



憂傷中會喜樂嗎？

談超越情緒的信仰

文／NZ小恩
圖／梅果



人之所以能在憂傷（困境）中仍然喜樂，並不是因為「把事情想得比較正面」，而是因為認識那位在一切事上掌權的神。

我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂（雅一2）。

憂傷中會喜樂嗎？

這確實是一個大哉問！

心理學指出，人的情緒反應，往往取決於我們如何詮釋所遭遇的事件。也就是說，面對同一件事，不同的人，可能產生截然不同的情緒反應。例如，當孩子考試不及格，有的家長會將其視為成長與教育的契機（正面詮釋）；也有人會因此陷入羞愧與自責（負面詮釋）。

一般而言，「憂傷」並非短暫的情緒波動，而是一種比較持久的內在狀態。因此，一個人是否能在試煉中仍然喜樂，不僅關乎他如何理解當下的處境，也關乎他對信仰的認識，以及他內心如何與自己對話。

然而，這樣的解釋仍然不足以回答一個更深的問題：當處境沉重到超出人所能理解，甚至無法被「重新詮釋」時，人還有可能喜樂嗎？

隨著這些年在各樣挑戰中的經歷，以及對聖經逐漸加深的認識，筆者開始明白一件更根本的事：人之所以能在憂傷（困境）中仍然喜樂，並不是因為「把事情想得比較正面」，而是因為認識那位在一切事上掌權的神（詩一一五3；但四35；弗一11）。

心理學或許告訴我們，改變對人事物的詮釋，是可以影響情緒的反應；但聖經教導我們，認識神、產生盼望，能使人有能力承載憂傷（耶九23-24；羅十五13；林後一3-4）。正如經上所說：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處」（羅八28）。這並不是一種自我安慰，而是一種建立主權在神的信心。而這樣的信心，往往不是在順境中自然產生的，而是在真實的破碎中，被一點一滴地塑造出來。

筆者的主修是鋼琴演奏，大學時期在全國幾項的重要比賽中獲獎，也獲取多項獎學金，並受邀與一些交響樂團進行協奏曲巡演與海外的演出合作。然而，正當演奏生涯逐步上升之際，我的右手卻突然「失靈」。這並非單純的肌肉傷害，而是腦部神經傳導出現問題——無名指無法精確回應大腦的指令。這樣的情況，連專家也無法解釋或醫治。最終，一個又一個演出合約被迫取消。

對一位年輕的演奏者而言，這樣的打擊，猶如天上的飛鷹被折斷翅膀。那段日子，我長時間陷在深沉的憂傷中，難以走出來。彷彿一場已擺在眼前的盛宴，在毫無預

警之下被取消。我不明白神為何允許這一切發生，也看不見人生的出口。

當一切可以依靠的解釋都失效時，我不得不回到一個更根本的問題：神是誰？祂的旨意又是什麼？也正是在這樣的提問與掙扎中，我被迫回到信仰的本質，重新尋找答案。

當「榮耀」被徹底翻轉

二十多年過去了。神用祂的方式，讓我體驗人生的高低起伏、無助與破碎後，一步一步耐心地教導我。在這些試煉中，筆者也反覆思想聖經中的人物——從舊約的約瑟、約伯、大衛，到新約的保羅、司提反，甚至主耶穌。當我將自己的經歷，放進這些聖經人物的生命中對照時，逐漸看見一條清晰的軸線：聖經所稱為「榮耀」的，往往顛覆世人的價值觀。

司提反被眾人用石頭打死（徒七54-60）；保羅為福音屢次受苦（林後十一23-28；提後三10-11）；主耶穌甚至被自己的弟兄拒絕，最終被羞辱、釘在十字架上（約一11；約七3-5；可三21；來十二2；腓二8）。

在人看來，這些都是失敗與悲劇；但在神的眼中，卻是榮耀的記號。當聖徒在極端困境中仍能愛、能原諒、能堅持真理時，那是神性在人性中發光，這就是最燦爛的榮耀。



因此我逐漸明白，人之所以深陷憂傷，其中一個重要原因，是將所處的處境視為「沒有盼望」，甚至認為那樣的處境是「不榮耀的」、「可羞愧的」。

然而，從聖經來看，真正榮耀神的，並不是凡事順利、外表風光、擁有世上的成就或財富；而是在患難中，仍然信靠神、遵守祂的道，並且愛人如己。

榮耀，不在於環境的優渥，而在於生命的質地。若要更具體地理解這種顛覆性的榮耀，我們可以從三個層次來看：

首先，是「十字架的邏輯」。

在世人的眼中，十字架象徵失敗與羞辱；但在神的眼中，那是愛與公義最極致的彰顯。聖經記載，耶穌在走向受難的前夕，曾說：「人子得榮耀的時候到了」（約十二23）。這句話，重新定義了何謂榮耀。

世俗的榮耀，是「向上爬」，透過累積與征服來證明自己。而屬天的榮耀則是「向下扎根」，在極限的壓迫中，依然選擇不失去愛的能力（參：太五44；羅五3-5；彼前二23）。

當一個人在被剝奪了一切外在光鮮之後，仍然流露出溫柔與憐憫，那種美，可以震撼人心。因為證明了他生命的源頭，不在世界，而是在神。

其次，是「瓦器的反差」（林後四7）。「瓦器」本是脆弱、平凡且容易破碎的器皿。如果一個瓦器沒有缺陷，人們看到的是瓦器本身；但當瓦器有裂痕，甚至破碎，裡面盛裝的光芒（神性）才會透射出來（參：林後十二10）。

簡單來說，信心的真實性，往往在此顯明：在順境中的信靠，常常難以分辨是不是真的；唯有在黑暗中仍然仰望光的人，那份信心才顯得純淨、真實。

同樣地，我們愛那些善待我們的人，是本能；但在患難中、在被虧待時，仍然選擇「愛人如己」，那就不再只是人的努力，而是神的性情在人的生命中彰顯出來（太五44-45；羅十二20-21；約壹四7-8）。

最後，是「永恆的視角」。

真正的喜樂（Joy）與短暫的快樂（Happiness）不同。快樂取決於發生了什麼好事，而喜樂則取決於我們屬於誰。

雖然無花果樹不發旺，葡萄樹不結果……。然而，我要因耶和華歡欣，因救我的神喜樂（哈三17-18）。

這種「然而」轉向的信仰，才是最有說服力的。當聖徒在風浪中依然平靜安穩，在貧乏中依然慷慨給予，在受傷時依然選擇原諒，他其實是在向世界宣告：「我擁有一個世界奪不走、也給不了的寶藏。」

這個寶藏，就是神。

因此，真正的喜樂，乃是深植於我們與神那份誠實、毫無遮掩的關係中（參：撒十六7；約四24；來四13）。當人不再活在世人的毀譽中，而只在乎那位鑒察人心的主如何看待時，內心便能進入一種超然的平靜。

當生命只向神而活

心理的平靜來自於「受眾的單一化」。也就是當我們只為那一位「唯一的觀眾（Audience of One）」而活時，人的評價與社會標籤就不會再動搖我們。保羅深諳此道，因此他在受審或被人毀謗時，仍然可以平靜自若（林前四3-4；加一10）。

這種「向神而活」的自由，成了我們最穩固的底氣：即便在世俗標準下看似挫敗，我們依然能因著那唯一觀眾的肯定，活得坦蕩而喜樂。因為我們深知，榮耀神不在於最終可以拿出「戰利品」，而是在於那份在軟弱中依然抓住神、依靠神的信靠。這種在失敗中不倒下的生命韌性，正是神的同在，將人的軟弱轉化為祂榮耀的承載（詩七三25-26；林後十二9；林前一27-28）。

聖經中，筆者最欣賞的人物之一，是約瑟。

約瑟的事蹟，證明了即使外在環境不佳、即使他盡力抓住神，卻仍然看起來「很失敗」的情況下，依然可以活出「神同

在」的見證，他向我們示範了真正聯屬神的活潑生命，以及與神之間這份親密的關係。

約瑟住在他主人埃及人的家中，耶和華與他同在……。但耶和華與約瑟同在，向他施恩，使他在司獄的眼前蒙恩（創三九2、21）。

他的生命，其實是一段被神隱藏的榮耀歷程。當他被兄長出賣、淪為奴隸，甚至拒絕誘惑卻反遭誣陷下獄時，他的外在處境可以說是極其險峻；然而，聖經卻反覆強調：「耶和華與他同在」（創三九2、21）。

這份榮耀不在於身分的高低，而在於他與神擁有一份誠實的關係；他在乎神的鑒察過於人的評價，因此即便身被囚禁，內心依然有超然的平靜。

約瑟證明了即使在各方面都盡全力，卻仍然面對世俗定義上的「失敗」時，只要緊緊抓住神，不失去愛與真理，這份「即或不然」的信靠，本身就是榮耀。

在憂傷深處，仍有光

回到二十年後的今天，筆者的右手仍然沒有完全復原，然而，當我再次坐在鋼琴前彈奏時，心中常常浮現一個意念：這一切，應該是為了那一位「唯一的觀眾」。這琴，不應再是為人而彈，而是為那位愛我的神而奏。而我的人生，也當如此。



當面對現階段的種種挑戰與試煉時，我的喜怒哀樂，究竟是建立在人們的評價之上，還是建立在神的眼光中？

聖經中的「喜樂」，並不是一種短暫的情緒，而是一種關係的狀態。它不是因為環境變好了，所以喜樂；而是因為仍然與神同行，所以可以喜樂。

「要常常喜樂」（帖前五16）。這句話，並不是否認苦難，而是在苦難中，仍然堅定地持守與神的關係，並且確信神沒有離開。

這樣的真理，在十字架上達到最極致的彰顯。十字架的道理告訴我們：主耶穌並沒有勝過苦難，而是藉著釘十字架，勝過世界。神並沒有挪去憂傷，卻在憂傷中，親自與人同在。不是因為我們能把事情的意義詮釋得更好，所以可以喜樂；而是因為神依然掌權、同在，並按著祂的旨意成就一切。因此，即使在憂傷中，人仍然可以喜樂。

這樣的喜樂，不喧嘩，卻堅定；不輕浮，卻深沉；它不是情緒的高昂，而是一種在破碎中，仍然不動搖的盼望。

或許，真正的問題從來不是：「人在憂傷中，能不能喜樂？」而是：當一個人真實地認識這位神之後，還會完全失去喜樂嗎？

