

5 以禱讀親近上帝

祢的言語，在我上膛何等甘美！在我口中比蜜更甜！

（詩篇一一九：103）

親密的情侶在一起，有時可以無聲勝有聲，但一般常態應當是情話綿綿。我們跟上帝的親近當然也可以情話綿綿，「禱讀」就是我們與上帝「情話綿綿」最好的方法。

「禱讀聖經」簡單地說，就是讀讀禱禱、禱禱讀讀，一面讀經，一面用經文及其感動來禱告。這是一種用「心靈」來領受聖經的模式。禱讀並不是現代教會的新發明。在聖經中，我們可以看到著名的馬利亞頌禱（路加福音一：46-55），幾乎就是聖經撒母耳記上二章 1-10 節哈拿禱告詞的「禱讀」；而著名的「西面頌」（路加福音二：29-32），又像是西面讀以賽亞書四十二章 6 節的「禱讀」；彼得、約翰第一次被公會捉拿得釋放後，教會同心合意的禱告（使徒行傳四：24-30），也像是詩篇第二篇 1-2 節的「禱讀」。摩西每天進會幕去禱告，上帝也對他說話。「摩西進會

幕要與耶和華說話的時候，聽見法櫃的施恩座以上、二基路伯中間有與他說話的聲音，就是耶和華與他說話。」（民數記七：89）上帝與摩西的對談就像是「禱讀」，這成為每天摩西親近上帝的方式。

禱讀聖經

本篤修會的禱告方式已流行好幾個世紀了，它主要由三部分構成：「誦讀」、「默想」和「祈求」。先選一段聖經「誦讀」，誦讀數遍，直到某詞、某句在眼前閃耀，吸住注意後，接著就開始「默想」。默想不是用頭腦或思考，而是用「口」。也就是一再誦唸這句話（即使是心誦），透過反覆咀嚼，讓這些話深浸心靈，直到這句話的甘美，使人感到滿足與安慰。這時，便停止默想，開始「祈求」，祈求就是跟親臨你內心的上帝交談，運用這些感動你的詞句，與上帝對話禱告，或僅僅靜守在主跟前。（參考《相逢寧靜中》的實習卅三，光啟出版社）

禱讀是從「腦」轉入「心」的最佳靈修方式。

聖本篤所倡導的禱告模式，就是「禱讀」。禱讀是從「腦」轉入「心」的最佳靈修方式。禱讀可以讓理性專心而不分心，但又不讓理性轄制心靈；可以讓心靈自由進入寶座前，與上帝相會、對話。

禱讀可以用在個人靈修，也可以用在團體或小組中。個人禱讀有四個秘訣：

- (1) 重（イメム、）讀：重讀就是重複地讀，反覆讀三到五遍，甚至更多遍。如果禱讀較長的經文，就切割成數小段，以每小段為一單元，反覆重讀。
- (2) 重（出メム、）讀：重複多遍後，若對哪個字或詞特別有感動、喜歡或覺得重要，可加重語氣或聲調，反覆再讀那些重要詞句。
- (3) 化讀：把人稱改變，把「你」改成「我」，或改成自己的名字；將「祂」改成「主」或「祢」，好像與自己對話，或是與上帝對話，如此更直接貼切。
- (4) 話讀：照著心靈裏的感動，將經文化成禱告（用經文來禱告）。

讓我們以詩篇一一九篇 97-98 節來練習禱讀。「我何等愛慕祢的律法，終日不住地思想。祢的命令常存在我心裏，使我比仇敵有智慧。」

重讀

反覆讀五遍。

重讀

「我何等愛慕祢的律法，終日不住的思想」、「愛慕」、

「我愛慕」、「律法」、「祢的律法」、「愛慕祢的律法」、「我愛慕祢的律法」、「我何等愛慕祢的律法」……

化讀

「（夏忠堅）何等愛慕主祢的律法，終日不住地思想。主啊，祢的命令常存在（夏忠堅）心裏，使（夏忠堅）比仇敵有智慧。（阿們！阿們！）」

話讀

「主啊，我要愛慕祢的律法」；「求主把愛慕祢律法的心賞賜在我心裏，讓我（夏忠堅）不愛慕別的，單單愛慕上主祢的律法」……「主啊，我要不住的思想祢的律法」「求主潔淨我的思想，使我終日不住的思想祢的律法」……「主啊，我願祢的命令常存在我心裏」；「主啊，我心裏若有存甚麼祢不喜悅的，求主除去」；「惟願祢的命令常存在我心裏」……

禱禱讀讀，就是藉著「讀」，來聽上帝說話；藉著「禱」，用上帝所說的話題來對祂說話，這就是人與上帝的「情話綿綿」。禱讀不但是個人親近上帝的途徑，禱讀也可以成為小組或一對一同心合意與上帝親近的殿堂。

小組或一對一禱讀，除了仍然運用上述方法之外，另有團體禱讀的四字秘訣，就是「快、短、真、新」以及「快、短、直、接」。

快！

讀到心中有甚麼感動，就很「快」地禱告出來。不需等待、不要遲疑或考慮，要快讀快禱。熟練禱讀的教會常常使用這樣的口訣來描述「快」：「快跟，快接，快加，不搶，不等。搶則亂，等則沉。」

短！

禱告要「短」。把一個短句或一個詞禱讀透，才繼續禱讀下去。

真！

禱告時，無論是感動或決志，都必須「真」！不必多做文章，只要從心裏禱告出來，不需修飾或堆砌。

新！

禱告的內容必須要「新」！不必用老套的屬靈術語，只要隨從聖靈，真誠地將心中即時、新鮮的感動禱告出來就好。

直！

也就是所謂「直讀直禱」，可以直接引用一句、一節經文來禱告。

接！

讓團體、小組、一對一的禱讀，像串珠一樣，完全隨從聖靈的感動，讓每人的禱告相接相加，融合成一個和諧的禱告樂章。

慕安得烈說：「在禱告時，人上升到天上，與上帝同在；在讀經時，上帝降下來與人同住。」因此，禱讀就可以成為每個人的「天梯」，讓人遇見上帝。將上帝的話語讀進我們的生命裏，再從生命中禱告出來與上帝相會。禱禱讀讀、讀讀禱禱，讓生命在我們與上帝之間流通。每天以禱讀來敬拜上帝、親近上帝，可以幫助我們的生命得到明顯的成長。