

沙宣 2 月 4-5 日

屬靈操練(三)：獨處與靜默

經文：馬可福音 1:32-39

## 引言

新年是一個與親友相聚的時間，應該是開心的日子；但如果提起獨處，你會想到甚麼呢？孤單、寂寞、不順利、被老闆責罵、失戀...，多數都是因為一些不開心的事情，所以要讓自己一個人靜一靜；不過獨處對我們基督徒卻有另一種的意義！

可 1:32-34 裡提到耶穌在迦百農的一個傍晚，那時迦百農人帶著一切病人和被鬼附著的，來到耶穌面前。耶穌醫治他們的病人，趕出了許多的鬼。做了這麼多工作，主耶穌一定很疲倦，應該要多睡一會，可 1:35 卻說耶穌在天未光的時候就起來了，他起來作什麼呢？為什麼不睡多一些呢？祂一定認為所要做的事是很重要，一定要做的，又或是祂認為在開始一日的的生活之前，要先完成的。

祂一早起來原來是走到曠野，為什麼要到曠野？曠野有什麼吸引人的嗎？曠野是甚麼也沒有的，沒有屋、人、工作、更是沒有資源的地方，猶如今日沒水沒電、不能上網的地方，只有石頭，有的只是寧靜，沒有人會騷擾你，沒有事物去吸引你、影響你；耶穌這麼早便來曠野、一個僻靜的地方，在沒有人或事物影響之下，祂單獨的向神禱告、親近父神。原來獨處的禱告對主耶穌來說是這麼重要的！

## 獨處靜默的意思

甚麼是獨處？獨處是：單獨自處，在一個特定的時間空間、沒有與別人交往，離群獨處，我們從其他人和事務中抽身出來，不受打擾，只有自己面對神。也就是揭開了所有的面具、毫無遮掩的在上帝面前，真誠地與神傾談，建立關係。獨處並不是空洞的，是存開放、自由、寧靜的心態，等候神、在神面前安靜、享受神的同在。

在聖經裡，神沒有直接命令人要獨處，但卻是有許多地方提到獨處。舊約中，我們看到摩西獨自在燃燒的叢林看見了神(出 3)，然後是在西乃山上(出 19)。當以利亞獨自在山洞裡面，神向他顯現(列王記上 19)。新約中，耶穌很多時候都去獨處，在公開傳道以先，祂在曠野禱告(太 4:1-11)；在做決定的時刻——在揀選十二門徒的前夕，耶穌上山，整夜獨自祈禱(路 6:12)；當祂聽到施洗約翰被斬的死訊，傷痛之餘「就上船從那裡獨自退到野地裡去」(太 14:13)；當門徒工作完回來向祂報告後，祂就說：「你們來同我暗暗的到曠野地方去歇一歇。」(可 6:31)；祂用神蹟餵飽五千人後，「就獨自上山去禱告」(太 14:23)，馬可福音這裡亦是其中一個例子，耶穌做的一件事，就是在早晨走到曠野禱告。

在獨處裡面，可以作甚麼？摩西就是看、聽、回應神的說話，以利亞也是回應神的說話。至於耶穌，有的只記載祂退到曠野，可 6:31 則是說歇一歇，其他很多處是說禱告，但除了在客西馬尼園的祈禱有記載內容之外，其他的禱告內容或如何禱告，則沒有記錄。總括來說「獨處」就是放下工作、離開人群、與上帝單獨會面、單獨會見神、祈禱、聆聽神、回應神。

單獨會見神，就是跟神發展關係。關係的建立最重要是溝通，祈禱基本上就是溝通，是神與祈禱者的互通。人靠著禱告走向神，神也透過我們的禱告向我們說話，關係就發展了。在與神的禱告中，本質不只是人對神的說話或感覺而已，祈禱亦是神在我們裡面工作，是神的一項邀請，在與神溝通中，祂是主動者，而我是回應者，因此祈禱的基本要素是：我必須聆聽神，就如黃牧師之前所說的禱告中聆聽。在之前提到的例子，有時是我們帶著一些事情來求問，但更多是神主動的說話、主動的啟示；我們要注意彼此是在對話，而不是獨白，我們必須讓神打斷我們，對我們的禱文作回應。

另一方面，獨處靜默，亦是一種回應神的邀請的態度；在詩 46:10，神說：「你們要休息、要知道我是神。」原文的「休息」有「停止、放手」的意思(故可譯為「安靜勿動」)，即不要再用自己的方法，要全心倚靠神，而「知道」就有承認和尊重的意思，在希伯來文化，「知道」並不單指頭腦上的認識，更是關係性的，故此希伯來人不會輕易地說他認識一個人，除非他與這個人有很密切的關係。我們要停止用自己的方法，要承認神是我的神，我要單單信靠祂！在以賽亞書 30:15「主耶和華以色列的聖者曾如此說：『你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。』你們竟自不肯。」經文也在邀請我們轉向神，不再依靠血氣行事，靜默的等候、信靠神所賜的能力和恩典去面對生活。有人說獨處是放下一切外在騷擾我們的事情、而靜默則更是將自己的聲音也放下，讓自己有一個完全寧靜、休息的心境，因此獨處就是回應神的邀請進入到安息當中，是在主面前靜默的等候和倚靠。

### 獨處靜默的好處

獨處靜默對我們有甚麼好處？第一就是明白神的心意，校對生命的中心和方向。在可 1:35-39，西門向耶穌說：「眾人都找你。」這是什麼意思？前一晚，耶穌醫治迦百農的病人，趕出了許多的鬼，工作很有果效。所以他們應該很感激、很佩服、也很歡迎耶穌，眾人都找耶穌，可能想請耶穌回迦百農去，繼續治病、趕鬼。耶穌答應了嗎？沒有。為什麼不答應？可 1:38 耶穌說要往別處去，就是鄰近的鄉村傳道，因為祂是為這事出來的。祂經過一段時間的禱告，就清楚明白天父的心意，知道祂是要到全加利利傳道，而不是留在迦百農。雖然聖經無表明這次禱告的內容，可能耶穌早已明白上帝的心意，但我相信這次的禱告對主的決定或行程是有影響的。在獨處中使我們聽到神的聲音，知道生命的方向，不致被忙碌、成功事奉、其他的原因或試探所影響，免得在不知不覺中失去了方向。

從可 1:35-39 看到獨處亦可以幫助祂順服神的心意，耶穌在迦百農講道、醫病和趕鬼，工作很有成果，人人歡迎。

轉往全加利利傳道呢？可能有人接受，有人冷漠，更有人反對。若你是你，你會選擇那一處地方？留在迦百農既安定又舒適，何必跑遍全加利利？耶穌當時是以人的身份，因此祂可能也有想安定下來的試探，靠著禱告，祂明白神的心意，也靠著禱告，祂得到順服所需要的勇氣和能力，因而當見到西門的時候，祂都不用考慮，便毫不猶豫的說要到其他地方傳道。

第三，獨處靜默可以改善我們與神、與自己及與人的關係，操練獨處靜默，是要讓我們拋開一切的干擾，以致可以敞開我們的心專注於神，聆聽神的聲音，使我們與神有更緊密及真實的相交，以致真正認識那位愛我們的神，因而我們便會更去愛祂；獨處也令我們可以對自己有更深入的了解，「我發現只要和別人在一起，我就只會把最好的一面呈現出來，不能把障礙放下…人要獨處才能脫掉自己的盔甲」，在獨處安靜裡，放下一切顧慮，向神敞開，接觸真實的自己，就好像打開收音機，從嘶嘶沙沙的雜音中，調出自己要找的頻道，一個真正的你，就會在你心內呈現出來，使你看清楚內裡的喜惡、渴求、恐懼、受的傷害、自己的價值觀，等等，跟著便可以憑信，放手將自己交給神，讓神去觸摸、醫治及轉化，從而在主裡得著真正的自由，也讓你更加接納和愛自己；獨處也讓我們有機會停下來去反省與別人相處的情況，退一步看清楚自己待人之道及關懷人的方法與動機，以致更懂得去愛人及與人相處，而且亦更清楚知道神要我們服侍的對象是誰，及要作那一種服侍。所以雖然獨處是一種抽離的操練，但抽離的目標不是為了離群獨居，而是為了投入參予。就如耶穌獨處靜默禱告之後，是更準確的回應神的心意去加利利傳道。

### 獨處靜默的困難

獨處靜默難不難呢？若要你用一個形容詞去形容你現今的生活，你會如何形容？是不是「忙碌」？是的，忙碌是現今香港人的一個普遍現象，對我們現代繁忙的人來說，獨處是極困難的操練，甚至幾乎是不可能的事，我們生活在一個忙碌的時代，忙著趕進度，

忙著工作，忙著送孩子去彈鋼琴，踢足球，忙著幫孩子做功課(我上星期看到新聞說 K2 的學生要做閱讀報告，你說是那一個做?)忙著鍛鍊身體，忙這忙那，連睡覺的時間都沒有，你叫我如何有時間獨處安靜?!

是的我明白大家的忙碌，其實，「忙碌」本身並非有什麼不對，但過度忙碌的工作與生活，會使人迷失自己，我們也會被忙碌的習慣決定了我們的生命方向；忙碌或許並不會讓我們失去信心，但它讓我們分心、焦慮、失去靈性的敏銳、向試探妥協。在馬可福音 1 章這裡，主是在緊密的工作行程中撥出時間，獨自往曠野禱告(可 1:35)的，而不是忙碌之餘的時間；在可 6:31 更說祂連吃飯的時間也沒有；我們看見，繁忙的侍奉與沉重的壓力，並沒有阻止主去獨處禱告，在一連串頻繁的服侍行動中，祂總定意創造「抽身而退」離開人群的獨處靜默，祂仍然建立獨處禱告的慣常操練(路 22:39「照常」)。所以忙碌其實並不能成為不去獨處禱告的理由。

除了忙之外，性格、不習慣、遇到困難、情緒等等，也許亦是我們很難實踐獨處靜默的理由，但當你看看耶穌獨處的場景，有在十分忙碌的時候、有在「當紅」(受擁戴)的時間(路 5:16)、有在收到哀傷消息的時間、有在作決定的時間、有在面臨捉拿及面對死亡的時間，原來在任何情況下，主耶穌都刻意的去獨處禱告，若果連主都這樣需要獨處禱告，我們豈不是更需要嗎?!其實最艱難、最沒有心情的時候，就是我們最需要獨處、最需要單單面對神、最需要毫無顧慮隱藏的，放膽將心裡的難處、想法傾訴出來的時候，因為那時正是我們最需要神親自的撫摸安慰及幫助!

### 獨處靜默的決心

進一步來說，我們要肯定「為父神獨處靜默」的價值，才容易引發我們落實獨處靜默的行動。聖經不斷提醒我們：「你們要休息，要知道我是神！」(詩 46:10 上)「你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。你們竟自不肯。」(賽 30:15)

「凡勞苦擔重擔的人、可以到我這裡來、我就使你們得安息。」(太 11:28) 我們確實知道從安靜得著能力的應許及真實性。可惜我們卻沒有真正肯定它，也沒有實踐它，反倒仍是靠自己的努力、方法去做，結果自然就是少有與主深交的經驗、仍然落在忙碌當中。因此除非我們在價值觀方面(不僅認知層面)有徹底的改變，接納「靜中得力」的價值。否則，我們每天仍會「身不由己」地被忙碌生活所牽引著，難有動力去操練獨處靜默！今年是馬丁路德改教的500週年，馬丁路德在當年是有很多、很難的事務或難處去面對和處理的，但當有人問他如何能有時間和力量去處理的時候，他的答覆是：「是的，這些事真的很困難，如果我每日不用上3小時以上的禱告，我就沒有能力面對。」不是說要大家用3小時去禱告，我想帶出的是，獨處靜默禱告，並不是消耗我們的時間，而是我們能力的源頭。

當我們重新肯定獨處靜默的價值，是得力的源頭，接下來我們要做的就是為自己下定決心，在每天繁忙的生活中創造與神共處的空間。當然，生命成長與靈命深化是出於神的恩典，但若要有得著的話，人的操練和預備也是不可或缺的。我們承認，繁忙或者憂傷的生活實在使我們不易安靜下來，但我們更需要明白到，繁忙或者憂傷的事實正是激發我們要重拾獨處安靜的動力！關鍵一點則在乎我們有沒有決心、我們願不願意！

我認識一位姊妹，她的丈夫在50歲左右便因病安息主懷，她很傷心，她渴望能有一段長的時間獨處安靜、療傷，但她仍要工作、仍要照顧一個讀中學的兒子，所以她就定意每星期將工作調動，以致可以在星期一的早上由牛頭角去石澳見屬靈導師及獨處安靜，然後在兒子放學之前趕回家，就這樣做了32次的獨處靜默。

### 獨處靜默的操練

獨處靜默的操練可以有兩種，第一種是每天的靈修，在每日忙碌的生活中，仍努力撥出一段時間來靈修，讀經禱告，獨自與主一起。

第二種就是我們一般所說的退修安靜，每隔若干時候(如每月一次或每季一次)，定意排除萬難，花上半天、整天，甚至更長的時間，到熟悉的退修營地、郊外或其他大自然的地方，離開日常的生活場境，關掉電話，完全地安靜下來，親近神。我上星期也特意用了一天的時間去作此種退修，地點是在附近的道風山，本來心裡也有些事情想去解決或思想的，但去到道風山的時候，卻想安靜在神面前，先去聽聽神想跟我說甚麼，先去享受神的同在，我就這樣看著十字架，靜默在主面前，慢慢心裡便有一聲音，「在主的十架下，還有甚麼是你值得介懷的呢？」我便知道、明白神要我如何處理我心裡那個問題，跟著再看一看隔離的一塊石，寫著「活在主內」，最重要就是靠著主在十架上所成就的救恩而活在主內！

其實獨處靜默、禱告，並不一定要用很長的時間或者去很遠、很偏僻的地方，但卻是要你下定決心去操練，否則是不會發生的。若你肯下定決心，我相信你可以做得到，例如你每主日早1小時回教會，教會外面的公園已經是一個很好的場地，又或者在你的兒女睡了之後，你可以在家裡找一張舒服的椅子坐下來，亦都可以，我去年安息年進修的時候，我安排每星期一次不入學院飯堂午膳，而帶備一份三文治，在午膳的時候獨自找一個地方靜默禱告，那我每星期便有半小時的獨處時間了。教會每月一次的靜修時刻亦是一個很好的機會，我鼓勵你出席。

### 結語

最後，有一個神學家說：「從來沒有人渴慕任何東西，像神渴慕引領人認識祂一樣迫切！」上帝是隨時都準備好了。真的，神真的很希望能跟我們建立關係，以致祂竟然願意讓主耶穌到世上受苦、受死，為了跟我們建立關係，神付上了很重的代價，你願不願意付上一些時間，為主騰出空間，造成一個獨特的「心中的小曠野」，與主相遇。讓我們記著，獨處安靜不是單為了我們自己，更是為了滿足那位愛我們的神！神本來就在繁忙的都市中，他一直等候我們親近他，只要我們願意，就必尋見主面，只要我們肯下決心，我們一定可以！