



# 脱离罪的辖制

预见

## 第一次听到福音

我从小跟爷爷奶奶一起生活，爸妈在我很小的时候就去外省打工了，一直到我读初中的时候，我才去到我爸妈身边。

当时我外婆一家人都在那边生活，3个家庭的孩子也基本都是外婆帮着照看，由于平时大家都很忙，有时候还要加班，所以我们很多时间都是跟外婆在一起，外婆在家里基本就是负责做饭和搞卫生，如果我们不听话，她也会管教我们。

有一次我看见我妈和我外婆在讨论关于“神”的事情，原来她公司老板信主，每个星期都

会在公司三楼聚会，后来在一个同事的邀请下，我妈也参加了。她觉得这个才是真神，所以我妈就开始传福音给我外婆，跟她说了很多，从圣经的教导到自己的经历，再到一些历史证据。我当时也在旁边，虽然听了一些内容，但是除了挪亚方舟，其他的我也没什么兴趣。当时我就在想，难道真的有神吗？在此之前我是完全不相信有神的，因为从小就是受到无神论的教育，崇尚科学，觉得那些神啊鬼啊的事很不科学，又没有人见过神，也没有人能证明鬼真的存在。所以我完全不信。虽然我对圣经里的一些故事是挺感兴趣的，但那时候我刚上初中，对学习还挺认真的，也没什么时间探究。所以对于有没有神，我还是持怀疑态度。



## 第一次去教会

一年之后，我的学习成绩下降了，因为这个城市和家里的教材不一样，上课跟不上，所

以家里人最后还是决定让我回去读书。但是在我回去之前，我妈想让我先信主，可能知道回去之后就管不到我了。虽然我是心不甘，情不愿，但是没办法，为了能够顺利回去，我就跟着我妈去了三自教会。虽然从来没有认真听过讲道，只是应付差事，但是为了让我妈安心放我回家，我还是跟着我妈去教会做了个决志祷告，内容现在也记不清了，基本上就是牧师说一句，我重复一句。

这种被逼着去教会的结果就是，一回到家，这些东西就被我抛到九霄云外了。虽然我妈还是会时不时打电话回来，但一说到信仰的话题，我就不想聊了，因为那时候我只想着怎么提高学习成绩，其他的事情我都不关心。但是成绩不是那么容易提升的，一段时间之后，我就开始很焦虑，变得寝食难安。时间一长，身体也出问题了，感觉人没什么精神，身体也很虚弱。我爷爷奶奶也很担心，不知道怎么办，只好打电话给我爸妈，没多久之后，我妈就先从外地回来了。

## 人际关系对我的影响

我妈回来之后，本来还以为我是身体出了什么毛病，后来发现是心理问题。那个时候，人们都不知道什么是抑郁症，所以也不知道具体该怎么办。其实我也不是第一次出现这种情况，我刚去到我爸妈那个城市后不久，就已经有抑郁的表现了。

那个时候我们几家人是合租在一个房子里的，本来我还挺期待这种大家庭的生活的，但是一段时间后，发现大家之间的关系都不好。婆媳关系，夫妻关系，女婿与丈母娘，没有一个关系搞得好的。虽然平时在大家面前都不表现出来，但是一旦人不在场了，就开始在背后说别人的不是了。我以为家人之间的关系应该是很美好的，如果有一个好的环境，一切会变得更好。但一切都不是我想的那样，不管是人际关系还是我的学业，都往坏的方向发展，并且看不到改善的希望。

本以为回家后，这些事情就不会影响我了，但情况不是我想象的那样简单。首先，课本

上的课程漏掉了一年多，想要回到之前那样的成绩，短时间内是不可能的。其次，我不懂得如何面对人际关系的矛盾，以为回家后就不需要面对这些问题了，但在家里也有同样的问题，爷爷奶奶也经常在我面前说我爸妈的不是。



虽然书读不好，但是恋爱还是照谈不误，刚开始我还挺开心的，因为我喜欢那种被人认可的感觉。但没多久，这事同学都知道了，我就有点害怕了，毕竟还在读书，要是被老师知道了就麻烦了。这些事情一件接着一件，我的心情也越来越糟，各种不好的情绪开始在我里面酝酿。

这些事情也让我和我妈的关系越来越差。我对她有很大的不满，觉得这一切都是她的错，是她让我离开家去她那里，也没有问我的意见，只是一个电话打回来，说票都已经订好了，我没得选择。回来之后，一切都变了，本来成绩中上，回来后变成了倒数。本来跟

爷爷奶奶一起生活，什么都不缺，她一回来，我也要跟她一起过苦日子了。这些现实和我的预期都不相符，各种落差让我不能接受，但是我又没有办法改变这一切，然后我就开始自我怀疑，陷入到抑郁的状态中。

## 因为需要去教会

我感觉很痛苦，但是又走不出来，我妈只能鼓励我去教会，因为她也不能解决我的问题，但是她始终相信神可以帮助我，在我妈的多次建议之下，我最终还是决定去教会看看，也是抱着试一试的态度，不管是我的学习成绩还是我现在的这种状态，我觉得有一样能解决也是好的。

我这次比第一次去教会的时候认真一点，但是牧师讲的一些基本的东西我都不是很明白，比如讲到耶稣为人的罪死在十字架上的时候，我就不太能理解，可能我当时根本没有认识到自己有什么罪。虽然脑袋里面有很多问题，但是也没敢说出来，不过令我感到

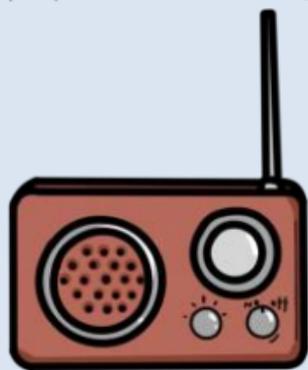
意外的是，居然有人站出来问牧师问题，不过她态度不是很好，还跟牧师辩论。就这样几次之后，教会就开始有些混乱了，时间一长，我也不想去教会了，觉得教会里给我的感觉跟我在深圳的家庭差不多。

## 母亲的坚持

时间过得很快，也正如我所料，没能考上高中，我选择继续在另一所学校复读。我妈还是没有放弃跟我传福音。她始终认为，信仰才是应该排在第一位的，比学习更重要。虽然她很忙，除了打工，还要参加聚会、唱诗，但她还会找时间跟我说这些内容。可是我根本不为所动，本来就对她有意见，所以她说什么我都反对。

有一次，她在用短波收音机收听圣经信息，听了一段之后，她觉得有必要给我听，然后她就放给我听，我一听就知道是在针对我的一些问题，就不想再听了。虽然有时候她也不是故意放给我听，但是空间只有那么大，

声音也很大，所以很难不受到影响。有一次她又把收音机放我旁边的桌子上听信息，我越想越气，觉得她一直以来都是这样强迫我做一些我不喜欢的事，所以就顺手把收音机扔在地上。收音机被我摔出了问题，频道旋钮摔坏了，怎么都转不到之前那个台了。我很开心，觉得这是老天有眼，不然怎么会这么巧，正好摔得搜不到之前那个台了呢？虽然我心里是这么想，但那时我根本不信什么老天爷。



虽然收音机摔出问题了，但是其实也只是旋钮不好用，其它功能都正常。我妈看到转不到之前那个台了，就祷告神，希望能再听到福音信息，在尝试了几次搜不到之前那个台之后，她就往另外一个方向搜索，虽然电台不多，信号也不稳定，但是她居然搜到一个新的福音电台。我妈说这个电台不但非常清晰，而且没有杂音，关键是内容跟之前那个区别很大，使她受益良多。但是看到我根本不为所动，她也不敢再要求我听了。

## 读书期间遇到的困难

我就专心复读，复读还算顺利，在达到了自己预想的分数后，我就感觉没有之前那么大压力了，心情也好了很多，人也不再抑郁了。本来老师是打算重点培养一下，争取考个黄冈中学，但我根本没那么大志向，觉得差不多就行了。我不想整天为学习紧张，就跑到网吧打游戏，最后老师也管不了，只好放弃。

那年中考有个素质评估，是同学之间互相进行打分，评价好就可以另加5分。其实这5分最后还是由老师来决定的，这是我们之后才知道的。我本来也不在意这5分，但成绩一出来，巧了，我离重点高中就差5分。这个时候我就很不爽了，按道理说，成绩好的会给这5分，虽然我很叛逆，但是起码成绩摆在那，老师这样对我，肯定是对我有意见。但是没办法，现在已经无可挽回了，我也只能在心里诅咒他出出气。

到了上高中的时候，我还是没长记性，成绩一稳定，马上又得意忘形了。初中是打游戏，高中就看小说，其实也想打游戏，但是我们学校是封闭式管理，一个月就放两天假，平常根本不让出去，所以一放假我就赶紧往网吧跑。后来成绩是理所当然的下降了，本来是打算自己复习一下把成绩提上去，但实际上根本没有我想象的那么容易，高中没初中那么简单，而且经常考试，做不完的卷子，很少能有自己的学习时间。就在这个时候，一个初中女同学联系了我，又开始谈情说爱，跟初中的情况简直一模一样。当然，结果也一样，成绩不好，感情更加处理不好，没过多长时间，又开始陷入抑郁的状态。



我妈也常因我的情况祷告神，但我始终对这些持怀疑态度，每当她给我说这些事的时候，我都会反驳她。我就是坚信科学，觉得这些都是迷信，不真实。

## 一个奇特的经历

有一天，我从学校食堂吃完饭出来，正往教室走着，忽然感觉到有个东西从右后方冲到我身体里面。我心里也冒出一个不好的念头，我当时就意识到不对劲，为什么我会有这种不好的念头呢？正当我这样想的时候，我感觉到这东西又从我身体里面出去了。我当时就非常惊讶，难道我是遇到了我妈所说的邪灵吗？

这件事不久后的一天晚上，不知道是晚上几点，我睡不着，人还很清醒。忽然有一种强烈的恐惧感笼罩我内心，我就很害怕，不会是那些不干净的东西又来了吧？我当时害怕得不敢睁开眼睛，怕看到什么不好的东西。然后我又想，既然有鬼，那肯定也有神，要不我呼求神帮助我吧，但怎么呼求神呢？我不懂，只知道“以马内利”，“哈利路亚”之类的话，却不知道是什么意思。但是没办法，情况紧急，我就开始喊叫，我声音很小，因为半夜很安静。

不久后，我突然听到非常大的声音，听起来特别凶，吓我一跳，它说：“你没有资格这样喊叫。”这惊雷似的一声把我吓得不轻，我愣了半天，不知道怎么办，然后就想出去，不想呆在宿舍里。当我摸到宿舍大门的时候，发现出不去。因为是半夜，铁门已经被铁链锁住了，我当时头就顶在门的两个铁柱中间，想钻出去，但是门柱之间空隙太小，根本不可能出去。但那时候我觉得可以，我当时是闭着眼的，感觉我的头已经快要钻到门外了，因为那两个铁柱子很明显已经卡到我耳朵那里了。但每当我往外冲的时候，这个铁门又把我挡在里面了。我百思不得其解，头部最宽的地方都可以出去了，为什么又弹回来了呢？后来才知道是灵魂出窍了，只不过没有完全出去。



经过这次事情之后，我才意识到，原来鬼神这些灵界的东西是真实存在的，人也有灵魂，而且灵魂是有感觉的。从那时候开始，为了

了解灵界的事，我就开始看圣经，有时候也会跟我妈一起听福音电台。

## 认识到自己的问题

后来我们联系上了电台的老师，当我去到另一个城市读书的时候，老师建议我去参加聚会。其实我是有点犹豫的，我过往的经验告诉我，教会也不一定是什么好地方，当得知他们都是年轻人的时候，我觉得可以去看一看，如果不行就不来了。

经过一段时间的了解之后，我发现大家关系还是挺融洽的，跟年轻人一起也有话说，所以我就留了下来。

经过一段时间的聚会之后，圣经道理也懂了一些，但是说到生命的改变，真的不容易。

有一次负责带查经的老师换了，我就闹情绪，不肯参加聚会。我觉得现在这个老师不如之前的老师，我对他的态度很不好，不过他也不介意，有时候还会主动联系我。

后来我又重新去聚会，面对这个老师时，心里总觉得有点不踏实，可能自己心里也愧疚，知道之前的态度不对。心里犹犹豫豫，出于面子问题不想认错，但最后还是找了个机会跟老师道歉。

之前我是从来不觉得自己有什么问题的，所以一谈到到罪的时候，我都不认为自己是个罪人，问题都出在别人身上，我是受害者，都是别人的错，只是自己太倒霉，才遇到这些人，这些事。

透过这件事情，神让我看到自己的问题。我也开始明白，为什么自己总是在那几个同样的问题里反复受挫。

其实按照圣经里的说法，就是因为罪。骄傲，喜欢跟人争竞，又不肯面对失败的事实。不管是学习成绩不理想，还是与人的关系不好，这些不如意的事都让我难以接受，而自己又没有能力改变这一切，觉得人生没有盼望。时间一长，我就陷入到一种自我怀疑，自我

否定的状态中，开始怨天尤人。最后沉浸在自我的情绪中，走不出来。

当我不再追求人的荣耀，不再想方设法证明自己比别人强的时候，就不会因为各种压力而陷入抑郁的状态。但是好景不长，虽然读书时期的问题解决了，但是很快我就要面对下一个困难了。

## 工作当中心态的调整

毕业之后，我去到另一个城市工作，工作的同时也会继续去教会，虽然教会的人都挺好，但是到公司就不一样了。

我工作的那个公司实行外包策略，工作一段时间之后，领导打算提拔我当组长，他跟我说，因为我们是属于外包，所以一线工人发放的工资不但比原来低，而且劳保用品还要打折扣，这样的话，管理层的工资就可以比原来的高。我当时就告诉他说，这种压榨人的事我不干，组长的位置我也不稀罕，你可以另请高明。

第二天，领导气势汹汹的过来找我，问我为什么在他上级那里举报他。我看他一幅盛气凌人的样子，就当他面羞辱了他，因为我知道他不敢把我怎么样，并且告诉他说，我不打算干了，然后就直接走人了。

虽然他后来又打几次电话让我回去工作，但是他态度不好，还拿工资威胁我，所以我根本不理他。即使后来一直找不到工作，我也觉得自己做的没错，起码我是挺解气的。不过没多久我就开始愤世嫉俗了，因为一直找不到合适的工作，就开始控诉这个社会太险恶，为什么坚持公义的人反而没有好下场。生了一段时间闷气之后，我就从那个城市回家了。

回家之后我换了一个行业，是亲戚介绍的，但是做了一段时间之后，我感觉做不下去了。因为我那两个同事平常都是在外边做副业，搞外快，公司的事都丢给我一个学徒去做，时间一长，我也懒得动了。后来我也稍微学

习了一下他们的“榜样”，什么时候有事再去公司，没事我就呆在家里。

有一次有个紧急事情需要我去处理，由于我当时还在家，所以准备的很匆忙，最后差点超时。结果甲方直接找到我们公司领导，说我们办事不按合同来，效率太低。从那之后，领导就要求我们必须15分钟赶到工地。我知道这么规定是在针对我，所以我就主动离职了。

辞职之后我非常气愤，觉得同事不负责，靠不住，什么都要我来做，做不好最后也是我背锅。领导又太无能，原则都不能坚持，明明规定是30分钟到工地，他却不能跟甲方据理力争。我越想越气，就在辞职报告上发泄我的不满，并且用威胁的口气告诉他们，他们迟早要遭报应。



## 脱离抑郁

我爸妈在知道这些事情之后也开导我，提醒我不要有情绪，但是我知道自己胜不过，因为过去的思维模式和习惯还是会影响着我。想要从这种情绪的捆绑当中脱离出来，唯有依靠神。圣经里面说，要顺服肉身的主人，我第一反应就是他们不公义，但是圣经又说，就算他是乖僻的，你也要顺服，这个我就更不理解了。挣扎了很久，我还是决定顺服神的话，不坚持自己的想法，因为神的话应该是有道理，只是我当时还不是太明白。

当我去到下一家公司之后，没工作多久，我就感叹，果然天下乌鸦一般黑。不管是对是错，老板都要求你按他说的做，反正一切都是以公司的利益为主。有一次老板跟我说，让我撒谎应付一下顾客，但是我坚持实话实说。结果对方就打电话过来投诉我们，虽然又挨老板骂了，但我也提醒自己不要有情绪，也求神帮助我有能力胜过，不要因为这件事就跟他搞对立。

虽然之后也发生了一些不开心的事，但我知道我做的是正确的，违背圣经原则的事我可以不做，但是也不会什么事都跟他对抗。至于那些不合理要求，我也只是笑笑不说话，不跟他生闷气，而是交托给神，顺其自然。我发现当我心态改变之后，就不会有那些不好的情绪了。

虽然这些学习都需要时间，但我发现在这个过程中，我的抑郁症慢慢就减轻了。不是靠吃药，因为本来就不是身体的疾病，吃药也只是指标不治本。所以十几年来，我没吃过一粒药，我知道这是里面的问题，是罪的问题，应该要依靠神去胜过。



通过在教会里学习圣经，对神也有了更多的认识。我也看到神对我的怜悯，在人生最关键的时候，用意想不到的方法让我经历到他的真实。也让我认识到身边人的宝贵，弟兄姐妹的关心和忍耐，老师的提醒和照顾，还

有家人在背后的禁食祷告。这一切使我意识到我是被罪捆绑着，需要神的拯救，也使我知道该如何回应神，得以脱离罪的辖制，不再被抑郁所困扰。

<https://www.fydt.org>