

第九课 走出灵性低潮

经 文

诗 23:1~6 耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。²他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。³他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。⁴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。⁵在我敌人面前，你为我摆设筵席；你用油膏了我的头，使我的福杯满溢。⁶我一生一世必有恩惠慈爱随着我，我且要住在耶和华的殿中，直到永远。

问 题

1. 谁是我们的牧者？他引导我们走什么道路？
2. 经文描述了哪些美好的处境？
3. 经文描述了哪些艰难的处境？
4. 诗人在艰难的处境中也不害怕？

我们一生会面对不同的处境、际遇，有些事情是“青草地”（例：考获驾驶证），会为我们带来惊喜，但有些事情却是“死荫幽谷”（例：繁重的事工、重病、亲人离世），会为我们带来压力或悲伤。面对压力或悲伤，我们的身体和情绪都会有好些反应，适度的反应是可以接受的，也是正常的反应，例如轻微的头痛和短暂的情绪低落。可是，有些人会因为所受到的困扰比较大，而落入灵性低潮的情况下，感到：

- 心灵疲乏、受压，力不从心。
- 灵修乏味，好像神离自己很远。
- 烦躁不安，孤单无助。
- 灰心沮丧，甚至抑郁。

灵性低落不一定与罪有关。有些时候，当我们太疲累，或被病痛折腾，灵性有时都会陷入低潮。然而，我们务必走出灵性的低谷，免得撒但趁机借灰心和控告来攻击我们，使我们误以为自己很差劲，甚至被神丢弃。信徒如果长期陷入内疚和自责中，就有机会会出现更大的危机，步向自我放弃的境况。在这一课，我们会探讨如何走出灵性低潮的幽谷。

一、大卫灵性低潮之例一（诗 13）

诗篇 13 篇的诗句，反映大卫当时正经历灵性低潮，他出现的情绪反应包括：失望、对自己的负面评价、悲伤和绝望的思想：

诗 13:1~4 耶和华啊！你忘记我要到几时呢？要到永远吗？你掩面不顾我要到几时呢？

²我心里筹算，终日愁苦，要到几时呢？我的仇敌升高压制我，要到几时呢？³耶和华我的神啊！求你看顾我，应允我，使我眼目光明，免得我沉睡至死；⁴免得我的仇敌说，我胜了他；免得我的敌人在我摇动的时候喜乐。

大卫情绪低落是因为他眼中只看见眼前的困境，感到将来没有一线希望；也因为他对自己、对神有不合乎事实的看法而意志消沉。大卫虽然信神，但此刻，他感到神忘记了他，所以他在患难中感到沮丧。其实，无所不在、无所不知的神连一分钟都不会忘记他，又怎可能永远不顾他呢（参 1 节）？若一个人以为神真的忘记了他，他就没有盼望了。

大卫“心里筹算，终日愁苦”（2 节）。当我们独个“心里筹算，终日愁苦”时，我们只是让自己继续在低谷里面挣扎，这当然不是解决办法。让我们看看大卫后来怎样走出这个幽谷：

（一）仰望主

在沮丧的时候仰望主，是大卫写诗篇 13 篇结尾时所做的：

诗 13:5~6 但我倚靠你的慈爱，我的心因你的救恩快乐。⁶我要向耶和华歌唱，因他用厚恩待我。

大卫说：“我的心因你的救恩快乐”（5 节）。他记起神的救恩。大卫把他的注意力从当时的困境转向神的慈爱，倚靠神走出黑暗。我们都像大卫，虽然平常都倚靠神，可是遇上逆境时，我们却很容易就把注意力从神那里移开。其实，若我们把那些短暂的难处与神永不改变的慈爱比较一下，就会看见新的盼望。

神从来没有改变，他的话也不会改变。当我们感到沮丧时，我们要记起神是谁、我们在基督里又是谁：

约壹 3:2~3 ……我们现在是神的儿女，将来如何，还未显明；但我们知道，主若显现，我们必要像他，因为必得见他的真体。³凡向他有这指望的，就洁净自己，像他洁净一样。

（二）歌唱赞美神

大卫战胜黑暗的另一个方法是唱赞美神的诗歌：“我要向耶和华歌唱，因他用厚恩待我。”（诗 13:6）赞美神的歌曲可以舒缓情绪，但人们常常忽略了诗歌的这个作用。大卫弹琴时，恶魔就离开了扫罗（参撒上 16:14~23）；当有人在以利沙面前弹琴时，“耶和华的灵就降在以利沙身上”（王下 3:15）；现在大卫面对困苦压迫，他就向神唱歌。唱歌赞美神有助平复我们的心情。若我们心里继续反复筹算，不安的情绪也会持续下去，不会消失。面对愁烦的事我们越是焦虑不安，情绪就越低落。当一个人低沉时，会失去意志力做任何事情，但唱歌是轻松和容易做得到的事。当我们投入去唱歌赞美神的时候，我们的注意力就重新转向神。

二、大卫灵性低潮之例二（诗 38）

大卫写诗篇 38 篇时，他的情绪又再出现低落的症状。

书诗 38:5~8 因我的愚昧，我的伤发臭流脓。⁶我疼痛，大大拳曲，终日哀痛。⁷我满腰是火，我的肉无一完全。⁸我被压伤，身体疲倦；因心里不安，我就唉哼。

以上几节经文反映大卫远离神时的痛苦心情。

书诗 38:11~12 我的良朋密友，因我的灾病都躲在旁边站着；我的亲戚本家，也远远地站立。¹²那寻索我命的，设下网罗；那想要害我的，口出恶言，终日思想诡计。

这两节经文描写大卫孤单的心情，因亲朋好友看见他的疾病都离他而去。他觉得有人终日思想诡计来谋害他。他继续描述自己的状况说：

书诗 38:13~14 但我如聋子不听，像哑巴不开口。¹⁴我如不听见的人，口中没有回话。

这两节道出了大卫沮丧、郁闷、没有盼望的心境。

到了最后，大卫把他的注意力转向神，承认自己的罪孽，并求神帮助他：

书诗 38:18、21~22 我要承认我的罪孽，我要因我的罪忧愁……²¹耶和华啊！求你不要撇弃我；我的神啊！求你不要远离我。²²拯救我的主啊！求你快快帮助我。

三、以色列民灵性低潮之例（出 6:6~12）

许多时候，灵性低潮是因沮丧而起的。一个令人持续灰心的环境会导致人感到沮丧。把一些蚊蝇放进玻璃杯里，再盖上盖子，待一段时间后把盖子打开，它们还留在杯里不飞走；把一块玻璃放在鱼缸里，把小鱼跟它们喜欢的食物隔开，几天后把那块玻璃拿走，小鱼还是留在原处，不去吃那些食物；一只小象被人用锁链拴在桩子上，当时它试着挣脱那桩子，但力量不够。到它长大后，虽然有足够力量把桩子拔起，但它却不会这样做。这三个例子：蚊蝇不飞走、小鱼不吃粮和大象不拔桩，都是受了原先所处的环境影响而产生的消极行为。同样，沮丧通常是因为不如意的情况持续而产生的消极情绪。

在出埃及记 6 章，神借摩西向以色列民说：

书出 6:6~12 所以你要对以色列人说：‘我是耶和华，我要用伸出来的膀臂重重地刑罚埃及人，救赎你们脱离他们的重担，不作他们的苦工。⁷我要以你们为我的百姓，我也要作你们的神，你们要知道我是耶和华你们的神，是救你们脱离埃及人之重担的。⁸我起誓应许给亚伯拉罕、以撒、雅各的那地，我要把你们领进去，将那地赐给你们为业，我是耶和华。’”⁹摩西将这话告诉以色列人，只是他们因苦工愁烦，不肯听他的话。¹⁰耶和华晓谕摩西说：¹¹“你进去对埃及王法老说：‘要容以色列人出他的地。’”¹²摩西在耶和华面前说：“以色列人尚且不听我的话，法老怎肯听我这拙口笨舌的人呢？”

难道无所不能的神不能把以色列人从埃及救出来吗？为什么他们不信摩西所传的话呢？原来是因为多年来“苦工愁烦”，令他们感到沮丧。摩西见自己的人民都不听自己的话，对说服法老王的事也感到沮丧。

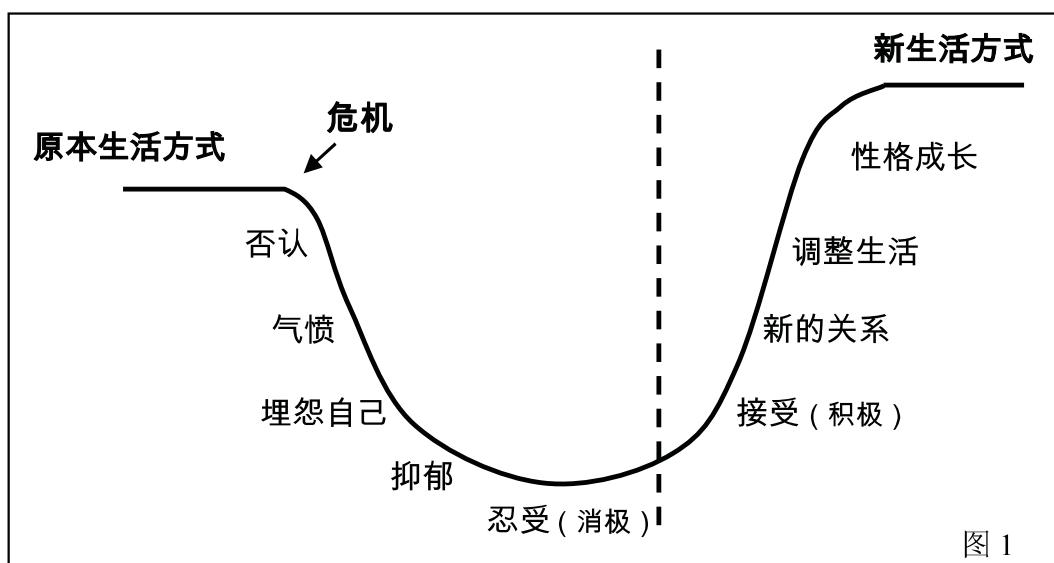
四、亲人离世带来的灵性低潮

亲人离世是其中一个我们最难接受的改变，而这转变往往是无法预测的。当死亡突然临到我们身边最亲密的人的时候，我们没有作好心理准备，就很容易陷入灵性低潮，甚至抑郁。

耶稣三次告诉门徒他将要到耶路撒冷受许多的苦，并且被杀。第一次，他们无法接受耶稣的话，彼得还因此责备耶稣（参可 8:31~33；32 节的“劝”更贴近原文的意思是“责备”）；第二次，他们还是不明白，却不敢追问他（参可 9:31~32）；第三次，门徒因耶稣的话就希奇、害怕（参可 10:32~34）。他们的生活在不久的将来会完全改变。

亲人离世其实是一个危机，另外，自己或家人患上了绝症也是一个危机，但同时可以为我们带来机遇，视乎人怎样反应。一般来说，当人原本习惯了的生活会因危机突然出现而改变时，一般人会有图 1 虚线左边所表示的预期反应：

面对危机的反应与调整¹



危机出现时，我们第一个反应往往是否认。这反应可能只维持 3 分钟，也可能会长达 30 年。我们一开始是不相信：“怎么会这样？”“不该是我！”接下来就是气愤地想：“这事怎会发生在我身上？”继而把怒气转向自己，埋怨自己说：“如果我以前如何如何的话，也许不会出现眼前的状况。”最后，因为这不能改变的现实而感到无奈，甚至产生抑郁。情绪低落是人面对危机的惯常反应。

但危机不能摧毁我们，危机的考验让我们更了解自己，清楚认识自己是怎样的人。学习如何面对危机，包括亲人离世，是我们性格成长过程的必经阶段。除了我们与神的关系，我们所拥有的一切事物都会改变，问题在于我们是消极地忍受这些改变，遗憾一

¹ Neil T. Anderson, *Spiritual Conflicts and Counseling* (Workbook), California: Freedom in Christ Ministries, 1992, p. 24.

生；还是接受我们改变不了的事实，并和周围的人和事物建立新的关系，调整个人生活，把危机转化为个人成长的机会（见图1虚线的右边）。有人说：“路的拐弯处不是尽头，除非你不拐。”

五、“以利亚综合症”（王上 19 章）

“以利亚综合症”的症状是身体疲累、情绪抑郁。

以利亚是神重用的先知，那时他刚刚经历了神借着他对付巴力先知所显出的大能（参王上 18:16~40）。不久，王后耶洗别得知这一切，就差人告诉以利亚：“明日约在这时候，我若不使你的性命像那些人的性命一样，愿神明重重地降罚与我。”（王上 19:2）这位伟大的先知听到王后的誓言，就惊惶逃命。他一下子不能接受自己成为一个失败者。他出现以下的反应：

（一）孤立自己，什么人都不想见

 **王上 19:3** 以利亚见这光景，就起来逃命，到了犹大的别是巴，将仆人留在那里。

他先从北国以色列走到南国的犹大，他不想见到任何北国以色列的人，因为北国的人都认识他。到了犹大，他把仆人留下，然后独自走了一天的路程，走了这么远，现在应该没有人可以找到他了。事实上，这是因为他对一切都不感兴趣，更不想见到任何人。

（二）觉得比不上前人，十分沮丧

 **王上 19:4 下** “耶和华啊，罢了！求你取我的性命，因为我不胜于我的列祖。”

他表示他不胜于他的列祖。其实在他之前，也有先知曾劝当时的王回转，但也是徒劳无功。只是此刻，挫败感遮盖了他的视线，令他只看见自己的失败。

（三）萌生寻死的念头

由于他感到自己是个失败的先知，再没有什么用，即使生存下去，也不过是被人追杀，生存不会有什么意思，因此他坐在那里求死。

以上的反应，都是情绪抑郁的人的一般反应。说完这灰心丧气的话，他就“躺在罗腾树下，睡着了”（王上 19:5）。

以利亚的表现明显是抑郁的症状。他感到孤单疲惫，看自己是无助的失败者，并且失去了生存的意志。这种情绪经常在巅峰的胜利之后出现。当自信与得胜的高峰过去，突然间，以利亚变得很脆弱。因此，我们经历胜利之后，要格外留神，免得我们从倚靠神转向倚靠自己。

然而神是慈爱的，他看见这个沮丧的仆人，就怜悯他，赐给他食物和良好的睡眠：

 **王上 19:5 下~8** 有一个天使拍他，说：“起来吃吧！”⁶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。⁷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。”⁸他就起来吃了喝了……

充足的睡眠、适当的运动和均衡的饮食都可以减轻神经紧张。以利亚疲惫不堪，可能是由于他的压力越来越重，肾上腺受到过度的刺激，无法负荷，令他因而感到沮丧。这种情况多数发生在那些强迫自己达到目标的人身上。他们拼命工作直至疲惫不堪而崩溃，继而出现的抑郁情绪。

事实上，以利亚的抑郁不单因身体机能失调而引起，同时也来自撒但的属灵攻击。神两次问以利亚：“以利亚啊！你在这里作什么？”（王上 19:9、13）他两次都同样回答说：

王上 19:10、14 ……“我为耶和华万军之神大发热心，因为以色列人背弃了你的约，毁坏了你的坛，用刀杀了你的先知，只剩下我一个人，他们还要寻索我的命！”

神并没有指示以利亚逃往旷野去，他逃命是因为他相信了撒但的谎话。以利亚自以为是惟一没有背弃神约的人，其实以色列民中还有七千人“是未曾向巴力屈膝的，未曾与巴力亲嘴的”（王上 19:18）。虽然以利亚确实为神“大发热心”（10 节），但他却错误地认为只有他才能完成神的工作。所以，以利亚患上抑郁也因为他相信了撒但的谎话。

六、走出幽谷五要点

（一）正确角度看事物

能否克服灵性低潮的一个关键在于我们如何看待世上的事物。我们必须从三方面改正以往错误的看法。

1. 危机的持续性：持久的还是暂时的

当有危机出现时，如果我们认定它是持久的，我们就较易出现和较难走出灵性低潮。事实上，危机带来的痛苦不会是永久的。从神永恒的角度看，我们所受的苦楚不过是暂时的：

林后 4:17 我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀。

2. 危机带来的损毁：全部的还是部分的

如果我们认为眼前的危机会毁掉我们生命中的一切，我们的情绪很难好转过来。保罗经历过许多次危机，他也失去了所有从前认为重要的东西，但在他看来，这些损失不过是粪土而已。对比他所得着的基督，那些在危机中损失的东西都显得没有价值。

腓 3:8 不但如此，我也将万事当作有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。我为他已经丢弃万事，看作粪土，为要得着基督……

话说回来，如果亲人离世，我们当然不能说没有什么大不了，有些时候，我们甚至会感到困惑：为什么亲人会在这个时候离世？然而，我们要提醒自己：神在我们每个人身上都有他的计划，而我们目前所看到的，只是计划的一部分；当我们回到天家时，我们就会全面地认识神整体的计划。

3. 危机的个人责任：自责还是对己宽容

若危机发生不是你的错，何必自责呢？你一定要责怪自己的话，就真是大错特错了！你会因此陷入低谷，带来许多不良的后果。

求主赐我们智慧的心来分析所发生的事件，若不是自己的错就不要责怪自己。若是自己的错，就尽力补救；如果我们已经尽力补救，即使事情还是没法扭转过来，我们要跟自己说：“我已尽了最大的努力，其余的一切我就交给主，求主帮助、成全。”

（二）面对患难思想神

1. 不忘你与神的关系

在罗马书5章，保罗论到信徒应如何面对患难之前，首先说到我们与神的关系：

罗 5:1~2 我们既因信称义，就借着我们的主耶稣基督得与神相和。² 我们又借着他，因信得进入现在所站的这恩典中，并且欢欢喜喜盼望神的荣耀。

在患难中要常常思想我们与主的关系，并因此欢喜快乐。我们因信耶稣而称义，在患难中可以随时来到神面前求帮助。我们可以怀着信心面对将来，因为我们在主内满有盼望。

2. 思想神要成就的美意

保罗深深知道在患难中神没有离开我们。不仅如此，他更要借着患难在我们身上成就他的美意。

罗 5:3~5 不但如此，就是在患难中也是欢欢喜喜的；因为知道患难生忍耐；⁴ 忍耐生老练；老练生盼望；盼望不至于羞耻，因为所赐给我们的圣灵将神的爱浇灌在我们心里。

在患难中仍然“欢欢喜喜”，听起来似乎是荒谬的。然而雅各也给我们同样的劝勉：

雅 1:2~4 我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；³ 因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。⁴ 但忍耐也当成功，使你们成全完备，毫无缺欠。

患难与考验锻炼我们的属灵生命，使它更加坚强。在这个艰苦的成长过程之中，我们大有盼望，因为神不会容许我们所受的患难过于我们所能抵受的，而且靠着神的恩典，我们必能忍受得住（参林前10:13）。

（三）七个决心出幽谷

1. 我决心要完全恢复

走出灵性低谷的先决条件在于你是否有坚定不移的决心。要相信“靠着那加给我力量的”什么都能作，然后照着神所说的去做。不要为自己找逃避责任的借口或怪罪别人。

腓 4:13 我靠着那加给我力量的，凡事都能作。

当你下定决心要恢复过来后，就应该把这个心愿告诉值得你信任的同工。不要怕丢面子，要诚实地说出你的问题，让他可以关心你、勉励你，并明确地为你的恢复祷告。

2. 我决心要凡事祷告

信徒面对任何事情都应该首先祈求神的帮助。神欢喜他的儿女到他面前按着他们的需要祈求。我们不要停止祷告。

书前 5:16~17 要常常喜乐，¹⁷不住地祷告……

3. 我决心要与天父有密切的关系

要保持心境健康，就要认识神是谁（参第三课），并与他保持紧密的关系。但你首先要肯定彻底地明白你在基督里的身份（参第四课）。有了与天父密切的关系，你就可以按着“主内得自由一至七步”（参第四部分）来解开你心灵的郁结与捆锁，并在属灵争战中得胜。

4. 我决心要心意更新而变化

心灵低沉会使你对自己、对现在或将来有不合乎事实的消极看法。你要心意更新而变化，才能破除这些虚假的观点，察验神在你身上的旨意。

罗 12:2 ……要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。

你要拒绝撒但的谎言和错误的世界观，并要思考真理，使你的心意更新变化。下面的经文指出我们应该常常思念的事情包括：

腓 4:8 凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的；若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。

5. 我决心要积极参与有益身心的活动

你要为自己订下实际可行的计划，积极参与家庭和教会的活动，与别人一同享受当中的乐趣。另外，为自己安排一些有益身心的运动。计划好后要决心付诸行动。

6. 我决心不让生活过分忙碌

路 10:40~42 马大伺候的事多，心里忙乱，就进前来，说：“主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我。”耶稣回答说：“马大！马大！你为许多的事思虑烦扰；但是不可少的只有一件；马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。”

马大因为忙碌而“为许多的事思虑烦扰”。“忙”（字形由“心”“亡”组成）可以使人心陷入死亡状态。你要检视自己的作息时间表，若你让密密麻麻的工作填满你的生活，就要决心给自己充足的时间休息和默想神的话。我们要像马利亚一样，给自己空间安静在主脚前，让心灵可以得着满足。

从今天起，不要再让忙碌夺去能带给你平安与喜乐的上好福分！

7. 我决心找一个属灵密友

约壹 1:7 我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。

信徒在光明中彼此相交不是说我们只能分享正面、得胜的事，而是说我们要在主的爱中相交（参约壹 1:10）。许多时候，我们需要向人倾诉内心的挣扎与负面情绪，并表白心中的罪。当我们把隐藏在心里幽暗角落的思想与情绪“曝光”之后，我们就有力量去战胜它们。因此，要决心找一个可信任的同性密友，常常交通，与他坦诚分享各样的心事，请他与你一同祷告。

（四）圣经应许要抓紧

神宝贵的话语是最有效治疗灵性低潮的良药。在走出幽谷的过程中，当你感到沮丧和无能为力时，请你重温以下“二十个圣经的应许”，让神的话语激励你，加力量给你：

二十个圣经应许¹

1. 我靠着那加给我力量的，凡事都能作。（腓 4:13）
2. 我的神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。（腓 4:19）
3. 因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。（提后 1:7）
4. 那赐诸般恩典的神曾在基督里召你们，得享他永远的荣耀，等你们暂受苦难之后，必要亲自成全你们，坚固你们，赐力量给你们（彼前 5:10）；并且我主的恩是格外丰盛，使我在基督耶稣里有信心和爱心。（提前 1:14）
5. 耶和华是我的亮光，是我的拯救，我还怕谁呢？耶和华是我性命的保障，我还惧谁呢？（诗 27:1）
6. 小子们哪，你们是属神的，并且胜了他们；因为那在你们里面的，比那在世界上的更大。（约壹 4:4）
7. 感谢神！常率领我们在基督里夸胜，并借着我们在各处显扬那因认识基督而有的香气。（林后 2:14）
8. 但你们得在基督耶稣里是本乎神，神又使他成为我们的智慧、公义、圣洁、救赎。（林前 1:30）
你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人、也不斥责人的神，主就必赐给他。（雅 1:5）
9. 我想起这事，心里就有指望。我们不至消灭，是出于耶和华诸般的慈爱；是因他的怜悯，不至断绝。每早晨这都是新的；你的诚实，极其广大！（哀 3:21~23）

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), pp. 20~21.

10. 你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。（彼前 5:7）
11. 主就是那灵；**主的灵在哪里，那里就得以自由**（林后 3:17）；
基督释放了我们，叫我们得以自由，所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。（加 5:1）
12. 如今，**那些在基督耶稣里的，就不定罪了。**（罗 8:1）
13. 你们存心不可贪爱钱财，要以自己所有的为足；因为主曾说：“**我总不撇下你，也不丢弃你**”（来 13:5）；
凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守，我就常与你们同在，直到世界的末了。（太 28:20）
14. **基督既为我们受了咒诅，就赎出我们脱离律法的咒诅**；因为经上记着：“凡挂在木头上都是被咒诅的。”这便叫亚伯拉罕的福，因基督耶稣可以临到外邦人，使我们因信得着所应许的圣灵。（加 3:13~14）
15. 我并不是因缺乏说这话，我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。（腓 4:11）
16. 神使那无罪的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。（林后 5:21）
17. 既是这样，还有什么说的呢？**神若帮助我们，谁能敌挡我们呢？**（罗 8:31）
18. 因为**神不是叫人混乱，乃是叫人安静**（林前 2:12）；
我们所领受的，并不是世上的灵，乃是从神来的灵，叫我们能知道神开恩赐给我们的事。（林前 14:33）
19. 然而靠着爱我们的主，**在这一切的事上已经得胜有余了。**（罗 8:37）
20. 我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。**在世上你们有苦难；但你们可以放心，我已经胜了世界**（约 16:33）；
因为**凡从神生的，就胜过世界**；使我们胜了世界的，就是我们的信心。（约壹 5:4）

（五）常存指望脱捆锁

▣ 来 6:19 我们有这指望，如同灵魂的锚，又坚固又牢靠。

我们在神里面的指望是我们灵魂的锚，是坚固的、是牢靠的，让我们不致被情绪的波浪把我们冲到更远离神的地步；当我们悲叹抑郁时，这指望是解开捆锁的钥匙。我们的指望建基在神的属性与他的话语上，不在于我们的生活条件的好坏，以及人生的成败得失。

且看看以下一则寓言，它告诉我们为何在神里面有指望：



有一个孤儿刚被人收养了，他发现自己住在一个豪华的贵族家庭里。他的新爸爸对他说：“这些就是你的，你享有住在这儿的权利。为了使你从那残忍的旧主人手中得释放，我的儿子已经替你付了赎价，从此我让你与我的亲生儿子同作我的后嗣。我让你得自由，因为我爱你。”

这实在好得令孩子难以置信，他非常感恩。他开始与家人建立良好的关系。他特别享受那些丰富的佳肴美食。一次，他用餐时不小心把一摞精美的玻璃杯和一瓶饮料碰到地上摔碎了。他马上想：“不得了！我太笨手笨脚了！我太没用了！其实我有什么资格留在这儿呢？我最好还是在我家主人还没发现之前躲起来，否则，他一定会把我撵走。”他能够住进这充满爱的豪宅里，心情本来是万分惊喜的，现在却一下子落入自责的悲哀里。他再三对自己说：“你不属于这里，你属于低下阶层。”于是，他真的跑到底层的仓库那里躲藏起来。

那里又黑暗又凄凉，从他刚才走下来那段长楼梯上端的出口透进了仅有的微弱光线。他听到爸爸在上面呼喊他的名字，可是他感到太惭愧而不敢回应。他甚至开始怀疑自己到底被人收养了没有。他非常难过，不想跟别人在一起。他战战兢兢地试着爬上楼梯，可是还没爬完就放弃了。他把自己困在这黑暗里，没法从思想争斗中释放出来。

一天，他的脑中忽然灵光一闪，就想：“为什么不求那位说‘我是你爸爸’的人怜悯我呢？”于是他使劲地往上爬，来到他的爸爸面前说：“爸爸，我曾打烂了一摞精美的玻璃杯和一瓶饮料。”爸爸没说什么，只拉着他的手，领他到饭厅里去。孩子一看，十分惊讶，原来爸爸已经为他准备了丰富的大餐。他的爸爸对他说：“我的儿子，欢迎你回家！在我家里的人是不被定罪的。”

罗 8:1 如今，那些在基督耶稣里的，就不定罪了。

应用

问 题

回答以下问题。先与伙伴交换意见，然后在班上分享。

1. 信徒有什么指望？

2. 为什么信徒有时会感到毫无指望？

3. 在诗篇 13 篇里，大卫从哪两方面治疗他的灵性低潮？

4. 人若生活在全能神的旨意中，还会绝望吗？为什么？

5. 什么是永不改变的？

(1) _____ (2) _____

七、附加资料：测量抑郁的程度

在 21 世纪，人们患抑郁症的情况越来越普遍。20 世纪 90 年代，寻求治疗抑郁的人数比以前增加了一倍。

抑郁影响人的身体、情绪和灵魂，导致抑郁的原因也可能是生理、心理或灵性出了问题。生理或神经的问题导致抑郁，就要寻求药物治疗。不过，如果抑郁的成因有心理和灵性的问题，除了服药帮助舒缓抑郁的情绪外，还要找出导致抑郁的心理或灵性问题，解开捆锁。因此，求主让我们分辨导致抑郁的真正原因。

下表帮助我们粗略地检查自己是否有抑郁的症状和测量其严重程度。为了得到准确的结果，使用者必须仔细阅读下面的使用说明，并诚实地评估自己的状况。

测量抑郁程度表

使用说明：表格左边列出了 14 项抑郁的症状，右边是相对的良好状态，中间有数字 1~5。

“1”表示那症状非常严重，数字越大表示症状越轻微，“5”代表完全没有那症状而处于右边所形容的良好状态。使用者要为每条项目选择一个最能代表你情绪状况的数字，最后把你选好的数字加起来（必须完成所有项目的评分，惟单身人士应忽略第三项，并在数字总和上再加 5 分）。

总和在 14~24 的范围内表示你有**严重抑郁**；25~34 代表有**中度抑郁**；35~44 则代表有**轻度抑郁**。

抑郁症状		良好状态
1. 难以入睡或常常渴睡	1 2 3 4 5	睡眠状态良好
2. 不愿参与活动	1 2 3 4 5	积极参与活动
3. 不愿与配偶有性行为	1 2 3 4 5	与配偶的性生活正常
4. 常感到身体疼痛	1 2 3 4 5	身体状况良好
5. 食欲不振 / 暴饮暴食	1 2 3 4 5	胃口正常
6. 伤心（容易落泪）	1 2 3 4 5	愉快
7. 绝望	1 2 3 4 5	自信且有盼望
8. 易烦躁	1 2 3 4 5	开朗
9. 孤僻	1 2 3 4 5	善于与人沟通
10. 内心恐惧不安	1 2 3 4 5	内心平安
11. 自我价值低	1 2 3 4 5	自我价值高
12. 对未来悲观	1 2 3 4 5	对未来乐观
13. 对所处环境的看法消极	1 2 3 4 5	对所处环境的看法积极
14. 自毁	1 2 3 4 5	自爱

测量的结果只供你个人参考，使用者不必把它交给老师或在班上公开你的情况。一般人偶尔会有抑郁的情绪，若程度只属轻度，可以独自用本课程的第八课和第九课，以及第四部分《主内得自由的七个步骤》来解开抑郁的捆锁。可是若测量结果反映你有中度或严重的抑郁，你应该找一个你信任的牧者或辅导员帮助你克服抑郁。



交棒

与伙伴彼此背诵以下内容，直至熟练为止。

走出幽谷五要点

1. 正确角度看事物
2. 面对患难思想神
3. 七个决心出幽谷
4. 圣经应许要抓紧
5. 常存指望脱捆锁

第三部分：戰勝消極情緒

結束禱告

我们在天上的父，我们感谢你，因为基督是我们全能的救主，是胜过死亡、胜过撒但的大主宰，我们作为你的儿女，也可以分享基督的胜利。求主帮助我们在属灵敌人撒但面前彰显你是得胜的，并且要向世界，就是你派我们去传福音给他们的人，显明你的胜利。

感谢主赐给我们不是胆怯的心，而是刚强、仁爱、谨守的心，又吩咐我们将一切的忧虑卸给你。

恳求主帮助我们好好地享用你赐给众儿女的供应，又求主帮助我们实践彼此照顾、彼此服事、彼此建立的相交生活。

赐平安的神，你是使群羊的大牧人——我主耶稣从死里复活，用永约之血救赎我们的神，愿你在各样的善事上成全我们；又叫我们遵行你的旨意，靠着在我心里的耶稣基督，行你所喜悦的事。愿荣耀归给你，直到永永远远。

奉主耶稣基督的名求，阿们。