

ND2-021：《如何走出靈性的低谷》

一. 屬靈低谷的經歷是難免的，卻不該變成危機

- 主耶和華是我的力量；祂使我的腳快如母鹿的蹄，又使我穩行在高處。(哈 3:19)
- 35 誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是艱難嗎？是困苦嗎？... 37 然而，靠著愛我們的主，在这一切的事上已經得勝有餘了。(羅 8:35,37)

二. 要認真找出陷入靈性低谷的真正原因

1. 長期的壓力、難處、病痛、沮喪...
2. 特別的遭遇，或突然的打擊
3. 沒有正常的教會生活(脫離身體的供應、約束、與保護)
4. 一些常見的負面原因

例如：犯罪、不肯順服主、世界的綑綁與消耗、肉體的轄制與傷害、不健康的人際關係、缺少穩定的屬靈生活、不健康的娛樂與惡習、仇敵主動的攻擊...。這些負面的原因常常是導致落入靈命低谷的主因，千萬不可忽略或任其持續！

三. 要有強烈被儘快恢復的意願

- 康健的人用不著醫生，有病的人才用得著。(太 9:12-13)
- 你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。(賽 30:15)
- 2 耶和華啊，求你可憐我...耶和華啊，求你醫治我...耶和華啊，你要到幾時才救我呢？ 4 耶和華啊，求你轉回搭救我！因你的慈愛拯救我...(詩 6:2-4)
- 我心在我裏面發昏的時候，我就想念耶和華。我的禱告進入你的聖殿，達到你的面前。(拿 2:7)

四. 立即轉向主，接受主的幫助

聖經中關於主幫助我們走出低谷的應許比比皆是，所以要：不輕看、不拖延、不甘心處在靈性低谷的光景中。不要灰心，要靠著主，為自己、為他人走出一條路來！

1. 祂能體恤
 - 我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。祂也曾凡事受過試探... (來 4:15)
 - 祂能體諒那愚蒙的和失迷的人，因為祂自己也是被軟弱所困。(來 5:2)
2. 祂樂意幫助
 - 所以，祂凡事該與祂的弟兄相同，為要在神的事上成為慈悲忠信的大祭司，為百姓的罪獻上挽回祭。(來 2:17)
 - 所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。(來 4:16) / 況且，我們的軟弱有聖靈幫助... (羅 8:26)
3. 祂能幫助
 - 祂自己既然被試探而受苦，就能搭救被試探的人(來 2:18)
 - 祂既得以完全，就為凡順從祂的人成了永遠得救的根源... (來 4:9)
 - 凡靠著祂進到神面前的人，祂都能拯救到底；因為祂是長遠活著，替他們祈求。(來 7:25)

4. 祂必幫助

- 29 疲乏的，祂賜能力；軟弱的，祂加力量...31 那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。(賽 40:29-31)
- 9 ...「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。(林後 12:9)
- 你的日子如何，你的力量也必如何。(申 33:25)

五. 走出靈性低谷的實際行動

1. 真心歸回、轉向救主(見上)

仰望為我們信心創始成終的耶穌(looking unto Jesus-NKJV/fixing our eyes on Jesus-NIV)···(來 12:1-2)

正如撒母耳提醒以色列全家說：「你們若一心歸順耶和華...專心歸向耶和華，單單地事奉祂。祂必救你們脫離非利士人的手。」(撒下 7:3)

2. 讚美基督的內住，接受基督的替代

- 7 我們有這寶貝放在瓦器裏，要顯明這莫大的能力是出於神，不是出於我們。8 我們四面受敵，卻不被困住；心裏作難，卻不至失望；9 遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。(林後 4:7-8)
- 神能照著運行在我們心裏的大力充充足足地成就一切，超過我們所求所想的。(弗 3:20) /不再是我，乃是基督(加 2:20a)
- 我靠著那加給我力量的，凡事都能做。(腓 4:13)

3. 數主恩典，憑信讚美

- 2 我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記祂的一切恩惠！3 祂赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。(詩 103:2-3) /凡事謝恩(帖前 5:18)
- 7 神啊，我心堅定，我心堅定；我要唱詩，我要歌頌！8 我的靈啊，你當醒起！琴瑟啊，你們當醒起！我自己要極早醒起！9 主啊，我要在萬民中稱謝你，在列邦中歌頌你 10 因為，你的慈愛高及諸天；你的誠實... (詩 57:7-10)
- 我要求告當讚美的耶和華；這樣我必從仇敵手中被救出來。(詩 18:3)

4. 主動尋求肢體的扶持與禱告

例如：與家人或同伴一起禱告，參加好的培靈會，讀屬靈書，聽篇好信息...

- 1 弟兄們，若有人偶然被過犯所勝，你們屬靈的人就當用溫柔的心把他挽回過來...2 你們各人的重擔要互相擔當，如此就完全了基督的律法。(加 6:1-2)
- 我們又勸弟兄們，要警戒不守規矩的人，勉勵灰心的人，扶助軟弱的人，也要向眾人忍耐。(帖前 5:14)

5. 不停止聚會，持守穩定的靈修生活

a) 提供讓神說話、聖靈工作、同伴扶持的機會；b) 認真禱讀聖經所有相關的應許；c) 帶著深的渴慕與需要來靈修或參加聚會

6. 其它的幫助

例如：讀屬靈書報、屬靈偉人傳記；藉助於詩歌的幫助；主動去關心別人；安靜、休息；出外渡假，在享受神的創造中被恢復；做些有意義的事...