

# 傾心靜聽

## 七、團體的 Lectio Divina

1. 禮儀 (Ritual Framework): 舉行團體的 Lectio Divina 時，應有開始禮儀來幫助大家進入情況。禮儀的方式可由大家決定，例如大家聚齊後，靜默片刻，或劃聖號，唸呼求聖神經文，或唱一首歌.....等。這禮儀是為幫助大家將其他一切事物放下，而開始現在要做的事。

2. 讀聖經：讀經的方式有幾種，由大家決定用哪一種。

(1) 整段唸: 首先全部唸一遍，然後再分段唸，段與段之間停片刻，有人會覺得有幫助。

(2) 分句唸：就是按節唸，大家輪流，每人唸一節，可以順唸，或誰想唸哪句就接下去，節與節之間停片刻。這種唸法比較慢，可能只有唸一次的時間。

(3) 用不同的譯本：這方法有人會覺得分心。

3. 給時間及空間作反省，建立默想的氛圍：對所唸的內容，作一些回應，簡單地提出這句的意義、解釋或他處相類似的句子，但不是討論。另一種回應是祈禱的果實。這些是團體自己發展出來，得到共識後去實行的。

4. 團體的回應：最後留些時間作團體信仰的分享。

5. 結束祈禱。

## 八、個人的 Lectio Divina

首先再說明一下「默想」(Meditation) 的意思。在修道生活傳統中的默想，沒有主題、沒有對象、沒有推理、沒有想像，只是不停地重覆誦唸聖經章句或經文，像牛吃草似的反覆咀嚼，使天主的聖言深入心坎。像唸玫瑰經，早期的玫瑰經沒有加耶穌的奧跡。修道人常用聖詠來默想，因此有「口中唸聖詠，心中有基督。」之說。Lectio Divina 的第二步驟的默想是指的這種方式，與今日所謂的默想方式是不同的。

我們仍從七方面來說明如何作好個人的 Lectio Divina：

1. 準備工作的重要: 我稱這準備工作為「緩衝區」(Buffer Zone)，像火車箱彼此銜接之處。我們不能從外面匆匆忙忙地跑進來，一面喘氣，一面開始祈禱或讀聖經，這樣對天主是很不恭敬的。我們需要給自己一些時間緩衝一下，收斂一下身心，以免人在裏面，而心仍掛在工作上。在祈禱時，有人會睡覺，或感到無聊、分心走意、不安.....等，主要原因是「缺乏興趣」。我們常用身體太累、不舒服、工作太多太重、太疲倦.....為藉口，如果這時有件新奇有趣的事發生，我們的精神都來

了，而那些藉口都會不見。此外，我們常認為「我們該做些什麼」，很難接受「不做什麼」的情況，因為坐在那兒祈禱，似乎「什麼也沒做」而在浪費時間。一個有智慧的人，他處理事件時，應能抽身而出，站在高處俯視整個情況，才能查出其欠缺之處，而不是像一隻無頭蒼蠅瞎忙碌。所以我們必須在讀經與其他工作之間，有些緩衝的時間。如果我們有卅分鐘時間可以讀經祈禱，我們利用前十分鐘來作準備，讓自己安靜，先聽些音樂，看看窗外的景色，為幫助自己消除心中的雜念。若在此時想起什麼該做或該處理的事，用小本子記下來，等祈禱完再處理。至於祈禱前幫助自己靜心的方法，各人不同，找出最能幫助自己的方式，主要的是使自己放鬆，祈禱時能專心。

2. 禮儀 (**Ritual Opening**): 以禮儀開始，表示對它的重視。再加上有特定的時間和地點，更顯示出其重要性。尤其是地點，應是專為讀經而設的，不與日常生活及工作地點混淆。即使在房間的一角落，每當我們走近那角落，就知道要開始讀經祈禱了。這小小的地方，每人按自己的方式稍加佈置，如有張小矮桌，上面放置小十字架，蠟燭等，人可以席地而坐，使之充滿寧靜祈禱的氣氛。我們讀經時的姿勢 (**Posture**) 很重要，不論是坐在椅子上或席地而坐，背要直，為能幫助體內血液循環流暢，頭腦就會清醒。這些都是幫助我們培養氣氛，進入情況。

3. 口誦經文 (**Read Text Vocalise**): 個人作 **Lectio Divina** 時，要將經文唸出聲來。今以七項原因來說明其重要性。

- (1) 是 **Lectio Divina** 的特色 (**Makes Lectio Divina Special**): 它與其他閱讀聖經或聖書不同，我們作了之後，才能瞭解其重要性。
- (2) 幫助我們慢下來 (**It Slow Us Down**): 因為「看」可以一目十行，結果什麼也沒有看到，若慢慢唸，收穫會很豐富。
- (3) 給予深刻印象 (**It makes more impact**): 讀出聲音是以眼看、以口讀、以耳聽三面具備，印象深刻。
- (4) 減少分心 (**Reduces distraction**): 分心是可以避免的，我們若真正願意並渴望祈禱，自然可以靜下心，集中心神。出聲誦唸幫助我們集中心神，像紗窗紗門擋住蚊蠅進入室內一樣。
- (5) 吟詠讚頌 (**Highlight Poetry**): 聖經內很多是用詩歌體裁寫成的，簡潔而含意深，多宜於詠唱，以觸發人的感情。教父們說，讀經可以觸動我們愛的 ability，先讓我們產生思想，由思想推動我們而產生愛的 ability，吟唱詩歌能直接啓發這種能力。
- (6) 啓發相互的關係 (**Reveal connections**): 例如考試時，看不懂某字或某句，只將上下文多唸幾次就想起來，因為很多的記憶是靠聲音，尤其是外國語文。
- (7) 幫助記憶 (**Aids Memory**): 上面說過很多記憶是靠聲音，將天主的聖言，藉自己的聲音深深地印入腦海。不但可以改變

目前的生活，在未來的生活中也會用得上。讓天主的話成爲我們的一部份，在生活中表達出來。

4. 回應的祈禱 (Prayer-Response): 我們的祈禱有時容易，有時艱澀，但大部份時候需要幫助。用聖經內天主的聖言來與天主交談就容易多了。例如路十八 9-14 法利塞人和稅吏祈禱的比喻，我們只要效法那稅吏，低頭捶胸說：「天主，可憐我這罪人吧！」尤其是聖詠，都是很好的祈禱文。例如：「我要默想你的法度，也要沉思你的道路。」詠一一九 15，「我選定了真理的途徑，我矢志服從你的令諭。」詠一一九 30.....這些小小的禱文，都是向天主的祈禱，我們可以從中選取所需。我們一邊唸，一邊注意天主願意啓示給我們什麼，再從中獲取力量。所以由讀經進入祈禱，祈禱幫助我們瞭解所讀的，這是相輔相成的。我們不要讀得太快，給時間讓這些經文、祈禱及所獲得的思想深入心坎內而紮根。

5. 反覆思索 (Recapitulation): 每唸一段經文，就不斷地重覆多次，慢慢讀。讀經不是競賽，看誰讀得快，讀得多，而是慢慢地深入。聖經上任何一句話，都具有天主的力量，可以改變我們的一生。我們只要隨著聖神的推動而繼續，從不同的角度去了解同一的奧跡，體驗並深入。所以我們所談的不是什麼新而特殊的資料，只是從不同的層面去看，而後得到新的或更深入發現。例如與一位認識多年的友人，第一次一同趕火車，這時你們彼此會看到一些狀況是你們所不熟悉的，這時你們彼此又有了新的認識、新的發現。同樣，在不同的情況及背景下讀經，也會有不同的體驗和發現。

6. 收集 (Encapsulate): 將所獲得的資料，收集在記憶庫中，有的需要重新組合後再收藏。我們知道做 *Lectio Divina* 時可以把天主所賜的特殊靈感，收藏在記憶庫中備用，也可以用卡片將資料記錄下來備用。這些都可以隨時取出誦唸，或幫助他人。

7. 結束禮儀 (Ritual Closing): 與開始禮儀一樣，簡單而隆重。結束禱文可以自編，但應包含:向天主呼求，祈求的內容 (可採用本日所獲) 及結語。

## 結語

我們談了有關 *Lectio Divina* 的特質及舉行的方式，不論是個人或團體一起練習，對我們都是有很大的助益，但也有限制。在團體中我們要注意大家的情況及需要，這樣就限制了個人的需要與自由發展。團體的互動可以激發個人的靈感，個人練習時就缺乏這種外力的鼓勵與互動。