

PRESBYTERIANS TODAY

# 來到伯利恆 得滋養



導論

## 來到伯利恆得滋養

待降節的飢餓讓位給聖誕節的飽足

作者 *Donna Frischknecht Jackson*，《今日長老會信徒》雜誌編輯



2021年一開始充滿了希望：全球性瘟疫大流行有了疫苗，企業和教會開始解封，擱置的婚禮恢復舉行。然而幾個月過去之後，希望逐漸消退。冠狀病毒出現了變異株，戴口罩的爭論加劇，為公義奮鬥不懈的人也疲累了。我發現我是在一個仍不確定的世界裡尋找確定。在一年告終而待降節開始的今天，我發現自己和聖經的前輩一樣，行走在黑暗中。或許你也和我走在一起。

我們現在比任何時候都更需要抓住以賽亞宣告的待降節真理：「以往住在死蔭之地的人現在有光照耀他們。」而且一個以禱告為根基，以憐憫與赦免為標記的團體裡，我們要一起去抓住那個應許。我們不能獨行，也不應該獨行。

我們必須從那個聖善夜的福音中找到力量，就是有一位全人類的救主來拯救我們。我們必須互相幫助來支撐岌岌可危的信心，因為我們活是在一個經歷一場全球性危機之後似乎沒有變得更好的世界裡。脾氣愈來愈大，耐性愈來愈少，自保似乎成為企業、政府、教會的導航之星。

在這個待降節期間，我們何不嘗試成為預言中的和平國度的建造者，大膽投入建立一個關懷未被愛、未被看見、未被聽見者的社區？我們何不再次發現我們所渴望的東西，就在那個撫育一份珍貴禮物-- 有一天會說「我是生命的糧」的一個嬰孩-- 的古老馬槽裡？



### 爐灶，家，一條麵包

今年網上靈修的主題是麵包。它會超越四個禮拜的待降節期，貫穿12天的聖誕節期，持續到1月6日的顯現節。

這個靈感，來自一個疫情徹底改變我們生活以前的個人經驗。我在一個無自來水也沒電的社區住了三天，學習18世紀開放式爐灶烹飪 (open-hearth cooking) [譯註：一種早期在壁爐或其他爐灶邊烹飪的方式] 的技巧。

我睡的是一張鋪了麥稈的網狀狀繩床 (rope bed) [譯註：一種由軟繩交叉構成底部，不是硬木為底的床]。我用桶子裝冰冷的溪水洗臉。我烤的麵包不僅給自己吃，也給許多一同在這個殖民地時期營地學習其他原始生活技能的人吃。

我不僅學到使用各種方法烤麵包：用架在熾熱炭火上的荷蘭式烤爐，用戶外的黏土蜂巢烤爐，用老式的石頭壁爐；我的學習更衝擊我去領悟，我不應該將我每天吃的麵包視為理所當然。

這個經驗說明我要做一條麵包，是多麼需要其他人幫忙才能辦到。我需要好多人手去砍柴，生火，磨麵粉，揉麵團，洗瓶罐，擺桌，做謝飯禱告。(或許你猜得到哪個工作是最樂意去做的。)

當我回到有自來水有電的生活時，我並沒有丟棄那三天的學習。我隨身攜帶那些經驗，尤其是在疫情期間，因為我發現我在思考哪些過去的社區營造方法，能夠強化我們目前已經弱化的社區。

### Howard Thurman

《今日長老會信徒》的2020年待降、聖誕節期靈修指引，是以Howard Thurman的詩《這個聖誕節我要點蠟燭》為基礎，今年我們將再一次讓Howard Thurman的智慧來溫暖我們。每一週，我們將從他較不為人知的詩《聖誕節的聖禮》(The Sacrament of Christmas) 中選一節來思考。

Thurman是一位美國黑人神學家、講道家、社運人士，以深刻的靈性聞名。他不僅從聖禮的角度來看待待降節和聖誕節，也視它們為一段盤點和調整我們生活的時間。我相信2021年的待降節和聖誕節對我們的要求，正是Thurman的觀察：這是盤點和調整我們生活的時刻，使我們，也就是基督的身體，在這個世界變得更有愛心而且更適當。

### 每日些許希望

當Thurman的智慧餵養我們時，我們也將同時打開上帝的話語，思考每日的經文，然後反省與禱告。我們將前往伯利恆，其希伯來文原意是「麵包之屋」(House of Bread)，亞蘭文原意是「肉品之屋」(House of Meat)。我們也將製作麵包，並將那些麵包與別人分享。我們將發現如何將新生的救主放在餵養動物的槽裡，因為沒有床可供祂使用，象徵了我們一切待降節的飢餓，都如何在祂裡面真的變成聖誕節的喜樂。

假如你是帶著疲累與憂慮進入這段神聖的時間，你並不孤單，我會和你作伴。讓我們前往麵包之屋。讓我們研讀，傾聽、分享。讓我們點待降節花圈的蠟燭。讓我們烤麵包。讓我們和別人分享麵包。

讓我們一起重新找到希望。



## 一份互動式的待降節和聖誕節靈修指引

### 把麵包製作當成靈性操練

今年的靈修指引邀請你就地建立一個關係緊密的社區。請和你的朋友及家人分享這份靈修指引。請在你網路或實體的小組聚會一起研讀和思考。我也鼓勵你烤麵包作為禮物和別人分享。

在待降節期間的每一個星期五，我們會提供一份麵包食譜。多做一些以便你可以與人分享，多餘的麵包可供培養你的週日待降節習慣，就是當作你點燃待降節花圈蠟燭時的簡餐。

點燃待降節蠟燭的同時享用麵包，可以當作早餐或晚餐。無論當作哪一餐，請保持簡單：早餐只有麵包、奶油、果醬；晚餐只有麵包和湯。待降節原本被當作冬天的大齋節，所以在放假飲宴的季節只吃簡單的餐點，是很好的屬靈操練。

至於那些烤麵包技術欠佳的人-- 或是在某個星期太忙沒有時間攪拌、揉麵、烘烤的人-- 可以到鄰近的糕餅店或麵包專賣店去找歐式麵包 (artisan bread [譯註：一種全麥、低糖、低油的麵包])。買一條自己吃，一條送別人；店家會很感激這份生意。

### 社群媒體的參與

《今日長老會信徒》希望能分享你的麵包或點燃的待降節蠟燭(兩者都有更佳)。請將照片寄到 [editor@pcusa.org](mailto:editor@pcusa.org) 給 Donna Frischknecht Jackson 請附上你的姓名、教會、對照片的簡介或感想。



## 第一週

# 一個信心的舉動

### 聖誕節的聖禮

HOWARD THURMAN

我對全人類做了一個信心的舉動  
那是懷疑徘徊和猜忌孵化之處

我對所有悲傷的心做了一個喜樂的舉動  
因那是笑聲蒼白和眼淚氾濫之處

我對軟弱之事做了一個力量的舉動  
因那是生命黯淡和死亡靠近之處

我對眾生做了一個信任的舉動  
因那是恐懼主宰和猜疑守候之處

我對朋友和敵人做了一個愛心的舉動  
因那是互信薄弱和怨恨熾熱之處

我對上帝用一生的年歲做了一個約定  
然後用寧靜的眼光關注生命

### 思考

在待降節期開始之際，請思考上帝要你向世界展現的信心的舉動是什麼。你信心的舉動如何驅散懷疑並終結現今似乎太過普遍的分裂？

### 禱告

恩典的上帝，如同門徒求祢增添他們的信心一樣，我們也在這個神聖季節開始之際，向祢求更多的信心。祢知道我們的信心在何處動搖。現在，請來，好教我們勇敢見證，並舒解這缺乏信任的世界的動盪。奉耶穌的名禱告。阿們。



### Amish 友誼麵包

我們從一份 Amish 友誼麵包 (Amish Friendship Bread) 的食譜來開始待降節「麵包之家」的旅程。它被稱為「友誼」麵包，也曾被描述為麵包製作的「連鎖信」，因為它用的一種酸麵種 (sourdough starter) 是事先製作的，可以分享給朋友去製作他們自己的麵包。你可以在待降節初期開始製作這種麵包，預留製作酸麵種所需的時間。在麵種混合好之後，與別人分享，並製作麵包當作禮物送人。首先，請到下列網站：

[friendshipbreadkitchen.com/amish-friendship-bread](http://friendshipbreadkitchen.com/amish-friendship-bread)

你能在待降節的第一主日有一條麵包，不管是使用你最喜愛的速成麵包食譜，或是在店裡買一條，或是買混合好的麵包粉回來自己攪拌 (我不做任何評價)。隨著待降節持續，請記得：每週五我們將公佈一份新的食譜，讓你有時間在週六烤麵包，並當作週日圍繞待降節花圈享用的餐點。

### 第一天 | 待降節第一主日 · 11 月 28 日 四支蠟燭的住宿費

上主說：「時候將到，我要實現我對以色列和猶大人民的諾言。那時，我要為大衛興起正義的『枝子』；他要在这片土地上以公平正義治國。在他統治下，猶大人民將安居樂業，耶路撒冷人享受太平。這城將被稱為『上主—我們的正義』。」

——耶利米書 33:14-16

我開始將自己安頓在接下來三天要作為我的家的地方-- 這是一幢曾經讓飢餓和疲倦的旅客歇腳的十八世紀初的隔板外牆、木瓦屋頂建築的小酒館。我把被子鋪在二樓一間小臥室的麥稈床墊上之後，從我的袋子裡拿出四支蠟燭。這些蠟燭是我報名開放式爐灶烹飪班期間，選擇住在小酒館而不是附近的汽車旅館的住宿費。

我走下狹窄的樓梯進入廚房，大爐灶裡已燃著熊熊烈火。烹飪老師跪在置於炙熱炭火之上的平底鍋前。我從他的肩膀瞄過去，注意到令我垂涎的金黃色餅乾。「在平底鍋做餅乾？」我問道，「我不知道可以這樣。」他輕笑著抬起頭來。他注意到我手中的蠟燭，朝著角落的一個木盒點點頭，

說道：「妳可以把蠟燭放在那裡。」我走過去盒子那裡，打開盒蓋。盒中有數百支蠟燭：有的燭芯尚未點過，有的已燃到只剩一吋了。我把我的蠟燭放進去，像把錢放在奉獻盤一般--帶著敬意和一種它們即將變成某種更重大事物的一部份的感覺。

我坐在爐灶邊，拿起一塊餅乾，好奇地詢問四支蠟燭住宿費的事。原來有這麼一則傳說：一位女士發現遁入一個毫無現代設施、遠離塵囂的世界是如此療癒，因此她想感謝這位「活出歷史體驗營」(living-history campus)的創建者。她能付出什麼來表達逗留此地對她的意義呢？就在那時，她想到四支蠟燭。她寄出蠟燭，附上一張紙條，解釋它們代表她在待降節期間所點燃的蠟燭：希望、和平、喜樂、仁愛。

「這位女士在這古老的小酒館體驗到待降節的真正意義」，烹飪老師說著，視線片刻不離他所開始製做的第二批餅乾。「盯著火、不要讓它熄了，等待麵包烤好，點燃蠟燭驅散黑暗，聚集其他人來到在爐灶邊。她說這就是活出待降節。」

我轉身看著那盒蠟燭。我真的有「活出」待降節嗎？我擊開我的餅乾，當它是聖餐的薄餅一樣，默默地吃著，反復思考這個問題。

的確，上帝實現諾言的日子將到。直到那日以前，我們活出待降節：點燃希望的蠟燭，說出和平的話語，分享喜樂的麵包，並享用我們將在卑微的馬槽找到的豐盛仁愛。

### 禱告

待降節的等待的上帝，我們倒空一切阻止我們體驗祢所賜的希望、平安、喜樂、仁愛的東西。我們對祢獻上全神貫注。因此，請來，以馬內利，請來幫助我們活在待降節的時刻。奉耶穌的名禱告。阿們。

### 進深

挑戰你自己，去創造一個沒有電流嗡嗡作響、沒有社交媒體叮嚀告示聲、沒有電腦螢幕光點的空間。勇於對 Zoom 會議說不、拒絕報名另一個網路研討會。找尋能夠療癒的神聖的寧靜。點燃待降節的第一支蠟燭--希望之燭--取一塊麵包，擊開它，握在手裡，思考你要如何為這個瘋狂、嘈雜的世界帶來希望。



## 第二天 | 星期一 · 11月29日

### 帶著麵包睡覺

我們的上帝說：你們要安慰我的子民，要安慰他們。...他要像牧人牧養羊群；他要聚集小羊，把牠們抱在懷裡；他要慈祥地帶領母羊。—以賽亞書 40:1, 11

我看著無法讓我曼哈頓小公寓開心起來的凌亂待降節花圈嘆了口氣。它不像我記憶中小時候父親所編的翠綠長青花圈。可是儘管不上相，這個花圈卻完美反映我此刻的感受：凌亂與悲傷。我發現要點燃花圈的第一支蠟燭是非常諷刺的事，因為它象徵「希望」。我能在這孤寂的陰霾中找到希望嗎？每一次我鼓起勇氣去寄希望予某事或某人，希望隨即破滅。

正當孤獨的燭影搖曳，有人輕敲我的門。我沒看到門外有人，只看到一條綁著絲帶的麵包放在我的門墊上。鄰居老人留下的字條寫著：「可充填妳的肚子，也充填妳的心的東西。」

我回到屋裡，切了一片麵包，坐回待降節花圈面前。當我咀嚼麵包的酵母好滋味時，我想起以前讀過的一本書，《帶著麵包睡覺：握住給你生命的東西》(Sleeping with Bread: Holding What Gives you Life)。這是第二次世界大戰末期，從納粹集中營被救出來的孤兒，如何被帶到英國安置在接待家庭的故事。照顧小孩的人員注意到許多小孩晚上無法入睡；他們害怕又焦慮。所以每天晚上小孩鑽進被窩時，他們就讓小孩手上握著一片麵包。工作人員發現小孩手握麵包可以睡得更好；它減輕他們的恐懼感。

我又拿了一片麵包，彷彿進入一個神聖時刻般地握著。就某種程度而言，我是進入神聖的時刻沒錯。因為我手握麵包之時，我讓自己進入那些小孩所必然感受到的絕望，以及最終進入重燃的希望。我理解到手握麵包，如何使他們得著安慰。他們終於覺得安全、被看見、被愛。



Howard Thurman 寫道，如果我們在寧靜的沉寂中聆聽，「我們可以聽見內心細微的聲音，帶給弱者力量，帶給懼怕者勇氣，帶給絕望者希望。」

在這個季節，你的待降節花圈若是凌亂、悲傷，請仔細聆聽你內心微細的聲音。聽這些聲音告訴你：你是安全的，你已經被看見，你已經被愛。待降節已經開始。希望絕不會被粉碎。請把握住伯利恆的嬰兒，他即將再度進入這個世界。



### 第三天 | 星期二，11月30日

#### 帶麵包來的人

*慈愛、忠信彼此相迎；正義、和平互相擁抱。人的忠信從地上發出；上帝的公義從天上顯現。上主要使我們繁榮；我們的土地必定豐收。公義要走在主前，為他預備道路。——詩篇85:10-13*

我該記住一件事，而且只有一件事，就是在和我的高中烹飪社其餘社員在校車上會合之前，到家政教室提一籃茶點麵包。我當時是一年級菜鳥，參加這個大部份是很酷的三年級學生的社團，很興奮要去探訪一家養老院，演一齣聖誕劇，唱幾首聖誕歌，然後分發我們烘焙的點心。

一直到我們走進養老院的活動室，我才發現我將那一籃茶點麵包遺忘在學校。我感覺糟透了。那些很酷的三年級生翻白眼。我們的家政老師試著讓我感受好一點，一再向我保證：「一切都很好，不用擔心」。

可是我還是擔心。我們唱完Deck the Halls最後一輪的fa-la-la時，我快活不起來。按照節目表，這應該是分發點心的時候。現在我們沒有東西可以給他們；我們能做的只是向每一位院民說聖誕快樂。當我要過去與院民交談時，我看見我的社團成員，在大廳的邊邊形成一個安全的群組。因為兩手

#### 禱告

看顧人的上帝，祢知道讓我們晚上無法入睡的懼怕與傷痛。幫助我們記得祢在看、聽、愛我們。我們知道這是真實的，因為祢差遣祢的兒子耶穌來到世界，回應了我們的痛苦與渴望。願我們今日緊握祢的手，因祢的同在得安慰。奉耶穌的名禱告。阿們。

#### 進深

今晚上床睡覺之前，拿一片麵包一起睡。我並非建議拿一片真的麵包-- 除非你感動到非這麼做不可。這一「片」可以是你的感恩事項。列舉所有仍存在世界上的「上帝的美善」會安慰你-- 會幫助你睡得更香甜。

空空沒東西可以送人，許多很酷的三年級學生突然變得很害羞，不知該如何與這些長輩打交道。

我跪在一位坐輪椅的孱弱老太太身邊。當她握住我的雙手時，患了關節炎的雙手微微顫抖，我的雙手也在微微顫抖，不曉得該說什麼。其實我是有想到一件事：認錯。在我還沒意識到以前，我已經對她坦承，今天沒有點心給她，都是我的錯。我表達對沒有東西可以給人感到非常抱歉。就在那時，她以令我吃驚的力道握緊我的手，告訴我真正的禮物是我在她身邊作陪。「麵包誠可貴，」她說道，「只是陪伴福更高。」

詩篇的作者告訴我們，「人的忠信從地上發出。」它那天真的從地上發出，而我也永遠不會忘記，單純與人作伴的舉動，說不定會是我一生所能做的最偉大的事之一。我們都需要一個同伴 (companion)。Companion這個字源自兩個拉丁文：com是「在一起」(with)，panis是「麵包」。「同伴」原本是形容你會願意分享麵包的人。

Howard Thurman 說我們都必須問自己兩個問題。第一個是「我往哪裡去？」第二個是「有誰要和我一起去？」無論我們有沒有帶麵包來，有許多人需要一個同伴。他們就是那些常常在節期被忽略的人，渴望有人陪伴。請去他們身邊-- 現在去，還有節期過後也去。

## 禱告

忠信的上帝，在我們最孤單的時刻，我們只需要轉向祢美妙的話語，說祢永不忘記也不離棄我們。祢與我們同行。祢引導我們。當我們無力前行時，祢甚至抱起我們。感謝祢。奉耶穌的名禱告。阿們。

## 第四天 | 星期三 · 12月1日

### 麵包之歌

耶穌抬頭，看見一大群人到他跟前來，就對腓力說：「我們到哪裡去買食物，好讓這些人都吃飽呢？」他說這話是要試驗腓力；他自己已經知道要怎麼做。腓力回答：「就是花兩百塊銀子去買餅，也不夠他們每個人吃一小塊！」另外一個門徒，就是西門彼得的弟弟安得烈，上前說：「這裡有一個孩子帶來了五個大麥餅和兩條魚，可是哪裡夠分給這許多人呢？」耶穌吩咐他們：「叫大家坐下。」（那地方草很多。）大家都坐下，單是男人，總數約有五千。耶穌拿起餅，祝謝了，然後分給坐著的人，魚也是這樣分了；他們都盡量吃。——約翰福音6:5-11

有一句古老的德國諺語這麼說：「我吃誰的麵包，就唱誰的歌。」這句話的基本意思是，在這個世界上誰養活你，你就跟隨誰。綜觀歷史，我們可以看出這有多麼真實。我們見多了放棄他們的信仰和道德，去跟隨答應給他們日用「麵包」的人。

然而當我聽到五個麥餅餵養5000人的神蹟，我禁不住把這個德國諺語往正面想。我禁不住去想那首因為一個慷慨的小男孩獻出自己微薄東西的無私之舉，眾人所開始唱的美麗歌曲。這是一首我們都需要唱的歌。這是一首不再有囤積行為的歌。這是一首述說人們仍然相信公益 (common good) 的歌。

去年夏天，《大西洋》(The Atlantic) 雜誌上有一篇文章，質疑人們是否仍然相信公益。記者談到在一個有致命

## 進深

你有沒有一直說要打電話聯絡的朋友？有沒有關愛你的人一直跟你聯絡，但是你一直找不到時間去看他們或與他們交談？我們說要為別人挪出時間，但是那個時間稍縱即逝。這個待降節，不要再讓時間溜走。帶一條麵包、一盒餅乾、是兩手空空也無所謂，去拜訪某個人吧。但是請注意防範COVID-19，避免病毒傳播。假如你受到鼓舞，可以試著用下列食譜來做蔓越莓杏桃麵包：[kingarthurbaking.com/recipes/cranberry-apricot-quick-bread-recipe](http://kingarthurbaking.com/recipes/cranberry-apricot-quick-bread-recipe)

、持續、令人厭倦的瘟疫的世界裡，注射疫苗者和反注射疫苗者、戴口罩者和不戴口罩者之間的分歧愈來愈嚴重。這個社會怎麼會走到人人都只關心自己而不考慮別人這一步？公益到底出了什麼問題？

我們正在經歷的待降節，邀請我們用禱告的心想辦法到基督聖嬰那裡，在旅程中順便接觸別人。然而，幫助他人這個焦點太常被忽略，因為我們小心翼翼地護衛我們所擁有的，以及我們認為有權得到的東西。我們比較傾向於唱的，是一首破碎的世界的歌-- 歌名是「我能得到甚麼好處？」-- 而不是可以帶給許多人希望和醫治的慷慨之歌。除非我們願意像拿出五個麥餅的小男孩那樣參與神蹟，否則我們永遠也不會知道上帝要如何將我們最小的慷慨之舉轉變成偉大的神蹟。你要別人因你而唱的麵包之歌是什麼呢？

## 禱告

恩典豐盛與神蹟滿滿的上帝，求祢為我們造無私的心，會尋求一種生活方式，就是無論所做所說，都事先想清楚它是否會傷害或幫助祢所創造的世界。奉耶穌的名禱告。阿們。

## 進深

仔細看看你的社區正在發生甚麼事。貧富差距在哪裡？調查一下學校、地方政府、鄉鎮議會，有甚麼政策正在形成。在這個待降節，你要如何做一些事來促進公益？





## 第五天 | 星期四, 12月2日

### 徹醒地休息

我安靜等候上帝；他是我唯一的希望。只有他保護我，拯救我；他是我的堡壘，我不至於慘敗。我的拯救和光榮都在上帝；他是我堅固的堡壘，是我的避難所。我的子民哪，你們要時常信靠上帝。你們要向他傾吐心意，因為他是我們的避難所。  
——詩篇第62篇5-8

我參加開放式爐灶烹飪課程的第一天太陽已經下山，真是又長又累的一天。我不知道要得到一個人的日用飲食，要花這麼多時間和精力。當我用爐灶吊鍋裡煮的開水，在錫桶中洗完最後一個盤子之後，我可以聽見樓上其他人準備上床睡覺的腳步聲。

我還沒有要上床，所以我將洗碗水倒出後門之後，就在不平的石階上坐了一會兒。我聽到的盡是上帝的創造界的美麗聲音：風穿過林梢，小溪淙淙流水，偶爾夾雜貓頭鷹的鳴叫，以及郊狼 (coyote) 孤獨的長嚎。

還有另一種美妙的聲音，但是現在不太常聽到，就是人們圍繞一張桌子交談的聲音。就在那時我答應自己，當我重返現代生活時，我要盡可能讓寧靜 (stillness) 成為我每天晚上的常規，而不是忙著看電郵和社交媒體。我要在一天結束的時候，多與我的丈夫說一些話，也多與上帝說一些話。

對某些人而言，世界末日在今年十月驟然降臨。好啦，我太誇張了。可是10月4日，臉書和IG都故障了幾個鐘頭，依賴它們與外界不間斷連繫的朋友都倉惶失措。別人怎能知道我在做什麼？我怎能知道我的朋友在做什麼？還有那些依賴數位科技製作網上研討會 (webinars) 的網紅，都變成失去觀眾。我承認，當臉書故障時，我一開始也很不高興。但是這個不高興提醒了我，關於我已經發過又背棄、要戒除瘋狂

使用社交媒體的誓言。那天晚上由於沒辦法po東西，我發現我又重新受到對我的靈魂說話的寧靜擁抱。我發現我有寧靜一些。我有快樂一些。我沒有讓充斥社交媒體的謠言和謾罵的負面性影響我的情緒。

在待降節這段時間，我們必須願意進入神聖的寂靜，以便我們能更清楚聽到上帝對我們說話的聲音。

在《飢餓有夠深》(Deep is the Hunger) 這本書裡，Howard Thurman 寫到寂靜 (silence) 的力量。他說：「我拋棄一切我對自我的認知，一切我對將來的憧憬，一切我相信我擁有的。我忘掉過去，我縮回我緊抓未來的手。在大寂靜的此刻，我的靈魂徹醒地休息 (alertly rest)。」

「徹醒的休息」。它似乎像是個矛盾詞 (oxymoron)，但是我找不到更適合的方式來形容待降節。待降節是一段我們都需要徹醒地休息的時間。我們不應該等到臉書再度故障的時候才來這樣做。

### 禱告

上帝啊，在這個節期我們的靈魂等候祢。我們要祢神聖的寧靜圍繞我們。但是尋求我們所需要的更新的寂靜是如此困難。求祢幫助我們關掉這個世界的閒話。幫助我們遠離負面的消息和對話。讓我們能夠從祢的創造界的聲音中，聽見祢對我們說話的美。  
奉耶穌的名禱告。阿們。

### 進深

創造一個每日的習慣，早晚皆可，關掉所有的裝置 (電話、平板、電腦、收音機、電視) 坐在寂靜中。如果找到完全的寂靜有困難，那麼就購買仿效自然界聲音的默想音樂當背景來播放。



## 第六天 | 星期五, 12月3日

### 灰燼出美物

至高上主的靈臨到我；他膏立我，揀選了我，要我向貧窮的人傳佳音。他差遣我醫治傷心的人；要我宣告：被擄的，得釋放；被囚的，得自由。他差遣我宣告：上主拯救他子民的恩年；上帝懲罰仇敵的日子。他差遣我去安慰悲傷的人；他使錫安悲傷的人以華冠代替灰燼，以喜樂代替憂傷，以頌讚代替哀歌。他們要像上主親手種植的樹；他們要秉公行義。上主要因自己的作為受讚美。

——以賽亞書第61章1-3



當我大略翻閱老師發給開放式爐灶烹飪班學員的食譜時，我驚訝地發現：沒有任何一份食譜裡有酵母、小蘇打、發泡粉。我舉手發問：「我們做的麵包要如何鬆軟？」我馬上學到，18世紀的烹飪並不像現代廚房使用那麼多發酵劑。那時有一種他們稱為「鉀灰」(potash)的東西。你可以猜到我要說到甚麼。是的，這個字有「灰」(ash)在裡頭。

當時的人將被火燒過的榆樹、樺樹、楓樹的灰燼收集起來，摻水調和，當作發酵劑使用。他們接著將鉀灰用高溫燃燒，形成一種俗稱「珍珠灰」(pearl ash)的白灰。當與牛奶、蜂蜜或糖蜜(molasses)混合時，珍珠灰就會起泡，使麵包很快發起來。這是美國原住民用來發麵包的方法，他們將這個知識分享給移民到他們土地上的白人。

所以，那天下午我做了一件我從未想過我會去做的事：用木頭燃燒的灰燼做薑餅。我很懷疑，也一直在問自己這個問題：「薑餅會不會嚐起來像燃燒過的木頭？」結果，珍珠灰並未殘留任何煙垢味，我們從烤爐拿出來，當晚享用的薑餅是既鬆軟又溼潤。

有誰會想到從灰燼中能出美味？上帝能。上帝能將一切我們放的所謂的

火--那些爭論、謠言、臆測、傷人的話--留下的爛攤子回收，然後將它們救贖。上帝能將我們生命的灰燼轉變成美好的事物，因為上帝是一位復始和救贖的上帝。

在待降節期間，先知以賽亞預言說到那一位將要來拯救我們的彌賽亞，以及祂將要做的事：傳佳音給受壓迫的人，醫治傷心的人，安慰悲傷的人，以華冠代替灰燼。

我在我現在的廚櫃裡放了一罐珍珠灰，那是在一個賣18世紀廚具和材料的專賣店發現的。我準備用它來做佳節薑餅，而且當我在計量和混合時，我會想到上帝已從我生命的灰燼中造出美麗的事物。

### 禱告

救贖的上帝，我們由衷感謝祢，因為祢屢次將我們帶出試煉，度過苦難，又修復我們的破碎。祢真的從我們的爛攤子中造出美麗的事物。奉耶穌的名禱告。阿們。

### 薑餅

讓我們藉著做可口的薑餅，來為待降節第二主日做好準備。在一年中的這個時間，做帶有溫暖佳節香味的薑餅是再適合不過的。別擔心，在這份食譜中你不需要使用壁爐的灰燼，傳統的小蘇打就行。請記得多做一點，好去送給那些孤單、悲傷、在憂鬱中掙扎的人。請到下列網站：

[kingarthurbaking.com/recipes/gingerbread-recipe](http://kingarthurbaking.com/recipes/gingerbread-recipe)



## 第七天 | 星期六 · 12月4日

### 彼此需要

後來，主上帝說：「人單獨生活不好，我要為他造一個合適的伴侶來幫助他。」——創世記2:18

她跪在大爐灶前，對著一直燃燒不起來的星星之火吹氣。她用手搨風，想要讓火苗燃起來。沒有用。她重新排列火種和樹枝，希望能夠發揮讓火燄起來的作用。沒有用。火苗熄滅了。

我從暱稱「奶油庫」(buttery)的小房間門口看著她——這是一個像食品儲

藏室的小房間，裡面放有盤子、鍋子、麥芽酒瓶，偶爾，不是經常，還有一罐一罐的奶油。我正要去拿咖啡杯，隨即知道咖啡不會很快來了。我們需要這位烹飪同伴試著升起來的火來烘焙咖啡豆，然後等它們涼了，再研磨成粉，最後才能倒入咖啡壺用開水沖泡。

我還沒問是否有人願意去最近的甜甜圈店Dunkin' Donuts買咖啡，一位長者抱著一捆柴步履蹣跚走了進來。他突然停下來看這狀況，知道這些柴現在是用不上了。現在需要的，是另外一雙幫忙起火



的手。當他跪下來靠到這位極度沮喪的女學員身邊時，他的老膝蓋吱吱作響。他從她手上拿過火石和鐵棒。我們沒有火柴，因為這是活在不同時代的真正冒險。

他正要用鐵棒敲打火石，又有一個學員過來幫忙。他叫他等一下，然後慢慢將起火的黃麻和樹枝重新排列，讓微弱的星火可以得到更多空氣。我站在奶油庫門口沒動，觀察這三個人。我隨即知道我沒有生火的本事。我擅長的是到小溪提水回來洗盤子。

終於，星火變成火焰，再變成烈焰。現場發出歡呼和微笑。其他烹飪學員伸出的手，幫助了負責生火的學員再站起來。我拿出咖啡杯擺到桌上。咖啡豆被倒進一個淺盤上烘焙。這花了好幾個鐘頭，但是我們終於在中午喝到早上的咖啡。咖啡從未如此可口。

那天我學到我不是每件事都會做，也未被如此期待。然而當我們不會做的時候，我們經常都不承認。經常我們對求人幫助都很猶豫，好像要求幫助是軟弱的記號。可是，待降節是牢記我們不必單打獨鬥的完美時刻。我們受造是為了形成為一個社區。上帝從一開始的伊甸園就看到這一點。上帝後來從愛成了肉身，在聖誕節住到人中間-- 並幫助我們的軟弱-- 也看到這一點。

Howard Thurman 的結論是，生活本身是一件互相依賴的舉動：「無論我們有多麼強大或自認強大，我們隨時都在依賴別人。無論我們有多麼自給自足，我們的力量永遠是由我們所不認識的人提供的。」

## 禱告

*神聖的上帝，從太初祢就知道我們信心的道路無法獨行。我們需要依賴別人。當我們變得非常自我依賴而將別人排除在外時，求祢赦免。當我們害怕承認我們需要幫助時，求祢赦免。求祢讓我們轉眼去看我們生命中的幫助者。奉耶穌的名禱告。阿們。*

## 進深

請誠實評估你自己，確認你的弱點，然後大膽地出去尋求幫助。在確認你的弱點之後，也請盤點你所擁有的、可以在你的社區幫助別人的力量。

## 第二週

# 一個喜樂的舉動

### 聖誕節的聖禮

HOWARD THURMAN

我對全人類做了一個信心的舉動  
因那是懷疑徘徊和猜忌孵化之處

**我對所有悲傷的心做了一個喜樂的舉動**  
**因那是笑聲蒼白和眼淚氾濫之處**

我對軟弱之事做了一個力量的舉動  
因那是生命黯淡和死亡靠近之處

我對眾生做了一個信任的舉動  
因那是恐懼主宰和猜疑守候之處

我對朋友和敵人做了一個愛心的舉動  
因那是互信薄弱和怨恨熾熱之處

我對上帝用一生的年歲做了一個約定  
然後用寧靜的眼光關注生命

### 思考

在我們進入待降節第二週之際，請花時間去思考Howard Thurman的《聖誕節的聖禮》的第二節。上帝要如何使用你去「對所有悲傷的心做一個喜樂的舉動」？

### 禱告

待降節的上帝，儘管我們周遭的世界都在開心合唱《普世歡騰》(Joy to the World)，我們知道喜樂對許多人只是表面而已。有許多心悲傷，有許多心破碎，充滿淚水。這一週，求祢開我們的眼睛，去關注傷痛的人。願我們成為基督的手，去承接他們的眼淚。求祢使用我們，將更多喜樂的舉動帶到世界。奉耶穌的名禱告。阿們。

## 第八天 | 待降節第二主日，

12月5日

### 麵包皮

上主說：「以法他地區的伯利恆啊，在猶大諸城中，你是一個小城。但是我要從你那裡，為以色列選立一位統治者；他的家系可追溯到亙古。」——彌迦書5:2

麵包「皮」(heels, 直譯「腳後跟」)，是我從小對一條吐司没人要吃的頭尾兩片的稱呼。至少我不喜歡吃它們。我每次看完星期六早上的卡通，做花生醬三明治的時候，我的小手指頭會伸進「神奇麵包」(Wonder Bread [譯註：一個有百年歷史的吐司麵包品牌])的塑膠袋，跳過粗糙的麵包皮去拿裡面鬆軟的幾片。我無法告訴你我這輩子已經丟掉多少個裝麵包皮的麵包袋。

伯利恆-- 麵包之屋-- 是猶大支派的麵包皮：一個不起眼的村莊，平淡無奇，也沒出過甚麼偉大的人、事、物。可是上帝在組裝祂的拯救計劃時，並未跳過

伯利恆去選擇更顯赫的宗族。上帝反而相中這個卑微的麵包皮宗族，作為理想的耶穌誕生地。上帝如此做，給我們傳送一個重要的信息：請停止丟棄這個世界的「麵包皮」-- 那些我們認為不符合的或不值得的人和地方。

我很想說我不再把麵包皮丟進垃圾桶，可是那將會是謊言。我的手指頭仍然會伸進塑膠袋，跳過麵包皮去拿「真正的」麵包。但是有人不介意吃麵包皮：我爸爸。

我記得好多個早晨，他都高興地拿起没人要吃的那一片。他會烤好、塗上奶油、滴上蜂蜜。然後他會坐在餐桌對著我微笑，在不以為然的眼光注視下吃那片麵包。

我還記得，當我爸爸手持麵包皮時，他會盯著我殘障的哥哥。他的殘障在我們家不是一件容易處理的事。我永遠記得空氣中瀰漫的緊張和悲傷氣氛。在70年代，家有殘障子女的父母並沒有多少資源可用。



也許我爸爸知道自己兒子的能耐，超過外面社會所看見；自己兒子能做的事，多過學校體制判斷他所能做的。就像麵包皮，我的哥哥不該是被丟棄之物。無論我們的能力如何，每個人的內在都有很棒的東西。每個人都是寶貴的。每件物品都有價值。這點只要問上帝就知道，因為是祂揀選沒人要的麵包皮宗族-- 伯利恆-- 來誕生我們的拯救。

### 禱告

看見我們每一個人潛能的慈愛的上帝，求祢在這個待降節期，讓我們可以開始用祢的眼光來看世界。幫助我們停止忽視我們生命中的「麵包皮」。幫助我們在所有我們太快判斷

並丟棄的東西中，看到價值、潛能、善良、可貴。奉耶穌的名禱告。阿們。

### 進深

在待降節的第二主日，暫停下來點燃一支蠟燭：可以是待降節花圈上的或你家裡有的任何一支。拿起你的麵包，祝謝，擊開，深思在你生命中的「麵包皮」。有誰被丟棄、不理、忽視？如果你還在丟棄真的麵包皮，請停止。在這個待降節期中將它們收集起來，用它們來做可口的麵包布丁。美味的食譜如下 [kingarthurbaking.com/recipes/maple-walnut-bread-pudding-recipe](http://kingarthurbaking.com/recipes/maple-walnut-bread-pudding-recipe)



## 第九天 | 星期一，12月6日

### 一盤被遺忘的喜樂

你要用二十四公斤細麵粉烤成十二塊餅，然後把餅擺在上主面前的金桌子上；餅要擺成兩行，一行六塊。你要在每行餅上面撒些純乳香，象徵把餅作燒獻給上主的火祭。每一個安息日，亞倫必須永不間斷地把餅擺在上主面前。這是以色列人永久應守的約。這餅要歸給亞倫和他的後代。他們要在神聖的場所吃這餅；因為是獻給上主的火祭中至聖的部分，是屬於祭司的。——利未記24:5-9

我的開放式爐灶烹飪班的同學，圍著看我剛剛從戶外的黏土烤爐拿出來的麵包。我希望得到的讚賞並未出現。我倒是為了我們晚餐要吃的那塊烤焦又沒發起來的一坨麵團，得到許多同情。「下次運氣會更好」和「這只是妳的處女作」，是我們要回到作為教室的老酒店時，我所聽到的一些話。

當肉餅和烤豆被擺上桌時，烹飪老師注意到我把我的麵包擱在一邊，希望它被遺忘。但是它沒有被遺忘，反倒是烹飪老師消失在放碗盤的儲藏室裡。不久他出現時，手上拿著一個盤子。盤子雖然有好幾處缺口，但是這個白底、畫著delft藍色[譯註：一種荷蘭著名的陶瓷藍彩]花鳥圖案的瓷器，卻是非常高雅美麗。他說：「把麵包放到盤子擺上桌」，堅稱那個我稱為「一坨麵團」的麵包配得如此的尊榮。

我們進食的時候，討論當天所學的。我們談到如何改進食譜，像是多一點鹽或多一點現磨的肉荳蔻(nutmeg)。當話題轉到我那個慘不忍睹的麵包時，有人說它雖然不好看，卻跌破眼鏡般地非常好吃。還有人說，用這麼漂亮的盤子來裝盛一個不太完美的麵包，真是別有深意。話題一旦轉到美麗與醜陋的混雜，談話就變得非常哲學了。什麼是真的美麗？誰能定義什麼是醜陋？

當晚餐繼續而天色由昏黃轉成一抹漆黑時，室內的燭光愈顯明亮。大家都忙著吃，所以話變少了，但是這個膠著，很快被一個盯著盤子上麵包的老婦人打破。

她說：「我祖母總是用特別的方式呈現日用的麵包-- 從不例外！無論麵包有多小或多不新鮮，她都會找個漂亮的盤子裝盛。她說那樣可以提醒自己永遠心存感激，不僅為桌上有麵包，也為有同桌分享麵包的人。」

Howard Thurman曾寫道：「無論一天的壓力是甚麼，總是有被遺忘的喜樂所衍生的美麗潛藏在附近。」利未記談到把餅擺在金桌子上。那天晚上沒有金桌子來擺我的麵包，但是那個有百年歷史、帶著缺口和藍色花鳥圖案的牌子也同樣珍貴。我們何不嘗試每一天花點時

間，把所吃的日用麵包做特別的呈現？這簡單的舉動，會不會成為我們的「被遺忘的喜樂所衍生的美麗」呢？

## 禱告

我們所傾慕的上帝，有祢在我們身邊，每一天都變成值得慶祝的日子。求祢幫助我們在世俗中看見祢的神性。幫助我們記得平常可以變成非常。每一個時刻都是可以在我們心中重新點燃喜樂的時刻。奉耶穌的名禱告。阿們。

## 第十天 | 星期二 · 12月7日

### 明天光明的希望

寡婦說：「我對永生上主—你的上帝發誓，我沒有餅，只有罐裡的一把麵粉和瓶裡的一點橄欖油。我到這裡來撿柴，要帶回家去預備僅有的一點食物，給我們母子吃；那是我們最後的一頓飯了，以後只有等著餓死。」以利亞對她說：「別擔心，去做你的飯吧！可是要先做一塊小餅拿來給我，然後用剩下的做餅給你和你的兒子，因為上主—以色列的上帝這樣說：

『一直到我一上主降雨的那一天，罐裡的麵粉用不完，瓶裡的油也用不盡。』」寡婦就去，照著以利亞吩咐的做了。他們大家都有足夠的食物吃，並且吃了好些日子。正如上主藉以利亞所許諾的，罐裡的麵粉沒有用完，瓶裡的油也沒有用盡。——列王紀上17:12-16

歷史對Mary Tilden Dewey的記憶，是她是一位精力充沛的婦女，在1777年的Bennington 戰役前夕，做了80條麵包給殖民地的士兵吃。那個用來調和麵粉的盆子，現在陳列在Vermont州Bennington的一間博物館裡。每次我看見那個在展示櫃裡面的盆子時，都會想知道她在熾熱的爐火旁工作以確保麵包不烤焦時，心裡到底在想什麼。做麵包是否減輕她的恐懼和憂慮？做麵包是否為她不確定的明天帶來希望？

在冠狀病毒肺炎流行達到高峰時，麵包製作也隨之盛行；也許人們想藉著原始的揉麵動作來減輕他們的恐懼。無論原因如何，麵包製作盛行終將導致麵粉短缺--這對減輕恐懼這個項目沒有幫助。麵粉短缺若有幫助，也只是幫助絕望感的增長而已。明天會帶來甚麼呢？

## 進深

在待降節期間，請考慮為了自用或送人當禮物做一些特別的麵包盤。買一個素色的餐盤和無毒、永久性的色筆來彩繪盤子。或許可以在盤子中央寫上你喜歡的聖經金句。將彩繪過的盤子放在烤箱中，用350度烤30分鐘。冷卻之後洗乾淨，這些盤子就可以用來裝盛麵包了。

烈王記上卷中先知以利亞拜訪的撒勒法的寡婦，知道明天會帶來甚麼：她與她兒子的死亡。該地區有饑荒，她所剩的麵粉與油只足夠做一條麵包。所以，當以利亞來敲她的門要麵包吃時候，她當然只能苦笑。然而以利亞叫她去做麵包，而且她會看見她所有的明天都是足夠的。

我們尚未擺脫全球性的瘟疫大流行。仍然有許多社區的確診數飆高。死亡人數仍然太多。而且，是的，雜貨店裡仍然有空貨架--我從未想到這輩子會看見這種景象。有好些時候我為明天是有否足夠的東西憂慮，而且我必須與囤積的念頭天人交戰。

我必須記得，如果我真的不夠麵粉可做麵包，可以去問朋友或鄰居：「我可以借一點麵粉嗎？」

我們上一次因為不夠而去向別人敲門借東西是什麼時候？在早期，有人來敲我們的門借東西是意料中的事，而且也都可得到回應。我們總是樂意將麵粉、糖、奶油、雞蛋給別人。那是生活在一個社區裡的不成文神聖契約的一部份。我本希望我們的疫情生活期，會有助於我們更新那個彼此幫助的神聖契約，但是現在我不太確定它已經更新。

前幾天我翻找了我的食品儲藏櫃。我需要黑糖來做我的糖蜜曲奇餅(molasses crinkles)，以便聖誕節在教會交換餅乾。當我的檢視架子時，我發現在麥片和米後面有四包麵粉。我記得我把它們放進購物車當天，我的先生滿臉困惑。我說：「現在麵粉短缺，我們需要麵包。」他接著指出店裡陳列麵包那一行堆得滿滿的。

我實在不需要那幾包麵粉，對吧？許多個明天已經過了，上帝都供應，但是有人真的需要那些麵粉。當美國及全世界的飢餓都在上升時，我們周圍有更多「撒勒法的寡婦」。我看著麵粉自付：「我還囤積甚麼其他的東西，可以拿去幫助需要的人？」



## 禱告

供應的上帝，求祢赦免我們多次因為害怕東西不夠而囤積。幫助我們相信我們的「麵粉和油」永遠不會用盡；而且因著那個相信，讓我們的心變得更慷慨。奉耶穌的名禱告。阿們。



## 第十一天 | 星期三 · 12月 8 日

### 因為聽不到上帝的話而飢餓

「時候到了，我要使以色列遍地饑荒。他們飢餓，並不是沒有餅吃；他們乾渴，並不是沒有水喝。他們飢渴是因為聽不到上主的話。這是我——至高的上主說的。從南到北，從東到西，他們要到處尋找上主的信息，可是都找不到。——阿摩司書8:11-12

古老的木造風車矗立在綠色的土丘上，默默地見證著它歷經風霜的扇葉曾經隨風轉動、生產麵粉來養活他人的時光。但是那天在紐約州的東漢普頓 (East Hampton)，似乎沒有人注意到這座建於19世紀初的古跡。汽車呼嘯而過，從未停下來多了解一下它的歷史；連一秒都未停歇，去聽聽這座風車磨坊，對許久以前來到長島一帶的民眾的生存，是多麼重要。

可是我停了下來。我對老胡克磨坊 (Old Hook Mill) 很感興趣；它是仍矗立在長島的十一座歷史性木造風車磨坊之一。我是到漢普頓替一位度假中的朋友講道。我想我可能是來到這個富人樂園的眾人當中，唯一一個不想坐在沙灘，不想在東尼精品店購物，也不想眾多高檔餐廳中擇一進食的人。我比較想去探索漢普頓的往昔——去傾聽來自過去的智慧微聲，而非當前的空洞承諾。

所以，我努力在擁擠的車流中尋找靠近風車的停車位，可是運氣不佳。我把車停在能停的地方，走上擁擠的步道，經過擠爆了人的露天餐飲店。當我到達風車時，很高興發現它開放參觀。我付了5美元進入。一個年輕女士也好像看很高興看到我。她望向磨坊的入口，對著來往的車流點頭說道：「我不懂大多數的遊客，似乎沒有人有興趣聽這座磨坊曾經如何養活數千人。」她繼續上她的歷史課，告訴我1860年的一次「工業普查」，記載老胡克在該

## 進深

在整個待降節期間，我都鼓勵你製作麵包與你社區的人分享。當你這麼做時，順便花點時間探索根除飢餓的方法。世界之糧 (Bread for the World) 是一個基督教倡議團體，它有許多方法可以幫助你達到每個人餐桌上都有食物的目標。欲知詳情，請到下列網站：[bread.org](http://bread.org)

年將5,000蒲式耳 (bushel, 1蒲式耳 = 35.239公升) 的穀物磨成麵粉。「當時沒有人挨餓。今天如果有自己製作麵包的需要，這座磨坊是可以再次運轉的。」她說道，「但是似乎沒人認知甚麼是這座磨坊曾經辦到、今天仍能辦到的事。」

先知阿摩司在這個待降節期來到我們中間，告訴我們上主即將造成一個饑荒。當他提到這個饑荒將是聽不到上帝的話時，我不禁想到老胡克磨坊以及它供應糧食的信息沒被眾人聽到。今天上帝站在我們中間，希望我們聽到我們的飢餓在哪裡能得到滿足。但是我們在諸事繁忙的日子裡，從上帝身邊呼嘯而過。但願這個待降節期間，聖靈的風開始轉動我們生命中屬靈的扇葉，使我們真正聽到上帝賜下生命的話。

## 禱告

堅定不移的上帝，祢始終在我們的生命中，但我們經常從祢身邊飛奔而過，沒有去看、沒有去聽、沒有暫停及認識祢是如何養育和照顧我們。我們現在暫停下來感謝祢。我們需要祢。我們想要祢。請來，請來，以馬內利，請來復興我們。奉耶穌的名禱告。阿們。

## 進深

深入了解你居住地區的歷史。翻閱圖書館的檔案。與熟知地方歷史的人交談。再次聆聽供應的故事：這是你的社區聚集和復興的時刻。看看有哪些「風車磨坊」曾經被忽視？

## 我想成為 Amish 人

他們同心合意，天天在聖殿裡聚會，又分別在各人的家裡分享愛筵，以歡喜純潔的心一起用飯。——使徒行傳2:46

在這條鄉間小路上，看到紅色的剎車燈忽明忽暗是奇怪的景象。奇怪，是因為這裡一向開好幾英哩也看不到另外一部汽車。更奇怪的是出現這些汽車的原因。在一個本地農民的土地上，有一個Amish的穀倉正在豎立起來，所以許多人跑來看。在紐約上州與佛蒙特州接壤的這一地區，以前從未有過Amish人。但是現在有了，而且我很興奮。

當我離開在馬里蘭州牧養的教會時，我知道我會想念的事物之一，就是拉著Amish輕馬車的馬傳來的咯噠咯噠馬蹄聲。我當時住在靠近賓州邊界，那裡是許多Amish人和門諾會基督徒 (Mennonites) 的家，所以因為輕馬車通過而放慢車速是意料中的事。

我會懷念看見Amish人，是因為我一直暗自仰慕他們的生活方式：我仰慕他們有過著與現代化背道而馳的生活的決心，他們有對科技說不的勇氣，以及他們有與別人過一種關係緊密的社區生活的承諾。

在我的曼哈頓時期，作為一位報導時尚工業對高級珠寶設計和最新創作的影響的年輕編輯，我會經常在超壓過勞、爆肝透支的截稿日上說：「我想成為Amish人。」我的同事們會難以置信地看著我，心想這個腳踩名牌鞋子，身穿時髦服裝的人，竟會說出這樣的話。儘管我當時熱愛我的生活，但是在內心深處，我知道那裡不是最終能滿足我的地方。

我會說：「我只要牆上有個簡單的釘板，可掛我的唯一一件衣服。我只要靠山吃山、靠海吃海，自己做麵包，為小事感恩。」

Amish人以過簡單的生活著稱，但他們的生活卻一點都不簡單。當我開車經過，看到Amish人頂著夏日豔陽，在他們一大片的菜園徒手除草，我就開始感到疲倦。當我看到他們在鄉下這塊土地上，只用馬和犁翻整堅硬、佈滿石頭的土壤，我就無法想像這會有多麼艱辛。對我而言，用高性能的翻土機整理一小塊新地來種花，已經是一件累死人的工作了。



我不再認為Amish人的生活是簡單的；我反倒認為那是神聖的。這或許就是我一直想要的生活：不只是每月一次在教堂裡一起擘餅的那種神聖，而是每日與休戚與共、禍福同享的朋友圍坐一張桌子一起擘餅的神聖。Amish人互相幫忙建造穀倉、縫製拼布被子、醃製甜菜所代表的，就是我所想要的社區的神聖。我所想要的，是使徒行傳所說的初代基督徒聚在一起、分享愛筵、分享所有、分享快樂、分享憂傷所示範那種神聖的生活。

Amish人已經來到紐約上州，我又再一次聽到路面傳來的馬蹄聲，我又可以在我的鄉村道路上放慢速度，讓一輛輕馬車經過。每當我在他們的路邊麵包攤停下來，買一個糖蜜餡餅或一條Amish友誼麵包時，我都曾聽到年輕的自己，溫柔地喚醒我那個尚未完全實現的嚮往：「我想成為Amish人。」我想要的神聖，是一個共同建造而非拆毀、裂痕會因分享日用的麵包而癒合的人生。

## 禱告

與我們做伴的上帝，起初，祢設想我們獨居不好，要我們生活在社區中。在伊甸園裡，祢給亞當一個幫助。耶穌差遣門徒，兩人一組出去分享上帝的愛。初代基督徒經常聚集在一起擘餅、分享祢的良善的故事。求祢幫助我們擴大我們的社區的範圍，幫助我們重新定義社區，幫助我們尊崇過著和平之中有喜樂的群體生活的神聖。奉耶穌的名禱告。阿們。

## 進深

你所居住的社區有多神聖？在你所居住的地方，上帝要求你創建哪些新社區？請在今日挑戰自己，去真正看到你稱為教會的社區中缺少哪些人。



## 第十三天 | 星期五 · 12月 10 日

### 麵包，愛的普世語言

因為我們只有一個餅，也都分享同一個餅；  
所以，我們人數雖多，仍然是一體。

——哥林多前書10:17

幾千年來，麵包一直是所有文化中的「生命支柱」(the staff of life)。在中國有「饅頭」，是油炸或蒸熟的麵團。在印度有「饜」(naan)，是在粘土烤箱中烘烤的無酵麵包。玉米薄餅 (Corn tortillas) 是墨西哥的主食；而在菲律賓，「pandesal」，意即「鹽麵包」，是通常早點的麵包。在南非有一種更像硬布丁的麵包，叫做「綠米粒」麵包 (green mealie bread)。「綠米粒」是一種甜玉米；因此，這種麵包更像是一種甜點。我知道這個，是因為我有幸品嚐過它。它宛如在地上的一小片天堂。

在我的前世 (之前的職場生涯)，我曾經為一本高級珠寶雜誌環遊世界，報導鑽石的流行趨勢和市場價格 (因此，我造訪南非及其眾多鑽石礦)。我有機會品嚐到生命之糧的各種美味化身。但是我最珍貴的一些記憶，並不是我所嚐過的那些麵包，而是人在異鄉為異客的我，居然發現自己受到帶著麵包的天使們的歡迎-- 甚至照顧的那些時刻。



### 洽巴提 (Chapati)

麵包是愛和歡迎的普世語言。隨著待降節第二週結束，而我們準備進入這個神聖季節的第三週之際-- 這個主日請點燃待降節花圈的第三支蠟燭，我們的食譜將是來自世界另一邊的-- 「洽巴提」(chapati)，一種在許多南亞國家很常見的無酵扁平麵餅。這種麵包由白色全麥或發芽小麥製成，很容易擀開。它帶有溫和、微甜的滋味，是與很多餐點一起食用的速配。這個食譜加倍份量的效果很好-- 方便和大家分享。請到下列網站：

[kingarthurbaking.com/recipes/whole-grain-flatbread-chapati-recipe](http://kingarthurbaking.com/recipes/whole-grain-flatbread-chapati-recipe)

「第202次班機延遲起飛，請向登機門服務人員查詢更多信息。」我和其他聚集在登機門的旅客一起嘆氣。我渴望回到紐約市的家。我在曼谷的一週漫長而艱苦。這是一趟所有可能出錯的地方都出錯的那種旅行。最糟糕的是，我的行李打包得不恰當。我的箱子裡裝滿冬天的毛衣，對泰國的高濕度來說實在是錯到離譜。我汗流浹背，不想連續第七天穿我打包的唯一一件合宜的棉質襯衫。

如果這還不夠，那時我還正在護理一顆破碎的心，我真正想待的地方不是異國他鄉，而是在我的公寓，一邊哭一邊吃一整桶的冰淇淋。我坐在硬椅子上發呆，想著我的生命中所失去的。我越想我的眼眶就越開始充滿淚水。

起先，我沒有注意到附近有三個泰國女人，儘管有很多椅子可以坐，她們卻坐在地板上。但是她們生動活潑的七嘴八舌引起我的注意。我看著她們把手伸進袋子裡，拿出一疊roti，是一種扁平的煎麵餅，還有看起來像是我已經愛上一星期之久的咖哩卷。他們盤腿坐成一圈，把這一頓臨時湊合的機場用餐變成一場慶典式的宴饗。

她們突然停止七嘴八舌，所有的目光都集中在我身上。我報以虛弱的微笑，試圖移開視線。她們不依，拍了拍她們圈子裡的空位，邀請我加入她們，我搖頭婉拒，但是她們堅持。一隻拿著咖哩卷的手伸到我這邊來，堅持要我接受，我點頭表示感謝。

雖然聖誕節是基督教的慶典，但是Howard Thurman始終認為聖誕節的信息，對所有的信仰、甚至沒有信仰的人都有幫助，他寫道：「在聖誕節期間，我們重申我們和全人類，在為了變得更有人性的長期奮鬥中團結在一起，並彰顯全人類共享的神性。」

我最終坐到地板上，加入她們的圈子。她們不會說英語，我不會說泰語。然而她們可以看到我的傷心，因為一位女士指著我的眼淚，然後把手放在她的心臟上，她的兩個朋友露出會心的微笑，她們也懂心痛。它們傳過來更多麵包，我的心情漸漸好轉。麵包並不是唯一普世性的東西，心痛也是。用人性相對待的能力也是。



## 禱告

普世的上帝，請在今天幫助我們記住，儘管我們有各種差異——從我們的外表，到我們所說的語言，到我們所擘的麵包——我們的心仍可彼此同步跳動。願我們更常記住我們與其他人的許多共同之處，而不是專注在那些使我們分開的原因。奉耶穌的名禱告。阿們。

## 第十四天 | 星期六，12月 11日

### 天使餅乾

夜裡眼淚汪汪，朝來喜氣洋洋。——詩篇30:5

沒有比走進一個家時，烤箱正在烤麵包更令人舒服的事了。香味就像一個溫暖的擁抱，很撫慰，很懷舊。每年尤其是這個時候，當我聞到烤麵包的香味時，我就會想起 Ella 和她送給她的信仰家庭的禮物。

Ella 是一個不折不扣的農場女孩，至少我聽到的是這樣。遺憾的是，我並沒有機會認識她，因為當我來到這個社區擔任牧師時，她已經在安寧病房。但是我聽過她的故事：她如何照料山羊和母牛，她超過八十高齡時還用手推式割草機割草，以及她如何總是為教會多夢想出一個宣教計劃。不過 Ella 最著名的，是她又輕柔又鬆軟的餅乾。教會每一次晚餐，她都做這些餅乾；她做這些餅乾當作禮物送給那些生病或哀傷的人；她一批一批地做這些餅乾，送給她知道有幼童在挨餓的那些家庭。

在她去世的前幾天，我去探望她。和往常一樣，訪客絡繹不絕。我一進門，撲鼻而來的是烤餅乾的香味。Ella 的女兒們正在廚房忙著烤餅乾。Ella 躺在客廳的一張床上，可以看到廚房，她的眼睛不時睜開，察看那幾位烘焙師傅的情況。在她床的另一邊還有一棵樹，除了一些白色燈泡之外，唯一的裝飾就是樹頂的天使。她的柔軟翅膀張開，她的頭傾向 Ella 的方向；在我看來，天使在密切地守護著 Ella。在我離開之前，Ella 的女兒們告訴我，她們的母親是多麼想為她的教會家庭再做一批餅乾。



Ella 在聖誕節前兩天去世。當我和她的家人坐在一起安排葬禮時，她的女兒們有一個主意：是否可以做 Ella 的餅乾，在她的葬禮上將這些餅乾送給會眾當禮物？我有一個更好的主意。

平安夜到了，因為按照教會的傳統當晚要守聖餐，所以我確保可以得到 Ella 的女兒們所做的餅乾。在禮拜程序單裡，有一份 Ella 的食譜，當信徒們打開程序單看到食譜時，他們淚眼盈眶；連不認識 Ella 的訪客也被感動了。當我準備邀請上帝的兒女們來到桌前分享餅和杯時，我宣布所用的餅將是 Ella 的招牌餅乾：這些餅乾是根據她破舊、磨損的食譜卡所烘製，卡上寫著：「天使餅乾。」

在分享聖餐的餅和杯時，我們聽到聖歌隊唱的「啊，聖善夜！」(O Holy Night) 中的一句：「祂確實教導我們要彼此相愛」。這是 Ella 在她的生命中所精通的功課，一次一塊「天使」餅乾這般地表達她對別人的愛。

## 禱告

上帝啊，在這個喜樂的季節，我們發現自己在擦拭眼淚，因為想起那些已經不在我們當中的人。不過我們欣慰地知道，有一天我們會再次與我們想念的人在天上同桌。在那一天來到之前，我們為了他們的記憶長存的種種形式來感謝祢，無論是一份珍藏的食譜，或是我們在佳節聚餐時分享的一件趣事。奉耶穌的名禱告。阿們。

## 進深

你家有哪些珍藏的食譜？將它們收集起來編成一本書，將這些記憶傳給別人。

## 第三週

# 一個力量的舉動

### 聖誕節的聖禮

HOWARD THURMAN

我對全人類做了一個信心的舉動  
因那是懷疑徘徊和猜忌孵化之處

我對所有悲傷的心做了一個喜樂的舉動  
因那是笑聲蒼白和眼淚氾濫之處

**我對軟弱之事做了一個力量的舉動  
因那是生命黯淡和死亡靠近之處**

我對眾生做了一個信任的舉動  
因那是恐懼主宰和猜疑守候之處

我對朋友和敵人做了一個愛心的舉動  
因那是互信薄弱和怨恨熾熱之處

我對上帝用一生的年歲做了一個約定  
然後用寧靜的眼光關注生命

### 思考

前往麵包之家伯利恆的旅程，我們已經走到半路，是時候停下來思考一下到目前為止的旅程。你向其他人展示過哪些消除疑惑的信心的舉動？有哪些喜樂的舉動讓沉重的心破涕為笑？本週，當我們點燃待降節蠟燭、烘烤、分享和吃我們的麵包時，讓我們默想上帝聖子的力量，是這位上帝給人類的禮物，在生命變得黯淡時賜給我們的。

### 禱告

光明與希望的上帝，生活有的是辦法擊敗我們：有那麼多人受傷害，有那麼多兒童飢餓，有那麼多人瀕臨死亡。但是在祢裡面我們找到力量。在祢裡面，我們看見在深沉的黑暗中，祢的光照耀得更明亮。我們絕不孤單。上帝啊，我們轉向祢大膽祈求，請在今日復興我們。奉耶穌的名禱告。阿們。



## 第十五天 | 待降節第三主日，

12月12日

### 派餅師傅

瞧吧，上帝是我的救主；我要信賴他，我不懼怕。上主是我的力量，是我的詩歌；他拯救了我。正如清水使乾渴的人歡欣，上帝的子民也因他的拯救喜樂。在那一天，你們要歌唱：感謝上主，稱頌他的名！要向萬國宣告他的作為；要向萬民傳揚他的聖名。——以賽亞書12:2-4

在共度時光的過程中，我和我的開放式爐灶烹飪夥伴們找到每日的節奏。當我們在陳舊的木桌上一邊切剝、計量、混合，一邊分享故事時，陌生人之間的尷尬得到紓解；其實這個桌子的老舊木板如果能說話，也會有很多故事可以告訴我們。我們陷入一種情況，就是按照各自擅長的角色分工：集柴工、生火工、揉麵工、洗碗工等等。可是老師發覺我們變得太安逸了，就決定挑戰我們。

你可以猜到後續的發展。挑戰安逸的人的事很少會順利進行，特別當你的工作頭銜是「首席派皮師傅」時。是的，我們的一個烹飪夥伴--她誇耀自己曾經花一整個夏天，在一個歷史性景點示範18世紀的廚技--當天不得不放棄為我們的美味肉派製作酥皮，轉而去管冒煙的爐火。派皮改由一位已經多次未能做出油亮、輕薄酥皮的年長男士製作。

所以，他就站在那張舊桌子前，笨拙地弄著奶油和麵粉，伴隨著派皮女王不斷在他背後指點：「不要揉過頭」、「別再加麵粉了」、「水是冷的嗎？非用冷水不可」。

這位男士已經下垂的肩膀，隨著每一次的批評垂得更低。當他完成的酥皮不夠填滿平底鍋時--不待任何人發表評論--我猛地遞入手中一個小一點的平底鍋，大聲說：「好極了！我一直想用這個平底鍋，現在你做了一個正合它大小的完美派皮！」他的肩膀因新發現的價值感而挺直，他也對我微笑。那個有著

如鉛一般酥皮的肉派是我所嚐過最難吃的。但是那天晚上，我們圍繞只有點著一支蠟燭的舊桌子，沒有人承認這件事。我們用蘋果酒沖下滿口的酥皮肉派，並稱讚這位男士的努力，而他則渴望重返他擅長的工作：管爐火。

生活在群體中並不容易。我們陷入自認的只有我們才能勝任的角色，不敢另闢蹊徑和嘗試新的事物。我們不僅有自己的專屬角色，而且如果有人膽敢侵犯我們的專長領域，我們就會變得有地盤意識。我們會保護我們所擁有的，而不是邀請他人進入我們的空間。當我們這樣生活時，我們就錯失了向他人學習和成長的機會。最糟的是，我們就錯失了那些只能在群體中發生的上帝恩典的神奇時刻。

在這個待降節，假如我們學會多對別人微笑、多讚美別人、多與別人分享，會怎麼樣？假如我們說出不會讓另一個人肩膀下垂的話，會怎麼樣？假如我們欣然接受那個不合格的肉派並高興地吃下它，會怎麼樣？

Howard Thurman曾說：「當我與另一個人失去和諧，我的整個生活就會走調。如果我不與我的同伴和平相處，我就不能真正意識到上帝。」

在這個待降節，願我們開始與彼此更加和諧地生活，並且通過這樣做，發現自己更加意識到以馬內利，上帝與我們同在。

## 禱告

慈愛的上帝，每當祢從我們口中聽到對祢的一個孩子的傷害性侮辱或貶損的評論時，祢會多麼傷心啊。請原諒我們看不起別人的那些時候。幫助我們看到每個我們所遇見的人的潛能。但最重要的是，上帝啊，請將那只能從我們真正彼此相愛開始的和諧，帶回我們的生命中。奉耶穌的名禱告。阿們。

## 進深

是點燃待降節的第三支蠟燭時候了。你在做的同時，把你的麵包拿出來吃。感謝上帝賜予你一切。現在，花點時間做一個自我盤點，列出所有你擅長的事。當你列清單時，請讚美上帝。你完成之後，想一想你要如何與別人分享你的恩賜。你擅長做派皮嗎？教給某人。你擅長做木工嗎？指導某人。在這個待降節，你可以如何豐富你的社區？

## 第十六天 | 星期一 · 12月 13 日

### 麵包之歌

可是天使對他們說：「不要害怕！我有好消息告訴你們；這消息要帶給萬民極大的喜樂。今天，在大衛的城裡，你們的拯救者—主基督已經誕生了！你們會看見一個嬰兒，用布包著，躺在馬槽裡；那就是要給你們的記號。」忽然，有一大隊天軍跟那天使一起出現，頌讚上帝說：願榮耀歸於至高之處的上帝！願和平歸給地上他所喜愛的人！——路加福音 2:10-14

烹飪老師鄭重其事地從壁爐的蜂巢式烤爐中取出麵包。我們看著形狀完美的麵包有蒸氣從硬皮的頂部冒出，這是一個驕傲的時刻。他把麵包放在桌子上，將手指放在嘴唇前。「噓。聽。你聽到了嗎？你聽到麵包唱的歌了嗎？」他問道。

如果我不是親耳聽到這些聲音，我會以為老師已經喝多了我們即將用來為蒸布丁調味的「sack」[譯註：源於

西班牙文的saca，意思是『抽出、提煉』]，一種類似雪利(sherry)、在18世紀的廚房裡很受歡迎的酒。但是當冷卻的麵包外殼收縮時，我的確聽到空氣中瀰漫溫柔的劈啪聲。

「很美，不是嗎？沒有多少人花時間聽他們的麵包為他們唱小夜曲，」他說道。

那天稍晚，當我在清爽的空氣中散步時--這是暫離黑暗、煙薰的烹飪教室的一個美妙喘息機會--我想到麵包之歌。我以前做過麵包，但是我從未聽過麵包唱歌。我開始好奇在我的生活中，還有哪些上帝賜下的溫柔歌曲是我未曾聽到的。

在一個噪音不斷的世界裡--插座上電器的不停嗡嗡聲，電子郵件通知的叮噠或震動聲，手機的訊息警示聲，汽車開過的聲音--什麼是上帝試圖撫慰我們慌張的靈魂的聲音？

那一天，我不僅聽到麵包唱歌，我還受到二重唱的招待，就是蘋果酒在小酒館的地窖裡發酵發出的嘶嘶聲和起泡聲。「對許多新英格蘭人來說，蘋果



酒唱的是音樂，」烹飪老師說道，並且解釋製作蘋果酒，是整個冬天都能吃到蘋果的唯一方法。是的，他與我們分享的不只是烹飪的專業知識；他也分享許多過去的趣談和傳說。

在一個比較安靜的時刻，人們就會被這些歌聲安慰；因為麵包裂開聲和蘋果酒起泡聲向他們保證，他們不會口渴也不會飢餓。

這個待降節我發覺自己口渴，我發覺自己飢餓--不是想喝或想吃什麼，而是想滿足我靈魂的空虛。所以這個待降節，我將聆聽周圍的歌曲。我將特別聆聽天使的歌聲，他們帶來大歡喜的好消息，宣告：「在至高之處榮耀歸於上帝！」確實如此。榮耀永遠歸於上帝。



## 第十七天 | 星期二 · 12月 14 日

### 粉紅薄紗小聖誕樹

「但那日子，那時候，沒有人知道，連天上的使者也不知道，子也不知道，惟獨父知道。挪亞的日子怎樣，人子降臨也要怎樣。當洪水以前的日子，人照常吃喝嫁娶，直到挪亞進方舟的那日；不知不覺洪水來了，把他們全都沖去。人子降臨也要這樣。那時，兩個人在田裡，取去一個，撇下一個。兩個女人推磨，取去一個，撇下一個。所以，你們要警醒，因為不知道你們的主是哪一天來到。家主若知道幾更天有賊來，就必警醒，不容人挖透房屋；這是你們所知道的。所以，你們也要預備，因為你們想不到的時候，人子就來了。」——馬太福音24:36-44

它是我媽媽原本打算丟掉的一個1960年代的舊東西。但是在我這個小女孩眼裡，這個閃爍著紅色玻璃掛飾的粉紅薄紗小聖誕樹，是我所見過最美麗的東西。我把撿回來的小樹放在我的床頭櫃上，每天晚上，我會在跳上床關燈之前凝視它。在我急切地數著日子等待12月25日的時候，它帶給我喜樂。

然而有一天晚上，當我媽媽走過我的房間時，她沒有看到我眼中有喜樂，反而看到我潸然淚下。她悄悄地進來坐在我旁邊。我正在盯著那棵樹，在那沉默的片刻，她也看了看那棵樹，開玩笑說：「我知道，這棵樹很醜對不對？」也許是從我媽媽那裡，我遺傳了在不恰當的時機開玩笑的本事。

## 禱告

時刻唱歌的上帝，這個待降節，願我們聆聽周圍從祢發出的旋律。願我們的耳朵對準神聖而不是忙碌的頻道。願我們聽到麵包、蘋果酒、鳥、風的歌聲，以及最重要的，天使的歌聲。奉耶穌的名禱告。阿們。

## 進深

停止你此刻正在做的一切事物。正襟危坐、雙腳著地。深呼吸。閉上眼睛，聆聽你周圍的聲音。你聽到什麼？什麼是需要降低音量或關掉的，比如電子郵件通知聲、手機警示聲等等？什麼是你以前從未注意到的聲音？現在，請承諾在待降節剩餘的時間裡，每一天都更仔細地聆聽一直都在演奏的天上之歌。

我開始哭得更厲害。不是的，眼淚並非為樹流的。我是在焦慮第二天我們學校要考的長除法。我的數學不是很好，很害怕要去解答那麼多問題。我思慮過頭，讓自己陷入瘋狂，沒有什麼可以讓我平靜下來--就連盯著粉紅薄紗小聖誕樹也沒用。

那時我媽媽讓我想起我年邁的姨婆，她名叫Frieda，她有著長壽但是並不容易的一生。她寡居多年，從未有過自己的孩子，可是她持續憑著對上帝的信心迎接每一天，拒絕讓恐懼勝過她。她堅持在不幸中尋找幸福，總是為了那些我們絕對沒有想過的最微小的事感謝上帝：為了奶油融化在她的麵包上的方式，「上帝，感謝祢」；為了她沏在茶壺裡的茶，「上帝，感謝祢」；為了決定和她同住的流浪貓，「上帝，感謝祢」。Frieda姨婆就是這樣度過生命中的每一天--數算她的祝福，交託她的憂慮，總是仰望夜空，尋找那顆俗話說的會帶她去見她的救主的明亮星星。

「記得要像Frieda姨婆一樣，永遠不要為明天會發生的事憂慮。只要在禱告中將它交託給上帝。」說完這話，我媽媽親吻我的額頭，關掉房間的電燈。我的眼淚止住了，而且我突然注意到那棵粉紅薄紗小聖誕樹上的某個東西。在一堆的紅色掛飾中，有一顆從樹頂掉下來、夾在較低的薄紗樹枝中的金色星星。我伸手去把星星放回該放的位置。

Howard Thurman曾寫道：「我們不知道如何處理那些在明天等待我們的事情，在絕望和恐慌中，我們發現自己無法調正心靈 (center our spirits)。」

Frieda姨婆知道如何調正她的心靈。在那之後，我也知道了。我把星星放在那棵--我現在願意承認--俗麗的小聖誕樹頂端。願我們都仰望天上的那顆星星，它會引導我們走向我們的希望、我們的喜樂、我們的力量、我們的和平--我們的救贖主。

## 禱告

賜人安慰和力量的上帝，祢告訴我們不要害怕明天會發生的事，可是我們繼續憂慮和煩惱。我們的心思奔向各種「如果...會怎麼樣」和所有可能發生的事。請舒解我們的恐懼，讓我們認識到，我們浪費時間在擔憂可能不會發生的事情。請為我們的怯弱的心帶來平安。奉耶穌的名禱告。阿們。

## 進深

想想你如何處理生活中的憂慮和問題。你是否以冷靜迎接他們，確信一切都會沒事？這個待降節挑戰自己，用這個簡單的肯定來面對每一個憂慮：「上帝與我同在--現在直到永遠。」

## 第十八天 | 星期三 · 12月 15日

### 青蕉

要讚美上主！唱歌頌讚我們的上帝是多麼美善！讚美他是多麼愉快，多麼合宜！上主重建耶路撒冷；他招聚流亡的以色列人歸來。他醫治憂傷的人，包紮他們的傷口。他制定了星辰的數目；他一一替它們起名。我們的主偉大、全能；他的智慧無法衡量。他提拔卑微的人，把邪惡的人擊倒地上。——詩篇 147:1-6

我的鄰居Borg正從佛蒙特州搬到南卡羅來納州。他是瑞典人，多年來他的木工技能保障了他過著優渥的生活。他說，是該搬走的時候了；寒冷的冬天對他老化的關節已經不再有好處了。

在他搬家前幾天，我在繞過我家和家鄉村落裡許多農場後面的小路上見到他。他正站在一個池塘前，看著他的河狸朋友們忙著游來游去，建造一個新家。他說：「我會想念牠們。我總是下來這裡看牠們，但現在是我重新投入人生的時候了。」

我能理解他在說什麼。COVID-19大流行已經打亂許多的人生了，不只擱置計劃，甚至完全改變計劃，特別是對那些現在必須在失去身邊親人的情況下鍛造新生活的人。這一年很令人疲倦、沮喪、憂鬱。可是對Borg來說，他對重生的渴望，比他對遲來的希望的痛苦等待更加殷切。Borg語氣

平靜地坦承他纏鬥過「長COVID」(long COVID) -- 某些人所經歷的冠狀病毒的持續影響，包括喪失味覺、思緒混沌、頭痛和極度疲倦。

Borg的長COVID，長到引起重度憂鬱，這導致在去年12月那要命的一天，他與妻子吻別，頂著下雪的天氣進入樹林中散步。他說道：「我妻子沒有料到的是，我當時並未打算回家。」現在他搖著頭，難以相信他當時竟想結束自己的生命。朋友們後來搜索並找到他，他正坐在河狸池塘邊緣的一塊石頭上抽泣。他們把他帶回家。

「但是我現在會購買青蕉 (green bananas) 了，」他若有所思地說，並解釋當 COVID-19 開始時，他曾停止購買青蕉。他當時對明日的到來並不抱希望。他聳了聳肩地說道：「若香蕉可能沒機會熟透，何苦還買青蕉呢？」我點頭表示完全理解。

自從與Borg談過話，我發現自己會在雜貨店的青蕉面前駐足。我停下來想，「對於明天不僅會到來，而且會帶來我們需要的希望，我的信心到底有多強？」

Howard Thurman寫道：「我們周圍的許多世界正在死亡，許多新世界正在誕生，」因為他發現在絕望的時刻，可以在「呼完氣的肺內的額外一口氣、窮盡所有辦法後的另一個辦法，一切努力俱疲時的生命向上一躍」中找到希望。

Borg正在從他的長COVID中走出來。他甚至重新購買青蕉。我確知這是真的，因為在他前往南卡羅來納州之前，他在我的門前台階上放了一條香蕉麵包，是用他購買的、而且活著看到熟透的所有青蕉製作的。



## 禱告

掌管我們歲月的上帝，請更新我們昏暈的心靈，因為我們生活在瘟疫大流行的世界中已經疲倦了。每當一線希望的曙光乍現，便隨即趨於暗淡。可是上帝啊，祢正在將光帶回這個世界，這是一種祢應許永遠不會暗淡的光。我們緊緊抓住祢的這個應許。奉耶穌的名禱告。阿們。



## 第十九天 | 星期四 · 12月16日

### 窗前的蠟燭

宇宙被造以前，道已經存在。道與上帝同在；道是上帝。在太初，道就與上帝同在。上帝藉著他創造萬有；在整個創造中，沒有一樣不是藉著他造的。道就是生命的根源，這生命把光賜給人類。光照射黑暗，黑暗從沒有勝過光。有一個人，名叫約翰，是上帝所差遣的使者。

——約翰福音 1:1-5

夜幕迅速低垂，但我還是穿上運動鞋，以為我有足夠的時間在晚飯前跑步一下。我錯了。眼前的路徑越來越看不清。我加快步伐，試著要在完全的漆黑籠罩樹林之前回到家。並不是有什麼真正需要害怕的。我又不是在荒郊野外，我孰知這條路。儘管如此，我還是有點不安。

我終於轉入小徑，感覺我的腳踏觸到帶我回到屋子的那條陳舊牛路 (cow paths [譯註：牛走出來的土路]) 的泥濘地面。這時候天已經全黑了。唯一引導我的光，是我放在廚房窗前、面向田野的一支電蠟燭。我從來不知看到一盞閃爍的燈光向我招手，有這麼令人安心。你可以想像在許多年前，當黑暗因沒有裝電池的手電筒或完全充電的手機而更難驅散時，窗前蠟燭的一幕，對迷途和疲憊的旅行者來看，會是多麼美麗。

這是我們開放式爐灶烹飪課的最後一晚，太陽已經下山。我們一起在餐桌擘開麵包時，我們點燃蠟燭。除了桌上有滴著蠟的蜂蠟細燭以外，牆壁燭台和壁爐架上也有。不過當晚我們有邀請共享晚餐的客人：與我們同時舉辦的錫匠班學員。為了歡迎他們，我們動手在酒館的所有窗戶擺上蠟燭，讓這些蠟燭在通往酒館的小徑上投下長長的一道光。

## 進深

購買你能找到的最青的香蕉，將它們陳列在家中醒目之處。願你看到這些青蕉時停下來思考，對於上帝會帶來美好的明天，你的信心到底有強--然後準備好把這些青蕉做成香蕉麵包來和他人分享。

蠟燭很早以前就被放在窗戶上以表示歡迎。根據一些民間傳說，這個傳統是從英國部份地區的牧師被禁止實踐他們的信仰時開始的。這些牧師必須秘密地與他們的羊群見面，因此信徒們開始在窗戶上點蠟燭，當作可以安全入內和探訪的記號。當然，放一支點燃的蠟燭在窗戶上，也是引導親人平安回家的方式，或是給需要住宿的陌生人的歡迎信號。有時，當有人死亡或有嬰兒出生時，也會點燃蠟燭放在窗戶上。

Howard Thurman在他的著作《聖誕節的心情》(The Mood of Christmas) 中，提到一個「沙漠客」(desert dweller) 的故事，他總是在路邊放一盞點亮的燈籠來「為疲憊的旅行者加油」。這個沙漠客不只在旅途上提供燈光，還在燈籠旁邊附紙條，提供去他小屋的詳細指引，以防「萬一」有人需要避難所、陪伴或麵包吃。

你的窗戶上有歡迎迷途和疲憊的世界的蠟燭嗎？或更好的是，在這個待降節，你是否需要擺放一盞附了紙條的燈籠——代表一盞燈和一份邀請，給某一個「萬一」可能需要你的人？

## 禱告

光照人的上帝，祢總是在引導我們更靠近祢。當我們沿著人生的道路上盲目摸索時，請赦免我們。我們被自己絕望和懷疑的黑暗淹沒，看不到祢神聖的光永遠光明閃耀。開我們的眼睛，幫助我們看到，在我們所有的「萬一」時刻，祢都與我們同在。奉耶穌的名禱告。阿們。

## 進深

如果窗前放蠟燭不是你佳節裝飾的一部份，考慮放置一些蠟燭來照亮冬天的夜晚。或更好的是，嘗試創造一個「禱告窗」。在你家選擇一扇窗戶，在它的窗台上，全年放置一支蠟燭，每晚點亮這支蠟燭並祈禱，求上帝用光照亮那些行走在黑暗中的人。

## 第二十天 | 星期五，12月 17 日

### 一個杯子，很多把手

*基督就像一個身體，有許多肢體；雖然身體有許多肢體，到底還是一個身體。同樣，我們無論是猶太人或希臘人，作奴隸的或自由的，都從同一位聖靈受洗，成了一個身體，而且共享這一位聖靈。身體不是只有一個肢體，而是由許多肢體構成的。——哥林多前書 12:12-14*

我從聖餐桌取下銀質的聖餐杯，把我那看起來很奇怪的馬克杯-- 有很多把手的那個-- 放在中央，在我們聖餐要擘的麵包旁邊。這個馬克杯將做為公用的聖餐杯，對於我將要宣講的「一個身體，許多肢體」的信息，沒有比這個更合適的例子了。

我第一次看到這個設計獨特、有很多把手的馬克杯，是我收拾餐盤到開放式爐灶烹飪課期間所住的酒館的舊餐具室時。我在那段期間投入洗碗工的角色，根本不介意這項任務。我發覺我的手在裝滿溫水的洗滌錫盆中發出嗖嗖聲，還蠻有冥想意味的。

一天晚上，當我伸手將一個碗放在最上面的架子上時，我發現那個馬克杯。它看起來很奇怪，我的好奇心促使我詢問它的由來。我的烹飪老師對過去的一切事物瞭如指掌，當然知道那個杯子的由來。

它是一個「tyg」杯，有時拼寫為「tig」。這種大陶杯是 15 至 17 世紀流行的設計。它們通常被設計成三個把手，但有些杯身周圍有多達九個把手。多重把手的設計，使得熱飲可以輕易傳遞給同桌的所有人而不會燙到手。撇開這種杯子是瘟疫期間-- 當時的鼠疫；今日的各種冠狀病毒變種-- 完美的細菌散播者的現實不談，我發現tyg杯的概念非常感人。

我手裡拿著tyg杯，想起無數次我在主持聖餐時舉起救贖之杯，與大家分享一杯一餅。然而縱觀歷史，有多少次那一杯一餅被阻止分享給某些人？在與陌生人同坐聖餐桌時，我們的愛、希望、好客、理解的杯子，難道有很容易被分享嗎？

我想到我的烹飪夥伴，以及我們每個人-- 儘管如此不同-- 如何為了對明火烹飪的共同喜好而聚在一起。我們來的時候是陌生人，學會愛(或忍受)每個人的怪癖，離開的時候是朋友。

我現在有自己的 tyg 杯。去年聖誕節，我先生在網路上找到一個複製品，放在我們的聖誕樹下讓我驚喜。現在它在我寫稿的桌子上，提醒我：我們是同等需要彼此。有時，它為聖餐桌增添光彩，完美地詮釋在基督裡的合一。

Howard Thurman 曾寫道：「我們的生命永遠不會被遺棄孤單，這是一個巨大而幸福的財富。」

他說：「許多偉大的靈感時刻，以及許多恩典的安靜保證，以我們可以理解和我們無法理解的方式造訪我們。這些安靜的事充實共同的生命，並賦予我們每日操煩的平凡經驗一種不凡的意義和一種穩定與激勵的力量。」



### 切達起司分撕麵包 (Cheddar Cheese Pull-Apart Bread)

我們要在腦海中想著「以馬內利，上帝與我們同在」，思考我們如何永不孤單，來為待降節期第四主日準備麵包。最能捕捉社區理想的麵包，是一種「分撕」(pull-apart) 麵包，有時被稱為「猴子麵包」(monkey bread) 或「泡泡麵包」(bubble bread)。通常這類食譜是甜的，但今天我們將做一條鹹的麵包。如果你沒有時間烘烤，不必擔心。一個製作分撕麵包的簡單方法，是將數片現成的鬆餅 (biscuit) 接連排放在一個圓的平底鍋中；上面撒上肉桂、糖、奶油做成甜食；或加幾層起司絲。記得，請多做一條麵包與需要被人提醒他們在這個世界上並不孤單的人分享。基督要來了。希望正在出生。鄰居和朋友仍然關心。

食譜請查下列網站：

[kingarthurbaking.com/recipes/cheddar-cheese-pull-apart-bread-recipe](http://kingarthurbaking.com/recipes/cheddar-cheese-pull-apart-bread-recipe)



我期待有一天，我可以在後 COVID-19 的世界裡再次傳遞我的 tyg 杯。在那之前，我還有很多其他方式，可以尋求與上帝並與上帝呼召我進入的社區合一。

## 禱告

塑造社區的上帝，祢要求我們彼此和平相處，自由地與我們的兄弟姐妹分享我們的麵包、酒、資源。當我們對將恩典之杯傳給他人感到猶豫時，請赦免我們。當我們讓別人得不到這個共同的杯時，請赦免我們。願我們敞開心扉接受聖誕的信息，就是我們本不該孤獨過一生。以馬內利，上帝與我們同在，確實與我們同在-- 要求我們在生活中騰出空間，讓陌生人成為朋友。奉耶穌的名禱告。阿們。



## 第二十天 | 星期六，12月18日

### 箱子裡真正的祝福

然後，王要對在他右邊的人說：『蒙我父親賜福的人哪，你們來吧！來承受從創世以來就為你們預備的國度。因為我餓了，你們給我吃，渴了，你們給我喝；我流落異鄉，你們收留我；我赤身露體，你們給我穿；我害病，你們照顧我；我坐牢，你們來探望我。』——馬太福音 25:34-36

我們花了兩年，才在我所事奉的鄉村小教會的土地上設立一個「祝福箱」。為什麼要花這麼長的時間才能啟動一個看似簡單且直接的構想？關於這個全天候、全年無休的食品分發站 (food pantry) 應該放在哪裡，我們有很多討論。有些會眾認為，這樣一個裝滿了給有需要者的罐頭食品和盥洗用具的箱子，不應該設置在外面遭受風吹、雨打、雪凍。相反的，應該將箱子設置在教會裡面，並且在周日早上讓人取用，這樣人們就可以來看這個禮拜堂有多漂亮。

我溫和地指出，在教會內放置一個祝福箱會破壞這個事工的目的。我說：「我們是想要把手伸出去，不是要往內拉」。

最後，大家同意將箱子放在外面，但不是放在鄉村道路旁。這個箱子現在放在教會的前廊上，要到達箱子得開一段長長的上坡路。因此沒有人使用它，會令人感到驚訝嗎？

當我們想要給人食物時，我們的善意常常落得給飢餓的人設置更多障礙的下場。我們的心可能對上帝這個受傷的世界充滿愛心和關心，但即使是最清醒、最慷慨的心，仍然有一點自保的心跳在裡面。不管我們是否願意承認，很多時候我們所做的事，附帶著我們會得到何種回報的期望。「這個祝福箱是否會帶動人們來加入我們的教會？」是飄浮在教會23個會友中間的一個無聲的問題。

我們會真正無私地關心他人嗎？也許不會。也許這是我們永遠必須努力的事。也許這是我們在不斷挑戰自己成為他人的基督時需要接受的張力。

Howard Thurman認識到這種在給予禮物時附加條件的傾向，他寫道：「當我問自己為什麼要幫助別人時，我得到什麼答覆？難道這只是建立我自身重要感的一種個人努力嗎？」

Thurman記得多年前的一趟緬甸之旅，當他在走路時，注意到沿途每隔一段距離就有人所留下水和水果。後來他得知水和水果是佛教僧侶為祝福任何路過的人所留下的。僧侶們並不是在尋找新的皈依者。他們不想被感謝。他們只是想祝福一個在旅途中的陌生人，不在乎他們是誰，宗教信仰是什麼，甚至是否有很大的需要。

「給予已不再是單單提供金錢、時間或服務，將之視為一種犧牲或一個獲得功德、表揚、榮耀的原因，」瑟曼說道。「給予是一種簡單的聖禮，涉及一個人的全部，當他們的心靈通過需要之彈簧門進入另一個人的心靈堡壘的時候。」

在待降節期間，願我們設置在服務他人前面的障礙被移除，也願我們的祝福箱，無論它們是什麼，從我們神聖禮拜堂的安全之處移出，設置到外面的世界。



## 禱告

供應者上帝，我們越來越接近麵包之家伯利恆，在那裡我們將跪下並朝拜在馬槽中的基督聖嬰。隨著我們繼續前行，願我們的心變得更慷慨，當試圖接觸那些需要祝福的人時，能清楚地看到並移除我們所製造的許多絆腳石。

奉耶穌的名禱告。阿們。

---

## 進深

在寫支票給教會或送罐頭食品到食品分發站之前，問問自己：「我可以通過哪些其他的方式接觸這個受傷的世界？我怎樣才能進入那些飢餓的人的生命，真正花時間聽聽他們的故事？」

## 一個信任的舉動

### 聖誕節的聖禮

HOWARD THURMAN

我對全人類做了一個信心的舉動  
因那是懷疑徘徊和猜忌孵化之處

我對所有悲傷的心做了一個喜樂的舉動  
因那是笑聲蒼白和眼淚氾濫之處

我對軟弱之事做了一個力量的舉動  
因那是生命黯淡和死亡靠近之處

我對眾生做了一個信任的舉動  
因那是恐懼主宰和猜疑守候之處

我對朋友和敵人做了一個愛心的舉動  
因那是互信薄弱和怨恨熾熱之處

我對上帝用一生的年歲做了一個約定  
然後用寧靜的眼光關注生命

### 思考

聖誕季節幾乎到了，但是隨著世界向 12 月 25 日狂奔，讓我們承諾全心專注在待降節吧。在歡樂的聖誕歌聲響起之處，讓我們繼續追尋上帝的安靜。在朋友和家人採取防疫措施安全聚集的同時，讓我們在陌生人當中留意上帝的天使。當禮物被放在聖誕樹下的時候，讓我們記住最好的禮物不在盒子裡，而是在我們心中。讓我們與 Howard Thurman 一起做出神聖之舉，信任在小小伯利恆，「人類萬世盼望、驚惶」，會再次「相遇於基督」[譯註：聖誕歌 O Little Town of Bethlehem 中的歌詞]。你將如何專注於一個更緩慢、更虔誠的待降節最後一週呢？

### 禱告

慈悲的上帝，儘管有世界上一切的錯誤，祢並未放棄我們。愛世人甚至將獨生子賜給我們的祢，持續以救贖的愛澆灌我們。在我們前往伯利恆麵包之家的時候，請增強我們的力量，去從事仍待進行的工作。幫助我們在本週看到機會，去分享有一位救主為全人類降生的好消息。當我們談到祢的偉大時，願我們的雙臂滿載愛的麵包去與他人分享。奉耶穌的名禱告。阿們。



### 第二十二天 | 待降節第四主日，

12月19日

### 生活可以多美好

以色列啊，要歡呼歌唱！耶路撒冷啊，要滿心快樂！上主已經免除對你的懲罰；他已經殲滅你所有的仇敵。上主—以色列的王與你同在；你再也不必懼怕災害。時候要到了，他們要對耶路撒冷說：錫安城啊，不要害怕！不要讓你的手發軟！上主—你的上帝與你同在；他的大能使得你勝。他要因你歡悅；他的慈愛要賜你新生命。他要因你喜樂歌唱，像人在過節時那樣歡樂。上主說：我已經終止災禍的威脅，除掉了你的羞辱。——西番雅書 3:14-18

如果不看1946年的經典電影「生活多美好」(It's a Wonderful World；又譯：「莫負少年頭」、「風雲人物」)，簡直不像在過聖誕節。這是銀行職員George Bailey 的故事；他在犧牲自己的夢想去幫助Bedford Falls的鄉親之後，質疑這樣做是否值得。他在想，也許他不應該出生。那個討喜、笨拙的天使 Clarence，為了獲得他的翅膀 [譯註：他還是個沒有翅膀的實習天使，必須達成幫助George 的任務，才能獲得翅膀成為正式的天使]，著手向George顯示他的錯誤是多麼嚴重；他的人生是幸福的，只是他看不出來。這部電影歷久彌新，因為它那個令人難忘的「如果...會怎麼樣？」的問題，在我們所有的人心中都激起迴響。

電影中有一幕特別讓我感動。  
George 和妻子 Mary 站在一棟房子的台階上，歡迎喬遷入住的房子新主人。他們被社區群眾包圍，大家都很高興這個家庭現在終於擁有一個可以稱為家的地方。George 和 Mary 贈送這個家庭三件入厝的禮物：麵包-「願這個家永遠不知飢餓為何物」；鹽-「願生活永遠有滋味」；酒-「願喜樂和興旺永遠長存。」

這部電影搬上大銀幕已經有75年了，我想知道：我們中間如果有更多 George Bailey 這種人，會怎麼樣？我上次站在一個家的門口，拿著麵包、鹽、酒，向某位被社會拒絕或心情沮喪的人表示真誠的歡迎，是什麼時候？

我所住的小小佛蒙特州與全國各州相似，街友的問題日益嚴重。州議會剛剛簽署一項法案，將安置街友在當地汽車旅館的期限延長到年底。問題是一月份，當氣溫更低、積雪更高的時候要怎麼辦？誰會拿著麵包、鹽、酒歡迎他們進入一個家？還有，大家為新的難民家庭舉辦一個充滿愛心的社區歡迎會，會怎麼樣？

幾年前，佛蒙特州一個小鎮為了不想歡迎難民進到他們的社區而大鬧一場。今天，同一個小鎮正在重新檢討它的反難民立場。小鎮需要振興；小鎮需要成為一個更好客和更多元化的社區-- 至少那是我前幾天讀到的報紙文章的思緒。

街友問題和難民大量湧入，加上我行駛在鄉村道路上看到許多空蕩蕩的教會-- 附帶一提，我這個小地方有五間教堂掛著「出售」的標誌-- 讓我開始思考：如果來發起一個非營利組織，將那些空禮拜堂變成平價住宅，會怎麼樣？如果作為「有組織的宗教」已經失敗了的教會，向那些對教會倒盡胃口的人顯明，上帝創造基督的身體以提供真實的避難所的真正用意，會怎麼樣？

如果我們不讓我們的手在這個待降節期發軟，如同先知西番雅所說的，而是讓我們成為拿著麵包、鹽、酒的禮物歡迎他人進到家裡的 George 和 Mary Bailey，會怎麼樣？如果我們真的環顧四周，為那一對孩子即將出生的落難夫妻 [譯註：指約瑟、馬利亞] 找到一個棲身之處，會怎麼樣？這個世界可能會堅稱「客棧裡沒有地方」可讓他們住，或讓街友或難民住；但是我們知道實際真相，不是嗎？

### 禱告

避難所和喘息空間的上帝，今日有許多人無棲身之處。即使在我們自己的社區，也有一些人無家可歸、勉強維持生計。請用祢創意的靈充滿我們，對我們顯明可以緩解他人的艱難和憂慮的所有方式。當祢開我們的眼睛去看到空的「客棧」時，也請開我們的心扉，讓我們變得更有愛心、更慷慨。奉耶穌的名禱告。阿們。

### 進深

花時間探索你的社區、開車穿梭街道，看看哪裡可能需要。詢問救濟機構現的趨勢是甚麼。聯繫在地的學校，詢問學生的家庭可能需要什麼。當你點燃第四支待降節蠟燭並擊開一塊你的麵包時，想想本週誰需要一條麵包。無家可歸是一場全國性的危機。請在 [endhomelessness.org](http://endhomelessness.org) 上了解更多訊息。

## 第二十三天 | 星期一，12月 20 日

### 我們日用的麵包

我們日用的麵包，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 6:11-13

我像1970年代的許多小孩一樣，經歷《大草原上的小木屋》(Little House on the Prairie) 的時期 [譯註：一部長壽的美國西部開拓史電視連續劇]，對 Laura Ingalls Wilder 所有的書皆愛不釋手。從她最早期住在威斯康辛州「大森林」(big woods) 的探險 [譯註：後來《大森林中的小木

屋》(Little House in the Big Woods)]，成為作者西部開拓史小說系列的第一部]，到她婚後最初幾年在南達科他州環境惡劣的平原的生活，我都一一拜讀。我還試著重現她的生活，包括縫製以鈕扣當眼睛的布娃娃，以及不成功地將奶油攪拌成牛油。

我也在某個十二月天，試著製做 Laura 在她的一本書中提到的楓糖糖果。因為大風雪放學回家，我忙著煮「假的」煎餅糖漿 [譯註：一般搭配 pancake 的糖漿都不是真的楓糖漿，所以美國人習慣上將 pancake syrup 稱為 fake syrup] 這是我童年常吃的東西，我做好後將它倒在我的新澤西州家的雪地上。但是它沒有像 Laura 說的那樣，變硬成為糖果。所以當我父親下班回家，迎接他的是成堆的煎餅糖漿雪泥。



我繼續活在 Laura 的 19 世紀中期故事中。因此有一年，當我收到的聖誕禮物是一個錫製的麵包盤，上面刻著麥穗和「我們日用的麵包，今日賜給我們」的字樣時，我高興地尖叫。它和 Laura 當年輕農婦時有的盤子簡直一模一樣。

麵包在 Laura 的生活中是重要的主食，如同在聖經的時代一樣。事實上，聖經總共提到麵包 492 次。每個星期，當信徒用《主禱文》禱告，祈求上帝賜給日用的麵包時，都會被提醒麵包的重要性。通常我們禱告到這句話時，想的是桌上的食物。可是最近我的「日用的麵包」的禱告，不再是祈求溫暖、鬆軟的麵包，而是祈求更多的耶穌，他是生命之糧，渴望成為我日常生活不可或缺的一部份。

我知道上帝的救贖計劃是如此完美，仍然感到驚訝：祂選擇伯利恆，一個字義是「麵包之家」的微不足道的鄉村，來作為耶穌的誕生地，並將嬰兒放在應該要放動物飼料的槽中。這一切有力地說明我們的饑餓將在基督裡得到飽足。

可是我們在靈性上仍然非常飢餓，不是嗎？也許我們必須將禱告改成：「更多的耶穌，今日賜給我們。」更多的耶穌、更少的自我，會為這個衝突的世界帶來和平。更多的耶穌、更少的自我，會為仇恨之處帶來愛。更多的生命之糧、更少的自我，會讓我們對於我們是誰、我們在那裡、我們擁有什麼感到滿足。

現在我已經不再用那個多年前得到的錫盤來盛麵包；我用它做為我的禱告盤，盛我所寫的、祈求生命中有更多的耶穌的禱告：願我的手做出更多像基督的行為，願我的心發出更多像基督的光，願我的嘴唇說出更多被基督感召的話。

Howard Thurman 觀察到一件事，「商業和宗教的主宰們絕不會將平安帶到世上」。基督的平安，反而是從「一般人：你和我身上，才能被這個疲憊的世界所認知。因此，我們祈求我們日用的麵包：更多的耶穌、更少的自我。

### 禱告

供應者上帝，在我們大聲說出之前，祢就知道我們的需求。請幫助我們在這個待降節的等待時刻，祈求在我們的生命中有更多祢的光和祢的愛。今日請祢不只賜給我們一條鬆軟的麵包來滿足我們咕嚕作響的胃；請每日賜給我們生命的糧——耶穌。奉耶穌的名禱告。阿們。

### 進深

找一個祢經常用來盛麵包的特別的盤子或籃子，然後在其餘的待降節和直到 1 月 6 日截止的整個聖誕節期，用它來做為祢的禱告盤或禱告籃；以更深刻、更有意義地了解天上的糧的禱告，來取代實體的麵包。



## 第二十四天 | 星期二，12月 21 日

### 公共麵包烤爐

不久，馬利亞動身，急忙往山區去，到了猶大一個城。她進了撒迦利亞的家，向伊利莎白請安。伊利莎白一聽見馬利亞的問安，腹中的胎兒就跳動了。伊利莎白被聖靈充滿，高聲呼喊：「你是女子中最蒙福的；你所懷的胎兒也是蒙福的！我主的母親前來探望我，我怎麼敢當呢？我一聽見你問安的聲音，我腹中的胎兒就歡喜跳躍。確信主傳給她的信息必定實現的女子多麼有福啊！」馬利亞說：我心尊主為大；我靈以上帝——我救主為樂；因為他顧念他卑微的婢女。從今以後，萬民將稱我有福，因為大能的上帝為我成全了大事。他的名神聖。——路加福音 1:39-49

跟我丈夫拿小貨車鑰匙這個看似平淡無奇的要求，竟然引起他的側目。「為什麼？」，他非常惶恐地問道。他真正想問的是，「他的妻子現在又想幹嘛？」我簡略說明我需要去得到的東西，例如從家庭建材行買幾包混合粘土和耐火磚，以及從一位附近朋友的田地拿幾顆石頭。

自從上完 18 世紀開放式爐灶烹飪課程回來，我一直在執行一項任務：製造一個以石頭為底座，有蜂窩形圓頂蓋的粘土戶外烤爐。我對這種烹飪方式很著迷，所以與他分享了我想用這樣的烤爐來烹調我們的聖誕大餐的念頭。然而真正讓我感興趣的，是有機會與保羅在聖經所說的「如同雲彩圍繞的見證人」一同做飯 [譯註：作者筆誤，該句話出自希伯來書 12:1，並非出自保羅]，並與很久以前的祖先在某個場域共度時光。

聯結與社區是這些烤爐的真正意義所在。自古以來，在各種文化和世界的各個角落，都可以找到戶外粘土烤爐的證據。在敘利亞

這種烤爐遺跡，可以追溯到大約 9,000 年前。許多這種烤爐是公共的，建造在村莊的中心。各個家庭會在家裡準備好麵糰，然後帶到公共烤爐去烘烤。為了區分麵包是誰的，他們會用刻有設計圖案或字首的木製印章，在麵糰上面蓋個記號。

有時我會想像在公共烤爐分享歡樂與擔憂該有的情景：在那裡新手媽媽得到鼓勵，孤獨的寡婦找到陪伴，青少年從長輩那裡傳承一點點智慧。

誰知道？說不定在馬利亞拜訪伊利莎白期間，這一對老少婦女不僅因上主在她們胎腹中的作為而歡欣鼓舞，而且在擁抱之後，兩個婦女聚集在一個粘土烤爐旁，一起烤麵包作為鼓舞，也分享陪伴和智慧。

我丈夫給了我他小貨車的鑰匙，但是那天我沒有跑到家庭建材行買粘土，石頭也依然在我朋友的田地裡紋風不動。我決定暫緩在我的土地上建造戶外麵包烤爐。我找到一個更完美的地點：我服事的教會。

說真的，有什麼建造社區的方式，比邀請人們聚集在一個烤爐周圍，烘烤那用來祝謝和擘開的麵包更好呢？而且當我們烘烤時，我可以想像有多少故事會被分享，有多少笑聲會充滿在空氣中。這需要一些計劃、一些重物搬運，一些資金。不過，有一些補助金可以使這樣的專案完成。2017 年在佛蒙特州的 Johnson 鎮，一個坐落在鎮中心的社區烤爐就是用補助金建造的。Jen Burton，在背後推動該烤爐的一個有遠見的人，曾說她希望該烤爐「能在食物周圍重新點燃社區」。它的確做到了這一點。

### 禱告

共有共享的上帝，如今我們太容易將自己與別人隔絕開來了。我們保護我們所擁有的。我們遲遲不向他人尋求幫助或提供幫助。我們沒有聆聽前人分享的智慧。願我們在社區中找到那個可以聚集的空間，並在彼此分享中得到滋養。奉耶穌的名禱告。阿們。

### 進深

探索你的社區，何處可以開始圍繞食物共聚來加強關係。如果你對製作戶外粘土烤爐感到好奇，這裡有一個有趣的影片可以觀看。請到：[youtube.com/watch?v=i0foHjPVbP4](https://youtube.com/watch?v=i0foHjPVbP4)

## 第二十五天 | 星期三，12月 22 日

### 驚喜

上主在慢利的聖樹那裡向亞伯拉罕顯現。那時正是白天最熱的時候，亞伯拉罕坐在帳棚門口。他抬頭一看，看見三個人站在那裡，就上前迎接他們，俯伏在地，對他們說：「我主，請在這裡休息一會兒，讓我招待後再走。我去拿水給你們洗腳，請在樹下休息。我去準備一點食物給你們吃，吃了才有力氣繼續趕路。你們到我家來，請接受我的招待。」他們回答：「謝謝！」亞伯拉罕急忙跑進帳棚，對莎拉說：「趕快拿最好的麵粉出來，烤些麵包。」——創世紀18:1-6

驚喜：Howard Thurman 將驚喜描述為生活中，那些比醫生給出漂亮的健檢報告更好，或比化解衝突的會議結果超乎預期更好的時刻。Thurman 說，驚喜是那些帶有「興奮的元素、生命的元素、某種超越驚喜本身的元素」的東西。

聖經充滿驚喜的故事-- 每當上帝神性的臨在闖入平凡人的平凡生活中，帶來比人們所想像的更深刻、更具轉變性的消息的時刻。

那一天亞伯拉罕正忙著自己的事，三位陌生人來訪-- 這些是上主的使者，即將告訴他令人驚訝的消息，就是他的妻子撒拉雖然過了生育的年齡，將要懷孕生子。但是在得到這個消息之前，亞伯拉罕邀請這些陌生人和他一起坐下來、休息、吃飯。他吩咐撒拉做一些麵包。當他們坐下來吃飯時，分享了這個消息。當然，莎拉在帳篷裡一聽就笑了。



上帝的驚喜的確有這種本事。它們能讓你難以置信地笑。它們可以顛覆我們的人生。回想一下馬利亞和約瑟，當天使告訴馬利亞她將懷著基督的消息那天，他們的人生有多麼大的改變。

我們正快速直奔聖誕季節，這是世界接受最大的驚喜-- 耶穌的季節。但是在我們進入這個神聖的時刻之前，我們必須記住，我們要敞開心扉接受這些來自上帝的「驚喜」。我們必須花時間傾聽那些假扮成陌生人來拜訪我們的天使，並邀請他們坐下來和我們一起擘開麵包。

我永遠不會忘記那一天，有個手裡拿著一個包裹的陌生人-- 外表粗魯，操著更粗魯的俄羅斯口音-- 來到我教會辦公室的門口，當時四下無人，而他要求與我坐在一起。我有點提防，但還是為他拉了一把椅子。那時的我正在為許多可能改變人生的決定而掙扎，沒有一個決定給我我在尋找的、可以為行動開綠燈的平安。現在，這個陌生人對我談及人生的曲折，以及他是如何了解到，在憑信心踏出去時，有時內心的平安是不需要的。他說，你只需要往不確定性前進，抓住一件確定的事：上帝的愛。

當他起身要離開的時候，他拿起手裡的包裹遞給我。那是他妻子做的「krendel」，一種充滿乾果的俄羅斯聖誕麵包。那天我啣著茶享用麵包時，我學習到，如果我們對上帝化不可能為可能的一切方式保持開放的心扉，驚喜的確會發生。

不過我承認，有時我會懷念小時候驚喜只是我向聖誕老公公要的禮物的時光：那些包在充滿節日色彩的紙裡、放在燈光閃爍的聖誕樹下等著我的驚喜。但是聖誕節不僅僅是我們所給予或接受的禮物。聖誕節是關於上帝的驚喜，亦即上帝進入我們的日子，改變我們的計劃，並推動我們前進的那些時刻。

## 禱告

上帝啊，祢是知道你對我們、對充滿希望的未來有計劃的上帝。願我們在等待和留意基督聖嬰的時候，信任祢的完美計劃。願我們毫不猶豫或害怕來接受祢賜給我們的改變生命的驚喜。奉耶穌的名禱告。阿們。

## 進深

回憶某個驚喜出現在你面前的時刻。你最初對此有何感受？它如何改變了你的人生？它對你揭示了什麼有關上帝的看顧和恩典的真理？



## 第二十六天 | 星期四 · 12月 23 日

### 教導我們的孩子

「你們要將我這話存在心內，留意中，繫在手上為記號，戴在額上為經文；也要教訓你們的兒女，無論坐在家裡，行在路上，躺下，起來，都要談論；又要寫在房屋的門框上，並城門上，使你們和你們子孫的日子在耶和華向你們列祖起誓、應許給他們的地上得以增多，如天覆地的日子那樣多。——申命記 11:18-21

孩子們放學後聚集在教會的廚房裡。在用心洗手之後，他們聆聽當天邀請到的來賓演講：當地的一位麵包師傅要教他們如何製作自己的麵包。這些麵包不只是供他們塗上奶油和果醬自己食用而已；孩子們將多做一些當作禮物送給別人。

隨著麵包冷卻，交誼廳充滿天堂般的香氣之後，孩子們被要求思考，看看誰可能會因為收到麵包而受到祝福。答案五花八門，從學校護士到郵局工作人員，到每天放學時在村子唯一的紅綠燈十字路口站崗的過馬路警衛。不過，一個小男孩的低語震驚所有的人：「我要把我的麵包給我的鄰居。她擁有的不多，而且媽媽說她身體不舒服。」

然後孩子們拿出色紙，剪下天使翅膀的形狀，作為貼在麵包包裝上的卡片。這個烹飪課是一個稱為「為善烘焙」(Bake for Good) 的免費兒童外展計劃的

一部份。該計畫多年前由亞瑟王烘焙公司創始，這是一家 1790 年在波士頓創立的麵粉公司。該公司業務最終搬遷到佛蒙特州的 Norwich，在那裡它的業務擴大到遠超出經銷麵粉的範圍。它已經成為一個教育中心，其教學的一部份包括指導下一代不只是如何烘焙，還包括分享他們所作的東西的重要性。

在一個「聖誕快樂」似乎是由在店裡可以為兒童買到什麼東西當禮物來定義、COVID-19 中斷供應鏈導致整個待降節商場都擁擠不堪的世界裡，當人們從貨架上搶「聖誕節」時，沒有比現在更需要聆聽摩西在申命記中的話語的時刻。這些話語再一次提醒我們要教導我們的孩子，什麼是為上帝而活。我們要在言語和行為上為他們示範上帝的愛。我們要在他們年輕的心中灌輸這個真理：「普世歡騰」(Joy to the world) 不是在於你擁有多少玩具；是當他們將自己——烘焙並分享的一條麵包——給予別人時，普世歡騰才發生。

## 禱告

上帝啊，無論我們是甚麼年紀，我們都是祢的「小孩」，每天都需要被提醒遵守祢的命令，尤其是祢要我們愛我們的鄰舍如同自己的這條誡命。願我們今日向世界展示那種愛，藉著我們所說的有醫治性的話語，以及我們所採取的有助益的行動。奉耶穌的名禱告。阿們。

## 聖誕夜 | 星期五，12月24日

### 尋覓天使

在伯利恆郊外，有些牧羊人夜間露宿，輪流看守羊群。主的天使向他們顯現；主的榮光四面照射他們，他們就非常驚惶。可是天使對他們說：「不要害怕！我有好消息告訴你們；這消息要帶給萬民極大的喜樂。今天，在大衛的城裡，你們的拯救者——主基督已經誕生了！你們會看見一個嬰兒，用布包裹著，躺在馬槽裡；那就是要給你們的記號。」——路加福音 2:8-12

聖誕夜一直都是我睜大眼睛仰望天空，尋找天使展翅的一個夜晚。它一直都是當世界終於沉睡，我走入寒冷的夜空，抱著一絲希望，能夠聽到天使的歌聲，告訴卑微的牧羊人希望已經闖入他們艱苦的生活的一個夜晚。

所以，我最喜歡的聖詩之一是「請聽天使高聲唱」(Hark, the Herald Angels Sing)，也就不足為奇了。而且每次我很自豪地唱它到走音時，我都會在「憑翅醫治使再起」(risen with healing in his wings) 這一行停頓一下。別搞錯，耶穌是沒有翅膀的；他也不是天使。但是衛理公會創始人之一的 Charles Wesley，在 1700 年代初期為這首深受喜愛的聖誕歌作詞時，他可能是想到希伯來文的 *kanaph* 一字 [譯註：請注意，此處英文原稿誤將 *word* 印成 *world*]；它不僅指天使的翅膀，也指「衣裳的下擺」。因此，憑翅醫治使再起，呼應了那個患血漏多年的婦女，只有觸摸耶穌衣裳的下擺就得醫治的故事。

從我有記憶以來，得醫治的哀求就一直掛在我嘴邊，就是為我那個「特別」的哥哥求主醫治。每年聖誕夜，

## 進深

你的教會是否有機會提供兒童製作麵包的課程，藉此機會教導他們耶穌是他們的「生命之糧」，以及如何與他人分享麵包？或者，可以邀請一位年輕的鄰居、孫兒孫女、侄女或侄子，在聖誕節期間與他們一起做麵包？

我都會尋覓為我哥哥宣布醫治和希望來臨的天使。

我哥哥已經 60 多歲了，仍然和我年邁的父母同住。當他們無法再照顧他的那一天來臨時要如何照顧他，目前還沒有具體的計劃。那一天越來越近。我擔心。我哭泣。我向上帝伸出雙手，但是我的雙手似乎只有抓到空氣。

紐約的中央公園有一個噴水池叫做畢士大噴水池 (Bethesda Fountain)，有時也被稱為「水中天使」(Angel of the Waters)。這個噴水池由 Emma Stebbins 在 1868 年所設計，使她成為獲得重要委任的第一位女性；噴水池高 26 英尺，寬 96 英尺。噴水池的中央有一個 8 英尺高的青銅天使，站在代表健康、純潔、節制、平安的四個基路伯天使 (cherubim) 之上。噴水池的名稱源自聖經，是那些來到被天使攪動的水的人如何得醫治的故事 [譯註：約翰福音第 5 章]。

當我住在曼哈頓時，我經常去參觀這個天使。我想我在為一個特別痛苦的記憶尋找醫治。我們小時候和父母一起去參觀中央公園。在去過動物園和划船之後，我們來到天使。我哥哥和我開始跑到噴水池邊緣去把她看個仔細。可是我哥哥的協調性不是很好。他在蹣跚中跌倒在地。

眾人看著他哭。年幼無知的我，為我特殊的哥哥再次在公共場合出醜覺得尷尬。我的父母向他衝過去，看起來很傷心。然而，在他們趕到之前，一個不知從哪裡冒出來的女士，俯身到我哥哥面前，替他擦眼淚的同時，微笑著安撫他。他沒能到達噴水池的水，但是心的醫治在那一天發生了：他的心、我和我父母的心。我們並不孤單。天使就在我們中間。

### 肉桂聖誕星之麵包

迎接聖誕季節最好的方式，就是做一個星星形狀的肉桂分撕麵包。當你與家人分享，或當成禮物送人時，思考那個耶穌降生之夜閃耀的星星。

請到下列網站：

[kingarthurbaking.com/recipes/cinnamon-star-bread-recipe](http://kingarthurbaking.com/recipes/cinnamon-star-bread-recipe)



也許今年我需要停止在聖誕夜的天空中尋覓天使。也許我需要停止張大耳朵去聽他們的天上之歌。也許我需要理解到我的哥哥不需要從耶穌的「翅膀」得醫治。他的樣子本來就是完美的！更重要的是，我一直在尋找的天使已經在這裡了，在最需要幫助的時候俯身而來。他們看起來很像你。

### 禱告

*拯救的上帝，在這個神聖的夜晚，當天使歌頌我們救主的降生時，願我們聆聽已經在我們中間的天使的歌聲。願我們聽到希望、仁愛、和平、恩惠的話，從朋友、所愛的人、甚至陌生人而來。願我們歡喜，因為知道醫治的慈悲常在。是的，榮耀永遠歸於我們的新生王！奉耶穌的名禱告。阿們。*

### 進深

無論你在平安夜有什麼計劃，花一點時間靜靜地點燃待降節花圈中間的蠟燭，亦即基督蠟燭。如果你沒有待降節花圈，那就點一支蠟燭來代表基督之光現在已經在世上了。當你看著燭光閃爍時，思想在馬槽裡那個嬰兒。請你為了藉著祂得到的滋養和醫治來獻上感謝。



聖誕節的十二日

## 擁抱聖誕節期

**12**月25日已經到了，我們的每日靈修也繼續隨著我們進入這個快樂的聖誕季節。帶領我們到一月六日主顯節 (Epiphany) 的這十二日，似乎並未被其餘的世人注意，因為節日的裝飾太快被取下來了。

可是我鼓勵你遵守十二日的聖誕節期。保留聖誕裝飾。將待降節花圈中央的基督臘燭取出，放在家中顯眼的地方，在十二日中的每一日都點燃它，當作基督的光照亮全世界的一個提醒。當然，我們要繼續烘烤麵包與他人分享。但最重要的是，請利用這段時間深思，上帝的禮物耶穌基督在過去和未來，在你生命中的意義為何。

Howard Thurman視聖誕季節為一個盤點和調整我們生命的時間-- 那也正是我們要做的。我們要盤點並做適當的調整，使我們的生命更清晰地反映我們所收到的這個神奇的禮物。

聖誕節期的每一日會有一段思考，接著會提出相同的一些問題，邀請你來檢視需要做什麼，才能真正「調整」你的生命。這些問題雖然簡短，但是並不簡單：我要如何才能讓生命更反映基督的光呢？什麼是我需要放手的？什麼是我需要做得更多的？

主恩滿溢！

*Donna Frischknecht Jackson*



### 聖誕節的聖禮

HOWARD THURMAN

我對全人類做了一個信心的舉動  
因那是懷疑徘徊和猜忌孵化之處

我對所有悲傷的心做了一個喜樂的舉動  
因那是笑聲蒼白和眼淚氾濫之處

我對軟弱之事做了一個力量的舉動  
因那是生命黯淡和死亡靠近之處

我對眾生做了一個信任的舉動  
因那是恐懼主宰和猜疑守候之處

**我對朋友和敵人做了一個愛心的舉動**  
**因那是互信薄弱和怨恨熾熱之處**

我對上帝用一生的年歲做了一個約定  
然後用寧靜的眼光關注生命

### 思考

對 Howard Thurman而言，聖誕節是一個「寬恕過去的傷害」、「想起遺忘的恩典」、「感受靈魂的復甦」的時間。你在哪裡需要表達寬恕？什麼恩典值得想起？你用什麼方法使靈魂復甦？

### 禱告

恩典的上帝，請幫助我們完全進入這個聖誕季節，而不是急著將它收藏起來。願我們放慢腳步流連在馬槽邊，為了耶穌這個賜人生命的禮物，對祢永遠高舉我們的讚美。奉耶穌的名禱告。阿們。



## 第一天 | 星期六，聖誕節

### 12月 25 日 想家

因為上帝拯救全人類的恩典已經顯明出來了。這恩典訓練我們棄絕不敬虔的行為和屬世的私慾，在世上過著自制、正直、敬虔的生活，等待我們所盼望那蒙恩的日子來臨；那時候，至尊的上帝和我們救主耶穌基督的榮耀要顯現。基督為我們獻上自己，救贖我們脫離一切邪惡，使我們成為他純潔的子民，歸屬於他，熱心行善。  
——提多書2:11-14

有一次我參加附近圖書館的聖誕節茶會，在圍著桌子喝茶並品嚐著自製的節日點心時，我們都被邀請分享對過去聖誕節的回憶。有些回憶很有趣，有些回憶令人感傷。每一個人都分享完以後，房間突然沉寂了一陣子。這不是設計好的；當每一個人都因思念那已經逝去的家而苦笑或拭淚時，寂靜就自然發生了。



### Allen阿嬤的小豆蔻咖啡麵包

這個食譜是由Anne Turek所提供，她是紐約上州的一位長老教會會友。她說在每一個聖誕節，這個麵包讓她想起「家」。這個食譜可以做兩條麵包-- 所以想想第二條要送給誰。

1. 混合 2 茶匙酵母和 1 茶匙糖在 1/4 杯溫水中。酵母應該會發泡起來。
2. 融化 1 條奶油在 2 杯牛奶中。不要讓它煮沸。
3. 將融化的奶油及牛奶放進碗中並加 1 個蛋、1/2 杯楓糖漿、1 茶匙鹽。讓它降至可觸摸的溫度，加入酵母混合液。
4. 加 6-7 杯的白麵包麵粉或通用麵粉。加 1 茶匙到 1 湯匙的小豆蔻到麵團中。讓它發麵 1 至 2 小時。
5. 將麵團擀開成長方形，大約 9 英寸寬、12-14 英寸長。頂層塗上奶油。將糖與香料混合物（1/2 杯黑糖、2-3 茶匙小豆蔻、1-2 茶匙肉桂粉撒在麵團上。
6. 將麵團擀成 9 英寸的圓柱型，然後放在一個塗好奶油的麵包烤盤裡。將麵團切成長條狀「編麻花」。
7. 讓麵團圓筒再次發麵，然後在 350 度的烤箱裡烘烤，直到變成好看的褐色。

有一個表達想家的古老威爾斯 (Welsh) 字，叫做 hiraeth，雖然可以粗略地譯為「懷舊」(nostalgia)，其實它的含意更廣。它是在人心中很深沉的一種渴望-- 幾乎是一種痛-- 不是為了某個特定地方，而是為了曾經駐留該地的愛。我年齡愈長，愈能了解 hiraeth 的概念。

聖誕節早上我會在太陽還未升起以前就起床，悄悄地把聖誕樹的燈插上電源並且煮咖啡。然後我會取出德國 stollen-- 這是一種用各式乾果蜜餞和扁桃仁糖膏 (marzipan) 做的聖誕麵包，是我家每一個聖誕節早晨的傳統甜點-- 我切開它來享用。當我這樣做的時候，我心中的思念蔓延：我想起我的哥哥、妹妹跑下樓梯來拿聖誕樹下的禮物；母親在馬槽場景旁點燃的楊梅蠟燭光照亮小小的嬰兒耶穌人偶；電視銀幕不斷播放木頭在壁爐中燃燒爆裂的畫面。我想起年輕版本的爸媽坐在長椅上，微笑地看著他們的孩子為了聖誕老人給他們的禮物而快樂尖叫。我想起，我也為之心痛，因為我不能再回到當時。

我們都會想家，無論心目中的家是什麼樣子。然而基督聖嬰提醒我們，雖然我們不能回到過去，仍然有更多的喜悅會到來。我們感到心痛的愛，就寫在耶穌的臉上。

我擦乾為過去所流的眼淚，喝我的咖啡。聖誕樹的燈光閃耀，我咬著德國聖誕麵包。今天這個疲憊的世界已經獲得最完美的禮物：耶穌。祂是我唯一需要的。

Howard Thurman 說道：「聖誕節是永恆聖靈的孵化的同在，讓疲憊的心復甦，也讓已死的希望激起生命的新意。聖誕節是在每日結束之處所得的明日的應許。」

### 禱告

上帝啊，在這聖誕節，願祢將我們心中的渴望與痛楚轉變成美好的事物。願和平與喜樂充滿我們的家庭。奉耶穌的名禱告。阿們。

### 盤點

我要如何才能讓生命更反映基督的光呢？什麼是我需要放手的？什麼是我需要做得更多的？

## 第二天 | 星期日，12月26日

### 很多碗熱粥

當時，在耶路撒冷有一個人，名叫西面。他是敬畏上帝的義人，一向盼望以色列得到拯救。聖靈與他同在；他得到聖靈的啟示，知道自己在離世以前會看見主所應許的基督。由於聖靈的感動，他來到聖殿。這時候，耶穌的父母剛抱著孩子耶穌進來，要履行法律所規定的事。西面把孩子抱在懷裡，頌讚上帝說：主啊，你已實現了你的應許；如今可讓你的僕人平安歸去。我已親眼看見你的拯救，就是你為萬民所預備的：他要成為啟示外邦的亮光，成為你子民以色列的榮耀。…有一個女先知，名叫安娜，是亞設支族法內力的女兒。她已經很老了，曾結過婚，跟丈夫一起生活了七年，以後寡居，現在已經八十四歲。她沒有離開過聖殿，日夜敬拜上帝，禁食、禱告。正在這時候，她也來了，頌讚上帝，並且向所有期待上帝來救贖耶路撒冷的人宣講這孩子的事。

——路加福音2:25-32, 36-38

當冬天積雪時，在佛蒙特州養雞不是一件愜意的田園樂事。厚厚的雪堆讓走到雞舍變成一種體能訓練。雞舍上頭掛了一盞燈籠，時常點著一支真的蠟燭，在昏暗的黎明時分招呼著我。

為了讓我這些長羽毛的朋友們舒適一點，我在牠們腳底下鋪了一層厚厚的草。我還招待他們喝熱粥。在我為自己泡第一杯熱氣騰騰的咖啡之前，我先照料他們，在燒水的同時我跋涉到棚舍舀出他們的飼料。然後我把溫熱的水和飼料攪拌在一起，並將這個混合物分裝在兩個碗，這樣雞群才有足夠的空間去悠哉享受食物，不必互相推擠。(這曾經發生過。)我的丈夫看著我的早晨例行工作，取笑我說：「牠們只不過是雞。」

我知道牠們不只是雞。他們是把我從臨到我身上的 COVID-19 憂鬱中拉出來的小天使。他們給我一個一早起來花時間做些建設性的工作的理由，而不是在早餐桌上漫不經心地滑手機看社交媒體，最終被所有的負面新聞和評論拖垮。

據說，你若在沮喪中想要感覺好一點，最好方法是去為別人做一些事。打個電話給一位寂寞的鄰居；拜訪一位剛失去另一半的朋友；多做一條麵包送給一位好久不見的親戚；為別人出席聚會。將別人的需要擺在自己的需要之前，哲學家兼小說家 Iris Murdoch 稱這是「非我」(unselfing)-- 踏出自我之外的過程。

聖誕節期是精通「非我」的最好時機。這也是我們在聖誕故事中從西面與安娜學習的時機：他們是緊緊抓住一個應許，會在一個嬰兒的眼睛裡看到拯救的兩位老人。他們抱著信心等待，知道上帝會回應他們。但是當他們等待時，我好奇：誰在那裡照顧他們？誰在當他們的朋友？誰花時間去聆聽他們擁有的智慧？在我們的生命中，現在就有許多人我們可以去照顧、去當朋友、去伸出雙手，只要我們學會「非我」。

冬天是很具挑戰性的時候，不僅是對養雞而言。但是當日子陰沉沮喪時，我就想起有很多碗熱粥要做。

### 禱告

聽我們哀求又總會回應我們的上帝，今日我們親近祢。祢總是豐盛地供應我們所需，我們感謝祢的供應。請今日幫助我們分享那個關懷的恩賜，給其他可能會因為被看到、被聽到、被愛就得到溫暖的祝福的人。奉耶穌的名禱告。阿們。

### 盤點

我要如何才能讓生命更反映基督的光呢？什麼是我需要放手的？什麼是我需要做得更多的？



## 第三天 | 星期一，12月27日

### 獻上我們最好的給上帝

無論做什麼，都要為榮耀上帝而做。  
——哥林多前書 10:31b

許多年來，我一直都是兒童講道的女王；至少我的母親會這樣告訴你們。她很喜愛我在浸信會擔任基督教教育主任時所講的迷你信息。當時我剛剛離開擔任專業雜誌編輯的職場，正在思索分辨那又怪又奇妙的事奉的呼召。在那之前我沒有跟孩童們互動的經驗。我沒有我自己的孩子，我想我也很可能是惟一沒有當過臨時小孩保姆的青少年。但是上帝有祂的幽默感，在那裡我每個星期都被孩童們圍繞。



我記得我在教會的第一個聖誕節，和孩童們談到他們要聖誕老公公給他們甚麼禮物。我談到我們有聖誕節的真正原因：上帝深愛世人，祂給他們耶穌這個禮物。然後我問我們能給上帝什麼禮物來表示我們的感謝。

答案既多樣又有趣。一位小男孩要給上帝他實在不想要的剛出生的妹妹，不過「媽媽還是把她帶回家了」。有幾個年紀大一點的孩童提到東方博士的禮物「真的很酷」又「昂貴」。我身邊有一個超大的羔羊布偶，我用手臂抱着牠，跟孩童們分享最好的禮物不是「酷」或「昂貴」的。它不是能夠買到的東西。它絕不是一個人的剛出生的妹妹！我們能夠獻給上帝的最好禮物來自內心。我說道：「小小牧童愛他的羔羊，但是他願意將牠獻給耶穌。」孩童們都睜大眼睛，想着有什麼來自他們內心的東西可以獻上。

雖然這是我母親最喜愛的兒童講道之一，我想它也能在五歲以上的聽眾中引起共鳴。每當我懷疑我是否獻上我最好的給上帝時，我常常回想起這篇講道。

或許這個聖誕節期是我們盤點我們的生活的時刻，決定要如何活得不同，也就是以運用我們的恩賜來榮耀上帝的方式來過日子。我們真的能夠割捨最寶貴的嗎：我們的才能，我們的時間，我們的財富？

每一間佛寺都有一位「典座」(tenzo)，是監督寺院膳食的僧人。典座小心翼翼地執行任務，確保每一樣成分都是最好的，即使只是清湯裏的一枝荷蘭芹或是做一批普通餅乾的麵粉。假使我們用如此的小心及愛心來做每一件事，總是想到每個舉動都是榮耀上帝的方式，會怎麼樣？

## 禱告

慈愛的上帝，在耶穌這份禮物裡，祢給全人類改變的另一次機會：變為更仁慈，更慷慨，更有愛心。願我們現今所做的所有工作，都反映那個改變的另一次機會。願我們的一言一行，都能榮耀祢的聖名。奉耶穌的名禱告。阿們。

## 盤點

我要如何才能讓生命更反映基督的光呢？什麼是我需要放手的？什麼是我需要做得更多的？



## 第四天 | 星期二，12月28日

### 我將不虛度此生

那得到雅各的上帝幫助的多麼有福啊！  
那投靠上主—他的上帝的人多麼有福啊！上帝創造天、地、海，和其中萬物；他始終持守他的諾言。他為被欺壓的人伸張正義；他賜食物給飢餓的人。上主使被囚的人得自由，使盲人能看見。他扶起被欺壓的人；他愛惜正直的人。他保護寄居的外人；他扶助孤兒寡婦，但要挫敗邪惡人的詭計。上主要永遠作王；錫安哪，你的上帝要永遠掌權。要讚美上主！——詩篇 146:5-10

我在學習開放式爐灶烹飪所住的十八世紀小酒館的舊食譜書架上，發現一本破爛的 Emily Dickinson 詩集。我一向欣賞她的詩，所以我輕輕地將詩集拿在手裏，就着燭光開始閱讀。

編者的前言透露一些我從來不知道的關於詩人的趣事。Emily Dickinson 不僅是一位運用文字的大師，還是一位技術嫺熟的烘焙師，用恩慈與幽默處理新的廚技。她在 1845 年寫信給一位朋友，說她「明天要學做麵包。」

她寫道：「所以，妳可以想像我捲起袖子，將麵粉，牛奶、saleratus (一種發泡劑) 與大量的恩慈混和。」她又加上：「假使妳不曉得如何做生命的支柱 [譯註：指麵包]，我建議妳迅速學會。」

大不列顛聯合王國的一個非營利組織採行這個忠告。這個稱為「真實麵包運動」(Real Bread Campaign) 的團體，提倡過著一種以製作麵包為焦點的健康、可持續的生活。它創造的方案之一稱為「我們一起『發/提升』起來」(Together We Rise)，將烘焙麵包課程帶進監獄和居留所，教導就業技能。

幾年前，真實麵包運動發起另一個方案，來幫助那些受情緒問題困擾的人。這個稱為「Bethlem 烘焙好夥伴」(Bethlem Baking Buddies) 的方案，為了在 Kent 郡的 Bethlem 皇家醫院精神健康照護機構的住院者，開設六次、每次二小時的烘焙課程。這個烘焙麵包課程是要幫助顯示，當人們聚在一起揉麵和烘焙麵包時，治療及社交兩方面得到多麼大的益處。

我一向都覺得烘焙麵包是很療癒的。麵團在你的手指之間的感覺，以及搓揉麵團

的工夫，都有某種獨特之處。還有，耐心等待麵團發起來，或是在我的情況，等待麵團不知是否會發起來，就是一個非常有力的功課。我也常常在想，要為和我哥哥一樣有學習障礙的人寫一本食譜；這本食譜會考慮不同的動作能力，並以易於照做的方式呈現烹飪步驟。我們要如何建立一個各種不同的能力都得以發揮的社區呢？

燭光發出劈拍聲，因為蠟燭已燒到燭心尾端，但是仍足夠讓我品嚐詩集的最後一行：「假如我能夠阻止一顆心破碎，我將不虛度此生 (If I can stop one heart from breaking, I shall not live in vain)。」蠟燭熄滅了。我合上詩集，

坐在現在變黑的房間裡，好奇Emily Dickinson是否在揉麵包時，創作了那一行美麗的詩句。

在這個聖誕節期，你有什麼方法能阻止一顆心破碎呢？

### 禱告

上帝啊，祢呼召我們彼此和平相處，但是有很多人沒有感受到被歡迎的溫暖。在我們自己的社區裏，有好多人被鄙視或被認為「不夠」。請幫助我們的心清醒過來，看見祢每一個孩子的美。帶領我們走上能夠療癒這受傷的世界的道路。奉耶穌的名禱告，阿們。

### 盤點

我要如何才能讓生命更反映基督的光呢？什麼是我需要放手的？什麼是我需要做得更多的？

## 第五天 | 星期三，12月29日 敢於真實地生活

我這樣說是要贏得人的稱讚嗎？不是！是要上帝的嘉許！難道我想討人喜歡嗎？如果我仍然想討人喜歡，我就不是基督的僕人了。——加拉太書 1:10

她的名字是 Tasha Tudor。從她和一隻柯基犬在花叢中的黑白照片的穿著來看，人們會以為這張照片是在 1800 年代早期拍攝的。只不過那時並沒有相機。其實這張照片是在 1990 年代拍攝的，Tasha 只是穿上另一個世紀的服裝。事實上，Tasha 過的是也另一個世紀的生活。

這位出版了 100 多本書的多產童書插畫家，追隨她的熱情，創造了一個讓她可以擁抱 1830 年代的時尚和生活方式的世界。她的孩子是在母親獨特的生活視角下長大的，懷念充滿燭光和火雞用鐵叉架在火上燒烤的時光。隨著 Tasha 逐漸年老，她的大兒子在他佛蒙特州的房產上建造了一棟小房子，讓她在這裡繼續蒔花種菜和做飯，穿著古裝，直到 2008 年去世。

Tasha 有一個夢想，而且她沒有讓世界告訴她夢想是不可能的，反而向懷疑者展示一切皆有可能。

當我從 18 世紀開放式爐灶烹飪班的冒險歸來時，我不僅打開我的行李包拿出筆記和食譜。我也打開一個沉睡的夢想：生活在一個早已被遺忘的時代。我和我的丈夫分享我希望脫離電網的願望以後，接著溫柔地問：「我們能不能在這個已經老舊的房子，加建一個沒有電但是有壁爐的起居室？」

我們還沒有為我們的老房子添加那個原始生活的增建，而且在商量這件事時，我丈夫開玩笑說，我是唯一想花錢「降級」我們的房子而不是升級它的人。但是我有一個夢想，我有一個熱情。在我的靈魂深處，這是我與上帝的聯繫點。在這裡，我感覺自己活了過來，成為上帝創造我應有的樣子。我就是在一張點著蠟燭的古樸桌子上寫下這些文稿的。

然而我好奇，我們當中有多少人，終其一生過著把能讓我們靈魂歌唱的事物推到一旁的日子？有多少人，在他們嚥下最後一口氣時，為自己從未敢於真實地生活而感到懊悔？Tasha Tudor 當然不會那樣。

在這個聖誕季節，當我們想起上帝對人類最大的夢想就是在耶穌裡的救恩時，我們能不能容許自己得救？我的意思是，容許我們脫離我們自己、脫離我們的消極、脫離我們說過或聽過的每一個「做不到」而得救？

我注意到在 COVID-19 這段期間，越來越多的人從社會相關的沉睡中醒來。他們敢於冒險，過不同的生活，迎向並非遙不可及、只要憑信心再伸張一點雙臂就可以觸及的夢想。

多年來，在紐約上州的一個鄉村邊緣有一家的磚砌的工廠。它一度曾經僱用數百名生產襯衫的工人，但已經閒置了



20多年了。我曾那個鄉村的牧師，每次經過這棟建築，我都有了一個它會再活過來的異象。就在最近，一對來自科羅拉多州、設計家俱的年輕夫婦買下了它，現在正在復原它，為他們的設計藝廊和住宅創造空間。

Howard Thurman 曾說過，我們的夢想是從存在之泉湧出的活水，滋養和維持著所有的生命。他還說，「夢想是內心的安靜的堅持，能使一個人安然渡過他翻騰經驗中的大風大浪。」

想像一下如果沒有Tasha Tudor 們在其中，世界會是什麼樣子？想像一下，如果上帝不是最偉大的夢想家，世界會是什麼樣子？

## 禱告

鼓勵人的上帝，祢知道我們心中的夢想，因為是祢把那些夢想放在那裡的。請原諒我們害怕這些夢想。原諒我們以為祢想要我們過的人生是不可能的。今天請給我們勇氣，讓我們活出像祢創造的孩子應有的樣子。奉耶穌的名禱告，阿們。

## 盤點

我要如何才能讓生命更反映基督的光呢？什麼是我需要放手的？什麼是我需要做得更多的？



## 第六天 | 星期四，12月30日 隔夜麵包櫃

我赤身露體，你們給我穿；我害病，你們照顧我；我坐牢，你們來探望我。」那時候，那些義人要回答：『主啊，我們什麼時候看到你餓了，給你吃？渴了，給你喝？什麼時候看到你流落異鄉而收留你？看到你赤身露體而給你穿？我們什麼時候看到你害病或坐牢而去探望你呢？』王要回答：『我鄭重地告訴你們，這些事你們為我的跟從者中最微小的一人做，就是為我做了！』——馬太福音 25:36-40

這星期我跑了一趟超市，想買幾樣東西，為我丈夫和自己準備一頓安靜且豐盛的年夜飯。我們不是「噪音製造器和香檳的跨年者」，相反的，我們傾向於在一月一日清晨五點鬧鐘響起時迎接新年。

我已經知道要買什麼，也知道在哪裡可以找到，正當我穿梭於店內走道時，我突然停下來。我發現我站在一個很大的隔夜麵包櫃前。各式各樣的

麵包，從肉桂螺紋麵包到酵母酸麵包，都被丟在一起。它們的塑膠袋上都有發光貼紙註明「半價」。我正要去翻找麵包，手卻停在半空中。片刻間，我回到隔夜麵包櫃是我到超市的第一站，也是唯一的一站的日子。

當時我二十幾歲，在曼哈頓租一間套房，花掉了我當助理編輯月薪的一大部份。我相當會精打細算，勉強讓收支平衡，但是沒有餘錢買「雜貨」。有些週末我會越過哈得遜河，回到紐澤西州的父母家探望他們，順便搜刮一卷廁所衛生紙、一些紙巾、一大袋蘋果。當我走進紐約市內的超市，我知道我不需要流連那些可口、昂貴的預製餐點-- 裝滿熱氣騰騰的牛腩或烤雞的容器-- 它們的香氣四溢讓我垂涎欲滴。不必。我會直奔隔夜麵包櫃，找其中看起來最好吃、最新鮮的麵包。

我過那樣的生活有好一段時間，即使在幾次薪水微調、有買雜貨的預算之後亦然。我就是改不掉只將減價品放進我的購物車的習慣。

我已經不再過那樣的生活了。現在我有能力買新鮮的手工麵包。我甚至有辦法買較昂貴的東西揮霍一下。但是偶爾，當我丈夫問我要不要煎一塊牛排，我看見他放進購物車的一大片肉排的價格，還是會禁不住打冷顫。我也曾指出他可以選較便宜的牛排。



### 免揉硬皮白麵包 No-Knead Crusty White Bread

這裡有一個簡單、免揉的麵包食譜，根據大小可做三至四條，非常適合包起來在跨年時與別人分享。請到下列網站：

[kingarthurbaking.com/recipes/no-knead-crusty-white-bread-recipe](http://kingarthurbaking.com/recipes/no-knead-crusty-white-bread-recipe)

偶爾，我丈夫發現我站在隔夜麵包櫃前面，會問：「妳在做什麼？」我在想這種櫃子曾是我的救命恩典的日子。我在想我花每一分錢都必須精打細算的日子。我在想匱乏的日子，也在想豐富的日子。

但最主要是現在，當我的手伸進隔夜麵包櫃時，它更像是一個祭司的動作-- 類似一種祝福。當我小心翼翼地摸著袋子，我想到全國各地仍有走進超市時直奔隔夜麵包櫃的人。我回想我曾經是他們其中之一的時候。

Howard Thurman 曾說：「有一種合一，是將一切生物聯結成一體」。願在這個聖誕節期將我們連結的合一，成為那些伸手拿隔夜麵包的人的

慈悲。願在新年將我們聯結的合一，讓我們在其中共同努力，走向沒有人需要隔夜麵包櫃的那一天。

### 禱告

慈愛的上帝，在這個充滿節慶食物的季節，請幫助我們記得並非每個人都有盛宴能享受。幫助我們更加意識到，在我們的社區裡有困難將食物擺上桌的家庭數目正在增加。打開我們的眼睛，去看到誰可能需要伸手進入隔夜麵包櫃，然後引導我們找到餵養祢的兒女的方法。奉耶穌的名禱告，阿們。

### 盤點

我要如何才能讓生命更反映基督的光呢？什麼是我需要放手的？什麼是我需要做得更多的？

## 第七天 | 星期五 · 12月31日

### 做出一條通道

要專心信賴上主，不可倚靠自己的聰明。無論做什麼事，都要以上主的旨意為依歸，他就會指示你走正路。  
——箴言 3:5-6

下了這麼多雪，我非從我佛蒙特州的家後面的山坡上滑下來不可。所以，在嚴寒的天氣，我穿戴靴子、帽子、手套，從地窖挖出雪碟。我不知道會遭遇甚麼。這一開始聽起來很有趣的樣子。

我開始爬上山。覆蓋白雪的群山和湛藍的天空形成強烈的對比。一到山頂，我注意到四周一片寂靜。我把雪碟放在地上，坐上去，把自己往前推。它一動也不動。我再推。還是不動。我發現自己坐在這個雪碟裡，一吋一吋地慢慢滑下山，在厚厚的積雪中切出一條通道。以前我從來不需要在厚雪中切出通道。當我還是小孩子的時候 [譯註：指體重較輕]，隨時都可以從山上滑下來。

經過這趟精疲力竭的下坡，我決定試試我已經切出的通道。我再爬上山，坐上雪碟往前推。慢慢地我往下滑，每隔數英尺就卡住。我到了山下又往上看，聽到內心有一個聲音在細語：「來吧，再試一次。」我的雙腿凍得發麻，手

臂酸痛，但是我再次上山。我第三次坐上雪碟，沒有期望很多，只是往前推。說時遲那時快，我飛快地滑下山坡！雪已經被壓得夠緊實，足以提供我一條平滑的通道。

滑過這美妙的一趟之後，我收工了。一杯熱可可可在手，配著剩餘的德國聖誕麵包，我不禁想到，我們多麼需要毅力來達成期望的目標，但是我們又經常多麼快就放棄，特別是當事情進行得不順利時。我看到小孩在教會做手工藝時也是這樣：有多少次這些小指頭會中途放棄，把作品交給大人去幫他們完成。我看著麵團，想起我曾經一度放棄做麵包，只因為我一直沒能讓酵母發起來。我們和上帝的關係又何嘗不是這樣？

很快的聖誕故事的溫馨會冷卻，生活會充滿世俗雜事。生活的忙碌會將這個每日靈修的時間擠掉。我們多快就會放棄嘗試清出一條走向與上帝有更深入關係的平順通道呢？2021年即將在時鐘滴答聲中過去，新的一年即將臨到。又到了我們做不一定會履行的新年新計劃的時候了。但是我祈禱，你今天不要做新計劃。

相反的，我祈禱你會重新承諾留出時間給上帝。爬任何你必須要爬才能接近上帝的雪山。努力清出一條走向上帝的話語的通道。而且當事情看起來很艱鉅時，不要放棄。繼續努力，因為任何有價值的東西都花功夫。上帝值得你花功夫。祝你有個蒙福的2022年！



## 禱告

將一切都更新的上帝，當日曆翻過一頁，迎來新的一年時，請幫助我們繼續將祢放在生活中首位。願我們日日找到蒙福的時刻來安靜坐在祢身邊。從今以後，願我們更常禱告，更常信靠祢，更常呼求祢的聖名。奉耶穌的名禱告。阿們。



## 第八天 | 星期六 · 1月1日 新年 祝你有蒙福的一天

*但是上主說：不要老記著往事；不要沉溺在回憶中。看哪，我要有新的作為，事情已經發生，你們看得見！我要在荒野中開闢通路，在沙漠裡挖掘河流。*  
——以賽亞書 43:18-19

新澤西州一間我曾工作過的教會有一個人，從來不對我說再見。他會說：「祝妳有蒙福的一天！」老實說，我第一次聽到時有些驚訝。沒有人離開的時候那樣說——尤其是在教會。所以這事第一次發生時，我謝謝他，並說：「你也是！」

真正使我驚訝的，是那幾個字對我的影響力。「祝你有蒙福的一天」所表達的遠非「再見」可及。在幾秒鐘之間，「祝你有蒙福的一天」提醒你所擁有的時間真的受到祝福，也提醒你過這一天時，要花點時間去了解你的每一刻是--而且能夠--多麼有福氣。「祝你有蒙福的一天」讓你覺得有人不但確實在注意你，而且花時間去看你是個上帝的孩子。

「祝你有蒙福的一天」比「再見」更能點醒你去看到一個事實，就是上帝神聖的恩典與美妙嵌入生活的每一處，而且我們有責任張開眼睛去發現隱藏在世俗雜事中的神聖。我們漫不經心地與別人閒聊，但是很少投資我們的時間去看見另一個人內在的基督之光。我們不太敢更深入地進入另一個人的生命。

Howard Thurman 相信新年是客觀審視自己生命的機會，甚至是去「選擇一件超越你和家人的需要的事來關注」的機會。

許多美國長老教會屬下的地方堂會正致力於成為馬太 25 章的教會--謹記耶穌的教誨去幫助「這些人當中最微小的一人」的信仰團體。雖然教會被邀請專注的三方面事

## 盤點

我要如何才能讓生命更反映基督的光呢？什麼是我需要放手的？什麼是我需要做得更多的？

工包括解決飢餓問題、瓦解種族歧視、尋求在社區變得更舉足輕重，我不禁要提出以下的問題：如果馬太 25 章的工作真正能從我們每個人的內心開始，從我們所選擇使用的言語開始，會怎麼樣？

言語是強大有力的，能造成改變。我記得去年夏天讀到一篇報紙的文章，提到劇院人員使用的言語當中，許多帶著性別歧視和種族歧視。假使我們選擇從新年開始，更加留心只用恩典的言語、療癒的言語、愛的言語，會怎麼樣？假使我們嘗試不用任何負面的言語，遵守那句諺語--如果沒什麼好話可說，就什麼都別說--會怎麼樣？假使說「祝你有蒙福的一天」比簡單的「再見」可能會對這世界更有好處，會怎麼樣？假使？

## 禱告

上帝啊，願我口中的言語，心裡的意念在祢和所有聽到我說話的人面前都蒙悅納。奉耶穌的名禱告，阿們。

## 盤點

我要如何才能讓生命更反映基督的光呢？什麼是我需要放手的？什麼是我需要做得更多的？

## 順便提醒一下

一月已經來臨，但是我們仍在聖誕節期裡。你仍然每天點燃待降節花圈中的基督蠟燭嗎？當我們前往主顯節，想到引導東方博士找到伯利恆聖嬰的明亮星星，我們對光的專注將變得更加重要。



## 第九天 | 星期日，1月2日

### 細枝條攪拌器

既然我們屬於白晝，就應該戒備。我們要以信和愛作護胸甲穿上，以得救的盼望作頭盔戴上。上帝不是揀選我們來受他的懲罰，而是要我們藉著我們的主耶穌基督得拯救。基督為我們死，為要使我们，無論是死了的或是活著的，都能夠在他再來的時候跟他一同活著。因此，你們要互相鼓勵，彼此幫助，像你們現在所做的一樣。  
——帖撒羅尼迦前書 5:8-11

「你要我用什…麼…去攪拌麵糊？」我並非故意讓問題聽起來如此難以置信，可是烹飪老師站在那邊，手裡拿著像是一堆細枝條綁在一起的東西，堅稱這是真的廚具。我來是想學原始的烹飪技術，可是使用細樹枝-- 做攪拌器？

結果，樺樹枝條攪拌器 (它的正式名稱) 比我用過的任何金屬攪拌器都更棒。細枝條的纖細尖端更容易打到碗邊緣的麵糊，也更容易打散乾濕成份混和經常形成的小麵粉硬塊。所以，我和我的同學們就輪流用一個奇怪的小廚具攪拌麵糊。我們打到手臂酸了才將麵糊碗交給下一個人。

為了使我們做的蛋糕鬆軟，麵糊裡必須有很多空氣。除了人工攪拌、攪拌、再攪拌以外，沒有其他方法讓麵糊發酵。當我們將麵糊碗和樺樹枝條攪拌器輪流傳來傳去，烹飪老師向我們保證，這個蛋糕必定不會讓我們的手臂酸痛白費。他也警告這不是一份能單獨做的食

譜：「你需要一個團體圍繞在身旁，當你累了，有人會接手繼續攪拌。」

我低頭看著手中的細枝條繼續攪拌，心中想著，「當你有群體可以幫你，生命就變得更甜美。」每根細枝條單獨沒辦法攪拌麵糊。但是當細枝條綁在一起，力量就強大到可以勝任工作愉快。

John Donne 寫道：「無人是一座孤島 (No man is an island)」。Howard Thurman 呼應他的智慧，說道：「每個人思考他如何與自己連結，與他做為一份子的社會連結，是非常重要的事。我們不是一座孤島；我們不能孤獨而活。」

烹飪老師是對的，那個蛋糕的確讓我們的手臂酸痛沒有白費。但我認為是許多隻手傳遞麵糊碗和細枝條攪拌器才使它這麼美味。我很驕傲地說，現在我的廚房抽屜裡有一支細枝條攪拌器。



### 禱告

上帝啊，今天請幫助我們珍惜社區在我們生活中的重要性。我們並非注定要單獨走過人生旅途。攜手同工有其力量，尤其當我們為那些受苦和被忽視的人爭取公義時。奉耶穌的名禱告，阿們。

### 盤點

我要如何才能讓生命更反映基督的光呢？什麼是我需要放手的？什麼是我需要做得更多的？

## 第十天 | 星期一，1月3日

### 激發我們的信心

所以，我提醒你：那在我為你接手時上帝所賜給你的恩賜，你要使它像火一樣燃燒不熄。因為，上帝所賜給我們的靈不使我們膽怯；相反地，他的靈會使我們充滿力量、愛心，和自制。  
——提摩太後書 1:6-7

我的書架上放著一本聖公會的《公禱書》(Book of Common Prayer)，它是我極短暫在一間聖公會教堂做基督徒教育主任時所得到的。我曾想在聖公會按立為牧師，但是最終長老會把我吸引了過來。

可是我仍然喜歡讀《公禱書》。我特別喜歡待降節開始之前一個主日的禮儀，稱做「激發主日 (Stir Up Sunday)」。這個名稱來自當天的禱告詞：「上主啊，我們懇求祢，激發 (stir up) 祢的忠信子民的意願，讓他們獻上豐盛的善工的果實，並從祢得到豐盛的報賞。奉我們的主耶穌基督的名，阿們。」

傳統上這日真的成為激發之日，信徒開始做節日的水果蛋糕。我的一個聖公會牧師朋友，認為「激發主日」是教會曆中很重要的日子。他用遵守主的聖餐同樣敬虔來遵這個主日。他清空一切行程，開始在廚房工作，將乾菓和堅果仁「激發/攪拌 (stir up)」到麵糊中，再烤成金黃色。這些蛋糕冷卻之後，貯藏在錫盒裡，經過整個待降節和聖誕節期，每日吸收灑在上面的白蘭地。到了主顯節前夕，又稱為「第十二夜 (Twelfth Night)」，我的朋友挨家挨戶去送蛋糕。我有幸在他送水果蛋糕的名單上。



隨著聖誕節期接近尾聲，我發現自己開始做我的水果蛋糕。自從知道水果蛋糕原本是古時候的婚禮蛋糕之後，我已經對幾種食譜感到興趣。古時候沒有點綴糖花的白糖霜蛋糕可給新郎新娘切，他們切來與人分享的是一個厚重、酒香濃郁、滿載水果的創作。

一些像我朋友一樣死忠遵守「激發主日」的人可能會告訴我，節期進行到這裡才來做水果蛋糕已經太晚了，但是我不在乎。當聖誕假期



#### 萬人迷水果蛋糕

不是每個人都喜歡水果蛋糕。事實上，水果蛋糕是許多節日笑話的首選。但是這個食譜名符其實。我邀你來和我一起為新的一年「激發」信心。烤幾條蛋糕在這個月底送人當禮物。這也許是提醒眾人基督之光確實照亮在這世界上的好方法。請到下列網站：

[kingarthurbaking.com/recipes/everyones-favorite-fruitcake-recipe](http://kingarthurbaking.com/recipes/everyones-favorite-fruitcake-recipe)

即將結束時，我喜歡被提醒，信徒必須讓他們服事上帝的意願每天被激發 (stir up) 一點點。

#### 禱告

上帝啊，請今日激發我們的信心。激發我們勇於為受欺壓的人說話的意願。激發我們為公義奮鬥。「激發我們」是我們的禱告，讓我們的生命成為給世界的美好禮物。奉耶穌的名禱告，阿們。

#### 盤點

我要如何才能讓生命更反映基督的光呢？什麼是我需要放手的？什麼是我需要做得更多的？



### 第十一天 | 星期二，1月4日 帶來好消息

那報佳音，傳平安，報好信，傳救恩的，對錫安說：你的上帝作王了！這人的腳登山何等佳美！聽啊，你守望之人的聲音，他們揚起聲來，一同歌唱；因為上主歸回錫安的時候，他們必親眼看見。耶路撒冷的荒場啊，要發起歡聲，一同歌唱；因為上主安慰了他的百姓，救贖了耶路撒冷。上主在萬國眼前露出聖臂；地極的人都看見我們上帝的救恩了。

——以賽亞 52:7-10

我仍然在家播放聖誕音樂。我的辦公室最常播放的歌曲之一，是韓德爾《彌賽亞》中的〈腳蹤何等佳美〉(How Beautiful Are the Feet)，歌詞取自以賽亞書的宣告：「那報佳音，傳平安，報好信，傳救恩的，對錫安說：你的上帝作王了！這人的腳登山何等佳美！」

新年當天，丈夫和我套上雪鞋，去我家土地以外的附近幾個山丘。我們想不出有甚麼方式比一起倘佯在上帝的創造之中來開始新的一年更好。在上下好幾個山坡、繞過松林之後，我們轉個彎，眼前赫然就是佛蒙特州景色最神奇的翠綠山嶺 (Green Mountains) [譯註：Vermont 的州名源自法語 Monts Verts，意即 Green Mountains]。山嶺看來宛如一位糕點師傅在上面撒了糖霜一般。我好奇有誰能不相信在他們的生命中有上帝的美善。

我想到以賽亞的話。山嶺固然雄偉，然而令山嶺更加雄偉的，是走在山嶺的人的佳美-- 那些將好消息帶到整個受造的世界的人。我想到佳美是如何催生出更多佳美。當一個人尋求將好消息帶到每一個他所到之處，原本就在那裡的上帝的佳美，豈非最終得以顯露出來嗎？反之，熱衷散佈壞消息或津津樂道負面言論者，經常令他所入之室的氣氛墜入黑暗。那些敢於踏入仇恨的醜陋盤據之處的人，他們的腳蹤何等佳美？今年若你的腳蹤能將你帶到那些需要聽好消息的人之處，這個世界將會有多麼佳美？

#### 禱告

憐憫的上帝，天使報佳音的歌聲隨著我們邁入新的一年，已經變得越來越微弱，但是無妨。我們知道歌詞。我們已經被旋律鼓舞，我們知道必須被我們分享的好消息。所以，上帝啊，求祢今日引導我們的腳蹤到祢要我們去之處，去接觸需要聽和平、喜樂、仁愛的消息的人。奉耶穌的名禱告，阿們。

#### 盤點

我要如何才能讓生命更反映基督的光呢？什麼是我需要放手的？什麼是我需要做得更多的？

## 第十二天 | 星期三，1月5日

### 希望永遠不死

耶穌說：「我鄭重地告訴你們，摩西並沒有給你們從天上來的食糧；從天上來的真食糧是我父親賜給你們的。因為上帝所賜的食糧就是那從天上降下來、把生命給了世界的那一位。」他們說：「先生，請時常把這食糧賜給我們！」耶穌對他們說：「我就是生命的食糧。到我這裡來的，永遠不餓；信我的，永遠不渴。」

——約翰福音 6:32-35

我個人有一個第十二夜 (Twelfth Night) 的傳統，就是去離我住的地方好幾個小鎮之外的一家蘇格蘭貨專賣店，買一個「蘇格蘭包」(Scotch bun) -- 這是一種完全包裹在酥脆麵皮裡的水果蛋糕。雖然在聖誕季節最後一天吃蘇格蘭包已有數百年歷史，現在越來越流行改在除夕夜吃它。的確，沒有多少我認識的人慶祝第十二夜，更別提知道那是一個真實的節日，而不只是一齣莎士比亞話劇了。

當我在專賣店前面下車，看到店家還開門營業，我鬆了一口氣。COVID 疫情之前，老闆夫婦告訴我生意清淡了許多。我很難想像，疫情加諸在像小蘇格蘭店這種非必要品零售商的經濟壓力會有多大。我走進店裡，看到架上貨品雖然沒有以前充足，但還是有供應少量蘇格蘭包。當我碰到老闆夫婦，我告訴他們我有多高興看到他們還在營業。他們坦承經營得很辛苦，但是他們能夠快速轉型，改賣烘培食品及日常用品，意思是他們現在是「必要品」零售商了。老闆娘用我想念愛聽的蘇格蘭土腔 (Scotch brogue) 告訴我：「真正救了我們的，是我們開始烘培的麵包。」麵包生意太好，現在已經是我們店裡日常供應的商品之一了。

當耶穌對那些為明日憂慮的人說他就是「生命的食糧」時，誰會想到這句話竟然富含真理。這對夫婦的生意能在全球疫情之下得以存活，全拜為他人烘焙麵包之所賜。

目前，我這地區有很多農家也因為經營本地手工麵包坊，而獲得明日的希望。手工麵包坊在全州如雨後春筍般冒出來，而且與他們提供穀物的農場攜手。有一家新興的麵包坊甚至擴大營業，建造一座磨坊來研磨來自本地農場的穀物。

在因著至今仍緊抓我們不放的病毒而失去許多生命的這一年，我在這些新生命如何從死亡中誕生的故事裡找到喜樂。我為了這些看似小小的勝利-- 拜烘焙麵包之所賜，一對夫婦得以讓零售店維持經營；麵包烘焙師們藉由使用本地農場的穀物來支持這些農場-- 而感謝上帝，不只是因為我需要在我的第十二夜的桌上擺上蘇格蘭包，而是因為耶穌的話語-- 「我就是生命的食糧」-- 對我從未像現在如此有力、如此具體。

### 禱告

救贖者與維持者上帝，在這個主顯節前夕，為了祢過去這一年在我們生命中所做的，和繼續不斷為我們所做的，我們舉起雙手讚美祢。為了祢救了我們又賜我們新希望的那些時刻，我們感謝祢。為了祢和我們一齊走過死亡幽谷的那些時刻，我們感謝祢。為了祢注入新生命的氣息到我們孱弱昏厥的肉體的那些時刻，我們感謝祢。上帝啊，願我們謹記，有祢同在一切無失。上帝啊，願我們謹記，有祢同在一切安然。奉耶穌的名禱告，阿們。

### 盤點

我要如何才能讓生命更反映基督的光呢？什麼是我需要放手的？什麼是我需要做得更多的？



# 聖誕節的十二日

## 主顯節到了

### 聖誕節的聖禮

HOWARD THURMAN

我對全人類做了一個信心的舉動  
因那是懷疑徘徊和猜忌孵化之處

我對眾生做了一個信任的舉動  
因那是恐懼主宰和猜疑守候之處

我對所有悲傷的心做了一個喜樂的舉動  
因那是笑聲蒼白和眼淚氾濫之處

我對朋友和敵人做了一個愛心的舉動  
因那是互信薄弱和怨恨熾熱之處

我對軟弱之事做了一個力量的舉動  
因那是生命黯淡和死亡靠近之處

**我對上帝用一生的年歲做了一個約定  
然後用寧靜的眼光關注生命**

#### 思考

我們在一起的時光已將結束，但是我們在這世界做基督手腳的工作會持續。當我們思考 Howard Thurman 「聖誕節的聖禮」的最後一節時，想想在待降節和聖誕節期你學到哪些新事物。哪些使你興奮？哪些使你暫停下來？哪些困擾你？你將如何用寧靜、期望的眼光關注生命？願你在未來的日子裡挑戰自己，在萬事萬物中看見基督。像「St. Patrick 祈禱文」所說 [譯註：引自聖詩 Christ Beside Me 歌詞]，願你看見：「基督同人睡，基督同坐臥，基督同甦醒，生命之光。」



#### 星期四，主顯節，1月6日

##### 我們的主顯時刻

你們原是在黑暗中，可是自從成為主的信徒，你們就在光明中；你們的生活必須像光明的人。——以弗所 5:8

#### 三王麵包 (Three Kings' Bread)

以前我住在曼哈頓的時候，一個西班牙裔的朋友曾邀請我，到她的教會去參加三王日 (Three Kings' Day) 慶祝會。這是送人禮物的日子，也是紀念東方的博士 (Magi) 將禮物獻給耶穌的日子。慶祝會的中央擺飾 (centerpiece) 就放在自助餐桌上——她稱之為「三王麵包」(或蛋糕)。在麵包裡，藏著一個代表嬰孩耶穌的小人偶。照他們的習俗，得到嬰孩小人偶的人，必須在 2 月 2 日聖燭節 (Candlemas) 當天主辦一個派對。慶祝三王日雖然是西班牙裔社區的傳統，卻也在許多非西班牙裔的長老教會中逐漸流行。今年何不在你家開始一個新的傳統，主辦一個三王日派對呢？在此附上一個三王麵包的食譜。請到下列網站：

[kingarthurbaking.com/recipes/three-kings-cake-rosca-de-reyes-recipe](http://kingarthurbaking.com/recipes/three-kings-cake-rosca-de-reyes-recipe)

今早我環顧看似空盪盪的客廳並長長嘆了一口氣。「我知道。沒有了聖誕燈，一切看起來都不一樣了，」我對我那隻名叫「牧師」的貓說道，牠卻連假裝有興趣都不肯。

聖誕季節結束了，主顯節 (Epiphany) -- 這個字的希臘文意思是「顯現」-- 到了。在這一天我們慶祝東方的博士 (Magi) 造訪耶穌，同時被提醒真正認出耶穌是萬王之王的是外邦人，也因此再一次強調耶穌的宣教宗旨，祂這樣所祂自己：「人子來是要尋找和拯救迷失的人。」這是指所有迷失的人，而不只是選擇性的一些人。

我們受邀來看世界的真光 (Light of the world)，這光無任何黑暗可以勝過，即使我們所有人為的「世界的眾光」(lights of the world) 都熄滅了。但是當所有的聖誕裝飾都被收起來時，我們也傾向一併封存聖誕的承諾：有一位救主會聽到我們哭泣的承諾，有一位朋友會永遠在我們身邊的承諾，有一位接住淚水、守住秘密、分享夢想、趕走惡夢、輕輕擁抱的人會永遠在我們的生活中靠近我們的承諾。

倘若聖誕節的盼望與承諾有能力照亮我們的生命，讓我們在那短短幾週當中對彼此更加仁慈，那麼道成肉身的實現應該可以繼續帶領我們，朝著對彼此更加仁慈、更加溫柔，更付出的目標邁進。

倘若待降節是我們守望、等候上帝的禮物的時間，而聖誕節是我們去崇拜這個禮物的季節，那麼主顯節就是來看基督在我們現在的生活當中的時間。還有許多條麵包需要我們去烘培和分享。也還有許多麵包等著我們與朋友和敵人一同去擘開。

東方的博士或許有跟隨明亮星辰的優勢，但是我們不需要天空有星光為我們顯明基督。我們不需要四處尋找我們的主顯時刻。我們需要做的，就

是堅持每天將自己完全地呈現在上帝面前。因為當我們這樣做時，我們將開始見上帝所見。我們最終將看見那從未停止發光的基督之光的光輝。

### 禱告

*奇妙的上帝，光明的上帝，當我們尋求服事迷失者、孤獨者、破碎者、被誤會者時，求祢持續光照我們。奉耶穌的名禱告，阿們。*







翻譯：張啟宴、呂佩璜、周懿德、林詠梅、劉怡宗、潘政惠、  
黃學政、林毓芬、羅敏珍、周宏毅。

校譯：周宏毅

編輯：李怡靚

*Presbyterians Today*

2021 Advent and Christmas Devotional

***Come to Bethlehem and Be Nourished***

*Advent's Hunger Gives Way to Christmas' Fulfillment*

PRESBYTERIAN MISSION AGENCY | PRESBYTERIAN CHURCH (U.S.A.)

LOUISVILLE, KENTUCKY | [pcusa.org/today](http://pcusa.org/today)

**You may freely copy and distribute this devotional**