

受教於清教徒
Praying with the Puritans

寫中默想
Meditation in Writing

1

寫作療法 (writing therapy) ?

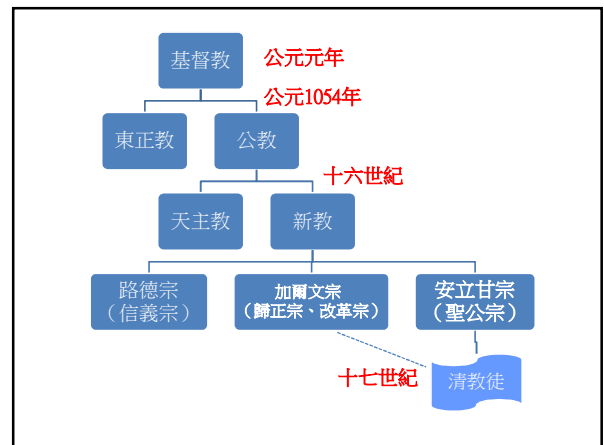
寫中與神相交
急躁的慢下來，隱藏的被曝露
擔子卸下，洞見和潛能湧出

2

頭腦中的想法 → 文字的語句

以寫為禱的典範：清教徒

3



清教徒的特徵

- 以全心全意的熱忱尋求神
- 專注而敬虔地渴慕被主更新
- 對罪敏感，對神的賜福和恩典同樣敏感

我們怎麼知道的？

- 以寫的方式禱告，並教導如何實行

5

**受教於清教徒：寫中默想
三位代表人物的禱告方式**

1. 發現神的蹤跡
約翰·比德爾 John Beadle (1595-1667)
《感恩的基督徒的日記》
2. 對神說實話
托馬斯·胡克 Thomas Hooker (1586-1647)
《健全基督徒的性格》
3. 默想經文和神的創造
科頓·馬瑟 Cotton Mather (1663-1728)
《基督徒的火》

6

約翰·比德爾:《感恩的基督徒的日記》

發現神的蹤跡

- 相信神的護理 (providence)，在每一片草、每一滴雨上都可見神的名字、智慧、能力、信實。
- 寫日記對靈命成長至關重要。默想神恩典的痕跡，識別並記錄神介入的特殊時刻，以建立信心、培養神同在的意識。

民數記33:2

摩西遵著耶和華的吩咐記載他們所行的路程，其路程乃是這樣。

撒母耳記上7:12

撒母耳將一塊石頭立在米斯巴和善的中間，給石頭起名叫以便以謝說：到如今耶和華都幫助我們。

7

發現神的蹤跡

日記主題之一

❖ 屬靈自傳：我的基督徒旅程

神如何轉變我（逐漸改變 或是 激進翻轉）？

神在每個階段如何幫助我相信並成長？

我以前是怎樣的人，我是如何認識耶穌的？

神如何幫助我跨越信仰上的攔阻？

我曾如何走偏、神如何給我一個新的開始？

。 。 。

8

發現神的蹤跡

日記主題之二

❖ 神援助的特別記錄

在人際關係、日常工作中，神如何幫助我忠心？

在內心深處，神如何幫助我成長？

在困境中、挑戰中，神如何扶助我？

。 。 。

神又真又活，與我同在

9

發現神的蹤跡

日記主題之三

❖ 神救我脫離凶惡

我曾否遭遇危險、化險為夷？

我渡過一個財務危機？

我從一段破碎的關係中安全走出？

我的家人情況如何？

。 。 。

從“還好，運氣不錯”

到“神，原來是祢，是祢如此恩待我！”

10

發現神的蹤跡

日記主題之四

❖ 神恩典的代理人：那些神帶到我身邊的人

神帶誰來到我生命中，成為我的祝福？

神透過哪些人來幫助我、愛護我？

誰是我生命中的問題人物，神如何使用那人磨練我？

。 。 。

新的眼光，雙重感恩

11

發現神的蹤跡

日記主題之五

❖ 我的禱告，神的回應

記下我的禱告事項，及神如何回應。

你會看見神的作為，信心加增；也會更喜歡代禱。

12

托馬斯·胡克：《健全基督徒的性格》
對神說實話

- 基督徒不僅重生，還重新成長；
- 誠實面對神，神的恩典就能著陸在我們身上，使我們成長；
- 對照健全基督徒性格的17項指標，定期省察自己；
- 省察的目的不是定罪，不是使我羞愧，而是得神幫助、讓神參與、使我成長。

13

對神說實話
健全基督徒性格的17項指標
舉例

- 指標3：你是否為這個時代的罪人感到悲傷，並小心保守自己不被同化？
- 指標5：你有否責備自己的心對神所賦予的職責冷漠遲鈍，是否用一切方法使之火熱活躍起來？
- 指標6：你在患難中是否能忍耐？
- 指標9：你是否甘於在一切事上將自己的心和生命交予神的道，即使會給自己帶來不便、不舒服？

14

科頓·馬瑟：《基督徒的火》
默想經文和神的創造

- 書名或譯為“一位門徒的取暖並得著主”，講述一位基督徒在寒冷的季節，坐在火爐前，注視火焰，而有的虔誠有效的默想。
- 默想經文的兩步驟：讓經文教導我；讓經文感動我。
- 看神的創造，類比聖經所教導的基督徒生活：
詩篇119:91b 萬物都是祢的僕役。
神的創造是神賜給我們的教師，藉自然界啟迪靈界，藉被造物啟迪屬靈意義，藉可見的啟迪看不見的。

15

默想經文和神的創造
三角旅程記錄

1. 觀察物件
2. 與聖經教導作出類比（三重聲音）
3. 求神幫助自己按聖經教導生活

16

受教於清教徒：寫中默想
總結

1. 發現神的蹤跡
 - 屬靈自傳：我的基督徒旅程
 - 神援助的特別記錄
 - 神救我脫離凶惡
 - 神恩典的代理人
 - 我的禱告，神的回應
2. 對神說實話
 - 定期檢視自己的屬靈狀況
3. 默想經文和神的創造
 - 三角旅程記錄

17

受教於清教徒：寫中默想

可能的問題

方法太多，沒有時間精力嘗試？

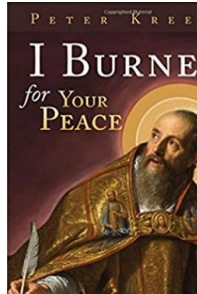
重點是找一個自己喜歡的、覺得有趣有用的方法

18

寫中默想的最佳範例
奧古斯丁 (354-430)
《懺悔錄》

大力推薦：

I Burned for Your Peace:
Augustine's Confessions Unpacked
by Peter Kreeft



受教於清教徒：寫中默想
課後作業

決定一天中何時最適合禱告，本週每天設定15分鐘操練寫中默想。

當禱告時間到來，預備好日記本和筆，找一安靜處，求神與你同在、並垂聽你的寫中默想。任選課上介紹的方法之一進行嘗試。

兩點提醒：

- 可用頭5分鐘寫下您思想中出現的任何字句，無需顧慮是否跑題，這幫助您適應以寫為禱告的感覺。
- 神是唯一的讀者，所以無需修飾、加工。重點是寫能讓思想清晰。