

與主對話的四個向度

我們可以嘗試從四個向度來理解與主的對話：靜、廣、深/心、留。課程也會就每一方面介紹不同的屬靈操練，幫助我們在這四方面逐步成長。

1. 靜

真誠的對話不只是自我表白，也需要彼此聆聽。安靜的心是聆聽的先決條件，也是不同屬靈操練的基本功。

哈巴谷書的開始，先知因神沉默對待地上的強暴，而向神呼喊，並對侵略者發出譴責，但最後卻以信心之歌作為結束。從對神的質疑到降服的轉折點，在於安靜在神的面前。先知意識到，在坐在天上聖殿的耶和華面前，全地都當肅靜。在寂靜中，他聽見神的聲音，看見神的作為。因為有這樣的體會，雖然環境沒有改變，他卻能以信心稱頌神。

然而耶和華在他的聖殿裡，全地當在他面前肅靜……耶和華啊！我聽見你的聲音，懼怕你的作為……無花果樹縱不發芽，葡萄樹不結果，橄欖樹無所出，田裡無收成，圈內的羊被剪除，棚裡也沒有牛，我卻要因耶和華歡喜，以救我的神為樂。

(哈巴谷書2：20，3：2、17-18)

安靜，幫助人將焦點從自己轉移到愛我們，且掌管一切的神身上。

**安靜，幫助人將
焦點從自己轉移到
愛我們，且掌管一切
的神身上。**

上一章，我們開始介紹不同的呼吸式禱告，為安靜操練建立根基。下一個單元的主題是安靜我心。我們先學習安靜與獨處，之後再介紹一個

對福音派信徒比較陌生的屬靈操練--- 歡迎禱告，以學習如何在負面情緒的衝擊中安靜心靈，接受處境中的自己，然後放下一己的渴求，歡迎神在當中工作。

2. 廣

我們可以從兩個層面去理解「廣」。第一，廣是指無所不談的談話內容。第二是指我們內心對主同在的意識--透過對話，主會開廣我心，讓我更敏銳祂的同在。與此同時，也會豐富我們的對談內容，發展更親密的關係。

「廣」包括兩個層面：1.無所不談的談話內容。2,開廣我的心，讓我更敏銳主的同在。

(1) 廣：對話內容

與主對話的內容涉及卻不停留在生活所需，也不單單在認知理念層面。真誠的交流關乎生命的所有層面，特別是心靈世界。

你跟主是否無所不談？有什麼禁區呢？下列是避而不談背後的原因嗎？

- 這太瑣碎了，祂不會在乎的
- 好像有點不對，我應該先自己處理好

- 我已經接受了這就是現實
- 祂過去並沒有應允我的禱告，我不想再失望了
- 沒有想過可以跟祂談

知道嗎？無論是否避而不談，主早已洞悉我生命的一切。

**我還未度過一日，都完全記在你的冊上了。（詩篇
139：16）**

與主坦然地對談，是為了與主一同面對自己的處境與心境，開放自己領受祂的恩典，體會祂對我細膩的愛，讓主更新我對祂、對己的認識。如此同行，也就自然地進入更深的關係。

(2)廣：開廣我心

當我們在對話時不作預設，存著開放的態度：不只是尋找解決方案，也不局限祂的回應時間與方式，主就會親自打開我心靈的眼睛，開廣我的心，在生活大小事中發現祂的蹤影。單元二幫助我們在日常生活中察覺神的同在，以意識省察禱告回顧每一天，留意神每時每刻的同在，學習在一切經歷上與祂對話。經過恆久的操練，就能幫助我們在萬事中看見神。

3. 深/心

真誠的對話從心發出，從事情進入心情。若我被自己的情緒困擾，把自己封閉在負面經歷中，就很難進入對話。愈是在情緒的陰霾下，愈需要到主面前，為情緒命名，與祂分享內心

基礎篇：全人與主相交

的感受。在那裡，等候恩待我的主，樂意分擔我的重擔。主的話會帶來心靈的釋放與醫治，同時幫助我瞭解自己的真實狀況，以及對事情的反應模式。

與主對話可以是從讀經開始，也可以自發地在生活處境中進行。我們在單元二會學習意識省察禱告，幫助我們在生活中察覺神的同在，與祂對話。讓我們現在先探索如何在讀經中與主對話。

聖經是神的話語，由神的子民被聖靈感動記錄下來；當日感動聖經作者的靈，今天也同樣地感動我。神會按我的真實狀態及需要，在我的生命處境中向我說話。我需要以進入愛的關係的心態讀經，打開心靈的耳朵，聆聽神今天透過經文對我發出的個人邀請。

因為神的道是活的，是有效的，比一切兩刃的劍更鋒利，甚至可以刺入剖開魂與靈，關節與骨髓，並且能夠辨明心中的思想和意念。（希伯來書4：12）

許多時候，我們習慣以理性分析的方式讀經。往往在靈修時也同樣地側重於頭腦的認知，以思考客觀真理為目標，追求個人對經文的掌握理解，卻沒有開放心靈，聆聽神今天邀請我進入的對話主題。與主對話有別於研經，追求的是與主愛的關係，讓客觀真理成為個人的主觀經歷。研經有其本身的功用，也為與主心靈的交流提供扎實的概念與背景。但研經有時，與主對話也有時，兩者缺一不可。

當聖靈透過經文觸動我的內心，我讓神的話沉澱、默想，以心靈聆聽神對我個人的呼喚，然後與神分享我當下的想法與感受，再聆聽祂的回應，進入愛的相交。在單元三會更多介紹聖言心禱與默觀基督，以心靈聆聽神的話，深度對談，進入親密關係。

真正的對話是雙向交流，是對白，不是獨白，這當中需要留白。可惜的是我們在讀經中往往只是獨白，沒有騰出空間讓主說話，缺乏真正的交談。

4. 留



從獨白進入對白，當中需要留白、停留，刻意地保留心靈空間，並停頓足夠的時間來聆聽神的聲音，不過早離場。在停留中，我們等候神的啟示，以心靈聆聽，讓神的話沉澱在心靈深處。之後，我們再回顧禱告經歷，回味神在過程中的觸動，寫下心靈札記。

(1)獨白或對白？

與主對話1〈學員〉

我們家族有遺傳性眼疾，父親晚年多年失明，我心中也因此擔憂不安，唯恐自己日後也要在黑暗中度日。

今天讀東方博士在黑夜中跟著明星引路，到訪嬰兒耶穌的經文，彷彿也告訴我，哪怕在黑暗中，主也會引領我的道路。這段經文使我心得安慰，我要像博士一樣，不怕黑夜，不怕冒險，這樣我便可以愈來愈靠近神。

神說：「我的恩典是夠你用的……」〈哥林多後書12：9〉神又說：「我必領瞎子走陌生的道……我必在他們面前使黑暗變為光明……這些事我都要作，決不放棄。」（以賽亞書42：16）

我要放下擔憂與不安，安然讓神帶領我。我要憑信心，不憑眼見，平平安安地事奉神。

我們可以用以下的問題來思考如何在讀經中與主對話：

- 札記中記載什麼深層的人性經歷？
- 作者如何處理這些敘述？是對白？還是獨白？

文中的字裡行間之中，反映著作者對眼疾的擔憂與不安，恐怕自己也會失明。但他沒有把這些負面情緒與神分享，反而以理性告訴自己：要堅強、不要怕、要放下擔憂與不安、要憑信心、不憑眼見，再引用聖經來跟自己講道理。似乎這樣做便可以靠近神，帶著平安來事奉祂。

雖然開始時作者提到他的負面情緒，可惜缺乏與神作出情感交流，在反思時更側重於理性與思維分析。而且結語過早

以思維引用聖經作自我鼓勵，不單單壓抑情緒，更容易停留在獨白，難以進入對白。因為雖然經上的話都是對的，但不一定是神此刻要與我的對話之處。

(2)不要過早離場

以馬利亞在墳墓前與復活主見面的故事為例，當日到墳前看見空墳墓的不單單是馬利亞一人，還有彼得與約翰，但為什麼兩個門徒卻沒有看到復活主？因為他們看到事情的發展便離開，也沒有好好碰觸自己的心情。當然，與主相遇不是我們可以掌控的，但過早離場很容易失去這樣的機會。

與主對話2〈學員〉

當我讀到神一面用充滿信心和愛意凝視著蘆葦，一面用雕刻刀刺穿、刻孔，使得蘆葦變成一個樂器，隨時可以用來吹奏神預備的音樂，我的心深受感動。

我的生命未被主琢磨前，也是像蘆葦一樣是粗賤，無價值的；但如果我願意讓神掌權，我也可以成為一根流通的管子，播送出神創造的旋律。

神，感謝祢，祢不只創造了我，給我生命氣息，祢也為我的生命寫了獨特的樂譜，要我奏出祢為我譜寫的神聖樂曲。我要以祢為我生命的中心，一生榮耀祢！

當我想到這裡的時候，我好像聽到神的聲音問我：「你的生命是否演奏出我為你所寫的神聖樂章，還是在播放你為自己寫的樂曲？」

我被這個問題嚇了一跳！真的，有時候我真是想盡辦法去演出自己編寫的，和自己喜歡的音符。

作者被神對蘆葦的愛與心意觸動，願意被神掌握，奏出神為他譜寫的神聖樂曲。很多時候，默想到此，我們以為已經有所領受，就會停下，以順服作回應，然後結束。若真如此，可能就會停留在獨白中。

作者並沒有結束默想，他繼續到神提出的周題。神的話讓他意識到自己到底是演奏神譜寫的神聖樂曲，還是自己編寫的和自己善歡聽的樂曲。神的話發人深省，使人察覺自己隱藏的幽暗。留白，使他進入封白。如果作者過早離場，便錯失更深認識自己的機會了。

與主對話3 (學員)

在靜修營中，當我在操練與主談心的時候，卻魂遊象外。。。

一個小時過去了，我什麼也沒有得到，覺得非常挫敗！小組分享時間大概沒什麼好說的了。於是在午餐休息時候，我奮發坐在書桌前，拿起我的筆和靈程札記。

我寫下：「主啊！牧師說『主關心我是否知道祂愛我』，但我感覺不到祢對我的愛，我也不會與祢對談，我好氣餒，我的屬靈資質真是魯鈍！主，祢在何事上愛我呢 P」

主讓我記起祂對我所做的三件事，告訴我他如何愛我。

作者在默想時段沒有什麼得著。之後，他重新投入，敞開心扉與主毫無掩飾地交談，把他感覺不到主愛的沮喪、自覺靈資質魯鈍的挫敗，一一向主表白。結果，他聽到主的回覆——神曾如何向他表達他的愛。

雖然作者最初魂遊象外，沒有聽到主的聲音，但他決定不離場，重新回去等候，繼續與主對話。他選擇與主分享內心世界，為情緒命名，坦誠地向主傾訴。主也在對話中顯明祂的愛。

停留等候有助我們進入深層對話。即使等候中沒有聽到神的回應，我們相信愛我們的神仍繼續工作，在我們不知不覺中塑造我們，在我們生命中成就祂的美意。有時候回頭看，我們才發現神其實已經以祂的方式回應我們。而寫札記能幫助我們回顧、察覺神的作為。

基礎篇：全人與主相交

另一種停留的方式是複習，就是重回上次禱告中的深刻經歷、意猶未盡、停滯不前或仍未完成之處，讓聖靈帶領我再次進入，從那一點開始探索，在當中停留等候，繼續與神進行還未結束的對話，從而更深進入經歷。

除了等候，另一種停留的方式是複習，就是重回上次禱告中的深刻經歷、或仍未完成之處，讓聖靈帶領我更深進入經歷。

單元三要介紹的默觀基督，是以身歷真境的方式默想福音故事，想像自己是劇中人，全人投入經文世界。這種讀經方式，適用於敘述文體，幫助我們慢下步調，停留在經文中，

透過與劇中人的感同身受，往往帶來對自己新的發現。以心靈與主深度對談，更深入體會主的心，引領我們踏上與主聯合的旅程。