信仰研習班

誦讀聖言

一月第三個星期四晚上，感謝陳德雄神父為我們主持了靈修系列第一講—「誦讀聖言」。當晚的程序分為三部分：講解（方法介紹）、實習和問題澄清（解答）。

誦讀聖言的歷史這裡不贅。簡單來說，它原本並不是初期教會一開始就有的祈禱方法，在聖經裡是找不到的。它的起源是早期隱修士的一種祈禱方法，跟當時識字不普遍、印刷術未發達、聖經稀罕有關。因此，雖然這個祈禱方法被稱為「誦讀」，但實質上比較強調的反而是聆聽！

更有趣的是，誦讀聖經在教會歷史中亦曾經沉寂過；縱使教宗保祿六世在梵二時也提倡過，但它的「復甦」，竟然是由於新教弟兄們重新發現的。教友們！加油啊！

在敘述「誦讀聖經」四個步驟前，陳神父提醒大家幾點：（一）誦讀選定的聖經章節前，需要最少兩分鐘的準備，不然會使祈禱打折扣。（二）當讀到似曾相識的章節時，必須以新人的態度，猶如第一次去誦讀它，幾乎是要求「自欺欺人」（無惡意的）。因為聖經是天主的聖言，每次讀它的時候，都是天主在此時此刻與你對話。（三）還有需要注意的是：四個步驟包含的誦讀、默想、祈禱、默觀，跟一般的定義是不盡相同的。

好了，實習開始。陳神父特別選了一段聖經（迦拉達書 2:11）給大家實習。首先是誦讀，大家應緩緩地、有聲地讀，主要是讀給自己聽，好讓每字每句都不會錯過。讀到某一句而有任何感覺時，就該停下來，開始默想，重複地誦念那一句子，直至這句聖言「安居」在你內，而你也「安居」在它內。之後，開始祈禱—無論是祈求、感恩、抑或懺悔皆可。最後是默觀。似乎很抽象，但陳神父用了戀人間含情脈脈、互相對望等類比解釋這個階段，即是—天主臨現在你面前，而你與天主合而為一、互相對望、無聲勝有聲—用天主的眼光來看自己。然而，默觀也是休息，「反芻」

剛讀過的聖言，然後去消化它、吸收它，方可增強信仰的生命力。

經過大概二十分鐘的實習後，陳神父解答了幾個教友提出，在實行上碰到的疑問。節錄如下：

（一）所謂「步驟」，其實是沒有特定的次序，是可以混合或對調的。雖然後來有人也加入了「辨別」、「行動」另外兩個步驟，但傳統上只有上述四個。換言之，無須執著，只求天主的聖言灌溉你的祈禱。

（二）誦讀時遇到有觸動感覺的句子時，停下來，不要太急於去探究原因，要繼續重讀，挖深下去。默想是恩賜，也是積極的等待。

（三）用「誦讀聖言」來祈禱，時間可長可短，需要慢慢掌握。初涉足的教友，最好每天選定一個特定的時段（如晚上）、時間（如二十分鐘）、地方（如臥室）來祈禱。若然讀不完一段選定章節，可以留待翌日繼續，來日方長。

（四）至於如何選擇聖經章節，陳神父建議可以用聖經，一卷一卷讀下去。譬如先從對觀福音開始，然後讀若望福音、書信；又或者選用主日讀經、平日讀經亦可。

最後，陳神父叮囑大家進行誦讀聖言時切勿太急速，最好一字一字、慢慢地、開聲地誦讀，讓文字在心內醞釀；要注意姿勢，保持對天父謙卑、開放的心。祈禱的方法固然有很多種，往後四次的研習班會陸續介紹，「誦讀聖言」只是其中一種。教友可多嘗試幾次，看看這種祈禱方法是否適合自己；靈修上是否得益最多。

「誦讀聖言」就是在祈禱中去聆聽天主的聖言。「口誦而求之，心維而得之；祈禱而敲門，門將藉默觀而敞開。」（天主教教理 2654）

培育組