

## 譯序

為一本導讀書寫導讀，這聽來挺搞笑——但又不盡然，畢竟，這是一本「古書」，作者又是「古人」，可能要人幫忙介紹。

說傅士德是古人，因為他的成名作《靈命操練禮讚》(*Celebration of Discipline*)寫於上世紀七十年代末，而另一本重要著作《禱告真諦》(*Prayer*)寫於九十年代初。

本書共三十章，選自他的四本著述，除了上述兩本，還有《返璞歸自由》(*Freedom of Simplicity*)、《基督徒看錢、性與權勢》(*Money, Sex and Power: The Challenge of the Disciplined Life*)。

三十年前的著述，對今日的基督徒還有啟迪嗎？一個來自未有智能手機、甚至未有互聯網世界的靈修書作

者，憑甚麼為今日世界的基督徒作生命嚮導？

日前重看英國廣播公司一輯藝術史舊片 *Sister Wendy's Story of Painting*，上世紀九十年代製作，主持人是著名的溫蒂修女（Wendy Beckett）。她講述繪畫史起始，有句話很堪玩味：「藝術會改變，但那不是改善。」（“Art changes, but it doesn't get better.”）她認為藝術是人性的表達、人性的極致、人性的真相，因此藝術只會改變，不會改善——這真是對藝術與人性的禮讚與洞見。

好的靈修著述，豈不也像藝術？不會過時，總有啟示。

當然這不是將傅士德的靈修書比作藝術品，不過就算最粗心的讀者，相信也可從傅士德的著述發現他的寫作用心；而本書編者更從四本傅士德著述輯錄三十個篇章，分為「往內移動」、「往上移動」、「往外移動」三部，帶領讀者從三個向度反思天國的奧祕與門徑：先在心底尋獲上帝，然後在主裏進深，繼而在生活中踐行——這不正是萬古不變的屬靈定律嗎？誠如約翰一書作者所言：「寫給你們的，不是一條新命令，乃是你們從起初所受的舊命令……」惟願大家在本書那些好像熟悉不

過的道理中，聽到主耶穌親自給我們的確據：「天國的奧祕，只叫你們知道……凡有的，還要加給他，叫他有餘。」

黃大業 謹識

二〇二二年四月七日

# 如何使用本書

若想盡量從本書獲益，你需要這幾樣在手：聖經、筆記本、筆。

「反思」的部分可能是幾條問題，也可能是靈命操練或默想指引。

偶爾你可能想作出回應，可以在筆記本或本書空白位置寫下感受。

某些章末有「延伸研習」，這不過是一點建議，為較能付出時間深究課題的讀者而設。



第 一 部

往內  
移動

PART ONE: MOVING INWARD

論到我們的生命或上帝的心意，沒有任何事比人心轉化更重要了。保羅是人心轉化的頭號倡議者，他提及自己為加拉太信徒「受生產之苦，直等到基督成形在你們心裏」(加四 19)，又在另一封書信說「〔上帝〕預先所知道的人，就預先定下效法他兒子的模樣」(羅八 29)。

基督成形在我們心裏，讓我們效法並轉化為耶穌基督的樣式——這必須成為最崇高最神聖的任務。可惜的是，我們對塑造品格的基本屬靈要素所知極少。盼望本書所選取的篇章能夠助你了解上述過程，使你得以「在我們主——救主耶穌基督的恩典和知識上有長進」(彼後三 18)。

# 01

## 攔阻我們禱告的是甚麼？

—  
讀經  
—

你不要害怕！因為我救贖了你。

我曾提你的名召你，你是屬我的。

你從水中經過，

我必與你同在；

你趟過江河，

水必不漫過你；

你從火中行過，必不被燒，

火焰也不著在你身上。

因為我是耶和華——你的上帝，

是以色列的聖者——你的救主；

我已經使埃及作你的贖價，  
使古實和西巴代替你。  
因我看你為寶為尊；  
又因我愛你，  
所以我使人代替你，  
使列邦人替換你的生命。  
不要害怕，因我與你同在；  
我必領你的後裔從東方來，  
又從西方招聚你。（賽四十三 1 下～5）

今日我們渴求禱告，卻又逃避禱告。禱告吸引我們，卻又嚇退我們。我們相信禱告是應做之事，甚至是想做之事，但在實況與實行之間，彷彿存在一道鴻溝。我們都經驗過不想禱告的煎熬。

是甚麼攔阻我們禱告？我們不明所以。當然工作與家庭責任令人忙不過來，但這是托詞而已。人怎樣忙碌，也不會沒有時間飲食、睡覺、交歡。其實窒礙我們禱告的，是更深藏更重大的東西。事實上，有許多「東西」攔阻我們禱告，本書稍後會一一探究，在此卻要首先講一樣最值得我們關注的。現代成功人士幾乎都有

這種通病：以為必須「萬事俱備」才可以禱告——在認真禱告之前，生命必須作出微調，我們必須認識更多禱告方法，或研習禱告的哲學思辯，或通曉禱告的深遠傳統……這些「萬事」數之不盡。

這些關注並非不好，花時間探討這些關注也有需要，不過禱告的起點給搞錯了——是本末倒置了。我們以為掌握禱告的方法，就像掌握代數或汽車機械工程一樣：必須將自己放在「居上」的位置，勝任十足，掌控自如。事實恰恰相反，禱告是將自己放在「居下」的位置，冷靜且刻意地交出控制權，令自己變得無用無能。格莉芬 (Emilie Griffin) 說：「禱告是甘願變得天真。」<sup>1</sup>

我從前以為必須校正一切動機才可以禱告——真誠地禱告。譬如說，我會參加禱告會，然後檢視自己在小組的禱告內容，對自己說：「我這禱告又愚蠢又自我中心！我不能這樣禱告呀！」因此我決定不再禱告了——除非我的動機變得純正。你知道我不想虛偽嘛！我知道上帝又聖潔又公義；我知道禱告不是施魔法唸咒語；我知道不可利用上帝滿足私慾。然而這一切自我反省的結果，無非是癱瘓自己的禱告生活罷了。

事實是，人人都帶著混雜的動機去禱告——為人

的與為己的、慈心的與狠心的、甜美的與苦毒的。坦白說，今生今世，我們永難分開好的與壞的、純潔的與不純的。但我漸漸領悟，神的心胸廣大，能夠接納我們的良莠。我們毋須聰穎、純潔、信心滿滿或怎樣怎樣。恩典就是這個意思。再者，我們不僅靠恩典得救，更是靠恩典度日，而且靠恩典禱告。（《禱告真諦》）

---

## 反思

---

攔阻你禱告的是甚麼？你可以列出清單，用筆記下，這可能對你有幫助。有的因素可能較明顯，例如關乎時間或機會，但也會有一些較深藏、較不明顯的攔阻，例如你對禱告的觀點，甚或上帝在你心中的形像。

在禱告中，誠實地將你的清單帶到上帝面前，不帶任何自義的想法，向祂招認那些攔阻你與祂相交的東西。

最後，重讀本章開頭以賽亞書的經文，想像上帝藉著經文親自向你說話——提你的名召你，因祂看你為寶為尊。

▼  
靈修著作精選

## 移動的聖所

與傅士德一起靈修：30 天靈命操練之旅

Seeking the Kingdom

Devotions for the Daily Journey of Faith

作者

傅士德 Richard J. Foster

譯者

黃大業

責任編輯

張碧嘉

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 10 樓 1011 室

LOGOS PUBLISHERS

Unit 1011, 10/F., Fo Tan Ind. Centre, 26 Au Pui Wan St., Shatin, Hong Kong

電話：(852) 2687-0331 傳真：(852) 2687-0281

網址：<https://www.logos.com.hk>

承印

陽光(彩美)印刷有限公司



版權所有：請勿翻印

© 2022 基道文字事工有限公司

7/2022 初版

Cat. No. LP677

ISBN: 978-962-457-626-9

Copyright © 2022 by Richard J. Foster,

Originally published in the U.S.A. by HarperSanFrancisco

A division of HarperCollins Publishers.

Chinese Edition © 2022 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	1
年份	2031	2030	2029	2028	2027	2026	2025	2024	2023	2022

假如我的禱告動機不純，或者在禱告中睡著了，該怎辦？  
面對美好的事奉機會，雖然已感到疲倦乏力，卻不好意思說不？  
團契生活理應彼此相愛，結果卻變成彼此傷害？

為何我們努力追求靈命長進，  
卻總是停滯不前，無法安息，感受不到上帝的臨在？

讓我們從傅士德深邃的屬靈經歷中學習——

與主相交，改變內裏的性情；內在的簡樸，感受難以言喻的滿足；沉醉在上帝的大愛中，不再竭力做這做那，害怕自己不夠盡力，不夠完美；單單信靠天父，知道祂隨時樂意施予，總是陪伴勉勵，令我們學習在每天平凡的生活裏，發現上帝時刻的同在；操練默想，使我們與主一同坐席，成為「移動的聖所」：我們整個生命，全部生活，所作的一切，也要帶進聖所中，讓主煉淨，除去我們生命的雜質，使我們的心主動尋求聖靈的方向。

靈修 / 禱告與生活

Cat. No. LP677

ISBN 978-962-457-626-9



9 789624 576269

HK\$78