

# 倾心静听

(M. Sabbah, 诵读和活出今日圣言)

生命悬于两个极点：天主圣言和圣体。天主圣言是出发点，它呼唤、邀请、亲自询问，正如发生在宗徒们身上的一样。当一个人与圣言接触，服从就油然而生：这聆听改变了人的生命。这圣言祈祷体验的最高峰就是圣体：另一个极点。圣体和圣言是不可分解的，因为在圣体内，圣言成了血肉。(Orientale Lumen 10)

教会常常尊敬圣经，如同尊敬主的圣体一样，因为特别在圣礼仪中，教会不停地从天主圣言的筵席，及从基督圣体的筵席取用生命之粮，而供给信友们。教会把圣经与圣传，时常当作自己信德的最高准绳。(梵二，天主的启示教义宪章 21)

投身于诵读圣言并持之以恒，以期能信赖与中悦天主。如果“诵读”时，发现自己站在紧闭的门前，就敲门，守门的主耶稣将会为你开启。(参阅 若10:3)。用这种方式去进行《倾心静听》，寻求圣经的含意。“祈求”也是当务之需的事，如救主耶稣所说的：“找、求、。。。就必得到。”(奥力振，《倾心静听》的发起人)

你以为诵读圣言是只有隐修会士才需要吗？其实生活在世俗中的信友才更需要。回家准备两张桌子，一桌是食物，一桌为天主圣言，让你的家成为至圣所。(金口若望)



结语：

1. 诵读就好像牛吃草。
2. 默想和祈祷就是反嚼，把食物吐回嘴中，细细咀嚼；
3. 默观就是牛吃饱后躺在树下休息，  
【休息】并不是无事做，而是一个很重要

每逢星期一  
晚上7时30分  
圣心主教座堂底楼23号房  
019-8189160

简介：

九岁的玛竇，听见他父母谈起《倾心静听》，便转过身来问我：“那是什么？”我答说：“是聆听耶稣的圣言，并成为那圣言”。

例如：

| 经句           | 章节      | 生活      |
|--------------|---------|---------|
| “我爱慕你”       | (依43:4) | 我感受爱    |
| “你不要害怕”      | (依43:1) | 我不再害怕   |
| “心里洁净的人是有福的” | (玛5:8)  | 我度圣洁的生活 |
| “温良的人是有福的”   | (玛5:5)  | 我待人温和慈善 |
| “宽恕”         | (玛6:14) | 我不再恼恨别人 |

它就像是种子发芽生长过程：先只是种子，然后生根、茎，后吐穗，最后穗上长满了麦粒。(参阅谷4:26-29)。更可说是，像在圣母领报时所发生的：“玛利亚听了这话，欣然接受：“看！上主的婢女，愿照你的话成就于我罢！”(路1:38)。圣言就此在她内成了血肉！

桂格(Guigo)，一位卡尔特隐修会会士，用阶梯的概念来形容了圣言的旅程。他用了五个阶梯拉丁文词汇：1) **LECTIO**, 2) **MEDITATIO**, 3) **ORATIO**, 4) **COMTEMPLATIO**, 5) **COMMUNICATIO**。这一切组合为**LECTIO DIVINA**。**LECTIO**意指为诵读。而**DIVINA**意即神圣或像神一样。这圣言原是从天而来的，但同时也暗示它可在聆听者身上产生的效应。对那些真心想要接受福传的人，这些阶梯是他们所需要努力攀爬的。



其重点在於聆听天主圣言，使大家不致成为[外表是天主圣言空洞的宣讲者，内里却不是天主圣言的倾听者]（启示宪章六：25）。这古老但有效的方法能带领我们以圣言为祈祷的根源，而最后更能引发我们发自内心的转变，使圣言成为生活的力量。

### 准备功夫：

首先让自己静下来，定下来，使自己得到放松。  
接着求圣神光照，开放心灵，迎接上主的话。  
并且怀有像撒慕尔一样的心情。

“请上主发言，你的仆人在此静听。”（撒3:10）

### LECTIO 诵读（让圣言说话-圣言字面意思）

【读出声、慢慢读】是倾心静听的特色。

- 聆听圣经中的天主圣言。
- 试着与教会同步地去理解那圣言，及其救恩史的特性。

既然天主在圣经里藉人并用人的方式说了话，讲解圣经的人为明了天主愿意同我们交谈什么，当注意寻找圣经写作人真正愿意表达的是什么，以及天主愿意用他们的话，显示的是什么。（梵二，天主教启示教义宪章12）



### MEDITATIO 默想（圣言现在对我说了什么）



默想是把圣言应用于聆听者身上。

- 它考察人在聆听圣言前的生活。
- 它重组人的生活，好与圣言一致。

天主与犹太人的历史成为我们与天主关系的典范，无论是个人，或者是全人类的；介于成圣的召叫和天主恒常更新的宽恕间，以及我们的罪恶和悔改。

### ORATIO 祈求（圣言令我作的回应）

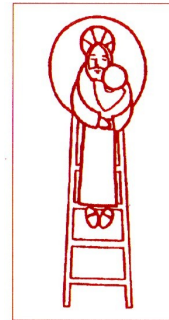
- 修好 - 为没活出天主圣言而祈求宽恕。
- 表示谢意 - “祈求”最重要的是表达感恩。  
圣言是一份礼物，而它显示了我的尊严。  
颂扬天主！
- 呼求圣神是圣神带领了人去知晓、记忆，  
并赐予力量。父啊！因耶稣之名，  
请赐予我们圣神！



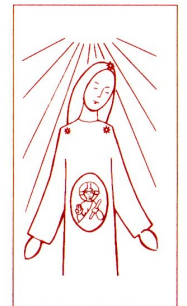
### COMTEMPLATIO 默观

（因上主的一句话，诸天造成；  
因上主的一口气，万象生成。咏33:6）

圣言居住在我内，《倾心静听》就是聆听圣言，并成为圣言。藉着认识和喜爱圣言，我们与圣言合而为一。这是因为当天主说话，祂所说的就成就了：Dabar！“圣言”，就如“圣子降生道成肉身”一样。



天主因祂的慈善和智慧，乐意把自己启示给人，并使人认识祂旨意的奥秘（参阅弗：1-9）。因此人类藉成为血肉的圣言基督，在圣神内接近父，并成为参与天主性体的人。（梵二，天主教的启示教义宪章 2）



### COMMUNICATIO 行动

首要及惟一的终极目标是天主的子民  
分享与友爱  
成圣  
福传

