

心靈之旅導論— 走過心靈的低谷

1. 人生之旅…

- 如果將我們的人生比擬做一個旅程，你覺得在這個旅程中，最重要的是什麼？
 - 過程：經歷過的事…？去過的地方…？做過的事…？得著的事物…？擁有的回憶…？
 - 終點：我們的目的地…？我們終極的方向…？知道自己在哪裡，並知道要往那裡去…？
 - 同伴：我們同行的伴侶…？親人…？朋友…？同事…？競爭的對手…？身邊的人…？
 - 選擇：當我們面臨岔路口的選擇…？Turning Point…？我們應當如何選擇…？
 - 心態：我們會用什麼樣的心態來面對旅程中的順境、逆境？樂觀、悲觀、積極、消極？
 - 心靈之旅：人生的旅程，不只是我們在實質上 (Physical) 的旅程，有些人可能更看重我們心靈上 (Psychological, Spiritual) 的旅程，或說是我們每一個人的『心路歷程』…。
- 我們通常會經歷那些很少與人分擔的心靈低潮？
 - 未知、等候、憂慮、有限、無助、恐懼、挫折、懷疑、孤單…。
 - 空虛、自卑、沮喪、不滿、不平、犯錯、犯罪、禍患、苦難…。
- 這些相信耶穌、屬神的兒女，是否也會遇見逆境？是否也會有很難與人分擔的心靈低潮？
 - 我們即使成為基督徒、成為神的兒女，並不表示我們不會再遇見這些心靈的低潮…。
 - 我在夜間不住的舉手禱告，我的心不肯受安慰。我想念神就煩躁不安，我沉吟悲傷心便發昏。你叫我不能閉眼，我煩亂不安，甚至不能說話…。(詩篇：七十七2-4)
 - 我晝夜以眼淚當飲食，人不住地對我說，你的神在那裡呢…。(詩篇：四十二3)
 - 不同的是，我們知道有神與我們同在、有神與我們同行…。
 - 我呼求的日子，你就應允我、鼓勵我，使我心裡有能力。(詩篇：一百三十八3)
 - 更重要的是，我們相信這些心靈的低潮，絕不是枉然，而是有神的美意在其中…。
 - 我在他面前吐露我的苦情，陳說我的患難。我的靈在我裡面發昏的時候，你知道我的道路…。(詩篇：一百四十二2-3a)
 - 我們還有其他神兒女有同樣的經歷，讓我們知道如何倚靠神“走過”這些心靈低潮…。
 - 天天背負我們重擔的主，就是拯救我們的神，是應當稱頌的。(詩篇：六十八19)
 - 我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人…。(哥林多後書：一4)

2. 詩篇…

- ▶ 詩篇與聖經其他書卷有什麼不同？
 - 詩篇是聖經的中心…。
 - 詩篇是聖經中最中間、篇幅最大的一本書卷(共一百五十篇)…。
 - 詩篇是用詩章的形式寫成…。
 - 詩篇原名“讚美詩”或“禱告集”，是古代以色列人的讚美詩歌集…。
 - 在當時的世代，這些詩篇不只有詞，也都有曲調配合…。
 - 詩篇是由許多不同的作者寫成…。
 - 詩篇是聖靈藉著追求神的一群人寫成…。
 - 詩篇的作者，包括了大衛(七十三篇)、亞薩(十二篇)、可拉子孫(十篇)、所羅門(二篇)、摩西(一篇)、以探(一篇)…等人。
 - 但也有五十一篇，我們不知道作者是誰(若參考使徒行傳：四25；希伯來書：四7，其中兩篇可能是大衛所作)…。

- 詩篇是經過很長的一段時間寫成…。
 - 最早的（九十篇），是在摩西的時代寫成（約主前一千四百四十年）…。
 - 最晚的（一三七篇），是在以色列人被擄到巴比倫的時代所寫成（約主前五百八十六年）…。
- 詩篇真誠的記載著許多歷代神兒女的喜、怒、哀、樂，記載著他們的心路歷程…。
 - 不像我們讀聖經中的律法書、歷史書、先知書、福音書、新約書信，詩篇的內容不是讓我們來閱讀、推理、辯證，乃是需要用我們的心靈去體會、了解、領受…。

▶ 詩篇如何描述歷代神兒女的心路歷程？

- 詩篇不只記載著許多作者對神喜樂的讚美、感恩，更看到許多作者在心靈低潮時，針對現實環境的恐懼、無奈，轉而對神抒發心中的苦楚並祈求神的憐憫…。
 - 耶和華阿，求你聽我的禱告，留心聽我的呼求。我流淚，求你不要靜默無聲…。（詩篇：三十九12）
- 詩篇的作者，藉著許多詩歌，描述記載了許多神與人和人與人之間真誠的關係…。
 - 我的心哪，你曾對耶和華說，你是我的主，我的好處不在你以外。論到世上的聖民，他們又美又善，是我最喜悅的…。（詩篇：十六2-3）
- 詩篇也描述了許多人，如何被神啓示，轉而改變了對神、對人、對己的心態…。
 - 我的心哪，你為何憂悶，為何在我裡面煩躁。應當仰望神，因他笑臉幫助我，我還要稱讚他…。（詩篇：四十二5）

3. 心靈之旅…

▶ 詩篇如何能幫助我們走過我們心靈的低潮？

- 學習如何在心靈低潮時向神祈求禱告，使我們與神建立更親密的關係…。
 - 神阿、你是我的神，我要切切的尋求你，在乾旱疲乏無水之地，我渴想你，我的心切慕你…。（詩篇：六十三1）
- 體驗歷代神兒女心靈低潮時的心路歷程，盼望幫助我們今天能走出類似的景況…。
 - 耶和華是我的亮光、是我的拯救，我還怕誰呢，耶和華是我性命的保障，我還懼誰呢…。（詩篇：二十七1）
- 認識神如何在我們需要時，賜給我們屬天的安慰與盼望，更堅定我們對神的信心…。
 - 我要向山舉目，我的幫助從何而來，我的幫助從造天地的耶和華而來。他必不叫你的腳搖動，保護你的必不打盹…。（詩篇：一百二十一1-3）
- 探討在屬靈生命中得勝的祕訣，使我們與神、與人，都能有更真誠、親密的團契…。
 - 你們要嘗嘗主恩的滋味便知道他是美善，投靠他的人有福了…。（詩篇：三十四8）

4. 我們的回應…

☞ 從今天的分享，我們可以有什麼樣的回應？

- 讓我們不隱瞞我們自己的軟弱，願意坦誠的來到神面前，向神抒發我們心中的苦楚…。
- 讓我們學習詩篇的作者們，更多的相信神、倚靠神，讓神帶領我們走過心靈的低谷…。
- 讓我們因著走過心靈低谷，更能體恤、並幫助那些正走在心靈低谷的人…。

☞ 背誦經文：

- 神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助…。（詩篇：四十六1）