

零一年二月四日月會

神師陳俊偉神父訓話

加爾默羅靈修中的靈閱誦禱〔靈閱/神聖閱讀法〕(LECTIO DIVINA)

一 目的： 聖十字若望曾這樣陳述：「從閱讀中尋找，你會在默想中有所發現；從祈禱中懇求，會在默觀中展示給你。」

< 聖十字若望語錄第 158 >

二 過程： 祈禱與生活〔第一至四部份為靈閱誦禱基本過程；第五至八部份為一般祈禱普遍過程〕

1. 閱讀/朗讀 (Lectio) - 〔聖言在口〕

(1) 教導：「如果我們關閉了祈禱之門，我真不曉得天主要怎樣賜給我們聖寵神恩，……此外我也希望證明天主為了使我不放棄祈禱和閱讀聖書，所賜給我的仁慈與無限的神益；因為瞭解這些它是非常重要的。」 < 聖女耶穌大德蘭自傳 p.53 >

- 「……我說有害，其意義是說所有的分心走意。……除非天主願意如此的人們，他們是不能短期就達成憇息默想地步

的。.....走這條路的人們，最好他們要有一冊書,以便很快的收斂心神。」<聖女耶穌大德蘭自傳 p. 56-57>

- 「這裏有很多超性的書籍，給你們每星期的每天都描寫著上主的一生和受難奧蹟，還有論及審判、地獄、我們的虛無，對天主的責任等，其中包括卓絕的道理，對祈禱開始和結束也有很好的意向。」<全德之路十九 1>

(2) 方法：

- 以達到看到、聽到、摸到及回味到聖言/聖書 的感受，使它祝聖我的感官力
- 最好是全卷，一組組中心思想順序連續不斷的讀。
- 將心靈置聖經/聖書前，如同站立在天主前那樣簡樸歸真。

2. 默想 (Meditatio) - 發現〔聖言在腦子〕

(1). 教導：

- 「進入這瓊宇的大門是祈禱和沉思。」< 七寶樓台一 1,7 > 聖德蘭以「沉思」作為「默想」的第一個意思，她列舉了很多「用理智無規限地沉思的例子」< 七寶樓台六

7, 10 >。在祈禱中，運用想像、推理和意志，是屬於無規限的默想活動。

- 聖德蘭稱「歛神祈禱」(Prayer of recollection)是「一種卓越的默想方法」< 七寶樓台四 3, 8 >。這種默想方法是在自己身內找到天主的臨在，並將沉思和愛慕集中 在天主那裏。

- 心禱是「意識和知道我們在談話，跟誰談話，就是與深愛著自己的上主密談。」< 聖女耶穌大德蘭自傳八 5 >

- 專注 (Attention)

- 「不是多思考，而是多愛」< 七寶樓台四 1,7 >。同樣，聖德蘭提出一個原則：「做那些最能激勵你去愛的事情」。

- 愛情 (Affection)

- 「將自己的目光固定在十字架上的基督」< 七寶樓台七 4, 8 >。以基督作為我們的朋友和導師，便可投入至聖聖三的懷抱。< 七寶樓台六 7, 七 > - 以基督為中心 (Christ-centred)

- 聖經中的基督是我們渴望學習所有德行的模範。除非我

們努力提高德行，否則「便時常是侏儒」 < 七寶樓台七
4, 9 > - 德行 (Virtues)

(2)方法：

- 默想聖經以達到記憶全經文一次。
- 再從字裏行間進入神聖作者文中的意境。
- 聯想到另一段的經文及頌讚，回味聖言的記憶
- 與許諾而泛起感恩心及信靠的盼望。
- 使聖言祝聖我的記憶力及想像力。

3. 祈禱/讚頌 (Oratio) - 懇求「聖言在心」

(1) 教導：

- 「這就是我的祈禱：我求耶穌引領我進入祂的愛
火之中。」 < 我的聖召就是愛， p.122 >
- 我的未婚夫默默不語，我也一聲不響，只說我愛祂勝過
愛我自己。在我內心深處，我覺得這是真的，因為我屬
於祂,勝過屬於我自己。」 < 我的聖召就是愛， p.15 >
- 「祈禱的力量是多麼大呀！就像一位皇后時刻可以接
近國王，她可以獲得所求的一切.....。」

< 我的聖召就是愛， p.118 >

- 對我來說，祈禱就是舉起心靈，把目光投向天上，它是在受磨難中和在歡樂中發出的感恩和愛的呼聲，那是強大的超性力量，使我心花怒放，而與耶穌結合。」 < 我的聖召就是愛， p.119 >

- 「我想說甚麼，就向天主說甚麼。」 < 我的聖召就是愛 p.137 > 「我如同不會誦讀的小孩那樣，祇有向好天主說我想說的話，而不會用甚麼美麗的詞句，但祂常聽懂我的話。」 < 我的聖召就是愛， p.140 >

- 「我留在那裏，長久地熱切祈禱。」..... 「我極其虔誠地求她〔童貞聖母〕常常保護我。」..... 「我為那位神姊多作祈禱，並不因此滿足.....我要竭盡所能為她效勞。」

< 我的聖召就是愛， p.121 >

- 「噯！主呀！你知道我愛你。然而，天主可憐我罪人吧！」

< 神修精華 p.87 >

- 「耶穌，我天上的淨配，求你寧可使我立刻死去，也別許我故意犯一個最小的罪，污穢我的靈魂。」「吾

天主，我只求你，賞我一個恩寵，就是總不得罪你。」 <

我的聖召就是 p.88-89 >

(2) 方法：

- 讚頌聖經，以聯想產生的感恩及盼望作祈禱。
- 學習聖伯多祿的宣信，認罪，不配站立於主前，求恕及頌恩。
- 聖言祝聖我的明悟力，明白自己是大罪人，離主就不知去向。

4. 默觀(Contemplatio)- 展出 (聖言在心靈)

(1) 教導：

- 默觀是賞賜的祈禱，是聖神在我們內祈禱。
- 聖奧斯定曾說：「默觀是超越實體的凝望。」而聖德蘭視之為「愛的凝視」 < 聖女耶穌大德蘭自傳十二及廿二 >
- 默觀是進入基督的思維和心靈；基督知道聖神顯示天父，並完全降服於祂。
- 默觀是超自然的祈禱；雖然一個人盡力而為會有少許幫助，但默觀不是由一個人嘗試盡力或勤力獲取的。」
< 聖德蘭，靈修見證五八三 >
- 默觀是達到德行成全和與主結合的「捷徑」。 < 七寶樓台五

3,4 >

(2) 方法：

- 默觀聖經是由衷讚頌而達到朝拜。
- 朝拜聖經是由衷讚頌而達到默觀。
- 默觀在聖經前是由衷讚頌而達到對悅天主。
- 使我的心神相合聖經中的聖言記憶，孕育出門徒的生命。

5. 神慰 (Consolatio) - 對悅「與聖子感受結合」

- 在對悅中自然得到的喜悅及甜蜜，感受到主的臨在。
- 當神臨於語意同時，亦可共通超然聖父，聖子真實及聖神恩賜。
- 使我心靈與聖子感受結合。

6. 辨別神類 (Discretio) - 真假〔與聖子明悟相合〕

- 由神慰的活潑而得到鼓勵，跟隨基督。
- 不怕十字架和神貧生活，寬恕仇人。
- 我心靈與聖子的明悟相合，孕育宗徒生命。

7. 抉志 (Deliberatio) - 回應「與聖子意志相合」

- 由神枯和神慰及聖神之光領導，我清晰了解天主的旨意而自由回應。

- 使我的心靈與聖子的意志相合。

8. 愛德行為 (Actio) - 成聖「屬神的生命」

- 聖神護衛我全心、全意、全力、全靈去實踐屬神的生命。
- 聖神的果實，成為聖人。〔迦五 22~25〕

三.結語

1. 「……我深信是潛居在我微弱的心靈深處的耶穌賜恩於我的，祂在我內行動，使我想到此時此刻祂要我做甚麼。」< 我的聖召就是愛 p.129 >
2. 「我知道我的祈禱已經得到垂允。」< 我的聖召就是愛 p.122 >

參考資料：

1. Sam Anthony Morello, OCD, "Lectio Divina and the Practice of Teresian Prayer (Institute of Carmelite Studies, Washington, D.C. 1995), 7~29.
2. 「方法」部份取自：伍國寶神父，< 神聖閱讀法 >，<<神思>>，〔香港思維出版社〕No.35，(1997年11月)，48~66。