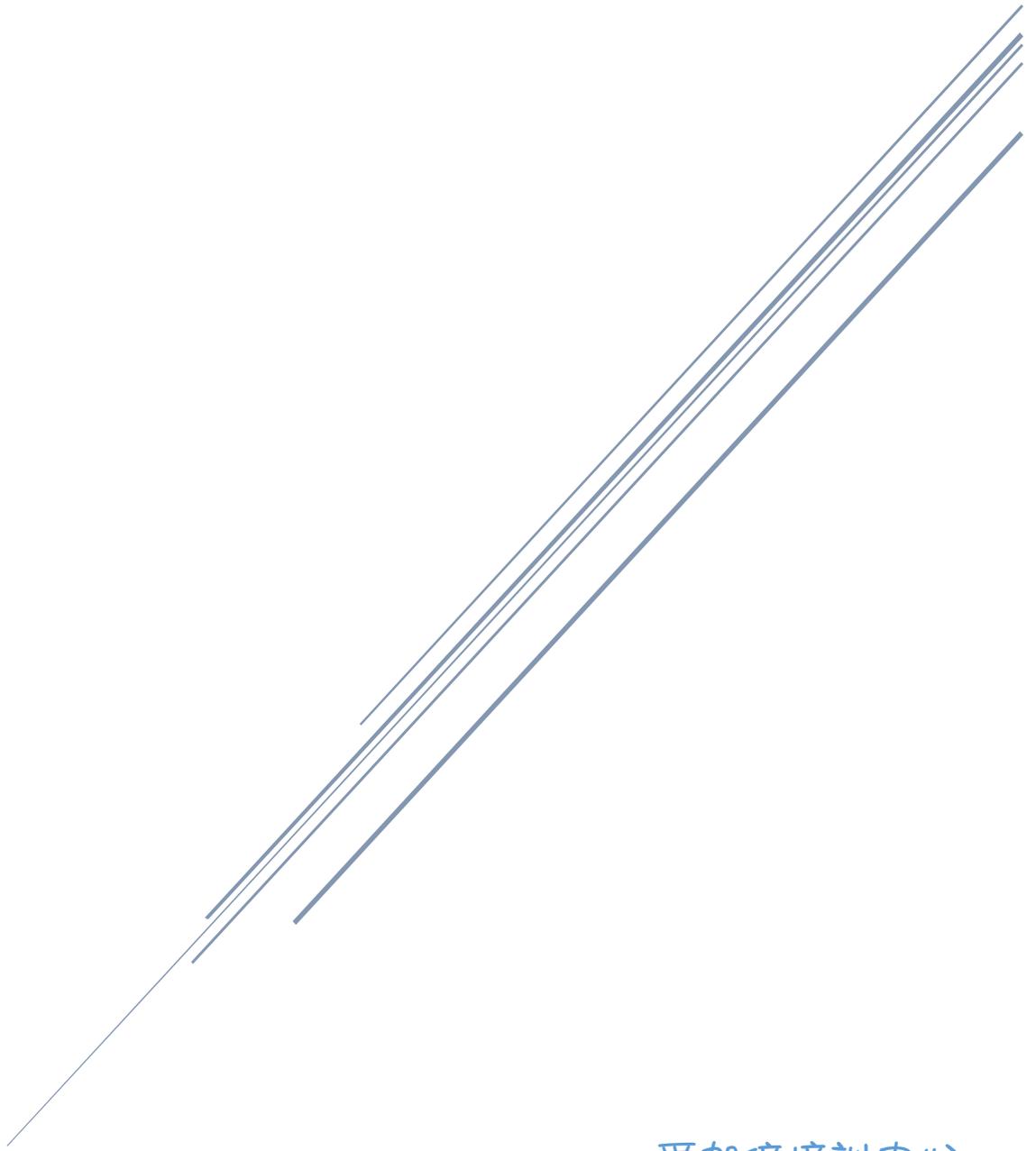


聖經好好吃

禱讀法操練--與主相遇、學習基督



愛加倍培訓中心
委身成長--202

禱讀法操練--與主相遇、學習基督

引言：

本課程的目的，是希望藉由認識及學習基督教兩千年的靈修傳統，操練禱告讀經，盼望因此能更加認識主耶穌，學習祂的樣式，建立起個人的靈交關係，在現今繁忙動盪的社會中，活出神原本賜給我們的安靜甜謐，並領受完成神賜給我們的祝福及命定。

任何話語及文字都是載體，他們所要表達的內容才是實際；道成了肉身，活潑的主成為肉身來到兩千年前的人類社會，如今又化為文字傳誦千古，唯有在聖靈引導光照下，透過默想及祈禱，才能跨越時間與空間，再次與主面對面，聆聽主耶穌的教誨，並實踐在我們日常生活之中。

禱讀法(Lectio divina) 是讀經的方法之一，使聖經得以向基督徒群體，見證上帝對他自己的啟示。這是經過幾百年度誠閱讀經文所發展出來的，是一份智慧的指引，給予我們這些聖經讀者操練，以合適的方式瞭解與領受聖經經文，為的是塑造我們的生活方式，而不僅是我們的頭腦感覺中留下印象而已。它意欲透過上帝的啟示，使用讀經來滲透我們的生命。

路加福音十章，一位律法師故意出難題盤問耶穌，耶穌反倒提出一個問題「你是怎樣讀的呢？」重點是怎樣讀，而不是讀了甚麼。耶穌以一個問題作結束：「你想，這三個人哪一個是落在強盜手中的鄰舍呢？」律法師對這個問題十分作難：聖經的話語不再能夠藉著定義的方式來處理，這一談論的主題堅持對方一定要參與思考：「你會是鄰舍嗎？」耶穌並以一個命令，打發了律法師：「你去照樣行吧。」活出你所讀的內容，讀經是為了活出上帝的話。

禱讀法能培養我們擁有這份具位格性、參與性的關注，訓練我們有正確的讀經操練。每段經文都向我們發出那耶穌曾提出的問題：「你是怎樣讀的呢？」禱讀法是慎重、有意義的操練，把我們從死氣沉沉(儘管是抱著敬虔的態度)、只關注於探討與論述耶穌的閱讀方式，轉移到另一種活潑的閱讀方式。

文字保存的教導方式是固定的，但對第一世紀現場的「聽眾」而言，他們不但聽到耶穌的話，也聽到他的語氣、角色、音調、甚至背後牛羊的聲音、市場的吵雜聲，也看到他的肢體語言、表情。我們需要透過默想、將自己沉浸在當時的場景中，去體會耶穌的心意。禱告就是與天父靈裡交流，一條途徑，領我們脫離自己那安舒、狹隘的自我世界，進入上帝廣闊無邊的世界。

禱讀法提供我們一項操練，是從我們的先人們所發展出來，傳遞給我們的操練，是為了重新恢復經文的內容，重建聖經中所見證的那份但卻在撰寫過程中容易流失的人際關係，或是已變成模糊不清的原有風采。

禱讀法是基督群體必須付上的艱辛努力，為的是恢復聖經的養分，目的是培養根據聖經而活的生命，活出真正與聖經所見證那位道成肉身的耶穌一樣的生命，讓墨汁所寫的話語，再次重新寫在血液中。

為避免解精時斷章取義，禱讀法比較合適新約聖經至少讀完一遍的肢體，並了解基要真理，不過並不是絕對的，同學可以一面使用禱讀法操練，一方面用速讀的方式讀完聖經。

禱讀法由四個元素組成：1) 閱讀經文(lectio)、2) 默想經文(meditatio)、3) 用經文祈禱(oratio)、4) 活出默觀的經文(contemplatio)。

操練時必須帶著覺察的心來面對這四個元素，它們之間並沒有絕對的次序性的關係。在實際操練中，它們並不是四樣分離、不連接的項目，而比較像是循環的螺旋體，四個元素一再重複出現，不過可以是不同次序，不同結構配置與方式出現，互相融合、互相貫通，讓閱讀成為我們的生活方式。

以詩篇四十篇六節為例，「你已開通我的耳朵。」開通意為打開、刺穿。詩人正大膽的表達上帝揮動尖尖的鋤頭，挖掘附在我們花崗石般腦袋瓜旁的耳朵，為的是讓我們能夠確實聆聽他對我們所說的話，意味著領受上帝啟示的主要器官不是能看見的眼睛，而是能聆聽的耳朵。

閱讀經文(lectio)

談閱讀，我們最好從思考比喻 (metaphor) 開始；(何註：比喻非指耶穌的比喻，乃是一種利用象徵性的文學手法，像中國的詩詞)，比喻具有特殊的語言特色，也是聖經裡最顯著的一項特色。倘若我們不明白比喻是怎麼運作的，我們就無法明白聖經裡絕大多數的內容。無論我們是何等謹慎的使用文法，來分析我們面前的希伯來文語句和希臘文語句，無論我們是何等精確的使用字典與查考詞性變化，無論我們是何等確切的定義書頁上的文字，倘若我們不能體會比喻運作的方式，我們就永遠搞不清楚經文所要表達的意思。

照字面來解讀比喻，是荒謬可笑的。可是，我們若能跟隨比喻的帶領方式，將促使我們從另外一個層面，去澄清比喻所要表達的資訊。舉個例子，讓我們一起來看看，詩篇第 114 篇裡有那豐富的比喻：滄海看見就奔逃；約旦河也倒流。大山踴躍，如公羊；小山跳舞，如羊羔。(第 3, 4 節)

我們很快就會領悟到，(滄海看見就奔逃) 正式描述出埃及記。這些樸實的文字裡，記載的是以色列人的故事。他們逃出埃及，然後被擋在紅海邊，摩西拿起木杖、擊打海水、海水分開，百姓們從乾地上穿過紅海。上帝提供了逃脫之道。“約旦河也倒流”使人想到以色列人在四十年曠野結束時，被可怕的約旦河攔住，不能進入應許之地。接下來，約書亞拿起木杖、河水分開、百姓們踏步前進，穿過約旦河，開始攻克應許之地。上帝提供了勝利之道。至於“大山踴躍，如公羊；小山跳舞，如羊羔”，則是描述出埃及記裡，摩西上山領受十誡，百姓長時間地等待在西乃山之下，敬畏地看著山的煙氣上騰，如燒窯一般，並感受到群山大大地震動。

比喻是一種特別的文字，他所載荷的意義，遠超過他的陳述功能；這份“超越”會拓展我們的理解力，並且促使我們的理解力活躍起來，而不是把我們搞糊塗。

當我們從聖經中那些顛覆性、又糾纏不清的比喻中找到自己時，我們領悟到自己並不是學生，正閱讀著有關上帝的資訊，並且收集著我們能夠研究與使用的資訊和“教義”。反之，我們是住在家中，被靈---上帝的聖靈、我的靈、你的靈----所滲透的居民。比喻使我們參與到我們所知道的事情中。每個字都吸引我們更接近字的發源處，那充滿創造性的話語（Word）。這話語創造了山巒和公羊、山丘和羊羔、以色列和猶大、雅各和基督，以及我和你。這話語，指出上帝的超然存在性，讓我們與那位開口創造萬物的真神相遇，這話語本身就是最顯著的比喻。

這正是聖經所堅持的那種閱讀---盡情揮霍地使用比喻。

操練：分組討論—選一節聖經中的比喻經文，分享你的領受？

默想經文(meditatio)

Meditatio--- 我們默想經文----是一項操練，可以讓我們在閱讀中保有活躍的記憶力。默想是從觀看經文的文字，進入經文的世界中。當我們把經文帶入內心，我們就會發現，經文其實也正在把我們帶入它裡面。因為經文的世界遠比我們的心思意念和體驗更寬廣。聖經的經文是見證一位自我啟示的上帝，也就是藉由默想，把我們提升至上帝的世界。這個啟示不僅僅是一系列隨意的神諭，只是為了顯明晦澀難解的未來，或是企圖讓人以為可以借此擺脫艱苦的生活環境。聖經是上帝所啟示的：上帝創造，上帝拯救，上帝祝福。經文有背景，這背景廣大無邊、無所不包。它使保羅眩目：深哉，上帝豐富的智慧和知識！他的判斷何其難測！他的蹤跡何其難尋！（羅十一 33）

默想是屬靈閱讀的一部分，訓練我們把經文視為一種相連的、一致的整體來閱讀，而不是只把它當作“格言錄”般，以為裡面有的不過是些激勵人心的佳辭美句。

聖經是一位有位格的、有與人建立關係、道成肉身的上帝，向歷史中有名有姓的人們和族群，所給予的豐富啟示。這些啟示的見證者，都是真有其人的作者，在日光之下寫下他們的見證，並得到所屬敬拜群體的肯定。每件事都是坦蕩蕩，敞開在眾人面前發生的。

把聖經分成章節的作法，也助長了西比爾¹情結。他給予人一種印象，就是聖經是有幾千個獨立、詞句所組合成的集冊，我們可以任意抽取或者組合這些經句，以便看出我們的運氣或命運。不過，聖經經句可不是幸運符，可以隨機打開取其內容。聖經也不是占星術圖表，可以為了利益或娛樂消遣，任人抱著去人性的無關態度，隨意操縱。

默想需要的是祈禱的心，運用想像力，為的是讓我們成為經文的好朋友。我們不可把他與奇想(fancy)或幻想(fantasy)混為一談。

¹ 只把聖經經文當成像抽籤的籤文一樣看待。

我很欣賞魏斯比（Warren Wiersbe）對“幻想”（fancy）和“想像”（imagination）所定下的界定：“幻想寫道：“瑪麗有隻小羊羔”，但是受聖靈感動得想像是：“主是我的牧者”。幻想為你創造了一個新的世界；而想像力則賦予你對古老世界的洞見。

沒有一句經文，可以在抽離了整個文章背景下，還能夠被理解的。最大的經文背景就是耶穌。每段聖經經文，都必須在耶穌永活的同在中閱讀。聖經中的每個字都是一扇門或窗，領我們走出自我的簡陋木屋，進入偉大上帝所啟示的戶外，那裡有藍天和海洋、樹林和花朵、以賽亞和馬利亞，還有始終完全的耶穌。默想能幫助我們看清當中的連接，並且聆聽這首最終指向耶穌的美妙合聲。

我們默想經文，好能對經文內容感同身受。我們從帶著批判性眼光的局外人，變成帶著欣賞感激之情的圈內人。經文不再只是要以冷靜、不帶情感的專家態度來看待的某樣事物，而是要能以孩子般好奇的童心進入某樣事物。

默想經文最好的方式是進入經文，在閱讀經文時，選取你的位置，也就是角色扮演，把自己當成是經文中的某一個人物，或是收信人，或是作者，從他的角度來體會經歷，耳朵所聽到的，眼睛所看到的，心中所感受的。選取不同的人物，會看到不同的事物，感受解釋也會不同。

選取經文時不要太長，甚至一節也可以，經文太長，內容太複雜，就不容易深入，同一段經文可以不斷重複的思想，可以花一整天，甚至一周，在默想中提出問題、疑問，並嘗試著找出答案。

操練：（弟兄—馬可2：1-5，姊妹—馬可5：25-29。）

分組討論：請用第一人稱分享你的感受。

我們用經文祈禱（Oratio）

讀經的操練，還不僅止於如此。還有祈禱——oratio。（讀經和禱告，是手拉著手並肩前行的。我們在聖經中得到上帝的資訊，然後以禱告回應。）福賽思（P.T.Forsyth）如此寫到。屬靈閱讀需要人們以紀律性的專注，照經文寫的方式閱讀；他也需要人們以默想和領受的態度進入經文的世界；但是，他更需要人們發出回應。我們閱讀並進入經文中，沒過多久就會驚訝地說：“哎呀，這跟我有關！上帝的話就是對著我說的——我是他說話的對象！”

禱告就是與上帝的靈裡交流，一條途徑，領我們脫離自己那安舒、狹隘的自我世界，進入上帝廣闊無邊的世界。

禱告是用來與上帝相交的語言，是所有語言中最普遍使用的語言，是人心交流所使用的語言。禱告有各式各樣的表達形式，從“說不出來的歎息”（羅八26）到以抒情詩歌及莊重的散文體，發出的懇求和感恩，以及從使用“詩章、頌詞、靈歌（西三16），

到專心崇敬上帝的沉思（詩六十二 1）。

上帝向我們啟示他自己，而閱讀聖經與禱告，則是我們主要觸及上帝的途徑和基準。聖經是我們學習聆聽靈魂語言的前哨站，透過聖經我們明白上帝說話的方式；而當我們對上帝說話時，聖經也提供了我們可吸取的位元組和文法。脫離聖經的禱告，脫離聆聽上帝的禱告，會切斷上帝對我們說的話，也會讓我們禱告的語言不再注重關係。因此，基督徒需要（雖然不是全部）在詩篇和耶穌的塑造和影響下，來操練這種注重個人性和關係性的禱告。

對我們閱讀和聆聽上帝的話語來說，詩篇最能卓越見證出禱告所具有的參與性質。亞他那修（Athanasius 釋注：他是第四世紀埃及基督教神學家、教士、政治家、民族領袖）說得好，他簡潔地指出詩篇的特質：“大多數的聖經經文在對我們說話；而詩篇則是為我們說話。

他們爭辯，他們抱怨；他們哭泣，他們讚美，他們否認，他們慷慨陳詞，他們感謝，他們引吭高歌。在這一頁，他們指控上帝背叛他們，拋棄他們；在下一頁，他們又一百八十度大轉變，高唱哈利路亞讚美上帝。

詩篇這卷聖經中的禱告集，欲向我們指出某件截然不同的事：禱告是與上帝契合，這種契合很少是透過喃喃自語的問好，以及行禮如儀地握手致意來達成。這種契合，至少在他的早期，比較像爭執，而不是問安；比較像摔角比賽，而不是熱情的擁抱（注十四）。

把詩篇當作學習禱告的教材，使用裡面的禱告來禱告，會讓我們有合宜的話語來敬拜上帝，在上帝對我們說話時，也能有正確的回應。當我們這麼做，首先我們領悟到的便是，禱告涉及我們生活中的每一件事。幾乎每一件與人相關的事，都可帶進禱告裡：反思和觀察、恐懼和憤怒、愧疚和罪惡、問題和疑惑，需要和渴望、讚美和感激、痛苦和死亡。沒有一件與人類有關的事，是被排除在外、不予考慮的。有人把禱告看成是在上帝面前“表現良好”，詩篇就是對這種觀念的壹種駁斥。不！禱告是獻上自己，把最真的自己獻給上帝。其次，我們也領悟到，上帝希望我們學習的每一件事情，都可以透過禱告來進入：聖潔、公義、憐憫、饒恕、主權、祝福、辯護、救恩、仁愛、至高、榮耀。詩篇是一個詳盡的示範，禱告把我們帶入上帝的同在中，他張開雙手歡迎我們，感慨地按著他自己的所是，賜福給我們。

倘若詩篇是我們禱告主要使用的教科書，裡面有豐富的語言，可供我們學習如何回應上帝，那麼道成肉身的耶穌，就是我們主要的教師。耶穌是神/人位格的中心，這一點對我們的禱告生活別具意義。耶穌為我們禱告——他是長遠活著，替他們祈求。（來七 25）。

上帝話語所啟示的世界，遠遠比我們受罪惡轄制的世界還要廣大，所以我們無法一下子就清楚掌握上帝所啟示的世界；上帝話語所啟示的世界，更遠遠比我們自我中心的世界還要寬廣，所以我們無法一下子就清楚領會上帝所啟示的世界。可是，上帝對我

們有十分有耐性。那正是我們何以要把自己讀經的內容禱告出來的原因。禱告是一條途徑，領我們脫離自己那安舒、狹隘的自我世界，進入上帝廣闊無邊的世界；讓我們願意拋棄自我，為的是能夠全神貫注-----能意識到上帝，進入上帝的領地。

自始至終，上帝之道是對話性的話語，是邀請我們參與的話語。禱告讓我們參與上帝在聖經裡的啟示，進入他的創造、救贖與團契中。

操練：選取一段經文，用第一人稱來安靜禱告。

活出默觀的經文(contemplatio)

禱讀法的最後壹個元素是默觀。簡而言之，禱讀法中的默觀，意味著在日常生活的世界中，活出所閱讀/默想/禱告的經文。

“默觀”（Contemplation）所下的定義，這個字是源自“templum 也就是聖殿”。

默觀意味著順服於聖經的啟示，讓啟示進入我們的內心，然後好不矯飾的活出來，並且從不誇耀。

默觀意味著活出我們所讀的，不浪費，也不儲藏，而是在生活上用完它。這是一種向上帝的啟示與話語敞開，進而被塑造的生命，所依靠的就是閱讀、傾聽、夢想、和禱告。默觀的生命不是一種特別的生命；這是基督徒生命-----不多也不少，就是活出來。康拉德（Joseph Conrad）便捕捉到了默觀生命的本質，他揚聲要大家注意：「作為我們存在（being）的一部分，默觀是一份禮物，並非我們自己可以獲取的；默觀使我們擁有歡喜和好奇的能力.....也擁有同情和痛苦的能力，更擁有潛藏於心，想與所有受造物交流的感受能力。默觀也讓我們意識到團結的重要，得以把無數寂寞的人心都結合在一起.....結合了所有的人類-----不管是死去的人，或是還活著的人，甚至包括了未出生的人。」

組成默觀的基本假設是，道（Word）與生命（Life）根本是同一件事。生命源自道。道創造了生命。沒有任何一句上帝的話語，是上帝不想透過我們活出來的。所有的話語都有道成肉身的能力，因為所有的話語都源自那道成了肉身的道（Word）。

Contemplatio（我們活出（默觀）經文）不像它的另外三個同伴，是一件我們靠自覺就可做到的事；它就這樣的發生，他是一個禮物，是一件我們領受且遵行的事。套句我們傳統的表達方式，這是接受徐徐的“灌注”（infused）。默觀（並不是某項我們可以生產並操練的事...我們可以為之準備妥當，然而，我們無法把它引出來.....。我們無法通過設定目標，積極的使用智力去進行組織與分析，以便默觀聖經。默觀只能夠成為（愛、渴望、歡愉的知識，一種受神聖美好事物吸引的意志。默觀不是附加與我們閱讀、默想、禱告之上的另一件事，而是將上帝的啟示、我們的回應、放下自我的跟隨耶穌、過著與耶穌一致的生活等等元素，結合在一起。這不是思考上帝，也不是一再地求問（耶穌會怎麼做？）（What would Jesus do），而是一躍進入河流中；不是以

策略經營成功的人生，而是我的人生本身，活出基督在我裡面的生命；不是去計算效果如何，而是接受且順服在地如在天的生活。

禱讀法不是一套講究方法的讀經技巧，而是一項培養出來、發展出來，奉耶穌的名活出經文的習慣。這是道路，唯一的道路，讓聖經真正成為基督徒生命與教會的重要元素，進而在世界上扮演好鹽和酵的角色。這不是透過教義的爭論和公式，也不是透過鎮壓野蠻人的策略，更不是透過教會整體的活動，來教育平信徒有關聖經的（原則和真理）-----不是以我們司空見慣的宣揚方式，把聖經當作是一種不具有位格的武器、工具、或活動。真是令人訝異，我們怎麼會想出一大堆如何使用聖經的方式，好避免過一種信靠順服的生活（個人性也好，群體性也好），接受和跟隨那道成肉身的話語？

是的，絕對要-----警醒。

本文大部分內容節錄於「聖經好好吃，畢德生著，校園出版社」