

基督教北京守望教会

网络期刊

2013年5月3日出版/总第四十八期

下期出版时间：2013年5月24日



简讯



- 1、雅安赈灾特别报告：治理委员会4月24日（礼拜三）发布“关于雅安赈灾的通报”，全文如下：与我们有联系的一个主内赈灾团队已经进入雅安灾区服侍。他们发现有一村庄急缺帐篷，决定购买彩条布为该村庄的灾民搭建帐篷。我们了解这一需求之后，和此团队沟通，知晓他们并不缺乏人力，而是缺乏资金方面的支持。故此，治委会决定从教会备用金中拨4万元，用于购买搭帐篷的彩条布。之后是否启动个人奉献，治委会将根据具体情况再做决定。
- 2、4月14日，本主日有20位弟兄姊妹因参加户外敬拜被扣留。被带到派出所去的弟兄姊妹在当天中午12点之前被陆续释放出来。
- 3、4月21日，本主日共有26位弟兄姊妹因户外敬拜被扣留。被带到这几个派出所的弟兄姊妹多数都在当天中午12点前被陆续释放，最后一位姊妹于下午3点半左右被释放出来。
- 4、4月28日，本主日有22位弟兄姊妹因参加户外敬拜被扣留。被带到派出所的弟兄姊妹在当天中午11点半前被陆续释放出来。
- 5、《杏花》2013年春季号已出，本期主题：死亡阴影与生命福音。需要PDF版的可登陆网站<https://t2.shwchurch.org> 下载和阅读，需要纸版的可以去西屋1202领取。
- 6、为纪念户外敬拜两周年，文化事工部制作了纪念视频，链接地址为：http://v.youku.com/v_show/id_XNTQzMTY4MTA0.html。愿意以此片与大家共勉，希望神早日为他自己的教会开出路！
- 7、教导部于4月29日举行主题为“基督徒的工作观”的讲座，共有20位弟兄姊妹参加；青年团契于4月29日至30日组织五一营会，主题是“稳行高处”，共有28位弟兄姊妹参加；校园团契于4月29日至5月1日组织五一营会，有30人参加，主题是“归正的生活”。
- 8、曹志弟兄、芦苇姊妹的婚礼定于5月4日（礼拜六）9：30在海淀区学院路弘毅大厦608室举行，欢迎弟兄姊妹观礼。
- 9、网络期刊第49期主题定为“灵修生活”，弟兄姊妹在灵修方面若有美好见证或心得体会，欢迎投稿。截稿日期为5月20日，投稿邮箱为 shwchurch3+ej@gmail.com。

编者按

这一期，我们特别邀请了几位牧者和平信徒，就基督徒群体中存在的心理问题（尤其是抑郁症），从现象陈述、理论分析、陪伴、治疗等几个方面进行思考，以文字形式呈现给读者。

已经认识上帝并重生的基督徒也可能遭遇或轻或重的心理问题，究竟应该找专业的精神或心理医师以药物或心理辅导方式来治疗，还是应该依靠教会的能力从灵性的角度予以解决……这个话题始终是教会内部容易引起争论的焦点。

约稿之初，网刊编辑部的众编辑已经预见到，此次提供给读者的文章观点有可能彼此冲突，形成思想交锋。但我们仍然愿意秉持着“在爱里说诚实话”的原则，将这种争论如实地呈现出来。我们的目的不是“以其昏昏使人昭昭”，而是希望读者在多重视角的阅读与思考中，能对自身及周围弟兄姊妹存在的心理状况有真实的认定和相对客观的判断，并因此对上帝的真理生出更深切的渴慕，对上帝的恩典有更全面的认知，对他人的需求有更细致的体察，能够甘心乐意地“与喜乐的人同喜乐，与哀哭的人同哀哭”。



目录

教牧分享

6 关于心理问题的谈话/孙毅 长老

心理辅导对于我们生命的成长，特别是在某些有问题的点的突破上，会有积极的作用，但只是起到某种辅助的作用，生命真正的改变还取决于我们在基督里的悔改与顺服带来的生命的更新。

美好见证

12 Healing系列/双燕 牧师

无论失眠怎么恶劣，我跟神是何等亲密，这是重压下的生命表现。我对他的爱，已不仅在感情，更大程度是在意志，这样的爱更深邃，更坚定。我终于敢放手，把自己交在他手中。

24 康健的人用不着医生——我对心理健康问题的一点体会/光宇

上帝的恩典和真理，常常在我们还不知道自己有问题、需要医治和帮助的时候，就已经“润物细无声”地临到。

思想随笔

28 一边吃药，一边祷告——谈抑郁症的医治之道/孙燕

基督徒也要生活在日光之下、人间烟火之中，也会有疾病，无论是生理的、还是心理/精神的。基督徒生了病怎么办呢？想起当年牧师的教导，那样简单的一句话：“一边吃药，一边祷告。”说来简单，可越想越不简单。

37 谁能拯救抑郁症者？/冰霞

找到了生成抑郁症的根源，我们属灵的人就晓得抑郁症者该如何走出黑暗……抑郁症者一切的需要都不是人能给予的，惟有神能！

45 陪伴是美丽的/书拉密

“与喜乐的人同喜乐，与哀哭的人同哀哭”，是主耶稣对门徒如何建立人际关系的一个教导，这当中，同样透出他的怜恤和期待。

户外敬拜

52 户外敬拜小记（之二十八）/马锐

吃完午饭后，几个弟兄姊妹按约定聚在一起，照旧上街边去发福音单张。愿神使用这一张张单薄的纸张，因这些纸张虽然单薄，上面却承载着厚重的救恩和生命的信息。

祷告分享

54 感恩与悔改——3月份圣餐聚会分享/袁灵 传道

让我们有实际的悔改的行动，与你给我们这样的恩典来相配，也使我们的生命一天比一天更加更新，更加像你，更加完全。也使我们整个教会，我们个人的生命，在这世上真能发挥灯台的作用，能够照亮一切在黑暗当中的人。

64 北京守望教会2013年5月祷告题目

属灵阅读

66 默想永恒安息带来的生命改变/ 游冠辉

所不见的天国在我们心中的地位，决定了我们生活的态度和生命的样式。而属天的默想便是让那所不见的天国深深地刻在我们的生命中，直到我们的心安息在其中。

教理问答

72 教理问答之二十九

主日讲章

77 “我就是生命的粮”

——2013年4月14日主日讲章/晓峰 牧师

83 众人对他纷纷议论

——2013年4月21日主日讲章 /小白 牧师

89 我也不定你的罪，从此不要再犯罪了

——2013年4月28日主日讲章/袁灵 传道

关于心理辅导的谈话

文 / 孙毅 长老

问：现在教会中有不少心理辅导的课程在流行，有一些弟兄姊妹学习后感到帮助很大，但也有一些弟兄姊妹对其有反对的声音，认为并不真正解决生命的问题。这些争论在我们小组中也常有发生。您怎么看心理辅导，或者有人叫圣经辅导，在我们信仰生活中的作用？

答：我个人基本上没有参加过这几年在众教会中流行的心理辅导课程，如果天明牧师的“白头偕老”的课程还不算是我们所说的心理辅导课程，那么，我得说，对这个问题，我没有直接的经验。要谈也主要限于一些在理论层面的思考，算是提供一个参考。

当然，我也不是没有接触过心理辅导。我自己在信主前后曾有一段时间对于心理辅导有过强烈的兴趣，曾相信只要自己把握住了人心理变化的特征，就可以解决生活或生命中出现的一些问题，因为这些生活上的问题都可能追溯到心理层面。另外，这些年在教会中的服侍，虽然没有直接用过心理辅导的方法，但也间接地接触到一些，也从身边持不同看法的弟兄姊妹那里听到一些争论，因此有一些相关的思考。

基于这些了解，回到你所问的问题，我大致有如下两点基本看法。首先，我们在教会领域中所说的心理辅导，都是指经过基督信仰和神的话语对其有一定改造的心理辅导，包括使用了一些心理辅导方法的圣经辅导，如果它能有针对性地

用在一些有需要的弟兄姊妹身上，我认为还是会对他们的生命成长有积极正面的作用。不过其次，我也马上要补充，心理辅导不能代替神的话语对生命的医治，反倒它本身并非是必须的。生命真正的更新与改变是圣灵在我们里面做的工作，而不是任何人为的方法所能够替代的。

把这两点综合起来就是，心理辅导对于我们生命的成长，特别是在某些有问题的点的突破上，会有积极的作用，但只是起到某种辅助的作用，生命真正的改变还取决于我们在基督里的悔改与顺服带来的生命的更新。

问：我还不是太清楚，您所说的心理辅导对我们生命成长的某些问题点上所起的那种辅助性的作用主要体现在哪些方面呢？

答：这种辅助的作用主要体现在，心理辅导可以帮助当事者认识到自身问题之所在。从稍大点的方面说，它可以帮助当事者认识自己，即换一个角度看到自己过去原生家庭对自己现有生活遗留下来的潜在影响，看到自己没有意识到的某些从小养成的生活习惯对自己生命及配偶生命产生的影响等等。从稍小的方面来看，就当下自己所陷入到的某个困境，或者家庭生活中所落入到某个冲突中，辅导可以帮助当事者稍微从自己的立场跳出来，从某个角度看到在这个冲突中，自己的问题所在，有些可能是人处在当事者迷的情况下所没有看到的。

当然，心理辅导不只是让当事者看到问题之所在，也会相应地提供一些解决的方法。不过，我讲心理辅导的积极作用，主要还是体现在帮助当事者对自己的认识上。因为只有我们知道问题出在哪里，我们的祷告才会更加具体和有目标，我们在生命中某个有问题的点上寻求突破的心才会更加恳切，这样就给了圣灵在我们生命中工作的机会。

问：我注意到你说的正面作用主要在于辅导能够帮助我们认识自己；其实，就拿我们婚姻中的问题来说吧，很多导致问题的点我们并不是不知道，而是早就知道，却无法改变，一犯再犯，不是吗？

答：确实是这样。生命成长中的许多难点问题，如果说我们事先一点不知道，只是通过心理辅导才明确地认识到，这也不符合事实。很多问题我们可能早就知

道了，只是不愿意去面对。这是我们旧人的特征，就是我们有意无意地在逃避自己生命中的问题。其实，我们还不信基督的时候，对神是否存在的认识不也是这样吗？神的存在借着他的创造所显出的神性与永能明明是可知，让人无可推诿，但人却总是不愿意承认。这就是我们旧人的样子。对于人认识自己来说，情况也是一样。我们对于人自己旧人的本相，总下意识地要逃避。

心理辅导的优势就在于它提供了一个角度或方法，让我们看到生命中那些有问题的点。虽然有些问题可能我们过去也是知道的，但现在它把你作为当事者，让你在某个具体的处境中看到这个问题，逼着你是面对它。比如就婚姻方面的辅导来看，一般都会让夫妻双方一同参与。在一同当面辅导的过程中，所有过去能够为自己找到的理由与借口都消解了，双方不能不共同面对那个产生冲突的问题点。假如说，过去当事者有意无意地在用自欺来让自己去回避问题的话，那么现在辅导让他再也无法在这个处境中继续“迷”下去，必须要看到“问题点”之所在。这里，我用“问题点”来表达，就是想突出辅导带来的聚焦作用。

当然，心理辅导的这个作用是可以被替代的，即不是每个人都需要用心理辅导的方法才能够看清生命的问题之所在。对于很多信徒来说，我们被逼到这些生命的问题点面前无法不去面对它，可能是在安静的祷告中来自圣灵光照的工作。在圣灵的光照之下，我们的旧人无所遁逃。不过，对于某些有需要的弟兄姊妹，特别是有些明显心理问题或障碍的弟兄姊妹，神借着心理辅导的过程来达到光照他的目的，也完全可以看作是神的工作。就是在这个意义上，我认为，心理辅导有辅助的作用。

问：您刚才主要在讲心理辅导帮助我们认识自己的方面。如果就其提供的方法层面，您怎么看呢？我们过去也曾试过心理辅导来改善我们的婚姻关系，当时好像是有一些改变，但过了一段就又回去了。

答：就对心理辅导所提供的方法来看，这些具体的方法一类是帮助我们认识自己的问题之所在，这些我们在上面已经说过了；一类是试图对这些问题有一定的解决或有所缓解。我个人对这里的第二类方法在自己生命中有怎样的作用没有太多直接体验。如果说曾有过一点的话，大致的经验也与你说的相似，在当时感

到一些缓解的作用，但时间长了，发现根本的问题还在那里。

我不否认，有些心理辅导的方法让我们生命中某些问题表现出来的症状得到了缓解，虽然这并不是说生命中的问题点因此得到了完全的解决，但也还是有一些意义的。就如我们得了感冒，我们也知道现在的感冒药并不能让感冒马上好，但我们还会吃它，是因为它能够缓解感冒给我们带来的不适的症状。这是心理辅导方法可能有的积极作用。比如夫妻双方冷战到一个程度，婚姻眼看着都要维持不下去了，那么这时对两人之间的紧张关系有一些缓解还是有必要的。

当然，反对的人可能会说，如果只是缓解症状，这在有些时候会掩盖病情的，反而让人意识不到问题的严重性，从而妨碍人在神面前的悔改。确实可能如此，所以心理辅导提供的方法是否会起积极作用是面对着具体的个体而言的。对于某些人来说，比如我们上面举的婚姻眼看就要破裂的例子，可能会给当事者争取到进一步得医治的机会；但对另一些人来说，也可能会因为掩盖病情，而让人失去马上去得医治的机会。比如因为过去的某种罪带来的心理问题，那么越快地悔改就越快地得到医治。这就对给予辅导的人提出了较高的要求，即要求他们能够针对不同对象的不同情况，而给予不同的建议。

问：尽管有这些可能产生的负面影响，您认为还是可以鼓励小组中有需要的弟兄姊妹来参加这些心理辅导的课程吗？

答：其实心理辅导可能会产生的一个负面影响，就是可能会让不少参与的弟兄姊妹以为，自己生命中的问题只是这些问题点造成的，而不是整个旧人的问题；以为借着这些课程所提供的方法，他们生命中的那些问题点就会得到解决与突破，从而不自觉地忽视对神话语的寻求，以及在神面前恳切的祷告与悔改。

从道理上，心理辅导所提供的具体方法，有点像是律法在我们生命中的作用。我说像是，并不是说这些方法或建议能够与圣经上的话语相比，而是指都要借着可以操作的原则与方法来解决生命中问题这一点上是相像的。对于已经归信、生命中已经有圣灵内住的信徒来说，加尔文同样讲律法的积极作用，即它的第三重用，也没有完全否定律法在成圣过程中的作用。类比过来，我想辅导也可以让我们借着这些方法的操练，一方面在认识到自己问题点之所在的同时，也意识

到心理辅导方法的有限，而需要投靠在神的恩典之下。

所以，虽然我不鼓励每一个弟兄姊妹都去参与心理辅导的课程，但我也反对认为自己有需要的人可以去尝试。对于这些有需要的人，我一方面盼望辅导能够给他们生命的改变带来某种积极的作用，但同时也希望他们不要把所有的希望都寄托在心理辅导的课程上，就是说，还是要认识到，只有圣灵借上帝的话语，才能在我们生命中做那更新与塑造的工作。

问：您说有需要的人，能否再具体地讲一下在教会中，比如在我们小组中，哪些人适合参加心理辅导的课程，哪些人不适合参加？

答：我说的有需要的弟兄姊妹，首先是指那些已经被确认是有较明显的心理问题或心理障碍的人。其实对于有这些问题的人，无论是在信主前还是信主后，都需要有心理的辅导。即便是已经信主了，生命已经有了一些改变，但那些明显的心理问题还是需要有针对性的心理辅导，才可能更有助于其生命的健康成长。

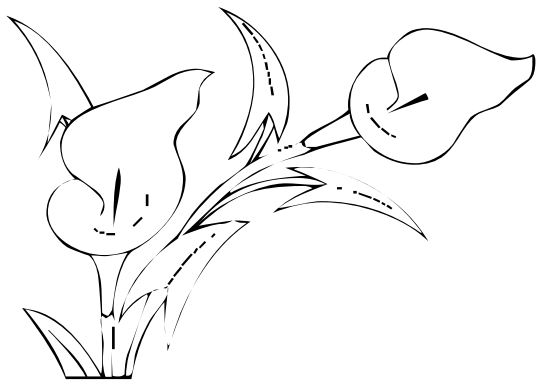
当然，我们在这里之所以讨论这个问题，并不主要针对着上述这个群体，而是指对一般的弟兄姊妹。在这种情况下，我并不建议初信的弟兄姊妹去参加心理辅导的课程。我认为初信主的弟兄姊妹当把关注点放在初信造就及门徒培训的方面，不只是让自己在信仰的真理上有好的扎根，更主要是学习依靠神，在经历生命的重生与更新上品尝到神的恩典。

也就是说，参与心理辅导的信徒，如果已经在生命中品尝过神的恩典，已经表现出一些生命重生的改变的话，可能会更好。这样就可能把心理辅导的方法放在一个正确的位置上，而不是把希望都放在这些具体的方法上。在通过辅导更清楚地了解到生命中的那些问题点之后，能够更加具体恳切地把它们放在祷告中，在这些生命的难点上再次去经历神的恩典。

就是说，在我们生命成长的过程中，其实我们是要经过几年的功夫，在恩典中经历了一些生命的转变之后，才会慢慢地发现自己的旧人中还有着一些根深蒂固的问题点需要去对付。确实，有些人借着在神面前恒切的、可能是禁食的祷告，因着圣灵的光照与医治，最终胜过了这些生命中的深层问题。但对有些人来说，可能辅之以心理的辅导，对自己的过去或原生家庭有更多的认识，为圣灵在他们

生命中工作而有所预备，从而最终带来生命更新的突破。因此，对于信主已经有些年头、处在生命成长这个阶段的一些弟兄姊妹，如果有需要的话，我认为可以尝试。

（本文根据孙毅长老与教会某小组长就心理辅导问题的谈话整理而成，仅代表个人观点）



Healing 系列

文 / 双燕 牧师

编者按：作者在 20 岁前后开始讲台服事，1996 年，作者 23 岁时将自己奉献与神做全职传道人。1995 年作者患了失眠症，2001 年在新加坡被确诊为抑郁症。2003 年始，作者以 Healing 系列记录自己的心路历程，作者有意模仿屈原发问，不过更象信仰版的《天问》，最重要的是结局大不一样。正如作者所说“ Healing 是个没有结束的故事，因神的医治是我们一生要经历的，从身体到心灵”。

一、

失眠，多么绝妙的疾病！比其它疾病更容易遭人非议，更有苦难言。神啊，你就藉它周而复始地煎熬我，使我的心长年在磨碾之中。滴水可穿石，几千个日子，我的心早该磨成齏粉了吧，它为何还能感觉到痛呢？你眷顾大地，六年尚使它安息，何况人呢？在失眠方面，我感觉意志是何等无能，有力无从施展。我除了全然放手，已无计可施，不再挣扎。主啊，如今我等候什么呢？我的指望唯在乎你。

我从 1 月 12 日（03 年）晚开始，重新不会入睡，一连一周。这是我回国后睡眠最差的一周，仇敌魔鬼让我联想到前年 5 月回国休养的时期，那时我心中好绝望，我担心我回到了那时的状况。加上读名人传记，看到许多属灵伟人都一生在疾病的折磨中，我不知道我是否也会如此。神啊，看来我的失眠不好，我对你的慈爱总怀有疑虑。你说有一天我们将在你的宫中相逢，那时我们之间将无云烟阻隔（读鲁益师所著《裸颜》受感）。你告诉我“你的日头不再下落，你的月亮也不退缩；因为耶和华必作你永远的光，你悲哀的日子也完毕了”。如果我的身体不好，我悲哀的日子能完毕吗？

不过，虽然睡眠坏了一周，但在 1 月 14 日晚，我不再绝望，神用生命吞没

了死亡气息。八年来，我的睡眠状况起起伏伏，对我来说，没有一场仗这么长，又这么难。如今大概是大决战了，不过应战的并不是我。无论失眠怎么恶劣，我跟神是何等亲密，这是重压下的生命表现。我对祂的爱，已不仅在感情，更大程度是在意志，这样的爱更深邃，更坚定。我终于敢放手，把自己交给祂手中。我也知道，虽然我感觉到与神的关系已好到无比，让我珍惜、流连。但祂的酒越往后越甘美。祂曾呼召我作完全人，我离此程度还远呢！

1月19日晚，我自然而然会睡了，仿佛不曾发生过什么。春江水暖鸭先知，春天，真的来了。

现在读名人传记时，关心的不再是他们的事工，他们的影响；更关注他们的一生是否快乐。2001年春天，你告诉我你对我所作的一切，不仅是为了我将来的事工，更是为了让我活出整全、健康的人性，亚当所失落的那未曾扭曲过的美好人性。是的，我现在的心态越来越健康平和，我心底有一片明亮的天地。只是我不知道自己为何仍无动力生活。

2月20日晚，是个漫长、可怕之夜，我的生命再度遭受威胁。绝望气息包围了我，使我失去了耐受能力。后来情况虽有缓和，但我心中有了恐惧，担心此次并不是决战，担心失眠会跟随我一生之久。父啊，在内心深处我是怕你的，怕你那把自己爱子送上十字架的爱。我不快乐，甚至不只因失眠的缘故。天父，我是个不快乐的孩子。

98年在青海藏州我第一次试图断掉安眠药，在山东是第二次，在SBC我尽力抵挡吃药，每次都带给我极大痛苦。我本以为此次可以顺利脱离药物，没想到病势恶化，我再一次失去选择的余地。也许对此事我无需太过紧张，抓得过紧。只是争战时间过长，我身心疲乏。影影绰绰间我仿佛看到了这场耗期长久的争战背后的赐福，但愿这种感觉不是出于我的强烈盼望，而是真的，但愿它及早临到，使我脱离心灵的长期被压伤。

3月3日，我对神说我这些年对于我的医治方面始终如同猜谜一样，我虽认为神已给应许，但毕竟不清晰。若能确定，我也不必总患得患失，即使艰难时刻，也能因盼望而忍受。神告诉我祂蓄意不让我知道得很清楚，为要在这种情形下训练我信心。这些年我苦苦探索不知究竟，原来是祂特意遮盖了。是啊，若祂稍给一个意念，我就早知其所，不必绞尽脑汁思前辨后了。3月4日，恩姐告诉

我她在祷告中相信我的病会得医治，这是多年来我首次有的肢体印证。3月6日，是中国农历的节气“惊蛰”，我多么盼望万物复苏的时刻，我也能再次复苏。

3月21、22日晚，胜利的味道和凯旋的气息包围了我，只是我的睡眠并无好转。前些日子，有微小的信心萌发。根据以往经验，我并没有轻看它。但一切进展都这么慢，即使神加我力量使我能耐受下去，我还肯耐受吗？

二、

3月份频繁的服事耗尽了元气，我准备4月份全面退出事奉。如果这一个月中还没有什么转机，我不准备在我的生命中还有5月份。神，我岂敢设定期限给你？你为何苦苦相逼？

“我们……遭遇苦难，被压太重，力不能胜，甚至连活命的指望都绝了。自己心里也断定是必死的，叫我们不靠自己，只靠叫死人复活的神。祂曾救我们脱离那极大的死亡，现在仍要救我们。”这是你对我说的话吧？只有你知道我没有夸大其辞，两年前你曾救我的命脱离死亡，如今你若不救我，我必死无疑！

3月28日我读到这样一段话，在哈巴谷书2：3-4“你要把它写下来，因为实现的日期还没有到。但是时候就要到了，我所指示给你的很快就要实现。你也许会觉得太慢，但是等着吧，事情一定发生，且不耽延。这是我启示你的信息：‘邪恶的人不能存活，但义人将因忠信而得生命。’”（现代中文译本）

天父，近来我一直在问你一个问题：你怎能藉着恶的事（失眠）成就更大的善？我忘了你也曾使用过邪恶的巴比伦。我知道上面是你对我讲的话，只是如今我的心象在风中颤抖的叶子，即使你应允我的祷告，我也信不来你真听我的声音。

去年4月3日，我与神和好。转眼一年过去了，今年同日，我去颐和园纪念此事，也去南湖岛看“彩虹”。盼望神在我这艰难关头，再次纪念彩虹之约。

4月20日，又到一年的复活节了。这些日来，我的睡眠一直极差，不过情绪反反复复：时而高涨，时而低落，反复幅度大且频率快，并不完全取决于睡眠状态。在我基本生理需求不能得到满足的状况下，我无法考虑其它的事情，更无法计划将来。目前我所作的只有一件事：等。守得云开见月明！

以色列民在旷野中知道了“人活着不是单靠食物”，我在持续而恶劣的失眠中却明白了“人活着不是单靠神的同在”。与神的关系再亲密，也无法弥补我不能睡眠的遗憾，不能减却我身心的痛苦。人作为受造的物质的存在体，他（她）虽然不能满足于物质层面，却也不能脱离物质层面的需求。人对人的认识，不正是从人的音容表层开始的吗？

今天是四月的最后一天，我知神不被人所定时间约束，我也早有思想准备去承受神的主权。但仅仅是那一线希望的破灭，也激起我心中的不平和愤怒。信赖是放手不是执著，这我知道。但问题是目前我对神达不到那种程度，内心总期望神从可见方式，或是用我愿意接受的方式，对我表达出祂的尊重和在意。我知道情绪过后，我该怎样还会怎样（是不是祂知道我的反应才如此待我，还是祂根本不介意我的任何反应？）说实话，这些年我是失望惯了，那为何又玩设定期限这种把戏，难道是特意寻自己的晦气，与自己过意不去？是不是神所拆毁的，我总不死心地企图建造？我无法再剖析我的内心，但失落和寒心，是我的真实反应，这是我不愿也无法隐藏压抑的。神的自主总要建立在否定我的基础上吗？在压制我的时候才能充分体现祂的尊严吗？人可以对我说——“你不能要求神按照你的方式表达祂的爱”，这我承认；但我要反问——“祂又为何一定不能按照我的方式向我表达？无限的难免要迁就有限的，不是吗？否则我们之间根本没有接触点”。我替祂说话的时候已太多了，这次我可以不发作情绪的，我根本就克制得住。但我选择了爆发，我认为这才是健康的情绪。我毕竟是神按照自己形象造的人，祂既然赋予人尊贵。即使在祂面前，我也不愿出于奴性盲从于祂，不肯在事与愿违的情况下乖顺地说：“愿你的旨意成全。”若我对你的信赖达到可以悖逆理性的程度，那我不会认为自己是自欺欺人；在我达不到的时候，我宁可选择真实的表达（难道你希望人违心吗？）。凡不出于信心的都是罪（应包括顺服在内），不正是你告诉我们的吗？是否只有到你再来的时候，我们之间才能真正达到没有云烟阻隔？话，我已经说的太多了。

三、

我以4月为时期时，已定意不肯再承受失眠的折磨。我知道我有病好的可能，

也有死的可能。但最大的可能是病也没好，我死的决心却动摇了，我继续承受那遥遥无期非人的痛苦，这是我最不愿看到的结局。但事情还是往这个方向发展了，我心中好无奈！天父，若不是实在不愿让家人承受痛苦，我早象哪吒那样弃肉还骨，与你断绝父子情分了。且夫天地为炉兮，造化用工；阴阳为炭兮，万物为铜！历经无尽生死念，始信炼狱在人间。“野驴有草岂能叫唤？牛有料岂能吼叫？”若我与你对簿公堂的话，谁来接我的状纸呢？原以为安舒的日子已经来到，如今的境况怎能不叫我悲痛欲绝？是我多事，是我主动挑衅吗？还是你以强暴待我，我的悲怆是我作为无能的受造物，唯一表达反抗的方式呢？！

其实我也不总是与天父争吵，前几日悲愤莫名，模仿屈原写《天问》。这几日又无言起来，似乎成了冷冷旁观的局外人。我觉得神陌生且遥不可及，象冰冷的虚无，又像与我永不相交的平行线。我远远在这方眺望着，期待着，却与祂不能有丝毫相通之处，在这层面，言语、思想都是失去效用的。是的，我怎么忘记了？神人之间原就有根本无法逾越的鸿沟。不，不如说是铜墙铁壁，把我们之间隔绝到密不透风。我曾用全部身心呼叫你“归来吧，归来吧”，想不到我会对你有无爱，无恨，无动于衷的时候。我知道你的实存，但这好像是于我漠不相关的事情。其实我尚不知道你存在的日子，过得不是挺好吗，虽然心底里隐隐有一种渴求，但总不似现在这样痛彻肺腑。我为什么会又提到“痛”字？是我无意识地戳穿了以上的谎言，还是骤然发现，其实我根本不能对你没有感觉，此刻夺眶而出的眼泪是最有力的证明。

有时会怀疑自己太沉溺于信仰，我“痴”的本性平添了不少自怜。难道以上都是我的无病呻吟、自寻烦恼？还是我在不断的酷刑下不得不面对事物的真相。如果不是我日日夜夜面对失眠的折磨，我又何必苦苦探求你究竟是怎样一位神。鲁益师说得对，不到生死攸关的时候，人根本不知道自己对一件事物的信赖程度。苦难，使你成为我生命的全部，不然，你只是我生活中锦上添花的饰物而已。让我颇感愤怒的是，我又不自觉间把你放在慈爱和智慧的前设上，去解释我难以忍受的事情。虽然我悲愤、我叫嚣、我哀求、我疏远你，但我心底里还是信赖你，相信一切都有你的美意，相信目前的一切，是你对我身心拯救的过程。我不知道这种信赖是你如何做成的，为在这种困境下不合理的信赖，我甚至恨我自己。

我一面在反对矫情，一面却又喋喋不休。阿红对豌豆公主的评价很深刻：若豌豆公主感觉迟钝，则作不成王子的妻子；若感觉敏锐，却又被硌得痛，这就是矛盾。从心灵麻木到敏感，不正是我健康人性恢复的标志吗？对痛的敏感，也是在所难免的事了。在非人的痛苦过程中，你培植着美好人性；在死亡、绝望、虚无的气息里，你孕育着丰盛生命，这也是矛盾。

四、

我知道如今的景况与祷告已无关。天父早拟定了一个日子，在这日子之前，无论我禁食、痛悔或苦求，还是悲哀、控诉和冷战，都丝毫没有用处。换而言之，就是不管我如何表现，都不会提前或延后这个日子（这个观点，有些人可能不同意，他们会认为日子长短端赖于人的态度）。始不垂翅，终能奋翼，为着这个盼望，我会一直等下去，直到你达成了你的美意。

你忽然行作，事便成就。虽然我睡眠的自然恢复仿佛是不可能的事，但只要愿意，每一天都可能成为我一生中最重要的日子。求你为自己的缘故行这事，不要把你的荣耀归给假神。

5月又快过去了，天知道这种情形要延续到什么时候。我的睡眠依旧很差，已不是不愿意作什么，而是不能作什么的状况，但我的情绪还算安定。死亡和绝望气息虽不是毫无踪影，但也形不成什么气候了。

朋友送我一束百合花，说这种花代表着复活。其中有个蓓蕾，分外的小，小到不太可能绽放，颜色呈深绿，是相当不成熟的标志。我对它予以格外的关注。随时间转移，我眼见它花蕾渐长，颜色转浅，又渐渐花苞变松，有了开花的可能。最终它花瓣中间已膨起，使我可看到其中的花芯。但它实在是不成熟的产物，竟不似其它花蕾从尖头绽开，反而瓣尖紧闭，持续两日。我多想助它一臂之力，只需我轻轻地碰碰花尖，它就会张开，但我终于忍住了。直到今日，我等候的第11天，它自然开放了，还开得蛮大。一日中我的视线总会转向它，享受它由不可能到可能的成果。我当然没有正式为它祷告过，但日日长久的注视和心中的期盼无异于无声的祝祷。我这样详尽地描述，很像是一个无所事事的人藉此消磨时光。但从这件事，我发现自己内心深处对生命力有强烈的期待，是生活

在苟延残喘中的人对于美好事物的深度渴求，藉着具体的实物表现出来。我是个不到产期而生的人（我八个月整那日出生），如同这朵被过早采撷的蓓蕾，我多么盼望自己有如常绽放的那天。如果没有这种盼望，这种期待，我都不知如何面对我漫长而痛苦的人生。

5月28日下午，风雨交加中，我在颐和园南湖岛的彩虹匾额下，寻找彩虹的踪影。我心中的那份不满足，不是睡眠痊愈就能填满的。明知希望不大，我偏傻傻地等。我知道自己不快乐，快乐的人是不会呆靠在一个柱子上，在风雨中瑟瑟发抖，却不肯离去。“远天杳鹤错过了无数次春江月明”，失落总会在不经意中浮现出来，使我心中刺痛。“你悲哀的日子也完毕了”，这些天每当目光不经意间落在写着这句话的卡片上时，我总会转头避开视线，我知道自己在失望。

格外郁闷的原因多半是由于又到月末了，上个月末我隐隐感觉脱困的日子将到，转瞬又一个月过去了，我的睡眠丝毫没有好转的迹象。我心中的稳妥和把握证明事情真的快到结局了，但神对时间的看法与我们不一样，祂看千年如一日。“快到了”，到底是对祂，还是对我而言？如今内心的确据与外界的环境表现格格不入，甚不相符。此事若再拖上几个月，也并非不可能，为此我焦躁异常。

当日神曾问所罗门对祂有何求，所罗门选择了智慧。若天父给我同样的机会，我一定会向祂求快乐，不是肤浅的短暂的，而是满足的喜乐和永远的福乐。

这几日我沮丧已极，有些自暴自弃，但还没有完全失去盼望。天父，救我，从昆明湖回来之后，我好像就溺水了。天父，如此困境，人何以堪！麻木和混沌状态的我，只知道身上疼痛，心中悲哀。

五、

6月份我不能再回避讲道，我厌烦无所事事的生活，但我又无力面对事奉。一个下午，我在无意间将主日讲章扩充为一个系列，从不同角度探讨健康人性的问题。我自己很受其中内容的帮助，让我领会到神用非人性的手法强力刺激，使多年在扭曲和麻木中的人性开始复苏，给我长年的非人生活赋予解答和意义。但我的讲章也考验我，当有人告诉我，我主日开始讲道，是他们祷告蒙应允的结果，为此感谢神时，我抑制不住心中的愤怒。神知道我多么厌恶在疲倦中事

奉的生活，当我不得不放弃那本就少量的睡眠，勉强自己提起精神面对讲台时，我无法为此感谢神，反而我觉得对不起自己（像我这样健康状况的人，能生存已不易，何况事奉？即使打点起精神，心态又如何呢？）神啊，我若对你感恩，盼望是出自由衷，而不是勉强与自欺。就是因为我对您太认真，所以无法容忍内中有一丝的虚伪成分，使我不肯对不合理的事情违心地说“好”。

6月11日起，我的失眠已和缓了一周左右。过往我失望太多，使我不敢过高期望，心中存着保留，观看事态发展。

6月25日，我的睡眠经过起起伏伏，终于回到原先的恶性失眠状态。神若不给我喘息，我觉得自己支撑不住；但给了我喘息，我又不禁期望过高，虽有心理准备，再次的反复仍带给我巨大的痛苦。

很久不动笔了，我的笔如我的心一样凝结住了。如今又到了8月底。时过境迁，虽然睡眠转机不大，但轰烈一个半月的教会事件后，我已离开了原先教会，自8月开始了新的教会。盼望转变的毫无变化，盼望安定的却骤起风波。人活着，何其无奈！

9月，我二十几岁的最后一天，习惯性地，我又去了颐和园。天色阴沉，雾气弥漫，都到了八方亭，尚看不清佛香阁的轮廓。十七孔桥上冷冷清清，往日放风筝的人们一个都没有出现。我呆立在“彩虹”匾额下，与神无言相对。虽天空酝酿着一场大雨，但我已不再奢望彩虹的出现。今天，连日也无光。我专程赶去颐和园，却只停留了片刻，就离开了。

二十岁初时，我认为自己是不怕老的。现在才知道，女子没有不怕老的，三十岁好像是一个坎，我将迈入另一个阶段。萍感受到了我的不快乐，她希望我不要把这快乐带进三十岁。天父，这要你说说了算。

无可否认，我的睡眠虽未像我所期望的那样正常，毕竟有了很大好转。但我，并没有想像中那么高兴。而且，没有多少感恩的心。

每逢下雨，我就在窗前伫立，寻找彩虹的踪迹。渐渐这个举动成为一种习惯，我下意识中在寻找，固执地等候，却早已不在意彩虹的出现与否。我曾与萍戏言，我所等候的彩虹是圆的，我所用的是象征语言，我从未指望在有生之年能看到圆的彩虹（即便看到，又如何呢？）。

9月28日，我心情低落，整整一个月前，我呼求神“更新在九月”。九月转

眼要成为过去，我再一次盼望落空，不知什么时候自己能改掉“自作多情”的毛病。噢，不要自欺欺人了，说什么神有祂的时候，说什么其实已经有许多改变了，凭什么神要按我们所划出的轰轰烈烈的道儿行事……这些道理不妨用在讲台上，无奈啊，我那诚实的心灵，是不接受这类说辞的。继而要审判自己了，是自己的期望过于理想化，是自己不肯服下来。昨晚一个姐妹说，人不服下来，神就一直在等候。神啊，我清醒地知道，我的问题不是出在不谦卑（你知道我原比那些指手画脚，替你辩护的人更谦卑），而是出在不肯欺骗自己。

本来午饭是计划在家中做的，因浩带来一些家人，人多，改由外面吃，这是第一次偶然；浩打头阵，竟然发现了天上的彩虹，这是第二次偶然（不然，艳阳高照，应该罕有人对着明晃晃的天空看）；在北京，雨后的彩虹已极难见到，烈日下的彩虹，虽不能说前所未有，总算是个稀有现象吧，此为第三次偶然；另外，这次彩虹居然是圆的，严谨一点说，至少象圆的。以太阳为中心，环绕着太阳，这是第四次偶然，也许还有我不知道的偶然。六次偶然，把托马斯推到了特蕾莎身边。今天的偶然，又代表什么呢？

我提醒自己应该感动，所盼望的终于临到，不能显得那么无动于衷。其实，我的内心怎能说没有丝毫触动，只是，没有那么强烈罢了。除非一个人等得够久，等得够苦，他（她）是不会明白这份欣喜之情怎么会如此地淡。

六、

9月和10月我的睡眠状况大有好转，我心知那并不是医治。即或晚上能入睡，白日的昏沉眩晕，令我苦不堪言。但那总好过枯躺不能入眠的痛苦。11月，我的睡眠重新跌入零点，整夜整夜地不入睡又出现了，每日面对黎明的曙光，知道一夜又尽。就这样，一个月将过，我心中平和。依旧无言，却又不似以往的僵化，对天父有了深处的信赖，有恃无恐的等候实在说不上，但有一种稳妥的盼望。

上次写到的平静是真实的，但后来的痛苦也是真实的，睡眠重新低落，我有被神当胸直刺一刀的感觉，只是一个月后才发觉痛。这一发觉痛，此后无论手中在忙什么事，心中总带着那份痛楚。

还有几天就要进入 2004 年了，我的失眠也将进入第九年的等待。这么多年我苦苦地等候，只是出于我愚蠢的固执吗？我知道，在我的失眠上，有一个死结，那就是当初你的应许到底是指什么（一想到你应许将迦南地赐给亚伯拉罕，但他死时都没得到立足之地，我就全身发抖，心中冰凉。你想的毕竟与我想的不一样），还是你压根没应许过医治我的病？欣为我祷告，求我能睡好一夜作为神给她的凭据。她没得到她所要的凭据，我却在第二日读经时，还没找到我要读的部分，先看到一句话“我耶和华是医治你的”，那是你曾跟我说过的话（或是我自以为是？）此次看到这话，几乎感觉要吐血，像是一场戏弄，或说一场骗局。天父，我怀念当初与你毫无芥蒂的日子，不知那段日子是否已永远成为过去？

一年将尽，而我，依旧悲哀。

春的盼望又悄悄袭来，又是一年的“惊蛰”了，医治在今年吗？

2004 年 4 月 17 日晚，预备主日讲章时，我被亚伯拉罕买麦比拉洞埋葬撒拉的情节感动。在亚伯拉罕遭遇人生重大变故的时刻，我能感受到他与神之间的那种相和（我原先只为他至死没得到应许之地失落），我深深被这种和谐关系吸引。鲁益师的妻子临终前最后一句话是“我已与神和好”，天父，虽然外表的轰烈我不是不盼望，但我心底最渴望的是与你之间出自信赖，不再猜疑和恐惧的相和。

5 月 23 日，我在楼梯摔了一跤，摔断两根腰椎横突。天父，我摔出的是你的护理。我当然不认为基督徒不会遭遇任何变故，也知道应存平常心接受现实。但只接受自然规律，而不期待你的超然护理，让我对前途恐惧（包括我腰部可能留下的后遗症）。

许久对你无言了，有些惊慌对你的冷淡，不知这种状况是不是由于长期的麻木和失望造成的。现在感觉离你的应许近了，我反而没它远时那样清晰有把握了。就仿佛从远处看一座山时，可以看到它的轮廓，及至到了山前，却有些拿不准了，因已看不到山的整体，甚至会怀疑是不是这座山，担心自己弄错了。比起原先遥遥观望不能接近，这时的我，是另外一种痛苦。

10 月 8 日，我在昆明返北京的飞机上，看到前排座位上有彩虹的颜色，一点点，不清晰。过了会儿，等飞机发生上下移动时，虹的影子也开始移动，从我前排的座位一直往前，直到消失。在虹影移动的刹那，我在前方座位上看到

了一道清晰的彩虹的投影，弧形的，七种色彩，非常美丽。我不知神用什么方法把它投到了飞机中我前排的座位上。我心中是蛮触动的。在西双版纳我的睡眠有所恢复，嗓子奇迹般地整日讲课都清亮，及我心中充满力量，彩虹的出现，更唤起我对前途的盼望。天父，我相信盼望不至于羞愧。

七、

11月初去山东，本希望象云南之行一样，心灵再次经历复兴。不想病倒在山东。但我也经历了神整个期间的保守，那些天晚上，我仿佛握着神的手睡觉，象特蕾莎握着托马斯的手睡觉一样，觉得心里踏实。但一方面又不禁惴惴然，担心这是什么考验要来到前神特加的力量。天父啊，你看你在我心里，是怎样一个形象！你给好日子时，我就担心你预备让我吃更多的苦。这些年，我是怕透了！

欣领唱“我要像你”一歌时，她挑战大家不是由内心发出的就不要唱歌词，看着就行。我发现唱的三段中，我倒有两段唱不出。最早之前的我一定是唱的出的，而今却唱不出。早年一方面有主的爱激励，另一方面多少有些舍己牺牲的悲壮情怀。那时的我，看十字架如同一首凄美的歌，又如一篇悲凉的诗。但经历过蚀心漫长的苦难后，我才知道十字架既不是歌，更不是诗，是我至今想起仍会战栗的痛苦。虽然我生命因此而丰盛，但也使我谈痛色变，抗拒苦难。天父，在我的意念被苦难显明，我更深认识自己后，我并不认为自己爱你不如从前，当年爱你的肥皂泡被你戳穿了许多。我不羡慕从前，有过这些年经历的我也不可能回到从前。历史是不能重复的，若让我再来一遍经历生命的改变，我不敢想像。你也深知人性，所以你早已告诉我：“这事在我好像挪亚的洪水。我怎样起誓不再使挪亚的洪水漫过遍地，我也照样起誓不再向你发怒，也不斥责你。大山可以挪开，小山可以迁移，但我的慈爱必不离开你，我平安的约也不迁移。这是怜恤你的耶和華说的”。天父，我无法忘记那大而可怕的旷野，好在你答应我只有一次，好在一辈子只能活一次。真好，真的！

从温州回来，状况更好。精力充沛不说，还不断有人说从我脸上可以看到荣光。

2005年1月25日，我搬家了，我去颐和园告别彩虹。有了住房和睡眠基本正常这两件事，大大促进了我与神的关系。矛盾的是，我越是得着，为祂舍弃的心倒越坚。“若似月轮终皎洁，不辞冰雪为卿热”，天父，我的心好像在重新回归十字架。

9月21日晚上，我和萍在电话中祷告，我和她都把自己奉献给神，我们愿意奉献一切甚至生命。我已经有好一段时间不能说这样的话了。

天父，我是个好抱怨、自怜的孩子，但现在，走这条路，越来越心甘。从惧怕苦难，到重新愿意付代价跟随。天父，我经常迷惘，这种心态的改变你是如何作成的？能走到今天，实在不是我多坚强，多能舍弃，一路遭遇使我胆怯意冷，天父，你深知我的脆弱。

登玉龙雪山时，标语上说它挑战人的极限，我也想藉登山挑战自己的极限。噢，不是体能，而是前途。虽然跟我一起的人纷纷返回了，包括导游。但在我的祷告和坚持中，我上到了最高点。没有高原反应，没有疲累。天父，是否我的人生也是如此，它固然艰难，但没我想像中那样难以完成。靠着你所赐的恩典，我是否足能胜任？在艰难疲倦中我格外贪恋安逸，但只要有最高点，我就不能容忍自己不去攀登。

Healing 是个没有结束的故事，因神的医治是我们一生要经历的，从身体到心灵。



康健的人用不着医生

——我对心理健康问题的一点体会

文 / 光宇

《改变带来医治》告诉我们，成长需要三个要素：恩典、真理与时间。但上帝的恩典和真理，常常在我们还不知道自己有问题、需要医治和帮助的时候，就已经“润物细无声”地临到。对我而言，如果不是道成肉身的上帝介入我的人生，此刻的我还不知道在哪个阴暗的角落过着悲惨的生活。

上帝通过牧者、专业人士和主内肢体帮助我

我读过心理辅导方面的书，接受过专业的心理辅导和入门级的训练，也可以做一点自我分析，比如，我成长的经历中，经历和积累了很多的恐惧、不安全感、有条件的爱等等，造成我自我形象差、完美主义、想控制等问题。在我读研期间，各种问题集中爆发——我的表现是不管不顾地暴饮暴食。最严重的时候，两个多月里胖了二十斤，连家人来学校看我的时候都差点没认出来。然后，我开始强迫自己呕吐，之后又自责，写日记骂自己，直至最后走投无路向牧师求助。记得牧师在电话那边说：“我不知道这事会怎么解决，但你既然已经有勇气分享出来，说明上帝已经开始工作了，我相信会很快解决的。”听了这话，我就像去见以利沙的亚兰人乃幔一样，指望着被牧师“在患处以上摇手”（相关故事见圣经列王记下第五章），结果却得到这样一个简单的答案，不禁非常失望。但上帝的工作真的开始了。首先，我有勇气跟几个我信任的姊妹分享了这个问题。然后，其中有一位姊妹，对这事儿特别有负担，经常来看望我，来了也不说什么，就是流泪为我祷告。我也祷告不出来，只是跟着她一起哭。可以说，当时，无论

我自己，还是别人，都不知道这事将如何解决。但此后没几个月，有一天，我突然发现，这个问题已经不知不觉消失了。

一位在国外大学里从事辅导工作多年的老师，在给我和其他几个姊妹辅导和训练时，指出我生命中几个比较严重的问题，比如总是想通过各种方式控制自己、别人、环境和事情的结果；再比如我的自我价值必须建立在我比周围的人强的基础上，等等。辅导中，每一次老师指出我的问题，我都很惊讶，因为我自己对这些问题的存在都浑然不觉，毕竟这些问题是从小到大累积了二十几年的。这位老师给自己工作的定位，是与圣灵同工，为上帝的医治预备道路，让圣灵能够自由地运行和工作。那段时间，有好几次经历突破和心灵创伤的医治，都是圣灵的带领和安排。像一层厚厚的茧子一样重重包裹着我的生命的问题，缓慢地、但是一点点地、逐层脱落了。

情感问题也曾让我深受捆绑。一位姊妹，在我软弱、躲避所有人的时候，坚持来找我，哪怕只是陪着我在图书馆后面的石阶上默默地坐着；她的爱，坚定而有智慧，陪我走过了人生中最困难的一段路。

上帝通过丈夫帮助我

结婚后，丈夫对我的心理成长和健康影响深远。之前，我做决定非常困难（完美主义的一个表现，无法面对和承担哪怕一个很简单的选择的后果）。比如，想买一件东西，我会跑去商场看N次，然后还是犹豫不决、空手而归。婚后，观察丈夫做决定的方式，我自己就在这方面得了医治，逐渐试着做决定，那种感觉，就好像在冰面上行走，开始是试探性和小心翼翼的，然后步子越来越踏实和坚定。这或许是成长过程中应该习得的技能，但我是在快三十岁了才开始从头学会的。

据说，父母（特别是父亲）的爱、接纳、肯定，对女儿的自我形象的建立至关重要。但七零后的我，可能跟大多数同辈一样，父母关系、亲子关系中都存在各种问题。我的自我形象很差，但丈夫的接纳，让我在这方面彻底接纳和释放了自己，对别人和自己的形象和判断都健康了很多。

上帝直接帮助我

我生孩子的时候，还没听说过“产后抑郁”这个名词。只是生完孩子后有几年时间，经常一天什么都不想干，只想躺着，睡不着也躺着。每天早晨起床上班，都是一场挣扎。整个人低沉萎靡，衣冠不整，懒得打扮，懒得理人，对什么都沒有兴趣，甚至每次洗澡都要下很大的决心。面对孩子的养育问题，我更是陷入严重的焦虑状态。

面对这样的妻子，我的丈夫没有指责我，不论我每天多早上床，他都会把我安顿好，轻轻地给我拉上窗帘关上灯关上门，不让孩子来吵我。那时候，我常常一个人捂着被子坐在暗夜里流泪，不过那时我也明白了一点，就是再好的丈夫也不是上帝，有些事除了上帝没有人能做。心灵的疾病，只有等待上帝再一次地亲手触摸和彻底医治。

这样时好时坏过了三四年。有一天，我还是像心上压了铅块一样地去上班。下班后，走在那条每天走的回家的路上，我突然感觉到有什么不一样——路还是那条路，但我突然意识到，一直伴随我、重压在我身上的那种感觉，似乎没有了。仿佛一个看不见但沉重而令人窒息的帷幕，从我生命中被撩起来了。有点像人一直处在某种噪音的环境中，往往会不意识到噪音的存在，当那声音突然停止后才意识到，哦，原来之前有噪音。我也是在那一刻意识到，之前的自己，可能是有抑郁的症状。但我不敢高兴太早，不知道那种感觉会不会再回来。然而，第二天，上帝就给了我一个确据似的经历，让我对此不再怀疑。

第二天，上帝给了我祂确实已经医治我的确据。那段时间我正在治牙。前一次大夫对我说，我的牙龈炎比较严重，下一次来要做深刮。从小被牙病折磨的我，听到大夫的话吓得要命。大夫说，实在怕疼，就打麻药。可问题是打麻药也让我害怕，所以真是左右为难。但那天过后的第二天，又是当我一个人在路上走的时候，突然意识到，之前那种害怕的感觉不知怎的没有了。而且，我当时心里就明白：上帝是用这一方式告诉我，我前一天所经历的医治是确实的。

不过我仍然半信半疑。再过一天，到了真去看牙的时候，那种害怕还是没有来。本来前怕狼后怕虎吓得要命的我，等大夫治疗的时候，竟然跟大夫说，我想尝试不打麻药看看。最后，全部的深刮，稍有疼痛，但我一点没有恐慌，

一点麻药没打，就都治完了，而且心情说不出地高兴和轻松！那种感觉，好几年没有经历过。上帝以一个“连环”的祝福，医治了我心灵的痼疾，也给了我得医治的确据。

我一度觉得自己不幸，甚至隐隐认为，上帝应该对我好、应该格外爱我，因为我从小比别人更缺乏爱，受过更多伤害……但回头看来，我的童年经历和成长环境，与大多数同龄人并无太大区别。上帝并不亏欠我什么，也没有人可以把把自己的问题完全推到父母、别人或环境的身上。

我脑海中也回荡着各种自责的声音——如果我够敬虔、如果我能够多读经祷告……我就不会这样，或者就不会这么严重，或者问题的解决就会快很多。但上帝拯救的恩典，往往在我们承认自己做不到这些“如果”的时候临到，好让我们把一切的荣耀都归给祂，而不会自以为是。

根据医学研究，抑郁症患者大脑中化学物质的分泌会发生改变，相应的治疗则是通过药物等手段调整分泌的情况，使之重新趋于正常。我不是专业人士，但我从自己有限的经历中体会到的是，要想从根本上、从生命的层面解决问题，只有依靠上帝。一方面，每个人都有自己的特质和经历——没有两个生命完全一样；另一方面，所有人的本质又都是相同的——都有罪性和罪行。罪，是造成一切问题的根源，自己的罪、别人的（环境的）罪，错综复杂，纠结缠绕。上帝的儿子耶稣基督在十字架上的死，承担和偿还了我们自己以及所有伤害过我们的人的罪。那已经刻在我们生命中、扭曲了我们的罪的影响，耶稣基督的大能，可以完全扭转和更新，把我们的生命“变废为宝”。

现代医学的进步，或者会缓解我们的症状，为我们赢得宝贵的时间，所有人都不应止步和满足于此。盼望无论是否有机会求医的“病人”，都能够早早转向生命的大医生耶稣基督，得到彻底的医治和更新。压伤的芦苇祂不折断，将残的灯火祂不吹灭。耶稣肯体恤，祂是救主，祂爱我到底，创始成终。



一边吃药，一边祷告

——谈抑郁症的医治之道

文 / 孙燕（心理学硕士，国家二级心理咨询师，“亲密之旅”婚恋情商自我成长课程实习培训师。现任中学心理教师。）

与喜乐的人要同乐，与哀哭的人要同哭。要彼此同心，不要志气高大，倒要俯就卑微的人（“人”或作“事”）。——罗马书 12：15-16

1. 抑郁症初遭遇

抑郁症并不在我的工作范围，大致说来是在隔壁，所以有一些粗浅的了解。如果想深入了解或有具体问题咨询，最佳的人选是有精神科背景的心理治疗师。

我和抑郁症有的第一次间接接触是在上大学期间。那一阵老爸出差，老妈一向是个在“妇女能顶半边天”的精神中培养出的典型性格，而那一阵却老让我回家陪她。后来老爸回来，有一天感叹道：“你妈胆子多大啊！”这才知道她的触目惊心的经历。那时老妈部门的 S 先生在精神科诊断出抑郁症，自己不能接受，选择了自杀。S 先生的爱人找不到他，老妈陪着一起找，结果在单位车库里找到，是老妈亲手把他从绳子上放下来的。事后老妈一边要陪伴安慰 S 先生的爱人，一边自己也受了挺大的刺激，难怪要让我回家陪她。

后来当了编辑，每年四月要做抗抑郁的专题，我也有机会采访到很多心理专家。有一次采访一位专家，他回忆是一位同事的自杀促使自己从医学转向心理学。事后分析那位同事是患上抑郁症了，自杀前也有征兆，但那时大家都不懂，虽然也关照了，但没有足够的警惕和监护。事隔多年，我依然能感到他的痛惜。这里

顺便普及一个知识，如果一个人说想自杀，那就一定要关注，那种认为说的人不会做的说法是相当误人的。另外要警惕的是抑郁症的缓解期，在严重阶段患者会丧失行动力，但在缓解期家属往往放松监护，而患者的行动力却恢复了，可能会更危险。

抑郁症是所有心理 / 精神疾病中死亡率最高之一（另外一种也特别需要警惕的是厌食症），自杀是抑郁症最严重的后果，这两件事没法不联系在一起说。

如今，抑郁症越来越像是现代化不可避免的衍生物，面对这样一个抑郁症成为流行病的年代，方方面面都要拿出自己的解决方案来。而我想到的则是刚信主不久在当时的教会听到的一篇关于医治的讲道，那时丁圣材牧师讲的是哪段经文，如何做的论证我已经不记得了，印象深刻的是最后他说：“我自己生病的时候，就是一边吃药，一边祷告。”那时的我还觉得有些好笑——这不是很显然吗？可多年之后，我才发现，好像很显然的事情，其实未必那么显然。

2. 生理因素与药物治疗

有病吃药，这是从小就知道的常识。对于抑郁症来说，本文所说的“药”是广义的，泛指一切治疗方法。对于抑郁症的治疗，大家一般同意，需要精神科医生和药物的介入。

首先，抑郁症和生理因素相关。有时生理因素是因，有时是情绪问题不能解决的“果”。这个因果关系没有那么简单和直接，但总是有生理这个层面。

我认识的一位专家多年前做了一个大手术。术后她觉察到自己处在抑郁状态，有自杀的意念。她努力自我调节，但自杀的意念就是挥之不去。后来另一位心理学同行来探望她，她就说了自己的情况。那位同行恰好也是学医出身的，详细问了她用药的情况，结果发现她用的药物中有一种的副作用是会引发抑郁症，换了药就好了。这是纯生理因素的作用。

有一种理论认为，抑郁症患者体内的神经递质有紊乱，缺少一种叫做五羟色胺（又称血清素）的神经递质。常用的百忧解等抗抑郁药物就是调节血清素的水平，这和糖尿病患者用药物调节自己的胰岛素水平，没有什么本质的不同。当然抑郁

症的生理机制要复杂得多，近年来也有研究者提出了不同的理论，研发不同的药物。不同的人对不同的药物反应会不一样，就好像对每个人最有效的退烧药会不一样。但是服抗抑郁剂可不像退烧药那样快，一般需要几天甚至 10 天、两周的时间，这些是医生们的工作范围。

说到药物，想起北医六院的一位博士说过，当年张国荣的医生是香港精神医学的大家，但是张国荣不能接受药物治疗的副作用，寻求中医治疗，结果大家都知道了。可惜媒体喜欢的是把这件事浪漫化，继续维持公众对一个大众偶像的记忆，而不太会真正去普及一些知识。

对于抑郁症的药物治疗，学心理学的往往会不喜欢给人贴上什么“症”的标签，对在现代制药工业的扩张之下人们有一点情绪低落就服用药物的倾向很反感；但另一方面，精神科医生对心理咨询师不把抑郁症患者转介给他们也很有意见，因为这很可能会延误治疗，甚至导致自杀。

北医六院的唐登华大夫既有丰富的精神科工作经验、又是心理治疗专家。他建议心理咨询师如果怀疑来访者有抑郁症，一定要先把来访者转介给精神科医生诊断：诊断有问题，就在精神科治疗，可以辅以心理治疗；诊断没问题，可再考虑心理咨询。这个就诊从高到低的顺序，我后来给很多朋友普及过，自己也在实际工作中应用。

和抑郁症相关的生理因素还有很多，比如“产后抑郁症”是由于激素水平的变化；“季节性情感障碍”是由于缺乏光照。营养也有关系，比如色氨酸是合成血清素的原料^[1]，还有 Ω -3 脂肪酸也和情绪有关，如果情绪不好或患有抑郁症在饮食上也要相应地调节。还有研究发现，有规律的锻炼可以带来和服用抗抑郁剂一样好的效果。哈佛大学的泰勒·本·沙哈尔博士对此有一个很有意思的观点，就是人类本来就是要有大量的活动以获得生存，是现代成人整天坐在电脑前的生活方式不健康。所以与其说运动是抗抑郁剂，不如说不运动的生活方式就是在给自己服用抑郁剂^[2]。

尹璞老师是 EAP（员工帮助计划）的专家。他说用一个不太恰当的比喻，抑郁症患者好像一个慢热的车一样，一般早上起来时、还有上午的状态会比较差，到下午和晚上会渐渐好起来。一个调节方法就是要强迫自己早上不赖床，醒了立

刻起来，上班路上走几站地，做一些大运动量的活动，加快热起来的速度。

总之，抑郁症和生理因素相关，说这点就是为了给心理 / 精神疾患正名，因为我们通常对生理疾病较能接受，而对沾上“心理”或“精神”边的比较忌讳。人是身心一体的受造物，很多生理疾病也有心理因素，如心脑血管疾病患者常有急躁性格（A 型性格），胃病患者常有情绪压抑，癌症患者身上常能看到过度的克己和忍让（C 型性格）。把生理疾病和心理 / 精神疾病区别对待，厚此薄彼，本来就没什么道理。

3. 心理因素和心理治疗

有的人比较能接受药物治疗，但却忌讳去接受心理辅导 / 咨询 / 治疗。正因为人是身心一体的受造物，抑郁症（还有其他心理 / 精神疾病）往往有心理层面的原因。如果心理问题没解决，药物治疗就只能治标，不能治本。

研究发现，抑郁症往往会在几个层面上对人同时产生影响：感受、思想、身体，和行为。感受层面，一般是悲伤、难受、下沉、绝望的情绪；在思想层面，则会有很多扭曲的想法，如过度自我批判的、低自尊的、自我责备的想法；在身体层面，会有睡眠问题、饮食问题，肌肉紧张、疼痛等；在行为层面，因为感觉不好，人就会放弃平常的一些娱乐活动，导致状态更加恶化（诊断标准见附录）。

抑郁症患者的自我挣扎往往形成一种螺旋式下降的模式。当情绪不好的时候，他们认为“我应当感觉快乐”，然后对不愉快的情绪产生了更加不愉快的情绪反应和更加糟糕的自我批判，并试图“解决”这个问题，形成恶性循环。

针对这种情况需要做心理治疗，比如采用认知疗法，主要是通过改变不合理的思想来调节情绪的。乐观是预防和治疗抑郁症的一个重要因素。积极心理学的父马丁·塞利格曼在《活出最乐观的自己》一书当中，采用的就是认知疗法^[3]。在黄维仁博士的“亲密之旅爱家婚恋情商自我成长课程培训”中，“情绪调节五步骤”一课，其原理也是认知疗法。^[4]

那么患了抑郁症，到哪里去找靠谱的心理治疗师呢？新的《精神卫生法》颁布以后，从法律上只有一个选项，就是找医院里的心理治疗师。

如果还不到抑郁症的程度，寻求心理咨询，也不好找。国内心理咨询业还不成熟，劳动部颁发的“心理咨询师”的证书门槛较低，仅有这个证书的人是没有执业能力的。有一个比较靠谱的渠道，即中国心理学会的注册心理师系统^[5]，这个系统有专业要求和伦理准则，其中的专业人士是有相当的训练和经验的，而该系统中的督导师水平则更高。可惜还不够普及，目前系统里的人还不多。

当然即使专业水平 OK，找心理咨询师也还有很多因素要考虑，比如是不是感觉对路，看得顺眼。至于关于治疗流派、方法是否适合自己，也是需要了解的。现在很多人对心理学的了解就是心理治疗，对心理治疗的了解就是精神分析，对精神分析的了解就是弗洛伊德，这是很片面的。心理治疗 / 咨询流派很多，如果要找，还是找专业界认可的为好，如心理动力学取向、认知疗法或认知 - 行为疗法、家庭疗法。有一些学术界接受的疗法，如正念疗法，有佛教的背景，需要自己把握。也有一些大流派下的旁支，是主流心理学不那么接受的，最好谨慎一些，不要因为效果很“神奇”就轻易选择。还有一些七七八八的疗法，根本不是心理学，是“新纪元”的东西，打着心理学的旗号浑水摸鱼，这些也要了解。但无论如何，孩子不能和脏水一起泼掉。

按道理，这些关于求医问药的知识应该是常识，但相比我们对生理疾病的了解来说，还远远说不上是常识。直到现在，“神经病”还有一句骂人的话，也就是对患者群体的“污名化”。别的疾病值得同情，但是心理 / 精神疾病却好像不是疾病，而是一种道德失败，一种人格破产，是一个人不能掌控自己的耻辱。在教会里我们想的可能是“灵性”的失败，但这种耻感是相似的。这与其说是患者们的问题，不如说是所谓正常人群体的一种恐惧心理的投射，我们害怕连自己都不能掌控的状态，所以把这些糟糕的联想都给了患者们。这种污名化和耻感似乎也连带到了精神医学和心理学，精神科医生和心理医生难免会被另眼相待，其原理类似。

4. 属灵层面与教会教导

最近有两个朋友对我说了相似的事情，都是在老家认识的某某某，信了主，

生病后教会的教导是不吃药，只祷告，使得她们对基督教的信仰充满疑虑。我听了很郁闷，忙着解释那是农村教会的教导有偏颇，我生病照样吃药，云云。

深想一下更觉可悲。基督教进入中国，对现代中国的一个很大的贡献是在医学方面，比如最近大家纪念的林巧稚医生，还有她所在的协和医院当年就是教会医院。早年从加拿大到台湾宣教的马偕牧师，擅长牙科，终生给台湾人拔了两万多颗牙。在山东宣教五十年的普鲁伊特夫妇，两个孩子因缺医少药夭亡，家乡佐治亚的妇女们听说后深受触动，募款在山东黄县（今龙口）建立医院^[6]。这两个孩子就像落在地里的麦子一样，给那片土地带来了文明和健康。而现在某些农村教会不吃药的教导，也许从神学上可以更深入地分析，在我看来，至少体现了反智的倾向。

对于城市教会来说，看病吃药一般来说不是问题，对于比较理性化的城市基督徒群体，反而可能有另外一个倾向，就是相信吃药，但不那么相信祷告，不那么相信在今日也会有圣灵的工作和超然的医治。这是另外的问题了，需要教导的平衡。

但这里说的还是限于生理疾病。教会中包括抑郁症在内的心理 / 精神疾病，往往会搅动起种种错综的情绪和争论。最近华理克牧师之子马太因抑郁症自杀，又把这个话题提了出来。在网上，看到有人引用一本国外的主内书籍说，抑郁症的病因是罪，言之凿凿。身后如此，在生前，不知马太是否因为名牧之子的身份承受了更大的压力？

既然是在基督徒群体讨论这个问题，还是要说说圣经的教导。

4月14日那个主日，海燕姊妹讲道，讲约翰福音第9章，耶稣医治生来瞎眼的人。一开篇，就是门徒的问题：“拉比，这人生来是瞎眼的，是谁犯了罪？是这人呢？是他的父母呢？”

海燕说，从大的方面来说，疾病确实是罪进入世界的后果之一。但对于一个具体的人，这样问却大有问题。门徒看到一个生来瞎眼的人，不是先心生怜悯，而是先问“谁犯罪”？说明人是习惯先论断的。门徒的表现就像我们，提出这样的问题说明我们里面真的没有良善，没有怜悯。即使有的一点点怜悯，也是从神来的。而当主耶稣说“也不是这人犯了罪，也不是他父母犯了罪”的时候，说明

他并不追究人残缺的原因。亚当犯罪以来，每个人都残缺，只是有人的残缺在外，有人在内。主耶稣要的是在人的残缺上补满残缺，显出神的荣耀来。

这世界的所有残缺都是和罪有关的，这么说当然“正确”，但对具体的问题、具体的人，这种“正确”可能并不造就人。对于抑郁症这种特定疾病，这么说还有更糟糕的后果。抑郁症在思维上的特点就是容易自我贬低、自我批判。受这样模式所困的人本来就在自我折磨了，然后再加上弟兄姊妹的言语如小李飞刀一般扔过来直中要害：“你得病是因为你犯了罪”，那就更不给人活路了。这类的话貌似属灵，绊倒人不偿命。

我们并不会因为自己是基督徒，会引用圣经，就必然在所表达意见的领域是有道理的。对于具体的问题，至少要自己真有所了解和思考再表达观点，而不是听到在基督徒圈子里有什么说法就人云亦云。有一次看到一位姐妹写的否定心理学的博文，其中引用了一个心理学的研究来说明心理治疗无效，其实她说的那个研究的结果是“不同的心理治疗方法在效果上没有显著差异”。这就好像说张三和李四的身高没有差异，不等于说张三和李四没有身高。心理学作为一个以实证主义和现象学为主要方法论的学科，有它的范围和局限，也一定有需要以圣经真理去辨析的部分，但并不是不分青红皂白一棍子打死。

回到抑郁症的医治问题上，人不仅是身心一体的受造物，也是身心灵一体的受造物。人的受造真是奇妙可畏，我们至今的了解也只是冰山一角。对于抑郁症以至任何疾病，我相信有时圣灵可以不凭着任何方法来超然地医治。但我也相信，对于患者本人或家属来说，求医问药是人的本分。从专业的角度来说术业有专攻，生物医学层面找精神科医生，心理层面找心理专业人士，属灵层面可以寻求教牧辅导。人是一个整体，情况可能会很复杂，也许有时就是没有效果，有时一个方面做了工作其他方面问题迎刃而解，有时圣灵会藉着人的工作而工作，但无论怎样，都是一个过程，而结果在神的手里。

我们常常会看到那种像“王子和公主结婚了，从此他们过着幸福的生活”一类的见证，心理/精神疾患在我们中间的存在很煞风景地打破这种童话，可能也打破了我们在信仰中的某些泡沫。在讨论马太自杀时，我想到另一位同样因为抑郁症自杀的姐妹，就是当年在南京大屠杀时保护了很多难民的女传教士魏特琳，

亲历的惨剧深深地伤害了她的身心健康，她在离开中国一年后自杀。我曾在对一位旅美作家的采访中看到，因为自杀她的事迹在美国的基督教会界是被边缘化的，反倒不如在中国那么被认可。

记得小雪姊妹在文章中谈到一个患癌症的姊妹在临终前曾有恐惧心态而被有的弟兄姊妹不理解时用的一个比方，就好像拓展时的高空断桥，你指责站在上面的人没有胆量迈过去，是因为你没有站在那里。没有面对过死亡的人，不会懂得什么是死荫幽谷；没有面对过心理 / 精神疾患的人，不会明白那种痛苦的沉重和复杂。《传道书》写尽了人生在日光之下的无谓和无望，仰望日光之上永生神的基督教信仰确实是人生苦境真正的、也是最终的救赎，但这并不是像童话故事里魔棒一挥那样快速。我们在这快餐的时代喜欢 quick fix（速效对策），在我们传福音时，有时信仰也成了一种 quick fix，但并不是。

说到底，基督徒也要生活在日光之下、人间烟火之中，也会有疾病，无论是生理的、还是心理 / 精神的。基督徒生了病怎么办呢？想起当年牧师的教导，那样简单的一句话：“一边吃药，一边祷告”。说来简单，可越想越不简单。

（感谢尹璞老师审阅本文并提出宝贵意见。）

-
- 【1】专访香港中文大学梁耀坚教授：七好减压法 . 孙燕 . http://blog.sina.com.cn/s/blog_4a9e2b860100099a.html
 - 【2】快乐是一种选择：专访本·沙哈尔教授 . 孙燕 http://blog.sina.com.cn/s/blog_4a9e2b860100c3mu.html
 - 【3】活出最乐观的自己 . (美) 马丁·塞利格曼著，洪兰译，沈阳：万卷出版公司，2010.7
 - 【4】亲密之旅爱家婚恋情商自我成长课程培训 . (美) 黄维仁 . 心景视界，美国爱家 .
 - 【5】中国心理学会临床与咨询心理学专业机构和专业人员注册系统 . http://www.chinacpb.org/_d1479.htm
 - 【6】往日琐事：一位女传教士的中国记忆 . (美) 安娜·西沃德 . 普鲁伊特著 . 程麻译 . 山东画报出版社，2010

附录：抑郁症的诊断标准

以下各条中，有1、2条中的1条，其他症状中至少4条，且持续至少两周，日常生活受影响。

- 1、一天中多数时间感到抑郁或悲伤。
- 2、兴趣丧失，无愉悦感。
- 3、有明显的体重降低或增加（或食欲的变化）
- 4、睡眠障碍，如失眠、早醒，或睡眠过多。
- 5、精神运动性迟缓或激越（即明显慢下来或躁动不安）。
- 6、精力减退或疲乏感。
- 7、无意义感，或极度 / 不恰当的内疚。
- 8、注意力困难，思维能力下降，优柔寡断。
- 9、反复出现想死的念头或有自杀、自伤行为。
- 10、如果符合这个诊断标准，则可能患有抑郁症，请尽快去医院就诊。

谁能拯救抑郁症者？

文 / 冰霞

一、什么是抑郁症？

按照《DMS-IV 精神疾病诊断准则手册》，抑郁症属情感性疾患。为方便叙述，我将手册上罗列的抑郁症状简单归纳如下：

- (1) 大部分时间都心情低落
- (2) 大部分时间对几乎所有的活动失去兴趣或喜乐感
- (3) 体重或食欲有明显的变化
- (4) 几乎每日失眠或嗜睡
- (5) 几乎每日精神运动性激动或迟滞
- (6) 几乎每日疲累或失去活力
- (7) 几乎每日感觉无价值、自责或罪恶感
- (8) 几乎每日思考能力或专注能力减退、或无决断力
- (9) 反复出现自杀的意念或有过自杀、自伤的行为

如果近期没有至爱的亲人过世，却具有上面 5 个以上特征表现的人（1 和 2 至少占一），就被诊断为抑郁症患者。

对于抑郁症的这个定义，我想表达以下的看法：

看法一 抑郁症是一种“症状”

从抑郁症的定义，我们看到的都是描述性语言。按照医学常识，仅凭人症状的描述是不能确诊病情的。打个比方，某人说他感觉口渴、尿频、饭量增多、

体重减少，医生不能仅凭病人这“三多一少”的描述，就断言他得了糖尿病，因为其它疾病也可能有这些症状，只有抽血化验，血糖确实超标，同时还必须排除其它可能的胰腺疾病之后，才能确诊是否是糖尿病。从推理的角度讲，从糖尿病一定能推出“三多一少”的症状，但反推却不成立。同理，我们也不能仅从人的抑郁“症状”就断言他得了某种“疾病”。

看法二 抑郁症描述的是“灵魂的症状”

从抑郁症的各项描述，我们看到几乎都是关于人情绪、感觉、想法或行为的状态，这些都属于人的心理范畴。中文“心理学”一词是从英文 Psychology 翻译而来，英文 Psychology 又是源于希腊语（psyche=“灵魂”或“心智”，logos=“…的研究”）。因此，我们也可以说抑郁症是关于人的心理或灵魂的描述。

看法三 抑郁症属于一种“心理问题”

从抑郁症状的描述，我们可以看到那是一个非正常人的灵魂状态。我们知道神造人有身体有灵魂，如果身体某个器官出现问题，器官就会工作不正常，发生“功能紊乱”（disorder），也就是生了病。显然，抑郁症的表现明显是灵魂功能紊乱了，好像人常说的得了“心病”。所以，我们可以说抑郁症显示了人不正常的心理状态。

人的灵魂是照着神的形象样式被造的，但亚当堕落之后，人的灵魂就“变形走样”了，思想、意志、情感各方面的功能都“生病”了，“亏缺了神的荣耀”（罗3：21）。所以，人人都有心理问题，只不过表现形式、程度不同罢了。一个同性恋而无罪恶感的人，一个精力充沛去赌博的人，一个骗了人还睡得着的人，他们的“病”实在不比抑郁症者更轻，只是按这世界的标准不定他们为“病人”就是了。

二、人为什么会有抑郁症状？

抑郁症既是一个心理问题，就该解决和医治，但我们知道治病以前必须找到病因，才好对症下药。人为什么会陷入抑郁以致无法正常生活呢？心理学对此有很多说法，总结起来大概有五类，下面我把它们列出来，并就每一种说法

谈谈我自己的观点。

说法一 身体上的某些疾病会使人有某些抑郁症状

我同意这个说法。人虽是由身体和灵魂两部分构成，但两者的关系不是松散分割而是紧密连接相互作用的，身体和灵魂有机的结合才能成为一个“有灵的活人”（创2：7）。日常经验告诉我们，人心理长期的压力紧张忧虑，会造成胃溃疡、癌症等生理上的病变，同样，身体上的疾病也会在人心理上反应出来，例如，甲亢让人容易情绪激动、兴奋、多语、失眠、疲乏等，脑瘤可能使人产生情感淡漠、反应迟钝、记忆下降、语言错乱等异常的心理行为，这些症状应该在身体康复以后自然消失。所以，当有人出现一些抑郁症状时，首先应该排查身体是否患病。但从另一个方面说，并不是身体有病就一定会抑郁，病人如果恐惧疾病，思想负担过重，继而产生了抑郁的症状，那则属心理问题了。

说法二 体内化学元素失衡使人会有抑郁症状

由于此说法仅停留在理论阶段，尚未有确凿证据支持，我表示不能同意。该理论的大意是，由于中枢神经系统中负责传导的某些化学元素（又称神经递素）失衡，从而使人情绪低落行为异常。的确，人体内某些化学元素失衡会导致功能失常，例如糖尿病是因胰岛素减少，甲亢是因甲状腺激素增多，但它们都是因身体器官（胰腺或甲状腺）病变引起的，在医学上是可重复可实验有定论的疾病，均可归到第一类说法里。值得注意的是，这第二类说法虽然是一个假说，现实当中已被很多人接受为事实，并且治疗抑郁症的药物多是依据此理论发明的。

说法三 遗传基因使人会有抑郁症状

此说法听着似乎有点道理，因为有些人的确生来就感情脆弱、意志薄弱、行动力差，遭遇挫折时容易消沉，但并无证据表明这是遗传所致；再者，有抑郁症状的父母，他们的儿女也不一定就抑郁，当然，在弥漫着抑郁气氛家庭里长大的人容易情绪低落看问题灰暗。按照圣经的观点，人的罪性的确是从亚当遗传下来。

说法四 外在环境使人会有抑郁症状

类似第三类说法，不能说一点道理没有，同样的家庭、同样的社会、同样

的环境，抑郁症者毕竟属少数，因此，还是应该从他们自身找原因。

说法五 人性自身的缺陷使人会有抑郁症状

此说法翻译成圣经的话就是，抑郁症的根源在于人的罪性。由于罪使人无法按照神的律法说话行事，这在生活中必然引发出矛盾和问题，伴随着矛盾和问题的出现，人会生出负面的情绪，如果此时人被这负面情绪控制，他就会在错误的道路上继续走下去，逐渐形成恶性循环。圣经说：“人是因私欲的迷惑渐渐变坏的。”（弗 4:22）没有哪个人生来就抑郁，也没有哪个人一抑郁就想自杀，乃是一步一步越陷越深，最终无法自拔。

俗话说：“心病还须心药医。”罪是人灵里的问题，解决灵里的问题当用属灵的药方。谁有权柄有资格有能力开出这个灵方呢？答案是：只有神！

三、为什么说神是抑郁症者的唯一拯救？

找到了生成抑郁症的根源，我们属灵的人就晓得抑郁症者该如何走出黑暗：他的灵魂需要苏醒，晓得自己陷在罪里；他的心眼需要睁开，看见真光看见希望；他的心灵需要释放，将从前的重担完全放下；他的灵里需要力量，把下垂的手发酸的腿挺起来；他的灵命需要滋养，持续不断地胜过软弱。抑郁症者这一切的需要都不是人能给予的，惟有神能！

凡是认识神的人都不会对这个结论有什么异议，限于篇幅，我就不作过多论证，仅把几个重要论点列出来：

论点一 神是人灵魂的唯一创造者

关于灵魂的知识，只有灵魂的设计者和制造者最清楚。“隐秘的事是属耶和华我们神的；惟有明显的事是永远属我们和我们子孙的。”（申 29:29）神在《圣经》中向我们启示了灵魂的一些奥秘，我们也从明显的事中揣摩了一些，但我们绝对不可能得知灵魂的全部奥秘。“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”想一想，人在灵魂之中研究灵魂，怎能看见灵魂的真面目？我们熟知盲人摸象的

寓言，摸大腿的认为象是柱子，摸耳朵的认为象是蒲扇，摸尾巴的认为象是草绳。如果没有《圣经》的启示，我们对灵魂的认识就同那几个盲人差不多。无论是古代的柏拉图、亚里士多德，还是现代的康德、弗洛伊德，他们对于灵魂的讲论都是极为主观、局限和片面的。

论点二 神是人灵魂的唯一掌管者

神从来没有将掌管人灵魂的权柄交给人，人可以辖制一个人的身体，却无法辖制他的灵魂；人可以消灭一个人的身体，却无法消灭他的灵魂（太 10：28）。

论点三 神是人的唯一拯救者

除了基督耶稣，再没有别的名我们可以靠着得救的（徒 4：12）。

论点四 神是人的唯一安慰者

忧伤痛悔之人唯一的安慰是来自神赦免的恩典。

论点五 惟有神能鉴察人心

虽然罪是抑郁症的根源，但具体到每个人，情况都是不同的，抑郁症者需要到神面前，找到自己的问题所在，因为惟有神能鉴察人心，知道一切心思意念和背后的动机（代上 28：9）。

论点六 惟有神能赐给人平安

主耶稣应许我们：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”（太 11：28）

论点七 惟有神能使人心得力

灵里刚强的人，再重的疾病也不能将他击垮，但灵里虚弱的人，再强壮的身体也无法让他站起来。然而神的能力覆庇到软弱的人身上，他就刚强了，因为神的能力在人的软弱上显得完全（林后 12：9—10）。

四、我当以怎样的原则帮助抑郁症者？

作为教会的一员，我也面对过一些抑郁症者，曾经有果效好的经验，也有果效差的经验，无论怎样，作为一名持守改革宗神学立场的人，我的观点和原

则一向是鲜明和坚定的。鉴于目前教会对这类问题尚无统一定论，以下原则仅代表我个人的观点。

原则一 引人到神面前

从抑郁症者的角度说，有时想急于摆脱痛苦，容易把希望寄托在人的身上。从我这方面的角度说，有时在不自觉中会看自己过高，以为自己有能力帮助对方摆脱困境。我定位自己是“劝戒者”而非“辅导者”，因我体会两词的中文意思是有区别的。《圣经》教导我们要“劝戒人”（徒 20：31；西 1：28），也要“彼此劝戒”（罗 15：14；西 3：16）。

原则二 以神为中心

抑郁症者通常有不愉快的经历，受到过伤害，因此处于抱怨的情绪中出不来，父母、朋友、同事、环境等往往是他们抱怨的对象。作为劝戒者应该警惕不要迷失自己，劝对方把目光从人转向神，因为他的一切都是由神安排的，应该去找神。约伯遭遇不幸，他没有怪罪人，而是抓住神不放，甚至向神发怨气，神不但没动怒还夸他比那三个朋友说的是（伯 42：7）。

原则三 信心是关键

抑郁症者最重要的是树立信心，不要轻信谎言，担忧一些不确定的事，自己吓唬自己，诸如“我的罪太重，恐怕不能得救。”“我的病要是一直不好怎么办？”“我每晚都失眠，神不听我的祷告，我一定是得罪了神。”只有把基督的道理丰富地存在心里，信心才能稳固。“耶和华的眼目遍察全地，要显大能帮助向他心存诚实的人。”（代下 16：9）

原则四 圣经是全备的

经文为证。“耶和华的律法全备，能苏醒人心；耶和华的法度确定，能使愚人有智慧；耶和华的训词正直，能快活人的心；耶和华的命令清洁，能明亮人的眼目；耶和华的道理洁净，存到永远；耶和华的典章真实，全然公义。”（诗 19：7-9）“圣经都是神所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属神的人得以完全，预备行各样的善事。”（提后 3：16-17）

原则五 按照圣经的方法

圣经教导我们很多劝戒人的方法，仔细研读受益非浅。在此仅举一例。许多人试图帮助抑郁症者摆脱不好的感觉或低落的情绪，以为这是医治抑郁症的途径，但这却不是圣经教导的方法。容易抑郁的人容易受感觉和情绪所控：“今天感觉不好，不想做事。”“今天情绪很坏，不想起床。”保罗说：“我是攻克己身，叫身服我。”（林前 9：27）只有胜过自己的感觉和情绪，去做该做的事情，这才是正路。

原则六 我不是医治者

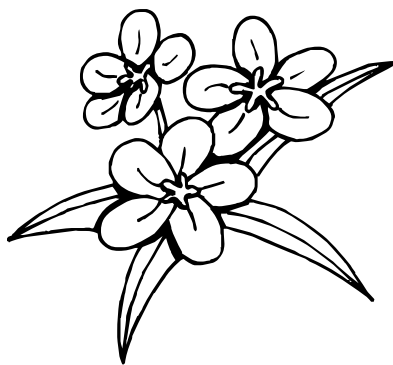
只有神才是人身体和灵魂的医治者，无论是医院的医生还是教会的牧者，他们都不是真正的医治者，而是神的辅助者。医学专家越来越发现，人身体上的疾病，其实不是被医生治好的，医生的治疗只起延缓病变和增强免疫的作用，最终使病人痊愈的是那人自身机能的恢复。医生常有这样的经验，患一样疾病的人，采用同样的治疗方法，有些就痊愈了，有些就死了，但只要医生是按照正确的知识给出正确的诊断开出正确的药方，他就尽到了责任，病人的死亡不能算是他的失职。我们基督徒很清楚其中的原由，人能否得医治全在乎神，因为他说：“我使人死，我使人活；我损伤，我也医治，并无人能从我手中救出来。”（申 32：39）但是，如果一个冒牌医生，不按照正确的医学知识治疗，胡乱开药，致人死亡，他理当承担该受的刑罚。

原则七 拒绝似是而非的学问

心理学自古以来就是属于哲学和宗教研究的课题，直到近代才独立出来。有人认为心理学是门“科学”，但确切地说它只是门“伪科学”，因其各种理论既不能被证实也不能被证伪。这些似是而非的学问被世人奉为真理，我一点不惊奇，因为他们不认识神，但实际情况是教会中也有不少人被那“科学”的标签迷惑了。如今各类名目繁多的辅导充斥在教会里，其中最具迷惑性的是那些打着圣经的旗号却行心理学实质的所谓辅导。我们必须仔细辨别哪些是出于神的，哪些是出于人的；出于神的是真教训，出于人的是假教训；真教训是神本的，假教训是人本的；真教训叫人因信称义，假教训叫人因行为称义；真教训使人承认自己的罪，假教训引人关注别人的罪；真教训既不看人过高也不看人过低，乃是合乎中道，假教训要么看人过高，以为人可以自我发掘、自我超越、自我实现、

自我成长, 要么看人过低, 以为人如机器或动物; 真教训让人听着扎心, 感觉难受, 但如果愿意照着去行, 后来却能结出平安的果子, 假教训让人听着舒服, 情绪宣泄, 但却治标不治本, 丧失人的信心和盼望。

但愿每个基督徒都清楚: 我们既有一位全智全能救人无数的高明医生, 又何用再求其他似懂非懂徒有其表的蹩脚医生呢? !



陪伴是美丽的

文 / 书拉密

在认识上帝之前，有许多年，我都感觉自己过着双重生活——内心的我和外在的我有极大的分离感。表面上，我传递的是乐观向上明朗；但事实上，我每天都在执着于生命意义与价值的终极问题，因不可得，而魂不守舍，惶惶不可终日。最难堪的是，我无法和周围人说清楚这个问题，因为并非所有人都有这样的纠结。

于是，到后来，我变得非常封闭，非常不情愿向人倾诉，认为说了也没用，没有人真能听懂，也没有人真能帮得上我。这种状态令我的内心变得日益刚硬，以至于不愿接受别人的帮助，甚至不做任何呼求的努力。

如今回望那段灰色时光，我得承认，从事实的经历上来说，我的生活很简单，除了幼年丧母外，我并未遇过多么大的坎坷、受过多么大的伤害，与我周围的许多人相比，我绝对可以算是个幸运儿，自小就受宠，长大了也几乎诸事顺利。但天性中的过度敏感和悲观，让我着实成了一个见叶落而悲秋、闻惊雷而哀春的人。记得最清楚的一种感受是，虽然我自小生长在东北，但每到秋末，秋风一过，我便油然而生出“不知道是否能活过这个冬天”的恐惧。

不了解的人，会认为这种感觉很矫情；但于我，那种惊惶足以让我夜不成寐。后来，偶然在一本心理学书上读到，这种反应若呈病态，则被称作“季节性情感障碍”，也叫“季节性忧郁症”。信主后，重回寒冷的东北（上帝知道，我多么渴望逃离那个天寒地冻的地方），看着一排排瘦削枯干的树枝和遍地黑色的冰雪，我在心里确认：“是的，我已经不怕它了，即使仍然很冷，我也能活下去，只要上帝想让我活下去……”

对这种感受和反应的“医学认定”，让我明白了两件事：一是即使某些感觉可能会被人看为矫情，但不可否认它是真实存在的，既然是真实存在的，就要承认它，不必假装它不存在；二是即使某些感觉真地存在，也不要纵容自己在这种感觉中过度沉溺。

前者，让我学会不回避也不否认自己的过度敏感和脆弱，并相信，就我个人来说，这是正常的心理反应，不必因此自责；

后者，让我看清，对自我的感觉与情绪过度关注和夸大，就是自己给自己套枷锁，必须学会及时跳离，要常保持一种警醒和分辨。

感恩的是，上帝让我有过种种类似的心灵经历后，却借着我的敏感、易痛甚至隐在的神经质，能对他人的“痛点”有比较深切的体察与感知。同时，他也赐给我一颗愿意倾听的安静的心。

“与喜乐的人同喜乐，与哀哭的人同哀哭”，是主耶稣对门徒如何建立人际关系的一个教导，这当中，同样透出他的怜恤和期待。

信主 10 年来，在服侍一些心灵敏感、易受伤害，又有抑郁倾向的姊妹时，我有过一些体会和教训，愿意在此略做分享。（因为我的服侍只针对姊妹，所以文中提到的第三人称复数用的都是“她们”；但这并不意味着，只有“她们”才渴望倾诉，而“他们”就不渴望。此外，我的服侍只是阶段性陪伴，更多是过程中的劝勉、安慰与缓解，而未过于关注医治的手段与结果；也就是说，对于被服侍者，我只是一个可信任的朋友，而不是医患关系）。

希望借此文，那些没有过抑郁倾向或信主后抑郁倾向消失的信徒，能更理解那些即使认识了上帝，也仍然可能陷入心理困境的信徒（并非所有的抑郁症都能简单地归结于情绪问题和属灵问题）；也希望弟兄姊妹有了相应理解之后，能有更多的人愿意投身于这个事工当中来，成为身边那些有需要的人的陪伴者。

一、尽量及时

许多时候，安静而满怀同情的倾听，本身就是一种陪伴和安慰。有不少人，

因为长期积压在心的问题难以得到疏解，一旦找到可以倾诉的渠道，经常会以非常繁复、细致的方式叙述自己遇到的各类问题。她们在倾诉时，几乎没有什么选择，无论是时间还是方式，倾诉是她们唯一想做的事。可以说，在倾诉中，她才能获得释放。

这个时候，倾听者必须情愿让自己成为他人坏情绪的“垃圾筒”，尤其在交流的最初阶段，尽量不要拒绝对方的倾诉愿望。这些渴望倾诉的人往往都很敏感和脆弱，倘若在寻求被倾听的过程中遭到一次拒绝，哪怕只是延迟安排下一次的时间，都可能让这其中自尊心比较强的人产生受挫感，以至于就此关闭交流渠道。

所以，对待那些寻求帮助的倾诉者，服侍者需要拿出足够的耐心和时间来。在能不推迟的情况下，尽量不推迟。其实，所谓的“为朋友舍命”，在当今时代，基本不需要那种紧急情况下才会出现的舍生相救，能够在生活、工作繁忙的时刻分出一些时间——生命中的一段时间——来倾听和安慰，这本身既是善工，也是一种担当。

二、带到上帝面前

对于陪伴和倾听者来说，在服侍之始，自己首先要确定一个正确的位置，明白自己的身份和角色——不要试图做别人的救世主；自己只是一个“管道”，是做耳朵的，偶尔做嘴巴，但不要替对方做决定。

愿意陪伴他人的人，通常都有一种渴望被人需要的心理。这种心理动力，处理得好，会成为祝福，给他人带来许多帮助和安慰；处理不好，会转化成一种隐在的操纵欲，对那些敏感、易受暗示的被服侍者是种伤害。

这是服侍者需要自我警醒的。唯一能让服侍者与被服侍者免于落入操纵与被操纵圈套的方式，就是随时回到上帝的面前。陪伴者要明白，服侍他人的目的是为了帮助对方更好地认识上帝，能与耶稣建立亲密关系，而不是用服侍他人来填补自己的渴望与满足感。

同时，服侍者也要知道，虽然安静且充满同情的倾听能够对被服侍者有

很好的缓解和安慰作用，但真正能改变对方的，只有上帝自己。服侍者充其量能够做的，只是拿出时间和耐心来倾听哭泣、抱怨、委屈、不满与困惑，帮助对方从常理和常识上扫除某些认识障碍，清理某些存留多年的内心“垃圾”和被隐藏起来的“伤口”，寻找一些心理症结可能存在的原因……但无法因此期待，因为做了这些努力，对方就一定会有改变。这个时候，要记得“有人撒种，有人浇水，但让它生长的是耶和華”，传福音如此，服侍他人也是如此。

三、给予理解与鼓励

许多倾诉者之所以有较强的倾诉欲，往往是因为长时间受到压抑，即有时倾诉了，或者没人听，或者听到的人未给予适当的回应。在主动或被动疏离的过程中，她们往往会变得敏感、多疑、多虑，内心有很深的自卑感、不被认同感、受排斥感，恐惧与焦虑是其人际交往的基本状态。有时，因为过度自尊，她们也会有较强的攻击性和看似不可理喻的自我保护意识。

通常，她们的叙述只围绕固定的一些人、一些事件、一些情绪打转，无力自拔。这时，陪伴者除了需要有更细致的耐心来倾听，也需要在合适的时机对其某些方面的品质与状态予以提醒。

多数时候，倾诉者的实际状况与其自我描述的状况是有差异的，实际情况并不像其认定的那么糟糕和严重，但因其反应过度，陷入了某种情境的困扰中。这时，需要陪伴者在表达理解的前提下，适当地指出其存在的问题，而且不要把分析上升到属灵层面之后就停留于此。

陪伴者表达出足够的理解，对方在心理上会减少自责或自我保护情绪，敢于在陪伴者的帮助下，就问题谈问题，渐次深入剖析，愿意一步一步看到问题存在的原因，能客观地看到个人的过度反应与理解的偏差，不至于因为害怕再次受到责备、嘲笑而遮蔽自己的真实感受，或为了倾诉而倾诉，发泄完就完了（当然，有时也需要按当时的情况，允许对方发泄一通就结束，而不必做任何辅导与劝勉）。

在剖析中，应当让对方看到人的罪性带来的结果，每个人都需要认识耶稣、

更深地认识祂才可能更明白自己，并有真实的改变；但陪伴往往不是一次性的，如果每次都将原因归于人的罪性或魔鬼的引诱，只是大段大段地引用圣经的教导来要求对方去实践，要求对方要有信心，要认罪悔改……却缺少陪伴中应有的关怀、体恤与理解，会使对方很快再次陷入茫然和孤单之中。

所以，这时陪伴者要在祷告中求取上帝的恩典与智慧，知道某些劝诫与安慰在何时表达最合适。而不是想当然地、生硬地讲一堆“正确的”属灵的话，使对方经历拔苗助长的痛苦。

此外，对倾诉者的哪怕一点点进步与小变化，都要有敏锐的洞察，并不遗余力地鼓励。中国是个缺少鼓励的国度，大部分人都是在被过高要求、以打压促进步的教育模式下成长起来的，我们很少受到鼓励，也就不会鼓励人，我们通常会认为，如果夸奖对方，对方就会因此骄傲。事实上，这种因果关系绝对是假设出来的。

相对来说，倾诉者是一群特别需要鼓励和认可的人，但她们也特别敏感，对鼓励的真诚与否往往有极准确的判断力，那些泛泛的“耶稣爱你”、“你是上帝的宝贝”、“你很棒”之类的话，多数时候只会引起她们的反感和抵触（尤其在她们对上帝的慈爱缺乏直接感受、对个人的认可度始终偏低的情况下）。所以，对她们的鼓励一定是通过对其个人性的独特处深入了解后，才能准确地指出。而这，需要陪伴者拿出足够的时间、耐心和善意，才能真切地体察到。也就是说，陪伴者对被服侍者的赞美不是为了鼓励而鼓励，而是在真实的欣赏和无条件地接纳之后，自然流露的情感与表达。

四、了解自己的局限

陪伴者多数都是因热心而进入服侍的，但进入之后会发现，许多时候，即使多次倾听和陪伴，被服侍者仍有可能继续陷于感觉和情绪的圈套里不肯出来。许多表述只是事件或针对的人变了，但其看问题的角度、心态、感受方式和思考方式并未有根本上的改变，这时光靠热心是很难将陪伴继续下去的。如果这时，再赶上陪伴者自身也有需要解决的事，那么，前期刚刚建立

的信任关系有可能会在某个瞬间轰然倒塌。

这时，需要陪伴者对自身有一个比较明晰的确认，看看自己的整体状态是否适合继续做陪伴者。如果发现自己也处于低谷，或者对被服侍者的状态已经束手无措，那么此时最明智的做法就是如实告诉对方的状况，不要勉强扮演“属灵强者”，以免因过于急躁而盲目推动对方“进步”，使被服侍者压力太大。

同时，如果发现被服侍者的状况没有好转甚至更糟糕，而且有明显的病态表现，那么，这时需要陪伴者适当放手，在征得被服侍者同意后，及时将其介绍给专业医师、心理咨询师或牧者团队，请专业人士提供帮助。千万不能因为面子问题，或者“狭隘”的保密原则而耽误了对方的治疗。

当然，为被服侍者的个人状况与交流内容予以保密，是每个陪伴者应当具备的品格；但是，如果发现被服侍者的状况有过激和危险倾向，还是应当将救治放在首位，尽早向教会的牧者寻求指导。

在陪伴中，陪伴者还要学会认清自己的角色，要时刻明白，自己不过是有限的、有罪性的人，会经常做错误的选择与决定，说错话办错事。如果能了解自己的有限，在服侍失败时，就不会有过多的自责（当然，如果确实是服侍者方面出现的问题，理应在主的面前诚恳地认罪，并相信主必赦免），以免丧失继续服侍的心志；在服侍成功时，也就不会自得，以为自己大有能力，以致窃取上帝的荣耀。

有些被服侍者在人际关系上受到非常大的困扰，有一个重要的问题在于，她们害怕亲密关系。一方面，她们渴望与他人建立亲密关系，从关系中获得认可和安全感；一方面，她们又非常害怕与人建立亲密关系，关系太亲密时，她们会因为害怕自己对某种关系/某个人产生依赖而受控于兹（确切地讲，这种心理仍然是因缺乏安全感，她们恐惧再次被亲密关系伤害、出卖或抛弃），出于自我保护，她们会产生攻击和破坏行为，试图借此设定一个自己可控的交往距离。其中最突出的表现方式就是，她们从最初对陪伴者的无条件信任，发展到对陪伴者的道德与属灵状态提出理想化的要求，如果发现对方未达到，她们会表现出不满、抱怨、指责和论断……

表面上看，被服侍者采取这些方式，是十足的自我中心；但事实上，这是因其内心深处的恐惧和缺乏安全感造成的。这种时候，陪伴者除了及时表达歉意——让对方失望了，并告知对方自己实在是个有限的人之外，对其所有的指责只能闭口不言，甚至无需多做解释，以免带来更多言辞上的纠纷，给魔鬼留地步。同时，在明白对方是出于恐惧亲密距离的前提下，不妨适当减少与对方的交往和陪伴的时间，除非对方仍然愿意找自己倾诉，否则可以不必再像先前那样积极主动地关心对方；这样，可以给对方留出重新调整与人相处分寸的空间。

能够陪伴他人、愿意倾听他人的人，许多时候，自己也会陷入某些情境或情绪中难以自拔；面对被服侍者的指责与不满，也会有委屈和无奈，甚至会因此想放弃服侍。这些情况与想法都是正常的，也是服侍中一定会出现的。

所以，陪伴者需要随时回到上帝面前，学会凡事向主交托。如果陪伴者自己能够常与主保持亲密、畅通的关系，那么，在任何情况下，头脑都会比较清醒，知道自己不过是祂手中的器皿。在服侍前能够求取从上而来的爱心、智慧与力量，在服侍中能够因尽心尽力而坦然，就不会过于在意服侍的结果，也不会过于在意自己的感受；知道做得好不是因为自己的能力，做得不好也自会有上帝的手在托护着。

陪伴，不是一件容易的事；但能够有机会拿出生命中的一段时间去陪伴一下那些身陷困境的同行者，是一件美事，也是可感恩的事，因为那是与上帝同工的一种方式。

在去往天国的路上，谢谢你曾陪伴我，谢谢你愿意让我来陪伴你！



户外敬拜小记

(之二十八)

文 / 马锐

1. 朝阳的重担

上平台时，在平台下遇见一位熟悉的朝阳国保跟我打招呼，也没有拦我的意思，只是象征性地向我确认了一下我不属朝阳区，就任我过去了。朝阳的人明显没有初期那么积极了，感谢神，愿他们早日放下这劳苦愁烦又无效无用的重担。

到了平台二层，被守候的警察拦住，接着看到赵周弟兄被一个海淀国保带下来，同时祖潘和小敏弟兄正好也从下面上来，于是四个人一起被带往公交车那边去。

2. 好像去度假

到了公交车上，吕华、瑞玲和李阿姨已经在车上开始敬拜了，于是大家合在一起继续敬拜。没一会，瑞玲和李阿姨就被朝阳接走了。再接着，除了吕华留下等甘家口来接，我们剩下几个都被转到小车上，带往大街所。小车临开动时，海鹰姊妹正好从平台上被带下来，警察和弟兄姊妹一起热情招呼海鹰紧走几步来赶上我们的小车，那情形好像警民一家正赶着去度假。

3. 未达成的心思

到了大街所，赵周、赵哥和我被分在一个笼子。在笼子里，我们继续完成了前面尚未完成的主日敬拜。和两位弟兄刚聊了一会天，协警又来让我们去一个人到最里面的笼子，说那里只有一个人，让我们分一个人过去。于是我来到

最里面的笼子，原来是佑昌弟兄一个人在。

和佑昌弟兄正聊着，笼子里又进来一个陌生人，问了一下协警，原来是因为打架进来的。新进来的打架者西装革履，相貌斯文，我好奇一问，原来是在公司里和同事打架，办公室恩怨，唉，人世间处处都需要神的恩典啊。正动了心思要给打架者讲讲福音，也不知是被觉察到了还是怎么，协警过来把我和佑昌都叫出去，分到了另外的笼子，留下打架者一个人单独一个笼子。

4. 厚重与单薄

我重新分到了祖潘几个弟兄所在的笼子，感觉大家还没聊几句，协警就来喊我们出去了。其实已经十一点多了，感觉时间过得真快。

我们分批被放了出来，和外面等候的弟兄姊妹欢喜会合以后，大家平安地各自散去。

吃完午饭后，几个弟兄姊妹按约定聚在一起，照旧上街边去发福音单张。愿神使用这一张张单薄的纸张，因这些纸张虽然单薄，上面却承载着厚重的救恩和生命的信息。



感恩与悔改

——3月份圣餐聚会分享

文 / 袁灵 传道

祷告：亲爱的主我们仰望你，愿你的灵今天晚上充满在这个地方，充满在我们的生命当中，愿你的灵来点燃我们的生命，主啊让我们向你火热。主啊让我们在思想你为我们所行的大事的时候，我们的心就被感动。让我们能够爱你，深深地爱你，我们在你面前谦卑，承认我们一切的过犯，一切的不是。并且让我们在你面前立志行善，立志要离弃那一切的罪恶，快跑跟随你。主啊我们在方方面面都讨你的喜悦，我们仰望你，求你祝福我们以下的分享，祝福我们下面的擘饼，让我们藉着这擘饼，使我们彼此合二为一；也藉着这擘饼我们与您合二为一，祝福我们，奉主耶稣基督的名求，阿们！

我们知道，每年的这个阶段，在天主教的传统当中，也在基督教的宗派当中有一个节期，你们知道是什么节期吗？叫大斋期，在路德宗当中也叫做预苦期。这个节期就是在复活节之前除了主日之外的40天的时间。在这个节期当中，基督徒应当反省、认罪、思想主耶稣受苦的意义，以此来预备心，等待受难周和复活节。基督徒在这个节期当中也应该操练克己，操练效法主耶稣的受苦，主要的方式就是禁食祷告，所以斋期的意思就是禁食期的意思。这40天的来历就是主耶稣在旷野禁食40昼夜，此外基督徒也可以用禁食节省下来的钱财来施舍那些穷人，总之就是藉着祷告、默想、克己、行善，使我们的心与主贴近，使我们的生命归正，使我们更像耶稣基督。

今天我们在这里擘饼，同样需要思想这样一个主题，就是主耶稣为我们舍己，为我们受苦的工作。整个也是和我们擘饼的主题一样的，因为这饼和杯就象征着极度破碎的身体，象征着祂为我们流出的宝血。所以我们在这大斋期也是我们擘饼的时候。我想和大家分享的就是当我们默想主耶稣为我们舍己的工作之后，我们应当如何的来回应祂。

我想表达的第一点就是，当我们默想主耶稣为我们舍己之后，我们对祂最基本的回应就是感恩。（加 1:4）基督照我们父神的旨意为我们的罪舍己，要救我们脱离这罪恶的世代。这就告诉我们基督舍己是为了什么？是为了解决罪的问题，是为了拯救罪人。所以当我们想到我们自己曾经是罪人，当我们想到自己曾经在做罪人的时候，我们生命的状态；我们要想到今天我们在恩典当中与主同行，我们的生命有了奇妙的变化，我们应当很自然地向着祂生出感恩，因为这恩典实在是大的。如果我们不感恩，可能说明我们已经忘了我们做罪人时候的光景是何等悲惨。

“罪人”，我想用两个词来形容，就是又可恨又可怜。说罪人可恨意思是他并不无辜，他在他所受的一切的痛苦上，无论是将来在神的面前受审判，或者是在今生所受的一切的痛苦，其实都是罪有应得，并不是无辜的。【罗 3:10】就如经上所记，没有义人，连一个也没有。这个见证是没有人能够驳斥的，是人不能够推诿的。我们身边有很多的罪恶，例如贪污腐败，我们很多人都会指责批评贪污腐败，当我们批评指责贪腐的时候，我们显得义正词严。但是有人就一针见血地指出，其实很多人批评腐败都不是出于公义，只不过是为自己没有腐败的机会，只不过是自己不能够参加腐败的群体罢了。

在抗战时期，有一个美国的记者团曾经参观过延安，他们回来就对宋美龄说，他们看到共产党是那么清廉、高尚，那么有追求。宋美龄听到这些话，沉思了一会儿，说，如果你们所说的是真的话，那我也只能说他们还没有真正尝过权力的滋味。

我想，历史发展到今天，已经充分证明共产党在贪腐方面已经全面地超过了国民党，但也不见得说共产党更坏，而只是证明人性是如此的黑暗。当你不受约束的时候，我们难免陷在这里面。除此之外，就是今天我们在这个世界上看到了各种罪恶和不幸，我们都是受害者。但是，我们其实也参与其中，不是每个人都有机会成为腐败分子，但即使是最卑微的一个人，我们在罪上也不能说我们是无份的。例如撒谎这个问题，我们知道中国是一个充满谎言的国度，但并不只是政府撒谎，其实这是一场全民参与的罪恶。新闻联播在撒谎、环球时报在撒谎，但不是播音员和那些记者在撒谎，他们背后有无数的小编辑、打字员、撰稿人，那些为撒谎服务的许许多多的人，很多靠撒谎的体质来生活的人，

其实都在这罪上有份。在网上也不是那些撰写谎言的（所谓的五毛）在这些谎言上有份，就那些默默无闻、悄悄删帖的人也在这罪上有份；不仅是在学校里那些错误地教孩子历史、错误的事实的老师在撒谎，我们这些做父母的明知道那些是谎言，不去制止的话，其实我们就在这谎言的罪上有份。

我们也知道，中国在维稳经费上的投入比治理污染的经费要多，这也是我为什么对北京的环境能够改善没有信心的原因。因为我相信，只要政府还用那么多的钱去看守我们的牧师长老和很多不应该看守的人，那么他一定不会把钱花在他应该花的地方，环境也不会得到改善。但是在侵犯上帝赋予人的权力和尊严的罪上，并不仅是发布命令的、当官的有罪，每一个参与其中的，例如警察、保安和居委会的大爷大妈都在这罪上有份。也不仅是直接参与的人有份，凡是看到这些情况，一直选择沉默的人也在这罪上有份，包括我们自己。当我们今天处在这样一个处境当中的时候，我们就知道那些我们称为弟兄姊妹的其他的教会，如果不对我们表示同情的话，不去支持，在上帝心里也是不蒙喜悦的。由此我也想到，其实在我们出这事之前，我们有多长的时间对周围发生的很多不幸事件，也都在选择沉默，所以没有人是无辜的，我们都在这罪上有份，我们也收获了罪的代价。

除此之外，在身边的一些小事上，我们都抱怨社会风气不好，比如好像你不行贿就办不成事，但是事情轮到你自己，比如说你生病了，我们给医生塞红包是很本能的反应。考驾照的时候要不要给考官送礼就让我们非常纠结，如果把所有的试探都列出来，我们是列不完的，无穷无尽的，只把我们身边常见的列出来，我们就会看到，我们没有人是无辜的，我们都在犯罪，我们都在得罪上帝，我们都在得罪我们身边的人，甚至伤害我们身边的人，这就是罪人的可恨之处。因为没有人是无辜的，我们都要为这个世界的败坏承担责任。

第二点，罪人也是可怜的，因为罪人生活在惶恐之中。其实，在我们还未相信上帝，我们还不知道末后的审判这件事情之前，我们也是会惶恐的。我们从本能就知道，这样的世界、这样的社会、这样的生活、这样的自己是不正常的，是没出路的，是要出问题的。有个电影叫《无间道》，里面有句著名台词说：“出来混的总是要还的。”其实，这也代表着罪人的心态，每个罪人都隐隐地意

识到，付代价的一天早晚会来到，只是早晚的问题，快慢的问题。所以罪人生活在惶恐当中。其次，罪人也生活在与自己敌对的状态当中。其实没有信主的人，他生命当中没有圣灵，但是生命当中有良心，良心时时会与他里面的罪性纠结、争战、控告，良心就是上帝放在我们当中的律法，但是这个律法没有恩典的时候，这律法就只能控告我们，只能让我们沮丧，让我们绝望，让我们厌弃自己，让我们看不起自己。所以罪人也处在与自己的纠结、争战和敌对当中。

第三点，罪人也是生活在仇视他人、与他人的对立当中。因为罪人没有忏悔的本能，罪人的本能是自我保护，是推卸责任，所以罪人的生命当中充满了仇恨、充满了抱怨和苦毒，这是毁灭的力量，不仅毁灭自己也毁灭他人。所以在我们没有信主的时候，我们在唱诗敬拜的时候，敬拜主领人也让我们回想我们信主之前的状况。其实我说到这三个方面，要么我们是全占，要么在某一方面特别的突出，这就是罪人的生命；有在惶恐当中，又在与罪的争战当中，也在与世界的争战当中；在忿怒当中、在纠结当中，也在苦毒当中。这是多么的悲惨，多么的可怜！

主耶稣受苦舍己都是为着这样的我们，我们曾经都是如此的。【罗 5:7】为义人死，是少有的，为仁人死，或者有敢作的。【罗 5:8】惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。

神不欠我们的，而是我们亏欠神，也不是我们先爱神，而是神先爱我们，并且是用这种降卑的、受苦的、痛苦的、死亡的方式来爱我们，这个爱使我们不能够测透的。但我们可以知道一点，就是这个爱是我们不配有的。这个爱这样的舍己就在我们生命当中产生了奇妙的功效，使我们由那样的状态，有奇妙的、巨大的改变。因为他的舍己就使我们不再生活在恐惧当中，他的舍己就是上帝赦免了我们的罪，使我们不再被定罪，使我们可以生活在盼望中，而不是生活在这样的恐惧中。基督的舍己也使我们与自己的关系和好，因为基督舍己就意味着上帝的爱和接纳，而我们没有谁比上帝更义。上帝爱我们，接纳我们，我们没有人有任何的理由不爱自己、不接纳自己，所以基督的舍己也使我们和自己的关系和好。基督的舍己也使我们与他人的关系和好，我们靠自己没有人有力量去原谅别人，哪怕是我们生命当中不是很亲近的一个人，曾经说过一句

什么话伤害了我们，甚至他自己都没有意识到，但是可能一辈子在我们生命当中都有影响，让我们无法释怀、无法原谅，这就是人的本性。如果我们没有恩典，我们没有办法赦免，只有当我们尝过恩典的滋味，我们才能够得到赦免的能力，所以基督的舍己也使我们和他人的关系和好。

我们知道最近韩国一个新总统已经就职了，她的父亲是一个独裁者，在他父亲独裁当中伤害了很多民众，很多人因他而死，但他自己也是被刺杀而死。那么今天韩国民众能够接纳一个独裁者的女儿成为总统，这个独裁者的女儿也能够替她的父亲向国民发出了道歉，那么她的就职是一个和好的显现，这是非常奇妙的。而在南非也发生同样的事情，我们知道在南非种族隔离时期也产生了很多的悲剧，但基本上南非是很平稳地从这种仇恨、报复的循环和阴影当中走出来，没有经过血腥的报复，没有以恶制恶。南非前总统曼德拉在就职的时候，还特别请了几个曾经在他坐牢的时候虐待过他的狱警来参加他的就职典礼。这可以说是奇迹，我们在人类社会上很难以看到，特别是在中国这样的国家，总是一二个独裁者代替另外一个独裁者，用鲜血来补偿鲜血，用人的血来补偿人的血。但是在韩国和在南非所发生的事情是超过我们没有信主的人的所能想像的。但我们都知道，这背后的原因都是因为福音在那些国家的影响，都是因为耶稣基督舍己的工作在那些国家所产生的影响，才能够使这样的事情发生。所以我们就知道，基督的舍己不仅祝福我们个人，基督的舍己也祝福国家，基督的舍己也祝福这个世界。

当我们思想自己曾经是如何在罪中挣扎，我们如今是得了怎样的自由，我想感恩是我们最正常的反应，是一个基督徒对神的很自然的回应。当我们面对这样的恩典，怎能不向他发出赞美和感谢。如果我们不感恩就是我们的心变冷了，我们和神的关系疏远了，实在太冷了，实在疏远了，求神怜悯我们，这是第一个方面。

第二个方面：当我们默想主耶稣舍己的恩典之后，我们应该用忏悔向祂回应，感恩和忏悔也几乎是伴随着一起产生的。我们越感到基督恩典的伟大、丰富，我们就感受到，我们对他的亏欠，我们与祂恩典之间的距离，我们与祂的期待之间的距离，与祂的呼召之间的距离。那么这样的忏悔不是出于对定罪的恐惧，

而是圣经所说的：依着神的意思忧愁就生出没有后悔的懊悔来。我们都知道忏悔的意思，忏悔不仅是在信主的时候才需要，忏悔应当贯穿我们基督徒的一生。我们每年这个节期思想主的受难的时候要忏悔。每次领圣餐之前，面对主的宝血和他破碎的身体的时候，我们要忏悔。在每一天我们亲近他的时候，我们也以忏悔作为一个门径，作为通向祂的大门，由此来开始，这是基督徒对神的一个基本的回应。

我们都知道忏悔是什么意思，再次我要说两个方面的我们应当在神面前的忏悔。这两个方面和基督舍己的目的是联系在一起的。

第一个方面是【罗 6:6】因为知道我们的旧人和他同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再作罪的奴仆。【罗 6:7】因为已死的人，是脱离了罪。所以主舍己的目的之一就是使我们脱离罪的捆绑和辖制，这是基督为我们舍己的目的之一。也因此我们首先应当忏悔的就是，为那些还在生命当中的罪来忏悔。我指的这个罪不是一般的基督徒偶尔犯的罪，而是那些在我们基督徒生命中的老毛病、老问题，无论是暴躁的脾气、乖谬的性格，或者是一些捆绑我们的瘾。我们要为这些罪在神的面前忏悔，因为当我们刚信主的时候，那个时候我们可能特别的火热，那个时候我们特别的为罪争战，那个时候特别迫切的要圣洁，一定要圣洁。但是可能也经过挣扎，也经过很多的争战，我们也经历了太多的在罪的事上的失败，以至于我们慢慢的把这个放下了，慢慢的可能就不再关注它了，慢慢的形成了一种和罪共存、和平共处的状态。我们不去碰它，不去理它。那么我们今天就要特别的在神面前为此忏悔，为这些我们生命当中最根深蒂固的，我们曾经和它战斗但是失败的，以至于我们就让它在我们的生命当中始终存在的这些罪，在神的面前深深的忏悔。因为基督舍己的目的不仅仅是赦免我们的罪，他还要洁净我们的生命，还要完全掌管我们的生命。所以我们生命当中哪怕有一个很小的阴暗的角落，哪怕这个小房间藏得很深，这也是没有完全达到上帝拯救我们的目的。如果我们任凭这样的一个地方在我们的生命当中存在，那我们就是抵挡神的工作，也是不回应神让我们完全圣洁的呼召，就违背了神让我们舍己的完全的目的。所以这个问题我们要特别地在神的面前悔改、忏悔，要承认，不再找任何的借口，不再回避，我们每个人都清楚的、真正的问题带

到上帝面前。我们就像雅各在雅博渡口和他摔跤一样，若神不帮我们解决，神不为我们争战，我们就不放他走。相信既然这是上帝所设立我们的目的，既然他呼召我们要完全的圣洁，祂必然会帮助我们，所以愿我们能够抓住他，不放松祂的手，直到我们得胜为止。这是第一个我们需要忏悔的方面。

第二个需要忏悔的方面也是和基督舍己的目的联系在一起的，在【林后 5:15】并且他替众人死，是叫那些活着的人，不再为自己活，乃为替他们死而复活的主活。这也是主耶稣舍己的目的之一，就是从此让我们的人生以神为中心。我们的生活是以什么为中心的，意思就是说你生活的计划和安排是围绕什么来制定的。举个例子，就是我决定搬家到中关村，因为离我孩子上学的学校近。或者从今天开始我要紧衣缩食，每年要存 5 万块钱，因为我将来要送孩子出国留学，所以在我们的搬家省钱的事上，我们的中心就是孩子。这个世界上有人为孩子活，有人为自己活，有人不知道为什么而活，但是我们基督徒应当为主而活。这不是仅仅给保罗的呼召，也是给我们所有的基督徒的命令，这是正常的状态。那么我们就思想今天我们面对主的舍己、受苦，我们是不是在为主而活，我们生活当中很多的内容和不信的人其实没有区别，上学、找工作、结婚、生孩子、养孩子，然后选择在什么地方定居，其实都是世人的生活内容。但是在这一切的事上，我们的目的、中心到底是什么？我们生活的内容和世人没有什么不同，但是我们生活的轨迹应该是和世人不同的。这是因为我们和世人所遵循的是不同的哲学，遵循的是不同的真理。对世人来讲，他们遵循的是人往高处走的原则；对基督来讲，我们遵循的是君王为罪人舍己和道成肉身的真理和原则，所以我们人生的轨迹应当和世人不同。

今天很多的人移民国外，这几年尤其的严重。去年一个银行做了一个调查，调查了中国两万个资产在两亿以上的有钱人。调查的结果是 27% 已经移民了，还有 47% 正在移民或者准备移民，加起来就是 74%。这个是在世界范围内的地位是稳居第一位的。为什么呢？因为中国的环境太糟糕了，没有安全的空气、没有安全的水、没有安全的食物，法制的环境也非常的糟糕，所以有条件的人就逃离了。如果一个地方发生了灾难，我们逃跑，这是非常合理的选择，这是无可厚非的，但是在灾难发生的时候，即使是地震、洪水，我们有两个群体首

先不应该逃跑。这两个群体一个是有地上使命的群体，就是政府；一个就是有天上使命的群体，就是教会，政府逃跑就是失职。那么在神的心意当中，天上的群体应该比地上的群体更加可靠，即使政府跑了，教会也不应该逃跑。

在历史上，西罗马帝国在崩溃的过程当中，政府最后也是崩溃了，逃掉了。最后留下来照顾贫民、病患，组织生产、发放粮食的就是教会。这不是教会越权，而是教会效法耶稣基督，为苦难当中的人舍己，为效法基督的受苦，为这些需要的人服务，我想这是上帝的心意。所以基督徒在享受，在追求舒适，在逃跑队伍当中不应该走在前面。

在座的弟兄姊妹可能有准备要移民的，希望你不要因此受伤害，因为我并非要论断一切要移民的基督徒都是逃兵，上帝对每个人的带领都很特别。而且我也不能说不走的人就是为主的缘故不走，可能很多人想走，就是没有条件，或者是因为其他的什么原因。总之我们不要论断人的动机，但是我们也可以知道，上帝不会一方面感动教会为那些贫困地方没有工人祷告，另一方面又呼召那么多的人去到更富足的地方，我相信这个现象不是出于上帝的，是不正常的。当面对这个现象，我们不论断别人，但是我们要反省自己。包括我自己也要想一想，我留在北京是因为上帝的呼召还是因为我不愿意接受上帝的挑战，或者是因为我贪恋北京的生活舒适、方便。那么面对这样的情况，面对这些教会的危机，我们要自己反省，让上帝来光照我们，让我们在上帝的面前诚实。总之我们究竟为谁而活，这是我们需要时时来反省的。我们要常常问自己这样一个问题，我决定做这件事情或者我决定做那件事情和上帝有什么关系。所以这两个方面，一个是我们生命当中那些最隐藏的，一直以来我们不能胜过的罪，怎么在神的面前忏悔；还有我们要为我们生活的中心到底是什么，我们要在神的面前反省。如果上帝光照我们不是他，我们的生活和他没有关系，我们就要在上帝面前深深的忏悔。

第三个方面就是改变。改变的意思就是采取行动，如果上帝感动我们认罪，我们就要起来对付这个罪；如果上帝光照我们，让我们看到我们生命中的不义，我们就要起来离弃这个不义。其实忏悔和改变是一体的，这两个加起来就是悔改。我特别要强调这个行动非常的重要，我也想指出一个现象，就是我们很多

基督徒只有口头的忏悔而没有行动上的改变，这个就不是真正的悔改，不能够使我们得上帝的祝福，不能使我们的生命和上帝更接近，反而会让我们的生命越来越虚伪。

天主教的教皇本笃十六世刚刚离职，他辞去了教皇的职位。在他最后讲道当中，他特别提到了几个教会要注意的危机，其中一个就是宗教虚伪。我们越来越会说属灵的话，但我们实际的生活和我们说的属灵的话是不沾边的。我们在神的面前能够痛哭流涕悔改，但转过头来我们的生活依然不变。有时候基督徒就像童话《皇帝的新衣》里面的那个国王，我们自己生命的状况世人已经看得很清楚，只有我们自己才不知道，这是非常的可悲的。我们是骗不了上帝的，其实我们也骗不了世人。真正被神更新的生命，是会带来巨大的变化的。例如教会刚兴起的时候，我们从使徒行传中就可以看到，他们遇到了很大的抵挡，是来自于那些造偶像的公会，因为这个真信仰兴起的时候，就造成了那些造偶像的人破产。在 19 世纪英格兰和美国的宗教复兴当中，不仅有大量的人涌进教堂，还有一个影响就是很多的酒吧倒闭、关门，因为人的生活改变，不仅是去教堂，更会真正地追求圣洁，离弃罪恶。所以真正的复兴是看得见的，是会给社会带来大的震动的。我们从这个地方也能看见教会真实的状况。

我就设想，当然有很多的统计，也有的说将近八千万的，也有的说三千万的。我相信中国的基督徒不少于四千万，但是如果这四千万如果有一半的人真的像他们嘴上表现的那么敬虔的，对信仰认真的话，那么中国不应该是现在这个样子。我举个例子是关于主日的问题，如果基督徒都不在主日工作，或者基督徒的孩子都不在学校戴红领巾，那么我们其实不用去向人大或者政协去做提案，世界就主动来找你探讨真理，一定是这样的。所以教会就是上帝放在世界当中的灯台，上帝就是通过教会来更新这个世界，世界更新之前是教会首先的复兴。反过来我们也可以知道，世界一直处在黑暗当中，说明教会的失职和虚伪，也说明我们的祷告不是真正的祷告。所以说不是祷告的问题，为什么我们迫切祷告求神工作，求神改变恶劣、不好的状况，很长时间好像没有什么变化。不是上帝不听祷告，而是我们的祷告其实并不真诚、并不真实。所以带不来这种复兴的力量，带不来这种更新的力量，带不来这种革命性的力量，所以我们要在神面前忏悔，我们要求真正的改变，我们要求真实的悔改，我们要有行动和

我们的眼泪当配合，我们要有行动和我们的话语，和我们在神面前的许诺相配合，这样才能展现出生命的力量，无论如何我们要行动起来。你没有真的去跟随上帝，你就不能真的经历他的同在。你没有开始去为这个事情争战，你就不能够经历最后神的祝福使你得胜。

在神学上，地上的教会也被称为争战中的教会。所以我们死了，到天上我们安息了，但是我们在地上就需要争战，总之我们要有行动。上帝呼召我们，我们就要响应祂。我们在神的面前认罪，我们就要改变，就要与这个罪争战。我们在神的面前许诺，我们就要履行我们的诺言。我们在神的面前立志，我们就要被我们的志愿所约束。我们不能在祷告完了，就当什么事情都没有发生。我们眼泪流出来之后，除了让我们的生命稍微舒服一会儿，对我们的生命没有任何的更新，这不会带来真正的复兴。所以我们对基督舍己的工作第三个方面的回应就是要改变，这才是真正的悔改。

我说三方面的话就是感恩、忏悔和改变，若说两方面的话就是感恩和悔改，这是非常自然的、非常普通的，可以说是老生常谈。但可以说是因为太普通了，太常听到我们自己常说，以至于我们就轻忽了它们，它们并没有在我们生命当中真的产生影响。但愿今天我们就来到神的面前严肃地反思我们的生命，并且求神加给我们力量，让我们能够改变我们的生命。我们蒙了光照，就去他的面前追随他；我们听见了呼召，就要去响应他。我们在为什么事情祷告的时候，我们就要问一问自己，这个事情是不是上帝就让我去做的。我们在神的面前立下了志愿，今年我们要如何如何的时候，我们就要有实际的行动配合他，总之，我们要回归起初我们刚信主的时候那种真诚的生命。我们要小心我们会渐渐地走向伪善的危机，求神来帮助我们，他也必帮助我们。他的心意是让我们的生命越来越完全，特也为此为我们舍己，我们感谢他，阿们！

（本文根据袁灵传道在3月份圣餐聚会上的分享整理而成，
整理/会素。）



北京守望教会 2013年5月守望祷告题目

4.20 四川雅安 7.0 级地震，再一次给我们敲响了警钟，在这末世的日子里，要警醒祷告，警醒等候，主再来的日子越发近了，我们为主做工的日子越发少了，我们更应靠着圣灵，多方祷告祈求，尽心、尽力、尽意爱主我们的神，并爱邻舍如同自己。

祷告题目一：为教会的治委会及教会前面的道路祷告

继续呼求发怜悯的神看顾保守祂自己的教会行在神的旨意之中。

继续为治委会的弟兄们与神有亲密的相交祷告，求主坚定他们的心志，带着圣灵的大能继续带领众弟兄姊妹打这场属灵争战。继续为教会仍被软禁的牧者、长老祷告，求主解开一切捆绑，打破坚固营垒，叫祂自己的仆人早日获得自由；叫我们的教会早日结束户外敬拜进入新堂。

经上记着说：求我们主耶稣基督的神，荣耀的父，将那赐人智慧和启示的灵赏给你们，使你们真知道祂。并且照明你们心中的眼睛，使你们知道祂的恩召有何等指望，祂在圣徒中得的基业有何等丰盛的荣耀，并知道祂向我们这信的人所显的能力是何等浩大。（弗 1:17-19）

祷告题目二：为教会的会友祷告

继续呼求我们的主、教会的大牧者牧养祂自己的小羊。

为教会的同工、小组长祷告，在他们服侍家庭、教会和工作中都蒙圣灵的引导和充满，不倚靠势力、不倚靠才能，单单倚靠圣灵的能力顺服在主的脚前，尽自己的本分，讨主喜悦地服侍。为每一个守望的弟兄姊妹在各自的位置上彼此配

搭、彼此鼓励、彼此搀扶、彼此忍耐、彼此守望祷告。为在外读神学的曾淼、魏娜、永刚等弟兄姊妹祷告，求主保守他们的平安并在灵性、悟性上大大赏赐他们，叫他们的生命不断更新进深。

经上记着说：耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。……我一生一世必有恩惠慈爱随着我，我且要住在耶和华的殿中，直到永远。（诗 23 篇）

祷告题目三：为我们的国家祷告

恳求主在我们的国家建立合乎神心意的国家秩序，在各个领域中从混乱走向有序。为执政掌权者祷告，让他们存敬畏上帝的心来治理国家，恳求主以祂的怜悯和宽恕对待我们的国家，求主将祂的愤怒撤去，为我们的国家存留认罪悔改的机会；

为雅安地震灾区的百姓祷告，求神怜悯，让那些生还者及时得到有效的救治，让那些失去亲人的家庭得着从主来的安慰，更让那救人脱离死亡获得永生的福音的种子落在雅安人的心中就生根、发芽；为前去救灾的各类人员祷告，求神保守他们的平安，也再一次让他们目睹生命脆弱的同时，来就近我们生命的主。

为北京祷告，祈求主怜悯，把那天空中的阴霾除掉，让北京有晴天；为着正在各地流行的禽流感被遏制献上感恩祷告；也为国人有安全的食物、水和干净的空气祷告。

经上记着说：谁敬畏耶和华，耶和华必指示他当选择的道路。他必安然居住，他的后裔必承受地土。（诗 25:12-13）

守望教会祷告部

2013 年 4 月 24 日



默想永恒安息带来的生命改变

文 / 游冠辉

使徒保罗说：“原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的；因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。”（林后 4:18）所不见的天国在我们心中的地位，决定了我们生活的态度和生命的样式。而属天的默想便是让那所不见的天国深深地刻在我们的生命中，直到我们的心安息在其中。巴克斯特在本书的结语中说：“基督徒能活出他应有的样式，行事为人能与他口称的原则、信仰相符，必定都是他在默想的功课上最认真、最勤奋的时候。”（305 页）疏于默想的基督徒所顾念的往往是世上的暂时之事，不会以天国的事为念。而默想天国必然带来生命的更新和改变。默想的益处诸多：“常思念天国的安息，能见证你的敬虔是真诚的；这是基督徒性情中最高尚的美德；它导致的是最心安的生活；它将成为对犯罪诱惑的最有力防范；它必能为你的恩典与尽责增添活力；能成为你在苦难中的最佳强心剂；能使你为他人带来最大的益处；这尤其能荣耀上帝。”（188 页）我在本书和巴克斯特的身上，最突出地看到了属天默想所带来的三个方面的改变。

1. 尽心爱主，竭力做成得救的功夫

如果认识到永恒的安息是那样荣美，而地狱的永刑是那样可怖，那么我们就当来信靠耶稣，竭力追求进入这安息。我们信耶稣便得永生。但何谓真实的信心？我们是否有得救的确据？蒙恩得救的人应当有什么样的表现？这些问题至关重要。巴克斯特说，一个身患重病的人会急切地询问医生自己是否能过这一关，可

在自己是否得救的问题上，怎能不寻求确据呢？今天，我们想当然会把一个做了决志祷告、受了洗又正常参加教会生活的人视为一个悔改重生的人。清教徒们却不是这样。他们相信，如雅各所说的，没有行为的信心是死的。巴克斯特写道：“从没有一个渴慕上帝不胜过世上一切的人能与上帝共享安息，‘因为你的财宝在哪里，你的心也在那里’。我们身上残余的旧本性会极大地削弱我们对上帝的渴慕，但绝不能泯灭渴望。”（6页）一个真正蒙恩得救的人必然会渴慕上帝和永恒的安息，会以天上的事为念，而不再爱世界，因为人若爱世界，爱父的心就不在他里面。巴克斯特力劝读者要认真省察自己，看看是否有蒙恩得救的记号。他提出两个可以鉴别我们是否享有永恒安息的标记：“其一，你是否将上帝视为自己的终极福祉；其二，你是否真心接受基督作自己的唯一的救主和主。”我们若是视上帝为自己的人生目标，且真心接受基督做自己唯一的救主和生命之主，就必进入那永恒的安息。前者涵盖律法的第一个诫命：“你要尽心爱主你的上帝。”后者则涵盖福音的诫命：“当信主耶稣，你就必得救。”巴克斯特说，履行这两条是敬虔与基督教信仰的总和。

许多人信了主以后，生活和过去没有两样，仍在世上追名逐利，放纵肉体的情欲，不追求上帝的国和上帝的义，不尽心、尽性、尽意爱上帝。巴克斯特警戒这些人，不要以为自己的救恩是稳妥的。他决绝地说：“凡不将上帝看作自己最高福祉和生活终结目标的人，骨子里都是不信上帝的人，都是邪恶的偶像崇拜者。”（136页）而蒙恩得救的基督徒，“生命就要在恩典中努力长进，增强、增进自己内心对基督的关注，弱化、制伏自己对肉体的关注；不要用所谓‘基督已完成了所有的工作，没有为你留下任何事做’的想法欺哄自己。相反，你要胜过世界、血气和魔鬼，并为此随时穿好军装警惕着，准备奋勇、坚忍地作战到底，这对于我们得确据、得救都是极为重要的。”（139页）这并非说救恩是借着我们的行为，这是做成得救的功夫。

巴克斯特的一生是“与上帝一起猛跑”的一生。他几十年处在病痛当中，几乎没有一时身上没有病。他把身体的软弱看作上帝给他的恩典。他说，身体的软弱大大减少了试探，使他轻看世界，使他更加爱惜光阴，更加竭力多做主工。巴克斯特22岁时被按牧，26岁时被聘为基德明斯特教会的牧师。后因英国内战爆

发中断，被邀请去做随军牧师。行军使他的健康状况恶化，住在朋友家休养。在这期间，他写下了《圣徒永恒的安息》这部巨著。痊愈后，他又回到基德明斯特牧会，长达 19 年之久，在那结出丰硕的果子。1660 年斯图亚特王朝复辟。1662 年查理二世于颁布《划一法案》(Act of Uniformity) 后，许多不从国教者被褫夺教职，巴克斯特也被逐出英国国教会，无法在基德明斯特继续牧会。在此后 29 年的生涯中，他历经坎坷，多次被控告、受罚款，甚至坐监。他能讲道时就讲道，不能讲道时就著书。无论在什么境遇中，他都以神国为念，尽心爱主。在几十年间，他写下了 130 多部的著作。莱尔主教评价巴克斯特时说：“他是一个‘不属世界的人’，一直把上帝、基督、天国、死亡、审判和永恒摆在眼前，毫不关心世上的好处。”

2. 挚爱灵魂，全力传扬拯救的福音

默想永恒使巴克斯特一方面热切盼望天国的安息，另一方面更感到地狱永刑的可怕。看到世人远离天国之路，正往地狱的路上狂奔，巴克斯特心急如焚。天国是如此美好，上帝又愿罪人悔改，不愿一人沉沦灭亡，因此激发人寻求永恒的安息、免受地狱的刑罚便是已经悔改重生之人的责任。面对许多基督徒对传福音的工作内心冷淡，巴克斯特感到悲哀：“然而，我们却不肯严肃地向他们指出，他们已误入歧途、命在旦夕，并帮助他们回归正途，使他们能得永生。可悲的是，全力以赴救人灵魂的基督徒少而又少！”（143 页）他在《圣徒永恒的安息》的第九章花了很大的篇幅分析基督徒不传福音的原因，并为各种人群提供具体的传福音指导。巴克斯特深感传福音的迫切。他写道：“做这项工作要从速。你如果不想让对方贻误回转的机会，就不要在力求使他们回转的工作上拖延。在你思量着是否该去劝导、帮助一个人的同时，也许对方正更多地欠下罪债；也许上帝的盛怒正在蓄积；罪也许正在扎根；积习也许正把他越绑越紧；犯罪的诱惑也许在成倍地增加；他的良心也许正在枯萎；他的心也许变得越发刚硬；也许魔鬼控制了他；基督被关在门外；圣灵受到抗拒；上帝也许每日都在受羞辱；上帝的律法遭到违犯；上帝应得的敬拜正在受剽窃；时间正在流逝；

死亡和审判已到门前；就在你思量该如何避免这一切发生的时候，对方若是死去，堕入地狱，又怎么办！”（144页）

巴克斯特教导人要全力以赴拯救灵魂，他自己是热切传福音的典范。他在基德明斯特牧会的时候，按照巴刻先生的说法，他差不多使整个基德明斯特城的人都信了主。他主日在教会传讲，周间去信徒家中探访，以要理问答系统地教导他们，使他们切实地认识福音，并在生活中活出上帝的道。他在一首诗歌中表达了自己传福音的热切：

主呼召我趁着白日做工；
警告可怜灵魂回转切莫迟延：
决心速速传播主道，
效法安波罗修随学随导。
时时记住我不能长存于世，
为救人灵魂争战心如火烧。
每每讲道，如今生最后一次，
又如将亡之人传给将亡之人！
啊，传道者该如何切望罪人悔改，
谁知教堂与墓园原是比较？
看到人在传讲，在听，在死亡，
转眼从时间进入无尽的永恒！

他不仅借着讲台传讲，而且借着著书来传讲。1658年，巴克斯特写了一本小书，书名直截了当称为《对未悔改者的呼唤》（A Call to the Unconverted）。这本书获得的成功仅次于《圣徒永恒的安息》，该书印行了三万多册，不仅带领了成千上万的人信主，而且对怀特菲尔德和司布真这样的大布道家产生了极大的影响。今天，我们传福音的心冷淡，甚至有些传道人以自己没有传福音的恩赐为由，很少向人传福音。即便我们传福音，有时常更多把它当作一项事工或一种活动，而不是出自对灵魂的爱去做。甚愿巴克斯特的《安息》能激发我们对灵魂的爱，点

燃我们传福音的热心，使我们看到抢救灵魂的迫切，从而竭力去完成主交托给我们的福音使命。

3. 不惧死亡，切望进入永恒的安息

凡基督徒，头脑中都应该知道，死亡没有什么可怕的，因为我们死后是歇了一切的劳苦、进入永恒安息之中，与主永远在一起，享受甜美无比的荣耀。然而，为什么在现实之中，不少基督徒在面临死亡时仍充满恐惧，不愿意离开这个世界？巴克斯特一针见血地指出，那是因为我们心中隐藏着太多的不信：“如果我们真相信上帝确实为信徒预备了上好的福分，那么我们肯定就会像眼下怕死那样对活着不耐烦，在末后的日子到来之前，我们会度日如年。既真相信死亡将使我们从痛苦迁到无比的荣耀中去，又不愿死去，这有可能吗？”（176页）而正是因为我们疏于默想天国，对天国感到陌生，对天国的安息并不渴慕，我们面对死亡才会那样恐惧。面对一位垂危的病人，巴克斯特敢对他说：“谁要是不愿意死去，谁就是不肯与基督同住。”（180页）我们敢吗？巴克斯特和保罗一样处在两难之间，知道离世与主同在好得无比，却又感到在肉身活着还有必要：“你是知道的，我并不厌倦做你的工，只是厌倦了痛苦和罪；在你仍要用我的时候，我愿意在世上逗留，快快地做你交给我的工作；但我恳求你，到我的工做完之后，不要让我在世上耽延……”（297页）。因着他对天国长期的默想，他对死亡的恐惧变成了对天国强烈的渴望，对死亡的恨恶变成了对主的憧憬。他向主呼求说：“主啊，求你不要耽延，免得活着的人停止盼望；求你不要耽延，免得这地变得有如地狱，免得你的教会因分裂而支离破碎；求你不要耽延，免得你的仇敌在你的羊群面前得手……主啊，让那伟大的复活之日快快到来吧！”（301页）最后，他与使徒约翰一起说：“主耶稣啊，我愿你来！”（启22：20）

巴克斯特一生都在预备人面对死亡、面见上帝。对于那些尚未悔改之人，他急切地呼吁他们悔改。他把每次的讲道都作为最后一次，仿佛是将亡之人对将亡之人讲。对于那些已经信主的人，他教导、劝诫他们要时常默想天国，竭力进入永恒的安息。有一回，在讲道的时候，塔尖上坠落一块砖头，引发了警报。教会

一片混乱和恐慌，人们纷纷挤门外逃。有一老妇大声求主饶恕她来此教堂，并许诺若主救她，以后永不再来此。混乱中，唯巴克斯特巍然不动。待秩序一恢复，巴克斯特站起来说：“我们在服侍上帝，以预备自己在世界的销熔声中坦然无惧，那时天要废去，一切有形质的都要被烈火熔化。”

巴克斯特如此传讲，也如此活出。莱尔说他离世时像夏日的落日那样平静安详，心中不仅没有恐惧，而且充满了对永恒安息的期盼。“临终之前的几小时，他用在预备他人和自己面见主。他对来访的朋友说：‘你们来此是学习死亡。我不是要走上死亡之路的唯一之人。不要被这虚妄的世界所迷惑，不要放纵肉体的情欲。一定要选择以上帝为你杯中的份，以天堂为你的家乡，以上帝的荣耀为你人生的目的，以上帝的道为你的准则；如此你们便再也无须惧怕，我们也必欢然再见。’（莱尔，《巴克斯特小传》）

巴克斯特同时代的清教徒神学家约翰·弗拉维尔说：“巴克斯特每日仰望并愉快地翘望圣徒与上帝同在的永恒安息，他几乎是活在天上，只是作为信心生活的杰出典范而暂时留住我们中间。”（前言，7页）三个多世纪以来，他的著作和生命见证激励了一代又一代的圣徒。在《圣徒永恒的安息》出版之际，祈望这本书能激励你我更多默想天国，并与巴克斯特一同向着标杆直跑。

（《圣徒永恒的安息》，原版名：The Saints' Everlasting Rest，作者：[英]巴克斯特，出版社：三联书店。作者简介：巴克斯特（Richard Baxter, 1615—1691），17世纪英国著名的清教徒牧师、神学家。其他著作包括《革新的牧人》、《基督徒指南》、《给未归信者的呼召》等。）



教理问答连载之二十九

问：第一祈求的是什么？

答：“愿人都尊你的名为圣”。即是求主使我们正确地认识你（约17：3，耶9：24，31：33-34，太16：17，雅1：5，诗119：105），在你一切作为中尊你为大，赞美你。在这些作为中，你的权能、智慧、良善、公义、怜悯和真理都发出光来（诗119：137，路1：46-47，68-69，罗11：33）；又求主使我们的一生，在思想、言语和行为上不叫你的名受羞辱，反而得着尊敬和赞美（诗71：8，115：1）。

我们每一个人都有名字。名字使我们与其他人区分开来。没有名字，就不可能有秩序井然的社会。主也有名字。这些名并不是为了把他从其他诸神区分开来，因为除他以外并无别神。诗人亚萨说：“谁能比耶和華呢？”（诗89：6）。神把他的名启示给我们，好叫我们能了解他的一些事。他的名说明了他本身的一些属性，他是谁，他怎么样。我们可以求告他。

对于人来说，名字之所以重要，还有另一个原因。当我们知道一个人的名字时，我们就可以让别人也知道他，可以是好的一面，也可以是坏的一面。所罗门说：“名誉强如美好的膏油。”（传7：1）一个朋友会照顾他朋友的好名声，大大举荐他。

这对一个爱主的人当然也适用。当有人大大称颂他的神时，他会满心快乐；而神的名被亵渎或咒骂所玷污时，他则会感到非常痛心。他也意识到，没有人比神自己更在乎他的圣名。因此这一祈求就是：“愿你的名为圣。”但谁能使神的名为圣呢？这就是为什么我们向主自己求。

尊主的名为圣意味着尽力保证神得到最高的尊荣；思想和提到神的名时，是

怀着最高的尊崇。这是一个祈祷中的神的儿女的真实心愿。如果一个人并不认识另一个人，他怎能对那个人的好名声感兴趣呢？因此第一条祈求是我们能正确地认识神，不是肤浅的，而是亲密地，是以一种很熟悉的方式。那些能这样认识神的人只有爱他，对他满怀最高尚的尊崇，以一种非常亲密的方式与他相连。一个人越深地认识神，就会越追求荣耀神。那个人也认识到神创造并保守一切，他看到万事中都有神的作为。

信徒在创造中和教会历史中以及自己的生活中看到神的全能和智慧，他在每一片草叶和每一场暴雨中看到神的作为。一个非信徒也许会说“这实在没有什么了不起”，但事实并非如此。这些都是神创造力量的奇迹，请读《创世记》第一章和第三章以及诗篇第104篇。

基督徒也在神设计使罪人得救的方法上看到他的智慧；在神看顾人的灵魂和身体中发现他的良善；在神惩罚罪人和奖赏那些按照他的旨意行事为人者身上体会了神的公义。诗人说：“耶和华作王。”（*诗93: 1*）基督徒看见神拯救那些在苦境中的罪人时所彰显的怜悯。大卫说：“耶和华有怜悯，有恩典，不轻易发怒，且有丰盛的慈爱。”（*诗103: 8*）他在神持守他的道，他的应许和他的警告中明白了神的信实，这些都使他充满对神的敬畏。他盼望其他人也能这样看见，这样思想神。

他意识到世人在观察他和其他教会里的人。当一个信主的人所作所为与他所说的不相符合时，世人就会谤渎神。这不会使人们羡慕那些事奉神的人。只有一个基督徒活得令人尊敬，世人才会妒忌他，才会明白认识神和事奉神实在是值得的，那时神的圣名就得了荣耀。神的儿女所盼望的不过如此。

问：第二祈求的是什么？

答：“愿你的国降临”。即是求主用你的话语和圣灵管理我们，好叫我们更多服从你（*诗143: 10, 119: 5, 太6: 33*）；求主保守和促进你的教会（*诗51: 18, 122: 6*）；求主败坏魔鬼的作为，和凡抬高自己，敌挡你的一切权力，以及一切反对你圣洁之道的诡计（*约壹3: 8, 罗16: 20*），直到你的国完全来到（*启22: 20, 罗8: 22-23*），在其中，你是一切的一切（*林前15: 28*）。

我们在《诗篇》第47篇第2节中读到：“因为耶和华至高者是可畏的，他是治理全地的大君王”。如果全地已经都是神的国度，为什么还需要这条祈求呢？不错，神主宰整个宇宙，但他也在受造物的心中作王了吗？是不是所有的人都认他作王？你是否已经认他作你心灵的王？这就是这条祈求所谈到的。这条祈求不是求神能力的国度的来到，而是求神恩典的国度的降临。当主耶稣来到地上时，神的国度就近了。他亲自宣布：“日期满了，神的国近了！你们当悔改，信福音”（可1: 15）。

为什么神的国必须在地上建立？因为在地上有撒旦的国，就是罪恶的国度。在天上，天使群中那些恶天使反叛神，撒旦和它的同伙在乐园里唆使人堕落。人堕落离开了神。因此尽管撒旦在世界上绝无权利，世界却变成了它的领地。

但神并没有放弃他所创造的世界，也没有丢弃人。

从一开始，当神将亚当和夏娃从撒旦的势力下拯救出来时，就建立了他的国，以对抗撒旦的国。神的国度历世历代都在扩展。当主耶稣回来时，神的国度就完全建成了。这条祈求祷告的就是这国度的建成和完善。当我为神的国度的降临而祈祷时，我首先祈祷它在我心中降临。撒旦必须离开那里，主必须拥有我的心。他有绝对的权利。当他在我心中作王时，他就借着神的道和圣灵领导我。我将顺从神的话语。圣灵教导我怎样明白神的道，使我愿意依照它而活。但撒旦和罪的势力在我里面依然强盛。所以我祈求自己能越来越顺从神的道的权威。为此需要我的整个生命。保罗是这样祈祷的：“我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身體呢？”（罗7: 24）

这里也包括了为神的教会的保存和扩展而祷告：愿人们悔改归正，愿宣道的工作多结果子。我们在《诗篇》里读到：“好叫世界得知你的道路，万国得知你的救恩”（67: 2）。

当然，撒旦会尽一切所能抗拒神的国的降临。它这样做，靠的是欺骗和威压。它利用它的随从，尽一切能力设法消灭神在地上的教会。它的武器之一是歪曲神的道和宣讲错误的信息。另一个伎俩则是嘲笑，反对和迫害神的教会和神的儿女。这条祈求是让撒旦的一切努力都一败涂地。

在作这条祷告时，并不只是希望而已。我们知道神的国将一定在天上和地上

建立，也会在神的儿女的心中完成。我们所等待的是何等辉煌的未来啊！难道我们不应经常为此祈祷吗？

问：第三祈求的是什么？

答：“愿你的旨意行在地上，如同行在天上”。即是求主叫我们和众人舍弃自己的意思（太16：24，多2：11，12），并且毫不辩驳，把自己的意思服从你唯一美好的旨意（路22：42，弗5：10，罗12：2）；这样人人可以甘心、真诚地完成他的职务和使命（林前7：24），如同天使在天上做的一般（诗103：20，21）。

在前一个主日，我们学习到，每一个人都是自己的王，自己的神。就是说他想按照自己的意愿行事，希望万事如他自己的意。这条祈求“愿你的旨意降临”意味着我不再作自己的王，而是把自我顺服在天上和地上的大君王的权柄之下。只有一个旨意，就是神的旨意是我们需要顺从的。那些受教如此祷告的人知道这一旨意才是唯一美好的旨意。虽然神的旨意有时与我们的意思不一样，但神的旨意总是好的。这一旨意的目的是神的荣耀。我们是否总是明白这一点呢？不，常常不。但爱说“神所定意的和所做的都是好的”，那么当我们祈祷时，我们就会求“愿你的旨意成就”。我们如此短视，以至于常常不知什么是对我们真正有益的。但神比我们更知道。

“愿你的旨意成就”意味着对神的旨意绝对地顺从。所有地方、所有时候和所有人都应该顺从神的旨意。这是天国的境况。天使和已经在天国所有人都别无他求，只愿无条件地遵从神的旨意。我们知道，如果神的旨意在地上——被所有人在家庭中、在教会里、在政治领域，在工作岗位——每一个地方，所有的情况下——都能得到完全的顺从，那我们的世界会与现在完全不一样。但是人们怎样才能知道神的旨意是什么呢？我们可以在《圣经》——神的话语中找到神的旨意。因此，这也应该是政府官员治理国家的目标所在。如果能这样，神在政治领域里也得到了荣耀。这是一个国家富强壮大的先决条件。

这从哪里开始呢？必须从我们的心开始。要做到这点，你知道什么是必要

的吗？是重生。没有重生，我们的心永远也不会顺从。没有重生，即使我们的嘴上不说，心中也不赞同神的律法。使徒在这上面也有挣扎。他说：“我所愿意的善，我反不作；我所不愿意的恶，我倒去作。”（罗7：19）我们的意愿必须和神的意愿合而为一，我们必须舍弃自己的意思。这意味着我们将不屈从、不顺服、不配合我们自己邪恶的意愿。这样做，会给心灵带来平安。人在乐园里曾是这样，那时人只想要神想要的；我们自己并不具备这些，因此我们才求——“愿你的旨意……”。

神实在配得每一个人的事奉。因此，我们也盼望所有的人都能出于对神的爱，无条件地顺从神的旨意。荣耀归神，而人将从这种顺从中大大获益。

当我们顺服那些神放在我们之上的人时，我们必须以神的荣耀为目标。保罗教导我们应该如何事奉：“不要只在眼前事奉，像是讨人喜欢的，要像基督的仆人，从心里遵行神的旨意，甘心事奉，好像服事主，不像服事人。”（弗6：6，7）天使就是一个榜样。

这些顺服的灵，总是毫无怨言地做神所命令的事。不管我们在什么地方读到天使的故事，从来没有从他们嘴里听见一句反对的话。神的意愿就是他们的意愿。因此这句祷文说：“行在地上，如同行在天上。”

为此我们需要做什么？敬畏神，就是说对至高的神满怀爱戴的尊敬。这条祷文将先在神的儿女身上得到应允，然后在一个全新的世界里得到完成。这是何等的祝福！

（《海德堡教理问答》节选，连载之二十九）



“我就是生命的粮”

——2013年4月14日主日讲章

文 / 晓峰 牧师

读经：《约翰福音》六章1-71节

今天分享的经文有71节之长，是约翰福音中最长的一章经文。这一章所记载的主耶稣以五饼二鱼喂饱五千人的神迹，是除了主耶稣的复活之外，唯一一个四卷福音中都记载的神迹，使徒约翰的记载中更是增添了许多其他三卷福音书中都没有的内容。

第一，只有约翰福音提到这个神迹的时间：“那时犹太人的逾越节近了”（约六4）。实际上，就像卡森所说：与其说这是一个时间记录，倒不如说是提供了一个神学上的视角，提醒众人应当从哪个角度来理解五饼二鱼喂饱五千人的神迹。时间上的说明就是为了暗示基督就是逾越节的羔羊，不但他的血可以让死亡越过我们，而且他的肉可以成为我们生命的供应和粮食。这一点从主耶稣在本章关于自己就是那从天上降下的生命的粮可以知道。

第二，只有约翰福音提到了主耶稣是在向腓力发问，然后记录了安德烈报告有五个大麦饼和两条小咸鱼的情况。其他三卷福音中只是笼统地提到门徒，而没有说到具体的名字。也只有这里说明了主耶稣是在现场考核腓力的这个细节。腓力是较早就跟随主耶稣的一个门徒，他是一个伯赛大人（约一44），当时这五千人聚集的地方正在伯赛大附近。因涉及到吃饭的事情，所以主耶稣就自然地如何将这五千人吃饱的难题放在了熟悉当地饭馆、粮店的本地人腓力眼前。其实在

这里聚集听主耶稣讲道的人不止五千，因为马太福音记载是“吃的人，除了妇女孩子，约有五千人”（太十四21），算上小孩子、妇女，可能得有一万人左右。解决一万人吃晚饭的问题，这对于门徒们来说是一个不可能完成的任务。使徒约翰在这里记载说，这并非是主耶稣不知道该怎么办，而是为了试验腓力（约六6）。主耶稣的很多教导都是情景式的，也是现场考试。腓力的回答是“就是二十两银子的饼，叫他们各人吃一点，也是不够的”（约六7）。二十两银子在当时相当于一个人工作两百天的工资，对于腓力来说这已经是一大笔钱了。腓力其实是在说，这是不可能解决的事情，不要说自己没钱，即使真的有一大笔钱也买不来这么多食物给这么多人吃，我们没有这个能力。从一个世俗的角度来看，腓力的反应是无可厚非的，他的回答也是中规中矩的。但是，显然腓力没有通过这个考试。因为他面前站立的是万王之王万主之主，他在考虑主所问的问题的时候，显然没有考虑到耶稣的身份。是谁在提出这样一个问题？他难道是真的也不知道该怎么才让腓力在想办法吗？他完全忽视了耶稣作为创造生命的主并赐人一切美福的主宰的身份和能力，或者说，他还没有认识到他所跟随的耶稣是谁。

当然主耶稣问腓力并非是想和腓力一起商量出一个解决方案，更不是让腓力真的来提出一个办法，而是在问腓力：“面对这么多人吃饭的需求，你知道该怎么办吗？”而腓力和安德烈的说法就在于他们把这个问题看成一个钱有多少、食物有多少的问题，或者说从自己能力的角度来衡量这个问题是否能解决，或者说他们从属世的角度来考察这个问题。其实主耶稣所提的这个问题并非是一个管人吃饭的问题，而是一个属灵的测试，你们知道站在你面前说话的这位耶稣是谁吗？实际上，面对五千人吃饭的巨大需求，不是如何满足他们需要的问题，而是谁能满足他们需要的问题。

主耶稣自己就是生命的供应者，正如保罗所说：“永生神……常施恩惠，从天降雨，赏赐丰年，叫你们饮食饱足，满心喜乐。”（徒十四15-17）但更重要的是主耶稣藉着给这五千人吃饱的神迹，向众人显明他不但是人们身体需要的供应者，还是人类更深层生命需要的供应者。而且，他盼望人们的心能从对今世食物的热切，转向对自己灵魂永生的热切上来。食物只能让身体得力，却不能让灵魂得着永生。上帝不但赐食物给我们，更是将他儿子那从天上来的粮赐给我们，这

是真粮，是能供给生命的粮（约六32-33）。

所以在行这个神迹之前主耶稣就开始准备门徒们的心，让他们开始来思想接下来所看到的到底是什么含义。

第三，只有约翰福音记录了当时经历这神迹的人对此神迹的反应。

这些吃了饼和鱼得着饱足的人们可能意识到了耶稣或许就是摩西所预言的那位先知（申十八15），因为当年以色列人在旷野神也曾藉着摩西赐下吗哪供应他们祖宗的生活需要。他们也可能记得以利沙曾用二十个饼就喂饱了一百人的神迹（王下四42-44），今天看到了耶稣所行的五饼二鱼就让这么多人吃饱的神迹，他岂不就是那先知吗？只是他们更多关注在了身体得饱足的层面，而没有想到从逾越节羔羊的角度来理解五饼二鱼的神迹。他们只是看到了耶稣可以在身体层面喂饱人，而没有意识到他道成肉身其实是为了做更大的事，让他们永远活着。或者说，这些神迹的亲历者更多被神迹本身带来的属世好处所吸引，而不是被耶稣本人所吸引，他们更多关心的是耶稣所拥有的能力，如果这能力能被以色列民所使用，那么对于民族复兴大业将是一个巨大的助力。至于他为何拥有这样的能力，他是谁，人们竟然忽略了。

因此群众就想拥立他作王，这样一位大有能力的先知若是带领以色列人的民族独立战争，至少不用为粮草发愁了。犹太人在当时有一种非常强烈的民族独立意识，但耶稣乃是天国的君王而非以色列人所盼望的属世的政治性君王。主在面对彼拉多的时候也曾说“我的国不属这世界”（约十八36）。他前往耶路撒冷作王的方式不是骑着战马，而是骑着驴驹，不是带着刀枪棍棒，而是承受鞭打枪刺。他作王的方式不是通过军事性的暴力而是借着十字架上的死亡。针对于此，主耶稣首先“退到山上去”，面对他事奉中的一个巨大的成功，众人对他的热切推崇似乎已经到了高峰，但是就在这样一个“大好形势”下，主耶稣却退到了山上。

第四，只有约翰福音记录了主耶稣对此神迹相应的解释和讲论。

但众人在第二天又找到耶稣。主耶稣却很不客气地指出这些来寻找他的大批

人群其实是为了吃饼得饱。看到五饼二鱼的神迹，人们展现出极为现实和功利性的宗教热情。所以，主耶稣明确指出这些来寻求他的人并非是因为这神迹吸引他们，而是因为这神迹可以满足他们内心中吃饼得饱的欲望，是因为这神迹能带来实际的属世好处，也指出他们对弥赛亚的盼望是基于弥赛亚能给他们带来属世的荣耀，而非天国的荣耀。

当人们听到主的责备，并听到主说不要为必坏的食物劳力，要为那存到永生的食物劳力的时候（约6:27），他们的反应是“我们当行什么”。他们又一次错失了主耶稣的意思，他们以为既然为了一日三餐都要汗流满面，那么若有可以存到永生的食物那么要付出多么巨大的努力才能得着呢？主的意思其实并非是说不要为食物去努力，而是说不要把对神迹的关注点放在这神迹能提供吃的，能提供饼和鱼，而要把关注点放在行这神迹的耶稣身上，要把心思用来思想：这人是谁？竟然可以用五饼二鱼喂饱五千人！他们不明白主耶稣曾教导过“人活着不是单靠食物，乃是靠从神口中所出的一切话”，所以主耶稣借五饼二鱼的神迹来告诉门徒和众人，神不但是他们身体物质需要的供应者，同时更是属灵生命的供应者；而且也告诉人们不要为这暂时的食物来费尽心机，即使今天吃饱了但明天还是要死，乃是要来考虑那永恒的生命如何被满足，有什么样的食物是可以让人永远不渴的。所以面对这样一群人，主就直接说，不需要你们做什么，只要你们信我就行。他们没有想到的是，竟然不需要付出代价，只需要信就可以得到。但这些人却再次要求主耶稣行更多更大的神迹，正如保罗所说“犹太人是要神迹”（林前一22）。显然他们拿摩西和耶稣在对比，相比于摩西旷野四十年事奉以色列人，有吗哪赐下喂饱两百万人而言，耶稣所行的喂饱五千人一顿饭，还不是从天上降下来的特殊食物，只是一般穷人吃的大麦饼和小咸鱼，在犹太人看来这只是小神迹，这神迹还不足以让他们信从。只有当耶稣超过了摩西的时候，他们才能信从。这就是属世之人考虑问题的思路，是一个纯粹的实用和世俗的标准。透过五饼二鱼的神迹，已经表明了耶稣的身份是远超过摩西的，所以，主只能提醒他们，不要把焦点放在摩西身上，也不要把焦点放在吗哪上面，而应当放在赐吗哪的神身上。提醒这些被饼和鱼所吸引的以色列人，当年的吗哪并不是摩西所赐的，而是上帝所赐的。但即使神赐下了特殊食物吗哪也只是解决人肚腹的需要问

题，并不能给人永生，吗哪更重要的是表明上帝是人生命的供应者。上帝必会赐下使人永不饥渴的生命之粮，就是基督自己。吗哪只能供应身体的能量，但从天上来的真粮却能赐生命。吃过吗哪的那些人最终还是死了，但是吃了上帝所赐的生命之粮的就会得着永生。不要说吗哪供应了四十年，即使供应四百年，即使有可以吃四千年的粮食，人能靠着这粮食活四千年吗？故此，五饼二鱼的神迹虽然提供了物质上的满足，但其目的却是在向人们指出，这一位能满足身体需要的耶稣，也是能拯救灵魂赐人永生的救主。从众人吃饱后还收拾了十二蓝子的零碎，让我们看到上帝供应的丰富和充裕。当主与我们同在的时候，无论何种境况，我们的愁苦必变为喜乐，穷乏变为富足，疲乏时必得到安息，饥渴时必得到饱足。

最后，主耶稣直接说明自己就是赐人永生的天上的粮。整卷约翰福音中共有七句主耶稣“我是”的宣告，分别是“我是世界的光”（约八12）、“我就是羊的门”（约十7）、“我是好牧人”（约十11）、“复活在我，生命也在我”（约十一25）、“我就是道路、真理、生命”（约十四6）、“我是真葡萄树”（约十五1）。这里是主耶稣在约翰福音中第一次以“我是”来宣告自己的身份，这让当时的犹太人想起《出埃及记》三章14节中的宣告“我是自有永有的”，因为这种表述是上帝用来表明自己身份的特有表达。

主耶稣特别提到自己的肉是可吃的，自己的血是可以喝的（约六53-56）。对此，很多人认为这里在指向圣餐的设立意义。但其实主耶稣在这里是以自己的血肉指向他将要通过十架受苦、舍身流血所带来的救赎和永生。虽然可以和圣餐的意义有联系，但主要不是为了说明圣餐，而是为要说明他之所以成为我们的生命供应，是因为就是道成肉身与我们同在的神的儿子以在十字架上流血牺牲成为祭物，赎了我们的罪，挽回了神的怒气。而吃喝则表明是以信心把基督的道藏在心里并在生命中行出来，并不是真的在物质的层面吃喝主的身体主的血，“吃喝”这两次词所表明的就是你必须让耶稣进入到你的生命里面。

而犹太人和那些离开主的门徒，觉得此话甚难，就是因为他们是从物质的角度，是从属世的意思来理解主所说的血肉、吃喝。就像当时主耶稣和尼哥底母夜谈重生的时候，尼哥底母就把重生理解为进入母腹再生一次。因为主后面就说

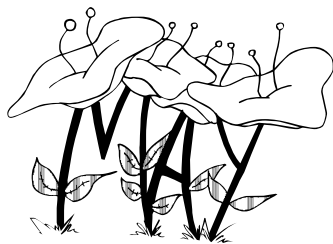
了“叫人活着的乃是灵，肉体是无益的。我对你们说的话，就是灵，就是生命”（约六63）。我们要再次提到主耶稣就是道成肉身，他就是太初与神同在的道。这道就成为肉身担当了我们的罪，为我们死在十字架上，三日后复活，如今坐在至高者的右边，并藉着圣灵住在我们里面。凡是活着信他的人虽然身体会朽坏，但是在末日神必定会让他复活。

但主耶稣关于“吃人子的肉，喝人子的血”的讲论令很多人震惊并离开了主。因为对于犹太人来说，血是绝对不能吃的，当他们从一个属世的角度来理解主耶稣的讲论的时候，他们当然就无法接受了。

我们都知道神迹通常都非常吸引人，因为神迹意味着超乎寻常的神通能力，这可以满足人们的好奇心和欲望，所以有很多人都因为神迹的吸引而来跟随耶稣。这些经历了五饼二鱼喂饱五千人神迹的人们，我们不知道有多少人得救了，但是他们有着如此特别的经历和机会，若是拒绝了耶稣，那么他们的罪将来要受何等的审判呢？

使徒所记载的每一个神迹的目的都是为了向人们显明耶稣就是基督，信从他的名就可以得永生。五饼二鱼喂饱五千人的神迹格外显明了基督就是旧约向以色列人所预言的那位弥赛亚，他就是逾越节的羔羊、就是从天上降下来的真吗哪、就是父所差派的那位先知。但他成为我们的永生乃是藉着他道成肉身和十架受苦来做成的。

正如主自己所说的“这是从天上降下来的粮，叫人吃了就不死。我是从天上降下来的生命的粮；人若吃这粮，就必永远活着”（约六50-51）。愿人都能得着这能让人不死且永远活着的生命之粮。



众人为他纷纷议论

——2013年4月21日主日讲章

文 / 小白 牧师

经文：约翰福音7章。

弟兄姊妹主内平安！

今天我们分享约翰福音第7章。第四福音书的主题非常明确，就是“但记这些事，要叫你们信耶稣是基督，是神的儿子，并且叫你们信了他，就可以因他的名得生命”（约 20：31）。今天，我们特别从人如何认识（信）主的角度分享这章经文，因为本章涉及许多不同的群体，他们对主的看法也存在明显的差异。最后我们也要分享主是如何启示他自己的。

第7章的背景是住棚节，也叫收获节。这是犹太人三个最重要的节日之一（其余两个是逾越节和五旬节），律法要求有条件的都要去耶路撒冷守节。该节日纪念的是神当年率领以色列人出离埃及为奴之家、进入迦南应许之地时曾在旷野住过帐篷，因此，这个节日的纪念就同时具有盼望弥赛亚国度的象征意义。当时的节日庆典中还有一项特别的仪式，就是从西罗亚池打水浇灌在圣殿的祭坛上，一方面纪念当年旷野路上神使磐石出水解以色列人的渴，另一方面也祈求来年丰沛的雨水供应。所以，主有关“活水江河”的呼喊就显得特别贴切与生动。从时间看，这是主最后一次在圣殿守住棚节，是在被钉十字架的那个逾越节前约半年。

面对着这位领以色列人出罪恶、入安息（来 4）的主和生命活水的源头，到耶路撒冷守节的众人是如何认识并对待他的呢？

一、家人

首先说话的是主的弟弟们。俗话说“知子莫如父”，可见家人之间应该是认识最深的。但非常遗憾，此时主的弟弟们却并不真正认识（信）他——他们对这位大哥最近的活动似乎颇有微词，于是带着嘲讽与不满的口气催他尽快去耶路撒冷，以便显明在众人面前——正应了主自己所说的话“先知在本地是没有人尊敬的。”（约4：44）回想以前，他们还曾以为主是癫狂了呢。（可3：21）

为什么会这样？原因就在于后面所记“那时还没有赐下圣灵来，因为耶稣尚未得着荣耀”。家人仅仅是地上肉身间的关系，在这个层面上自然认识得最深。但论到天上属灵的关系，却是必须经过圣灵重生的（约3）——只有这样的人才能真正认识（信）主，才能成为属灵的家人。所以保罗说：“若不是被圣灵感动的，也没有能说耶稣是主的。”（林前12：3）而圣灵的浇灌是要经过受难与复活的逾越节、到下一个五旬节才成就的。在那以后，主的一个弟弟雅各成了耶路撒冷教会的柱石，另一个弟弟则写了圣经的犹大书：他们都真正地认识了他们的大哥、信了主！

这场景颇能安慰我们：既然主自己也被家人误解，作为基督徒，我们被家人误解、责难甚至逼迫也就没有什么不正常的了，因为仆人不能大过主人。只是不可因此而忘记为家人恒切祷告，求圣灵在他们的生命中工作，正如在主的弟弟们的生命中工作一样——也许我们那些不信的家人中将来也有被主大大使用的呢！

二、众人

既然是众人，议论纷纷、看法迥异就再正常不过了。当时聚集在耶路撒冷过节的众人对主耶稣是相当关注的，他们既好奇又希奇：好奇的是他在犹太人如此敌视的情况下是否会上来过节，希奇的则一如既往——还是他的教训和他所做的事。这许多的众人大致可以分为两组：一组对主持较为正面的看法，另一组则持负面的看法。

持正面看法的人对主的认识也不同，主要有三种：其一是认他是基督或“真是那先知”，这些人主要是听了主的教导（包括在最大之日有关活水源泉的讲论）、看见他所行的神迹之后得出的结论。可以说这是对主最正确、最到位的认识，只是估计有这样认识的人不多。其二是认他是一个好人，这是从属人的角度比较公正、客观的结论。这种对主的认识尽管相距甚远，但就当时犹太地的实际情况而言，对主还是友好的。这类人应该不少，是阻止官长和法利赛人下手害主的原因之一。其三是奉派去捉拿主的差役，尽管他们属于敌对主阵营的人，但却为主的教训以及在讲论过程中所表现出的权柄所折服，承认“从来没有像他这样说话的”，并因此没有执行犹太人的命令，受到了官长的斥责与嘲讽。

持负面看法的人也主要有三种：一是认他是“迷惑众人的”，因为主所说的他们不明白，但又不肯谦卑考察，于是就毁谤主。二是认他是“被鬼附着了”（应该有发疯的意思），这些人被主指责，显明了内心的罪恶，于是为掩饰自己，就使用恶毒的言辞竭力攻击主。三是认他不是弥赛亚，依据的无非是对主的家乡、受教育状况的偏见以及他们对圣经错误的理解。这部分人是抵挡主的，与前一群人因主彼此纷争。

导致众人如此悬殊看法的原因就在于是“按外貌断定是非”，还是“按公平断定是非”。人性既虚荣又势力，于是我们很容易以外貌取人。一个人的出身、教育程度、职业、社会地位、名气、财富等常是影响我们对其看法的决定因素，他的所言所行不仅容易被忽视，而且还常在这些偏见的有色眼镜下被解读。即使是在教会，也难免这些属世界的东西。其实，看这章里的许多人，无非认为主不过是一个“草根”（何况还是一个来自偏远加利利的草根！），怎么可能是他们翘首以待的弥赛亚呢？于是就拒绝了主，生命蒙受极大的亏损。这是我们要警醒并时常引以为戒的。

更根本的原因则在于是否“认识父”。在当时，以色列人是神唯一的选民，蒙神多方启示（来 1），本应当认识神，从而也能认识父所差来的子。但不幸的是，整个旧约所记载的，却是以色列人不断失败的历史，就是在道成肉身的神子面前，仍依然如此。作为今天耶稣基督的教会，我们同样应当扪心自问：我们真的认识主吗？真的相信圣经上的话吗？我们的偏见、文化以及未被圣化的世俗观

念是否还在蒙蔽我们的眼睛呢？为此，主有时将我们放在艰难的试炼中，以便除去一切渣滓，从而能真正认识主！如果你在经历了艰难之后并没有学到这宝贵的功课，那就实在是太遗憾了！

除此以外，我们还可以从这里学习另外一个教训：那就是无论对个人还是教会，只要你做工，众人的议论和不同的看法就是难以避免的。指望所有的人都理解你、支持你是不切实际的，因此而失望或愤怒更是不成熟的。面对议论纷纷的众人，主所行的就是按神的旨意和时间，继续自己的工作，该讲即讲、该行即行，不为众人的意见所左右。盼望这几年在守望教会特别的经历，能使我们在这方面更加老练。

三、犹太人

这里的犹太人特指祭司长和法利赛人。整体而言，他们是主的敌人，已经到了定意要杀害他的地步。自从5章主在安息日行了医治的神迹以后，犹太人对主的敌意越发加深，以至主被迫留在加利利。节日期间，他们派出了差役，企图下手，只是由于神的时间尚未到，才没有得逞。他们之所以如此，无非是因为“不守律法”以及“求自己的荣耀”。他们蒙蔽了自己的眼睛、塞住耳朵，就与生命的源头隔绝了。到逾越节，他们终于得手杀害了神的儿子、生命的主。

但神总是为自己保留余民，尼哥底母就是其中之一。经过与主个人的接触（约3），他应该已经认识（信）了主，这时站出来“按公平断定是非”。显然，他所说的合情、合理、合法，让犹太人无言以对，于是只有嘲讽和谩骂，这也是人作恶时惯用的伎俩。

犹太人为什么如此憎恨主耶稣？其中的原因之一就是主作了“新事”，打破了常规与固有的观念，从而使这些为首领之人（广义地说）感到恐慌。由此看来，当中国教会成长到需要突破现有环境的限制（不仅是政治因素，更包括社会、文化等因素），进入教会扩展的新阶段时，与有关方面的冲突实在难以避免。面对这样的冲突，教会不能回避，更不能因此放弃成长。反而应当效法主，勇敢面对。当年主并没有因犹太的危险而退却，仍继续传神之道。今天我们置身

类似的冲突之中，同样要勇于正视眼前的困难，靠主得胜。当然，暗暗地上去过节智慧是需要的，但目的却是为着能在圣殿中高声的传扬。

四、主自己

除了以上众人的事，本章同时记载了主的许多教训，其中涉及关于主是谁的自我启示。

人如何才能认识主、信靠主？当然需要主自己来告诉我们，因为只有他知道他自己来自哪里，他到底是谁。在本章中，主反复提到那位“差我来者的”，就是父神。主是奉父的差遣从天而来的，教导从父所领受的，一心只求父的荣耀。如果人能谦卑自己，不贪图个人虚浮的荣耀，详细考察，并按公平断定是非，就能真正认识他，从而信他。可惜许多人并不真正关心弄清事情的真相，只关注于加利利、是否学过、官长与法利赛人的看法等属世的事情，结果就站在了魔鬼的一边，丧失了真正的生命，实在令人感慨与惋惜！这再次提醒我们，一个基督徒应当在信心上不断成长与成熟，具备敏锐的属灵洞察力，从而能从纷繁世事的迷雾中，看见并持守属天的异象。

在本章中，还有两方面主的教训是我们关注的。一是主一开始就强调的“我的时候还没有到”。传道书说“神造万物，各按其时成为美好”。（传 3：11）主什么时候上去过节，并不是由人决定的，而是要与神的时间同步。“凡事都有定期，天下万物都有定时。”（传 3：1）与神同行，实在美好；偏离神的时间，不仅一事无成，而且要吃大苦头。户外敬拜走过了整两年，进堂的时候依然还没有到，那就意味着现在仍是神要我们持守的时间，于是我们就欢喜快乐地忍耐等候。亚伯拉罕等足了100年以撒就出生；以色列人等足了430年就出埃及；大卫等足了7年就作全以色列民的王；保罗等足了2年就去罗马；……尽管经历艰难，但我们等足了日子，就进入新堂，开始教会建造的新阶段。因为，“争战有时，和好有时”（传 3：8），神的时间终将到来！

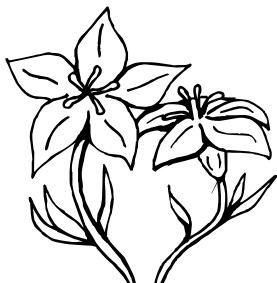
二是“人若立志遵着他的旨意行，就必晓得这教训或是出于神，或是我凭着自己说的”。明白神的旨意，是敬虔信徒切慕的事，是与神同行的前提与保

障，却也是生活中颇为不易的事。主在这里教导我们一个重要的真理：要明白神的旨意，就必须先顺服，主自己也为我们做了榜样。我们通常的逻辑应当是先明白，然后才顺服，否则顺服什么？但这里的次序却实在是要求我们先顺服，然后就能明白。其实，随着信仰经历的丰富，我们越来越体会实在真是这样。如果你的顺服是由顺服什么作为前提的话，那样的顺服岂不是已经变味了吗？对父神的顺服，本来就应当是无条件的。多少时候，当我们反复求问什么是神的心意的时候，究竟是真的不明白，还是不愿意顺服你所不喜欢的呢？顺服是神的儿子尚且需要借着苦难学会的（来 5：8），何况我们呢！顺服是罪人最难的事（因此圣经形容人是硬着颈项，如犟驴一般），但没有顺服的心志与行动（不仅仅需要心志），就不可能明白神的旨意，更不可能行在神的心意中，你的信仰必定软弱无力，你的生命就难以突破。信心永远不是建立在全部明白的基础上，反而是建立在顺服磐石上。

亲爱的弟兄姊妹，立志遵照主的旨意行吧！按着你信心的程度迈出顺服的第一步——如此，无论是户外还是室内、无论是工作还是学习、无论是结婚还是单身、无论是教会还是世界，你都必能明白神的旨意并行在其中。

“人若立志遵着他的旨意行，就必晓得这教训或是出于神，或是我凭着自己说的。”

愿上帝祝福我们！



我也不定你的罪，从此不要再犯罪了

——2013年4月28日主日讲章

文 / 袁灵 传道

经文：约翰福音8：1-11

弟兄姊妹：主日平安！

今天我们继续来分享《约翰福音》。今天要分享的经文是约8：1-11。这一段也是圣经中最著名的事件之一。

【祷告】

约8：1-11当中出现三方面的人物：法利赛人和文士；行淫被抓的妇人；还有主耶稣。在他们之间有两个对比，第一个对比是法利赛人自以为义，而淫妇被当作罪人；第二个对比是法利赛人要求审判罪人，而主耶稣反而赦免罪人。那么，今天我们就来借这两个对比思想三个问题。第一，谁是罪人；第二，主耶稣在地上的使命；第三，蒙恩者的抉择。

一、谁是罪人

首先，让我们来看究竟谁是罪人。在法利赛人和文士眼中，罪人当然就是那个淫妇。所以他们气势汹汹地抓住她好像自己是道义的化身。但我们知道，法利赛人兴师问罪的动机并不良善，使徒约翰在6节清楚地指出：“他们说这话，乃试探耶稣，要得着告他的把柄。”法利赛人说了什么话呢？就是4节所记的，他们问耶稣：“摩西在律法上吩咐我们，把这样的妇人用石头打死。你说该把她怎么样呢？”为什么说这个问题是个试探呢？因为如果耶稣回答“不可以打死”，那他们就会说“看，他是来糟蹋我们祖宗律法的”；如果耶稣回答“可以打死”，

那他们就可以到罗马总督那里去告耶稣，说他是煽动叛乱的。因为犹太作为殖民地，没有执行死刑的权力，私自执行死刑相当于反叛罗马。这也是为什么主耶稣被钉十字架要经过彼拉多的命令。所以说，这真是一个两难的问题，背后是一个阴险的诡计。

另一方面，法利赛人和文士这一貌似正义的行动其实也并不合法而且不正直。因为如果他们真的尊重律法，那他们就应该把行淫的妇人带到公会，因为公会才承担执行律法的责任，而不是把这事带到正在讲道的夫子面前；此外《利未记》20：10和《申命记》22：22都规定：“与邻舍之妻行淫的，奸夫淫妇都必治死。”而众人带到耶稣面前的只有妇人，却没有男人。难道行淫的男人在这么多人面前逃脱了吗？很可能是被他们放掉了。人常说“捉贼捉赃，捉奸捉双”，只有一个犯奸淫的当事人是不能定罪的。可见以律法和道德楷模自居的法利赛人和文士只想要除掉耶稣而不在乎践踏律法，他们的伪善由此可见。所以我们说，法利赛人和文士是自以为义，其实他们都是罪人。

那么，如果说法利赛人和文士是罪人，那被他们所抓、所恐吓、所利用的妇人是否就不是罪人。我们的思维有一个误区就是，「敌人的敌人是朋友」或者说「对立的一定是相反的」。例如，法利赛人是可恨的，行淫妇人就是可怜的；贪官是无耻的，上访的就是无辜的；有知识的虚伪，没知识的就单纯。但圣经告诉我们说：“没有义人，连一个也没有。”（罗3：10）除了面对耶稣，否则罪人的旁边是罪人，罪人的对面还是罪人，罪人的盟友是罪人，罪人的对手仍是罪人。这个淫妇实实在在也是个罪人，她真的玷污了自己的身体，她真的破坏了自己或他人的家庭，她真的得罪了上帝。耶稣赦免她不是因为她无辜，而是因为她有罪。正如可2：17说：“康健的人用不着医生，有病的人才用得着，我来本不是召义人，乃是召罪人。”所以这段经文不是让我们恨恶法利赛人或者同情淫妇，而是仰望唯一的恩主耶稣基督。他是淫妇的拯救，也是法利赛人的指望。如果我们恨恶法利赛人的阴险，我们也应当恨恶淫妇的放荡；如果我们为淫妇被赦免欢喜，我们也该为法利赛人得拯救祈祷。因为在耶稣面前的每个人都一样是罪人。无论是有权势的，还是被欺压的；无论是这个被抓的女人，还是那个跑掉的男人；无论是老的，还是少的，他们都需要基督的赦免和恩典。

此外，这段经文也确实显示：主的恩典不仅临到被抓的淫妇，其实也临到了自义的法利赛人和文士。因为当主说：“你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打她。”谁来丢第一块石头也是律法的规定，申17：7说：“见证人要先下手，然后众民也下手，将他治死。”但是在场的所有人没有上前，有的希腊文古抄本在第9节加上了“他们被良心责备”这一句话。但这不是普通的良心谴责，而是带着主的权柄和大能。有人说：“他们放下石头实在是个神迹。”对此我非常认同，因为考察历史就会发现：群众在这个时候扔出石头是自然而然的；放下石头是绝无仅有的。司提反讲真理被石头打死了；林昭讲真理被逮捕被杀害了；去年反日游行时，那些砸私家车的，什么言语能激发他们的良心，能熄灭他们的狂热呢？所以说，这真是一个神迹。在这一刻，那些法利赛人和文士也都经历了一次感动，正如那个淫妇听到赦免的声音。他们都得到了一个机会来重新认识自己，并认识这位耶稣基督。

二、基督在地上的使命

第二个问题：上帝的心意究竟是审判，还是赦免？耶稣赦免淫妇是否违背了律法的公义？这就涉及主耶稣在地上的使命。约12：47说：“我来本不是要审判世界，乃是要拯救世界。”又说，“信他的人，不被定罪；不信的人，罪已经定了。”（约3：18）可见，主耶稣到地上来的使命乃是拯救、赦免，因为他如果要审判，他就不必来，只要他不来，审判就在进行中，没有别的出路，也没有别的结局。而他来，却是要法外施恩，在审判之外预备一条得救的道路，使灭亡不再是唯一的结局。而且，主耶稣赦免淫妇、赦免一切罪人也绝不违背公义，也并非颠覆律法。因为他是以代替罪人的方式满足公义、成全律法。他没有说淫妇不该打死，而是让本应投向罪人的石头全部落在十字架上的自己身上。这就是主耶稣的赦免之工，不是一句轻松的话，而是一次痛苦的死。这死是承载了历世历代一切罪人一切罪恶的死，其痛难以想像，所以，其恩也难以测度。面对如此恩典，最合宜的态度就是敬畏。正如《奇异恩典》中所唱：“如此恩典，使我敬畏。”因此，那些以为自己被赦免就可以任意犯罪，或者当人指出他的罪他就以这段经

文为自己开脱的，是不明白恩典，也没有敬畏。求主怜悯我们这些罪人，愿我们为罪感到忧伤，并愿我们在神面前始终有痛悔的能力。

三、蒙恩者的抉择

最后一个问题：蒙恩者的选择。我们不知道那些放下石头的法利赛人结局如何。也许他们当中有人成为尼哥底母和保罗，也许他们在不久后再次呼喊“钉他十字架”。其实，我们也不知道这个被赦的妇人结局如何。虽然她因耶稣绝处逢生，但就像十个麻疯病人被医治，只有一个回来感恩，说明不是所有尝过主恩滋味的都真正归向耶稣。恩慈是主的性情，凡看见他、听见他的都必体会到，但主的恩典也带着呼召。就是“从此不要再犯罪了”！而唯有接受耶稣为主，走十字架的道路，才能脱离罪的捆绑成为神圣洁的儿女。所以，在这段经文里，法利赛人和淫妇都体验了耶稣的恩典，而在他们面前也呈现两条不同道路：接受耶稣不再犯罪或者拒绝耶稣留在罪中。两种选择通向两种结局：与神和好等候得赎或者轻忽恩典等候审判。主耶稣在地上宣告赦免，但在他再来时还要最终审判。在那时，对于不肯悔改的人，今天的赦罪之恩将成为更大定罪的根据。因为没有比拒绝神的儿子更大的狂妄和罪恶。

今天，主耶稣施恩和赦罪的使命藉着教会仍在继续，直到基督再次降临。如果你是一位慕道的朋友，如果你听到了福音，如果你看到了美好的见证，如果你的内心体验了恩典和经历了感动，那么请你不要轻忽这恩典，不要错过这机会。愿你接受耶稣为救主，他是爱你，为你舍己，他必赦免你一切的罪，承担你一切的重担。你末后的福分也必超过起初。

亲爱的弟兄姊妹，我们这些已经得救的上帝子民也要思想：谁是罪人，我们也要承认我们就是罪人。我们身上仍有法利赛式的自义和嫉妒。彼拉多见证法利赛人和文士是因为嫉妒杀害基督。我们也因为心里有嫉妒不能彼此相爱，嫉妒使我们不愿赞美他人，嫉妒使我们不愿为他人的成就感恩，嫉妒使我们幸灾乐祸，嫉妒使我们拒绝合作更不愿合一。我们也要承认我们的爱心和恩典都远远不够。因为主耶稣拆毁罪人中间一切隔断的墙，以恩典使为奴的、自主的、有学问的、

无知识的都同归于一，而我们却把教会分成知识分子的，非知识分子的，城里人的，民工的。求主怜悯医治我们，愿我们恩典充足，智慧充足，愿我们成为一个地方的、社区的教会，能够祝福身边一切的人。

当我们思想恩典，愿我们心中产生敬畏和赞美。愿我们都能说：“我如今成了何等人，是因为神的恩才成的。”也愿我们有这样的属灵意识，就是我所有的一切并非理所当然，主的恩赐与情分都是我不配的。以致我们在神面前始终谦卑常常感恩。

当我们听到主说：“从此不要再犯罪了。”我们要思想，我们已有多久把赦免当作借口而拒绝成长，拒绝过圣洁的生活。愿我们此时立刻响应这命令和呼召。再次将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的；我们如此事奉乃是理所当然的。

愿神的灵激励我们，扶持我们，阿们。

【祷告】



《北京守望教会网络期刊》说明

下期主题为“灵修生活”，弟兄姊妹在灵修方面若有美好见证或心得体会，欢迎投稿。截稿日期为5月20日，投稿邮箱为shwchurch3+ej@gmail.com。

订阅电子版期刊请登录<http://tiny.cc/sw-ej-sub>，PDF版下载请登录<http://tiny.cc/shwforum-ej>。

期刊每三周出一期，欢迎转载，请注明出处。

2013