



靈性低潮

美術設計：李業堅

靈性低潮

原著者：鍾馬田

繙譯者：詹正義

出版兼：福音證主協會出版部

發行者：證道出版社

香港尖沙咀郵箱95364號

承印者：大華（永記）印刷廠

主曆一九七七年九月初版

主曆一九七九年九月再版

版權所有

SPIRITUAL DEPRESSION

by

D. Martyn Lloyd-Jones

Translated by

Silas Chan

©1965 D. Martyn Lloyd-Jones.

English edition published by

PICKERING & INGLIS LTD.

Chinese edition published by permission.

©1977 Christian Witness Press.

Publishing Department of

CHRISTIAN COMMUNICATIONS LTD.,

P.O.Box 95364, Tsimshatsui, Hong Kong

ALL RIGHTS RESERVED

ISBN 962-202-038-0

CCL/YL/WK 9/79 4K

目 錄

1	爲何憂悶	3
2	根本大計	19
3	你看見了嗎	35
4	全心全意	53
5	往事難忘	71
6	悔不當初	87
7	前途坎坷	103
8	情感問題	123
9	討價還價	139
10	信心何在	157
11	驚濤駭浪	175
12	奴僕的心	191
13	誤信讒言	209
14	倦於行善	227
15	管理自己	245
16	信心的試驗	263
17	嚴訓管教	283
18	「屬靈」健身院	299
19	神賜下的平安	317
20	知足的心	335
21	根本治法	351

靈性低潮

「我的心哪，你爲何憂悶，爲何在我裏面煩躁。應當仰望神。因祂笑臉幫助我，我還要稱讚祂。」（詩篇四十二：5）

「我的心哪，你爲何憂悶，爲何在我裏面煩躁。應當仰望神。因我還要稱讚祂。祂是我臉上的光榮，是我的神。」（詩篇四十二：11）

1 爲何憂悶

今天，許多基督徒的靈性都在低潮中，他們的生活讓人看起來總覺得太消沉、憂悶、煩躁不安，毫無喜樂。有人以爲，這是世局的關係；因爲我們這世代的人經過太多可怕的事件，兩次世界大戰已夠殘忍，隨後局勢又一直如此動盪不安，靈性當然低沉。

其實並不盡然，這是一個老早以前就存在的老問題。翻開聖經，我們可以發現，無論新舊約都常提到這問題。可見從古至今，它一直都如影隨形地折磨着神的子民。

詩篇四十二篇的作者就是一個實例。請聽他痛苦的聲音，「我的心哪，你爲何憂悶，爲何在我裏面煩躁。應當仰望神。因我還要稱讚祂。祂是我臉上的光榮，是我的神。」我們可以想像得到，他執筆寫此詩時，是何等不快樂，是在何等的低沉中。同樣的詞句在這篇詩裏出現兩次，接下去第四十三篇最後一節也出現一次，所以有人說四十三篇是本篇的一部份，不應分開，是耶非耶無人能下定論，這是題外

話，提過就算了。

詩篇的作者很可愛。讀他們的作品，我們可以看到，他們毫不矯揉造作，將心裏所有的感受、願望、都率直寫下來。所以在詩篇裏面，可以看到他們和所遭遇的困難爭戰，內心的掙扎和對自我的交談；從他們在心底深處的囁囁細語，也可以看到他們如何分析問題，如何鼓勵或責備自我。高興的時候，字裏行間洋溢着喜樂；低沉的時候，一字一句叫人讀來都覺得悲愴。而神就利用這些詩人親身的體驗，用血淚譜成的詩篇，把祂的真理啓示出來。正因為這緣故，詩篇才會使人讀來覺得如此親切，才能對各世代的讀者，具有莫大的鼓勵和安慰作用。

從作者所寫的詩，我們不但可以看到作者寫詩時心中甚愁煩，也可以看出他愁煩的原因。第一，他那時可能不能和別人一齊在聖殿敬拜神。第二，在他執筆時敵人正竭力攻擊他，試圖製造他的低潮。不過，我們的目的不在重組他的故事。我們的目的是要看他如何處理所面對的問題，在當時的情況下，他如何自處，然後再從他的實例中，找出可以幫助我們的原則和教訓。

讀聖經不可只看別人的經歷或故事，而忽略了其中的教訓，不然有極大的危險。許多人的靈性陷入低潮，以至不快樂，因為他們通常太過於依賴別人的經驗，或只是羨慕別人的經歷。結果他們自然就走錯了路，而且往往錯得不堪收拾。我們有什麼問題，若想從聖經中獲得真正的幫助，絕對不可只看別人的經歷或故事。我們必須先明白聖經對該問題有何教訓。然後再從聖經所記的實例，留意神的教訓如何在

實際情況中發生作用。從別人的經驗中觀察有關的人物如何反應，神如何對待他們，我們就能夠更明白神的教訓。我們要感謝神，因為聖經對我們所可能遇到的每一件事，都有明確的教訓，所以無論遇到任何問題，我們都可用這方法從聖經得到實際之幫助。

現在要回到這正題上，我們爲什麼要從這位詩篇作者的實例，來討論靈性低潮這件事？第一，剛才說過，今天有許多基督徒正處在這位詩人一樣的光景。他們的靈性陷入低潮中，他們內心憂悶，煩躁，生活緊張不安。有些基督徒甚至一輩子都在這種光景中度過的，這是何等可憐的事。我們的目的是要幫助他們脫離這些桎梏，重獲基督徒生活的意義和情趣。

第二，也許比第一點更重要，我們討論這問題，是爲了神的國和祂的榮耀。意氣消沉，悵快不樂的基督徒，不但明顯和他的信仰有所抵觸，實際上等於給福音作了反宣傳。現今的世代是一個現實的世代，人只重實效，對真理沒有興趣。他們關心的唯一問題是：「這方法有效嗎？」他們竭力追求的是能實際幫助他們的東西。基督徒若老是不快樂，只能叫他們對福音望而卻步，神的國怎能擴展開去？不要忘記，神在地面上的國度是藉着每一個基督徒的見證擴展的。在教會歷史上，我們可以看到，有些基督徒雖然沒有轟轟烈烈的事跡，却因爲他們生活能吸引人，結果使神的國度大大擴展了。所以爲了神的國和祂的榮耀，我們必須解決靈性低潮的問題。不要讓人覺得，作了基督徒就要過那種鬱抑，憂悶，毫無樂趣可言的生活。

實際上有多人不願作基督徒，對基督教信仰沒興趣，原因就在此。他們怕做了基督徒就要過那種沉悶的生活。他們喜歡將信徒和非信徒作比較。他們說：看，那些非信徒的生活充滿了各種刺激的享受。你說那是罪中之樂也好，反正他們看起來是在享樂，看，他們欣賞足球比賽時那種狂呼吶喊的勁兒；聽，他們興高采烈地談他們簡直就在向全世界的人宣佈，他們是何等的興奮愉快。可是，反觀你們信徒的生活，總是千篇一律，單調乏味，沉悶沒有新奇的事，甚至連享樂的自由也沒有，誰會對你們基督教有興趣呢？

我們必須坦白承認，他們如此批評不算過份。一般人對基督教有此態度，也有他們的理由。不必和他們爭辯，不必責備他們，我們應該反求諸己：我當怎麼辦，才能叫別人不因我的生活而對基督教退避三舍。我的生活要如何才能吸引他們，使他們衷心的說：「這樣的生活真有意義，我很羨慕，我真願意與他一樣。」基督徒若能有这样的生活，不但自己一生幸福，對神的國度和基督的榮耀更為重要。因為惟有如此，我們才能把福音的信息和神的權能更有力去傳揚。

所謂靈性低潮是一種什麼樣的光景？造成了靈性低潮的原因是什麼？我們當如何應付這問題呢？我們應先對這些問題作一次走馬看花式的瀏覽，然後再分別逐樣深入研究。我以為這樣才能夠對我們有實際的幫助。在教會歷史裏一些偉大信徒的著作中，我們可以看到，他們處理靈性低潮的方法，正是如此。我知道，今天的人都喜歡走捷徑，用速成的方法，不願按部就班去作。他們對真理也有同樣的態度，

想用幾分鐘就把真理說清楚。可是這却是不可能達到的。現時，很多基督徒的生活如此膚淺，原因就是他們不肯按部就班深入追求；爲什麼走馬看花瀏覽一遍還不夠，必須逐樣分別深入研究？請看下面這個例證，相信大家都很熟悉，甚至有人曾親身經歷過。有些人去看醫生，醫生指示他——這病該怎樣醫治，要注意那些事項，怎樣服藥。病人聽時唯唯諾諾，自以爲已經把醫生每一句話都記牢，醫生的話他已完全明白，回去後即可照指示調養。但當回到家裏，真正要按照醫生的吩咐去作時，才發現自己手足無措，不知從何開始。爲什麼？因爲醫生只做概畧性的指示，沒有詳盡的說明，等到要進行時，自然就會無頭緒。教師也是一樣，一個好的教員，把一般原則提出來以後，他一定再把各原則的細節詳細說明；不過，我們在本章只能先概畧地看看靈性低潮這問題。

首先，讓我們來看靈性低潮的光景。詩篇第四十二篇的作者就是一個最好的例子。在這首詩裏，他把靈性低潮描寫得淋漓盡致。字裏行間，一個憂悶沮喪的，躍然欲出。讀他的詩簡直如見其人。第十一節他說，「我的心哪，你爲何憂悶，爲何在我裏面煩躁。應當仰望神。因我還要稱讚祂。祂是我臉上的光榮，是我的神。」第五節他也說，「我的心哪，你爲何憂悶，爲何在我裏面煩躁，應當仰望神。因祂笑臉幫助我，我還要稱讚祂。」你可能已經注意到，第五節他說「神的臉」是他的幫助，但到第十一節他就說到「我臉上」的光榮。人在低潮時臉孔上一定會有所表現。只要你看一眼，就可從他的臉孔讀出他裏面的煩惱、憂悶、沮喪。在這裏，這位詩人的意思是說，不錯，我是在低潮中。但是，當我仰望「

神的臉」，就得到幫助；當我裏面比較暢舒時，臉孔也就變得好看，所以神是「我臉上」的光榮。憂愁、煩惱、沉悶，一盡消失，代之以寧靜、安逸、和諧，容光煥發。這不能像戴上假面具一樣，勉強裝出來，而是仰望神以後無可避免的結果。

這位可憐的詩人的光景如何？他的心頭像有千斤重的鉛壓住，看起來沉甸甸的。他憂傷、煩惱、愁慮、迷惘。不但如此，他又說，「我晝夜以眼淚當飲食。」在當時環境之下，他為自己煩惱，為即將來臨的事煩惱，為敵人的攻擊，為敵人對他以及他的神之明譏暗諷煩惱，這一切所有的都使他愁苦恐懼。終於他控制不了，情不自禁地流下眼淚，並且茶飯不思「以眼淚當飲食」。相信各位都有過同樣的經驗，當你為某些事件憂心欲焚時，你一定茶飯不思，甚至看見飲食就厭倦。憂慮、煩惱會直接影響人的食慾。這就是靈性低潮的光景。

不幸在靈性低潮時，我們往往不知道自己的樣子會帶給人什麼樣的印象。看看這位詩人的光景，可以使我們得到警惕。因為我們給別人的印象，直接影響到神國的擴展，關係太重了。若然，當你靈性低潮時，想一想，如果你是別人，看見這幅意氣消沉的樣子，會有何感想，相信這一定對你有所幫助，可以激發你的意志。你願意像這位詩人一樣，讓別人眼中的你，是一個垂頭喪氣，晝夜流淚，不思飲食，不願見人，心中充滿各樣愁煩的人嗎？

造成靈性低潮的原因何在？讓我們約畧地舉出幾個一般性的原因。第一個原因，也是最重要的，是

氣質。人類可分成各種不同類型的氣質。我開宗明義就舉出氣質，一定有人覺得詫異。或則有人要問，我們談的是基督徒的事，爲什麼扯到氣質上？人信主後，氣質不都改變了？你還是別在這題目上面作文章吧！這個問題非常重要，我必須先答覆。我認爲氣質，心理狀態，先天秉賦等，對於我們的得救問題毫無關係。無論我們是什麼樣的人，神總是同樣藉着在祂愛子裏面作成的方法，通過我們的救主耶穌基督拯救我們。這是我們對心理學，以及那些依據心理研究對基督教的批評的答覆。我要再強調，背景，氣質對我們的得救毫無影響。我絕對不承認心理學所謂「宗教情懷」這回事。試看，教會歷史上的人物，幾乎每一種類型的人都可以找到。今天教會中也一樣，什麼樣的人都有。這就是足以證明，不是某一種氣質類型的人才具有「宗教情懷」。雖然氣質毫不影響我們得救的基本問題，但是我們必須承認，它與基督徒實際生活體驗却有極大的關係。所以，我們分析靈性低潮這件事時，應該把它列爲首要考慮的項目。

聖經的教訓也是如此，要解決這問題，最要緊的是儘快認識自己是那一類型的人。雖然我們都是基督徒，同站在一條戰綫上，同蒙受救恩，有相同的基本需要，我們各人可能遭遇到的各種問題，困難、試煉、却因氣質的不同，而互有差異。處理靈性低潮時，千萬不可誤以爲既然同是基督徒，他們在各方面就一定完全相同，用一個方法就可以解決全部基督徒的問題，基督徒不全都一樣，而且也沒有這個必要。

我舉一個例子說明。我們都是人，身體構造基本上都一樣，可是實際要在世界上找出兩個完全一模一樣的人絕對不可能。隨便找出兩個人來，你一定可以發現他們之間有很大的差異；可是，你看過在街頭賣藥的那些走方郎中嗎？他們專賣「萬靈丹」，誇口可以醫治男女老幼疑難百症，還保證可以藥到病除。稍有一點常識的人就可知道，絕對沒有一種藥能兼治百病，即使專治一樣病的特效藥，效果及用藥量也因人而異，不一定每一個有這病的人用同樣的藥量就可治好。再舉另外一個例子。一般學校規定，所有學生必定要上體育課。這事本身並沒有錯，體育有益身體健康，我們每一個人都需要運動。但是，學童的身高、體重、及體能狀況並不完全一致，並且有的人特別喜歡運動，有的人不喜歡。有的人擅長運動，有的則否。如果學校當局不分皂白，強制規定每一個人都必須參加同樣性質，運動量相等，同樣劇烈的運動，那麼這種體育課就變成不公平，不合理了。

在今天這機械化世代裏，人們有一種傾向，想把人類也機械化。機械規格劃一，大小整齊，用同一套器具就可修理所有發生故障的機械。對人類，這是絕對辦不到的，前面舉出的兩個例子，已經說明在人類身體方面，根本不可能有一個劃一的規格。在精神或靈性方面，更不可像機械一樣，每一個人都那麼完整劃一。

很明顯的，人類可分兩種不同類型：即所謂內向和外向。內向的人眼睛經常往內看，外向的人則往外看。每一個人都屬於這兩種類型其中之一，無人能例外。而前者較容易遭遇靈性低潮。所以要談這個

問題，我們必須先了解自己是屬於那一類型的人。

我們說內向的人比較容易遭遇靈性低潮，但這並不是說，這一類型的人就比較差勁。教會歷史上最偉大的人物之中，有許多就是屬於內向的人。實際上我認爲，內向的人較有深度，外向的人一般都較膚淺；內向的人善於思想，作過一件事情之後，他一定還要左推右敲，一遍又一遍分析，擔心對別人可能發生的影響，又恐怕自己作錯或作得不好。有些事情明明作過就算了，已經無可挽回，但他還會有許多無謂的懊悔，就是放不下。這一類型的人，你一定見過不少。這一類型的人信主以後，也會把這一切善於思想的特徵都帶到靈性生活中。剛才提到，教會歷史上，最偉大的人物之中有許多是屬內向的人，我想亨利馬廷（Henry Martyn），就是一個最好的例子。請讀讀這位神重用的人的傳記，你一定可以看出他是屬內向的人。而且，很顯然他有內向得成爲病態的傾向。真的，一個內向的人，如果對某件事情總是放不下，常常自省，太過份了，就有變成病態的危險。

曾子教導我們，要每日三省己身。定期自省是每一個人應該學習的功課，可是切莫讓自省發展成爲病態。自省到了什麼程度才算過份，才算病態？我認爲，如果我們一天到晚，關着心門，自己在裏面翻來覆去思想、掙扎；如果我們想歸想，自省歸自省，却不採取任何必要的行動；如果我們整天愁眉不展，遇到人不談別的，只談自己的困難和問題，這就算過份，就算變成了病態。

要解決靈性低潮，我們應該從認識自己着手。知道自己的危險在那裏，知道自己在什麼地方容易失

敗，然後我們才知道在那些方面必須特別提高警覺。從聖經裏面的許多先例我們可以看到，我們必須認清自己的長處和短處，不然很容易一失足成千古恨。就拿摩西作例子吧！聖經說，「他為人極其謙和，勝過世上的衆人。」可是他的失敗竟與他的謙和有關係。這位最謙和的人，只有一次沉不住氣而發怒，這一怒使他不得進入迦南地。看，了解自己，知道自己的優點和缺點是何等的重要。

如果我生性內向，我就必須小心，避免過份的自省，以致變成病態；如果我生性外向，我也必須有自知之明，時時提醒自己，不要落入外向的人會遇到的試探中。我們當中有些人生性就是比較容易患靈性低潮，但不要自暴自棄，這樣的人並不比另一類型的人差，先知耶利米，施洗約翰，使徒保羅，路得，以及其他許多著名的聖徒都是屬於我們這一類型的。我們這一類型的同伴真是太多了。既然我們屬於這一類型，就讓我們勇敢面對擺在我們面前的試煉吧！

造成靈性低潮的第二個大原因是健康情形。我這樣講，一定又有人覺得詫異。有些人認為，作為基督徒，健康情況如何對他都不會有絲毫的影響。這個看法極錯，健康情況對於基督徒具有莫大的影響力。身體健康和前面所講的氣質有很密切的關係，有時兩者之間甚至很難區別。很顯然的，氣質有一部分受到了身體健康情況的控制。所以，身體健康的問題，實際上也會造成靈性低潮。司布真就是一個例子。他曾在倫敦傳道四十年，是歷史上位真正偉大的傳道人。這位偉大的傳道人自祖先遺傳下，得着一種痛風症，這病在他有生之年，朝夕都折磨着他。到最後，他也是因這病致死的。司布真一生無時無

刻都在嚴重的靈性低潮掙扎中；顯而易見，造成他靈性低潮的原因是他的健康問題，就是痛風症。有許多人來找我作個人輔談，我發現他們靈性低潮的原因，很明顯是身體健康的問題。一般來說，疲倦、過度緊張、任何疾病等等，會造成靈性低潮。人是靈魂體三部份構成的，身體患病時，必定影響其他兩部份的。無論多偉大，多好的基督徒，在他們身體有問題時，總比其他時候容易遭遇靈性低潮，聖經中不乏這樣的先例。

我們應該隨時提防魔鬼的詭計，不可中了他的圈套，把原屬肉體的問題當作靈性的問題。但是另一方面在區別靈性和肉體時也要小心，因為太注重肉體可能犯了靈性的罪還不自知。若是我們了解，肉體健康情況對靈性的光景有部份影響，如遇肉體健康稍差時，在適當範圍內，允許靈性稍微低沉一點，這樣處理起來就好得多了。

另外一個經常造成靈性低潮的原因，我們可以稱之爲「反作用」，就是蒙受一次大恩或經過一次不尋常的靈性體驗之後，隨之而來的反作用。羅騰樹下的以利亞，靈性光景之所以如此，在我看來，很顯然乃是對他在迦密山上大勝利（王上十九章）的反作用。亞伯拉罕也有類似的經驗（創十五章）。所以每當有人向我述說他們有何等奇妙的體驗時，我一方面固然和他們同喜樂，一同讚美神，另一方面却也小心翼翼地注意他們以後的行動，避免反作用的發生。只要我們事先知道有反作用這回事，並善加防範，這事是可以避免的，既然我們從神那裏領受到了這種不尋常的體驗，我們就有義務格外注意隨後的生

活，不讓反作用有介入的機會。

另一個原因乃是由於魔鬼，可以說魔鬼乃是造成我們靈性低潮的唯一首要原因。氣質和健康情形原來不一定會造成我們的靈性低潮，但是魔鬼能利用這兩種因素，使我們不但控制不了它們，反而讓它們控制了我們。魔鬼製造我們靈性低潮的方法層出不窮，我們必須隨時提高警覺，不讓魔鬼的詭計得逞。因為我們一旦落在這位不快樂詩人的光景中，他就可以拿我們的樣子去對世界上的人說：基督徒就是這副模樣，你願意和他們一樣嗎？

最後，追根究底，我們可以說，一切靈性低潮都是出於不信。若非不信，任魔鬼再兇也沒有我們辦法。我們就是不聽神的話，反而聽魔鬼的話，魔鬼的詭計才能得逞；這位詩人一再提到，「應當仰望神，我還要稱讚祂……」。爲什麼？顯然他在低潮中，已經忘記了神，失去了對神的權能應有的信心，也失去了他與神應有的關係，所以才如此一再提醒自己。因此，歸根究底，我們可以說，靈性低潮的原因只是基於不信。

談過了原因之後，我們來看看應當如何處理這問題。不過本章我們只能很簡單的提一提。第一，我們必須學習這位詩人已經學會的功課，就是把自我控制在手中。這位詩人不是躺下來，獨個兒在那裏自艾自怨就算了，他採取了一個極重要的行動，把自我控制在手中。他不但把自我控制在手中，更重要的是他對自我講話。他責問自我，「我的心哪，你爲何憂悶，爲何在我裏面煩躁？」有人或許會說，剛才