

MISTY VALLEY

2025.11

十一月號

休士頓西北華人浸信會月刊

疾病

每月金句

② 哥林多後書12章9節

牧者的話

主題文章閱讀

⑦ 十種不浪費你的癌症（疾病）的方法

⑯ 與一位深受抑鬱之苦的牧師對話

經典書摘：

⑬ 壓傷的蘆葦

P A R T

01

每月金句
牧者的話

JJ 每月金句

哥林多後書12章9節

他對我說：我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。

JJ 牧者的話

親愛的弟兄姐妹，平安！

在過去這個月裡，我生了一場小病。這場小病讓一些事工不得不放慢步伐，其中也包括本月的Misty Valley。但與此同時，生病的經歷也讓我再次思考疾病，並決定把“生病”作為本月Misty Valley的主題，與諸位一起思考這個我們每個人的人生都必定會頻繁經歷的過程。為此，我撰寫了這篇牧函，想與弟兄姐妹分享我們對疾病可能有的四個迷思，以及應該認識的四個真理。

迷思一：疾病來自於報應

在一些相信因果效應的文化中，人們習慣於把萬事都歸因於因果。也因此，常有人誤以為一切疾病都來自某一種報應。這種情況並非罕見，即使在基督徒當中，也常常有人把疾病誤解為這必然是犯罪的結果，並進一步錯誤的以為，想要得著醫治的方法就是認罪

禱告。確實，聖經中確實記載上帝有時候會用疾病懲罰世人，但並非所有疾病都是為了懲罰，例如約伯的疾病。我們要謹慎分辨，不要用傳統迷信的思維來膚淺的認識疾病。我們確實應該常常為自己的罪而悔改，但那不是為了控制上帝，讓祂為我們做什麼，或要求祂賜福我們什麼。我們認罪，是因為我們本來就是罪人，得罪了上帝。認罪，是罪人理當做的事。

迷思二：疾病是上帝的咒詛。疾病說明上帝討厭我。

首先，上帝恨惡罪。又因為眾人都犯了罪，連一個義人也沒有。因此從這個角度而言，沒有一個人可以贏得上帝的喜愛，或是值得上帝喜愛。

第二，基督徒因著信靠基督而被稱義。他們在基督裡成為神的兒女，因著基督而蒙神喜悅。但是聖經從未應許說，基督徒在世上就會一帆風順。相反，聖經反而頻繁提到，如果我們要跟隨耶穌，我們就會經歷各樣的苦難。腓立比書1章29節說：你們為基督的緣故，不但得以信服他，並要為他受苦。腓立比書3章10節說，我們要曉得基督復活的大能，並且曉得和他一同受苦。羅馬書5章3-4節說，信徒會經歷患難，但患難會生忍耐。哥林多後書4章16節告訴我們，我們的外體會毀壞。詩篇73篇告訴我們，我們的肉體和心腸會漸漸衰殘。

第三，我們不應該把一切難熬的苦難都視為咒詛，並且進一步帶著敵意思考上帝。因為那恰恰是撒旦的詭計想要讓我們在疾病中遠離神。相反，上帝使萬事互相效力，其中就包括了疾病。保羅說，上帝如此做的原因，是要叫愛祂的人得益處。

迷思三：患病和痊癒完全基於科學，和上帝沒有關係。

在科學高度發展的今天，人們對疾病可能存在的另一個迷思是，生病和治療完全是科學原理，和上帝沒有關係。這樣的認知是錯誤，並且是驕傲的，因為上帝是萬有的造物主，一切都和祂有直接關係。

事實上直到今天，人類無法解釋的疑難病症仍然有成千上萬。且不論那些罕見病例，我舉兩個常見情況為例。一個是所有曾經生養過孩子的父母都會驚嘆，每一個生命的孕育都是一段奇妙的旅程。有多少寶寶是在意料之外的情況下誕生的，又有多少夫妻竭盡

全力也無法孕育出一個嬰兒。我所接觸過的父母都告訴我，這完全是一個奇蹟，是上帝給的。人無法控制。另一個例子是在瘟疫流行的時候，有的人再怎麼防護也會感染，有的人幾乎不做防護措施卻始終不會感染；有的人感染了就痊癒了，有的人感染了就死了；有的人感染以後症狀明顯，有的人感染以後完全沒有感覺。我們要相信，上帝擁有最高的主權，且祂是完全良善的。也因此，我們應當相信無論結果如何，都是良善的上帝賜給我們的。

迷思四：患病和痊癒完全基於上帝，和科學沒有關係。

在另一些情況下，人們可能誤解了聖經的教導，因此在有必要尋求醫療手段救治的情況下，仍然拒絕就醫和吃藥。這通常可能基於兩種錯誤的認知：第一，這樣的人可能誤解了聖經的教導。在聖經中，確實有上帝行神蹟醫治人疾病的教導。但這些教導要告訴我們的是，上帝有完全的大能可以使人康復。但聖經並沒有保證，這樣的神蹟一定會在某時某地，發生在某人身上。相反，聖經告訴我們，這完全仰賴上帝的主權。祂要醫治誰，就醫治誰。第二，這樣的人可能受反智主義影響，反對現代科學研究，反對理性思考，反對專業知識。但聖經吩咐我們要心意更新而變化（羅12:2），要凡事查驗（帖前5:21），要在知識和各樣見識上多而又多，使我們能分辨是非（腓1:9-10）。第三，這樣的人可能受傳統迷信或其他靈異化神學的影響，把基督教信仰理解成一套依靠各種符咒的靈異系統，就好像得病的乃曼要求以利沙在他的患處上搖手醫病一樣。我們要逃避一種錯誤的二元論，以為依靠醫療手段就是不依靠上帝。事實上，萬有都是上帝所造的，上帝也藉著萬有互相效力，來向祂所愛的人顯明最大的良善。

真理一：疾病來自“墮落的世界”

請注意，我並不是說“疾病是某人犯了某罪的直接後果”，我是說“疾病是罪進入世界後的普遍後果。”換句話說，我並非在解釋某一個人為何會患某一種病，我是在解釋為何人類世界存在疾病。

羅馬書8章20-22節告訴我們，受造之物服在虛空之下...一同嘆息勞苦。這是聖經對整個被罪所汙染的世界的描述。創世記3章16-19節，上帝對犯罪的亞當和夏娃發出了審判，這審判包括勞苦，痛苦，汗流滿面，以及身體歸於塵土——也就是死亡。羅馬書5章12

節總結說：這就如罪從一人入了世界，死又是從罪來的。衰敗，患病，乃至死亡，這一切進入世界，是源於罪的進入。疾病是“衰敗和死亡”的一部分。

真理二：疾病是上帝恩典護理的一部分。

請注意，即使疾病是衰敗的一部分，但這仍然是上帝恩典護理的一部分。疾病和死亡不是祝福，而是審判，但這審判並非來自魔鬼，而是來自上帝。上帝是良善的，因此祂所賜下的審判，即使在世人來看是苦難，但在神眼中仍然是祂最大良善的體現。從何體現呢？

第一，疾病和死亡阻止了罪惡的無限延伸。如果沒有死亡，那麼罪人的罪惡就永無止盡。但上帝通過死亡阻止了罪惡的無限擴張。

第二，對基督徒而言，死亡成為我們與主同在的“入口”。腓立比書1章23節說：離世與基督同在好得無比。哥林多後書5章8節說，我們離開身體，就是與主同在。保羅在哥林多前書15章的信息告訴我們，在神的救贖工作中，基督使死亡失去了毒鈎，死亡被神“改造”了，成為榮耀的入口，永恒生命的門。啟示錄14章13節說，在主裡面而死的人有福了，因為他們息了地上的勞苦；結束了被罪攬擾的日子。

真理三：疾病使我們認識到自己的有限與軟弱。

保羅在寫給哥林多人的書信中說，上帝賜給他一根刺（極有可能是某一種難受的疾病），這根刺使他謙卑，免得自高。他曾經三次求告上帝，叫這刺離開他。但是神對他說：我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人軟弱上顯得完全。保羅因此說：所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。（哥林多後書12:7-9）

疾病使我們認識自己的軟弱，並且在軟弱中仰望神全備的恩典與大能。從這個角度而言，疾病使愛神的人得益處；疾病甚至促使愛神的人宣揚神的恩典與大能。

真理四：疾病使我們認識到我們的健康全賴神所賜，我們應該做自己身體的忠心管家。

最後，疾病使我們認識到，健康的年日並非理所當然。很多時

候我們過慣了健康的年日，就自高自大，以為是我們自己身體強壯，甚至自誇我們的免疫力，我們的肌肉力量。然而疾病使我們閉嘴，疾病謙卑我們的心。疾病使我們知道，我們健康與否全在乎神。疾病使我們知道，我們不是身體的主人，神才是！以至於哥林多前書4章7節的話再次應驗在我們心中：使你與人不同的是誰呢？你有什麼不是領受的呢？若是領受的，為何自誇，彷彿不是領受的呢？求主幫助我們明白，我們的一切都是上帝所賜的；我們應該把自己完全獻上，毫無保留成為活祭，這是我們理所當然的敬拜。

（羅12:1）

願你們都健康，並且趁著健康的年日，為主而活，榮耀上帝。
以馬內利！

你們的，
楊文皓牧師
2025年11月18日

P A R T
02

主題文章閱讀

十種不浪費你的癌症（疾病）的方法

文 | 約翰·派博，大衛·鮑里森

我（約翰·派博）在前列腺手術前夕寫下這些話。我相信神有醫治的大能——無論是藉著神蹟，還是藉著醫學。我相信，為這兩種醫治方式禱告都是正當而美好的。當癌症因神的醫治而得痊癒時，這樣的癌症就沒有被浪費；神得著榮耀，而這正是癌症存在的原因之一。所以，不為醫治禱告，可能會使你的癌症被浪費。但醫治並不是神對每個人的計劃。還有許多其他方式，也可能使你浪費這場癌症。我為自己、也為你禱告，求神讓我們不要浪費這痛苦。

約翰·派博的朋友、大衛·鮑里森（David Powlison），來自基督徒輔導與教育基金會（CCEF）。他在本文原稿寫作時前後也被診斷出患有前列腺癌，因此為約翰·派博的十點內容加入了一些有益的擴展。大衛寫道：“我是在得知自己被診斷為前列腺癌後的第二天早上（2006年3月3日），在約翰·派博的話語基礎上添加了這些反思。十個要點及其首段文字出自他，次段文字出自我。”

1. 若你不相信上帝為你設計了這場癌症，你就會浪費它。

約翰·派博

不能只說上帝只是“使用”我們的癌症，而不是“設計”它。凡是上帝所許可的，他都帶著目的許可；而這個目的本身就是他的設計。如果上帝預見分子層面的變化將會變成癌症，他可以阻止，也可以不阻止；若他不阻止，就必定有他的心意。既然他是無限智慧的，就完全可以把這樣的心意稱為“設計”。

撒但確實存在，他帶來許多快樂，也帶來許多痛苦。但他不是最終的主宰。當撒但用毒瘡攻擊約伯（約伯記2:7），約伯最終仍將這事歸因於上帝（2:10），而受聖靈默示的作者也同意這種歸因：“他們……因耶和華所降與他的一切災禍安慰他”（約伯記42:11）。若你不相信上帝為你設計了你的癌症，你就會浪費它。

大衛·鮑里森

承認他那帶著設計的手，並不會讓你變得冷漠、說不真實的話，或刻意裝出樂觀的樣子。相反，上帝的設計反而引出你向那唯一救主發出的真實呼求。上帝的設計邀請你誠實發聲，而不是讓你消極地沉默。想想詩篇、希西家王（以賽亞書38章）、哈巴谷書3章中的坦率吧。他們之所以能這樣率直、卻又帶著信心地傾心吐意，是因為他們知道上帝就是上帝，並把盼望放在他身上。

詩篇28篇教導我們向上帝發出熱切而直接的禱告。他必須聽見你，他必定聽見你，他也必在你和你的處境中繼續工作。這種呼求源自你意識到自己深切需要幫助（詩28:1-2）。接著，你要把自己特定的困境向上帝一一陳明（詩28:3-5）。你可以自由地把自己的具體情形帶到神面前。人生中“百般的試煉”（雅1:2），往往與你所閱讀的經文人物的困境並不完全相對應——但信心運作的方式卻是相同的。

當你把憂慮卸給那位關心你的主之後，就要發出你的喜樂（詩28:6-7）：那超越人所能理解的、從神而來的平安。最後，因為信心總是結出愛的果子，你個人的需要與喜樂會進一步延伸，成為對他人的關懷（詩28:8-9）。疾病常使你更敏銳地意識到，上帝早已、並一直在你生命的每個細節中工作。

2. 若你以為癌症是咒詛而不是禮物，你就會浪費它。

約翰·派博

“如今那些在基督耶穌裡的就不定罪了”（羅馬書8:1）。

“基督既為我們受了咒詛，就贖出我們脫離律法的咒詛”（加拉太書3:13）。

“雅各中必沒有法術可以害他，以色列中必沒有占卜可以害他”（民數記23:23）。

“耶和華神是日頭，是盾牌；耶和華要賜下恩惠和榮耀。他未嘗留下一樣好處不給那些行動正直的人”（詩篇84:11）。

大衛·鮑里森

祝福體現在上帝為我們所做的、與我們同在的，以及透過我們成就的事上。他把他偉大而憐憫的救贖帶進這被咒詛的世界舞台。你的癌症本身，就是那“死蔭的幽谷”（詩23:4）中千千萬萬的一個陰影——那些臨到我們每一個人的威脅、損失、痛苦、不完整、失望與邪惡。

但在他所愛的兒女身上，天父卻在我們最沉痛的損失中施行最慈愛、最良善的工作：有時，他暫時醫治並恢復我們的身體（直到將來死人復活得永生）；但他總是托住我們、教導我們，使我們能更單純地認識他、愛他。在邪惡成為試煉的場所裡，你的信心變得深厚而真實，你的愛變得有目的、且有智慧（雅1:2-4；彼前1:3-9；羅5:1-5；8:18-39）。

3. 若你從概率—而不是從神那裡—尋求安慰，你就會浪費你的癌症。

約翰·派博

上帝在你的癌症中所設定的旨意，並不是要訓練你用理性主義、人的方式去計算“概率”。世界從概率中尋找安慰；基督徒不是這樣。有些人倚靠他們的戰車（存活率百分比），有些人倚靠他們的戰馬（治療的副作用），“但我們要提到耶和華我們神的名”（詩篇20:7）。

上帝的旨意在哥林多後書1:9中清晰地顯明出來：“自己心裡也斷定是必死的，叫我們不靠自己，只靠叫死人復活的神。”上帝在我們癌症中的目的（以及其他成千上萬的良善目的）之一，就是要那些支撐我們內心的拐杖挪開，使我們完全地倚靠他。

大衛·鮑里森

上帝自己就是你的安慰。他把他自己賜給你。讚美詩《我心安寧》（Be Still My Soul，作者 Katerina von Schlegel）用正確的方式計算“概率”：我們百分之百會遭遇苦難，而基督百分之百會與我們相遇、來到我們身邊、安慰我們，並恢復最純潔的愛的喜樂。讚美詩《堅固根基》（How Firm a Foundation）也是用同樣的方式計算：“你百分之百會經過極重的患難，而你的救主百分之百會‘與你同在，在你的苦難中賜福，並使你最深的痛苦成為成聖的途徑’。”有神同在，你不是在活在概率之中，而是在活在確定之中。

4. 若你拒絕思想死亡，你就會浪費你的癌症。

約翰·派博

若耶穌延遲再來，我們都會死。不思想離開今生、面對上帝將會是什麼樣子，是愚昧的。傳道書7:2說：“往遭喪的家去，強如往宴

樂的家去；因為死是眾人的結局，活人也必將這事放在心上。”若你不肯思想，你如何“放在心上”呢？詩篇90:12說：“求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。”數算自己的日子，就是思想我們的日子是多麼有限，並且總有結束的一天。若你拒絕思想這些，你又怎能得著智慧的心呢？如果我們不思想死亡，那是何等的浪費。

大衛·鮑里森

保羅把聖靈描述為那看不見卻在我們裡面作工、使永生得以確定的“憑據”。藉著信心，主讓我們先嚐到那將來、在神和基督面前面對面的永恆現實的一點甘甜。我們也可以說，癌症是對那不可避免之死的一種“憑據”，讓我們先嚐到自身必死性的苦味。癌症是一個路標，指向更大的事：你必須面對的最後一個敵人。

但基督已經戰勝了這個最後的敵人（哥林多前書15:26）。“死被得勝吞滅了”（哥林多前書15:54）。癌症不過是敵人的偵察隊，前來巡邏而已；若你是復活之子的兒女，它就沒有最終的權勢。因此，你可以直視它的眼睛。

5. 若你以為“戰勝”癌症意味著繼續活著，而不是以基督為至寶，你就會浪費你的癌症。

約翰·派博

撒但在你的癌症中所設的計謀，與上帝的旨意完全不同。撒但的目的，是摧毀你對基督的愛；上帝的目的，是深化你對基督的愛。就算你死了，癌症也沒有得勝；它只有在你不以基督為寶時才算得勝。上帝的設計，是要使你斷奶，不再依戀世界的乳汁，而是在基督的全足裡得飽足。目的是幫助你說、也感覺到：“我將萬事看作有損的，因為我以認識我主基督耶穌為至寶。”從而真正知道：“活著就是基督，死了就有益處”（腓立比書3:8；1:21）。

大衛·鮑里森

以基督為至寶，表現出信心的兩個核心動作：深切的需要與完全的喜樂。許多詩篇在“小調”中呼喊：我們以基督為寶，是因我們需要他拯救我們脫離真實的困境、真實的罪、真實的苦難、真實的痛楚。許多詩篇則在“大調”中歌唱：我們以基督為寶，是因我們在他裡面喜樂，愛他，為他賜給我們的恩惠感謝他，並因他的救恩是全世界最沉重（最重要）的事而歡喜——而且他必然擁有最後的

話語。還有許多詩篇從一種調性開始，最後卻在另一種調性結束。以基督為至寶並非單一色調——你帶著他一起走過所有人類經驗的光譜。“戰勝”癌症，就是在活著時知道天父怎樣憐恤他的孩子，因為他知道我們的本體不過是塵土（詩篇103:14）。耶穌基督是道路、真理、生命（約翰福音14:6）。活著，就是認識他；而認識他，就會愛他。

6. 若你花太多時間閱讀關於癌症的資料，卻花太少時間閱讀關於上帝的事，你就會浪費你的癌症。

約翰·派博

了解癌症並不是錯的；無知不是美德。但不斷被吸引去了解更多癌症資訊，卻對更認識神缺乏熱心，這是不信的症狀。癌症是要喚醒我們對上帝真實存在的意識。它是要在那條命令背後加上感情與力量：“我們務要認識耶和華，竭力追求認識他”（何西阿書6:3）。它是要喚醒我們對但以理書11:32的真理：“惟獨認識神的子民必剛強行事。”

癌症是要使我們成為不可動搖、不會折斷的橡樹：“惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利”（詩篇1:2-3）。若我們晝夜閱讀關於癌症的一切，卻不閱讀關於上帝的事，那是何等的浪費。

大衛·鮑里森

別人常會以詢問你的健康狀況來表達關心。這是好的，但談話很容易停留在那一層。所以，誠實告訴他們你的病情，尋求他們的禱告和建議；然而，也要主動轉換談話方向，告訴他們上帝正在如何以萬千的憐憫，忠實地托住你。羅伯特·麥契恩（Robert Murray McCheyne）曾智慧地說：“每看一次你的罪，就看十次基督。”他是在對付我們反向操作的傾向——我們常以10:1的比例沉溺於自己的失敗，卻忘記那位憐憫的主。

麥契恩關於罪的提醒，也同樣適用於我們的苦難。你每對別人說一句關於你癌症的事，就說十句關於你的上帝、你的盼望、他正在教導你的功課，以及每天的小小祝福。你每花一小時研究或討論癌症，就花十小時研究、討論、並服事你的主。將你所學到的有關癌症的一切都帶回到他和他的旨意那裡，這樣你就不會被癌症占據你的全部心思。

7. 若你任由癌症把你推向孤獨，而不是藉此加深你與他人的關係、以真情表達彼此的關愛，你就會浪費你的癌症。

約翰·派博

當以巴弗提帶著腓立比教會的饋贈來看望保羅時，他病了，幾乎要死。保羅告訴腓立比人：“他很想念你們眾人，並且極其難過，因為你們聽見他病了。”（腓立比書2:26-27）——多麼令人驚訝的反應！經文不是說以巴弗提因自己生病而難過，而是說他因他們聽見他生病而難過。這就是上帝願意藉著癌症在我們裡面塑造的心：一顆深切、柔軟、關懷人的心。不要退縮到自我裡去，從而浪費了你的癌症。

大衛·鮑里森

我們的文化恐懼面對死亡，它痴迷於醫學，把青春、健康和活力當作偶像；它努力掩蓋任何軟弱或不完美的跡象。而你若在自己的軟弱中，選擇坦然、信靠、並帶著愛來生活，就會給別人帶來極大的祝福。諷刺的是，當你在痛苦和軟弱中仍向關係邁出一步，與人聯結，你反而會堅固別人。

“彼此互相”是一條雙向的道路，包含慷慨的付出和感恩的接受。你的需要給了別人一個愛你的機會。而既然愛始終是神在你生命中最高的旨意，你也會在最軟弱的時刻，通過一些微小的方式關心他人，學到他最美好、最喜樂的功課。一個巨大的、威脅生命的軟弱，反而可能帶來奇妙的自由。你所能做的，只剩下接受從神和他人而來的愛，並去愛神與愛他人。

8. 若你像無望的人一樣悲傷，你就會浪費你的癌症。

約翰·派博

保羅在談到親人去世時用了這樣的話：“弟兄們，論到睡了的人，我們不願你們不知道，免得你們像那些沒有指望的人一樣悲傷”（帖撒羅尼迦前書4:13）。死亡確實會帶來悲傷。即便是信徒去世，也有暫時的失落：身體的失去、身邊親人的失去、世上事工的失去。但這種悲傷不同——它充滿盼望。“我們更願意離開身體，與主同在”（哥林多後書5:8）。不要像那些沒有這盼望的人一樣悲傷，從而浪費你的癌症。

大衛·鮑里森

把這種不同的哀傷方式展示給世界。保羅說，如果他的朋友以巴弗提死了，他就會有“憂上加憂”（腓立比書 2:27）。他一直在憂傷，感受著朋友疾病帶來的痛苦重擔。如果朋友死了，他會加倍地憂傷。但這種有愛、誠實、向著神的憂傷，卻與“要常常在主里喜樂”和“神所賜、出人意外的平安”（腓立比書 4:4、7）並存。心痛怎麼可能與愛、喜樂、平安和不可摧毀的生命目的感並存呢？在信心的內在邏輯中，這完全說得通。

事實上，因為你有盼望，你可能更加敏銳地感受到今生的苦難：“憂上加憂。”相比之下，沒有盼望的哀傷常常選擇否認、逃避或忙碌，因為若不這樣，在面對現實時便會心神崩潰。在基督里，你知道事關重大，因此你敏銳地感受到這墮落世界中的不義。你不會把痛苦和死亡視為理所當然。你愛善，恨惡。畢竟，你所跟隨的，是一位多受痛苦、常經憂患的人（以賽亞書 53:3）。

但這位耶穌為了那擺在他前面的喜樂，甘心選擇了他的十字架（希伯來書 12:2）。他帶著一切都會成就的盼望而活、而死。他的痛苦沒有被否認或藥物所減弱，也沒有被絕望、恐懼，或徒然抓住任何可能改變處境的希望之草所玷污。耶穌最後的應許在憂傷之中洋溢著堅固盼望的喜樂：我的喜樂要存在你們裡面，你們的喜樂將得以滿足。你們的憂愁將變為喜樂。沒有人能從你們那裡奪去你們的喜樂。你們祈求，就必得著，使你們的喜樂可以滿足。我在世上講這些事，是要使他們裡面充滿我的喜樂（參見約翰福音 15:11；16:20、22、24；17:13）。

9. 若你像以前一樣隨意對待罪，你就會浪費你的癌症。

約翰·派博

在你患癌之前那些容易纏累你的罪，現在仍然像以前一樣具有吸引力嗎？如果是這樣，你就是在浪費你的癌症。癌症的目的，是要摧毀對罪的食慾。驕傲、貪婪、情慾、恨、不能饒恕、急躁、懶惰、拖延——這些都是癌症要攻擊的敵人。不要只想著與癌症爭戰，也要想著與癌症一起爭戰。這些東西都是比癌症更糟糕的敵人。不要浪費癌症的力量去粉碎這些仇敵。讓永恆的現實，使時間中的罪顯得像它們實際上那樣徒勞無益。“人若賺得全世界，卻喪了自己，賠上自己，有甚麼益處呢？”（路加福音 9:25）

大衛·鮑里森

苦難的目的，是要讓你從罪中斷奶，並堅固你的信心。如果沒有神，苦難只會放大罪。你會因此變得更苦澀、絕望、上癮、恐懼、狂亂、逃避、多愁善感、沒有神嗎？你會假裝一切照常嗎？你會按自己的方式與死亡達成妥協嗎？但如果你屬於神，苦難在基督的手中會改變你，有時慢，有時快。你會按照他的方式與生與死達成和解。他會潔淨你，洗淨你一切虛空，使你真正需要他、愛他。他會重新排列你的優先次序，讓重要的事情常常先行。他會與你同行。當然，你有時會失敗，也許被易怒、沉思、逃避或恐懼抓住。但當你跌倒時，他總會扶你起來。你內心的敵人——一種比身體癌症致命一萬倍的道德癌症——在你繼續尋求並遇見你的救主時，將會被消滅：“耶和華啊，為你的名饒恕我的罪，因為它甚大。敬畏耶和華的人是誰呢？他必指教他當選擇的道路”（詩篇25:11-12）。

10. 若你未能將癌症作為見證基督真理與榮耀的工具，你就會浪費你的癌症。

約翰·派博

基督徒從來不是偶然出現在某個地方的。我們最終所處之地，總有其原因。想想耶穌關於痛苦和意外環境所說的話：“他們要拿你們交給人，迫害你們，甚至交在會堂和監裡，你們也要因我的名被帶到君王和總督面前。這要給你們作見證的機會”（路加福音21:12-13）。癌症也是如此。這是一個作見證的機會。基督無限配得榮耀。這是一個黃金機會，顯示他比生命更寶貴。不要浪費它。

大衛·鮑里森

耶穌是你的生命。他是那位每一個膝蓋都要跪拜的主。他一次永遠戰勝了死亡。他必完成他所開始的工作。在他裡面、藉著他、因著他、為他而活，讓你的光照耀出來。教會古老的一首讚美詩《我將他的名繫於己》(I Bind Unto Myself the Name) 這樣表達：

Christ be with me,
Christ within me,
Christ behind me,
Christ before me,
Christ beside me,
Christ to win me,
Christ to comfort and restore me,

基督與我同在，
基督在我裡面，
基督在我後面，
基督在我前方，
基督在我身旁，
基督為我得勝，
基督安慰並恢復我，

Christ beneath me, 基督在我之下，
 Christ above me, 基督在我之上，
 Christ in quiet, 基督在平靜中，
 Christ in danger, 基督在危險中，
 Christ in hearts of all that love me, 基督在所有愛我的人的心中，
 Christ in mouth of friend and stranger. 基督在朋友與陌生人的口中。

在你的癌症中，你需要弟兄姊妹為基督的真理和榮耀作見證，與你同行，在你旁邊實踐他們的信仰，愛你。你也可以同樣回饋他們和所有人，成為那顆以基督之愛去愛的心，用充滿盼望的口去面對朋友與陌生人。

記住，你並非孤單。你將得到所需的幫助：“我的神必照他在基督耶穌裡榮耀的豐富，供應你們一切所需”（腓立比書4:19）。

約翰·派博 (John Piper)

是 Desiring God (渴望神) 的創辦人及講師，同時擔任伯利恆學院與神學院 (Bethlehem College and Seminary) 的校監。他在明尼蘇達州明尼阿波利斯的伯利恆浸信會 (Bethlehem Baptist Church) 擔任牧師長達33年。他著作超過50本書，包括《渴望神：基督徒享樂主義者的默想》 (Desiring God: Meditations of a Christian Hedonist) 以及最近出版的《終身學習的基礎：在嚴肅喜樂中的教育》 (Foundations for Lifelong Learning: Education in Serious Joy)。

大衛·鮑里森 (David Powlison)

曾擔任基督教輔導與教育基金會 (Christian Counseling & Educational Foundation，簡稱CCEF) 的執行董事，並擔任《聖經輔導雜誌》 (Journal of Biblical Counseling) 的編輯。

與一位深受抑鬱之苦的牧師對話

文 | 沙侖

1856年10月19日晚上，年僅22歲的司布真站在薩里花園音樂廳的平台上，他要在這個主日向台下數千名聽眾講道。當時，司布真和他親愛的妻子蘇珊娜剛剛結婚不滿一年，正沉浸在新婚的甜蜜中，他們的雙胞胎兒子還未滿月，他們像所有的新手父母那樣每天手忙腳亂，並且他們在一個多月前剛剛搬了新家，到處都是還未打開的箱子……這一切看上去是如此地生機勃勃，充滿期待。然而，這天晚上發生的事情，極大地影響了司布真的人生。

敬拜開始後，司布真正在禱告。突然，有一個人惡作劇般地喊了一句：“著火了！”人群立刻騷亂起來，人們陷入恐慌之中，開始衝向樓梯，拚命向門外擠，他們擠斷樓梯的欄杆，有人被擠倒在地，然後被慌亂的人群踩踏。這場事故最終導致7人死亡，28人受重傷。司布真受到了極大的打擊，毫無意義的悲劇和公眾的指責，幾乎粉碎了他的心靈。司布真後來回憶說：“我當時完全失控，有人看守著我，因為他們不知道我會做出什麼事情。”他的妻子蘇珊娜談及那時的司布真說：“我所愛之人的痛苦是如此地深刻兇猛，以致幾乎失去理性，有時我們很擔心，他可能永遠無法再講道。”然而，兩週之後，司布真再次登上講台。但是，這次事件對司布真的神經系統造成嚴重影響。之後，司布真經歷多次嚴重的抑鬱症發作，直至他在1892年離世得解脫為止。

2014年，美國聖路易斯河濱教會的主任牧師扎克·艾斯懷（Zack Eswine）以司布真的抑鬱症為主題，出版了這本《司布真的哀愁》。書的開篇就講述了在這次事件之後，司布真第一次向會眾講道的情景，那時司布真談到自己的抑鬱：

今天早上，我幾乎不敢冒昧地站上這個講台，因為我感覺完全不可能傳講對你們有益處的道。我原以為，過去兩週的安靜和休息，可以除掉那可怕災難的影響；但當我再回到這個地點，尤其是站在這裡向你們說話，我又感受到那些過去幾乎打倒我的痛苦情緒。因此，求你們原諒我，……我一直完全無法研讀，……哦，神的靈啊，求你在僕人的軟弱上彰顯你的能力，即使他的靈魂被打倒，求你讓他能夠榮耀他的主。

司布真當時的做法，仍然使150年後的艾斯懷牧師感到震撼：這位維多利亞時代的浸信會牧師，他可是有史以來第一位大型教會的牧師，怎麼可以站在會眾中間公開談論自己的抑鬱？艾斯懷認為，

司布真在這篇講章中公開承認他的軟弱，表達了牧師和會眾之間的信任，這是非常有益的。因為從司布真的故事中，每一個人都可以找到自己的故事。這位反覆掙扎於信心和懷疑、苦難與盼望之間的牧師，成為了我們天路旅程中的伴侶。在書中，艾斯懷牧師親切地稱司布真“查爾斯”，彷彿他就是自己身邊親密的導師和朋友。這也是本書最引人注目的部分，這是兩位牧者跨越時空的對話，是在基督的愛裡情感的共鳴，是一位牧者被先賢聖徒激勵而有的表達和傳承。

一本指導手冊與一個見證人

1、寫給抑鬱基督徒的指導手冊

艾斯懷牧師的這本書，將司布真的抑鬱症作為個案進行研究，以司布真的故事為起點，以司布真的相關教導為核心。實際上，這本書更像一本指導手冊，它可以給陷入抑鬱的基督徒帶來切實的幫助。因為，司布真不僅是親歷抑鬱症的受苦者，他更是一位幫助者，他飽嘗抑鬱之苦，因此他更能理解和體諒處在幽暗深坑中的人。艾斯懷牧師深深地明白這一點，因此他專注在司布真的抑鬱症這一主題上，他去研究司布真如何理解、定義抑鬱症，如何幫助抑鬱症患者，以及如何在抑鬱中得勝。

這就形成了本書的三個部分：第一，了解抑鬱症；第二，如何幫助抑鬱症患者；第三，學習如何與抑鬱症共處；分別對應著“診斷、幫助和治療”。其實這三個方面是大部分抑鬱症類書籍都會涉及的內容。雖然在思考角度和論述方式方面可能有所不同，但本書幾乎涉及了所有層面的問題，並且頗具洞見。艾斯懷牧師在每章中做了總結、應用和說明，並輔以古今多位神學家和牧者的觀點作為補充，因此兼具教導性和實用性。

①了解抑鬱症

司布真將導致抑鬱症的原因分成三類：境遇性、生理性和靈性。這是一種質樸的劃分方式。簡單來說，一個人得了抑鬱症，可能是環境原因，他正處在令人心碎的環境中，比如遺棄、喪親、拮据、內疚、失望和失敗等；或者是身體原因，他可能天生就具有憂鬱氣質，也可能是他身體的問題導致某些化學物質失衡，因而陷入低落的情緒中，在談到生理性抑鬱症的時候，司布真也會平衡地處理醫療的問題；又或者是靈性原因，他陷入了靈性低潮中。艾斯懷牧師

總結說，司布真的抑鬱症來自環境，來自他對自己是否已經奉獻給神的質疑，也來自他身體上的化學反應。

境遇性、生理性兩種原因是顯而易見的，但關於靈性的原因，我們需要透過當時的歷史背景來理解。在司布真的那個時代，當時的《精神醫學手冊》(Manual of Psychological Medicine) 列出了“宗教性抑鬱症”(religious melancholia) 這一分類，此形式的抑鬱症讓人時刻痛苦地意識到神的不悅，並心生恐懼。

司布真認可抑鬱症是有其靈性層面的原因的，因為他自己親自經歷過這種遠離神、看不到希望的光景。這種感到被神遺棄的痛苦，司布真稱其為“靈的重壓”，他認為這是“比地獄的煎熬只略遜一籌”的折磨。司布真坦白地承認，當他的身體和心靈承受巨大苦痛的時候，他對神的信心無法不動搖。

自二十世紀七十年代興起聖經輔導運動以來，聖經輔導學得到了長足的發展，當下教會在面對很多特殊議題時，有了更深入的視角。比如，在考慮抑鬱症其靈性原因的過程中，會更多涉及人內在的信念，即“心”的部分。心是人性的基本特徵。司布真雖然很少談到罪人的心如何運作，但他非常注重心靈的醫治，他同理受苦者，並建立他們的信心。

② 如何幫助抑鬱症患者

本書最重要的部分，是關於司布真怎樣應用聖經真理來面對和治療自己的抑鬱症，以及他通過自己的經驗講述應該怎樣正確地幫助抑鬱症患者。艾斯懷牧師將如何幫助抑鬱症的探討放在醫治抑鬱症之前，並且用了相當大的篇幅，這是很有深意的，也許是受到司布真的啟發。當他全面而深入地研究司布真在這個主題上的講道文獻時，發現司布真對於抑鬱症者內心深處的感受非常了解，並且在如何幫助抑鬱症者方面有非常細緻、深入的思考和談論。

因此，艾斯懷牧師明確指出，他的這本書不是一本論抑鬱症的詳盡文字或枯燥論文，而是一封盼望那些深陷抑鬱之苦的讀者能夠康復的書信。這封信如同司布真親手所寫，字裡行間中，可以真實地感受到司布真對於和他一同行走在憂傷之路上的人深深的憐憫之情。他竭力地認同他們的感受，呼籲幫助者在愛心和智慧中去回應他們。這同樣也是艾斯懷牧師的初衷和期待，從他使用抑鬱者熟悉的語言所表達的深沉情感中，可以看出他是從幫助者的心入手，引領他們進入抑鬱症者的內心世界，傾聽那些憂傷的語言，勉勵他們使用與創傷深度相稱的語句，與受苦者認同，改變對其刻板的態度，預備妥當同情心，隨時準備付出。

在幫助者這一主題上，司布真強烈地為傷痛者辯護，並嚴厲地責備那些危害性的幫助。他勉勵那些想要幫助抑鬱症的人，在他們忍不住要給出建議之前，一定要對這所“抑鬱監獄”有更多的理解，對其中所關押的“犯人”有實在的同情。如此，可以避免一個真實的錯誤—幫助者雖然滿口談神，所提供的卻是不切實際的盼望。

司布真認為真正的幫助，是把憂傷的靈魂帶到一個更大的故事—耶穌的故事—中去，耶穌了解人的憂傷，因為祂也曾憂傷。耶穌是憂患之人真正的幫助，祂自己就是憂患之子（參賽53:3）。耶穌更大的故事，也是司布真每天對付他絕望光景的途徑，他與這位憂患之子的關係，給予他力量：“一直以來，在極度痛苦的時期，在每次折磨的轄制下，知道主耶穌有共患難之情，乃是最深的安慰。我們並不孤獨，因為一位像人子的，和我們在火窯中一同行走。”

③ 學習如何與抑鬱症共處

司布真針對自己的抑鬱症所使用的主要治療，是以禱告的心專注於神在聖經中的應許。他說：“精通屬天藥房的人，以及知道善用神之應許的醫治大能的人，有福了！”司布真每日依靠神的應許而活，他甚至把寫滿神的應許的紙條張貼在家裡。神的應許點燃了他心中真實的盼望，進而緩解了他心靈的重擔。神的應許對於司布真來說，不是空洞的口號，而是極其真實的神的默示，他在禱告中“謙卑地仰望神會完全應驗經上的每句話”。司布真常常在禱告中獲得難以名狀的慰藉，他的身心得到休息。艾斯懷牧師在這部分總結說，神的應許不是魔法，不是滿足我們的欲望，而是神的同在，祂永遠不丟棄我們；應許也將我們帶回到耶穌基督裡面，祂是我們的救主。

在關於抑鬱症的治療方面，艾斯懷牧師也提到了藥物。雖然司布真處在那個藥物比較粗暴也不太有效的時代，但他仍然認定服用藥物是一個有信心的智慧行動。艾斯懷牧師提醒我們，今天抗抑鬱症的藥物品類繁多，我們要正確地看待醫療問題，藥物可以幫助抑鬱症患者，但它只能作為輔助使用。司布真更推薦天然的幫助，如笑聲，司布真在生活中用心地追求喜悅，積極收集愉悅的故事和短語，以宣洩他的心情和愁緒。此外，他也選擇消解而非刺激愁緒的生活方式，有安靜的時間和平靜退修的時間，找機會接觸大自然和陽光，以及嘗試適量的興奮劑、甜酒和溫水浴等等。也許有人並不認同某些幫助方式，但不能否認這些曾對司布真帶來幫助。當然，也提到了教牧關懷——指導和談話，這是目前教會在幫助各類抑鬱症者時最常使用的方式，然而司布真注意到，教牧關懷也有其局限

性，抑鬱症者需要多重幫助。

司布真生活在十九世紀的英國，他的時代和當今的時代有很大的不同。因此無論是人們對於憂鬱症的理解和認識，還是隨著精神醫學的發展，對於抑鬱症的治療方式，都存在較大的差異。然而，深受清教徒神學影響的司布真，他的神學和實踐都有很明顯的清教徒精神，一方面他極其看重和喜愛神的話語，另一方面他也深深地了解人性；這使得他可以通過聖經，平衡且睿智地去看待抑鬱症這一議題，並根據聖經真理給出解決方案。

在當今這個世俗心理學高歌猛進的時代，人們彷彿對心理疾病的定義越來越清楚了，治療的方式也越來越豐富了，但是罹患心理疾病的人似乎不減反增。誠然，這其中有社會、文化等各樣複雜的因素，但筆者在這裡想說明的是，當我們想要醫治人的靈魂的時候，沒有其他的路可走，耶穌是唯一的靈魂醫生。那些忠於聖經的牧者和聖經輔導員深知這一點，他們同樣跟隨著清教徒和歷代聖徒的腳蹤，在聖經中尋找答案，給那些身處暗夜中的靈魂帶來亮光。因而，司布真對抑鬱症給出的定義，以及對於如何幫助抑鬱症患者所給出的指導和建議，在當下仍具有很好的實踐意義。

2、見證憂傷有一位救主

艾斯懷牧師的這本《司布真的哀愁》，也為我們展示了一位深陷“沮喪潭”，與“絕望巨人”搏鬥的先賢的範例。艾斯懷牧師的這個嘗試對於讀者來說，需要作適當的心理調適。每當人們提起司布真這位傳奇的牧者時，所談論的都是他極高的屬靈恩賜和非凡的成就，即便談到他的身體和心靈所遭受的苦難，也是匆匆帶過，只為了突顯他敬虔的品質。然而，當艾斯懷牧師深入探究司布真的心靈深處，進入到他的苦難中時，我們彷彿看到了司布真的另一面。

司布真一生走在憂傷之路上，心靈一角總是籠罩在黑暗絕望之下，他曾經深深地感到無助，他的雙膝也曾發軟跌倒，但他直面自己的景況，在耶穌的受苦中看自己的受苦，靠著神的恩典，為人為己地與抑鬱共處。最終，他堅持了下來，向同時代的人，也向今天的我們見證：憂傷有一位救主。

司布真是有著和我們一樣性情的人。他和我們一樣，也是一個有限的罪人，他在極大的試煉面前會軟弱、無助、雙膝癱軟，也會在心靈的重壓之下信心搖擺不定。然而，他更是一位聖徒，他直面自己的人性，坦然向會眾分享自己的軟弱，當他在抑鬱深重，甚至有了求死的渴望的時候，他展現出最勇敢的信心行動和智慧——他倒在施恩寶座前。同時，他也是一位受苦者，他如此描述自己所受的

苦難：“我的心靈憂傷到一個可怕的程度，我希望你們中間沒有一個人像我這樣的極度悲慘。”司布真所展示的這三重身份：罪人、聖徒、受苦者，也應當是我們每一個寄居地上的基督徒對自己身份平衡而正確的認識。

我們所看到的是一個鮮活的司布真，他穿越歷史的洪流，陪伴在我們這些同是神的百姓的人身旁，就如希伯來書12:1所說的，他是那些如雲彩般圍繞在我們身邊的見證人之一。他所描繪的畫面如此真實，以至於每一個有相同處境的人都能夠感同身受，並因他的話語感到被理解和得到安慰；也使我們這些想要為抑鬱症者做些什麼的人，得著提醒和教導，知道怎樣才能夠為其提供合宜的幫助。

這就是本書獨特的價值，作者透過一代偉大聖徒的真實經歷，讓人更清晰地認識、了解和面對抑鬱症。當今人們更傾向於把它物化為一個醫療診斷，遠離我們的人性，但艾斯懷牧師發現，抑鬱症是司布真人性本質的持續經驗。這帶給我們新的眼光，使我們在司布真的抑鬱症中學習到寶貴的功課。

苦難如何成為益處

本書的最後一章，艾斯懷牧師開始從一個更高的角度來思考受苦的意義。他發現，司布真在他的講章中多次提到憂傷帶來的益處，這些益處是非經苦難而不能學到的。而且司布真認為，苦難成就了他的人生美事：“我確信，我靠著跛腿奔跑，比靠著健全的腿跑得更快。”這樣的結尾帶給人安慰和盼望。神將司布真的哀愁化為祝福，祂藉著抑鬱症雕塑他，使他成為祂大能手中的器皿。

我們可能會想，若當年22歲的司布真沒有經歷那場悲劇，他的人生會不會是另一番景象。他可能會和他的妻子過著歲月靜好的生活，心靈溫暖平靜，不會時時滴血且不斷經歷狂風驟雨；而且身心健康又智慧超群的司布真可能會有更高的成就。然而，我們看到這樣一個事實，如同有一根刺在身的保羅一樣，司布真的抑鬱症沒有攔阻他的生活和事工，他在生活中是好丈夫、好父親，他的事奉果效也碩果纍纍。或者也可以這樣說，抑鬱症不僅沒有攔阻司布真的事奉，反而成為他忠心服事神的強大助力。這帶給我們很多啟發。

司布真是一位受苦者，他也成了受苦者的幫助者，這是本書貫穿始終的主旨。我們不是第一批受苦的基督徒，在教會歷史上，所有那些一心跟隨耶穌的人都曾遭受苦難。我們這些受苦的前輩，他們洞悉這悲慘世界的一切愁苦，也深諳在我們的神所允許的苦難中靠祂的應許而活的得勝之道。他們深思、談論、教導、寫作，將他們

的屬靈看見分享給同時代的人，也作為遺產留給我們這些後世的人。因此，這些寶貴的資源是我們基督徒生命成長與成熟不可或缺的，我們千萬不可忽視。

最重要的一點，司布真之所以能在他的受苦中得安慰，並去安慰其他的受苦者，是因為他在深重的抑鬱之苦中，更深地認識了耶穌，並明白自己是與耶穌一同受苦。不僅如此，他也認識到耶穌是憂傷的救主，在天國之外，悲傷沒得治。唯有耶穌能將我們的憂傷變為喜樂，因祂是天父所差派的憂患之子，祂為我們飲盡苦杯，又將福杯遞給我們。這是我們的憂傷得醫治的唯一方法，除此之外一切都是輕率之言。

經典書摘：

《壓傷的蘆葦》理查德·薛伯斯(Richard Sibbes)

1. 當試探來臨，不安的良心只注目當前困境中的憂患，因此，必須被提升，來仰望基督；愁苦的心裡只有在他裡面才能得到安息。在試探中最安全的辦法，是不看其他，唯獨仰望基督。
2. 耶穌的來到，是為了那些如壓傷的蘆葦、將殘的燈火；不是樹，而是蘆葦；不是完好的，而是壓傷的蘆葦。
3. 壓傷的蘆葦，就是落在百般患難中的人，是基督前來幫助的人。藉著患難，這人明白罪是苦難的因由，因為，不管罪如何偽裝，一旦我們被壓傷、破碎，罪的真面目便暴露無疑。
4. 悔改歸信之後，我們仍需要壓傷，這樣，蘆葦才能明白自己是蘆葦，不是橡樹。我們本性中仍殘存驕傲，所以即便是蘆葦也需要壓傷，好叫我們領悟，我們是靠憐憫而活。
5. 內科醫生診治病人的，雖然會使病人受痛苦，目的卻不是要毀壞他的身體，反倒是要使身體逐漸回復。外科醫生會剖開病人的身體，卻不會肢解它。
6. 每當看見人裡頭的匱乏，我們就應當以愛與憐憫來補足。基督的教會是一所公共醫院，裡頭的人都患了不同的屬靈疾病，病情也各有輕重，因此我們都有機會操練智慧與溫柔的靈。
7. 有些人因為自己無力盡本分，靈魂賴以行動的靈性衰弱，便以為自己肉體的軟弱扼殺了恩典。但他們沒有想到，神顧念那些內心隱藏著嘆息、卻無力表達的人。宣告眷顧貧寒的人有福了的那位，他自己也要憐憫恩待貧苦的人。
8. 有些人自己懷抱希望，以為基督會容許他們走在自己通往地獄的道路上，最後卻帶他們進入天堂。實情卻恰恰相反，所有的安慰都應當領我們更親近基督，而不是更遠離祂。否則，這樣的安慰本身就是謊言，而我們想從它得著安慰，也不過是自欺罷了。
9. 恩典的長進，就像比喻中的種子生長一樣，我們對它如何長成一無所知。然而，到了最後，神看為最合適的時候，我們就會看出自己一切的努力都沒有白費。樹砍到最後一下才倒下，但前面所砍的每一下，都往成功更近一步。
10. 撒旦知道，沒有什麼能勝過基督，也沒有什麼能勝過那依靠祂大能的人。因此，撒旦處心積慮要叫我們只靠己力，只仰賴受造之物。我們卻當牢記這件事，不可忘記：靠自己能力展開的工作，必要在羞辱中終結。

“

But he said to me, “My grace is sufficient for you,
for my power is made perfect in weakness.”

Therefore I will boast all the more gladly
of my weaknesses, so that the power of Christ
may rest upon me.

2 Corinthians 12:9

”



nwcbchouston.org

11811 Misty Valley Dr,
Houston, TX, 77066