

# 操練「Lectio Divina」(靈閱)的入門

伍麗芬教師

## A (靈閱)的來源

「Lectio Divina」(譯自拉丁文)，源自聖本督 (St. Benedict) 約 480-550BC，他所撰寫的《會規》(The Rule of St. Benedict) 中教導修士們的祈禱讀經法。

「Lectio Divina」(靈閱)，發展自「加爾都會」第九任會長吉戈二世 (Guigo II)；1173BC 所著的 Ladder of Monks 中記載著的「四個屬靈階梯」中有較詳細的解說。我們可採納現代的眼光理解為，與天主教的觀點類同，信徒由地上被「提升」到「成聖」，個人成長是有階段性，期間要經歷許多阻礙直到跨勝至「成聖」，不單只是達成「信心」，成長是需要「操練」與「鍛鍊」的價值取向，提前 4:8 「因為操練身體，益處還少；唯獨『操練』敬虔，凡事有益，享有今生和來世的應許。」聖經新譯本。

所謂「Lectio Divina」(靈閱)，不是學習如何「說話」而是如何「聆聽」，假如朋友間只有說話，沒有聆聽，我們便明白雙方的關係祇是「浮淺」而已，或只有單向溝通，沒有聆聽都是浪費時間，毫無價值與意義。

## B 實踐步驟如下：

首先要有心靈預備，懇求聖靈參予與幫助，開始放鬆感受從頭部，四肢直至身體腳尖的末端止，又加上專注「深呼吸」，吸氣說「耶」呼氣喊「穌」，放鬆練習為要達至「意識」，「愛護和感受」自己的存在，從而有力量向外分享愛，同時學習「專注」，也是個人準備「聆聽」的任務，只有入靜才可聽見神微少的聲音；呼喊「耶穌」益處也像似是主斥令「撒旦」退我後邊去吧，兼且可恢復「身」「心靈」的強健。

1) 閱讀 (lectio)，初學者先揀選有「情節」的耶穌故事，逐步隨心所欲地可選擇頌讀全本「聖經」。重點是大聲讀出文字，要細心慢慢一字一句唸出聖經經文，首尾要 3 次。頌讚讀的意義是眼「看見」口「細嚼」耳「聽見」心「感覺」，可謂全人投入真「聆聽」，主聖言

如何向我們說話。例子：唱歌者打開琴譜，只看見音符，歌者必須唱出樂曲，投入感情，演繹出曲譜的靈魂深處，此時聽眾才被邀請，進入靈的深處，導引真正「聽見」與「連結」。

2) 默想 ( Meditation ) 是運用一個人的理性思考，來尋求隱藏了的真理知識。「默想」是慢慢被一字一句的觸動，透過「五觀」的想像法進入故事場境。嘗試以第一身的旁觀者，第二身主角人物，第三身耶穌的回應，我們不斷重覆地細味這些「字」，「句」，「情節」，此時，我們要以謙卑態度，留「白」空間為要等候聖靈親自引領，而向我們說主想我們知道的私語。

例子：路 5:5-6 經文帶來的意義。我默想時候，漸漸被「我們整夜勞力，並沒有打著甚麼？」，「但依從你的話...就圈住許多魚」我整個「心思意念」全然被「吸引」「抓著」，我繼續細味，且邀請聖靈把聖言向我「開啟」，我耐心地等候，讓聖靈光照我，不久上帝的 Insight ( 亮光 ) 向我啟示了。祂叫我在生活中不要憑藉個人「履歷」「學識」「証書」「經驗」為跨口，用「信心」領受主話語，確定祂的大能大力，要常「剛強」「壯膽」，無畏懼及平常心地回應主。默想與閱讀 ( lectio ) 的不同是「深度」與「寬度」的差異。

3) 禱告 ( Oratio ) 就是一心一意地專注於主，即是 ( 默想 ) 領受「情」以「感恩」「讚美」及「心思意念」，願意藉禱告表達日後甘心以行動活出新生命。

4) 默觀 ( Contemplation )

就是等候神過程，在主面前休息。詩 46:10 「你們要休息，因為我是神」。「默觀」就是放下一切「執著」「概念」「意圖」無言卻專注仰望主，享受主同在，與主連結後，我們讓靈裡眼光再次被重新開啟後，便能看見主的榮美，更願意追隨及效法基督。

結語：靈閱是操練入門的工具 ( means )，重點是默觀達至與「主」相遇和相知，藉聖靈聽見主，「聖言」向我們說話，這就是「Lectio Divina」給予我們的益處。

參考書目：譚沛泉·《基督徒靜觀靈修》·香港：基督教靜觀靈修學會出版·2014年6月。

作者為本堂半職同工