

【講道大綱】

【信仰的建造】第三講

壹、甚麼是基督信仰？

貳、如何建立基督信仰？

一、先確信有上帝存在

二、持續親近上帝

三、持續悔改認罪

四、思維改變，詮釋系統也會隨著更新

五、交賬-得獎賞觀念幸福人生的關鍵

【幸福人生的關鍵】第四講

幸福-成功人生的關鍵

1. 健康
2. 財務穩定
3. 人際關係
4. 職業與熱情
5. 內心平靜
6. 自由與自主
7. 生活平衡

在於健康的人際關係和情感連結

與神有正確—健康—合宜的關係！

與人有正確—健康—合宜的和諧關係！

【本週樂活讀經進度】

日期	3/10 (一)	3/11 (二)	3/12 (三)	3/13 (四)	3/14 (五)
進度	使徒行傳 第4章	使徒行傳 第5章	使徒行傳 第6章	使徒行傳 第7章	使徒行傳 第8章

【重要事工消息】

教會消息

一. 歡迎蔡安祿牧師

歡迎台南大光長老教會蔡安祿牧師來到教會，帶領這次的全教會培靈會，經過牧師豐富經驗與從神而來的信息，幫助教會學習成為健康幸福的教會，進而成為彼此扶持、傳揚福音的教會。

二. 小會公告

小會接納陳光勝牧師提出請辭，任期至 2025/6/30 止，上班日到 3/31 止。請關心代禱，惜別禱告會將於 3/23(日)13:30 於三樓禮拜堂舉行，敬請一同來參加；一樓招待處預備有祝禱卡，歡迎會友取用並寫下您的祝福，投入桌上的收集箱。

三. 113 學年度上學期獎學金

113 學年度上學期本教會獎學金申請，收件至 4/6(日) 12:00 截止。申請的項目有：林盛蕊長老紀念獎學金、林建良紀念獎學金、順天堂獎學金以及和平教會獎學金，鼓勵在學的國中以上同學申請。詳細申請資格與辦法可在教會網站「表格下載」，見證稿須提供 word 檔。申請文件請繳交辦公室林俊宏幹事，或 email 至 chunhung8564@hoping.org.tw

四. 宣道部消息

【和平教會泰北義診短宣隊】招募

時間：2025 年 7/18(五)-7/24(四)，共 7 天。

地點：泰北清萊阿卡部落。

費用：約 27,000 元。

招募人員：最多 8 人（需至少 2-3 位醫護人員），非醫療背景可，對傳福音有熱忱，願意嘗試跨文化侍奉者。

服侍內容：清萊阿卡部落義診、兒童福音活動、禱告侍奉、搭配教會主日禮拜見證及獻詩。

報名：請洽沈月蓮長老，聯絡手機 0912-264-803，3/30（日）截止。

相關補助請參考「國內外短宣補助辦法」。

五. 課程與活動消息

1. 3/15(六) 10:00，由和平長老教會、天梯夢協會與播種國際事工合辦，莊信德牧師主講：生命建造聖經共讀-創世記。地點：五樓禮拜堂。

2. 兒童福音廚房

主題：法式吐司

主領：陳信傑弟兄

時間：3/16(日) 13:30-15:00

地點：和平教會約翰館（家長可同步 7F03 教室聚會）

報名詳情請掃 QR Code：



六. 會友消息與牧師動態

1. 張芳俊執事的母親張鄭錢妹女士安息主懷，享嵩壽 101 歲，已於 3/7 在二殯景仰樓一樓，至真三廳，舉行告別禮拜。請兄姊繼續關心，並為家屬代禱。
2. 詹德湖兄(采維姐父親)於 3/2 凌晨安息主懷，家屬謹訂 3/22(六)10:00，於和平教會五樓禮拜堂舉行告別禮拜，之後將安置在新埔詹氏家族墓園。請兄姊關心，並為家屬代禱。
3. 3/13(四)-3/17(一) 楊博文牧師請年休，期間事務由蔡維倫牧師代理。

藝文消息

1. 本會張以利姊妹將於 3/21(五)19:45，於音契福音之聲音樂會演出及分享。歡迎兄姊前往聆聽。有興趣兄姊索票請掃 QR code 登記，或致電音契(2585-0866)。
2. 柯倩華老師主講「從圖畫書進入兒童的世界」四堂課，單堂 500 元、四堂套課 2,000 元，和平會友享團體優惠價四堂 1,500 元。時間：4/12~5/3 (週六 14:00-16:00)，地點：宇宙光韓偉廳 (靈糧宣教大樓八樓) 課程介紹：請掃 QR code



週報福音問答 (試問，您會怎麼回答?)

問題 11：各種宗教都是勸人為善，基督教也不例外，我自己修行作善事，行事不違背良心，做個正人君子就夠了，何必有宗教的形式呢？

上週週報福音問答

問題 10：起初亞當夏娃犯罪遠離上帝，我們又為何還要背他們的鍋？

聖經創世記第三章記載，亞當和夏娃因違背上帝的命令，吃了分別善惡樹的果子，導致罪進入世界，使人類與上帝的關係破裂。保羅在《羅馬書》5:12 提到：「這就如罪是從一人入了世界，死又是從罪來的，於是死就臨到眾人，因為眾人都犯了罪。」這是基督教神學「原罪」(original sin) 的觀念。

亞當犯罪後，人類靈性上就與上帝隔絕，不再擁有原本與神和好的關係。人類的本性被影響，成為一種與生俱來的罪性 (sinful nature)，使人容易悖逆上帝，傾向於犯罪。亞當的犯罪導致整個受造界都受影響，世界充滿苦難、疾病與死亡 (羅馬書 8:20-22)。

在聖經中，亞當被視為人類的代表 (羅馬書 5:18-19)，他的選擇影響所有後代。雖然亞當的墮落影響我們，但事實上，每個人都親自選擇犯罪 (羅馬書 3:23：「因為世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀。」)。我們無法完全怪罪亞當，因為即使沒有原罪，我們自己仍會選擇悖逆上帝。雖然原罪帶來苦難，但上帝的恩典比罪更大！透過耶穌基督，我們可以因信稱義，脫離罪的權勢。正如我們因亞當而陷入罪，我們也能因耶穌基督的義而得救。我們需要承認自己的罪，並求神赦免。耶穌基督已經為我們的罪付上代價，使我們可以恢復與上帝的關係。在基督裡，我們成為新造的人，不再受罪的捆綁。而是活在一個受罪影響的世界中。罪使人滅亡，但耶穌基督帶來救贖！但上帝沒有讓我們無助，而是透過耶穌基督給了我們一條出路。雖然我們承受了亞當的後果，但更重要的是，我們也能承受基督所賜的恩典與新生命！

代禱事項

1. 為肢體

- (1) 請為住院會友及出院會友康復代禱。
- (2) 請為目前接受化療、電療、標靶治療、Covid 確診者、流感及腸病毒的兄姊及教會長輩身體代禱。
- (3) 請為信心軟弱、信仰冷淡的兄姊禱告，聖靈親自觸摸，讓冷淡的心靈、受傷的心志再次復活。
- (4) 請為家中有青少年的父母代禱，雖在教養和培育兒女的過程時有艱辛，求主加添愛心、耐心和智慧，和兒女一同成長。
- (5) 請為教會肢體彼此之間有美好的連結代禱，一同學習彼此扶持，傳揚福音。

2. 為世界

俄烏戰爭已屆三週年，懇求憐憫的主感動各方領袖的心，平息爭鬥與仇恨，以戰爭中無辜受難的人民為念。求主剪除那惡者，安慰傷者，護衛戰火中為救傷扶弱而奔走的人。

3. 為台灣

求主保守醫護人員的身心靈，在高壓的工作環境中能夠保有平衡與健康。求主恩賜智慧給主管部門，改善體制，真正解決急診室壅塞的問題，使需要的人得到救護，醫護人員獲得更完備的支持。

4. 為教會

- (1) 為台南大光長老教會蔡安祿牧師於本主日前來主持全教會培靈會感恩，深盼教會兄姊在蔡牧師的分享中，謙卑領受上主的啟示，同心建造健康幸福的教會，並彼此扶持、傳揚福音。
- (2) 為教牧團隊人事變動禱告，懇求上主恩手帶領光勝牧師未來的服事方向。也為事工交接順利及部門牧養不受太大影響禱告。上主與教會牧長執兄姊同在，幫助教會眾肢體繼續在愛心上不斷增長，並擁有真知識與判斷力。藉著福音，效法基督全然擺上，成就上帝預定美好工作。
- (3) 為報名 4/27 復活節洗禮的兄姊禱告。懇求上主幫助他們預備並堅定心志，以受洗來進入「成為上帝子民的新生命」中，並享受在信仰團體中彼此的團契，靈命漸漸成長茁壯。

【為教牧團隊禱告】

本週為楊博文牧師禱告，懇求上主賜下豐富靈糧，每一天都和博文牧師有親密的連結，也在牧師的服事中賜下清楚的服事方向。祝福博文牧師、秀玲師母與家人們的靈、魂、體都得興旺。為上週牧師主持告別禮拜代禱，使他的服侍充滿上帝的平安與盼望，讓遺族與教會兄姊均被上帝的話深深安慰。

5. 為吳宜璋牧師代禱 ~目前在關西教會服侍

- (1) 為關西教會建堂禱告，因為疫情、烏俄戰爭等外在因素，建材、人工價格高漲，以及原地拆建建築廢棄物處理、內部裝潢無障礙需求、消防與建築法規修訂等，使得建堂總經費遠超出預算，加上教會聚會人數持續減少，教會最後決議與原設計師解約，但教會建堂在前人的努力與奉獻基礎下是一定要完成的，求主幫助帶領前面道路。
- (2) 為教會弟兄姊妹能有扎實的信仰造就，建造門徒的生命禱告。教會計畫邀請講員來培靈會，並培養弟兄姊妹穩定讀經禱告的習慣。更希望可以建立起全教會禱告會，求主帶領，讓所有規劃能夠切實被執行。
- (3) 為宜璋牧師的身心靈健康守望，願主親自堅固祂選召的牧者，賞賜從主來的智慧與能力，在主所呼召之地，做合神心意的牧者。

奉獻方法

戶名：財團法人臺北市和平基督長老教會
所有銀行及劃撥帳戶皆使用此戶名

統一編號：88264673

一般奉獻使用帳號如下：

銀行帳號



台新國際商業銀行(812)和平分行(0458)
2045-01-0000936-2

郵局劃撥帳號

50462131

主日奉獻

禮拜奉獻	30,659
幼幼	1,280
幼主	830
兒主	1,400
小計	34,169

月定奉獻

070240, 110398, 110462, 113029 130079, 160017, 160064	2,000
070254, 110043, 110344, 120026 180012	3,000
130058, 150146	4,000
100013	5,000
070009	6,000
110019, 110229	8,000
110120	9,000
110395	15,000
080026, 130015	30,000
小計	148,000

感恩獻金

有志	200
070389, 110171, 120194	1,000
140036, 984113	2,000
110019, 110120	5,000
060003	10,000
080268	22,000
小計	49,200

宣道基金

120181, 160064	1,000
110043	2,000
110019	5,000
小計	9,000

場地奉獻

幸福讀書會	500
-------	-----

新春獻金

100025	1,000
少年團契	
聚會獻金	521
青年團契	
聚會獻金	1,437

【2/28~3/7 週間奉獻明細】

日期	方式	代號	金額
月定奉獻			
02/28	轉帳	220001	3,000
03/01	轉帳	160068	2,000
03/01	轉帳	090106	3,000
03/01	轉帳	120125	3,000
03/01	轉帳	150135	3,800
03/01	轉帳	090092	5,000
03/01	轉帳	130097	9,000
03/01	轉帳	080149	10,000
03/01	郵政	110129	10,000
03/01	轉帳	120191	25,000
03/02	轉帳	080291	1,000
03/02	轉帳	080285	3,200
03/02	轉帳	040040	42,000
03/03	轉帳	110094	12,300
03/05	轉帳	140082	1,000
03/05	轉帳	060038	10,000
03/06	郵政	110324	3,000
03/06	轉帳	150061	13,000
03/07	轉帳	070208	4,000

感恩奉獻

02/28	轉帳	140100	2,800
02/28	轉帳	080014	20,000
03/01	轉帳	180022	10,000
03/02	轉帳	120199	2,000
03/06	轉帳	150008	2,000
03/06	郵政	080295	5,000

宣道基金

03/02	轉帳	040040	42,000
-------	----	--------	--------

行動支付不記名奉獻

			4,500
--	--	--	-------

以下轉帳奉獻兄弟敬請與財務組同工聯絡

日期	轉出行	轉入帳戶	金額
03/04	郵政 **66881	台新	2,000

若您第一次匯款到台新銀行帳戶，請至以下連結 <https://pse.is/4d2yh7> 或掃描 QR Code 填寫您的匯款資料，以便財務同工建檔。

聚會一覽表

禮 拜	類 別		時 間		場 地		上週人數			
	第一堂禮拜		主日 8:30		五樓禮拜堂		53	342		
第二堂禮拜		主日 10:00		三、四樓禮拜堂		248				
第三堂禮拜		主日 11:30		五樓禮拜堂		41				
禱 告 會	類 別		時 間		本 週		上週/次	下次聚會日期		
					場 地	內 容 / 主 理	人 數			
第一堂會前禱告		主日 8:20		五樓禮拜堂	教牧團隊	6	3/16			
第二堂會前禱告		主日 9:50		三樓禮拜堂	教牧團隊	39				
第三堂會前禱告		主日 11:00		五樓禮拜堂	敬拜團	6				
禱告會		週四 19:30		1F01	邱淑貞牧師	15	3/13			
早禱會		週五 8:40		2F02	陳群鈺傳道	3	3/14			
團契聚會	◎松年團契		主日 8:40		1F01	以斯拉查經/高正吉長老	休息	3/16		
	◎成人團契		主日 9:00		2F02	獻詩練習	35	3/16		
	婦女團契		週二 10:00		1F01	詩歌見證分享/徐朝琴老師	30	3/11		
	◎方舟團契		主日 13:30		7F03	讀經分享/繆芊苔醫師	19	3/16		
	青年團契		週六 19:00		B1 禮拜堂	信仰活動	25	3/15		
	少年團契		週六 19:00		B2 禮拜堂	專講	22	3/15		
小 組 聚 會	腓立比小組		主	每月第 1、3 主日 11:30		6F02	陳詞章小組長	8	3/16	
	腓立比小組			每月第 3 主日 11:30		6F01	謝敏圓長老	9	3/16	
	◎喜樂小組		日	每主日 10:00		6F05	林嘉慧姊妹	11	3/16	
	◎活水小組			每月第 2 主日 12:00		7F06	吳雅莉牧師	8	4/13	
	大數小組			每月第 1、3 主日 11:30		7F06	呂秀芬小組長	10	3/16	
	◎依一小家			每月第 2、4 主日 11:30		B101	蔡雅如姊妹	7	3/23	
	◎畢契小家			每主日 14:00		6F04	洪婕寧姊妹	放假	3/16	
	◎親子小組(兒童)			每主日 13:30		7F03	徐嘉鴻弟兄、陳盈嘉姊妹	12	3/16	
	甘泉小組			週	每月第 2、4 週二 10:00		6F03	樂活讀經	休息	3/11
	新苗小組				每週二 19:00		6F01	陳群鈺傳道	6	3/11
	路加小組		一	每月第 3 週二 19:30		7F06	周德盈小組長	8	3/18	
	長輩小組		三	每週三 9:45		1F01	長輩分享、銀髮健康操	52	3/12	
	K.B 小組		週	每週五 10:00		1F01	陳群鈺傳道	16	3/14	
	K.Bb 小組			每週五 10:00		約翰館	黃琦娜姐妹	4	3/14	
	安得烈小組10A			每月第 1 週五 19:30		線上聚會	溫秋菊、鄭麗珠小組長	8	4/04	
	葡萄樹小組			六	每月第 4 週六 15:00		6F03	黃瑞榮長老	11	3/22
查 經 班	◎以斯拉查經班		每月第二主日 8:45-9:50		6F03	高正吉長老	37	4/13		
	生命建造查經班 聖經共讀 - 創世紀		每月一次 週六 10:00		五樓禮拜堂	莊信德牧師 實體 15 線上 37 共 52 人		3/15		
詩 班 樂 團	◎撒母耳樂團		主日 12:00		B2 禮拜堂	張中興團長	24	3/16		
	希幔詩班		週二 20:00		2F02	范恩惠傳道	15	3/11		
	膏契敬拜團		週六 15:30		B1 禮拜堂	王暉丞弟兄	7	3/15		
	和平敬拜團		週六 14:00		B102	楊承恩執事	5	3/15		
	畢契敬拜團		主日 10:00-11:00		五樓禮拜堂	陳約劭弟兄	5	3/16		
社 區	和平關懷站		週二~週五 10:00-16:00		1F01-02	創意/20 桌遊/21 健身/49 樂活 183/52		3/11		
	繪畫小組		週三 9:40		6F04-05	張素椿老師	6	3/12		
	編織班		週三 10:00-12:00		6F01	張雅琇長老	6	3/12		
	兒童福音廚房		主日 13:00-15:00		約翰館	陳信傑老師(併入親子小組計算)		3/16		
	姊妹成長讀書會		週五 9:30-11:30		6F02	沈月蓮長老	6	3/14		
	插花班		週五 19:00		1F01	李玉華老師	13	3/14		

◎ 代表本主日有聚會

主日各項聖工輪值				
3/09 主 日	聖工項目	第一堂	第二堂	第三堂
	禮 拜 招 待		邱寶瑩 林月桃 王武聰 張博誌	余曉姍 陳信興
	新 朋 友 招 待		陳秀英 王輝珍	程儀庭 蔡宗翰
	影 音 組 長	周聰傑		
	音 控 影 像 燈 光		曹木針/陸添成	林俊宏/陸添成
	投 影		孫家藹	陳恩祈
	愛 餐	大數小組		
	禱 告 侍 奉	趙國玉		

下次各項聖工輪值				
3/16 主 日	聖工項目	第一堂	第二堂	第三堂
	講 道	阮介民		
	司 會	黃少芳	洪國財	趙國光
	司 琴	黃琦娜	嚴裕揚	李以諾
	領 詩	許信燦		陳群鈺
	獻 詩	周芝萱、周謙和	希幔詩班	和平敬拜團
	禮 拜 招 待	郭詩雯 林璞真	邱寶瑩 陳鋒駿 陳信興 黃潔熙	李易真 余曉姍
	新 朋 友 招 待	蕭博文	李秀霞	黃少芳
	影 音 組 長	周聰傑		
	音 控 影 像 燈 光	許信裕/陸添成	林俊宏/陸添成	王琬姿/陸添成
	投 影	王示恩	陳恩祈	陳彥琳
	愛 餐	青年團契		
	禱 告 侍 奉	沈月蓮		

主 日 學	班級別	時間	本 週		上週 人數	下次 聚會時間
			場地	內容/主理		
	幼幼班	主日 10:00	BM04	駱美月老師·毛惜老師 李敏萱老師·黃翠芹老師	大 12 小 7	3/16
	幼兒班	主日 10:00	B202-3	法利賽人和稅吏的比喻	13	3/16
	兒童班	主日 9:50	B2 禮拜堂	耶穌誕生與童年	28	
	國高中少年主日學	主日 10:00	7F03	教會史(穿插生活專題)	19	3/16

兒主老師輪值表

服侍 項目	司琴	教唱	合班	B204 初小 B208		B205	圖書區高小 B201		幼主 B202-3	
				一年級	二年級	三年級	四年級	高小	故事	助教
3/09	陳昕	陳群鈺	張宏哲	陳昭蓉	楊琴朱	林垠庭	陳毓文	楊承恩	李穗玲	陳錦慧
3/16	林沐恩		陳志文	陳昂宜	楊琴朱	林垠庭	徐仁美	黃丹力	陳錦慧	陳怡宜

第一堂華語禮拜上午 8:30 第二堂台語禮拜上午 10:00 第三堂華語禮拜上午 11:30

主任牧師：蔡維倫牧師 0921-246-055 weilun992014@gmail.com
 成人牧養：楊博文牧師 0938-011-589 iuphokbun@gmail.com
 青壯牧養：邱淑貞牧師 0909-293-787 chiusc90@gmail.com
 兒青牧養：陳光勝牧師 0937-929-001 kongseng1102@gmail.com
 教會電話：2351-0087 傳真：2351-0118 直播網址右上 <https://pse.is/x83n9>
 地址：106011 台北市大安區和平東路一段 183 巷 9 號
 網址：www.taipeihoping.org Email: admin@hoping.org.tw



直播 QRCode



台北和平基督長老教會

【彼此扶持，傳揚福音】

福音週報
2025年3月09日
NO. 2150

在獨處中經歷神

蔡維倫牧師

講道日期：2025/3/02

經文：出埃及記 3:1-6

【講道大綱】

一、前言

害怕孤獨的現代人。

二、進入經文的切入點

關乎摩西的領受呼召？神秘經驗？在獨處中與上帝相遇？

三、從曠野到沙漠教父

四、獨處

1. 把獨處稱為我們的「沙漠時刻」。
2. 獨處是一個悔改和領受恩典的地方。
3. 獨處和靜默，聽聽屬靈前輩怎麼說。

五、獨處中的祈禱

1. 卡爾·拉內的靈修祈禱書「走向沉默的話語」。
2. 祈禱是說，更是預備好聆聽。

六、末了的話

1. 摩西在曠野的獨處中受操練。
2. 讓我們在獨處中經歷神。

【默想和行動】

1. 在這禮拜中留意自己有多頻繁在看手機？試問，你不想進入獨處的理由是什麼？
2. 請花點時間默想這句「在獨處中安頓你自己，你便會以你自己的真我來到祂面前」。

【金句】

「耶穌卻退到曠野去禱告。」（路加福音 5:16）

一、前言-害怕孤獨的現代人

你曾經在擁擠的人群中感到真正的孤單嗎？有人做過統計，這個現代世界中，平均每個人每天查看手機 150 次，看來找到真正的獨處時刻似乎是不可能。

然而，遠在 400 年前的巴斯卡 (Blaise Pascal)，他是一位法國的神學家，又是音樂家、數學家、化學家和物理學家，他曾說：「人類所有的問題都源於人無法安靜地獨處一室。」我們無法想像，假如巴斯卡活在今日的世界，他，我們將探討在獨處中經歷神的重要性，在這個語言、廣告、圖像不斷轟炸我們的世界中，難怪我們的心難以找到平靜。

無論你是年長者、職場工作者、家庭主婦還是青少年，都值得我們來學習。

今天的講道，我們將透過摩西在曠野看見燃燒荊棘與神相遇的經歷，探討沙漠教父的實踐和體會，帶領大家在我們生活中認識獨處、珍惜獨處、操練獨處。

希望在這篇講道結束時，我們不再是逃避或害怕孤獨的現代人，獨處不是恐懼的來源，而是深化你與神關係的寶貴機會。

二、進入經文的切入點

同樣一段經文會有許多不同的切入點，這段經文也是。這段記載摩西在曠野 40 年後的日常，卻在日常中發現異常—看見一叢燃燒的荊棘，就是我們的「焚而不毀」，這現象讓他感到驚奇，同時他聽見聲音，告訴他這個地方是聖地，要把腳上的鞋子脫下來。

如果我們繼續看下去，從出埃及記第三章到第四章，記載後續上帝和他有更多更長的對話，這是摩西領受呼召的神聖時刻，我們也不難聯想起，聖經中除了這段關於摩西的記載，亞伯拉罕也發生過有好幾次、還有雅各夢見天梯、士師基甸看見上帝使者顯現，還有所羅門獻聖殿之後的夢境、先知以賽亞在聖殿見異象等，這些都關乎領受呼召？也關乎神秘經驗嗎？是的，但畢竟能有這樣經驗的是少數。

然而我們今天要探討的，是每個人透過獨處與上帝相遇，則不是單屬於少數人可以去經歷的，進入那個獨處的曠野，是我們這次進入經文的切入點。試問，各位你有在獨處中經歷上帝的

經驗嗎？

三、從曠野到沙漠教父

聖經中除了這段經文提到曠野，以色列人出埃及在曠野40年，耶穌也曾去曠野，在那裏受試探，同時他也常常退到曠野獨自安靜。

跟這類似的，教會歷史中曾有一群人被稱為「沙漠教父」(Desert Fathers)，誰是沙漠教父呢？這是指第四至五世紀一群基督徒隱士，當時的基督教正從受逼迫到成為國教的同時，這群渴望更親密與神關係的人選擇離開人群，離開城市，前往埃及的沙漠。

他們在那裡過著簡樸的生活，被稱為沙漠教父。其中最著名的沙漠教父為聖安東尼(Saint Anthony)，其中也有女性，或可稱為沙漠教母。

他們的教導和智慧漸漸吸引了許多信徒前往沙漠，向他們請教和學習。

沙漠教父強調內心的淨化、靈魂的安靜和與神的親密關係。

他們的名言、故事和靈修實踐被收集成書，對後來的基督教

靈修傳統產生了深遠的影響，他們的生活方式成為後來的修道院傳統。

這些沙漠教父的生活告訴我們，獨處可以幫助我們尋找到內在的平靜和與神的親密關係。

雖然我們不在去沙漠中練習獨處，我們可以學習在現代生活中，找到屬於我們的「沙漠時刻」。

四、獨處

1. 獨處是什麼？

我把獨處稱為我們的「沙漠時刻」，聽起來蠻新奇有趣的，請問，你有這樣的沙漠時刻嗎？或許我們當中有人會說，我每天都會花時間獨處，用那段時間來瀏覽社交媒體。

但請注意，沙漠中往往收不到訊號，收訊不良，而且看起來什麼都沒有。

那獨處是什麼？是一種刻意的分別出來，留給自己一段安靜的時間。

換句話說，獨處，一個什麼也沒有的地方——沒有朋友可以傾訴，沒有電話要打，沒有會議要開，沒有音樂要聽，沒有書要

讀，這才叫做沙漠時刻。

在我們教會二樓的 open 閱讀角中，有一本盧雲寫的關於沙漠教父的書，他在書中說，獨處不是請求尊重隱私，也不是充電再出發或私人診療的場所，獨處是一個悔改和領受恩典的地方。最後這句話是什麼意思呢？

這樣獨處的經驗像什麼呢？在獨處的沙漠時刻中，一開始會覺得很無聊，對我們來說真的很不習慣，很枯燥，不舒服，甚至我們會很想逃離這情況，很想去找些其他事、很想滑手機看訊息，想跟大家連結一起。

但有過這樣沙漠時刻的屬靈前輩分享，當只有自己這樣獨處時，漸漸地將會面對內在的脆弱、軟弱、有罪、破碎，同時內心會浮現許多怪異的內在想法，面對那些困惑的、煩人的、狂野的、古怪的想法。

沙漠教父的代表安東尼，就曾寫下他這方面的經歷，現代讀者讀起來想在和魔鬼爭戰，不清楚這是外在的或是內在的。

在沙漠時刻，人會展現內心的真實狀態，這是一種操練，讓自己留在獨處的沙漠時刻，發現自己的掙扎，感受到自己的沒辦

法。

盧雲在書中寫說，在獨處中，其實最主要的目的是想要和主相遇，不是要做什麼，而是單單和祂在一起。

那沙漠時刻，同時也會是看清自己、悔改、在軟弱中仰轉向仰望並領受恩典的時候。

親愛的弟兄姊妹，你曾在生活中刻意安排一段時間，試著放下什麼都不做，在獨處中安頓你自己，以便讓你自己以真我來到上帝面前？

試問，這樣的獨處，或稱為沙漠時刻的描述，是否會吸引你留給自己這樣的機會，和自己獨處嗎？你要不要試試看？

2. 獨處和靜默

接著，我們要談談靜默，靜默常和獨處一起談論。為什麼？因為獨處中不需要說話，透過靜默的操練，讓我們察覺到我們竟然對語言是如此大的依賴。

我們平常透過說話，建立連結，發表想法，解釋原因，告訴大家其實我的意思是什麼，透過語言塑造別人對我們的看法，因為我們更擔心別人對我的誤解。

而獨處中的靜默，是去體會當無法用語言表達、無法去影響別人對我的看法時，試問，那我還是什麼？

3. 獨處和靜默，聽聽屬靈前輩怎麼說。

此外，來聽聽這些屬靈前輩對靜默的體會還有很多，像是：

(1) 靜默是一種內在的品質，最終帶來一顆仁慈憐憫的心。

(2) 靜默是安閒的，在獨處靜默中感到自在，學習留意身旁細微的事物，緩慢地移動，培養地方感等。

(3) 當水停留不流動時，水中的雜質就一顆一顆的沉澱到水底，被顯露出來。因此，你若安靜默想，便會覺察到，在你心靈之內有邪惡存在。

(4) 有三種靜默—話語的靜默、慾望的靜默、思緒的靜默。第一種是完全的，第二種是更完全的，第三種是最完全的。從話語的靜默，你所得著的是美德；從慾望的靜默，你得著了安靜；而思緒的靜默，卻是你的目標……就是基督內住的地方。

這些屬靈前輩對靜默的體會，真值得我們細細品嚐和體會。 13

五、獨處中的祈禱

1. 卡爾·拉內的靈修祈禱書「走向沉默的話語」

接著，要說到關於獨處中的祈禱，學習禱告有很多的面向，順著前面提到獨處和靜默，再到祈禱的連結，那獨處中的禱告是什麼呢？

在這次準備講道中，我再次讀卡爾·拉內的靈修祈禱書「走向沉默的話語」，拉內被稱為20世紀歐洲最具影響力之神學家，也有人稱他為天主教中的卡爾·巴特—那位近代重要的改革宗神學家。

他在這本書中寫下他的靈修祈禱，他面對內在孤寂，很誠實地在禱告中問「上帝，你到底有沒有在聽？」

我將其中一篇「我祈禱的天主」中的部分禱告詞，唸其中兩小段給大家聽：

祢為何如此沉默？祢又為何命令我和祢談話，卻又一點也不留意我說些什麼呢？祢的沉默難道不是明確地表明祢並未聆聽我嗎？或者，祢是否其實很專心地聆聽，也許在我的一生中，

祢都在聆聽我，直到我對祢吐露一切，…祢之所以如此沉默，是否正是因為祢要等我真的說完，這樣祢才能把你要說的告訴我，告訴我祢永恆的話，…

禱告中面對上帝的沉默，拉內省察自己是否更真誠地把內心一切都在主面前陳明，上帝在等我把這些都說出來，祂還在聽、還在等。

另一段是這樣寫的：

我相信祢已命令我祈禱，在祢的恩寵中我能做到。既然這樣，祢要求於我的祈禱，最終必是耐心地等待祢，靜默地等待，直到祢一始終臨在於我生命正中心的祢，從裡面為我打開大門。這樣我就能進入我自己內，進入我自己生命的至聖所，…不論它會持續很長的時間，或只持續片刻，但我必須隨時準備好，好好等待，這樣當你在我的生命中的關鍵時刻打開大門時，…我不會被世俗的事物吸引而錯過了進入自己以及進入祢內的大好機會。然後我顫抖的雙手會捧著「我自己」這個沒有名字的東西，我所有的能力和特質都結合在其源頭中，我會把這個沒有名字的東西，藉著我的愛還給祢。

2. 祈禱是用說的，但卻更是預備好聆聽

這段說起禱告中的準備和等候，拉內神父用一種敞開去感知的態度，在禱告中等候主，以便當上帝要使人更加認識祂的時候，能在準備好的狀態中回應。

在獨處中，你我的祈禱不再是喋喋不休的話語，獨處中的禱告更像是聆聽的等待。

六、末了的話

1. 摩西在曠野的獨處中受操練

不論是曠野還是沙漠，都是一個空間的象徵，也是一個心靈狀態的象徵——空無一物、乾渴、焦躁，卻能讓我們面對內在的真實自我。

在回到今天經文中的摩西，對他來說這段在曠野中的日子，一再地面對自己，上帝不僅透過這環境訓練他在曠野中生活的能力，好使他能夠承接帶領百姓出埃及的使命。

透過今天的角度，我們更看到，原來上帝也透過曠野中的獨處來訓練他的內在，以至於在那

一天，就在他在好奇中看見焚而不毀的燃燒荊棘，聽見上帝跟他對話時，展開一段神聖的經歷，在往後的日子中，一次又一次。

2. 讓我們在獨處中經歷神

各位，你是否同意，我們內心其實也有一片沙漠？我們但往往很少留意，很少走到那裏，或選擇待在那裡久一點。

試問，在你目前的生活中，是否留有這樣的機會單獨面對自己內在，你有渴望那沙漠時刻嗎？

在這個害怕孤獨的時代中，我們往往被推銷著，想要把更多抓在手中，想要努力去做更多，在心中填入更多更多，好讓我們持續向著目標全速前進。

但會不會，這其實正是讓我們越來越渴，越來越不滿足的原因？會不會是我們努力的方向錯了？速度快不代表可以取代方向，我們需要花時間尋求，不是往外，卻是往內，往內心看。

跟速度比起來，好好思想方向相對更重要，不是嗎？讓我們在心中的那片沙漠中，透過獨處、靜默和祈禱，領會上帝賜下智慧的看見，領會我們真需要上帝的恩典，也讓我們有機會在獨處中與上帝會遇中，在獨處靜默中，用聆聽來祈禱，在獨處中更認識自己，在獨處中經歷神。

全新樂活讀經計劃

2025年3月10日至3月14日

日期	經文	默想題目
3/10 (一)	使徒行傳 第4章	<ol style="list-style-type: none">1. 使徒的受苦不是「因罪」而來，卻是「為主」而起，所以他們能坦然交託。你我生活中受苦的原因，可可是因「為主」而引起的呢？2. 從今天經文中找出一句最讓你有感動的經文，在默想經文後為自己禱告。
3/11 (二)	使徒行傳 第5章	<ol style="list-style-type: none">1. 假冒為善是耶穌在世上教導中最常提出的指責，因耶穌深知假冒為善的行為和動機，是如此容易滲透到宗教活動的各個層面，請為自己禱告，求神光照並警醒。2. 透過迦瑪列的發言，讓我們看見上帝的掌管和權能，實在超過人心的籌畫，這能否加添你我對上帝的信心和安排？
3/12 (三)	使徒行傳 第6章	<ol style="list-style-type: none">1. 團體中弱勢者的需要，常因為沒有發聲而不被看見，你可否在教會生活中，成為看見、代替發聲、甚至願意主動幫補的那一位？2. 教會長執是因著他們的好名聲、靈命、智慧而被選出，請為今年教會長執選舉來禱告，讓我們能選出這樣的人和教牧團隊同工。
3/13 (四)	使徒行傳 第7章	<ol style="list-style-type: none">1. 本章簡述舊約以色列人的歷史，您可否用自己的話重述，並試著加上後來國家滅亡，從被擄到歸回，以及接連到新約的這段歷史。2. 默想司提反在殉道前的情景(55-60節)，試著進入這情境中，思想他的心境和態度。
3/14 (五)	使徒行傳 第8章	<ol style="list-style-type: none">1. 初代教會因為受苦而讓福音向外傳開，在你的生命經驗中，曾有因著信仰的受苦，而開展另外的人生信仰境遇？2. 請在本章中留意西門的動機和行為(9-24節)，他為什麼在信主後，卻又做出想用錢向使徒買權柄的行動呢？