

圣言心祷

「耶和華—萬軍之上帝啊，我得着你的話就把它們吃了，你的話是我心中的歡喜快樂；」
(耶15:16)

当我在神学院授课时，其中一门是教导「属灵操练」。学生们来自不同教派，却往往有着相同的疑问：「我在教会不是已经有灵修祷告了吗？我甚至按着教会的读经计划每天念十章经文，为何学校还要有这门课？我怎么会有另外的安静时间？」不过，当他们学习教会历史中的各种灵修传统及操练后，发现了其中的渊博精深。

罗马不是一天造成的，要从过去习惯的灵修方式来学习古老又有创新的属灵操练，谈何容易！但是经过一年的操练，他们慢慢地体会其中的奥秘，也享受默想的安息及乐趣。

什么是生命的高峰

我在传统福音派教会成长，信主后学会借着读经祷告（也就是灵修）与主建立个人的关系，也跟着教会的读经进度来灵修。后来成为传道人，我也如此带领信徒建立与主的关系。我的第一位属灵导师开启了我对灵修学的认识，开始操练写灵修日记及默想独处，发现原来在教会历史传统中，灵修学是如此渊源流长，博大精深，心中产生了对灵修学很强烈的神圣的渴望。在福勒神学院（Fuller Theological Seminary），我开始阅读及操练福音派作者傅士德（Richard Foster）所写的《属灵操练的礼赞》及相关灵修书籍，当时影响我最深的作者是卢云（Henri Nouwen），我几乎买了他所有的书来看及操练。

当时灵恩派的内在医治工作也在神学院及华人教会中如火如荼地燃烧，许多人（我也是其中之一）不断奔波于大小灵恩医治特会。后来我想，参加这样的聚会要到何时才了？为什么这么多人好像在聚会中得医治，又要不断回到聚会中，一直追求医治？直到我参加了 Leanne Payne（Ministries of Pastoral Care School创办人）的研习会及阅读她的书，心中才得安息，找到了答案，不再追逐各种特会。

Leanne Payne将默观、灵恩及福音派做了整合，说：「医治不是生命的最高峰，神的医治不是要让我们感觉好，而生命的高峰乃是培养属神荣耀的形象。」培养属神的荣耀形象才是我们一生该追求的。

她非常强调与神对话才最有意义及丰盛，若常常以经文与神对话，写灵修日记，那我们的生命一定会越来越丰盛，因为一切的丰盛都在耶稣基督里，生命中的负面思想及情绪就会越来越少，生命也越来越有属神的形象与性情。（西1:19; 3:1-17）

这就好比中国人所言「近朱者赤，近墨者黑」，当我们常与生命中重要的朋友有意义地对话，我们的生命就会更有意义及丰富。

让神塑造生命的灵修方式——圣言心祷

在灵修传统中，使我最受益的是「圣言心祷」（Lectio Divina）的操练，使我由制式化灵修到生命性灵修。原来神的话可以承载我生命中的一切，且使我能与神有更亲近的关系。读神的话有不同的方式，而灵修更需要问的是我是在汲取资讯（information），还是让神塑造生命（formation）？「资讯性」灵修是由个人主导，尽可能按时读完提供的材料，主要是理解经文并掌握它。「塑造性」灵修是由圣灵主导，停留在那些令你感动的字句上。你的目标不是去读完这段而是遇见神及经历神，容许经文来引导自己，与神更亲近。而这两者可以相辅相成，并非抵触。若不认识经文，就很难深入有塑造性的灵修，反之亦然。

Lectio原意为「读经」与「聆听」，Divina原意为「神圣」，Lectio Divina就是神圣的阅读

，直译「圣读」(Holy Reading)或「灵读」(Spiritual Reading)。有些也称「祷读法」或「默想式读经」，我个人喜用「圣言心祷」，一方面为要分别一般人常用的祷读法，另一方面因意有「用心听」神话语的意思。

三至四世纪的俄利根(Origen)以心灵的耳(ear of the heart)来聆听神的话。教会早期书籍少，有些隐修士也不认识字，就由识字者慢慢诵读经文，其他人就一起用心听。如果有些话触动他，他就把这话带到自己的房间，反覆思想，与主交谈。诵读者继续反覆诵念，直到大家离去为止。这样的方式慢慢在隐修院发展成了一种经文的默想方式，也就是「圣言心祷」。

六世纪，圣本笃(St. Benedict)将此法变为修道院的一种固定操练。十二世纪，隐修院院长纪果二世(Guigo II)于1180年撰写的《修士的阶梯》(The Ladder of Monastics)将圣言心祷阐释并分成四个阶段，即诵读(lectio)，默想(meditatio)，口祷(oratio)，及默观(contemplatio)。二十一世纪，属灵传统的福音派采用此法来操练，目前在全世界的修道院和平信徒中普遍使用。[1]

圣言心祷是一个灵修自然循近的过程，当一个人开始用心听(Lectio)，就会促使个人倾心反省或思索(Meditatio)，经过来自内心的回应之后(Oratio)，便在主内用爱来观看或休息(Contemplatio)。[2]

圣言心祷的操练

1. **静默和求圣灵引导**：让那些萦绕在你心中的事物浮现出来，一一交给神，不作任何代求，直到你心中完全平静下来。手心向下（卸下重担），手心向上（领受恩典）。
2. **念读(Read)**：小心和慢慢地读。慢！慢！切勿分析经文。
3. **反思(Reflect)**：再读一次，当注意到有字句、思想、或图像等特别触动你的内心，则停止阅读，进入默想，集中于这一句话（二，三个字）。
 - 有哪句话特别感动你或是吸引你？写下来。
 - 这些感动和你现在的生活有何相关？
4. **回应(Respond)**：再读一次，让你的心安居在感动你的经文中，将自己坦诚于神面前，不断在心中默想感动你的字句，随神的灵引导进入你生命中挣扎之处，或进入感恩、祈求、赞美、渴望、悔改。
 - 对祷：让神对你的心说话。神对你说了什么？你想对神说什么？
5. **安息(Rest)顺服**：静默在神面前，让圣灵来运行在你心中。放下字句，单单享受与神在灵里的相交！
6. **记录(Record)**：将今天的灵修写成祷告日记。

注：

1. Guigo II: Ladder of Monks and Twelve Meditations, Cistercian Publication
2. 2016灵粮神学院「圣言心祷」甘国栋神父讲义

出处

原文作者：叶美珠，[圣言心祷](#)
檢自：www.ficfellowship.org
经许可使用。