

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
離開

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

開始的開始.....

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.....

講道記錄

旅程指引

3月24日: 週日

講道主題:**不道德
性行為的代價****講道經文: 箴言 6:20-35**

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，遠離外女誦媚的舌頭。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。

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

**敬拜 –
進入神的同在**

**思想經文–
思考神的話語**

**禱告 -
與神對話**

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

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

第三周概要.....

3月23日:週六

思想經文: 箴言 14上

1婦人的智慧建立家室；愚昧卻親手拆毀它。2行事正直的，敬畏耶和華；偏離正路的，卻藐視他。3在愚妄人的口中有驕傲的杖；智慧人的嘴唇必保護自己。4沒有牛，槽就空空；土產豐盛卻憑牛的力氣。5誠實的證人不說謊；虛假的證人口吐謊言。6傲慢人枉尋智慧；聰明人易得知識。7不要到愚昧人面前，你無法從他嘴唇裏知道知識。

8通達人的智慧使他認清自己的道路；愚昧人的愚昧卻是自欺。9愚妄人嘲笑贖愆祭；但正直人蒙悅納。10心中的苦楚，只有自己知道；心裏的喜樂，陌生人無法分享。11惡人的房屋必倒塌；正直人的帳棚必興旺。12有一條路，人以為正，至終成為死亡之路。13人在喜笑中，心也會憂愁；快樂的終點就是愁苦。14心中背道的，必滿嘗其果；善人必從自己的行為得到回報。15無知的人甚麼話都信；通達人謹慎自己的腳步。16智慧人有所懼怕，就遠離惡事；愚昧人卻狂傲自恃。17輕易發怒的，行事愚昧；擅長詭計的，被人恨惡。

禱告

以智慧與恩典建立穹蒼的神啊，祢不斷地呼召我們將生命建立在祢之上。願我們聆聽祢聖靈微小的聲音，以至於我們真懂得敬畏神，遠離惡事，並且曉得分辨那看似為正卻至終成為死亡的道路。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。

一個 選擇

智慧或愚昧？

我會選擇哪個？

智慧與愚昧之間有什麼相同之處？

而他們之間又有什麼不同？

在什麼情況下我遇到過愚昧的婦人？

承認我曾經跟隨愚昧的道路，求神寬恕。

3月18日:週一

思想經文: 箴言 9

1智慧建造房屋，鑿成七根柱子，2宰殺牲畜，調和旨酒，設擺筵席；3打發使女出去，自己在城中至高處呼叫，4說：誰是愚蒙人，可以轉到這裏來！又對那無知的人說：5你們來，吃我的餅，喝我調和的酒。6你們愚蒙人，要捨棄愚蒙，就得存活，並要走光明的道。

7指斥褻慢人的，必受辱罵；責備惡人的，必被玷污。8不要責備褻慢人，恐怕他恨你；要責備智慧人，他必愛你。9教導智慧人，他就越發有智慧；指示義人，他就增長學問。10敬畏耶和華是智慧的開端；認識至聖者便是聰明。11你藉着我，日子必增多，年歲也必加添。12你若有智慧，是與自己有益；你若褻慢，就必獨自擔當。

13愚昧的婦人喧嚷；她是愚蒙，一無所知。14她坐在自己的家門口，坐在城中高處的座位上，15呼叫過路的，就是直行其道的人，16說：誰是愚蒙人，可以轉到這裏來！又對那無知的人說：17偷來的水是甜的，暗吃的餅是好的。18人卻不知有陰魂在她那裏；她的客在陰間的深處。

禱告

全知的神，感謝祢如此的慷慨，主動邀請我們認識祢的智慧，以致我們得以存活，並要走光明的道。智慧的靈，當我們忙著指責褻慢人和責備惡人的時候，幫助我們看到自己的愚昧，且願意回轉與智慧相親。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22日:週五

思想經文: 箴言 13

1智慧之子聽父親的訓誨；傲慢人不聽責備。2人因口所結的果實，必享美福；奸詐人卻意圖殘暴。3謹慎守口的，得保生命；大張嘴唇的，必致敗亡。4懶惰的人奢求，卻無所得；殷勤的人必然豐裕。5義人恨惡謊言；惡人可憎可恥。6行為純正的，有公義保護；犯罪的，被罪惡傾覆。7假冒富足的，一無所有；裝作窮乏的，多有財物。8財富可作人的生命贖價；窮乏人卻聽不見威嚇的話。9義人的光使人歡喜；惡人的燈要熄滅。10驕傲挑啟紛爭；聽勸言卻有智慧。11不勞而獲之財必減少；逐漸積蓄的必增多。12盼望遲延，令人心憂；願望實現，就是得到生命樹。13藐視訓言的，自取滅亡；敬畏誠命的，必得善報。

14智慧人的教誨是生命的泉源，使人避開死亡的圈套。15美好的見識使人得寵；奸詐人的道路恆久奸詐。16通達人都憑知識行事；愚昧人張揚自己的愚昧。17邪惡的使者必陷入禍患；忠信的使臣帶來醫治。18棄絕管教的，必貧窮受辱；領受責備的，必享尊榮。19願望實現，心覺甘甜；遠離惡事，為愚昧人所憎惡。20與智慧人同行的，必得智慧；和愚昧人作伴的，必受虧損。21禍患追趕罪人；義人卻得善報。22善人給子孫遺留產業；罪人積財卻歸義人。23窮乏人開墾的地雖多產糧食，卻因不公而被奪走。24不忍用杖打兒子的，是恨惡他；疼愛兒子的，勤加管教。25義人吃喝食慾滿足；惡人肚腹卻是缺乏。

禱告

愛與恩慈的神，我們為著你的眷顧和保護感謝你。你沒有把我們交付給惡者之手，而是以公義保護行為純正的人，以生命祝福擁有智慧的人。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19日:週二

思想經文: 箴言 10

1 所羅門的箴言：智慧之子使父親歡樂；愚昧之子叫母親擔憂。2不義之財毫無益處；惟有公義能救人脫離死亡。3耶和華不使義人受飢餓；惡人所欲的，他必推開。4手懶的，要受貧窮；手勤的，卻要富足。5夏天聚斂的，是智慧之子；收割時沉睡的，是貽羞之子。6福祉臨到義人的頭；強暴蒙蔽惡人的口。7義人的紀念被稱讚；惡人的名字必朽爛。8心中智慧的，必受命令；口裏愚妄的，必致傾倒。9行正直路的，步步安穩；走彎曲道的，必致敗露。10以眼傳神的，使人憂患；口裏愚妄的，必致傾倒。

11義人的口是生命的泉源；強暴蒙蔽惡人的口。12恨能挑啟爭端；愛能遮掩一切過錯。13明哲人嘴裏有智慧；無知人背上受刑杖。14智慧人積存知識；愚妄人的口速致敗壞。15富戶的財物是他的堅城；窮人的貧乏是他的敗壞。16義人的勤勞致生；惡人的進項致死。17謹守訓誨的，乃在生命的道上；違棄責備的，便失迷了路。18隱藏怨恨的，有說謊的嘴；口出讒謗的，是愚妄的人。19多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧。20義人的舌乃似高銀；惡人的心所值無幾。21義人的口教養多人；愚昧人因無知而死亡。

22耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂慮。23愚妄人以行惡為戲耍；明哲人卻以智慧為樂。24惡人所怕的，必臨到他；義人所願的，必蒙應允。25暴風一過，惡人歸於無有；義人的根基卻是永久。26懶惰人叫差他的人如醋倒牙，如煙薰目。27敬畏耶和華使人日子加多；但惡人的年歲必被減少。28義人的盼望必得喜樂；惡人的指望必致滅沒。29耶和華的道是正直人的保障，卻成了作孽人的敗壞。30義人永不挪移；惡人不得住在地上。31義人的口滋生智慧；乖謬的舌必被割斷。32義人的嘴能令人喜悅；惡人的口說乖謬的話。

禱告

以話語立定世界的神，祢說有就有，命立就立，我們讚美祢，因為祢的話語充滿奇妙與能力。但同時我們懇求祢的憐憫與赦免，因為我們任憑自己口出強暴、怨恨、爭端與謊言，並求祢幫助我們更多傳揚祢的偉大與恩賜。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21日:週四

思想經文: 箴言 12

1喜愛管教的，就是喜愛知識；恨惡責備的，卻像畜牲。2善人蒙耶和華的恩寵；設詭計的，耶和華必定罪。3人靠惡行不能堅立；義人的根必不動搖。4才德的妻子是丈夫的冠冕；蒙羞的婦人使丈夫骨頭朽爛。5義人的思念是公平；惡人的計謀是詭詐。6惡人的言論埋伏流人的血；正直人的口卻拯救人。7惡人傾覆，歸於無有；義人的家卻屹立不倒。8人按自己的智慧得稱讚；心中偏邪的，必被藐視。9被人藐視，但有自己僕人的，勝過妄自尊大，卻缺乏食物。10義人顧惜他牲畜的命；惡人的憐憫也是殘忍。

11耕種自己田地的，必得飽食；追求虛浮的，卻是無知。12惡人想得壞人的獵物；義人的根結出果實。13嘴唇的過錯是惡人的圈套；但義人必脫離患難。14人因口所結的果實，必飽得美福；人手所做的，必歸到自己身上。15愚妄人所行的，在自己眼中看為正直；惟智慧人從善如流。16愚妄人的惱怒立時顯露；通達人卻能忍辱。17說出真話的，顯明公義；作假見證的，顯出詭詐。18說話浮躁，猶如刺刀；智慧人的舌頭卻能醫治。19誠實的嘴唇永遠堅立；說謊的舌頭只存片時。20圖謀惡事的，心存詭詐；勸人和睦的，便得喜樂。

21義人不遭災害；惡人滿受禍患。22說謊的嘴唇，為耶和華所憎惡；行事誠實，為他所喜悅。23通達人隱藏知識；愚昧人的心彰顯愚昧。24殷勤人的手必掌權；懶惰的人必服苦役。25人心憂慮，就必沉重；一句良言，使心歡樂。26義人引導他的鄰舍；惡人的道叫人迷失。27懶惰的人不烤獵物；殷勤的人卻得寶貴的財物。28在公義的路上有生命；在其道上並無死亡。

禱告

如父親般管教我們的神，我們感謝你，因為你的愛是完全，美善，不自私。幫助我們在被你管教時曉得你的心意，明白你的智慧，以至我們得以飽足，安然居住，行事誠實，顯明公義。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20日:週三

思想經文: 箴言 11

1詭詐的天平為耶和華所憎惡；公平的法碼為他所喜悅。2驕傲來，羞恥也來；謙遜人卻有智慧。3正直人的純正必引導自己；奸詐人的邪惡必毀滅自己。4遭怒的日子錢財無益；惟有公義能救人脫離死亡。5完全人的義修平自己的路；但惡人必因自己的惡跌倒。6正直人的義必拯救自己；奸詐人必被自己的慾望纏住。7惡人一死，他的指望就滅絕；罪人的盼望也必滅絕。8義人得脫離患難，有惡人來代替他。9不虔敬的人用口敗壞鄰舍；義人卻因知識得救。10義人享福，全城喜樂；惡人滅亡，人人歡呼。

11因正直人的祝福，城必升高；因邪惡人的口，它必傾覆。12藐視鄰舍的，便是無知；聰明人卻靜默不言。13到處傳話的，洩漏機密；內心老實的，保守祕密。14無智謀，民就敗落；謀士多，就必得勝。15為陌生人擔保的，必受虧損；恨惡擊掌的，卻得安穩。16恩慈的婦女得尊榮；強壯的男子得財富。17仁慈的人善待自己；殘忍的人擾害己身。18惡人做事，得虛幻的報酬；撒公義種子的，得實在的報償。19真正行義的，必得生命；追求邪惡的，必致死亡。20心中歪曲的，為耶和華所憎惡；行為正直的，為他所喜悅。

21擊掌保證，惡人難免受罰；義人的後裔必得拯救。22婦女美貌而無見識，如同金環戴在豬鼻上。23義人的心願盡是好的；惡人的指望卻帶來憤怒。24有施捨的，錢財增添；吝惜過度，反致窮乏。25慷慨待人，必然豐裕；滋潤人的，連自己也得滋潤。26屯糧不賣的，百姓必詛咒他；願意出售的，祝福臨到頭上。27懇切求善的，就求得恩寵；但那求惡的，惡必臨到他。28倚靠財富的，自己必跌倒；義人必興旺如綠葉。29擾害己家的，必承受虛空；愚妄人作心中有智慧者的僕人。30義人的果實是生命樹；智慧人必能得人。31看哪，義人在地上尚且受報，何況惡人和罪人呢？

禱告

充滿愛的神，我們仰望你，因為你愛我們愛到按自己奇妙的樣子造了我們。但是擁有你樣式的我們，卻任由詭詐、驕傲和羞恥摧毀從你而來的榮耀。懇求你放在我們心裡的靈，親自來轉化我們，使我們恢復你所喜悅的樣子。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
