



## 憂鬱症，有救啦！

近十年來，憂鬱症有增無減，成為社會普遍現象，更是教會不得不關注的問題。有些蒙恩的人進入剛強的教會，得著神奇妙的醫治；有些單靠醫藥的幫助走出來，但還是經常面臨復發的危機；也有不少人仍躲在黑暗角落裡暗自啜泣。某些同工與信徒缺乏專業了解，草率丟出「背起自己的十字架」等建議而棄之不顧，致使病友和家屬的信心相繼跌倒。

作者結合多年來專業諮商與對聖經真理的洞見，以溫暖的筆調與深度的同理心寫下切合憂鬱症所需建議，不但能有效對抗憂鬱，更把讀者完完全全帶領到上帝的慈愛、饒恕與恩典之中！

### 誠摯推薦

本書雖為憂鬱症病友而寫，但從個人閱讀的過程中，竟對我和神、和人的關係帶來莫大的助益與提升！

**畢哲思 (Jerry Bridges)** 《信靠神：即使當生命苦痛時》一書作者  
我無法不誇讚本書！作者提出他對聖經精闢的反思，表達他對當前精神醫學界的諸多關注。更重要的是，書中信息皆從福音汲取智慧，處處散發對憂鬱症的深度憐憫及大愛。這是一本個人與團體必讀的好書！

**史高蒂 (Scotty Smith)** 美國田納西州富蘭克林基督社區教會主任牧師  
這是一本值得信賴的成長手冊，能按部就班地對抗憂鬱症。作者就像一名經驗老到的藥師，開出最適合我們的心靈藥方。

**傅格森 (Sinclair B. Ferguson)** 美國德州達拉斯西敏神學院教授  
高中時，家父罹患雙極性憂鬱症。當時精神醫學界苦尋無方，既無法道出切中核心的屬靈議題，更無法解開家父憂鬱之謎。過了這些年，作者和基督教輔導與教育協會提出許多寶貴指引，相較於只著重外在病徵，書中信息所帶來的價值是無與倫比的。

**勒平柏 (Bob Lepine)** 今日家庭生活機構合辦人



ISBN 978-1-882324-73-6



9 781882 324736

DEPRESSION Looking Up from the Stubborn Darkness

# 憂鬱症



## 重生之歌

### 從心靈哀慟變為喜樂達人

愛德華·韋爾契 (Edward T. Welch) 著 關綉雯 譯

# 憂鬱症

## 重生之歌

### 從心靈哀慟變為喜樂達人

愛德華·韋爾契 著

關綉雯 譯

使者



親友陪讀第一首選

本書所引聖經經文取自《新標點和合本》或《新譯本》



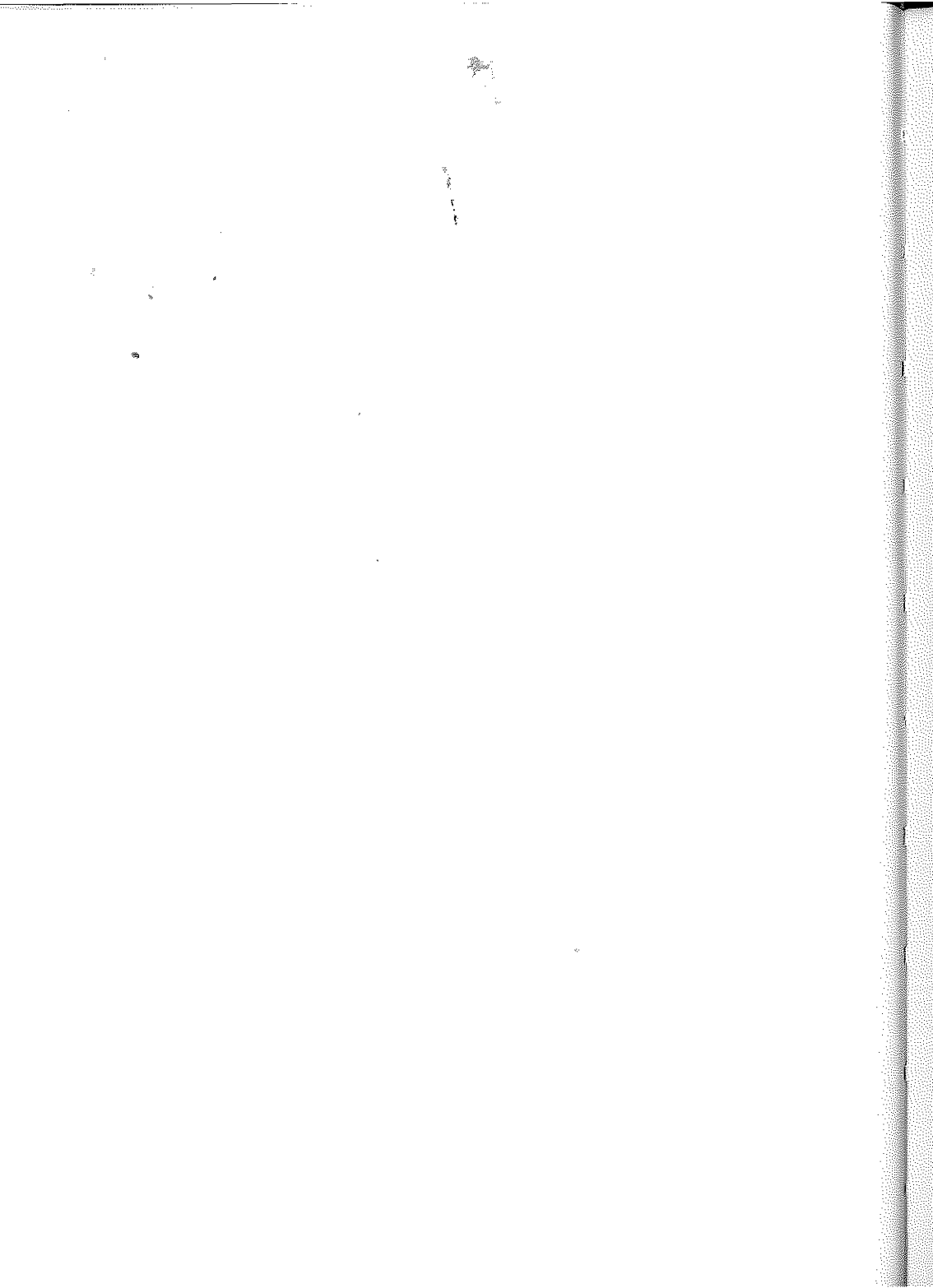
謹將本書獻給親愛的

---

儘管人生路途坎坷崎嶇，  
但在上帝的奇異恩光中，  
祂必牽引您走過死蔭幽谷，  
一起唱出屬於你的重生之歌！

您的摯友

---

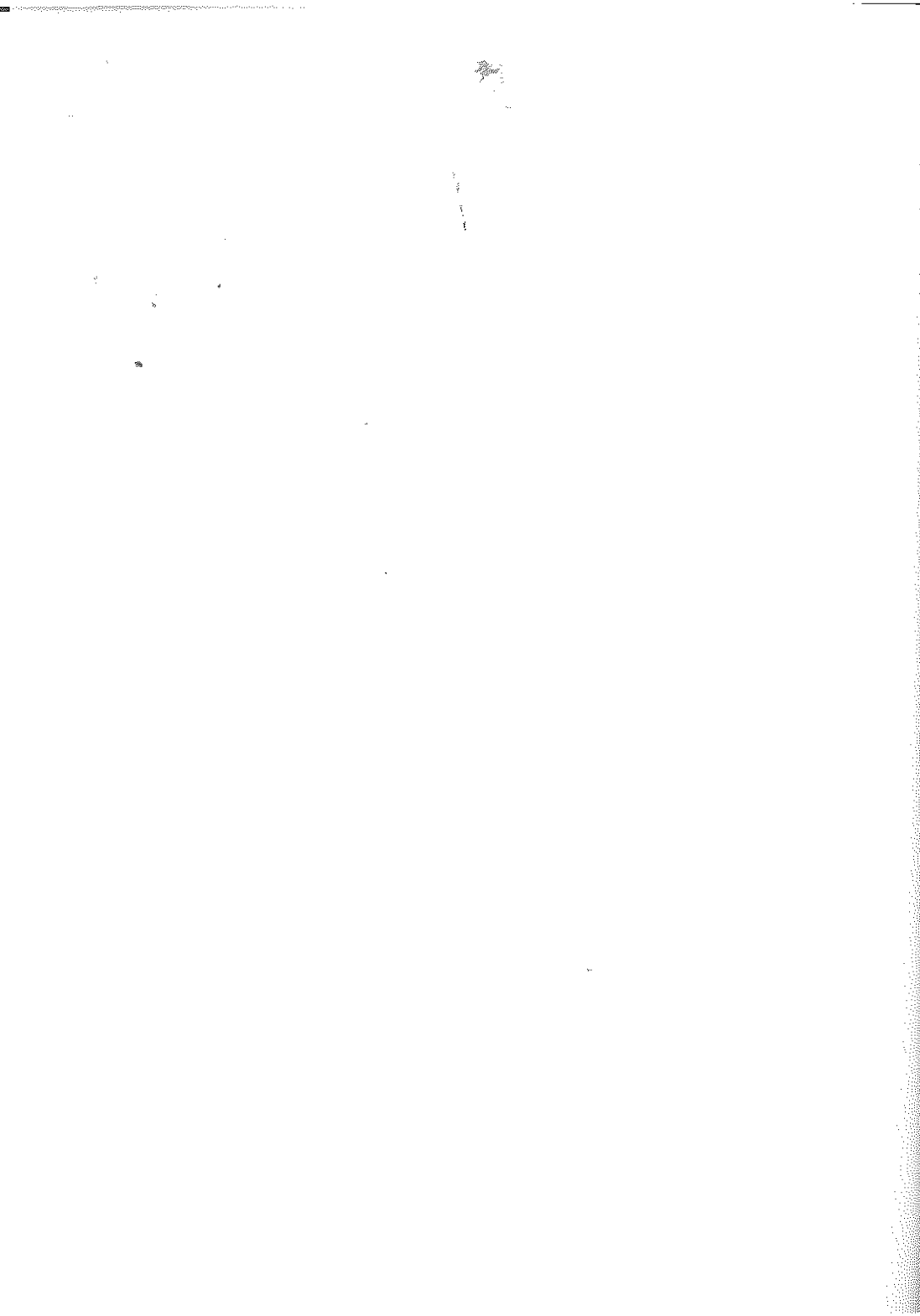




僅以此書獻給敬愛的家父：

老愛德華·韋爾契 (W. Edward Welch)

他在世時，雖長年飽受憂鬱症襲擊之苦，  
常懷罪惡感而憂心忡忡，  
最終仍帶著靜默的智慧堅毅行走於  
看似平凡、實則勇敢的真理道路上  
而今在天上，永享喜樂！





## 由衷的感謝

如果本書能夠正確描述憂鬱症的經驗，那是因為即使我有時驚鈍，拙於理解，仍有許多人樂於分享他們的故事。首先，是那些到基督教諮商教育基金會（The Christian Counseling and Education Foundation，CCEF）來尋求諮商的朋友；其次，是我在西敏寺神學院和基督教諮商教育基金會的學生。謝謝大家的慷慨分享！

我之所以能順利完成寫作，特別感謝基督教諮商教育基金會的休假政策，當然，還有基金會的全體董事、教職員及奉獻贊助者。感謝教職員替我擔負起我所留下的工作，讓我從休假回來，仍能順利復職。謝謝蘇·拉茲（Sue Lutz）女士再次提供她睿智的編輯建議，如同她為我所出版的多數書籍所做的，她絕不能比我還早退休。

我的妻女對我鎮日與文稿為伍，早已習以為常，處之泰然。但是我絕對不會把她們對我的愛與體諒，以及對我的鼓勵，視為理所當然。



# 目 錄

## 序 曲 走出心靈煉獄

- 第 1 章 漫漫長路 3
- 第 2 章 憂鬱這感覺…… 9
- 第 3 章 為什麼會得憂鬱症？ 21

## 第一部 憂鬱是場苦難

- 第 4 章 苦難的價值 31
- 第 5 章 上帝體恤你的痛 41
- 第 6 章 呼求上帝 51
- 第 7 章 爭戰之必要 61
- 第 8 章 牢記上帝 75
- 第 9 章 活著的目的 85
- 第 10 章 忍耐 99

## 第二部 傾聽憂鬱症

- 第 11 章 憂鬱症的成因：他人、「亞當原罪」、撒但 115
- 第 12 章 憂鬱症的成因：文化 125



- 第13章 憂鬱症的核心問題 137  
第14章 揭開心簾 149  
第15章 恐懼 159  
第16章 怒氣 171  
第17章 希望破滅 185  
第18章 失敗與羞恥 199  
第19章 罪惡感與律法主義 209  
第20章 死亡 221

### **第三部 陪他同行**

- 第21章 醫藥治療 235  
第22章 致親友 245  
第23章 他山之石 257  
第24章 做好心理準備 265

### **第四部 喜樂盼望：以基督的心為心**

- 第25章 人性與盼望 279  
第26章 喜樂感恩 293  
最後的叮嚀 307





# 序曲

# 走出心靈煉獄

- 第1章 漫漫長路
- 第2章 憂鬱這感覺……
- 第3章 為什麼會得憂鬱症？

我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害……

（詩篇二十三篇4節）



## 第一章 漫漫長路

在人生旅途中，  
我發現自己身處幽暗叢林，  
因為我已失去正確路徑。

～但丁（Dante）

親愛的朋友，當你深陷憂鬱之苦時，恐怕鎮日舉步惟艱，更遑論長途旅行。

當所有可用的氣力全花在使自己存活下來，你還有什麼辦法去奢求在每天的日子裡，再增添其他事物——比如：盼望？

面對憂鬱症時，「該如何做」似乎成了根本無法作答的問題。有關憂鬱症數不清的議題，再加上給憂鬱症患者的許多實用建議，還真有可能滿滿地寫成幾大本書，然而，這些書卻不可能讓你感受到生命氣息。

你真正需要的，是比實用建議更深層的探討，而不是一長串行動指南。其實，你自己大概就能寫出一些頗具價值的革新方針。你早已知道許多足以遵行的事，或許也執行過其中幾項。

憂鬱一詞，以及其中蘊涵的諸多情感與思緒，亟需一個解釋。首先，為什麼憂鬱症會發生在我身上？還有，為什麼要愛？為什麼要工作？為什麼要敬拜獨一真神？為什麼要信靠耶穌？為什麼要活著？為什麼活得這麼累？憂傷的心靈對聖經傳道書開頭「虛空的虛空，凡事都是虛空」的共鳴，遠遠勝過對「戰勝憂鬱症的101個步驟」的興趣。一長串的实际做法並無法觸及人生目的、盼望，以及存在與信仰等基本課題。然而，這些又都是憂鬱症患者無可避免的課題。難怪正當精神醫療界宣布百憂解（Prozac）是抗憂鬱症的解藥時，哲學家在幫助憂鬱症患者一事上，仍可找到一席之地，也就不足為奇。

所以，放眼前路，讓我們在為什麼與如何做之間，尋找並行之道。當我們發出「為什麼」這類屬於信仰範圍的問題時——正如其他「為什麼」的課題一樣，所著重探討的問題是獨一真神——上帝。憂鬱症也不例外——它把我們帶回生命最根本的議題。忽略這些根本問題，轉而著重「如何做」，或許可以找到暫時的捷徑，精神上稍有紓緩，但你的心靈卻仍然饑渴。

## 基本概念

憂鬱症是一場苦難，無法被簡化歸納為單一原因。這表示，親朋好友無法迅速提供正確解答，相反的，家人和朋友必須願意不驟下定論，花點時間來認識這位為憂鬱症所苦的人，與他／她一起尋求解答。我們目前已經明白的是，憂鬱症很痛苦，未曾親身經歷過的人很難理解。如同其他形式的苦難，憂鬱症的切身之痛，令人感到孤立。

我們還知道，那些遭受憂鬱症打擊的人，其實和我們一樣，有許多人性的共通點。你在他們身上可以找到大家共有的掙扎與老毛病。千萬別受到技術性的科學診斷所蒙蔽，而對這些常見的問題視而不見。相反的，在問題的表相下往往能發覺：尋常的人性課題正以恐懼、憤怒、罪惡感、羞愧、忌妒、渴望、失落後的絕望、肉體的軟弱等人人都可能遭遇的形式呈現。雖然憂鬱症不一定是這些因素所引起，但我們一定要把這些因素列入考慮。

## 有所謂「正確」的情緒嗎？

我們常看見那些靈命成熟的人常對自己陷入沮喪一事，感覺不對勁。畢竟，聖經中有許多關於喜樂的真理。當人缺乏喜樂時，都會感到若有所失，或是認為上帝正在懲罰自己，除非學會某些未知的功課為止。





然而，生活在這個世界上，上帝並沒有替我們開立快樂人生的處方箋，祂也沒有立法規範情緒。看看詩篇就好，詩篇是大有信心的人物所寫，然而其間所描述的心情，真是五花八門。有一篇甚至以「黑暗成了我的知己」（詩篇八十八篇18節，新譯本）來作為結語。當你心緒混沌，一厥不振，當你無法再如往常般感受到情緒起伏，此時，重要的課題是：「當我憂鬱沮喪時，我該向何處求援——或者說，你該向誰求援？」

## 前進之路

如果你正飽受憂鬱之苦，接下來的章節會盡量簡潔扼要地給予幫助，甚至激發你的思考。如果你是想幫助某位憂鬱沮喪的朋友，這些章節正可以提供你一些方向，你不妨以此作為和朋友分享的閱讀材料。我希望本書能鼓勵患有憂鬱症的朋友，和深愛他們的親友成為夥伴；苦難不該是一條孤單的旅程。這趟人生旅途中會有許多時候讓我們想要放棄，會有許多層面我們無法獨自看清楚。所以如果你有憂鬱症，請找個智慧的朋友一起閱讀本書。如果你有心助人，趕快邀請患有憂鬱症的朋友和你共讀本書，或是選擇特定的章節一起閱讀。



## 天路歷程

在後續篇幅中，你將會遭遇幾種情境，不論是黑暗或光明，行屍走肉或生氣蓬勃，棄械投降或奮力一戰，最不可否認的是，你將踏上一場耀眼的天路歷程。無論我們是否自覺，每個人都行走在一條不斷面對選擇的道路上。我們每天都站在十字路口，每天都要做出影響深遠的決定。

如果你有憂鬱症，邁步向前對你而言或許不是一個值得欣喜的主意，不過，至少你有好的旅伴，這應該會給你一點安慰。打從亞伯拉罕開始，上帝就呼召祂的兒女離開熟悉的環境，向新的方向出發，把過往拋在腦後，勇敢面對未知，縱使陷入絕境也不退縮，反倒要向上帝呼求，仰望更美好的未來。

一位基督教會的聖者，俄立根（Origen），曾向上帝發出這樣的頌讚：

「在我寄居的住所裡，祢的律例成了我的詩歌。」（詩篇一百一十九篇54節，新譯本）

我們要盡力去了解何謂靈魂的寄居之所，特別是當這個靈魂久遭禁錮，因過度哀傷而悲吟、沈痛之際。在世寄居的日子裡，我們只能隱隱約約理解何謂客旅，然而有朝一日，當這靈魂回歸安息，也就是回到天家的樂園，他就能真實領受，也會更真確了解，在世客旅的意義所在<sup>1</sup>。





俄立根所言甚是，雖然在天堂這端，我們憑信心而行，卻遲遲無法獲得渴望已久的答案，然而我們有理由相信，即使是在天堂這端，你會發現，還是有某些盼望依然得以實現。

- 
1. 俄立根，〈民數記第二十七講，第四段〉（Homily XXVII On Numbers, Sec. 4, CWS, 250）。引自湯瑪斯·歐登（Thomas Oden）：《教牧經典系列，第四冊，危機篇》（*Classical Pastoral Care series, Vol. 4: Crisis Ministries*）（大瑞城（Grand Rapids）:Baker，1994），頁6。



## 第二章 憂鬱這感覺……

談到憂鬱這感覺，人們常以「地獄」一詞來相提並論。「地獄驟然到訪……如果世上真有煉獄，它就在一顆憂傷的心靈中。」十七世紀的羅伯特·波頓（Robert Burton）如是說。詩人羅伯特·洛威爾（Robert Lowell）則寫下：「我即地獄。」有一名母親曾經如此描述罹患憂鬱症的孩子：「丹尼墜落地獄……他被囚禁在心靈牢房……孤單隱密的煉獄。」十架約翰（John of Cross）這樣形容：「那真是靈魂的暗夜。」約翰·菲立普（J.B. Phillips）如此回憶：「有如受盡嚴刑拷打。」專門刻劃描寫陰暗世界的暢銷小說，也是《蘇菲亞的選擇》（*Sophie's Choice*）一書的作者威廉·史泰龍（William Styron）則稱為「地獄的深淵」<sup>1</sup>。如同但丁的理解，地獄和那種長期憂

鬱而產生的絕望，兩者密不可分。但丁所描寫的地獄入口處明文寫著：「凡入此門者，皆須放棄一切盼望。」

憂鬱的話語帶有詩意，散文無法掌握憂鬱的經歷，惟有藉著詩句與沈默來傳達。即使感覺心緒空洞，欠缺個人色彩時，憂鬱之人仍然口才便給。

醫生走進我的房裡，他說：「我要問你一個問題，如果你覺得無法作答，請不必回答。」他接著問我：「你是誰？」

我感到一陣驚慌，「什麼意思？」

「當你檢視自己的內心，你看到誰？」

這個問題太可怕了，我檢視內心，看不見半個人，我所能看到的，只有一個黑洞。

我回答：「我誰都不是。」

有憂鬱症的人，自我形象隱晦不明，有待覺醒。他們孤單絕望，註定受苦，如置身黑洞、深井之中，身處虛無之間。「我覺得自己行經一片枯萎的花田，看見一朵美麗的玫瑰，但當我彎下身來聞取花香，卻墜入無底深淵。」  
「我聽見自己無聲的吶喊不斷迴盪，刺透我的靈魂。」  
「我最痛恨的事就是無話可說。」<sup>2</sup>「我的心靈空虛，心中湧流的渴望之泉，已經乾涸。」<sup>3</sup>「我很容易不斷想著，要遺忘。」  
「我覺得自己好像在幾個星期前就已經死去，只

是我的身體卻尚未發現自己已然死去。」<sup>4</sup>

憂鬱……帶來完全的空虛：情感空洞、感覺消失、毫無反應、了無生趣。在重度的臨床憂鬱症罹病過程中，你所感受到的痛苦是出於一種本能的企圖……想去填滿那塊空掉的地方。然而說到企圖與目的，重度憂鬱症患者只不過像是一具清醒的行屍走肉。<sup>5</sup>

精神上的痛苦似乎令人無法忍受，時光停滯。「我活不下去了」，一名十二歲的女孩這麼說。司布真（Spurgen）回憶一幕過去經常發生的場景：「我可以像個幼兒般哭上個把鐘頭，卻不知道自己為何哭泣。」<sup>6</sup>「腦中充滿狂亂的嘶吼」<sup>7</sup>；「毀滅性的悲傷」<sup>8</sup>；「因終日唉哼、而骨頭枯乾」<sup>9</sup>；「痛苦像塵埃，穿透了每件事物。」；「我現在就像一個身處絕境之人，被拒絕，被棄絕，被關在鐵籠內，無法脫逃」<sup>10</sup>；「那鐵門……離奇的鎖住希望之門，將我們的靈魂監禁在幽暗的牢房中。」<sup>11</sup>

重度憂鬱症是一種日以繼夜，夜以繼日，幾乎永不休止的折磨。它是一種毫無憐憫、毫不留情的痛楚。沒有指望，倖存於殘酷與無趣之中，無法從盤踞無眠絕望之夜的冷酷思潮中，獲得一絲喘息。<sup>12</sup>





然而，不只是痛苦而已，那是一種感覺毫無意義的痛苦。「我對人生只有一種渴望：讓這種痛苦變成有所目的。」<sup>13</sup> 如果痛苦能帶來新生，那還可以忍受，但如果痛苦只帶來漆黑的虛無，那這種痛苦就帶有毀滅的威脅。

亞伯拉罕·林肯（Abraham Lincoln）以為這種痛苦會導致死亡；肉體無法承載這種痛苦。

我是活著的人當中最不幸的一個，如果把我所感受到的痛苦均分給全人類，那麼這個世界將見不到一張喜悅的面容。我有沒有好轉的可能，我不敢說；可怕的預感告訴我，我好不了。但我無法停留在原地，對我而言，若不能死去，那一定得好起來。<sup>14</sup>

讓許多人備受折磨的是，他們無法就此死去。「精疲力盡卻無法入眠是少見的折磨」；「痛苦滲透每件事情」。自己可能停滯在這種恐怖境地的念頭，真讓人無法承受，「沒有人知道我多想尋死」。但死亡有死亡的恐懼，死亡像是一個幻滅點，在那裡，一切都不存在了。那死亡後的未知又如何？死亡後就是全然消失嗎？最後的審判會毀滅一切嗎？在最恐慌的時刻，你完全無依無靠。

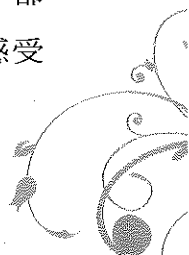
「我的腦筋失控——任憑思緒蹂躪，殘酷、無情的想法、不留餘地的想法、無法理解的情緒」，鑽不出牛角

尖。憂鬱盤踞時，你如何能夠思考任何其他的事情？「我被困在囚服中」，「全身受捆綁——口不能言」，缺乏正常的思考力，世界變得可怕而令人生畏。如果置之不理，幻覺與幻想會掌控一個人的想像，以致與真實世界無法區隔，使人無法自己打理生活，生存之道必須像嬰兒一樣依賴他人。一個人獨處也令人害怕，害怕自己被遺棄。「每個人、每件事都讓我擔心受怕。」

我想入睡卻無法成眠，部分原因是我害怕睡醒時那種內心的驚恐。焦慮無時不在，持續惡化，我想走出家門，卻很怕自己孤單一人。無論怎麼努力就是無法集中注意力，能專心想的始終只有：「我是不是瘋了？我到底做錯什麼，要遭受這種折磨？這是什麼樣的一種懲罰？……」

一般人會認為，如果周遭環境好轉，心情也會跟著好轉，但憂鬱症患者的邏輯大不相同。一旦罹患憂鬱症，不論是多麼溫暖的擁抱、好友死亡，或是看見鄰居家的草坪生趣盎然，這些外在消息完全發揮不了任何作用。

做選擇？根本不可能，腦筋打結了，怎麼做選擇呢？萬事俱廢，頭腦根本沒有啟動。況且，大部分的選擇不都是取決於個人的好惡嗎？如果你根本不具備好惡的感受時，又該如何解讀外在事物？





對事情的把握呢？你惟一有把握的是，悲慘的命運將持續下去。即使你曾擁有美好事物的確據——其實你已不復記憶——也都被不斷滋生的懷疑所取代。你懷疑還會有誰愛你嗎？你懷疑配偶會不會對你不忠？信主的人還可能懷疑主是否與你同在？你甚至懷疑信仰的根基，「求神憐憫對自己確信之事產生懷疑的人」<sup>15</sup>。

你惟一明白的是，自己是有罪之人，充滿羞愧，毫無價值。但是，這並非因為你在生活中犯了什麼罪或錯，而是因為你本身就是一項錯誤，你就是罪惡，是個廢人。「就這點而言，憂鬱症也像是某種形式的自我懲罰，是在下意識或不自覺的狀態下施行。」<sup>16</sup>既然上帝都已轉身離去，在這種景況下，幹嘛還繼續前行？乾脆和上帝一樣，也轉身棄自己而去吧。

如果硬要區分，你可能會說，自己憂鬱的情況時好時壞，但是誰能夠衡量不同程度的地獄煎熬呢？讓我們這麼說吧，憂鬱症也有規律與周期。晚上十一點就寢，午夜兩點起床，努力熬過早晨時光，你被憤怒、恐懼，以及痛苦的折磨所俘虜。到了下午時分，慢慢沈澱為慣常的深沈悲哀與無能為力，隨之而來的則是慢慢流瀉而出的恐懼、痛楚、罪惡感、驚慌失措、死氣沈沈、氣力耗盡，直到黃昏。有時候身體可能覺得極端不適。的確：肉體無法承受這種痛楚的擊打過久，所以在身體最糟糕的景況中，你竟



有了片刻心靈的解脫。

某些人的起伏比較少有，沒有無底深淵與腦中嘶喊，日子只是無趣乏味，灰暗、冷漠。你只是一具行屍走肉，死氣沈沈，令人厭倦。為什麼要工作？為什麼要起床？為什麼要做任何事情？為什麼要自殺？所有事情在你眼前都顯得無關緊要。你甚至擔心，即使兒女死亡，自己仍然會無動於衷。

怪的是，在這種意興闌珊又麻木的景況下，痛苦還是能夠穿透，特別是當你想起自己曾經活過的時候，痛苦就會來臨。那是另一個人嗎？還是上輩子？不是的，那個人明明就是你。你記得過去的自己，真心渴望兩性關係；書架上有本曾經讓你廢寢忘食、愛不釋手的書。音響旁還放著某張曾讓你隨之起舞的專輯。然而你卻試著淡忘那些時光，因為現時與過往的對照，讓你幾乎無法忍受，寧可無知無覺較好。

你好像一直生病。在過去的年代，或在比較不注重心理健康的地區，大家完全用生理名詞來描述憂鬱症。例如在中國，他們稱憂鬱症為神經衰弱，說這是一種生理問題，主要徵狀為暈眩、疲勞或頭痛。你的身體老覺得不對勁，總是很累，常去找醫生，而不是去找牧師或諮商師。

二十世紀早期，一名商人告訴醫生下述症狀：

我不只身體累，腦子也一片混沌。我覺得好像





有個虎頭鉗一直緊勒著頭。我的腦袋空空，無法運作，想法混亂，無法集中注意力，記憶力衰退。

我想讀書，可是讀到頁底，就記不得這頁的開頭……至於意願，我已欲振乏力，我不再知道自己想要做什麼，應該做些什麼。我懷疑、遲疑、不敢做決定。還有，胃口奇差無比，睡眠品質很糟，完全失去性慾。<sup>17</sup>

想不透的是，這些症狀怎麼可能都導因於我的腦袋？你一直期盼有一天醫生會告訴你，說他搞錯了。

「告訴你一個好消息，其實不是你的精神狀態出問題，是我誤診啦。我很抱歉，但壞消息是，再過十天，癌症就會要了你的命。」

你深信，沒有你，大家都會過得更好。

想自殺的念頭總是縈繞不去，不足為奇。



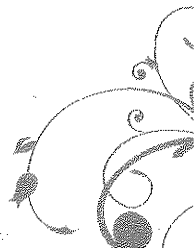
## ↓ 開啟重生之路

以上這些描述，聽起來真讓人不抱希望，但我們從中發現，許多人都經歷過類似的經驗，而光是這點，就足以激勵人心——其實，你並不孤單。

還有，文中許多省思片段，都是從充滿盼望與改變的精彩見證中節取出來的。他們所敘述的都已成為過去式，許多人現在甚至活得很有精神，思緒清晰，且能寫出感動人心又大有幫助的作品。

那麼，你會選擇用什麼話來表達憂鬱？你會如何形容自己這段筆墨難以形容的經歷呢？

- 
1. 本節引文選自：安德魯·所羅門（Andrew Solomon）：〈憂鬱解剖學〉（*Anatomy of Melancholy*），《紐約客雜誌》（紐約：1998年1月），頁61。羅伯特·波頓（Robert Burton），引述於約翰·葛林（John Green）、詹姆士·傑弗森（James Jefferson）：《憂鬱症及其治療》（*Depression and Its Treatment*）（紐約：Warner，1992年），頁4。羅伯特·洛威爾：《臭鼬時刻》（*Skunk Hour*）。珊卓·麥考伊（Sandra McCoy）：《丹尼地獄之墜》（*Dany's Descent into Hell*），《讀者文摘》單行本。馬大·曼寧（Martha Manning）：《暗潮下：當心理醫生得了





- 憂鬱症》( *Undercurrents: A Therapist's Reckoning with Depression* ) ( 紐約 : Harper , 1995 ) , 頁 10 。 莉莉安 · 古立森 ( Lillian Grissen ) : 《 越洋之旅 》 ( *A Path Through the Sea* ) ( 大瑞城 : Eerdman , 1993 ) , 頁 9 。 約翰 · 菲立普 : 《 成功的代價 》 ( *The Price of Success* ) ( 紐約 : Shaw , 1985 ) , 頁 201 。 威廉 · 史泰龍 : 《 看得見的黑暗 》 ( *Darkness Visible* ) ( 紐約 : Vintage , 1990 ) , 頁 84 。 本章未註明出處的引文乃節錄自與個別人士談話。
2. 伊迪 · 布凱爾 ( Edie Brickell ) : 流行歌曲《無話可說》( *Nothing* ) 。
  3. 魯益師 ( C.S. Lewis ) : 詩作〈裸籽〉( *the Naked seed* ) , 選自《魯益師詩集》( *Poems by C.S. Lewis* ) ( 大瑞城 : Eerdman , 1964 ) , 頁 117 。
  4. 安德魯 · 所羅門 , 〈憂鬱解剖學〉, 頁 53 。
  5. 依莉莎白 · 伍爾卓 ( Elizabeth Wurtzel ) : 《憂鬱國度》( *Prozac Nation* ) ( 紐約 : Riverhead , 1997 ) , 頁 22 。
  6. 德若 · 阿曼德森 ( Darrel Amundsen ) : 《察爾斯 · 司布真的憤怒與苦難》( *The Anguish and Agonies of Charles Spurgeon* ) , 《基督教史》( *Christian History* ) 第十冊 , 1991 , 頁 64 。
  7. 史泰龍 , 《看得見的黑暗》, 頁 38 。
  8. 〈時代之魂〉( *Spirit of the Age* ) , 《經濟學人雜誌》( *The Economist* ) , 1998 年 12 月 , 頁 113 。
  9. 詩篇三十二篇 3 節 。
  10. 約翰 · 本仁 ( J. Bunyan ) : 《天路歷程》( *Pilgrim's Progress* ) ( 芝加哥 : Moody , 1964 ) , 頁 33 。

11. 察爾斯·司布真：《對學生講稿》（*Lectures to My Students*）（大瑞城：Zondervan，1972），頁24。
12. 潔莫森（Jamison）：《無法平靜的心》（*An Unquiet Mind*）（紐約：Random House，1995），頁114。
13. 伍爾卓，〈憂鬱國度〉，頁50。
14. 引述於約翰·辜瑞斯特（John H. Greist）、詹姆士·潔弗森（James W. Jefferson）合著：《憂鬱症及其治療法》（*Depression and Its treatment*）（紐約：Warner，1992），頁8。
15. 布魯士·史普林斯丁（Bruce Springsteen），歌曲〈巧妙偽裝〉（*Brilliant Disguise*）。
16. 兩位胡梅（W. Hulme & L. Hulme）合著：《與憂鬱症抗戰：重獲新生的屬靈指南》（*Wrestling with Depression: A Spiritual Guide to Reclaiming Life*）（明尼那波里斯：Augsburg，1995），頁22。
17. 引述於愛德華·修特爾（Edward Shorter）：《從心智到身體：心身疾病症狀的文化起源》（*From the Mind to the Body: The Cultural Origins of Psychosomatic Symptoms*）（紐約：Free Press，1994），頁135。





## 第三章 為什麼會得憂鬱症？

知道你並不孤單，知道別人也經歷過相同處境，或許有所鼓舞，而此時，明白憂鬱症的成因與治療之道，則更有助益。很可能，你對自己憂鬱症的原因早有臆測。

我有個建議：不要太快認定特定的解釋。誠然，憂鬱症亟需找出一個解答，但可能的解釋很多，每個憂鬱症患者所經驗到的，可能不只一種。如果你太早認定某個單一解釋，可能會對其他重要觀點視而不見。

### 憂鬱症的類型

憂鬱症有不同程度的區別，情況嚴重的對人造成困擾，輕微的則令人虛弱疲倦。比較輕微的憂鬱症在專業上稱為低落性情感疾患（Dysthymic Disorder），較為嚴重的則稱為重



鬱症 (Major Depression)。用更通俗的語言來說，比較輕微的稱為情境性憂鬱症 (situational depression)，比較嚴重的則是臨床憂鬱症 (clinical depression) (請見下表)。

輕微	嚴重
情境性憂鬱症	臨床憂鬱症
低落性情感疾患	重鬱症
煩躁 (Discontent)	無望感 (Hopelessness)

### 憂鬱症程度區別

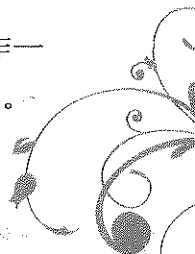
負責制定憂鬱症專有名詞的是美國精神醫學學會 (American Psychiatric Association - APA)，他們出版的《精神疾患診斷及統計手冊》 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*)，現已發行第四版 (DSM-IV)。一般認為，在診斷手冊中所稱的「重鬱發作」 (major depressive episode)，是憂鬱症 (Depressive Disorder) 與雙極性疾患 (或稱躁鬱症) (Bipolar Disorder) 的組成要素。手冊中是這樣寫的：

於二週內曾出現下列症狀中至少五項，顯示與先前生活功能有所改變；且出現下列症狀之一：(1) 情緒低落，或(2)缺乏興趣，了無生趣。

1. 依主觀報告 (例如：感覺悲傷、空虛) 或他人觀察 (例如：常掉眼淚) 得知，幾乎每日全天情緒低落。

2. 幾乎每日多數時間，對所有活動或多數活動不感興趣或樂趣驟減。
3. 飲食不變的情況下，體重明顯下降或增加（一個月內體重改變超過原體重的百分之五），幾乎每日食慾銳減或大增。
4. 幾乎每日失眠，或睡眠過多。
5. 幾乎每日精神焦躁，或遲滯（旁人可觀察到……）。
6. 幾乎每日疲憊，失去活力。
7. 幾乎每日感覺自己毫無價值，有過度或不恰當的罪惡感。
8. 幾乎每日思考能力或注意力減退，或缺少判斷能力。
9. 反覆想到死亡，在無特定自殺計畫、無自殺企圖、未嘗試自殺的情形下，反覆出現自殺念頭……而這些症狀並非導因於藥物的直接生理效應（例如：濫用藥物或服用處方藥物），亦非一般病情（例如：甲狀腺機能減退）<sup>1</sup>。

低落性情感疾患屬於憂鬱症的形態之一，歷時較久——至少兩年以上——但症狀不若重鬱症嚴重。比起重鬱發作一長串的病徵表，低落性情感疾患少了幾項較為嚴重的條件。







在下列症狀中，呈現至少兩項以上：

1. 胃口差或超量進食。
2. 失眠或睡眠過多。
3. 缺乏活力或疲勞。
4. 自尊心低落。
5. 注意力差或難下決定。
6. 無望感<sup>2</sup>。

此外，我們還可以加上焦慮、罪惡感、憤怒、不被愛等負面感受，這樣一來，你就能夠明白，為什麼憂鬱症廣受注目，涵蓋眾多患者。

過去十年來，憂鬱症有個越來越普及的名稱，叫作躁鬱症。當憂鬱症患者被稱為躁鬱症時，代表這些患者可能會經歷一段情緒起伏極不尋常的時期。

## 憂鬱症的類型及其成因

從字裡行間，探討憂鬱症的各項成因中，有各式各樣的學術理論。當我們討論較輕微的憂鬱症時，許多人會認為其成因是人際關係困難、境遇不佳、負面思考。當我們跳到程度較嚴重的那端，目前流行的理論則推論，其原因在於化學物質失衡。

暫且不要驟下定論，相反的，讓我們試著保持未知論的立場。現在離下結論的時候還早，無人可以篤定地診斷是化

學物質失衡所致。即使有測試的方法（目前尚無），測試結果也無法告訴我們，究竟是化學物質失衡導致憂鬱症，還是憂鬱症引發了化學物質失衡。

想要立即尋求醫學上的解釋，有個問題存在，一旦做出這個決定，那麼其他觀點就顯得膚淺又無關緊要了。例如，如果斷定一顆藥丸就能提供解脫之道，那何必還要找麻煩，思考個人痛苦所帶來的人生課題呢？如果憂鬱症患者認定他們問題的本質是生理性的，那麼，建議他們檢驗自己的人際關係，或是省察對上帝的信仰，就像是給禿頭的人開處方又叫他們鍛鍊體能一樣無效。運動健身是好的，但是並不會讓你長出頭髮。

我在上一章敦促你試著敘述自己的感受，是希望當你這麼做時，你會開始注意到可能依附於自己情感中的恐懼、失敗、失落、挫折，以及破碎的人際關係。當你看見這些拼出來的圖像，就會知道，把自己局限於生理上的解釋，可能會過度簡化自己的問題，以致錯失找到其他答案的線索。

持平而論，你對屬靈上的原因也應該抱持未知與開放的態度。你知道，所有痛苦的經歷都會挑戰你的信仰，然而，這些苦難也能夠堅定你的信仰，但我們所知僅限於此。有些極度憂鬱的人，反對別人認為其中有屬靈原因，有些人則很快接受這種看法；他們希望一旦找出罪的癥結，一切都會改觀。他們似乎覺得自己一定是靈命軟弱，因為自己毫無喜





樂、情感匱乏，缺少活力，甚至把自己看作是啟示錄三章16節所說的，「不冷不熱」的信徒，應當儘早遠離。然而，有憂鬱症正是重新檢視自己、重新檢視上帝對我們的情緒抱持何種期望的時機。與我們的想法相反的是，上帝說，堅定的信仰與情緒的高漲、低落，或是介於之間的各種情緒，是可以並存的。妙的是，信仰總是能夠歡然接納各種情緒，而事實的真相是，若我們時時感受到上帝的同在，就能亦步亦趨地行過這不尋常的信心幽谷。

心靈哀傷不一定和犯罪相關，因為我們的主基督曾經這麼說：「我的靈魂幾近於死。」然而在祂裡面並沒有罪，所以在祂深沈的憂鬱中，當然也沒有罪<sup>3</sup>。

截至目前，你所知道的是：生活沒有朝氣，滿是痛苦。你的第一個反應是：「我如何盡快擺脫這種困境？」如果辦得到的話，盡快減低痛苦是有好處的，然而憂鬱症也應該小心謹慎以對。憂鬱症可能代表內心有些大問題，渴望獲得別人注意，忽略的話，以後還會復發。當憂鬱症代表心靈發出某種深層的渴望時，我們必須聆聽。

## 開啟重生之路

在以下章節中，我們會陸續討論使用藥物以及其他的治療方式。此刻，我們在意的不是你是否接受藥物治療，而是藥物治療不該成為對抗憂鬱症的惟一方法。即使藥物能使憂鬱症得到某種舒緩，但藥物也可能類似阿斯匹靈的功效，只能消除某些症狀，根本問題卻依舊不變。

除了化學物質失衡以外，還有什麼其他原因可能造成你的憂鬱？

1. 美國精神醫學學會：《精神疾患診斷及統計手冊》第四版（華盛頓特區：美國精神醫學學會，1994），頁324。
2. 《精神疾患診斷及統計手冊》第四版，頁340。
3. 司布真，《劍與鋤刀》（The Sword and Trowel）（2000:1），頁11。





部

1

# 憂鬱是場苦難

- 第4章 苦難的價值
- 第5章 上帝體恤你的痛
- 第6章 呼求上帝
- 第7章 爭戰之必要
- 第8章 牢記上帝
- 第9章 活著的目的
- 第10章 忍耐

「從前你們的意思是要害我，但上帝的意思原是好的，要保全許多人的性命，成就今日的光景。」

（創世記五十章20節）



## 第四章 苦難的價值

有關憂鬱症的成因，眾說紛紜，我們很容易忽略一件明顯的事實：憂鬱症令人痛苦，它是苦難的一種形式。乍看之下，這個敘述了無新意，然而，如果你熟讀聖經，應該會發現一絲亮光。缺乏對聖經的深刻理解，苦難只是隨機而無意義的偶發事件，面對苦難來臨，趕快拔腿快跑！但聖經充滿關乎苦難的信息，聖經撫慰了千千萬萬人心。聖經孕育了許多精彩的書籍，不僅彰顯上帝溫柔的看顧，對真理的深刻剖析。我們的問題只有一個：從上帝對苦難的豐富話語中，哪些話與我們息息相關？

在聖經的索引欄查詢「憂鬱」一詞，只能找到極少數經節（依據聖經的不同譯本，可能連一節都查不到）。如果擴大範圍，加入那些經歷過現代憂鬱症那般掙扎的聖經人物，



你會找到多一點資料。以利亞、掃羅、耶利米、約拿都是馬上可以想到的例子。但是再擴大範圍，把痛苦、苦難、艱困、試煉、憂患、絕望、重擔、恐懼、無望等字眼和主題加入搜尋，你會發現，幾乎每一頁經文都對苦難提供了某種方向與深刻的洞悉，並給予鼓勵。

比如說，你曾將這個教導應用到憂鬱症上面嗎？

我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。

（雅各書一章2~4節）

這是上帝的話語中不容易讓人聽進去的部分，要把它和你的景況加以連結，還得費點唇舌。但是，經文中沒有出現「憂鬱」一詞，並不妨礙你在這段話語中找到鼓勵，尋獲目標。雅各刻意擴大苦難的範圍——「各樣試煉」。如此一來，雅各請求那些經歷憂鬱的人理解，無論什麼原因，憂鬱會揭露我們的信仰，成為成長的催化劑，而非絕望的理由。

這段經文只是從上帝的話語中隨意挑出來的，從中可見苦難有其目的，而光是這一點，就可以對憂鬱症產生深遠的影響。「我對人生僅有的渴求：讓這種痛苦顯得有目的。」<sup>1</sup>



## 苦難的原因

當我們將憂鬱症放入人生苦難這個更大的議題中，你會發現，你對憂鬱症的認識早已超過你所察覺到的。聖經就像是色盲與高度近視者的眼鏡，有了它，你會看見你未曾得知卻早已存在的細節，而且，你會看見事物的繽紛色彩。

例如：以經文檢視造成憂鬱症（苦難、試煉）的原因，聖經排除了那些簡單的答案，指出至少以下五種可能：

別人是「艱難環境引發憂鬱症」的原因之一。翻閱整本詩篇，你會發現，超過半數詩篇是因遭受別人逼迫而向上帝呼求。人都會背叛、凌虐；會做承諾，卻又打破誓言；會受傷、四散，甚至毀滅，因為他們在乎自己的慾望，不在乎別人的福祉。深入探討某些憂鬱症的成因，你很可能會發現，某些人是因別人的過犯而受苦。

自己也是苦難的原因之一。我們的怒火導致離婚，以及接踵而至的孤單；我們偷竊，導致牢獄之災。如果你發現自己的內在因素——恐懼、憤怒、自私等慾望——潛藏於憂鬱症的背後，不要驚訝。特別是憤怒，它是一個常見的原因。

肉體是帶來苦難的另一個明顯原因。自從罪進入這個世界，我們的身體逐漸衰弱，慢慢毀壞。疾病、年老體衰、產後憂鬱、化學物質失衡，這些只是與憂鬱症相關的少數生理原因。

這意味著我們所愛的人也會遭遇到肉體衰敗、死亡，而



這當然也是個人悲痛與憂鬱的另一個原因。知名的英國佈道家查理士·司布真，一生多蒙憂鬱症之苦，而導火線顯然是另一件悲劇。有一次，司布真對廣大的群眾傳講上帝的話語——超過一萬兩千名信徒湧入教堂內，而另有一萬名信徒在教堂外守候。聚會開始不久，有人大喊：「失火了！」在這場因火災引發的混亂中，狂亂的群眾導致七名信徒死亡。司布真的哀傷，久久無法平復。

這三種原因——別人、自己、會毀壞死亡的肉體——肉眼顯而易見，而另外兩種原因，若不藉由聖經的觀點，不經由上帝話語的指點，則很難察知。

撒但是人類苦難的第四個原因。約伯書是聖經中少數幾處明白提到撒但工作的書卷。撒但擅長說謊、欺騙，祂先從肉體上折磨我們，再伺機游說我們：「忠誠信仰真神並無好處。」那些探討憂鬱症卻排除基督信仰的理論，當然不可能提及撒但，但這並不表示撒但從未伺機作祟。撒但不喜歡浪博聲名，他寧可自己不受注目，他所追求的是轉移大家對上帝的注意。

上帝則是苦難最後的原因。「有時候，在萬暗之中，上帝將自己的兒女安放在床上。」這是一位年長佈道家的說明。我們說上帝「容許」苦難發生，有時經文也使用這樣的字眼，但聖經的作者全然信服上帝是那位獨一無二、又真又活、至高至聖的全能創造主。他們無法想像一個上帝不在掌

權的世界。世上沒有任何事情能脫離上帝大能的權柄，這當然也包括我們所受的苦難。

耶和華使人死，也使人活，使人下陰間，也使人往上升。祂使人貧窮，也使人富足，使人卑微，也使人高貴。 （撒母耳記上二章6~7節）

我造光，又造暗；我施平安，又降災禍。造作這一切的是我——耶和華。

（以賽亞書四十五章7節）

上帝崇高可畏，超越萬物，沒有任何事情的發生與祂的知識、意志無關。在苦難與憂鬱來臨前，上帝早已在那裡。缺乏這種信仰的人，就是選擇相信一個偶然產生、混亂無序的宇宙，在那裡，缺少一雙大能的手來引導萬事萬物邁向有目的並令人敬畏的幸福結局。

如此一來，當然會衍生出有關上帝美善的其他問題。這些問題會列於我們後續的討論中，但是目前來說，只要先從苦難的觀點來看待憂鬱症，並且記住，苦難有種種原因，不要驟下結論。

## 多重原因

列出苦難的五種可能原因之後，合理的下一步就是辨明某些特定苦難事件的確切原因。不過這樣做其實也頗不容



易，雖然有時某些原因明顯可見，然而聖經通常不會把遭受患難簡單歸咎於單一原因。相反的，人生中的每項掙扎都會讓我們想到多重原因。

一個耳熟能詳的例子就是約瑟（創世記三十七章至五十章）。故事的起頭只是手足間的忌妒紛爭，後來卻演變為約瑟被自己的兄弟綁架，並且被賣為奴。而被賣這件事還只是被主人的太太污蔑、陷害，而在埃及坐監等一連串不幸中的第一張骨牌。多年後，當約瑟慶幸和他的兄長重逢，他對自己苦難的解釋是：「從前你們的意思是要害我，但上帝的意思原是好的，要保全許多人的性命，成就今日的光景。」（創世記五十章20節）換言之，約瑟指出自己的苦難有兩個原因：他的兄弟與上帝。這一來，他開啟了一扇小窗，讓我們瞥見上帝的屬性。如同約瑟所了解，上帝可能成為苦難的原因，祂的大能甚至能將患難化為見證祂的恩惠。這當然是個未解之謎，但約瑟在聖經中被描寫為一名充滿智慧的人。約瑟是一位典範，他的觀點發人深省，後面的章節將會進一步討論。

另一位眾所周知的受難者是使徒保羅（Paul）。他的麻煩通常來自他人，但是他也理解到，上帝容許這些苦難發生，是為了激勵他跟隨耶穌的腳蹤行，走上十字架的道路。在苦難的試煉中，他曾提及「有一根刺加在我肉體上」（參考哥林多後書十二章7節）。雖然我們無從得知這個痼疾的確

切性質，保羅指出他的苦難至少有三種原因：驕傲自高、撒但的差役、以及上帝——一個苦難，三重原因。

將這點應用在憂鬱症上，足以教我們明白，想為憂鬱症找出特定原因的想法可能太過狹隘。比方說，憂鬱症或許有生理上的原因，但不能就此排除其他可能。憂鬱症可能同時是屬靈爭戰、被別人冒犯又加上自己犯罪所造成的後果。然而，這一切都在至高上帝的全能看顧之下。

## 未知的原因

雖然聖經告訴我們，苦難有多重原因，它們能夠同時發生作用，但是對診斷某個苦難的確切原因時，卻沒有這麼簡單。當然，有時候，我們受磨難的原因顯而易見。例如，有個朋友常年賭博而債臺高築，那他自己就是苦難的原因。有個婦人喜歡自由自在而拋棄配偶，那麼她就是自己（和配偶）苦難的緣由。然而，即使在這些案例中，我們也不能每次都明辨相關因素，像是帶你朋友接觸賭博的人，一直給你朋友融資的簿記員，鼓勵那名太太離開她先生的同事，或是那名婦人的母親，隨隨便便就和丈夫離婚，拋夫棄子，因而給女兒做了壞榜樣，否則她或許不會輕易考慮離婚。

聖經不對個人應負的責任訂出明確準則，是為了讓我們明白，真正的原因並非絕對重要。約伯就是最好的例子，雖然我們知道撒但導致約伯的災難，但是約伯自己並不明白。



即使後來他的產業失而復得，他仍不明白自己為何受苦。雖然他在眾人面前向上帝申訴那麼多，但上帝惟一表明的是，祂是上帝，而約伯不是。然而，這個回答已經滿足了約伯所有的疑問。

你能看見慢慢浮現的圖像嗎？我們或許能找到受苦的某些原因，但終究無法找出全部。苦難是神祕的，就像在一切人類探索的盡頭，也有最終不可或解的奧祕。

聖經引導我們來到洞悉萬物、全然可靠的上帝面前，而不是教導我們如何找出苦難的原由。換言之，聖經不是給予我們對特定事件全盤掌握的知識，而是給予我們足夠的認知去認識上帝，仰望上帝。「上帝啊，我不知祢手所為，但是祢全然明白，於願已足。」不知為何，轉向上帝，將苦難的奧祕交託仰望祂，這就是對苦難問題的解答。

然而這和憂鬱症有何關係？你或許可以辨明有關苦難的某些明顯原因，知道這些原因或許有助於解脫。但所有苦難的目的都在於訓練我們定睛仰望真神。因此，無論原因為何，有憂鬱症正是大好時機，來回應所有問題中最深沈與最重要的那個問題：「我要相信誰？我要敬拜誰？」

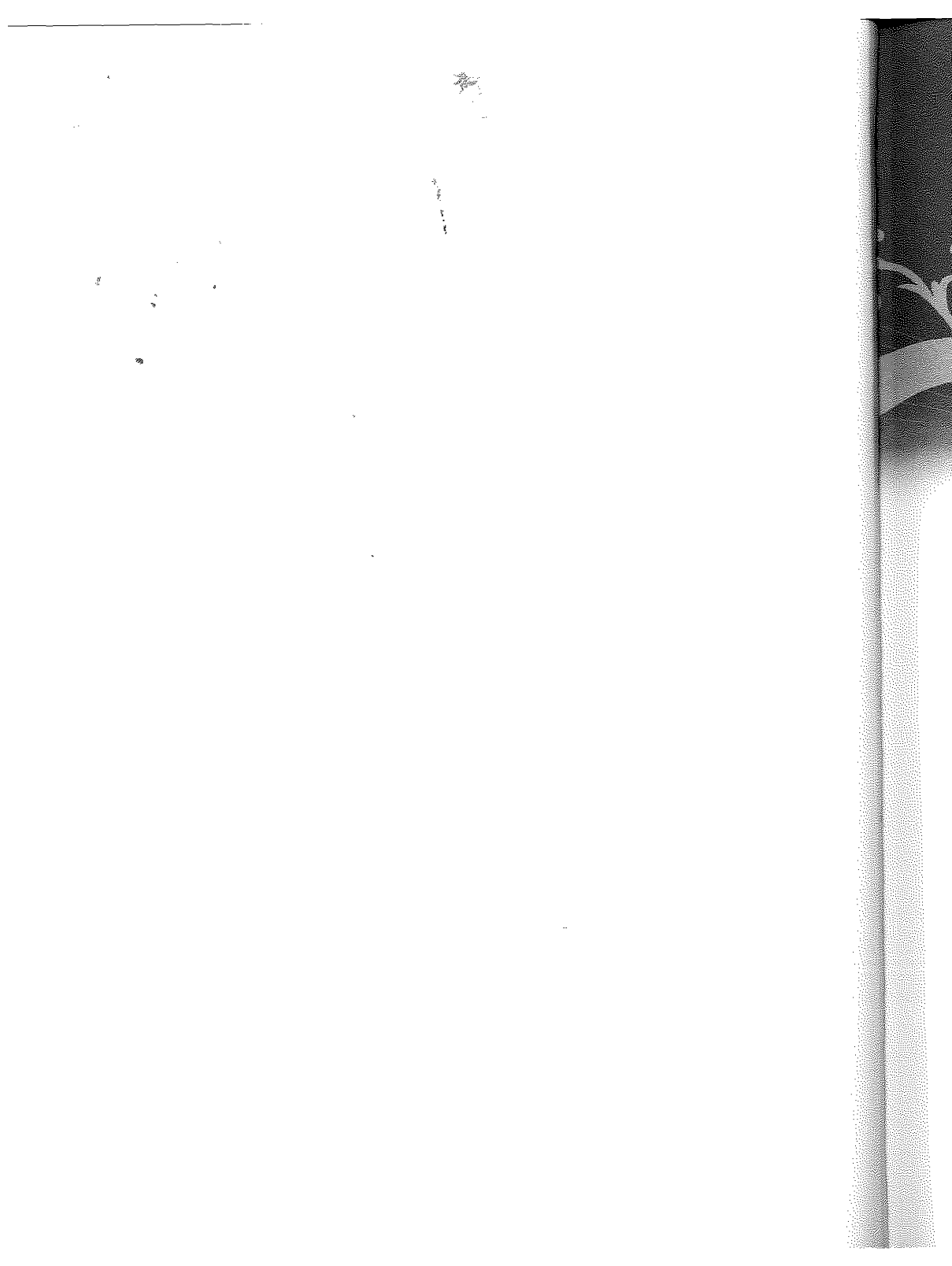


## 開啟重生之路

一次要消化這麼多並不容易。你現在可以看到，僅是把憂鬱症納入苦難這個較廣的範疇內，就可以產生多大的意義。不過你的反應或許不會太熱切。你一方面理解受苦之人滿有盼望，成千上萬的人在患難中成長，見證上帝的信實。然而我們還是不由得要提出那個由來已久的問題：上帝為何容許你的生命發生如此痛苦又虛耗生命的事？這樣的上帝，怎麼會在意我們呢？這樣的上帝，怎麼能稱為良善？

我們可以用兩種方式來面對這些質疑：一種是握緊拳頭，另一種則是敞開心門。採用第一種方式的人聽不進任何答案，而採取另一種方式的人則會洗耳恭聽。如果你正在傾聽，這些問題就是最好的題目，因為它們都是有解的。

當你從苦難的觀點來看待自己的憂鬱症時，你的體認是否開始有所不同？







## 第五章 上帝體恤你的痛

多數憂鬱症患者帶有自相矛盾的觀點：

你厭惡憂鬱症的孤立感，卻逃避人群；你渴望幫助，卻又不聽勸；你相信有上帝，卻又覺得自己像個無神論者。

既然有關上帝的矛盾看法可說是最重要的，讓我們來優先檢視這些看法。你會發現，各種苦難都會觸及這個議題。

你一定聽過這個說法：「散兵坑中沒有無神論者。」在極度危急的時刻，許多從來不曾思考過信仰的人會突然十分謙卑地祈禱，背誦主禱文，憶起詩篇「耶和華是我的牧者……」，就好像這些話老早登錄於每個人的基因中。

然而，假使困難很快消失，他們對上帝的思維也倏忽消聲滅跡。戰士們繼續踏上征途，連一句感恩的話都沒有，更別提長期信仰。但是如果戰事持續，困境不變呢？這些卑微



的懇求，或許還談不上是憤怒，但至少會轉為莽撞的質疑。

「上帝啊，祢為什麼如此對待我？」「我哪裡冒犯祢了？」苦難會讓人不斷對上帝產生質疑，這是安逸所遠遠不及的。

當困境持續施壓，你或許會意識到作為一名「無神論者」的自相矛盾。當你被逼著做選擇，你會說，上帝的確存在，但你卻越來越感到孤獨落寞。難處越大，你的孤立感也越趨強烈。你會想，如果上帝真的存在，我還真感覺不到呢！即使對那些信仰清楚的人，他們會一直複誦：「在憂鬱的最深處，我毫無信仰。」<sup>1</sup>一位診治憂鬱症病人多年的法國精神科醫師觀察到：「所有的憂鬱症患者都是鬱悶不樂、思想極端的無神論者。」無論你在生活中對此矛盾看法的主張偏向哪一邊——信主或不信主——憂鬱症使人對上帝產生懷疑，這在任何長期的苦難中都是無法避免的。

許多研究談到憂鬱症患者有扭曲的思考，有不正確的思考形式，但是在困境中——在他們的屬靈掙扎、質疑與實用的無神論中——他們觸及重要的議題。生命最終的根基在於上帝。不管你對祂是揮舞緊握的雙拳，認為上帝的存在遙不可及又毫不相干，亦或認為自己必受上帝的審判而來到祂面前畏懼顫抖，真相就是：人生的根本問題與人心的基本課題就是上帝。人生若不是認識上帝，就是逃避上帝，這是最根本的歸屬問題。在苦難中，你要相信誰？你要敬拜誰？

讓我們再次思想約伯。超乎尋常的苦難與生命中重大的

損失，立刻把約伯帶到一個基本的問題上。當苦難成為生命的常態，他仍然信靠、敬拜上帝嗎？

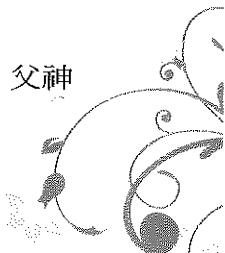
約伯的回答一點都不含糊。當他痛失所有兒女時，他仍「俯伏在地敬拜」，做出警告世人的宣示：「賞賜的是耶和華，收回的也是耶和華；耶和華的名是應當稱頌的。」（參考約伯書一章21節，新譯本）

換作是你，大概不會想要俯伏在地敬拜吧。麻木、痛苦與敬拜之間，似乎找不到交集，但你至少可以想一想上帝是誰。在憂鬱時刻，你既需要思考這個課題，卻又對上帝敬而遠之。我們需要好好想想，因為所有苦難都會導向對上帝的特質加以質疑。但此時你又想要躲避上帝，因為沒有人會自然而然去尋求上帝。苦難讓上帝顯得更加疏離，更加冷漠。

當你思考上帝時，你會發現，你對自己以及對上帝的想法都有謬誤。換言之，你可能認為自己對上帝已經窮盡所知——或是一切你想明白的都已明白了，然而，你並沒有。如果你抗拒認識上帝的努力，你大概是對上帝懷有怒氣，在這種情形下，你就更有理由思考祂是誰。上帝邀請憤怒的人前來，要叫他們有這些驚奇的發現：

## 第一個驚奇：耶穌和我們同受苦難

我們有時候會與耶穌和父神之間做出奇怪的切割。父神





總是對我們的過犯比較嚴格，比較挑剔；耶穌總是仁慈，善於原諒。然而，獨一的真神就是三位一體，而祂選擇在耶穌身上充分顯現上帝的本體。耶穌就是上帝對自己的總結，「祂是上帝榮耀所發的光輝，是上帝本體的真相。」（參考希伯來書一章3節）

耶穌是上帝的位格向人最精緻的體現。在耶穌身上，你可以找出各種奇妙之處，其中一項是：祂和我們同受苦難。

如果你自創一個宗教體系，大概不會臆造一個把自己變成和所造之人相像的上帝。但上帝不只道成肉身，與所造之人相像，祂還甘心樂意承受痛苦死亡的磨難，好讓祂的子民免於一死。即使是熟讀聖經的男男女女也無法預料，上帝會是如此親近。他們從未猜透那位彌賽亞，上帝自己，竟會選擇以這種方式承受苦難。

如果你以為上帝遙不可及，漠不關心，這就是祂令人驚奇的顯現。自從上帝創造天地以來，祂明白你的苦難，祂宣告自己會道成肉身，與世人同在（這也表示，我們得以共享祂的世界）——上帝不是一位既疏離又漠不關心的假神。

在非洲一所醫院中，一位貧困的老婦人走向一位方才見證過一場死亡的牧師。

「你知道」，她抓著我（牧師）的手臂說：「經歷過失去許多親友，經歷過無數悲傷，主教會我一件事。耶穌基督不是到人世來取走我們的傷痛與苦難，

而是來與我們共同承擔苦難。」<sup>2</sup>

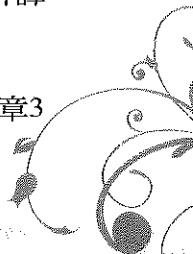
光是聖經中的某一章所記載的某一天所發生的事情，就揭示了耶穌承擔我們苦難的深度。例如馬可福音十四章：

- \* 祭司長和經學家用計謀逮捕並殺害耶穌（1節）。
- \* 猶大同意為賞金出賣耶穌。
- \* 耶穌預言有一位門徒將不認祂。
- \* 耶穌預言其他門徒都將離棄祂。
- \* 宗教領袖動手逮捕耶穌。
- \* 有人對祂吐口水。
- \* 有人用拳頭打祂，直到祂幾乎因受鞭打致死。

這是在祂受辱、被釘十字架之前所發生的事。

- \* 然而，是上帝定意將耶穌壓傷，使祂受苦（參考以賽亞書五十三章10節）。
- \* 從此耶穌教訓他們說，人子必須受許多的苦，被長老、祭司長和文士棄絕，並且被殺，過三天復活（參考馬可福音八章31節）。
- \* 萬有因祂而有、藉祂而造的那位，為了要帶領許多兒子進入榮耀裡，使救他們的元首藉著受苦而得到成全，本是合適的（參考希伯來書二章10節，新譯本）。

耶穌被稱為「多受痛苦之人」（參考以賽亞書五十三章3



節)。祂被欺壓、受苦、受藐視、被人厭棄，甚至叫人轉頭不看祂的面容。耶穌的這些事情，你都知道，然而，現在你自己也飽嘗痛苦。知道有人竟然自願一肩承擔如此劇烈的痛楚，應該會讓你感到震驚吧！

受苦之人通常更能夠體諒其他受苦之人。作為一名受苦者，你應該明白耶穌的痛苦；同樣的，耶穌真的明白你所受的苦，我們從祂的歎息中可以得知。當耶穌治癒一名聾子時，祂望著天，深深歎了一口氣（參考馬可福音七章34節）。耶穌看見周遭之人所受的苦難，就於心不忍，直到今日，這位復活的主仍繼續為我們的苦難而哀慟。

馬丁·路得（Martin Luther）說，光憑十架就足以證明我們的神學。十架之上，上帝自己擔待了苦難與審判。仔細觀看，你會看見一隻無辜的羔羊被宰殺，因此，神學家很快就注意到發生在上帝所造的罪人身上的事，不管這些事情有多麼悲慘，都遠不及發生在上帝的兒子<sup>3</sup>身上的事情殘酷，罪大惡極。

## 你如何回應？

\* 你注意過嗎？當你與某些承受比我們更大痛苦的人同在時，我們的痛苦似乎顯得不再那麼沈重劇烈。就好像另一個人的苦難，能夠讓我們暫時從自己的苦難中

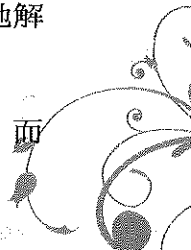
解脫出來。耶穌受難的確能夠振奮我們，讓我們破繭而出。

- \* 十字架告訴我們，生活並不容易。如果耶穌服事眾人，我們也要服事；如果耶穌受苦，我們也要經歷艱難。沒有僕人大過自己的主人。不過，事情並不總是如表象一般，苦難是通往榮耀的必經之路。「那帶種流淚出去的，必要歡歡樂樂地帶禾捆回來！」（詩篇一百二十六篇6節）苦難有其目的，苦難會改變我們，讓我們愈來愈像耶穌。「當耶穌呼召某人時，祂邀請這個人前來受死。」<sup>4</sup>但這種死亡並非故事的結局。
- \* 當有人和你遭受相同的苦難時，他們在你開口之前，就已經了解你了。他們甚至可以詳細描述出你的痛苦。耶穌受過最大的苦難，祂明白我們的苦難。

## 第二個驚奇：上帝滿有恩惠，有豐富賞賜

每當我們想起耶穌曾與我們一同受苦，毫無異議地，我們也會去憐憫那些受苦之人。然而，當我們聽見有關上帝良善又賜豐盛恩典的信息時，很容易提出抗議。對你而言，此時此刻，似乎只有藉由除去憂鬱，才能顯現上帝的恩惠與豐富賞賜，特別當這種恩惠乃是出自全能的創造主。如果祂解除你的痛苦，你就信；否則，你仍存疑。

不過你要牢記自己已經明白的事。第一，耶穌受苦，而



耶穌是父神的獨生愛子。當我們承受著看似永無止境的痛苦時，很難相信上帝還會愛我們，但耶穌受苦證明這種狀況的確可能成立。這並不代表我們能夠了解這幕後的大智慧，儘管如此，短暫的苦難與上帝的慈愛，兩者可以並存。

其次，「上帝既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和祂一同白白地賜給我們嗎？」（羅馬書八章32節）亙古至今，惟一能完全說服我們相信上帝大有恩惠且樂於賞賜的證據，就是十字架的宏恩大愛。對一位願意做出這種至大犧牲的人，我們沒什麼好爭辯的。如果有人為了救你而犧牲他的獨生愛子，你一定不會懷疑這人的愛。除非是淡忘了如此昂貴的犧牲，或是挫敗促使我們懷疑。我們需要的只是一點提醒。上帝說：「如果我都已經為你捨了我的愛子，你難道認為我現在會吝於付出，對愛有所保留嗎？」

當孩子想要一樣東西卻得不到時，他們很難相信父母真的愛他們。畢竟對孩子而言，有什麼比滿足慾望更棒的事呢？但是父母所認知的愛更為細膩，他們知道滿足孩子的願望不一定對孩子有益。有時孩子需要吃青花菜，有時，即使孩子的朋友還在外頭玩耍，但是早早上床對孩子有益。不過在這種時候想讓孩子相信你愛他們，卻沒那麼容易！你能做的不過就是提醒他們，你愛他們。「孩子，你知道我愛你，我為你的好處著想。我知道我現在的行為可能有點不近情理，但你可以仔細思考一下，你知道我絕不會對你殘酷，我愛你，你必須相信這點，儘管你現在可能不以為然。」



上帝大有恩惠，有豐富的賞賜，祂不吝於付出。祂命令祂的子民不要貪圖非分之想，否則就是否定上帝的豐盛賞賜。祂不會在你被琢磨成器以前對你置之不理，魔鬼才會讓你這麼認為。相反的，上帝說：「你要大大張口，我就給你充滿。」（詩篇八十一篇10節下）祂邀請我們接受豐盛的饗席，祂對我們的要求不過是，要我們懷著饑渴慕義的心，空手赴宴（參考以賽亞書五十五章1~3節）。

我這樣說不具任何宗教企圖，不是為了收攬人心。如果你感到過於悲慘，以致無法讚歎上帝的恩惠與豐盛賞賜，聽聽清教徒威廉·庫樸（William Cowper）怎麼說：「作為上帝的兒女卻對祂的恩典毫無自覺，有冠冕之份卻感覺被幽禁於地牢深處，也是有可能。」<sup>5</sup> 我的目的只在於以真理提醒你，而你的職責只在於信（參考約翰福音六章29節）。

## ↓ 開啟重生之路

親愛的朋友，你對這些想法有何回應？注意自己的反應，是冷漠？心情矛盾？抱一線希望？敵對？你覺得這些討論說得天花亂墜，但你所想的只是把壞掉的車修好？

你的回應是什麼？從這些回應中，可讓我們看見什麼樣的你？是不是一名不能共患難的朋友，歡樂時光信靠上帝，但在患難時刻就漸趨懷疑？果真如此，那我要歡迎你加入罪人的行列。從聖巴索（St. Basil）身上，尼撒的貴格利（Gregory of

Nyssa) 主教對他信仰的評論為：「雙重兼顧」——他一方面接受喜樂，一方面也接受苦難。

此刻，你必須與憂鬱症患者身上常有的消極傾向奮戰。不要坐以待斃，以免那些負面信念灌注到你的心中，要尋求主，聖經保證，上帝會將祂自己越加顯示給那些尋求祂的人。讀一讀聖經中那些偉大的祈禱文（參考以弗所書一章17～23節；三章14～19節），讓它們成為你自己的祈禱吧。

1. 胡梅與胡梅，〈與憂鬱症鏖戰：重獲新生的屬靈指南〉，頁45。
2. 凱法·沈龐紀 (Kefa Sempangi)：《遠方的追悼》(A distant Grief) (加州：Regal，1979)，頁179。
3. 彼得·福希斯 (Peter.T. Forsyth)：《成聖稱義》(The Justification of God) (倫敦：Independent Press，1917)，頁149。
4. 潘霍華 (D. Bonhoeffer)：《追隨基督》(The Cost of Discipleship) (紐約：Macmillan，1967)，頁99。
5. 〈威廉·庫樸及其苦難〉(William Cowper and His Affliction)：《真理旌旗》96期(1971)，頁28。



## 第六章 呼求上帝

你是否曾經參加過這樣的主日崇拜，全部的程序及內容，從頭到尾都已經一一規範好了？這是按照儀式舉行的主日崇拜，內容包括預先準備好的祈禱文，還有提供會眾誦讀的經文。

如果你有憂鬱症，你必須學習作一名按照儀式敬拜上帝的敬拜者。

如果要你自動自發去參加崇拜，那大概得等上好長一段時間。即使你略有想和上帝交談溝通的想法，你可能會發覺自己辭不達意，無話可說。所以，當你勉強自己去作禮拜，崇拜的程序最好早已一一安排就緒。



## 回歸內心世界

有憂鬱症時，一切回歸內心世界。一朵美麗的花暫時吸引你的目光，但不過短短幾秒鐘，你的焦點又回歸自己的悲慘世界。看見摯愛的人慶祝最近發生的好事，在你還來不及與他們同歡之前，你又回歸自己的空虛世界。就像一個永遠折返原點的迴力棒，不管多麼努力，終究無法擺脫自己。

痛苦就是這麼一回事，如果身體有某個地方受傷了，是無法擺脫那個痛的。你或許會有短暫分心，但是痛的感覺會穿透意識，再度盤據你。在最悲慘的時刻，你會覺得自己似乎無路可逃，被痛苦禁錮。

你別無選擇。試著抵抗，只會讓你分神，到頭來，也只不過是試著活過另一天。

## 兩種選擇

但你還是有生路，更正確的說法是，你有其他選擇。你正站在十字路口，最終你會選擇走上這條路或是那條路。沒有所謂的無所選擇，因為「無所選擇」本身就是一種路徑，也是一種選擇。

你的選擇乃在於要或不要向上帝呼求。這就是亙古以來，每個置身悲慘境遇中的人所面對的抉擇。聽聽先知何西阿替上帝寫下的話語：「他們並不誠心哀求我，乃在床上呼號。」（何西阿書七章14節）<sup>1</sup>你可以默然獨坐，不然就向上

帝呼求；你可以在床上哭泣，不然就對上帝泣求。這就是你的兩種抉擇。

現在你可以看出來，為什麼按儀式進行的崇拜對你會很有幫助。當你試著自己呼求上帝，你可能不知道該說些什麼。你沒有話語可描述自己的經驗，你沒有話語可用來讚美上帝；你甚至不知道自己該祈求些什麼。若非上帝喜愛和祂的子民溝通交談，光是這些難處就可能讓你註定沈默以對。但上帝樂於教導我們如何呼求祂。

## 上帝為沈默發聲

上帝或許讓人感覺遙不可及，但很可能是這感覺誤導了我們。聖經處處是上帝承諾與祂的子民同在的經文。你需要證據嗎？上帝對我們說話，也渴望我們對祂說話，這只有與上帝親近的人辦得到。上帝向我們說話，特別是藉由聖經。祂也呼召我們與祂交談，當我們張口結舌時，祂讓我們知道如何開口。

但是上帝並沒有給我們一個腳本。當我們按腳本說話時，我們只是裝模作樣，帶著別人的面具，淪為演員。上帝賜下詩篇取代腳本。不知為何，詩篇竟能替我們心中的沈默發聲。如果我們有如許本領，有如此文藻，我們也會寫出許多和詩篇相同的話語。

在詩篇中，你可以找到許多這類的詩，是上帝預先為你準備的儀文。



耶和華啊，祢忘記我要到幾時呢？要到永遠嗎？祢掩面不顧我要到幾時呢？（詩篇十三篇1節）

但我是蟲，不是人。被眾人羞辱，被百姓藐視。（詩篇二十二篇6節）

我心在我裡面甚是疼痛；死的驚惶臨到我身。恐懼戰兢歸到我身；驚恐漫過了我。我說，但願我有翅膀像鴿子，我就飛去，得享安息。我必遠遊，宿在曠野。（詩篇五十五篇4~7節）

我陷在深淤泥中，沒有立腳之地；我到了深水中，大水漫過我身。我因呼求困乏，喉嚨發乾；我因等候上帝，眼睛失明。（詩篇六十九篇2~3節）

因為我心裡滿了患難；我的性命臨近陰間……祢把我放在極深的坑裡，在黑暗地方，在深處……耶和華啊，我呼求祢；我早晨的禱告要達到祢面前。耶和華啊，祢為何丟棄我？為何掩面不顧我？（詩篇八十八篇3、6、13~14節）

開始尋找，從反映你自身經驗的文字與辭藻開始。如果這樣似乎要求過多，你可以請別人為你選讀詩篇。

別忘了，雖然這些詩篇表達出的情感很原始又直接，但它們是上帝親自賦予你的話語。上帝正是那位安排敬拜程序的牧者，祂是那位教導你如何開口的天父。

## 耶穌的詩篇

當你聽到詩篇二十二篇開頭，「我的上帝！為什麼離棄我？」的呼求，你可能會想到自身的經驗。憂鬱感覺上就像被遺棄，但不要忘記，這些正是主耶穌在十架上曾說過的話。這些話點出一件事實，當你誦讀這些儀文般的祈禱文時，你並不孤單。大衛寫下許多詩篇，以色列人吟誦詩篇，教會以詩歌禮讚，而這些都指向耶穌基督。到頭來，這些都是耶穌的詩篇，而你被教導與祂一起歌頌。耶穌是至聖的歌者，而現在，上帝獨生子的詩歌被當成禮物，送給所有上帝的兒女。

這些詩篇的作用在於修正我們生命的軌跡。上帝利用祂所賜予我們的話語，溫柔地把我們的心轉向祂，不讓每件事情都回歸自己身上。祂讓我們向前看，看到自身之外，定睛在主耶穌身上（參考希伯來書十二章2節）。

牢牢記住這個模式，這就是盼望之路。當一切思緒都回歸自己身上這種現實令人抑鬱時，當我們自己沒有辦法負荷這種重擔時，我們應該運作的方式就是，打開眼睛，向外觀看，仰望上帝，注意周遭的人群。當你背誦詩篇，想到耶穌比你還早背誦過這些詩篇，你會發現自己的眼光逐漸改變。或許你會從別人還沒和你打招呼以前，自己就先向別人打招呼的方式中，注意到這種轉變；或許你會開始寫下自己的祈禱文。你會從一個人孤立無援的黑暗中，一步一步走出來。



## 閱讀整部詩篇

當你把耶穌的話語變成你自己的話語，嘗試閱讀大量個人化的詩篇，這能幫助你用話語述說自己的經驗，用話語述說上帝。例如，詩篇二十二篇開門見山坦承自己的心情：「你為何離棄我？」這是信仰的表白，因為你是對著上帝說。你對上帝的性格有足夠的認識，所以對上帝感覺如此疏離，令你感到很不可思議。但是當你唱出長一點的詩篇，它會領你進到一個全新的境界。

因為祂沒有藐視憎惡受苦的人，也沒有向祂掩面；那受苦之人呼籲的時候，祂就垂聽。（24節）

謙卑的人必吃得飽足；尋求耶和華的人必讚美祂……地的四極都要想念耶和華，並且歸順祂；列國的萬族都要在祂面前敬拜。因為國權是耶和華的，祂是管理萬國的。（26至28節）

你會發現，盼望也是一項需要鍛練的技能。沒有任何一節經文、任何一顆藥丸，或任何事物能讓盼望奇蹟式地出現。背誦表達自我心聲的詩篇是這種操練的一環。

## 素常呼求上帝

當你如同參加儀式般進行敬拜時，有時會感覺自己的內心被更新，充滿生命氣息。你以無比的熱情頌讀經文，開口



說出祈禱文。有時候，你感覺自己好像只是敷衍了事，但讀經、禱告是因為上帝的話語是真實的，上帝可以聽見你的聲音，不管你感覺多麼心虛。祂喜悅你呼求祂，而不是賴在床上。「那些在心靈枯槁之時發出的真摯禱告，最討上帝的歡喜。」<sup>2</sup>

信仰有許多不同的感受。有可能是喜樂洋溢；有可能是抑鬱頹廢，覺得無法界定自己的信仰。然而信仰只是單純地轉向上帝。當你反覆吟頌詩篇，你就是活出信仰。你要記住，聖靈已經內住在我們心中，只要你能用詩篇來頌讚，上帝就在離你不遠之處。

牢記這點，忍耐以對。不要只是為了化解憂鬱而誦讀詩篇。你讀詩篇，是因為它們信實可靠，因為它們是基督在你生命做工的確據。你要常常誦讀詩篇。

耶路撒冷啊，我在你城上設立守望的，他們晝夜必不靜默。呼籲耶和華的，你們不要歇息，也不要使祂歇息，直等祂建立耶路撒冷，使耶路撒冷在地上成為可讚美的。（以賽亞書六十二章6~7節）

每天在固定時間，建立你自己的敬拜儀式。請別人和你一起禱告，也請別人為你代禱。



## 開啟重生之路

也許你因為自己無法記住一整篇詩篇而覺得自己的靈命遠遠不如人。每次你才剛感覺自己對詩篇有所感應，詩人卻進入靈性高峰而把你拋在後頭。沒關係，此時只要你能感受到詩篇的一小部分，那就已經足夠。信仰並不在於溫暖的宗教情感，而是在於知道自己走到那位傾聽的上帝面前。讀讀詩篇八十八篇，請注意結語：「黑暗成了我的知己。」（新譯本）我們無法想像這會是信仰的表白，但是當你對傾聽我們心聲的上帝傾吐這話時，這就是大無畏的信仰告白。

讓我提醒目前的進度，我們尚未進入對憂鬱症細節的探討，只觸及上帝與你溝通的某些方式。請勿錯以為我們能夠窮盡聖經的深度，然而，我們可因上帝話語的安慰與引導永無止境而備受鼓舞。本書只是揭示聖經美妙之處的引子。

如果沒有任何事情能讓你產生共鳴，那我們要思考個中原因。有時候，是我們希望和上帝保持距離。雖然你的冷漠可能有其他原因，但我們冷漠是因為自己不想再和別人有所瓜葛，不是嗎？或許，你對自己與上帝的關係有著未曾說出口的失望。這些失望到底是什麼？其實，你可以把這些失望統統

向上帝傾訴。

眾民哪！你們要常常倚靠祂，

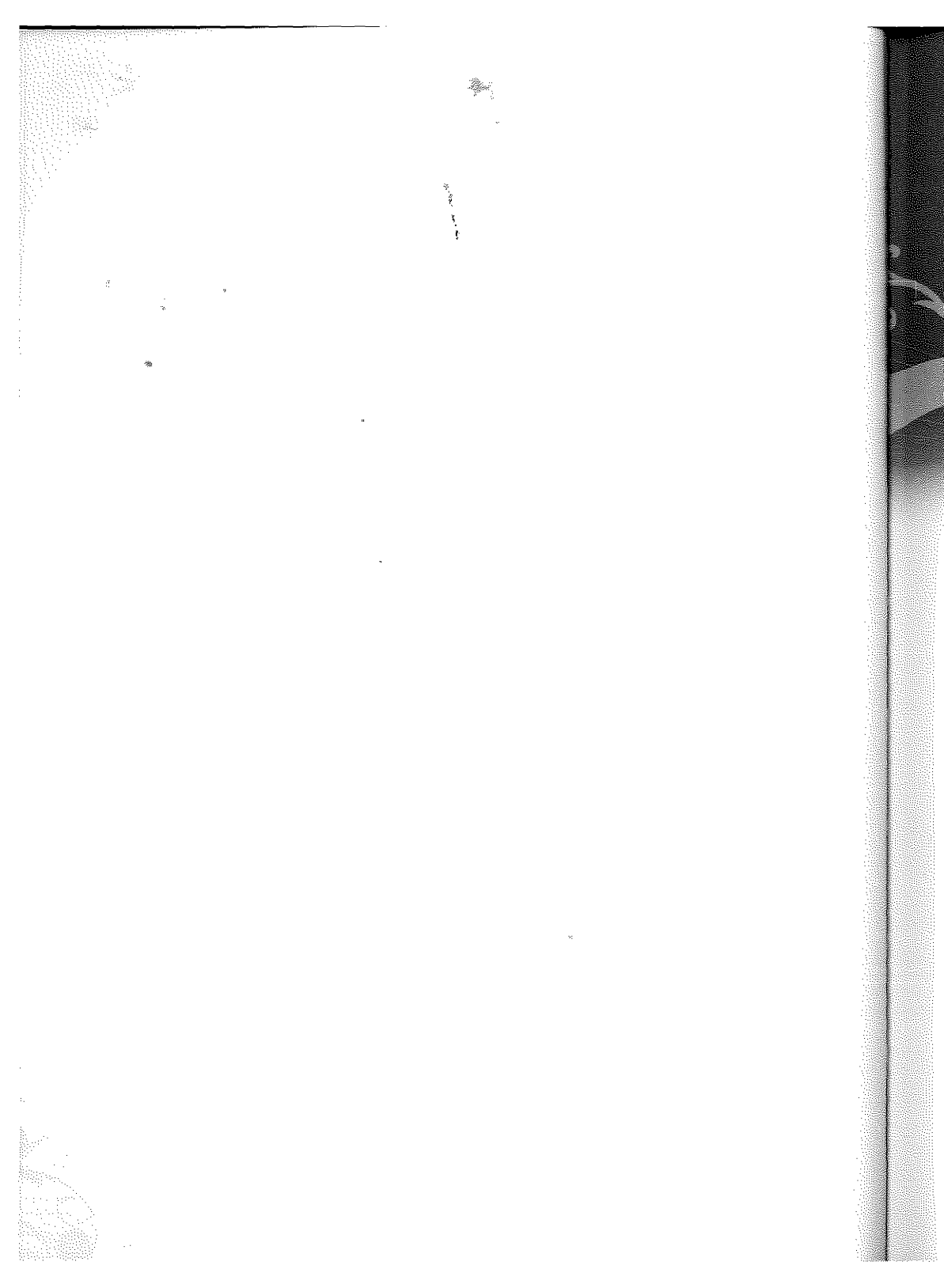
在祂面前傾心吐意；

因為上帝是我們的避難所。

（詩篇六十二篇8節，新譯本）

1. 感謝安潔·蘇（Andree Seu）指出這個經節。
2. 魯益師，（1977），《地獄來鴻》，頁39。紐約：  
Macmillan。







## 第七章 爭戰之必要

如果你知道敵人在身後急急追趕，一定會有所防患，特別是當你知道這個敵人擅長使用游擊戰術時。即使在你抑鬱不振時，對生命的一絲威脅都足以激起你的元氣，除非你不知道背後有敵人追擊。

在艱難困頓的時刻，屬靈爭戰幾乎無可避免。我們見識過耶穌被領到曠野，經歷肉體痛苦與靈命孤立時，撒但抓住自認為的絕佳機會，伺機追擊（參考馬太福音四章）。那麼撒但對凡夫俗子經歷憂傷、情感枯竭時的追擊，豈不更加激烈嗎？聖經把撒但比擬為獅子，隱身於高密草叢之後，伺機等候吞吃那些容易受動搖的人（參考彼得前書五章8節）。

且讓我們思考憂鬱的本質。生活變成封閉內縮，這點你應該有所體會。從現實來說，你感覺上帝並不同在，而你嚴



厲自責，把自己批評得體無完膚，這些都會讓你堅信，上帝並不愛你。即使你沒有在自己胸前畫上靶心，你早就是撒但明顯的攻擊目標。

## 撒但的計謀

撒但擅長偽裝成光明天使（參考哥林多後書十一章14節），企圖掩人耳目。但是使徒保羅向我們保證，上帝會揭露撒但的惡行，好讓我們洞察撒但的詭計和權謀（參考哥林多後書二章11節）。要辨認撒但的詭計，我們應該多思考平凡尋常的事物，而非離奇古怪之事。惡鬼附身，種種駭人行徑，不過是撒但的伎倆之一，有時則是一種障眼法，讓我們誤以為撒但的伎倆「總是」伴隨著引人側目的標記。然而實情是，撒但寧願暗中進行每日的破壞工作。他以下列方式，悄悄進行滲透。

**謊言。**還有什麼比說謊更稀鬆平常的事呢？謊言不再引起我們的注意，因為說謊是這麼自然而然的一件事。小孩子說謊話，根本不必人教，而政客說謊更在預料之中。謊言形形色色，不勝枚舉：白色謊言、自我辯護、誇大其詞、輕描淡寫、變換主題。

其實這些騙術背後，不只是想推卸自己做錯事的責任。謊言背後就是謊言之父，撒但的本尊。「牠說謊是出於自己；因牠本來是說謊的，也是說謊之人的父。」（約翰福音

八章44節下)

你自己可能也是謊言的受害者。你可能對某種錯誤信念深信不疑，卻拒絕改變自己的想法。比方說，因為你「覺得」自己對家人是累贅；你「覺得」他們沒有你，生活會更好；你對這種想法深信不疑。無論家人如何持不同意見，想盡辦法表達對你的愛，都無法說服你改變心意。如果你「感覺」上帝已經離棄你了，那麼你就會相信上帝真的已經捨你而去，任何事情都無法說服你改變想法。換言之，「感覺」會說謊，感覺並不可靠。

你看出事情演變的過程嗎？

首先，你的靈命破口讓撒但有機可乘→你的情緒反應加劇，以致扭曲你對事物的解讀→撒但伺機攻擊→你無視別人的說法，執意選擇最悲觀的想法。

其實這根本無須牽涉到巫術、蠱惑人心、聽到怪異的聲響，或撒但教明目張膽的邪惡儀式，一切都是這麼順其自然。然而，這卻是一場激烈萬分的屬靈爭戰。

**有關我們的謊言。**撒但的謊言都經過算計，有所圖謀，而且特別針對你屬靈的命脈——你生命中最重要課題。

你相信自己做過一些罪大惡極的事，不容原諒嗎？果真如此，那你就是相信撒但的謊言，相信耶穌寶血只能對付小過、小犯，只能對付無心的過犯。然而真理卻是：經由十架，基督已經替那些信祂的人承擔了罪的審判，如果你已在



耶穌基督裡宣告你的信仰，你也包括在內。

你相信神聖的上帝無法愛你，無法喜歡你嗎？果真如此，那你就是相信撒但的謊言，認為上帝愛你是因為你的行為。然而真理卻是：上帝愛你，因為祂是愛人的上帝，而耶穌的犧牲證明了這點。耶穌基督的十架顯示，上帝喜悅一切信祂的人，如果你相信耶穌是死而復活的主，那麼祂喜悅你，並且愛你。

你相信自己毫無活下去的理由嗎？果真如此，那你就是相信撒但的謊言，認為你單單屬於你自己。然而真理卻是：你屬上帝，並且你擁有上帝賜予的目的。不只如此，基督的十架顯示，上帝對你生命的目的是「美善的」。

你相信這些問題無關緊要嗎？果真如此，你就是相信撒但的謊言，認為我們和上帝的關係與我們和憂鬱症的纏鬥之間沒有關連。真理卻是，你和上帝的關係是絕對必要的，特別是在此時此刻，你的生命取決於你與上帝的關係。

如果你曾對以上這些問題有所動搖的話，就會經歷屬靈爭戰。

不要以為這些謊言自動輸入我們的腦海中，我們只是機械式地重複播放。謊言不會自己刻印在我們的心版上，而是我們先有既存的種子，撒但的謊言才會找上我們。撒但只是為我們早已揣測為真的謊言背書的指導員，是一個假冒的見證者，急於肯定我們的對事情的錯誤詮釋。這就是為什麼屬



靈爭戰如此順理成章，並沒有人脅迫我們違背自己的意志。撒但並非在我們有堅定信仰、確信不疑，謊言顯得可笑與極不可能之處與我們爭戰。撒但尋找我們信心軟弱之處，希望我們會軟弱投降，而這都是從我們所累積的懷疑開始。撒但向來就是個投機份子，他看見我們容易動搖的地方，然後他只要說：「沒錯，你所想的的確為真。」

有關上帝的謊言。如果你仔細檢驗你信以為真的謊言，你會發現自己正陷於衝突的困境中。沒錯，你是撒但預定殲滅的對象，這些謊言讓你宣判自己有罪，然而你並非這些謊言的首要目標，這一連串的攻击是特別衝著上帝的屬性而來。謊言的目標在於挑起你對上帝的懷疑。真確來說，這些謊言專門質疑上帝的愛與大能。

例如，注意撒但的第一個謊言：「上帝豈是真說不許你們吃園中所有樹上的果子嗎？」（創世記三章1節下）「你們不一定死。」（創世記三章4節下）

這些話語直接攻擊上帝的恩惠與信實，而這兩者都是愛的表現。撒但的意思是說：「上帝的話語真的能夠信賴嗎？」「上帝真是美善的嗎？」「也許祂只是欺瞞你們。」「或許上帝很吝嗇呢？」撒但用這些質疑與控訴，所需要的火力就已足夠。大多數的屬靈爭戰都是由和這些老掉牙的攻击大同小異的說法所組成的。

所以，如果你懷疑自己容易受到撒但謊言的煽動——並





且假設你有憂鬱症狀——將這些謊言重新措詞，明瞭這些說法不只是一否定你自己，更否定了上帝的大能。

例如：認為「我毫無價值」，可以重新詮釋為「上帝沒有賜下我所渴望的成功；因此，我不相信祂是滿有恩惠的」。認為「我已失去生命中最重要的事物」，可以重新詮釋成：「上帝不足以滿足我的人生」。

「我走不下去了」就是：「我不相信上帝聽見我的呼求，要不然就是祂沒有足夠的權能來克服人的軟弱。」

你明白了嗎？我們的苦難可能來自許多不同地方，然而，無論根源為何，撒但終究是那個幕後黑手。遭逢苦難就是撒但挑撥我們去質疑上帝的最佳時機，因為是我們自己開始提出這些問題。苦難挑起一些無法被忽略的屬靈問題，當使徒保羅提醒我們，在苦難中，魔鬼會用詭計來「攔阻人認識上帝」（參考哥林多後書十章5節）時，這就是保羅所強調的重點。

**注重世俗，不注重屬靈真理的謊言。** 這個流行的假象早在苦難來臨前就開始了，在人生的順利時刻，撒但樂意鼓勵我們，放眼上帝在我們周遭的恩惠作為。

「你的婚姻穩固嗎？上帝真是大有恩惠！」

「你的身體健康嗎？上帝真是大有恩惠！」

「你的各項帳單都付清，並且銀行有存款嗎？上帝真是大有恩惠！」

「把你的眼光都放在屬世的祝福上，用這些來測量上帝的恩惠，因為人生不會永遠是美好事物的累積。等到困境到來，舉目觀看，你將看不見任何上帝大有恩惠的證據。」

這就是撒但對約伯所耍的奸計，即使他的伎倆並未得逞。約伯擁有人世間最好的產業，撒但自認一旦這些產業都被拿走了，約伯就會背棄上帝。然而，約伯自始至終仰賴上帝，迫使撒但潰逃。

## 我們的反擊

如果你想拿約伯作為效法的榜樣，你就有了戰勝撒但的屬靈優勢。事實上，你擁有比約伯還要有利的優勢。現在我們對撒但有所了解，而當時約伯對撒但卻一無所悉，約伯並無耶穌作為前鋒。耶穌在曠野中堅定抵擋撒但，當我們對耶穌說：「是的，主，我仰望祢」的同時，我們也就信靠耶穌那屹立不搖、抵擋撒但的大能。

信仰如何在屬靈爭戰中發揮功效，那些細節我們知之甚詳，但以下這些枝節卻很容易被遺忘：

**記住，你有個對敵。**要承襲那些智者的帶領，他們以告誡自己「今天我必須儆醒，我有個對敵」來開始每一天。請別人提醒你，也快快提醒他人。要明白自己正身處叛軍橫行的地域，他們投注全副心力要摧毀你。





要假定戰火猖獗。根本無須費心尋找爭戰的蛛絲馬跡，只要假定你正處於戰況激烈之時。如果你想尋找爭戰的證據，其實不必在你憂鬱症正嚴重的時候做這件事。我們不知道撒但跟你的憂鬱症有無關連，但是我們的確知道撒但會利用你長期病痛作為攻擊點，採取下列慣用的伎倆：

- \* 你喪失盼望嗎？你相信上帝袖手旁觀，與你疏離嗎？
- \* 你質疑上帝的愛嗎？
- \* 你質疑上帝的寬恕嗎？
- \* 你是否覺得無須更加認識耶穌基督？要記住，撒但永遠會攻擊上帝的屬性。

你傾聽聖靈和聖經的話語嗎？如果沒有，那就是你在某些屬靈爭戰中落敗的確切標記。傾聽是謙卑的表徵，撒但無法戰勝這點。

不要認為你的情況是特例，這個盛行的謊言質疑上帝對你的疼愛。所有身受苦難的人都傾向於相信自己的苦難獨一無二，這個謊言讓你很快認定，一切諮商都無關緊要，因為無人能了解你的處境，任何忠告都不適用。結果就是，你所經歷的孤獨因而落實，而你就有更多理由感到絕望。

無人能避免受謊言影響，人人都有被謊言欺瞞的親身經歷。舉例說，威廉·考伯（William Cowper）是十八世紀一位知名的詩歌作者，他寫過聖詩的詩詞，像是《有一血泉》

(*There is a fountain filled with blood*)。雖然他浸淫於聖經中，但他對自己的憂鬱症寫下：「聖經中沒有足夠的話語能鼓舞我，沒有有效的撫慰能觸及我<sup>1</sup>。」

有憂鬱症的人必須假設謊言的確存在，並視之為一種常態。只要你與憂鬱症搏鬥一天，你就必須對這些謊言特別注意。你的目標不在於克服這些謊言；你的目標在於，以對耶穌基督日漸豐富的認識，與憂鬱症纏鬥。

**認識基督。**撒但的火力集中在一個重點：耶穌的真理。如果你對耶穌基督的正確知識持續增長，你就會贏得勝利。否則，你每天節節敗退。

對基督的認識最完全的顯現就是在十架上——首要之事就是耶穌死而復活（參考哥林多前書十五章3~5節）。十架向我們證明了基督之愛遠勝於缺乏行動的虛情假意與同情。十架向我們顯明，基督之愛是超過我們所能理解的神聖之愛。如果我們會氣憤上帝竟容許我們罹患憂鬱症，那我們就應該記得，祂的愛比我們所能明白的還更為細緻複雜。我們的怒氣顯示自己就像個幼童，以為自己知道何事對自己最有益處。

認識基督不只是屬靈爭戰的核心，更是上帝一切計畫的核心，這並不足為奇。上帝高舉基督於萬有之上。當我們認識耶穌，尊榮耶穌，祂就樂於多多賜福給我們：更多認識，更大信心，更加愛主，更深盼望。這樣，我們與憂鬱症抗爭



就有了更好的裝備。

認識耶穌如此重要的另一個理由是，世人存在的偉大目的就是愈來愈像耶穌。這就是上帝對我們的計畫。這是上帝所能賜下最豐盛的禮物，是祂引領我們進入上帝的家的確據。如果耶穌經由苦難學會順服，我們也要這樣行。一條無災無難的順遂道路應該會讓我們起疑惑，我們是否真正屬於上帝？

我們的挑戰是，要以上帝的心志為心志。換言之，我們必須完全顛覆現在的思考。我們曾經認為應不計代價避免苦難；但現在我們必須了解，苦難是讓我們更像耶穌的必經之路，這要比沒有耶穌所獲得至暫至輕的安慰還要美好。當我們了解這個崇高的目標，我們將發覺，苦難無法阻擋愛；苦難正是因為有愛（參考希伯來書十二章8節）。我們有種錯誤印象，以為神聖的愛不能與世人的苦難並存。這種思維就是撒但最有效的策略之一，一定得用恩典的福音加以反擊。

**在上帝面前謙卑自持。**當你有憂鬱症時，會覺得自己的姿態已經低得不能夠再低了，然而對基督的愛合宜與有力的回應就是謙卑。謙卑與感覺卑劣並不相同。謙卑是在上帝面前卑微自己，接受上帝至高無上的意志。

謙卑代表明白「上帝凡事都不虧欠我」；「上帝非我僕；我才是上帝的僕人」；「上帝是獨一真神，祂有權力隨心所欲。」

這就是約伯在屬靈爭戰中，上帝賜下的禮物。每當約伯想要質疑上帝時，上帝就會反過來質問約伯。聽到全能創造主的質問之後，約伯終於在上帝面前謙卑下來。「我是卑賤的！我用什麼回答你呢？只好用手摀口。」（約伯記四十章4節）當你對上帝的認識增長，你自然的回應就是謙卑。論及對基督的認識，面對如此強而有力的屬靈回應，撒但將毫無招架之力。



## ↓ 開啟重生之路

想想你對屬靈爭戰的反應。你知道嗎？即使你在情緒上並沒有受感動，但這種認識還是讓你激動不已，那你就走上正確道路了。聖靈正在你的生命中動工。

你現在得採取一些步驟，投入這場爭戰中。你可考慮讀讀約伯記三十八至四十二章。這些問題看似尖銳，但你要了解，這是猶太人的祖先對子孫的教導，而教導的背景就是愛。

你認為這章的討論似乎無關緊要嗎？若是如此，你要考慮兩個問題。第一，你相信耶穌基督



嗎？如果不，請你抱持開放的胸襟來認識耶穌。你怎能拒絕認識一位應許生命與盼望之神的機會呢？如果你不確定自己的信仰，你也應該敞開胸懷，認識耶穌。開放胸襟來認識耶穌吧，你在苦難中定能以獨特又深刻的方式來認識耶穌。

如果你曾公開坦承你對耶穌的信仰，但現在卻有滿心疑慮，你能分辨憂鬱症與信仰之間的差別嗎？別忘了，憂鬱症讓一切事物蒙上陰影，甚至連信仰也不例外。因此，信仰不再令人感到歡欣鼓舞。但這並不表示你不信或你不能信。你的職責就是信。耶穌說：「信上帝所差來的，這就是作上帝的工。」（參考約翰福音六章29節）當有人對你提到真理，你就說：「阿們！」無論你有多麼小信，請以「是的，主啊，我信」來開始你一天的生活。

另一個要考慮的問題是：你真的想要改變嗎？奇哉怪哉的是，有時憂鬱症讓你感覺像個老朋友。如果你能夠選擇，你一定不會選這個朋友，但現在，它已經成為你的朋友了，令你感到習以為常，感到可預期。你甚至可以從憂鬱症那裡找出自我的身分認同。當你覺得自己除了憂鬱症別無他屬時，這就顯得特別誘人。如果你並沒有置身於我們一直討論的屬靈爭戰中，那有可能是你矇騙自己。你只



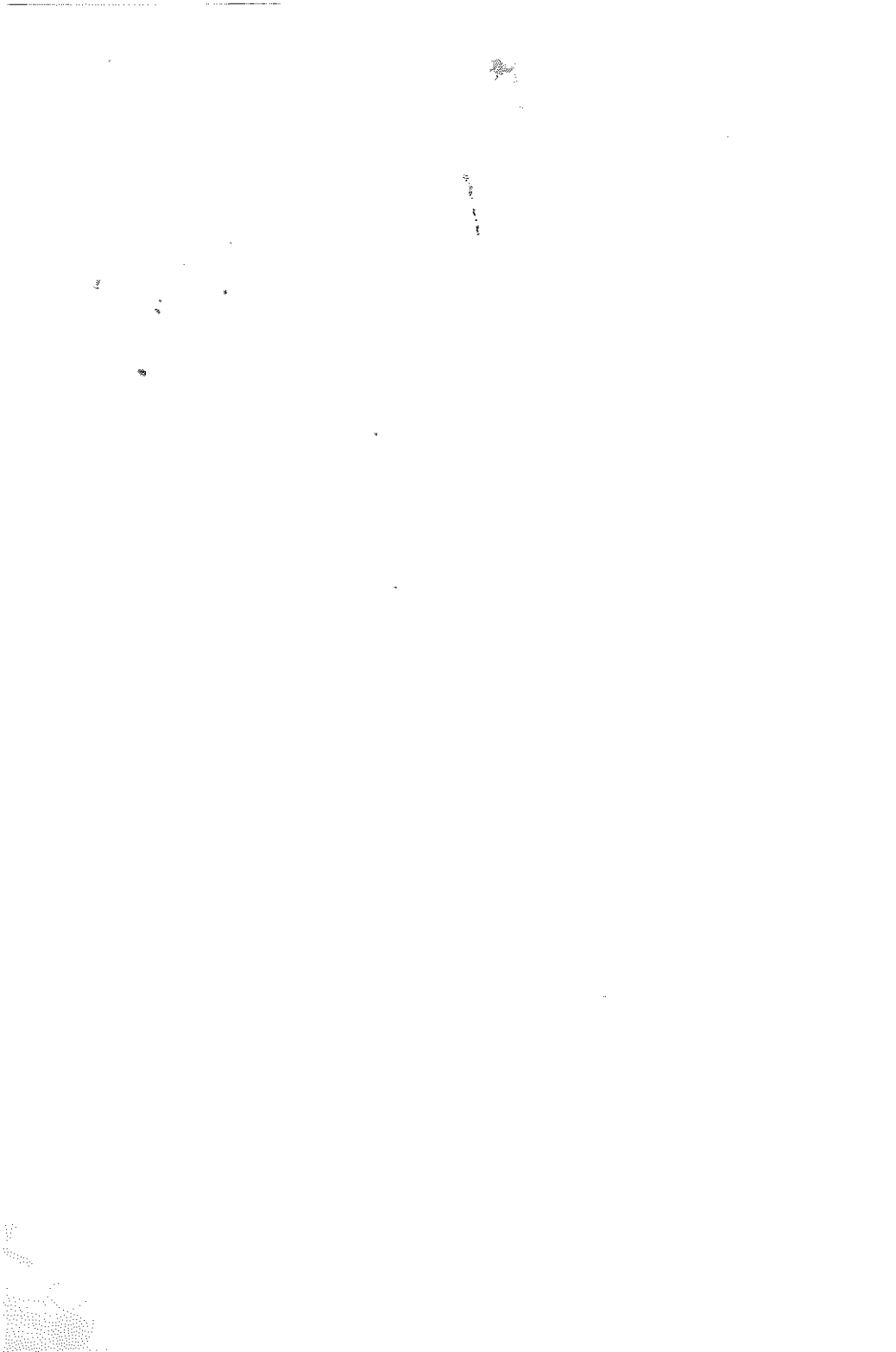
是做做表面工夫，然後說自己已經努力過了，其實你並沒有。然後當你仍隱身絕望中時，你仍能感覺問心無愧。

這是一場爭戰。如果你希望自己有所改變，你必須願意承擔問題。

---

1. 〈威廉·庫樸及其苦難〉（*William Cowper and His Affliction*）：《真理旌旗》，96期，1971，頁28。







## 第八章 牢記上帝

拿一個有趣的玩具給幼兒看，然後，迅速把它藏到你的背後。這表示你擁有某種神奇的魔力。至少在那個孩子眼中，你讓一個真實的物品，憑空消失了。

現在，再把玩具放到那個孩子面前。神奇魔術變變變！鐵證如山，玩具又憑空出現了。

當然，這純屬表演。對於玩具的消失又出現，你無法居功。你不過是對一個仍在發展中的腦袋，佔了一點便宜。嬰兒認為物品憑空消失了；幼兒則會跑到你的背後，尋找被藏起來的玩具。對大孩子而言，這是一個遊戲，不再神奇。這種現象稱為物體恆存（object permanence）——這是一種隨成長而獲得的認知能力。我們從中明白，雖然自己無法看見某件被隱藏的物品，然而這個物品依然存在。

屬靈現實即是如此。你聽聞美好的信息，參加奉耶穌基督的名而聚集的崇拜，心靈深受感動，但片刻過後，卻彷彿從未聽聞隻字片語，從未置身其間。你離開敬拜之時與你進入敬拜之時，並無改變——這是屬靈癡呆症，心中無一絲迴響。就彷彿我們還未成長到能夠了解物體恆存的階段，至少就對上帝的認識而言，就是這種光景。

有了這層理解，聖經時常提醒我們，要牢牢記住上帝。在耶穌到來以先，聖經提供許多幫助我們保存記憶的機制，像是每年慶祝上帝拯救以色列人的節慶，以及每日頌讀的經文。自從耶穌受難又復活後，上帝樂意日復一日，提醒你對祂的記憶。如今聖經比以前容易獲得，我們享用聖餐，受賜聖靈。聖靈為主作見證，時刻引領我們舉目向主。上帝顯然很樂意以不同的方式，向我們表明祂自己。

重複對某些人而言就是，一件事只要經歷過、做過就可以交差了事，不必多想，除非有新的事物出現再說。然而對智者而言，記憶對靈魂是絕對必要的。記憶是已被淡忘的沈思藝術的一環，不僅能引發改變的關鍵，也是屬靈爭戰的首要方法。

這是能引領你牢記上帝的一首詩篇：

耶和華啊，我從深處向祢求告！

主啊，求祢聽我的聲音！

願祢側耳聽我懇求的聲音！

主——耶和華啊，祢若究察罪孽，誰能站得住呢？

但在祢有赦免之恩，要叫人敬畏祢。

我等候耶和華，我的心等候；我也仰望祢的話。

我的心等候主，勝於守夜的，

等候天亮，勝於守夜的，等候天亮。

以色列啊，你當仰望耶和華！

因祢有慈愛，有豐盛的救恩。

祢必救贖以色列脫離一切的罪孽。

（詩篇一百三十篇）

## 從深處求告

詩篇一百三十篇以一場捲入無底深淵的苦難作為開場白，這就是「從深處」呼求的意思。我們不知道詩人的苦難從何而來、因何而來，但是我們知道他感到死亡逼近。換言之，這位詩人了解苦難。

當他在死亡邊緣掙扎時，詩篇作者可以有所選擇：他可以選擇為自己的悲慘處境呻吟，或是選擇向上帝呼求。當然，詩篇作者具有代言人與嚮導的雙重身分，他們帶領著我們向上帝呼求。

## 赦罪之恩

詩人是如何獲得拯救的呢？上帝會替他擊退敵人嗎？上





帝會為他帶來醫治嗎？詩人需要強而有力的奧援，他的需求迫在眉睫。他感到自己命在旦夕，倘若救援遲遲不來，他只剩下片刻存活，遑論能有幾日性命。

拯救已來臨，然而一如往昔，上帝的拯救正以一種無法預期的方式到來。乍看之下，這個救援不太中用。詩篇作者收到一個看似無效的援救：他的上帝是賞賜赦罪之恩的神。

我們得好好思考這個說法。並沒有任何證據顯示詩篇作者因犯罪而受苦，那麼，他如何能因知道罪得赦免而燃起希望呢？這個盼望如何能夠解救他？這無疑是對生死困境敷衍了事的回案。如果有朋友這麼對你說，你「可能」會向他說聲「謝啦」，但是下次，絕對不會再向他求救。從需求的優先順序來看，肉體的存活似乎要比屬靈的激勵更為基本。然而詩篇作者的態度卻很明確。他無怨無悔地將赦罪之恩當成一切難題最根本的解答。就他的觀點而言，有了罪得赦免，他已尋得豐富寶藏。

要了解詩篇對這件事的教導，我們必須相信，罪是生命的難題。事實上，要能真心接受詩篇的帶領，我們必須領悟到，罪是生命中最深沈的課題，其根源之深遠，更甚於憂鬱症。羅伯·佛列明（Robert Fleming），一位生活於1630到1694年間，遭受迫害的蘇格蘭牧者曾說：「即使是在最悲慘的時刻，我們指責邪惡人心的理由仍多過指控邪惡世界的理由。」在平時不公開談論罪的社會氛圍下，想採取這種觀

點，還真需要一些努力。

下列問題能幫助你開始朝這個方向努力：

**你相信看見自己內在的罪性是一件好事嗎？**正當你感覺自我價值已經低落到不能再低的時候，我們卻開始討論罪的問題。何不乾脆提早宣判你死刑算了？然而，和一般看法恰好相反的是，有罪其實是一件好事。更具體來說，看見自己內在的罪性是一件好事，而好處有兩點：第一，人以為罪是與生俱來的，然而我們起初受造，乃是活在無罪之中。反璞歸真的人性——蒙受主恩的人性——乃是無罪的人性。當然，相對於天堂的此岸，絕不可能諸事完美，然而當我們與罪性搏鬥時，就能體嘗到上帝原先預設的生活方式。

第二，當我們看見罪，那就是上帝臨近的確據。揭示罪性的是聖靈（參考約翰福音十六章8節）。我們對自己的罪欠缺洞察力，如果能看見罪，那你就有盼望——聖靈正在你的生命中動工，這是上帝愛的確據。

**你相信犯罪是得罪上帝嗎？**讓我們更進一步探究，雖然要承認自己有罪可能不難——孰能無過呢？——然而要承認犯罪就是得罪上帝，就令人為難了。

有些過錯，我們不會視為冒犯到個人。如果我們觸犯了法令，我們不會認為自己侵犯了市議會、眾議院，或是某個制定那條法令的團體。然而觸犯聖經中的律法則更像是侵犯到個人，這種情況不像超速駕駛，反而和犯通姦罪較為類





似。犯姦淫的人也許覺得自己只是放縱情慾，然而一旦姦情被揭露，他們對自己的罪過才恍然大悟。沒錯，他們追逐情慾，的確冒犯了自己的配偶。類似的狀況是，我們沒有察覺出罪是一種有自覺的叛逆，會觸怒上帝。我們無法馬上看出每一條誡命其實都是出自上帝的本質，我們每次干犯誡命，那都是對上帝不敬。這整個過程隱而未現，只有當聖靈光照我們的心靈，我們才能領悟每個人的原罪。

你相信在我們的想像、動機、思想，以及行為中，都有罪的蹤影嗎？縱使我們能夠安然度過一整天，不讓旁人看見我們犯罪，但是在思緒與想像的層面，人卻無法片刻無過。罪就在那裡，在人心的層面，你會看見自私、驕傲、想被愛勝過想愛人、發怒、不饒恕人、忌妒、發怨言、抱怨，對寬恕我們的上帝毫無感恩之心。這一切過犯或可掩人耳目，然而對上帝而言，一切卻是歷歷在目。

你能夠立刻指出自己的罪嗎？現在讓我們做個試驗：你在自己現今的生活中看見什麼罪？不要列舉你在生活中常常辦不到的事；試著列出你冒犯上帝的地方。從顯而易見的地方開始；你無法打從心底愛人；你在乎自己的成功勝於在乎上帝與祂的國度；你驕傲，論斷他人。接下來，你還可以說出一些更具體的過犯。如果連這點都辦不到，那這篇詩篇對你就毫無意義。

詩篇的作者明白個人的罪比所遭受的苦難更為深沈，更



為重要（別忘了，如果詩人能寫出聖經的詩篇，那他可是一位相當有道德的人士。如果連他都認罪了，那我們也應該認罪）。詩篇作者還明白，沒有其他神明能夠在犯罪者未經長時間懺悔的情形下就原諒這樣的犯行，然而這位詩人的上帝，聖經所言的三一真神，對所有轉而尋求祂的人，並不計算他們的惡行。詩人因而驚歎不已，他無法理解如此的愛，然而他滿心感謝。

詩篇中並沒有表明上帝如何能夠原諒悖逆，然而我們卻明白上帝如何成就此事。詩篇的作者預見基督的十字架，在十字架之上，上帝親自擔當祂所造之物悖逆的刑罰。

為義人死，是少有的；為好人死，或有敢做的；惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝對我們的愛就在此顯明了。

（羅馬書五章7~8節，新譯本）

如此洞見，令詩人無言以對。

## 盼望

愛能產生盼望。在痛苦中，如果我們完全相信上帝的愛，就會有信心，確知我們必定得救。因此，我們在上帝裡有盼望。我們能夠長期等候，是因為我們確信，祂聽見我們





的聲音，祂愛我們，祂終將到來，祂終將拯救。其實，祂已經採取行動了。上帝對我們的愛鼓舞我們，讓我們熱切期盼與祂同在。上帝的愛讓我們相信祂信守承諾，所以我們知道祂終將到來。就是這兩者——熱切與信心——的組合，讓我們產生盼望。

因為有愛，時間便以不同步調進行。當雅各為未婚妻拉結辛勤工作七年，「他因深愛拉結，就看這七年如同幾天。」相較之下，得到憂鬱症像是永無止境的感覺，這是苦難的現在進行式：救援永遠不會到來，清晨永遠不會降臨。

然而真相是，我們是漫漫長夜裡守候最後一更的守望者。黎明之際，我們曾見過無數次日出，我們熱切等待，深信朝陽終將升起。我們所等待的日出為何？在詩篇一百三十篇所謂的「晨光」，指的是一個人。這個人帶來許多益處，像是醫治、拯救、愛，然而，千萬別弄錯了，我們所等待的是一個人。我們等待他的到來，更甚於等待他帶來的禮物。我們不像孩子，熱切等待回祖母家，因為祖母準備了禮物，倒像是有婚約的情人，引頸期盼配偶在長途旅行後即將歸來。光是看見這個人就於願已足，無論他有沒有帶來禮物。

在此關頭，要小心自己不會因詩篇作者而氣餒。詩人的熱情鼓舞人心，但其熱情很難與之匹敵。如果你沒有深受感染，別失望，要從谷底攀升，帶著信心的盼望，這需要實際操練——把這首詩篇視為一段冗長學習過程的濃縮版。

上帝早已決定，許多美好事物得來自百折不撓的堅持。檢視你的生活，看看在學會某件事前，你曾經如何持續努力不懈。在運動、嗜好、技能，甚至人際關係上，這些事情也都遵循相同的模式。所以不要期待盼望會應時而生，否則就會像是堅持在你第二次上鋼琴課時就想彈奏莫札特一樣。盼望既是上帝的禮物，也是祂要我們學習的技能。我要說的是，你也能擁有和詩篇作者一樣的盼望。

## 鼓勵別人

當你收到一件美好的禮物，應該會想去告訴別人，不會隱藏不講。在這首詩篇中，一開始是一位孤立無援者的呼求，但最後他卻向大眾吶喊並宣告：「如果我在饒恕中獲得喜悅，你也可以。」或是換成另一種說法：「如果作為一名尚未得見基督降生的舊約詩篇作者的我，都能夠帶著如許盼望發言，那麼你們這些已經見證過十架救恩這個千真萬確恕罪確據的人，又該多出何等的盼望呢？」

誠然，這席話也許仍然像個不可能實現的夢，但是你要記住，上帝親自賜下這個詩篇，上帝正在重寫你的故事。你或許覺得要自己重複前兩節經文的呼求，不難辦到，然而聖靈希望你活出詩篇完整的故事。

這只是你所能擁有的眾多詩篇而已，你可以擁有這首詩篇，而它可以成為你的未來。想想看，也許你覺得自己活得



毫無目標，但試想，面對那些毫無盼望的人群，你若成為一位盼望的使者，那將是如何的一種景況。那些在憂鬱症中掙扎的人，因為自身的痛苦經歷，因為他們的盼望受過試煉，十分真實，因此就對別人特別具有公信力。當你向別人談論盼望，你的話語將會既有說服力，又能吸引人。



## ↑ 開啟重生之路

有時候，你得強迫自己進食。你不餓，不想吃東西，但是你知道自己一定得吃。現在就是強迫自己進食的時候，你的靈命健康有賴於此。

你並不習慣去做那些自己不情願的事，如果你曾試過，那的確是彆扭又很制式，缺少人情味，因為我們較習慣受自己的情感驅使。但是請相信我，這麼做其實是充滿人性的。當動物產生本能——動物本來的情感——就會受其宰制。但是你可以克服自己衝動的本能，憑著智慧與信仰行事。

如果這篇詩篇適合你，那就牢記它，找出其中的重點，反覆咀嚼，和別人談論。反覆練習，它才會成為你的。

你對牢記上帝的話語有什麼計畫呢？



## 第九章 活著的目的

我們所賴以度日的，常常不過是些無啥意義的小事情，能夠靠著這些無意義的小事存活，還真叫人詫異：加薪百分之三、一雙新鞋、一夜情、網交等等。當然啦，只有等到被憂鬱淹沒，我們才會開始想辦法，從迷惘的人生中挖掘人生的意義與目的。後來你發現，人生不過爾爾，然後你的人生舞臺霎時崩解。

會有這種時刻，當我們的成就——那些我們賴以發覺自己世俗價值的活動——我說，會有這種時刻，當我們的職業，我們每日辛勤的工作，突然間看起來像是劇場的佈景，而整個佈景卻分崩離析。一切有價值的成就瞬間化為烏有，然後我們以驚顫的心情，凝視物質世界的另一端，凝視那個我們一



向認為饒富人生意義的靈界深處，卻一無所見，全然空虛。<sup>1</sup>

憂鬱症感覺像是零思考狀態，但憂鬱症卻也是充滿深刻見解的處境，因為你看出人生舞臺不過就是一場戲。幾年前對你而言似乎充滿意義、真實無比的事物，此時卻成為一片假象。歡樂離你而去，萬事皆不長久，婚姻黯然無光。

這種洞見當然令人痛苦，並且讓你覺得自己已賠上生命的代價。然而如果你願意，你所踏出的下一步，將是通往智慧之路的重要一步，許多明哲之士也走過相同路徑。

傳道者說：虛空的虛空，虛空的虛空，凡事都是虛空。人一切的勞碌，就是他在日光之下的勞碌，有什麼益處呢？（傳道書一章2~3節）

但這是傳道者思考人生方式的開始，而非他的結論。憂鬱症宣稱：「你將無法在所做的事上發覺意義」，這是真的。但憂鬱症沒有告訴你的是，「繼續尋找，你將尋見，你是帶有君尊目的的受造者。」因此，你需要聽聽那些在你之前有過相同經歷的人，他們會敦促你繼續往前邁進，也會替你指出正確的道路。

## 敬畏上帝，遵守上帝的誠命

當你靜觀人生，傾聽智者的言論，你很快發現，人生並不在於個人。這會讓我們尊嚴受損，卻不失為一種受歡迎的解脫。我們根本無法將自己的盼望、夢想、愛完全投注在自己身上，因為我們本來就不應該承受這種重擔。就這點而言，世上沒有任何事物理當承受如許厚望。受造的萬物乃為上帝的喜悅而造，而非我們所能信靠的對象。我們惟一的選擇就是上帝自己。

傳道書中的傳道者企圖替我們縮短尋找人生意義與人生目的的時間。他告訴我們，他曾企圖堆砌自己的人生，但並未奏效。他嘗試學習，盡情歡樂，投入偉大的工作，縱情於性的歡愉，享受財富、音樂、子女，然而這一切都無法與人生目的相提並論，徒留失望。他無法在被創造的世界中找到自己的意義。在短暫眷戀於辛勤工作、友誼、美食、醇酒、擇善的尋常人生後，他終於找到自己對人生的答案——他的人生目的。

這些事都已聽見了。總意就是：敬畏上帝，謹守祂的誠命，這是人所當盡的本分（或譯：這是眾人的本分）。  
（傳道書十二章13節）

不要排斥「敬畏上帝」一詞中「敬畏」的字眼，這個字在聖經中比在我們認知中懼怕某人的涵意更廣，意義涵蓋敬



畏、尊榮、崇敬、崇拜。沒錯，在某種層次上畏懼上帝是應該的，但卻不是出於自己可能被定罪的緣故。如果你相信耶穌基督，那你將不致被定罪。我們敬畏上帝，因為祂是真神。有時候我們把上帝想成是來駕馭、馴服我們的，但事實並非如此。

敬畏上帝是我們對上帝凡事比我們尊榮且超凡入聖這個事實的回應。祂的榮美、智慧與愛，無與倫比。還有，沒錯，祂的憤怒更大。簡單說，祂是上帝，而我們不是。

在這個以柔軟上帝的性情為時尚的年代，「敬畏」是一個很棒的補救之道。有時候當我們知道上帝之為真神，明白祂的作為，我們應該因畏懼而雙膝顫動。就像馬丁·路得（Martin Luther），他深信我們應該因為基督所受的苦難而膽戰心驚，正因為那些磨難，讓我們知道自己罪孽深重，理當受到那般嚴厲的審判。當然，他不只論及敬畏，他也深信我們應該因為認識上帝的愛而深受震撼，因為上帝愛廣闊高深，更甚我們所知、所賦予的一切事物。<sup>2</sup>

敬畏上帝，持守上帝的誠命，讓生命有一種素樸之美。祂是造物主，我們是受造物，我們屬上帝；祂領路，我們遵行。我們來到祂的面前問道：「祢要我今日如何渡過？」詩篇的作者甚至說，受苦對他有益，因為苦難教導他更加遵守上帝的律例，而這些律例是他的喜樂（參考詩篇一百一十九篇71節）。



當然，聖經中上帝的律令為數眾多，沒有人能時時牢記全部，但是我們能輕易記住上帝誠命的總結：彼此相愛。這和人生的意義與人生目的有何相干呢？聖經中的每條律法都是對人生目標的昭示。我們是至高君王的僕人，當祂交代、吩咐我們當做之事，祂的吩咐就成為我們的目標。我們人生的目的就是，為祂所訂定的目標而活。

令人遺憾的是，我們當中沒有多少人會因此大發熱心。這樣做似乎太簡單了，而我們又太像一般的美國人，不認為服事在上位者是件好事。我們認為為自己的目標而活，更讓人滿足。但是你不至於這麼膚淺，你了解傳道書所言。你試過為其他目標而活，但它們無法滿足你。你事先已經接獲警示，我們身處屬靈爭戰猖獗的地域，在最重要的事情上很容易受騙，所以必須步步為營。

讓我們停下來稍做思考。一位大有智慧之人，就是傳道書的作者，剛剛才為你的人生目標做總結。他知道這個目標是你的生命之道，他明白人心真正的渴慕，他懇求你傾聽他的結論，採納它們成為你的人生目標。

你願意試一試嗎？你如何能遵循上帝的命令呢？去愛人。有一位自己曾經歷憂鬱症、深具智慧的資深諮商員，以此來挑戰其他憂鬱症患者：「好好打一場伴隨憂鬱症而來的屬靈聖戰，讓你能夠愛其他人。」這話聽起來簡單，但卻是他多年經驗的總結。



## 愛上帝愛人，為更多人生目標而活

如果你熟讀聖經，你會發現傳道書所做的總結，以不同的形式呈現。

世人哪，耶和華已指示你何為善？祂向你所要的是什麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的上帝同行。（彌迦書六章8節）

你要盡心、盡性、盡意，愛主你的上帝。這是誡命中的第一，且是最大的。其次也相儗，就是要愛人如己。（馬太福音二十二章37至39節）

惟有那藉著愛表達出來的信，才有用處。

（加拉太書五章6節下，新譯本）

這些經文所用的詞藻不盡相同：敬畏主、相信祂、愛祂、存謙卑的心與祂同行、仰望祂。而後，我們藉著遵行上帝的誡命，彰顯對上帝的委身。而這誡命的總結就是愛。這是人生真確的基石，偏離此道，人生毫無意義。

讓我們再次佇足，想想你的回應。這些話聽起來很膚淺嗎？像陳腔濫調，空中樓閣？這些話語太簡單了嗎？還是，這些話雖重要，卻無法激起你任何熱情？仔細思考這件事情，和別人討論。別以為你嘗試過卻毫無所獲，如果你以為這已經過時，或是不相關，其實你的目標近在眼前：擺脫憂鬱症。這個目標當然值得追求，但是不要把它擺到與你人生

目標相同的高度。

如果你心存懷疑，那就假設你的目標與上帝的目標並不一致，而你很可能並未如你以為的那般認真嘗試過這個「目標」。雖然在理智上你可能明白自己的目標，但是立志追求是一回事，而在生活中實踐又是另一回事。事實上沒有人能全心全意立志追求，更沒有人能持之以恆活出這個目標。所以，就讓我們從坦誠認錯開始做起。告訴你在天上的父，你就像一名浪子，不斷追求自我導向的目標，而不是追求以上帝為導向的目標。

還有另外一個事實就是，你可以成長，日復一日，有主的聖靈幫助你更新。讓在主裡成長逐漸成為你的人生目標，當你這麼做的時候，你就改變了。

## 榮耀上帝

因為聖經對我們的人生目標有許多見解，所以聖經中所使用的辭彙就很豐富。有個特別精良的用語就是榮耀一詞。我們受造乃為榮耀上帝。保羅在以弗所書的起頭，三次提醒我們，我們活著乃是為了頌讚上帝的榮耀（參考以弗所書一章6、12、14節）。

當我們想到榮耀，我們會想到某件壯觀、華麗、引人注目的事物。「今天的夕照何等輝煌」，「她的歌聲何等璀璨」。榮耀上帝表示我們在生活中彰顯上帝，尊榮上帝。我



們彰顯上帝的名聲，希望讓別人注意到這位深愛我們且大有榮美的上帝，而我們藉著仰望主，關愛周圍的人來達成這個目標。

1646年，超過一百位神職人員，應英國國王的要求齊聚一堂，研擬適合用以領導教會的聖經教義總結。在他們所發表的兒童基督教教義問答書（就是一系列的問答）中，第一個問題就和人生目的有關。

人的首要目標是什麼？人的首要目標是榮耀上帝，並永享上帝的恩福。<sup>3</sup>

他們是對的，這就是我們的人生目標。這個目標無關乎我們自己，而是關乎上帝與祂的目標。還有什麼比這件事更重大、更宏偉呢？這可不是一件無關緊要的小事情。

## 基督十架

想要測試你所選擇的人生目標的品質，那就得檢驗耶穌基督在其中所居的地位。我們畏懼、愛、讚美、崇拜等種種反應，都是來自對耶穌基督的認識。我們因耶穌基督所成就的事而榮耀上帝。

當你翻閱聖經，想找出人生目標宣言時，千萬別錯過使徒保羅所做的結論，因為保羅說這個結論是「首要」。

我當日所領受又傳給你們的：第一，就是基督照聖經所說，為我們的罪死了，而且埋葬了；又照

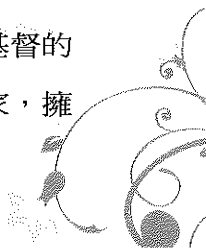
聖經所說，第三天復活了。並且顯給磯法看，然後顯給十二使徒看；後來一時顯給五百多弟兄看。

（哥林多前書十五章3~6節上）

如果你需要一個更簡單的說法，保羅把這個結論簡化為：「耶穌基督並祂釘十字架。」（參考哥林多前書二章2節）這個說法在保羅自身的實踐就是：「因我活著就是基督，我死了就有益處。」（腓立比書一章21節）聖經故事在基督身上達到高潮。我們自己的人生故事若想有任何永恆的目的，也必須聚焦在相同的結論上。

這有什麼用呢？幹嘛自找麻煩呢？答案就在耶穌基督已經被釘死在十架上，已經從死裡復活。你無法找到比這更為完整的答案，在這個答案裡，你發現自己蒙召，得赦免，被一個嶄新的家族認養，賞以恩賜，授予使命，賦予未來。上帝賜下豐厚無比的愛，而此愛遠超乎我們的想像，永遠無法理解。

容我這樣解釋：在十字架上，基督親自承擔了你的不幸，並且把自己復活且充滿盼望的生命賜給你。我們承襲基督的勝利，獲得基督的生命，也得享祂從父神那裡所享的慈愛。當你相信耶穌基督，一切都改變了。有些人認為這只是一張天國的入場卷，但它其實有著更深的含意。耶穌基督的寶血對未來、對現在都有益處。我們憑信得入君王之家，擁



有一切權利，享有一切特權。起初你可能會覺得自己像個陌生人，覺得自己不隸屬於君尊之列，但是當天父不住地向你保證，基督的十架已經成全你的認養證明，你終能看著環掛在皇室各處牆上的照片，承認照片中的皇室成員確是你的親人。你會承認上帝既是你的神（參考詩篇六十三篇1節），也是你在天上的父（參考馬太福音六章9節），上帝不是一位只希望獲得萬民景仰的君主。

## 配戴上帝兒女的印記

敬畏上帝，遵守祂的誠命，愛上帝愛人，榮耀上帝，「因我活著就是基督」——這些都是人生目的宣言，這些宣告是提醒自己真正身分的方式。人受造成為有君尊的上帝子民，本應帶著父神清晰可辨的性情。我們的目標在於，要配戴上帝兒女的印記。而上帝的律例描寫的正是萬王之王的性情，好讓我們能效法祂。

然而在每個人的內心，都有著浪子蠢蠢欲動之心，我們想要各行其道。即使我們失落無助，我們心中仍舊希冀毫無目標的遊蕩多過於想要像兒女般效法與順服。十架是上帝在尋找悖逆的子女，十架是上帝呼喚子女歸家的邀請。

「所以你們要成為聖潔，因為我是聖潔的。」（參考利未記十一章44節，十九章2節，二十章8節，二十章26節）。

「所以，你們該效法上帝」（參考以弗所書五章1節），「行

事為人就當像光明的子女」（參考以弗所書五章8節），「你們當以基督耶穌的心為心」（參考腓立比書二章5節）。——這些都是耳熟能詳的經文，研究我們的老大哥，救主耶穌的生平。憑著信心效法祂的榜樣，這就是我們的人生目的。

惟有萬靈的父管教我們，是要我們得益處，使我們在祂的聖潔上有分。……後來卻為那經練過的人結出平安的果子，就是義。

（希伯來書十二章10下～11節）

聖經中有一段經文，常被用在一切與苦難相關的事上，那就是羅馬書八章28節：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」你所受的苦怎麼有可能以任何形式叫別人得益處呢？答案就在下一節。這益處就是，我們「效法祂兒子的模樣」，這就是我們預定該做的事，是我們的人生目標。當你越來越清楚自己的人生目標，你在憂鬱症中的經歷將會改變。

提摩太·理查（Timothy Richard）在他1916年所著的《在華四十五年》一書中寫到，中國幫派企圖控訴基督徒，他則拿起一本為某些傳教士醫師所用的外科手術教科書作為反證，「他認為，若忽略了手術的人道目標，那麼外科手術可以被當成基督徒是殘暴的證明。」苦難是上帝的外科手術，當我們以信仰來回應苦難，上帝的外科手術將會為我們帶來健康。



## 開啟重生之路

你想看見聖靈在你生命中的蹤跡嗎？當你說：「何必這麼麻煩？」我的回答是：「因為耶穌。」許多時候，我們的生活與上帝的律法配合良好，因為上帝的律法的確有其意義。當我們說實話，饒恕人，愛人，不殺害他人，日子常會過得比較順利。但有時候我們的慾望與上帝的期望似乎無法配合，我們想這樣做，但上帝卻要我們那樣做。有時我們覺得自己欲振乏力，但上帝卻呼召我們開始行動。在這種時刻，信心與聖靈的動工清晰可見。

魯益師在一場想像兩個魔鬼的對話中有這樣的看見：

大槲頭警告蠹木，我們的使命最危險的景況就是：當一個人已經不渴望成就我們對敵（上帝）的旨意時，卻仍然按祂的旨意而行；當這個人遍觀寰宇，上帝卻渺無蹤影，而質問上帝為何離棄他時，他卻依然順服上帝的旨意而行。<sup>4</sup>

何為效法？何為順服？自從耶穌道成肉身，從此世人的日常生活就有了無比尊嚴，我們應該預期這個目標導向的信仰帶有尋常風貌。對某些人而言，信仰代表「執行上帝的下個指令」，邁步向



前。信仰的展現就是藉著和別人打招呼，對人嘘寒問暖，為人祈禱來服事上帝、服事人。信仰就是問：「上帝啊，祢今日要我做什麼事？我願意。」

你的人生目的為何？

1. 艾伯特·加繆 (A. Camus)，(1955)，《西緒弗斯神話》 (*The Myth of Sisyphus*)，頁10。紐約：Vintage。
2. 史提芬·尼可思 (S. Nichols)，(2002)，《馬丁·路得生平簡介》 (*Marin Luther: A Guided Tour of his Life and Thought*)，費城：P & R。
3. 西敏寺小要理問答 (*Westminster Shorter Catechism*)，各網站有載。
4. 魯益師，《地獄來鴻》，紐約：Macmillan，頁39。



## 第十章 忍耐

憂鬱症叫你「投降」。這聽起來殘酷無情，但很多人都照辦，因為即使知道自己的苦難帶有某種目的，但這場戰爭真的延續太久了。

「我無法告訴你我有多麼討厭這性格重塑的經驗。」一位遭受憂鬱症無數次侵襲的作家這麼說。<sup>1</sup>如果憂鬱症的侵襲只觸及生活某個層面，或許還可以對付。但是當憂鬱症無所不在，再細小的作為都不罷休時，「投降」似乎無可避免。你可以拖延投降的時間表，但你無法躲避投降。

在聖經中，「投降」這個字眼讓人直接連結到「忍受，在試煉中忍耐」，這聽起來根本無法讓人鬆口氣。「繼續努力」，「堅持下去」，「你一定辦得到」都是親朋好友會說的一些老掉牙卻毫無助益的安慰。好像他們已經詞窮，只好

給你一些「打氣的話」，免得無話可說。

即使當上帝親自呼召，要你忍耐，聽起來其實也好不到哪裡去。上帝的呼召聽起來的確較具權威，好似將軍下令麾下軍隊；在面對比自己更為強大的敵軍時，繼續勇往直前。但是這聽起來還是有點空洞。

然而我們要再一次牢記，我們無法躲避上帝，一切人生路徑都指向祂。如果你亟想閃過祂所下的這道指令——忍耐，要記住，祂是生命的源頭。上帝的話賦予生命，祂口中的言語有驚人的榮美與尊貴，無上的價值。換言之，忍耐中蘊含超乎你所能想像的價值。

## 上帝的忍耐

如同聖經中的許多律令，「忍耐」不只是上帝的話語，也是上帝的作為。忍耐是上帝諸多屬性的一環。而忍耐饒富意義的原因在於，這是上帝親自對我們顯現的主要方式之一，經文中不斷提到上帝對祂子民的忍耐與寬容。

主所應許的尚未成就，有人以為祂是耽延，其實不是耽延，乃是寬容你們，不願有一人沉淪，乃願人人都悔改。（彼得後書三章9節）

然而，為了祢的緣故，我忍受辱罵，滿面羞愧。（詩篇六十九篇7節，新譯本）

願主引導你們的心，叫你們愛上帝，並學基督

的忍耐！

（帖撒羅尼迦後書三章5節）

仰望為我們信心創始成終的耶穌（或譯：仰望那將真道創始成終的耶穌）。祂因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在上帝寶座的右邊。（希伯來書十二章2節）

忍耐只有在艱鉅的狀況中才需要，而我們真的是讓上帝難以對付的子民。我們的造物主為了祂自己而創造我們，但我們太常以冷漠，或是像青少年一樣要求獨立的方式來回應。用一種更個人化的角度來說，我們是上帝所愛，但是面對上帝奇妙與豐盈的愛，我們卻追求其他的愛人，而這些愛人最終都拋棄了我們。在這種景況下，上帝對我們展現無比的寬容。

我怎能放棄你！我怎能把你交給別人！我已回心轉意，滿是憐憫。我止息心中熊熊的怒火，因為我是上帝，不是世人——我是你們中間的聖者，我必不含怒而來。當耶和華發出獅子般的吼叫；祂的子民將會歸來。

（何西阿書十一章8~10節，作者改寫）

使徒保羅特別強調上帝的忍耐、寬容與宏大。作為一名逼迫耶穌門徒，甚至樂見門徒受死的人，你想世上最不可能被上帝使用，成為最具影響力的宣教士，就是保羅。

然而，我蒙了憐憫，是因耶穌基督要在我這罪



魁身上顯明祂一切的忍耐，給後來信祂得永生的人  
作榜樣。（提摩太前書一章16節）

所有關於忍耐與寬容的教導都源自上帝的性情。正如我們愛，乃因上帝是愛，在我們認識祂以前，祂已經先愛我們了。所以我們忍耐，不是為了自己，乃是為了回報上帝無比的忍耐，祂對我們的寬容，亙古長存。

## 在每天的生活中忍耐

如果你懂得農作物或是園藝，你將更能體會什麼是忍耐。農夫播種以後，地上不會很快長出玉米。當你栽種果樹，細心呵護葡萄藤，在你能夠真正品嚐果實之前，大概得等上好幾年。

當你決定學小提琴，在它緩緩奏出貝多芬的練習曲以前，有好長一段時間，這個樂器只會製造尖銳刺耳的樂音。如果你擁有某方面的才藝，那都是憑著忍耐辦到的。

眾所周知，孩童都不擅長等待，不擅忍耐。

「我們什麼時候才會到奶奶家？」

「很快就到了。」這個典型的回答通常無法讓孩子感到滿意。

「媽媽，妳什麼時候可以陪我玩？」

「等一下，等我把這個報告寫完。」十五秒後，孩子又

問一次相同的問題，只是這次他所用的口吻會惹你生氣。

但是我們的內在都有這種孩子氣。我們也很期待自己學會在上帝面前忍耐的日子到來，那會是一個更臻成熟、更具智慧的人，能夠平靜承受人生許多的風雨，不發怨言，知足而非認命。

上帝已經決定把祂恆久忍耐、等候的性情注入我們每天屬世的生活。我們正耐心等待基督再來的日子。所有的受造物都在耐心等待從轄制中獲得釋放的時刻（參考羅馬書八章22節）。

弟兄們哪，你們要忍耐，直到主來。看哪，農夫忍耐等候地裡寶貴的出產，直到得了秋雨春雨。

（雅各書五章7節）

上帝早可以在耶穌升天之後，即以末世引領我們，但是因為種種更大的考量，祂選擇耐心守候。

## 在苦難中忍耐

雖然在忍耐中成長的機會天天都有，但苦難讓忍耐的工夫更顯必要。

不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐。

（羅馬書五章3節）

我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我



們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程。

（希伯來書十二章1節）

因為你們的信心經過考驗，就生忍耐。

（雅各書一章3節，新譯本）

看哪，那些忍耐的人，我們稱他們是有福的；你們聽過約伯的忍耐，也看見了主賜給他的結局，知道主是滿有憐憫和仁慈的。

（雅各書五章11節，新譯本）

正因這緣故，你們要分外地殷勤。有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知識；有了知識，又要加上節制；有了節制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬。（彼得後書一章5~6節）

如果連耶穌都得經由祂所受的苦難來學習順服與忍耐，那我們為什麼認為自己的人生會有所不同？在我們的掙扎痛苦中，我們有機會效法上帝的忍耐性格。困苦的景象是為了讓我們的靈命更新，「使我們在祂的聖潔上有分」（參考希伯來書十二章10節）。因此，當上帝鼓勵我們忍耐，祂不是用那些言辭來敷衍我們，而是為了教導我們如何能更像祂。

有了跟上帝性情的連結，忍耐不但非比尋常，而且滿有榮耀光輝。讓我們花點時間思考。讓我們這樣說好了，你聽

見某人的見證，她說她一直抑鬱寡歡，直到有一天上帝完全醫治她。對此，她當然欣喜若狂，但是有沒有可能說，她的信心僅在於得醫治，而不是在於那位愛我們、饒恕、忍耐，並醫治我們的上帝呢？

現在讓我們再思考另一位經歷嚴重憂鬱的婦人。她的見證是，她相信上帝的恩惠，無論她的憂鬱症得醫治或是再度復發，她已學會在困境中忍耐，並且在困境中，在上帝裡面找到滿足。這就是一個榮耀上帝的見證。

忍耐不似曇花一現的耀眼，忍耐是一步一腳印的平凡。在忍耐的表象下，寓意深遠，但鮮少有人能看見它的榮耀（參考啟示錄二章2、19節）。你越來越有上帝的性情，上帝都看在眼裡，而且祂引以為樂。

忍耐不是只得聊度餘生直到自然死亡，而是在信靠順服中忍耐。忍耐是，即使在萬難中，仍在上帝所定的目的中忍耐。忍耐所求的是：「今天我要如何成為上帝的代言人？我如何能夠順服地信賴上帝，追隨上帝？」忍耐也需要有朋友協助，向主祈求，並且尋求愛人的機會。忍耐看似軟弱，但我們的信心乃在大能的上帝身上。忍耐的要訣在於，信靠順服只因有耶穌。

## 在爭戰中忍耐

你原以為人生是一條坦途，但現在看來，人生卻更像一





個戰場。撒但的計謀就是要讓你疲憊不堪。今天你牢記十架，但撒但卻安然等待明天。如果牠無法擊敗你（因為上帝為你爭戰），撒但就會試著比你更善於等待。在漫長的戰爭中，你所需要的正是忍耐的工夫。

保羅告訴提摩太：「你要和我同受苦難，好像基督耶穌的精兵。」（提摩太後書二章3節）馬丁·路得把憂鬱稱為「抗爭」（anfechtungen），就是「要爭戰」的意思。這是多麼完美的用詞！相對於把憂鬱症解讀成「必須舉白旗投降」，這是爭戰的呼聲。馬丁·羅得瓊斯（Martyn Lloyd-Jones）是一位英國籍的醫牧，他對憂鬱症用心深思。他在一次像巴頓將軍那般雄辯滔滔的演說中談到憂鬱症。我們必須以一位拯救靈魂的醫者，期望聽眾有最大收穫的角度來聆聽他的演說。

「你必須掌管自己……必須振作起來，責備自己，譴責自己，激勵自己，告訴自己：『你在主裡有盼望』——而不是以絕望、不快樂的方式，喃喃抱怨。」<sup>2</sup>

有智慧的心理諮商師告訴我們，我們必須和憂鬱症展開對話——挑戰憂鬱症——而不是任憑處置。在憂鬱症裡，如果提及上帝的名，那我們常常聽到的是：「上帝根本不在乎。」而我們對此的回應是：「我們當仰望上帝，在上帝裡

有盼望。」

我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？

應當仰望上帝，我還要稱讚祂，我的救主、我的上帝。

（參考詩篇四十二篇5~6、11節）

這裡又提到「仰望」，仰望是忍耐者的良伴。在漫長戰役的煙硝中，統帥給予將士鼓舞與盼望的言語，像是：

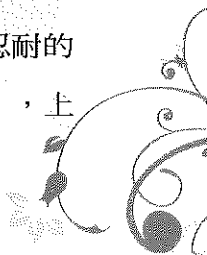
「你們是世上最精良的軍隊，我們眼前的戰役雖然艱苦，免不了傷亡，但你們終將獲勝。不要忘記你們投身戰場，是因為你們抱持神聖使命——你們肩負重任，你們乃為民主自由而戰！你們乃為國家而戰！」

給予將士們盼望，目的就是要激勵軍隊堅忍不拔。上帝的話語每天給予我們鼓勵。事實上，聖經就是讓我們繼續爭戰的方法。

從前經上所寫的，都是為教訓我們而寫的，好使我們藉著忍耐和聖經中的安慰得著盼望。

（羅馬書十五章4節，新譯本）

你的盼望就是，上帝聽見我們的呼求，看見我們忍耐的價值，並賞賜那尋求祂的人（參考希伯來書十一章6節），上



帝賜福那些忍受試煉的人（參考雅各書一章12節），祂信守應許。當你開始定睛在那位肉眼未能見的耶穌身上，你就得著盼望（參考希伯來書十一章27節）。

聽起來難以置信嗎？如果你無法激起盼望，你並不孤單。當約伯說：「我有什麼力量使我能等候呢？我的結局是什麼好叫我忍耐呢？」（約伯記六章11節，新譯本）這話不是沒有道理的。但即使萬念俱灰，約伯依舊尋求他的上帝。所以，你起碼要做到，尋求上帝。

如果這樣似乎仍是奢求，只要有需要，你也可藉助別人對上帝的盼望。想想亞伯拉罕、摩西、約瑟，以及諸多明白上帝有美善計畫的信心勇士（參考希伯來書十一章）。讓朋友和家人為你朗讀經文。讓他們告訴你，他們對耶穌基督的盼望與信心。

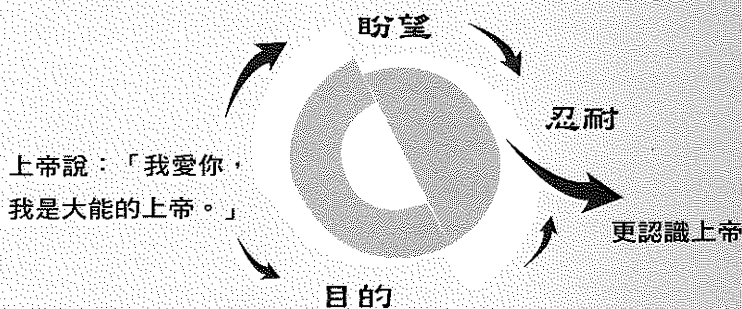
爭戰有許多不同的方法。向滿有寬容且賜忍耐安慰的上帝呼求（參考羅馬書十五章5節），祂會回應你的呼求。



## ↓ 開啟重生之路

這裡有一幅圖像，裡面列有忍耐的要件（見下圖）。一開始是你說：

「主啊，能力屬乎祢，……主啊，慈愛也屬乎祢……」（參考詩篇六十二篇12節），或是傾聽上帝對你說：「我愛你，我是大能的上帝。」。由此再移到盼望與目的，這會帶領我們到達忍耐的階段。然而我們並不停頓在此，忍耐與長久等候會讓我們發現上帝的恩典，對上帝的愛與大能有更深的認識。這將會讓我們對人生目的有更多體會，對上帝產生更大的信心，將我們送達忍耐的新境界。



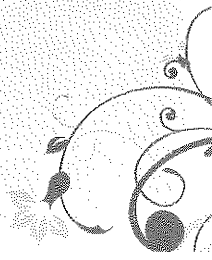
### 忍耐的新境界

如果你覺得無法忍耐，也許是你省略了某些必要步驟。所以，再次回想上帝是誰，也要清楚表達你人生的目的與盼望。如果忍耐仍顯得難以掌握，你可能得思考，自己是否已經得著忍耐。例如，你

是否或多或少能夠接受本書截至目前所敘述的內容？這就是忍耐的證據，而這比你能想像的要更為美妙，上帝對此歡喜異常。如果你需要更多證明，問問朋友，看他是否在你身上看見忍耐的痕跡。

還是無法迎戰嗎？要記住，上帝為你預備夥伴，所以你無須孤軍奮戰。當你感到筋疲力竭，你要尋求協助。教會的功能就像是參加摔角比賽的接力團隊，你只要靠近繩索，觸摸另一成員的手，他們的忍耐工夫就可以為你代勞。

- 
1. 安德魯·所羅門，〈憂鬱解剖學〉，《紐約客雜誌》，1998年一月號，頁61。紐約。
  2. 馬丁·羅得瓊斯：《屬靈憂鬱症》（*Spiritual Depression*）（大瑞城：Eerdmans，1990），頁21。



# 傾聽憂鬱症

- 第 11 章 憂鬱症的成因：他人、  
「亞當原罪」、撒但
- 第 12 章 憂鬱症的成因：文化
- 第 13 章 憂鬱症的核心問題
- 第 14 章 揭開心扉
- 第 15 章 恐懼
- 第 16 章 怨氣
- 第 17 章 希望破滅
- 第 18 章 失敗與羞恥
- 第 19 章 罪惡感與律法主義
- 第 20 章 死亡

你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。

（箴言四章23節）



## 第十一章 憂鬱症的成因： 他人，「亞當原罪」， 撒但

現在讓我們更仔細傾聽憂鬱症。就像一切情緒反應一樣，憂鬱也是一種語言。

罪惡感告訴我們：「我錯了。」

怒氣告訴我們：「你錯了。」

恐懼告訴我們：「我身處險境。」

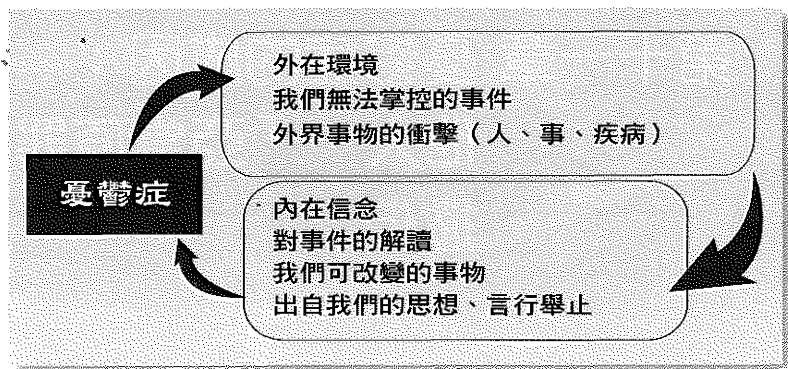
憂鬱也帶有訊息，只是憂鬱症的訊息通常不單純，不像有些感受清楚而不含混。憂鬱的語言比較隱諱，也許要藉由某種解讀才能為人了解，然而這種努力很有價值。

### 重建憂鬱症的歷史

情緒有其歷史，盡量把這種複雜的過程簡化來看，情緒的歷史有兩種組合：（1）外在環境，也包括生理問題；



(2) 信念、靈命歸屬，以及自己對外界事物的內在解讀。這兩者間長期的交互作用就是憂鬱症的導因（見下圖）。



### 憂鬱症的發生

憂鬱症不會無緣無故產生，雖然我們已經發現，知道原因並非必要，但我們仍會試圖尋找憂鬱症的原由。比方說，你的車子在路途中拋錨，前不著村，後不著店，你也沒有電話。固然上帝會賜恩典，讓你憑信心度過難關，但是，這當然不表示你無須打開引擎蓋瞧瞧。即使對車子一無所知，你也會和一般人一樣，動動電線，檢查引擎。

對有憂鬱症的人，上帝賜恩典，祂會讓我們在患難中度过每一天，上帝也賜恩惠，讓我們能更仔細檢視憂鬱是怎麼一回事。

讓我們從外在環境開始檢視。即使特定事件與憂鬱症的關連，事隔多年後已逐漸褪色，但憂鬱症通常能指向特定的人、事——離婚、一樁嚴重的車禍、受虐的過往，這只是略

舉數例。也許單一事件不能承擔一切責任，但是它仍有可能因為是首發事件，或是因為情況很嚴重，而成為重要原因。它有可能強化了你某種人生取向，也許歷時數年後，終於導致憂鬱症。

外在環境的基本分類有：他人、自亞當以降，上帝對受造物的共同咒詛，以及撒但（請參照第四章）。

## 他人

「他人」是最容易被指出來的原因。不管是受虐的過往或是新近受到排斥，他人為我們的人生帶來最多痛苦。雖然這個關連通常很明顯，但因時過境遷，或是習以為常，讓我們有時無法看清這些過錯的嚴重程度，使得這個原因變得很難指認。

現年三十八歲的琳達說，她家境優渥，但她的憂鬱症卻遭透了。她的丈夫愛她，兒女健康，靈命精進，每月付完家用帳單後尚有餘錢。她回顧過往，似乎也滿順利，沒什麼波折。她在一個富足的家庭中長大，父母婚姻健全，雙親教導有方。

琳達說她童年的家井然有序，父母對孩子有明確的教導，對孩子的期待也很清楚，這讓琳達感到「有安全感，被愛」。然而，請她說得更仔細時，琳達所敘述的父母的期望卻很過分，過度壓抑沈悶。舉凡兒女的成績、未來的職業、

兒女配偶的條件、兒女的穿著、從小學到研究所就學的決定——這還只是她父親控管的一小範圍。眼淚當然代表軟弱，自主的選擇則絕無可能。但奇怪的是，琳達似乎對這些無動於衷，彷彿她的過去既美好又正常。

當你詢問琳達罹患憂鬱症的病史，她平靜地敘述，當她十三歲時「因為毫無飢餓感」而住進一所精神療養院，從那時就開始吃精神科醫師所開的藥，只有懷孕和醫師換處方的期間除外。

住在一個由父親界定對錯，且絲毫不許犯錯的世界是何種光景？住在一個所有細節都受到控管的環境中是什麼樣子？直到今日，只要是權威人士發言，琳達似乎就變得目光呆滯，卑躬屈膝，即使別人的要求不合上帝心意，琳達也從不加以質疑。

所以說，憂鬱症以一種詭異的方式去配合琳達的需要，遲鈍與麻木讓她無須生活在悲傷與悔恨之中。她覺得自己無法清楚思考事情，所以對外在權威無所質疑。所有屈服和順從的行為導致她失去個人的主體感，喪失自我認同。

找到這些連結點，對琳達而言是重要的開始。她開始看出自己現在的情感與她過去成長的家庭生活模式，在某些方面大有關係。一旦識破這層關係，琳達與上帝的關係中某些問題就可以被指正出來。她信仰的實踐系統，潛藏著某些重大謬誤。

當你與某位正經歷痛苦的人為伴，你會發現，人為因素通常是艱難處境的一環。痛苦通常與發生在我們身上的某件事有關。這些事重要嗎？上帝關心嗎？上帝掌管歷史，掌管每個人的人生，這讓每個人的過往境遇更顯重要，而不是微不足道。在我們身上所發生的事情並非一系列偶發或互不相關的事件。

## 亞當與受造物的咒詛

當亞當犯罪，過去被上帝祝福，被上帝稱為「極好」的一切受造物，全部淪落到被審判的境地。突然間，工作變成勞苦重擔，人際關係緊張、肉體會受疾病侵襲、會老去，死亡陰影的籠罩更勝一切。甚至連氣候都不再宜人，原先期待霧氣上騰盈滿大地，滋潤繁茂的花園，取而代之的卻是乾旱、颱風、颶風、洪水、地震。這告訴我們，連地球都因罪受苦，萬物不再美善。

**肉體的病痛。**肉體衰敗是憂鬱症的可能原因之一。把這個因素歸類於外在環境，顯得有點突兀，因為肉體等同我們自身。然而，人不只擁有肉體，肉體與其他外在環境，有許多共通之處。最明顯的就是，外在因素多數無法由我們控制。我們對外在環境不盡滿意，卻無能為力。從這個觀點看來，日漸衰退的肉體也是我們會遇到的難題之一，是生命中的某種處境。



外貌、慢性疾病、化學物質失衡，都只是造成憂鬱症的重要生理因素中的部分原因。

**終生勞苦工作。**自從罪污染這個世界以後，咒詛也使得世人徒勞無功，工作益發艱難。你花了多年工夫整建房屋，有一天把房子賣了，卻眼見下一任屋主把房子拆毀，蓋一所更現代化的房屋取而代之。你鎮日工作，輸入資訊，但一直避免思及，你的工作和世界所發生的大事似乎毫不相干。在咒詛之下，工作從快樂變為愁苦。的確，有時上帝原本的美意顯露，我們在辛勤工作中獲得滿足（即使這並無法改變歷史的軌跡），但是勞苦的命運卻總是近在咫尺。

把工作視為毫無意義經常是憂鬱症的一環，然而，這通常是憂鬱症的徵兆，而非憂鬱症的成因。

**死亡。**死亡是最糟糕的咒詛。你曾有摯愛之人死亡，你將會失去更多深愛的人，而愛你的人也終將失去你，死亡不是件好事情。如果你所認識的人裡面有人因心臟病突發身故，你就沒有機會和他們道別。如果你認識的人罹患慢性疾病，訣別之日則較可預期。若疾病讓所愛之人好似變了個人，你會和他一起受折磨。死亡真是個永不鬆手的敵人。

有人說憂鬱症患者樂見死亡到來，然而，他們所樂見的其實不是死亡，而是精神上的痛苦得以解脫。死亡本身與眾人為敵，我們有極好的理由認定，死亡更像是引起憂鬱症的原因，而非憂鬱症所導致的後果。

特別是在我們不藉由耶穌基督死而復活的觀點來認真詮釋死亡時，難道死亡讓我們感到絕望無助的這種說法不真實嗎？死亡讓一切事物變成毫無意義。我們為何工作？為何愛？我們為什麼要追逐歡樂？一切都是這麼短暫，死亡吞噬一切。死亡的潮汐沖刷掉希望所留下的足跡。

倒不是說我們得時時刻刻想到死亡，現代社會叫我們對死亡敬而遠之，我們也盡一切可能來迴避。醫生使用一長串委婉的說詞，像是「過世」、「安息」來替代死亡。喜劇演員擅長議論人性的弱點，但他們不會輕易觸及死亡，除非他們能夠很快呈現出天使和天堂的形像。我們或許不會有意識地想到死亡，但可以肯定地說，除非死亡這個敵人遭受迎頭痛擊，否則，一切人世的不幸境遇中，都有它遺留的痕跡。

抗老化的乳液、對青春的崇拜，將老年人邊緣化、「無所不在的莫名焦慮」、恐慌症、A型人格、無聊、過度注重健康、醫生的高社經地位、無目標、絕望、害怕——你會發現死亡以及害怕死亡正是這些事情背後的原因。



## 撒但

撒但是憂鬱症的另一個外在因素。我們已經注意到，牠最無情的攻擊就是，質疑上帝的大能，質疑上帝對我們的愛，但撒但多數工作則是經由策略性的結盟。與咒詛結盟，他顯然可以影響氣候（參考約伯記一章），製造疾病；與人心結盟，他導致種種壓迫、謀殺，以及不人道的行徑。撒但什麼時候會成為這些罪惡的幫兇，我們無從得知。即使沒有撒但的助力，萬物所受的咒詛，加上我們對罪的傾向，也會影響我們，所以我們真的無法分析出，來自哪一方面的影響究竟有多少。這就是為什麼當憂鬱症持續時，我們不會隨口說出「這是撒但的作為」這種說法。

## 必要，卻非充分的條件

為什麼有些人遭遇逆境會被捲入憂鬱症中，但其他人卻不會？這是因為這些處境本身並不會導致憂鬱症，雖然這些外在環境對憂鬱症的週期發作通常是必要條件，但卻非充分條件——換言之，光是逆境無法讓你抑鬱寡歡，這些環境必須和一個內在的信仰體系，或是和一個詮釋觀點連結，才能讓你跌落憂鬱深淵。即使是化學物質失衡，要演變成伴隨著無助與自責不斷的憂鬱症，也必須加上其他輔助才有可能。

我們都認識一些經歷過最悲慘境遇卻仍滿懷盼望的人。

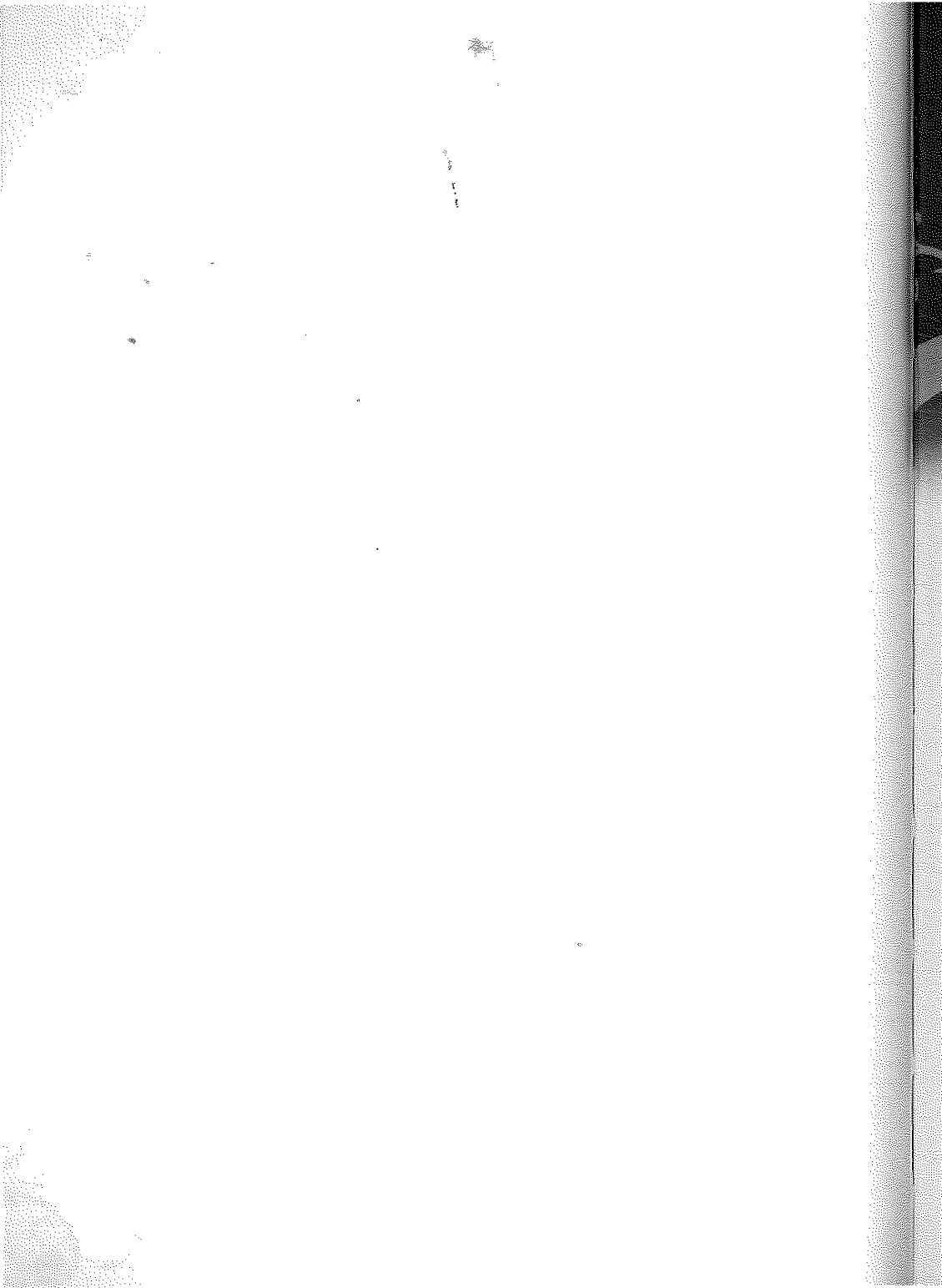
「我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不致失望；遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不致死亡。」（哥林多後書四章8~9節）有些人避免墜入憂鬱症的深淵，因為他們生性穩健；有些人在他們陷入低潮尚未深時，就因他們對上帝的信靠與信心而托住他們。



## ↓ 開啟重生之路

回顧各種導致憂鬱症的原因，實在無法讓人振奮，但是倘若可能，寫下幾項最顯而易見的原因。這樣做能提醒你，憂鬱症通常有其淵源。







## 第十二章 憂鬱症的成因： 文化

影響憂鬱症的因素很多，聖經中提到憂鬱症主要的影響來自他人、撒但，以及亞當原罪所帶來的咒詛，聖經中也提到許多特定的例子，像是父母、老師、朋友、身體健康、貧窮、魔鬼等因素。

過去二十年來，研究憂鬱症的專家觀察到，憂鬱症的病例有增無減。在1950年後出生的人，罹患憂鬱症的比例高達1910年以前出生的二十倍。<sup>1</sup>就像其他統計數字一樣，這個資料雖然可以被捏造，來配合不同議題的訴求，但一般的共識是，過去三代以來，憂鬱症病例有增無減。當然，我們要問的是，為什麼會這樣？

現今最普遍的憂鬱症理論是生化假設，認為憂鬱症是腦部缺乏血清素（serotonin）的後果。然而，對這種基因假設



與憂鬱症罹患率遽增的現象，卻沒有人能提出互不矛盾的解釋。相反的，對憂鬱症的最佳解釋指向某種由我們自己塑造而成的文化變革，這種文化變革正回過頭來試圖改變我們。

文化提供一個讓我們檢視自己也觀看世界的途徑。只要有人聚集的地方，文化就孕育而生。因此，家庭、學校、不同的教會宗派，都有自己獨特的文化。文化統管有關禮儀、傳統、人際關係等不成文的規範：該如何家庭聚餐、節慶方式怎麼舉辦、人與人打招呼的方式、崇拜時應雙手高舉或屈膝敬拜等等。

然而，藉由文化所傳播的，是聖經中所謂的「世界」。這世界是上帝為人創造的居所，這世界為上帝所造，原為美善，但是世界成為人的居所後，也留下犯罪的烙印。因此在新約聖經，世界一詞被用來指稱不合上帝心意的事理。就這層意義來看，世界大體是墮落敗壞（參考彼得後書一章4節），誤以愚昧為智慧（參考哥林多前書一章20節），卻又錯將上帝的智慧解讀為愚拙（參考哥林多前書一章23節）。

這個世界可以被定義為「肉慾團體」<sup>2</sup>，人的罪性彷彿齊聲唱和。如此看來，這世界其實是由人所肇因的模式和架構所組成，我們自己應當對文化中，比方說，放縱肉慾的現象負責。不過另有一種感受就是，這世界也是人的網羅。即使我們不想助長自己耽溺肉體的天性，這世界卻灌輸我們某種訊息就是，縱慾是好事，因此也更助長我們內心罪的傾向。

體認到世界乃獨立於我們之外這個事實，能強化自己必須面對屬靈爭戰的領悟。我們不只要對抗自己的罪性，還得對抗那引誘我們犯罪、對罪卻不加譴責的這種文化。

下面簡短列出文化中已經證明與憂鬱症有關的特質：

## 過多選擇的文化

馬丁·施里格門（Martin Seligman）是一位世界知名的憂鬱症研究員，他認為過多選擇的文化，是憂鬱症罹患率遽增的原因。「現代人已非古時前途既定的鄉下人，男男女女都為自己的決定、喜好而大傷腦筋，而現代女性更使就業市場倍增。」<sup>3</sup>

過去是那種隱性的社會階級體系，子承父業，多數人生的重大決定，在一個人出生前就已決定。你的父親是鐵匠，你就是鐵匠。村裡的某男孩，家世良好，雙親在信仰純正的教會聚會；當你到達適婚年齡，他就是你的結婚對象。這種體統有其問題，卻沒有做決定的壓力。而現在，一個人的教育、職業、婚姻、甚至連性傾向，都聽任自由。人生變成陷入抉擇的漩渦。

如果這些決定難不倒你，那麼壓力也會讓你受不了。孩子剛出生，家長就得在經過精心挑選的小學，保留孩子的入學名額，希望讓孩子在這個高度競爭的世界，獲得些許優勢。父母盡可能提供孩子課外活動的經驗，好讓孩子發掘自己的長處，也許將來能獲得大學獎學金。孩子備受壓力，得

在九年級以前確認自己未來的志向。現代的青少年必須在高中時期，面對父母那代到大學時才做的決定。即使是未到青春期的孩子，也會遭遇與性有關的情境，面對相關的壓力和決定。<sup>4</sup> 青少年覺得自己每個禮拜都得面對一些可能會影響終生的決定，如果自己做出不佳的選擇，那該怎麼辦呢？雖然生活在至高上帝面前，擁有上帝掌權的保證，即使我們做出糟糕的決定，上帝的純全計畫仍得以成就，但我們很容易忘記這個事實。當我們做出不好的選擇，我們會覺得，這個不智的決定似乎註定我們會走上一條欠佳的人生道路。

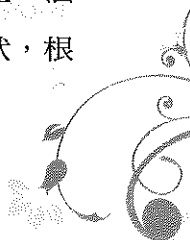
面對這種充滿壓力的文化，退縮是一種可理解的反應。面對抉擇時，不知所措，害怕做出錯誤的選擇，把自己弄得疲憊不堪，縱使昏睡幾天，仍感到疲累。換言之，抑鬱不振是面對這些文化壓力的適當反應。很重要的是，憂鬱症患者的朋友和諮商師，需要對可能的文化影響有所警覺，原因在於，聖經在此時刻能傳達更多意義。舉例來說，多數憂鬱症量表不會列舉：「你了解做決定的基礎嗎？你了解上帝的旨意嗎？」如果這是問題的一環，信主的朋友可以提供見解，幫助你做出智慧的決定。<sup>5</sup> 信主的朋友也可以提醒你明白上帝萬事掌權，即使我們做出事後悔恨的決定，上帝還是會完成祂在我們生命中的目的。

## 個人主義的文化

1984年，愛德華·薛佛林（Edward Scheffelin）研究新幾內亞（New Guinea）一個原始部落，他從研究中有個發現，那就是這個部落的人不會絕望、憂鬱，並且無人自殺。對阿米希人（Amish）的研究，也有類似結果。這兩個文化相似的地方在於，個人都歸屬於較大的社區團體。而西方文化則是假性社區團體（pseudo-community），那些思考相仿、價值相似的人，偶爾會組成同質團體，他們多半由不同興趣的人及其家庭所組成，他們學習一起生活，一起工作。

讓我們想想看，如果人們認為自己是社區團體中的一份子，是家庭的一員，憂鬱症的統計數字會有何變化？在現代西方文明中，人生最大的滿足並不來自於服務周遭的人，相反的，我們認為「滿足」來自於個人需求得到享受與滿足。如果某個人際關係不符合自己的需求，這個關係便可以捨棄，我們可以尋找另一個關係取而代之。「我的感覺如何？」成了現代人無法擺脫的共同迷思。

高舉個人主義的文化價值正在慢慢改變中，某些基督徒與非基督徒對這種「惟我獨尊」的生活方式多有批評，然而這種批評面臨雙重問題。首先，傷害早已形成。這種孤單、孤立、乏力的自我導向生活，早已根深柢固。其次，在一個根本不看重愛與和好的高度遷徙社會中，想要改善現狀，根本是奢望。



如果這種屬世的特質助長了憂鬱症，那麼我們首要的反應就是，要認識萬王之王——上帝。當我們走進萬王之王的審判法庭，我們對祂的尊崇遠勝於對自己的讚賞。我們的困難與祂的榮美神聖相比，根本不算一回事。而後，當我們聆聽君王，祂對我們的命令簡單無比：要愛人如同人愛己。愛能打破個人主義的箝制；愛能從支離破碎的人際關係中築起新的社群。

終於，我們在教會中緊密連結。有憂鬱症的人逃避人群，避免委身教會，但是他們也會抱怨自己孤立無援。解決的辦法在於，要謙卑接受你的人生目的。「你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉。既知道（原文是看見）那日子臨近，就更當如此。」（希伯來書十章25節）教會並不完美，當我們就是教會時，教會怎能完美呢？但是聖靈常與聚會的子民同在，你能在教會裡找到更豐盛的恩典。

## 放縱自我的文化

個人主義的後果就是產生放縱自我的文化。放眼過去流行文化的口號，像是：「只要我喜歡，有什麼不可以。」大眾心理學主張：「跟著感覺走」，或是那些刺激消費的廣告，我們被一種以為自己能在自身以外充實、滿足自我的信

念所包圍。

這種迷思就是，「再多一件」就能帶給我們最後的滿足。然而現實狀況當然是，這只會讓我們產生再多兩件、三件的渴望，因為我們會發現，再多一件仍無法讓我們滿足，邊際報酬遞減定律總在我們慾望狂增時發揮效力。對那些精力無窮的人，追求與放縱的循環可以行之有年。但是有許多人在自己被摧毀之前，就看透這些追求的空虛，而這些人比較容易受到憂鬱症的侵襲。這些人當中，有的只是直覺地看透自我放縱的空言，有些人則是盡情享受，達到事業頂峰，才發現一切只是一場空。

當我們思及那些能滿足我們慾望的事物時，我們通常會想到那些能夠滿足肉體慾望的東西，像是毒品、美食、性愛，但是放縱自我也可能是餵養心理上的需求。其中最常見的慾望稱為自尊心，那是對自我感覺良好無止境的需求。有些憂鬱症患者則認為，憂鬱症驟增的部分原因是由於教導自尊的負面效應。

這很容易解釋。當一個人的成長過程不斷被灌輸：「你很棒，你一定能心想事成，你當人不讓，你最棒，你一定能如願。」這會發生什麼後果呢？他遲早會發現他自己沒那麼行，不是無所不能，不是佼佼者，無法掌控一切事物。那麼他所剩下的兩種選擇只有憂鬱症或是否認。





## 快樂至上的文化

問問那些生活在西方文化中的人有什麼盼望，你會聽見他們回答：「快樂。」翻閱高中畢業紀念冊，最常見的願望就是快樂，「願我常保快樂」。甚至連亞里斯多德的《倫理學》一書都認為快樂是善之大成。有了這種目標，我們與苦難有種含混不清的關係也就不足為奇了。

經歷過戰火的人學會接受人生的試煉與苦難。在美國社會許多年長的智者中，他們遇上苦難並沒有落荒而逃。相反的，他們體認到苦難是人生的一環，苦難也有若干益處。然而二次世界大戰的戰後這一代，他們不放過一絲歡樂，但痛苦則要不計代價避免。如果人際關係遇到難題，就斬斷關係；如果情緒不佳，就以藥物治療。這是把任何困難都視為毫無價值的一代，就像一個受盡保護、從來不曾經歷人生風雨的孩子，我們缺乏在試煉中成長的技能。

我不是說我們應該追求苦難，能減輕痛苦是好事一樁，但我的重點是，我們生活在一個把快樂偶像化的文化中，而我們如果把快樂偶像化，快樂就會一直迷惑人心。

## 追逐逸樂，逃避無聊的文化

另一個與憂鬱症相關的現代文明特質是，我們追逐新潮，追逐刺激。對許多人而言，這是逃避無聊的妙方。這種文化的主题是：「取悅我。」如果缺乏樂子，我們會急於填

補這個沈寂。巴斯葛（Pascal）慧心的觀察：「我常說，人類不快樂的惟一原因是，他不知如何在自己房內安靜獨處。」<sup>6</sup>

無聊，是年輕一代揮之不去的徬徨。也許因為他們在極短的年代間經歷性與毒品氾濫、拜金主義瀾漫的現象，最後卻發現這一切都無法令人滿足，卻又找不到追尋歡樂的新花樣，所以對漫長的未來感到不耐，漫無目標。他們人生的目標只是忍受、倖存於一個既無趣又缺乏目標的生存，這種人生恐怕要比他們父母那代更加貧乏。

解除無聊的方法就是喜樂。當我們把盼望寄託於某件亙古不朽、美善絕倫的事物上時，喜樂就會降臨。奧古斯丁正確指出這個喜樂至極的客體就是上帝。

真正的快樂是在真理中滿有喜樂，因為在真理中喜樂就是在祢之中喜樂，喔，上帝啊，祢就是真理……那些以為人生另有喜樂的人，向別處尋找歡樂，但是他們所找尋的，並非真喜樂。<sup>7</sup>

根據奧古斯丁的說法，真正的喜樂乃是以至真、至善、至美為樂，這些正是上帝的屬性，而我們在屬世的美善事物中，可以找到真善美的蹤影。

魯益師對喜樂的經驗也有寶貴的見解。他在小而美的事物，像是蘋果、清新的空氣、變換的四季、美妙的音樂中，發現喜樂。他提及我們可以在小小的歡愉中「瀏覽」上帝的



手跡。正如奧古斯丁，魯益師也希望揭示喜樂不依存於外界事物的道理，無論外界事物有多麼美善。

對那些我們認為頗具美學的書本與音樂，如果我們賴以為喜樂，那我們將會大失所望；因為喜樂並非蘊藏其內，喜樂只是藉由書本與音樂散發出來，而且所散發出來的是一種渴求……因為喜樂並不同於事物本身，喜樂只是我們尚未尋著的花朵的馨香，是我們未曾聽聞的仙樂回音，是我們未曾到訪的國度訊息。<sup>8</sup>

這種渴求就是喜樂，是一種對榮光、對天堂，特別是對真神的渴慕。

奧古斯丁和魯益師回應了保羅對腓立比教會的諄諄善誘，要思考「那些真實的、可敬的、清潔的、可愛的、有美名的事物」（參考腓立比書四章8節）。這個教導記錄在一封特別為了教導教會如何在苦難之中滿有喜樂的書信當中。

喜樂是我們觀看上帝作為之後的自然反應。那這和無聊又有何相干呢？喜樂的人朝氣蓬勃，他們在小事的順服中感到無比歡欣，他們樂意在上帝視為合宜的各種尋常行徑中服事上帝。他們也明白，一群人小小的順從行止，是讓上帝的國度有力向前的方式。



## ↓ 開啟重生之門

當我們開始傾聽憂鬱症的心聲，我們發現這種痛苦很折磨人，無指望，無可奉告，就只是憂鬱。但是當我們繼續傾聽，憂鬱症訴說著一個個有關失落、被拒絕，或是發生在病人身上的種種故事。它說出可指證的生理問題，指出文化的乖謬之處；這個擁有最大和平、最多財富與最高享受的文明，同時也是擁有最多惡質悲情的文化。

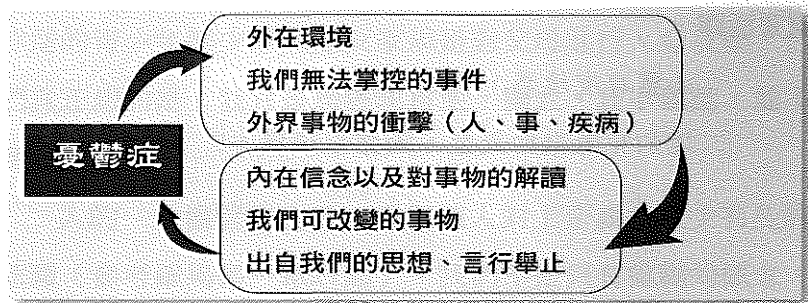
當你思考有關喜樂的看法時，如果覺得喜樂難以捉摸，請別氣餒，這需要時間與經驗。然而，如果你不希望擁有喜樂，如果你排斥靠著上帝喜樂的想法，那麼你可能有怒氣，想逃避上帝。下面幾章讓你有機會更仔細來思考這個面向。

你接收了文化中哪些對你的憂鬱症有所影響的特質呢？

1. 詹姆士·布伊 (James Buie) , 〈惟我獨尊世代 , 憂鬱症激增〉 ( *Me Decades Generate Depression* ) , 美國心理學會月刊 ( *APA Monitor* ) , ( 1991 二月號 ) , 頁 18 。
2. 理察·拉夫雷斯 ( Richard Lovelace ) , ( 1985 ) , 《更新》 ( *Renewal* ) , 頁 86 。 伊利諾 : InterVarsity 。
3. 布伊 , 頁 18 。
4. 大衛·爾侃 ( David Elkind ) : 《蕭瑟的童顏 : 揠苗助長的危機》 ( *The Hurried Child: Growing Up Too Fast Too Soon* ) ( 麻州 : Addison Wesley Longman, Inc. , 1989 ) 。
5. 詹姆士·培提 ( James Petty ) : 《按部就班》 ( *Step by Step* ) , ( 紐澤西 : P&R , 1999 ) 。
6. 布雷斯·帕斯卡 ( Blaise Pascal ) : 《沉思錄》 ( *Pensees* ) ( 倫敦 : Penguin , 1966 ) 。
7. 奧古思丁 ( Augustine ) : 《懺悔錄》 ( *Confession* ) ( 紐約 : Penguin , 1984 ) , 頁 22 。
8. 魯益師 : 《榮耀的價值》 ( *The Weight of Glory and Other Addresses* ) ( 紐約 : Macmillan , 1980 ) , 頁 7 。

## 第十三章 憂鬱症的核心問題

我們試著謹慎剖析憂鬱症，希望找到蛛絲馬跡，了解憂鬱症的肇因，明白如何從中獲得解脫。在這個分析中，讓我們先重視幾個不利於我們的原因，我們知道撒但、他人、死亡、文化通常都和憂鬱症有關係。接下來，我們要完成這個討論的循環，考慮一些出自我們自身的因素，看看它們如何影響憂鬱症。（見下圖）



憂鬱症的發生

事情不單是發生在我們身上，事情發生時，我們的反應是立刻詮釋事件的意義與重要性。我們會以自己一生所發展出來，對上帝、對人及對自己的看法，來過濾這個事件。

例如，假設在教會有某人沒有向你打招呼，你會將它解釋為「她在生我的氣」、「她很勢利眼」，還是「她一定忙昏頭了，我得打個電話給她」呢？

整個週末都在下雨，而你已經把時間空出來，想為戶外家具上漆。你的解讀是：「真不敢相信這種事情會發生在我身上！」意思就是：「我不敢相信上帝會這樣對待我！」還是你會說：「我仍然相信上帝恩待我，雖然我滿失望的，但我相信大事小事都有上帝與我同在。」

即使憂鬱症有其生理因素，但個人對事情的詮釋會造成不同的結果。精神上的痛苦通常得靠自我詮釋的推波助瀾，是它把我們推入憂鬱症的地獄與絕望之中。

所有的痛苦都要經過詮釋，了解這點以後，把注意力轉回到你的心路歷程，你會發現，自己的內心世界比你所想的還要活躍。

心靈自有境界，自成一格。

能幻化地獄如天堂，天堂似煉獄。<sup>1</sup>

## 你的心靈疆界

你的故事、你的詮釋、你的動機，以及你的信仰，都出自你的心，心是你生命的核心。人心統管一切與「為什麼」相關的議題，為何工作？為何玩樂？為何而愛？心是人性的特徵。

你要保守你心，勝過保守一切（或譯：你要切切保守你心），因為一生的果效是由心發出。

（箴言四章23節）

因為心裡所充滿的，口裡就說出來。

（馬太福音十二章34節下）

善人從他心裡所存的善就發出善來；惡人從他心裡所存的惡就發出惡來。（路加福音六章45節上）

你現在大概可以猜想得到，當你觸及人心深處，你會發現人心與上帝密不可分，所有有生命氣息都活在上帝的面前（coram deo）。但這並不代表我們總是意識到上帝的存在。悖逆的青少年鮮少承認違反家規是對父母進行人身攻擊，他們真正想的是：我只是想追求自主、獨立。我不聽話，並不是針對父母。

人的一生儘管很自我，但每個人對上帝或多或少有些許認識（參考羅馬書一章21節）。我們不是只有模糊的概念，認為宇宙某處有位真上帝，有大小神明，或有種「至高的力





量」。在人心深處，我們對那位自有永有的上帝有親密的認識。用更宗教的話語來說，我們要不就是崇拜真神，要不就是崇拜各種偶像，像是感官享受、名利或愛情。人的心中終究只有二選一的抉擇。

- \* 你愛誰？愛上帝，還是愛世界？（參考申命記六章5節；約翰一書二章15節）
- \* 你信靠誰？信靠上帝，還是信靠人？（參考耶利米書十七章5～8節）
- \* 你崇拜的對象為何？是耶和華上帝，還是別神？（參考列王記下十七章36節）
- \* 你服事誰？事奉上帝，還是事奉瑪門？（參考馬太福音六章24節）
- \* 你聽命於誰？聽命於上帝，還是聽命於魔鬼？（參考約翰一書三章10節）
- \* 你為誰的榮耀而活？為上帝的榮耀，還是為自己的榮耀？（參考羅馬書一章21～23節）
- \* 你積攢財寶在哪裡？在天上，還是在地上？（參考馬太福音六章21節）
- \* 你屬誰？屬上帝，還是屬魔鬼？（參考約翰福音八章44節）

有些在教會長大的青少年故意遠離了上帝。他們知道上

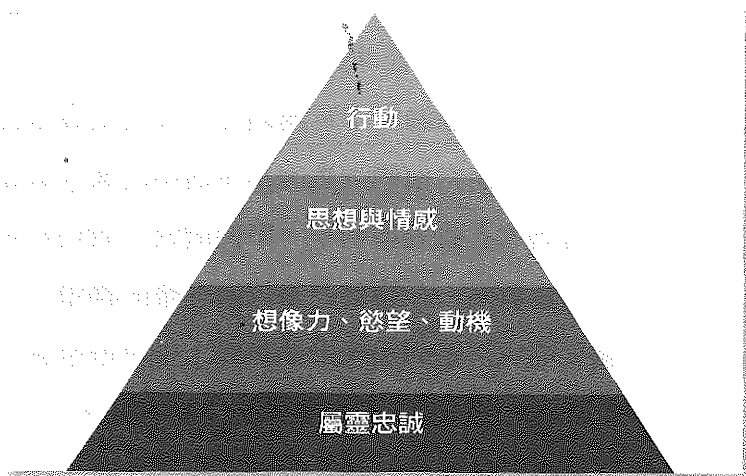
帝的存在，甚至相信福音是真實的，但是他們希望走自己的路。他們效忠於自己的慾望而非對上帝效忠。

有些人則根本沒有想過上帝。他們從來沒有明確否定過上帝或承認上帝，然而當他們突然因為生活中的某些難題而怪罪上帝時，他們的心意就顯明了。舉例而言，有位殷勤工作的商人，他自認敬虔——只是從未想過上帝的議題。但是當他的公司被火燒成灰燼的那天，他詛咒上帝，並發誓有生之年再也不會踏進教堂一步。他其實知道上帝存在。

有些人宣稱自己是無神論者。他們思考過上帝是否存在的问题，但選擇相信上帝並不存在。一樣的，他們心意會流露出來。你或許會發現，他們對死亡有很深的恐懼，喜歡求問算命，或是面臨中年危機，因為他們發覺生命漫無目的（任何有關目的的問題都是宗教問題）。

無論何人，無論我們所信為何，我們有著相同的構造。我們肉眼可以看見自己的行動，而我們的思想與情感則較為隱密。在行動與思想的背後還有我們的想像與動機——這才是思想、情緒、行動的真正動力。還有比這更深層的原因，那就是我們對上帝的認識，以及我們對上帝的回應。（見下頁圖表）





心的圖像

## 人心的自然渴求

很顯然的是，我們漫無頭緒。你大概不會對此感到訝異，因為你這一生都覺得雜亂無章。但這心緒混亂卻有一種獨特的運作方式，我們應該心向上帝，卻沒有這麼做。相反的，我們獻身於一種集上帝、自我、鍾愛的事物（俗稱偶像）於一身的怪異組合。

為什麼會有這種錯亂、妥協的委身呢？因為：

我們太驕傲了。這種說法一開始可能令人無法理解，特別是在你感覺如此消沈萎靡的時候。然而人心很驕傲，自古以來，世人作出謙卑悔悟之貌向偶像俯伏敬拜，但其目的不是希望受偶像駕馭。世人崇拜偶像乃為獲得報酬，我們揀選

偶像有部分原因是相信這些偶像會提供我們所渴望的事物。毒品帶來無懼，性慾承諾親密的歡愉，財富保障我們的權力與影響力。我們會因為自己想在某方面有所作為卻無法辦到而感到悲傷。然後就像巴力的先知一樣，我們傲慢到自以為可以操控這些偶像——不管是藉著逃避上帝或是憑藉行為稱義的方式——所以這些偶像會大發慈悲，讓我們如願以償。

這和你的經驗相符嗎？我們談的是眾人共通的經驗。

檢視你的夢想，你的夢想難道沒有揭露一點端倪，讓你看見自己的自我抬舉嗎？即使是自殺的念頭也帶有驕傲的成分。自殺會終止傷痛，但是自殺也會在別人心中留下不可磨滅的痕跡。即使是卑微的自憐，也能很快轉化為自己打算的理由，這也是一種驕縱。

你也許處在憂鬱的低潮中，但你仍是一個人，凡是人，天性中就充滿驕傲的傾向。

**我們渴望自主。**自主與傲慢有密切的關連，兩者都是世人驕傲的表現，但自主顯示我們想與事物分離，而不認為自己高高在上。我們想要建立自己的法則，不遵守永生上帝對我們的主權，而這就是亞當原罪的核心原因。我們想按照自己的思維體系來詮釋這個世界，我們想在上帝之外建立與之並行不悖的宇宙。

世人自主的一種通俗表現就是美國人的自然神論。自然神論不是一個正式的教會，也不是一種教派。但我們可以



說，自然神論是美國最普遍的信仰系統。自然神論也主張上帝存在，但是他們相信上帝與人距離遙遠，上帝有太多其他事務要忙，無暇顧及人的日常生活。自然神論者的口號就是「天助自助者」或其他類似的原則，迴避以信靠及基督信仰作為人回應上帝的主要方式。在自然神論中，人可以在自己的領域中安然居住，沒有人會干涉你的所作所為。

你能在憂鬱症裡看出和以上相同的景況嗎？憂鬱症有部分的病徵就是，太相信自己對自我與對世界的詮釋。如果上帝說「你在基督裡已蒙赦免」，你卻還要建構新的法則，強求自己要悔悟，自我懲罰，自怨自艾。如果上帝告訴你「祂愛你」，你卻執意說，這是不可能的。你瞧，就是這樣：你以自己的思想高過上帝的思想。

想走出世人自主這個迷思，要從一個簡單的祈禱開始：「上帝啊，請教導我，我希望懷有祢的心思意念。」想想看，如果你確切知道掌管宇宙的真神是愛你的，將會是何等光景？光憑這點就可能改變憂鬱症的面貌。

我們貪得無厭。但是驕傲與自主還不是人心惟有的兩個問題，這兩者指出人貪得無厭的這項事實。我們貪圖外在事物。我們貪心，慾望不減（參考以弗所書四章19節）。我們忌妒那些擁有我們所渴望獲得的事物的人。

「我想得到！我想得到更多！」更多安全感，更多愛、更多和平，更多財富，更受敬重，更多自由，更富美貌，等

等。想想看，擁有更多這些事物似乎就能改善你的憂鬱症嗎？若你真是如此認為，你正見識到人心那種亟欲收割、積攢的慾望。

問題是，即使擁有**再多**，我們也從不覺得滿足，因為我們仍然想要獲得更多，甚至擁有上帝，也無法滿足我們。結果，當我們無法擁有更多時，人生立刻變得空虛又無趣。

## 需求與忠誠

許多有憂鬱症的人曾受過他人的傷害與排斥，他們覺得自己人際關係的基本需求尚未獲得滿足，除非這部分能獲得滿足，否則他們就會一直陷在憂鬱中。受父母、朋友排斥會造成極度的空虛感，感覺自己像個情感上的殘障。但這和我們的心有何關係呢？

讓我們首先思考主耶穌的例子。祂是上帝，但祂也是一個完全的人。祂的生命中有一件再清楚不過的事實，祂的愛並非從人而來。祂從未祈求自己明白他人對自己的愛，祂從未因受人排斥、遭人誤解而情緒失控。相反的，從祂的禱告文裡我們知道，祂最深的渴求就是，盼望天父的榮耀得以彰顯，盼望保守祂屬靈的兒女能脫離那惡者，在愛裡合而為一（參考約翰福音十七章）。

被愛的渴求是天性，如果你沒有這種渴求，那就有問題了。然而這種未被滿足的渴求尚未觸及人存在的真義，人生

還有比這更深的渴求。我們還可以更進一步追問，為什麼我們會感到希望被愛的渴求？這種渴求究竟有何意義？

渴望愛是一件美事。問題是，如果對這種渴望置之不理，這種渴求會越發強烈。要記住，我們的心會不停重複低吟：「我渴望……」我們老是想擁有更多、更多的愛。就是在這時刻，你會看見這種渴望的屬靈根源。

有時候我們仰賴某人（但他也不過是受造物），相信從他身上獲得獲得，卻沒有將信仰放在耶穌基督身上，因而無法放心去愛人。同樣的，這個問題還是出於屬靈的忠誠度，就像古時轉而去崇拜偶像的人，我們也說，上帝不足以滿足我們。

空虛感通常是我們仰賴人事物的一種徵兆，這種感覺提醒我們從這些受造物之中無法獲得滿足，我們受造的本意乃是要全心仰望我們在天上的父，別無取代。我們受造享受上帝厚賜的萬物，卻不應讓這些受造物成為我們生命的焦點。當我們在這兩者間有所混淆，就會感覺人生脫序。為了讓自己感覺好過些，我們會一再嘗試，企圖尋求上帝以外的慰藉，惟有等到我們終於了解這種追求是如此捉摸不定，我們才會放棄尋求，在靜默中絕望。

繼續探究，生命終究離不開上帝。

當你找到上帝，不要停止探究，直到你驚訝於祂的榮美與慈愛，而且你很快就會發現這點。說穿了，如果你發現自

己不忠誠，心有二志，靈命不忠，或是有顆徬徨不定的心，你基本上就犯了屬靈的姦淫罪，然而出乎你意料之外的是，上帝對你能回心轉意，每每都是滿心歡喜（參考路加福音十五章11至24節）。



## ↑ 開啟重生之路

當你更仔細思索自己的內心時，請記住兩件事。第一，不要以為你的過犯是憂鬱症的導因。沒錯，你會發現自己的罪過——這是我們與耶穌同行必經的環節。在苦難時刻，聖經鼓勵我們：「就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪」（參考希伯來書十二章1節）。如果你看不見自己生命中的罪性，你就該擔心了，因為聖靈愛我們的方式之一，就是顯明我們的罪來引領我們。既然罪是敗壞生命、敗壞一切美善的元兇，當我們得見自己的罪惡，並且悔改，我們就備受祝福。然而，這並不表示罪就是你憂鬱症的肇因。

第二，在這段人生歷程中，請緊隨基督而行。謹記詩篇一百三十篇，這段經文的宗旨是，上帝就近我們，主動赦免我們的罪。祂並不是因為你為罪



深自懺悔而饒恕你；祂饒恕，是因為主耶穌已為罪  
付上全部的贖價。

步向真實生命饒有深意的方法是，要在認識上  
帝與認識自己的過犯上，兩者皆力求長進。

當我視上帝為專制君王，我對罪不以為  
忤，但當我知道祂是我父，我為自己竟  
曾忤逆祂而悲傷不已。<sup>2</sup>

巴斯葛寫下這段智慧的總結：

認識上帝，卻無視自己的卑賤，導致  
驕傲。認識自己的卑賤，卻無視上帝，導  
致絕望。認識耶穌基督，在驕傲與絕望之  
間取得平衡，因為耶穌讓我們既看見上  
帝，又看見自己的卑微。<sup>3</sup>

你看見自己的內心是何種光景呢？

1. 約翰·彌爾敦（John Milton）：《失樂園》  
（*Paradise Lost*）（紐約：Penguin，1968），頁54。
2. 司布真：〈成聖後的悔改〉（*Repentance After  
Conversion*）《大都會會幕講壇》（*The Metropolitan  
Tabernacle Pulpit*）（倫敦：Banner of Truth，1895），  
第四十一冊，2419號講章。
3. 帕斯卡，《沈思錄》。



## 第十四章 揭開心簾

人心難測，這是一大難題。我們可以迅速列舉塑造我們人生處境的人事，像是家庭、朋友、老師，但是不管對自己或對他人，人心通常隱晦難測。對心事略有所聞與確實知情，是迥然不同的兩回事。

我們可以問自己下面一系列的問題，來發掘我們隱藏的心事。

- \* 你愛慕什麼事？憎惡什麼事？
- \* 你渴望、渴求、盼望什麼事？
- \* 你的目標在那裡？
- \* 你害怕什麼事？
- \* 你為什麼事憂慮？
- \* 你覺得自己有什麼需求？

- \* 你從何處獲得庇護、慰藉、快樂，或是安全感？
- \* 誰是你的英雄、你的偶像？
- \* 什麼是界定你成功與失敗的指標？
- \* 你什麼時候會說：「要是……」（例如，要是我的丈夫能……）
- \* 你認為自己擁有什麼權利？
- \* 你為什麼事祈求？
- \* 你常談論什麼事情？
- \* 你的夢想是什麼？
- \* 你什麼時候會動怒？
- \* 你在什麼狀況下會對聖經產生懷疑？
- \* 你的生活中，在哪方面曾為苦毒所纏累？
- \* 你企圖逃避什麼事？什麼人？
- \* 你有時感到有罪惡感嗎？<sup>1</sup>

在一般情況下，我們很少問自己這類問題，很少讓這類問題帶領自己探討自己靈命的核心。然而，憂鬱症非比尋常，憂鬱症會揭開我們的心簾。

苦難讓我們看見自己，這難道不是實情嗎？財富讓我們有所掩護，困境剝掉保護的外衣，讓我們甚至不知道何以蔽體。在富足的年代，我們可以歡樂無懼，可以自信樂觀，但是荒年赤裸裸地披露我們內心的至善與至惡。把十幾個志同道合的人放到同樣的危機中，你會看到十幾種不同的反應。

有人是英雄，有人是懦夫；有人是領袖，有人是隨從；有人樂觀開朗，有人絕望無助；有人對上帝大揮拳頭，有人安靜降服。你不知道自己究竟是那種人，除非你經歷過苦難，藉著自己在壓力下的行事為人，測知自己的屬靈身量。

綜觀歷史，上帝使用苦難揭露人心的光景，而這種揭露有其目的，這是改變人心必經的歷程。在你決定改變以先，必須先看見自己內心的光景。

你注意過那些吸毒、酗酒或利用性關係來麻醉自己痛苦的人，常顯得很不成熟嗎？他們的外貌看起來或許像四十五歲，但言行舉止卻像個青少年。相反的，去找個曾經歷人生風霜而勇於面對困境的人，那你就會找到一位智者。

個人的成長與改變並非易事，但對真正的人性成長卻不可或缺，因為這是自然法則，是造物主的本意。你可以在動植物或世人身上看見成長的痕跡，凡有生命的萬物都會成長。人不同之處在於，我們在身量與靈命上都能有所長進。

當我們往正確的方向成長，一切真是美好。希伯來文“Shalom”一詞捕捉了這層意思：和平、完整，重整而非錯置。屬靈成長令人感覺良好，事實上，這是一種能讓憂鬱症不再感到憂鬱的祝福。憂鬱症可以令人感覺如同罹患癌症而步向死亡的悲慟，也能如同經歷手術成功的短痛，而後者代表我們正邁向康復。如果這兩種痛都能有生理量表，痛苦指數可能不相上下，至少在研究人員眼中是如此。但是對受苦



者來說，因手術而起的疼痛比起癌症的顯得較輕微。手術的痛苦助你復原，而癌症的痛苦則是病情惡化的指標。

當我們得見自己內心光景，我們就處在成長與進步的地位。儘管讓自己內心最陰鬱的角落被人發現是件多麼難堪的事，但這是通往蒙福之路必經的一環。

揭開心簾還可能產生其他益處，某些導致憂鬱症的心事可能因而揭露。當人心是憂鬱症的主要原因時，並無其他方法能確認，但是當我們致力於憂鬱症所揭露的議題時，有時痛苦能夠獲得舒解，因為我們發現了導致憂鬱症的其中一個原因。換言之，憂鬱症背後的原因不總是生理性的，許多憂鬱症專家也有類似的結論。

例如，有一種很普遍的憂鬱症治療方法稱為認知療法，治療重點在於人的思考方式。所有的事情都是非黑即白、全對或全錯、不是機會就是攔阻嗎？這些思考方式在太平時期頗不顯眼，但在憂鬱症時期則十分活躍。認知療法的目標就是找出這些「錯誤的思考方式」，加以改正，希望藉此減輕憂鬱症。這個學派的論點是，這些思考謬誤不僅藉由憂鬱症顯現出來，也會引發憂鬱症。因此當你改變思考方式，你也改善了憂鬱症。大腦掃描甚至顯示，僅僅藉由不同的思考方式，就可以引起腦中顯著的生理變化。

至於我的觀點則是，我們並非採取一個過份牽強或是叫人難以置信的途徑。本書的主張與較為人知的憂鬱症相關理

論有許多相近之處。認為憂鬱症揭露我們的內心世界，認為我們自身也有造成憂鬱症的地方，並非奇特的說法。而我立論的著重之處在於，我們要更深入地探索，超越思考方式的謬誤，進而衡量自己認識上帝的方式有哪些錯謬之處。

## 在曠野中改道前進

苦難試煉我們並揭露我們內心的光景，這原則在聖經中反覆出現。從以色列人出埃及這個聖經歷史上的重大事件，我們第一次看見這個原則。此處上帝表明祂不只是一個地方民族的神明，祂更是統管萬有的造物主。祂不僅掌管埃及與埃及的法老王，竟使用摩西，一位笨口拙舌、不及格的演說家，作為祂的代言人，不費一兵一卒，不用劍拔弩張，拯救以色列脫離埃及人的捆綁。

在以色列人抵達上帝應許之地前，摩西領以色列人行過沙漠曠野。這不是一段簡單的旅程，但上帝的目的乃在揭示自己對以色列人的寬容、慈愛與看顧。上帝故意試煉他們，檢視他們內心的光景，好讓他們看看自己真實的景況。

你也要記念耶和華——你的上帝在曠野引導你這四十年，是要苦煉你，試驗你，要知道你心內如何，肯守祂的誠命不肯。      （申命記八章2節）

以色列人在試煉中一再失敗。當水源不足，他們抱怨且不仰望上帝。當他們想吃肉與餅，他們抱怨又不仰望上帝。在反覆的試煉中，他們都不信靠上帝。直到因畏懼應許之地的原住民更勝於敬畏上帝，惹怒上帝拒絕他們進入應許之地時，上帝才把他們在曠野漂流的時間延長到四十年。

從那時起，沙漠曠野在聖經中一再更新，成了上帝引導祂的百姓的必經旅程。在這段天路歷程中，人心顯露。亞伯拉罕、約瑟、但以理，以及眾多子民，歷經曠野，顯為信仰的偉人。他們在自己的曠野旅程中，信靠上帝。但亞倫、亞哈斯王、約拿等人，卻還是信靠自己。

聖經中的曠野傳奇在「耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探」（參考馬太福音四章1節）時達到最高潮。耶穌重複以色列人的曠野歷程（耶穌在曠野中的一日，如以色列人的一年）。耶穌禁食四十日，饑渴程度遠超過當年的以色列人，然後經歷最嚴峻的試探，並且接受撒但親自的試探。然而，結果根本無須懷疑，耶穌的心從未動搖。儘管肉體痛苦，試探當前，耶穌仰望祂在天上的父拯救祂。因祂所行，當我們置身曠野中，祂就成了我們的榜樣、盼望與力量。當我們在自己的曠野試煉中失敗，我們能夠靠著耶穌在曠野試探中的勝利，憑著信，耶穌的勝利就成為我們的勝利。所以，應當仰望耶穌，祂的故事就成為我們的故事。

## 在曠野中也有大喜樂嗎？

就是在曠野試煉的背景下，雅各書這樣寫道：

我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。  
(雅各書一章2~4節)

喜樂與苦難交織。第一眼，這彷彿是個不可能的組合，但不只雅各一人在談到苦難時，臉上帶著一抹微笑。其他經文也如此唱和。

因此，你們是大有喜樂；但如今，在百般的試煉中暫時憂愁，叫你們的信心既被試驗，就比那被火試驗仍然能壞的金子更顯寶貴，可以在耶穌基督顯現的時候得著稱讚、榮耀、尊貴。

(彼得前書一章6~7節)

耶穌降臨以前，智者甘心忍受苦難，因為他們深信其中必有上帝同在。耶穌被釘十字架以後，一切事情，包括對苦難的看法，都有轉變。天路歷程的行腳者一如往日，仍舊遭逢種種苦難，但苦難現在已被視為新生的陣痛，而非毫無目的的痛苦，或只是不幸的偶然。自從耶穌降臨，苦難成為救贖。當我們定睛在耶穌身上，就是「因所受的苦難學了順



從」（參考希伯來書五章8節）的這位，我們能開始了解雅各為何能夠鼓勵我們，在曠野歷程中也有大喜樂。

如果你認為聖經在現實生活中不合時宜——以為聖者花時間思考來生卻不面對今世——那麼你要讀讀雅各書。雅各書十分切合實際；雅各熟知苦難與迫害，他了解真實的人生。他的忠告不是寫給那些逃避現實世界的神祕主義者，而是寫給必須面對真實人生的平凡人。

你注意到為什麼雅各會對試煉感到興奮嗎？他寫道，試煉有其目的。試煉檢驗我們的信仰，試煉揭露我們所崇拜、所信仰、所愛的對象。從雅各的觀點看來，這就是天父愛的確據。試煉對我們屬靈的健康不可或缺。帶著一個自己信以為真、有名無實的信仰走過人生旅程，將是一場悲劇。揭露人心真實景況的試煉背後有上帝的慈愛，祂的心願就是希望我們能「成全完備，毫無欠缺」。換言之，當我們的信仰經過淬鍊，使我們能學會凡事信靠仰望上帝，我們就能在上帝裡得到真正的滿足，勝過世上一切事物。我們無需人生的傳統財富，有耶穌基督就已足夠。對雅各而言，這個成長的歷程如此光榮，足以興起莫大喜樂。

讓我們再傾聽其他曾遭逢苦難的智慧教師之言：

在沮喪的心情下，我們通常能夠學習到在別處學不來的教訓。你知道上帝的美善散諸世界各角落，上帝的美善充滿我們所經歷的各個所在嗎？在

阿爾卑斯山的頂峰有絕佳的景致……然而，在幽谷深處也有你在山巔未曾得見的榮美……馬丁·路得曾說，啊，苦難是我藏書室中最棒的一本書，最沈重的那頁最為珍貴。<sup>2</sup>

這席話對於對抗憂鬱症有重大啟示。雅各並沒有天真地以為人間的苦難會結束，他認為苦難將會持續，我們會消沈沮喪，也可能一再受挫。但是雅各告訴我們一種難以形容的情感經驗：他寫到喜樂可能出現在任何曠野經歷中。在以色列人最早的旅程中，喜樂難求，因為一切都是嶄新未知的經驗，以色列人並不了解上帝的作為，也對上帝的恩惠與大能缺乏信心。但十字架能抹去一切懷疑，在趨近末世的此時，當我們身處曠野時，我們真的可以充滿喜樂地引吭高歌。

這一切看似遙不可及嗎？一路讀來，你卻越發絕望嗎？果真如此，把這些章節視同詩篇一般：即使它們無法捕捉你當下的經驗，讓它們作為你前路的願景，這是上帝賜予你的。祈禱下一段的祈禱文會越來越像發自你的真心。祈禱上帝藉著在試煉中賜你喜樂而得榮耀。



## ↓ 開啟重生之路

你的祈禱文可以簡單到只剩下這句：「求主鑒察我。」

上帝啊，求祢鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念。看在我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。

（詩篇一百三十九篇23～24節）

在上帝面前的日子就是一系列的循環：生活、省察、改變，再省察、再改變，爾後，再省察、再改變。憂鬱症也是檢視與改變的時刻。

1. 大衛·包利森（David Powlison）：《聖經對人類動機的基本概念》（*Basic Biblical Concepts of Human Motivation*），未出版文獻。另見保羅·崔普（Paul Tripp）：〈瞎眼得見：另眼看待資料收集〉，《聖經諮商輔導期刊》14:2（1996），頁6-11。
2. 依利沙白·史寇藍（Elizabeth Skoglund），（2000），《白晝暗夜》（*Bright Days, Dark Nights*），頁86—87。大瑞城：Baker。



## 第十五章 恐懼

傾聽對憂鬱症的描述，你經常會聽到類似「驚惶失措」、「惶惶終日」、「自暴自棄」、「焦躁不安」、「擔心受怕」等字眼。你會聽他們提到地獄，而地獄總是和巨大的恐懼有關。妄想症是憂鬱症最嚴重時的主要徵兆，恐懼已經無法控制，感覺上好像你和你的世界正在崩潰，而你只能眼睜睜看著自己節節敗退。

充滿恐懼的人在自覺無力可施的情形下會怎麼做呢？他們會逃避、退縮。他們的世界越來越小，換句話說，他們表現出來的行為很消沈。

心有恐懼卻不善加處理，會導致憂鬱症。被恐懼籠罩時，你可以試圖逃避，但是這感覺還是跑不掉，惟一能夠真正制止恐懼的方法就是面對。而恐懼通常無獨有偶，所以要

有心理準備，你所恐懼的事物一定不只一樁。

靜下心來，你或許會發現自己很害怕：

- \* 做出錯誤的決定。
- \* 失敗。
- \* 死亡。
- \* 受折磨。
- \* 被揭發。
- \* 失去所愛的人。
- \* 失去財富、工作、或其他提供安全保障的事物。
- \* 被拋棄、被拒絕，孤單一人。
- \* 失控。

若你沒有憂鬱症，恐懼可能無足輕重；有憂鬱症後，恐懼就顯現出來。然而有時候憂鬱症患者無法辨識恐懼。擔心害怕的人通常顯得焦躁不安，然而憂鬱的人面臨恐懼時，更典型的症狀是消極、認命。所以要仔細傾聽自己的心聲，找出自己的恐懼。這些恐懼可能與你感到憂鬱有關，但有許多方法可以減輕恐懼。

## 常見的恐懼

把你自己最害怕的事件列出來，你很快就會發覺，自己並不孤單。我們都是被恐懼擄獲的族類。以下列舉一般人常見的恐懼：

**害怕死亡。**害怕死亡對我們的影響超過你我所知。想想看，如果你完全體會不到對死亡的恐懼，你的人生會有偌大差別？即使你很篤定將來會與主基督同在，面對未知仍會讓人心生恐懼，況且聖經對此也未多加著墨。

即使我們對某件事多所期待，還是可能對未能預知的細節，感到有些緊張，而這種情緒會因著憂鬱症而加深。許多憂鬱症患者缺乏自己將來能與主同在的信心，所以他們的恐懼可能更加強烈。

你全部的過犯將會被揭穿嗎？上帝會因此而不悅嗎？你相信自己該「適可而止」嗎？

上帝預料到我們一切的掛慮，清楚談論並經常提及我們如何能對永恆有確據。約翰一書專門談論這個話題，所有新約的作者也經常探討。

**對死亡方式的恐懼。**多數人承認害怕死期來臨，死亡過程會是漫長而痛苦，還是快速，毫無痛苦呢？你會獨自面對死亡嗎？如果你親眼見到一場痛苦的死亡，這些恐懼可能會更加明顯。就像其他的恐懼一樣，如果對這些恐懼不加留神，可能會演變成憂鬱症。此刻正是聆聽上帝的話語，請相

信上帝所說的，祂的恩典夠我們用！

**害怕往事重現。**如果你的過去特別悲慘，往事對你的轄制可能超過你能想像。你的情緒可能無法好好釐清過去與現在，即使你極不可能再次經歷過去相同的創痛，但你的情感卻另作他想。危險似乎就在你的眼前上演，你總是活得小心翼翼。這就是許多詩篇別具意義的時候，因為詩篇正是由面對威脅的人，為後來遭遇威脅的人所寫的。

**害怕信任那些不持久的事物。**最普遍的恐懼常在我們所信任的事物變得不確定，或是在我們所信任的世界開始瓦解之時產生。

如果你賴以為生的是自己的美貌，你的信賴一定會過時。等到整型手術無法去除你所有的皺紋，無論你用盡什麼辦法，皮膚還是開始變得鬆弛，又能怎麼辦呢？

如果你所仰賴的是財務上的安全感，萬一你丟掉工作，那該怎麼辦？你不是老覺得自己需要的東西比已經擁有的還多嗎？

如果你非常信任某個人，他去世後，你該如何呢？如果這個人無法給你所需要的慰藉？如果這個人離你而去呢？

又或者你並不倚賴任何特定人士，但問題是，你把信任建立在人的身上。你的人生目標在於取悅他人，然後你發現，這個目標越來越不可能達成。

如果你信靠耶穌基督以外的任何事物，終究會被恐懼所

駕馭。然後當恐懼持續掌控你，它還會邀請憂鬱症加入這個統治陣營。

## 關鍵問題再探

不管你的恐懼為何，恐懼的疑問永遠相同：「你信靠何人？當你害怕、憂慮時，你會向誰求救？」聖經就是上帝顯明自己的可靠，並且邀請疲憊的人們仰望信靠祂的真實記載。有了如此誘人的邀約，你以為不該有人會拒絕，但是人往往各持理由，去倚賴肉眼看得見的事物。

## 牧羊人現身

上帝無視於我們的退卻，祂還是喜愛對心懷恐懼的人傳講盼望與安慰的話語。祂把自己某些最美好的啟示保留給膽怯之人。祂耐心說服他們，提醒他們自己是上帝，而祂也曾允諾，自己絕不撇下他們。祂向他們告知自己的稱謂——只有親密的朋友才會知道的稱謂。

我的力量啊，我必仰望祢，因為上帝是我的高臺。我的上帝要以慈愛迎接我。

（詩篇五十九篇9～10節上）

上帝是我的盾牌。

（詩篇七篇10節上）

耶和華是我的巖石，我的山寨……是拯救我的角，是我的高臺。

（詩篇十八篇2節）





上帝最為人熟知的稱謂是牧者，詩篇中最為身處恐懼的人所熟知的是二十三篇。而新約中的對照，正是由好牧人——耶穌所說的，在登山寶訓中對憂慮的教導（參考馬太福音五至七章）。

你大概熟知這段經文，但是讓我們仔細閱讀這段經文，這是上帝賜下的至理名言。注意耶穌從未厭倦重複傳達祂所賜下的應許。不僅如此，祂還很有耐心地說服憂心的群眾，說服我們信靠祂。

耶穌又對門徒說：「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃什麼，為身體憂慮穿什麼；因為生命勝於飲食，身體勝於衣裳。

你想烏鴉，也不種也不收，又沒有倉又沒有庫，上帝尚且養活牠。你們比飛鳥是何等地貴重呢！你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢（或譯：使身量多加一肘呢）？這最小的事，你們尚且不能做，為什麼還憂慮其餘的事呢？

你想百合花怎麼長起來；它也不勞苦，也不紡線。然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！你們這小信的人哪，野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，上帝還給它這樣的妝飾，何況你們呢！你們不要求吃什麼、喝什麼，也不要掛心；這都是外邦人所求的。

你們必須用這些東西，你們的父是知道的。你們只要求祂的國，這些東西就必加給你們了。

你們這小群，不要懼怕，因為你們的父樂意把國賜給你們。你們要變賣所有的賙濟人，為自己預備永不壞的錢囊，用不盡的財寶在天上，就是賊不能近、蟲不能蛀的地方。因為，你們的財寶在哪裡，你們的心也在那裡。」

（路加福音十二章22～34節）

何等溫柔，何等寬容。主耶穌明白人生變化無常，祂稱呼我們為祂的羊群。祂提醒我們造物主熟悉自己所造之物，鉅細靡遺。祂如此親密，如此關心。祂知道尋常飛禽的需求，祂知道百合花瓣的墜落。如果連對於不是按祂形象所造之物的細節祂都知曉，那麼祂對你的關愛又有何多、何大？在上帝的眼中，你比萬物都更為寶貴。

而上帝不僅對你人生的大局感興趣，祂也知道那些無關緊要的瑣事，像是你有幾根頭髮（參考路加福音十二章7節）。要能有這種認識，祂一定得常與此人同在，對此人無比關心。一般熟人知道你生活的梗概就夠了，但親密的朋友想要知道你生活中的大小細節。

緊接著，耶穌話鋒一轉，反問道，焦慮對事情是否真有幫助？焦慮豈能助你成長？豈能讓你更加富有？耶穌告訴我



們，情況不像我們所想的那麼可怕。祂可以輕鬆面對，因為祂知道我們無須憂慮，祂是慈愛的牧者，祂必不撇棄我們，祂也不打盹也不睡覺（參考詩篇一百二十一篇4節）。

「信靠我」，祂說：「明天的事我來操心。」然後在美好且具說服力的結論中，上帝提醒我們，祂是慷慨的真神，祂不僅將國度賞賜祂的子民，而且樂意這樣做。

這為我們帶來兩個問題。首先，什麼是國度？國度就是上帝對祂的百姓一切的應許：慈愛、喜樂、平安，祂的同在、赦免、進入上帝的家庭、無罪的盼望，與萬王之王的天父同在。

第二，對我們而言，國度重要嗎？也許你相信上帝樂於將祂的國度賞賜我們，但是國度聽起來也沒什麼大不了的。或許你心中早已訂定其他目標，你相信「我的上帝必照祂榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。」（腓立比書四章19節），但是你卻不確定上帝會不會供應你的需用。

這是偶像崇拜在我們心中滋生的原由。我們不確定上帝會賜給我們所渴望的事物，於是仰望其他偶像。這就是人心真正的問題——錯置的信靠。我們信靠某個受造物勝過信靠造物主，然而，因為沒有任何受造物能夠承擔這些，所以我們註定要生活在恐懼當中。

所有的愛都應從屬於對基督的愛之下。這聽起來好像上

帝強求我們愛祂，這的確有部分真實性，但是我們愛上帝勝於愛他物的理由是，在所有配得我們愛慕的對象中，惟有上帝配得如此大愛。

你如何能回心轉向那位真正愛你的主？這就叫作悔改。承認自己追逐偶像的錯誤，決心認識這位寬容召喚你的真神的榮美。

## 嗎哪的啟示

多數恐懼的另一個共通特色是，憂心未來超過憂慮眼前。「我認為悲劇即將臨到」，我們預測未來，頑強地緊抓著自己的預言。

這種焦慮，有人經驗豐富，有人稍有涉獵，但我們都不免受困其中。這就是為什麼上帝教導祂百姓的第一課就是憂慮與信靠。

以色列人在曠野中缺乏食物，所以這是教導他們如何信靠上帝的理想場合。為了餵養成千上萬的以色列人，上帝天天降下嗎哪（參考出埃及記十六章），但上帝只供給足夠一天的糧食（安息日前一天除外，那天上帝賜給他們足夠兩天的嗎哪），是為了幫助他們建立起一種屬靈的紀律。他們今日按上帝的教導而行，明天則需仰望上帝。那些想憑藉己力、撿拾超過一天所需的人則發現，他們多撿拾的嗎哪在隔日清晨以前就會腐臭了。他們很快就學會，信靠真神是活下

來惟一的方法。

不用說，頭兩天最難捱。人們餓著肚子醒來，帳篷裡沒有可吃的，他們還未張望蓬外。今早外頭會有嗎哪嗎？上帝會信守承諾嗎？然而，過了一段時日以後，他們有信心了，他們學會，上帝明天仍會看顧他們，因為上帝說過祂會看顧，而直到今日，上帝依然信實可靠。

這就是耶穌安慰話語的背景，「但你們只要『在今天』求祂的國，『明天』這些東西就必加給你們了。」你的目標乃是學會領受嗎哪的規律。今日就尋求上帝的恩典，對你眼前的任務忠心，把明天仰望在上帝手裡。然後當你回顧，看見上帝的信實，你對明天的信心就會油然而生。

## 「我與你同在」

你還是驚惶害怕嗎？耶穌預見我們會繼續和恐懼對抗，恐懼不會馬上消失。而祂的回應就是，一再慈愛提醒，祂絕不會撇下我們。

不要懼怕，因為我與你同在。

（參考創世記二十六章24節）

你們當剛強壯膽，不要害怕，也不要畏懼他們，因為耶和華——你的上帝和你同去，祂必不撇下你，也不丟棄你。 （申命記三十一章6節）

你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因

為我是你的上帝。（以賽亞書四十一章10節）

錫安說：耶和華離棄了我；主忘記了我。婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐恤她所生的兒子。即或有忘記的，我卻不忘記你。看哪，我將你銘刻在我掌上；你的牆垣常在我眼前。

（以賽亞書四十九章14~16節）

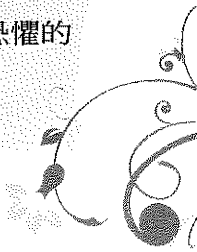
我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師（或譯：訓慰師，下同），叫祂永遠與你們同在，就是真理的聖靈，乃世人不能接受的；因為不見祂，也不認識祂。你們卻認識祂，因祂常與你們同在，也要在你們裡面。我不撇下你們為孤兒，我必到你們這裡來。

（約翰福音十四章16~18節）

想想看，那位深深愛你、有大能化解你內心一切恐懼的那位，與你同在。這會讓恐懼轉為信心。然而正如一切屬靈的成長，這種改變只有靠著操練得來。當你聽見或讀到上帝的應許，你回答：「阿們！」表示誠心所願，改變就臨到你。藉著默想上帝的話語，改變就會來到。當耶穌的十字架再一次證明上帝的信實，改變就會來到。

這些話對憂慮恐懼的人是如此重要，以致耶穌在世上的最後一席話是：「我就常與你們同在，直到世界的末了。」

（馬太福音二十八章20節）耶穌死而復活就是上帝對恐懼的解答。耶穌現在還活著！



## 開啟重生之路

恐懼讓人無可迴避又窮於應付。即使你知道恐懼是不理性的，它仍然能夠操縱你。我們很難對抗如此激烈的情緒，也很容易忠於自己對現實不正確的詮釋。所以不要期待自己能很快寫下勝利的詩篇，相反的，把某些忠實記錄恐懼的詩篇視為己有。例如，詩篇四十六篇談到身陷險境，但是詩篇仍繼續重複著同樣的副歌：「萬軍之耶和華與我們同在；雅各的上帝是我們的避難所！」（詩篇四十六篇7、11節）詩篇五十六篇描述遭受污蔑攻擊，但詩篇作者表明自己的心跡：「我懼怕的時候要倚靠祢。」（詩篇五十六篇3節）。當你默想某些談論恐懼的詩篇時，你會發現自己能夠較快地從恐懼轉換成信心（參考詩篇五十七篇4至5節）。

處理恐懼有兩個基本步驟。首先，要承認恐懼是出於不信。這難道不是真的嗎？我們的恐懼多半由於心裡想著：「上帝哪，我不相信祢！」或是「上帝啊，我心嚮往的卻非祢所應許的。」其次，要檢視聖經，用信心去仰望耶穌的慈愛與信實。不妨去請教那些對耶穌有信心的人，請他分享對上帝大有信心的理由。

想想看，你為什麼事感到恐懼？你真正信靠的是誰？



## 第十六章 怒氣

恐懼是憂鬱最顯眼的夥伴，而怒氣則是憂鬱最尋常的夥伴。這個公式很簡單：

恐懼 + 憤怒 = 憂鬱

多數人很容易明白自己怒氣所在，但有時怒氣也會隱身於讓人想像不到的地方。

「你為什麼不相信自己已經獲得原諒了？」

這名三十五歲的婦人罹患憂鬱症超過十年，企圖自殺兩次。就像許多罹患憂鬱症的人，她對自己的每件事情都很反感。有一次她描述自己對姊姊說過某些令姊姊傷心的話之後而衍生的罪惡感，你真的可以看見她有多麼頹廢消沈。

她的回答令人震驚。

「如果我相信上帝赦免我，那我也必須饒恕我父親才



行，但我絕對辦不到。」她的憤怒明顯可見，連她自己都嚇一大跳。

沒錯，她自覺有罪惡感，但她的罪惡感比她自己所想的還更深。她對論斷父親有罪惡感，她父親所犯的錯其實微乎其微。她不相信上帝對她父親夠嚴厲，所以任命自己為法官、陪審團兼行刑者。但事實上這意味著，為了審判父親而獲得滿足，她必須賠上不小的代價，自己也得拒絕上帝的恩典與憐憫。

雖然某些研究人員認為，憤怒很可能是導致憂鬱症的原因，但事情不總是如此。不過憤怒經常藉由憂鬱症顯現，因此處理這個議題最明智的方法就是，先假設自己內心極其憤怒。憤怒是靈長類的基本天性，如果你是個有理性又情感豐富的人，你就會發怒。

現在，為了使這個探討更具重要性，你要記住，憤怒可以不形於色。發怒的人永遠是最後一個知道自己在生氣的人。我們會承認自己沮喪、害怕、痛苦，但我們會對自己的怒氣視若無睹；憤怒是別人應該面對的麻煩，而不是自己的難題。

## 尋找怒氣

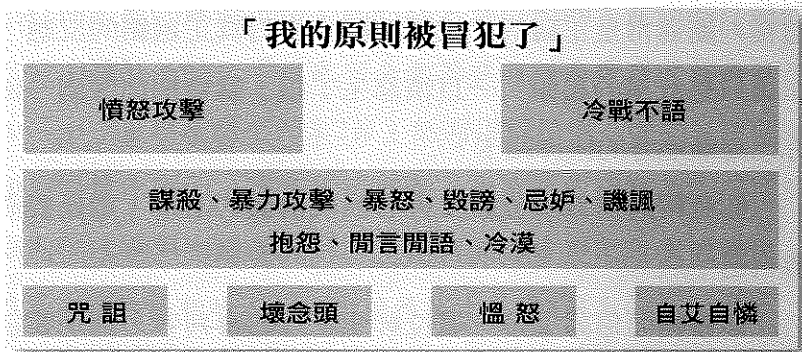
發怒的行為模式包羅萬象。憤怒會導致沮喪，即使你已不復記得發怒的確切原因。就像黑菲德家族和麥可伊家族，

雙方家族沒有人記得兩家的世仇究竟因何引發，但他們知道應該彼此仇視。

有幾個問題能幫助我們去追溯憤怒的根源：

- \* 我本人的需求是什麼？「需求」通常是「權利」與「要求」的委婉說法。
- \* 我的需求有什麼地方沒有被滿足？
- \* 我的權利何處被冒犯了？
- \* 我認為自己有什麼應得卻未得的事物？
- \* 我忌妒誰？

如果你對憤怒的認知只限於明顯可見的怒火，那你就錯了。盛怒只是怒氣的表現方式之一。（見下圖）



### 憤怒的架構

有位患有憂鬱症的人，一整年都沒和妻子說過話——連一個字都沒有。他在公開場合表現正常，因為失業而博得許多同情。他對自己保持「緘默」的解釋是他有憂鬱症，然

而，有時候悲傷掩飾了憤怒。

憤怒可以分為熱戰和冷戰，兩者都會對人造成傷害，主要的差別在於，熱戰歷時短促且具爆發力，而冷戰則是長期的。憂鬱的怒氣通常是冷戰：對人冷淡，不理不睬，故意排斥、怪罪他人，並為自己抱屈。就某方面來看，這是一種極端的憤怒，藉此斷絕他人的影響。「我曾受到別人傷害，我要冷漠待人，以免再度受到傷害。」你要避開那些脾氣暴躁的人，但面對那些冷淡、生悶氣的人，你最好戰戰兢兢。

## 憤怒的核心

憤怒傳遞的訊息是：「你犯錯了。」這是一種審判，而這種判斷通常是正確的。憤怒可能出自對真正過錯的反應，但這只是故事的起頭，一旦憤怒生了根，就會把你帶到一個你已逐漸熟悉的抉擇關卡。

你會轉而信靠那位對受害者展現憐憫的上帝，還是要倚靠自己？

你會轉而信靠上帝，這位神聖正直的審判者，還是要自組一個替天行道、打著你的名號而召聚的黨羽，以求自己的榮耀呢？

憤怒通常以模仿上帝的方式開始——它評判是非，但憤怒可能很快轉變成敵擋上帝的態度。你生氣，因為你的權利和名譽受損，而非上帝的權利和榮耀被冒犯了。

這就是你必須徹底認識自己內心的重點，否則你還是在暗處摸索。你對憤怒的認識是，有人犯錯，讓你生氣。但你看不見的是，憤怒能讓我們視透你的心思意念更勝於視透那位犯錯的人。說得更白一點，憤怒是你與上帝之間的事。

就以抱怨作例子來說，有誰在過去幾天裡從沒有抱怨過？抱怨、發怨言屬於廣義的發怒，因為抱怨也是一種評斷。發怨言的人宣稱某件事情不對，這件事可能是某個人，也可能是天氣，或是昂貴的修車費用。通常抱怨沒有特定對象，就只是抱怨。雖然那些外表顯得很生氣的人，可能會對上帝揮舞拳頭，但很少人會在輕微的抱怨中提到上帝。

但抱怨關乎自己，更甚於其他的人事及環境，抱怨是我們打從心裡吐露對上帝不滿的話。當以色列人在穿越沙漠的旅途中餓肚子時，「以色列全會眾在曠野向摩西、亞倫發怨言。」（出埃及記十六章2節）然而這只是單一面向，這個圖像只看見水平面，卻不見垂直面。會眾需要藉摩西的屬靈洞察力，才看得出更多文章。「你們的怨言不是向我們發的，乃是向耶和華發的。」（出埃及記十六章8節下）

不久，以色列人又向摩西抱怨沒有水喝，而摩西再次迅速診斷問題的癥結。問題不在於水，問題在於人心。「你們為什麼試探耶和華呢？」（參考出埃及記十七章2節）

摩西發出嚴厲的指控，他知道上帝正在試煉祂的百姓，好知道在更惡劣的景況下察驗他們的心是否仍跟隨著祂。這



是上帝的特權，教導屬祂的百姓信靠祂。但是對於人主動去試探上帝，摩西控訴他們凌駕於上帝之上。

你看見在憤怒這件事上，人與上帝的角色互換嗎？上帝有試煉我們的權力，但我們是何等人，竟敢試探上帝，質疑上帝？這就是高傲。的確，我們的景況可能艱困異常，但上帝總歸是真神，祂有權做祂想做的事。

以色列人在曠野的經歷惕勵我們保持警醒。在艱難的時刻，我們還是有可能盲目隨從，試探上帝卻毫不自覺。

「好吧，上帝哪，祢究竟與我同在嗎？讓我眼見為憑，藉著\_\_\_\_\_向我顯現祢的作為。如果此時此刻，祢不向我顯現，我就不再信靠祢。」

當然，我們不會公然這麼說，但是如果我們真正注意傾聽自己所發的怨言，就會察覺到其中冒犯上帝的言語。

## 認識上帝

當你深加探究，憤怒關乎忠誠度。你信靠仰望何人？發怒表示我們其實並未信靠、仰望上帝。因此當我們發怒，我們不能只是說：「我不要生氣了。」這種決心當然令人稱羨，但這是一條「註定失敗的錯誤捷徑」。憤怒最終和上帝有關，憤怒顯示出我們沒有信靠上帝，而這就成了更加認識上帝的好機會。你接下來所領會的，將會讓你驚奇不已。

上帝是我們效法的對象。上帝說：「所以你們要成為聖潔，因為我是聖潔的。」（利未記十一章44節中）如果你真想知道人性的真義，那就學習效法上帝。

如你所知，上帝並不軟弱。祂厭惡不誠實的度量（參考箴言二十章10節），恨惡邪惡（參考箴言八章13節），恨惡高傲的眼、撒謊的舌、流無辜人血的手、圖謀惡計的心、吐謊言的假見證、弟兄中布散紛爭的人（參考箴言六章16~19節）、休妻離婚的事，以及以強暴對待妻子的人（參考瑪拉基書二章16節）。耶穌討厭那些假冒偽善的人，特別是偽善的會眾領袖（參考馬可福音三章5節），耶穌對那些責備讓小孩到祂面前的門徒感到憤慨（參考馬可福音十章14節）。

誠然，恨惡有時（參考傳道書三章8節）。但是不要有錯誤的印象，上帝的怒氣是祂愛的表現。如果你不生氣，那是你不愛。如果你親眼看見不公義卻無動於衷，你就是不愛那名受害者。所以，如果上帝憎恨不誠實，祂就是愛誠實，如果祂憎恨高傲的眼，那祂就是愛慕謙卑；憎恨撒謊的舌，因為祂愛真理；憎恨謀害他人者，因為祂愛造就他人者；祂憎恨圖謀惡計的心與作假見證的人，因為祂愛追求和平的人。

為什麼上帝愛慕這些事情？凡上帝所愛之事，就是祂本身性格的投射。上帝誠實、謙卑、真實，也是和平締造者。我們能愛上帝所愛，就是我們愈來愈像上帝的記號，這也是上帝對我們的企盼。



當我們想到憤怒，通常會出現某人失控的畫面，但這絕不可能是上帝發怒的圖像。上帝絕不會失控。相反的，當上帝怒氣大作，幾乎要爆發時（參考出埃及記三十二章9~10、14節），上帝卻諄諄善誘，請求祂的子民回心轉意（參考以賽亞書一章18章），然後自己能迅速被說服，不再生氣。而現在，上帝選擇壓抑怒氣。「我的怒氣漲溢，頃刻之間向你掩面，卻要以永遠的慈愛憐恤你。這是耶和華——你的救贖主說的。」（以賽亞書五十四章8節）

當我們把這個情形適用於自己身上時，聽起來滿不錯的，不過，這樣聽來，上帝對我們的仇敵，可能也是個容易受左右的仲裁者。我們喜歡上帝憐恤自己，對別人執行公義。憐憫與公義是個微妙的組合，如果你沒有屬天的引導，你會認為憐憫是不公義，而有公義時卻缺少憐憫。

最後，十字架解決了這個兩難的問題，上帝之所以展現如此憐憫與寬容，是因為祂把對我們叛逆的憤怒傾倒在耶穌身上。沒有錯，十架攸關慈愛與憤怒。上帝現今的憤怒猶勝過去的世代，而十架是祂一切憤怒與天譴完全傾注的所在。當我們轉向耶穌，上帝的怒氣就遠離我們，傾注於十架之上。祂的憤怒因祂兒子之死所付上的贖價而完全止息。而當祂經由耶穌死而復活，賜予我們真生命時，祂對我們的憐憫與慈愛也就全然顯現。

解救我們脫離審判，讓我們得以自由，為替我們受死的那位而活。既然看見了我們應得的懲罰，與所得的宏恩大

愛，我們怎能另有所求呢？所以，應當仰望耶穌，祂現在既是我們的救贖者，也是我們有幸得以效法與追隨的對象。我們看祂用超乎想像的方式處理人與人之間的不公不義。耶穌從不為別人加諸於祂的不義而憤怒，祂還教導我們要祝福我們的仇敵（參考路加福音六章27～31節）。只有當宗教領袖帶領他人步向毀滅之道，或是換銀錢的人讓祂天父的聖殿蒙羞時，祂才發怒。耶穌的祕訣在於，祂極在乎天父的榮光，而不是自己的榮耀。祂全然信靠祂父的審判既善且真。祂選擇放棄自己審判者的地位，而將自己完全交託天上的父。

祂被罵不還口，受害不說威嚇的話，只將自己交託那按公義審判人的主。（彼得前書二章23節）

憤怒總是模仿來的。我們要不就是效法耶穌性格中憐憫戰勝憤怒的方式，要不就是模仿撒但毀滅的怒火（參考約翰福音八章44節）。除此以外，別無選擇。

## 省察自己

讓我們回轉歸向上帝，對上帝有更多認識以後，再省察自己的內心。你要做的是，在論斷別人以前，先評斷自己。

為什麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？你自己眼中有梁木，怎能對你弟兄說：「容我去掉你眼中的刺」呢？你這假冒為善的人！先去掉自己眼中的梁木，然後才能看得清楚，去掉





你弟兄眼中的刺。 (馬太福音七章3~5節)

在你檢視別人以前，請先花更長的時間，以更高的標準檢視自己。

這本來就很難辦到，不過，憤怒會讓此事難上加難，因為或許真有不公義的事情存在。在盛怒下，指責別人很自然。我們很篤定所發生的事情有錯，而我們是對的。但是，你要想想憤怒的本質，憤怒總認為自己是對的，但到頭來發怒卻幾乎一定是錯誤的行為。絕大多數的憤怒具有破壞性，很傷人，難道不是這樣嗎？為了替自己找公道而發怒終究會給自己帶來磨難，因為生氣與上帝對我們的計畫背道而馳，難道不是這樣嗎？

捫心自問：「我所愛的是什麼？」「我有什麼權利受到侵犯？」是個人的尊嚴、受人感激、得人喜愛、擁有權力及影響力？還是為了堅持自己是對的、報復、心裡舒坦、保護隱私？如果你的怒氣持續超過十分鐘，你會發現，自己的心懷意念其實並不純正。

現在，把這點連結到你與上帝的關係上。你與他人最惡劣的關係顯出你在上帝面前的心意。如果我們不愛別人，我們也不愛上帝。如果我們對他人發怒，那我們就是敵擋上帝。當我們抱怨、口出怨言時，我們就是對上帝提出隱隱的試探；上帝會讓我們的所求所想，如願以償嗎？我們讓人生

以自己為主。而當我們這樣做時，我們註定會有個永遠不滿足的人生。

要小心在表象之下洶湧翻騰的屬靈爭戰。你聽從撒但質疑上帝大有慈愛的聲音，不相信上帝夠愛你，不相信上帝會運用大能做出對你有利的裁決。當我們不能明快處置怒氣時，就是我們發現撒但醞釀分化計謀最好的時候（參考腓立比書四章26~27節）。

上帝以一種迥異於我們回應他人的方式來回應我們。「主啊，祢是有憐憫有恩典的上帝，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實。」（詩篇八十六篇15節）祂以呼召謀害人命的人來領導祂的教會，作為對信靠祂的人的「無限寬容」（參考提摩太前書一章16節）。祂為背叛、不認祂的門徒洗腳（參考約翰福音十三章）。祂以恕罪為樂，因赦免之恩顯明祂的確是那位不以我們應得的審判來對待我們的聖神。

## 信靠順服

對發怒的人，上帝說：「為你自私的怒火認錯；信靠順服我。」耶穌說過一個故事，有個人，他背負超過一生所得的龐大債務被國王一筆勾消了，但這個才剛從債務中解脫的人，馬上抓住另一個欠他等同今日臺幣六十元的人，要求他馬上還債。當國王聽見此事，這個不知感恩之人的不義之行惹怒了國王，國王不但撤回所豁免的債務，且將此人打進大

牢（參考馬太福音十八章21～35節）。如果這個人的舉動讓你光火，你要了解，耶穌也正在警告你——「除非你們打從心底原諒你的弟兄，否則這就是我在天上的父對待你們每個人的方式。」藉著耶穌，我們免去這一生對天父的虧欠，但是我們卻想叫那些對我們略有虧欠的人立刻清償債務。

這個故事說中我們的處境（每個人此生都有被說中的時候），顯示出我們沒有真正體會到，上帝藉由耶穌基督所傳的恩典與憐憫。我們用自己被對待的方式來對待別人。如果我們認為上帝對我們吝嗇，我們也會對別人吝嗇。然而，還有別種待人的方式，那些明白自己罪得赦免的人就會寬容待人，樂意藉著遮掩他人過錯的方式來效法基督（參考箴言十九章11節）。

如果有人大大冒犯你，聖經會很受用。用愛心告知那個冒犯你的人，如果他不聽，你可以請求別人協助和解（參考馬太福音十八章15～16節）。當然，在不同的人際關係中有不同愛的表現，尋求如何愛人的忠告固然明智，但是，愛才是真正的目標。

要活得像是一名從巨大債務中獲得解脫的人，甚至更進一步來說：要活得好似你虧欠別人，而不是別人虧欠你。（參考羅馬書十三章8節）



## ↓ 開啟重生之路

怒氣是某些人受憂鬱之累的原因之一。

當我在沮喪之中，痛苦是我的朋友。我在痛苦中翻滾，這是我所熟知的光景。我會告訴你，我痛恨痛苦，痛苦一無是處，但是，我卻仍然緊抓不放。我的內心枯萎，毫無熱情與指望。痛苦提醒我，我還活著。痛苦容許我生氣。<sup>1</sup>

要記住，憤怒迂迴叵測，你可能正在發怒卻不自知。要禱告：「上帝啊，鑒察我。」

因為禱告是我們的心思意念能被顯露的地方。請容許自己藉由禱告來試煉內心。如果你能默禱主禱文（參考馬太福音六章9~13節），且讓它成為你自己的祈禱文，這就是你與積怨奮力搏鬥的證據。

你想找一節簡潔扼要的經文，總結這章所寫的，請讀雅各書第四章。請注意那段經文教導我們說的：「主若願意。」多少次你有超大的期待，結果卻希望幻滅？如果你一開始就說：「如果這是主的旨意」，結果會有多大的差別呢？

想一想，你生命中的怒氣何在？

- 
1. 茱莉·松 (Julie Thorne) : 《你不孤單》 (*You are not alone*) (紐約: Harper, 1993), 頁30。



## 第十七章 希望破滅

希望帶有風險，希望越大，失望越大。滿心期待海灘豔陽高照的一天，一場午後陣雨卻令人大失所望。所以，有時候採取較悲觀的方式，預先想到雨季來臨，似乎保險一點，至少不會希望破滅。

你的人生一定有過滿懷希望，最後卻以失落收場的經驗。我們都曾遭遇過，這是很令人傷心的。「所盼望的遲延未得，令人心憂。」（箴言十三章12節上）對某些人而言，當美夢幻滅，他們會另起新的夢想。然而，有些人幻滅到某種程度以後，認為自己受夠了，所以下定決心，不再期待。

經歷苦難的人應該對絕望有所戒慎，並要思考上帝對絕望的反應。當你有憂鬱症時，通常更容易感到絕望，所以這點就更加重要。

## 我們是有盼望的子民

盼望是人性的特質之一，無論你經歷多少艱困歲月，還是會記得自己曾經有過的盼望與夢想。你企盼未來；孩子期待飯後甜點、特別的旅行與生日派對；青少年盼望寒暑假與週末，期待與朋友相聚的時光。

在企業界，他們把這種盼望叫作願景——一種思考尚未存在的事物的能力。專家說，這是領導者必備的能力。這種能力更普遍的說法叫作想像力。我們的語言中有關希望的語彙很豐富：盼望、渴望、夢想、期待、想望、切望、願望、期望、目標、野心、標的、標竿。

我們活在當下，過往可能讓我們感覺沈重，但未來一路牽引著我們。人生是有目的地的，我們活在一個有著過去、現在與未來的軌跡當中。不抱希望而活，就是活在沒有未來的日子裡，這種生活簡直讓人無法想像。憤世嫉俗的人與悲觀主義者訕笑盼望，好像人可以不抱希望而活。憂鬱的人則企圖扼殺盼望，因為希望背叛了他們。

## 扼殺希望

你曾下定決心不再盼望嗎？有些人記得那絕望開始的時刻，有些人則是在失望滋生中讓希望逐漸流失。這兩種情況都讓你覺得希望帶給你太多痛苦，快讓你招架不住，所以要

不就斷絕希望，要不就讓希望自然消失，似乎合情合理。你想，當眾多夢想不復可求時，只有傻瓜才會繼續痴心夢想。

但你不了解的是，我們與生命的諸多連結，都與希望息息相關。希望是未來的觸角先伸入現在。當你展望未來卻一無所見時，你就看不見現在有何理由要早起，有何理由去愛人、去工作。扼殺希望，那你所毀滅的，將超過你原先所預期的。你以為扼殺希望會讓人生不再痛苦，然而所有扼殺希望的企圖，將會同時扼殺未來的期盼與當下的喜樂。你以為，為了避免將來的失望，現在必須不帶情感、不受外物左右，否則萬一將來失去所愛，該如何面對呢？你有摯愛的配偶、深愛的子女嗎？你以為惟一自保的方法就是，讓自己保持冷漠與疏離。

你扼殺希望，以為這是保護自己，但其實你註定讓自己活得毫無生氣。如果你毫不努力，讓希望慢慢凋零，你的人生將始終在原地踏步。這會讓眼前的日子變得毫無意義。沒了希望，你感覺自己像個活死人。

如果你決定不再抱持希望，或是遲遲不願與絕望對抗，這是慢性謀殺。你對此了然於胸，卻仍然執意如此。是因為你缺乏動機？是傳統使然？還是你冥頑不靈？不管你有什麼理由，你還有別種選擇，你一定得奮力一搏，試試看！



## 從幻滅、憤怒到自憐自艾

在憤怒之後接著討論希望幻滅是有原因的。雖然失去盼望導致投降，而不是發洩，但憤怒與絕望最後卻殊途同歸。

希望幻滅是從一點點的慾望開始的。你渴望某件事物，而你所渴望的應該是一件美事，像是婚姻、戀情、工作、健康等等。慢慢的，你的渴望更強烈，似乎可以美夢成真。於是你開始想像夙願得償，幾乎唾手可得，然而，你的希望卻在瞬間破滅。

當我們得不著真心渴望的事物時，我們感到沮喪（沮喪也包括在憤怒內）。如果我們能夠怪罪某個人，我們的反應很容易被視為憤怒，但是如果你感到是環境作祟，無可怪罪之人，就沒有大吵大鬧或其他可歸咎為發怒的跡象。然而如果你仔細聆聽自己，或許可以藉著上帝對你而言似乎變得微不足道的方式，而辨認出自己的怒氣。你將上帝發配邊疆，把上帝遠遠推開，冷漠以對，淡然處之。或許你還是會向上帝開口作某些請求，但你不會再把讓你大失所望的任何相關事情交託在上帝手中，這是對怒氣冷處理的模式。

找找看，自己是否有夾雜著憤怒的失落，但你要明白，事情並非到此為止。希望幻滅會引起自己對上帝失望，而對上帝失望則會導致自己強迫性的屬靈孤立與退縮，屬靈孤立則會導致自憐自艾。

## 先知約拿

先知約拿在聖經中親手描寫這件事。作為早期的以色列人，他盼望以色列會再一次達到所羅門統治時期的強盛，盼望以色列會擊敗外敵。雖然當時以色列王國還算興盛，但其他先知已經預言，以色列將在「大馬士革以外」的一個國家手中遭到放逐（參考阿摩西五章27節），而所有的徵兆都指向亞述帝國。

約拿的使命就是到亞述帝國去，「向其中的居民呼喊，因為他們的惡達到我面前。」（約拿書一章2節）這似乎是和他夢想相符的一件理想差事：宣達上帝對以色列可能的壓迫者的審判。但是約拿拒絕宣揚上帝的信息，因為他深知以色列的上帝大有憐憫。請注意上帝的信息——警告不信上帝的國家，並給予改過自新的機會。如果尼尼微城中的亞述人真心悔改（約拿認為這大有可能），那上帝就會赦免其罪，如此一來，約拿的夢想就會受到阻撓。

在一場為時甚短但受人注目的迂迴旅程後，約拿終於傳講一篇極為簡陋的講道，當你閱讀約拿的講章，聽起來既不動人，也不具說服力，然而尼尼微人卻反應熱烈。他們集體悔改，上帝就憐憫他們。

約拿無法如願以償。「這事約拿大大不悅，且甚發怒。」（約拿書四章1節）雖然沒有明講，但從上下文明白，不恰當的怒火無論所為何來，最終都是反抗上帝，都意味著



上帝非良善、上帝的審判該受評斷，這些都是不依靠上帝。

於是約拿也踏上那條老路，破滅的希望與怒氣讓他墜入自憐自艾中。「耶和華啊，現在求祢取我的命吧！因為我死了比活著還好。」（約拿書四章3節）因為約拿深知生命賞賜在上帝，收取也在上帝，自殺根本不可能，所以他選擇舊約的做法，請求上帝取他性命。上帝並沒有讓他稱心如意，所以他既氣憤又絕望。

「你這樣發怒合乎理嗎？」上帝只問約拿這件事，而約拿對這個問題置之不理。

隔日，約拿坐在城邊，希望事與願違，得見大火降在尼尼微城。上帝以一株蓖麻為他遮蔭，然後又令這株蓖麻枯槁。這下約拿更火大了，他希望有蔭可遮，但上帝偏不讓他稱心如意。

「我死了比活著還好。」約拿這樣說並未針對任何人。

「你因這棵蓖麻發怒合乎理嗎？」上帝問約拿。

「當然合理。」約拿說：「我發怒以至於死，都合乎理！」（參考約拿書四章8~9節）

看到沒有：無法達成的期望，再加上怒氣與自憐所形成的鐵三角。當三者持續並存，它們會導致尋死的念頭。

## 約拿的話

我們可以假設這個故事出自約拿之手，這真是很稀奇，

因為他竟願意自毀形象。逃避上帝的呼召，不到尼尼微傳講上帝的話語是一回事。這樣做，屬靈上是不正確的，但政治上是一正確的，約拿可以被解讀成一位愛國者。但是流露出自憐的樣子卻是另一回事，這種事令人生厭，訴諸文字則更為可鄙，但是約拿擺明了要我們從他身上學習。

**上帝至尊至大。**上帝的大能在這本小書中一覽無遺。在約拿書以先，上帝的偉大顯然更勝諸神，但約拿的旅程是第一次到以色列境外正式的宣教之旅，上帝宣示祂同時也是萬邦眾民之神。換言之，上帝的偉大遠超過所有人的想像。祂是普世之神，而非僅是一邦之神。

當你見證宏偉的山峰、遼闊的海岸，你曾有過出人意外的平安嗎？如果有，你已見證了當我們親見比自身更偉大的存在時，我們是何其蒙福。當我們親眼見到那些驚奇壯觀的事物時，我們身上的重擔似乎輕省一點。當然，這些宏偉的景觀指向那位比祂所造萬物更為偉大的造物主。約拿告訴我們，那位比我們所思想的更為偉大的上帝，正是我們所需服用、可救我們脫離自身困境的那帖藥。

**上帝的良善。**上帝的屬性有數不清的面向。「上帝是個靈，祂是無限、永恆、亙古不變、自有、智慧、大能、神聖、真理」<sup>1</sup>。在眾多的屬性中，聖經常強調上帝的偉大、良善、大能、慈愛。在約拿書中，這些特質歷歷在目。這本書的關鍵在於，約拿為自己辯解，「我知道祢是有恩典、有憐

憫的上帝，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且後悔不降所說的災。」（參考約拿書四章2節）問題是，對上帝的這種認識毫無作用。如果有作用的話，這種認識反而讓事情演變得更糟，至少就約拿而言是這樣的。

奇哉怪哉，約拿既對上帝的慈愛有信心，他竟然會不願意信服上帝？然而約拿的經驗和我們的經驗相吻合。我們或許相信上帝愛我們，卻無法確定祂會供應我們所需。我們想要被愛，甚至也想指定我們被愛的方式與對象。約拿相信上帝滿有恩典，饒富慈愛，但是他希望上帝的愛是表現於審判並殲滅他的敵人。

悔改仍是救贖之道。對約拿和對我們來說，當我們的渴望背離上帝，我們的慾望就成為偶像崇拜。我們不希望有任何事物在我們與所渴望之物之間從中作梗。約拿不願意順服上帝；他想自己作主。

悔改就是承認我們的言行忤逆上帝的根源，這是我們從自私的慾望回轉向聖潔上帝的起點。當我們回轉向祂，我們才恍然大悟，自己過去小看了上帝的大愛。以約拿來說，他相信上帝的恩惠，但是他並非全心全意相信。他相信自己的計畫好過上帝的計畫。他對上帝愛的短視是，他相信如果上帝恩待某個國家，上帝就不能祝福另一個國家。他無法了解上帝能同時恩待尼尼微與耶路撒冷。

也許你也認同上帝滿有恩典，你明白耶穌基督為我們所擺上的，你也相信十字架就是上帝恩典的確據，但上帝的恩典於你無益。上帝的恩典與你無關，因為你所謂的恩典是根據

你的定義，而非上帝的定義。你對上帝恩典的標準在於，它能否滿足你的計畫、渴望、慾望，像個小孩一樣。約拿告訴我們，恩典必須由上帝界定，而不是迎合我們的心意，否則我們就是論斷上帝。

**你有發怒的權利嗎？**約拿是一本平易近人的書，上帝並非只是交代約拿對尼尼微人所說的話，上帝和約拿對話交談。這些對話是舊約中的特殊事件，所以當你看到這些對話時，你要仔細聆聽。

上帝的話語分為三個段落，首先，祂吩咐約拿祂要傳達的訊息，然後，祂兩度詢問約拿是否有發怒的權利，最後以辯護自己對尼尼微人的憐憫作為結束。你可以特別注意到上帝發出的問題。約拿曾逃避上帝，而現在則是因為上帝的憐憫而怒火中燒，自憐不已。儘管約拿倔強頑固，當約拿求死時，上帝耐心問他這個問題：「你有發怒的權利嗎？」

你也這樣試試看。當你感覺一切事情都不如你意、極想尋死時，問你自己相同的問題：「我有權利發怒嗎？」當你感覺上帝讓你的夢想與希望失落時，問問自己：「我有權利發怒嗎？」如果你能清楚指出自己的失望，很想回答「對」之前，請先讓上帝以愛來說服你。讓祂說服你說出「不」的回答，並且信靠仰望祂。

## 有所選擇的樂觀

在憂鬱的消極面紗之下是一顆疲於抉擇的心，有時候你寧可不抱希望。你寧可絕望，追求絕望。這不就合理解釋，



為什麼你對鼓勵完全不為所動嗎？你聽見別人的話、了解別人的話，但是你並不想聽。即使自憐與扼殺希望對你並不奏效，你仍然忠於自己扼殺希望的策略。

但上帝仍以憐憫與恩典的話語回應你，即使你並不信靠祂。祂一再重述自己的話語，試著說服你，向你承諾，而不要求你對祂做出任何承諾。

以下是你能樂觀以待的事情：

- \* 上帝絕不離棄你（參考希伯來書十三章5節）。
- \* 上帝絕不會讓你處在犯罪是惟一出路的處境中（參考哥林多前書十章13節）。
- \* 在你與罪的爭戰中，上帝的恩典愈發增多（參考腓立比書一章6節）。你能夠樂觀以待，下個星期的自己會比現在更有能力去愛。
- \* 上帝樂於向尋求祂的人顯現，祂甚至向沒有尋求祂的人顯現（參考羅馬書十章20節）。
- \* 當你遵循上帝的律令，祂能使你結實累累（參考約翰福音十五章8節）。
- \* 上帝的目的絕不會挫敗（參考以弗所書一章11節）。

上帝信守自己的應許。

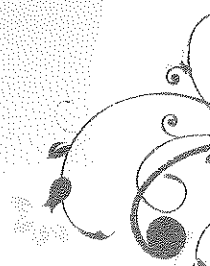
## 好上加好——更好的未來

當憂鬱症宣稱死亡與罪像黑暗般籠罩萬物，它是正確的，它有理由感到悲傷絕望。但憂鬱症對這種說法豎白旗投降卻是錯的，因為這個說法並非實情。主耶穌已經從死裡復活，並且已經掌權。當上帝賜下聖靈，聖靈充滿、降臨，上帝的國度以大能衝破幽暗（參考馬可福音四章30~32節）。

因此，憂鬱症雖正確洞悉某些事物，但對其餘事物卻全然不察。憂鬱症沒有看見，又真又活的主聖靈，現今正在運行，且正運行於你我眼前。

在十架此端，人間悲劇雖仍持續進行，但天平已經往喜樂那端傾斜。萬王之王已安坐寶座；天上饗宴已經展開；我們現在就在無限慈愛之中，那無以復加的大慈愛；我們現在就得嘗天國美善的滋味。

現在就有能維繫你的盼望不墜的現實存在。





## ↓ 開啟重生之路

不管你曾扼殺盼望或是未曾企盼，絕望是致命的。你一定聽過這問題：「你希望改變嗎？」現在你能了解，為什麼這個問題很重要。拒絕改變也有合乎邏輯的思考，例如，如果希望悄悄滋生，那該怎麼辦呢？你或許想少受點折磨，但卻不願付出重燃希望的代價。約拿完全不想改變，至少一開始是不願意的。你極可能比自己所了解的更不願改變。所以，不要自欺欺人，我們願意絕望，我們選擇絕望。然而，我們其實還有一條出路。

我們可以從上帝對心懷恐懼的人所說的話中找到部分答案。其間的共通點就是，恐懼和絕望一樣，對於把未來仰望在上帝手中感到猶疑。上帝說，祂會賜我們夠用的恩典去面對未來的失望；你的任務是，現在就為祂而活。起初，這聽起來讓人感到莽撞，宛如明知下個轉彎就會招禍，而你卻仍然享受飆車的快感。然而，信靠上帝勝於信靠自己，這忠告其實一點也不莽撞。

因此，要戰勝絕望，現在就要採取行動。你認為按照待辦清單行事不夠屬靈嗎？當你憑著信心而行，這就是屬靈英雄的舉動。

憂鬱症有其自相矛盾之處；上帝在我們身上動工的方式也有看似矛盾之處。例如，如果你現在想

得著生命，那你要將自己的未來交託在上帝手中。

如果你想擁有明天的盼望，現在就要信靠上帝。

想一想，什麼是你破滅的希望？你如何處理破滅的希望？什麼是你剛萌芽的新希望呢？







## 第十八章 失敗與羞恥

希望破滅，是因為我們追求某些事物卻無法獲得。你夢想在四十歲以前就能有良好的經濟基礎，但至今仍入不敷出。你辛勤工作，但經濟不景氣使你無法有所得。或是你夢想有理想的婚姻，卻越來越不敢相信，自己會遇到意中人，好像永遠是喜歡你的人，你不喜歡，但你喜歡的人，卻另有所屬。

你要知道，我們不總是能夠實現夢想，我們鍾情的事物不完全在我們的掌控中，我們需要有人助一臂之力，才能美夢成真。因此。我們不能因為這些失望，就立刻怪罪自己，因為成敗的結果並非我們所能操控的。

但失敗與羞恥就不是這麼一回事了。失敗與羞恥的箭頭指向你，而非指向環境因素。你沒有達到自己的期望，沒有達成別人對你的期待時，你甚至可以從自己的姿態看出，

那些未達成的期望與標準，好像把你壓扁了。你幾乎可以感受到失敗與羞恥的存在，也許浴室的體重計也能量出你的重擔。然而，壓力全在你的身上，你無法怪罪他人。

## 誰的標準？

憂鬱症與自尊心低落，如影隨形。自尊心低落甚至是美國精神學會對憂鬱症定義的一部分。自己毫無價值的感受影響你的所作所為，甚至會進而影響到你之為你（事實上，如果你沒有感到自我評價低落，你所經歷的或許是某種生理問題，而不是憂鬱症）。

毫無疑問的，世人都會評斷自己的價值。我們在日常生活中會對人、音樂、藝術，以及其他千百種事件做出各種判斷：好壞、有無價值、對錯等等。所以我們對自己有所評價，實在不足為奇。從某個標準來看，我們也會認定自己不及格。

至於我們採用誰的標準呢？那就不一定了，但所得到的評價對情緒的影響卻是一樣的。你感到難過，並且無法停止自責。

這個標準可能是童年時父母對你的期待，經由每天的批評、不可預知的處罰、受父母冷落，而傳達給孩子。

這個標準可能是社會對成功與失敗的期待，這種期待在你接到高中同學會的邀請函時就可明顯得知。

這種標準也可能是上帝不變的律例。

無論是依照何種標準，在每個人的身上都可見到，因

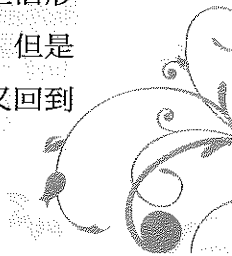
未達預期而自我價值低落的情形。在富裕的醫生、職業運動員、走伸展臺的模特兒，以及電影明星身上都不例外，而憂鬱症患者對自己的批判通常更為嚴苛。

解脫之道似乎很清楚：我們拒絕別人強加在我們身上的標準；我們不太在乎上帝的律法，因為反正沒有人做得到；然後我們以較不苛刻，更平衡、更公平的標準重新評量自己。就和所有人一樣，你是好與壞、優點與缺點的混合體。如果你要評斷自己的短處，那你也要學習評價自己的長處，但願這樣能夠讓你的自我形象維持平衡。

問題是，事情當然沒有這麼容易。當你抑鬱寡歡時，幾乎不可能在自己身上看見任何長處。即使你能在自己身上找出一些優點、一點長處，這似乎也無法和那些讓你感覺一文不值的事情相提並論。關心你的人肯定你，無法改變什麼。你還有更深層的問題需要面對。

藉著喚醒人的本性，重新導正自己。許多問題迎面而來，但它們不是遇見一顆空洞的心，這些問題會被一顆忙碌的心所解讀。當我們憂鬱不振時，覺得自己像個空殼子，但我們還是忙於某些事情。要記住，我們的心永遠在做選擇。

牢記這點，然後重新建構自己過去的經驗。例如，與其認為你因別人期望的束縛而受到壓抑，要認清，是你自己的心選擇活在別人的期望下。與其認為因為別人不喜歡你而讓你飽受壓力，要認清，是你選擇為別人的讚許而活的生活形態。我們不希望經歷失敗與羞恥；這並非我們的選擇，但是我們的確選擇依賴別人，仰賴別人的批判。這讓我們又回到



最核心的問題：你信靠誰？

聖經告訴我們，我們系出一長串無可救藥的偶像崇拜者。很久以前有巴力，但巴力並非最受寵的偶像，真正受青睞的一直都是財富與個人。這兩者一直都是最受歡迎的崇拜對象。我們為什麼選擇這些偶像呢？因為我們認為這些偶像可以滿足我們，可以提供我們所渴望的事物。

讓我們把這個事實應用到憂鬱症上。我們渴望獲得喜愛、尊敬、榮耀、影響力、恩慈與愛。某些事物可以用錢收買，但某些事物則需要他人給予，所以我們便依據這些人的期望、意見、標準而過活。這些人成為我們的「上帝」。我們的目的當然不在於成為他們的附屬品。我們的目標在於，藉著取悅他們來獲取自己所渴望的事物。你給他們「他們想要的」，他們就會給你「你所需要的」。

但魔鬼就藏身於細節當中。這個共識所附帶的共同條款承諾了兩件事情：第一，這些人以外的人絕不會滿意你。你絕不會好到能達到其他人的標準，你也絕不會從其他人那裡得到所渴望的事物。第二，你成為你所倚賴者的奴僕。如果你倚賴金錢，你會像奴隸一般想獲得財富，當你無法獲得財富時，你就憂愁。如果你倚賴人，你的一生會奉獻於達成他們對你所望。

這並不是說想獲得尊敬、想被愛，想從人際關係上有所得是錯誤的。偶像崇拜經常是一樁好事，但是好事卻失控了。當你的人生目標從追求上帝的榮耀轉為追求自己的榮耀時，你就可以知道事情出了差錯。要記住，我們想把焦點放

在自己身上，但焦點其實不應該在我們身上。

我們很難察覺自己逐漸將生活中的人物神格化。我們的心高舉這些偶像的地位，我們背離上帝。有個方法可以讓自己對所發生的事，有所警覺。當你對上帝不冷不熱，當你不再定睛於耶穌身上，那你就肯定，偶像已經在你心中生根。如果你不崇拜這位真神，你就是崇拜祂以外的事物。

更簡單的方法是，你乾脆就假定自己是崇拜偶像。我們的心能夠在相信真理的時候，仍然心有二致。就像亞倫和以色列人，他們在等候摩西、相信這位真神已經解救他們脫離埃及之時，仍造了一隻金牛犢。

## 以人為上帝

如果失敗與羞恥符合你的經驗，那你很可能是以人為上帝。你對人有所求，而他們還未實現所求。憂鬱症不會讓你倖免於使大家都苦惱的問題，我們都有一種衝動，讓自己遠離上帝，尋求人。

起初，憂鬱症的孤立好像讓我們遠離其他人，不為旁人所動，但旁人其實在我們的自我批判中扮演吃重的角色。一個真正孤立的人——被流放荒島的人——不需要和失敗與羞恥打交道。沒有人會計算你過去的失敗，因為周圍根本沒有可倚賴之人。但你並不居住在荒島上，你或許會試圖讓自己在心理上逃避到無人之境，但是你周圍仍舊有人，而他們的存在就提醒了你，你不及格。此外，不管你逃到何方，你的心仍舊緊跟著你。這是你無法藉地理位置的改變而逃避的。





自我價值低落，以及失敗與羞恥的感受，不會因為我們對自己不滿就產生。我們信任他人，而我們認為他們對我們不滿。也許我們曾經歷被自己視為重要的人公然排斥，然而實情是，我們並不真的需要別人開口批評我們。當我們失敗時，我們自己就能分辨好歹。我們知道誰比我們能幹，比我們英俊、漂亮，誰似乎比我們更能與別人親密，比我們有更好的工作，等等。好像我們天生有種本能，能夠在千百種不同的標準上，調查世事，然後在我們最在乎的事項上，我們的評比是中等或等而次之。我們很害怕自己其實很平庸。

## 顛覆偶像

你當然明白當我們提及倚賴任何上帝以外的事物時，我們是在談論罪。請別躲避這個話題，罪已經被那些以虛偽批判他人的人給汙名化了。然而事實是，聖靈本身才是定罪的那位，當我們看見罪並且真心悔改時，上帝會很高興。

認清罪的祝福之一是，我們能夠有所作為。我們能夠呼求上帝的憐憫，蒙上帝垂憐，改變自己。上帝賜下聖靈，所以我們不需要繼續作罪的奴隸。我們的人生有出路。

當我們有所懷疑時，我們的出路就是回到基本的人生目的宣言：「我屬上帝。我崇拜、取悅、榮耀上帝的方式就是信靠祂，以順服回應祂。」愛上帝愛人，信靠順服。在上帝良善的計畫中，祂認定這些尋常無奇的屬靈行動，就是真實人性的頂尖表現。

**信靠。**當我們倚賴他人對我們的評價，我們同時也傳達

了某種訊息給上帝。這個訊息就是：「我不信靠祢」，「祢不足以信靠」。你相信上帝給你天堂，但祢能滿足你心理上不斷增長的渴望嗎？當你感覺自己像個庸才，祢能讓你至少在某些領域中出類拔萃嗎？

但這些想法真是天差地遠，我們的人生目的並不關乎自己，而是關乎上帝。因為這個理由，上帝似乎偏愛那些資質平庸、素質不佳的人。否則，人生目的恐怕就會和天賦才能有關。

弟兄們哪，可見你們蒙召的，按著肉體有智慧的不多，有能力的不多，有尊貴的也不多。上帝卻揀選了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又揀選了世上軟弱的，叫那強壯的羞愧。上帝也揀選了世上卑賤的，被人厭惡的，以及那無有的，為要廢掉那有的。……如經上所記：「誇口的，當指著主誇口。」  
(哥林多前書一章26~28、31節)

我為基督的緣故，就以軟弱、凌辱、急難、逼迫、困苦為可喜樂的；因我什麼時候軟弱，什麼時候就剛強了。  
(哥林多後書十二章10節)

耶和華如此說：「智慧人不要因他的智慧誇口，勇士不要因他的勇力誇口，財主不要因他的財物誇口。誇口的卻因他有聰明，認識我是耶和華，又知道我喜悅在世上施行慈愛、公平，和公義，以此誇口。這是耶和華說的。」  
(耶利米書九章23~24節)



人生不在於自己的成就，而在於如何宣揚耶穌的名。而其中一種方法就是告訴別人，擁有上帝就富足有餘。畢竟，上帝是愛，這點已在十架上證明。其他的愛再好，也不過就是指向真品的仿冒之作，無法喧賓奪主。

信靠上帝意味著我們需要耶穌。自我滿足的追尋已經失敗了，我們現在要回轉向原本就是我們真正歸屬的那位。

信靠上帝有某種程度的自相矛盾。當我們信靠上帝，我們就是說自己一無是處。這話雖真，但是對自我形象卻毫無幫助。然而，當我們信靠祂時，猶如我們已安抵家門，萬事順遂。是的，也許我們還有許多難題，但是我們到家了，家的舒適與喜樂把人生的難題減輕至麻煩的層級。我們擁有天父的愛，我們知道祂是掌權的大君王，這就足夠了。

**認罪悔改。**當你回轉向上帝，向祂坦承認錯。告訴祂你的心容易迷失，你高舉偶像的傾向是難改的惡習。認罪悔改就是對上帝傾心吐意。雖然聖經鼓勵我們，要把悔改當成每日與上帝交談的事項（參考馬太福音六章9～13節），但這個紀律經常被忽略。

悔改的首要原則就是，持續認罪悔改，直到你略有盼望或喜樂。悔改不是搖尾乞憐，而是信靠上帝；上帝喜愛赦罪之恩，因為這會帶給祂榮耀。別忘了牧羊人找回失喪的那隻羊時的喜樂故事。

一個人若有一百隻羊，一隻走迷了路，你們的意思如何？他豈不撇下這九十九隻，往山裡去找那隻迷路的羊嗎？若是找著了，我實在告訴你們，他

為這一隻羊歡喜，比為那沒有迷路的九十九隻歡喜還大呢！你們在天上的父也是這樣，不願意這小子，裡失喪一個。 （馬太福音十八章12~14節）

是啊，你曾迷途，但你只要專心想著牧羊人失而復得的喜悅。事情和你原先所想的並不一樣。

順服。我們回應上帝的慈愛可以用愛你的鄰舍作為總結。這種順服的簡單表現是治療失敗與羞恥的最佳良藥。乍看之下，這好像有違常理，畢竟我們原來的問題是，我們喜愛從他人那裡獲得好處；所以與他人有所隔離還比較有道理。然而，這種愛有所不同，這是一種讓人獲得釋放，而非受轄制的愛。在接受耶穌的愛以後，我們願意對別人說：「我願意愛你的心大過我希望被愛（奉承、感謝、尊敬）的心。」

你能想像這其中的自由嗎？我們不再受流俗所困。受到排擠也不能再像以前那樣控制我們。取之以代的是，我們不斷回到這個問題：「我們該如何愛人呢？」



## ↓ 開啟重生之路

請注意這個主題和怒氣之間的連結。如果怒氣是我們對別人的批判，那麼自我價值低落似乎就是我們對自己的批判。我們告訴自己：「我錯了，我應該受譴責。」如果我們把自尊心低落叫作懷恨自己或自我譴責，這和怒氣之間的連結就更為明顯。

當你回轉向耶穌基督，這些批判就變得不重要了。你不必說：「我很特別，因為上帝愛我。」這話是真的，但這不是急迫的課題。你也無須說：「多麼可悲啊，崇拜偶像的可憐蟲。」這話也是真的，但同樣不是急迫的課題。重要的是，你不再常常想到自己。你還是注意到自己的成功與失敗，但它們不能再像從前那樣捆綁你了。

想想看，你在哪些層面較容易面臨自我價值的挑戰？



## 第十九章 罪惡感與律法主義

失敗與羞恥是路標。你以為它們只和我們自己，或和我們與別的人際關係有關連，但是它們其實指向一種更深層的認知，覺得自己在上帝面前不及格。基本上，如果你在自己與他人的人際關係上看見某種問題，那麼，你將會在你與上帝的關係上發現一模一樣的問題。如果你對別人生氣，你就會發現你對上帝有怒氣；如果你不愛別人，你就不愛上帝；如果你覺得自己好像無法達到自己或別人的期望，那麼你也覺得自己沒有達到上帝的標準。面對別人時所謂的失敗、羞恥、未達期望，在上帝面前，我們稱之為罪惡感。

為了明白這點，你必須記住，我們不總是會注意到對自己有影響的事物。就在此時此刻，成千上萬的人直接或間接對你的生活有貢獻。他們影響你此刻的情緒、思想、夢想，但你對他們卻無所知覺。所以，不管我們是否有意識地想到

上帝，這位我們永遠活在祂眼前的真神會影響我們，其實並不令人驚訝。

## 罪惡感何在？

「羅拉胖了好多——好難看！」

當你對羅拉以外的人講這句話時，你不會感到有罪惡感。但是如果羅拉不小心聽到了呢？你要不就是希望以後永遠不要再碰到她，要不就是得不停地賠罪。為什麼你對自己錯誤的行為，此時是如此不在意，但下一刻卻感到羞恥呢？其間的差別當然在於羅拉在場與否。

聖經教導我們，我們都認識上帝，但我們企圖把對上帝的認識擺得遠遠的。對那些成功壓抑這種認識的人，上帝顯得好遙遠，罪惡感也是遙遠的記憶。然而對其他人而言，我們對上帝的認識，不斷滋長，而罪惡感則明顯可見，並且對我們造成的影響，勝過我們可想見的。不過這是一個好兆頭——這是一種恩賜！這表示上帝在你的生命中運行，賜你恩典，讓你看見罪惡，能做改變，而不是對罪視若無睹。

如果你無法立刻在生命中找到罪惡感，下列問題或許有助於讓罪惡感浮現表面：

- \* 如果你今日得以和上帝面對面，有沒有什麼事情會讓你感到羞恥？
- \* 如果你所有私密的想法被廣為傳播，你會不會想躲藏起來？

- \* 如果你確定自己一切的罪都得赦免，那會是何種感覺？你的人生會感覺有所不同嗎？
- \* 如果你知道你在天上的父，滿懷熱情接納你，那會是何種景況？

人會談論罪惡感的惟一時間，是在禮拜天的講道中。我們平日不談論罪惡感，也不習慣尋找罪惡感。但是只要你耐著性子，就會有所斬獲。

## 罪惡感的種類

我們會感到罪惡感的原因有幾點：

1. 我們感到有罪惡感是應該的，因為我們愛罪惡勝於愛上帝，並且我們準備繼續犯罪。我們偶爾會拋出「我不過是個人」的這種藉口。

2. 我們感到有罪惡感，因為我們沒有向上帝認罪。

我向祢陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：我要向耶和華承認我的過犯，祢就赦免我的罪惡。

（詩篇三十二篇5節）

3. 我們感到有罪惡感，因為我們過去的罪仍有後續效應。例如，有家人因為你酒後駕車而受到嚴重創傷，而你每天都會見到這位家人。假設你已悔改，並有妥





善的賠償。在上帝面前，正確來說，這應該是悲傷而不是罪惡感。

4. 我們感到罪惡感，但我們真正感受到的是一種不潔的感受，因為我們曾受別人侵犯。有時候因自己犯罪而有的不潔感，與因別人犯罪而有的不潔感很難區分。然而這兩者之間，大有不同。
5. 我們覺得有罪惡感，因為我們認為自己應該有所做為，才能獲得饒恕。

最後這種罪惡感與憂鬱症特別有關連。

## 福音

十字架的故事又稱為福音，意思就是好消息。它之所以成為好消息，是因為其中有上帝所賜的赦罪之恩。赦罪之恩是藉由相信耶穌基督，而非憑藉自己的好行為。這就是為什麼我們一而再、再而三地聽到信靠耶穌的呼聲。如果我們的生命能有任何堅定憑藉，那就是藉由耶穌基督所成就的事來信靠上帝。

我不以福音為恥；這福音本是上帝的大能，要救一切相信的……因為上帝的義正在這福音上顯明出來；這義是本於信，以至於信。如經上所記：

「義人必因信得生。」（羅馬書一章16~17節）

「你們得救在於悔改和安息，你們得力在於平

靜和信靠。」但你們竟不願意。

（以賽亞書三十章15節，新譯本）

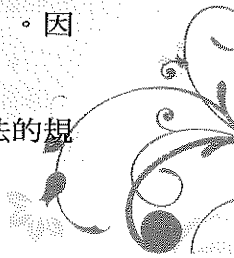
這一切千真萬確都是上帝所賜予，沒有人能夠憑空捏造如此一廂情願的情節。我們冒犯上帝——這就是我們所能獻給上帝的。但上帝說服我們，差遣愛子承擔死亡的工價，祂接納我們為兒女，賜我們耶穌的公義，改變我們，讓我們一天比一天更有祂的形象，祂以永生愛我們。祂只是告訴我們，要信靠祂，不要倚賴自己。

## 律法主義：反福音

你可能會以為，一旦聽聞這個大好佳音，我們就會全然接納。我們找到無價的珍寶，收到最棒、最貴重的一份禮物，甚且，贈與者樂意這項饋贈，因為祂愛我們。找到了！這是我們長久等候的寶藏。我們過去所追求，暫時喜愛的事物，只是這份奇異禮物的膺品。想到手上的禮物，我們永遠不會再去追求過去的那一切了。

你以為這是我們該有的反應，但是有時候連我們自己都詫異自己的反應。不知為何，我們喜歡老派的做法，就是我們得自食其力。也許這讓我們覺得自己沒有什麼可獻寶之處，太卑微了。畢竟只有孩子才會被認為能有所求，而這正是福音對我們的要求，我們必須說：「我需要耶穌」。因此，我們乾脆轉而要求福音以外的事物。

這種反福音的思想稱為律法主義，自義，活在律法的規



範之下。這只不過代表我們既依靠耶穌，也依靠自己的好行為。在新約聖經中，割禮是畫蛇添足的行為。現在既然已經廢除割禮，但我們另有創意的替代行為，不勝枚舉。我們增加了上百種的各式活動，有些聽起來還滿虔誠的。舉例來說，在中世紀，人們會鞭打自己以表示自己為罪悲慟，現在則有禁食主義者讓自己餓肚子，另外則有些人在自責中一厥不振。

如果你沒有認真思考，這些行為乍聽之下好像很虔誠，為罪悔改。然而你會發現，當你在耶穌基督所成就的事情上增添任何舉動，都有損上帝的榮耀，也是否認了上帝的恩典夠用。我們可以企圖為自己找藉口，說福音似乎太美妙了，不可能是真的。但無論我們怎麼說，當我們為福音增添任何一點一滴，我們就輕看了上帝完全的作為。這些基本上都是試圖藉著自己的努力，獲得賞賜來掠奪上帝的榮耀。

## 律法主義的痕跡

律法主義比你所想的還要普遍，這是另一個盤據每個人內心的人性本能。

- \* 你曾說過：「我就是無法原諒自己」嗎？
- \* 你的生活中常出現「要是……，就……」的情形嗎？
- \* 別人是否說你很有企圖心？
- \* 你是否仍受過去過犯的困擾？
- \* 你相信上帝一直對你很失望？
- \* 你相信上帝在你恪守律法時，就比較喜歡你嗎？

\* 你會不會跟上帝討價還價：「如果你如何如何，我就如何如何」呢？

你能否聽出這些問題中的不妥之處？你與上帝的關係取決於你的成分，多過取決於上帝的成分。

想想你自己可能在福音中摻雜些什麼成分。在上帝與下列哪些事物：\_\_\_\_\_ 裡面，我找到了生命：

- \* 教會中的服事。
- \* 讀經。
- \* 對人不苟刻。
- \* 盡量誠實。
- \* 不醉酒。
- \* 謹慎看待兩性關係。

你看，這些都是好事。讓這些事情顯得醜陋的，是背後驅使我們做這些事的動機。如果你做這些事來討上帝喜愛，那它們就一文不值。當這些事情成為我們所倚賴的活動時，它們就令人憎惡，因為它們取代了上帝。

我們在福音中增加這些事項，因為這會讓我們在遠離上帝時，仍能對自己感到滿意，這也讓我們有批判他人的基礎。如果我們能平安過日子，並達到自己所定的標準，我們就成功了（不管時間多麼短暫），我們就有資格批評那些不夠格的人。

即使是上帝也無法躲避我們的批評。「即使我必須和一

個失敗的父親一起生活，我一直是個好女兒，上帝為什麼要這樣折磨我？」如果我們做對事情，就覺得自己有權利要求回報；當我們無法獲得回報時，我們就會生氣或抑鬱。

有了這層了解以後，我們還可以舉出更多律法主義的其他徵兆：

\*「我做出這麼多貢獻以後，這就是我的回報嗎？」

\*「生命真不公平。」

律法主義有為時短暫的小報酬，但是律法主義缺乏情感上的喜樂（參考加拉太書四章15節）。難道還有別種可能嗎？如果你相信自己最重要的關係就是去仰賴、討好一位易怒、易受刺激的上帝，那不管你做了多少善工，都不能確定這樣做就足夠了。

實際上，無論我們有什麼好行為，都應該是對上帝為我們所成就的事的回應，而不是因我們的好行為才帶來恩典。上帝的恩典與慈愛先於我們的好行為，祂在我們愛祂、認識祂以先就先愛我們了。事實既是如此，那為什麼我們現在還以為自己可以贏取上帝的認同呢？

阿真十年前墮胎，從那時起，她就陷入憂鬱中，她仍對自己的行為有罪惡感。她的朋友們還是很愛她，告訴她赦罪之恩的道理，她也明白十架救恩，但這些好像都不管用。她的罪惡感好像具有抗藥性的病毒，讓她對福音免疫。

律法主義解釋了阿真痛苦的原因，在她身上有著隨從反福音的各項印記。如果她所信仰的福音單單是耶穌基督，那

麼她為罪悲傷的心，漸漸會被感恩的心所取代。然而，對阿真而言，福音似乎根本與之無關。當福音與此無關時，反福音就會取而代之。她所持的反福音就是，生命與赦免藉由耶穌加上沒有墮胎而來。

既然她違反了自己的信念與標準，她就「必須」接受懲罰。她無法改變墮胎的結果，所以她決定加諸自己的懲罰就是悲傷，並且是漫長而嚴厲的懲罰。或許經過一段時日，她會允許自己被赦免。

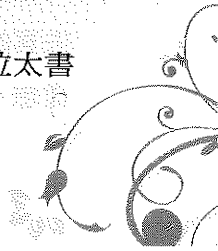
但是她的懲罰究竟該有多嚴厲，歷時多長呢？她幾度企圖自殺，每日反省自己過去的行為，但她還是認為不夠。所以她一直滯留在悲傷中，盼望自己有一天醒來時會發現，自己所受的懲罰終於滿足上帝的公義。

## 回轉

「告訴我，誰希望活在律法之下？」保羅給教會的書信這樣寫著。如果我們在耶穌基督所成就的事上，加添任何事物，福音就成為加諸於自己的新律法。但是保羅說，我們其實喜愛這種安排。

要離棄根深柢固的律法主義是一個直截了當的過程，但是你必須有數度嘗試的準備，不可能一蹴即成。在保羅寫給加拉太教會的書信中，他整理出幾個論點，說服大家相信耶穌基督的真理，以及律法主義者的謬誤：

- \* 他表達自己對人離開基督恩典的詫異（參考加拉太書一章6節）。



- \* 他建立自己以權威說話的資格（參考加拉太書一章11節至二章14節）。
- \* 他引亞伯拉罕為例，說明我們先被賦予憑信接受的應許，之後才有生活的律法。律法是對上帝恩典的回應（參考加拉太書三章1～25節）。
- \* 他引述上帝揀選亞伯拉罕的應許之子以撒，而非揀選以實瑪利，亞伯拉罕的血氣之子（參考加拉太書四章21～31節）。
- \* 他提醒我們，單憑恩典才能讓我們免於種族與任何形式的驕傲。如果在上帝恩典之上加添自己的善工，我們就不再是藉由耶穌基督所召聚的合一子民，而是一小群自認為強過別人的黨羽（參考加拉太書三章26～29節）。
- \* 保羅不斷強調，他希望我們是自由之身，而只有在我們承認耶穌基督已完成善工之時，我們才能尋獲自由（參考加拉太書五章1～5節）。

保羅以這段有名的頌讚，總結他對律法主義的教導：「惟有那藉著愛表達出來的信，才有用處。」（加拉太書五章6節，新譯本）如果這話為真（這話的確為真），我們這些律法主義者應該如此回應：「上帝啊，赦免我。」我們一直倚賴自己所能成就的事物，而沒有仰賴上帝的恩典。我們過去真的很自大，以為能以自己的功勞來取悅上帝。我們會這樣想，一定是因為對罪的理解太過淺薄。

小真因為墮胎而有罪惡感，但是對於自己的小信以及其他日常過犯，她又怎麼說呢？當她誇大墮胎的罪行，置其餘過犯於無可追之境地，轉而懲罰自己，她其實是小看了自己其他的過犯，她並沒有因為那些過犯而懲罰自己。如果她想藉人為的努力來取悅上帝，那她就有義務遵行全部的律法（參考加拉太書五章3節），而這當然是辦不到的。

小真的惟一出路就是說出：「主啊，赦免我。」——不是因為她墮胎（她已經懺悔過上千次了），而是因為她企圖用人為的努力，而非憑信心來對付罪。然後她應該在十字架的庇蔭下，每天牢記，她之所以能在上帝面前站立，是因為上帝的恩典，而非憑自己的努力，然後繼續負起奇妙使命，愛周遭的人。







## 開啟重生之路

就小真的案例來說，律法主義是她罹患憂鬱症的原因。如果律法主義不是導致你憂鬱的原因之一，憂鬱症一定會讓律法主義無所遁形。當你看得見律法主義，你就有盼望；當你看見自己的律法主義，你就走上正確的道路了。當你面對、處理這個問題，喜樂就唾手可得。加拉太的信徒正經歷嚴厲的困難，但律法主義奪去他們的喜樂，而回歸福音的核心，正可以讓喜樂重現。

你若想知道另一個律法主義的故事，可以讀讀腓立比書三章4至11節。保羅回顧自己的一生，細數自己的諸多成就，他告訴我們，這些光彩比起耶穌基督藉由信仰所賜與我們恩典，簡直一如糞土。

想想看，你在何處發現自己的律法主義？



## 第二十章 死亡

作為上帝的兒女，我們渴望生命。上帝是生命的創造者；上帝說，生命是一件美好的事，我們默然同意。你也本能地渴望生命，如果死亡是個選項，你根本不予理會。你想都不曾想過死亡的問題，然而，現在死亡卻近在眼前。

當死亡來臨，連你也嚇一跳，這個念頭如此陌生，好像是旁人硬塞在你的腦海中。當死亡擦身而過，你覺得自己像個旁觀者，但時間久了，這些令人震驚的想法卻越來越尋常。對某些人而言，死亡令人厭惡，但是對另一些人而言，這些想法最後竟讓人覺得舒坦，甚至覺得這樣很自然、美好又正確。

如果你有憂鬱症，你和死亡會有一種既愛又恨的複雜關連。值得感謝的是，恐懼以及其他環境因素讓許多人不敢衝動行事。但恐懼並非持久的攔阻，在憂鬱中，一時的衝動可

能超越恐懼。請多花時間，對自己的絕望作更深入的思考。

## 自殺的念頭

自殺的念頭也有些許道理。撇開上帝來檢驗生命，死亡的想法的確很有道理。傳道書的作者看透這一點，當尼采（Nietzsche）就各種實際考量而宣判上帝已死時，他也看到這層道理。當上帝已死，生命別無目的，再無未來，我們也就跟著死去。

然而自殺的念頭只看到片面真相，事實上，自殺的想法堅持可見的部分真相——能支持它詮釋現實的那一部分。如果你有自殺的念頭，它的邏輯清晰而簡單，但它卻是非理性的想法。

- \* 你確信自己會有個悲慘的未來，但你向來都只預言悲劇發生。而很慘的是，你一直是個不準確的預言家。
- \* 你認為死亡是惟一的選項，可是你忘記自己也有不怎麼傷痛的時候。你也忘記自己曾做過一些讓痛苦稍可忍受的事情。
- \* 你認為如果自己自殺了，沒有人會在乎，但是你卻無視於那些曾試圖幫助你的親友，而且你知道，自殺後會留下一群哀悼的親友，他們的生命將永遠被改變。
- \* 你認為上帝既聽不見你的悲傷，也不在乎你，但你

也相信天國是個無憂無痛的樂園。

- \* 你認為自己必須解決無解的問題，但上帝呼召你的課題其實沒那麼偉大，上帝的呼召很平凡。上帝呼召你放眼周遭，忠於祂擺在你面前的人生課題。

然而你的心思被死亡盤據。明知上帝就是生命，光是這個事實就應該讓你對自己的理解起疑。你甚至能從考慮自殺的方法中得到不恰當的滿足。但是嘗過地獄的滋味後，你害怕死亡，擔心死亡會讓你的生命充滿地獄的味道<sup>1</sup>。恐懼籠罩你，像個觀看恐怖電影的孩子一樣，你遮住自己的眼睛，卻從指縫間偷窺。

恐懼是渴望自己所懼怕的事物，是對厭惡之事的同情；恐懼是控制一個人的外在力量，但你無法從中解脫，雖非所願……但卻被自己所恐懼的事物吸引。<sup>2</sup>

這種似是而非、自相矛盾的論調，不勝枚舉。你覺得自己比任何一個活著的人都還抑鬱寡歡；你身陷痛苦的淵藪，感覺無助，卻毫無反擊之力。然而，沈溺在自殺的念頭中是世人自主、擁有控制權的最高表現。你跟所有人的建議唱反調，繼續思索死亡與自殺之道。你選擇個人主義，自定法律，隨心所欲，做自己愛做的事。這聽來像篇獨立宣言，只是聽來怒氣騰騰。



然而，你所知道的只是，你再也無法忍受痛苦。無法再忍受了，但眼前卻沒有解脫之日。你已經受夠了。其他事物都無關緊要。

## 為什麼？

當你身處憂鬱中，你很少挑戰自己的思想。當憂鬱症帶有自殺的念頭時，你甚至更不會挑戰這種念頭。然而這件事太重要了，我們不能不做檢驗。

你想尋死，因為你無法再忍受這種痛苦了。但你想過自己的痛苦打哪來嗎？你的痛苦不可能無端而起。

- \* 你的痛苦總是這麼強烈嗎？還是有高低起伏？什麼事情會讓痛苦加劇？什麼事讓痛苦稍減？在你最痛苦的時刻，你忘記自己不是一直這麼痛苦的。
- \* 你失去過什麼讓你極度珍惜的東西嗎？什麼是你相信自己需要卻無法擁有的？從這些問題中，你會發現什麼是自己所信靠的。
- \* 你害怕面對什麼事？羞恥已經領許多人步入痛苦，但上帝的赦免能遮蓋罪惡感以及羞恥。
- \* 你的痛苦與別人有關嗎？如果有，聖經中充滿請求原諒、饒恕人，以及與人和好的指望。
- \* 你希望死亡能起什麼作用？你希望死亡能帶走痛苦，還有呢？死亡是否也是對某人的宣告呢？
- \* 你為什麼覺得無能？你聽別人的勸告嗎？他們對你

說過什麼？你又做了些什麼？

\* 說真的，你為什麼不想活下去？

## 上帝是誰？

我們的痛苦和我們與上帝之間的關係並不總是明顯的，但是自殺的念頭使兩者的關連無可避免。苦難總是掀起神學問題，但是死亡和自殺讓這些問題更顯急迫。死亡是宗教仍舊凌駕別種探討領域與理論的地方，更重要的是，死亡代表你將與上帝相遇。

\* 上帝是誰？

\* 你相信上帝聽見我們的苦情嗎？你相信上帝大有憐憫嗎？你相信上帝的憐憫常保活躍—你相信祂現在正在動工嗎？你相信祂賜恩典給在試煉中忍耐的人嗎？你相信祂明白你受苦的點點滴滴，並且每天賜你足夠的恩典嗎？如果你相信這些真理，對你會有不同嗎？

\* 你知道復活後的耶穌「常用祂權能的命令托住萬有」（參考希伯來書一章3節）。

\* 你真的試圖了解上帝對你現況的心意嗎？你和誰交談過？有人提議自殺是智舉嗎？你讀過哪些經文？你如何為自己禱告？

\* 你了解福音嗎？福音關乎救贖之道，而救贖正是盼望的基礎。



如果你認為自殺是好的、必要的一個選擇，你就還不認識上帝。你認為祂是緘默的神，但祂不是。祂樂於以各種方式顯現自己，祂的話語清楚，訴說對你的寬容與慈愛。祂呼召你信靠祂，並以愛人來表達你對祂的信靠。祂說祂賜你能忍耐的恩典，教導你如何忍耐。也許你從前所聽信的話語並非出於上帝。

再讀讀約伯記的結局（參考約伯記三十八至四十二章）。約伯肉體與心靈都受苦，他比聖經中任何人物和死亡搏鬥都更徹底。在這場搏鬥中，他憑信忍耐，但他也覺得自己對上帝所求比以前更多，他渴望更認識上帝的作為。

上帝的回應是，以同情的口吻敘述自己是上帝。祂開始質問約伯：

「你要如勇士束腰；我問你，你可以指示我。

我立大地根基的時候，你在哪裡呢？你若有聰明，只管說吧！

你若曉得就說，是誰定地的尺度？是誰把準繩拉在其上？

地的根基安置在何處？地的角石是誰安置的？那時，晨星一同歌唱；上帝的眾子也都歡呼。

海水衝出，如出胎胞，那時誰將它關閉呢？是我用雲彩當海的衣服，用幽暗當包裹它的布，為它定界限，又安門和門，說：『你只可到這裡，不可越過；你狂傲的浪要到此止住。』」

（約伯記三十八章3~11節）

記得要讀完上帝所有的問題，這些問題會讓你看見一個更偉大的故事。他們至少能讓你的眼光從你眼前巨大的痛苦中轉移，將你指向盼望的實體。

## 不超過你能忍受的嗎？

如果你要尋找答案，約伯記只是其中一處。你能找到答案的另一個地方是上帝的應許。

你們所遇見的試探，無非是人所能受的。上帝是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。

（哥林多前書十章13節）

這是較為人熟知的一個應許，看起來好像是上帝不按牌理出牌，因為嚴重的憂鬱症感覺上好像超過你所能忍受。因此，基於兩個原因，好好思考這點很重要。首先，這是一個偌大的應許。其次，如果你開始相信上帝的應許不總是真的，那你可能會開始質疑，上帝的應許在其他地方也可能有例外。這種質疑會腐蝕信仰。

當你再讀下去，這些章節再次敘述以色列人出埃及時，在曠野中的掙扎。大難當頭，許多人很快遺棄上帝，要不就是對上帝發怨言，要不就是轉向偶像崇拜。這段經文說到，你也會經歷曠野，然而當你經歷曠野時，聖靈會賜你力量，讓你能不發怨言，規避偶像。上帝的應許是，祂絕





不會放任我們在別無選擇的處境中犯罪而置之不理。祂會減輕試探的強度，或是賜下恩典，讓我們在困境中仍能信靠順服。這個應許代表，憂鬱症也無法強迫我們犯罪。

這段經文常會導致莫不在乎與冷漠的回應，這表明了大家心中都有不理性的成分。從我們的觀點來看，上帝所言，我們只願意聽到一件事：希望祂把痛苦拿掉。然而從上帝的觀點來看，祂所能給我們最重要的東西就是，當我們覺得無能為力時，還有力量信靠順服。在上帝的心目中，罪的問題比苦難嚴重，而在我們的心目中，兩者的份量卻恰好相反。

這就是一個起點，把眼前的絕望視為罪。你要不就是仰望耶穌基督以外的事物，這是罪；要不就是像那些曠野中的以色列人，說上帝的話語不真實，而這就是不信的罪。

上帝不但原諒這些頂撞祂的罪，祂還賜你力量，讓你在上帝裡有盼望。在絕望深淵中，你能否請求上帝，在你的苦難中賜下恩典，讓你能抵抗罪惡，信靠上帝？

## 惟一的慰藉

約伯打開我們的雙眼，看見上帝的偉大，而哥林多前書十章13節的應許則開啟我們的雙眼，看見我們的罪比我們的苦難更嚴重的事實。其他許多經節也打開我們的眼睛，看見撫慰自己百姓的那位上帝。基督是好牧人，祂的同在安慰群羊。祂就是呼喊「要安慰，安慰我的百姓」（參考以賽亞書四十章1節）的那位，也是被稱為「賜各樣安慰的上帝」（參考哥林多後書一章3節）的那位。

這種慰藉從何而來呢？乃是靠懇求而來。懇求上帝打開我們的心眼，得見慰藉。慰藉也是靠尋找得來。你可以請求旁人指路。你所尋求的慰藉，可以在耶穌基督身上找到。

\* 第一個問題：你在生命與死亡的課題上惟一的慰藉為何？

\* 答案：我的慰藉是，我的肉體與靈魂、生命與死亡並不屬於自己，而是屬於我所信仰的救贖者耶穌基督，祂以自己寶血的代價，償還我一切的罪，讓我完全脫離那惡者的掌控；我的慰藉是，上帝保守看顧我，若非我天父的旨意，我一根頭髮都不會掉落，的確，每件事都必須符合祂救贖我的目的。因此，藉著祂的聖靈，祂保證永恆的生命，讓我從此刻起，滿心願意，向祂而活。<sup>3</sup>

這種安慰分成兩個部分：經由我們對耶穌的認識，經由我們因信仰而屬於祂的事實。

你不屬於你自己。「因為你們是重價買來的。」（哥林多前書六章20節上）「不是憑著能壞的金銀等物，乃是憑著基督的寶血，如同無瑕疵、無玷污的羔羊之血。」（彼得前書一章下18下～19節）「並且你們是屬基督的。基督又是屬上帝的。」（哥林多前書三章23節）

如果你自己是雇主，並不在乎自己事業成功或失敗，那你就沒有工作的理由。偶爾，你可能會早起，為了所愛的家



人去上上班，但你的心根本不在工作上。然而如果你是一位接受國王任命的大使，你不會猶豫是否該起床，你會起床，因為肩負使命。

你說，上帝很容易就可以找到替代人選，反正祂有成千上萬的人選，又不缺你一人。你要小心自己這種想法，要在不疑之處細細省察，因為謊言可能和真理交錯在一起。當然，上帝呼召眾多子民歸向自己，而祂會完成自己的目的。然而事實是，祂揀選人，特別是軟弱的人，來完成使命。上帝揀選每個人，且早在天地立基以先，就確立我們的職責（參考以弗所書二章10節）。我們的安慰就是，你屬上帝。



## 開啟重生之路

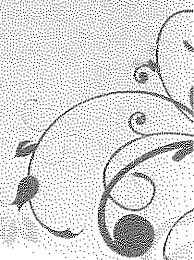
你願祈禱自己也能和使徒保羅一樣，去活出這首讚美詩嗎？

願頌讚歸與我們的主耶穌基督的父神，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的上帝。我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用上帝所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人。

（哥林多後書一章3～4節）

你為什麼會想到死亡？當你以自殺的念頭為盼望時，上帝對你說了什麼？

1. 胡梅與胡梅，《與憂鬱症抗戰》，頁28。
2. 《齊克果日記》(*The Journals of Kierkegaard, 1834—1854*)：亞歷山大·朱 (Alexander Dru) 編譯 (倫敦：Collins, 1958)，頁79-80。
3. 《海德堡要理問答》(*Heidelberg Catechism*) (俄亥俄：United Church Press)，頁9。





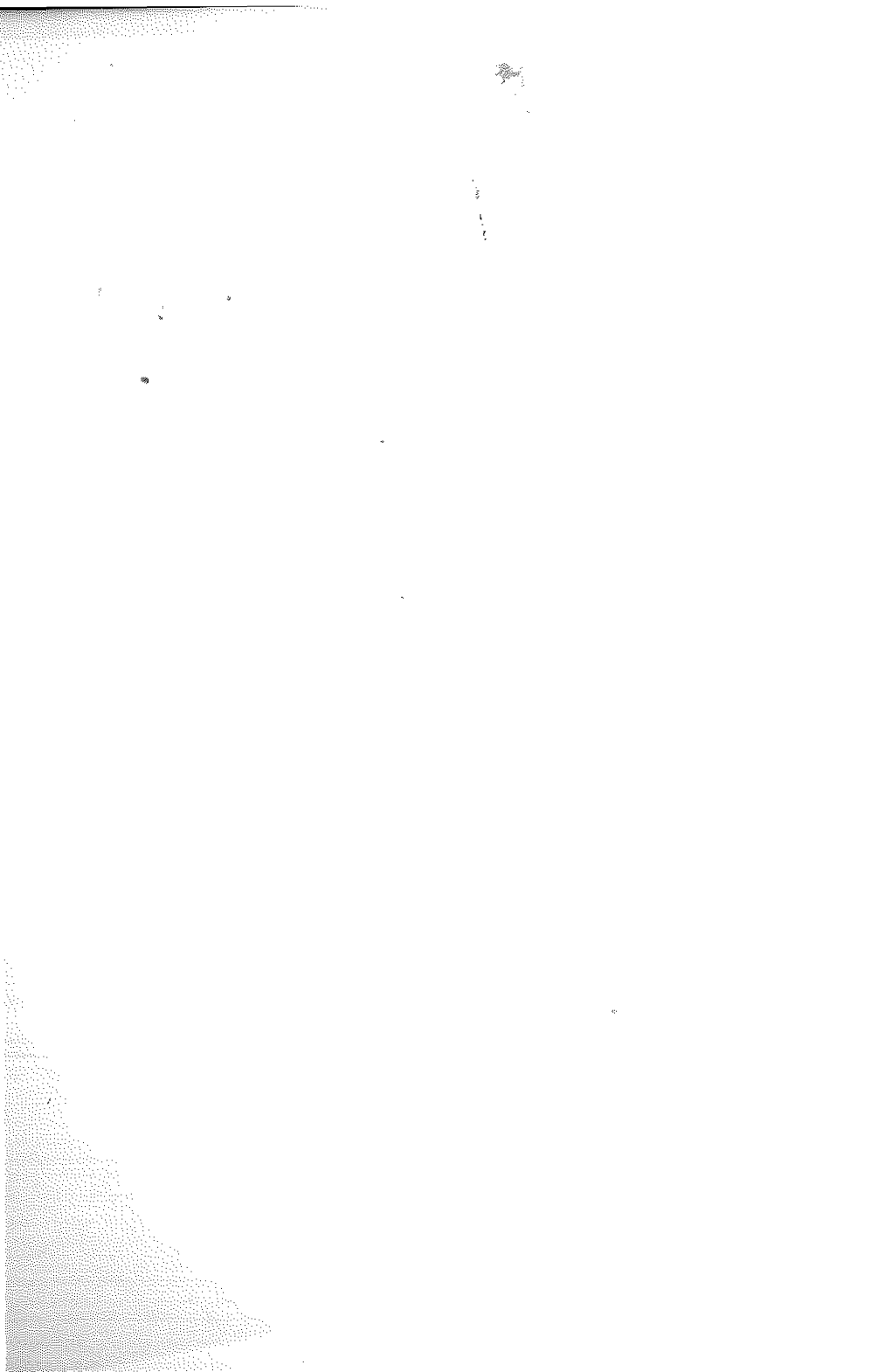
部

3

# 丁 陪他同行

- 第 21 章 醫藥治療
- 第 22 章 致親友
- 第 23 章 他山之石
- 第 24 章 做好心理準備

所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比永遠的榮耀。（哥林多後書四章16~18節）





## 第二十一章 醫藥治療

憂鬱症關係全人，包括肉體與心靈。心靈忙於詮釋痛苦的環境，辨識敵我，身體就是覺得病了。

按照聖經的教導，心是首要的問題。

操練身體，益處還少。惟獨敬虔（屬靈的操練），凡事都有益處。因有今生和來生的應許。

（提摩太前書四章8節）

在苦難中，人心才是真正的戰場，需要最大的關注。當你學習仰望基督，你的努力將有永生的益處。但好處不只這樣，因為你的肉體與心靈緊密契合，肉體會因屬靈成長而有所反應，通常在憂鬱症的情況下也是如此。換言之，當你有聖靈、聖經，以及智慧的朋友引導你，應該會感覺輕鬆一點（參考哥林多後書四章16～18節），痛苦不會再有那麼大的



破壞力。

現今多數的思考經常忽略憂鬱症屬靈方面的重要性，而是專注於肉體的治療。這些治療的確可以減輕憂鬱症的生理症狀，抗憂鬱藥物就是這些治療中廣為人知且最為盛行的方法。坊間的生理治療有上百種，多數可以改變憂鬱症的生理症狀，卻不會為你帶來盼望；或許能夠讓你覺得較不痛苦，不過也僅止於減緩生理症狀而已。

## 抗憂鬱藥劑

大家普遍同意，抗憂鬱藥物能夠讓某些憂鬱症患者感覺舒服些。事實上，有時候憂鬱的症狀能夠大幅減輕。這是抗憂鬱藥物的主要優點。

但是抗憂鬱藥物仍有許多未知的地方。例如，我們並不知道這些藥物為何有效。最普遍的假設是，憂鬱症和腦中缺乏血清素這種化學物質有部分關連。許多新的抗憂鬱藥物，稱為血清再吸收抑制劑（serotonin reuptake inhibitors, SSRIs），讓腦中能有充足的血清素。如果這些藥物能改善憂鬱症，那似乎能夠確定，憂鬱症是因為腦中有某特定的化學物質失衡。然而我們腦中有超過五十種的神經傳導物質，這些化學物質遍佈大腦各區，它們彼此之間的關連，挑戰現有的分析。事實就是，這些生理性假設的基礎薄弱。

當抗憂鬱藥物有所幫助時，我們不知道原因。人腦真是太複雜了，而我們對其機制的認識又太粗淺。今年最受注目的神經傳導物質是血清素，過去幾年則是多帕胺

(dopamine)，將來又會是別種腦內化學物質。我們還有許多問題待解。

- \* 我們不知道為什麼藥物對某些人有幫助。
- \* 我們不知道為什麼這些藥物對另外一些人並沒有太大幫助。
- \* 我們不知道為什麼對同一個人，某些藥物會比較有效的原因。
- \* 我們不知道為什麼化學作用不同的藥物卻有類似的功效。
- \* 我們不知道為什麼抗憂鬱藥物對似乎毫不相干的問題，像是妄想和強迫性行為，會有相同的功效。
- \* 我們不明白為什麼得花上一個月的時間，藥效才能生效。
- \* 我們不明白為什麼抗憂鬱藥物吃上一段時間後會失去效能。

目前來看，抗憂鬱藥物的作用方式似乎和阿斯匹靈相仿。阿斯匹靈能減輕症狀，但無法真正根治病因。同樣的，抗憂鬱藥物能夠幫助病情，即使病理檢驗無法顯示有「化學物質平衡」。目前沒有血液檢驗能證實缺乏某種化學物質是憂鬱症的原因。

你該使用藥物治療嗎？很可能你已經這麼做了。如果你還沒有使用藥物治療，要在有充分認知的情形下，做出智慧

的選擇：

**藥物治療與無藥物治療。**我們並不清楚藥物治療是否比諮商治療更有幫助。（老實說，我們也不清楚諮商是否比和一個有智慧的友人交談更好。）即使是極度嚴重的憂鬱症案例，仔細分析證據後，也不顯示藥物治療一定優於坊間非宗教性諮商<sup>1</sup>。如果你願意讓聖經引導你，你至少能期待類似的效果。

**副作用。**任何藥物都可能有副作用，抗憂鬱藥劑也不例外。一般而言，它們的副作用並不嚴重，但有些人反應不佳。口乾舌燥和性功能障礙是最常見的副作用。

**長期使用。**雖然有人使用抗憂鬱藥物多年，但我們對抗憂鬱藥物的長期效益仍不確定。我們知道某些抗憂鬱藥劑經過一段時日會失去效能——就是所謂的疲乏效應。還有，越來越多證據顯示，抗憂鬱藥物會令人上癮，停用過程必須謹慎觀察。這個過程的困難在於，減輕藥量的後果與憂鬱症本身的症狀很難區分，因而導致當你停用藥物時，可能會誤認自己的感受是憂鬱症復發，而其實你正經歷停藥的症狀。

**其他注意事項。**有些人發現藥物治療讓他們有活力，有清晰的頭腦處理生活中與憂鬱症相關的議題。其他人忘記憂鬱症所揭示的心靈議題，因為他們最終找到解脫之道，而那正是他們所追求的。重要的是：不要把希望寄託在藥物上。如果藥物有所幫助，值得感謝，然而如果藥物又變成取代耶穌，寄託希望在另一個地方，那你只不過是在重複絕望的循環而已。

**基本原則。**如果你已使用藥物治療，你比藥物治療前感到症狀好轉，還是惡化？如果你的情況與前無異，或是更形惡化，那得和醫師討論改善之道。否則，就讓自己成為一名專家，如上帝所說，用祂所賜的安慰，去安慰同遭患難的人，並且記得常說：「主啊，鑒察我。」

如果你處在憂鬱的景況中還沒有接受藥物治療，或許可以立即嘗試接受藥物治療。然而，如果可行，暫緩這個決定。一旦你開始接受藥物治療，你就會一直仰賴藥物。<sup>2</sup>考慮替代方案，花點時間主動「用心摸索」，重新學習福音。也有許多人說，運動有助康復。這些事情或許能解除你的痛苦，超乎你的預期。另一個暫緩藥物治療的好處是，如果你一次嘗試一種「治療方式」，你會比較容易釐清哪種方法真正有益。例如，如果你在開始嚴肅探討自己內心世界的同時開始藥物治療，你就不知道你所經驗到的任何改善，是來自靈性的變化，還是來自藥物治療。

某些憂鬱症患者有高度自殺傾向，或是極度消極。這些男男女女無疑正在與內心的核心問題掙扎，你應該堅持以有創意的方式，宣揚福音。然而，通常在這種情形下，家人也會尋求藥物治療，努力找出任何合理的方式來幫忙。這種情形下，最大的擔憂是，如果憂鬱症患者考慮以用藥過量作為自殺計畫，因為大量使用抗憂鬱藥物足以致命，家人應該限制憂鬱症患者所能經手的藥量。

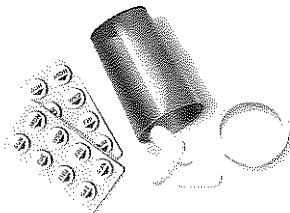
你若有疑問，應該尋求牧師、諮商師、醫師、有聖經智慧及憂鬱症經驗者的建議。

## 醫學檢驗

在藥物治療的討論中容易受忽略的是，憂鬱症可能是由數個病理問題所引起。在多數案例中，無法找到可治療的診斷，然而如果你的憂鬱症病史無法和特定的情境清楚相關，那要商請醫師為你做一次健康檢查。（見下表）<sup>3</sup>

帕金森症 (Parkinson's disease)	甲狀腺機能亢進 (Hyperthyroidism)
中風	甲狀腺機能低落 (Hypothyroidism)
多發性硬化症 (Multiple Sclerosis)	庫興氏病 (Cushing's disease)
癲癇 (Epilepsy)	經前憂鬱症
頭部外傷	病毒或細菌感染
紅斑性狼瘡 (Lupus - SLE)	特定類型的頭痛
缺乏維生素	心臟病
手術後的改變	藥物副作用
愛滋病	慢性疲勞
肝炎	長期慢性病
產後變化 (Post-partum changes)	

### 有憂鬱症狀的疾病



在這張清單中，產後憂鬱症廣為人知。輕微與短暫的產後憂鬱非常普遍，許多婦女在生產後經歷一段憂鬱時期，因為她們剛剛經歷過一場身體的奮戰，身體需要時間復原。有些經歷過重大手術的人也有相同的經驗。然而有些婦女經歷更嚴重，為時甚長的憂鬱症。這種嚴重憂鬱症的成因不明，抗憂鬱藥物可能有所幫助，婦女應該考慮接受藥物治療。此外，既然非宗教性的非醫療性協談與鼓勵對這些婦女也多有幫助<sup>4</sup>，所以我們可以想見，聖經話語的幫助、鼓舞，與指導甚至會更具功效。

## 其他生理治療

因為憂鬱症如此常見，卻又缺乏絕對的醫療方法，所以各種可能的治療方式，因應而生。比較常見的有，仿照日光的光療法（為季節性憂鬱症患者）；（St. John's Wort）草藥療法；運動；飲食；大量維生素；使用原先並非為治療憂鬱症而研發的藥物，像是美服培酮（俗稱RU-486，墮胎藥丸）。比較技術性的醫療程序包括：重複性穿顱磁刺激（transcranial magnetic stimulation），以及電痙攣療法（ECT, electroconvulsive therapy）。電療法引人注目，因為經過1970、1980年代一段時間的沈寂後，針對嚴重憂鬱症，它再度成為一種受歡迎的療法。<sup>5</sup>

對於這些生理的治療方式，我們要問的不是：「這些治療方法正確與否？」而是該問：「這些治療方式是否明智？」我們要應用智慧法則。某些治療方式，像是飲食與運



動方式的適度調整，所費有限，風險也低，無須過度考量。然而某些治療方式帶有高度風險，因此聰明的人須仔細探究這種治療方式，存心禱告，並尋求過來人及專業團體的意見，抱著敬畏上帝的態度行事。

## 生理治療的文化

我們該慶幸自己生活在一個對解除憂鬱症的肉體痛苦有解救之方的時代，但還是值得去檢驗產生這些治療方式的文化背景。例如說，現代思維的一個特色就是，我們對醫學有很深的寄望。因此醫學不僅能夠成為我們的偶像，任何有醫藥科學加持的治療方法，都可能強化其安慰劑的效應。我的意思是，醫藥治療能夠改變憂鬱症的體驗，不是因為它本身是有效的療法，而是因為我們對這種療法寄予厚望，而我們的期望改寫了自身憂鬱症的體驗。

我們同時也生活在一種假設人只是肉體存在的文化中。在這種假設下，醫藥與其他生理療法被視為惟一有效的方法。然而，我們也是靈體，這是人的根基。我們都活在上帝的面前。當我們體認到自己的屬靈核心，我們會發現自己在生命中有著任何藥物所未及、更深邃的境界。

最後，我們的文化已經看不出苦難的意義。雖然都知道苦難煉淨我們的品格，使我們成熟，然而當苦難來臨時，我們仍試圖逃脫。這當然不是說我們應該追求苦難，或是即使有萬全的方法足以解脫痛苦，我們仍要執著於繼續痛苦下去。然而當我們知道上帝使用苦難來煉淨我們、改變我們

時，我們對苦難就會有不同的感受。

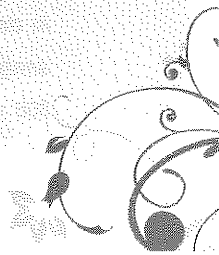
當我們心中對這些議題有所認識，我們就要謹慎，做出明智的選擇。



## † 開啟重生之路

藥物與其他生理性治療通常會引發強烈討論，有時甚至會引發兩極的反應。如果你曾飽受藥物之苦，你會反對使用藥物治療。如果你曾蒙受其惠，你會代為宣傳。聖經的經文，一向採取第三種立場，鼓勵追求智慧，開啟我們的雙眼，看見文化中更大的議題，聚焦心靈。

那麼，你打算怎麼做呢？





1. 羅伯·杜如比等 (Robert J. DeRubeis, et al.) : 〈重憂鬱症病人藥物治療與行為認知療法比較：四個隨機組的巨量分析比較〉 ( *Medications Versus Cognitive Behavior Therapy for Severely Depressed Outpatients: Mega-Analysis of Four Randomized Comparisons* ) , 《美國精神醫学期刊》 ( *American Journal of Psychiatry* ) 156期 (1999) , 頁1007-1013。
2. 布爾等人 (S.A. Bull et al.) : 〈憂鬱症患者對抗憂鬱劑使用與換藥的文獻回顧〉 ( *Discontinuation of use and switching of antidepressant drug treatment in depressive disorders: a systematic review* ) , 《刺胳針》 ( *Lancet* ) , 361期 (2003) , 頁635—61。
3. 由已知疾病所引發的憂鬱症通常有別於在第二章所描述的感受。病人通常不會感到無望, 沒有自殺意圖, 也不會自我譴責。
4. 史特爾特等人 (S. Stuart, et al.) , 〈產後憂鬱症的預防與治療〉 ( *The Prevention and Treatment of Post-partum Depression* ) , 《婦女心理衛生文獻》 ( *Archives of women's Mental Health* ) , 冊6, 頁S57-S69。
5. 大英電痙攣療法審議團隊 (The UK ECT Review Group) , (2003) , 〈憂鬱症採用電痙攣療法的效度與安全性：有系統的檢討與研究結果彙整〉 ( *Efficacy and safety of electroconvulsive therapy in depressive disorders: A systematic review and meta-analysis* ) , 《刺胳針》 ( *Lancet* ) , 361期, 頁799—808。



## 第二十二章 致親友

本章後段致親友的順序，先是朋友，後是家人。

### 如果你身處憂鬱中

憂鬱症會對人際關係帶來困擾。如果你有憂鬱症，你需要與人互動，但卻孤立自己；你需要幫助，但卻拒絕多數意見；別人給你許多鼓勵，但你並不相信；如果親友對你失望，你說早知有這天。你表現出一付早就等著他們對你失望的樣子，你甚至希望他們對你失望。你相信自己毫無價值，也似乎盡力證明這點。

關於憂鬱症有個已知的發現，那就是，憂鬱症患者通常不好相處。

憂鬱症患者表現出許多通常會引發別人敵意與排斥的不當言行。藉由他們的言行舉止，憂鬱症患者

者在自己周圍塑造了一個幾乎保證會得到源源不斷負面評價的社交環境。<sup>1</sup>

：你對這種說法有何反應？或許這和你並不相干，但是如果你反對這種說法，你可以思考自己的反應。

這種說法讓你覺得有罪惡感嗎？事情很簡單，如果你曾得罪別人，就會覺得有罪惡感。如果你曾犯罪，趕快向上帝認罪，向別人認錯；要謝恩，因為當你認罪，上帝就因你而喜悅；請求上帝賜你力量改變。

這種說法讓你感到絕望無助嗎？你覺得別人根本就不了解憂鬱症嗎？請思考這一點：沒有任何事情能讓你停止愛人——別人的罪、自己的軟弱、人性的盲點都無法阻止我們去愛人。當然，這像是一樁不可能的任務——如果你漠視耶穌基督的十架，這的確是不可能，但是當我們懇切呼求上帝的恩典，好讓我們愛人更深，上帝總是會應允我們。

要就這一點，極力抵抗憂鬱症的影響。不要讓憂鬱症阻攔你的人際關係，讓你無法愛人；這只會加深你的痛苦。愛人不是一件義務，你原是為此而受造。上帝造你能信靠祂，能愛人。當你無法信靠上帝、無法愛人，你就和受造的目的脫節，絕望因而氣燄高張。

有計畫地去愛人。當你有嚴重的憂鬱症時，愛人不易。但是只要你仍有自覺，你就能從上帝那裡尋得恩典，以如下的方式愛人：

\* 感謝人。

- \* 和人打招呼。
- \* 為別人禱告。
- \* 傾聽別人說話。
- \* 和別人保持聯繫。

如果你有困難這麼做，取得上帝和別人的原諒。請別人代禱，讓你能以別人能注意到的方式愛人，讓你再有愛人的能力。如果你連踏出這一步都辦不到，你就知道自己內心的光景如何。

這麼做能引領你進入新的領域。你要在自己不情願做某件事時，仍然去做。不是你不願意愛，而是你的感受遲鈍。有些人誤信這種行徑是假冒偽善，當你根本無心時，為什麼要去做呢？事實上，這是一種英雄行徑，這或許是你這輩子第一次為了耶穌而去實踐的事。

## 如果你是憂鬱症患者的親友

親友們，你們也需要在自己愛人的方式上有所調整。你或許發現自己的愛摻雜著不同動機。或許你想改變另一個人，或是想讓自己的生活輕鬆一點，這動機勝過因為耶穌愛你所以你想愛人。就像你那罹患憂鬱症的家人或朋友，你也必須省察自己的動機並在禱告中懇求，讓自己發自內心深處來愛人。

有時愛會讓人困惱。我們都會這樣。你真心去愛，但這好像於事無補。對有憂鬱症的患者而言，你的愛似乎無關緊

要。但你要明白：你的愛將帶來改變。這不代表大家共同努力去愛，就能讓所有憂鬱症患者一舉跳脫憂鬱症。單憑自一己之愛，無法改變任何人。

來自人的愛——儘管充沛——無論多寡都無助益。家人的關愛、優渥工作的優勢，也不足以克服我所感受到的痛苦與絕望。<sup>2</sup>

但有憂鬱症的人就像你我一樣，懂得那種無條件犧牲自我的仁慈與愛。愛總會留下痕跡。因此，那些有無盡的愛所維護著的憂鬱症患者，適應最佳。

## 灰心沮喪

最令人灰心的可能是消極。也許憂鬱症患者帶給旁人最明顯的挑戰是，他們顯然對任何事情都缺乏熱情。對親近的家人、朋友而言，這很棘手，因為熱情讓周遭的人可以認識我們，顯示我們的特質。一個毫無熱情的人總是顯得格格不入，不但凡事無動於衷，還不對勁。「他很不像他自己。」  
「我覺得自己都快不認識我當初嫁／娶的那個人了。」

當彼此的關係不再有互動，有些方法可以讓我們預備自己的心去愛。最重要的是，要明白自己不能再倚賴油然而生的自然之情。過去你和這名憂鬱症患者的關係有雙邊的互動。你喜歡與他／她相處，他／她也喜愛與你相處。彼此的互動讓彼此感情滋長，互相關心。然而，現在這種關係變成

單向，這當然不符合我們對人際關係的認知。極少人願意長期承諾如此單向的溝通。一開始，大家勉力一試，然後就放棄了。

這會讓你處於與這名憂鬱症的患者類似的處境。他們也同樣無法再倚靠情感的自然流露。問題不在於他們不喜歡你；而是他們無法領受，也可能因感受到的是不同程度的痛苦，冷酷無情的傷痛驅散一切熱情。

在欠缺正常人際關係的熱情激勵之下，你有個大好機會。你也能以真正愛人，來表達你對耶穌基督的信靠與對耶穌基督的愛的特權。這是那些憂鬱症患者所需的重要屬靈技能，同時，這也是你所需要的技能——上帝行事通常如此。

你必須經歷，和我們剛剛所描述的，患者所須經歷的，完全相同。例如，你能快速辨認出自己的人生目標嗎？做不到「認識耶穌基督，為基督的榮耀而愛人，但不求自己的榮耀」，就會讓你無盼望、無能力去愛。上帝的作為獨特之處在於，我們會不斷變換醫治者與被醫治者的角色。你需要幫助，別人也需要你的幫助。你自己或許從來不須與憂鬱症對抗，但是和憂鬱症相關的議題，也是我們每個人生命的根本議題。

\* 你的人生目的何在？

\* 耶穌基督是誰？

\* 我如何能更加信靠耶穌，並以愛人來表達我對耶穌的信靠？



也就是說，遇到正與憂鬱症對抗的人時，你不能倚賴過去所知。當你談及人生目的，那必須是你的親身經驗，必須是來自你自己如何尋獲人生目的的經驗。當你帶給別人盼望時，那必須是因為你自己已尋獲希望。

一位專業的心理諮商師竭盡所能地鼓勵一位患有憂鬱症的諮商師，卻毫無進展。當她一籌莫展時，她承認自己的不足，轉而談起自己個人從上帝話語中所學到的功課。分享後，她花更多時間為自己以及接受自己輔導的諮商師禱告。

出乎她的意料，這位被輔導者安排了下一次的諮商時間。當這位被輔導者再次出現時，被輔導者馬上評論起兩人上次的晤談。

「那是我們一起做過最棒的諮商，你為什麼不常常這麼做呢？」

這名諮商師自己成為另一名亟待幫助的人，而非僅是一名灌輸有益資訊的人。她不只是提供別人各種原則，她也提供自己的見證。她該採取的下一步驟，顯得十分清楚。

「上帝的道路高過我們的道路。這不正像上帝行事嗎？當我覺得自己亟需奧援、十分不足時，我卻說出對你最有幫助的話語。你說得沒錯；我應當一開始就這麼做。我也應該要求你這麼做，因為我想要多了解你。我們下次會面時，你何不分享自己讀經時所學到的功課，講一講你所思考的課題呢？」

幫助憂鬱症的患者，無須專家級的知識，但需要明白自己屬靈的需要，要對耶穌有更多認識，要有想從別人那裡受教的熱誠，而這個對象也包括你想幫助的這位朋友。

## 最重要的事

缺乏熱情，缺乏敏銳、清澈的靈命，有憂鬱症的人幾乎不可能認清那些最重要的事情。他們身處一片渾沌的絕望之中，沒有任何事物能擷取他們的注意力。我們能理解這點，因為世界也是以類似的方式運作。

聖經對這種掙扎早有預期。為了與此抗衡，上帝興起平凡無奇的人物，提醒我們真理。

弟兄們，你們要謹慎，免得你們中間或有人存著不信的惡心，把永生神離棄了。總要趁著還有今日，天天彼此相勸，免得你們中間有人被罪迷惑，心裡就剛硬了。（希伯來書三章12~13節）

有憂鬱症的人所需要的——也是我們大家都需要的——是每日屬靈真理的提醒。當耶穌基督的真理深印我們心版，我們要把所領受的與人分享，別人也要分享他們所領受的。我們的目標只有耶穌基督，以及祂為我們在十架上受死。這些話平凡無奇，但卻是我們的靈糧，無須多加陳義，無須新鮮道理，只要堅持把古老的真理應用到眼前的處境，就已經足夠。

你無須為讀聖經給有憂鬱症的人聽，和他一起禱告，或為尋找聖靈在每天生活中的聖工而致歉。忍耐是憂鬱症患者的成功之鑰，同理，在「平凡」的事工中忍耐，也是你的成功之鑰。憂鬱症患者忠於自己悲觀的詮釋，而你則必須忠於以基督為中心的詮釋。因為憂鬱症會影響人的注意力和專注



程度，盡可能用切身之談，用有意義（至少對你個人是有意義的）並且簡潔的方式，提供以基督為中心的觀點。

## 夥伴關係

從夥伴的立場來看，你和憂鬱症患者的共通點多於相異點。你們同心協力走過艱難的道路，有時候你得獨力挑起重擔（參考加拉太書六章2節），然而如果你們同心協力，你們會找出方法，同負一轡。

有一個親友常犯的錯誤是，在憂鬱症初期就自行擔起所有的責任。這是一種高貴的犧牲情操，但你無法長久。你可以讀書給他們聽，為他們禱告，勉勵他們，用許多方法來表達你對他們的愛，但是你無法硬拖著他們達成你的目標。你們的目標必須是雙方共同的目标。

你們最終的目標是耶穌基督，而短程目標則是那些有時候雖嫌瑣碎，但能讓感覺漫無目標的現況有所規範的小事情。生活規範指的是界限、規矩、責任歸屬、提醒，以及妥善的計畫。你的準則是：憂鬱症患者所經歷的痛苦越大，面對的生活障礙越大，諮商人員與朋友所提供的生活規範就愈形重要。

生活規範可包括下列事項：

- \* 每天定時上床，定時起床。
- \* 定時吃飯。
- \* 定時運動。
- \* 每天有固定的作息時刻表。

\* 每天寫下一件你願意努力的事項。

\* 你答應別人的事，要確實做到。言出必行。

不能光把這種生活規範強加於無意願的受害者身上。這是在基督裡的弟兄姊妹的一種夥伴關係。還有，這也包括思考「為什麼？」的時刻。要記住並回想上帝的目的，互相提醒，現在的試煉雖或艱難疲憊，卻有永生的益處（參考提摩太前書四章8節）。

當我們幫助憂鬱症的人在生活中建立規範時，會犯兩方面錯誤。一種是把超乎憂鬱症的人所能負荷的步調強加在他們身上，讓他們覺得更加絕望。要慢慢開始，一開始幫助他們建立最基本的目標，然後與他們同工，慢慢增加每天的功課和目標。

另一個錯誤是，助人者常常忽略自己其他的責任，尤其是日常生活的責任。因為他們助人的時間可能長達數月，助人者必須找出明智可行的步調，在樂意服事人的同時也要兼顧其他責任。

## 必要時，要介入處理

如果你的好友突然堅稱你是外星人，企圖謀害他，你一定會試圖解除他對你的誤解。你一定會試著了解他為什麼會有這種想法，但你絕不會在自己被誤會以後，安靜坐視。相反的，你一定會想辦法以真相說服你的朋友。也許，你還會



責備他，不該無視於所有反證與說明，繼續堅持這種荒謬的想法。

相同的道理，當憂鬱症的患者對人生持有扭曲、自我攻訐的看法，你也不能袖手旁觀。你必須挑戰並終止他們不正確的見解，因為那是錯謬的看法，會導致更深的絕望。這在充滿愛的人際關係中是很正常的行為，然而，因為憂鬱症的關係，朋友間有時候不會尋求這種正常的互動。或許他們擔心有憂鬱症的一方會感覺受到排斥，或許他們擔心這種小衝突會導致自殺，因此憂鬱症患者通常受到過度保護，你會覺得自己好像拿著火把站在有引線的炸彈旁。

你和憂鬱症患者的關係當然必須以智慧與愛為主軸，這兩者也應該是所有關係的主軸。然而如果你發現自己越來越猶豫說出這些重要的話，那你就需要重新考慮自己的選擇。和那些有過類似經驗的人討論，如果對自己認為重要的話，感到難以啟齒，那你就沒有真正投入這個人際關係。照理說，你和某人的關係越親密，你和他就應該更能開誠布公。

要毫不猶豫地打斷一連串絕望、自憐、抱怨，這些事只會強化一個人對上帝和對自己不符合聖經教導的想法。在和有憂鬱症的人（或任何人）交情尚淺時這麼做，會讓人以為你並非真心想了解他們的想法，因而保持緘默。然而當你好好解釋你的目的，他們不難了解，這是一種愛的表現。

或許你可以這麼說：

「讓我打斷你一下。你能忍受這種現象嗎？你說得越多，就越絕望。我看得出你的痛苦，其實我自己

都能感受到你的痛苦。我的計畫是，從現在開始，當我們看見一波波陰霾且不符合聖經教導的想法衝擊你時，我會指出這些想法，並且試著和你一起迴避這些說法。」



## ↓ 開啟重生之路

忍耐超乎我們的想像。忍耐不止是一個在聖經中短暫出現的字眼，而是對付無法立即消除的掙扎一個帶有能力、十分屬靈的反應。當我們彼此忍耐，我們就是效法上帝性格中一個光輝的面向。

在你與某個正在憂鬱症裡掙扎的人同心忍耐的時刻，你擁有勝過專家的優勢。專家在諮商暗談過後，就成為過去式，然而親人和朋友，會繼續同舟共濟。

沒錯，憂鬱症會侵蝕人際關係的核心，但是當你繼續忍耐下去，你也能注意到上帝的祝福。「回

顧往事，我可以說，和你所愛的人，並肩走過這場情緒失控且充滿壓力的戲碼，最後定會讓你覺得十分值得。」<sup>3</sup>

「平凡無奇」這個字眼經常出現。這沒有任何損及聖靈的美善與大能的意思，因為上帝的工作總是超乎尋常。平凡無奇乃是要強調上帝認定，我們能彼此鼓勵的最佳方式，就是藉由一些無須特殊專業的方法。聖經的智慧是我們所共有的，如果我們開始說出引人注目的個人高見與智慧的言論，大概就錯失了上帝用來改變我們的，平凡無奇的方法。

1. 葛斯樂與史望（R.B. Giesler & W.B. Swann Jr.）：  
《努力求證：憂鬱症自我驗證的角色》（*Striving to Confirmation: The Role of Self-Verification in Depression*），收於裘伊與考因（T. Joiner & J.C. Coyne）編輯的《憂鬱本質的互動性》（*The Interactional Nature of Depression*）（1999），頁189—218。美國精神學會出版。
2. 潔米森（K.R. Jamison）：《暗夜驟臨：了解自殺》（*Night Falls Fast: Understanding Suicide*）（紐約：Knopf，1999），頁291。
3. 蘿思·史泰隆（Rose Styron），2002，《魔鬼：作家談憂鬱症》（*Unholy Ghost: Writers on Depression*），頁137。紐約：HarperCollins。



## 第二十三章 他山之石

每個人都不一樣。一個能打動某人的故事，下個聽眾也許全然無法理解；某項你認為極其重要的策略，別人也許認為毫無意義。因此，下列想法旨在集思廣益，而非冗長的交辦事項；這些想法曾經幫助過其他憂鬱症的朋友。

### 「從那時起，事情開始有轉機……」

這一連串想法分別來自曾有過憂鬱症的朋友。我請他們完成以下這段話：「從那時起，我感覺到症狀開始有了轉機……」

1. 我開始主動和自己對話，而不是被動傾聽自己的囁語。我開始用聖經上不同的經節向自己對話，不聽自己無望的呻吟。



2. 我不再說「這行不通」。以前我總是尋找惟一的答案。過去我會禱告（試著和上帝討價還價），然後（花一、兩分鐘的時間）省察自己的內心，嘗試做些還滿屬靈的活動。如果這些方法都不奏效，我就放棄。從前，我覺得自己有理由放棄嘗試，而現在，我相信凡事都有「果效」。對於自己長期以來一點一滴的信靠與順服，我感到滿足，甚至覺得喜樂。
3. 牧師幫助我開闊眼界，從上帝的國度來看清眼前的事情。憂鬱症讓我的世界變得很狹隘；當我看見上帝在祂的國度運行，我開始產生盼望。
4. 我的女兒生了場大病，這件事強迫我去看見自己以外的世界。
5. 有個朋友沒有放棄我，她一直很愛我，即使在我不想聽見耶穌的時候，她還是用聖經真理來指示我。
6. 有個朋友讓我「借用」她的信仰。我很小信，但我一直明白她對上帝、對教會的同在與愛，也感染了我，使我深具信心。
7. 我原諒父親。
8. 我從朋友那裡聽見許多起初悲慘最終卻得勝的故事。
9. 我看見自己的處境，百分之九十是出於驕傲。我覺得自己有權利從別人那裡奪回我所失去的。問題其實是出在我自己身上。
10. 有個很熟的朋友告訴我，說我是悲劇英雄。一開始我很震驚，但是我知道她愛我，而且她說得沒錯。

11. 我開始相信自己處在一場爭戰中，了解自己必須奮力一搏。
12. 我發現這一切事情都是我自找的，而不是別人加諸在我身上的。例如，生氣的是我、不停抱怨的也是我，都是我打從心底想做的。
13. 我接受藥物治療。
14. 有個朋友幫助我從「不通情理的暴君」變成活出福音恩典的上帝兒女。
15. 我了解到自己對事情的看法有誤。我有嚴重的誤解，因而做出許多錯誤的指控。
16. 我開始強迫自己讀經，傾聽聖經的教導。
17. 我開始了解上帝的恩典。我開始看見自己在罪惡感中掙扎，是憑行為稱義，並非合上帝心意的認罪悔改。
18. 一旦明白看見自己的罪是一件好事，我開始告訴自己：「心有疑慮時要立刻悔改。」
19. 我痛下決心。
20. 我無法真確知道上帝使用了什麼方法，是許多小事累積而成的。

## 「什麼事情對你一點幫助都沒有？」

1. 我太鑽牛角尖，只看重生活中那些膚淺的罪。我在意表面的過犯，像是我和孩子講話的方式，卻沒有尋找那些驅使我犯罪動怒的深層需求。





2. 我充滿怒氣，但沒有人試圖了解這種憤怒和我與上帝之間的關係有何關連。他們只是告訴我，我必須做對的事情。
3. 我很憤怒。有些人也告訴我，我有權利發怒。
4. 別人告訴我要多愛自己一點。
5. 別人告訴我應該降低對自己的期望。
6. 大家在聽我說話以前就提供答案，好像每個人對我的情況都有解救之道。
7. 旁人的意見過多。
8. 朋友說話有所保留。他們不敢說誠實話，因為他們認為我很脆弱，無法接受實情。
9. 大家努力過頭了。

## 值得一試的策略

以下事項包括一些功課，以及對某些人很有幫助的特定策略：

1. 找一個聖經故事，每天讀一遍，並寫下十件（以上）可應用到日常生活的事項。（這個作業及以下其他作業的基本想法是，希望憂鬱症患者能對某些事件加以深思，否則他們的思緒更會飄向絕望沮喪的想法中。作為一名從旁協助的人，你也許很想嘗試所有你能想到的方法，而不想侷限於其中一種，直到患者照辦為止。如果患者能明白這個爭戰策略的優點，而且願意

- 照辦，請盡量持續這項作業，直到完成。)
2. 找出朋友的十項優點，寫下來，然後把這個單子寄給朋友。
  3. 寫出你生命的目標，容許別人幫忙修正，然後把這些目標背起來。
  4. 就像聖經上所說的，去成為受苦之人的安慰者。考慮從希伯來書十至十二章開始讀。
  5. 把主日講道中那些好的、重要的、有關真理的事項紀錄下來。
  6. 每天說出能啟迪人心的話，或寫下具啟發性的文字。
  7. 思想上帝所創造的某件事物（像是草、木、樹葉、松鼠等），直到你能說出這項事物的美好之處。
  8. 傾聽上帝的話語，聆聽能使你的心轉向耶穌基督的靈修音樂，也可以請別人讀上帝的話語給你聽，或是向你分享他們對上帝話語的領受。盡量從你讀到的信息中整理出重點，練習聆聽。
  9. 特別注意自己抱怨的話語，像是背後道人長短的內容。這些罪性在世俗的文化中不算什麼，所以我們無法看出它們醜陋的根源。究竟你的怨言所吐露的實情為何？
  10. 思考以下這些問題：在我們的文化中，我們是否已經遺忘苦難的好處？苦難可能有哪些益處？（參考詩篇一百一十九篇67、71節；哥林多後書一章8~10節；希伯來書五章8節；雅各書一章3節）

11. 「憂鬱」這個標籤其實無法捕捉你複雜的心路歷程，想想看，其他哪些字句（特別是那些符合聖經真理的描述）更能具體捕捉你內心真正的景況？
12. 尋求協助。請一些人為你禱告，為你傳講聖經的真理。當你請人代禱時，不要只為解除憂鬱症的捆綁禱告。把握這個機會，祈求更大的恩典。從聖經中找出一些祈禱文來禱告。例如，祈禱你能明白耶穌基督的愛（參考以弗所書三章）；祈禱你能愈來愈像耶穌基督（參考羅馬書八章29節）；祈禱你能愛人；祈禱你能洞悉今日遭遇的意義，以榮耀上帝。
13. 有時你無法改變自己的感受，但你能改變自己的思考方式。哪些想法必須改變？只要你意識到這些須改變的想法，請立刻告訴自己：「停止這種想法。」
14. 捫心自問：「我從自己的憂鬱症中獲得什麼？」你或許沒有答案，這個問題或許毫不相干，但這會提醒我們，我們所做的通常比自覺的還多。
15. 寫下憂鬱症的流程圖。從最近一次讓你發作的事件開始，對每個步驟要鉅細靡遺，以找回自己的平衡點。
16. 你有哪些選擇？你或許覺得自己被困在一條漫長、無望的道路上，但這並非實情。你每天都在做抉擇。此時，你就站在面臨選擇的交叉路口上。
17. 尋找另一個有憂鬱症的人，說些鼓舞他的話。
18. 不要光讀經，卻不在字裡行間尋找耶穌基督的蹤跡。
19. 當你自我解析時，要小心，並請另一個人稍做檢視。

20. 與人交往時，盡量充滿朝氣。



## ↓ 開啟重生之路

好了，以上這些都是為了拋磚引玉，想想看，還有什麼是你可以補充與實踐的？







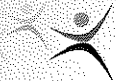
## 第二十四章 做好心理準備

憂鬱症有高低起伏，它可能一時來勢洶洶，繼而逐漸消退。有時經久頑強，繼而銷聲匿跡，不再復發。當憂鬱症稍有緩和之態，它蓄勢再發的可能性，不免讓經歷過的人膽顫心驚。

就像其他苦難一樣，憂鬱症很難預料。即使它經常無預警發生，有些事情還是可以預先做好準備。

### 準備接收警訊

要傾聽憂鬱症的一個原因是，你會發現憂鬱症有其來龍去脈，憂鬱症發作通常有理可循。如果你回溯自己的病史，你會發覺早期的警訊。以生理上的警訊而言，可能會：疲倦、睡眠習慣改變，以及喪失食慾。色彩看起來不再如以前那般鮮明，對從前喜愛的人與事，反應也大不相同。從靈命



上看，你或許會意識到怒氣、寂寞，或是在想起那位神聖而慈愛的上帝凡事掌權時，心中缺少慰藉。

請牢記這點：如果憂鬱症釋出早期警訊——通常會有警訊——你要全副武裝備戰。全心全意應戰，尋求外援，強迫自己讀經，強迫自己接受上帝大有盼望的話語。要謹慎，不要自憐，不要抱怨與心懷不滿，心中要長懷十架的救恩。如果你任憑憂鬱症氾濫，很快就會失去朝氣而投降。然而只要有耐心，你會發現自己比所想的更有辦法避開憂鬱症最壞的狀況。

## 準備接受上帝的教導，自我成長

一位容易情緒抑鬱的四十歲男士，漸漸注意到自己的憂鬱症越來越惡化，「上帝這次會教導我哪些功課呢？」他竟然期待自己在上帝的教室中所要學習的功課。

如果你有心受教，你可以期待憂鬱症成為你的好老師。這不表示你得自找麻煩，受憂鬱症困擾，當然也不表示你不該試圖減輕憂鬱症的痛苦。然而多數願意接受苦難教導的人，當他們回顧既往，都會由衷感到慶幸。

那些受慢性病之苦的人也可作為見證：

健康是世上僅次於疾病的最佳事物。真的，明白上帝會藉由肉體的軟弱教導我們，並且相信除了這種經驗，某些祝福是無法經由其他形式賜予的。我覺得要是錯過了已通過的肉體折磨，那才真是大不幸。<sup>1</sup>

經過三年日本戰俘集中營的歲月，一位在集中營中找到耶穌基督的英國軍官，說出只有基督徒才會說的話：

他說：「喔，一切都過去了。過去沒有什麼好令人留戀的。的確，過去幾年的日子很難熬，然而我從中學習到許多在大學及其他地方無法學會的事情。我學到生命中真實的事物，還學到活著真是很棒的一件事。……苦難不再把我們監禁在自憐的牢房裡，而是把我們帶入史懷哲（Albert Schweitzer）所謂的「披戴苦難記號的大團體」。我們仰望十架，從認識十架的救恩獲得力量，並且發現，上帝與我們同在。<sup>2</sup>

雖然這些見解聽起來很極端，但是你在每個教會都會發現類似的見證。苦難的益處廣為人知。心理諮商師反對濫用藥物的一個論點是，濫用藥物來麻痺苦難，所以有藥癮者逃避苦難，無法從經歷苦難中深刻學習。結果，這些人顯得幼稚而不成熟，無法塑造品格。

有了耶穌以後，我們對苦難的想法甚至變得更加極端。現在，我們視苦難如生產之痛，而不是漫無目的、隨機發生、毫無意義的事件。自從耶穌來到世上以後，苦難具有救贖的意義。這是天路歷程的一環中最美好的旅程。

不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐。（羅馬書五章3節）





苦難是我們的導師。苦難教導了耶穌（參考希伯來書五章5節），苦難也能夠調教我們。然而，只有當我們真正定睛在主耶穌身上，苦難才能真正教導我們。如果你在苦難中逃避耶穌，你得有心理準備，苦難會令我們痛苦。然而當你仰望耶穌，你就不再孤單。你會力上加力，你會轉變。你會說：「這正是我所需要的。藉由憂鬱症，我認識上帝，也認識自己。缺乏這些認識，才是一場真正的人生悲劇。」

## 準備為主所用去愛人

上帝教導的其中一課乃是關於愛。「上帝的命令就是叫我們信祂兒子耶穌基督的名，且照祂所賜給我們的命令彼此相愛。」（約翰一書三章23節）愛上帝愛人——這是你人生目的的總結。如果你有一顆樂意的心，你在愛人的事上必會有所長進。

即使自己正處於苦難當中，我們愛人的時候，基督的光輝就此彰顯。因為這樣做太不尋常，無法不受注目。當我們在痛苦之中，通常不會想到別人，只想找尋解脫之道。然而聖靈讓我們更像耶穌，毋庸置疑，即使處在巨大的痛苦中，即使被拒絕，耶穌仍深深愛著每個人。

但你也要有心理準備，你的努力會受到攔阻。我們處在天堂彼端，愛的滋長需要努力。任何基督榮耀在望之時，你會發現自己心中有一股來自黑暗勢力所唆使的反抗，這種爭戰可在許多尋常的反應中看到。

「我試過這種方法，不管用的。」

「這有什麼用？」

「耶穌辦得到，但是我又不是耶穌。」

有些人甚至根本不在意，對愛人的呼召完全無動於衷。

你自己也有一堆藉口。當你計畫要效法耶穌犧牲的愛，要對內心的抗拒有心理準備。這會再次提醒你，要效法基督表示你需要主的靈——聖靈。愛人來自呼求：「耶穌，我需要你。」而這種愛乃出自對耶穌的信靠。

當你接受愛人的挑戰，你得看清自己的內心世界，因為你的愛可能有附加條件。例如，如果愛人能夠減輕憂鬱症，你會愛人，「好吧，上帝啊，我盡到本分了，現在該你動工了。」或是說，你愛別人是為了讓別人也愛你。如果你的愛出自「我們愛，因祂先愛我們」以外的道理，要有心理準備，你將會大失所望。

如果你想在愛人當中發現喜樂，那得來自看見自己做出比減輕憂鬱症的痛苦還更重要的事。那就是：看見上帝的靈在你的生命中動工，看見自己屬基督的確據，看見上帝使用你來完成自己的計畫。

雖然愛人的命令看似簡單，愛人卻非我們的天性，特別是當我們內心感到空虛的時候，你要有心理準備，去面對生命中不自然的景況；要有心理準備，去成為萬王之王的愛的使者。

## 要有憂鬱症是「至輕至暫」的準備

使徒保羅所寫過最親密的一封信，是給哥林多教會的第二封信。保羅多數的書信都在探討福音的本質，沒有太多個人色彩。但是在哥林多的教會，他遭受攻訐。假教師說保羅沒有資格帶著權柄傳講上帝的道。在這樣的背景下，保羅提及許多自己的個人背景。

為了建立自己使徒的威信，保羅特別強調，他為基督的福音遭受過極大的痛苦與磨難。

- \* 他所受的苦難如此嚴峻，險些無法活命（參考哥林多後書一章8節），他一而再、再而三地遭受苦難襲擊（參考哥林多後書十一章23節）。
- \* 他「四面受敵」，「心裡做難」，「受迫害」，「被打倒」（參考哥林多後書四章8~9節）。
- \* 他被棍打過三次，被鞭打過五次，每次四十下（參考哥林多後書十一章24~25節），被監禁，成為引發騷動的焦點人物（參考哥林多後書六章5節）。
- \* 他被群眾丟石頭，遭棄置而等死（參考哥林多後書十一章25節）。
- \* 他經常捱餓也少睡（參考哥林多後書六章5節）。
- \* 他發生過三次船難，有一次還在海上漂流一晝夜（參考哥林多後書十一章25節）。
- \* 他有難癒的痼疾（參考哥林多後書十二章7節）。

我要講的是：當保羅談到苦難，他有公信力。有些人可能會說：「對，耶穌蒙受苦難，但因為祂是上帝，所以祂有辦法處理。」這當然是故意拒耶穌於千里外的推託之詞，是自憐自哀的合理化行為。拿這個藉口來搪塞保羅是行不通的。保羅就像我們一樣是平凡人，而他所承受的苦難卻比我們任何人都要悲慘。

了解這些以後，讓我們來思考保羅對自己生命所做出的評價。

所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比永遠的榮耀。原來我們不是願念所見的，乃是願念所不見的。因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。（哥林多後書四章16～18節）

保羅宣告自己的苦難是「至輕至暫」的，而他當時仍在受苦當中！

想像一個秤子，一個老式的秤子。秤子一端是已知重量的秤錘，待秤的物品則放在秤的另一端。如果秤錘的重量無欺，當秤桿兩端持平時，你就知道帶秤物品的重量。

保羅所說的是，的確，苦難就像千斤重擔壓在身上，然而他從耶穌基督那裡所領受到的恩典，其份量更勝苦難。他所領受的不僅足以平衡苦難的份量，兩相比較，甚至讓苦難顯得輕省，短暫。

聽起來很不可思議，也有點誇張，但是我們都有過類似



的經驗。小孩子跌倒，膝蓋挫傷。但是當你給她一根棒棒糖，哭聲立即停止。傷口的疼痛還在，但是棒棒糖帶來的喜悅強過疼痛。另一個更美的場景是，孩子跌傷膝蓋，但是媽媽一擁她入懷，哭聲就停止了。疼痛仍未停止，但是這個孩子擁有更為美好的事物了。

一位女士因為公司裁員而丟了工作，五分鐘後，她被鄰近公司以更高的薪資雇用。我們都曾有過壞事被另一件更棒的事情勝過的經驗。

要讓保羅能夠對抗苦難的重壓，他需要非比尋常的事物，而他在耶穌身上找到這個祕訣。光憑這點就應該對你有所幫助。這就好像遇見一位得過嚴重憂鬱症的人，他告訴你：「我克服了憂鬱症，我比以前的情況更好，你也能辦得到。」即使不知道這個人是如何辦到的，你也會受到鼓舞，認為這是辦得到的。

保羅樂於和你分享他的祕訣。他清楚指出，無論你是誰、年紀多大、病得多重、傷害有多深，倚靠耶穌這個祕訣人人可得。

你覺得上帝很吝嗇嗎？對，你就是這麼想的。但是保羅提醒你，上帝有極大應許，這些應許都是肯定的（參考哥林多後書一章20節）。上帝會赦免你嗎？會。上帝絕不會離棄你嗎？是的。上帝的愛永不止息嗎？是的。上帝顯示無比的耐心嗎？是的。祂會讓你成為祂的新婦嗎？會的。

你知道自己尋求耶穌時，看起來是什麼樣子嗎？想想摩西從山上下來的模樣。他身上帶著上帝的榮光，臉龐還因反

射上帝的榮光而發光，必須蒙著帕子，直到榮光褪盡。當保羅說到「我們眾人臉上的帕子既然已經揭開，反映主的榮光（『反映主的榮光』或譯：『對著鏡子看見主的榮光』），就變成主那樣的形像，大有榮光。這是主所做成的，祂就是那靈。」（哥林多後書三章18節，新譯本）他指的就是摩西的經歷。這也是為什麼保羅的苦難顯得至暫至輕，其中部分的原因。想到自己所領受的宏恩大愛，相形之下，這些痛苦真顯得微不足道。

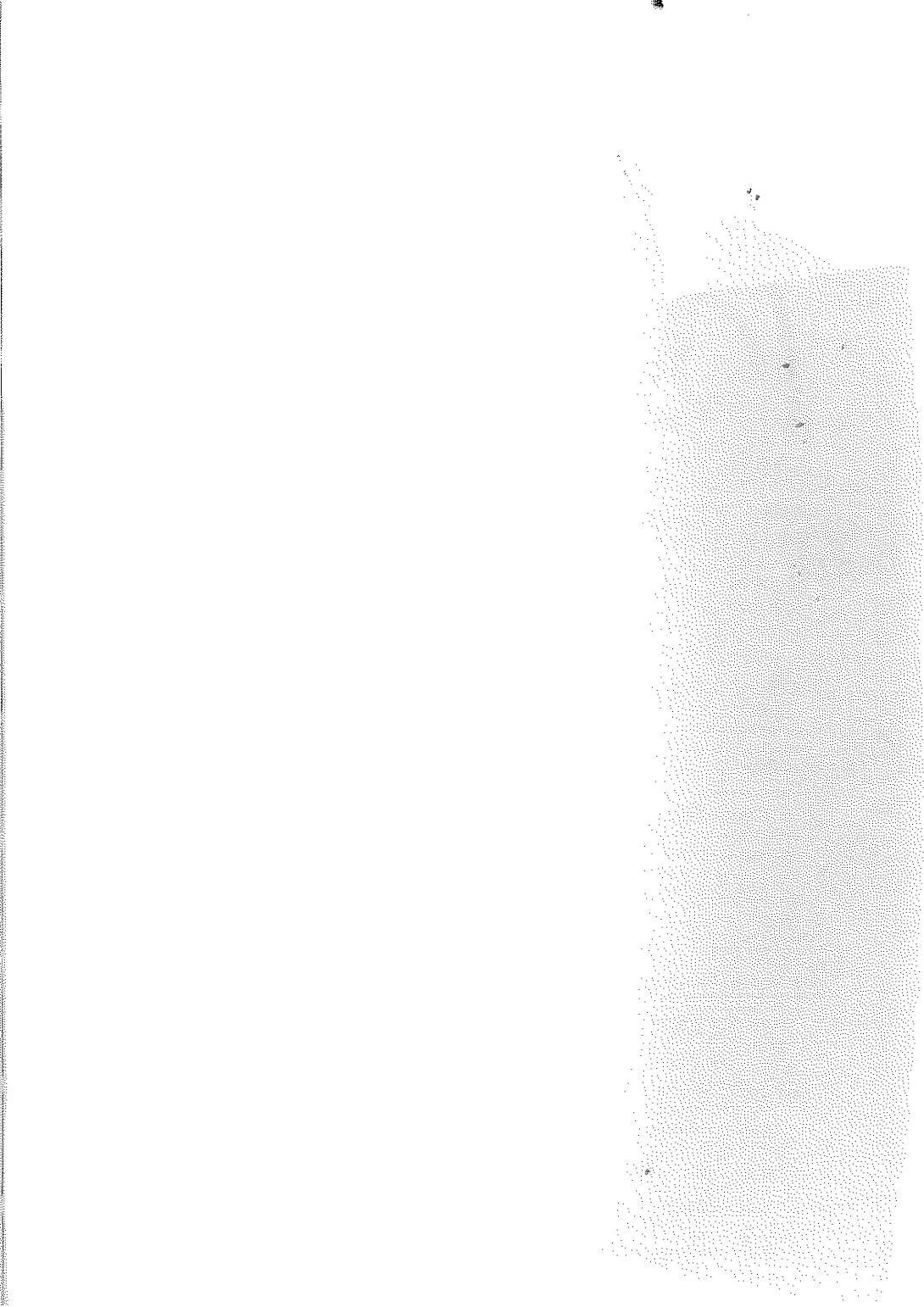
但不只是他所領受的，還有他即將領受的。保羅因十架的當下價值而喜樂，但他也充分明白，在他眼前不斷呈現的苦難與罪。他特別期待永恆的榮耀——即將到來的榮光。不知道為什麼，這種盼望改變一切。



## 開啟重生之路

憂鬱症讓你的視野宛如以管窺天，但聖經讓你得見從創世之初以致永恆的遠景。如果你不為聖經勾畫在你眼前的浩瀚穹蒼而驚羨讚歎，請耐心等待。繼續觀看，你將會看到無與倫比的耀眼景象。你可以以此為目標，讓使徒保羅作為你的眼目，直到你自己能看得更清楚的那天。

1. 富樂思 (H.W. Frost)，(1931)，《奇妙的醫治》 (*Miraculous Healing*)，頁45—46。紐約：R. Smith。
2. 爾轟·高登 (Ernest Gordon)：《桂河橋奇蹟》 (*Miracle on the River Kwai*) (伊利諾：Tyndale，1984)，頁158、287。







部

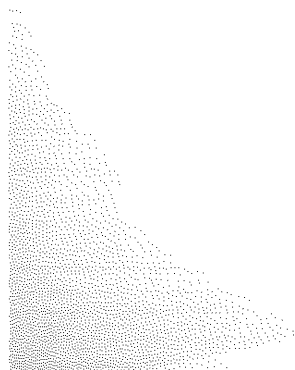
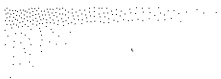
4


第 25 章 人性與盼望  
第 26 章 喜樂感恩  
最後的叮嚀

以基督的心為心

十  
喜樂盼望：

這樣，我們得安慰，在痛苦之中我還可以歡躍，因為我沒有否認那聖者的言語。  
（約伯記六章10節，新譯本）





## 第二十五章 人性與盼望

結局能讓一個故事完全改觀。像莎士比亞的悲劇《羅密歐與茱莉葉》，起初有美好的序幕，人人充滿愛與希望，但結局卻很悲慘。一齣像《無事生非》（Much Ado About Nothing）的喜劇，故事開場就是恐怖的預言，陰謀叛變，未來看似一片茫然，然而結局卻很完美。是故事的結局，而非其中的幽默，決定了一齣戲成為喜劇。

你得自己決定，你要有個喜劇人生，還是悲劇人生？耶穌為你準備的是一個喜劇人生。

當你初次觀賞一齣好看的喜劇電影，不免會緊張，誠惶誠恐，因為你不知道故事情節的走向。你希望主角有完美的結局，但過程卻總是好事多磨。當你終於看到結局，英雄有了幸福人生，而惡人終究自食惡果，你終於鬆了一口氣。莎士比亞說得沒錯——《善有善終》（All's Well That Ends

Well)。

現在，讓你重新欣賞這齣戲或這場電影。這次你熟知劇情，劇情發展依舊困難重重，每件事都搞砸了，但你卻滿懷希望。你很注意那些讓事情好轉的徵兆。你不像第一次觀看時帶著恐懼、沈重的心情。你還是經歷各種情緒，在同樣的情節哭泣、歡笑，然而你以劇情的高潮來詮釋整個故事。就像一名預先看過書本最後一章的讀者一樣，你以非常不同的眼光來看待過程中的磨難。

聖經已經啟示生命最終的結局，如果你仰望耶穌，而不倚靠自己，聖經中的美善結局也會成為你的結局。耶穌得勝，祂的公義勝出，祂的愛全然張顯——無疆界，無人能擋。我們與耶穌的聯結超過我們所能想像，我們將會明白，人生比我們所想的更有目的。

我們憑信所做的一切事情都能堅立，最終「可以在耶穌基督顯現的時候得著稱讚、榮耀、尊貴。」（彼得前書一章7節下）明白這點當然無法抹去一切悲傷。正如尼可拉斯·沃特斯朵夫（Nicholas Wolterstorff）在《愛兒輓歌》（*Lament for a Son*）中所說的，我們是「心痛的梦想家」<sup>1</sup>。但是明白結局讓我們知道，悲傷和死亡無法得逞。對認識基督的人而言，生命與喜樂才是蓋棺論定之言。

## 上帝的故事

現在你應該已經了解，盼望是憂鬱症的關鍵課題，最重要的轉變是從絕望到有盼望。你也了解，上帝應許。上帝樂

見我們盼望應許成真，祂獎勵盼望。這說明了我們不是試圖在地上尋找自己的家園，而是期待最美的家鄉——在與上帝同在之處，尋獲自己的家園。

有一件事，我曾求耶和華，我仍要尋求：就是一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰祂的榮美，在祂的殿裡求問。  
(詩篇二十七篇4節)

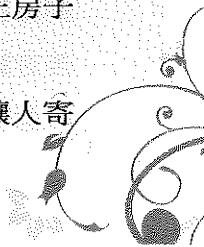
絕望意味著：

- \* 你不願等待。
- \* 你期待某個事物超過渴望耶穌。
- \* 你並沒有真正認識耶穌。

當現代文明高舉財富與健康之時，盼望成了我們最冀望的屬靈產業，而屬靈的獲得則有賴祈求與操練。我們要藉牢記、思想上帝的故事來操練自己。

沒有上帝的故事，人人都當抑鬱沮喪，都當感到無助絕望，因為，所有仿冒的故事告訴我們，我們所珍惜的每件東西，到頭來都會消失。這世界毫無指望，每件事都蒙上「何必麻煩」的憂鬱色彩。撇開十架與復活的故事，我們只是出售房子給土地開發商的人。明天房子就要過戶了，開發商正準備剷平房子，把房地移作停車場使用。在這種情況下，你不會再為房子添購新地毯、修剪草木、翻漆屋簷。反正房子就要拆毀了，為什麼要投資這種精力和金錢呢？

即使科學發現對改善世界滿懷信心，但終究無法讓人寄



予厚望。諾貝爾獎得主或許會有驚人的發現，但他明白自己的工作不過是皮毛，只有少數人會研讀他的作品，而他的成就也一定會為後人所超越，此外，自己的科學成就並無力對抗死亡。

「越了解宇宙，就越覺得宇宙毫無目的……為了解宇宙所做的努力，是少數幾件能提升人類生命，使其不致淪為鬧劇的事情，賦予人類的生命些許悲劇的恩典。」<sup>2</sup>

「悲劇的恩典」，若不傳講一個與此迥異的故事，這就是我們所能企盼的。或許對某些能在完全消極、無生氣的生命終點，找到些許浪漫意味與英勇意義的人而言，「悲劇的恩典」已然足夠。然而這種觀點是保留給那些，能夠在自己身上發現短暫希望的人的奢侈品。對其他人來說：「現代性的定義是，企圖生活在一個沒有主宰的宇宙中。」<sup>3</sup>。而在後現代時期，既無宇宙的故事，也無宇宙主宰。

上帝的故事從亙古到永恆。這個故事始於：「起初，上帝……」，上帝是創造萬物的主宰，我們是受造物。這個說法立刻推翻所有其他的故事。其他的故事總是千方百計想把上帝擬人化，把人神格化。但是上帝的故事高舉祂自己，賦予受造的我們恰如其分的人性，這是所有智慧的源頭。如果你錯過這點，你就是站在錯誤的道路上，你毫無盼望。

安慰的話語經常來自於上帝肯定自己是造物主，而我們是受造物。

你的救贖主，就是那在母胎中就造了你的耶和華。耶和華這樣說：「我耶和華是創造萬物的，我是獨自展開諸天，鋪張大地的。」

（以賽亞書四十四章24節，新譯本）

就這個例子而言，上帝為造物主的自我啟示，對受造的我們而言，是很大的安慰。因為這提醒我們，沒有任何其他神明能夠阻撓上帝的意圖，上帝的計畫一定能成就。還有，這也提醒聆聽上帝話語的人，他們不是上帝，而是上帝的子孫，他們必須對上帝忠心，心無二致。

上帝的故事延續著，祂為自己創造屬上帝的子民，但祂的子民卻選擇不同的人生故事。然而，上帝仍按自己的計畫行事，繼續尋找悖逆的子民。上帝的故事處處充滿盼望，但罪惡與死亡也昭然可見。這就是為什麼真正盼望的故事取決於耶穌復活。這是上帝對一個毫無希望的世界的回答。

耶穌復活帶來上帝的故事的另一次高潮。當耶穌宣佈萬物的結局，故事從耶穌復活進入耶穌末世再臨。在這個故事的最高峰，上帝向我們保證，那些信靠上帝的人也會復活，最後形體的復活必須等到耶穌再來。耶穌是初熟的果子，是為我們預備道路的長子。最後的復活已為我們存留，所以，現在我們只需等待。我們是以某人即將臨盆，或是即將步入禮堂的心情等待。在我們等待時，我們苦於守候，然而在我們的苦候中，我們帶著盼望。我們活著要像耶穌，像祂在苦難之中，像祂企盼與天父同在的復活生命。如果耶穌的生命





植根於盼望，那我們要因自己的生命能效法耶穌，而感到既光榮又謙卑。

## 用新眼光來看上帝的事

。你若絕望，那是許多原因造成的，但其中有兩個確定的因素。第一，你將自己的盼望寄託於上帝以外的事物——某個人、財富、名利——但你希望落空。第二，你或許了解耶穌已戰勝死亡，然而你卻活得宛如耶穌仍在墓中。一切絕望最終都是因為否認耶穌復活。這種錯誤訊息宣告死亡、絕望、無意義、毀滅、虛空具有決定性。然而耶穌復活勝過死亡、罪惡、悲劇，以及一切受咒詛的事物。耶穌復活才是決定一切的最終話語；因此，「你們的勞苦在主裡面不是徒然的。」（哥林多前書十五章58節下）

你曾在痛苦中向上帝呼求嗎？主的復活告訴我們，這種出於信仰的舉動有永恆的價值。

你曾在痛苦中尋找愛人的方法嗎？復活一事告訴我們，這種信心的舉動有永恆的價值。

你曾尋求謙卑順服耶穌嗎？你曾因耶穌之故去做某件事嗎？復活一事告訴我們，這出於信心的舉動將被證明比金子更加寶貴（參考彼得前書一章7節）。

有些絕望的人只求一死，他們引用聖經說：「我正在兩難之間，情願離世與基督同在。因為這是好得無比的。」

（腓立比書一章23節）但是基督並非這些絕望之人真心所盼。他們引用上帝的話語，誤導他人。這些絕望之人的目的

乃在終止苦難，如果上帝恰巧能在事成之時出現，那也好，但上帝的同在對他們而言，並不是最要緊的。

想想自己的故事。如果你相信耶穌是復活的的主，那你的故事如下：

「我受造於上帝，我是祂的子女；祂是我父。我犯了罪，然而就像浪子的父親，我的父親也尋找我。祂差遣耶穌作為我的贖罪祭，救贖我脫離死亡，脫離那惡者。現在我為替我而死卻仍然活著的那位而活，我以聖靈的力量與罪對抗。我期待罪與苦難都將過去，我期待與主面對面的那日。」

注意聽使徒保羅述說他的故事。他從自己的經歷說起，他受割禮，出身正統希伯來人，追隨正宗的律法老師，持守律法，毫無瑕疵：

只是我先前以為與我有益的，我現在因基督都當作有損的。不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。我為祂已經丟棄萬事，看作糞土，為要得著基督；並且得以在祂裡面，不是有自己因律法而得的義，乃是有信基督的義，就是因信上帝而來的義，使我認識基督，曉得祂復活的大能，並且曉得和祂一同受苦，效法祂的死，或者我也得以從死裡復活。

（腓立比書三章7～11節）



他還可以講得更簡潔：「因我活著就是基督，我死了就有益處。」（腓立比書一章21節）像這樣的故事，讓絕望毫無立足之地。

你的故事又如何呢？你的目標是接受聖經傳講的故事，讓這成為你自己的故事。但是我們太常在其中加添個人意見，構思不同的結局。我們在故事中擅自增加章節，填寫自己屬世的需求，像是擁有別人的愛，以及個人的成就。我們認為自己只是平凡的人，卻沒有體認到我們受造的目的比起寄情於受造之物要更偉大。

我們加入和自己與上帝的關係毫不相干的主題。例如，我們的故事有部分可能是有關上帝的作為，但另一部分卻是對自主的渴求。我們遠離上帝的家園，踏上自己的旅程，愚昧的寄望此生而不仰望耶穌。我們讓自己的故事環繞著痛苦，然後把解除痛苦，而非耶穌，當成自己人生的高潮。改寫上帝的故事保證會淪於失望的結局。

## 勝過免於痛苦

多數人相信永恆比現在更美好，這對那些期待耶穌再臨的人當然屬實。當我們見到耶穌，「不再有死亡，也不再悲哀、哭號、疼痛。」（參考啟示錄二十一章4節）然而我們可以主張，還有比那更美的事情。

因此，如果你期待與上帝面對面時得到祂的賞賜，你該期待的是這份禮物：當我們與耶穌相遇，我們將是無罪潔淨

之人（參考約翰一書三章3節）。

沒錯，這是更美好之事。想想看，我們將會全然愛上帝，全心愛人。我們不思念一己之私，而是以永恆是關乎上帝、不關乎自己的事實為樂，以萬人得見上帝的榮耀光輝璀璨為樂。生命不再有苦難不過是一件偶爾闖進思緒裡的快樂領悟。如果能有選擇，一個與慈愛上帝同在，無罪潔淨的永恆，比起毫無痛苦，卻仍有罪攪擾，更令人想望。

要記得把這些事情融入你自己的故事中。你與上帝造你的目的越來越相像——你是至高神的純潔兒女。

## 天堂彼岸的盼望

當你刻意讓上帝創造的故事成為你自己的故事，你一定會往兩個方向看。你會回顧十架，你會前瞻與你所仰望的耶穌相遇的時刻。

當我們回顧十架，我們看見赦罪之恩，這是上帝對罪人的慈愛與寬容，也是我們能夠坦然無懼來到施恩寶座前的事實根據。這是我們所領受的公義，不是靠自己得來。這些應許，以及其他許多的應許，都是真的，並且這些應許會讓現實驟然改觀。我們可以活得像是被贈與厚禮的人，有無盡的感恩與喜樂。我們毫無理由認為自己必須為自己的罪來賠償上帝。我們沒有恐懼的理由，無須小心翼翼行事。

生命意味著選擇，而選擇意味著冒著犯錯的風險，以及接受因犯錯而有罪的風險。<sup>4</sup>  
十架意味著我們有犯錯的自由。

耶穌死而復活證實了祂真真實實是全能上帝的兒子；讓我們重新把注意力放在未來所有信耶穌的人的復活，指向天堂，而天堂賦予現在意義。這代表你的房子不會被賣給土地開發商，有一天，你的房子將是富麗堂皇，所以你大可更換地毯，遍植花木，油漆外觀，你知道努力不會白費；首席建商已經決定，你不够專業的努力也能讓成品增色。凡我們因基督所做的工，都不會徒勞無功，這就讓我們現今的景況饒富意義，值得辛勤耕耘。

盼望還為現在做了一件事，它開啟我們的雙眼，所以就如詩篇作者，我們也能看見上帝持續做工。詩人說：「我還是相信，在活人之地，我可以看見耶和華的恩惠。」（詩篇二十七篇13節，新譯本）上帝的真理是，祂現在仍在做工，祂正改變你我，壯大祂的教會，要領我們登上歷史高峰。

啟示錄是教導我們上帝現在還在做工最為人所知的一本書。這是寫給那些正經歷重大苦難，懷疑那惡者是否已然得勝，以致教會逐漸被帶向滅亡。為了鼓勵這些人，上帝揭開天堂之幕，所以屬上帝的百姓得見上帝的大軍正在征途上。上帝正贏得勝利，甚且已經得勝。

當你明白上帝的戰略正完美演出中，你會看出更多事情。舉例說，讓我們假設你正在觀看奧運一萬公尺長跑的比賽。你最喜愛的選手在選手群中似乎力有未逮。她臉上每次出現扭曲的表情，你就想把它解讀成她不可能獲勝的證據，她每跑一圈你就更確定，她最後一定會輸。然而當你了解更多細節後，情形又會如何呢？像是她的最佳記錄比場上所有

選手還要快上二十秒，或是通常她會和一群選手一起跑，直到最後兩圈，然後她會突然加速到無人能及的速度？或是她總是看起來跑得很吃力，這就是她跑步的樣子？如果你知道這些事實，你就會對比賽有不同的解讀。你會很樂觀，有信心的指出她的策略，把她臉上扭曲的表情解讀為她個人的特色而非警訊。

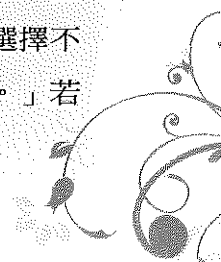
當你看見自己周遭的人事，看見外在的世界，很容易感覺消沈，因為未來看起來不總是一片大好。然而當你知道結局——教會終將得勝，耶穌終將掌權——你就可以在每個小地方，看見上帝的靈正運行其中的痕跡。

請求上帝打開你的眼睛，讓你在生命的大地，看見祂的恩惠。

## 人性

上帝的故事是一個偉大的故事。然而，人是習慣的動物，改變不易，而改變需要花時間。即使上帝創造宇宙的故事比我們的故事更棒，我們仍然頑固執著過去的想法與過去的故事。這不是因為我們欠缺教育或缺乏知識，而是我們過於驕傲。

多年以來，你勾勒自己的故事。用你的文化背景，與你所崇拜的人物的故事片段，再加上自己特有的觀點，拼湊編造成。這個故事並非原創，但這是你自己的故事。選擇不同的故事，不同的英雄，代表我們必須說：「我錯了。」若



有選擇，我們許多人會想要選擇自己的老故事。

內心深處的改變絕少是由於灌輸知識，而是內心真誠的悔改。我們曾選擇一條與上帝相左的道路；悔改是回轉向上帝的過程。我們曾選擇一個不同的故事，裡面充滿對上帝詭詐的謊言，質疑上帝對我們的愛、關懷，與憐憫。悔改表示我們要放棄自己的故事，相信世上只有一個創造者。單單上帝有權利詮釋我們的人生。

盼望只能在人性的基礎上成長。



## ↓ 開啟重生之路

這是一個十分要緊的議題，值得深入回應。

首先，我們要明白，盼望有盡頭。苦難當頭，盼望拒絕投降，拒絕坐以待斃。「盼望在基督裡找到苦難中的慰藉，也找到上帝的應許，對抗苦難。」<sup>5</sup>盼望表明了事情並非現今所呈現的樣子，而盼望也主動與上帝同工，以成就上帝的國度。這是盼望對抗現況的舉動。

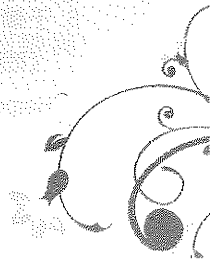
其次，如果盼望就是相信上帝的應許，缺少盼望就是不相信上帝的應許。缺少盼望揭露我們的確不相信上帝所說過的話。因此，這就是罪。

第三，盼望是群體的事務。教會對那些絕望的人們來說，也和其他事情一樣，顯得不重要，無意義。然而教會祝福我們的一種方式就是，教會提醒我們真實的生命故事為何。詩歌、祈禱、講道、團契都能提醒我們何為真理。當絕望的人來到教會，他們通常冀望牧者能說些對他們有益的事情，但他們卻因而錯過聽聞上帝的故事。

盼望是長期發展出來的能力，也是教會共同的風險，需要基督肢體的提醒。親愛的朋友，請委身於一間傳講基督真理的教會，並尋找每天提醒自己的機會。

最後，本章的總結如下：學習說「主耶穌啊，我願祢來。」（參考啟示錄二十二章20節），這會提醒你，你正寄望於一個人，而這盼望穩妥扎實。耶穌的回答必是：「是的，我必快來。」（參考啟示錄二十二章20節）

想想看，你對自己在盼望中成長有何計畫？





1. 尼可拉斯·沃特斯朵夫 (Nicholas Wolterstorff) : 《愛兒輓歌》 (*Lament for a Son*) (大瑞城: Eerdmans, 1987), 頁86。
2. 傑瑞·沃而斯 (Jerry Walls) : 《天堂: 喜樂的理由》 (*Heaven: The Logic of Eternal Joy*) (紐約: Oxford, 2002), 頁175。
3. 沃而斯, 《天堂》, 頁174。
4. 保羅·杜尼耶 (Paul Tournier), (1962), 《罪與恩典》 (*Guilt and Grace*), 頁107。紐約: Harper and Row。
5. 于爾根·莫特曼 (Jurgen Moltmann), (1967), 《盼望神學》 (*Theology of Hope*), 頁21。紐約: Harper and Row。



## 第二十六章 喜樂感恩

有憂鬱症的人應該立志作一名「喜樂專家」，這個提議毫無風險，最糟糕的後果不過就是：你會榮耀上帝（參考詩篇一百二十六篇1~2節）。你會對上帝所應許的極大喜樂感到驚奇，甚至在悲傷中也能飽嘗靠主喜樂的美好滋味。

這話雖對，但追求喜樂不易，障礙與風險在所難免。憂鬱症有時像是熟捻的伴侶——雖然令人生厭，卻是老伴。當我們在生活中長期經歷某種困頓，我們會慢慢從中找到一絲認同。比方說，憂鬱症能強勢主導人際關係。對於一個向來不具影響力的人而言，憂鬱症能讓事情改觀。憂鬱症能使我們成為眾所矚目的焦點。

另一個風險是，憂鬱症通常在渴望某件事物的同時，也會害怕獲得。如果慾望獲得滿足，但心中仍有隱隱的痛楚與失落，那怎麼辦？接下來，自己該怎麼辦？

在挫折中，我們通常以為自己誠心樂見的是心想事成，心滿意足……然而除非我們能了解下述這個最重要，也最令人訝異的特質，否則我們不可能了解這種烈切的情感：那就是，一般而言，一個人對現實的不滿足，其重要性通常遠超過他的成就與滿足。<sup>1</sup>

如果你的憂鬱症和憤怒有關，喜樂會成為頗具挑戰的困境。當你認為別人，包括上帝，都對不起你，當他們對你表現超乎尋常的好意時，你就有了困難的選擇。想想一個六歲大的小女孩，她很不高興自己必須把份內的家事做完才能出去玩。她任性自憐，為了表現自己的憤怒，她在做家事時弄出很大的聲響，然後不理會父母，把自己關在房間裡。這樣做，還讓她頗為得意。

但是，如果這時候父母要請她出去吃冰淇淋，打迷你高爾夫球，那她該怎麼辦？如果她拒絕，則有損自己的利益，因為她既愛吃冰淇淋，又愛打迷你高爾夫。如果她答應，那她必須謙卑自己，放棄僵局，這表示她會很沒面子。所以，她決定把握其間的份際，一方面和父母出門，一方面則盡量讓自己看起來很苦悶。每次當她把球打進洞時，都必須掩飾自己的喜樂。

換句話說，喜樂是極其美好的事情，但其中也帶有謙卑的成分。喜樂讓我們不把注意力放在自己身上，而是放在上帝的身上，讓上帝成為所有事物的源頭——「凡是真實的、

可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的」（參考腓立比書四章8節）。你能一心二用，用一半的心意來思考喜樂，但是我要事先警告你：即使你只是打開喜樂之門的一個小縫隙，你的收穫將會遠超過你所期待的。

## 比較喜樂與感恩

我們也可以同樣輕易選擇感恩作為自己發展恩賜的領域。你所讀到的許多基督教談論憂鬱症的書籍，會很有技巧地敦促你實踐感恩。感恩的大能足以讓憂鬱的陰霾一掃而空，感恩甚至能反擊憂鬱症、減輕憂鬱症。

感恩的起點是絕望。起初我們有需求，卻無法自己獲得所求；接著，有人供給我們所無法自給的；最後，我們的命運好轉，因而充滿感謝與感激。

當我們來到上帝面前，感恩是從知道自己靈命貧乏開始。我們是無法不犯罪的罪人，我們應該受到上帝永生的棄絕。上帝卻尋找我們，讓我們看見祂的恩典與憐憫，滿足我們最深的需要，滿足我們靈命的饑渴。我們的命運大大改善，我們因而永遠感恩。

多數的禮物都是一次性的滿足，然而上帝的憐憫朝朝有新意（參考耶利米哀歌三章23節），祂的愛永無止境，因此我們永遠感恩。

你們要稱謝耶和華，因祂本為善；祂的慈愛永遠長存！

（詩篇一百零七篇1節；



參考一百一十八篇29節；一百三十六篇）

如果你讓聖經告訴你感恩的理由，那準沒錯。在聖經旁放上紙筆，每次你讀到感恩的理由，寫下來。你也可以利用進餐時間作為感恩時間。

縱使如此，喜樂比感恩更美。感恩是對我們所領受的好處致謝。喜樂也包括感謝，但真喜樂乃在於以上帝的美善為樂，以所有由上帝而來的深刻恩惠為樂。喜樂的眼光是向外看的，是以一種不據為己有的態度，去欣賞美善的事物。

舉例而言，你在一條船上正瀕臨死亡之境，強風巨浪翻騰，頃刻間要將你吞沒。耶穌的一句話平息了風浪，然而，無人感謝耶穌，因為人人都太訝異了（參考馬太福音八章23～27節）。對耶穌的大能驚歎不已只是喜樂的開端。喜樂不以自我指涉的情況為主，默想方才開口的那位救主的偉大，才真是令人折服！

另一個例子是：你的眼睛瞎了。耶穌向你走來，你開口懇求祂的憐憫。當祂在你面前停下來，問你想要什麼，你懇求瞎眼得見。當祂讓你重見光明，你不只感謝祂，你還追隨祂，這也是喜樂的開端。你的注意力被這位賜恩者，而非自己所獲得的好處所吸引（參考馬太福音二十章29～34節）。

在聖經中，感謝與感恩出現數十次。喜樂、喜悅，快樂、享受則出現數百次。

## 苦難中的喜樂

喜樂不是苦難的相反詞，如果是，一個沈浸在喜樂中的人會把痛苦擠出去，因為兩者無法共存。然而，喜樂其實可以成為苦難的良伴。你可以從基督徒的喪禮中看見這點。教會裡不時有人因為失去摯愛而哀傷不已。但當這些敬虔的人思想天堂的榮光，明白死亡不是生命最終的結局時，他們也是一群充滿喜樂的人。

要同時看壞某些事情，看好其他事情，似乎是種不穩定的平衡。然而這是我們這個時代要在歷史洪流中成為中流砥柱的要訣。咒詛和罪惡依然延續；這是壞的一面，我們抱著希望等待它們的毀滅。然而我們仍能察覺起初造物的美善，藉由耶穌，十架的光輝與它所帶來的恩惠，歷歷在目。這些當然是我們引以為樂的祝福，我們因此而讚美上帝。我們繼續受苦，然而苦難無法剝奪已經開展的永恆喜樂。

約伯談到：「這樣，我們得安慰，在痛苦之中我還可以歡躍，因為我沒有否認那聖者的言語。」（約伯記六章10節，新譯本）他以自己沒有否定上帝，在嚴酷的考驗中，沒有質疑上帝的信實為樂。他並不是因此自豪；他已找到喜樂。他知道上帝視自己的信實為美事，約伯也視自己的信實為美事。

現在把這點和上帝所應許的連結起來，祂絕不會讓你所遇見的試探超過所能承受，以致使你犯罪（參考哥林多前書十章13節）。這個意思就是，當你有憂鬱症時，上帝會給你恩典，避免犯罪，特別是指控與非議上帝的罪（參考約伯記





一章22節)。你也能夠在不止息的痛苦中，仍有喜樂。

這就是「你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂」（雅各書一章2節）的先聲。在這種情況下的喜樂不是否認痛苦，而是一種有美好事物正在發生中的喜樂。受試煉的人有機會看見自己的信仰受淬鍊，能夠忍耐，更臻成熟。不管發生在自己身上或別人身上，總有喜樂為我們存留。

## 無聊與憂鬱症

在我們試著指出那些激勵喜樂的事情時，讓我們看看憂鬱症與無聊的相同之處。無聊與憂鬱症有許多的共通點，有時候甚至是憂鬱症的關鍵因素。無聊可以被描述為無痛的憂鬱症。

無聊是「宣告沒有任何有趣的事物值得注意」<sup>2</sup>，無聊是「我向你挑戰，看你能不能讓我興奮——我打賭，你無法辦到。」所有的事情都平淡無奇，帶著一抹陰鬱。

有兩種情況會讓你感覺無聊：

第一，你或許睜大眼睛看著生活中各種醜陋的事物，但你卻對幾乎處處可見的耀眼榮光，視若無睹，特別是現在上帝已賜下聖靈。當你無法看見上帝的榮耀，這個世界就沒有太多值得注目的事情。

第二，無聊也是一種驕傲。無聊的人太冷酷，無法被尋常或普通的事物感動。

那些有教養、深諳世故的旁觀者，常對所遇到的人、所參加的會議、所聽到或讀到的感人故事，

常以「無聊」斥之。他們這種舉動是為了證實自己對周遭事物具有十分敏銳的感應。<sup>3</sup>

喜樂是無聊的解藥，「看哪，上帝的榮耀無處不在！」

## 尋找喜樂

想擁有喜樂，你必須樂意尋找喜樂。你必須樂意迎接喜樂，而不是覺得尋找喜樂似乎是背叛憂鬱。（不過，沒錯，尋找喜樂就是背叛憂鬱。）

如同盼望，喜樂帶有謙卑的成分。我們必須承認自己錯了。我們認定世上沒有美善——上帝與世上萬物皆無美善——但世上確有美善。所以我們要從認錯、悔改開始，承認當上帝說世上有美好事物時，你反對。承認你甚至不曾想到如何藉由追求喜樂來榮耀上帝，即使你明白這是讓這個無聊消極的世代感到驚奇的好方法。

在上帝創造的萬物中尋找喜樂。尋找喜樂最尋常的地方就是在上帝所創造的萬物中。聖經並沒有強調這點，但聖經的確認定受造物的美善會指向那位美善的造物主。

海洋、山川及碩大的景觀為眾人所愛，我的一位好友則選擇小而美的事物。他栽植一座玫瑰園，長滿美麗的花朵，但是他過於忙碌，無暇欣賞。有一天他給自己一個作業，欣賞一朵玫瑰花。晚飯後，他搬了一把椅子到花園裡，坐在一朵玫瑰花前，開始賞花。他的目標是欣賞花朵絢麗的顏色，誘人的花香，以及花朵整體的美麗。即使他以前的嘗試並不





成功——雖然他的確喜歡玫瑰花——但他這麼做是對了，因為他決志尋找。如果他在玫瑰花上無法找到樂趣，他很快也會在別的事物上找到上帝造物之美。

值得注意的是，玫瑰花只能是個標記。如果我們的欣賞只在於玫瑰本身，那我們就有偶像崇拜的風險。最終的喜樂並不在玫瑰花。玫瑰花反倒會說：「我非美善，我只是一個提醒。看哪！看哪！我讓你想起什麼？」<sup>4</sup>受造之物，無論有多麼美麗，它們的言語是：「我們不是那位創造主，要尋求在我們之上的那位……祂創造了我們。」<sup>5</sup>

受造物或許會因自己為人帶來喜樂的方式而驚喜，因為無論它們有多大的吸引力，周遭總有更美的事物。聖經上說，受造之物也在歎息勞苦，直到它們自己也從毀敗中獲得解脫（參考羅馬書八章22節）。聖經也揭示了，萬物習於在上帝的喜樂中展現自己（參考以賽亞四十四章23節），勝於自己受寵，它們可能對自己所受的注目，感到很不自在。

人在列邦中要說：耶和華作王！世界就堅定，不得動搖；祂要按公正審判眾民。願天歡喜，願地快樂！願海和其中所充滿的澎湃！願田和其中所有的都歡樂！那時，林中的樹木都要在耶和華面前歡呼。因為祂來了，祂來要審判全地。祂要按公義審判世界，按祂的信實審判萬民。

（詩篇九十六篇10～13節）

如果萬物以上帝的美善為樂，如果未出生的孩童在母胎中因為聽見彌賽亞的佳音而雀躍（參考路加福音一章44節），那麼喜樂對我們也應是唾手可得。

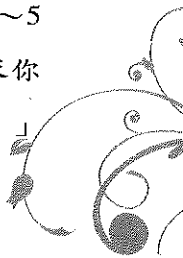
**以主為樂。**真正喜樂的對象當然是上帝，祂是所有屬世喜樂的反射。在人類歷史中，人因為主的同在而大有喜樂（參考詩篇二十一篇6節）。上帝是屬祂百姓的喜樂與歡欣（參考詩篇四十三篇4節）。

這是強納生·愛德華茲（Jonathan Edwards）所說的，對真信仰的試驗。你在上帝裡尋獲喜樂嗎？

喜樂……存在於一個人的理性思維中，是對這些事物（上帝的屬性）的神聖之美的看法與沈思。而這就是假冒偽善者與真聖徒在喜樂之間的差別所在。前者為自己歡喜……後者則在上帝裡喜樂。<sup>6</sup>

有些人覺得天堂的想法很無趣，然而當你開始在主裡找到喜樂，你會找到無窮的樂趣。日復一日，你會發現新奇的屬天之美，而樂在其中。你對屬天之美的追尋將永不停止。

你記得《西敏寺小教理問答》（Westminster Shorter Catechism）的作者們對聖經所做的摘要嗎？「人受造的首要目的是榮耀上帝，並永遠以上帝為樂。」這個摘要合乎真理。上帝是喜樂歡欣之神，祂隨意賜喜樂給屬上帝的子民，祂也吩咐我們在祂裡面尋求喜樂（參考詩篇一百零六篇4~5節；帖撒羅尼迦前書五章18節）。因此，當詩人祈求「求你使我得聽歡喜快樂的聲音，使你所壓傷的骨頭可以踴躍。」



他的確了解上帝的心意（參考詩篇五十一篇8節）。這不是一個自私的祈禱；這是帶有目的的祈禱。詩人希望自己成為上帝原來造他的樣式，一個充滿喜樂的敬拜者，而這也是所有基督徒希望在有生之年能達到的目標。

在那些真理、可貴、正直、純潔、可愛的事情中發現喜樂。我們既明白喜樂來自上帝，我們可以放心在上帝所賞賜的萬物中享受。祂是那位「厚賜百物給我們享受的上帝」（參考提摩太前書六章17節）。「百物」的項目不勝枚舉。

- \* 吃、喝、工作（參考傳道書五章18～20節）。
- \* 上帝的律令（參考詩篇十九篇8節）。
- \* 稱為耶和華名下的人（參考耶利米書十五章16節）。
- \* 彼此相愛，一起團契，領人歸主（參考約翰福音十五章11～12節；約翰一書一章3～4節）。
- \* 他人的信仰與順服（參考哥林多後書七章4節；腓立比書一章25節；約翰三書一章）。
- \* 喜樂的面容（參考箴言十五章30節）。
- \* 公義（參考箴言十一章10節）。
- \* 智慧之人（參考箴言十章1節）及提供智慧的能力。
- \* 智慧與安慰的話語（參考箴言十五章23節）。
- \* 安慰你所愛的人（參考哥林多後書七章7節）。
- \* 領人信主（參考帖撒羅尼加前書二章19節）。
- \* 接受救恩（參考彼得前書一章8節）。
- \* 別人的喜樂（參考哥林多後書一章24節）。

這些例子，多不勝數：孩童的笑聲，敬重正直的人，以及受憂鬱症所苦之人、受逼迫之人、貧苦之人的忍耐，聖靈傾倒的確據遍滿全地。

你要注意，有許多人是我們喜樂的對象，他們活出像基督的樣式。如果上帝說萬物皆美好，能讓人盡情享受，那麼對於在上帝所造之物中被稱為是「甚好」的人類，我們又該有多麼歡欣、喜悅呢？如果上帝喜悅你及其他人，那你也應該喜歡眾人才是。

耶和華——你的上帝是施行拯救、大有能力的主。祂在你中間必因你歡欣喜樂，默然愛你，且因你喜樂而歡呼。  
（西番雅書三章17節）

現代生活很複雜，有苦難，但未來則大有盼望。上帝已經開始將來更新的工作，所以我們今日就有喜樂的機會，不必等待永恆降臨。

## 雙重喜樂

當你尋找喜樂，你就有機會享受雙重的喜樂。你會在基督裡，以及基督為我們所成就的事上找到喜樂，你也會在分享上帝的喜樂中，發覺喜樂。

幾年前我太太請我閱讀一本她喜愛的書，當我終於有機會捧讀那本書時，我發現那真是一本很棒的書。我喜歡書的內容，以及作者的寫作方式。當然，我們讀到任何一本好





書，都會有這種感受。但是因為我知道我的妻子喜歡這本書，我對這本書的喜愛還有另一層意義，這種喜悅帶有一種人因志同道合而產生的合一感受。我不僅更認識我妻子的喜好，還真實分享了她的喜樂。

我的妻子有一些我並不十分熱衷的嗜好，我很高興她擁有那些嗜好，我也因而蒙福。但是我為妻子經歷某些特別喜樂的事物而為她高興是一回事，能夠共享這些喜樂事物又是另一回事。共享喜樂讓我們建立了一種聯結，一種互相的理解，而這本身就是喜樂。

這是雙重的喜樂。我們因共享上帝所賜萬物而有一種聯結——一種會心微笑——當我們沈浸在上帝的喜悅裡，共享上帝的喜樂，真正的喜樂會在我們學習享受上帝所享受的事物時到來。



## ↓ 開啟重生之路

喜樂需要操練。我們在詩篇中研究喜樂。詩篇作者其實並不知道耶穌之愛的究竟，然而因為他們對上帝的愛有些許體會，他們就能歡欣喜樂。如果你願意尋求喜樂，詩篇作者能作為你的嚮導。上帝的恩惠藉由萬物與教會傳達，所以喜樂並不難尋。當你無法看見喜樂，回轉歸向十架，感謝耶穌所成就的美事，感謝耶穌自我犧牲之美——祂甘願道成肉身，為我們放棄萬有。感謝耶穌之愛的美，只要靜靜觀看，滿心讚歎。

你也可以想想約伯的喜樂，他在無止境的痛苦中仍然不否定上帝。你可以應用約伯的祕訣來思考愛人的具體方式，並為聖靈在你心中動工而喜悅。

上帝的榮光超越生命的哀愁，喜樂並非不可求。你可以選擇作一名喜樂的專家，喜樂不是剎那的歡愉，你所嘗到的滋味將是「永恆的喜樂」（參考以賽亞書三十五章10節）。喜樂常駐，而且那個日子快到了，一切認識耶穌的人，將以喜樂為印記。信不信由你，你正逐漸成為一名喜樂洋溢的人。你將從心靈哀慟變為一名喜樂達人！

有人說，喜樂在天堂是件重要的事，但可別以為這還要等很久，天國在耶穌降世時就已開展，所以，你現在就可以參與這重要的家族事業了。

1. 羅伯·所羅門 (Robert Solomon) : 《熱情：情感與生命的意義》 (*The Passions: Emotions and the Meaning of Life*) (印第安那波里市：Hackett, 1993), 頁160。
2. 派翠西雅·史佩克 (Patricia Spacks) : 《無聊心情的文學史》 (*Boredom: A Literary History of a State of Mind*) (芝加哥：芝加哥大學出版, 1995), 頁229。
3. 史佩克, 頁252。
4. 魯益師：《驚喜》 (*Surprise by Joy*) (1955), 頁220。
5. 奧古斯丁, 《懺悔錄》, 頁178。
6. 強納生·愛德華茲：《宗教情操》 (*Religious Affections*) (紐約：耶魯大學出版, 1959), 頁240。



## 最後的叮嚀

爵士樂者對自己的音樂下註腳，他們說：「爵士樂彈來彈去，不過就是十二個音符；你每個音符都彈完後，只消注意，把最後一個樂音演奏好，那就對了。」

面對憂鬱症時，聖經這人生樂譜所使用的音符，遠超過十二個；聖經的廣度和深度，更是爵士樂無法與之匹敵的；聖經的智慧，層次繁複無比。有時候，聖經似乎讓人招架不住，每次想徹底了解聖經的某個真理時，會頓時失去頭緒。就連《瑪麗有隻小小羊》這麼簡單的曲調，突然間卻成為無旋律的樂曲，毫無章法可循而完全走調。當你遇到這種事——我敢打包票，這種事一定會發生——只要繼續演奏，把最後一個音符彈好就對了。

詩篇就是你的榜樣。



但我倚靠祢的慈愛。（參考詩篇十三篇5節）

我還是相信，在活人之地，我可以看見耶和華的恩惠。你要等候耶和華，要剛強，要堅定你的心，要等候耶和華。

（詩篇二十七篇13~14，節新譯本）

惡人必多受苦楚；惟獨倚靠耶和華的必有慈愛四面環繞他。（詩篇三十二篇10節）

當你展讀珍愛之人的來信，心情會多次起伏，在某段你認為自己看見溫柔的話語，另一段聽起來則很平常，其中也可能對你抱以不滿之情。然後，你讀到最後一段話：

「衷愛你的」，許多人在信件末了會隨興寫上：「愛你的」，但上帝寫給你的這封信的結語是：「我愛你」，一點也錯不了。雖然你不了解這人如何愛你，為何愛你，但很顯然的，你是祂所愛之人。這一天，接下來的時光都因為你記起這個結語而有所改變。別人注意到你的腳步輕盈雀躍，有著前些天所未見的一絲朝氣。

當你感到失落徬徨時，記住這個結語。耶穌基督來到世上替你受死，就是「我愛你」的空谷回音。因為耶穌的愛憑藉的是祂自己而非你，所以在你感到信心全失的日子裡，也不必擔心自己會不為祂所愛。事實上，在那樣的時刻，耶穌的愛彌足驚奇珍貴，因為你會記起，這種奢求不來的愛，我們不配擁有，也無法靠己力得來。

## ↓ 開啟重生之路

你心裡一定有許多話想說，但是讓耶穌來為你說出祂的臨別贈言。

簡而言之，就是「恩典」一詞。在這個詞裡，上帝讓我們走出自我，把注意力轉向祂，就是甚至在我們無法理解祂的赦罪之恩時，就以饒恕之愛對我們恩澤倍加的那位。難怪使徒保羅幾乎每封信都以「願恩惠、平安從父神與我們的主耶穌基督歸與你們！」（加拉太書一章3節）作為起頭，也很高興的以同樣地方式結束：「願主耶穌基督的恩惠、上帝的慈愛、聖靈的感動，常與你們眾人同在！」（哥林多後書十三章14節）

在你與變化多端的憂鬱症的纏鬥、奮戰中，相信主的恩典必常與你同在。

## 憂鬱症重生之歌——從心靈哀慟變為喜樂達人

作者／愛德華·韋爾契 (Edward T. Welch)

譯者／關綉雯

審編／蘇文哲

執行編輯／翁靜育

美術編輯／練徹

發行／基督使者協會 (AFC)

出版／基督使者協會 (AFC)

Ambassadors For Christ Inc.

21 Ambassador Dr. Paradise, PA 17562 U.S.A.

電話：(717) 687-0537 (717) 687-8564

傳真：(717) 687-6178

電子信箱：book@afcinc.org

網址：http://www.afcinc.org

訂書免費電話：1-800-624-3504

亞洲地區總經銷／天恩出版社

10455臺北市中山區松江路23號10樓

郵撥帳號：10162377 天恩出版社

電話：(02) 2515-3551

傳真：(02) 2503-5978

電子信箱：grace@graceph.com

網址：http://www.graceph.com

登記證／局版臺業字第3247號

出版日期／2012年2月初版

年 度／21 20 19 18

刷 次／10 09 08 07 06 05 04

· 版權所有 · 請勿翻印 ·

### Depression: Looking Up from the Stubborn Darkness

Author Edward T. Welch

Chief Editor Timothy Su

Publisher Ambassadors For Christ, Inc.

21 Ambassador Dr.

Paradise, PA 17562

Tel: (717) 687-0537 · (717) 687-8564

Fax: (717) 687-6178

Email: book@afcinc.org

Website: http://www.afcinc.org

U. S. Order line: (800) 624-3504

First Edition: February, 2012

Printed in Taiwan, R. O. C. ©2012

All Rights Reserved.

ISBN: 978-1-882324-73-6

4

12

10

為**基督**贏得 [www.afcinc.org](http://www.afcinc.org)  
**這世代的華人知識份子！**  
Reaching **Chinese intellectuals**  
for **Christ** in this generation

Ambassadors For Christ Inc.

## 聖經輔導系列



### 《人際關係》

——神救贖的工場

提姆連恩、保羅區普 著 梁惠盈 譯

人際關係的衝突與糾結，不論是大或小，想必你我都不陌生。有時黯然神傷，有時憤恨難消，甚至從此拒絕來往。其實，這是一場值得經營的混亂。本書抽絲剝繭，探討種種反應和言語、行為的深層原因，讀過以後你必驚歎，神的話語竟蘊含如此破解大能，再也不必撞得頭破血流了！



### 《平安離你有多遠》

——戰勝恐懼，思想防毒

愛德華·韋爾契 著 邱靜瀾 譯

不管再怎麼堅強，夜闌人靜時總不免有恐懼的聲音浮起。金錢物質的匱乏、別人的論斷批評，死亡懲罰的威脅……本書作者一語道破：「容易憂慮的人就像個假先知！」的確，神永不撇棄我們，祂要讓我們從恐懼中謙卑體認自己的渺小，更深領受神的同在與安慰！思想防毒必讀好書。



### 《尋求更大的事》

——神的國？我的國？

保羅區普 著 陸鈞、孫軼男 譯

你老覺得無聊又無趣嗎？你常因達不到外在標準而灰心嗎？你渴望做些不平凡的事嗎？如果是，那麼本書正是為你而寫。我們被造絕不只是為了業績、成就、金錢物質等屬世的滿足。你我內心都有顆渴慕超越的心，讓我們效法基督，攀登信心高峰，用永恆眼光發揮改變世界的影響力！