

大齋節靈修之旅

.....透過智慧書卷來跟隨耶穌的旅程



箴言原本由一位長者寫給一位年輕人，好讓他從神而來的智慧和指引得以傳承。在這六次的講道系列，我們會探討關於智慧和愚拙的課題，邀請你去活得有智慧，並且因著敬畏神而有著美好人生。現今這世代也急切地需要看到並經歷智慧。所以這個講道系列不單是給教會成員的，更加是給我們身邊的鄰舍的。來！讓我們一同學習活出無悔無誤的人生。

敬拜禱告聚會

聖灰日崇拜

6 Mar, 7-9pm, 蘇豪佈道中心

敬拜禱告殿

逢星期二, 3月12日 - 4月9日,
蘇豪佈道中心,
晚上七至九時之間隨意抵達和
離開

Lovingly Present; Lovingly Disruptive | Re:Work

30 Mar, 10am-4pm, London Institute of Contemporary Christianity

受難節祈禱和反思空間

4月19日, 蘇豪佈道中心,
10am – 6pm 之間隨意抵達和
.....

個人靈修日誌 在你個人靜默的時候

這份靈修日誌將帶你進入一段敬拜和禱告的旅程，幫助你能進入神的同在；建立和耶穌的關係；並得到聖靈的更新

日誌記錄

靈的姿態

進入你的同在
我願意降服、交出 _____

等待和聆聽，神在對我說什麼？

心的狀態

我的心的現狀是什麼？

你現在專注什麼樣的事情？你相信神愛你嗎？

在意念中思考 _____

神透過聖經說什麼？

在祂的話語中得到的勇氣和鼓勵

侍奉的能力

喚起行動

為.....禱告

開始的開始.....

3月16日:週六

思想經文: 箴言 8下

22在耶和華造化的起頭，在太初創造萬物之先，就有了我。23從亘古，從太初，未有世界以前，我已被立。24沒有深淵，沒有大水的泉源，我已生出。25大山未曾奠定，小山未有之先，我已生出。26耶和華還沒有創造大地和田野，並世上的土質，我已生出。27他立高天，我在那裏；他在淵面的周圍，劃出圓圈。28上使穹蒼堅硬，下使淵源穩固，29為滄海定出界限，使水不越過他的命令，立定大地的根基。30那時，我在他那裏為工師，日日為他所喜愛，常常在他面前踴躍，31踴躍在他為人預備可住之地，也喜悅住在世人之間。

32眾子啊，現在要聽從我，因為謹守我道的，便為有福。33要聽教訓就得智慧，不可棄絕。34聽從我、日日在我門口仰望、在我門框旁邊等候的，那人便為有福。35因為尋得我的，就尋得生命，也必蒙耶和華的恩惠。36得罪我的，卻害了自己的性命；恨惡我的，都喜愛死亡。

禱告

全能的神，你以智慧創造萬有，從創世以先直到世界的末了，你的智慧充滿全地。

主啊，赦免我們，因為我們常常忽視智慧對我們呼喊的聲音，
也忘記她的道路，嘗試在她以外得著生命。

願我們在這大齋期中，不斷地藉著認識你而活出一個真正有智慧的生命。

禱告奉主耶穌基督的名求，阿門。

敬拜對我究竟意味著什麼？我的敬拜是以神為中心的敬拜嗎？是討神喜悅的敬拜嗎？我是否在敬拜中遇見經歷了神？神是否真實地聆聽並回應了我的禱告？

當我們開始思索這些疑問時，先讓我們看一看耶穌是如何解釋永生的…

「你要盡心，盡性，盡力愛耶和華你的神。」事實上，祂呼召我們要「以全人的方式來敬拜我，你就能經歷心靈，意念，和能力的極大改變…」

這就是全人敬拜…

我們在生命的旅程中遇見神的作為。不管我們聚集在教會、家庭、職場、社群，還是僅僅在我們私人靜默的空間，我們都尋求神的同在，我們都需要建立和耶穌的關係，我們都要預備自己被聖靈掌管。事實上，我們每一天與神同行的關係都在鑄造著整個教會敬拜的文化。

因此，在敬拜和禱告的旅程中，我們邀請你與我們同行！這份靈修日誌會幫助你定睛聚焦父神，你亦可在你個人的靜默的空間使用，或和其他弟兄姐妹一起來蘇豪堂進入在大齋節期間每週星期二舉行的敬拜禱告殿。

敬拜禱告殿不是一項活動 — 因此你可在晚上七至九時之間隨意、隨時抵達和離開。當你來到我們中間，你可以按照自己的節奏去禱告、靜默、反思，你能和其他弟兄姐妹們分享並彼此代禱。

我們唯一的目的是為了要遇見神……

旅程指引

日誌記錄

靈的姿態

進入你的同在
我願意降服、交出 _____

等待和聆聽，神在對我說什麼？

心的狀態

我的心的現狀是什麼？

你現在專注什麼樣的事情？你相信神愛你嗎？

在意念中思考 _____

神透過聖經說什麼？

在祂的話語中得到的勇氣和鼓勵

侍奉的能力

喚起行動

為.....禱告

3月15日:週五

思想經文: 箴言 8上

1智慧豈不呼叫？聰明豈不發聲？2她在道旁高處的頂上，在十字路口站立，3在城門旁，在城門口，在城門洞，大聲說：4眾人哪，我呼叫你們，我向世人發聲。5說：愚蒙人哪，你們要會悟靈明；愚昧人哪，你們當心裏明白。6你們當聽，因我要說極美的话；我張嘴要論正直的事。7我的口要發出真理；我的嘴憎惡邪惡。8我口中的言語都是公義，並無彎曲乖僻。9有聰明的，以為明顯，得知識的，以為正直。10你們當受我的教訓，不受白銀；寧得知識，勝過黃金。

11因為智慧比珍珠更美；一切可喜愛的都不足與比較。12我 - 智慧以靈明為居所，又尋得知識和謀略。13敬畏耶和華在乎恨惡邪惡；那驕傲、狂妄，並惡道，以及乖謬的口，都為我所恨惡。14我有謀略和真知識；我乃聰明，我有能力。15帝王藉我坐國位；君王藉我定公平。16王子和首領，世上一切的審判官，都是藉我掌權。17愛我的，我也愛他；懇切尋我的，必尋得見。18豐富尊榮在我；恆久的財並公義也在我。19我的果實勝過黃金，強如精金；我的出產超乎高銀。20我在公義的道上走，在公平的路中行，21使愛我的，承受貨財，並充滿他們的府庫。

禱告

滿有智慧的神，謝謝你把智慧與受造的我們分享，讓我們可以藉著她曉得你的本性，
知道一切的正直、公義、豐富和真理都在於你。

帝王藉著敬拜你坐國位；君王藉你的智慧定公平；
王子和首領，世上一切的審判官，都是藉著認識你而掌權。
主啊，幫助無知又驕傲的我們，愛慕與尋求你的智慧。

願我們在這大齋期中，不斷地藉著認識你而活出一個真正有智慧的生命。

禱告奉主耶穌基督的名求，阿門。

當我們花時間在敬拜和禱告中單獨會主時，祂會迎我們進入與祂日益進深的個人關係中。在這樣的關係中，我們不僅能在日常生活中感受祂的同在、向祂傾訴，我們也能學習操練去聆聽祂的聲音。事實上，我們的滿足和喜樂來自於和神的親密關係，也來自於聽到祂親自對我們的内心說話，並且得知神啟示的奧秘。

這份日誌將帶領你去探索和經歷神存在於我們全人的不同空間中 - 在你心中，在你的靈中，在你的意念中，也在你的能力裡

試著用這份模版來記錄你的旅程

靈的姿態

交出你所有的權柄

進入神的同在去崇拜歌頌祂

等待—傾聽—靜默

心的狀態

敞開心扉讓神鑑察

認罪—赦免—醫治

在意念中思考

思考你的人生現狀

並緊緊抓住神的話語和真理

閱讀—反思—發問

侍奉的能力

致力侍奉神

與聖靈同工

回應—服侍—祈求

**敬拜 -
進入神的同在**

**思想經文 -
思考神的話語**

**禱告 -
與神對話**

日誌記錄

靈的姿態

進入你的同在
我願意降服、交出 _____

等待和聆聽，神在對我說什麼？

心的狀態

我的心的現狀是什麼？

你現在專注什麼樣的事情？你相信神愛你嗎？

在意念中思考 _____

神透過聖經說什麼？

在祂的話語中得到的勇氣和鼓勵

侍奉的能力

喚起行動

為.....禱告

第二周概要.....

3月14日:週四

思想經文: 箴言 7

11我兒，你要遵守我的言語，將我的命令存記在心。2遵守我的命令就得存活；保守我的法則，好像保守眼中的瞳人，3繫在你指頭上，刻在你心版上。4對智慧說：你是我的姊妹，稱呼聰明為你的親人，5她就保你遠離淫婦，遠離說謠媚話的外女。

6我曾在我房屋的窗戶內，從我窗櫺之間往外觀看：7見愚蒙人內，少年人中，分明有一個無知的少年人，8從街上經過，走近淫婦的巷口，直往通她家的路去，9在黃昏，或晚上，或半夜，或黑暗之中。10看哪，有一個婦人來迎接他，是妓女的打扮，有詭詐的心思。11這婦人喧嚷，不守約束，在家裏停不住腳，12有時在街市上，有時在寬闊處，或在各巷口蹲伏，13拉住那少年人，與他親嘴，臉無羞恥對他說：14平安祭在我這裏，今日才還了我所許的願。15因此，我出來迎接你，懇切求見你的面，恰巧遇見了你。16我已經用繡花毯子和埃及線織的花紋布鋪了我的牀。17我又用沒藥、沉香、桂皮薰了我的榻。18你來，我們可以飽享愛情，直到早晨我們可以彼此親愛歡樂。19因為我丈夫不在家，出門行遠路；20他手拿銀囊，必到月望才回家。21淫婦用許多巧言誘他隨從，用謠媚的嘴逼他同行。22少年人立刻跟隨她，好像牛往宰殺之地；又像愚昧人帶鎖鍊去受刑罰，23直等箭穿他的肝；如同雀鳥急入網羅，卻不知是自喪己命。

24眾子啊，現在要聽從我，留心聽我口中的話。25你的心不可偏向淫婦的道，不要入她的迷途。26因為，被她傷害仆倒的不少；被她殺戮的而且甚多。27她的家是在陰間之路，下到死亡之宮。

通往智慧 的 道路

智慧的道路引導我往哪方向？

我是否踏上尋找智慧的正確道路？

我可以從箴言中找到什麼指示？

認識上帝和他的智慧可以帶來什麼益效？

上帝的智慧如何在世俗的危機中守護我們？

禱告

我們的天父，祢的眼目總不離開祢所愛的兒女。每當無知的我們走近淫婦的巷口，跟隨她的腳步，如牛往宰殺之地，祢就痛徹心扉。懇求祢的靈來光照我們的內心，讓我們想起祢的言語和命令。並且幫助我們彼此守望，不讓任何一個祢的兒女，形單隻影於黃昏、晚上、半夜或黑暗中。願我們在這大齋期中，不斷地藉著認識祢而活出一個真正有智慧的生命。禱告奉主耶穌基督的名求，阿門。

3月11日:週一

思想經文: 箴言5

1我兒，要留心我智慧的話語，側耳聽我聰明的言詞，2為要使你謹守謀略，嘴唇保存知識。3因為淫婦的嘴滴下蜂蜜；她的口比油更滑，4至終卻苦似茵蔯，快如兩刃的刀。5她的腳下入死地；她腳步踏住陰間，6以致她找不着生命平坦的道。她的路變遷不定，自己還不知道。

7眾子啊，現在要聽從我；不可離棄我口中的話。8你所行的道要離她遠，不可就近她的房門，9恐怕將你的尊榮給別人，將你的歲月給殘忍的人；10恐怕外人滿得你的力量，你勞碌得來的，歸入外人的家；11終久，你皮肉和身體消毀，你就悲歎，12說：我怎麼恨惡訓誨，心中藐視責備，13也不聽從我師傅的話，又不側耳聽那教訓我的人？14我在聖會裏，幾乎落在諸般惡中。

15你要喝自己池中的水，飲自己井裏的活水。16你的泉源豈可漲溢在外？你的河水豈可流在街上？17惟獨歸你一人，不可與外人同用。18要使你的泉源蒙福；要喜悅你幼年所娶的妻。19她如可愛的麿鹿，可喜的母鹿；願她的胸懷使你時時知足，她的愛情使你常常戀慕。

20我兒，你為何戀慕淫婦？為何抱外女的胸懷？21因為，人所行的道都在耶和華眼前；他也修平人一切的路。22惡人必被自己的罪孽捉住；他必被自己的罪惡如繩索纏繞。23他因不受訓誨就必死亡；又因愚昧過甚，必走差了路。

禱告

神啊，祢是那一直以忠貞信實的愛，愛我們的神！祢以愛與我們立永恆的約，要我們永遠在祢的愛裡，使我們的泉源蒙福。求祢幫助我們省察那躲藏在我們內心深處的淫婦，並靠著神兒子的光將其驅趕，以至我們的心將再一次完完全全地歸於祢。願我們在這大齋期中，不斷地藉著認識祢而活出一個真正有智慧的生命。禱告奉主耶穌基督的名求，阿門。

日誌記錄

靈的姿態

進入你的同在
我願意降服、交出 _____

等待和聆聽，神在對我說什麼？

心的狀態

我的心的現狀是什麼？

你現在專注什麼樣的事情？你相信神愛你嗎？

在意念中思考

神透過聖經說什麼？

在祂的話語中得到的勇氣和鼓勵

侍奉的能力

喚起行動

為..... 禱告

3月13日:週三

思想經文: 箴言 6下

16耶和華所恨惡的有六樣，連他心所憎惡的共有七樣：17就是高傲的眼，撒謊的舌，流無辜人血的手，18圖謀惡計的心，飛跑行惡的腳，19吐謊言的假見證，並弟兄中布散紛爭的人。

20我兒，要謹守你父親的誠命；不可離棄你母親的法則，21要常繫在你心上，掛在你項上。22你行走，它必引導你；你躺臥，它必保守你；你睡醒，它必與你談論。23因為誠命是燈，法則是光，訓誨的責備是生命的道，24能保你遠離惡婦，遠離外女詭媚的舌頭。25你心中不要戀慕她的美色，也不要被她眼皮勾引。26因為，妓女能使人只剩一塊餅；淫婦獵取人寶貴的生命。

27人若懷裏搋火，衣服豈能不燒呢？28人若在火炭上走，腳豈能不燙呢？29親近鄰舍之妻的，也是如此；凡挨近她的，不免受罰。30賊因飢餓偷竊充飢，人不藐視他，31若被找着，他必賠還七倍，必將家中所有的盡都償還。32與婦人行淫的，便是無知；行這事的，必喪掉生命。33他必受傷損，必被凌辱；他的羞恥不得塗抹。34因為人的嫉恨成了烈怒，報仇的時候決不留情。35甚麼贖價，他都不顧；你雖送許多禮物，他也不肯干休。

禱告

公義且聖潔的神，誰是那些高傲的眼，撒謊的舌，流無辜人血的手，圖謀惡計的心，飛跑行惡的腳，吐謊言的假見證，並弟兄中布散紛爭的人呢？我們就是，不是嗎？

我們本應受你的刑法，如今卻藉著你的愛子蒙了憐恤，這是何等恩典？

願我們在這大齋期中，不斷地藉著認識你而活出一個真正有智慧的生命。

禱告奉主耶穌基督的名求，阿門。

日誌記錄

靈的姿態

進入你的同在
我願意降服、交出 _____

等待和聆聽，神在對我說什麼？

心的狀態

我的心的現狀是什麼？

你現在專注什麼樣的事情？你相信神愛你嗎？

在意念中思考

神透過聖經說什麼？

在他的话语中得到的勇氣和鼓勵

侍奉的能力

喚起行動

為..... 禱告

3月12日:週二

思想經文: 箴言 6上

1我兒，你若為朋友作保，替外人擊掌，2你就被口中的話語纏住，被嘴裏的言語捉住。3我兒，你既落在朋友手中，就當這樣行才可救自己：你要自卑，去懇求你的朋友。4不要容你的眼睛睡覺；不要容你的眼皮打盹。5要救自己，如鹿脫離獵戶的手，如鳥脫離捕鳥人的手。

6懶惰人哪，你去察看螞蟻的動作就可得智慧。7螞蟻沒有元帥，沒有官長，沒有君王，8尚且在夏天預備食物，在收割時聚斂糧食。9懶惰人哪，你要睡到幾時呢？你何時睡醒呢？10再睡片時，打盹片時，抱着手躺臥片時，11你的貧窮就必如強盜速來，你的缺乏彷彿拿兵器的人來到。12無賴的惡徒，行動就用乖僻的口，13用眼傳神，用腳示意，用指點劃，14心中乖僻，常設惡謀，布散紛爭。15所以，災難必忽然臨到他身；他必頃刻敗壞，無法可治。

禱告

我們的主，祢不只是世界的創造者，祢還以智慧不斷照管與維護著一切。
求祢在恩典中，揭露躲在陰暗處那不斷侵蝕我們的懶惰、自私和怪癖，讓我們從祢奇妙的創造中得到智慧的啟示。
願我們在這大齋期中，不斷地藉著認識祢而活出一個真正有智慧的生命。

禱告奉主耶穌基督的名求，阿門。

日誌記錄

靈的姿態

進入你的同在
我願意降服、交出 _____

等待和聆聽，神在對我說什麼？

心的狀態

我的心的現狀是什麼？

你現在專注什麼樣的事情？你相信神愛你嗎？

在意念中思考

神透過聖經說什麼？

在祂的話語中得到的勇氣和鼓勵

侍奉的能力

喚起行動

為..... 禱告
