基督徒
也会抑郁
——抑郁者的盼望与帮助

大卫·慕理（David Murray）/著
乔兰山以妲/译

Christians Get Depressed Too

© 2010 by David P. Murray

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews. Direct your requests to the publisher at the following address:

Reformation Heritage Books

2965 Leonard St. NE, Grand Rapids, MI 49525 616-977-0889 / Fax 616-285-3246
orders@heritagebooks.org www.heritagebooks.org

Printed in the United States of America

17 18 19 20 21 22/15 14 13 12 11 10 9

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Murray, David P.Christians get depressed too: hope and help for depressed people

/ David P. Murray. p. cm.

ISBN 978-1-60178-100-01. Depression, Mental—Religious aspects—Christianity. 2. Emotions—Religious aspects—Christianity. 3. Suffering—Religious aspects—Christianity. 4. Depression, Mental. I. Title.

BV4910.34.M87 2010 248.8'625-dc22

2010025745

For additional Reformed literature, request a free book list from Reformation Heritage Books at the above regular or e-mail address.

Chinese translation (Simplified and Traditional) by Yida Qiao,

Copyright 2018 Reformation Translation Fellowship, Atchison, KS 66002

RTFDirector@GMail.com http://rtf-usa.com/

见证与推荐

“主将慕理博士和他的著作带入我生命中时，我正处于认识自己问题的极限。这些材料被主使用成了我的救生索，我推荐每一个基督徒都读一读慕理博士写的书。”

——N. M., 南卡罗莱纳州（South Carolina）

“慕理博士以一种极具怜悯的方式缓解了伴随抑郁那难以言表的痛苦而来的罪咎感，这本珍贵的书本着圣经向抑郁的信徒展示：他并未被神抛弃，并非一个次等的基督徒，也不一定是因着某种罪受到惩罚。作者仔细诠释了抑郁者的思想与感觉，接着提供了相应的疗法，最后直言不讳地针对那些照顾抑郁者的人进行劝勉。这是我迄今为止读过的关于抑郁最具实践性、最具激励性的书籍之一，我自己也经历过抑郁之苦，因此读过许多相关的书。”

——S. L., 密歇根州大急流城（Grand Rapids, Michigan）

“我为慕理博士的书感谢上帝，在我人生的某些时节，抑郁和焦虑占据了我内心深处，慕理博士的书极大地帮助了我学习并理解抑郁和焦虑的可能性致发因素以及痊愈之道。为门外汉而写的实践性极佳的应用以及清晰的写作风格实在是太有助益了！这本书清除了身为一个忧郁基督徒而有的罪咎感，我强烈推荐。在那些漆黑的抑郁时期，这本书一直位居我的必读书架上！”

——丹·梅维尔（Dan Mayville）,加拿大安大略省阿默斯特堡（Amherstburg, Ontario, Canada）

“最初被诊断出抑郁时，我完全被羞耻感淹没。我有一个极好的丈夫，五个可爱的孩子，并且最重要的是我有基督。那时候我以为真正的基督徒是 **不会** 抑郁的。

就在那时，有人向我推荐慕理博士的《基督徒也会抑郁》（Christians Get Depressed Too），阅读的时候，我经历到的释放与安慰无以言表。我已经困惑了一年多，疑惑神是否离弃了我，但读了《基督徒也会抑郁》之后，我的信心受到了极大的坚

固，重新确信神并没有离弃我，也永远不会离弃我。非常感谢慕理博士在这本书中提供的合乎圣经且极具牧养性的关怀，以及他在关于抑郁的不同观念——“完全是生理的”、“完全是属灵的”、“完全是精神上的”——之间采取的平衡。

我抑郁的时候感到自己仿佛在海洋的中心沉没，这本书于我是救生索。愿神继续使用这本书托举气馁的灵魂、荣耀祂的名。”

——杰妮·卢伯斯（Jeni Lubbers），密歇根州大急流城

“作为一个曾经在这种被称为抑郁的黑暗中挣扎的人，我曾多年试图理解这一残酷的敌人。过去我基本上采纳了这种想法：一个抑郁的基督徒一定是受到某种罪的缠累。慕理博士的书给这一黑暗的主题带来一束光，很感恩，现在我对抑郁带来的不同攻击以及如何处理有了更敏锐的感知，慕理博士在这本书中提供了许多相当清晰的实践型应用。我永远蒙福受惠于这本智慧而有助益的书。”

——杰森·海耶斯（Jason Hayes），加拿大安大略省温莎城（Windsor）

目录

前言

鸣谢

第一章——危机

第二章——复杂性

第三章——状况

第四章——成因

第五章——疗法

第六章——照料者

附录：

论圣经的充足性：救恩、成圣及眼镜

献给我可爱的妻子秀娜（Shona）

感谢你带给我的一切，

是的，一切。

前言

也许你是出于绝望拿起这本小书，也许跟许多基督徒一样，你正暗暗地承受精神或情感上的悲痛与苦难——也许是抑郁，也许是突袭的恐慌。你已经尝试过多种疗法，却无济于事，情况反而变得更糟。又或许你家里的某个人正在如此受苦，你实在不知如何回应或伸出援手。又或者你是一个牧师，看到你所爱的羊饱受精神痛苦的折磨却无能为力。不论你打开这本书的原因是什么，我都希望你能在这里找到所需的帮助，不论是为你自己的苦难，还是为要帮助和服侍受苦的他人。

我写这本《基督徒也会抑郁》旨在反对和纠正一种基督徒对于承受抑郁之苦的信徒的常见反应：“可是基督徒根本不会抑郁啊！”这句话你想过、说过或听到过多少次？基督徒牧师和辅导员多少次发出过如此声明，或至少予以这种暗示？如果基督徒真的不会抑郁，那么要么经历抑郁之苦的基督徒并非真的抑郁，要么他不是真基督徒。然而如果这个观念是错误的，那么它给已经黯淡的思想和破碎的心灵带去的是怎样额外而不必要的痛苦与罪疚啊！

本书要争辩这一点：有些基督徒 *的确* 会抑郁！我们在第一章将思想我们 *为什么* 要研究抑郁，第二章将询问：“我们该 *如何* 研究抑郁？”第三章我们会检视抑郁本身，看它是什么，然后我们将探讨帮助抑郁者的不同方法。我们会探讨受苦之人能做什么、照料者能做什么，以及教会能做什么。

然而开始之前，你也许会好奇我有什么资格写作这一主题。这个问题是合理的，我会从四个方面回答。首先我要声明一点，我不是个医生，然而我的确与一位有经验的医生和一位基督徒心理学家共同检阅了本书的所有内容，这两位在治疗抑郁上都具有长期的一手经验。

其次，我在苏格兰西北部做了十二年的牧师，包括韦斯特罗斯（Wester Ross）和外赫布里底群岛（Outer Hebrides），这两个地区都位居世界抑郁症高发区域之列。我接触过许多饱受抑郁之苦的人和试图自杀者，因此我写这本书的动机和方法论不是学术性的，而是实践性的。我迫切渴望帮助那些受苦的人，我也想要帮助那些服侍这一人群的人。这也是为什么这本书短小而简洁，因为抑郁者读不了长篇大论，他们需要的是短小、简单又

直切本质的指导与建议。我希望这本书既能满足他们的需要，又能满足爱他们的人的需要。因此你不妨将这本书看作一本“抑郁入门手册（Depression 101）”，又或者更准确地说是一本“抑郁急救指南（Depression 911）”。这是一本应急指南，一本给受苦者和照料者的关于抑郁的状况、成因和疗法的简要释义。最后一章中，我会列出一些针对抑郁的推荐书目，它们更加详尽而全面。我也在最后附上一篇关于圣经充足性的附录。

第三，我自己对抑郁、焦虑和恐慌症有着亲密而痛苦的经历，这种经历来自于我的朋友们和一些我在这个世界上最深爱的人。我们一起经过了许多深水，重新携手抵达神恩典与保守的岸边。我们身上带着争战的伤痕，但我们也有着真实可讲述的人生故事。

第四，我相信神给了我负担去写作这一主题，这是一个我不能再轻忽的负担。我相信既然神赐下负担，祂也一定赐下了相关的智慧，以帮助和服侍祂受苦的子民。

鸣谢

我要感谢改教传承出版社（Reformation Heritage Books）的周毕克（Joel Beeke）和杰·柯烈尔（Jay Collier）出版这本书。感谢安妮特·金森（Annette Gysen）的细致编辑，感谢琳达·丹·霍兰德（Linda den Hollander）的周到排版，以及德里克·内夫斯（Derek Naves）的封面设计。

我尤其感谢所有允许我进入他们生命、帮助他们度过抑郁时期的人，我从你们和你们在苦难中的美丽见证里学到太多东西。

我亲爱的妻子秀娜一直给我持久的爱与鼓励，她的医学素养和属灵洞见平衡了我书中所写的一切。

我还要感谢许多以其著作影响了我对抑郁的理解和本书内容的作者们，本书脚注及后面的“扩展阅读”部分重点列举了其中一些作品。我尤其受惠于史蒂夫与罗苹·布隆（Steve and Robyn Bloem）所写的《破碎的思想》（Broken Minds）一书，该书不但帮助了我和妻子应对她的抑郁带来的挑战，还帮助我转向过去基督徒作者们的作品。

最重要的是，我要感谢神赐给我极大的特权，呼召我服侍祂受伤的子民。愿神使用这本书帮助他们，医治和擦去他们的眼泪。

第一章

危机

精神与情感的受苦有许多种类型，我在这里特别关注的是最常见的一种——抑郁（depression）。因为焦虑（anxiety）和恐慌症（panic attacks）经常与抑郁呈共生关系（以至于医生越来越倾向于用“抑郁焦虑”一词指向抑郁），因此我所写的绝大部分也适用于这两种痛苦处境。

然而我们为什么要研究这一主题？这里列出八个原因。

因为圣经讲到抑郁

许多圣经经文都论及抑郁和严重焦虑的成因、后果及疗法，虽然圣经没有论及每一种成因及后果，也没有论及每一种疗法，然而如我们稍后所将看到，在治疗经历抑郁和焦虑之苦的基督徒时，圣经的确扮演着重要角色。

圣经从未使用这类语言：“圣经人物 X 有精神疾病”，或是：“圣经人物 Y 抑郁了。”然而，圣经的确经常描述呈现出许多抑郁和焦虑症状的男人女人。有些情境下我们无从得知这些症状反应的是长期的精神不健康状态，还是仅仅是某人精神与情感健康的暂时抱恙——每个人时不时都会如此。例如，我们可以在摩西（民数记 11：14）、哈拿（撒母耳记上 1：7，16）和耶利米（耶利米书 20：14-18；耶利米哀歌 3：1-6）身上发现抑郁和焦虑症状，这些情境下很难说症状表明的是抑郁还是低落。钟马田（Martin Lloyd-Jones）以经文证据主张提摩太曾经历几至瘫痪的焦虑[1]。以利亚（列王纪上 19：1-18）、约伯（约伯记 6：2-3，14；7：11）和好些诗篇作者（诗篇 42：1-3，9；诗篇 88）呈现出了更具说服力的抑郁症状。曾经历严重深度抑郁的牧师史蒂夫·布隆（Steve Bloem）写道：

[1] 《灵性低潮》（Spiritual Depression），伦敦皮克林与英格利出版社（Pickering & Inglis）1965 年出版，93 页向后。

“诗篇比今日流行的许多基督教与心理学书籍对于抑郁的处理更加现实，大卫和其他诗篇作者经常发现自己处于因多种原因导致的抑郁中，然而他们没有为自己的感受道歉，也没有为之认罪。它们是他们与神关系的正当组成部分，他们在抑郁的处境和背景下与神相交。”[2]

另一处关键经文是：“人有疾病，心能忍耐；心灵忧伤，谁能承当呢？”（箴言18：14）。人的心可以帮助人度过种种身体的疾病，然而如史蒂夫·布隆所言：“当用于治疗的机制本身需要治疗，问题就严重了。”[3]

因为它如此普遍

每五个人中就有一个经历抑郁，每十个人中就有一个在人生的某阶段经历恐慌症。据估计，全世界有 1.21 亿人经历抑郁之苦。研究表明每年都有 5.8%的男人和 9.5%的女人会经历一段抑郁期。抑郁有时以自杀告终，而自杀是世界范围内暴力死亡的主导因素，占据所有暴力死亡的 49.1%，超过战争——18.6%，以及谋杀——31.3%。[4]

抑郁在认信的基督徒中间也非偶见，实际上，当下似乎正是一个基督徒抑郁、焦虑和恐慌症的高发时代，不论在年轻还是年长信徒中都是如此。这部分是因为教会与国家低迷的光景，我们经常听到教会分裂或教会问题，以及基督徒冷淡倒退或落入试探。在此之外又加上许多政府表现出的世俗和反基督徒倾向，政府在不断废除我们的文明建基其上的犹太-基督教律法与准则，持续攻击和瓦解家庭生活。此外，媒体的播报与印刷无情地对基督徒进行试听扭曲与逼迫。更糟糕的是，战争、恐怖主义和自然灾害的新闻噩耗似乎永不止息地充斥着我们眼前的国际舞台。

因此也就不难理解为何基督徒会出现不良反应，对他们自己、他们的家庭、他们的教会及他们所生活的世界感到忧郁而焦虑。

因为它影响我们的属灵生命

---

[2] 史蒂夫与罗苹·布隆（Steve and Robyn Bloem），《破碎的思想》（Broken Minds），大急流城克瑞格出版社（Kregel）2005 年出版，第 204 页。

[3] 同上，第 205 页。

[4] 同上，第 54-55 页。

我们由身体和灵魂组成，然而，这两者之间由第三个维度连接或重叠，我们可以将它看作我们的思想和感觉。身体有病时，哪怕是一个小感冒，也会影响我们的属灵生命以及思想、感觉的过程。当我们的属灵生命处于糟糕光景时，我们的思想和感觉也受到影响，有时我们的身体健康和身体功能也会受影响。因此，当我们精神和情感健康堪忧、思想与感觉扭曲时，出现有害的身体与属灵后果就没什么稀奇了。抑郁的信徒无法专注阅读或祷告，因着她不想见人，可能也会逃避教会与团契。她还常常觉得神离弃了她。

信仰在处理抑郁上有时非但帮不上忙，反倒会导致额外问题。例如，“真基督徒不会抑郁”这种结论带来的是一种错误的罪咎感，而经常出现的一种错误倾向——在灵命和与神关系中寻找精神痛苦的原因，也会增加错误的罪咎感和一无是处之感。

因为抑郁可以预防或减轻

许多人具有遗传性抑郁倾向，也许可以追溯到他们父母的基因，基因加增了他们自身因抑郁受苦的可能性。然而，哪怕在这些情况下，了解一些导致抑郁的其他因素，有时仍可帮助预防抑郁，或者至少缓解或减短抑郁。

其他没有遗传性抑郁倾向的人也可能抑郁，经常是作为一种对人生创伤型事件的反应。同样要说的是，掌握一些关于精神、情感健康的策略与技巧，对于预防、缓解或减轻症状十分有益。

掌握一些关于抑郁的知识还有一个好处，它可以预防一种危险而具有破坏性的误解，这种误解经常导致人——尤其是基督徒——视药物为对神和祂恩典的弃绝，而不是神和祂恩典的预备与供应。

因为它将打开有用的大门

增强对于抑郁的理解可以使我们对那些经历抑郁之苦的人更富有同理心、更加有用。如果我们看到有人在冰冷的暴风雪中挣扎求生，我们最不当做的就是将他的外衣夺走，这样的举动残忍无情，很容易导致死亡。然而圣经说，如果我们试图以肤浅的幽默和粗线条的劝诫帮助一个抑郁的朋友，试图使之高兴起来，我们就是在做同样的事（箴言25:20）。

后面章节中我们会更详细地探讨对于经历抑郁与焦虑之苦的人，朋友与照料者当说什么、当做什么。然而一般原则就是多听少说，对于那些受苦的人而言，多听少说者最为有用。

因为它太遭人误解

约翰·洛克利（John Lockley）写道：“抑郁本身已经足够糟糕，身为一个抑郁的基督徒更加糟糕，而在一个充满不理解抑郁者的教会里做一名抑郁的基督徒，就像是初尝地狱的滋味。”[5]

抑郁已经被严重污名化了，这是广为流传的关于抑郁成因、症状和疗法的误解所致。有些误解是可以理解的，抑郁焦虑不像癌症、心脏病或关节炎，没有任何扫描或测试能以可见的方式将它的存在展示出来[6]，它很大程度上是一种“隐形”疾病。我们希望能指着某物说：“问题就在这里！”当我们做不到，常常会错误地得出没有问题存在的结论。又或者，如果我们是基督徒，我们可能错误地得出结论说：问题在于我们的灵命。

《我不当感觉如此》（I’m Not Supposed to Feel Like This）这本出色的书里面澄清了这一误解，作者是一名基督徒牧师、基督徒精神病学家和精神病疗法讲师。作者在书中开头部分总结了关于抑郁他们相信和不相信什么：

“我们相信：我们相信所有基督徒都可能经历忧虑、恐惧、失望和抑郁，我们也相信身为基督徒并不能防止我们和所爱之人免遭诸如疾病、失业、人际关系和其他现实难题所带来的失落与挑战。

我们不相信：尽管有时候我们都会选择采取错误行动，这会给我们和他人造成不好的结果，但我们并不认为焦虑和抑郁总是由罪导致，我们也不相信精神健康问题是缺乏信心的结果。”[7]

---

[5] 《抑郁基督徒实用练习册》（A Practical Workbook for the Depressed Christian），巴克斯真确传媒出版社（Bucks: Authentic Media）1991 年出版，第 14 页。

[6] 似乎在不久的将来，随着核磁共振成像（MRI）和正电子发射层析扫描（PET scanning）复杂度的增加，这类测试或有可能。

[7] 克里斯·威廉姆斯（Chris Williams）、保罗·理查德（Paul Richards）、英格利·惠顿（Ingrid Whitton），《我不当感觉如此》（I’m Not Supposed to Feel Like This），伦敦霍德与斯托顿出版社（Hodder & Stoughton）2002 年出版，第 10 页。

尽管抑郁经常给我们的属灵生命带来严肃后果，但抑郁并不一定是由灵命问题导致，对于基督徒而言，理解并接受这一点绝对至关重要。

因为它是应当为神使用的银子

如同基督徒人生中的所有困苦一样，抑郁应当被视为一种他连得（马太福音 25：14-30），可以用来做有益的投资，使我们和他人得益，使神得荣耀。基督徒心理学家雅各·多布森（James Dobson）评论道：“神的经济体中没有浪费。”[8] 抑郁当然也不会被浪费。

《思想胜过情绪》（Mind Over Mood）这本书尽管不是从基督徒视角而写，却描绘了抑郁可能带来的益处：

“牡蛎从一粒沙子造出珍珠，那粒沙对牡蛎而言是一个刺激物，牡蛎在不舒服的反应中造出一层光滑的保护层将沙子包裹起来，以缓解自己的痛苦，结果就是一颗美丽的珍珠。对牡蛎而言，一个刺激物成了一颗新事物的种子，同样的，《思想胜过情绪》会帮助你从当下的不舒适中发展出某种珍贵价值。这本书里教导的技巧可以帮助你感觉更好，哪怕在你原初的问题消失后，它们对你的人生仍将具有价值。”[9]

神常常使用破碎的人，伊丽莎白·艾略特（Elisabeth Elliot）在《激情与纯洁》（Passion and Purity）一书中引用秘鲁的路得·斯塔尔（Ruth Stull of Peru）说：“如果我的生命交给耶稣却破碎了，那时因为掰碎了可以喂饱许多人，而一块整面包只够喂饱一个小男孩（39）。”

因为我们可以提升我们的精神与情感健康

大部分基督徒努力采取预防（以及治疗）措施来维持良好、健康的身体或灵命，然而，很少有基督徒意识到维持或修复精神健康也需要付出相似的努力。而对于圣经里用来

[8] 出自布隆在《破碎的思想》中的引用，第 83 页。

[9] 丹尼斯·格林伯格（Dennis Greenberger）、克里斯汀·帕德斯基（Christine Padesky），《思想胜过情绪》（Mind Over Mood），纽约吉尔福特出版社（Guilford）1995 年出版，第 1 页。

达成良好精神、情感健康的策略和已被证实的技巧，基督徒知道的就更少了，这些策略和技巧同样也给我们的身体和灵魂带去有益影响。

我从未被诊断出患有某种类型的精神疾病，然而跟大部分人一样——尤其跟大部分牧师一样，我的人生也有低谷，有经历中等抑郁和焦虑的时候。有时这是身体的病痛所致，有时则是因为我的思想过程出现偏差。我现在所掌握的促进和维护精神与情感健康的知识，以及我试图在接下来章节中传递的内容，倘若我在从前的低谷期就知晓，必然极大地从中获益。如今，我所学到的内容每日都帮助我胜过失望和处理压力局面，让我的精神和情感健康不必像从前一样饱经风雨。

观望四周，尤其是观察教会时，我发现许多人尽管没有被确诊抑郁，也没有因此荒废自己，却经历着长期低迷的抑郁焦虑，这也给他们的身体健康和属灵生命造成了相应的副作用。对他们而言，学习一些可靠的策略与技巧来促进精神健康并不困难，如此也会相应促进他们的身体与属灵健康。这本书中列举了一些这样的策略和技巧。

下一章中，我们将察验应当在怎样的态度与灵中研究抑郁。

第二章

复杂性

我们已经思想了八个基督徒 *为什么* 要研究抑郁的原因，现在我们将探讨基督徒应当 *如何* 研究抑郁，我们应当在何样的态度与灵中处理这一主题。研究抑郁的时候，我们的思想与表达应当受到两个原则的引导。

避免教条主义、寻求谦卑

首先，要避免教条主义。神的话斩钉截铁的地方，讲道人也必须斩钉截铁，他必须清晰大胆地宣讲神的话及其一切权柄，必不要有任何迟疑或模棱两可。他不能只是提供建议或方案，而必须如此宣告：“主如此说。”

然而不幸的是，基督徒传道人和作者们经常将一种教条主义的态度带到一些神的话并不教条也不专制的领域，其中之一就是抑郁。研究这一主题的过程中，我经常被一些基督徒作者和讲员写到或论到精神与情感痛苦时那几近“完全无误”的假设所震惊。这种危险的教条主义经常反应了个人偏见与经历，而不是神话语的原则。

必须承认，对那些渴望在一个混乱世界中寻求简明扼要的作者、读者、讲道人和听众而言，确切而彻底的教条型结论的确更有吸引力。然而，这种态度对于抑郁这一复杂领域而言是毁灭性的，抑郁这个领域要求的是谨慎、平衡和敏感的思考、写作与讲论。

回顾历史上曾用于治疗身体疾病的疗法时，我们会因过去频繁提供给病人的残忍而不合理的建议与药方恐惧战兢。随着医学研究的发展，那样的建议与药方如今显得荒谬不可理喻。很有可能将来的某一天，随着抑郁研究的发展和人们在理解圣经教导上的不断进深，今日打着圣经或医学专业知识旗号的确定型结论，未来会显得荒谬、残忍甚至恐怖。

我们研究抑郁、与那些经历抑郁之苦的人打交道时，让我们避免无根据、无保障的教条主义。面对抑郁的复杂性以及它时常扑朔迷离的成因与后果时，让我们带着谦卑去研究、聆听并说话，知道我们自身是多么无知跟不足。

避免极端、寻求平衡

探寻抑郁的成因时，我们当避免三种过分简单化的极端。首先是认为抑郁的成因纯粹是生理性的，其次是认为它纯粹是属灵的，第三是认为它纯粹是精神上的。让我们检验一下这三种立场。

抑郁的成因完全是生理性的

多年来，许多医生和精神病学家之所以提倡药物为主的治疗方案，皆是由于背后的一个根基性前设，即抑郁的成因纯粹是生理性的（大脑中的化学失衡）。如果生理性成因的前设是正确的（化学缺陷），那么采用抗抑郁药的疗法（化学纠正）也就必然是合理的。这常常被称为医学模式，或药物治疗模式。

许多科学证据都支持这一药物治疗模式，研究显示，与精神情感健康的人相比，抑郁患者大脑的化学构成与脑回路是不一样的。简单地说，大脑需要化学物质来处理我们的思想，当这些化学物质耗尽时——抑郁状态下常常如此，大脑的整个处理过程都会变缓，甚至在某些领域会出现停滞。

针对抑郁的药物治疗模式或所有纯生理模式，显然受到那些否定人具有非生理或属灵元素的人的支持。然而，有些基督徒也采用这种药物治疗模式，史蒂夫和罗苹·布隆在《破碎的思想》一书中给出了一个相关例子。史蒂夫是一个服侍生涯中严重挣扎于抑郁的基督徒牧师，他与妻子合写的书主要关注内源型抑郁（起源为生物学或生理性的抑郁），书中对他与精神疾病的生死之战有着深刻动人的描述。我从未读到过一本基督教书籍比这本书更诚实、更直言不讳地透视抑郁者及其家人所经历的痛苦与不幸，如果你想增加自己对抑郁者及其亲人的同理心与同情心，那么这本令人心碎的书就是为你而写。

然而，因着这本书专注于以药物治疗模式处理抑郁的成因及疗法，它的用途在某种程度上受到了制约。如我们先前所说，大部分抑郁都存在毋庸置疑的生理性因素，也经常需要使用药物。史蒂夫·布隆的例子中似乎存在巨大而严重的生理问题需要必要的救命药。然而，因着这一点提倡药物治疗模式适用于几乎所有抑郁，以及药物是几乎每个案例中的最佳方案，这实在是一个过于巨大的跳跃。在抑郁这么复杂的领域，将个人经历上升为每个人的常态实在是武断的。

某种意义上来说，布隆夫妇的立场——“成因几乎总是生理性的”——是可以理解的。很长时间以来，在这一领域，基督徒作者与讲员们过度地受到亚当斯(Jay Adams)极端立场的影响，在成因和疗法上采取一种“几乎总是属灵的”处理方式（接下来会探讨这一立场）。然而，我们必不要因着对一种无益的极端立场的过度反应，就跳跃到另一种极端立场中去。

抑郁的成因完全是属灵的

这一极端有两种形态，我们首先简短地看一下第一种，再详细探讨第二种。第三，我们还将思想那些抑郁的确完全由属灵原因导致的情形。

1. *抑郁是由被鬼附引起的，需要赶鬼*

   这一观念跟一些五旬节教派与灵恩派教会对属灵争战的大力强调有关，属灵争战运动认为抑郁（如同酗酒与不洁一样）经常是因魔鬼的压制或附身引起的，因此，“疗法”便是从这些鬼魔底下得“释放”，或是将这些鬼赶出去。

   我们必须承认这种可能性，即精神痛苦的确可能也偶尔是由被鬼附引起的。然而，如我们已经强调，有可靠的科学证据证明精神痛苦与生理因素之间的关联，因着药物治疗成功缓解了一些症状，这一事实得到进一步确认。

   我们只能希望属灵争战运动中的教条主义观念与实践，最终能被医学研究不断加增的知识一扫而空，正如研究的进步及公众受教育程度的增加最终扫除了“癫痫是由鬼魔引起的”这一曾经普遍的观念。

2. *抑郁是由犯罪引起的，因此，需要谴责、悔改和认罪*

   这一观念在福音派教会中非常普遍，很大程度上是亚当斯[1]及其跟随者们写作的结果，即亚当斯在努直达圣经辅导运动（nouthetic counseling movement）中所写的材料，以及他的跟随者们在当代圣经辅导运动中所写的材料。我将首先对亚当斯的理念进行总结，然后强调他理念的长处及弱点，接下去会探讨当代圣经辅导运动是否对亚当斯的理念进行了成功的精化和改善。

[1] 亚当斯（Jay E. Adams,生于 1929 年 1 月 30 日）是一名美国改革宗基督徒作者，最著名的作品是《成功的辅导》（Competent to Counsel）。参见努直达研究协会网站：www.nouthetic.org。

努直达圣经辅导运动

与布隆夫妇一样，亚当斯将他的理念建立在他个人对于精神疾病的经历上——在他的情况下，是根据他在伊利诺伊州（Illinois）两所治疗中心的经历。他如此总结自己基于经验得出的结论：“除了那些存在诸如大脑损伤的生理问题的人，我在伊利诺伊州的两所治疗中心遇到的人之所以会在那里，都是因为 *他们自身在处理人生问题上的失败* [添加着重标识]。简单地说，他们在那里，是因他们未得饶恕、未曾改变的罪行。”[2]

亚当斯在另一处基于这一观点说：“抑郁者的盼望跟其他一样，皆在于这一点：抑郁是被辅导者犯罪的结果。”[3]

如果这一诊断是正确的，那么我们能得出的合理方案便是谴责和悔改，或是以定罪与归正为目标的辅导，这也正是我们在亚当斯的书中看到的方案。他将他的辅导方法形容为努直达式的辅导（Nouthetic counseling），*努直达（nouthetic）*这个词来自新约希腊名词 nouthesia 和动词 noutheteō,意思是劝诫、纠正或指示（罗马书 15：14）。

亚当斯相信，感觉不好是行为不好的结果，随之而来的自然是常见的努直达疗法：“如果你做的对，你就会感觉好。”如果你因为罪行而抑郁，那么你显然会因义行而好转。

长处：

亚当斯的反应是出于对人本主义观念的抵制，后者将诸如酗酒之类的属罪成瘾行为解释为一种病，或是将一个人不道德的行为怪罪于基因，或是鼓励人否定自己当为自己的行为负责，鼓励人接纳自己当下的样子，以便移除人的罪咎感。亚当斯强调人需要在这些处境中接受自己的责任，这种强调是必要的。

---

[2] 《成功的辅导》，大急流城桑德凡出版社（Zondervan）1970 年出版，第 16 页。

[3] 《基督徒辅导员手册》（Christian Counselor Manual），大急流城桑德凡出版社 1973 年出版，第 378 页。

亚当斯还反对滥用精神类药物，要求辅导要实际处理不合圣经、有问题的行为举止，而不是仅仅让人在罪中感觉良好，这些都是对的。

此外，尽管亚当斯在声称“抑郁几乎总是属灵的”上面走得太远，他的确展现了处理精神与情感痛苦的属灵维度的必要性。如此，他重新确立了圣经在辅导中的中心地位，也坚固了基督徒牧师及辅导员在治疗中的角色。

当一个人的问题仅仅是每日的情绪波动和消沉的感觉时，亚当斯的方法尤其有用。我们人生中有这样的时候，时常是出于对自身艰难处境的反应，我们允许自己在无望的自怜中打滚，使自己跌入抱怨，将我们的问题怪罪到他人头上。在这样的时刻，我们需要的正是努直达辅导。我们需要人来指出我们属罪的反应，鼓励我们起来承担日常本分与责任。

最后，尽管我们可能不赞同亚当斯“抑郁几乎总是由罪导致”的观念，我们的确要承认，有些时候——甚至当抑郁不是由罪行引起的时候（例如由甲状腺功能异常引起的抑郁），人们的确可能采用无益的态度或属罪的行为模式，这些都是应当在怜悯中指出来并纠正的。

弱点：

尽管亚当斯正确指明了个体责任的重要性，他却错误地将所有责任都归结到抑郁者身上。亚当斯没能辨别坏情绪或短期心灵抑郁与深度抑郁的重大区别，前者有时候是属罪的、需要悔改，后者则常常具有比个体的属罪选择复杂得多的致发因素。亚当斯在对比感觉低落与抑郁时说：“人之所以会从 *感觉低落*（非抑郁）下滑到 *被击倒*（抑郁），是因为他以属罪的方式处理自己的感觉（因此招致罪咎与加增的负罪感）。他跟着自己的感觉走，而不是跟随自己在神面前的职责。”[4]

[4] 《努直达辅导怎么样？》（What about Nouthetic Counseling?），大急流城贝克出版社（Baker）1977年出版，4n7。

将抑郁完全归咎于抑郁者是错误的、毁坏性的、危险的，只会增加负罪感与无用感。这种错误观念已经存在很长时间，大约 150 年前，抑郁的司布真（Charles Spurgeon）说：

“那些健康、精神饱满的人很容易指责那些生命苍白虚弱、覆盖着黯淡忧郁的人，然而忧郁就如有形的伤口一样真实，只是忧郁比有形伤口更难处理，因为它处于灵魂中，因此缺乏经验的人仅仅将它视为一种病态、虚假的想象。读者们，永远不要取笑那些紧张和认为自己有病的人，因为他们的痛苦是真实的。尽管他们的痛苦大部分存在于脑海中（思想过程里），那却不是一种想象出来的痛苦。”[5]

虽然亚当斯的确处理了属罪的行为（不像世俗辅导员），他却也受到仅仅关注外在行为的批判，他的“做的对你就感觉好”疗法没能处理心灵中的偶像崇拜问题，也没能处理可能加剧抑郁甚至导致抑郁的错误思维过程（下一章会讨论十种错误的思维方式）。如此不够深入、停于外在的行为主义方案长期下去往往以失败告终。

然而让我们暂时假设亚当斯的诊断在某些情境下是正确的，让我们想象一下，有个人因着自己对消沉情绪进行了属罪的处理，对人生困境报以属罪的反应，因此招来严重的抑郁。这种下滑式螺旋带来一个副作用，诸如血清素这样主要的大脑化学物质如今已经耗尽，他的脑回路因此发生故障，他处于抑郁的黑洞底部，什么也不能做，几乎不能思考。这时候，这个人最不需要的便是讲道人让他悔改，对着洞底呼叫说：“做的对，你就会感觉好！”又或是：“为你的偶像崇拜悔改吧！”这个人需要的是有人给他一束光、给他抛下一根绳索，而药物可以担当这一角色，药物可以重塑必要的化学物质和脑回路，以便帮助他思考。接下去，悔改才有可能发生。如果一个人不小心拿枪伤了自己，我们也会采取同样的措施，我们会先将他送到医院，让他接受任何必要的治疗，接着才会处理导致这一问题的属罪的疏忽大意。

[5] 《大卫的宝库》（The Treasury of David），共三卷。特拉华州纽瓦克房角石出版社（Cornerstone）1869 年出版，第二卷，第 132 页。

如上所言，努直达圣经辅导运动起源于对世俗医生和精神病学家的失望，他们将基督徒牧师和辅导员完全排除在治疗精神疾病之外。然而，努直达圣经辅导运动尽管勇敢且值得称赞地坚固了基督徒牧师与辅导员在治疗精神疾病中不可或缺的地位，却也常常走向一个相反的极端，试图将医生、心理学家和精神病学家完全排除在治疗过程之外。两种极端下，受苦者都是损失最大的那个人。

我意识到，我们帮助人处理问题时的反应经常是受到我们先前的经历主导。我们或许跟亚当斯一样，有过帮助不肯为自己的罪承担责任的抑郁者的痛苦经历（我当然有过这种经历）。然而，我相信我们也当抵制这种试探：让自己的经历成为我们处理抑郁者的出发点。经历或许可以成为我们的终点，但它不当是我们的起点。

在我结束关于亚当斯的这一简短部分之前，我想说明一点，尽管很多人指责亚当斯过于尖刻、缺乏同情与怜悯，那些认识他的人却见证他是一个和善而有爱的基督徒。也许问题更多出在人们将自己的前设带入了实践。

当代圣经辅导运动

当代圣经辅导运动以 CCEF 的事工与服侍人员为先驱，CCEF 即基督教辅导与教育基金会（Christian Counseling and Education Foundation）。基督教会应当为 CCEF 成员在过去与现今的美好事工感谢上帝，借着神的恩典，他们延续了亚当斯开创的基督徒辅导革新运动。他们也对抑郁基督徒和有着其他精神情感问题的基督徒采用更加精细化、更富有怜悯的辅导方式，以此回应一些关于亚当斯的批判。我个人一直受惠于 CCEF 的书，我在清教徒神学院（Puritan Reformed Theological Seminary）教授辅导学课程时，一直大量使用该基金会的材料。倘若没有圣经辅导运动勇敢而明智的领导，我不敢想象当今的基督教辅导会是怎样的乱局。

我对努直达辅导运动主要有一个担忧，那就是它假设几乎每一段抑郁背后都存在个体的犯罪。遗憾的是，当代圣经辅导运动仍然使用支持这一结论的语言。必须承认的是，他们对于被辅导者的罪的焦点有所转移，从亚当斯的外在行为主义转移到更合乎圣经的属灵问题，例如心灵的偶像崇拜。然而在大部分情况下，

他们的出发点仍然是搜寻罪恶，问题就是罪，疗法就是悔改。相比之下，艾德·韦尔奇（Ed Welch）的《都是大脑的错？》（Blame It on the Brain?）要敏感和有区分性地多。

因着历史上努直达圣经辅导运动关注的重点，我们可能会期望，论到抑郁的起因与疗法，当代圣经辅导运动的领袖们能尽量使用清晰一致、不带含糊的语言。他们在有些地方的确承认抑郁并非总是由罪导致，甚至也允许在特定例子中使用药物。然而大部分情况下，他们所用的语言仍会导致大部分读者与听众认为所有抑郁都是由个体犯罪导致，并且药物总是对于抑郁的一种属罪式处理（只能治疗表面的症状，治标不治本），悔改人心中的偶像崇拜才是不变的治愈之道。[6]

倘若是辅导患有癌症、中风、断腿、糖尿病或老年痴呆症的人，我们永远不会采用这种观点（因犯罪导致/从属灵解决）。作为改革宗基督徒，我们的出发立场应当是：这些身体问题最有可能是作为堕落受造物生活在一个堕落世界的结果。那么我们在处理大脑问题时，出发立场为何要有所不同呢？就好像我们认为大脑——人体中最复杂的器官——没有受到堕落影响似的？我的皮肤因牛皮癣受损，我的眼睛因近视受损，我的鼻子因鼻炎受损，我的关节有时会因关节炎受损，我的肠子动过两次手术，我的腿因静脉曲张受损，我的身体覆盖着危险的痣（有两个已被移除），但我实际上仍然非常健康！我不相信任何这些小病是由我犯罪导致，它们不过是我身为一个堕落受造物生活在一个堕落世界的结果，或是因我从父母遗传了相似的基因导致了相似的健康问题。那我们为什么要下结论说大脑失常是个体犯罪的结果呢？如《我不当感觉如此》的作者所言：“身为一个基督徒并不意味着我们从此不可能焦虑或抑郁，许多基督徒都经历过严重的抑

[6] 将抑郁解释为由化学失衡或荷尔蒙失调引起，与将抑郁解释为总是由罪引起——倘若将这两种解释混杂一起，就可能会造成误导。参阅大卫·鲍力生（David Powlison）的《带着新视角去看》（Seeing with New Eyes）,新泽西州菲利斯普堡（Philipsburg）P&R 出版社 2003 年出版，125-126 页，129-130 页。倘若没有清晰的解释和限定，而将使用抑郁药物与那些针对抑郁的属罪回应关联起来，可能会带来潜在的危害。参阅大卫·鲍力生《带着新视角去看》76-77 页，129-130 页。同时参阅大卫·鲍力生的《凭爱心说诚实话》（Speaking Truth in Love），宾夕法尼亚州格兰赛德(Glenside)眺望点出版社（Vantage Point）2005 年出版，第 41 页，112-113 页，第 154 页。

郁。这就好像身为一个基督徒并不能使你免于生病，或是再也不会成为别人罪行或袭击的受害者。”[7]

我是否在说，大脑疾病从来不是由个体犯罪导致？不，完全不是！正如心脏病可能由吸烟或酗酒这种虐待身体的行为导致，有些糖尿病可能由暴饮暴食导致，断腿可能由滥用身体超过神设定的极限导致，大脑疾病也可能由个体犯罪导致。然而，我们理解大脑出问题的出发立场不当与理解这些其他身体问题有所不同。

抑郁有时的确由罪导致

一个基督徒变得抑郁时，他得出的第一个结论经常是这是由属灵原因导致的，他与神的关系出了问题，这就是原因所在。尽管大部分抑郁的基督徒都感觉他们与神的关系完全错了、当受完全的责备，但这种过度的自我批判经常是抑郁引发的一个后果，因此，常常是本身错谬的。处于这种处境下的基督徒必须质疑甚至挑战自己感觉的正确性，这点非常重要，因为这些感觉常常并不反应事实。

尽管如此，我们必须承认，有些抑郁的确可能有一个主要的属灵致因。诗篇中的哀歌描述了诗篇作者的抑郁感受，这些感受常常不是因为他们自己的错。然而，我们的确也有诗篇 32 篇和 51 篇，这两首诗篇中，大卫严重的身体、情感与精神上的抑郁症状，显然是与他的谋杀与通奸密切相关。

后面一章中，我会解释如何判断抑郁是否由属灵原因导致，还是仅仅是反过来导致了属灵后果。然而，我赞同《我不当感觉如此》作者采用的一般立场，通常情况下，我们应当让经历抑郁之苦的基督徒放心，他们受损的属灵关系与感觉常常不是抑郁的起因，而是抑郁的结果。也就是说，对于一个经历抑郁之苦的人，我们应当采用跟对待近视、糖尿病、心脏病或断腿之人一样的出发立场。我们应当假设抑郁是作为一个堕落受造物生活在一个堕落世界的结果，而不是假设

[7]克里斯·威廉姆斯（Chris Williams）、保罗·理查德（Paul Richards）、英格利·惠顿（Ingrid Whitton），伦敦霍德与斯托顿出版社（Hodder & Stoughton）2002 年出版，第 33 页。

这个人犯了什么罪导致了他的受苦。如果我们的假设是错的，在辅导过程中我们很快便会发现真相，转而明智地采用另一种策略。

抑郁的成因完全是精神上的（都在脑袋里）

“都是脑袋的问题”有两种可能含义，有些人使用这一表述是正确识别了抑郁的所在——大脑中的化学失衡。然而，大部分人使用这一表述，都是在错误地宣称抑郁是虚构的，是幻觉，是人假想出来的。这种观点经常要么暗示、要么明说：抑郁的人思想软弱不坚固。

司布真自己饱受深度抑郁与焦虑之苦，然而他完全算不得是思想软弱之人，他在我们先前的引言中谈到了这种错谬观念：“读者们，永远不要取笑那些紧张和认为自己有病的人，因为他们的痛苦是真实的。尽管他们的痛苦大部分存在于脑海中（思想过程里），那却不是一种想象出来的痛苦。”[8]

抑郁既影响坚固的人，又影响软弱的人；既影响聪明的人，又影响简单的人；既影响性情欢快的人，又影响性情忧郁的人。圣经的这个警告实在太必要不过：“自以为站立得稳的，须要谨慎，免得跌倒”（哥林多前书 10：12）。

我们需要意识到抑郁的极度复杂性，抵制提出或接受过分简单化的分析与解决方案的试探。正如没有两颗心患一模一样的病症，没有两个癌症是完全相同的，也没有两个抑郁在起因、症状、程度、持续时间与治疗方案上完全一致。因此，我们必须不要将自己的经历强行上升为别人也该套用的常态。

身体、灵魂、思想与感觉是极其复杂的实体，而身体、灵性、精神与情感的交互关系还要更加复杂，阐明一个抑郁者的大脑、灵魂或思想中哪个交互关系出了问题，对于人类来说经常是不可能的任务，而分析这一处境下精神、情感、身体与属灵分别带去的影响，同样也是相当艰巨的。钟马田博士写道：“基督徒无法理解身体、心理与属灵领域是如何交互的，因为撒旦使边界变得模糊。我们的许多问题都是由混乱导致：我们以为问题

[8] 《大卫的宝库》（The Treasury of David），共三卷。纽瓦克房角石出版社（Cornerstone）1869 年出版，第二卷，第 132 页。

是属灵的，但真正的问题却是身体的；或是我们以为问题是身体的，真正的问题却是情感的或属灵的。”[9]

清教徒是灵魂问题无可比拟的专家，然而哪怕是清教徒也意识到抑郁可能是由大脑功能失常引起的。威廉·帕金斯（William Perkins）每周都花时间给人辅导，他在由身体原因导致、需要药物的忧郁和由属灵原因导致、需要认罪与基督宝血的忧郁之间作了区分：“有一种痛苦是从身体疾病导致的忧郁而来，而另一种痛苦则是从人的罪而来，他的良心为此责备他。前者可以由药物治疗，后者则除了基督的宝血以外别无治愈。”[10]

约拿单·爱德华兹在他母亲的家族中见证过抑郁，他欣赏帕金斯的观点，如此引用帕金斯的洞见与劝勉：

“著名的帕金斯先生将从良心的谴责而来的痛苦与单纯想象而来、在大脑中强烈浮现的忧郁情绪进行区分。论到后者，他说：‘它们经常是突然临到，就像闪电击中房屋一般。’”[11]

爱德华兹还在他的《论宗教情操》（A Treatise on Religious Affections）中将大脑的生理疾病与精神痛苦和抑郁相关联。[12]

这一切都提醒我们：找到抑郁的解决方案经常是需要时间的，有时甚至会出现磨难和错误，通常情况下，并无快速的解决之道。对于基督徒而言，经常需要在大脑的药物、身体的休息、思想的辅导和灵魂的属灵激励间寻找平衡。抑郁者经常需要花费数月来恢复，有些情况下甚至要好多年。

因此，不论是对于我们自己还是他人的情况，都要带着极大的谨慎。在理解抑郁上，一定要记住两大主导原则：避免教条主义、寻求谦卑；避免极端、寻求平衡。这点至关重要。

---

[9] 《基督徒的争战》(The Christian Warfare)，大急流城贝克出版社（Baker）1976 年出版，206-208 页。参阅《基督徒的争战》第十五章整章——“身体、心理与灵性”。

[10] 威廉·帕金斯（1558-1602）：英国清教徒。他以决疑论著作——《论良心》（A Discourse of Conscience）和《良心专论》（The Whole Treatise of Cases of Conscience）著名。托马斯·梅林（Thomas C. Merrill）编辑，新科普（Nieuwkoop）格拉夫出版社（B.De Graaf）1966 年出版，39-40 页。

[11] 《约拿单·爱德华兹作品集》(Works of Jonathan Edwards)，第二卷，论宗教情操（ A Treatise Concerning Religious Affections）。约翰·史密斯（John E. Smith）编辑，纽黑文市（New Haven）耶鲁大学出版社（Yale University Press）1959 年出版，第 157 页。

[12] 《约拿单·爱德华兹作品集》，第二卷，第 216 页；第二卷，第 290 页。

第三章

状况

我们在开始时讲了八个 *为什么* 要研究抑郁的原因，以及两大 *如何* 研究抑郁的原则，我们也检验了论及抑郁成因的三种极端立场：完全生理、完全属灵以及完全精神（或心理）。我们得出结论说，抵制极端立场、相反承认抑郁的成因复杂而多样是至关重要的。钟马田博士论到这一点的重要性时说：

“论到这一身体、心理和属灵的边界线交汇的领域，许多基督徒实际上都处于极度的无知中。我经常碰到教会领袖把那些明显主要是身体或心理的问题当成属灵问题来处理，如果你这么做，你不只帮不上忙，还使得问题更加恶化。”[1]

奠定了这些基础后，如今我们可以思想这个问题：什么是抑郁？找出这个问题的正确答案很重要，原因有二，一个是生理原因，一个是属灵原因。

生理原因是这样的：只有当我了解了抑郁的征兆与症状，我才能知道自己或他人是否正在经历抑郁，也才能接下去寻求合宜的帮助。许多人经历不同程度的抑郁而浑然不知，因为他们无法辨认抑郁的症状。遗憾的是，他们经常多年得不着触手可及的帮助，那些帮助本可以改变他们的人生。

属灵原因（也是我最关心的原因）是这样的：许多有着抑郁症状却不浑然不知自己抑郁的人是这么推理的：“如果我有这些念头和感觉，我一定不是基督徒！”我在这一章的目标不只是罗列抑郁的症状，而且还要从圣经证明，这些症状不仅可以出现在基督徒身上，而且还经常出现在最杰出的圣经人物身上。

我们将察看抑郁是如何关联于、体现在我们生活中的五大领域，以此找出“什么是抑郁？”的答案，这五大领域是：我们的生活处境、我们的思想、我们的感觉、我们的身体，以及我们的行为。在我们开始之前，必须声明三个警告。第一，这五大领域是交互并存的，我们不能将自己的思想同感觉分离，或是将感觉与行为分离。我们所思所想一定影响我们的感觉，我们的思想与感觉又影响着我们的身体健康，而我们的思想、感觉与身体

---

[1] 《基督徒的争战》，大急流城贝克出版社 1976 年出版，206-208 页。

健康又影响着我们的行为。要描绘我们处于何等的交互关系中，只需想想上一次你染上流感时的情形，回想一下流感是如何影响你的感觉、注意力、精神机敏度、体力和祷告生活的。

第二，我们探讨这些领域的顺序并不代表着抑郁症状表现出来时的时间次序。

第三，我们将主要关注思想领域，因为错误的思维模式经常是抑郁的最大助力，也是因为思想领域是一个我们靠着神的恩典可以最大程度帮助自己的领域。

生活处境

在这个世界生活，充满起起伏伏。我们的人生境遇可能突然转变，从平顺欢乐到艰难沮丧。我们必须意识到，境遇的转变（例如丧亲、失业、家庭困难、关系问题、经济拮据）可以严重损害我们的精神与情感健康。一个人可能会经历起伏却从不将自己的感受与这些人生事件相关联，因此，治疗抑郁的初始步骤之一便是花时间检验我们的生活，在神的帮助下，从我们当下的抑郁思想与感觉追溯我们人生中的相关事件。

这可能是一场痛苦的自我发现之旅，尽管我们是软弱虚弱的受造物，我们还是喜欢认为自己可以应付人生扔过来的一切。我们经常不愿意将自己的抑郁思想或焦虑与人生处境联系在一起，因为如此关联等于曝光了我们的软弱和无力。结果就是我们经常迫切地为自己的状态欠佳寻找一个纯生理性的原因（例如病毒），因为那可以使我们继续视自己为“精神强大”的。

这并不是要否定抑郁的确经常在某种程度上存在生理因素，如我在先前章节解释的那样。确实对有些人来说，他们天生就遗传有抑郁倾向的基因。然而，抑郁在某种程度上几乎总是存在一个境遇上的导火索。我们在人生的某些阶段足以应付巨大压力，不代表我们在另一些阶段可以应付稍小些的压力。我们的年龄、荷尔蒙和大脑的化学物质都会改变，随着婚姻和孩子的到来，我们的职责也在发生变化。有时候，对人生事件的负面反应可能会延迟出现，甚至延迟好几年。

结果就是我们经常需要一种看待人生的客观视角，而诸如医生、辅导员、牧师这样的独立旁观者可以帮助我们更加客观地看待自己的人生。当我们在他人帮助下检验自己人生时，经常能开始看到自身的问题，或是困境给我们造成的真实而巨大的影响，以及它们

对我们的抑郁与焦虑构成怎样程度的影响。清教徒理查德·巴克斯特（Richard Baxter）同样讲到寻求他人辅导的必要：

“想一想吧，你处在混乱不安的思想中，应该不难意识到你当下的理解力并不如他人那般可靠而强健，因此不要任性自负，不要以为你的思想比他们的更加正确，而当信任比你更有智慧的人，接受他们的劝勉。”[2]

思想

也许抑郁最明显的症状便是抑郁者毫无助益的思维模式了，他的思维模式经常倾向于以一种错误消极的方式扭曲现实，加增他的抑郁和焦虑。如《思想胜过情绪》的作者所言：“我们对于一个事件或经历的 *看法*，经常强烈影响着我们对这个事件或经历的情感、行为与生理反应。”又或者如同圣经所言：“他心怎样思量，他为人就是怎样”（箴言 23：7）。

尽管我们不能改变自己经历的境遇，我们却可以改变对它们的看法，以便我们能对自己的人生有一个更加正确积极的视角，使我们的心灵受到鼓舞。

我将重点描述十种反映了抑郁症状并加重抑郁的有害思维模式，我会先对每一种思维习惯进行总结，接着举三个例子：一个来自日常生活，一个来自属灵生活，一个来自圣经。来自圣经的例子其人物不一定都是抑郁的人，但它们都是经常出现在抑郁者身上的错谬思维模式。

我们抑郁的思维模式影响着我们的日常生活，意识到这一点很重要，而看到它如何被进一步带入我们的属灵生命更加重要。我们的思维常常是以如此顺序推进：日常生活中的错误思维最终会转移到属灵生命中去。

错谬的极端[3]

---

[2] “忧郁与过度痛苦的解药”（The Cure of Melancholy and Overmuch Sorrow），出自《理查德·巴克斯特牧师作品集》（The Practical Works of Rev. Richard Baxter），共四卷，伦敦乔治·弗丘出版社（George Virtue）1838 年出版，第四卷，第 932 页。

[3] 大部分关于抑郁的书籍都论及这些思维模式中的绝大多数，我发现的最有益的书是《我不当感觉如此》（I’m Not Supposed to Feel Like This），伦敦霍德与斯托顿出版社（Hodder & Stoughton）2002 年出版；以及《感觉很好》（Feeling Good），纽约艾文图书出版社（Avon Books）1999 年出版。

这是一种以极端、非黑即白的方式评价个人品质的倾向，在这种思维模式中不存在不同级别的灰色，有时被称作“一百或零（all-or-nothing）”思维。

生活示例：某次做饭你犯了一个错误，你下结论说自己完全是个灾难。

属灵示例：祷告时你出现了一个属罪的念头，你下结论说你是一个背教者。

圣经示例：尽管他人生的绝大部分都以从神来的赐福与繁荣为特征，当约伯经历一段受苦阶段时，他决意认为自己一定是神的仇敌（约伯记 13：24；33：10）。

错误的一概而论

这发生在经历了一件不悦事件之后，我们下结论说同样的事一定会一而再、再而三地发生。

生活示例：如果一个小伙子对一个姑娘的爱慕之情遭到了拒绝，他就下结论说这样的事一定会一再发生，他永远都娶不到一个老婆。

属灵示例：你试图跟某人作见证，你被嘲笑了，你下结论说这样的事你一定会不断遇到，你永远无法为基督赢得一个灵魂。

圣经示例：在人生中的某个低谷，雅各推理说因为约瑟已经死了，西缅又被困在埃及，便雅悯一定也会被从他身边夺走（创世记 42：36）。“凡事都与我作对”，这就是他的一概而论。

错谬的过滤

抑郁时，我们倾向于挑出每个处境中的消极面，单单专注于它，到了排除其他一切的地步。我们将其他一切积极事物都过滤掉了，决意认为万事都是消极的。

生活示例：你考试考了 90 分，但你一切所思所想都集中在自己丢掉的那 10 分上。

属灵示例：你听道时听见了什么自己不喜欢或不同意的内容，回家后你单单想着、单单谈论这场礼拜中的这个部分。

圣经示例：尽管刚刚看见神在迦密山上大有能力的神迹作为，以利亚还是过滤掉了一切积极面，单单关注亚哈和耶洗别持续的敌对（列王纪上 19：10）。

错谬的转化

抑郁的另一方面是我们将中性或积极的经历转化成为消极的。抑郁者不会忽视积极的经历，相反，她把它们全部取消，将它们转化为相反的事物。

生活示例：如果有人称赞你，你下结论说那个人不过是伪善，或者他或她试图从你得到什么好处。

属灵示例：你从一段经文或一篇讲道中得到了某个祝福，你决意认为那不过是魔鬼试图欺哄你。

圣经示例：约拿看到尼尼微人因他的讲道悔改，他非但不为这一积极经历高兴，反而情绪极其低落，以至于愤怒地求神取走他的性命（约拿书 4：3-4）。

错误的读心术

我们可能以为自己可以读懂别人对我们的所思所想，认为那个人讨厌我们，或认为我们很愚蠢。然而如此消极的结论常常不符合事实。

生活示例：一个朋友从你身边经过却没有停下来打招呼，你不知道的是，他赶着去开会，已经迟到了。然而你下结论说他再也不喜欢你了。

属灵示例：有个一直会跟你交谈的人如今在教会从你身边经过，却一句话没说，你认为她一定是不喜欢你了，但你不知道的是，她的婚姻正处于严重危机中，她感到太过羞愧，不敢冒险与任何人交谈。

圣经示例：诗篇作者有一日下结论说所有人都是说谎的，反思之下，他承认如此结论是太过急促（诗篇 116：11）。

错谬的预言

这发生在我们强烈感到事情会变糟的时候，以至于我们基于感觉的预言似乎已经成了确定的现实。我们预言灾祸，这种指望本身产生了无望感和无助感。

生活示例：你感觉非常确定，你将一直抑郁下去，永远不会好转。这种预言完全不顾现实，现实是几乎每个人都迟早会恢复。

属灵示例：你说服自己你永远无法在公开场合祷告，这又是不顾现实，现实证据表明，尽管第一次很困难，但只要不断练习，几乎每个人都能胜任。

圣经示例：因着预料耶稣将在伯大尼遭遇敌挡，多马不但错误地预言自己的死亡，还把主和其他门徒也包括在内（约翰福音 11：16）。

错误的镜片

这发生在我们用放大镜观看自己的恐惧、错误或失败，从而推断出灾难性后果的时候。每件事物都不再是原始尺寸。

生活示例：你工作时犯了一个错误，你下结论说：“我一定要被炒鱿鱼了！”

属灵示例：尽管你已经从神得了饶恕，你却仍然只关注自己很久以前的罪，以至于持续地陷在罪疚感、自我定罪和对刑罚的恐惧中。

圣经示例：彼得犯罪不认主的时候，他不但痛苦地哀哭，还决意认为既然自己犯的错误在属灵上是如此严重的灾难，那么一定是无可挽回了，自己还是忘了传讲基督这回事，回去打鱼吧（约翰福音 21：3）。

这种思维模式的另一面是你不但会拿放大镜去放大你的错误，还会反着拿望远镜，把自己的优点全部缩小。

将推理建立在错误的感觉上

经历抑郁之苦的人倾向于把自己的感觉当成真理，他们容让自己的感觉决定事实。

生活示例：你感觉自己很无用，便得出结论说自己很无用。

属灵示例：你感觉自己未得赦免，就下结论说自己未得饶恕。你感觉自己与神隔绝，就下结论说自己与神隔绝。

圣经示例：大卫在某个低谷时期感觉自己从神面前被隔绝了，他就急促地下结论说：“我曾急促地说：‘我从你眼前被隔绝’”（诗篇 31：22）。

错谬的“应该”

我们的人生可能由“应该”与“应当”主导，这被应用于自己，也被应用于他人。给我们自己造成了极大压力，也给他人带去压力，要达到某种不切实际的标准。当我们自己或他人没能达到标准时，我们便生出不满与怨恨。

生活示例：忙碌的妈妈试图将家里维持得尽可能干净整洁，好像家里没有小孩子一样，这样的妈妈是把自己放在过度的压力下，要求自己达到根本不切实际的标准。

属灵示例：认真尽责的基督徒认为她不但需要照料家庭、准备饭食、抚养孩子，还应当参加每一场祷告会、每一场礼拜、每一个查经学习，也应当在好几个教会委员会里服侍、为有需要的会员准备饭食、阅读好书，并且总是能感觉到自己与神亲密同行。

圣经示例：马大认为马利亚没有履行自己认为她应当履行的义务，因此感到非常泄气，以至于苦毒地加以埋怨（路加福音 10：40-42）。

错谬的责任归算

这发生在我们假设自己具有某种责任、以至于出现消极结果便怪罪自己的时候，尽管这完全没有根据。

生活示例：你的孩子考试没考好，你下结论说你是个非常糟糕的母亲。真实原因却可能是孩子有个糟糕的老师，或是孩子本身学习上没有天赋。

属灵示例：你的孩子转离了主，离开了教会，尽管你抚养他时已经做了从人的方面能做的一切，你还是下结论说这全都是你的错。

圣经示例：摩西感到自己应当为以色列人对神护理的消极反应负责，以至于他被此压垮，向神求死（民数记 11：14-15）。

需要牢记的重点

1. 具有错误的思维模式与身为一名基督徒 *是* 兼容的。
2. 错误的思维模式会给我们的感觉、身体、行为和灵魂造成有害影响，并且通常也是按照这个顺序。
3. 要想恢复与改善，当采取的首要步骤就包括识别这些错误的思维模式，它们并不反映现实。
4. 尽管我们很难或无法改变我们的人生处境，我们却可以改变我们看待、思想处境的错误思维方式。

感觉

很显然，这些无益的思维模式一定会给你带来无益的情感与感觉，如果你总是思想问题与消极面，想象未来的无望，或是认为每个人都讨厌你，你一定会很快感觉低沉失落。你对日常生活和属灵生命的 *感觉* 一定会折射你在各个方面的 *思想*（箴言 23：7）。

这里我要简短看一下抑郁的一些情感症状。如同思想领域一样，让我诚实地检验一下我们的感觉领域，以便察验我们的感觉是否具有抑郁倾向或疾病。并且，如同思想领域一样，在感觉领域我同样会列举一些圣经中的例子，即真信徒经历到这种感觉的例子，以便证明如此的感受与身为一个真信徒是兼容的。

你是否感到排山倒海的痛苦？

每个人时不时都会感到痛苦，但与抑郁相关的痛苦却是压倒性的、长期的，经常以泪流满面、持续很久不能停止的啜泣为结果。也许再也没有什么事物能给你带来快乐，甚至你最享受的事物也是如此。也许你能想到的只有自己犯下的罪与错误。

圣经示例：约伯（约伯记 3：20；6：2-3；16：6，16）；大卫（诗篇 42：3，7）。

你是否对神或他人感到愤怒？

抑郁的一个常见特征——尤其在男人身上——是根深蒂固并且常常是非理性的易怒与愤怒。

圣经示例：约拿（约拿书 4：4，9）；摩西（民数记 20：10-11）。

你是否感到自己的人生没有价值？

或许他人对你的人生评价颇高，你对于他人对于主来说皆是一个有用的人。然而因着你扭曲的自我认知，你感到自己的人生毫无价值，你甚至可能觉得自己的人生不过是别人的负担、是他人的不幸。

圣经示例：约伯（约伯记 3：3-26）；耶利米（耶利米书 20：14-18）。

你是否感到极度的焦虑或恐慌？

《我不当感觉如此》的作者这样解释一个被焦虑淹没的人的状态：“焦虑的时候，人常常会 *夸大* 自己面对的威胁或危险，并且同时经常 *低估* 自己应付问题的能力。”[4] 恐慌症实际上就是对于某种想象出来的灾难事件的极端焦虑的迅猛发作，一般只持续十五到三十分钟，但经历的人常常想要从处境中逃离。

圣经示例：大卫（撒母耳记上 21：12）；耶稣的门徒（马太福音 8：25）。

你是否感到神厌恶你、离你很远？

尽管对任何旁观者来说，你的过去和现在都充满了神喜悦你的明证，你却仍然感到神要么成了你的仇敌，要么已经放弃了你。你感到自己正处于属灵黑暗中，圣经对你来说是一本“死的”书，祷告几乎是不可能的事情。

圣经示例：约伯（约伯记 6：4；13:24；16：11；19：11；30：19-23，26）；耶利米（耶利米哀歌 3：1-3）。

你是否感到一种自杀倾向或者渴望死亡？

司布真生动地为我们描述了这种深度的抑郁感受，他评价诗篇 88 篇希幔的经历说：

“他感到自己一定要死了，他诚然觉得自己已经一只脚踏进了坟墓。他的生命都在消逝，他的属灵生命衰退，精神生命衰微，肉体的生命也摇摇欲坠。他与其说是活着，不如说更接近死亡。我们中有些人可以对这一经历感同身受，因为我们已经多次穿越这一死阴的幽谷，累月地困在其中。与我们的痛苦相比，死亡和与基督同在将是值得欢庆的节日，因为比肉体的死亡更可怕的事物在我们身上投下了它可怖的阴影。对那些因忧郁的灵而生不如死的人来说，死亡倒要显为安慰。好人也会经历这样的痛苦吗？诚然如此，他们中有些人甚至一生为其所困……当我们唯一的盼望在于死亡，我们的心灵唯独在死亡那快乐的毁灭中才得以自由，这无疑是一件悲伤之事……他感到自己好像完全被遗忘了，仿佛战场上的尸体等着腐烂。就好比一个战士受了致命伤，在堆积的尸体间悄然流血，发出自

[4] 克里斯·威廉姆斯（Chris Williams）、保罗·理查德（Paul Richards）、英格利·惠顿（Ingrid Whitton），伦敦霍德与斯托顿出版社（Hodder & Stoughton）2002 年出版，第 31 页。

己最后的呻吟，无人怜悯，也无人救援，希幔也在孤独的痛苦中发出灵魂的哀叹，感到甚至神也仿佛已将他遗忘。有些时候，一个好人、一个勇敢之人的心灵可以下沉于何等低谷啊！在特定混乱的影响下，每件事物都披上阴郁，心灵会沉落到最深重的痛苦深渊。”[5]

圣经示例：约伯（约伯记 3：20-22；6：9；7：15-16）；摩西（民数记 11：14）；以利亚（列王纪上 19：4）。

身体症状

圣经向我们确证，扭曲的思想或情感与我们的许多身体疾病是有关联的：“喜乐的心，乃是良药；忧伤的灵，使骨枯干”（箴言 17：22）。医生每天都会遇到这样的病人，他们抱怨自己身体上出现的各种症状，而问题的根源却是他们抑郁的思想或感觉。

这些身体症状包括睡眠障碍（约伯记 7：4，13-15）；疲惫（诗篇 6：6；69：3）；体重波动（约伯记 17：7；19：20）；消化问题（耶利米哀歌 3：15）；食欲丧失（诗篇 42：3；102：4）；身体病痛（诗篇 31：10；32：3-4；38：3）；窒息和喘不过气来的感受（诗篇 69：1-2）。诗人在诗篇 32：3-4 中描述了真实的罪咎带来的身体后果，但虚假的罪咎感同样可以产生相同的后果。

行为与活动

我们可以想象，抑郁对我们的思想、感觉和身体造成的影响必然也会对我们的行为与活动产生影响，这常常是以两种方式呈现。第一，我们可能会停止做自己喜欢做的事，或是停止做我们擅长或对我们有益的事。这可能包括不再去教会或参加团契，停止与家人朋友来往联络，或是爱好的中断、其他有益休闲活动的终止。第二，我们可能会开始做一些使我们感觉更糟的事情，例如闭门不出、喝酒，或是将那些关心我们的人拒于千里之外。

[5] “诗篇 88 篇”，来自《大卫的宝库》（Treasury of David），共六卷，大急流城桑德凡出版社（Zondervan）1950 年出版，第四卷，第 3 页。

总结

1. 按照上述五个领域评估你的生活，也许可以寻求一位经过训练的牧师、医学专家或照料者的帮助，努力对你自己做出一个诚实的判断。记住，哪怕是一个错误的思维模式也可以对你的感觉、身体健康和行为模式造成严重的影响。
2. 试着向这种可能性开放自己：身体的症状很可能与抑郁的思想与感觉相关。
3. 如果严重的症状持续了几个星期，没有任何事物产生帮助，那么就寻求医学建议，看看你是否合适使用抗抑郁药物。
4. 尤其要把焦点放在你的思想领域上，尝试在神的帮助下改变错误的思维模式，恢复并维持对神、对你自己以及对他人的正确观念。花时间每次只专注于一个领域。
5. 为你自己和他人祷告，诚实告诉主你的感受。约伯、大卫、以利亚和耶利米都没有向神隐瞒他们的感受。
6. 寻求基督的怜悯。马太福音 26：37 和马可福音 14：33 中形容他精神痛苦的词语可以翻译为“被痛苦包围”或“深深的抑郁”。司布真这样写道：“当我们的主自己承担了罪的可怕咒诅，他承受如此打击，就像处于黑暗恐怖的深牢里的囚犯。在这恐怖的深牢里，他听到仿佛急流汹涌的声音，而在他之上他听到愤怒的仇敌的脚步。我们的主在痛苦中就像处于深牢里的囚犯，被所有人遗忘，被幽闭在恐怖、黑暗、荒芜与孤寂中。”[6]
7. 要相信抑郁是神使万事为你的益处相互效力（罗马书 8:28）的“万事”的一部分。约翰·洛克利（John Lockley）写道：

“如果神说：‘出去传讲……’，你必定要去。如果祂说：‘我要你成为一个宣教士。’你必定会去（有可能是不情愿的，取决于你自己的希望与愿

[6] “诗篇 40 篇”，来自《大卫的宝库》（Treasury of David），共六卷，大急流城桑德凡出版社（Zondervan）1950 年出版，第二卷，第 235 页。

景！）。然而，因为祂说：‘坐在这儿，抑郁上一阵子，它会教给你一些重要的功课。’你就一点也不觉得这是神的呼召……*你会吗*?

还记得乃缦吗，他得了大麻风想得医治（列王纪下第五章）？如果他被要求去做什么有荣耀的事情，他就会欢欢喜喜，但因为他被要求去在古老浑浊的约旦河里沐浴，他就一点也不热心。然而那正是神对他的旨意，他会因此得以痊愈。神对我们比我们对自己有着更好的计划——不幸的是，因为我们不能看到未来，因此我们并不总是能感觉到神的计划 *为何* 比我们的更好。倘若我们有后见之明，这倒要容易得多！

不论对你而言看起来多么奇怪，*神都想要你经历这段抑郁*——那么积极地看待它吧，而不是消极。神希望你从中学到什么？你可以从中得到什么益处？

当你开始以如此方式思考，你的负罪感就会逐渐消散，你会开始理解，所发生之事是神对你旨意的一部分，因此 *你的抑郁并非从神来的惩罚*。实际上你正处于神要你在的地方，哪怕这在情感上是痛苦的。换句话说，如果神要你经历这一切，那么你逃避就是错误的，不是吗？”[7]

[7] 《抑郁基督徒实用练习册》（A Practical Workbook for the Depressed Christian），巴克斯真确传媒出版社（Bucks: Authentic Media）2002 年出版，第 18 页。

第四章

成因

先前一章中我提到了抑郁的一些原因，也强调了分析抑郁成因的复杂性，还得出了抑郁常常由多种因素导致的结论。这一章中，我们将更细致地察看抑郁的多种成因，下一章中，我们将思想抑郁的一些疗法。

抑郁常常分为两个主要类别：反应型抑郁和内源型抑郁。反应型抑郁经常可以追溯到某个明显的导火线，也许是某个压力性的人生事件，或是没有助益的思维模式。内源型抑郁在起源上被视为是有机的或生理性的，对于那些没有明显外在导火索的抑郁，经常会使用这个名称，这种抑郁经常可以追溯到某种基因倾向。然而，反应型抑郁和内源型抑郁之间的区别却并不如人们从前以为的那样泾渭分明。对许多被称为内源型的抑郁进行深入研究，经常会揭露出一个“导火线事件”，尽管天生的基因倾向可能意味着导火线相对而言要轻微一些。让我们思想一下抑郁的五种导火线：压力、心理状态、罪、疾病，以及神的主权。

压力

如果你拉一根橡皮筋，一般可以将它拉伸到原来长度的两到三倍。然而，你越是拉伸它，橡皮筋的张力也就越紧，它的灵活性也将越小，拉断的风险也就越大。就像橡皮筋一样，我们时不时也会受到“拉伸”，我们被人生事件拉伸——我们基本无法控制它们，我们被我们的生活方式拉伸——我们对此可以加以控制。让我们察看一下这两种拉伸力。

人生事件

人生事件包括婚姻、搬家、考试、丧亲、疾病、失业，以及生孩子，这些事件每一个都会给我们造成不同程度的压力。当我们被如此“拉伸”时，我们的身体和大脑的化学物质会发生改变，造成的后果之一便是情绪化或是情绪低落，这是正常的。随着压力事件过去，我们的身体和大脑的化学物质通常会恢复到正常水平，我们的情绪也是如此。

然而有些时候，这些充满压力的经历会延续很长时间，或是可能接连发生，又或者它们可能对我们造成比别人更严重的影响。这样的后果是我们的身体和大脑的化学物质可能会维持不正常状态，我们的情绪也是如此。不论多少人催促我们，我们都无法使自己振作起来，这就是抑郁。最糟糕的是，就像橡皮筋一样，我们也可能会“绷断”，有时候是意料之外的，这就是有些人称为的精神崩溃。

身体化学物质的改变——尤其是大脑化学物质的改变可以极大地影响我们平衡地思考和感觉的能力，压力事件使我们的思想工作过度，使我们用来以正常、有益的方式思考和感觉的化学物质消耗殆尽。想象一台同时运行太多程序的电脑吧，所有程序都会变得缓慢，直到电脑最终“死机”。

生活方式

尽管我们几乎无法控制人生事件，我们的确对我们的生活方式享有实质的控制权，例如我们在工作、社交、购物、旅行、休闲、锻炼、休息和睡觉上投入的时间与精力。今日许多抑郁和焦虑的加增都来源于不合圣经的生活方式，人们一方面工作过度、消耗过度，另一方面却太少锻炼、休息和睡觉。这种人为地拉伸自己超过自己能力与局限的做法，并非在我们的灵魂与身体上荣耀神（哥林多前书 6:20），它也是违反了第六条诫命，那里要求我们要“以一切正当的方式维护我们自己的生命”（威斯敏斯德小要理问答第 68 问）。如此压力山大的生活方式造成的影响及后果常常与压力型人生事件造成的后果一样——抑郁。

心理状态（我们如何思考）

我们在第三章察看了十种与抑郁相关的有害思维模式，借着祷告和省察辨别这些无益的思维模式至关重要，同样重要而有益的还有明白这一点：这些思维方式有些可能是我们在人生早年被动从父母那里吸收或习得的，它们早已经年累月、根深蒂固。《我不当感觉如此》的作者如此解释道：

“堕落的一个后果便是我们成长于一个毁坏了的世界，我们自身的成长经历很可能在至少某些方面对我们造成了损害，不论我们的父母多么爱我们，他们都不可能一直照着

我们需要的方式回应。对我们有些人来说，我们从父母那里的经历大部分都是好的，而对于另一些人则可能非常糟糕。不论你自身的经历如何，你都很有可能在长大过程中习得了一系列有益或有害的看待自我、他人和世界的方式。这些看待万事万物的核心观念与方式是在童年时期从重要关系中首先习得的，例如与父母的关系，或是与兄弟姐妹的关系。在这些关系中，你应当获得爱、一致与支持，然而有时候所发生的却是相反，所获得的是拒绝和不一致，这会损害我们的成长。这些看待事物的核心方式被称为核心信念，常见的核心信念可能是基于一些积极主题——例如视自己擅长某事某物；或是基于一些消极主题——例如视自己为失败、糟糕、无用、不可爱、没有能力、愚蠢或软弱的。大部分人都在童年时期发展出一系列积极与消极的核心信念，这些都有可能延续到我们的成年人生中。”[1]

当我们感觉消沉或充满压力时，这些核心信念和潜伏的思维模式倾向于更频繁或更主导地浮现，它们常常会导致抑郁或是加重已经存在的抑郁，如果你停留其中，它们会使抑郁的恢复变得更加困难。有时候教会可能因关注圣经禁止的事物以及强调信徒生命离圣经标准有多遥远而加重或强化错误的思维模式，这可能会使人灰心或抑郁，尤其当教会不向他们持续宣讲与肯定基督的饶恕与恩典时。

罪

非基督徒可能因犯罪而抑郁，这种情况下疗法就在于悔改和信耶稣基督。遗憾的是，很多抑郁的非信徒在实际需要归正的时候，接受的却是药物治疗。如果你还没有归正且抑郁，那么严肃思考一下你的抑郁是否与罪咎的良心与罪的谴责有关。如果答案是肯定的，那么你需要的是为罪悔改、信耶稣基督。许多基督徒都可以见证，这种方式曾是将他们从抑郁中解救出来的关键。

尽管罪可能是非信徒分析他们抑郁成因时最后一个想到的原因，基督徒的反应却恰恰相反。当一个基督徒抑郁了，经常会经历到痛苦的属灵后果，例如失去救恩确据，抑郁的信徒会因此跳入结论说抑郁的起因也是属灵的——常常是他们自己的罪、伪善或某种类

[1]克里斯·威廉姆斯（Chris Williams）、保罗·理查德（Paul Richards）、英格利·惠顿（Ingrid Whitton），伦敦霍德与斯托顿出版社（Hodder & Stoughton）2002 年出版，第 15 页。

型的失败。然而，正如认为癌症是由属灵原因引起的通常是种错误的思路，如此思考抑郁也是错误的。如同非基督徒一样，基督徒的抑郁也常常是由压力型人生事件、生活方式或不健康的思维模式引起，我已经在这一章作了描述。针对这一点，多个富有经验的基督徒牧师、精神病学家、辅导员和医生评论道：

“真正由属灵原因导致的抑郁并不常见，大部分抑郁带着明显宗教内容的基督徒，其抑郁都有一个事实上的精神/情感成因，而不是一个实际的属灵成因。*在基督徒中间，完全由属灵原因导致的抑郁并不常见，这一点我再强调也不为过*。”[2]

“大卫和其他诗篇作者经常发现自己处于因多种原因导致的抑郁中，然而他们没有为自己的感受道歉，也没有为之认罪。它们是他们与神关系的正当组成部分，他们在抑郁的处境和背景下与神相交。”[3]

“我们完全赞同焦虑和抑郁总是具有属灵的层面（正如一个基督徒生命中的每件事物都具有属灵层面一样），然而我们将这一切视为这些疾病所包含的情感痛苦造成的副作用之一。强烈主张一切焦虑和抑郁的成因都是属灵的，这种主张是无益的，因为错过了问题的重点：真正的问题是焦虑和抑郁本身。”[4]

我不会如约翰·洛克利走得那么远，认为“真正由属灵原因导致的抑郁并不常见”。然而，我赞同反对这种常见立场：抑郁总是由个人犯罪导致。这一点我一再强调，因为将我们的抑郁怪罪到我们犯罪上不但经常是错的，而且还是有害的。它是有害的，因为它增加错误的负罪感、使得挫败感更加深重。它也使得抑郁的基督徒去寻找一个可以解决问题的属灵方案，而问题却可能出在身体、人生事件、生活方式或不健康的思维模式上。

然而，尽管我这么说，我们必须仍然给这种可能性留下空间：抑郁有时的确是由特定的罪引起（如同大卫在诗篇 32 篇里描述的）。威斯敏斯德信条这么说：“全智、全

---

[2] 《抑郁基督徒实用练习册》（A Practical Workbook for the Depressed Christian），巴克斯真确传媒出版社（Bucks: Authentic Media）1991 年出版，第 58 页。

[3] 史蒂夫与罗苹·布隆（Steve and Robyn Bloem），《破碎的思想》（Broken Minds），大急流城克瑞格出版社（Kregel）2005 年出版，第 204 页。

[4] 克里斯·威廉姆斯（Chris Williams）、保罗·理查德（Paul Richards）、英格利·惠顿（Ingrid Whitton），伦敦霍德与斯托顿出版社（Hodder & Stoughton）2002 年出版，第 121 页。

义、最恩慈的神有时候的确会将祂的儿女暂时交给多种试探和他们自己心灵的败坏，*以便为他们先前的罪施以惩罚*……”（威斯敏斯德信条，5.5，添加着重标识）。

那么，基督徒如何知道他的抑郁是由属灵原因导致，还是仅仅是具有属灵后果呢？《抑郁基督徒实用练习册》这么说：

“对于基督徒而言，真正由属灵原因导致的抑郁常常涉及到基督徒知道是错误的行为，他知道是错的，仍然明知故犯、傲慢地停留其中……我 *不是* 在讲基督徒希望自己能胜过却没有胜过的重复的罪……而是 *甘愿且持续地悖逆敌挡神*。”[5]

艾德·韦尔奇提供了一些更加具体而透彻的建议，他问道：

“你是否在你的人生中发现以下事物？

- 如果你让某个人取代了神成为你生命的中心，如果你失去他或她，你会感到孤立而没有意义。你能看到这会如何导致抑郁吗？你已经让另一个人成为你活着的目的，离了这个人，你会感到无望且无法继续前行。你可能意识不到，但圣经告诉我们这是偶像崇拜——你在敬拜神的受造物，而不是神自己。
- 如果你感到自己在他人眼中是失败的，你的成功和他人的看法对你而言至关重要，那么你就可能滑入抑郁。你能看见这里的属灵根源吗？你的成功和他人的看法已经成了你的上帝，对你而言它们比服侍基督还要重要。
- 如果你感到自己做了什么非常错误的事情，你想离开耶稣的十字架处理自己的罪，那么抑郁就在所难免了。我们总是想要相信自己能做点什么——例如为我们的罪感觉很糟，然而这不过是骄傲而已，我们实际上是在以为自己可以偿还上帝，然而这种态度缩减了十字架的荣耀，也缩减了耶稣为罪付上的完全赎价。
- 如果你很愤怒、不愿饶恕，你可以轻易地坠入抑郁中。公式很简单：痛苦 + 愤怒 = 抑郁。使我们愤怒的事物向我们揭示了我们到底爱什么以及珍惜哪些权利，不饶恕向我们揭示了我们不愿意信靠神缠裹我们的心和神的公正审

[5] 洛克利，第 57 页。

判。当将你的心倾倒在神面前，以此处理你的痛苦与愤怒。向神祈求信靠神的信心，信靠祂作你的护卫者和帮助者。”[6]

疾病

感恩的是，圣经辅导运动的一些成员已经接受了药物在治疗部分抑郁中的正当角色。然而，因为他们通常将焦点放在心灵问题上，将之视为问题根源，他们经常将药物的角色缩减到最小，将之仅仅形容为“症状缓和剂”。他们要么含蓄要么直接地主张，总是存在潜伏的问题，他们形容为意义或关系问题、你为什么活着、你如何活着，或是两条最大的诫命。换句话说，他们处理抑郁的出发立场是“抑郁总是由个体犯罪导致，个人对抑郁负有责任，因此他们必须悔改和相信福音”。当然，如我先前所说，个人的罪的确也时常导致抑郁（或对抑郁有所贡献），正如个人的罪可能也时常导致心脏病、糖尿病甚至是失明一样（或对它们有所贡献）。然而同样的病与残疾也可能是结果，不是个人犯罪的结果，而是作为一个堕落受造物生活在一个堕落世界的结果。它们也可能是身体患病的结果。

正如世界与我们身体承受的咒诅可以在我们的心脏、肝脏、胰腺、眼睛和其他身体部位造成物理、化学和生物电问题，我们也可能在我们的大脑中遭遇物理、化学和生物电问题，这会影响我们的思考甚至性情。我们许多人都见证过，那些遭遇了大脑损伤、出血或肿瘤的朋友或亲人，他们的性格也发生了痛苦的转变。营养学家已经证明了特定的食物是如何影响我们的情绪和思想、感觉与思考的，情感也可能受到以下因素的影响：筋疲力尽、糖尿病低血糖、锻炼、荷尔蒙变化、腺紊乱、高血压，甚至是阳光。

大脑是我们人体中最复杂的器官，它也很可能是我们所有器官中最受堕落和神对我们身体的咒诅影响的部位。大脑的主要活动是处理我们的思想，我们由此可以推断这个领域有时候会遭遇失败或阻碍，这不是我们的错，它还会稍后带来情感与行为问题。这并不否定人当为自己的反应负责，就是他如何回应身体任何部位的物理、化学和生物电失常与失败。

---

[6] “抑郁者的希望”（Hope for the Depressed）,来自《重建辅导中的基督、重建教会的辅导》（Restoring Christ to Counseling and Counseling to the Church），CCEF（基督教辅导与教育基金会），http://www.ccef.org/print/684?page=2（2010 年 5 月 28 日访问）。

这些情况下，药物不仅仅可以缓和症状，而且还处理了抑郁的成因——抑郁的物理成因。将药物用于治疗一个抑郁的人，与我给八岁的女儿每日注射糖尿病所必须的胰岛素并无区别。我并非仅仅在减轻她的症状，而且还是在治疗根本的起因——因着她胰腺内衰退或死亡的细胞导致的胰岛素耗尽。如果她因低血糖而昏睡乏力、眼泪汪汪，或是变得非理性，我不会问她触犯了哪条诫命，或是她人生中出了什么“意义和关系的问题”，而是会怜悯她、为她哀哭，为神给她恩慈预备的药物感谢神。

如果我们到了这样一个地步，我们处理抑郁成因的出发立场是罪——直到事实证明并非如此，那么我们就很可悲地接近使徒们的立场了：“拉比……是谁犯了罪？是这人呢？是他父母呢？”（约翰福音 9：2）。这种立场也与成功神学的福音有些相似，在那样的福音里，试炼是个人犯罪的结果，处方就是更多的悔改与信心。

我曾在苏格兰西岸的高原地区做了十二年的牧师，遗憾的是，这个美丽的区域有着西方世界最高的抑郁比例，我也辅导过不少多年饱受精神之苦与属灵黑暗的基督徒。尽管起初的时候，因着我年轻时的热心，我努力探寻潜在的“罪”或“问题”，因为我不希望仅仅是“缓和症状”，然而我却逐渐意识到我最常（尽管并非总是如此）遇到的人并非存在“意义或关系问题”的人。随着我对他们认识的加深，我逐渐看到，他们生命的目的以及他们如何生活并非问题所在，他们毋庸置疑是在为基督而活、像基督一样生活。实际上，他们是我所见过的最敬虔的基督徒之一。主是他们的一切，他们不会放弃主，哪怕里里外外都在叫喊：“没有神！”他们的问题在于一个患病的大脑，经常是由于冬季持续得太长、日照时间太短导致。

因此我想鼓励试图帮助抑郁者的牧师们，要尽全力抵制这种关于抑郁成因的武断假设：“肯定是因为犯罪，除非事实证明我想得不对”；“总是存在深层问题”；“肯定跟她为何而活、如何活着有关”；又或是“这是跟两大诫命有关”。的确可能如此，但让我们不要由此开始，以至于摧毁神的一些宝贵圣民，而且是在他们最脆弱的时候。

神的主权

基督徒抑郁的最后一个成因是神的主权。尽管很难接受，终极原因却可能是：“它讨神喜悦。”然而这并非一种绝对专制、肆意而无目的地以使人受苦为乐，完全不是。神

在对待祂儿女的一切作为上都有明智而慈爱的动机与目的，威斯敏斯德信条说，神有时允许祂的儿女落入抑郁的深坑，“以使他们发现败坏的隐藏力量和心灵的诡诈自欺，以便他们能因此降卑；以使他们更加紧密而持续地倚靠祂获得支持，使他们未来更加为罪警醒守望，*并且也是为着其他各种各样公义而圣洁的目的*”（威斯敏斯德信条 5.5,添加着重标识）。

约伯便是一个著名的例子，神允许撒旦攻击祂所爱的仆人。另一个稍微不那么有名的例子是希西家，“这件事神离开他，为要试验他，好知道他心内如何”（历代志下 32：31）。这并不意味着神真的离弃了希西家，神永远不会离弃祂的子民。这不是一个客观的离弃，而是主观的离开，神将自己从希西家的属灵感受中隐藏，以至于他失去了对神同在、保护和喜悦的感知，因此希西家感觉神离开了他。但神对此有着明智而慈爱的目的，是为了试验希西家，也让他自己知道，当神向他隐藏自己时，他自己的心如何。

有时候我们将神在我们生命中的同在视为理所当然，我们忘了离了神我们会是什么样的。神可能会智慧、暂时、部分地向我们隐藏祂的喜悦与同在，以提醒我们离了神的光景，引导我们更加为神感恩。祂这么做的时候，可能是透过直接作用于我们的感觉，但祂也可能慈爱地击打我们的大脑，打乱大脑的化学与生物电，以产生相同的果效。祂这么做，正如祂慈爱地以癫痫或其他疾病使祂所亲爱的儿女受苦一样。

让我以钟马田的一段话结束这一章的内容，他曾是一名身体的医生，后来成了一名灵魂的医生：

“下面我们要思想‘魔鬼的诡计’，魔鬼在身体、心理和属灵领域制造混乱时所用的诡计……这是我们所能思想的最具实践意义的主题之一。我们是奇怪的受造物，由身体、思想和灵魂组成，它们彼此相连、交互影响，我们人生中的许多问题都是因为这个事实，也是因为我们没能认识到这些领域各自的地位、功能与范畴。”[7]

[7] 《基督徒的争战》(The Christian Warfare)，大急流城贝克出版社（Baker）1976 年出版，206-208 页。

第五章

疗法

上一章中我们察看了抑郁的一些成因，现在我们要来看一下抑郁的一些疗法。然而开始之前，我们必须问抑郁者一个关键问题：“你想痊愈吗？”这是耶稣问毕士大池边那个跛脚之人的问题（约翰福音 5：6）。乍看之下，这似乎是个愚蠢的问题，当然每个患病的人都想痊愈了！当然每个有问题的人都希望问题解决了！然而，耶稣的问题可能暗示着那个人并未采取一切可使用的方法来使自己好起来，又或者，他已经放弃了好起来的指望。这些都是抑郁的常见情形。医生和牧师经常遇到这种令人沮丧的处境，人们需要他们提供帮助，然而却没有采取必要措施，以从这种帮助中获益。也许他们已经习惯了活在问题中，也许他们缺乏在治疗过程中承担自己角色的意愿，也许他们害怕一旦自己好了起来要面临怎样的人生责任，也许他们不愿放弃生病所带来的他人的关注与同情。这些都是可能性，因此如果你抑郁了，你必须首先问自己一个问题：“我想要痊愈吗？”除非你想要痊愈，否则你没有从抑郁中痊愈的希望，因此，预备好在恢复过程中承担你自己那关键的部分吧。

我们会察看痊愈“大礼包”中必要的四个部分。

纠正你的生活方式

拥有一个平衡的生活方式以缓解威胁我们身体、精神、情感和属灵健康的张力至关重要。以下的应用要点有些也适用于因压力型人生事件引起的抑郁。

日常作息

平衡的生活方式的一个核心便是规律的作息，这也是人抑郁后最先受损的事物之一。抑郁的人常常很难不跟着感觉走，当一个人感觉低落，他常常只做那些他感觉想做的事，不去做那些他感觉不想做的事。例如，如果你抑郁了，不想起床，你就不会起床。如果你不想工作，你就不会工作。如果你不想洗衣服，你就不会洗衣服。如果你想要暴饮暴食，你就会暴饮暴食。因此从抑郁中恢复的一个积极步骤便是重建生活的秩序和自律，规

律有秩序的睡眠、饮食和工作模式可以重建价值感和健康的自尊，也会荣耀神，因为神是秩序的神，不是混乱的神（哥林多前书 14：33）。

放松

我们需要在我们的生活中安排放松的时间，这可能包括一天中多次找个安静的地方简单地停下来、静一静、在我们的生命中寻找属神的平安。耶稣意识到祂的门徒有这个需要，也为他们的需要预备，祂将他们带到“旷野的地方去歇一歇”（马可福音 6：31）。

另一个值得探索的有益领域是观察你是否正确呼吸，抑郁的人，尤其是焦虑的人，经常处于极度的紧张中，这时常导致呼吸亢进或换气过度，接着会不可避免地使身体与大脑虚弱。有许多书籍和网站在这方面都可提供帮助，没有流落到“新纪元”的观念中去，而是提供了一些关于如何重建放松、正确的呼吸的良好基本建议。

休闲活动

适当的身体锻炼可以帮助我们的身体系统释放无用的化学物质、刺激有益物质的生发。户外休闲活动益处更佳，因为有来自太阳的治愈光线。

休息

最近一个基督徒心理学家对我说，他经常给严重抑郁的人先开三片药：“好好锻炼、好好吃饭、好好睡觉！”这是极好的建议，我也建议你多多使用这个时代在这三方面的充沛资源。

一个规律的睡眠模式使身体和大脑得以修复、再次满格，不妨定下上床睡觉和起床的固定时间，努力保证至少八小时的睡眠。睡前三小时内不要喝咖啡，避免强烈的运动、电话、看电视和上网。培养一个上床睡觉的规律作息，努力使家中其他成员配合这一作息。

要记念神所赐的每周的休息时间，主日是神恩慈地为我们设立的（马可福音 2：27），主日一部分是为了缓解我们忙碌、紧张生活的张力。

重设优先次序

检验你的生活，看看你能做些什么以减轻自己的委身和义务。需要考虑的领域包括你的家庭、你的工作、你的教会、你的邻舍，以及旅行。一旦你好转起来，可能可以重拾这些活动的一部分，但现今最优先的事应当是先好起来。

纠正你错误的思想

如我们一直强调的，抑郁最常见的一个贡献因素便是错谬有害的思想。许多基督徒一点不想错误地看待神的话，然而他们还是犯了错误看待神的话的错误。他们看待自己、自己的处境、自己与他人的关系时，倾向于沉浸在消极面，将之放大，把积极的全部排除掉。如此扭曲事实，必然使他们的情绪抑郁。

基督徒有义务挑战错谬和虚谎、挑战歪曲现实的行为，尤其当他们发现自己这么做时。你在这一章的最后将看到一张问卷，可以帮助你进行这项操作。第一个部分是帮助你识别并检验自己的思想，第二个部分是帮助你挑战自己错谬无益的思想。许多基督徒和非基督徒精神病学家都推荐使用这样的问卷。对你而言，它们可能看上去有点奇怪，你可能会疑惑：“这难道不是心理学的胡言乱语吗？”然而，我想向你显示每一步是如何基于圣经中的基督徒经历的。诗篇 77 篇就是一个完美例证，亚萨在其中靠着神的帮助省察和挑战自己的思想，以便使自己的情绪与心灵得以鼓舞。同样的圣经策略还出现在约伯记 19 章、诗篇 42 篇、诗篇 73 篇和哈巴谷书第三章中，只是稍微简短一些。因此，这并非什么“心理学的胡言乱语”，而是真实基于圣经的基督徒经历。让我们看一下诗篇 77 篇以证明这一点。

亚萨省察自己的思想

1. 我的人生处境 时间？地点？人物？事件？	诗篇 77 篇并未详细描述亚萨的人生处境，亚萨称之为“患难之日”（第 2 节），这是一个适用于许多人生处境的一般性描述。
2. 我的感觉	患难困苦（2、3、4 节）——100% 不得安慰（2 节）——90%

如果可能的话，一句话总结你的情绪。你悲伤、忧虑、感到罪疚、愤怒、羞愧、受刺激、惊恐、失望、屈辱、不安全、焦虑吗？你可以给自己的感觉进行程度打分，打分可以参照这种感觉持续的时间。	烦躁不安（3 节）——90% 被神丢弃（7 节）——90% 悲观（7 节）——95% 不安全感（2 节）——80% 惊恐（2 节）——75%
3. 我的思想 此时我在想什么？我怎样看待自己？他人？现在？将来？	我的过去都很好，但现在一切都很糟糕（5 节）。 神已将我逐出（7 节）。 未来荒凉而阴暗（7 节）。 神的应许不再真实（8 节）。 神已经忘了怎么向我施恩了（9 节）。 神已经止住了祂的慈悲（9 节）。
4. 我的分析 辨认错谬无益的思维模式，例如错谬的极端，错误的一概而论，错谬的过滤，等等（参见第三章其他错误模式）。	诗人察看自己的思维模式时，承认自己错谬无益的思维方式：“这是我的懦弱”（10 节）。他的“懦弱”或扭曲的思维方式包括错谬的极端、错误的一概而论、错误的读心术、错谬的预言、将推理建立在错误的感觉上（参见第三章）。
5. 我的行为 1-4 对我和我与他人关系的影响。 我是否停止从事有益的活动？是否开始做无益之事？是否减少活动？还是过度活跃？	哭泣（1 节） 埋怨（3 节） 无法入睡（4 节） 无法与人交谈（4 节） 无法向神祷告（4 节）

亚萨挑战自己的思想

有时候单单识别这些错误的思维模式以及它们对我们的影响已经是一个巨大的转折了，然而，要想完成全过程，我们还必须往下走，郑重挑战我们错误的思想。

6. 我的推理 我为什么会相信我在第三步列出的思想是对的？有什么证据能支持我的结论呢？	诗人没有明确直说，但确实暗示了： 这就是我的感受。 这就是事情在我眼中的样子。
7. 我的挑战 列出反驳第三步的证据与推理，想一想如果神要向你证明你的思想并非完全正确，祂会指给你什么证据？	神在从前曾以类似的方式对待祂亲爱的百姓（10 节）。 神多年来大有能力的护理（11-20 节）。 神有时会引导祂的百姓经过深水（19 节）。 神有时会引导祂的百姓经过旷野、牧养他们（20 节）。 神会引导祂的百姓进入应许之地（20 节）。
8. 我的结论 总结出平衡的结论，同时也是真实有益的。	尽管我感到自己被神遗忘和逐出，祂实际却在拯救我，引导我经过旷野进入应许之地。 我的感觉不像神的话和神的作为，我的感觉是软弱不坚固的，既不正确、也不可靠。
9. 我的新感受 复制第二步的部分或全部感受，重新给它们打分。	亚萨没有明说，但从他在 13-20 节的话我们可以合理推断，亚萨如今感到一定程度的确信、乐观、安全感和安慰。 患难困苦——30% 不得安慰——20% 烦躁不安——15%

	被神丢弃——30% 悲观——10% 不安全感——10% 惊恐——20%
10.我的计划 我将如何应用和实践所得出的平衡结论？	我将更多思想神，而不是自己。 我将更多思想神过去的作为。 我将信靠神不变的大能与恩典。 甚至在深水与旷野中我也将信靠神。

纠正你大脑中的化学物质

如果评估自己的感觉与思想（第二、第三步）不奏效，你甚至无法开始这种评估，那么我建议你寻求专业医学人员的诊断，以及可能的合适你的药物处方。请不要拖延到事情变得特别糟糕，以至于你真的“崩溃”、不得不停下一切。你跌得越远，就得花越长的时间恢复。有时候，哪怕是小剂量的抗抑郁药也足以开始重塑你大脑中耗尽的化学物质，使你的情绪足够恢复，以至于你能开始采取纠正生活方式与思想的必要步骤。然而，严重的抑郁有时需要三到五年的药物治疗，以便彻底重塑大脑中的化学物质及处理过程。

如果你去看医生，可能会发现将一些症状写下来是很有帮助的，此外还有你是怎么努力处理它们的，以及你认为是什么导致的。有时初次问诊可能相当情绪化，你可能会忘了一些重要事实，因此不妨列一张你想问的问题清单，尤其是关于用药。关于抗抑郁药有许多谬见和错误观念：“如果我吃了抗抑郁药，我就不是真实的自我了……会出现可怕的副作用……我可能会上瘾……别人会鄙视我的……这意味着我已经疯了。”你的医生应当足以驳斥这些谬见并使你放心。然而，如先前所提，抗抑郁药不当被视为一劳永逸的疗法，你仍然需要努力改变错谬无益的思维模式以及有害的行为。

我再次回到清教徒证明并支持这一观念：我们必须极其小心，不要不把抑郁的非属灵成因当回事。理查德·巴克斯特写道：

“你要尽可能地去挖掘，看看你的精神痛苦有多少是从你的忧郁和身体疾病产生的，有多少是来自你的世俗光景、朋友或是名号所造成的令你不安的困苦，按照你所发掘的真相采取相应的治疗吧。

我在开始时将这两种导致痛苦的原因放在一起，是因为稍后将暂时把它们放在一边，后面的内容将仅仅关注那些因罪与缺乏恩典所致的痛苦。

论到忧郁，我的长期经历告诉我，它与思想的恐惧与痛苦密切相关，思想的恐惧与痛苦经常是由抑郁导致。我遇到的那些在人生中长期经历严重恐惧与痛苦的人，忧郁都是他们恐惧与痛苦的根源，我还没有遇到一个人极度恐惧与痛苦却没有忧郁这一根基问题。对这样的人，尽管他们身体上感觉不到什么异常，以为都是存在于脑子里的痛苦，我仍要建议他们去看敬虔有能力的医生，医生可以帮助他们判断他们的痛苦有多少是来自忧郁。如果忧郁正是致发因素，那么这个人通常会惧怕几乎一切事物，一句话或一个突然的念头也会使他们不安。有时他们悲伤却不知何故，对他们来说一切安慰都不能长久。你安慰完他们，他们从未感到如此满足，然而一旦黑暗与痛苦的忧郁幽灵再次席卷而来，痛苦在几个小时或几日后便会在再次登门拜访……

对那些发现忧郁的确是他们痛苦的原因的人，我要给出如下建议：不要期待理性与属灵疗法足以治愈你，不然你也可以指望一篇好的讲道或一段安慰的话就能治好中风和头破血流了，要是能治好这些病就也能治好你的忧郁型恐惧，后者跟它们一样也是身体疾病……然而因为这恐惧是作用在心灵与思想（想象）上，而言语也能产生作用，因此那样的言语倒也有用，如此那样的言语、圣经和推理可能从一定程度上起到一些抵制作用，可能减轻或缓解一些当下的症状。然而一旦时间消磨掉这些推理的力度和果效，痛苦便会卷土重来。”[1]

纠正你的属灵生活

纠正属灵后果

[1] “获得良心平安与属灵安慰的正确方法”（The Right Method for a Settled Peace of Conscience and Spiritual Comfort），出自《理查德·巴克斯特牧师作品集》（The Practical Works of Rev. Richard Baxter），共四卷，伦敦乔治·弗丘出版社（George Virtue）1838 年出版，第二卷，第 888 页。

我已经强调基督徒的抑郁常常是由非属灵因素导致，然而，一切抑郁都会产生属灵后果。一个抑郁的基督徒可以采取多种措施来纠正至少一部分属灵后果，你可能会发现钟马田的《灵性低潮》（Spiritual Depression）一书在这方面颇有助益，尽管钟马田博士有些地方在概括上有些一概而论和教条化。

下面是一些你可以采取的实际步骤，来处理抑郁所导致的属灵后果。

1. 接纳这一事实：抑郁并不见得是罪，它也诚然与基督教兼容。许多圣经人物、许多伟大的基督徒都经历过抑郁。
2. 试着理解你属灵感觉的丧失并不是你抑郁的成因，事实正相反，是你的抑郁导致了你在生活的方方面面都失去感知，你的灵命也包含在内。
3. 耐心等候纠正生活方式、思维方式或大脑化学物质给你的感觉带来的整体影响，你的属灵生命会同时渐渐起色。
4. 固定你读经和祷告的时间。抑郁的基督徒可能会要么放弃读经要么放弃祷告，或是可能努力大量读经祷告，以便找回自己的属灵感觉。两种方法都是无益的。相反，固定好每天读经祷告的时间。如果你不能专注，就简短一点（5-10 分钟），直到你逐渐好转。设定不切实际的属灵目标只会加深抑郁。清教徒理查德·巴克斯特对那些经历抑郁之苦的人建议说：“避免苦思冥想，不要让你的思想走得太深、想得太多。长时间的默想对有些人来说是个功课，但对你不是，就像一个人腿断了或是脚扭了就不必去教会一样，他必须修养恢复，直到可以重新站立。你不必使自己沉浸在深度而扰人的思想中也可以保持对神的信心与敬畏。”[2]
5. 思想客观真理（例如称义或代赎的教义），尤其是关于神的爱、神的怜悯和对罪人恩典的积极经文（例如：罗马书 8：1；8：38-39；约翰一书 1：9；约翰一书 4：9-10）。你也可以抄下一句经文随身携带，当自己被消极思想淹没时，把经文拿出来加以默想。

[2] “忧郁与过度痛苦的解药”（The Cure of Melancholy and Overmuch Sorrow），出自《理查德·巴克斯特牧师作品集》（The Practical Works of Rev. Richard Baxter），共四卷，伦敦乔治·弗丘出版社（George Virtue）1838 年出版，第四卷，第 932 页。

6. 祷告的时候如实告诉神你的感受，要完全诚实敞开。求神帮助你胜过怀疑和恐惧，使你重得救恩之乐。为神对你的爱和与你同在感谢神，尽管你当下感受不到祂的爱与同在。为其他受苦之人祷告也可以帮助你暂时将思想从自己身上转移。
7. 继续参加教会，寻求一两个你可以信赖的基督徒的团契，请他们为你祷告、与你一起祷告。要小心你与谁交流。遗憾的是，有些基督徒不能保守秘密，而有些基督徒则会对你的处境缺乏理解或怜悯。
8. 记住神按照你的原样爱你，而不是照着你想要成为的样子。

纠正属灵起因

我先前提到一个基督徒的抑郁有可能是某个或某些特定之罪的结果，如果你检验自己的生活之后，发现存在你故意和顽固地犯下的罪并且停留其中，或是其他你从未悔改过的罪，那么是时候屈膝寻求神的赦罪之恩和神胜过罪恶的权能了，可以参考诗篇 32 和 51 篇做示范。

读完这一章之后，你可能感到要做的事情太多、要爬的山太高，恐怕没有尝试的必要。当然了，你能犯的最大错误之一便是一下子努力太多，你会失败且更加抑郁。相反，你当坐下来列一下你知道自己应当改变的领域，如果有人帮助你则是更好。然后挑选一个有问题的领域，单单专注其中。最好的方法便是挑选一个特定的领域，而且具有一定的、合乎实际的改变可能性。思想一下所有可能的解决方案，权衡一下利弊，然后准备一份详细带着步骤的计划，每次完成一个步骤。既要设定短期目标，也要设定长期目标。评估一下成果，做出必要的调整，如果你有了任何进步，都当受激励与安慰。总结便是：

- 请求某人的帮助及监督。
- 每次只专注一个问题。
- 选出最佳方案。
- 写下步骤详细的计划。
- 设定切合实际的短期目标和长期目标。
- 评估成果以作出调整和获得激励。

最重要的是，要祷告祈求神的帮助，求祂赐福你采取的每一步。

思想调查问卷

1. 我的人生处境 时间？地点？人物？事件？	
2. 我的感觉 如果可能的话，一句话总结你的情绪。你悲伤、忧虑、感到罪疚、愤怒、羞愧、受刺激、惊恐、失望、屈辱、不安全、焦虑吗？你可以给自己的感觉进行程度打分，打分可以参照这种感觉持续的时间。	
3. 我的思想 此时我在想什么？我怎样看待自己？他人？现在？将来？	
4. 我的分析 辨认错谬无益的思维模式，例如错谬的极端，错误的一概而论，错谬的过滤，等等（参见第三章其他错误模式）。	
5. 我的行为 1-4 对我和我与他人关系的影响。我是否停止从事有益的活动？是否开始做无益之事？是否减少活动？还是过度活跃？	
6. 我的推理	

我为什么会相信我在第三步列出的思想是对的？有什么证据能支持我的结论呢？	
7. 我的挑战 列出反驳第三步的证据与推理，想一想如果神要向你证明你的思想并非完全正确，祂会指给你什么证据？	

第六章

照料者

现在我们来到了研究抑郁的最后一个领域：照料者。按照本书的设定，照料者是抑郁基督徒的家人、朋友和基督徒同伴，他们会在某种程度上参与帮助受苦者，帮助其恢复与好转。通常这些照料者没有经过医学训练，也经常对抑郁有着非常有限或不正确的认知，然而他们却在帮助抑郁者康复的过程中扮演重要角色。研究表明，如果存在精神健康问题的病人能有自己可信赖的亲密的人并从之获得支持，他们会好转得更快。

这一章将探讨试图帮助抑郁者康复的照料者们需要做好准备的十个领域。

学习

作为基督徒，我们当然希望自己能成为所爱之人在需要时可以信赖和求助的人。当他们确实向我们求助，我们希望能提供帮助，而不是造成进一步的伤害。因此，为了避免门外汉处理抑郁时经常犯的错误，为了使受苦之人能够最大程度地从我们获益，学习抑郁对我们而言就势在必行了。如我在前言中提到的，这本书仅仅是针对抑郁的一本入门小书，类似快速急救手册。然而我的确希望推荐给你们更多资源，以供进一步学习和研究。

除了学习耶稣是怎样与有病的、软弱的、沮丧的人交往，你还可以阅读一些现今可以找到的有益而从基督教视角写作的书籍。以下给出的书单是按照可读性和有用性排序：

- 《我不当感觉如此》（I’m Not Supposed to Feel Like This），作者：克里斯·威廉姆斯（Chris Williams）、保罗·理查德（Paul Richards）、英格利·惠顿（Ingrid Whitton）。
- 《胜过属灵低潮》（Overcoming Spiritual Depression），作者：阿里·艾什奥特（Arie Elshout）。
- 《破碎的思想》（Broken Minds），作者：史蒂夫与罗苹·布隆（Steve and Robyn Bloem）。

- 《抑郁基督徒实用练习册》（A Practical Workbook for the Depressed Christian）。作者：约翰·洛克利博士（Dr. John Lockley）。[1]

另一本要推荐的书当然是钟马田博士（Dr. Martyn Lloyd-Jones）著名的《灵性低潮》（Spiritual Depression）。然而，你当注意钟马田博士的书并未论及抑郁作为一种疾病的方方面面，而是专注于抑郁的一些属灵后果。某种意义上说，这本书更多是关于灵性低潮，而不是抑郁，但它仍然颇有助益。

由丹尼斯·格林伯格（Dennis Greenberger）和克里斯汀·帕德斯基（Christine Padesky）所写的《思想胜过情绪》（Mind Over Mood）一书，虽然是从非基督徒视角写作，但对于改变无益的思维与行为模式仍然有用。

我也谨慎地推荐艾德·韦尔奇（Ed Welch）的《都是大脑的错？》（Blame It on the Brain?）和《抑郁：一场顽固的黑暗》（Depression: A Stubborn Darkness）。韦尔奇博士在处理抑郁上展现了一种敏锐的平衡，他的书有许多出色有益的部分。他似乎承认抑郁的非属灵成因，尽管有时候他似乎有点重返“药物治标不治本”的模式。《一场顽固的黑暗》在探索抑郁可能的属灵成因或贡献因素上也是有益的，然而，我可能不会把这本书直接放在一个抑郁基督徒手中，因为他们经常给自己下最消极的结论，而无视客观实际。最好是由一位认真负责、能理解状况的牧师或家庭成员温柔智慧地引导抑郁者使用这本书的相关部分。

很重要的一点是记住读这些书不会使你摇身一变成为一名精神健康专家，但会使你帮助你所爱的抑郁者时更加有用、更有帮助。阅读还会帮助你认识到自己的局限，以便你能明白什么时候应当建议对方去找一位更有经验的基督徒、牧师或精神健康专家。我建议牧师们建立一个数据库，列出当地认同基督教原则的医生和精神健康专家的信息，与他们进行电话联络和交流，也要拜访医院、与员工交谈、与他们建立关系，以便你遇到自己不能解决的处境时知道可以向谁求助。

怜悯心

[1] 我强烈不赞同第 19 章的一些内容。

认真地带着祷告学习有关抑郁的知识，应当自然而然和自动地增加我们对于受苦者的怜悯。说到怜悯，我指的是有能力传达我们真的理解问题和症状、我们深深地担忧、我们会做力所能及的一切来帮助。在许多情况下，这样的怜悯可以在受苦者身上产生强大的治愈效果，而缺乏怜悯只会增加痛苦、使黑暗更加深重。仔细思想罗素·汉普顿（Russell Hampton）所说的这段话，他经历过抑郁之苦：

“如果有什么身体疾病以特别丑陋的方式显现出来，例如毒疮或是肉体的蜕皮，此外还伴随着剧烈而漫长的疼痛，每个人都亲眼可见。如果我们国家有一千五百万人患有这种疾病，此外，这些人中大多数都不会获得帮助或救治，他们被迫在我们中间以显而易见的痛苦行走——那么我们一定会像一名社会成员一样，在怜悯与愤怒中为他们站起来。不存在这样的身体疾病，然而却存在这样的精神疾病，我们中约有一千五百万人遭受这种疾病之苦，但我们却没有在怜悯与愤怒中站起来，尽管他们带着极大的痛苦在我们中间行走。”[2]

如果你总是牢记自己也能轻易落入相同处境、遭遇相同的痛苦（哥林多前书 4：7），便更容易心怀怜悯。如果你以不耐烦的轻蔑对待抑郁者，你就可能与在你之前的许多人一样，必须要通过更艰难的方式学习怜悯的功课了。

支持

支持随怜悯而来，包括将自己提供给抑郁者，聆听并与之交流，这可以是面对面，也可以是通过电话。支持还包括与抑郁者一同祷告，尤其当抑郁者在祷告时很难组织语言的时候。支持意味着无条件的爱，即使你不同意所爱之人的每一个决定，即使当所爱之人不公正地对待你，仍然向他显示爱。支持要求你提供实际的帮助，例如替一名年轻妈妈照看孩子，以便她能每周有几个小时闲暇；或是载一名年长者出门，让她看看新鲜风景。你还需要智慧来识别什么情况下光有你帮助是不够的，抑郁者还需要专家的医学服务。如此充满支持的友谊，其益处不可估量：

[2] 《绝望的反面：一个关于抑郁的个人见证》（The Far Side of Despair: A Personal Account of Depression），芝加哥尼尔森会堂出版社（Nelson-Hall）1975 年出版，第 78 页。

“对于抑郁者而言，能有这样一位朋友，有其同在、有其相伴，可以带来极大安慰。因为这向他切实可见地显示出他是多么照着自己本相被毫无保留地关心、接纳和爱护。抑郁者不难进一步认识到，如果单个的基督徒都能如此爱他，更何况是神呢？神更会何等爱他……

无条件的友谊是关键，忠诚也是如此。真正的朋友是那些按照本相接纳抑郁者的人——不论是好日子、糟糕的日子、悲伤的日子、惊恐的日子，还是愤怒的日子。这样的朋友不会以任何方式施加压力，而是允许受苦者做自己，不论那看上去有多可怕。如我一名抑郁的朋友所言：‘不用戴着面具真是轻松。’”[3]

堂会意义上，牧师和具有职分的人应当在教会营造一种支持的氛围：

“我们的教会要想真正有效地支持那些经历精神健康挣扎的人，必须在教会建立这样一种文化，使人人都明白人生时不时地出现问题是可接纳的。并且，教会作为一个整体——尤其是领导人员——已经预备好要在这些艰难时节支持其教会成员，正如在成功的时节支持他们一样。”[4]

教会尤其要有意识地辨认支持者的需要，以便也支持他们。要有效地成为精神抱恙者的支柱是一件在身体、精神、情感和属灵上都相当消耗的事，作为基督徒，我们不止应当看到抑郁者需要的支持，也要看到抑郁者身边那些亲近、亲爱之人所需要的支持与服侍。

污名

精神疾病仍然顶着污名和耻辱，尤其是抑郁。公众的思想充满了无知和误解、偏见与错谬，结果就是许多人仍然将抑郁这样的失常看做一种懦弱，或将之看做逃避人生的借口。抑郁者也可能具有这些错误观念，它们进一步加深了他们的负罪感和挫败感。理所当

[3] 约翰·洛克利（John Lockley），《抑郁基督徒实用练习册》（A Practical Workbook for the Depressed Christian），巴克斯真确传媒出版社（Bucks: Authentic Media）2005 年出版，第 338 页。

[4]克里斯·威廉姆斯（Chris Williams）、保罗·理查德（Paul Richards）、英格利·惠顿（Ingrid Whitton），《我不当感觉如此》（I’m Not Supposed to Feel Like This），伦敦霍德与斯托顿出版社（Hodder & Stoughton）2002 年出版，第 236 页。

然地，他们经常不愿意承认自己的感受，结果就是经年累月地浸泡在抑郁中而不寻求帮助或治疗。

遵循这一章前三个步骤的人可以帮助减轻这种污名，然而教会也可以伸出援手，教会可以清楚宣布基督徒不见得要没有问题，教会也可以证明即使人遇到问题，他们也不会被忽视或孤立。

同时，讲道人还必须传讲关于基督徒生活的平衡观念，如同在诗篇里呈现的那样，诗篇超过三分之一都在处理恐惧、焦虑和绝望，这是正常基督徒在一个不正常世界的经历的一部分。我们应当一再提醒自己："使你与人不同的是谁呢？你有什么不是领受的呢？若是领受的，为何自夸，仿佛不是领受的呢？"（哥林多前书 4：7）。或者换句话说："因着人生混乱的经历和巨大压力，几乎每个人都可能经历精神健康问题。"[5]

保守秘密

因着与精神疾病相关的污名，抑郁者经常需要极大的勇气承认自己抑郁，常常是因为惧怕别人的评论。因此，如果有人足够信任你，那么你必须严格保密。你必须不要进行任何"圣化了的"传舌："我告诉你不过是想让你为此祷告。"可悲的是，太多抑郁的基督徒不得不将自己暗自的受苦延长，因为他们有一个正当的恐惧：教会里无人能保守秘密。教会迫切需要具有这一简单恩赐的基督徒——他们能够保守秘密。

自尊

根深蒂固的自我怀疑和自我批判经常会在抑郁过程中浮现或加重，抑郁者经常感到无用而没有价值，他们有着非常低的自尊。对此我们应当怎样做呢？

有些基督徒不情愿给与任何人赞美或鼓励，因为担心让人骄傲。然而我可以放心地说，骄傲是抑郁者最不容易犯的罪了。骄傲来源于过于膨胀的自我认知，而抑郁常常是相反的。

还有些基督徒曲解了原罪与全然败坏的教义，认为任何人里面都没有任何好的东西，因此无法对抑郁者说出任何积极的话来。然而，我们完全可以鼓励抑郁者对自己形成

[5] 同上，第 237 页。

更加实际的认知，点出他们里面神赋予的恩赐，指出他们为别人的生命作出的贡献，他们对社会的用途，以及他们对教会的用处（如果他们是基督徒的话），这么做没有否定人心的败坏，也没有否定我们离了信基督就无法讨神喜悦。例如，一个抑郁的年轻妈妈可能觉得自己在人生的方方面面都是完全的失败者，因为她没有完美的家和完美的孩子。我们可以帮助这位妈妈看到她每日做成了多少事，尽管她可能未能达成每件想做之事。我们可以提醒她做了多少顿饭、清洗和熨烫了多少件衣服、完成多少购物任务，帮助她以更正确、更实际的眼光看待自己和自己的生活。阿里·艾什奥特说道：

“如果什么事情因我们的主动行动而达成了，我们沾沾自喜当然是错误的。然而，只关注我们没有达成的事情同样错误。哥林多前书 15：10 中，我们看见一个清楚的例证，谦卑可以伴随着对一个人成就的健康观念：‘然而，我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的，并且他所赐我的恩不是徒然的。我比众使徒格外劳苦；这原不是我，乃是神的恩与我同在。”保罗非常清楚他每日都有许多亏欠（雅各书 3：2；参阅罗马书 7；腓立比书 3：12），然而他并未走向极端，以至于清除了自己的一切成就。我不相信这会是神的旨意。有些自信和自尊是属罪的，然而也有一些是好的、必要的、有用的。没有这些健康的感知，人类就不能正常运转。我们可以祷告祈求健康合宜的自信与自尊，覆盖着真正的谦卑，我们也必须用神的话抵挡一切妨碍人发展出健康自信与自尊的事物（不论是在我们里面还是他人里面）。”[6]

主观主义

抑郁者最常见的倾向之一是关注感觉，将信念与结论建立在这些感觉上，基督徒尤其会这样。例如，他们可能感觉自己被离弃，就得出结论他们被离弃了。此外，在努力重塑真正的感觉时，基督徒倾向于阅读跟感觉相关的圣经经文与书籍，然而这种对主观事物的关注只会使问题恶化。

我们应当鼓励抑郁者从主观领域转离，相反去思考基督教的客观真理——那些不论我们感觉如何都真确的真理，例如称义、收养、代赎、神的属性和天堂。

[6] 《胜过属灵低潮》（Overcoming Spiritual Depression），大急流城改教传承出版社（Grand Rapids: Reformation Heritage Books）2006 年出版，32-33 页。

谈话

一般原则是多听少说，下面的清单可以帮助你知道不当说什么：

- 使自己振作起来吧！
- 但你根本没什么好伤心的啊。
- 别太情绪化了。
- 噢，很快会过去的。
- 抑郁是犯罪。
- 相信应许就好了啊。
- 笑一笑，没那么糟。
- 其实，事情本来可以更糟糕。
- 至少没什么严重的事。
- 你应当认罪。
- 你药已经停了吧？你不会还在吃药吧？[7]

你越理解抑郁，越不可能说出伤人和毁坏性的话语。

自杀

如果你怀疑某人正在考虑自杀，那么你当敏锐并明智地询问那个人，他是否有类似的念头，是否已经作了计划。别担心这样的问题会在抑郁者的思想中种下自杀的种子，相反，要知道你这么问反而可能使想自杀的人承认自己的计划并寻求专业帮助。如果他告诉你自己已经到了做计划的地步，这就非常重要而紧急了。

史蒂夫·布隆牧师给出了他有些时候用来说服自己不要自杀的一系列理由：

- 自杀是罪，会给基督和祂的教会带来羞辱。
- 自杀会使魔鬼高兴，使那些努力与魔鬼抗争的人大大软弱。

[7] 这个清单中的有些例子取自史蒂夫与罗苹·布隆的《破碎的思想》（Broken Minds），大急流城克瑞格出版社（Kregel）2005 年出版，第 234 页。

- 自杀会摧毁家人和朋友，如果他们也遭遇严重的苦难，可能会追随你的“榜样”，你就得为此负责了。
- 自杀可能行不通，最后你可能严重残废，还得同时与抑郁抗争。
- 我们的神是避难所（诗篇 9：10）——这是真的。
- 帮助是可以获得的，如果你足够坚持，有人可以帮助你寻求所需的帮助。
- 如果你没有得救，你会下地狱。这不是因为自杀使你下地狱，而是因为一切没有认识基督而死的人都会面临比抑郁糟糕得多的永恒的灾祸。
- 如果你是基督徒，那么耶稣基督正在为你代求，你的信心是不会失落的。
- 神会保守你，直到你的痛苦真正结束的那一天。[8]

慢一点

处理抑郁时，不存在什么简单答案，也不存在快速的解决，明白这一点很重要。抑郁的恢复经常要花费许多个月，有时候甚至是好多年。因此，你应当具有长远的眼光，耐心等候不断的进步。如果没看到什么进展，不要感到沮丧，也要意识到可能出现短暂的故态复萌。约翰·洛克利劝勉道：

“耐心至关重要，因着这种疾病的性质，抑郁者可能会一而再、再而三地重蹈覆辙，再次需要一天前、一周前或一个月前已经获得的确据。”[9]

与之同时，让我们持续不断地将我们抑郁的基督徒肢体带到施恩座前祈求：“主啊，你所爱的人病了。”

我们在这些章节中已经察看了抑郁是如何具体影响基督徒的，最后我想讲一下我已经触及的一个话题——神有时会使用抑郁将一个未归正的人带到救主面前。如果你还没有归正且抑郁，解决之道的一个重要方面便是为你的罪悔改、信靠基督，这不是说你就不需要药物或辅导了。然而，如果你还没有严肃地处理自己在神面前的属灵状态，药物与辅导只能提供暂时的解决。药物可能使你度过今生，却无法帮你度过地狱，在那终极的折磨、

[8] 《破碎的思想》，大急流城克瑞格出版社 2005 年出版，59-60 页。

[9] 《抑郁基督徒实用练习册》（A Practical Workbook for the Depressed Christian），巴克斯真确传媒出版社（Bucks: Authentic Media）2005 年出版，第 338 页。

绝望与哀哭切齿的地方，药物将不复存在。“当信主耶稣，你和你一家都必得救”（使徒行传 16：31）。

附录

论圣经的充足性：救恩、成圣及眼镜

圣经没有针对每个道德问题和属灵困境给出详细具体的指南，如果圣经的确如此，那么我们就不是能随身携带这本书，而是有一辈子都读不完的一整个图书馆的书。这是否意味着神使我们有所缺乏呢？一点也不是。威斯敏斯德信条是这么说的：

“上帝全备的旨意，与上帝自己的荣耀、人的得救、信仰和生活有关的一切必要之事，《圣经》都明明记载，或是可以用正当且必要的推论，从《圣经》引申出来……不过我们承认：除非圣灵在我们里面光照我们，否则我们对《圣经》启示的上帝全备的旨意，即使有某种程度的认识，这样的认识也不足以使我们得救。有时候上帝和教会行政，也与人类的行事为人原则有相通，这时我们就应该用人的‘自然之光’、基督徒的判断、按照《圣经》的一般规则（这原是我们应该一直遵守的）来规定有关敬拜上帝、教会行政的相关事务。”[1]

信条对圣经教导的总结分五个部分。首先，我们面对的许多处境下，圣经的教训都是清楚而详细的，是圣经“明明记载”的。

其次，当圣经对我们的具体处境没有明确经文记载时，我们可以透过“正当且必要的推论”从圣经中获得教训。我们必须从圣经的一般性原则进行推理、演绎和应用。

第三，神在人类社会的一般领域中投注了第二位的知识，这甚至会影响类似敬拜和教会治理这样的处境。基督徒可以进行查阅、从中学习，但这第二位的知识总是要顺服在神的话语之下。我们经常称之为“圣化了的常识”，信条称之为“自然之光”。

第四，圣经没有详尽论及每一个主题，而是论及一切“与上帝的荣耀、人的得救、信仰和生活有关的一切必要之事”。如果你在世上唯独拥有圣经，你所有的也足够了——你已经有了足以让你得救、在世界中相信神、为神的荣耀而活的一切。圣经告诉我们每件我们必须知道的事，但它没有告诉我们所能知道的每件事，哪怕在救恩和神的属性这样的

[1] 威斯敏斯德信条 1.6，【译注：中文采用赵中辉翻译版本，参阅《历代教会信条精选》，基督教改革宗翻译社 2002 年出版】。

主题上也是如此。圣经没有给我们详尽的知识，但给了我们全面的知识、必要的知识、充足的知识。

第五，“除非圣灵在我们里面光照我们，否则我们对《圣经》启示的上帝全备的旨意，即使有某种程度的认识，这样的认识也不足以使我们得救。”为了对圣经具有得救的信心，我们需要的不只是圣经，我们还需要圣灵的光照。

我想进一步察看“正当且必要的推论”和“自然之光”这两个表述。

正当且必要的推论

这个表述意思是尽管我们找不到一节针对我们问题或需要的具体经文，我们总是可以在圣经里找到一个可以应用于我们处境的原则或指南。然而，严格缜密的思考与祷告是必不可少的，我们必不能只是坐在那里，等着出现某个声音或异象。我们必须带着祷告阅读圣经，寻找相关的原则，并且是借着“正当且必要的推论”将它们应用于我们的处境，而不是借着漏洞百出的逻辑和非理性。

例如，我们思想一下“我该跟谁结婚？”这个问题。圣经没有告诉我们任何人具体答案，相反，基督徒所有的是一些需要遵循的一般原则。我们必须“在主里”嫁娶，我们必须实践基督徒的耐心，你的丈夫或妻子应当乐意接受圣经所定规的角色与职责，我们也应当寻求年长基督徒明智的建议。借着“正当且必要的推论”，以祷告的心对这些原则进行推理，你是能够找到答案的。

我们许多人可能会问的另一个问题是：“我该从事什么工作？”这个问题又是没有具体答案的问题，然而圣经仍然有充足的一般性原则可供我们思考。这项工作能允许我充分发挥神赐给我的才能吗？这项工作是否要我在信仰见证上做出妥协？工作时间是有助于我服侍主，还是有所妨碍？这项工作的薪水足够我供养自己和家人吗？我是否能在这项工作中行善？借着祷告与思考这些圣经原则，你可以找到答案。

论到我们应当穿什么，我们发现圣经的原则是要得体，不要奢侈，性别之间要有区别，要考虑对别人造成的影响。

那教会呢？关于教会的次序圣经有许多教训，有许多都是我们可以透过祷告和推理圣经原则得出来的。然而，也存在神在祂的话语里面完全没有涉及的内容，既没有明说，

也没有暗示。例如，圣经没有给我们教会建筑的蓝图，没有告诉我们应当有几场礼拜，或是什么时间礼拜，没有告诉我们要唱多少首诗篇、做多少祷告、读几章圣经，圣经没有告诉我们崇拜当持续多久。我们是使用圣化了的常识来决定这些事宜，总是照着神话语的一般原则的指引（哥林多前书 14：40）。这将我们带入第二个表述：“自然之光。”

自然之光

在这个领域，我担心许多真诚的基督徒都走岔了路。因为对圣经充足性所受到的攻击的过度反应，他们走向了另一个不合圣经的“极端充足”的立场，因此使自己与神所赐的许多宝藏隔绝了。圣经的充足性并不意味着我们应当回避一切圣经以外的知识来源，正如信条清楚表明的，哪怕在教会的崇拜和治理这样的领域，我们都必须从人类社会已经形成的有益和有用的知识学习。约翰·派博（John Piper）这么说道：

“为了在科学领域顺服神，我们必须阅读科学、研究自然。要在经济领域顺服，我们必须阅读经济学、观察商业的世界。为了在体育领域顺服，我们必须了解游戏规则。为了在婚姻中顺服，我们必须了解配偶的性情。为了做一个顺服的飞行员，我们必须知道怎么开飞机。

圣经的充足性意味着我们不再需要任何特殊启示，我们不需要更多启示的、无误的话语。在神赐给我们的圣经里，我们已经有了判断一切其他知识的完美标准，一切其他知识都站在圣经的判断之下。”[2]

加尔文对此使用了眼镜的比喻加以解释。[3]他说圣经不只是我们阅读的对象，也是我们阅读的工具，我们使用圣经的书页就像使用眼镜一样，我们以此看待和理解世界和其他知识，就是神在世界中散布的知识，也就是自然之光。加尔文解释道：

“不管人类理智有多从原初的正直中堕落和歪曲，它都仍然具有从创造主而来的可赞扬的恩赐……我们应当小心……不论真理出现在哪里，我们都不要弃绝与加以谴责……

---

[2] “关于圣经充足性的思考”（Thoughts on the Sufficiency of Scripture），渴慕神网站（Desiring God）,http://www.desiringgod.org/ResourceLibrary/TasteAndSee/ByDate/2005/1282_Thoughts_on_the_Sufficiency_of_Scripture/ （2010年3月5日访问）。

[3] 《基督教要义》（Institutes），1.6.1。

如果我们视神的灵为真理独一的根基，那么我们既不能弃绝真理本身，也不能轻视真理出现的地方，除非我们甘愿羞辱神的灵。我们要说哲学家们对大自然进行精密观察和精巧描述时是瞎眼的吗？……不，我们阅读古时关于这些主题的著作时，只能心生赞叹。然而假如神乐意叫我们从物理、逻辑、数学和其他类似的学科中受益，乐意叫我们获得不敬虔之人的作品与工作的帮助，那就让我们接受并使用这样的帮助吧。因为如果我们忽视神在这些领域白白赐给我们的恩赐，我们就要因我们的怠惰受苦了。”[4]

我将这一附录称为“救恩、成圣及眼镜”，是因为关于救恩的真理圣经已经清楚讲明，关于成圣的真理圣经也已经讲明或可以推断出来，而世界中的知识则必须接受圣经的检验，或是透过圣经的眼镜去看。我们正是在这个意义上拥有“一切关乎生命和虔敬的事”（彼得后书 1：3）。也正是在这个意义上，“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”（提摩太后书 3：16-17）。

例如拿吃举例，圣经有一些关于饮食的明确教训，也有一些我们可以进行推论的原则，然而圣经并没有告诉我们关于饮食需要知道的一切。因此我们从营养学家（甚至是非基督徒营养学家）学习如何健康地吃喝，以便有益身体、精神、情感和属灵健康。我们透过圣经的眼镜去理解这些知识，圣经足以帮助我们在理解这个世界时不至于陷入谬误。

同样的例子还有时间管理，圣经给了我们一些关于时间的原则，有些是明确的，有些则需要推理。但我们透过阅读现代关于时间管理的书籍来知道如何爱惜光阴，当然了，我们永远不能丢下我们的眼镜，而要用圣经去理解和检验这样的知识。

我们在辅导上也采取同样的方法，有些问题在性质上完全是属灵的，当然可以完全由圣经来解决。然而很多时候我们在辅导中遇到的问题都是混杂的，混合着属灵、精神、关系、社会、财务和身体因素。对有些情况圣经给了明确的教导，另一些情况我们可以推理出有益的原则，然而在其他一些领域，我们需要使用我们的圣经作为眼镜，去理解和学习神在世界中投注与散布的知识。如果我们拒绝这么做，如果我们说我们必须使自己与一切圣经以外的知识隔离，那么我们就可能不小心拆毁了圣经的充足性。这等于是在说，圣经不足以帮助我们认识世界和从世界中学习，因此我们必须使自己与世界隔离。我相信圣

[4] 《基督教要义》（Institutes），2.2.15-16。

经足以使我们阅读科学并将其中的麦子与稗子分开，将有效的观察与结论同错误的观察与结论分开，由此去使用神的知识，就是祂在“普遍恩典”或“护理”中使受造物明白的。

艾瑞克·约翰逊（Eric Johnson）将圣经比作辅导者面对人生困境时的地图，由神这位伟大的制图师亲自绘制：

“圣经描绘了一些人性地貌中的关键特征（包括一些最佳路径，那些能导向神至大的荣耀和人类福祉的路径），这给了我们一个概念，让我们知道我们在哪里、我们要去何处，以及抵达我们旅程的合宜终点的最佳路径何在。就像一幅典型的地图一样，圣经没有提供地域的每一个细节（例如：每一棵树）。地图的目的是提供一个地区的总结和象征，并提供那些可以帮助人定位自己当下立足点、帮助人抵达想去的目的地的本质和关键信息（主要的河流、海拔及路径）。尽管如此，地图对那些想要取得进展和顺利旅行的人而言是必不可少的。那么，论到心理学和护理灵魂的方法，圣经的必要性是这样的，圣经对于正确理解人类、正确定位他们的心理属灵问题是本质必要的。”[5]

因此，圣经告诉我们身在何处、当去何方，也为我们提供了一切到达那里的核心标记。然而一路上还有很多细节，我们是透过圣经的眼镜去看，这会使我们在旅程中获益，只要我们不偏离圣经的道路。因此，我们手里拿着圣经的图表、借着圣灵在我们心中的指南针，测定我们在世界中的航线。

[5] 《灵魂护理的根基》（Foundations of Soul Care），伊利诺伊州达佩奇（Downer’s Grove）校园团契出版社（InterVarsity）2007 年出版，176-177 页。