

與神同行 信仰實質



信仰實質 與神同行

作者：艾約翰 牧師

編輯：張美田

翻譯：何希文 盧小藍 李 利 陳樹源

校對：曹宇鋒 黃雪玲 張美田

排版設計 / 承印：迦南天設計

出版發行：基督復臨安息日會華安聯合會

地址：香港 沙田 小瀝源 源順圍 28 號 都會廣場 12 樓

電話：(852) 2838-3991

傳真：(852) 2834-6119

電郵：info@chumsda.org

網址：<http://www.chumsda.org>

ISBN 962-8812-8-4

2004 年 11 月 繁體版

聲明：本小冊子的經文是採用《聖經·新標點和合本》（上帝版）

尊重版權 請勿翻印

序

基督教是一個重視關係的宗教，而它所指的關係是包括縱向（人與神）及橫向（人與人）這兩個層面。怎樣把信仰的實質——與神同行實踐出來？又怎樣與神、與人建立良好的關係，使我們的信仰和生活充滿意義？這是你我的心底經常問的問題。

有見及此，作者艾約翰牧師藉著本小冊子，向各位讀者分享他個人與神同行的方法和經驗。他鼓勵大家透過聆聽（讀聖經）、談話（祈禱）、獨處（默想）、行動（作見證）去努力地實踐與人、與神建立良好的關係，同心同行。

假如，我們願意付上時間和心思，持之以恆地去操練與神建立親密關係的方法，我們必定能經驗作者所體會的——當我們與上帝的關係越來越密切時，那麼，我們與別人的關係也越來越融洽。

願你們因著熱切的追求與實踐，使你們在與神、與人同行的經驗上，收穫豐富、嘗盡甜蜜，以致你們的基督的人生充滿快樂和活力！

編者

2004年11月

1. 滿有意義的關係

真愛是關係的基礎

牧羊人的愛情故事

很久之前，有一個牧羊女在很偏遠的山上牧羊。因為天天暴曬在烈日之下，經過一個很長的夏天後，她的膚色變得黝黑。不幸的是，她的哥哥們覺得她不再動人，她只配被放逐到野外去看守羊群，但她的命運竟然奇跡地起了變化。

一天，一個英俊的年輕牧羊人趕著他的羊來到了她的山頭上，結果怎麼樣呢？他們一見如故、兩情相悅，在高談闊論中消磨了那個漫長的夏日。他們談得越起勁，就越傾慕對方；越是傾慕，就越是愛戀。夏天即將結束了，令人傷心的事發生了。因為那英俊的小伙子說他必須要走了，牧羊女的心快要碎了，懇求他留下。但是，他卻沒有。他在離開前，信誓旦旦地說一定會回來找她。牧羊女內心充滿了恐懼，她害怕這個愛她並且珍惜她的人以後再不回來。

夏天過去了，牧羊女趕著羊群回了家。當她到家時，發現全村的人都沉浸在興高采烈的氣氛中。原來，年輕的國王正在尋找一個新娘。但是，牧羊女心裡只有那個英俊的牧羊人，那個關心她、珍惜她、願意與她傾訴的年輕人。

牧羊女回家後不久，就聽到開道的喊聲：「國王駕到！」所有村民都出門來夾道相迎。國王的馬車隊駛近了，並且在驚訝的人群面前停了下來——國王正是那個英俊的牧羊人！他彎腰，用健壯的手臂將那個看得目瞪口呆的牧羊女一下子擁入懷中。所羅門王找到了他的新娘！（你可以用聖經中的《雅歌》書的細節，拼出這個故事來。）

試想想：

1. 你認為有多少年輕的女子想嫁給所羅門王呢？很多。
2. 他怎能知道他所選擇的女子是真正愛他？幾乎沒可能。

3. 那些女子會不會只是愛他的權威和財富，而並不是真正愛他呢？肯定會。
4. 在錯誤的基礎上建立關係有沒有可能呢？當然有。
5. 那些建立在錯誤的基礎和動機上的關係會不會惡化呢？這樣的事情在我們身邊天天發生。
6. 你想，所羅門為甚麼要假扮成一個牧羊人？因為他想找到一個真心的愛人，而他明白真愛是關係的基礎。

和諧使生命有意義

從你出生的那一刻開始，你便生活在與周圍一切事物的關係中，比如與環境的、與父母的，……等。由那天開始，你便生活在跟人或事的關係中。那些關係中有些是良好的，有些是糟糕的。

因為我們不能避開跟人或環境的關係中生活，而且距離會影響關係的質素，所以請緊記：良好的關係並不是偶然的。我們必須用心去維持各種關係，不然這些關係就會惡化、變得冷淡，而和諧的關係能夠使生命充滿意義。在接續下來的篇幅，我會與你們分享破壞人與神、人與人關係的原因，並與神、與人重建和維持良好關係的竅門。

破壞關係的因素

距離——浪子要離家

你記得聖經中那個著名的養豬場的故事嗎？（路 15:11-32）耶穌講述一個年青人給一個農場主人打工，並且吃住在豬棚裡。那個年青人根本沒有想到生活竟然會淪落到這個地步。當他離家時很富有，無憂無慮。但是放蕩的生活耗盡了他的財產，偏偏那地方又遭大饑荒，最後他不得不去給人家放豬。結果，他只好離開豬棚而回到家鄉。

我們的世界好比一個臭氣熏天的大豬圈，到處都是痛苦，疾病及死亡。當我們翻開報紙，裡面滿載著描寫人類不人道、沒良心和自私自利的事情。我們每一個人都經歷過自己的痛苦與悲傷。你知道嗎？就在香港，有六成

市民曾經想過自殺。

或許你有時候會覺得自己就是生活在一個豬圈裡，或許你跟其他人的關係是不健康的、緊張的或是破裂的，我們能否修補這些破裂的關係，逃出生命中的豬圈呢？

這個故事裡的年青人最想要的是甚麼呢？他其實並不是想得到父親的財產。他想要的是遠遠地離開父親，而唯一可以做到這一點的就是帶著父親的財產走。明白了年青人對距離和分離的渴望，我們才能明白他悔改時所說的奇怪的話。他沒有再重述過去所做的壞事，他只是說：「我得罪了天，又得罪了你。」他要悔改的罪就是跟父親關係的破裂，還有離開父親時的固執。

現在，我們都能認同一個基本原則：兩個人之間的距離越是小，關係就越好。反過來，二人之間的距離越拉越大時，關係就會緊張，甚至破裂。

例證

生命好像一個車輪。上帝是中心。生命的目的就是透過縮短距離，向上帝所在的中心靠近。我們跟上帝之間的關係的最好指標是距離。難以置信的是，當我們跟上帝的關係越「親密」時，我們跟其他人的關係也會越改善。請觀察，當輪輻越接近中心時，輪輻之間的距離就越小。

結論：我們跟上帝越親密，跟其他人也會越靠近。

不信——夏娃懷疑神

從前，有一位漂亮的女士在她家裡那極其美麗的花園裡散步。她獨自漫步的時候，與一條會說話的蛇交談起來。後來發生甚麼事呢？說來令人難以置信，她竟然相信了蛇的一番理論，按著牠的指示，吃了那棵她和丈夫被吩咐要遠離的樹上的果子。這個故事你們覺得耳熟嗎？（創 3 章）

其實，當在她伸出手去摘那果子之前，她已開始不信任上帝，而是倚靠自己的判斷力。是那不相信上帝、只相信自己的判斷力的罪導致她摘下並吃下那果子。

從夏娃的不信我們便可以知道：跟上帝的關係破裂導致其他的關係也破裂，人際關係不再完美，人與環境的關係也改變了。可悲的是，人選擇了遠離上帝的生活，於是他們所做的一切都是出於自私的動機（我們現在也在做）。

試想想：

基督徒常常用外人不明白的言語。例如，甚麼是「信心」？其實，信心是顯示我們跟上帝之間的信任程度。信心是一種充滿信任的依賴，它令古時的英雄（來 11）能夠把將來當作現在，把看不見的當作看得見的。但是，他們自己不能生發信心。信心是一種結果、一種恩賜，這是在加 5: 22-23 所提及的其中一種聖靈所結的果子。（另參看羅 12: 3； 10: 17）
結論：你若不認識上帝，你就不能信任祂。「當我們以認識上帝為至上的特權時，我們的人生必成為經常順從上帝的一生。由於仰慕基督的品德，並保持與上帝交通，罪惡對我們就會變得可憎了。」（《歷代願望》第 73 章）

自我——路錫甫犯罪

作為人，我們傾向於做那些令我們感覺舒服的事，而不舒服的事我們不會做。換而言之，我們天生是自私的。我們不需要聖經來告訴我們，自私的禍害是普世性的。即使我們認為我們不自私，我們仍然是自私的。追根究底，自私的行為是由「自我」所引起的。

無可否認，以自我為中心是會破壞我們內心的平安、快樂，最終還包括我們和別人的關係。

任何一本普通的字典都可以列出十四個形容自私的詞語：自誇、自我主張、自我中心、自滿、自大、放縱、自利、自憐、自我抬高、自保、自以為是、自鳴得意、追逐私利、固執。

如果沒有人是自私的，世界將會變成怎樣呢？

你喜歡生活在一個沒有自私的地方嗎？

那裡會是怎樣的呢？

如果沒有人是自私的，像十誡那樣的規則還需要嗎？

在亞當和夏娃犯罪之前，宇宙中已經有自我和自私。

很久之前，有一個快樂的地方叫天國，上帝所任命的天使長路錫甫，開始想自己可以怎樣變成上帝。他越這樣想，就越相信：我比上帝更有能力使宇宙運作得更好。

在啟示錄 12:7-9 中，記載著第一次的星球大戰，之後那場戰爭蔓延到這個地球上。當路錫甫被逐出天庭後，在地球上設立大本營，並決定要亞當和夏娃加入他的背叛。路錫甫於是針對上帝限制亞當和夏娃接近伊甸園中的一棵樹而發難了。

但是，正如我們前面所提，夏娃在某一天走得離那棵禁樹太近，結果跟纏在樹枝上的蛇接上了話。最後，亞當和夏娃加入了背叛者的行列，說：「嗨，我們比上帝更加聰明，我們可以自己生活。」他們變成了自己的神。「自我」已經代替了他們生命中的主。

總括來說，浪子的比喻、夏娃的懷疑、撒但的背叛讓我們知道：破壞人與神、人與人關係的因素是距離、不信和自我。

2. 重建破碎的關係

正確認識

不幸的是，很多人以為上帝的任務主要是運輸——把我們運進天國去。但是，當我們開始讀耶穌所談論的天國時，我們會發現，對祂來說問題並不僅是由 A 點去到 B 點。

你是否注意到，四福音中的八十一處談及「天國」或「上帝的國」的經文都是指上帝的國度的原則，以及它們跟屬世的原則有何不同？耶穌更關心人的改變，而不是人轉移生活的地。有一天，耶穌令人震驚地、直截了當地說：「上帝的國就在你們心裡。」(路 17:21)。祂告訴人們，上帝希望先把天國放在我們心中，遠超過祂單單希望把我們引到天國裡去。

看清本相

上帝熱愛與祂所創造的生靈相伴。如果我們所相信及實踐的原則與祂的不同，我們就不能和上帝同行。「二人若不同心，豈能同行呢？」(摩 3:3)

那麼，上帝怎樣將屬天的原則放進我們的思想，並且通過我們的行為將之反映出來呢？對初學者，我們需澄清一件事：如果你和我嘗試用自己的方法進入天國，我們將是徒勞無功。聖經說：「沒有義人，連一個也沒有。」(羅 3:10) 這裡指連一個都沒是包括你和我，這就是我們的本相

不靠自己

一天，耶穌講了一個故事(路 18:10)，那是關於一個法利賽人(好人)及一個稅吏(壞人)的故事。祂的故事令很多聽眾疑惑、驚訝。

耶穌所說的一些措辭嚴厲的話語，落在一些表面上看來很不錯的人的耳中。這些人正嘗試著使自己有資格進入天國。所有的人都認為法利賽人是非常好的人。很明顯，他們非常努力地在做好人。但好像他們越努力，耶穌對他們的評價就越差。當耶穌說他們還不夠好時，大家都很震驚。他們表面

上看來堂堂正正，但內裡卻是如罪一般污穢（太 23:27-28）。

所有的人都知道稅吏是不講理的惡棍。耶穌所描述的上帝的國度聽起來是有違常規的，但那些處於弱勢的人、被蔑視的稅吏都擁戴耶穌，因為祂向眾人敞開了進入天國的大門。那些自認為強者的法利賽人被激怒了，他們覺得耶穌將進入天國的門檻定得太低。

當法利賽人透過不做壞事的途徑，來削尖了腦袋往天國裡鑽時，他們其實也不是在做正確的事。用不做壞事的方法來拼命做好人仍然是不夠的。透過改過或更正壞習慣去嘗試進入天國的道路是一條死胡同。基督教並不是要意志堅決的人去達到傑出的標準，那些抱著這樣的想法的人出發點就不正確了。

雖然，聖經指出「人得救本乎恩，也因著信。」（參看弗 2: 8），但是這並不表示我們信主後可以行為不檢、胡作非為。反過來說，由於我們已經悔改重生，就要靠主的恩典和幫助，去培養良好的習慣、行為和品格，活天國子民的樣式。

試想想：

罪不是一個行為的問題。罪是由不信任上帝及離開祂而生活開始的。罪行（即做壞事）總是離開上帝、不與祂同在的結果。基督徒的試探就是每天跟基督一點關係都沒有地生活。當我們落入這種試探就會帶來無數的誘惑，以致我們做出錯誤的舉動與行為。

尋求主助

你和我一定同意，只有上帝才能夠潔淨我們的動機、除去我們每日自私的行為、修補我們的關係，這正是聖經所說的。如果我們承認自己的無能為力，上帝不但會寬恕我們，祂會進一步地潔淨我們最深的動機（約壹 1:9）。上帝願意觸及我們內心的深處來改變我們處處以自我為中心的本性。

每天我們需要做一個明確的選擇——我們必需有意識地選擇上帝作我們生活中的主，而不是選擇我們自己。我們必需這樣祈禱：「天父，若沒有禰

的介入，我是無能為力、也會無可救藥地自私。現在，我願意你在我心中施行神蹟改造我。」（腓 2:13）

但是，我們如要做一個不自私的人是並不容易的，因為我們都喜歡自私所帶來的甜美和樂趣。所以我們要這樣地祈禱：「天父，請使我願意變成心甘情願地順服！」

放下自我

你不可能做到同時順從己意又順從神意。如果我們願意花時間與主同行，要不了多久，我們就會開始敬仰祂、愛慕祂，最後會變得更像祂。

古語有云：「近朱者赤，近墨者黑」。我常提醒別人要小心交友，特別是交男女朋友。因你跟誰談戀愛，最終也會變得像他或她一樣。

讓我們看看一雙男女結識的過程。有一天，一個女孩子看上了一位英俊的男孩，她心裡想：「我想要他做我的男朋友」。於是她費了一番心機作出巧妙的安排，與那個男孩「偶然巧遇」。她已成功地運用了建立關係的第一個偉大原理——拉近兩人之間的距離。之後，她就要使用建立關係的第二個偉大原理——把握時機。她要安排一個合適的時機去跟那個男孩子在一起交談。

結果會是怎樣呢？他們要麼會越來越愛慕對方、信任對方，要麼會越來越討厭對方、猜忌對方。

其實就像人際關係一樣，我們若想要改善與神的關係，就必須做出正確的選擇（要記得說：「不要成就我的意思，只要成就禰的意思。」）。第二，就是下決心要接近祂、花時間親近祂。

心臟移植

與此同時，上帝向我們提出一個心臟移植手術：「我也要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裡面。又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心。我必將我的靈，放在你們裡面，使你們順從我的律例，謹守遵行我的典章。」（結

36:26–27)。你注意到了嗎？做好人是換心後的結果。

心臟移植手術是不可能由自己來完成的，但好消息是我們有一位偉大的醫生，他擅長心臟移植，而且從無半點差錯。更有趣的是，當換上一顆新的心臟後，從地球到天國這一段長距離的旅程也變得可行。

如何實踐？我們如何使自己的意志順服神？

「上帝將選擇權賜給人，人可以自己去用。你不能改變自己的心，不能將自己的愛情獻給上帝。但你可以心選擇事奉上帝。」（《喜樂的泉源》第 5 章 34 頁）。所以，「選擇」就是關鍵。每天，甚至是每個時刻，我們必定要謹慎地選擇神作為我們生命的主，而不是順從己意。當我們選擇上帝和祂的方式，祂就會在我們「心裡運行，為要成就祂的美意。」（腓 2:13）

學主順服

請牢記：你自己並沒有能力單獨背十字架，只有主耶穌才能做到。我們必須選擇讓上帝來幫助我們。以下是一些非常實用的禱告典範給你參考：

最著名的禱告是耶穌做的：「『然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。』」（路 22：42）。

耶穌在何處作出這個禱告呢？在客西馬尼園裡。將要發生甚麼事情呢？祂將被釘死。祂不希望甚麼事情發生呢？被釘死。祂為甚麼說「不要成就我的意思，只要成就你的意思。」呢？

祂接受了神對祂生命的安排。像我們一樣，祂並不願意死。但最後，祂沒有堅持自己的意思。我們的口應該每天發出這樣的禱告。選擇不聽從內心所發出的自私自利的呼聲是需要無比的勇氣的。

或者，我們可以學習大衛這樣禱告：「求你使我知道當行的路……，求你指教我遵行你的旨意，……。」（詩篇 143：8–10）。通過作出這樣的禱告，

我們選擇了隨時準備接受神的帶領。我們選擇了看待神的利益高於我們的利益，也選擇了接受神的教導。

總括來說，我們與神重建破碎的關係是包括：正確地認識進入天國的真正目的，看清自己的本相，不靠自，尋求主的幫助，放下自我，讓上帝改變我們的內心，並學習順服神。

釘死在十字架上的應當是甚麼？

魔鬼最厲害的欺騙技倆是令我們覺得要自救。就是我們要依靠自己的努力去改變，去作好行為。但罪（罪行）是源於我們的自我、自私及不願悔改的心。要釘死在十字架上的，不是我們的罪，而是我們的自我和自私。

正因為這個原因，我們需要跟主溝通。與上帝之間的交流是雙向的，包括聆聽和說話。我們禱告，就是跟上帝說話。那麼聆聽呢？我們如何聆聽上帝的聲音呢？

請看下一章。

3. 學習如何去聆聽

聆聽的態度

安靜地聆聽

從前，有一位名叫以利亞的先知。他與一群惡人在山上決鬥。最終，他成功地打敗了他們。數千名群眾目擊他從天上召下火來。後來，他號召群眾殺死了那些引導國家走向敗壞的惡人。經過高潮迭起的一天，他還有好戲上演。一場暴風雨突如其來，但他在傾盆大雨之中一路飛奔，終於把國王的馬車安全地領回皇宮。

他心想：「終於可以歇一歇了！」。但他想錯了！因為皇后聽說了剛剛發生的事情，而在山上被殺的那些惡人全是皇后的人。現在皇后暴跳如雷，發誓要殺死以利亞。曾經在山上威風凜凜的先知一時間膽怯了，倉惶逃命。他跑了數日，到了另一座山，就藏身在一個山洞裡。最後他在絕望抑鬱之際，便向神抱怨說：「我的命真苦，又孤單，我不想再活了！」

神如何回應以利亞？祂有沒有說：「做得好！你已完成了你的任務，我可以安排你死去。」沒有！神對以利亞說：「你出來站在山上，因為主將從那裡經過。」不久，有烈風大作，崩山碎石，耶和華卻不在風中；風後地震，耶和華卻不在其中；地震後有火，耶和華也不在火中；火後就有微小的聲音。最後，以利亞是在竊竊私語中與神相遇（參看王上 19:11-13）。

由此我們可以得出一個結論：當我們有足夠的安靜時間，我們便會聽到上帝的悄悄話。其實，人際關係也是一樣，只要我們能消除周圍的噪音、停止說話，我們便會開始聆聽出別人話中的真意。

期待與專心

還有，你和我有時錯過上帝的聲音的另一個原因，那就是當祂和我們說話時，我們的耳朵沒有調校到達至祂的頻率。事實上，祂並非不跟我們說話，而是我們忘記了祂的聲音，所以我們錯過了。

在十九世紀末的達特茅斯大學，一個印第安小伙子和一個白人學生同住一

個宿舍房間。

聖誕節期間，白人學生邀請印第安小伙子到他在紐約市的家。

那個印第安小伙子從未到過大城市。有一天，他們走在第五大街，熙熙攘攘的人群和穿梭往來的車馬讓印第安小伙子目瞪口呆。

忽然間，印第安小伙子停下了腳步，說：「聽！是蟋蟀的叫聲！」他的室友說：「蟋蟀的叫聲？！你瘋了嗎？」

印第安小伙子穿過馬路，跑上一座公寓大廈前面的樓梯，然後彎腰把身子探進一個花盆。果然，真有一只蟋蟀在裡面。他的耳朵調校達至蟋蟀歌唱的頻率。

如果我們期待上帝跟我們說話，他一定會的。只要我們有心去聽，就會聽到祂的話語了。

聆聽的技巧

多聽少說

我在此給大家一個原則：既然神造給我們兩隻耳朵和一張嘴巴，那麼按比例我們聆聽應該是說話的兩倍。聖經寫道：「但你們要快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，」（雅 1：19）。

勿急回應

我們都希望令別人覺得自己的講話是頭頭是道的，我們也希望能積極地參與談話當中。所以，很多人常常在對方說話時迫不及待地插話。當別人發言時，千萬不要忙著在腦子裡構思答案。

勿快結論

在人際關係當中，不要急於作決定、同意、反對或提供意見。至少要待對方說完話。在雙方交談時，最重要原則就是要放下偏見，不要先入為主。

有一位大學教授說：「一個聰明人的標誌就是他在一切事實澄清之前，不急於斷言。」所以，當涉及我們與他人的關係和溝通時，一定要保證明白

對方的意思，這樣就避免不必要的誤會。

有一次，一位父親與他的小女兒在傾談。女兒問：「爸爸，我是從哪裡來的？」爸爸作了一個深呼吸，然後開始滔滔不絕地講述性知識、生命的奧秘和繁衍的過程等等。當他發言完畢後，女兒不耐煩地說：「你說的我全都知道，但我是從哪裡來的？小欣來自荃灣，小明來自尖沙咀……我究竟是從哪裡來？」

檢查意思

當我們與人溝通時，請注意一下自己是否明白對方的意思。一個有效的方法就是向對方重覆自己所領會他的意思和感受。我們可以這樣說：「某某，看看我有沒有掌握到你的意思，你的意思是不是……對嗎？」

無可否認，檢查自己是否明白神的說話，比檢自己是否明白別人的意思就更難了，特別是：

- 當你讀經時，或
- 當你在生命中有特別的經歷時，或
- 當你腦中有一些強烈的感覺時，或
- 當你經歷大自然的力量及美麗時。

我們沒辦法向神說：「看看我有沒有掌握到你的意思。你的意思是不是……對嗎？」於是，許多人會這樣做：

默想與上帝的關係：

當我們閱讀及默想神的話語，可問以下的三個問題：

1. 我們所讀的經文怎樣述說神？
2. 我們所讀的經文怎樣述說我與神的關係？
3. 經文可以怎樣幫助我與神同行？

靈修筆記

另一方面，使用靈修筆記記錄我們在靈修時所獲得的最佳想法、問題和觀察，這是其中一個很好的方法去明白神的話。我們可以寫下新的發現、觀點和個人的難處，以及神在我們生活中的作為。或許，許多聖經的內容就是始於作者的靈修筆記。主對先知耶利米說：「你將我對你說過的一切話都記在書上。」(耶 30: 2)。

經歷獨處

獨處是甚麼？獨處是在生活中安排一點安靜的時間。

對很多人來說，安靜似乎是很可怕的，可能我們也有同感。害怕獨處驅使我們

置身於人群和忙碌之中。其實，花些時間獨處（最理想是與神獨處）不但給我們提供休息，更有助於堅強我們的心靈。我們也可以每天都安排一點時間安靜下來為甚麼獨處是那麼重要的呢？

科學家發現，如果他們給一群小白鼠注射安非他命，這些老鼠會瘋狂地繞著圈跑十分鐘，然後倒地衰竭而死。後來，他們又把一隻沒有注射安非他命的老鼠放在那群老鼠當中，那隻沒有注射安非他命的老鼠，也模倣其他老鼠狂奔，就這樣跑上十分鐘，結果牠也是倒地衰竭而死。

從以上的例子來看，我們是受環境的影響的，同時，生活上的忙碌和壓力也會影響我們，除非我們刻意找一點獨處的時間。唯有安靜能夠幫助我們恰當地評估、建立、維持與神、與人的關係。

還有，在大自然中單獨安靜地散步或慢跑，有助我們更親近造物主上帝，這也是獨處的方式之一。許多被神觸動心靈的時刻是在我們獨處的時候，特別是我們身處在戶外的美景中。心理醫生說，與病人一起散步或慢跑能幫助他們放鬆，促使他們將心聲吐露出來。

學主獨處

神說：「我的意念非同你的意念；我的道路非同你的道路。」(賽 55: 8)。

神住在離我們很遠的地方。另外，祂是我們看不見的。然而，耶穌已證明了一個人可以聆聽上帝、跟上帝談話，只要他有心安排一些時間來獨處、與神溝通。聖經對耶穌的生活扼要的記載顯示出：祂每天都會安排時間與神獨處。

耶穌通常安排時間在一天的開始與神親近。同一地點，同一時間，無任何干擾。祂在一次講道中說：「你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父，……」(太 6: 6)

以下的經文是提到耶穌安排獨處的時間：

1. 耶穌在開始祂的傳道生涯之前，在曠野中四十天(太 4: 1-11)。
2. 耶穌選門徒之先，用整夜的時間禱告(路 6: 12)。
3. 在施洗約翰死時，耶穌花時間獨處(太 14: 13)。
4. 在祂傳道工作的高潮和巔峰時刻，耶穌不忘重新聚焦傳道的目的(太 17:1-9; 路 9:28-36)。
5. 經過繁重緊迫的佈道活動，耶穌就對門徒說：「你們來跟我到曠野地方去歇一歇。」(可 6: 31)。
6. 給五千人吃飽之後，群眾要立祂為王，他用安靜的時間來平靜人群(可 6: 45-46, 約 6: 15)。
7. 耶穌在客西馬尼園獨處時，祂立志要作終極的獻身——就是選擇為一個行將滅亡的世界而死(可 14:32, 太 26:36-46)。
8. 耶穌越是繁忙，祂就會用更多的時間與神獨處(路 5:15-16)。

從耶穌的例子來看，難怪宗教改革的偉大領袖馬丁路德曾說，有一次他手上有著那麼繁重的事務要處理，他不得不花四個小時禱告才能把工作完成。

總言之，我們在聆聽上帝的聲音時，只要帶著期待和專心，多聽少說，勿急於回應，勿快快結論，細心檢查意思，勤做靈修筆記，並花間與神獨處，就能夠清晰地聽到神向我們所說的話。

4. 學習說話的藝術

當我們學習使雙方的談話具有意義的原則時，確是一舉兩得，它既能應用在人與人之間的關係上（如夫婦、親子、朋友、同事、師生之間……等），同時還能用來建立、維持一個和上帝之間的對話式關係。我們可以從關於自己、關於對方、關於雙方去學習和實踐

關於自己

當我們坦白、真誠時，交談會變得更有意義。

當我們胸無城府時，交談會變得更有意義。

當我們在開口之前先聆聽時，交談會變得更有意義。

當我們不是只關注自己而是關注對方時，交談會變得更有意義。

關於對方

當我們瞭解對方的情況時，交談會變得更有意義。

當我們信任對方時，交談會變得更有意義。

當我們感到對方接受我們時，交談會變得更有意義。

當我們知道對方將會考慮我們的要求時，交談會變得更有意義。

關於雙方

言行舉止可以建立信任，也能毀掉信任。

當我們和對方的關係是友善時，交談會變得更有意義。

當我們彼此寬恕時，交談會變得更有意義。

當我們不隨便論斷對方時，交談會變得更有意義。

當我們擁有共同的熱情時，交談會變得更有意義。

當我們願意向對方吐露心聲時，交談會變得更有意義。

當我們賞識對方時，交談會變得更有意義。

當我們談論到對未來的夢想時，交談會變得更有意義。

當我們保持目光接觸時，交談會變得更有意義。

5. 與神同工同行（一）

與神聯繫

除非我們花心思去進行共同的活動，否則我們與人、與上帝的關係就沒有意義。以下有一些原則是可以帮助我們去選擇合適的活動去建立與人、與神的關係：

- 1) 到大自然去，避免去人工化的地方。
- 2) 做一些出產品的活動，避免消耗性的活動。
- 3) 多為對方的利益做事，少為自己做事。
- 4) 施比受更為有福。
- 5) 主動比被動好。坐在家中看電視或電影只會產生反效果。
- 6) 有創意。開發新生活比安於現狀好，嘗試一些新事物。
- 7) 嘗試五花八門的體驗勝過重覆做同一件事幾百次。
- 8) 與對方一起散步。

除非我們與上帝建立一個愛的關係，否則以上任何一項也不能吸引我們。

圓的比喻

正如前文提到，假如生命是一個輪子，而上帝就是中心；如果生命的目的是朝著上帝所在的中心點去移動，那麼，當我們和上帝的關係有進步時，我們與其他人之間的關係也會改善。請觀察：當輪輻越接近中心時，輪輻之間的距離就越小。總括來說，我們跟上帝越親密時，跟其他人的距離也會越靠近。

假設你回應了上帝的邀請，你允許祂從內到外地改變你；你獻身給祂，你也總是聆聽祂、跟祂談心，那就讓我們現在去探索以下的問題：

我們怎樣才能和上帝同工呢？ 我們怎樣去絞盡腦汁地想出我們該做的事

情？與上帝同工是困難還是容易？

靠主發光

與神同工同行就是與別人分享你對神的認識、醫治並祝福受傷的人。耶穌稱這樣的活動為「讓你們的光芒四射！」

耶穌並沒有吩咐門徒：「努力讓你們的光芒四射！」。祂說：「讓你們的光芒四射。」如果我們與神有真正的愛的關係，我們想要隱藏這種關係都不可能。另一方面，如果我們很難與神同工同行，那就表示我們與神的關係出現了問題——我們並未與神親密地聯繫（參考太 5:16；《福山寶訓》第 41 章）。

耶穌所用的另一個比喻就是葡萄樹與枝子的關係（約 15:1-8），其總結既簡單又有力：上帝沒有吩咐我們自己去結果子，祂只是叫我們與祂聯繫，祂自然會在我們的生命裡結出果子來。神希望我們與祂建立一個親密的關係，其結果可從屬靈的果子（加 5:22-23）和我們與神同工同行的事實反映出來。

所以，如果你和我很難與神同工同行，那麼，我們就需要與主重建愛的關係。

基督來到世界是為了代表天父。祂說：「你看見了我，就是看見了父，我與父原為一。」（約 14:9;10:30）。祂用人性的衣袍遮蓋了其神性，來到這個世界為要除去撒但在人的頭腦裡，播下關於天父上帝的錯誤觀念。唯一能夠修復人與上帝之間的關係的方法，就是在人面前展現出天父的恩典和無比的完美。基督完成了祂的使命嗎？在祂被釘前的禱告裡宣告：「我已將你的名顯明與他們；我在地上已經榮耀你；你所托付我的事，我已成全了。」由此可見，基督已完成了祂的使命，因為祂已經將上帝的品格展現給了世人看。（時兆 1890 年 1 月 20 日）。

鍛練生力

我再強調一遍：與神同工同行可以加深我們與神的關係。我們如果想擁有像基督一般的品格，我們一定要與其他人分享自己跟上帝的經驗，請緊記：我們活著是要祝福其他的人。

「鍛練產生力量，生命在於運動。」那些只是被動地接受恩典而不肯為基

督出力，就想維持基督徒的生命的人，好像是只吃不做混日子的人，這樣，其結必導致退化和腐敗。

按神計劃

在維繫關係方面最難的問題就是雙方找甚麼樣的事情去做。在我們與神的關係方面，上帝（而不是我們）會負責決定該怎樣做。

耶穌在大使命中清楚地闡明了基督徒的事業（太 28：19–20）。保羅也在林後 5：17–19 稱這事業就是那「勸人與祂和好的職分」。從起初，上帝至高的目標就是要使這個叛逆的地球重歸祂的懷抱。上帝邀請我們加入祂的工作。上帝的工作和我們的工作是絕對一致的，這就是「勸人與祂和好」。

懷師母的一段話令很多人不解。「基督徹底忘我，甚至不為自己作甚麼計劃，而接受上帝為祂所定的計劃，天父就將自己的計劃逐日向祂啟示。我們也應當如此依靠上帝，使我們的人生，也能全然實現上帝的旨意。」（《歷代願望》第 21 章第 21 段。）

那麼，耶穌每天怎樣做事呢？

神作事至今

門徒約翰深刻地揭示了主耶穌每天決定該作甚麼的方法。他引用耶穌的話說：「我父作事直到如今，我也作事……我實實在在的告訴你們，子憑著自己不能作甚麼，惟有看見父所作的，子才能作；父所作的事，子也照樣作。父愛子，將自己所作的一切事指給他看……」（約 5：17–20）

總結：（1）上帝作事直到如今。（2）今天上帝藉著我作事。（3）我憑著自己不能作甚麼。（4）我觀察天父所作的。（5）父所作的事……我也照樣作。（6）父愛我。（7）祂將自己所作的一切事指給我看。

這可以成為我們個人生活的典範。這並不是讓我們知道上帝的旨意的步驟，而是描述了一種愛的關係，上帝藉此來成就祂的美意。

在聖經裡，你找不著上帝吩咐人夢想如何為祂工作。今天，很常見的錯誤

做法就是：我們坐下來，夢想一些項目，然後祈求上帝幫助我們達成。聖經所教導的方法是，我們首先必須順服主（與上帝有一種深切而又親愛的關係），然後等候上帝顯示祂將要做的事，或者觀察祂在我們身邊的作為。下一步呢又如何呢？我們必須加入祂的工作。

甚至聖經中的一些偉大人物也如我們一般犯同樣的錯誤。例如，在出 2：11-15 我們看見摩西企圖「幫助」上帝。他有一套自己的方案。結果呢？他付出沈重的代價，在米甸的曠野牧羊四十年。若摩西將自己的計劃付諸行動，有多少以色列人會喪命呢？多得很。按照上帝的計劃進行，四十年後有多少以色列人死亡呢？一個也沒有。明白「上帝將要在你身邊作的事」比「告訴上帝你希望為祂作甚麼」更重要。

嘗嘗主恩

有一次，一位年青的記者問愛迪生：「愛迪生先生，你發明電燈失敗了那麼多次，為甚麼你還不斷嘗試？你不知道煤氣燈已經很好用了嗎？」

愛迪生回答道：「小伙子，難道你沒有想過，我其實並沒有失敗。我成功地發現有六千種方法不可以製造電燈。」

因為愛迪生相信電燈是可行的，所以他拒絕放棄嘗試。他試用了無數種不同的材料來做燈絲。他派人到中國、日本、南美洲、亞洲、牙買加、錫蘭及緬甸等地去搜羅可以在實驗室內測試的纖維，最終還是徒勞無功。

1879 年 10 月 21 日，經過了十三個月的時間和六千多次的失敗，愛迪生終於成功地找到了合適的燈絲材料。這是不屈不撓的回報啊！

同樣地我們在信仰的實踐上也需要不斷的嘗試。我們每個人都必須親身體驗可行和不可行的方法。

「經驗乃是從實驗中獲得的知識。現今所需要的乃是經由實驗而來的宗教。『你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道他是美善；』（詩 34:8）有些人——其實有很多人——具有宗教真理的理論知識，卻從來沒有在心裡體會到上帝那具有更新能力的恩典。」

——懷愛倫（《評閱宣報》1909 年 11 月 18 日）

給你一個挑戰：

嘗試閱讀聖經，直到你明白祂的美善。

嘗試默想基督的一生，直到你認識祂。

嘗試與上帝溝通交流，直到你與祂相連。

嘗試與上帝同行，直到你感受到以諾所感受到的。

嘗試與人分享耶穌，直到你能夠熟練地做見證。

親愛的讀者，現在就讓我們實踐與神同行的好幾個重要的原則，這包括與神聯繫、靠主發光、勤作主工，並按祂的計劃行事和嘗嘗主恩的滋味。

6. 與神同工同行（二）

從神的角度看事情

在各種不同的人際關係中，我們都經歷過起與跌、好與壞的日子。

有時候，情況看來「很糟」。我們或許發現自己活在「很糟」的境況中，便問上帝：「為何這些事會發生在我們身上？」事實上，並不是只有我們會倒霉。約伯也曾有糟糕的經歷。他不知道為甚麼自己的一切財產毀於一旦、兒女死於非命、自己從頭到腳長滿毒瘡（伯 1-2）。約伯苦思冥想卻毫無頭緒。他不能從上帝的角度來看待這些事（伯 1：6-12，2：1-7）。他也不知道，上帝後來賜福給他的要比先前的更多，包括他的家財、子孫和健康（伯 42：12-17）。

這個故事給我們的教訓是：如果我們處在不如意的境況中猜想上帝，我們常常只會誤解祂。例如，我們可能說：「上帝不愛我。」或「上帝不公平。」那麼，我們應當怎樣做？答案是：「應當禱告，求聖靈以上帝的話引導我們能從上帝的角度來明白我們的境況。祂便會將現況的真相顯給我們看。」

此外，從以利亞的經歷我們也可以得出另一個結論：當我們在患難之中時，我們根本不能知道真相。我們的眼光太短淺、太自私。在困難中，我們只感受到痛苦、惱怒和恐懼。我們需要看到事情的整幅圖畫。我們需要站在上帝的立場和角度來看待事物。

上帝指示真相

讓我們查考路 8：22-25。門徒在船上遇著暴風。耶穌在船尾睡覺。若我們在暴風雨中問門徒說：「這現況的真相是甚麼？」他們會說甚麼？「我們要完了！」這就是真相嗎？斷乎不是。真相正在船上安睡，真相就是基督。要不了多久，真相本身就會站起來平靜風浪。門徒這才能明白他們現況的真相。真相就是那位常在我們生活中的基督。沒有來自上帝的指示，我們不可能明白我們現況的真相。祂就是真理！真理常在我們人生中，並且不斷運行。

試想想：

你是否擔心每個選擇可能帶來的後果？看一看：「憂慮是盲目的，不能看透未來的事；惟有耶穌能從起初看到末後。……我們的天父有成千種方法來幫助我們，是我們所不知道的。凡以上帝的工作和尊榮為重的人，必能看見困難消散，腳前現出一條康莊大道。」（《歷代願望》第 333 頁）

給神時間來塑造我

當上帝準備要引領我們在祂的工作上踏出新的一步，或邁向新的方向時，事情的發展總是按照祂的計劃有條不紊地進行。

從某種意義來說，亞伯拉罕的故事是我們人生的寫照。當然，上帝可能不會叫我們離開本家往我們所不知的地方去；上帝也可能不會吩咐我們到九十至一百歲時才生兒育女；再者，獻上我們的孩子作祭物也非當今社會的做法。但至少我們和亞伯拉罕有一個共同點，這就是在我們現今的情況下，我們可能是上帝的負擔，而不是祂的器皿。

我們可能做給他人看，讓人以為我們和神有一個良好的關係。其實，我們可能是高估了自己與神實際的關係。所以，上帝使用應許來塑造我們。

從上帝向亞伯拉罕應許到以撒出生，期間相隔了多少年的時間？二十五年！（創 12:4；21:5）你有沒有想過，上帝為甚麼要等二十五年才把以撒給亞伯拉罕呢？答案也許讓你吃驚。因為上帝花了二十五年的時間，才將亞伯拉罕培養成一個合格的父親來接受所應許的以撒。上帝需要時間改造亞伯拉罕的品格，而時間一去就是過了二十五年了。

當上帝呼召亞伯拉罕時，祂說：「我必叫你的名為大。」（創 12：2）當亞伯拉罕聽見這美妙的應許時，自然而然地想到：「啊！我將成為一位名聞天下的重要人物。」但在聖經裡，「名字」代表著「品格」。上帝是在說，祂將要造就亞伯拉罕的品格，以便與所要托付於他的使命相稱。再也沒有比讓一個「小人」去肩負重任更糟糕的事了。不幸的是，我們很多人都不注重造就品格，但卻希望上帝賦與自己重任。

上帝作事直到如今。歷代以來，上帝邀請祂的子民加入祂的工作。這是聖

經中的模式。往往上帝需要費心地栽培祂的子民以配合所要托付他們的使命。

神的步伐已配合我

摩西渡過了四十年的牧羊生涯，才配得與上帝一起帶領以色列人離開埃及。

耶穌的門徒需要在世上最偉大的導師手下受教三年，才預備好去領導迅速成長的教會。

撒母耳按照上帝的指示膏立大衛為王，以代替掃羅。但是大衛並沒有立刻登基。有人說，他在十年後才登上王位。這再一次說明，上帝不斷地栽培大衛加入祂的工作。

也許你曾自問：「為何上帝在我身上的工作很緩慢？」很明顯，門徒也同樣感受到上帝在他們身上作工的緩慢。在約 16：12-13，耶穌說：「我還有好些事要告訴你們，但你們現在擔當不了，只等真理的聖靈來了，祂要引導你們明白一切的真理……」

親愛的弟兄姊妹，從以上好幾個例子來，如果在我們的基督徒經歷中，事情的進度看來似乎很緩慢，這可能是上帝在對我們說：「嗨！我已經是在使用你所能夠承受的最快速度行事了。當你預備好領受下一個教訓時，我才會將新的真理引進你的人生中。」

實踐與人與神同行

對神、對人來說，「伙伴的關係」是給一個充滿是傷痛的世界最好的藥方

末世的三種瘟疫：寂寞、無助和無聊（沒有意義）。這三樣瘟疫的解藥可以在人與人之間的友誼，和人與神之間的友誼中找到，現在就讓我們努力地實踐吧！

實踐方法：

1. 我必須下定決心克服以自我為中心。

2. 不愉快的經歷不能代表我的生活的全部真相。
3. 有意識的注意。道理很簡單，當我把注意力集中在某件事或某個人身上的優點時，我獲益更多。
4. 只聆聽而不評判。
5. 我允許我的伙伴們自由發揮、表達、實踐他們的個性。我不會操縱或控制他們。
6. 感激——我可以經常讓伙伴們知道我對他們的感激之情，以此來表示我對他們的價值的欣賞。
7. 親密接觸——也可以叫「培養感情」。當我與伙伴握手、拍肩，與他們保持目光接觸時，我最可以與他們培養感情。
8. 安排一起獨處的時間。
9. 與伙伴們進行共同活動。
10. 和伙伴們一起散步

實踐的收穫：包括信任、自然大方、坦誠——沒有隱瞞的秘密。

試想想：

我們如何像以諾那樣與上帝同行？一個令人驚訝的事實——上帝身為宇宙之主宰，卻有與人為伴的熱情。

請留意這句金句：「我要在你們中間行走；我要作你們的上帝，你們要作我的子民。」（利 26:1 及林後 6:16）。整本聖經把上帝刻劃成渴望與人同行的形像。上帝為甚麼喜歡有人與祂同行呢？因為當兩個人同行時 (1) 他們有時間獨處，(2) 他們消除了分散注意力的干擾，(3) 他們有共同的經驗，(4) 他們會愛上對方。

請與你的朋友討論一下怎樣才能與主同行。

花時間與神獨處

我們在花時間藉靈修親近神的這事上，往往最差的借口是：「我沒有時間與耶穌在一起。」我們的一天都是二十四小時，問題是你是否認為靈修是你最優先要做的事情。基督徒的靈修生活不是可有可無的。

主耶穌需要花時間與天父在一起，我們就不需要嗎？（可 1：35；6：31；6：46；14：32-34）為甚麼花時間與主耶穌在一起？因為我們能通過仰望祂、注視祂而得以改變。（林後 3：18；4：6）

一日之計在於晨

有些人是晨啼的公雞，有些人是夜貓子。也就是說，有些人在早上有精力，有些人則在晚上。但我建議若是能夠的話，我們把靈修時間儘量安排在早上，因為靈修中得到的經驗可以夠我們用一整天。

持之以恆

愛情是需要天天培養的。「不論我們在初信主時的獻身諾言多麼堅定，若不每日更新就與我們毫無益處。」

還有，我們閱讀和默想聖經、甚至禱告都不能保障靈命健康。即使兩樣都做到了，人的心靈仍然可能和神有很遠的距離。法利賽人是這樣，你我也可能是這樣。但有一點可以肯定：如果你沒有通過聖經和禱告來尋求主耶穌，你便不能維持屬靈的生命。僅僅靠進食和呼吸並不能保障有健康的身體，但是不進食、不呼吸的話，人肯定不會健康。

我們要花多少時間與上帝在一起才足夠呢？

有研究發現，一個單身漢平均每星期花十五個小時和女朋友在一起。有些人建議丈夫應該在婚後繼續花同樣的時間在妻子身上。欸！如果我們一星期願意花十五小時與神在一起，我們和祂的關係一定會改善。不過，我並不是建議你們一定要花十五個小時來跟上帝在一起，但我相信，我們並沒有花足夠的時間與神親近。

魔鬼有一個辦法使我們摸不著頭腦：當基督徒開始花時間與主耶穌在一起

時，就會有一種現象發生，特別是在開始時，撒但害怕我們真的會建立起花相當長的時間靈修的習慣。當我們清早起床靈修的時候，撒但使用盡所有的方法讓我們的那一天事事不順利。當一天結束後，我們想，「靈修也沒用。」於是，第二天早上我們便睡懶覺而不靈修。結果怎麼樣呢？撒但會令當日的一切都很順利。我們可能因此而困惑不已，不清楚究竟是怎麼一回事。所以，我們切勿上當啊！

最後，各位親愛的弟兄姊妹，願你們藉著本小冊子所介紹的各種方法，透過聆聽（讀聖經）、談話（祈禱）、獨處（默想）、行動（作見證），努力地實踐與人、與神同行，體會信仰的實質！更願天父因你們的熱切的追求，使你們在與人、與神同行的經驗上，得著豐富而甜蜜的經驗！阿們！

鳴謝：

本小冊子經文取自《聖經·新標點和合本》（上帝版），版權為香港聖經公會所有，承蒙該會允許使用，特此鳴謝。