

ND-308：《如何走出靈性的低谷》

背誦經文： 15 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，與們一樣，只是祂沒有犯罪。 16 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）

A) 正確認識_____的本質與軟弱經歷的價值

- 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。 10 我為基督的緣故，就以軟弱、凌辱、急難、逼迫、困苦為可喜樂的；因我甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強了。（林後 12:9-10）

B) 找出陷入靈性低谷的真正原因

C) 要有強烈渴望能_____的意願

- 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，因為我軟弱。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） / 康健的人用不著醫生，有病的人才用得著。（太 9:12-13）

D) _____

- 29 疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。 30 就是少年人也要疲乏困倦；強壯的也必全然跌倒。 31 但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）
- 17 所以，祂凡事該與他的弟兄相同，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。 18 祂自己既然被試探而受苦，就能搭救被試探的人（來 2:17-18） / 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）
- 況且，我們的軟弱有聖靈幫助；我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。（羅 8:26）

E) 走出靈性低谷的實際行動

1) _____（撒下 7:2-3, 珥 2:12-13）

2) _____（聖徒詩歌 # 715 首）

3) _____（詩 57:7-10, 彌 7:7-11, 林後 4:7-8, 弗 3:20, ...）

4) 謙卑尋求_____（帖前 5:14, 羅 15:1）

例如：與家人或同伴一起禱告，參加培靈/退修會，讀屬靈書，聽篇好信息...

5) 繼續持守穩定的_____

6) 其它的幫助

例如：讀屬靈書報、偉人傳記；藉助於詩歌；主動去關心別人；安靜、休息一段時間（但卻不放縱自己）；出外度假，在享受神的創造中被恢復；...