

靈修、讀經、靈修日記 (三)  
寫靈修日記的操練

8月21、22日

Philip Fong

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

**請每人準備一張紙一支筆。**

# 寫靈修日記的好處

1. 幫助讓屬靈經歷沉澱，以致更深地經歷神
2. 在寫作的過程讓我們更透徹地看見聖靈的工作和明白自己
3. 我們寫下的領受，他日要成為我們人生的燈塔和指南

## IDMC (曾金發牧師)

1. 培養每日靈修讀經和寫靈修日記的習慣
2. 為自己準備一個有系統地讀經的計劃

# 何謂靈修日記 (Spiritual Journal)

片面的答案

- 把靈修的「心得」記錄下來

比較全面的答案 (本課程採用的定義)

- 把靈修的「經歷」寫下來

可以寫什麼？

禱告

深層感受

屬靈渴望

心得

銳變的邀請

掙扎

如何經歷神

亮光

困惑

# 何謂靈修日記 (Spiritual Journal)

比較全面的答案 (本課程採用的定義)

- 把靈修的「經歷」寫下來

更全面的答案

- 把與神同行的「經歷」寫下來

## 竅門 (1)：隆而重之

- 為自己準備一本寫靈修日記的日記簿
- 每次靈修就把自己的經歷寫在當中
- 起初培養這屬靈操練，不必冗長，由寥寥幾句開始



## 竅門 (2)：絕對保密

- 寫靈修日記的可貴之處，在於可以在日記中向上帝和向自己敞露內心最真實的自我。
- 要達成這目標，就要讓自己意識到所寫的一切將不會讓別人看到。
- 這樣我們才可安心地在筆下流露出那不戴面具的自我。

## 竅門 (3)：不拘小節

- 不必介意：
  - 寫白字
  - 語法不通
  - 文筆不夠優雅
  - 神學不夠精準
  - 咁樣諗唔係幾好嘅
- “Silence the inner censor” (Cepero, pages 38-39).

**請每人準備一張紙一支筆。**

**練習：多談情，少說理**

## 多談情，少說理

當我們學習寫靈修日記，不要單單記錄頭腦上抽象的分析，更要學習表達自己內心深層的情感。



給摯愛的：

婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐恤她所生的兒子？  
即或有忘記的，我卻不忘記你。看哪，我將你銘刻  
在我掌上，你的牆垣常在我眼前。

天上的爸爸

請你回信給天上的父親  
告訴他你讀信後的感受

# 分享與反省