

序

文字是表達信仰和傳遞遠象的重要途徑。靈修作品是讓人親近神的，故內容必須更具知性、貼近心靈和幫助讀者全面學習，讓讀者掌握內容，也必須反映結合靈性與行動的信仰生命。我們的靈性操練需要一個更開闊、更高遠的視野，這正是此系列的目標。

在遼闊的世界中，我和你因世事變幻而受著衝擊。我們跌倒，站起來，改正，奮力去改變，但有時乏力，甚至遍體鱗傷！若我們身心消磨殆盡，心靈充斥著傷痛、壓迫和失望，難道只可以埋怨，身陷更深的折騰？要突破這困局，不是倚靠奇迹似的正向思維，而是要學習說自己的故事，那就是遇見神時與祂對話。跟神交談之後，我們或會看清楚自己和周遭的世情。是的，這就是拋掉絕望的操練。（參本書第一及二部）

當然，惱人的困境不會立刻就過去。這時，我們可以告訴自己停下來，讓隨時日而至的節慶帶給我們極需要的安息。節慶，無論我們在何種境遇、在高處低處，都邀請我們再望遠一點。（參本書第三部）

面對職場壓力、各種人際關係的要求，再加上功能性教會的模式，都市人或許漸漸失去自信和生活中的各種味道。只是，原來在麥當勞化的城市，我們仍然有很多風景和事物可供品嚐。（本書第四部）

信仰並不是刻板的，而是立體的、可以品嚐的。默默的觀看，靜心，其實蘊藏著渴慕的心靈所帶來的動力。在這城中，真實的緬懷與共同記憶可以激化生命，更上一層樓則是我們此生的夢想。即使夢碎，但生命若能閃耀，可如極小的種子，是會開花的！日出、黃昏日落，你我在城中可親密地守著盟誓，與愛的人走過人生。（本書第五及六部）

這書每篇的形式是獨特的，有「安靜默想」、「心情靈程」、「閱讀」和「共鳴點滴」的部分。「安靜默想」的部分是鼓勵讀者自己親近神，在箇中體驗安靜。然後，在默想聖經後學習我手寫我心，記錄自己的心情和靈程。我們將「閱讀」的部分放在後面，是希望讀者不要先入為

主，而是自己去發現。今天，團契和共鳴都是稀有的，所以「共鳴點滴」這部分是鼓勵讀者操練與神與人建立更親密的團契。透過寫下最重要的發現、最強烈的感受、最有衝動要作的事，我們對自己必定有更深的認識，而藉著對心說話，想要告訴耶穌和靈友的說話的筆記，我們會留意到原來我們最想表達的是甚麼。

我第一本聖經當年售價為港幣十五元，現已支離破碎，但我仍然珍惜它，因為當中記下許多自己讀經和默想的發現。但願這本書也會成為你的札記，作為你和肢體溝通的橋梁，以及寫給神的情書。

最後，要感謝一羣支持我和妙嫻寫作的肢體，他們對文字的夢和不斷的支持鼓勵了我們。編輯張小鳴多年來對文字工作的承擔，還有基道出版社的配合，讓这一切相得益彰。

還記得那一年，我倆在台中旅行，遙望連綿起伏的羣山，在一輪落日的餘暉映照中，那幅圖畫早已定格鑲嵌在心靈深處。盼望這本書像那風景一樣，觸動鼓舞我們舉心向上並同步人間。



一
墜入：

靈命成長的掙扎

1

誰能？我不能！

誰能救我脫離這屬於死亡的身體呢？

（羅七 24；《中文標準譯本》）

- 安靜默想
- 心情靈程記錄

- 閱讀

「罪疚感可癱瘓我們的靈性！」盧雲如此說：「我們的罪過和失敗是如此刻骨銘心，以致我們對自己毫無憐憫。那種使人麻木的罪疚感籠罩著我們，我們動彈

不得。」

在改革宗影響下，華人教會建立起了基督教信仰的重要基礎；在救贖和成聖的教導上亦有重要提示，但不大接觸心理，或是身體學、性教育或大自然生態等課題。在源遠流長的歷史過程中，改革宗或許已被定義為只崇尚神主權和紀律的宗派。在重視行為的倫理學影響下，今天福音派教會結出了「我能」心態的果子。這好像是站在保羅呼喊的「誰能」的對立面。

「我能」過分強調修持，最後就是因過分的克苦自救而踏進了取死的邊緣！很多基督徒苦苦追求成長，但看不見在行為和品格上可以怎樣突破那種令人沮喪的苦況！罪過帶來的自責、羞恥感，甚至自我拒絕，可以是駭人的！因為我們不能赦免自己。盧雲說罪疚感使我們癱瘓，那真是很貼切！

不過，另一極端則傾向人性化的自憐、放縱身體，然後自我安慰。處於心理上追求舒緩、將問題外化（externalize）的一種狀態，人漸漸缺乏自覺，並不自覺墮入自欺的網羅！一下子，人由「我能」去到「我不能」了！當然，還有類似如基要派的泛靈化危機：甚麼都只用「神說的」、「神的旨意和命令」來解釋。這些缺乏分辨

的靈性觀只會引我們入歧途。

相反，疑惑是尋覓的一部分，傷痛是認識生命的真相的必經過程，然而，拉拉扯扯，流轉又流轉，到底我要往哪裏去？這讓我們明白到，變好的過程未必是苦苦追求脫離或改正，在行為上使自己好看一點。

這段經文的重點是「能」和「救」，答案也很清晰，就是只有基督能救我。靜下來藏在磐石穴中，的確是重要的操練。然而，被救，看見生命的傷痛、罪過和裂痕，去到主前、聆聽到主的聲音，被祂撫平，那種平靜更要成為日常的操練。不要操之過急，那份無力與「不能」是會再出現的。要做醒，十架約翰 (John of the Cross) 說：「夜，我們不能停止夜，也不能加以催促。夜來臨了，夜教導我們每天二十四小時，我們也不能完全操控。夜是常態。」或者，就是在此夜中，生命不知不覺中脫離了束縛。

- 最重要的發現、最強烈的感受、最有衝動要作的事
- 共鳴點滴：對心說話、告訴耶穌、告訴靈友

2

可以流淚

你回去告訴我民的君希西家說：耶和華——你祖大衛的神如此說：「我聽見了你的禱告，看見了你的眼淚……」

（王下二十 5）

- 安靜默想
- 心情靈程記錄

- 閱讀

想不到在離島旅程的最後一天遇見你。多年不見，你似乎瘦弱了，但精神卻格外的好，你告訴我你終於做到真正的自己了。你說這話時，我清楚的看到你眼泛淚

光。身為社工，你對工作有強烈的責任感，你對信仰和自己都有高要求，加上家庭的期望，你照顧父母之餘，還要照顧智障的弟弟，你曾說你沒有了自己，只是「為人而活」！你對信仰認真，但你曾問：信仰幫到自己嗎？至於個人的掙扎，也不知向誰訴說。

你請我為你禱告時，我問：為你的甚麼祈禱呢？你望著我，我們四目交投時我想到你的悽苦！你說：「告訴神我雖然常常軟弱，但我仍想起神，請祂告訴我：祂明白我。這樣可以嗎？」你的聲音點哽咽；我在想，跟神說罷，為甚麼不說呢？哭罷，可以流淚的，神已看見了你的眼淚！

揮手道別後，我想到你不像以往一般的告訴我你的掙扎和痛苦。你似乎表現得更為堅強。你好像能與生命的掙扎更好的相處，不再害怕面對自己。但我仍很想告訴你——軟弱是可以的，也不要再革除自己的弱點，真心的流淚也是可以的。不要再說那些事若沒有發生就好了，不要一味的堅強啊。

那一年我是哭著走上講台的！事實是崇拜開始之後不久我就不停的拭淚。我在想到自己的各種掙扎。帶領敬拜的肢體在唱：「主啊！祢慈愛是何等的寶貴……樂河

的水，光的源頭……」我的內心在和應著：「主啊！祢的愛真是非常寶貴，主啊，我要活水。」上台了，我手拿著講章和聖經，心卻前所未有的空洞。神啊，祢必須和我一起去啊。就這樣，我經歷前所未有的神同在，心中還在流淚，但卻好像和聖靈一起宣講似的。

神知道，神看見，神說可以流淚，這樣真的足夠了嗎？但每一個跟隨主的人都要走自己獨特的屬靈旅程，因此，我們也不要太隨便或一概而論的說神知道或看見。不過，若眼淚是因誠摯的生命觸動，那必定是好的。

- 最重要的發現、最強烈的感受、最有衝動要作的事
- 共鳴點滴：對心說話、告訴耶穌、告訴靈友

▼
Dream Publication · 同步人間系列

遇見盼望

在高山幽谷中望得更遠的 48 個操練

作者
蔡貴恆、崔妙嫻

策劃 / 審閱
張小鳴

裝幀設計
奇文雲海、設計顧問

■
製作 / 發行
基道出版社

香港沙田火炭坳背灣街 26 號富騰工業中心 1011 室
LOGOS PUBLISHERS

Unit 1011, Fo Tan Ind. Centre, 26 Au Pui Wan St., Shatin, Hong Kong

電話：(852) 2687-0331 傳真：(852) 2687-0281

網址：http://www.logos.com.hk

承印
陽光 (彩美) 印刷有限公司

●
版權所有 · 請勿翻印

© 2018 Dream Publication · 基道文字事工有限公司

12/2018 初版

Cat. No. LP671

ISBN: 978-962-457-580-4

© 2018 by Dream Publication · Logos Ministries Limited

ALL RIGHTS RESERVED

Printed in Hong Kong

刷次	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
年份	2027	2026	2025	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018

©2018 by Dream Publication.

Logos Ministries Limited

All Rights Reserved

在遼闊的世界中，我和你因世事變幻而受著衝擊。

我們跌倒，站起來，改正，奮力去改變，
但有時乏力，甚至遍體鱗傷！

我們無疑身心消磨殆盡，心靈充斥傷痛、壓迫
和失望，要突破困局，要從學習說自己的故事
開始，那就是與神相遇，跟祂對話。我們漸漸
會看清楚自己和周遭的世情，重拾盼望。

靈性與生活

Cat. No. LP671

ISBN 978-962-457-580-4



9 789624 575804

©2018 by Dream Publication.

Logos Ministries Limited

All Rights Reserved

基道特約發行

HK\$88