

從聖經看
情緒低落/
憂鬱症的原因
及根治之法
(II)

吳光謀牧師

引言

這堂信息主要談到
憂鬱症的根治之法！

若要根治情緒低落/憂鬱症，
你必須了解一個人三方面的結構：

一個人並非單單
只有肉體
更有靈
與魂

願賜平安的神親自使你們全然成聖！
又願你們的靈與魂與身子得蒙保守，
在我們主耶穌基督降臨的時候，
完全無可指摘！

帖前五23

人所重視

因為，隨從**肉體**的人體貼**肉體**的事；隨從**聖靈**的人體貼**聖靈**的事。體貼**肉體**的，就是死；體貼**聖靈**的，乃是生命、平安。羅八5-6



靈



魂



體



神所看重

叫人活着的乃是**靈**，**肉體**是無益的。我對你們所說的話就是**靈**，就是生命。約六63

進一步了解：

外體 Outward man

內心 inward man

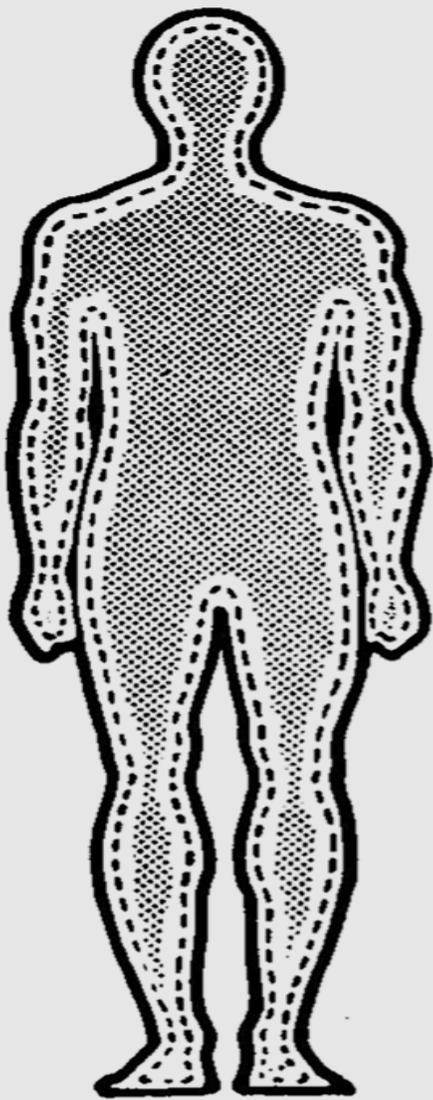
『所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。 For which cause we faint not; but though our outward man perish, yet the inward man is renewed day by day.』

林後四16KJV

心裡的力量=Inner man

『求祂按着祂豐盛的榮耀，藉着祂的靈，叫你們心裏的力量剛強起來。 That He would grant you, according to the riches of His glory, to be strengthened with might by His Spirit in the inner man.』

弗三16KJV

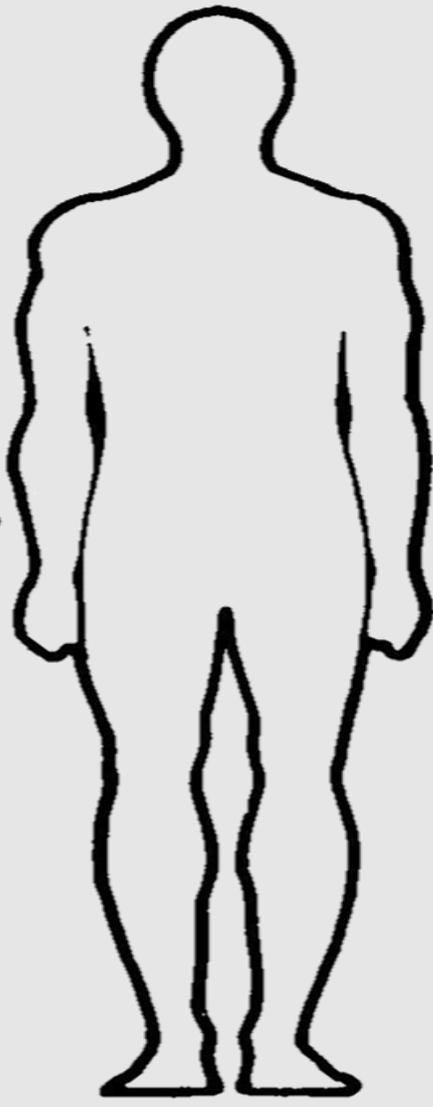


MAN

人

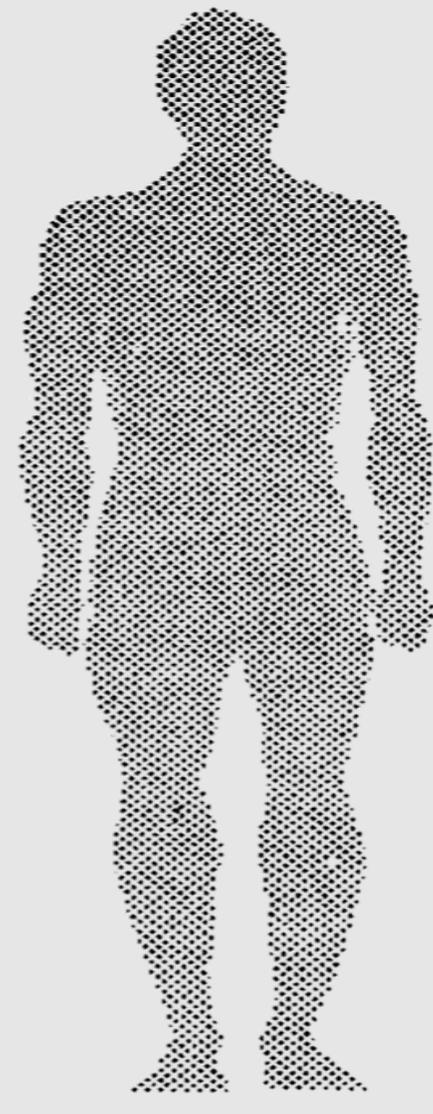


包括



BODY

體



SOUL

魂



SPIRIT

靈

God says:
Jesus is the
Answer!

神說：耶穌是一切
問題的答案！

Man asks:
What is the
Question?

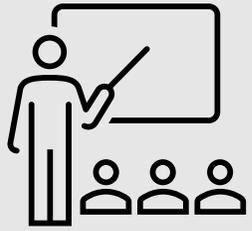
人卻問：那麼問題
是什麼呢？

憂鬱症得醫治的第一步：相信主耶穌的大能

『祂誠然擔當我們的**憂患**，背負我們的**痛苦**；我們卻以為祂受責罰，被神擊打苦待了。哪知祂為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因他受的刑罰，我們**得平安**因他受的鞭傷，我們**得醫治**。』賽五十三4-5

『耶穌走遍各城各鄉，在會堂裏教訓人，宣講天國的福音，又**醫治**各樣的**病症**。』太九35

『耶穌叫了十二個門徒來，給他們權柄，能趕逐污鬼，並**醫治**各樣的**病症**。』太十1



病症

病Disease:肉體的病，藉藥物可醫

Disease is physical, it is the medical conditions where something is wrong with your body.

症Sickness/ Illness: 此等症狀就包括內在的情感、壓力等出現在病人身上

Sickness/ illness is a personal experience, which includes your emotions, distress and daily experiences of LIVING with the disease.

憂鬱症得醫治的第二步：對神有真正的信心

神樂意並且有能力醫治人靈魂體各樣的病症，
但人是否真的“相信”神的真理！！

『耶穌對他說：「你若能信，在信的人，
凡事都能。」 孩子的父親立時喊着說：
「我信 (believe)！但我信(unbelief)不足，
求主幫助。」』

可九23-24

今日在教會中，
真正信耶穌的基督徒甚少，
不到四分之一，
因為大部份都是：

A. 暫時的信

Temporary Faith

路8：13

Believed for awhile

『那些在磐石上的、就是人聽道、歡喜領受、但心中沒有根、不過暫時相信、及至遇見試煉就退後了。』路8：13

B. 頭腦的信

Intellectual Faith

雅2：19

『你信神只有一位、
你信的不錯·鬼魔也信、
卻是戰驚。』

雅2：19

C. 死的信、
沒有行為的信

Dead Faith

雅2：17、20、26

17 這樣、信心若沒有行為
就是死的。

20 虛浮的人哪、你願意知道沒有行為的信心是死的麼。

26 身體沒有靈魂是死的、
信心沒有行為也是死的。



必須是得救的信

Saving Faith

羅10：9-10

『你若口裡認耶穌為主、心裡信神叫他從死裡復活、就必得救。因為人心裡相信、就可以稱義。口裡承認、就可以得救。』羅10：9-10



真正得救的信

有五個特色

缺一不可



1.擁抱真理

Embrace the Truth



2. 抓緊真理

Grasp the Truth



3. 順服真理

Obey the Truth



4. 跟隨真理

Follow the Truth



5. 實踐真理

Just Do It!

憂鬱症得醫治第三步：要受安慰



創三十七35

『他的兒女都起來安慰他，他卻不肯受安慰，說：「我必悲哀着下陰間，到我兒子那裏。」約瑟的父親就為他哀哭。

And all his sons and all his daughters rose up to comfort him; but he refused to be comforted; and he said, For I will go down into the grave unto my son mourning. Thus his father wept for him. 』

憂鬱症得醫治第三步：要受安慰

詩七十七2



『我在患難之日尋求主；我在夜間不住地舉手禱告；**我的心不肯受安慰**。 In the day of my trouble I sought the Lord: my sore ran in the night, and ceased not: **my soul refused to be comforted.**』

憂鬱症得醫治第三步：要受安慰

林後十三11



『還有未了的話：願弟兄們都喜樂。要作完全人；**要受安慰**；要同心合意；要彼此和睦。如此，仁愛和平的神必常與你們同在。』

憂鬱症得醫治第四步：要常常喜樂



『**要常常喜樂**， 17不住地禱告， 18凡事謝恩；
因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。』

帖前五16-18 喜樂乃神的旨意

『**喜樂的心乃是良藥**；憂傷的靈使骨枯乾。』

箴十七22喜樂乃良藥

箴言還有很多良藥，能醫百病：

a) 敬畏耶和華，遠離惡事，
使你身體內外都健康

『10我兒，你要聽受我的言語，就必延年益壽。

20我兒，要留心聽我的言詞，側耳聽我的話語，21都不可離你的眼目，要存記在你心中。22因為得着它的，就得了生命，又得了醫全體的良藥(health to all their flesh)。』

箴四10；20-22

箴言還有很多良藥，能醫百病：

b)聽神的話必長壽、健康

『不要自以為有智慧；要敬畏耶和華，遠離惡事。這便醫治你的肚臍，滋潤你的百骨。(the health to your navel and marrow to your bones)』

箴三7-8

箴言還有很多良藥，能醫百病：

c) 良言善語之好處

『良言如同蜂房，使心(soul)覺甘甜，使骨得醫治。

Pleasant words are as an honeycomb,
sweet to the soul(心), and health to the bones.』

箴十六24 KJV

『說話浮躁的，如刀刺人；
智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。』

箴十二18

憂鬱症得醫治第五步： 活在救恩中以神為樂



雖然無花果樹不發旺，
葡萄樹不結果，
橄欖樹也不效力，
田地不出糧食，
圈中絕了羊，
棚內也沒有牛；

然而，我要因耶和華歡欣，因救我的神喜樂。

哈巴谷書三17-18

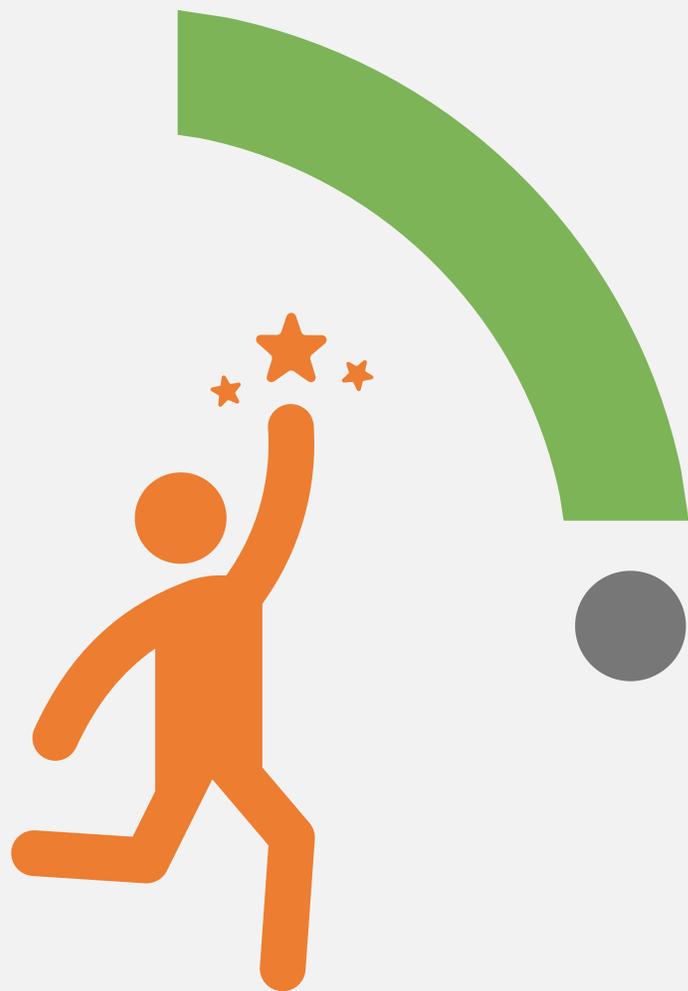
8我將耶和華常擺在我面前，
因他在我右邊，我便不致搖動。

9因此，我的心歡喜，
我的靈快樂；
我的肉身也要安然居住。

11你必將生命的道路指示我。

在你面前有滿足的喜樂；
在你右手中有永遠的福樂。

詩篇十六



憂鬱症得醫治第六步：

不斷的敬拜讚美神

全卷詩篇主題都是

敬拜讚美神，

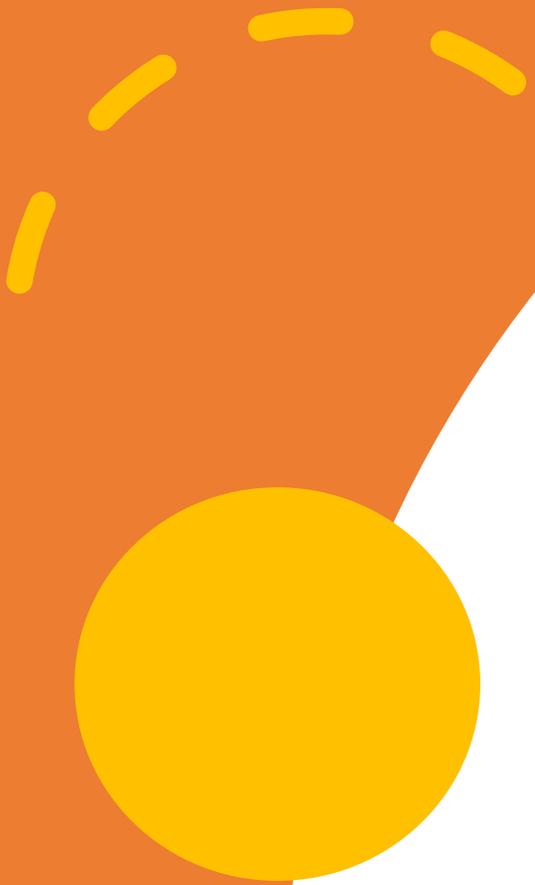
到最後五篇達到高峰.....

詩篇一四六

1你們要讚美耶和華！
我的心哪，你要讚美耶和華！

10耶和華要作王，直到永遠！
錫安哪，你的神要作王，直到萬代！
你們要讚美耶和華！





詩篇一四七

1你們要讚美耶和華！

因歌頌我們的神為善為美；
讚美的話是合宜的。

20別國他都沒有這樣待過；

至於他的典章，他們向來沒有知道。

你們要讚美耶和華！

詩篇一四八

1你們要讚美耶和華！

從天上讚美耶和華，

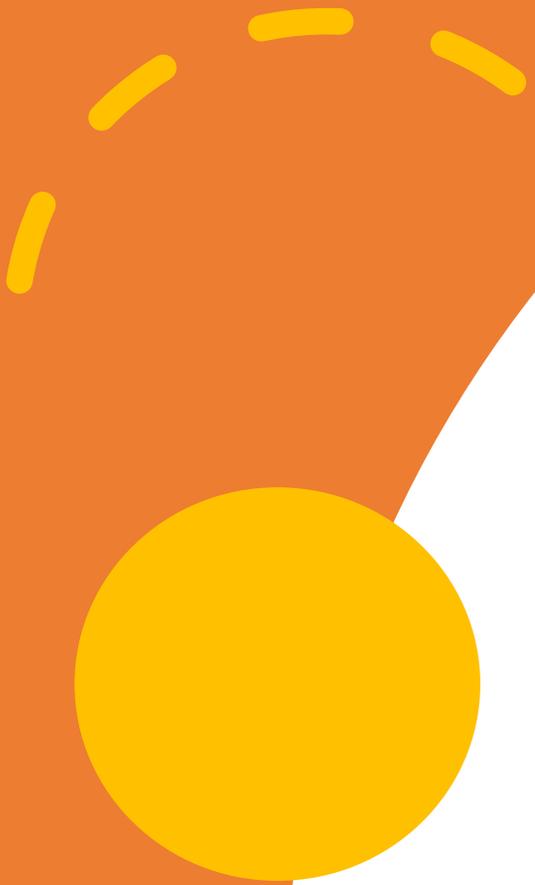
在高處讚美祂！

14他將他百姓的角高舉，

因此他一切聖民以色列人，

就是與他相近的百姓，都讚美祂！

你們要讚美耶和華！



詩篇一四九

1 你們要讚美耶和華！
向耶和華唱新歌，
在聖民的會中讚美祂！

9 要在他們身上施行所記錄的審判。
他的聖民都有這榮耀。
你們要讚美耶和華！

詩一五零
全篇
六節經文中
有多少次
讚美神？

1你們要讚美耶和華！

在神的聖所讚美祂！

在祂顯能力的穹蒼讚美祂！

2要因祂大能的作為讚美祂，

按着祂極美的大德讚美祂！

3要用角聲讚美祂，

鼓瑟彈琴讚美祂！

4擊鼓跳舞讚美祂！

用絲弦的樂器和簫的聲音讚美祂！

5用大響的鈸讚美祂！

用高聲的鈸讚美祂！

6凡有氣息的都要讚美耶和華！

你們要讚美耶和華！



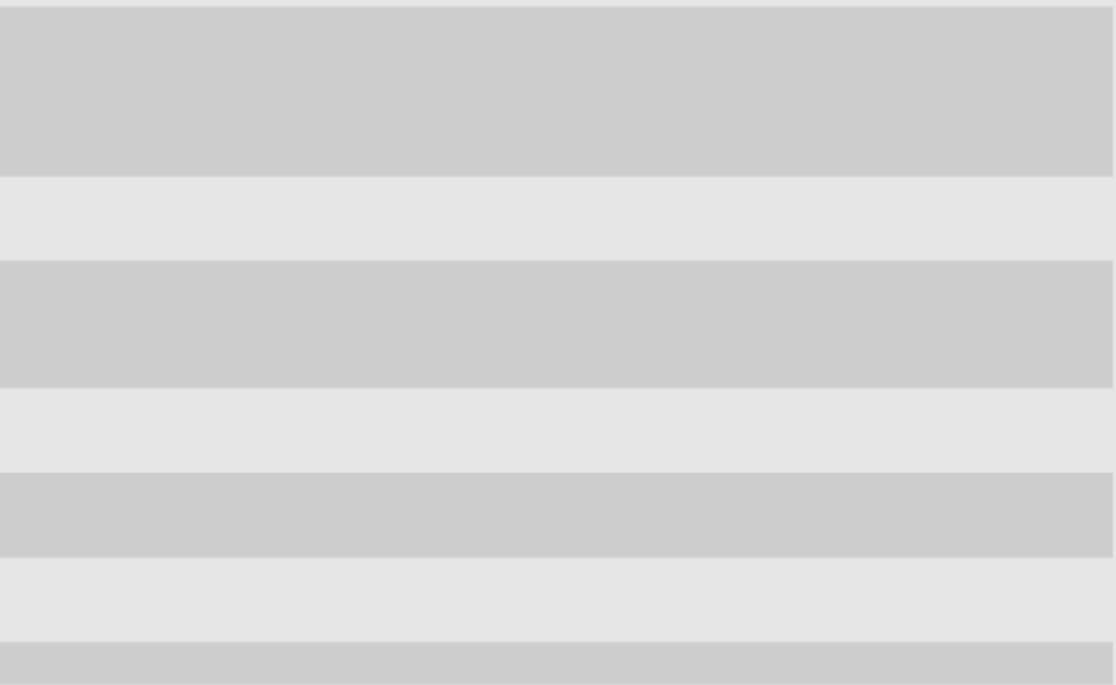
為何神要求我們單單讚美祂呢？

原因有三

- a.
- b.
- c.

憂鬱症得醫治第七步：必須驅趕憂傷之靈

The spirit of heaviness/the spirit of 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(the spirit of heaviness)；
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

另一類憂傷的靈：

神所要的祭就是憂傷的靈 (broken spirit);
神啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。

詩五十一17

結論

神的權能
God's Authority

人的責任
Man's Responsibility