

## 靈閱 ( Lectio Divina )

韓大輝

神思 第十期 一九九一年 12-21 頁

\* \* \* \* \*

### 摘要

作者指出，靈閱是一遠古傳統閱讀聖經的方法，雖始於隱修士，亦能用於追求圓滿聖經的教友身上。這種「靈閱」的讀經方法，與默想、禮儀及生活都能配合，成為一種神秘經驗和靈修力量的泉源。

\* \* \* \* \*

「靈閱」( Lectio Divina ) 是一個遠古傳統的讀聖經方法，可說是誕生在第三世紀的隱修運動中。其實，隱修並非只為神職人員而興起，最起初是為那些追求完滿聖德的教友，他們的生活非常簡單，主要是將祈禱和工作 ( Ora et labora ) 融合為一，這種單

純的生活正源於福音的精神，那麼閱讀聖經自然就是這種生活的泉源。

經過一些教父、聖師和隱修士的生活見證和推行，「靈閱」漸漸大行其道，成為隱修生活一個不可或缺的成份。到了十二世紀對整個基督徒的國度發生了很大的影響，可惜在十三世紀後卻漸漸式微。本文描寫是十二世紀的「靈閱」，因為在這時期已繼承了教父時代的產業，而且傳留下來的資料也很豐富。

十二世紀的歐洲正經歷一個重生和更新的世代 (Renaissance and Renewal)，歷史學家告訴我們，這時代的新意是根植於一種對自然生命的強烈感覺和嚮往，人們自覺到自身的歷史進程是「創造」的一部份，邁向整個宇宙的整合。這個意識帶動了一個新紀元的重生，不論是宗教、思想、社會、政治、法制、教育、文化、藝術、科學等都有顯著的進步和新的發展，使人類文明史上留下光芒的一頁(1)。當時有很多有志之士，包括教會的牧者，文化界的學者，甚至草根階層的泛泛之輩都或多或少受過本篤會隱修生活的教育薰陶，「靈閱」在這時期一方面受到當時的思想衝擊而變得豐富，另一方面也帶動了這時代的重生和更新。

## （一）「靈閱」的含意

早在聖本篤（St Benedict +550）的時期，Lectio 是指讀出一段聖經的文字，所以與 Sacra Pagina 或 Sacra Scriptura（聖經）是可以互用的。教宗大額我略（Gregory I +604）自幼接受這種薰陶，將「靈閱」描寫為「一個朝聖的旅程，走入心靈最內在之處，達致最圓融的靜境，超出一切形象之外，為尋找那『心愛者』的面容」（2）。為能超出一切形象之外，「靈閱」第一個目標是明瞭文字的意義，其後就是與活生生天主聖言的接觸，如聖熱羅尼莫（St Jerome +419）所說，「聖言是超出一切先知、宗徒、甚至福音之上，要達到那裡，就需要有白鴿的翅膀（聖神的扶助），在朝向聖言走時，是他使人內心『激烈如火』。」（德 48:1）（3）因此，從較高的層次來說，由於每句聖經的說話都是指向耶穌基督，祂是活生生的真理和天主聖言，所以 Lectio 是讀出一段聖經的文字，為能聆聽和接觸天主的聖言。

在隱修院內的 Lectio 是著重「靈性」的幅度（Divina），是指以一種誠敬的心靈、謙虛的態度、清逸的神韻、澹泊的靜超、豁達的風骨、高遠的憧憬

翻閱聖經上的一段文字，涵泳其中意境，漸漸將自我的固執拋開，讀聖神隨著天地的氣息輕輕飄入自己的內腑。在那裡，人達致一種境界，內忘其心，外忘其形，蒼空無雲，靜水無波，融入宇宙本體，與神契合，這些都是十二世紀本篤會隱修院作「靈閱」的特色。

## （二）「靈閱」的神學背景

在十二世紀新、舊意識的交替中，基督宗教無可否認具有很大的影響力。當時有兩種領導潮流的神學思想，影響了整個時期，特別是在 1075-1224 之間。近代學者稱之為學院神學 (Theology of the Schools) 和寺院神學 (Theology of the Cloisters)，它們代表了兩種不同的社會生活型態和兩種探討同一泉源的方法。

在學院神學的發展中，Lectio 後來就引申為對聖經的探索 (Quaestio) 和討論 (Disputatio)，然後將解決了的疑難記錄下來作教學之用 (Lecture or Lesson)。例如：勒安的安瑟莫 (Anselm of Laon +1117) 和亞培拉 (Peter Abelard +114) 都是擅用一些文學技巧 (Liberal Arts) 如：早期希臘哲學

的邏輯和辯證法尋找出聖經文字中所隱藏著的奧義，學院派的學者很多是有本篤會的背景，

不過他們在閱讀聖經方面是著重「理性」和批判的價值，他們的著作是對聖經作理性分析和探索的結果，自然成為當時課堂上的好材料。在寺院方面，有些人卻看不過眼這些學院派的人，認為聖經不該隨便拿來做分析、上課用的，否則會不敬，聖經既盛載天主的聖言，該受到尊重、奉香、作為祈禱之用，所以重點是放在「靈性」和默想方面。一些大師如：盧伯（Rupert of Deutz +1129），聖伯爾納德（St Bernard of Clairvaux +1153），威廉（William of St Thierry +1148）等，寫了很多著作都是他們做「靈閱」的結果（4）。

兩種神學的分別並非在於用不用文學技巧，而是兩種心態。學院神學認為真理只有一個，啟示與理智皆導人向真理，當聖經文字是隱晦難明時，理智就該以思維的法則將之闡釋。這並非是說寺院神學根本就不屑用這種方法，因為大家都承認人有理智是因為人按天主的肖像而受造，不過文學技巧只可成為「智慧」的婢女，他們對所謂「人文學科」都有很深的了解和應用。神學（Theologia）普遍是由聖經和禮儀傳留

下來的「天主聖言」，在學院則著重學術的整理和牧民的應用，在寺院內隱修士們比較專注於祈禱和默觀的生活，兩者都以有系統的方法去研讀聖經的文字。

嚴格來說，人無需經過聖經亦可接觸到神，「自從天主創世以來，祂那看不見的美善，即祂永遠的大能和祂為神的本性，都可憑祂所做的萬物，辨認出來，以致無人可推諉」（羅 1:20），可是人犯了罪後，他辨認萬物，洞悉天主的能力就大大減退，然而「富於慈悲的天主」就決定扭轉人類的命運，這是救贖史的開始，祂為了預備聖子的來臨而選定了一個民族，和他們立了盟約，派遣了先知預告默西亞的世代，無形中天主已干預人類的歷史，明顯地昭示自己的慈愛，而天主在人類歷史上留下了一些特別的痕跡，聖經其實是一班人經驗過天主這一切事跡後而所寫成的。故此，聖經內有天主的啟示，不過，這啟示是為照明人的眼目使人恢復認萬物的能力，研讀聖經是重要課題，因此，它並不使人疏離這個世界，反而更能投入世界，同時尋求更徹底的超越。

### **（三）「靈閱」的方法**

為做好「靈閱」，須從文字開始，隱修士們自始就要不斷接受閱讀的訓練，當然按各人的能力，先從最

基本的發音、文法開始，及至天文、地理、數學、邏輯、外教的古典文學等，當然最重要的是教父的著作。修士們深信，博學能使人開闊視野，進入聖經文字的精髓，嚮往天上的榮福。

「靈閱」不能脫離聖本篤的隱修精神，他認為修道的生活就是學習和實踐如何事奉天主（RB Prologue 45）（5），這理想是透過修士們對長上的服從和兄弟友愛的生活實現出來。他們嚴格修身的活動是要培育「聆聽主言」的心態（RB Prologue 5:14-27），勉力抗拒一切有礙精神生活發展的事，如：好吃懶做，喋喋不休，多管閒事，胡思亂想，忙不過來，好大喜功等（RB 4），謙抑自己（RB 5），嚴守默靜（RB 6）。每天的生活節奏皆由禮儀唱經來界定，讚美天主是生活的高峰和泉源，故又稱為天主的工程（Opus Dei），表明這是本篤會會士對天主的首要本份。其他的時間則分配在工作與讀書上，雖然為了經濟的理由，工作是佔較多的時間，但絕不可疏忽閱讀的時間（RB 48:1）（6）。

隱修士們已承襲一個傳統，就是啟動口脣，喃喃誦讀聖經的段落，旁人是聽不到的。奧斯定（Augustine +430）早已有記載這種做法，這般誦

讀使自己耳目所聽見的句子進入一種「內規」的記憶，方法是重複又重複地去背誦一段文字，就像一隻牛不斷地反芻，讓讀者有時間去利用聯想，使所讀的文字在自己身上產生一種作用，就像聞到香氣、聽到妙音、看到美景、觸到溫暖，漸漸這些感受會強化讀者對文字的記憶，同時又會熾熱自己的心靈（參看依 55:1-3；耶 15:16）。強化記憶、熾熱心靈正好是將聖經的文字銘刻在肺腑之內的時機（參看耶 31:33；則 33:26-27）。

其實這種讀法是與默想（Meditatio）分不開的。默想看來是人勉力集中自己思維的一種方式，其實這只是一塊銀元的一面，而另一面是聖神配合著讀者的開放，漸漸釋放讀者的各種心靈牽制、憂慮從而驚覺神在聖子內流露出來的偉大愛情。這種驚覺並不局限在思維上，它是觸及整個人，隱修士在靈閱中正期盼這一刻。對於這一刻的經驗，有相當豐富的描寫，為有些人心靈感到平安，不其然會心微笑，另一些人可能會熱淚盈眶，甚至啜泣或大哭起來，更有些是感到「出神」（Ecstasy）的地步，預嚐了天國的豐足與欣悅。

由於每個人做默想所經歷的狀態和境界都不同，修士們通常用個人的時間去抒發自己對天主的情懷，他們稱之為「Vacare Deo」，在天主之內的閒適（RB 7:3-18；19:1）。天主用了六日創造天地，而將第七日定為安息日，隱修生活其實是一種嘗試，拋棄其它一切進入天主的安息（freed for God）。不過這種與神的深度接觸並非源於一種憤世嫉俗的精神，要逃離世界，或膚淺地貪圖停留在某一刻與神共融的感受上，反之，他們仍是生活在這世界上但卻不屬於這個世界。聖言並不將人從世界中抽離出來，卻要光照人的眼目，除去一切虛假、自私的面具，使人參透世界的變幻，將世界轉化為新天新地，達至天人合一的理想。

#### **（四）「靈閱」與禮儀**

當人接觸到神，驚覺祂的偉大，因而發現自己的虛無，但同時又是受到神的垂青，就自然從心底裡冒起一種敬畏之情。而禮儀正是透過儀式、讚頌頌（Opus Dei）、以團體的方式、代表整個教會表達和承認這種人神的關係。修士們的生活安排也是隨著禮儀年的節令（將臨、聖誕、封齋、復活等等）和每日讚頌的時辰，演繹成為光榮天主的詩篇。盧柏（Rupert of

Deutz) 在他的《論讚禮》(De Divinis Officiis) 一書中就強調了天主的奧秘是如此偉大，它須逐步溶入人間的節令、時辰，讓人每年有時間去細味降生、苦難、死亡、復活、升天等奧跡，因此所應用的禱文、讀經都企圖表達所要慶祝的奧跡。

事實上，從第九到第十二世紀，在本篤會寺院中所輯錄下來的禮儀經文和慶典非常豐富。修士們以聖經、傳統的禮儀和教父的著作去編訂他們的禮儀和祈禱，從另一角度看，他們的禮儀正好又是教會承傳對聖經的詮釋。例如：將臨期的禮讚選用了很多篇依撒意亞先知書，那麼這些片段的詮釋亦順著禮儀的指引用來闡明今日教會期待默西亞的意義。故此，修士們的靈閱是不能與他們的禮儀分割的，而且是彼此互為因果，「靈閱」成了禮儀更新的動力，禮儀將「靈閱」的精髓實現出來。為此，「靈閱」並不只是個人實踐的事，而是被納入了教會舉行禮儀、慶祝聖事的動力內。

梵二後所修訂的聖事禮儀正強調了這一點，故此，教會在舉行任何聖事時都該賦予適當的聖言宣讀，直至今日的禮儀 *Lectio* 是解一段讀經的意思，如：

*Lectio Sancti Evangelii secundum Lucam*，一段

按照路加記載的福音，甚至連在個人告罪、病人領聖體時都盡量按環境舉行簡短讀經。

### （五）「靈閱」與生活

「靈閱」的作用並不只限於個人的默想和禮儀，而是要整合信仰與生活，所以也影響生活上每個重要的成份。事實上，十二世紀的重生並不只標榜人們對生命有強烈的感受，而引發各方面的大躍進，還說明人們閱讀聖經時，如何吸納了其中的智慧而栽植人性的價值、整頓人生，是助人整合自己的生活，尤其是倫理道德方面的提昇。

今日人們對聖經只是當很多本書中的一本，基督徒中有很多連聖經也沒有的，更談不上認識和尊重，甚至乎在修院和信友培育過程中有很多時間花在學習研究聖經，卻未能盡量發揮「靈閱」的祈禱幅度。在舉行禮儀讀經時，多次我們只用單頁或小冊子宣讀天主聖言和奉香，在標記上，我們對聖體聖事相當尊重，是用鍍金或名貴的器皿（聖體盤、聖體光），但我們往往沒有考慮為天主聖言做一本精美的讀經本

（Lectionary），假如我們未能讓天主聖言影響宗教禮儀上的標記，又怎樣奢求影響世界呢？

「靈閱」其實是一個遠古有效的傳統幫助我們接觸天主聖言。在起初看來是一種讀經技巧，但最終卻是一種「奧秘的經驗」、靈修力量的泉源。作為技巧，它是著重喃喃背誦、記憶某一段經文，從這一段盡量聯想其它的章節，直到這裡我們只是做明悟上的功夫。可是在過程中，我們的心靈也漸漸開放，隨著聖神的指引，開發空靈高遠的心境，淨化慧眼去參透世界，提高人格的涵養，促進身心的和諧，感受天人合一的樂趣。Guerrico d'Igny 勸告其弟兄說：「聖經就像一個花園，你們跑了進去，不要閒逛或匆匆忙忙，卻要在每個文字上吸取其精神，就像一隻勤奮的蜜蜂在每朵花上吸取蜜汁一樣。」（7）

#### **（六）附錄：「靈閱」與聖經分享**

「靈閱」固然可單獨去做，但為很多人來說在起步會有困難，往往會缺乏恆心，但若能以小組形式去開始，可能比較容易，以下提供一個聖言分享的方法可幫助我們學習和體驗「靈閱」的意義：

#### **聖言分享——背誦聯想法**

人數：兩人也可以開始，最好不超過十二人，否則所用的時間便會太長。成員之間可以是相當熟落

和自然的，如：親人、朋友、同學、各類善會等等。

時間：每週一次，每次聚會約一小時，但成員該恆心，最好一連十二個星期都能出席，十二次後再作檢討。

環境：不論是家居、戶外甚至是工作的地方皆可，只須安寧清靜則可。在適合地方放置一個耶穌的聖相（如：Icon），為提醒人們祂的臨在。

準備：每個成員人手一本聖經（新、舊約，屬同一個版本的，如思高聖經學會出版的），精神上要三心兩意：虛心、耐心、誠心，字意和愛意。

協調：通常每次的聚會要有一個人領導，他按著程序帶領成員做分享，最好他能先對指定的讀經有點認識。

選經：初試者可先由福音開始，選十二段較容易的著手，也有人歡喜順著禮儀年應用主日的福音，讀經的長度大概是 8 至 12 節。

程序：□領導者請一人或全體一起朗讀一次。

□各人靜默 12-15 分鐘將整段記在心裡，可微微啟唇、喃喃誦念，但要避免騷擾他人。

□領導者請其中一人開始背出第一句（可口語化，但最好按原文背出），然後第二個第二句，如此類推將整段背出來。如果節數少，人數多，即使整段背完後，尚未背過的人可重頭再來。與此同時領導者可指定另一人作團體的「記憶」，即是，他打開聖經在每個同伴背完一節後，他再將原句讀出來。整個背誦過程，可重複再做一次。

□背讀完畢，領導者邀請大家提出一些疑難，大家可彼此解答，但不宜太長和執著，遇有答不出的問題，可記下來，留在日後再尋找答案。

□然後領導者讓大家靜十分鐘，各人可在另外的聖經章節尋找另一句配合自己所背誦過的一節。然後大家輪流分享那句。例：假如所背誦的是若 10:11-18，分享時可說：「若望福音第十章第十一節：我是善牧，使我記起厄則克耳先知書三十四章十五節：上主說我要親自牧放我的羊。」

□在分享聖經佳句後，再靜一會，讀各人有機會「舉心向上」作個人的讚頌、感恩、祈求和定志。然後領導者可邀請大家分享自己的心得、生活經驗和祈禱意向。初做分享時不宜太長。

□最後，領導者（或由他邀請其中一位成員）作簡短的結束祈禱或唸天主經。

筆者曾多次以這種方式與修道人及平信徒做聖經分享，在開始時很多人會抗拒背誦的部分，因為懼怕在人面前背不出來，會有點尷尬，所以覺得有些壓力感，可是一經嘗試之後，就領會其中妙處，而且每次背誦都有進步，經三次聚會後，很多人能在10分鐘之內準確地背出來。一般來說，最大的困難是開始，並要給自己時間習慣，一連做十二次後再檢討。至於生活分享方面，在多做幾次後，就會來得很自然、真實，故此在起初不必太著意。

## 註腳

1. Cf. Benson R.L.-Constable G. with Lanham C.D. (ed.), *Renaissance and Renewal in the*

Twelfth Century (Clarendon Press, Oxford 1982).

2. Expositio in I Regum, IV, 49: PL 79, 267.
3. Lettera CXIX, 10: S. Cola traduzione e note, Vol IV (Citta Nuova, Roma 1963) 69.
4. 例如：Rupert of Deutz 有很多著作，其中大部份是充滿豐富的神學思想，而且都是 Lectio Divina 的結果，參看拙作 "Mary as the Sanctuary of the Holy Spirit - Sacrarium Spiritus Sancti. A Lectio Divina from the De Operibus Spiritus Sancti of Rupert od Deutz", Theology Annual 11(1987-88)63-92.
5. 聖本篤會的會規 Rule of St. Benedict (=RB).
6. 以下是當時本篤會的日程表〔參看 Scheider E., Les heures benedictines (Grasser, Paris 1925) 〕
  1. 2.30am 守夜祈禱 ( Ad Matutinum / Virgilia)

個人退省 休息

2. 5.00am 晨禱 ( Ad Laudes)

祈禱結結束時剛好是黎明時份 閱讀

3. 7.30am 日間祈禱 ( Ad Primam)

祈禱後 工作

4. 9.00am 日間祈禱 ( Ad Tertiam)

祈禱後 閱讀

5. 12.00 日間祈禱 ( Ad Sextam)

祈禱後 午餐 靜默午睡或閱讀 工作

6. 3.00pm 日間祈禱 ( Ad Nonam)

祈禱後 工作

7. 4.30pm 晚餐 ( Ad Vesperas)

祈禱後 在日落前進餐

8. 6.00pm 夜禱 ( Completorium)

祈禱後 嚴守默靜 個人退省 就寢

7. Discursus "Qji Habitas", 2: PL 185, 211.

