



聖路易華人基督教會福音專欄

走出抑郁

作者：江微

我是一名大学教师，于 1999 年患上了可怕的抑郁症。突然间对所有事情都失去了兴趣。抑郁、焦虑、烦躁，记忆力严重下降，精力无法集中，没有食欲，产生了严重的社交障碍，害怕见到熟人，甚至接电话都成了精神负担。夜间则失眠、惊惧、恶梦连连，浑身乏力，疲惫不堪，我只好请了病假。经过脑科医院的治疗，我于数月后康复，接着又吃了近两年的药。没想到 2004 年抑郁症再次复发，直到 2006 年住院治疗（第二次请病假），反复发作了五次！发病时，活着对于我来说成了一种巨大的折磨，我曾数次想过以死来解脱这种恶梦般的日子，但是我想到了孩子，我不愿意让别人指着她说，她妈妈是自杀死的，因为我知道那对她幼小的心灵是一种极大的伤害。我甚至想好了一个看似意外的死亡方式，并且把时间定在一个长假里，这样不会过多影响丈夫和亲朋好友的工作以及孩子的学习。但是我还是用理智逼迫自己忍耐，没有跨向那一步。

2007 年我的病第六次发作，而且这次比以往任何一次都来势凶猛，我只好第三次请了病假。就在我行在死荫的幽谷中时，有人来给我传福音，送给我一本《圣经》，告诉我有一位耶稣，他能医治我的疾病，救我脱离凶恶。我从小生活在无神论的知识分子家庭里，因为聪明好学，小学、中学、大学学习成绩一直很好，倍受父母和老师的喜爱。我认为靠着自己的奋斗就

能成功，一直很悖逆，从来就不相信这个世界有神和鬼。但是在我的生命走到尽头的时候，我抱着试试看的心里接受了耶稣做我的“医生”。

人的尽头就是神的开头。我知道我只有这一条路可以走了，只有上帝能救我，我决定接受耶稣做我的救主。2007 年 11 月 8 日，那个难忘的早晨，我做了决志祷告。主内朋友们首先让我认罪。我开始很纳闷：我没有做过违法犯罪的事，而且待人真诚，乐于助人，何罪之有？但是他们告诉我骄傲、嫉妒、不饶恕、拜假神、没有把主摆在首位等心思意念上不符合《圣经》思想的都是罪，我试着认了罪。

在我最痛苦的那段时间，主内的弟兄姊妹常常带着我跪下来祷告，虽然开始我心里有点别扭，觉得自己似乎在搞封建迷信活动，但是看到他们为了一个萍水相逢的人，一次次流着眼泪恳切地祈求神医治我，一次次满脸喜乐地带我唱赞美诗，一次次指着《圣经》上的话语来安慰我，一次次打电话询问我的病情，一次次发短消息鼓励我……我就在想，莫非真的有一个我不知道的神秘世界？我开始尽自己最大所能地读《圣经》和属灵书籍，实在无法阅读时，我就打开电脑听牧师讲道。其实我糊涂的大脑根本无法记住多少内容，心里始终是半信半疑。

终于有一次我认识了主内一位大学老师，她第一次见到我就挽住我说，要带我晒晒太阳。我心里有了一丝久违的安慰感，而在那寒冷的冬天只有在太阳下我的心才能平静下来。我就在想：她为什么那么了解我的心？难道真的是神派她来帮助我了？她陪我度过了一个难忘的下午，让我吃惊地知道我所敬佩的许多顶尖的科学家、艺术家、哲学家、思想家如牛顿、法拉弟、开普勒、卡尔文、爱迪生、达芬奇等都是虔诚的基督徒，而且他们越是取得了成就，就越惊叹造物主上帝的伟大，而且更

加谦卑地认识到自己的无知。也是在那个下午我才知道目前有很多证据证明，我们从小就被灌输的进化论是错误的，世界万物是上帝一次造出来的！而且更让我吃惊的是第二天短时间的午睡后，不像往常一样突然惊醒，之后由内而来的极度恐惧、抑郁、空虚、无助感也消失了，而那种地狱般的感觉在我那次发病以来每天都像恶魔一样在缠绕着我！

平安夜那天我去参加教堂的庆祝活动，在那欢乐的气氛中竟然有了快乐的感觉，我自己都不知道为什么，感动得想流泪，那是我过得最有意义的一次圣诞节，因为以往都是为了娱乐、感受节日的气氛或者为了让孩子开心才过圣诞节，而那次是为了庆祝耶稣诞生而过！奇妙的是我爱人也在圣诞节那天决志跟随耶稣。他的专业是理工科，本科和研究生都是在一所国内名牌大学读的，理性非常强，但是在他陪我同病魔斗争的共同经历期间，他在我身上看到了神迹。此后我们一起读《圣经》，唱赞美诗，家里的话题都是围绕着圣经，不知不觉注意力离开了我的病状。而我突然发现我的眼光开阔了，以前我知道这个世界很大，可是我跳不出工作和生活的小环境；以前我知道有很多东西都是生不带来、死不带去的，不值得我去追求，可是我还是摆脱不了那些东西的辖制；以前我总觉得这个世界很不公平，好人经常不得好报，但是我很无奈。我总是想把什么事情都弄个明明白白，可是我有太多的困惑自从认识了耶稣这位救主，我找到了真理

有一天我安静下来，拿出一个笔记本，把我能想到的罪认认真真地逐条写出来，边认罪边求主赦免，边默想着为了我们人类的罪恶被钉在十字架上的耶稣。在我用心灵和诚实认了很多罪，并且用实际行动来悔改以后，终于在 2008 年 1 月 20 日的那天早晨，祷告后我凭着信心把抗抑郁的药从两颗半减到两颗。迈出这一步对于我来说很不容易，因为我从 2004 年直至当时

就没有断过药，每次都是康复以后再经过长时间慢慢地减药，即使是好的时候也有一个维持药量；而且当时我的病情只是得到控制，并没有治愈。除了焦虑、恐惧的感觉没有了，其他抑郁、精神不集中、睡眠不好、记忆力衰退、肢体懒惰、缺乏食欲、缺乏兴趣等各种症状都在，无论哪个医生也不会让我在这个时候减药的。凭着信心，1 月 22 日早晨我改为吃一颗药，1 月 23 日我毅然断掉了早晨的药和晚上的一颗抗焦虑、帮助睡眠的药，仅仅三天之内我凭着主恩赐给我的信心断掉了所有的药！我向主说，从现在开始我单单地仰赖你，再也不靠那些药，我相信你会负我完全的责任，因为你是最信实、最慈爱的！你通过《圣经》告诉我们，“因他受的刑罚，我们得平安，因它受的鞭伤，我们得医治”，只要信，就能得救！从那天开始我所有的病症一下消逝，夜里安然入睡，白天读经不再是勉强自己做的事，而且不再是读（read），感觉就是在享受（enjoy）神的话语自从生病以来我用过十几种药：我的身体像个药物试验场一样，这种药不起效就换那种药。看了很多医生，从年轻有为的骨干力量到经验丰富的专家学者，他们都没能治好我的病，在用药时谁也不知道药是否有效、何时生效、慢慢生效还是一下生效，只有耶稣彻底地治好了我的病，而且只要凭着我对他的信心，不需要任何药！

回首往事，我心里充满了感激，包括那可怖的抑郁症，因为通过这个病让我认识了用肉眼看不见的、自有永有的救主，他不但医治了我的病，更重要的是他拯救了我的灵魂。他告诉我肉体是无益的，叫人活着的乃是灵！他不但让我今生活出了新的生命，而且还有永生的盼望！感谢主！

江微 中国大陆基督徒，在某大学任教。

原载 生命季刊 07/2008

总第十四期