

醫治抑鬱有良藥

- (1) 講稿放大、單面複印在 A4 紙上。不要帶這本書上講臺，避免在講臺上翻書、翻頁。
- (2) 講員提前 7-14 天開始練習；每天花固定時間熟悉內容，開口朗讀，直到爛熟。切忌臨時預備。尊重講臺就必須花充足的時間預備。這個講章不是用來「省」時間的，而是用來「花」時間的。
- (3) 查考主題經文和引用經文；默想信息內容，吃透信息精神。預備的過程，就是學習的過程。
- (4) 講員提前預講，用手機錄音給自己聽；這是最好、最方便的指導老師。有條件的情況下，可以對小群聽眾預講，並聽取牧師的指導意見。
- (5) 講道前一天開始封閉自己，全天預備、禱告、默想；上講臺時信息已經完全充滿自己。
- (6) 為自己、為聽眾切切禱告；務必請教會為自己禱告。

讀經

.....

【領會帶領大家】「神啊，求你保佑我，因為我投靠你。

我的心哪，你曾對耶和華說：『你是我的主；我的好處不在你以外。』

論到世上的聖民，他們又美又善，是我最喜悅的。

以別神代替耶和華的，他們的愁苦必加增；他們所澆奠的血我不獻上；我嘴唇也不提別神的名號。

耶和華是我的產業，是我杯中的分；我所得的，你為我持守。

用繩量給我的地界，坐落在佳美之處；我的產業實在美好。

我必稱頌那指教我的耶和華，我的心腸在夜間也警戒我。

我將耶和華常擺在我面前，因他在我右邊，我便不致搖動。
因此，我的心歡喜，我的靈快樂，我的肉身也要安然居住。
因為你必不將我的靈魂撇在陰間，也不叫你的聖者見朽壞。
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 16 篇）

開場

.....

【講員】弟兄姐妹們平安！抑鬱症是非常痛苦的心理疾病，目前尚沒有特效的治療方法。神能醫治嗎？神是我們心靈的大醫生；剛才唸的詩篇 16 篇，就是醫治抑鬱症的良藥。我們先有個簡短禱告：

「慈愛的天父，願你此刻與我們同在，用你的同在安慰我們。特別把今天處在各種焦慮中的弟兄姐妹們和朋友們，仰望在你的手中，願你賜他們平安。奉基督的名祈求，阿們！」

證道

.....

隨著經濟的發展，有一個可怕的名詞漸漸進入人們的日常生活：抑鬱症，或者叫精神憂鬱。生活越來越富裕、越來越安逸、越來越方便，我們的情緒不是越來越放鬆，反而越來越焦慮。得抑鬱症的人比你想像的要多，有多少？

有一天我回到社區，遇見居委會大媽正在發小冊子。我伸頭一看，竟然是「注意心理衛生，提防精神抑鬱」。天哪！居委會大媽「高、大、上」了。抑鬱症從前是高尚人士悄悄講的事，現在已經

驚動到居委會大媽！很讓人吃驚。前些年張信哲唱一首歌，叫「傷心的人是那麼的多。」看來傷心的人真很多！

精神憂鬱非常、非常痛苦，沒有發生在你身上你不能想像。一般心裡難受都是有原因的，把原因拿掉也就不難受了。精神憂鬱不一樣，痛苦的是你自己，生病的是你情緒的本身；你的痛苦拿不掉！

心理學家統計，人群中任何時候有 20% 的人處在不同程度的抑鬱之中。就一個人而言，一生大約有 10-15 年抑鬱的時光。換成一個家庭，一個五口之家平均任何時候有一個人處與抑鬱之中。真的嗎？不信你回去檢驗一下。如果你今天帶著抑鬱症來到教會，你以為只有你一個人在看心理醫生，很可能不是。

感謝主，你來到了神的家中，神能醫治你。從某種意義上講，神的家是專門為精神抑鬱開的，所以千萬不要絕望！

有一位弟兄得救後，沒有好好看過聖經。後來得了抑鬱症，非常害怕，有一天跪在地上呼天喊地禱告主，順手拿過聖經，剛好翻到大衛的詩篇。他有一個驚奇的發現，他的症狀跟大衛完全共鳴！他驚呼起來：「大衛也有抑鬱症！大衛也有抑鬱症！」他非常確信，還跑去跟牧師分享。所以我們看見，抑鬱症至少有一個作用，將神的話向你敞開！不是嗎？

你今天抑鬱嗎？我們要從詩篇 16 篇分享七句話，這七句話好像是醫治抑鬱症的七副良藥。我們一起來看：

第一句，大衛說：「(神啊，) 你是我的主，我的好處不在你以外。」(詩 16:2)

「(神啊,)你是我的主,我的好處不在你以外。」(詩 16:2) 我們一起來宣告這句話——

吳勇長老說,很多人心很強,能力又達不到;理想很豐滿,現實很骨感,於是就開始抑鬱。有時候焦慮好像洪水一樣襲來,不能止住。醫生的藥能止住嗎?不能。大衛說:「神啊,我的好處不在你以外!」(詩 16:2)這是多麼光輝的宣告!這是一個屬靈的事實,單就這一句話就止住多少焦慮!我們再來宣告這句話——

神已經把他的獨生子給我,萬王之王、萬主之主已經愛了我,難道還不夠嗎?神已經把永遠的生命賜給我們,難道還不夠嗎?有一首詩歌叫《我寧願有耶穌》,歌詞是這樣的:

「我寧願有耶穌,勝於金錢,
我寧屬耶穌,勝過財富無邊;
我寧願有耶穌,勝於地土,
願主釘痕手,引導我前途。」

這首歌是給葛培理唱歌的那個弟兄寫的,這首詩歌不知道穩固過多少絕望的心,拯救過多少失落的靈魂?憂鬱來臨的時候,告訴自己一萬遍:「我的好處不在你以外!」醫生的鎮定劑止不住你的焦慮,神的一句話使你的心大得穩固!鎮靜劑往往有副作用,神的話絕對沒有副作用。這是不是第一副良藥?

第二句,「以別神代替耶和華的,他們的愁苦必加增。」(詩 16:4)

抑鬱的根源在哪裡?你花錢請專家替你分析,嘔吧嘔吧講一

堆，似懂非懂、似是而非。神的話如兩刃的利劍，一針見血指出你問題的實質：「以別神代替耶和華的，他們的愁苦必加增。」（詩 16:4）你以為這件事讓你抑鬱、那件事讓你焦慮，以別神代替耶和華讓你憂鬱。什麼是偶像？把任何東西看得比神重要，那就是偶像！

◆ 有的人過分看重財富，財迷心竅。保羅說：「有人貪戀錢財，就被引誘離了真道，用許多愁苦把自己刺透了。」（提前 6:10）保羅說：「貪婪就像拜偶像一樣。」（西 3:5）

◆ 有的人貪愛虛榮。全心追逐名利，一定傷透你的心。

◆ 有的人貪戀情色，情色是刮骨的鋼刀！

◆ 更多的人把自己看得太重，自戀。我們把自己放在自己的最中心，我、我、我；我比天大！抑鬱有一個共同點，把自己看得太重！同意嗎？

為什麼「以別神代替耶和華，愁苦必加增？」因為人心是為神創造的，只有神才能滿足它。人心是一個非常苛刻的器官，它要完美、無限、絕對、永恆，但世上的任何事都是有限的、相對的、會朽壞的。一個人抑鬱，一定是把別的事物看得太重，超過了神。眼睛裡揉進一粒沙會不會痛？會。心的最深處揉進假神也一樣會痛！

偶像有兩個特點，第一個特點是起先你不察覺，還以為它是一件可珍貴的東西——所以才成為偶像。第二個特點是它控制你；你想除掉它，不那麼容易。有些迷思、固戀、愚妄、癡迷——非常固執，好像在我們身上有權柄一樣。這就是所謂的「堅固的營壘」（林後 10:4），仇敵在裡面向你發射錯誤的思想，讓你情緒失衡。

我小的時候，屋後有個小水塘，有一天水被人抽乾了。我放學回

來往裡一看，傻了眼，底下破瓶子、碎瓦罐、爛皮鞋，一片破敗、真是噁心。平時靜靜的一潭水，看起來好美哦；微風吹過還蕩起小波浪。水一抽乾，現出原形！

抑鬱症就好像把水塘的水抽乾一樣，讓你看見你裡面真實的光景。你今天抑鬱嗎？心底到底是什麼？那麼多虛浮的追求、那麼誇張的情欲、那麼醜陋的偶像，能不抑鬱嗎？

偶像不除去，抑鬱症是不會好的！因為「以別神代替耶和華的，他的愁苦必加增。」（詩 16:4）我們要打碎偶像、清理污穢，讓內心有聖潔，讓真神在我們裡面做王掌權！這是醫治抑鬱症的第二個要點。第一，我的好處不在你以外；第二，去除偶像。

第三，「我所得的，你為我持守。用繩量給我的地界，坐落在佳美之處。」（詩 16:5-6）

很多人患得患失，沒有安寧。神量定給你的，沒有人能奪走；若不是神量定的，我們要它何用？大衛說：「我所得的，你為我持守。」（詩 16:5）

「用繩量給我的地界，坐落在佳美之處。」（詩 16:6）我們有時候為未來擔憂；箴言說得好：「人心籌算自己的道路，唯耶和華指引他的腳步。」（箴 16:9）神是一位美善的神，他怎麼會為你預備一個不美善的未來呢？

◆ 神說：「我知道我向你們所懷的意念，是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。」（耶 29:11）

◆ 「神為愛他的人所預備的，是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的。」（林前 2:9）

◆ 大衛說：「我所得的，你為我持守。用繩量給我的地界，坐落在佳美之處。」（詩 16:6）

讓我們憑信心抓住神的祝福，這就是安寧；憑信心，不憑眼見（林後 5:7）。雅各早年依靠自己「抓」，多麼累。經過毗努伊勒、經過伯特利，神製作他，他開始信靠，有饑荒卻沒有驚慌；在飢荒面前伸手祝福人！

抑鬱症就是我們的毗努伊勒、就是我們的伯特利，神要摸我們的大腿、擊垮我們的己生命；神要藉著抑鬱症把我們裡面的雅各變成以色列。讓我們的心因仰望神的祝福而安寧！感謝神！

第四，「我必稱頌那指教我的耶和華；我的心腸在夜間也警戒我。」（詩 16:7）

聖靈是保惠師，在我們裡面指教我們。任何時候，我們裡面有來自四個方面的聲音：肉體、世界、魔鬼，還有神。來自肉體、世界、魔鬼的聲音叫我們抑鬱，來自神的賜我們生命平安。

大衛在這裡特別強調「夜間的警戒」。在黑夜的寂靜中，思想是我們唯一的伴侶；想些什麼呢？有的人傷口暴露，一遍一遍重播著自己的羞辱；有的人想起以往的過失，不能擺脫罪惡感的折磨；有的被情欲抓住，輾轉反側……；思想很重要，箴言說：「他心怎樣思量，他為人就怎樣。」（箴 23:7）我們的思想是一塊很重要的屬靈障地，我們不能不讓神佔領！

◆ 大衛說：「(我)夜間呼求，並不住聲！」（詩 22:2）

◆ 大衛說：「我在床上記念你，在夜更的時候思想你，我的心

就像飽足了骨髓肥油，我也要以歡樂的嘴唇讚美你。」（詩 63:6）

◆ 大衛說：「唯喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。他要像一棵樹，栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。」（詩 1:2-3）

加州因為缺少雨水，山頭常是光禿禿的。偶爾遇到鬱鬱蔥蔥的一片綠，甚至有高大的喬木生長。不用過去看，底下一定有山澗流過！

你和我就是那棵樹，要日日夜夜栽在神話語的溪水旁，生命才能發旺！大衛說：「我在患難之日尋求主，我在夜間不住地舉手禱告。」（詩 77:2）讓我們時刻禱告主，日日夜夜讓他佔領思想的陣地，枯竭的生命要再次發旺！這是我們得醫治的第四點。

第五，「我常將耶和華常擺在我面前，因他在我右邊，我便不致搖動。」（詩 16:8）

反過來講，如果你的心在搖動，你沒有把神放在面前；如果你的心在搖動，你沒有把神放在右邊。什麼是右邊？右邊是指最重要、最顯赫的地位。這裡的「常」，不是指「經常」，而是指「一刻不斷」的意思。我們要把神一刻不斷地放在心中最重要的地位上。

我們常常不是這樣，我們把神放在遠處，把事情放在近處，我們透過事情看神，神顯得很小，事情顯得很大，禱告顯得蒼白。神說那麼多祝福的話，好像沒有聽見一樣；別人說一句咒詛的話，傷痛幾十年。為什麼？因為我們看中人的話，勝過看重神的話！

我們剛得救的時候，遇到事情禱告似乎沒有用。為什麼？因為神在我們心裡很小。神很偉大，在我們的心中不大。說英語的教會有一句話，我們中國教會不太說，叫 magnify the Lord，應當翻譯成「把主放大」。弟兄姐妹們，我們一定要把主放大！我們要讀經、禱告、培靈；要讚美、要感謝、要稱頌；要親近、要敬拜、要仰望。還有，要去除偶像。有偶像，神就不能在你的右邊，就不可能達到最大。

先知哈巴谷這樣說：「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。」相當於現在說：「工作不穩定、股票往下跌、婚姻有問題、健康出狀況。」這是一個很恐怖的局面，足以讓絕大多數人精神抑鬱。

哈巴谷沒有如此，他說：「然而，我要因耶和華歡欣，因救我的神喜樂。主耶和華是我的力量；……使我穩行在高處！」（哈 3:17-19）哈巴谷的一個「然而」就改變局面！哈巴谷「穩行在高處」，因為神在他的右邊！

不錯，信主之後神在我們的「裡邊」，這還不夠，我們還要把神放在我們的「右邊」。這是第五點。

第六，「我的心歡喜，我的靈快樂，我的肉身也要安然居住。」
（詩 16:9）

與心理健康相伴隨的，是我們身體的健康；有句話叫「積鬱成疾」，越來越多的人知道心靈跟身體的緊密的關係。箴言說：「喜樂的心，乃是良藥，憂傷的靈，使骨枯乾。」（箴 17:22）

醫生對詩人拜倫說：「你要停止憂慮，你再這樣憂慮下去，你

會死的！」拜倫抬起頭，對醫生說：「壺裡的水開了，怎能不滾沸嗎？」有些病醫生是治不好的，為什麼？因為病的源頭是你的心！醫生想把你的健康往上拉，你的心把你的健康往下拉；他的力氣沒你大！

大衛說：「我的心歡喜，我的靈快樂，我的肉身也要安然居住。」（詩 16:9）這是我們身體健康的秘訣。你可以請醫生看病，但你要有一顆喜樂的心，醫生好辦事；你心裡憂愁，好的身體也要得病。怎樣使心快樂？不要指望環境，不要指望自己，讓我們仰望愛我們的神！神用他的靈滋養你的靈，你的靈滋養你的肉身，這是最好的養生法！

第七，「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 16:11）

現在心理醫生忙不過來，有的諮詢師一個小時收 800、1000 塊錢；你去幾次就知道了，什麼國外名校的心理博士，嘖吧嘖吧，沒什麼靈丹妙藥！有人把希望放在最新的藥物上，以為藥物能治療抑鬱症，這是極大的誤會。人的問題是精神的，藥物只是物質，物質怎麼可能把精神治好呢？醫生自己會告訴你，藥物只是暫時緩解某些症狀，決不能成為依賴！

我們不反對使用現代的醫學、藥物學、心理學的成就，來緩解痛苦；這是神恩賜的一部分。但是抑鬱症的醫治，從根本上是一個屬靈的成長，屬靈的成長需要一個人意志的選擇和熬煉！

神能醫治我們，因為神是靈！（約 4:24）耶穌說：「叫人活

著的乃是靈，肉體是無益的。我所說的話就是靈，就是生命。」
(約 6:63) 神把他生命的道賜給我們，這是我們得生命的唯一方法。用什麼去抓神的道？用我們的心、用我們的靈。我們習慣了花錢買一片藥，往嘴裡一扔；或是花錢請人替我們處理。別的事可以，唯獨抑鬱症這件事不可以。我們必須用自己的靈，親自去抓神的道！

我再說一遍：抑鬱是一件屬靈的事，不要指望物質的解決方案；也不要指望別人替你做。你必須用自己的靈，親自跟神發生關係！不可以有屬靈的懶惰！

神的靈是喜樂的油(賽 61:3)，聖靈的果子是喜樂(加 5:22)。「在他面前有滿足的喜樂，在他右手中永遠的福樂。」(詩 16:11) 世界上也有喜樂，但不會讓你滿足的，也不會持久；可是神給我們的喜樂，是有滿足的喜樂，直到永遠。阿們！

回顧一下，我們從詩篇 16 篇分享的七句話：

第一句：「我的好處不在你以外。」(詩 16:2) ——單就這一句話就威力無比；

第二句：「以別神代替耶和華的，他們的愁苦必加增。」(詩 16:4) ——切中根源；

第三句：「我所得的，你為我持守。用繩量給我的地界，坐落在佳美之處；」(詩 16:5-6) ——把未來放在神身上；

第四句：「我必稱頌那指教我的耶和華，我的心腸在夜間也警戒我。」(詩 16:7) ——謹守思想的陣地；

第五句：「我將耶和華常擺在我面前，因他在我右邊，我便不致搖動。」(詩 16:8) ——依靠神。

第六句：「我的心歡喜，我的靈快樂，我的肉身也要安然居住。」（詩 16:9）——從心靈的醫治，到身體的醫治；全人的醫治；

第七句：「你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂，在你右手中永遠的福樂。」（詩 16:11）——我們的指望在乎神，不要有別的幻想。

這七句話是七個偉大的宣告，是大衛人生哲學的總結，也是醫治抑鬱症的七副良藥！詩篇 16 篇還有很多其它屬靈的真理，尤其是它對基督復活的啟示，我們今後有機會再分享。今天找出這七句話來，特別針對抑鬱症。感謝主！

結語

.....

美國有一位作家說過這樣一句話，他說：「人就像一口鐘，放在那裡時間久了，就忘了自己是一座鐘；要時不時把它吊起來敲一敲，它才知道自己是一座鐘。」

很多人問：「我們已經信主了，神為什麼還是讓我得抑鬱症？」希伯來書這樣回答：「主所愛的，他必管教……凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦，後來卻為那經練過的人結出平安的果子，就是義。」（來 12:6、11）

苦難讓我們更靠近神、更認識神的話。如果神用抑鬱症謙卑我、潔淨我、讓我更靠近他，我歡然接受！真正的喜樂，不是沒有痛苦，而是超越痛苦。神賜我們的喜樂就是這樣，讓我們落在百般的試驗中，都要以為大喜樂！（雅 1:2）

我們一起再唸一遍詩篇 16 篇，一邊宣告、一邊懺悔、一邊得醫治。我們齊聲唸——

讓我們一起禱告：

「哦，慈愛的天父，你的話比一切兩刃的劍更快，連我們心中的思念和主意都能辨明（來 4:12）。你藉著詩篇 16 篇顯明我們內裡真實的光景，又把喜樂的秘訣告訴我們。

「求你製作我、煉盡我，藉著抑鬱叫我們放下世界、治死老我、打碎偶像，叫我們用全心愛你；你就用救恩的樂歌四面環繞我們（詩 32:7）。是的，在你面前有滿足的喜樂，在你右手中永遠的福樂！（詩 16:11）奉主的名祈求，阿門！」

回應詩歌

.....

《有滿足的喜樂》

再唱

《生命的河喜樂的河》



信息提示：

這篇信息不只是講解詩篇 16 篇，而是用它的思想來照亮抑鬱中的人。神的話如光，照亮我們的內心光景；又如兩刃的劍，將心中的意念刺入破開；又如水，將我們洗淨。人在世上抑鬱，在神面前卻有滿足的喜樂，這是我們勝過抑鬱的法寶；也是神為什麼允許我們進入抑鬱，以至我們更靠近神。

神醫治我們心理的疾病，不是靠心理分析，更不是靠改變環境，不是靠藥物，乃是靠進入神的慈愛、跟他有更親密的關係。這七句話，就是七道亮光，願講員用神的話光照人的內心，又用神的話釋放他們。最後用兩首歡快的「樂歌」結束。



講章使用方法：

方法 (1) 忠實於原稿。熟練、大聲、清晰、飽滿地按原稿講；約 30-33 分鐘講完。這種方法適用於初學講道者。

方法 (2) 保持原稿的基礎上，講員加入自己的故事和適合會眾的內容，長度可增加到 35-45 分鐘不等。建議不要徹底打散原稿結構，講一段稿子，適當穿插一段自己的內容。這是最有效、最建議的方法。

方法 (3) 使用原稿的提綱、經文、資料，講員按自己的感動，做不同程度的再創作，寫成講員自己的信息。



小組討論：

小組討論技巧提示：(1) 小組長負責協調、引導，避免長篇講話，儘快把問題交給大家回答。(2) 提開放性問題，利於接話。(3) 小組長不要怕短暫「冷場」，大家正在思考；等 5-10 秒一定有人發言。(4) 若有人「統治」討論，適當提醒、打斷，強調輪流；(5) 主動提問安靜的人，鼓勵不開口的發言。(6) 時間一到就禱告結束，不拖堂。(7) 以下是建議討論題，根據情況，靈活增減、變動。(8) 討論小組 6-10 人為宜，不建議超過 13 人。

- (1) 今天信息給你最深的感觸是什麼？
- (2) 回顧一下，今天交通的、醫治抑鬱症的七句話是什麼。
- (3) 這七句話哪一句對你得著最深？簡單分享。
- (4) 結束前，留時間禱告神，為自己、為教會；特別為經歷抑鬱的人禱告。求神讓這些痛苦的經歷成為生命的得著。