

抑郁症者的福音

路得

抑郁症对现代人来说一点都不陌生。我们从报纸新闻，或者亲朋戚友圈中，都有听过、见过抑郁症患者因为不能忍受抑郁症所带来的痛苦、折磨而自杀。在现今竞争激烈、节奏飞快的社会，人们都要面对极大的生活压力。这些压力是来自工作、家庭，特别是人际关系的矛盾。当这些问题日积月累，但又找不到解决的方法时，人们只能可怜巴巴地独自承受，最终是积郁成疾。

我患上抑郁症的起由

自从我爸爸去世后，我就变得郁郁寡欢。这个打击对我来讲太沉重，也太突然了。当时我怎么也想不通，一个好好没病没痛的人，突然间就没有了。那天从医院走出来，我木纳地看着大街上的人，人来人往，世界没有因我失去爸爸而停滞，生活依然照旧。可我知道从此我就失去了生命中最重要的人。爸爸一句话也没留下，就这样永远地离开了我。如果我知道会有这么一天，爸爸会离开我的，我一定趁他还健在的时候好好孝敬他，好好地陪着他，给他买他喜欢吃的东西，我要对他说我爱他。

妈妈也因爸爸的离开深受打击。她不明白为什么那个很爱护她，常常笑呵呵，经常忍耐她发牢骚的丈夫，就这样悄然离开了。爸爸的一生都是为了这个家，他深爱着我们，为了我们甘心乐意地付出了一切。对他来说，这样的付出就是他的幸福。妈妈很内疚、很自责，觉得自己没为爸爸做些什么。爸爸离开后，妈妈常常跟我说，她总是梦见爸爸。她开始担心他会怎样，他会去哪里呢？这样日思月累导致妈妈病倒了，她太牵挂爸爸了。

后来妈妈得了癌症，那时我在商场做实习生，每天下了班就

去医院给她送饭，陪伴她。我还经常陪着她做各样的检查、在手术室外等候等她一次次的手术、化疗。医生每一次都要我们签手术风险，还每一次和我们说，要做好心理准备。慢慢地她什么也吃不下东西，就只能打流汁到鼻孔里，维持营养，不然她就会饿死。我就这样在医院里看着原本有一百多斤重的妈妈，被疾病折磨成皮包骨，这令我很心痛，觉得人活着很累。有一次在陪妈妈的时候，我整个人晕倒在地上不省人事。那时我觉得这样睡着了真舒服，什么也不用想了，可以无忧无虑地休息。

到了后期，妈妈的癌细胞已经扩散，医生就将妈妈转移到另一间医院做放疗，其实就是等死。那里没有护士，只有值班医生，里面住着的都是快要死的癌症病人，我就住在那里守护妈妈。妈妈每天就是睡觉，一句话都不说，我就三天两头地洗被子，被单。医院里的那种压抑氛围让我几乎窒息，但我告诉自己，我不能病，我要坚持下去，不然妈妈没人照顾。然而到了后来，我忽然有一种想法，觉得妈妈太辛苦了，还不如早点和爸爸相聚吧。有一天我替妈妈清洁身体，没多久她就开始发出很急促的气喘声，他大口大口地吸着气，不久就断了气。

在短短的两年内，那疼爱我的父母就这样相继离世，我好像什么都没有了。家里再没有什么东西值得我怀念、留恋的。父母离开后，家里就越变得冷清清的。我和二嫂的关系也处得不好，她会用恶毒的言语羞辱、漫骂我。当我一个人面对他们时，我心里常常会恐惧，不知道等待着我的将会是什么？看到我房间的门被踢破了，晾衣服的阳台上了锁，地拖是放在我的洗脸盆里，每天吃饭就得面对冷嘲热讽，叫你一口饭都吃不下。这一切都是在告诉我，我是他们的累赘，我不属于这个家，最好早点消失。

对黑暗的恐惧，使我的抑郁症变本加厉

这时家里分了家，我有一小段时间住在一幢老房子里面，我感到自己好像被家人完全遗弃了，每一次想到我的家，我都心如

刀割。我每天晚上我就听着老鼠打架的吵声睡觉，一个不小心，白天还会踩到从阁楼掉下来的活老鼠的肚皮。墙壁都是窟窿，有白蚂蚁，晚上一个人的时候，我常常担心、害怕有贼走进来。那灰暗的墙壁掉着的光管，像随时要掉下来一样，泛着那惨白的光，就像我的人生一样，暗无天日。每天晚上我都不敢睡觉，害怕有鬼，害怕有贼，即使极度的疲倦，我都强迫自己不要睡着，时间长了我就得了失眠症。睡不着的时候，我就喝啤酒，喝得醉醺醺时才爬上床昏睡过去。在梦中我常常想不通，我没有害人之心，只是想方设法希望为家人做点什么，为什么最后竟然落入到如此可怜的光景，被人藐视、嫌弃！

我开始不爱说话，不想理睬人，常常活在自己的世界里，没有任何事能引起我的兴趣。我常常心里面会想一些很负面、消极的事情。我觉得人活着不是什么好事，因为迟早会突然死去，或者受尽疾病的折磨死去。即使活着，也要像乞丐那样看人脸色生活，那又何苦呢？这样子苟且偷生有什么意思呢？我心里面常常有声音对我说：“你去死吧！你本来就不该活着，你的存在是多余的，你成了众人的累赘！”

这声音越来越强烈，终于有一天我忍受不了这种声音的驱使，拿起刀片划自己的手腕。我愿意以死去补偿我的过错，借此表明我不想成为众人的负累。当时我还不认识神，但神真是非常怜悯我，尽管我恨恨地用刀片划手腕，可是怎么也划不出血。于是我暂且打消了自杀的念头。原来在我不知晓的时候，神已经在暗中保护了我。当时我已经患了抑郁症，自己却一无所知。

婚姻似乎让我暂时遗忘了抑郁症的存在

结婚生子对我当时来说，似乎是救命草，像一个吸毒的人暂时能吸毒缓解压力。它让我可以暂时忘却那隐藏在心灵深处的伤痛。尽管心灵里面还是常常觉得缺了什么，可每当毒瘾来了，我就靠它来迷幻自己，似乎也乐在其中。我有好几套房子可以出租，

根本不需要担心日用所需；我也有一份体面的工作，足以展示自己的能力和打发时间；孩子的爸爸有才能，高大威猛，在人眼里尽是风光；孩子也懂事聪明，让人羡慕。然而我并不知道，当这些外在的东西一旦消逝，我从前想方设法要逃避的内心痛苦将会加倍地卷土重来。当外在的事物、事情发生变化时，人的内在真实景况就会一览无遗地展现出来。

我的婚姻开始出现了问题。两个曾经是相爱的人，一下子因为外在环境、事物的变化，关系变得越来越冷淡。这让我们看清楚，原来我们所建立的这个婚姻关系是多么地不牢固，经受不起外在事物变化的冲击。我们曾经彼此相爱，现在却变得冷酷无情，没有关爱、没有怜惜，只是怨恨、苦毒和厌烦，这是婚姻的冷暴力。在最需要扶持、帮助的时候，换来的只有冷漠的对待。当婚姻走到绝境时，我整个人彻底崩溃了。

我开始一个星期、两个星期、三个星期睡不着。我感觉到我的心像抽离了自己，不停地跳，心悸难忍，整个人好像要窒息一样。因为长时间睡不好，头痛欲裂，什么东西也吃不下，人变得非常虚弱。我的情绪极其低落，脑袋里不停地重播着白天听到的那些让我心碎的说话。我反复地问自己，为什么会变成这个样子？不仅如此，过往埋藏在我心里面的伤疤，也因着这次的打击给揭开了。我真是想不通，彼此是亲人，为什么会如此残忍地对待对方？人凶狠起来原来是这么的恐怖、可怕、阴森、让人心寒。我常常静静地看着一样东西在发呆，默默地流泪，我觉得人活着真是太艰难、太痛苦了。这样子活着就像是活在地狱里，心灵、身体备受煎熬。我当时最大的奢望就是能好好睡一觉，其它什么对我来说都不再重要了。

接触福音让我正视抑郁症

因为我总是失眠，所以想方设法寻求解脱。我有一个读成人大学的同学，她用了很长的时间断断续续地向我传福音，虽然当时

并不觉得自己有这样的需要，但我既不拒绝也不回应。有一次教会邀请我参加营会，我还记得营会主题是：一切从遇见神开始。牧师讲到这世上有神，还记得当时我还用仪器看了天上的星空，让我意识到天地间有一位造物主。

还有一个让我印象比较深刻的经历是，教会里的人很亲切，虽是第一次见面，但感觉就像回到家一样的亲切。记得当时一个姐妹在分享神的作为，她肯定、确切地说到，神是真实的，因为他经历过。我就问她：“你说的是真的吗？但我怎么一点感觉都没有？”她就回答我说：“你必须亲身经历神才能明白。别人的经历永远不能帮助你认识神。”虽然当时没有把这事放在心上，但这个姐妹对神的真实确信不疑的肯定态度，给我留下了深刻的印象。

后来我因为买新房被开发商二次抵押给银行，这件事激发了我和丈夫之间隐含的多样矛盾和问题。但我并没有正视、面对自己的问题，反倒是责怪神。我认为这些事情的发生是因为我去了教会，所以之后我就不再想去教会了。

然而我面对的问题并没有因我不去教会而好转，反而是每况愈下。这些问题令我常常失眠，加重了隐藏已久的抑郁症病情。失眠导致我非常痛苦、虚弱、头痛欲裂。没有胃口、心悸胸闷、难受得要死。我完全控制不了自己的情绪，心里有很多消极、悲观的想法。我觉得自己像行尸走肉般活着，心灵和身体承受着各式各样的痛楚，真是生不如死。

有一天，我心里又再次闪出自杀的念头，但神很奇妙地将另一个很清晰、强烈意念放在我脑海里：“你可以去看医生”。我就莫名其妙地一个人跑去医院看医生。当时我还不知道自己患了什么病，我只是告诉医生我睡不着觉。医生看到我的精神状况很差，就叫我做测试，通过测试，医生告诉我，我患了非常严重的抑郁症。医生非常严肃地叮嘱我，每天必须按时吃药，不可私下随意减药，否则后果会很严重。

抑郁症对当时的人来说还是一个挺新鲜的词，没有人觉得这是一种病。家人看到我这个样子，就会叫我看开点，多出去散散心，不要想得太多。他们其实并不知道抑郁症是一种病，就像你得癌症、肝病一样，是必须要吃药、治疗的。

我的抑郁症是比较严重的，所以医生开的药也比较重。吃了药之后，我就昏昏欲睡，人也变得痴呆、反应迟钝。当时家人并不了解我真是生病了，他们也不关心我，甚至还会说一些不好听的话。所以每当我身体有什么不舒服，我也不敢提，也无法找到倾诉的对象。当我越发压抑自己，我越觉得自己是个无用的废人。

然而在我最落魄的时候，雅伟神没有忘记我。那个向我传福音的同学知道我的情况后，她再次邀请我去教会。我当时是不想去，因为我很怕见任何人。我心里默默地对神说：“神你是真的吗？如果你是真的，请你帮我找一份工作，我需要养活自己，我希望在孩子开学前能找到工作。”

我当时的精神状况很糟糕，而且已经有一段时间没有工作，想找工作谈何容易。但我还是去投简历，没想到很快就有了回复，要我去面试。面试时，老板只是问了一些简单的问题，跟着就叫我马上上班。我当时愣了愣，没想到这么容易就找到了工作。那时我忽然想起曾经向神作了祷告，心里感到非常震撼，难道神真的听了我的祷告吗？

教会的老师打电话来关心我，知道我找到了工作，她也很替我开心。老师邀请我参加圣经学习班，我当时不好意思拒绝，因为觉得是神帮助我找到了工作。于是我就硬着头皮去参加圣经学习班。

福音引领我将心思意念放在神的话语里

参加圣经学习班让我明白到，一个不愿意饶恕人的人，最终是在伤害自己。不愿意饶恕人就是容许过去的伤害捆绑自己，永

远无法释怀。有一节圣经非常触动我的心，就是约翰福音3章19节：“光来到世间，世人因自己的行为是恶的，不爱光倒爱黑暗，定他的罪就是在此。”神的话就像光一样照亮我的内心。记得那天在回家的路上，我看到两条路，一条是幽暗、漆黑的，一条是有路灯，光明笔直的大马路。我脑海里忽然有这样的一个意念：“现在有两条路摆在我面前，我该选择哪一条呢？”我毫不犹豫地走向那条有路灯，光明笔直的路上。我心里反复思想这句触动我内心的话，原来我活得这么痛苦是因为我一直以来是活在黑暗中。

自从有了工作和参加了圣经学习班，我的睡眠质量好了许多，情绪也好了一些。我每天都抽出时间看圣经，看完一遍之后，有什么感想、问题就拿本子记下了。我也非常喜欢听教会的诗歌，虽然我非常喜欢音乐和唱歌，但我觉得教会的诗歌就是不一样，因为很多的歌词都是取自圣经经文，唱起来的感觉就是不一样。能够借着听诗歌安静自己的心，然后读圣经，这是何等的幸福！

遵行神的话让我经历到神的大能

有一次因为教育孩子，我跟爷爷、奶奶起了争执，在言语上大家互不相让。我回到房间里，非常伤心难过。我打电话去找老师，老师鼓励我要将圣经的话实践出来。她鼓励我向神倾心吐意，将心里的难处告诉祂。于是我就尝试将心里面的委屈、难受向神倾诉诉说：“神啊，我很委屈，很难受，但这样的争吵我不想继续下去，求你帮助我吧。”

奇妙的是，第二天当我看到两位老人家头上的白发时，眼泪就忍不住掉下来。我刹时间想起自己的父母，他们的年纪如同我的父母，我不忍心让他们为了我的事忧心、难过。这时，我心里的爱就代替了埋在心里的苦毒、怨恨。我骨子里并不是一个容易原谅人的人，如果不是我的错，我是不会轻易饶恕别人的。这是我第一次经历到神话语的真实，当我按照自己所明白的去回应、

遵行神的话，神就引领我脱离黑暗进入了光明。这次的经历让我非常的满足、快乐，我由衷地赞美雅伟神，原来他的话是如此的真实。自从那次的经历后，我就越发认真地看圣经。

轻意停掉抗抑郁症药带来的后果

在一次我听到别人分享说，他听了福音之后，神就医治了他，他就把要吃的药全扔了。我听了之后就决定马上把药给停了。刚停药的第二天天，因为睡不着，人非常的亢奋，还伴随着幻觉，情况非常不妙。记得那天走在街上，过去的事情又一幕幕的涌入我脑海里。我想起我最小的哥哥，不知道他现在怎么样了，我很想见一见他；我又想起我的父母，我非常想念他们，眼泪就不停地流下来。那时，若有人用不友善的眼光看我，都会引起我莫名的愤怒和激动。我很想向对方宣泄我的忿怒，让对方知道我也不是好欺负的。我的情绪变得极其波动，无法控制。好不容易回到家躺在床上，脑子里极其混乱，但每逢听到音乐就能让我的心稍为平静下来。

透过这次的经历，我意识神真的很真实。祂帮助我明白，原来我一直都是生活在黑暗中，但祂没有因为我对祂的态度不好就放弃了我。当我的家庭、事业顺心顺利时，我对神的态度是可有可无、漫不经心的。我的依靠是金钱和人，当金钱、婚姻、人都离我远去时，雅伟神并没有撇下我不管。神没有因我的无知和怠慢就弃我不顾，祂反倒在我最绝望、无助的时候帮助了我。我心里对神说：“神啊，虽然我看不到你，因着你为我所做的一切，我愿意毫无保留地回应你！”我尝试把神给我的感动、经历都一一的记了下来。

因着几天睡不着觉，吃不了东西，我的身体变得非常虚弱。再加上心悸、心慌、头痛、恶心、晕眩，我觉得极其难受，于是就将医生开的安眠药整瓶吃下去。昏睡过去后，我模糊中仿佛听见有人在说：“喝下去！”我不知喝了什么，喝到肚子都鼓起来。

后来才知道，原来我吃了过量的安眠药，被送到医院洗胃急救。医生知道我停了药，就非常严肃地对我说：“我岂不是警告你，若停了药会让你的病情加重？你现在必须按照医嘱按时吃药，不能停。一旦停了药，你就会有生命危险的。”后来我就不敢再随意减量或停药，我假设这个药可能要伴随着我的一生。

在这之后不久，老师就鼓励我星期天到教会敬拜神。我让老师给我一些时间考虑，因为我觉得雅伟神是创造天地万物的神，我不能随意的想去就去，想停就停。我必须有一个敬畏、尊敬的态度才能敬拜祂。过了两天，我觉得心里有那份逼切要去教会敬拜神。神在我生命最落魄、最绝望的时刻并没有离弃我，祂还施怜悯、恩惠帮助了我，所以我要进一步的去认识祂。记得那是在2005年底，这么多年过去了，直到今天，我都一如既往的准时到教会敬拜雅伟神，从来没有停止过。

我越查考圣经，就越多的认识神，也越来越认识到自己是个罪人。我认识到自己的一生都是在这黑暗世界的泥潭里打滚，我是一步步的走向死亡。神的话触动了我的心，我如获至宝。神的话解开了一直以来困扰着我内心的问题。爸爸的突然去世，迫使我近距离地面对死亡，让我看人一生的虚空劳碌。我从妈妈的一生，看到她生命中的许多无奈，谁能明白她内心的苦楚？谁能与她感同身受？谁能帮助她？她就是这样孤独无助地离开了这个世界。

透过洗礼开始一个新的生活方式

难道我也是这样随从父母的脚踪度过我的一生吗？我不甘心被这世界迷惑、任凭它控制、摆布。我不愿意做世界的奴隶，不甘心让它蚕蚀、榨干我的生命。但世人都是如此生活的，难道这就是神创造我们的意义吗？

当我认真思考圣经的话，并且按照我所知道的、所明白的去回应神，圣经的话就像光那样，把神的心意向我内心显明。我像

一个昏睡已久的人，现在被神唤醒了，我心里燃点起那从来没有过的生命盼望。原来我还可以用另一种方式去生活，就是按照圣经所指引的方式去生活，那才是真正的生命和人生意义。于是我主动地找老师，告诉她我想更多的认识神，我要脱离现在的这种生命状态，我要按照神的旨意去生活。

过了不久，我就申请上洗礼预备班，预备自己委身给神。接着我就毫不犹豫地申请洗礼。我非常期盼神的接纳，希望祂快快地拯救我！我借着洗礼成了基督徒，归入了基督成了一个新人。神并没有马上医治我的抑郁症，我还是要继续吃药，但我已经可以逐步减少药的剂量。

成为基督徒后，我开始参与教会的一些服侍，学习主动地去关心别人。这对我来说是一个很大的挑战。一直以来都是老师主动地关心、引导我，现在我已经是一个新人，我需要学习过一个崭新的生活方式。我需要效法我的老师，学习付出，学习了解、关心别人。我不是一个很善于社交的人，面对陌生人我就会慌张，不知如何是好。但是每当想起自己之前的生命状况，如果不是神透过教会帮助、引导了我，能有今天的我吗？我不能做一个忘恩的人，神的恩惠我永远不会忘记。

所以每一次我心里面想打退堂鼓的时候，我就祷告神说：“雅伟我的神，我不懂得如何与人沟通，求你带领、帮助我，我渴望作你喜悦的事”。每当我这样祷告神时，神就给我勇气跟人交谈、分享，慢慢地我和人的沟通也越来越自然。我发现当我愿意去遵行神的旨意，愿意凭信心踏出一步时，很多我认为不可能的事，神都会带领我跨越这些障碍。

神的大能在那些愿意接受、信服福音的人生命中彰显

我很盼望将福音传给更多的人，因为我经历到了神在我生命中的奇妙作为。所以我开始接触一些大学生，向他们传福音。我也接触一些患了重病的病人。其中两个病人对福音的态度完全不

同，两者的态度不同也导致了不同的结果。其中一个朋友自始至终都不肯听从圣经的教导，到了生命的最后阶段，她的性情变得很怪癖，脾气暴躁，动不动就骂医生、骂护士，也骂我们。

而另一个朋友，她后来接受了福音，在病床上接受了洗礼。跟她传福音时，她很希望神能医好她的病。但后来她的病情还是每况愈下，医生也束手无策。若换着是我，我会很灰心、难受，但她没有因此而信心动摇。她知道我们讲的是对的，所以她愿意接受，愿意听从。记得她在癌症末期，身体非常疼痛、极其难受。我要她常常去呼求神，寻求神的帮助，信任神对她的爱是不会改变的。我向她推荐一首诗歌：谁曾应许。她说她很爱听，因为歌词很鼓励她。在她生命的最后阶段，她很积极地处理自己的罪。她对她的丈夫说，她非常爱他；她为自己的言语过失向妈妈道歉；她拥抱、原谅了那个曾经离弃了她的父亲。原本有心结、各不相让的一家人，因着她重新复合了。虽然后来她离开了，然而她的父母，特别是她的爸爸，决定要好好学圣经，他希望将来能够和女儿在天堂相聚。

当我看到了这一切，我非常的感动，福音的能力借着这个姐妹的生命彰显了出来。原来死亡不是一个终结，死亡成了一个桥梁，引导她的父母来到神面前。当他们都愿意按照圣经的教导去行时，他们全家都可以在天堂里永远相聚。

雅伟神在每个人生命里都有祂美好的计划，遗憾的是，我们都有自己的计划、想法，有时还会要求神按照我们的计划行事。我们认为自己的想法、计划是最好的。可神的意念高过人的意念，神的道路非同人的道路。一个完全顺服、敬畏、信任神的人，他一定能够经历神赐给他的出乎意外的平安。尽管这过程中我们需要经历磨难、考验，只要我们坚忍到底，我们必定会经历神的信实和拯救。这个已经去了天堂的姐妹，给了我很大的鼓励。我觉得没有什么工作能比传福音来得更有意义，能够把福音传递给有需要的人，这真是我的福气。

生命必须常常被圣灵带领、更新，不然末后的光景比之前更糟

我很积极地参与传福音的工作，但有时无意地我会将自己投入到别人的遭遇里头。听到别人的痛苦经历，我很容易感同身受，情绪很容易被对方的遭遇牵引。这时我就会像捡垃圾、收破烂的人一样，再度将过去缠绕我的不好经历捡回来，使我不知不觉地陷入一种消极、悲观的状态中。如果我没有紧紧地依靠神，求神赐我能力去面对，我很容易就会陷入这种陷阱中。这是雅伟神要我学习的一个很重要的功课。

今生是神给我们的机会预备自己进入永恒的生命。但我们必须认识到现今的世界是罪作王，罪不但会摧毁我们的今生，也会毁了我们的永恒福乐。没有福音的引导和神的帮助，我们是无法摆脱罪的权势。难怪乎保罗在罗马书1章16节说到：“**我不以福音为耻，福音是神的大能，要救一切相信的。**”这也意味着那些不相信的人，会以福音为耻。他们会藐视福音，硬着心抗拒、抵挡福音，变得越来越恶，最终会失去神的救恩。看到他们的光景就让我回想起自己的过去。我从前也是身处这样的光景，不认识神，悖逆神，没有指望。他们相信福音，认识神比我困难吗？不是的，是因为他们不愿意回应神。这本该让他们蒙福、得拯救、得生命的福音，在他们看来是愚拙不可信的。这是何等的可惜、可悲。

很多人的一生就像走马观花、打酱油一样，在这条生命的轨道上匆匆走过，什么也没留下就离开了。那些活着的人还在这条黑暗无指望的道路上前进，每走一步就意味着离死亡更近一点。遗憾的是，人们还是前仆后继地奔向这条没有指望的不归路。

每当面对困难、挫折时，我们必须用一个正确的心态去面对，因为圣经告诉我们，基督徒是必须经历患难、困苦的。基督徒不可以因为困难就走回头路，重回罪的世界的怀抱。我们在洗礼时，

向神承诺无论是什么患难、困苦，都不能摇动我们向神的委身。

我现在才明白到，有时候一些不好的遭遇和困难，不一定是因为我们犯了罪。当我错误地认识神的性情，就无法明白神的作为，甚至还会怀疑神。如此一来，我们跟神的关系就会出现问題，这必然也会影响到我们跟人的关系。箴言说得好：“**喜乐的心，乃是良药；忧伤的灵，使骨枯干。**”患难会令人灰心丧志，意志消沉，心灵陷入低谷。一个人灵里消沉，就会对属灵的事情不敏感，若不及时回头，脱离这种的光景，就会迷失真道。

心不喜乐，灵就消沉。那段时间，忧伤、无奈、压抑伴随我的心，我感到自己被孤立了，好像又回到从前被人厌弃的境况，甚至觉得所有的人都在躲着我。不但如此，在我生病时，有些人还会说出一些带刺的话，让你听了难受。为什么属灵家人之间的关系会变成这个样子？这算是家吗？人会希望回到这样的家吗？我开始迷茫、彷徨，难道我走的方向是错的吗？我的精神状态又开始走下坡，吃了药还是睡不安稳，第二天又要开始一天的忙碌。

日复一日，我心里面说不出的难受，但不知道该怎么办。在与一些新朋友交往的时候，听到他们分享自己的不好经历时，我的情绪开始不受控制，等他们一离开，我就独自地悲伤流泪。他们的经历就是过去的我，但当我以怀疑的心态去待神的时候，我就无法确切地对他们说，福音是可以拯救他们脱离现状的。如果我对神的心是不完全的，我说的话就是在欺骗人。当别人看到我的生命状况时，他们也会质疑圣经的神是真的吗？祂是可信的吗？

虽然我心里面有挣扎、痛苦，但我对雅伟神说：“我有很多不明白、不理解的地方，但我恳求你帮助我，让我不要因此离开你，因为我的生命不能没有你。”没多久，我得知有一个学习班，可以帮助我更好的认识圣经。我忽然觉得这是一条出路，神又再次在我面临灵里的低谷时听了我的祷告。但我不知道自己是否配参加

这个学习班，我不知道神会否接纳我。最后当我确定能够参加这个学习班时，我心里真的很感谢神，神真的非常明白人的需要，在神的时间表里没有耽延两字。

正确认识神的性情，使我们的爱心越发坚固。

在这进一步学习神话语的时间里面，我才发现过往我对雅伟神的认识是错误的。以往每遇到一些不顺利的事情发生时，我心里就会迷信地认为是神不喜悦我做某些事。我不懂得客观看事情，比如有些事情之所以有不好的结果，是因着自己的疏忽大意的选择造成的。又比如，身体有不适的时候，我应该检讨是不是饮食习惯不健康，还是作息时间没有规律引起的。

很多事情的发生是跟我们的选择息息相关的。我的抑郁症是我十几岁时，因家庭的变故慢慢积郁成疾的。这不是一时三刻的问题，这是生活在这充满罪恶的世界里的必然后果。因为世人都认识神，所以都是冷漠、自私、无情的，生活在这个世界上，不是你伤害人，就是别人伤害你。我们就是如此这般被魔鬼玩弄于股掌之间，却浑然不知。

罪是会带来后果的。如果我不正视罪的问题，我就会向其他人传播我身上的罪的毒气，就如嫉妒、怨恨、苦毒等等。如果我们每天都在彼此传播罪的毒气，生活在这世界上能快乐吗？然而借着认罪悔改，我得以脱离罪恶的权势。雅伟神拯救我脱离这个被毒气笼罩的、没盼望的世界，成为祂庇护，珍爱的孩子。

从前因为自己的坎坷经历，我觉得活在这世上没有意义，我不明白神创造人的意义何在。现在透过老师的帮助，我能够正确地明白圣经，我明白到原来雅伟神是如此地关爱世人，祂比我自己更明白我的需要。我从心深切地感受到，我心里累积了那么多年的心结，神都知道。我无法用言语去述说神对我的爱，在我生命中发生的点点滴滴，就算是我父母、兄长都会忽略或忘记，但神不会忘记我。以赛亚书49章15节所说：“妇人焉能忘记她吃奶

的婴孩，不怜恤她所生的儿子？即或有忘记的，我却不忘记你。”

雅伟神知道我的伤痛，祂明白我的挣扎，祂一步步带领我脱离过往的伤痛，引领我进入一个自由、丰盛、喜乐的生命。雅伟神拯救我、引领我，让我明白到祂创造我的目的是如此奇妙，原来每一个人在祂眼中都是如此宝贵。我的生命因着遇见那位创造天地万物的独一的真神而变得多姿多彩。我从没有像现在这样感受到生命是如此美好！这就正如我参加的第一次的营会的主题一样：一切从遇见神开始。罪使我们的良心变得污秽、麻木，所以我们对人没有怜恤、没有爱心。人与人之间的关系变得冷漠、无情。约翰一书3章19-21节：“从此就知道我们是属真理的，并且我们的心若责备我们，神比我们的心大，一切事没有不知道的。亲爱的弟兄啊，我们的心若不责备我们，就可以向神坦然无惧了。”雅伟神透过耶稣基督拯救了我，洗净了我那被罪污秽的良心，靠着圣灵的能力使我能活出美善，活出神的爱，彰显出神造人的荣美形像。人能常存一颗善良正直的心，这是神赐给我的最大的赏赐！

如果每个人都按照神的旨意去生活，这个世界不会再有战争、哀哭了。就像以赛亚书11章6-9节：“豺狼必与绵羊羔同居，豹子与山羊羔同卧，少壮狮子与牛犊并肥畜同群；小孩子要牵引他们。牛必熊同卧，狮子必吃草与牛一样。吃奶的孩子必玩耍在虺蛇的穴上。在我圣山的遍处，这一切都不伤人、不害物，因为认识雅伟的知识要充满遍地，好像水充满洋海一般。”

讲述我过去的经历对我来说是非常大的挑战。因为重新回顾过去的点点滴滴，就像是把埋在深处的伤口再次扒开面对它。不过我很感恩，现在再回想过去的事，内心非常轻松，已经没有一提到就想哭的感觉，这真是一种释放。这段时间我更深刻地认识到人是诡诈的。人如果没有常常被神的灵引导，一个不好的意念就会让你变得越来越恶，不可能对人有爱心。“我们因为爱弟兄，

就晓得是已经出死入生了。没有爱心的，仍住在死中”，这句话将会永远刻在我心里面！

~~ 完 ~~