

目錄

導言	1
----	---

I. 發現一種愛

1 神無價的愛（弗二4~10）	6
2 神是慈悲（詩一〇三1~13、22）	9
3 神所能做的只有愛（何二14~15）	11
4 給予全人類的愛（路十四15~23）	14
5 「我必不丟棄你」（約十四15~20）	17
6 神愛的美麗（可十四3~9）	20
7 永遠更大的愛（耶二十三23~24）	23
8 內在的光（約一1~12）	26
9 「你若知道神的恩賜」（約四5~15）	28
10 進入相交的生命（約十三1~17）	30

II. 前往寬恕的泉源

1 「我不定你的罪」（約八3~11）	34
2 為神的寬恕而歡欣（路十五11~32）	37
3 為神的寬恕而歡欣（續）（路十五11~32）	40
4 要擺脫悲傷（路五27~32）	42

5	人人有份（太二十一、8~15）	44
6	沒有事物能叫我們與神的愛隔絕（耶三十一31~34）	47
7	基於寬恕所立的約（結三十六25~28）	49
8	因得寬恕而改變（徒二1~4、32~36）	52
9	「赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得」 （路二十三33~34）	54
10	過與神復和的生活（約十10下~16）	56

III. 關於內在的醫治

1	由憂傷變為讚美（詩一四二1~7）	60
2	由黑暗走向光明（詩十三篇）	63
3	是賜平安的意念，不是降災禍的意念（伯四十二1~6）	65
4	「你們心裏不要憂愁，不要膽怯」（約十四27）	67
5	在試煉中與我們同在（路二十四13~17、27~34）	69
6	醫治人的內心深處（可十46~52）	72
7	「凡勞苦的人可以到我這裏來」（太十一25~30）	75
8	「行走吧！」（徒三3~6）	77
9	在復活的光照裏（路二十四51）	79
10	遇見復活的基督（約二十11~18）	82

IV. 重新發現的盼望

- | | | |
|----|--------------------------|-----|
| 1 | 「我從深處向你求告！」（詩一三〇篇） | 86 |
| 2 | 喚起盼望的那位（太十二15~21） | 88 |
| 3 | 在神裏面尋找工作意義（約三5~17） | 90 |
| 4 | 「為甚麼膽怯？」（可四35~41） | 93 |
| 5 | 「起來！讓你的靈活過來！」（約五5~19、24） | 96 |
| 6 | 在絕望時仍抱一線希望（王上十七8~16） | 98 |
| 7 | 保持警醒、具洞察力與禱告（可一14~15） | 101 |
| 8 | 活在當下（賽四十三16~21） | 104 |
| 9 | 被神的愛吸引（番三14~17） | 106 |
| 10 | 「叫我的喜樂存在你們心裏」（約十五11~13） | 109 |

V. 具洞察力地向前走

- | | | |
|---|-----------------------|-----|
| 1 | 開放並願意的心（王上三五~10） | 112 |
| 2 | 不休止的創造（徒一6~8） | 115 |
| 3 | 蒙召得自由（加五13~16上、22~23） | 117 |
| 4 | 信任的風險（太四18~20） | 119 |
| 5 | 良善的目光（路十一34~36） | 121 |
| 6 | 「你要以大警覺守護的心」（箴四18~27） | 124 |

7	由疑惑到相信（約二十24～29）	126
8	結合愛與知識（林前十三2）	128
9	臉上的光（太五1～2上）	131
10	地上的信心之旅（來十一8～16）	133

VI. 學習去愛

1	為所愛的人捨命（約十五13～17）	136
2	愛生命（彼前三8～11）	138
3	使我們周遭的生命變得美麗（彼前四8）	140
4	鬆開凶惡的繩（賽五十八6～11）	143
5	「我怎樣愛你們」（約十三31～35）	146
6	使他們都合而為一（約十七20～21）	148
7	你是神的喜樂（路十21～22）	151
8	「你們是世上的光」（太五13～16）	153
9	以憐憫去愛（路六33～38）	155
10	為愛獻出的生命（路九24）	158

導言

默想聖經就是讓自己融入愛與信心的故事當中。¹ 聖經記述的是愛的故事，因為它透露了神無窮的愛² 和熱切的渴求，以致每個知道自己被神所愛的人，³ 都會期望有天可以全心愛神以回應祂的愛。⁴ 聖經記述的是信心的故事，因為聖經描述的神是即使被人拒絕、被人離棄，都仍然願意相信人，⁵ 愛人愛到底，⁶ 做盡一切以喚起人的信心。⁷ 沒錯，聖經就是愛與信心的故事，因為貫穿整本聖經的，彷彿就是神邀請每個人去相信祂的愛，完全信靠，以進入與祂永遠的相交裏。

可是，這份信心必須先克服恐懼、擔憂和困境，再持續得到滋潤、保護與更新，才能夠植根於內心深處，並且隨著時間在人的心內結果子。本書希望能夠幫助這份信心增長。書中共有六十篇由泰澤團體（Taizé Community）弟兄撰寫的聖經默想短文。⁸ 這些短文共劃分為六個部分，描述一段內在的旅程：**發現一種愛**，是超乎我們所能想像的；**前往寬恕的泉源**，在那裏，神明白

一切，並使我們得釋放；在神的帶領下逐步得到繼續旅途必需的**內在的醫治**；從愛裏**重新發現盼望**；在自由和信靠裏具**洞察力地向前走**；更加熱切地**學習去愛**。

每篇默想短文都附有相關的經文、問題，一首泰澤的詩歌，以及一篇由泰澤創辦人羅哲修士（Brother Roger）撰寫的禱文。其中詩歌和禱文是很好的提醒，幫助我們明白反省聖經的目的是跟愛我們的一位建立關係，而即使包括討論的時間，也不致引導我們止於屬靈的空談。

實際上，本書的不同元素可以有不同的用法。首先本書可以用來作個人反省。如果因學習或工作而無暇長時間安靜下來，你可以隨時用半個至一個小時的時間進入一間教堂，在教堂的房間裏跪在聖像前，或在大自然裏獨處。在寧靜中，你可以默想一段聖經經文，好讓經文對你的內心說話；可以用書中的禱文向神祈禱，或甚至可以給自己唱首詩歌。

本書也適用於分享的時間。例如同一間教會或同區的幾個朋友可以聚在一起朗讀聖經；然後花半個至一小時靜默下來，最後一起分享或祈禱結束聚會。如果難以同一時間相聚，可以先擬定各人於某一天內事先各自閱讀和默想，然後當晚所有人一同聚集在教會或任何一個參與者的家裏，簡短討論一下和一起祈禱。有些人可能會選擇在一個月內閱讀及翻看相同的內文，待完全消化當中的意思後，再相聚一起分享所得。最後，無論是教會的聚會，學生的聚會還是朋友的非正式聚會，都可以一起唱書內的詩歌，⁹ 這樣，反思聖經與嘗試透過音樂默觀神的美麗就連繫起來。

神無價的愛

神既有豐富的憐憫，因他愛我們的大愛，當我們死在過犯中的時候，便叫我們與基督一同活過來。你們得救是本乎恩。他又叫我們與基督耶穌一同復活，一同坐在天上，要將他極豐富的恩典，就是他在基督耶穌裏向我們所施的恩慈，顯明給後來的世代看。你們得救是本乎恩，也因著信；這並不是出於自己，乃是神所賜的；也不是出於行為，免得有人自誇。我們原是他的工作，在基督耶穌裏造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。

以弗所書二章 4至10節

Toi, tu nous aimes / Lord God, you love us

Toi, tu nous ai - mes, sour - ce de vie.
Lord God, you love us, source of com - pas - sion.

主，祢愛我們，生命之源。

作者在寫給以弗所教會的書信中，宣告並讚美神無價的愛。即使我們「死在過犯中」，因著恩典「〔我們〕得救」（弗二5）。對保羅來說，恩典是基督徒生命的基礎。救恩是神所賜的禮物。我們並非像做好工作後賺得工資那樣去賺得救恩。我們得救，是因為神有豐富的憐憫和慈悲，也因為「神所能做的只有付出愛」（尼尼微的以撒〔Issac of Nineveh〕，七世紀）。

在舊約中，有一位先知很明白神無條件地愛著祂的子民，就是先知以賽亞。在一篇每年復活節守夜時都會朗讀的文章裏，以賽亞告訴人們：「你們一切乾渴的都當就近水來；沒有銀錢的也可以來。你們都來，買了吃；不用銀錢，不用價值，也來買酒和奶。」（賽五十五1~11）

在新約中，這份愛成為了一個人：耶穌基督。耶穌從來沒有說過「恩典」一詞。但祂透過行動、說話、寬恕，以及毫不吝嗇地獻出生命，向我們展示這愛有多深。耶穌邀請我們以祂的方式活著。神無價的愛不會使我們成為被動的人。這愛使我們「與基督一同活過來」（弗二5），使我們能夠敢於為別人獻出生命。由此，奇迹就會在我們的生命裏發生：我們開始像神愛我們那樣去愛人。還有，神會開始在我們裏面去愛。「我們原是他的工作，在基督耶穌裏造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。」（弗二10）

- 我在甚麼時候經歷過無條件的愛？這經歷如何影響甚至改變我的生命？
- 還有甚麼聖經經文和耶穌的言行，幫助我明白以弗所書裏所說的「我們得救是本乎恩」，是因為神無價的愛？