

靈修、讀經、靈修日記 (四)  
在寫作中經歷上帝

8月28、29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。**

## 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

## 更全面的答案

- 把與神同行的「經歷」寫下來

**請每人準備一張紙一支筆。**

# 練習：祈禱文

# 祈禱文

- 深思熟慮地寫下自己的禱告，在當中將自己的屬靈渴望告訴上帝。





## 腓立比書 3:8a,10

使我認識基督，曉得他復活的大能，並且曉得和他一同受苦，效法他的死。不但如此，我也將萬事當做有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。

請寫下你的禱告  
並在當中把你的屬靈渴望告訴上帝

# 分享與反省

# 如何表達內心的渴望

## 1. 描述渴望的對象

- 我以認識我主基督耶穌為至寶

## 2. 比較不同的渴望

- 只是我先前以為於我有益的，我現在因基督都當做有損的

## 3. 願意捨棄什麼來換取渴望的對象

- 我為他已經丟棄萬事，看做糞土，為要得著基督

**練習：複述聖經**

# 複述聖經

- 透過創意和想像，用自己的說話，複述聖經。
- 目的在於讓聖經讓上帝的話語個人地向我們說話，並且感動我們的內心。



## 馬太福音 16:25-26

<sup>25</sup> 因為凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必得著生命。<sup>26</sup> 人若賺得全世界，賠上自己的生命，有什麼益處呢？人還能拿什麼換生命呢？

透過創意和想像，用自己的說話，複述聖經

# 分享與反省



# For Future Reading

Helen Cepero

*Journaling as a Spiritual Practice*

IVP Books, 2008.

