中華基督教會錦江紀念禮拜堂

23/08/2026

《在真實的情緒中與神相遇》

伍柏芝牧師

這個月開辦了「情緒與靈命成長」這堂課，讓我從備課中再次感受情緒是上帝給人的保護。但我們往往認為「負面情緒」是不好的東西，所以要控制與壓抑；但事實上，情緒從來不是屬靈生命的絆腳石，而是上帝親自安裝在我們生命深處的神聖雷達。

被誤解的「負面情緒」

在信仰生活中，我們常被提醒要「常常喜樂」，結果當憤怒、憂傷、恐懼或委屈這等「負面情緒」冒出來時，我們的第一反應往往不是去了解它，而是立刻責備自己：「我是不是不夠屬靈？是不是對神缺乏信心？」我們習慣戴上虔誠的面具，死命壓抑內心的風暴，最後外表看起來平靜，內心卻是一片死寂。

但上帝創造的身體非常奇妙。當我們遇到傷害或危險時，身體會在瞬間自動響起警報 - 心跳加速、肌肉緊繃、血壓上升。這是上帝為了保護我們而設計的應變機制，讓你迅速面對威脅。這種身體的本能反應本身並沒有罪，它只是單純證明：上帝造你的身體正健全地運作著。

從「自我定罪」到「真實的感受」

要走出自我定罪，我們需要明白「生理反應」與「內心感受」的不同：

生理的警報： 就像家裡的火警警報器。當壓力襲來，心跳狂飆、胃部翻滾，這只是身體在提醒你：「注意，有事情發生了！」這無關罪惡。

真實的感受： 就像警報器螢幕上顯示的字句。當你靜下來察覺身體的警報，並為它命名：「我現在覺得好委屈」、「我感到被忽略了」，這時候，你才能把真實的自己帶到神面前。

如果不懂得區分這兩者，我們很容易陷入痛苦的控告。聽到批評時心跳飆升，我們立刻罵自己發脾氣；但如果我們能在心跳狂飆的當下，停下來三秒鐘，對神說：「主啊，我發現我現在好害怕被否定、好委屈。」當你願意誠實指出自己的感受，你就不再是情緒的奴隸，而是能將這個真實的傷口交給主耶穌來醫治。

有血有肉的救主

聖經從來沒有要求我們成為「情感麻木」的機器。《詩篇》裡有接近三分之一是哀歌，詩人赤裸地向神喊著自己的悲傷與憤怒，神不僅沒有責備，還把這些話記錄在聖經裡，成為敬拜祂的語言。

連我們的救主耶穌，也展現了極其豐富的情感：在好友拉撒路的墓前，祂哀傷流淚；在潔淨聖殿時，祂展現公義的憤怒；在客西馬尼園的夜晚，祂對門徒坦承：「我心裡甚是憂傷，幾乎要死。」耶穌沒有壓抑，祂伏在地上一邊流淚一邊向天父禱告。這告訴我們：會難過、會流淚、有情緒，不是信心不足，而是我們擁有神所賜「血肉之心」的最高證明。

上帝只想與「真實的你」相遇

耶穌的真實，點破了我們長久以來的壓抑。很多時候，我們習慣在人面前展現那個『完美包裝的自己』；即使來到神面前禱告，我們也常不自覺地帶著『應該要平安喜樂、不該發脾氣』的屬靈包袱。我們試著講出漂亮的禱告詞，卻依然把內心真正的焦慮與創傷關在地下室裡。

但上帝是真實的神，祂只能與「真實的你」相遇。當你敢對神說：「主啊，我現在真的很失望、很害怕」，就在那個當下，你摘下了面具，才能讓「真我」暴露在神的愛與光中。

願我們都學會不再逃避或審判自己的情緒。當內心雷達響起時，擁抱這份上帝給我們的保護，帶著最真實的自己走向施恩寶座，經歷神聖的醫治與成長。