

走過迷惘

文／Dei gratia 圖／盈恩

2025.10 版權所有

喜樂要靠主，不是靠自己的力量！要向神謙卑祈求，擁有一顆喜樂的心，因祂已經應允要保全、守護我們的心思意念。既知道在世不過是暫居，主的日子已臨近，又何必為世上的事過度憂慮呢？

這間 寢室她再也待不住了！

這些日子以來，室友們愈來愈晚歸，有的跑去找男友，有的則不知所蹤，週末時甚至空無一人。寢室裡徒留淒涼冷清的氣息，明明身處溫暖的南臺灣，卻冷得令人心寒。

這晚，紫妘完全不想回宿舍，而是獨自搭公車到了火車站前。她原本想搭區間車去找熟悉的朋友，卻因為時間太晚，而錯過了末班車。

火車站對面有間24小時不打烊的咖啡店，她索性走了進去，點了一杯熱咖啡配甜點內用。走到樓上的無菸區，便找了靠窗的空位坐下。漆黑的天空、昏黃的路燈以及行走中的路人，構築出一幅「移動式窗景」。紫妘就這樣邊喝咖啡，邊看著這座由人來人往的熱鬧逐漸轉為寂寥無聲的城市，任憑時間流逝。

手錶上的時針與分針悄然走成了「V」字形，早已到了平日就寢的時間，但現在的她隻身在外，沒半個熟人陪，就是想趴睡也感到不安穩。眼皮漸沉卻不敢入眠，她硬撐著，只怕有個萬一。

向來，紫妘不曾晚歸，在外人眼中看來，她是個乖孩子、好學生，課業和品行都不需父母擔心的那種女孩。大學時期在校住宿，多了些自由，可以安排自己的生活，卻沒想過這會是考驗的開始。

從小成績一路領先的她，沒來由地變得不再在意分數，反正能拿到該科的學分就

好。回顧往日，終日埋首書堆，在學校與補習班之間來回奔波，在「成績跑道」上不停奔跑著。雖然擁有不錯的表現，但此刻的她卻感到疲乏與厭倦。循規蹈矩如她，不再汲汲營營追逐分數，已算是一種「叛逆」，而她並非故意，只是實在對自己無能為力。

不再追逐分數的生活，讓她多出些許「自在呼吸」的餘裕，但學校附近可以逛的地方並不多，大多時候，她僅是漫無目的地走著。有時，她真不明白自己「為何出現在這裡」？又到底是為了什麼而活著？走著走著，她停下腳步，仰望藍天白雲，想著：「天上的父會不會也對我失望？」

她不想讓父母知道自己現在的狀況，因為不想讓他們擔憂；身邊又沒有適合談話的人可以傾訴，覺得就算說了也沒什麼幫助，問題依然存在，狀況沒有改變，還會讓其他人覺得她想太多。

很多人都說：「好好吃飯，好好睡覺就好啦！」也有人建議：「要不要去看看心理諮詢？」但她覺得似乎還不到那個地步，只是多花一筆錢罷了。從小信主的她，知道遵守十誡，再怎麼樣也不會自傷或自我了斷。日子並不是過不下去，只是內心常有一股說不出的鬱悶，也失去了和人互動的力氣；有時，連找人說話都感到疲累，僅此而已。

她想不明白，為什麼別人可以「度日如常，自然有光」？而她努力讀書考上大學，卻只落了個寂寞與灰暗？想要快樂，怎麼如此艱難？

每逢週六安息日到教會聚會時，她才覺得平靜一些。聽傳道講道，和大家一起翻聖經、唱詩與禱告，再一起享用愛餐，一整天下來，回家後總能睡得安穩。

遇到學校期中或期末考時，團契的契員還會一起到宿舍關懷她，學姐也願意借她筆記與考古題，課業都還能兼顧，沒有任何科目被當掉。除了她自己，似乎沒有任何人發現她的不對勁，可能也是因為大多時候她總是獨來獨往。

偏偏中秋連假回家，爸媽還是發現了。

爸爸問：「妳怎麼瘦成這樣？」

媽媽說：「別人憂鬱症來信主都好了，而妳信到變成這樣，是要怎麼辦？」這一問，她還真不知要怎麼回答。

「不算憂鬱症吧？只是吃不多，比較常走動而已。」雖然紫妘回答得輕鬆，但被家人這麼一說，自己也不禁心生疑惑：該不會，我真的得到憂鬱症了？

持續約一年多的心煩意亂、吃少睡少，紫妘開始覺得腸胃不適，常常腹痛，有時腹瀉，有時腹脹，解便不順。

週日下午，她經過中醫診所，心想：還是我讓醫生診斷看看？吃些中藥調養一下身體，應該會好一些？

掛號完畢，她坐沙發上候診，觀察前來就醫的人，大多是長輩，也有幾個媽媽帶著孩

子來，還有社會人士，但她這年齡層的幾乎就只有她一人了。

「唉！也對，20幾歲花開正盛的時期，這時間要不打扮得漂漂亮亮去逛街、看電影，要不就和朋友相約喝下午茶。多數年輕人假日都開開心心地去玩樂、外出約會、聚餐或是與家人相聚聊天，享受人生。有幾個人像我一樣，愁眉苦臉來找醫生報到的？」

「17號李紫妘小姐，二號診間請進。」護理師的叫號聲打斷了她的思緒。

她走進診間，一位親切的中年醫生微笑著問：「紫妘，今天怎麼啦？」

「我覺得肚子不太舒服，有時候脹脹的，會拉肚子也會脹氣。」

「嗯，妳的排便次數怎麼樣？有固定每天嗎？」

「是有，但有時就是幾粒小顆的，不太多，感覺也不完整，有時就是水水的。」

「妳最近食量如何？有按時吃飯嗎？」

「我吃不多，有時候不覺得餓，就簡單吃一吃。」

「睡眠品質呢？」

「我算早睡早起，我知道我有睡著，因為會做夢。」

「我看一下舌頭。」醫生檢查後，雙手飛快地在鍵盤上打字記錄症狀。

「好，手放在上面，把脈一下。」





當紫妘伸出右手放在桌上的小墊子時，一眼就撇見木桌上刻著一行小字：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」

「這不是聖經《箴言》的句子嗎？難道醫生是基督徒？唉！別說喜樂了，我連快樂都沒有。俗話說：『心病無藥醫』，我會不會無藥可醫？」紫妘心裡嘆息道。

「紫妘，我先開七天的藥給你，你要按時吃。飯也要記得多吃一點，盡量減少精緻飲食，太油太甜的食物都要避免。若沒有改善，一週後再回診。」

「好的，謝謝醫生。」

紫妘拿了藥，走出診所，腦海浮現剛才看到的經節，意識到：「會不會是神在提醒我，不要過於憂傷？也許神沒有忘記我。」

她想起小時候在宗教教育時背誦過的聖句：「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意」（帖前五16-18）。小時候覺得很簡單的句子，沒想到長大後，「喜樂」竟變成一件難事。

聖經不是說了嗎？「要」這個字提醒我們，這件事是「需要、必要的」。「常常」則代表需要「多次、高頻率」。至於「不住地」禱告，就是「不停止」，意即要持續不斷地禱告。接著，聖經又說：「凡事謝恩」，「凡事」指的就是「所有事、一切事」，意味著基督徒對生活中所發生的事，無論好壞，都要向神存感謝的心。

而且，這是神的「旨意」，也就是命令——要「常常喜樂」、「不住禱告」、「凡事謝恩」。這是神對我們的要求，也是一種提醒：基督徒要如何在屬世生活中，活出屬靈的生命？答案就是：做到以上的三件事。

「但我就是喜樂不起來啊！」紫妘心中嘀咕。她一邊想一邊走著，不知不覺已回到宿舍。回到寢室後，看到書桌上的聖經，便翻了起來：

你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念（腓四4-7）。

「啊！喜樂要靠主，不是靠自己的力量！還要懷有『謙和的心』、『把所要的告訴神』……。對！我怎麼沒有想到，要向神謙卑祈求，擁有一顆喜樂的心呢？因為祂已經應允要『保守』我們，也就是保全、守護我們的心思意念。既然知道在世不過是暫居，主的日子已臨近，又何必為世上的事過度憂慮呢？」

這天晚上，寢室依然空蕩蕩，但紫妘知道主的聖靈同在，她並不孤單，也不再感到憂傷。當聖靈引導我們看明白了聖經，知道如何向神禱告交託、祈求與感謝，並向神謙卑的那一刻起，我們將走出迷惘，走進神所賜的平安。

