

《默觀與行動之間》避靜所得

若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。（哥林多後書 5:17）

早前退修，思想生命中進與退、得與失、新與舊等問題，記起馬太福音九章十七節：「也沒有人把新酒裝在舊皮袋裏；不然，皮袋脹裂，酒瀉出來，皮袋也就壞了。人乃是把新酒裝在新皮袋裏，兩樣就都得保全。」

「把新酒裝在舊皮袋」裏的「新」，原文指在時間上是新的、新近的、新有的。這裏的新酒，象徵基督是新生命；也代表主耶穌帶來的「新道理」，亦即「天國的福音」，是一個全新的改變；「舊皮袋」則喻舊的制度、舊的思想、舊的傳統、舊的律法。

神聖的生命既被比喻為有激勵力量的新酒，因此當我們接受祂的生命，這生命就終日在我們裏面作工，激動我們，振奮我們。

去掉舊我，在基督裏我們就成為一個全新的人。

恰逢閱《默觀與行動之間》這本好著作：默觀與行動之間-也就是靈修，它提醒我們並不是因在苦困中、衝突中、或遇人生重大的轉變才進行靈修避靜，而是常常渴望與主相遇，是與主共建美好關係的一個獨特過程。

過程不是單憑己力，靠自己去了解經文的訊息，而是跟從神的帶領，與主相遇交往的經歷，感覺既簡單又微妙，關鍵在於當我們閱讀神的話，就不應只停留在頭腦的思想，而是通過頭腦進入內心，然後省悟、明白經文與自己有何關係，最後向主作出回應。這是人容易會逃避、更是不易做到的事情，但如果做到了，我們與主的關係就進入到一個新里程。以下有三個重要的提醒：

（一）讀經和祈禱

在誦讀經文時，可以讀出聲，慢慢讀（留意被觸動的地方），謹記默想不是釋經或教導，也不需急於理性分析，反而要留意自己內心的思緒。當心底有意感、思緒浮現時，或內心有一份渴望，便會向主傾訴，正如人與人之間的交往交談，是有關係的，而在與主獨處時的互動，就是祈禱。

（二）默觀和消化

默觀是一個重要時刻，我們學會全然交託，必須放手，讓心靈在主內休息，被主牽引，是消化回應的過程，過程需要靜、慢下來，結果不是最重要。就好似吃了食物，必須經過體內腸胃分解等程序，個人的身子有所不同，靈命的成長也是一樣，不能比較、強求，按主的步伐是最好的；我們必須有克己、忍耐、等候的心。

（三）回應和行動

避靜就是回應主的一個行動；指的是：離開日常生活，到一個寧靜、獨處的環境；熱心專注個人祈禱、與主相遇；留意個人內心的動力，對神有意識和辨別，了解自己生命的方向及主的心意；然後再透過生活顯現出來，讓人看見基督。

最後，我們必須明白一點：基督徒的靈修並不是基督徒生活的一部份，而是基督徒生活的本身。所以，在新的一年，期望主所愛的，都可以成為新皮袋，配得裝起新酒；與主重建一個更美好的關係，讓生命飛躍更新，**祝福大家！在新里程更能活出精彩。**讓我們一同忘記過去，努力面前，向著標杆直跑。阿們！