

# ND-308：如何走出靈性的低谷

- 提醒
1. 每天靈修時，可選唱「聖徒詩歌」第 715 首“數主恩典”。
  2. 討論時請把重點放在具體操練部分，至少佔1/2的討論時間。
  3. 若是你目前正處於某種程度的靈性低谷中，讓我們藉著這個機會認真來面對，操練，並且求主恢復我們，提升我們。

## 一、課程內容回顧（討論時間：建議 7 分鐘）

**1 經文：**自己完成，無須討論。完成後請在線上空處寫上“完成”：

a: \_\_\_\_\_ 溫習並默想以下經文：林後12:9-10, 賽30:15, 詩6:2-4, 拿2:7, 太9:12-13, 賽40:29-31, 來2:17-18, 來5:2, 羅8:26, 撒7:2-3, 珥 2:12-13, 詩57:7-10, 彌7:7-11, 林後4:7-8, 弗3:20, 帖前5:14, 羅15:1

b: \_\_\_\_\_ 默想並與小組一起背誦以下經文：“因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，與我們一樣，只是祂沒有犯罪。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4:15-16）

**2 複習** 根據課程內容，用自己的話寫出以下問題的答案。

- 請依課程大綱，寫出「走出靈性低谷」的五大重要步驟。

---

---

- 關於走出靈性低谷的實際行動，有哪幾個重點？

---

---

## 二、進深思考（討論時間：建議10分鐘）任選兩題

1. 藉著每天默想這次的背誦經文，來4:15-16：“因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱……，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。”，這對提升你的靈性，或進而走出低谷，有哪些明顯的幫助？請寫下你的經歷。

---

---

2. 你是否曾經或是現在正在靈性的低谷？請認真找出並寫下你陷入低谷的真正原因。(若是因為犯罪，先求主幫助你認罪、悔改，並具體操練第三部分第一題)

---

---

3. 信息中提及：走出靈性低谷（脫離軟弱的光景），很大的挑戰是我們渴望被恢復的意願不夠強烈，而沒有強烈渴望的原因是（a）輕看其嚴重性（b）捨不得脫離造成我們軟弱的原因（e.g. 罪中之樂）（c）耽延（d）得不著門路。請與組員分享你個人的體會。

---

---

### **三、具體操練（討論時間：建議至少25分鐘）任選一題**

1. 在未來這兩週，逐一的去應用信息裡提到的6個走出靈性低谷的實際行動，找出最能幫助你走出靈性低谷的方法，並與組員分享你的心得。（提醒：應用時可能需要重複，持續的，多次的，而非一蹴而成）

2. 藉著這次教會的「家庭月」，多花時間關愛家人（或周圍的弟兄姊妹），若發現有正陷在靈性低谷的人，請應用所學的，具體地幫助他/她能儘快走出來。請分享你有哪些得著或困難。

第一週

---

---

---

---

---

第二週

---

---

---

---

---