讀經分享：〈「讀經祈禱方法」學習分享〉

吳美寶姊妹

2026 年 2 月 8 日深迦崇拜信息的講題是「主要作新事」，講者曾永光牧師鼓勵弟兄姊妹考慮作新事。在更新讀經計劃一項中，提到「聆聽聖經」，筆者由此想到早前學習的一些讀經祈禱方法，特意跟大家分享，盼望一起努力，用不同的形式和方法追求靈命成長，更多認識神，每天有主同行。

聖言頌讀（Lectio Divina，又稱誦經默禱 / 禱讀法 / 屬靈閱讀）

這是早期修道院操練修士靈命的方法。由於早期的修士們都沒有聖經，他們得靠每天多次的靜修課中，透過聖言頌讀聆聽聖經，認識神的說話，繼而進到默想、祈禱及默觀等其他部分。這個看似簡單的過程，由最不簡單的「全然的靜」作預備和開始，以致能倒空一切纏累、煩擾的世俗事，慢慢的細心聆聽神的說話，讓天父的說話進到心中，細味經文給自己的啟示，並把經文帶來的提醒化為祈禱，把神帶到生活中。

這樣的讀經祈禱方式，對於習慣和信賴用眼睛觀看、逐字閱讀的筆者而言，是沒有「深度」的，「過目」才可以「不忘」嘛！筆者起初的確對聖言頌讀的效用存疑，但不爭的事實是，早期的修士也不乏具有真知卓見的信徒，於是筆者嘗試在靈修時段啟動錄音播放功能，聆聽經文。從那天起，直到今天，筆者都以聖言頌讀作為靈修祈禱的開始。在那全然與主獨處的時空中，用耳朵去聽，以致內心能夠「看見」神，讓神的話語帶領、滋潤每天的生活。

想像式（讀經）祈禱（Imaginative Prayer）

這方法主要用於敘事性的靈修經文。在細心聆聽有關經文的過程中，想像自己置身於經文敘述的場景中，運用所有感官細察、經歷當下的情況，讓平面的文字立體起來，從而帶來更深的體會，並思考經文的提醒、教導。

記得初學習想像式讀經祈禱的時候，筆者自覺是凡事講求理性、直接了當的人，不會、也不喜歡想像，但既然學習了，也就姑且花點時間嘗試一下。誰知就在這勉為其難的嘗試中，當筆者願意花時間操練自己，給自己機會的時候，神也給我機會。因著嘗試這想像式的讀經禱告方法，凡有想像空間的靈修經文，筆者也會「進入」其中，按聖經的記載加以想像當時的情景、人物狀況等。就是這樣，在靈修的經文引導下，聖經的文字變得有溫度，筆者不單「看到」雅各的兒子約瑟做官時的風光，也想像到神裝備他的時候，被賣初期奴隸及囚犯生活的苦；筆者又「看到」約書亞接續擔起摩西的工作時是何等驚惶、害怕，但神輔助他，與他同工，讓他得勝，進到應許之地；還有其他更多值得我們學習的神僕的生命，在「想像」中變得更立體、更震撼了。筆者尤其記得聖誕節期的靈修經文，提到耶穌基督救世主的降生，人稱祂的名為以馬內利……在過往的認識中，這是很美好的場景，但透過想像所領受的，是背後多少前人的信心、謙卑、犧牲和順服；這些想像讓筆者知道救贖的寶貴，也更盼望救主第二次的榮耀降臨。

記得傅士德在其著作《聆聽的禱告》（申美倫譯；台灣：校園，2014）中，曾提到聖經啟示錄三章 20 節的記述，「*看哪，我站在門外叩門*」，作者表示「這句經文原本是為了信徒寫的，那是耶穌站在我們的心門外，不停地叩門。祂想與我們親密交談」（頁 35）。我想，「我的門也是如此向耶穌虛掩的嗎？祂是如此愛我，為何不開門讓祂進來呢？」

筆者透過嘗試及操練不同的讀經祈禱方法，體會到原來當我們有勇氣給自己撤消限制，憑信心願意「放下」—不論是時間、成見、過往的認知和想法、面子等，我們可以得著更多、更寶貴、更豐富、更寬廣的屬靈經歷，從而「把門打開」，得以與神建立更牢固深遠的關係。

須知道基督教是「唯獨聖經」的信仰，神的說話也從來沒有停止。