# 是谁战胜了歌利亚？——给debar的一封信

[2007年03月号（总第04期）](https://www.churchchina.org/archives/category/journal/issue004), [期刊](https://www.churchchina.org/archives/category/journal) 是谁战胜了歌利亚？——给debar的一封信已关闭评论

#### ****文/小卫星****

亲爱的debar：

平安！能在这里写信给你，真是一件很奇妙的事情。

虽然我们并不相识，也从来没有见过面；但在听说你的情形几天之后，神把写这封信的感动放进我心里。关于怎么写这封信，我挣扎了好久，你现在读到的这一篇，是我写了几千字以后，又重新再写的，希望前面写得还会用得上。我也曾在忧郁症的死荫底下挣扎，后来被神医治（不是灵恩派或心理学的那种医治，可能看起来有点像，但是很不一样，请容我后面再分享）；最近几年，神又给我机会学习圣经辅导，使我对于曾经走过的路，有了更深的体会。

神允许每一个人经历忧郁症的原因不一定相同，我所挣扎走过的路径，多多少少都会和你的不一样；再加上我们毕竟素昧平生，我真的不知道自己的分享能为你带来多少帮助。但是，在我心里的那股催逼，却一点都没有因着这样的犹豫而减少；我觉得，此时若我不与你（也许还包括此刻也正在受苦的其他弟兄姐妹与朋友）分享神给我们的盼望的话，那么我就有祸了！

是的，我想分享的，是“盼望”！

在神带领我走出忧郁症的死荫之后，每当我听见有人——事实上，是有越来越多的人——自杀的时候，不管这个人是认识的朋友，或者只是报章杂志上一个从未听说过的名字，总是会有一种揪心的痛，反反复覆地在我心里哭泣着：“我们是有出路的啊……”

曾经，想死的念头之于我，不再是一种可怕的纠缠与梦魇；而是一个极自然、极具吸引力的选择；就如一杯凉水之于一个口渴的人，看起来是那般的友善、亲切；去饮下它，是再自然也不过的反应，一点都不痛苦，更无须挣扎。

曾经，每天早上一觉醒来，一个接着一个沮丧的念头，就像某个有位格、有意志者手中的箭，带着目的与意图，不断射进我的脑海。我受不了，却躲不掉。于是，起床，成了一天中最累的时刻。

曾经，主日崇拜的诗歌，不但不再给我温暖的安慰，反而引起我心里的千百个声音，要和每一句歌词唱反调。我的信仰，整个儿就是乱的。“那你还是基督徒吗？”有人会问，请容我稍后作答。

那时的我，外表看上去一切正常，但内心里却常常觉得自己跟死了一样。然而，最可怕的，却不是那种整个人仿佛已经死掉的感觉；而是一种 “不知道自己会死到什么时候？”的忧虑……

现在回头看，我才明白，那时的我，大概只有向着忧郁是活的；向着世界上其它的一切，都是死的……。还记得，我的心理医生是一个基督徒，我问他：“读经让我觉得很烦，我可不可以暂时不读？”他说：“可以。” “可以用看漫画代替吗？” “当然可以啊！”但漫画也不能让我不烦——事实上，没有什么东西是可以让我不烦的：读经、不读经、祷告、不祷告、商店里的音乐、路上的行人、平常舍不得进去的餐厅……包括所有想找个出路的尝试，都行不通；我就变得更忧郁了。

然而，会有那样吉光片羽的时刻，一种真正的安宁，会从我以外的地方临到。从人的角度来看，那只不过是一种无法确定的可能性：如果，我过去清醒的时候曾经听说过的那样一位神，那一位凡事都能、慈爱、信实，不会因为我现在变成这样，就后悔祂曾与我立的约的神，如果祂是真的，那么我就应该有盼望……即使我现在看不明白。”在我所有与忧郁症有关的回忆里，这是我当时唯一的盼望。

但是，我亲爱的姐妹，你知道吗？早在我忧郁症发作、整个人崩溃的第二天，我就已经很清楚地告诉神，我决定不相信祂了！没错，当时我的精神状态很糟糕；然而，你知道吗？这样的告白并不是某种混乱意识下的副产品；反倒是因着这样的意念，我整个人觉得 “醒了过来”、“如释重负”，以致于我能以清清楚楚的意识对神说：“神，我不相信你了！”但是，就在同一天，神让我经历到，什么是 “人的不信不能使神废弃祂的信实”（参见罗马书3:3～4）”；什么是“我心里发昏的时候，祢领我到那比我更高的盘石。”、“我心里发昏的时候，祢知道我前面的道路。”（参见诗篇61:2；142:3）你知道吗？想起那一天，我仍然会流泪；但是，不论这个世界要拿什么跟我换那一天，我永远不换……

事情的经过是这样的：当时，我正坐在开往台北的火车上，准备亲自到公司申请留职停薪。前一天夜里崩溃之后，第一个让我觉得自己再也不能面对的，是我的主管；我一直在挣扎天亮以后是不是还要进办公室。一方面，我觉得自己实在不行了；另一方面，又觉得自己是基督徒，应该要负责任，至少得亲自到办公室移交工作。当然，那天早上我就起晚了，错过了平常的车班。我还记得，那时天空中下着大雨，去火车站的路上，我骑着摩拖车，在安全帽和雨衣的遮蔽下，一遍一遍地哭着求神：“对不起，我不是故意迟到的，请你让主管不要骂我……”

但是，上了火车之后，各种各样的恐吓、有道理、没道理的责备和要求，还是像跑马灯似地在我脑子里不停地转：“迟到了，等会儿主管会生气，肯定要挨骂了。”、“算了！不进去了！”、“这怎么可以？你是基督徒，要有责任感！”、“对！我要有责任感，还是要进去一下。”……几个回合下来，我觉得再也受不了了！如果我不信神的话，就可以不用管神怎么想、也不必受责任感的限制了！忽然，我的脑子一下子清爽了起来——我明白了！于是我直起腰，抬起眼，望着对面车窗外的天空，清清楚楚地说道：“神，我不相信你了！”说完这话，卸下了责任感和罪恶感束缚的我，感到轻松无比。于是，我决定在下一个停靠站下车，计划一下要去哪里。

进办公室肯定是不可能的；但我也不想回家。这两个地方都让我觉得压力好大。我想躲到一个风景优美的乡下，一个极少人认识我的地方；如果情况允许，作一个不花脑筋的工作，等到好了再回来。银行里还有一些钱，应该够躲一个月的。于是，我选好了一个地点，等候下一班开往花莲的火车。

一切应该都会没事的，我要自己往好的地方想。

火车还没来，我打了两个电话：一个是告诉公司我的决定；另一个则是给我们教会小组长的太太美静，想请她帮我打电话回家，因为我没有勇气面对年迈的父亲。从小，我就是父亲的心肝宝贝，所有的人都说我被他宠坏了，我还觉得说：“那有？我不乖的时候还不是照样挨打！”可以想象，当他知道我的情况时，会有多么焦急、多么伤心。我无法面对自己对他造成的伤害，但又觉得非走不可。因此，我把该讲的话都告诉了美静，请她帮忙劝我父亲不要担心，跟他说我会去安全的地方、会照顾自己，等好了就回来。

打完电话，坐在月台的长椅上，我愣愣地望着眼前伸展出去的双轨与枕木。不知怎么地，我的脑子竟然开始想要知道，那些卧轨自杀后肢离破碎的的人体，在轨道上会是怎么分布的。呃，太恐怖了，想点别的吧！嗯，谦谦也有忧郁症，她说她有时候会突然失去意识，等清醒过来的时候，已经不记得自己曾经在哪里、说过什么话、做过什么事……，有些女孩甚至就在大街上开始脱衣服——我怎么觉得自己好像有点能够体会她们的感受呢？我也会和她们一样吗？那时候我会在哪里？跟谁在一起？……我倒抽了一口冷气，意念赶紧再转向另一个地方。

这会儿，我开始担心起父亲的反应；而且很奇妙的是，我担心的不得了！车还没来，我再打电话给美静，想了解父亲的情形；她告诉我：“你爸爸当然很难过啊！”听了这句话，我开始着急得不行，决定自己打电话回家给老爸，也许他听见了我的声音，就会放心了。奇怪的事情发生了，不管我怎么拨，这电话就是不通！眼看火车就要来了，我再打到美静家里，请她帮忙确认一下，是不是我家电话出了问题。她拨就是通的；而我无论怎么试，就是不通。

电话不通，火车却已经来了。我无奈地跳上火车，心想可以等到了目的地再给父亲打电话。车箱里所有的位子都已坐满，大约还有七、八个钟头的车程。我站在过道上，心里被忧虑、着急、茫然、罪恶感……交相煎熬。对父亲的担忧，在当时的感觉里，就像是一根快压死我的稻草；现在回头看，才知道这根稻草是神手里引领我的慈绳爱索。我当时觉得自己再也受不了了！我不能等到七、八个钟头以后才打电话回家！万一到时候也打不通怎么办？“电话怎么可能会一直不通呢？一定会通的。”不行！不知道是哪根筋在闹别扭，我就是等不下去了！一定要马上采取行动……

于是，才刚上车不到十分钟，我又在下一个停靠站下了车。月台上的公用电话还是拨不通，难道今天全台湾火车站里的公用电话都有问题？从来都没碰过这种事情！去试试站外的吧！……还是不通。结果，我竟然跳上了回家的火车。

车上还是没有坐位，再加上前一晚没睡好，身心俱疲的我发现自己的眼神已经不能集中了，车箱里的人看着我的眼光也很怪异。我知道自己已经濒临失去意识的临界点，我告诉自己：“一定要撑住啊！”恐惧与惊慌开始隐隐浮现，因为我开始意识到，原来自己不一定能撑得到确认老爸的情况；就算撑到了，也不一定会“没事”……

就在我已经浑浑噩噩、随时要失去意识的时候，火车到了我家那一站。走出车站，我问自己，难到电话是有意要等我到了这里才会通吗？果不其然，电话真的在这里通了；还没想好要跟老爸说什么，我就听见自己口中静静地吐出一句：“爸，我回来了。”打完电话，我才发现太阳不知道什么时候早已出来了；它的光线，很强，却很温柔、很温暖。回到家，妈和弟弟的女友正在客厅里摘四季豆，爸爸“刚好”从厨房里出来，他们各自做着各自的事情，好像我只是平常地下班回家；没有人拉着我焦急的询问，也没有特别的眼神或表情——对此，我非常、非常地感激。我轻轻的丢下一句：“回来了”，就往楼上走，想回到自己房间里。

其实，我有点不太明白，自己怎么就“回家了”了呢？等车时，我可以担心的事情太多了，怎么就只有老爸完全抓住了我的注意力？为什么自己就在“非得立刻知道老爸的情形”上那么别扭，而不是“非得马上离开”？为什么电话就是要等我回来了才通？为什么我会毫发无伤的回到家里？是神吗？如果不是，会是什么？可我不是都说我不信祂了？祂还管我吗？祂不是应该严惩我、打死我的吗？

走进房门的那一刻，仿佛这个房间里没有其它更显眼的东西似的，若大的墙上小小的几个字，突然就像放大了好几十倍似地跳进我的眼睛里：“耶和华是我的牧者……”耶和华是我的牧者啊！我再也站不住了，倒在床边，我开始放声痛哭了起来……直到父亲进来把我抱上床，让我趴在他腿上，我整个人才慢慢地安静了下来。

亲爱的debar，我不知道该怎么向你描述当时我心中的震撼；我不明白，为什么祂没有打死我？为什么祂还要引导我？而且是带领我到可安歇的水边，而不是去饮祂震怒的杯？为什么？为什么？

记得留职停薪大约两个月后的一个下午，我走进一家咖啡厅，点了一杯下午茶，决定跟自己好好地谈一谈。当服务生离开的时候，我仿佛“看见” “我”来了。那个“我”长得跟我一模一样，穿着一样的T恤，扎着一样的马尾巴；她朝我点了点头，在我对面的椅子上坐了下来。她一句都话没说，只是对着我笑；虽然她看起来和我一模一样，但我知道她绝对不是我，因为她脸上的笑容是那么的温暖、有信心，仿佛在告诉我，有一天我也会变得跟她一样。望着她的脸，我哽咽地说了一句：“我很高兴你来了……”就开始哭了起来。我觉得这个影像是圣灵在用当时的我能理解的方式来安慰、鼓励我。但，我亲爱的姐妹啊！我哭了，并不是因为觉得自己有救了；而是因为我不明白，神如果要用一个人的样式来显现自己，那么祂应该会选择那些属灵、伟大、了不起的人的样子啊？祂怎么没有用那些大牧师的形像对我说话呢？祂怎么会如此纡尊降贵，选择使用我这个软弱、没用、已经没有希望的人的形像呢？……这是第一次，我有一点能体会了基督为什么要“道成肉身”、而“道成肉身”的本身又是神对人何等的慈爱与恩宠。

亲爱的debar，圣经里面其实有好多人和你、我一样地绝望，找不到出路，觉得“神大概不要我们了，我们自己等死吧！”：被掳与亡国后的以色列人、撒勒法等着饿死的穷苦妇人（列王记上17章）、沮丧寻死的大先知以利亚（列王记上19章）、雅各井边有五个丈夫的外邦女子（约翰福音4章）、爬上桑树看耶稣的撒该（路加福音19章）、毕士大池旁永远抢不了第一个下池的瘫子（约翰福音5章）、以卖淫为生的妓女、长期血漏的、子女丧病的、被鬼辖制的、长大痲疯的、生来瞎眼的、遭人排挤的……。不论他们沦落至此的原因是什么，他们就是主耶稣到世界上来受死的原因，他们就是主耶稣的死所要拯救的对象！他们就是你！他们就是我！

“历史”这个字的英文是“history”，也就是“His story（祂的故事）”！不言而喻，整个人类的历史，就是 “祂的故事”，里面包涵了你、包涵了我，也包涵了其它千千万万的人与经历；而这些所有的小故事所要讲的，其实只有一个故事，那就是神施行拯救的故事——神的救赎历史。

而神要讲述这个故事的原因，就是让你、我这些“故事”都能借着耶稣基督的十字架被重新改写、诠释。基督徒和非基督徒的生活，其实很像的：我们都有为忧郁症所苦的可能，我们都会失恋、丢工作、出意外、生病、死亡……但是当主耶稣来到世上为我们受苦之后，我们的身份改变了，基督徒生命中所经历的一切患难与喜乐，也被赋予了不同的意义和真实的盼望。于是，大家虽然都还在死荫之下，但死荫之地却开始传出赞美的歌，吸引着其它同在受苦的人，一同盼望穿越死荫、回到父神宝座前的那一天。于是，即便我们仍和受造之物一同叹息劳苦，但我们不再是活在死荫之下的将死之人；而是活在盼望之中的光明之子——即便受苦，我们也是在神的光中，而不是在黑暗里。

今天，我可以在这里给你写这封信，并不是因为我在忧郁症（或其它问题）里面的表现的比你（或其它人）更属灵、更坚强、能像约伯或但以理；我远远、远远地不如你，我从一开始就决定不信神了。然而神为什么还救我呢？我的信心没有比较大、为人也没有比较好、做事情又不比别人能干。但祂救我，单单只是因为我已经是属祂的了，所以祂就照着祂所喜悦、所定意的，要“救我到底”！亲爱的姐妹，如果像我这么差劲、败坏的人神都爱，神会怎么爱你呢！因为，你不只是一个故事，你是被耶稣的宝血重价买赎回来、属于天父救赎历史当中的“故事”！你的身份不是一个“忧郁症患者”，而是“有忧郁症困扰”的天父的女儿！（参见罗马书8:1-30）天父的孩子们，哪一个还在地上的时候，没有这样、那样的困扰呢？

我们的价值，并不是像有些人所说的，因为我们“本来就很宝贵”，所以神要救我们。因着罪，我们早已从“宝贵的”变作了该和糠一起被火烧掉的垃圾（参见马太福音3:17）；但由于主耶稣无比宝贵，而祂竟然愿意来住在我里面的时候，因着祂的宝贵，我就成了宝贵的！所以，亲爱的姐妹，像我这么糟糕透顶的人，祂都愿意来住在我里面、和我分享祂的荣耀；那么，像你这样在苦难中还愿意寻求祂的，你所有的盼望比起我来，该是何等的大呢！我们之所以能爱——不论是爱祂，还是爱人——都是因为神先爱我们！（参见约翰一书4:10、19）是祂已经先爱了我们，我们才能被祂吸引、愿意来爱祂；是祂已经先饶恕了我们，我们才有可能来寻求祂的饶恕、赦免与帮助！并且，祂如果已经定意要爱你了，就没有什么能叫我们与祂的爱隔绝——忧郁症也不行——因为这爱是在耶稣基督里的！（罗马书8:31-39）

还记得，四年前我在学校里旁听了一门“圣经神学导论”。在第一堂课里，老师向大家解释说，圣经虽然是由许多不同的小故事所组成，但整本圣经要讲的，其实是一个大故事——耶稣基督的故事。耶稣基督并祂钉十字架是这个大故事、也是所有小故事的中心与高峰；我们所有的解经与应用，也应该以此为中心，并且指向这个中心。

下课前，老师发下一篇讲章的浓缩稿，主题是撒母耳记上十七章，大卫迎战歌利亚巨人的故事。在生动的描述了歌利亚的可怕、以色列人的胆小，以及大卫的能力、信心和胜利之后，讲道者总结道：

“……在这个历史故事中，有两件与巨人交战有关的真理是永远不变的：第一、以色列之所以能够战胜巨人，并不是在于他们有上好的盔甲或致命的兵器；而是大卫心中那面信心的盾牌。信心使他能免于恐惧、听不见威吓，以致于在兵慌马乱中保持沉着，并且有清楚的洞察力。第二、要征服巨人，不能没有高超的技术与纪律。能成为上帝的勇士、按祂的方法争战，需要超乎常人能够想象的知识与节制（意指大卫在旷野牧羊的历练）……你生命中也有像歌利亚巨人一样巨大的困难吗？也许过去的这个星期你已经遭遇了一、两件；你所受到的恐吓是否令你几乎无法承受？……让我们像大卫一样吧！将你的歌利亚交在那击杀巨人的耶和华手里！向神倾诉你有多么焦急地希望祂赢得这场战争。装好你的甩石机，勇士啊！别忘了石头！此时，你正站在生命的战场上！”

这样的讲道，相信你我都很熟悉。但是在大家讨论完这篇讲道的优缺点之后，老师却提出了一个很令人意外的问题：“你们觉得这是犹太会堂里拉比的讲道，还是基督教牧师的讲道？”我觉得很惊讶，信主十年，好像牧师们都是这么讲道的。

那时，班上正好有一位同学是归主的犹太人。他说，从小到大，拉比在会堂里都是这样讲这个故事的。

“是的，这是一篇犹太教拉比的讲道。”老师微微一笑，沉吟了一会儿接着又问：“其实我们比较不像大卫。那么，我们比较像谁呢？”

几秒钟的静默之后，一、两个不确定的声音嗫嚅着：“以色列人？”

是的！我们其实比较像那群惊慌、丧胆的以色列人。当我们面对各自生命中的歌利亚，我们总是胆小、怕事、怕死、绝望、自私、没有知识、没有纪律、没有能力、也没有信心。

那么大卫是谁呢？“大卫在圣经里预表的是基督。”

当神藉大卫将以色列家从仇敌手中拯救出来的时候，以色列全营连一个有信心的都没有；包括他们的领袖在内，全部都是胆小的懦夫。他们没有一个人能看见，在以色列全军的大元帅、万军之耶和华眼里，歌利亚不过是一粒灰尘，只要用一颗比灰尘大一点的小石头，就能叫他毙命！以色列人以为那威胁他们的是歌利亚巨人；然而，如果他们输了，唯一原因就是因为他们缺乏对上帝的信心！

但是，我亲爱的姐妹，如果这场战役要靠以色列人的信心才能打赢，那么，他们是没有指望的。在撒母耳记的这段历史故事里，是那位赐下信心的神，信守着祂对亚伯拉罕、以撒、雅各所立的约。因此，当以色列人吓得半死，甚至还不知道该认罪悔改的时候，神就以主动的恩典、借着大卫的手，再一次施行拯救；在他们觉得“呼求神大概也没什么用”的时候，神选择在他们的困难中主动向他们显现、与他们相遇。因此，那叫以色列胜利的，并不是“他们”因着大卫“恢复了对上帝的信心”（扫罗王最后甚至因此嫉恨大卫）；而是大卫成了他们的信心，为他们打败了歌利亚巨人。

那么，罪呢？以色列人的罪呢？我们的罪呢？神难道不是因为痛恨以色列人的不信，所以在他们的生命里兴起歌利亚的吗？难道都不算数了吗？

算啊！怎么能不算！分毫不差地全都算到主耶稣身上了啊！罗马书五章八节说：“惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。”在主耶稣的十字架上，我们看见了上帝有多么的愤怒，而祂的震怒又有多么可畏；然而，上帝的震怒有多大，在主耶稣的十字架上，我们就能看到祂的恩典慈爱，实在比祂的愤怒更大。所以，公义、圣洁的神，那天没有把我打死，是因为，主耶稣已经替我被打死了……。我们的主耶稣，就是在我心里发昏的时候，那个比我更高的磐石！我心里发昏的时候，祂知道我前面的道路，也能够带我去到祂要我去的地方。我们的盼望，完全不在于自己是否属灵、有信心；而在于“主耶稣基督在十字架上的替死”所带给我们的赦免与拯救！

所以，那一天，坐在教室里，我突然比较明白神是怎么医治我的了。

就在留职停薪三个月后，我的心理医生宣布，我已经从忧郁症的生命阶段当中毕业，不需复诊了。那时的我觉得自己就像重生了一样。 “痊愈”之后一个月之内，我考上了一个各方面待遇都比从前更好的职位，我对自己的新生活感到非常地兴奋、有信心。但是，亲爱的debar，你知道吗？不到两个月的时间，我发现了一个非常可怕的事实：我不是重生了，而是“重复”进入了另一个忧郁症的循环！

这个发现让我非常地沮丧。但是在那一年年终的小组聚会里，当小组长要我们祷告、分享过去一年 “最”感恩的事情时，我低下头、闭上眼，不必思索就立刻浮上心头的最感恩的事项，竟然不是找到了一个好工作；而是 “神让我看见自己只是‘重复’进入一个老问题里”。我的眼泪流了下来，伤心里面却意外地有着很深的感恩与安慰，因为不知怎么地，我觉得“神让我意识到有问题”这件事本身，就代表着有盼望——虽然那个盼望到底是什么，我也不知道。

四年之后，我在美国有机会参加一个神学课程，研读出埃及记。过去，每次读出埃及记，我总自以为是地认为法老很蠢，世界上怎么会有这么可笑的人？我以为，法老指的是那些不信主的人，而我是要被神拯救与赐福的那一群，所以我跟他们不一样。直到修了这门课，我才猛然惊觉，原来法老的刚硬、悖逆、喜欢自己作自己和别人的王，和我一模一样；要当初法老让我来作，我的下场也会跟他一样！这一惊，可真是非同小可；法老的结局是灭亡，如果我跟他一样，那说明我的结局也有可能是灭亡。而出埃及记很有意思的一个地方，在于它前半段描述了法老的心刚硬，后半段则是以色列人的心刚硬——以色列人和法老其实是一样的。但是，第一代以色列人虽然没有进迦南，我们却绝不能说摩西没有进天国啊！而法老以及其他埃及军兵所遭受的，却是永远的灭亡！

那么，能让法老与以色列人不同的，是什么呢？出埃及记三十三章十六节，摩西说：“人在何事上得以知道我和你的百姓在你眼前蒙恩呢？岂不是因你与我们同去，使我和你的百姓与地上的万民有分别吗？”借着这节经文，老师告诉我们，能叫以色列人与万民有分别的，不是因为他们比别的民族更敬畏神，而是因为“神选择与他们同在”！

上完课以后的第二天晚上，我带着无比的惊恐去参加一个国际学生祷告会。分组祷告时，我和一位从巴西来的姐妹分到同一组。操着一口破烂的英文，我跪在地上跟神说：“神哪！我知道我是法老，我知道以色列人也是法老；但能叫以色列人与法老不同的，是因为祢选择与他们同在。我知道我不能做任何事来让祢愿意与我同在，我只能求祢；求求祢愿意选择我，让我也作祢的小孩。”然后，巴西姐妹就开始用圣经中对这种祷告的响应来为我祷告，我的脑海里出现了一个英文字“promise（应许）”，我知道，上帝垂听了我的祷告。当我从地上起来的时候，一个令人惊讶的奇妙感觉出现在我心里：我知道自己的忧郁症好了、被医治了！祷告的时候，我一点都没想起忧郁症这回事，也不是为了脱离忧郁症所以才这么祷告。但是当我从地上起来的时候，却很清楚地知道自己不一样了。祷告会结束，我兴奋地回家跟我先生分享发生的事情，他也告诉我：“你是改变了！”为什么会这样？我也解释不清楚。但事情就是这样发生了。

当我知道自己已经被神医治之后，在生活中发生的第一个明显变化，就是我对神赦罪的应许，有了和从前不一样的反应；这与我个性中完美主义的问题有关（完美主义是罪）。约翰壹书一章九节说： “我们若认自己的罪，神是信实的、是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”过去，我很会用这句话来安慰弟兄姐妹；但是当这句话要用在我自己身上的时候，却不灵；我的心没有办法被它安慰。那段时间，我的教会里有一种教导：若一个人没有信心的时候，就要学习用“信心的宣告”。如果我宣告说，“我在‘信心里’相信这节经文！我相信这节经文！”那么我就会相信了。我不晓得别的弟兄姐妹觉得如何，但这一招在我身上也不起作用；我总觉得自己里面已经是“不信”的了，怎么还能“在信心里”宣告呢？但是，在我有了重生得救的“确据”（我不认为在此之前自己没有重生，而是没有 “确据”），并且被神医治之后，当我再为自己的失败或错误而害怕、情绪低落时，这节经文或其它与此类似的经文就会忽然出现在我心里；并且，当它们出现的时候，就成了我的安慰。

还记得第一次经历到这样的安慰时，我正在开车。因为情绪有点激动，就把车停在附近的一棵大树下。那棵树真的很大，我坐在驾驶座上，整个人好像被一团绿光给包围着。望着挡风玻璃外满眼的绿，我在心里默默地向神祷告：“主啊！我救不了自己；我也不知道自己什么时候才会改变。但，是祢说，祢一但救我，就必救我到底！是祢才能救我到底；所以，我把自己交托在你手里！”意外的，竟然有一种沉静与力量出现在我心里，不让别人对我的不满、或我对自己的不满，再次把我赶进痛苦的深渊里。渐渐地，在神的温柔与慷慨当中，我的信心一点一滴点的增长；我自己个性中完美主义倾向所带来不合神心意的罪恶感，越来越不能把我拽向忧郁的绝望（是的，罪恶感如果使得我们不能接受主耶稣在十字架上的救恩，就是不合神心意的罪恶感，是我们应该靠着神的恩典去拒绝的东西）。特别地，当我一读到诗篇147篇，“耶和华喜爱敬畏祂和盼望祂慈爱的人”，心里就喜乐。神若究查罪孽，谁能站得住呢？如果祂只喜爱敬畏祂的人，那么我很清楚的知道，自己只有站在天堂门外切齿哀哭的份。但祂是怜悯的神，祂知道我靠自己不能敬畏祂，于是在我做不到的地方，神舍了祂的爱子，好为我、为世人预备一条可以再回到祂面前的路。于是，在我做不到的地方，祂不要我绝望，祂要我仰望祂的慈爱！因为仰望祂的，必不致羞愧；神的赦免之恩，会叫人敬畏祂！（参见诗篇130篇）

亲爱的debar姐妹，这是我所挣扎走过的路径。我不知道神要带你走的，会是一条怎么样的路。回头看去，我的忧郁症的成因，很明显跟罪有关，因此，我需要的是悔改；而不是一个好工作、好老板、别人的肯定或友善的环境。当然，并不是每一个有类似困扰的人都是受罪影响的结果；就算同样都是由罪所造成的结果，你需要对付的问题和我的也不一定相同。因此，我们需要在圣灵和神的话语中学习、分辨[[1]](https://www.churchchina.org/archives/070306.html" \l "_ftn1)，才能打一场有智慧地仗。

亲爱的姐妹，神医治我了，不代表我从此就对忧郁症百分之一百的“免疫”了。这听起来很奇怪是么？到底什么叫“医治”呢？要回答这个问题，我想我们得先了解什么是“健康”。真正“心理健康”的人，一定是一个“敬拜神的人”；而不是心理学或一般人以为的：情绪、精神状态回复平稳，能有一个被社会接纳的社会、社交生活。因此，除了圣经对灵魂的心理辅导，世界上没有哪一种心理学或哲学可以带人去敬拜神；它们的预设立场一定是反神、无神的，它们对人的看法是“人是可以自救的”。我这封信已经写得太长，没有办法仔细开展这个话题。但，亲爱的姐妹，我要在这里跟你分享的是，神要给我们的医治，是比“没有忧郁症”更好的医治！是忧郁症也不能夺走的医治！忧郁症不一定是因罪所起，但不论是哪一种，我们都可以在里面经历神的大能、信实、圣洁与慈爱；我们都可以在其中经历到主耶稣在最后晚餐中所应许我们的真平安！因此，我们都可以在其中对神发出赞美与敬拜！我“已经”被医治了，但那全然的医治还没有完全临到，因此忧郁症的感觉有时会再回来。但现在我已经可以辨识它、让神带领我用神的方法对付它；因此，它不再能使我堕入绝望的深渊，它不能夺去我的盼望！“盼望”虽然不能解决我所有的问题，但是它让我知道正确的方向与原则是什么，让我所有的努力、挣扎不会徒劳无功！

我亲爱的姐妹啊！没有什么能叫我们与祂的爱隔绝——忧郁症也不行！因为这爱是在我们的主耶稣基督里的！（罗马书8:31-39）

以马内利！

小卫星

#### 作者简介

小卫星，全职太太、热爱C. S. Lewis与圣经辅导

|  |
| --- |
| 这一生，  不是公义的，而是在公义中成长；  不是健康的，而是在其中得医治；  我非我所是，而在变成所是；  不是安息，而是练习。  我们尚未成为我们应有的样子，但我们正在向着它成长；  成长的过程尚未结束，却在继续之中。  这一生不是终点，而是通往终点的道路。  生命中的一切都尚未在荣耀中闪烁，但都在被炼净之中。    ——马丁·路德 |