

## 聖言心禱

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

當我在神學院授課時，其中一門是教導「屬靈操練」。學生們來自不同教派，卻往往有著相同的疑問：「我在教會不是已經有靈修禱告了嗎？我甚至按著教會的讀經計劃每天唸十章經文，為何學校還要有這門課？我怎麼會有另外的安靜時間？」不過，當他們學習教會歷史中的各種靈修傳統及操練後，發現了其中的淵博精深。

羅馬不是一天造成的，要從過去習慣的靈修方式來學習古老又有創新的屬靈操練，談何容易！但是經過一年的操練，他們慢慢地體會其中的奧秘，也享受默想的安息及樂趣。

### 什麼是生命的高峰

我在傳統福音派教會成長，信主後學會藉著讀經禱告（也就是靈修）與主建立個人的關係，也跟著教會的讀經進度來靈修。後來成為傳道人，我也如此帶領信徒建立與主的關係。我的第一位屬靈導師開啟了我對靈修學的認識，開始操練寫靈修日記及默想獨處，發現原來在教會歷史傳統中，靈修學是如此淵源流長，博大精深，心中產生了對靈修學很強烈的神聖的渴望。在福勒神學院（Fuller Theological Seminary），我開始閱讀及操練福音派作者傅士德（Richard Foster）所寫的《屬靈操練的禮讚》及相關靈修書籍，當時影響我最深的作者是盧雲（Henri Nouwen），我幾乎買了他所有的書來看及操練。

當時靈恩派的內在醫治工作也在神學院及華人教會中如火如荼地燃燒，許多人（我也是其中之一）不斷奔波於大小靈恩醫治特會。後來我想，參加這樣的聚會要到何時才了？為什麼這麼多人好像在聚會中得醫治，又要不斷回到聚會中，一直追求醫治？直到我參加了 Leanne Payne（Ministries of Pastoral Care School 創辦人）的研習會及閱讀她的書，心中才得安息，找到了答案，不再追逐各種特會。

Leanne Payne將默觀、靈恩及福音派做了整合，說：「醫治不是生命的最高峰，神的醫治不是要讓我們感覺好，而生命的高峰乃是培養屬神榮耀的形象。」培養屬神的榮耀形象才是我們一生該追求的。

她非常強調與神對話才最有意義及豐盛，若常常以經文與神對話，寫靈修日記，那我們的生命一定會越來越豐盛，因為一切的豐盛都在耶穌基督裡，生命中的負面思想及情緒就會越來越少，生命也越來越有屬神的形象與性情。（西1:19; 3:1-17）

這就好比中國人所言「近朱者赤，近墨者黑」，當我們常與生命中重要的朋友有意義地對話，我們的生命就會更有意義及豐富。

### 讓神塑造生命的靈修方式——聖言心禱

在靈修傳統中，使我最受益的是「聖言心禱」（Lectio Divina）的操練，使我由制式化靈修到生命性靈修。原來神的話可以承載我生命中的一切，且使我能與神有更親近的關係。讀神的話有不同的方式，而靈修更需要問的是我是在汲取資訊（information），還是讓神塑造生命（formation）？「資訊性」靈修是由個人主導，盡可能按時讀完提供的材料，主要是理解經文並掌握它。「塑造性」靈修是由聖靈主導，停留在那些令你感動的字句上。你的目標不是去讀完這段而是遇見神及經歷神，容許經文來引導自己，與神更親近。而這兩者可以相輔相成，並非抵觸。若不認識經文，就很難深入有塑造性的靈修，反之亦然。

Lectio原意為「讀經」與「聆聽」，Divina原意為「神聖」，Lectio Divina就是神聖的閱

讀，直譯「聖讀」(Holy Reading)或「靈讀」(Spiritual Reading)。有些也稱「禱讀法」或「默想式讀經」，我個人喜用「聖言心禱」，一方面為要分別一般人常用的禱讀法，另一方面因意有「用心聽」神話語的意思。

三至四世紀的俄利根(Origen)以心靈的耳(ear of the heart)來聆聽神的話。教會早期書籍少，有些隱修士也不認識字，就由識字者慢慢誦讀經文，其他人就一起用心聽。如果有些話觸動他，他就把這話帶到自己的房間，反覆思想，與主交談。誦讀者繼續反覆誦唸，直到大家離去為止。這樣的方式慢慢在隱修院發展成了一種經文的默想方式，也就是「聖言心禱」。

六世紀，聖本篤(St. Benedict)將此法變為修道院的一種固定操練。十二世紀，隱修院長紀果二世(Guigo II)於1180年撰寫的《修士的階梯》(The Ladder of Monastics)將聖言心禱闡釋並分成四個階段，即誦讀(lectio)，默想(meditatio)，口禱(oratio)，及默觀(contemplatio)。二十一世紀，屬靈傳統的福音派採用此法來操練，目前在全世界的修道院和平信徒中普遍使用。[1]

聖言心禱是一個靈修自然循近的過程，當一個人開始用心聽(Lectio)，就會促使個人傾心反省或思索(Meditatio)，經過來自內心的回應之後(Oratio)，便在主內用愛來觀看或休息(Contemplatio)。[2]

## 聖言心禱的操練

1. **靜默和求聖靈引導**：讓那些縈繞在你心中的事物浮現出來，一一交給神，不作任何代求，直到你心中完全平靜下來。手心向下（卸下重擔），手心向上（領受恩典）。
2. **唸讀(Read)**：小心和慢慢地讀。慢！慢！切勿分析經文。
3. **反思(Reflect)**：再讀一次，當注意到有字句、思想、或圖像等特別觸動你的內心，則停止閱讀，進入默想，集中於這一句話（二，三個字）。
  - 有哪句話特別感動你或是吸引你？寫下來。
  - 這些感動和你現在的生活有何相關？
4. **回應(Respond)**：再讀一次，讓你的心安居在感動你的經文中，將自己坦誠於神面前，不斷在心中默想感動你的字句，隨神的靈引導進入你生命中掙扎之處，或進入感恩、祈求、讚美、渴望、悔改。
  - 對禱：讓神對你的心說話。神對你說了什麼？你想對神說什麼？
5. **安息(Rest)順服**：靜默在神面前，讓聖靈來運行在你心中。放下字句，單單享受與神在靈裡的相交！
6. **記錄(Record)**：將今天的靈修寫成禱告日記。

註：

1. Guigo II: Ladder of Monks and Twelve Meditations, Cistercian Publication
2. 2016靈糧神學院「聖言心禱」甘國棟神父講義

---

## 出處

原文作者：葉美珠，[聖言心禱](#)  
檢自：[www.ficfellowship.org](http://www.ficfellowship.org)  
經許可使用。