

聖言誦禱（Lectio Divina）

聖言誦禱的步驟

「聖言誦禱」是一門歷史悠久的祈禱藝術，過去曾廣為基督徒所採用。這種祈禱是以一種緩慢的、默觀的方式來誦讀聖經，使聖經——天主聖言——成為人與天主合一的媒介。事實上，這個古老的祈禱方式一直鮮活地保存於隱修院傳統中，尤其是本篤會士及其他獻身修道生活者的瑰寶之一。修道者在日常生活中除了禮儀與體力勞動外，固定撥出時間來從事聖言誦禱，從中發覺潛藏於生活中的靈性律動。他們在這個靈性的律動中，發現自己對天父的自我奉獻以及相互關係都逐漸增長，加深天父藉由聖子耶穌基督不斷邀請他們更深地奉獻自我的信念。

1) Lectio — 誦讀 / 聆聽

操練「聖言誦禱」的方法首先要培養深入聆聽的能力，就如聖本篤在其會規序言中所鼓勵的：「以我們心靈之耳來聽」。我們讀經時要試著如同厄里亞先知一般，能夠在輕微細弱的風聲中聽見上主的聲音（列上十九 12）；上主的聲音為我們是「輕微細弱的」，能觸動我們的心靈。聖言是上主特殊的創造之一，輕柔的聆聽聖言就像是「調整心弦」以企求與臨在於聖言中的天主諧調一致。

古代以色列的先知們大聲呼喊，要求全體子民滿懷喜悅地「聆聽」：「以色列！你要聽！」（申六 4）我們在聖言誦禱中也要留意這個吩咐。當誦讀聖言時，一定要意識到我們是在聆聽上主的聲音，而上主的話語常是輕柔的。如果想聽清楚輕聲細語，我們必須學著保持靜默。我們必須學習喜愛靜默，如果我們一直喋喋不休，或總是身處嘈雜聲中，就沒有辦法聽到細微的聲音。因此操練聖言誦禱時，首先得將自己安靜下來，這樣才能聽到天主的聲音。所以聖言誦禱的第一步可恰當地稱為：誦讀（lectio）。

聖言誦禱的第一步驟是「誦讀」或「聆聽」。然而這和現今基督徒閱讀報紙、書籍甚或聖經的閱讀速度不同。這是一種虔誠的聆聽，是在靜默中懷著敬畏的心聆聽。我們聆聽的是上主緘默、細微的聲音，這是上主親自對我說的、不是高聲喊而是個別的親密話語。在誦讀聖言時，我們慢慢地、集中注意力地、小心地聆聽一字一句，這就是上主今天向我個人發出的話語。

2) 默想（Meditatio- meditation）

在誦讀聖言時，我們如果發現某一字或某一句對我有個別意義，便要對這字或句子反覆思考，就像在反芻一般。古代的基督徒常常以動物靜靜地反芻食物的形象，象徵性地表達基督徒仔細地思慮天主聖言。聖母瑪利亞對於基督的所見所聞，常常「默存在自己心中，反覆思想」（路二 19），對基督徒而言，這是一個極佳的例子，因為我們可以在聖言誦讀中看到來自聖言神聖的邀請。不論是反芻的畫面或是聖母的影像都提醒我們，接受聖言就是要記下祂，在不斷地、緩緩地反複口讀耳聽聖言之際，使祂與我們的思想、盼望、記憶、渴望產生互動。這就是聖言誦禱的第二步驟：「默想」（*meditatio*）。在默想中，讓上主的聖言成為對我而發的言語，祂能碰觸並感動我們的最深層。

3) 祈禱（*Oratio-prayer*）

聖言誦禱的第三步驟是「祈禱」（*oratio*）。祈禱有兩層意義：首先是與上主「對話」，這是與邀請我們投入祂懷抱者的愛的對話；其次，祈禱也有「祝聖祭獻」的意義，先前我們認為自己有些部分是不配蒙上主悅納的，我們像祭司般把他們祝聖為馨香的祭品奉獻給上主。在這種奉獻的祈禱中，我們讓誦讀以及默想的聖言去觸動並改變最深層的自我。經由不斷地誦念在誦讀與默想中出現的上主話語——那能治癒人心的話語——我們答覆上主的邀請，就像在感恩祭中主祭奉獻麵包與酒，我們也在聖言誦禱中高舉自己最艱困痛苦的經驗奉獻給天主。經由這樣的奉獻祈禱，我們讓天主聖言觸動並改變真實的自我。

4) 默觀（*Contemplatio- Contemplation*）

最後一個步驟我們只要安歇在主的愛內，祂以聖言邀請我們接受祂那轉化人心的擁抱。沈浸在愛中的人都能體驗「此時無聲勝有聲」，我們與上主的關係也是如此。在愛我的那一位的臨在中，我無言寂靜地安歇著——在基督徒傳統中稱之為「默觀」（*contemplatio*）。此時，我們再次靜默，拋開自己的話語；純然享受存在於上主的臨在中的滋味。

1. 聖言誦禱內的靈性律動

如果想讓聖言誦禱有作用，我們必須回溯過去，才能了解到現代人已經瀕臨全然失落的危險處境。在古代的基督宗教中，「行動」與「默觀」兩個詞所指的並不是兩種不同的基督徒行為（或是不行動）——以「祈禱」與「使徒工作」兩種不同的形式展現。行動與默觀應被視為我們內在不絕的靈性律動中的兩極：溫和地往返擺盪於靈性與上主的「活動」與「接納」之間。

「操練」——靈性的行動——在古代所表達的是我們與上主的恩寵合作，好拔除惡習、發揚善性。靈性行動的方向並非好似作一個使徒般「向外的」；反之，這更是「向內的」，深入我們靈魂最深處，天主聖神在那不斷地轉化我們，以天主的肖像重塑我們。因此，「行動的生活」是為了讓我們見到真我，讓我們按天主原本對我們的計畫重造我們。

在早期隱修院傳統中，默觀有兩層意義：首先是默觀在受造界中的上主（*theoria physike*）——在萬物中的天主（God in “the many”）。其次是默觀沒有任何形象與文字天主本身（*theologia*）——絕對的天主（God as “The One”）。從上述的觀點看來，聖經誦禱是一種操練，在天主的創造中默觀天主。

在默觀中，我們的靈魂停止內在的動作，而只是單純的存在，安歇在我們摯愛之父的臨在中。就像我們的外在生活有許多輪替的時刻，如訴說與聆聽、提問與思考等，在我們的靈性生活中，我們也要學著享受單純地在天主的臨在中得到復甦。默觀這個經驗應該很自然地（如果我們放手讓祂作工）與我們的靈性行動交替的進行。

在古代，人們不會把默觀當作一種目標，要透過一些祈禱的方式去達成，反而只是單純地、心懷感激地當作是天主一再賜與的恩典接受。上主不時邀請我們停止說話，好讓我們純然憩息在祂的懷抱裡。這是我們內在的靈性律動中的一端，稱之為「默觀」。

古代與現代的觀念差異有多麼大呢？在古代，人們是在靈性的活動與接收、實作與默觀中往返擺盪。現代人則將默觀當作一個目標——設想藉由一些靈修的技巧而達成它。如果我們要作聖言誦禱，就必須甘心放棄這種「目標導向」的進路，因為聖言誦禱的唯一目的就是藉著聖言做為媒介，拿出時間和天主在一起。在聖言誦禱的任一步驟中，如反芻思索、奉獻或是默觀，要經歷多長的時間完全看天主聖神，而不由我們來決定的。聖言誦禱教導我們去品味並喜愛上主臨在的不同風貌，不論是行動或是默觀的方式來經驗天主都好。

我們在聖言誦禱中將自己奉獻給天主，而我們是動態的。古代把這種內在的靈性動態形容成螺旋狀的循環——不斷向上提升的螺旋。如果從平面來看，只看到一種往返的循環，如果加上時間向量，就可以看到螺旋狀，上升的螺旋運動代表我們越來越靠近天主。我們整體的靈修生活就應該如此，溫和的往返於靈性的活動與接收中，而上主在其中更緊密地將我們與祂結合。從這個觀點而言，聖言誦禱的各個階段（或步驟），也是這樣在靈性活動與接收的兩極之間的往返。在聖言誦禱中，我們找到自己內在的靈性律動，也發現許多經驗上主臨在的途徑——也就是不同的祈禱方式。

2. 聖言誦禱的操練

1) 個人的聖言誦禱

首先挑選想要讀的聖經章節。有些人願意採日常彌撒的讀經來作聖言誦禱；有些人則喜歡以聖經某一冊逐步地讀。挑選什麼章句都沒有關係，但是必須避免在心理上先預設要讀多少句子：句子的份量掌握在天主手中，而不在人的掌控下。

找個舒適的地方，讓自己靜下來。有些基督徒會先專注於呼吸一陣子；有些人則反覆誦念自己喜歡的祈禱短句或字，好使自己的內心平靜下來。也有些人認為「歸心祈禱」是聖言誦禱的極佳序曲。只要適合你，能幫助你沈浸於愉悅寧靜中一段時間，都是好方法。

其次，開始緩慢、柔和地讀聖言。細細體味誦讀的每一部份，不斷聆聽字句中「輕微細弱的聲音」，就是一種「今天特別為你」的召喚聲。不要期待這訊息像一道閃光或是一陣狂喜。在聖言誦禱中，天主教我們聆聽祂，在寧靜中尋找祂。天主不會伸手緊捉住我們，卻是以更輕柔的方式邀請我們深入於祂的臨在中。

接著，吸收這些字或句子，記住它們。緩慢地在內心覆誦，讓這些字句與你內心世界的掛念、記憶與思想互動。不要怕「分心」。記憶或是思想只是你的一部份，在聖言誦禱時，他們與你所有其他的部分都要奉獻給天主。讓這些內在的沈思與反芻引你進入與主的對談中。

然後，跟天主說話。不論用說的、想的或是圖像式的，或者三者都用，都無關緊要。和天主互動時，就像你與愛你、接納你的人交往一般。告訴天主你在默想時的自我覺察。全神投入體味自己是一個祭司，體味上主用這些字句作為祝福，你默想這些字句時，上主藉此喚起你的思想與記憶，進而轉化它們。告訴天主你在內心深處發現什麼。

最後，就只安歇在天主的懷抱中。等到祂召喚你回到默想聖言，或是與祂對話的時刻，就再照著去作。要學會順勢而為，當字句有神益時就留用，當不再需要時就放掉它。你要高興，知道上主與你同在。祂既在聖言中，也在寧靜中；既在靈性活動時，也在內在接收時。

在聖言誦禱時，有些時候會多次回到章句中，為了品味天主所給我們的章句的經文脈絡，或是為了找尋默想用的新字句。也有些時候，整個聖言誦禱只需一個字或句子就足夠。做完聖言誦禱不需急於評估祈禱品質的高下，好像是要「完成」或是尋求什麼目標似的：聖言誦禱就只是為了藉由誦禱聖言而停留在天主的臨在中。

2) 團體的聖言誦禱

在第三世界中，由於缺少書籍，因此團體進行聖言誦禱的形式相當普遍，基督徒在團體中一起祈禱默想聖經中的章節。以下說明團體聖言誦禱的方法：

組成團體聖言誦禱最好是四至八人。由一人領導團體祈禱的程序以及主持分享。同一聖經章句要誦讀三回，每一回誦讀後要靜默一段時間，也要讓每一個成員有機會分享他們誦讀的成果。

第一次誦讀（事實上這個階段必須誦讀聖經章句兩次）為的是聆聽，讓字或句觸動內心。當發現有感動的字句時要保持靜默，緩緩地在靜默中覆誦、默想。靜默之後每個人分享特別感動他們的聖經字或句。

第二回的誦讀（最好由與第一回誦讀者不同性別的人擔任）為的是在字句中「聆聽」或「凝視」基督。每個人默想著自己所感動的聖經字句，自問這個字句與我今天生活中什麼地方相呼應？換個問法：基督聖言如何觸動自己的經驗，自己的生活？基督如何藉由聖言與每一位成員接觸，讓他們看到、聽到祂。靜默之後，每一個人分享他所「聽到」或「看到」的。

第三次誦讀為的是經驗基督召叫我們去「行動或是存在」。成員們詢問自己，透過聖經字句基督要他們在今天或是本週中有什麼行動，或是成為什麼

（人）？靜默之後，大家作最後一次分享；最後以祈禱結束，方法是每個人輪流為坐在他右邊的人祈禱。

凡是固定而規律地採用這種方式誦讀聖言及分享的人，將會發現這是增進團體信賴感的絕佳方法。這也是團體在舉行正式會議之前，將計畫與希望奉獻給基督的好方法。詳細的作法在本文後的附錄中。

3) 以生命歷程作聖言誦禱

在古代傳統中，聖言誦禱被視為基督徒在創造中經驗天主的重要途徑。畢竟聖經是創造的一部份。如果一個人每天在聖經中找尋基督，必定會逐日成長的，他必自然地在天主其他的創造中找到祂，其中當然也包含他自己的生命歷程。

我們的生活也是聖言誦禱的好材料。我們的掛慮、人際關係、期盼與渴望往往很自然地會與我們所默想的聖經章句交織在一起，這一點前面已有敘述。但是有時候我們也可以單單把近幾天或是近幾週存于心中的經驗拿出來「誦讀」，就像我們在聖言誦讀時緩緩誦讀、品味聖經字句一般。我們可以「傾心聆聽」自己的記憶，聆聽上主靜靜地臨在於我們的生命事件中。這樣我們就可以感受到被上主觸動的歡愉，祂經由我們的記憶觸動我。我們個人的故事因此變成「救恩史」。

對於初接觸聖言誦禱的人而言，先參加團體的「誦讀生活」作為起始經驗，會是一個很有用的入門方式。本文後的附錄將詳細介紹如何進行。一如在團體聖言誦讀中彼此分享誦讀的體驗，可以促進團體的穩固。彼此分享生命歷程的誦讀經驗，也可以促進團體成員間的關係，這也是一種具體的方法，可以把個人的經驗奉獻給上主。

然而，「聖言誦禱」和「誦讀生活」略有不同：團體「聖言誦禱」包含許多團體分享（聖言）；但是，團體進行生命歷程誦禱時，靜默要比分享多。團體領導人的角色很重要，他們要帶領團體作多次的靜默與反省，在整個靜默與反省過程結束前，應避免被個人的分享打斷。個人所選「讀」或「聽」的生命經驗也許是非常私密的，分享要採取自願式的，以保障團體中個人的隱私，這一點非常重要。

簡而言之，開始時先有一段放鬆的靜默，接著回想某一時段中發生的事件。就像在聖言誦禱中找出觸動你的聖經章句一樣，由回憶中選出觸動自己的一件事、一段生命經歷。回顧其中的背景環境、過程細節；試著在其中發現天主是如何臨在或是隱沒。然後將這個事件奉獻給天主，安歇在寧靜中一陣子。後面附錄中將提供帶領團體作生命歷程聖言誦讀的詳細方法。

3. 結語

「聖言誦禱」是一門今日被重新發現的古老的靈修藝術。上主本欲藉著「聖言」讓我們與祂融合，聖言誦禱恢復了這個連結。我們在聖言誦禱中發現內在獨特的靈性律動。我們在靈性活動與接收兩端緩緩擺盪中體驗到上主，從行動到默觀再回到靈性活動的過程中體驗到上主。

聖言誦禱教導我們領悟，天主真的愛我們。在聖言誦禱中我們敢於相信摯愛之父今天不斷伸出雙臂擁抱我們。祂的擁抱是真實的。我們在祂的聖言中經驗到，我們是獨特地被天主所愛的那一位；我們在聖言中轉向天主時，祂特別向我們發言，我們是那獨特話語的領受者。

最終，聖言誦禱教我們認識自我。在聖言誦禱中我們發現，我們心中的任何角落都可以敞開奉獻給天主。在聖言誦禱中上主教導我們明瞭，身為「王者的司祭」的真義：我們是蒙召將一切記憶、希望和夢想奉獻給基督的人。

附錄

團體聖言誦禱的兩種途徑

1) 在團體中分享聖言誦禱

聆聽基督聖言的柔和觸動（字面意義）

- (1) 由一人大聲誦讀聖經章句（兩次），其他成員注意哪一段章節對自己有特別的意義。
- (2) 靜默一兩分鐘。每個人在心中反覆默唸並聆聽這個特別的段落。
- (3) 大聲分享出對自己最有意義的字句。用簡單幾個字說明，不必詳述細節。

基督聖言如何向我發言（寓意）

- (4) 由另一個人再次誦讀原來所選的聖經章句
- (5) 靜默兩三分鐘。反省：「在我今天的生活中，何處被聖言觸動了？」
- (6) 分享：簡單地說：「我聽到，我看到…」。

基督聖言邀請我去作什麼（倫理意義）

- (7) 再換一人誦讀聖經章句
- (8) 靜默兩三分鐘。反省：「我相信上主要我在今天/本週去做……」
- (9) 分享：每個人可以就反省的結果作稍長的分享。（每個人要特別注意自己右邊的人的分享）
- (10) 等大家都分享完畢，每個人為自己右邊的人祈禱。

2) 對生活的誦禱：

將聖言誦禱用在我個人的救恩史上

目的：運用虔誠反省的方法來反省生活和工作中的事件（取代聖經章句的誦讀）。

聆聽基督聖言的柔和觸動（字面意義）

(1) 各人將身、心安靜下來：放鬆、舒適但保持清醒地坐著，閉上眼睛，調整呼吸。

(2) 各人慢慢回想從避靜開始到現在，或是上個月工作以來，發生的事情，它的情節場面如何，有何畫面，有何遭遇？

慢慢地反芻、反省（默想）

(3) 各人專注於某一特殊事件上。

(a) 回顧它的環境、細部的感覺、過程等。

(b) 注意被喚起的動力何處最顯著。是否有轉捩點或是轉變出現。

(c) 上主以什麼方式臨在？對於上主的臨在，當時我明瞭多少？現在呢？

祈禱中奉獻、祝聖（祈禱）

(4) 以聖經中的字或句將事件與反省予以內在的聖化——在祈禱中將自我奉獻給上主。

接受基督的擁抱；靜靜地安在於上主前（默觀）

(5) 保持靜默一段時間

在團體中分享每個人「生活誦禱」的經驗

(6) 主持人請大家回到團體分享

(7) 每個人作簡短的股份（也可以繼續保持靜默）