

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14日: 週日

講道主題: 智慧的 成果

講道經文: 箴言 31

1利慕伊勒王的言語，是他母親教訓他的真言。2我的兒啊，我腹中生的兒啊，我許願得的兒啊！我當怎樣教訓你呢？3不要將你的精力給婦女；也不要敗壞君王的行為。4利慕伊勒啊，君王喝酒，君王喝酒不相宜；王子說濃酒在那裡也不相宜；5恐怕喝了就忘記律例，顛倒一切困苦人的是非。6可以把濃酒給將亡的人喝，把清酒給苦心的人喝，7讓他喝了，就忘記他的貧窮，不再記念他的苦楚。8你當為啞巴（或譯：不能自辯的）開口，為一切孤獨的伸冤。9你當開口按公義判斷，為困苦和窮乏的辨屈。

10才德的婦人誰能得著呢？他的價值遠勝過珍珠。11他丈夫心裡倚靠他，必不缺少利益；12他一生使丈夫有益無損。13他尋找羊羔和麻，甘心用手做工。14他好像商船從遠方運糧來，15未到黎明他就起來，把食物分給家中的人，將當做的工分派婢女。16他想得田地就買來；用手所得之利栽種葡萄園。17他以能力束腰，使膀臂有力。18他覺得所經營的有利；他的燈終夜不滅。19他手拿撚線竿，手把紡線車。20他張手賙濟困苦人，伸手幫補窮乏人。21他不因下雪為家裡的人擔心，因為全家都穿著朱紅衣服。22他為自己製作繡花毯子；他的衣服是細麻和紫色布作的。23他丈夫在城門口與本地的長老同坐，為眾人所認識。24他做細麻布衣裳出賣，又將腰帶賣與商家。25能力和威儀是他的衣服；他想到日後的景況就喜笑。26他開口就發智慧；他舌上有仁慈的法則。27他觀察家務，並不吃閒飯。28他的兒女起來，稱他有福；他的丈夫也稱讚他，29說：才德的女子很多，惟獨你超過一切。30艷麗是虛假的，美容是虛浮的；惟敬畏耶和華的婦女必得稱讚。31願他享受操作所得的；願他的工作在城門口榮耀他。

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

第六週概要.....

4月13日:週六

思想經文: 箴言 27

1不要為明天自誇，因為你不知道每天會發生何事。2要讓陌生人誇獎你，不可用口自誇；讓外邦人稱讚你，不可用嘴唇稱讚自己。3石頭沉，沙土重，愚妄人的惱怒比這兩樣更沉重。4憤怒為殘忍，怒氣像狂瀾，惟有嫉妒，誰能擋得住呢？5當面的責備勝過隱藏的愛情。6朋友加的傷痕出於忠誠；敵人的親吻卻是多餘。7人吃飽了，厭惡蜂房的蜜；人飢餓了，一切苦物都覺甘甜。8人離故鄉漂泊，就像雀鳥離窩四處飛翔。9膏油與香料使人心喜悅，朋友誠心的勸勉也是如此甘美。

10你的朋友和父親的朋友，你都不可離棄。你遭難時，不要上兄弟的家去；相近的鄰舍強如遠方的兄弟。11我兒啊，你要做智慧人，好叫我的心歡喜，使我可以回答那辱罵我的人。12通達人見禍就藏躲；愚蒙人卻前往受害。13誰為陌生人擔保，就拿誰的衣服；誰為外邦女子作保，誰就要承當。14清晨起來大聲給朋友祝福的，就算是詛咒他。15下雨天連連滴漏，好爭吵的婦人就像這樣；16攔阻她的，就是攔阻風，又像用右手抓油。17以鐵磨鐵，越磨越利，朋友當面琢磨，也是如此。18看守無花果樹的，必吃樹上的果子；敬奉主人的，必得尊榮。

19水中照臉，彼此相符；人心相映，也是如此。20陰間和冥府永不滿足，人的眼目也是如此。21鼎為煉銀，爐為煉金，口中的稱讚也試煉人。22用杵把愚妄人與穀粒一同搗在臼中，他的愚昧還是離不了他。23你要詳細知道你羊群的景況，留心照顧你的牛群，24因為財富不能永留，冠冕豈能存到萬代？25青草除去，嫩草長出，山上的菜蔬也被採收。26綿羊可以做衣服，公山羊可作田地的價值，27並有母山羊奶夠你吃，夠你養家和女僕的生活。

禱告

我們的父我們的神，幫助我們在祢裡面回歸一顆謙卑的心，好叫我們不要為明天自誇，因為我們並不知道每天會發生何事；也叫我們因為相信祢的供應，而對生活常常心存感恩和知足，懂得如何處富足，也懂得如何處卑賤。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。

一個可 追隨的 榜樣

為基督而活是什麼意思？

智慧包括人生哪些境況？

我在才德的婦人身上看到了什麼特質？

我生命中哪些地方需要智慧？

我從“箴言”中得到了什麼啟發？

4月8日:週一

思想經文: 箴言 23下

19我兒啊，你當聽，當存智慧，好在正道上引導你的心。20不可與好飲酒的人在一起，也不要跟貪吃肉的人來往，21因為貪食好酒的，必致貧窮，愛睡覺的，必穿破爛衣服。22你要聽從生你的父親；不可因母親年老而輕看她。23你當獲得真理，不可出賣，智慧、訓誨和聰明也是一樣。24義人的父親必大大快樂，生智慧兒子的，必因他歡喜。25願你的父母歡喜，願那生你的母親快樂。26我兒啊，要將你的心歸我，你的眼目也要喜愛我的道路。27妓女是深坑，外邦女子是窄井。28她像強盜埋伏，她使奸詐的人增多。

29誰有禍患？誰有災難？誰有紛爭？誰有焦慮？誰無故受傷？誰的眼目紅赤？30就是那流連飲酒的人，常去尋找調和的酒。31-32酒發紅，在杯中閃爍時，你不可觀看；雖下咽舒暢，終究它必咬你如蛇，刺你如毒蛇。33你的眼睛必看見怪異的事，你的心必發出乖謬的話。34你必像躺在深海中，或臥在桅杆頂上，35說：「人擊打我，但我未受傷，重擊我，我不覺得。我幾時清醒，還要再去尋酒。」

禱告

神啊，我們為著祢已經把寶貴的愛子賜給我們感謝祢。祢所向我們要的，不是毫無意義的言語和動作，而是要我們將心歸祢。

主啊，幫助我們將心完全獻上給祢，以至我們的眼目單單喜愛祢的道路。
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。

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12日:週五

思想經文: 箴言 26

1愚昧人得尊榮不相宜，正如夏天落雪，收割時下雨。2詛咒不會無故臨到，正如麻雀掠過，燕子翻飛。3鞭子是為打馬轡頭是為勒驢，刑杖正是為打愚昧人的背。4不要照愚昧人的愚昧話回答他，免得你與他一樣。5要照愚昧人的愚昧話回答他，免得他自己以為有智慧。6藉愚昧人的手寄信的，就像砍斷雙腳，喝下殘暴。7箴言在愚昧人的口中，正如瘸子的腳懸空無用。8將尊榮給愚昧人的，就像石頭綁在彈弓上。9箴言在愚昧人的口中，好像荊棘刺入醉漢的手。10雇愚昧人的，與雇過路人的，就像弓箭手射傷任何人。11愚昧人重複做愚昧之事，就如狗轉過來吃自己所吐的。12你看見自以為有智慧的人嗎？愚昧人比他更有指望。

13懶惰人說：「道路有猛獅，街上有壯獅。」14懶惰人在床上，就像門在軸心上轉動一樣。15懶惰人把手埋入盤裏，就是送進口中也覺得累。16懶惰人眼看自己比七個善於應對的人更有智慧。17過路時捲入與己無關的紛爭，好像人揪住狗耳一般。18-19人欺騙鄰舍，卻說「我只是開玩笑而已」，他就像瘋狂的人拋擲致死的火把和利箭。20火缺了柴就必熄滅；無人造謠，紛爭就止息。21好爭吵的人煽動爭端，就如餘火加炭，火上加柴一樣。22造謠者的話如同美食，深入人的肚腹。

23火熱的嘴唇，邪惡的心，好像銀渣包在瓦器上。24仇敵用嘴唇掩飾，心裏卻藏著詭詐；25他用甜言蜜語，你不能相信他，因為他心中有七樣可憎惡的事。26他雖用詭詐掩飾怨恨，他的邪惡必在集會中顯露。27挖陷坑的，自己必陷在其中；滾石頭的，石頭反滾在他身上。28虛謊的舌憎恨他所壓傷的人；諂媚的口敗壞人的事。

禱告

從不打盹也不睡覺，眼目總不離開祂的百姓，並恆常聆聽他們祈禱、紀念祂的立約的神，我們的氣息全在乎祢。幫助我們在祢裡面發現祢厚賜予我們的恩賜和才能，並致力在祢所託付給我們的工作上更臻完美。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9日:週二

思想經文: 箴言 24上

1 你不要嫉妒惡人，也不要渴望與他們相處，2因為他們的心圖謀暴行，他們的嘴唇談論奸惡。3房屋因智慧建造，因聰明立穩；4又因知識，屋內充滿各樣美好寶貴的財物。5有智慧的勇士大有能力，有知識的人力上加力。6你去打仗，要憑智謀；謀士眾多，就必得勝。7對愚妄人，智慧高不可及，所以他在城門不敢開口。8圖謀行惡的，必稱為奸詐人。9愚妄人的籌劃盡是罪惡，傲慢者為人所憎惡。

10在患難時你若灰心，你的力量就微小。11人被拉到死亡，你要解救；人將被殺，你須攔阻。12你若說：「看哪，這事我們不知道」，那衡量人心的豈不明白嗎？保護你性命的豈不知道嗎？他豈不按各人所做的報應各人嗎？13我兒啊，你要吃蜜，因為它是美好的，要讓甘甜的蜜滴入你的口。14你要知道，智慧對你的生命正像如此。你若找著，必有前途，你的指望也不致斷絕。15你這惡人，不可埋伏攻擊義人的家，也不可毀壞他安居之所。16因為義人雖七次跌倒，仍必興起；惡人卻被禍患傾倒。17你的仇敵跌倒，你不要歡喜，他傾倒，你的心不要快樂；18恐怕耶和華看見就不喜悅，將怒氣從仇敵身上轉過來。19不要為作惡的心懷不平，也不要嫉妒惡人，20因為壞人沒有前途，惡人的燈也必熄滅。21我兒啊，你要敬畏耶和華與君王，不可結交反覆無常的人，22因為他們的災難必忽然興起。誰能知道耶和華與君王所施行的毀滅呢？

禱告

公義和正直的神，我們仰望你，唯有你讓我們在毀滅和邪惡的世界中看到盼望。主啊，憐憫我們，因為我們常被自以為義的本性左右，為作惡的心懷不平，妒忌惡人。藉著聖靈的力量，幫助我們把心中的不忿和暴力化成真誠的禱告，不眠不休地向你呼求。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11日:週四

思想經文: 箴言 25

1以下也是所羅門的箴言，是猶大王希西家的人所謄錄的。2隱藏事情是上帝的榮耀；查明事情乃君王的榮耀。3天之高，地之深，君王之心測不透。4除去銀子的渣滓，銀匠就做出器皿來。5除去王面前的惡人，國位就靠公義堅立。6不可在君王面前妄自尊大，也不要站在大人的位上。7寧可讓人家說「請你上到這裏來」，強如在你覲見的貴人面前令你退下。8不要冒失出去與人爭訟，免得你的鄰舍羞辱你，最後你就不知怎麼做。

9要與鄰舍爭辯你的案情，不可洩漏他人的隱密，10恐怕聽見的人責罵你，你就難以擺脫臭名。11一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏。12智慧人的勸戒在順從的人耳中，好像金環和金首飾。13忠信的使者對那差他的人，就如收割時有冰雪的涼氣，使主人的心舒暢。14人空誇禮物而不肯贈送，就好像有風有雲卻無雨。

15恆常的忍耐可以勸服君王，柔和的舌頭能折斷骨頭。16你得了蜜，吃夠就好，免得過飽就吐出來。17你的腳要少進鄰舍的家，免得他厭煩你，恨惡你。18作假見證陷害鄰舍的，就是大錘，是利刀，是快箭。19患難時倚靠奸詐的人，好像牙齒斷裂，又如腳脫臼。20對傷心的人唱歌，就如冷天脫他的衣服，又如在鹹上倒醋。

21你的仇敵若餓了，就給他飯吃，若渴了，就給他水喝；22因為你這樣做，就是把炭火堆在他的頭上，耶和華必回報你。23正如北風生雨，毀謗的舌頭也生怒容。24寧可住在房頂的一角，也不與好爭吵的婦人同住。25有好消息從遙遠的地方來，就如涼水滋潤口渴的人。26義人在惡人面前退縮，好像攬渾之泉，污染之井。27吃蜜過多是不好的，自求榮耀也是一樣。28人不克制自己的心，就像毀壞的城沒有牆。

禱告

坐在高天寶座上的神，假若天之高，地之深，君王之心測不透，那麼你的旨意必定高過我們所知道和想像的。親愛的聖靈，願意我們有從你而來那恆常的忍耐和柔和的舌頭，特別是在現實讓我們失望，前路迷惘之時。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10日:週三

思想經文: 箴言 24下

23以下也是智慧人的箴言：審判時看人情面是不好的。24對惡人說「你是義人」的，萬民必詛咒，萬族必惱恨。25責備惡人的，必得喜悅，美好的福分也必臨到他。26應對合宜的，猶如與人親吻。27你要在外面預備材料，在田間為自己準備齊全，然後才建造你的房屋。28不可無故作證反對鄰舍，也不可用嘴唇欺騙人。29不可說：「人怎樣待我，我也怎樣待他，我必照他所做的報復他。」

30我經過懶惰人的田地，走過無知人的葡萄園，31看哪，它長滿了荊棘，蕁麻蓋地面，石牆也坍塌了。32我看見就留心思想，我看著就領受訓誨。33再睡片時，打盹片時，抱著雙臂躺臥片時，34你的貧窮就如盜賊來到，你的貧乏彷彿拿盾牌的人來臨。

禱告

我們的神，謝謝你沒有按我們應得的懲罰待我們，反而張開恩慈的雙手，恒常等待我們回到你的懷中。

願我們常常紀念你的恩惠，以至於我們不會無故作證反對鄰舍，不用嘴唇欺騙人，也不以惡報惡。

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
