

# 基督宗教西方教會中隱修制度創始人 — 聖本篤之靈修與方法

譚璧輝

輔仁大學全人教育中心講師

## 提要

基督宗教內的靈修資源豐富，靈修派別亦是林林總總，其中深具影響力的靈修派別，如聖方濟、聖道明、聖依納爵等，都或多或少採用本篤靈修的精神，並按照時代需要，個人背景，人格特質，而發展出一套另具特色的靈修方法。因此，本文探討的便是基督宗教西方教會中第一個靈修派別。

早在本篤之前，北非及埃及已有基督徒獨修或群居的修道生活，但是並無一套明確的生活指南。於是，本篤便以聖經為基礎，融合前人的智慧，加上他自己教導弟子的經驗，而寫成的一本平實、中庸、具有彈性、合乎人性、易於實行的會規。此會規共有七十三章，分為教導及紀律兩大部分。它不是一套有系統的神學教材，而是一些教人（包括修士及一般信徒）修己、愛主、愛人、惜物的原則及方法，以深刻的信仰為基礎，在祈禱、工作、研讀聖書、及建立人際關係的生活中徹底轉變。

本篤會規的主要精神，亦即本篤靈修的特色，是邀請信徒度共修、友愛、彼此尊重的團體生活，在團體中，每日生活的安排都以能使每人在身、心、靈三方面達到平衡發展為目標。會父是團體的領導人，是精神維繫者，其身教及言教重，且具有潛移默化之作用。接待賓客是本篤修道團體的對外工作，在教會歷史甚至歐洲歷史上，都留下溫馨的一頁，時至今日仍然如此。

歷經一千五百多年的本篤靈修，至今仍有一些團體及信徒採用，作為靈性修養的準則。此會規的原則及靈性智慧，是任何人在任何時代

都可遵行的。

關鍵字：聖本篤會規、修道院、埃及隱修先祖、共修團體、團體敬拜

輔仁  
宗教研究

## 前言

本次研討會以基督宗教、佛教、道教及新世紀宗教的靈修為探討對象，然而具有二千年歷史的基督宗教，其靈修資源極為豐富，靈修派別林林總總。本篇論文的重點在探討西方教會中第一個靈修派別—聖本篤靈修，日後在西方教會中重要且影響深遠的靈修派別如聖方濟、聖道明、聖依納爵等，都以本篤靈修為基礎，並按照當時當地的情況及他們個人的家庭背景、人格特質、而發展出一套另具特色的靈修方法。因此，如果說本篤靈修是西方教會內主要靈修派別的藍本並不為過。

我選擇本篤靈修作為這次研討會的論文題目的另一原因，是願意向各位先進介紹在臺灣，甚至在其他華人地區鮮為人知的在基督宗教中，深具影響力的靈修綜合者—聖本篤及其修持方法。

## 一、本篤生平及所建立之團體

### (一)生平

聖本篤(St..Benedict 480—547)出生於義大利中部 Sabine 山區 Nursia 地方的望族，青年時期順應當時的潮流前往羅馬求學，由於對當時羅馬社會奢華的生活深感厭惡，而決心離開，先回到故鄉的山區去隱修，之後遷移至 Subiaco 山谷的洞穴中獨修。其實，獨修的風氣早在公元 300 年之後由埃及傳至歐洲的法國、義大利及北非，已有不少信徒獨自或數人一起度這種生活。在他獨修期間，卓越的聖德及超乎常人的靈性智慧，漸漸聞名遐邇，許多慕名者前來向他求教靈修之事，也有附近的一群追求靈修的信徒邀請他去做他們的領導人。但是由於他的嚴格而遭到這群人的排斥，甚至企圖毒死他。為了繼續追尋自己靈修的理想，本篤便

重回 Subiaco 山洞，恢復獨修的生活。然而由於前來求教的信徒日漸增加，於是他便在當地建立了十二個小型團體，每個團體十二人，由這十二人中選出一人為管理者，而本篤自己則是這十二個團體的領導人，大家共同專務靈性修持之事。

但是，好景不常，他們的團體卻遭到附近一位司鐸的仇視並欲加害於他們。於是本篤便帶領弟子前往位於羅馬與拿波里之間一座名為加西諾（Monte Cassino）的高山上，在該處一座已荒廢的異教神廟內定居，並建立了一個修道團體，本篤就在這個初創的團體中，以聖經為基礎，參照埃及一帶隱修先祖安當（Anthony 251—365）、伯空彌（Pachomius 285—346）、加仙（John Cassian 375—435）、巴西略（Basil 329—379）的智慧，及一本稱為「大師之律」的部分生活規範，再加上自己的經驗，寫成了西方教會中第一本修道團體的會規，一部靈修生活指南。

## （二）建立團體

公元 547 年本篤逝世後，他在加西諾山所建立的修道院已成為當時義大利宗教與文化的中心，到公元 600 年，本篤會規幾乎是當時所有修道團體都遵守的公規，此種情形延續到十二世紀聖方濟及聖道明的時代。公元 590 年之前，已有該院的修士到高盧地區建立修道院。公元 590—604 年之間，教宗葛利果一世派修士至英國建立修道院，之後，那裡的修士又跨海到德國、荷蘭、比利時及歐洲其他地區建立修道院。

本篤逝世後兩百年，各地修道院的人數增加，規模也隨著擴大，擁有大莊田、大教堂、大建築，此外，還備有供賓客及工人住宿之房屋。修道院成為當時宗教、文化、藝術、建築、農業的中心。

十八世紀末，由於大量歐洲移民湧向新大陸，為了照顧他們的宗教生活，修士及修女也渡過大西洋到北美洲建立修道院並設立學校，開拓新的工作，他們也以北美洲為據點，向南美洲及

亞洲發展，並在那裡建立修道院，從事新的工作。

## 二、本篤會規

本篤編寫會規時正值蠻族入侵歐洲，西羅馬帝國滅亡之時，是一個動盪不安、社會秩序混亂的時期。另一方面，當時，一些獨修者或群居修行團體，不是過於嚴厲便是過於鬆散，於是本篤便以聖經為基礎，融合前人的智慧及所撰寫的規章，再加上他自己的經驗而編寫了一本平實、中庸、合乎人性、易於實行的會規。他的本意是要建立一套團體生活方式，要求每位成員全心投入，藉著共同的生活瞭解並學習接受人性的弱點，他還勸勉弟子以單純的心，藉著平衡有節制的生活達到修心律己、愛主愛人的目的。誠如會規序言中所說的：「因此，我們要建立一所侍奉上帝的學校」。

### (一)架構

本篤會規共有 73 章，分為教導（序言，1—7 章）及紀律（8—73 章）兩大部份。教導部份是講修練的原則及教導，又可分為：（1）會父及其諮詢者（第 2、3 章），（2）行善的方法（第 4 章），（3）修士最主要的三種德行—服從、靜默、謙遜（第 5、6、7 章）。

紀律部份包含團體的組織架構（第 21、31、64、65 章），管理原則（第 23—33，43—46 章），工作分配（第 35、38、47、48 章），團體祈禱（第 8—20、42、47 章）、接待賓客（第 53、56、66 章），及食（第 39—41 章）、衣（第 55 章）、住（第 22 章）、行（第 50、51 章）等的安排。

### (二)特色

本篤會規不是一套有系統的神學教材，而是一些教人如何修

己、愛主、愛人的原則及方法。本篤原本是為他的修道院的弟子所寫，但是也適合一般信徒採用。誠如一位英國聖公會牧師 Brian C. Taylor 在其著作 *Spirituality For Everyday Living* (中譯：師傅，欄住在那裡 光啓出版) 中所說：「有些學者認為，本篤所描述的是基督徒生活的基本原則，適用於所有的人，只是藉修道生活的特殊方式，將它表達出來而已」<sup>1</sup>。這位牧師繼續寫道：「在本篤會規中沒有英雄式的及壯觀的神修架構，其所有的是以天主為中心，固定的祈禱、工作、研讀聖書，並藉著人際關係及對日常事物，如時間、財務、食物、權利、等的不同態度，使人（無論修士或平信徒）靠天主的恩寵徹底轉變。」<sup>2</sup>。英國休謨樞機主教 (Cardinal Basil Hume) 認為本篤會規「能使一般人也可以過相當不同凡響的有價值生活。」<sup>3</sup>。

因此，我們可以說本篤會規的特點是，平衡、熱誠但又有節制的一套生活法則，簡短容易實行，適合各地區、各年齡層的信徒或修道者。它中庸而具有彈性，強調團體成員之間彼此友愛、和諧共處、不注重嚴厲苦修或個人成就。它的修鍊方法是要人由內心開始改變，幫助人成爲一個真實而平衡的人，在平凡甚至平淡的生活中尋找天主。它也是一本充滿人性又富於靈性智慧的書，在制訂各項生活細節時，只提出基本原則，給予後人採用及改變的空間。基於上述的特點，一千五百多年來，在教會內有許多的修會團體或個人，採用部分或全部的本篤會規作為靈修的指南。

### 三、本篤會規的主要精神

#### (一)共修、友愛、彼此尊重的團體

---

<sup>1</sup>本篤修女譯，《師傅，你住在哪裡》，(光啓，1991)，第8頁。

<sup>2</sup> 同上。

<sup>3</sup> Dominic Milroy, *Education According to The Rule of St. Benedict*, (Ampleforth

早在第三世紀，在基督教會內已有信徒到曠野去獨自隱修，或以小型團體方式共同修鍊，他們或拜一位師傅，或按自己的喜好，甚至以四處遊蕩的方式修鍊自己。這些修道方法若不是過於嚴厲，便是極為鬆散。本篤根據前人及自身的切實經驗得知，若要度修養心靈的生活，一個健全的團體是必須的。因此，他在會規序言中明確的說，他要建立的團體是一所學校，在那裡，大家共同學習侍奉天主，修鍊德行，相互扶持，接受彼此身心上的軟弱，藉著相互的切磋，他們在靈性上才能有真正的成長，他也說：「在這裡，我們希望沒有什麼嚴苛或難以負荷的事，即使有某些嚴格的要求，也是按正理，爲了矯正惡習，或保持仁愛所需要的」（會規序 46、47）。

本篤建立的是一個在基督內互爲弟兄的團體，會規中「弟兄」一詞出現了九十次之多。既然是弟兄，就要互敬互愛。「晚輩該以愛心和關懷服從他們的長輩」（會規七十一章 4），「長輩應該愛護他們的晚輩。...論尊敬，要彼此爭先」（會規六十三章 10、17）。在其他修道團體中，修士只需服從師傅或該團體的負責人即可，但是，本篤卻要求他的弟兄彼此服從，「在會院內，眾人不僅對會父表示聽命，弟兄之間也要彼此服從，這是天主的降福」（會規七十一章 1）。他又勸勉弟兄「以純潔的手足之情相敬相愛。...真誠而謙遜的敬愛會父」（會規七十二章 8、10）。

## （二）注重身、心、靈平衡發展的團體

上文曾提到本篤會規的特點之一是平衡，在本篤修道團體中，其每日的作息時間安排亦是遵照此原則，即是，在團體生活中動與靜的協調，體力勞動與靈性活動的均衡。早在第六世紀，本篤就領悟到人是一個整體，其身、心、靈三方面應得到均衡的照顧及發展。因此，在一個修道團體中，每天的生活應

包含祈禱時間、讀書時間、及勞動時間，此三者缺一不可，三者共同構成走向天主的道路，唯有三者並重，才能培養一位健全的修道者。以下便從身、心、靈三方面分別予以說明。

### 1.身：體力勞動

本篤在會規中寫道：「閒散是靈魂的大敵，所以，弟兄們應有一定的時間從事體力勞動和閱讀聖書。」（會規四十八章 1）。每日勞動時間的安排是以復活節為分界點，即是：由復活節到十月一日，每天早禱後，十時前做完緊要的工作，下午三時到黃昏時刻為另一段體力勞動時間。從十月一日到隔年的復活節前，工作時間由上午九十半至下午二十半。星期天，除了有重要職務在身的弟兄之外，眾人都不必工作，將時間用於閱讀上，若有人不願或不能閱讀，就派給他一些的工作，患病或年老體弱的弟兄，視情況給予較輕鬆的工作或手工藝。總之，不可讓人有閒散的機會。

本篤會規中所說的體力勞動，大多是指在田園理的農務工作及牧場上的飼養牲畜工作。此外，根據歷史記載，修士也修建他們的修道院及周邊的道路，甚至在第六、第七世紀，當歐洲遭受蠻族侵襲，文化遭到破壞之時，修士也擔負起抄寫書籍的工作，因著他們細心的抄寫，歐洲文化得以保存，也才有人類文明史上重要的十四世紀的文藝復興運動的出現。這種勞動制度，從古至今，對歐洲影響極深，幾乎每座本篤修道院都成為當時的農牧業、建築、文化、手工藝中心。甚至在二十一世紀的今天，一些古老的修道院已成為藝術及觀光的重點。

### 2.心：以默禱方式閱讀聖經及相關書籍

當本篤在會規第四十八章中規定每日體力勞動的時間之同時也提到閱讀宗教書籍的時間<sup>4</sup>，即是：從復活節到十月一日，每天上午十時至午前經之前，大家一起閱讀宗教書籍。從十月一日

---

<sup>4</sup>本篤會規四十八章， 4、5、10、15。



到隔年復活節之前，在上午九時前讀書。每天午餐後，凡不午休的弟兄，在不干擾別人的原則下都可閱讀書籍。本篤在會規另一處也規定，在只有午晚兩餐的季節（即十月一日至復活節前，因這段時期，修士齋戒），晚餐之後，大家隨即聚集一處坐下，由一位弟兄誦唸「教父講道集」、「教父傳」、或其他能啓迪心靈的書籍。凡在守齋的日子，晚禱與夜禱之間亦有一段閱讀時間，待有職務在身的弟兄完成份內工作後，大家一起唸夜禱<sup>5</sup>。此外，本篤也顧及到那些文盲的弟兄的需要，以及不要眾人都將注意力集中在食物上，因此，用餐時，有一位擅長誦唸的弟兄為大家服務，所讀的書籍是經過選擇，有益於心智成長的。值得一提的是，凡擔任誦唸一職的弟兄，必須在主日彌撒中請眾弟兄爲他祈禱，使自己免於驕傲<sup>6</sup>。

本篤時代尚無爲修士提供吸取知識的管道，但是，他瞭解適當的知識對人的心智發展是絕對需要的。因此，他在每日作息時間中，大約保留了三至四小時屬於個人閱讀的時間，其閱讀範圍包括聖經、教會聖師著作、聖師傳記、聖經註釋、修道先祖如：巴西略、加仙、伯空彌等人的著作。在這些不同的著作中，聖經仍然是主要的讀物。

本篤所謂的閱讀，是一種以祈禱、默讀的方式，閱讀上述的書籍，他要修士在閱讀時所獲得的知識，在體力勞動時反覆思索，心領神會，使這些知識真正成爲有助每人之心智發展的滋養品，同時，也讓人在工作時少胡思亂想。

藉著這種閱讀方式，幾世紀以來，遵守本篤會規的修道團體，發展出一套聖經祈禱的方式，稱之爲 *Lectio Divina*，其字面的意義是閱讀聖書，目前中文譯爲「默禱聖經」或「讀經祈禱」，將於下文詳述。

<sup>5</sup>同上 四十五章，3、5。

<sup>6</sup>同上 三十八章，1、3。

### 3.靈：團體敬拜、個人祈禱及靈性修養

本篤所建立的修道團體，除了是一個共同生活、共同工作的團體之外，也是一個共同敬拜天主的團體。因此，以虔誠的心，舉行團體祈禱是本篤修道團體的另一特色。每天的團體祈禱有固定次數，並在固定時間舉行，在這種團體敬拜儀式中，每位弟兄在誦唸經文或詠唱詩歌的速度及聲音上都要一致，以達到心口合一的狀況。這種祈禱不僅是修道團體精神力量的泉源，而且也是學習自我克制及聆聽他人的時刻。

這種每日固定次數、固定時間舉行的團體祈禱並非本篤所創，早在第一世紀，基督教會成立之時，耶路撒冷的信徒每天都成群結隊到聖殿中去祈禱（宗二，46）。根據一本通用於第一世紀末及第二世紀初的基督徒教義手冊（亦稱為十二宗徒訓言）的記載，當時的信徒已有每天固定祈禱的習慣，即是早、午、晚誦唸天主經。第三世紀神學家克來孟（Clement of Alexandria 150—217）在其著作中，也提到當時的信徒已有在早晨、上午九時、中午十二時、下午三時、黃昏及晚上共同或單獨祈禱的習慣。第四世紀後，教會中出現兩種不同的團體敬拜形式，一種是在當地教堂由信徒參加的祈禱，每日早、晚各一次；一種是修道團體的祈禱儀式，即是，按照埃及隱修先輩所制訂的法則，每天早、午、晚及日間（例如：上午九時，中午十二時，下午三時）舉行團體崇拜。早晚的儀式中各唸六篇聖詠（詩篇），其他時辰則只唸二或三篇聖詠<sup>7</sup>。本篤根據初期教會的傳統及東方修道先祖的習慣，再按照聖經的話：「我一日要讚美禱七次」（聖詠一一八，164），明確訂出一天七次團體祈禱，即是：晨禱、早禱、午前禱、午時禱、午後禱、晚禱及夜禱（會規十六章）。本篤為每個時辰祈禱的聖詠都有明確的安排（會規第十七、十八章），使一百五十篇聖詠全數在一

---

<sup>7</sup> Timothy Fry, RB,1980, *The Rule of St. Benedict in Latin and English With Notes*, (The Liturgical Press Collegeville, Minnesota 1981), p.380.

週內唸完，不過他卻為後人留了重組的空間說道：「如果有人不滿意這種聖詠的分配法，他該以他認為更好的方式另行安排。」（會規十八章 22）

修士們除了每天按時參加團體祈禱外，也要在工作之餘的時間裡作個人祈禱，即是，以聖經為素材的讀經祈禱。這種祈禱有四個步驟，即是：閱讀、默想、祈禱、默觀，將人的身體、頭腦、心靈、及精神涵蓋在內<sup>8</sup>。這種祈禱不是聖經研究，而是以心靈體會經文的意義，使它成為精神的力量，也活化了聖經的文字。這種讀經祈禱是本篤修道團體活力的來源。時至今日，多數修道團體不再遵守每日七次共同祈禱的規定，但是，讀經祈禱仍為本篤修會的修道者及平信徒所愛用的個人祈禱方法。

在七十三章的本篤會規中，有十三章（第八至二十章）講論團體敬拜應如何舉行及祈禱的態度。有關態度方面，本篤提出三點，即是：（1）相信天主無所不在，尤其在參與團體敬拜時更應相信祂的臨在。（2）秉持恭敬而謙虛的態度，設想自己置身於天主前，虔誠誦唸聖詠，使自己的心神與聲音和諧無間。（3）以純潔的心及痛悔的淚，向天主呈上我們的祈禱。唯有以這種的態度，我們的祈禱才能得到垂允。

在靈性的培養上，除了以上的團體敬拜及個人的讀經祈禱外，會規第四章善工的工具、第七章謙遜及第七十二章會士應有的熱心，都是培育靈性生活的精典之作。

本篤在會規第四章中列出了七十四條，取材於聖經的具體可行的修鍊方法，這種靈修方法早為初期教會基督徒所採用，也是曠野隱修士的傳統，他們一致認為這些方法能幫助自己分辨善惡，認清誘惑，避免陷入幻覺<sup>9</sup>，假如，每日使用這些工具，可使

---

<sup>8</sup>本篤修女譯，《師傅，你住在哪裡》，頁 71。

<sup>9</sup> Terrence Kardong, *Together Unto Life Everlasting*, (Assumption Abbey Press, Richardton, North Dakota, 1984), p.37.

自己修鍊成一名實實在在的基督門徒<sup>10</sup>。

本篤在會規第七章中以梯子的比喻及聖經字句來說明十二級謙遜的意義，他的目的，是指出人與天主、人與人之間的關係都建立在謙遜的基礎上，因而能坦然面對天主，面對別人<sup>11</sup>。十二級謙遜說明了人在靈性方面的成長過程，從對天主的畏懼到心中充滿愛，而能一無所懼，這便是爬到梯子的頂端，達到德行的最高境界，即是成爲一個裡外合一，對天對人有一份無私的真愛的人。

與上述兩章會規不同的是，本篤在會規第七十二章中所提出的，是在團體裡生活的態度，即是，以真誠的愛培養手足之情，「論尊敬要彼此爭先，以最大的耐心，擔待彼此身心上的軟弱。...彼此以純潔的手足之情相敬相愛，真誠而謙遜的敬愛會父，愛基督在萬有之上。」(會規七十二條 4-5、8-10)。我們可以說，第四章及第七章所列出的具體方法，是爲了幫助一位修道者達到第七十二章中所描述的境界，以真誠的愛面對天主面對人。

### (三)團體的領導人—會父

會父在本篤修道團體中，不僅是重要事務的決策者，更是團體的精神領袖，他的言行、風範、對團體成員影響極大。本篤在會規第二章、第三章、第二十七章、第五十六章、第六十四章、對會父都有嚴格的要求，分述於下。

本篤修道團體稱其領導者爲 *abbot* (英文)，或 *abbas* (拉丁文)，此字的原意爲「父親」，由第四世紀埃及修道團體的文件中，已發現用這名詞稱呼他們的院長<sup>12</sup>。這裡所謂的「父親」，是指一位在信仰及修道過程中有經驗，並善於領導的精神父

<sup>10</sup> Leodegar Hunkeler, *It Began With Benedict*, (MountAangel Abbey, Oregon, 1978), p.66-67.

<sup>11</sup> Terrence Kardong, *Together Unto Life Everlasting*, p.37.

<sup>12</sup> Timothy Fry, *The Rule of St. Benedict in Latin and English With Notes*, p.322.

親，他兼備身教及言教。在本篤修道團體中，稱這位領導人為會父。能成為會父候選人的條件是：「依據其聖德的生活和對超性事理的智慧來決定，即使他在團體中的位次是最後一位，也能被選」（會規地六十四章 2）。

本篤將會父的職務，定位為要向天主交代「管家的帳目」的僕人（路十六 2），「他該知道他的職務是造福弟兄，不是專為管制他們」（會規六十四章 8）。本篤提醒擔任會父的人應該知道，他在團體中是基督的代表，所負的職責是「管理靈魂和因材施教，這是多麼困難和辛苦」（會規第二章 31），他要以適合每人的方式給予勉勵、規勸、教導、糾正、甚至懲罰，因時制宜、剛柔並用，藉著他的努力，「好使他不但不遺失任何一隻托給他的羊，甚至由於好羊的增加而歡躍。」（會規第二章 32）。在人格特質上，他不應該急躁、多疑、多慮、嫉妒、苛求、剛復自用，使人愛戴，但不設法取悅於人（會規第二章 24、第六十四章 15、16）。此外，他不應是一個獨斷獨行的人，凡有重大事件需要決定時，他要召集全體弟兄，聽取他們的意見後，獨自斟酌，作最好的決定（會規第三章 1、2），這種作法可避免他成為獨裁者。

會父是團體的精神領袖，其言行、舉止、待人處事的態度，都應表露出屬靈的智慧及基督的慈愛。對整個團體而言，它具有潛移默化的作用。

#### (四)接待賓客

從以上的敘述中不難看出，本篤修道團體很重視團體內的祈禱與工作，在這裡我們要探討一項他們極具特色的對外工作—接待賓客，它也一直受到西方基督教會，甚至西方社會的稱讚。

初期教會的基督徒有迎接其他信徒來到家中的習慣，稍後，埃及隱修士承襲這種作法，在自己隱修的地方接待朝聖者或旅客

<sup>13</sup>。本篤延續這種傳統，將它視為修道團體主要的對外工作，並將接待賓客的方式予以步驟化，其目的是要弟子尊敬所有的客人，以相稱他們身份的方式接待他們，「應像接待基督一樣接待他們」（會規第五十三章 1）。

接待賓客是出於福音的教導，因為基督曾說：「我作客你們收留了我」（瑪二十五，35），本篤除了承襲初期教會這種傳統外，另一原因，便是因為當時的旅行者中以朝聖者居多，而旅館又少，故此，本篤修道團體所在地便成為接待朝聖者，甚至其他旅客的地方<sup>14</sup>，凡來者，無論其身份、地位、宗教信仰、年齡、性別、都是客人，修士們都要以尊敬及愛心接待他們，如同接待基督一樣。這種接待外人的方式，表達了本篤視眾人在基督內一律平等的思想。

本篤會規第五十三章中提出接待賓客的原則是：接待所有客人如接待基督一樣，為了不干擾團體生活，客人應有專屬的住宿、進餐之地，並指派一位謹慎的弟兄專務接待賓客之事（會規五十三章 1、16、21、22）。接待賓客的順序可歸納為：

- 應門弟兄向院長報告有客人來到
- 會父或院長及其他弟兄恭迎賓客
- 與客人一同祈禱，然後行平安禮
- 向客人朗讀聖經
- 會父先為客人洗手，然後和全體弟兄一起為客人洗腳
- 進餐

綜觀以上的安排，不難看出本篤把接待賓客視為團體的重要對外工作，藉此實踐福音的教導，即是：「我作客你們收留了我」（瑪二十五、35）。不過這種迎賓順序有其來源及意義，分別敘述如下：

---

<sup>13</sup> David Parry, *Household of God*, (London, Darton, Longman and Todd, 1980), p.142.

<sup>14</sup> Daniel Ress, *Consider Your Call*, (Cistercian Publication, Kalamazoo, Michigan, 1978), p.342,

先與客人一同祈禱然後才行平安禮，是來自埃及隱修士的傳統，他們害怕客人是邪魔的偽裝者，必須先以祈禱驅逐它，然後才可行平安禮。先祈禱的另一意義是，客人與天主的談話要先於與弟兄的談話，弟兄與客人的關係應建立在信仰上，賓客不應將世俗習氣帶入修道團體，而修道團體應將天主帶給來客<sup>15</sup>。

進餐前向賓客朗讀聖經，表示尊重對方為具有靈性的人，喜聽天主的話，並對其懷有最高的敬意，即是：在作任何事之前先聽一段聖經的話<sup>16</sup>。

為客人洗腳是猶太民族的待客禮俗，舊約創世紀記載，亞巴郎為三位上主的使者洗腳（創十八、4）；新約記載耶穌斥責富翁西滿沒有為祂洗腳（路七、44-45）；初期教會基督信徒接待賓客時，先為他們洗腳（弟前五、10）。本篤採用這種古老傳統又加上會父先為客人洗手，表示他們視每位賓客如基督，真誠迎接他們。其實，一千五百多年來，本篤修道團體將這接待賓客的精神，應用到他們所從事的教育，文化、醫療、諮商、社會服務、靈修輔導等各項工作上，為當地教會及社會提供服務。

#### 四、老幹新枝—本篤精神在現代

遵守本篤精神的團體，重視團體生活的動靜合宜、規律有序，以體力勞動、閱讀聖書、團體及個人祈禱三者平衡的原則，安排每日的生活。從另一角度來看，本篤要他的弟子在這種團體生活中建立與天主、與他人、與事物的健全相互關係，同時，也使自己在身、心、靈三方面有均衡的發展，他期望藉這種平衡、合乎人性、平凡、無英雄色彩的生活方式，體會到天主的臨在，以熱誠的態度及中庸的生活方式，將普通的生活轉變為不尋常的生活。十五世紀前本篤為其弟子所打造的理想，不也是生活在種

---

<sup>15</sup> Adalbert De Vogue, *Reading Saint Benedict*, (Cistercian Publication, Kalamazoo, Michigan, 1991), p 256.

<sup>16</sup> 同上。

種壓力下的我們所期望達到的嗎？而在垂手可得的物質享受中，人們最深的盼望，不就是心靈的平安及生活的安定嗎？

本篤會規中對會父的嚴格要求，使我們知道一名居於領導地位的人對他所屬的團體的重要性，會規中列舉的會父必備條件，狹義看來，是只為自己的修道團體而訂，然而，廣義而論，卻能應用於基督宗教內的高層領導者身上，及大小各種宗教性或非宗教性團體的負責人身上，甚至為人父母者身上。去年（2001年8月）由商周出版社翻譯出版的《僕人》一書，便是以福音精神及本篤會規中會父的標準為基礎而寫成的，該書的內容及出版目的是教人如何作一名成功的領導者，此書一出版立刻成為坊間暢銷書籍之一。

接待賓客的精神，除了可應用在各種使徒工作上之外，更是每一位基督徒可以在生活中實踐的，即是，以真誠開放的心去關懷、去接納、我周遭的人。在生命過程中，常有我應以福音精神去接待的客人，也有多次是需要別人慷慨接納我的時候。David Parry 曾寫道：「關懷周遭鄰居，是當代靈修的特質，有諸多不同的方式迎接這種挑戰。無數迷失的心靈或飽受創傷的人，不是正等待我們給予他們療傷止痛的空間嗎？在這種使徒工作中，本篤修道團體的傳統與現代社會的需要似乎找到了交集點」<sup>17</sup>。

本篤在會規最後一章明確表示，這本會規只是初學者的入門法規，事實上，從以上的探討，我們可以說它是一本培養全人發展、塑造健全人格的指南，也可將它視為基礎，在其上發展出不同的靈修新派別。今天，仍有不少修道團體或信徒團體或個人遵守本篤會規，但是，不要拘泥其文字上的規定而食古不化，卻要活出其真正的精神來，因為，它的內容是在當時的時代及文化背景中編寫而成。

---

<sup>17</sup> David Parry, *Household of God*, p.142.



# **St. Benedict — Founder of Western Monasticism in Christianity, His Spirituality and Method**

Cecilia Tan

## **Abstract**

There are Christian hermits and Christians who had lived together as religious groups in North Africa and Egypt before the time of St. Benedict, but they had no explicit rule or spiritual guidance. After Benedict established a monastery on Monte Cassino in Italy he started to write a rule for the monks and other followers based on the Bible, the wisdom of the Desert Fathers and his own experiences in guiding various believers who came to him for advice. This is the Rule of St. Benedict.

The Rule of St. Benedict contains 73 chapters. It is not a systematic theological teaching but a principle and method of how to convert oneself in loving God, men and things day by day through a balanced community life of prayer, work, meditative study and sound interpersonal relationships.

The main thought of the Rule is to invite Christians to lead a charitable, cenobitical community life with mutual respect, so that each monk may grow physically, mentally as well as spiritually through the balanced arrangement of the daily schedule. The abbot is the leader and core person of the community. His teaching by words as well as by wordlessness influences the monks and even others outside the monastery silently and gradually. Hospitality is a very unique work for Benedictine monastery through all the centuries. The monks receive every guest who comes to the

door and treat him as Christ is treated.

Benedictine spirituality has existed in the Christian Church for more than fifteen centuries. Many religious groups, even individual Christians adopt it as a direction for their spiritual life. Indeed, the principle and the spiritual wisdom of the Rule of Benedict can be practiced by everyone at any time.

**Keywords:** Rule of St. Benedict, monastery, Desert Fathers in Egypt, cenobitical community, community worship

輔仁  
宗教研究