

## 安靜、獨處與默想

20210.04

### 【經文】詩六十三：1-8

「安靜、獨處與默想」是靈命成長的首要操練，「曠野」或「密室」則是基督徒得到力量的首要場合，盼望我們都能經歷**枯乾→嘗試獨處、安靜與默想，卻仍在試圖掌控→真正安靜下來、敞開心聆聽→聽見神、遇見神、從心得力的過程。**

#### 一、大衛的\_\_\_\_\_經歷

**詩六十三：1「（大衛在猶大曠野的時候，作了這詩。）神啊，你是我的神，我要切切地尋求你，在乾旱疲乏無水之地，我渴想你；我的心切慕你。」**

大衛遭遇兒子押沙龍的背叛而逃命躲到乾旱的曠野時，寫下了這首詩篇。儘管肉體承受了口渴、心靈承受了背叛，經歷到失去愛和信任的痛苦，透過尋求神、瞻仰神、紀念神、默想神，大衛的內心深處從極度的乾渴疲乏，轉變為完全的豐富和滿足，以致許諾「我心緊緊地跟隨祢，我再也不要離開祢。」並且開始讚美神、稱頌神、向神歡呼舉手。大衛知道他最深的渴望、他真正的需要是上帝。弟兄姊妹，你知道你真正的需要是上帝嗎？

#### 二、獨處、安靜與默想

##### （一）獨處

**「獨處」就是刻意節制與別人互動，選擇獨自一人，與其他人隔離開來。日常生活的人際互動，使我們受到這世界的價值觀所束縛，我們在不知不覺中就被別人的期待、評價、掌聲所綁架，惟有藉著獨處，才能擺脫妨礙我們融合在上帝規律裡的各種枷鎖。藉著獨處，我們得以在永恆的光照下，從超然的距離來審視那些令我們墮落的陷阱，以及各種使我們擔憂、壓制我們的人事物；在獨處裡，我們從耶穌身上所尋獲的力量，使我們得以用自由人的身分回歸社會。潘霍華也對團契與獨處的缺一不可做出了精闢的闡述：「凡不能獨處的，就當小心團契生活；凡不能在團契中生活的，就要小心獨處。」「凡要團契而不想獨處的，言語和感情都變得空虛；凡想獨處而不要團契的，就毀於虛榮、自戀和絕望的深淵。」**

##### （二）安靜

**安靜包含了在神面前靜默以及在人面前禁言。在獨處中安靜/靜默，使我們把靈魂與「聲音」隔絕開來，單單面對上帝；在群體中安靜/禁言，使我們與「言語」隔絕開來，更加能夠傾聽他人。因此潘霍華說：「獨處的標誌是靜默，正如團契的標誌是言語一樣。靜默和言語有內在的聯繫和分別，一如獨處和團契。靜默不是啞巴，而言語也不是瞎聊。啞巴創造不了獨處的環境，同樣地，瞎聊也產生不了團契。」**

禁言的操練幫助我們聆聽、觀察，注意別人說的話，並使我們內在有足夠的空間深思熟慮，謹慎言詞，以致當我們說話時有洞見與深度，帶領我們進入更深的團契。靜默則使我們單獨一個人來到主面前，瞻仰祂的榮美，享受祂的同在。

### （三）默想

靜默和獨處是雙胞胎。沒有靜默，獨處難有果效；沒有獨處，也很難保持靜默。而這兩者更同時帶我們進入默想，聽見神的聲音。潘霍華說：「喧嘩的人聽不到上帝說話，只有靜默的人才能夠。在寧靜中有一股澄清、潔淨的奇妙力量，使注意力可以集中在重要的事情上。」

默想經文就像是乳牛在胃中塞滿青草，然後靜靜地安頓下來反芻，慢慢轉動牠的口，以便把所吃進去的東西完全消化，然後把它轉化為營養豐富的牛奶。我們在獨處和安靜中默想聖經，把經文主觀化和個人化，從對經文超然的觀察移入主動的參與，不光是對經文有知識上的了解，也在情感上感受到那經文。不單是研究經文，找出經文說什麼、有什麼意義。更是被帶進那段經文的實體中。例如**約十四：27** 耶穌說「**我將我的平安賜給你們。**」我們不是研究分析平安，而是進入平安，體驗耶穌現在就用祂的平安充滿我們的心、我們的思想，我們的靈魂，在默想中去體驗祂注入我們裡面的平安。

讓我們都在這個星期，找半個鐘頭安靜、獨處、親近神；默想、禱告、經歷神。聆聽微風吹過樹葉的聲音，傾聽聖靈於內心輕撫的聲音，瞻仰三一上帝聖潔的榮美。