

# 上帝 的 美麗



愛上耶穌認識的父神

「這是在基督徒靈命塑造上看過最棒的操練。」

——魏樂德 (Dallas Willard)

司傑恩 (James Bryan Smith) / 著

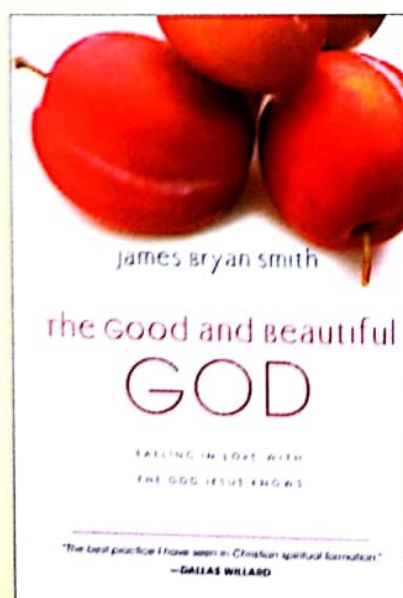
陳逸茹、盧筱芸 / 譯

The Good and Beautiful | God  
Falling in Love with the God Jesus Knows

這不只是一本拿來讀的書。

本書每一章的最後都有機會讓你操練靈命，那些屬靈操練可以使聖經信息更深入扎根在你的心靈。為了要產生完全、永久的改變，最好的方法就是和一群人一起讀過這本書，每一章最後也都會附上適合小組討論的問題，帶領門徒訓練小組的小組長可以和其他組長們互相交流。你會發現上帝的美麗是一種慷慨的美，祂厚賜恩典，讓我們經歷生命的豐盛和多采，天父完全惟一的愛能夠我們恢復真正的人性。

發現體驗生命的新方法。





## 生活館總序

從一開始，基督信仰就與生活息息相關。這一點，在耶穌的身上便看得出來。總計世上行走的三十三年，用去耶穌最多時間的地方，不是聖殿，也不是神學院；不是會堂，也不是修道院。相反地，耶穌把自己最多的力量，花在一般市井小民的日常生活中。對耶穌來說，「生活」是祂最感興趣的主題。

這也正是「道成肉身」之所以那麼珍貴，卻又常常惹人爭議的地方。有太多的人無法接受，耶穌竟然這麼「平凡」。他們認為，神聖的東西，應該高高在上，純潔無瑕疵，只屬於精英分子，豈能被凡夫俗子玷汙。生活中的各樣小事，不該成為靈性的主旋律。

然而，上帝是「從無中造有」的上帝，耶穌是「使水變成酒」的耶穌。再不起眼的東西，從天國的角度來看，都會大為不同；再微不足道的細節，從永恆的觀點來看，都有可能翻天覆地。

從一九九九年「Living 生活館」成立，並且推出第一本作品《恩典多奇異》以來，校園書房出版社不斷地嘗試要跟隨耶穌基督的腳步，走入最尋常的生活場域。我們始終相信，生活是上帝所賜下最大的禮物，裡面的每一個環節，都能大做文章，每一個轉角，就能看見天堂。

如今，「生活館」即將踏入第十五個年頭。看著過去所出版的近八十種書，我們只能讚嘆，生活實在太浩大，就算已經努力再努力，還是有數不清的可能值得挖掘。我們深願，在下一個十五年、下一個三十年，「生活館」依舊是讀者最好的朋友，一起拉大對生活的想像，將話語在肉身中展現出來。

我們靠「獲取」以謀生，卻因「付出」而生活。與大家共勉之。

應仁祥

校園書房出版社主編

# 上帝的美麗

---

作者／司傑恩 (James Bryan Smith)

譯者／陳逸茹、盧曉芸

責任編輯／胡嵐芸

美編／林鳳英

---

發行人／饒孝楫

出版者／校園書房出版社

發行所／23141 台灣新北市新店區民權路 50 號 6 樓

電話／886-2-2918-2460

傳真／886-2-2918-2462

網址／<http://www.campus.org.tw>

郵政信箱／10699 台北公館郵局第 144 號信箱

劃撥帳號／19922014，校園書房出版社

網路書房／<http://shop.campus.org.tw>

訂購電話／886-2-2918-2460 分機 241、240

訂購傳真／886-2-2918-2248

---

2013 年 11 月初版

## **The Good and Beautiful God : Falling in Love with the God Jesus Knows**

by James Bryan Smith

Title originally published in English as

The Good and Beautiful God

© 2009 by InterVarsity Press

P.O. Box 1400, Downers Grove, IL 60515, U.S.A..

Chinese edition published and translated by permission

© 2013 by Campus Evangelical Fellowship Press

PO Box 144 Taipei Gongguan, Taipei City 10699, Taiwan

All Rights Reserved

First Edition: Nov., 2013

Printed in Taiwan

ISBN : 978-986-198-343-1 (平裝)

版權所有，請勿翻印。

17 18 19 20 21 22 23 年度 | 刷次 10 9 8 7 6 5 4





# 獻給我的良師

魏樂德 (Dallas Willard) 及傅士德 (Richard J. Foster)

作天國門徒的文士  
從寶庫中拿出新的和舊的東西來  
馬太福音十三章 52 節

# 目錄

推薦文一：聖潔不同於完美主義 / 蔡筱楓 . . . . .	010
推薦文二：走上一個改變和更新的旅程 / 杜榮華 . . . . .	013
前言 . . . . .	015
如何使本書發揮最大功效 . . . . .	023
第 1 章 你在尋找什麼？ . . . . .	025
■ 靈命操練：睡眠	
第 2 章 神是最棒的 . . . . .	047
■ 靈命操練：靜默與感受萬物的存在	
第 3 章 神是信實的 . . . . .	069
■ 靈命操練：數算恩典	
第 4 章 神是慷慨的 . . . . .	093
■ 靈命操練：以詩篇二十三篇祈禱	
第 5 章 神是愛 . . . . .	117
■ 靈命操練：誦讀聖言	



第 6 章 神是聖潔的..... 143

■ 靈命操練：留白

第 7 章 神是自我犧牲的..... 169

■ 靈命操練：閱讀約翰福音

第 8 章 神是改變人的..... 189

■ 靈命操練：獨處

第 9 章 怎麼醃黃瓜..... 217

■ 靈命操練：放慢腳步

附錄：小組討論指引..... 247

參考資料..... 279

致謝..... 291

【推薦文一】

## 聖潔不同於完美主義

蔡筱楓（台北石牌信友堂師母）

傳統的系統神學是將聖經中的啓示就人理性的認知限制，分爲神論、人論、基督論、救恩論、教會論、末世論等等；而一般論及神的屬性，也是分爲祂的慈愛、信實、公義、聖潔等等；殊不知無論是對上帝的本體，或是祂所啓示的神學體系都是一個不可分割的整體。或許囿於人類理性的思維模式，基督徒對於三位一體上帝已完成的救贖宏恩，所能理解與經歷的總是片片段段、支離破碎。

邏輯的推論中，上帝的作爲不會錯，錯的一定是軟弱的「我」方。故此面對慈父的召喚、每日的QT，「我」方的台詞總不外乎「虧欠、虧欠、虧欠……」，無形之中，恩典的主又被「我」方污名化爲嚴厲的債主、鐵面的判官了。如此的信仰似乎減損了不少吸引力。

本書的作者非常創意地另闢靈命操練的路徑，根據聖經，以耶穌眼中的上帝來重新勾勒出這條已開通的通天道路。

耶穌說：「我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父那裡去。」（約翰福音十四章6節）



單單有耶穌，以及祂所完成的全備救恩，基督徒、屬神的兒女，就已經是徹底幸福的了。祂已經來過了，不是需要「我」方再翻山越嶺去哪裡苦苦尋覓取經了；祂的全知全能已找到了藏匿迷宮豬圈的「我」方，祂的捨身流血已賦予罪奴的「我」方全新的兒女生命，而祂向這昏蒙世界又已如此明確地啓示曉諭了，包括理性可已認知的客觀事實，以及聖靈所引導「我」方可經驗的主觀經歷，循著祂來過的道路，「我」方就可以回到天父面前。

所以，你們要完全，像你們的天父完全一樣。

（馬太福音五章48節）

你們要慈悲，像你們的父慈悲一樣。

（路加福音六章36節）

新約經文中出現不少耶穌給「我」方的命令，透過作者的詮釋，其實是從耶穌的眼光，足以使「我」方再度發現，那是是祂神聖的邀請，是祂給我們的人生新藍圖，成長的目標是像神。神的話與神的靈要拯救「我」方脫離了完美主義的制約，任何的靈命操練都是在恩典的基礎上，這個耶穌所白白賜予的恩典使「我」方在祂的性情上有份，有份於祂的聖潔。

你曉諭以色列全會眾說：你們要聖潔，

因為我耶和華——你們的神是聖潔的。

（利未記十九章2節）

透過作者所詮釋與呈現的視域再來面對舊約聖經的律法，不僅不會讓「我」方落入律法主義的框框，更能令「我」方重新挖掘出上帝在硬如律法的經文中所啓示的寶藏。

求上帝使用這個書系，讓「我」方活出信仰的影響力是基於對「善與美 (good & beautiful)」，也就是上帝自己的嚮往、對真愛的執著，「我」方的上帝是超有魅力、超有吸引力的。



## 【推薦文二】

# 走上一個改變和更新的旅程

杜榮華（高雄信愛教會長老）

年輕人總是滿腔熱血，懷抱理想，看見這世界充滿了許多問題，總想靠一己之力去改變這個世界；等到由學校畢業進入職場，年紀稍長一些，才發現問題並不如原本所想像的那麼單純，要改變世界，談何容易？因此退而求其次，心想只要能改變周遭的環境和人就好！再年長一點，經歷了許多人生的酸甜苦辣、挫折、失敗、傷痛、苦難……生命更加成熟之後，才發現原來最需要改變的是自己，可是「江山易改，本性難移」。多少次的立志，多少內心痛苦的掙扎，能改變的似乎微乎其微！

《上帝的美麗》這本書，就是要幫助在痛苦掙扎中的您如何去改變自己：

第一、改變不是靠自我反省和立志，也不是靠自己苦苦的掙扎，改變乃是要先正確認識上帝的屬性。作者從一些聖經經文的解析，引導我們去認識上帝的獨特性，藉此糾正我們錯誤的上帝觀，多少時候，我們的上帝觀是我們自己的思想或文化塑造出來的上帝，而不是聖經所啓示的上帝，我們惟有正確的認識上帝，我們才能真正的認識自己 and 了解該如何改變！

第二、改變不只是透過吸收新知，只停留在頭腦和思維的層面，知識分子很容易眼高手低，能想能說但不能行，作者提出改變一方面需要倚靠聖靈，藉著聖靈的幫助才能真正改變；但另一方面，我們也有責任，就是需要不斷的操練，化形而上的思想為實際的行動，書中提出許多具體可行的操練行動，將思維的新觀點實際落實在生活之中，藉著不斷的操練、行動來改變自己。

第三、改變也不只是一個人不斷的操練和行動而已，作者指出改變與群體動力有密切的關係。所以作者以群體為課程設計的對象，如：活動團體、主日課程或三五好友在家或在外的聚會等等。有志同道合的夥伴與你一同閱讀、分享和實踐，彼此真誠的相互鼓勵和督促，必然會帶來更大、更美好的果效。

您對改變自己已經心灰意冷了嗎？這本書能幫助您重新振作起來，它將帶給您對上帝有嶄新的認識，引導您落實行動的操練，也透過團體的動力，達到改變的目的，當您改變了，您會發現周遭的環境和人也改變了，也因著您的改變，這個世界將變得更加的美好！

歡迎您與本書一起走上一個改變和更新的旅程！



## 前言

當耶穌被問到哪一條是律法上最大的誡命時，祂引用申命記的話說：「你要盡心、盡性、盡意，愛主你的神。這是誡命中的第一，且是最大的。」（馬太福音二十二章37～38節）換言之，我們生而為人最重要的一件事，就是愛上帝。

還記得什麼是心情戒指嗎？這個早年紅極一時的產品，會隨著配戴者的情緒起伏而改變顏色（其實真正使它變色的，是人的體溫，只不過推銷者硬將它說成是根據心情而改變。他們當年曾因此大發利市，甚至還賺到了我的錢。）要是哪天有人研發出「愛慕神戒指」來顯示配戴者愛神的多寡，而且世上每個人都必須戴上它，那會是一個什麼樣的情景呢？如果深藍代表對神缺乏愛，淺藍代表滿溢的愛，我想我們會看到街上許多行人（當中可能還有很多是基督徒），所戴的戒指都是偏深藍色的。平心而論，若不是一直蒙神恩典，我的愛慕神戒指恐怕顏色也早已斑駁。感謝神！我感覺自己倒像是基督徒裡的阿甘。

### 優秀的精神導師

在電影《阿甘正傳》裡，主角阿甘除了心地格外善良之外，不過是個平凡又略帶憨傻的普通人。然而隨著命運



的轉折，這個「無名小卒」卻遇見了不少「大人物」。阿甘無意間見證了歷史中許多偉大的時刻（金恩博士「我有一個夢想」的演說），與多位知名人士相遇（包括數位美國總統、影星及改革家）。有時我回頭看自己的一生，便不由得想起阿甘。我來自一個衛理公會背景的家庭，只過聖誕節與復活節，一直到高三那年，我才正式成為基督徒。那時，我雖然也喜愛耶穌，但祂卻排名在運動和漂亮女生之後。我的學科成績平平無奇，在六百位畢業生中恰好是第三百名，完全沒有值得誇耀之處。

我進入一所州立大學，在新鮮人時期仍不改對運動和漂亮女生的熱衷，然而耶穌的排名卻慢慢開始向上攀升。到了第二學期，祂在我心中已高居榜首的位置，於是我決定轉讀基督教學校。我選擇了位於堪薩斯州蔚齊塔市（Wichita）的眾友大學（Friends University）（我想那裡的人至少會很「友」善）。那時，我只是一個在偏遠學校裡念書的普通學生，根本沒思考過未來，只知道自己对神的渴慕一天多過一天。

讀書時期，我並不知道理查·傅士德（Richard J. Foster）是什麼人物，更不曉得他就是本世紀極為重要的基督教著作《屬靈操練禮讚》（*Celebration of Discipline*，香港學生福音團契）的作者。我只知道每週二、四的十點半到十二點要修他的課。這位老師和我過去所認識的人不大一樣，他聰明、風趣又爽朗，與神之間彷若朋友的關係也是我前所未見。不僅如此，傅士德還教導我如何認識他所



知道的這位神。

多年後，我倆的一位共同友人才告訴我，傅士德一直在禱告尋求一位學生，能夠傳承個人經歷及智慧，而在我們認識不久後，傅士德就對他說，神要他建立起保羅與提摩太這種師生關係的人正是我。回想當年，難怪傅士德總給我額外的閱讀功課、與我一起禱告、讓我幫他看孩子，連出外演講也邀我同去。這些私下相處的時間，恰好是我從他身上學到最多的時刻。

大四那年，就在我要決定選擇哪一所神學院時，傅士德為我引見了亨利·盧雲（Henri Nouwen），這位了不起的屬靈作家。盧雲建議我申請耶魯神學院（Yale Divinity School），而我也順利進入（很顯然，我的成績大有進步）。神學院畢業後，我在當地一所教會擔任牧師，並且和我一直認為最溫柔、最漂亮的梅根（Meghan）結了婚（感謝耶穌！）我一步步學習如何帶領教會，也發現這個工作確實不容易。牧師最主要的職責之一就是造就門徒，然而在此之外，許多迫切的需要、問題和行程卻常常使我們轉移了焦點。所幸，與傅士德長年的交往，一直是我專注於靈命紮根工作的動力。

幾年之後，我接下眾友大學宗教系的教學工作，與傅士德成了同事。當教授的那段時間裡，我的生命又出現了阿甘時刻。一位名為里奇·姆林斯（Rich Mullins）的知名基督徒歌手（〈Awesome God〉及〈Step by Step〉等歌曲之詞曲作者及演唱人）選修了我的課。在姆林斯面前教神



學，真是有如在孔老夫子面前寫文章——我的心理壓力可想而知。但我們卻因此成了摯友，他後來搬進我家的閣樓套房住了兩年多。經由姆林斯的介紹，我又認識了柏南·曼寧（Brennan Manning）（《衣衫襤褸的福音》的作者；*The Ragamuffin Gospel*，校園）。曼寧和我之間亦師亦友的情誼，也成爲我學習眾多與神的愛相關課題的管道之一。

一九八七年，傅士德邀我一同致力於名爲「更新」（Renovaré）的基督徒靈命更新事工。這個名字是他某天吃義大利麵時提出來的，當時還沒人知道 Renovaré 究竟是甚麼意思、該怎麼唸。但在往後的二十年，我們和一批優秀的同工深入全國，召開各式的研討會及退修會，期盼能夠幫助人們在主裡過著更平衡、更具意義的生活。由於事工的名稱特殊，傅士德又喜歡使用如沉思、社會正義一類的辭彙，使得有些人誤以爲我們屬於「新世紀」的一員，活動甚至還曾引來警戒。只能說，服事主的樂趣還真多元。

透過傅士德與「更新」事工的關係，我認識了在南加州大學教哲學的魏樂德教授（Dallas Willard）（《神聖的約定》一書的作者；*Divine Conspiracy*，中主）。魏樂德真是少有的傑出人才，他和傅士德一樣，都是耶穌真正的追隨者。一九九四年，魏樂德邀我和他一起教授富勒神學院（Fuller Seminary）裡一門神學博士班的課程。接下這份工作後，我們一搭檔就是十年。這門課利用暑假兩個禮拜的週間時段，每日上課八小時；魏樂德負責九成的教學工作，而我算是個錦上添花的助教。如此一來，我便有機會



在這段時間裡每天聽他講課七小時；一整個課程下來，一共是七十個小時。換句話說，我在這十年間聽魏樂德教導包括神、祂的國度、聖經的話語、屬靈的操練以及人生哲學等課題，整整超過了七百個小時！

對於我這樣一個平凡人，這些優秀的老師竟傾囊相授人生的所知所學，我心中深感蒙恩。或許，這也是基督教信仰貫有的精神。耶穌在三年的漂泊當中，揀選了十二個不起眼的小人物作門徒。祂盡其所有地教導他們，正是因為相信最後門徒必能不負期望。上述每位良師益友——包括傅士德、盧雲、姆林斯、曼寧和魏樂德對我影響至深，我的理念和主張幾乎都來自他們的教導；本書可謂處處都有他們的影子。我不僅看完這幾位恩師所有的著作，還透過錄音帶和CD聽過他們的講道、歌曲及教課內容。然而讓我學到最多的，仍是我們之間一對一的相處時光——和傅士德登山漫遊、和盧雲書信往來、與姆林斯深夜長談、和曼寧共進晚餐，還有和魏樂德的冰淇淋時間（他獨鍾香草口味，很難相信有人就愛吃什麼料都不加的香草冰淇淋）。

## 出書起緣

這本書可說是二十五年來由老師們身上所學到的精華集結成冊，特別是我和魏樂德開始共事之後，對於書的內容有了更完整的想法。魏樂德不斷告訴我，基督徒和眾教



會應該要有一系列「學習耶穌」的課程。他在《神聖的約定》一書第九章中，也已規劃出相關課程的藍圖。想當初他在寫第九章時，我就不斷反覆地問：「你這樣可行嗎？」他總回答：「絕對可行！」我會接著問：「既然可行你怎麼不開始呢？」這時他會說：「因為我覺得應該由你來開始。」

他這麼說是出於鼓勵。

一九九八年，我按照魏樂德的簡易藍圖設計了一套課程，教導人如何遵循耶穌的樣式生活。到了二〇〇三年，我到自己參加主日的教會（堪薩斯州蔚齊塔市的教堂丘聯合衛理公會，Chapel Hill United Methodist Church）詢問執事會是否可以邀請一些會眾一同上課，教會也欣然同意了。於是開始的第一年，我帶領二十五位弟兄姊妹為期三十週的課程。就在進行到第十五週時，我想，也許魏樂德還真的說對了，學習耶穌的樣式並加以內化是實際可行的。

此後，我又帶領另一批為數七十五人的小組上課，得到的結果跟前一次相同，學員的生命有了驚人的轉變。教會裡常有人來對我說：「你究竟對我先生做了什麼？他以前從沒這麼有耐心、這麼體貼家人過，現在就像完全變了個人似的。不管你是怎麼辦到的，總之明年的課我要先報名了。」除了成人班，我們在高中和大專團契內也開辦同樣的課程。每當有人問起這個課程的主要對象為何，我總回答：「不論男女老少、初信者或認識神多年的基督徒，只要是渴望改變的人，我們都竭誠歡迎。」



## 開始系列課程

本書是門徒造就系列的第一本，與後兩本合為一套完整的「學習耶穌」課程。第一本的主要目的，是幫助人們認識耶穌所看到的神。

我們在每章裡提出一些錯誤的認知，並以耶穌的小故事作為範本，提供正確的觀念。每章也會有造就練習，幫助我們在靈、魂、體上更為全面地內化所學。這些練習並非為了使人變得更屬靈或更討神的喜悅，而是要幫助我們以耶穌的視野來看待這個世界。我們除了在每章的最末頁提供自我反思，全篇各處也會適時提出問題，以供個人反思或小組討論。

我們以《上帝的美麗》(*The Good and Beautiful God*)為書名，正是因為希望人們能看見神的特質，並願意在生活中時時與祂親近。門徒造就系列的第二本書名為《美妙人生，暫譯》(*The Good and Beautiful Life*)。該書主要介紹神的國度及人的特性，並且針對人們身上具殺傷力的一些缺陷，例如：說謊、易怒、貪慾、憂煩以及論斷等，提出改進的對策。我們循著登山寶訓的教導，進而深入探究人格的缺陷如何形成（例如：是甚麼造就了易怒的性格？），我們又該如何以耶穌的教導加以扭轉。這本書同樣也提供造就練習，幫助人們在靈裡更新變化。

門徒造就系列的最後一本名為《美妙的國度，暫譯》(*The Good and Beautiful Kingdom*)。

們學習在日常生活中，如何扮演好耶穌門徒的角色，如何將神國的視野融入你的家庭生活？我們與神的關係是否影響事業與工作？身為耶穌的門徒，我能如何盡一份心力來改變世界？愛我的仇敵和祝福那些對我心懷惡意的人，會帶來甚麼樣的改變？要研究這些問題，我們終歸要回到一句話，無論是對家庭、事業、社會或我們所居住的地球，「惟有那以愛的行動表現出來的信心才算重要。」（加拉太書五章6節，現代中文譯本）

然而這一切都必須從認識耶穌眼中的神，並且學習讓你身上每一個細胞都愛祂開始。本書不僅為後兩本拉開序幕、奠定基礎，更是基督徒生活的精髓所在。或許，這是全套書中你惟一會讀到的一本；即便如此，求主藉著它幫助你擦亮手上的「愛慕神戒指」吧！



## 如何使本書發揮最大功效

本書以群體為課程設計的對象，例如：活動團體、主日課程或三五好友在家或在外的聚會等等。有夥伴與你一同實踐和分享，會帶來更大的果效。如果你是獨自一人，那麼下列幾項建議你可以做到前四項。無論你是隻身或與他人一同努力，我相信神都會帶領你成就奇妙的工作。

**第一，做好準備。選一本日記本或筆記本。**

你可以利用這本日記回答各章的問題，也可以將造就練習的心得記錄下來。

**第二，仔細閱讀。徹底了解每章的內容。**

給自己充裕的時間詳讀各章，避免有時間壓力而囫圇吞棗。若要讓自己有時間融會貫通，每週最好能儘早讀完。

**第三，身體力行。完成每週的練習。**

針對每章所提出的練習進行實際的操作，能夠幫助你更加深入了解所學、更新並醫治你的心靈。由於有些練習需時較長，所以在下一次上課前應預留較多的時間，以便完成練習後還能記錄心得。

**第四，深思反省。騰出時間寫下你的心得。**

仔細想想每章所提出的各項問題，在日記中寫下你的看法。這麼做除了可以理清思路，明白神要你學習的關鍵，還能幫助你往後的學習。

**第五，與人交流。在團體時間仔細聆聽並分享體驗。**

這時你能聽取別人的經驗及作法。如果每個人都事先做好筆記，將經過沈澱的心得拿出來分享，這樣的討論不僅更具建設性，所達到的成效也會更高。此外，我們在不吝分享個人經驗與想法之際，注意聆聽他人的時間應要比分享時多出一倍。

**第六，相互鼓勵。在團體以外的時間交流互動。**

科技的進步，使得人們相互連絡極為方便。你可以在課外時間，利用電子郵件寄一封鼓勵的信給至少兩個組員。這麼做不僅表達了關懷之意，還可以了解有哪些代禱需求。透過這些往來，人與人之間的關係變得更為親近，也為我們的學習過程帶來更多深刻的體驗。畢竟，與人建立起緊密的關係正是學習成功的關鍵之一。



# 你在尋找什麼？





你期待擁有內心的平靜嗎？你盼望心中裝載滿滿的愛嗎？你期許自己無論經過什麼大風大浪，都相信其中必有神的美意嗎？你渴望在逆境中仍存有堅不放棄的希望嗎？

如果上述幾項都是你希望擁有的，那麼這本書就是為你所寫的。

許多人期望能達成上述幾項，但大部分人覺得自己根本做不到。在多年的嘗試與失敗後，他們成為在沉默中絕望的一群基督徒。這些人每個主日坐在教會的長椅上，在無言的歎息聲中聽憑命運的操控。

我也經歷過這樣的歲月；不斷地試圖改變、不住地禱告，懇求神來改變我，然而一切卻是徒勞無功。我想成為耶穌在登山寶訓中描述的那種人——能夠愛仇敵、不憂慮；然而，每當捫心自問，我發現自己不但無法愛仇敵，有時甚至還無法愛朋友，就連一點小事都會讓我憂慮不已。

直到我認識了兩位屬靈導師，了解到改變必須來自屬靈操練之後，我的生命才真正有所不同。傅士德堪稱屬靈



操練方面的權威，而魏樂德對於如何與神的國度連結也有深刻的了解。此後，「如何活出基督的樣式」便成了我人生中迫切追尋的目標。

我開始了解到，人們的問題不在於不想改變或不努力改變，而是沒有過這方面的訓練；從來沒有人教過我們成功改變的確實步驟為何。



描述你自己嘗試改變（或改變失敗）的經歷。你是否也覺得問題不在於缺少努力而在於從未有過相關的訓練。請舉例說明。

## 機場裡的平靜與喜樂

克雷格（Craig）在我們研發「學習耶穌」的課程時，成為我們的實驗對象之一。他參與了門徒小組後，開始感受到自己對家人、朋友及同事的態度有了轉變。克雷格的工作是動物園的建築設計師，常常需要因公出差。有一次他和同事要從德國回家，轉機時被告知班機要延誤幾小時，而滯留在亞特蘭大機場。沒想到經過幾小時等待之後，航空公司竟宣佈班機取消。他們不僅無法如期到家，還必須在亞特蘭大過夜。

此時旅客們的憤怒已達到頂點，所有人都必須再次大排長龍、重訂機位。克雷格與同事站在隊伍中，看著每個人對於暫忙訂位的年輕地勤惡言相向。輪到克雷格時，他



笑著對這位小姐說：「你放心，我不會那麼兇的。」只見她神情終於放鬆地說：「謝謝你！」在十分平和的互動下，他們劃好了隔天的機位。回不了家固然失落，但克雷格走在機場大廳時仍舊面帶笑容。他的同事觀察許久後說：「我認識你這麼久了，克雷格。今天的事如果發生在一年前，你肯定會對著那位小姐大發雷霆。」

他回答同事：「你說得一點都沒錯！但我已經跟一年前不同了。現在我知到自己是誰，身在何處。我有基督住在我裡面，生活在神的國度，有天父愛我、關心我。這一切雖然很讓人懊惱，但我的心情還是很平靜。反正我們就是得等到明天才能回家，生氣也於事無補，還不如好好享受一下這個突如其來的小插曲。」

他的同事非常詫異地搖搖頭說：「我不知道你最近是哪根筋不對，但你是真的不一樣了。」

其實這一年來改變克雷格的，就是他的所思所為。他一直渴望生命有所不同，因此報名門徒課程，開始進行一系列的訓練。克雷格並非獨一的例子。他的內心對於更新產生渴望，到後來能夠展現成果，惟一的原因就是聖靈開始工作了。

也就是說，這些改變並非來自他的意志力。

### **錯誤觀點：改變靠的是意志**

當人要進行改變時，他們運用「意志力」來試圖轉變



自己的行爲，然而結果卻往往以失敗收場。據統計，約有九成五的新年計畫在一月底就已經宣告停擺。大部分人都會歸咎於個人意志的薄弱而覺得自己很差勁。

殊不知這些人的想法都錯了。他們失敗並不是因為缺乏意志力。事實上，意志根本就使不上「力」。意志其實就是人做選擇的能力。我們會問自己：「今天要穿紅襯衫還是藍的呢？」如果最後選了藍的，那麼意志就可說是決定顏色的樞紐。然而它並不是一個行爲。如果我要透視你來找尋你的意志，那我可是甚麼都找不到；它既不長在膽囊旁，也不是一個會生長或可切除的器官或肌肉。

意志比較像是一頭擔負重任的野獸，隨著外來的操控而決定是否往前衝。它的運作模式就像一匹馬，如果少了騎士的駕馭，牠就不會朝著一個特定的方向跑。然而操控我們意志的騎士共有三個：心思、肉體及社會環境。第一，藉由心思所得出的想法會引起某些感覺，繼而使我們做出某項舉動或決定。第二，肉體是具有原始衝動的複雜機器，其運作也會影響意志。人的生理機制大多屬於自律行爲，然而一旦身體出現需求（食物、水），這些需求就會透過思考轉化爲感覺（飢餓、口渴），繼而對意志發出訊息，如：「來點食物吧！」第三，意志也受社會環境的影響，周遭的人常常成爲影響我們決定的因素，我們稱之爲「同儕壓力」。

意志既不堅強也不薄弱。正如我們所說的那匹馬只有一個任務，就是照著騎士（受肉體和社會背景影響的思考



能力)的牽引而行。換言之，能不能改變的關鍵在於操控意志的三大主力是否已有所不同，跟意志力毫不相干。一旦接受了新的想法、作法和社會觀念，我們就會看見改變的到來。

## 耶穌的觀點：改變是間接的

耶穌了解人是如何改變的。這也是為什麼祂往往藉著故事教導人，來解說神及天國的道理：「天國好像一粒芥菜種」、「一個人有兩個兒子……」。如果能接受耶穌所說的這些比喻，我們不僅能正確了解神，也會知道自己該有什麼樣的行為準則。反之亦然。要改變不是靠著堅定意志，而是透過更新既有的想法，進而轉化行為及社會概念。改變是間接產生的。我們盡力而為，為的就是能夠拐個彎兒做無法直接做到的事，經由拐彎兒的過程來達到改變的目的。

派頓·曼寧 (Peyton Manning) 也是這麼練習的。他是美式足球超級盃的冠軍四分衛。由於冠軍賽當天下雨，球變得溼滑，對方的四分衛雷克斯·葛洛斯曼 (Rex Grossman) 頻頻漏接，然而曼寧一球也沒漏。事後一位記者發現，曼寧一整年練球當中，每隔幾個禮拜就會請隊上的中鋒 (傳球給他的隊友) 傑夫·沙特帝 (Jeff Saturday) 用溼滑的球和他練習接傳。雖然曼寧的球隊有一半的時間是在體育館裡比賽，但他仍舊練習接溼滑的球，以備有一天遇上下雨。他盡其可能地去做 (練習接溼的球)，因為如

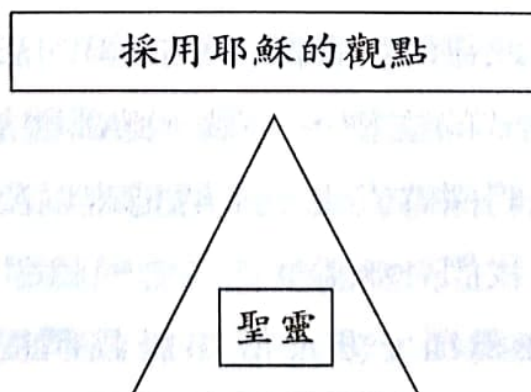


果不這麼準備，恐怕很難在下雨天有很好的表現。<sup>1</sup>

人沒辦法靠一句「我想改變」就真的改頭換面。我們必須檢視自己的思考（我們的觀念）、使用的方法（我們的屬靈操練），以及與我們互動的人（我們的社會環境）。一旦上述幾項出現轉變——它們是真的可以改變的，改變自然就會產生。這也是爲什麼耶穌說祂的「軛」是輕省的。倘若能和祂想法一致，作法相同，並且往來都是有志一同的人，我們就會愈來愈像祂，改變就不再是那麼困難。如果有人超級盃賽後問曼寧：「濕滑的球是不是很難接啊？」我想他會說：「不難，我私下練過很多次了。」這就是拐彎兒的最佳例子。

要改變心態，有既簡單可靠又無需仰賴意志的辦法。我們可以從改變的金三角開始。它有四個基本要素：第一，改寫腦中的故事；第二，採用新的作法；第三，與情況相同的人交流互動；第四，一切交託聖靈。<sup>2</sup>

圖一：改變的四大要素



## 第一步：改變自己的故事

人的腦中都有屬於自己的故事。父母從我們小時候就開始說故事，故事幫助我們理解何為人生，或勾勒人生應有的樣子。由於故事過程精彩曲折，吸引人們很想一路看到結局。耶穌的教導也以故事形態為主，原因之一就是因為它們很容易被記住。我們不見得想得起八福有哪些，甚至一個都記不起來，但我們都不會忘記浪子回頭的故事。

每當有影響至深的重大經歷出現，我們就會把它變成故事。例如，一個人童年時期的重要經歷，可能是在一個很特別的慶生會上得到最想要的禮物。我們記得的不會是條列式的細節，而是像故事一般——有誰在場、說了什麼、自己的感覺為何，還有蛋糕長什麼模樣。

在腦中產生故事「是人類大腦……的主要工作項目」<sup>3</sup>。我們會把所有經歷轉變成故事，以便了解生命中所發生的一切。人「無論是做夢、白日夢、思考、記憶、希望、沮喪、相信、懷疑、計畫、變更、批評、造就、閒聊、學習、恨惡或喜愛，都離不開故事的形態」<sup>4</sup>。我們是以故事為思考模式的生物，一舉一動都與故事息息相關。這些故事幫助我們探索人生、了解是非以及明白道理（「所以這個故事告訴我們……」）。

故事還分許多種。家庭故事是我們從親人那裡學來的。父母親往往會透過故事傳達他們的世界觀和倫常概念。另一種為文化故事，和成長的地域有關。它幫助我們



回答關鍵問題如：我是誰？為何而生？活得是否有價值？我們從各自的文化中，藉由故事及圖像建立起價值觀（生命中什麼重要？誰是成功的典範？）。例如，美國人透過獨立革命及拓荒先鋒的故事，學到崇尚「自立不息的個人主義」。還有一種，我們稱之為宗教故事，是從牧者、學校或書籍當中得來的，幫助我們認識神，明白祂要我們做些什麼。最後一種就是耶穌所講的故事，透過耶穌的口，向我們顯明神的特質。

故事塑造我們的性格。事實上，無論它們是否正確、是否對人有助益，一旦被深植腦海，便會左右人的行為。大多數的故事存放在記憶裡，直到我們走到人生盡頭的那天，這些故事的正確性都不曾被質疑。然而弔詭的是，正是這些大大小小的故事在主導我們的人生。這就是為什麼故事的正確與否格外重要。

一旦「發現」了腦中的故事，我們可以和耶穌所說的比對一下，因為主耶穌是昔在、永在神的兒子，沒有人比祂更了解神和人生的真義。祂就是真理，所說的故事亦是真理，因此接受耶穌所說的就是關鍵所在。

耶穌向我們顯明了祂在天上的父；新約當中的神是如此充滿著愛、能力、仁慈及美善。認識了耶穌眼中的神，就是認識了神的真貌。



有些故事會影響我們對人生的看法。影響你人生觀的故事為何？



改變的第一步，就是改變想法。耶穌傳講第一篇信息開頭的第一句便說：「天國近了，你們應當悔改」。「悔改」一詞原文 *Metanoia* 的意思就是思想的改變。主耶穌明白，改變要從思想開始。使徒保羅也說：「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」（羅馬書十二章2節）

家庭、文化，甚至宗教故事可能來自這個世界，然而身為耶穌的門徒，我們的呼召就是「要思念上面的事」（歌羅西書三章2節）。不僅如此，我們還要學習擁有耶穌的思想；如經上所說「你們當以基督的心為心」（腓立比書二章5節）。認同耶穌的故事就能幫助我們擁有祂的思想。當我們開始採納正確的故事，改變就會逐步出現。然而，導正思想及訊息只是第一步。

## 第二步：進行靈命操練

擁有正確的觀念後，就必須將它融入生活的每一部份，透過相關的鍛鍊，使身、心、靈都能夠依循著行事。你可以稱它作「屬靈操練」，但我喜歡稱之為「靈命操練」，原因是屬靈操練其實並不屬靈。人們一旦認為這是「屬靈」上的鍛鍊，便會認定這是個單一訓練，目的是為了讓人變得更「屬靈」，然而它往往沒有一個特定的目標，而且通常是為了討神或他人的喜悅而做。屬靈的操練是一種智慧（wisdom），不是一種稱義（righteousness），確實的



鍛鍊的確能達到訓練並改造人心的目標。

運動員都了解訓練的重要性。他們舉重、跑步，反覆做著同樣練習，為的就是在比賽時能夠自然、輕易地發揮實力。保羅在許多章節裡，也將基督徒的生活與運動員的鍛鍊相比（哥林多前書九章25節、提摩太前書四章7~8節、提摩太後書二章5節）。當我們把靈命操練當作屬靈的操練來進行時，就是爲了要改變生活的模式。

屬靈操練也是有益健康的。正如進行物理治療的人都必須透過鍛鍊四肢及拉筋來增加柔軟度和肌耐力，靈命的訓練也該如此。我們做這些鍛鍊（雖然可能全身酸痛），是因爲希望身體更健康，因爲這同時也是改變成功的要素之一。



你是否也有過靈修（禱告、讀經、獨自靜默）的經驗？當時的動機為何？結果又是如何？

### 第三步：參與群體活動

人是群居動物。正如聖父、聖子、聖靈是永恆的三位一體，我們乃是依照神的形像所造，自然也有相同的特性。可惜的是，人們往往認爲靈命是個人的，因此將成長視爲獨自努力的目標，而非群體的活動。

其實靈命的養成在團體中最容易看見成效。在群體中，我們有機會看見別人的成長而受到鼓舞（希伯來書十





你在基督徒團契或團體中的體驗為何？

章24節)。要使本書發揮完整、持續的功效，最好的方法就是和他人一同努力。當然，你也可以自行閱讀，再找時間做造就訓練。然而從實地測試的結果來看，單獨的果效不如群體來得好。

#### 第四步：正視聖靈的工作

在三位一體的神中，聖靈總是較少被人注意。我們禱告時的對象是「天父」，讀經時輕易就能看見「耶穌」的形像，但「聖靈」反而很少成為我們生活中關注的焦點。<sup>5</sup>

不過，相信聖靈對此不會太過在意。

聖靈存在的主要目的，向來是將我們導向天父和耶穌，而非自己。然而我們在基督徒生活中所發生的一切，都是聖靈的工作。當生活不順利，祂會溫柔地將我們推近耶穌。祂協調一切事物，都是為了塑造我們成為耶穌的門徒。人們時常難以察覺聖靈的工作，因為祂往往採取相當微妙的方式進行。然而一旦聖靈開始運行，我們就要看見改變。

**聖靈與觀點的正誤。**耶穌曾告訴門徒，當祂離開時，天父會差遣聖靈來成為他們的指引：「但保惠師，就是父因我的名所要差來的聖靈，祂要將一切的事指教你們，並且



要叫你們想起我對你們所說的一切話。」（約翰福音十四章26節）聖靈是看不見的導師，為我們指出耶穌的方向，教我們不忘記祂的話語。由此看來，聖靈幫助人將自己的思想轉換為耶穌的思想，引導我們丟棄錯誤觀點，再進一步以正確的觀點取代：「只等真理的聖靈來了，祂要引導你們明白一切的真理」（約翰福音十六章13節）。

就連我們決志信主也是聖靈的工作，「若不是被聖靈感動的，也沒有能說『耶穌是主』的」（哥林多前書十二章3節）。惟有聖靈讓人看見真理，我們才有可能下定決心跟隨耶穌，接受祂作為救主。當我們將「上帝是個充滿怒氣，只想著懲罰的判官」這樣的思想，成功地轉變為耶穌的思想——「神是充滿慈愛的阿爸父」，這也是聖靈運行的結果。

保羅曾說，神兒女「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」（羅馬書第八章15~16節）。我一直很喜歡「聖靈與我們的心同證」這樣的說法；祂也藉由與我們同證真理的方式來改變錯誤的觀點。畢竟人一生中最重要的，一是我們與救主耶穌的關係，二是我們與天父上帝的關係。我們之所以能夠認耶穌為主、認上帝為父，都是因著聖靈將真理顯明的緣故。<sup>6</sup>

**屬靈與靈命操練。**進行屬靈操練時，聖靈不僅在旁陪伴，也在人的內心與我們一同努力。缺少了祂，任何訓練都會變得毫無價值。當我們打開聖經開始細讀神的話語，聖靈會光照我們，讓我們收到來自神的訊息。就連從人而



來的禱告，其實也是聖靈的作為：「況且，我們的軟弱有聖靈幫助；我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告」（羅馬書八章26節）。由此可見，我們並非獨自一人禱告。聖靈不僅巧妙地激勵人心，與我們一同禱告，甚至還會在前頭為我們祈求。

無論我們是在靜默、獨處、服事或簡樸的狀態裡，聖靈都默默地給與幫助和鼓勵。當我們在禱告或記錄心得時有所斬獲，也是因為聖靈向我們彰顯了真理。這些工作往往船過水無痕而不易察覺，然而只要願意更多透過訓練來向神委身，我們就能愈來愈清楚地聽見祂。容我再次強調，如果缺少了聖靈的同在，所有的訓練都將變得毫無意義。

**聖靈與群體。**聖靈就如同交響樂團的指揮，負責使禱告、敬拜與讚美的生活更為協調。然而不同於一般樂隊指揮的是，祂同時也賜下能力與恩賜，好叫我們能成為他人的祝福（見哥林多前書十二章）。如果我們聽到一篇打動人心的信息，代表聖靈的工作不只是啟發講員，還使聽者具備敞開的耳、柔軟的心。

在使徒行傳中，早期基督徒學習如何一同生活、共同參與耶穌的事工，篇篇故事都可見到聖靈的蹤影。其中我最喜歡的一個故事是，聖靈激勵眾人差遣巴拿巴與掃羅（保羅）出去傳道：「他們事奉主、禁食的時候，聖靈說：『要為我分派巴拿巴和掃羅，去做我召他們所做的工。』於是禁食禱告，按手在他們頭上，就打發他們去了」（使徒行



傳十三章2~3節)。請注意當時的情境：當眾人（群體）一同事奉、禁食（進行屬靈操練）時，聖靈就對他們說話。聖靈可以直接對其中任何一人說這件事，卻選擇對整個群體說話。接著我們就看到眾人按手在保羅與巴拿巴身上，差兩人出去了。

當基督徒一同團契，聖靈便以微妙的方式開始工作。祂惟一的目標，就是將人們引向天父與耶穌更深的愛中。有一回我在帶領一個小組上課時，突然有感動要停下來，利用最後十五分鐘讓大家三人一組互相代禱。我鼓勵每個人先分享代禱事項，接著再一同為這些需要禱告。幾分鐘過後，我環視四周，發現有些人已在低頭飲泣。當時我們已經一起上課十五週，但惟有眾人相互敞開，讓聖靈前來引導，團契才真正開始。



你認為聖靈與推動改變的三大主力之間有何關係？

### 轉變：聖靈結的果子

克雷格在亞特蘭大機場所展現的，正是聖靈所結的果子。一旦聖靈工作的成果展現於人，我們可以看到許多特質出現；保羅就曾列舉了幾項：「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制」（加拉太書五章22~23節）。我們沒辦法咬一咬牙就變得有



耐性，不能單靠意志就變得滿有恩慈，當然也無法強制自己變得更良善。這些「果子」來自於聖靈，如同果樹上結果子一般，是自然從內部生發出來的。

當聖靈轉變人的觀念達到一定程度時，我們思想的角度就會不同。我們會相信天父既慈愛又良善，並且信靠祂是大有能力的。除此之外，我們也會看見耶穌的聖潔無人能及，正因為祂代替世人將無瑕的生命獻給天父，我們才能白白領受來自神的愛與恩典。當人們進行靈命操練，特別是和群體一起時，會更有信心上帝已在當中開始祂的工作。如此一來，改變的力量便由內而生，進而展現於外在行為上。

倘若再次碰到班機延誤，你可以深吸一口氣，好好想一想自己是誰。我們可以像克雷格一樣，用仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈來面對這些試煉。

## 你們來看

我很喜歡耶穌遇見頭兩位門徒的故事。這兩人本來跟隨施洗約翰，但約翰卻鼓勵他們跟著耶穌。當耶穌發現這兩人一路尾隨時，便停下腳步問了一個很直接的問題：「『你們要什麼？』他們說：『拉比，在哪裡住？』（拉比翻出來就是夫子。）耶穌說：『你們來看。』他們就去看他在哪裡住，這一天便與他同住」（約翰福音一章38~39節）。

耶穌直接了當問他們要什麼，這是非常重要的、值得我



們反覆思考的問題。你心裡渴望的究竟是什麼？一個人真心嚮往的事物會左右他生活的方向。

你是否注意到門徒的回話有些文不對題？針對如此簡單的一個問題「你們要什麼？」他們以另一個問題「拉比，在哪裡住？」作為回答。然而耶穌曉得門徒的心意。他們追隨耶穌是因為渴望有個充實、美好的人生，並且相信耶穌能帶他們找到方向。耶穌的回答簡潔有力：「你們來看。」祂這麼說，是一次回答了兩個問題；一是祂住在哪裡，二則是關於他們的追求。耶穌知道，門徒若跟從了祂，就會找到生命的真諦。

耶穌也呼召你來成為祂的門徒。我知道這是祂的心意，因為你正在看這本書。在你渴望擁有更具意義的人生、更真實的信仰，以及更多對神了解的同時，聖靈正在一步步帶領你。耶穌邀請你來跟隨祂，並不是因為你才能出眾或力大無窮，而是因為如果你學會以祂的思想為依歸、以祂的行為作榜樣，你的人生也能燦爛無比。我們或許無法挪動大山或在水面行走，但我深信你可以學習如何變得更有耐性、更仁慈，如何饒恕傷害你的人，為你的敵人禱告、祝福。這些都和在水面上行走一樣地奇妙。

希望你也會愛上耶穌所認識的這位上帝。



# 靈命操練

## 睡眠



過勞是當今基督徒屬靈生活的頭號敵人。無論在金錢或體力上，世人的追求及用度都超過了自己的負荷能力。也因為如此，生活中極為重要的一項活動（或者應該說靜態活動）——睡眠，往往就被忽略了。許多報告都指出，人一天需要平均八小時左右的睡眠，以維持身體健康。對我而言，這代表神原本造人的規劃，就是要我們花人生將近三分之一的時間在睡覺上。這個規劃還挺驚人的；要花這麼多時間完全不做任何事，倘若做不到，人不只會缺乏活力、做事沒效率，還會損害身體健康，甚至會傷害到他人。根據統計，因駕駛睡眠不足而造成的死亡車禍率比酒駕的還高。

在陳善養醫師（Dr. Siang-Yang Tan）的著作《修生養息》（*Rest*）中，他引述奧奇·哈特（Arch Hart）所說的話：「從古至今，沒有任何一個時期的人比現代人更需要好好休息了。」<sup>7</sup>陳醫師接著指出，在一八五〇年代，美國人的平均睡眠時間是九個半鐘頭。到了一九五〇年，該數字下降為八個小時。如今，這個數字又再度降至七個小時不到。由於睡眠不足，人們的生活在許多方面都受到影響。



一項由國家睡眠基金會（National Sleep Foundation）所做的調查發現，四成九的美國成人有睡眠問題，其中每六人又有一人為長期失眠所苦。一位醫生朋友告訴我，她最常為病人開出的藥單就是針對睡眠問題的。

國家精神健康協會（National Institute of Mental Health）也曾做了一個實驗，讓研究對象「睡到自然醒」，結果平均每個人的睡眠時間是八個半鐘頭。這些參加者表示，睡飽醒來感覺心情較好，一天下來除了較不容易疲勞、更有創造力與活力之外，做事也更有效率。神造世人時，便設定我們成為自己身、心、靈的掌管者。要做到這一點，就必須從照顧好身體開始做起，這代表一天至少要有七至八小時的睡眠。睡眠不足會使人疲倦，繼而引發其他方面的問題。

這跟基督徒的屬靈生活有什麼關係呢？人不單單只是一個靈魂存在於一個軀殼裡，身體與靈魂是緊密結合的。倘若身體出狀況，靈魂也會受到影響，因此在追求靈命成長時，也不能忽視身體的健康。我們日常生活裡的一切，包括靈命操練，都必須藉由身體來執行。如果身體沒有得到充分的休息而活力不足，那麼禱告、讀經、靈修以及背誦經文的能力也會受損。

本章主旨在於幫助人們了解，屬靈生活的經營需要我們與神各司其職。人縱然需要神的動工以帶來轉變，但也不能忘了做好自己的本分。睡眠正是展現操練與恩典結合的絕佳例子。你無法讓自己睡著，也不能逼身體休息，因



為能夠安然入眠是一種信賴與降服的表現。這代表你明白自己不是神（祂從不睡覺），而且能以此為樂。我們雖無法強迫自己入睡，但卻可以創造所需的條件。

我曾強調過，操練並非為了要得到來自神的獎賞，而是一種交由神來教導、訓練及醫治的作法。睡眠則可以說是一種「非活動性」的操練。如果你能從此開始自我鍛鍊至課程結束（當然，我希望你能一生都這麼持續下去），相信你將不會再出現睡眠不足的情況。

## ■ 睡眠的操練

請你在這一週至少找出一天，讓自己睡到自然醒。如有困難，可以利用不需早起的那幾日。我們的目標，是你必須在床上靜躺或睡覺，直到認為自己完全休息夠了，一分鐘都不需再多躺為止。如果平日有家人需要你照料，這時可能需要請他人來幫忙。

如果實在無法做到，你可以試試另一個練習：這一週內，至少有三天以上的睡眠時間要超過七小時。這可能意味著你必須比平日更早上床。以下是一些幫助你入眠的小祕訣：

1. 每晚在固定的時間上床睡覺。
2. 不要在睡前進行任何干擾睡眠的活動（如：看電視或打電腦）。
3. 如果刺激性物質（咖啡因、辛辣食物）對你的睡眠有所影響，應盡量避免於夜間接觸。



4. 不要強迫自己睡覺。如果你並不覺得睏，可以試著閱讀、默想一首詩歌、聆聽柔和音樂或起身看看窗外，直到有睡意再回到床上。躺在床上不停地翻來覆去並不能幫助睡眠。
5. 如果你在半夜醒來，可以試著靜躺，讓自己有機會再入睡。<sup>8</sup>

即便做到上述的每一項，你還是有可能無法得到充足的睡眠。這時就應該求助醫生，看看身體是否有其他的狀況影響了睡眠。你也可以尋求睡眠專家的幫助，或者找心理諮商師，查明是否受到某些情緒因素的影響。

## 自我反思

無論你是單獨一人或是與朋友一起使用這本教材操練，下列問題或許可以幫助你回想自身的經歷。另外，你也可以在筆記本裡寫下問題的答案。如果你有固定參加小組，請把筆記本帶在身邊，這樣可幫助你在分享經驗時回想起自己的深刻見解喔！

1. 你這週是否做到了睡眠的操練？如果有，怎麼做到的？感想為何？
2. 透過操練，你對上帝或自己有什麼新的認識？

第 2 章

# 神是最棒的







記得有次受邀去一所採「互動式」主日崇拜的教會講道，負責領敬拜的同工一喊出口號，台下眾人便會群起響應。教會的牧師怕我不習慣這種模式，便在介紹完講員之後對會眾說：「爲了幫助今天講員適應我們的聚會方式以及預備講道的心，我們先來喊一遍主日口號，然後再讓他領著大家做一次。」

牧師停頓了一會兒後大喊：「神是最棒的！」底下會眾接著大聲回應：「從今時到永遠！」牧師又喊：「從今時到永遠……」會眾答：「神是最棒的！」緊接著，他轉向我並指著講台說：「歡迎司傑恩帶領我們以下的時間。」我向來不習慣大聲叫喊或有人對我這麼做，於是朝麥克風只輕輕地說了一句：「神是最棒的！」而會眾爲了鼓勵我，便以震天的音量回應：「從今時到永遠！」也不知道是聖靈還是腎上腺素的作用，或許兩者都有，我使勁喊出：「從今時到永遠！」只聽到他們也震天回喊：「神是最棒的！」

那時我的人生一路平順，要說喊出「神是最棒的！」並非難事。我可以輕易見證神的確是最美好的：美滿的家



庭、健康的身體、美麗賢淑的妻子、健康可愛的兒子以及一份很棒的工作……自我十二年前成為基督徒後，神的恩典隨處可見，因此要在那一天的主日說出、甚至喊出這句話也很自然。然而，一切即將風雲變色。

### 「誰犯了罪？」

傳來的消息讓人既心痛又震驚。醫生對我們夫妻說，我太太肚子裡八個月大的女嬰帶有罕見的染色體異常，極有可能在接生時死亡。我們當時帶著滿臉的淚水和滿心的慌亂回家，想起醫生直接了當宣佈壞消息的情景，我真想抓住他的雙臂對他說：「你現在說的可是我們的女兒，不是什麼醫學病變！怎麼能說得如此輕鬆！」我的人生在那天以前向來是一帆風順，如今卻要面對孩子死亡這種難以承受之痛。一個人要如何承擔這種悲痛的煎熬？如何從正在油漆嬰兒房，改為準備孩子的後事？身為一個相信神如此美好的基督徒，我們要怎麼面對極度的哀傷和驚恐？

後來我們得知醫生的研判有誤，女兒確實有染色體異常的情況，但並不足以造成立即的生命危險。小瑪德琳（湊巧的是，她的名字代表「堅實的高塔」）成功地渡過接生這一關，但體重卻只有幾磅重。她除了心臟有缺陷、耳朵聽不見，還無法自行進食。專家們一致認為我們的女兒活不過一兩歲。在那段時間裡，我和妻子常有被人重重打了一棒子的感覺。然而一波未平，一波又起。有一天，一位



相識多年的牧者找我共進午餐，試圖安慰我。就在我正吃沙拉的時候，他突然問道：「你和你太太究竟是誰犯了罪啊？」「什麼……？你的意思是？」我回答。他說：「你們肯定其中一人，或者兩個人都得罪了神，才會發生這樣的事。」

牧師所說的難道是真的？我開始回想從前做錯的每一件事，思索著究竟是哪一件讓神對我如此憤怒，以至於給了我們一個這樣重度缺陷的孩子。我反覆琢磨，覺得至少有六項罪行算是情節重大，但當中並沒有觸法或極不人道的行爲，當然更沒有哪一項應當要一個襁褓中的嬰兒爲此付出代價。接著我又想，說不定是我太太！牧師當時說，不是其中一人，就是兩個人都有。或許是她犯了罪，但究竟會是什麼事呢？這樣的念頭糾纏了我一整個下午，自責、悲傷、憤怒和猜忌的情緒混雜交織，而我在其中愈陷愈深。我開始覺得，瑪德琳的出生就是一個因果循環的悲劇下場：神這麼做或許是懲罰我，也或許另有原因使祂發

怒，而質疑或論斷祂的行爲對錯只會加重你的罪。

瑪德琳最終還是放棄了生命的掙扎，在兩歲時離開了我們。在這兩年以及過後的一年當中，我們聽到了許多拙劣的慰問。就



你是否曾有過什麼樣的經歷，讓你開始懷疑神的美好？如果有，請描述當時的過程以及你的感受。



最令我難以接受的，是那些解釋神為何要這麼做的評論。許多人說：「我相信神這麼做必有祂的道理。」另一個人說：「我想神喜歡她在天上多過在地上。」還有人說：「有些孩子太美好了，不適合這個世界。」這些人口中的神聽起來既刻薄又心胸狹窄。他們想要相信，也必須相信這一切背後有個神聖的計畫，但如此一來卻讓神變得在乎自己多過於在乎我。這群基督徒朋友致使我覺得神不但殘酷、善變，還很自私。

貴格教派的發起人喬治·福克斯（George Fox，1624-1691）曾在日記中記載了一個自身經歷。他坐在溪邊，感受到聖靈在耳邊輕聲說道：「還有一位，即便是基督耶穌，亦會向祂訴說你的處境。」我相信耶穌有能力，也願意幫助我。當時的「處境」真是再清楚不過了——我們夫妻雖非完人，但一直是耶穌忠實的門徒，卻必須面對孩子身亡的切膚之痛。然而我學會在確立對神的觀感前先行自問：我對神的看法與耶穌向我們顯明的神是否一致？耶穌對我們的處境會有什麼看法？祂是否會和那位牧師朋友一樣，認為女兒的事起因於我們得罪了神？



為什麼作者認為我們對神的看法應與耶穌一致？你贊成這種觀點嗎？




## 一個古老的觀點：神是易怒的

那位提出「究竟是誰犯了罪？」的牧師所採用的觀點已具有千年歷史。幾乎所有歷史悠久的宗教都告訴我們，討眾神喜悅便能得到祝福，令神發怒必招來責罰。若以此為出發點，我們似乎可以總結：「神是個怒氣騰騰的法官；人若表現良好便能得祝福，犯罪則必被懲戒。」

這樣的觀點不只出現在古老的宗教裡，舊約聖經中也輕易可見。出埃及記二十章5節便有這樣的警告：「不可跪拜那些像，也不可事奉它，因為我耶和華——你的神是忌邪的神。恨我的，我必追討他的罪，自父及子，直到三四代。」耶穌時代的猶太祭司這樣教導人們，而耶穌身邊的人大多也持相同看法。研究聖經的學者布瑞蒙（Raymond Brown）則指出：「猶太祭司們口中所說的『愛的懲罰』，

是當人歷經了極大的災難之後，再得享長壽及獎賞。」<sup>1</sup>

雖然這個觀點源自猶太教，現今的基督徒卻仍保持相同的看法。九一一事件過後不久，兩位相當知名的電視佈道家便宣稱，神是因著美國，特別是紐約的罪惡而降下這個災難。對他們來說，神顯然已經受夠了這片土地充斥著同性戀、色情業者、賭客及毒蟲，因此感動一



「神是個怒氣騰騰的法官；人若表現良好能得到祝福，犯罪則必被懲戒。」你贊成這種說法嗎？為什麼？

群非基督徒駕機衝撞大樓，好替祂收拾這些人。<sup>2</sup>



抱持這種觀點的，不是只有少數幾個信仰邊緣人，絕大多數基督徒對神都有這樣的看法。一份由貝勒大學（Baylor University）做的研究顯示，有大半保守派基督徒持相同觀點。約有百分之三十七的基督徒相信神「好評判且高度參與人類的事物」。祂如同一個至高無上的法官，細細察看人們的一言一行，哪怕只是一點小差錯，也要讓人為此付出代價。<sup>3</sup>

我必須承認，有很長一段時間自己也是這樣認為。如果我做了特別討神喜悅的事——例如長時間的禱告，或一整天的社區服務，接下來便禁不住地想，神會用什麼樣的祝福作為我的獎賞呢？如果我做了錯事——比如對朋友說謊，或把聚會時間拿去打高爾夫球，又會默默地開始擔

心神會在什麼時候、用什麼方式懲罰我。顯然在我們遇到女兒健康出現重大問題前，這樣的觀點就已經存在我心中了。當然，小瑪德琳並非因為犯罪而要承受這樣的痛苦。那究竟我們夫妻犯了什麼樣的罪，才招致幼小的孩子如此受煎熬？我開始仔細研究自己對神的看法，並尋求神的故事的最佳講述者——耶穌。



你是否曾因為犯了某個罪而開始擔心神會如何懲罰你？還是你曾因某件壞事的發生而開始猜測過往哪件錯事使你受到了懲罰？請加以敘述。



## 耶穌的觀點

耶穌大膽地宣告，天父不但美好，而且祂的美好是獨一無二的：「只有一位是善的」（馬太福音十九章17節）。在耶穌講述的所有故事裡，神總是美善的，即使人不能明白祂做事的用心，祂也總是為我們的好處著想。那麼其他有關神懲罰壞人的故事呢？耶穌曾兩次被問到這個問題。第一次出現，是有人要祂解釋人禍與天災所帶來的苦難。

有些人跑來告訴耶穌，彼拉多將加利利人的血混在他們的祭物裡，耶穌說：「你們以為這些加利利人比眾加利利人更有罪，所以受這害嗎？我告訴你們，不是的！你們若不悔改，都要如此滅亡！從前西羅亞樓倒塌了，壓死十八個人；你們以為那些人比一切住在耶路撒冷的人更有罪嗎？我告訴你們，不是的！你們若不悔改，都要如此滅亡！」（路加福音十三章1~5節）

我們可以在耶穌的問題中窺見人心那個「有罪必罰」的神——他們比眾人更有罪所以受害嗎？耶穌明確地予以否認。如果罪與罰之間確實有一定的關連，祂可以對這個問題抱持肯定的態度，但祂不容許我們這麼想。耶穌沒有藉此解釋神如何懲罰人，而是利用這個事件來提醒人，有



## 「夫子，是誰犯了罪？」

耶穌第二次被問到的相關問題，便和我有十分切身的關連。門徒在耶穌碰到一個生來即盲的瞎子時問：「拉比，這人生來是瞎眼的，是誰犯了罪？是這人呢？是他父母呢？」耶穌回答說：「也不是這人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上顯出神的作為來。」（約翰福音九章2～3節）

耶穌那個年代的猶太教祭司認為，病痛的產生是因為父母或當事人本身犯了罪。由於故事中的瞎子先天失明，所以他們認為這是父母親的罪過。然而也有些祭司認為，嬰兒在母腹中也可能犯罪<sup>5</sup>，或許這個瞎子是罪有應

得。在古代，相信輪迴的人們則認為，前世的罪業會帶來今世的先天疾病。他們相信，先天的失明起因於當事者在前世殺害了自己的母親。<sup>6</sup>

耶穌究竟如何回答？祂是否認同出埃及記二十章5節的說法，認為這樣的失明是出於父母的罪過？還是祂同意某些祭司的說法，認為這人在母腹中就犯了罪？又或者祂會擺脫傳統的猶太教框架，指出這是瞎子前世所造的業呢？

耶穌有機會肯定主流的因果觀點，但祂並沒有這麼



當你看見別人遭遇苦難，是否也曾質疑他們做了什麼以致有此報應？為什麼這種想法如此普遍？



做。當我們一開始聽祂說「也不是這人犯了罪，也不是他父母犯了罪」也許會覺得有點奇怪，因為世上沒有一個人是聖潔無瑕的。然而犯罪與否不是重點，耶穌想要闡明罪與身體缺陷之間並沒有直接的關連。祂大可直接了當說：「沒錯，是這人父母的罪過！」或者「是這人的錯！他在母腹裡有過貪婪的念頭，所以神使他生來失明。」我必須再次強調，耶穌從未說過類似的話。

不僅如此，祂還醫治了瞎子的眼睛，這背後的意義可說極其深遠。倘若耶穌相信這人失明不過是個人或父母犯罪應得的下場，那麼祂理當大步離開，畢竟公義是不容破壞的。然而耶穌使他重見光明，彰顯了神醫治的大能。關於這一點，研究新約的學者滕慕理（Merrill Tenney）做出以下結論：

耶穌拒絕針對門徒所提出的兩個選項加以回答；祂看見了瞎子的苦境，不將它視為個人或父母犯罪應得的懲罰，反而藉此顯明神的作為。在祂看來，失明並非罪有應得的下場，也非不湊巧的機遇，而是要在人生命中顯現神醫治大能的機會。<sup>7</sup>

## 義人也會淋雨

耶穌揚棄了「善惡有報」的觀點；根據祂的說法，神



並沒有拿著一本計算善惡的冊子加加減減。祂在聖經另一處還有句名言談及神對我們一視同仁：「祂叫日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人」（馬太福音五章45節）。

耶穌希望我們明白一個再清楚不過的事實——神給人祝福時並不依據他的行為，正如好人與歹人同享日頭和雨水。悲劇會發生在義人身上，好事也會降臨在惡人頭上。我們看看周遭的一切，就知道不能一廂情願地認為壞人定會受罰，好人定受祝福；這在現實生活中無法成立。

## 人生並不公平

我可以理解為什麼「神是賞罰分明的」這種觀點能夠屹立不搖。人都希望凡事有理可循，而抱持這樣的觀點多少能讓人活在「我有掌控權」的幻象裡，因此這在多舛的人生裡特別讓人想要緊緊抓住。這樣的想法其實就是一種迷信，如同我們說不要走在梯子下、不要打破鏡子，或者別讓黑貓跨過面前的走道。人在心靈深處不是不知道迷信的愚蠢，但總是寧可信其有。

相信神會依照人的行為進行賞罰不僅是迷信的表現，也找不到能夠佐證的事實。聖奧古斯丁在西元四世紀時便指出了這個問題，他寫道：

我們不明白為什麼神讓好人一貧如洗、讓惡人穿



金戴銀……也不明白爲什麼惡人身強體壯，而虔敬之人卻在病痛中逐漸凋零……即便在當時也找不出其中的連貫性……好人有好報，壞人也會有惡報……雖然我們知道神是最良善、最具智慧、最公義，同時也是最完美無缺的主宰，但我們無從明白祂賞罰的標準；因此在好人與惡人同享悲劇下場與美好結局的世界裡，能夠學會淡然地看待命運好壞，這對我們有益無害。<sup>8</sup>

我喜歡奧古斯丁的誠實；雖然他指出好人有好報、惡運亦會降臨在惡人身上，但他也坦言，人無法明白神行事的用心。

以不孕症爲例，我認識幾對善良又敬虔的夫婦一直無法生育，這讓他們感到既痛苦又羞愧。然而我今天卻在報紙上看到，一個母親教唆年幼的女兒出賣肉體，以換取買毒品的錢。爲什麼這樣的人有生孩子的福分，而我的朋友

卻膝下無子？難道我們的結論是好人沒好運、惡人享福氣？當然不是！好事會發生在好人身上，惡人也會大禍臨頭，只不過這其中並無因果可循，無理可解。



請列舉幾項「好人專屬的好事」（性情、聲望……）。



## 好人專屬的好事

即便如此，奧古斯丁仍然相信神是集「聖潔、公義、智慧」於一身的主宰，行事絕不偏頗、衝動或出錯。因此他在結語時說，探討惡運或好運降臨的原因毫無益處，因為我們永遠無法得出個所以然。更重要的是，探究原因只會分散我們關注正事的焦點。奧古斯丁說：「我們要看到好人獨具的好事、惡人獨占的惡事」。<sup>9</sup>

什麼叫作「看到好人獨具的好事」？這句話的意思是說，要看見神賜給努力向善之人的祝福，因為那是我們惟一有理可循的公義。

舉例來說，我寫書的當下正好在巴西與兩位牧師同工，他們兩位多年以來一直在里約熱內盧和坎皮納斯（Campinas）服事、傳道以及行善。我的西班牙文雖不流利，無法聽懂當地人對他們所說的話，但是當這些曾受牧師祝福的男女，成群結隊前來擁抱並感謝他們時，我可以看到伊達多（Eduardo）和瑞卡多（Ricardo）兩位牧師的臉上充滿喜樂的容光。

這樣的喜樂是作惡之人無法感受到的。自私兇惡的人根本無從了解兩位牧師的感受，所以這是良善之人才有的專利。

同樣的，奧古斯丁也說我們要看到「惡人獨占的惡事」。自私歹毒之人最熟悉的莫過於懊悔、寂寞、罪惡感和自我痛恨，他們很清楚被黑暗勢力包圍、吞噬的感受。或



許這樣的解釋雖然不能完全解決我們所面對的問題，但卻讓人看見神的美好。祂應許我們，凡盡心盡力愛祂、服事祂的人，就能享有惡人所不能得到的平安與喜樂。

## 神依舊是公義的

我們在有限的生命裡，實在無從得知許多事發生的原因。誠實客觀地來說，人生並不公平。奧古斯丁也分享了他對苦難的領略；他告訴我們，有一天人終將明白一切：

待到審判那日，不僅最終判決是公正的，你會看見神從一開始對每件事的安排都是其來有自。你也會明白，祂向我們隱藏許多作為——或者幾乎所有作為的用心，亦是公正的。信心堅實的人不會因無從了解而懷疑神的公義。<sup>10</sup>

如果奧古斯丁是我的牧師，我想他會說：「我們現在無法明白為什麼如此，因為這件事超出了人所能理解的範圍。但是有天一切都會真相大白，你會知道神為什麼容許女兒生來有缺陷，又為什麼要在幼年離世。等你明白的那天，我相信你不僅會看見神是公義的，還會認定祂是美好的。」



## 耶穌的信心比我的更大

我不僅從耶穌的故事裡得到幫助，祂在我悲痛懷疑之時也一路扶持著我。主耶穌不只解釋為何有苦難，還親身經歷——祂一邊承受堪稱極刑的釘十字架之苦，一邊感到神遺棄了祂。當我得知瑪德琳的健康狀況時，也曾覺得自己遭神遺棄，而這種心理耶穌很能理解。

保羅在致加拉太人的書信中曾相當感性地寫到：「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活；祂是愛我，為我捨己」（加拉太書二章19～20節）。

如果你仔細看這節聖經，會發現「因信神的兒子」後有一句註解，以現代白話文寫著：「或作神兒子的信」。這是因為這樣的譯法較貼近原文，而聖經的譯者希望忠實表達這一點。那麼為什麼多數譯本不這樣寫呢？我想是因為人通常把焦點放在對耶穌的信心上，而不習慣思想耶穌的信心。

耶穌說父神是美好的，也拒絕肯定上帝永恆的賞罰是根據人表現好壞的觀點。雨水顯然不只降在好人頭上，也降在惡人身上。有時我們為了作物期盼天降甘霖，有時又為了野餐而不樂見下雨。然而無論我們喜歡與否，好人、



「神依舊掌管我們生命裡的一切」這個事實使你感到安慰、有盼望還是懊惱？為什麼？



惡人都有淋雨的時候。耶穌也曾面臨痛苦、拒絕及異樣的眼光，當祂掛在十字架上時，人們仍不斷嘲笑、質疑神是否真的與祂同在。但是耶穌沒有斷了信念，爲了我，祂堅持祂的信仰。在我們都放棄相信之際，祂總不放棄；在我們停止禱告之時，祂依舊不住禱告。因著這個緣故，我們也參與在祂的信仰當中。

我同意保羅所說，我與基督已同釘十架。雖然不明白事情發生的原由，但我知道耶穌比我更貼近自己。我活著是因著祂的信，祂住在我裡面，所以我並非孤單一人。建立這樣的想法不只是爲了要有正確的觀念，而是真正接受耶穌住在我們裡面，透過我們而活，並且努力活出祂的樣式。我之所以擁有天父的愛、耶穌的救恩以及聖靈的交通，並不是因爲做了什麼；在憂患中仍能相信神的美好，是聖靈送給我的禮物。

## 盼望的理由

瑪德琳去世幾年後，有天我一人獨處時，突然開始回想這幾年的經歷。這當中包括了來自醫生的噩耗、無數在醫院打地鋪的夜晚，以及她在陰雨中下葬的情景。那時我毫不思索地對神說：「假如瑪德琳沒有出生就好了。」

就在這時，我聽到了一次生平最清楚來自神的回應。有一微小聲音穿過腦海，這個小女孩的聲音我從未聽過，卻立即知道是瑪德琳：「爹地，別這麼說。如果我沒有出



生，現在就不會在這裡了。我在天堂很開心，有一天你跟媽咪還有雅各就能來看我了，到那時我們就可以永遠在一起。因為有了我，才有許多美好的事情發生，你現在還看不到，有一天你就會明白的。」

我立即跪在地上，淚流滿面地為自己如此可鄙的想法向神認罪。聽到那一席話令我很感恩，因為它讓我想起天堂的應許。我開始明白，為什麼有人在患難之中說：「神很恩待我」；為什麼約伯說：「祂必殺我；我雖無指望，然而我在祂面前還要辯明我所行的。」（約伯記十三章15節）；又為什麼耶穌在客西馬尼園裡顫抖之時，口裡仍叫著天父「阿爸」了。

瑪德琳離開兩年後，我的妻子梅根再度懷孕。在這八個月當中，我倆終日惶惶不安，缺乏信心。最後一次產檢超音波時，我們的心情可謂緊張到了極點，害怕又有壞消息傳來。不過，當毫不知情的產檢人員邊做檢查邊報告時，所說的都是我們最想聽到的：「手的發育良好……心臟沒問題……你的寶寶看起來很健康喔！想要知道性別嗎？」「好！」「是個小女生。」我們開心地微笑。「你們打算為她取什麼名字呢？」她問。我們異口同聲回答：「希望。」

## 人生在世必有苦難

瑪德琳離開我們已有十年了。如今我已能清楚看見神的本質，祂的美好不是我能界定的；人的理解能力有限，



我在信仰上愈是成長茁壯，愈是發現自己所能了解的是多麼淺薄。無論如何，我都有耶穌的見證作倚靠。當時我對神的失望只是反應出自己的期望，並不能說明神的特性。現在我很清楚知道，祂的美好是多麼長闊高深。耶穌從未保證過人生一定風平浪靜；事實上，祂所說的正好相反：「在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界」（約翰福音十六章33節）。

人生總會有失落、痛苦和磨難，這是生而為人的一部分，也是幫助我們成長的動力。正如雅各所說：「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。」（雅各書一章2~4節）

試煉帶給我的成長遠勝過成功所能給的。我不求磨難，也不如雅各這般了解神的國度，說不出「大喜樂」這樣的話，但我學著在其中相信神的帶領。

過去幾年我確實經歷了許多試煉。後來雖未受邀回到那所教會講道，但我並不需要一個講台宣告神的美好。我知道神並沒有因著我、妻子或女兒的罪而使瑪德琳身患重症，也清楚祂是公義的。如今我有個天堂的盼望；在那裡，一切終將回歸美好，我們也終將全然明白祂的作為。我之所以相信這一切，是因為神兒子的信，因為祂愛我，為我而死。無論身處何種光景，我都能信心滿滿地說：「神是最棒的，從今時直到永遠！從今時到永遠，神是最棒



## 靈命操練

### 靜默與感受萬物的存在



我們該怎麼做才能更加了解及經歷神的美好？哪些操練才能幫助我們感受到耶穌所認識的這位神？有兩件事是我們能做的。第一，放慢腳步，學習安靜地感受存在的每一刻。第二，注意周遭美的事物。

#### ■ 靜默

世界如此繁忙吵雜，鮮少有人會停下腳步，然而我們只有在安靜時刻最能感覺到神的美好。正如詩篇作者所說，我們要「安靜」才能明白神的「美善」。我要鼓勵你在這週，每天花五分鐘，安靜坐著。你可以找張舒服的椅子，拿杯溫熱的飲料，就這麼靜靜地坐著。這件事並不困難，好處卻不小，以下是成功的小祕訣：

- 找出一天當中零碎的時間，如兩件事務中間的空檔。
- 早一點起床或動身前往下個目的地，這樣一來，你在抵達後仍有時間找個靜僻處好好沉澱。
- 許多人會發現自己在靜默時，思緒仍靜不下來。這是正常現象，你的頭腦一向慣於處在解決問題的狀態，自然不適應靜止。以下兩個方法能幫你除去干擾：



1. 拿便條紙寫下可能會干擾你的事情，例如：打一通電話，或拿衣服去洗等等，這麼做能幫助你的思緒沉靜下來。
2. 在五分鐘開始前一兩分鐘，可以試著用讀經來沈澱心靈。

一開始可能覺得不太容易，但一陣子過後就不再是難事了。很快地，你會愈來愈能體悟這項操練的重要性。它能幫助你放慢腳步，感受當下，並且在生活當中專注於神。或許不久之後，它會成爲小小的「休止符」，使你人生樂章裡的每個音符（你的一切舉動）更爲動聽。

## ■ 感受萬物的存在

歷來許多知名神學家眼裡，神的美好在萬物之美中可謂一覽無遺。保羅在寫給羅馬人的書信中，也在開頭提到這一點。受造物絢爛的顏色及迷人的香氣都訴說著神的榮美。日出、日落的壯觀景色每日上演，只可惜庸碌之人難以察覺。神沒有義務造出如此美得令人驚歎的世界，但這其中的美與規律息息相關，哪怕是一朵小雛菊也能反應出神的心思。

默莉·康若依（Maureen Conroy）在她的著作《經歷神的大愛》（*Experiencing God's Tremendous Love*）當中也說：「沉浸於大自然」能幫助我們感受神的美和愛。<sup>11</sup>她提倡：出外走走，注意大自然裡頭的一草一木、聲音及顏色。如果可以，不妨選擇公園或郊外，拿出筆記詳細寫下



所見的一切，並且想像自己要將所見所聞，鉅細靡遺地描述給一個從未看過這世界的人聽。別忘記把鳥兒的羽毛是什麼顏色、樹葉是否長得對稱，以及微風吹過是什麼聲音都紀錄下來。把神想像成偉大的藝術家，而自己是藝術系學生，仔細觀察祂作品的所有細節。

### ■ 自我反思

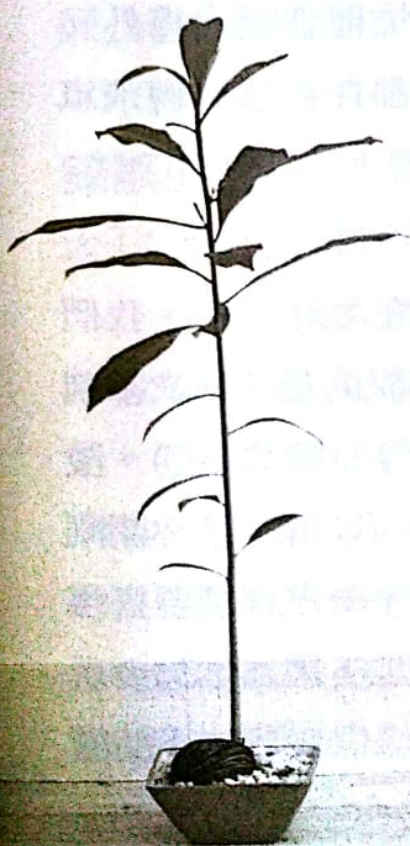
無論你是單獨一人或與朋友一起使用這本教材操練，下列問題或許可以幫助你回想自身的經歷。另外，你也可以在筆記本裡寫下問題的答案。如果你有固定參加小組，請把筆記本帶在身邊，這樣可幫助你在分享經驗時回想起自己的深刻見解喔！

1. 本週你有機會進行任何一項操練嗎？如果有，你做了什麼？感受為何？
2. 透過操練，你對神或自己有什麼新的認識？
3. 每天騰出五分鐘的靜默時間對你來說很困難嗎？
4. 當你用心關注周遭的受造物時，最吸引你的是什麼？



# 第 3 章

## 神是信實的







兒子雅各六歲時，我帶他到遊樂園玩。那天園裡的遊客寥寥無幾，所以我們不需要排隊，便一個接一個地玩起各項遊樂設施。我們走到一座從沒坐過的旋轉飛車前，覺得那應該會很好玩，畢竟我們可是在遊樂園裡。在位子上坐好，一個年輕小伙子幫我們扣上帶子，接著就出發了。車子開始不斷快速旋轉、愈轉愈快，還一上一下把我們晃得團團轉。我緊緊抓住雅各，深怕他會飛出車外。我的雙手發白、牙齒打顫，整整九十秒都在祈禱旋轉飛車快點結束。我轉頭看看雅各，他卻開心地大笑。

下車之後，我看到用大紅色漆寫著的設施名稱：「天旋地轉」，真是名符其實。雅各說：「實在太好玩了，我們再玩一次！」我說不要。（其實我真正想說的是「一次都別想！不可能！我真是最糟糕的父親！請你原諒我。」）。後來我們在附近的一張遊樂園長椅上坐著，我問他：「你剛剛一點都不怕嗎？飛車轉得太瘋狂了，為什麼你會想要搭那種飛車？」雅各誠實坦率地對我說：「爹地，因為你想要玩啊！」不管我這麼做是對是錯，那小傢伙信任我；不論當



時或現在，我真的不值得這樣的信任。我愛他，願意為他做任何事，也絕不會故意將他推入險境；但我卻是一個有限、無知的人。然而在他眼中，和我在一起就表示他非常安全。

這件事情讓我明白，為什麼我們一定要了解神是信實的。耶穌向我們彰顯的神，絕不會做出任何傷害我們的事，祂沒有任何的敵意或惡意，祂是完全美好良善的；而神的全知與全能也使得祂的美好良善更加完全。我可以信靠神，即使處境看似希望渺茫。如果神不是全然美好良善，祂再怎麼全能全知也不重要了。如果祂不是全然美好良善，我也無法愛祂、信靠祂。



你會怎麼描述你對神的信任程度？生命中有什麼事讓你懷疑神是否真的值得信靠？

## 錯誤的觀點

不是每個人都相信神是信實的。一天下午，我接到一名年輕男子來電，他的聲音彷彿快要不能呼吸了；一開始，我還以為他目睹或遭遇到一場悲慘的意外。我跟他並不熟，他在幾個月前一場會議中聽過我講道，並且發現我的教導和他所相信的大相逕庭（我們的觀念互相抵觸）。他打電話給我，是因為他無法發動他的車；車子並沒有什麼問題，有問題的是他。



「司博士，我需要知道，你所說關於神的事到底是不是真的？」

「你是指哪一個部分？」

「你說神全然美好、慈愛、信實，並且為我們的益處而降世，我把你說的每一個字都寫下來了，你確定我可以信靠神？」

「是的，我非常確定。為什麼這麼問？」

「過去幾天，我一直沒辦法開我的車。」

「為什麼？」我問。

「因為我怕腦袋會浮現一些不好、邪惡或淫亂的念頭，然後下一秒可能就馬上撞車慘死，我相信神會把我直接送進地獄，因為我連悔改的時間都沒有。」

我們在電話裡談了一會兒，我便得知他在成長過程中認識的是怎樣的一位神。他告訴我在還是小男孩時，每星期都會一再重複聽到牧師——一個代表神和替神發言的人——請求大家別再犯罪了，以免為時已晚，而且如果大家真的犯了罪，最好趁來得及挽救以前快點認罪。神是多麼恨惡罪，甚至會因為只犯了一條罪而將人打入永遠的刑罰。這樣關於神屬性的觀點，自小就深深植入這名年輕人的心，也毀了他的生命。

我請他說說自己的故事，<sup>1</sup>但他口中提到的神並不值得信靠。信靠某人，就是相信他會隨時為你的最大益處著想，相信他會保護你免受傷害，相信他能夠倚靠。但那位年輕人被教導的並不是這樣的神；他的袖使他害怕開車，



無法鼓勵他找回自信和勇氣。就在講述過程中，這名年輕人發覺他之前接受的關於神的觀點不一定是正確的。

## 耶穌的核心觀點

我鼓勵這名年輕人拿耶穌對神的觀點來和自己的觀點做比較。耶穌說：「一切所有的，都是我父交付我的；除了父，沒有人知道子是誰；除了子和子所願意指示的，沒有人知道父是誰」（路加福音十章22節）。耶穌用了一個簡單的詞「阿爸」<sup>2</sup>來顯示許多有關天上父神的事。

**神是阿爸。**釘上十字架之前的最後幾小時，耶穌在客西馬尼園裡禱告，祂用了一個獨特的稱號「阿爸」來稱呼神。這稱號就是關鍵，因為耶穌使用這個稱號，便透露了祂所知有關神屬性的重要觀念。阿爸的最佳翻譯就是「親愛的父親」<sup>3</sup>，這是個親密用詞，卻也含有一股順服之意。耶穌直呼神為阿爸，這個事實告訴我們：對耶穌而言，神不是遙不可及，而是親密參與在耶穌的生命之中。雖然這個稱號本身沒有告訴我們神是美好的（親愛的或父親並沒有美好之意），但如同新約學者毛勒（C. F. D. Moule）所說：「這個親密字眼所傳達的並不是一種不拘禮節的親近關係，而是表達了最深沉、最滿有信任的崇敬之意。」<sup>4</sup>

耶穌在面對生命最艱難的時刻，仍用這個稱號來稱呼神，祂禱告說：「阿爸，父啊，在祢凡事都能；求祢將這杯



音十四章36節)。耶穌正面臨痛苦和死亡。路加福音告訴我們耶穌極其傷痛，祂的汗珠如大血點滴在地上（路加福音二十二章44節），但祂卻禱告：「不要從我的意思，只要從祢的意思。」如此困苦的时刻，耶穌怎能向神說出這樣的禱告呢？我看到的惟一答案，就是祂信靠祂的父。



耶穌使用阿爸這個字，這告訴我們祂與父神的關係如何？

神是一位美好、慈愛的父親，正如耶穌告訴我們的，並且正因祂是如此美好，所以不論發生什麼事我們都可以順從祂。但有些人也許會問，為什麼耶穌還會有所遲疑？畢竟祂自己就是神啊！沒錯，祂是神，但祂也是完

全的人。道成肉身（成爲人）意味著有所限制，因爲耶穌是完全的人，所以他經歷過我們所行的一切，包括恐懼和懷疑。但請注意，即便在心有所疑且最痛苦煎熬的时刻，耶穌仍然信靠祂在天上的父。

**神是父親。**耶穌不但稱神爲阿爸，祂也稱祂爲父親。這麼說會使有些人產生疑惑：這意思是指神是男性？對那些在世上有壞父親、施虐父親或缺席父親的人該怎麼辦？如果他們對於用父親來稱呼神感到非常困難怎麼辦？神怎麼可以是耶穌的父親？耶穌有母親嗎？

一天的禱告課程即將邁入尾聲之際，我以一段禱告作結束，禱告是這樣開始的：「親愛的天父……」。禱告結束後，一位女士淚流滿面來找我，她說：「我很喜歡你今天教



我們有關禱告的一切，但是當你開始禱告稱神為『父親』時，你讓我困惑了。我有一個非常可怕的父親，而且我無法把神想像成我的父親。」我為這名女士感到非常難過，但避免使用父這個字並非解決之道。問題在於我們會將我們對於父親的理解，投射在對神認識上。

事情不該是這樣做的。當耶穌描述神如同祂的父親，我們就必須讓耶穌來定義何謂父親。巴特（Karl Barth）的解釋可以幫助我們了解：「……並非先有人類的父親，之後才有所謂的聖父。順序是反過來的；真實且適切的父親形像存在於神本身，從這位父神身上才衍生出我們認識的為人父親形像。」<sup>5</sup>

巴特的意思是什麼呢？三一神在世界被造以前就已經存在了。早在神「照祂的形像造男造女」之前，神就以聖父、聖子、聖靈的形式存在。耶穌和神的關係已定義（耶穌自己下的定義）為父與子的關係，祂們的關係在任何男人及其後裔之前就已經存在。神是父、耶穌是子，這在任何人類父親與兒子（或女兒）的關係形成前早已經存在了。

因此，父親形像是首先由神和耶穌定義的，不是由亞當和他的孩子們定義的；這對我們來說也有極大的意義——也為我們帶來莫大的醫治。有許多人就像我之前提



有人說：「我沒辦法稱神為『父』，因為我的親生父親並不好」，你會怎麼回應？



到的那位女士，曾被親生父親深深傷害，這也使得他們很難將神視為父親。惟一的解決之道不是放棄使用父親這個字，而是讓耶穌來定義此字。雖然耶穌在幾則比喻故事中提到父親的角色（特別是浪子的故事），但我認為最好還是看看耶穌如何向祂的父神禱告，並藉此認識祂的父親是怎麼樣的一位父神。

## 我們的父

耶穌禱告時，藉著祂的禱詞向我們顯明神的屬性。門徒請耶穌教導他們如何禱告，大概是因為看到耶穌的禱告生活是如此熱情有力。為了回應門徒的請求，耶穌於是教導他們一段今日許多人耳熟能詳的禱詞：

所以，你們禱告要這樣說：

我們在天上的父，

願人都尊祢的名為聖。

願祢的國降臨；

願祢的旨意行在地上，

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；



救我們脫離兇惡。(馬太福音六章9~13節)

耶穌告訴我們要稱呼神為「父」作為禱告的開始，就像祂所做的禱告一樣，但注意：耶穌的禱告才能定義神是怎樣一位父神。那我們從祂的禱告中學到了什麼？

首先，我們學到神就在身邊：「我們在天上的父」。在猶太人的宇宙觀中，<sup>6</sup>天（heaven）並不是一個遙遠的地方，天指的是圍繞四周的大氣，也就是他們所呼吸的空氣。(還記得耶穌受洗時「天」開了的那一幕嗎？天並不遠！)簡言之，神與我們同在。

第二，我們學到神是神聖的：「願人都尊祢的名為聖」。神聖與純潔的關係密不可分，耶穌教導我們，神沒有任何一點是壞的、不好的，神不犯罪，也不參與惡行。簡單來說，神是聖潔的。

第三，我們也學到神是掌管天國的王：「願祢的國降臨；願祢的旨意行在地上，如同行在天上」。國王有權掌管他人，而神是「萬王之王」。也就是說，神是全能的。

但截至目前為止還沒提到任何事，可以說服我們相信神是隨時為著我們的益處著想。世人相信許多既聖潔又全能且住在他們中間的神，但那位神並不一定關心人。這就是接下來的幾點所要談的，好讓我們發覺耶穌的神是一位關愛人的神。

第四，我們學到神真的關心我們：「我們日用的飲食，今日賜給我們。」我們有一位神，祂為自己所造的萬



物賜下雨水和陽光，也慷慨賜下許許多多的食物——連天上的飛鳥也不愁吃。因此，我們知道神必供應。

第五，惟有神能赦免我們的過犯。正如博士德提到的：「神的內心渴望饒恕和付出。」<sup>7</sup>神喜歡饒恕，祂饒恕的範圍程度甚至超過我們所期望的，所以，我們的父會饒恕。

第六，從主禱文中，我們知道神拯救我們脫離試探和兇惡——「不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡」。神是全能的，並與我們同在，因為祂想要保護我們；雖然我們會遭遇困難、意外或試探，但神永遠是那最終掌權者。發生在我們身上的所有事情，沒有一件是神無法翻轉挽回的。

耶穌的父是一位與我們同在、神聖、全能、關愛、饒恕的神，祂也是我們的保護者。這些特質給了我們一幅鮮明的圖畫，看見神是怎樣的一位神以及何謂父親的形像；因此，我們現在知道該如何定義父神的美好，也知道該如何衡量父母親應有的真正特質。一位好的父母，不論父親或母親，都需要有這六種特質。

身為一名父親，我努力嘗試表現出這六種特質，但卻常常失敗。我和孩子們很親近，但有時我卻想保持距離，只想好好讀個報紙、不想陪他們玩，而且有時候因工作需要，我得出差數個星期。我也努力使自己成為美好良善又聖潔，卻不時落得一敗塗地。例如，只因小小的過犯而大聲斥責孩子、自己心胸狹窄、自私。我試著在孩子面前表現得勇敢堅強，但有時卻感到困或和害怕，就像孩子們一



樣。我有一份正當的工作並且供應孩子所需，但有時卻因為供應太多而寵壞了他們。我饒恕他們，卻發現自己仍不時翻舊帳。我試著保護他們，卻難過地發現自己無法使他們避開環伺四周的所有敵人。每年父親節，兩個孩子都會送我卡片，上面寫著：「你是有史以來最棒的父親！」但我深深知道自己的不足之處，祈禱他們不會因此受苦。

在這裡我想說的重點是，父神的形像可以解釋為人父親應有的特質，而不是倒過來由為人父親來定義父神的形像。《如何當一個好爸爸》(How to be a Good Dad) 這本放在我床邊的小冊子提供一些不錯的祕訣（像是「和孩子一起玩」、「聽他們說話」），但我若和天上的父親更親近，讓祂將我的心塑造得更有祂的形像，我就能做得比小冊子所說的更好。神對我是怎樣的一位父親，便教導我怎樣成為孩子們的好父親。

那位無法稱呼神為父的女士有個可怕的童年，她的父親虐待她並遠離她。當她把對父親的印象投射在神身上，她便看到一個永遠無法去愛或相信的人。叫她「一定要克服障礙稱神為父，因為耶穌就是這麼做」，這是非常殘忍的。比較好的解決之道，就是鼓勵她聽聽耶穌如何定義父親，從而認識耶穌所知道的神。這麼做，也許能讓她的心得到醫治。



主禱文提到的六樣父神的屬性（同在、聖潔、全能、供應、饒恕、保護），你最需要看見和明白哪一個？



耶穌所彰顯的神，不僅是父親應有的完美形像，也是母親應有的形像。有時我們會把父親想像成強壯又穩固的供應者，母親則是溫柔婉約的支持者，但根據耶穌對父神的描述，我們看見涵蓋這所有特質的一個完美平衡。一位好母親，會是一位親近、健全、堅強、付出、饒恕和保護的人。而事實上，一個好人——不論男人、女人、單身、已婚、有小孩、沒小孩，也會擁有這些特質。耶穌自己也反映出父神的形像，所以當我們看見耶穌就是看見父神；在耶穌身上，我們看見所有美好良善的特質形成一個完美的平衡。耶穌確實是溫柔的，但在必要時他也是強而有力的。

## 找到我們真正的父

我認識一位來自英格蘭的牧師，他的故事美麗地描繪出什麼才是信靠我們的父神。我問卡爾（Carl）如何成為基督徒，他說小時候很少上教堂，但他跟父親的感情非常好；卡爾十四歲時，父親在一樁悲慘的職場意外中喪生，這件事徹底擊垮卡爾的生活。為了麻痺自己的痛苦，他開始在學校裡和人打架並且酗酒，但不管怎麼做似乎都沒用。

卡爾十七歲時，有位朋友邀請他參加一場聚會，卡爾以為那是可以喝酒喝到飽的狂飲派對，於是就答應了。那其實是一場在英格蘭常見的「基督徒家庭聚會」，比較像我們所說的退修會；人們來到一個大戶人家裡，在那裡住個



幾天，相互交談、一起敬拜、休閒娛樂；當卡爾發覺原來是這種場合時，已經脫不了身了。頭兩天過去，卡爾仍然對神憤恨不滿；但在最後一天主日的早崇拜時，他聽到一個很清楚的聲音說：「我是你的父親，到我這裡來。」卡爾說他一聽到就哭了起來，自從父親去世後，那是他的心第一次感到被醫治。

我們每一個人都得面對痛苦和困難，有時甚至要面對悲劇的發生。但是當我們願意來認識且親近這位耶穌所知的神，就會發現一股新力量，可以用來對付我們的痛苦掙扎。如果不知道神就是我們的阿爸父，我們就無法有勇氣來面對問題；但我們若認識耶穌所知的這位美妙的神，痛苦就有了全新的意義。如果神真的美好，並且隨時為我們的益處著想，我們當然就能誠實坦然地來到祂面前，在禱告中學習坦誠——敞開心靈，勇敢面對質疑神的美好的那些傷害，把傷害都交託給祂，好讓祂醫治我們。

## 你的杯是什麼？

我在本章開頭提到耶穌在客西馬尼園中如何面對困境，祂請求祂的阿爸挪去給祂的「杯」，那杯子代表在生命中被迫要面對的事情。我們都要問：我的「杯」是什麼？你生命中的哪一



你的「杯」是什麼？  
你如何面對它？從中  
你對神或自己又有什麼  
新的認識？



甜酸苦辣以信上神；凶險相阻又傷！百道遇天敗？找不到  
共度一生的伴侶，苦惱真的要獨身一輩子？經歷摯愛的死  
去？夢想破滅？生意失敗？身體功能喪失？

「杯」是使我們陷入掙扎，且難以接受命運的任何事  
物；我們的杯，常常就是那些令人難以相信「神是美妙」  
的事情。當醫生告知我們即將出世的女兒帶有先天的基因  
缺陷，這就是我嚐過許多杯中的第一杯。就像耶穌一樣，  
當時我面對的事物和自己內心的欲望互相抵觸，我想要  
一個健康的女兒，但禱告時，口中還喊得出「阿爸，父」  
嗎？

幾年後，我讀到史麥爾（Thomas Smail）所寫的聖經  
詮釋，是關於耶穌在客西馬尼園的經歷，以及耶穌如何在  
痛苦中仍然信靠神。不僅幫助我了解信靠神的重要觀點，  
也回答人們常問我的一個問題：「傑恩，經歷過這些大風大  
浪後，你怎麼還能夠信靠神？」有好幾年，我不知道該如  
何回答，但我現在知道了。史麥爾解釋道：

耶穌在客西馬尼園裡呼喊的父，是祂認識一生的  
父親，祂也知道這位父親會慷慨供應、祂的承諾  
確實可靠、祂的愛信實不變。耶穌能夠帶著希望  
和期待，順服差祂上十字架的旨意，乃因這是阿  
爸的旨意；阿爸的愛是如此真實，所以現在可以  
藉著完全的順服來全然信靠阿爸的愛。這不是遵  
守命令，而是以信靠來回應已知的愛。<sup>8</sup>



史麥爾說得好：我們與父神的關係是「以信靠來回應已知的愛」。耶穌知道自己為父親所深愛，因此能夠在痛苦中信靠祂。耶穌在最黑暗時刻依然能夠信靠神，原因在於祂在永恆中已和祂的父親建立了親密關係。我現在看到那真實之愛是如何得以被信靠，即使事情發展得荒腔走板；所以，當我身處在一個世界裡，到處有海嘯、性侵兒童者、墜機事件、禁藥成癮的母親，我不會逼自己說一切都會變好，但我會說：「耶穌信靠祂的阿爸父，所以我也要信靠我所認識的美善上帝。」

## 將我們的故事放入神的故事

女兒瑪德琳離世的那一天，我們毫無心理準備。手術過程中，她的狀況不佳，整個身體功能開始漸漸停擺。她之前也發生過類似狀況，但總能捱過險境恢復健康。那時，我從一個敬拜聚會中趕來醫院，慶幸的是，赫保羅神父（Paul Hodge）也陪我一起來，他是美國東正教教會的牧師。當瑪德琳躺在那裡、氣息漸漸消逝時，赫神父帶著我和妻子一起禱告。他從他的禱告冊中選了一篇禱文，那篇禱文有古老的淵源和深奧的神學教導。以下就是他的禱詞：

主啊，我們的意念並非祢的意念，我們的道路亦非祢的道路。我們向祢坦承，我們看不見祢的聖



手施展在受苦的初生兒身上。我們，  
在這樣的不幸中能看見一些我們原本無法理解的  
意義。當我們看著這無辜的小生命被世界的罪  
惡和撒但權勢所挾制，我們的思緒困惑、內心憂  
傷，我們的意志迷失又軟弱，我們的力氣殆盡，  
她是這些毫無意義之痛苦的受害者。求祢憐憫這  
個孩子，主啊，求祢憐憫！不要再拖延她的痛  
苦！別再讓疼痛和痛苦加增！我們不知道該向祢  
求什麼，請施恩讓我們只說：「願祢的旨意行在  
地上，如同行在天上。」主啊，請給我們信心，  
因為我們相信祢；請在我們的不信上幫助我們。  
求祢與孩子瑪德琳同在、與她一同受苦；求祢按  
祢創世以前所立定的救贖計畫來醫治她、拯救  
她，因為祢是我們惟一的盼望。喔主，祢是我們  
的避難所。父、子、聖靈，從今時到永遠，直到  
萬世萬代。阿們。<sup>9</sup>

幾個月甚至好幾年後，梅根和我依稀清楚記得這段禱  
告。對我們而言，那是一段醫治的時刻，幫助我們預備面  
對女兒的離世。

爲什麼呢？這個禱告道出我們的故事——專屬於我們  
的故事（一位母親、一位父親和一個病危的孩子），並且  
把我們的故事放進一則更大的故事、一個宏大敘事當中，  
那是神正在撰寫的故事。<sup>10</sup> 它說出我們的痛苦，也道出我



們的盼望。這個禱告非常真誠，表達我們看不見神的「聖手」，但想要知到一切事情背後的意義何在。只有等到我們受的苦似乎不再具有任何意義時，我們的心靈最終才是破碎的。但禱告仍然持續述說我們在不信中依然相信；禱詞將我們的痛苦放在一個恰當的位置，就是神「自己在創世以前所立定的救贖計畫」。神是美好的，神仍然掌權，神的國從不出錯。

當我們把自己的故事放進神的故事裡，看見這位美善的神是整個故事的主筆，每一件事情就會開始變得有意義。痛苦仍然存在，卻變得可以承受；隨著時光推進，我們接著便能夠再繼續前行，也能開始跨越痛苦，看見環繞在我們四圍的豐富慈愛。

## 不要只看杯，專心看祝福

史麥爾說耶穌之所以能夠信靠神，是因為祂知道神會「慷慨供應」。耶穌深深知道神的美好，因為神每天都與祂同在、祝福祂和祂所行的一切，這也是為什麼即使在可怕的最終時刻，耶穌仍然繼續信靠神的原因。為要能禁得起令人沮喪的遭遇，我們需要有個清楚的觀點，知道神會為我們尋求最大的益處；當我們愈來愈多覺察每時每刻賜下的豐富恩典，就能明白這個觀點。

巴粹克牧師（Gorge Buttrick，1892-1980）自一九二七年至一九五四年任職於紐約市麥迪遜大道長老教會，他是



一位非常有影響力的傳道者、教師和作家。他的著作《禱告》(Prayer) 被視為有史以來最棒的禱告書籍之一。有一天我剛好讀到書中的一段話，那段話永遠改變了我對世界的看法。巴粹克在書裡說了一個故事，提到有一個人用一幅特別的畫來幫助人們看見神的美好。

一名講師在一群商人面前攤開一大張白紙，白紙上面有個髒髒的污點。他問大家看到了什麼，所有人都回答：「一個黑點」。這是個不公平的小測驗，故意誘導大家說出錯誤的答案；然而當中卻顯出容易忘恩的人性，因為我們只注意到那個髒黑的小缺陷，卻忘記四圍滿溢的慈愛恩典。我們需要刻意回想人生旅途中的諸多喜樂，也許可以嘗試透過寫下一天中的所有祝福。一旦我們開始動筆，可能就無法停下來，因為世上有再多的紙筆也寫不完；這麼做可以提醒我們自己擁有「無數知足的珍寶」。<sup>11</sup>

巴粹克說得很清楚：我們必須「刻意」數算圍繞身邊的所有祝福。如果我們的眼光能看見所有的賜福，全世界的紙筆的確不夠讓我們一一寫下。他並不是在鼓吹「正向思考」，而是要告訴我們這世界中一項深奧的真理。

有一次，我看著一個小女孩在生日派對上拆禮物，她的所有朋友和朋友的父母親都參加了這場聚會，這小女孩



特別想要某一個她沒得到的禮物。女孩一個接一個打開禮物，送禮的孩子滿心期待、微笑看著女孩，卻只見她嘟著嘴，把打開的禮物推到一旁。當時的場面令在場所有人尷尬至極，尤其壽星女孩的父母更是如此。這實在是個令人感嘆的忘恩例子，朋友一個接一個送她禮物，她滿腦子卻只想著自己要的那一個。後來，我得知她想要的禮物既不珍貴也沒什麼價值，甚至比她收到的許多禮物還不值。

開車回家的路上，我心裡回想剛才那種感覺真是糟糕，小女孩根本被寵壞了，一點也不懂得感恩，這時聖靈輕聲說：「那你又有不一樣嗎？」我想起自己總是只專注希望神為我完成的事，卻漠視祂已經成就的萬事——通常是更棒的事。我對自己的「杯」常常大驚小怪——不管大杯或小杯（例如，沒錢做這做那、工作的瓶頸、人際的緊張），但從沒有一次停下來感謝神，祂讓我的雙眼可以正常看見。如果我雙眼失明，卻有一百萬元，我會樂意花錢買回視力。我的眼睛當然值一百萬，我的心、我的耳、我的妻子、我的小孩也是。如果我有智慧，我會每天花時間為神所賜的「無數珍寶」感謝祂。我可以開始感恩，且永遠停不下來。

正如巴粹克所言，我們的煩惱雖然都是真實存在，但比起神「四圍滿溢的慈愛恩典」，它們都只是小小一點。



巴粹克的黑點圖也引起你內心的共鳴嗎？你會如何開始將注意力從負面事物轉移到正面事物？



我們愈多看見賜下的許多祝福——白白給予人所不配得的——就愈能看見神總是為人尋求最大的益處；一旦我們真能這樣看見，信心的指數就會大大增加。

兒子和我们一起坐上遊樂園裡的恐怖飛車，他應該要感到害怕，卻一路開懷大笑。為什麼會這樣？原因在於與他同乘飛車的那個人。自從他出生以來，我照顧他、餵他吃飯、幫他穿衣服、洗澡、和他一起禱告、生病時照料他、提供他一切所需。雅各全心地信靠我，毫不懷疑。

你我都處在相同的境遇，我們的生活雖然有時令人害怕，但也樂趣無窮，關鍵在於要記得誰與我們同行。沒有任何一個時刻我們得獨自面對，神總是與我們同在，祂會為我們尋求最大的益處。即使面對最艱苦的景況，神依然能夠施行拯救，因為「我們曉得萬事都互相效力」，叫信靠神的人「得益處」（羅馬書八章28節）。至少我們能做的，就是好好享受這趟飛車之旅。



## 靈命操練

### 數算恩典



數算恩典是一項非常有力的靈命操練。列出神賜給你的所有祝福，也就是使你生活精采豐富的一切；注意生活中的小細節，找尋隱藏的事物，仔細觀看常常被你忽略的美妙之處。先從小目標開始：試著寫下十件神給你的祝福，例如你愛的人、物質上的供給、得到的機會；受造之物也可包括在內，例如太陽、星星、高山等等；或者是你愛的東西，像是咖啡和冰淇淋！最後，再寫出神已為你做的事情；神每一天都供應我們所需要的，即使我們不常看見。這項操練主要是想幫助你看見「四圍滿溢的慈愛恩典」，這些恩典比那個「黑點」多太多了。

每天在你的清單上再加上幾筆，努力列出五十件恩典，再繼續下去！看看這週能不能寫出一百件祝福以及你想感恩的事項；最後你可能會有一份如巴粹克所說的「無數珍寶」。我們大多數人都習慣起床後便開始思考即將面對的問題，這個練習將會幫助我們把眼光從少數有問題的幾件事挪開，進而聚焦在許多美好的事物。

如果你不知道如何著手，以下是幾年前在我讀過《值得讚美神的一萬件事》(10,000 Things to Praise God For)



這本書後所列出的清單。我很愛書中所提到一些值得讚美神的事物，另外我也加上了一些自己想到的。幾年來，我和好幾十個人一起做這個操練，所以我也加上一些他們想到的感恩事項。我在清單上省略了親朋好友，不是不為他們感謝神，而是平常已經習慣為他們感恩；我希望清單可以提醒自己，為那些常常忽略的事情來讚美神。<sup>12</sup>

### ■ 司傑恩的祝福清單

神的存在	冰淇淋
神與我同在	好奇心
耶穌	木頭的香氣
教會	詩
大熱天裡的一杯冰茶	溫熱的餅乾
書	大海
能恢復精神的小睡	帶來光亮的人
所愛的人終於認識神	奇妙的免疫系統
網球	咖啡
顏色	下雨的味道
味道	禱告
夢（白日夢或晚上做夢）	將會迎接我的天堂盼望
陽光	第二次機會
別人的智慧	蝴蝶
開懷大笑	老朋友



陌生人的微笑

我的狗看到我開心地搖尾巴

音樂

乾淨的襪子

〈哈利路亞大合唱〉

屬靈導師

小孩的擁抱

鼓勵

謙卑的有才能者

冷氣空調

藝術家

愛孩子的父母

聖誕節

增長見識的對話

聖經

發現驚奇事物的科學家

巧克力

旅行時我有新的學習領會

不實的謠言銷聲匿跡

偉大的聖歌

### ■ 讓讚美成習慣

我希望這個列表練習不是只做一次的操練，而是能成爲生活中持之以恆的新習慣。樂手兼作曲家大衛·高德（David Crowder）寫道：

當我們尋見美好並和被遺棄的人一起擁抱它，我們就是在擁抱那美好的賜予者……。每分每秒都是讚美的契機。我們必須選擇，每時每刻做出抉擇，這就是讚美的習慣。在啓示之時看見神的時刻，不論處神聖或處世俗、走高山或行低谷、處順境或陷逆境，活潑的讚美因神的時刻湧流而出。這就是我們受造的目的。<sup>13</sup>



我相信他說得沒錯，當我們對某樣看似平常的事物覺得感恩、有「新奇」的感動，就是在向神獻上讚美，每一個時刻你都有機會發現令人驚奇的事物。我們愈常這樣做，就愈可能養成習慣，最後會發現自己連想都沒想就自動這麼去做。我們會成爲一位如奧古斯丁所說的「從頭到腳徹底敬拜讚美神的人」（an Alleluia from head to toe）。

## ■ 自我反思

無論你是單獨一人或是與朋友一起使用這本教材操練，下列問題或許可以幫助你回想自身的經歷。另外，你也可以在筆記本裡寫下問題的答案。如果你有固定參加小組，請把筆記本帶在身邊，這樣可幫助你在分享經驗時回想起你的深刻見解喔！

1. 過去一週你有列出你的祝福清單嗎？如果有，你覺得過程很困難嗎？爲什麼？
2. 透過這樣的操練，你對神或自己有什麼新的認識？
3. 你的清單上有哪些事物讓你自己感到驚訝？爲什麼？



第 4 章

# 神是慷慨的







**魏**樂德寫道：「在基督裡塑造靈命，是一連串漸進的取代過程……毀滅性的意念和想法，被耶穌自己的形像和意念所取代。……在基督裡塑造靈命，最終將使我們的意念完全被祂的形像取代。」<sup>1</sup>

我大三那年，有個女生每天在附近一所大學的校園，傳講「硫磺火湖」的信息。當時我是宗教系學生，而且希望以後當個牧師，所以我對這女生引起的騷動非常好奇。有好幾百名學生聚集前來聽她講道——不是因為被信息感動，而是爲了要嘲諷她，他們叫她「先知小姐」。週一到週五早上十點五十分，她就會準時站上校園中央的長椅，開始約二十分鐘的講道（應該說是責備）。每週聚集的群眾愈來愈多，我一定得親眼看看到底是怎麼一回事。

我在她開始講道前十分鐘就先到了，有好多學生聚集在那出名長椅旁的草地上。時間一到，這位女生準時出現、大步走向長椅；她身材矮小、長相樸實，穿著一身米白色的舊式連身裙——看起來活像是從一八九〇年代的相片中跳出來。她站在「講道台」上，向下看、背對著群



眾，看起來像是在禱告。接著轉過身來，群眾就開始大聲歡呼（或根本是嘲諷）？她舉手示意大家安靜，然後高舉那本破舊的欽定英譯本聖經（King James Bible）並開始講道（或開始大聲譴責）？

「主的眼正看著你們這些罪人！別以為神沒有看到你們所做的一切，祂差我來這個校園，就是因為祂對你們的惡行已經厭惡到極點。祂知道你們所有的淫亂、所有的醉酒、一切的謊言和欺騙，而且祂要給你們這群罪人一句話——你們將要被丟進……」然後整個群眾就會跟她一起大喊：「火湖裡！」她並沒因學生的嘲笑或模仿而受到激勵或感到好笑，她仍不受干擾地繼續講下去。她指出愈來愈多特定的罪名，而且列完一連串罪名後，學生都會跟她一起大喊：「你們將要被丟進火湖裡」！

我倚著學生中心冰冷的牆，看著這場荒謬的劇碼上演。身為基督徒，我相信她列出的每一條罪名都是罪。不同於旁邊那群不正經、隨意嘲笑她和嘲笑那些信息的人，我知道她說的有部分是真的。這位先知小姐有一個清楚的觀點：神因你的罪行大發雷霆，你的罪會把你帶進地獄受永火的刑罰。但她從沒提到神的愛，也沒提及神的恩典，整整三十分鐘的講道也沒有提到耶穌之名。她反對罪，但只提罪所招致的刑罰，並沒有說到罪對人類靈魂帶來的傷



有什麼「毀滅性的畫面或想法」是過去常令你忐忑不安的？



害。她的觀點除了不完全，也沒有補充任何可以幫助人改變的信息，只帶來罪惡感和恐懼，無法激發能夠改變有效又持久的動機。

這個女生從哪裡得知這些關於神的觀點呢？耶穌又會如何回應這位先知小姐呢？

## 錯誤觀點：賺得的恩典

儘管她的觀點非常激進，卻是常見的看法，只不過平常用詞不會那麼強烈、黑白分明、過分簡化。她的論述重點就是神的恩典是賺來的，而這也是在我們文化和許多教會中根深蒂固的觀念。這觀點就是在說：愛與寬恕都是靠成果表現換來的高價商品；神的愛、接納、饒恕必須以正確的生活形式相稱，神最希望我們不犯罪並且進而行善。這樣的觀點就像其他錯誤觀念一樣，都是基於一半正確的真理。沒錯，神的確不想要我們犯罪，也希望我們都能行得正，但主要是因為罪會傷害我們，善行則會為我們以及接受我們善行的人帶來醫治。

關於賺取的文化觀點。賺取的觀念深植我們所處的世界，我們想要得到什麼東西，就要去努力賺取。從小我們就學到有好的行為舉止才能贏得父母之愛；學校成績是根據我們的表現而來；美麗漂亮才能獲得青睞；拒絕、孤單、受排擠都是失敗的後果。如果生活中的每一天、每個場合，每個人都根據我們的長相、行為、表現來對待我



們，我們便很難不將這樣的價值觀投射到神身上；畢竟，神比我們的父母更大，比我們的上司更明察秋毫，比最好的朋友更了解我們。

因此這位什麼都看得見、全知的神，知道我們想過或做過的所有壞事情。如果神是父母，祂一定會暫時保留祂的愛，就像我們不乖時爸爸媽媽所做的一樣（「回你的房間！你沒晚餐吃了」）。如果神是老師，我們的成績會被打丙（「表現很差」）。如果神是法官，祂會宣判我們「有罪」。在這以表現掛帥的社會文化裡，罪惡感、恐懼、羞恥和渴望被接納變成我們的主要動力因素。

**關於賺取的（誤解）聖經觀點。**不只我們的世界和文化支持賺得的恩典，連聖經也常被這樣誤認。以色列人因為背逆，被耶和華懲罰逐出家園；大衛的私生子死了，原因應該在於他是通姦行爲的結晶；但事實上，有一個更宏大的觀念可以幫助我們真正了解這些故事背後的真義。沒有特別原因讓耶和華揀選了以色列人，將他們從奴役中解放，並領他們到流奶與蜜之地，儘管他們並沒有做出任何事值得神爲他們這樣大費周章。大衛的通姦和謀殺行爲應該使他自己得到死亡的報應，但他卻成爲「合神心意」的人；大衛和這位通姦的女子還生下了另一個兒子——所羅門，所羅門後來變得大有智慧、權力和財富。說「罪必有



我們的社會文化如何支持賺得的恩典？你曾感到這樣的壓力嗎？



其後果」，與說「神因為罪而全然棄絕我們」是不一樣的。

就算我們能從片段聖經中找到幾個「賺取的觀點」，那也只不過拼湊出一小片罪惡感和恐懼；聖經故事中還有一個更大的宏觀，那是滿滿一大幅恩典與豐盛的畫面。耶和華彎身為才剛墮落的亞當和夏娃縫製衣裳；神揀選了一群抱怨連連、不時去追求別神的流浪民族，並且從沒放棄過他們。詩篇作者寫出神最真實的特性：祂不變的愛永遠長存。「不變的愛」這個字的希伯來原文 (*hesed*) 在詩篇中出現過一百四十七次，每一次都是用來描寫神的屬性。「喔，你們要稱謝天上的神，因祂不變的愛永遠長存。」(詩篇一百三十六篇 26 節，英文直譯)。

有人說所有的音樂劇都可以被拆解為「男孩遇見女孩、男孩失去女孩、男孩追回女孩」；如果你把其中一段獨立出來，如「男孩失去女孩」，並嘗試只用這一段劇碼來說明整個故事，結果會如何？我們對故事的認識會受到限制而且容易扭曲。同樣地，如果把困擾我們的聖經故事獨立出來（例如使徒行傳五章 1~11 節亞拿尼亞和撒非喇的故事），常常會看不見一個完整的概念。若我們拿一則故事或一節經文斷章取義（「雅各是我所愛的，以掃是我所惡的」〔羅馬書九章 13 節〕），並試著在其上衍生出神學教義，我們就是在曲解聖經。絕不能過度高抬獨立片段在一個整全概念中的重要性。聖經的主要觀點就是一則故事——是關於白白賜給我們的恩典，是描寫神，祂的愛從不因人的罪惡而受挫，也是關於為罪人受死的基督（羅馬書五章 8



節)。其它較小的觀點都只是整本故事中尚未明確的一小部分而已。

整本聖經的大概念就是一個描述神不變之愛的故事，祂的愛在祂為這悖逆的世界道成肉身、受死、復活時上演至最高潮；因此，我們應以整本聖經作為解釋基礎，並以耶穌的眼光來看其中的每一片段。值得我們注

意的是，保羅每次引用希伯來舊約故事時，他都會用耶穌的觀點來詳加解釋。保羅並不是只把亞伯拉罕的故事重講一次，而是把亞伯拉罕的故事併到耶穌的故事裡。亞伯拉罕的信就如同我們對基督的信一樣，使我們得以稱義，而非因律法稱義（羅馬書四章）。亞當的墮落並不是故事的結局，他的罪被耶穌的無罪和自我犧牲徹底推翻了（羅馬書五章 12~15 節）。小觀點必須在大觀點的前提之下作解釋，而聖經的主要觀點就是恩典——我們不配也無法賺得的愛。<sup>2</sup>

我們在教會常聽到的錯誤觀點。「賺得的恩典」這概念終究還是滲透到許多教會裡去了，你可以在很多講道臺上的大聲宣告中聽見。克勞德（Henry Cloud）<sup>譯</sup><sup>1</sup>說當你星期天隨意走進一間教會，很容易就會聽到像這樣的訊息：神是好的，你是壞的，所以你要更努力。<sup>3</sup>因為大家對賺得的恩典實在太熟悉了，再加上罪惡感、恐懼、羞恥都是極易



如果你更深愛神，這將如何使你的行為有所改變？



上手也非常有效操控人心的工具，所以牧師們就用這種方式引導人們遠離地獄永火，改走向極樂的天堂。這些講道會引用聖經中一些狹隘的觀點，讓聽道的人感覺有點坐立不安。

有一天我打開電視一直轉台，突然轉到一個頻道，有牧師正在讀希伯來書第六章，剛好那一週我也在研讀那一章，所以很想聽聽他怎麼說。他讀了下列經文：

論到那些已經蒙了光照、嘗過天恩滋味、又於聖靈有分，並嘗過神善道的滋味、覺悟來世權能的人，若是離棄道理，就不能叫他們重新懊悔了。因為他們把神的兒子重釘十字架，明明地羞辱祂。(希伯來書六章4~6節)

他摘下眼鏡、身體前傾倚著講檯，鏡頭拉近對準他正在漲紅的臉。他看著鏡頭，用平靜、微微顫抖的聲音問道：「這段經文說的就是你嗎？」他又停頓了一下、怒目直視鏡頭，然後生氣地大聲粗吼：「你也是那些基督徒的其中之一嗎？你曾將生命獻給耶穌、嘗過神善道的滋味，然後卻用自己的罪惡來踐踏耶穌的血？」接下來的十分鐘，他猛烈斥責犯罪的基督徒；顯然他在之前某個時候就已經停止犯罪了；更無庸置疑的是，如果你信主後還犯罪，耶穌和父神會為此大發雷霆。

這位牧師對這段經文的解釋完全跳離原意。這封寫給



希伯來人的書信，主要是針對一些猶太裔基督徒的問題而寫的，他們難以接受耶穌的犧牲已經足以贖回他們的一切罪惡。顯然他們有些人依舊上聖殿、獻牲祭、致力遵守猶太教儀式，好確保自己的罪得到處理，並且能在神面前站立得穩。所以當書信內文提到那些「離棄道理」的人（希伯來書六章6節），並不是指放縱情慾、醉生夢死或欺謊的人。而是指這些猶太基督徒，偷偷摸摸地來到聖殿獻上山羊，為的是要兩頭下注、分散風險；他們其實正在「把神的兒子重釘十架」，因為他們否認十架的救贖功效，彷彿耶穌必須得再重新釘上十架。<sup>4</sup>

那麼，他怎麼會把這段經文解釋得這麼離譜呢？因我們已經太習慣恩典是賺來的，就算聖經沒這樣寫，我們也還是會聯想到這樣的觀點。我們一讀到「離棄道理」，就會自動假設這一定是指著我們的罪說的。

這位電視傳道人說話愈來愈大聲、愈來愈生氣，他的控訴最後飆升到狂熱的極點。他手指著鏡頭說：「如果你也是那些自以為是的基督徒，卻繼續犯罪，你就是在耶穌臉上吐口水，而且永遠躲不掉正等著你的地獄永火。」坐在後面的詩班各個都緊張不安低頭翻聖經、做筆記，機伶地避開攝影鏡頭。我對他們每個人都一臉悲苦的表情感到非常震驚，聽到與耶穌教導完全相反的講道也讓我心緒混亂。



## 耶穌的觀點：神是慷慨的

接下來我想邀請你做一件非常困難的事：希望你能放下所有關於神的一切事情。我知道這聽起來不可能，我心裡也這麼覺得；但試著想像自己對神一無所知，而你即將聽到耶穌說一個有關神的故事，<sup>5</sup> 以及神如何和我們有關聯。請單純地聆聽耶穌告訴你祂所認識的神，不要有任何先入之見。

天國好比一家的主人清早去雇人進他的葡萄園做工。他和工人講定一天一個銀幣，就打發他們進葡萄園去。約在上午九點鐘出去，看見市場上還有閒站的人，就對那些人說：「你們也進葡萄園去，我會給你們合理的工錢。」他們也進去了。約在正午和下午三點鐘又出去，他也是這麼做。約在下午五點鐘出去，他看見還有人站在那裡，就問他們：「你們為什麼整天在這裡閒站呢？」他們說：「因為沒有人雇我們。」他說：「你們也進葡萄園去。」到了晚上，園主對工頭說：「叫工人都來，給他們工錢，從後來的起，到先來的為止。」約在下午五點鐘雇的人來了，個人領了一個銀幣。那些最先雇的人來了，以為可以多領，誰知也是各領一個銀幣。他們領了工錢，就埋怨那家的主人說：「我們整天勞苦受熱，那些後來



的只做了一小時，你竟待他們和我們一樣嗎？」主人回答其中的一人說：「朋友，我沒虧待你，你與我講定的不是一個銀幣嗎？拿你的錢走吧！我樂意給那後來的和給你的一樣，難道我的東西不可隨我的意思用嗎？因為我慷慨大方<sup>譯2</sup>，你就眼紅了嗎？」這樣，那在後的，將要在前；在前的，將要在後了。（馬太福音二十章1~15節，黑體字部分為作者強調；譯自和合本修訂版）

慷慨的比喻。這個故事對耶穌的聽眾而言早已耳熟能詳。耶穌那個年代有很多失業人士，光是在耶路撒冷城內和城外郊區，可能多達一萬八千人沒有工作。<sup>6</sup> 每一天，大家都會走到田裡去尋找工作機會；如果沒人雇用，他們就會走到市場和其他人交流談天，希望能再找到工作機會。

耶穌說的故事裡，葡萄園主人大約在清晨六點雇用了一批工人，這批早鳥工人同意以一天的標準薪資接受這份工作。主人看見還有許多的工作要做，但時間緊迫，所以又雇請了另一批人，這群人九點開始上工。中午、下午三點、最後在下午五點，主人又雇用了其他人。一天結束後，主人發薪水給這些工人；有些人工作了十二、十三個小時，有些人只做了五、六個小時，而最後一批只辛勤勞碌了一、兩個小時。最令人驚訝的事情來了：每個人都領到一樣的薪水——一日標準工作薪資！這實在太令人震驚，而且似乎不公平到了極點，所以那些工作整天的人開



始抱怨。但主人回答他們：「朋友，我沒有虧待你，你和我講定的不是一天一個銀幣嗎？」主人最後更以一個犀利的問句作結：「因為我慷慨大方，你就眼紅了嗎？」

聖經學者耶利米亞（Joachim Jeremias）寫道，猶太拉比也說過一個類似的比喻，但比喻裡的重點卻大不相同。<sup>7</sup> 葡萄園主人解釋最後一批工人也得到同樣的薪資，因為那是他們賺得的——他們在那短短時間裡更辛勤地工作，比第一批工人工作一整天的量還要多。但耶穌說的比喻卻是完全相反，所得的和賺取、公平、正義完全無關。耶利米亞最後總結：

在耶穌說的比喻中，最後一批工人並沒有任何理由配得一整日的工資；他們能夠領到一日工資，完全是因為主人的仁慈。因此，我們在這比喻的瑣細小處可以看到大大不同的兩個世界：功過賞罰的世界和恩典的世界，律法和福音截然不同……你會因此抱怨神的仁慈嗎？這就是耶穌為福音辯護的核心：請看清楚神的真貌——祂是全然仁慈。<sup>8</sup>

如果這是你所知有關神的惟一故事，你會做出什麼結論？我相信神一定不像我在世界上看到的那樣。在我們的世界中，猶太拉比所說的故事版本比較合理，晚到的工人因為更辛勤工作所以得到應得的公。但耶穌說的故事



裡，我卻對神白白的賞賜感到驚訝，晚到的工人並不配得領一天的薪水啊！耶穌啓示的神與我們根深蒂固的思考模式互相衝突。曼寧簡潔地寫道：「耶穌啓示的神，是一位不要求卻給予、不壓制卻鼓舞、不傷害卻醫治、不定罪卻寬恕的神。」<sup>9</sup>

我們住在一個充滿要求、壓制、傷害和定罪的世界。在這個世界，我們要賺取我們所得的，於是把這個觀念投射到神身上，因此很容易構想出一位會要求、壓制、定罪、傷害人、需要被討好的神。但耶穌認識的神卻是全然慷慨。



你同意神是慷慨的，並且無條件地賜予我們嗎？為什麼？

## 慷慨與缺乏

當一個人的生活富裕或是被他人的需要感動，這時就會出現慷慨給予的行爲。如果我有三百顆蕃茄，要我送一打給別人是一件很容易的事，因為我所擁有的遠超過我需要的，我只是把剩餘的給出去。《韋式新美語字典》(*Webster's New American Dictionary*) 將 *generous* (慷慨) 這個字解釋為「自由地給予或分享，豐富的，充裕的，富足的」。就算我只擁有一點點，仍然可以慷慨付出；例如我可能只有一顆蕃茄，但我若看到一個什麼都沒有的可憐婦



人，很可能就會心有所感地把我的最後一顆蕃茄給她。因此「慷慨」是從富足或一股憐憫之情油然而生，而神的慷慨則源自這兩者。神是慷慨的，因為祂豐盛有餘——祂的供應永不耗竭；神也滿有慈愛憐憫，因為祂看見我們的需要。

愛與饒恕、接納與仁慈不會像日用品一樣因為給了出去而減少。當我們予以饒恕，我們饒恕的力量並不會因此消失，每一次的饒恕也不會使饒恕的庫存量緊縮，既然如此，為什麼我們卻過著難以慷慨給予的生活呢？因我們活在缺乏的狀態中；我們從父母身上未曾得到足夠的愛，生日時沒有拿到夠多的禮物，從認識的人身上也得不到足夠的肯定；我們戶頭裡的存款有限，常常還沒賺進來就先花得一乾二淨。活在缺乏裡，我們學習到必須小心保護自己所擁有的，如果給了出去，我們很可能會陷入困境。

我常常對我們教會界的吝嗇和不仁慈感到震驚。有一次我和一位牧師吃飯，有一間教會即將建立在距離他教會幾哩遠之處，他對於這件事感到憤怒不已，他說：「他們竟

然敢這麼做，難道不知道這間新教會會從我這邊偷走一些人嗎？」他正處於缺乏的狀態，害怕新教會的成功會使他看起來像個失敗者；他無法看見新教會的成功也是他的成功，因為我們都



你曾經怎樣經歷從神而來的白白祝福？



乏慷慨之地：其他教會都是錯的，只有我們的才對。我們的教會一定要成功，誰管得著其他教會是否失敗？

然而，我們的神卻是時時慷慨。我們擁有的一切事物都是禮物，我們沒有花費任何心力來創造自己，我們呼吸著不應得的空氣，太陽無緣無故升起並溫暖我們的地球，不是理當應有的雨水也澆灌滋潤著大地，使地產出可口的果實與穀物。這一切都是嗎哪，是慷慨大方慈愛之神賜給我們不勞而獲的供應。我們以前從沒任何理由、將來也不會有任何立場對神說：「祢欠我，所以這是我應得的。」我們得到的東西都不是應得的，我們沒有賺得任何事物，但神卻不斷地給予，這是因為神並不在乎我們能為祂做什麼，祂所關心的是比我們的善工還更重要的東西。

## 耶穌的神究竟要什麼

思想與神同行的生命，必然會遇到一個重要問題：神到底要我們怎麼樣？有人問耶穌最大的誡命是什麼，祂清楚回答：你要盡全力愛你的神。如果我們問耶穌，上帝到底要我們怎麼樣？我相信主耶穌會說：神希望你認識祂、愛祂。這樣的觀點告訴我們神是一位慈愛、充滿憐憫的神，祂只想要愛與被愛，但這點完全不會消抹神堅決反對罪惡的事實。神痛恨罪，因為罪傷害了祂的孩子；但神卻是瘋狂地愛著祂的兒女。

著於一六四八年的《西敏寺大要理問答》(Westminster




問題：人最主要及最崇高目的是什麼？

答案：人最主要及最崇高目的是要榮耀神，  
且永遠完全以神為樂。

我喜歡永遠完全以神為樂的概念。你認為神希望你以祂為樂嗎？雖然很多人不這麼相信，但我覺得這就是神最希望我們做的。諾里奇的茱麗安（Julian of Norwich）<sup>譯3</sup>曾寫道：「我們能夠給神的最大榮譽，就是因著了解祂的愛而

高興地活著。」我第一次讀到這句話時，心裡為之震驚。我們能夠給神的最大榮譽？不是為祂死在宣教沙場上嗎？茱麗安還寫了另一句：「神最想要的，就是看見你因為知道祂有多麼愛你而露出微笑。」我的宣教沙場宣言所



知道神喜悅你這件事  
讓你有什麼感受？為  
什麼？

描述的神，並不會讓我由衷地喜愛祂，但茱麗安所說的神卻讓我情不自禁地想要愛祂。茱麗安所認識的神，是一位喜悅我們的神。

## 喜悅你的神

另一個有關神的另類觀點來自凱瑟琳·諾里斯



(Kathleen Norris) 所著之《不可思議的恩典》(*Amazing Grace*)，作者提到了在一個小孩臉上發現神的小小故事。

今年春天的一個早晨，我在機場登機門的候機室看到一對年輕夫婦和他們的小嬰孩。小嬰孩正瞪大雙眼專心看著其他人，只要他認出一個面孔——不論是誰、是年輕或蒼老、美麗或醜陋、呆滯高興或愁容滿面——他就高興得不得了。這真是一幅美麗的畫面，我們那單調的候機室頓時變成了天堂。我繼續看著小嬰孩和其他願意靠近他的大人們在玩，頓時間我驚了一下，就像雅各一樣，因為我發現這就是神看我們的樣子——祂注視我們的臉龐，為的就是要因此高興快樂、為要看看祂所造又稱為美好的萬物……我懷疑只有神和充滿愛的小嬰兒才能有這樣的眼光。<sup>10</sup>

如果神沒有在生你的氣？如果神其實就像上面所描述的，是一位看到我們就「高興得不得了」的神，不論我們看起來怎樣、心情如何，或做了什麼、沒做什麼？

我們惟一可能的回應，大概也會是「高興得不得了」。如果神喜悅我——不管我表現如何，那我的立即反應就是以愛相報，這麼做，也讓我完成了最大的誠命。先知小姐所說的並沒有帶領我愛神，反而懼怕祂，她的言語



變；但神愛我們、也希望我們以愛相報的觀點，卻提供了一個真心又能持久改變的動機。

我個人認為聖經裡最重要的兩節經文，在約翰壹書四章10~11節，使我的思想更新、生命開始轉變：「不是我們愛神，乃是神愛我們，差祂的兒子，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。」這兩節經文成為我主要論述的磐石。我們對神的愛並不能決定神對我們的態度，是神先愛我們。這樣的愛清楚顯明於神的兒子獻上己命，好使我們能與神和好；這樣的愛，會激勵我以愛回報神和其他人。神先愛我們，也會永遠一直愛我們。神最想要我們做的並不是改善道德行為（這以後自然會發生），而是愛祂，因為祂先愛了我們。

## 關於你的最重要之事

陶恕（A. W. Tozer 1897-1963）是美國一位偉大的牧師及專職作家，他寫道：

思想神時，我們最先想到的事，也是關於自己的最重要的事……。「當你思想神，你最先想到什麼？」如果我們能從任何一個人口中得到完整的答案，我們也許就能準確預測那人未來的屬靈生命。<sup>11</sup>



關於一個人的最重要之事，就是他對神的看法，這可是大膽的言論。經過好長一段時間思考後，我相信他說的是對的。我們對神的看法，不僅會決定我們是誰，也會決定我們過著什麼樣的生活。只要知道人對神有何看法，我們真的可以預測他們的「未來屬靈生命」。

我們對神的看法——覺得祂是怎樣的一位神——將會決定我們與神的關係。如果我們覺得神嚴厲又苛求，我們大概會害怕地縮在一旁，和祂保持距離。如果我們認為神只是宇宙中客觀存在的一股朦朧力量，我們與這位神的關係應該也是客觀存在卻又朦朧。這就是為什麼我們必須對神要有正確的看法，因為那將會決定我們所做的每一件事。如果我們對神存有卑微或錯誤的觀念，其實是在進行某種形式的偶像崇拜，崇拜著一位錯誤的神。



你對神的認識如何說明你是過著什麼樣的生活？

我在其中體會到一件事：當我開始認識耶穌眼中的神，我馬上就愛上了祂。我愈了解這位三一神的屬性和作為，就愈為聖父、聖子、聖靈的真實、良善和美麗深深著迷。我希望能把你們的注意力轉向耶穌所彰顯的神，祂的神是如此良善美麗、慈愛信實、自我犧牲又滿腹寬容、全能又滿心關愛，為我們尋求最大的益處。我盼望你讀完這本書後會愛上耶穌所知的神，每早晨醒來都因著期待與這位美好慷慨的神共度新日而雀躍不已。



## 以詩篇二十三篇祈禱



詩篇二十三篇對神的國度作了美麗的闡述。在神國度裡，神與我們同行，即使遭遇艱難困苦，祂依然關心、供應、祝福我們。詩篇二十三篇的神慷慨大方，因祂的慷慨供應、保護和關愛，我們必不致缺乏。上帝邀請我們在祂裏面歇息、更新、復元。即使陷入最痛苦的景況，祂依然引領我們；因祂與我們同在，我們才能無所畏懼；在傷害我們的人面前，祂甚至為我們擺設「筵席」。<sup>12</sup>神不只供應我們所需，而且超過我們所求——使我們的福杯滿溢。當我們與上帝牧者同行，將看見我們的一生——甚至試煉和受苦——都是無比美好的恩典。

這首詩幾乎在每場基督徒喪禮上都會唸到，因為它帶來安慰，尤其是那段行在死蔭幽谷也不怕遭害的經節，但這首詩並不是專門為喪禮預備，而是為每一天生活而寫的。接下來一週，請把這首詩帶在身上，常常想到就把它讀過一遍。

耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。

祂使我躺臥在青草地上，



領我在可安歇的水邊；  
祂使我的靈魂甦醒，  
爲自己的名  
引導我走義路。  
我雖然行過死蔭的幽谷，  
也不怕遭害；  
因爲祢與我同在；  
祢的杖，祢的竿，  
都安慰我。  
在我敵人面前，  
祢爲我擺設筵席；  
祢用油膏了我的頭，  
使我的福杯滿溢。  
我一生一世必有恩惠慈愛隨著我，  
我且要住在耶和華的殿中，  
直到永遠。(詩篇二十三篇)

試著在每晚睡著前朗讀這首詩篇，起床後再讀一遍。你雙腳尚未落地前，試著先緩緩思想每一個字句。這一週儘可能反覆讀它，直到它成爲你的一部分，就像呼吸一樣自然。你將發現，自己遭遇困難時會開始以它來祈禱。

#### ■ 這樣的練習如何能操練靈命？

這首詩篇敘述的是一位非常慷慨的神，讓這印象充滿



你的腦海，讓這真實的形像銘刻在心，你的心思意念和身體就會開始被這些字句雕塑。剛開始時，你可能得常常對焦，重新喚回注意力，但這樣的操練很快就會成爲一種自然而然的禱告。

## ■ 自我反思

無論你是單獨一人或是與朋友一起使用這本教材操練，下列問題或許可以幫助你回想自身的經歷。另外，你也可以在你的筆記本裡寫下問題的答案。如果你有固定參加小組，請把筆記本帶在身邊，這樣可以幫助你在分享經驗時回想起自己的深刻見解喔！

1. 本週你有進行操練嗎？如果有，請說說你做了什麼以及感覺如何？
2. 透過這個操練，你對神或自己有什麼新的認識？
3. 詩篇二十三篇的哪一節或哪個字詞對你來說意義最深？

---

## ■ 譯註

1. 亨利·克勞德是有豐富臨床經驗的心理諮商師，嘗試以聖經爲本的心理醫療輔導方法來服事人群，是著名暢銷書作家，也常常受邀至各地演講。著有《偉大小孩養成術》、《過猶不及——如何建立你的心理界線》等書。
2. 「慷慨大方」一詞於英文原書用字爲 *generous*。和合本聖經此句譯爲「因爲我作好人，你就眼紅了嗎？」：新譯本聖經譯爲「因爲我作好人，你就眼紅了嗎？」



仁慈，你就嫉妒呢？」。

3. 諾里奇的茱麗安，約 1342-1416 年，是英國一位傳奇女信徒，曾於英國諾里奇（Norwich）的聖茱麗安教堂（Church of St. Julian）隱修。三十歲重病時經歷了一連串耶穌異象，痊癒後開始寫下信仰經歷。去逝後作品漸漸廣傳，但世人對其生平所知極少，故以聖茱麗安教堂之名為她取名為茱麗安。



第 5 章

神是愛







一天下午，我的牧師朋友傑夫·甘農（Jeff Gannon）正坐在他的辦公室，電話突然響起。一名女性在電話另一頭說：「我只是想問個問題，可以到你們的教會聚會嗎？」

傑夫被這個問句震了一下。「妳可以來我們教會嗎？當然可以。爲什麼妳會這麼問？」傑夫問。

「在你開口回答前，先讓我告訴你我的故事。」她說。

接著這位年輕女性就開始告訴他，當她還是國三學生時，一名年輕男孩讓她懷了孕，但男孩對女孩或肚子裡的寶寶完全不聞不問。她決定不要墮胎；對生命經過一番思索後，她覺得應讓自己回歸生活正軌，於是就回到以前常去的教會，並開始發現自己是走在對的路上。

重回教會幾個月後，她覺得其他女孩可以從她所犯的錯誤中有所學習，於是她問牧師是否可以和中學女孩談談約會和性的壓力。牧師回覆她：「不行，我絕不允許。我怕妳這種人可能會污染她們。」雖然受到拒絕，但她也覺得那個教會像家，所以仍繼續在那裡聚會。幾個月後寶寶出



生了，她打電話請牧師安排一個星期天讓寶寶受洗，但牧師說：「這種事不可能在我的教會裡發生，我絕不會幫私生子施洗。」

「現在你知道我的故事了。」她對傑夫說：「我可以去你的教會嗎？」

### 錯誤觀點

對有些人來說，那位拒絕年輕媽媽的牧師，他的反應實在令人震驚而且麻木不仁（也真是如此），但實際上，這卻反映出許多基督徒（和非基督徒）的主要觀點：神只愛表現好的我們。

許多人的生活，彷彿神的愛就是有條件的。我們假設自己的行為舉止可以決定神對我們的感受，因此神的愛不斷上下變動，好像祂就坐在旋轉椅上，當我們手潔心清時，祂就轉過來看著我們微笑；一旦我們犯罪，祂就轉過身背對我們；惟一能讓神回心轉意的，就是要有好的表現。我自己就有這樣的觀點，幾年前我在心裡創造的那個神就常常轉個不停，轉到我都暈得不敢看祂。



你一生中曾聽過類似旋轉椅的觀點嗎？請描述一下。



## 以表現為接納前提的世界

我們出生不久後，便發現所在的世界是以表現為基礎。從年紀很小時，父母就開始塑造我們的行為舉止；我們首先學會的字彙中就有好與壞，我們也會聽到有人說：「噢，妳把所有青豆都吃完了——真是好女孩」或「不准用你的蠟筆在牆上畫畫——真是壞男孩」。在我們學會說話以前，早已察覺接納與否取決於我們的行為，於是便形成了一個非常倚賴有條件之愛的世界，這樣的世界必然動盪不安。

身為父母，你很容易就把這樣的觀點發揚光大。我看著我的孩子們，只要他們有什麼好表現，就馬上給予肯定；相對地，他們若做錯事，也一定會聽到我對這件事情的責備；但無論我怎麼嘗試不以表現做評論，我還是會忍不住這麼做。必須這麼做的原因之一，是因為父母的職責就是要教導是非對錯；但困難之處，在於如何讓孩子明白是他們的行為，而非他們這個人受評斷（the difficulty is making it clear to my children that their actions and not their identity is being evaluated.）。

這種以表現為接納前提的觀點一旦從家裡開始，出了家門後也會是如此，我們居住的世界只會更強化以表現作為接納的前提。如果在學校裡表現良好，我們就會被稱讚；如果比賽投進致勝的最後關鍵球，就會受人敬佩。我們很快就會覺察自己的接納、價值和能耐，都是根基於外



在的資質、能力與表現。

因為我們多半都是以這個形式來看待、經歷這個世界，所以自然而然就會把這樣的眼光投射在神身上。但神比我們的父母、教練和老闆大多了，祂也更聰明、更有權柄能力，神能看透萬事萬物！我們還能做什麼來贏得神的讚許、還能做什麼來贏得祂的接納和愛？答案——或許如你所想——一定跟我們的信仰表現有關。如果你問一般人：「你要怎麼做才能讓神喜歡你、愛你並祝福你呢？」大家應該都有清楚一致的回應：「嗯，我想我應該要上教堂、讀聖經、捐點錢、服事教會、幫助有需要的人。噢，還有神不希望我犯罪——或至少盡量不犯罪。」

因此我們就能藉著履行清單事項以及避免犯罪，來掌控神對我們的看法；這就是律法主義，試圖以行為賺得神的愛，並用虔誠的宗教活動來贏得神的喜悅或避免神的咒詛。到最後，律法主義變成了迷信，就像要避開黑貓、別從斜梯子下走過一樣。<sup>譯1</sup>我們受到迷信和律法主義行為的吸引，是因為在這混亂的世界中，它們提供了一股掌控感。但是神的愛並不是靠行為賺得的，就像好運也不是兔腳給的。<sup>譯2</sup>

以表現為接納的前提（律法主義）是我們許多人擁有的主觀想法，儘管它帶給我們長期的不確定及不安感。好



你也經歷過以表現為接納前提的觀點嗎？請分享你的親身經歷。



消息是，那並不是耶穌的觀點；事實上，祂似乎還透過言語和行動，特意告訴我們關於神的另一個完全相反的故事。

## 耶穌的觀點



你有時會不會覺得神的愛取決於你的表現如何？

仔細查看經文的過程中，我沒有找到半句話是耶穌告訴我們，神只在我們乖巧或參與虔誠宗教活動時，祂才會喜歡我們；相反地，耶穌告訴我們神是無條件接納所有人的神。但我們看耶穌說話前，先來看看祂做了什麼。

**迎接罪人的神。**耶穌不僅在所說的故事裡談到父神，祂的個性和行爲也彰顯出父神的樣式。以下故事出自馬太福音，將告訴我們許多有關耶穌所彰顯的父神。

耶穌從那裡往前走，看見一個人名叫馬太，坐在稅關上，就對他說：「你跟從我來！」他就起來跟從了耶穌。

耶穌在屋裡坐席的時候，有好些稅吏和罪人來，與耶穌和祂的門徒一同坐席。法利賽人看見，就對耶穌的門徒說：「你們的先生爲什麼和稅吏並罪人一同吃飯呢？」



「康健的人用不著醫生；有病的人才用得著。經上說：『我喜愛憐恤，不喜愛祭祀。』這句話的意思，你們且去揣摩。我來本不是召義人，乃是召罪人。」（馬太福音九章9~13節）

馬太是個稅吏，在猶太人眼中那是個鄙賤的職業。稅吏通常坐在路旁的亭子裡——就像收費亭一樣，替羅馬政府從猶太人手中徵收稅錢，也就是替所謂的「壞人」工作。更糟糕的是，他們常常因為自己私飽中囊而臭名昭彰，被眾人視為背叛者及騙子——這兩者實在是不怎麼好的結合。

這段經文中，耶穌邀請稅吏馬太成為他的門徒之一，這真是不可思議。想想在第一世紀，拉比在甄選門徒時可是非常精挑細選的！被拉比選中，代表榮獲罕見又特別的尊榮，而且只有被視為非常正直的人才可能獲選；因此耶穌的選擇看來實在荒唐又令人震驚。

馬太被召選後，便邀請耶穌來家裡作客用餐，顯出他對耶穌——他的新拉比——的忠誠，而馬太的朋友們當然就是稅吏和其他「罪人」。耶穌與這群罪人一同吃飯，顯示出祂的愛與接納。法利賽人（一群嚴厲的宗教人士）已經監視耶穌好一陣子



如果有人要察看你和什麼樣的人在一起，他們可能會先預設你是怎樣的一個人？



吃飯，必定把耶穌說成是一名假先知、騙子、江湖術士和偽善者。<sup>1</sup>

但耶穌告訴他們，祂並不是爲了健康的人而來，而是爲生病的人，不是來召義人，而是召罪人。故事的諷刺之處，在於法利賽人其實與稅吏同樣生病、同樣是罪人，只是他們不肯承認；稅吏則無須虛偽做作，他們已習慣被叫作罪人了，他們的惟一問題就是爲什麼能被邀請一起用餐。

如果耶穌願意接觸那些臭名昭彰的壞蛋，那我們其他人就有機會了；如同之前我們讀過曼寧所寫的那段文字：

神的啓示明亮如暮星：耶穌是爲罪人而來，爲著如稅吏般被唾棄之人、也爲著受困於骯髒勾當及失敗夢想的人。祂爲了許多人而來，爲了公司主管、街友、超級明星、農夫、妓女、毒蟲、國稅局稅務師、愛滋受害者、甚至二手車推銷員……這段話應該一再重複地誦讀，直到背起來爲止。每一世代的基督徒都企圖要削弱神啓示的亮光，因爲這福音似乎好到讓人不敢相信這是真的。<sup>2</sup>

爲什麼我們要像曼寧所寫的那樣去「削弱」這信息的亮光？爲什麼它會似乎「好到讓人不敢相信是真的」？因爲耶穌所說的無條件接納，與滲透在我們生命中的以表現爲接納前提之本質大相逕庭。神怎麼可能會愛罪人呢？祂可能可以原諒他們、甚至愛他們，只要他們保證一定改進；



但這卻不是耶穌所教導的。耶穌透過言語、行動，宣告神愛罪人——按著他們本來的模樣愛他們，而不是愛他們應該變成怎樣的一個人。

**神愛罪人。**在這段大概是整本聖經中最有名的經節裡，耶穌告訴我們：

神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。因為神差祂的兒子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因祂得救。（約翰福音三章16~17節）<sup>3</sup>

這段經文為無數人帶來了安慰，甚至有許多人認為這段經文是整本聖經的總結。耶穌在解釋祂為何要來到世上的原因：神愛這個世界，並且要拯救它。許多人相信神對他們非常生氣，只是因為某些原因而尚未執行所有的懲罰，這些人也許會覺得比較欣慰，如果耶穌是說：「神震怒世人，所以差祂的兒子降世，告訴眾人要好好表現，叫一切表現好的反得永生。因為神差祂的兒子降世，是要定世人的罪，好叫世人因好行為得救。」

耶穌並沒有說神愛「少數幾人」、「某些人」或「許多人」，祂說神愛世人；就我們所知，這個世界滿是罪人，因此神必定愛罪人。耶穌並沒有說：「神愛好人、義人和虔誠的人，甚至將獨生子賜給他們。」祂說神愛世人——世上



督在我們還作罪人的時候爲我們死，神的愛就在此向我們顯明了。」（羅馬書五章8節）

儘管所愛的是如此破碎和罪惡不堪，神仍愛著我們，這也是真愛的惟一表現。耶穌所說的比喻中，最有名的就是一位父親與兩個兒子的故事，它與我們內心深處希望被神無條件所愛的渴望相互共鳴。

## 浪子的父親

浪子回頭的故事標題其實應該改名爲「父愛的故事」。<sup>4</sup>浪子的浪是「不顧一切浪費揮霍」的意思，我們把這個字冠在小兒子身上，因爲在故事裡，他把分得的家產全部揮霍在罪惡生活之中；但其實那位父親才是最不顧一切浪費揮霍的人，他把財產交給那個不知感恩的兒子，兒子回家後竟然還不顧一切地疼愛他。大多數基督徒對這個故事都耳熟能詳，但我想在這裡指出故事的幾個重要觀點，強調耶穌所說關於父神的教導（請見路加福音十五章11~32節）。

這個故事我們已經聽過太多遍，以致於有些不尋常的地方常被忽略。小兒子向父親要求把屬於他的財產先交給他，這樣他就能過著獨立的生活；這是個令人震驚又毫無尊敬的請求，<sup>5</sup>但父親還是把財產給了他。小兒子後來把所有錢都揮霍在紙醉金迷的罪惡生活中，最後走到谷底，能找到的惟一工作就是餵豬；因爲只吃豬食，所以後來病



了。小兒子回想起昔日生活，發覺回去當父親的僕人總比現在的景況好，於是決定要向父親懺悔，請求父親讓他能夠當他的僕人。

接著故事又有一個驚人發展，我覺得這是聖經中最美的經節之一：「相離還遠，他父親看見，就動了慈心」（路加福音十五章20節）。我們發現這位父親一直在等他的孩子回家，也許每天都在等，而且當他看見兒子，就「動了慈心」；這可不是一般枝微末節，經文正在告訴我們神的性情和祂的心。神帶著慈心看著我們，即使我們對祂做出了最糟糕的事。

耶穌在世的那個時代，那位父親有權利把兒子帶到長老面前受審並處以石刑，甚至被石頭砸死，而且沒有人會因此質疑父親，正義必須得到伸張（一個理所當然的觀點）。但相反的，這位父親卻擁抱兒子、與他親嘴（象徵原諒），迎接他回家，還為他辦了一場派對。他吩咐僕人為兒子準備袍子、戒指和一雙鞋（恢復兒子名分的三個象徵）；<sup>6</sup>小兒子獲得身為兒子應有的所有權利，他的地位也恢復了；他沒有失去任何東西，而這一切都不是他配得的。

事實顯示，神非常愛罪人，但不愛他們的罪。那位父親顯然對兒子的選擇感到傷心，但他不贊同也沒有忽視小



你曾經愛一個拒絕過你的人嗎？或曾經被你傷害過的人所愛？請描述。



兒子的墮落生活；看到小兒子的行爲，任何一位好父親都會感到苦惱不已。但耶穌要我們明白，即使我們的罪惡深重，也無法阻擋神對我們的愛，或使神不再等待我們回心轉意。這則故事的重點並不是在描述罪人如何得救，而是描述一位神深愛著悖逆祂的罪人。

## 大兒子與我

請記得，耶穌之所以說了這個故事，是爲了回應關於祂與罪人同桌吃飯的議論。路加爲我們描述了當時的場景：「眾稅吏和罪人都挨近耶穌，要聽祂講道。法利賽人和文士私下議論說：『這個人接待罪人，又同他們吃飯』」（路加福音十五章1~2節）。如之前提到的，耶穌的舉動在當時非比尋常，沒有一位猶太拉比會與所謂的罪人一起吃飯，法利賽人也爲此公開地批評耶穌。

我們大多會聚焦在浪子與父親的關係上，但故事的後半部（路加福音十五章25~32節）才真正顯出耶穌說這故事的主要目的。<sup>7</sup>它並不是直接對著被踐踏排擠的人說的，而是回應那些正直、虔誠，但無法接受神之愛是無條件的人說的。大兒子的反應，代表了我們這些不喜歡神愛罪人這想法的人，也反應出我們部分的自我，對於神無條件地愛他人或愛我們自己而感到不安。

大兒子在田裡工作時聽到作樂跳舞的聲音；回到家後，發現光榮迎接弟弟的饗宴正在進行，便向父親抱怨：



「這不公平！我每天辛苦工作，你卻從沒爲我辦過這樣的盛宴！你這可惡的兒子——我拒絕承認他是我「弟弟」——幾乎毀了我們的家產，還把錢花在嫖妓上，你竟然爲他辦桌設宴？」大兒子有權利生氣，他從來沒有對父親不敬，也沒有在經濟上拖累家人，更沒做過愚蠢的事；但那壞事做盡的小兒子卻獲得英雄式的歡迎。

父親提醒大兒子，他所做的沒有任何不公平；他說：「我一切所有的，都是你的。」也就是說，你弟弟有的，你也都有，就像在葡萄園做工的比喻，那些工時不同的工人都得到一樣的工資。耶穌正在對付我們心中對恩典的錯誤看法：我們不喜歡這樣，因爲看來似乎不公，但事實上卻是完全公平。神愛每個人，這打碎了我們以表現爲接納前提的觀點。

重點是，只有一件事能使我們與神隔絕，不是罪，而是我們的自以爲義。我們的自以爲義並不會讓神掩面不看我們，而是使我們遠離神；不是我的罪使我遠離神，而是我拒絕了神要給我和其他人的恩典。那位父親告訴大兒子，小兒子的回頭是理當歡喜快樂的原因；耶穌其實正在告訴法利賽人：「當你們看見稅吏、妓女和其他罪人歸向我時，你們應該歡喜快樂，因爲他們是死而復活的；但你們卻不停抱怨。」



你曾經覺得自己像故事裡的大兒子，不願接受神對他人的接納或甚至對自己的接納？



這群法利賽人必須選擇是否接受神愛罪人，並決定是否願意因此歡喜快樂；令人難過的是，他們拒絕了。我自己比較像是那個大兒子（法利賽人），而不是浪蕩的小兒子，但困擾我的並不是神給罪人的恩典，而是有時我難以接受神要給我的恩典。那賺取恩典的觀念已經深植在我的神學架構裡，讓我認為神的愛不是簡單的，這也是為什麼我在圖書館一本舊書中發現的一首詩，能如此深深感動我的原因。

## 關於神的真相

幾年前我開始閱讀西蒙娜·薇依（Simone Weil）的作品，我對她的著作頗為欣賞，她的書流露出內心深處的思想以及敬虔的信仰。她生於猶太家庭，長大後卻成為基督徒。她的傳記作者發現她改信基督的原因，是因為讀到了十七世紀一位牧師喬治·賀伯特（George Herbert）所寫的詩，那首詩是他寫的第三首關於愛的詩。

我立刻去圖書館借了一本賀伯特詩集。坐下開始讀那首詩，結果也感動得說不出話。我愈是讀它、咀嚼它，就愈發現其含義深邃。

### 愛（III）

愛說歡迎你來，但我靈退卻，

因罪與污穢罪疚。



眼明之愛，見我稍稍鬆懈

自我初次進來，

靠近我，柔聲問

我需要什麼。

「賓客」，我回答：「配得這裡的」；

愛說：「你就是賓客。」

「我，不友善、不感恩的？啊，我親愛的，

我無法注視你。」

愛牽起我手，笑說：

「誰造你的眼，不是我嗎？」

「是的，主，但我玷污了眼；讓我的羞愧

帶我到應到之處。」

「難道你不知」，愛說：「誰背負了罪？」

「我親愛的，我當服事你。」

「你當坐下」，愛說：「吃我的筵席。」

於是我坐下、吃了。

終

榮耀歸與至高神、全地和平的君，

美好旨意臨到眾人。

因為這是一首老詩，用字較艱深，所以接下來我會解



釋這首詩的含意（至少是我的解讀），希望能讓你更了解這首詩。

- 愛說歡迎你來。賀伯特在這裡立刻告訴了我們神的屬性。詩人同意約翰所說的——神是愛（約翰壹書四章8節），你可以把整首詩裡的愛用神替換，所以詩人正在說：「神說歡迎你來。」神邀請我們進到祂裡面。
- 但我靈退卻。但我們的靈有何反應呢？當神靠近我們，而且非常靠近時，我們自然而然、也理當畏縮退卻，畢竟神是聖潔、公義的。
- 因罪與污穢罪疚。賀伯特告訴我們為什麼會退卻；除了罪疚以外，他沒有再提任何其他原因。你我都深知我們跌倒失敗了，我們讓神經歷無數的失望；我們退卻，因為我們心懷罪疚。
- 眼明之愛。賀伯特描述神的眼光如同「眼明之愛」，這不是很美嗎？神能夠完完全全地看見我們。是的，祂看著我們，帶著憐憫與慈愛。
- 見我稍稍鬆懈 / 自我初次進來。在賀伯特的時代，鬆懈的意思是有所遲疑；你看到那個動作了嗎？神邀請我們進來，但我們卻後退了。神知道為什麼——我們覺得自己有罪，那神怎麼做呢？
- 靠近我。神愈靠愈近。祂看見我們畏縮搖晃，於是向我們走來；即使我們虛弱無力、摔倒退卻，神還是向我們靠了過來。



- 柔聲問。神輕柔地問我們，彷彿一場溫柔的辯答正要開始。神靠近我們並問了一個問題。帶著根深蒂固賺得恩典的心態，我相信神會問我：「爲什麼你犯了那麼多罪？」但事實並非如此。
- 我需要什麼。神第一個提出的問題並不是：「你還有什麼可以爲自己辯駁的，你這墮落的罪人？」，而是：「你還缺什麼？你需要什麼？」
- 「賓客」，我回答：「配得這裡的」。我們缺乏一份價值感，大多數人在神面前都會感到不配；這也是詩人想表達的事實。
- 愛說：「你就是賓客。」針對我們自我價值的疑慮，愛回應說：「你是配得的。你配得，因爲我說你是配得；你配得，因爲我愛你。」奧古斯丁曾寫道：「神藉著愛我們，使我們成爲值得被愛。」我們的價值絕對不是理所應得、可以努力達成或賺取而來的，它是賜給我們的禮物，而禮物只能接受。
- 「我，不友善、不感恩的？啊，我親愛的，/ 我無法注視你。」但是接受禮物對我們來說一點也不容易，畢竟整個世界的運作都是依功過賞罰，想要什麼就得努力賺取；所以我們會說：「誰……我嗎？我，不感恩、不友善的？神啊，祢知道我到底有多壞嗎？我甚至不敢注視祢！」
- 愛牽起我手，笑說：/「誰造你的眼，不是我嗎？」這個畫面震撼人心。你能想像神微笑著——對著某樣事



物？對著你？許多我認識的人都無法想像神會以他們為榮，更別說神喜歡他們了。再看看神的奇妙回應：「是誰造你的眼——不就是我嗎？」我們說：「主啊，我們不配看你。」但神說：「你們難道不明白那雙眼——那雙無法注視我的眼——是我所造的！」

- 「是的，主，但我玷污了眼。」「是的」，我們回答，這一點我們無法與神爭論。「但〔總是有個「但」〕我玷污了雙眼。」賀伯特在說：「是的，神，祢創造了我的雙眼，但我沒有好好用它，看了不該看的東西，我的行為污染了它。」
- 「讓我的羞愧 / 帶我到應到之處。」再一次，那可憐的靈魂繼續爭辯：「神啊，祢知道祢在對誰說話嗎？我是個混蛋，祢給我眼睛、給我一切，我卻毀了它們。所以，拜託，請讓我的羞愧帶我到應到之處。」此時，那靈魂大聲呼求公義而非憐憫：「我不配——不要把我想要的給我，請給我應得的。」
- 「難道你不知」，愛說：「誰背負了罪？」當我們來到這重要時刻，神開口了：「我不否認你說的。你跌倒失敗，也因此當受懲罰；但——想清楚，難道你不知道是誰背負了罪？」神在告訴我們：「耶穌背負了罪。我兒子擔當了你的羞愧，因此你不再有罪。」

我們需要在這裡停一下。有時人們談論神的愛時，彷彿那是賜給人類的一股寧寧善好氣息。……



像罪不是什麼大不了的事；這也是為什麼許多人不認為自己是罪人的原因。但請注意：如果你不是罪人，為什麼會覺得這麼糟糕？如果你假裝自己是罪人，那也必須假裝自己被饒恕。神說：「你的罪是真的，而罪的代價就是死，但我兒耶穌擔當了罪，祂把你的罪與祂同釘十架，祂是『在地上被審判的審判主』。」<sup>8</sup>

- 「我親愛的，我當服事你。」恩典並沒有讓我們常常感到喜樂與自由，反而使我們心懷罪疚；許多牧師講道時心裡也想著：「年輕人，難道你不知道耶穌為你死了——你不會因此感到罪惡嗎？」然後預期的回答應該是：「是的，我知道。主，對不起，我保證一定改進，我會努力改——我保證！我甚至願意為祢死在宣教沙場上。請吩咐我，我必定去做。神啊，是我欠祢的。」
- 「你當坐下」，愛說：「吃我的筵席。」神回應說：「坐下吧，在這兒休息，與我同桌共享筵席，和我在一起。享受我的同在，讓我先服事你。我不需要你服事我，不需要你做任何事。我造你，是因為我愛你，我真正想要的就是和你在一起。我最深的渴望不是要你試著來服事我，而是你願意讓我來愛你。」你覺得神最想要你做什麼？
- 於是我坐下、吃了。這才是神最想要我們做的。祂想要服事我們，看見我們品嚐祂的美妙、享受祂的美



好。有一天我們也要服事其他人，那是出於對神之愛的回應，而非受罪疚感驅使。

賀伯特曾是一位傑出的政治家，但後來放下一切成爲一間小教會的牧師。他寫了許多詩，從沒想過要給大家讀，也鮮少出版。臨終前，他告訴密友寫了一些詩，並說：「請讀讀那些詩，如果你覺得它們有益處，那就任你處理那些詩了。」

他的詩集在死後出版了。「如果你覺得它們有益處」這句謙虛的話深深打進我心裡；感謝主，他的朋友有先見之明，看見這些詩的確有益。我知道薇依也與我深有同感。

## 律法主義的限制；愛的力量

本章開頭提到一名未婚懷孕的年輕女性，她想要幫助青少年團契的年輕女孩，卻遭到牧師回絕，這位牧師也拒絕爲她的新生兒施洗。之後，她去到另一間教會，她的孩子也隨後受洗。後來她參與了青少年事工、完成學業，最後進入宣教工場。今天，她和女兒都成爲非洲的宣教士，住在非洲。



## 靈命操練

### 誦讀聖言



本週的靈命操練叫作「誦讀聖言」，原文 *lectio divina* 是拉丁文，字面意思是「神聖的閱讀」。這是一種閱讀聖經的方法，包括必須用心聆聽。這項古老讀經法的由來可以追溯到希伯來文化傳統「示瑪 (*Shema*)」，就是以特殊的頓挫及專注於特定字詞的方式，來誦讀希伯來文聖經中的幾段經文。<sup>9</sup>「誦讀聖言」是早期教會基督徒共同進行的活動，後來由沙漠隱士繼續流傳，重點放在個人的靈修上。

「誦讀聖言」時，我們只讀一段經文——最多幾節而已，並且一再反覆誦讀，速度非常地慢，要深思每一個字詞，同時注意這些字詞對我們的心帶來什麼啟發；這麼做，就是在「用經文禱告」。這和一般讀經非常不一樣，讀經是嘗試了解所讀內容的意義；但在「誦讀聖言」時，是聖經經文在「讀我們」。

#### ■ 如何進行「誦讀聖言」

1. 首先挑選一段經文。在這次特別的練習中，我選了哥林多前書十三章4~8節。



愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。（哥林多前書十三章4~8節）

2. 花一、兩分鐘放鬆心情、深呼吸。
3. 第一次誦讀。慢慢把整段經文從頭到尾讀一遍，每段字句都要停頓（例如，「愛是恆久忍耐」〔停頓〕，「又有恩慈」〔停頓〕……）。讀完第一遍後，讓自己安靜一、兩分鐘。
4. 第二次誦讀。慢慢地再把經文讀過一遍，字句間須停頓，但這次停頓時間比第一次更長，並觀察是否有任何字句讓你印象深刻，或好像特別放大一樣。記住這些字句，等讀完第二遍後再把這些特別的字句寫下來。
5. 第三次誦讀。重頭誦讀經文，直到讀到那感動你的字句為止。當你讀到那個字詞的時候，先停下來，然後把那個字句重複唸幾遍。
6. 深思默想。花點時間思想讓你感動的字句。再把那字句重複唸過幾遍，讓那些字與你的想法、回憶或浮現腦中的其他經文相互交流；讓它觸摸你的心、你的渴望和你的恐懼。開始思考，神可能想藉此我



說什麼？

7. 禱告。把那最後的問題變成禱告，問神：「主啊，這段經文中你要給我什麼字句？今天你有要對我說什麼嗎？」接著聆聽。寫下任何你感覺到神可能要告訴你的事。
8. 休息。靜默一段時間，享受神的同在；此時你不再做什麼，而是存在當下。單純地存在當下一陣子。
9. 回應。問自己與神，根據今天得到的字句，神呼召我做什麼？也許你感覺到神要你更愛祂，或接納某部分真正的自己，或去服事某個你認識的人，或開始改變某個性格；不論是什麼，將它寫下來。「今天神呼召我要變得更有耐性，求主與我同在，教導我如何行。」感謝神給你這些字和呼召。

\* 以下幾段內容，請你完成上述操練後再來閱讀。

## ■ 與耶穌的觀點連結

「誦讀聖言」是一種很個人性的活動，所以我無法預料你會有什麼經歷，也不應該去預測，我只是想像神有些特別的字句要給你。然而，我選的這段經文特別講到了愛。首先，哥林多前書十三章4~8節非常有名，因為在許多婚禮中都會讀它；這段經文的內容並非描述夫妻之間的愛（雖然也適用！），而是保羅所寫關於如何在基督徒群體中彼此相愛，重點在於愛才是我們彼此共同生活的核心。在其它地方我們也讀到「因神這樣愛我們，所以我們也當彼



此相愛」(約翰壹書四章11節)。

我們也讀過「神就是愛」(約翰壹書四章8節)。如同賀伯特的詩，我們也能把哥林多前書那段經文中的愛用神來替換。

神是恆久忍耐，又有恩慈；神是不嫉妒；神是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。神是永不止息。

本週你也許能好好享受重複誦讀這段經文的樂趣。我在這章已說過神是愛，但我們常常不知道那是什麼意思，這段經文正好解釋了什麼才是真愛。

### ■ 額外操練：回想那首詩

如果神的無條件之愛是你正在與神摔跤的課題，你或許可以回到賀伯特的那首詩，並更多地思想。慢慢地讀過幾遍，想想賀伯特描述的景象（如「眼明之愛」），試著用心眼去看見那畫面。

### ■ 自我反思

無論你是單獨一人或是與朋友一起使用這本教材操練，下列問題或許可以幫助你回想自身的經歷。另外，你



也可以在你的筆記本裡寫下問題的答案。如果你有固定參加小組，請把筆記本帶在身邊，這樣可幫助你在分享經驗時回想起你的深刻見解喔！

1. 本週你有「誦讀聖言」嗎？如果有，請說說你怎麼做的、有什麼感想？
2. 透過這項操練，你對神或自己有什麼新的認識？
3. 你最喜歡「愛（III）」這首詩的哪一句？為什麼？

---

## ■ 譯註

1. 西方國家有人迷信黑貓是惡魔或女巫的化身，會帶來厄運。斜梯的古老迷信，則源自於古代犯人受刑被吊在梯子上，所以如果一個人走進梯子下方，便可能和被吊在這梯子上的人的靈魂接觸。
2. 西方人迷信兔腳是可以帶來好運的護身符，也有人相信兔腳可以防避巫毒邪術。



第 6 章

# 神是聖潔的







五年前我曾去過某教會講道一次，後來又獲邀再去講道。因為講道題目有限定，所以信息和上一次的差不多，心裡暗自希望會眾在過了幾年後，會忘記之前的信息。我對這間教會會友說了一些你在本書裡讀到的概念：神無條件愛你、耶穌為你一切的過犯受死——神已使你與祂合好、在基督裡你是新造的人。會後，一位高壯的會友來找我，他看著我，手裡拿著一台電子產品，口裡沒有說半句話。我靠近細看，發現那台機器正在播我五年前所講的道，我馬上猜測，他是要來怪我為甚麼講道內容幾乎一樣。

「我對幾乎一樣的講道內容感到抱歉——但請你見諒，因為我想只有這麼一次講道機會。」

我看著他的臉，發現一滴淚從他臉頰上緩緩落下。

「我不是來嘲笑你的講道都一樣，而是來謝謝你。五年前聽到這個信息，讓我的生命徹底改變。我從小在一個非常律法主義的教會中長大，每星期都聽見神對我有多生氣，自己有多差勁，每一天我都活在對神的恐懼中，一點



也不愛祂。當我聽到你的講道，我的心都融化了，我買了你的講道CD，將它下載，重複聽了好幾十次，還幾乎把它轉送給我認識的每個人。我是個警察，不習慣表現得太激動，我只是想謝謝你說了這個信息。」

我們給彼此一個熊抱，結果他哭了出來，我被他的故事和情感深深打動。他走了以後，我沉浸在使人生命得著改變的光采中，轉向神、默默地感謝祂。

這次際遇使我更確信，神無條件愛我們的信息，真的能夠改變人的生命。

後來，我注意到一位年輕女士等著跟我說話，於是走向她作自我介紹。她臉上掛著好大一個微笑對我說：「很感謝你的講道，讓我感到非常釋放！」

我為此歡喜了一下，直到她又繼續說話。

「事情是這樣的，」她說：「過去半年我都和男友同居，但我從小參加的教會說那是在犯罪，讓我有很深的罪惡感；但今天早上你說神無條件愛我們，耶穌也已赦免了我們所有的罪。後來我發現我的罪惡感是多餘的，耶穌已經為這一切付上代價了！我只是想跟你說謝謝，謝謝你說了一個令人釋放的信息。」她和我握個手，然後腳步輕盈地離開，就像一名剛剛才聽到醫生宣佈沒有得癌症的婦人一樣。

我的心往下一沉。

我發現，光是宣講不論做什麼神都愛我們的好消息，這並不是完整的故事。她沒有了解到我後來又向她解釋



的，就是慈愛的神同時也是「吞滅的火」（希伯來書十二章29節，和合本修訂版）。這聽起來也許令人怯步，但其實是很棒的好消息。關於神的聖潔，我還有很多需要向那位女士解釋；幸運的是，那次短暫的互動並非我們最後一次交談。

## 錯誤觀點

到目前為止，我已說了幾個我們在信仰團體裡，常聽到的關於神的黑暗負面觀點——嚴厲審判我們的憤怒之神，以及必須被我們刺激或哄騙才會饒恕我們過錯（甚至只是小過錯）的神。我試著告訴大家，這樣的神並不是耶穌所認識、所愛和所宣揚的神，神的愛也不是根據我們做了什麼才有的。神就是愛，祂甚至愛罪人。然而，神愛罪人的事實之後，通常會再加上「但神恨惡罪」，我相信這個觀點是百分之百真實的。

根據我的經驗，許多人都只抓著以下所提兩個主要觀點的其中之一，然而兩者卻都是錯的。

**神是震怒的。**有人相信神隨時隨地都在發怒，並且以為震怒是神的根本屬性，因為祂是聖潔的，但世界卻是大大不潔。有個女士對我說：「我發現神一直對我很生氣，祂只是一直容忍，直到我犯了大錯，然後我就會擔心：『噢不，神等一下要怎麼對付我？』」她的觀點其實滿常見的。人們假設神會對眼前一切罪惡發怒，等到受不了的時候，



祂就會敲下公義之槌；但聖經也說「神愛世人」以及「神在基督裡叫世人與自己和好」。因此，這個觀點應該要做點修改：父神真的很氣我們的罪，也會因此把我們送入地獄，但祂的兒子耶穌插手干預，為我們擔當了一切刑罰，這也是為什麼人類能夠以神的饒恕抵銷神的震怒。

**神不在乎我們的罪。**還有另一個觀點，尤其在我們今日後現代社會中更是熱門。今天有許多人已丟棄「震怒之神」的觀點，相信神的屬性剛好相反。在這時代，你很可能會聽到有人對你說，他們的神是一股宇宙天地間的慈愛之靈，祂不會審判、不施刑罰，也不會送人到地獄裡去。這款「泰迪熊」神已經變成一個非常新潮的替代品，替代了昔日震怒的神。

如果你有在看很夯的脫口秀，就會常常聽見這樣的神。這樣的訴求不難理解，一個想要祝福眾人的靈當然比「侯爵神 (Marquis de God)」更合人意，侯爵神殘酷成性，會因人有錯誤的教義或無法勝過罪而把他丟進永恆的痛苦裡。但這個慈愛的靈是聖經裡的神嗎？這樣的觀點，與耶穌對其父神的觀點相近嗎？這個又軟又毛茸茸的神非但不是聖經裡的神，也不是真的慈愛。

李察·尼布爾 (H. Richard Niebuhr) 這位已在耶魯大學教書幾十年的偉大神學、倫理學教授，以其有名又精闢



神的憤怒曾讓你無法理解嗎？請加以說明。



的見解，一針見血地指出，這個現代信仰觀點其實是在教導「一位沒有憤怒的神，透過沒有釘十字架的基督，帶領無罪的人，進入一個沒有審判的國度」。<sup>1</sup>



你曾聽過什麼樣的泰迪熊神？請舉例。

這句話顯示出正統的基督教觀點絕對離不開罪的議題；神不在乎罪的這個說法，當然就破壞了整個基督教的故事。神恨惡罪；在神的國度裡有審判，也需要有耶穌死在十字架上。

泰迪熊神一開始聽起來很吸引人，但轉眼看看我們的世界或看看自己的內心深處，你會看見明顯的黑暗存在；那不會生氣的神對這股黑暗勢力一點力量也沒有。根據我的理解，這聽起來也許有點奇怪，神的震怒是屬於祂的威嚴、慈愛中一個很美麗的屬性；在我開始解釋為什麼之前，必須先回頭來看耶穌，好對神的屬性有整全平衡的認識。

## 耶穌的觀點：憤怒是神的正當舉動

我們常把耶穌想像成溫柔親切的模樣，漫步走過田野裡的百合花，口中談論著愛與和平；或是邊工作邊吹著口哨的耶穌，肩上不時有小鳥飛來休息，在木工店裡還有可愛的老鼠會跑來幫忙（不，等等……我想到灰姑娘的故事去了）；不管怎樣，比起真正出現在聖經裡的耶穌，羅傑斯



先生 (Mr. Rogers) <sup>譯1</sup> 般的耶穌讓我們感到舒服多了。爲了平衡上述的看法，我們需要來看看耶穌對於審判及憤怒有何觀點。下列五段經文展現了神的另一面。

你們不要把這事看作希奇，時候要到，凡在墳墓裡的，都要聽見祂的聲音，就出來；行善的，復活得生；作惡的，復活定罪。(約翰福音五章28~29節)

我又告訴你們，凡人所說的閒話，當審判的日子，必要句句供出來；因爲要憑你的話，定你爲義；也要憑你的話，定你有罪。(馬太福音十二章36~37節)

人子要在祂父的榮耀裡，同著眾使者降臨；那時候，祂要照個人的行爲報應各人。(馬太福音十六章27節)

當那些日子，懷孕的和奶孩子的有禍了！因爲將有大災難降在這地方，也有震怒臨到這百姓。(路加福音二十一章23節)

信子的人有永生；不信子的人得不著永生，神的震怒常在他身上。(約翰福音三章36節)



定罪和震怒這類字詞並不常和耶穌連在一起，但我們不能忽略祂常常談論到這些字詞的事實。但我們要怎麼把這些教導與之前所學的結合在一起呢？根據耶穌所說，祂像是會為叛逆兒子擺設宴席的慈父，但同時也對拒絕祂的人震怒，我們該怎麼理解神呢？為了弄清楚，我們必須先仔細察看耶穌對定罪及震怒的解釋到底是什麼。



為什麼我們會跳過耶穌所說的審判，卻老想著祂所說的愛？

要結合神的愛和祂的憤怒是不容易的，大多數人也不這麼做，只是決定選這個或選那個；但我們必須結合這兩者，因為耶穌不准我們二選一。祂談到神兩者皆是，我們也需要這兩者才能對神有完整的認識。如保羅所

說：「可見神的恩慈和嚴厲：向那跌倒的人是嚴厲的；向你是有恩慈的。」（羅馬書十一章22節）

神是既恩慈又嚴厲，我們不能只選其一而棄其二。在現實生活中，這是一個非常棒的好消息。

## 激烈情感與憂傷

美國偉大政治家暨總統傑佛遜先生（Thomas Jefferson）是講求科學的人，他不相信神蹟，但很愛耶穌；不幸的是，耶穌的道德教導結束後，緊接著就是神蹟



故事——拿一點食物餵飽五千人、在水面上行走、醫治生來瞎眼的人。傑佛遜用了一個非常務實的方法解決了這個矛盾，他拿起剪刀把神蹟奇事的部分都剪去，只剩下耶穌的教導，連這些教導中一些難以置信的部分也被剪掉了。最後，他只剩他所想要的耶穌。

這麼做一點也不難。我若用自己的方法這樣做，不需拿剪刀，我只要跳過不喜歡的部分，光看喜歡的經文就好；但這實在不是什麼好對策。我發現當我這麼做時，反而會漏失有關神的重要觀念，或是錯失基督徒生活的重要教導，而那遺漏的部分會使信仰完全變調。

有一位想法類似傑佛遜的十九世紀神學家立敕爾 (Albrecht Ritschl, 1822-1889)，他並不喜歡聖經提到震怒的神，他斷定：「有關神之震怒的概念，對基督徒而言並無信仰價值。」<sup>2</sup>於是他對震怒做了解釋：震怒是神不同在時的必然結果，而不是神對罪與惡的態度。很多人喜歡這個說法，因為它描繪出一位不會生氣的神。這位被動式攻擊的神只是默不作聲。

這樣的神之所以會吸引我們，是因為我們很難放下人類本身對愛與憤怒的投射。當我們思想愛，通常就會想到一種不合乎理性的情感或感受。我們在電台上聽到的大多數情歌，都在描述一個人對所鍾愛的迸發一股熾烈的情感，那份愛大到讓他們願意走遍千山、游過萬海，只為能和對方長相廝守；但事實上他們卻無法在一起。等爬過了、兩座山，那份情感就會開始減弱，這時肚子餓扁的情



人可能比較想要一個起士漢堡，而不是他們所愛的人；等游過一個海洋後（甚至只要一個很小的海），我想那烈火般的愛也跟著會暗淡下來。

既然我們聽說「神是愛」，所以就假設神瘋狂地愛上了我們；但這愛有一個完全不同的定義——特別是其美妙的希臘原文 *agapē*。根據魏樂德的說法，愛就是「希望另一個人好」，而非只是一股激情。愛是希望另一個人平安健康的渴望，那渴望是如此強烈，甚至連個人的犧牲也無法阻擋那份渴望。這並不是說神的愛一點熱情也沒有，只是比起青少年熱戀情侶之間的愛，神之愛更像是父母對孩子的愛；換句話說，神的愛不是一股會起起伏伏的情感。

震怒這個字也是如此。當我們聽到這個字，就會想像有人正在大發烈怒並且失去一切理智和掌控。震怒這個字非常強烈，我們通常只會用來形容極端的例子。我曾看過有些人非常生氣，但情緒仍在掌控之中，也還有理性，甚至還能和那些令他們生氣的人講理；但我想不到任何震怒的例子。震怒是描述一個人「跨越生氣進入到盛怒」的文雅說詞。

於是當我們講到神的震怒，就會想像神失去理智般地暴怒，準備要「讓人頭落地」，因為祂氣炸了。但就像神的愛不是一股愚蠢衝動的激情，而是始終願其百姓一切安好的渴望，所以神的震怒也不是一陣暴怒，而是對罪與惡的堅持反對。我們會說神恨惡罪（但我們也說神不恨罪人），即便這樣，光想到神會恨其此事物……

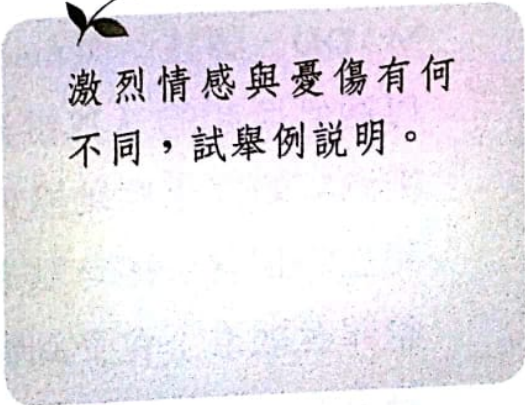


的身分。我們一直很難接受神震怒、審判和定罪的概念，因為我們對這些事物所能想見的例子都太負面了。

這問題有個解決之道，就是要明白聖經所提神的震怒是一種憂傷而非激烈情感，《安克聖經大辭典》（*Anchor Bible Dictionary*）解釋了兩者之間的差異：

希伯來文聖經對耶和華之震怒所作的描述，與人類的憤怒有所不同；就某些方面而言，兩者實質上的差異就像「激烈情感」與「憂傷」的分別。激烈情感可以視為一種情緒上的遽變……與……自我控制能力的喪失……。另外，「憂傷」則是出於關愛和特殊意圖的一種表現，是決心與抉擇後的結果。<sup>3</sup>

神的震怒不像人類的憤怒，人類的憤怒是一股魯莽、不理智的激烈情感，但保羅從來就沒有寫過神像人類一樣地生氣。生氣是人類的情緒，震怒則不同；神的震怒是一種留心、客觀又基於理性的反應，那其實是一種愛的表現。神面對罪惡時一點也不優柔寡斷，祂強烈反對那些有損祂寶貴兒女的事物，我為這點感謝神，那是神愛的記號：「神的震怒必須和祂的愛一起來理解。震怒不是神



激烈情感與憂傷有何不同，試舉例說明。



的永恆屬性，愛與聖潔才是祂的王要屬性之一，震怒是因類人的罪而有的；如果沒有罪，就不會有震怒。」<sup>4</sup>

對罪惡震怒，是充滿愛與聖潔美善之神之必然反應；神之震怒，是對罪與邪惡一時的公義判決。如巴刻（J. I. Packer）所寫：「聖經裡神的震怒總是公正的」，也是「對付客觀道德罪惡的正當必要反應」。<sup>5</sup>

巴刻最後提出一個問題來總結他的觀點：「一個對罪惡與良善都一樣享受在其中的神是位好神嗎？不對抗世界罪惡的神，還會是道德完美的神嗎？當然不是。」<sup>6</sup>而且，如果宇宙的創造主是如此漠不關心，那宇宙中還有公平可言嗎？有一樣是我們人類無法逃避的，就是我們對公平、正義的渴望；我可不想住在一個沒有公義、沒有是非對錯的世界，也不想要一位對道德罪惡不理不睬的神。

## 神是抗議酒駕母親協會會員

我能想到最接近人類震怒的例子，大概就是「抗議酒駕母親協會」（Mothers Against Drunk Driving，簡稱MADD，譯註：與mad「狂怒」發音相同）。這個組織是由母親們發起的（我推測應該也有父親參與），她們的孩子被酒醉的汽車駕駛撞死了。許多年來，針對酒後駕駛造成死亡的相關法律有點過於仁慈，只判定為過失殺人；那些犯罪者通常不會受到監禁，甚至很可能再次酒醉駕車。這群身心交瘁的母親們後來決定化她們的悲憤為積極



爭取法律上的公義；她們幫助世人看見，喝到酒醉是人所做的決定，因此那些人並非過失殺人。透過廣告宣傳及民間團體的努力，「抗議酒駕母親協會」已促成嚴格法律的制定，也改變了人們思考與行動的模式。最後，我們可以說是她們的努力——即使無法挽回她們孩子的生命，卻拯救了許多其他的孩子。

這群媽媽們的例子，是人類例子中，我想得到最能讓我體會神震怒的。神真的非常痛恨罪帶給祂兒女們的影響，若說神對虐童、不信神、甚至是盜用身分漠不關心，那實在是荒唐至極，那種神我一點也不想要，還寧可回去信原來那復仇心切、萬一忘記靈修就會擊打我的神；但上述這兩種神都是錯的。神是愛，同時是公義的，所以祂極力反對罪惡；我非常高興神是這樣的神。

## 聖潔是神的本質

神的本質就是聖潔，聖潔是一個神聖的屬性。神是純潔的，在神裡面沒有罪、邪惡和黑暗，聖經中到處都宣告著神的聖潔：

耶和華啊！眾神之中，誰能像祢？

誰能像祢，至聖至榮，

可頌可畏，施行奇事？

（出埃及記十五章 11 節）



我是耶和華你們的神，你們要使自己分別為聖，  
要成為聖潔，因為我是聖潔的。

(利未記十一章44節，參考和合本修訂版)

彼此呼喊說：

「聖哉！聖哉！聖哉！

萬君之耶和華，祂的榮光充滿全地！」

(以賽亞書第六章3節)

聖潔是神的本質之一。就像神不能不是愛一樣，祂也不能不是聖潔；但神的震怒不一樣，因為那不是神的屬性。震怒不是神就是的屬性，而是祂做出來的行動。(Wrath is not something that God is but something that God does.) 我們可以說神是聖潔的，但說神是震怒的就錯了；震怒是聖潔神對罪所做出的公義行動，這是一個非常重要的區別。許多人一開始先有的概念，認為神是愛生氣且震怒的，但這並非事實。神是神聖與純潔的，祂的神聖與純



神的震怒是行動而非屬性，為什麼這項事實非常重要？兩者的差異對你有什麼意義？

潔就是祂良善與美妙的一部分。聖潔是神的本質，祂並沒有天性震怒；震怒是人類拒絕神時所體會到的經歷，而這也是神的愛其中一個必要部分。



## 我們的神是吞滅的火

好幾年來，我一直無法理解神的愛與震怒之間的關係，直到讀蘇格蘭偉大作家兼傳道人喬治·麥克唐納（George MacDonald）的作品後，我才有所突破。在他的一篇講道中，他寫下了這深奧的四個字：「愛到聖潔（love loves unto purity）」<sup>7</sup>。那篇講道是根據希伯來書十二章29節所寫的：「我們的神是吞滅的火」（譯註：和合本修訂版）。麥克唐納將無條件的永恆之愛與聖潔做結合；也就是說，神很愛很愛我們，因此希望我們能夠成為聖潔，並且不屈不撓地一直在幫助我們成為聖潔。麥克唐納也指出神是多麼反對罪，因此對人類來說：「祂總是與罪對立；但目前人類同時仍與罪合而為一，所以祂也與人對立——反對他們的慾望、目標、恐懼與願望；也因此，祂是完完全全為著他們著想。」<sup>8</sup>

神反對我的罪，因為祂為我著想；而且如果我活在罪中，神就會反對那些慾望，因為如麥克唐納所說，那些慾望會領我走向滅亡，且是惟一的結局。當然，我會為自己的罪找藉口，或把我的軟弱合理化，但神不會因此買帳。雖然我們現在已藉著基督與神和好，神仍然不會漠視我的罪。罪令我們痛苦，罪也讓神難過——因為神愛我們。



如果神的愛要把你生命中會阻礙你的事物「燒掉」，那會是什麼？



神不會藉著讓我難過，或使我難堪來改善我的行為，也不會用恐懼或罪惡感的手段。神改變人心的方法是最高段的。神那神聖的愛，燒盡了我們生命中罪的渣滓，是神的恩慈領我們走向真心的悔改（羅馬書二章4節）。如麥克唐納所言：「愛到聖潔」。

## 你不會真的想要一位不聖潔的神

如我先前說過的，泰迪熊神是一個吸引人的選項，可以用來取代「侯爵神」——那殘酷成性、愛發脾氣、恨惡不公義並加以破壞的神。但實際上我們並不會想要泰迪熊神，因為那種神一點也不聖潔。巴刻問了一個很深刻的問題：「一位不在乎是非對錯的神，會是一位良善且值得尊敬的神嗎？……道德冷漠會成為神的瑕疵，而不是完美。」<sup>9</sup>一位縱容的神可能會說：「罪不是什麼大不了的事——尤其當我的受造物並沒有互相傷害。所有人都會犯罪，所以我會換個角度看；當然，他們都自以為是神，所以你能因此怪他們嗎？我以我的形像造了他們，所以他們只是在學我！這點我可以寬恕。我想，他們正努力試著表現更好。」

當我覺得罪疚、良心不斷煩擾，或當我想合理化自己的犯罪慾望時，我可能會想要這個泰迪熊神；但長期來看，我卻不想要這種神。這種神就像放縱小孩的父母，他們讓孩子毫無罪惡感地喝酒、吸毒、與人發生性關係。我



們小時候可能會覺得這樣的父母很酷，但其實一點也不，他們只是懶惰，卻不是真心愛孩子；他們有許多孩子都走上販毒之路，長到二十一歲以前就已經毀了自己的生命。這樣的父母也許你十五歲時想要，但你不會一輩子真的希望如此。

我不想要一個會這樣說的神：「這很酷的，不要擔心，每個人都會犯罪，你就去做吧，孩子，不要有罪惡感。罪惡感討厭死了。好好地玩吧！」這樣的神並不愛我；對罪寬容並不是愛的表現，因為罪帶來毀滅。我想要一位會恨惡任何傷害我的事物的神。恨惡是個強烈的字眼，卻是好的，因為真正的神不僅會恨惡毀滅我的事物（罪與疏離），也會採取行動消滅那毀滅我的。我真是愛祂。因為這位神爲了消滅罪，親自付上最大的代價，把因著我的罪帶來的一切罪疚、痛苦和掙扎都擔在祂身上，所以我要永遠愛祂。

## 地獄的必要

因為神是愛，所以與神隔離的地獄是必要的。愛並不會要求以愛回報，愛是不強迫人的。神盡其所能地想要挽回我們，但人卻能自由地拒絕那份愛。地獄的意思就是與神隔絕，一個人——甚至是人人眼中視爲正直的人——只要拒絕神，他就是活在人間煉獄。

神並不會阻撓我們的決定。人們可以選擇把神阻擋在



自己的生命之外，因此地獄之門是從我們內心深處鎖上的。米爾頓（John Milton）的詩作《失樂園》（*Paradise Lost*）裡，撒但誇口說：「寧在地獄為王，不在天堂為臣。」人的生命中有一部分不願將自己交給神掌管；如果不接受鑒察，這份抗拒會領我們走向滅亡。魯益師（C. S. Lewis）寫道：「這不是神『送』我們進地獄的問題，而是我們每個人心中都有某樣東西在成長，如果不趁著尚在萌芽時就消滅它，它自己就會成為地獄。這是非常嚴重的事情：讓我們現在就把自己交在神的手裡，就在今天，此時此刻。」<sup>10</sup>



如果神不在乎罪，對我們會有何損害？

神非常在乎罪，因為那會毀了祂寶貴的兒女；神也希望我們成為聖潔，因為那會使我們的生命得以完全。

在第七章和第八章，我們將看到聖潔神如何使我們成為祂的聖潔百姓。神樂意犧牲自己來解決罪的問題——打破罪的權勢並挪去我們的罪疚；神從死裡復活，使我們得以與基督同活、能勝過試探。在門徒造就系列的第二本書《美妙的人生》中，我們將看到聖潔神如何邀請我們進入祂不動搖的國度，以及祂如何在日常生活中與我們互動。《美妙的人生》也會探討我們在成為基督樣式的旅程中將面臨的各種掙扎（憤怒、情慾、說謊、貪婪等等）。是聖潔的神激勵著我們走向聖潔，祂以聖潔的愛愛著我們。



## 恩典不只是寬恕罪

本章一開始說了一個故事，提到一名年輕女士相信神的恩典與饒恕，代表祂不再介意我們的行為。幾個月後，我有機會對她說到神的聖潔是多麼地重要、也多麼美好。我向她解釋，神並沒有不追究她的罪惡行為，追究的原因也不是因為祂是個保守的老古板。

「神不贊同妳這麼做的原因，」我說：「是因為妳在神眼中是神聖的，妳的性行為在神眼中也是神聖的。神是非常『贊成性』的，畢竟那是祂的創造！但性行為是親密關係中的神聖舉動，專門設計給許下終極婚約諾言的配偶們分享。任何在那關係以外發生的性行為，只會貶低性、使性變得廉價，並且通常會帶來許多痛苦和心碎。妳是神聖的，也是特別的，這也是為什麼人們會等待。」

「我知道你的意思，」她回答：「過了一陣子之後，他變得好像只對和我上床有興趣，而不是真的對我有興趣。我們的關係實在是一團亂，我該怎麼辦？」

「告訴他，等到你們結婚以前不會再有任何性行為了。」

「他會說那就分手吧。」

「那妳就會知道他的真面貌了，妳自己也會好過一點。」

下一次又見到她時，她說照著我的建議做了，並且如其所料，她的男友並不喜歡這樣，最後兩人就分手了。她



可是邊說邊微笑，現在專心作一個神聖的自己。兩年後她又出現在我的辦公室門口，臉上綻放燦爛的笑容。她指著手指上的戒指大聲說：「我和世界上最棒的男人訂婚了！他真的很尊重我，我們決定直等到結婚才能有性行為。謝謝你告訴我，我真正的身分是誰。」

我回想起這件事一開始有多麼糟糕，我把事情搞砸了，因為那樣的講道讓她覺得犯罪無所謂。後來我想到，或許在開口談罪的事情之前，她需要先聽到自己是無條件被愛的；這與一般直覺相反，但我相信是對的。我們以為是先有震怒後有恩典，但那並不是聖經的教導，神的第一句話和最後一句話都是恩典。除非我們先被保證自己是被愛的、被饒恕的，否則我們不可能會正視自己的罪，而且會依自己的聰明行事，靠自己的力量改變來討好神。如巴刻所說，神的第一句話總是恩典，惟有如此，我們才能開始明白神的聖潔，以及我們的聖潔。



## 靈命操練

### 留白



史雲生醫師 (Richard Swenson) 寫了一本很棒的書《留白》(Margin)。留白意指書頁四週邊緣沒有文字的空白處，例如你正在讀的這一頁的上面、下面和兩邊就有留白。如果此頁從上到下、從左到右都塞滿了文字，那就沒有留白了。史雲生相信我們的生活就像這樣。我們把行事曆填得滿滿的卻沒有「留白」，沒有時間遊玩、休息，也沒有時間留給家人、神和自己的健康。

史雲生為留白和沒有留白作了以下描述：

現代的生活型態吞噬了留白之處……沒有留白的生活，就是看醫生遲到了三十分鐘，因為剪頭髮時間超過了二十分鐘，因為你載小孩上學遲到了十分鐘，因為在距離加油站兩街遠的地方汽車沒油了，而你還忘了帶錢包。

相反地，留白就是樓梯爬到最上層還能喘氣，月底還有剩餘的錢，結束青春時期仍精神健全。

沒有留白，就是小嬰兒大哭的時候電話同時



響起；留白，就是祖母抱著嬰兒度過整個午後時光。

沒有留白，就是受託扛起比你所能負荷還要多五磅重的重擔；留白，就是有個朋友幫你分擔一半的重量。

沒有留白，就是沒有時間讀完你正頂著壓力讀的書；留白，就是有機會把書讀過兩遍。<sup>11</sup>

我想幾乎我認識的每一個人都會認同上面所說的。我們身處的文化，視忙碌和過勞為重要地位的象徵。

史雲生醫師先在他的病患中觀察到沒有留白的的生活，卻才發現自己其實也是如此。他是一位醫生，開始注意到許多危害健康的因子都源自壓力。他發現壓力是來自過度緊繃的生活，於是開始勸告病患要放慢腳步，省略生活中不必要的活動。

他之後檢視自己的生活，發現原來自己的景況也一樣。發覺一週八十小時的工作，讓他把身體健康、家庭時間，和與神的關係排擠掉了；頓時，他醒悟到這三樣東西才是最寶貴的資產啊！於是他決定把行醫的時間減半——也就是收入減半；這麼做並不容易，但史雲生說這是一生中做過最棒的決定。

長久以來，我一直努力在生命中留白，也發現其中的祕訣；單單說不這說來簡單，做來卻難。

對甚麼說不呢？只要對你的靈命健康，或他人益處沒



有絕對必要的事，都當說不。但你覺得自己必須做的每日或每週事務清單，上面大概都填滿了一堆有益的事；這跟善與惡無關，卻跟到底哪一件事才比較好有關。

讓我來舉個例。有一位正在讀本書的年輕女孩被留白這個點子吸引了，因為她的生活沒有空白，於是就開始在生活中創造空白。她有學校課業要顧，還有一份工作，所以部分時間已撥給這兩項活動。另外，她相信與家人共處、禱告、讀經和寫日記的時間也很寶貴。後來她有了男朋友，也想投資時間在兩人的關係上；但她發現每天和男友相處會占去三到四個小時。她為此禱告，發現自己可以在他們的關係中創造一點留白，於是告訴男友希望能夠增進彼此的關係，但每週至少有三個晚上必須從他身邊抽離，這樣才能有九到十個小時的時間留白。

後來她告訴我這個決定多麼有意義。她的學校課業進步了，與神和家人的關係也更親近，每天都能按著規律的步調生活，讓她覺得很開心也很平靜，她和男友的關係仍然，也有增無減。要記得，神從沒呼召任何人要過著缺乏留白的生活。

如果我們缺少空白，這是我們自找的，也是我們遠離神國度的徵兆；所以要誠實且毅然決然地面對你的行事曆，你的靈命、人際關係和身體健康都與它息息相關。

## ■ 留白與聖潔

聖潔本質上就是完全——一種運作完整的生命；罪則



是功能不全或生病。「匆忙症」是現今社會排行第一的心靈疾病，因為行程已被塞爆，我們老是疲於奔命；當生命缺乏留白，我們就會變得疲憊、孤寂、毫無喜樂，試探也就跟著接踵而來。我們需要留白。留白能夠恢復生活的平衡、修補我們的心靈，也因此帶來更多喜樂，而喜樂乃是隔絕試探的堡壘。留白與聖潔息息相關。

以下是一些能夠幫助你留白的方法：

- 早起十分鐘，在一天開始前保留一段安靜的時間。
- 刪去不必要的娛樂活動。
- 檢視並按能力決定你承擔的義務，問自己「這些事是必要的嗎？」例如，你必須參加三個教會的委員會嗎？
- 如果你常常做某件事（例如，常和某個朋友在一起），可考慮減少見面的頻率，但仍繼續保持友好的關係。

## ■ 自我反思

無論你是單獨一人或與朋友一起使用這本教材操練，下列問題或許可以幫助你回想自身的經歷。另外，你也可以在你的筆記本裡寫下問題的答案。如果你有固定參加小組，請把筆記本帶在身邊，這樣可幫助你在分享經驗時回想起你的深刻見解喔！

1. 這一週你有練習用任何方式為自己留白嗎？如果有，請說說你怎麼做的，感覺如何？



2. 透過這樣的操練，你對神或自己有什麼新的認識？
3. 當你試著為生命留白時，遇到的最大困難是什麼？  
最棒的收穫是什麼？

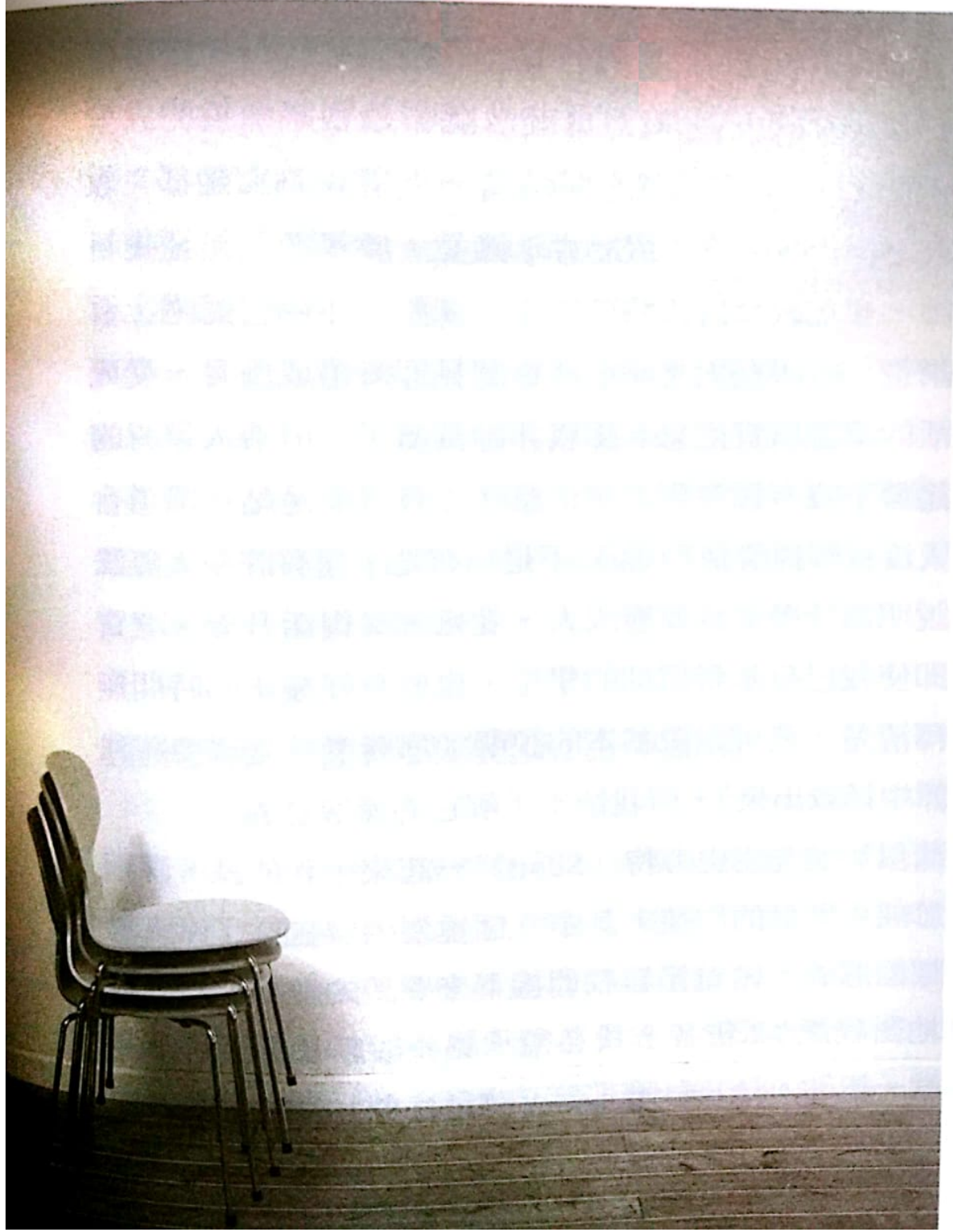
---

### ■ 譯註

1. 羅傑斯先生（Fred McFeely Rogers，1928-2003）是位美國教育家、牧師、歌曲創作者及電視節目主持人，因製作和主持電視劇〈羅傑斯先生的鄰居〉而出名。他的個性溫和，說話輕柔，對觀眾態度非常誠懇。



# 神是自我犧牲的







**我** 妹妹薇琪（Vicki）是非常聰明且觀察敏銳的人，她是我所認識最聰明的人之一。從小到大她都在教會中度過——高中時活躍於青年團契，成年後又擔任主日學老師，參加教會詩班將近三十年。她一生中已聽過上百場的講道，若說有人應該已清楚聽見耶穌道成肉身、受死且復活的重要真實信息，那就非她莫屬了；但令人驚訝的是，她似乎沒有領會到這個信息（也有可能是站在講道台上的人沒有解釋清楚），而且不是只有她，還有許多人無法清楚說明為什麼耶穌要變成人、受死，又復活升天。老實說，即使我已有基督信仰的學位，也曾有好幾年的時間無法解釋清楚。我可以做基本的說明（耶穌受死是為要將我們從罪中拯救出來），但我卻不了解它的深層意義。

薇琪和他先生史考特（Scott）一起來上我的課，課程是關於成為耶穌的門徒，其中一個重要內容包括了深入思想十架的意義。她看了看我們接下來要讀的教材，然後很誠實地對我說：「雅各，我必須承認我從來就不了解十字架，我一直想不透為什麼耶穌必須死。我也不懂為什麼神



要讓耶穌死，那簡直就像虐待兒童。」她又繼續解釋十字架看起來似乎沒有必要——因為神大可輕而易舉地「原諒世人」，只要大聲宣告世人被饒恕了，或教導人們怎樣彼此相愛就好，這樣耶穌就不需受苦，也不用流血了。

我完全能體諒她的想法。

從某個角度來看，耶穌上十架似乎是個可怕的黑暗事件。每一間羅馬天主教教堂都掛著一個十字架——有耶穌身體掛在上面的十字架，大多數新教教堂的塔頂或會堂裡也會有十字架，我們唱

的許多詩歌也會讚美十字架（例如〈奇妙十架〉〔*When I Survey the Wondrous Cross*〕）。耶穌之死是基督教神學的中心主旨，許多人卻無法體會它的重要意義。在了解為什麼耶穌要選擇住在我們中間，並為我們死之後，可以幫助我更明白這位美妙神的本質。



你曾經疑惑為何耶穌要為我們死嗎？如果有，請分享。

## 錯誤觀點：我們靠自己來到神面前

第五章提過，我們是住在一個以表現為接納前提的世界。我們得到的都是我們賺取來的，世上所有的大宗教（除了基督教以外）也都是基於這個原則，人類必須有所作為，可能是透過敬拜、獻祭、善行或以上的行為加總起來，信奉的神才會喜悅和祝福。根據我們的經驗，這聽起



來很合理；我們居住的世界是這樣運作的：善有善報、惡有惡報。這也是印度教和佛教所說的因果報應（karma）。好好安排自己的生活、遵守誠律、獻上當獻的祭物，這樣神就會以祝福來回報你；要不要尋求神，主要是由你決定。這聽起來不僅合理，還非常吸引人，因為掌控權還是在我們手上。

## 耶穌觀點：神主動接近我們

幫助我了解耶穌為什麼要變成人、而且還要死在十字架上的，就是《論道成肉身》（*On the Incarnation*）這本書，作者是埃及亞歷山大城主教亞他那修（約296-373年）<sup>1</sup>。今日教會之所以能夠了解耶穌的道成肉身（神成為人）、受死（被釘十字架）及復活是人類與神和好的必經之道，乃要歸功於亞他那修。和薇琪討論過她無法理解為什麼耶穌必須受死的問題後，我就回去翻了亞他那修的經典著作，腦中思考著她的問題。

我把我的問題與亞他那修的解答變成了一場對話。<sup>2</sup>請大家想像一下我們回到過去的時光，問了亞他那修幾個有關耶穌道成肉身、受死及復活的難題。

傑恩：亞他那修，人們常問的一個問題是，為什麼耶穌一定要變成人，然後受苦、被釘死在十字架上？為什麼耶穌不直接教我們怎麼活出讓神喜悅的生命就好？



亞他那修：如果人類沒有全然敗壞，那樣做也行得通。如果我們只是犯了一條律法，我們可以悔改；如果我們的問題是愚昧無知，那麼教育就可以解決問題。但人類的問題比這些嚴重多了，我們既墮落又邪惡，那就像疾病一樣是無法以意志力或知識來治癒的。

傑恩：我們到底是怎麼陷入這樣的困境？

亞他那修：這故事說來話長，但我盡量簡短說明。神按照自己的形像造了人，也就是說，人類可以思考、創造並且認識神。亞當和夏娃被造，他們可以自由與神有美好的互動，但只有一條命令必須遵守，遵守那命令就等於展現他們對神的愛、感激和順服：他們不可吃分別善惡樹上的果子。這棵樹象徵想要成為神的欲望，因為只有神真正知道善與惡。神也告誡他們說：「分別善惡樹上的果子你不可吃，因為你吃的日子必定死」（創世記二章17節）。可是，他們卻吃了這棵樹的果子，因此他們的靈立刻死亡，也從神面前被驅逐，無法再居住在伊甸園，與神有美好互動，最後他們的肉體也開始死亡。不只是他們的肉體有一天會死去，他們從此也生活在墮落敗壞之中。

傑恩：但神大可直接原諒他們，對吧？

亞他那修：不行，神不能破壞自己的命令，但神也無法任祂寶貴的創造被毀滅。後來這位仁慈的神該怎麼做？那真是只有神才能解決的兩難處境。

傑恩：但當時人類沒有辦法救自己嗎？神不是可以直接命令他們悔改嗎？



亞他那修：沒辦法，就算悔改也無法改變他們現在所處的墮落本性。就算他們不再犯罪——這是做不到的——他們內心仍是敗壞的，仍活在死的律法之下。

傑恩：那解決問題的方法是什麼？

亞他那修：那不是什麼，而是誰才能解決這個問題。只有神的道本身才能解決人類的問題，這道也在一開始從無有創造出萬物。為了解決問題，那沒有身體限制且不在罪惡權勢底下的神進到我們的世界，祂使自己有了形體，而且是跟我一樣的人類身體。

傑恩：但為什麼要這樣？神不能用別的形式顯現嗎？為什麼一定要成為人類的形體？

亞他那修：耶穌變得跟我們一樣有肉身，是因為人類身體受到死亡敗壞的挾制。祂代替所有人使祂自己的身體臣服於死亡，並將自己獻給父神。祂這麼做全是出於對我們的愛，因而我們都隨著祂的死而死，死亡的律法也因此廢止；所以耶穌能夠完全廢去死亡，就像火堆裡燒光的稻草一樣。

傑恩：所以，祂變成了肉身好讓自己能夠死？是這樣嗎？

亞他那修：沒錯，只有死才能除去墮落敗壞，沒有其他方法；因為這個緣故，耶穌才變成一個會死的肉身。藉著把祂的肉身交給死亡，成為除去污穢罪惡的犧牲祭，耶穌就能為祂人間的弟兄姐妹廢去死亡的挾制，因為祂付上了同等的代價，祂的死已付上所有必須的代價。



傑恩：你剛剛強調「付上同等的代價」，我不懂那是什麼意思。

亞他那修：全然敗壞——人類墮落後的光景——只能透過全然無敗壞的犧牲才能徹底翻轉，而耶穌是沒有犯過罪的。

傑恩：那樣做，對你我有什麼幫助？

亞他那修：耶穌替我們做了我們做不到的事，祂為我們翻轉了最初的墮落！耶穌藉著獻上自己的身體完成了兩件事：祂終止了那挾制我們的死亡律法，並給我們復活的盼望，讓我們能夠重新做人。你看，耶穌打敗了死亡。

傑恩：我再跳到一個相關的問題，為什麼耶穌一定要那樣死——死在十字架上？祂不能用另一種死法來達成相同的目標嗎？

亞他那修：耶穌的死必須是非常真實、無可否認、並且是公開的死，好讓每個人都能看見。如果沒人目睹祂的死，就沒有人會相信祂的復活，祂反而會被當作一個說天方夜譚的人。

傑恩：但祂為什麼得這麼羞辱地死去？釘十字架是世界上最痛苦、最羞辱人的刑罰，難道祂不能死得更有尊嚴一點嗎？

亞他那修：我知道你厭惡十字架，十字架也的確是應該讓人討厭的。但請注意：一件偉大又不可思議的矛盾事件發生了，他們以為施加在耶穌身上的死刑帶著不敬與羞辱，但這樣的刑罰卻變成戰勝死亡的光榮事蹟。雖然他們





亞他那修在對話中的解釋對你有何幫助？或讓你有什麼新的收穫？

恆矗立，成為神榮耀的記號。最後一點，如果祂沒有被釘在十字架上，祂又怎麼能觸摸到全世界的人呢？因為惟有在十字架上死的時候雙臂才是展開的。

## 得不到以愛回報的風險

完全自由的神，主動選擇來到我們的世界，成為柔弱的嬰孩，並在長大成人後承受辱罵、折磨和死刑；神並不需要這麼做。亞他那修說解決人類問題（敗壞、與神隔絕、虧缺神的形像）的惟一辦法，就是神必須親自介入；如果他說的是對的，那也不代表神就必須得這麼做。沒有任何事物強迫神用這種方法來救我們；神既然選擇以這種方式來拯救我們，祂就是冒著得不到以愛回報的風險。如果人類拒絕祂的愛，那會發生什麼事？

約翰告訴我們：「祂在世界，世界也是藉著祂造的，世界卻不認識祂。祂到自己的地方來，自己的人倒不接待祂」（約翰福音一章 10～11 節）。這是一段很重要的經節，因為它包含了幾項基要真理。首先，「世界是藉著祂造的」，神



被造的以先。因為萬有都是靠祂造的，無論是天上的，地上的；能看見的，不能看見的；或是有位的，主治的，執政的，掌權的；一概都是藉著祂造的，又是為祂造的。祂在萬有之先；萬有也靠祂而立。（歌羅西書一章 15~17 節）

第二、「祂在世界」，神自由地選擇來到我們的世界，呼吸我們的空氣，並讓自己承受人生中的一切痛苦和掙扎。第三、「世界卻不認識祂」，神極為謙虛地將三位一體中第二位的榮光隱藏起來，結果，「自己的人倒不接待祂」。

得不到回報的愛，大概是所有人類情感經驗中最令人痛苦的。愛著某人卻得不到愛的回報，這是很深的傷害，也是一種難以忍受的痛，神就體會過這種無愛回報的痛。有些人反對神會感受到痛（或感受到任何事物）的說法，他們認為神是沒有情感的，也就是神不會受到情感左右；這樣的觀點似乎是要維護神的全能。但如果神愛人（神愛世人，約翰福音三章 16 節），祂一定也必須感受到無愛回報的痛。我發現，那些無法相信神能夠感受到痛苦或喜樂的人，他們也很難相信耶穌會感到痛苦或不確定——甚至是喜樂。耶穌會笑嗎？祂曾經感到尷尬嗎？耶穌的心到底有沒有被傷害過？聖經告訴我們祂完完全全經歷了人



你曾經付出沒有回報的愛嗎？你能想像神讓自己經歷這種痛苦嗎？請分享。



類的一生，所以我想是的，祂必定都經歷過。

我的朋友姆林斯曾寫了一首很美麗的歌，是關於耶穌的，歌名叫作《像我這樣的男孩 / 像你這樣的人》(Boy Like Me/Man Like You)。他在歌詞中猜想，孩童時的耶穌是否與我們有同樣的感受：

祢常常餓肚子嗎？

祢長得很快嗎？

祢走過的時候，女孩們會對著祢咯咯笑嗎？

祢曾覺得奇怪是什麼東西讓她們發笑嗎？……

祢和狗打過架並舔過牠的鼻子嗎？

祢在噴水的水管下玩過嗎？

祢在雪地裡畫過天使嗎？

祢玩躲貓貓的時候害怕過嗎？

祢的膝蓋劃傷時有試著不哭嗎？

祢在平靜的小河上打過水漂嗎？

有一天，姆林斯告訴我他最喜歡的歌詞，就是在雪地裡畫天使的那一句。爲什麼？他說：「我喜歡那位創造天使的神，變成小男孩、在雪地裡畫天使的畫面。」

我想，我們難以接受神會感到快樂和痛苦的原因，是因爲我們認爲那有失祂的身分。我們覺得，會受傷似乎就



是軟弱；但或許不是這樣，也許會受傷才是真正的力量；也許爲了他人益處而犧牲自己並不是軟弱的記號，而是世上最偉大的力量。



為什麼自我犧牲可以成爲力量的記號，而不是軟弱的記號？

## 沒有比這更大的愛

「當我們一點也不配的時候，爲什麼神要爲我們這麼做？」這個問題仍然需要繼續探討。愛德華·央諾德（Edward Yarnold）回應：「爲什麼父神願意（耶穌被釘十字架？）……也許你可以說是因爲人性是照著神自己的形像造的？一粒麥子的原則反映出神的本性：神自身的榮耀就在自我犧牲裡；因此基督的身體（譯註：教會），就分享了頭（譯註：基督）的生命，頭所戴的榮耀冠冕也仍是荊棘的冠冕。」<sup>3</sup>

宇宙中心有這麼一條信念：自我犧牲是終極的至高表現。一粒麥子必須死了，才能結出更多生命，宇宙體系也反映出其創造主的本性。耶穌說：「人爲朋友捨命，人的愛心沒有比這更大的」（約翰福音十五章13節）。

自我犧牲看起來似乎軟弱，卻是一種愛的表現。哥林多前書十三章4~5節我們讀到：「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不求自己的益處。」我們大多數人都生活在錯誤的觀念裡，以爲支配和



控制當中才有力量；但這些都不是力量的至高表現。神的力量在軟弱裡顯得完全（哥林多後書十二章9節）。種子的力量，只有在它死後才會展現出來；神的大能，則是在十字架上完全彰顯。



自我犧牲為什麼是終極的至高表現？

人子來到我們的世界，居住在最低下的生活環境，三十年來過著完全平凡的生活，也經歷到我們經歷過的所有一切，祂一生的教導和生命都在宣揚祂的父，並且願意完成那至終的犧牲：祂為世人捨去生命，神的羔羊除去

世人的罪孽。「我願意為你們的益處犧牲自己」，這是神的感想；而我們，在自我犧牲的短暫時刻也能感受到神所感受的（自由、釋放、喜樂、目的、意義），哪怕只是短短的一瞬間。

**祂還能為我們做什麼比這更大的事嗎？**

作家兼講師柏南·曼寧有個非常不可思議的故事，是關於「柏南」他這名字的由來。在成長過程中，雷（Ray）是他最好的朋友，他們兩人總是一起做所有的事：青少年時一起買一部車、兩對男女一起去約會、一起去上學等等；他們甚至一起從軍、一起接受新兵訓練，甚至還一起到前線去打仗。一天晚上，柏南坐在散兵坑裡回想起以前



在布魯克林（Brooklyn）的舊日時光，雷則在一旁一邊吃著巧克力棒一邊聽。突然間，一顆手榴彈滾進了那個散兵坑。雷看著柏南，笑了一下，就丟掉巧克力棒然後縱身一跳壓在手榴彈上。手榴彈爆炸並且炸死了雷，但柏南的性命卻保住了。

柏南成爲牧師後，按規定，他可以選用一位聖徒的名字。他想到他的好朋友，雷·柏南（Ray Brennan），於是他就用了柏南這個名字。幾年後，他到布魯克林去拜訪雷的母親。一天晚上，他們喝著茶聊到深夜，這時柏南問她：「你覺得雷愛我嗎？」柏南女士從沙發上站起來，在柏南面前揮著手指大聲說：「看在老天的分上（Jesus Christ）——他還能爲你做什麼比這更大的事嗎？！」柏南說，就在那一刻他感到聖靈顯現。他看到自己站在耶穌的十架前思想神真的愛我嗎？然後耶穌的母親馬利亞指著她的兒子對他說：「耶穌基督——祂還能爲你做什麼比這更大的事嗎？」



只要討論到神的大能，我們就常常想起祂的偉大事工，而不是祂的道成肉身及釘十字架，為什麼呢？

耶穌的十架，是神爲我們能做的最大的事了；但我們卻常常懷疑，神真的愛我嗎？我對神來說是重要的嗎？神關心我嗎？耶穌的母親會反問：「祂還能爲你做什麼比這更大的事嗎？」在我們最美好的時刻，也就是願意爲他人益處而犧牲自己所需的時刻，我們就是——如央諾德所



說——以神的形像活著。我們愈認識這位神，就愈能了解我們的真正本質，自我犧牲對我們而言也會變得愈來愈自然。



曼寧承認自己曾懷疑過，神真的愛我嗎？即使他已經知道基督的故事。你也曾想過神是否真的愛你嗎？如果有，是什麼幫助你找到清楚的答案？

那些為別人著想而自我犧牲的故事，常常引發人類心靈深處的共鳴，我們在文學作品及電影裡也看過這樣的故事。《納尼亞傳奇：獅子·女巫·魔衣櫥》（*The Lion, the Witch and the Wardrobe*，大田）中，魯益師讓亞斯藍——象徵基督的獅王——藉著獻上牠自己的生命來矇騙白女巫（撒但），並以此為愛德蒙

的罪過付上代價。白女巫很高興地答應了，以為自己已經永遠擊敗亞斯藍和牠的國度，但白女巫並不知道有「深邃魔法」（Deep Magic）的存在，也就是當一個無罪的人願意為有罪的人受死時，就會產生一股比死亡更強大的力量。這就是自我犧牲的偉大弔詭之處。

## 自我犧牲的弔詭

耶穌離開天國的寶座、使自己成為人並最後遭遇死刑，祂這麼做也就是從那全能者變成最軟弱的。保羅使用初代基督徒聖詩的美麗字詞作了以下解釋：



祂本有神的形像，

[耶穌] 不以自己與神同等為強奪的；

反倒虛己，

取了奴僕的形像，

成為人的樣式；

既有人的樣子，

就自己卑微，

存心順服，以至於死——

且死在十字架上。

所以神將祂升為至高，

又賜給祂那超乎萬名之上的名，

叫一切在天上的，地上的，和地底下的，

因耶穌的名，

無不屈膝，

無不口稱耶穌基督為主，

使榮耀歸與父神。(腓立比書二章6~11節)

這就是自我犧牲的弔詭：藉著虛己、謙卑、存心順服，耶穌「被升為至高」。當耶穌被問到，天國裡誰是最大的，祂回答：「凡自己謙卑像這小孩子的，他在天國裡就是最大的」（馬太福音十八章4節）。最大的是那些服事人的人，此種觀點與這世界的教導完全相反；地上的國度裡，最大的是那些被服事的人。





請分享曾經有人如何為了你的好處而自我犧牲。再想想你曾經為別人犧牲的經驗，當時你的感想如何？這件事是「你按著神的形像所造」的記號嗎？

原諒別人使我們看起來好像軟弱、易受傷害，但它其實彰顯了能力和力量。當受害者願意原諒時，他們就成了得勝者——不是勝過別人，而是為他人得勝。我們的軟弱會阻擋我們去原諒別人，我們的恐懼會阻止我們降服、犧牲；但「有基督住在他們裡面」的人，則會學習以耶穌的樣式去生活與付出。耶穌並非只

是一個讓人景仰模仿的典範，而是可以倚靠的力量泉源；只要靠著那加給我們力量的基督，便凡事都能做（腓立比書四章13節）。

## 天國降臨親吻大地

我們再回到我妹妹薇琪的問題：「為什麼耶穌必須死？」耶穌並不是必須死，祂是選擇死。聖父、聖子、聖靈三位同工來到這墮落破碎的世界，目的是要帶來修復；神為我們做了我們永遠無法為自己做到的事。十字架是神之愛與犧牲的記號。耶穌取了人性又修復人類的處境，祂這麼做也展現出神對萬物的愛有多麼深厚。

這是神國度的關鍵原則：放手的永遠不會失去，而是化成美麗的事物；這也難怪馬槽和十字架是世界上最美麗



的圖畫。道成肉身的神，曾經創造天上無數閃爍的銀河，卻選擇成爲柔弱的，藉此天國降臨親吻了大地；被釘十字架的神，祂不會死，卻甘願臣服於死，因此使整個世界都與祂一同高升。

經過六個月的研讀與思想十字架、深思自我犧牲是神的本性後，薇琪寫了一封很美麗的信給我，解釋她如何在五十六歲時，終於明白了十字架的意義。她把這封信貼在一份禮物上面，我打開禮物盒一看，發現裡面有一個非常美麗的藝術飾品，形狀是十字架，我驕傲地把它放在書架上，讓自己可以不時地欣賞。每一次看見它，我就會感謝神願意爲我們死。耶穌說的預言是真實的：「我若從地上被舉起來，就要吸引萬人來歸我。」（約翰福音十二章32節）



## 靈命探研

### 閱讀約翰福音



魏樂德在《神聖的約定》一書寫道：「愛神的關鍵在於看見耶穌——盡可能清楚、完全地認識祂，也就是愛慕祂。」<sup>4</sup>如此去行的最佳之道就是閱讀福音書。在四卷福音書中，我們能夠遇見耶穌，看見耶穌的許多驚人之處，耶穌是多麼真實，這件事總是令我感到不可思議。這四卷福音書記錄的特別之處，就在於把耶穌描繪地生動活現。

本週，我希望能騰出幾小時的時間來閱讀整本約翰福音。一次讀完整本聖經的情形並不常見，我們通常會讀一小段，或是唸根據某一經節而作的祈禱短文。閱讀整卷福音書，我們可以看到一個完整的故事，有開始、中間和結尾。但有人會覺得奇怪，為什麼要讀約翰福音，而不是其他卷福音書呢？約翰福音是很特別的一卷福音書，以一段前言為開頭，提到什麼是道（*Logos*）——神的兒子，祂「道成肉身，住在我們中間」。約翰不僅寫了一連串讓我們可以看見耶穌的特別故事，更重要的是，約翰福音清楚寫出耶穌與天上父神的關係。

我建議將整卷約翰福音分為四大段，每一次坐下來就閱讀五到七章。我知道有個小組會輪流，



但小心不要一直參考註釋資料（如果你有研讀版聖經），以免落入變成小組查經的誘惑。閱讀過程中若有想迫切了解的問題（「爲什麼耶穌要把水變爲酒？」），你可以先把它寫下來，另外再找時間尋求解答。現在我只希望你單純地閱讀約翰福音，就像在讀一篇故事一樣，有開頭、中間和結尾。對許多人來說，這會是個很有挑戰性的操練，卻非常值得。

## ■ 自我反思

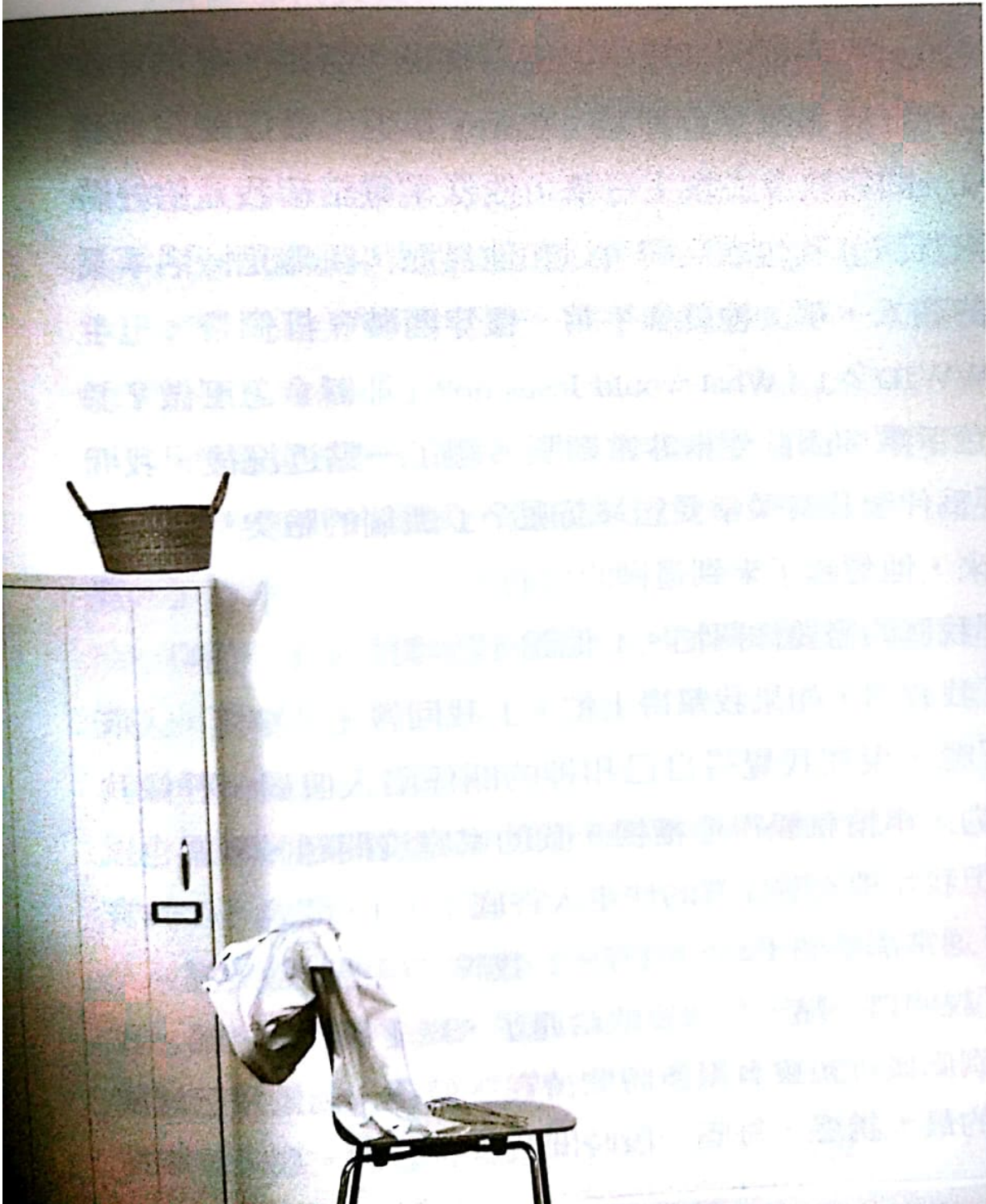
無論你是單獨一人或是與朋友一起使用這本教材操練，下列問題或許可以幫助你回想自身的經歷。另外，你也可以在你的筆記本裡寫下問題的答案。如果你有固定參加小組，請把筆記本帶在身邊，這樣可幫助你在分享經驗時回想起你的深刻見解喔！

1. 本週你有進行靈命操練嗎？如果有，請分享你覺得如何？
2. 透過操練，你對神或自己有什麼新的認識？
3. 你最喜歡約翰福音的哪一段、哪個故事或哪個經節？



第 8 章

# 神是改變人的





**我**有好幾年沒見到凱瑞（Carey）了，最近聽說他到一間新教會去教主日學；他打了電話給我並約好時間要來拜訪，我也很高興可以和他見面。凱瑞是一名事業有成的商人，那天他就像平常一樣穿西裝、打領帶，但手上「WWJD？」（What would Jesus do?〔耶穌會怎麼做？〕）的紫色手環卻因此變得非常顯眼。聊了一點近況後，我問他：「爲什麼我有榮幸受您拜訪呢？」凱瑞的臉突然馬上憂傷起來，他想起了來到這裡的目的。

「我真的需要你幫忙。」他說。

「我會的，如果我幫得上忙。」我回答。

「嗯，現在我覺得自己和神的關係陷入僵局，好像我愈努力，事情就變得愈糟糕。我的家庭沒問題，事業也很好，但我和神的關係真的快走入谷底了。」

「通常那是個不錯的地方。」我說，但他一臉疑惑。

「說明白一點，我快要敗給罪了，幾乎每次都打輸。我常常到處旅行，會有很多時間待在旅館裡，色情片已經成爲我的最大誘惑，每隔一段時間我就會跌倒。我一直跟神



說對不起、保證下次絕不再犯，甚至還跟太太認罪，她覺得很難過但也可以體諒，她知道那不是真正的我。」

聽到這裡我馬上打斷他。「那你是誰？」我問。

「呃，我是一個基督徒。」

「那是什麼意思？」我問。

「呃，那代表我相信耶穌，願意遵守祂的誡命。我會去教會聚會、讀經，也會找空檔奉獻時間服事。我試著不犯罪，你知道我的意思；我努力試著當一個好人，但心裡深處知道自己仍是個罪人。」

「我相信你非常努力，凱瑞，」我說：「也可以感覺到你已经全心全意努力了好一陣子，只是似乎一切都徒勞無功。」

「就是這樣，」他說：「我以為戴上這個手環可以提醒自己仿效耶穌的樣式，這樣事情就會好轉，但一點也沒有。」

「嗯，看我這樣說對不對。你是個基督徒，但你也是個罪人，對嗎？」

「對。」

「如果你是個罪人，那什麼樣的行為舉止對你來說是正常的？」我問。

「嗯，我猜是犯罪吧，但那是不對的。」

「而且犯罪的感覺一定也不好受，我想。凱瑞，犯罪之所以不對或讓人覺得不好，是因為那本來就不對。你的方法常常失敗，對嗎？」

「對。」他同意。

「或許還有另一個方法，我可以找時間陪你一起練習，但它需要花上一段時間，並沒有速成班或特效藥；那會幫助你改變想法、改變身分，並且改變你的認知和理解，活出基督徒的生命。」

「那聽起來像個徹底大檢修。」他說。

「不必，你已經有你需要的一切了，你只是需要新的方法。如果你想和我一起練習，我想你應該會發現那個方法更棒。」

「都走到這種地步了，我願意做任何事，我加入。」凱瑞說。

接下來的六個月，我和凱瑞定時見面，開始教導他本章所要講的基要原則。凱瑞遭遇的處境也是許多基督徒弟兄姐妹所面臨的，想要嘗試改變卻一再跌倒；問題在於他們沒有真正了解耶穌復活生命的意義。第七章裡，我們看到三一神的犧牲、自我奉獻的本性，尤其是死在十字架上。耶穌的犧牲就是神對罪一次永遠的判決，好叫世人與神和好（哥林多後書五章 19 節）。但我們美妙之神的故事並沒有在十字架上結束，第三天耶穌復活，並且將祂的生命賜給跟隨祂的人，因為祂已勝過罪惡和死亡。復活的力是本章主題，太少的基督徒明白這個真理，信靠的人又更少了。



## 錯誤觀點：我是罪人

凱瑞的故事並不少見，每一個人都有過類似的掙扎，雖然我們的誘惑和罪都不太一樣。基督徒——那些接受耶穌作救主並努力跟隨祂的人——發現自己身陷矛盾的僵局。我們知道罪是錯的也絕不會說：「我今天想要犯罪。」但我們卻發現自己不時地犯罪，也許不是所謂的大罪，但卻犯了許多「小罪」（善意的謊言、貪圖鄰居的財產、過度焦慮、評斷他人）。我們不是我們應該成爲的樣式。

在我們生命中橫行又似乎掌權的罪，使我們像凱瑞一樣，容易形成我們根本是「罪人」身分的結論，那聽起來絕對比「聖徒」合理多了。誰？我？是聖徒？別開玩笑了。我們的經歷，一次又一次地證實我們自己是罪人；似乎要這麼說才合邏輯：我是個罪人，這也是爲什麼我會犯那麼多罪。

那些比我們聰明許多的偉大神學家也下了結論，說我們的本質是有罪的。馬丁路德爲宗教改革下了一句非常有名的結語，他說基督徒是「*simul justus et peccator*」，意思是「同時是義人又是罪人」，這是路德用來反對以善功換取救贖的論點。神使我們被拯救、稱義並與祂和好——同時我們又是罪人。



你何時聽過「我是罪人」的觀點？你什麼時候用過這樣的觀點？



雖然基督徒是罪人的觀點似乎正確，古今中外的神學家也一直如此宣稱，但我仍然認為這樣的教導是錯誤的。它是錯的，因為它不是新約聖經呈現的觀點；它是錯的，因為它完全不合邏輯而且互相矛盾牴觸，就如尼德翰（David C. Needham）所問：「一個認為自己根本是自私罪人的基督徒，他的使命卻是要結出以神為中心的聖潔果子，還有什麼會比這更令人沮喪的？」<sup>1</sup>

這正是凱瑞遭遇到的內心衝突，儘管他不是作這樣的描述。他告訴我他是個罪人，但卻被他的罪搞得苦不堪言；這就像一顆蘋果樹，為自己枝幹上不斷結出來的蘋果煩惱不已。我們根本是個罪人的教導，只會領我們走向失敗。我相信大多數的基督徒幾乎不了解自己在基督裡的身分，結果為基督徒生命帶來了許多沮喪及膚淺。

凱瑞來找我，是因為他對自己的行為感到沮喪；但是當我看著他時，卻看到不一樣的東西。我看見一個屬神的孩子、一個有基督住在裡面的人，是用基督寶血買來的永恆居所，充滿神的大能與同在，但他卻過著憂傷、恐懼、挫敗的生活。我想要給凱瑞並不是單純停止一個有害的行為，而是一個更多在基督裡的生命——完全、熱情、能力、喜樂，這些都是他已擁有的，只是他不知道而已。為了達到目標，我們必須花很多時間一起讀經，他的「我是罪人」的觀點已經深植於心，惟有大量經文可以幫助他看見自己的觀點是錯的。



## 新約觀點：我是聖徒

如同前面幾章的內容，我們要用耶穌的觀點來取代錯誤的觀點。之前我們提到，神使我們與祂自己和好，因而我們可以與神一同住在祂的國度裡；認識這點，就是成為神喜悅的聖潔子民之第一步。瓊斯（Gregory Jones）談到這個必要觀念的轉變：

被神饒恕、能夠展開神國度的新生命，就是從一個觀點（帶來死亡的罪的觀點），被轉換到另一個觀點（神在基督裡叫世人與祂和好）。在後者的觀點中，我們的罪被赦免了，所以可以透過終其一生的悔改和饒恕，一步步邁向聖潔。<sup>2</sup>

瓊斯說得沒錯，我們的觀點必須先有所改變。「我們是糟糕的罪人」這個觀點，應該被替換為「在基督裡我不再被定罪，我已與神和好，罪已經被擊敗了」。

耶穌不僅赦免了所有人在任何時候所犯的罪，也打破了罪本身的權勢。這並不是說每個人都得救了，而是只有那些呼求耶穌聖名的人才能經歷那份赦免。

神不只希望我們與祂和好，也想要改變我們。祂不僅挪走罪帶來的罪疚感，更奪去罪的力量。跟隨基督的人，不僅接受耶穌在十字架上所成就的功效，其實也透過信心與祂一起同釘十字架。保羅也說到：「因為知道我們的舊



人和祂同釘十字架，使罪身滅絕，叫我們不再作罪的奴僕」（羅馬書六章6節）。我們不是只有被饒恕，也已經參與基督的死及復活。不是要試著要像耶穌一般過著沒有犯罪的生活，而是一生沒有犯罪的耶穌現在住在我們裡面。

保羅書信中，在基督裡或在主裡這個詞一共出現了一百六十四次；這個事實難道不會讓我們想知道什麼是「在基督裡」嗎？若根據主流觀點，我相信這個詞會罩上一層陰影，因為主流觀點說耶穌在一端，有罪的我在另一端。但新約聖經並沒有把耶穌與祂的跟隨者分開，那些信靠耶穌的人反而有耶穌住在他們心裡。基督徒是有基督住在裡面的人。



多常聽到有人說你是「有基督住在裡面的人」？

基督徒不僅僅是被饒恕的罪人，也是全新的人：有耶穌住在裡面，並與耶穌同享祂的永恆生命。新約聖經對此議題一點也不含糊，有好幾段聖經經文都證實這個觀點。請特別注意那些用來描述追隨基督者真實身分的字詞：

神願意叫他們知道，這奧祕在外邦人中有何等豐盛的榮耀，就是**基督在你們心裡**成了有榮耀的盼望。（歌羅西書一章27節）



你們從前在過犯和未受割禮的肉體中死了，神赦免了你們一切過犯，便叫你們與基督一同活過來。(歌羅西書二章13節)

我已經與基督同釘十字架，現在活著的，不再是我，乃是基督在我裡面活著。(加拉太書二章20節)

如今，那些在基督耶穌裡的，就不定罪了。(羅馬書八章1節)

豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從神而來，住在你們裡頭的；並且你們不是自己的人。(哥林多前書六章19節)

基督若在你們心裡，身體就因罪而死，心靈卻因義而活。(羅馬書八章10節)

因為你們已經死了，你們的生命與基督一同藏在神裡面。(歌羅西書三章3節)

雖然這裡列出描寫基督徒就是「在基督裡」的人的經文只有幾段，但已足夠讓凱瑞看見他的觀點也許是錯誤的。他告訴我：「我甚至從沒想過基督就住在我裡面。」我

也發現許有多基督徒從沒這麼想過。

## 新造的人

自從凱瑞看見新約聖經一再重複教導基督住在基督徒的裡面，並且也如此確信後，他的下一個問題就正中要點；他問：「在基督裡的意思是什麼？」爲了找到答案，我和他開始一起仔細察看一節經文：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了」（哥林多後書五章17節）。

根據這節經文，凱利又問了幾個問題：「神怎麼做到的？『新造的人』到底是什麼意思？那對我們的生命會帶來什麼不一樣的改變嗎？」

我回答：「你應該知道蝴蝶是怎麼成爲蝴蝶的吧，那是一個很相似的類比。蝴蝶原本是一隻毛毛蟲，牠只會爬，不會飛，但後來進到一個蟲繭——蝶蛹（chrysalis）裡，而蝶蛹英文字字根恰如其分的地就是『基督』（Christ）；破蛹後飛出了一隻蝴蝶，蟲的型態完全轉變。舊事已過，都變成新的了。牠曾經只能受地心引力牽制，如今卻可以翱翔天際；基督徒曾經受罪的轄制，如今我們卻可以活得自由釋放。」

「傑恩，我真的很喜歡那個比喻。」他說：「我想我明白了。」

「那你知道爲什麼看到那麼多基督徒不能明白這件事



事，會讓我這麼心痛嗎？每當我聽到基督徒說：『我只是個領受恩典被拯救的罪人。』我就想回答：『那就像蝴蝶在說：我只是一隻有翅膀的毛毛蟲。』」

說到這裡我們都笑了出來。我繼續作結論：「身為跟隨基督的人，你其實已經完全與神和好，神不再以你有罪的前提來與你互動，你已經永遠被赦免了，同時你也是完全新造的人——你的老我已死，現在是與基督同

活，以後也永遠不會死。耶穌的復活已擊敗死亡，祂也把這全新的永恆生命賞賜給你。你現在是個完完全全新造的人，現在就能經歷天堂，當你嚙下地上生命的最後一口氣時也會得著完全的榮耀。這聽起來是個很美好的禮物，也只有美妙的神才能給你。」

「我完全了解你說的，但可以再幫我解釋一下，為什麼我仍然一直在和罪搏鬥？為什麼蝴蝶會想要當一隻毛毛蟲？」凱利問。

## 罪仍存在，但絕不能讓罪掌權

在基督裡，我們與耶穌同活、同得新生命；我們被賦予了新身分——有基督住在裡面的人，我們也領受了聖靈進到我們心裡，並穿上了基督（歌羅西書三章10節）。我



基督徒身分的關鍵在於有基督住在你裡面，你對這個觀點的體會有多深？



們現在是天國的公民，我們的靈「不」在「肉體」裏！又！」，我們是神所愛的兒女（羅馬書八章15節）。然而，雖然我們在靈裡已成為新造的人，但仍然住在老我的軀體裡，身上仍有餘罪殘存。我們仍然有我們的舊思想、舊記憶、舊習慣，我們仍然居住在與神真理對立的世界；這就是為什麼即使我們在重生後還得與罪搏鬥的原因。<sup>3</sup>

聖經描述這種情形，是聖靈與肉體相爭。肉體（英文 *flesh*，希臘文 *sarx*）<sup>4</sup> 這個字的意思，是指生活行事遠離神。*Sarx* 是當我與神分離、靠自己往前跑時所產生的東西。保羅寫到：「因為肉體的情慾和聖靈相爭，聖靈和肉體相爭，這兩個彼此敵對，使你們不能做所願意做的」（加拉太書五章17節）；這段話是保羅寫給重生之基督徒的，是「有基督住在裡面」的人。當我們從受洗池中出來後，*Sarx* 與聖靈之間的相爭並不會停止；<sup>5</sup> 事實上，受洗後正是兩者相爭的開始。

循理運動（Methodist Movement）的創始人約翰·衛斯理（John Wesley），對此情形作了這般描述：「每個在基督裡的寶貝都是聖潔的，但也不完全如此；他從罪中被拯救出來，但還沒有完全被救出；罪仍存在，但無法掌權……。我們『透過十字架的寶血與神和好』，就在那個時刻……肉體的情慾無法再支配我們。」<sup>6</sup> 宗教改革家加爾文也寫到類似的觀點：「只要我們仍被禁錮在軀體裡，殘存的罪就會住在我們身上；但如果我們緊緊抓住受洗時神給的應許，那些罪就無法掌管或轄制我們。」<sup>7</sup>



殘存的罪今生仍與我們同在，我們是

與我們未得贖的肉體緊緊相連。我們的身體是必死的，包括骨頭與肌肉、腺體與感官、心思意念與情感；那是莫大、難以置信地錯綜複雜、結合電性及化合物，並受到文化、基因遺傳、邪惡（有時）、地理和疾病影響的必死之軀。<sup>8</sup>

我們無須被 *Sarx* 掌控，但當我們與基督分離時就容易受它左右。不斷重複的犯罪行爲，源自想要被滿足、卻無法被滿足的需要，但我們是不再受罪管轄的人（羅馬書六章 14 節），卻還是不時轉向罪來尋求自己認為缺乏的事物。

看清這一點非常重要，因為有許多基督徒像凱瑞一樣，對自己信主後居然還能犯罪而感到無法置信。罪在信主前其實已是不合乎規範的行爲（就連不悔改的人也不會這樣談論罪：「嘿，那真是終身難忘啊！」），而且罪在信主後還會變得更令人窘困。如果我們能覺察並預期會有這樣的衝突，就可以幫助自己來對付罪；我們也不會因此大受震驚。獲得事先警告，就能夠幫助我們預先做好準備。

衛斯理說爲了防範罪，我們必須先覺察到餘罪猶存；



雖然罪仍存留在基督徒身上，但為什麼它的力量已被摧毀而且無法掌權？請解釋。



他也教導，基督徒對罪免疫的錯誤觀點，切斷了我們對罪惡本性的一切警戒，我們也不再提防大利拉，因為有人告訴我們她已經離開了，事實上卻仍依偎在我們懷裡。這個錯誤觀點摧毀軟弱信徒的盾牌、奪去他們的信心，留下他們赤身暴露在世界、肉體情慾及撒旦的各式攻擊中。」<sup>9</sup>然而，預防誘惑打敗我們的最佳之道，當然就是緊緊抓住住在我們裡面的基督。耶穌說，我們要常在祂裡面。

## 新生命：常在基督裡

因為我現在是新造的人，所以也必須活出新的生命。有耶穌住在我裡面，我現在就能照著耶穌的樣式生活：全然倚靠神、與祂有親密深入的關係、完完全全信靠神——而非靠我的意志力——能領我活出基督般的生活。耶穌用了葡萄樹與枝子的比喻來描述這般新的生命：

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。（約翰福音十五章4~5節）

耶穌（葡萄樹）是生命的泉源，祂的力量流入我們裡




面（枝子），因此結出了果子（仁愛、喜樂、和平等等，〔加太書五章22節〕）；枝子若從葡萄樹上砍下來，那枝子就無法結出果子。生產結果的力量不是源自枝子本身，如同想要活出基督樣式的力量也不是源於我們自己；事實上，離了耶穌，我們就不能做什麼。

這就是爲什麼保羅說：「現在活著的不在是我，乃是基督在我裡面活著」（加拉太書二章20節）。當我們使自己與基督分離，祂的生命就無法流入我們心裡，就像葡萄樹上砍下的枝子不再有生命養分的傳送；但實際上，我們參與也分享了基督的神聖本性：「祂已將又寶貴又極大的應許賜給我們……，使我們得以分享神的本性。」（彼得後書一章4節，和合本修訂版）我不是神（或任何一種鬼神），但我被賦予了一個新的本性，全身都被注入基督的生命和力量。

解釋完這一切後，凱瑞問我：「所以關鍵在於常在基督裡，那我們要怎麼做到呢？」

我回答：「在祂裡面的意思，就是信靠耶穌並在祂裡面得享安息；耶穌不在我們身外、不會評斷我們，祂就在我們裡面，使我們有力量。若能更深覺察我們在基督裡的身分、覺察到祂與我們同在以及祂給我們的力量，我們就更能自然而然地活在基督裡。我們必須修正觀點、常常操練靈命，使自己對真理有更深的體認；到最後，耶穌的樣式就變得容易學習；祂說祂的軛是容易的，祂的擔子是輕省的（馬太福音十一章30節）。然而，我們常常試圖去做我們以爲耶穌要我們做的事——就像你戴那個手環——而且





我們要怎麼常在基督裡？你曾經這樣做過嗎？這對於你抗拒誘惑有什麼幫助？

是憑自己的力量。我們是做不到的，但我們『靠著那加給我力量的，凡事都能做』（腓立比書四章13節）。」

這個真理，沒有人可以比史文軒（James S. Stewart）在其經典著作《活在基督裡的人》（A

*Man in Christ*）中所描述的更為貼切：

「基督在我裡面」的意思，與一個不可能實現理想的重擔截然不同……「基督在我裡面」意指基督從我裡面背負著我；基督是動力的源頭，領我前行；基督使我一生奇妙安穩又被高舉，化每個重擔變為翅膀……不是你必須背負的某樣重擔，而是使你重生的力量。<sup>10</sup>

## 鄉巴狗與城市狗<sup>11</sup>

你知道鄉巴狗與城市狗的差別在哪裡嗎？這可以把我們在基督裡的新身分以及如何活出基督徒的生命，說明得很精彩。鄉巴狗居住在非常開闊的空間裡，有很大的自由可以四處遊蕩，牠們可以走到小溪邊、與臭鼬摔跤、睡在陽光普照的草原上，或到處搜尋食物。一開始牠們就是這



樣；但過了一段時間後，鄉巴狗卻只待在同一個地方，而且每天在主人家的門廊上。據說鄉巴狗後來「去過巴黎」，曾有幾次使自己陷入困境，並看到困境的後果是多麼的可怕；所以現在鄉巴狗對於能夠待在主人身邊感到非常滿足，畢竟牠可以不時得到一片餅乾、被拍拍頭或摸摸肚子。

城市狗就完全不一樣了。城市狗的生活拘禁在一間房子裡，也被禁止離開家門，所以牠只有一個「跑出去」的目標！牠已經知道門何時打開以及如何打開，也知道怎麼把門推得剛好夠自己出去。只要開門聲一響，城市狗就會往門口衝去。這時，主人只好跑出去追狗，甚至開車在附近尋找這隻逃命狗，一邊找一邊喊著狗的名字並求牠回家。如果主人看到了狗，很可能就會拿塊餅乾誘惑牠，或為牠套上頸鍊牽牠回家。

那些想藉著一套規矩律法，以及可行與不可行清單來活出基督徒生命的人，就像是城市狗。根據我的經驗，有許多基督徒感到束縛受限，很想逃離他們設下的規矩；我知道我以前就是這樣。那些明白自己在基督裡之身分的人，就像是鄉巴狗，他們知道自己不在律法以下，也知道自已仍會犯罪，但因為以前犯過罪，所以現在更清楚罪的後果；他們比以前更滿足於待在主人身邊。一位東正教作家這樣寫道：「屬靈的生命不



關於我們與基督之間關係的比喻（葡萄樹與枝子、聖靈居住的殿堂、蝴蝶或鄉巴狗），哪一個最能解釋住在基督裡？哪一個最能鼓勵你？



是充滿律法誠條的生命，而是有分享、關懷與愛的生命，  
一個與神融合交織的生命。」<sup>12</sup>

## 為要成為神豐富的居所

我剛剛說的話可能會讓一些人感到震驚：基督徒「仍會犯罪」；這並不是說他們應該犯罪。我們不是為罪被造，我們已經為罪而死了；但毫無疑問我們仍會犯罪。身為基督徒，我們已不在律法之下（羅馬書六章14節），沒有任何規範或行為清單可以來限定基督徒，罪惡感久而久之也不再是我們的行為動力；但這並不代表我們可以為所欲為，如保羅所解釋：「『凡事我都可行』，但不都有益處。『凡事我都可行』，但無論哪一件，我總不受它的轄制」（哥林多前書六章12節）。

我可以自由選擇要做什麼與不做什麼，但請注意：那些抉擇是要根據我是誰而做，而不是用來定義我是誰。我是有基督住在裡面的人，這才是引導我做決定的方針。這個活動對我有益嗎？那個活動會轄制我嗎？這些才是我們現在要問的問題。我們現在是受聖靈引領，這也是成聖的祕訣。明白我們的真實身分並以此身分活出新生命，這樣的行為動力比起罪惡感更加強大。

說到這裡，我告訴凱瑞：「看電視上的那種垃圾節目符合你的真實身分嗎？」

「不符合。之前我以為自己是個摩西，這時候，答案



會是肯定的。我現在知道自認為是罪人的人有可能把電視關掉後，內心懊悔卻又想把電視打開。但知道自己是基督裡的人，就能不帶一絲慾望地把電視關掉。」

那一刻，我知道凱瑞明白了。

我很喜歡一個關於克隆斯達的約翰（John of Kronstadt）的故事，他是十九世紀的俄國東正教牧師，當時酗酒問題猖獗，沒有半個牧師願意冒險踏出教會去幫助人民，只等著民眾自己找上門。約翰被一股愛驅使，開始走上街頭去幫助人。據說他會扶起宿醉又渾身髒臭的貧民，把他們抱在懷裡，對他們說：「這不符合你的尊嚴，你被造是為要成為神豐富的居所。」我超愛那一句：你被造是為要成為神豐富的居所。那也是在描寫你我。知道這是我們的真實身分，我們就能過著聖潔的生活。

## 神的大能彰顯在我們破碎生命中

就像克隆斯達的約翰牧師一樣，我們可以對失意的人說：「你的破碎生命並不能定義你是誰。」你是有基督住在裡面的人，生來就要成為神豐富的居所。我們歡迎這些人就像歡迎回家的浪子一樣，要使他們恢復真正與生俱來的權利，即使他們現在仍無法接受它。但另外我們也向凱瑞這樣的人——善良、正直、努力對抗罪卻又失敗的「教會長輩」——傳講同樣的信息。對那些試圖成為完美、自覺失敗無能又討厭自己的人，傳講的信息仍舊不變：你是有基



督住在裡面的人，你的榮耀不在於你做了什麼，而是在於你是誰。

受傷的人和律法主義者都需要聽到一則更深奧的弔詭之說：神的大能彰顯在我們的軟弱之中。生命破碎的人覺得自己一無所有、無可付出；律法主義者則認為完美才能使自己變得有價值；但這兩者皆錯。我們因自身的破碎才能夠服事人；我們透過自己的脆弱來醫治他人，因為那正是基督光芒最閃耀之處，我們因此也能提供他人最需要的東西：耶穌。盧雲神父（Henri Nouwen）寫道：

不是要問：有多少人把你當一回事？你要成就多少大業？你有成果展現嗎？而是去問：你愛耶穌嗎？……在這寂寞絕望的世界，知道神心腸的男女都深深渴慕祂；神的心會饒恕、關愛、接觸人群，並且要醫治人。<sup>13</sup>

我和凱瑞分享了一個真理，神的能力不是在完美上變得完全（這是假象也是謊言），而是在軟弱上顯得完全（哥林多後書十二章9節）。我鼓勵他要相信別人也想認識與經歷他所知道的基督——就是他放棄賺取認同、單單接受神接納時所發現的那位獨一真神。

我的朋友兼同事塞爾（Patrick Sehl）是眾友大學校園宣教事工的主任，我也在這間學校裡教書。塞爾是專精視覺圖像的大師，為了解釋這個弔詭之說——我們如何透過



自己的破碎生命來服事他人，他拿了一個紙箱，請學生「把它打爛」。學生就在箱子上戳洞，用力踢它，還撕下好幾塊碎片。最後塞爾把箱子放到桌上，讓大家都看得到；紙箱底下有一盞燈。他把教室的燈轉暗，接著打開紙箱裡的燈。他不需要再多說什麼，學生們都明白了。從我們破碎之處，耶穌的光明亮地閃耀出來。



你曾有過基督之光在你軟弱及脆弱中明亮彰顯的經歷嗎？或是曾藉著親朋好友的生命而體會過這樣的經歷？請分享。

## 付出我們擁有的：在我們裡面的基督

新約告訴我們，我們是誰以及屬於誰，藉此引領我們活出基督的生命，接著也鼓勵我們活出符合此身分的生活。凱瑞明白了這個教導，他的生命也因而改變。凱瑞面臨的主要掙扎就是他的性慾，我和他也針對該試探做了更深入的討論——誘惑從哪兒來，以及如何對付它。同樣的對付之道，也適用於各種不斷試探我們的罪。本系列叢書的第二集《美妙的人生》，將特別探討這些掙扎，並正面迎戰憤怒、性慾、說謊、貪心、焦慮等等。但不論是什麼樣的罪惡，我們在基督裡的身分才是對付罪的基石；這需要時間來漸漸明瞭，因為舊觀念是不容易改變的。最好的辦法，就是繼續把我們沉浸於在基督裡的身分、實踐屬靈的



紀律、在真理中紮根並參與團服，心土四與理。

幾年後，凱瑞跑來找我。整個談話過程中，他臉上的笑容從沒停過。他說：「我想我成功的那一天，剛好是準備要出城一趟的時候。通常我會很緊張並且向神禱告：『主啊，我不想再讓你失望了。』但這一次我卻一點也不擔心。一進旅館房間，我就走向電視，關上電視櫃的門，然後微笑著小聲對自己說：『我知道我是誰，我是神的小孩，我是神豐富的居所。』我一點也不想再打開電視，甚至連新聞也不想看。我不是在驕傲什麼，我知道罪仍在，就像你告訴我的，但它不能再轄制我了。閒暇的時間我就用來閱讀和休息。我知道我仍有可能犯罪，就算這樣，我也知道神仍然愛我；但我不想犯罪，那一刻我就明白終於領悟。我從沒想過事情是這麼容易。」

他繼續說：「最棒的是，我有勇氣和別人分享我的故事。一開始我有點害怕自己會被評論，但事情的發展並非如此，反而有許多人問我是否能幫助他們。不久之後，我為有情慾困擾的男人成立了一個互相督責的小組。我們每週見一次面，會互相加油打氣，提醒彼此我們是誰。我也看到了許多驚人的改變。」

神會改變人的名字，如亞伯蘭改成亞伯拉罕、掃羅改成保羅。祂也會改變你我的大名：從罪人變成聖徒，從孤立的人變成有神住在裡面的人。祂揀選破碎的，用自己的恩典加以修補；祂藉著我們身上這些恩典最明顯之處，來幫助更多的人。



## 靈命操練

### 獨處



本章的主要目標，就是希望能幫助你認識你是誰。基督徒是有基督住在他裡面的人。但很有可能我們的自我認同已建立在錯誤的觀點上（「我真的很棒」、「我壞透了」、「我很漂亮」或「我很胖」），所以我們必須練習一個活動：獨處，來幫助自己體會最基要的新觀點。

獨處，就是遠離人群度過一段時光。我們獨處的時間，通常是剛好沒有人在身旁的時候，但這並不是我所指的獨處。真正的獨處，是特別分出一段時間與自己和神獨處，如此神才能在我們內心，針對我們的身分施展大能。魏樂德觀察到：

當我們進入獨處與安靜，我們就不再對神提出要求。神是神，我們是屬祂的，這樣就夠了。我們感受到自己有靈魂、神在這裡，而且這世界是「我父的居所」。對神有這樣的認識，就能漸漸取代催逼著大多數人（包括虔誠的人）的極度忙碌和妄自尊大。<sup>14</sup>



當我們能有一段時間遠離人群，就不需要去討好人，沒有別人對我們的看法，不需努力趕上或委屈自己來符合別人的期待。舉個例子，過去幾年來，我偶爾會造訪我家附近的退修小屋，在那裡獨處、休息和禱告。小屋裡的一個桌上擺著一個桌飾，上面寫道：

歡迎來到這獨處之地

請隨意卸下您的面具

因為那裡沒有其他人，所以我可以做自己，我不需變得機伶、風趣或聰明。當我與自己面對面相處時，我也遇見了神；神（不是世人或我的親朋好友）也就開始塑造我的身分。

## ■ 對個性外向的人

我相信我們當中一定有人對於尋求獨處會感到焦慮。之前提到的好友兼同事塞爾曾對我說：「這幾年來你教我做過的所有操練中，這個對我來說是最難的。」塞爾是個外向的人，他喜歡和人在一起，不喜歡獨處，他也承認自己有注意力缺失的毛病——他的腦中的想法常常飄來飄去。只要他和人群在一起，或是正在進行某些計畫，他的腦袋就能保持專注；但若是一人獨處，他的腦袋心思就會失控。過去幾年來，我發現比較多的人的確是像塞爾那樣。

對內向的人（能在獨處時找到屬靈平靜和安慰的人）



來說，自己一人獨處一、兩個小時是非常開心的一件事。我教過的一位女學員說：「就這樣嗎，一到兩個小時？我通常需要獨處五個小時才能真的和神連上線。」個性與性格對於獨處這項操練有很大的影響，甚至比對其他靈命操練的影響更大。

我不是說外向的人應該避免獨處，而是剛好相反；差別在於方法不同。如果你像塞爾一樣，一開始記得給自己很多的恩典。先從每次五到十分鐘開始做起，買杯好喝的飲料，坐個好位子放

鬆一下，然後盡你所能地保持平靜。你在體會獨處時，請自由隨意地播放背景音樂，或是做個簡單的事情讓自己保持專注，例如洗衣、燙衣服或洗碗。千萬別為此變得律法主義。如果你覺得不舒服，可以作個感謝禱告，然後回到之前正在做的事情上；主要目標是要幫助你學習舒服自在與自己、與神獨處。

#### ■ 你在神裡的身分<sup>16</sup>

在你獨處的時光，也許可以讀讀以下的經文，是關於我們在基督裡的身分。慢慢地讀每一節經文，並且花幾分鐘的時間思想它。不要急，也別試著要去完成任何事，只



「我們需要找到神，但無法在喧囂繁忙中找到祂。神是寧靜的朋友……我們需要安靜來觸動靈魂。最必要的不是我們說什麼，而是神對我們說了什麼、透過我們說了什麼。」<sup>15</sup>

～穆格里奇  
(Malcolm Muggeridge)



要單純讓自己的心思專注在有關自己真實身分的聖經真理上。這麼做可以幫助你集中精神，並加深你對本章真理的認識。

- 我是神的小孩：「凡接待祂的，就是信祂名的人，祂就賜他們權柄，作神的兒女。」（約翰福音一章12節）
- 我已被稱義且與神和好：「我們既因信稱義，就藉著我們的主耶穌基督得與神相和。」（羅馬書五章1節）
- 我已脫離咒詛的轄制：「如今，那些在基督耶穌裡的，就不定罪了。」（羅馬書八章1節）
- 我與基督同活：「你們從前在過犯和未受割禮的肉體中死了，神赦免了你們一切過犯，便叫你們與基督一同活過來。」（歌羅西書二章13節）
- 我無法與神的愛隔絕：「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；這愛是在我們的主耶穌基督裡的。」（羅馬書八章38～39節）
- 我在天上與基督同坐：「神……叫我們與基督耶穌一同復活，一同坐在天上。」（以弗所書二章4、6節）
- 我是屬聖靈的，不是屬肉體的：「你們就不屬肉體，乃屬聖靈了。」（羅馬書八章9節）
- 耶穌是我的生命：「基督是我們的生命，祂顯現的時候，你們也要與祂一同顯現在榮耀裡。」（歌羅西書三章4節）

- 我變成了有基督的形像：「我們眾人既然做著臉，得以看見主的榮光，好像從鏡子裡返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。」（哥林多後書三章18節）

### ■ 自我反思

無論你是單獨一人或是與朋友一起使用這本教材操練，下列問題或許可以幫助你回想自身的經歷。另外，你也可以在你的筆記本裡寫下問題的答案。如果你有固定參加小組，請把筆記本帶在身邊，這樣可幫助你在分享經驗時回想起你的深刻見解喔！

1. 本週你有進行靈命操練嗎？如果有，請分享你做了什麼以及感覺如何。
2. 透過操練，你對神或自己有什麼新的認識？
3. 獨處可以讓我們更容易「卸下面具」，單單成為神面前的真實自己。這也是你在本項操練中的體悟嗎？請分享。



第 9 章

# 怎麼醃黃瓜





一天晚上，我和兒子雅各決定前往教會舉辦的一場音樂會。我們提早出門，這樣就能到附近的咖啡店為兒子買杯汽水，也可以為自己買杯咖啡。過去幾個月，我一直在思考要如何放慢腳步、細細品嚐人生的每個時刻，因而現在我很高興能有一起度過的留白時間——而不是像平常一樣匆匆忙忙。

手拿飲料坐下來後，我就融入四周的環境，享受著當下；但雅各卻咕嚕一口氣喝完他的汽水，開始坐立不安，用典型青少年不耐煩的口吻說：「老爸，我們該走了。」

「但我們還有十五分鐘。」

「那我們去……去別的地方。」他懇求我。

「爲什麼？我想要放輕鬆，好好享受我的咖啡。」

「拜託啦，這裡很無聊。」

我最近常常在思考美國社會的「匆忙症」及其背後原因，大家總是匆匆忙忙的。匆忙是一種內心態度，並非一定由外在情境引起；而無聊就是其中一種主要症狀。解決這個問題的辦法，就是反直覺（counter-intuitive）：不管到



哪裡都要活在當下。

「我們來交換條件，」我說：「只要你在這地方找出五樣你以前從沒發現過的東西，我們就可以離開。」他已來過這間咖啡店六、七次了。

「你的意思是？」他問。

「看看這間店，看看牆壁、天花板，仔細找出五樣你以前從沒注意到的東西。」

他抬頭看看天花板，「嗯，我從沒看過那個黃黃的東西。」他邊說邊指著上面的遮雨棚。

「很好。」我說：「繼續找。」

他看看四周。「那裡有件圍裙釘在牆上，我以前從沒注意過。噢，另一面牆上有一張狗照片。」

「三樣了，還有兩樣。」

「嗯……那些檯燈，那些咖啡色的東西——我以前從沒注意到。還有……地板，有灰色和黑色的瓷磚，我以前也沒仔細看過。」

「你做到了！」我說。

但神奇的事情發生了；他反而沒有急著馬上走，而是繼續觀察四周。之前那張煩躁不安的臉龐現在看起來平靜多了，甚至還充滿好奇。或許是因為我把它變成遊戲，但也或許不是這個原因；或許他是真的發現了一直就在他眼前的事物。

「好啦，雅各，你知道你的怪老爸總是想著要教導你什麼東西，所以這個小遊戲的重點是什麼？」

他停頓了幾秒鐘然後說：「停下來注意這世界的特別之處。」

「真聰明！」我回答：「爲什麼這很重要？」

「我猜，因爲這世界有很多值得注意的東西。」

你更有智慧了！我真是以兒子爲傲。

「沒錯。」我說：「我也想讓你知道過去幾個月我所學到的。你看，我們變得煩躁不安，然後大喊無聊，但事實上我們並沒有真正留意周遭的事；我們沒有活在當下。我們沒有活在當下，是因爲覺得當下無趣；但其實非常有趣！你剛剛就發現，如果停下來注意周遭世界的特別之處，就不再覺得無聊，可以開始享受生活。」

「嗯，我懂了。那我們現在可以走了嗎？」

好的。雖然我們學得很慢，但至少已經有個開始。

## 錯誤觀點：馬大的樣式最好

關於匆促、忙碌和焦躁不安，耶穌並沒有太多著墨，但福音書裡記載馬大和馬利亞姐妹的故事，是針對這些問題作出回應的。她們與弟弟拉撒路住在伯大尼；很顯然耶穌只要來到這城，就會與他們同住。當耶穌和門徒前來他們家吃晚餐時，馬大開始慌亂了；她有太多的事情要做，卻沒有足夠的時間來完成——這就是造成匆忙的原因。馬大的妹妹決定不幫她準備晚餐，反而選擇坐在耶穌的腳前聽祂講道。馬大當面質疑耶穌的決定，並請耶穌爲馬利



亞不來幫忙而責備她：「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，祢不在意嗎？請吩咐她來幫助我』」（路加福音十章40節）。

過度擔責、太忙碌、過分投入，這些詞對現代社會來說已經司空見慣。馬大面臨的兩難困境，也是我們現在每天所要面對的。我們會因承擔太多事務，或為錯誤的事情憂慮，而錯失最重要的事嗎？

## 對速度的要求

匆促和忙亂並不是什麼新觀念，我們的世代似乎更把這兩個詞發揮到淋漓盡致；比起歷史上的任何一個時期，我們對於生產、速度和效率，都更加著迷。經濟學者兼作家雷夫金（Jeremy Rifkin）寫道：

我們的國家是一個愛上速度的國家。開快車、吃速食、迅速做愛；我們一心只想破紀錄、縮短時間的距離；我們消化自己的生命，濃縮自己的經歷，壓縮自己的思想。我們的文化充滿備忘錄和商業廣告。當其他文化還相信欲速則不達時，我們卻以為速度反應出靈敏、力量和成功。美國人總是在匆匆忙忙之中。<sup>1</sup>

我相信他寫得沒錯。當我們的速度愈來愈快，就愈無

法享受我們的生命。

速度可以是一件很棒的事。我喜歡超快的網路速度；我可以早上出門，中午就來得及趕到洛杉磯赴午餐邀約，這也是很棒的一件事。不，其實速度不是問題，我們對速度的熱愛才是問題所在。我們的不耐煩，已使生命變成一團讓人暈頭轉向的朦朧汗漬，靈命也因此大受損傷。當我們又加快速度，靈命只會變得更膚淺、更加失望沮喪——但這並不是健全生命的對應之道。



匆忙與注意周遭事物並感到滿足，這兩者之間有什麼相互關係？

雷夫金再次指出我們的問題：

在如此講求節省時間的文化裡，我們卻覺得有愈來愈多重視的東西正漸漸被剝奪，這真是諷刺……。儘管人家說我們很有效率……我們似乎沒留時間給自己，更沒留時間給彼此……。我們加快生活的腳步，卻只變得更沒耐性；我們變得更有組織，卻更沒彈性、更不快樂；我們準備好要在未來一展長才，卻更無法享受當下、反思過去……。今日我們被標榜省時的科技產品包圍，只是為了被更多無法執行的計畫、無法趕赴的約會、無法履行的時程表及趕不上的最後期限給淹沒。<sup>2</sup>

在如此講求節省時間的文化裡，我們卻覺得有愈來愈多重視的東西正漸漸被剝奪，這真是諷刺……。儘管人家說我們很有效率……我們似乎沒留時間給自己，更沒留時間給彼此……。我們加快生活的腳步，卻只變得更沒耐性；我們變得更有組織，卻更沒彈性、更不快樂；我們準備好要在未來一展長才，卻更無法享受當下、反思過去……。今日我們被標榜省時的科技產品包圍，只是為了被更多無法執行的計畫、無法趕赴的約會、無法履行的時程表及趕不上的最後期限給淹沒。<sup>2</sup>



我們是怎麼陷入這種苦境的？

## 修道士與時鐘

時鐘是修道士發明的，<sup>3</sup>顯然他們手上有一大堆時間（雙關語）。他們之所以發明時鐘，是因為他們想要讓祈禱和工作的時間變得規律。六世紀時撰寫的《聖本篤會規》（The Rule of St. Benedict）中提到了這些：「懶惰是靈性的敵人，所以每個人在特定時間都要勞力工作，其他時間則要誦讀聖言。」

根據聖本篤所說，工作與禱告這兩種活動可以提升靈命，兩者也確實如此。時鐘使修道士們可以精準安排每日作息，每一天都有一位修道士會觀察時間，並且在工作或祈禱時的特定時間敲鐘。

「懶惰是靈性的敵人」<sup>4</sup>這句話已成為修道院的名言，修道士認為辛勤工作是服事神的方式之一。儘管努力工作，他們一天也會花四到五個小時來讀經禱告，直到疲勞解除。他們有時鐘，但沒有染上匆忙症。但幾個世紀後情勢開始改變，匆忙症至二十世紀末，已榮登今日心靈疾病的榜首。

一三七〇年，德國科隆城（Cologne）建立了一座公共時鐘，並頒佈一項法令，訂定工作的時間及首次實施宵禁；因此，時鐘的時間開始「掌控大自然的時間」。<sup>5</sup>大自然的時間是有機的：白天與黑夜，春、夏、秋、冬，太陽



與月亮，全都標示著時間的軌跡。時鐘則是人工測定時間，把大自然時間打破變成秒、分、小時。

雖然修道士發明了時鐘，但我們不能把自己對速度的著迷歸咎於他們，因為是科技出了問題。自從機器發明後，出現了一種全新的工作及生產製造方式。機器成為效率的典範，不停地工作直到倒下為止。我們創造了機器，表面上是要幫助我們成為更好的工人、能生產更多，但另一方面卻造成意想不到的後果。我們「發明了機器，然後把機器當作人生的典範。」<sup>6</sup>

我們不再視自己為有機體——有彈性又具有流動性的，專門設計用來休息、娛樂、歡笑和學習，我們開始把人只看作是一台機器。我愈像機器，就愈優秀；默想和休閒已經不怎麼重要了。後來，泰勒（Frederick Wilson Taylor）又加劇這個觀念。



科技與匆忙之間有什麼關聯性？

一九〇〇年代，泰勒帶了一只馬錶來到費城的米德維勒鋼鐵廠（Midvale Steel）。在廠主同意之下，泰勒把每一項工作分割成一連串的小步驟，接著測量員工執行這些步驟的時間。之後，他嘗試找出能夠更有效率執行這些步驟的方法——並稱之為「系統」。工廠員工恨惡這套系統，但生產量卻突飛猛進。一九一一年，泰勒在其專文著作《科學管理原理》（*The Principles of Scientific*



Management) 中寫下了令人毛骨悚然的字句：「過去，人力第一；未來，系統第一。」<sup>7</sup>

## 急事的暴政——甚至教會裡也是如此

泰勒對未來的預測說對了，「系統」絕對是擺第一。我們毫不猶豫地向生產力之神鞠躬屈膝，爲了討好它，犧牲自己的健康也在所不惜。「『泰勒的系統』至今仍無所不在，它仍是工業製造的倫理標準。」<sup>8</sup>今天我沒有把車開到得來速窗口點餐，而是走進速食店裡。爲什麼呢？因爲得來速車道的隊伍排得太長了，我想要更快拿到我點的速食。在那裡不耐煩地等食物時，我注意到櫃檯後面有個電子看板，上面寫著：「平均出餐時間：45秒」。

店經理對著生產線上的每一個人大喊，要求大家再加快速度。這是爲什麼呢？因爲她的薪水就端看有無達到那平均出餐時間。這間餐廳就是建立在泰勒的主流觀點之上。富蘭克林（Ben Franklin）有一句名言：「時間就是金錢。」這也是錯誤的觀點之一；時間當然不是金錢。富蘭克林這句名言的背後，代表生產力決定了價值，因此我們是生活在「急事的暴政」<sup>9</sup>之下；這使得現代人對執行多重任務瘋狂著迷，想要一次不只做一件事情。

這個成就取向的世界所奉行的真言就是：「你生產多少，你的價值就有多少」。這也衍生出一個觀點：我們用所生產的來決定我們的價值；我們生產愈多，就愈有價值。



昨日的作為已是舊聞，重要的是我們今天要做什麼。



你活在急事的暴政下嗎？為什麼？

我最近讀到一個新現象，叫作「完全任務」(omni-taksing)。完全任務超人(omni-tasker)深信他們可以一次做好幾件事情，他們也的確是一次就幾乎做了所有事情！這樣的問題同樣也發生在教會裡，我們要為此負責。許

多基督徒把生命缺乏留白歸咎於教會裡有太多服事；只要稍轉一下，教會有時就會跟著泰勒的觀點隨波起舞：教會（不是系統）比人更重要。我認識好幾位忠心的基督徒弟兄姐妹，他們因被教會過度操用而身心耗竭；因為他們辦事能力好，就被要求加入更多的教會委員會及協助教會事工。他們實在太忙碌，忙到極點後就垮了。

撒但不是每次出現都扮演成紅惡魔、恐怖大怪獸或撩人的性感尤物，有時牠只是簡單把一個錯誤觀點（成就等於價值）植入我們腦裡；一旦錯誤觀點在腦袋裡穩穩扎根，我們就會毫不自覺地走向滅亡。那樣的觀點有時聽起來幾乎就像基督教的觀點，這就是為什麼它能偷偷潛入人心的原因。我們甚至可能覺得自己做得非常好；但有一天醒來後，卻發現生命中最重要的事——與神和家人相處的時光、身心靈健康——都已被犧牲在功成名就（或教會成功）的祭壇前了，然而在這樣令人驚訝的獻上後，我們卻變得一無所有。









請舉例說明科技如何在現實生活中縮減你的休閒時間。

節省下來的) 時間跑到哪兒了? 我們把它用到其他的事情上了。所有先進科技都助長一種期待, 期待我們完成更多事項, 於是我們就把更多事情排進時間表。我們會增加自己的工作量, 好讓自

己與他人齊頭並進或超越別人; 如果我們無法提高自己的水平, 就會淪落人後, 生產力變得較低, 因而感覺自己變得較不重要。

## 我們的亮光如何耗盡

偉大詩人米爾頓寫了一句「當我思想我的亮光如何耗盡」(When I consider how my light is spent.)，年紀老邁的他在雙眼漸漸失明之際，寫下了這些字句。他回頭檢視自己的一生，思想以前是如何運用他所擁有的時間和光。我們也一起來檢視看看我們是怎麼運用時間的，現代人一生平均花費：<sup>11</sup>

- 六個月的時間等紅綠燈
- 八個月的時間開啓垃圾郵件
- 兩年的時間嘗試打電話給不在家的人
- 三年的時間開會
- 五年的時間排隊



美國人每一天平均會

- 花四十五分鐘通勤
- 被打斷、干擾七十三次
- 收到六百個廣告訊息
- 看四小時電視

難怪我們的注意力廣度<sup>譯1</sup>在一杯特濃卡布奇諾下肚後，變得只跟一隻白鼬差不多。對於這些所有後來冠上「生產力」之名的事，我們又如何以對？一堆健康問題突然湧現，和家人相處的時間愈來愈少；事實上，有工作的父母耗在電子郵件上的時間，比花在和小孩玩的時間平均多出兩倍。<sup>12</sup>在《慢活》（*In Praise of Slowness*，大塊文化）這本好書裡，歐諾黑（Carl Honoré）告訴我們《一分鐘床邊故事》（*One-minute Bedtime Stories*）這本書書名是怎麼來的：「爲了幫助父母親應付需要費時照顧的小孩，許多作家把經典童話故事濃縮成六十秒的精華摘錄。」<sup>13</sup>

## 有些事情急不來

我們生命中一些最重要的事是急不來的。我們無法匆忙地愛、思考、吃東西、大笑或禱告。曾有人對我說：「你知道愛怎麼拼嗎？T—I—M—E，時間。」我的孩子想要與我共度的時間勝過任何其他的東西；我女兒（名叫希望）告訴我她最喜歡的日子就是我們在家守安息日的時候，我們會一起蓋堡壘、吃冰淇淋、玩遊戲，她也超愛聽我彈吉

他（即使我常常彈錯音）；我們也會一起做菜——不是速食！把我的時間給她，就等於對她說：「我愛妳，妳很重要。」

持續付出時間，對我們的靈命來說尤其重要；在屬靈生活中，我們無法匆促地去做任何事。

我們如果因過度操勞而忙碌匆促，便會發現自己的覺察力降低、也無法保有仁慈之心。幸運的是，如博士德喜歡提的，神從未呼召我們「過著氣喘吁吁的緊湊生活」，如果我們過度熱心又快速行事，可能會覺得自己好像特別有效率，並且神還會因此以我們為傲；但其實神很清楚我們的生命太過瑣碎、分心，而且塞得密密麻麻，這使得遠離了我們最需要的那一件事。

## 耶穌的觀點：馬利亞的選擇比較好

我們再回到馬大和馬利亞的故事，看看耶穌對於我們氣喘吁吁的緊湊生活有何看法。馬利亞沒有來幫忙家務，馬大請耶穌為此事告誡馬利亞後，耶穌溫柔地回斥馬大：「馬大，馬大，妳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（路加福音十章41～42節）。」

我說耶穌是溫柔地回斥馬大，因為耶穌兩次叫她名字「馬大，馬大。」祂這麼做，是因為馬大不應該被嚴厲斥責，她的用意是好的，只想好好服事客人。



我該持守哪一個？讀聖經還是消遣性吸毒？我們多數已無須排除生命中的壞事，好讓自己慢下來並找到生活的平衡，而是必須在許多的好事情上做選擇。我們就是沒有足夠的時間來做所有想做的事，當我們又為生活添加許多事情後，有些事情就得被排除；不幸的是，忙碌的人通常會避開最重要的事：人際關係、靈修及自我照顧（例如吃得健康和運動）。

耶穌告訴馬大：「不可少的事只有一件。」那件事就是聽耶穌說話。耶穌並沒有說「那一件事」是遵守祂的誡命（雖然後來還是會提到），那首要也是惟一不可少的事，就是聆聽祂的教導；但世界卻想盡辦法使我們遠離這件重要的事。馬大的選擇是好的，但馬利亞的選擇更好；她觀察情況並評估什麼才是最重要的。耶穌在她的家裡，與耶穌同在則是她所能做的最重要事情。

還記得賀伯特的詩嗎（請見第130頁）？那人的靈對神說：「我親愛的，我當服事祢。」但神回應：「你當坐下吃我的筵席。」馬大被服事的需要催逼著，也因此心煩意亂。服事本身並不是壞事，卻不總是最好的事。彼時彼刻馬大所能做的最好的事，就是坐在耶穌腳前聽祂說話。我們有太多人想要服事神卻忘了聽祂說話；我們一定有時間可以服事，但聆聽耶穌的次序必須放在優先。

## 耶穌的步調

耶穌為我們示範了一個最適當的生活步調。在福音書中，我們看見耶穌獨自避靜靈修（光在路加福音中就出現九次），耶穌的生活隨時隨地都活出一個完美的律動、拍著恰到好處的節奏，祂從不趕時間，也不倉促行事。我很愛馬可福音寫到的這一段：

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。西門和同伴追了祂去；遇見了，就對祂說：「眾人都找祢。」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。」於是在加利利全地，進了會堂，傳道趕鬼。（馬可福音一章35～39節）

請注意默想與行動之間的平衡，或用衛斯理的說法——「虔敬與憐憫」之間的平衡。天未亮以前，耶穌就已獨自走到僻靜處禱告，要花時間單獨和天上的阿爸父在一起。但是當門徒發現耶穌不見時，大家都驚慌起來，尤其眼前還有這麼多事情要做。彼得問：「祢去哪裡了？」耶穌只是回答：「我們走吧。」接著沒有半點耽擱，耶穌就開始宣揚神國的好消息，並透過神蹟奇事展現神的大能。有沒有看到這完美的平衡？耶穌會休息並且避靜靈修，但祂也



會服事、作工。

在安靜、孤獨、與天父的單獨相處中，耶穌的身分更加確立；這就是祂能在默想與行動之間保持平衡的祕訣。祂知道祂是誰；而我們這些「有基督住在裡面的人」也應該與耶穌有著同樣的律動。只要我們花時間安靜、

休息、默想、坐在耶穌腳前，就能重新得力，在這繁忙嘈雜的世界中憑著智慧行事。放慢腳步，我們就能聽見聖靈微聲，告訴我們是被愛的，並得以開始回想住在我們裡面那位基督的榮耀光彩；漸漸地，我們會成為那些疲憊又懼怕的世人，他們最需要的朋友。



耶穌在休息與行動之間過著完美平衡的生活。請分享你的「平衡生活」。

## 硬著心腸除去匆忙

我的朋友約翰·奧伯格（John Ortberg）剛接任教會裡一個要求非常嚴苛的新角色時，便打電話向魏樂德尋求建議。奧伯格手裡拿著筆和筆記本，準備寫下一大串重要事項。魏樂德開始說了：「硬著心腸為你的生活除去匆忙」。奧伯格把它寫下來。

「好的，然後呢？」奧伯格詢問。

「沒有然後了，奧伯格，就是那樣做，一切都會順利的。」



魏樂德知道奧伯格已擁有完全發揮這個新角色的一切所需能力。奧伯格是我所認識最聰明、最忠心跟隨基督的朋友之一，對聖經有非凡的領受，全盤了解神學及教牧事工，持續好幾年的靈命操練，也有聖靈作他的指引。奧伯格並不需要任何新的見解或技巧，但他需要戰勝匆忙症，這個靈命的頭號敵人。

爲什麼從我們生命中除去匆忙是如此重要？當我們不再匆忙，就能活在當下，或更準確地說——活在當下的一切榮耀之中。我們開始能感受到四圍的事物；看見色彩、聞到味道，聽見寂靜的聲音，並且真實感受到吹拂在臉上的風；簡言之，我們「親身參與」體會到生命的豐富完全，其中也包括與神同在——這是最重要的。如果我想要活出美好的基督徒生命，就需要常常與神連結；匆忙並不是美好生活的一部分。

我們也可以不匆忙地快速行動。如果我只有十分鐘的時間從機場的一頭走到另外一端，我可以不匆不忙地快速移動。匆忙是一種基於恐懼的內心狀態：「如果我趕不上飛機，一切就完了，我的人生也完蛋了！」但如果我是與神同行，就會有這樣的看見：「如果趕不上飛機也沒關係，神與我同在，事情都會好轉的；同時我也會盡力加快腳步，但內心卻非常歡喜，一點也不匆忙。」

榮格（Carl Jung）說過：「匆忙，不是從魔鬼而來，它就是魔鬼。」<sup>14</sup> 一旦匆忙，我們就無法體會最豐盛的生命，無法與最真實的自我對話，也無法觸摸我們最真實的



感受；更要不得的是，我們跑得比神還快。當我們放慢腳步，就能讓自己被找到，被生命找到、被神尋見。當我們練習慢下腳步，就能舞出與神同步的律動。當我們願意除去匆忙（回應神引領我們進入生命深處的慈聲呼喚），聖靈就會來陪伴我們、堅固我們。

## 後院裡的天國

在學習放慢腳步、活在當下時，有一天我決定花一個下午的時間嘗試「刻意」生活——如梭羅（Henry David Thoreau）<sup>譯2</sup>所形容的。那是個異常溫暖的二月天，於是我坐在後院的阿迪朗達克木椅（Adirondack chair）上，當時所有的樹葉當然早已掉光了，但一株濃密的灌木卻顯得突兀。通常我不太會注意這棵樹，而且整年下來，我每次待在後院的時間都不超過幾分鐘；但現在這棵樹矗立眼前，並且攫取了我全部的焦點。

過了幾分鐘後，我發現這棵樹除了葉子以外，還有一個奇怪的地方。它上面有許多像葡萄一樣的小果實；我開始思考為什麼在這個時節它會長這麼多果子。那天下午我時有時無地持續禱告，後來就問神：「主啊，為什麼這棵樹會長那麼多果實？」恰好這時飛來一隻像麻雀一樣的小鳥，牠飛到樹上，啄下一顆果實，然後飛到旁邊的另一棵樹叢裡，把它吃掉了。聖靈輕聲告訴我：「那就是為什麼樹上要長滿果實。」



這個畫面彷彿登山寶訓就在我家後院開講，「你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活牠」（見馬太福音六章26節）。但耶穌的講道還沒結束，聖靈接著引導我去想，在那棵樹上有多少顆果實，那棵樹實際有上千顆果實。然後，聖靈又引導我思想那些鳥兒有多小，牠們小到可以躺在我的手掌上。重點是神已為這些鳥兒預備了超過牠們所需的；若再延伸應用的話，當我們與美妙的神同心同行，也會得到超過我們所需的。

那是一場很有力的講道。如果我沒有「笨」到讓自己脫離標榜成就的繁重工作，並讓自己在後院正中央待上一個小時，我很可能就錯過這場講道了。麥爾斯（Robin Myers）曾寫到：「每一個清醒時刻，都上演著一場連續的神聖劇碼，呈現在幾乎全是眼盲狀態的觀眾面前。」<sup>15</sup>我想要看到自己生命中每天上演的神聖劇碼，一點也不想錯失神已預備好的一切。



你也有看見長滿果子的小樹、然後停下來注意周遭環境並發現美好事物的類似經驗嗎？請分享。

這樣的寶藏只能在當下找到。作家貝里（Richard Bailey）和卡爾森（Joseph Carlson）作了以下詮釋：「人生就是一連串的當下時刻——一個接著一個，等待著被體驗……你總是活在此時此刻：你要現身參與還是逃避呢？」<sup>16</sup>我想要現身參與（be present）。（我們把present這



個字也用來稱作英文的「禮物」，這不是很諷刺嗎？)

## 怎麼醃黃瓜

我不僅要放慢腳步使靈命得以增長，也需要明白靈命成長是一個漸進的過程；醃黃瓜就是一個很貼切的類比，可以描述我們長大成為門徒的過程。想要醃黃瓜，首先要有一條黃瓜，再來要用鹽和醋調製成鹽水來浸泡黃瓜。如果我們只是讓黃瓜沾一下鹽水，就拿起來，那它只是一條受了洗的黃瓜。爲了讓它成爲真正的醃黃瓜，黃瓜必須浸在那鹽水裡約六個星期；慢慢、不知不覺地，鹽水就會滲入到黃瓜裡面，使它變成醃黃瓜。

醃黃瓜需要六個星期，但訓練耶穌的門徒得花上更久的時間。偉大的傳道家司谷奇（Graham Scroggie）曾寫道：「靈命更新是一趟漸進的旅程，所有的成長都是逐漸累進的；當那有機的組織體愈精緻，整個更新的過程就愈長。」<sup>17</sup> 人類是比小黃瓜更精緻的有機體，所以令我們有所轉變的因素會更多。我的心思、情感和身體都是多面向的。人的靈魂實際上是轉變非常緩慢的。

我很喜歡史特朗（A. H. Strong）說過的一則老故事：

有一個學生問校長，他是否能比學校所規定的再少修幾門課。「喔，當然可以，」校長回答：「但那要依你想成爲什麼來決定。神想要造方舟時，

祂花了一百年；但祂想要毀滅全地時，只花了六個月。」<sup>18</sup>

史特朗繼續解釋靈命的成長除了必須慢慢來以外，它亦非統一標準的形式。幾年之內我們的靈命可能飛速成長，但有可能再幾年的時間我們卻沒什麼改變。史特朗說，一棵橡樹每年只有幾個月的時間可以真正測量到它在生長，剩下的其他十個月則是用來堅固那生長之處。

## 一萬小時的原則

在《異數：超凡與平凡的界線在哪裡？》（*Outliers*，時報）這本書中，葛拉威爾（Malcolm Gladwell）分享他在特殊人物（跳脫常規的人）身上的新發現。雖然有些人似乎生來天賦異稟，但葛拉威爾經過研究後作了以下結論：

經研究調查後發現，要在任何專業上達到世界級專家水準，都得先歷經一萬小時的實踐操作……在研究無數作曲家、籃球選手、棋手、犯罪專家，以及你想得到的專業大師的過程中，這個數字一再出現……彷彿大腦就是需要這麼多時間，在成為專業大師前，來消化吸收所需要的一切知識。<sup>19</sup>



他舉莫札特爲例。大多數人都知道莫札特自六歲起就開始作曲，但葛拉威爾說他六歲時作的曲子並不是什麼好作品，他首部佳作是二十一歲才寫出來的，當中經過十五年的努力；等到將近三十歲時，他才寫出一生中最優秀的曲目。樂評人荀伯格（Harold Schonberg）事實上也說過，這樣看來，莫札特的天賦「很晚才成熟」！<sup>20</sup>

想要成爲精通某事物的專家，必須付出很多時間；但若想成爲出類拔萃的優異人才，就得花上一萬小時的練習。請不要被這個數字打敗了！我分享這個信息，只是爲了讓大家能夠正確看待轉變的過程。許多基督徒盼望在開始讀經或操練禱告幾個月後，他們就能看到驚人的改變；但是當他們看到似乎沒什麼改變時，通常就會覺得是不是自己哪裡做錯了，或是還不夠努力，於是沮喪接踵而至。

事實上，不管我們付出了什麼去改變，即使只是小小一步也都會影響我們的生命。仔細閱讀這本書，用耶穌的觀點取代錯誤觀點，可以幫助我們成就莫大的改變。我確信當我們認真進行靈命操練時，聖靈一定會在身旁陪伴我們、更新我們的靈；但我們必須放下期望一夜之間就能有巨大改變。

舉個例子，我已信靠耶穌的觀點並進行這些屬靈操練有超過二十五年的時間，現在仍然在進步當中；但每年每月，我都看見我的生命在主裡向上成長。你們要有信心，改變雖然得慢慢來，但絕對會發生。對許多人而言，改變已經開始了；神正在你們裡面動善工，你們心裡也清楚知

道。要有信心，相信在基督裡的新生命正要成長。你不需要對這本書或其他書有信心，只要信靠正在你心裡作工、並且對你的生命有美好旨意的美妙之神：「我深信那在你們心裡動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。」（腓立比書一章6節）

## 還只是開始

寫這本書，是爲了幫助你愛上耶穌所認識的神。除非我們認識祂且愛祂，否則就無法進入更深層的生命。本章是連結此書和第二本書《美妙的人生》的關鍵，第二本書的撰寫模式也和這本書一樣：把錯誤的觀點汰換掉並進行靈命操練，好讓新的觀點在我們的心靈裡生根。第二本書將談到人類的挫敗，如憤怒、說謊、情慾和憂慮；耶穌對這些事情的觀點，與我們在這世上所聽到的觀點有很大的不同。

一旦我們開始在耶穌對父神的觀點裡「醃黃瓜」，我們就能檢視自己的心和生命。現在我們已經認識了這位美善的神，接下來我們就要邁向美妙的人生；同時，我們也要放慢腳步，讓耶穌的觀點可以在我們的心思意念和靈裡扎根。



# 靈命操練

## 放慢腳步



我們的心靈是慢慢來的。巴隆神父（Robert Barron）說：「心靈的最深處喜歡漫步而行，因為它追求細細品嚐而非有所成就；它想要好好休息、思想美善，而不願匆匆趕到他處。」<sup>21</sup>這就是你的功課：放慢腳步、細細品嚐、休息和默想。放慢生活腳步的意思，就是除去匆促，並使生活中的活動和需求受到一定的限制；這樣我們才比較有可能享受我們的生活，並挪出空間給神。

昔日的時代，基督徒爲了親近神，會實行禁慾苦行（長時間禁食及自我鞭打）來修煉自己。但在現代文化中，我們需要一個全然不一樣的方式。葉夫多基莫夫（Paul Evdokimov）說得好：

今日的征戰不一樣了，我們不再需要外加的痛苦，苦行衣、鎖鏈、鞭打很可能只會讓我們變得更破碎，一點效果也沒有。今日的苦行應該是要從各種癮頭中得釋放——速度、噪音、酒精及各式各樣的興奮劑。禁慾苦行會是必要的休息，也就是定時操練安靜，惟有安靜才能讓人重拾靜下

來禱告默想的能力，即使身處在世界最喧囂之處也能如此。<sup>22</sup>

關於我們現今的生活方式，我想他說得對；我們被速度及各式各樣的刺激物追著跑，因此我們最需要的操練就是放慢腳步、安靜下來，挪出時間好好地休息、默想。

### ■ 留白與放慢腳步

我們得先知道如何留白，才有辦法放慢腳步（這就是為什麼本書會在提到放慢腳步前，先談論到留白）。我們必須先移除一些活動，才能在之後改變生活的步調。門徒造就系列教材的編寫同工詹森（Matt Johnson）就是個會留白及放慢腳步的活生生的例子，他有好幾年的時間勝任助理牧師，每一年都擔起更多的責任（主要是因為他對許多事都很在行）。直到某一天，他發現忙碌影響到自己的屬靈生命。和妻子商討後，詹森詢問資深牧師是否可以縮減他的工作量，這當然也意味著縮減薪資，（這還是詹森主動建議的）。

如今，詹森週一及週五都有充裕的時間來坐在耶穌腳前。身為朋友的我，可以告訴你，住在詹森裡面的基督對我和很多其他人來說是莫大的祝福。可以確定的是，他「完成」更少事、賺較少錢，但他的靈命有很大的成長。哪一個比較重要？詹森會第一個告訴你，他所獲得的比自己犧牲的重要太多了。詹森活出適切的生活步調，只要人在



哪裡心也跟著在那裡，並將基督帶進生命中的每個層面。


## ■ 練習放慢腳步的方法

- 想想接下來一天的活動。不要等到最後一分鐘才趕赴下個活動，試著提早十分鐘出發。走路走慢一點，開車開慢一點。當你比平常早一點到達目的地時，利用多餘的時間來觀察週遭的人事物。深呼吸放鬆。
- 開車時故意開慢車道，購物結帳時排在最長的隊伍之後。祝一切順利！
- 計畫約一位朋友或一群朋友聚餐。慢慢地做菜，享受做菜的動作和美味。延長你的用餐時間，花一到兩個小時慢慢吃、與人聊天，並享受食物帶來的祝福。
- 今天特別騰出一小時讓自己當一隻樹懶（一種行動非常緩慢的動物，有時花了十分鐘才爬了幾英尺）。緩緩地移動，花五分鐘的時間讓自己從客廳走到廚房。每走一步就稍停一下，注意身旁的東西，深呼吸，活在當下。刻意用很慢的速度做每一件事情。
- 找一天把它設定為「慢慢來的一天」。早點起床，讓自己可以慢慢地吃一頓早餐。如果在工作，就以更慢、更有節奏的步調來做事情（如果你的職務可以讓你這麼做；如果你必須快速行動，就不要帶著「匆忙」的態度）。這一整天把電視及所有形式的影音媒體全都關掉。好好地欣賞日落，散個步，看孩子們在公園裡玩耍。晚上花點時間，把自己想像的緩慢生活描繪出來。



當你改變速度，你的內在系統（你的心靈）就會脫離

它平常習慣的步調，因此會產生沮喪的感覺。例如，當你強迫自己開上慢車道，會感覺到自己的胃絞了一下，也許還會開始磨牙。你的身體會告訴你：「拜託，快一點，該踩油門，快走。」就像長期以來它被訓練要做的一樣。你必須讓那份內心的需求死去。別擔心，你做得到的，目前為止還沒有人因這麼做而喪命。



「似乎大多數的信徒都無法覺察和面對一個無可改變的事實：神並不急著要讓我們的基督徒生命快速成長，祂在永恆中動工，也為永恆而動工。」

～麥爾斯·史丹佛  
(Miles J. Stanford)<sup>23</sup>

## ■ 自我反思

無論你是單獨一人或是與朋友一起使用這本教材操練，下列問題或許可以幫助你回想自身的經歷。另外，你也可以在你的筆記本裡寫下問題的答案。如果你有固定參加小組，請把筆記本帶在身邊，這樣可幫助你在分享經驗時回想起你的深刻見解喔！

1. 本週你有進行靈命操練嗎？如果有，請分享你做了什麼以及感覺如何。
2. 透過操練，你對神或自己有什麼新的認識？
3. 放慢腳步是與世俗文化觀點相反的，請分享你在操練當中遇到的挑戰。未來你還會繼續試著放慢腳步嗎？





# 附錄

## 小組討論指引

詹森 (Matthew Johnson)

與福克斯 (Christopher Jason Fox)

共同編寫

二〇〇六年秋天，我們受邀參加一堂由司傑恩主領的實驗性課程，他稱這堂課為門徒課程。我們都認識司傑恩博士和他的教學技巧以及他對靈命塑造的深刻領會，但我們對這堂課即將為我們的生命及事奉所帶來的影響卻毫無心理預備。這堂課實在是太奇妙了！上完課不久後，我們開始尋求機會，把這樣的教導也帶進我們服事的教會裡，結果也是一樣令人震驚。服事過程中，我們看見了司傑恩在第一章所提到的，群體互動是生命轉變的基本要素之一；這項真理已被我們和許多一起讀過這本書的小組活了出來，我們曾經一起研讀、操練、討論分享當中的經歷；結果，我們的觀點因此被深深地恢復導正，能享受到個人與他人連結的喜樂，並且生命得以轉變得更像耶穌。基於這些經驗，這份討論指引希望能夠為所有朋友團體、家庭、青年團契、小組、主日學課程或讀書會帶來幫助。

一個小組裡面可以有二到十二個人。我們發現最理想的小組人數是五到六個人，在這樣的小組裡，你們可以一



起讀過指引中的問題，然後分享彼此的想法和答案。有些小組發現他們適合用輪流帶領的方式進行討論，也許就可以每週換一個主領人。如果小組人數在十二人以上，最好是由同一個主領人持續帶領聚會。

每次聚會內容都會分成幾個部分，請以最適合聚會進行的方式來運用這些部分，也可自由地選擇先跳過問題或其他部分，或是提出自己想問的問題。除此之外，你也許會想花點時間讓小組一起看看出現在章節書頁中的問題，並討論一些你發現非常重要或是很有挑戰的信息。

如果你是受指派要帶領小組研讀這本書的小組長，你可以把這份指引當作出發點，預備課程時再加上自己的創意作調整；或是你也可以上 [www.appreticeofjesus.org](http://www.appreticeofjesus.org) 網站搜尋更多補充資料，這些資料可以為課程及討論模式提供更多選擇。透過這個網站，小組長們也可以彼此交流，藉此發現更多其他資源。

願這份簡單的指引在聖靈手中成為利器，能引導你們更深體會美妙之神的愛。

詹森與福克斯

## 第一章：你在尋找什麼？

### ■ 敞開心迎接神〔5分鐘〕

先安靜五分鐘，最後做個簡短禱告，邀請神來引導我們的對話。為什麼要安靜五分鐘？因為我們居住在充滿喧囂繁華的世界裡，很容易在上一個對話尚未消化完時就又進入了下一個對話。在這一切繁忙當中，我們也很難去聽見神的微聲細語。當我們和朋友聚集、分享我們的屬靈之旅時，我們最想要的就是在旁人生命中聽見神的聲音。安靜下來，可以讓我們的心預備好聆聽，所以其中一個辦法就是每次聚會前先安靜五分鐘。

### ■ 靈命操練〔10~15分鐘〕

如果小組人數在七人以上，請分成三到四人一組。花十分鐘來討論你在睡眠的靈命操練上有什麼收穫。為幫助每個人開口分享，你可以先根據下列問題分享你的看法。

1. 你這週是否做到了睡眠的操練？如果有，怎麼做到的？感想為何？
2. 透過操練，你對神或自己有什麼新的認識？

### ■ 本章探討〔30~45分鐘〕

本章的主要焦點，就是大多數人都想要改變，但卻做不到——不是因為他們不努力，而是他們沒有正確適當的訓練。



[注意：每週開始討論前，先將問題讀過一遍，把你尤其想要討論的問題註記下來。根據組員多寡及對話情形，你也許不會有足夠的時間來討論完所有的問題。]

1. 你曾經嘗試改變自己的某一點嗎？用什麼方法讓自己改變？改變的成效如何？
2. 作者提供了一個改變要素圖（第31頁），其中有個人觀點、靈命操練、參與群體活動及聖靈。有哪些要素在過去曾經幫助你改變？請解釋。
3. 我們的觀點是會影響我們生活方式的故事。為了幫助你更了解觀點是什麼，請想想在你的生命中有什麼故事可以說明你所認為的成功。請與小組分享。
4. 許多人都想要（也被教導要）操練屬靈紀律以討神的喜悅，但事實上那就是一種改變心靈的方法。這樣的看見有對你已在使用的操練方式帶來什麼改變嗎？
5. 從什麼時候起有一小群人刺激並鼓勵你踏上改變之旅？
6. 從有關聖靈的工作這段文章中（第36～40頁），你對聖靈有什麼新的認識，祂如何影響我們的觀點、靈命操練，或對團體的看法？

#### ■ 經文探討〔10～15分鐘〕

[注意：每週聚會請一位組員大聲把經文讀過一遍。即使眼前已有印刷出來的經文，能聽到經文被讀出來還是很

棒的一件事。]

大聲朗讀約翰福音一章38~39節。

1. 聆聽耶穌說的話；想像自己就是那位問問題的門徒，你在尋找什麼？
2. 當耶穌告訴你「你們來看」，這時你心裡有什麼感受？

### ■ 安靜時間〔5分鐘〕

請一位小組員把以下從第一章摘錄出來的內容大聲讀一遍。

當聖靈轉變人的觀念達到一定的程度時，我們思想的角度就會不同。我們會相信天父既慈愛又良善，並且信靠祂是大有能力的。除此之外，我們也會看見耶穌的聖潔無人能及，正因為祂代替世人將這樣無瑕的生命獻給天父，我們才能白白領受來自神的愛與恩典。當人們進行靈性訓練，特別是和群體一起時，會更有信心神已在當中開始祂的工作。如此一來，改變的力量便由內而生，進而展現於外在行爲上。

倘若再次碰到班機延誤，你可以深吸一口氣，好好想一想自己是誰。我們可以像克雷格一樣，用仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈來面對這些試煉。(第40頁)



大家安靜下來，細細品嚐神正在你們當中動工的好消息。阿們。

## ■ 下週預告

下一章我們將探討神的美好。本週的靈命操練，就是每天安靜五分鐘，並用心關注週遭的受造物。

## 第二章：神是最棒的

### ■ 敞開心迎接神〔5分鐘〕

一開始先安靜五分鐘，之後做個簡短禱告。

### ■ 靈命操練〔10~15分鐘〕

請大家分成三到四人的小組，花時間一起討論你從這兩個靈命操練中學到什麼。以下三個問題也許可以幫助你起頭：

1. 透過操練，你對神或自己有什麼樣新的認識？
2. 每天騰出五分鐘的靜默時間對你來說很困難嗎？
3. 當你用心關注週遭的受造物時，最吸引你的是什麼？

### ■ 本章探討〔20~30分鐘〕

一般認為神是震怒的神，會因罪懲罰我們，而本章的重點就是我們如何與這個常見的觀點搏鬥。耶穌認識的神

以及彰顯的神都是美好的——也就是說，關於神沒有什麼是不好的。

1. 作者分享了自己的故事，有個朋友說一定是他或他妻子犯了罪，才會讓女兒瑪德琳生病。你聽到這個故事後有什麼感想？
2. 你曾經感覺神正因為你犯了罪而懲罰你嗎？或是有朋友這樣子對你說嗎？如果有，請分享那個經驗。
3. 作者指出有許多人都活在這樣的觀點下：「神是憤怒的審判官，如果你犯罪，就會被懲罰。」你也受過這個觀點影響嗎？如果有，這觀點是從哪裡來的？
4. 請回顧「好人專屬的好事」那一段（第59～60頁），聖奧古斯丁有個非常棒的見解，他帶我們跳脫罪與痛苦的「因果論」，教導我們好人「獨具好事」，惡人則「獨佔惡事」。舉例來說，一個做好事的人所經歷到的祝福，是做壞事的人無法體會的，例如，內心的滿足、助人的美好感覺、信任等等。如果還有時間，可與大家分享你所認識因行善而遇到「好事」的人。

#### ■ 經文探討〔15～30分鐘〕

大聲朗讀約翰福音第九章。

1. 身為旁觀者，你看到什麼、聽到什麼又感受到什麼？
2. 看著耶穌在約翰福音第九章裡的作為，你對祂有什麼



麼認識？

3. 從法利賽人、門徒以及生來瞎眼的人身上來看，你對人性有什麼認識？
4. 在生命中，有任何地方讓你覺得是神在懲罰你嗎？如果有，請想像自己就是那生來瞎眼的人，讓自己聆聽耶穌說的話，就像耶穌正在對你說話一樣。

### ■ 安靜時間〔5~10分鐘〕

請一位自願者朗讀以下本章的摘錄內容，接著大家就安靜坐著，徜徉在這些字句裡，並以此作為聚會的結束。

耶穌說父神是美好的，也拒絕肯定上帝永恆的賞罰是根據人表現好壞的觀點。雨水顯然不只降在好人頭上，也降在惡人身上。有時我們為了作物期盼天降甘霖，有時又為了野餐而不樂見下雨。然而無論我們喜歡與否，好人、惡人都有淋雨的時候。耶穌也曾面臨痛苦、拒絕及異樣的眼光，當祂掛在十字架上時，人們仍不斷嘲笑，質疑神是否真的與祂同在。但是耶穌沒有斷了信念，爲了我，祂堅持祂的信仰。（第61頁）

如果你願意，此時可以做個禱告，對這位最好的神獻上感恩與讚美。

## ■ 下週預告

下一章我們將探討神的信實。本週的靈命操練就是要屬算你的祝福。

## 第三章：神是信實的

[注意：本週聚會的靈命操練安排在本章探討之後。]

### ■ 敞開心迎接神〔5分鐘〕

一開始先安靜五分鐘，之後做個簡短禱告。

### ■ 本章探討〔25~45分鐘〕

本章重點在於我們能夠信靠神，因為耶穌也信靠神——即使在痛苦中也是如此。

1. 你曾經玩過團隊建立的遊戲嗎？如果有，請與組員們分享。那遊戲有建立彼此的信任嗎？如果有，「信靠你的隊友」是什麼樣的感覺？
2. 作者相信神是信實的，因為耶穌彰顯的神永遠不會做出任何傷害我們的事，神沒有任何敵意或邪惡的意圖。這觀點與你自己對信實的定義有何不同之處？
3. 在主禱文中，我們遇見一位與我們同在、聖潔、全能、供應、饒恕且保護我們的神（第76~78頁），其中哪一點最令你欣慰？哪一點最難體會？



4. 如果小組人數超過六人，請分成三到四人一組，並討論下列問題。〔預備 10~15 分鐘的時間給大家討論及禱告。〕

「杯」（見第 81~83 頁），代表生命中讓我們難以信靠神的事物。

- 你可以舉出生命中的一個「杯」嗎？透過那樣的經歷，你對神或自己有什麼新的認識？
- 作者告訴我們：「耶穌信靠祂的阿爸父，所以我也要信靠我所認識的美善的神。」當你知道你不再需要「強迫」跟自己說「一切都會變好」時，你的感受為何？
- 不論現在你是否正處於苦難當中，能看到我們的故事和神的故事交織在一起，這真是令人驚奇（第 83~85 頁）。這項好消息如何改變你的觀點以及你的生活模式？
- 如果你願意，可以花點時間為彼此禱告，邀請神把祂的故事也放進祢的故事裡。

#### ■ 靈命操練〔10~15 分鐘〕

在本章末了，焦點移轉到我們收到的諸多祝福。如果組員夠多，請重新再分為三到四人一組的新小組，討論你們從屬算恩典祝福的靈命操練中得到什麼收穫，但不用一項項列出你的祝福清單。以下問題可以幫助你做開頭：

1. 透過這樣的操練，你對神或自己有什麼新的認識？
2. 你的清單上有哪些事物讓你自己感到驚訝？為什

麼？

3. 你注意到大家的清單裡有哪些相似之處？

### ■ 經文探討〔10~15分鐘〕

大聲朗讀馬太福音二十六章36~44節。

1. 想像經文描述的畫面，這個畫面喚起你什麼樣的情感感受？
2. 這一刻，耶穌的生命如何影響你對神的信靠？

### ■ 安靜時間〔5分鐘〕

請二到三位自願者唸出下列六個有關神的描述詞（神與我們同在、神是聖潔的、神是全能的、神必供應、神會饒恕、神會保護），慢慢地唸，一次一項，最後花幾分鐘的時間安靜。

安靜後以這句話作結：信心滿滿地來到可以讓你信靠的神面前。

### ■ 下週預告

下一章我們將探討神的慷慨。本週的靈命操練就是讓詩篇二十三篇成爲你生活、呼吸的一部分——好好享受！



## 第四章：神是慷慨的

### ■ 敞開心迎接神〔5分鐘〕

先請一位小組員讀過第三章提到的神的屬性（神與我們同在、神是全能的、神必供應、神會饒恕、神會保護），然後靜默五分鐘，最後以一個簡短禱告作結。

### ■ 靈命操練〔10～15分鐘〕

三到四人為一小組，討論生活和呼吸都沉浸在詩篇二十三篇裡的靈命塑造操練。可使用以下問題來引導對話：

1. 本週你有做練習嗎？如果有，請說說你做了什麼以及感覺如何？
2. 透過這個操練，你對神或自己有什麼新的認識？
3. 詩篇二十三篇的哪一節或哪個字詞對你來說意義最深？

### ■ 本章探討〔25～45分鐘〕

本章重點在於我們無法賺得神的愛、支持、饒恕或接納。神是慷慨的，祂把這一切都無條件地賜給我們。

1. 本章討論的錯誤觀點是：「愛與寬恕都是靠成果表現換來的高價商品；神的愛、接納、饒恕必須以正確的生活形式相稱，神最希望我們不犯罪並且進而行善」（第96頁）。這樣的觀點對於你與神的關係有何影響？

2. 作者指出：「說『罪必有其後果』，與說『神因為罪而全然棄絕我們』是不一樣的」（第97頁）。你可以怎麼用自己的話來解釋罪有其後果，但我們的罪並不會使神棄絕我們？
3. 整本聖經故事彰顯出一位滿有恩典的神，有些小觀點看起來似乎與這個大觀點相反，但小觀點必須在我們不配也無法賺得神的愛這大觀點的前提下作解釋（見第99頁）。你覺得這樣的讀經方式很重要嗎？它如何幫助你研讀經文？或那樣的方式怎樣令你覺得不自在？
4. 我們確信神的愛是不能賺得的，神最希望我們做的就是來單單認識祂的愛；等我們嚐到祂的愛之後，我們自然就會以愛回報。如果神的愛真的是無法賺取的，明天你的作為會有何不同？為什麼？
5. 陶恕寫道：「思想神時，我們最先想到的事，也是關於自己的最重要的事」（第110頁）。若小組人數超過六人，請分成三到四人為一小組。與小組員分享當你思想神時，第一個會先想到什麼；這個想法又如何影響著你的日常生活？

#### ■ 經文探討〔10~15分鐘〕

大聲朗讀馬太福音二十章1~15節。

1. 如果這是你所知惟一有關神的故事，那麼你會做出什麼結論？



2. 安靜地思想你是如何經歷神的慷慨。當想起某些事件或祝福時，你注意到內心同時也起了什麼變化嗎？

### ■ 安靜時間〔5分鐘〕

請一位小組的自願者把以下故事大聲唸出來。聽故事時，請大家試著想像那個畫面。

今年春天的一個早晨，我在機場登機門的候機室看到一對年輕夫婦和他們的小嬰孩。小嬰孩正瞪大雙眼專心看著其他人，只要他認出一個面孔——不論是誰、是年輕或蒼老、美麗或醜陋、呆滯、高興或愁容滿面——他就高興得不得了。這真是一幅美麗的畫面，我們那單調的候機室頓時變成了天堂。我繼續看著小嬰孩和其他願意靠近他的大人們在玩，頓時間我驚了一下，就像雅各一樣，因為我發現這就是神看著我們的樣子——他注視我們的臉龐，為的就是要因此高興快樂、為要看看他所造又稱為好的生物和其他萬物……我懷疑只有神和充滿愛的小嬰兒才能有這樣的眼光。（第 109 頁）

讓你的心安靜下來；既然知道神對你是慷慨的，從此就要開開心心地生活。

## ■ 下週預告

下一章我們將探討神那瘋狂的愛。本週的靈命操練是誦讀聖言，在下一章的末尾有說明。接下來的一週，你可能會不時地想練習「誦讀聖言」。

## 第五章：神是愛

### ■ 敞開心迎接神〔5分鐘〕

聚會開始先安靜五分鐘，最後做一個簡短的禱告。

### ■ 靈命操練〔10~15分鐘〕

分成三到四人為一組，討論大家從誦讀聖言的靈命操練中得到什麼收穫，並運用下列反思問題來引導對話。

1. 本週你有誦讀聖言嗎？如果有，請說說你怎麼做的、有什麼感想？
2. 透過這項操練，你對神或自己有什麼新的認識？

### ■ 本章探討〔25~45分鐘〕

本章重點在於大多數人相信愛是有條件的、是根據人的表現才能得到的，因此許多人都相信只有在我們做得好時，神才會愛我們。但耶穌告訴我們，神的愛是無條件的——祂甚至是一位愛罪人的神。

1. 本章的錯誤觀點提到只有我們表現好時神才愛我們，作者也給了我們一個畫面：神坐在旋轉椅裡，



當我們有「好」表現時，祂就轉過來看著我們；一旦我們變「壞」，祂就轉身不看我們（第119頁）。  
你會用什麼畫面來描述神對你犯罪時的反應？

2. 本章內容透過許多經文來呈現一個事實：神愛罪人。知道神愛你並且愛你本來的樣子，你的感覺如何？
3. 約翰福音三章16節告訴我們神愛世人，也就是神愛每一個人——包括我們的敵人、曾傷害過我們的人，以及惹我們生氣的人。知道神也愛你不喜歡的人，請問你有何感受？你可以在心裡默想有哪些人是你無法去愛的（包括你自己）。

如果小組人數在六人以上，請分成三到四人為一小組，分享下列第四及第五個題目。若有需要，請回顧「浪子的父親」（第126～128頁）和「大兒子與我」（第128～130頁）。

4. 在浪子回頭的比喻中，你覺得自己比較像哪一個兒子？你有像那位父親嗎？如果有，怎麼個像法？
5. 作者寫道：「我們的自以為義並不會讓神掩面不看我們，而是使我們遠離神；不是我的罪使我遠離神，而是我拒絕了神要給我和其他人的恩典」（第129頁）。你對這句話有何看法？你的自以為義如何使你遠離神？我們如何在生命中察覺自己的自以為義。
6. 如果你們已經分為三到四人一組，請再洗牌重換組員。各小組請一位組員大聲地慢慢朗讀「愛（III）」

那首詩（第130～131頁），讓每一個人都能想像遇見愛的畫面。

### ■ 經文探討〔15～20分鐘〕

誦讀聖言也可以小組模式進行。把下列馬太福音九章12～13節的經文印出來作為誦讀的內容。開始誦讀前，請先決定每次誦讀的人選。

- 第一次誦讀經文時，讓那些字句沉浸到你的思緒裡。給大家幾分鐘安靜的時間。
- 第二次誦讀經文時，注意那些似乎是神特別要提醒你的字詞。誦讀完畢後，小組員可分享神對他們說了哪些字句，但請簡單描述就好。
- 第三遍誦讀經文，這一次請神向你顯明該字詞的特別意義。誦讀完後花三到五分鐘的時間安靜，與神對話。安靜過後，小組員可以自由分享神透過這段經文對你們說了什麼。

康健的人用不著醫生；有病的人才用得著。「我喜愛憐恤，不喜愛祭祀。」這句話的意思，你們且去揣摩。我來本不是召義人，乃是召罪人。

（馬太福音九章12～13節）



## ■ 安靜時間

讓你的心得享平靜；既然知道神對你的愛，從此就要開開心心地生活。

## ■ 下週預告

下一章將會探討神的聖潔。本週的靈命操練是留白，下一章內容的末了有詳盡的解釋。你會需要一整週的時間來操練留白，直到下次聚會才能與人討論，所以請盡早閱讀下一篇文章和靈命操練的內容。

## 第六章：神是聖潔的

### ■ 敞開心迎接神〔5分鐘〕

聚會開始先安靜五分鐘，最後做一個簡短的禱告。

### ■ 靈命操練〔10~15分鐘〕

分成三到四人為一組，討論你從留白的靈命操練中得到什麼收穫，並運用下列反思問題來開啓對話。

1. 這一週你有練習用任何方式為自己留白嗎？如果有，請說說你怎麼做的以及感覺如何？
2. 當你試著為生命留白時，遇到的最大困難是什麼？最棒的收穫是什麼？
3. 未來你將如何繼續操練留白？
4. 透過這樣的操練，你對神或自己有什麼新的認識？

## ■ 本章探討〔25～35分鐘〕

本章重點在於神是愛、神也是聖潔的。神對罪的震怒，正是反映出愛與聖潔的舉動。

1. 第六章指出兩個錯誤觀點；第一個是神總是對我們感到生氣、憤怒，第二個錯誤觀點則是神一點也不在乎罪，祂反而比較像是「泰迪熊」。你比較贊同哪一個觀點？為什麼？
2. 根據魏樂德所說的，愛就是「希望另一個人好」（第152頁）。當這樣的愛碰觸到我們的罪時，結果就造成神的憤怒，因為「祂強烈反對那些有損祂寶貴兒女的事物」（第153頁）。若有朋友想知道慈愛的神為什麼會發烈怒，你會怎麼向他解釋？
3. 在第154～155頁，作者以「抗議酒駕母親協會」為例，舉出了罕見可與神震怒相比的人類憤怒，你還能想到其他種人類憤怒的例子嗎？
4. 麥克唐納給了我們很棒的一句話：「愛到聖潔」（第157頁）。想到神很希望挪去你生命中會摧毀你的所有事物時，你有什麼感想和感受？
5. 「神並不會阻撓我們的決定。人們可以選擇把神阻擋在自己的生命之外，因此地獄之門是從我們內心深處鎖上的」（第159頁）。這樣的地獄與你所認知的地獄有何相似或不同之處？
6. 本章結論的重點是我們必須先信靠神的愛與饒恕，之後才能開始明白神的聖潔。本書的前五章寫到了



神的愛與美好，這些內容是否有幫助你準備好認識神的聖潔？如何幫助？

### ■ 經文探討〔15～20分鐘〕

大聲朗讀希伯來書十二章 18～29 節。

1. 這段經文一開始將西乃山之約與耶穌寶血之約作了比較。在這段經文中，你看見神的聖潔有何種形象？
2. 對這段經文的一種解釋，就是把我們生命中的片段看作是「被震動的」、也會被挪去，就像那些違背神的事物一樣；另一方面，我們得到的是不能震動的神的國——「與神同行的生命」。你的生命中曾有一段時間覺得自己被震動，但最後也被潔淨了嗎？那段時間你有看見神大能的手在動工嗎？如果有，那是怎麼動工的？
3. 成爲聖潔是一段痛苦的過程，但至終必引領我們與神有更親密的交通；你對這樣的認知有什麼感受？

### ■ 安靜時間〔5分鐘〕

請一位自願的小組員朗誦下列文章摘錄，之後安靜坐著、讓自己沉浸在這些字句當中，接著再一起結束聚會。

神反對我的罪，因爲祂爲我著想；而且如果我活在罪中，神就會反對那些慾望，因爲如麥克唐納

所說，那些慾望會領我走向滅亡，且是惟一的結局。當然，我會為自己的罪找藉口，或把我的軟弱合理化，但神不會因此買帳。雖然我們現在已藉著基督與神和好，神仍然不會漠視我的罪。罪令我們痛苦，罪也讓神難過——因為神愛我們。

神不會藉著讓我難過，或使我難堪來改善我的行為，也不會用恐懼或罪惡感的手段。神改變人心的方法是最高段的。神那神聖的愛，燒盡了我們生命中罪的渣滓，是神的恩慈領我們走向真心的悔改（羅馬書二章4節）。如麥克唐納所言：「愛到聖潔」。（第157~158頁）

神的愛是愛你「愛到聖潔」，放心信靠神深深渴望你好的旨意吧！

## ■ 下週預告

下一章我們將探討神自我犧牲的屬性。本週的靈命操練是讀完整卷約翰福音，你會需要充裕的時間來完成這項操練（一到三小時）。有些小組是一起大聲朗讀經文，你也可以考慮這麼做。



## 第七章：神是自我犧牲的

### ■ 敞開心迎接神〔5分鐘〕

聚會開始先安靜五分鐘，最後做一個簡短的禱告。

### ■ 靈命操練〔10～15分鐘〕

分成三到四人為一組，討論你在閱讀約翰福音時有什麼收穫。下列問題也許可以幫助你開啓對話：

1. 這次閱讀整卷約翰福音，有沒有什麼是你以前沒注意到、但這次卻發現的新收穫？
2. 本週讀經的操練對你帶來什麼影響？
3. 如果有時間，可花幾分鐘一起回顧之前幾章的靈命操練。至今你仍持續進行哪幾項操練？那些操練對你的生命帶來什麼影響？

### ■ 本章探討〔25～35分鐘〕

本章重點，強調自我犧牲是神的一個基本重要屬性。

1. 本章開頭提到作者的妹妹對十字架的必要性感到疑惑。在閱讀這一章前，你會如何解釋為什麼耶穌必須死在十字架上？
2. 在第172～176頁，作者根據《論道成肉身》這本書編寫了一篇與亞他那修的假想對話。請再回顧那篇對話，並分享你很喜歡的部份，以及令你困惑的部分。

3. 作者提到神可以感受到喜樂與痛苦。你對於一位能感受痛苦的神有什麼看法？為什麼？
4. 「也許會受傷才是真正的力量」（第179頁），這個觀點與我們從一般大眾所聽到的觀點完全相反。你一生中有看過誰在他的脆弱中展現出力量嗎？
5. 「宇宙中心有這麼一條信念：自我犧牲是終極的至高表現。一粒麥子必須死了，才能結出更多生命，宇宙體系也反映出其創造主的本性」（第179頁）。你還想得到其他展現這個原則的受造物的例子嗎？你曾經想過自我犧牲是神的屬性嗎？這句話對於你對神的看法有什麼影響？
6. 聽完柏南·曼寧的故事（第180～181頁），尤其是知道沒有比這更大的事是耶穌能為我們做的，你有什麼感受？

#### ■ 經文探討〔15～25分鐘〕

接下來的經文研讀，請以誦讀聖言的方式進行。使用下列經文作為閱讀內容（腓立比書二章6～11節）。開始誦讀前，請先決定每一次誦讀的人選。

- 第一次誦讀經文時，讓那些字句沉浸到你的思緒裡。給大家幾分鐘安靜的時間。
- 第二次誦讀經文時，注意那些似乎是神特別要提醒你的字詞。誦讀完畢後，小組員可分享神對他們說了哪些字句，但請簡單描述就好。



- 第三遍誦讀經文，這一次請神向你顯明該字詞的特別意義。誦讀完後花三到五分鐘的時間安靜，與神對話。安靜過後，小組員可以自由分享神透過這段經文對你們說了什麼。

[耶穌] 本有神的形像，

不以自己與神同等為強奪的；

反倒虛己，

取了奴僕的形像，

成為人的樣式；

既有人的樣子，

就自己卑微，

存心順服，以至於死，

且死在十字架上。

所以神將祂升為至高，

又賜給祂那超乎萬名之上的名，

叫一切在天上的、地上的、和地底下的，

因耶穌的名，

無不屈膝，

無不口稱耶穌基督為主，

使榮耀歸與父神。(腓立比書二章6~11節)

## ■ 安靜時間〔5分鐘〕

請一位自願的小組員朗讀下列文章摘錄，之後安靜坐著、讓自己沉浸在這些字句當中，接著再一起結束聚會。

這是神國度的關鍵原則：放手的永遠不會失去，而是化成美麗的事物；這也難怪馬槽和十字架是世界上最美麗的圖畫。道成肉身的神，曾經創造天上無數閃爍的銀河，卻選擇成為柔弱的，藉此天國降臨親吻了大地；被釘十字架的神，祂不會死，卻甘願臣服於死，因此使整個世界都與祂一同高升。（第184頁）

神非常非常愛你，愛到願意為你而死；請把這不可思議的好消息放在心裡。

## ■ 下週預告

下一章將探討神如何改變我們。本週的靈命操練是獨處；你需要為這項操練特別安排時間，並讓身邊可能會受到影響的人事先知道你要操練獨處。

## 第八章：神是改變人的

### ■ 敞開心迎接神〔5分鐘〕

聚會開始先安靜五分鐘，最後做一個簡短的禱告。



## ■ 靈命操練〔10~15分鐘〕

分成三到四人一組，花十到十五分鐘的時間討論你們獨處的經驗，並運用下列反思問題來開始對話。

1. 先分享你如何度過獨處的時光。請記得，這項操練對有些人來說是非常困難甚至會帶來沮喪，但對其他人來說可能就非常振奮人心。
2. 花時間獨處的目標之一，就是讓你能夠「卸下自己的面具」，單單在神面前做你真正的自己。這是一個複雜又很有力量的操練，所以請再回到第212頁，也許可以幫助你更明白自己的經歷。該頁所描述的正是你操練獨處時的經歷嗎？請解釋。
3. 透過操練，你對神或自己有什麼新的認識？

## ■ 本章探討〔25~45分鐘〕

本章重點在於耶穌的復活已改變我們，使我們成為新造的人（有基督住在裡面的人），因此基督會給我們力量、引導我們活出基督徒的生命。

1. 作者在本章一開頭說到他朋友——凱瑞的故事，他不想犯罪，但卻又不斷地的犯罪。凱瑞掙扎著想要勝過罪，這讓你想起了什麼嗎？過去你曾經如何對付生命中的罪？那些努力的成效如何？
2. 請大聲唸：「在基督裡我不再被罪定罪，我已與神和好，罪已經被擊敗了」（第195頁）。這句話對你的日常生活有何意義？

3. 「基督徒是有基督住在裡面的人」(第196頁)。小組員們一同安靜幾分鐘，並在這段時間裡，想像耶穌「住在」你的裡面。安靜過後，如果你願意，可以分享這個事實對你的意義為何？
4. 身為「有基督住在裡面」的人，我們就不在律法以下；然而，不是每一件事都對我們「有益」。我們的選擇不再定義我們是誰；相反地，我們的選擇是根據我們是誰而決定的。請回顧過去二十四小時的生命，想想自己作了哪些選擇，有哪些選擇是用來「決定自己是誰」？有哪些選擇是「根據你是誰而做出的」？如果有更多決定都是根據你是誰而做的，你過去的一天會有何不同？
5. 作者給了我們一個很棒的矛盾之說：「我們因自身的破碎才能夠服事人；我們透過自己的脆弱來醫治他人，因為那正是基督光芒最閃耀之處」(第208頁)。你生命的破碎之處在哪裡？基督的光芒可以如何透過那些傷口放射出來？

#### ■ 經文探討〔15~20分鐘〕

大聲朗讀約翰福音十五章1~5節。

1. 作者告訴我們「住在裡面」的意思：「在祂裡面的意思，就是信靠耶穌並在祂裡面得享安息；耶穌不在我們身外、不會評斷我們，祂就在我們裡面，使我們有力量。若能更深覺察我們在基督裡的身分、覺



察到祂與我們同在以及祂給我們的力量，我們就更能自然而然地活在基督裡。我們必須修正我們的觀點、常常操練靈命，使自己對真理有更深的體認；到最後，耶穌的樣式就變得容易學習；祂說祂的軛是容易的，祂的擔子是輕省的（馬太福音十一章30節）。然而，我們常常試圖去做我們以為耶穌要我們做的事……而且是憑自己的力量。我們是做不到的，但我們『靠著那加給我力量的，凡事都能做』（腓立比書四章13節）」（第203頁）。請根據作者所給的定義，來寫下自己對「住在」基督裡的定義。如果你願意，也可和小組員們分享你想到的定義。

2. 再把約翰福音十五章4~5節讀過一遍。如果有的話，在你生命中有什麼樣的操練幫助你「住在」基督裡？

### ■ 安靜時間〔5分鐘〕

聚會末了，請大家對彼此宣告這個好消息：你生來為要成為神豐富的居所！

### ■ 下週預告

下一章我們將探討靈命改變的緩慢過程。本週的靈命操練就是要放慢腳步。

## ■ 敞開心迎接神〔5分鐘〕

聚會開始先安靜五分鐘，最後做一個簡短的禱告。

## ■ 靈命操練〔15~20分鐘〕

分成三到四人一組，討論彼此放慢腳步的經驗，並運用下列反思問題來開始對話。

1. 放慢腳步是與世俗文化觀點相反的，請分享你在操練當中遇到的挑戰。未來你還會繼續試著放慢腳步嗎？
2. 你覺得自己的生活有多匆忙？這樣的匆忙，對你與神及與人的關係有何影響？
3. 透過操練，你對神或自己有什麼新的認識？

## ■ 本章探討〔25~40分鐘〕

本章重點在於若要真正活出扎實的基督徒生命，我們就必須放慢生活的腳步，開始覺察當下的正在發生的一切。

1. 本章的第一段落（第223~227頁）探討到我們的時間觀念如何發展成「急迫的暴政」，甚至將人類視為專門設計來效率生產事物的機器。請分享你在職場上的經驗，以及公司對你的表現有何期待？
2. 作者提醒我們，「我們無法匆忙地的愛、思考、吃東西、大笑或禱告」（第229頁）。請回顧過去一週，



你曾經想要匆忙完成哪件事，但那件事卻是急不來的？你曾經放慢腳步，並因此體會到放慢腳步所帶來的祝福嗎？

3. 「我們有太多人想要服事神卻忘了聽祂說話；我們一定有時間可以服事，但聆聽耶穌的次序必須放在優先」(第231頁)。你覺得為什麼我們會想要服事神，但卻不先聽祂說話？你對神的舊有觀點如何讓你覺得自己必須為神的事工忙碌？
4. 作者寫下一段史特朗說的故事：「有一個學生問校長，他是否能比學校所規定的再少修幾門課。『喔，當然可以，』校長回答，『但那要依你想成為什麼來決定。神想要造方舟時，祂花了一百年；但祂想要毀滅全地時，只花了六個月。』史特朗繼續解釋靈命的成長除了必須慢慢來以外，它亦非統一標準的形式。幾年之內我們的靈命可能飛速成長，但有可能再幾年的時間我們卻沒什麼改變。史特朗說，一棵橡樹每年只有幾個月的時間可以真正測量到它在生長，剩下的其他十個月則是用來堅固那生長之處」(第238頁)。請回顧過去一年來自己的靈命成長之旅，哪一段時間你感到有所成長？哪一段時間你覺得是在穩固根基？那過去五年呢？或十年呢？
5. 請一位小組員大聲唸出下列文章摘錄，並以此結束本章內容的探討：

爲什麼從我們生命中除去匆忙是如此重要？當我們不再匆忙，就能活在當下，或更準確地說——活在當下的一切榮耀之中。我們開始能感受到四圍的事物；看見色彩、聞到味道、聽見寂靜的聲音，並且真實感受到吹拂在臉上的風；簡言之，我們「親身參與」體會到生命的豐富完全，其中也包括與神同在——這是最重要的。如果我想要活出美好的基督徒生命，就需要常常與神連結；匆忙並不是美好生活的一部分。（第234頁）

## ■ 經文探討〔15～20分鐘〕

大聲朗讀路加福音十章38～42節。

1. 我們通常會傾向把馬大與馬利亞看作兩種個性的典型代表：馬大是積極又愛管閒事的人，馬利亞則喜歡沉思默想。但根據作者的洞見，我們可以看到整件事無關乎他們的個性，而是關於他們在那特別時刻所做的不同選擇：馬大選擇服事，馬利亞則選擇聆聽。你通常都會透過什麼方式來聆聽耶穌說話？什麼事情會誘惑你暫停聆聽耶穌話語的時間？
2. 請提出一些具體方案，讓小組能夠互相支持鼓勵聆聽耶穌的話語。



### ■ 安靜時間〔15~20分鐘〕

花十五到二十分鐘的時間，與小組分享你和大家一起走過的這趟靈命成長之旅中得到什麼收穫。也請討論這個問題：過去這幾週，小組如何成為你的祝福？

### ■ 瞻望未來〔15分鐘〕

《上帝的美麗》的研讀已進入尾聲，但小組未來的動向仍有許多選擇。選擇之一是可以繼續閱讀門徒造就系列教材的下一本書《美妙的人生》。《上帝的美麗》和《美妙的人生》這兩本書是相輔相成的，《美妙的人生》會繼續考察耶穌的觀點，並探討那些已「醃漬」在耶穌信息裡的人如何從各種掙扎中得釋放，如憤怒、情慾、說謊、自以為義等等。這本書將會帶領大家深入閱讀登山寶訓。

另一個選擇是，現有的小組員可以另外成立更多新的小組，邀請新朋友們一起來閱讀《上帝的美麗》；這麼做可以讓自己繼續「醃漬」在耶穌的觀點裡，並且更深愛神。無論你選擇哪一個，請為小組訂出下一次開始聚會的日期。

# 參考資料

## 第一章：你在尋找什麼

1. 練習接傳濕滑的球：這個故事是 Rick Reilly 在其專欄「Life of Reilly」中寫到的，資料來源《運動畫刊》：*Sports Illustrated*, February 12, 2007, p. 78。
2. 改變金三角：我是從魏樂德那裡借用並修改了他的改變金三角概念。魏樂德的金三角包括靈命操練、生命中的平凡事件及聖靈的動工；我的三角形不太一樣，但卻有些相同的要素。
3. 「是人類大腦……的主要工作項目」：Fredric Jameson, *The Political Unconscious: Narrative as a Socially Symbolic Act* (Ithaca, N.Y.: Cornell Press, 1981)，引述於 Alan Parry and Robert E. Doan, *Story Revisions: Narrative Therapy in the Postmodern World* (New York: Guilford Press, 1994), p. 24。
4. 「無論是做夢、白日夢……」：Barbara Hardy 所言，刊登於 Alasdair MacIntyre, *After Virtue: A Study in Moral-Theory* (Notre Dame, Ind.: University of Notre Dame Press, 1981)，引述於 Parry and Doan, *Story Revisions*, p. 3。
5. 但聖靈反而很少成爲我們生活裡關注的焦點：除了靈恩派和五旬節教派的弟兄姐妹以外，他們提醒了聖靈在我們生命中扮演的角色。
6. 我們與救主耶穌的關係：參見 Tom Smail 的著作，*The Giving: The Holy Spirit in Person* (Eugene, Ore.: Wipf & Stock, 1994), p. 13。
7. 「沒有任何一個時期的人比現代人更需要好好休息了」：Arch Hart 所言，引述於陳善養牧師 (Siang-Yang Tan) 所著之《修生養息》(*Rest*, Ann Arbor, Mich.: Servant, 2000)。此段及下一段的所有資料



- 都源自此書中標題為「Sleep」的那一章，第109～23頁。
- 幫助你入眠的小祕訣：這些祕訣源自陳善養牧師著作中提及的一連串建議，且經過濃縮與修改。牧師書中的建議則是參考Archibald Hart的著作*The Anxiety Cure* (Nashville: Word, 1999), pp. 204-6。

## 第二章：神是最棒的

- 「愛的懲罰」：Raymond Brown, *The Gospel According to John I-XII*, vol. 1 (New York: Doubleday, 1966), note on John 9:2-3。
- 神的九一一懲罰：九一一攻擊事件發生後數小時，Jerry Falwell及Pat Robertson馬上發表此說，但很快就受到各方批評，所以稍後又收回了他們的說詞。
- 傳統基督徒的研究：由坦伯頓基金會（Templeton Foundation）贊助，貝勒大學宗教研究中心主領美國宗教信仰及信仰態度的調查。調查結果於2007年春季開始陸續發表。
- 「你們都要如此滅亡」：耶穌的話並不是指那些即將到來的身體傷害或死亡會發生在不悔改的人身上，「此處的死亡是指靈性的死亡，而非身體的死亡」（Earl D. Radmacher, ed., *Nelson's New Illustrated Bible Commentary* [Nashville: Thomas Nelson, 1999]），意思是比死亡更慘的事有可能發生在人身上，也就是與神分離。
- 在母腹中也可能犯罪：新約學者滕慕理（Merrill Tenney）寫道：「如果有人遭受任何病痛，那一定是因為父母或祖父母犯了什麼悖逆神的罪。此外他們還加上另一個原因，也許那人在生前就已犯了罪——不論是在胚胎期或未成形以前。這些思想都在猶太拉比的著作中出現過」（Merrill C. Tenney and Richard N. Longenecker, *John and Acts, The Expositor's Bible Commentary*, vol. 9 [Grand Rapids: Zondervan, 1981], p. 101）。
- 他們相信，先天的眼盲：Adam Clarke說到：「大部分的亞洲人國家都相信輪迴……並且根據人在今生所遭受的折磨，就能精準宣

稱那人在前世犯了什麼罪。」另一個例子是，一個人若有頭痛的毛病，代表他一定曾經「對父母出言不敬」(Adam Clarke, *The New Testament of Our Lord and Saviour Jesus Christ*, vol. 1 [Nashville: Abingdon, 1911], p. 584)。

7. Tenney and Longenecker, *John and Acts*.
8. 「我們不明白爲什麼」：奧古斯丁，引述於 James Walsh and P. G. Walsh, *Divine Providence & Human Suffering* (Wilmington, Del.: Michael Glazier, 1985), p. 95。
9. 「我們要看到」：出處同上。
10. 「待到審判那日」：奧古斯丁，《神之城》(*City of God*) 20.2，引述資料來源同上。
11. 「沉浸於大自然」：Maureen Conroy, *Experiencing God's Tremendous Love: Entering into Relational Prayer* (Neptune, N.J.: Upper Room Spiritual Center, 1989), p. 23。

### 第三章：神是信實的

1. 我請他說說自己的故事：運用敘事治療的心理師稱這個方法爲「外化說故事」，也就是一個人能以身在故事之外的角度來敘述自己的故事；這麼做，能使他覺察自己故事的起源、來龍去脈和其中的生命。這是拆解錯誤觀點的一個很重要的步驟。
2. 阿爸：阿爸是亞蘭文。雖然新約是用希臘文寫成，但在耶穌那個時代，亞蘭文是猶太人之間的日常語言，這就是爲什麼專家學者相信福音作者告訴我們耶穌稱神爲阿爸時，我們所聽到的就是當時耶穌的用字。另外，因爲福音書作者用希臘文撰寫時還刻意寫出這個亞蘭文字，可見耶穌當時可能常常用它，所以作者無法省略這個字。
3. 「親愛的父親」：史麥爾 (Thomas Smail) 說到，兩位重要的新約學者毛勒 (C. F. D. Moule) 及耶利米亞 (Joachim Jeremias) 「都同意阿爸的最佳翻譯就是親愛的父親」(*The Forgotten Father* [1980;



- reprint, Eugene, Ore.: Wipf & Stock, 2001], p. 39)。
4. 「這個親密字眼」：引述自毛勒，引述資料來源同上。
  5. 「適切的父親形像存在於神本身」：巴特（Karl Barth），*Dogmatics in Outline* (London: SCM Press, 1949), p. 43，引述資料來源同上，第58頁。
  6. 在猶太人的宇宙觀：在猶太人的宇宙觀中，天分為好幾層，有時候只有少少的三層，有時多到七層。第一層天就是圍繞著我們的大氣層。在耶穌受洗、司提反被石頭打死（使徒行傳第七章）及彼得的異象（使徒行傳第十章）中，「天」開了，或者更確切地說，是圍繞身邊的無形天國突然變成看得見、甚至聽得到。
  7. 「神的內心」：傅士德（Richard Foster），《屬靈操練禮讚》（*Celebration of Discipline* [San Francisco: HarperSanFrancisco, 1978], p. 125）。
  8. 「耶穌在客西馬尼園裡呼喊的父」：史麥爾（Smail），*The Forgotten Father*, p. 37。
  9. 「主啊，我們的意念並非祢的意念」：此篇禱詞引述自 *For the Sick and the Suffering* 這本書，由 Thomas Hopko 編著，David Anderson 翻譯（Syosset, N.Y.: Orthodox Church in America, 1983）。禱詞的標題其實是「為極度痛苦中的孩子祈禱」（A Prayer for a Child in Great Suffering and Pain，第31頁）。保羅神父（現在是赫保羅主教）和我事先並不知道我們那一天都會去到醫院，那天他也帶著這本書同去，這是當天我們經歷神的許多供應之一。
  10. 一個更大的故事、一個宏大敘事：我用宏大敘事（metanarrative）這個字有兩個原因；第一，它代表了一個更大的觀點，也就是神正在撰寫的故事；第二，英文字首 meta 有「改變」的意思，因此 metanarrative（宏大敘事）也是一個可以帶來改變的觀點。
  11. 「一名講師在一群商人面前」：巴粹克（George Buttrick），《禱告》（*Prayer*, New York: Abingdon-Cokesbury, 1942），引述於傅士德及司傑思合著之《屬靈操練之旅》（*Devotional Classics* [San Francisco: HarperSanFrancisco, 1997], p. 101）。

12. 如果你不知道如何著手：Jan Dargatz, *10,000 Things to Praise God For* (Nashville: Thomas Nelson, 1993)。
13. 「當我們尋見美好」：大衛·高德 (David Crowder), *The Praise Habit: Finding God in Sunshine and Sushi* (Colorado Springs: NavPress, 2004), pp. 13-14。

## 第四章：神是慷慨的

1. 「在基督裡塑造靈命」：魏樂德 (Dallas Willard), 《心靈的重塑》 (*Renovation of the Heart* [Colorado Springs: NavPress, 2002], pp. 101-2)。
2. 聖經的主要觀點就是恩典：我想在這裡清楚聲明我並不相信「普救論」，普救論相信所有人都會得救、上天堂，並且沒有人會下地獄。普救論並不是聖經的觀點，而是人類自創的觀念。耶穌談及地獄，這也很顯然是祂觀點中的一部分。
3. 神是好的，你是壞的，所以你要更努力：2006年，克勞德 (Henry Cloud) 在柳溪社區教會 (Willow Creek Community Church) 領袖高峰會議之「週一的行動步驟」演說上談論到此事。
4. 一些猶太裔基督徒的問題：一聖經注釋寫道「針對受逼迫且確信耶穌的猶太裔基督徒所寫的經文，常常受到猶太教的信仰及儀式纏擾，但他們在基督裡已從這些纏擾中得自由」 (Earl D. Radmacher, *Nelson's New Illustrated Bible Commentary* [Nashville: Thomas Nelson, 1999])。
5. 你即將聽到耶穌說一個有關神的故事：許多聖經學者相信，能最快明白耶穌的教導的方法，就是研讀那些比喻並且反覆思想，那些比喻都是大大彰顯神及其國度的簡潔有力的故事。
6. 多達一萬八千人沒有工作：資料來源根據 Josephus 所著 *Antiquities of the Jews* 20:219。
7. 猶太拉比也說過一個類似的比喻：耶利米亞 (Joachim Jeremias), *The Parables of Jesus* (Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall, 1954),



pp. 138-39。耶利米亞寫到，但我們很難確定耶穌版本的比喻是在猶太拉比的版本之前或之後說的。如果由猶太拉比的版本在前，那麼耶穌就是把一則耳熟能詳的故事添上令人震驚的結局，但耶利米亞對此猜測保持懷疑。不管誰在前，重要的是這兩者的解釋竟是如此截然不同。

8. 「在耶穌說的比喻中」：出處同上，第139頁。
9. 「耶穌啓示的神」：柏南·曼寧（Brennan Manning）在堪薩斯州蔚齊塔市丘頂城市教會（Hilltop Urban Church）的講道內容。
10. 「今年春天的一個早晨」：凱瑟琳·諾里斯（Kathleen Norris），《不可思議的恩典》（*Amazing Grace* [New York: Riverhead Books, 1998], p. 150），引述於Peter Van Breeman, *The God Who Won't Let Go* (Notre Dame, Ind.: Ave Maria, 2001), p. 23。
11. 「思想神時」：陶恕（A. W. Tozer），《認識至聖者》（*The Knowledge of the Holy* [San Francisco: Harper & Row, 1961], p. 9）。
12. 祂甚至為我們擺設「筵席」：招待客人的規矩之一就是要確保客人的安全。若有人避開了敵人，那他在帳篷裡與主人進餐的時候就是安全的；但也有可能詩人所想像的是連敵人都被邀請入席。雖然我對這種解釋的正確性心存質疑，但根據耶穌教導我們要愛仇敵、祝福仇敵並為他們禱告，我還是傾向想像每個人都被邀請入席——甚至是那些不值得被邀請的人。

## 第五章：神是愛

1. 當他們抓到耶穌與罪人一起吃飯：法利賽人在福音書裡常常被描述為「壞人」，但事實上他們就像我們每一個人，只是單單活出他們的觀點。他們相信惟有神的子民嚴格堅守摩西律法，這樣才會帶來彌賽亞及以色列的復興。
2. 「神的啓示明亮如暮星」：柏南·曼寧（Brennan Manning），《衣衫襤褸的福音》（*The Ragamuffin Gospel* [Sisters, Ore.: Multnomah Books, 1990], pp. 19-20）。

3. 「神愛世人」：我要將這句名句的榮耀歸於耶穌，而非歸給福音書作者約翰，雖然我們很難確定究竟是誰說了這句話。許多聖經版本——包括《新美國標準聖經》(New American Standard Bible)，都將約翰福音三章12~16節標示為紅色字體，因為約翰福音三章10~21節似乎極可能是耶穌所說的話。
4. 父愛的故事：這個標題是因新約學者耶利米亞 (Joachim Jeremias) 在其著作 *The Parables of Jesus* (Upper Saddle River, N.J.: Prentice-Hall, 1954), p. 128 中所建議的。
5. 令人震驚又毫無尊敬的請求：通常第二個兒子會繼承三分之一的土地，但他在故事中並沒有好好管理資產，反而把一切都變賣了；這麼做會連累整個家族，因為那塊完整的地產也會因此被賣掉。那位父親並沒有必要答應兒子的請求，而且聽到耶穌說這個故事的人都會對這大逆不道的舉動深感震驚。
6. 他吩咐僕人為兒子準備：袍子象徵榮譽，戒指象徵地位，鞋子則象徵自由（奴僕是不穿鞋的）。
7. 耶穌說這個故事的主要目的：耶利米亞 (Jeremias) 提到這個故事是一個「道歉的比喻」，是耶穌專門針對那些批評祂與罪人同在的人所作的回應 (*Parable of Jesus*, p. 132)。
8. 「在地上被審判的審判主」：巴特 (Karl Barth) 在其著作《教會教義學》(*Church Dogmatics* 4.1) 中的一句名言。
9. 誦讀希伯來文聖經中的幾段經文：這幾段經文包括申命記六章4~9節、十一章13~21節以及民數記十五章37~41節。在 Keith Beasley-Topliffe 編輯的 *The Upper Room Dictionary of Christian Spiritual Formation* (Nashville: Upper Room Books, 2003) 這本書中的「Lectio Divina」章節裡，有對這項讀經法做解釋。

## 第六章：神是聖潔的

1. 「一位沒有憤怒的神」：李察·尼布爾 (H. Richard Niebuhr), *The Kingdom of God in America* (Middletown, Conn.: Wesleyan University



- Press, 1988), p. 193。
2. 「有關神之震怒的觀念」：立敕爾 (Albrecht Ritschl), *Die Christliche Lehre von der Rechtfertigung und Versöhnung (The Christian Doctrine on Justification and Reconciliation)*, vol. 2 (Bonn, 1889), p. 154。
  3. 「希伯來文聖經對耶和華之震怒」：《安克聖經大辭典》 (*The Anchor Bible Dictionary*, Gary A. Herion, Astrid B. Beck and David Noel Freedman, vol. 6 [New York: Doubleday, 1992], p. 989) 中「神的震怒」 (Wrath of God) 詞條。
  4. 「神的震怒必須和祂的愛一起來理解」：出處同上。
  5. 「聖經裡神的震怒」：巴刻 (J. I. Packer) 著作《認識神》 (*Knowing God* [Downers Grove., Ill: InterVarsity Press, 1973], p. 151)。
  6. 「一個對罪惡與良善」：出處同上。
  7. 「愛到聖潔」：麥克唐納 (George MacDonald) 著作 *Unspoken Sermons* 第一輯 (Eureka, Calif.: Sunrise Book, 1988) 第二十七頁中的「吞滅的火」 (The Consuming Fire)。
  8. 「祂總是與罪對立」：出處同上，第三十八頁，標楷體是強調重點。
  9. 「一位不在乎是非對錯的神」：巴刻 (J. I. Packer) 著作《認識神》 (*Knowing God*, p. 143)。
  10. 「這不是神『送』我們進地獄的問題」：魯益師 (C. S. Lewis) 著作《痛苦的奧秘》 (*The Problem of Pain* [New : Macmillan, 1962], p. 127)。
  11. 「現代的生活型態」：史雲生 (Richard Swenson) 著作《留白》 (*Margin* [Colorado Springs: NavPress, 1992], p. 32)。

## 第七章：神是自我犧牲的

1. 埃及亞歷山大城主教亞他那修：亞他那修曾出席尼西亞會議 (公元325年)，該會議訂定了道成肉身的標準教義 (耶穌是完全的神也是完全的人)，後來頒布的《尼西亞信經》 (Nicene Creed) 就成

- 為認識耶穌及三位一體之本質的正統神學思想。亞他那修一生護衛尼西亞會議所訂定之教義的正確性，並且堅守他的立場、不畏強權。他曾因為堅持信念而遭五次驅逐出境。
2. 我把我的問題……變成了一場對話：以下的對話當然是虛構的，亞他那修的回答都是從《論道成肉身》（*On the Incarnation*）這本書中直接節錄出來。為了使內容聽起來像一場真正的對話，我加進了一些對白，但其實這非常簡單，因為亞他那修自己也提出了我所問的問題。
  3. 「為什麼父神願意（耶穌被釘十字架）？」愛德華·央諾德（Edward Yarnold）著作 *The Study of Spirituality*（ed. Cheslyn Jones, Geoffrey Wainwright and Edward Yarnold [Oxford: Oxford University Press, 1986], p. 15）中的「基督教靈性神學」（*The Theology of Christian Spirituality*）。
  4. 「愛神的關鍵在於」：魏樂德（Dallas Willard），《神聖的約定》（*The Divine Conspiracy* [San Francisco: HarperSanFrancisco, 1998], p. 334）。

## 第八章：神是改變人的

1. 「還有什麼會比這更令人沮喪的」：尼德翰（David C. Needham），《生之權利》（*Birthright* [Portland, Ore.: Multnomah Press, 1979], p. 69）。
2. 「被神饒恕」：瓊斯（Gregory Jones），*Embodying Forgiveness: A Theological Analysis*（Grand Rapids: Eerdmans, 1995），p. 159。
3. 這就是為什麼即使我們在重生後還得與罪搏鬥的原因：重生（*Regeneration*）是一個神學用詞，意指將新生命注入到一個「重新被生出來」的人。
4. 肉體（英文 *flesh*，希臘文 *sarx*）這個字：我故意用 *sarx* 這個字而非 *flesh*，是因為「*flesh*」這個英文字太容易與我們的身體連在一起，反而會使人對身體產生負面看法。我也避免使用 NIV 版聖經



- 中的「罪性」(sinful nature)來取代sarx，因為「罪性」會讓人以為sarx是我們基本的本性。
5. Sarx與聖靈之間的相爭：信主以前，我們的sarx和靈性之間幾乎沒什麼征戰——因為sarx完全掌權；但是當我們將自己交給基督而且有聖靈內住時，這場戰爭就會開始。現在我們的新身分與舊身分互相衝突，就算我們是新造的人，仍舊有很大部分的老我殘存在我們身上。
  6. 「每個在基督裡的寶貝都是聖潔的」：約翰·衛斯理(John Wesley)的文章「On Sin in Belivers」，引述自*The Works of John Wesley* 3.4.3, 7, ed. Albert Outler, vol. 1 (Nashville: Abingdon, 1984)。
  7. 「只要我們仍被禁錮在」：加爾文(John Calvin)，《基督教要義》(*Institutes of the Christian Religion* 4.15.11, ed. John T. McNeill [Philadelphia: Westminster Press, 1960])。
  8. 「與我們未得贖的肉體緊緊相連」：尼德翰(Needham)，《生之權利》(*Birthright*, p. 79)。
  9. 「切斷了我們對罪惡本性的一切警戒」：衛斯理(John Wesley)，*The Works of John Wesley* 13.5.1。
  10. 「『基督在我裡面』的意思」：史文軒(James S. Stewart)，《活在基督裡的人》(*A Man in Christ* [Vancouver: Regent College Publishing, 1935], p. 169)。
  11. 鄉巴狗與城市狗：我要為這個比喻感謝Bob George及其「人與人」(People to People)事工，我是在1993年一個傳統的基督教會議上聽到這個描述的。
  12. 「屬靈的生命不是」：Panayiotis Nellas, *Deification in Christ* (New York: St. Vladimir's Seminary Press, 1997), p. 136。
  13. 「不是要問」：盧雲(Henri Nouwen)，《奉耶穌的名：屬靈領導新紀元》(*In the Name of Jesus: Reflections on Christian Leadership* [New York: Crossroad, 2002], pp. 37-38)。
  14. 「當我們進入獨處」：魏樂德(Dallas Willard)，引述自路得·芭彤(Ruth Haley Barton)所著《會晤孤靜》(*Invitation to Solitude and*

- Silence* [Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 2004], pp. 10-11) 之前言。
15. 「我們需要找到神」：這句話引述自 Jan Johnson 的小小聖經研讀手冊 *Solitude & Silence* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 2003), p. 27。
  16. 關於我們在基督裡之身分的經文：以下許多經節是摘錄自 Neil Anderson 所著之 *Ministering the Steps to Freedom in Christ* (Ventura, Calif.: Gospel Light, 1998), p. 38。另外我也加了一些經文。

## 第九章：怎麼醃黃瓜

1. 「我們的國家是一個愛上速度的國家」：雷夫金 (Jeremy Rifkin)，《時間戰爭》 (*Time Wars* [New York: Simon & Schuster, 1987], p. 71)。
2. 「在如此講求節省時間的文化裡」：出處同上，p. 19-21。
3. 時鐘是修道士發明的：Sebastian De Grazia, *Of Time, Work and Leisure* (New York: Random House, 1994), p. 44。
4. 「懶惰是靈性的敵人」：*The Benedictine Handbook* (Norwich: Liturgical Press, 2003), p. 69。
5. 時鐘的時間開始「掌控大自然的時間」：Carl Honoré, *In Praise of Slowness* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 2004), p. 22。
6. 我們「發明了機器」：出處同上，p. 16。
7. 「過去，人力第一」：Nicholas Carr 在《大西洋月刊》 (*The Atlantic*, July-August 2008, p. 62) 上發表的文章「Google 會使我們變笨嗎？」 (*Is Google Making Us Stupid?*)
8. 「『泰勒的系統』至今仍無所不在」：出處同上。
9. 「急事的暴政」：參見 Charles E. Hummel 所著之《急事的暴政》 (*Tyranny of the Urgent* [Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 1994])。
10. 一九六七年，一群自認能預知未來的人，告訴參議院的一個小組



- 委員們：史雲生（Richard Swenson），《留白》（*Margin* [Colorado Springs: NavPress, 1992], p. 148。
11. 現代人一生平均花費：出處同上，pp. 149-50。
  12. 有工作的父母耗在電子郵件上的時間：Honoré, *In Praise of Slowness*, p. 9。
  13. 《一分鐘床邊故事》（*One-minute Bedtime Stories*）：出處同上，p. 2。
  14. 榮格（Carl Jung）說過：「匆忙」：引述於傅士德（Richard Foster）所著之《屬靈操練禮讚》（*Celebration of Discipline* [San Francisco: Harper & Row, 1978], p. 13）。
  15. 「每一個清醒時刻」：麥爾斯（Robin R. Myers），《白色鋼琴上的晨曦》（*Morning Sun on a White Piano* [New York: Doubleday, 1998], p. 67）。
  16. 「人生就是一連串的當下時刻」：貝里（Richard Bailey）和卡爾森（Joseph Carlson），*Slowing Down to the Speed of Life* (New York: HarperCollins, 1997) pp. 80-81, 164。
  17. 「靈命更新是」：摘錄自 Miles J. Stanford, *Principles of Spiritual Growth* (Lincoln, Neb.: Back to the Bible Broadcast Publication, 1974), p. 13。
  18. 「有一個學生問校長」：引述資料來源同上，pp. 11-12。
  19. 「經研究調查後發現」：葛拉威爾（Malcolm Gladwell），《異數：超凡與平凡的界線在哪裡？》（*Outliers The Story of Success* [New York: Little, Brown, 2008], p. 40）。
  20. 莫札特的天賦「很晚才成熟」：出處同上，p. 41。
  21. 「心靈的最深處」：巴隆神父（Robert Barron），*Heaven in Stone and Glass* (New York: Crossroad, 2000), p. 149。
  22. 「今日的征戰不一樣了」：葉夫多基莫夫（Paul Evdokimov），*Ages of the Spiritual Life* (Crestwood, N.Y.: St. Vladimir's Seminary Press, 1998), p. 64，黑體字是強調。
  23. 「似乎大多數的信徒」：史丹佛（Stanford），*Principles of Spiritual Growth*, p. 11。

## 致謝

如果沒有魏樂德這位活生生的耶穌真門徒，在很多地方給了我很多的啟發，就不會有這本書以及門徒造就系列的所有書了他。魏樂德在「學習耶穌課程」中編排的教學大綱就是這幾本書的主要架構，他的生命及著作對我心靈的影響之深實在無法測度。

另外，若沒有傅士德也不會有這本書；過去二十五年來，他將他的生命與智慧都傾倒在我身上，每個人都應該有一個像傅士德這樣才華洋溢、真誠可靠的良師，我真的很感謝他。謝謝你，傅士德，謝謝你在我身上發覺值得信任之處，並願意為我冒險投注。

為這本書犧牲最大的，就是我那優秀、美麗、風趣且非常有耐心的妻子司梅根（Meghan Smith）。有好幾個月的時間，她忍受著成為「作家寡婦」並且毫無怨言。感謝妳，梅根，謝謝妳知道這些書對我有多重要，並且一路支持鼓勵著我，也謝謝妳一直幫我編輯這些教材。我的一生因妳更美好，常常使我驚嘆不已。

我的兒子女兒——雅各（Jacob）與希望（Hope）——也為我的寫作而犧牲了許多。謝謝你們願意讓我說出你們的故事，也謝謝你們在我寫作、重寫、編輯、教導這些教材的年歲裡一直支持著我。我知道我與他人相處的時間就是剝奪了與你們相處的時間，我一定會好好補償你們的！



我也要感謝以前是門徒但現在是我同事的四位朋友，謝謝他們帶給我的所有鼓勵與支持。兩位「雷子」：塞爾（Patrick sehl），謝謝你對這份教材的無盡支持與愛；福克斯（C. J. Fox），謝謝你成爲正直又熱心的好榜樣。給兩位「聰明的哈比人」：詹森（Matt Johnson），謝謝你那安定的信心、對主與國度的奉獻，以及那鼠尾草的香氣；泰勒（Jimmy Taylor），謝謝你的創意和深度，以及對耶穌那份單純的愛。這四位年輕人將會改變世界。

我要感謝我在眾友大學的三位同事，他們仔細閱讀門徒造就系列教材的手稿，給了許多很有幫助的建議，也幫我避免掉許多的錯誤——感謝凱特博士（Dr. Chris Ketter）提供神學上的洞見，謝謝哈斯汀博士（Dr. Stan Harstine）對聖經的聰慧見解，也感謝薩伯博士（Dr. Darcy Zabel）的文學才能。

我還要深深感謝凱西·海默絲（Kathy Helmers），她是我的經紀人，也是在出版迷宮裡指引我方向的人。謝謝妳分享了我對這份系列教材的熱愛，妳把它們磨塑成更美好的樣式，並尋找到適合的出版商。凱西，妳是最棒的，我很榮幸能與妳共事。

我也要感謝美國校園出版社（InterVarsity Press）的傑夫·克羅斯比（Jeff Crosby）和辛蒂·班奇（Cindy Bunch），打從我們第一次見面，我就清楚知道你們是多才多藝的優秀人才，對出版好書有莫大的熱情，你們對這套系列書籍也有清楚明確的遠景，能與你們同工是神的祝福。

我還要感謝其他在背後默默奉獻的人。

艾米爾·詹森 (Emil Johnson)——謝謝你仔細閱讀這本書並給予無數的鼓勵。

卡斯伯 (Bob Casper)——謝謝你對我及這幾本書的信賴，也謝謝你的聰明頭腦。

甘農 (Jeff Gannon)——謝謝我在神國度裡的牧師、朋友兼夥伴同工。

葛瑞碧兒 (Lyle Smith Graybeal)——謝謝妳從沒質疑過門徒造就系列教材。

薇琪與史考特 (Vicki and Scott Pricce)——謝謝你們愛我以及信任這本系列教材。

最後，我要非常、非常感謝那些在堪薩斯州蔚齊塔市教堂丘聯合衛理公會 (Chapel Hill UMC) 上過這門「課程」的人，你們一起閱讀了這系列書籍，並且練習其中的操練，使我能夠從你們的體會和見解中有所學習，你們的同在也貫穿了這幾本系列叢書。你們在這本教材上非常認真努力，所以你們的大名也值得一提：Betty Leader、Chris Faulk、Trevor Hinz、Stuart Mochrie、Doug Oliver、Ernie Reiger、Pete Orsi、Barb Orsi、Phil Ladwig、Richard Spillman、Arlo Casper、Marita Soucie、Tammy Langton、Craig Rhodes、Tracy Cassidy、Greg Fox、Michael Criss、Craig Warland、Denise Oldland、J. J. Miller、Charlotte Miller、Kelly Sooter、Steve Coen、David Nelson、Bob Casper、Nancy Wallace、Mary Warren、Shawn Chesser、



Mary Uttig 、 Pam Tilson 、 Abe Rodriguez 、 Cassie Hill 、 Eric Johnson 、 Bill Eichelberger 、 Laurie Rhodes 、 Sheree Gerig 、 Lu Ross 、 Bob Ross 、 Ashley Brockus 、 B. J. Brockus 、 Juliet Mochrie 、 Monica Coen 、 Jenny Bennett 、 Dan Bennett 、 Gary Shanks 、 Kylie Jennings 、 Arlene Amis 、 Kassie Taylor 、 Jason Searl 、 Carrie Mills 、 Preston Todd 、 Carlee Todd 、 Stacy Clark Patrick Sehl 、 Janeen Sehl 、 Chuck Romig 、 Kim Romig 、 Scott Price 、 Vicki Price 、 Josh Luton 、 Carol Jones 、 Charlie Schwartz 、 Chrissy Searl 、 Christine Vogt 、 Holly Myers 、 Tony Myers 、 Jane Frye 、 Laurie Furse 、 Rick Furse 、 Lindsey Bricker 、 Pam Larsen 、 Suzanne Schwartz 、 Chris Randolph 、 Jill Casper 、 Mark Zonnefeld 、 Bob Epperson 、 Malaura Epperson 、 Charlie Tannehill 、 Cindy Tannehill 、 Dan Jehlik 、 Diana Storm 、 Jack Storm 、 Dick Heggstad 、 Cheryl Heggstad 、 Gay Hendrickson 、 Kim Packebush 、 Terri Guthrie 、 George Guthrie 、 Mike Todd 、 Terri Todd 、 Jennifer Hinz 、 Meghan Smith 、 Brooke Hill 、 Carol Fisher 、 Joan Tash 、 Brooke Drause 、 Dennis Phelps 、 Justin Lefto 和 Kara Lefto 。

# 更新

(RENOVARÉ)

[www.renovare.org](http://www.renovare.org)

就在二十年前，我的屬靈導師兼好友傅士德對我說：「傑恩，我最近想開始進行一項新事工，分隔各教派的高牆該倒下了，教會必須在它的主要工作上表現得更好——就是造就門徒；而且人們必須學習操練紀律，不只是一個人自己操練，還要跟群體一起操練。我們需要幫助現代教會與初代教會作連結。我希望你能來幫助我設計並領導這項事工。」我答應他了。一個月後，在一個午餐約會上，傅士德告訴我他已為這個靈命更新的事工想好了一個名字：更新（RENOVARÉ，發音 ren-o-var-ay；這是一個拉丁字，意思就是「更新」）。但當下我就知道我們遇到問題了：沒有人知道怎麼唸那個字，也沒人知道那是什麼意思；但它聽起來真的很酷，因為它一開始就在做一件沒有其他人敢做的事。

更新事工令我欣賞之處，在於它是與教會並肩而行、支援教會，而不是取而代之替教會執行他們的基本工作：訓練耶穌基督的門徒。許多人忘記基督的跟隨者其實就是門徒（disciples），因為門徒就是操練著基督的紀律（disciplines）；也正因為有這些禱告、倫理道德、傳福音、服事、領聖餐及恩賜等的操練，使門徒的生命變得活潑有



力，他們的靈命也豐盛有餘。

更新事工是要幫助信徒及教會重新發現這些操練的美好，好讓我們能更像耶穌。這幾年來我一直參與更新事工的服事（也參與了門徒造就系列叢書的發展），因為他們知道跟隨基督是一件超越宗派的事，甚至超越任何最新的教會計畫；它也提供了工具，使我們能在日常生活中的各個層面活出與神同行的生命。

也許你現在還沒有意會到，但你剛讀完的這本書幾乎就是更新事工的主要內容——你也可以這麼說，這本書與更新事工有著相同的DNA。所以我希望你可別就此停住，因為更新——是一個機構，也是我所知最像基督的一群人——會繼續延伸你在本書開始的對話及旅程。請來與我們一起同行吧！

國家圖書館出版品預行編目資料

上帝的美麗 / 司傑恩 (James Bryan Smith) 著 ; 陳逸茹,  
盧筱芸譯. -- 初版. -- 新北市 : 校園書房, 2013.11

面 ; 公分

譯自 : The good and beautiful God : falling in love with the  
God Jesus knows

ISBN 978-986-198-343-1 (平裝)

1. 上帝

242.1

102020304





## 司傑恩

(James Bryan Smith)

堪薩斯州蔚齊塔市眾友大學 (Friends University) 的神學教授，師承傅士德與魏樂德兩位靈修大師，也是創辦更新事工 (Renovaré) 的董事之一，經常推動基督徒靈命塑造的操練和更新。

其著作有《靈命塑造操練手冊》(A *Spiritual Formation Workbook*)、《屬靈操練之旅》(*Devotional Classics*，天道出版，與傅士德合著)、《擁抱神的愛》(*Embracing the Love of God*)、榮登紐約時報暢銷書榜的《慕瑞奇：指向天堂的箭》(*Rich Mullins: An Arrow Pointing to Heaven*)、以及《驚喜連連的房間》(*Room of Marvels*)。

# 生命中大小問題的解答， 都藏在上帝獨特的美麗裡！

**某方面**而言，二十一世紀最大的問題，就在於「什麼是美麗？」。居住在人類有史以來最富裕的文化中，每一天我們身邊，充斥著各式各樣漂亮誘人的東西，在媒體與廣告的渲染之下，人們追逐這些美麗的東西，嫌棄起那些長相不那麼討喜、沒那麼有「市場價值」的事物。

於此同時，基督教會對於什麼是美麗，也不知不覺受到了文化的「洗腦」，我們誤以為大眾喜歡的東西、花枝招展的事物，就是上帝喜歡的美麗。我們打著神聖的旗號，追求錯誤的美麗，以為這樣就是討神的喜悅，展現上帝的榮耀。殊不知，我們只是傳遞錯誤的上帝觀念，用撒但的美麗取代天國的美麗。

**司傑恩**這本《上帝的美麗》，帶領我們回到聖經，透過耶穌的眼睛，來分辨到底什麼才是上帝的美麗。同時師承傅士德與魏樂德兩位靈修大師的司傑恩，在拓展我們眼界、竭盡所能展現上帝美麗與良善的同時，更針對每一種美麗，撰寫相關的靈命操練，從睡眠的操練到數算恩典，從留白的操練到醃黃瓜，每個操練的目的，就是希望把你我的眼睛擦亮，盡情地欣賞那創造天地的上帝，最奪目而動人的美麗！

我強力推薦你現在就去買這本書！讀它……然後和一群人一起活出書中所說的，這麼做絕不會讓你後悔。

——傅士德 (Richard J. Foster)

《屬靈操練禮讚》作者，《一生渴慕神》共同作者

NT\$330

ISBN 978-986198343-1  
00330



9 780861 983431