

傾心靜聽

一、Lectio Divina 與一般讀經或看聖書的不同

大部份人都會鼓勵別人閱讀聖經，而且將聖經放在你面前，讓你自己去讀。這樣有時會很有幫助，有時則會只有一些幫助而已。讀聖經與看電腦說明書不同，電腦說明書很容易看得懂，聖經則不然，尤其舊約中列王紀和肋未紀，看起來很吃力，不知它到底要對我們說什麼。所以閱讀聖經需要一些訓練，學習去如何閱讀它。

現在我就從七個方面來說明 Lectio Divina 與一般讀經或看聖書的不同：

1. 不可預知的 (Unpredictable)：讀經就像在探險，你不知道會發生什麼，最糟糕的是你在讀經時會想要去控制它。

在世界各地的旅館及汽車旅館都有「基甸聖經」(Gideon Bible)，這是基督教的聖經版本之一。在這部聖經的最後，有這些問題：當你讀了這些章節之後，感到難過嗎？當你讀這些章節之後，感到頭痛嗎？同意嗎？好像在吃藥片。

我們若靠自己診斷自己的問題，就會失去天主要賜給我們讓我們驚訝的能力，也失去分辨的能力，變成被動的、完全依靠聖經。而我們在聖經內所尋找的若只是安慰，這樣也很容易破壞了讀經的原意。

聖經所包含的不只是安慰，也包含挑戰、判斷及寬恕。天主要拯救我們，不是只給安慰，也指出我們的罪過，天主的神聖判斷奧跡就是為了救我們。如果我們去限制天主的聖言，就聽不到天主要告訴我們的真正話語了。

當我們想買一本書時，會先去看作者是誰、封面的設計、封底的簡介等等，若喜歡就買，不喜歡就不買。閱讀聖經可不是這樣，要給自己機會去接受那突如其來的驚訝。用聖經作 Lectio Divina 時，我們不知道天主要告訴我們什麼，給我們什麼指示，所以我們會感到不安。只有我們真正感到不安時，我們才算準備好去聆聽天主的話。在 Lectio Divina 的開端禱文中，我們常用小撒慕爾的祈禱：「上主請發言，祢的僕人在此靜聽。」(撒三 10)，這很像聖母瑪利亞的祈禱：「看！上主的婢女，願照祢的話成就於我罷！」(路一 38)。僕人應聽從主人的話，按主人的指示做事，所以主人一下命令，僕人就開始行動。我們是天

主的僕人，一聽到祂的聲音，就該立即行動，並且放棄自己的意願，按天主的指示行動，做祂所命令的一切事。

聖保祿宗徒在「致羅馬人書」中用了兩次「服從信德」，像是書信中開始與結束的兩大支柱。我們也該以信德的精神來做 *Lectio Divina*，這種信心是無條件的服從。先傾聽，然後隨之行動。聖本篤在他會規開始的第一個字就是「聽」，猶太人的每日誦念的經文的第一句話也是：「聽，以色列人！」所以做 *Lectio Divina* 時，最重要的是要有「聽」的精神，不是去求學問或要控制整個情況，而是要準備好接受令人驚訝的指示，放棄自己對聖言的看法，由祂來引導，走向祂要我們走的方向。記住，不要選擇聖經章節。

很多人喜歡選自己喜愛的聖經章節，所以他的聖經只有二十頁，每次都重覆同樣的經文，而且都是令人安慰的話，像：「我永遠不會忘記你……。」聖經上有很多話，從來不被人接受，也沒有人引用，或是將它寫出來。像「在天主前卻是可憎的。」這是耶穌說的話，在路十六 15，我也不喜歡這句話，但它確實是耶穌所說的。

在讀經時我們常會遇到不喜歡的句子，或具挑戰性的，或是指出我們弱點，我們就會跳過去，或換一頁。有時會這樣想，耶穌這樣判罪是什麼意思？或好像在判罪，但這些卻又是人們所景仰的。這時危險的是我們聽不到天主真正要對我們說的話，我們只聽我們想聽的，或是我們同意的。像在講退省時，道理之後，有人會來告訴你那道理有多好。實際上，這人所聽到的又是原意的多少？他只是聽到了能肯定他的觀點那部份而已。

如果修道院內分裂為二派——右派和左派，前進的和保守的；若你講道時保持中間路線，你會發現雙方所聽到的是多麼不同，都是只聽到他們所要聽的。我們大家都是一樣，不喜歡聽的就讓它過去。這是世人的弱點，也是造成失敗的原因。所以讀經時，我們要真正地傾心靜聽，以一位上主的僕人的精神去傾聽主人的吩咐。有時我們會用「收音機」來比喻 *Lectio Divina*，而不是「錄音機」，因為當我們打開收音機時，我們不知道它將播什麼，可能會聽到些新的訊息。「錄音機」則是事先由我們選好帶子放進去，所以我們知道其內容。重要的是讓自己接受新的並在意料之外的訊息。

一九七二年，我在英國讀書時，正逢他們大選，那時是勞工黨執政，保守黨競選的花招是製作了一幅很大的海報，上面印了所有勞工黨政要的相片，上面只寫：「昨天的人、昨天的人。」他們成功了！因為勞工黨已是「過去」的，新的時代應由新的政黨領導。這個理由也適用於我們的修道生活上，我們常常抓住過去不放。我們可以如數家珍似

的將進入初學院至今所經歷的一切：熱心、守規、喜樂、挫折、委屈……告訴你們。我們一直都生活在過去，與過去打戰，而忽略了現在與未來。有的修道人，本身很好，只是在他的生活中只有一卷錄音帶，走到那裏帶到那裏，不斷地重覆播放，使腦子裏充滿的就是這些事。所以不論是出外渡假、視察、退省等，談的都是它。結果人會問：「爲什麼我聽了道理之後，都得不到我要的答案？」事實上，我們應改聽「收音機」，以獲取一些新的訊息。因此，重要的是在讀經時，不要自己選經文，像聖保祿的書信，他在開始時，總是用很多動聽的話、讚美的話來安慰人，然後才提出他寫信的重點，如果我們只選好聽的及讚美、安慰人的話來讀，就永遠聽不到保祿的重點。所以我們應隨時準備好接受天主那不可預測的指示。

2. 規律而長時間的練習 (Long-term Practice-Regularity): 你們說，水和石頭，哪一個比較強？有一塊大石頭，天天都有水滴在上面，經過千萬年後，那石頭上就有了個洞。水在表面上看起來是那麼柔弱，實際上卻是很堅韌的。Lectio Divina 也是如此，經過規律而長時間的練習，會使堅硬的心軟化。Lectio Divina 不是拿起來試一試就能立即見效，更不是在短期內，就能解決所有的問題。

現今世界的趨勢，講究「快速」，節省時間，馬上見效。像速食品：即溶咖啡、牛奶及速食麵……等，用開水一沖即可食用。由於講究「快速」，我們澳洲在教育方面就遇到很多困難，學生接受教育時，先問有什麼效果？而且要看得見的效果，就是看得到利益，否則不肯學習。像學習外國語文，由於文法及用詞上的差異，初學時一定困難很多，他們若看不到目的，就不肯學。可是基礎是打在地底下，常是看不見的。現今的初學者們在初學院內也很缺乏耐心，迫不及待地希望有神奇般的改變——一夜之間就能成聖。實際上我們大家都一樣，希望我們的神修生活有快速的進展。不論做什麼，做了六個月就覺得很久了，更談不上六年。

最近我與一個人談話，他就是只有一卷錄音帶的人，我跟他說，「你可不可以二年之內不聽它？改變一下你的生活，試些新的方式。」他只做了二個小時。Lectio Divina 是需要長期練習，最重要的還要定時，即使在新鮮感過去之後，仍持續定時，堅持到底，而不去注意效果，不要每天問自己，有進步嗎之類的。

我有一位朋友，體積很大，他一直都在節食減肥。最近遇見一位醫生，他抱很大的希望。醫生給了他一個飲食時間表及規則。首先，在二年之內不量體重，其次在頭六個月於晚餐與早餐之間不許進食。第二個六個月是晚餐至早餐至午餐，這中間不許進食。最後是除了正餐外都不許進食。實際上這是很簡單的方法，就是培養良好的飲食習慣，

在正餐外不進零食，最後的六個月，再看看餐桌上食物是些什麼。真正的改變是靠教育方法的改變，以及定時、恆心、忠實地實行，而不是靠磅秤。除了嬰孩才會有驚人的成長，其他的則都會有進展，但卻很慢。

所以 **Lectio Divina** 與一般的讀經不同，是要經過長時間的練習，而沒有很顯著的進展與改變。所以不能要求有戲劇性的改變。重要的是要記住，將我們自己整個的未來生活順服在天主的聖言。也有人以用餐來比喻 **Lectio Divina**，每天定時、定量、有營養而沒有零食。

有一點我們可以肯定的，就是當我們練習 **Lectio Divina** 時，某句話打動了我們的心，雖然有時只是那麼一點點，但我們把它帶到生活中，正好有人找我們談話，談些問題，這時靈光一閃，想起那句話，就送給他，這句話對他有很大的幫助。這就是天主聖言的力量藉著我傳達給另一人。如果我今天沒做 **Lectio Divina**，就無法幫助他。這就是說，我們不必與天主訂任何契約，凡是讀經越多的人，自己神修越深，越能幫助別人。

3. 是天主召喚的媒介 (**Mediates God's call**): 上述的是有關天主聖言的重要性，它是天主對我們召喚的媒介，召喚我們成為祂的門徒，跟隨祂。這種召喚不只是一種知識，也是配合我們當時的心態。**Lectio Divina** 的目的是幫助我們與天主的召喚相遇，這種召喚使我們與天主成為朋友，手牽手向前走。我們若每天都傾聽天主的召喚，我們的信德就會越來越深入，同時也給予成長的空間。我們都記得當我們成為教友，或入會修道之初，都經驗到自己的蒙召過程很神秘，也很虛空，經過時間的洗煉，才使聖召的意義明顯、深入並具有力量。如果我們只停留在初期的感覺上是不夠的，重要的是我們的聖召應與我們在生活上的改變一起成長。

我們都知道，教友家庭的孩子，從小生活在良好的教友家庭中，信仰堅定，又在教會學校讀書，他們的未來是充滿了希望。可是一旦成長後，離開家庭，出外工作，升學或入伍，會發生什麼樣的情況？在他們新的生活環境中，會出現一些狀況，他們的信仰遇到衝擊與考驗時開始動搖，不再進堂，越來越遠離教會，為什麼？因為在他們十五、六歲前，都是生活在很固定的信仰模式中，使信仰生活停留在原處，而日常生活卻不斷地改變，彼此間的距離越來越大，有時也想從頭再開始，但已經很困難。最近我參加一個葬禮，禮儀後，有人前來向我致謝，並問我：彌撒用英文舉行已有多久了？我就知道他有多久沒有參加彌撒了，這二十五年對他是一個空白，很多人的信仰到某一程度就中斷了。

我們修道人也是如此，在初學時期非常熱心，雖然有時對早期的嚴格規矩覺得厭煩，但倘若一旦將這些嚴格要求取消，隨之而有的許多熱心虔敬也跟著消失了，開始去試各種不同而多變化的生活。此時，只靠粗淺的神修來支援是不夠的，因為他們的神修與多種變化的生活不相稱，結果是神修與生活分道揚鑣，當然他們就離開了神修生活。

這就是造成現今生活上的矛盾的原因，所以我們要盡量使我們的信仰生活、神修生活及日常生活一起變化。例如騎馬，若想穩坐在馬背上，就須隨著馬的跑動而動，否則你就會被摔下來。在海上衝浪也是一樣，在浪板上隨著浪的波動而動，才能穩立在浪板上。再看美國加州，地震很多，如何建造防震的房屋？絕不是用很多的水泥鋼筋，而要設計使房子能隨著地震而擺動，當地震停止時，房子也不動了，這樣才能保住安全。我們的神修生活也是如此，若不能與日常生活並進，就會出問題。

在梵二大公會議中，有一位非常保守的樞機主教，是位反對大公會議最強烈的樞機主教，他的座右銘是：「常常一樣」，不要改變。過去教會中許多異端邪說，都是由於「不要改變」而形成的，他們非常的保守，不是反對所有的大公會會議，只是反對目前的「這一次」會議。像三位一體的異端就是這樣產生的。教會中很多事被癱瘓，就是因這些過份保守派的人士所造成的。所以我們面對的是如何使信仰生活與日常生活共進退，否則它們就會分家。就像出外旅行，同樣是旅行，但由於情況的差異，所採用的方式應有不同。所以不論做什麼相同的事，都要注意到可能發生的不同情況，學習應變。因為 *Lectio Divina* 是天主召喚的媒介，所以我們的內心要與 *Lectio Divina* 配合，保持共進退。像飛機要降落時，駕駛員會很自然地往窗外探頭看，實際上，飛機的一切操縱都是電腦化，駕駛座前各式各樣的電鈕和標誌，使飛機保持在正確的航線上，飛行員大可不必往外看。同樣的 *Lectio Divina* 是告訴我們如何保持正確的方向來回應天主的召喚。生命的路不是一條直線，常出現彎道，我們不能堅持只走直線，否則一定會出差錯，最重要的是要按指示而行。

4. 應用在每日的生活中 (*Applied to Daily Life*): 如何將 *Lectio Divina* 應用在每日的生活中? *Lectio Divina* 不只是一種知識，在生活上有更廣泛的意義。當我們讀聖經時，我們要準備好願意接受改變。有次我在會院中接見一對夫婦，我一見到他們，就覺得不尋常，因為他們滿面發光，我感到奇怪，就問他們原因，他們告訴我他們的故事：他們習慣每晚睡前都讀聖經並作祈禱，有一天他們讀到若望福音，耶穌在十字架上將自己的母親交付給愛徒。他們祈禱片刻之後，太太向先生說：「我想我們應該將你的母親由安老院接回來。」先生回答說：

「我正在想同樣的事。」於是他們就把老母親接回家中，這位老人家是非常難侍候，不知感恩，而且要求很多，特別對她的媳婦很苛刻。但這一對夫婦從沒怨言，也沒有後悔他們的決定，整整地侍候這位老母親十六年，在這期間他們夫婦從來沒有一同出門，每次外出都必留一位在家照顧母親。這是他們母親過世後第一次一同外出，就到修道院感謝天主這十六年來所賜給他們豐富的恩寵。這是他們在讀經時聽到天主的召喚，他們用行動付諸實行。爲我來說，這十六年像生活在地獄中，而他們卻接受的那麼好，才會滿面發光。我常講這個故事，因爲我深受它的影響。他們實在是很平凡的人，很單純，在讀經時受到感動，將天主的話聽進去了。並不是說每人都應把母親由安老院接回家，而要看每人的召喚是什麼，聽到了而實行，靠著天主恩寵的助佑與力量渡過這十六年。

他們的行爲很接近基督信仰的核心——愛，愛仇人。這是聖經引導我們的方式，不要求我們做很多英雄式的犧牲，只是潛移默化的去改變。最初可能有些要求，主要目的是要我們變得更美善，更相似祂的美善，一定會有效的。

忠實於天主的召喚，讀聖經是最好的媒介。十二世紀的熙篤會士常說，神修生活的終極，是使我們變得更美善，而這美善是來自天主基督，進入我們日常生活的各種情況中。

5. 全心投入，沒有企圖 (*Gratuitous-Purposlessness*): 我們每天練習 *Lectio Divina*，不是要求達到什麼目的，或是爲獲得某種效果。我們練習它，也不是爲了預備講道或教神學。單純的只是向天主開放，全心投入的祈禱。有一次，我在演講時，發現有人在織毛衣，當她聽到有趣時，就停下來，然後再繼續。雖然她說這只是一種無意識的舉動，不會影響她的聽講。實際上卻影響了我，使我很分心。有人問道明會的會士，在祈禱時可否抽煙？他的回答是：「不可以。」但以同樣的問題問耶穌會的會士時，他的回答也是「不可以」，不過他加上一句：「抽煙時，可以祈禱。」同樣的道理，祈禱時不可以散步，但散步時可以祈禱。祈禱時應全心投入，*Lectio Divina* 是一種祈禱，同樣要全心投入。

6. 體能活動 (*Bodily Exercise Experience*): 我們常因過份強調神修及內在化，而忽略了身體——物質的層面。*Lectio Divina* 是一種整體的活動，因此在舉行它時，要注意到:場所、坐的姿勢、禮儀等，這都是很重要的，不可以馬虎隨便。還要大聲唸出來，這點以後還會給予講解。

7. 運用記憶 (*Remember*): *Lectio Divina* 應是連續性的，每天都要

記住些所讀的經文。不只是爲那時刻，而是爲了能運用在整天的生活中，聖化生活，使之更深入·更有力，繼續不斷地影響我們的生活。

由以上七點，可以看出 **Lectio Divina** 與普通的讀經、看聖書的不同。下面將給予一些較詳細的解說和一些實際的方法。最重要的是先要對 **Lectio Divina** 有正確的觀念。