【沙番老师】成为和上帝聊天的人系列 04：与上帝聊天的重要性

约翰一书 1 章 3 节说:“我们将所看见、所听见的传给你们，使你们与我们相交。我们乃是与父并祂儿子耶稣基督相交的。”这里的“相交”，不仅是生活中的来往，更重要的是交通、交往、团契。使徒约翰把所听见、所看见的传给读者，为要使他们与使徒们相交；而使徒们乃是与父并祂儿子耶稣基督相交的。可见，相交、团契、聊天在信仰生活中极其重要。

在繁忙喧嚣的现代生活中，聊天是我们再熟悉不过的活动：我们与朋友聊天维系感情，与家人聊天分享生活，与同事聊天推进工作。然而，一提到“与上帝聊天”，许多人的观念还停留在一个宗教仪式、一段固定祷告文，或者危急时刻的呼求。但圣经向我们启示的，是一位渴望与我们建立亲密关系、乐意与我们交谈的上帝。这种聊天就是我们常说的祷告，是更深一层的祷告。它远不是一套冰冷的宗教程序，而是整个信仰生活赖以成长、并发展能力的泉源。

很多人的祷告仅仅停留在交托、禀告、祈求的层面。我们知道，这只是祷告中较低的层面。三岁的孩子就会祷告，但我们的祷告要晋升到与神建立关系的祷告，那就是与神聊天。最近我到许多地方，发现不少弟兄姊妹在与神聊天的问题上不够注重。因为与神聊天的问题没有解决，许多生活问题就解决不了，许多信仰也无法落地。信仰成了一

个空洞、死的宗教，以至于活不出上帝的荣耀来。所以今天我们分享“与上帝聊天的重要性”。

一、因为与上帝聊天使信仰成为活的

信仰若仅仅停留在知识的积累、仪式的参与和道德的规条上，就会逐渐硬化，最终成为一套没有生命的哲学体系或行为准则。与上帝聊天，正是注入生命活力的重要途径。当我们没有与上帝聊天时，很容易把基督徒的信仰变成一套知识理论、宗教仪式、哲学体系；但当我们知道自己所信的不是死的，乃是与那位活着的上帝相交，当我们进入与神聊天的信仰生活中，就会发现：信仰不再是一套死的理论，而是一个活的信仰。

第一，从关于神的知识到对神的认识。 我们可以通过阅读、听道积累大量关于上帝的知识——祂的属性、祂的作为、祂的律法，这固然重要。但雅各书 2 章 19 节说:“你信神只有一位，你信的不错；鬼魔也信，却是战惊。”魔鬼拥有最正统的神学知识，但这知识并未带来生命的关系。知识本身是静态的，怎样使知识成为活的、动态的、与活神相交的信仰？关键就在于与神聊天。在希伯来文化中，“认识”意味着一种亲身的经历、动态的交往。与上帝聊天，就是将头脑中的知识转化为心灵中的经历。当我们向祂倾诉、聆听祂的声音，我们就不再只是知道有一位神，而是真正认识这一位神。以弗所书 1 章 17 节说:“求我们主耶稣

基督的神，荣耀的父，将那赐人智慧和启示的灵赏给你们，使你们真知道祂。”当我们不断与神交通、交往、聊天，就会得到更多对祂认识的启示，从而对祂有真认识。耶利米书 9 章 24 节也强调:“夸口的却因他有聪明，认识我是耶和华。”这种认识是活的、个人化的，不是群体化的空泛知识。

第二，与神聊天如同属灵的呼吸。 呼吸是生命最基础的标志。一个人没有呼吸，就表明他死了；一个基督徒的灵性生命是否活着，也在于他有没有属灵的呼吸。吸气，是领受神的话语，神向人说，人领受神的话；呼气，是向神赞美、认罪、倾诉、祈求、交托。我们与神的祷告关系，不应只有呼气没有吸气。但在传统教会中，很多基督徒大概只能听到自己说，却从来听不到上帝说什么。说得再多，若没有从神来的话语、没有回应，祷告就没有真正发挥作用。一个停止呼吸的身体，无论外表多么完整，实质已经死亡；同样，一个不会与天父聊天的信仰，无论外在形式多么完美——按时礼拜、热心奉献、熟知圣经——其内在属灵生命已经停滞、枯萎。它可能维系着宗教的外壳，却丧失了与神连接的实质。与神聊天，使信仰成为一个持续进行、生生不息的动态过程。

第三，与神聊天能击碎虚假的宗教形式主义。 法利赛人是形式主义的典型代表，他们的祷告很长、很虔诚，但主耶稣批评他们假意作很长的祷告。他们的信仰活动与内在生命脱节：把经文戴在额上、戴在手

臂上，把衣裳穗子做长，站在十字路口祷告，为要让人看见他们很虔诚。这些都是外在形式。与上帝真正聊天，能击碎一切虚假的外壳。当我们像朋友一样向天父敞开心扉，分享我们的喜悦、困惑、软弱和盼望时，信仰就从公共的、集体的宗教表演，回归到私密的、真实的、个人的关系。信仰不再只是“我必须做什么”，而是“我渴望与谁连接”。这种真实交谈的信仰，是鲜活的、有温度的、能成长的。若没有真正与神聊天，人与天父不通，信仰再虔诚也是外在的，信仰就容易成为一种枷锁和重担。

二、因为与上帝聊天才能与神建立亲密关系

任何深厚的关系都离不开高质量的沟通。无论是父子、夫妻、挚友之间，若没有真诚的交谈，关系必然疏离。我们与上帝的关系更是这样。很多人与上帝的关系不好，是因为他们只是单向地祷告、自己说，却从来听不见上帝说；看圣经只看到天父的信，却看不到自己该如何回应。亲密关系的基础是坦诚与信任。在真正的聊天中，我们会卸下伪装，可以像诗篇中的诗人一样向神倾心吐意：从最高的赞美到最深的绝望，从得胜的欢呼到对仇敌的愤怒，都毫无保留。坦诚是亲密关系的基础，神也邀请我们坦然无惧地来到施恩宝座前。

第一，要在神面前敞开软弱。 每个人都有软弱。你要向上帝敞开你的软弱，把你的软弱跟神聊、跟神讨论。比如你知道自己在哪一方面软

弱，就告诉神:“神啊，我在这方面软弱，求你不要叫我遇见试探，因为遇见试探我就会失败。”主祷文里说“不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶”，这是双重的保守：一方面不叫我们遇见试探，另一方面偶尔遇见试探时，祂能救我们脱离凶恶。所以你要坦诚，不要向上帝伪装。你向上帝伪装也没有用，因为祂是全知的；但祂用全知知道你，和你自己把刚强、软弱、喜悦都向祂诉说，是不一样的。你叙说了，关系就建立了；祂用全知知道你，并不能代替你与祂的相交。

第二，信任是在持续对话和经历中建立的。 当我们持续把难处、选择、恐惧和天父讨论，并经历祂信实的引领和供应时，我们对祂的信任就会与日俱增。你可以把你所有的事情跟上帝讨论。比如你里面有恐惧，可以问神:“我这个恐惧从哪里来？为什么这个恐惧一直拿不走？是什么原因？”天父给你启示后，你再问:“主啊，那怎么处理这个恐惧呢？”神再告诉你怎么处理，你处理掉就得释放了。很多人总想找人给自己医治，其实你自己和神讨论，神引导你把根源找到，把过程处理掉，把结果处理掉，你的问题就释放了。每一次讨论一件事，就释放一个；再讨论一件事，再释放一个。这种信任不是凭空产生的，而是在一次一次的对话和经历中沉淀下来的。亚伯拉罕因着常与神交通，就被称为神的朋友。

第三，神愿意我们成为祂的朋友。 约翰福音 15 章 15 节，主耶稣对门徒说:“以后我不再称你们为仆人，因仆人不知道主人所做的事；我乃称

你们为朋友，因我从我父所听见的，已经都告诉你们了。”主耶稣不愿意只把我们当仆人，祂愿意让我们成为朋友。朋友的关系远超过主仆的关系：仆人只要听命令，朋友却可以分享。耶稣将从天父那里听见的关于神国、生命、道德的奥秘都告诉了门徒。同样，当我们花时间与神聊天，不仅仅是祈求，更是互动，我们就进入这种朋友的亲密关系，开始明白祂的心意，体恤祂的感受，我们的关系也从单纯的敬畏与顺服，晋升为爱里的契合与共鸣。如此伟大的上帝，竟然愿意接受我们这如虫如蛆的人成为祂的朋友，不再称我们为仆人，乃称我们为朋友，这是何等荣耀。

第四，关系的最高境界是“同在”。 关系最高的境界不是“有用”，不是你能被神用多少，而是同在。有时我们的祷告可能没有具体议题，与天父聊天可能没有具体内容，只是单纯享受神的同在，如同恋人静静相依。没见面之前想了许多要说的，见了面之后好像没什么可说的，因为心里彼此都知道了，不需要多说，两人紧紧相依，静静体会心跳。在这种安静的聊天中，我们沉浸在祂的爱里，可能不说话，只用心灵感受祂的同在，默想祂的属性。正如诗篇 27 篇 4 节大卫所言：“有一件事，我曾求耶和华，我仍要寻求：就是一生一世住在耶和华的殿中，瞻仰祂的荣美，在祂的殿里求问。”这种瞻仰与求问，都是最亲密的、建立在爱中的交谈。在这种交谈中，我们最深的感受是自己被无条件的爱着、接纳着，在祂怀里被拥抱，一切孤儿的心就被医治，一切不满足在祂里面就得着满足。

三、因为与上帝聊天才能使道在生活中行出来

听道而不行道，是信仰中普遍的陷阱。我们常常知道许多真理，却在生活中无力行出来。这“道”与生活之间的鸿沟，唯有通过祷告、通过与神讨论聊天才能跨越。很多弟兄姊妹，无论是主日听牧师讲道，还是自己求问神，神给一句话，就停留在这里，好像万事大吉；听了道却没法行出来，神给了话却没落地。原因在哪里？因为神的道是高过我们的，圣经的话语是天上的生活原则，要把天上的生活行在具体生活中，有一个极大的跨越。与神聊天，就成为真理转化为生命的催化剂。

第一，神的话是种子，心是土地。 种子要生根、发芽、结果，需要阳光、雨露和养分；与神聊天就是属灵的光合作用过程。当神话语的种子种在我们心里，我们要透过与神聊天使这话落地。比如读到“爱人如己”，我们立刻会意识到自己的缺乏。有些人说“爱人如己，我就去做”，可一做就发现根本爱不起来：爱可爱的人还行，爱那回报你的人还行，爱仇敌就根本不行。这时，没有与神聊天经验的人可能就放弃了，趴在那里认罪:“主啊，我爱不起来。”可是有与神聊天的人，可以转向神说:“主啊，我承认我靠着我自己无法真正爱人，求你的爱充满我，让我能用你的眼光去看待那些难以相处的人。主啊，我没有爱，你把你的爱给我，主说用我的爱去爱他们。”主的爱是阿加佩的爱，是理性的爱、决定的爱。你决定爱他的时候，就宣告:“我选择爱你，并不是因为你好与

不好，我选择爱你。”当你用上帝的爱去爱时，你就能爱起来了。这样的聊天，就将一条外在的律法，转化为内在生命中的祈求。圣灵会借着我们的祷告，将神的话语画在我们的心思意念中，给我们具体的力量和智慧去实践。

第二，与神聊天能获得实践神话语的具体指引。 圣经提供了普适性的原则，但我们的生活面临无数具体而细微的处境。比如如何将“爱人如己”应用在与配偶的争吵中？当你与朋友争吵时，上帝说“要爱人如己”，你可能莫名其妙:“我吵架来这么爱人如己干嘛呢？”这时你可以跟神讨论:“主啊，你为什么给我这句话？”神说:“你要爱你的妻子，如同爱你自己。”你说:“主要我气的不行呀，他不讲理，把我气的不行。”主就跟你谈论你生气的原因是什么，把生气背后的原因抓出来，最后你的情绪就平息了。圣经给我们的是普遍原则、大的方向；具体运用、具体落实，就需要在与神聊天中讨论，然后知道怎么去做。

比如年轻人找对象，圣经只有一个原则:“信与不信的，原不相配。”但我们不能到一个教会，看见一个姊妹就说“这就是你老公”，看见一个弟兄就说“这就是你老婆”，那不可能。圣经没有告诉你说哪一个是你配偶，所以你得和神聊:“主啊，给我印证，给我内心的印证、环境的印证。”你跟神探讨清楚，遇到印证再祷告，再和人聊一聊，这很重要。与神聊天，使我们寻求圣灵个性化的引导。神是又真又活的神，祂乐意向寻求祂的人显明旨意。在与神聊天中，圣灵会光照我们，给我们智慧，

感动我们的心，让我们知道在某个特定环境下如何行动，才是最能彰显神话语精意的。没有与上帝聊天，我们可能只会硬生生套用律法，或有选择地忽略难题；有了与神聊天，我们就能在圣灵带领下灵活而智慧地行事。哥林多后书 3 章 6 节说:“字句是叫人死，精意是叫人活。”你要了解每一处圣经的精意是什么，不能总是照着字句死板地去行、死板地去抠，否则最后会失败得很惨。

第三，在挣扎中支取行道的恩典之力。 我们都有行善的意愿，但常常发现:“立志行善由得我，只是行出来由不得我。”当我们靠着肉体的毅力去行神的话，最终只会带来疲惫和挫败感；你越对峙，越失败。与上帝聊天,是我们支取神圣恩典的管道。希伯来书 4 章 16 节鼓励我们:“所以，我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。”这“随时的帮助”，正是我们实践神话语时所需的力量。当我们为胜过某个试探、培养某个品格而与神探讨时，神就将行道的恩典和能力加给我们。这不是我们外面模仿基督，而是基督在我们里面活着；不是外面的模仿，而是先顺从里面那个生命的力量，活出一个得胜的生活。与神聊天，是将圣经知识从头脑降入心灵的桥梁，是获取实践智慧的天线，更是支取实践能力的电源。没有与神聊天，神的话语可能永远只是一本精美的教科书；有了与上帝聊天，它就成了我们脚下鲜活的道路。

四、因为与上帝聊天才能真正解决问题

人生充满问题：经济的压力、关系的破裂、健康的危机、前途的渺茫。我们的第一反应往往是依靠自己的聪明、资源和人脉。但上帝邀请我们将与祂讨论作为解决问题的首要方案，而非最后手段。很多信仰不坚固的基督徒，遇事先依靠人、先靠人的聪明、先靠人的资源和人脉，直到所有路都不通之后，才来到上帝面前与神讨论，结果已经走了好长的弯路。与神聊天，不是逃避问题，而是以最根本、最有力的方式面对问题。

第一，视角的转变：从我的问题到神的主权。 当我们独自面对问题时，很容易被问题的巨大所吞噬，陷入焦虑、恐惧和绝望。与神聊天所做的第一件事，就是转换我们的视角：将目光从风暴转向那位掌管风暴之主。你不是只盯着风暴，你要盯着掌管风暴的主。通过与上帝聊天，我们承认:“神啊，这个问题完全超出了我的能力，但我相信你仍然在掌权。”正如诗篇 121 篇 1 至 2 节说:“我要向山举目，我的帮助从何而来？我的帮助从造天地的耶和华而来。”举目仰望的动作本身就是一种信心的祷告，它立刻将我们从无助的受害者，转变为有神帮助的依靠者。当你看到掌管这个问题的主，就会问天父:“你允许这个风浪临到我，有什么美意？你要我学什么功课？”当上帝把你该学的功课告诉你，你学完之后，还要再问神:“主啊，这事该怎么解决？”我们的功课学完了，生活的问题还需要解决，还要求神给我们智慧去解决。很多人只问学什么功课，功课学完了却不去求问神解决问题，以至于问题还在那里。

比如经济的问题、夫妻关系的问题，你学了该学的功课后，就要求神改变环境。

第二，智慧的泉源。 雅各书 1 章 5 节说:“你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人、也不斥责人的神，主就必赐给他。”许多问题之所以成为问题，不是因为我们缺乏努力，而是因为我们缺乏智慧；我们看不到问题的根源，找不到正确的途径。神是全智的神，祂乐意将解决问题所需要的智慧赐给寻求祂的人。在与上帝聊天中，我们陈明问题，然后安静寻求。圣灵会引导我们的思想，给我们灵感，让我们看见从未想过的解决方案；或者通过圣经的话语、属灵长辈的建议、环境的开门与关门，向我们显明祂智慧之路。有时你在聊天中神就告诉你了；有时神不直接在聊天中告诉你，就借着外在的圣经的话、属灵长辈的建议、环境的开门关门，向你显明祂智慧的路。

第三，内心的平安：超越环境的解决方案。 并非所有问题都会按照我们期待的方式或时机得到解决。有时神会以奇妙的方式挪去困难，但更多时候，祂选择赐给我们够用的恩典，让我们在问题中享有出人意外的平安。腓立比书 4 章 6 至 7 节说:“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”这句经文并未承诺神一定成全我们祈求的每一件事，但它应许了平安；这种平安能保守我们的心，在风暴中仍然安稳，这本身就是一种最深层次的解决。问题可能还在，

但它不能再搅扰我们的内心，我们能在其中经历与神同心的安稳。这种内心的得胜，往往比外部环境的改变更为宝贵。

比如主耶稣面对试探时，禁食四十昼夜，后来就饿了。饿了的人的解决方法是什么？是吃东西。可在旷野没有东西吃，撒旦就给他一个方法:“你若是神的儿子，可以把石头变成食物。”我们遇到问题时为什么着了撒旦的道？因为我们老盯着“解决问题”。但上帝给的一句话是:“人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。”问题解决了没有？关键是你对问题的定义在哪里。你是要解决“饿”，还是要解决“没有面包”？上帝的话告诉我们，人可以不靠食物，靠神口里所出的一切话。再如但以理的三友面对烈火窑，一般人的祷告是“救我们脱离烈火窑”，但神却没有救他们脱离烈火窑，他们被扔进去，却在火中行走。上帝解决问题的方法，有时和我们的方法不一样。上帝会按祂的时间、按祂的方式给你解决；有时也按你所求的给你，就像以色列人在旷野想吃肉，神给他们肉吃，但肉还在牙齿中未嚼烂，神的怒气就临到他们。所以，我们遇到环境时，内心先得胜，往往比外部环境的改变更为宝贵。

第四，属灵层面的权柄。 当我们遇到问题，与天父讨论清楚，知道这个问题的背后是邪灵的工作时，就要通过祷告，奉耶稣的名捆绑恶者的工作，释放神的能力，攻破坚固的营垒。当我们为家庭、事业、健康祷告时，我们是在属灵层面设立保护的屏障，宣告神的主权。许多看似无解的问题，当我们一祷告切入属灵层面，地上的局面就会随之

改变。灵界是真实的。你要解决物质世界的东西，必须先解决灵界的问题；若不解决灵界的问题，物质世界是改变不了的。灵界是主观世界，物质世界只是客观世界；多少人的问题都是灵界造成的。与神聊天，为我们带来神圣的视角、超越的智慧、内心的平安和属灵的权柄，从而从根源上、从全人层面真正解决问题。有时你的现实问题解决了，但生命中的问题没解决，环境还会照样再来，因为上帝叫你学该学的功课；你学不完的时候，环境还得再来。所以遇到事情，最简单的就是跟神讨论、跟神聊一聊。你可以诉说你的不理解，可以诉说你的怨气，你只要向神说就没问题。无论你怎么说，神都会给你解开疙瘩，把你从困境中带出来，可能就一句话的问题；可我们自己琢磨的时候，越琢磨疙瘩越紧，越琢磨陷得越深，越走不出来，这是最悲哀的事情。

五、因为与上帝聊天，生命才能真正改变

基督教信仰的核心是生命的改变。哥林多后书 5 章 17 节说:“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”但这种改变如何发生？绝非靠着人的自我修养，而是靠着圣灵在祷告中、在与神聊天中的工作，才能带来真正的改变。

第一，在神的光中认识自己。 我们对自己常有盲目的乐观或扭曲的认知，唯有在神圣洁的光中，我们才能看清自己的本相。诗篇 139 篇 23 至 24 节说:“神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意

念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”当我们真诚地向神祷告，神就会借着圣灵光照我们，让我们看到自己隐藏的罪、不良的动机、生命的破口。这种看见可能令人痛苦，但它是生命医治和成长的第一步。没有祷告带来的光照，我们可能一生都活在自欺中。很多人要么经常活在自我定罪、自我控告中，要么活在“我觉得我无罪”的自欺中，这两种都不好。只有当你真正把自己放在神面前，在与神聊天中被神光照，你才能真正认识自己。

第二，在交托中经历重建。 生命的改变常常意味着脱去旧人、穿上新人，这是一个痛苦的过程，如同做手术一样，我们靠着自己无法完成。与神聊天，就是我们自愿躺在属灵的手术台上，对神圣的医生说：“主啊，我愿意改变，请你动工。我将自己的脾气、嗜好、价值观、梦想都交在你手中，求你破碎我的老我，塑造我更像基督。”这个过程是在祷告中完成的。我们越多与神聊天，就越多的降服；越多的降服，圣灵就越有能力在我们里面工作，将基督的生命品格——仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈——一点点塑造在我们里面。当我们把自己生命的问题告诉主、跟主讨论时，我们才能把这些旧有的生命生活习惯完全抛弃，才能真正重建一个全新的生命。

第三，在聊天中处理过去、解开疙瘩。 当我们与神讨论时，会发现生命中这个问题是怎么来的、根源在哪里、什么时候进入我们里面、在生命中影响了什么、该如何面对、如何处理，神都会在聊天中告诉我

们。许多过去的伤害、解不开的疙瘩、以前过不去的坎儿，透过与神聊天都能过去。上帝很多时候安排所有的环境都是为我们好，可是因为我们近视眼，只看眼前的利益，就觉得这事对我们不好。你可以跟神说:“神啊，你既然说凡事出于你，出于你的都是好的，那你告诉我这件事情好在哪里？”当神把“好在哪里”告诉你，你的疙瘩就解开了，问题就解决了，生命就成长了。否则，人会一直活在自我定罪、自我控告中，带来灰心沮丧，掉进淤泥坑里，越挣扎陷得越深。

第四，在依赖中培养属灵品格。 所有属灵品格的本质都是基督。我们不是靠自我修养去模仿，而是借着与神聊天，支取基督的生命。当我们把自己的骄傲、软弱、失败都带到神面前讨论，神就光照我们、对付我们、医治我们、重建我们。过去有人发现自己骄傲，就说“我不要骄傲”，甚至不要恩赐、不要知识、不要成长，以为这样就不骄傲了；可你会发现，你不成长了，还会骄傲。骄傲与有没有本事是另一回事。最可怕的是，骄傲都没有资本，却还在骄傲。与神聊天，使我们看见问题的根源，并在圣灵的工作中被更新。申命记 28 章说:“凡谨守遵行我今日所吩咐你这一切诫命，就必在你们中间没有穷人了……你必居上不居下，作首不作尾。”这么多美好的应许，但在宗教里，很多人不敢接受这样的祝福，因为他觉得自己行不出来。可是问题不在于“靠自己去行”，而在于与神聊天，让真理转化为生命。不要把真理仅仅当成真理、当成知识；真理要转化成生命，有生命自然就会在生活中活出来，被别人看出来。

结语

弟兄姊妹，与上帝聊天，使信仰成为活的；与上帝聊天，才能与神建立亲密关系；与上帝聊天，才能使道在生活中行出来；与上帝聊天，才能真正解决问题；与上帝聊天，生命才能真正改变。我们不要只把神的话当成话，而要把它落实在生活中；这其中一个重要的过程，就是跟神探讨、讨论、聊天。聊到一个很难的真理，一直聊、一直聊，聊到很容易动心为止；感觉难就不接单，感觉做不到就别接单。最好的祷告是像摩西一样，把不能、不会、不敢都带到神面前，与神讨论，直到得着神的同在、能力、口才和应许。与神聊天不是逃避问题，而是以最根本、最有力的方式面对问题。愿我们成为一个真实与上帝聊天的人，在聊天中被神光照、被神更新、被神征服，心服口服地跟随祂，活出一个鲜活、有温度、能成长、能落地的信仰。

核心要点总结

1. 与上帝聊天使信仰成为活的。 信仰不能只停留在知识、仪式和规条里；与神聊天使头脑知识变为心灵经历，使祷告有呼有吸，击碎虚假的宗教形式主义。
2. 与上帝聊天才能建立亲密关系。 亲密关系建立在坦诚与信任上；要向神敞开软弱，在持续对话和经历中建立信任，进入神朋友的关系，

并享受“同在”的最高关系。

3. 与上帝聊天才能使道在生活中行出来。 神的话是种子，心是土地；与神聊天使真理落地，获得具体指引，并在挣扎中支取行道的恩典之力。

4. 与上帝聊天才能真正解决问题。 遇事先把与神讨论作为首要方案，从盯着问题转向掌管问题的主，寻求智慧，得着内心平安，并运用属灵权柄面对根源问题。

5. 与上帝聊天，生命才能真正改变。 在神的光中认识自己，在交托中经历重建，在处理过去中解开疙瘩，在依赖中培养属灵品格，使真理转化为生命。

经文列表 ：

经文	文中作用/要点
约翰一书 1:3	与父并祂儿子耶稣基督相交；相交、团契、聊天的重要性
雅各书 2:19	魔鬼也有正统神学知识，但知识不能带来生命关系
以弗所书 1:17	求赐智慧和启示的灵，使你们真知道祂
耶利米书 9:24	夸口的因认识耶和华而夸口；认识是活的、个人化的
约翰福音 15:15	主不再称仆人为仆人，乃称他们为

	朋友
诗篇 27:4	一生一世住在耶和华殿中，瞻仰荣美、求问
希伯来书 4:16	坦然无惧来到施恩宝座前，得怜恤、蒙恩惠、作随时帮助
哥林多后书 3:6	字句叫人死，精意叫人活
雅各书 1:5	缺少智慧的求厚赐与众人、也不斥责人的神
腓立比书 4:6-7	一无挂虑，凡事祷告祈求和感谢，得神所赐出人意外的平安
诗篇 121:1-2	向山举目，帮助从造天地的耶和华而来
哥林多后书 5:17	在基督里是新造的人，旧事已过，都变成新的
诗篇 139:23-24	求神鉴察、试炼，看里面有什么恶行，引导走永生道路
申命记 28:1-2,13	谨守遵行神的话，出也蒙福、入也蒙福；居上不居下，作首不作尾
罗马书 7:18	立志行善由得我，行出来却由不得我
马太福音 6:13	主祷文:“不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶”

默想

1. 我的信仰目前更多停留在“关于神的知识”，还是已经进入“对神的认识”？我最近一次在祷告中被神光照、被神回应是什么时候？
2. 我的祷告是否只有“呼气”——我一直说、一直求，却缺少“吸气”——安静聆听神的话？我是否愿意每天留出安静等候神的时间？
3. 我在神面前是否还在伪装？有哪些软弱、恐惧、失败是我一直不敢向神敞开、也不愿与神讨论的？
4. 遇到问题时，我第一反应是依靠自己的聪明、资源和人脉，还是先来到神面前与祂讨论？我是否把与神聊天当作“最后手段”而不是“首要方案”？
5. 我是否愿意让神处理我过去的伤害、解不开的疙瘩和过不去的坎？我是否相信神允许的环境都有美意，并愿意问祂：“这件事好在哪里？”
6. 我与神的关系是否只停留在“求神办事”，还是已经进入朋友式的相交、同在中的享受？我是否渴望神成为我亲密的朋友？

实际应用

1. 建立“聊天式祷告”习惯。 每天固定 15—20 分钟，不只列祈求清单，而是按“赞美—倾诉—认罪—安静聆听—写下感动—为具体问题与神讨论”的次序祷告。

2. 遇事先问神。 在做出一个决定、回应一个感动、开始一项服侍之前，先问三个问题：这是出于神的吗？具体内容清楚吗？我该尽的本分是什么？避免“只有一个感动就冲动行动”。

3. 每周处理一个“疙瘩”。 选择一个一直过不去的事、伤害或恐惧，带到神面前，具体问神：根源在哪里？你允许这件事的美意是什么？我该学什么功课？该如何处理？

4. 操练向神敞开软弱。 把自己最容易失败、最容易被试探的方面具体告诉神，求神“不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶”，并求圣灵赐下胜过软弱的能力。

5. 用“呼与吸”检查祷告。 每次祷告后问自己：我有没有给神说话的机会？我是否安静等候并分辨神的话、圣经的话、属灵长辈的建议和环境的印证？

6. 把真理聊到落地。读到一条难以实行的经文时，不要只认罪或放弃，而是与神讨论：“主啊，我做不到，你的爱、你的能力如何在我里面运行？”直到得着具体力量和智慧。

7. 记录神的回应。 准备一本“与神聊天记录”，写下向神倾诉的问题、得到的经文/感动、后续环境印证和结果，借此建立对神的信任。

回应祷告

天父，我来到你面前，承认我常常把信仰变成知识、仪式和规条，却缺少与你真实地聊天。求你赦免我常常只顾自己说，却不肯安静听你

说话；也赦免我遇事先依靠自己，直到无路可走才来到你面前。主啊，我愿意学习与你相交，像朋友一样向你敞开心扉。我把我的喜悦、困惑、软弱、恐惧和过不去的疙瘩都带到你面前，求你光照我、医治我、更新我。求你把智慧和启示的灵赐给我，使我不只是知道有一位神，而是真正认识你。求你的爱充满我，使我能用你的爱去爱那些难以相处的人；求你的恩典加给我，使我不靠肉体挣扎，乃靠圣灵行出你的话。主啊，我愿意把我生命的主权交给你，求你破碎我的老我，塑造我更像基督。无论环境如何，求你赐我出人意外的平安，并引导我按你的旨意行。愿我成为一个真实与你聊天的人，在聊天中被你光照、被你更新、被你征服，活出鲜活、有温度、能成长、能落地的信仰。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。