

# 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

## 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.....

## 4月20日:週六

### 思想經文: 箴言 31下

10才德的婦人誰能得著呢？她的價值遠勝過寶石。11她丈夫心裏信賴她，必不缺少利益；12她終其一生，使丈夫有益無損。13她尋找羊毛和麻，歡喜用手做工。14她好像商船，從遠方運來糧食，15未到黎明她就起來，把食物分給家中的人，將當做的工分派女僕。16她想得田地，就去買來，用手中的成果栽葡萄園。17她以能力束腰，使膀臂有力。18她覺得自己獲利不錯，她的燈終夜不滅。

19她伸手拿捲線桿，她的手掌把住紡車。20她張手賙濟困苦人，伸手幫助貧窮人。21她不因下雪為家裏的人擔心，因為全家都穿上朱紅衣服。22她為自己製作被單，她的衣服是細麻和紫色布做的。23她丈夫在城門口與本地的長老同坐，為人所認識。24她做細麻布衣裳來賣，又將腰帶賣給商家。25能力和威儀是她的衣服，她想到日後的景況就喜笑。26她開口就發智慧，她舌上有仁慈的教誨。27她管理家務，並不吃閒飯。28她的兒女起來稱她有福，她的丈夫也稱讚她：29「才德的女子很多，惟獨你超過一切。」

30魅力是虛假的，美貌是虛浮的；惟敬畏耶和華的婦女必得稱讚。31她手中的成果你們要賞給她，願她的工作在城門口榮耀她。

### 禱告

昔在今在永在的上帝，祢已經向我們指示生命之道，就是藉著敬畏祢而明白智慧。願我們都如這才德的婦人般，親手做工，愛護家庭，顧念窮人，話語仁慈；願那為我們受死且復活的救主耶穌基督，不斷成為我們謙卑與順服的榜樣。當我們來到大齋期的尾聲，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。

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19日:週五

### 思想經文: 箴言 31上

1 瑪撒王利慕伊勒的言語，就是他母親教導他的。2我兒，怎麼了？我腹中生的兒，怎麼了？我許願而得的兒，怎麼了？3不要將你的精力給婦女，也不要為敗壞君王的行為。

4 利慕伊勒啊，君王不宜，君王不宜喝酒，王子尋找烈酒也不相宜；5恐怕喝了就忘記所頒的法令，顛倒所有困苦人的是非。6可以把烈酒給將亡的人喝，把酒給心裏愁苦的人喝，7讓他喝了，就忘記他的貧窮，不再記得他的苦楚。

8你當為不能自辯的人開口，為所有孤獨無助者伸冤。9你當開口按公義判斷，當為困苦和貧窮的人辯護。

### 禱告

以次序創造並維護萬物的神，幫助我們明白且順服對我們有益的生活方式。當我們看起來享有無邊無際的自由時，藉著聖靈的提醒，幫助我們讓祢掌管我們的一言一行，行事合宜，有智慧，溫柔和節制。當我們來到大齋期的尾聲，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。

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

## 第七週概要.....

## 4月18日:週四

### 思想經文: 箴言 30下

11有一類人，詛咒父親，不給母親祝福。12有一類人，自以為純潔，卻沒有洗淨自己的污穢。13有一類人，眼目何其高傲，眼皮也是高舉。14有一類人，牙如劍，齒如刀，要吞滅地上的困苦人和世間的貧窮人。15水蛭有兩個女兒：「給呀，給呀。」有三樣不知足的，不說「夠了」的有四樣：16陰間和不生育的子宮，吸水不足的地，還有不說「夠了」的火。17嘲笑父親、藐視而不聽從母親的，谷中的烏鵲必啄他的眼睛，小鷹也必吃它。

18我所測不透的奇妙有三樣，我所不知道的有四樣：19就是鷹在空中飛的道，蛇在磐石上爬的道，船在海中行的道，男與女交合的道。20淫婦的道是這樣，她吃了，把嘴一擦就說：「我沒有行惡。」21使地震動的有三樣，地承擔不起的有四樣：22就是僕人作王，愚頑人吃得飽足，23令人憎惡的女子出嫁，婢女取代她的女主人。

24地上有四樣東西雖小，卻甚聰明：25螞蟻是無力之類，卻在夏天預備糧食。26石獾並非強壯之類，卻在巖石中造房子。27蝗蟲沒有君王，卻分隊而出。28壁虎你用手就可抓住，牠卻住在王宮。29腳步威武的有三樣，行走威武的有四樣：30獅子 - 百獸中最勇猛的、無論遇見甚麼絕不退縮，31獵狗，公山羊，和有整排士兵的君王。

32你若行事愚頑，自高自傲，或是設計惡謀，就當用手搗口。33攬動牛奶必成乳酪，扭鼻子必出血，照樣，激發烈怒必挑起爭端。

# 智慧 的 成果

**才德的婦人的特質如何反映智慧的品格？**

**你只是遵照做好箴言所列出的清單來學習智慧？**

**才德的婦人為別人帶來了什麼屬靈的果子？**

## 禱告

以遠超越的知識與智慧創造世界的上帝，從祢的創造中我們隨處可見祢的奇妙。從最小的昆蟲到最兇猛的野獸，都彰顯祢創造的智慧與榮耀。幫助我們從他們身上學習謙卑和順服，以至於我們和萬物在祢恩典中，和諧安然地居住。當我們來到大齋期的尾聲，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。

## 4月15日:週一

### 思想經文: 箴言 28

1惡人雖無人追趕也逃跑；義人卻膽壯像獅子。2地上因有罪過，君王就多更換；因聰明和有見識的人，國必長存。3窮乏人欺壓貧寒人，好像暴雨掃過，不留糧食。4離棄律法的，誇獎惡人；遵守律法的，卻與惡人相爭。5惡人不明白公義；惟有尋求耶和華的，無不明白。6行為純正的窮乏人勝過行事歪曲的有錢人。

7謹守教誨的，是聰明之子；與貪食者為伍的，卻羞辱其父。8人以厚利增加財富，是給那憐憫貧寒人的積財。9轉耳不聽教誨的，他的祈禱也可憎。10誘惑正直人行惡道的，必掉在自己的坑裏；惟有完全人必承受福分。11有錢人自以為有智慧，但聰明的貧寒人能看穿他。12義人高升，有大榮耀；惡人興起，人就躲藏。13遮掩自己過犯的，必不順利；承認且離棄過犯的，必蒙憐憫。14常存敬畏的，這人有福了；心裏剛硬的，必陷在禍患裏。

15邪惡的君王壓制貧民，好像吼叫的獅子，又如覓食的熊。16無知的君王多行暴虐；恨惡非分之財的，必年長日久。17背負流人血之罪的，必逃跑直到地府；願無人幫助他！18行為正直的，必蒙拯救；行事彎曲的，立時跌倒。19耕種自己田地的，糧食充足；追求虛浮的，窮困潦倒。20誠實人必多得福；想要急速發財的，難免受罰。

21看人情面是不好的；卻有人因一塊餅而犯法。22守財奴想要急速發財，卻不知窮乏必臨到他身上。23責備人的，後來蒙人喜悅，多於那用舌頭諂媚人的。24搶奪父母竟說「這不是罪過」，此人與毀滅者同類。25心中貪婪的，挑起爭端；倚靠耶和華的，必得豐裕。26心中自以為是的，就是愚昧人；憑智慧行事的，必蒙拯救。27賙濟窮乏人的，不致缺乏；遮眼不看的，多受詛咒。28惡人興起，人就躲藏；惡人敗亡，義人必增多。

### 禱告

我們的天父，我們感謝你，因為你的愛何等深、你的應許何等豐厚。你說：惟有完全人必承受福分，幫助我們靠著聖靈的大能變得完全，不掩飾自己過犯的，而是承認且離棄過犯，求你的憐憫。當我們來到大齋期的尾聲，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17日:週三

### 思想經文: 箴言 30上

#### 亞古珥語錄

1 雅基的兒子、瑪撒人亞古珥的言語，是這人對以鐵和烏甲說的。2我比眾人更像牲畜，也沒有人的聰明。3我沒有學好智慧，也不認識至聖者。4誰升天又降下來？誰聚風在手掌中？誰包水在衣服裏？誰立定地的四極？他名叫甚麼？他兒子名叫甚麼？你知道嗎？

5上帝的言語句句都是煉淨的，投靠他的，他便作他們的盾牌。6你不可加添他的言語，恐怕他責備你，你就顯為說謊的。

7我求你兩件事，在我未死之先，不要拒絕我：8求你使虛假和謊言遠離我，使我不貧窮也不富足，賜給我需用的飲食。9免得我飽足了，就不認你，說：「耶和華是誰呢？」又恐怕我貧窮就偷竊，以致褻瀆我上帝的名。10不要向主人讒害他的僕人，恐怕他詛咒你，你便算為有罪。

#### 禱告

掌管一切的上帝，我們渴望你的同在，並且求你使虛假和謊言遠離我們，使我們不貧窮也不富足，免得我們不認你。讓我們在你所賜給我們日用的飲食上，心存感恩和滿足。當我們來到大齋期的尾聲，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16日:週二

### 思想經文: 箴言 29

1人屢次受責罰，仍然硬著頸項，他必頃刻被毀，無從醫治。2義人增多，民就喜樂；惡人掌權，民就嘆息。3愛慕智慧的，使父親喜樂；結交妓女的，卻浪費錢財。4王藉公平，使國堅定；強索貢物的，使它毀壞。5諂媚鄰舍的，就是設網羅絆他的腳。6惡人犯罪，自陷圈套；惟獨義人歡呼喜樂。7義人關注貧寒人的案情；惡人不明瞭這種知識。8傲慢人煽動全城；智慧人止息眾怒。

9智慧人與愚妄人有爭訟，或怒或笑，總不得安寧。10好流人血的，恨惡完全人，正直人卻顧惜他的性命。11愚昧人怒氣全發；智慧人自我平息。12君王若聽謊言，他一切臣僕都是奸惡。13窮乏人和欺壓者相遇，耶和華使他們的眼目明亮。14君王憑誠信判斷貧寒人，他的國位必永遠堅立。15杖打和責備能增加智慧；任性的少年使母親羞愧。16惡人多，過犯也加多，義人必看見他們敗亡。17管教你的兒子，他就使你得安寧，也使你心裏喜樂。18沒有異象，民就放肆；惟遵守律法的，便為有福。

19僕人不能靠言語受教；他即使明白，也不回應。20你見過言語急躁的人嗎？愚昧人比他更有指望。21人將僕人從小嬌養，至終必帶來憂傷。22好生氣的人挑起爭端，暴怒的人多多犯錯。23人的高傲使自己蒙羞；心裏謙遜的，必得尊榮。24與盜賊分贓的，是恨惡自己的性命；他雖聽見發誓的聲音，也不告訴人。25懼怕人的，陷入圈套；惟有倚靠耶和華的，必得安穩。26求王恩的人多；人獲公正來自耶和華。27不義之人，義人憎惡；行事正直的，惡人憎惡。

## 禱告

眷顧我們的神，祢喜悅渴慕公義、顧念貧寒人和以祢的智慧止息紛爭和憤怒的人。主耶穌，公義的君王，和平之子啊，幫助我們每一天不斷被祢救贖的恩典轉化，成為公義與和平的國度。當我們來到大齋期的尾聲，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  
\_\_\_\_\_