



屬靈操練六 獨處

史貝里牧師／博士

焦點經文

路加福音六章12到19節；加拉太書一章17節

什麼是獨處？

獨處可定義為「遠離人群以親近神」。「遠離人群」聽來彷彿帶點威脅、甚至恫嚇。甚至我們可能覺得，在這車水馬龍的世界，獨處是不可能的。即便如此，幾世紀以來，神的子民珍視這項操練，並因之得享安息、寧靜、慰藉、與神團契的時間。

為何要獨處？

這裡要強調的是一種韻律：我們與神團契，並因此預備好自己進入服事和事工。理想的狀況是，我們遠離人群與神相處，然後再把自己深耕於群體中。潘霍華 (Dietrich Bonhoeffer) 在《團契生活》中描述這個屬靈上的健康韻律。該書第二章題為「共同的日子」，第三章則為「獨處的日子」，兩者無法輕易分割。群體與獨處缺一不可——雖然我們現在常把獨處的重要性打折扣。

聖經裡保羅信主的故事中，有一幅關於獨處的有趣畫面。如果我們把使徒行傳和加拉太書這部分的記載拼接起來，就會發現，保羅信主後，他在阿拉伯曠野待了許久 (加一17)。我們無法確知這段曠野經歷的細節 (許多學者提出各種看法，但不過是臆測)，但顯然這是保羅「遠離人群」的時間。在這段期間，保羅並非僅是遠離人群；這是他與神相交、聆聽神的時間。除非我們在生活中操練獨處，不然這種事無法發生。

耶穌的榜樣

如果需要另一個聖經典範，我們只需看耶穌在路加福音六章12到19節的榜樣。這段經文中有獨處 (徹夜禱告)、群體 (耶穌與門徒相聚)、事工 (耶穌講道和醫病)。就連這些事件的順序大概也有其重要性：我們與神獨處的時間預備我們進入群體與他人相處；群體的時間進而預備我們進入服事和事工。

獨處時，我們再次看見神對我們的愛。我們在基督裡尋見 (大概不是第一次) 自己在基督裡的身分。我們得著更新並重新得力，預備好進入事工和服事。

研讀本課的這段期間，花時間與神獨處。這個操練很簡單，卻不容易辦到，特別是在我們這個極其喧囂的世界！



屬靈操練六 獨處

史貝里牧師／博士

問題討論

1. 對你來說，獨處讓你感到舒服或不安？對於獨處，你是抱著期待，或是能免則免？為什麼？如果你有時間獨處，你會如何運用那段時間？
2. 以下何者比較吸引你：與他人共處的日子，或是遠離人群的日子？為什麼？
3. 我們在路加福音六章12到19節讀到耶穌的生活節奏：先有獨處，再是群體，最後導向事工。你是否在你當前的生命中看到同樣的節奏？

遵行那樣的節奏會為你的生命帶來什麼影響？

4. 如果你完全避免獨處，會發生什麼事？會帶來哪些負面結果？

下一步

1. 禱告求神讓你能夠接受獨處，並願意心無旁騖、把焦點放在神身上。
2. 在本週，花時間遠離人群、與神相處。
3. 獨處時，注意接下來發生的事。在一段時間的獨處後，你是否感到安詳？是否更認識到自己是蒙神所愛的孩子？
4. 在本週，想辦法在生活中操練路加福音六章12到19節的節奏：先有獨處，再是群體，最後導向事工。當你刻意選擇遵行這個節奏，停下來注意三者如何彼此相聯。