



# 《明燈》

你的話是我腳前的燈，是我路上的光。

詩篇 119:105



## 我常使用的默想和禱告方法(四): 靈閱禱告

廖金輝牧師

什麼是「靈閱禱告」(Lectio Divina)？

1. 靈閱是修道院時期的一種靈修方法，十四世紀一位奧古斯丁修會的教士說：「我們若要明白聖經文本，就必須誦讀經文，不是喧嚷，乃是安靜；不是急速，乃是集中於一個重點，並以專心和思索的態度來默想。」
2. 四個階段：誦讀 (lectio)、默想 (meditatio)、回應 (oratio)、默觀 (contemplatio)
  - a. 誦讀 (lectio)：是用聲音帶動人進入文字裡去思想，這步驟不單叫人有所專注，並且能驅走人腦裡雜亂無章的思想。
  - b. 默想 (meditatio)：這是消化時刻，它不單讓我們反省，也讓我們安靜。
  - c. 回應 (oratio)：這是內心因聖言的感化而發出讚美、感謝和呼求；此時此刻我們與神的關係就是一份「我與祢」的關係。
  - d. 默觀 (contemplatio)：即靜默地觀看，我們不再用言語來表達對神的渴慕，乃用我們的心靈來「觀看」神。這種觀看是表達著對神的愛慕和欣賞，一份含情脈脈之情，全然地享受著神的愛。
3. 這四個階段不是一個固定的步驟，也沒有一定的次序，重要的是：我們在經歷神後，能產生一股力量，叫自己更愛神和人。
4. 靈修不是多少的問題，乃是深度問題；最重要是能將經文深印在腦海之中，好叫它能融入我們心靈裡面。

### 安靜的步驟

1. 坐下；2. 雙手放膝上；3. 閉目；4. 調慢呼吸速度十至二十倍；5. 深深吸一口氣，忍著這口氣，然後數三下，才慢慢呼出來。

### 靈閱經文（詩篇第八篇）

<sup>1</sup> 耶和華我們的主阿、你的名在全地何其美。你將你的榮耀彰顯於天。<sup>2</sup> 你因敵人的緣故、從嬰孩和喫奶的口中、建立了能力、使仇敵和報仇的、閉口無言。<sup>3</sup> 我觀看你指頭所造的天、並你所陳設的月亮星宿、<sup>4</sup> 說、人算甚麼、你竟顧念他。世人算甚麼、你竟眷顧他。<sup>5</sup> 你叫他比天使微小一點、並賜他榮耀尊貴為冠冕。<sup>6-8</sup> 你派他管理你手所造的、使萬物、就是一切的牛羊、田野的獸、空中的鳥、海裡的魚、凡經行海道的、都服在他的腳下。<sup>9</sup> 耶和華我們的主阿、你的名在全地何其美。

1. 先以緩慢的聲音誦讀多遍，直到可閉上眼睛讓經文自然地在腦中盤繞，帶動自己的思想。
  2. 當閉上眼睛再次背誦時，要留意那一句，或那一個詞能觸動自己的心靈，然後停留在這句或這詞上，慢慢消化。
  3. 向神禱告。
- 

## 50+課程學員肆業感想(四)

龍世敏姊妹

參加 50+課程是偶然，但實在萬事並非偶然，萬事都有神的帶領。

伯特利神學院的 50+課程為期十堂，逢星期四早上進行兩小時課程。在陳傳道邀請下，丈夫參加了 2018 年 10 月的 516 班。丈夫在第一堂下課後，亦是我夜班補眠後睡醒的時間，讓我看了課程表和主題。當時，我大有感動想參加，十分後悔因補眠而錯過早上原可以上這第一堂的機會。

結果，我在第二堂插班上課。在這十周的輪班期中，我努力安排工作時間，包括跟同事對調早班跟午班、夜班後直落上課才回家補眠，亦曾早退半小時上班。最後，全職工作的我，竟然能達到出席八成課堂的要求，順利畢業。

感謝主，祂定意召我入隊，讓我得福份。

50+課程內容令我擴闊眼界，認識此階段的人生特點，50+的生命仍是可發展潛能、享受生活、為主所用的。我更被提醒要保持健康的身、心、社、靈，為未來退休作準備。

最深刻的印象是負責人 Paul 林健生博士喜樂的生命力，溢於心、形於臉上，笑容、笑聲滿載，讓人也受感染。

另外，組長和學員都是高質素的，每一位都希望認真生活，回應主的召命，同學之間的互動亦令我很喜歡上課。

也許，上帝是要讓我透過課程，更明白已退休三年多的丈夫，理解他的狀況、內心、夢想和動力，讓仍是全職工作的我更了解他，彼此能更合拍。

很感恩!在陳傳道和幾位同學作先鋒之下，明恩堂能開辦第一期 50+課程，盼望我們能組成一個團隊，以生命影響生命，將這豐盛生命的祝福分享至社區，讓恒安邨的成年人得著有主耶穌、得著蒙福、豐富和有意義的生命!願上帝的心意成就!