

归正之声

《蒙恩的习惯》

暂离混乱

安静的力量是令人惊讶的，尤其是你刚开始体验安静的时候。我每年冬天都会一个人坐在鹿站里，那是周围唯一可见的人造建筑。我独自一人在森林里，环境非常安静——除了明尼苏达州 (Minnesota) 凛冽的寒风——经过数月高强度的城市生活，我的灵魂在这里得到了释放。身体和灵魂在这里呼吸着大城市里所没有的新鲜空气。

我愿你和我一样，偶尔找个安静的地方独处。你需要暂时脱离混乱的生活，远离喧嚣和拥挤的人群，虽然刚开始时你可能觉得自己不需要。但其实，你需要操练自己的这种静默和独处。

1. 静默独处

我们是人，不是机器。安静与热闹，群居和独处都是我们所需要的，总是离不开人或总是独自一人都是不健康的。神为我们创造了生命的周期和季节，为我们安排了生活的规律和节奏。从起初，我们就需要休息，连神人(耶稣)自己也“被圣灵引到旷野”(参见太 4:1)，“起来到旷野地方去”(参见可1: 3 5; 路 4: 4 2)， “他就独自上山去祷告……只有他一人”(参见太14:23)。

不时地离开人群是人所必需的，生活在现代社会中的人尤为需要，生活在城市中的人更是如此。总的来说，生活中的事情总比以往更为繁杂，噪音也更多。

唐纳德·S. 惠特尼说，“科技进步的代价之一就是让人陷于浮躁之中。因此，我们中的许多人需要意识到嘈杂的环境如同毒瘾，让我们无法脱身”。有一段时间我每次开车都会不假思索地打开收音机。有时我会关掉它，使我的心转向神，并向神祷告。在繁忙的一周中，能安静下来让人觉得是多么的美妙和不可思议啊。

因此，不节制的现代生活和各种弊端反而会使安静独处的操练更有价值，也许我们比以往更需要安静和独处。

2. 为什么要离开？

仅仅离开是不够的。走出拥挤的环境，享受大自然，让你的灵魂得到释放，呼吸新鲜空气，这些对你来说都是有好处的。但对于基督徒来说，这还远远不够。我们这些在基督里的人想要恢复到更好的状态——不仅得到休息，还要准备好去爱和牺牲。我们想要有更明确的决心，更积极主动、加倍的努力，借着信心在家庭、朋友、工作和基督的身体中来回应神的呼召。安静的一个好处就是可以省察自己的灵魂深处，发现自己在忙乱的日常生活中有什么盲点，有什么重要的事被我们忽略了或迟迟没有去做。我们在自己的各种身份中表现得如何？哪些方面需要我们重新去关注和面对？

3. 静默中的声音

我们在独自静默时会听见自己内心的声音，灵魂深处的声音很容易被外在的人群和嘈杂所淹没。而在静

默中最重要的一点是能听到神的声音。操练静默不只是为了听到神的声音，更是为了让自己不分心，能更好地听他说话，对他的话语有更清晰的认识。

离开、安静、独处，这些本不是特别的恩典。但我们的目的是为了创造一个环境，使我们能更好地听神的声音，更好的在祷告中来回应他。因此，静默和独处本身并不是蒙恩之道，但它们却能够帮助我们——像咖啡、睡眠、运动、唱歌——使我们更直接地在神的话语和我们的祷告中来面对神。

4. 当心危险

静默和独处都有一定的危险。它们就好像禁食一样，为了要获得灵里注意力的集中或者某种属灵果实，在一段时间里放弃了从神而来的美好礼物——共同体的生活——而我们受造也是为了获得这份礼物。所以，静默和独处也是一种禁食，我们可以暂时停止正常的生活状态，但并不意味着一直都需要这样。

静默和独处并不是理想的状态，而是一种生活的节奏，它们能坚固我们，使我们以更好的状态回到嘈杂的人群中。由于现今世代的浮躁，操练这些对我们来说是有好处的。我们不知道在天国中我们是否还需要独处，虽然可能会是在寂静中敬拜(参见启 8:1)。从启示录中的描述来看，天国好像一直是充满着人群和歌声的。

独处也可以与同伴一起——和同伴一起禁食——好使我们以更好的状态回到人群中。静默是远离噪音，不讲话，好提高我们听和说的能力。但神并不是让我们一直禁戒食物、交往和谈话。圣经里从来没有让我们禁止听神的话语和向他祷告。事实上，在静默和独处中，人会更多地亲近神的话和向他祷告。

5. 安排好日常的作息時間

大多数时候说到静默和独处，似乎是指从正常生活中隐退一段时间，但每天的“静养”却是至关重要的。每天早晨在一个短暂的时间里我们静默和独处，在神的道中听他的声音，以祷告来回应他，这于我们最为有益，使我们能够摆脱一天中的忙乱。

有一些基督徒把这称为“灵修”，他们强调默想；另一些人称之为“与神独处”，他们强调独处。随你怎么称呼，但在这忙乱的现代生活中，我们都需要每天有一点时间在圣经和祷告中直接与神相交，使我们的思想和头脑在这个喧闹、繁杂的世界中得蒙神的保守。

6. 安排特殊的休息时间

安排一段特殊的休息时间也是很有益处的。我现在初为人父，对我来说特殊的休息时间只有每年一次到鹿站度过的一个周末。最理想的状态是一年有两次特殊的休息时间，如果能一个季度一次当然更好。室内室外都可以，可以完全单独（远离任何人），也可以与其他人一起在某个地方操练“集体静默”。具体的操练方式可以不同，但我希望你能养成一个固定的习惯——如果没有事先主动的安排和计划，就很难做到了。

你要在日历上安排好时间和地点，下面是一些建议，能帮助你进行特殊的静默独处操练。

求神赐福和光照，让你知道自己生命中的哪些地方需要关注，圣灵会引导你内心深处的声音诚实地对你“讲说”。不要以为头脑里的声音都是来自神，先要认为这些话是你自己的，然后翻开圣经，直到你的想法与神在他的话语中所显明的一致，然后再确认这是神的声音，并牢记在心里。

阅读和默想圣经，无论你的灵修是日常读经计划中的一部分，还是用一段时间读一些特别挑选的经文。相信神会在他的话语中与你相交，并用圣经来引导你——不仅给你里面的指引，也将他自己的旨意在圣经中客观地显明在你的面前。

也许我们需要花几分钟来安静地听，让你的心开始“柔软”，尤其是在一个拥挤的城市而且一天的行程特别繁忙的时候。

先准备一台电脑(请考虑把 wifi 关闭!)或普通的本子和笔。等你安静下来时，就把心里所想到的写下来(我们在 11 章讲过，在特殊的休息时间里，静默独处是一种特别的属灵操练)。

要抵挡回家后急于开始做具体事情的冲动，至少在刚开始时要先反思自己的整体生活和神对自己的呼召。等反思快结束的时候，再考虑做具体的事情。把这次反思的收获应用到生活中，它会帮助你判断，甚至马上就能评估出这次反思的价值。

在这段特殊休息的时间里，要有一段较长时间的祷告，让圣经引导你，比如主祷文，并继续记录你在向神赞美、认罪、祈求、代求时所想到的。

回家后可以在日历上标注好几天后或一周后的提醒，好回顾自己之前在特殊休息时间里所作的笔记和日记。

可能你只有在静默独处的时候才知道自己其实是多么地需要它们。