

目錄

前言 | 為甚麼退修？為上帝騰出空間 1

默想1 | 上帝真的供應我所需的一切？* 15
詩二十三1；結三十四11~12

默想2 | 信靠上帝使靈魂甦醒* 37
詩二十三2~3

默想3 | 信靠上帝的帶領 55
詩二十三3

默想4 | 在幽谷中信靠上帝* 73
詩二十三4

默想5 | 相信上帝與我同在 93
詩二十三4

默想6 | 在與我為敵的人面前信靠上帝 113
詩二十三5

默想7 | 安穩信靠上帝的人生 135
詩二十三6

註釋 157

作者簡介 161

若你只有時間做三課默想，你可選擇有星號*的那幾課
(或你另作選擇)。

「前言」

為甚麼退修？ 為上帝騰出空間

在這個時代，當日常生活，甚至度假、旅行和海上假期的特色，都是那些緊迫的行程之時，一天的退修就是邀請我們休息，滋養心靈。耶穌說：「我就使你們得安息」，而且祂渴望那樣做（參太十一 28）。作為安息日的延伸，退修更新我們；我們在其中經歷獨處，以較緩慢的節奏作息，讓上帝有更多空間與我們互動。

世世代代的基督徒都有退修，一如耶穌也經常退修（參太四 1～11，十四 13、23，十七 1～9，二十六 36～46；可六 31；路五 16，六 12）。現行離家留宿

的模式，是由非常忙碌的基督工人（那些勤奮的耶穌會會士）開始的，他們需要停下來，反省他們自己的生命。他們退修，有時是一或兩天；有時則長達三十天或以上。

退修是一種態度，也是一個特定的活動和場合。只要你熟習了，即使在公園裏的一個早上，也可以是退修。你學習放下怕自己會悶倒或寂寞的擔憂。你讓自己被吸引，因上帝以你意想不到的方式與你有奇妙的互動；你讓自己平靜下來，因你得到長久以來所需要的休息。

1 退修不是甚麼 1

退修不是工作。它是個休息和反省的神聖空間。你的目標不是要讀畢聖經的段落。反之，透過深深進入只是其中一些經文，你會因著經文怎樣對你的生命說話，與上帝互動。你的目標，不是要回到家裏的時候，覺得自己完成了甚麼。這退修不是關乎你能夠做甚麼。它關

乎平和地與上帝互動，並認識上帝真實的本性更多。你相信上帝單單因你自己本身而愛你嗎？還是你需要做些甚麼才能被愛？

這退修的重點，是幫助你與上帝建立關係。一段關係包含恆常、親身的互動，持續的聯繫和共同的生命經歷。你將會更深入（但也平和地）體會到，如保羅很喜歡說的，「在上帝裏」或「在基督裏」的生命是甚麼意思。

退修不是不間斷的查經課。我們用經文作為聯繫上帝的重要接觸點，好在每一課與上帝有真正的交談。這個過程以「靈閱」（*lectio divina*）進行，人們以禱告的心閱讀聖經，這方法沿用了多個世紀。今天人們常常以自我引導的努力，把聖經應用在他們身上，彷彿是要透過他們自己的力量去糾正自己。在這退修裏，我們來到聖言（Word）跟前被「聖靈所指教」（林前二 13），這可能是糾正，也可能不是，但正正是我們需要知道的東西。這樣的對話，對於在基督裏的生命是必須的。

在這些交談中，聖靈會指導你，藉著「問你一些你從沒有想過的問題，挑戰你以一些新角度思考，帶給你

非常用的事物來喚起你的想像，以及讓你先按幾個想法作嘗試，然後才引導你了解手頭上問題的真實本質」。¹ 準備經歷被聖靈牽引，以致你不可以不時「說上帝的說話就停在那裏了，而你開始憑直覺思考」。² 偶爾，你會受誘惑開始離開原本的思路，這有時是個好主意，但其他情況下卻打擾你與上帝的交談。如果你是那種常常離開原本的思路的人，請忍耐一會，繼續專注你面前的事。看看有甚麼事發生。如果你不會常常離開原本的思路，但現在卻有這種衝動，先處理它吧。

退修時，帶一本記事簿，甚麼類型的都可以——一本線圈筆記本或者任何小本子也可以——假若本書的空白位置不夠你書寫。在這本指引或記事簿上書寫，不是你要做或完成的事情；這是一個方法，讓你以具體的方式與上帝對話。不要嘗試寫日誌；只是寫下在你腦海中出現的東西。

不要期望自己回家時會成為不一樣的人。你可能會的，但不是你起初所察覺的那樣。事實上，你可能會在回家後幾天，才察覺到自己內在的改變。但不要刻意尋

找。讓上帝向你顯示你所需要知道的。

不要因為退修聽起來似是時興的屬靈事物而去做。退修，只是因為你被牽引而這樣做。留心你裏面有甚麼推動著你。你可能被疲累所牽引。你可能被一個想與上帝同在的渴望所牽引。你可能被一些自己不完全明白的理由所牽引。如果你退修，只是因為有人告訴你，你應該這樣做，那可能會惹起怨恨，干擾你退修的體驗。

一個稱得上成功的退修，在我們「盡量不抱期望，活動也盡量簡單的時候出現。當我們期望我們的〔退修〕高度『屬靈』時，它便會成為一件額外要做的事，使那對生產力的沉迷持續下去，就如在我們的文化中常見的那樣」。³

「 時間多長？ 」

如果你想個人退修，但不清楚怎樣做，可以每星期一次，在公園花一個早上開始。習慣這樣做，直至你愛上這樣做，而且渴望更進一步。你可以使用這本指引，



二 默想 1 二

上帝真的供應我所需的一切？

詩二十三 1；結三十四 11-12

詩篇給我們一幅圖畫，描繪我們此地此刻、每天居於上帝國度時會是怎樣的。那滿溢的生命不是只於將來存在，而是現在亦然：「上帝的國就在你們心裏」(路十七 21)。如此連繫於上帝的生命，推動我們朝向成為生活裏有喜樂和感恩的人，能夠祝福仇敵(難以相處的人)，付出多一點，抱著目標清晰的意向生活，放下驕傲，而且從不論斷。¹這是人類本應活出的生命。在耶穌眾多「牧羊時刻」當中，祂說過：「你們這小羣，不要懼怕，因為你們的父樂意把國賜給你們。」(路十二 32)這種在上帝國度裏的生命，是在上帝裏有信心的生命。

1 向上帝的信息開放 1

找一個舒適怡人的地方安頓下來，那裏不會出現令

人分心的事物。

為甚麼你做這次退修？現在在你的生命裏，你最需要從上帝得到甚麼？現在你最需要從上帝了解甚麼？

生命中有甚麼時候，讓你確信自己並非擁有你所需要的一切？交出幾個隨意的答案（當我看見超出自己預算的新車、或手袋、或假期計劃），以及幾個認真的答案（沒有工作了；剛巧需要藥物治療但負擔不起）。請盡可能誠實地回答。

「 沉浸於上帝的信息裏 」

背景：信心詩篇——很多詩篇都是感恩的詩篇，是從危機中被解救出來之後所寫成的，但信心的詩篇「距離危機更遠，而且帶來更多反思。它們一般講述一段與耶和華的關係，是在每次面對危難時都絕對可靠的……這些詩篇的講者無法想像到，有一個情況會引起疑惑或困難，足以影響這種信靠。這關係經過嚴格的考驗，而耶和華已經顯示祂自己是極可信賴和大有能力的。那是該受頌揚的」。² 這些信心的詩篇裏，詩人聽取上帝所說的，並從他們的深處把上帝的話化成自己的說話。這本指引單單集中看詩篇二十三篇，因為它是一篇信心的詩篇。

閱讀聖經經文之前，為了安靜自己，集中思緒，慢慢讀出這段文字：

在默想中，我們是根據上帝的應許，讀所選的經文，相信這段經文無論對我們個人今天的生