



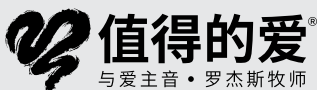
# 对付忧郁

爱主音·罗杰斯牧师  
Pastor Adrian Rogers



牧师、教师及作家爱主音·罗杰斯 (Pastor Adrian Rogers) 向世界各地的人们介绍了耶稣基督的爱, 并以如此简单的方式传讲深奥的圣经真理, 甚至“一个5岁的孩子可以明白, 而同时在对50岁的人讲”, 以此影响了无数的生命。

值得的爱 (Love Worth Finding) 始于1987年爱主音·罗杰斯牧师的广播事工, 至今仍然是他全面教学的唯一资源。我们希望通过书籍、录像和录音、数字内容及其它媒体资源, 将他简单明了的、永恒的属灵智慧与大家分享, 希望不仅以耶稣的希望来帮助非基督徒, 并同时加强和鼓励日常基督徒的信心。



# 对付忧郁

爱主音·罗杰斯牧师  
Pastor Adrian Rogers

## 值得分享的真理

跟随耶稣在马太福音28:19中留给我们的最后指示, 值得的爱 (Love Worth Finding)

设计了值得分享的真理汇编以用于你个人的成长, 而且更重要的是, 用于给你的任务: “去, 使万民作我的门徒...”

神可以用你, 以你所有的, 于你所在之处。他会满足你的一切需求。

爱主音·罗杰斯牧师  
Pastor Adrian Rogers

本册取自于爱主音·罗杰斯牧师的讲道《对付忧郁》(#1150), 英文版, 可通过以下链接在线获取。

[lwf.org/products/dealing-with-depression-1150](http://lwf.org/products/dealing-with-depression-1150)

[lwf.org/products/getting-a-handle-on-your-emotions-series](http://lwf.org/products/getting-a-handle-on-your-emotions-series)



# 对付忧郁

## 来自神话语的希望之语

你是曾忧郁过？对基督徒来说，这是个无聊的问题，但你有过吗？当然有。实际上，优秀的圣经释者约翰 W. 斯托特 (John W. Stott) 说，基督徒的两大职业危害是忧郁和灰心。

什么是忧郁？一位心理学家这样描述忧郁：“一种无助和绝望的感觉，导致悲伤。”我认为这是很好的定义。忧郁的人遇到问题，无论是真实的还是想象的，似乎都无法解决。

首先，似乎没有即刻的帮助。随后，会因担心得不到帮助而使忧郁加剧。无助加上绝望共同导致了深深的沮丧和悲伤。

如果你认为自己可以免受忧郁的困扰，而且永远不会受其攻击的话，那么我想让你了解所发生于摩西、以利亚和约拿三人的。

首先请读摩西惊人的祷告：“**你这样待我，我若在你眼前蒙恩，求你立时将我杀了，不叫我见自己的苦情。**”  
(民数记11:15)

这是一位虔诚的人，他感到如此的可怜、痛苦、沮丧、气馁，他说：“哦，神啊，如果你真的爱我，就杀了我吧。”多么惊人的敬虔者的祷告啊！

然后在列王记上19:4后是先知以利亚的祷告：

**自己在旷野走了一日的路程，来到一棵罗腾树下；就坐在那里求死，说：“耶和华啊，罢了！求你取我的性命，因为我不胜于我的列祖。”**

换句话说，以利亚受够了：“取我的命吧。我不干了。如果你真的爱我，就杀了我吧。”

最后，约拿书4:3揭示了第三个惊人的祷告：“**耶和华啊，现在求你取我的命吧！因为我死了比活着还好。**”约拿在说：“神啊，停止这个疯狂的世界，让我离开。求你杀了我吧。”

这些都是好人。这些都是爱神的人。这些都是杰出而成功的先知，如果 *他们* 会被忧郁所胜，你也会。



# 导致忧郁的三个问题

他们忧郁的原因是什么？首先，我们必须找到他们所面临的问题。

## 身体的耗尽

这些人何如此祷告有其身体的原因——他们只是累过头了！

看摩西祷告前的经文。

**摩西对耶和华说：“你为何苦待仆人？我为何不在你眼前蒙恩，竟把这管理百姓的重任加在我身上呢？”**（民数记 11:11）

以色列人是摩西要领导的难以置信的重担。你能想象牧养一个约两百万成员的教会——并要同时对付所有人的抱怨吗！我想你可以将他的教会称为旷野第一浸信会！

摩西在求死后说：

**这百姓岂是我怀的胎，岂是我生下来的呢？你竟对我说：“把他们抱在怀里，如养育之父抱吃奶的孩子，直抱到你起誓应许给他们祖宗的地去。”我从哪里得肉给这百姓吃呢？他们都向我哭号说：“你给我们肉吃吧！”***管理这百姓的责任太重了，我独自担当不起。*（民数记 11:12-14, *强调是我的*）

谁都可以看出这人是累过头了。在旷野徘徊的以色列人让摩西肩负难以置信的重担；摩西只是觉得他再也不满足不了他们的需求了。

那么以利亚的祷告呢？首先他饿了。他已经很久没吃东西了。其次，他在情绪上失控了。第三，他刚跑完三十英里的越野跑。

以利亚筋疲力尽了；他累过头了。当他说**“主啊，求你取我的命”**时，他在体力上虚弱、耗尽了。

约拿也达到了极限。他以鲸鱼为监牢。他刚在一个与费城规模相当的全城复兴大会上传道（古代的尼尼微约有一百万人）。

没有旅店、没有汽车或公共交通，当然也没有公共广播系统来传道。最重要的是，圣经说，日头暴晒，使约拿发昏（见约拿书4:8）。

那是他求神取他命的时候。

所有这些人都在体力上透支了。朋友，当你在体力上透支时，你是忧郁的候选人。绿湾包装工职业橄榄球队（Green Bay Packers）的出色教练文斯·伦巴第（Vince Lombardi）说：“疲劳使我们都成懦夫。”



## 心理的交困

这三个人都有心理问题。除了在体力上透支以外，每个人都在情绪上交困至极。例如，摩西遇到了我们所说的*人的问题*。他所关心的是他人。

摩西发现，你不必是食人族就可以惹人厌！以色列人不断地向着他来——老是向他要求他所无法提供的东西。他在情绪上超负荷了。人们在哭泣、喊叫，并将指责的矛头对准摩西。

他的性子开始急了，当忧郁袭来时，他正面临情绪超负荷。他不断地奉献自己。他每次给予自己时，就有能力从他身上出去。

基督也知道这一点，当一位病妇摸他的衣摆时：“**耶稣顿时心里觉得有能力从自己身上出去，就在众人中间转过来，说：‘谁摸我的衣裳？’**”（马可福音5:30）

那以利亚呢？他有*自怜的问题*。他饮自自怜有毒的杯，并讲了表明自己的话：

**自己在旷野走了一日的路程，来到一棵罗腾树下；就坐在那里求死，说：“耶和华啊，罢了！求你取我的性命，因为我不胜于我的列祖。”**（列王记上19:4）

以利亚将目光转离了主，并为自己求。显然，他曾以为自己比别人强，并以为可以免遭困难和逼迫。然后，以利亚面临了真实的困难和逼迫——邪恶的王后耶洗别威胁要杀他。

我不相信以利亚真的想死。再读列王记上19:4。他跑了多远？一天的路程。如果他真的想死，本可以留下

来，耶洗别就会杀了他。以利亚只是为自己感到难过。我怀疑这些人中有谁真的想死。

说到此，约拿有*赌气的问题*，他不喜欢神所做的。当神为尼尼微城带来巨大的复兴时，我们得知“**这事约拿大大不悦，且甚发怒**”（约拿书4:1）。

约拿为何会因神带来复兴而发怒？*因为约拿预言了审判。*

约拿解释了他最初为何逃避神的呼召：

**就祷告耶和华说：“耶和华啊，我在本国的时候岂不是这样说吗？我知道你是有恩典、有怜悯的神，不轻易发怒，有丰盛的慈爱，并且后悔不降所说的灾，所以我急速逃往他施去。”**（约拿书 4:2）

他逃避传道的呼召，因他最终会看似傻瓜。“为何要警告审判，”约拿想：“如果神这么快就赦免？”他希望他的话能站立得住，而不是神的。

由于尼尼微的百姓听从了，神怜悯了他们，约拿作为传教士的名声就毁了。他进城宣讲厄运，人们听从了！神赦免了，约拿毁灭的警告没有成真。

但约拿对神的怜悯还有另一个问题。约拿是“超级爱国者”。他爱以色列，尼尼微一直都是威胁。

尼尼微人是杀人的土匪种族。他们邪恶卑鄙。他希望神会消灭他们。然而，他也非常了解神怜悯的一面。

约拿会喜欢成为毁灭尼尼微的先知。而他最终却成为神拯救这座城的工具。

很多时候，当你非常珍爱和珍惜的东西受到威胁或被夺走时，便会产生忧郁。有可能是财产或亲人。也有

可能是所寄的希望。约拿一直希望尼尼微遭毁灭。但是没希望了。

当神要我们爱不可爱的人时，忧郁也会来到。神要约拿爱尼尼微人——那些坏到骨子里的人，又是以色列的敌人。

神说：“救他们。他们要死了。”约拿想：“我为什么要救他们？我会很高兴看到他们死！”神不让他逃跑，这在约拿心中引起了极大的愤怒。许多怀苦毒和愤怒的人因为希望落空而忧郁。许多人忧郁是因为神要他们爱他们最讨厌的。神要求他们接受在他们眼里所不能接受的。

## 属灵的软弱

摩西、以利亚和约拿也在灵里泄气了。魔鬼是战略大师。他确切地知道何时以忧郁攻击。他也知道如何将我们的目光转离主。

神的先知和爱主的坚强之士可能因灵里软弱而忧郁。这只需将目光转离神并转向自己。无论是在坐席中还是讲坛上，若是违反神的法则，每个人都会陷入忧郁。

重要的是要知道，当你身心疲惫时，就很容易陷入属灵的麻烦。当你面对困难时，魔鬼就会行动。当你身心疲惫、累过头了、被惹恼时，你就是撒旦的命中对象。他看到了优势，就会想占。

圣经中的这些人也刚经历过巨大的属灵胜战。摩西刚见证了出埃及和过红海的神迹。你会以为一个见证过如此事件的人会永居山顶。然而，他却在低谷里求死。

以利亚祷告求神取他性命是什么时候？就在迦密山的山顶复兴之后。有火从天而降，众民俯伏在地，说：“**耶和华是神！耶和华是神！**”（列王记上18:39）

在山顶一决胜负之际，以利亚站在450名巴力的先知前。接下来发生了什么？他在逃离一个女人！在取得了巨大的属灵胜战后，他经历了极大的忧郁。

说到此，约拿呢？他起始了一个令人难以置信的复兴，然后却生神的气。他向一百万人传道，他们回应了！仅几天后，他陷入了忧郁的低谷。

如果你读了魔鬼试探耶稣时所发生的，你就可以看到，约拿不必这样回应（参见马太福音3:13-4:11）。就在约翰为耶稣施洗之后，神的灵仿佛鸽子降下，落在耶稣身上。

接下来发生了什么？**“当时，耶稣被圣灵引到旷野，受魔鬼的试探。他禁食四十昼夜，后来就饿了。”**（马太福音4:1-2）耶稣身体疲惫不堪。然后魔鬼来了。他没有击败耶稣，他也不必击败你。

摩西、以利亚和约拿为何会陷入困境？因为他们将目光转离了主，转向了他人、自己、或处境。任何基督徒这样做都会感到忧郁。



# 神对忧郁的供应

当神的孩子面对忧郁时，他们可以找到神的供应。

我们为祷告的应允感谢神，但你有没有为祷告未得应允感谢过神？你有没有在神说不的时候感谢过神？你需要。如果神总是给我们所求的，我们会不会陷入困境？我们所学的先知在祷告什么？“神，杀了我！”

我们多么应该感谢神，他并不总是给我们我们以为想要的！罗马书8:26说：“**况且，我们的软弱有圣灵帮助，我们本不晓得当怎样祷告，只是圣灵亲自用说不出的叹息替我们祷告。**”哈利路亚！神并不总是给我们想要的；他给我们所需要的。

## 身体的供应

神了解这些人。更重要的是，神创造了这些人。他知道他们是如何被造的。他知道他们不好过。他知道他们陷入了忧郁。因此神为他们提供了。

神为摩西提供了什么？七十位长老来帮助他：

**耶和华对摩西说：“你从以色列的长老中招聚七十个人，就是你所知道作百姓的长老和官长的，到我这里来，领他们到会幕前，使他们和你**

**一同站立。我要在那里降临与你说话，也要把降于你身上的灵分赐他们，他们就和你同当这管百姓的重任，免得你独自担当。”**（民数记 11:16-17）

你是否知道，当你做神从未打算让你做的事情时，你会透支吗？每天都有足够的时间、带着恩典、做神要你做的每一件事。摩西说是事奉神，却在做神未要求他做的事。

有时，基督徒以“帮助别人”的名义做太多的事。实际上，我们只是在伤害自己。在日常生活安排上，有些事情需要删除，有些事情需要委派，其余的，我们需要奉献。

对以利亚，神的供应是身体的。

**他就躺在罗腾树下睡着了。有一个天使拍他，说：“起来吃吧！”他观看，见头旁有一瓶水与炭火烧的饼，他就吃了喝了，仍然躺下。耶和华的使者第二次来拍他，说：“起来吃吧！因为你当走的路甚远。”他就起来吃了喝了，仗着这饮食的力，走了四十昼夜，到了神的山，就是何烈山。**（列王记上19:5-8）

神给了他休假。以利亚享受了天堂面包房的面包和天堂的井水，并足够的时间休息。

你可能需要休假。如果不能的话，就向大卫学习，他说：

**求你作我常住的磐石。你已经命定要救我，因为你是我的岩石，我的山寨。我的神啊，求你救我脱离恶人的手，脱离不义和残暴之人的手。主耶和华啊，你是我所盼望的，从我年幼，你是我所倚靠的。**（诗篇71:3-5，*强调是我的*）

即使不能休假，你也需要一个可以离开并与神交流的地方。神知道你需要休息。

你可能以为自己在事奉神而到处奔波，从不休息。你可能认为自己是神的超人。但是所罗门说：“**满了一把，得享安静，强如满了两把，劳碌捕风。**”（传道书4:6）

神为约拿做了什么？

**耶和华说：“你这样发怒合乎理吗？”于是约拿出城，坐在城的东边，在那里为自己搭了一座棚，坐在棚的荫下，要看看那城究竟如何。耶和华神安排一棵蓖麻，使其发生高过约拿，影儿遮盖他的头，救他脱离苦楚；约拿因这棵蓖麻大大喜乐。**（约拿书4:4-6，*强调是我的*）

这难道不是主的温柔吗？约拿为了避晒而搭了座棚。神让一棵充满生机的绿色藤蔓出现并覆盖着整座棚，这样约拿就能在树荫下乘凉。神想救他脱离苦楚。神知道他有身体的需要。

如果你感到忧郁，你也许需要去看医生，做检查。你也许需要休息。你也许需要休假。你也许需要改变饮食习惯。答案可能非常实际。

## 心理的供应

神在心理上为这三位先知提供了什么？首先，神向摩西显明，他不能一个人做所有的事。没有人可以成为神的声音，将神的智慧赐给几百万人。没有人能那么重要，因此神给了他帮手。

神在心理上为以利亚提供了什么？神向他展示了力量。以利亚害怕一个女人，所以神让他在山上休息一下。然后，神向他展示了一些令人畏惧的神迹。

神带来了地震，神却不在其中。神带来了一场大火，神也不在火中。神带来了龙卷风和强风，神也不在风中。然后有微小的声音。那是神。

以利亚害怕耶洗别的厉害，但神向他展示了真正的力量。神向他显示，神的同在并不总是像地震、风和火。当地震、风和火袭击我们时，我们需要聆听神微小的声音，凭着信心安息在神里面。

约拿在赌气，神给了他不同的观点。神将蓖麻藤挪走一段时间，因此约拿可以看到整座受苦的城市，并让他从新的观点看到自己的自私。

神给了他们每个人一些东西，来取代他们自私的内视。那么，他在属灵上为他们做了什么？他爱他们，将他们带回到自己，并使用他们。他把他们抱在心怀里。

神非常爱你。他总不撇下你，也不丢弃你。即使你否认他，他也不能背乎属他的（见提摩太后书2:13）。神信实地持守，我感谢神，这些人的故事并未在幽谷里结束。



**我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。**（诗篇23:4，*强调是我的*）

## 属灵的供应

最后，神以属灵的供应恢复了这些人，就像他在身体和心理上为他们提供一样。

当我们接受神为我们身心需要所给予的供应时，属灵的需要似乎就到位了。这三种需求在每个人的生命中都是结合在一起的。

神是赦免、恩典和恢复的神。他并未结束与约拿、以利亚、或摩西的工；神并未结束与你的工。你若是忧郁了，检查你的日程安排。如果你生命感到空虚，则可能是日程太满了。放慢你的日常活动，让神爱你。

也许你能为自己做的最好的事情之一是取消一些责任，委派他人，然后奉献其余的。这样，你就可以开始以平静和宁静的灵来做事了。记住，每天都有足够的时间、以恩典来做神要你做的每一件事。

也许像摩西，你罪在将目光转向他人。或者像以利亚，你将目光转向了自己。或者你像约拿一样在赌气。将这些都视为罪。

认罪，悔改，仰望耶稣。定睛在他奇妙慈容。学会日复一日、时时刻刻地重复他的名。只要对他说：“耶稣，我爱你。我在你里面。”

几乎每天早晨醒来时，我都会为自己“定步伐”（PACE）：

- **P** 代表赞美 (Praise)。我醒来时说：“主耶稣，我爱你，我赞美你。”
- **A** 代表同在 (Abiding)。我说：“主耶稣，你是真葡萄树，我是枝子。我要常在你里面。”
- **C** 代表交托 (Commitment)。“主啊，我将我的心，我的生命，我的一切都交给你。我遵行你的旨意。”
- **E** 代表期待 (Expectation)。“主啊，我期待你藉着我活出你的生命，我以信心感谢你。”我就是这样为一天定步伐的。

让主在灵里恢复你。即使你不觉得被爱，他也爱你。你无法做任何事来让他爱你更多或爱你更少。

他不因你有价值而爱你，你有价值因为他爱你。他不改变你因此可以爱你，他爱你因此他能改变你。让神在你心里、在你脑海里、在你生命中如此做。





# 结束的恳请

朋友,你把生命交给主了吗?你是否确信,如果你现在死了,你会直接去天堂?若是没有,请让我以神的话语为权威告诉你,怎样可以得救。

## ■ 承认你的罪

首先,你必须认识到并承认你是罪人。圣经说:**“没有义人,连一个也没有。”**(罗马书3:10) **“因为世人都犯了罪,亏缺了神的荣耀。”**(罗马书3:23) 罪是对神的冒犯,会受到严重的惩罚。**“罪的工价乃是死(和神的爱与怜悯之永恒的分离);惟有神的恩赐,在我们的主基督耶稣里,乃是永生。”**(罗马书6:23)

## ■ 放弃自我努力

其次,你必须放弃任何努力来救自己。我们若能救自己,耶稣的死便没有必要!即使“信仰宗教”也无法让你进天堂。圣经说:**“他便救了我们;并不是因我们自己所行的义,乃是照他的(神的)怜悯。”**(提多书3:5) 得救是藉着神的恩典,**“不是出于行为,免得有人自夸。”**(以弗所书2:8-9)

## ■ 承认基督的付出

第三,你必须相信耶稣基督,神的儿子,为你的罪而死。**“惟有基督在我们还做罪人的时候为我们死,神的爱就在此向我们显明了。”**(罗马书5:8)这意味着他替你死。你的罪债已由耶稣基督**“洗净我们一切罪”**(约翰一书1:7后)的血付清了。

## ■ 接受基督作你的救主

第四,你必须唯独信靠耶稣基督救你。**“当信主耶稣,你必得救。”**(使徒行传16:31)救恩是神所赐的礼物!**“神的恩赐,在我们的主基督耶稣里,乃是永生。”**(罗马书6:23)**“除他以外,别无拯救;因为在天下人间,没有赐下别的名,我们可以靠着得救。”**(使徒行传4:12)

真诚地从心里做这简单的祷告:

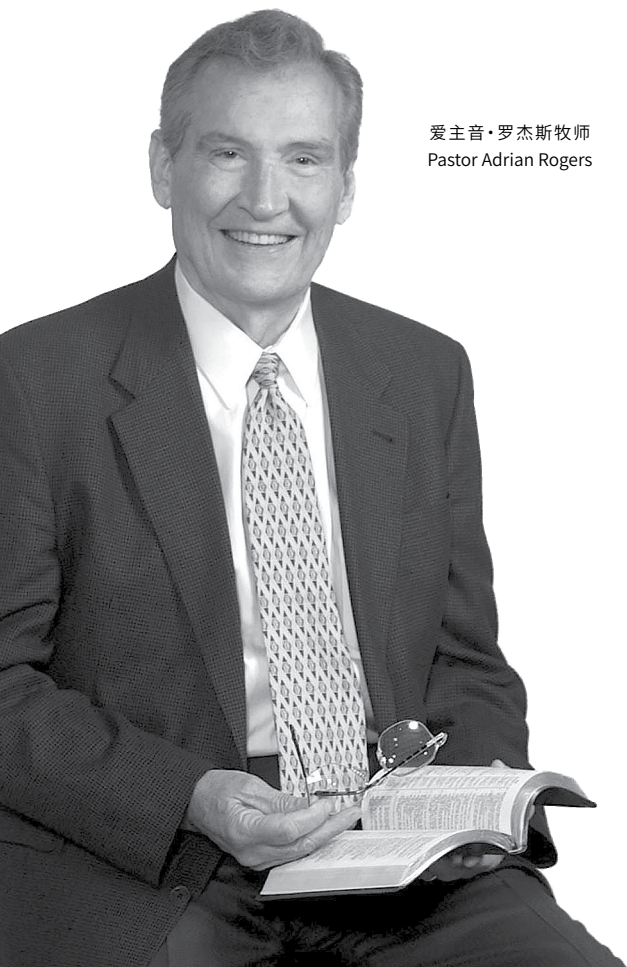
*亲爱的神,我知道我是罪人。我知道你爱我,想要救我。我知道我无法救自己。耶稣,我相信你是神的儿子,在十字架上为付清我的罪而死。我相信神让你从死里复活。我现悔改我的罪,凭着信心,接受你作我个人的救主。赦免我的罪,救我,主耶稣。以你的名祷告。阿们。*

如果你今天做了这个祷告,请以手册背面的地址与我们联系让我们知道。然后找一所附近敬基督、相信圣经的教会。找到教会的牧师,告诉他神为你所做的。他会与你同欢喜,我们也一样!

我相信

将人们指向圣经  
然后走开。

爱主音·罗杰斯牧师  
Pastor Adrian Rogers



## 你愿意支持值得的爱 (Love Worth Finding) 吗？

这一事工的资金主要来源于致力于与各行各业  
失丧及受伤的人们分享神话语的基督徒的奉献。

---

这一资源若对你有所帮助，请考虑加入我们  
的行列，以耶稣基督的福音来祝福他人。

**CHINESE.lwf.org**

**lwf.org/give**

## 寻找更多的资源？

中文于 **CHINESE.lwf.org** | 英文于 **lwf.org**



PO Box 38400 | Memphis TN 38183-0400



在如今快节奏、自我关注的世界中，很难找到高质量的圣经教学，更不用说简化深奥的真理以便应用于日常生活的教学。在值得的爱 (**Love Worth Finding**)，我们认识到这一点，并希望通过爱主音·罗杰斯牧师/老师 (**Pastor Adrian Rogers**) 对永恒真理的教导，来帮助基督徒在信仰中更加深入。

我们致力于将他生平所分享的简单明了的属灵智慧更容易地与非基督徒、并刚信主的、及成年的信徒分享。我们的愿望是，在我们传耶稣福音的过程中，所有人都能加强与神的关系。

寻找答案和鼓励，请访问

中文于 **CHINESE.lwf.org** | 英文于 **lwf.org**



PO Box 38400 | Memphis TN 38183-0400

ZHK124