

憂暗坑¹

壹、問題研討

一、抑鬱與犯罪？（詩 42:5）

「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他。」

二、憂鬱的病癥？（箴 14:10）

「心中的苦楚，自己知道；心裡的喜樂，外人無干。」

三、吃藥無信心？（結 47:12）

「在河這邊與那邊的岸上必生長各類的樹木；其果可作食物，葉子不枯乾，果子不斷絕。每月必結新果子，因為這水是從聖所流出來的。樹上的果子必作食物，葉子乃為治病。」

四、身心靈因素？（帖前 5:23-24）

「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，在我主耶穌基督降臨的時候，完全無可指摘！²⁴ 那召你們的本是信實的，他必成就這事。」

「在那些國中，你必不得安逸，也不得落腳之地；耶和華卻使你在那裡心中跳動，眼目失明，精神消耗。⁶⁶ 你的性命必懸懸無定；你晝夜恐懼，自料性命難保。」（申 28:65-66）

貳、征服抑鬱

一、Confront loss: allow grieve 面對損敗：容許悲傷（傳 3:4）

「哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時。」

二、Offer heart: God's cleansing 向神獻心：讓神赦罪（約壹 1:8-9）

「我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裡了。⁹ 我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」

¹ June Hunt, *Counseling Through Your Bible Handbook*, (Oregon: Harvest House, 2008), pp.123-130.

三、Nurture thoughts: God's love 思緒沉澱：在神愛中 (耶 31:3)

「古時耶和華向以色列顯現，說：我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你。」

四、Quit harm: negative self-talk 停止負面：自我對話 (腓 4:8)

「弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。」

五、Understand God: eternal purpose 認識上帝：永恆美意 (羅 8:28)

「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」

六、Exchange hurt: with thanksgiving 撤換傷痛：凡事謝恩 (帖前 5:18)

「凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」

七、Remember God: promised hope 記靠上帝：應許盼望 (詩 71:5)

「主耶和華啊，你是我所盼望的；從我年幼，你是我所倚靠的。」

參、協助扶持

一、學習相關的資料：「你要留心領受訓誨，側耳聽從知識的言語。」 (箴 23:12)

二、成為身邊守護者：「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。」 (傳 4:9)

三、聆聽對方的心聲：「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。」 (雅 1:19)

四、專注於勸慰建立：「所以，你們該彼此勸慰，互相建立，正如你們素常所行的。」 (帖前 5:11)

五、身體接觸的助益：「論到從起初原有的生命之道，就是我們所聽見、所看見、親眼看過、親手摸過的。²這生命已經顯現出來，我們也看見過，現在又作見證，將原與父同在、且顯現與我們那永遠的生命、傳給你們。」 (約壹 1:1-2)

六、善用詩歌和音樂：「當用詩章、頌詞、靈歌、彼此對說，口唱心和的讚美主。」 (弗 5:19)

- 七、 嘗試去帶來歡笑：「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」（箴 17:22）
- 八、 訂定達成小目標：「懶惰人羨慕，卻無所得；殷勤人必得豐裕。」（箴 13:4）
- 九、 正視有否想自殺：「生死在舌頭的權下，喜愛他的，必吃他所結的果子。」（箴 18:21）
- 十、 兼顧藥物與治療：「在河這邊與那邊的岸上必生長各類的樹木；其果可作食物，葉子不枯乾，果子不斷絕。每月必結新果子，因為這水是從聖所流出來的。樹上的果子必作食物，葉子乃為治病。」（結 47:12）
- 十一、 尋求親友的合作：「你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。」（加 6:2）
- 十二、 期待上帝的介入：「主雖使人憂愁，還要照他諸般的慈愛發憐憫。³³ 因他並不甘心使人受苦，使人憂愁。」（哀 3:32-33）