

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

4月7日：週日

講道主題：

正直 的 言行

講道經文：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。

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

第五週概要.....

4月6日:週六

思想經文: 箴言 23上

1你若與長官坐席，要留意在你面前的是誰。2你若是胃口大的人，就當拿刀放在喉嚨上。3不可貪戀長官的美食，因為那是欺哄人的食物。4不要勞碌求富，要有聰明來節制。5你定睛在財富，它就消失，因為它必長翅膀，如鷹向天飛去。6守財奴的飯，你不要吃，也不要貪戀他的美味；7因為他的心怎樣算計，他為人就是這樣。他雖對你說：請吃，請喝，他的心卻與你相背。8你所吃的那點食物必吐出來，你恭維的話語也必落空。

9不要說話給愚昧人聽，因他必藐視你智慧的言語。10不可挪移古時的地界，也不可侵佔孤兒的田地，11因他們的救贖者大有能力，他必向你為他們辯護。12你要留心領受訓誨，側耳聽從知識的言語。13不可不管教孩童，因為你用杖打他，他不會死。14你用杖打他，就可以救他的性命免下陰間。15我兒啊，你若心存智慧，我的心就甚歡喜。16你的嘴唇若說正直話，我的心腸也必快樂。17你的心不要羨慕罪人，卻要羨慕常常敬畏耶和華的人，18因為你必有前途，你的指望也不致斷絕。

禱告

神啊，祢是貧窮和孤兒的救贖者，祢的審判公正，祢的旨意美善。聖靈啊，教導我們的心不要羨慕罪人，卻要羨慕常常敬畏耶和華的人，因為祂曾應許我們必有前途，我們的指望也不致斷絕。

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。

一種 言行 方式

我的言語表露了我是怎麼樣的人？

我的言行和我的心靈之間有什麼關係？

思想一下有什麼人的話曾經鼓勵我？

在什麼情況下，我的言語會對他人產生影響？

我如何能成為一個言行正直的人？

4月1日:週一

思想經文: 箴言18

1 孤僻的人只顧自己的心願，他鄙視一切健全的知識。2愚昧人不喜愛聰明，只喜愛表達自己的心意。3邪惡來，藐視跟著來；羞恥到，辱罵同時到。4人的口所講的話如同深水，智慧之泉如湧流的河水。5偏袒惡人的情面，是不好的。審判時使義人受屈，也是不善。6愚昧人的嘴唇挑起爭端，一開口就招鞭打。7愚昧人的口自取敗壞，他的嘴唇是自己生命的圈套。8造謠者的話如同美食，深入人的肚腹。9做工懈怠的，是破壞者的兄弟。10耶和華的名是堅固臺，義人奔入就得安穩。11有錢人的財物是他堅固的城，在他幻想中，猶如高牆。12敗壞之先，人心驕傲；要得尊榮，先有謙卑。13未聽完就回話的，就是他的愚昧和羞辱。

14人的心靈忍耐疾病；心靈憂傷，誰能承當呢？15聰明人的心得知識；智慧人的耳求知識。16人的禮物為他開路，引他到高位的人面前。17先訴情由的，似乎有理；另一人來到，就察出實情。18掣籤能止息紛爭，也能化解雙方激烈的爭辯。19被冒犯的弟兄強如難以攻下的堅城；紛爭如同城堡的門閂。20人的肚腹必因口所結的果實飽足；他必因嘴唇所出的感到滿足。21生死在舌頭的掌握之下，喜愛弄舌的，必吃它所結的果實。22得著妻子的，得著好處，他是蒙了耶和華的恩惠。23窮乏人說哀求的話；有錢人卻用威嚇的話回答。24朋友太多的人，必受損害；但有一知己比兄弟更親密。

禱告

神啊，你的名字是堅固臺，歡迎所有義人奔入就得安穩。
幫助我們知道我們活在一個充滿著邪惡、羞恥、孤僻和愚昧的世界，並賜予我們勇氣
活出不一樣的生命，以至於可以反映你的榮耀。
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

4月5日:週五

思想經文: 箴言 22

1美名勝過大財，宏恩強如金銀。2有錢人與窮乏人相遇，他們都為耶和華所造。3通達人見禍就藏躲；愚蒙人卻前往受害。4敬畏耶和華心存謙卑，就得財富、尊榮、生命為賞賜。5歪曲的人路上有荊棘和羅網，保護自己生命的，必要遠離。6教養孩童走當行的道，就是到老他也不偏離。7有錢人管轄窮乏人，欠債的是債主的僕人。8撒不義種子的必收割災禍，他逞怒的杖也必廢掉。9眼目仁慈的必蒙福，因他將食物分給貧寒人。10趕出傲慢人，爭端就消除，紛爭和羞辱也必止息。11喜愛清心，嘴唇有恩言的，王必與他為友。12耶和華的眼目保護知識，卻毀壞奸詐人的言語。13懶惰人說：「外面有獅子，我在街上必被殺害。」14陌生女子的口是深坑，耶和華所憎惡的，必陷在其中。15愚昧迷住孩童的心，用管教的杖可以遠遠趕除。16欺壓貧寒人為要利己的，並送禮給有錢人的，都必缺乏。

17你要側耳聽智慧人的言語，留心領會我的知識。18你若心中存記，嘴唇也準備就緒，這是美的。19我今日特地指教你，為要使你倚靠耶和華。20謀略和知識的美事，我豈沒有寫給你嗎？21要使你明白真情實理，好將實情回覆那差你來的人。22不可因人貧寒就搶奪他，也不可在城門口欺壓困苦人，23因耶和華必為他們辯護，也必奪取那搶奪者的命。24不可結交好生氣的人，也不可與暴怒的人來往，25恐怕你效法他的行為，自己就陷在圈套裏。26不要為人擊掌擔保，也不要為債務作保。27你若沒有甚麼可償還，何必使人奪去你睡臥的床呢？28祖先所立的地界，你不可挪移。29你看見辦事殷勤的人嗎？他必侍立在君王面前，不在平庸的人面前。

禱告

厚賜財富、尊榮、生命的神，我們讚美你，因為你看顧敬畏你的人。你是何等慷慨的神，竟願意讓我們成為財富的管理者，以致我們可以學習成為慷慨的人，與人分享從你而來的一切。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

4月2日:週二

思想經文: 箴言 19

1行為純正的窮乏人勝過嘴唇歪曲的愚昧人。2熱心而無見識，實為不善；腳步急快的，易入歧途。3人因愚昧自毀前途，他的心卻埋怨耶和華。4財富使朋友增多；貧寒人連僅有的朋友也離棄他。5作假見證的，難免受罰；口吐謊言的，不能逃脫。6有權貴的，許多人求他賞臉；愛送禮的，人都作他的朋友。7窮乏人連兄弟都恨他，何況朋友，更是遠離他！他用言語追隨，他們卻不在。

8得著智慧的，愛惜生命；持守聰明的，尋得好處。9作假見證的，難免受罰；口吐謊言的，必定滅亡。10愚昧人奢華度日並不相宜，僕人管轄王子，也不應該。11人有見識就不輕易發怒，寬恕人的過失便是自己的榮耀。12王的憤怒好像獅子吼叫；他的恩惠卻如草上的甘露。13愚昧的兒子是父親的禍患，妻子的爭吵如雨連連滴漏。14房屋錢財是祖宗所遺留的；惟有賢慧的妻子是耶和華所賜的。15懶惰使人沉睡，懈怠的人必捱餓。

16遵守誠命的，保全生命；輕忽己路的，必致死亡。17憐憫貧寒人的，就是借給耶和華，他的報償，耶和華必歸還他。18趁還有指望，管教你的兒子，不可執意摧毀他。19暴怒的人必受懲罰，你若救他，必須再救。20要聽勸言，接受訓誨，使你終久有智慧。21人心多有計謀；惟有耶和華的籌算才能成就。22仁慈的人令人喜愛，窮乏人強如說謊言的。

23敬畏耶和華的，得著生命，他必飽足安居，不遭禍患。24懶惰人把手埋入盤裏，連縮回送進口中也不肯。25責打傲慢人，能使無知的人變精明；責備聰明人，他就明白知識。26虐待父親、驅逐母親的，是蒙羞致辱之子。27我兒啊，停止聽那叫你偏離知識言語的教導。28卑劣的見證嘲笑公平，惡人的口吞下罪孽。29刑罰是為傲慢人預備的，鞭打則是為愚昧人的背預備的。

禱告

我們在天上的父，我們愛祢，並懇求祢出於愛的管教。管教我們，以致我們不會成為傲慢和愚昧的人，讓自己遭受禍患。相反地，讓我們因著對祢的敬畏而飽足安居。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

4月4日:週四

思想經文: 箴言 21

1王的心在耶和華手中像河水，他能使它隨意流轉。2人一切所行的，在自己眼中看為正直，惟有耶和華衡量人心。3行公義和公平比獻祭更蒙耶和華悅納。4眼高心傲，就是惡人的燈，都是罪。5殷勤籌劃的，足致豐裕；行事急躁的，必致缺乏。6用詭詐之舌所得的財富如被吹散的霧氣，趨向滅亡。7惡人的殘暴必掃去自己，因他們不肯按公平行事。8有罪的人其路彎曲；純潔的人行為正直。9寧可住在房頂的一角，也不與好爭吵的婦人同住。

10惡人的心渴想邪惡，他的眼並不憐憫鄰舍。11傲慢人受懲罰，愚蒙人可得智慧；智慧人受訓誨，便得知識。12公義的上帝鑒察惡人的家，他傾覆惡人，以致滅亡。13塞耳不聽貧寒人哀求的，他自己呼求，也不蒙應允。14暗中送的禮物挽回怒氣，懷裏的賄賂能止息暴怒。15秉公行義使義人喜樂，卻使作惡的人敗壞。16人偏離智慧的路，必與陰魂為伍。17愛宴樂的，必致窮乏；貪愛酒和油的，必不富足。18惡人作義人的贖價，奸詐人代替正直人。19寧可住在曠野之地，也不與爭吵易怒的婦人同住。

20智慧人的居所積蓄寶物與膏油；愚昧人卻揮霍一空。21追求公義慈愛的，就尋得生命、公義和尊榮。22智慧人爬上勇士的城牆，摧毀他所倚靠的堡壘。23謹守口和舌的，就保護自己免受災難。24心驕氣傲的人名叫傲慢，他行事出於狂妄驕傲。25懶惰人的慾望害死自己，因為他的手不肯做工；26有人終日貪得無饜，義人卻施捨而不吝惜。27惡人獻的祭是可憎的，何況他存惡意來獻呢？28不實的見證必消滅；惟聆聽真情的，他的證詞有力。29惡人臉無羞恥；正直人行事堅定。30沒有人能以智慧、聰明、謀略抵擋耶和華。31馬是為打仗之日預備的；得勝卻在於耶和華。

禱告

使萬物按其旨意運行的主，我們敬畏讚美祢，因為連王的心在祢的手中都像河水般，隨意流轉。我們一切所行的，或善或惡，都由祢來衡量判斷。祢已經指教我們當以行公義和公平為祭獻給祢，懇求祢就賜予我們足夠的智慧與勇氣。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

4月3日:週三

思想經文: 箴言 20

1酒能使人傲慢，烈酒使人喧嚷，凡沉溺其中的，都無智慧。2王的威嚇如獅子吼叫，激怒他的是自害己命。3止息紛爭是人的尊榮，愚妄人爭鬧不休。4懶惰人因冬寒不去耕種，到收割時，他去尋找，一無所得。5人心中的籌算如同深水，惟聰明人才能汲引出來。6很多人聲稱自己忠信，但誠信的人誰能遇著呢？7義人行為純正，他後代的子孫有福了！8王坐在審判的位上，以眼目驅散一切邪惡。9誰能說：「我已經潔淨了我的心，脫淨了我的罪？」

10兩樣的法碼和兩樣的伊法，都為耶和華所憎惡。11孩童的行動或純潔，或正直，都可以行為顯明自己。12能聽的耳，能看的眼，二者都為耶和華所造。13不要貪睡，免致貧窮；眼要睜開，就可吃飽。14買東西的說：「不好，不好！」及至離去，他卻自誇。15有金子和許多寶石，惟知識的嘴唇是貴重的珍寶。16誰為陌生人擔保，就拿誰的衣服；誰為外邦人作保，誰就要承當。17靠謊言而得的食物，令人愉悅；到後來，他的口必充滿碎石。18計謀憑籌算立定，打仗要憑智謀。19到處傳話的，洩漏機密；口無遮攔的，不可與他結交。20咒罵父母的，他的燈必熄滅，在漆黑中。21起初很快得來的產業，終久卻不是福。22你不要說：「我要以惡報惡」；要等候耶和華，他必拯救你。

23兩樣的法碼為耶和華所憎惡，詭詐的天平也為不善。24人的腳步為耶和華所定，人豈能明白自己的道路呢？25人冒失地聲稱：「這是神聖的！」許願之後才細想，就是自陷圈套。26智慧的王驅散惡人，用輪子滾過他們。27人的靈是耶和華的燈，鑒察人的內心深處。28慈愛和誠實庇護君王，他的王位因慈愛而立穩。29強壯是青年的榮耀；白髮為老人的尊榮。30鞭傷除淨邪惡，責打可潔淨人心深處。

禱告

總是以寬容與慷慨對待我們的神，我們感謝祢，因為祢沒有按我們的過犯待我們。赦免我們，因為我們心裡隱藏著詭詐的天秤，也沒有以慈愛和誠實待人。願祢那放在我們裡面的靈，持續地發出聖潔的光，鑒察我們內心的深處。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
