

目錄

致謝	ix
中文版序	xi
序	xvii
前言	xxi
小組使用建議	xxxix

1 領受

第一天 • 上帝的氣息	3
第二天 • 聆聽上帝	7
第三天 • 敞開	11
第四天 • 上帝的愛	15
第五天 • 留意	19
第六天 • 領受	24
第七天 • 呼召	28
第八天 • 上帝的名字	32
第九天 • 雅威是動詞	36
第十天 • 吸入上帝的氣息	40

2 放下

第十一天・呼出	47
第十二天・放下	51
第十三天・認罪	56
第十四天・放下怒氣	60
第十五天・趕走恐懼	64
第十六天・驅散焦慮	68
第十七天・放下尊嚴	73
第十八天・解執	77
第十九天・倒空	81
第二十天・無私	85

3 內在的基督

第二十天・無私	85
第二十一天・榮耀	93
第二十二天・小基督	97
第二十三天・經歷痛苦的禱告	102
第二十四天・當無事發生之時	106
第二十五天・默觀	110
第二十六天・信靠上帝	115
第二十七天・基督馨香之氣	120
第二十八天・風	124
第二十九天・火	129

4 外在的基督

第 三十 天 • 明辨	137
第三十一 天 • 代求	141
第三十二 天 • 改變態度	146
第三十三 天 • 羣體	150
第三十四 天 • 教會	155
第三十五 天 • 不住禱告	159
第三十六 天 • 感恩	163
第三十七 天 • 與「我是」合一	169
第三十八 天 • 被釘十架	174
第三十九 天 • 枯骨復甦	178
第 四 十 天 • 基督吹送聖靈	182
鳴謝	187
註釋	189
參考書目	197

中文版序

在二〇一〇年出版的《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*)，帶給許多初學歸心祈禱的華人基督徒很寶貴的教導與引導。我的學生及歸心祈禱小組的弟兄姊妹，幾乎人手一冊。在台中基督堂的歸心祈禱小組每月聚會兩次，每次聚會時，我們就照著作者大衛·邁思勤 (J. David Muyskens) 牧師在每一課的「祈禱操練」之引導，一起操練歸心祈禱，聆聽上帝的話語 (聖言心禱 [*lectio divina*；或稱聖言誦讀]) 並分享其結果，然後我們分享從閱讀每一課的課文所得之感動與學習。約在三年內，組員們將此書讀了兩遍，大家受益良多，使歸心祈禱的操練逐漸進深，靈性成長、愛主更深。在讀第二遍時，我開始思想，此佳作之續集 *Sacred Breath: Forty Days of Centering Prayer* 也應該有中文譯本。於是我請在中台神學院上過靈修課程的邱其玉姊妹挑起翻譯此書之重任，她一口答應。其玉是位有經驗的翻譯工作者，她愛主耶穌、愛她的老師同學，也委身

於歸心祈禱。然而，令人萬分不捨的是，在此中譯本問世之前，其玉已於二〇一六年秋天安息主懷，以此譯作遺愛人間。後來為了慎重起見，我請在大學任英語教師的游紫雲老師審閱此譯文。游老師在台北靈糧神學院上「屬靈操練」的時候，學了歸心祈禱並規律操練。因著她中英文的造詣及對歸心祈禱的委身，我認為她是個適任的審閱者。在審閱期間我們常一起討論推敲，期望帶給讀者朋友們愉悅的閱讀經驗。感謝主，在基道出版社同仁的協助之下，《歸心祈禱的操練 2》終能問世。

作者大衛·邁思勤以此新作《歸心祈禱的操練 2》帶領我們在歸心祈禱的操練進深。作者提供四十天的閱讀與操練。每一天有一個主題和相關的教導，以及「祈禱操練」。歸心祈禱和聆聽上帝的話語（聖言心禱）是兩個主要的操練。作者在他的〈前言〉對這兩個操練的方法，都有簡單扼要的說明，可見他邀請每一個人——初學歸心祈禱的人及渴望進深的人，都實踐這兩個操練。在這兩個操練中，我們都在「領受」上帝的愛，並「放下」領受上帝的愛之障礙。靈修貴於操練，你若只閱讀而不操練，你將錯失作者期望帶給你的豐盛。若你要一口氣讀完全書也是可以的，但請不要停在這裏，你必須回來，一天只讀、只做一天的功課。「祈禱操練」是需要時間的，做此操練時，我們要養成樂意「為上帝費時」（waste time for God）¹的心態。我們用至少二十分鐘的時間操練歸心祈禱，在經文中聆聽上帝的話語之操練至少也要

二十分鐘。作者建議我們做筆記，記下聆聽所得及回應的禱文。這就是法蘭克·羅北克 (Frank Laubach) 所教導的「以紙和筆來禱告」。² 過些時日，當你重讀你的筆記時，你會有舊地重遊的喜悅，並看見聖靈在你身上的引導與作為。

邁氏以身、心、靈合一的操練引導讀者。例如，操練「領受」與「放下」時，以打開手掌心、吸氣做為「領受」基督臨在的記號；以呼氣做為「放下」一切攔阻的記號。吸氣時，我們的胸肺擴大被空氣充滿，同時基督的臨在、愛、恩典也充滿我們的全身全人。呼氣時所有的障礙也隨著呼出的空氣遠離我們。這樣的操練使那看不見的「領受」與「放下」的動作變得具體真實，而不再只是一個抽象的觀念。這個身心合一的操練使人安靜，是進入歸心祈禱之前很好的預備。

邁氏的教導一天一篇。四十天的每一天，都言簡意賅地根據一個主題論述。他是一位閱讀廣博的人，他對靈修傳統的名著、現代靈修作者的著作，都有相當程度的涉獵，而且能適當地引用。再者，他的論述總有適切的聖經經文之支持，能帶給讀者豐富客觀的資訊，滿足讀者對「知性」的欲求。

邁氏的教導也有「感性」的一面。他寫自他個人生命的經歷，當他提到摯愛的兒媳婦去世的事時，他不隱瞞發自內裏對上帝的埋怨，以及內心的苦毒、憤怒、悲傷。就像許多在苦難中的人一樣，他質問上帝：「為甚

麼？」祂沒有解釋，只說：「我愛你。」帶著這失落的椎心之痛，他勉勵我們在生命種種的失落中要持續祈禱。他說：「你帶著一顆破碎的心禱告，上帝的愛能夠穿過這些破口進入你的心。在禱告中，你領受到上帝的愛。」（第四天）他又說：「喜樂與哀愁同時充滿著每個時刻；這就是人生命的本質。」（第三十六天）這從苦難孕育出來的智慧之言，幫助我們擁抱我們整個人生，過一個凡事謝恩的生活。

作者是一位退休牧師，他的教導流露著他牧養教會的經歷與體悟。邁氏在新澤西州牧會的初期，認為教會的責任是推動社會改革。但牧會多年之後，他體悟到教會存在的首要目的是敬拜。他說：「一個教會的生命是從敬拜流露出來的。教會信徒成為基督的身體，與祂聯合去做祂的工作。……敬拜優先，使命是從對上帝的敬拜流露出來。在敬拜中聚集的羣體彰顯基督的愛。」接著又說，藉著分享上帝的愛，教會成就了耶穌向天父的禱告：「使你所愛我的愛在他們裏面，我也在他們裏面。」（約十七 26；第三十四天）邁氏為今日的基督徒釐清了教會生活的優先次序：與上帝建立關係在先，服事是這個關係的流露。這與印度的德蘭修女（Mother Teresa；又稱為德蕾莎修女）的話不謀而合。她曾說：「能結果子的服事，出自與上主直接親密的關係。」³對事工導向強而容易忽略敬拜靈修的基督徒，這是一個及時的提醒。

幾年前，我用前書《歸心祈禱的操練》操練了四十天，受益良多，那真是與上帝親密同行的四十天。當時的筆記，現在偶而還會去翻閱，重溫當年的經歷，覺得很寶貴。現在我期待這本新譯作《歸心祈禱的操練 2》早日問世，我渴想再操練四十天。鼓勵讀者朋友們也騰出時間用心閱讀反思，確實操練，你會更真實地體會上帝的臨在，祂比你呼吸的空氣還靠近你。這樣的經歷使你更能以基督的心為心，在這世上成為祂愛的器皿。

張琴惠

前中台神學院輔導主任暨專任教師

序

《歸心祈禱的操練 2 —— 更深地與上帝親密同行 40 天》是之前一本同性質的書《歸心祈禱的操練 —— 與上帝親密同行 40 天》的續集。大衛·邁思勤在前一本書中揭露了他人生旅程中的一個關鍵事件。他寫到一九八〇年代初期，他生活在城市的環境中，身為一位忙碌的牧者，在努力滿足教會信徒的需求之餘，還要兼顧周遭市區社羣的需要。這樣一段時間之後，他發現身體出現胸痛和腹痛的症狀，也與醫生約診，希望能減緩病情。然而還沒有等到與醫生約診的時間，他就痛得難受，只得連忙到附近的醫院掛急診。在重述個人病史及做過多項檢查之後，他整個人躺在輪牀上等候診斷。終於醫生出現，對他說了滿有上帝話語權能的一句話：「你想要靠自己一個人做所有的事嗎？」

本書和前一本書都是因那次的經驗而生。兩本書都是以歸心祈禱與聖言心禱這兩種操練為中心。一口氣讀完全書並不是一件難事。假使你這樣做的話，你的確會從基督宗教的傳統與大衛·邁思勤在改革宗教會牧會的

豐富經驗中獲得珍貴的領悟。但若僅止於此，你就錯失了作者要與你分享的信息。他希望你認識到他現在才明白的道理：你不可能靠自己完成所有的事，另有一位上帝渴望在你裏面與你一起完成，而且已有經過良好驗證的操練可以讓你接近祂。

如果你採納大衛的建議，你需要每一天花相當多的時間聆聽上帝的話，在聖經經文中聆聽，在你每一天生活經歷的事件中聆聽，也在靜默中聆聽。靜默是上帝的第一語言。我們中間大多數人會發現自己介於精要閱讀與全程操練之間。好消息是，無論我們在這趟操練旅程中身處何處，本書都能滿足我們的需要。

四十篇的每一篇都有標題、經文、與主題相關的默想、操練歸心祈禱的勸勉，以及根據當天主題和經文的其他禱告建議。大衛對此傳統的閱讀材料涉獵廣泛，並能將它們適切地表達出來，使其他人容易領受並受吸引。例如，在〈無私〉這一篇中，大衛引用了十架約翰（John of the Cross）的話（靈魂可以「帶著對上帝愛的注視同行」、加爾文（John Calvin）的話（「我們不屬自己，乃是屬主」）和當代作家伯納蒂·蘿柏絲（Bernadette Roberts）的話（「我將這個旅程視為通往復活的最後一段路程，也是基督經歷的重現；其實，這就是祂在十架上捨己的體驗」）。這一天的經文是加拉太書二章 20 節：「現在活著的不再是我，乃是基督在我裏面活著」。讀完此篇，我對「自我」（self）和上帝在基督裏的關係，懷著

更深的感恩，我也認識到加爾文諸多面向之中虔誠祈禱的一面。

《歸心祈禱的操練 2》也關乎我們對生與死的深刻體會。大衛的兒媳婦凱倫 (Karen) 的死，如同反覆出現的音樂主題貫串全書。(本書除了獻給大衛的妻子丹拿 (Donna)，也紀念凱倫。) 大衛問了全人類都會提出的問題。在此我不重述所有的問題，免得破壞你閱讀的興致。然而，我不能不特別一提他問的其中一個問題：「我能原諒上帝嗎？」這本書是發自內心的。

「你想要靠自己一個人做所有的事嗎？」大衛所訴說的這個人生經歷，道盡了他個人的故事和他所寫的兩本書。大衛很清楚我們中間有些看似在服事上帝的人，可能並未意識到自己內心真正的動機。他的親身經歷告訴我們，我們可能明明認識恩典，卻仍試圖用自我稱義的方式生活。從這個故事我們也可以看出大衛·邁思勤為人謙遜、是一位真正謙卑的牧者。我們單靠自己是做不到的，而且我們也無須如此。《歸心祈禱的操練 2》能指引我們另外一條路：一條恩典、領受與默觀的道路。閱讀本書，默想本書，讓它引導你更深地與上帝同行。

湯瑪斯·沃德牧師

南方大學 (The University of the South)

附設教堂牧師 (已退休)

湯瑪斯·沃德牧師是聖公會的牧師，在密西西比與田納西教區事奉超過三十年；自一九九四至二〇〇五年為止，他是位於西沃恩（Sewanee）的南方大學（一所隸屬於美國聖公會的教會大學）附設教堂的牧師。湯瑪斯目前專注於福音的默觀面向，不僅教導歸心祈禱，也帶領退修會。他特別喜歡在一般的地方教會，尤其是聖公會教區教導教會信徒操練歸心祈禱。過去十五年來，湯瑪斯和多默·基廷（Thomas Keating）與默觀外展網絡（Contemplative Outreach, Ltd.：一個致力培育默觀祈禱的網絡）密切合作。



前言

我單靠自己是做不到的。我乃是與基督聯合，得著上帝的愛和力量。我們中間沒有人能夠靠自己做到。然而，就像空氣隨時都預備好供應我們生命；同樣地，上帝的愛也充盈豐盛地賜給我們。我們可以領受上帝的賞賜，放下自己的努力，就像呼吸一樣簡單——吸入，然後呼出。

上帝比你所呼吸的空氣更靠近你。上帝愛你，祂就住在你裏面，祂要你領受生命的喜悅，並將這份喜悅分享出去。你有一份很棒的禮物。你有能力去認識，去愛並信靠這位創造宇宙、賜你生命的上帝。打開這份禮物，你會領受到覺察上帝的意識：基督、以馬內利，與我們同在的上帝、祂內住的臨在。上帝要邀請你放下一切攔阻你能意識到祂臨在的障礙，並將你從祂所領受的愛送出去。

如同呼吸一般，屬靈的生命也包含領受和放下、吸入和呼出上帝的愛。屬靈生命的態度與呼吸作用類似。你以領受的態度吸入，以釋放的態度呼出，並且在這兩

個行動中表達感恩的態度。這些態度呼應祈禱的三個面向：聆聽、回應與相交。透過聆聽，你領受上帝的賞賜。透過回應，你放下一切攔阻你領受上帝的愛和恩典的障礙。相交則是你活在上帝愛的意識裏。

我們的上帝是創造宇宙萬物的主，祂「賜氣息給地上的眾人」，也「賜靈性給行在」這地上的人（賽四十二 5）。你需要呼吸來維持肉身的生命；同樣地，你的屬靈生命也需要類似的律動。操練領受和放下會帶你進入與這位造物主的相交。你領受上帝的愛，放下假我，進入意識的轉化，覺察到賦予你生命、愛你，並且住在你裏面的這一位上帝。

使用稱為歸心祈禱的方法，我領受到上帝賞賜的無比喜樂。我經驗到加爾文所說的，與基督「奧祕的聯合」（mystical union）。¹ 有兩個途徑讓我特別能感受到這樣的聯合：每天的歸心祈禱與每週一次的聖餐。在歸心祈禱中，我接受上帝的臨在，祂是創造我的上帝、是我的救主與永在的聖靈。在聖餐禮中，我是復活基督身體的一部分。透過祈禱和敬拜，我與上帝合而為一。如同加爾文所教導的，我們「真正的幸福在於與上帝聯合」。² 加爾文說：「除了基督吹入我們裏面的生命之外，靈魂沒有其他的生命：所以惟有連結於祂，我們才開始有了生命，並且與祂一同享有生命。」³

我為你禱告，希望你在閱讀本書時，可以豐富地經驗到你與上帝合而為一。在接下來的部分，我會簡介歸

心祈禱的方法。這個方法在我的前一本書《歸心祈禱的操練》或是其他書籍已有詳盡的介紹。《歸心祈禱的操練 2》的目標是要幫助你持續地深化操練歸心祈禱。

我在寫作本書期間遭逢一件極其傷痛的事。二〇〇八年一月，我摯愛的兒媳婦去世。一個四十六歲、身體健康的婦女生病僅僅一週後就突然離開了我們。細菌感染嚴重損害她的重要器官，導致功能喪失。早在五年前，我的一個女婿過世也讓我遭受喪親之痛，我面臨抉擇，是要苦毒忿怒或悲傷接受。我把其中的一些經歷收錄在本書中，因為我盼望你會從中得到激勵，在生命遇到種種失落時，持續操練禱告。

我一直覺得是上帝呼召我來寫這本書，因此每一個意念臨到我的方式，讓我認定這是上帝的工作，不是我的。我寫出自己的經歷，包含悲傷與不確定感。我邀請你在接下來的四十天閱讀本書，並遵照書上的建議，每天操練祈禱並默想經文。你可能會落入黑暗孤寂之中，經過憂傷的低谷與乾旱的曠野，也可能會登上景緻清新的高山。我祈禱這些默想能激勵你繼續與上帝同行。在歸心祈禱中，我經歷到對上帝的深刻覺察，意識到上帝在我的周遭環繞著我，而且祂內住在我裏面。在歸心祈禱後，我所得著的不是一套更清晰明確的神學，而是對上帝的專注在一整天時時刻刻塑造著我。我不需要飛越萬里去尋找上帝。上帝已經在基督裏臨到了我。耶穌說：「你們要常在我裏面，我也常在你們裏面。」（約

十五 4) 我能每時每刻活在覺察上帝的意識裏。

喬意絲·露帕 (Joyce Rupp) 在她的《禱告》(Prayer) 一書中說道：

生命的氣息，
祢與我共乘生命的波浪，
隨著我倆默契交融的韻律，
祢進來，又出去，
在每一天，在我吸入呼出的每一個祈禱裏。
我或靜止在無言的祈禱中，
我或忙碌於整天的活動中，
惟願祢的平安透過我全人流露出來。⁴

歸心祈禱

在你投入歸心祈禱時，操練領受和放下的動作。在靜止和靜默中，讓上帝進入你的意識。接受上帝的愛和恩典。放下所有的阻礙，與永遠愛你的聖靈合而為一。接著，你所領受的愛就會向外湧流。這會成為一種生活方式，永不止息地禱告——領受基督，並且表達基督。

亞德良·范甘 (Adrian van Kaam) 曾寫到這種靜默的禱告：

讓我們凝神專注
向著祢的呼召

▼
靈修著作精選

歸心祈禱的操練 2

更深地與上帝同行 40 天

Sacred Breath

Forty Days of Centering Prayer

作者

大衛·邁思勤 J. David Muyskens

譯者

邱其玉

審閱

張琴惠、游紫雲

執行編輯

羅慧琪

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)印刷有限公司

●
版權所有·請勿翻印

© 2017 基道文字事工有限公司

7/2017 初版

Cat. No. LP662

ISBN: 978-962-457-537-8

Copyright © 2010 by J. David Muyskens

Published by Upper Room Books.

This edition published by arrangement with

Upper Room Books, Nashville, TN.

Chinese Edition © 2017 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	10	9	8	7	6	5	4	3	2
年份	2026	2025	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018

©2017 by Logos Ministries Limited

All Rights Reserved

Sacred Breath

Forty Days of Centering Prayer

我們需要呼吸來維持肉身的生命，我們的屬靈生命也需要類似的律動。屬靈生命如同呼吸一般，包含領受與放下、吸入和呼出上帝的愛。這樣的呼吸，讓我們在生命裏覺察上帝的同在和祂的愛。根據聖經和基督教傳統，本書帶我們操練歸心祈禱，操練領受和放下，盼望能幫助我們深深地經驗上帝的同在。

這四十天的操練裏，首十天是關於領受上帝的愛，之後十天有關放下我們與上帝關係裏的阻礙，而最後二十天則集中於我們與上帝同行的途上，領受和付出的步伐。這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）或平日作為靈修禱告的輔助讀物。

禱告/靈性與生活

Cat. No.: LP662

ISBN 978-962-457-537-8



9 789624 575378

HK\$78