

生命成長的操練——獨處

【內文】

- 我們信主受洗後進入教會後，學習讀聖經、認識基督信仰這很重要，但如果我們以為只學些道理、知識在我們裡面，生命就能自然成長，這是很危險的假設。

一、生命不會自然成長

- 你我都有思想，但光靠思想並不表示就能發展成非常健全的人格、或與人有美好關係。如果神兒女期待生命可以成長，不但需要熟悉聖經，並要養成操練的習慣，這樣生命才會成長。保羅也教導提摩太（提前四7b-10），必須了解聖經然後下決心努力去操練，生命才會成長。

（一）生命不成長的原因

- 操練就像鍛鍊身體，鍛鍊不是件容易的事，屬靈操練也一樣。保羅看見許多神兒女沒有活出基督徒該有的樣子，所以寫信提醒他們。神兒女之所以如此，可能有個錯誤思想以為信耶穌就有天國通行證，然後繼續過原來的生活，從沒想過要改變生命，所以就迷失了。

（二）生命成長需要訂定一個計畫

- 屬靈操練必須有計畫，因屬靈操練是一生的事，我們只有每天從事屬靈操練，生命才有可能改變，若神兒女忽略了，就無法經歷神的同在、神的能力，也沒辦法經歷神的生命。
- 敬虔的操練需要時間，並非一蹴可幾。神學家達拉斯·威爾德說：「如果我們真的希望生命可以成長，需要每時、每刻、每天的操練然後才能得到保羅所說的，我們眾人既然敞著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裡返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。（林後三18）」越操練就會越像基督。因屬靈操練不是一天兩天的事，需要有計畫每天練習。
- Dr.威爾德以因著一時熱情去學樂器、開演奏會的例子說到，這種一時因著感動，而激起的興奮熱情，是登不了檯面的。生命成長關乎個性、深層生命、價值觀是需要長期間才能夠形成。一時的寬恕、愛仇敵固然是好的表現，但更重要是要每天練習，變成生命的一部分。

二、生命成長的秘訣——獨處

- 在充滿嘈雜聲音的世界，我們需要學習安靜獨處在神面前。

（一）耶穌的榜樣

- 路加福音常常提到主耶穌獨自一個人（主其實常常跟群眾在一起，祂愛世人、人也愛他），當主被聖靈充滿要進行偉大事工之前，聖靈將耶穌引到曠野四十天受魔鬼的試探。聖經上講的「曠野」是指一個沒有人煙、人無法單獨生活的地方、是個安靜無聲之地，那就是曠野。當耶穌被聖靈充滿，天上有聲音宣告祂是神兒子之後，祂沒有宣傳為自己造勢，反而離開人群進入曠野獨自一人面對神、也面對魔鬼的試探，但主得勝，然後下山開始服事。
- 當耶穌傳道教導百姓、趕鬼叫人得釋放，醫治病人治好長大痲瘋的，祂的名聲就傳揚出去，很多人聚集來聽道，也指望要得到醫治，可是耶穌卻退到曠野去禱告（路五15-16）。耶穌喜歡公開服事人，但卻常常離開人群，因為祂需要一個人獨處。路加發現，當耶穌的服事到達一個高峰勢頭要起來的時候，祂就退開、失蹤一下，獨自安靜禱告。當祂獨處完回到禾場，又會發生奇妙的事。

- 主在安息日允許門徒用手掐麥穗吃、祂又在安息日醫好右手枯乾的人，這讓法利賽人很生氣想除掉耶穌，但耶穌怎麼面對？耶穌又退到山上整夜一個人禱告，然後做了一個重要的決定，就是選擇12使徒（路六12-13）。
- 主用五餅二魚餵飽五千人，行了大神蹟，但之後耶穌又自己去禱告（路九18-20），禱告完之後耶穌問門徒：你們說我是誰？這是個非常重要的問題，彼得說：祢是基督、彌賽亞、是神的兒子。神藉彼得作了偉大的宣告，宣告耶穌基督就是我們的救主。我們是耶穌的跟隨者，祂怎麼思想我們就怎麼思想、祂怎麼做我們就怎麼做。祂喜歡獨處，我們也操練獨處。
- 馬太福音五5-6說「你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在會堂裡和十字路口上禱告，故意叫人看見。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然報答你。」主常獨處禱告，祂也教導門徒要獨處，每次主獨處之後，祂的生活、事工就有突破、改變，好像神賜給祂更多能力。如果神兒子在地上都需要這樣，我們更需要。

（二）操練獨處學到的兩個好處

- 1.專注：**當我們操練獨處，會學習到一個非常重要的功課——「專注」。專注是我們獲得成功、美好生活的重要工具，但我們的專注力很有限。科學家說：大腦每秒鐘可接受1100萬位元的資訊，但每次大腦只能處理40位元的資訊，所以必須非常專心。我們想要有所成，就必須專心在這件事上。屬靈操練也一樣，在每天的生活裡，需分別一段時間在一個安靜的地方，不讓任何人事物或聲音影響我們在獨處中遇見神。
- 2.自由：**當我們專注時，可以得到釋放、得到自由。在人群中，我們常會很注意自己和別人，常想要有好的表現而無法活出自己。可是獨處時，只有自己跟神同在，任何人事物都不再綑綁我們，我們單單注視神。久而久之養成習慣，在人群中就不會受別人影響。

三、獨處時做什麼

（一）讀經和禱告

- 主獨處之後常常用詩篇來教導門徒，詩篇是猶太教徒禱告的手冊，主獨處時應該也做猶太人做的事情，就是用經文來默想、來禱告。詩篇第一篇1-3說「不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。」什麼是有福的人？就是不做不合神心意、缺德的事，只喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這樣生活的人是有福的，神生命的汁漿就進入我們裡面，改變我們，生命就不枯乾，而結出屬靈的果子來。
- 在神面前晝夜思想，不是冥想、不是放空。希伯來文中思想這字是HA'GAH，但它是在動物身上，都是強調專注。例如，「耶和華對我如此說：獅子和少壯獅子護食咆哮，就是喊許多牧人來攻擊他，他總不因他們的聲音驚惶，也不因他們的喧嘩縮伏。（賽卅一4）」咆哮這字就是HA'GAH，即使許多牧人來攻擊牠，牠不退縮，繼續吃牠的獵物。如果我們對神的話也是這種態度，把神的話當作豐盛筵席，像獅子不受環境影響，在獨處中渴慕、專注在神的話上，晝夜思想，我們的生命就會改變。
- 思想不只是讀聖經、禱告，是把兩件事連在一起，讀神的話、然後藉著神的話把需要告訴神。聖經經文像媒介一樣，把我們和神連在一起，我們用經文向神禱告，好叫我們與神可以建立親密關係。當我們專注於經文，就不會注意自己、注意環境、也不會注意自己的問題。當我們在神的話語中留意關鍵詞、關鍵思想以及神要向我們說的話、我們是否有需要改變的地方，就是做、去調整。慢慢的養成習慣，我們生命就有盼望。

(二) 安靜等候神

- 獨處時除了讀經、禱告，還可以安靜等候神。神兩次呼召摩西上山四十晝夜，摩西在山上做什麼？摩西就侍立在神面前，靠近神、親近神，當他下山，神的榮光彰顯在他臉上。詩篇說：「要等候耶和華，當壯膽，堅固你的心，我再說，要等候耶和華。（詩廿七14）」「我的心默默無聲，專等候神；我的救恩是從他而來。（詩六二1）」

1. 聽見主的聲音

- 等候神不是等神來，而是講到親近神，怎麼親近神？我們人有觸覺、味覺、嗅覺、聽覺、視覺，我們裡面也有個人，保羅說：「求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裡的力量剛強起來，（弗三16）」心裡的力量，原文是「裡面的人」，當我們重生之後，我們裡面有一個新造的人，這裡面的人也有五種感官，可以聽見神的聲音。
- 耶穌說：「我的羊聽我的聲音，我也認識他們，他們也跟著我。（約十27）」我們可以聽見神，但看我們裡面的耳朵有沒有向神打開。生活太吵、太達、不獨處，就很難聽見。
- 以賽亞書五五2-3「你們要留意聽我的話就能吃那美物，得享肥甘，心中喜樂。你們當就近我來；側耳而聽，就必得活。」到神的面前來，側耳而聽，就得享美物。

2. 嘗到主的滋味

- 以西結書說：「人子啊，要吃我所賜給你的這書卷，充滿你的肚腹。我就吃了，口中覺得其甜如蜜。（結三3）」書卷，講到神的話。「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！（詩卅四8）」就像吃東西一樣，我們要去嚐主的味道，大衛也說當他思想神，他的心就像「飽足了骨髓肥油」，每天都嚐主的滋味。
- 主上十字架之前，告訴門徒，「我的肉真是可吃的，我的血真是可喝的。（約六55）」主的肉跟血講到的是祂的救恩、祂豐盛的生命、祂的醫治，我們需要來嚐。

3. 聞到主的香氣

- 雅歌一3說「你的膏油馨香；你的名如同倒出來的香膏，所以眾童女都愛你。」主的名像香膏充滿了馨香之氣，「感謝神！常率領我們在基督裡誇勝，並藉著我們在各處顯揚那因認識基督而有的香氣。因為我們在神面前，無論在得救的人身上或滅亡的人身上，都有基督馨香之氣。（林後二14-15）」常常獨自到神面前聞基督的馨香之氣，你的生命就散發出馨香之氣來。

4. 觸摸到主自己

- 約翰壹書一1說「論到從起初原有的生命之道，就是我們所聽見、所看見、親眼看過、親手摸過的。」我們也可以看見主、摸到主。有些人靈裡有這樣的經歷，例如芬尼。你我也可以。

5. 看見主自己

- 約翰福音十六16「等不多時，你們就不得見我；再等不多時，你們還要見我。」因為聖靈會降臨，耶穌在聖靈的位格裡面向我們顯現，我們用靈裡的眼睛就可以看見祂。
- 主在被賣的前一晚，仍然獨處禱告，祂做了一個決定，願意為世人捨了祂的生命拯救我們，當我們想到我們的主，但願我們也願意付代價，更多獨自到祂面前來親近祂、看見祂、觸摸祂，這是主所喜悅的。

【備註】提摩太前書四7b-10

在敬虔上操練自己。8操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。9這話是可信的，是十分可佩服的。10我們勞苦努力，正是為此，因我們的指望在乎永生的神；他是萬人的救主，更是信徒的救主。

【問題與討論】

- 1.請分享你是喜歡熱鬧、身邊一直有聲音的人？還是喜歡安靜獨處？聖經中的獨處跟生活中的獨處有何不同？
- 2.在你印象中，你還記得有哪些屬靈偉人或聖經人物他們也有與神獨處的經驗？他們在獨處中如何與神相遇？給你什麼樣的啟發？
- 3.操練獨處，對你而言，最大的挑戰是什麼？在操練獨處中，你有何領受或得著？
- 4.請分享你在等候神時，是否經歷神、聽見神？還是你覺得太抽象，不知道如何操練等候？大家經驗可以提出來交流、分享、為彼此代禱。
- 5.在這次信息中，你學到哪些東西？讓你印象最深刻的啟發是哪部分？

【神的工——禱告時間】

- 1.請為今天新來的朋友祝福禱告，並請每位組員自由提出你的代禱事項。
- 2.求主幫助我們天天學習分別時間，把自己跟主隱藏在一起，在安靜中專注在神的話語中、在禱告中與神連結、在等候中經歷神自己。
- 3.懇求聖靈幫助我們，在安靜中開通我們靈裡的眼睛、耳朵，使我們能在靈裡真實看見主、經歷主，經歷祂的恩典與能力，使我們整個人完全被祂吸引，更渴慕來親近祂、更多被改變像祂。
- 4.求主賜福每個小組（從學生至成人小組），興起更多主的工人，為主發光，成為神話語的出口，將人完完全的引到神的面前，使小組生養眾多，神的榮耀祝福更多的充滿每個小組。