

《圣辅家书问与答 42》为何上帝允许我得抑郁症？

（之八）帮助“抑郁症”受苦者（四）

6. 对付明显心灵议题

抑郁症者是参与了属灵争战，但他们因着羞愧、罪疚感、恐惧、不懂感恩、不肯饶恕、失去盼望、不信、生气、或有自杀的念头等等而无力或无法争战，因此他们选择以逃避问题作为解决之道。因着基督十字架救恩已经成了，我们必须爱当事人到一种程度，愿意付代价来帮助他们从事属灵争战；我们必须诉诸根源问题而非逃避问题，才能真正帮助当事人走出抑郁低谷。因此我们必须帮助抑郁者诉诸他们的心灵议题，才能消弭抑郁黑暗的来源。

害怕：全能神天父已经在基督里以笑脸接纳基督所成就的救恩，因此不再定我们的罪，反倒将慈爱厚厚浇灌下来，这大爱可以除去抑郁症者的害怕，因为约翰一书明明说道：爱既完全，就把惧怕除去。（约一 4:18）

内疚：当事人的罪疚已经被基督之替死而免罪责，因此当事人无需靠自我定罪来消弭自己的罪疚——因自我定罪是无法救赎我们免于罪责，唯有谦卑、感恩地接受耶稣基督所成就的救赎。

羞耻：无论是自己犯罪，或别人得罪神的后果落在当事人身上，使得当事人感到羞耻，基督的宝血都洗净且遮盖了当事人的羞愧。普天之下无任何可免除当事人被罪玷污的羞耻，唯基督宝血大有功效，使人洁白如雪。

失去：今生一切的失去，比较基督的荣美，都是次要的。抑郁者所失去的，基督以祂自己来代替。

欲求：抑郁者坚持要他们所要的，那些欲求有些是出于肉体的情欲、眼目的情欲、并今生的骄傲，都不是从父神而来。抑郁者常常不知所求的是与神为敌，终究是对自己有害的。但神向抑郁者所怀的意念是要赐天上各样属灵的福气给抑郁者，因此抑郁者须学习放下自己的欲望主权，并服在神大能膀臂之下；基督十字架救赎改变抑郁者天然老我的欲望，使抑郁者有敬虔属灵胃口。

生气：当抑郁者得不到自己所要的，便对周遭的人、甚至对神生气。这个自以为是的怒气，以冰山或火山形式发作，伤人伤己。但神对罪的怒气，是建设性的怒气，发作在基督十字架上。神的义怒借着十字架救赎而除去世人的罪孽，神的怒气同时是怜悯性的怒气，将罪人挽回并赋予罪人能力脱离有罪的怒气之权势。

逃避：耶稣基督为人的罪替死，十字架解除了所有罪的咒诅，因此抑郁者可以不必忧虑无法承担自己所作任何决定的凶险后果。神掌权，神也必叫万事互相效力，叫爱神的人得益处。

倒霉（祸哉）：今生虽仍有不幸之事，但天父慈爱大能看顾，若无神许可，我们连一根头发也不会掉下来。因着基督十字架赎罪祭，天父慈爱怜悯接纳抑郁者，因此抑郁者须思考那无罪的耶稣为我们承受罪的咒诅，祂才是真正经历“倒霉、不幸”的那位常经忧患者。抑郁者所受的不幸，因着十字架救恩，神正在做工，让万事互相效力，叫抑郁者得益

处。有时抑郁者所受的不幸，是自己罪的后果，抑郁者必须负责面对，恳求天父施恩赦免，且求圣灵光照，以便于学习所当学习的功课；如此才不会继续落入自怜中，以为自己才是世界上最倒霉不幸的人。

无望：抑郁者靠自己解决自己的问题，而非信靠十字架的救赎。尽管如此，天父仍然掌权，仍然以恩典追着抑郁者，仍用大能膀臂护佑抑郁者，直到耶稣基督第二次再来。因此在这个堕落世界里，需要将末世真理提醒抑郁者，鼓励他们操练仰望三一真神，而非地上的任何人事物。主耶稣基督必然会再来，到那时，没有罪，就没有悲哀、眼泪、痛苦、死亡。因此抑郁者是可以大有盼望的，辅导关怀抑郁者也是如此大有盼望的，因为神许可并要使用抑郁者的抑郁经历来彰显祂的荣耀。