

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

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。你可以在待降節期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，握在手心，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。公義要走在上主前面，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：「一切都會很好，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人的神蹟十，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。