

宣教 日引

2026年7-9月

認識未得之民 每日靈修代禱



哈薩克、吉爾吉斯、塔吉克 | 克什米爾 | 受忽視的社會群體



萬里橋會務
CROSSROADS
PUBLICATIONS

顧問

張寶華、范榮香、夏超凡、黃偉恩

副刊人

范張秀明

編輯顧問/發行

魏一恆

主編

黃穎穎

責任編輯

Joan Chang

編輯

Isa、昭儀

作者

Joan Chang、teeth、昭儀（依主題順序）

校對

鄭德發

行政統籌

Novia Lu、Sukin、Maritza

封面/排版

甘例蓓@www.imconcept.net

封面照片

Photograph copyright

© Subhadeep Saha on Unsplash



Photo by Edgar Cervazos on Unsplash

出版

萬民福音使團

Crossroads Publications

P. O. Box 3356

Los Altos, CA 94024-0356 U.S.A.

Tel: (650) 968-1866

info@missionpathway.org

www.cross-roads.org

全球推廣和動員/印務統籌

中華基督教聯合差傳事工促進會

United Missions of Taiwan

100013 台北市中正區臨沂街1號3樓

Tel: (886) 2-2321-2915 www.cross-roads.org

Fax: (886) 2-2321-2917

service@umot.org.tw

https://umot.group

致謝

本期內容參考之期刊文獻、著作，及推薦閱讀文章，可參閱目錄頁之線上附錄QR。

每日讀經靈修，採用TODAY'S WORD A Devotional based on the Greek and Hebrew texts Written by A. J. Moen, Ph. D

(TODAY'S WORD線上訂閱：www.atgodstable.com)

目錄

contents

編者心語：用文字記錄前線的故事

004

差傳換日線：不平凡的平凡——從宣教故事重新理解福音使命

006

宣教廣角：散聚宣教學的基本認識及宣教意義

008

本期參考文獻
及推薦閱讀



reurl.cc/Mz2NRX

哈薩克、吉爾吉斯、
塔吉克

011



克什米爾

049



受忽視的社會群體

091



Photo by Lisanto 李奕良 on Unsplash

如何使用 宣教日引

每天為萬民祈禱

祈禱是宣教的根，宣教是祈禱的果。
《宣教日引》發行廣及全球華人，
每日介紹一個未得之民，認識他們，
並具體為該群體的需要代求。
誠摯邀請您加入宣教禱告的行列，
並推動身邊的人一起參與，
用禱告在福音未及之地，
為神預備道路。

適用於個人及團體

個人

每日禱告手冊。
附靈修經句，
以原文解經註釋。



親子

可親子共讀，
認識各國風土民情。
也可說故事、唸給孩子聽，
帶領孩子禱告。



小組/團契

每次聚會時，
介紹當週的一個群體，
或每人認領一個群體。



主日/禱告會

在公禱時刻挑選一個群體，
為之代求。



代禱主題

本月或本週聚焦關心的國家或群體，
有系統地分類禱告族群。



專題導讀

導覽當地文化、
政經、福音景況，
幫助讀者深入了解
地區風貌。

每日代禱群體

未得之民名稱



介紹
未得之民
的生活

代禱文

每日原文解經

採用Skip Moen博士的Today's
Word靈修日誌，以希伯來文和
希臘文的原文字義探索神的話
語。帶你發現隱藏於翻譯本中
的亮光。

紙本訂閱

香港



reurl.cc/V5m5jY

台灣



reurl.cc/R4ZbD

美加、星馬
(及其他國家)



reurl.cc/vgKdyj

簡體手機版PDF

WhatsApp的用戶，
可透過此號碼
索取簡體中文手機
版PDF。

+60183157707

線上閱讀及 聆聽官網



reurl.cc/r1KD1E

兒童版 Podcast



linktr.ee/childpray

宣教日引APP



YOUTUBE頻道



聯繫各地發行單位

美國

Crossroads Publications

P. O. Box 3356
Los Altos, CA 94024-0356 U. S. A
Tel: (650) 968-1866
Info@missionpathway.org
www.cross-roads.org

加拿大

世界華人福音事工聯絡中心-加拿大聯區

Chinese Coordination Centre of

World Evangelism-Canada

25-145 Royal Crest Court, Markham
ON L3R 9Z4 Canada
Tel: (+1) 416 497 0146
office@cccowecanada.org
www.cccowecanada.org

台灣

中華基督教聯合差傳事工促進會

United Missions of Taiwan

100013 台北市中正區臨沂街1號3樓
Tel: (886) 2-2321-2915 | Fax: (886) 2-2321-2917
service@umot.org.tw | https://umot.group

香港

香港基督徒短期宣教訓練中心

Hong Kong Christian Short Term Mission Training Centre

香港新界沙田小瀝源源順圍28號都會廣場7樓
Tel: 852-2751-7744 | Fax: 852-2751-7444
info@hkstm.org.hk | www.hkstm.org.hk

馬來西亞/東南亞

萬民福音使團東南亞辦事處

Crossroads Publications

22A-2-1, Jalan Megan Setapak
Taman Megan Sri Rampai
53300 Kuala Lumpur, Malaysia
Tel: (60)3-4141 7975
Whatsapp: +6 018-315 7707
missionpathwaykl@gmail.com

新加坡

Christian Nationals Evangelism Commission

134/136 Braddell Road Singapore 359919
Tel: 65-6280-0312
Whatsapp: 65-86115604
cnc@cncintl.org

用文字記錄前線的故事

多年事奉，我一再經歷一件事，當神呼召人，他一定會供應完成使命所需的一切裝備、能力與道路。也許你也正走在同樣的路上，我想鼓勵你篤定前進，因為這是一條蒙福的路。

我的文字事奉呼召始於1999年。那年，我第一次參與緬北短宣。當時通訊不發達，不但沒有手機，連郵寄也不方便。我在幾乎與外界隔絕的地方，遇見一群生活貧困，生命卻極其豐盛的年輕人，他們因信耶穌而充滿喜樂；我也認識一對夫婦，變賣所有財產，把一生擺上，在山區一間接一間地開辦孤兒院和學校，照顧並栽培了無數孤兒。

那次短宣的所見所聞，深深觸動我。回國後，我渴望延續那份感動，於是我把那些人、那些故事寫下來，希望更多人看見神的作為。就在那段時間，我經歷神突然把寫作能力賜給我。從那時起，我知道自己在宣教工場上的角色，就是用文字記錄前線的故事，讓後方的人看見、代禱、參與。

後來，神為我預備了一個友善的機構「馬來西亞協傳」。那10年裡，我從零開始學習編書，也嘗試寫書，一點一滴累積實戰經驗。那段歲月，為我掌握編寫技巧打下根基。

2014年，我加入宣教日引，開始專注編寫宣教文章，也跟著范師母操練為宣教禱告。神用另一個10年，塑造與裝備我的屬靈生命。

2024年，我完成神學裝備，回到宣教日引團隊。同一年，范師母被主接回天家。她離世前交待給我的最後一項工作，就是幫助中國教會整理30年的信仰見證。當年在逼迫中成長的那一代人，如今正一個接一個離世，第一代見證人所剩無幾。那個年代，聖靈在中國教會行了許多奇妙的工作，若這些寶貴的見證無人記錄，終將隨著時間慢慢消逝。



回頭看，我當年領受文字事奉呼召時，最清晰的感動就是：宣教工場遙遠，不是每個人都能親身前往，而宣教士也沒有時間或習慣寫作。我可以做的，就是為他們、為事工留下記錄，這些文字不只能廣傳，更能長存。我從未向范師母提過這想法，但神知道。時候一到，他預備的事就臨到我。

然而，當我投入寫作時，心裡充滿焦慮。我發現自己好像失去了寫出有溫度的文章的能力。當越寫不出來，就越緊張，擔心神是否收回了這份恩賜。

即便如此，我仍然一步一步往前走。先聯絡受訪者，再整理現有資料。慢慢地，我發現雖然能力有限，神的供應卻從未缺少。

首先，神為我預備了一位當地專業文字工作者，他在前期做了非常仔細的逐字訪問稿。那份資料交到我手上，就像有個人坐在旁邊手把手地教導我。過去，我太重視與受訪者「聊得愉快」，卻忽略了深挖細節與內容，這份資料讓我看見提問的技巧，這技巧對整理口述歷史至關重要。

另一個困難是許多受訪者濃厚的鄉音，我往往只聽懂一半，要整理成文字幾乎是不可能的任務。就在這時，AI語音轉文字工具出現，輕鬆化解了這道難關，也讓我學會使用一個新工具。

那段時間，我常向神禱告，希望他像25年前那樣，再次忽然賜下寫作能力給我。某一天，我翻閱早年的舊稿，發現那些文字其實沒有想像得好，忽然明白過來，神工作的方式不只一種，有時他會賜人特別能力，有時他給人豐富的資源。我積累的25年寫作經驗，本身就是一種資源。另外，當年我踏入文字事奉時，中文輸入法剛剛普及，那是神為我預備的工具；如今重新投入寫作，AI的出現，同樣是神賜給這個時代的資源。



寫這篇文章時，我剛完成中國教會的見證輯——《微光不熄》上下兩冊。透過這次寫作，我學習如何整理自傳式的歷史記錄，從大量資料中尋找線索，將口述化為文字，最終寫成一本書。整個過程，好像神為我精心安排的一場「在職訓練」，為了裝備我繼續走他呼召我走的路。

截稿時，有兩個人先後詢問我十多年前在「馬來西亞協傳」寫的書，其中一人甚至不知道《365宣教靈修日引》出自我手，只因國內某間教會有需要，便託我丈夫幫忙尋找。神彷彿兜一個大圈，只為告訴我：「看，文字真的可以留下長遠的影響，繼續做我呼召妳做的事吧！」

不平凡的平凡

從宣教故事重新理解福音使命

孤膽英雄只出現在小說中，重大的成就都是靠團隊合作而取得。

在基督裡生命的成長需要肢體的幫助，
唯有團隊合作才能避免追求個人英雄主義、自滿自得，
而單為成就神賜予的偉大和祝福而努力。

賀斯德(宣教心視野 第十五課「胸懷普世」)

在許多人的想像中，「宣教士」往往是一種帶著光環的身分。宣教傳記裡的故事常常充滿戲劇性：遠赴異地、突破文化隔閡、建立教會、翻譯聖經、帶領許多人信主。這些故事讓人敬佩，也讓人感動，但同時也可能不知不覺塑造了一種印象——好像宣教是一條只有「屬靈英雄」才能走的道路。

然而，當我們更貼近宣教現場，聽見宣教士真實的生命故事時，往往會發現另一種面貌。《國度換日線》Podcast[#]的訪談中，「威克理夫翻譯會」的克宜師母分享她多年跨文化服事的經歷。從表面看，她的人生確實帶著許多「不平凡」的元素：在菲律賓南島山區服事、學習陌生語言、參與聖經翻譯、帶著孩子在宣教工場成長。然而，她對自己多年宣教歷程的總結卻非常簡單——其實大部分時間，只是「好好活著」。

在教會動員宣教時，我們常聽到一句鼓勵人的話：「宣教只差一張機票。」這句話的用意，是提醒基督徒宣教並不是遙不可及的事情，而是每一個人都可以思考的呼召。然而，若從宣教士的角度來看，事情往往沒有那麼簡單。

真正的跨文化宣教，需要長時間的預備。神學裝備、教會生活、語言學習、文化理解、團隊配搭、差會訓練。每一個環節都需要時間沉澱。許多宣教士從領受呼召到真正出發，往往經歷多年準備。不是一場短暫浪漫的冒險，而是一段經歷神的生命旅程。更重要的是，宣教使命的核心從來不是「做了什麼」，而是「成為怎樣的人」。



語言不通、文化不熟、環境陌生只是表面的挑戰，許多時候甚至連最基本的溝通都需要重新學習。在這樣的處境中，宣教士最常做的事情，其實不是講道或建立事工，而是生活——與人一起吃飯、一起工作、一起走路、一起面對日常的喜怒哀樂。福音往往不是先透過講台被聽見，而是先透過生命被看見。

一開始，人總是容易把焦點放在「我們要把福音帶給他們」。然而，許多宣教士後來都會發現，宣教其實同時是一個被上帝改變的過程。進入另一種文化時，不得不面對自己的有限與軟弱。過去在熟悉環境中習以為常的能力，在新的文化裡可能完全派不上用場。語言學不好、文化誤解、生活適應困難，甚至常常犯錯、鬧笑話。

但正是在這些挫折與困難中，人開始學習另一種姿態——謙卑。我們逐漸發現，上帝早已在那些地方工作。人並不是去「幫上帝做事」，而是被邀請參與上帝已經開始的故事。當宣教士學會欣賞當地文化中的智慧、尊重人們的歷史與生活方式，福音才真正有機會被理解。這是一種很深的轉變：不再只是「改變別人」，而是同時改變自己。

《宣教心視野》(Perspectives) 課程第十五課「胸懷普世」，提醒我們一個非常重要的觀念：孤膽英雄只

存在於小說中，真正的宣教從來不是個人的成就，而是整個基督身體的合作。宣教士之所以能夠站在前線，是因為有無數人在背後支持。教會差派禱告守望，有人奉獻金錢，有人提供訓練，有人負責行政，有人協助差會運作。甚至在宣教工場上，也往往是一個跨國、跨文化的團隊共同服事。從這個角度看，「成功的宣教士」其實是一個很奇怪的說法。因為任何宣教工作的成果，都不是某一個人的功勞。

同樣地，「成功的宣教成果」也未必能用我們熟悉的標準衡量。有些地方多年沒有看見明顯的果效，有些地方可能只有一兩個信徒開始跟隨基督，但在上帝的眼中，這些故事都在他更大的救贖計畫之中。宣教不是一場競賽，也不是一個人建立事業的舞台，而是一段群體同行的旅程。

耶穌在福音書中所說的評價標準其實非常簡單：「又良善又忠心的僕人。」不是「最成功的僕人」，也不是「最有成就的僕人」，而是「忠心的僕人」。當我們這樣理解宣教時，就會慢慢明白：真正不平凡的，不是宣教士，而是上帝。而我們所有人的角色，不過是被邀請參與在他那宏大的故事之中。

註：國度換日線S4E13：一張機票的距離？別鬧，你只是個觀光客。feat.金克宜(威克理夫動員主任)

散聚宣教學的基本認識及宣教意義

講員 溫以諾博士 文字整理 以諾(宣教日引特約記者)

今天我們談「散聚」，不是在談一個新名詞，而是在嘗試用信仰的眼光，重新理解這個時代人口流動的現象。所謂散聚群體，就是那些離鄉別井、遷徙移居的人，包括移民、難民、留學生、跨境工作者，甚至長期在外漂泊的人。人的遷移，往往帶著破碎；然而在神的救恩計畫裡，破碎之處也可能成為福音進入的通道。

華人的散聚現象尤其突出。過去一百多年，華人因戰爭、經濟、教育、家庭、身分與機會等因素，散居世界各地。我們若只用「離散」、「漂泊」來理解，很容易只看見辛酸；但若回到神的計畫中，就會明白：華人的散聚不只是命運推動，也可能是神所容許、甚至神所使用的歷史進程。神並沒有離開這些離鄉的人，反而常常在他們最脆弱、最需要重新扎根的時候，使他們對福音更敞開，也使他們成為福音繼續流動的器皿。

因此，我們需要修正一個根本觀念：這不是單單「宣教」的問題，更準確地說，是「差傳」的問題。「宣教」這個詞在中文語境中，容易讓人想到一種宗教行動，甚至是某種帶著目標、講求效率及成果的任務；但「差傳」更接近聖經本身的圖畫。差傳不是人發起的事工，更不是我們替神辦事。差傳的源頭在三一上帝自己。天父差遣聖子來到世上，聖子為父作見證；父也為子作見證。父與子又差遣聖靈，聖靈繼續把神的同在與見證帶到人中間。換句話說，神自己就是差傳的上帝，差傳首先不是「我們做什麼」，而是「神正在做什麼，而我們被邀請參與其中」。

這一點非常重要。若離開三一真理，差傳就會變成一種功能性的宗教行動；若離開父、子、靈彼此差遣、彼此見證、彼此相愛的關係，信仰也很容易被壓縮成企業化管理。今天教會常常落入一種危險，就是不知不覺用世界的邏輯來處理神國的事：重方法、重績效、重可衡量的結果，卻輕關係、輕陪伴、輕生命。事工導向的宣教，看起來有效率，卻可能只是借用了企業管理的外殼。可是聖經啟示我們的神，



不是一位要求績效的老闆，而是一位在關係中啟示自己、也把人帶入關係中的上帝。

散聚宣教並不是要取代傳統宣教，而是補充傳統宣教的不足。在人口大規模流動的時代，我們不能再只用「這裡是差派地、那裡是禾場」的二分法來看世界。今天許多原本遙遠的族群，已經來到我們的城市、校園、辦公室，甚至就在我們孩子的學校裡。我們不一定都要「去很遠的地方」，因為許多「遠方的人」已經來到了我們身邊。這不是傳統宣教的結束，而是神把新的契機放在教會眼前。

散聚差傳也常常帶來令人驚訝的創意。比如在中東，有弟兄因為難以找到合法聚會場地，便利用自己駕駛大巴的資格，租用巴士，把敬拜、主日學、團契都放在巴士上進行。這樣的例子提醒我們，神的工作沒有被傳統框架侷限。真正的關鍵不是「像不像過去」，而是我們有沒有順著聖靈在這時代的帶領，看見神已經展開的工作。

但無論形式如何更新，差傳最核心的內容始終沒有改變，就是關係。關係是冒險的，是需要時間的。真正的福音工作，不能只靠活動堆砌，也不能只靠策略推進。很多時候，一個離鄉的人真正需要的，不是先聽見一套完整理論，而是被接待。當一個人來到陌生環境，心靈往往是開放的；而教會若能在此時奉主的名遞上一杯涼水，用生命承接生命，福音才不會只是資訊，而會成為可經歷的恩典。

散聚時代對教會的呼召，不只是更多做事，而是先回到神自己。回到三一上帝的真理，回到差傳原本是神主動展開的工作，回到教會本來應當活出的關係，回到那種不是模仿企業、而是回應聖靈的事奉。我們不是為了證明自己有多能幹，不是為了完成一個宏大的宗教計畫，乃是因著父神美好的旨意，被放在這個時代、這個城市、這些流動的人群當中，成為見證者。神怎樣差遣子，子怎樣差遣靈，今天也怎樣差遣他的百姓，進入世界，活出福音。

本季宣教日引代禱地區

7月
哈薩克
吉爾吉斯
塔吉克

8月
克什米爾

9月
受忽視的
社會群體

● 哈薩克

● 吉爾吉斯

● 塔吉克

● 克什米爾

- 身心障礙者
- 成癮者
- 執法違紀者
- 性工作者
- 無家者
- 被囚者
- 宗教特有角色



A scenic landscape of a mountain valley. In the foreground, a person wearing a patterned vest and a headscarf walks away on a dirt path. The middle ground shows a small settlement with colorful tents and buildings. The background features steep, green hillsides and majestic, snow-capped mountains under a clear blue sky.

中亞五國（上集）

哈薩克、吉爾吉斯、塔吉克

關於沉默、忍耐與不能抗議的生活

作者 Joan

牧民和農民的共生關係

19世紀前，若你問一個住在撒馬爾罕的人：「你是什麼族？」他可能會回答你：「我是穆斯林」、「我是撒馬爾罕人」、「我是牧民」或者「我是農民」。

當時的中亞社會，身分更多是由生活方式、宗教與地域決定，而不是民族。

牧民在夏季趕著牲畜上山，冬季下山到綠洲城鎮交易。在布哈拉或撒馬爾罕這樣的古城，居民往往通曉多種語言，例如波斯語（塔吉克語）或察合台語（古烏茲別克語）。

牧民與農民之間形成了一種長期的共生關係。如果沒有對方的存在，兩者都難以生存。像哈薩克人、吉爾吉斯人等牧民，會趕著牛羊來到綠洲門口，提供豐富的肉類、馬奶酒、製作鞋靴與馬具的皮革、還有毛毯與地毯所需的羊毛。而塔吉克人、烏茲別克人等農民則回饋小麥、大米、茶葉、以及精緻的絲綢織物和金屬器具。

這是一個流動、多語、彼此依賴的社會世界。



Photo by Charlotte Venema on Unsplash



蘇聯的民族劃界

然而，蘇俄在20世紀重新塑造了這個世界。

蘇聯深受歐洲19世紀民族主義影響，他們認為一個「真正的民族」必須具備四項要素：共同的語言、地域、經濟生活和民族特質。於是在1920年代，蘇聯開始在中亞推動大規模的民族劃界與民族建構。

蘇聯使用語言區分原本共生在一起的烏茲別克族和塔吉克族，並利用細微的方言發音差別，分類哈薩克族和吉爾吉斯族，強行將這兩個「馬背上的親戚」分開。土庫曼則是聚集了經常交戰的部落。

接著，蘇聯推行標準民族語言，使用西里爾字母，設定民族共和國邊界，並為各民族設計統一的文化與歷史敘事。原本流動、模糊、交錯的身分，轉變為固定、標準化的國籍。這也切斷了中亞原本綿延不斷的「方言連續帶」^{註1}，使人們不能再以部族、地區、生活方式來定義自己。

民族身分變成行政分類，而不是文化自我理解。這也是為什麼很多學者會說，中亞民族不是被「發現」的，而是被「製造」出來的。

交叉切割的劃界

此外，蘇聯在劃定邊界時採取了交叉切割的策略。例如，將擁有大量塔吉克人的撒馬爾罕劃給烏茲別克，或是在烏茲別克境內留下吉爾吉斯的飛地^{註2}，整個地區呈現「你中有我，我中有你」的複雜混居狀態。

在蘇聯時期，這種交叉切割確實降低了地方聯合反抗中央的可能，使政治上看似穩定。但這些複雜的邊界在蘇聯解體後，反而成為各國之間衝突的根源。

費爾干納盆地就是一個典型的案例。蘇聯將富饒的平原劃給了烏茲別克；盆地邊緣的山麓和水源地劃給了吉爾吉斯；盆地的入口狹長地帶則劃給了塔吉克。由於交叉切割策略沒有繞著山脈或民族聚落劃界，導致了這樣的局面：耕田得去烏茲別克，灌溉依賴吉爾吉斯，貨運得經過塔吉克關口。

在蘇聯體制下，這些地區被整合進同一個經濟系統，因此運作尚能維持。但在1991年各國獨立後，邊界變成國界，這種高度交錯的空間結構，便頻繁引發邊境衝突。





如今的中亞五國

今天的中亞五國，其實仍活在蘇聯留下的制度框架與世界觀之中。換句話說，殖民體制的影響仍未完全消失，中亞人民與學術界至今仍在掙扎與討論：究竟該如何真正走出這段殖民歷史。

中亞各國族群組成相似，同樣經歷了定居化的過程，游牧不再是他們的生活方式。民族文化也不再主要體現人們的生活制度和社會秩序，而是變成節慶、舞台表演和文化展示中的象徵。

與此同時，各國在蘇聯解體後走上了不同的道路。哈薩克建立了高度中央集權的政治體制，人民安靜、順從、穩定，直到2020年才出現反抗的聲音。吉爾吉斯雖然保有動員與推翻政權的空間，卻缺乏建構新制度的能力，於是在「革命、政權回到精英手中」反覆循環。塔吉克則是中亞唯一爆發內戰的國家，戰爭成為了人們不能公開討論、紀念的歷史，如同幽靈似地飄蕩在每個人的記憶深處。

因此，本期宣教日引將較多著墨在蘇聯如何影響哈薩克、吉爾吉斯和塔吉克，以及這些國家當前的社會議題。至於土庫曼與烏茲別克，我們將留待下回再與讀者分享。

註1：一大片地區的語言逐漸變化，相鄰地區的人彼此可以理解，但距離越遠，差異越大，最後可能變成互相聽不懂的語言。換句話說，語言不是突然分界，而是像顏色漸層一樣慢慢變化。

註2：一個國家或地方的領土，在地理上被其他國家完全包圍或隔開，必須穿越他區才能到達的孤立區域。

中亞五國主要民族 & 名人錄

中亞五國的民族組成相似，在吉爾吉斯可以見到烏茲別克人，在哈薩克你也找得到吉爾吉斯人；此外，還有各種因素遷徙而來的東干人、高麗人和德國人。

這片民族交會的土地，看似遙遠而神祕，卻孕育出許多在世界舞台上閃閃發光的人物。



3

塔吉克總統/埃莫馬利·拉赫蒙



1

世界知名歌手/迪瑪希·庫達依別列根



2

綜合格鬥體育界選手/
瓦蓮京娜·舍甫琴科



6

國際知名女高音/瑪麗亞·穆德拉克



4

世界西洋棋冠軍/諾迪爾別克·阿卜杜薩托羅夫



5

土庫曼海外職業足球員/魯斯蘭·明加佐夫

1 哈薩克人

蘇聯民族劃界才出現的民族，是現在哈薩克斯坦的主體民族，也是中亞最大的民族。

Photo by tedxgateway on Flickr

2 吉爾吉斯人

多數吉爾吉斯人信仰伊斯蘭教遜尼派，但融合了前伊斯蘭時期的泛靈信仰色彩，展現出對自然(如山、水、火)的敬畏與靈性連結。

Photo by ElisaQualizza on Wikimedia Commons

3 塔吉克人

塔吉克文化是波斯文化的延續，但1930年蘇聯強制將塔吉克語改為西里爾字母，切斷了與波斯文化世界的連結。

Photo by Kristina Kornilitsyna on Wikimedia Commons

4 烏茲別克人

烏茲別克人信仰遜尼派伊斯蘭，他們主要居住的城市布哈拉是歷史上重要的伊斯蘭學術中心，出產很多著名伊斯蘭學者。

Photo by Husniddin Ato on Wikimedia Commons

5 土庫曼人

土庫曼人的社會是「部落聯盟型社會」，而不是單一民族社會，因此真正重要的身分是「你屬於哪個部落」。

Photo by Isaac Yeung on Wikimedia Commons

6 俄羅斯人

俄羅斯帝國征服中亞後，大量俄羅斯人移民到此。蘇聯解體後，許多人回到祖國，也有一些人留了下來，定居哈薩克的人數最多。

Photo by Мария Мудряк on Wikimedia Commons



11

8

科學資源共享網站Sci-Hub創始人/亞歷山德拉·埃爾巴金

10

金融科技公司Kaspi.kz的創始人/維亞切斯拉夫·金

12

好萊塢韃靼裔導演、製片人/提姆·波克曼畢托夫

9

俄羅斯聯邦儲蓄銀行執行長/赫爾曼·格里夫

7

哈薩克流行女歌手與演員/迪麗娜孜·艾哈邁迪耶娃

13

巴什基爾民族流行樂團「Ay Yola」

7 維吾爾族

1860年代回民起義、國共內戰，讓大批維吾爾族遷入中亞，主要集中在哈薩克、烏茲別克和吉爾吉斯，人口約30萬。

Photo by DilnazFan on Wikimedia Commons

10 高麗人

20世紀初，飢荒、自然災害、剝削、失去土地所有權，以及後來日本占領朝鮮後的鎮壓行動，迫使許多韓國人移居到俄羅斯的遠東地區。

Photo by Daniyar on Wikimedia Commons

13 巴什基爾人

當俄羅斯帝國征服中亞時，巴什基爾人常被用作騎兵與翻譯，因為他們說突厥語、熟悉草原文化、信奉伊斯蘭，因此能與中亞穆斯林社會溝通。

Photo on Правда.Рy

8 烏克蘭人

隨著俄羅斯帝國的殖民註、蘇聯的農業與工業政策，以及戰爭與流放，逐漸出現在中亞各地而形成的社群。

註：烏克蘭歷史上多次被併入俄羅斯：1654年《佩列亞斯拉夫條約》後東烏克蘭逐步併入沙俄、1922年加入蘇聯。

Photo by Apneet Jolly on Wikimedia Commons

11 東干人

1860年代，同治陝甘回變，東干人因此遷入俄羅斯帝國。他們是講漢語(接近陝西官話、甘肅方言)、使用西里爾字母的穆斯林。

Photo by Rob Macklem Victoria BC on Wikimedia Commons

14 卡拉卡爾帕克人

卡拉卡爾帕克人生活在鹹海地區，文化深受其影響。鹹海曾是世界第四大內陸鹹水湖，但因蘇聯引水灌溉種植棉花，湖面積萎縮逾90%。

Photo by ChatGPT

9 德國人

1941年，納粹德國入侵蘇聯後，蘇聯政府懷疑俄羅斯境內的德國人可能與德國合作。於是蘇聯把約80萬德國人流放到中亞各國及西伯利亞。

Photo by President of Russia on Wikimedia Commons

12 韃靼人

韃靼人在10世紀就接受了伊斯蘭教，因此韃靼人常被稱為中亞穆斯林現代化的先驅，很多中亞知識分子受到韃靼思想影響。

Photo by Gage Skidmore from Peoria, AZ on Wikimedia Commons



烏茲別克藝術家/馬里尼卡·巴巴納扎羅娃



從游牧民轉為蘇聯公民

哈薩克人

Kazakh People

廣袤無垠的草原上，哈薩克人騎著馬，隨著牲畜騁馳，逐水草而居，生活自給自足。

然而，缺乏常備軍隊、戰爭技術落後，使游牧社會容易遭受外來勢力入侵。19世紀，哈薩克逐步被納入沙俄^{註1}的統治體系，他們在草原上設立行政單位，固定氏族邊界，打亂了哈薩克社會原本穩定的遷徙模式。

1920年代，蘇聯^{註2}推行農業集體化政策^{註3}，大量沒收哈薩克人的牲畜，迫使他們進入集體農場。這場劇烈的制度轉變引發大饑荒^{註4}，約1/3的人口因此喪生，也徹底切斷了哈薩克人與游牧生活、口述傳統與民族認同的連結。

儘管內心滿是創傷，為了生存，哈薩克人不得不積極融入蘇聯體制，到工廠、礦區或新興城市謀生。蘇聯摧毀哈薩克人的游牧社群結構，將其定義為落後民族，卻也提供向上流動的管道——只要學好俄語，並認同自己是蘇聯公民，就能換取更好的工作與生活條件。

那身為游牧者、至少能背誦7代祖先族譜的哈薩克人消失了，他們成為一群失去歷史感，與自我過去斷裂的人。

註1：存在於1721~1917年的俄羅斯帝國。

註2：接在俄羅斯帝國之後，是1922~1991年存在於歐亞的聯邦制社會主義國家。

註3：是一場由國家主導、強制推動的農村改造，把原本分散、家庭經營的小農土地與牲畜合併成國營或集體農場，農民不再是地主或自耕農，而成為集體勞動者，糧食生產與分配交由國家統一管理。

註4：不管實際收成好壞，都必須繳齊「徵糧配額」，所以當收成不足時，國家照樣徵糧，便引發大饑荒。

天父，求你的大能臨到哈薩克民族，醫治他們在沙俄與蘇聯統治之下，所經歷的游牧社群與文化被切斷的深層創傷。語言是奠定一個人的思想、邏輯和行為的基礎，願你藉著哈薩克語的學習，引導他們重新找回屬於自己的世界觀、集體記憶、文化根源與民族認同。求你賜給政府智慧，制定合宜的政策，妥善保存哈薩克民族豐富的口述傳統，使年輕世代能認識自身的歷史，重新與祖先建立連結，明白自己從何而來。願哈薩克人有機會認識救主耶穌基督，他能理解哈薩克人的歷史境遇，因為他也曾在外族的統治下度過。奉主耶穌基督的名求，阿們。



神啊，你丟棄了我們，使我們破敗。你向我們發怒，求你使我們復興。(詩60:1)

令人意外的是，大衛沒有使用「耶和華」(YHWH)，而是選擇稱呼「神」(Elohim)。古代近東的觀念，神明有責任在戰爭中保護自己的百姓，因此，以色列人理所當然地期待神的庇護。

然而，當失敗臨到時，問題立刻變得尖銳。這不是因為別的神更強，也不是因為領土歸屬問題，唯一的可能是神自己容許，甚至主動讓這事發生。這正是大衛內心最深的困惑。

大衛坦然承認被神丟棄的真實痛苦感受。信仰並不抹去傷痛，反而要求人正視這份疼痛。

我們不過是塵土，作為塵土有時確實會感到疼痛。因此，我們需要一種信仰，既能承載傷痛，也能承載祝福，在破敗與復興之間，容許人向神說出真話。



蘇聯殖民哈薩克？

殖民議題

中亞政治學家巴夫娜 (Bhavna Dave) 曾比較過中亞和印度的被殖民經驗，幫助人們更了解蘇聯的統治為中亞帶來的深刻影響。

印度曾被大英帝國統治、殖民體制下孕育出一批接受英式教育的印度菁英，他們高舉自由、民主與普世價值，透過漫長的反殖民運動，在衝突、辯論與抗爭中逐步形塑出強烈的民族意識。然而，中亞以哈薩克為例，歷史道路卻截然不同。

哈薩克並未經歷過一場反蘇聯的民族運動，他們的民族身分不是在反抗中形成，而是在蘇聯國家的規畫下被塑造的。蘇聯一方面給他們民族名稱、國界、文化展示空間，甚至是民族性格；另一方面卻剝奪了人民自己定義民族、辯論歷史、想像未來的權力。

哈薩克彷彿還來不及慢慢摸索「我們是誰、他們是誰」，就直接被帶進民族國家的框架裡。這樣的歷史斷裂，深刻傷害了哈薩克人民定義自己身分的能力。正因如此，這個被蘇聯一手捏塑的國家，即使離開了蘇聯，仍深受蘇聯的框架影響。



首都阿斯塔納的音樂廳



神啊，你丟棄了我們，使我們破敗。你向我們發怒，求你使我們復興。(詩60:1)

「發怒」(‘ap)，這個希伯來詞與鼻子、鼻孔有關，描寫的是一種帶著情感張力的呼吸狀態。希伯來語的理解中，氣息象徵生命，而呼吸的變化，正是情緒最直接、最真實的表現。

急促的呼吸、張開的鼻孔、臉部表情的改變，都是一個人憤怒時自然流露的外在狀態。大衛具體描寫他感受到的神的情緒反應。他相信的神是一位會感受、回應、被人的處境所觸動的神。

大衛相信神不僅聽得見人的禱告，也承受著人真實而強烈的情緒。正因如此，他才敢不加修飾地向神直言，把內心的破碎、困惑與痛楚如實說出口。

當你感到憤怒、失望或無法理解神的作為時，是否像大衛一樣，把這些真實的情緒帶到神面前，而不是先把自己整理成「合宜的樣子」才來禱告？

天父，當哈薩克人的民族身分是在國家規畫中形成，而不是在集體思考與公共抗爭中生長出來，求你還給他們那段慢慢摸索「我們是誰、他們是誰」的時間，恢復人民定義自己身分的能力。求你讓這片土地慢慢學會用自己的語言討論過去、用自己的方式想像未來。願哈薩克人不再只是被管理的民族，而能成為能彼此傾聽、共同承擔、為自己發聲的人群。願哈薩克人更多認識你，知道你是那位創造人、給人自由意志，並使人擁有創造力、多元發展空間的神。奉主耶穌基督的名求，阿們。



民族內的既得利益者

哈薩克民族地方精英

哈薩克人經常含笑感嘆道，儘管他們的土地擁有許多礦產，但資源控制權卻始終掌握在蘇聯手中；生態遭破壞、土地被犧牲，所創造的利益不僅流向俄羅斯人，還有一大部分進了哈薩克民族地方精英的口袋。

哈薩克民族地方精英效忠於莫斯科，協助中央政府壓制民間的不滿，維持地方的表面穩定。他們既不組織民族動員、也不挑戰中央權力，而是善用蘇聯體制，安插親戚、同鄉或自己人到各個關鍵職位，逐步經營地方權力網絡，為自己人攫取最大好處。

哈薩克民族地方精英既不是被壓迫到毫無選擇的可憐人，也不是為民族犧牲的英雄，而是一群深度嵌入蘇聯體制的既得利益者，也是透過蘇聯體制篩選出來的關鍵合作者。正是這樣的合作關係，使蘇聯得以維持近70年的穩定統治。而在蘇聯解體後，他們的上位，也讓後蘇聯國家延續了同一套權力邏輯——以忠誠交換利益、以穩定壓倒參與^註。

註：國家將「社會不出事、地方不動盪」視為最高目標，因此刻意壓縮人民參與政治、公共辯論與集體動員的空間，把服從與管理置於表達與參與之上。



神啊，你丟棄了我們，使我們破敗。你向我們發怒，求你使我們復興。(詩篇60:1)

大衛在詩中運用了平行句法，使「丟棄」與「破敗」彼此呼應。被神丟棄，具體表現在防線被擊破。「破敗」原是軍事用語，指城牆被攻破、保護失效，一切原本倚靠的安全瞬間崩塌。

神被認為是保護者和賜下勝利者，如今城牆倒塌了，詩人自然理解為神的刑罰正在發生。

當我們的安全感被突破，直覺認為神正懲罰我們。我們期待神的看顧，卻遭遇可怕的事，那樣的時刻聽見「神有他的美意」，往往無法安慰人心，因為痛楚如此真實。

然而，大衛緊緊抓住一個信念，就是「神在乎」。這也是聖經給予我們的信念：神關心萬事，也關心他兒女所處的爭戰。因此，當保護沒有出現，其中一種可能是神正在回應某種失序，有件事或某個人觸動了他的憤怒。

求你醫治這種蘇聯遺留的政治文化，讓權力不在少數既得利益群體間流轉，讓合適的治理人才走進各個關鍵職位，替人民謀取福利。主啊，求你幫助地方精英不只管理民眾，也能傾聽人民心聲；重視政權穩定的同時，也開放與民間溝通的管道，讓人民能表達訴求、接收回應。願福音進入這片土地，恢復被剝奪的敘事權，以及被壓縮的公民權，讓人民不再把沉默當成安全的集體記憶，而是在你的光中練習在分歧中學習合作、彼此傾聽。奉主耶穌基督的名求，阿們。



隱而不宣的社會規則1

去政治化

形式上，哈薩克擁有憲法、國會、選舉、多族群國家論述與公民權利。然而，無論是政治參與、族群關係、語言政策，還是日常互動，真正支配人們的行動和選擇，往往不是明文制度，而是一套「隱而不宣、但大家都懂」的社會規則。

這些「看不見」的規則，深刻影響人們如何升遷、表態、避險、理解適當行為的邊界。它們不是偶然形成的文化習慣，而是長期內化於社會的運作機制，其歷史根源可追溯至蘇聯時期的生存經驗。

蘇聯政府一條最核心的規則是：別讓事情變成政治問題。不論是族群不平等、語言權利、資源分配、歷史正義，往往被政府轉化為行政、管理問題^註，因而失去了公開討論，或成為政治議題的可能性。

像是2006年政府強拆阿拉木圖郊區貧困家庭住屋事件，政府給的理由是土地使用違法、文件不齊全、都市規畫需要，而不是農村哈薩克移民缺乏制度性安置、城市資源分配不均、國家經濟利益未向底層流動，結果住房變成管理問題，貧窮成為個人責任。

權利是「國家給的空間」，而非可被主張、爭取或制度化保障的東西。人們早已學會自我審查、調整語言、選擇沉默。

註：不論討論權力、責任、制度，單單只在乎「怎麼做比較順」。

天父，那些在阿拉木圖郊區失去房子的家庭，當結構性的貧窮被翻譯成文件不齊、用地違規；當城市資源的不均被說成個人沒有跟上規定，求你把這些被轉嫁的責任重新指回國家制度本身，願你動工，使有賢有能者改善體制，讓國家的土地、資源與經濟利益，更加公平地分配給每一位人民。願耶穌基督的愛，讓哈薩克人得自由，使他們不再只是被管理的對象，而是可以說真話、容許爭辯，慢慢重建哈薩克公共政治的時間與空間。當改變尚未臨到時，願人們在你面前傾心吐意，在忍耐中不失盼望。奉主耶穌基督的名求，阿們。



神啊，你丟棄了我們，使我們破敗。你向我們發怒，求你使我們復興。(詩篇60:1)

詩篇的可貴之處，在於它不掩飾人的情緒，即使那些情緒聽起來彷彿在質疑神的性情。希伯來信仰從未要求人先修正感受，才配來到神面前；相反，它承認一切真實的情緒，都可能成為通向神的道路。

感受不是敗壞本性的副產品，也不是屬靈失敗的證據，而是人受造的一部分。

若神不承接人的情緒，不觸及人的痛苦，他就成了一位無法回應的偶像。大衛深知這一點，因此他以強烈的抱怨開啟詩歌。這樣的話只能對一位有感受、願意聆聽的神說。

我們與造物主的對話中，不只是陳述正確的信條，也容許真實的情緒發聲。你上一次向神呼喊「Elohim，為什麼」是什麼時候？



隱而不宣的社會規則2

沉默、穩定與順從

哈薩克人可以在正式場合使用幾句哈語，以符合國家語言政策，卻在日常生活、工作領域中持續以俄語或英語溝通。這種「形式上的順從，比真實認同更重要」的文化，使政策在表面上看似成功，同時避免對生活世界造成真正衝擊。它降低了衝突風險，也減少了國家必須投入的資源，但代價是制度與現實之間的長期斷裂。

若要求公部門全面提供哈語服務、批評俄語太過優勢，或是主張語言權利入法，則馬上會被政府貼上「激進民族主義」、「破壞族群和諧」、「威脅穩定」等標籤，引來的可能是官司纏身，或被迫流亡海外。語言只被允許作為文化象徵，不能作為公民權利。

在哈薩克，政府追求的是國家穩定，對所有可能轉化為政治動員的社會議題做預防性管控。這樣的結構體制下，只有沉默、穩定與順從的人民才得以存活。



你使地震動，而且崩裂。求你將裂口醫好，因為地搖動。(詩60:2)

「醫好」(rapha')的意思是「醫治、恢復、使痊癒」。這個動詞在舊約中多用於身體的醫治，並清楚指出醫治的主動權在神手中。以賽亞書53:5使用同一個字，描述那位受苦僕人所帶來的醫治，顯明真正的復原，始終源於神的介入。

聖經沒有把疾病或災難簡化為邪惡勢力的攻擊，或單純歸因於人的錯誤；相反，它提醒我們，若沒有神的臨到，再深的裂口也無法真正痊癒。健康與患難不只是屬靈對抗的結果，也不完全取決於人的操作，而是始終置於神的主權之下。

詩人沒有把rapha'侷限於個人層面，而是擴展到國家，甚至土地本身。地的崩裂，象徵整個群體的破敗，不只因制度失效或防線瓦解，更是一種唯有神親自介入，才能恢復的狀態。

因此，真正的醫治是出於神的恩典與作為。當我們面對破碎與失序時，不必急於尋找解方，而是謙卑轉向那位能修復裂口、使生命重新站立的主。

天父，求你看顧那些因為說真話而付出代價的人。求神幫助國家省思，有勇氣給予人民表達意見的管道，當人民誠實勇敢地發聲時，求你保守他們，使這些討論能被當權者聽見，並帶出務實良善的社會政策。願你釋放人們心中的恐懼，使誠實再次成為可能。願哈薩克人有一天在你的愛中找回母語，尋回屬於哈薩克人的世界觀與生命尊嚴，並認識你起初創造他們的美好樣式。奉主耶穌基督的名求，阿們。



歷史在看著你，你會怎麼活

口傳史詩歌唱傳統

「阿勒帕米斯是一位奇蹟般誕生的英雄，他為了守護未婚妻古爾巴辛而遠征，卻不幸被囚禁7年。最後他騎著神駒回到家鄉，懲罰了篡位者，恢復了國家的正義……」

在哈薩克，這類的英雄史詩極其宏大，至少有數千至數萬行，一位經驗豐富的吟唱詩人(Zhyrau)完成一部史詩，可能要花10~15小時。聆聽哈薩克人的史詩吟唱，像是被捲進一個你不熟悉的世界，沒有明確的副歌，時間感被拉得很長，像日落前的草原。它不追求高音或低音的技巧，反而是在對著土地、族人說話。有的史詩講的是戰爭、失去、英雄或愛情，帶給你慷慨激昂，同時也帶給你一種克制的悲傷。雖然千瘡百孔，但尊嚴仍在。

史詩還存在著一種奇妙的時間結構，它召喚哈薩克人進入一個時空隧道裡——背後有祖先和歷史，前方有後代和未來。他們不是孤身一人，而是歷史中間的一環。史詩彷彿在問著哈薩克人：「歷史在看著你，你會怎麼活？」

天父，求你向哈薩克人顯明，他們不是歷史的旁觀者，而是被你使用的榮耀器皿。求你幫助他們看見，自己的生命和選擇是重要的，你使用他們所做的每一個微小決定和改變，這將影響未來與後代。也求你帶領他們學習與你同行，在每一個選擇中尋求你的智慧，為下一代留下美好、豐富的生命影響。求你醫治哈薩克被壓縮的悲傷，也恢復他們對責任的想像——不只是對國家，還有對祖先、對後代、對彼此。我們為哈薩克詩人禱告，願他們幫助族人更了解自己的文化與歷史。願史詩在現今道德與公義模糊的空間，幫助哈薩克人認識你起初創造他們的美好樣式，並指引人們活出正直、良善、公正、勇敢等美德，使他們明白你就是那一切美善的源頭。奉主耶穌基督的名求，阿們。



你使地震動，而且崩裂。求你將裂口醫好，因為地搖動。(詩60:2)

大衛深知若萬有都在神手中，那麼真正能為人、為國家、為大地帶來醫治的，唯有神自己。

「醫治」(rapha')是神親自介入，使失序的事物重新恢復原本的秩序。大衛誠實地承認，人連自己的生命都無法掌控，更不可能修復整個世界。

我們常以為制度、改革與努力可以帶來醫治，但歷史一再顯明，人試圖靠自己解決問題，結果製造更多裂口。許多深層的破敗，其實早已超出人類醫治的能力範圍。

因此，大衛明白出路不在人手中，只在那位能醫治一切、使地重新穩固的主那裡。



哈薩克口傳史詩

Photo by www.david.baxendale.co.uk
on Flickr



哈薩克語成為國家語言

語言政策

學習俄語，在蘇聯時代帶給哈薩克人前所未有的教育、物質生活與社會流動的機會，然而，他們也逐漸忘記自己的母語，雖然活著，卻無法用哈薩克語理解世界、參與政治。

蘇聯解體、哈薩克獨立後，失根的焦慮成為公眾關心的話題，並促成母語復興運動。為了安撫群眾、壓制民族主義者的抗議聲，哈薩克政府推行《語言法》，賦予哈薩克語為國家語言。過去被趕到廚房、沒有前途的哈語，成為國家最高榮耀的象徵，為哈薩克人帶來巨大的心理補償和集體榮耀。

但哈薩克的語言政策，主要是為了展現國家主權，切割過去與俄羅斯千絲萬縷的關係。現實中，在官僚體制、商務、學術和日常生活中，依然大量使用俄語。此外，哈薩克的政治世家、俄化的哈薩克人、中產階級等精英階層，更傾向投資子女學習英語，而非哈語。純哈薩克語者，似乎被讚美為文化正統，但在社會上反而處於弱勢，語言並沒有幫他們換到實質的經濟、文化資本或階級流動的機會。



你使地震動，而且崩裂。求你將裂口醫好，因為地搖動。（詩 60:2）

當大衛面對個人生命與整個國家同時處於崩裂狀態時，他選擇向神呼求，因為他知道，掌管萬有的耶和華是唯一能帶來醫治的主。神不是在我們做不到時才出手接管，而是一開始就是掌權的那一位。

人往往傾向相信制度、科技、立法或教育具有醫治世界的能力，其實這是披著理性外衣的人文主義神話。事實是人也許能濫用權力、資源與環境，卻無力使世界真正痊癒。

歷史充滿這樣的例證。人為的「治療」不只沒有止住破敗，反而帶來更深的混亂。正因如此，大衛沒有選擇自行補救，他轉向神，因他明白善與惡的終極權柄並不在人手中。

天父，你是從灰塵裡抬舉貧窮人，從糞堆中提拔窮乏人的的神，願你帶領政府看見那些被稱讚為文化正統、卻在現實中為最脆弱的純哈語者，做出實質制度上的改革，使每個人公平地分享國家資源、階級流動的機會。也求神賜給純哈語者更多俄語教學資源，使他們有能力適應雙語社會。願語言從階級的識別證成為生活的藝術，恢復你起初創造語言的美好價值——讓不同背景的人彼此理解、共生共榮，並在耶穌基督裡找到終極身分。奉主耶穌基督的名求，阿們。



被壓迫的「殖民者」

俄羅斯人

Russian People

當哈薩克人抱怨自己在蘇聯時代被邊緣化，要求恢復其地位時，俄羅斯人同時也在哀嘆自己的處境：「是誰建造了建築、街道、學校和醫院？是誰開發了這座城市（阿拉木圖）？當然是我們！那時她還叫維爾尼（Vernyi）——一個純粹的俄羅斯名字。現在我們卻被稱為『殖民者』。你在哪裡見過『殖民者』辛勤耕作，把一個荒蠻之地變成宜居之地？你聽說過有哪個歐洲人聽命於黑人？現在他們來了，什麼文件都要改掉、重寫所有街道名稱。而是誰教他們寫字的？」

蘇聯時期，俄羅斯人是帝國的核心民族、國家語言的母語者，以及體制的中樞。但獨立後的哈薩克，土地成為哈薩克族的祖居地，哈薩克人成為建國民族。俄羅斯人雖然沒有被逐出哈薩克，卻被逐出了國家敘事的主角。他們沒有政黨合法代表，也沒有一套明確的制度，讓俄羅斯族穩定地參與公共政治。

職涯晉升和權力核心中，越來越多哈薩克人步步高升，俄羅斯人卻感受到無形的玻璃天花板，於是他們失落選擇移民，回到自己的祖國。



Photo by Sam Greenhalgh on Flickr



你叫你的民遇見艱難，你叫我們喝那使人東倒西歪的酒。（詩60:3）

神容許他的百姓承受一種幾乎無法背負的重量。「艱難」（qasha）在原文中指的是「過於沉重的軛」，也常用來描寫牛在軛下掙扎、抗拒的狀態。這個詞不只描述外在的壓力，也揭示內在的悖逆。以色列的光景正是如此：即便神曾將他們從埃及拯救出來，他們仍渴望照自己的方式生活，抗拒順服神的引導。

人若拒絕神的引導，最終只會落入更沉重的捆綁之中。那「使人東倒西歪的酒」，正是人偏行己路後所嘗到的結果，是失去方向、站立不穩的狀態。

大衛明白，當人偏離神為他們所定的美好旨意時，神不是冷眼旁觀，而是心碎不已。父親有時必須容許孩子承擔重量，為的是把生命拉回正確的方向。神容許艱難，並非出於傷害，而是為了引導人走向真正的豐盛。

天父，你看見哈薩克人長久以來的邊緣化，也看見俄羅斯人在國家獨立後失去中心位置的失落。願哈薩克人和俄羅斯人，都在基督裡找到你所創造他們的本相，在你的愛中尋回人性的尊嚴與身分認同。主啊，我們把哈薩克人與俄羅斯人複雜的民族關係交託在你的手中，求你醫治那種把歷史簡化成二元對立、把結構性創傷變為彼此責怪的惡性循環。求主為哈薩克社會開出傾聽彼此、整理過去、共同討論未來的空間。願這片土地學會彼此承擔，走向真正的修復。奉主耶穌基督的名求，阿們。



被允許存在，卻不被允許發聲

少數民族

除了俄羅斯族，哈薩克還匯聚了烏茲別克、烏克蘭、維吾爾、德國、韃靼、韓國、庫爾德、亞塞拜然、東干等少數民族。他們的處境並非遭公開壓迫或排除在國家之外，恰恰相反，他們被高度「制度化」地納入國家框架中——他們被允許存在，卻不被允許發聲。

哈薩克最常被拿來展示多元族群和諧的制度，是「哈薩克斯坦人民大會」。它似乎是一個讓不同族群共同參與國家事務的平台；但實際上，相距甚遠。

人民大會的席位不是由族群選舉或授權，而是由總統親自任命，並被冠以一種「不可拒絕的榮譽」。這意味著，族群代表的合法性不來自族群本身，而來自國家最高權力。同時也代表著「誰被允許說話」，而非反映出「誰有權利表達訴求」。

或許是蘇聯解體的陰影，始終在執政者的心頭盤旋，讓政府將少數民族議題等同於國家安全。為了避免族群失控、國家崩潰，防止少數民族的集體動員，比什麼都重要。



韃靼人

天父，求你在這個看似多元、實則封閉的「哈薩克斯坦人民大會」，打開真正能回應族群需求的公共參與空間，使被排除的聲音得以被聽見，使邊緣的經驗能進入公共討論。為執政者內心對失控、分裂與崩潰的深層恐懼禱告；求神醫治那種用壓制預防災難、用沉默換取安全的集體記憶，願恐懼不再主導國家的想像，願誠實、信任與對話重新成為可能。願哈薩克少數民族的身分不只停留在展示層次，而是能進入權利、資源、制度與未來討論之中，彰顯神的公義，也映照你多元而豐富的創造。奉主耶穌基督的名求，阿們。



你叫你的民遇見**艱難**，你叫我們喝那使人東倒西歪的酒。(詩60:3)

詩人以強烈的語言，描繪一種被迫正視現實的經驗。「艱難」(qasha)不只是沉重的負擔，也包含人對「軛」的抗拒。人天生厭惡被限制，卻常在失去界線之後，生命走向更深的混亂。

耶穌完全理解這層張力。神藉著沉重的軛，使人看見自己的有限；耶穌卻邀請人背負一個「輕省的軛」。這揭示了希伯來信仰與希臘式自由的根本差異。希臘思想追求不受限制的自主，卻忽略了一個事實：宇宙真正的主權始終在神手中。

人一生必然要背負某種「軛」。問題從來不是要不要被軛約束，而是你選擇背負哪一種軛。耶穌的軛仍然有重量，卻不是壓垮人的重量，而是人能承擔，也值得承擔的重量。

真正的自由，不在於沒有任何軛，而在於選擇那個能帶來生命、引向真實自由的軛。



一戳就破的泡泡

2022年哈薩克抗議

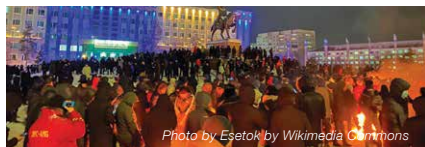


Photo by Esetok by Wikimedia Commons

2022年1月4日，阿克托貝的抗議者

哈薩克擁有豐富的石油和礦產資源，在蘇聯解體後，一躍成為中亞地區表現最強勁的經濟體，但這份經濟利益，卻是由哈薩克精英階層獨享，哈薩克普通人的最低工資每月不到100美元。

汽油價格上漲、經濟不平等、新冠疫情，及對前總統納扎爾巴耶夫及其家族長期掌握國家資源的不滿，讓原本順從、穩定又沉默的哈薩克民眾，上街示威，持續一週的暴力動亂和鎮壓，造成百人被殺，近萬人被捕。

這場暴動的起點——西部的扎瑙津，是哈薩克的石油心臟地帶，貢獻了國家大量的出口收益。然而，當地的基礎設施落後，失業率高企。此外，哈薩克政府長期透過昂貴的能源補貼（低價瓦斯與油價）來換取民心的穩定。當政府決定取消能源價格上限、推動市場化時，直接影響了哈薩克人民的生存成本。

究竟新上任的托卡葉夫總統會就此削弱前總統「納扎爾巴耶夫集團」的影響力？還是僅僅開啟又一輪權力的新序幕？

哈薩克這種過度強調「穩定」的威權體制，不允許民眾定義自己的需求或參與政治，終在2022年面臨了挑戰。但這場挑戰是否真的改變了體制，仍有待觀察。

天父，願扎瑙津不再只是被抽取的邊陲，而是成為一塊人人皆可安居樂業的地方。求神改變政府長期使用低價能源，來替代制度改革與政治參與的施政策略，使人民有空間行使公民權利。我們為生活成本瞬間失控的家庭禱告，願政府願意開啟民主討論，設立過渡機制，並提供足夠的社會保障，使人民不再獨自承擔政策轉向所帶來的重擔。求神賜下權柄給清廉正直的領袖，帶領哈薩克轉型成為一個公民可以定義自身需求、允許公共出現抗議的社會，使信實的聲音能被聽見，使公義得以生根。奉主耶穌基督的名求，阿們。



你把**旗**賜給敬畏你的人，可以為真理揚起來。細拉。（詩60:4）

古代戰場上，旗（nes）不只是一面用來辨識的標誌，更象徵集結、指揮與安全。士兵知道，只要向旗旗靠攏，就不致迷失方向。大衛借用旗旗，指出凡敬畏耶和華、投靠在他旗幟之下的人，都活在他的遮蓋與保護中。

nes也出現在摩西於曠野舉起銅蛇的記載中。那被舉起的記號，成了醫治與存活的所在。到了新約，耶穌刻意引用這個事件，指向自己將被舉起，最終連結到十字架。這表明十字架不只是刑具，更是一面旗旗，一個身分的記號，宣告神正在展開他的救贖行動。十字架呼召人站在神所立的標誌之下，與他的真理與旨意對齊。

大衛深信，只要奔向這面旗旗，就能得著真正的安全。耶穌也在同一條信仰脈絡中，邀請人到他那裡，住在那不因環境動搖的保護之中。



在悲傷中療癒自己

吉爾吉斯人

Kyrgyz People

我的喉嚨像被什麼堵住，明明聽不懂吉爾吉斯語，卻從中聽見了悲傷。

沒有樂器、只有人聲，拉長的哭腔、不穩定的音高，介於說話與歌唱之間的顫抖，這就是吉爾吉斯的哀歌。

吉爾吉斯哀歌會出現在婚禮中。它象徵著新娘與原生家庭的情感斷裂、與母親、姊妹、村落的告別(游牧生活交通不便，久久才能回家一次)、對未知婚姻生活的恐懼與不安，像是一場「為活人辦的喪禮」，作為家族成員的身分已經結束。

哀歌也會出現在葬禮上，主要由女性吟唱，唱的是逝者生前的善行、品德、英勇事蹟、對家庭與族人的貢獻及生活。哀歌拒絕讓死亡被迅速處理掉，它允許人們可以慢慢地咀嚼悲傷，好好地與逝者告別，集體療癒失落的心情。

過去，哀歌被視為「游牧文化的百科全書」，內容充滿了對游牧生活的描繪。隨著吉爾吉斯人城市化，這些傳統意象和現代人的生活逐漸脫節，但適合現代生活的哀歌詞彙尚在發展中。



影片收錄了30段吉爾吉斯葬禮哀歌

Photo by Evgeni Zotov on Flickr

吉爾吉斯的婚禮

天父，你是天地萬物的創造主，你創造了吉爾吉斯人，他們在歲月中發展了獨特的哀歌文化，其中蘊含豐富的游牧生命經驗，也承載著他們對生死禮俗的深刻體悟。感謝你賜給吉爾吉斯人智慧，使他們懂得在死亡面前誠實地咀嚼悲傷，學習與逝者告別，並在群體中彼此扶持，醫治失落的心。願他們在這個世代，發展出適合現代生活的哀歌詞彙，繼續保存這份珍貴而獨特的文化遺產。也求你恩待信主的吉爾吉斯人，願他們能吟唱出承載福音盼望的哀歌，讓更多人認識救主耶穌基督。奉主耶穌基督的名求，阿們。



求你應允我們，用右手拯救我們，好叫**你所親愛的人**得救。(詩60:5)

「你所親愛的人」(yedideka)可指以色列群體，也可指個人，強調他們在神眼中被愛的身分。大衛向神呼求拯救，並不是因為以色列配得拯救，而是因為他們屬於神，是神所愛的。正是這份不變的愛，使神持續向他的百姓守約施慈愛，即使他們悖逆、不忠，神仍不放棄。

父親並不需要孩子先證明自己的價值，才願意去愛孩子。大衛的禱告預設一個事實：以色列即使失敗，仍然是神所愛的。他一方面為百姓代求，一方面彷彿也提醒神，父與子的關係依然存在。

有時我們需要這樣的提醒，特別是在最軟弱、感到被神遺棄，覺得自己不配神的拯救時，聽見那句話：「你是我所親愛的人。」



日常再也不日常

費爾干納谷地

費爾干納谷地是中亞最複雜，也是世界最具族群張力的地區。她橫跨烏茲別克、吉爾吉斯、塔吉克三國邊界，是個地理上連續，卻被國界切碎的盆地。

對烏茲別克而言，費爾干納是人口和農業中心，擁有國家糧倉的地位，政策傾向強烈中央集權、嚴格邊界控管。對吉爾吉斯來說，這裡是城市烏茲別克人和吉爾吉斯農牧民的居住地，充滿族群矛盾，2010年奧什衝突^{註1}即源自於此。而塔吉克在費爾干納擁有多個飛地^{註2}（如洛拉佐、沃魯赫），村民一出家門，就可能跨越了國界。「這條路到底算誰的？誰可以用這條水？小孩上學要不要過邊防？我能跨越邊界去市集嗎？」協商這些問題，是他們的生活日常。

費爾干納谷地這項難題，源自蘇聯的民族劃界。當時為了進行方便管理、統計人口和收稅，蘇聯硬是把族群複雜、文化交融的人們分門別類到不同族群裡。沒想到蘇聯解體，讓原本一個連續生活的世界被國界切割，人們的日常再也不日常，反覆被拉進國家與邊界的矛盾中。

註1：見7月14日的內容。

註2：一個國家或地方的領土，在地理上被其他國家完全包圍或隔開，必須穿越他區才能到達的孤立區域。



費爾干納谷地的市集



求你應允我們，用右手拯救我們，好叫你所親愛的人得救。
（詩60:5）

「拯救」（yasha）這個動詞，描寫的是神把人從狹窄之處帶進寬廣之地。那狹窄之處，是視野被壓縮的空間，人只能反覆看見自己的不配、失敗與罪惡，如同困在幽暗的隧道裡；而「寬廣」則象徵被釋放的自由，能再次站立、行走，重新進入生活。

從困境走向安全，從來不是靠意志撐過去，而是需要外來的介入。舊約一再顯示，無論是國家或個人，當面對仇敵、災難、饑荒或疾病時，真正的拯救從不出於人自己，而是來自那位被稱為「拯救者」的神。

因此，大衛所求的不是一點心理安慰，也不是情緒的緩和，而是神親自出手。「右手」象徵神的能力與實際行動。拯救不是心境的轉換，而是神把人從無法自救的處境中領出來，使生命重新站立，進入祂所預備的寬廣之地。

天父，在國與國之間充滿立場對立與彼此標籤的時代裡，求你幫助我們包容不同意見的人。求你教導人們聆聽，而不是急著回擊；理解，而不是立刻定罪，讓人們在衝突中仍保有尊重，在差異中仍看見對方的尊嚴。願你的靈引導人們走向對話、修復與重建，使破裂的關係有重新恢復的可能。我們為烏茲別克、吉爾吉斯與塔吉克三國政府禱告，願他們制定出真正貼近費爾干納谷地邊境人民生活的政策，使百姓得著安定，而不再長久活在不確定與恐懼之中。奉主耶穌基督的名求，阿們。



跨越邊界

塔吉克人

Tajik People



卡拉蘇的爺爺原出身於烏茲別克蘇維埃共和國境內的塔吉克小村莊，年輕時移居到吉爾吉斯蘇維埃共和國。臨終前，他反覆交代：希望葬在祖國，即現在獨立的烏茲別克境內。於是卡拉蘇一行人，載著遺體，踏上一千公里的旅程。

「我們到了費爾干納谷地烏茲別克的哨所，用手抬著屍體，在酷熱中一路趕來，但衛兵禁止我們入境。你能想像嗎？」卡拉蘇氣憤地道。

「我們向衛兵解釋，死者來自烏茲別克的塔吉克村，祖輩都葬在那裡，他是某某家族，為社區做過哪些貢獻。你知道衛兵怎麼說嗎？他們是烏茲別克人，他們對著我們這群哀悼的親屬說：『我們要你們塔吉克人的屍體幹什麼？難道我們自己的屍體還不夠多嗎？』」

卡拉蘇說：「這是赤裸裸地種族歧視。我們甚至準備好行賄的費用。看著裝滿走私品無需檢查就能穿越國家邊界的政府車輛，我只覺得很不公平。」

穆斯林強調速葬——死後必須在數小時內安葬，遺體應盡快回歸真主。親友通常會通力合作完成葬禮，以盡孝道，讓靈魂安息。因為他們相信，下葬前的每一分鐘，死者的靈魂都在遭受折磨。

天父，當塔吉克家庭為著好好埋葬所愛的親人，努力協商、爭取機會時，求你為他們開路。願神安慰卡拉蘇一家人，即使最終無法照原先期待的方式安葬，他們所流的每一滴眼淚，你都記存。願像卡拉蘇一家的塔吉克人，把「無法快速安葬親友」的恐懼與不安交託在你的手中，願從聖靈而來的平安與確據親自降臨在他們心中。願神賜下智慧，幫助塔吉克人發展出另一套合適當地處境的葬儀文化。奉主耶穌基督的名求，阿們。



求你應允我們，用右手拯救我們，好叫你所親愛的人得救。
(詩60:5)

有時，我們被罪層層包圍，甚至感覺自己正被神限制。沉重的軛攔阻我們自由行動，使人感到壓力與負重。但正是在這樣的時刻，我們需要重新辨認這份重量真正的意義。

這種被限制的經驗，反而使人確知自己仍是蒙愛的。若神不愛我，他就不會糾正我，我也不會有何感覺，既沒有痛苦，也沒有掙扎，更沒有被催促的力量。正因為神愛我，他才不容我在罪中安逸。這份不安，本身就是愛的記號。

大衛明白，被限制並不等於被棄絕，反而顯明自己仍在父親的手中。也正因如此，人才能開口呼求拯救，並且深知神必定垂聽，因為正是他先在我裡面動工，催促我呼喊。

或許有些時候，我們所能做的，真的只剩下一句呼求。但父親正等候那一聲呼喊，那一句呼喊，足夠使他起來施行拯救。



社會不平等

烏茲別克族

Uzbek People

2010年，正當吉爾吉斯北部人民在漫天烽火中，高喊著推翻暴政的政治革命口號，抗議巴基耶夫政府的腐敗和任人唯親，以及國家糟糕的經濟狀況時，南部奧什市也深陷水深火熱之中。

吉爾吉斯南部資源長期集中在烏茲別克族手中，他們多居城市核心，掌握商業、農產品市場，教育程度與經濟資本相對較高。而吉爾吉斯族雖然是國家的主要民族，卻是南部的經濟失敗者。他們多居城市邊緣與鄉村，近代才大量進入城市，面臨失業與向下流動的壓力。

吉爾吉斯族不滿的情緒逐漸累積，零星的衝突和謠言，很快演變為有組織的縱火、針對烏茲別克族的攻擊。軍警選擇性失職，放任吉爾吉斯民眾奪走裝甲車上的武器。事後的遭司法起訴者也多為烏茲別克人，有報告證實當局在拘留期間普遍使用酷刑獲取口供。

2010年奧什衝突，破壞了原有的族群混居的可能，讓吉爾吉斯人和烏茲別克人不願意再走進彼此的社區，後續不平等的司法處置，在奧什城市內部築起了一道無形但深刻的族群界線。



在衝突中被焚毀的建築物



不要自私自利，也不要貪圖虛榮，只要謙卑，看別人比自己強。（腓2:3-4，新譯本）

「沒有一件事出於自私的野心」（meden kat'epithean）。這不是溫和的勸勉，而是指出一種屬於基督之人的生命樣式。

當我們嘗試把這句話放進日常生活時，各種細微而熟練的合理化與自我辯護立刻浮現。因為「沒有一件」（meden）這樣的宣告，對人以自我為中心的本性而言，幾乎是致命的挑戰，使人迅速反擊，試圖為自己保留多一些空間。

於是，我們開始為了自我防衛而重新命名各種行動，把「自私」包裝成「必要」；把「內心的空洞」稱為「合理的需要」，最後理直氣壯地讓身邊的人與環境，成為滿足我們欲望與安全感的工具。

保羅的話之所以令人不安，正因為它毫不妥協地揭露了這種自私的生命狀態。保羅呼召我們走向一條不再以自我為中心的路，而是以基督為中心的生命方向。

天父，因著相信耶穌基督是神的兒子，便不再分猶太人或外族人、奴隸或自由人、男人或女人，因為在基督耶穌裡，我們都成為一了。願烏茲別克族和吉爾吉斯族也能因著歸信你，在基督裡合為一體。求你賜給吉爾吉斯政府智慧，制定合宜的政策，使烏茲別克族與吉爾吉斯族在經濟與政治上公平發展。願政府在司法處置上持守公義與憐憫，以人道回應傷痕累累的烏茲別克社群。願聖靈所帶來的和平再次臨到這片土地，使被撕裂的關係得著醫治，使族群能重新學習共居，慢慢重建信任。奉主耶穌基督的名求，阿們。



進城去，為尊嚴打工

儀式經濟

吉爾吉斯南部阿克塔特爾，村民們正在歡慶一場盛大的儀式。薩爾肯奈告訴我，這是她哥哥的兩位年幼兒子的割禮宴，「我在莫斯科擔任清潔工時，辛苦存下的九千盧布，全都拿來協助哥哥置辦宴席了」。

在阿克塔特爾，土地匱乏、跨境貿易受阻^{註1}與在地就業不易，許多人赴俄打黑工。這類工作通常沒合約、無保障、高工時，還有隨時被遣返的風險。但為了家庭生活開銷，及履行社會禮俗——婚禮、割禮與其他生命週期儀式（統稱為Toi）^{註2}，吉爾吉斯人仍奮不顧身。

不辦儀式，或辦得過於簡陋，會被村裡人看不起、覺得羞恥。即便近年來全球經濟未見好轉，舉辦儀式的成本仍不斷攀升，各家互相比拼誰家的儀式規模比較大。家庭寧可在其他方面節省，甚至舉債，也要維持儀式的體面。

吉爾吉斯人不是因為生性鋪張浪費，而是因為在國內失業率高，赴俄打黑工，儀式成為唯一一個讓自己活得有尊嚴、地位，並維持村裡社群關係的象徵。

註1：跨境貿易通常會途經哈薩克，常遇貪婪收取賄賂的警察，只有最富裕、具備足夠資本的農民，才有能力將作物銷往鄰近邊境市場以外的地方。

註2：一場婚禮儀式的支出包括聘金、新娘嫁妝（衣物、家具）、宰羊、肉、米、油、麵粉、禮物與回禮、音樂、歌手、婚禮車隊等等。

天父，當尊嚴只能靠儀式維持，當羞恥成為無法拒絕的壓力，求你親手托住吉爾吉斯人，並對他們說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」願你的福音轉化吉爾吉斯人的社群，使人們在基督的愛裡，學會彼此扶持與包容。求你釋放人們心中出於壓力和羞恥的責任重擔，讓他們深知自己已被接納，不需用外在形式證明價值和歸屬。願他們重獲愛的自由，既能甘心付出，也能溫柔地看見、守護彼此的需要和界線。求你在吉爾吉斯動工，賜政府足夠的資源與智慧，發展社會福利、創造就業機會、重建地方經濟，使生計、照顧與尊嚴，不再只靠移工的犧牲來維持。奉主耶穌基督的名求，阿們。



不要自私自利，也不要貪圖虛榮，只要謙卑，看別人比自己強。（腓2:3-4，新譯本）

「凡事不出於自私」從來不是一條容易走的路。屬靈操練的起點，往往不是立刻戰勝自私，而是學習看清自己回應的究竟是「需要」，還是「欲望」。

「需要」有一個清楚的特徵，就是它可以被滿足，也會自然結束。飢餓時進食，飢餓便退去；口渴時飲水，乾渴隨之消失。一旦需要被滿足，它便退出生命的中心，不再持續要求。

「欲望」卻完全不同。無論你如何餵養，它都不會主動退場。「欲望」會不斷擴張，把一切「想要」都包裝成合理與必要，讓人不知不覺把權力、財富、名聲與享樂納入「需要」之中，最終成為生命運轉的核心。屬基督的人千萬要謹慎、警醒。



被綁架的新娘

搶婚習俗

19歲的古米拉是一名公務員。某次與同事聚餐時，她被幾名男性同事騙上了一輛計程車。綁架她的，是與她在街上擦間而過、對她一見鍾情的男子包爾江。古米拉極力反抗，瘋狂尖叫，拒絕戴上象徵接受婚姻的頭巾。但在男方女性親屬、母親、阿姨和嬸嬸的輪番勸說下，古米拉哭著妥協了。

搶婚是吉爾吉斯近代發展出來的習俗，在失業與貧窮蔓延、無力負擔婚禮與聘禮、國家法律執行薄弱，以及重建民族主義與男性尊嚴等多重因素交織下，非自願搶婚越來越普遍。

古米拉為什麼不反抗呢？因為反抗的代價高昂。在吉爾吉斯社會，被綁架的新娘若選擇回家，會被視為可恥、被汙染的人，整個家族也將因此蒙羞。女孩往往被貼上固執、好鬥、麻煩人物的標籤，未來甚至可能再也嫁不出去。

古米拉的母親、阿姨和嬸嬸，曾經也都是被綁架的新娘。戴上象徵接受婚姻的白色頭巾，是她們唯一活下來的選擇。現在，她們苦口婆心的勸說古米拉接受，彷彿也在反覆說服自己：當年那樣做，是對的。



Photo by Charles Preston on Unsplash



搶婚習俗

天父，當吉爾吉斯女性因害怕社會孤立和汙名化，而無奈接受搶婚時，求你靠近古米拉這樣的女孩，在她們失去身體與未來的選擇權，聲音難以被聽見時，求你向她們顯現你的安慰、慈愛和醫治。你保守她們不被痛苦摧毀，並在你的愛中重建身分與尊嚴。我們將因搶婚而進入婚姻的女性交託給你。求你在她們的家庭動工，願她們得到丈夫的善待與保護，並有機會認識你，在福音中探索愛的真諦。願你賜下智慧，帶領吉爾吉斯政府有效解決失業問題，讓搶婚習俗不再成為國內風潮。奉主耶穌基督的名求，阿們。



不要自私自利，也不要貪圖虛榮，只要謙卑，看別人比自己強。（腓2:3-4，新譯本）

人最擅長把「欲望」偽裝成「需要」。因此，我們不能單憑自己的感受作判斷，而需要聆聽神所賜下的話。

例如，當耶穌吩咐「愛人如己」時，他並不是要我們先把自己填滿，再分一點餘裕給他人，而是把原本投注在自己身上的關懷，直接轉向鄰舍。這不是自我滿足之後的慷慨，而是生命重心的轉移。

這是一條需要時間的路。有些能立刻察覺，有些可以處理，有些卻需要很長的時間才能看清。但神滿有耐心。屬靈生命的操練，不在於瞬間達標，而在於是否持續朝著「沒有一件事出於自私的野心」的方向前行。

重點不在於我們是否已完美，而在於我們是否朝向對的方向，越來越像這國度的人。



革命循環

鬱金香革命

「阿卡耶夫，滾蛋！」、「沒有阿卡耶夫的吉爾吉斯！」

曾被西方譽為中亞最開明的領袖——阿卡耶夫(Аскар Акаев)，在長期執政中逐漸失去民心。其家族掌控經濟命脈、兒女介入政商利益、打壓媒體與反對派、操控選舉。在貧窮與高失業率下，人民的不滿不斷累積。2005年，怒火自吉爾吉斯南部城市一路向北蔓延，最終燒進首都比什凱克的總統府。

這場被稱為「鬱金香革命」的群眾運動，短期內確實帶來政壇洗牌，卻未能觸動國家運作的核心邏輯。腐敗、家族統治與行政資源的私有化依舊存在，憲政設計、權力制衡與選舉制度等關鍵改革始終缺席。革命結束後，政治權力幾乎立刻再次回到另一群精英手中。這也解釋了為什麼吉爾吉斯會陷入2005、2010、2020年等多次革命。

蘇聯訓練人民服從國家，而非參與公共政治。即使在獨立後的吉爾吉斯，社會雖然保有動員與推翻政權的空間，卻缺乏建構新制度的能力。當革命只停留在推翻領導人，卻沒有留下讓人民持續參與政治的機制，國家便只能回到相同的邏輯中，反覆輪迴。



前任吉爾吉斯總統阿卡耶夫



不要自私自利，也不要貪圖虛榮，只要謙卑，看別人比自己強。(腓2:3-4，新譯本)

「自私自利」在希臘原文中是一個相對罕見的詞，最初與「日工」相關，用來形容一種為報酬而工作的心態。這類人專注於自身利益，只關心自己能得到什麼，甚至不惜代價達成目的。這個詞所描繪的，不只是外在行為，而是一種被個人野心驅動的內在取向。

因此，保羅的提醒直指行動背後真正的動機。問題不在於事情本身是否正確，而在於我是為了什麼而去做。

信仰的省察也不只屬於敬拜或靈修的時刻，而是延伸到每一次人與人的互動之中。僅僅完成外在要求仍然不足，真正的實踐必須來自一顆願意放下算計的心。這不是對行為的微調，而是對動機的更新。

天父，當革命只成為一次次爆發的事件，卻沒有留下讓人民長期參與、持續監督、共同建構未來的制度結構時，求你打破這螺旋式的惡性循環，為吉爾吉斯開創出新的可能。求你保守那些不只想推翻領導人，也渴望建立制度的人；不只會動員抗議，也願意承擔公共責任的人。願神翻轉吉爾吉斯，順利建立新的政治制度、人民長期參與的公共機制，以及讓普通人持續發聲的管道，使她成為更健康、包容、宜居、人人皆有參與政治的空間的國家。奉主耶穌基督的名求，阿們。



會說俄語的韓國人

高麗人

Koryo Saram

吉爾吉斯高麗人不是南韓人，也不是北韓人，是蘇聯歷史創造出來的第三種韓國人身分。

20世紀初，飢荒、自然災害、剝削、失去土地所有權，以及後來日本占領朝鮮後的鎮壓行動，迫使許多韓國人移居到俄羅斯的遠東地區。1937年，史達林擔心韓國人可能替日本從事間諜活動，於是將他們強制遷移至中亞。當時約有17~18萬名韓國人被裝上貨運列車，數週內送往中亞各地，包括吉爾吉斯。韓國人勤奮務農、快速掌握俄語、作風低調、不搞抗爭，因此被蘇聯讚譽為「模範少數民族」。

由於高麗人使用的是19世紀的朝鮮方言，且混入大量俄語詞彙，與現代南韓標準語差異大，因此面對吉爾吉斯獨立後的民族主義，他們不像德國人、俄羅斯人大規模移民祖國，而是留了下來，在夾縫中求生存，採取務實的應對策略——放棄進入國營企業、政府部門，轉向中小型企業、私營部門就業，遠離政治權力核心。當國家逐步界定誰才是「真正的國民」，不參與政治，便成了少數族群最安全的生存方式。



Photo by Jintsegra on Wikimedia Commons

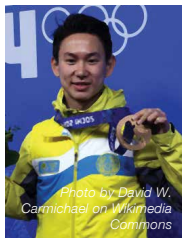


Photo by David W. Carmichael on Wikimedia Commons

左圖為在俄高麗裔韓國女人塔蒂亞娜·金，右圖則是哈薩克高麗裔花式滑冰運動員丹尼斯·譚

天父，當遠離政治變成代代相傳的生存智慧時，求你讓高麗人仍然保有為自己發聲、做決定的空間。即使只能在吉爾吉斯的縫隙中生活，求你保守他們的內心，仍然有探尋自我的渴望，在你的面前找到完整的身分認同。求你賜下醫治、勇氣與盼望，使高麗人敢於自由參與公共事務，相信自己不只是經濟的一部分，也是社會中有權利、有責任的公民。願高麗人的下一代，能在政治參與、公民權利上，擁有更多自由。願神差派更多俄羅斯宣教士來到吉爾吉斯，與高麗人建立美好的人際關係，並向他們訴說耶穌的奇妙故事。奉主耶穌基督的名求，阿們。



不要自私自利，也不要貪圖虛榮，只要謙卑，看別人比自己強。（腓2:3-4，新譯本）

這段經文所指向的，是擁有基督心思的人，不再以人類的成就或社會的評價來衡量自己，而是讓生命重新校準神國的價值。

許多看似高尚，甚至認為對他人付出的行動，往往仍摻雜著對自身得失的計算，或對脆弱自我的保護。

正因內在的純淨如此不易，才顯得格外珍貴。擁有主心思的生命，不是靠意志撐出來的表現，而是讓思想與情感持續被神塑造，使行事為人自然反映基督的樣式。這樣的生命，只能在聖靈的引導中，慢慢成形。

當你準備為他人付出時，不妨刻意安靜片刻，把動機交托給神，求他光照你內心真正的渴望，並引導你作出單純而誠實的選擇。



東干人的多重歸屬

東干人1

Dungan People 1

「我們是吉爾吉斯的『小民族』。」

「祖先離開了中國，我們還算是中國人嗎？可以確定的是，我們是穆斯林。」

「在吉爾吉斯，他們都把我們當『客人』。」

「比起陝西方言歌曲，我更想唱蘇聯老歌。」

東干人是講漢語（接近陝西官話、甘肅方言）、使用西里爾字母（蘇聯時期語言政策的結果）的穆斯林。1860年代，同治陝甘回變^註，東干人因此遷入俄羅斯帝國。

東干人的身分認同，並非是一個非黑即白的選擇，而是多重複雜的認同歸屬。他們對家的感知是複數的，陝西、甘肅代表著文化、血緣的連結，提供他們語言、飲食習慣和最初的歷史敘事。蘇聯則是主導著他們的世界觀，東干人很大一部分的生活是由俄語、蘇聯教育和社會體制構成的。而中亞則代表著生存、法律和居住的保護，這塊土地養育了他們，給他們公民權和居住權。

東干人在這三種認同中，交織出獨特的「東干性」。他們的生命經驗並不是迷失在三者之間，而是同時豐富地擁有多個世界。

註：陝西省和甘肅省的大規模回民動亂，主要為回、漢和其他族群之間的相互大規模屠殺，波及青海、新疆、內蒙古和外蒙古。

天父，東干人就像第三文化小孩，背負著多重複雜的認同歸屬。願你向東干人敞開福音之門，差派擁有相似生命經驗的宣教士，走進他們中間，向他們講述主耶穌基督的救恩。或許那句「在吉爾吉斯，他們都把我們當『客人』」所帶來的落寞，能幫助東干人更深體會：「我們在世上原是客旅，是寄居者。」願這樣的處境，引領他們轉向你，在基督裡找到真正的歸屬。也願你使用這個看似微小的民族，使他們成為聖潔、貴重、榮耀你的器皿，在多重文化的交會之處，見證主耶穌基督的大能與恩典。奉主耶穌基督的名求，阿們。



不要自私自利，也不要貪圖虛榮，只要謙卑，看別人比自己強。（腓2:3-4，新譯本）

「謙卑」(tapeinos)意思是「軟弱、卑微、不重要」。希臘文化高度重視自主、榮耀與尊嚴，而謙卑所描繪的，卻是一種受制於人、彷彿失去主體性的狀態。對希臘人而言，這樣的生命處境從來不是值得追求的目標。

然而，聖經對謙卑的理解，根源於希伯來思想。它是一種出於意志的行動，是人在神或他人面前，甘心選擇使自己降卑。這並非否定自身價值，而是在關係中主動作出回應，以尊重、俯伏與順服，讓位給對方。

希伯來傳統中，謙卑關注的不是我「是」什麼樣的人，而是我「如何行動」；謙卑不止於理解或認同，而是實際地彎下身體，為他人讓出空間。

今天在關係或衝突中，我是否願意主動放下自我防衛，選擇尊重對方、為對方預留空間，活出真正的謙卑？



邊境上的暴力

東干人2

Dungan People 2

2020年2月，哈薩克南部的科爾代地區發生一場震驚中亞的族群暴力事件，大量東干人越過邊境逃到吉爾吉斯。

事件的導火線，是一場看似普通的個人衝突與交通糾紛。為什麼最後會演變成族群衝突？

哈薩克的農村邊境地區，長期存在資源競爭、經濟不穩定與對國家分配的不滿。當這些不滿缺乏向上指向國家的管道時，它們往往會橫向轉移，指向身邊最顯眼、最容易被標記的「他者」。而哈薩克在獨立後，為了建立強大的國家意識，推行了簡單、有利於國家治理的二分法——哈薩克族是主人，其餘民族是「他者」。東干人，恰恰正好站在「他者」的位置上。

此外，照片、短影音在社交媒體中迅速流傳，形成一種情緒優先於事實、事件去脈絡化的公共空間。因此，複雜的社會問題被簡化成二元的道德對立，暴力被視為合理的回應。

2020年2月，成了東干人記憶深刻的集體創傷。



Photo by Professor Hai Feng on Wikimedia Commons

天父，求你不要讓東干人成為宣洩憤怒的替代品。願你成為東干人的巖石，東干人的山寨，東干人的磐石，東干人所投靠的神。求你醫治東干人的集體記憶——那種隨時可能被指認、再被標記、再被驅離的恐懼。求你動工在吉爾吉斯和哈薩克邊境這片土地上，讓人們有向上問責的管道，讓公共空間容得下複雜的討論，讓國家的治理不再靠二元劃分，並培養公眾的媒體素養，使人們更願意理解事情背後的整體脈絡，並主動尋求多元觀點。願主帶領東干人走向一個安然居住、放心表達自我、被接納包容的未來。奉主耶穌基督的名求，阿們。



不要自私自利，也不要貪圖虛榮，只要**謙卑**，看別人比自己強。（腓2:3-4，新譯本）

「謙卑」(tapeinos)在今日常被視為削弱自我，刻意把自己放在順服的位置，往往被解讀為懦弱或失敗；相反地，高舉自我、強調主體性，才被認為是實現價值與尊嚴的方式。

基督徒固然被教導要以謙卑為美德，也在觀念上承襲希伯來式的理解，但教導本身並不一定帶來生命的轉化。當人長期浸潤在崇尚自我、貶抑所謂「軟弱」的文化中，在他人面前選擇降卑，往往令人不安。我們會本能地抗拒這樣的姿態，渴望被肯定、被看重。

事實上，環繞著我們的世界文化，常常比信仰語言更具塑形的力量。保羅當年使用「謙卑」這個詞，幾乎是刻意刺痛每一位希臘讀者，挑戰他們對尊嚴與價值的既定想像。今日，這樣的刺痛是否也同樣臨到我們，動搖我們對自我、對尊嚴，以及對生命方向的理解？



唯一引爆內戰的民族

塔吉克族

Tajik People

塔吉克族是一群在中亞、講波斯語的遜尼派穆斯林。不過20世紀以前，中亞並沒有「塔吉克民族意識」，人們更多是以出生的地域、城鎮或社群來識別自己的身分。

1924年蘇聯民族劃界^{註1}後，「塔吉克」族名才正式誕生。然而，塔吉克人的傳統社會結構並未隨著蘇聯推動現代化^{註2}而崩解。相反地，蘇聯為了治理方便，直接利用原本就存在的家族與社區關係來設計集體農場制度，並依照地域來分配資源與權力。原本只是生活中的地方認同與家族連結，也因此被拉進國家體制，成為政治運作的一部分，變得更加堅固而難以撼動。

1991年9月，隨著蘇聯迅速解體，塔吉克被迫宣布獨立。國家尚未站穩腳步，潛伏於社會中的派系勢力迅速浮上檯面，轉化為彼此對立的政治陣營。重要的是，「你來自哪個地方、屬於哪個家族」，而不是「塔吉克人」。當這些地域與家族連結被帶入國家權力的爭奪之中，各方勢力相互競逐，最終引爆了1992年的塔吉克內戰。

註1：1920~1930年代蘇聯根據族群重組行政區劃，將原本模糊、重疊且流動的族群認同標準化、固定化，因此創造了許多族名，例如塔吉克、哈薩克、卡拉卡爾帕克族等。

註2：透過國家的高度集權，將一個落後的農業國家在極短時間內轉變為工業強國。這場變革在史達林時期(1920年代末至1930年代)達到頂峰。

天父，求你仰臉光照塔吉克，這是一片充滿傷痕的土地，有內戰的歷史，有蘇聯的印記。願塔吉克人在基督的愛中纏裹傷處，得蒙神醫治的恩。願主親自為塔吉克人帶來和平，你曾以自己在十字架上的身體，拆除分隔猶太人和外邦人那堵敵對的牆，使他們聯合為一個群體。今天，我們也向主呼求，拆除塔吉克人各派系之間的牆，因為他們同屬一個國家、同住在一塊土地上。願聖靈運行在塔吉克人心中，帶領他們到主面前，不僅與彼此、萬物和好，也與上帝和好。奉主耶穌基督的名求，阿們。



各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。(腓2:4，新譯本)

保羅的語氣比中文翻譯所呈現的更為直接。原文可直譯為「不是顧自己，而是顧別人」，其中沒有額外加上「單」。經文指向的重點很清楚：問題不在於顧得夠不夠平衡，而在於「自我」必須放下。

我們的翻譯容易讓人以為，只需要處理那些明顯與他人產生衝突的個人利益，至於看似合理、中性的自我關注，仍然可以保留。但保羅沒有留下這樣的模糊空間。凡是以自我為中心的取向，無論包裝得多麼合理，都需要節制與轉向。

經文呼召我們放下自我，同時呼召我們進入神與他人生命中的工作。

神的旨意本就超越關切個人。他邀請我們一同參與國度的更新，進入那指向永恆的計畫。個人利益終究止於自我，而神的工作，卻延伸向萬有。



飄蕩在記憶深處的幽靈

塔吉克內戰

「1992年的夏天，在南部庫利亞布。」一名婦女回憶道：「他們叫我們上車，說只是檢查。車廂沒有窗戶，我抱著孩子，聞到柴油味。車一開動，就有人開始哭。」

「那不是軍車，是農用卡車。沿途有人被拖下車、再也沒有回來，沒有人敢問為什麼是他。」她說：「那時我學會一件事：『不是你做錯什麼，而是你出生在哪裡。』」

塔吉克內戰中，地域的身分認同比政治立場更加致命。這場內戰造成6萬多人喪生，一百多萬人流離失所。庫利亞布派^註得到最終勝利，掌握國家實權，剷除反對派，把自己人安插進官僚體系，壓制宗教發展以防出現政治動員。

「我們經歷過艱難歲月，所以必須珍惜穩定。」這句話彷彿成為塔吉克人的緊箍咒。1992年的內戰變成了一種不能被討論、公開紀念的幽靈，以恐懼的形式飄蕩在每個人的記憶深處。從此以後，政治不再是公共討論，而成為家庭裡被刻意避開的話題。

註：庫利亞布派為現在的塔吉克人民民主黨，至今仍是塔吉克執政體系的核心力量，也是目前執政32年埃莫馬利·拉赫蒙總統的所屬政黨。



內戰期間被摧毀的礦坑裝置



各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。(腓2:4，新譯本)

當我「顧念別人的事」時，必須把神的觀點納入其中，用永恆的眼光來看待他人。我所關注的，不再只是自己的利益，甚至也不僅停留在對方眼前的需要，而是留意神正在我們生命中成就的工作。

人天生渴望生存，生存的本能使我們自然地優先顧及自己，這正是邪惡傾向(yetzer ha'ra)。保羅的呼召，並不是否定這股力量，而是引導我們，將原本用來保護自己的能量，轉化為服事他人的動力。

然而，這樣的轉化不會自然發生。因此，我們需要刻意善待他人，重塑內在的傾向；對每一個服事人的機會保持敏銳，學習察覺他人生命的脆弱，並以敬虔的關懷來思考、說話與行動。當yetzer ha'ra再次占上風時，我們也要願意回轉，在神面前悔改，重新對齊他的心意。

天父，我們為那些失眠、創傷後壓力症候群(PTSD)、對政治感到恐懼的塔吉克人禱告，求神撫平他們受創的心靈，醫治他們因戰爭而留下的傷口。求聖靈在塔吉克人的心中動工，使他們分辨何時沉默是保護，何時沉默是暴力的延續。若有人一生都沒被允許說出自己的故事，求神先親自成為那位聽見的神。主啊，你知道塔吉克為穩定付出代價，求你不要讓穩定成為遮蓋不義的理由，願你慢慢恢復人們對國家公共政治的想像力。願戰後出生的年輕人，雖然繼承了戰爭的恐懼，卻也有參與政治的空間，讓塔吉克成為一個自由、包容的國家。奉主耶穌基督的名求，阿們。



失序的春夏秋冬

氣候變遷

「以前雪不是這樣下的，它變得不守時了。」「春天來得太急，種子都還沒準備好。」「河川會突然暴躁，把橋吃掉。」「我們沒有偷懶，但土地不再回應我們了……」帕米爾高原山腳下，居民的言語中透露出一股失序感。

塔吉克超過93%的國土是高原山地，冰川長久以來是重要的天然水庫。但自1950年代，約35%冰川已消融。夏季提早融水，秋冬反而缺水，使農民在灌溉時無水可用；而突如其來的洪水，則引發土石流，沖毀農田與道路。

隨著氣候變遷，水源愈發不穩、農地無法耕作、電力基礎設施老舊，許多人被迫到俄羅斯打工討生活。與此同時，政府卻向人民發行債券，建造世界最高的羅貢大壩。

大壩為塔吉克帶來發電，其水庫可以灌溉農田，但卻與當居民的利益相衝突。此外，大壩不僅被用來展示威權治理能力，也承載著塔吉克的國族尊嚴與社會進步的想像。更重要的是，它是一項在蘇聯解體與內戰動盪中被迫中斷的工程——象徵著被擱置的未來。正因如此，當計畫重啟時，這座水壩早已不只是基礎建設，而成為修補國家斷裂歷史的象徵。

然而，地方社群真正面對的，依舊是氣候失序與能源短缺的日常。



Photo by Sosh19632 on Wikimedia Commons

羅貢大壩

天父，求你讓塔吉克政府看見人民真正的需要——讓今天不再停電，冬天不必受凍；水源得以穩定，農地恢復耕作。求你興起有才華、謙卑、具備決斷力、並且體恤民心的塔吉克領導者，帶領政府為帕米爾地區修建基礎設施，改善當地居民長期困頓的生活條件。為政府有效因應氣候變遷禱告，願你引導他們作出長遠而負責任的規畫，預備足夠的預算與制度，幫助人們面對日益頻繁的氣候災難。願羅貢大壩工程為國家帶來的利益，以更公平的方式分享，不再讓帕米爾地區的土地與人民承擔過度的犧牲，也不致使當地環境變得更加脆弱、敏感。奉主耶穌基督的名求，阿們。



拉結說：「我與我姊姊**大大相爭**，並且得勝」，於是給他起名叫拿弗他利（就是相爭的意思）」。（創30:8）

「大大相爭」的原文是naphtule elohim niphtalti。猶太傳統中，elohim被理解為神自己，指出拉結真正的爭戰對象並非她的姊姊，而是神。表面上看，這是一場人際衝突；實際上，卻是一場屬靈的摔跤。

希伯來思想中，禱告從來不是單向的陳述，而是深度的參與。「禱告」（tefilla）與「扭轉、纏繞、摔跤」（petila）同源，揭示禱告的本質，是與神糾纏、與神摔跤的經驗。

因此，禱告不只是說話，而是進入神的同在。而這樣的同在，往往伴隨掙扎、筋疲力盡。沒有掙扎、不願付代價的禱告，終究難以真正與神相遇。

起重機下不需要管弦樂團

跨國勞動遷移

法霍德是個職業婚禮歌手，優雅的藝術氣質在他的身上完美體現。他精通俄語，穿著講究。噴灑古龍水、塗抹護手霜，穿上西裝褲搭配熨燙完美的襯衫，加上太陽眼鏡和一雙擦得閃亮的皮鞋。他出生於1977年。即便塔吉克歷經內戰，貧困交加，法霍德仍想維持每個蘇聯男人該有的形象。

然而，2017年《傳統習俗規範法》限制了慶典規模，法霍德收入銳減，經濟陷入拮据，面對孩子的教育、婚禮、修繕房屋等龐大開支，他不得不去俄羅斯打工。

「老闆問我有沒有專業資歷，我說我曾就讀音樂學院。接著他便嘲笑我說，起重機下不需要管弦樂團，我只是個黑人移工。」法霍德說。

「10個人睡在一間房的地板上，廁所永遠在排隊，還有人的襪子很臭。晚上被蟲子叮得睡不著覺，凌晨5點就得起床工作，直到半夜12點。接著躺下睡覺，隔天繼續。」

為了讓自己保有「人性」，法霍德曾利用假日去附近城鎮參觀名勝古蹟和博物館。但家人開始質疑他的匯款能力。很快地，他的生活便屈從於折磨人的工作節奏。



拉結說：「我與我姊姊大大相爭，並且得勝」，於是給他起名叫拿弗他利（就是相爭的意思）」。
(創30:8)

若我們一邊禱告，一邊拒絕與神摔跤，禱告便會只剩下一套屬靈禮儀，與耶穌在父面前流血流汗的痛苦掙扎，相距甚遠。

我們一方面迫切渴望神的同在，另一方面卻緊緊抓住控制權不放。我們心裡明白，在雅博渡口等候我們的那一位，終究會勝過我們，因此選擇繞道而行，遠離那個必須交出自己的地方，結果卻逐漸迷失方向。

如果我們真的走進這場與神的摔跤，會發生什麼事？若我們向神敞開內心真實的空虛，放棄掌控，一切就會崩潰嗎？會比現在這種表面平安、內裡假冒的狀態更糟嗎？

被神一觸就癩腿，至少讓人確知自己遇見了神。若我們只是低頭合手，不爭戰、不搏鬥、不喘息、不掙扎，也不容許失敗，又怎能期待像雅各一樣，生命的名字被神更新？

天父，求你鑑察我們所生活的制度，揭露那些被稱為理性、效率、進步、專業的結構，是如何在不流血的情況下剝奪人說話、被理解的權利，就像法霍德所身處的俄羅斯社會。求主教導我們，讓我們不急著管理人，而是先學會與人同在；不急著定義問題的對錯，而是先聆聽每個人的故事。願神興起俄羅斯基督徒，運用自己的專業長才，改善整個俄羅斯的中亞移工體制，使他們也能夠像正常人一樣，利用放假時間培養興趣、與人社交，並在返鄉回國後改善經濟生活，讓他的家庭、他的下一代，甚至是他所居住的社區，都擁有更好的未來。奉主耶穌基督的名求，阿們。

不自由的戀愛

戀愛交友觀

「我絕對不跟他結婚！」古巴霍語氣堅決地向父親法霍德說。前些天在市集上，有位男人遠遠地盯著古巴霍，今天便上門提親。


「你在開玩笑嗎？他受過教育，家裡很有錢，不用去俄羅斯打工，你沒有拒絕的理由。」法霍德吼道。

古巴霍垂喪著臉，妥協了，她答應見面。

「他承諾讓我讀完書再結婚，可以不戴頭巾、穿現代服飾，而且我也不想待在家裡，我要讀書、去工作！」古巴霍眼睛發亮地和我分享。

然而，塔吉克社群的每個人都知道，男方婚前的種種承諾，都只是空頭支票。在這個父權社會，婚後，新娘和娘家不再有發言權，她將被迫放棄學業以應付繁重的家庭責任。如果沒盡快懷孕，眾人的口水足以淹新娘整個家族。

古巴霍訂婚後，未婚夫開始和她外出約會、每晚熬夜煲電話粥。儘管如此，她早上卻越起越早，開始練習如何當一位合格的兒媳。她自願禁閉，順從未婚夫的要求，休了學、辭了工作，停止不必要的出門。


 拉結說：「我與我姊姊大大相爭，並且得勝」，於是給他起名叫拿弗他利（就是相爭的意思）」。（創30:8）

禱告往往被視為是信心最大的障礙。我們的想像中，信心應該是清楚、有條理、教義正確、可以被理性表達，並且情緒受到良好控制的狀態。然而，這其實不是聖經所描繪的信心。那更像是站在安全距離之外，對神作出合理推論後產生的一種自信。

當我們真正靠近神時，這套想像便開始瓦解。我們逐漸明白，信心不是概念的建構，而是與一位不受規則約束的神相遇。在他手中，信心會經歷崩解，被拆毀，也被重新塑造。

我們往往讓禱告保持在可控的距離，好讓生活井然有序。一旦禱告成為「摔跤」，我們就不再能掌控結局。

試一試，在一次禱告中，放下預設的答案與秩序，容許神打亂你原本以為穩固的信心建構。真正的信心，往往正是在這樣的失控中，慢慢成形。



天父，願福音進入這地，鬆綁塔吉克父權社會結構，讓許多女性擁有擁抱夢想的機會、自由選擇婚姻的權利，以及婚後表達自我需求的空間。願宣教士可以成為被社會孤立的塔吉克女性的陪伴者，聆聽她們說話、不急著糾正她們問題的對錯、或教導她們正確的基督教教義，而是與她們一同經歷耶穌基督的恢復和醫治。求你記念這些被延期的人生，看見塔吉克女性在有限選項中仍然保留的尊嚴。在塔吉克的社會結構尚未改變前，願神的愛，溫柔地托住每一位塔吉克女孩。奉主耶穌基督的名求，阿們。

傳統會壓死我們

法律和習俗的碰撞

嫁女兒，讓法霍德接連幾個月都陷入焦慮不安的狀態中。他極度恐懼自己辦不起一場體面的婚禮——長達數日、邀請數百甚至上千名客人的盛大婚禮。他不僅要向社群表現出恪守傳統的誠意，還要履行照顧兒女的義務；同時，他必須準備豐厚的嫁妝，努力與親家建立和諧的關係，以確保女兒未來在婆家不致於被刁難。

舉辦一場得體的婚禮，是在塔吉克得到社會認可的一項重要手段。（和吉爾吉斯相似，參見7月15日）即使政府祭出《節約令》，人們仍會尋找各種隱蔽的方式，維持自己和家族的名譽。

「你們花錢在出國旅行和孩子的教育上，我們則不惜借錢，欠下大筆債務，也要為孩子辦一場體面的婚禮，這就是塔吉克人。」法爾霍德聳了聳肩，接著說：「傳統是個沉重的負擔，讓我不得不去俄羅斯打工，但每一場婚禮卻是這麼令人期待，大家笑著聚在一起。」

註：法霍德為女兒婚禮的支出約為平均月薪的68倍。



於是神造出野獸，各從其類；牲畜，各從其類；地上一切昆蟲，各從其類；神看著是好的。（創1:25）

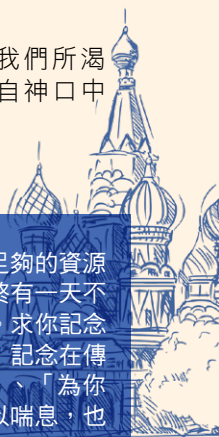
神在創造過程中，一次又一次宣告「是好的」（ki tov）。然而，當經文記載神照著自己的形象造人時，這句話卻暫時缺席。這個刻意留下的空白迫使人思考：為何人不像其他受造物，一開始就被宣告為「好」？

猶太拉比的理解指出，人是否為善，不能在被造之初就下定論，而必須在生命的歷程中被顯明。人被造時，同時被賦予選擇善與惡的能力。因此，「善」並非自動成為人的本質，而是一條需要在時間中不斷作出選擇的道路。

這樣的理解，重新校正了恩典與責任之間的關係。恩典使人得以與神和好，卻不取消人回應與選擇的責任。人蒙拯救之後如何生活，才是能否再次聽見神宣告「是好的」的關鍵。律法與恩典並非彼此對立，而是共同指引人，走向一種與神心意相符的生命樣式。

到了終末的那一天，我們所渴望的，正是那一句再次出自神口中的宣告：ki tov。

天父，拯救我們的上帝！求你親自為塔吉克人背負重擔。願塔吉克政府有足夠的資源與能力，承接人民的就業、生計安全、社會保障與照顧，使塔吉克的家庭終有一天不必再單靠父親的海外打工、母親長久的忍耐，以及孩子的順從來維持生活。求你記念那些遠赴他鄉打工、卻始終惦記家鄉的人；記念為孩子辦婚禮而負債的人；記念在傳統與現代之間來回調整的人、努力撐住生活的人。當「體面」、「責任」、「為你好」成為無法拒絕的理由時，求你在這些話語之間留下一點空隙，讓人可以喘息，也讓他們能走進你的懷中，得著真正的安息。奉主耶穌基督的名求，阿們。





離鄉與回家的兩難

長期照護

「我寄錢回來，騙自己一切都好。現在我回來了，但手上的積蓄也快用完了，我該回俄羅斯嗎？我感到羞愧，我還算是個好男人嗎？」

房間裡瀰漫著刺鼻的酒精味，我依稀看見馬克蘇德努力忍住淚水。他在俄羅斯與塔吉克撕裂了20年，支撐他的是想成為「好男人」的夢想——好兒子、好父親、好丈夫。

在塔吉克，照護父母是絕對的道德義務。若只是寄錢回家，卻沒能在父母生病時守在床邊，這意味著社會性死亡——鄰里會批判你的人格不完整，並排擠你。

對馬克蘇德來說，出國是被迫的選擇，因為塔吉克經濟崩潰，為了供養家庭，所以他離鄉。而現在，為了盡孝，他必須回鄉。馬克蘇德始終處於「人在異鄉，心在愧疚」或「人在家鄉，手上沒錢」的矛盾中。

社會沒有提供任何支援體系，像是養老服務或在地就業，所有的重擔都壓在馬克蘇德一個人身上。他就像被兩股力量拉扯的橡皮筋，兩地移動是他維持平衡的唯一方式，但這種拉扯讓他感到自己逐漸瓦解、失去了作為一個人的完整性。



我是在罪孽裡生的，在我母親懷胎的時候就有了罪。(詩51:5)

「看哪，在罪孽裡生」(hen-be-awwon)，大衛並不是在討論自己的受孕或出生狀態，而是在描繪當罪惡拆毀他整個世界時，內心最真實的感受。他感到自己被罪全面包圍，深陷其中，彷彿一生都活在悖逆的陰影下。

這樣的感受，與成癮者的經驗極為相似。每一次失敗，都更深地加重了絕望的重量。人不再只是「做錯了事」，而是開始覺得自己整個人都被錯誤定義。

這是大衛的寫照，也是我們的寫照。之所以說自己「在罪孽裡生」，是因為回憶整段人生中，始終身處這場爭戰，看不到緩解、拯救或翻轉的跡象。

生命彷彿身在地獄：一方面渴望成為義人，另一方面卻不斷發現自己並非如此。如果這正是你的感受，那麼回轉(teshuva)是唯一的出路。回轉，意味轉身面向那位仍願意拯救的神。

天父，當馬克蘇德感到羞愧時，求你對他說話，安慰他的心。願神動工，為塔吉克男性移工預備親族、社群來分擔肩上的重擔，使他們有空間停下來休息片刻。願你的恩典不只是鼓勵塔吉克人繼續前行，也允許他們暫時放下、被接住、被看見為一個有價值、有尊嚴的人。求神為塔吉克預備完整的社會福利體系，讓國民在面對生、老、病、死、失業或失能等人生風險時，仍能維持基本生活尊嚴與品質。奉主耶穌基督的名求，阿們。



紅色護照追逐遊戲

「非法」移民

「30歲時，我曾以為努力1年就能開始生活，但5年過去了，我做了什麼？」

賽義德原本在塔吉克一家棉花工廠當會計，但微薄的薪水無法養家，他聽聞俄羅斯即將收緊移民大門，於是賽義德毫不猶豫地前往聖彼得堡工作。為了規避高昂成本註、保障在俄工作權利，他必須儘早拿到「紅色護照」（俄羅斯國籍）。

賽義德支付8萬盧布給仲介，在沒有經過正規程序申請下，拿到一本真護照。他用這本護照合法工作4年。2012年，當局發現這批護照是違規發放的，雖然不是假護照，但宣布其無效，賽義德瞬間從公民變回非法移民。

失去護照後，賽義德改申請勞動許可，維持「半合法」狀態。然而，2013年，他在出境時，被列入「禁止入境」。他僥倖溜回俄羅斯，非法滯留3年。

2017年，俄羅斯總統普丁特赦非法移民，賽義德幸運地拿到卡盧加的入籍配額，但系統顯示他在聖彼得堡有一份「有效的居留證」。因為這份「隱形證件」，讓他無法在卡盧加辦理新證件。

「一場永無止境的怪圈，一切都挺荒謬，對吧！」賽義德微微苦笑。

註：移工必須辦理「勞工執照」。在聖彼得堡，移工每月需繳納3,800盧布（約66美金），這筆錢大幅吃掉了移工的收入。

天父，當塔吉克移工無止盡地陷入俄羅斯的行政怪圈，求你安慰、鼓勵他們——因為他們已經為了生活竭盡所能。主啊，當人生被切成等待、再等待，當5年、10年被說成「尚未完成程序」，求你記念這些被延宕的日子，不讓它們在你眼中失去意義。我們求你為塔吉克移工預備能夠真正回應他們需求的俄羅斯行政體系，讓程序變得簡單而透明，使他們能順利取得合法身分，也讓俄羅斯得以補足所需的勞動力。願俄羅斯基督徒打破種族的籬籬，走進塔吉克移工中間，向他們傳遞福音；也在他們有需要之時，運用自己的專業、資源與人脈，伸出溫暖的援手。奉主耶穌基督的名求，阿們。



我就必把你的道指教有過犯的人，罪人必回轉歸向你。（詩51:13）

大衛的感受極其強烈。他真實地經歷遠離主的痛苦，承受與神分離而活的沮喪，也在回望自己一生與所有過去選擇時，深切感受到那些一步步把他帶到今日處境的懊悔與煎熬。

此刻，大衛關注的不只是拔示巴或烏利亞這兩個事件，而是整個生命的全貌，那些看似微小、卻長年累積，最終把他推向崩潰邊緣的方向。正因為看清這一切，他才說出那句話：「我得罪了你，惟獨得罪了你。」

大衛最深層的需要是回轉（teshuvah），不是為某一特定的罪行悔改，而是回到神起初創造他時所設計的生命狀態，也就是與神相交的生活。

因此，認罪悔改不是自責或懲罰自己，而是內心空虛唯一的出路。那是一條回家的路，帶人回到很久以前曾經嘗過、遙遠卻真實的平安記憶。



與自我斷裂

阿富汗難民

Afghan refugees

「塔利班掌權後，我帶著一家大小逃到塔吉克。」查希爾緩緩地說：「在阿富汗，我是受人尊敬的理學院教授，但在這裡，因為塔吉克不承認我的學歷，我只能當裁縫師，我還是有用的人嗎？我常這麼問自己。」

「離開家鄉、祖先的墓地、我從小到大熟悉的街道……這些承載我記憶和歸屬的地方。我們隨時都感到膽戰心驚，塔吉克總統總叫我們兄弟，但隨時有警察在抓阿富汗難民，強制遣送回國^{註1}。法律規定我們只能待在瓦赫達特，不准進入首都杜尚別。」

「我們有未來可以期待嗎？我不知道。什麼時候才能拿到加拿大入境許可？5年了，無止盡的空等，消磨了我對生活的熱情和意義感。」

「身為難民，我們不能再像以前那樣過生活。我沒有客廳可以接待客人^{註2}，與整個家族斷開了連結^{註3}，也無法為孩子舉辦體面的婚禮或節日慶典^{註4}。這種與文化斷裂的感覺，我還是我嗎？」

註1：政府的公開修辭與實際政策之間存在巨大鴻溝，阿富汗人被塔吉克政府視為「安全隱患」。

註2：待客之道是最重要的阿富汗文化。無論貧富，接待客人被視為一種神聖的職責與榮譽，所以阿富汗家庭通常會有一個專門接待客人的房間，鋪滿地毯與靠墊。

註3：一個人的行為代表整個家族。如果一個阿富汗人在流亡中因貧困而被迫從事被視為低賤的職業，這種對家族榮譽的打擊是毀滅性的。

註4：阿富汗婚禮通常是數百人參與的盛大活動。還有開齋節與宰牲節，也是阿富汗人的重要時刻，涉及大規模的親友互訪、換新衣與分享肉食。

天父，當「兄弟」與「強制遣返」同時出現，當等待看不見盡頭，求你在最不可能的地方創造可能，因為你必在曠野開道路，在沙漠開江河。求你記念那些失去房子、客廳、家族連結，與阿富汗文化斷裂的人們，讓他們在流亡中，依然保有詮釋「我是誰」的權利。你是那位神——「醫好傷心的人，裹好他們的傷處。」求你讓阿富汗難民明白：在一個不承認他們的世界中，你仍然完整地看見他們，知道他們每個人的名字，並與他們同在，為他們背負重擔。奉主耶穌基督的名求，阿們。



我回轉以後，就真正懊悔，受教以後就拍腿歎息，我因擔當幼年的凌辱，就抱愧蒙羞。(耶31:19)

我們的禱告之所以常停留在表層，或許是因為心中早已認定自己毫無良善。於是，我們學會把那些被視為可憎或不體面的內在欲望收起來，讓禱告維持在安全，卻不痛不癢的層次。

其實，我們比自己想像得更需要禱告，但每當話語來到嘴邊，卻往往被削弱成得體而禮貌的寒暄。我們讀大衛的禱告，感受到其中的強度與真實，心中既嚮往又退縮，因為那樣的敞開令人不安。於是，我們學會避開這種赤裸的相遇，選擇保持距離。

結果，有些人甚至不再禱告。不是因為不需要神，而是因為害怕真正遇見他。也許，回轉的第一步，不是學會把話說得更好，而是重新學會在神面前哭泣。這樣的哭泣，不是失控，而是終於不再隱藏；不是軟弱，而是開始真實地回到神面前。



不被承認的一群人

帕米爾人

Pamiri People

帕米爾人又稱為山地塔吉克人，講東伊朗語支語言，信仰什葉派伊斯瑪儀派，住在海拔超過3,500公尺的帕米爾高原上。1936年，蘇聯將波斯語更名為塔吉克語，邊緣化講東伊朗語支的帕米爾人。

塔吉克內戰期間，住在邊緣地帶、長期被忽略的帕米爾人加入反對派陣營，這強化了帕米爾人的族群意識，也成為了帕米爾人的政治創傷（權力鬥爭失敗）。

如今，塔吉克政權仍舊不承認「帕米爾」這個族名，他們依然被劃入塔吉克族。老一輩的帕米爾人經歷過蘇聯的族群劃界和塔吉克內戰，他們傾向強調自己與塔吉克人的差異，建立封閉社群，尋求庇護和團結。而年輕一代的帕米爾人則在網路上運用大量的象徵符號（04^{註1}、GBAO地圖^{註2}、伊斯瑪儀派旗幟）來標示族群邊界，並連結世界各地的族人。他們不再過度強調與他人的對立，而是尋求與外部的對話和合作，展現自己是塔吉克社會的一分子，同時也以帕米爾人的身分為傲。

註1：這是山地巴達赫尚自治州（GBAO，帕米爾人居住的行政區）的車牌代碼。社群媒體上，「04」已成為帕米爾人身分的一個強大且獨特的標誌。

註2：帕米爾人常使用山地巴達赫尚自治州的地圖輪廓作為圖像符號，有時會與其他符號（如伊斯瑪儀派旗幟）結合使用。

天父，你記念帕米爾人每一滴眼淚，也看見他們過往每一刻所承受的政治傷痕。當一個民族無法說出自己的族名，身分被劃入他人的分類時，求你恢復他們的主體性，使他們能思考、作選擇、活出自己的樣子。願你醫治老一輩帕米爾人的集體創傷，為他們預備空間梳理過去、慢慢療癒自己，並賜給他們力量走向未來。為年輕一代的帕米爾人禱告；願他們每一分努力都不被忽視，讓世人看見帕米爾人的存在，也理解他們同時是塔吉克社會的一分子。願帕米爾人有一天認識充滿愛與饒恕的主。奉主耶穌基督的名求，阿們。



他對我說：「人子啊，這些骸骨能復活嗎？」我說：「主耶和華啊，你是知道的。」（結37:3）

從某個角度看，我們其實都是骸骨。我們真正需要的是生命，是實實在在的公義、真正的平安，以及與神、與人真實的相交；但在求生的掙扎中，卻反覆用那些立刻帶來緩解的事物，暫時填補內裡的空缺。

長久的爭戰使人疲憊，一次又一次的失敗令人灰心，而前方似乎也不見走出沮喪的實際道路。於是，我們只能繼續活在破碎而不完整的狀態中。

正因如此，以西結的異象不只是指向遙遠末世的最終復活。坦白說，我們等不了那麼久。若生命要臨到我們，就必須在此時此刻開始；就在我們仍行走於枯骨之中的時候，聖靈的氣息便要進入，使我們重新站立。

克什米爾

Kashmir

一張寄不出去的明信片

作者 teeth 編輯 Isa、昭儀

最美的雪山、湖泊；最壓抑的士兵、鐵絲網；
人間天堂與戰場——都在同一幅風景裡。
這是世界最美又最不安的角落。

POST CARD FROM KASHMIR



阿曠·沙合德·阿里，〈來自克什米爾的明信片〉
《半英寸的喜馬拉雅山》詩集(1987年)

克什米爾縮進了我的郵箱，
我的家，整整齊齊的4 X 6英寸。

我一向喜歡整齊。現在我握著
半英寸喜馬拉雅山在手中。

這是家。
這是最接近我家的一次。
當我回到時，顏色不會那麼鮮豔，
傑赫勒姆河(Jhelum River)的水如此清澈，
非常群青(ultramarine)。
我的愛過度曝光了。

我的記憶會有點
失焦，
在一個巨大的負片，
黑與白，未沖洗的底片裡。

阿曠·沙合德·阿里(Agha Shahid Ali)是克什米爾印度裔美國詩人，二十多歲到美國求學後，因1989年克什米爾局勢惡化，被迫滯留美國，從此成了異鄉人。期間，他寫了很多自我流放、思念家鄉和嘆息無家可歸的詩歌，描繪當時克什米爾的恐怖與緊張、社會動盪等等(例如人們無故失蹤、被囚、喪命等)。從〈來自克什米爾的明信片〉，我們看到詩人離鄉漂泊的無奈、克什米爾的恐怖局勢。沙合德的心聲，在今天依然叫人共鳴。

三方拔河，沒有贏家

克什米爾是印度、巴基斯坦和中國三方控制的爭議地區。不時發生武裝衝突、邊境摩擦。

爭了70年的幽靈界線

當年英國管轄的克什米爾，跟西藏、新疆沒有劃上正式邊界線。這段不確定的邊界，讓印巴中三國吵了70年。

我們不是印度或巴基斯坦人

克什米爾人不稱自己為印度人或是巴基斯坦人，只認自己是克什米爾人。

嚇不跑的冒險型旅人

緊張氣氛下，克什米爾的異國風光繼續吸引愛冒險的遊客。

人類發展指數，比你想得高

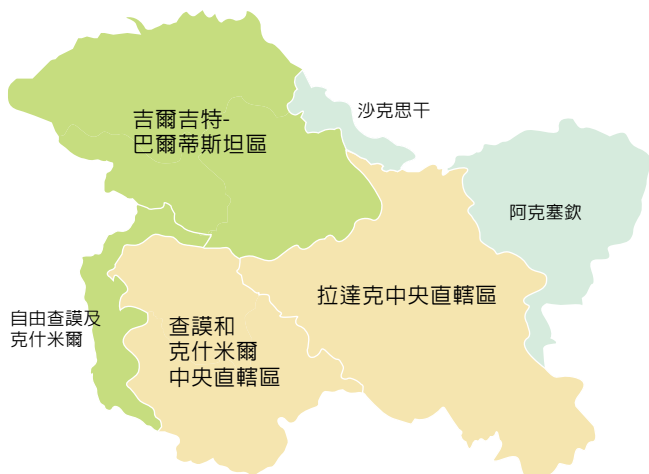
印度各邦中，克什米爾的人類發展指標相當高，人均收入則中等。





克什米爾

KASHMIR



- 印控克什米爾 (占48%)
- 巴控克什米爾 (占35%)
- 中控克什米爾 (占17%)

印控區

克什米爾印控區的行政舊名，稱為「查謨和克什米爾邦」(Jammu and Kashmir)，包含查謨-克什米爾、拉達克。自1954年以來，按印度憲法第370條，該邦是自治區，有高度自治權，直到2019年被剝奪自治權，分為下列兩個中央直轄區。

查謨和克什米爾中央直轄區

UNION TERRITORY OF JAMMU AND KASHMIR

2019年8月，「查謨和克什米爾邦」被印度剝奪自治特殊地位，成為中央直轄區。

拉達克中央直轄區

UNION TERRITORY OF LADAKH

過去藏族的傳統居住區，被喻為「印度的小西藏」，地勢崎嶇險峻，平均海拔超過3千公尺。中國宣稱擁有拉達克，印度把它設為直轄區，更是激怒中國。

巴控區

自由查謨及克什米爾

AZAD JAMMU AND KASHMIR

「Azad」的意思是自由，該區是個自治邦，有自己的總統、總理、立法議會、克什米爾委員會、最高法院及官方旗幟。該區的尼魯姆山谷長約200公里，有白雪覆蓋的山峰，海拔超過4,000公尺。

吉爾吉特-巴爾蒂斯坦區

GILGIT-BALTISTAN

有自己的議會、內閣、政府委員會、行政部門，是獨立於巴基斯坦的自治區，但沒有人民代表在巴基斯坦議會。當地的最大資源是大自然，壯麗的山谷、平原、山峰等吸引遊客前往。該地區的首府是吉爾吉特(Gilgit)，最大城市為斯卡都(Skardu)。

中控區

阿克塞欽

AKSAI CHIN

被喻為「更像是月球」的不毛之地，荒無人煙，環境惡劣，極度寒冷，空氣稀薄，人類生存困難。1962年中印戰爭期間，印度尼赫魯總理就發表說：阿克塞欽「連寸草都長不出來」，但是印度和中國都聲稱擁有它，但該區目前由中國控制，而印度則聲稱該地區是喜馬拉雅山拉達克地區的一部分。

沙克思干

SHAKSGAM TRACT

沙克思干谷地是喀喇崑崙走廊(the Trans-Karakoram Tract)的主要部分，緊鄰巴控的克什米爾和錫亞琴冰川，巴基斯坦通過1960年代邊界協議，把它讓給北京，中國通過此區，穿越巴控克什米爾的中巴經濟走廊。由於地處偏遠、荒涼，而且是中印巴爭議的軍事邊境地區，外人不准進入。

PICTURESQUE

克什米爾好風光

12處心動場景，你最想去哪？



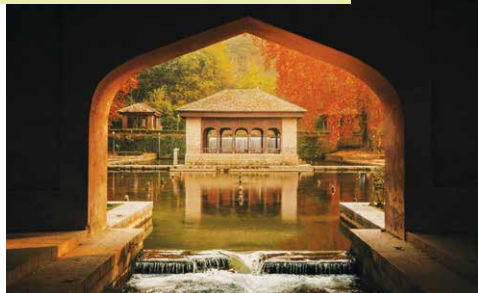
印度最高的高山湖泊

達爾湖 DAL LAKE

以喜馬拉雅山為背景的湖泊，被譽為「克什米爾珠寶」。

Photo by Suhail Skindar Sofi on flickr

皇帝散步路線，現在輪到你



莫臥兒花園 MUGHAL GARDENS

莫臥兒王朝皇帝在達爾湖畔建造的花園，布局象徵古蘭經中的天堂花園。噴泉、水道和花園，展現波斯、中亞園林藝術。

Photo by Muneeb Najar on Pexels

春天一來，整座山坡開滿花



鬱金香花園

INDIRA GANDHI MEMORIAL TULIP GARDEN

亞洲最大的鬱金香種植園，建在斜坡梯田上。

Photo by Muneeb Najar on Pexels



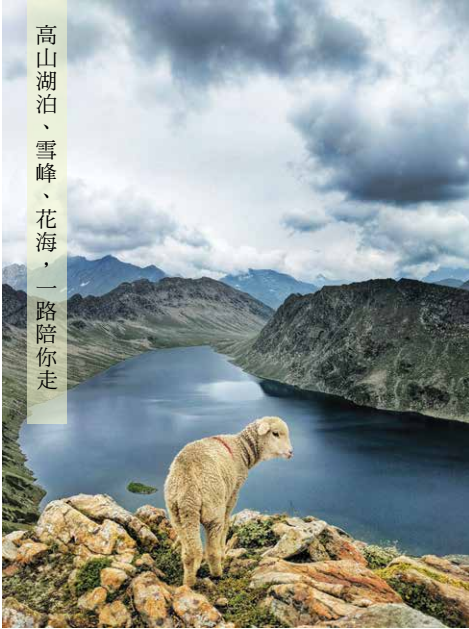
睡在湖上，睜眼就是雪山倒影

船屋

英國殖民印度時期，克什米爾土邦領主不准英國人購置房產，於是英人在達爾湖上搭建船屋，如今船屋成了旅人最愛的特色住宿。

Photo by Amaan Abid on Unsplash

高山湖泊、雪峰、花海，一路陪你走



克什米爾大湖健行 KASHMIR GREAT LAKES TREK

Photo by Shantanu Nayak on Unsplash

喜馬拉雅山下的小瑞士



帕哈爾加姆 PAHALGAM

又名巴哈甘、「印度的瑞士」，有白雪皚皚的山峰、松樹林、河流和明信片般的風景。然而，2025年4月，武裝分子襲擊印度教男子，造成26人死亡，提醒了人們此地不平靜。

Photo by ARTQU on Getty Images
Photo by AAGGraphics on Getty Images



冬滑雪，
春夏花海



古爾馬爾格 GULMARG

Photo by Tanujdogra wikimedia
Photo by AAGGraphics on Getty Images Pro

《三個傻瓜》電影場景

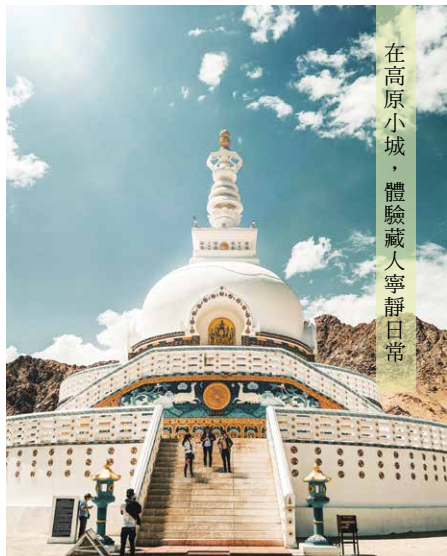


班公錯 PANGONG TSO

又叫班公湖，藏語意思是「長脖子天鵝」，湖水比天空湛藍！

Photo by Vijit Dutta on Unsplash





在高原小城，體驗藏人寧靜日常

列城 LEH

拉達克的首府，位於高海拔山區，有濃厚的藏族色彩、拉達克王國歷史感，以及寺廟、宮殿等文化遺址。

Photo by Sankalp Sharma on Unsplash

吉爾吉特 GILGIT

森林、雪峰、冰川以及古老佛教遺址交會處。現為巴控的吉爾吉特-巴爾蒂斯坦首府。

Photo by Umbreen Ibrahim Photography's Images



世界最高的跨境公路，充滿冒險的路程

喀喇崑崙公路

又稱中巴友誼公路，沿途有各種驚險的懸崖、狹窄公路、高海拔冷沙漠、雪山和原始風光。

Photo by Oleh_Slobodeniuk on Getty Images



充滿旅人回憶，古絲綢之路重要的補給站，

世界山岳冰川之王

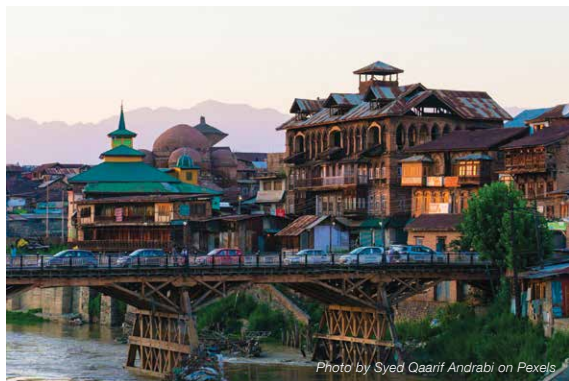
喀喇崑崙山脈的冰川

世界最長的3座「非極地」冰川，都在喀喇崑崙山脈：比亞福冰川 (Biafo)、巴爾托羅冰川 (Baltoro) 和巴圖拉冰川 (Batura)。

Photo by Canva Pro

雖然克什米爾很美 但請不要隨意拜訪她！

這不是旅遊建議，是多數國家的正式警告。



大多數的國家，如美國、加拿大、澳洲、英國、新加坡等等，建議國人不要到克什米爾，因為恐怖主義、戰爭、綁架、內亂的風險很高，特別是印巴邊境（控制線）一帶，以及主要旅遊景點。

ARTS & CRAFTS

克什米爾好東西

職人手工、生活雜貨、織物



d



c



b

e

a



a 番紅花 Kashmir Saffron

番紅花是世界最名貴的香料，大約16,000朵番紅花，才採集到100公克的雌蕊柱頭。克什米爾番紅花多在高海拔的潘波爾(Pampore)種植，品質優良且稀有，香氣濃郁、顏色深紅，富含番紅花素。

f





g



Photo by Eberhard No on flickr

b 地氈 Carpet

摸上去柔軟、觸感奢華，特色是不規則的編織花紋。由熟練的工匠使用代代相傳的技法，精心打結。

c 紙漿藝術 Papier-Mâché

14世紀，蘇菲聖人米爾從波斯引入克什米爾的手工藝，由紙漿混合膠水等物質，最後塗上漆，繪上各種花紋，製成盒子、掛飾、相框等等。

d 雙線刺繡 Zalakdozi

用於布簾、枕頭套、地毯、衣服等的刺繡，是粗羊毛紗線的連環針刺繡法，創造出複雜豐富的紋路設計，如花卉和爬行圖案。

e 香料茶 Kashmir Kahwa Tea

混合克什米爾山谷出產的香料，如小豆蔻、藏紅花、肉桂、丁香等，釋出黃色茶湯，可以混入糖或蜂蜜，配上烤香的杏仁、核桃等堅果，喝起來有印度皇室精品風味。

f 皮蘭 Pheran

傳統外衣，男款簡單樸素；女款精緻，裝飾著複雜的刺繡。

g 羊絨披肩 Pashmina Shawls

遊客最愛的豪華織品，由羊絨紡成，柔軟、輕盈、溫暖，顏色繽紛，繡有精美圖案。





大國爭奪，互不相讓

三國控制下的克什米爾

過去，克什米爾(Kashmir)是喜馬拉雅山區的一個土邦^註，英國結束殖民印度，克什米爾便陷入政治角力大比拼，受到印度、巴基斯坦、中國控制。

克什米爾的爭端，涉及印度、巴基斯坦和中國三方互不相讓的領土主張：



① 印控區：查謨和克什米爾地區（現在已是兩個中央直轄區）。印度認為1947年克什米爾的土邦君主簽署同意加入印度，因此克什米爾是印度領土不可分割的一部分。

② 巴控區：西部的吉爾吉特-巴爾蒂斯坦地區和自由查謨及克什米爾地區。巴基斯坦主張，1947年印巴分治是以宗教人口為依據，因此穆斯林占多數的克什米爾，理應歸屬巴基斯坦，或是舉行公投，由人民自決。

③ 中控區：東部一小片荒無人煙的阿克塞欽和沙克思干地區。中國稱阿克塞欽和沙克思干是清朝的歷史領土，也是新疆和西藏不可分割的一部分。

結果，克什米爾陷入大國你爭我奪的糾紛之中，衝突不斷。

註：英國殖民統治時期的封建邦國，由當地或區域的統治者管制。

天父，你所造的萬國都要來認識你、歸向你，他們要因你施公義、好憐憫，得蒙祝福。願你醫治克什米爾這塊破碎的土地：當國與國彼此爭鬥，克什米爾歸屬不明時，願執政者秉持公義，和平處理領土的糾紛；當分離分子趁機擾亂，我們求你保護克什米爾人，使他們躲過各種攻擊；我們求當地的人民轉眼仰望你，從你找到真正的平安，知道你才是他們真正的歸屬。奉主耶穌基督的名求，阿們。



他對我說：「人子啊，這些骸骨能復活嗎？」我說：「主耶和華啊，你是知道的。」(結37:3)

「骸骨」(‘atsemot) 源自動詞「‘atsom」，意思是「強壯、有力、偉大」。因此，骸骨本身不只是象徵失敗、乾枯或棄絕。只要骸骨仍在，就意味著潛藏的能力，意味著那曾經強壯，仍有可能再次恢復的生命樣式。枯骨不是故事的終點，而是盼望的起點；骷髏只需要聖靈的氣息，就能再次活過來。

神所做的，並不是丟棄舊的，另起爐灶，而是恢復那些已經乾枯、失去氣息的事物。你以為生命中那些枯乾、失敗的過去，只是羞恥與負擔；在神眼中，它們卻可能成為更新的根基、重建的材料。神既然創造了你，就不會棄你不用，轉去另造一個人。

也許，使骸骨活過來的第一步，就是承認那些骸骨是我的。即使它與神原本的心意相去甚遠，仍然是我可以交在神手中，讓他修復生命的部分。

或許，今天可以向神誠實承認一段你最想隱藏的過去，把它交給聖靈，讓更新從那裡開始。



軍事衝突，紛紛擾擾

克什米爾不平靜



克什米爾夾在印、巴、中三個軍事強國之中，頻頻受軍事衝突影響。據估計，「印巴控制線」的印度邊界，駐紮了75萬名印度軍事人員，另一邊的巴基斯坦，則駐紮了約15萬名士兵及各種武裝組織。居住在「印巴控制線」一帶的居民有兩百多萬，他們常常面對印巴突如其來的衝突。

1989年以來，印控克什米爾不時發生騷亂，如克什米爾抵抗陣線（簡稱TRF）攻擊克什米爾的印度政府人員、軍人、警察等。2025年，印控克什米爾地區的帕哈爾加姆鎮發生槍擊事件，造成26人死亡、至少17人受傷。

2019年，印度取消查謨和克什米爾邦的自治地位，擴大對查謨和克什米爾的控制；至今，該地區還是沒有平靜，民兵組織「鄉村防衛隊」（Village Defence Guards）常常受軍事訓練，以打擊據說是巴基斯坦滲透的穆斯林武裝分子；印度政府也在穆斯林居多的克什米爾谷地鎮壓及實行宵禁。

中控區由於渺無人煙，所以較少衝突。

天父，你是至高者，超乎全地；你被尊崇，遠超萬神之上，我們讚美你。願你的榮耀臨到克什米爾遍山遍谷，因為在你裡面，有生命的源頭；在你的光中，克什米爾人必得見光。多年來，克什米爾居民夾在印巴衝突和分離分子的叛亂之中，承受痛苦。但願不同的政權在異中求同，平息克什米爾的衝突；願掌權者愛護人民，施政清廉公正，以人民福祉為念；願克什米爾人有主的保守，平安度日。奉主耶穌基督的名求，阿們。



他對我說：「人子啊，這些骸骨能復活嗎？」我說：「主耶和華啊，你是知道的。」（結37:3）

「你是知道的」（yadaetta）不是推諉責任，而是誠實承認對自身的無知。以西結沒有猜測、沒有預測，也沒有試圖用神學理論填補未知，而是把「是否能得生」這個問題，完全交回造物主。

這樣的回答，既可能帶來安慰，也可能引發恐懼。當人與神關係親近時，知道自己結局在慈愛的神手中，那是極大的安穩；然而，當關係疏離時，這份未知卻令人不安，因為一切似乎懸而未決。

面對這樣的恐懼，人最自然的反應往往是逃避。於是我們築起更多防衛，用藉口、忙碌，甚至成癮來麻痺自己，把自己藏在層層保護下。然而，這些防護並未帶來生命，只是延後面對，使我們停留在防衛之中，既未被醫治，也未被更新。



當經幡遇上星月

拉達克的宗教融合



Photo by Steve Evans on wikimedia

拉達克是印控克什米爾的一部分，由卡吉爾(Kargil)和列城(Leh)兩個地區組成。列城的居民主要是藏傳佛教徒，卡吉爾居民則大多數是什葉派的十二伊瑪目派[#]穆斯林。

以前，拉達克的佛教徒和穆斯林緊密地一起生活，比如列城老城區，穆斯林住宅包圍著佛塔，房子洋溢著克什米爾風格；當地佛教徒做生意，實際上交由穆斯林打理，形成「共生關係」。

卡吉爾區的奇克坦(Chiktan)鎮、庫克肖(Kuksho)村曾經有佛教徒和穆斯林混居。老一輩回憶，過去大家互相拜訪，西藏新年(Losar)、開齋節時聚集喝酒。他們也共用一個鍋子，僅區分清真肉類和非清真肉類。當地人名也充滿融合感，例如「Rahim Tsering、Ali Tashi」，便是穆斯林與佛教藏族的名字混合。人們生病時，會尋求當地的阿姆奇(民間療法醫師)，或請阿訇(穆斯林宗教領袖)、僧侶舉行儀式。

然而，近四十年來，拉達克局勢日益複雜，宗教與族群認同逐漸被強化，原本交融的生活方式慢慢退場，取而代之的是更清楚分明的界線。

註：伊斯蘭教什葉派最大的派系，尊崇穆罕默德的堂弟及女婿阿里，及其後裔等12代伊瑪目(精神領袖)。

天父，我們宣告，拉達克層層疊疊的山巒，不能阻擋你福音的到來。當拉達克人開始因宗教不同而彼此分化，願你使工人滿有智慧，跨越信仰和文化的隔閡，用生活、故事、見證、分享，將拉達克人領到耶穌的羊圈。願拉達克人進入羊門，認識耶穌，就安息在他懷中，與萬族萬民一同敬拜主。奉主耶穌基督的名求，阿們。



他對我說：「人子啊，這些骸骨能復活嗎？」我說：「主耶和華啊，你是知道的。」(結37:3)

面對枯燥的骸骨，以西結沒有急著給答案，而是把問題交回神手中。他知道，是否能復甦，從來不在人掌控的範圍內。這種認知迫使人赤裸地站在神面前，放下所有自以為的把握。

未知之所以令人害怕，是因為它奪走了掌控感。當看不見結局、等不到回應時，心中的距離感便悄然拉開，恐懼也隨之加深。於是，我們很自然地選擇後退，用理性分析、以防衛姿態、忙碌節奏或冷漠態度，為自己築起一道道保護牆。

然而，只要逃避神煉淨的光，就永遠無法知道他是否願意，也是否正在使我們復甦；但若願意停下來，不再逃跑，讓自己被光照、被燒煉，我們終究會知道答案。生命是否臨到，不在於我們的判斷，而在於我們是否仍站在他面前。

凡渴望得著生命的人，都必須先放下對自我的保護，把自己如同祭物般交出來。帶著你此刻真實的樣子來到神面前，即使只是枯骨也無妨，好讓他向你吹氣，使你再一次活過來。



首位穆斯林統治者

克什米爾的伊斯蘭教化1

歷史上，蒙古人入侵克什米爾，造成當時的印度教王國崩潰。1320年，拉達克地區的佛教王子林查那(Rinchana)逃到克什米爾，趁機奪取政權，他原本想改信印度教，以鞏固勢力，但婆羅門祭司不知該把他放入哪一個種姓階級，而拒絕了他。

林查那轉去找蘇菲派聖人布爾布爾沙(Bulbul Shah)，改信伊斯蘭教，取名薩德魯丁(Sadrudin Shah)，因此產生克什米爾第一位穆斯林統治者。自此，克什米爾的穆斯林人數迅速增加，波斯、中亞來的蘇菲派聖人也四處傳播信仰，當時，許多佛教徒與希望擺脫種姓制度的低種姓印度教徒皆改信伊斯蘭教。

今天，印控查謨和克什米爾中央直轄區的穆斯林人口占67%，是印度唯一穆斯林人口占多數的地區，當地有印度數一數二古老的穆斯林社區。



他們二人的眼睛就明亮了，才知道自己是赤身露體，便拿無花果樹的葉子為自己編做裙子。(創3:7)

創世記關於墮落的敘述，不只是遠古的故事，也是不斷催促我們看見自己的提醒。亞當犯罪後，他察覺自己身上有某些不願被看見的部分，生出一種想要隱藏的衝動。這種反應與那條詭詐的蛇彼此呼應：不是立刻悔改，而是先學會遮掩。

「無花果樹的葉子」(aleh te'edah)是個不尋常的表達，因為「aleh」的詞根「alah」，意思是「上升、攀登、升起」，常用來描述燔祭的煙氣向上升起(利1:9)，「te'edah」雖可譯為「無花果」，但從語感與結構來看，很難想像亞當只是隨著等一片果子「升上來」遮蓋自己。

猶太拉比指出，這用語可能指向一種象徵性的遮蓋，與「腰帶、榮耀、地位」相關，甚至帶有軍事或身分的隱喻。若如此理解，亞當並不只是想遮羞，而是嘗試用驕傲掩飾破碎，用某種「看起來還站得住」的姿態，來對抗內心的羞愧。

這樣的洞見令人警醒。多少時候，我們不想面對罪，就用成就、屬靈語言、正確立場，甚至忙碌服事，來遮蓋內心的羞愧？

天父，列邦述說你的榮耀，萬民述說你的奇事，願你的恩典臨到克什米爾，興起基督徒領袖，叫穆民驚訝你的奇妙作為，便歡歡喜喜的打開心門，接受耶穌為救主。願你的話語在克什米爾的穆民中廣泛傳播，每個人都有機會聽到、讀到；願聖靈像風，吹入克什米爾的高山低谷，吹醒穆民認識耶穌是永生神的兒子，人心回轉向獨一真神。奉主耶穌基督的名求，阿們。



部落轉信伊斯蘭教

克什米爾的伊斯蘭教化2

克什米爾的印度教學者薩蒂什教授 (Prof. Satish Ganjoo) 認為，印度 90% 的部落民族^註信奉印度教，一般不接受伊斯蘭教。但是，克什米爾與眾不同，儘管位於內陸，被巍峨的喜馬拉雅山脈環繞，但歷史上有 8 條重要的山口與外界相連。這些通道不僅是貿易路線和外來者湧入的通道，也是文化傳播和傳教的管道。

隨著時間的推移，一波又一波的外來者入侵、蘇菲派傳教士的到來，以及統治者轉信伊斯蘭教，樹立伊斯蘭教的權威，都為克什米爾帶來巨大的改變。克什米爾的部落民族接受了伊斯蘭教，仍然保持過去傳統的部落制度、風俗習慣、社會結構、民族意識等，這顯示了伊斯蘭教適應了當地的部落文化。

舉個例子，克什米爾部落穆斯林仍然保留祖先的印度教姓氏，例如過去是婆羅門的巴塔 (Bhat/Butt)、剎帝利的達爾 (Dar/Dhara)、代表統治者/行政官員的萊納 (Raina) 等。

註：印度人稱其為原住民 (Adivasis)。根據印度憲法，他們被認定為表列部落群體。



Photo by Steve Evans from Citizens of the World



他對我說：「人子啊，這些骸骨能復活嗎？」我說：「主耶和華啊，你是知道的。」(結37:3)

當我們針對枯骨延伸思考時，枯骨就不只是戰場的屍體；當我們外在仍活著，內裡卻與生命源頭分離、轉離造物主時，或許就成為一具會呼吸的枯骨。

我們破碎、自我防衛、想躲避神、把不好的都藏起來。我們熟悉這種光景：知道自己破碎，也知道自己傾向隱藏。

但是，「主啊，你是知道的。」人不能使自己復原，也不能替枯骨生氣。復活始終在神手中。當我們停止躲藏，把敗壞交託給那位全然知道的主，氣息才會再次進入，使人重新站立。

天父，認識你是獨一的真神，並且認識你所差來的耶穌基督，那就是永生，我們讚美你。願克什米爾的各個部落民族追求信仰時，都能思想到永生的美好，而這個福分只有你可以賜給他們，他們便回轉過來，歡喜地接受你；願克什米爾部落民族從自然萬物的創造，追溯出最奇妙的創造源頭，就是耶和華神，他們便因此獲得最大的福分。奉主耶穌基督的名求，阿們。



追求靈性的穆斯林聖賢運動

克什米爾的伊斯蘭化³

克什米爾籠罩著濃郁的伊斯蘭教靈性氛圍。14世紀，中亞、波斯的蘇菲派聖人^註，如布爾布爾沙 (Bulbul Shah)、米爾 (Mir Sayyid Ali Hamadani) 來到克什米爾山谷，影響很多人歸信伊斯蘭教。

當時，克什米爾的本土濕婆教聖人「拉拉之母」(Mother Lalla)——拉勒什瓦里 (Lalleshwari)，提倡將伊斯蘭教融合濕婆教，教導人們寬容、博愛、和平。本土蘇菲派聖人努拉尼 (Sheikh Nooruddin Noorani) 受她影響，產生克什米爾的伊斯蘭神祕主義，把蘇菲派追求靈性修養的精神，結合印度古老的吠陀 (Vedism) 傳統，透過冥想、自我探索、簡樸的生活，摒棄世俗欲望，尋求與神合一，這種靈性修行，形成克什米爾的「穆斯林聖賢」(The Muslim Rishis) 運動。

穆斯林聖賢的苦行和超脫俗世，贏得克什米爾人的崇敬，人們在聖賢的引導下歸信伊斯蘭教。許多部落歸信伊斯蘭教後，仍然保留其民族特色和文化傳統，形成一種克什米爾獨有的伊斯蘭信仰。

註：伊斯蘭教蘇菲派傳統中，受穆斯林尊敬、具備非凡靈性修養、與真主有密切聯繫的神祕主義人物。



耶和華在他面前宣告說：「耶和華，耶和華，是有憐憫有恩典的神，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實……」(出34:6)

神向摩西啟示自己時，首先宣告的性情是「有憐憫」(rahum)。神並非先以權能、聖潔或審判介紹自己，而是先讓人認識他的憐憫。

試想，若你知道生命只剩下最後24小時，你會如何安排這段時間？當一切被迫重新排序，真正重要的，往往不再是完成多少計畫，而是把僅存的時間，交給那些需要你的人。神以「憐憫」作為自我啟示的起點，或許正是提醒我們，憐憫是一條跨越今世與永恆的橋梁，是最終仍然站立得住的生命取向。

這樣的啟示，逼使我們回頭省察當下。若今天只是向神借來的一天，我是否在這一天裡活出了他的性情？我是否以憐憫來使用這段被託付的時間？

神如何介紹自己，也邀請我們思考：我們正用什麼來定義自己的一生。

天父，人按你的樣式造出來，有你尊貴的形象，因此有追求聖潔的心，渴望被神接納，得到神的祝福。當克什米爾人透過靈性修行，尋找神時，求你賜給他們一個感動，那就是要認識耶穌。願你在他們當中，施行奇能異事；求聖靈擦亮人們的心眼，看見耶穌大牧羊人，便頭也不回地朝他奔去。奉主耶穌基督的名求，阿們。



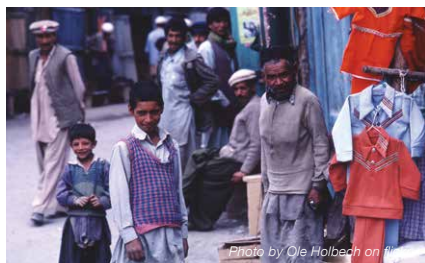
昔日的和諧

克什米爾精神

過去，克什米爾是絲綢之路和中亞區域的貿易紐帶，多元種族與宗教交匯，孕育出強調超越宗教、共融和諧的「克什米爾精神」(Kashmiriyat)。此精神也體現在15~17世紀的「蘇菲-聖賢主義」：穆斯林結合伊斯蘭神祕主義與古老濕婆教聖人修行，追求內在和諧與靈性修練，展現跨宗教融合的實踐。

然而，近年持續的衝突，使「克什米爾精神」變得充滿爭議。對懷舊者，它代表逝去的和諧時代；對暴力受難者，如流離的潘迪特人(見8月8日)，卻是空洞、虛偽的口號；激進分子藉它主張政治自主；印度官方敘事者，則用它包裝民族主義也具有「包容性」。

但當暴力衝突一再撕裂族群關係，「克什米爾精神」已經難以包紮一再淌血的傷口。



不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，**這人便為有福**。(詩1:1)

詩篇第一篇不是從命令開始，而是從一個宣告開始：「有福的人。」這句話先指出一種生命狀態，而不是一套行為規範。

「有福」(ashrei)在希伯來原文中，並不是指情緒的快樂，也無關生活順利，而是指站在正確生命道路上的狀態。這是一個關於「位置」的詞。詩人描述的「不從、不站、不坐」，並非逐條檢核的道德要求，而是辨識自己是否捲入某種節奏、價值或生命方向。你站在哪裡，往往決定了你會成為什麼樣的人。

因此，大衛先把人帶到一個不被惡者的思維牽引、不被錯誤價值塑形的位置。人之所以漸漸「從、站、坐」，不是因為突然作出重大決定，而是不知不覺中，讓某種聲音、某種文化、某種價值成為日常的背景。「有福」的人會刻意選擇遠離錯誤節奏，轉向另一條道路。

天父，你的寶座是永永遠遠的；你的國權是正直的。諸山還沒有生出，地與世界還沒有造成，從亙古到永遠，你就是神。願克什米爾人從失望中，知道耶和華神還在等待他們，他們便知道神不永遠丟棄人。願他們從疲憊的衝突、傷痛中回轉過來，得著從神而來的安慰，便卸下過往背負的民族、宗教重擔，彼此饒恕和接納，恢復和諧的族群關係。奉主耶穌基督的名求，阿們。



偉大的學者

克什米爾的印度教徒



克什米爾的印度教徒屬於薩拉斯瓦婆羅門人 (Saraswat Brahmins)，一個婆羅門的分支。他們自稱巴塔 (Bhatta)，梵文「偉大的學者」的意思，象徵知識分子、祭司和文化守護者。如今，他們被稱為克什米爾的潘迪特人 (Kashmiri Pandits)，崇拜濕婆 (Shiva) 和沙克蒂 (Shakti)，認為傳統印度教萬神中的所有男神和女神，都是濕婆和沙克蒂的不同化身。他們每日拜神、練瑜伽、唸咒和冥想，在世俗享樂 (Bhukti) 和解脫 (Mukti) 兩者對立的欲望追求中，尋找靈性平衡。

1989年，查謨和克什米爾邦的局勢失控，反抗印度的分離主義和恐怖暴力活動愈演愈烈，大量克什米爾潘迪特人逃亡到印度其他地區，滯留在查謨的潘迪特人，就住在臨時營地。2011年，許多克什米爾潘迪特家庭被政府遷往「賈格蒂移民定居點」 (Jagti Migrant Colony)，看起來解決了居住問題，但那裡的劣質房屋結構、滲水、基礎設施不足等，加上經濟和社會動盪不安，克什米爾潘迪特人仍舊備受煎熬。



觀賞影片：流亡
32年，克什米爾
潘迪特人的處境

天父，你從天上觀看，看見一切的世人，包括受苦的潘迪特人，當他們沒有安穩的居所，渴望有一個安全的家時，願你在克什米爾的兒女，向他們伸出援手，給予安慰和幫助。願潘迪特人中少數的基督徒，有合宜的機會與勇氣分享耶穌的大好消息；願主為他們開路，有智慧將福音帶給他們的鄰舍、親友，並且以好見證為主發光。奉主耶穌基督的名求，阿們。



不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。(詩1:1)

「有福」(ashrei)不是終點，而是起點。它指的不是一種完成後的獎賞，而是一個人站在對的位置上。當生命被重新對齊，自然會浮現；既然站在這樣的位置上，接下來，我該如何生活？

「有福」的人不只刻意避開惡者的道路，也開始留意需要修復的地方。不是因為他比較有愛心、有責任感，而是因為他看世界的方式已經不同。當人站在正確的位置上，那些關係的裂縫、環境的失序、人心的疲憊，都不再被忽略。

因此，修復關係、修補裂縫、縫合破碎，是被對齊的生命自然做出的回應。不是為了證明自己是「有福」的人，而是因為站在這樣的位置上，你無法對破碎無動於衷。

我今日投入的時間、心力與關注，是否正在修補什麼嗎？



看似消失的印度佛教

克什米爾的佛教徒

西元前3世紀，印度原始佛教曾在克什米爾統治者支持下，大大盛行。7世紀，唐朝佛教學者玄奘遊歷克什米爾，發現超過一百座佛院道場，僧徒五千餘人。當時，克什米爾孕育出很多佛教學者，佛學經由克什米爾，傳播到拉達克地區和西藏。

然而，隨著改朝換代、穆斯林統治者入侵、印度教的復興，克什米爾的印度原始佛教開始衰落，但仍然殘留痕跡，例如克什米爾佛塔風格的清真寺、蘇菲派習俗中的念珠、法納(Fana)^{註1}、瑪卡瑪特(Maqamat)^{註2}信念等，都有佛教元素。相傳，釋迦牟尼的生母摩耶夫人(Mahamaya Devi)佩戴的「德卓爾」(Dejhoor)耳飾，至今克什米爾已婚印度教婦女仍會佩戴。

今天，克什米爾地區的佛教徒主要是信奉藏傳佛教的藏民，他們生活在拉達克地區的列城(Leh)，當地有濃厚的西藏民族色彩。

註1：蘇菲主義中，指一個人的自我湮滅、消失，與真主合一的境界。

註2：蘇菲派神祕主義者修行的階段。



天父，天地都要滅沒，你卻要長存；天地都要像外衣舊去，你卻要將天地像裡衣般更換，天地就改變了。主啊，唯有你永不改變；你的年數沒有窮盡。願克什米爾佛教徒在過去改朝換代的變遷中，思想永恆的意義，知曉只有耶和華神能賜下直到永恆的生命。願他們受聖靈感動，歡喜接受耶穌基督為救主。奉主耶穌基督的名求，阿們。



他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。(詩1:3)

站在正確的位置，參與修復，並不意味著立刻看見結果。詩人描繪的，是一棵「按時候結果子」的樹，樹的成長多半發生在看不見的地方，向下扎根的過程，往往比結果子的時刻漫長得多。

因此，我們活在應許與成全之間，活在愛已經啟動，卻尚未完全的時刻。這樣的等候，常伴隨空缺、不安與渴望。我們急著想看見改變，卻遲遲等不到；我們願意付出，但不確定是否有用。這些感受不是信心不足，而是仍在等候中，是生命尚未停止成長的證明。

真正的等候不是什麼都不做。當我們在看似微小的地方修補裂縫、關心一段緊繃的關係、回應一個被忽略的需要時，神正是在這些不顯眼的行動中顯明。根正在伸展，生命正在被滋養，只是尚未浮出地面。

因此，今天你每一個修復的選擇，都是在等候中活出「有福」的狀態。問題不在於何時結果，而在於看不見成果時，我仍踏出那一步。



風雨生信心

克什米爾的基督徒



克什米爾大約有5座英國殖民時期建立的古老教堂^註。今天，克什米爾的基督徒是少數中的少數，他們多是改信基督教的前穆斯林。根據2011年的人口普查，印控的查謨和克什米爾邦只有0.3%基督徒，他們處事謹慎，保持低調，主要以關懷和社會福利事工接觸大眾。

由於局勢緊張，加上軍事和行動管制，偶爾又發生「印度教民族主義」(Hindutva)者煽動群眾暴力攻擊，克什米爾的基督教活動受到限制。外來宣教士使當地穆斯林改信基督教，當地基督徒也會擔心被炒作為「外來者介入」。

雖有攔阻，但克什米爾基督徒樂觀面對。比如2019年查謨-克什米爾邦歸屬中央政府管轄後，教堂得以重修和開放，基督徒也與印度其他地區的少數宗教信仰者享有同等權益。其次，基督教機構也被允許擁有土地。

註：斯利那加(Srinagar)的聖家天主教堂、諸聖新教教堂、聖路加教堂、巴拉穆拉(Baramulla)的聖若瑟天主教堂、古爾馬爾格(Gulmarg)的聖瑪麗教堂。

天父，謹守訓言的，必得好處；倚靠耶和華的，便為有福。求主使克什米爾的基督徒不看自己為弱小；願基督因他們的信靠，住在他們心裡，叫他們的愛心有根有基，能夠跟眾聖徒一同明白，基督的愛是何等長闊高深，他們便剛強壯膽，在夾縫般的生活和環境中，站立得穩，做好見證，為主做鹽發光，吸引人歸向耶穌。奉主耶穌基督的名求，阿們。



他說：「主啊，你是誰？」主說：「我就是你所逼迫的耶穌。」(徒9:5)

掃羅稱呼主為「kyrios」，這是第一世紀對權柄與尊榮的稱號。他知道，向他顯現的，是一位帶著神聖權威的主。

當「你是誰」的答案揭曉，掃羅也不得不承認，自己過去所堅信、捍衛與投入的一切，竟與神的心意相背。他看見的，是整個生命方向的錯置。

對主的認識被更新，帶來的從不只是情緒震撼，更是方向的重整。掃羅承認耶穌是彌賽亞，是他真正的主；經過漫長而深刻的反思，他改變了前行的方向。然而，他沒有否定自己的過去——他原有的背景、訓練與熱忱，沒有被抹去，只是重新指向了正確的目標。這場相遇不是把他變成另一個人，而是使他成為神起初所要他成為的人。

我們的處境也是如此。當我們遇見彌賽亞，承認他是主，就意味著承認他的權柄，也意味著將生命交付給他。問題從來不只「他是誰」，而是「在他的呼召中，我將成為誰？」



願親眼見你

克什米爾的耶穌傳說

1899年，艾哈邁德運動^{註1}創始人米爾扎，在著作《耶穌在印度》(Masih Hindustan-mein)中聲稱耶穌沒有死在十字架上，而是化名「尤茲·阿薩夫」(Yuz Asaf)^{註2}來到印度，死後安葬在克什米爾的羅札巴爾聖陵(Roza Bal Shrine)。另有人聲稱，耶穌選擇到克什米爾，是因為克什米爾人被認為是北國以色列失散的十個支派之一^{註3}。

這些說法，吸引了很多朝聖者、好奇人士湧入查謨-克什米爾中央直轄區的首都斯利那加，在羅札巴爾聖陵徘徊尋找「耶穌墓」，當地穆斯林居民不堪其擾，聖陵負責人便禁止外國人參訪該聖陵。

事實上，有些穆斯林表示，關於耶穌的種種傳說僅是旅遊業者刻意炒作，誤導遊客。基督教學者也駁斥了耶穌安葬於羅札巴爾聖陵的猜測。而關於耶穌踏足印度的傳說，也足可見人們對基督的生平並不了解。

註1：1889年創立於英屬印度的伊斯蘭教派，但被穆斯林視為異端。

註2：「尤茲」指的是耶穌，「阿薩夫」意為收集者、採集者或收割者。

註3：指北國以色列的10個支派，被亞述征服流放後，散入列國，因而失落。



天父，我們求主打開克什米爾人的眼目，不再從傳說中認識耶穌，乃是認識主的真實身分——永生神的兒子，他降世為人釘死在十字架上，成就了救恩，渴望與人恢復關係。願你差遣工人，幫助克什米爾人親眼看見耶穌基督、被他摸著，渴慕昔在、今在、永在，真真實實的主。奉主耶穌基督的名求，阿們。



我若升到天上，你在那裡；我若在陰間下榻，你也在那裡。(詩139:8)

詩人談論的，並不是「神無所不在」的抽象理論，而是他與神極其親密的關係。無論升到天上，或在陰間下榻，神都在那裡。不論我們把人生帶到哪一個境地，神都認識我們，關心我們，察驗我們，也看顧我們。

大衛提到陰間，他所關心的不是神的疆界，而是一個貼近生命的問題：當我們把人生變成地獄時，神在哪裡？

當人生出現無力承擔的困境、陷在無助的陰間時，我們會感覺神似乎不在；當人生彷彿失控，好像找不到神時，我們經歷的是「缺席」的感受。這不一定是壞事，因為神其實沒有離開，只是我們的感受如此。正是這樣的時刻，恐慌尚未吞沒我們之前，我們受邀作出選擇：是否仍然信靠？

缺席的感受，往往是信心最真實的老師。



名額之爭

查謨和克什米爾的表列部落

印度人口中，約8.6%的人是「表列部落」，他們過去大多受人歧視，住得偏遠，過著游牧生活，識字率低，有早婚、孩子失學、經濟落後、缺乏現代技能等等的問題。現在在憲法保護下，享有特殊優惠和援助，比如高等教育和政府工作的配額等。

在查謨和克什米爾邦(現已分成「查謨-喀什米爾中央直轄區」和「拉達克中央直轄區」)，估計部落人口的比例相當高。2001年的人口普查，他們占該邦總人口的10.9%。

「表列部落」的設立、分類及優惠，原意為改善落後族群的生活水平，卻加深了印度族群的矛盾，製造更複雜的問題。例如，其他次種姓的人冒充加達婆羅門人，向地方行政長官申請優惠配額。印度東北地區更為此爆發種族衝突。

查謨和克什米爾邦的16個表列部落

拉達克的8個部落

巴爾蒂人(Balti)、貝達人(Beda)、博托人(Boto/Bodh)、布羅克帕人(Brokpa)、羌巴人(Changpa)、加拉人(Garra)、孟人(Mon)、普里格人(Purigpa)

查謨和克什米爾的4個部落

古賈爾人(Gujjar)、巴卡瓦爾人(Bakarwal)、加迪人(Gaddi)、西皮人(Sippi)

2024年納入的4個部落

加達婆羅門人(Gadda Brahmin)、科里人(Koli)、帕達里部落(Paddari Tribe)、帕哈里族群(Pahari Ethnic Group)。

天父，願克什米爾的各個部落，都有你的兒女在當中，以好見證成為和平之子，吸引人歸向你。時候將到，你必將萬民萬族聚來，看見你的榮耀，願這個時候快快來到，克什米爾的所有「表列部落」族群，無論人數多寡，那時都已經被聖靈引領、相信你，跟世上萬族萬民，走在認識你的正道上。奉主耶穌基督的名求，阿們。



我若升到天上，你在那裡；我若
在陰間下榻，你也在那裡。(詩
139:8)

有時，我們會在陰間為自己鋪床。我們明知道神應當在場，卻因為那片黑暗暫時有好處，而選擇忽視神。起初似乎無妨，甚至帶著一種被允許的自由；不久後，那份甘美便成為惡夢。

那時，我們才發現，其實神一直都在，只是我們假裝他不在。這不是經歷神的缺席，而是拒絕承認他的同在。

詩人先提到升到天上，那是顯而易見神居住的所在。那裡一切合乎秩序，創造主掌權，人也承認他的主權。接著，大衛刻意轉向另一個方向一陰間下榻。這不是意外墜落，而是主動選擇在幽暗之處扎營，停留在一個不承認神同在的地方，一個以為神不會造訪，因為太破碎、太汙穢的地方。我們不陌生，因為我們也曾在其中停留。

結果是什麼？詩人驚呼，原來神也在那裡！沒有任何地方能讓人逃離神，就連我們親手鋪設的惡夢之地，也無法把他拒於門外。這不是威脅，而是盼望，因為在最不願被看見的角落，神仍然臨在，等候人轉身回到光中。



追求心靈純淨

巴爾蒂人

Balti People

約51,918人 | 伊斯蘭教96.91% · 基督教0-0.1%

巴爾蒂人是達爾德人^{註1}和西藏人的混血後裔。14世紀，在伊朗的蘇菲聖人米爾(Mir)影響下，巴爾蒂人從苯教和藏傳佛教，轉向信奉伊斯蘭教蘇菲派的諾巴克西(Noorbakshia)學派^{註2}，但他們仍然保留很多苯教和藏傳佛教的儀式特徵。如今，巴爾蒂人主要信奉什葉派、諾巴克西派和遜尼派。

巴爾蒂人認為每天誦讀《古蘭經》非常吉祥，喜歡在蘇菲派的道場(Khanka)集體禮拜，尋求靈性突破。蘇菲派的學生在靈性導師指導下，透過冥想和沉思等修行，獲得心靈精神的純淨(Tazkiah)。

巴爾蒂文化受到藏傳佛教、伊斯蘭教的影響，在歷史悠久的清真寺和蘇菲派的道場，可以看到代表吉祥的佛教符號卍(讀音為萬)字刻在木板上。

註1：分布在印度西北部至阿富汗東部的達爾德語民族，集中在巴基斯坦的吉爾吉特-巴爾蒂斯坦地區，少數分布於查謨-克什米爾地區。

註2：非常重視穆斯林合一的蘇菲教派分支，主要活躍在巴基斯坦的巴爾蒂斯坦地區。



觀賞影片：巴爾蒂人的村莊——圖爾圖克(Turtuk)

Photo by mariachily on flickr

天父，聖靈結出果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制，這些美好的靈性，都是相信耶和華神的人能夠追求獲得的。願巴爾蒂人尋找靈性突破中，能夠聽到福音，知道主要賜給他們一個新心，將新靈放在他們裡面，復興他們。願他們接受福音，藉著聖靈與主聯合。奉主耶穌基督的名求，阿們。



我若升到天上，你在那裡；我若
在陰間下榻，你也在那裡。(詩
139:8)

這節經文，指出一個貼近生命的事實：神臨在於我選擇前往的每一個地方。沒有任何角落是神缺席的。即使我刻意忽視他，也無法真正建構一個神不出現的空間。這意味著，神知道我所有的惡夢、逃避與自我欺騙，也知道我是在什麼時刻，主動走向那些地方。

既然如此，為何人停留在其中時仍感到孤單？原因其實很清楚。感覺神的缺席，往往發生在人無助、慌亂、失去掌控時，那是一種情緒經驗。而拒絕承認他的同在，卻是一種刻意的選擇，是人在明知神在，卻選擇不理會、不回應的狀態。外在的孤單感或許相似，內在的根源卻完全不同。

當我們意識到這一點，問題便不再只是環境或處境，而是我們內心作出的選擇。下一次，當你準備再次踏入那些熟悉卻幽暗的角落時，不妨停下來問問自己：此刻，引導我前行的，是無助的呼求，還是刻意的逃避？



遊走演唱的賣藝人

貝達人

Beda People

約420人 | 藏傳佛教68%、伊斯蘭教19%



貝達はラダック地区最底階級の族群。他們四處遊走，在公共場所或住宅的附近賣唱，男性演奏笛子、鼓或鈴鼓等樂器，女性隨音樂跳舞，藉此向人乞討；他們也在農耕播種、婦女分娩或婚禮等場合表演。近年來，由於報酬微薄，他們在不表演的時候，也當計程車司機、導遊、建築工人等過生活。

由於四處賣藝乞討，貝達人遭人鄙視。在社交或宗教聚會中，貝達人常常被安排在不受重視的位置上，並須自備餐具，因為別人不願用他們使用過的餐具。在缺乏尊嚴之下，許多貝達人放棄傳統的遊走賣唱工作。但即使改變職業，也無法擺脫根深蒂固的社會汙名和禁忌。

貝達人大多數信奉藏傳佛教，但近幾十年來不少人轉信伊斯蘭教，因為人們相信改變信仰，就有機會改變命運，而且相較藏傳佛教徒貝達人，穆斯林貝達人的生活相對安定。

天父，你所作的大事無法測度，所行的奇事不可勝數。你把低微的安置在高位，把哀慟的高舉於安穩之處。願貝達人小看自己的身分低下，也不因根深蒂固的社會汙名和禁忌，失去了盼望。我們禱告，耶穌基督的福音臨到貝達人，使他們離開過去的轄制，脫去舊我，能夠活出有基督內住的新生命，成為新造的人。奉主耶穌基督名的求，阿們。



你們若留意聽從我今日所吩咐的誠命，愛耶和華你們的神，**盡心盡性事奉他**。（申11:13）

「盡心盡性事奉他」（le'ovdo bekol levavkem）不只包含一層意義。「'ovdo」與「avoda」指「工作、服事、勞動」。因此，這個詞組固然可理解為「事奉他」，同時也可以理解為「與他一同工作」。

這個理解，幫助我們重新看待禱告。禱告不只是向神說話，而是與神合作的行動。禱告中，人獻上自己的忠心與努力，神則賜下能力，使他的旨意得以推進。換句話說，禱告並非逃離現實的事，而是在讓世界一步一步被修復。

因此，禱告不限於表達關切、讚美或請求。當人回應破碎、介入痛苦、修補裂縫時，所採取的實際行動，本身就可以成為禱告。

事奉神，不只是為他做事，而是與他同行，用具體的行動回應他的心意，讓生命成為他工作的所在。



西藏人的親戚

博托人

Boto / Bodh People

約91,495人 | 藏傳佛教98.67%、基督教0.1-2%



博托人是拉達克地區的小型佛教徒族群，他們跟西藏人有血統和語言的親緣關係，信奉藏傳佛教的竹巴噶舉派^註，主要節慶是西藏新年(Losar)、佛陀誕生日、成道日、涅槃日等。

博托人主要務農和畜牧，擅長編織毛衣、手套、帽子和襪子、銷售天然香料、木雕等，他們的地區有豐富的自然資源，例如舉世聞名的藍寶石、藥用植物、礦物等。

拉達克蓬勃發展的旅遊業，為博托人帶來了新的經濟機遇。他們的婦女有相當高的地位，享有繼承權，參與經濟活動，掌控家庭財務，能夠自行經營生意，擔任白領工作。接近一半的博托人接受教育，識字率日漸提高，受過高等教育的，在政府部門工作，或者用政府提供的補助金，轉向現代化的收入。

註：藏傳佛教噶舉派(白教)的分支，於12世紀創立，注重清淨苦修、強調苦行，為不丹國教。

天父，願你在拉達克的曠野沙漠開道路，將一切山窪填滿，大小山岡削平，使高高低低改為平坦，崎嶇嶮成為平原。願你的話語速速進入，遍滿山嶺低谷，充滿力量，挪去博托人心裡一切阻擋你的事物。當你的榮耀顯現，博托人必一同看見，也必被你光照、吸引，回轉相信你。奉主耶穌基督的名求，阿們。



你們若留意聽從我今日所吩咐的誡命，愛耶和華你們的神，**盡心盡性事奉他**。(申11:13)

禱告，反映出我們終於承認自己的有限，不再掩飾內心的掙扎，包括疲憊、無力、撐不下去的感覺。我們承認，不只外在環境艱難，內心也像活在冷漠之中，感到孤單，盼望漸失。

在如此處境中，禱告不再只是宗教責任，而成為生命最真實的呼吸。當內心反覆湧現焦慮時，禱告便自然化為向神的呼求。

若把禱告視為與神同行、與神合作的行動，那麼在掙扎中仍選擇信靠，就是再次迎向他的同在。即使感覺神沉默，仍倚靠應許，在力所能及之處修補破碎，這本身就是回應：「主啊，我願意回應你的呼召；請與我同行，使我在行動中重新發現，你並沒有離開。」

若你的禱告彷彿撞上天花板，也許不是你禱告得不夠好，而是應該讓生命本身成為禱告，用雙腳繼續走在與神同行的路上。



把大自然戴在頭上

布羅克帕人

Brokpa People

約48,439人 | 以泛靈崇拜和藏傳佛教為主

布羅克帕人顴骨高聳、身材高大、眼睛呈深棕色或淡褐色，皮膚白皙，偶爾有金髮。傳說他們是亞歷山大大帝留下的軍隊後裔，因此被認為是當今僅存的純種雅利安人。由於多年與世隔絕，布羅克帕人仍保有祖先的外貌特徵。

他們視山川、樹木、流水、花朵等為純淨，每個家庭種花，男女喜歡把鮮花、漿果、葉子等佩戴在頭飾「特皮」(Tepi)上。他們的婦女喜歡將頭髮編成辮子，配上珍珠和珠子，並編織繡著精美圖案的羊毛衣物，斗篷外套上裝飾著勳章、鈕扣、硬幣、骨頭和獎牌等，皆是地位和文化自豪的象徵。

「米納羅」是布羅克帕人的傳統宗教，崇拜太陽、星星等天體，認為萬物有靈。今天，多數布羅克帕人則信奉藏傳佛教，他們在拉達克山區的村落有很多小寺廟，人們經過便轉動經筒，山巒和橋梁上，色彩鮮豔的經幡隨風飄揚。



Photo by Roberto Radoux on flickr

觀賞影片：拉達克地區的布羅克帕人

天父，布羅克帕人喜歡花，求你使他們聽見聖經的話：野地的百合花不勞苦，也不紡線，就長了起來；願他們驚嘆大自然的創造，追溯到一切的創造源自於你。聖經也說，野地的草今天還在，明天就被丟在爐裡，神仍為它披上這樣的妝飾；願布羅克帕人因此感謝神所厚賜的一切，並知道神為他們預備了耶穌基督。願他們接受耶穌，與萬民一共讚美神。奉主耶穌基督的名求，阿們。



那稅吏遠遠的站著，連舉目望天也不敢，只**捶著胸**說：「神阿，開恩可憐我這個罪人。」(路18:13)

路加描寫這位稅吏時，刻意聚焦在他的動作。他不敢抬頭，只是捶著胸，向神呼求憐憫。這不是戲劇化的姿態，而是他內在狀態的自然流露。那一刻，禱告甚至還未成為完整的語句，卻已經先成為身體的回應。

這個動作並非偶然。它顯示一個人正在離開安全的距離，放下自我保護，停止為自己辯解，直接站在神面前。稅吏沒有修飾自己的樣子，也沒有試圖建立任何屬靈形象；他所能做的，只是承認自己需要憐憫。

正是這樣的時刻，禱告不是從言語開始，而是從位置開始。人選擇站在哪裡，決定了禱告是否真實。當人不再站在自我防衛或自我證明的位置，而是站在需要恩典的地方，禱告便已經開始被神聽見。



披在肩上的軟黃金

羌巴人

Changpa People

約2,661人 | 藏傳佛教88.99% · 基督教0.1-2%

原本，羌巴人生活在西藏北部的羌塘高原，過去在印度和西藏之間自由遷徙，但是現在邊界封鎖後，羌巴人被迫遷徙到拉達克地區東部的高海拔寒冷沙漠，過著半游牧的生活。高海拔地帶陽光強烈，紫外線使大多數羌巴人患上翼狀胬肉(Pterygium)的眼疾。

羌巴人飼養的犛牛和羌塘山羊，與他們的生活緊密連結。高原上，羌巴人帶著犛牛皮的圓錐形帳篷(Reboo)，跟著戈巴(村長)四處游牧。羌塘山羊生產出世界上最柔軟、細滑、保暖、輕盈的「克什米爾羊絨」(Pashmina)，品質優良，價格昂貴，是羌巴人最珍貴的財產，也是他們跟當地村莊物物交換時最重要的商品。

羌巴人是藏傳佛教徒，他們的帳篷供奉著家族神祇多納克(Donaq)，也掛著精神領袖達賴喇嘛的畫像。他們也深信神靈「拉」(Iha)和稱為「魯」的蛇(Ihu)的苯教傳說。



Photo by Prabhu @ Dossion flickr



觀賞影片：
羌巴人的生活

天父，羌巴人生活在高海拔的崇山峻嶺上，願你的工人突破種種障礙，把福音帶給他們，叫他們在荒涼之處，從你的話語認識你、接受你。天父，你從天上的居所向地下觀看，必看見羌巴人，留意他們一切的作為，也願你賜福保護他們，供應他們所需；當羌巴人仰望天空，也求聖靈賜給他們悟性，看出天父的創造，叫他們歸榮耀於你。奉主耶穌基督的名求，阿們。



那稅吏遠遠的站著，連舉目望天也不敢，只捶著胸說：「神阿，開恩可憐我這個罪人。」(路18:13)

拉比對禱告的理解，展現出濃厚的希伯來視角。用來描述禱告的動詞「hitpallel」，並非單向地向神說話，而是一個反身動作，意思是「對自己作出判斷」。人在禱告中，暫時退出日常的主動、掌控與自我防衛，把自己放在神的光中，誠實看見自己的真實狀態。

因此，禱告是一段刻意的停頓，使人重新辨認自己與神、與世界之間的位置。這樣的省察不是為了自責或定罪，而是讓心思被校正，使人帶著新的方向回到生活。

從這個角度看，稅吏的捶胸不是情緒化的表現，而是內在狀態的自然流露。他沒有為自己辯解，也不塑造任何屬靈形象，只是在神面前承認本相。正是在這樣的姿態裡，禱告真正開始，神的憐憫也找到了可以停留的地方。



不再當鐵匠

加拉人

Garra People

約504人 | 藏傳佛教59%、伊斯蘭教28%、基督教0%



加拉人是拉達克地區的少數民族，傳統職業是鐵匠，他們為拉達克人打鐵、打金器、修補金屬物品，獲取食物和穀物作為報酬。傳統上，工匠群體因為階級低，被人鄙視，並遭到社會上的高階主導族群排擠。

時代的進步，改變了加拉人的生活，老鐵匠傳統的打鐵速度，追不上新時代的機械；年輕一代接受了教育，不願意再跟隨老一代的傳統，他們想擺脫世襲職業的捆綁，因此加拉人打鐵的工藝面臨失傳。

大多數加拉人信奉藏傳佛教，他們慶祝所有佛教節日，宗教儀式和慶典還保留苯教的影響，比如戴著神祕威嚴的面具，或是喇嘛進入靈體附身的恍惚狀態，向信眾預言未來。今天，加拉人沒有已知的基督徒。高低階級和族群之間的社會隔閡，阻礙了福音的傳播。

天父，你從一本造出萬族的人，住在全地，預先定準他們的年限和所住的疆界，要叫他們尋求神。願你的工人尋見加拉人，向他們傳福音，他們便來尋求你。雖然加拉人口稀少，常常被人排擠，地位低下，但神看人不像人看人，神看的是人的心，願加拉人單純相信神離他們不遠，他們可以安息在耶穌這位大牧人的懷裡，得享永生。奉主耶穌基督的名求，阿們。



那稅吏遠遠的站著，連舉目望天也不敢，只捶著胸說：「神阿，開恩可憐我這個罪人。」（路18:13）

有些時刻，生命需要從日常節奏中抽離。屬靈語境或許會把這種時刻稱為「退修」，但「離開」不是退修的目的，而是嚴肅的自我省察，是暫時與生活中不易察覺、卻持續牽引我們的力量保持距離。

這些牽引往往看似無害：做飯、上班、與孩子爭執、打掃家裡。它們過於尋常、過於必要，以致人很少意識到，正是這些重複而熟悉的活動，容易把人拉進無意識的慣性之中。久而久之，人仍在生活，卻逐漸失去對神的覺察。

因此，所謂的把自己拆毀，並不是貶低自我，而是暫時離開這些慣性，使人再次站在真實之中。稅吏選擇的方式極其直接，他沒有藉口，也沒有遮掩，而是用身體表達一個事實：在他與審判之間，唯一的遮蓋，不是功德，不是身分地位，而是主的憐憫。



受歧視的吹笛手

孟人

Mon People

約829人 | 藏傳佛教58.25%、基督教0.1-2%

孟人是拉達克地區人口最少的族群之一。根據孟人自述的口傳歷史，他們跟早期的雅利安族群有淵源，曾受到壓迫，因而遷徙到喜馬拉雅山區，最終定居於拉達克地區。

過去，孟人的傳統職業是吹笛子，主要為高官達人及修道院的大喇嘛唱歌和演奏音樂。冬季，田間農務較少時，他們向大眾吟唱神話傳說、傳統史詩，配上民歌和音樂表演，講述民族遷徙的歷程、農村生活、精神與信仰。

早期的孟人信奉苯教，後來接受藏傳佛教，但是他們以賣藝為生，因此地位低，不能成為喇嘛。幾年前，孟人致力於改變拉達克佛教徒對他們的態度。第十四世達賴喇嘛到訪，孟人等團體的代表向他提出社會歧視的問題，達賴喇嘛勸誡人們停止歧視。但是到目前為止，一般拉達克佛教徒並沒有改變對孟人的負面態度。



那稅吏遠遠的站著，連舉目望天也不敢，只捶著胸說：「神阿，開恩可憐我這個罪人。」（路18:13）

「捶著胸」(τυπῶ)的意思是「擊打」。這不是一個溫和的詞，而是用來描述重擊敵人，甚至致命打擊的動詞。它表達的是以身體的擊打，承載深層而劇烈的情感痛苦。這個詞同樣用於描述彌賽亞所承受的鞭打。

稅吏的捶胸不是象徵性的姿態，而是一種迫使自己離開舒適狀態的行動。他放棄了在神面前的匿名與距離，正視自己真實的屬靈光景。那樣的看見令人恐懼，而他的反應，是毫不修飾的自我揭露。

若沒有真實的自我省察，禱告很容易停留在語言層面。只有當人願意離開使人麻木的慣性，這樣的覺醒才可能發生。

天父，孟人在拉達克是少數中的少數，因賣藝為生，身分卑微，常常遭人鄙視，但耶和華神有豐富的憐憫，眼目遍察全地，視人為至寶。願孟人被聖靈觸摸，看到神在基督耶穌裡向世人所施的恩慈，就歡喜接受。奉主耶穌基督的名求，阿們。



春天裡的祭典

普里格人

Purigpa People

約39,101人 | 伊斯蘭教87%、藏傳佛教10%、
基督教0-0.1%

普里格人住在拉達克地區的卡吉爾縣 (Kargil)，以及巴基斯坦控制的吉爾吉特-巴提斯坦省。歷史上，卡吉爾被稱為「普里格」(Purig，詞源自藏語)，「普里格人」意思便是「住在普里格的人」。他們被認為是藏族與達爾德人^註長期融合形成的混血族群。絕大多數普里格人信奉十二伊瑪目派 (伊斯蘭教什葉派的最大派別)，這個信仰由15~16世紀巴爾蒂斯坦和克什米爾的傳教士傳入。

12月21日至1月21日冬季最寒冷的時候，普里格人會參與社區的民族美食節「馬馬尼」(Mamani)。人們準備傳統菜餚，如穀物湯、酵母麵包、蕎麥餅、酸奶和肉湯等，擺設宴席，舉辦美食大賽。起初，馬馬尼節是為祭拜苯教神靈「拉」(Lha)、祖先而設，如今已經演變為社區的傳統慶典，傳承文化、推廣種族和諧，並包裝成「文化觀光」節目，吸引遊客參與。

註：分布在印度西北部至阿富汗東部的達爾德語民族，集中在巴基斯坦的吉爾吉特-巴爾蒂斯坦地區，少數分佈於查謨-克什米爾地區。



觀賞影片：「馬馬尼」民族美食節

Photo by sandeepachhetan.com travel photography on track

天父，你的名為至聖，願世上萬族都全數歸入你的名下，單單尊崇你為神。願你差派工人快快到拉達克的卡吉爾，向普里格人撒下福音的種子。當普里格人聽到福音，都奉為至寶，人人就如好土，使福音種子茁壯長大，結出果實。願普里格人聽懂天國的奧祕，成為平安之子，在族群裡廣傳耶穌的好消息，引人歸主。奉主耶穌基督的名求，阿們。



求你叫我轉眼不看**虛假**，又叫我在你的道中生活。(詩119:37)

詩人向神發出一個極為具體的祈求：求你使我的眼目轉離「虛假」(shaw)，使我在你的道路中得以存活。這並非抽象的屬靈語言，而是直指日常生活的實際問題：「我把注意力放在哪裡？」

理解這個祈求之前，必須先明白何謂「虛假」。「shaw」的主要意思是「空虛、虛無、無實質、無價值」，用來形容一切看似有吸引力、實際，卻不能承載生命的事物，包含物質與道德層面。這個詞也常用來指偶像，與「虛空」(hebel)一樣，指向那些無法給人生命的存在。

換言之，「虛假」未必是顯而易見的邪惡，而是那些不能使人真正活著的事物。它們可能合法、流行，甚至被文化高度肯定，卻在神的眼中毫無分量。因此，什麼是虛假，並不由文化、傳統或個人感受決定，而是由妥拉(神的法則)界定。只要妥拉宣告某件事沒有價值，它就不該成為人投注目光與生命的對象。否則，長久注視那些不能使人活著的東西，我們的生命就會漸漸枯竭。



活在傳統中

古賈爾人

Gujjar People

約9,80,654人 | 伊斯蘭教100%、基督教0-0.1%

古賈爾人是查謨和克什米爾邦的第三大族群，也是克什米爾「表列部落」註中，人口最多的部落。他們和巴卡瓦爾人(Bakarwal)有共同的祖先、語言、宗教和文化習俗，常常被視為一個族群。

古賈爾人分為兩個次族：定居務農的賈明達爾人(Jamindars)，以及游牧的多迪人(Dodhi)。古賈爾人主要信奉伊斯蘭遜尼派，男性喜歡戴小帽子、纏頭巾。他們信仰虔誠，遵循傳統的伊斯蘭教習俗、嚴格的氏族制度、重視集體生活的傳統文化。

由於古賈爾人生活高海拔地區，交通不便，每當天氣惡劣，他們便與外界隔絕，面臨物資乏缺的困境。他們也因為人口老化、不識字、對政府的福利津貼一無所知，生活難以改善。

註：印度官方劃定社會經濟地位最弱勢的群體之一，享有憲法特別保護、教育及公職席位保留政策。



天父，求你興起福音工人，充滿智慧和能力，突破重重困難，向古賈爾人傳講耶穌基督的大好消息；願聖靈如風吹向古賈爾人，如烈焰般點燃他們渴望認識耶和華神的心，使他們聽懂天國的奧祕，欣然接受。願天父將生命之路指示給古賈爾人，使他們在你面前有滿足的喜樂，口舌歡呼，就安居在被你充滿的盼望之中。奉主耶穌基督的名求，阿們。



求你叫我轉眼不看虛假，又叫我在你的道中生活。(詩119:37)

「看」(ra'a)的意義，遠不只用眼睛觀看。它包含注視、理解、感受、學習、享受，甚至是認同與顯露，指向整個人對事物的投入。

換言之，我所「看」的，正塑造我成為怎樣的人。詩人求的，不只是視線被約束，而是注意力、渴望與認同的方向被神調整；求神使他與一切被神定為「虛假」的事物隔絕。這不只是避免某些錯誤行為，而是生命全面的對焦。

試著列出你的「虛假清單」：哪些事物落在聖經的界線之外，卻仍占據你的關注、情感、享受與學習？不必急著分類或評價，只要把腦海浮現的事誠實地寫下來。

把清單交給神，求他使你的眼目轉離這一切，用他的心意取代那些欲望、傾向與享受。



步履蹣跚的牧羊人

巴卡瓦爾人

Bakarwal People

約113,198人 | 伊斯蘭教98.66%、基督教0-0.1%

巴卡瓦爾人是古賈爾人的一個分支，戈吉里語(Gojri)中「巴卡瓦爾」意為「牧羊人」。巴卡瓦爾人夏季在克什米爾放羊，到了10月，便回到查謨平原過冬，過著逐水草而居的生活，因此他們沒有固定的居所。多年來，巴卡瓦爾人堅守傳統，穿民族服裝、纏頭巾、蓄留鬍鬚，不太關注新事物和新時代的改變。雖然氣候惡劣、放牧困難、收入有限、缺乏其他技能，帶來不少生活壓力，但許多巴卡瓦爾人仍堅持以往的游牧生活，住在簡便的帳篷。

近年，印度政府的政策改革大大影響巴卡瓦爾人，例如：2019年，中央政府將查謨-克什米爾邦改為中央直轄區，不少法令跟著改變，使巴卡瓦爾人不能在森林裡搭棚屋(Kothas)；2023年，政府把帕哈里族群(Pahari Ethnic Group)等列為「表列部落」，巴卡瓦爾人不滿，擔心新加入的部落族群，會使政府給他們的補助減少。種種時代挑戰，迫使巴卡瓦爾人開始反思自己族群為何陷入邊緣化的困境。



求你叫我轉眼不看虛假，又叫我在你的道中生活。(詩119:37)

屬靈成長，往往不是從增加什麼開始，而是從辨識與放下開始。當人停下腳步，誠實面對那些占據目光與心思的事物，操練才真正展開。

當你完成昨天那份關於「虛假」的清單，並在神面前尋求光照，就會明白，「警醒」就是一項屬靈操練。目的不是要使人緊繃，而是學會拒絕一切阻礙生命成長的事；這種操練從來都不輕鬆。

清單上的，往往不是無關痛癢的小事，而是深深吸引你的事。否定欲望是一場真實的拉扯，甚至伴隨挫敗。然而，正是這些事灼傷了我們的眼，使我們看不清方向。

因此，我們需要在主裡學會轉眼不看，對神所定為「虛假」的事物說：「退去。」當心思被占據的位置得釋放，真正使人活著的生命，才有空間進入並充滿原本的空缺。

天父，巴卡瓦爾人常常逐水草放羊，願他們按季節放羊的過程中，看到大自然的創造和供應，便被你擦亮眼睛，知道創造宇宙萬物的神，有慈愛、有恩典，便將榮耀歸於你。願巴卡瓦爾人被神激動，遇見福音工人，便願意認識耶穌這位大牧羊人，被他吸引，進入羊圈，成為安歇在主懷裡的好羊。奉主耶穌基督的名求，阿們。



全年逐水草而居

加迪人

Gaddi People

約46,489人 | 印度教99.85%、基督教0-0.1%



Photo by Harvinder Chahal on flickr

加迪人的起源是一個謎。根據查謨-克什米爾部落民族誌的神話傳說，濕婆神賜予加迪人統治權（音譯為加迪），允許他們居住並統管一個地區，加迪人便選擇定居在喜馬偕爾邦的巴穆爾（Bharmour）山區，後來搬遷到查謨-克什米爾，並使用「加迪」作族名。

今天，加迪人是一個游牧部落，全年帶著羊群逐水草而居，夏季遷移到海拔較高的地方，搭建臨時房屋；冬季遷移到海拔較低的地方時，他們便放棄這些房屋。遷移期間他們出售羊毛、羊皮、羊肉；也用羊毛紡紗，製成毯子，增加收入。

加迪人大多信奉印度教，分出許多不同的支派。這些支派根據其血統（拉傑普特人或婆羅門人）再分出不同階級。不過，整體上加迪人在克什米爾社會的地位還是不高，女性地位更是低落。加迪人生活貧窮、識字率低，傳統放牧生活使他們難以穩定接受教育。政府為了提升他們的地位，把他們列為「表列部落」註。

註：印度官方劃定社會經濟地位最弱勢的群體之一，享有憲法特別保護、教育及公職席位保留政策。

天父，你是不偏待人的神，各國中凡是敬畏主、行義的人，都為主所悅納。願加迪人知道神鑑察人心，看重的不是人的社會地位高低、知識多寡，或是貧窮富裕，血統、階級的優劣，而是喜悅人行公義、好憐恤，愛神愛人才是最大的誠命。願加迪人知道後便拋下一切，歡歡喜喜的奔向耶穌大牧人的懷裡，得享永生的福樂。奉主耶穌基督的名求，阿們。



容這兩樣一齊長，等著收割。當收割的時候，我要對收割的人說：先將稗子薅出來，捆成捆，留著燒，唯有麥子要收在倉裡。
(太13:30)

成長過程中，人往往無法確定哪一株是麥子，哪一株是稗子。兩者外觀相似，只有等到完全成熟，才會看清楚差異。因此，清除稗子時，必須格外謹慎，免得連麥子也一同拔掉。

這說來容易，做起來卻不然。罪惡既細膩且具誘惑力的影響，讓人很可能生活在稗子之中，卻以為自己正培育一片麥田。更糟的是，人可能明知某些東西是稗子，卻因為擔心影響自己而選擇不處理。於是合理化妥協與容讓，甚至用屬靈的外衣掩飾。

耶穌並不是鼓勵視而不見，而是呼召人學會警醒。研讀神的話，能在人裡面建立警醒的習慣，不只知道律法條文，還包括誠命、故事、詩歌、敘事、歷史與反思。忽略聖經，會削弱我們分辨麥子與稗子的能力。若要在成長季節作出正確選擇，我們必須學會警醒。



加迪人的好幫手

西皮人

Sippi People

約5,966人 | 印度教99.67%、基督教0-0.1%

「西皮」族名可能來自梵文，意思是工匠或是縫紉工人，屬於低種姓。許多西皮人表示「西皮」跟濕婆有關，意指他們是神明的幫助者，但這種說法被認為是西皮人自抬身分。

西皮人和加迪人兩個群體互相幫忙，關係密切。加迪部落放牧羊群，西皮人則收集加迪人提供的羊毛、清洗乾淨、紡紗和染紗，然後在木織機上編織出毯子、繩子、衣服等，他們世代做著同樣的工作。西皮人手工精巧，織出的多拉(Dora)是加迪男人參加儀式纏在腰間的粗羊毛巾，加杜(Gardu)則是手工編織的大毯子。

除了手巧，西皮人也是濕婆崇拜儀式的潔淨專家，當加迪人要去傳說中的濕婆居所朝聖，西皮人就為他舉行儀式和做法，因此西皮人在加迪人社會占有重要的地位。

註：昌巴地區海拔4,080公尺的馬尼馬赫什湖(Manimahesh Lake)。



天父，你創造宇宙萬物，即是天地的主，就不住在人手造的殿宇，也不受人手的服事，像是缺少什麼，倒是把生命、氣息賜予萬人。我們感謝你，求你打開西皮人的心門，讓他們遇見福音工人，聽到好消息，認識了神的聖潔公義，便知道恩典是從神而來。願他們回轉相信你，仰望你的供應和憐憫。奉主耶穌基督的名求，阿們。



容這兩樣一齊長，等著收割。當收割的時候，我要對收割的人說：先將稗子薅出來，捆成捆，留著燒，唯有麥子要收在倉裡。(太13:30)

每一次實踐愛，都是一次警醒的考驗。警醒不是人天生的能力，而是主賜給立約之人的一種「看見」。若非神開啟人的眼目，讓聖靈在人心中動工，人往往隨著傳統、文化、潮流與個人偏好而浮沉，對生命方向缺乏辨識力。但聖靈動工，人便有可能警醒，沉睡的心會被喚醒，看見過去未曾看見的事。

然而，神賜下警醒，不是讓人停留在感動或理解，而是為了實踐。就像駕駛一輛車，基本技巧不難，但真正的駕駛需要投入與判斷。讀神的話也是如此。研經、語言與文化背景，是必要基礎，卻不足以塑造成熟的生命。人必須親身投入、活出真理，使真理從文字進入生活。

一本只放在書架上的聖經，無法完成它的使命。這份禮物是要持續、完全地使用，好使人在愛與警醒中，逐漸分辨麥子與稗子，直到收割的日子。



擔心假冒，福利分薄

加達婆羅門人

Gadda Brahmin People

傳統上，加達婆羅門人是加迪人、西皮人和科里人的祭司，主持各類的印度教儀式。這個社群在查謨-克什米爾中央直轄區總人口不足10萬，生活貧困，尤其是在山區，跟加迪人和西皮人一起生活的社群，急需政府提供幫助。

加達婆羅門人一直渴望被列入「表列部落」，若缺乏此認證，他們就無法享有補助、公職與教育的保留名額。過去，因為查謨-克什米爾地區的稅收記錄沒有他們的種姓名稱，造成地方行政長官不願頒發「表列部落」的身分認證給他們。可是當2024年2月取得「表列部落」的認證後，他們又擔心被別的族群假冒，分薄他們得到的福利。



Photo by Kalligautem on wikimedia



容這兩樣一齊長，等著收割。當收割的時候，我要對收割的人說：先將稗子薅出來，捆成捆，留著燒，唯有麥子要收在倉裡。(太13:30)

警醒是種操練。人常說某人「很有恩賜」，彷彿是天賦使然，但事實並非如此。恩賜必須受訓，否則無法成熟。

警醒源自對神的敬畏，害怕在大君王面前失敗。這不是表面敬重，而是持續意識到：他正在觀看，他的名正受牽連，沒有任何藉口。接受恩賜，意味著承擔操練的責任。

屬靈生命的目標是回到伊甸園中最初的關係。罪惡的傾向卻不斷引誘人向神隱藏，向他人隱藏，也向自己隱藏，尤其躲進宗教語言的庇護之下。它會說服我們，當我們行事如稗子時，仍然以為自己是麥子。

正因如此，我們必須不斷要求自己透明，把「看見」的恩賜，轉化為生活的藝術，經由操練向他人敞開，並讓他人來判斷，我們的生命是否見證了那位施予恩賜的主。

天父，願加達婆羅門人聽到福音，便被主開導了心，留心神的話，在主道上受教訓，並知道在基督耶穌裡，不被定罪，脫離了死的律；願加達婆羅門人終有一天與眾聖徒同感一靈，呼叫「阿爸！父！」。祈求天父差遣福音工人，補上加達婆羅門人的各樣需要，在經濟、教育、醫療等方面帶來實際幫助，更將生命的靈糧——耶穌基督的福音帶給他們，使人得享真正的平安。奉主耶穌基督的名求，阿們。



山谷裡的慢生活

科里人

Koli People

科里人是印度的剎帝利種姓，主要分布在印度的古吉拉特邦和馬哈拉施特拉邦，以及巴基斯坦的信德省。不同邦的科里人，有不同的歸類，比如在喜馬偕爾邦和北阿坎德邦，被歸類為高種姓，但在查謨-克什米爾地區的科里人，由於經濟條件落後，則被列入「表列部落」註。

克什米爾的科里人住在群山環繞的小村落，以農耕、捕魚、紡織為生，過著簡單、與大自然為伍、集體決策的生活，人與人的關係親密、互相幫助，長者在社區享有崇高的地位，以智慧和經驗指引年輕一代。

科里人慶祝多個節日，他們喜歡聚在一起，載歌載舞，向神明祈禱。科里人的民俗音樂和舞蹈非常著名，尤其是馬哈拉施特拉邦和果阿邦的科里人漁民舞。

科里人主要信奉印度教(包括查謨-克什米爾地區)。然而，馬哈拉施特拉邦的一些科里人是基督徒；旁遮普省和巴基斯坦信德省的少數科里人，是錫克教徒，也有一些科里人轉信伊斯蘭教。

註：印度官方劃定社會經濟地位最弱勢的群體之一，享有憲法特別保護、教育及公職席位保留政策。



不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裡面了。(約壹2:15)

我們未必細緻區分「愛」與「情欲」，但身為猶太人的約翰，他的文化與歷史背景使他理解兩者的不同。

若要明白「不要愛世界」的意思，首先要了解希伯來思想中，「愛」是一種自發的情感，驅使人走向付出，抓住引發這份愛的對象，或投入帶來愉悅的行動。神的愛與他的位格相呼應，因此愛神首先是愛他的所是，其次才是他的話語或律法。

希伯來思想中，愛帶著深切渴望。也因此，情欲極容易偽裝成愛。情欲同樣擁有渴望，卻渴望占有與控制愛的對象，要世界按我的方式運作。

愛和情欲，都蘊含強烈能量。在惡傾向與善傾向之間，往往只有刀鋒般的距離，有時唯有被割傷，才知道差別所在。

天父，我們感謝你在萬世以前，預定使我們得榮耀，藉著聖靈向我們顯明你的奧祕，那就是基督。願科里人也同得這一個來自天上的福分，知道神在肉身顯現、死而復活，成為神豐富的彰顯與救贖。願科里人當中的基督徒，被主感動，內心火熱，便大發熱心向同族人傳福音，佳美的腳蹤走遍克什米爾科里人的每家每戶。奉主耶穌基督的名求，阿們。



遲來五十年的認證

帕達里部落

Paddari Tribe

21,548人 | 印度教83.6% · 佛教9.5% · 伊斯蘭教6.8%

1975年，喜馬偕爾邦的班吉人(Pangi)成為「表列部落」註，點燃了查謨-克什米爾邦的帕達里部落爭取同樣認證的希望。帕達里部落住在偏遠崎嶇的帕達爾(Paddar)地區，他們相信自己是從班吉人那裡搬遷過來的，有共同歷史和文化，理應有資格成為「表列部落」，便積極爭取，這份努力終於在2024年達成。

當帕達里部落被列為「表列部落」，便遭到了帕哈里族群、古賈爾人、巴克瓦爾人等反對。反對者聲稱，帕達里部落由不同種姓和信仰的人組成，這些人僅是因為地理位置相近，採用共同的語言，並非獨立民族。也有人認為，把帕達里部落列為表列部落，是政黨賺取選票的手段。

註：印度官方劃定社會經濟地位最弱勢的群體之一，享有憲法特別保護、教育及公職席位保留政策。



不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裡面了。(約壹2:15)

約翰勸勉我們不要愛「世界」。原則上，我們都會拒絕那些不討神喜悅的價值觀，例如權力崇拜、貪婪逐利、性放縱、欺壓弱者、不公義與驕傲。然而，更令人不安的是，我們對尊重、尊嚴、公平與節制被侵蝕，漸漸變得無感。

我們或許能意識到這些價值正受到威脅，但上述認同的原則，往往與生活的實際應用脫節。多少時候，我們明知某些行為正在侵蝕我們該堅持的價值，卻因其中夾帶利益，而選擇退讓。

我們必須清楚對焦，神的法則、他的話語，才是生命真正的指引。

天父，你吩咐光從黑暗裡照出來，已經照在眾聖徒的心裡，叫我們得知神榮耀的光，顯在耶穌基督的面上，這是何等大的恩典。我們求你的光，同樣照耀在克什米爾的每一處、每個部落族群，願他們相諧相處，放下嫌隙。但願帕達里部落蒙你光照，心眼就打開、擦亮，被你吸引，知道主恩待各民各族，樂意賜下永生給他們。願你向帕達里部落仰臉，叫他們知道你是他們最大的倚靠。奉主耶穌基督的名求，阿們。



講帕哈里語／波托瓦里語的族群

帕哈里族群

Pahari Ethnic Group

帕哈里族群由五十多個族群組成，包括高種姓的穆斯林、印度教徒和錫克教徒、從巴基斯坦控制克什米爾地區搬遷過境的人民等等。他們大多數住在「印巴控制線」邊界，長期受到跨境交火、戰爭和恐怖襲擊的打擊。帕哈里族群之間有相異又互相認同的特質，2024年，他們以「講帕哈里語／波托瓦里語」的語言族群身分，成為「表列部落」^{註1}。

古賈爾人、巴克瓦爾人對帕哈里族群列為「表列部落」感到不滿，他們認為帕哈里族群是上層種姓、生活富裕，沒有處於劣勢，也不是一個部落族群，而且帕哈里族群早於2020年已獲得「其他落後階層」^{註2}（簡稱OBC/OSC）的福利。古賈爾人、巴克瓦爾人擔心帕哈里族群的加入，會稀釋他們從政府獲得的原有「表列部落」福利，而且改變克什米爾的地方政治格局。

註1：印度官方劃定社會經濟地位最弱勢的群體之一，享有憲法特別保護、教育及公職席位保留政策。

註2：印度政府用於界定除表列種姓和表列部落之外，在社會和教育上處於弱勢地位的群體。



Photo by Jarjan Fisher on flickr

天父，表列部落的定義讓印度產生許多糾紛，願印度執政者有智慧的處理族群間的衝突、矛盾；願帕哈里族人知道，在基督裡的人是新造的人，舊事已過，一切都變成新的了，而且新的身分——那尊貴的神兒女身分，是高於世上一切身分的。願他們與神連結，有新的開始、新的盼望，遇到困難時，可以依靠天父的供應和保護。奉主耶穌基督的名求，阿們。



不要愛世界和**世界上的事**。人若愛世界，愛父的心就不在他裡面了。（約壹2:15）

經文除了說不要愛世界(kosmos)，還加上一句「世界上的事」(ta en tō kosmō)，不僅指價值體系，也包括日常生活中的具體事物，從宏觀的價值觀，延伸到微觀的選擇與慾望。

不愛世界，不只是拒絕錯誤理念，更是在日常生活中拒絕被情慾塑造，選擇遵行神的旨意。

世界上的事不斷從我們手中與心中經過。今天你打開手機，將會看到多少鼓勵你為滿足欲望而消費的廣告？接下來24小時，你會聽到多少個鼓勵你要自我增益、向上爬升的聲音？踏入職場，你會面對多少違背信仰價值觀的抉擇？

我們或許能輕易接受「不要愛世界」的教導，卻不容易拒絕這些看似無傷大雅的細節。那看來沒有人會注意的、瑣碎的、可原諒的、小小的偏差。



唱一首牧羊曲

喬潘人

Chopan People

約3,300人 | 伊斯蘭教100%、基督教0-0.1%



克什米爾的喬潘人人數很少，居住的地方非常偏遠，要向他們傳福音很困難，因此他們如今仍是未得之民。

喬潘人主要為當地的農民放牧羊，放牧期約5~6個月，每隻羊300至350盧比（約3.31~3.87美金）。他們沒有自己的牲畜和土地，因此經濟落後。地方議會曾經通過決議，將喬潘人納入「表列部落」群體，但未獲政府批准，因此他們不能享有官方的補貼。

喬潘人的生活也受到種種法令限制，例如他們被列為「其他傳統森林居民」（簡稱OTFD）^{註1}，在高海拔的牧場放羊，但由於政府執行偏差，使喬潘人不能獲得2006年《森林權利法案》（簡稱FRA）^{註2}的正式承認。如此，喬潘人便不能隨便撿拾木材，棚屋(Kotha)破損了也不能修繕，只能棲身在樹下，或者用油布搭簡單的棚子。

註1：指至少三代居住在森林，並依靠森林及其土地維持生計的人。

註2：該法案承認居住在森林的部落族群、其他傳統森林居民使用森林資源的權利。

天父，喬潘人生活拮据，困苦流離，如同羊沒有牧人，求神供應他們生活所需，也興起印度的基督徒尋找喬潘人，叫他們充滿智慧和毅力，不懼地勢、散居等阻礙，將福音帶給喬潘人。我們禱告，喬潘人格外被耶穌牧羊人、羊門、羊圈的形象和比喻觸動；願福音吸引他們快快信主，使他們在耶穌的懷裡安息。奉主耶穌基督的名求，阿們。



因為耶和華你們的神他是萬神之神，萬主之主，至大的神，大有能力，大而可畏，不以貌取人，**也不受賄賂**。（申10:17）

「賄賂」(shohad)常出現在法律與審判語境中，指的是扭曲公義的私下交換。你上一次對神說：主啊，只要你替我成就這件事，我就去做你要我做的事，是什麼時候呢？

雅各就曾這樣說：「神若與我同在，在我所行的路上保佑我，又給我食物吃、衣服穿，使我平平安安回到我父親的家，我就必以耶和華為我的神。」這話揭示了一個尚未成熟的信仰狀態。

難道雅各不知道那位聖者是不接受談判的嗎？事實上，也許他真的不知道，因為古近東的世界觀，宇宙是眾神明爭鬥的戰場，它們對人漠不關心，並且充滿敵意，一不高興，便肆意毀壞，人必須以祭物安撫和賄賂這些看似不可控制的巨大力量。

創世記是一卷逐步揭示耶和華不同於古代諸神的經典。我們對神的認識不是瞬間完成的，而是在歷史與生命中慢慢形成。雅各正走在這條認識耶和華的信心之路。或許，我們也是。



從客旅到定居

英國的克什米爾人

19世紀末，克什米爾的小農村米爾普爾^{註1} (Mirpur) 有很多造船工人到英國填補當地勞工的短缺，他們原本只是打工賺錢，計畫數年後回國，但後來第二次世界大戰、1960年代曼格拉大壩 (Mangla Dam) 事件^{註2}，加上英國修改移民法規，致使米爾普爾人定居下來，也把親人接到英國。據統計，今天英國的100萬巴基斯坦人中，估計有70萬是克什米爾人，當中幾乎全是米爾普爾人。

過去，英國克什米爾人甚少了解本身的語言、文化遺產。後來，英國有了第一本帕哈里語 / 波托瓦里語雜誌《奇特卡》(Chitka)、英國克什米爾人的衛星電視頻道「自由查謨和克什米爾電視台」(AAP TV)，以及克什米爾廣播公司 (KBC) 頻道，英國克什米爾人開始探索自己的根源。

近年，英國發生大量的性剝削兒童「誘騙團伙」(Grooming Gang) 案件，當中犯案者涉及英國巴基斯坦裔男性，也使人注意克什米爾人的存在。

註1：位於今天巴基斯坦的自由克什米爾 (Azad Kashmir) 地區。

註2：1950年代末，巴基斯坦修建的曼格拉大壩淹沒了米爾普爾的大部分地區。



因為耶和華你們的神他是萬神之神，萬主之主，至大的神，大有能力，大而可畏，不以貌取人，也**不受賄賂**。(申10:17)

「不受賄賂」(lo yiqqah shohad) 是邁向一神信仰的重要宣告。它表明耶和華不會被人的禮物或承諾左右；天地的主不需要人的安撫，也不靠交換來行事。因此，我們不必獻上食物、才幹或奉獻，來平息他的怒氣。我們若這樣做，反而是羞辱他，等於把他降格為眾多神明中的一位。耶和華神不是等待人討好的對象，他是主動來尋找人的神。

當摩西將這宣告傳達給百姓時，徹底翻轉了神人關係的理解。神並不需要被禮物平息憤怒，他乃是渴望與人相交。因此，人與神之間的談判既不必要，也不合宜。

你今天完全不需要為了安撫或討好神，帶著十一奉獻或任何承諾來他面前。神接納的你，就是你現在的樣子，不多不少。

天父，照你安排的，在日期滿足的時候，天上、地上、一切所有的，都在基督裡同歸於一，這是極大的福氣。願聖靈感動英國的克什米爾人，激動他們尋找神，從聖經讀到神的話語，認識到這個神預定的奧秘；願英國的教會接觸克什米爾人，向他們報這個大好的消息，叫他們知道基督為他們預備了永生之道。奉主耶穌基督的名求，阿們。



這一天，請按著聖靈的感動，寫下你為克什米爾的禱告

A large vertical rectangular area with a light beige background, containing ten horizontal lines for writing a prayer.



角聲越來越大，大到極點的時候，摩西就說話，神用雷聲回答摩西。(出19:19)

摩西開口說話，神以qol回應他，這詞翻譯為「雷聲」，這樣的翻譯很容易讓人以為，神說話是伴隨威嚴與恐懼。

拉比們曾極力調整經文的結構，避免摩西的地位看似高過耶和華。或許這樣的顧慮沒有必要，也許耶和華的qol從來不是在人聲與喧鬧之中被聽見，而是在人停止說話時才浮現。或許，我們之所以聽不見神的聲音，不是因為他沒有說話，而是因為我們不懂得安靜。

沉默總是令人不安，因此我們的生活就會被各種噪音填滿。我們用聲音包圍自己，用「雷聲」掩蓋內心的空洞與不安。

不妨試一試，關掉一切聲音，好讓耶和華那近乎無聲的靜默狀態(demama)浮現。這個詞在以利亞的故事被譯為「微聲」或「低語」，它的詞根其實就是「靜默」。

也許，神的「說話」本就不依賴聲音。



Photo by Ainiel P on Unsplash



受忽視的社會群體

MARGINALIZED GROUPS

作者 昭儀 編輯 Isa





誰在傾聽他們？

從《雷霆特攻隊*》看未被聽見的聲音

電影《雷霆特攻隊*》註上映時，我被它的概念深深吸引。過去以「特攻隊」為主題的電影，主角往往是帶著光環的人生勝利組；但這部電影中的角色，既不是傳統的超級英雄，也談不上是徹底的反派，而是一群在人生中跌跌撞撞、常被忽視或誤解的人。

看著這些角色，我不禁想起聖經中的許多人物。例如曾以訛詐聞名的稅吏撒該、險些被眾人丟石頭的婦人、畢士大池旁的癱子，以及渴望重見光明的瞎子。他們多半不在社會中心，也很少被人認真聆聽。主耶穌如何與他們相遇，甚至為他們的生命帶來新的可能？

這也讓我開始思考：在今日世界的未得之民中，是否也有一些人長久處於被忽略的位置？他們或許因身心障礙而被排除在公共生活之外；或因職業背景、過往的人生選擇，而難以被理解，也較少走進教會。那麼，他們如今身在何處？過著怎樣的生活？又是誰在傾聽他們的心事與需要？

帶著這些問題，本季的主題逐漸成形。我們將聚焦於未得之民中的社會邊緣群體，認識他們的需要，也思考哪些專業與恩賜能讓我們成為同行者。文章中同時整理了世界各地創新的關懷方式，期盼啟發基督徒、教會與宣教團隊，為福音預工祈禱。

性工作者
09.16~09.20



無家者
09.21~09.23



身心障礙者
09.01~09.11



宗教特有角色
09.28~09.29



這些群體就像《雷霆特攻隊*》中的角色，也像你我：同樣承載著神的形象，也同樣需要神的憐憫。願上帝賜我們清澈的眼睛、清潔的心，看見他所要我們看見的，並以禱告記念這些社會群體。

盼望有一天，在新天新地裡，我們能與他們一同站在主面前，同聲敬拜這位不曾忘記任何一個人的神。

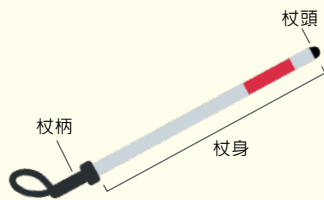
註：2025年上映的漫威電影，主角群皆曾為反派或身處社會邊緣。

定向行動訓練師

協助視障者安全外出的專業人員。如教導白手杖使用技巧、陪伴練習、評估外出能力等。



視障者探測路況的重要工具。杖身反光功能佳，提醒來往行人與車輛注意。



引路人

過馬路或路況陌生時，視障者有時需要他人協助，以搭肩或握手肘的方式引導他。

安心出門的夥伴 EVERYDAY CARRY

手機、鑰匙、錢包是多數人的出門標配；對一些身障朋友來說，還需要更多裝備，才能安心出門。

導盲犬



愛狗、有能力控制大型犬的視障者，也會選擇導盲犬。

輔聽器

非醫療器材，為聽障朋友放大整體環境聲音。

醫療器材，可放大特定聲音並降噪、對焦音源等。接收聲音刺激，能有效減緩聽障朋友的聽覺持續退化。

助聽器



行動輔具



依個人需求選擇，如手杖、助行者、輪椅等。輪椅也有手動、電動與客製化設計，滿足不同身體機能的需求。

無障礙設施

如緩坡、廁所、電梯或升降平台、停車位、扶手、標誌等設施，確保肢障朋友通行權益，並促進社會包容和尊重。

助人小提醒

遇到身障朋友時，不妨先確認他們是否需要協助，以及具體需求。尊重對方的節奏與選擇，提供合適的協助，就是最好的幫忙唷！

提醒小工具

聾人朋友以巧思解決生活問題：門鈴警示燈、手機訊息提示燈、警報指示燈，震動式鬧鈴等。



手語

部分聾人主要以手語溝通，搭配唇語和表情，不使用其他輔具。目前世界通行的手語約有300種。





由於種族與政治等複雜因素，緬甸自1948年以來內亂不止。2021年爆發軍事政變，軍政府隨後對反對派展開暴力鎮壓，截至2026年內戰仍未停歇，百姓流離失所、建物毀損，部分人被迫逃往國外。

01

星期二

身心障礙者

在戰火天災中找不到路

緬甸視障者

緬甸視障倡議家布萊恩·佐 (Brian Zaw) 憂心內戰中的身障群體，為他們爭取權益，也因此與軍政府發生衝突，最終與家人輾轉逃至澳洲。即使成為難民，他仍心繫家鄉的視障同胞，深知白手杖對他們意義重大，於是開始募集二手白手杖，捐贈給泰緬邊境的視障機構。

2025年3月，強震重創緬甸，政局動盪使救災遲緩，一個月後仍有逾350萬人無家可歸，酷暑中只能棲身於臨時避難所與帳篷，環境惡劣。

過去，緬甸視障者長期面臨教育與就業困境，資源極度匱乏。如今在戰亂中更為脆弱，他們無法及時避開襲擊或地雷，頻傳傷亡，成為人權組織關注焦點。

世界上仍是戰事、天災四起，願我們不忘記其中的視障朋友，一同守望他們。



那時，耶和華從那裡經過。在他面前有烈風大作，崩山碎石，耶和華卻不在風中；風後地震，耶和華卻不在其中；地震後有火，耶和華也不在火中；火後有微小的聲音……(王上19:11-13)

主的臨在如此柔和、細微、安靜，以致若不留心，便完全聽不見。我們往往被外在景象吸引，反而錯過父的聲音。我們期待雷聲，卻聽不見低語，沒有預備好迎接至高者那幾乎不可察覺的臨近。也許，神不是不說話，而是我們太吵了。

天父，求你看顧緬甸及全球身處戰爭、災難的視障群體，在動盪與貧乏之地，成為他們的避難所，使他們在臨時居所中遇見耶穌的門徒，領受屬天的平安與盼望。我們為各國掌權者、人道團體禱告，願你賜下憐憫與智慧，使他們在政策與行動上照顧視障群體的權益。願澳洲捐贈的白手杖，成為泰緬邊境視障者的生活助力。願你興起眾教會，看見戰火、天災中弱勢群體的需要，以物資、醫療、關懷等方式回應需求。願基督徒視障者帶領教會認識視障群體，並發起更深入與實際的關懷行動。奉主耶穌基督的名求，阿們。





印度一家健康中心裡，妮哈的指尖緩慢而精準地在患者胸部移動，辨別乳房細微的腫塊。她是「發現之手」(Discovering Hands)計畫培訓的視障醫學觸檢員。這項計畫由德國霍夫曼醫生創立，已在印度、墨西哥、尼泊爾等地培訓逾80位女性視障觸檢員。

02

星期三

身心障礙者

探尋微光的手指

印度視障女性

視障者的觸覺比常人敏銳，配合醫學專業訓練，女性視障者能比儀器更早察覺乳房早期腫塊。

印度有6成乳癌患者確診時，已屆晚期，乳癌是女性癌症死亡首因。偏鄉缺乏醫療設備，加上避諱乳房檢測，使許多女性錯過黃金治療期。「發現之手」計畫則訓練女性視障觸檢員，期盼提升女性的檢測意願、填補醫療空缺。然而，培訓一位觸診員約需2,500美元，經費多仰賴私人捐助；並非所有醫生接納這項計畫，多數醫院也難有空間提供單獨觸診。

印度約有1,500萬視障女性，僅有5%有機會自食其力。妮哈的雙手證明了視障者的專業與價值，但要讓更多視障者獲得機會，社會還需打開更多的門。



地震後有火，耶和華也不在火中；火後有微小的聲音。(王上 19:12)

耶和華在哪裡？或許更貼近生命的提問是：當一切崩解時，他在哪裡？

事情順利時，我們相信他坐在天上為王；然而當孩子在街頭被殺、政府不公義、家人病逝、房屋被查封、社區遭恐怖份子轟炸時，他在哪裡？

以利亞明白，耶和華不在暴風、地震與烈火中。我們多麼盼望他在那裡，用強大的能力擊退我們的敵人，使他們在地震、在火中倒下，為我們伸冤。但我們必須像以利亞一樣，先學會知道神「不在」何處，才能辨認他「在」哪裡。

我們偏愛彰顯大能的神，勝過沉默同在的神；然而，耶和華未必按我們所想地顯現。

天父，願你藉著「發現之手」計畫，讓更多女性視障者的能力被挖掘，成為醫療專業與患者的祝福。盼望更多人慷慨奉獻，支持各國推展「發現之手」，為女性視障者開創工作機會，減緩她們面對身障與性別的雙重困境。願各國政府滿有你的憐憫，積極為視障群體提供就業機會與輔導，使他們能自食其力；我們相信，若有更多機會，視障者必能成為社會不可或缺的力量。求你祝福全球的基督徒視障者，善用你所賜的獨特恩賜，在社會中發揮影響力，彰顯你創造的美好。奉主耶穌基督的名求，阿們。





在多數設計以普羅大眾為服務對象的世界裡，越來越多企業開始關注「無障礙設計」，讓科技與資訊更具包容性，幫助視障者更自在地與世界互動。我們來看3個例子。

03

星期四

身心障礙者

看見彼此


企業行動參與

蘋果手機被譽為「盲人手機」：蘋果公司設立「無障礙政策及倡議」部門，開發多項貼近身障者需求的功能。例如「人物偵測」於疫情期間，幫助盲人維持社交距離；「門偵測」提供門的距離、種類、開啟方式等語音提示，讓視障者獨立出行更安心。

「成為我的眼」(Be My Eyes)：2015年由盲人創辦的應用程式，透過手機後鏡頭與語音通話，連結全球志工，協助視障者完成日常任務，例如：辨識食物保存期限、尋找物品等。截至2025年，已支援180種語言，服務超過75萬名視障者，並有逾850萬名志工投入。

宣教日引語音版：2021年8月推出語音版應用程式，提供華語和粵語朗讀，讓視障群體與年長者用「聆聽」，參與對萬民的關懷與代禱。

- 今天，邀請您思想並記錄：我與我的教會如何以行動服事視障群體？
- 或是上網搜尋服事視障者的例子，如：教會、服事團隊、宣教士、企業等。

 地震後有火，耶和華也不在火中；火後有微小的聲音。(王上 19:12)

「不在火中」(lo ba'esh)用的是絕對否定詞「lo」——無論以利亞如何尋找，都不可能在火中找到耶和華。神不在那裡！「耶和華也不在」常被譯為「微小的聲音」(qol demama daqqah)之中——「qol」指雷聲、人聲或非語言的聲響；「demama」則為寂靜、止息。經文要表達這不是一種清楚的語言，而是近乎無聲的臨在。神在聲響退去後的間隙，人若要聽見他，必須學會在靜默中聆聽。

天父，我們感謝讚美你，感動這些企業與團隊，關切視障者的需要，為他們設計出貼近生活的功能與服務，讓視障者的生活更自在便利——這正是你愛的具體展現。求你記念並使用這些美好的行動，親自引領他們、賜下足夠的智慧與資源，使他們在創新與實踐中，持續成為世界的祝福，也激勵更多人，用行動一起打造視障友善的環境。願你感動眾教會與基督徒，看見身旁視障群體被忽視的需要，學習主動傾聽和陪伴，讓人感受被珍惜、被看見。也求你看顧每個視障者團契，在他們讀經、敬拜中厚賜心靈的亮光和啟示。奉主耶穌基督的名求，阿們。





僅三千人的峇里島小村落本卡拉，由於世代相傳的隱性基因，使當地聾人比例特別高，村民長久以來無條件的接納。這份包容逐漸感染了周邊地區、學校、政府、企業，讓峇里島發展出獨特的聾人友善環境。

04

星期五

身心障礙者

無聲樂園

印尼聾人友善環境

「我覺得自己和其他聽人一樣，是平等的。」本卡拉村被譽為「聾人的烏托邦」，在這裡，聽不見並非缺陷，聾人與旁人同樣為社群貢獻己力。為了日常溝通，村民發展出僅限當地理解的克洛克手語，人人會比手語；村中有傳承40餘年的聾人舞，聾人舞步一致，以記憶與視覺暗號掌握節奏。

當地小學考量聾人孩子口語學習的困難，老師會教授克洛克和印尼手語，培養聾童未來與印尼各地聾人交流的能力。

企業也投入支持——印尼水泥公司協助成立聾人婦女紡織中心，改善其收入。一位在美國接觸聾人友善環境的餐飲業者，回國後在旗下4間餐廳聘用逾半數的聾人員工，打造聾聽共融的工作空間。

隨著聾人意識抬頭，「聾人」指擁有手語文化的群體，而非障礙者，故本刊採用此稱呼。

「聽人」(Hearing Person)則為聾人對聽力正常者的稱呼。



地震後有火，耶和華也不在火中；火後有微小的聲音。(王上 19:12)

我們常問：「神對我的旨意是什麼？」期待清楚答案，盼望神用我們慣常理解的語言回應；但以利亞的經歷提醒人，神未必在我們的預想中，或壯觀景象中。若倚靠神的靈意味著要等候與留白，我們是否願意聆聽？

我們無法憑想像學會騎車、只靠讀食譜烤好蛋糕；同樣地，我們必須操練，學習在沉默中等候與聆聽，這是屬靈成熟的重要操練。

天父，願本卡拉村接納聾人的美事，擴及到世界各地。願你感動全球教會積極行動，建立聾人友善的敬拜與團契，見證你的愛。求你在聾人求學的每個階段，為他們預備合適的師長與支持系統，幫助他們無論透過口語或手語，都能自信表達、與人連結，發揮所長。願各國政府在政策與資源分配上，更重視聾人權益；也求你使用非政府組織、企業與慈善團體，補足公共資源的不足，扶持被邊緣化的聾人群體，使他們得以自立，發揮你所賜的才幹。奉主耶穌基督的名求，阿們。





為何聾人需要手語聖經，而不是文字聖經呢？關鍵在於一個常被忽略的事實——閱讀其實很倚賴聽覺經驗。

05

星期六

身心障礙者

眉飛色舞的語言

手語聖經

一般人默讀時，腦中會自然「讀出」聲音，透過聲音連結熟悉的詞語意義。對聽人而言，文字就像「聲音的紀錄」。

然而，從小失聽的聾人缺乏聲音作為理解字詞的線索，相對影響閱讀的直覺與流暢度。對許多聾人而言，結合豐富表情、動作、畫面感的手語，才是他們最自然、最完整的母語，文字反而像一種外語。

手語聖經影片，必須透過手語翻譯員詮釋經文，在一些對福音敏感的地區，手語翻譯員可能因此遭逮捕，甚至翻譯計畫被迫終止。直到近年，AI技術能精準辨識手語手勢，並以虛擬人物替代手語翻譯員，為事工帶來了突破。

目前全球約有7千萬名聾人，使用約三百種手語，卻僅有一部完整的手語聖經——2020年完成的美國手語ASL版。這意味著，多數聾人仍無法以最熟悉的母語，認識聖經真理。



人若在**場上比武**，非按規矩，就不能得冠冕。(提後2:5)

「場上比武」(athleō)的名詞是「athletes」，英文運動員(athlete)也源於此字，新約僅出現一次。保羅指出，比賽中想得冠冕者必須按「規矩」(nomimōs)行事，合乎法定準則；運動員再出色，犯規也會失去資格。

同樣，跟隨主是在界線與秩序中前行，不能越軌，否則要承擔後果。保羅並非主張靠守律法得救；正如守規則未必得獎，但得獎者必不靠犯規取勝。跟隨神的人竭力遵行神的規範，這是生命與身分的自然流露。

天父，手語聖經關乎聾人認識信仰、靈命成長的迫切需要，我們祈求聖靈預備普世教會，不僅記念文字譯經工作，也為各地的手語聖經迫切代求，樂意奉獻。求你帶領泰國、羅馬尼亞、賴比瑞亞等地正開展的手語翻譯事工。願你在各國教會興起聾人領袖，看見聾人群體的福音需要，也差派熟悉手語的宣教士進入聾人群體，宣揚好消息。我們為每一位翻譯員禱告，願他們成為恩典流通的器皿，使聾人真實遇見基督。願科技的進步成為福音的助力，不僅加快翻譯進程，也保護同工的安全。奉主耶穌基督的名求，阿們。





一位非裔美國人，如何在二十世紀初種族隔離盛行的美國，仍成為影響深遠的宣教士與教育家，被譽為「非洲聾人教育之父」？這是安德魯·福斯特的故事。

06

星期日

身心障礙者

非洲福音契機

聾人宣教士

福斯特11歲因病失聰，非裔與聾人的雙重身分，使他求學屢受阻礙，近30歲才取得教育學位，並成為美國聾啞大學首位非裔畢業生，之後又取得教育、宣教碩士學位。

上帝在他心中放下對非洲聾人教育與福音的負擔。1956年，他創立基督徒聾人差會(CMD)，前往非洲服事。後來，他與同為聾人的貝爾塔·祖特結婚，在奈及利亞養育5名子女，一同深耕非洲。

福斯特奔走各地募款，在非洲培訓師資、建立培訓中心，編寫教材。融合美國手語與當地元素，創建和推廣手語教學。他安排學生赴美進修，造就一批非洲聾人領袖，並協助政府制定教育政策，改善聾人處境。

1987年，福斯特因空難去世。30年間，他開辦的30多所學校，遍及13國，並建立多間教會。妻子與兒子提姆先後接管事工，持續祝福著非洲的聾人群體。



人若在場上比武，非按**規矩**，就不能得冠冕。(提後2:5)

「按規矩」不只限於場上比賽的一刻，也包括賽前操練。所以紀律與規矩息息相關。運動員在場上有出色表現絕非偶然，背後肯定付出了許多辛勞、努力和血汗。同樣地，基督徒若不重視屬靈紀律，不斷操練心志，又怎能跑完人生的道路呢？

提前4:8說：「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處……」敬虔意指「靈性的操練」，我們需要操練自己的靈性，這會影響我們到永遠，遠比操練身體來得重要。

天父，我們讚美你的慈愛長闊高深，裝備並差遣福斯特，將福音與聾人教育帶到非洲大陸。願他的見證激勵眾肢體，以各自的專業成為世界的光和鹽，關懷常被社會忽略的族群。懇求你安慰、支持聾人家庭，在聾人教育仍匱乏的地區為聾人開路，興起基督徒投身聾人教育和推廣。願執政者滿有智慧，制定合宜的聾人教育及就業政策。我們禱告，眾教會看見聾人是基督肢體中尊貴的一分子，樂意成全聾人同工和宣教士，如同福斯特，在未得之民中宣揚你的名。奉主耶穌基督的名求，阿們。





朝鮮社會以勞動力與生產力為核心，身障者被視為「不事生產」，而遭歧視與孤立。2003年，政府雖批准多項保障身障者公共服務的法律，但外媒提及：身障兒童常被排除在教育與醫療體系之外；官方統計多集中於平壤，低估全國身障人口。

07

星期一

身心障礙者

背上的人生路

朝鮮身障者

「以順玉的身體狀況，她先生怎麼還願意照顧她……」順玉結婚以來，鄰居的閒言閒語從未間斷。她因先天腦性麻痺無法行走，朝鮮國內買不到輪椅註，她所住的農村也缺乏身障援助，順玉平時出門都需要家人背負，更遑論去工作。若非先生永柱不離不棄，她恐怕與多數身心障礙者一樣，終身仰賴父母照料，一旦父母離世便難以生存。

多年來，國際人道組織持續關切朝鮮身障權益。有基督教組織長期為身障者等弱勢群體提供食物、藥品與衣物。「人道與包容」(H&I)則專注推動身障兒童受教權、改善復健服務，並協助身障者逐步融入社會。

註：2018年國際制裁後，輪椅與拐杖等輔具需特別許可才能輸入朝鮮，程序冗長且難以通過，進而影響身障群體基本權益。



你當竭力在神面前得蒙喜悅，作無愧的工人，按著正意分解真理的道。(提後2:15)

「竭力」(spoudazō)是簡短過去時的命令式，表達的並非一次性的要求，而是一個已經開始，並且需要持續進行的行動。保羅期待他的跟隨者早已活在這樣的狀態中，並且不斷持守下去。

這個動詞涵蓋「趕緊去做、熱心、急切投入、認真對待、盡責行事」等意思，顯然與拖延無關。這節經文並不是呼召信徒等到一切都預備妥當才行動，而是命令信徒立刻投入，並在日常生活中持續活出忠心。

聖經的目的，不是讓人只停留在理解抽象的原則，而是讓救恩的事件不斷延續。信仰也不是獲得一次性的結論，而是必須在每個當下重新活出來。屬靈的成熟，並非來自旁聽與理解，而是源於真實且持續的投入。

天父，我們為支援朝鮮的人道組織守望，求你賜下智慧，使他們為當地帶來善待身障者的新方法。願崇尚個人能力的朝鮮社會，看重每位身障者的生命價值與潛能，透過培育和支持，使他們習得專長，貢獻所能。懇求你使用朝鮮菁英家庭中的身障子女，使他們成為改善國內身障權益的力量。我們記念全球因環境與制度受困的身障群體，願你在他們缺乏政府與國際單位協助的地方，親自賜下幫助，興起基督徒與宣教士，走進這些家庭，以你的愛關心、陪伴與代禱，回應他們的需要，成為你憐憫人的器皿。奉主耶穌基督的名求，阿們。





帕拉林匹克運動會(帕運)，是全球視覺、智能與肢體障礙運動員的最高殿堂。希臘文「帕拉」(Para)意為「並行」，象徵帕運是與奧運並行的另一條榮耀賽道。自1998年起，帕運於奧運後在同一場館接續登場，邀請世人歡慶運動員的成就。

08

星期二

身心障礙者

與主奔跑

身障基督徒運動員

「7歲時，我坐著輪椅在校園裡飛馳，老師總要我慢點。當我得知『輪椅競速』後，我心想：這個運動太適合我了！在跑道上，我再也不會被嫌速度太快。」

凱爾·艾德根是帕運的亮眼選手。15歲首度參加2016年里約帕運，奪下一銀三銅；之後在東京與巴黎帕運各獲兩銀。每次賽後，她總將榮耀歸給上帝。

凱爾來自基督教家庭，出生即因腦性麻痺需以輪椅代步，她因此長期對神滿腹疑問。直到2012年倫敦帕運，她看見輪椅競速選手衝刺的畫面，不禁兩眼放光——原來坐著輪椅也能奔跑、追求速度。那一刻，她立志成為運動員。如今，每次踏上跑道，她都確信：神一路引領，讓她用速度見證神的恩典。



你當竭力在神面前得蒙喜悅，作無愧的工人，按著正意分解真理的道。(提後2:15)

保羅希望他的讀者更全面地參與：進入信徒群體中生活，包括學習、禱告、歌唱、跳舞、讚美、行走與交談等等，一切具體而真實的互動。

生活往往是在我們計畫其他事情時悄然發生，而忠心正是在這樣的生活流動中被塑造。起初，人被安置在園中，不是作為旁觀者，而是被託付去耕作與看守。園丁每日面對土地的限制、季節的節奏，以及成長的不可控。他不能催促結果，也無法保證收成，只能按時耕耘、耐心等待，並信靠生命的主權不在自己手中。正是在這樣反覆、具體、充滿不確定的勞動裡，人學會依靠神。

因此，「竭力」是在每日被託付的土地上忠心勞動，使真理在行走、等待與持續投入中，實際地活出來。

天父，願你啟示全球參與帕運的運動員，生命的價值和力量皆源自於你，並在你所賜的平安中，自由發揮恩賜、活出精彩。求你讓每一次訓練、每一次前進，都成為他們經歷你的時刻。我們也為著凱爾向你獻上感謝與讚美，你對她生命的帶領超乎所求所想，願她的見證使身障朋友看見，你對每個人都有美好計畫，並將你的形象放在他們裡面。願你祝福全世界的身障朋友，在家庭、校園、職場與社會中，都能在你愛中找到自己的賽道和節奏，並在生命終點歡呼：榮耀全歸於主。奉主耶穌基督的名求，阿們。





世界衛生組織估計，烏俄戰爭使近三分之一的烏克蘭人，面臨心理疾病風險，其中兒童就有170萬人。心理學家發現，越來越多兒童陷入焦慮、憂鬱和創傷後壓力症候群，症狀隨戰火延續越發惡化。

09

星期三

身心障礙者

被轟炸的童年

烏克蘭兒童的心理健康


維拉15歲時，烏俄戰爭爆發，她和母親長時間躲在桌下，日子只剩下轟炸聲與恐懼，她逐漸關上心門。她的遭遇只是成千上萬受創孩子的縮影。隨著戰火延續，許多兒童被迫藏身地鐵、地下室、防空洞，沒有水、食物和暖氣，地下生活成了新常態。

兒童比成年人更缺乏應對長期壓力的能力，需要量身打造的心理照護資源。然而，烏克蘭衛生體系早已因戰爭不堪重負，專業資源極度有限。「兒童救助會」(Save the Children)建置線上平台，為兒童提供安全互動的空間。「希望計畫」(Project HOPE)機構則呼籲加強投資心理健康服務。

戰爭留下的創傷不會隨炮火停歇而消失。如何修復孩子的心靈，將是烏克蘭最迫切的議題。

暖心舉動：哈麗娜心理師在閒暇時縫補娃娃、打造袖珍模型屋，彷彿讓烏克蘭孩童破碎的世界完整了一些。



 你當竭力在神面前得蒙喜悅，作無愧的工人，按著正意**分解**真理的道。(提後2:15)

分解(orthotomeō)的意思是「直直地切割、筆直地開路」。這個詞來自工匠與築路的語境，指把路修直，把材料切正，不偏不歪、不偷工。

保羅關心的不是信徒是否懂得真理，而是有否把真理用在正確的方向。分解真理不是把經文拆得更細，而是讓真理不被扭曲、不被利用、不被繞彎。這是一種對準的工作，把神的話語準確地引向神的心意。

天父，懇求你保守烏克蘭，與世上一切在戰火與動亂中成長的兒童。求你興起更多專業諮商師與合宜的心理資源，醫治孩子受創的心靈，使他們有力量走過破碎的童年。求你興起眾教會與基督徒，供應物資和給予陪伴，把在基督裡無法奪去的平安與盼望帶給孩子。我們為因戰爭而出現語言障礙、無法閱讀或書寫的孩子祈求，願政府制定合適的政策，修補戰爭對教育的傷害。也願你興起各界力量，為孩子打造安全的實體或線上空間，使他們能學習、相聚、重建信任，重拾正常生活。奉主耶穌基督的名求，阿們。





非洲大陸是全球自殺率最高的地區，《2023年世界幸福報告》中，24個最不快樂的國家中，有17個在非洲。然而，這裡也是心理健康資源缺乏之處。全球每十萬人中平均有60位身心科醫師，而非洲各國則是每十萬人中僅有10位，甚至更少。

10

星期四

身心障礙者

醫療信仰拉鋸戰

坦尚尼亞的心理健康困境

坦尚尼亞是非洲心理健康困境的縮影。這個人口逾6,800萬的國家，每十萬人中僅有1名身心科醫療人員，全國唯一的身心科醫院——米倫貝醫院——也僅設於首都多多馬。然而，超過七成的坦尚尼亞人生活在農村，醫療基礎設施不足，使多數患者難以獲得專業治療。

更大的阻礙則來自社會觀念。心理疾病在當地常被視為「被鬼附」或「神靈懲罰」，因此許多人習慣先尋求傳統巫醫的協助。與延續千年的巫醫傳統相比，西方醫療既陌生又難以信任。再加上治療費用高昂、醫院距離遙遠，患者往往無法得到及時、合適的照顧。即使部分患者得到醫院妥善治療而康復，也可能因心理疾病的社會汙名，遭到家人遺棄或排斥。

奶奶諮商室：鄰國辛巴威推動「友誼長椅」計畫，培訓六百多位奶奶成為諮商志工，為焦慮與憂鬱患者提供6次、每次45分鐘的基礎對談。2006年起，她們已免費服務逾3萬人。



你當竭力在神面前得蒙喜悅，作無愧的工人，按著正意**分解**真理的道。（提後2:15）

無愧的工人是指在檢驗下不必退縮、遮掩的人。他站在主前，所做的經得起察驗，因此不致羞愧。無愧並非來自完美，而是出於真實。工人羞愧多半不是能力有限，而是偷工取巧，或討好人而扭曲真理。今天信徒也面臨張力，渴望被肯定、害怕落後，用外在敬虔掩飾內在空洞；知道該怎樣說，卻未必願意那樣活。無愧工人在神面前誠實生活，他承認有限，不假裝，在重複、平凡的日常裡忠心。也許不耀眼，卻能坦然站立，因他的工是為主而做。

天父，我們為坦尚尼亞及其他心理健康資源匱乏的地區仰望你，願各國政府有能力與資源改善心理醫療體系，培訓更多身心科人員。願你使用全球醫療團隊，為低收入、開發中國家設計合宜的心理健康計畫，減緩患者的重擔。願基督徒以同理心傾聽人們的掙扎，成為巫醫以外可靠的陪伴者，並願聖靈動工，引導人轉向賜下醫治與生命的主。願你興起醫療短宣隊，到各地推廣基礎心理衛生教育，帶來實際幫助。願你托住承受龐大壓力的醫療人員，使他們得著基督的安息，也用禱告將患者交托給你。奉主耶穌基督的名求，阿們。





馬來西亞的校園裡，心理健康資源長期不足，許多年輕人只能在黑夜中獨自承受焦慮與絕望。路加讀大學期間，開始留意到朋友出現自傷傾向，或罹患憂鬱、焦慮症，甚至在深夜向他傾訴自殺念頭……

11

星期五

身心障礙者

心靈迷霧中的引路人

馬來西亞心理健康服事

路加是年輕的馬來西亞作家與演說家，在大學期間鑽研並編製了心理健康指南，兩年內陪伴近80位同學，在心理支持中一同思考信仰。

後來，心理疾病也造訪了這位關懷者。他因焦慮症、憂鬱症與強迫症，陷入身心低谷。母親再次提醒他耶穌的愛。這段旅程讓他體悟，因著耶穌的救贖，心理疾病患者不必獨自掙扎；而專業治療，也是神彰顯榮耀與良善的方式之一。

如今，路加經營播客「恩典隨身包」(A Pocketful of Grace)，融合信仰與心理學，分享見證、心理衛教，與基督徒心理師對談，並在大學與教會舉辦講座。盼望幫助教會與社會打造心理疾病友善環境，與受苦者同行。

今日行動：看完文章你想起誰嗎？邀請你搜尋資料，更認識他正在面對的疾病，並為他禱告。



然而我們的神在天上，都隨自己的意旨行事。(詩115:3)

原文語序是：「凡他所喜悅的，他都行。」行動本身就是神旨意的展現。希伯來思想不急於為神的作為辯護；神不是先被定義，而是在行動中被認識。因此，詩人不試圖回答「為何如此」。當環境混亂難測，他宣告神仍在行動，且是按著自己的旨意，不取決於人的理解或同意。

信仰並非保證事情合乎我們期待，而是確信神始終沒有停止行動。真正的安息，是在不明白時，仍承認他的主權，並在信任中調整步伐。

天父，願聖靈與心理疾病患者同在，使他們感受到你的接納與愛。求你將陪伴、安慰的智慧和力量賜給患者的家人和朋友，使他們有信心，知道你在疾病中仍掌權。求你使用路加弟兄及眾教會預備的心理資源，也興起受裝備的基督徒心理師與牧者，結合專業與信仰，將人領到耶穌面前。願教會成為分享軟弱、彼此背負重擔的安全空間，也促進社會消除對心理疾病的偏見與誤解。天父，願你的愛觸及人心最深處的破碎，為心理疾病患者預備福音的契機，為人帶來平安、盼望、救恩之道。奉主耶穌基督的名求，阿們。





漢諾威公園 (Hanover Park) 位於南非開普敦郊區，因種族隔離政策的歷史遺緒，成為幫派文化的溫床，毒品氾濫、暴力頻仍，青少年首當其衝。許多孩子被幫派吸收，高達7成因創傷而吸食毒品，陷入成癮循環。

12

星期六

成癮者

走進毒品與幫派的生死戰線

南非成癮服事

克雷文牧師信主前曾加入幫派，深知毒品與暴力衝突相伴而生。多年來，他陪伴許多青年戒除毒癮、離開幫派、重返職場，重建生活秩序。截至2025年，已有168人獲得新生。

他明白，若不止住街頭槍聲與報復，青年的生命隨時會被摧毀，於是推動「停火計畫」(Ceasefire)^註，訓練悔改的前幫派成員成為協商員，走進衝突現場，調停糾紛、促成停火。

團隊雖贏得部分人士尊重，卻仍面臨死亡威脅、談判破局的壓力，以及市府縮減資金，協商員在改善社會與養家之間掙扎。即便如此，他們仍奔向第一線——只為阻斷暴力，為更多青年守住重生的可能。

註：2000年美國芝加哥發起的計畫，以公共衛生模式中斷衝突、降低社區暴力。



耶和華我的力量啊，我愛你！
(詩18:1)

大衛表達對耶和華的愛時，沒有使用強調意志與行動的「愛」(‘ahav)，而選了少見的「raham」，且為Qal形態，表明主動流露的情感。顯示大衛對神的愛不是出於命令、責任或理性抉擇，而是由內而生、自然湧流、難以切割的情感連結。

「raham」是一種深層的愛，多指上位者對下位者的憐愛，如父母對孩子、母親對腹中胎兒的愛。然而，大衛與神的關係中，他顯然不是上位者。那麼，他為何仍選擇這樣的動詞？

他並非顛倒身分，而是強調生命的親密——「raham」描繪的是如母親與胎兒之間的生命連結。神不只是他倚靠的對象，更是內住的主；他與神彼此相屬，無法分離。



天父，為南非的「停火計畫」守望，願你賜下智慧的話語，使協商員善用過去的經歷與影響力，在衝突中成為和平之子；懇求你供應所需經費與資源，並保護團隊的人身安全，使這計畫持續發揮好的影響。我們記念全球陷入毒品、酒精、性、暴力等困境的成癮者，願各國政府、醫療體系、教育機構與社區彼此合作，實際回應成癮者的需要。也願你感動各地教會，以你的憐憫與理解，陪伴成癮者重建生活。唯有你能醫治破碎的心靈，願成癮者一次次被十字架吸引，在耶穌裡得著滿足與平安。奉主耶穌基督的名求，阿們。





緬甸、寮國與泰國交界的「金三角」，長年是全球主要毒品產區。因地理與歷史等複雜因素，當地許多人深陷毒癮，難以自拔。多年來，神呼召各地工人進入此地，推動「福音戒毒」事工。他們不依靠替代藥物（如美沙酮^{註1}），而是藉由基督信仰帶來生命改變，使人徹底戒除毒癮。



戒毒者化身牧羊人

金三角福音戒毒事工

泰北福音戒毒村 | 全家的重建

張雨、卓映雪牧師夫婦於1997年前往泰北清萊山區，成立新生命福音戒毒中心。張牧師曾染毒癮，因閱讀《宇宙光》開始尋求信仰，並在泰北晨曦會戒毒村^{註2}的幫助下脫癮。

張雨牧師夫婦回應呼召，服事吸毒者，隨後意識到毒品對家庭和社會的影響，於是推動「家庭式戒毒」——丈夫戒毒、妻子打工、孩子學習華文，重建整個家庭。他們也發展農場、牧場與學生中心，讓學員習得技能，也服事兒童與青年。

果敢福音戒毒所 | 不計次數的接納

2019年成立的果敢生命重建福音戒毒所，由當地的鍾傳道帶領。他年輕時在晨曦會戒毒，從此立志服事同胞，並於2007年返鄉展開事工。雖然戒毒者超過7成反覆進出，鍾傳道仍倚靠神的恩典與憐憫接納他們，並提供建築、工程等技能訓練，也帶領學員投入救災與內亂善後工作。

他計畫在緬甸中部建立全國第一間女子戒毒中心，盼為被社會忽視與排斥的女性吸毒者預備出路。


註1：屬於類鴉片藥物，定期服用可減輕戒斷症狀，幫助吸毒者回歸正常生活，目前美、港、台等地皆採用此替代療法。

註2：晨曦會是金三角最早展開福音戒毒的華人機構，許多受助的吸毒者後來成為牧者，投身福音戒毒事工。

天父，頌讚歸於你！感謝你透過聖靈觸摸，預備金三角戒毒者的生命，使他們因福音大能得著更新，許多人勇敢回應你的呼召，祝福毒癮群體。謝謝你從過去到如今使用福音戒毒團隊，求你持續加添人力、經費和資源。特別懇求你興起關顧者，為住進戒毒村服事的牧者及其家庭守望，成為他們的亞倫與戶珥。願更多對戒毒有負擔的牧者與工人，跨越文化與國界，在全球毒品氾濫之地推動福音戒毒；也求你引領具備醫療、心理、教育、職訓等專業的基督徒參與服事，使戒毒者獲得全面關懷。奉主耶穌基督的名求，阿們。





 耶和華我的力量啊，我愛你！
(詩18:1)

大衛的用詞常有出人意表的選擇。他在此使用的「力量」(hēzeq)，是整本聖經中唯一一次以陽性形式出現的例子。雖然語法上，這樣的用法與他所指向的耶和華相符，但對熟悉希伯來文的讀者而言，這無疑是一個刻意製造的張力，因為這個名詞在其他經文中一律以陰性形式出現。換言之，「力量」在聖經的語言世界裡，本質上是陰性的，唯有在歸屬於耶和華時，才例外地呈現為陽性。

這樣的用詞迫使我们重新思考「力量」究竟是什麼。為何這個名詞慣常是陰性？是否在希伯來的理解中，力量本來就不是以支配、權威或命令為核心？是否真正的力量，更接近「配偶」(‘ezer kenegdo)所指向的那種彼此相對、彼此扶持的關係？是否耶和華向摩西啟示自己時，首先宣告的憐憫與慈愛，才是力量最真實的樣貌？

若果如此，我們是否長久以來，將權力誤等同於力量，並且不自覺地把力量過度男性化，從而偏離了聖經原初、細膩而關係導向的理解？



1. 戒斷期

由戒毒成功的學員和輔導員陪伴，以過來人的身分照顧生活起居，幫助新進學員度過斷癮痛苦，並與同伴建立關係。



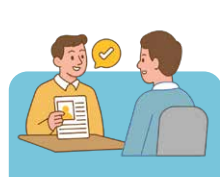
2. 適應期

參加聖經課程與輔導，在信仰中重建人格，並分擔務農、下廚等工作，學習責任感。



3. 成熟期

操練以信仰面對困難，思維逐漸轉變，生命開始更新。



4. 考驗期

狀態漸趨穩定，可協助新進學員，並規畫未來，預備回歸社會。這個階段極具考驗。



新水河村是越南萊州省的苗族村落，過去村民以種植罌粟維生，也深受鴉片成癮所苦。

14

星期一

成癮者


癮君子告別罌粟花 毒品村的新經濟之道

1980年代，政府為罌粟小村送來收音機，以便村長了解政策，但身為苗人的村長不懂越南語，反覆轉台時，意外聽見遠東廣播的苗語福音信息，從此成為忠實聽眾。

4年後，村長一家信主，向鄰舍傳福音，信仰逐漸在村落扎根，使成癮者萌生戒毒的心志。2005年，全村成功戒除鴉片。

揮別鴉片與罌粟後，人們轉為栽種蘭花、桃樹、蘋果、玫瑰與山楂花等，藉由高經濟作物重建生活。新水河村群山環繞、風景宜人，加上苗族建築、服飾與慶典，自然與文化交織成獨特的旅遊魅力。村民經營民宿和苗族特色餐廳、擔任嚮導，以及製作與販售傳統服飾等，使村落走向多元而穩健的發展。

如今新水河村已煥然一新。2023年獲東協評為「東南亞頂級旅遊勝地」；2025年再獲越南旅遊獎「最佳社區旅遊點」；首都河內亦承諾與萊州省合作推廣旅遊產業，吸引國內外遊客。

 耶和華我的力量啊，我愛你！
(詩18:1)

「愛」(raham)這個動詞，表達一種無條件、不可分割的結合，如同懷孕婦人無法與腹中胎兒分離，精準描繪了大衛與耶和華之間最深層的情感連結。他無法想像自己可以離開耶和華。這個動詞也與憐憫和赦免緊密相連。大衛是在耶和華救他脫離仇敵和掃羅之後，唱出這首詩歌，因此他完全有理由使用「raham」——他不只脫險，更像重新得生命，從屬於他的神那裡再次被生出來。我們與神的關係，是否也以「raham」為特徵？

天父，感謝你使福音臨到新水河村，人們渴慕生命至寶耶穌基督，願意戒除毒癮、重建家庭與生活。求你持續堅固成癮者的心志，賜福農業、文化與生態旅遊，使這些產業成為穩定收入與社區復興的管道。求你記念全球受毒品嚴重影響的地區，預備忠心且有影響力的當地信徒，為成癮者代求，使人有力量踏出戒毒與改變的步伐。求你差遣基督徒與宣教士，以醫療、教育、諮商、生計規畫與職業訓練等資源，陪伴那地脫離毒品的束縛，邁向經濟轉型與社會風氣的轉化。奉主耶穌基督的名求，阿們。





南蘇丹脫離蘇丹獨立後，初期依靠國際援助與石油收入，經濟蓬勃發展，但缺乏監督體系，貪腐迅速滋生。政治、經濟與軍權長期交織下，統治階層貪汙也幾乎不受懲處。2018~2023年間，反貪腐委員會未接獲任何挪用公款的調查指令，也未主動展開調查。

15

星期二

執法違紀者

官肥民瘦又一年

南蘇丹執政者

2024年，國際透明組織的「清廉印象指數」(CPI)將南蘇丹列為全球最腐敗的國家，其排名長年幾乎未見改善。

據國際觀察，執政者牢牢掌控石油收入，藉此鞏固權力。總統個人預算缺乏監督；國家採購案直接由官員名下公司承包，省略公開招標程序。軍事開支同樣不透明，將領能左右資金流向，虛報「幽靈兵」人數或誇大軍購價格，累積自己的財富。

這些問題衝擊平民生活：基礎建設停滯；糧食短缺加劇貧窮問題；法院、醫院和學校年久失修，公務員常領不到薪水，公共機關普遍癱瘓。南蘇丹百姓每日承受腐敗重擔，迫切盼望政府建立問責制度，並讓公民能真正參與國家重建。



耶和華神說：「那人獨居不好，我要為他造一個**配偶**幫助他。」
(創2:18)

多數譯本將「配偶」(‘ezer kenegdo)翻譯為「幫助者」，容易讓人誤以為女人只是附屬或次要的角色。然而，希伯來文中，‘ezer 多次用來指稱耶和華自己，描述關鍵時刻他施予拯救與扶持幫助；「kenegdo」則帶有「相對、相稱、面對面而立」的意思。不是上下的排列，而是關係中的對等與回應。

因此，神所說的「不好」，並非能力不足，而是關係的缺失。人被造不是為了獨自承擔生命，而是需要一位能回應他、與他同行、在他面前站立的人。「配偶」提醒我們，真正的幫助不是取代，而是承認我們的有限，在彼此回應與扶持中，進入神所說的「甚好」。

天父，願那些不受百姓歡迎的貪腐者，能成為遇見耶穌的現代撒該，勇敢承認過錯，並以實際行動彌補過失。願聖靈觸摸南蘇丹的執政階層，恢復他們對聖潔的渴慕，在金錢與權力的試探中立立得穩。願政府推動有效的監察制度，整頓國家財政，在醫療、教育與糧食方面祝福百姓。願你興起當地的基督徒，恆切為國家代禱，起身服事受苦的百姓，見證你的公義與憐憫。我們也為全球國家與領袖守望，願他們在你面前存謙卑與敬畏的心，成為彰顯你和平、公義、聖潔的器皿。奉主耶穌基督的名求，阿們。





依據孟加拉法律，成年人可從事性產業，但在伊斯蘭社會中仍是不道德的存在。事實上，許多人自幼遭販賣進入性產業，因赤貧且缺乏技能，一生難以脫離性產業，甚至染上藥癮、犧牲健康。

16

星期三

性工作者

被餵腫的身軀

孟加拉的性工作者

英國慈善機構「行動援助」(ActionAid)統計，絕大多數孟國性工作者對類固醇「歐樂得爽」(Oradexon)上癮。妓院老闆娘強迫她們服用，使身形更顯豐滿、未成年者看起來更成熟，而規避警方取締。

然而，歐樂得爽極易上癮，一旦停藥便出現頭痛、胃痛、食欲不振、皮疹等症狀，使她們無法工作，因而不敢停用。

此藥原用於牛隻增重或治療重症患者，女性若長期服用，恐導致心臟病、腎衰竭、骨質疏鬆與全身浮腫，甚至死亡。部分妓院老闆娘則聲稱藥物無害，當地藥師和醫生亦樂於推廣，再加上藥價低廉，使濫用情況未見消停。

雖然「行動援助」努力宣導「歐樂得爽」的危害，但缺少政府積極介入，性工作者在這場健康危機中依舊人單勢孤。

 耶和華我的力量啊，我愛你！
(詩18:1)

大衛以多作陰性形式的「hezeq」表達「力量」，引人深思：聖經說的「能力」是什麼？希伯來敘事中，力量不孤立存在，而與關係相連；正如「配偶」(‘ezer kenegdo) 這個字，描繪的不是誰掌權，而力量如何於關係中被喚醒。當大衛稱耶和華為「我的力量」，他指的不是支配，而是親近、扶持、承載生命的能力。真正的力量不是單向施行，而是在立約關係中，透過同行與彼此回應而顯明。信仰的能力，也立基於關係，而非掌控。

天父，為全球受剝削的性工作者仰望你，你心疼她們在社會邊緣忍受貧窮、病痛與創傷的重擔。願滿有慈愛的主，親自安慰她們，使她們知道耶穌基督以重價買贖她們，並經歷主釋放她們的恩典。願教會與基督徒效法耶穌基督，帶著愛與包容走近她們，傾聽並理解她們的故事，服事她們的需要——透過醫療、心理、教育、經濟等專業，陪伴性工作者走上更健康、更有尊嚴的生活道路。祈求聖靈敦促各國執政者，透過有力的政策法規、藥品監管，杜絕妓院濫用有害健康、容易成癮的藥物。奉主耶穌基督的名求，阿們。



陳姬蘭姐妹於2020年創立「微光事工」，推動香港教會關懷性工作者與邊緣群體，並提供憐憫事工的開展培訓。她說：「我們不是裁判官、救世主，而是橋梁，讓教會和社會看見她們的需要。」

17

星期四

性工作者

照進鳳樓的微光

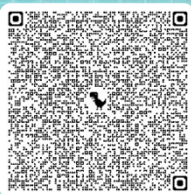
香港性工作者事工

2024年，服事性工作者的「微光事工」，自費舉辦藝術展《輕拍門上灰塵》。展名源自策展同工的探訪經驗：性工作者房門上掛著「請按鈴」和「請稍候」的牌子，卻鮮少有人敲門關心她們，門板因而覆滿灰塵。


11位基督徒藝術家，跟隨微光同工探訪性工作者後再創作，帶領大眾認識香港鳳姐^註的處境。例如藝術系學生蕭可婷姐妹，將一位鳳姐身影畫在一顆中型石頭上，邀請觀展者抱起石頭，親身感受她們生命的重量。

陳姬蘭創辦「微光事工」前，已是不少鳳姐的老友，陪伴她們過生日、看診、申請住房，並等待合適時機分享福音。她服事的深水埗(發音：步)一帶，性工作者至少超過5百位。

註：香港性工作者的俗稱。



《輕拍門上灰塵》
藝術家創作

 耶和華是我的岩石，我的山寨，我的救主，我的神……(詩 18:2a)

大衛沒有選用形容「龐大岩石、堅固之物」的「tsur」，而刻意使用「sela」——岩石的裂縫與隙口，是人在山體內可藏身、保全性命的地方。這個選詞，讓人聯想到摩西經歷耶和華榮耀時，被安置於磐石裂縫，得以存活。同樣地，大衛沒有把耶和華描繪成一座巨大、冷硬、不可親近的石山，而是將神理解為一個可以進入的安全之處，是在岩石般冷漠、充滿威脅的世界中，為人開出的避難空間。

天父，感謝你在香港興起陳姬蘭姐妹與志工，透過微光事工服事性工作者。願你親自供應資源和經費，並呼召更多基督徒與教會，以各樣創意與專業投入服事，更全面地關懷性工作者，使你的憐憫與信實臨到社會角落。特別求你預備合適、成熟和有負擔的弟兄，關懷當中易受忽視的男性性工作者。主啊，每一位身處性產業的人，都是你愛子耶穌所看重、願意付上代價的生命。求你感動普世教會，以行動回應你的呼召，成為性工作者的同行者、代禱者與支持者，直到他們回到你家中。奉主耶穌基督的名求，阿們。





6~13世紀，印度皇室挑選善舞女子奉獻於寺廟，稱為「德瓦達西」(Devadasi，意為「神的侍女」)。她們照管寺廟、主責祭儀舞蹈，地位僅次於祭司。由於被視為「嫁給神靈」而終身不婚，德瓦達西受人尊崇，後來卻隨著歷史變遷而淪為廟妓。

18

星期五

性工作者

獻給神靈的幼女

印度廟妓1

德瓦達西制度高度倚賴寺廟經濟與傳統貴族資助，然而，伊斯蘭統治時期北印度神廟受損；英國殖民時期，神廟失去經濟自主權與傳統貴族的資助，舞者失去經濟來源，部分女性被迫為祭司或信徒提供性服務。昔日象徵神聖的奉獻，成了剝削溫床。

後來，德瓦達西多來自低種姓，由於自幼與社會隔絕、害怕神靈咒詛而不敢脫身，承受性病、赤貧，直到「不再受歡迎」，而以乞討、性交易在社會邊緣求存。

1901年，來自北愛爾蘭的宣教士賈艾梅，創立杜尼法團契，庇護逃離寺廟的德瓦達西，即便遭祭司控告仍堅持事奉。許多德瓦達西因此獲得教育和醫療資源，也在信仰中重拾尊嚴。

1988年印度立法禁止德瓦達西習俗，但至2023年，南印度仍有人被迫「奉獻」，在隱匿與歧視中掙扎求生。



耶和華是我的岩石，我的山寨，我的救主，我的神……(詩18:2a)

「sela'」指向山石內的遮蔽空間。大衛想表達神並非遙不可及的石山，而是人在危險中可以進入、隱藏、保全生命的所在。有多少時候，我們渴望的是一位擁有壓倒性能力的 神，好讓我們藉他雷霆般的能力解決一切，而不是安息在如母腹般的保護之中？神的能力不只表現在威嚴的力量上，也在危機中提供我們遮蔽與拯救。我們的信仰不是要學會操控神的能力，而是學習進入神所預備的安全之所，在其中安息。

天父，你看見德瓦達西被許多重擔壓傷，願你親自收納她們的眼淚，以十字架的愛纏裹身心靈的傷口，釋放她們得自由且重新得力。願她們知道自己是被你珍愛的女兒，你不缺席她們的生命。感謝你在百年前使用賈艾梅宣教士，以基督的愛擁抱德瓦達西，與她們一同見證福音的盼望。願你今日再次動工，興起印度的眾教會與福音工人，為德瓦達西興起事工或團契，關懷、陪伴並服事這群被遺忘的生命，使她們重新恢復你起初創造的尊貴形象，成為讚美與見證的器皿。奉主耶穌基督的名求，阿們。





曼茱拉出生於南印度，60戶人家裡，家家都有女性被「奉獻」為德瓦達西，她母親也不例外。曼茱拉16歲時，以死相逼拒絕繼承母親衣鉢，一路半工半讀唸完大學，在非營利組織支持下攻讀社工碩博士，如今成為幫助德瓦達西的社工與倡議者。

19

星期六

性工作者

渴望舞出新未來

印度廟妓2

印度有一些非政府組織，試圖為更多德瓦達西（廟妓）撬開枷鎖，推動教育、職訓、就業支持、諮商與醫療服務。並透過街頭教育和社區會議，讓大眾理解德瓦達西制度的弊病。

連政府也起身行動。最近卡納塔卡邦提出《2025年德瓦達西法案》草案，由印度國家法學院起草，並廣納1.5萬名德瓦達西家庭的意見，不只嚴懲、取締加害者，也關顧受害家庭的住房環境、退休金等基本保障；子女可依法「認祖歸宗」，擁有父系繼承權與要求撫養費；公家機關落實反歧視措施；確保地方治理團體有德瓦達西群體的代表，能參與決策與監督。

這一次，願她們終能為自己的人生自由一舞。



耶和華是我的岩石，我的山寨，我的救主，我的神，我的磐石，我所投靠的。（詩18:2a）

為何大衛首先以岩石中的裂縫（sela'）描繪神，指出他是可以進入、躲藏、得著保護的安全所在。接著，才使用「磐石」（tsur），強調神的可靠與穩固。這次序揭示了人心深層的偏好。我們往往渴望一位立刻彰顯大能、為我們出手的神，卻忽略憐憫與忍耐才是神行動的起點。神若先以壓倒性的力量臨到，人反而無法承受；因此，他先以慈愛、寬容與保護靠近人。

這節經文的排列次序提醒我們，神先成為可以藏身的裂縫，然後顯明他是永不動搖的磐石。我們的信仰，不是試圖操控神的能力，而是學習在他的憐憫中得著安全，並在這份安全裡，信靠他始終不變的可靠。

天父，感謝你在印度興起政府與非政府組織，一同保障德瓦達西的權益。願相關法案真正落實，讓就業、教育、醫療、住房、津貼與諮商等資源，成為她們實際的支持；也求你轉化社會氛圍，除去偏見與歧視，加添接納與同理心。願印度的基督徒以專業與愛心服事德瓦達西，成為社會中的光和鹽，彰顯你的公義和憐憫。雖然德瓦達西制度深刻影響女性與孩子的生活，許多處境複雜難解，但求主在人無法顧及的角落，按著你豐富的應許，時刻看顧並供應她們，使人心得著堅固與安息。奉主耶穌基督的名求，阿們。





2005年，唐恩與布莉姬特牧師夫婦看到一部柬埔寨兒童販運的紀錄片，拍攝地鄰近他們曾造訪之地。他們心中激起負擔，開始研究東南亞人口販運現況，組建團隊重返柬國，創立「愛加倍國際宣教事工」(AIM)，致力從源頭阻斷剝削鏈。

20

星期日

性工作者

身心重建與源頭阻斷

柬埔寨雛妓援救事工

為陪伴獲救雛妓走向新生，愛加倍事工設立過渡之家與康復之家，提供她們安全庇護和心理支持，重建自我價值。並開設就業中心，培訓服裝製作，成品透過零售店販賣，使她們擁有穩定收入與自立能力。

在預防與打擊方面，愛加倍成立調查小組蒐集情資，與柬國警方合作緝捕加害者。他們也在販運重鎮斯維帕克(Svay Pak)設立社區中心，提供教育、援助及替代職涯途徑，提升社區防護力。同時，建立教會，以基督信仰更新社區價值觀。

2025年7~9月，愛加倍與柬國合作，援救8名遭性剝削的偏鄉少女，也瓦解一處以商業為掩護的販運網絡，使37名女性重獲自由。



耶和華是我的岩石，我的山寨，我的救主，我的神，我的磐石，我所投靠的。(詩18:2a)

投靠(hasa)意指躲避風雨與危險，常用來描寫人面對威脅時尋求避難，並依靠某個對象。戰亂或逃亡的人，往往奔向鄰近的山丘，尋找高處或堅固的岩石避難，便是投靠的具象經驗。

與之相關的名詞，如避難處、保障、穩妥高處，常在經文中互用。聖經反覆描繪神是避難所、遮蔽、堅固的山寨。人一旦投靠他，便在他的遮蓋下得著保護與安穩。

這使人不得不反省：我是否真的投靠耶和華、信任他、把安全交託給他？還是仍緊抓眼前可見的保障、暗自預備自救的方案、倚賴自己搭建的安全網？投靠耶和華，是否真的在我的生活中真實可見？

天父，柬埔寨雛妓的哀聲已經達到你耳中，在無人察覺的角落裡，你顧念她們承受的創傷與痛苦。求你以公義、憐憫和智慧引導愛加倍的援救事工，使受壓迫者得著盼望，脫離剝削循環，在你的愛裡重建生命與自身價值。懇求你的靈更新柬埔寨與全球人口販運猖獗地區，使人心被真理轉化，轉離剝削行為，手潔心清地跟隨你。願你興起基督徒與普世教會，如唐恩牧師夫婦般回應呼召，看見社會邊緣的群體也是你所愛的愛子，並願意帶著你的愛，以不同專業與恩賜服事他們。奉耶穌基督的名求，阿們。





在「不麻煩他人」的日本社會氛圍中，無家者往往被視為「不負責任」，遭到排斥甚或攻擊。為避免歧視，許多人刻意保持整潔，不願接受救濟，多靠臨時工維生，卻仍難以存錢租屋。政府雖設立生活保護制度與庇護中心，但申請繁瑣、限制嚴格，受惠者極少。

21

星期 一

無家者

整潔地流浪

日本無家者

整潔的街景背後，日本無家者比想像中更為隱匿，處境也更複雜。

遠離都市繁華的日本公園裡，偶爾能見到以紙箱或藍色帆布搭建的落腳處。厚生勞動省2025年統計，全國僅2,591名無家者。看似極低的數字源自嚴格的定義：僅計長期居住公園、車站、河岸或馬路等露天場所者。若算入棲身網咖、廉價旅館或朋友家的群體，實際人數恐怕遠不止於此。

造成無家可歸的原因複雜，無家者以男性居多。1990年代經濟泡沫瓦解了終身雇用制度，中年失業男性難返職場，年老缺乏存款、失去家庭依靠，最終流落街頭。女性則多因丈夫失業、喪偶、家暴而離家出走，經濟無法獨立而陷入貧困。



耶和華是我的岩石，我的山寨，我的救主，我的神，我的磐石，我所投靠的。(詩18:2a)

大衛一步步引導人進入他與耶和華真實的生命關係。他先用「岩石」(raḥam)表達一種如母親與胎兒之間無法分離的生命連結。接著，他稱耶和華為「sela'」(岩石中的裂縫、藏身之處)，表達神不是一座冷硬石山，而是人在威脅臨近時可以進入得庇護的安全所在。最後，大衛說神是他所投靠(hasa)的；危險來臨時他奔向神，把自己的安穩完全交在他手中。

「raḥam」指向關係的根源，「sela'」描繪神的樣貌，「hasa」則揭示人真實的回應。

詩篇18篇不是一首單純頌讚力量的詩歌，而是一條生命的路徑：從愛的牽引，進入可以藏身的安全之所，並學會真正的信靠。

天父，你是寄居與貧窮之人的神，你從未離棄露宿街頭的靈魂。願你呼召眾教會為日本與世界各地的無家者禱告，看見他們的屬靈需要，也願意協助他們改善生活。願教會成為無家者的屬靈家園，使他們經歷在基督裡的扶持、醫治與歸屬。願神賜下智慧與公義，使各國政府制定合宜的法律，善待因經濟、家庭或其他因素失去安身之所的人們，並特別顧念女性無家者的安全與處境。願聖靈轉化人心，使列國存憐憫的心，以基督的愛與接納回應無家者的困境。奉主耶穌基督的名求，阿們。





無家者是東亞高度都市化的底層風景線，各地有許多在地組織以創意行動回應需要，不僅重建無家者的尊嚴，讓更多人重新找到立足之地，也拓展城市的包容性，讓社會重新看見無家者的價值與人性。

22

星期二

無家者

溫暖的接待者

東亞無家者社福機構

台灣

芒草心
慈善協會



許多無家者希望每天洗澡，但官方據點關閉時間早，他們也難以負擔到旅館盥洗的費用，女性無家者更急需安全且有隱蔽性的盥洗空間。2022年，芒草心在台北萬華區成立「香香澡堂」，營業至晚間7點。因著企業與民眾的捐助，澡堂免費提供盥洗、充電、取水、物資與生理用品，以及就業、租屋與醫療的諮詢與轉介，每天約有80~90人使用。



川口加奈14歲起積極參與無家者服務，19歲成立「回家之門」(Homedoor)。她走訪街頭，發現7成無家者擅長修理單車。當時大阪正面臨單車停放問題，於是她在2011年引入「共享單車據點」(HUBchari)，雇用無家者，並將收入全數投入改善無家者處境。她在日本社會「不擅長開口求助」的文化氛圍中，創造有尊嚴的工作機會，讓無家者自食其力。

日本


Homedoor
非營利機構





香港 同路舍 非營利機構

同路舍 (ImpactHK) 特別關注女性無家者的身心靈健康。2023年，他們與大學合作推行為期兩年半的「女性無家者精神健康特別護理及共居計畫」，提供安全住宿、護理服務與醫療評估。47名參與者的心理健康和自我價值大幅改善，例如：壓力與創傷數值下降逾5成、憂鬱程度下降4成以上。團隊同時呼籲政府正視女性無家者的特殊需求，並在政策中兼顧心理支持。

 我們堅固的人，**應該**擔代不堅固人的軟弱，不求自己的喜悅。(羅15:1)

應該 (opheilō)，並不是溫和勸勉，而是帶著「欠債」的語氣。日常用法指的是你欠下一筆債，必須償還。換言之，擔代軟弱者不是一項可選的美德，而是一份無法推卸的責任。

為何是「欠」？因為我們被稱為「堅固的人」，正是因為我們多得了能力、資源、空間與機會。更深來看，我們所欠的，不只是某人的人情，而是欠神的恩典。是神向我們施恩。恩典本身帶著推力，會把人推向別人，催促人去償還債務。

當我只在意自己的愉快、方便、不想被打擾時，其實是在拒絕償還恩典的債。經歷過恩典的人都明白，生命從來不是私有財產，而是一份被託付的禮物。既是託付，就伴隨責任。

天父，我們向你獻上感謝，在東亞三個組織的行動中，看見你賜下的美善與憐憫。他們尊重無家者的價值，以長遠眼光提供重建生活的協助，也激發社會參與——願這些經驗成為世界的養分，引導世人思索如何與無家者同行。天父，求你記念並使用各地的無家者事工，也持續更新眾教會，使我們更能同理無家者的處境，以及他們對於歸屬感的需要，將他們領進神的大家庭。願他們深刻經歷主的愛，是透過我們不帶目的地走近他們的生活，傾聽他們的故事，單單看見他們身上所反映你尊貴的形象。奉主耶穌基督的名求，阿們。





2011年，奧菟因敘利亞內戰流離失所，來到北方城市暫時安身，沒想到2023年，強震又奪去她的丈夫與房子，26歲的她獨自撫養襁褓中的女兒，在廢墟旁支起帳篷。一年來，她們熬過酷暑寒冬，始終未等到政府援助。

23

星期三

無家者


被粉碎的家

敘利亞無家者

敘利亞長年內戰，近七百萬人流離失所。2023年的土敘強震再奪四千多條生命，數百萬人無家可歸。由於國際制裁，救災資源難以進入，援助推行困難，多數災民僅能仰賴民間組織支撐。過半數災民表示難以求職和申請住房，也容易遭受騷擾或暴力。

雖有民間組織協助修繕受損房屋，但無力幫到房屋全毀者，例如奧菟與女兒仍住在帳篷裡。她說：「只剩真主憐憫我們。」這不是一個人的悲劇，而是無數敘利亞人的縮影。

如此黑暗時刻，敘利亞教會雖僅有微薄資源，仍敞開教會與家門，分發食物、捐款與陪伴，以神的愛攙扶災民。或許世界的目光已漸漸轉離敘利亞，但這群無家者的需要，依然迫切且真實。

 我們堅固的人，應該擔代不堅固人的軟弱，不求自己的喜悅。（羅15:1）

保羅不是在對屬靈菁英說話，也不是只呼召已經「完全」的人。他說的「堅固的人」(dynatoi)，是「有能力、足以勝任的」，但未必是指地位或影響力。可能只是你在某些層面比較穩、比較能撐、能多走一步。也許只是為對方留一點空間：不嘲笑、不定罪、不丟下他；在他崩潰的時刻，陪他多站一會兒。

這些看似微小的行動，正是「有能力的人」能做、也該做的事。你不必顯赫，不必被看見，也不必是領袖；只要你「能做一點事」，你就屬於那群被稱為「堅固的人」。

我們常想把「擔代」留給更成熟、有資源、更屬靈的人；但經文提醒我們，神要的不是英雄式的奉獻，而是日常、持續的承擔。

天父，我們將敘利亞及全球因天災與戰爭而流離失所的百姓交在你手中，懇求你親自安慰、醫治他們的身心靈，使他們在動盪中尋見你這永不動搖的避難所，並為他們預備安身之處。願你使用國際慈善與醫療組織，使救災資源得以突破制裁與動亂的阻隔，及時幫助流離失所者，也讓每一分善款和資源都被妥善運用，協助人們重建住房、工作和生活，並特別關注脆弱的婦女與孩童。祈求你呼召並堅固普世教會，投入災區陪伴，或籌款奉獻、守望代禱，使基督福音的盼望充滿萬民的心。奉主耶穌基督的名求，阿們。





柬埔寨政府推行掃毒行動後，部分未成年人僅因出現在嫌犯附近，或與其有聯繫便遭逮捕入獄。這些孩子面對的，是2023年被評為全球第二擁擠的監獄體系，收容人數超出容量4倍，許多人尚未定罪便被關押。

24

星期四

被囚者


高牆內的大小事

柬埔寨受刑人

2024年數據顯示，柬埔寨監獄中高達75%的人仍在等候判決，其中包含逾兩千名未成年人。他們往往與成人一同關押，生活條件惡劣，也承受高度霸凌風險。一名被霸凌的孩子形容：「監獄裡只有痛苦。」

柬埔寨人權促進及維護聯盟 (LICADHO) 長期呼籲政府停止過度拘留未成年人，對於輕罪者改採替代處分，並確保每個孩子都能獲得法律援助，避免因資源不足而被長期羈押。

非營利組織「此生此刻」(This Life) 則透過「監獄之外」計畫，提供生涯規畫、職業訓練、心理諮商與法律諮詢，協助青少年出獄後重返家庭與社會。參與者再犯率由60%降至2%，顯示制度以外的支持，能為未成年人帶來不同的未來。

 我們堅固的人，應該擔代不堅固人的軟弱，不求自己的喜悅。(羅15:1)

擔代 (bastazō) 不是象徵性地支持、給予善意的理解，而是實際地把重量背起來。該動詞常形容扛著重物前行，或把原本壓在一個人身上的負擔，移到自己身上。

因此，保羅所說的「擔代軟弱」，是在對方無力承受時，讓他承擔的重量暫時落在你身上，陪他走一段撐不住的路。這樣的擔代，會讓生活變慢、變重、打斷你的計畫、消耗情緒，甚至被拖累。正因如此，「擔代」從不是令人嚮往的動作，卻是愛最真實的樣貌。這個字也用來描述耶穌背負十字架，與人同行。

你不可能在不被影響的情況下，擔代別人的軟弱；若你毫髮無傷，很可能還沒有真正背起重量。

天父，「在我們還作罪人的時候，基督就為我們死了。」懇求你幫助全球受刑人承擔刑責時，看見這份愛與盼望，而不至在絕望中沉淪。願各界團體的愛與關注，導引受刑人走上悔改與新生。我們祝福柬埔寨有公義的司法與監獄制度，使無辜者與等待判決的人得到公平且及時的審理。求主保護獄中青少年，免受成年受刑人的暴力傷害與不良影響。祈求你擴張監獄事工的影響力，降低再犯率，讓更多人重返社會後有新的未來。我們祝福一線服事者每天有充足的愛心、勇氣與智慧，面對服事挑戰。奉主耶穌基督的名求，阿們。



台灣桃園龜山監獄與龍潭女子監獄中，約有370名外籍受刑人，多數來自越南。這道高牆內，有人說著受刑人的家鄉話，端出家鄉的菜餚——他們是莫善海牧師與阮玉蝶師母，用溫暖的愛打開鐵窗裡緊閉的心。



穿透鐵窗的溫暖

在台外籍受刑人事工

莫善海早年隨已故的夏義正牧師關懷外籍受刑人，後承接此事工；玉蝶師母則曾與阮中秋牧師夫婦同工，服事越南受刑人、移工與外籍配偶。婚後，夫妻二人專注監獄事工，提供福音書刊、會客關懷、協助受刑人聯繫海外家人、負擔就醫費用，更親手煮越南菜，撫慰思鄉情。許多人因此信主，目前有5位在獄中進修神學。

莫牧師夫婦與團隊成立「龜山群組」，陪伴更生人重建生活，有人返鄉重新就業，使受刑人得到激勵。他們也往返越南帶回越語聖經，連結當地教會，使返鄉者持續得著牧養。

目前每週三下午監獄內有小組聚會，20餘位外籍宣教士負責不同國籍的受刑人，但人手仍不足，且需經費支援刊物印刷與車輛汰換。

本日行動：搜尋「中華華人福音普世差傳會」，了解台灣的外籍受刑人事工。若您有負擔關懷外籍受刑人，可與前述事工團隊聯繫。後續安排，仍以該單位回應為主。



我們堅固的人，應該擔代不堅固人的軟弱，不求自己的喜悅。
(羅15:1)

不求自己的喜悅 (mē heautois areskein)，其中「areskō」是「討好、取悅、讓人滿意」，常描述刻意迎合期待、避免衝突的行為。加上否定語氣之後，是表達拒絕用「自己是否舒服滿意」作為行事動機。保羅不是要我們翻轉次序：不先問我喜不喜歡，而先問這是否使人得益處、符合基督的樣式。下一節他也立刻指向基督，主沒有以取悅自己為目標，而是選擇進入不舒服、不被理解，甚至被拒絕的道路，好使他人得著生命。

天父，謝謝你呼召外國宣教士走進台灣監獄，陪伴外籍受刑人，並帶著你的智慧和憐憫，設身處地回應受刑人的需要。祈求你將足夠的人力、經費與資源賞賜給你的僕人，堅立莫牧師夫婦團隊的工作，使更多受刑人經歷神的愛。願獄中信主的弟兄姊妹，生命扎根於你的話語，一生跟隨你。我們為全球在異地服刑的人禱告，求你打發更多工人，在各國監獄中做你的器皿，挽回跌倒的人，並裝備他們，未來成為多人的祝福。願更生人在教會找到好牧者與團契，生命被造就堅固。奉主耶穌基督的名求，阿們。





「**繭居狀態者**」指長達半年以上幾乎足不出戶、停止上學或工作的群體，極少與家人以外的人互動。日本2023年調查顯示，15~64歲的繭居狀態者至少約146萬人，相當於每50人就有1人。

26

星期六

被囚者

緊閉的那扇房門

繭居狀態者

研究指出，繭居不是單一因素造成，而是多重壓力累積的結果：親子張力、霸凌、升學與就業競爭、經濟低迷、疫情衝擊或社會期待，都可能讓人不堪負荷，脫離社會暫時保全身心。然而，退回家中雖相對安全，心中苦楚卻未消減。有人因難以融入社會，感到無力與煎熬；有人無法如他人般「正常生活」，或認為辜負父母，而深感羞愧與懊惱。

繭居狀態者較少主動尋求外援，而同住家人往往因羞於啟齒或不知如何求助而選擇沉默。有些父母甚至怪罪自己教子無方，也陷入繭居狀態。

繭居現象並非日本獨有，韓國、義大利、西班牙、法國和美國也出現類似案例，顯示這是全球共同面對的隱性孤立危機。



但**燔祭**的臟腑與腿，要用水洗。祭司就要把一切全燒在壇上，當做燔祭，獻於耶和華為馨香的火祭。(利1:9)

我們常說「獻上一個祭」或「帶來一個祭」，彷彿獻祭只是對一個對象完成某個宗教行動。但在希伯來文中，這個理解過於表面。把祭物帶到會幕的動詞(makriv)，與「祭物」(korban)出自同個詞根，這詞根的核心意思不是「給予」，而是「靠近」。

也就是說，祭物之所以成為祭，不是因為它有價值，而是因為它被「帶近」耶和華的面前。獻祭的真正動作是，當人把祭物帶近祭壇，其實也是把自己一同帶向神的過程。

因此，獻祭的核心不是交換，而是親近。不是我給神什麼，好換取什麼，而是我願意走近他，把自己放在他的同在中。最終，所有的祭都指向同一件事，就是人走向天父。

天父，願繭居者知道你深愛他們，你是溫柔的醫治者，能理解他們的挫折與破碎，也引領他們走出孤獨。求你在他們心中燃起「我還能再試一次」的勇氣，為他們預備陪伴者，從完成一件日常小事開始，找回自信、盼望和安全感。願教會更認識繭居者的處境，以愛與耐心守望同行。求你扶持同住家人，在疲憊、自責或無助中，來到你這裡得著安息與力量；你也為繭居者家人興起支持網絡，分擔重擔。願你更新這世代，使社會學會同理與尊重，共築更安全包容的環境。奉主耶穌基督的名求，阿們。





隨著照顧者逐漸老去，「誰來照顧繭居者」成為迫切議題。各國也積極尋找解方，有人從藝術敲門，有人從改善繭居者經濟著手，還有人把自己關進房間——只為了更懂繭居孩子的痛。

27

星期日

被囚者

打開孤寂的心門

繭居者關懷

日本政府與世界福音動員會(OM)合作，由藝術團隊舉辦溝通技巧工作坊。透過藝術、戲劇與遊戲，引導繭居者在安全空間中認識自我、練習互動並探索才能。由於需求增長，活動由原本每月舉辦一次，改為兩次，每梯僅收5人。有人找到工作後離開，也有新人加入。日本「KHJ全國繭居族家族連合會」，則與政府合作培訓關顧支持者。

南韓政府則從貧窮成因著手，提供符合資格者每月約1.5萬台幣津貼，鼓勵購買生活用品、參與藝文活動，以減輕面對社會的壓力。民間也推出13週家庭教育計畫，其中包含3天「監禁體驗」：家長被安排在無手機與網路的房間，只能閱讀繭居者的日記，藉此培養同理心，重新審視親子關係。



但燔祭的臟腑與腿要用水洗……
(利1:9)

燔祭必須毫無殘疾，並且整隻焚燒，不保留任何部分，表達全然的奉獻、委身與降服。

為何牲畜切成塊後，獻祭者必須洗淨它的臟腑與腿？「臟腑」(kerev)，在聖經常指人的「心、內在深處」。獻祭的語言在此很清楚：被帶近神的不只是外在行為，而是人的內心。臟腑被洗淨，象徵內在生命被帶到神面前，接受潔淨與對付。

耐人尋味的是，爭戰(krav)也出自同個詞根。提醒我們靠近神的臨在，不是一條沒有張力的路。把心帶近神必然會引發衝突、爭戰。我們的內在會被光照，隱藏的動機會被揭露，自我會被挑戰。燔祭不是浪漫的敬拜畫面，而是深刻的邀請：你是否願意把心帶近神，即使必須被火焚燒、更新、重塑？

天父，我們為世界各地關懷繭居狀態的團隊向你獻上感謝，願你以智慧引領政府及民間組織，使政策、教育與藝術等行動，洞察和回應繭居者的需要與難處，帶來修復與新生的盼望。願和好的恩典臨到每一個繭居家庭，使家屬在支持群體與培訓資源的幫助下，更能理解繭居子女的處境，藉著耐心、對話與接納重新建立連結。願你激勵基督徒，走進這群被忽視的群體，為繭居群體興起關懷事工，以探訪、傾聽與陪伴，成為抬癱子的四個好友，願為繭居者與其家庭多走一哩路。奉主耶穌基督的名求，阿們。





行走南亞國家，常可見到以女性裝扮示人的男性，被稱為「海吉拉」。他們在印度文化中帶有宗教祝福力量，常受邀出席慶典、新生兒與婚禮儀式。莫臥兒王朝時期，也有海吉拉以去勢者身分在宮廷任職。由於他們被視為第三性別者，英國殖民統治後，被標籤為有罪，遭受排擠。

28

星期 一

宗教特有角色

融不進世界的靈魂

南亞的海吉拉社群

「我們在火車上乞討時，受到警察騷擾，甚至惡語相向。我一直問警察：為什麼你們尊重男人和女人，卻不尊重我們。」這句話反映了海吉拉在公共空間的日常處境。

隨著社會世俗化，禮儀祝福的需求減少，海吉拉多以歌舞表演、乞討、性交易維生。加上海吉拉的性別議題，他們普遍受到家庭、學校和社會的排斥，教育與工作選擇極為受限，時常露宿街頭或住在貧民窟，長期面臨性騷擾及言語羞辱，缺乏安全感與基本尊嚴。

他們相依為命，形成自己獨特的社群，並拜年長的海吉拉為師，學習謀生之道，彼此照應。這些社群各自有嚴格規範與傳統，提供生活與情感的支持網絡，但也不容外人走近。



耶和華降罰的日子臨近萬國，你怎樣行，他也必照樣向你行……（俄1:15）

臨近(qarob)指「靠近、就在眼前、即將發生」。俄巴底亞宣告的不是遙遠的末世場景，而是已經逼近的現實。神是全人類的審判者，沒有一個「國」能逃避他的審視。

「萬國」(goyim)不單指地圖上的國家。「goy」更深的意義是一群人所形成的共同體，擁有同樣文化、價值、行為模式與生命取向。神看「國」不是看疆界，而是看人如何生活、彼此對待、在歷史中活出集體的樣貌。

跟隨耶穌的人被稱為「聖潔的國度」。在神眼中，我們是一個身體、一種文化、一個目的。若神的心意是合一，是在萬民中塑造一個屬他的國，那麼我們對分裂的偏好、對排他的習慣，如何能逃避他的審視？

天父，我們為每一個孤單、迷惘、渴望被接納的海吉拉群體禱告，願他們在社會夾縫中求生存時，能認識你的愛。求你為海吉拉群體興起最合適的工人與服事方式，效法耶穌基督走向被社會忽視的群體。也求你賜給執政者、民間團體與教會智慧，使海吉拉有教育、職訓機會，發展新技能，有更多出路，與社會接軌，不再只能困於自身群體。也願他們有機會在神的愛中，認識你創造他們的心意，找到永恆的歸屬與新的家。奉耶穌基督的名求，阿們。





印尼的南蘇拉威西島是布吉人(Bugis)的家鄉。傳統布吉社會的性別觀多元而細緻，共分為5類：男性、女性、跨性別男性、跨性別女性，以及生理性別為男性的「比蘇」(Bissu)——他們扮演人與神之間的媒介，視自己為無性別者。

29

星期二

宗教特有角色

徘徊天地的身影

印尼的比蘇群體

布吉文化中，比蘇被視為社群精神核心。1957年布吉王室瓦解以前，比蘇承擔多重角色：肩負傳承傳統的重責、主持王室加冕與婚喪喜慶；管理農業，被認為能與動植物溝通；是人們精神與生活層面的支柱。

布吉人的創世史詩《加利哥》(La Galigo)，是世界最長的史詩，其中有四分之一的內容與比蘇相關，並充分顯示其神聖地位。

伊斯蘭教在印尼扎根後，布吉人的性別多元觀受到挑戰，比蘇地位逐漸式微，成為脆弱的少數群體。面對宗教規範與外界認同的壓力，他們依舊保有自己的性別認同，但許多人選擇以「男性」身分完成伊斯蘭聖地朝覲，在信仰與社會期待之間，艱難地尋找安身之處。



耶和華降罰的日子臨近萬國，你怎樣行，他也必照樣向你行……(俄1:15)

原文「降罰」出自「耶和華的日子」(yom YHWH)的表述。這個日子不是情緒性的報復時刻，而是神親自臨近、使一切顯露並被對付的時刻。不是神突然變得嚴厲，而是神的公義不再延遲。

「你怎樣行，他也必照樣向你行」，這不是任意處罰，而是讓人看見自己活出的生命樣式。所謂的「報應」(gemul)，是指行為為自然帶來的結果，如同迴旋鏢，最終落回自己頭上。

我們常聽見神的愛與饒恕，以致常忽略神對罪毫無容忍。他不縱容任何形式的罪，即使是我們口中的小錯。神呼召人追求聖潔，不是偶爾的理想，而是每一個當下的生命方向。今天，我是否願意讓神的聖潔，檢視那些我早已習慣、卻不再敏銳的選擇？



天父，你是創造萬族萬民的上帝，每個生命在你眼中都是如此獨特且尊貴。當比蘇在伊斯蘭信仰與社會期待中承受排斥、感到徬徨時，求你親自向他們顯現，安慰他們，引領比蘇在你的愛與智慧中，探索身分認同。願比蘇人知道自己的生命氣息源於你，並藉著神之間的橋梁——耶穌基督，成為你所揀選的族類，是有君尊的祭司、聖潔的國度、屬神的子民。願印尼教會與基督徒以溫柔、智慧與謙卑的心，成為比蘇的好鄰舍，用基督的心腸陪伴與祝福他們，接待他們回到你家中。奉主耶穌基督的名求，阿們。



宣教日引與你的相遇

讀者投稿



我與團契契友固定使用宣教日引，為未得之民禱告。感謝你們的付出，願神記念你們並祝福你們所作的工！

李琳



二十多年前，無意中在教會的書報架上看見宣教日引，就拿回家看，斷斷續續使用至今。自己開始服事後，才明白後方禱告的重要，我常常把宣教日引作為靈修材料，推薦給身邊的信徒。感謝宣教日引團隊的用心，排版越來越精美，內容也越來越有深度，還有APP、語音版和網站！

 Ting

感謝宣教日引團隊提供為萬國代禱的資料。我與伙伴們用了二個月的時間代禱，幫助很大，再次謝謝你們！

媽姐



