

多靜修：獨處與靜默

壹、靈修分享

溫習：1. 門徒是，過一個回應召命的生活方式。

2. 人的召命就是尋回人性的生命，亦即是尋求神及活在群體中的人生。

3. 作門徒意即在基督裡 (in Christ)、與主一起 (with Christ)、跟隨基督 (follow Christ)。

4. 作門徒的三重攔阻是：過於自恃、未計代價；自行判斷、優先次序；太多顧慮、留有餘地。

5. 門徒是敬拜者，是與神互動交流的生命，有以神為中心的生活方式。

6. 跟隨主的蒙福門徒，是個經常靈修默想、活在神話語中的人。

7. 門徒是個祈禱的人，重視與天父關係、願神旨意臨在、確信上帝供應、蒙赦免的赦免者、在苦難中仍對主忠心的人。

8. 門徒是一個讚美、認罪、感恩、代求的祈禱者。

貳、靜修的重要

靜默獨處對講求效率的都市人來說是陌生的。忙碌代表我們受重視，生活夠充實；我們的心是何等的不耐煩，我們很怕靜下來。獨處代表不求上進、浪費時間；靜默時，我們被逼面對心靈深處的空虛和孤單。

靜默獨處能幫助我們更認識神及認識自己，亦可處理內心混亂的思緒及莫名的感受，讓真實的自我能坦誠地面對神。在靜修時，我們暫時離開其他的活動和關係，把全部心思獻上去聆聽神及看清自己的本相。

「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。」

(可 1:35)

「靜修，不是個人的活動，而是個人與神純粹的交流。」(高銘謙，頁 84)

參、靜修的步驟

「王志學：在獨處寧靜中，我們像乾涸的土地，等候滋潤；
倒空的茶杯，等候充滿。」(高銘謙，頁83)

- 一、決定合適時間：先以小時計開始，無人打擾、放慢腳步、預留空間、準備心靈、不趕不急。
- 二、選擇好的地點：離開人群、寧靜安舒、近大自然、為要與神相遇。
- 三、讓自己靜下來：透過詩歌、作深呼吸、呼喚神名、心思聚焦、沉澱騷擾，單單專注在基督身上。
- 四、善用靜修材料：不是交差或完成某事，重點是享受主同在、作生命的反省。
- 五、記下靜修心得：於過程中或之後，寫下增進了對神及對自己的認識，信仰感受、實踐重點等。

「潘霍華：凡不能獨處的，就當小心團契生活；
凡不能在團契生活中，就當小心獨處。」(高銘謙，頁83)

肆、靜修的範例：我是誰？

「當時，耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探。² 他禁食四十晝夜，後來就餓了。³ 那試探人的進前來，對他說：你若是神的兒子，可以吩咐這些石頭變成食物。⁴ 耶穌卻回答說：經上記著說：人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。⁵ 魔鬼就帶他進了聖城，叫他站在殿頂上，⁶ 對他說：你若是神的兒子，可以跳下去，因為經上記著說：主要為你吩咐他的使者用手托著你，免得你的腳碰在石頭上。⁷ 耶穌對他說：經上又記著說：不可試探主—你的神。⁸ 魔鬼又帶他上了一座最高的山，將世上的萬國與萬國的榮華都指給他看，⁹ 對他說：你若俯伏拜我，我就把這一切都賜給你。¹⁰ 耶穌說：撒但，退去罷！因為經上記著說：當拜主你的神，單要事奉他。」(太4:1-10)

- 一、我是我能做的？being = doing? (v.3)

二、我是別人期望？being = liking? (v.6)

三、我是我所擁有？being = having? (v.8-9)

伍、結語：門徒進修亦退修，透過靜默獨處去更認識神及認識自己。

五天靈修主題（嘗試寫下筆記，下周分享心得）：

- 一、思想：凡不能獨處的，就當小心團契生活；凡不能在團契生活中，就當小心獨處。
- 二、你內心不耐煩嗎？你怕靜下來去面對自己心靈深處的空虛和孤單？
- 三、你渴慕能讓真實的自我去能坦誠地面對神嗎？為甚麼？
- 四、你願短時間離開其他活動，以致能把全部心思獻上去聆聽神及看清自己的本相嗎？有何阻礙？
- 五、你有靜修、獨處、靜默的經驗嗎？如有，試回顧。