

苦 難 時 刻 的 靈 性 操 練

心的安慰

以賽亞書1至39章靈修信息

彭怡珍 著



靈命飛躍靈修系列

苦難時刻的靈性操練： 心的安慰——以賽亞書 1 至 39 章靈修信息

CNV Devotional Series

Spiritual Disciplines for Difficult Times: Comfort for the Heart – Devotions from Isaiah 1-39

作者：彭怡珍

責任編輯：陳少蘭

設計：陳藹詩

©2023 環球聖經公會有限公司 THE WORLDWIDE BIBLE SOCIETY LTD.
版權所有 All rights reserved
初版（2023 年 10 月） 1st Edition (October 2023)
Cat. No.: BS1127 ISBN: 978-988-8792-10-8

經文引自《環球聖經譯本》。

相片由林東生（頁 48、100、112、113、154、206）和陳藹詩提供，特此鳴謝。

環球聖經公會辦事處

香港 香港九龍新蒲崗雙喜街 9 號匯達商業中心 22 樓
22/F., Win Plaza, 9 Sheung Hei Street, San Po Kong, Kowloon, Hong Kong.
Tel: (852) 2356 7234 Email: info@wwbible.org Fax: (852) 2356 7389

新加坡 221 Henderson Road, #06-12, Singapore, 159557
Tel: (65) 6276 2981 Email: singapore@wwbible.org Fax: (65) 6276 2981

台灣 台灣 24243 新北市新莊區中正路 387 號 11 樓
11F., No.387, Zhongzheng Road, Xinzhuang District, New Taipei City 24243, Taiwan
Tel: (886-2) 8201 0211 Email: taiwan@wwbible.org Fax: (886-2) 8201 0212

菲律賓 c/o #13 Denver Street, Cubao, Quezon City, Philippines
Tel: (63-917) 814 7223 Email: philippines@wwbible.org Fax: (63-2) 410 0329

美國 1160 Cadillac Court, Milpitas, CA 95035, U.S.A.
北加州 Tel: (1-408) 996 8388 Email: usa@wwbible.org Fax: (1-408) 996 2838
美國 9060 Telstar Avenue #205-206, El Monte, CA 91731, USA
南加州 Tel: (1-626) 307 0030 Email: usa@wwbible.org
加拿大 15 Courtham Avenue, Thornhill, On L3T 1G2 Canada
東岸 Tel: (1-416) 281 1424 Email: canadacast@wwbible.org
加拿大 6560 Innsmoor Place, Burnaby B.C. V5E 4G3, Canada
西岸 Tel: (1-604) 803 3188 Email: canadawest@wwbible.org
澳洲 39 Jamieson Street, Granville, NSW2124, Australia
Tel: (61) 490 801 145 Email: australia@wwbible.org

網址：www.wwbible.org / www.wwbibleus.org / www.wwbible.org.tw /
www.wwbible.org.au / www.wwbible.sg

目錄

呂序	vi
作者序	viii
以賽亞書簡介	xi
以賽亞書 1 至 39 章 30 天閱讀安排	xiv
靈性操練方式介紹	xv
第 1 日 真實的信仰	1
經文：以賽亞書 1:10-20	
第 2 日 更大的應許，更大的信心	9
經文：以賽亞書 2:1-11	
第 3 日 主哀傷的心	17
經文：以賽亞書 5:1-7	
第 4 日 深刻的相遇	25
經文：以賽亞書 6:1-7	
第 5 日 領受你的寶貴使命	33
經文：以賽亞書 6:8-13	
第 6 日 站穩腳步	41
經文：以賽亞書 7:1-16	
第 7 日 安息操練 I	49



第 8 日	看見你的同伴 經文：以賽亞書 8:3~18	53	第 20 日	深處的讚美 經文：以賽亞書 26:1~15	147
第 9 日	還要等多久 經文：以賽亞書 9:1~7	61	第 21 日	安息操練 II	155
第 10 日	下棋的人 經文：以賽亞書 10:5~19	69	第 22 日	心態決定一切 經文：以賽亞書 28:14~21	159
第 11 日	在危機中仍要慶賀 經文：以賽亞書 11:1~16	77	第 23 日	觀察造物主的智慧 經文：以賽亞書 28:22~29	167
第 12 日	堅定的讚美 經文：以賽亞書 12:1~6	85	第 24 日	停、看、聽 經文：以賽亞書 30:8~17	175
第 13 日	強與弱、失與得 經文：以賽亞書 14:1~15	93	第 25 日	走過的彎曲路 經文：以賽亞書 30:18~26	183
第 14 日	獨處與默觀操練 I	101	第 26 日	敵人的挑戰 經文：以賽亞書 36:4~22	191
第 15 日	生命的高低 經文：以賽亞書 16:1~5	105	第 27 日	死角裡的呼求 經文：以賽亞書 37:1~20	199
第 16 日	別走下坡路 經文：以賽亞書 16:6~14	115	第 28 日	獨處與默觀操練 II	207
第 17 日	失敗的屬靈意義 經文：以賽亞書 17:1~11	123	第 29 日	沒有想到的憐憫 經文：以賽亞書 38:1~22	213
第 18 日	不一樣的春天 經文：以賽亞書 24:14~23	131	第 30 日	缺乏謹慎的心 經文：以賽亞書 39:1-8	221
第 19 日	最終的慶典 經文：以賽亞書 25:6~9	139	參考書目		228

呂序

感恩《苦難時刻的靈性操練：心的安慰—以賽亞書 1 至 39 章靈修信息》順利出版，翻閱文稿，已令我愛不釋手。彭怡珍博士將聖經信息與傳統靈命操練，做了提綱挈領的整合，幫助信徒在靈命塑造的歷程中，有儀有內涵，作者的努力，令人讚賞。

這書引用以賽亞書 1 至 39 章的經文，分作三十天的靈修導引；每天靈修經文解說之後，加上彭博士個人生命見證，或現實生活中貼切主題的所見所聞，而最重要的部分，就是讀者親自體驗的「靈修」操練。全書介紹十二種不同的靈命操練方式，操練方式，當然僅是形式，而非靈命進深的本身，因為形式永遠無法等同生命與內涵。有些靈命塑造的進路，就像走入死胡同般無出路。但彭博士並不因噎廢食，她沒有揚棄操練的形式。形式仍然可以是有效有益的工具與載體，神的真理、神的話語以及聖靈的工作，仍然是無可取代的靈命長進的要道。就此而論，彭博士做了意義深長的整合。

自從始祖亞當夏娃犯罪以降，人世間從來不缺苦難，沒有人不遇艱苦。無論程度、層面與大小，苦難對於受困者都可以感覺有如鋪天蓋地，無處可逃，無地容身，苦不堪言。因此，若能及時進入神同在的神聖時空，任何人在主裡都可以得勝。正如耶穌基督的應許：「我把這些事告訴了你們，是要讓你們在我裡面有平安。在世上你們有苦難，但鼓起勇

氣吧！我已經戰勝了世界。」（約 16:33）這樣的空間，確實需要神自己的作工，而本書將會是良師益友一般的引路人，因為正如彭博士所言：「這書的寫作目的，就是幫助在苦難或是徬徨中的人，在每一天的日常生活裡為自己創造一個空間，就是那個與主親密相遇的空間，領受從主而來的智慧和力量，讓自己常常可以牢牢地抓住那粗壯的信心繩子，感受到不會改變的神所帶來的盼望，看得更遠更廣，領受從主來而來的應許和福氣，不被眼前大霧所產生的不安籠罩著，以致邁不出向前的步伐。」

本書另一特色，是恰當的選擇以經文內本的靈命操練。以賽亞書無論在神學與信息上，在「教導、指責、使人歸正、培訓人行義」都祝福和幫助無數歷世歷代的信徒。在動盪紛亂的世代中，以賽亞書的信息更是充滿了安慰與盼望，尤其是第四十章至六十六章。如今，彭博士完成了第一至三十九章靈修操練，相信不少讀者都期待彭博士在不久將來，可以完成以賽亞書靈修信息下冊，幫助更多身處苦難、活在誠惶誠恐的當代信徒。

呂紹昌博士

美國基督工人神學院榮譽院長
亞特蘭大華人基督教會主任牧師

作者序

苦難是人生的必修學科，有人得分多一些，有人得到少一些；有人修讀過程漫長一點，有人修讀的時間短一點；有人修的學分難度比較高，有人修的學分難度相對地低。不論如何，重點是苦難臨到後，我們學了甚麼？得到甚麼？在時間的軌道裡往前走的時候，心裡多了甚麼？可能你會問，苦難拿走了我那麼多的東西，怎麼還會有收穫呢？苦難傷害我那麼重，怎麼還能夠站起來往前走呢？苦難最大的殺傷力，在於讓我們看不見未來，就像是遇到一場大霧，不知道要如何前進；看不見太陽的時候，我們對未來的所有的想像都變得灰暗無光。這時，信心顯得特別重要。信心，就像是一條繩子，能夠讓我們確定繩子的另外一端，有主在，祂沒有放開我們；讓我們確定繩子的這一端，我還在，我的心還有感知，我知道我是誰。這繩子繼續引導我們，給我們力量，確認我們與主的關係，在基督救贖的神聖盟約裡，即使遇上再大的迷霧也遮不住這繩子，也擋不住這關係，更破壞不了這救贖的盟約。我們要抓住這繩子，讓它堅固粗壯，不要鬆開手，這些都需要更多刻意地幫助自己。

既然苦難無可避免，活在徬徨的人在每一天日常的生活裡營造一個空間，就是與主親密的相遇，領受從主來的鼓勵和力量的空間，好讓自己可以常常牢牢地抓住那根粗壯的信心繩子，感受到永不改變的神所帶來的盼望，看見從遠處而來主的應許和賜福，不再被眼前大霧所產生的不安籠罩著，

邁不出向前的步伐。筆者期待讀者可以從這書的靈修內容和所規劃的靈性操練裡得到這樣的空間，在許多揮不去的灰暗思想中領受從主而來的信息和溫暖，讓我們從以賽亞書裡以色列人所經歷的動盪中看見自己，也從主在以賽亞書裡對以色列百姓的勸慰中得著安慰，明白神要我們在人生中看見更大的圖畫和遠景，發現我們的心和眼光原來可以再次提升、更新。藉著以賽亞書的靈修信息，擴展你對主的信心的廣度和高度，加上每天所排列的靈性操練，就是那些教會歷史裡個人或是群體的傳統靈性操練，有助操練你內心的平靜安穩，在追求與主的親密相遇的空間裡，深刻地感受到從主而來的盼望。書中其中有幾項操練是特別設計給在苦難或徬徨中的你，例如：關機、放慢速度、自我關顧、默觀、在大自然裡聆聽神，都是為了幫助讀者面對自己內心許多焦慮和傷痕時，可以讓自己的心在主裡得到更深的安慰，並有重新站起來的力量。

這書開首的簡介，說明為甚麼筆者選用以賽亞書作為苦難中靈性操練的靈修信息，接著有三十天完成以賽亞書 1 至 39 章閱讀的進度表，幫助你預先熟悉以賽亞書 1 至 39 章的內容和結構。接著有十二種靈性操練的介紹，這些靈性操練將以漸進式的方式，分別在三十天的靈修信息後讓讀者自行操練。內文選用《環球聖經譯本》，每篇簡短的靈修信息是筆者從經文所領受的；另外每七天會就特別設計用時比較長

的靈性操練，目的是在一周的生活節奏中有停下來的時間，感受安息的美妙，經歷靈性的更新和復甦。

這是一本適合小組，屬靈同伴或是個人靈性操練的書，建議不一定要按照每一天的進度進行，可以按著個人的生活節奏調整，兩天一篇或是三天一篇都可以；小組則可以嘗試一週兩次或是三次，讓你可以在生活中營造一個空間，從主得著力量，向苦難誇勝，找到心的安慰。

以賽亞書簡介

以賽亞書是舊約聖經的先知書的第一卷書，聖經作者對歷史描寫的長度、神學上的深度，還有優美的文學體裁，都是極具吸引力，令人愛不釋手。以賽亞書的場景是主前七百多年，神呼召先知以賽亞，透過他向當時的南國猶大發出勸告和警告。第一章開始神就藉著以賽亞，指出百姓已經失去敬畏順服神的心，信仰生活中只留下表面的禮儀，道德行為淪喪，罪孽不能夠掩蓋，神的管教也即將來到。但是神絕對不會背棄祂的百姓，祂要挽回人心，祂要預備一位真正的君王，就是彌賽亞要來掌管屬神的國度，完成最終的救贖。書內有不少對彌賽亞的預言，也有一些對末世的描述，最終作惡的、目中無神的必得到的審判，這些信息都為神的百姓帶來盼望，特別眼看管教和苦難來臨之際，內心沒有平安的時候，神的公義和慈愛，就是神的子民唯一的倚靠和期待。時候到了，神能夠扭轉局勢，神能夠帶來真正的平安，整個過程中，神要祂的子民單單仰望和信靠祂。

此外，以賽亞書 1 至 39 章是一個政治混亂、強大帝國竄起的時代，是靠著與強者結盟保護自己的時代，也是北國以色列、南國猶大信仰動搖的年代。神的百姓內心充滿害怕和焦慮，容易放棄神要他們走上那條專一信靠耶和華神的路（申 10:20，11:22，13:4，30:20）。神的信息中常有憂傷和怒氣，因為神的百姓把未來寄望在那些看來強大的君王國家，以為能夠得到他們的保護，把守約施慈愛的主耶和華放

在一邊，這是非常遺憾。以賽亞書有不少的經文是針對這些強大的君王和國家作出責備和負面的預言，讓人不得明白時間會證明歷史的主宰不是任何世上的君王，真正掌權的，是主耶和華。神要使驕傲的低頭，又能敗壞那些處身高位、欺壓人的，主耶和華仍要大施憐憫，顯明祂的慈愛，給所有回轉和與祂立約的子民。以賽亞書帶給我們更高更遠的眼光，看見神的信實自始至終都不改變，發現人在環境的挑戰中內心的脆弱，要學習聽從從主而來的信息，專心倚靠祂是危難中的智慧，也是得力、得救、得勝唯一的出路。

選擇《以賽亞書》作為苦難者的靈修信息有幾個原因：首先，這書卷記載的場景有很多是南國猶大面對內憂外患的狀況，境內從政治宗教領袖到年輕人都失去生命的原則，境外又有虎視眈眈的兄弟和虛偽的朋友，還有強權吃狼的敵人威脅和搶奪，這絕對是沮喪和焦慮的時刻，但是神卻賜下許多美好的話語，為要提醒祂的子民，告訴他們：回到我這裡來，我這裡有保護，我這裡有拯救，我這裡有盼望，我是慈愛的、守約的，我是可依靠的。這些都是在困苦和徬徨的人可以得到的共鳴。以賽亞書許多的安慰和應許，能夠帶給沮喪中的人大有盼望。此外，以賽亞書許多對將來和末世的預言，能夠幫助我們將眼光放遠一些，拉長我們內心思緒的時間線，好讓我們不會因為那短暫的苦難而看不見未來；還有彌賽亞基督在屬神的國度裡的最終掌權，這短暫的屬世的強權和國度，是不能夠勝過屬神的國度，這樣貫穿的概念能夠把我們的心從平面的糾葛和選擇，提升到一個有高度的圖畫裡，看到神在這世界的掌權，如何能夠幫助我們的內心有更真實的安全感。盼望這本寫給徘徊在苦難中信徒的靈性操

練，能夠成為經歷苦難的你我的好朋友，幫助我們不失去信心，反而因為那信心的繩子，讓我們從苦難的網綁裡釋放出來，看見自己在神的國度裡永恆的地位和福分。

第 7 日

真實的信仰

你的心在與神立約的關係裡嗎？

經文：以賽亞書 1:10~20

- 10 所多瑪的官員啊，要聽耶和華的話！蛾摩拉的人民啊，張開耳朵聽我們 神的訓誨！
- 11 耶和華說：「你們的眾多祭物於我何用？我已厭膩公綿羊的燔祭、肥畜的硬脂肪；公牛、綿羊羔、山羊的血，我都不喜歡。
- 12 你們來見我的時候，誰求你們帶這些來踐踏我的院子？
- 13 別再帶虛偽的供物來！祭香於我是可憎之物！新月和安息日、召開的大會——罪惡的特會，令我無法容忍！
- 14 你們的新月和節期，我從心底憎厭，成了我的重負，我已厭倦承擔。
- 15 你們伸開雙手祈求，我遮眼不看；就算你們祈禱再多，我也不聽；你們雙手血跡斑斑！
- 16 去清洗，潔淨自己吧！從我眼前除掉你們的惡行，停止作惡，
- 17 學習行善，尋求公義，幫助受欺壓者，為孤兒主持公道，替寡婦申訴冤情！」
- 18 耶和華說：「來，我們彼此理論！你們的罪即使紅如丹砂，也可變白如雪；哪怕紅如朱砂，也會白如羊毛。
- 19 你們如果聽命依從，就能吃這地的美物；
- 20 如果違命不從，就會被刀劍吞吃。」耶和華已親口這樣說。

神希望看見你的信仰不只是在教會裡，因為禮儀活動不能滿足神的心，你要邀請神走進你的生活，回到與神立約的關係裡。

這段經文讀起來可以感受到強烈的情感。耶和華的話帶有怒氣，祂不喜悅當時南國猶大的百姓，他們需要管教，因為他們有一個很大的盲點，就是他們的信仰淪落到只有宗教的禮儀活動而已。這些禮儀的活動原是當日耶和華神藉著摩西一點一滴地教導他們，有很深的屬靈意義，是為了贖罪，是為了獻祭，是為了討神喜悅；與神溝通，怎麼如今神變得好像厭惡這些東西呢？禮儀活動不能滿足神的心，甚至到一個地步：再多的供物也不要，因為那是虛偽的；更多的聚會也討厭，甚至無法容忍（13節）。怎麼這些愛的語言都沒有用呢？15節更說連再多的禱告，神也不想聽，也不想看。不是越多禱告就越有力量？問題究竟在哪裡？其實以賽亞已經說得很清楚：你們的手都滿了殺害人的血。那是多麼的可怕。在以色列的歷史裡，特別在信仰低落的時候，拜偶像還有流無辜人的血是有的，他們行太多的惡。不但如此，他們更想要利用禮儀活動來為他們贖罪，而不是離開自己的惡行。

神期待祂的百姓學習行善，尋求公義（17節），要在生活中反映出神的屬性，就是神的慈愛和憐憫，這不是嘴上說的，是要行在那些沒有人關注的人身上，在那些沒有辦法回報你的人身上。為甚麼神常常要我們把祂的慈愛和憐憫反映在這些邊緣人身上呢？不只是因為這些人特別需要，更重要的是在這些人身上可以看出這是真實的，不會有任何其他的附帶利益。神很喜歡真實的東西，神厭惡表面的敬虔、表面的禮儀、表面的說法，神希望看見在我們的生活裡反映出我們的信仰，神希望看見我們在生活的挑戰裡邀請祂參與、求告祂、詢問祂，神希望我們常常觀察，常常的反思：到底我們在工作崗位、在社區、在家庭生活裡，信仰給我們甚麼

樣的態度，神要看見我們如何對待周圍那些沒有權勢、沒有利益的人，如何對待那些有各種需要的人。我們是冷漠還是關心？是主動還是被動？是接納還是歧視？

幾年前因為要專心寫博士論文，我把許多的工作都暫停了，難得有空，孩子們學校的家長活動能參加的，我都想參加，其中一個是學區培養家長領袖的活動，我也報名參加。我們家的學區大部分是西語裔的族群，其他族裔的家長很少參加，我是唯一的，每個月一次的聚會，一直到學年的結束，我們要在整個橙縣地區的教育局向更多的家長演講，幫助他們鼓勵孩子上大學。

我和另外兩位媽媽被推出來說說自己的故事，告訴其他的家長可以如何幫助他們的孩子，結果媽媽的故事激勵了每位來聽演講的人。第一位媽媽是在貧民區長大，她的媽媽是單親，把他們從墨西哥帶來，後來再婚，發生了一些事情，之後她和姊妹弟弟被送到寄養家庭。她很努力學習，可惜整個社區有很多幫派胡鬧的孩子，她只能偷偷的讀書，她要上大學的時候，叔叔告訴她的媽媽，送女兒去大學幹甚麼，應該讓她工作賺錢幫助家計，但是她常常告訴自己，如果上不了大學，弟弟妹妹就不能有更好的生活。她最終上了大學，用獎學金完成學業，成為一名護士。

另外一位媽媽，她有四名孩子，因為一些事情，她變得無家可歸。她最大的孩子上高中的時候，下了課就在圖書館做功課，晚上就住在不同的朋友家，這裡住住，那

裡住住，即使如此艱難，她沒有停止鼓勵孩子上大學，她想盡辦法去找公共的資源，最後她的孩子都上了大學。排行第二的孩子有些狀況，情緒常常不好，這位媽媽還是不斷的鼓勵和幫助他，讓他也能上大學。第三的孩子有自閉症，她也想盡辦法去幫助他，只要有門，她一定去敲，而且一直敲，一直到現在每次學校有家長的會議，我一定見到她。

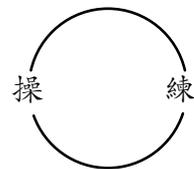
聽到她們的故事，我覺得很心酸。這些都是堅強的婦女，她們雖然活在社會的最底層，生活環境如此惡劣，但她們勇於承擔，堅持下來，她們的故事裡有不少人物的蹤影，是幫助她們走到今天的重要關鍵。我想這些人，他們很有可能信仰的，是帶著神的愛去幫助這樣的家庭。

這樣的行善，是蒙神喜悅的，是神希望祂的百姓做的；可惜我們常常很容易就走上冷漠、自我中心的路，所以耶和華藉著先知以賽亞發出這樣的警告，發出這樣的信息。每次審判的警告後，就有盼望的信息，這兩者不斷的替換，審判的目的不是毀滅，是管教和煉淨子民，讓神的救恩得以實現；我們常常會在先知書裡看見這樣的一個信息：回到與神立約的關係裡。神與人立約的關係，是所有的關係裡最神聖的一件事，從神與亞當立的約，與挪亞立的約，與亞伯拉罕立的約，在西乃山與以色列人立的約，與大衛立的約，耶穌基督與我們立的約。

你與神立約的關係如何？你的心在與神立約的關係裡嗎？你的生活與神立約的關係裡嗎？你的心懷疑神嗎？你

為甚麼懷疑呢？有哪些方面你是常懷疑神呢？你的心是否願意回到與神立約的關係？是那樣親密的歸屬，那樣的專注的順服，那樣甘心地享受。

與神立約如何在生活裡給你安慰和力量？你又如何在日常生活中活出與神立約的關係？



獨處、呼吸式禱告、定心的禱告、醒思的默想

- 安排十到十五分鐘，找個安靜的地方坐下來，關掉手機。
- 慢慢地閉上眼睛，深呼吸三次：吸氣，然後吐氣；吸氣，然後吐氣；吸氣，然後吐氣。
- 接著向上伸出左手，然後伸出右手，用你的手敬拜神，然後向外伸展雙手，就像你要領受耶穌要賜給你一切的豐富，然後安靜一分鐘。
- 繼續閉著眼睛，在心裡看看自己所處的環境，有甚麼讓你活不出美好見證？慢慢地去感受自己活在與神立約的關係裡，感受祂的平安和柔和，感受祂要給你甚麼應許，感受祂如何陪伴著你。不要著急，讓自己的心去感受祂對你的期待，鼓勵自己的心回到那立約的關係裡。
- 最後用心回應聖靈向你說的話。

▼ 簡單記下你的感受和回應 ▼

6 約安樂

filler
happy
Lord was not in the wind

6

第 1 日 真實的信仰

7