

傾心靜聽

六、傳統修道祈禱的四步驟

首先我先解釋這四步驟拉丁字的意思，**Lectio Divin** 是讀，而且是讀出聲音的。**Meditatio** 默想、反覆思索，但不是今日的推理，過去的默想是不斷地重覆唸聖經，一遍又一遍，許多其他宗教也採用這種方式，像佛教的佛珠，用短句，不斷地重覆。主要的目的，是將這些含意深入我們的生活中，用在生活中。**Oratio** 祈禱，是由默想進入祈禱，是一種很自然的現象。最後是 **Contemplatio** 默觀，靜止在天主的聖愛內。這四個步驟與我們讀經有很密切的關係，讀經是由字面意義逐漸深入而進到更深一層的意義，但我們常常只停留在第一步——字面意義上。

聖經的存在是爲了幫助我們改善生活，我們反省自己的生活，以聖經爲藥引子而進入祈禱，長期的祈禱自然就轉爲默觀，去體驗天主的大愛，沉浸在愛中。這就是整部聖經要告訴我們的，也是我們作 **Lectio Divin** 的目的。

前面我們談到聖經四義時，在解釋的過程中，提到首先讀聖經的章節，然後進入默想，將聖經的內容應用在我們日常生活中，就是吸取與生活有關的章節，幫助我們改善生活，這時由默想進入祈禱。在默想時，我們常發現自己的生活與聖經的期許有一段距離，自己感到無能又無奈，常會生氣或消沉，我們若能勇敢地、誠實地面對自己，看到需要改善之處很多，這時我們只有轉向天主、轉向基督祈求幫助，開始祈禱。

我們常忽略了「救贖」的本意，不論用得救、拯救或救恩都要靠他人的力量才能救自己，靠自己無法做到的。而我們唯一能做的是使我們的生活「不像樣」，因爲不像樣，才需要幫助，需要改善，需要救恩。但要使自己的生生活過得「不像樣」，還需要「技巧」。不幸的是很多人缺乏這種技巧，尤其是獻身的修道人，因爲他們要過的是「被尊敬的生活、潔淨的生活、有節制的生活、清白的生活，因此他們從來不懂「得救」的經驗是什麼，只相信宗教是美好的，所以不能面對也不想面對由天主、天主聖言、良心聽到關於自己不完美的事件。

如果我們躲避這些，我們永遠不會體驗到「得救」。我們不是任何特殊階級，而是和大家一樣依靠天主的救恩、天主的恩賜而得到救贖，所以我們必需面對它們。在「得救」的過程中大家一樣，不是靠自己力量，而是天主白白的恩賜，我們能瞭解天主的恩賜，才能真正地體驗救恩的真諦。就像我們對自己的身體，不敢看醫生，怕被查出病來，

生病初期容易治療，但拖得太久，等病重之後，就無法醫治；我們的靈魂也是如此，常自認「我很好」，不需要幫助。讀經及默想是幫助我們將自己的需要完全的呈現在天主面前，沒有什麼高度的神秘經驗，而是冷靜地、清楚地看到自己的需要，如果不向天主求得救恩，我們就會被自己所毀。

我哥哥是位很冷靜的人，沒有一件事會令他緊張、混亂，他是個百分之百理性的人。有一次我在他家吃飯，他要開車送我去機場，他說了兩三次：「我們該走了！」為我那只是在提醒自己，最後我們終於出發了。他一直保持很冷靜，但在半途中，他說：「我肯定我們是趕不上這班飛機了。」但他仍是沒有半點著急，奇蹟似的我們趕上飛機了。大部份的人不是如此，通常都會很緊張，我們不喜歡緊張，也不喜歡面對那些情況，但在沒有辦法時會用閉上眼睛，或把頭蒙起來等方式希望它就這樣過去。

從神學的觀點來看，聖經是天主救恩計劃的一部份，我們讀經時所扮演的角色，就是預備自己接受救恩，條件就是將自己所讀的運用在生活上。我們因此而開始祈禱，經過一段時間後，我們的祈禱產生效果，我們逐漸了解天主的本性就是要拯救我們，我們也越來越喜歡去經驗天主的臨在。

很重要的是我們要意識到這四個步驟是同時出現，但仍有先後次序。如果我們想從默觀開始，那是很愚蠢的。但有人就是如此，因為他們看了很多有關默觀的書籍，他們覺得不錯，就開始進入虔誠的境界，例如睡覺時點著香，沒有什麼意義，只是表示一些虔誠的氣氛而已，或是新鮮感，這些無法改變我們的生活，實在是沒有用。有的人先開始祈禱，做私人或團體的祈禱，他們常感到這些祈禱很分心，令人不舒服。因為不了解這四個步驟的層次，忽略了最重要，最基本的第一層次——**Lectio Divin** 讀聖經。雖然我們仍然保持唸日課、私人祈禱……等，若放棄讀聖經，就像一棵植物沒有土壤，它仍可以活上一段時間，但很快就會枯萎。或者像一隻駱駝，若沒有水喝，很快牠的駝峰就萎縮。我們的祈禱生活亦然，若不舉行 **Lectio Divin**，短期內不會怎樣，但不能持久。一段時間後，我們內心必定有變化，因為內在所儲存的精神食糧已經用罄，這些幫助我們與生活搏鬥的動力——信仰的力量削減，因此在自我的認識及與人的關係都出現了問題。每個人的情況不同，有的人很快就出狀況，有的人能維持長一些時間，只是早晚的問題。

許多神修的導師，在輔導時，聽了半小時，受輔導者都在說別人的錯，當時導師只簡單地提醒：「你做了 **Lectio Divin** 嗎？」若說：「有啊！」那麼他會再問：「你是如何做法？」事實的經驗是：不保持與天主聖言接觸，我們的信仰及生活品質就會低落。聖伯爾納德常用聖若望福音第六章的象徵來表達讀天主的聖言好比吃麵包，那是精神的食糧。麵包是養身體，聖言是養靈魂。讀聖經是我們基本的精神食糧。

再者，食物固然重要，但更重要的是要會消化。

我們從牛的反芻作用來看，牛有兩個胃，一是暫時的，一是永久的。食物首先進入第一個胃，儲藏在那兒，等過些時候再反芻出來，慢慢地細嚼。這種反芻作用我們稱之為沉思默想，或反覆思索。也就是說：首先我們把天主的聖言儲藏在記憶的胃內，一天內不斷地取出反覆咀嚼。我們若有良好的食物，正常的消化，那我們就會身體健康，氣宇不凡。聖經內很多處都提到飲食正常時，令人感到滿足。同樣，祈禱不是我們在「做」什麼？而是像我們獲得「飲食」的結果。換言之，祈禱是我們獲得了精神食糧——天主的聖言之後的效果。

我們的祈禱或生活中出了問題，是由於忘了吃東西。如果我們在物質與精神上都維持有正常的飲食，良好的消化，自然就會像聖詠所說：「我的心靈湧溢出優雅的言詞。」也就是說，我們在讀經時用心地接受天主的聖言，在心中反覆思索，像是道成人身，再經我們口中發出既是天主的話，也是我們的話。天主的聖言是我們祈禱的源頭，加強了我們祈禱的力量，因為我們是用天主的話向天主祈禱，以基督的心意、基督的意識向天父祈禱。當它藉聖神的力量完成時，我們的祈禱實在是基督的祈禱，是基督在我們內藉聖神的力量向在天之父祈禱。藉祈禱的過程引領我們進入天主聖三內，即首先接受天主的聖言進入我們內心，使祂成為我們自己的，允許祂在內部改變我們。當其轉向為祈禱時，是在表達我們自己，同時也表達基督，所以是表達出我們和基督聯合在一起，在基督內。因此，我們的讀經成為很強的行動的動力。它不是在填補時間，或做一些無害的事，必須是個人願意向聖言開放，深入與天主有親密的來往。

當我們「吃飽」之後，下一步該做什麼呢？就是在「主內休息」，休息並不是沒事做，而是最忙碌的時刻。我們作過試驗，人的睡眠時刻很重要，此時將體內很多的毒素排出體外。所以這整個系統是我們基督徒生活奧跡的一部份——即先有食物，後有休息；若沒有食物，其他一切免談。而我們就會停留在原處，結果是煩燥、不滿……。我要強調的是讀經引領我們進入祈禱，真正的祈禱幫助我們在精神生活上突飛猛進，因而改善我們的日常生活及人際關係。