



操練：呼吸禱告、聖言誦禱

余漫怡

2026. 09. 04

《門徒訓練與靈命塑造》主日學第8課

禱告：從頭腦到心靈

禱告就是與頭腦降落到心靈，在那裡面對主，就是那永恆存在，无所不知，在你里面的主。（隱士泰阿藩）

- 頭腦 → 心靈：不单是思想，不单是心灵！两者合在一起
- 禱告 = 面对主：一种心灵的态度，超乎言语的交流
- 伟大超越的主：永恆存在，无所不知，已经完全了解你，以及你这一刻的需要，心情，外在的各样状况，难处
- 在你里面的主：离你很近，就在你心里，和你一起在经历

言語的限制

- “此時無聲勝有聲”：言語無力承載細膩、豐富的情感
- 組織語言是頭腦的勞動，反而跟心靈拉開了距離
- 敬拜時，你喜歡唱簡短、熟悉的詩歌，還是複雜的詩歌？

“唯有聖靈用說不出的嘆息為我們禱告”

超越言語的禱告

- 默禱 (silent prayer)
- 歸心禱告 (centering prayer)：用一句簡單的禱語，回到神的同在
- 呼吸禱告 (breath prayer)：與歸心禱告非常接近，更強調配合呼吸

呼吸禱告

- 一句簡單的禱語，隨著呼吸的節奏重複
- 不從頭腦發出，乃源自內心深處的渴望與需要
 - 主啊，憐憫我
 - 主，耶穌
 - 主，充滿我
 - 主，卸給祢
 - 耶穌，我愛你

“禱告如此簡單、直接、單調，心靈卻在裏面得安息，
就像安躺在神的臂彎裏...” 《聖韻靈律》 p88-89

操練呼吸禱告

- 在獨處時用呼吸禱告親近神
- 以呼吸禱告開始，其它禱告會自然發動
- 在日常生活中隨時用呼吸禱告回到你與神的聖所

“呼吸禱告不會取代別的禱告，卻支撐著
整個禱告生活” 《聖韻靈律》 p89

面對障礙 – 忙碌

- 一天數次，每次約5分鐘，用呼吸禱告回到“與神同在”的狀態
- 利用零碎的時間：坐車，散步，等候，崇拜開始前後的3分鐘
- 從“任務”到“休息”

“當事已經太多，讓心思不勝負荷，如果還加上「事務」般的禱告，試問如此禱告生活，怎能教人得着真養分和安慰呢” 盧雲《心路》

面對障礙 — 分心

- 呼吸幫助我們放鬆，安頓身心
- 重複簡單的禱語幫助我們回到神面前
- 發現分心，不必與它們糾纏，也不必自責，只需要輕輕回到禱語
- 即使想到一些重要的事項也不要停留，交托或簡單記下，立刻回到操練
- 每一次放下、回來的過程本身也是一種操練，訓練順服、放手
- 其它協助：背景輕音樂，固定的“靈修角落”，蠟燭等“記號”

面對障礙 — 失望

- 不是追求特殊經驗，更不是要神證明什麼
- 無論你是否感受到，神都在
- 相信這段時間蒙神悅納，同時神也在我心裏做工

“不要帶著任何議程來祈禱，只要開放給主所賜下的。記得聖靈在你內心的轉化之工不是在祈禱時間內明顯可見的。它的足跡其後才會見到。” 《歸心祈禱的操練》 p102-103

聖言誦禱(Lectio Divina)

- 從第三、四世紀就有的古老的讀經方法，或翻譯成「靈閱」。
- 從誦讀經文開始，其目的是聆聽主向我說話。
- 用身體感官與經文接觸：開聲誦讀或聆聽。
- 用感性與神的話相遇，而不是用理性分析、解經。
- 在默想中體會神如何對我今天的生命、生活說話，並禱告回應。
- 可個人靈修，或集體操練（禱告會、團契）

聖言誦禱 (Lectio Divina)

1. 安靜下來，調整心靈 (**silencio**)
2. 慢慢地誦讀（開聲讀或聆聽）所選的經文2次 (**lectio**)
3. 讀第3次，反復思考 (**meditatio**)
4. 禱告回應 (**oratio**)
5. 讀第4次，在神話語中休息 (**comtemplatio**)

聖言誦禱（1）

- 先選一段經文，10節左右（詩篇、福音書等）

1. 安靜下來：把心調整在神面前，培養對祂有的渴慕，以至內心有空間來聽神說話（**silencio**）（可以用呼吸禱告進入安靜）

2. 慢慢地讀所選的經文2次，注重尋找神對你有什麼話（**lectio**）

- 有沒有什麼句子，詞，特別突出：「站」出來，你的眼光自然注意它
- 什麼最喜歡（人物，句子，等），最叫你享受？
- 什麼字、詞讓你的心抗拒？

聖言誦禱 (2)

3. 讀第3次，反復思考 (**meditatio**)

- 我生命中哪一部分、哪個處境需要聽見這話？

4. 禱告回應 (**oratio**)：神對我說了什麼？有什麼向我的邀請？有什麼挑戰

- 有沒有接觸到我一些痛苦的經歷，挫折，憤怒？
- 有沒有使我認識到自己的一些事，提高我的自我瞭解？
- 有沒有使我被神的愛充滿，帶我進到祂更深的愛當中？

5. 讀第4次：在神話語中休息 (**comtemplatio**)

操練：呼吸禱告+聖言誦禱

- 找一個舒服的地方坐下（手機靜音），採取穩定、開放的坐姿，閉上眼睛
- 調整呼吸，到一個流暢、自然的節奏
- 配合呼吸，重複一句簡短的禱語，是最代表你心聲的，例如：
 - 主，憐憫我
 - 主，卸給祢
 - 耶穌，吸引我
 - 主，充滿我
- 如果分心了，只需要放下紛擾，輕輕回到禱語

詩篇 27

- 1 耶和華是我的亮光，是我的拯救，我還怕誰呢？耶和華是我性命的保障，我還懼誰呢？
- 2 那作惡的就是我的仇敵，前來吃我肉的時候就絆跌仆倒。
- 3 雖有軍兵安營攻擊我，我的心也不害怕；雖然興起刀兵攻擊我，我必仍舊安穩。
- 4 有一件事，我曾求耶和華，我仍要尋求：就是一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰他的榮美，在他的殿裡求問。
- 5 因為我遭遇患難，他必暗暗地保守我；在他亭子裡，把我藏在他帳幕的隱密處，將我高舉在磐石上。
- 6 現在我得以昂首，高過四面的仇敵。我要在他的帳幕裡歡然獻祭；我要唱詩歌頌耶和華。
- 7 耶和華啊，我用聲音呼籲的時候，求你垂聽；並求你憐恤我，應允我。
- 8 你說：你們當尋求我的面。那時我心向你說：耶和華啊，你的面我正要尋求。
- 9 不要向我掩面。不要發怒趕逐僕人，你向來是幫助我的。救我的神啊，不要丟掉我，也不要離棄我。
- 10 我父母離棄我，耶和華必收留我。
- 11 耶和華啊，求你將你的道指教我，因我仇敵的緣故引導我走平坦的路。
- 12 求你不要把我交給敵人，遂其所願；因為妄作見證的和口吐凶言的，起來攻擊我。
- 13 我若不信在活人之地得見耶和華的恩惠，就早已喪膽了。
- 14 要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心！我再說，要等候耶和華！