

# 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31日: 週日

# 講道主題:

## 艱難的抉擇

講道經文: 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。

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

## 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

## 第四週概要.....

## 3月30日:週六

### 思想經文: 箴言 17

1一塊乾餅，大家相安；勝過宴席滿屋，大家相爭。2明智的僕人必管轄蒙羞的兒子，並在兄弟中同分產業。3鼎為煉銀，爐為煉金，惟有耶和華熬煉人心。4行惡的，留心聽惡毒的嘴唇；說謊的，側耳聽邪惡的舌頭。5譏笑窮乏人的，是蔑視造他的主；幸災樂禍的，難免受罰。6子孫為老人的冠冕；父母是兒女的榮耀。7愚頑人說美言並不相宜，君子說謊言也不合宜。8賄賂在餽贈者的眼中看為玉石，隨處運轉都得順利。9包容過錯的，尋求友愛；喋喋不休的，離間密友。10一句責備的話深入聰明人的心，強如打愚昧人一百下。11惡人只尋求背叛，殘忍的使者必奉差攻擊他。12寧可遇見失喪小熊的母熊，也不願遇見正行愚昧的愚昧人。13以惡報善的，禍患必不離他的家。14紛爭掀起，如同缺口的水；因此，爭端尚未爆發就當制止。

15定惡人為義的，定義人為有罪的，都為耶和華所憎惡。16愚昧人既無知，為何手拿銀錢去買智慧呢？17朋友時常親愛，弟兄為患難而生。18在鄰舍面前擊掌擔保的，是無知的人。19喜愛爭吵的，是喜愛過犯；門蓋得高的，自取敗壞。20心中歪曲的，得不著福樂；舌頭顛倒是非的，陷在禍患中。21生愚昧之子的，自己必愁苦；愚頑人的父親毫無喜樂。22喜樂的心能治好疾病；憂傷的靈使骨頭枯乾。23惡人暗中受賄賂，以致彎曲公正的路。24聰明人面前有智慧；愚昧人眼望地的盡頭。25愚昧的兒子使父親愁煩，使那生他的母親憂苦。26刑罰義人實為不善，責打正直的君子也不宜。27節制言語的，有見識；性情溫良的人，有聰明。28愚妄人若靜默不言，可算為智慧，閉上嘴唇也可算為聰明。

### 禱告

我們在天上的父，祢以智慧建立祢的家，在這家中我們每一個人找到喜樂、良善與和諧。謝謝祢向我們展現智慧可以建立全家，而愚昧卻可以將其摧毀。幫助我們有智慧地活著，以至於我們可以真正地祝福我們的家人。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。

# 追求 活出智慧 的生命

**我現在的生活中面臨一些什麼問題？**

**在這些問題上智慧意味著什麼？**

**我如何回應和面對這些問題？**

**這些箴言是否相應於我現在的境況中？**

**我如何在生活中應用這些箴言？**

## 3月25日:週一

### 思想經文: 箴言 14下

18愚蒙人承受愚昧為產業；通達人得知識為冠冕。19壞人在善人面前俯伏；惡人在義人門口也是如此。20窮乏人，連鄰舍也恨他；有錢人，愛他的人眾多。21藐視鄰舍的，這人有罪；施恩給困苦人的，這人有福。22謀惡的，豈非走入迷途？謀善的，有慈愛和誠實。23任何勤勞總有收穫；僅要嘴皮必致窮乏。24智慧人的冠冕是富有智慧；愚昧人的愚昧終究是愚昧。25誠實作證，救人性命；口吐謊言是詭詐。26敬畏耶和華的，大有倚靠；他的兒女也有避難所。

27敬畏耶和華是生命的泉源，使人離開死亡的圈套。28君王的榮耀在乎民多；沒有百姓，王就衰敗。29不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚昧。30平靜的心使肉體有生氣；嫉妒使骨頭朽爛。31欺壓貧寒人的，是蔑視造他的主；憐憫貧窮人的，是尊敬主。32惡人因所行的惡必被推倒；義人臨死，有所投靠。33智慧安居在聰明人的心中，在愚昧人的心中卻不認識。34公義使邦國高舉；罪惡是百姓的羞辱。35君王的恩寵臨到智慧的臣僕；但其憤怒臨到蒙羞的臣僕。

### 禱告

憐憫的神，我們仰望祢的手，因為我們是貧窮且困苦的人。

我們貧窮，因為我們把生命投放在短暫的事物上；我們困苦，因為我們任由自己離開豐盛的源頭。主啊，願我們心中的公義被祢修復，以至於每當我們在那貧寒弱小的人中看到祢神聖的同在，我們就懂得敬畏造我們的主。

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29日:週五

### 思想經文: 箴言 16下

17正直人的道遠離惡事，謹守己路的，保全性命。18驕傲在敗壞以先，內心高傲在跌倒之前。19心裏謙卑與困苦人來往，強如與驕傲人同分戰利品。20留心訓言的，必得福樂；倚靠耶和華的，這人有福。21心中有智慧的，必稱為聰明人；嘴唇的甜言，增長人的學問。22人有智慧就有生命的泉源；愚妄人必受愚妄的懲戒。23智慧人的心使他的口謹慎，又使他的嘴唇增長學問。24良言如同蜂巢，使心甘甜，使骨得醫治。

25有一條路，人以為正，至終卻成為死亡之路。26勞力的人為自己勞力，因為他的口腹催逼他。27匪徒圖謀奸惡，嘴唇上的言語彷彿燒焦的火。28乖謬的人散播紛爭，造謠的離間密友。29殘暴的人引誘鄰舍，領他走不好的道路。30緊閉雙目的，圖謀乖謬；緊咬嘴唇的，成就惡事。31白髮是榮耀的冠冕，行在公義道上的，必能得著。32不輕易發怒的，勝過勇士；控制自己脾氣的，強如取城。33人雖可擲籤在膝上，定事卻由耶和華。

## 禱告

主啊，祢滿有憐憫和恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛，我們為著祢對我們的良善和耐心感謝祢，因為我們實在是不配得的。

藉著祢靈的大能，幫助我們在一言一變得更有耐心，不輕易發怒。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26日:週二

### 思想經文: 箴言 15上

1回答柔和，使怒消退；言語粗暴，觸動怒氣。2智慧人的舌善發知識；愚昧人的口吐出愚昧。3耶和華的眼目無處不在，惡人善人，他都鑒察。4溫良的舌是生命樹；邪惡的舌使人心碎。5愚妄人藐視父親的管教；領受責備，使人精明。6義人家中多有財富；惡人獲利反受擾害。7智慧人的嘴傳揚知識；愚昧人的心並非如此。

8惡人獻祭，為耶和華所憎惡；正直人祈禱，為他所喜悅。9惡人的道路，為耶和華所憎惡；追求公義的，為他所喜愛。10背棄正路的，必受嚴刑；恨惡責備的，必致死亡。11陰間和冥府尚且在耶和華面前，何況世人的心呢？12傲慢人不愛受責備，也不去接近智慧人。13心中喜樂，面有喜色；心裏憂愁，靈就憂傷。14聰明人的心追求知識；愚昧人的口吞吃愚昧。15困苦人的日子都是愁苦；心中歡暢的，常享宴席。16財寶稀少，敬畏耶和華，強如財寶眾多，煩亂不安。17有愛，吃素菜，強如相恨，吃肥牛。

### 禱告

全知的神，我們敬拜祢，因為祢以智慧充滿全地，祢的眼目無處不在，鑒察世人。  
甚至連他們的心，在祢的面前都無從隱藏。讓我們在祢面前心存敬畏，追求正直、公義和一切祢所喜悅的。

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28日:週四

### 思想經文: 箴言 16上

1心中的籌謀在乎人，舌頭的應對出於耶和華。2人一切所行的，在自己眼中看為純潔，惟有耶和華衡量人的內心。3你所做的，要交託耶和華，你所謀的，就必堅立。4耶和華造萬物各適其用，就是惡人也為禍患的日子所造。5凡心裏驕傲的，為耶和華所憎惡；擊掌保證，他難免受罰。6因慈愛和信實，罪孽得贖；敬畏耶和華的，遠離惡事。7人所行的若蒙耶和華喜悅，耶和華也使仇敵與他和好。8少獲利，行事公義，強如多獲利，行事不義。

9人心籌算自己的道路；惟耶和華指引他的腳步。10王的嘴唇有聖言，審判之時，他的口必不差錯。11公道的秤和天平屬耶和華，囊中一切的法碼是他所定。12作惡，為王所憎惡，因國位是靠公義堅立。13公義的嘴唇，王喜悅，說正直話的，他喜愛。14王的震怒是死亡的使者，但智慧人能平息王怒。15王臉上的光使人有生命，他的恩惠好像雲帶來的春雨。16得智慧勝過得金子，選聰明強如選銀子。

### 禱告

衡量眾人內心的神，我們感謝祢，因為祢的正直和公義永不改變。

無論此刻我們的心在籌算怎樣的道路，我們都把它們交託給祢，願祢以祢的方式來指引我們的腳步。

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27日:週三

### 思想經文: 箴言 15下

18暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息紛爭。19懶惰人的道像荊棘的籬笆；正直人的路是平坦大道。20智慧之子使父親喜樂；愚昧的人藐視母親。21無知的人以愚昧為樂；聰明的人按正直而行。22不先商議，所謀無效；謀士眾多，所謀得成。23口善應對，自覺喜樂；話合其時，何等美好。24生命之道使智慧人上升，使他遠離底下的陰間。

25耶和華必拆毀驕傲人的家，卻要立定寡婦的地界。26惡謀為耶和華所憎惡；良言卻是純淨的。27暴力斂財的，擾害己家；恨惡賄賂的，必得存活。28義人的心思量應答；惡人的口吐出惡言。29耶和華遠離惡人，卻聽義人的祈禱。30眼睛發光，使心喜樂；好的信息，滋潤骨頭。31耳聽使人得生命的責備，必居住在智慧人之中。32棄絕管教的，輕看自己的生命；領受責備的，卻得智慧的心。33敬畏耶和華是智慧的訓誨；要得尊榮，先有謙卑。

### 禱告

尊貴、榮耀和全能的神，我們敬拜祢！祢的智慧何等奇妙？

祢的意念遠高過我們的，因為祢已經將祢的獨生愛子耶穌基督賜給世人，向我們展現那得尊榮以先的謙卑。

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  
\_\_\_\_\_