

# 前言

我邀請你跟我進入一個充滿新發現和挑戰的旅程，但沿途我們總有上帝這位朋友以祂親切的愛扶持著我們前進。我們會學習一種以上帝為中心的祈禱方法：歸心祈禱 (Centering Prayer)。這祈禱是表示你願意接受上帝對你的愛。我相信當你每天照著書中的指示去祈禱，你將會被帶到上帝更深厚的愛當中。這祈禱助你每天最少花幾分鐘時間暫時脫離周遭的噪音和張力，單單投進上帝愛的懷抱中。你也會學到怎樣處理靜默祈禱 (silent prayer) 最大的難題：來自內心的雜念。歸心祈禱是一種比言語更深層的禱告，且超越我們의思想和想像。它把我們帶到上帝的心懷。

詩篇四十六篇的話語是我們耳熟能詳的：「你們要休息，要知道我是上帝！」還有不少經文也提醒我們要進入安靜，在恬靜中迎見內住在我們心中的上帝。本書每一天的閱讀材料都引述一段呼喚我們進入默觀祈禱和默觀生活的經文。這些引自不同經卷的經文表明歸心祈禱是建基於聖經基礎之上的。

本書有兩個目的。第一，它要探索一種把我們帶到與上帝更深相交的祈禱方式。第二，它要鼓勵一種由內而外的生活方式，這股動力來自於上帝臨在我們生命的中心。

當耶穌在井旁跟撒馬利亞婦人交談，祂提到一個來自內裏的活水泉源，聖靈的活水湧流在其中。歸心祈禱流自這個深處，並由此流溢出一種有核心的生活（a centered life）。

你的生命可能一片混亂，支離破碎，沒有焦點。但當你進入祈禱中，你便同意生活有一新的方向。歸心祈禱把你的方向重新對準真正的中心，降服於居住在你內心的基督的一股向心引力。

有了這種轉向，隨之而來是另一種引力，一種向外的離心動力。你生活的動力於是發自中心，驅使你把愛伸延給他人，關懷受造蒼生，也為公義與和平努力。你於是過著由內而外，由基督帶領你去服事的生活。

這內程的祈禱是這樣的：「使你們內在的人剛強起來，使基督……住在你們心裏。」（弗三 16～17，《新譯本》）這就是聖靈向心的工作，引領你進入與上帝的契合（communion）中。接著是一股離心的力量引領你進入一種愛的生命：「行事為人就當與蒙召的恩相稱。凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容。」（弗四 1～2）這股服事他人的愛和勇氣，是源於與三一上帝的深厚關係。這種深層的私禱其實一點也不私人，它把人引領至與創造主和一切受造之物的契合。

在歸心祈禱中，你是降服於獨一的主面前，祂才是你真正的中心。每天操練歸心祈禱不但不會取代其他的祈禱方式（包括讚美、感謝、認罪和祈求），反而更加強這些禱告。本書將幫助你操練歸心祈禱和另一種以聖經來祈禱的方式。在歸心祈禱中，你是降服在獨一的主面前，祂是你真正的中心。你打開心扉，領受默觀祈禱的恩賜。

按照每天的讀經指示，你將開始操練一種以經文來祈禱的古老方法，即聖言誦讀（*lectio divina*），其字面意思就是「靈閱」（“divine reading”）。按照這種在早期基督教歷史發展出來的祈禱方法，讀經是為了從上帝領受一個字。你要專心留意從經文浮出來的一個字或一個片語。接著是默想這個字或片語，思想它對你的意義。從這思想會帶出你的祈禱（不論是無聲或有聲的）。這過程的最後一步是默觀，就是安歇在上帝裏面。在默觀中，聖經的字句會深深沉澱在你的潛意識中，對你的態度和言行起潛移默化之效。我們身處的社會步伐急速，每每令我們忽視這安靜時間，但我們卻是在此最深體會到上帝的愛。靈閱的四個層面的拉丁名稱為 *lectio*、*meditatio*、*oratio*、*contemplatio*，分別可譯作閱讀、思想、回應和安息。

## 如何閱讀本書

把本書從頭到末看一遍，可提供一個概覽，讓你認識歸心祈禱的操練方式、聖經背景以及在日常生活中的成果。我建議你用四十天的時間每天讀一篇，然後做當中的

祈禱操練和讀經。為了培養每天祈禱的習慣，請考慮定出一個時間和地點。你可以把祈禱定為每天要做的第一件事，也可在每天撥出另一段時間，讓自己大概有四十分鐘的安靜時間。一兩件象徵主臨在的擺設也可幫助你祈禱，例如十字架、基督的聖像、蠟燭或花卉。除了本書，你還需要備有聖經和一本筆記簿。筆記簿可作為你寫下每天默想記錄的靈修札記。你可隨自己喜歡坐在地上或選擇一張舒適的椅子（但不要太舒適）。

你也可考慮與一個小組一起閱讀。組員各自進行每天的讀經和祈禱操練，然後每星期聚會一次，分享個人的反省，也聆聽他人的領受。如果小組在大齋期（Lent）使用本書，則可在聖灰星期三（Ash Wednesday），即大齋首日開始做第一篇，然後每個主日聚會（大齋期的四十天並不包括星期日）。有關小組聚會的建議見載於本書頁 177。

# 第一天

## 祈禱的恩賜

主耶和華—以色列的聖者曾如此說：

你們得救在乎歸回安息；

你們得力在乎平靜安穩。

賽三十 15

鋪上油布的餐桌已經擺放定當，熱騰騰的食物散發的香氣令我們垂涎三尺。即使如此，我們一眾小孩子也不可先嘗一小口，總要等父親謝過飯，才可開始用膳——雖然這意味著食物會涼了一點。飯後，我們也要等父親唸誦一段經文，母親獻上感恩的禱告，我們才可離開桌子。這樣，我自小就明白祈禱的重要性。當我們到祖父母、叔伯和其他長輩家中作客，我也聽到他們在餐桌前禱告。父母還教我睡前祈禱。在主日，我更看見任職牧師的父親在講台上領禱。在星期三晚上的祈禱會裏，我也看到許多會友獻上即席的祈禱。我是這樣從長輩身上學會祈禱的，我為這年幼時建立的祈禱基礎感恩。

我所學到的祈禱，是向著那位遠超於我們之上的創造主發出的。這位宇宙萬物的偉大創始者和生命統管者坐在

寶座上，大而可畏，滿有威榮。在祈禱中，我可以與這位滿有權能的主說話。我真的可以與祂溝通，被祂聆聽，就像身在遠方的遊子撥長途電話回家與父母談心一樣。如今我更發現，祈禱也可以是一種親密和個人的關係。上帝已經在基督裏臨到我們中間；因此，我們可以與上帝有親密的交談和愛的契合。

上帝是既遠且近，是既超越又內在於我們的。我們不只從遠處遙望，也以微距相見，與祂有至深至親的相交。上帝是萬有之源，是超乎我所能想像的，但祂也是那位此時此地隨時與我同在的情人。上帝是萬有的中心，祂寓於我存有的中心。因此，當我歸回這中心，我便得以張開心靈的眼睛去感受上帝的同在——即是榮耀中的超越，也是此時此地的臨在。我領受上帝給我的這份恩賜，享受這種超乎言語所能形容的親密關係。我願意放下追求上帝的努力，只管安息在三一上帝的愛中。我放下種種牽掛，把自己降服在基督跟前。當雜念打擾，我也一一把它們放下，單單接受上帝的同在和聖靈在我裏面所作的恢復之工。

在這安靜的默觀祈禱中，我接受與至聖上帝契合的恩賜。我等待領受這份恩賜的臨到，就像等候花朵綻放一樣。我不能夠催逼花朵早一點綻放。我能夠做的，只是為剎那間美善的展露表達感激之情。

我對上帝表示感激的祈禱，採取各種不同的形式。有時我會聆聽上帝的話語；有時我會讚美、感恩、認罪、代求和祈求；有時我會在靜默無聲中接待基督，讓祂更新我

的內心。

在日光沙灘上，我們只管躺在沙上，享受陽光溫暖著我們的身軀。在歸心祈禱中，我們所做的，則是沐浴在上帝的愛中（且不用懼怕患上皮膚癌呢！），單單接受上帝溫暖的愛醫治我們，讓基督改變我們。

經過忍耐和專注的等待，這份恩賜在安靜中臨到我們。「我們靠著聖靈，憑著信心，等候所盼望的義。」（加五5）「你當默然倚靠耶和華，耐性等候他。」（詩三十七7）「我的心默默無聲，專等候上帝；我的救恩是從他而來。」（詩六十二1）我們要做的，是放下一切，只要上帝。這樣的祈禱成為與上帝的親密契合，因為祂已在愛中臨在我們中間。這等候是值得的，因為這恩賜珍貴無比。

## 祈禱操練

在開始祈禱時，你通常選擇以哪個稱謂來稱呼上帝？你用來稱呼上帝的名字，可幫助你在靜默祈禱中保持著向主敞開的態度。來到主面前，你只是呼喚祂的名，無須進一步的行動；在歸心祈禱的過程中，你只要單單在愛的關係中與主相交。稍後你才聆聽主的話和作開聲的祈禱。至於現在，且讓自己進入與主靜寂的契合中。

開始時，我建議你最少花二十分鐘做歸心祈禱。如果不可行，則儘量抽出最多的時間。如果你最初開始是一天用五分鐘，下個星期可試行用十分鐘，直至慢慢加至最少二十分鐘。

當遇上雜念打擾，你可以暫時把它擱下，然後輕輕呼喚你慣常稱呼主的名字。每當你回到這名字，這表示你願意敞開心扉，迎接主溫馨的同在。

接下來請誦讀以賽亞書三十章 15 至 18 節。在誦讀經文前先作一個祈禱：「上帝，你有甚麼話要對我說？」誦讀經文不是為了得到知識，而是為了得到塑造；不是為了理解，而是為了領悟；不是為了思考關於上帝的事，而是為了認識上帝。容讓經文其中一個字向你說話，然後默想這個吸引你注意力的字。反覆默想這個字，試問一問：「我聽到的這個字，究竟對我有甚麼意思？」你可記下日期、所讀的經文、特別吸引你注意的字，以及你在默想時的思緒，以作為靈修札記的開始。接著以開聲的祈禱向主作出回應。如果你願意的話，也可將這禱辭記在靈修札記裏。最後，容許自己有一點時間單單安息在上帝裏面，從容地作比言語更深層的默觀祈禱。當你結束這段祈禱時間，請把從經文所領受的話帶到生活中，同時也帶著上帝所賜下的內在寧靜和平安。

## 靈修札記





# 第二天

## 一位年長的老師

我就常與你們同在，直到世界的末了。

太二十八 20

靄暉 (Elfrieda MacIntyre) 讓我認識到一種深邃和改變生命的祈禱方式。當時我的祈禱還限於謝飯禱告，以及以牧師的身分帶領會眾祈禱。我沒有每天個人禱告的習慣，祈禱也只是隨意和偶發的。

我認識靄暉時，她已經九十八歲。她還很有活力，從沒結過婚，曾當公立學校的老師。作為她在新澤西州霍波肯區 (Hoboken) 教會任命的教牧督導，我受會友所託到澤西市的寶勒醫院 (Pollak Hospital) 探望她。

靄暉有一份異常的喜樂，讓我們每次的探訪都覺得十分暢快。她對我帶來的教會消息和所述說的一切都深感興趣。這是我所認識的其中一個最快樂的人。

寶勒醫院以前是州內其中一所設備先進的醫院，為附近居民提供一流的醫療服務，但當時已變成一所老人護理

院。該建築物高聳入雲，在澤西市十分奪目，但如今已殘舊不堪。

靄暉並未擁有任何一樣我所渴求的東西：薪金、退休金、子女成材、汽車、遊艇、旅遊、別人的認同。她與三位老人同住一間十五尺乘二十尺的房子，房內灰白的牆壁看來像是三十年沒有髹上油漆。陽光穿過那封滿塵的惟一一扇窗透進屋內。每人在這斗室各佔一角落，只有一張小牀、一個牀頭桌和一張椅子。我想，如果我是她，一定會感到相當憤怒和苦澀。

經過幾次探訪，我開始放膽跟她多談一點。一天，當我進入她的房間，見她坐著，雙目閉上，看來正在默想。我問她在想甚麼。靄暉這樣回答：「我在重複給自己唸誦聖經這句話：『我就常與你們同在，直到世界的末了。』」

我現在明白了！就是基督的同在，叫她在貧乏的境況中仍然喜樂。上帝與她同在，這確據充滿了她整個人。靄暉深知耶穌的應許：「我就常與你們同在。」當她默默地回想主這句話，便輕輕地意識到基督的臨在。

耶穌告訴祂的門徒：「我在父裏面，你們在我裏面，我也在你們裏面。」（約十四 20）活著的基督就住在我們裏面。耶穌說：「你們要常在我裏面，我也常在你們裏面。」（約十五 4）我們的靈魂成為了上帝的居所。使徒保羅也教導我們，我們在基督裏，聖靈也住在我們裏面（羅八 11）。真正喜樂的鑰匙，是來自內住於我們裏面的基督在改變我們。

▼  
靈修著作精選

# 歸心祈禱的操練

與上帝親密同行 40 天

Forty Days to a Closer Walk with God

The Practice of Centering Prayer

作者

大衛·邁思勤 J. David Muyskens

譯者

陳群英

責任編輯

陸志豪

裝幀設計

奇文雲海·設計顧問

■  
出版 / 發行

基道出版社

香港沙田火炭坳背灣街 26 號富騰工業中心 1011 室

LOGOS PUBLISHERS

Unit 1011, Fo Tan Ind. Centre, 26 Au Pui Wan St., Shatin, Hong Kong

電話：(852) 2687-0331 傳真：(852) 2687-0281

網址：<http://www.logos.com.hk>

承印

陽光 (彩美) 印刷公司

●  
版權所有·請勿翻印

© 2010 基道文字事工有限公司

7/2010 初版

Cat. No. LP639A

ISBN: 978-962-457-404-3

Copyright © 2006 by J. David Muyskens

Published by Upper Room Books.

This edition published by arrangement with

Upper Room Books, Nashville, TN.

Chinese Edition © 2010 by Logos Ministries Limited

**ALL RIGHTS RESERVED**

Printed in Hong Kong

經文取自《新標點和合本聖經》，香港聖經公會版權所有，承蒙允許使用。

刷次 13 12 11 10 9 8 7  
年份 2025 2024 2023 2022 2021 2020 2019

©2010 by Logos Ministries Limited  
All Rights Reserved

# Forty Days to a Closer Walk with God

「不住的禱告」是恩典：因為復活的主耶穌在天父右邊不住為我們禱告，住在我們心中的聖靈也每刻用說不出的歎息為我們禱告；我們學習不住的聆聽神，也有聲無聲地向三一神表達心中的讚美、感謝和祈求。《歸心祈禱的操練》這本書以聖經為基礎，引導我們在安靜中進入內心深處，與神相遇，學習不住的禱告；值得以小組方式一同用這本書的操練方式互相激勵，更加與神親近；讓生命得到淨化，活出基督復活的生命。

蔡元雲 突破機構榮譽總幹事

單單坐下來，安靜、呼吸，放下言語、思維……這豈不是「浪費」、「無效」的事嗎？對於忙碌，又講求回報、效率的都市人而言，「歸心祈禱」可能是最難學習及持守的祈禱方式。但它卻是有效的心靈療法；在安靜中，無意識裏的創傷情感、破裂人格將得以被聖靈撫慰、潤澤而康復。本書作者提醒我們：把你的焦點重新轉回，降服於在你之內的基督。這一股向心力，會延展成向外的動力，使你有能力施愛予人，關懷蒼生，維護公義與和平。來學習這門操練吧！你將會有意想不到的體悟。

譚沛泉 基督教靜觀靈修學會會長

這是一本「既知性又靈性、既談論也實際操練禱告」的書。

本書結合了作者個人靈修經驗的心得，歷代默觀傳統表表者的著作精華，並且每章都以聖經教導介紹了歸心祈禱的基礎。作者一邊以循序漸進的方式讓讀者明白歸心祈禱的運作、理論基礎和先賢的寶貴經驗，一邊帶領讀者每天進行歸心祈禱和靈閱的操練。本書是四十次歸心祈禱的練習，適合個人或小組在大齋期（又稱預苦期）、靈修營會或平日作為靈修禱告的輔助讀物。

禱告 / 靈性與生活

Cat. No. LP639A

ISBN 978-962-457-404-3



9 789624 574043