

一. 引言：

為配合今年主題：回歸聖言、效法基督。未來每月一次的牧函，我將會輯錄《得力研經法》一書提及不同的讀經方法，供大家學習。

所有聖經研讀的方法最終的目的，是準確的研讀，並且能應用在生活中。今次介紹的是靈修式讀經法，顧名思義，是幫助大家靈修默想經文之用。

二. 定義

靈修式讀經法，選一段長或短的經文，用禱告的態度默想，讓聖靈向你顯明該段經文的真理如何應用在自己生活中。不是學術的研經，而是屬於個人性、實際性、可行性去思想經文的意義。

三. 應用的重要性

神為何要默示聖經？基督徒又為何要研讀聖經？兩者都指向藉聖經人如何與上主建立關係，並按聖言教導，改變我們的舊有的價值觀，活出合乎上主心意的光鹽生活。單讀經而不應用最大危險是將聖言淪為一般讀物，擁有知識，卻與自己信仰生活完全無關。

四. 靈修式讀經四個步驟

1. 祈求怎樣應用從經文的領受

假如你讀經一開始的心態如何應用，情況有點像看一份說明書，按著指引步驟去實行，達至原定的目標。所以開始之前，禱告求主開啟你的屬靈眼睛，賜下亮光，看見聖言話語中的奧秘。同樣看見自己屬靈的光景，立志遵行祂的話。

2. 默想經文

默想是發現如何把聖經應用在生命中的要訣，默想基本上就是消化思想，把神給你一項真理教導，在腦海中反覆思量。過程將自己投進聖經情境，好像自己身處其中，看到甚麼？有何反應？有何感受？會做或不做些甚麼？以下一些問題有助你默想經文：a. 要承認的罪？是否需要賠償？b. 要得的應許，我夠條件嗎？c. 要改變的態度？d. 要守的誡命？e. 要遵從的榜樣？f. 要作的禱告？g. 要相信的真理？h. 要讚美的事？

3. 把應用寫下來

建議有一本屬於你自己靈修記錄，把默想中領受的應用寫下來，因為人是善忘我。為了合適的應用，記住四點：a. 個人化，用自己第一身來寫。b. 實際性，要具體可行，不要太抽象籠統。c. 要可行，是一些你所知道，可以達成的，不然的話，會無從入手。d. 可以量度，如每日至少讀一章聖經。

4. 熟記讀經重要經文(金句)

熟記經文的好處是它會不時出現你的腦海作出提醒，如同詩人的話：我將祢的話藏在心裡，免得犯罪得罪祢。當你熟記聖經教導愛人如己，每當遇見一些認為不可愛的人，不是按自己個性回應，而是思考聖經的教導，跨出一步，釋出善意。

五. 結語：

為免紙上談兵，光說不做，試試用以下一段的經文：我靠著那加給我力量的，凡事都能做(腓四 13)，重複在心裡念頌，問自己在生活中是否有靠著那位賜力量的主？凡事靠自己得失？在一些自己認為不能做的事情，因為主力量而完成？

參考書目

李察華倫、威廉施爾合著，周健文譯，《得力研經法》，香港浸信會出版社，1983年初版。