

從聖經看
情緒低落/
憂鬱症的原因
及根治之法

吳光謀牧師

引言

"COVID-19"
世紀大瘟疫之後遺症
會不斷湧現.....



恐懼、膽怯、害怕、
愁苦、嘆息……



憂愁

憂悶

憂傷

憂慮

憂鬱.....

聖經中
最先出現的負面情緒：
害怕、恐懼、膽怯

犯罪後出現 AFRAID

他說：「我在園中聽見祢的聲音，
我就害怕；因為我赤身露體，我便藏了。」

創三10

膽怯有邪靈

提後一7

『因為神賜給我們，不是膽怯的心（靈），乃是剛強（的靈）、仁愛（的靈）、謹守的心（靈）。』

『For God hath not given us the **spirit** of fear; but (the **spirit**) of power, and (the **spirit**) of love, and (the **spirit**) of a sound mind.』

惟有**膽怯**的、不信的、可憎的、殺人的、淫亂的、行邪術的、拜偶像的，和一切說謊話的，他們的分就在燒着硫磺的火湖裏；這是第二次的死。」啟二十一8

膽怯
會滅亡





愁苦、嘆息
會使人折壽

我的生命為愁苦所消耗；
我的年歲為歎息所曠廢。
我的力量因我的罪孽衰敗；
我的骨頭也枯乾。
詩三十一10

神應許 不要怕 01

『說：『以色列人哪，你們當聽，你們今日將要與仇敵爭戰，不要膽怯，不要懼怕戰兢，也不要因他們驚恐；因為耶和華 - 你們的神與你們同去，要為你們與仇敵爭戰，拯救你們。』』申二十3-4

神應許
不要怕
02

『你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。』

賽四十一10

神應許 不要怕 03

『「你們當剛強壯膽，不要因亞述王和跟隨他的大軍恐懼、驚慌；因為與我們同在的，比與他們同在的更大。與他們同在的是肉臂，與我們同在的是耶和華 - 我們的神，他必幫助我們，為我們爭戰。」百姓就靠猶大王希西家的話，安然無懼了。』

代下三十二7-8

神應許
不要怕
04

『我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。』約十四27

憂鬱包括：

○ 憂愁 Grieved

○ 憂悶 Downcast

○ 憂傷 Sorrow

○ 憂慮 Worry

憂愁(67節)
SORROW/
GRIEVE
有兩類

A. 世俗的憂愁

WORLDLY SORROW

B. 屬靈的憂愁

GODLY SORROW

世俗的憂傷
WORLDLY SORROW

① 眼睛會昏花

- ② 靈魂會受損
- ③ 會令人沉睡
- ④ 甚至會沉淪
- ⑤ 會使人死亡

『我的眼睛因憂愁昏花(My eye is dim by sorrow)；我的百體好像影兒。』
伯十七7

『我因憂愁眼睛乾癢，又因我一切的敵人眼睛昏花。』詩六7

『耶和華啊，求你憐恤我，因為我在急難之中；我的眼睛因憂愁而乾癢，連我的身心也不安舒。』詩三十一9

世俗的憂傷 WORLDLY SORROW

① 眼睛會昏花

② 靈魂會受損

③ 會令人沉睡

④ 甚至會沉淪

⑤ 會使人死亡

『心中喜樂，面帶笑容；
心裏憂愁，靈被損傷(My spirit
is broken)。』

箴十五13

世俗的憂傷 WORLDLY SORROW

- ① 眼睛會昏花
- ② 靈魂會受損

③ 會令人沉睡

- ④ 甚至會沉淪
- ⑤ 會使人死亡

『禱告完了，就起來，到門徒那裏，見他們因為憂愁都睡着了 (sleeping for sorrow)』

路二十二45

世俗的憂傷 WORLDLY SORROW

- ① 眼睛會昏花
- ② 靈魂會受損
- ③ 會令人沉睡

④ 會使人死亡

- ⑤ 甚至會沉淪

『因為依着神的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來，以致得救；但世俗的憂愁是叫人死 (NIV: worldly sorrow brings death)。』林後七10

世俗的憂傷 WORLDLY SORROW

- ① 眼睛會昏花
- ② 靈魂會受損
- ③ 會令人沉睡
- ④ 會使人死亡

⑤ 甚至會沉淪

『這樣的人受了眾人的責罰也就夠了，倒不如赦免他，安慰他，免得他憂愁太過，甚至沉淪了 (Swallowed up with overmuch sorrow)。所以我勸你們，要向他顯出堅定不移的愛心來。』林後二6-8

『因為依着神的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來，以致得救；但世俗的憂愁是叫人死。你看，你們依着神的意思憂愁，從此就生出何等的殷勤、自訴、自恨、恐懼、想念、熱心、責罰（或自責）。在這一切事上，你們都表明自己是潔淨的。』林後七10-11

屬神的憂愁
Godly Sorrow
帶來的好處

① 為自己的罪

② 為別人的最

屬神的憂愁
Godly Sorrow
帶來的好處

① 為自己的罪

② 為別人的罪

『且怕我來的時候，我的神叫我在你們面前慚愧，又因許多人從前犯罪，行污穢、姦淫、邪蕩的事不肯悔改，我就憂愁。』林後十二21

憂悶

downcast

(有11節)

- Downcast 悲傷、垂頭喪氣

未能實現而帶來悲傷，
當心中的盼望（不論對神或對人）
憂悶就出現

詩四十二

4我從前與眾人同往，
用歡呼稱讚的聲音
領他們到神的殿裏，大家守節。
我追想這些事，
我的心極其悲傷。

5我的心哪，你為何憂悶？
為何在我裏面煩躁？

應當仰望神，因他笑臉幫助我；
我還要稱讚他。

6我的神啊，我的心在我裏面憂悶，
所以我從約旦地，
從黑門嶺，從米薩山記念你。

10我的敵人辱罵我，
好像打碎我的骨頭，
不住地對我說：
你的神在哪裏呢？

11我的心哪，你為何憂悶？
為何在我裏面煩躁？

應當仰望神，因我還要稱讚他。
他是我臉上的光榮，是我的神。

憂傷

Sorrow

(有17節)

• Grieve, Vex煩惱, Sorrowful

憂傷
(17節)

1. 神因人在地上犯罪，心中憂傷

『耶和華見人在地上罪惡很大，終日所思想的盡都是惡，耶和華就後悔造人在地上，心中憂傷。』創六5-6

憂傷
(17節)

2. 心靈憂傷, 影響至鉅

『喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈(broken spirit)使骨枯乾。

箴十七22

『人有疾病，心（靈）能忍耐；心靈憂傷，誰能承當呢？

The spirit of a man will sustain his infirmity; but a wounded spirit who can bear?』 箴十八14

憂傷
(17節)

3. 親友離世，不要憂傷過度

『論到睡了的人，我們不願意弟兄們不知道，恐怕你們憂傷，像那些沒有指望的人一樣。』帖前四13

憂傷
(17節)

4. 親人離世，可以為他/她憂傷、哀哭，
但必定有時間限制，不可超越！

a. 約瑟為父親哀哭七天

『他們到了約旦河外、亞達的禾場，就在那裏大大地
號咷痛哭。約瑟為他父親哀哭了七天。』創五十10

憂傷
(17節)

4. 親人離世，可以為他/她憂傷、哀哭，
但必定有時間限制，不可超越！

b. 會眾為亞倫哀哭三十天

『全會眾，就是以色列全家，見亞倫已經死了，
便都為亞倫哀哭了三十天。』民二十29

憂傷
(17節)

4. 親人離世，可以為他/她憂傷、哀哭，
但必定有時間限制，不可超越！

c. 以色列人為摩西哀哭三十天

『以色列人在摩押平原為摩西哀哭了三十日，為摩西
居喪哀哭的日子就滿了。』申三十四8

憂傷
(17節)

5. 憂傷過度會被“憂傷的靈spirit of despair/heaviness”乘虛而入

『賜華冠與錫安悲哀的人，代替灰塵；喜樂油代替悲哀；讚美衣代替憂傷之靈(the spirit of heaviness)；使他
NIV: the spirit of despair
們稱為「公義樹」，是耶和華所栽的，叫他得榮耀。』

賽六十一3

憂慮

Worry

(有15節)

- Do not worry, take no thought

擔心、掛慮

1. 神賜之福，沒有憂慮

憂慮
(15節)

『耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂慮。』

箴十22

2. 憂慮影響健康

憂慮
(15節)

『人心憂慮(沉重heaviness)，屈而不伸；
一句良言，使心歡樂。』

箴十二25

3. 主耶穌對憂慮的提醒

憂慮
(15節)

『「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？」太六25

4.將一切憂慮卸給神

憂慮
(15節)

『你們要將一切的憂慮卸給神，
因為他顧念你們。』彼前五7

總結：若果我們不處理負面、悲觀、消極的意念，或將所有憂慮、憂悶、憂傷、憂慮驅趕，憂鬱 (Depression) 必定迎你而來！

憂鬱症的病徵：覺得自己無價值、人生無目標、前路無方向自覺無用，對任何人、事、物無興趣……落在恐懼、疑惑、不信、絕望的光景。最後邁向自我毀滅，就是自殺。

就算是基督徒，都會被憂鬱
（包括憂愁、憂悶、憂傷、
憂慮）影響！

例如，先知以利亞的實例：王上十八、十九章當他在迦密山上大勝850個巴力、亞舍拉的假先知，但以色列國並沒有因他的“豐功偉蹟”帶來大復興；反而被耶洗別追殺，所以他躺在羅騰樹下求死！

他對神大大失望，不滿，甚至埋怨！

王上十九章10節他說：「我為耶和華 - 萬軍之神大發熱心；因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。」；14節他說：「我為耶和華 - 萬軍之神大發熱心；因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。」

憂鬱症可以說是鬼魔 (Demons) 在人身上的工作，最少有三方面：

- a. 鬼魔壓制/攻擊/折磨 Demon Oppression
- b. 鬼魔攪擾/控制/上癮 Demon Obsession
- c. 鬼魔附身 (局部/全部) Demon Possession

聖經的啟示：

有邪靈使人憂傷 (Spirit of heaviness/ Despair)

『主耶和華的靈在我身上；因為耶和華用膏膏我，叫我傳好信息給謙卑的人，差遣我醫好傷心的人，報告被擄的得釋放，被囚的出監牢；報告耶和華的恩年，和我們神報仇的日子；安慰一切悲哀的人，賜華冠與錫安悲哀的人，代替灰塵；喜樂油代替悲哀；讚美衣代替憂傷之靈；使他們稱為「公義樹」，是耶和華所栽的，叫他得榮耀。』賽六十一1-3

《天路歷程》的引證

基督徒到憂鬱潭.....

到絕望城堡（堡主：絕望巨人；其妻叫弗信）.....

憂鬱症的治根之法，下週再續.....