

聖經誦禱 (Lectio divina)

本篤靈修要訣

黃克鏞¹

天主聖言是曠野靈修的骨髓，西方隱修始祖聖本篤秉承了這曠野靈修傳統，「聖經誦禱」成了本篤靈修的要訣。這靈修方法在本篤會修院世代相傳，主要是透過師徒之間以實踐方式的傳授。十二世紀時，加陶先隱修會的紀果院長 (Guigo II)，才較有系統地列出「聖經誦禱」的四個步驟：誦讀 (lectio)、默想 (meditatio)、祈禱 (oratio)、默觀 (contemplatio)。本文首先簡略談論「聖經誦禱」在本篤會規的地位，然後詳細地從教父及中世紀靈修著作，介紹「聖經誦禱」的四項要素，並依從近日靈修趨勢，附上「聖經誦禱」第五步，即「實踐」(operatio)。

前言

Lectio divina 已成了近日教會內普遍採用的靈修方法，這來自聖本篤靈修傳統的拉丁術語，不容易翻譯。Lectio 有「閱讀」的意思，包括閱讀的行動及閱讀的對象，divina 可解作「屬於天主的」或「神聖的」。按照研究本篤靈修學者們的意見，divina 一詞主要表明閱讀的對象或內容，即是聖經，或教父有關聖經的詮釋。但 divina 也有次要的意義，表示閱讀時應持的

本文作者：黃克鏞神父，本篤會士，意大利 Camaldoli 修院隱修士，宗座神學院院士、倫敦大學文學士及神學碩士，羅馬額我略大學神學博士，論文專門研究拉內基督論。

態度，即祈禱的心態²。Lectio divina 英文一般譯作 prayerful reading，這譯名頗能表達閱讀時應有的態度，但未能說明閱讀的內容是什麼。

Lectio divina 在中文也有不同的譯法。筆者同意把這拉丁詞語譯為「聖經誦禱」。這譯名首先指明誦讀的內容是聖經，這是 divina 的主要意義，同時這譯名也表示讀經應以祈禱的心態實行，並且須與祈禱互相配合，如同熱羅尼莫聖師 (Jerome) 所說：「讀經時必須多次停下來做祈禱，使讀經與祈禱彼此交替」³。教父們把讀經與祈禱視作與天主交談的兩部分：我們藉著祈禱向天主說話，這是因為藉著讀經，天主已首先向我們說了話⁴。由於讀經與祈禱的密切聯繫，把 lectio divina 譯作「聖經誦禱」是非常恰當的。這譯名一面顯示誦讀的主要內容是聖經，一面也表示讀經與祈禱必須同時進行。

天主聖言是曠野靈修的骨髓，西方隱修始祖聖本篤秉承了這曠野靈修傳統，「聖經誦禱」成了本篤靈修的要訣。這靈修方法在本篤會修院世代相傳，主要是透過師徒之間以實踐方式的傳授。直到十二世紀時，加陶先隱修會的紀果院長 (Guigo II)，才比較有系統地列出「聖經誦禱」的四個步驟：誦讀 (lectio)、默想 (meditatio)、祈禱 (oratio)、默觀 (contemplatio)⁵。筆者願

² 參閱：Adalbert de Vogüé. *The Rule of Saint Benedict: A Doctrinal and Spiritual Commentary* (Kalamazoo, MI: Cistercian Publications, 1983), p. 245; Mariano Magrassi. *Praying the Bible: An Introduction to Lectio Divina* (Collegeville, MN: Liturgical Press, 1998), p. 19.

³ Ep. 58.6: 130.15; 參閱：de Vogüé. *Rule of Saint Benedict*, p. 243.

⁴ Magrassi, *Praying the Bible*, p. 16.

⁵ Scala monach. 2; in *The Ladder of Monks and Twelve Meditations*.

意依從近日靈修趨勢，加上「聖經誦禱」第五步，即「實踐」(operatio)。本文首先簡略談論「聖經誦禱」在本篤會規的地位，然後較詳細地從教父及中世紀靈修著作，介紹「聖經誦禱」的五項要素。

一、「聖經誦禱」與本篤會規

本篤會規論及 lectio 的文字不多，但整部會規都表現作者諳熟聖經，對聖經有深邃的感應。這在會規序言尤其顯著，五十節的序言滿載對聖詠及聖經其他部分的引述和詮釋，可視作「聖經誦禱」的佳果。序言的開端：「我兒，請聽導師的訓言」，便是採用了舊約智慧文學的體裁⁶。

「讀經」一詞首先出現於會規第四章，論「善功的工具」，在多種善功工具中，會規也列舉以下兩項：「喜歡聆聽神聖誦讀，恆常專心祈禱」⁷。這裡本篤用了聆聽的動詞，該是指團體的誦讀；lectio 用了複數，並稱為「神聖誦讀」(lectiones sanctas)。

「神聖」一詞是指宣讀的內容，格外指聖經。會規所載團體的讀經包括日課祈禱，尤其「誦讀時辰」的讀經 (RB 8~18)、飯廳的宣讀 (RB 38)，以及晚飯後夜禱前的宣讀 (RB 42)；這夜禱前的誦讀包括嘉先的《會談錄》、《曠野聖祖言行錄》等書本，以及一些聖經章節⁸。

trans. E. Colledge and J. Walsh (Kalamazoo, MI: Cistercian Publications, 1981), p. 68.

⁶ RB Prol. 1: 參閱中譯本：《聖本篤會規》，台北本篤會修女譯，團體專用，7頁。RB：《本篤會規》簡稱。

⁷ RB 4.55~56: 《會規》23頁。

⁸ RB 42.3~4: 《會規》74頁。

Lectio divina 一詞僅見於會規 48 章開端⁹，這一章標題是〈每日的勞動操作〉。但事實上，這一章是講論修士每天日程中讀經與勞作的時間分配，對於年中不同季節的日程都有詳細的安排。從會規 48 章，以及有關日課祈禱時序的各章條文（RB 8~18），可見本篤會修院的日程分為三大部分：日課祈禱、聖經誦禱及工作。每天的日課祈禱及聖經誦禱分別佔二至三小時，工作約佔五至六小時。本篤靈修的傳統口號是「祈禱與工作」（Ora et labora），有人建議應把這口號改為「祈禱、讀經與工作」（Ora, lege et labora）；但由於「讀經」本身便是祈禱（中文譯作「聖經誦禱」），因此傳統的口號已包括本篤修院日程的三項內容。

會規 48 章也把「默想」與「誦讀」相提並論（meditare aut legere），表示兩者意義近似¹⁰；「默想」（meditare）一詞在古代，尤其隱修傳統，可有兩種意義，其一是重複誦讀某經文，一般是出聲誦讀，目的是為了深入領會經文的意義，並把經文背熟下來；其二是指在日常工作時，把背熟了的經文重複背誦，作

⁹ 權威性的英譯本把 RB 48.1 的 lectio divina 譯為 prayerful reading；但在注釋指出 divina 的主要意義是指誦讀的內容，即聖經：“The adjective ‘divine’ refers in the first instance to the nature or quality of the text being read rather than to the action of reading or the reader . . . This activity has been understood traditionally as a meditative, reflective reading of the Bible, the Fathers of the Church, or some other spiritual writing”: see RB80. *The Rule of St. Benedict: In Latin and English with Notes*, ed. Timothy Fry (Collegeville, MN: Liturgical Press, 1981), p. 248, note.

¹⁰ RB 48.23: 《會規》82 頁：「若有人……不肯或不能默想或閱讀（meditare aut legere），就派給他一些工作」；這裡大概指那些不識字的修士。

為個人祈禱及記念天主的方式。這是隱修士從事勞作的一大特色：「手在操作，口中心中在誦經」¹¹。

假如這樣了解讀經和默想的意義，再配合本篤日程的三部分，就可以說，修士整天的生活是沈浸在天主聖言的氛圍中：日課祈禱的主要內容是念聖詠及宣讀聖經；聖經誦禱要旨在於誦讀和背熟聖經；工作時要在口中誦念背熟了的經文。因此，天主聖言與修士整日時刻不離，好像成了修士呼吸的空氣。

本篤會規沒有講解讀經的方法，理由是本篤深信，只要修士每天忠實履行聖經誦禱，天主聖言的種子自然會在修士的心田萌芽生長，結出豐碩的果實（瑪十三 8）。因此，與其談論讀經的方法，更重要的是培養潔淨的心靈，使聖言的種子能落在良好的田地。這也是嘉先論及「屬神知識」時所強調的：修士若願意透過誦讀和默想聖經，獲得屬神的知識，必須首先滌除一切惡習的污染，清心寡欲，格外在心中扎下謙遜的根基；因為只有心靈潔淨的人，才能深入了解聖經的含義，獲得屬神的知識¹²。為此，本篤會規在勉勵修士善度四旬齋期時，特別提出祈禱、讀經，與流淚、痛悔，及淨化心靈的密切關係，這些都是四旬期該特別實行的善功¹³。

¹¹ 有關隱修傳統「默想」的兩種意義，參閱：de Vogüé, *Rule of Saint Benedict*, pp. 246~247; Jean Leclercq, *The Love of Learning and the Desire for God: A Study of Monastic Culture* (New York: Fordham UP, 1982), pp. 12~17.

¹² *Conf.* 14.9.3; 14.10.1: 見《會談錄·隱院規章》，任佩澤譯（香港：明愛印刷訓練中心，1982）241~242頁。

¹³ *RB*49.2~4: 《會規》83頁。

二、「聖經誦禱」的步驟

聖經誦禱這本篤靈修要訣，是以實踐方式世代相傳；不久便成為西方拉丁教會，隱修士普遍遵從的靈修途徑。但須到十二世紀時，加陶先修會紀果院長才列出聖經誦禱的四項要素。他所著的《隱修士階梯》是經典之作，書中扼要闡釋聖經誦禱的四個步驟：誦讀、默想、祈禱、默觀。紀果院長依據瑪七 7 的經文解釋這四項要素：誦讀可比作「找尋」，默想如同「尋獲」；祈禱好比「敲門」，默觀使門「洞開」¹⁴。紀果也用了取用食物的圖像解釋這四個步驟：「誦讀好比把食物放進口中，默想是把食物咀嚼，祈禱帶出食物的味道，默觀表示食物的美味使人心喜悅舒暢」¹⁵。

近日也有人以不同的詞語，在這四個步驟後面加上第五步，稱為「行動」（actio），或「實踐」（operatio），或「傳授」（traditio）等，為了表示個人的聖經誦禱，必須與行動、服務及見證配合。筆者特別喜歡「實踐」一詞，這裡將依次闡釋聖經誦禱的五項要素。

（一）誦讀（lectio）

1. 「誦讀」與「聆聽」

顧名思義，聖經誦禱（lectio divina）的第一步驟是「誦讀」（lectio），誦讀的內容是聖經，或教父關於聖經的詮釋。這種閱

¹⁴ *Scala monach. 3: Ladder of Monks*, pp. 68-69; 紀果引用瑪七 7 的經文作解釋，見於 PL 184. 476 附加的句子。

¹⁵ *Scala monach. 3: Ladder of Monks*, p. 69.

讀的性質與一般研究聖經或讀神學不同¹⁶，這誦讀是一種個人祈禱，及與主會晤的經驗，目的不是為了獲得對聖經理論性的知識，卻是為了加深對天主聖言內心的領會，並藉此加深與主的關係，如同教父伊西多羅 (Isidore of Siviglia) 指示聖經誦禱的雙重果實：加深對聖經的了解及增加對天主的愛¹⁷。

按照古代習慣，一般喜歡開聲誦讀，這在本篤會規 48 章可以看到：「在午時禱及用餐後，上床休息，並保持絕對安靜；若有人願意讀書，要細聲輕讀，免得打擾別人」¹⁸。出聲誦讀表示整個人的參與，使人對閱讀的內容有更深刻的印象。對讀經的實踐來說，出聲誦讀能使讀經成為聆聽及會晤的經驗。正如禮儀中宣讀聖道表示基督臨現，親自宣讀聖言，個人讀經也該帶來與主相遇，及聆聽師傅現身說法的經驗。

《路加福音》敘述耶穌復活那天，顯現給前往厄瑪烏的兩個門徒，與他們同行，並從梅瑟及眾先知開始，把全部經書論及祂的話，都給他們解釋了。後來門徒在分餅時認出了主，祂也隨即從他們面前消失了。門徒就彼此說：「當他在路上與我們談話，給我們講解聖經的時候，我們的心不是火熱的嗎？」（路廿四 32）。往厄瑪烏的行程是與讀經格外恰當的圖像：與耶穌同行，聆聽祂講解聖經，並在心中感到火熱如焚；這是與讀經的最佳寫照（路廿四 13-32）。這圖像顯示讀經的「誦讀」更好解作「聆聽」，是一種與主會晤的經驗。

¹⁶ 研讀近日聖經注釋對「聖經誦禱」能有幫助；但兩者應分別進行。

¹⁷ *Sent.* 3.8.4.

¹⁸ *RB* 48.5；《會規》81 頁。這是夏季時間表的規定，其他季節沒有午休，指定「飯後，讓修士們從事讀經或念聖詠」（*RB* 48.13: 《會規》82 頁）。

2. 聖經的「文字意義」

教父詮釋聖經的方法，主要是按照聖經的雙重意義加以解釋，奧力振把聖經與人的結構相比，如同人具有身體與靈魂，或精神，聖經也包含兩種意義：「文字意義」（literal sense）和「屬神意義」（spiritual sense）¹⁹。「文字意義」指聖經有關歷史或敘事的意義，「屬神意義」包含隱藏在文字裡的智慧，因此也稱為「神秘意義」（mystical sense）²⁰。文字意義是聖經明顯的意義，也是屬神意義的基礎；教父們強調必須首先了解聖經的文字意義，然後才可以在這根基上建立屬神意義²¹。因此，「誦讀」的首要任務是設法了解聖經的文字意義，這樣才可以透過「默想」的工夫，進一步探求聖經的屬神意義。聖維多的理察（Richard of St. Victor）有以下名言：「聖經的屬神意義越是穩固地建立在文字意義上，便越顯得穩妥有力」²²。

聖師大額我略（Gregory the Great）也表示聖經的文字意義是屬神意義的根基，而且文字意義比較明顯易懂，一般信徒也能領會，可以獲益不淺。為此，在闡釋加納婚宴變水為酒的奇蹟時（若二 1~11），聖師表示：必須首先把石缸灌滿水，然後耶穌才顯奇蹟，把水變為酒。這表示信徒必須首先了解以水為代表

¹⁹ *De princ.* 4.2.4; 4.2.9: 見：Origen: *An Exhortation to Martyrdom, Prayer and Selected Works*, trans. R. Greer (New York: Paulist Press, 1979), pp. 182, 187~188.

²⁰ *De princ.* 4.2.6; Origen: *Selected Works*, p. 184; 「神秘」一詞希臘文 *mystikos* 有「隱藏」的意思。

²¹ 參閱：Augustine, *Sermo* 2.7: PL 38, 30; Gregory the Great, *Mor. in Job*, ep. introd. 3; in *Opere di Gregorio Magno*, ed. M. Adriaen, vol. I/1 (Roma: Città Nuova, 1992), p.85.

²² *In visionem Ezech.* Prol: PL 196, 527.

的聖經文字意義，然後耶穌才把水提升，化作代表屬神意義的美酒²³。

(二) 默想 (meditatio)

1. 「默想」的古代意義

聖經誦禱的第二步驟是「默想」。默想的意義，來自古代隱修傳統，與近日不論西方或東方所說的「默想」意義不同。今天西方靈修所稱的「默想」是指注重思考，及分析推理的祈禱方式；而東方（亞洲）靈修傳統的「默想」是指靜坐冥想，近似於西方的「默觀」。按照古代的用法，「默想」(meletan/meditari) 一詞，有朗誦的意思，即重複地誦讀，以便把句子背下來，或作為演講前的準備。隱修傳統的「默想」與這種意義相似，指重複誦讀聖經的某節經文，目的是為了深入體味經文的意義，及把經文背熟下來，以便日間工作時繼續在口中心中重複背誦；這是曠野靈修的基本要素²⁴。

「默想」一般是出聲的，《曠野聖祖言行錄》載有以下一段故事。某日兩位修士往訪阿基肋長者 (Abba Achilles)，及至靠近他的房子時，聽到他正在「默想」一節聖經，即雅各伯在神視中聽到天主對他說：「你不要害怕下到埃及去」(創四六3)。

²³ Hom. In Ez. 1.6.7; in *Homilies on the Book of the Prophet Ezekiel*, trans. Th. Tomkinson (Etna, CA: Center for Traditionalist Orthodox Studies, 2008), pp. 98-99.

²⁴ 有關曠野傳統的聖經默想，參閱：William Harmless, *Desert Christians: An Introduction to the Literature of Early Monasticism* (Oxford: Oxford UP, 2004), pp. 244-246; Columba Stewart, *Cassian the Monk* (New York: Oxford UP, 1998), pp. 101-104.

阿基肋用了很長的時間默想這句經文，兩位訪客等待了好久才叩門進去²⁵。由此可見，「默想」表示重複朗誦某些聖經章節。

厄則克耳先知在一次神視中看見天主邀請他把書卷吞到肚子裡，讓書卷充滿他的五內；先知吃了，感到口裡甘甜如蜜（則三 1-3）。天主向他說：「人子，我向你說的一切話，要聽到耳中，存在心裡」（則三 10）。這表示必須把天主的話內在化，吞進肚子裡，保存在心中；不是人的頭腦，「心」才是聖言適當的居所。聖奧斯定說，我們該以「心靈的口」（the mouth of the heart）接受天主的話；如同我們用身體的口咀嚼食物，我們也須用「心靈的口」吸收天主聖言這種精神食糧²⁶。

隱修傳統格外喜歡以「反芻」（*ruminatio*）這圖像解釋「默想」。藉著口中的咀嚼，即慢慢重複誦念天主的聖言，心中便能加深對每一字句的領會，嘗味聖言的甘飴，並吸收聖言的滋養。「默想」是心口合一的行動：「越是在口中咀嚼天主的聖言，便越能在心中嘗味它的甘飴」²⁷。

在「默想」時，我們重複誦念某節經文，漸漸在心中也呈現其他一些有關連的經文，這些經文在我們口中和心中互相應對，彼此闡釋，使我們加深對原來經文的領會。《路加福音》

²⁵ AP Achilles 5; in *The Sayings of the Desert Fathers*, trans. Benedicta Ward (Kalamazoo, MI: Cistercian Publications, 1975), p. 29.

²⁶ *Sermo 149*: PL 38, 801; Magrassi, *Praying the Bible*, p. 109.

²⁷ Oger of Locedio, *Sermo de verbis dom. in coena*, 4.1: PL 184, 895b. 知名中世紀靈修學者 Jean Leclercq 指出，默想不但要用口用心，事實上還須要整個人的投入：“For the ancients, to meditate is to read a text and to learn it ‘by heart’ in the fullest sense of this expression, that is, with one’s whole being” (*Love of Learning and Desire for God*, p. 17).

在敘述耶穌誕生的事蹟時，給我們留下有關「默想」的優美圖像。牧童離去後，「瑪利亞卻把這一切事默存在自己心中，反覆思想」（路二 19）。

2. 聖經的三種「屬神意義」

上文論及教父提出的聖經「文字意義」和「屬神意義」，現在要進一步討論。教父一般把屬神意義分為三種：「寓意解釋」（allegorical）—表示在舊約經文隱藏著對基督事蹟的預告；「倫理實踐」（tropological）—表示把經文的意義應用到今天信徒的倫理及靈修生活中；「末世向度」（anagogical）—表示讓經文的意義向上提升，指向末世的圓滿²⁸。這三種「屬神意義」加上「文字意義」，合成聖經的四重意義，提供了中世紀釋經的基本模式²⁹。假如在「誦讀」時須格外注意了解聖經的文字意義，那麼，「默想」的目標便是要透過文字意義，深入領會聖經的屬神意義，尤其有關「寓意解釋」及「倫理實踐」的意義；至於「末世向度」那格外與「默觀」有關。

關於聖經的「寓意解釋」，其中最重要的是有關基督的意義；因此，奧力振也稱之為「主的意義」（the Lord's meaning）³⁰，那是指聖經各部分與啓示的中心信息—基督與蹟—的密切關

²⁸ 有關這三種意義參閱：Cassian, *Conf.* 14.8.1; 《會談·規章》，239 頁；也參閱：Guido I. Gargano, *La lectio divina nella vita dei credenti* (Milano: Ed. San Paolo, 2008), pp. 32-33; 希臘文 *ana-ágo* 有向上提升的意思。

²⁹ 有關中世紀釋經「四重意義」的經典之作，參閱：Henri de Lubac, *Medieval Exegesis: The Four Senses of Scripture*, vols. 1-2 (Edinburgh: T&T Clark, 1998).

³⁰ *De princ.* 4.2.3; *Origen: Selected Works*, p. 181.

連。保祿書信的「奧秘」(mysterion)一詞最能解釋這含義。「奧秘」有隱藏及彰顯這兩面，天主的永恆救恩計畫，本是隱藏著的，基督的事蹟使這計畫在歷史中實現和顯示出來(弗一9-10)。天主的救恩計畫在歷史中逐步實現，而基督便是全部救恩史的中心與高峰。為此，舊約救恩史可視作基督事蹟的預告和許諾，而基督便是一切許諾的實現：「天主的一切恩許，在他內都成了『是』」(格後一20)。聖經是由不同的作者、經歷不同的時代寫成，但在基督身上全部聖經成了一本書，就如聖維多的優果(Hugh of St. Victor)說的：「全部聖經只是一本書，這本書便是基督；因為全部聖經都論及基督，並在基督身上得以完成」³¹。

事實上，耶穌已屢次說明，聖經有關祂的話必須在祂身上實現，復活後更清楚指出聖經各部分有關祂的意義。當祂在往厄瑪烏路上與門徒同行時，復活的基督從梅瑟及衆先知開始，把全部聖經論及祂的話，都給兩位門徒解釋了(路廿四27)。日後保祿宗徒也對《出谷紀》的事蹟加上有關基督的解釋：

「我願意提醒你們，我們的祖先都曾在雲柱下，都從海中走過，都曾在雲中和海中受了洗而歸於梅瑟，都吃過同樣的神糧，都飲過同樣的神飲；原來他們所飲的，是來自伴隨他們的神磐石：那磐石就是基督。」(格前+1-4)

保祿指稱《出谷紀》的事蹟是「以預像的方式」(typikos)，發生在以色列人身上，作為我們的借鏡(格前+11)³²。《出谷紀》所載有關梅瑟的事情，可視作基督逾越奧蹟的預像，保祿不但稱基督為曠野中伴隨以色列的「神磐石」，也稱祂為真正

³¹ *De arca Noe mor.* 2.8: PL 176, 642c.

³² 參閱: *De princ.* 4.2.6: *Origen: Selected Works*, p. 184.

的「逾越節羔羊」(格前五7)；就如同他們的祖先在渡過紅海時受洗歸於梅瑟，今天的基督徒都受洗歸於基督(羅六6)。

不但舊約的經文包含有關基督的預告，新約經文也是指向基督，以基督為依歸的。筆者願意從《若望福音》及對觀福音，分別列舉兩類例子。《若望福音》稱耶穌行的奇蹟為「標記」(semeia)³³。這些「標記」格外是為了表明基督的身分和祂的救恩意義：如增餅奇蹟是為了表明基督是「生命之糧」(若六35)；治好胎生瞎子的奇蹟表明基督是「世界之光」(若九5)；復活拉匝祿的奇蹟是為了表明基督是「復活與生命」(若十一25)。因此，《若望福音》的奇蹟一般具有指向基督的「寓意解釋」的意義。

對觀福音記載了耶穌宣講的天國的比喻，同時也顯示天國便是通過基督，並在基督身上臨現，因此，天國比喻的內容一般也指向基督本人。如農夫撒播種子、埋在田地裡的寶藏、無價的珠寶、國王為兒子擺設婚宴，以及亡羊、失錢及浪子回頭等比喻，都蘊藏著有關基督本人及祂的傳道生活的意義。就可以說，耶穌不但宣講天國的比喻，通過祂治病、驅魔等奇蹟，以及接待罪人，與他們一起進食的行徑，基督本人便是天國來臨的「生活的比喻」(living parable)³⁴。

「寓意解釋」與「倫理實踐」這兩種屬神意義彼此有密切

³³ 有關「標記」與基督的「光榮」的關係(若二11)，參閱：Francis J. Moloney, *The Gospel of John = Sacra Pagina series 4* (Collegeville, MN: Liturgical Press, 1998), pp. 66~74.

³⁴ 有關耶穌宣講的比喻對於天國，及耶穌本人的意義，參閱：John Fuellenbach, *The Kingdom of God. The Message of Jesus Today* (Maryknoll, NY: Orbis, 1995), pp. 70~78, 211~235.

的聯繫，在「默想」時領會了經文的「寓意解釋」，或有關基督的意義，便須進一步探求這經文對於我們倫理和靈修生活的實際意義。「倫理實踐」的意義該是有關基督意義的引申，與基督的意義連在一起的³⁵，因為基督是我們的理想和典型，信徒的成全在於效法基督，及與基督同化，如同保祿所說的：天主的計畫，便是「預定他們與自己兒子的肖像相同，好使他在眾多弟兄中作長子」（羅八 29）。

當我們「默想」聖經時，看到基督向天父事事服從，無條件地開放與交付，以致在祂內只有一個「是」；我們除了欣賞讚嘆外，還該進一步與基督認同，以便藉著祂，我們也能向天主答應「阿們」，使光榮歸於父（格後一 19-20）³⁶。聖經有關基督的意義，該是「倫理實踐」意義的基礎與指南，而對這兩種屬神意義的領會，便是聖神透過「默想」賞賜給人的恩典。

（三）祈禱 (oratio)

1. 向聖言回應

「祈禱」可有不同的意義，主要可以稱為「舉心向主」或「與主談話」。按照隱修傳統，祈禱格外指對天主聖言的回應，真正的祈禱是由天主聖言引發的。這種對祈禱的了解，清楚指示讀經與祈禱的密切關係。我們與天主的對談是一種雙向的交往，讀經是聆聽天主對我們說話，祈禱便是我們向天主回應；

³⁵ 參閱：Michael Casey, *Sacred Reading: The Ancient Art of Lectio Divina* (Liguori: Triumph Books, 1995), p. 55; Gargano, *La lectio divina nella vita dei credenti*, pp. 33

³⁶ 參閱：黃克鏞，〈在他只有一個「是」〉，見房志榮等著，《廿一世紀基督新畫像》（台北：光啓，2002），127~152 頁。

就如熱羅尼莫聖師說：「祈禱時，是你向淨配說話；讀經時，是祂對你說話」³⁷。

讀經與祈禱，一起構成與天主談話的兩個不同時刻。將這兩個時刻連貫起來的，是天主的聖言³⁸。讀經時，我們聆聽聖言；透過「默想」，我們在口中和心中咀嚼和吸收這聖言；祈禱時便是以這消化了的聖言向天主回應，完成與天主談話的過程。因此，不論讀經或祈禱時，天主聖言都是這對話的焦點及主要內容。聖母的〈讚主曲〉便是一篇以天主聖言編成的美妙禱詞。這首詩歌充滿聖經的韻味，內容主要取自亞納的〈頌謝詩〉（撒上二 1~11）及《聖詠集》的詩篇。

埃及曠野的隱修士喜歡在日間工作時，重複誦念簡短的誦句，稱為「單句禱文」，是從「默想」聖經的習慣產生出來的。福音有很多簡短祈禱的例子，如撒瑪黎雅婦人向耶穌求賜活水（若四 15）；耶里哥的瞎子求耶穌垂憐並使他看見（路十八 35~41）；癩病人求賜潔淨（谷一 40）；門徒在風浪中求主救助（瑪八 25）；稅吏在聖殿一角捶胸求主垂憐（路十八 13）等。這些福音短禱都是以求主垂憐，或求主助佑為主題的。當人閱讀和默想這些福音故事時，很自然便會把這些簡短禱文放在自己口中，虔誠地發出禱告。曠野修士們深受這些福音短禱的啟發，為此他們日間重複誦念的「單句禱文」，也是以求主垂憐或求主助佑為主題的；日後的〈耶穌禱文〉便是這些「單句禱文」結下的佳果³⁹。

³⁷ Ep. 22.25: PL 22.411.

³⁸ 參閱：Magrassi, *Praying the Bible*, pp. 113~115.

³⁹ 參閱：Irénee Hausherr, *The Name of Jesus*, trans. C. Cummings (Kalamazoo, MI: Cistercian Publications, 1978), pp. 191~264.

2. 《聖詠集》

真正的祈禱是向天主聖言的回應，《聖詠集》便是最好的例子⁴⁰。《聖詠集》不但是教會禮儀祈禱的主要來源，也是全部聖經的撮要。教父亞大納修把它比作一座果園，裡面可以找到聖經其他部分的一切美果⁴¹。這是因為《聖詠集》作者們朝夕默想天主聖言，有感而發，寫成這些美妙的詩篇。他們反思天主在救恩史所做的偉大工程，對以色列民顯示的無比慈愛，不禁歡躍歌舞，向天主表露感恩讚頌之情。他們也回顧以色列民的歷史，看到人民一再地背負了天主的恩愛，對盟約不忠誠，招致天主的懲罰；他們遂懷著懺悔之情，懇切求主垂憐寬恕，並從敵人手中解救他們。

《聖詠集》作者由於默想救恩史中，天主與祂的子民交往的種種事件，引起內心深刻的感觸，因而寫成這些動人心弦的禱詞。《聖詠集》既是教會祈禱的金書，也該是聖經誦禱優先選擇的題材。嘉先邀請我們要讓聖詠表達的情感滲透自己的肺腑，並與我們每天生活的經驗互相對照，使能在心中產生深刻的共鳴，以致我們在念聖詠時，不再感覺到是在誦念先知們的詩歌，卻是誦念自己撰寫的禱詞⁴²。這樣，在誦念聖詠時，我們是同時以天主的聖言，並以發自內心的說話，向天主祈禱。

⁴⁰ 參閱：André Louf, *Teach Us to Pray* (New York: Paulist Press, 1974), pp. 50-58.

⁴¹ *Letter to Marcellinus 2*; in *Athanasius: The Life of Antony and The Letter to Marcellinus*, trans. R. Gregg (New York: Paulist Press, 1980), p. 102.

⁴² *Conf. 10.11.4-5*: 《會談·規章》186-187 頁。

(四) 默觀 (contemplatio)

1. 啓示集結的一句話

「誦讀」聖經時的傾心聆聽，「默想」時在口中和心中對聖言的咀嚼與嘗味，「祈禱」時懇切重複的簡短誦句，這一切都會自然帶領至「默觀」的境界。默觀是一種祈禱簡化的過程，由衆多的思想趨向一個思想，及至無念的境界；由繁多的說話變成一句話，或無言的靜默。默觀也可以簡單地稱爲「對主的凝視」：默觀表示思維與唇舌靜止下來，全神貫注地凝視主，心中發出無言的禱告，意志渴望與主結合爲一⁴³。

前面說過，基督是全部救恩史的中心及圓滿實現，在祂身上，全部聖經成了一本書，基督可稱爲聖經的縮本。不但如此，在基督身上，天主曾說過的衆多說話，也成了一句話，這句話帶來全部啓示的總結與綜合⁴⁴。中世紀的本篤會士稱基督爲「最簡短的一句話」，這句話是一切光輝的集結⁴⁵，包含整部聖經的精粹⁴⁶。藉降生與蹟，這話成了血肉，居住在我們中間，使我們不但可以聆聽，也可以觀看和觸摸這降生的天主聖言；這聖言成了一位活生生的人物。

⁴³ 參閱：Mario Masini, *Iniziazione alla «lectio divina»*. Teologia, metodo, spiritualità, prassi (Padova: Ed. Messaggero Padova, 1988), p. 98.

⁴⁴ 參閱：Origen, *In Rom.* 7.19: PG 14, 1153~54; Magrassi, *Praying the Bible*, pp. 48~50.

⁴⁵ Absalon, *Sermo* 22: PL 211, 130c.

⁴⁶ Rupert of Deutz, *In Joann.* 6: PL 169, 441d.

2. 與新郎會晤

由於降生的奧蹟，誦讀和默想聖經已不僅限於與書本的接觸，而是與一位人物的會晤⁴⁷。爲此，默想聖經不等於枯燥的釋經，而是一種神秘密契的經驗：「教會以全副熱忱，在聖經內尋找她所愛者」⁴⁸。聖經蘊藏著的真正意義不是一種抽象的真理，而是基督令人嚮往的儀容。爲此，要領略聖經的含義，必須發現基督在聖經內的臨現；基督在聖經裡「神秘」或隱密的臨在，才是聖經的精義⁴⁹。

舊約《雅歌》一書比擬天主與以色列的愛情關係，自奧力振開始，歷代教父、聖師都樂於給《雅歌》撰寫詮釋，以男女戀愛的溫情歌頌基督與教會，及與個別信徒彼此之間深刻之愛，奧力振的《雅歌釋義》可視爲日後這種釋義的典範。他以《雅歌》中新娘對愛人的苦心尋找，比擬靈魂透過默想聖經對基督的尋覓⁵⁰。

奧力振看見基督躲在聖經文字的牆後，靜靜地從窗櫺往內窺望，於是驚喜地喊說：「看，新郎來了！」但霎時間，愛人又悄悄地離去。在他再度來臨之前，新娘往往經歷漫長的等待

⁴⁷ 參閱：de Lubac, *Medieval Exegesis*, vol. 1, p. 197; 作者說，基督宗教主要不是一本「聖經」的宗教，卻是「基督」本人的宗教。

⁴⁸ Honorius, *In Cant*: PL 172, 447d.

⁴⁹ 聖經的「神秘」意義主要是指基督在聖經「隱秘」或「隱藏」的臨在；「神秘」一詞希臘文（*mystikos*）有「隱藏」的意思；參閱：黃克鏞，〈早期希臘教父神秘思想〉《神學論集》116（1998夏）275-276頁。

⁵⁰ *Comm. Cant.* 1.1; in Origen: *The Song of Songs: Commentary and Homilies*, trans. R. Lawson (New York: Newman Press, 1956), pp. 60-62.

及探索；由於某些經文的意義被蒙蔽著而感到焦慮。但忽然來了一線光明，心中豁然開朗，領會聖經的屬神意義，格外發現有關「主的意義」。那時新娘好像聽到愛人的聲音，他彷彿羚羊，宛如幼鹿，跳過山崗，躍過丘陵，自遠而至⁵¹。這時新娘心中洋溢著喜樂，透過聖經的文字與基督會晤，讓基督把她引進自己的內室，與她親密談心，把自己的奧秘揭示給她。這是一種神秘或默觀的經驗。

的確，奧力振是被聖經的意義所吸引，但透過聖經他願意尋找的，卻實在是基督本人。他企望發現基督在聖經中的神秘臨在，使能與祂親密會晤。這一點，可以從他對《雅歌》新娘「因愛成疾」（雅五 8）這句經文的闡釋看到。奧力振指出，新娘「因愛成疾」是因為受了「愛的箭矢」所中傷；奧氏引用《依撒意亞先知書》上主僕人詩歌，說明這「箭矢」便是降生的聖言——「上主的僕人」（參：依四九 1-6）。奧力振繼續寫道：

「那兩位前往厄瑪烏的門徒彼此說：『當他在路上與我們談話，給我們講解聖經的時候，我們的心不是火熱的嗎？』（路廿四 32）這些人便是受了這箭矢的中傷。⁵²」

這裡可以清楚看到，那中傷人靈的箭矢，便是那位降生成人的聖言——耶穌基督。假如透過「默想」，信徒可以領會聖經有關基督的意義，藉著「默觀」，卻可以進一步體驗基督本人在聖經裡隱藏著的臨在，這是一種神秘會晤的經驗。

可以說，奧力振尋求深入體會聖經的意義，但透過聖經，

⁵¹ *Comm. Cant.* 3.11; *Origen: Song of Songs*, pp. 209-210.

⁵² *Hom. Cant.* 2.8; *Origen: Song of Songs*, p. 297.

他渴望暢飲基督的活泉，就如牝鹿渴慕溪水一般⁵³。聖經可以比作基督的胸膛，從那裡湧流出活水的江河⁵⁴。若望宗徒在最後晚餐把頭緊靠耶穌的胸膛，日後教父、聖師們以欣羨的態度，指稱在那幸福的一刻，愛徒從耶穌的胸懷暢飲智慧之泉，是一種深湛的神秘、默觀的經驗⁵⁵。

(五) 實踐 (operatio)

紀果院長在《隱修士階梯》列舉聖經誦禱的四個步驟，這些步驟不是刻板式的規則，只是說聖經誦禱一般依循這程序進行，即誦讀、默想、祈禱、默觀。按照近日的習慣往往也加上「行動」或「實踐」這第五步。

從曠野隱修傳統的開始，「聖言」與「實踐」便已結下不解之緣。那時，年輕修士向長者請教時，常常用的是這句話：「父親，請贈我一句話」。長者的一句話，通常取自聖經，或由聖經啟發，再把它適應於求問者的處境。這句話的目的完全是為了付諸實行，因此，年輕修士往往補充說：「父親，我該做什麼？」修士聽了長者的一句話，回到自己的居處，不斷地默想這句話，並開始實踐，這才漸漸明白這句話的含義⁵⁶。

聖本篤繼承這曠野傳統，在會規序言清楚指示「聆聽」與

⁵³ *In Jer.*, hom., 18.9: PG 13, 482ab.

⁵⁴ Godfrey of Admont. *Hom. dom.* 51: PL 174, 339b.

⁵⁵ 參閱：Hugo Rahner. "De dominici pectoris fonte potavit", in *Zeitschrift für Katholische Theologie* 55 (1931), 103~108.

⁵⁶ 參閱：Douglas Burton-Christie. *The Word in the Desert: Scripture and the Quest for Holiness in Early Christian Monasticism* (Oxford: Oxford UP, 1993), pp. 134~135.

「實行」的密切關係。序言開始便說：「我兒……請側耳傾聽我的教導……且毅然地實行」；接著他勉勵修士要「藉著服從的辛勞，回到你因不服從的怠惰，而遠離的上主那裡去」⁵⁷。本篤在會規序言中引用了極豐富的舊約和新約經文，都是為了邀請修士把這些經文實行起來，讓天主聖言成為指引道路的光明⁵⁸。本篤進一步表示，願意把修院建立為「一所事奉上主的學校」，修士們「生活在修院裡，該忠信地遵守吾主的教訓，終生不渝」⁵⁹。因此，會規序言的主旨在於邀請修士聆聽、默想和實踐天主的聖言，向聖言做出整個人的回應——「信德的服從」（羅十六 26）。這序言也表達了全本會規的精神。

我們再看看紀果提出「聖經誦禱」的幾項要素，這些要素都是指向實踐的。以「誦讀」和「默想」為例，其目標是要透過聖經的文字意義，領會「寓意解釋」或有關基督的意義，繼而發現關於「倫理實踐」的意義；目的自然是願意把這些領會了的意義在生活中實踐出來。此外，「聖經誦禱」時，「祈禱」的一般主題是求主垂憐，或求主助佑，尤其求天主賞賜聖寵，使能分享聖經描述的基督的情懷，並實踐祂的教訓；深信「是天主在你們內工作，使你們願意，並使你們力行，為成就祂的善意」（斐二 13）。

「實踐」除了表示把誦讀和默想過的聖言付諸實行外，也表示要履行仁愛的善功，這是「聖經誦禱」應帶來的結果。《路加福音》記載耶穌到瑪爾大家中探訪，她的妹妹瑪利亞靜坐在

⁵⁷ RB Prol. 1~2: 《會規》7 頁。

⁵⁸ RB Prol. 9. 13: 《會規》7~8 頁。

⁵⁹ RB Prol. 45. 50: 《會規》10 頁。

主的腳前，聽祂講話；瑪爾大卻爲了伺候的工作而忙碌。耶穌稱讚瑪利亞選了更好的一份，是不能由她奪去的（路+ 38-42）。按照大額我略的詮釋，在這敘述裡，姐妹二人分別代表「默觀」與「服務」；經文的意義不是要信徒從兩者中選擇一份，卻是邀請他們要把瑪利亞和瑪爾大合併起來，表示祈禱、默觀，與仁愛、服務必須彼此配合。大額我略指示耶穌本人便是這綜合的最佳模範，信徒該效法祂的榜樣，使默觀與服務互相配合⁶⁰。因此，在履行「聖經誦禱」時，信徒也該結出善功的果實。

結 語

聖經是天主賞賜給人類的無價之寶，在聖經裡可以聽到天主在說話，親自給我們講述祂在救恩史所做的一切事工，向人類表露的無限仁愛。在抵達救恩史的高峰時，天主啓示的千言萬語竟綜合成了一句話；這句話是一切光輝的集結、啓示的精華，可視作聖經的縮本。這句話便是降生的聖言——耶穌基督。

基督「隱秘」地，但真實地，臨在於聖經裡，每當信徒虔誠地誦讀聖經時，肯定是基督親自臨現，給信徒講解聖經；並藉著聖神的光照，使我們能透過聖經的「文字意義」，深入領會蘊藏著的「屬神意義」，尤其有關「主的意義」，並能深刻體味與主會晤的經驗，就像厄瑪烏的門徒一般，感到「心中火熱」。這種與主會晤的經驗催使我們實踐領會了的聖言，並把聆聽到的喜訊與弟兄姐妹分享。

如同聖經是天主賜給人類的寶貴禮物，「聖經誦禱」便是

⁶⁰ *Mor. in Job* 6.37.56; in *Opere di Gregorio Magno*, vol. I/1, pp. 529~531.

隱修傳統，尤其本篤靈修獻給教會的最佳禮物。梵二對聖經推崇備至，今天「聖經誦禱」已越過修院的圍牆，日益普及教會的每一角落；一般信徒都熱衷於「聖經誦禱」，以天主聖言為靈性生命的滋養。耶穌曾說：「我來是為把火投在地上，我是多麼切望它已經燃燒起來！」（路十二 49）但願昔日基督在往厄瑪烏路上播下的火苗，能在教會內不斷擴展蔓延，在無數信徒心中點燃起愛慕聖言的火燄。

Holy Spirit Seminary