



小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。

Dear children, let us not love with words or tongue but with actions and in truth.

分享

# 心靈 分享

文／有機陽光 圖／尚仁

分享的機會越多，產生的互動機會就越多。

**起** 初，神創造天地（創一1）。  
神看著一切所造的都甚好（創一31）。

工作中，友人曾幾次帶我經過舊金山灣區，101號公路往北，過了機場三五分鐘不遠處，右手邊一大區商辦大樓，順路岔出交流道，繞到商區後方，整片靜謐青藍的大海隨即映入眼前。它其實是個內灣，因為清楚可見對面的城市 and 山丘，但因為兩岸之間寬廣無比，有船隻、風帆、海浪的陪襯，因此儼然好像駐足於無邊的大海、視野遼闊。工作之餘，在車水馬龍、交通樞紐的高速公路旁，有這麼一處令人心曠神怡的藍天碧海，尤其到了夕陽時分，海鷗飛鳥悠哉盤旋於海面上，映照黃金天色及閃爍如鑽的海水，這時來這裡深啖一口清新的空氣，心靈立即得到通體舒暢，大有一飛沖天、捨我其誰的壯志豪情。慨歎，我們何其有幸，竟能得到如此恩眷！

是神權能的給予、無條件的給予；給予的背後是愛。神是愛，愛是可以感受到的。

他們彼此交接、擘餅、祈禱（徒二42）。

同領基督的血，互為肢體，彼此相交。

神希望我們彼此相愛。使徒保羅最能體會神在他身上的愛，這個愛不單是理論上的愛或是感受層面上的愛，這愛是轉換動能驅動他向前回饋的愛。使徒約翰對愛的認知和體會亦深刻無比，他更具體的把愛的彰顯，分別從屬世看得見的，連結到屬靈看不見的境界，他說這樣照著做，你們、我們的喜樂必然充足。



我們將所看見的、所聽見的傳給你們，使你們與我們相交。我們乃是與父並祂兒子耶穌基督相交（約壹一3）。

分享，是較現代的名詞，受西方社會環境教育的影響，為了客觀傳達個人意見，不排斥他人的看法，衍生出來的社交禮儀名詞，近來也逐漸廣泛在教會多種場合使用。原始地分享，就是把我擁有的，給予你，讓你感受到我的實質關懷照顧，進而使你主動想與我產生互動關係的動機。因此，分享的機會越多，產生的互動機會就越多；分享造成親密，親密再製造繼續分享。這原是正面、有意義的，也是合乎《聖經》的教導。

## 心靈分享要有愛作基礎

分享是為了產生互動的連結，給予動作的背後是有愛在驅動。因此一個分享者有沒有蘊藏豐富的愛，以及是從什麼源頭支取愛，就顯得格外重要。

分享者對愛的認識、對愛的體會、對愛的知識、對愛的表達，每一個環節都在顯示分享者本身的質素，接著透過熟稔的語言或肢體動作，去陳述他此時此刻想要傳達的有限主題，或是他非主題式盈然於心的感動，進而造成聽者有被實質關懷照顧的感受，使聽者心理產生動機，想要互動或回饋。

歷史上，最經典的一幕就是「主轉過身來看彼得，彼得想起主對他所說的話，他就出去痛哭。」這是心靈分享裡最高的境界。注意，主並沒有開口。

主那一「看」，大概只有幾秒鐘的時間，這麼短暫一瞬間的「給予」，造成對方回想之前的給予、反思、評估、懊悔、流淚，進而到日後義無反顧的回饋。這個分享者必定是對愛極度認識、深刻體會的人，才能為聽者帶來

如此震撼的連鎖反應。單是一個肢體動作，都能成為心靈分享的工具，何況是透過明白的語言去傳達心靈的感受。與其說自己沒有口才的恩賜，不善表達，倒不如練習內在的豐富，因為「主並沒有開口」。愛的驅動是在分享者每日每時每刻的生命裡培養累積，到該派上用場的那一剎那，單是一個眼神就將愛全部傾瀉而出。

失去愛作基礎，分享會容易流於耍嘴皮子、唱高調或賣膏藥，這不僅讓聽者坐如針氈，還須讓聽者發揮愛心在心裡為你禱告。這樣的分享當然引不起共鳴，更別提造成互動的動機或回饋。所以我們盡量培養自己朝正面的方向去發展練習「分享」，避免用分享這兩個字來疲勞轟炸地發表政見，或表述自己遇人不淑的委屈。

愛，帶來堅固的基礎，檢視愛的能量，就是查驗每日感恩的次數和頻率，這個感恩是否進而驅動回饋的動機。

## 心靈分享要有界限

在教會裡談分享是要有界限的。界限是為了造成一致的目標。比如行進中的交通，需要有明確的停車線、雙黃線等等的規劃，有一個明確的行徑方向，駕駛者彼此才能在安全、受保護的範圍內行駛，前往預定的目的地。

使徒約翰說，「我們將所看見、所聽見的傳給你們」。看見、聽見什麼呢？就是生命之道。因此界限的第一步，就是分享所聽見、所看見的生命之道。只要是攸關於生命的話題、見證、故事、人物等等，都是分享的內容。當然更重要的是，從起初原有的生命之道在我們自身身上的彰顯經歷，直到今天每時刻對主親手摸過數之不盡的恩典，一字一句誠實分享、傳達。這個界限的目標是要「使你們與我們相



小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。

Dear children, let us not love with words or tongue but with actions and in truth.

交」，這是個看得見評估的出來的目標。比如分享者誠實地透過語言、肢體、情感表達自身生命的話題，聽者聯想起自己曾有的生命見證，進而產生共鳴、互動，聽者之後轉成下一個分享者，最後在主的愛中互相造就，榮耀神，激起更大屬靈的力量。之後界限的目標進而深入到屬靈生命裡，「我們乃是與父並祂兒子耶穌基督相交」。

有一回在工作的場合，無意間察覺出姊妹好像心情喜樂，但又好像剛剛哭過的面容。因為她上班遲到，基於關心，想說不知她需不需要幫什麼忙。但一靠近她，姊妹開口就說「我想跟你分享今天早上喜樂的恩典」，於是她說，今早出門工作前，她的機車怎麼發都發不動，弄了半小時之後，吵到她未信主的父親出來一探究竟，結果她父親不但沒幫她，還劈頭就用三字經罵她，什麼蠢啊、吃閒飯的，罵完她後開始罵教會，姊妹只默默蹲在地上，頭低低地流淚聽完他罵了半小時，等他父親頭也不回的進屋裡，她起身再發動機車，引擎點著了，她立刻騎著機車來工作，當然遲到了。沿路上，她淚不停，她問神為什麼有這樣的父親，她禱告求神幫她內心平靜，突然聖靈輕輕地在她心中告訴她，「原諒他，他只是不認識我，但你是我最愛的女兒」。當下，姊妹的淚止了，口中竟唱起，「我真喜樂，因耶穌愛我」的詩歌。

姊妹分享之後，我們感動的一起悟性禱告讚美神，並相約午餐時，換我分享上個禮拜類似奇妙的生活體驗。

界限，帶來一致的目標，檢視目標的結果，就是體會彼此都有滿足的喜樂，進而產生回饋的動機。

## 心靈分享要注意對方的感受

主說，我是真葡萄樹，你們是枝子……。離了我，你們就不能做什麼。

我們是連結在樹上的枝子，連接著，才有生命，否則不能自己做什麼。同樣的道理，今天靠近我們的人，有的已經是枝子，有的還不是，但他們都已經是主允許擺在我們身旁的人，當他們靠近我們的時候，是否也可以透過我們的「分享」而連結在我們這枝子的身上？我們只能要求自己努力追求生命的豐沛，因為如此才能在無時無刻、得時不得時將連接生命的力量正面傳達出去，只有要求透過自己不斷傳達「是」的訊息，漸漸地才會在身邊聽見、看見越來越少的「否」。

有些人在聆聽時，帶有負面的情緒反應，這是無可厚非，也不能要求。他們或是雙手交叉胸前、或是皺眉、左顧右盼、低頭塗鴉等等。可能他們在聆聽的過程，遇到了困惑、問題或疑慮，或是聯想起曾有的創傷、痛苦的經驗或其他事情，這時，分享者可以學習暫停分享或是提出問題。主耶穌在以馬忤斯的路上靠近兩個臉上帶著愁容的門徒，他們因為正疑惑著耶穌身體在墳墓裡不見的事。耶穌怎麼會不知道他們心裡在想什麼呢！（耶穌知道，都還提出問題，何況我們？）但耶穌還是示範了提出問題，引起互動的動機，造成界限一致的目標。「你們彼此談論的是什麼事呢？」第二次又問「什麼事呢？」（路二四17-19）

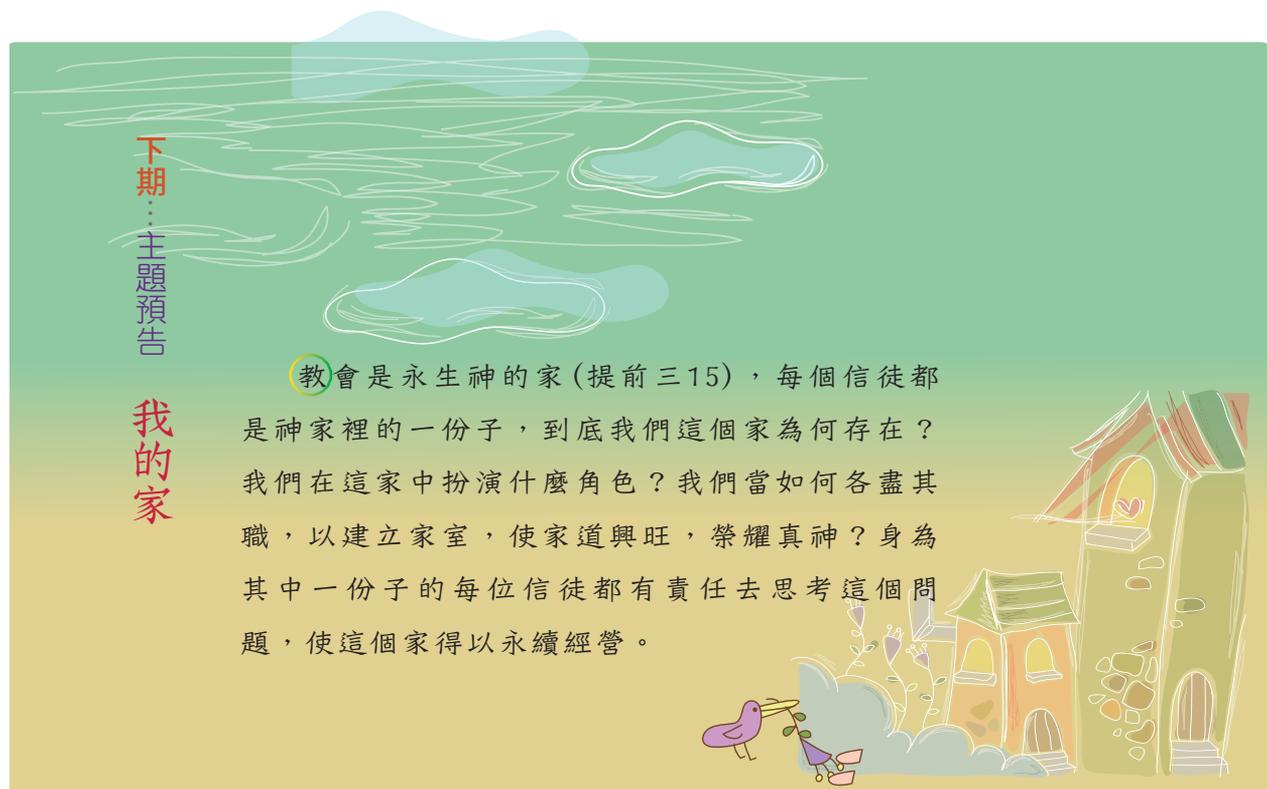
分享者亦可以練習每十分鐘或一個小段落，問問對方有什麼感受、什麼共鳴、什麼疑問，藉此能關心到對方聆聽時的情緒起伏和波動的感受。

× × × ×

認知神經學家在近幾年，因為大腦造影技術更加純熟精進之後，「想辦法」在大腦中尋找「真實」的反應。經過一連串的實驗後發現，人類的情緒和行為受到訊息傳遞的影響深遠。其中真實懇切的訊息會打動聽者，讓聽者相信，進而進入腦中的快樂中心；而這個正面的積極反應跟大腦中原本掌管獎勵、回饋、報答，以及人聞到很香的味道和吃到美食的快樂中心是相同的；也就是說這樣滿足快樂，是因為「聽到」真實的訊息分享，觸動大腦處理「是」，而產生共鳴。反之，不真實的訊息表達（謊言、爭辯、傳舌、演說），若硬是套上「分享」的外衣，正是讓聽者在大腦處理負面厭惡情緒的地方處理回收的。

人，天生就喜愛分享，也喜愛心靈的交流。這是神一早設好的頻率。但現代社會和環境慢慢奪走了這個寶貴的天性，用原本是純正的高科技、電腦世界，和用「尊重人權」漸漸吞噬人與生具有的關顧和交流能力。我們基督徒若一不小心，也容易陷入百花齊放的知識網羅和自由社會的人權主張，或將之引進神國而不自知。

親愛的讀者，到此當您聽完我的分享後，是否也觸動您的共鳴或想法，不仿找個人坐下來，將您的真實心靈感受分享給下一個人……。



下期...主題預告

我的家

教會是永生神的家(提前三15)，每個信徒都是神家裡的一份子，到底我們這個家為何存在？我們在這家中扮演什麼角色？我們當如何各盡其職，以建立家室，使家道興旺，榮耀真神？身為其中一份子的每位信徒都有責任去思考這個問題，使這個家得以永續經營。