

路加福音 5:12-16

实践之道：独处

牧师 Brian North

玫瑰山教堂；华盛顿州柯克兰

2025 年 1 月 26 日

如果您有几个小时甚至更长的时间去做任何您想做的事情，您会做什么？假设这几个小时或更长时间是一周后，这样您就可以计划了。您会看电影还是看书？锻炼身体？和朋友一起喝咖啡？邀请一群人过来吃饭或玩游戏？举办大型派对？

我们的答案可能有所不同，这取决于我们每个人的内向或外向程度。无论我们天生倾向于什么，我们都需要与人建立关系，我们也都需要独处的时间。两者的数量因人而异，但我们都需要两者。几周后，我们将讨论“社区”这个话题以及我们与其他人的关系，特别是在教堂中；所以，对于你们这些外向的人，我们很快就会到达那里。今天早上，我们来看看它的反面：孤独。

如果你是今天早上新来的，或者错过了过去几个星期天的节目，我们将参加一个系列节目，看看耶稣在他的生活中养成的九种习惯或做法，圣经在其他地方也鼓励我们参与其中。这个系列旨在帮助我们实践耶稣的方式，这样我们无论身在何处，每天都能过上更像他的生活。到目前为止，我们已经讨论了安息日、祈祷和禁食。今天，正如我所说，是“孤独”。让我们翻到路加福音 5:12-16。这是上帝今天对你我说的话……

所以，当我们听到“孤独”这个词时，我们可能会想到僧侣、隐士、荒野静修，持续数天或数周，甚至是终生的承诺。我们中的一些人听到“孤独”这个词，我们会想，“这就是我渴望的。请帮我报名独处！”其他人听到这个词，会想“哎呀！听起来太无聊了。尽快带我去参加朋友聚会或认识新朋友！”不管你是否喜欢独处，我们都需要独处。事实上，我们都经历过独处。一些研究表明，典型的美国成年人每天大约有三分之一的时间是独自度过的。所以，平均而言，我们每周独处的时间长达 35 小时甚至更多。

然而，作为耶稣的门徒，问题不只是时间的数量，而是时间的质量和意图。我们是否利用了这些独处的时间——甚至不是全部，只是其中的一些——我们是否有意利用其中的一些来更接近耶稣，这样我们就能与他建立更好的关系，并在每天的其他时间更像他一样生活？我们是否像耶稣一样利用独处？

我们并不总是被告知耶稣是如何利用他的独处时光的，除了他祈祷。我可能错了，但在我本周所做的研究中，我认为祈祷始终是他独处时光的一部分。有时我们被告知更多。例如，在我们上周看到的他 40 天的禁食中，他处于孤独之中，我们知道他被圣灵引导，他祈祷，禁食，抵制诱惑，在抵制诱惑时引用圣经，所以他可能花时间思考圣经。这些都是他在那个时刻所做的事情。

但有时我们不确定他除了祈祷之外还做了什么。然而，我怀疑他是否会突然拿出手机，花几个小时浏览社交媒体或狂看 Netflix 或任何 1 世纪的等价物。耶稣在生活中表现出了太多的一致性，让人无法想象他会做这样的事情。可能是祈祷、默想圣经、与天父交流……也许有时是散步，或者只是坐在上帝面前凝视云朵或尘土。

除了祈祷之外，我们知道有一件事是一致的，那就是他独处的地方非常相似。例如，在那 40 天的禁食中，马太告诉我们耶稣前往沙漠或荒野。这个词是“eremos”，它有多种含义，但都相当相关：沙漠、荒芜的地方、荒凉的地方、孤独的地方、寂寞的地方、安静的地方、荒野。我们可能会想：这难道不像魔鬼一样，在我们饥饿的时候、在疲惫的一天或一周结束时，在我们虚弱无力的荒野中来找我们吗？

然而，我们在圣经中看到，对于耶稣来说，荒野和它的孤独，不是一个软弱的地方，而是一个力量的地方。这是他最接近天父的地方—无论他是在禁食、祈祷、默想圣经，还是只是在天父面前。这就是为什么我们看到耶稣反复去荒野。事实上，这就是路加在今天的经文中所说的。耶稣经常这样做。

例如，在马可福音 6:32 中，我们看到耶稣和他的门徒一起去“eremos”。所以，他不是独自一人，但他们还是去了荒野休息。就在这之后，耶稣用一个男孩的午餐喂饱了 5,000 人，恩让门徒坐船离开，自己则去休息。“eremos”这个词不是用来描述他去的地方的，但据说耶稣去了山顶。听起来像是荒野，即使用了不同的词。

在路加福音中，耶稣独自离开不下九次。我们今天早上读到其中一次。并且：当路加在今天的经文中告诉我们耶稣经常退到“僻静的地方祷告”（第 16 节）时，“僻静的地方”这个词是“eremos”。

让我再分享一个。这是来自马可福音 1:35，所以我们在这里的时间顺序不对。事实上，这是在他作为弥赛亚“上班”的第一天之后，他早早起床，在会堂里教导，一边吃午饭一边医治彼得的岳母，然后熬夜医治病人和被魔鬼附身的人。我们读到第二天发生的事情是这样的：“次日清早，天还黑的时候，耶稣就起来，到旷野地方去祷告”（马可福音 1:35）。同一个地方：什么地方？“eremos”——荒野或孤独的地方。你看到这里的规律了吗？这一次是在他结束在 eremos 的 40 天后 24 小时。他直接回去了，好像 40 天还不够。

接下来发生的事情是，彼得和其他一些人来找他，请他回到城里做更多的治疗和其他事情，因为消息已经传开了，#Jesus 在 Instagram 上很流行，纽约时报和名利场等媒体都在寻找采访机会。“回去，我们做和昨天一样的事情！”耶稣说：“不。”他用了更多的话，但这就是要点。具体来说，他说：“我们往别处去吧，到邻近的村庄去，我也好在那里传道。这就是我来的原因”（耶稣，马可福音 1:38）。

你看：正是在荒野中，在孤独的时刻，耶稣才弄清了自己的身份、与天父的关系以及使命。他走出荒野，对自己是谁以及在被钉上十字架之前需要做什么有了更深刻的认识。在这里，他不仅在身体和情感上得到了补充、加强和滋养，而且在精神上也得到了补充、加强和滋养。

正如我们在今天的经文中看到的，耶稣经常这样做。这是他的一个习惯或做法，而且是有意为之：为了接近他的天父。我想告诉你，如果耶稣经常需要这样做，那么你和我肯定也需要。我们需要特意留出时间——独自一人——来集中我们的信仰，走在“跟随”耶稣的正道上。记住，耶稣不仅是我们的救世主，他是我们的主。所以我们不只是跟随耶稣，我们还被召唤和命令像他一样生活。成为他的手和脚。正如托尼·坎波洛所说的那样，“成为有皮肤的耶稣”。

本周，我偶然发现了一位五旬节派牧师写的一篇文章，虽然不是专门写关于孤独的，但它很适用，并提醒我们为什么我们需要有意识地独处来跟随耶稣。他写道：“当基督的追随者失去道德准则时，往往源于他们微妙地远离了他们的初恋——主自己。这种损失很少在一夜之间发生；它通常是由于错误的优先事项、精神上的自满，或过度依赖文化或政治意识形态而不是上帝的话语。如果不坚定地信仰基督教义，他们的是非观就会被个人目的或社会压力所左右，而不是被真理之灵所左右。

这种偏离的影响是深远的。它会导致信仰只具有表演性而非变革性，外表优先于内在的圣洁。如果没有植根于基督品格的明确道德指南针，爱就会被判断取代，谦卑就会被傲慢取代，同情心就会被自私取代。这会让世人扭曲见证，基督之光黯淡，盐失去味道。

恢复道德指南针始于悔改—回归福音的核心。这需要我们重新致力于与圣灵同行，沉浸在圣经中，并在祷告中寻求上帝的智慧。这还需要我们谦卑地认识到我们偏离了方向，并允许上帝重新调整我们的价值观以适应他的王国。当我们这样做时，圣灵会重新校准我们的心，更新我们爱怜悯、行公义和谦卑地与上帝同行的能力。

回归基督恢复了清晰、正直和对迫切需要希望和光明的世界的忠实见证”（马克·奇罗纳博士）。

他在这里写的一切（特别是加粗的段落）都是上帝在我们生活内部的工作，也是耶稣的追随者今天迫切需要的。为了让上帝进入我们内心并开始工作，阻止道德漂移，让我们走上耶稣的正轨，过上像他一样的生活……为了做到这一点，需要独处。独处与上帝相处的时间——祈祷、聆听他的话语、与他相处。是的，需要基督教社区、责任感、服务、集体崇拜（请在周日早上继续来！）……所有这些……但如果没有与上帝独处的时间所带来的深刻反思，这些事情就不会带来为耶稣而活、爱上帝和爱邻居的改变生活。我们需要与上帝独处才能达到目的。

现在，这并不意味着我们总是要去荒野或一个偏僻的地方。但当我们在家里洗衣服、做饭、打扫地板，电视、电脑和手机屏幕召唤我们消费越来越多的内容时，这样做也很困难。正如我的女儿海莉几周前对我提到的，有一句话说“如果魔鬼不能让你犯罪，他会让你忙碌。”我们需要放下忙碌，只与上帝在一起，有时这意味着只是独处一会儿。

我们不可能总是躲进荒野，但当我们有这样的机会时，机会就是黄金。我最近就有两次机会。今年夏天，我在魔法山度过了三天两夜（照片#1）——它是莱文沃思郊外喀斯喀特山脉的一部分。你必须获得许可证才能过夜露营，而且抽签的难度很大——来自全国各地的人都尝试了很多年才去。我很幸运地抽到了我的名字。我不是一个人去的（#2），所以这不是真正的三天独处——更像是耶稣和我之前提到的门徒在埃雷莫斯休息；我带

着我的三个大孩子。但我们都有独处的时间，静静地坐在湖边的帐篷旁（#3），凝视着群山、树木、湖泊，沐浴在上帝的光辉中。

我带了一本名为《实践上帝的存在》的书，作者是劳伦斯兄弟.....那次旅行中我读了这本书的很大一部分，并试图在荒野中做书名所说的事情（#4）。（看看那张照片。我看起来是不是正沉浸在上帝创造的美丽之中？😄）

几周后，我独自一人在海洋海岸度过了四天三夜。几周前我在祈祷信息中简要提到过这一点，但那是一段孤独的时间，只是与上帝同在。

但你不必去像海滩或喀斯喀特山脉这样的荒野。在你卧室的角落椅子上，或者在 Bridle Trails 这样的公园里，或者坐在华盛顿湖岸的公共码头上，或者在 Cross Kirkland Corridor 上散步.....你可以有意识地独处。每天独处几分钟，也许每周一次一小时，然后你可以尝试每年或两三年独处一整天或两天。

我每天都有相当多的刻意独处时间，但像在海边静修那样的较长时间呢？除了去年夏天，我想我一生中只做过几次这样的事情。然而，其中一次是 10 个月的定期几乎每天独处，当时我住在爱达荷州凯彻姆的埃雷莫斯。我有很多独处的时间，开始刻意在卧室里读圣经，寻求上帝。这是上帝让我成为牧师的重要原因。如果我没有在那 18 个月的时间里进入真正的荒野，我可能就不会站在这里了。

所以，我说话时是作为一个有成长空间的人，但我也有一些强烈的独处经历。主要目的是让我们自己与上帝保持一致。独处是为了重新定位我们作为上帝之子和耶稣门徒的身份，这样当我们不独处时，我们就会像他一样生活，为他而使命，闪耀耶稣的光芒，带着喜悦和善良、同情和怜悯生活，同时坚持耶稣和他的话语的真理。

所以：我祈祷你能有规律的、有意的独处时间，将你塑造得更像基督，这样当你不独处时与之互动的人就会在你身上看到耶稣，并受到鼓励和吸引与他建立关系。愿你的独处时光像耶稣一样，给你力量，让你在日常生活中为他结出果实。愿它们成为你记住自己作为耶稣徒弟的身份的地方；愿它们成为记住上帝对你生命的召唤的时刻；愿你的独处时光成为

悔改和接受上帝宽恕的时刻；愿你孤独的时刻能激励你在生活、工作和娱乐中践行信仰，为上帝的荣耀和祂王国的建设而努力。让我们祈祷.....阿门。