

Emotionally
Healthy
Spirituality
Day by Day



慢下來，才能遇見神。

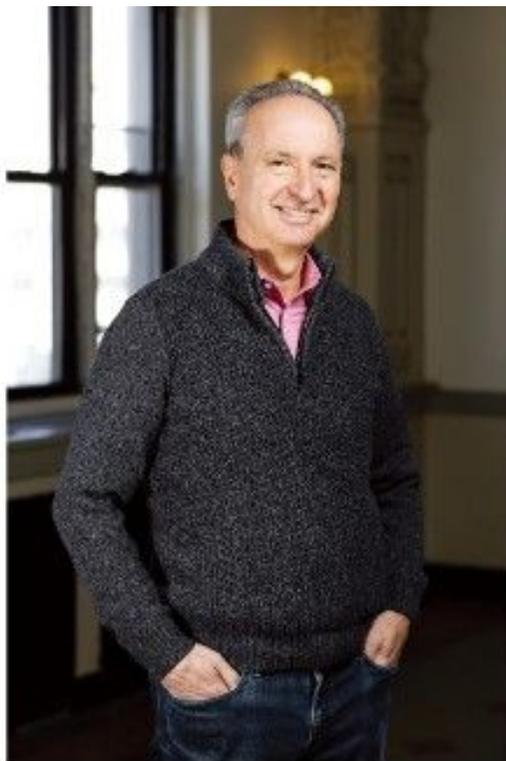
為忙碌生活按下神聖的暫停鍵，
為靈命創造呼吸與長大成熟的空間。

彼得·史卡吉羅 (Peter Scanzero) 著
柯美玲 譯

的
40
日練習

擁抱內在情感





彼得·史卡吉羅 (Peter Scazzero)

美國紐約皇后區新生命團契教會的資深牧

師。史卡吉羅在牧養的過程中，遭遇教會分裂、婚姻狀況拉警報，筋疲力竭，感受不到上帝幫助的生涯危機後，意識到情感健康與靈性成長的重要關係；他與妻子參訪許多靈修團體，將古代默觀內省的傳統轉化為忙碌的現代人也能享受的靈修方式與安息節奏。數十年來，他與妻子不斷提醒，門徒培育及教會增長應以健康的情感作為基礎，他們的情感健康課程，不僅牧養了新生命團契教會中來自不同文化的上千位會友，也幫助全球各地教會增長，並成為銷售逾百萬的暢銷書及門訓教材。

開展門徒新生命

一切都始於耶穌基督的呼召：「來跟從我！」

於是，我們成了耶穌基督的門徒。

出乎我們意料的，這代表的是有分於新的創造，

成為新的人類，

是「上帝的子民」，要實現上帝給亞伯拉罕的應

許，使萬民蒙福。

在這榮耀的使命當中，也蘊含著新生命的開展；

跟隨耶穌，走上一條向世界死、向自己死的路，

通往與三一上帝親密互動的嶄新生命，真實活出

基督的樣式。

去探索這份使命的豐富內涵，以及經歷這份生命

的榮耀，

正是「門徒培育SP」書系的目標；

以聖經（Scriptures）塑造門徒，依主題

（primacy）拓廣門徒的視域，

「門徒培育SP」書系邀請讀者與眾聖徒一同走上門

徒之路，

和摩西、以賽亞、以西結、馬太、馬可、路加、

約翰、保羅，

也和馬丁路德、加爾文、魏樂德、賴特、提摩

太、凱勒一起學作主門徒，

從聖經所揭示的異象與方向、動力與熱情、方法

與途徑，

探索門徒生命的簡單與不簡單！

門徒培育SP，塑造「世界在等待的門徒」

門徒培育SP書系總序

剛加入校園的那些年，好幾位年輕同工如我，服事幾年後，都很想編一些學生同工服事、門徒訓練相關的手冊，教導學生如何計畫時間、規畫讀經、讀屬靈書籍、運作一個團契、傳福音等，認為這樣應該會比疲於奔命地到處去講道更有效率，也更廣泛地幫助學生成為門徒。當時果真有些同工，為個人或小組，編寫了一些門徒訓練小冊；可是出版後卻發現這些手冊乏人問津，馬上成為庫存。編寫者很懊惱，以為是同工們「看不中他和他的作品」，後來發現，差不多每次都如此，跟誰執筆似乎無關，因此我們中間就流傳一則笑話：在校園出版任何門訓手冊，印出來的那天就過時，沒人要用了，或者就只有編寫者自己在用。

幾次經驗之後，也就不太有人想編寫這種門徒訓練手冊了。後來我們發現原因，也形成共識，並不是校園同工自視太高，瞧不起「別人和

他的作品」，而是因為我們接觸的學生太多樣化了，有善於邏輯思辨的、有直覺充滿想像的、有很喜歡閱讀的、也有很喜歡實作的……千百樣的學生，甚至同一個學校的學生也都很不一樣，很難使用同一個模式「訓練」每個學生成為「一種門徒」。於是我們放棄「訓練」的概念，改採「培育」的理念，其實也就是古人所說的「因材施教」，按每個人不同的特質、喜好，提供不同的素材。這當然是沒有效率的，但我們也發現，培育門徒不能講求效率，因為每個人都是獨特的個體。

到了出版社後，我發現出版書籍很像帶團契，而且讀者的面向更廣，閱讀目的各有不同，因此我們的出版方針跟學生工作一樣，是透過閱讀，提供眾弟兄姊妹從各個不同的角度，操練自己成為門徒。譬如神學研經類的「里程碑」、「聖經圖書館」、「神學叢書」、「丁道爾聖經註釋」、「聖經信息系列」等書系，目標是建立門徒的聖經、神學知識，形塑基督信仰的世界觀，以更深

的思想底蘊，面對劇變的世界；當然，有完整的教義知識，不見得能使一個人認識神、愛神，所以，我們也出版生活靈修類的書，如「Living 生活館」、「Move」、「Land」等書系；而關乎一個門徒如何本於信仰，在工作、生活與家庭中對應時代的趨勢、潮流，則有「Home」、「Sweet」、「Work」等書系；另外還有許多傳福音用的禮物書、聚會材料等。所以，校園的出版品，也可說都與形塑門徒相關。

當然，要使用這些素材來培育自己或別人成為門徒，比起直接使用現成的門訓材料要繁複許多，需要個別認識每個人不同的程度、特質、閱讀喜好等，為其挑選合適的內容和書籍。但面對後現代人喜愛多元、強調適性發展，以及為神國培育多元人才的需要，相信這樣的「沒有效率」是值得的。

許多教會牧者為了牧養信徒，採用一些現成的門訓材料，甚至很勤奮地自己編寫，這些在形塑門徒基本品格（如靈修、禱告、作見證等）都

很寶貴；而培養信徒形成共識一起達成教會的異象與目標，也是很重要且合宜的。校園是在這些門徒訓練材料與課程之外，再提供更多適性書籍，輔助培育門徒。雖說所有書籍都為形塑門徒，不過為幫助讀者更容易聚焦門徒這個主題，我們規畫了這個新的書系——「門徒培育SP」，有讀經系列、主題系列、查經系列三個路線，初期規畫了提摩太、凱勒和魏樂德的幾本書，精采可期。

陳濟民老師在《成為宣教的教會》中說：「許多讀者將馬太福音二十八章的『大使命』這段經文的重點，放在『你們要去』的『去』字。然而，在希臘原文中，大使命最主要的動詞，其實是使萬民『作門徒』。『去』字在原文是分詞，雖然可以當命令動詞解讀，卻絕對不是主要的動作。意思是說，要萬民作主耶穌的門徒，必須要先『去』到他們那裡，但是『去』了以後，做什麼呢？就是要使萬民作主的門徒，這才是更重要的焦點」。

原來大使命不只是一個福音運動，更是一個門徒培育運動，祈願這個書系在門徒培育運動中作出貢獻。

黃旭榮

校園書房出版社總編輯

Emotionally
Healthy
Spirituality
Day by Day



彼得·史卡吉羅 著
柯美玲 譯

的
40
日練習

擁抱內在情感



擁抱內在情感的40日練習

作者：彼得·史卡吉羅（Peter Scazzero）／譯者：柯美玲／出版者：校園書房出版社／電子信箱：ebook@campus.org.tw／出版日期：2024年1月／檔案格式：EPUB／檔案製作日期：2024年1月／檔案製作：菩薩蠻數位出版有限公司

Emotionally Healthy Spirituality Day by

Day. Copyright © 2008, 2014, 2018 by Peter Scazzero. Traditional Chinese language edition published by arrangement with HarperCollins Christian Publishing, Inc. through the Artemis Agency. Traditional Chinese edition published by permission © 2024 by Campus Evangelical Fellowship Press. PO Box 144 Taipei Gongguan, Taipei City 10699, Taiwan. All Rights Reserved.

致謝

特別感謝潔芮 (Geri)，
我的妻子、最要好的朋友，
以及同奔天路的好夥伴。

她用無數的禱告思想這些日課內容，
並於不同的場合進行實驗。

她精心設計的問題能夠觸動靈魂，

引導我們親身經歷神，
這是何等寶貴的禮物！

潔芮，謝謝妳！



目錄

推薦序一：讓情緒指引心靈與主同行／胡瑞

芝

推薦序二：成為上帝修補的金繼傑作／莊信

德

前言：邀請你與愛連結

第1週：情感不健康的靈性問題

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第2週：認識自己才能認識神

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第3週：面對過往、迎向未來

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第4週：穿牆之旅

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第5週：藉悲傷與失落擴張生命境界

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第6週：發現日課與安息日的節奏

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第7週：成為性格成熟的大人

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第8週：進一步建立生活規約

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

附錄A 主禱文

附錄B 呼吸式禱告

附錄C 靜默操練的十個問答

附錄D 寢前禱

推薦序一

讓情緒指引心靈與主同行

史卡吉羅牧師在本書中提供非常豐富的資源，每一章的閱讀與反思都能讓讀者挖掘到自己的內在寶藏。在前五章中，作者將自身的經歷整理出情緒與靈性交互影響的清楚脈絡。藉著心理學冰山的概念、EQ情緒介紹、個人生命的歷史（原生家庭）、靈性黑夜、信心階段模式、接受自我真實等主題，來凸顯我們尚未能認識的自己。希伯來書五章13～14節說「凡只能吃奶的都不熟練仁義的道理，因為他是嬰孩。惟獨長大成人的才能吃乾糧；他們的心竅習練得通達，就能分辨好歹了。」

一個健康的成人必需要能夠觸碰、認出自身的情緒，才能辨明情緒所帶出的訊息。作者指出，了解情感不健康的症狀，可以幫助自己看出靈性發展的阻礙。作者在前五章藉由上述的方式點出了個人生命足跡的重要性，讀者可以從這些

部分作為認識自己的開端，讓身為基督徒的我們更有意識地辨別自己內在狀態如何影響外在行為，好讓我們在日常生活裡與上主同行。

從第六章到最後，史卡吉羅牧師提醒讀者，要開始放慢腳步、建立有益靈性健康的習慣。這些看似簡單枯燥的提醒與操練，其實是信仰的核心，但作者用日課的節奏，以及日課的實際內容《擁抱內在情感的40日練習》陪伴讀者一步一步操練，在日常生活中塑成靈性美德，再回到各種不同的人際關係中加以實踐。

靈性是一種生命的體現，從來不會處於一種靜止狀態，而我們需要常常留意自己與主的關係。第五世紀沙漠教父阿爾尼奧（Abba Aresnios）在一次祈禱中領受到，靜默是指「靈魂不斷向內心的深處敞開，以及向著至高的高處上升」，而要讓靈魂向內心深處開展，辨識情緒就是個重要的過程。如同在航海時要辨識風向與潮水，善於辨識情緒，才能使心靈航向上帝和自己，成為跟隨耶穌的健康門徒。

胡瑞芝

台灣神學研究學院靈性與諮商兼任教授

推薦序二

成為上帝修補的金繼傑作

在經歷離婚的衝擊之後，我的生命曾經走在一段深沉的低谷與看不見終點的沮喪之中，過去外在服事的光鮮亮麗，返照出內在生命的黑暗殘破。我無法承認「假我」的真實性，也無法踏上還原天父形象的「真我」旅程。擔心失去人們肯定的惶恐，加深虛偽的面具無法摘下的焦慮。但是，感謝神，透過專業的聖經輔導，上帝幫助我離開律法視域下的自我鞭撻，重新注視福音裡基督為我承受的鞭傷，從完全無法覺察與表達情緒，到在羅馬書因信稱義的真理中崩潰大哭，我承認對自己生命的光景、周圍人事物的無能為力，進而放棄緊抓的「能力／安全感」相聯模式……我的生命才終於踏上了在福音中修復的旅程。

當我打開史卡吉羅牧師這本《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》時，看見他在每

一章中寫下的、走過的旅程，他曾經遭遇的靈性撞牆期、自我鞭打、良心控告、慣性捆綁，乃至面對上帝、直視情緒、放棄控制、接受限制，並且一步一步返回上帝面前，得著自由與釋放，字字句句，都一再地讓我回想起自己接受聖經輔導的真我恢復現場。

身為服事上帝的僕人，無法以剛強的生命見證上帝的榮耀，原本是我們的殘缺，如今卻在恢復情感健康的旅程中，領受基督寶血的修復，成了見證聖痕的「金繼」作品。¹史卡吉羅牧師進一步在《擁抱內在情感的40日練習》中，以具體靈修、默觀的路徑，鋪設門徒訓練的道路，但目標並不是教會的復興、事工的達成、個人的成就，而是引導我們在基督門徒的培育歷程中，透過進入安息節奏，成就祂在我們生命中修復的恩典。

誠摯地邀請你和我一起經歷史卡吉羅牧師為每位跟隨基督的門徒量身定製的修復旅程。

莊信德

1 金繼 (Kintsugi), 也稱為金繕 (Kintsukuroi), 是種傳統工藝, 使用金、銀或鉑製成的漆來修復損壞的陶器。「金繼」一詞源自日語中的「以金子去承繼」。該方法與蒔繪技術有相似之處。透過這種技術, 缺陷成為焦點, 並強調擁抱缺陷或損壞之物歷史的價值。突顯不完美之美, 是金繼工藝的核心重點。

前言

邀請你與愛連結

現代基督徒常會在屬靈上遇到一些困難，尤其是在花時間親近神方面。你或許就是如此。如果是，那我要告訴你，困難確實存在，但你並不孤單；希望這句話對你有幫助。

牧會三十多年，基本上我在每個人身上，在教會的每個角落，都看得到這個問題。這些人包含我們的會友——我們教會位在紐約皇后區，會友來自世界各地——也包括在全球各地服事，背景和宗派各不相同的基督徒領袖。根據觀察，如果要我總結現今基督徒的屬靈光景，我會說現代基督徒……

- 覺得自己在與基督同行的屬靈道路上停滯不前；
- 靈性不成熟，依附他人；

- 注意力零散、片斷、無法集中；
- 身心靈疲憊；
- 靈命膚淺；
- 鮮少禱告和與神相交；
- 生活忙碌，不會刻意追求耶穌；
- 很難暫停急促的生活步調。

結果是很多人與主的關係，始終停留在未開發階段。我們會對神說話，有時候甚至對神大發議論，卻很少張開耳朵聽祂說話。這是一種普世性的屬靈危機，如果神的旨意是要透過我們將祂的愛帶給世人，這個問題尤其嚴重。

前景看似不太樂觀，但我要告訴你，雖然這個問題很真實也很普遍，但不必太絕望。面對生活的壓力和困難，有個方法能讓我們在耶穌裡，活出放鬆、悠閒和滿足的生活；有個方法能讓我們緊緊連結於神的愛中，靈命長大成熟；有個方法能讓我們即便受人激怒，還是能夠思慮周到，並在對話中聆聽神的聲音；有個方法能讓我們克

服重重困難，降服在神的慈愛與旨意之下；有個方法能讓我們在服事他人的同時，不致落入長期的疲憊。

那是什麼辦法？答案就是有計畫、刻意地重新調整生活的步調，把在神面前學習安靜與靜默的操練，融入每一天的生活。

歷史悠久卻極具新意的屬靈操練

本書的宗旨，是要向您介紹這個歷史悠久卻極富新意的屬靈操練：日課（Daily Office）。¹日課提供一個清楚的架構，幫助我們操練每天親近神。但日課與我們印象中的「安靜時間」和「靈修」不同。安靜時間和靈修通常是一天一次，時間多半在早上，目的是為這一天「儲備能量」或為別人代禱。「日課」至少一天兩次，目的不是要向神求什麼，而是單純與神在一起。

日課的目的，是要讓人能從早到晚，在日常活動中意識到神。無論對誰來說，這都是很大的挑戰，因為世界龐大的壓力，以及我們固有的個

人意志，都讓人很難持續覺察神的同在。雖然很難，但絕不是不可能的。

那麼，為什麼這種操練叫作「日課」？「日課」的英文是Daily Office，而office源自拉丁文*opus*，意思是「工作」。在早期教會，「日課」——從早到晚安排固定的時間禱告——永遠是最重要的「神的工作」，沒有什麼比這件事更重要了。

這種固定時間禱告的操練，在初代教會之前就已經存在許久。三千多年前，大衛王一天會禱告七次（詩一一九164）。先知但以理一天禱告三次（但六10）。在耶穌的時代，虔誠的猶太人會在早上、中午和晚上禱告。這種固定時間的禱告非常實用，是以色列人偉大的屬靈和文化資產，幫助他們時時刻刻、全心全意愛神。就連耶穌復活之後，門徒也持續在每天固定的時間禱告（徒三1，十2~23）。

約莫在主後五二五年，聖本篤（St. Benedict）修士將這些禱告整合出一個清楚的結

構，分成八個日課（包含神職人員半夜的那一次）。禱告為一整天的生活勾勒出清楚的架構，其他活動都圍繞著這個架構運轉。聖本篤寫道：「到了神聖日課的時間，一聽到通知的聲音，修士就會立刻放下手邊的工作，以最快的速度趕過去。沒錯，這就是他們最喜歡的『神的工作』（日課）。」²

從古代以色列人到主後第一世紀的門徒，再到和聖本篤一樣的早期基督徒領袖，這些人都發現，藉著每天的日課來暫停腳步並親近神，能幫助人更容易持續地覺察神的同在。我已操練日課近十五年，事實證明日課的確有這樣的功效。將一天的時間分成幾個小單位，規律地將早、中、晚的禱告融入每天的活動，讓我深深意識到神的同在。在這些時刻，我會提醒自己，所有的時間都是神的時間，沒有所謂屬神時刻或屬世時刻的分野。

如何使用這本書？

《擁抱內在情感的40日練習》為你與神親近的時間打造了一個有彈性的架構，你可以按著自身的需求與生命季節加以調整。神建造每個人的方式都不一樣，對這個人有效的方式，對另一個人未必有效；過去對你有幫助的方法，現在可能就行不通了。操練的根基是恩典，而不是律法主義。

這本書的資料，將帶領你完成為期四十天的祈禱日課。我將這四十天分為八週，每週有一個主題。每週的主題都是配合《情感健康的門徒》（*Emotionally Healthy Spirituality*）和《情感健康的靈性課程》（*Emotionally Healthy Spirituality Course*，暫譯，包括一張DVD和一本學生本），讓你能與耶穌有深入的連結，祂提醒我們：「離了我，你們就不能做什麼。」（約十五5）本書的最後一頁有一張清單，方便你追蹤進度。每次完成之後，就在上面打勾，最後還可以在 emotionallyhealthy.org 網站領取畢業證書。

每天有兩個日課，一個在上午或中午，一個

在中午或晚上。舉例而言，你可以早上起床做一個，中午再做一個，或是中午做一個，睡前再做一個。怎麼安排，由你自己決定。時間長短並不重要，重要的是專注於神，而不是你花了多少時間親近神。停下腳步親近神的時間，可能只有短短兩分鐘，也可能長達四十五分鐘。我和妻子潔芮喜歡早上親近神的時間長一點，中午和晚上短一點。你可以自己決定時間的長短。

每次的日課都會包含五個元素：靜默與安靜、讀聖經、讀靈修短文、思考問題，以及禱告。

一、靜默與安靜。這是日課的基礎。我們停下所有活動，定睛在永生神的身上。詩篇作者勉勵我們：「你當默然倚靠耶和華，耐性等候他。」（詩三十七7）、「你們要休息，要知道我是神！」（詩四十六10）我們選擇意識到神的同在，安息在祂的愛中。單單做這個選擇，就是件非常不簡單的事。有幾次中午的日課時間，我停下來祈禱的時候，發現自己花了整段時間——有時是五分

鐘，有時是二十分鐘——集中我的注意力，好讓自己能夠放下令人緊張和分心的事，開始安息在神的愛中。

每次日課的開始和結束，都有兩分鐘的靜默與安靜。許多宗教都會操練靜默，所以這並不是基督徒獨有的。基督徒靜默的與眾不同之處在於，我們是在與永生神的關係中安靜與靜默。透過這種專注與降服的態度，我們讓神和祂的旨意深入生命最深處，也就是所謂的「在愛中與祂連結」。³

你或許會覺得不容易，特別是一開始的時候。我們的內在和外在世界充斥噪音與雜念，這就是為什麼對現代基督徒來說，「在靜默中單單親近神」是最有挑戰性的屬靈操練，也是人們最少經驗的屬靈操練。但不能因為這樣就不做。如果我們沒有學會在神面前好好安靜——如果靜默的時間不夠長，頻率也不夠高——要如何成為靈命成熟的基督徒？我們與神的關係如何能更深入？

操練安靜與靜默有許多方法。下列幾點能幫

助你進入靜默與安靜：4

- 找個舒適、安靜的地方，做幾個深呼吸，慢慢吸氣和吐氣。（關於「呼吸式禱告」的更多建議，詳見附錄B）。
- 一開始先做個簡單的禱告——一句話就好——表達你願意向神敞開，渴望親近祂。可以用你最喜歡的名字來稱呼神，譬如「阿爸父」、「天父」、「主耶穌」，也可以說：「主，我在這裡。」（我妻子潔芮通常什麼話都不說，就是專心親近耶穌，彷彿相愛的兩個人，靜靜窩在角落就很滿足。這時候她會想像慈愛的神將她抱在懷裡。）
- 每次有雜念跑進來——這種時刻一定會出現——就交託給神，然後用簡短的禱詞（譬如「阿爸父」、「天父」、「主耶穌」），把注意力引回到神的身上。

對自己寬容一點，特別是在一開始的時候。提醒自己，這種操練非但具有革命性，而且是反文化的，不像在公園散步那麼輕鬆。當你選擇在靜默與安靜中坐下禱告，就是選擇讓神成為你生命的中心。換言之，即便只是片刻，你也選擇放下了自己的掌控權與計畫。

這絕非微不足道的小事。

一開始可能沒那麼容易，但只要堅持下去，只要能真正停止腳步，降服於神的旨意，你的生命一定會漸漸改變。你會慢慢發現，靜默已經成為每天的日常。你會發現自己開始習慣，在上車發動引擎之前、在寫一封不知如何下筆的電子郵件之前、在公司開會之前，先安靜片刻。

二、讀經。這裡的重點是「少即是多」。選讀的經文越短越好。慢慢讀——可以的話，大聲朗讀——覺得有感動的就細細咀嚼。如果神感動你在某節經文上多想一想，你就要照著做。留意神在你裡面的感動。不必一定要照著日課的內容全部讀完，請讓聖靈來帶領。

三、靈修短文。短文的出處五花八門，有古代的屬靈作者、詩人、修士、拉比，也有現代的文章，當然也有我個人的作品。和讀經一樣，這些選文也應該用禱告的心慢慢讀。有時到了中午或晚上日課時間，頭腦塞滿了東西，我就會先讀靈修短文，把心思意念重新導向神，然後再開始靜默。有時候你會覺得文章內容就是在反映自己的現況，有時候你會只想簡單讀過或直接跳過。再次提醒，日課的目標是與神相交，不是把內容全部讀完。

四、問題思考。每個日課最後都會有一個簡短但發人深省的問題。你可能會發現把答案用禱告的形式寫下來滿有幫助的。如果你不覺得有什麼幫助，直接跳過也無妨。但如果反覆照著內容去做，一段時間後，你一定會發現神每次都會帶領你用不同的角度去思考這些問題。

五、禱告。信主後很長一段時間，我一直很不喜歡唸現成的禱告文，不過近幾年倒是覺得，這些禱文可以讓靈修生活更豐富。你可以逐字逐

句照著禱告，也可以把這些禱文當作靈感來源，幫助你開始自己的禱告。可以使用附錄A的主禱文作為親近神的好幫手。主禱文深入淺出，我每天的日課都會用它來禱告。再次強調，這不是硬性規定，如果對你有幫助，再使用這些禱文即可。

在附錄D我也附上「寢前禱」(compline)的說明。這是一種睡前的交託禱告。雖然這本來是在一天結束時所做的禱告，但我發現白天做這個禱告也能幫助我專注於神。

結語

在展開日課之旅之前，鼓勵你給自己多一點時間，多操練幾次，讓自己可以越來越進步。很少人本來的生活節奏就是能帶來生命的，所以重新安排每天的生活，停下腳步來親近耶穌，對任何人來說都是重大的改變。此外，我們的文化、原生家庭（甚至教會）很少會鼓勵人靜默，所以你可能覺得挑戰很大。但我保證，只要堅持下

去並祈求聖靈幫助，你會發現原來神一直在等你。靜默能以獨特的方式幫助你更認識神，那是其他方式做不到的（詩四十六10）。「聆聽神」的肌肉可能長得很慢，但不要急，持之以恆就一定會長出來。靠著神的恩典，你親近耶穌的能力會不斷擴張。但最重要的是，你會和歷世歷代無數聖徒一樣，發現神的愛比生命更好（詩六十三3）。

小組使用日課

日課的內容是為個人設計的，但只要稍作調整，也適用於小組，讓大家可以早上、中午和晚上一起禱告。這裡提供幾個方針：

- 找個人負責協調時間。
- 一起朗讀經文。
- 指定一個人讀「靈修短文」和「問題思考」。
- 每個階段之間暫停五到十秒鐘。

- 可考慮的選項：我們教會的同工會在中午一起禱告，但最後我們不是唸結束禱文，而是分成兩到三個小組互相代禱，最後再唱一首敬拜詩歌。你們可以視情況找出最適合的方式。

1 更多關於日課的資料，可參考Peter Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality: It's Impossible to Be Spiritually Mature, While Remaining Emotionally Immature* (Grand Rapids: Zondervan, 2017), chapter 6. (中譯本：《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》，彼得·史卡吉羅著，柯美玲譯。新北：校園，2024。)

2 Timothy Fry, ed., *RB 1980: The Rule of St. Benedict in English* (Collegeville, Minn.: Liturgical Press, 1981), 65.

3 關於愛的連結，更完整的解釋可參Peter Scazzero, *The Emotionally Healthy Leader: How Transforming*

Your Inner Life Will Deeply Transform Your Church, Team, and the World (Grand Rapids: Zondervan, 2015), 第四章。(中譯本：《領袖真性情》，彼得·史卡吉羅著，麥偉光譯。香港：宗教教育中心，2022)。

4 如需其他資源，例如影片、可下載的小卡，以及操練日課的見證，請上 www.emotionallyhealthy.org 網站。



情感不健康的靈性問題



情 感不健康的靈性會戕害個人生活、危害教會。舉例來說，我們可能會拒絕承認過去發生的事會影響現在，輕易論斷他人的屬靈歷程，或者是用屬靈的藉口逃避衝突，這樣不只會害了自己，也會傷害身邊的人。情感不健康的靈性也會使我們難以打破根深柢固、不健康的關係模式，因而無法在基督裡長大成熟。

這個問題分成兩個方面。首先，我們忽視內心世界的變化。其次，我們太忙了，忙到停不下來，忙到無法慢下來親近神。結果是我們一直停留在屬靈嬰孩的階段，無法在基督裡長大，成為屬靈和情感的大人。

每個禮拜藉日課來親近神，讓耶穌進入我們生命最深之處，幫助我們耕耘與祂的關係，建立起深刻而親密的情感。神要我們學習親近耶穌，使我們變成自由、成熟的門徒，能夠服事這個世

界，成為這世界的禮物。

搭配資料

本書所提供的日課可搭配《情感健康的靈性課程》一起進行。每週課程和DVD的對應內容另外列出如下：

- ❖ 《情感健康的門徒》：最新版第一章
- ❖ 《情感健康的靈性學生本》(*The Emotionally Healthy Spirituality Workbook*, 暫譯)：最新版第一課
- ❖ 《情感健康的靈性DVD》(*The Emotionally Healthy Spirituality DVD*, 暫譯)：最新版第一課



早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：馬可福音十一章15～17節

他們來到耶路撒冷。耶穌進入聖殿，趕出殿裡做買賣的人，推倒兌換銀錢之人的桌子和賣鴿子之人的凳子；也不許人拿著器具從殿裡經過；便教訓他們說：「經上不是記著說：我的殿必稱為萬國禱告的殿嗎？你們倒使它成為賊窩了。」

▶ 靈修短文

耶穌竟然氣到把聖殿的桌子推倒，可能會令我們覺得不可思議。但祂知道，若我們無法到神面前，就會失去或看不見那無價之寶。我們會缺乏空間，因而無法經歷神永不改變的愛和奇妙的饒恕；我們會失去永恆的眼光，因而無法分辨何

者重要、何者不重要；我們甚至會失去憐憫人的心。我們贏得世界，靈魂卻淪喪了（可八36～37）。

《任神潔淨》 (*Be Free for God*)

我需要
這樣的潔淨
如同救主潔淨耶路撒冷聖殿
清除那混亂的、次要的、擋路的
以通往最重要的
最深的空處——
唯有神能填滿的地方。

——鄧尼諾 (Jean Danielou) ¹

▶ 問題思考

生命中有哪些事你會歸類為「次要的」，可能會「阻礙」你經歷神？

▶ 禱告

主啊，幫助我看見，若失去祢就會失去了什麼。當我沒有留下空間給祢，我看自己、看所有人的眼光就會被扭曲，以至於看不見祢對我的愛。祢的慈愛比生命更好，我渴望更多嚐嚐祢慈愛的滋味。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：撒母耳記上十五章22～23節

撒母耳說：

「耶和華喜悅燔祭和平安祭，

豈如喜悅人聽從祂的話呢？

聽命勝於獻祭；

順從勝於公羊的脂油。

悖逆的罪與行邪術的罪相等；

頑梗的罪與拜虛神和偶像的罪相同。

你既厭棄耶和華的命令，

耶和華也厭棄你作王。」

▶ 靈修短文

以色列第一位王掃羅不知靜默和聆聽神為何物。他和大衛同樣有才華、有恩膏，也同樣是成功的軍事和政治領袖。但是 he 和大衛不同，我們不曾看見他尋求神。在這段經文，先知撒母耳斥責掃羅不該貿然進行宗教行動（例如獻燔祭和平安祭），不肯安靜下來聆聽神說話或「聽從」神（撒上十五22）。

我們都應該花時間靜默和默觀，特別是倫敦和紐約這些大城市的居民，因為那裡的一切都快得不得了……。我習慣先靜默再禱告，因為心靈安靜，神才會說話。神是靜默的朋友。我們需要聆聽神，因為我們說什麼並不重要，重要的是祂對我們說什麼，以及祂要透過我們說什麼。禱告能為靈魂提供養分。身體不能沒有血液，同樣，靈魂也不能沒有禱告，因為禱告使你更靠近神。禱

告也能使你有清潔的心。清潔的心能看見神、與神交談，並在他人身上看見神的愛。

——德蕾莎修女 (Mother Teresa) ²

▶ 問題思考

靜默才能聽見神。為了聽見神，你要如何讓自己有更多時間靜默？

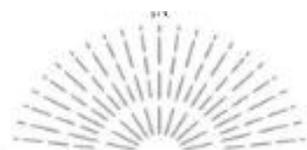
▶ 禱告

神啊，清潔我的心，讓我能好好安靜，聽見祢在寂靜中對我說話。在這短暫的時刻，幫助我停下腳步，聆聽、等候、安靜，讓祢的臨在圍繞我。奉耶穌的名，阿們

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

¹ 摘錄自 Esther De Waal, *Lost in Wonder: Rediscovering the Spiritual Art of Attentiveness* (Collegeville: Liturgical Press, 2003), 19.

² Mother Teresa, *A Simple Path* (New York: Ballantine Books, 1995), 7-8. (中譯本：《一條簡單的道路：德蕾莎修女的質樸之道》，德蕾莎修女著，高志仁、曾文儀、魏得驥譯。新北：立緒，2023。)



第 2 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：約拿書一章 1～4 節

耶和華的話臨到亞米太的兒子約拿，說：「你起來往尼尼微大城去，向其中的居民呼喊，因為他們的惡達到我面前。」約拿卻起來，逃往他施去躲避耶和華；下到約帕，遇見一隻船，要往他施去。他就給了船價，上了船，要與船上的人同往他施去躲避耶和華。

然而耶和華使海中起大風，海就狂風大作，甚至船幾乎破壞。

▶ 靈修短文

約拿是位先知，也是情感不健康的典型人物。他聽見神的聲音，也願意服事神，卻不肯順

從神的呼召去愛、去憐恤尼尼微人——當時惡名昭彰、暴力野蠻的世界霸權。約拿往相反的方向逃了兩千四百英里，逃到了他施，現在的西班牙。

為什麼是他施？首先，他施比尼尼微城更刺激有趣。尼尼微是座古城，堆疊著一層層毀壞和悲慘的歷史。對於一個背景良好的希伯來先知來說，去尼尼微傳教不是個令人嚮往的任務。他施就不同了。他施充滿異國情調，去他施就像是去冒險……。聖經作者筆下的他施是個「遙遠且有時會被理想化的港口」。根據列王紀上十章 22 節記載，所羅門王的他施船隊帶回了黃金、銀子、象牙、猴子和孔雀。在他施，我們可以建立一個宗教事業，卻不與神打交道。

——尤金·畢德生 (Eugene Peterson) ³

約拿逃跑後，神興起大風浪，他頓失對生命與人生的掌控權。最後他被丟進海裡，被大魚吞到肚子裡。就在那裡，他開始向神禱告、與神摔

角。

► 問題思考

神是否正在你的內心世界和外在環境興起風浪，目的是要提醒你，你的靈命出狀況了？如果是，那是什麼樣的風暴？

► 禱告

主啊，不要照我的意思，但求祢的旨意成就在我身上。我自稱是基督徒，卻常常被困在忙碌中，把祢的旨意和渴望拋在腦後。主啊，我得罪祢了，求祢赦免。幫助我聽從祢，賜我勇氣能忠心順服祢。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

► 讀經：約翰一書二章15～17節

不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裡面了。因為，凡世界上的事，就像肉體的情慾、眼目的情慾，並今生的驕傲，都不是從父來的，乃是從世界來的。這世界和其上的情慾都要過去，惟獨遵行神旨意的，是永遠常存。

► 靈修短文

主後三世紀末，埃及的沙漠出現一個很不尋常的現象。一群信仰基督的男女逃離城市和村莊，為要進入沙漠尋找神。他們看見，在社會的糾纏與控制下，人很容易就會失去靈魂，於是決定深入沙漠，以一種激進的方式追求神。這些人被稱為「沙漠教父」。

社會……在他們看來像是發生了一場船難，人人都得拚命往前游才有機會生存……。這些人相信，被動地隨波逐流，盲目接受這個社會的信條和價值觀，就是一場災難……。這些人知道，如

果繼續在殘骸中掙扎，就無法對他人有所幫助。但如果能在堅實的土地上站穩腳跟，情況就不一樣了。這樣他們不僅有力量，甚至有義務，將整個世界拉到安全之地。

——多瑪斯·牟敦 (Thomas Merton, 或譯梅頓) ⁴

► 問題思考

在今天的經文中，使徒約翰說：「不要愛世界和世界上的事。」(約壹二15) 你對這句話有什麼想法？

► 禱告

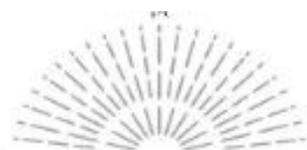
主啊，我要親近祢，求祢教導我如何在忙碌、緊湊的生活中「造出一座沙漠」。求祢今天消除我眼前的一切壓力、幻覺和假象，讓我能夠成

為一份禮物，送給身邊的人。

① 最後以靜默作為結束 (兩分鐘)

³ Eugene H. Peterson, *Under the Unpredictable Plant: An Exploration in Vocational Holiness* (Grand Rapids: Eerdmans, 1992), 15-16. (中譯本：《追尋呼召的探索之旅》，尤金·畢德生著，孫秀惠譯。台北：以琳，1996。)

⁴ Thomas Merton, *The Wisdom of the Desert: Sayings from the Desert Fathers of the Fourth Century* (Boston: Shambhala, 1960, 2004), 1-2, 25-26.



第 3 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：創世記三十二章22～26、30節

他夜間起來，帶著兩個妻子，兩個使女，並十一個兒子，都過了雅博渡口，先打發他們過河，又打發所有的都過去，只剩下雅各一人。有一個人來和他摔跤，直到黎明。那人見自己勝不過他，就將他的大腿窩摸了一把，雅各的大腿窩正在摔跤的時候就扭了。那人說：「天黎明了，容我去吧！」雅各說：「你不給我祝福，我就不容你去。」

雅各便給那地方起名叫毗努伊勒，意思說：「我面對面見了神，我的性命仍得保全。」

▶ 靈修短文

「雅各」的意思是「欺騙者」或「搶奪者」，聖經中的雅各確實人如其名。他善於操縱、欺騙和侵略，如果要提名教會領袖，你應該不會考慮他。雅各生長在一個功能失調的家庭，性格上有嚴重的缺陷。他似乎老是在惹麻煩，一輩子麻煩不斷。⁵

雅各的故事之所以能引起普世的共鳴，是因為我們彷彿在他身上看到了自己。雅各一輩子都很固執，不輕易相信人，甚至不相信神，直到在雅博渡口，生命才終於被神破碎並徹底改變。神給他全新的名字及全新的自由，讓他可以照著神起初的心意而活。然而代價是，他的腿永遠癱了。癱腿的他軟弱無助，迫切地抓住神。就是這種軟弱和依賴，讓雅各能夠開枝散葉，建立起一個祝福全世界的民族（以色列）。

同樣地，在與神同行的路上，有時候神會讓我們受點傷，使我們脫離不健康的、只露出「冰山一角」的靈性，由內而外地改變生命。每次受傷，我們可以否認或掩蓋事實，可以對神生氣、

遷怒他人，但也可以像雅各一樣，拚了命也要抓住神。

► 問題思考

神曾經用什麼方法讓你的人生和計畫「脫臼」，好讓你願意依靠祂？

► 禱告

父啊，看到雅各為達目的不擇手段，費盡心思操控、謀算、否認，說話避重就輕，我就不禁想起自己。我發現自己事奉祢，有時也是為了從祢得到好處。主啊，求祢教導我單單依靠祢，單單安息、安靜在祢的愛中。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

► 讀經：馬太福音十六章21～23節

從此，耶穌才指示門徒，他必須上耶路撒冷去，受長老、祭司長、文士許多的苦，並且被殺，第三日復活。彼得就拉著他，勸他說：「主啊，萬不可如此！這事必不臨到你身上。」耶穌轉過來，對彼得說：「撒但，退我後邊去吧！你是絆我腳的；因為你不體貼神的意思，只體貼人的意思。」

► 靈修短文

使徒彼得對耶穌很熱情，但他性格急躁、驕傲自大，很不成熟，而且常常前後矛盾。從福音書明顯可見，他就是個固執己見、個性衝動的人。

但耶穌很有耐心地引導他，帶領他一步步將自我的意志釘在十字架上，好讓他能經歷真正的復活生命與大能。

當我安靜下來，那種強迫感（法國普瓦捷教區主教希拉略〔Hilary of Tours〕形容這種忙碌是「想

要為神完成祂的工作，以致褻瀆神的一種焦慮」。) 會轉化為內疚感 (做錯事被戳破或揭穿的感覺)。那一刻，神穿透我層層的自我保護，讓我能聽見祂的聲音，聚精會神聆聽……。

永無休止的活動，讓我把腎上腺素的震盪誤認為聖靈的流動；我活在幻覺中，以為我的命運、每天的生活掌控在自己手中……。

法國哲學家暨數學家布萊茲·帕斯卡 (Blaise Pascal) 觀察到，人類會出現問題，多半是因為無法在自己房間內安靜坐著一小時。

——傅萊頓 (Leighton Ford) ⁶

▶ 問題思考

忙碌是否使你無法聆聽永生神的聲音，阻礙你與祂親密相交？如果是，請舉出一個例子。

▶ 禱告

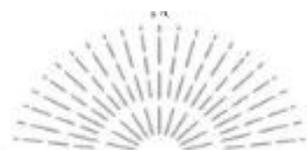
主啊，我今天完全把祢拋在腦後，求祢赦

免。此刻我盡一切所能，將憂慮統統交給祢。幫助我安靜下來，順服祢的旨意，歇息在祢慈愛的懷抱中。奉父、子、聖靈的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束 (兩分鐘)

⁵ R. Paul Stephens, *Down-to-Earth Spirituality: Encountering God in the Ordinary, Boring Stuff of Life* (Downers Grove: InterVarsity, 2003), 12. (中譯本：《塵俗靈程：在平凡生活中與神相遇》，史蒂文斯著，陳錦榮譯。香港：天道，2006。)

⁶ Leighton Ford, *The Attentive Life: Discovering God's Presence in All Things* (Downers Grove: InterVarsity, 2008), 138-39, 173. (中譯本：《一生用心》，傅萊頓著，林晶譯。台北：證主，2012)



第 4 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：路加福音十章 38 ~ 42 節

他們走路的時候，耶穌進了一個村莊。有一個女人，名叫馬大，接他到自己家裡。她有一個妹子，名叫馬利亞，在耶穌腳前坐著聽他的道。馬大伺候的事多，心裡忙亂，就進前來，說：「主啊，我的妹子留下我一個人伺候，你不在意嗎？請吩咐她來幫助我。」耶穌回答說：「馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾，但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」

▶ 靈修短文

馬大和馬利亞分別代表基督徒的兩種生活態

度。

馬大忙著服事耶穌，但同時也錯過了耶穌。她忙著在「做事情」，整日忙東忙西，壓力沉重。她做這些事已經不是因為愛耶穌。但她的問題不僅僅在於忙碌。就算她坐在耶穌腳前，應該也是心不在焉。她的心敏感、易怒、焦躁。

相對地，馬利亞坐在耶穌腳前，專心聽祂說話。她和耶穌「在一起」，愛祂、為祂的同在感到開心，並享受與祂的親密相交。她的重心只有一個，那就是耶穌。就算她去幫忙做家事，應該也不會「心裡忙亂」。為什麼？因為她的心放慢了速度，專注於耶穌，以祂為中心。

我們追求的目標是盡心盡意愛神，在日常生活中持續意識到神。無論是像馬利亞放下工作坐在耶穌腳前，還是像馬大忙於處理生活中的大小事，我們的目標都不會改變。⁷

▶ 問題思考

今天你有為什麼事情「心裡忙亂」嗎？如果

有，是什麼事？

▶ 禱告

主啊，幫助我安靜下來耐心等待祢（詩三十七7）。我將今天的每一個憂慮和擔心都交託給祢。在今天忙碌的活動中，求祢教導我懂得用禱告的心仰望祢，安息在祢的裡面。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：詩篇六十二篇5～8節

我的心哪，你當默默無聲，專等候神，
因為我的盼望是從他而來。
惟獨他是我的磐石，我的拯救；
他是我的高臺，我必不動搖。

我的拯救、我的榮耀都在乎神；
我力量的磐石、我的避難所都在乎神。
你們眾民當時時倚靠他，
在他面前傾心吐意；
神是我們的避難所。

▶ 靈修短文

大衛是個合神心意的人，他將豐富的情感與深刻的默觀結合得天衣無縫，為我們做出了優美的示範。他信靠神，在神面前盡情傾訴內心的掙扎、恐懼，以及被人中傷的痛苦。

艾倫德（Dan Allender）和朗文（Tremper Longman）合著的《靈魂的吶喊》（*The Cry of the Soul*，暫譯）一書特別解釋，為何認識自己的感受會大大影響與神的關係：

漠視情感就是拒絕面對現實。傾聽情感會驅使我們去面對現實，而現實就是我們與神相會之處……。情感就是靈魂的語言，心靈吶喊的聲音……。然而，我們常常否認情感、扭曲情感、與

情感保持距離、對心靈的吶喊充耳不聞。凡是會令人煩心、不安的，我們都會試著過濾掉，這樣或多或少就能掌控內心的世界。至於那些沒有過濾成功，最後滲透到意識裡的，往往讓我們感到害怕、羞愧。我們漠視那些強烈的情感，欺騙自己，也錯失認識神的大好機會。我們忘了，唯有毫無保留的誠實和在神面前完全的敞開，才能帶來真正的改變。⁸

▶ 問題思考

你今天有生氣、難過或害怕嗎？如果有，為什麼？把答案帶到神的面前，告訴祂，然後像大衛一樣交託給祂。

▶ 禱告

主啊，我像大衛一樣，常覺得自己像一堵快

要倒塌的牆，一道搖搖欲墜的籬笆！好多勢力在攻擊我，好多環境對我不利！主啊，幫助我能安息在祢裡面，作我的高臺和避難所。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

⁷ Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 48-49. (中譯本：《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》，彼得·史卡吉羅著，柯美玲譯。新北：校園，2024。)

⁸ Dan Allender and Tremper Longman III, *The Cry of the Soul* (Dallas: Word, 1994), 24-25.



第 5 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：約翰福音七章2～8節

當時猶太人的住棚節近了。耶穌的弟兄就對他說：「你離開這裡上猶太去吧，叫你的門徒也看見你所行的事。人要顯揚名聲，沒有在暗處行事的；你如果行這些事，就當將自己顯明給世人看。」因為連他的弟兄說這話，是因為不信他。耶穌就對他們說：「我的時候還沒有到；你們的時候常是方便的。世人不能恨你們，卻是恨我，因為我指證他們所做的是惡的。你們上去過節吧，我現在不上去過這節，因為我的時候還沒有滿。」

▶ 靈修短文

耶穌緩慢前進，不疾不徐。祂耐心等到青少年和青年階段結束，才顯明自己是彌賽亞。即便如此，祂也沒有急著要被認出來。在短暫的服事期間，祂耐心等候父神的時機。

神顯然喜歡慢慢來，那為什麼我們那麼討厭呢？畢德生表示，至少有兩個原因：

我很忙，是因為我的虛榮心。若要顯出自己很重要、舉足輕重，還有什麼比忙碌更好的方式呢？驚人的工作時數、排滿的時程，這些對我的時間的強烈需求，都在向我（也向所有會注意到的人）證明：我很重要。假設我走進一家診所，裡面無人候診，而我透過半掩的門瞧見醫生在看書，我會因此懷疑他的醫術……。

這類經驗影響了我。我所身處的社會，就是用排滿的行程和備受打擾的情況，表明一個人的重要性，因此我也養成了這種習慣，朝同一個方向發展。當有人注意到我的忙碌，並因而認可我有多重要，我的虛榮心就得到了滿足。

我很忙，是因為我懶惰。我偷懶，讓他人決定我該做什麼，而不是挺身為自己做決定。

只有懶惰的人才拚命工作，這是魯益師（C. S. Lewis）最喜歡談論的主題之一。因為懶惰，所以我們放棄做決定、指揮、建立價值觀、設定目標等重要工作，交由其他人替我們完成。⁹

► 問題思考

如果你今天可以做一件事，讓自己放慢腳步，更專心聆聽耶穌的聲音，那會是什麼？

► 禱告

主啊，賜我恩典，讓我今天一次只做一件事，不慌也不忙。幫助我慢慢體會我所做的每件事都是為祢而做的，無論大事或小事。求祢藉著內住的聖靈幫助我，今天在完成一件事之後，能暫停一下，再接著做另一件事。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

► 讀經：哥林多後書十二章7～10節

又恐怕我因所得的啟示甚大，就過於自高，所以有一根刺加在我肉體上，就是撒但的差役要攻擊我，免得我過於自高。為這事，我三次求過主，叫這刺離開我。他對我說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。我為基督的緣故，就以軟弱、凌辱、急難、逼迫、困苦為可喜樂的；因我什麼時候軟弱，什麼時候就剛強了。

► 靈修短文

聖經並沒有刻意掩飾其中人物的軟弱與缺點。摩西殺過人、何西阿娶娼妓為妻、彼得勸耶穌別上十架、挪亞喝醉酒、約拿種族歧視、雅各愛說謊、馬可棄保羅於不顧、以利亞把自己累到

筋疲力竭、耶利米愛操心又咒詛自己、多馬疑心病重、摩西脾氣急躁、提摩太有潰瘍的問題，這些人都在告訴我們一件事：這世界上每一個人，無論多有恩賜和才幹，都是軟弱、不堪一擊的。每個人都需要神，也需要其他人。[10](#)

絕大多數的人都無法擺脫維持剛強、屬靈形象的壓力。萬一做不到，我們就會開始內疚，認為自己是不及格的。我們忘了我們是人，是軟弱的。

神沒有應允使徒保羅所求的，拿掉他「肉體的刺」，保羅為此感到痛苦。但他仍然為自己的破碎感謝神，知道若不是這個軟弱，他可能會變成一個傲慢自大、「自以為是」的使徒。他明白一件事——也是我們必須明白的——基督的能力唯有在我們的軟弱上才會顯得完全。

▶ 問題思考

神有沒有可能使用你生命中的破碎和軟弱，來展現祂的大能？如果有，你認為神可能會從哪

件事下手？

▶ 禱告

天父，我很難對自己、對別人承認我是軟弱、失敗的。主啊，我很軟弱，我不能沒有祢。祢是神，我不是。幫助我擁抱祢在我身上的工作。甚願我能夠與保羅異口同聲地說出：「我什麼時候軟弱（破碎），什麼時候就剛強了。」奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

[9](#) Eugene Peterson, *The Contemplative Pastor: Returning to the Art of Spiritual Direction* (Grand Rapids: Eerdmans, 1989), 18-19. (中譯本：《靈魂的牧者》，畢德生著，汪瑩瑩、應仁祥譯。新北：校園，2021。)

[10](#) Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 34.

(中譯本：《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》，彼得·史卡吉羅著，柯美玲譯。新北：校園，2024。)



認識自己才能認識神



認

識自己、認識你與神的關係，兩者的關係錯綜複雜、密不可分。事實上，聖經挑戰我們，要脫掉虛假的老我，在基督裡活出真實的新我，這個挑戰直接衝擊的就是靈性的核心。

主後五〇〇年，奧古斯丁（Augustine）在《懺悔錄》（*Confessions*）寫道：「你和自己離得這麼遠，要如何親近神呢？」一五三〇年，加爾文（John Calvin）寫道：「我們的智慧……主要分成兩個部分：認識神和認識自己。」聖女大德蘭（St. Teresa of Avila）有句智慧之言：「靈性生活的一切問題，幾乎都是不認識自己所造成的。」

當我們放慢腳步、安靜下來，藉著經文來親

近神，我們的屬靈生命就能有重大的突破，一旦這麼做，神就有機會用祂的愛燒毀我們裡面一切的虛假，使我們能自由地在耶穌裡活出真正的我。

搭配資料

- ❖ 《情感健康的門徒》：最新版第二章
- ❖ 《情感健康的靈性學生本》（暫譯）：最新版第二課
- ❖ 《情感健康的靈性DVD》（暫譯）：最新版第二課



第 1 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：馬可福音一章33～38節

合城的人都聚集在門前。耶穌治好了許多害各樣病的人，又趕出許多鬼，不許鬼說話，因為鬼認識他。

次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。西門和同伴追了他去，遇見了就對他說：「眾人都找你。」耶穌對他們說：「我們可以往別處去，到鄰近的鄉村，我也好在那裡傳道，因為我是為這事出來的。」

▶ 靈修短文

要脫掉虛假的老我，活出真實的新我，這個挑戰會直接衝擊靈性的核心。我們在耶穌身上看

見真實的典範。

在迦百農經歷小小的復興後，耶穌沒有屈服於眾人的壓力，反而繼續往下一站前進。祂知道愛祂的天父有工作要祂去完成。為了忠實活出真我，耶穌讓很多人失望了。舉例而言：

- ❖ 祂讓家人失望了，母親和手足甚至一度懷疑祂是不是瘋了。（可三21）
- ❖ 祂讓拿撒勒鄉親失望了。聽到祂自稱是彌賽亞，他們無法忍受，甚至氣到想把祂推下懸崖（路四28～29）。
- ❖ 祂讓最親近的好友十二門徒失望了。這些人把對彌賽亞的想像投射在耶穌身上，對祂有某些期待，後來發現祂不符期待，就一個個棄祂而去。
- ❖ 祂讓群眾失望了。群眾期待的是屬世的彌賽亞，能讓他們衣食無缺，替他們解決難題，推翻殘暴的羅馬政府，施行神蹟奇事，宣講振奮人心的道理。最後群眾也都紛紛離開祂。
- ❖ 祂讓宗教領袖失望了。他們不滿祂打亂日常生活步調，顛覆他們信仰的神學。他們還批評祂的

力量是來自魔鬼，最後釘祂十字架。¹

► 問題思考

你是否曾經在某件事上屈服於別人的壓力，無法忠於神的託付？如果有，請說明。

► 禱告

主耶穌，我感謝祢，祢知道別人的期待會帶來什麼樣的壓力。有時候我會覺得自己快要被壓垮了。主啊，幫助我在愛人的同時，也能夠不改對祢的忠心。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

► 讀經：撒母耳記上十七章38～40、45節

掃羅就把自己的戰衣給大衛穿上，將銅盔給

他戴上，又給他穿上鎧甲。大衛把刀跨在戰衣外，試試能走不能走；因為素來沒有穿慣，就對掃羅說：「我穿戴這些不能走，因為素來沒有穿慣。」於是摘脫了。他手中拿杖，又在溪中挑選了五塊光滑石子，放在袋裡，就是牧人帶的囊裡；手中拿著甩石的機弦，就去迎那非利士人。

大衛對非利士人說：「你來攻擊我，是靠著刀槍和銅戟；我來攻擊你，是靠著萬軍之耶和華的名，就是你所怒罵帶領以色列軍隊的神。」

► 靈修短文

大衛雖然年幼，但他既認識自己，也認識神。他憑著對永生神的信心，脫下掃羅的盔甲，只拿著彈弓和幾塊光滑的小石子，就出去迎戰九英尺高的歌利亞。

絕大多數人與大衛不同，一輩子都不曾真正認識自己。我們不自覺地過著別人的生活，或是照別人對我們的期望生活。

我們不習慣作真正的自己，似乎也不知道從

何開始作自己。多瑪斯·牟敦描述我們素常的光景：

我們用畢生的精力來滿足快樂、權力、榮耀、知識和愛的欲望，穿上這個假我……。我們將快樂和榮耀的經驗，像繃帶一樣纏繞在身上，好讓自己和別人都能看得見。我就像個透明人，必須穿上不透明的外殼才能被看見。但這個外殼底下是空的，裡面沒有東西。我裡面十分空虛，用快樂和野心打造的外殼是沒有根基的……。拿掉這個外殼，我便一無所有，只剩下那個赤裸裸的自己，空虛又空心。²

但我們必須一層層剝掉這個虛假的我。這是一條必走的路，但起步很難，會遭到內外勢力的夾攻。幸好創造宇宙的神已經來住在我們裡面（約十四23），並將所賜給耶穌的榮耀加在我們身上（約十七21~23）。

▶ 問題思考

你覺得神今天可能會希望你拿掉哪一層假我或繃帶？

▶ 禱告

主啊，賜給我像大衛一樣的勇氣，拒絕試探，不去過那種祢不要我過的生活。救我脫離我眼前的「歌利亞」，脫離常常在我耳邊縈繞的負面聲音。就在今天，請幫助我聆聽並順從祢的聲音。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

¹ Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 80-81. (中譯本：《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》，彼得·史卡吉羅著，柯美玲譯。新北：校園，2024。)

² Thomas Merton, *New Seeds of Contemplation* (New York: New Directions, 1987), 35. (中譯本：

《默觀的新苗》，梅頓著，羅燕明譯。香港：基道，
2002。）



第 2 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：詩篇三九篇 13 ~ 16 節

我的肺腑是你所造的；
我在母腹中，你已覆庇我。
我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；
你的作為奇妙，這是我心深知道的。
我在暗中受造，在地的深處被聯絡；
那時，我的形體並不向你隱藏。
我未成形的體質，你的眼早已看見了；
你所定的日子，我尚未度一日，
你都寫在你的冊上了。

▶ 靈修短文

在兩個互補的聖經真理之間，大衛似乎刻意

維持兩者的張力：我們是罪人，極需寬恕和救主；但同時，我們也是神用祂形像所造的，祂用極大的愛在母腹中形塑我們，並揀選我們要在世上完成特別的任務。巴默爾（Parker Palmer）捕捉到詩篇第一三九篇的奇妙之處。

天命的呼喚並不是外來的聲音，召喚我變成不是我自己的那個人，而是來自當地當下的聲音，讓我去成就我生來就是的那個人，實踐呱呱墜地那一刻，神所賦予我的最初自我。

這個實現自我的基本權利是一份奇特的禮物。但接受這份禮物竟然比變成別人更難！有時候實在太難了，難到我不得不選擇忽視它、隱藏它、逃避它或糟蹋它！不過我想應該不是只有我這樣。有一個哈西迪（譯註：Hasidic，猶太教的支派）的故事，短短數語便道出世人普遍渴望「成為別人」的傾向，同時也點出「實踐自我」非常重要。朱斯亞拉比（Rabbi Zusya）年老時說：「到了來世，不會有人問我『你為什麼不當摩

西?』, 反而會問:『為什麼你不當朱斯亞?』」³

► 問題思考

你一出生, 神就賦予了你一些「基本權利」, 其中有哪一項可能被你忽略了?

► 禱告

主啊, 有許多堅固的鎖鏈捆綁我, 使我無法活出在基督裡那個真正的我, 今天求祢砍斷那些鎖鏈, 讓我的生命能成為眾人的祝福。奉耶穌的名, 阿們。

① 最後以靜默作為結束 (兩分鐘)

中午 / 晚上日課

① 在神面前靜默與安靜 (兩分鐘)

► 讀經：以弗所書三章 14 ~ 19 節

因此, 我在父面前屈膝, (天上地上的各家,

都是從他得名。) 求他按著他豐盛的榮耀, 藉著他的靈, 叫你們心裡的力量剛強起來, 使基督因你們的信, 住在你們心裡, 叫你們的愛心有根有基, 能以和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深, 並知道這愛是過於人所能測度的, 便叫神一切所充滿的, 充滿了你們。

► 靈修短文

伯納德 (Bernard of Clairvaux, 主後一〇九〇~一一五三) 是法國熙篤會一間修道院的院長, 也是當時最偉大的基督教領袖與作家。他在《愛神》(Loving God, 暫譯) 一書中描述了愛的四個層級:

1. 為了自己的緣故而愛自己。
2. 為了神的恩典與賜福而愛神。
3. 單單愛神, 不為其他目的。
4. 為了神的緣故愛自己。

伯納德認為, 最高層級的愛, 就是以神愛我

們的那份愛——以相同的程度、同樣的方式、同一種愛——來愛自己。雖然人類會被罪破壞，我們仍是神的樣式與形像。⁴

▶ 問題思考

伯納德列出四種等級的愛，你目前屬於哪一種？

▶ 禱告

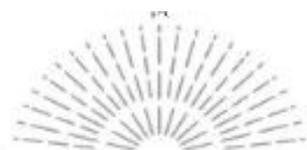
主啊，求用祢的力量堅固我，讓我得以領悟基督的愛有多麼長闊高深，這愛是過於人所能測度的。唯願我是單單為了祢而愛祢，不是為了祢的恩賜或祝福。願我今天能深深經歷祢的慈愛。

奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

³ Parker J. Palmer, *Let Your Life Speak: Listening to the Voice of Vocation* (San Francisco: Jossey-Bass, 2000), 10-11. (中譯本：《與自己對話》，帕克·巴默爾著，吳家綺譯。台北：商周出版，2017。)

⁴ Gillian R. Evans, trans., *Bernard of Clairvaux: Selected Works, Classics of Western Spirituality* (Mahwah: Paulist Press, 1987), 47-94.



第 3 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

🎧 讀經：馬可福音十章26～31節

門徒就分外希奇，對他說：「這樣誰能得救呢？」耶穌看著他們，說：「在人是不能，在神卻不然，因為神凡事都能。」彼得就對他說：「看哪，我們已經撇下所有的跟從你了。」耶穌說：「我實在告訴你們，人為我和福音撇下房屋，或是弟兄、姊妹、父母、兒女、田地，沒有不在今世得百倍的，就是房屋、弟兄、姊妹、母親、兒女、田地，並且要受逼迫，在來世必得永生。然而，有許多在前的，將要在後，在後的，將要在前。」

🎧 靈修短文

安東尼（Anthony，主後二五一～三五六年）在埃及一個富裕的家庭長大，父母信奉基督教，給他很好的教育和栽培。某個星期日，安東尼聽到有聲音說：「變賣你一切所有的，分給窮人，就必有財寶在天上。」他覺得那是神在對他的心說話。不同於聖經中那位少年財主，安東尼決定憑信心回應耶穌。

他賣掉所有財產，前往埃及沙漠與世隔絕之地，不是短短數天或數週，而是長達二十年！他為了學習不依靠任何事物，而放棄一切財物；他為了學習同理心，而放棄說話；他為了學習禱告，而放棄活動。他在沙漠中找到神，但也和魔鬼展開激烈的對抗。⁵

與世隔絕二十年後，當他從獨處的生活中出來，人們立刻意識到他身上有著真實且「健全」的人才有的特質，這種健全包括了他的身心靈各層面。神很快就把他拋入當時最引人注意的事工。他在窮人與富人之間傳講福音，常常醫病、趕鬼，連君士坦丁大帝都向他請益。他殷勤服事

監獄的囚犯和清寒貧困的人，從不喊累。

在他晚年，安東尼又回到了更深刻的獨處當中，渴望完完全全與神連結且共融。安東尼死於主後三五六年，享壽約一百零六歲。⁶

▶ 問題思考

安東尼一生的故事，哪一點最感動你？

▶ 禱告

主啊，安東尼那虛假、膚淺的自我，顯然在親近祢的過程中一層層脫落了。求祢敲碎我心靈的硬殼，因為它遮蔽並掩埋了在基督裡那個真正的我。改變我，使我成為合祢心意的人。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：馬太福音四章1~3、8~11節

當時，耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探。他禁食四十晝夜，後來就餓了。那試探人的進前來，對他說：「你若是神的兒子，可以吩咐這些石頭變成食物。」

魔鬼又帶他上了一座最高的山，將世上的萬國與萬國的榮華都指給他看，對他說：「你若俯伏拜我，我就把這一切都賜給你。」耶穌說：「撒但，退去吧！因為經上記著說：當拜主—你的神，單要事奉他。」於是，魔鬼離了耶穌，有天使來伺候他。

▶ 靈修短文

獨處是改變的熔爐。沒有獨處，我們都將一直是社會的受害者，深陷老我的錯誤幻想中卻無法自拔。耶穌自己也曾走進這個熔爐中，祂在那裡被迫面對世界三種強制性力量的試探：想要有功效（「石頭變成食物」，參：路四3）、想要引人注目（「從這裡跳下去」，參：路四9）、想要有影響力

（「把萬國都給你」，參：路四6）。不過，耶穌卻以神作為祂身分認同的來源（「當拜主你的神，單要事奉他」，參：路四8）。獨處便是一個容許偉大的掙扎與偉大的相遇發生的地方：掙扎著對抗老我的強迫性力量，從而與那愛的神相遇，領受祂所賜下新的自我。

在獨處中，我擺脫了過去所用的支架：沒有朋友可以傾訴、沒有電話要打……。我們的任務在於努力留在獨處當中，留在我們的密室裡，讓那些使人分心的事物，厭倦在房門外敲門，最後不得不離開。

——盧雲（Henri Nouwen）⁷

▶ 問題思考

你是否正在受到試探或試煉？神有沒有可能正是要用這些來當作熔爐，幫助你發展內在的生命？

▶ 禱告

主啊，有好多聲音告訴我，除非我有錢、有勢、受歡迎，否則就毫無價值。求祢把這些聲音關到最小。求祢今天恩待我，讓我能聽見祢的聲音對我說：「這是我的愛子，我所喜悅的。」（太三17）奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

⁵ Richard J. Foster, *Streams of Living Water: Essential Practices from the Six Great Traditions of Christian Faith* (New York: HarperCollins, 1998), 25-32. (中譯本：《屬靈傳統禮讚》，傅士德著，袁達志譯。香港：天道，2001。)

⁶ Henri Nouwen, *The Way of the Heart* (New York: Ballantine Books, 1981), 20. (中譯本：《喧囂中的寧靜》，盧雲著，應仁祥譯。新北：校園，2019。)

⁷ Ibid., 25-28.



第 4 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：列王紀上十九章 1～5 節

亞哈將以利亞一切所行的和他用刀殺眾先知的事都告訴耶洗別。耶洗別就差遣人去見以利亞，告訴他說：「明日約在這時候，我若不使你的性命像那些人的性命一樣，願神明重重地降罰與我。」以利亞見這光景就起來逃命，到了猶大的別是巴，將僕人留在那裡，自己在曠野走了一日的路程，來到一棵羅騰樹下，就坐在那裡求死，說：「耶和華啊，罷了！求你取我的性命，因為我不勝於我的列祖。」他就躺在羅騰樹下，睡著了。有一個天使拍他，說：「起來吃吧！」

▶ 靈修短文

以利亞在迦密山大獲全勝，打敗八百五十個假先知後，被迫開始逃命。他逃到筋疲力竭、灰心沮喪，甚至有想死的念頭。他獨自躺在羅騰樹下求死，雖然經文沒有說明原因。他的狀況就是現代人所謂的「過勞」(burnout)。

當我施予某些我自己並不擁有的東西時，我給出去的，是虛假和危險的禮物。這項贈禮看起來像是愛，但實質上卻是沒有愛的——只是為了我個人的自我滿足，而非出自滿足別人的需求……。

我以假高尚之名違反自己本性的徵兆之一，便是落入過勞的境地。一般認為「過勞」是過度給予的結果，但我自己的經驗是，「過勞」其實是因為我想要給出自己沒有的東西，結果是什麼都沒有給出去！過勞確實是一種空洞的狀態，但不是把自己掏空的結果。過勞其實透露出一件事：我想要給出去的東西，其實我本來就沒有。

——巴默爾⁸

▶ 問題思考

神給了人類很多限制，在這種情況下，要如何尊重神所賦予自己的本質？

▶ 禱告

耶穌，祢知道我很容易承諾過多，超出我所能承載的範圍。求祢幫助我能夠接受祢在我的身體、情感和靈性上設下的種種限制。主耶穌，今天願祢能在我身上得榮耀，也透過我得著榮耀。奉祢的聖名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：出埃及記三章1～5節

摩西牧養他岳父米甸祭司葉忒羅的羊群；一日領羊群往野外去，到了神的山，就是何烈山。耶和華的使者從荊棘裡火焰中向摩西顯現。摩西

觀看，不料，荊棘被火燒著，卻沒有燒毀。摩西說：「我要過去看這大異象，這荊棘為何沒有燒壞呢？」耶和華神見他過去要看，就從荊棘裡呼叫說：「摩西！摩西！」他說：「我在這裡。」神說：「不要近前來。當把你腳上的鞋脫下來，因為你所站之地是聖地」。

▶ 靈修短文

神在我們裡面，就像火在燃燒的荊棘裡面。我們逐漸被占據，一方面依舊保有完全的自我，一方面重新變回神起初要我們成為的那個真正的我。祂是光，我們被祂的光所充滿——或者就像某些聖人一樣，據說他們身上真的會發光。用來描述這種轉變的詞，或許會令人震驚及反感：*theosis*，意思就是變成神、被聖化或神化。我們當然不會變成小小的神，擁有自己的宇宙。我們永遠不會失去自我，但是會像海綿吸滿水一樣，被神所充滿。

——芙德莉卡·馬修絲·葛琳

► 問題思考

你的內在有哪個部分（例如：自私、貪婪、苦毒、沒耐性），可能是神同在的火焰要燃燒殆盡的？

► 禱告

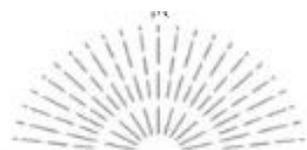
耶穌，我相信祢來是要拯救我，使我免受罪（死亡）的刑罰，並要賜給我永生。我的血液中流淌著毒藥，祢卻要救我免於毒害，教黑暗不能阻礙我靠近祢。求用祢熊熊火焰燃燒我，使我能成

為祢所造的那個我。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

⁸ Palmer, *Let Your Life Speak*, 48-49. (中譯本：《與自己對話》，帕克·巴默爾著，吳家綺譯。台北：商周出版，2017。)

⁹ Frederica Mathewes-Green, *First Fruits of Prayer: A Forty-Day Journey through the Canon of St. Andrew* (Brewster: selfpublished, 2006), xii-xiii.



第 5 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：羅馬書八章35～39節

誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是逼迫嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？如經上所記：

我們為你的緣故終日被殺；

人看我們如將宰的羊。

然而，靠著愛我們的主，在这一切的事上已經得勝有餘了。因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裡的。

▶ 靈修短文

大部分人都會在乎別人的眼光，而且在乎的程度超乎想像。加拉太書告訴我們，使徒保羅頗能理解這種內心的衝突。

史考特·派克（M. Scott Peck）用一個例子說明這種現象。十五歲那一年，他和一位高中同學約好要見面。事後他回想道：

我忽然意識到，從見到好友的那一刻起，整整十分鐘，我只想到自己。碰面之前的那兩三分鐘，我滿腦子想的就是待會要向他炫耀什麼，要怎樣才能讓他對我刮目相看。碰面後的頭五分鐘，我表面上專心聽他說話，心裡卻在盤算要怎麼接話。我緊盯著他，其實是為了看清楚他聽到我的回答後會有什麼表情。分道揚鑣後的頭兩、三分鐘，我一直在懊惱剛才少說了幾句話，不然他一定會覺得我很厲害。

從頭到尾，我根本沒把他放在心上。[10](#)

作者詳細描述一個十五歲孩子的內心戲，不

過最令人吃驚的是，同樣的戲碼會持續上演到二十歲、三十歲、五十歲、七十歲，甚至是九十歲！我們太在乎別人的看法。這種不健康的心態，讓我們一輩子都陷在偽裝的泥沼中，無法自拔。

真正的自由是不再被別人的眼光綁架，因為我們知道自己在基督裡是被愛的、是夠好的。

▶ 問題思考

如果你不再尋求人的認同，而開始單單尋求神的認同，生活可能會有什麼改變？

▶ 禱告

主啊，求賜我勇氣去完成祢要我完成的事，說祢要我說的話，成為合乎祢呼召的人。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：以賽亞書四十章28～31節

你豈不會知道嗎？

你豈不會聽見嗎？

永在的神耶和華，創造地極的主，並不疲乏，也不困倦；

他的智慧無法測度。

疲乏的，他賜能力；

軟弱的，他加力量。

就是少年人也要疲乏困倦；

強壯的也必全然跌倒。

但那等候耶和華的必重新得力。

他們必如鷹展翅上騰；

他們奔跑卻不困倦，

行走卻不疲乏。

▶ 靈修短文

戴邁樂（Tony de Mello）在著作《弦外之音》（*The Song of the Bird*）中，講述了以下故

事：

有個人發現一顆老鷹的蛋，就拿來放在農場的雞窩裡，和一堆雞蛋一起孵。小鷹破殼而出後，就和一群小雞一起生活。

這隻鷹一輩子都跟著農場的雞做同樣的事。牠認為自己就是雞，會在地上刨土找蟲子和昆蟲，會咯咯叫，也會拍打翅膀往上飛，但飛不到幾英尺就往下掉。

時光飛逝，鷹老了。有一天，它看到晴朗無雲的天空有一隻很大的鳥，那對強而有力的金色翅膀幾乎只拍了一下，就能隨著強勁的氣流優雅滑翔。牠看著那隻鳥，讚嘆不已，不禁問道：「那是誰？」。

「鷹，鳥中之王，」鄰居答道，「牠住在天空，我們住在地上，我們是雞。」於是，那隻鷹從出生到死亡，一輩子都以為自己是隻雞。¹¹

► 問題思考

在你生命中的哪個方面，你可能以為自己只

是隻雞，但其實神把你造成一隻老鷹？

► 禱告

父啊，祢把我造成一隻會在天上飛翔、全身閃耀金色光芒的鷹，我卻在許多方面仍然像隻雞，渾然不知祢要我飛多高，也不知祢呼召我要進入的生命有多豐盛。聖靈，求祢充滿我。除去一切阻礙，讓我能夠成為主耶穌所造的那個獨一無二的我。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

¹⁰ M. Scott Peck, *A World Waiting to Be Born: Civility Rediscovered* (New York: Bantam Books, 1993), 112–13.

¹¹ Anthony de Mello, *The Song of the Bird* (New York: Doubleday, 1982), 96. (中譯本：《弦外之音》，戴邁樂著，周佩玉譯。台北：光啟，2015。)



面對過往、迎向未來



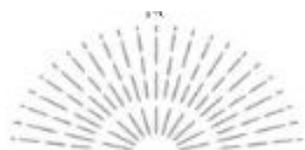
在 神的家中，靈性與門徒訓練的核心，就是打破過往那些具有破壞性的罪惡模式，進入神定意要我們活出的獨特生命。然而，很少人能夠坦誠思考原生家庭和文化對自己的影響，於是我們就一直背著包袱和過重的負擔，無法愛神、愛己、愛人。

這件事並不容易，也需要勇氣。然而，前進的力量不是來自我們，而是來自與耶穌相交。是祂將我們定錨在父神的愛中，將聖靈的能力賜給我們。是祂使我們能將那些破碎的過往交託給

神，好讓祂將過去轉化為美好的禮物，送給我們身邊的人。

搭配資料

- ❖ 《情感健康的門徒》：最新版第三章
- ❖ 《情感健康的靈性學生本》（暫譯）：最新版第三課
- ❖ 《情感健康的靈性DVD》（暫譯）：最新版第三課



第 1 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：希伯來書十一章24～27節

摩西因著信，長大了就不肯稱為法老女兒之子。他寧可和神的百姓同受苦害，也不願暫時享受罪中之樂。他看為基督受的凌辱比埃及的財物更寶貴，因他想望所要得的賞賜。他因著信，就離開埃及，不怕王怒；因為他恆心忍耐，如同看見那不能看見的主。

▶ 靈修短文

即使是最糟糕、最痛苦的家庭經驗，也是我們這個人的一部分。神把我們擺在這個家庭和文化，一定有祂特別的旨意。我們越認識自己的家庭、越認識自己，就越能夠自由地決定要過什麼

樣的生活。我們可以說：「這些是我想要保留下來的，而那些我不想要帶在身上，也不想留給下一代。」

若因為害怕而不去面對事實，恐怕就會落得和狄更斯（Charles Dickens）小說《孤星血淚》（*The Great Expectations*，或譯《遠大前程》）的郝薇香小姐（Miss Havisham）一樣。這位富家女在婚禮當天早上八點四十分收到一封信，得知新郎逃婚，不會出席婚禮。震驚之餘，她決定把家中所有的時鐘，都定格在收到信的那一刻，一輩子穿著那套新娘禮服（慢慢變舊變黃），腳上只穿著一隻鞋（因為收到信時她只穿著一隻鞋，還沒來得及穿上另一隻）。即使事隔多年，人也已經年華老去，她仍然沒能走出那個重大打擊的陰影。「屋子裡的一切都停留在那一刻。」她決定讓時間靜止在過去，拒絕活在現在或進入未來。¹

摩西一生經歷許多痛苦和失敗。他在一個富裕、握有特權的家庭長大，後來因為殺人而頓失一切，只好亡命天涯，在曠野一待就是四十年。

但他因著信，「看見那不能看見的主」，聽見神邀他去做一件能使多人得福的事。

► 問題思考

你覺得神可能會從你過去失敗和痛苦的經驗，邀請你做些什麼？

► 禱告

主耶穌，釋放我，讓我能成為祢心目中的那個我。幫助我今天能停下腳步來聆聽祢的聲音，卸下我身上的「包袱」，使我能夠全心來跟隨祢。無論過去和未來，祢要在我身上做什麼，或要透過我做什麼，都讓我能夠清楚看見祢的手。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

► 讀經：路加福音九章59～62節

〔耶穌〕又對一個人說：「跟從我來！」那人說：「主，容我先回去埋葬我的父親。」耶穌說：「任憑死人埋葬他們的死人，你只管去傳揚神國的道。」又有一人說：「主，我要跟從你，但容我先去辭別我家裡的人。」耶穌說：「手扶著犁向後看的，不配進神的國。」

► 靈修短文

有一則古老故事，描述一個男孩在寬闊、湍急的河邊長大，從小就學習造木筏。男孩長大後，砍了幾棵樹，把木頭綁在一起做成木筏，然後乘著木筏穿越河流，抵達對岸。因為這個木筏是他花很長時間做的，所以上岸後他捨不得丟掉，就把它綁在肩上扛著走。問題是他沿路並沒有遇到大河，只有一些輕易就能涉水而過的小溪和水坑。他沒有想到，這個笨重的木筏讓他錯過了什麼。扛著這個木筏，他不能爬樹、不能欣賞美景、不能接近人、不能參與賽跑。他甚至沒有意識到這

木筏有多沉重，因為他從未嚐過沒有木筏的自由。

——羅麗·高登 (Lori Gordon) ²

我們在世的日子，會受外在事件與環境的影響，其中最大的影響來源就是「家」。有些人年輕就離家，也決心切斷與這個家的淵源，但很快就發現，無論走到哪裡，原生家庭的影響依舊如影隨形，那些「生活方式」會跟著我們走到天涯海角。

過往從家庭學到的模式，會持續影響目前的關係，但我們往往沒有察覺。這種影響讓我們付出慘痛的代價。這個家族歷史就「住」在我們裡面，就算我們企圖將它掩埋，仍無濟於事。

唯有真理和真相才能使人自由。我們可以依靠神的恩典與大能，改掉那些舊的習慣，學習全新的「生活方式」，讓改變和自由變為可能。

▶ 問題思考

你有沒有可能正扛著沉重的「木筏」，奮力攀

登神擺在你面前的山？如果有，那個木筏代表什麼？

▶ 禱告

主啊，雖然我也很不願意直視或想起痛苦的過往，但求祢讓我看見，是過去的什麼事情，令我背負了沉重的包袱和木筏。求祢幫助我坦然面對過往，把它獻給祢，讓祢能用它來幫助我在基督裡長大成熟。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

¹ Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 109-10. (中譯本：《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》，彼得·史卡吉羅著，柯美玲譯。新北：校園，2024。)

² Lori Gordon with Jon Frandsen, *Passage to Intimacy* (Self-Published: Revised Version, 2000),



第 2 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：馬可福音三章31～35節

當下，耶穌的母親和弟兄來，站在外邊，打發人去叫他。有許多人在耶穌周圍坐著，他們就告訴他說：「看哪，你母親和你弟兄在外邊找你。」耶穌回答說：「誰是我的母親？誰是我的弟兄？」就四面觀看那周圍坐著的人，說：「看哪，我的母親，我的弟兄。凡遵行神旨意的人就是我的弟兄姊妹和母親了。」

▶ 靈修短文

信主之後，我們就被接納進入耶穌的家。耶穌也明確呼召人，忠誠的首要對象必須是祂。祂明白地表示，要作祂的門徒，就必須先除去不信

的罪惡模式，好讓我們能夠選擇信心模式，生命被改變，成為耶穌家中的一分子。

為了前進而回到過去，是個永無止境的過程。我們回到過去，成功破除過往的破壞力量，但過不久，神又把我們帶回到同樣的問題，進行更深層的處理。

多默·基廷（Thomas Keating）將神在我們生命的工作，比作中東地區的土丘（tell）或考古遺址，一個文明又一個文明在此建立、堆疊。考古學家的責任就是穿越歷史，逐層挖掘，層層揭示文化的變遷。他說，聖靈就像神聖的考古學家，深入我們生命每一層進行挖掘。

聖靈定意要勘察我們整個生命史，一層又一層，丟掉垃圾，保留我們每個發展階段適用的價值觀……。最後，聖靈會開始挖掘我們早期情感生活的基岩……。因此，當我們越來越靠近核心，越靠近在那裡等候我們的神，很自然會覺得自己越來越糟。這一點是在警告我們，靈性之旅不會是

個成功的故事或職涯轉換。那其實是一連串對假我的羞辱。³

▶ 問題思考

哪些假我是你遲遲放不下的，但基督要你逐一把它們釘死，好讓你活出真正的自己？

▶ 禱告

聖靈，求祢深入探索我的內在，除去會妨礙我與人相知相交的障礙。使我能堅心忍耐祢的挖掘，讓祢能挖掉一切不屬基督的，祢的同在就能充滿我。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：希伯來書十二章1～3節

我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌。他因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。那忍受罪人這樣頂撞的，你們要思想，免得疲倦灰心。

▶ 靈修短文

聖法蘭西斯（Francis of Assisi）是兩千年來最具影響力的基督徒之一，他與家人決裂的過程非常戲劇化。當他渴求基督的心越強烈，對父親的賺錢生意就越不感興趣，父子關係也日益緊張。兩人的衝突在下面這一幕達到高峰：

父親拖著兒子去見當地主教，希望這位宗教權威人士能對年輕人曉以大義。但人算不如天算。聖法蘭西斯就在神和眾人面前把衣服脫掉，交給父親，像出生那一刻一樣赤身裸體。他對父親說：「在此之前我稱呼你父親，但從現在開始，我可以

毫無保留地說『我們在天上的父』。」

父親拿起兒子的衣服，默然返回此刻變得異常安靜的大房子。聖法蘭西斯則喜不自勝，因為他終於如願脫離財富、家庭和社會地位的束縛……。

但他若要全心全意事奉神，還得要跨越最後一道障礙。有一天走在路上，一個癲瘋病人朝他走來，他知道機會來了……。聖法蘭西斯走過去親吻他。⁴

聖法蘭西斯就像是希伯來書第十二章所說的「雲彩般的見證人」，真實地脫去那容易纏累他的，被神推進不平凡的生活與命定。他的生命至今仍持續對我們說話。

▶ 問題思考

聖法蘭西斯故事中的哪個部分最令你震撼？
神透過這個故事對你說了什麼？

▶ 禱告

主啊，無人像祢。我渴望認識祢，就是我最大的父親，是祢用無法測透、無條件的愛，使我得以自由地為祢而活，全然忠心於祢，也以祢為唯一的期待。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

³ Thomas Keating, *Intimacy with God: An Introduction to Centering Prayer* (New York: Crossroads, 1996), 82-84.

⁴ John Michael Talbot with Steve Rabey, *The Lessons of Saint Francis: How to Bring Simplicity and Spirituality into Your Daily Life* (New York: Penguin Books, 1998), 246-47.



早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：創世記五十五章 15、18～21 節

約瑟的哥哥們見父親死了，就說：「或者約瑟懷恨我們，照著我們從前待他一切的惡足足地報復我們。」

他的哥哥們又來俯伏在他面前，說：「我們是你的僕人。」約瑟對他們說：「不要害怕，我豈能代替神呢？從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全許多人的性命，成就今日的光景。現在你們不要害怕，我必養活你們和你們的婦人孩子。」於是約瑟用親愛的話安慰他們。

▶ 靈修短文

約瑟出生在一千瘡百孔，充滿淚水與嘆息

的家庭，從小看到的盡是欺騙、嫉妒、避重就輕、歪曲事實，年少時還被陷害坐了十三年的冤獄，完全見不到家人。

儘管如此，他依然能在挫折和失望中看見神那偉大、慈愛的手，他深信神會利用黑暗與晦暗不明的環境，引領我們進入祂的旨意。神是全能的神，掌管一切歷史，但祂往往會向人隱藏自己做事的法則。約瑟知道，神會動用萬事來成就祂的旨意，人類再大的力量也無法阻擋。⁵

當我們將自己獻給神，過往所有的遭遇，都能被用來建構祂為我們安排的未來。人生道路上的每一個罪、過錯和曲折，都能被神用來賜福我們的未來。

為什麼神要讓約瑟經歷這些痛苦和失去？我們可以從創世記第三十七～五十五章找出一些線索，但背後原因大多仍是奧祕。最重要的是，儘管環境每況越下，約瑟並沒有否認自己的過去，而是依然安歇在神的良善與慈愛中。⁶

► 問題思考

對你來說，什麼是將過去的痛苦（錯誤、罪過、挫折和失望）交託給神？

► 禱告

父神，我和約瑟一樣，相信是至高無上的祢，將我放在這個家庭、文化和環境中。我無法看見祢所看見的，但求祢讓我像約瑟一樣，即使目前還無法參透祢的美意，也依然能安歇在祢的慈愛與大能中。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

► 讀經：創世記四十五章4～7節

約瑟又對他弟兄們說：「請你們近前來。」他們就近前來。他說：「我是你們的兄弟約瑟，就是

你們所賣到埃及的。現在，不要因為把我賣到這裡自憂自恨。這是神差我在你們以先來，為要保全生命。現在這地的饑荒已經二年了，還有五年不能耕種，不能收成。神差我在你們以先來，為要給你們存留餘種在世上，又要大施拯救，保全你們的生命。」

► 靈修短文

大部分人都不願意回憶和感受過去的傷害與痛苦，總覺得那像是一個深淵，會將我們吞沒。我們擔心回想過去會不會徒增心裡的痛苦。但我們看到約瑟在見到久別和家人時哭了好幾回，聖經還說他有次放聲大哭，聲音大到連埃及人都聽得到（創四十五2）。

這些年的痛苦，他沒有輕輕帶過，也沒有加以合理化。他扎扎实實地去感受那些痛苦，以致最後能真正原諒並祝福出賣他的兄長。他知道是神先派他到埃及，好叫他能夠拯救全家人的性命（創四十五7）

但他是怎麼做到的？

約瑟與神的關係，顯然有著一段不為人知的長遠歷史。他的一生都在跟隨那位以色列的神，所以在面臨抉擇時，他早就知道該怎麼做了。闔家團圓後，約瑟擔起一家之主的責任，讓全家在財務、情感和屬靈上無所匱乏，直到他離開人世。

▶ 問題思考

你的生命中有哪些痛苦，是你一直不願承認、好好感受的？

▶ 禱告

主啊，帶領我走過悲傷和痊癒的過程，幫助我面對過去沒有善待我的人，能夠真正恩待並寬

恕他們。幫助我像約瑟一樣與祢聯合，成為多人的祝福。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

[5](#) Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 111-15. (中譯本：《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》，彼得·史卡吉羅著，柯美玲譯。新北：校園，2024。)

[6](#) Ibid.



第 4 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：使徒行傳九章 1～6、15～16 節

掃羅仍然向主的門徒口吐威嚇凶煞的話，去見大祭司，求文書給大馬士革的各會堂，若是找著信奉這道的人，無論男女，都准他捆綁帶到耶路撒冷。掃羅行路，將到大馬士革，忽然從天上發光，四面照著他；他就仆倒在地，聽見有聲音對他說：「掃羅！掃羅！你為什麼逼迫我？」他說：「主啊！你是誰？」主說：「我就是你所逼迫的耶穌。起來！進城去，你所當做的事，必有人告訴你。」

主對亞拿尼亞說：「你只管去！他是我所揀選的器皿，要在外邦人和君王，並以色列人面前宣揚我的名。我也要指示他，為我的名必須受許多

的苦難。」

▶ 靈修短文

要了解掃羅的信仰為何會有巨大的轉變，以及他如何成為使徒，就得要探究他過往的人生和受過的訓練，才有了使徒行傳第九章這個著名的故事。

祈克果（Søren Kierkegaard）觀察到，人生必須往前邁進，但要理解人生則需要往後看。這顯然也是索忍尼辛（Aleksandr Solzhenitsyn）的體悟。

索忍尼辛是公認二十世紀最偉大的俄國作家，但他早年其實並不清楚自己的使命是什麼，一直到被送進古拉格（Gulag，蘇聯集中營），人生的意義才逐漸成形。他在裡面冒死寫作、經歷癌症被醫治的神蹟、受一名信耶穌的猶太人影響改變信仰，開始有了極深的負擔，要將「數百萬人的臨終遺願」記錄下來。他寫道：

我唯一擔心的是時間不夠，來不及實踐整個計

畫。我感覺自己就要填滿這世界的一個空間，一個等待我許久的專屬空間，那就像是為我量身打造的模具，直到現在我才知道這個空間的存在。我像是一種熔化的物質，迫不及待要灌注到模具裡，把它填滿，毫無氣泡或裂縫，直到我冷卻和硬化……。

後來，當這一切遭遇背後的真實意義日漸清晰時，我看得目瞪口呆。⁷

► 問題思考

如果你過往的經歷，就是在預備你填滿世界的某個空缺，你覺得這個等待你填滿的空間是什麼呢？

► 禱告

主啊，祢本為善；祢的慈愛永遠長存。無論我所遭遇的是困境或逆境、成功或失敗、喜樂或悲傷，幫助我都能信靠祢。我願意相信祢在我耳邊說的：「別擔心，一切都會好起來的。」奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

► 讀經：撒母耳記上十六章6～7節

他們來的時候，撒母耳看見以利押，就心裡說，耶和華的受膏者必定在他面前。耶和華卻對撒母耳說：「不要看他的外貌和他身材高大，我不揀選他。因為，耶和華不像人看人：人是看外貌；耶和華是看內心。」

► 靈修短文

《選擇》(*The Chosen*) 是哈伊姆·波托克 (Chaim Potok) 的小說，內容講述兩個在紐約布魯克林區長大的男孩之間的友誼。丹尼 (Danny) 是嚴謹的哈西迪猶太教信徒，魯文 (Reuven) 是保守派猶太人。丹尼的父親是哈西迪教派領袖，他從不直接和兒子說話，而是以沉默的方式教養

孩子。

丹尼很受傷、很困惑，無法理解為何父親會如此疏離，帶給他那麼大的痛苦。在小說的結尾，父親告訴丹尼，他這麼做都是出於愛。

丹尼回顧這段痛苦的經歷：「除了一起學習的時候，父親從不與我交談。他教我沉默，教我審視自我，從裡面找到力量，與靈魂一起走進內心世界。」

在這本書中，丹尼發現自己所經歷的痛苦，後來結出了美好的果子：「因為自己受過苦，審視了內心世界，找到了自己的靈魂，所以才能理解別人的苦。理解痛苦是很重要的，這樣才能摧毀我們的自尊、傲慢和對他人的冷漠，提醒我們自己是何等脆弱和渺小，對宇宙主宰的依賴有多深。」⁸

讀撒母耳記上第十六章時，我們總是會好奇，身為家中老么、上有六個哥哥的大衛，究竟過著什麼樣的日子。不只兄長瞧不起他，父親也忽略他。他在這樣的環境學到了什麼？這種經歷

是如何塑造他的性格，以至於他後來被稱為「合神心意的人」？

▶ 問題思考

「因為自己曾經受苦，所以能理解別人的苦。」你有這種經驗嗎？如果有，請舉幾個例子。

▶ 禱告

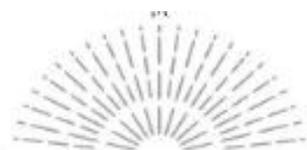
天父，唯願我所經歷的痛苦，能治死我裡面的傲慢、自大和對人的冷漠，這些都必須死去。求祢天天幫助我，看見自己有多麼軟弱，知道自己多麼依賴祢這位宇宙的主宰。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

⁷ 摘錄自 Os Guinness, *The Call: Finding and*

Fulfilling the Central Purpose of Your Life (Nashville: Word, 1998), 52. (中譯本：《一生的聖召》，葛尼斯著，林以舜等譯。新北：校園，2015。)

[8](#) Chaim Potok, *The Chosen* (New York: Ballantine, 1967), 284-85.



第 5 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：出埃及記十四章 10、13～16 節

法老臨近的時候，以色列人舉目看見埃及人趕來，就甚懼怕，向耶和華哀求。

摩西對百姓說：「不要懼怕，只管站住！看耶和華今天向你們所要施行的救恩。因為，你們今天所看見的埃及人必永遠不再看見了。耶和華必為你們爭戰；你們只管靜默，不要作聲。」耶和華對摩西說：「你為什麼向我哀求呢？你吩咐以色列人往前走。你舉手向海伸杖，把水分開。以色列人要下海中走乾地。」

▶ 靈修短文

以色列人被埃及軍隊追趕到紅海邊，就在這

時候，摩西展現了神聖的領導力。然而，著急的以色列人扭曲過去的經歷，拒絕前進。他們寧可活在悲慘的過去，也不肯與神一起面對未知的將來。

摩西勇敢地站出來，呼籲大家要「靜默」並「往前走」。他舉起手杖，不慌不忙地往前跨了幾步。儘管沒有以色列人的支持，摩西仍然藉著記念神（靜默），勇敢做出最好的選擇（往前走）。摩西展現了「靜默」同時「往前走」的微妙平衡。他改變的不只是自己的生命，也包括周遭所有的人。

每個人每天都有許多「領導」的機會。在微笑或皺眉時，我們用行動領導；在祝福或咒詛時，我們用言語領導；在忠誠或膽怯時，我們用決定領導……。當我拒絕把自己當作領導者看待，這並不是出於謙虛或對自己清楚的認識……。無論我承認與否，我都已經對世界產生了影響。

成為領導者需要具備什麼條件？領導者需要

和大家在一起。只要和大家在一起，無論我在做什麼，我都是在領導，無論這樣的領導是好或壞。如果我可以這樣說，你也可以。

——巴默爾⁹

▶ 問題思考

出埃及記十四章14~15節說：「耶和華必為你們爭戰；你們只管靜默。」你要如何將這段話應用在目前的處境？

▶ 禱告

主啊，我可以理解以色列人在曠野的心情。我可以理解他們為什麼想要回到過去，因為過去的日子雖然很痛苦，卻是可以預測的。改變真的很難。求祢賜我像摩西那樣的勇氣，能夠在「靜默」和「往前走」之間保持微妙的平衡，走向祢在基督裡為我預備的新生命。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：詩篇第一百三十一篇

耶和華啊，我的心不狂傲，
我的眼不高大；
重大和測不透的事，
我也不敢行。
我的心平穩安靜，
好像斷過奶的孩子在他母親的懷中；
我的心在我裡面真像斷過奶的孩子。
以色列啊，你當仰望耶和華，
從今時直到永遠！

▶ 靈修短文

我們常常忘記自己是人，是有限的，無法改變別人。這首詩篇十分震撼人心，因為大衛是那個時代最有權勢的人，卻在這詩中提醒自己不要狂妄。

有位哈西迪派拉比在臨終前說了一段話，近幾年來，這番話對我幫助很大，讓我能持續聚焦在那位改變我的基督。這位拉比說：

小時候，我立志要改變這個世界；年紀稍長，我發現這個目標太遠大了，於是改變志向，決心要改變自己居住的州；年紀再大一點，我發現這個野心還是太大，於是立志改變自己居住的小鎮；後來，我發現連這一點都做不到，於是轉個彎，試圖改變自己的家；現在年紀大了，我知道應該先從改變自己開始。如果我先改變自己，或許就可以改變我的家、我居住的小鎮，甚至是我所屬的州——說不定哪一天，我真的能改變世界。¹⁰

► 問題思考

在詩篇一百三十一篇1節，大衛禱告說：「重大和測不透的事，我也不敢行。」聽到這句話，你有什麼感想？

► 禱告

主耶穌，使我心靈的眼睛能打開、耳朵能聽見，曉得我需要如何改變。願我能為祢名的緣故，更深入、更徹底、更有力地被改變。阿們。

⑩ 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

⁹ Parker J. Palmer, introduction to *Leading from Within: Poetry That Sustains the Courage to Lead*, by Sam M. Intrator and Megan Scribner (San Francisco: Jossey-Bass, 2007), xxix-xxx.

¹⁰ Quoted in Ronald W. Richardson, *Family Ties that Bind: A Self-Help Guide to Change through Family of Origin Therapy* (Bellingham: Self-Counsel Press, 1995), 35. (中譯本：《原生家庭療法》，羅納德·理查森著，林琬淳譯。台北：本事，2023。)

第 4 週



穿牆之旅





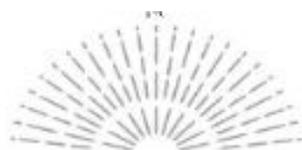
性要成熟，就必須先穿越痛苦的牆，也就是古人所說的「靈魂的暗夜」。有形的牆會阻擋人往前，有時候神也會利用屬靈的牆，迫使我們在靈性的道路上停下腳步，目的是要徹底改變我們的性格，因此我們常常會發現自己被無法掌控的環境和危機，帶到這道牆前面。

每個跟隨耶穌的人，遲早都會因為某些原因遇到這道牆。若無法理解並順服神透過這道牆所要做的工，往往就得承受長期的痛苦、靈命不成熟，以及心靈的困惑。然而，只要接受神透過這

道牆所預備的禮物，生命就能永遠被改變。

搭配資料

- ❖ 《情感健康的門徒》：最新版第四章
- ❖ 《情感健康的靈性學生本》（暫譯）：最新版第四課
- ❖ 《情感健康的靈性DVD》（暫譯）：最新版第四課



第 1 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：創世記十二章 1～3 節

耶和華對亞伯蘭說：「你要離開本地、本族、父家，往我所要指示你的地去。我必叫你成為大國。我必賜福給你，叫你的名為大；你也要叫別人得福。為你祝福的，我必賜福與他；那咒詛你的，我必咒詛他。地上的萬族都要因你得福。」

▶ 靈修短文

基督徒的生活就像一段旅程，能夠真實反映出我們跟隨基督的經歷。旅程包括行動、停止、起步、曲折、延誤，以及前往未知的領域。

神呼召七十五歲的亞伯拉罕離開吾珥舒適的生活，踏上一段漫長而緩慢的旅程，一段與神同

行、需要極大耐心和信任的旅程。

耐心相信

最重要的是，要對神緩慢的工作有信心。人天生就缺少耐性，凡事都想要迅速達成目標，不想要有任何拖延。我們希望能跳過中間階段，直接抵達未知、全新的地方。然而，進步的法則普世皆然，都必須經過一些不穩定的階段才能達到目標，而且時間可能會拉得很長。

我認為這個法則也適用於你。你的想法是一步步漸漸成熟的，所以就任其自然生長、自然成形，不要過於急躁。不要強迫自己今天就成為明天理想的樣子，因為恩典和環境透過你良善的意志改變你，也是需要時間的。

只有神知道，在你心裡逐漸形成的、新的靈命會是什麼樣子。要相信我們的主正在引領你，接受這種懸而未決和不完整所帶來的焦慮感。

——德日進 (Pierre Teilhard de Chardin) ¹

► 問題思考

對你來說，「對神緩慢的作為有信心」代表什麼？

► 禱告

父啊，求祢賜給我勇氣，能夠踏上祢為我量身打造的獨特旅程。因著信，我願意放下一切對人、事、物的掌控欲。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

► 讀經：雅歌一章2節，三章1～3節

願他用口與我親嘴；
因你的愛情比酒更美。
我夜間躺臥在床上，
尋找我心所愛的；

我尋找他，卻尋不見。

我說：我要起來，遊行城中，
在街市上，在寬闊處，
尋找我心所愛的。

我尋找他，卻尋不見。

城中巡邏看守的人遇見我；

我問他們：你們看見我心所愛的沒有？

► 靈修短文

基督徒主要是從兩個層面閱讀雅歌，一個是男女的婚姻之愛，另一個是我們與主耶穌的愛的關係，祂就是新郎。雅歌三章1到3節也是德蕾莎修女在加爾各答的經歷的最真實寫照。服事貧苦人五十年，她一直苦於感受不到神的同在。她寫道：

我試著仰望天堂，卻被一股空虛的罪惡感打回，那些念頭反而變成好幾把鋒利的刀子，刺進我的靈魂。「愛」這個字毫無意義。有人告訴我神愛我，但黑暗、寒冷和空虛的現實太大了，我的靈

魂絲毫感受不到那份愛……。

雖然如此，那種黑暗和空虛，仍遠不及渴求神來得痛苦。

之前，我可以與主親近長達數小時，愛祂、與祂交談，現在連默想都很難……。然而我心靈深處對神的渴望，仍然試著突破黑暗……。

我的靈魂好像冰塊，無話可說。²

德蕾莎修女逐漸認知到，心靈的黑暗也是她服事的一部分，是有分於基督的受苦，對她與她獨特的服事來說是寶貴的財富。她最後寫道：「我開始喜歡上黑暗，因為我相信，這是耶穌在地上的黑暗與痛苦的一部分，雖然只是很小的一部分。」³

► 問題思考

你所面臨的黑暗和困難，可能隱藏著什麼樣的寶貴財富？

► 禱告

父啊，教導我，即使我感到孤單，覺得祢好像正在船上睡覺，暴風雨在周圍肆虐，求祢幫助我依然信靠祢。求祢使我甦醒，看見那只有在黑暗中才能發現的珍寶。恩待我，使我能夠跟隨祢，進入祢所預備的下一個人生階段。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

¹ Michael Harter, S.J., ed., *Hearts on Fire: Praying with Jesuits* (Chicago: Loyola Press, 1993, 2005), 102-3. (中譯本：《烈焰之心》，邁可·哈特著，張令熹譯。台北：光啟，2022。)

² Brian Kolodiejchuk, M.C., ed., *Mother Teresa: Come Be My Light: The Private Writings of the Saint of Calcutta* (New York: Doubleday, 2007), 187, 211, 225. (中譯本：《德蘭修女：來作我的光》，布賴恩·克洛迪舒克著，駱香潔譯。台北：心靈工坊，2010。)

³ Ibid., 215.



第 2 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：希伯來書十二章 7～11 節

你們所忍受的，是神管教你們，待你們如同待兒子。焉有兒子不被父親管教的呢？管教原是眾子所共受的。你們若不受管教，就是私子，不是兒子了。再者，我們曾有生身的父管教我們，我們尚且敬重他，何況萬靈的父，我們豈不更當順服他得生嗎？生身的父都是暫隨己意管教我們；惟有萬靈的父管教我們，是要我們得益處，使我們在他的聖潔上有分。凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦；後來卻為那經練過的人結出平安的果子，就是義。

▶ 靈修短文

要了解苦難的本質，建議可以閱讀十架約翰（St. John of the Cross）五百多年前的經典之作《心靈的黑夜》（*Dark Night of the Soul*）。他將這個屬靈過程分為三個階段：開始、前進、完成。他強調，如果不想要一直停留在「開始」的階段，就必須接受從神來的禮物：「暗夜」，或說是「牆」。這是在基督裡成長「常見的方式」。

但其實神就是要藉此重新配置我們身上的管線，「煉淨我們的情感與熱情」，好叫我們能以祂的愛為樂，與祂的連結更豐富、更完全。神要釋放我們脫離對世界不健康的依附與崇拜，體驗祂真正的甘甜與慈愛，渴望我們認識祂真正的平安與安息。

為此，誠如十架約翰所說的，祂會把我們送入「愛火焚燒的暗夜」，使我們脫離七大致命的屬靈瑕疵，譬如驕傲（動輒批評指責，很難容忍別人犯錯）、貪得無厭（永遠不覺得滿足）、奢侈（喜愛從神來的屬靈祝福，而不是喜愛神）、憤怒（易怒、沒有耐性）、屬靈的好食貪杯（拒絕十字

架)、屬靈的忌妒(愛比較)、懶惰(好逸惡勞)。⁴

► 問題思考

你認為神要釋放你脫離哪些不健康的依附與崇拜，好叫你與祂的連結能更豐富、更完全？

► 禱告

主啊，今天求祢幫助我除去任何不健康的依附或偶像。祢在詩篇第三十二篇應許要指教我當行的路。求祢幫助我不要像驢子一樣固執，而是願意配合祢的引導，走向自由。帶領我進入與祢相交之處，那裡才能找到真正的平安和安息。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

► 讀經：創世記二十二章9～12節

他們到了神所指示的地方，亞伯拉罕在那裡築壇，把柴擺好，捆綁他的兒子以撒，放在壇的柴上。亞伯拉罕就伸手拿刀，要殺他的兒子。耶和華的使者從天上呼叫他說：「亞伯拉罕！亞伯拉罕！」他說：「我在這裡。」天使說：「你不可在這童子身上下手。一點不可害他！現在我知道你是敬畏神的了；因為你沒有將你的兒子，就是你獨生的兒子，留下不給我。」

► 靈修短文

當危機將我們的世界攪亂，我們就遇到了牆。「穿牆」不是一次就夠了，只要我們與神的關係沒有中斷，就得要常常「穿牆」。

我們看到亞伯拉罕在「牆」的前面等待了二十五年，才等到他和妻子撒拉的第一個孩子出生。過了約十三年，神又帶他來到另一道牆前面，他必須和他的長子，也就是和撒拉的侍女夏甲所生的兒子以實瑪利分離。幾年後他又遇到另

一道牆，神要他將得來不易的愛子以撒獻在祭壇上。

亞伯拉罕在與神同行的路上穿越了好幾道牆。為什麼？多瑪斯·牟敦的解釋是：「我們會不知不覺再次落入不完美。壞習慣就像有生命的根，會一直回來。必須把這些根挖起來，從我們靈魂的花園中清除……。這需要神直接的干預。」⁵

▶ 問題思考

你將自己栽種在哪些人或事之上，神卻要你連根拔除，重新栽種在祂的身上？

▶ 禱告

阿爸天父，我要張開握緊的拳頭，將祢所給我的一切都交託給祢。我要將自己重新建立在祢

身上，而不是建立在家庭、工作、成就，或別人對我的看法上。潔淨我，清除我裡面一切不符合祢旨意的。因著信，我將自己的意志與祢的旨意聯合，讓基督耶穌的樣式能在我裡面形成。奉主耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

⁴ Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 122-23. (中譯本：《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》，彼得·史卡吉羅著，柯美玲譯。新北：校園，2024。)

⁵ Thomas Merton, *The Ascent to Truth* (New York: Harcourt Brace and Co., 1951), 188-89.



第 3 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：羅馬書十一章33～36節

深哉，神豐富의智慧和知識！
他的判斷何其難測！
他的蹤跡何其難尋！
誰知道主的心？
誰作過他的謀士呢？
誰是先給了他，
使他後來償還呢？
因為萬有都是本於他，
倚靠他，歸於他。
願榮耀歸給他，直到永遠。阿們！

▶ 靈修短文

牆邊的經歷會讓我們對神聖的未知（奧祕）心存更大的感謝，在我們很想催促神「採取行動」時，更能夠安靜等候。

有一個古老的中國寓言，描述邊塞住著一位智者。有一天，他兒子的馬突然不見了，被遊牧民族帶到了塞外。大家都來安慰他，直呼遇到這種事真倒楣。沒想到大有智慧的老父親反而說：「說不定這是件好事呢！」

幾個月後，那匹馬自己跑回來，還帶了一大群駿馬。大家紛紛上門道賀，這回老父親說：「怎麼知道這不是災禍的前兆呢？」

這一家就靠兒子的這匹愛馬發了大財。沒想到有一天他不慎從馬背摔下，摔斷了腿。鄰居上門來安慰，老父親卻說：「天曉得！說不定這是件好事呢！」

一年後，塞外遊牧民族大舉入侵，每個身強體壯的男子都被徵召拿弓箭上戰場。住在邊界的家庭，十個就有九個家裡有男丁戰死，只有這一家的兒子因為癱腿而免上戰場，得以保住一命，

和老父親相依為命。

有些事情看似幸運或成功，最後卻變成一場災難。有些事乍看是壞事，卻潛藏莫大的祝福。⁶

▶ 問題思考

你有沒有這樣的經驗，一件看起來很不好的事，隨著時間推移，最後卻變成豐盛的祝福？

▶ 禱告

父啊，赦免我，因為我有時候把你當成私人助理或祕書使喚。你的道路是我無法測度、理解的。幫助我信靠你，而非信靠環境。在你面前，我靜默不語。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：約伯記四十二章 1 ~ 6 節

約伯回答耶和華說：

我知道，你萬事都能做；

你的旨意不能攔阻。

誰用無知的言語使你的旨意隱藏呢？

我所說的是我不明白的；

這些事太奇妙，是我不知道的。

求你聽我，我要說話；

我問你，求你指示我。

我從前風聞有你，

現在親眼看見你。

因此我厭惡自己，

在塵土和爐灰中懊悔。

▶ 靈修短文

約伯為人忠實虔誠、毫無瑕疵、誠實正直，卻在家庭、財富和健康上遭遇巨大的失落，和其他聖經人物一樣遇到了一道牆。他在牆邊與自己所信的神激烈摔角，最終經歷到神的慈愛與恩

惠，生命脫胎換骨。

你或許會不以為然，但我們所面臨的威脅，就是來自這麼一位自由的神，祂的自由剝奪了我們掌控或操縱的能力，讓我們有強烈的無力感，迫使我們從表現或成就的語言，轉變為降服、信任和軟弱的語言……。這就是所謂的「神的野性」。任何方法、任何手段都無法控制神，連好行為都不能，偏偏這是我們最基本、最自然的本能……。值得慶幸的是，神完全、絕對的自由固然令人害怕，也確實叫我們心驚，卻是全然用於我們的益處。有人說那叫「恩典」、「寬恕」、「自由揀選」或「慈悲」……。但我們的感覺就是「狂野」，因為我們無法控制、操縱、引導、賺取和失去。任何妄想靠自己來控制神的人，最終只會徒留強烈的無用感、無力感和無效感。

——理察·羅爾 (Richard Rohr) ⁷

► 問題思考

理察·羅爾的這段話，哪一句最令你感同身

受？為什麼？

► 禱告

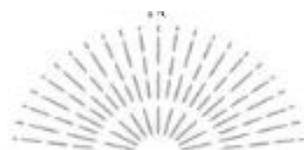
父啊，我在讀約伯的故事時，也深深被祢的「野性」所震懾。祢做事的方式與時間不是我能理解的。約伯從風聞有祢到「親眼見祢」，主啊，帶領我，讓我也能像約伯一樣說：「我從前風聞有你，現在親眼看見你。」（伯四十二5）奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

⁶ Wayne Muller, *Sabbath: Finding Rest, Renewal, and Delight in Our Busy Lives* (New York: Bantam, 1999), 187-88.

⁷ Richard Rohr with Joseph Martos, *From Wild Man to Wise Man: Reflections on Male Spirituality* (Cincinnati: St. Anthony Messenger Press, 1990,

1996, 2005), 2.



第 4 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：詩篇六十九篇 1～3、15～16 節

神啊，求你救我！
因為眾水要淹沒我。
我陷在深淤泥中，沒有立腳之地；
我到了深水中，大水漫過我身。
我因呼求困乏，喉嚨發乾；
我因等候神，眼睛失明。
求你不容大水漫過我，
不容深淵吞滅我，
不容坑坎在我以上合口。
耶和華啊，求你應允我！
因為你的慈愛本為美好；
求你按你豐盛的慈悲回轉眷顧我！

▶ 靈修短文

聖經形容大衛是個合神心意的人，但從上述的經文明顯可見，大衛的情感世界是非常破碎、人性化的。他藉著這一句句令人心碎的詩，將靈魂敞開在神面前，也藉此禱告回到神面前。儘管環境困難，他依舊堅信神是美善的，祂的愛永遠長存。大衛知道神的道路高過我們的道路，神的意念高過我們的意念（賽五十五 9～10）。

約翰·米爾頓（John Milton）在《失樂園》（*Paradise Lost*）將歷史上的邪惡比作堆肥，也就是動物糞便、馬鈴薯皮、蛋殼、落葉和香蕉皮混在一起腐爛而成的物質。把它埋在土裡，經過一段時間，就會散發出土壤的香氣，變成養分豐富的天然肥料，非常適合種植水果和蔬菜。前提是你必須耐心等待，有時甚至得等上好幾年。

米爾頓要說的是，人類歷史上最邪惡的事、那些我們無法理解的事，甚至是地獄本身，就是神奇妙永恆計畫裡的堆肥。其中最大的惡就是耶穌的死，而這最後卻帶來最大的善。

神的存在並不會減少惡的可怕，儘管如此，我們依然能在祂裡面得著安息。仰望那位偉大、至高無上的神，祂至終會將所有的惡變成善。⁸

我們可以在牆邊信靠神。

▶ 問題思考

今天神如何邀請祢等候祂？

▶ 禱告

主啊，即使在最可怕的邪惡中，幫助我也能單單信靠祢，相信祢能帶來極大的益處，為我、為他人，也為祢莫大的榮耀。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：約翰福音二十一章17～19節

〔耶穌〕第三次對他說：「約翰的兒子西門，你愛我嗎？」彼得因為耶穌第三次對他說「你愛我嗎」，就憂愁，對耶穌說：「主啊，你是無所不知的；你知道我愛你。」耶穌說：「你餵養我的羊。我實實在在地告訴你，你年少的時候，自己束上帶子，隨意往來；但年老的時候，你要伸出手來，別人要把你束上，帶你到不願意去的地方。」（耶穌說這話是指著彼得要怎樣死，榮耀神。）說了這話，就對他說：「你跟從我吧！」

▶ 靈修短文

耶穌對成熟的看法不一樣，祂認為成熟是能夠、也願意被帶到不想去的地方。耶穌派彼得作祂羊群的領袖後，立刻將他推向一個殘酷的事實：僕人領袖會被帶到未知、痛苦和不想去的地方。盧雲神父說得很貼切：

基督徒領袖的道路，不像世人所追求的步步高升，反而會一直往下移動，終點就是十字架

……。在屬靈上，軟弱和謙卑的意思並不是沒有骨氣、任人擺布，而是指深愛耶穌的人願意跟隨祂到天涯海角，深信只要有祂同在就能得著生命，並且得的更豐盛。⁹

▶ 問題思考

用你自己的話告訴神，無論祂帶領你到哪裡，你都會甘心樂意跟隨。這種樂意的態度帶來的是喜悅還是恐懼？

▶ 禱告

父啊，我承認我不想要走軟弱和謙卑的道路，我和彼得一樣，也很想知道祢會如何帶領我周圍的人。我愛祢，求祢幫助我，將今天、明天、整個人生都交託給祢。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

⁸ Peter Scazzero, *The Emotionally Healthy Church* (Grand Rapids: Zondervan, 2003), 167. (中譯本：《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》，彼得·史卡吉羅著，柯美玲譯。新北：校園，2024。)

⁹ Henri Nouwen, *In the Name of Jesus: Reflections on Christian Leadership* (New York: Crossroads Publishing, 1991), 62-64. (中譯本：《奉耶穌的名：屬靈領導新紀元》，盧雲著，李露明譯。香港：基道，1992。)



第 5 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：雅各書一章2～5節

我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的神，主就必賜給他。

▶ 靈修短文

如果人生沒有風暴或雲彩，我們就不會信靠神。「他乘旋風和暴風而來，雲彩為他腳下的塵土。」（鴻一3b）。雲彩是神存在的記號。要知道，悲傷、喪親、苦難都是隨著神一起來的！

有人說神要藉試煉讓我們學會某些東西。我認為這種說法並不正確。神帶來雲彩，無非是要讓我們能忘記所學。祂要利用這些困難把我們的信仰變得更單純，直到我們與祂的關係回歸到像孩子一樣，只剩下神與我們的靈魂，其他人都只是影子。除非其他人在我們眼中就像影子，否則雲彩和黑暗仍然會不時降臨。我們與神的關係有比以往更單純嗎？……在面對生命中最深、最大的黑暗時，依然絲毫無損我們對神本性的看法，這樣才算是真正認識祂。

——章伯斯（Oswald Chambers）[10](#)

▶ 問題思考

神今天可能要你放下什麼？

▶ 禱告

父啊，我承認，當困難和試煉降臨到，無論大小，我的反應就是抱怨和發牢騷。我知道雅各所說的試煉未必就是「牆」，但我還是覺得很難受。神啊，開我的眼，讓我看見被轉化的生命是

什麼樣子，以至於當祢讓試煉臨到時，或許我就能夠「以為大喜樂」。主啊，我信，但我信不足，求主幫助。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：馬太福音二十六章50b～53節

於是那些人上前，下手拿住耶穌。有跟隨耶穌的一個人伸手拔出刀來，將大祭司的僕人砍了一刀，削掉了他一個耳朵。耶穌對他說：「收刀入鞘吧！凡動刀的，必死在刀下。你想，我不能求我父現在為我差遣十二營多天使來嗎？」

▶ 靈修短文

有時候，神會透過「牆」對我們說「不」。在約翰福音，使徒彼得抽出刀來想要用武力保護耶

穌。他很難接受，耶穌竟然不同意他的計畫，執意要上十字架。相較之下，大衛坦然接受神對他造聖殿的渴望說「不」（撒下七）。此外，我們也讀到耶穌順服父神的「不」，沒有讓十字架的苦杯離開祂（太二十六37～44）。

在美國南北戰爭的蓋茨堡（Gettysburg）之役，一位不知名的士兵做了一個禱告，你可以用這個禱告來幫助自己，接受神對你的回答——無論是肯定或否定：

我求神賜力量，使我能功成名就，
祂卻使我軟弱，要使我學習順服。
我求神賜健康，使我能做大事，
祂卻給我病痛，要使我能做更大的事。
我求神賜財富，使我能歡喜快樂；
祂卻給我貧窮，要使我能有智慧。
我求神賜權力給年輕的我，使我能被擁戴；
祂卻給我軟弱，要使我知道自己需要神。
我求神給我一切，使我能享受人生；

祂卻給我人生，要使我能享受萬事。

我未說出口的那些禱告，不知不覺幾乎都蒙應允了。

在眾人當中，我是最蒙福的。

▶ 問題思考

上述的禱告哪句話最感動你？為什麼？

▶ 禱告

主啊，我能理解彼得為何如此頑固，也能理解他為何會聽不懂祢的話。祢如何管理這個宇宙，這當中我是在什麼樣的位置，這些我都不明

白。求主改變我頑固的個性，教導我等候祢，幫助我信靠祢。奉耶穌的名禱告，阿們。

⑩ 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

[10](#) Oswald Chambers, *My Utmost for His Highest*, ed. James Reimann (Grand Rapids: RBC Ministries, 1935, 1992), devotion for July 29. (中譯本：《竭誠為主》，章伯斯著，蔣黃心湄譯。香港：證主，2018。)

第 5 週



藉悲傷與失落擴張生命境界



人生中的失去能使人認識自我，生命經歷驚人的蛻變。不要逃避這些失落，反要到神面前傾心吐意（詩六十二8），參與神要在我們身上所動的工，我們的靈魂就會被大大擴張。

我們一生會面臨許多「死亡」，我們的文化卻總是將失落與悲傷視為入侵地球的外星人，是要來干擾我們「正常生活」的。擺在我們面前的選擇，是要放任這些「死亡」壓垮靈性與生命，或者是抓緊機會，讓生命在基督裡的改變可以有全新的可能與深度。與耶穌一同面對這些艱難的時

刻，對祂不離不棄、緊緊依靠、與祂相交，一切就會變得不一樣。

搭配資料

- ❖ 《情感健康的門徒》：最新版第五章
- ❖ 《情感健康的靈性學生本》（暫譯）：最新版第五課
- ❖ 《情感健康的靈性DVD》（暫譯）：最新版第五課



第 1 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：馬太福音二十六章 36～39 節

耶穌同門徒來到一個地方，名叫客西馬尼，就對他們說：「你們坐在這裡，等我到那邊去禱告。」於是帶著彼得和西庇太的兩個兒子同去，就憂愁起來，極其難過，便對他們說：「我心裡甚是憂傷，幾乎要死；你們在這裡等候，和我一同警醒。」他就稍往前走，俯伏在地，禱告說：「我父啊，倘若可行，求你叫這杯離開我。然而，不要照我的意思，只要照你的意思。」

▶ 靈修短文

我們看到耶穌在客西馬尼園心煩意亂，憂傷到幾乎要死，祂面伏於地，接連禱告三次，求天

父將苦杯拿走，卻遭到拒絕。

我們想要跟隨耶穌進入復活的豐盛生命，但對於要跟隨祂進入客西馬尼園卻是興趣缺缺。

伍斯特福（Nicholas Wolterstorff）二十五歲的兒子艾力（Eric）在奧地利發生山難，意外身亡。痛失愛子的伍斯特福寫下《孩子，你忘了說再見》（*Lament for a Son*）一書，記錄他的反思和困惑。伍斯特福對於為何神會容許這樣的悲劇發生，沒有提出任何解釋或答案。誰有辦法呢？不過有一天，他突然深刻領悟到一件事：

從我淚水的稜鏡，看見了受苦的神。

沒有人能看見祂的面又能存活。我曾以為這是說，沒有人看見祂的榮光，又能存活。有個朋友說，或許是指沒有人看見祂的哀傷又能存活。或許，祂的榮光就是祂的哀傷。¹

▶ 問題思考

耶穌對天父說：「不要照我的意思，只要照你的意思。」這句話對你來說意味著什麼？

▶ 禱告

主啊，我裡面的一切都在抗拒跟隨祢進入客西馬尼園，在祢面前俯伏於地。賜我勇氣，讓我能一路跟隨祢到十字架，無論那對我來說代表什麼。恩待我，帶領我進入復活的生命和能力。奉耶穌的名祈求，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：約伯記二章7～10節

於是撒但從耶和華面前退去，擊打約伯，使他從腳掌到頭頂長毒瘡。約伯就坐在爐灰中，拿瓦片刮身體。

他的妻子對他說：「你仍然持守你的純正嗎？你棄掉神，死了吧！」約伯卻對她說：「你說話像愚頑的婦人一樣。噯！難道我們從神手裡得福，

不也受禍嗎？」在这一切的事上約伯並不以口犯罪。

▶ 靈修短文

約拿單·愛德華滋（Jonathan Edwards）有一篇著名講道是在談約伯記。他說，約伯的故事其實就是我們每個人的故事。約伯在一天之內失去所有，包括家庭、財富和健康（伯一13～二8）。一般人的速度不會這麼快，我們通常是用一輩子的時間慢慢失去所有，直到走完人生道路，將一切留在身後，進入死亡。²

災難性的失去，就本質上來說，會讓一切都回不去了。災難會改變或摧毀我們，絕不會讓我們保持原樣。回到過去是不可能的……。

但失去並不代表我們一定會有所減損，除非我們任由它削弱自己，將靈魂磨損殆盡……失去有時候反而可以使我們擁有更多……。

失去摯愛的痛並沒有過去，反而被我吸收到生命裡，成為我的一部分。悲傷從此住進我靈魂

的空間，使之擴大……。

要理解別人受過的苦，就必須親身受過苦，自我反思並找到自己的靈魂……。

不管有多痛，悲傷對靈魂都是有益的……。

靈魂就像氣球一樣有彈性，苦難可以讓它越發擴張。

——傑瑞·席哲 (Jerry Sittser) ³

► 問題思考

神如何藉著失去來擴張你的靈魂？你要如何看見祂的工作？

► 禱告

父啊，當我想到自己所失去的，就覺得傷口赤裸，深可見骨，苦不堪言。約伯和耶穌的經歷確實能帶來安慰，但我必須承認，要看見老我長出新生命，對我仍然十分艱難。求祢藉著這些試煉和失去，來擴張我的靈魂。奉耶穌的名禱告，

阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

¹ Nicholas Wolterstorff, *Lament for a Son* (Grand Rapids: Eerdmans, 1987), 81. (中譯本：《孩子，你忘了說再見》，伍斯特福著，徐成德譯。新北：校園，2011。)

² Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 136. (中譯本：《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》，彼得·史卡吉羅著，柯美玲譯。新北：校園，2024。)

³ Gerald L. Sittser, *A Grace Disguised: How the Soul Grows through Loss* (Grand Rapids: Zondervan, 1995), 39, 44, 61 (cf. p. 37).



第 2 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：哥林多後書四章 7～11 節

我們有這寶貝放在瓦器裡，要顯明這莫大的能力是出於神，不是出於我們。我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不致失望；遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不致死亡。身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生也顯明在我們身上。因為我們這活著的人是常為耶穌被交於死地，使耶穌的生在我們這必死的身上顯明出來。

▶ 靈修短文

玖妮·厄爾克森·塔達（Joni Eareckson Tada）頸部以下癱瘓三十多年，她因此經歷了耶穌的死，也經歷了耶穌的生。她說：

我們與耶穌的關係就是以十字架為中心。我們死在十字架上，而且是天天死。這真的不容易。

平常，我們願意跟隨基督到任何地方：去參加婚禮派對，祂會將水變成酒；去陽光燦爛的海灘，祂會站到船上講道。但是去十字架？這得好好考慮。這個邀請好嚇人，我們要單獨前往。

苦難讓我們變得一無所有，誠如祈克果所言：「神從一無所有中造出一切。凡祂所要用的，祂都會先把它變成一無所有。」要變得一無所有，就得先被拖到十字架底下。那是一種非常嚴苛的恩典。

當我們被苦難逼著跪在加略山下，就不得不向自己死。不用多久，我們就會交出驕傲和憤怒，放開夢想和渴望……。這時神就會拿力量來與我們交換，種下全新的、恆久的希望。⁴

▶ 問題思考

神如何使用生命中的困難與挫敗，讓你屈膝在祂面前？

▶ 禱告

主啊，我全身上下都在抗拒要到十字架腳前，祢要在那裡連根拔除一切不屬祢的。幫助我不怕「死」，因為「死」會改變我，使我能自由、真誠地愛人與愛祢。求主憐憫。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：詩篇二十二篇 1～5 節

我的神，我的神！為什麼離棄我？
為什麼遠離不救我？不聽我唉哼的言語？
我的神啊，我白日呼求，你不應允，
夜間呼求，並不住聲。
但你是聖潔的，
是用以色列的讚美為寶座的。

我們的祖宗倚靠你；
他們倚靠你，你便解救他們。
他們哀求你，便蒙解救；
他們倚靠你，就不羞愧。

▶ 靈修短文

司百福（Horatio Spafford），主後十九世紀七十年代芝加哥的成功律師，也是傳道人慕迪（Dwight L. Moody）的好友。他投入大筆資金在房地產，但一八七一年的芝加哥大火卻讓他損失慘重。在這場大火之前不久，他的兒子才剛去世。接二連三的打擊，讓這一家人身心俱疲，非常需要休息。於是在一八七三年，他安排了一場旅行，準備和妻子安娜帶著四個女兒前往歐洲。但就在船隻啟航的前一刻，他的生意出現突發狀況，必須趕回公司處理。但他不忍心掃家人的興，堅持要他們按計畫前往，等事情處理好自己再趕過去。

於是他回到芝加哥，安娜帶著四個女兒照計

畫搭船前往歐洲。不幸的是，他們的船在海上撞上一艘英國船隻，短短十二分鐘就沒入海底。這場海難總共奪走二百二十六條性命。海難發生時，勇敢的安娜站在甲板上，四個女兒（安妮、梅姬、蓓西和塔妮達）緊抓著她。最後她只記得大水從她懷裡將孩子一個個沖走。九天後，司百福收到妻子從威爾斯（Wales）寄來的電報，上頭寫著：「獨我倖存。」他急忙坐船要去與悲痛的妻子會合，當船隻經過四個女兒葬身海底之處，悲痛的他寫下《我心靈得安寧》（*It is Well with My Soul*）這首讚美詩。這首詩安慰了許許多多悲傷的心靈：

有時享平安，如江河平又穩，
有時憂傷來似浪滾，
不論何環境，我已蒙主引領。
我心靈得安寧，得安寧。

撒但雖來侵，眾試煉雖來臨，
但有主美證在我心，

基督已看清，我乏助之困境，
甘流血救贖我。賜安寧。

▶ 問題思考

司百福與基督的關係，哪一點最令你感動？

▶ 禱告

父啊，面對如此重大的失落與苦難，我只能俯伏在祢面前。我要與司百福同聲禱告說：「不論何環境，我已蒙主引領。我心靈得安寧，得安寧。」

Ⓜ 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

4 Joni Eareckson Tada and Steven Estes, *When God Weeps: Why Our Sufferings Matter to the Almighty* (Grand Rapids: Zondervan, 1997), 135-36.



第 3 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：傳道書三章 1～8 節

凡事都有定期，
天下萬務都有定時。
生有時，死有時；
栽種有時，拔出所栽種的也有時；
殺戮有時，醫治有時；
拆毀有時，建造有時；
哭有時，笑有時；
哀慟有時，跳舞有時；
拋擲石頭有時，堆聚石頭有時；
懷抱有時，不懷抱有時；
尋找有時，失落有時；
保守有時，捨棄有時；

撕裂有時，縫補有時；
靜默有時，言語有時；
喜愛有時，恨惡有時；
爭戰有時，和好有時。

▶ 靈修短文

我們無法控制季節，春夏秋冬會不請自來。無論我們喜歡與否，冬天、春天、夏天和秋天都會依序降臨。從四季的節奏就能看出屬靈生命和神做事的法則。下列這段文字，描繪出在自然界和我們生命中，死亡與重生的弔詭：

秋天是美麗的季節，但也是衰退的季節：白晝變短、光線轉為柔和，夏季的豐盛逐漸衰退至冬季的死寂……。過去我很少意識到，種子是在秋天這個季節播下……。但是當我去探索死亡與播種在秋天同時進行的弔詭，我發現了「隱喻」的力量。在秋天，我很容易只看到表象的變化，只看到意義的沒落、關係的衰敗、工作的終結。但更深入觀察，或許就能看到無數可能的種子被播

下，等待在未來的某個季節開花結果。

現在回頭看，我可以看到當下所看不到的人事，看到失去工作如何幫助我找到需要的工作，看到「此路不通」的標誌如何把我帶往自己需要探索的領域，那些看似無法彌補的損失，又是如何迫使我去明白自己需要了解的意義。表面上看似受虧損，但在同一刻，新生命的種子卻悄悄被種下。

——巴默爾⁵

► 問題思考

此刻有什麼樣的「此路不通」正擋在你的前面？說不定神就是藉此要重新調整你的方向。

► 禱告

主啊，賜我智慧和聰明，能看得更高、更遠，能夠等候，也能與祢一起辨明生命的季節。原諒我一直在頑強抵抗祢送來的「死亡」，殊不知這些死亡是為了要在我的生命栽種新的事物。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

► 讀經：約翰福音三章26～30節

〔約翰的門徒〕就來見約翰，說：「拉比，從前同你在約旦河外、你所見證的那位，現在施洗，眾人都往他那裡去了。」約翰說：「若不是從天上賜的，人就不能得什麼。我曾說：『我不是基督，是奉差遣在他前面的』，你們自己可以給我作見證。娶新婦的就是新郎；新郎的朋友站著，聽見新郎的聲音就甚喜樂。故此，我這喜樂滿足了。他必興旺，我必衰微。」

► 靈修短文

「失去」會強迫我們面對自己的人性和極限，然後很快意識到自己並非人生的主宰，神才是。我們只是受造物，不是造物主。

想想施洗約翰。之前跟隨他要接受洗禮的群眾，在耶穌出來服事後，紛紛轉去追隨祂。約翰的門徒對於這種戲劇性轉變很不以為然，來向他抱怨：「眾人都往他那裡去了。」（約三26）

約翰知道自己的有限，對他們說：「若不是從天上賜的，人就不能得什麼。」（約三27）他接受自己的有限、人性和人氣下滑。他的意思是：「他必興旺，我必衰微。」（約三30）

若想要在屬靈上有所成長，就必須從自我的寶座下來，加入人類的行列。我們不是宇宙的中心，宇宙不是繞著我們旋轉。

但我們身上有一部分討厭限制、抗拒受限，這就是為什麼用合乎聖經的態度哀嘆生命中的失落，是靈命成長不可或缺的條件。

因為接受自己的有限，我們才會像孩子一樣謙卑。⁶

▶ 問題思考

最近神有把「限制」當作禮物送給你嗎？如

果有，請舉一、兩個例子。

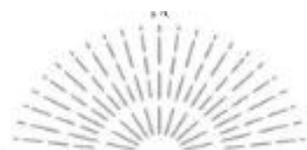
▶ 禱告

主啊，赦免我的驕傲，我不該將突如其來的干擾看作是外星人入侵。赦免我一直想要超越祢的旨意，去做不是祢要我做的事。幫助我效法施洗約翰，接受失去，尊重我的限制。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

⁵ Parker Palmer, *Let Your Life Speak: Listening for the Voice of Vocation* (San Francisco: Jossey-Bass, 2000), 98-99. (中譯本：《與自己對話》，帕克·巴默爾著，吳家綺譯。台北：商周出版，2017。)

⁶ Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 148-49. (中譯本：《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》，彼得·史卡吉羅著，柯美玲譯。新北：校園，2024。)



第 4 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：撒母耳記下一章 17～20、24～25 節

大衛作哀歌，弔掃羅和他兒子約拿單，且吩咐將這歌教導猶大人。這歌名叫「弓歌」，寫在雅煞珥書上。

歌中說：以色列啊，
你尊榮者在山上被殺！
大英雄何竟死亡！
不要在迦特報告；
不要在亞實基倫街上傳揚；
免得非利士的女子歡樂；
免得未受割禮之人的女子矜誇……
以色列的女子啊，當為掃羅哭號！
他曾使你們穿朱紅色的美衣，

使你們衣服有黃金的妝飾。

英雄何竟在陣上仆倒！

約拿單何竟在山上被殺！

▶ 靈修短文

大衛不但自己唱悲歌，還下令要大家一起學唱，更要背誦下來，視為自身的經歷。

痛苦、被討厭、死亡、與摯愛分離都不是最糟糕的事。最糟糕的是無法回應現實，與現實脫節；最糟糕的是藐視那有榮耀的，玷汙那神聖的。我們處理悲傷的方式會互相影響，因為我們就是一個群體，在神絕對的主權之下處理死亡與失落，而神的主權最終將以復活展現。

成熟不能靠運氣。若是要成熟，就不能逃避、規避失落或轉移注意力。請學習好好悲傷，畢竟我們都是人，身邊的每個人終有一死，既然如此，那就學習接受。背起你的十字架，十字架會預備我們和周遭的人進入復活。

——尤金·畢德生⁷

▶ 問題思考

面對痛苦、直視失落，而不是一味逃避，能讓生命更加成熟。對你來說這意味著什麼？

▶ 禱告

主啊，我這輩子一直在逃避痛苦和失落，麻痺痛苦，然後迅速轉向下一個目標，應付新的緊急需求。求祢賜下恩典讓我能夠擁抱生命的一切，包括喜樂與悲傷，死亡和誕生，以及舊的和新的事物。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：路加福音十九章41～44節

耶穌快到耶路撒冷，看見城，就為它哀哭，說：「巴不得你在這日子知道關係你平安的事；無

奈這事現在是隱藏的，叫你的眼看不出來。因為日子將到，你的仇敵必築起土壘，周圍環繞你，四面困住你，並要掃滅你和你裡頭的兒女，連一塊石頭也不留在石頭上，因你不知道眷顧你的時候。」

▶ 靈修短文

用來描述耶穌為耶路撒冷哭泣的希臘文，和嗚咽或哭泣是同一個字。想像一下，那是個什麼樣的畫面！

遺憾的是，很多人和我們的主不一樣，認為不應該把悲傷和憤怒這種原始的情緒表達出來。問題是，一味壓抑那些痛苦和失落的感覺，久而久之，我們就會只剩一個空殼，外面畫著一張笑臉。反之，當我開始允許自己去感受各種情緒，包括難過、憂鬱、害怕、憤怒，我與神的關係就會出現天翻地覆的改變。葛爾肯（Ken Gire）寫道：

魯益師說：「我們應該要帶到神面前的，是我們裡

面有的，而不是我們自認為『應該』有的。」這些『應該』會阻礙我們說出真相，也會阻礙我們感受真相，尤其是關於我們內心痛苦的真相。

耶穌意識到自己接近死亡，便來到一個安靜的地方禱告。聖經說祂「大聲哀哭，流淚禱告」（來五7），又說祂「極其傷痛，禱告更加懇切，汗珠如大血點滴在地上」（路二十二44）。

這不是文藝復興時期的圖畫。這是一個真實的畫面，描繪當腳下的地大震動時，我們當如何禱告。我們要用盡所有方法，訴盡所有想得到的禱詞。我們要用汗水、用淚水，和任何願意與我們同坐在黑暗中的朋友一起禱告。⁸

▶ 問題思考

把你裡面有的，而不是把你自認為應該有的獻給神，會如何改變你的禱告生活？

▶ 禱告

阿爸天父，雖然我曉得祢全都知道，但我還是常常害怕並羞於將心門向祢敞開。求祢指教我，該如何坦然無懼地來到祢施恩寶座前祈求。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

⁷ Eugene Peterson, *Leap Over a Wall: Earthly Spirituality for Everyday Christians* (New York: HarperCollins, 1997), 120-21. (中譯本：《躍過高牆》，畢德生著，匯思譯。香港：天道，2021。)

⁸ Ken Gire, *The Weathering Grace of God: The Beauty God Brings from Life's Upheavals* (Ann Arbor: Vine Books: Servant Publications, 2001), 96-98.



第 5 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：希伯來書五章 7～8 節

基督在肉體的時候，既大聲哀哭，流淚禱告，懇求那能救他免死的主，就因他的虔誠蒙了應允。他雖然為兒子，還是因所受的苦難學了順從。

▶ 靈修短文

我們的文化幾乎已經失去悲傷的能力。人們利用工作、電視、藥物、酒精、購物、暴飲暴食、忙碌、情色探索、不健康的人際關係，甚至教會的服事，來麻痺生命的痛苦。年復一年，我們否認、逃避各樣的困難和失落、被棄和挫敗。一旦遇到失落，我們就對神生氣，將失落視為入

侵地球的外星人。

這種方式有違聖經教導，也違背我們共同的人性。請思想下列的例子：古代希伯來人會用撕裂衣服、披麻蒙灰來表達內心的哀慟。耶穌「大聲哀哭，流淚禱告，懇求……」。在挪亞時代，神對人類的光景感到憂傷（創六）。耶利米寫了六首懺悔詩或哀歌，為他所遭遇的事向神表達抗議。耶路撒冷陷落後，他寫了耶利米哀歌這卷書。

面對失去，我們應當效法神的態度，不掩蓋也不扭曲事實。聖經教導我們，要誠實並用禱告的心面對失去和失望（無論大小），處理伴隨而來的困惑。為什麼？因為若我們渴望生命改變，成長為合神呼召的人，那麼失去絕對是無可避免的。⁹

▶ 問題思考

你很想用什麼方式來掩蓋失落、扭曲事實，以至於神無法在你身上更深地動工？

▶ 禱告

主啊，我承認，我比較喜歡忽視和否認那些痛苦和失去。我實在很難理解，死亡如何能長出復活的生命。求賜我勇氣去留意祢正在做的事情，並且等候祢，即使我裡面的一切都很想要逃跑。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：約伯記四十二章12～17節

這樣，耶和華後來賜福給約伯比先前更多。他有一萬四千羊，六千駱駝，一千對牛，一千母驢。他也有七個兒子，三個女兒。他給長女起名叫耶米瑪，次女叫基洗亞，三女叫基連。哈樸。在那全地的婦女中找不著像約伯的女兒那樣美貌。她們的父親使她們在弟兄中得產業。此後，約伯又活了一百四十年，得見他的兒孫，直到四

代。這樣，約伯年紀老邁，日子滿足而死。

▶ 靈修短文

適當的悲傷不僅僅是放下，更是讓失去成為祝福。約伯就是如此。

對約伯來說，過去的生活已經結束，再也回不去了。那是人生最大的失落，所有的一切都成為過去，無法挽回。然而當我們追隨約伯的腳步，失落反而會成為祝福。這就是約伯所學到的功課。當他選擇走那條不容易的路，讓那些失落擴大生命的境界，神就大大賜福他，不只他的靈性被徹底翻轉，神更厚賜他豐盛的產業，比他從前所有的還要多了一倍，又再給他十個兒女，讓他壽終正寢。

約伯的故事是要鼓勵我們，我們會在生活經歷無數小小的死亡，我們要依靠永生神。基督的核心信息就是，苦難和死亡能帶來復活與轉化。耶穌曾說：「我實實在在地告訴你們，一粒麥子不落在地裡死了，仍舊是一粒，若是死了，就結出

許多子粒來。」(約十二24)

但別忘了，復活單單來自死亡——真正的死亡。我們的失去是真實的，我們的神也是真實的，祂是永活的神。¹⁰

▶ 問題思考

你是否覺得神藉著生命中小小的死亡臨到你？如果是，請描述。

▶ 禱告

主啊，祢讓約伯痛失所有，之後又使他昌盛，甚至加倍賜福他，但我覺得自己的經驗好像往往不是這樣。求賜我耐性，幫助我相信並等候祢，特別是在祢心意難以理解、困境沒完沒了、不知祢要帶我何去何從的時候。奉耶穌的名禱

告，阿們。

⑩ 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

⁹ Scazzero, *Emotionally Healthy Church*, 161-62. (中譯本：《建立高EQ的教會》，彼得·史卡吉羅、柏華倫著，何劉玲、張晨歌譯。南培城：麥種，2009。)

¹⁰ Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 151-52. (中譯本：《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》，彼得·史卡吉羅著，柯美玲譯。新北：校園，2024。)

第 6 週



發現日課與安息日的節奏



許 多人渴望與神建立更深的關係，問題是我們都很忙，忙得不可開交。即使不忙，我們也會有罪惡感，覺得自己是在浪費時間，不夠有效率。我們很難暫停一段時間來親近耶穌，培養與神面對面的經驗。

感謝神，祂預備了一個方式，要幫助我們將生命深植於祂。這個方式就隱藏在兩個古老的屬靈操練裡，那就是日課和安息日。這兩個操練最早可追溯到數千年前，但放到現代的基督教卻極具新意，而且與節奏快速的西方社會文化背道而馳。這兩個操練提供在混亂的世界中與神同行的

節奏，讓我們每一天、每一週都能意識到神的同在。

搭配資料

- ❖ 《情感健康的門徒》：最新版第六章
- ❖ 《情感健康的靈性學生本》（暫譯）：最新版第六課
- ❖ 《情感健康的靈性DVD》（暫譯）：最新版第六課



第 1 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：路加福音八章11～15節

「這比喻乃是這樣：種子就是神的道。那些在路旁的，就是人聽了道，隨後魔鬼來，從他們心裡把道奪去，恐怕他們信了得救。那些在磐石上的，就是人聽道，歡喜領受，但心中沒有根，不過暫時相信，及至遇見試煉就退後了。那落在荊棘裡的，就是人聽了道，走開以後，被今生的思慮、錢財、宴樂擠住了，便結不出成熟的子粒來。那落在好土裡的，就是人聽了道，持守在誠實善良的心裡，並且忍耐著結實。」

▶ 靈修短文

意識到神的愛並做出回應，是我們生命中最

重要的事。

每個人在世上的每一刻，所經歷的每件事情，都會在他的靈魂種下一些東西。就像風帶著無數有翅膀的種子，生命中的每一刻也都會帶來屬靈生命的種子，無聲無息地落在人的思想和意志裡。但因為人還沒有預備好，所以這些種子絕大多數會死亡、消失，因為這樣的種子只有落在自由、充滿愛、甘心樂意的好土裡才會發芽。

這不是什麼新觀念，基督很久以前就在撒種的比喻中說了：「種子就是神的道。」一般人認為這是指牧者在主日講道中，正經八百地傳講的那種福音……。但神旨意每一次的展現，某方面來說就是神在「說話」，所以那些話也是新生命的「種子」。身處在這個瞬息萬變的環境，我們應該要能意識到，我們可以不斷與神對話……。

我們應該明白一件事，那就是無論在哪一個環境，神的愛都在為我們的益處尋找我們。

——多瑪斯·牟敦¹

► 問題思考

停下來想一想。神今天可能正在對你撒種，什麼樣的種子是你不想錯過的？

► 禱告

主啊，我讚美祢，因為無論在什麼樣的環境，祢的愛都會尋求我的益處。原諒我浪費掉那麼多種子。軟化我的心，使我願意順服祢在我身上、透過我所要彰顯的旨意。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

► 讀經：創世記二章9、15～17節

耶和華神使各樣的樹從地裡長出來，可以悅人的眼目，其上的果子好作食物。園子當中又有

生命樹和分別善惡的樹。

耶和華神將那人安置在伊甸園，使他修理，看守。耶和華神吩咐他說：「園中各樣樹上的果子，你可以隨意吃，只是分別善惡樹上的果子，你不可吃，因為你吃的日子必定死！」

► 靈修短文

日課與安息日的精神，就是停下腳步，憑信心將自己交給神。伊甸園的悖逆，追根究柢，就是因為缺乏信靠的心。亞當和夏娃可以在園子裡工作，享受工作的成果，但他們必須接受自己的有限，而不是去吃分別善惡樹的果子。他們不該意圖知道全能神才能知道的事。

神學家羅伯特·巴倫（Robert Barron）說，原罪的主因就是拒絕接受神為我們設計的節奏。「按神的形像」的本質，就是有能力像神一樣停下腳步。能夠放下工作休息，就是在效法神。一週休息一天，或每天守小安息日（日課），我們就能進入生命深處，觸碰到身為神的形像所獨有的東

西。我們的大腦、身體、靈和情緒會開始與神連結，按著祂所設計的節奏工作和休息。

暫停生活的腳步，練習日課與守安息日，目的並不是要在忙碌的生活裡增加更多義務，而是重新調整生活，重新以神為目標。換言之，那是一種全新的生活方式。²

▶ 問題思考

「停下腳步，憑信心將自己交給神」，這句話對你來說意味著什麼？

▶ 禱告

主啊，幫助我緊緊抓住祢。我需要祢。賜給我自由，使我的生命重新定位，單單以祢為中心。幫助我留意並尊重祢的設計，是祢以獨特的

方式造了我。謝謝祢將安息當作禮物送給我。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

¹ Merton, *New Seeds of Contemplation*, 14-15. (中譯本：《默觀的新苗》，梅頓著，羅燕明譯。香港：基道，2002。)

² Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 156, 155. (中譯本：《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》，彼得·史卡吉羅著，柯美玲譯。新北：校園，2024。)



第 2 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：列王紀上十九章 11～12 節

耶和華說：「你出來站在山上，在我面前。」那時耶和華從那裡經過，在他面前有烈風大作，崩山碎石，耶和華卻不在風中；風後地震，耶和華卻不在其中；地震後有火，耶和華也不在火中；火後有微小的聲音。

▶ 靈修短文

以利亞逃離耶洗別的魔爪後，憂鬱到想要自我了結。這時神向他顯現，要他站立等候祂從面前經過。這一次神向人顯現的方式不同以往。這一次祂不在風中（祂曾在風中向約伯顯現），不在地震當中（祂在西乃山頒布十誡時有大地震發

生），也不在火中（祂曾在荊棘火焰中向摩西顯現）。

這一次祂是用「微小的聲音」向以利亞顯現，神降臨在「靜默的聲音」中。一般譯本通常翻作「微小的聲音」或「溫柔的聲音」，但這樣的翻譯無法完整捕捉到希伯來原文的意思。但譯者該怎麼翻呢？靜默要怎麼聽呢？

對以利亞和我們來說，混亂之後的安靜充滿神的同在。那時候，神在靜默中對以利亞說話。³

神要以利亞站立等候，今天祂也對你發出同樣的邀請。為什麼？因為神也要用「微小的聲音」向你顯現。

▶ 問題思考

你什麼時候能撥出一段較長的時間，完全不受干擾地聆聽神的聲音？

▶ 禱告

主啊，在祢面前靜默是何等困難，我有時候甚至覺得自己做不到，因為周遭環境的需求、干

擾和噪音實在太大了。求祢帶領我到祢面前，在那個安靜的地方，我可以像以利亞一樣聽見祢的聲音。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：約翰福音十五章4～6節

你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裡面，也是這樣。我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。人若不常在我裡面，就像枝子丟在外面枯乾，人拾起來，扔在火裡燒了。

▶ 靈修短文

如果我們比神要求的還要忙碌，那就形同自殘。對於這一點，多瑪斯·牟敦知之甚深，他寫道：

當代有一種很普遍的暴力類型……行動主義和工作過度。現代生活普遍充滿忙碌和壓力，本身就是一種暴力的生活形態。讓自己被成堆互相衝突的事情推著走、屈從於太多的要求、參與太多計畫、想要幫助每個人、做好每件事，這其實就是在向暴力屈服……這種態度會扼殺內在智慧的根源，工作也不見果效。⁴

對自己暴力，就無法用基督的愛去愛人。

▶ 問題思考

你的生活有比神要求的還要忙碌嗎？如果有，請描述。

▶ 禱告

父神，我知道自己常常被太多的煩惱、要求

和計畫淹沒，我明白這樣是在殘害自己的靈魂。
求祢拯救我脫離內在與外在的漩渦，醫治我疲憊
不堪的靈，讓我安息在祢裡面，也讓這種安息的
智慧在我靈魂深處流動。奉耶穌的名，阿們。

⑩ 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

³ Ibid., 161.

⁴ Thomas Merton, *Conjectures of a Guilty Bystander* (New York: Doubleday, 1966), 86.



第 3 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：詩篇四十六篇 1～3、10 節

神是我們的避難所，是我們的力量，
是我們在患難中隨時的幫助。
所以，地雖改變，
山雖搖動到海心，
其中的水雖匉匉翻騰，
山雖因海漲而戰抖，
我們也不害怕……
你們要休息，要知道我是神！
我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。

▶ 靈修短文

熱切尋求的人很多，但唯獨能保持靜默的人才找

得到答案……愛說話的人，就算字字珠璣、句句精闢，內心仍是空虛。愛真理就要愛靜默。靜默好比陽光，會在神裡面照亮你心，救你脫離無知的幻覺。靜默使你與神連結……

要愛靜默超過所有事物，因為靜默能帶來言語無法結出的果子。一開始我們必須強迫自己靜默，但漸漸地，靜默對我們來說會越來越有吸引力。願神讓你體驗到這種「吸引力」。能做到這一點，就能看見曙光……一段時間後，這種操練的核心會生出一種特別的甜美，然後身體幾乎就會不由自主地保持靜默。

——尼尼微的以撒 (Isaac of Nineveh) 5

▶ 問題思考

是什麼原因讓你無法靜默？

▶ 禱告

主啊，幫助我安靜，耐心等候祢。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：馬太福音十三章31～33節

他又設個比喻對他們說：「天國好像一粒芥菜種，有人拿去種在田裡。這原是百種裡最小的，等到長起來，卻比各樣的菜都大，且成了樹，天上的飛鳥來宿在它的枝上。」他又對他們講個比喻說：「天國好像麵酵，有婦人拿來，藏在三斗麵裡，直等全團都發起來。」

▶ 靈修短文

在這兩個天國的比喻，我們聽到耶穌召喚我們要放慢腳步，用長遠的眼光看待我們的生命。

我們不停工作，速度越來越快。電燈成功製造了人工白晝，讓機器可以不停運轉。但請記住，沒

有任何生物是這樣生活的。生命的成長受到更大的節奏掌管，譬如季節、日落、潮汐、星辰……。我們是創造故事的一部分，受制於它的法則與節奏。

順從季節、開花與休眠的節奏，就是品味生命的祕訣。

科學家相信，這種節奏意識是我們「內建」的功能：我們會參與和退出、專注和抽離、工作和休息。因此，「記念安息日」這個誡命，並不是某個愛管東管西的神故意要找人麻煩——「你應該要……你最好……你必須……」——而是記念銘刻於自然結構中的法則，提醒我們萬物的真實狀態，那就是每個人無可避免地都會隨著萬物的節奏起舞。

——韋恩·穆勒（Wayne Muller）⁶

▶ 問題思考

你從大自然的節奏（譬如晝夜與春夏秋冬）看到了什麼？你希望自己生活的節奏是什麼樣

子？

▶ 禱告

主啊，感謝祢在我睡覺時仍然繼續工作。求祢教導我尊重生命內建的節奏，學習深深安息在祢的裡面。奉耶穌的名禱告，阿們。

Ⓜ 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

[5](#) Thomas Merton, *Contemplative Prayer* (New York: Doubleday, Image Books, 1996), 29-30.

[6](#) Wayne Muller, *Sabbath: Finding Rest, Renewal, and Delight in Our Busy Lives* (New York: Bantam Books, 1999), 69.



第 4 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：馬可福音二章23～28節

耶穌當安息日從麥地經過。他門徒行路的時候，掐了麥穗。法利賽人對耶穌說：「看哪，他們在安息日為什麼做不可做的事呢？」耶穌對他們說：「經上記著大衛和跟從他的人缺乏飢餓之時所做的事，你們沒有念過嗎？他當亞比亞他作大祭司的時候，怎麼進了神的殿，吃了陳設餅，又給跟從他的人吃。這餅除了祭司以外，人都不可吃。」又對他們說：「安息日是為人設立的，人不是為安息日設立的。所以，人子也是安息日的主。」

▶ 靈修短文

守安息日不是因為事情都做好了，才準備要停下來。我們之所以停下來，不是因為工作結束了、電話講完了、計畫完成了、成堆的訊息看完了，或明天該交的報告完成了。我們停下是因為時間到了，該停下來了。

安息日要求我們降服。如果堅持等到完成所有工作才停下來，就永遠也等不到那一天，因為永遠都會有新的工作。一項工作完成之後，接著又有新的工作……。若我們堅持等到工作完成才要休息，恐怕只能等到死亡的那一天。安息日會解除日常生活中人造的、虛假的緊迫感，使人不再被工作和責任的壓力所奴役……。

我們能夠停下來，是因為有更大的力量在照顧宇宙。雖然我們的努力是重要的、必須的、有用的，但並非不可或缺的（我們這個人也是）。就算沒有我們，銀河系這個小時、這一天仍舊會照常運轉，所以神邀請我們——不，是命令我們——要放鬆，要盡情享受自己在浩瀚宇宙裡微不足道的地位……。

「不要為明天憂慮。」這句話耶穌說了又說。
今天的工作今天擔當就夠了……。

安息日說，你們要安靜，要停下來。不必急著趕到終點，因為工作永遠不會有做完的一天。

——韋恩·穆勒⁷

▶ 問題思考

每個禮拜暫停二十四個小時不工作，你敢這麼做嗎？如果不敢，你最害怕的是什麼？

▶ 禱告

主啊，若要守安息日，我的生活就必須有諸多改變。求主教導我如何按照自己獨特的個性和處境，以最適合我的方式邁出下一步。幫助我將那些未完成的事交託給祢，讓我享受在祢浩瀚世界中的卑微地位。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：詩篇九十二篇1~6節

稱謝耶和華！

歌頌你至高者的名！

用十弦的樂器和瑟，

用琴彈幽雅的聲音，

早晨傳揚你的慈愛；

每夜傳揚你的信實。

這本為美事。

因你一耶和華藉著你的作為叫我高興，

我要因你手的工作歡呼。

耶和華啊，你的工作何其大！

你的心思極其深！

畜類人不曉得；

愚頑人也不明白。

▶ 靈修短文

詩篇第九十二篇是專為安息日寫的詩歌。這首詩篇是對「充滿勞累和毀滅性的今日文化」之

控訴，它呈現了安息日的積極面向，使我們看見安息日的意義，不僅是讓人從六天瘋狂的工作中得到休息。安息日是生活的重點和頂點，這樣的生活，就是能夠天天用實際行動尊榮神的生活。

赫舍爾 (Abraham Joshua Heschel) 觀察到：「除非還在世的時候就懂得享受安息日，就懂得欣賞永恆的生命，否則來世也不會品味永恆的美好。」有人說，雖然現在我們會浪費或虛耗這個受造界的諸多美好禮物，但將來到了天國就不會這樣了。這種想法太天真了。事實上安息日就像永恆生命的訓練場，是在為完全接受和歡迎神的臨在做準備。

——諾曼·維爾茲巴 (Norman Wirzba) ⁸

► 問題思考

為什麼守安息日（二十四小時）或日課（短

短幾分鐘的小安息日）能讓人預嚐永恆的滋味？

► 禱告

主啊，指教我天天迎接祢的臨在，而不是只有每週一天。訓練我，讓我能為永恆做好準備。幫助我體驗安息日真正的安息，藉此品味天堂的滋味。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

⁷ Ibid., 82-85.

⁸ Norman Wirzba, *Living the Sabbath: Discovering the Rhythm of Rest and Delight* (Grand Rapids: Brazos, 2006), 22-24.



第 5 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：詩篇二十三篇 1～3 節

耶和華是我的牧者，
我必不致缺乏。
他使我躺臥在青草地上，
領我在可安歇的水邊。
他使我的靈魂甦醒，
為自己的名引導我走義路。

▶ 靈修短文

安息日教導人認識恩典，讓我們真實體驗一個真理：人無法用什麼換取神的愛。只要我們繼續努力工作，繼續用才幹服事人，繼續從辛勞中得到喜悅滿足，就有可能會以為，是我們所做的這一

切觸發了神對我們的愛。唯有停下來，而且是真正地停下來，我們才能告訴自己的心和靈魂，我們不是因為做了什麼才被愛。

在休息的那一天，我們有機會喘口氣，好好審視生活。我們一生中的每分每秒，神都沒有停止工作，只是我們很少注意到。我們需要有意識地停下腳步，而安息日提供了這樣的機會。在安息日，我們可以好整以暇地欣賞美麗的楓葉，那是我們慈愛的造物主精心創造的……。

若沒有停下來，就無法注意到神在我們身上的作為、無法感恩、無法超越社會文化的價值觀、無法往內探索最深層的渴望。若沒有休息，我們感受神無條件的愛與接納的能力會嚴重減弱。安息日是禮物，帶來的祝福是無可比擬的。

——琳·芭帛 (Lynne M. Baab) ⁹

▶ 問題思考

你這個禮拜是否願意讓神帶你到「可安歇的水邊」，好好感受祂無條件的愛與接納？如果願

意，你會對神說什麼？

▶ 禱告

主啊，現在我要做個深呼吸，停下腳步。我常常因為忙碌和焦慮，錯過了祢的恩手和禮物。求賜我力量，每一天、每一週都能停下腳步，單純在祢愛的懷抱裡休息。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：申命記五章12～15節

當照耶和華—你神所吩咐的守安息日為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華—你神當守的安息日。這一日，你和你的兒女、僕婢、牛、驢、牲畜，並在你城裡寄居的客旅，無論何工都不可做，使你的僕婢可以和你一

樣安息。你也要記念你在埃及地作過奴僕；耶和華—你神用大能的手和伸出來的膀臂將你從那裡領出來。因此，耶和華—你的神吩咐你守安息日。

▶ 靈修短文

安息日的目的是要塑造我們，成為得釋放、得自由的人類。十誡的第四條命令人要守安息日，包括那些曾經被奴役的人。

「申命記」對守安息日的解釋是，我們祖先在埃及四百年，沒有一天休假（申五15），沒有一天休息。結果是他們不再被當作人，而是奴隸，是工作的雙手，是工作單位。他們不再被視為按神的形像所造的人，而是用來製造磚塊和建造金字塔的工具。人的尊嚴被徹底踐踏。

——尤金·畢德生¹⁰

設立安息日的目的，是要人體驗一個真理：你並不是「做事的機器」，而是神深愛的兒女。神

不是要利用你來完成工作。祂喜悅你。祂每個星期都預備了一段自由時間，讓你能免於各種壓迫和奴役，享受解脫的喜悅。

▶ 問題思考

「神不是要利用你，而是喜悅你」，這個真理讓你對安息日有什麼想像？

▶ 禱告

主啊，安息日的休息確實是一份珍貴的禮物！感謝祢無條件地愛我，讓我無法用任何東西來換取祢的愛。當我閉上眼睛在祢面前安靜時，我無話可說，只能說「謝謝」！奉耶穌的名，阿們。

⑩ 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

[9](#) Lynne M. Baab, *Sabbath Keeping: Finding Freedom in the Rhythms of Rest* (Downers Grove: InterVarsity, 2005), 17-19.

[10](#) Eugene H. Peterson, *Working the Angles: The Shape of Pastoral Integrity* (Grand Rapids: Eerdmans, 1987), 49. (中譯本：《建造生命的牧養真諦》，尤金·畢德生著，郭梅瑛譯。台北：以琳，2000。)

第 7 週



成為性格成熟的大人



情 感成熟的基督徒大人都會同意，好好愛人是靈性真正的底蘊。透過與神和與人連結，我們從耶穌身上學到簡單而強大的真理，那就是愛神和愛人是不可分割的（太二十二37~40）。

但要成為情感成熟的大人，需要學習、實踐並整合一些技巧，例如：用尊重他人的態度說話、用同理的態度傾聽、公平地處理衝突，以及表達心中對他人的期望等等。

這同樣需要生命持續的更新與轉化，日課（Daily Office）有助於我們時常侍立在神面前。當我們常常來到神的面前，祂就會軟化我們，使

我們的心變得更加慷慨。最重要的是，用這種方式接受神的愛，我們就能把這份愛傳遞給身邊的人。

搭配資料

- ❖ 《情感健康的門徒》：最新版第七章
- ❖ 《情感健康的靈性學生本》（暫譯）：最新版第七課
- ❖ 《情感健康的靈性DVD》（暫譯）：最新版第七課



第 1 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：路加福音九章49～55a節

約翰說：「夫子，我們看見一個人奉你的名趕鬼，我們就禁止他，因為他不與我們一同跟從你。」耶穌說：「不要禁止他；因為不敵擋你們的，就是幫助你們的。」

耶穌被接上升的日子將到，他就定意向耶路撒冷去，便打發使者在他前頭走。他們到了撒馬利亞的一個村莊，要為他預備。那裡的人不接待他，因他面向耶路撒冷去。他的門徒雅各、約翰看見了，就說：「主啊，你要我們吩咐火從天上降下來燒滅他們，像以利亞所做的嗎？」耶穌轉身責備兩個門徒。

▶ 靈修短文

我們常會忘記，耶穌揀選來領導教會的這群人，在屬靈和情感上其實都很不成熟。這些人和我們一樣，有很多事情需要學習。

彼得是這群人的領袖，但是常常口無遮攔，說話前後矛盾。彼得的兄弟安德烈沉默寡言，常常位居幕後。雅各和約翰綽號「雷子」，因為兩人性格急躁、魯莽、野心勃勃又心胸狹隘。腓力生性多疑、個性負面、眼界狹窄，一想到要讓五千個人吃飽，他的直覺反應是：「不可能！」這也反映出他信心的光景。拿但業（巴多羅買）自以為是，對人心存成見。馬太在迦百農很不受歡迎，因為他是個稅吏，常常欺壓無辜的百姓。多馬性格憂鬱、消極悲觀。雅各是亞勒腓的兒子，猶大是雅各的兒子，聖經只提到他們的名字，沒有其他描述。奮銳黨的西門在當時稱得上是自由鬥士和恐怖分子。負責管錢的猶大是個小偷，一點也不合群，假裝效忠耶穌，最後卻出賣祂。

但這群人大部分都擁有共同的特質，就是甘

心樂意，這也是神對我們的要求。¹

► 問題思考

你可以如何將你自己（包括你所有的缺點）都交在耶穌手中，請祂來模塑你，成為屬靈和情感成熟的門徒？

► 禱告

主耶穌，我能理解為什麼那些門徒會希望有火從天上降下來，燒滅撒馬利亞人，我也理解為什麼他們會彼此爭論誰為大。我知道自己也是如此驕傲，求祢赦免。

潔淨我，用祢的能力充滿我，好叫我今天能因祢名的緣故，好好去愛。阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

► 讀經：馬可福音五章30～34節

耶穌頓時心裡覺得有能力從自己身上出去，就在眾人中間轉過來，說：「誰摸我的衣裳？」門徒對他說：「你看眾人擁擠你，還說『誰摸我』嗎？」耶穌周圍觀看，要見做這事的女人。那女人知道在自己身上所成的事，就恐懼戰兢，來俯伏在耶穌跟前，將實情全告訴他。耶穌對她說：「女兒，你的信救了你，平平安安地回去吧！你的災病痊癒了。」

► 靈修短文

情感成熟的基督徒大人都會同意，好好愛人就是真正靈性的底蘊。但要能夠好好愛人，就必須要與神、與自己、與人連結。神邀請我們天天親近祂，也邀請我們在日常的關係中，不只要意識到祂的同在，也要「操練和人在一起」。但一般人都認為這是兩回事。

耶穌在默想祂的天父，深切向天父禱告之後，緊接著就是和人在一起。范尼雲（Jean

Vanier) 寫道：「愛就是讓他人看見自己生命的美麗。」祂將每個人都看作神所造的、獨一無二的人。祂就是用這樣的態度對待那患了十二年血漏的婦人（可五）。

事實上這種關懷、聆聽的能力，就是祂事奉的核心，所以對祂來說，憐憫人是很自然的事。同樣地，神也邀請我們在默想祂之後，帶著禱告的心，和人在一起，讓人看見自己生命的美麗。

遺憾的是，耶穌時代的宗教領袖，也就是當時的「教會領袖」，卻不認為兩者有任何關係。²

▶ 問題思考

「意識到神的同在」，以及「和人在一起」，兩者是密不可分的。今天你要如何進行這樣的操練？

▶ 禱告

主啊，我與人相處的方式極不健康，但這種態度深植在我裡面。改變我，讓我成為祢的器皿，能向人傳遞成熟、穩定和可靠的愛，讓每個與我接觸的人，都能感受到祢的溫柔和仁慈。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

¹ Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 193. (中譯本：《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》，彼得·史卡吉羅著，柯美玲譯。新北：校園，2024。)

² Ibid., 179-80.



第 2 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：路加福音十五章20b～24節

「相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去抱著他的頸項，連連與他親嘴。兒子說：『父親！我得罪了天，又得罪了你；從今以後，我不配稱為你的兒子。』父親卻吩咐僕人說：『把那上好的袍子快拿出來給他穿；把戒指戴在他指頭上；把鞋穿在他腳上；把那肥牛犢牽來宰了，我們可以吃喝快樂；因為我這個兒子是死而復活，失而又得的。』他們就快樂起來。」

▶ 靈修短文

在著名的比喻「浪子回頭」中，耶穌對父親的描述，讓我們一窺情感成熟的大人是什麼樣

子。

教會裡多的是這種「小兒子」，只要神沒有滿足他們的期望，就逐漸遠離神的愛。故事中的「大兒子」在教會也很常見，憤怒、痛苦、暴躁。這兩種人我都不陌生，也都能與他們產生共鳴。

但人們迫切追尋的，是能因著信，擁抱、愛護、同理、陪伴和樂意寬恕的父母。那種愛是無條件的，世人對此知之甚少。但這種愛的能力並非與生俱來。正如盧雲神父所寫的：

我必須跪在天父面前，將耳朵貼近神的胸膛，不受打擾地聆聽祂的心跳。然後，然後我才能小心、溫柔地道出所聽見的。現在我知道，要從永恆向今時傳述，從長久的喜樂向我們在世的短暫生命傳述，從愛之家向懼怕之家傳述，從神的居處向人的住所傳述。³

▶ 問題思考

盧雲神父的這段話，哪一句對你來說最有共鳴？

▶ 禱告

父神，幫助我安靜，聆聽祢的聲音，感受祢將我抱在懷裡，在祢的愛中安息，然後我才能從這裡出發，對人說話。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：詩篇第一三〇篇

耶和華啊，我從深處向你求告！
主啊，求你聽我的聲音！
願你側耳聽我懇求的聲音！
主—耶和華啊，你若究察罪孽，
誰能站得住呢？
但在你有赦免之恩，
要叫人敬畏你。
我等候耶和華，我的心等候；

我也仰望他的話。

我的心等候主，
勝於守夜的，等候天亮，
勝於守夜的，等候天亮。
以色列啊，你當仰望耶和華！
因他有慈愛，有豐盛的救恩。
他必救贖以色列脫離一切的罪孽。

▶ 靈修短文

我可以為某些事「等候主」，譬如新的機會、孩子得賜福、友誼修復或安全出遊。但要我不為任何目的「等候主」，純粹在祂面前靜默，那真的很難，但這是愛人的關鍵。

雖然我很努力陪伴他人，但只要我有心事，就會心不在焉。靈魂沒有休息（安靜），是我「和人同在」最大的挑戰。安靜是「人在心也在」的前提。我的心必須先安靜，才有辦法在人面前安靜。當然，我必須先在神面前安靜，我的心才有辦法安靜。心安靜，才能真正和人在一起，否則

是不可能做到的。

——貝內爾 (David Benner) ⁴

▶ 問題思考

對你來說，要安靜在主的面前，最大的挑戰是什麼？

▶ 禱告

主啊，我承認自己不太了解如何讓靈魂安靜在祢面前。帶領我去發現自己裡面那個安靜之地，無論祢如何帶領、帶我何往，我都願意跟隨。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

³ Henri Nouwen, *Return of the Prodigal Son: A Meditation on Fathers, Brothers, and Sons* (New York: Doubleday, 1992), 17. (中譯本：《浪子回頭》，盧雲著，徐成德譯。新北：校園，2017。)

⁴ David G. Benner, *Sacred Companions: The Gift of Spiritual Friendship and Direction* (Downers Grove: InterVarsity, 2002), 47. (中譯本：《靈旅同行》，貝內爾著，卜妍娉、陳永財譯。香港：香港基督徒學生福音團契，2021。)



第 3 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：馬太福音二十五章 34～36、40 節

「於是王要向那右邊的說：『你們這蒙我父賜福的，可來承受那創世以來為你們所預備的國；因為我餓了，你們給我吃，渴了，你們給我喝；我作客旅，你們留我住；我赤身露體，你們給我穿；我病了，你們看顧我；我在監裡，你們來看我。』」

「王要回答說：『我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。』」

▶ 靈修短文

一九五二年，德蕾莎修女開始在印度加爾各

答（Calcutta）街頭幫助垂死的人。到一九八〇年，她和她所建立的仁愛傳教修女會（Missionaries of Charity）三千多名成員，在五十二個國家服務人群。她的教導和生活，讓我們深入看見，情感與靈性成熟的大人在世上跟隨耶穌，會是什麼樣子。她寫道：

我從來沒有把群眾當成自己的責任。我只關注個人。我一次只能愛一個人，一次只能給一個人吃飽。只有一個、一個又一個的個人。靠近彼此就能更靠近基督。就像耶穌說的：「這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。」所以就從你開始……就從我開始。我幫助一個人……。雖然那就像滄海一粟，但如果不把這一滴水加進去，大海就會少一滴水。對你是這樣，對你的家也是，對你的教會更是。只要開始去做……一次一個、一次一個、一次一個！當生命走到終點，神不會以我們拿多少文憑、賺多少錢、做多少大事作為審判標準，而是看我們有沒

有照祂說的：「我餓了，你們給我吃，渴了，你們給我喝；我作客旅，你們留我住。」⁵

► 問題思考

這禮拜你可以如何從所遇到的人身上，看見耶穌基督？

► 禱告

主啊，我常常為周遭世界的需要心急如焚。我知道這個世界是祢在管理，而不是我，為此我感謝祢。幫助我今天只看到每一個個人——「一次一個、一次一個、一次一個」——讓人能從我的言語和行動看見祢。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

► 讀經：路加福音十章30～37節

耶穌回答說：「有一個人從耶路撒冷下耶利哥去，落在強盜手中。他們剝去他的衣裳，把他打個半死，就丟下他走了。偶然有一個祭司從這條路下來，看見他就從那邊過去了。又有一個利未人來到這地方，看見他，也照樣從那邊過去了。惟有一個撒馬利亞人行路來到那裡，看見他就動了慈心，上前用油和酒倒在他的傷處，包裹好了，扶他騎上自己的牲口，帶到店裡去照應他。第二天拿出二錢銀子來，交給店主，說：『你且照應他；此外所費用的，我回來必還你。』你想，這三個人哪一個是落在強盜手中的鄰舍呢？」他說：「是憐憫他的。」耶穌說：「你去照樣行吧。」

► 靈修短文

偉大的猶太神學家馬丁·布伯（Martin Buber）說，最健康、最成熟的人際關係，就是「我與你」的關係。在這樣的關係中，我知道自己是按著神的形像所造的，同時知道地球上的每一

個人也是如此。所以在我眼中，每一個人都是「你」，因為每一個人都是按著神的形像所造的，都值得尊敬。我看他們都是尊貴、有價值的，不會物化他們或不把他們當作人看，反而會肯定他們是有別於我、獨一無二的生命體。

然而，在大部分的人際關係中，我們並沒有把對方視為有別於我們的獨立個體，而是當作物品，也就是「它」。在我—它的關係裡，我會把你當作達成目標的工具，和牙刷和汽車屬於同一個等級。我與人交談時只說自己想說的，沒有視對方為獨立的個體。我談論當權者的口氣和用語，似乎沒有把他們當作人類看待。當別人的看法與我不同，或沒有配合我的計畫，我就會感到挫折。

故事中的祭司和利未人並沒有意識到，情感成熟（好好愛人）和愛神是不可分割的。他們沒有看到躺在路邊的那個「你」，就直接從旁邊走過去。⁶

▶ 問題思考

用幾分鐘時間想想，你今天會遇到哪些人。如果放慢腳步，把對方當成「人」，而不是「物品」，你的態度可能會有何轉變？

▶ 禱告

主耶穌基督，神的兒子，求祢憐憫我。主啊，我知道自己常常把人當作「物品」。求祢幫助我用基督的眼睛和心靈，看待我遇到的每個人。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

⁵ Michael Collopy, *Works of Love Are Works of Peace: Mother Teresa of Calcutta and the Missionaries of Charity* (San Francisco: Ignatius, 1996), 35.

⁶ Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*,

181-83. (中譯本：《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》，彼得·史卡吉羅著，柯美玲譯。新北：校園，2024。) 另外也推薦Malcolm Muggeridge, *Something Beautiful for God* (New York: Harper & Row, Image Edition, 1971), 119。



第 4 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：路加福音七章36～39節

有一個法利賽人請耶穌和他吃飯；耶穌就到法利賽人家裡去坐席。那城裡有一個女人，是個罪人，知道耶穌在法利賽人家裡坐席，就拿著盛香膏的玉瓶，站在耶穌背後，挨著他的腳哭，眼淚濕了耶穌的腳，就用自己的頭髮擦乾，又用嘴連連親他的腳，把香膏抹上。請耶穌的法利賽人看見這事，心裡說：「這人若是先知，必知道摸他的是誰，是個怎樣的女人；乃是個罪人。」

▶ 靈修短文

在那個法利賽人眼裡，這個犯罪的女人並不是神所愛的人，而是打擾筵席的罪人，她沒有權

利坐席。耶穌眼裡的她卻不是這個樣子。

要有所覺察，才会有真正的愛。唯有看到對方此時此刻的真實樣貌，而不是你記憶、渴望、想像或投射出來的樣子，才能夠真正地愛他，否則你所愛的就不是這個人，而是心裡塑造出來的「他」，或是你渴望的「他」，而那並不是真正的他。

因此，愛的第一個行動，是看到這個人／物真正的本質，這需要嚴格要求自己放下渴望、偏見、記憶、投射和選擇性觀點。問題是這個要求實在太高了，大多數人寧可投入善行去服務社會，也不願意忍受這種苦行……。所以愛的第一個行動，就是真正看到對方。

第二個行動同樣重要，那就是看到你自己。毫不掩飾地直視你的動機、情感、需求、虛偽、自利和控制欲。

——戴邁樂神父（Anthony De Mello）⁷

▶ 問題思考

是什麼因素導致你無法看見身邊的人真實的樣子？

▶ 禱告

主啊，我的罪多不勝數，祢對我的赦免超乎所求所想。然而，我能理解這個法利賽人的想法。幫助我放慢腳步，好好地與人相處，使我能像祢一樣看待他人。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：馬可福音十章41～44節

那十個門徒聽見，就惱怒雅各、約翰。耶穌叫他們來，對他們說：「你們知道，外邦人有尊為君王的，治理他們，有大臣操權管束他們。只是在你們中間，不是這樣。你們中間，誰願為大，

就必作你們的用人；在你們中間，誰願為首，就必作眾人的僕人。」

▶ 靈修短文

耶穌告訴我們，天國與世界的國恰恰相反。在門徒的想像中，只有這世界用權力從上而下統治的模式，而沒有耶穌所教導的、由下而上服事人的模式。

比起愛神，自己當神比較容易；比起愛人，用權力控制人簡單多了；擁有生命也比愛生命輕鬆。

耶穌問：「你愛我嗎？」我們反問：「我們可以在祢國裡各坐左右兩邊嗎？」（編註：改寫自太二十21）。自從蛇說：「你們吃的日子眼睛就明亮了，你們便如神能知道善惡。」（創三5）我們就不斷受到誘惑，企圖用權力來取代愛。

從曠野到十字架，耶穌用最痛苦的方式去抵擋這個試探。教會漫長而痛苦的歷史，就是人類一次又一次禁不住試探，選擇權力、捨棄愛，選擇控制、拒絕十字架，選擇作領袖、不接受領導

的歷史。

——盧雲⁸

▶ 問題思考

今天你可以選擇用哪一種方式，放下權力和控制並用愛去服事人？

▶ 禱告

父，祢知道我很努力愛生命中那些不可愛的人。我發現自己和門徒一樣，覺得控制人、操縱人比較容易。求祢賜我力量，讓我能夠選擇用愛來服事今天所遇到的人。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

⁷ Anthony De Mello, *The Way to Love: The Last Meditations of Anthony De Mello* (New York: Doubleday, Image Books, 1995), 131-32.

⁸ Henri Nouwen, *In the Name of Jesus*, 59-60. (中譯本：《奉耶穌的名：屬靈領導新紀元》，盧雲著，李露明譯。香港：基道，1992。)



第 5 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：馬太福音七章 1～5 節

「你們不要論斷人，免得你們被論斷。因為你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷；你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們。為什麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？你自己眼中有梁木，怎能對你弟兄說：『容我去掉你眼中的刺』呢？你這假冒為善的人！先去掉自己眼中的梁木，然後才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。」

▶ 靈修短文

主後第三到第五世紀的沙漠教父，為世人留下豐富的智慧產業，讓人看見：若真正與神同

在，就一定能用成熟、不帶偏見的愛去愛人。

修士必須向他的鄰舍死，無論如何都不能論斷他。

如果你忙著處理自己的過錯，哪會有時間去關注鄰舍的錯？⁹

給人意見或指出別人的錯誤，對很多人來說並非難事。我們不允許別人在神面前作自己，不允許別人照他們的節奏過日子。我們看見別人選擇的生活方式和自己不一樣，就把不舒服的感覺投射到他們身上。最後，我們因為無法把他們變得和我們一樣，就決定把這些人從腦海裡刪除，不是拋諸腦後，就是打入冷宮，對他們漠不關心。

若不先拿走自己眼中的梁木，也就是巨大的盲點，我就有禍了。若想要除去別人眼中的刺，就得先意識到自己的整個人，包括情感、智力、身體、意志和靈魂，早就已經被罪摧殘得一無是處。

► 問題思考

神有沒有要你別再論斷某個人？你要如何做到不論斷對方，而是給予祝福和憐憫？

► 禱告

阿爸父，我知道自己看許多人不順眼，而且還論斷他們，求祢赦免我。塗抹我的過犯，寬恕我，讓我看到自己眼中的梁木，而不是急著論斷人。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

► 讀經：馬太福音十章28、34~36節

「那殺身體、不能殺靈魂的，不要怕他們；惟有能把身體和靈魂都滅在地獄裡的，正要怕他。」

「你們不要想我來是叫地上太平；我來並不是

叫地上太平，乃是叫地上動刀兵。因為我來是叫人與父親生疏，
女兒與母親生疏，
媳婦與婆婆生疏。
人的仇敵就是自己家裡的人。」

► 靈修短文

未解決的衝突，正是現代基督徒最大的壓力來源。我們不喜歡衝突，也不會處理衝突。我們寧可假裝問題不存在，躲在「虛假的和睦」背後，期待有朝一日棘手的問題會自動消失。但問題不會自動消失，我們遲早會變得：

- ❖ 在人前說好話，在背後說壞話。
- ❖ 輕易做出無法兌現的承諾，怨天尤人、冷嘲熱諷。
- ❖ 委屈求全。
- ❖ 用委婉的批評「發洩」怒氣。
- ❖ 不希望朋友受傷，所以說話避重就輕。
- ❖ 心口不一。

❖ 逃避面對別人，與人冷戰。

然而衝突和麻煩是耶穌服事的日常。祂逐一拆穿門徒、群眾、宗教領袖、羅馬人、在聖殿做買賣的，甚至家人之間虛假的和睦。

耶穌知道我們無法用謊言和虛假來建立祂的國度。基督的國度只能建立在真相之上。¹⁰

▶ 問題思考

哪些張力會令你害怕，擔心不小心破壞與別人的關係？

▶ 禱告

主啊，祢知道我很想逃避張力和衝突，甚至會為了自己的好處而扭曲真相！求祢改變我與人相處的方式。幫助我用最大的愛和溫柔說出真

相，也願祢在我的人際關係中被尊崇、得榮耀。奉耶穌的名，阿們。

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

⁹ 引述自Rowan Williams, *Where God Happens: Discovering Christ in One Another* (Boston: Shambhala, 2005), 14.

¹⁰ 完整的討論請見Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 184-93. (中譯本：《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》，彼得·史卡吉羅著，柯美玲譯。新北：校園，2024。頁211~223。)

第 8 週



進一步建立生活規約



基 督教令人反感的其中一個原因，就是因為有太多所謂的規矩。這些規定和限制很容易變成律法主義，讓人對耶穌失去好感。有人認為，既然基督教信仰講的是神的愛與恩典，就不該有太多的規定。但基督教信仰有一種古老的屬靈操練叫「生活規約」(A Rule of Life)，它的目的不是要限制我們，反而是要給我們自由。

「生活規約」不同於現在人所謂的「規則」。這個字的根源最早可追溯到古希臘文 *trellis*，意指一種「結構」，就像棚架能幫助葡萄藤向上生長，提高生產力，結實纍纍。「生活規約」具備了類似的功能和目標，幫助我們在基督裡成長。那是一

種以屬靈操練為核心的計畫，讓我們能專注於神，並持續與耶穌同在，不被那些試圖使我們遠離神的強大力量所影響。

搭配資料

- ❖ 《情感健康的門徒》：最新版第八章
- ❖ 《情感健康的靈性學生本》(暫譯)：最新版第八課
- ❖ 《情感健康的靈性DVD》(暫譯)：最新版第八課



第 1 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：但以理書一章 3～5、8 節

王吩咐太監長亞施毗拿，從以色列人的宗室和貴胄中帶進幾個人來，就是年少沒有殘疾、相貌俊美、通達各樣學問、知識聰明俱備、足能侍立在王宮裡的，要教他們迦勒底的文字言語。王派定將自己所用的膳和所飲的酒，每日賜他們一分，養他們三年。滿了三年，好叫他們在王面前侍立。

但以理卻立志不以王的膳和王所飲的酒玷污自己，所以求太監長容他不玷污自己。

▶ 靈修短文

尼布甲尼撒率領巴比倫大軍，帶著他們膜拜

的神明攻占耶路撒冷，將多數居民擄回為奴。在被擄的人當中，有一個青年名叫但以理。巴比倫的目的只有一個：消弭但以理這個跟隨神之人的獨特性，讓他融入他們的文化，拜他們的神。

但以理如何抵擋巴比倫強大的影響力？他並不是離群索居的隱居修士，而是有重責在身，很多人會對他發號施令。而且他應該沒有強大的支持系統，每天想必有忙不完的代辦事項。

但以理擁有一個計畫、一套生活規約。他並沒有放任內在生命隨意發展。他知道自己面對的是非常強大的敵人。我們不曉得細節如何，但他顯然只有一個目標：愛神。為了愛神，他不吃王膳（但一），並規律操練「日課」（但六）。但以理利用這個方法讓靈性在惡劣的環境下不致餓死，反而能成為不平凡的屬神之人。¹

▶ 問題思考

在繁忙的生活中，你要如何與神同在，才不至於放任內在生命隨意發展？你有什麼樣的計

畫？

▶ 禱告

主啊，我非常需要常常有祢的同在。我知道自己裡面有太多需要改變的。我渴望建立一個以祢為中心的生活，今天求祢幫助我跨出一小步。主啊，幫助我制定一個有效的計畫，無論在工作、休息、學習或禱告時，都能專注於祢。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：詩篇七十三篇12～17、25節

看哪，這就是惡人；
他們既是常享安逸，財寶便加增。
我實在徒然潔淨了我的心，

徒然洗手表明無辜。

因為，我終日遭災難；

每早晨受懲治。

我若說，我要這樣講，
這就是以奸詐待你的眾子。

我思索怎能明白這事，

眼看實係為難，

等我進了神的聖所，

思想他們的結局……

除你以外，在天上我有誰呢？

除你以外，在地上我也沒有所愛慕的。

▶ 靈修短文

基督信仰不是一套理智的信念，而是與神相愛的關係。我們需要像詩篇第七十三篇中的詩人，進入神的聖所與祂獨處，尤其在痛苦、黑暗的時候。

曾經有一群人——有男有女——為了全心全意尋求神，遠離塵囂，住在沙漠裡，他們留下一

些寶貴的格言就叫《沙漠教父言行錄》(*The Sayings of Desert Fathers*)。這些人圍繞著「生活規約」形成一個群體。以下就是摘錄自《沙漠教父言行錄》的幾句格言，請用禱告的心慢慢閱讀。

大安東尼說：「就像魚離開水太久會死亡，修道士在自己的小房間 (cell) 外遊蕩太久，或把時間消磨在世俗人身上，內在平靜的強度就會大大降低。所以，就像魚游向大海，我們也要趕緊回到自己的小房間，唯恐在外逗留太久，失去內在的警覺性。」²（「修道院的小房間」是一種古代的說法，意指一個能安靜親近神的私密場所。）

修道院院長巴斯特 (Abbot Pastor) 說：「你所遇到的任何試煉，都能靠靜默勝過。」³

有個弟兄來向修道院院長摩西 (Abbot Moses) 請益，得到的忠告是：「回房去！你該學的都在小房間裡！」⁴

▶ 問題思考

為什麼在靜默中與神獨處，就能學到所有該學的？你認為應該怎麼做？

▶ 禱告

主啊，祢知道我很容易就會失去有祢同在的感覺。求祢恩待我，即使外在環境吵雜，心裡也能安靜下來，聽見祢溫暖的聲音。奉父、子、聖靈的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

¹ Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 197-98. (中譯本：《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》，彼得·史卡吉羅著，柯美玲譯。新北：校園，2024。)

² Benedicta Ward, *The Sayings of the Desert Fathers* (Kalamazoo: Cistercian, 1975), 3.

³ Merton, *Wisdom of the Desert*, 122. (中譯本：《沙漠的智慧》，多瑪斯·麥純〔梅頓〕著，公教真理學

會譯。香港：公教真理學會，1989。）

[4](#) Ibid., 44.



第 2 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：使徒行傳二章 42 ~ 47 節

〔他們〕都恆心遵守使徒的教訓，彼此交接，擘餅，祈禱。眾人都懼怕；使徒又行了許多奇事神蹟。信的人都在一處，凡物公用，並且賣了田產、家業，照各人所需用的分給各人。他們天天同心合意恆切地在殿裡，且在家中擘餅，存著歡喜、誠實的心用飯，讚美神，得眾民的喜愛。主將得救的人天天加給他們。

▶ 靈修短文

筆者的中心想法是，藉著跟從耶穌來徹底學效祂所選擇的各種生活方式，我們是有可能更像祂

的。如果我們信靠基督，我們就必須相信祂曉得該怎樣生活。藉著信心和恩典，我們可以透過實踐基督所從事的各種活動，把生命緊扣在耶穌為了能恆常與父神契合所採取的行動上，進而變得更像基督。

那麼，基督實踐什麼活動？答案是：獨處、安靜、祈禱、過簡樸和犧牲的生活、孜孜不倦地學習、默想上帝的話和祂的道，並且服事他人。在這些活動中，有些部分對我們來說，甚至比對祂還要重要，因為我們比祂更為不足……。

……如果我們寄望跟隨基督，與祂同負輕省的軛，就必須悉數採納耶穌整全的生活方式，以之作為我們關注的重心。唯有如此，才能自然地體驗到基督的軛何其容易，祂的擔子何其輕省。

——魏樂德 (Dallas Willard) 5

▶ 問題思考

使徒行傳記載早期基督徒的生活與跟隨耶穌的方式，哪一點最令你感動？

▶ 禱告

主啊，祢說祢的軛是容易的，祢的擔子是輕省的（太十一30），可是我常覺得生活既困難又沉重。求祢今天讓我看見，自己有哪些活動、決定、優先事項和關係是不討祢喜悅的。我將生命完全獻給祢，接受祢的主權和道路。奉主的名求，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：詩篇六十三篇1～6節

神啊，你是我的神，
我要切切地尋求你，
在乾旱疲乏無水之地，我渴想你；
我的心切慕你。
我在聖所中曾如此瞻仰你，

為要見你的能力和你的榮耀。
因你的慈愛比生命更好，
我的嘴唇要頌讚你。
我還活的時候要這樣稱頌你；
我要奉你的名舉手。
我在床上記念你，
在夜更的時候思想你；
我的心就像飽足了骨髓肥油，
我也要歡喜的嘴唇讚美你。

▶ 靈修短文

尼撒的貴格利（Gregory of Nyssa）是主後第四世紀偉大的主教暨神學家。尼撒的貴格利認為，我們的內心對於神無限的榮美，有著永無止境的渴望。他寫道：「我們被這種渴望帶到神面前，彷彿有一根繩子將我們往上拉向祂。」靈魂一旦瞥見神的榮美，就會渴望再多看幾眼。他的作品有很多形容人類渴慕神的意象：戀人一再索吻；人嚐到甜美後渴望再嚐；人站在懸崖邊望向

無盡的空間，感到頭暈目眩。

尼撒的貴格利以「注視地面湧出的泉水」來比喻默想神：

走近泉水一看，你有說不出的驚奇。水源源不絕湧出、流淌，但你沒辦法說一切的泉水你都看過了。你怎麼看得到隱藏在地底的水呢？無論在泉水旁待多久，你看到的水都是之前沒有看過的……。注視神無限的美麗就是這樣。每次看到的，相較於之前所理解的，都是新的，都是從未見過的。神不停彰顯自己，人類就不停讚嘆；他想要多看幾眼的渴望永遠不會消失，因為他即將看到的，永遠比先前看過的更宏偉、更神聖。⁶

► 問題思考

這個禮拜你什麼時候有時間，可以「注視神無限的美麗」？

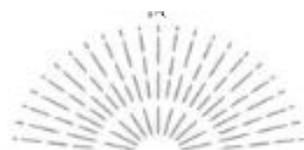
► 禱告

主啊，今天讓我更多瞥見你無限的美麗與可愛。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

⁵ Dallas Willard, *Spirit of the Disciplines: Understanding How God Changes Lives* (San Francisco: Harper & Row, 1988), ix, 8. (中譯本：《靈性操練真諦》，魏樂德著，文子梁、應仁祥譯。新北：校園，2019。)

⁶ 摘錄自 Robert Louis Wilken, *The Spirit of Early Christian Thought: Seeking the Face of God* (New Haven: Yale University Press, 2003), 302. (中譯本：《早期基督教思想的精神：尋求上帝的面》，羅伯特·威爾肯著，陳知綱譯。北京：中國社會科學出版社。)



第 3 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：帖撒羅尼迦前書五章 16～22 節

要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。不要消滅聖靈的感動；不要藐視先知的講論。但要凡事察驗；善美的要持守，各樣的惡事要禁戒不做。

▶ 靈修短文

《火》(Fire)

是什麼讓火焰燃燒？

是木柴的空隙，

是呼吸的空間。

木柴雖好，

柴若太多，
堆得太緊，
仍會使火窒息，
如同冷水澆熄火焰。

所以生火

務要留心

木柴間的空隙，
如同我們留意挑選木柴。

當我們擁有創造

空間的能力，

一如

我們學會

堆疊木柴，

我們就能看見，

燃料的存在與缺席

同時並存，火焰才能燃起。⁷

▶ 問題思考

如果你在生活裡「創造空間」，生活會有什麼

不一樣？

▶ 禱告

主啊，我需要呼吸的空間。生活中的事情太多了，火堆上的木柴太多了。求祢指教我，如何在生活中創造空間，讓祢臨在的火焰在我裡面燃起，並藉著我燃燒下去。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：詩篇二十七篇3～4節

雖有軍兵安營攻擊我，我的心也不害怕；
雖然興起刀兵攻擊我，我必仍舊安穩。
有一件事，我曾求耶和華，我仍要尋求：
就是一生一世住在耶和華的殿中，

瞻仰他的榮美，在他的殿裡求問。

▶ 靈修短文

這篇詩篇的特殊之處在於，大衛的敵人誓言要殺害大衛和他的家人時，大衛雖四面受敵，卻沒有向神求勝利、智慧或改變情勢，反而是靜靜地尋求神，尋求與祂同住，思想祂的美好。

每個人都需要有獨處和靜默的機會，甚至在一天或一週當中找出一些時間，單單思想並傾聽神在內心深處對我們說話的聲音……。我們看似在尋求神，事實上是在回應神，因為是祂先主動尋找我們。祂來敲我們的門，但許多人忙到聽不見敲門聲。

——休謨主教（Cardinal Basil Hume）⁸

▶ 問題思想

神今天可能要透過什麼方式來尋找你、敲響你的門？

▶ 禱告

主啊，我裡面有一部分渴望與祢獨處，有一部分卻想要不計代價地逃避祢。謝謝祢今天給我機會停下來，聆聽祢的聲音。謝謝祢不斷地敲響我的門，尤其在我心情焦慮、想要疏遠祢，以至於聽不到祢的時候。賜我像大衛一樣的心，單單渴慕祢。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

7 Judy Brown, “Fire.” 可搜尋 www.judysorumbrown.com/blog/breathing-space. 內容蒙應允使用。

8 引述自 Esther De Waal, *Lost in Wonder: Rediscovering the Spiritual Art of Attentiveness* (Collegeville: Liturgical Press, 2003), 21.



第 4 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：詩篇一一九篇27～32節

求你使我明白你的訓詞，
我就思想你的奇事。
我的心因愁苦而消化；
求你照你的話使我堅立！
求你使我離開奸詐的道，
開恩將你的律法賜給我！
我揀選了忠信的道，
將你的典章擺在我面前。
我持守你的法度；
耶和華啊，求你不要叫我羞愧！
你開廣我心的時候，
我就往你命令的道路上直奔。

▶ 靈修短文

西方世界中最著名的「生活規約」，就是聖本篤（St. Benedict）於主後第六世紀撰寫的《聖本篤規約》（*Rule of St. Benedict*）。在這個紛亂、腳步不停歇的世界，「生活規約」能帶來平衡與簡樸，邀請我們過著凡事追求恰如其分的生活，無論是在工作、禱告、獨處或人際關係中。

聖本篤在規約的一開始就呼籲我們，要聆聽神的聲音並順服神：

孩子，聆聽主的教導，用你心靈的耳朵專心聽。這是愛你的父對你的忠告；要歡喜接受，忠心實踐。過去你因為懶散、不順服而逐漸遠離祂，現在要藉著順服回到祂身旁。倘若你已經預備好要徹底放下自己的意思，用「順服」這個強大、高貴的武器裝備自己，為那位真正的君王主基督而戰，那麼這些話就是要送給你的……。

因此我們打算設立一所服事主的學校……。不要因為害怕就半途而廢，逃離救恩的道路。這

條路一開始必然是狹窄的，但只要憑信心繼續這種生活，就能在神誠命的道路上快速奔跑，心靈也會被愛充滿，洋溢著難以言喻的喜悅。⁹

▶ 問題思考

你如何解讀「在神誠命的道路上快速奔跑」這句話？

▶ 禱告

主啊，祢知道我的世界經常既忙碌又複雜。求祢今天幫助我，能將各樣需求做均衡的分配，在工作中記念祢，無論做什麼都以祢為中心。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：詩篇三九篇 1～6 節

耶和華啊，你已經鑑察我，認識我。
我坐下，我起來，你都曉得；
你從遠處知道我的意念。
我行路，我躺臥，你都細察；
你也深知我一切所行的。
耶和華啊，我舌頭上的話，
你沒有一句不知道的。
你在我前後環繞我，
按手在我身上。
這樣的知識奇妙，是我不能測的，
至高，是我不能及的。

▶ 靈修短文

聖派翠克（主後三八九～四六一）出生於英國，在基督教家庭長大，年輕時被賣到愛爾蘭為奴，過了六年艱苦的日子，逃脫後蒙召投入聖職，後來成為主教，重返愛爾蘭，遊走四方殷勤傳道，組織教堂和修道院。他在愛爾蘭的事奉，

《聖派翠克的禱告》(Prayer of Saint Patrick)

今日晨起，
在神的力量引領下；
神的大能扶持我，
神的智慧引導我，
神的眼目為我前瞻，
神的耳朵聆聽我，
神的話語代我發聲，
神的膀臂守護我，
神的道路在我面前展開，
神的盾牌保護我，
神的大軍拯救我
免落入魔鬼網羅，
免受惡者試探，
遠離一切害我之人
或遠、或近，

或單獨、或群聚……。

基督與我同在，基督在我前，基督在我後，
基督在我內，基督在我下，基督在我上，
基督在我右，基督在我左，
我躺臥有基督，我坐下有基督，
基督在每個想到我的人心中，
基督在每個談論我的人口中，
看到我的就看到基督，
聽到我的就聽到基督。
今日晨起，
藉著三位一體的大能，
憑著對三位一體的信，
因著承認那獨一真神
創造宇宙的主。[11](#)

► 問題思考

聖派翠克的禱告哪一句最令你感動？今天請
在心裡思想這句話。

▶ 禱告

主啊，謝謝祢四圍環繞我，讓我感到無比安心。祢的恩典如此美好，我深感不配！在今天剩餘的時光，祈求聖靈擴張我的能力，能更敏銳察覺祢的同在。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

[9](#) Timothy Fry, *Rule of St. Benedict 1980*, 15, 18-19.

[10](#) Dale T. Irvin and Scott W. Sunquist, *History of the World Christian Movement: Volume 1: Earliest Christianity to 1453* (Maryknoll: Orbis Books, 2001), 236-37.

[11](#) 改寫自聖派翠克著名禱文，原文可搜尋<https://www.ewtn.com/catholicism/devotions/lorica-of-saint-patrick-349>.



第 5 天

早上／中午日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

▶ 讀經：羅馬書八章 14～17 節

因為凡被神的靈引導的，都是神的兒子。你們所受的，不是奴僕的心，仍舊害怕；所受的，乃是兒子的心，因此我們呼叫：「阿爸！父！」聖靈與我們的心同證我們是神的兒女；既是兒女，便是後嗣，就是神的後嗣，和基督同作後嗣。如果我們和他一同受苦，也必和他一同得榮耀。

▶ 靈修短文

耶穌稱那位全能、永恆、無限的耶和華神「阿爸！父！」，這是一種親密、溫暖、親切的稱呼，就像孩子叫父親「爹地」。福音的核心就是，耶穌賦予門徒權柄可以稱神為父。我們藉著耶穌

也能成為阿爸的兒女。

默觀靈修能幫助我們與神的關係越來越成熟。原本我們像小孩般只會一味地求，漸漸地，我們越來越喜歡和祂在一起，視祂為「阿爸天父」，與神的關係越來越成熟。這種進展可以分為幾個階段：

- ❖ 對神說話：只會照著父母或權柄的教導禱告，例如：「主啊，求祢供應，我們靠著主基督領受，阿們。」
- ❖ 與神對話：我們越來越習慣用自己的話與神交談，不像小孩子只會套用現成的禱詞。例如：「神啊，賜我這個、賜我那個。」
- ❖ 聆聽神：這時候我們會開始聆聽神的聲音，與祂建立雙向的關係。
- ❖ 與神同在：我們終於能單單享受神——愛我們的神——的同在。比起其他我們與祂一起做的事情，這是最重要的。祂的臨在讓我們的生命得到完全的滿足。[12](#)

► 問題思考

你在害怕什麼？今天請將害怕的事交託給你的阿爸父。

► 禱告

主啊，我相信與祢同在才能讓生命得到完全的滿足，但我還不曉得如何才能達到那個屬靈境界。我不希望只是一味地向祢求這個、求那個。求祢用聖靈充滿我，好叫我能夠單純享受祢的同在，不再只是為了求恩典和賜福才來親近祢。奉耶穌的名禱告，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

中午／晚上日課

① 在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

► 讀經：約翰一書四章7～12節

親愛的弟兄啊，我們應當彼此相愛，因為愛

是從神來的。凡有愛心的，都是由神而生，並且認識神。沒有愛心的，就不認識神，因為神就是愛。神差他獨生子到世間來，使我們藉著他得生，神愛我們的心在此就顯明了。不是我們愛神，乃是神愛我們，差他的兒子為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。親愛的弟兄啊，神既是這樣愛我們，我們也當彼此相愛。從來沒有人見過神，我們若彼此相愛，神就住在我們裡面，愛他的心在我們裡面得以完全了。

► 靈修短文

神給每個人的道路都不一樣。最後我要為你禱告，求神幫助你忠心走在祂量給你的道路上。不要想著去過別人的生活，否則後果難以設想。我知道這有多麼可怕，因為我有很多年都在這麼做。

最後我要用一個故事作結束。卡羅·加勒度（Carlo Carretto，主後一九一〇～一九八八）是耶穌小兄弟會的成員，曾經在北非和穆斯林一起生

活了十年。卡羅·加勒度寫道，有天他騎著駱駝要穿越撒哈拉沙漠，途中遇到五十個男人在豔陽下修路。卡羅給他們水喝，意外發現他的朋友、同為耶穌小兄弟會成員的保羅（Paul）也在當中。

保羅曾經在巴黎擔任工程師，為法國研發原子彈。神呼召他放下一切，前往北非加入小兄弟會。他的母親曾經央求卡羅，幫助她了解兒子在想什麼。

「我辛辛苦苦栽培他成為工程師，」她說，「他為什麼就不能在教會擔任知識分子的工作？這樣不是更有用嗎？」

但保羅更嚮往禱告的生活，選擇為主深入撒哈拉沙漠。看見保羅的生命，卡羅接著問自己：「在教會傳福音的偉大工程裡，我的位置在哪裡？」然後他給了自己下列答案：

我知道我的位置也是在窮人當中，和暴民在一起。

別人的工作可能是傳福音、蓋房子、提供食物、傳道。而我的工作成為窮人，住在窮人當中；成為勞動者，住在勞動者當中。

要評論他人很難！……

但我們必須竭力守住一個真理，那就是愛。

愛讓我們的行動有了正當的理由。愛必須是我們所有行動的初衷。成全律法的也是愛。

如果保羅弟兄是出於愛而選擇葬身沙漠，那他的行為就有正當性；如果有人是出於愛而去蓋學校、蓋醫院，那他們的行為就有正當性；如果阿奎那（Thomas Aquinas）是出於愛，而窮畢生之力鑽研學問，那他的行為就有正當性……

我只能說：「活出愛，被愛征服，愛就會告訴你該做什麼。」¹³

► 問題思考

你覺得神的愛可能會如何闖入你裡面、充滿你、引導你，使你去做「必須要做的事」？

► 禱告

主啊，我裡面有很多需要改變的。求祢的愛充滿我，賜我勇氣能忠心走在祢量給我的道路上，無論祢要帶我何往，無論祢要在我身上做出什麼樣的改變。奉耶穌的名，阿們。

① 最後以靜默作為結束（兩分鐘）

[12](#) Mark E. Thibodeaux, *Armchair Mystic: Easing into Contemplative Prayer* (Cincinnati: St. Anthony's Press, 2001), chapter 2.

[13](#) Carlo Caretto, *Letters from the Desert, anniversary edition* (Maryknoll: Orbis Books, 1972, 2002), 108, 100, 23. (中譯本：《星語：沙漠的來信》，卡羅·加勒度著，香港公教真理學會譯。香港：香港公教真理學會，1977。)

附錄 A

主禱文

默想每一句話。慢慢來，每說完一句，先暫停一下，再說下一句。

我們在天上的父：
願人都尊你的名為聖。
願你的國降臨；
願你的旨意行在地上，

如同行在天上。
我們日用的飲食，今日賜給我們。
免我們的債，
如同我們免了人的債。
不叫我們遇見試探；
救我們脫離凶惡。
因為國度、權柄、榮耀，全是你的，
直到永遠。阿們！
(有古卷沒有因為……阿們等字。)

附錄B

呼吸式禱告

呼吸式禱告是一種古老的基督徒操練，最早可追溯到初代教會，著名的「心禱」(Jesus Prayer, 或譯耶穌禱文)就是呼吸式禱告。心禱的內容「主耶穌基督，神的兒子，開恩可憐我這個罪人！」，出自路加福音十八章9~14節法利賽人和稅吏的比喻，比喻中的稅吏迫切地懇求憐憫：「神啊，開恩可憐我這個罪人！」每一次的吸氣和吐氣，就是一句禱告。當我在主面前靜默和安靜時，只要發現自己開始不專心，就會做呼吸式禱告，這樣就能讓注意力回到主的身上。

呼吸式禱告類似默禱，隨時都可以進行，因為我們隨時都在呼吸！在聖經中，呼吸被用來比喻神的靈。神藉著呼吸賜予生命（創二7），耶穌藉著呼吸賜下聖靈（約二十22）。

下列幾點指南¹能幫助你操練呼吸式禱告：

- 坐在安靜的地方、身體打直，將注意力放在呼吸。
- 使用腹式呼吸法，腹部慢慢隆起，再輕輕吐氣。
- 如果發現思緒飄走，就再把注意力帶回到呼吸。吸氣時，求神用生命的靈充滿你。呼氣時，釋放一切不屬祂的。
- 靜默時間結束後，暫停一下，為這段與神同在的時間感謝祂。

¹ 這些指南都是摘錄自Daniel Wolpert, *Leading a Life with God: The Practice of Spiritual Leadership*, 2006。關於呼吸式禱告，另外可參Richard Foster's *Prayer: Finding the Heart's True Home* (New York: HarperCollins, 1992) 和 Marykate Morse's *A*

Guidebook to Prayer: 24 Ways to Walk with God
(Downers Grove: InterVarsity, 2013)。東正教觀點請
參 “Jesus Prayer: Breathing Exercises,” by Bishop
Kallistos-Ware, orthodoxprayer.org。

附錄C

靜默操練的十個問答

一、為何操練靜默這麼難？

如果你從小到大都沒有運動的習慣，突然要一口氣跑完一英里，應該也會覺得很困難。但如果你開始練習，持之以恆，就會覺得越來越容易。鍛鍊屬靈肌肉也是同樣的道理，這樣的鍛鍊能夠幫助你藉著靜默專注於神。神命令我們要安靜、要默然依靠祂（詩三十七7，四十六10），這表示神也賦予我們能力，可以透過這種方式專注於祂。事實上，每個人內在都有默觀的面向，渴望在靜默中親近神。親近神時不要一直說個不停，你漸漸就會有能力單單享受祂的同在。

二、基督教的靜默和東方其他宗教的冥想、新紀元（New Age）運動的靜坐冥想，以及世俗的靜觀課程有何不同？

其他宗教也有靜默的操練，我們不必太驚

訝。許多宗教都有集體崇拜、聖典及屬靈操練等等。基督教的默想與其他宗教的冥想主要差別在於，我們並沒有想要追求心靈的「空」，或讓意識進到另一種狀態。相反地，我們是透過靜默聚焦於神，花時間親近祂。這種禱告不是現代才有，也不是新紀元運動的產物，最早可追溯到聖經中摩西和以利亞的時代，延續到施洗約翰和耶穌的新約時代，再經過基督教兩千多年的歷史流傳至今。我們的靜默很單純，就是與亞伯拉罕、以撒和雅各的神在一起。此外，這種禱告是我們整體禱告生活的一部分，其他還包括敬拜、告解、祈求等等。

三、我每天應該花多少時間操練靜默？

以前我會建議從每天兩分鐘開始，但最近我建議至少五分鐘，再慢慢增加，直到可以每天靜默十到二十分鐘。我自己的做法是，在早上的日課靜默二十分鐘（禱告時間）。對我來說，清晨（一天的活動開始之前）是靜默的最佳時間，但不

是每個人都適合。另外，在中午和晚上的日課，我也花較短的時間（一到十分鐘）靜默。過去十五年有大量研究證實，靜默和默想可以幫助大腦重新整理，讓我們變得更明智、更有同理心，同時也能減輕壓力。²

四、分心了，怎麼辦？

這是多數人最大的挑戰，你並不孤單！在短短的五分鐘內，我們的思緒可能就會分心一百次。面對這個問題，我有三個對策。第一，在靜默之前，我會讀聖經、靈修短文，如果煩心的事很多，就寫寫屬靈日記。這些動作能幫助我專注、沉澱思想，為接下來的靜默做準備。第二，如果發現思緒開始亂飄，我就會把注意力重新導回呼吸，專心吸氣和吐氣，把呼吸視為神的禮物。專注在呼吸的節奏，是東正教基督徒常用的一種操練，也常在世俗的場合被用來訓練靜觀。第三，我會專注在一個詞語上，譬如「阿爸」或「耶穌」，將心思意念重新聚焦於基督。這個方法

能幫助我定錨在耶穌身上。

五、我的家裡或工作場合沒有適合操練靜默的地方，怎麼辦？

即使沒有安靜的環境，還是可以經歷內在的寧靜。我曾經在各式各樣的環境操練靜默，譬如吵雜的時報廣場（Times Square）、地鐵、市區公車、飛機、樓梯間、公園長椅、高速公路休息站、我的車內、海灘，以及空曠的教堂。就我所知，有學校老師會利用儲藏室，有清潔工人會用貨車，也有學生會在圖書館操練靜默。

六、哪些方法可以幫助我提升靜默的技巧？

有時候我會點一支蠟燭，象徵基督的同在。每天早上，我會用手機的計時器設定靜默時間，有時是二十分鐘，有時候會看情況，設定三到五分鐘不等。我還會讀聖經，經文是我親近神非常重要的元素，有時候會在靜默前閱讀，有時則在靜默之後。當我撥出更多的時間安靜，我從思想經文、背誦經文、研究經文和閱讀經文上的收獲

就更豐富。我在辦公室有一張特別的椅子，我覺得那就是我分別為聖的地方。

七、如果靜默的時候沒有聽見神對我說話，是不是表示我哪裡做錯了？

靜默的目標主要是為了親近神，不完全是為了聽見神的聲音。雖然有時候神會在我靜默時指點迷津，但這並不是靜默的目的。不過坦白說，神確實常常在我靜默時對我說話！要評斷是否有在基督裡成長，不能全靠親近主的感覺好或不好。靜默的目標是親近耶穌，不是追求「自我感覺良好」。靜默的好處超越靜默的當下（例如，能在一整天當中，更多意識到神的同在、注意力更專注、更不容易被挑動情緒，並擁有更深邃的平安等等）。持續操練靜默親近耶穌，就是在表達對祂的信心和依靠。

八、萬一時間很緊湊，怎麼辦？

我會看狀況分配調整。例如，如果中午只有十分鐘可以禱告，我就會按照需要來調整，讓我

可以與耶穌相交。靜默和讀經的時間都是可以調整的。我們的目的不是要「完成」這些工作，而是在這段時間——無論長短——和耶穌在一起。

九、靜默一段時間後覺得很無聊，想要放棄，該怎麼辦？

關於心靈的活動，以及透過靜默親近神，要學習的很多。起步往往是最難的，就像要開始運動或養成新的習慣需要計畫，也需要努力。但只要能堅持下去，過一段時間，再回頭想想從前的生活，你很可能會像許多屬靈前輩一樣，納悶自己以前是怎麼過的。萬一感覺無聊，不妨尋找其他靈感和資源。多默·基廷的「歸心祈禱」（Centering Prayer）等相關資料，會是不錯的選擇（上 www.contemplativeoutreach.org 可以找得到）。另外，你也可以參考一些福音派作家的作品，了解如何將靜默、安靜和獨處融入忙碌的生活。

十、一定要天天靜默嗎？每年參加一到兩次的退

修會，在這段時間內靜默還不夠嗎？

退修會讓我們有機會「遠離」日常的例行公事，幫助我們與耶穌的關係能有長足的進步。每次退修會都必須要問自己一個重要的問題：神可能會如何調整我們的生活。例如，我需要如何調整與神同行的節奏？神邀請我在下一季做什麼？而這些問題的答案，往往是日常操練結出的果子。

我認為每個人都需要天天操練靜默與安靜。為什麼？我們的目標是培養與神的關係——與神同在——天天讓我們的意志服在祂的旨意之下，親近祂，用祂的行動取代我們的行動。藉著靜默

與安靜親近神，是最基本的操練，做到這些，我們就能預備好自己，讓神在我們身上進行改變。

2 例證請參：Andrew Newberg and Mark Robert Waldman, *How God Changes Your Brain* (New York: Ballantine, 2009), and Mayo Clinic. “Meditation: A simple, fast way to reduce stress.” Accessed 18 September 2013 at <http://www.mayoclinic.com/health/meditation/HQ01070>.

附錄D

寢前禱

寢前禱 (compline) 是一個睡前交託的禱告，也是在一天結束前親近神的美好方式。對於我們這些沒有住在修道院的人來說，「寢前禱」就是每天四個日課的最後一個。我們的日課結構大致如下：

早禱： 上午6:00至9:00

午禱： 上午11:00至下午2:00

晚禱： 下午5:00至晚上8:00

寢前禱： 睡覺前

自從我二〇〇三年開始做日課之後，雖然偶爾會錯過一個或幾個日課（尤其是晚禱），但這個時間框架的結構和彈性，已經改變了我的屬靈生命。例如，我的晨禱時間通常比午禱或晚禱長，但在這些時刻提醒自己暫停腳步，即使只有幾分

鐘，都能幫助我記念神是我生命的源頭、中心和目標。

寢前禱是在睡覺前進行，簡短為要。可以閱讀一段詩篇（例如詩篇第三十一、九十一、一三一或一三四篇），或是省查（與神一起回顧這一天的經歷），或者用主禱文禱告。我常會使用《公禱書》（*The Book of Common Prayer*）這個簡單的禱告：「願主賜給我和我所愛的人有個寧靜的夜晚，為今天畫上完美的句點。」如果是和潔芮一起禱告，我們會在「我們所愛的人」後面加上每個女兒、女婿和孫兒女的名字。

我特別喜歡寢前禱，讓我可以將這一整天與神連結。我的每一天都是從早禱開始，以寢前禱結束。當我闔眼準備入睡，就把這一天未完成的工作交託給神，相信祂會管理我的生命。晚禱提醒我生命是多麼脆弱，我何等需要依賴祂。閉上眼睛時，我深深意識到，神有可能會在我睡著時召我回天家，一醒來就能與祂面對面了；但也有可能祂還要留我在地上，那第二天早上醒來，我

就能在地上多服事祂一天。

進度表 | 情感健康的靈性課程



範圍	情感健康的門徒	擁抱內在情感的40日練習	情感健康的靈性學生本(黃譯)	情感健康的靈性DVD(黃譯)
1. 情感不健康的靈性問題	<input type="checkbox"/> 閱讀第1章	<input type="checkbox"/> 以禱告的心閱讀前言及第1章	<input type="checkbox"/> 閱讀前言並填寫第1課	<input type="checkbox"/> 觀看第1課
2. 認識自己才能認識神	<input type="checkbox"/> 閱讀第2章	<input type="checkbox"/> 以禱告的心閱讀第2章	<input type="checkbox"/> 填寫第2課	<input type="checkbox"/> 觀看第2課
3. 面對過往、迎向未來	<input type="checkbox"/> 閱讀第3章	<input type="checkbox"/> 以禱告的心閱讀第3章	<input type="checkbox"/> 填寫第3課	<input type="checkbox"/> 觀看第3課
4. 穿牆之旅	<input type="checkbox"/> 閱讀第4章	<input type="checkbox"/> 以禱告的心閱讀第4章	<input type="checkbox"/> 填寫第4課	<input type="checkbox"/> 觀看第4課
5. 藉悲傷與失落擴張生命境界	<input type="checkbox"/> 閱讀第5章	<input type="checkbox"/> 以禱告的心閱讀第5章	<input type="checkbox"/> 填寫第5課	<input type="checkbox"/> 觀看第5課
6. 發現日課與安息日的節奏	<input type="checkbox"/> 閱讀第6章	<input type="checkbox"/> 以禱告的心閱讀第6章	<input type="checkbox"/> 填寫第6課	<input type="checkbox"/> 觀看第6課
7. 成為性格成熟的大人	<input type="checkbox"/> 閱讀第7章	<input type="checkbox"/> 以禱告的心閱讀第7章	<input type="checkbox"/> 填寫第7課	<input type="checkbox"/> 觀看第7課
8. 進一步建立生活規約	<input type="checkbox"/> 閱讀第8章	<input type="checkbox"/> 以禱告的心閱讀第8章	<input type="checkbox"/> 填寫第8課	<input type="checkbox"/> 觀看第8課

恭喜你完成情感健康的靈性課程，也就是情感健康的門徒課程的前半部分。

請到 www.emotionallyhealthy.org 網站領取畢業證書。

