

抑郁症

Depression

太阳总会升起
THE SUN ALWAYS RISES



玛格丽特·艾什莫
Margaret Ashmore

真实生命福音系列
The GOSPEL for REAL LIFE series

真实生命福音系列

虐待：在基督里寻得盼望

焦虑：病理与医治

边缘型人格：圣经视角

倦怠：安息在上帝的公平之中

自残：如何回应方能得医治

抑郁：太阳总会升起

上帝的属性：生命困境中的安息

创伤后应激障碍：重获盼望

性虐待：以华冠代替灰尘

脆弱中的祝福：登山宝训的祝福

丛书主编：布拉德·汉布里克

抑郁症

太阳总会升起

玛格丽特·艾什莫



P U B L I S H I N G

P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Depression: The Sun Always Rises

Gospel for Real Life

Margaret Ashmore

Originally published 2013

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE



“你已将我的哀哭变为跳舞，
将我的麻衣脱去，
给我披上喜乐。”

——诗篇 30:11

永生上帝的儿子耶稣基督，曾被称为“多受痛苦”的人。他经历了诬蔑、弃绝、背叛，别人用假见证控告他；他经历了极度剧烈的身体痛楚、因而哀哭，最终甚至走向死亡——紧接着他在十字架上发出如孤儿般的呼求。但他从未被打倒，眉头也未曾深锁忧伤，因为他的国度是不能震动的。“这……是指明被震动的，就是受造之物都要挪去，使那不被震动的常存。所以我们既得了不能震动的国，就当感恩，照神所喜悦的，用虔诚、敬畏的心侍奉神。”（来 12:27-28）。

抑郁的常态

“信心总是面带微笑——这是一种误解。”

——韦尔契（Edward Welch）¹

对任何人来说，抑郁都不是寻常的小事。但放在人类整体的处境来看，抑郁却一直是普遍存在的。

我们都会经历不同程度的精神不振或忧郁——有时只是度过糟糕的一天，有时则是为失去亲人而悲痛，有时是因为思索人离了基督的处境。这个世界叹息着等待救赎，其中每个人都会经历各种形式的苦难。毕竟，有三分之二的诗篇是用哀婉的语调写成的。这些诗篇带我们走过悲伤、恐惧、不安与绝望的低谷——这正是生活在堕落世界中的现实——但最终总会我们回到对造物主的赞美，随之而来的则是平安与

1. Edward T. Welch, *Depression: A Stubborn Darkness—Light for the Path* (Greensboro, NC: New Growth Press, 2004).

喜乐的更新（辅导就可以采取这种方法，非常好）。

抑郁也可能是由身体问题引起的，例如贫血、动脉硬化、低血糖、甲状腺疾病、激素失调、感染，甚至脱水。如果有人发现自己深陷难以摆脱的沮丧，就要去寻医问药，排除身体方面的病因。并且，人在遭遇严重创伤或情绪休克时，有时确实会为了躲避残酷的现实而精神崩溃，并伴有严重的抑郁发作。（如果想更全面地了解抑郁症在身体方面的病因，推荐伊利斯·菲茨帕特里克[Elyse Fitzpatrick]与劳拉·亨德里克森[Laura Hendrickson]医生合著的《药物能止痛吗？》[*Will Medicine Stop the Pain ?*]²）

当有确凿的证据表明存在身体方面的失衡或缺乏时，抗抑郁药物会有极大的帮助，这是无可否认的。生理和精神方面的疾病可能会导致食欲不振、情绪波动和失眠，而药物能够治疗这些疾病。我认识的一些极为敬虔的人就在服用这些药物。上帝恩待人，赐给人能力去使用显微镜、研发针对特定病症的药物，并开出能减轻不必要痛苦的处方。作为一名癌症幸存者，我特别感谢上帝向研究人员启示了靶向化疗，遏制了威胁我生命的异常细胞，也为那些让我在治疗期间的恶心症状不那么严重的药物而感恩。拒绝上帝赐给了医学界各种智慧，以之来免除不必要的痛苦。拒绝这种智慧毫无属灵可言；这不是信心，而是愚昧。

然而，灵魂，特别是那种使人瘫痪、虚弱、甚至“失去功能”的抑郁，是上帝独有的领域。有人曾说，心理学或许可以对问题进行描述，但唯有圣经才能开出处方。药物可以缓解并医治身体的痛苦或稳定受震荡的心智，但无法医治灵魂，免受“看似常胜的恶势力”的伤害。上帝的话语则表明他能够做到这一点。这正是诗篇107:20的应许：

2. Elyse Fitzpatrick and Laura Hendrickson, *Will Medicine Stop the Pain?: Finding God's Healing for Depression, Anxiety and Other Troubling Emotions* (Chicago: Moody, 2006).

“他发命医治他们，救脱他们脱离死亡。”但就像所有的膏油一样，人必须要去选择使用上帝的话，它才能发挥作用。

选择的能力

“人身上的一切都可被剥夺，只有一样东西例外，那就是人类最后的自由——在一切具体情境中选择自己态度的自由，选择自己道路的自由。”

——维克多·弗兰克尔 (Viktor Frankl)，奥斯威辛集中营幸存者⁴

“只要立定心志，我们的意志就能掌管我们的情感。涌动的情绪就像一艘摇晃的船，会随着锚的稳妥牵引而渐渐平复；当你凭意志做出选择时，你的情绪就会与上帝的大能连结在一起。”

——汉娜·怀特·史密斯 (Hannah Whithall Smith)⁵

无论过去或现在有多么艰难，我们的**景况**都不能决定我们是活出广阔喜乐的人生，还是仅仅苟活于自怨自艾的抑郁小天地里。然而，我们**面对这些境况**时所作出的选择，却能决定这一点。

耶稣在客西马尼这个**面临决择的地方**，为我们树立了伟大的榜样。当时他向父祈求：“倘若可行，求你叫这杯离开我”；接着又宣告说：“然而，不要照我的意思，只要照你的意思。”（太 26:39）这个决择要成为我们所有决择的基础。

3. Maltbie Babcock, “This Is My Father’s World,” 1901.

4. Viktor E. Frankl, *Man’s Search For Meaning* (repr., Boston: Beacon Press, 1992), 75.

5. Hannah Whithall Smith, *God Is Enough* (Grand Rapids: Zondervan, 1986), 52-53. Nancy Leigh Demoss, *Lies Women Believe and the Truth That Sets Them Free* (Chicago: Moody, 2001), 198也引用了这种说法。

这以选择对我们未来所有的决定都有着深远的影响——是选择我的意愿和我的国度，还是选择上帝的意愿和他的国。我们灵魂是否安全稳妥，全在于这个问题的答案。

伊丽莎白·艾略特（Elisabeth Elliot）进一步说明了为什么作出这个选择并不容易。她说：“进入上帝的国是难的——不是因为天使要把我们挡在门外，也不是因为上帝想让自己身边围满精挑细选的精英，而是因为其准入条件是放弃其他一切国度。”⁶

一位大半辈子都被抑郁症掌控的基督徒朋友说，她的转折点出现在她向又一位辅导者倾诉之后。当时，她向这位辅导描述了自己每天结束时是如何直接躺在床上哭着入睡。她抑郁、疲惫又绝望。生活没有符合她的预期，这让她十分愤怒。但这位辅导者与众不同——她是一位圣经辅导者。她没有采用将一切归咎于过去和父母的宿命论，也没有机械重复弗洛伊德的“免责伦理”⁷（ethic of non-responsibility；这种假说只会让受害者在同一座山头上打转，陷入越来越深的泥潭），而是直视她的眼睛说：“是的，但这是你自己的选择。”

这给了她的生命以盼望，让她受到了巨大的震动，是促成她复兴的火花。她知道了，她不是受害者！她做出了正确的选择，因而能够开始从沉闷的抑郁中缓缓而坚定地向高处行，走向持久的喜乐。凡有永生上帝的灵住在心中的人，都能做出这些选择。

值得注意的是，圣经使用“行”这个词达1550次。它表明我们所走的道路决定了我们的结局，并且圣经明确指出只有两条路。一条是窄路，之所以说这条路难走，是因为它要求我们谦卑自己，放弃自己的权利，看重别人过于自己、而不是利用他人来满足自己的需求，并且最终向自己而死，不再理会它永不停歇的要求。这条路的终点就是丰盛的生命。另

6. Elisabeth Elliot, *A Lamp Unto My Feet: The Bible's Light for Your Daily Walk* (Ventura, CA: Regal, 2004), 153.

7. Jay E. Adams, *Competent To Counsel* (Grand Rapids: Baker, 1970), 17-18.

一条路是宽的，铺满千千万万人的脚印，沿途耸立着各种自我膨胀的标语，迎合我们那以自我为中心的天然倾向：“你是受害者。”“这不是你的错。”“你值得拥有幸福。”但这条路的终点却是灭亡——家庭、关系的破裂乃至健康的恶化。其终点也会使盼望熄灭，导致人陷入抑郁的黑暗世界，越陷越深。

这本小册子给我们带来了好消息，因为其核心是耶稣基督的福音。这福音的大能在我们得救时救我们脱离罪的刑罚，在他得荣耀时救我们脱离罪的存在，而**就是这神圣的大能**在我们成圣的过程中，也能**每天救我们**脱离罪的权势。福音不仅救我们脱离地狱，更救我们脱离自己。这短短的几页书让我们直面自己可以作出的选择——是世界的道路还是上帝的道路，是以自我为中心还是以基督为中心，是伴随短暂快乐的抑郁还是伴随短暂抑郁的喜乐。无论你走在哪条路上，都是你自己的选择。

灵魂的暗夜

“他出现确如晨光。”

——何西阿书 6:3

“于是，他们在苦难中哀求耶和华；他从他们的祸患中拯救他们。他从黑暗中和死荫里领他们出来，折断他们的绑索。”

——诗篇 107:13-14

我的父母开始在乡间建造他们梦寐以求的家，看着房子一天天盖起来，他们非常兴奋，甚至搬到了建筑场地旁的一辆旧拖车里居住。然而，还没钉下一颗钉子，我妈妈就因急性心脏病发作去世了。借用《杀死一只知更鸟》（*To Kill a Mockingbird*）中斯考特·芬奇（Scout Finch）在万圣节之

夜所的话说就是，“我的漫长之旅由此开始”⁸，这段旅程带我走过了许多人所说的“灵魂的暗夜”。

父亲非常爱母亲。如果再没有人坐在“她的专属椅子”上，他就会彻底心灰意冷。所以我搬去和他同住。我离开了自己的家、工作和朋友，搬到荒郊野外，住在一条破旧的拖车里。屋子里似乎到处都能爬进德州那些各种让人发毛的虫子。更糟的是，母亲去世的阴影“就像天空一样——笼罩了一切”，毁掉了仅存的一丝喜乐，让我怀疑那似乎将我吞噬的沉重抑郁是否还能揭去。但随后，上帝藉着我的小狗巴克斯特向我显明：这阴影**终会**散去。

在一个新月的夜晚，一片云彩遮住了指引方向的星辰。巴克斯特因为猎犬的本性，难耐诱惑，为了追赶某只小动物从拖车里冲进了树林。当时我出远门去拜访朋友，父亲就拿着手电筒去找我心爱的狗。搜寻了很久之后，手电筒的电池没电了。他就这样置身于漆黑之中，四周尽是密密的灌木丛、沟壑和旧刺网篱笆，夜空中没有任何星体提供光亮，他身上也没有指南针。

第二天清晨我回到家时，看见父亲正坐在靠背椅上，极其从容地喝着咖啡，那只心虚的小狗正守在他脚边。听父亲讲完他那段惊心动魄的经历后，我问：“那你当时怎么办的？”他有些诧异地看着我，说：“我就坐下了。”“你就坐下了？”我追问。“是的，玛格丽特。我知道太阳总会在早上升起。”

答案就在这里。在最深沉、看似无法逃脱的暗夜里，太阳也总会升起。暴风雨之海上的门徒曾因恐惧绝望而呼求，耶稣就在夜间第四更来到了他们那里。罗马人将一天划分出不同的更次，而第四更正预告着黎明的降临。

你现在可能正面临生活中的一些艰难境况，这一切都

8. Harper Lee, *To Kill a Mockingbird* (New York: Harper Collins, 1960), 292.

9. C.S.Lewis, *A Grief Observed* (New York: Bantam, 1976), 13, 39.

很容易让人陷入抑郁的深渊：缺乏爱的婚姻，或是看似漫无尽头的单身，悖逆的孩子，童年受虐所带来的缠绕不休的痛苦，步步逼近的房屋断供风险，或是青春不再、衰老临到。也许你接到医生的电话，说检查发现了“一些可疑之处”。加尔文将这些时期称为“危机时刻”¹⁰。这时，我们可以选择沉入恐惧与焦虑的黑暗深渊，也可以像彼得那样将目光从风暴汹涌的巨浪转向得胜的救主。我们只要选择专注于救主，就能踏过那原本会淹没我们的风浪。认识到上帝无条件的爱，并靠着他所赐力量的激励，我们的意志能够决定挺身站立，抵挡那试图毁灭我们的困难。

我们在韦尔契的《抑郁症：顽固的黑暗》（*Depression: A Stubborn Darkness*）一书中读到：“马丁·路德将抑郁称为 *Anfechtungen*，意思是‘要与之争战的事物’。”与其将其翻译为“要向之屈服的事物”，不如说这是一个出征的号角。他接着引用了曾处理抑郁问题的英国牧师兼医生钟马田（D. Martyn Lloyd-Jones）的话。钟马田说：“你必须掌控自己……你必须转向自己，责备自己，指责自己，劝勉自己：‘当仰望上帝’——而不是一边低声埋怨，一边陷在这种抑郁和不快之中。”¹²

下面是一份立志清单，里面充满真理，旨在帮助你在一个敌视喜乐的世界里打那美好的仗，抵挡抑郁，争取喜乐。虽然这份清单没有固定的顺序，但我特意从感恩开始，因为上帝吩咐我们当称谢进入他的门。仅仅这一个举动就能奇妙地改变整个情绪的走向。不过，下面每一条立志都有拯救沉重心灵的力量，而若忽视它们，也必然会让心灵陷入沉重。

10. John Calvin, *Calvin's Commentaries, Vol. 8: Psalms, Part I*, trans. John King (repr., Grand Rapids: Baker Book House, 1974), 在线浏览地址: <http://www.sacred-texts.com/chr/calvin/cc08/cc08037.htm>。

11. Welch, *Depression*, 97.

12. D. Martyn Lloyd-Jones, *Spiritual Depression: Its Causes and Cure* (Grand Rapids: Eerdmans, 1965), 21; 另见 DeMoss, *Lies Women Believe*, 208。

选择感恩

“无论因着什么缘故，如果我们的忧伤阻碍我们向上帝尽本分，破坏我们在他里面的安慰；如果它使我们对所享受的恩典不知感恩，对上帝将来要赐下的恩典怀疑不信；如果它给我们在基督里的喜乐浇上一盆冷水，妨碍我们尽到特定关系中的本分、享受其中的安慰——我们的忧伤就是有罪的、过度的。”

——马修·亨利¹³

我很喜欢感恩最初对应的词beholden，它最早的意思是“欠债”，字面意思则是“被系住”。我无法还清因蒙救赎而欠上帝的感恩之债，但这债将我与他紧紧系在一起。我无法报答亲人朋友向我展现的许多恩惠，但我的感恩加固了群体与家庭之爱的纽带。

感恩能让灵魂醒悟，体会到与上帝、与他人紧紧相连的美好。拒绝“受恩于人”会斩断这层纽带，让灵魂带着理所当然的心态和刻薄的自大，漂向孤立无援的境地。不知感恩的人不愿意被这样的债务系住，他们更在乎别人欠了自己什么。

古罗马哲学家西塞罗曾说：“感恩不仅是最大的美德，更是所有美德的源头。”¹⁴一个懂得感恩的人明白，生命中的一切都依赖于一位慈爱上帝的恩典，还有在地上彰显这份慈爱的他的子民。感恩是让我们享受上帝与他人的入口，不恩不义则是通往道德与关系败坏的黑暗通道。正如保罗在罗马书第一章描述人的堕落时所写，人的下滑正是从拒绝感恩的那一刻开始的。

13. matthew Henry, John Gill, and Arthur W. Pink, *Exposition of I& II Samuel* (repr., Lafayette, IN: Sovereign Grace Publishers, 2001), 11.

14. Cicero, *Pro Plancio*, 54 BC.

尖酸刻薄的美国作家兼诗人多萝西·帕克（Dorothy Parker）曾将感恩称为“世界上最卑劣的品质”。而她拒绝受恩于任何人的态度带给她什么？她去世时孤独又怨恨，以至于火化后甚至无人认领她的骨灰。骨灰在她律师的档案柜里放了将近二十年。这就是所有对上帝或他人毫无感恩之心的人共同的结局——心灵枯干、陷入抑郁，最终落进无法挽回的黑暗之中。

但感恩必须有合理的源头，否则就只是一种基于自身处境的虚情假意。当感恩建立在处境之上时，如果事情符合我的预期，我就会感恩，但一旦情况变得糟糕，我就会充满怨恨和愤怒。深知我们只配受定罪，是在凡事上真正感恩的伟大催化剂（帖前5:18），也让感恩成为灵魂不变的特征。用爱德华兹（Jonathan Edwards）的话来说，就像拉撒路无法让自己死去的肉体复生一样，我们当时“悬挂在一根纤细的绳子上，上帝怒火的火焰在其周围闪烁”¹⁵，我们自己根本没有能力拯救自己。

你们死在过犯罪恶之中，他叫你们活过来。那时，你们在其中行事为人，随从今世的风俗，顺服空中掌权者的首领，就是现今在悖逆之子心中运行的邪灵。我们从前也都在他们中间，放纵肉体的私欲，随着肉体 and 心中所喜好的去行，本为可怒之子，和别人一样。然而，神既有丰富的怜悯，因他爱我们的大爱，当我们死在过犯中的时候，便叫我们与基督一同活过来。（弗2:1-5）

15. Dorothy Parker, “The Art of Fiction,” interview by Marion Capron, *The Paris Review*, no. 13 (Summer 1956).

16. Jonathan Edwards, *Sinners in the Hands of an Angry God* (repr., Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 1992), 23.

所有的感恩都源于“然而上帝”这两个字。上帝大有怜悯，呼唤了我的名字。他藉着住在原本“无人居住”¹⁷的心灵居所中，使我死寂的光景恢复了生机。我原本正奔向完全且永远的灭亡——然而上帝！西塞罗说得对。感恩不能仅仅是一个伟大的属性，而必须是不断涌出一切美德的源泉。

1982年1月13日，佛罗里达航空的一架商业客机从华盛顿国家机场起飞，飞往罗德岱堡（Fort Lauderdale）。飞机仅爬升了两百英尺就坠入了波托马克河（Potomac），事后确定的原因是结冰和飞行员失误。21岁的普莉西拉·蒂拉多（Priscilla Tirado）是仅有的四名幸存者之一，她的丈夫和儿子都在事故中遇难。她从盘根错节的残骸中挣扎出来，在努力游向安全地带时被新闻报道人员拍摄了下来。

普莉西拉双眼因喷气发动机燃料而失明，僵硬的四肢无法动弹，仍处于撞击后的震惊之中。当她开始沉入冰冷的河水时，只能机械地挥动双臂做游泳动作，而那片河水已经夺走了74条生命。一位名叫伦尼·斯库特尼克（Lenny Skutnik）的目击者心惊胆战，再也无法袖手旁观。就在她快要沉下去的时候，他脱下外套，跳进了满是碎冰的河里。几秒钟后，他就将普莉西拉安全拉上了岸。蒂拉多太太很少接受采访。在多年后一次采访中，她只简单地说了一句：“伦尼·斯库特尼克是我的天使。”¹⁸

只有**知道**自己曾走向灭亡的人才会说出感恩的话。他们**知道**自己过去瞎眼，如今得以看见；**知道**如果上帝没有差遣自己的儿子来到这冷酷的世界救赎他们，就会有怎样

17.F. B. Meyer, “The Natural Man,” sermonindex.net, accessed March 6, 2013, <http://www.sermonindex.net/modules/articles/index.php?view=article&aid=18529>.

18.Lynn Schnurnberger and Synthia Sanz, “Angels: Ignoring Danger or Bringing Hope, They Proved That Anyone Can Make a Difference,” People 51 no. 10 (1999), available online at <http://www.people.com/people/archive/article/0,,20063606,00>

的命运等着他们。最能将不恩不义从我心中驱逐出去的，莫过于确切地知道：我曾悬挂在永恒黑暗的深坑之上，全靠一根细线系着；我曾多么接近细线**断裂**、与上帝永远隔绝的边缘。我生命中的每一刻都欠着上帝的恩情，他差遣独生子救拔灭亡的人。每天早晨醒来，为他的救恩感谢上帝，是一项能改变生命的操练。

你赐给我如此之多，
求你再赐一物：一颗感恩的心；
不是仅在合我心意时才感谢，
仿佛你的恩典也有闲置不给的日子，
而是这样一颗心：它的每一次跳动，都是对你的赞美。
——乔治·赫伯特（George Herbert）¹⁹

选择看见上帝至高的爱

“你哭泣的夜晚可能会持续数月甚至数年。但如果你是上帝的孩子，这就绝不会永远持续下去。上帝已经定下了你受苦的确切时长，绝对不会比他认为要在你生命中并藉着你生命实现其圣洁、永恒旨意所需的时间多出哪怕一分一秒。”

——兰西·狄摩斯（Nancy Leigh DeMoss）²⁰

“我劝你，绝不要给沮丧留地步。这是危险的试探——是仇敌一种微妙、而非显而易见的试探。忧郁会使心灵萎缩并枯干，使其不再适合接受恩典的印记。它放大事物并赋予其虚假的面貌，从而让你的重担沉重到无

19. George Herbert, *The Temple*, ed. Henry L. Carrigan (Brewster, MA: Paraclete Press, 2001), 123.

20. demoss, *Lies Women Believe*, 225.

21. Madame Guyon, 转引自 L. B. Cowman, *Streams in the Desert* (repr., Grand Rapids: Zondervan, 1996), 171。

法承受。上帝对你的计划，还有他实现这些计划的方式，有着无比的智慧。”

——盖恩夫人 (Madame Guyon) ²¹

没有什么能像上帝的至高主权与他的大爱所编成的双股绳那样，能像这样确实地将我们从抑郁的深渊中拉出来。我们知道他掌管一切，“编排了微观世界的一切运作”²²，**不仅如此**，他以永不改变的爱爱他的儿女。这样的认识带给了我们两样不可或缺的东西：**目的和盼望**。

一颗小石子落入池塘时，掀起的涟漪会散播到岸边的每一个角落，看起来就像是有衍生出来的原因引发了这些涟漪一样。就像这颗小石子一样，上帝是第一因。如果没有他至高且恩典的旨意，没有一件事能触及他儿女的生活。这就是罗马书 8:28-29 的应许：

我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的模样，使他儿子在许多弟兄中作长子。

在每一个原因背后，都有一个目标，一种被指定的方式，要将我们塑造形成他儿子的形像。（这就是你得救的**缘由**——向这丧失的世界**彰显**基督的生命。）

上帝道成肉身，在世上的工作是木匠。他知道如何以神圣的手艺，运用生活中的铁锤、凿子和砂纸，在他的每个儿女身上塑造出他儿子的形像——这就是福音在成圣上的能力。米开朗基罗的大卫像是这真理的一个极好例子，这是文艺复兴艺术中人体结构最完美的雕像。这位雕刻大师拿过一块有瑕疵的大理石，在里面看到了大卫。然后，凭着精湛技艺和敏锐眼光，米开朗基罗拿掉了所有“不是”

22. Elisabeth Elliot, *Keep a Quiet Heart* (Ann Arbor, MI: Vine Books, 1995), 41.

大卫的部分。当我们那位神圣的“大师”看着他的儿女时，他在里面看到了他的儿子，于是着手进行炼净的工作，除去所有不是他儿子的部分。所以，在你生命中发生的一切都不是命运一时兴起的摆弄，而是**出自**一位爱你的上帝的安排。正是这位爱你的上帝，“在你们心里动了善工，必成全这工，直到耶稣基督的日子”（腓 1:6）。

当朋友或配偶的举动令我们忧愁时，在受到不公义的沉重打击时，或是受到别人自私的对待时，如果我们看见这位木匠工作的手，我们的生命就会经历一场哥白尼革命式的转变——我们不会再以“自我”为中心，而会将他的儿子置于生命的中心。我们会**知道**，并没有所谓的“第二因”；而这正是改变生命的真理！基督在我们心中登上他应有的宝座；我们会向他交出生命的控制权，不再妄图改变身边的人。这时，也只有在这时，我们才会看到至高的上帝成全我们凭自己无法做到的事。我们越是藉着单纯的信心和顺服，看到**他**改变人心、修补破裂的关系，还有保守和供应我们（或是在痛苦与匮乏中赐下恩典），我们就会越爱他。而我们越爱他、越信靠他，就越想顺服他的诫命。约翰·亨德森（John Henderson）博士在他的圣经辅导书《辅导的装备》

（*Equipped to Counsel*）中将这称为**走向喜乐**。²³相反，为了私利或自保而试图去进行控制和操纵，则是一条走向抑郁的下坡路——对这条下坡路，我再熟悉不过了。

很久之前，我曾将某个人的举动看作令人痛苦的拒绝，而我的自大和骄傲又放大了这种感受。当**自我**高坐在我们心中的宝座上时，哪怕是一丝异样的眼神或一句不当的话，都会被放大成极大的冒犯（但别人其实根本没有我们想象的那么关注我们），促使我们退回自己脆弱的王国寻求庇护。于

23. 见John Henderson, *Equipped to Counsel: A Training Program in Biblical Counseling* (Bedford, TX: Association of Biblical Counselors, 2008), 185。

是，我筑起一堵高墙来隔离别人、保护自己，好让任何人都无法再进来伤害我。

问题在于，如果没有受伤的可能，也就没有建立关系的可能。而没有关系，我们会变得越来越封闭、孤独；要是没有人指出我们的盲点，我们还会变得越来越古怪。在我那安全却如坟墓般的城堡里，我变得越来越抑郁，直到最后我向上帝呼求。他的回应是：“玛格丽特，我允许那次拒绝发生，因为我是至高无上的。我是要让你看到，你的心里充满了伤人的自大，因为我爱你。”有一首古老的赞美诗说：“爱拯救了我。”就像这样，我凭信心抓住了他护理之爱这根闪光的丝线，²⁴ 回到了由全智、全爱的救主——而不是我自己——所掌管的国度，并向他悔改。我是多么快乐。

在我清醒过来之后，我向上帝承认了自己的自大，就是那种以为自己理应得到某种尊重的信念。我选择保护“自我”，而不是将其带到十字架前——而十字架是我们把痛苦转化为喜乐的唯一道路。此外，我还将期望寄托在人身上，想以此来满足那个永远都不会满足的自我。他赦免了我。我得了释放。“在你的光中，我们必得见光。”（参诗 36:9）藉着荣耀真理的璀璨光芒，我意识到临到我生命中的每一朵浪花都是爱我的上帝所“投下的石子”。亚当斯（Jay Adams）博士曾说：“上帝的主权是满足所有人需要的终极真理。”²⁵ 雷辛格（John Reisinger）也说：“上帝的主权是疲惫头颅的柔和枕头。”²⁶ 一直以来，这样的真理与慰藉都让我免于陷入折磨人的抑郁之中。

当你在暗夜中情感饱尝痛苦时，因爱德华·蒲西（E. B. Pusey）的话而大受激励吧。

24. James Rowe, “Love Lifted me,” 1912.

25. Jay E. Adams, “Counseling and the Sovereignty of God,” *The Journal of Biblical Counseling* 11, no. 2 (1993), 4-9.

26. John G. Reisinger, *The Grace of Our Sovereign God* (Frederick, md: New Covenant media, 2011), 400.

这便是信心：一切事物，无论最小的，还是在我们看来重大的，四季的每一次更迭，凡影响我们心灵、身体或财产的事物，无论是出于这外在无知无觉的大自然，还是出于人的意愿，（不论好坏，）都被上帝至圣至爱的意愿所掌管，临到我们每个人。……无论有什么临到我们，无论以怎样的方式临到，我们都必须将其作为上帝的意愿来接受。即便这事是因着人的疏忽、恶意或怒气临到，即便是每一个最微不足道的境况，对我们来说也仍是上帝的意愿。因为，哪怕是最微不足道的事，若未经上帝允许就能发生在我们身上，这件事就脱离了上帝的掌控。上帝的护理或他的爱也就不是其原本的样子了；全能的上帝自己也不会再是同一位上帝，不再是我们所信、所敬拜并所爱的那位上帝了。²⁷

选择放弃权利

他本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的；反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。

——腓立比书 2:6-7

“关键在于，我们必须带着对上帝怜悯与善意的信靠来回应。即便他看似没有回应，也绝不能允许任何怨恨或叛逆蒙蔽你对他的看见。否则，这本该丰富并深化你与他关系的痛苦，反倒会因为你听任自己沉溺于自怜与怀疑，而起到相反的效果。”

——约翰·怀特 (John White) ²⁸

生气的人有两种：一种是将坏脾气向外发泄，让身边所有人都痛苦不堪；另一种是将怒气压在心里，在自己里面制造同样的痛苦，进而变得抑郁。抑郁只是一种更深层问题的**症状**，

27. E. B. Pusey, *Parochial Sermons*, vol. 2 (Oxford: John Henry Parker, 1853), 93.

28. John White, *Daring to Draw Near* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1977), 89.

我们无法靠脱口秀里那些浅薄的“灵丹妙药”，或是讲台上最新潮、讨好人的信息来解决问题。正如约翰·派博（John Piper）所指出的：“上帝的旨意不是靠一些新学来的行为习惯，去改变我们表面的生活。他的旨意是从根基上进行崭新的创造……好让新的习惯成为新心自然流露的结果。”²⁹ 在这里，问题的根源就是**怒气**。

需要说明的是，我说的并不是义怒，而是源于“自以为有权得到某物”这种破坏喜乐的疾病所产生的易怒。要斩断这株剧毒的根苗，最锋利、最有效的斧头就是放弃权利。

你上次生气是什么时候？你上一次气到半夜睡不着觉、在脑海里反复演练如果有机会的话要怎么反驳，是什么时候？是因为有人在公路上加你的塞？是因为有人没有给予你认可？是因为你被误解了？是因为你没有得到承认？还是因为你受到了明显的伤害？记住，这是你的选择。你可以用怒气来回应——这总会越演越烈，让你为了寻求安全感而狂乱地试图掌控一切；你也可以选择迅速解决问题的根源。正如希伯来书 12:15所说：“又要谨慎，恐怕有人失了上帝的恩；恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽。”在这段经文中，用来表达**生出来的**希腊文原意是“发芽”，因为它会不断生长，直到上帝的恩典把它从我们心中拔除；而**沾染污秽**这个词的意思则是“玷污和毁灭”——怒气所到之处，带来的尽是这种毁灭。

上帝用一个简单的问题指出了约拿怒气的根源：约拿，你这样发怒合乎理吗？圣灵有多少次也向我们的心提出同一个问题？你有权利占有那条车道吗？你有权利受到尊重，或让身边所有人都准确了解你的感受吗？如果你的回应就像约拿那样理直气壮地说“我有！”你就**选择**了和他相同的道路，而这条路曾让这位自以为义的先知落到叹息“我死了比活着

29. John Piper, “Walk by the Spirit!”, Desiring God, originally preached on August 7, 1983, <http://www.desiringgod.org/resource-library/sermons/walk-by-the-spirit>.

好”（拿 4:3）的地步——这就是自杀的前兆。

约拿的怒气源于一种自以为有权索取的心态。他认为上帝、人和大自然都欠他的；当这些债务没有得到偿还时，他就赌气躲进了一个充满愤怒和自我毁灭的角落。他宁愿选择死亡，是因为放下我们的肉体生命，总比放下我们自私的生命更容易正如埃克哈特大师（Meister Eckhart）所言：“有许多人跟从我们的主走了一半的路，却不肯走剩下的那一半。他们愿意放弃财产、朋友和荣誉，但让他们在谦卑中舍己，却会触及他们的根本。”

我的第一辆车是一辆 1966 年的福特野马。有一次在去大学上课的路上，我注意到仪表盘上有一个红灯在闪烁。我记得当时我想：“啊，真烦。”于是我就贴了一块黑色遮蔽胶带，将红灯挡住，直接无视了它。（嗯，我知道这样做真的很蠢。）掩盖警报的结果是发动机烧坏了——这让我付出的代价远比当初理会警示要大得多。

愤怒就像汽车仪表盘上的红灯，是慈爱的上帝赐给我们的信号，提醒我们引擎盖下面出了问题。我们必须对这种愤怒进行处理，以免造成更大的损害。正如圣经在以弗所书 4:26-27 所教导的：

生气却不要犯罪；不可含怒到日落，也不可给魔鬼留地步。

上帝并没有禁止我们产生愤怒的情绪，但他的确警告我们不要让怒气发酵，免得给魔鬼留下肥沃的土壤，让苦毒的根扎得更深，结出更多愤怒的果子，并使人陷入喜怒无常的沮丧之中。你可能会问：“当别人伤害我时，我该如何处理这种转瞬即燃的情绪呢？”或许我们可以一起看看彼得前书 2:21-23。

你们蒙召原是为为此；因基督也为你们受过苦，给你们留下榜样，叫你们跟随他的脚踪行。他并没有犯罪，口里也没有诡诈。他被骂不还口；受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主。

当耶稣遭受辱骂（即被**错待**）并因此受苦时，他并没有去“处理”它，而是将自己交托[给上帝]。受到伤害时，你可以选择世俗的做法：声称自己有报复的权利、想办法去报复、在愤怒中进行反击、孤立自己并自怜。你可以把别人得罪你的细节讲给任何听得见的人听，细数对方的过错，痛斥对方。或者，你可以顺藤摸瓜，找到自己死死抓得不放的某种权利，将其交托给惟一能救赎它的那一位。你会立刻开始从愤怒与恶毒的掌控中得到释放，随这些情绪而来的沮丧也会像旭日东升时的迷雾一样消散。

没有人能**惹**你发怒。上帝以其主权和浩大的爱，将令人恼怒的人和艰难的处境**放在**我们的生命中，以此显明我们里面**原本就**藏着多少愤怒，并向我们显明，我们需要放下这一切，并且我们有获得自由的可能。

很好的操练

耶稣的门徒必须放下自己的权利，只享受他在慈爱的主权下所赐的恩典“红利”。伊丽莎白·艾略特列出了耶稣的门徒必须放弃的一些权利：

- 报复的权利（罗 12:19-20）
- 拥有舒适、安全的居所的权利（路 9:57-58）
- 享有好名声的权利（太 5:11）
- 随心所欲花钱的权利（太 6:19-21）
- 恨仇敌的权利（太 5:43-47）
- 受尊重和服侍的权利（可 10:42-45）
- 顺服上帝之前先明白他计划的权利（来 11:8）

- 按照自己规矩生活的权利（约14:23-24）
- 心存怨恨的权利（西3:13）
- 抱怨的权利（腓 2:14, 帖前 5:18）
- 以自我为先的权利（腓 2:3-4）
- 自由表达性倾向的权利（林前 6:18-20）
- 悖逆权柄的权利（彼前 2:13-15）³¹

选择住在真理里面

“老我天然的个性，需要藉着心意更新而变化。他能把那曾成为网罗的容易敏感的特质，变成与他自己交通的管道及对圣灵的敏锐。这一切的谦卑、对内心的鉴察还有心灵深处一次次破碎，都是值得的——只要这意味着能更接近那让活水得以自由涌流之处！”
——莉莉娅斯·特罗特（Lilias Trotter）³²

主耶稣每天都会从上帝在我里面继续他的工作。但有一个条件——灵魂必须每天留出时间让他倾注他的爱与恩典。每天单独与主耶稣在一起，是生命和能力得以成长的必不可少的条件。
——慕安德烈（Andrew Murray）³³

撒旦对人类的第一次攻击就是让人怀疑上帝话语的真实性。我们灵魂的仇敌在地上游走，他深知，在灵魂动荡之时，我们若没有那座不可动摇的灯塔，就会漂入黑暗，或被生命中总会遇到的风暴淹没。他最大的快乐就是用自己的声音取代上帝的声音，用谎言取代真理。马丁·路德曾说：“魔鬼是上帝的魔鬼。”意思是，尽管魔鬼的咆哮似

31. Elisabeth Elliot, “Laying down Our Rights,” *The Elisabeth Elliot Newsletter* (July/August 2002), 3.

32. Lilias Trotter, 转引自 E.F. Harvey, L. Harvey, and E. Hey, *They Knew Their God*, vol. 1 (Shoals, IN: Kingsley Press, 1974), 97.

33. Andrew Murray, *God's Best Secrets* (repr., Grand Rapids: Kregel, 1993), 11.

乎令人胆寒，但他是被拴在锁链之中的，若非上帝允许（这最终是为了造就我们），他就无法突破我们周围的篱笆。我们那古老的仇敌在每天、每时每刻（启12:10）都在使用谎言——约翰·派博（John Piper）称之为“摧毁信心的努力……控告与试探”³⁵。

我驾车离开达拉斯地区时，正在听一个名为“喜乐之门”（*Gateway to Joy*）的广播节目，里面传出伊丽莎白·艾略特坚定有力的声音。但随着我开得离信号越来越远，她的声音开始变弱，不是因为她讲的信息变弱了，而是因为我距离发射广播的铁塔越来越远了。随着她曾经清脆的声音减弱，另一个声音在充满干扰的饶舌歌曲喧嚣中升起，那歌曲颂扬着污秽和无耻的邪恶。

我确信伊丽莎白当时还在侃侃而谈，但我已经听不到她的声音了。那来自“空中掌权者的首领”的声音盖过了她的声音。在那一刻（这一切发生得太快了！），我感到自己的灵魂变得很脆弱——**有什么东西**正试图偷窃、杀害并毁坏这样一个真理：加略山已经胜过了撒旦对我过去的控告还有对现在的试探。当上帝话语这种“高压”不在时，就会产生被称为沮丧的“低压”，撒旦的谎言也如暴风般涌入。我把收音机调到了另一个频率，这个电台正在播放查克·斯温道

（Chuck Swindoll）关于喜乐的、激励的信息！我隐隐有些期待地抬头望向天空，看见一束光穿透乌云的边缘，喷薄而出。

这里面的信息十分明确。当充满撒旦诡计的世俗气氛充斥身边时，上帝的声音是何等坚固的高台！只要我们亲近上

34. 出自 Erwin Lutzer, *The Serpent in Paradise* (Chicago: Moody, 1996), 16.

35. John Piper, “The Word of God Abides in You, and You Have Overcome the Evil One,” *Desiring God*, originally preached on January 7, 2007, <http://www.desiringgod.org/resource-library/sermons/the-word-of-god-abides-in-you-and-you-have-overcome-the-evil-one>.

帝，接触他的话语——这恩典的管道是何等甜美——他就会藉此向我们倾注他的爱、属天的能力与内心的平安。我们与基督站在一起，他在受试探时，高举的是敌人无法胜过的得胜圣言。我们与马丁·路德一同歌唱：

纵全世界充满鬼魔，
恐吓要将我毁灭，
我们不怕，因有神旨，
靠主真理必告捷。³⁶

亲爱的读者，我们合上圣经时，并非身处于某种无人占领的中立世界。相反，我们已经调到了控告者那充满谎言的波段，他的主要目的就是削弱我们的喜乐。正如C. S. 路易斯所说：“世界上没有中立地带：上帝对每一寸土地和每分每秒都有至高的主权，而撒旦也在争夺这一切。”³⁷ 真理还是谎言，由你选择。

但你可能会说：“我有在读上帝的话，却依然觉得无法将其从头脑落实到心灵，这些话语也没有将我从沮丧中救拔出来。”虽然我们已经将之边缘化为一种被遗忘的操练，但答案其实很简单：我们不仅要阅读和背诵上帝的话，还要去**默想**，这种操练**总会**带来极大的祝福（书 1:8，诗 1:2，雅 1:25）。

默想在我们所知道的真理与真理在我们生命中的彰显之间架起了桥梁。上帝在其创造中给了我们体现这一原则的完美例子：牛在清晨吃草之后，会将剩下的大部分时间用来倒嚼或反刍（这里的反刍与默想是同一个词）。食物经过初步消化后，会被吐出来再次咀嚼。牛会反复进行这一过程，直

36. 马丁·路德，《上帝是我坚固保障》（“A Mighty Fortress Is Our God,”），1529 年。

37. C. S. Lewis, *Christian Reflections* (Grand Rapids: Eerdmans, 1995), 33.

到所有养分、矿物质和来自太阳光合作用的所有能量都被充分分解，完美地融入它的身体。同样，我们如果默想上帝的话语时，就能更丰盛地经历上帝荣耀儿子的能力。“阅读时，要经常停下来默想所读内容的含义。通过反复思量、琢磨、在心中一遍又一遍地回味、从不同的角度考量，将话语吸收进生命里，直到它成为你的一部分。”³⁸

南希·莱伊·德莫斯（Nancy Leigh DeMoss）在她改变人生的书《女人所信的谎言》（*Lies Women Believe*）中也告诉我们，我们的问题源于相信撒旦的谎言。她说我们“听信谎言、滞留于谎言中、相信谎言，并最终根据谎言行事”³⁹。也许你相信上帝（就像你过去生命中的重要人物一样）会因为你的失败而离弃你，这会促使你在人际关系或物质中寻求安全感，最终会带来糟糕的人际关系、孤独，并让你陷入更深的抑郁。也许你相信，你生活中正面临的试探是你无法抵挡的，或者，你无法原谅你的父亲或配偶。

一项很好的个人操练是，寻找一段具体的经文来对付掌控你生活的谎言。以刚才提到的谎言为例，你可以查考哥林多前书10:13、希伯来书13:6或雅各书4:6中的应许。默想这些真理，一遍又一遍地咀嚼，直到上帝的真理融入你的灵魂，驱散那些导致自我中心和不断下沉的谎言。

今天教会中的女性哪怕只进行这一项操练，就不需要花几十年去处理自己的问题，也不需要花几千美元进行长期的心理咨询。使我们得自由的，的确的确是**真理**，而不是治疗师、自助书籍、更强的自尊心，或是电视脱口秀节目。

因此，当谎言跨过你心思的门槛时，要**选择**立刻奔向圣经的真理。背诵那真理。默想它。很快，你的情绪就会由你的意志来引导，并被你对基督的情感所照亮，**而不是被谎言**

38. Nancy Leigh Demoss, *A Place of Quiet Rest* (Chicago: moody, 2000), 165.

39. 参见DeMoss, *Lies Women Believe*, 37-39.

所左右。正如我们在哥林多后书10:3-5中所读到的：

因为我们虽然在血气中行事，却不凭着血气争战。我们争战的兵器本不是属血气的，乃是在上帝面前有能力，可以攻破坚固的营垒，将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。

寻找真理的亮光，让它破除并击碎那纠缠着你的重重阴暗。

选择前行

耶和华对摩西说：“你为什么向我哀求呢？你吩咐以色列人往前走。”

——出埃及记 14:15

“上帝所有的启示都是封存的，直到我们通过顺服将它们打开……你一旦顺服，就会有一道亮光闪现……在上帝指示你的事上顺服他，接下来的事就会立刻向你显明……哪怕是最微小的顺服，天堂也会敞开，上帝最深奥的真理会立刻显明你面前。除非你已经顺服了你所知道的，否则上帝绝不会向你显明关于他自己的更多真理。”

——奥斯瓦尔德·钱伯斯（Oswald Chambers）⁴⁰

抑郁有时是如此沉重，甚至有着自己的引力——这种引力不止一次将我牢牢粘在沙发正中央，看着一些毫无私

40. Oswald Chambers, *My Utmost For His Highest* (repr., Uhrichsville, OH: Barbour, 1963), 210.

养的电视节目（**消遣**[amuse]这个词的意思不正是“不去想”吗？这不是很奇妙吗？）。选择起身去扫地或写便签，总能带着顺服所生的速度将我从那股引力中挣脱出来。一架波音747的最大重量大约是90万磅，“推力与升力”却能将其带到遮蔽太阳的云层之上。

伊丽莎白·艾略特说：“先做手头的事。”她接着以同样的直率说道：“你可能得从床上起来，从椅子上站起来，走到户外去散步，大声唱一首歌，为别人烤一个派，或者为了献上赞美去修剪草坪。”⁴¹我记得曾和一个女人交谈过，她在少女时因一场突如其来的事故失去了父亲。她家的房子面临被收回的危机。她说，当时她听过最安慰的声音，是她母亲洗盘子的声音。她母亲在做“手头的事”，也就是实际的事，而这驱散了绝望。

但我们要做的不止是前进。有时我们需要退后一步，去省察生命中所隐藏的、或自己所珍视的罪。我们在约书亚记7章中看到，以色列人在艾城战败。此前，他们充满了过度自信与骄傲。约书亚俯伏在地，发出一连串的质问与抱怨。上帝的回应是什么？是“约书亚，我们来谈谈”还是“这让你感觉如何”？不，是一个坚定的命令：“起来！”营中有罪，必须先对付这些罪，拯救才会临到。

可见，做手头的事可能意味着向你亏负过的人和好、偿还拖欠的账款、彻底丢弃滋养邪情私欲的网站或杂志、退回放纵自己买的东西等等——你可以列出自己的清单。但你可以确信，仅凭这个原则就能让你从独自苦苦支撑世界的重担的阿特拉斯，变回重获生机与精神焕发的景况。“所以，你们当悔改归正，使你们的罪得以涂抹。这样，那安舒的日子就必从主面前来到。”（徒 3:19-20）

我们所作的选择——是无视情绪去顺服，还是向充满堕落之人的堕落世界那向下的引力妥协——关乎一切。如

41. Elisabeth Elliot, *Be Still My Soul* (Grand Rapids: Revell, 2003), 42-44.

你正深陷抑郁，以下这些具体做法可以帮助你重新走上正轨：

改善自己的灵修生活。读上帝的话。这是上帝赐下恩典的管道，他藉此将他的平安与满足赐给你，达至你心灵深处。还要祷告。我们读到，哈拿在上帝面前倾心吐意之后，“她的面貌就不再愁苦了”（撒下1:18）。约翰·派博说：“推特和脸书的一大用处，就是在末日证明人们不祷告并不是因为没时间。”⁴²是的，你是有时间的！

加入一个以福音为中心的教会，并融入团契。对于信徒来说，离开基督的身体，就没有成长、生命或改变的可能。不要等别人来邀请你，主动去问他们。统计数据显示，有朋友一起喝咖啡聊天的人，情况往往比接受漫长的世俗心理咨询要好得多。

开始一套锻炼计划。先征得医生的同意。

给朋友或某个看似被遗忘、孤单的人写张便签。“不是要把你的饼分给饥饿的人，将飘流的穷人接到你家中，见赤身的给他衣服遮体，顾恤自己的骨肉而不掩藏吗？这样，你的光就必发现如早晨的光；你所得的医治要速速发明。你的公义必在你前面行；耶和华的荣光必作你的后盾。”（赛58:7-8）

听振奋心灵的音乐。“从上帝那里来的恶魔临到扫罗身上的时候，大卫就拿琴，用手而弹，扫罗便舒畅爽快，恶魔离了他。”（撒下 16:23）

42. John Piper的推特主页，2009年10月20日，<https://twitter.com/JohnPiper/status/5027319857>。

按预算购物。在祷告中为购物存钱，而不是透支消费。还要纳什一奉献。“万军之耶和华说：你们要将当纳的十分之一全然送入仓库，使我家有粮，以此试试我，是否为你们敞开天上的窗户，倾福与你们，甚至无处可容。”（玛3:10）

完成长期搁置的事。这很简单，却极其有效。我曾辅导过一位患有严重抑郁症的女性，她动手处理了堆积如山的衣物，并打扫了荒废数月的房间。决定完成这些基本的事情，揭穿了生活已经无法承受的谎言。她做了手头的事，这种动力成了她通往自由的出路。

种一个花园，做一顿精致的饭菜，看几集安迪·格里菲斯秀（*The Andy Griffith Show*）的重播，和家人或朋友出去吃洛基路（Rocky Road）冰淇淋。并且要笑起来——笑是良药。

就是现在，将跑道清理出来吧！

选择以基督为中心、而非以自我为中心的生活

你心若向饥饿的人发怜悯，
使困苦的人得满足，
你的光就必在黑暗中发现；
你的幽暗必变如正午。
耶和华也必时常引导你，
在干旱之地使你心满意足，
骨头强壮。
你必像浇灌的园子，
又像水流不绝的泉源。
——以赛亚书 58:10-11

好施舍的，必得丰裕；

滋润人的，必得滋润。

——箴言 11:25

“自私可真是一点都不好。”

——安迪·泰勒警长，《安迪·格里菲斯秀》第三季“奥皮的慈善”（“Opie's Charity”），1960年

耶稣从来没有说过：“努力变得像我一样。”不过，圣经有很多关于如何让他的形像显现在我们身上的教导。比如：

- “仰望为我们信心创始成终的耶稣”（来 12:2）。
- “当求在上面的事；那里有基督”（西 3:1）。
- 像彼得那样在风暴中定睛于救主（见太 14:22-33）。

民数记 21:8-9生动地说明了这一点。当耶和华的百姓在旷野开始发怨言时，他差遣毒蛇进入他们中间。毒液在他们的血管中流淌，他们向神呼求。他回应他们的方式，与今天当自我和罪恶的毒素充满我们的心时，他回应我们的方式是一样的。

耶和华对摩西说：“你制造一条火蛇，挂在杆子上；凡被咬的，一望这蛇，就必得活。”摩西便制造一条铜蛇，挂在杆子上；凡被蛇咬的，一望这铜蛇就活了。

那些凭信心注视旧约中基督预表的人就活了下来。他们没有回顾过去，也没有试图解决自己的“问题”——伊丽莎白·艾略特将此称为“剖析自己的内心感受”⁴³。相反，

他们只是把目光转向神的恩典和信心的医治大能。这并不是说过去对我们的生活没有影响。过去确实会影响我们，但其作用仅仅是我们知道该将圣经力的安慰应用在哪里。我们的过去或许能解释我们的行为，我们却不能将其当作借口。

这就是旧约所说的信心。换句话说，“看”和“信”是一回事。我们所有人都能凭信心去做，因为我们都有能力去看。就是这么简单。然而，我还是会惊讶于基督徒为什么总是选择看别的地方。只要我指望别人来肯定自己，指望用外物来满足自己，或者指望自己来拯救自己，我就会失去喜乐，被自怜的巨浪所淹没。而自怜就是抑郁的征兆。

亲爱的基督徒，上帝进入我们的生命，不是为了修补我们从前的生活。他进入我们的生命，是要将他的生命赐给我们！在这一点上，C. S. 路易斯那样讲得最为透彻。他在其伟大作品《返璞归真》（*Mere Christianity*）的结尾这样说道：

我们越是让现在所谓的“自己”走开，并让他完全掌管我们，我们就会越发成为真正的自己……从这个意义上说，我们真正的自己都在他里面等候着我们（西 3:1-4）……我越是抗拒他，越是想要靠自己活着，我就越是被自己的遗传、所受的教育、环境和天然的欲望所辖制……

但是，我们必须真正做到舍己……因为凡要救自己生命的，必丧掉生命（太 10:39）……顺服死亡，天天向你的雄心壮志和所爱的心愿死去……用你一切的心思意念去顺服……什么都不要保留……你里面若有未曾死透的东西，你就绝不会活过来。你若单单寻找自己，到头来就只

43. Elisabeth Elliot, “A Look at Self-Esteem,” iLisa Berry对她的访谈, Gateway To Joy, 在线资源, 见 <http://www.backtothebible.org/index.php/Gateway-to-Joy/A-Look-at-Self-esteem.html>.

会找到恨恶、孤独、绝望、愤怒、败坏和毁灭。但**你若去寻找基督，就会寻见他**，并且一切好处也随之赐给你了。”⁴⁴

路易斯说的是生命中一个必然的原则——我们看向什么，就会变成什么样子。我如果专注于自己，就会被自己的出身所困，陷在过去里。同样，如果我专注于那些伤害过我的人，我最终也会变得和那些得罪我的人一样。

我来举一个具体的例子。我画了这幅伊丽莎白·艾略特的铅笔肖像。我照着照片画出这个形像的道理，和信徒变成基督形像的道理是一样的。



我面前放着一张空白的插图纸，我将伊丽莎白·艾略特的照片摆在旁边，手里拿着一支削尖的铅笔。我先从研究照片上的脸开始。我注视着这张脸，将这个形像印在脑海里，偶尔看一眼画纸，动手来复制脑海中储存的东西。秘诀在于，我花在看伊丽莎白身上的时间，多于看自己手部动作的时间。最后，她的形像就显现出来了。

44. C. S. Lewis, *Mere Christianity* (San Francisco: Harper, 2001), 225-27, 重点为作者所加。

同样，我们越是定睛在基督而不是我们自己身上——看他的荣美、他的恩典、他的怜悯和他那长存的爱——我们就越会经历改变。正如哥林多后书 3:18 所说：“我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。”

我画的伊丽莎白·艾略特并不完全像她，但目标是尽可能画得相像。这就是成圣的目标——在我们拥有的年日里，尽可能地像基督。我们要将他的形像带给这个渴望看到基督之爱得到具象呈现的世界。不仅如此，我们由约翰一书 3:2 知道，将来，基督在我们里面的形像会有完全的样式！“亲爱的弟兄啊，我们现在是神的儿女，将来如何，还未显明；但我们知道，主若显现，我们必要像他，因为必得见他的真体。”见到他的那一刻是如此有能力，会在永恒中使我们全然改变。

结论

我们讨他喜悦，不是靠着拼命试图让自己变好，而是带着所有的不完美投进他怀里，相信他什么都知道，却依然爱我们。

——A.W. 陶恕 (A. W. Tozer) ⁴⁵

我们在约翰福音 4 章看到，那位妇人一生都活在罪疚和羞耻的黑暗中，直到她在正午（当时没有任何阴暗的角落可以藏身）遇到了耶稣。世上的光将他的爱照进她灵魂黑暗的裂缝中。她本来是沮丧、垂头丧气、为了防范更多伤害而将自己隔绝起来的灵魂，而在这个下午，她变成了对恩典感到惊叹的女子。她跑向一座曾经排挤她的城市，向众人喊道：“你们来看！有一个人将我素来所行的一切

45. A. W. Tozer, *The Best of A. W. Tozer*, book 1, ed. Warren Wiersbe (Grand Rapids: Baker Book House, 1978), 120-22.

事都给我说出来了。”（约 4:29）而其中不言而喻的是：“他却依然爱我！”

推动她改变的动力是什么？她怎么能这样全然不顾地面对自己的恐惧？她从来没参加过查经班或妇女大会，也不知道站在她身边、沐浴在阳光下的人就是道成肉身的主。但她知道，当她撇下水罐——这象征着悔改——她就在所处的境遇中经历了福音，喝到了救恩的活水。她发现自己被无条件地接纳和爱着，而这是那位爱人者主动的选择，而不是因为被爱的人有什么配得之处。正如伊利斯·菲茨帕特里克所说，带着这样的认识，她能够带着绝对的信任与顺服，“自由地坠入”⁴⁶这完全的爱里。

我们必须为这无条件且永不朽坏的爱而惊叹，使心中的爱之火被全然点燃，并使之成为我们所做的一切决定背后的动力。我们顺服，不是为了让他更爱我们、更接纳我们。他**已经**在爱子里爱了我们、接纳了我们；正因着这个永不改变的事实，我们被那无可抗拒的力量催逼，去讨这位奇妙救主的喜悦。

最后，我们决定离弃自我主张的毁灭之路，走上顺服上帝的道路，归根结底不是为了让我们自己从抑郁中解脱出来。相反，这乃是水到渠成的事，因为我们意识到自己作为基督徒是世上的光，因而也是照亮那些在属世黑暗中摸索之人的**那盏**明灯。上帝吩咐我们：“你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。”（太 5:16）当这光被不知感恩、掌控他人、坚持己见、或是疏远上帝的话语过着以自我为中心的生活

46. Elyse Fitzpatrick有关忧虑和焦虑的谈话，发表于the Association of Biblical Counselors' 2011 Conference (The Village Church, Flower mound, TX, may 5, 2011)。

所遮蔽时，我们就失去了生命的目标，同时也失去了单单为荣耀上帝而活的喜悦。我实在想不出比这更让人沮丧的事了！

钟马田在其作品《属灵的抑郁：其成因与疗法》（*Spiritual Depression: Its Causes and Cures*）中说得好：“基督徒似乎常常陷于低谷，总给人一种不快乐、不自由、缺乏喜乐的印象。毫无疑问，这就是许多人不再对基督教感兴趣的主要原因。”⁴⁷ 非基督徒对喜乐只能心向往之，但我们这些信耶稣基督的人深知以喜乐胜过抑郁的力量，能带领许多人走出挥之不去的阴影，进入令人愉悦的安息与光明的盼望中。为什么？因为那公义的日头，其光线有医治之能（玛 4:2）。

救恩的福音

如果你本来对基督教没有兴趣，却因这个主题拿起了这本小册子，我在最后想告诉你：你真正的问题不是抑郁，而是缺乏那种能将你从抑郁中拉出来的丰盛大爱。你的灵就像一间空屋，极度孤独且黑暗。但这里有一个好消息：福音就摆在你的眼前，是白白赐给你的礼物。“因为罪的工价乃是死；惟有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。”（罗 6:23）

你要认那使你与圣洁的上帝隔绝的罪，以此放下你的自义，悔改，然后伸出手。上帝会将还有那直涌到永生的活水和他自己赐给你；能做到这些的只有他。

所以，望向地平线吧。太阳正要在新的一天升起。

47. Lloyd-Jones, *Spiritual Depression*, 12.

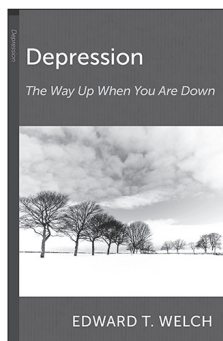
更多资源

2010年，33名智利矿工在地下被困69天，出来时都戴上了墨镜。人有时候得慢慢适应光亮。我希望正陷在自己抑郁黑洞里的读者，能将这本小册子当成通往地面的道路。等眼睛慢慢适应了光亮，其他书和资料就也能照亮前面的路。以下是这些参考资料：

- DeMoss, Nancy Leigh. *Lies Women Believe and the Truth That Sets Them Free*. Chicago: Moody, 2001.
- Elliot, Elisabeth. *A Path through Suffering: Discovering the Relationship between God's Mercy and Our Pain*. Ventura, CA: Regal, 2003.
- Fitzpatrick, Elyse, and Laura Hendrickson. *Will Medicine Stop the Pain? Finding God's Healing for Depression, Anxiety and Other Troubling Emotions*. Chicago: Moody, 2006.
- Fitzpatrick, Elyse M., and Dennis E. Johnson. *Counsel from the Cross: Connecting Broken People to the Love of Christ*. Wheaton, IL: Crossway, 2009.
- Henderson, John. *Equipped to Counsel: A Training Program in Biblical Counseling*. Bedford, TX: Association of Biblical Counselors, 2008.
- Lewis, C.S. *Mere Christianity*, rev. ed. San Francisco: Harper, 2001.
- Lloyd-Jones, D. Martyn. *Spiritual Depression: Its Causes and Cure*. Grand Rapids: Eerdmans, 1965.

- Murray, Andrew. *Humility: The Journey Toward Holiness*, 1896. Updated and reprinted. Grand Rapids: Bethany, 2001.
- Piper, John, and Justin Taylor, eds. *Suffering and the Sovereignty of God*. Wheaton, IL: Crossway, 2006.
- Powlison, David. *Seeing with New Eyes: Counseling and the Human Condition through the Lens of Scripture*. Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2003.
- Tripp, Paul David. *Instruments in the Redeemer's Hands: People in Need of Change Helping People in Need of Change*. Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2002.
- Welch, Edward T. *Depression: A Stubborn Darkness—Light for the Path*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2004.

更多关于抑郁的P&R资源



没有目标。情绪麻木。恐惧与退缩。疲惫。这就是人们常说的抑郁症的表现。

如果你是众多受抑郁症困扰的人之一，这里有盼望，也有帮助——当你处在低谷时，有一条向上的路。哪怕你什么都不想做，这本小册子也提供了切实可行的步骤，带你踏上走出抑郁的道路。

不管抑郁是身体问题引起的，还是抑郁引发了身体问题，韦尔契都帮我们搞懂了里面的属灵问题。他直接切中了抑郁症背后的核心问题，带我们用圣经的方法来切实应对抑郁。

“改变生命的资源”系列丛书中的其他小册子还有：

《愤怒》（*Anger*），大卫·鲍力生（David Powlison）

《上帝的爱》（*God's Love*），大卫·鲍力生

《赦免》（*Forgiveness*），罗伯特·D·琼斯（Robert D. Jones）

《同性恋》（*Homosexuality*），爱德华·T·韦尔契（Edward T. Welch）

《就这一次：当欲望袭来时》（*Just One More*），韦尔契

《色情作品》（*Pornography*），大卫·鲍力生

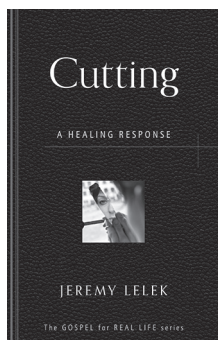
《苦难》（*Suffering*），保罗·大卫·特里普（Paul David Tripp）

《自杀》（*Suicide*），杰弗里·S·布莱克（Jeffrey S. Black）

《感恩》（*Thankfulness*），苏珊·鲁茨（SuSan Lutz）

《为何是我？》（*Why Me?*），大卫·鲍力生

真实生命福音系列其他小册子



“福音不是虚无缥缈的概念，不是哲学，也不是静止的。福音能触动、塑造和更新那些单单倚靠上帝恩典之人的生命——他们相信耶稣的生平、受死与复活。我很感谢[圣经辅导协会]的工作，他们让福音在这些真实生活中的忧伤与痛苦中显出了分量。”

——马特·钱德勒，乡村教会主任牧师

同系列书目：

- 《虐待》（*Abuse*），约翰·亨德森（John Henderson）
- 《焦虑》（*Anxiety*），罗伯特·W·凯勒门（Robert W. Kellemen）
- 《边缘型人格》（*Borderline Personality*），凯西·怀斯曼（Cathy Wiseman）
- 《倦怠》（*Burnout*），布拉德·汉布里克（Brad Hambrick）
- 《抑郁》（*Depression*），玛格丽特·艾什莫
- 《上帝的属性》（*God's Attributes*），布拉德·汉布里克
- 《创伤后应激障碍》（*Post-Traumatic Stress Disorder*），耶利米·莱雷克（Jeremy Lelek）
- 《性虐待》（*Sexual Abuse*），罗伯特·W·凯勒门
- 《软弱》（*Vulnerability*），布拉德·汉布里克

“我亲爱的朋友玛格丽特·艾什莫是如此爱主——她爱他的话，她爱人，她也喜爱看到人的心被他真理的大能改变、生命得着释放。上帝使用这位忠心的仆人，通过‘古旧十架’的道路，使许多处于挣扎中的天路客找到了盼望与帮助。”

——南希·莱伊·德莫斯（Nancy Leigh DeMoss），作家，“苏醒我们的心”（*Revive Our Hearts*）广播节目主持人

在世界的黑暗中选择上帝的光

我们都会经历不同程度的抑郁——有时只是度过糟糕的一天，有时则是为失去亲人而悲痛。我们这个堕落的世界充满各种苦难，虽然每个人的经历各不相同，但这一直是人类处境的一部分。

但玛格丽特·艾什莫提醒我们，无论我们的处境多么艰难，都无法决定我们的生活是被喜乐还是被忧郁支配……真正起决定作用的是我们在这些处境中所做出的选择。她在我们经历灵魂的暗夜时，为我们摆出了一系列属神的抉择，我们可以藉此在上帝里面寻求自由，脱离那辖制我们的抑郁。

圣经辅导协会（Association of Biblical Counselors, ABC）的“真实生命中的福音”小册子系列的宗旨，是将基督那永恒的盼望应用到现代信徒独特的挣扎中。

“福音不是虚无缥缈的概念，不是哲学，也不是静止的。福音能触动、塑造和更新[人的生命]。我很感谢圣经辅导协会的工作，他们让福音在这些真实生活中的忧伤与痛苦中显出了分量。”

——马特·钱德勒（Matt Chandler），德克萨斯州花丘市（Flower Mound, Texas）乡村教会（The Village Church）主任牧师

玛格丽特·艾什莫在圣经辅导协会董事会服事，并在德克萨斯州丹顿（Denton, Texa）的丹顿圣经教会（Denton Bible Church）担任同工十五年。她在全美各地的主题聚会与退修会中传讲信息，并通过圣经辅导来激励女性。

