

Boa, Kenneth. *A Journal of Sacred Reading: Spiritual Formation through Personal Encounters with Scripture*. Atlanta, GA: Trinity House Publishers, 2014.

阅读建议

- 选择一个特定的地方（最好远离你的书桌或其它活动场所），使之分别为圣，作为与神相遇的场所
- 事先留出一段时间，一段你能保持清醒与稳定的时间——安静，不被外界打扰
- 至关重要的是持之以恒；你会面临诸多试探，导致你想要拖延或是忽视读经；祷读法的益处需要通过长期积累
- 选择的经文最好是系统性的；比如，每日读经计划，经文选集（lectionary），祷告手册，等
- 阅读的圣经版本最好是没有研经注释，以免干扰阅读过程；选择翻译准确的译本，而非意译版本
- 如果你是圣经教师，那么对同一段经文，能够既采用释经法研究，又采用祷读法灵修，将对你的教导大有帮助
- 这里推荐的读经方法，其特点是缓慢、深入思考、祷告心态；这种方式也可以用于阅读其它文献，例如信经，传统和初代教父的作品，经典属灵作品等
- 阅读之前先祷告（例，“求你开我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙”，诗 119: 18）；从一开始就定意要明白神放在你生命中的旨意
- 反复阅读经文，直到它停留在你的短期记忆里；第一次读的时候，尝试有声朗读，这会让你放慢阅读速度，更加专心在经文内容
- 寻求经文含义，提出问题；但更重要的，是以门徒的身份来阅读经文，而不是搜集信息；
- 读经的时候，有谦卑的心态，并愿意遵守经文教导；聆听经文，必须与信心结合在一起（来 4:2），并定意付诸实际行动（雅 1:22）；敞开自己来领受神的话语，无论是你的态度，习惯，选择，还是情感，都让神的话语掌管
- 有时候，你会拒绝与那位永活的、能刺透你的神相遇，这往往是出于你某些方面的不顺服；因此，有智慧的做法，是借着经文，鉴察你的为人行事，“主啊，在这段经文里，你要对我说什么？”
- 请记住，祷读法不同于普通的阅读，祷读法意味着你寻求让神的话语**塑造你**，而不是给你提供信息；阅读经文是为后面的三个步骤作预备，但是整个祷读过程都应该保持祷告的心态
- 避免常见的实用心态，即：过滤经文，立刻从中找出“金块”或益处；阅读圣经时，要拿走任何条件，要求，或期待；神的话语不一定满足你以为自己所需要的，但它会触摸到你真正的需要，甚至在你自己分辨以先

默想建议

- 神爱我们，这教导我们要爱神；因此不应把默想看作一种客观的方法或技能
- 默想的过程因人而异；鼓励你尝试不同方式，找到与你的心最契合的模式
- 相信神是圣洁的，相信信心的恩赐是丰盛的，信心使你能够借着神的灵与神相遇，并因此喜乐
- 默想是日积月累的长期过程；随着默想的年岁增长，我们就经历到“回顾”（*reminiscence*），一个词或短语会自动唤起出现在其它经文中的丰富图像；这个经历令人激动，充满创造力，我们会看到之前未曾察觉的连接和节奏；这样的“连锁”反应是默想的习惯带来的果实，让我们“得着基督的心意”（林前 2:16）
- 要允许足够的时间沉浸在经文中；如果匆忙完成祷读，就像跑步穿过一个收集了伟大艺术作品的美术馆
- 默想经文包括反复咀嚼（或反刍）某个词，词组，段落，或故事；当我们在头脑中反复咀嚼经文内容，经文的全部风味就释放出来
- 不要强迫默想过程，或因为没有耐心而要求得到立刻的满足和结果；如果你想要控制默想的结果，那么默想对你几乎没有任何益处
- 如果某个内容是特别对你说话，你应该记录下来，方便以后回顾
- 记录你对经文的思考，作为日记，也非常有益；写这样的日记，你需要对自己诚实
- 将经文视为对你个人的讲话，是神在当下对你讲话，并让经文在你的生活中成为事实
- 如果某段经文对你讲话，可以考虑连续几天都以这段经文作为灵修内容
- 求神洁净我们的想象力，因为我们的想象已经被这个世界的画面充满；
- 将自己置身于经文的背景中，调动你的各种感觉器官去感受经文的氛围
- 诗篇应当成为我们常常使用的灵修经文
- 默想时，我们的头脑、情感、意愿都要参与其中；咀嚼经文需要我们的思考和领悟，也激发我们心里的感受，需要愿意让经文带领我们的行为
- 我们都会面临一个现实：默想的时候会有分心和干扰；这种时候不要惊慌，只需平和、安静地回到你眼前的经文
- 默想不一定要产生明显的情感或安慰才算有益；如果我们要求默想带来令人感动的经历，这可能会导致情感上的自我欺骗，或是虚假的神秘主义

祷告建议

- 留出充足时间，不用匆忙完成这个步骤；匆忙之中，我们不大可能去聆听神讲话
- 避免将祷告时间压缩为一种技巧或一套程序
- 操练 *lectio divina* 的时候，有一个试探：我们想要用阅读替代祷告；一个有效的办法，是将阅读和默想作为祷告的预备
- 不要试着去控制你的祷告内容或结果
- 祷告的时间意味着心灵的回应，你从思考转向意愿；在祷告中接受你所看到的真理带来的实际结果，也包括你将努力调整自己的生命，使之与这些真理相吻合
- 祷告有多种形式：敬拜，认罪，更新，恳求，代求，感恩，等，它们都是向神呼求
- 当神透过经文给你鼓励，你可以“透彻祷告”，即：花时间将这段经文化作你里面的一部分
- 祷告是一个转变的机会，从你虚假的自我（肉体）转为你在基督里的真实的自我
- “圣经都是神所默示的，于教训，督责，使人归正，教导人学义，都是有益的”；邀请圣灵来鉴察，教导，鼓励，安慰，使你归正；让圣灵来显明并驱逐你里面的幻想，骄傲，自我中心，顽梗，不敬虔的态度和习惯，缺乏感恩，操控，等
- 在祷读法灵修中，祷告可以随时进行，你可以在阅读、默想、祷告之间来回转换；祷读法并不意味着 1-2-3-4 的步骤固定不变
- 如果分心了，只需回到经文，让你的注意力重新集中

默观建议

- 默观也称“静祷”，最好是我们停止说话，而以单纯敬爱的心来“聆听神”
- 默观阶段，有时会像“信心的黑夜”，神似乎缺席，也没有言语，但是他的同在和言语是在一个更深的层次，是我们无法感觉，无法明白的
- 留出足够多的时间，让自己在神面前静默，降伏
- 不要在意结果，感受，或经历；默观的重点是“出现在神面前”，安静领受
- 一个有帮助的方法，是根据之前的阅读-默想-祷告，找到这段经文的精义，然后用一个词或一个画面来表达；分心的时候，就回到这个词，这幅画面，这个精义
- 在默观操练上成长，需要很多时间与自律，而且会经历到明显的失败；但是不要因为分心或是一开始没有看到益处就放弃这个操练；真正的默观可能需要很多年的忠心操练才能达成，但是只要你坚持，就会受益
- 默观/静祷不是来自我们自己的努力，而是神的工作，它需要“接受与被动”；我们放弃自我，进入神那不可言喻的爱中
- 减少其它干扰活动的时间（电视，网络等），多花时间培养你内在的生命

默观与行动的融合

长久以来，默观与行动之间都存在争执

平衡的方法，是同时尊重这两种呼召，并融合在一起

圣本笃鼓励信徒达到平衡：

- 休息 / 行动
- 内在的渴慕 / 外在的顺服
- 敬拜 / 节制
- 祷告 / 劳作
- 渴慕神 / 服侍邻舍
- 活水的泉源 / 从这泉源中流出活水

祷读法总结

阅读 <i>lectio</i>	默想 <i>meditatio</i>	祷告 <i>oratio</i>	默观 <i>contemplatio</i>
口	脑	心	灵
寻求	发现	叩门	敞开
食物	咀嚼	吞咽	充满

- 避免将祷读法压缩为一种技能，一个体系，或一个程序；祷读法被称为“没有方法的方法”，它帮助我们进入面向神的状态；这个过程培育我们的属灵生命，例如信任，接受，期待，敬拜，与神的亲密关系，等
- 始终看自己为祷读法的初学者，因为永远有超出我们理解的事情；节制与属灵操练彼此成就
- 可以根据自己的个性来调整祷读法方式；例如，偏于外向的可能更习惯较短的时间，而偏于内向倾向于更长的时间
- 一个最有益处的方法之一，是将当天灵修的经文写在一张卡片上，随身携带，让这段经文成为你那一天 24 小时的主题，并借着这段经文操练与神同在；这些卡片还可以帮助你将经文从短期记忆转为长期记忆
- 如果渴慕默观，却没有培养对他人的怜悯，就错失了默观的重点和目的；灵修应当带来的果子之一，就是爱人和服侍人的能力不断增长；与此同时，当我们在基督里与他人合一，我们认识神的能力也会增长