

唱經的一天

李達修

這是一個香港人的故事。生於斯，長於斯。習慣了七、八十年代香港的繁華生活，既方便又集中。雖不致於夜夜笙歌，也是一般不到午夜，甚至過後才睡覺的人。進入隱修生活的世界，那種「顛倒」，要適應過來，可以說不是以月日來計算，而是「十年樹木，百年樹人」的歷煉，才漸漸地安居下來。習慣性的思維，總是以效率為先，且凡事除非不作，否則全情投入，喜歡進入「忘我忘時間」的境界。如何經得起每日唱經分七個時段，早三晚八的考驗？怎樣說服自己無論在幹什麼，聽到鐘聲便放下，進堂唱經？當中確是百感交集：有掙扎，有覺悟，有問何苦，有嘆深恩。

更課

更課（又稱更禱）無疑是隱修生活中最突顯的特質之一。它超性地使人仰慕，本性地教人抗拒。為初學者來說，帶著一份起始的熱忱，甚至一種殉道武士式的精神，以克己、補贖和犧牲作動機，唱更課就是守規矩。衝勁仍須靠一些實在的價值觀作為能源來推動。從唯美角度來看，當世人仍在沉睡的時分，便從床上爬起來，在聖堂內為他們代禱，實在聽得十分感人。

可是，人性的軟弱漸漸質詢：「明明天主是超越時間的啊！祂又怎會在乎半夜三更中斷一下祈禱的聲音？何況，此地半夜時分，地球的另一面也就處於日間，那麼不是便有人仍在祈禱了嗎？」似乎那份感性的美意，只能暫時性激發三更時分爬起床唱

經的動力而已。更深厚的價值觀才能長久挺著意志和毅力，直至生命慢慢融入那祈禱生活的日程和節奏而成自然。

以下是一篇更課的禱詞：

「主耶穌，祢於清靜的黑夜裡誕生於我們當中，求祢在我們信德的旅途上，助我們在漆黑中迎接祢，使我們也成為光明之子，以光榮聖父。」

黑夜一般讓人恐懼和迷失。然而聖子卻也誕生於黑夜，亦因此聖化了黑夜。夜寂本非空虛，每晚皆是平安夜。作更課也是一個出自信德的先知行爲，迎接消除恐懼與迷失的光明之子，以照耀我們人生的旅途。

更課也是守夜祈禱，規矩聲明須於黎明前舉行。它的意義與聖週六晚之燭光禮儀相同，因為本來燭光禮儀就是一份特別的更課。基督即將復活了，黎明前我們已急不及待拿著蠟燭遊行進堂，守候並預祝。如同聰明的童女們把油燈點好，歡欣和耐心地等待新郎的駕臨。如是天天也在慶祝復活節，且望隨著旭日之東昇，復活的恩寵也充滿每一天的生活裡。活在日間，就是活在復活的恩寵與希望之中。

雖則如此，還是要經過無數次體衰力疲、寒夜煎熬的試探。終於一鼓作氣爬起床來，本身也是一個逾越經驗了吧？是意志的鍛鍊？是放下自我的習作？無論如何，過來人會告訴你，直至自己感受到更課不能缺，已經成爲生活的一部份時，那便不再是刻意之舉，而是自然之律。

在大嶼山神樂院，更課結束後，隨即把所有燈光熄滅，剩下一點聖體紅燈，伴隨修士們半小時之「默禱」。這實在不是另一節的祈禱，而是更課的伸延，讓剛才所誦唱和宣讀的經文繼續在

內心反芻迴響，讓聖神的默啓得以消化吸收。不要小看這大清早的靈修。雖說腦袋還可能處於呆笨的狀態，但這亦是一種清醒。因為不是靠日間靈活的腦筋，而是空出思想來接收聖神的指導。因此常常經驗到默禱中靈感如泉湧，卻非來自主動思考。漸漸地也培養一顆更信靠的心，學懂在生活中用心去聆聽。

在很久前曾有一迷思。一些人怎麼可能默坐聖堂一小時？除了熱心以外，主要必定是意志力使然吧。恆心所指的，也許就是不斷使用意志力去忍耐？經驗上這也是真確的。不過，不要以追求「做到」，而是等待「達致」的心境去實行。到了某一天，靜坐默禱中經驗到一陣安然平和時，便是抵達一個里程碑。那是忽然、也是漸進的過程。就如注水進杯子裏，需要不斷的傾注，直至充滿的一刻，杯子便「突然」滿溢了。此突然的狀態標誌著此刻的靈修生活進入了另一境界，既樂於感恩中，又肯定天主的臨近。當然靜坐默禱也不是沒有準備功夫，並須日間生活歸依的配合，在此不作詳談。

默禱畢，乃小息的時候。早餐、如廁、晨運，可隨己習慣編排。「靈閱」還是有時一起作的好，能生彼此激勵作用。從前還有一份「一時經」要先誦，現已省略去了。

晨禱

「從日出到日落，願上主受讚美。」（詠 113:3）相信此乃畢生最刻骨銘心的聖詠詩句之一。在大嶼山詠唱晨禱時，剛也正是日出的時分，可是年中大部份日子都看不到這美景。雖然整座隱修院皆是朝陽而建，進堂更是一段向東移步的路程，不過旭日東昇之際，正是在聖堂內歌詠讚主之時。因此，不管大嶼山神樂

院的日出是多麼的美麗，也是在夏令一段短時期內欣賞到片刻，然後進堂祈禱。

身爲一個東方人，真有一個夢想，就是在有生之年聽到磬鼓晨鐘於神樂院響起。清晨響亮的鐘聲，能喚醒沉睡人，抖擻精神，開展新一天的生活。黃昏沉厚的鼓聲，也教人收斂心神，省察自身之言行。晨禱古稱「讚美經」，主旨在於讚天主造化之美，反映於大自然與生命之間；亦讚祂救贖工程之妙，藉著基督發送光明與希望。人的回應就是想要歌頌之，以聖詩、聖詠、讚經，集禱經文等表達。更如達尼爾先知書中的聖歌所寫，願與大地一切受造物，高聲頌揚天父的偉大及慈愛。在反覆「讚美，光榮，稱頌上主」之歌樂中引發交響效果，共鳴於天地。同時也隨著匝加利亞的聖歌，祈願能「一生一世在祂面前，以聖善和正義事奉祂」。且能得到光照，「讓我們的腳步走向和平的道路。」(參路 1:75-79)一天的生活便如此找著了方向和重心。院長領唱「天主經」後，最終也不忘爲不在場的弟兄姊妹、恩人親友、及已亡者的安息等代禱。

緊接晨禱的彌撒，是讚美祭也是感恩祭，更是日用糧：包括聖言與聖體兩方面。團體彌撒是共融的標記，一方面是提醒，一方面也是表達。盼能藉著分享同一個餅，即基督的奧體，得到共融的力量，轉化各人的心，以聖體聖血之仁愛修復關係，並延伸至日間生活的交往之中，共同建立一個更有血有肉的基督奧體，作「道成肉身，居於人間」的生活見證。

小時經

如果把唱經日課形容為生活的骨幹的話，那麼在一副脊椎骨首與尾之間，仍須其他骨節的排列，才能撐得起整個身軀，且游走自如。「小時經」便是平均分佈於日間的這些環節了。傳統上分別在第三、六、九時辰，隱修士再集會在聖堂，作較短的唱經祈禱。以現代的時鐘計算方式，也就是大概每天上午九時，正午十二時，及下午三時，分別稱為「午前經」，「日中經」和「午後經」。因著世界各地的環境氣候和團體勞作種類之出入，現時每個團體會調整詠唱小時經的時間和做法。神樂院的安排可謂已較貼近香港以效率為講究的情形。我們的午前經設於上午工作後、午飯前；有些團體於彌撒後不久，開展工作前；也有於工作開展了，再中途召集進堂，因此許多修士身穿工作服唱午前經。

神樂院之日中經於團體內的飯廳舉行。每天餐後，我們就站在餐桌後背誦聖詩與聖詠，連簡短讀經和結束禱詞都幾乎是背誦出來的。午飯後小歇約一小時，團體又再集會於聖堂詠唱午後經，繼而投入下午的勞作與服務。一般說到這裏，有興趣瞭解隱修生活的人都會問兩個問題：（一）這樣的編排不是很不符合效率嗎？為何不一次過做完了這些本份，省得斷斷續續的，把工作時間切割？（二）每天這樣重複，甚至連格式和內容也一樣，不會刻板 and 沉悶，甚至失去意義，為做而做嗎？

首先，那是個誦唱日課出發點的問題。是「守規矩，作本誤份」呢？還是「聖化生活」呢？如果單為守規，那只要定好時間便可以，反正有時遇到的規矩也不明所以，遵守了卻天下太平。傳統下來如此，不必問為什麼。的確，守好規矩應該不會使人成為壞修士，但他怎樣更能投入奉獻生活，實踐聖本篤靈修，處處尋找天主，時時聆聽天主，也即是說，讓天主臨在的意識來把生

活的每一刻聖化？每天七次平均分配於日間之唱經祈禱，就是最佳的提醒和實現。日常活動的優次鮮明；沒有看輕工作，但更注重唱經祈禱。每次進堂都感謝聖神陪伴的時光，又呼求天主繼續祝福往後的時段。

「若不是上主興工建屋，建築的人是徒然勞苦。」(詠 127:1a) 小時經往往採用聖詠一二零至一三二篇，正因為當中訴盡日間生活際遇的心聲，涉及處境之真實，由家庭或團體之和順(詠 128:3,6) 與矛盾衝突(詠 120,6-7)，到工作耕耘之辛勞和收成之滿足(詠 126:6)，以至出門時求願平安(詠 121:3-8)，和免不了跌進罪惡深淵時，哀求上主(詠 130:2-3)。始終信實的上主不會拋棄我們，更保佑維護(詠 122:7)，憐憫(詠 123:3)及拯救我們(詠:121:2、詠 124:8)。我們還不知就裡，如在夢中(詠 126:1)。

另一篇常用的聖詠——一九篇，通常安排於主日詠唱。因為在主日的日子默想祂的法度(詠 119:15)，歌詠祂的訓令(詠 119:172)最適當不過了。上主的律例既公義又仁慈(159 節)，能驅惡(115 節)且出自真理(30 節)。人實在願意虛心受教(68 節)，且以此作聖言(16 節)，視如甘美之蜂蜜(103 節)；不但要遵守(112 節)，更喜歡(111 節)鍾愛之(47 節)。上主的法令成了詩歌(54 節)，一日讚美祂七次(164 節)。唯望「照上主的諾言，扶持我的生命，不要讓我的希望成為泡影。」(詠 119:116)。總而言之，小時經能把人的處世態度調節，在人的籌謀與天主的安排之間置諸平衡與中庸。

晚禱

正所謂「夕陽西下近黃昏，三位一體天主真。」雖然祂是「無始無終永光明」，但人的身心仍然需要休息。一天轉眼過去，工作過後，洗過澡，進堂唱晚禱是十分舒適暢快的事。放下工作之煩惱，精神肉身得以鬆弛，晚禱前做一陣默禱是人生一大樂事。經歷一天的勞頓及團體生活的琢磨，有太多的經驗需要沉澱，有十足的感受跟聖詠和聖言產生共鳴，化作禱聲，從內心告主。感恩提攜之餘，也垂探不解之挑戰，抒發衷情。

此時此刻誦唱聖詠，便有以下這樣的效果。聖詠的章節通常都分上下兩半句來吟唱，以同一式的音調唱畢整首聖詠。試想像以下的情景：日落黃昏的海灘上，浪潮一個接一個地濺在灘上，帶著有節奏的舒緩聲音。靜觀輕柔的海浪，輕泊於沙上，濺起點點浪花和泡沫，一陣靜止之中暗暗退下去。這不就是大自然的聖詠吟唱嗎？也正如聆聽與觀看此情景能使人輕鬆，心情平伏下來，誦唱聖詠的方式也能引起這個作用。每上半句就如浪濺灘，下半句也如潮水退落，反反覆覆地悄悄訴盡人間的無常、悲喜的交錯。讓一切化作禱聲，獻唱和托付於主，亦明白世間所有本非永恆，從而覺悟，放下執著。

聖母讚主曲在此時所表達的，正是那份寧靜的歡悅，謙誠的感恩。人體認自己的有限，安守自身的定位，且對天主的召叫予以開放，因為天主造就弱小卑微。人需要休息，更需要惜福知恩。懂得適時放手，懂得隨時欣賞，且事事信賴。一天的事夠一天辦共一天忙了。天色漸暗，準備進入黑夜的空間，生活節奏漸趨緩慢。晚飯後，隱院內點起的是靈閱用的燈，也有用此時段做靈修指導。

寢前經

「寢前經」譯自拉丁文 *completorium*，首用於聖本篤會規中，意指「完成了」。就如基督在黑夜裡降生成人，經歷在人間一生的勞苦，最後走進人性黑暗的擁抱，在漆黑的苦難與死亡中「完成了」；生活的每天也是與基督同行，更好說讓天主的救贖工程陪伴，甚至聖化。活好每一天，臨睡前作此「完成了」的唱經，可謂「吾生於此足矣」之歎語。

發展至今，誦唱寢前經已經可稱爲一項行爲藝術。本來禮儀也就是把祈禱藝術性地表達出來，以示對天主崇敬之意。而寢前經之特別，在於很多隱院都在漆黑中進行。不點一盞燈，不用看經本。從頭到尾皆背誦出來，此乃熟能生巧。因每晚都誦唱同樣的聖詩及聖詠(4、91 首)，西默盎聖歌，萬福母后(*Salve Regina*)。就因爲熟練，更由心而唱誦，配合夜闌人靜的氣氛，頌主的歌聲也輕柔細緻而扣人心弦。

曾探訪過不少的隱院，寢前經的經驗總是同樣動人。各隱院詠唱的旋律雖然可能不一樣，但比如其聖詩，總是簡單幽美的小調樂曲，帶有神秘又安靜的味道，踏實教人收心。聖詠第四首及九十一首，同樣吐露入夜之心情。一句「在平安中我一躺下即刻入睡，上主唯有你能使我安居順遂」(詠 4:9)，可謂擊中肺腑心弦，也是無數失眠人的寄望。冀盼在夜裏，能脫離邪毒之入侵，且得到上主委派的天使保護(詠 91:11)，深信上主忠於祂的諾言，「他若呼求我，我必應允他。」(詠 91:15a)，「必讓他看到我的救贖」(詠 91:16)。

這一剎，老人的見證可謂最貼切不過了。西默盎能手抱嬰孩耶穌，便已肯定「親眼看見了主的救援」(路 2:30)，真不枉他畢生

日夜守候。他且喊出「現在可照你的話，放你的僕人平安去吧！」(路 2:29)不止是死而無憾，更是不枉此生，真箇可安息主懷。唱到此處，往往與西默盎同聲呼喚，願把生死交托上主。

簡短的讀經把如何度過一夜再作補充。黑夜裏，神聖中暗藏詭詐。週三的誦讀一針見血：「不可留給魔鬼任何機會的餘地」(弗 4:27)。要記著專一於主，如週六晚的誦讀說：「要全心全靈全意愛天主，唯一的上主」(申 6:5)，「不論或臥或立」(申 6:7)都這樣。這一切就像我們就寢前，漱口更衣、調教鬧鐘等一系列的動作一般。院長的祝福包括：求主賜一夜平安與善終的禱詞，以及灑聖水禮。這群天上慈母的孩子，繼而一同轉向聖母像，似唱著搖籃曲般的聲音，清唱 *Salve Regina*，有時彷彿也像聽到她溫婉的歌聲在迴響。隱修士在鐘聲下列隊出堂，同時進入「大靜默」，直到早上彌撒結束為止。

結語

最後還想在這個真實故事裡，增補一兩篇幅。猶記得初次來到神樂院，進歌侶席與隱修士們一起唱經時，得到的一個經驗。這經驗不但如此深刻，至今難忘，且每回唱經時也一再出現。那一刻，唱經剛開始。「天主求彌快來救我，上主求彌速來助我」之啓應經後，我們集體轉過身向著聖堂中央，然後詠唱「光榮歸於父……」(即光榮頌)，同時俯首鞠躬。就在彎下身軀的一刹那，我像捕捉到一個與生俱來的動作；是那樣的自然與自發。向神明鞠躬致敬，實是代表一份生活態度。現代城市人往往追求錯誤的自尊，反而把發自真我的謙恭當作貶低。每天七次之唱經，算起來就是每天鞠躬俯首約三十次，真可以說，「我鞠躬，我在。」

以下是個反面教材，不過有正面的結局。在初學期間，也就是情緒可能最反覆之時，曾有一天下午發生了某件事。當時自己怒不可遏，而晚禱之準備鐘聲也剛剛響起。究竟是「怒不可進堂」？還是「怒得應進堂」呢？仍道行膚淺的我這樣分析：「心中如此憤怒，又怎樣祈禱呢？要算進堂跟著唱，也非真心的了罷。」於是滯留在通往聖堂的走廊上。一位前輩經過，問過究竟後，勸我「還是進堂吧，先守規矩好」。我在半信半疑中拖著步伐走進唱經的位置，沒有靈魂地開口，甚至有停頓過下來，自感唱不出聲。然而，感謝天主，那天晚禱的聖詠很長。斷斷續續地唱至快完結時，竟然意識到心中之怒火也漸漸消退下去。唱完兩首聖詠時，我楞住了。一直以爲唱經是自己爲天主作的事，猶如祂是得益者，誰知真正的受益人原是自己；這是一次頓悟。

我的唱經故事其實始於七十年代末。高中時代跟學校善會到長洲思維靜院旅行時，梁神父帶我們祈禱。他把同學分成兩邊，然後指示我們翻開至某一篇聖詠，開始對唸起來。當時感到很新鮮，也一直沒有忘記。直至進入隱院，唱經便成爲了我的生命。請一起讚美上主，感謝天主。