



# EXAMEN 靈文

## 屬靈蛋三文與讀經靈修

岑偉農、岑阮惲雄  
英國工場本土宣教同工

宣教士對讀經應該一點也不陌生，有些宣教士讀了全本聖經不只一次了，好處是神的話常在心裡，我們便容易明白神的旨意。

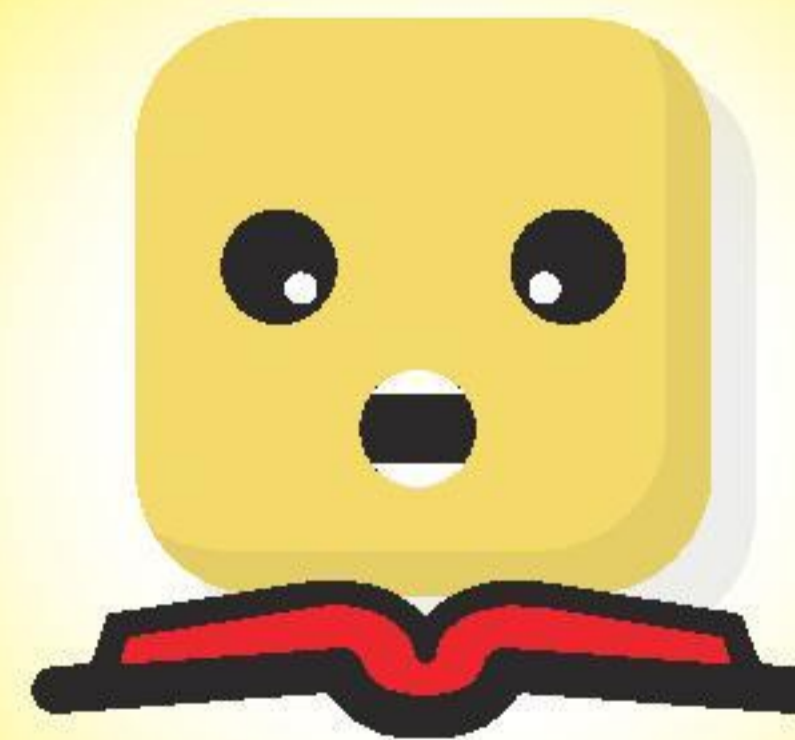
但有一些宣教士熟讀神的話，目的是在於教訓別人，使別人歸正，教導別人學義，這些都是有益的，然而對自己的生命成長卻沒有多大幫助。

還有的情況是當我們熟讀聖經後，靈修時便會很快讀完當日的靈修經文，因已經看過幾十遍，沒有新鮮感了，於是靈修時便像在速讀聖經，並速速禱告了事。這樣，靈修漸漸變成只是一種習慣，不是一種屬靈修養的操練。保羅對提摩太說：「在敬虔上操練自己」（提前 4：7 下）。又說：「你要謹慎自己和自己的教訓」（提前 4：16 上）。故此，對宣教士來說，敬虔操練如讀經靈修，是非常重要的。

屬靈蛋三文的讀經靈修 (Lectio divina) 步驟如下：



1. Silentio( 安靜 )—安靜於主前，求聖靈光照，讓自己有純潔的心思（凡我所作的都是榮耀主）。沒有足夠的安靜時間，心不平靜，只會導致速讀這行動。



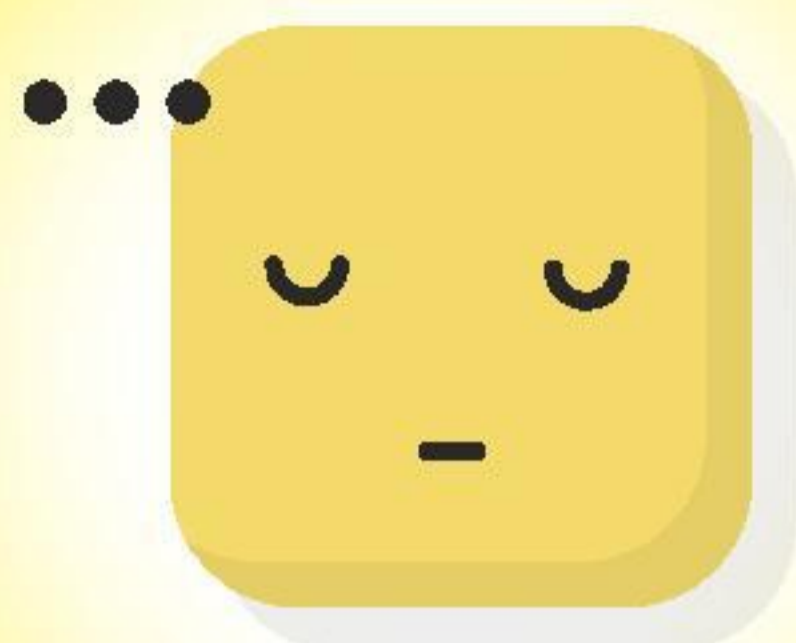
2. Lectio( 朗讀 )—開聲慢讀當日靈修的經文，要以尊重神話語的心態朗讀。開聲慢讀的好處是把心思意念都集中在經文上，朗讀時留意自己對經文的初步感受。



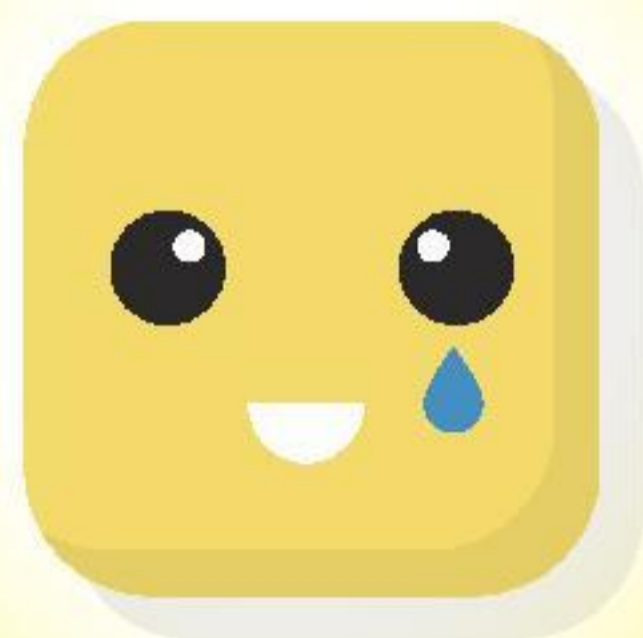
差傳學堂







3. Meditatio(默想)——將自己與靈修經文結連起來；或將自己的屬靈經歷與經文結連，或將自己在別人身上所學習的與經文結連，或將自己現在所處的情況與經文結連，或將自己面對的困難與經文結連，或將自己近日開心的心情與經文結連等等。這時讓聖靈引領，盡量集中於一個結連，聆聽聖靈藉這段經文對自己說話。



4. Oratio(頌禱)——要全人(身心靈)回應，按着聖靈的感動歌頌或禱告。要開聲歌頌的便歌頌，要哭泣的便哭泣，要懺悔的便懺悔，要跪下的便跪下，要仰望的便仰望，要代求的便代求。

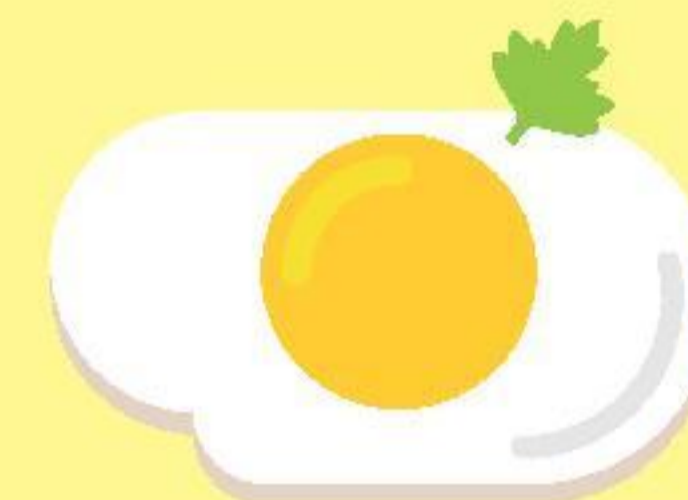


5. Contemplatio(默觀)——經過以上四個步驟，這時刻是安穩在主愛裡的時候，「你們要休息，要知道我是神」(詩 46：10 上)，「我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中」(詩 131：2 上)。這時刻不是睡眠狀態，乃是以愛回應主的愛，讓主愛繼續充滿心中；以順服回應聖靈的光照，讓聖靈的光照繼續在心靈中工作。



感謝主的禱告(或主禱文)。

寫下這天的反省和聖靈的光照。



屬靈蛋三文的自省時間可長可短，但讀經靈修的時間則完全按聖靈帶領，所以當天若有約會，不宜引用。但我們提議每月最少一次有這樣的操練，可以在個人退修時嘗試。

**後話：**屬靈操練是需要操練的，不是知識多少；知識越多而操練不足，反而有害無益。所以我們在此暫停一會，希望讀者能把握時間，在屬靈功課上多作操練。