

好好休息，远离忧郁

弟兄姊妹们平安！不久前有两个年轻的，也非常有才华的年轻人自杀了，一个在中国，一个在斯坦福大学，两个都是我的校友。在他们之后，又有一个斯坦福大学的女研究生自杀了，她是一个世界级的自行车运动员，小提琴演奏也达到专业水平。在这之前，还有斯坦福大学的著名物理学家张首晟教授跳楼自杀，也引起很大的震动。这一切事件的背后都有同一个幽灵，那就是忧郁症。在美国，每五个成年人中间，就会有一个人会经历某种精神疾病；每 25 个成年人中间，就有一个人有非常严重的精神疾病。在 13 岁到 18 岁的青少年中间，有五分之一的人已经有，或者将会有某种程度甚至比较严重的精神疾病。在 10 岁到 24 岁的年轻人中间，自杀是排在第三位的死亡原因。在那些因为自杀而死亡的人们中间，90%的人是有精神疾病的。

我们生活在一个本来应该是最幸福快乐的国度里面。这里是世界的高科技中心，是阳光灿烂，四季如春的加利福尼亚。但是我们的城市，我们的学校，我们的邻居，我们的朋友和同事中间，却有很多最不开心的人。一个有忧郁症的人，要面对一种无助和绝望的感觉而带来的忧伤。他好像找不到帮助，别人也确实很难帮助他们。

你一定想不到，圣经里面也有不少有忧郁症的人，上帝的先知以利亚就是其中之一。在以利亚和假神巴力的先知之间，曾经有一个极大的对抗。那一天巴力有 450 个先知，以利亚只有一个人。结果以利亚大获全胜，也趁机杀掉了巴力的那几百个先知。在那个时刻，他完全知道，完全相信，上帝是真实的，伟大的上帝。但是王后耶洗别派了一个信使去告诉以利亚说，她会杀了他。你可能会想，以利亚刚刚战胜并且杀掉了巴力的 450 个先知，这点威胁不会让他害怕。但是圣经却说，以利亚被完全吓倒了，转身就开始逃命。而且他的整个的精神状态开始崩溃，以利亚甚至说，上帝啊，求你让我死吧。所以仅仅是因为你以前有过得胜的经历，并不意味着你会永远得胜，或者永远拥有得胜的信心和勇气。

那么，上帝又为以利亚做了什么呢？很多。今天只说其中的一件，那就是，上帝让他好好休息。上帝派一个天使给以利亚送来水和食物，并帮助以利亚建立起一个健康的生活节奏。对我们来说，这是一个极大的提醒，因为我们的世界并不愿意给我们一个健康的生活节奏。这个世界不愿意给你机会，让你去休息，去恢复，去重新得力。很多人都喜欢看 YouTube，或者是 Netflix，或者国内的电视连续剧。那上面确实有很多很好的内容。但是 Netflix 却不愿意让你仅仅看一个电影，一集的电视剧。在任何一集电视连续剧的结尾，它从来不会这样警告你说，你已经看得太久了，你应该去睡觉了。你总是看了一集又一集，看了一季又一季，看了一年又一年，永远没有穷尽的时候。

也许你只想睡觉之前看一小段，结果一不小心就看到早上三，四点钟，然后七点钟起来再去上班。我们的世界就是要让你上瘾，而从来不会提醒你休息。但是休息，却是我们幸福的一个最重要的元素。这就是上帝给你的药方。任何好的医生的治疗都要从你的生活基本状态开始。如果我问你，你的一天从什么时候开始？我们大多数人可能都会说，从早上开始。但是事实上，你的一天是从你上床睡觉的那一时刻开始的。圣经创世纪一章5节，就这样说，“有晚上，有早晨，这是头一日。”晚上是排在早晨的前面。所以，犹太人的一天是从日落的时候开始的，这里面有极大的智慧。你想好好的开始新的一天吗？那你先去好好睡觉。如果你不好好睡觉的话，接下来的白天是过不好的。

休息的节奏是编织在我们宇宙的每一个细节里面。上帝就是这样来设计我们的身体和生命的。在六天的创造之后，上帝自己也休息了。这里边好像有一个“七的定律”。曾经有一个夏威夷的牧师，他也曾经经历过一次极大的沮丧和忧郁。你能相信吗？住在夏威夷的牧师竟然也会有这样的经历。他写了一本书，叫做 *Leading on Empty*，空虚的领路人。他就提到这个“七的定律”：每七天就要休息一次；每七个星期，就在你的时间表当中加入一些新的内容；每七年就要有一个休假安息年。你需要停顿，安息，这背后是有原因的，因为我们的宇宙就是这样创造的。土地要休息，人需要安息。如果你破坏了这个节奏，这个节奏就会破坏你。

愿我们都能够越来越认识神，领受他的智慧，也更多地明白他爱我们的心意。

愿神赐给大家又一个轻松，快乐，平安，蒙福的周末！

韩珂