復活節期靈修之旅

.....尋求更深刻理解復活生命的旅程

我們身邊很熱心的教師、領袖和牧者都常常提到公義，並且邀請我們作出新的行動，不過你和我在每天日常生活中又做了什麼呢？ 聖經所講的公義不是一年只作一次的行動，而是每日活出天國的價值觀，這是一種生活的態度。這次的講道系列是為了幫助我們在這六大範疇活出公義: 倡議， 祈禱，消費，慷慨，關係和對萬物的關懷。來!讓我們一同尋求公義，並讓公義滲透在我們日常生活中的決定裡，好叫我們不單尋求公義，自己更加活出公義。

。

敬拜禱告殿

讓整個教會一起去尋求神

蘇豪佈道中心 | 每月第二個星期二

晚上七至九時之間

隨意抵達和離開

下一次禱告殿 | 六月十一日

個人靈修月刊

在你個人靜默的時候

這份靈修月刊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每月第二個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

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內心說話，並且得知神啟示的奧秘。

敬拜 –
進入神的同在

思想經文–
思考神的話語

禱告 -
與神對話

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

公義與倡：為公義發聲

第 5 週

“如果你在不公義的情形下保持中立，那你已經選擇了站在壓迫者一邊。”

——德斯蒙德·圖圖(Desmond Tutu，圖圖大主教)

“要忽視《聖經》所說的公義對政治的影響是不可能的。”

——約爾·愛德華茲(Joel Edwards)

第 5 週 | 5月19日- 5月25日
思想經文: 以斯帖記 3:1-11，4:13-14；8:3-8

以斯帖記 3:1-11

1 這事以後，亞哈隨魯王抬舉亞甲族哈米大他的兒子哈曼，使他高升，叫他的
爵位超過與他同事的一切臣宰。
2 在朝門的一切臣僕都跪拜哈曼，因為王如此吩咐；惟獨末底改不跪不拜。
3 在朝門的臣僕問末底改說：「你為何違背王的命令呢？」
4 他們天天勸他，他還是不聽，他們就告訴哈曼，要看末底改的事站得住站不
住，因他已經告訴他們自己是猶大人。
5 哈曼見末底改不跪不拜，他就怒氣填胸。
6 他們已將末底改的本族告訴哈曼；他以為下手害末底改一人是小事，就要滅
絕亞哈隨魯王通國所有的猶大人，就是末底改的本族。
7 亞哈隨魯王十二年正月，就是尼散月，人在哈曼面前，按日日月月掣普珥，
就是掣籤，要定何月何日為吉，擇定了十二月，就是亞達月。
8 哈曼對亞哈隨魯王說：有一種民散居在王國各省的民中；他們的律例與萬民
的律例不同，也不守王的律例，所以容留他們與王無益。
9 王若以為美，請下旨意滅絕他們；我就捐一萬他連得銀子交給掌管國帑的人
，納入王的府庫。」
10 於是王從自己手上摘下戒指給猶大人的仇敵－亞甲族哈米大他的兒子哈曼。
11 王對哈曼說：「這銀子仍賜給你，這民也交給你，你可以隨意待他們。」

以斯帖記 4:13-14

13 末底改託人回覆以斯帖說：你莫想在王宮裡強過一切猶大人，得免這禍。
14 此時你若閉口不言，猶大人必從別處得解脫，蒙拯救；你和你父家必致滅亡
。焉知你得了王后的位分不是為現今的機會嗎？」

以斯帖記 8:3-8

3 以斯帖又俯伏在王腳前，流淚哀告，求他除掉亞甲族哈曼害猶大人的惡謀。
4 王向以斯帖伸出金杖；以斯帖就起來，站在王前，
5 說：亞甲族哈米大他的兒子哈曼設謀傳旨，要殺滅在王各省的猶大人。現今
王若願意，我若在王眼前蒙恩，王若以為美，若喜悅我，請王另下旨意，廢除
哈曼所傳的那旨意。
6 我何忍見我本族的人受害？何忍見我同宗的人被滅呢？」
7 亞哈隨魯王對王后以斯帖和猶大人末底改說：「因哈曼要下手害猶大人，我
已將他的家產賜給以斯帖，人也將哈曼掛在木架上。
8 現在你們可以隨意奉王的名寫諭旨給猶大人，用王的戒指蓋印；因為奉王名
所寫、用王戒指蓋印的諭旨，人都不能廢除。」

思想問題

1. 為什麼一開始以斯帖對找國王談話這件事感到猶豫不決?
2. 末底改影響以斯帖，讓她為自己的百姓倡導，這件事的價值是什麼?這對我們理解今天
的政治倡導有何啟示?
3. 以斯帖的倡導和“禧年2000”運動之所以受到啟發，都是因為受壓迫者呼籲人們通過倡導 來挑戰不公義。你能想到這種情況發生在現代倡導運動中的例子嗎?
4. 在我們的倡導中，如果那些經歷不公的人沒有發言權，那會有什麼風險呢?
5. 上帝對你說了什麼?你打算怎麼辦?

禱告

主啊，求你賜給我勇氣，效法以斯帖，敢於冒險和挑戰不公義——即使我需要為此付出巨大 的代價。求你幫助我管理好自己的聲音，並與當選的官員一起為公義倡導。求你與我們的政 府和領袖同在，因為他們所做的重大決策會影響全世界人民。求你賜給他們智慧和柔軟的心， 並讓他們對生活在窮困中的人們的呼聲敏感。

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*

_____

_____

_____

_____

_____

公義與消費：產業不是權力

第 6 週

“關於簡樸的見證深深根植於《聖經》傳統，並且最完美地體現在耶穌基督 的生命中。”
——理查德·J·福斯特(Richard J. Foster，又譯作:傅士德)

“當我們認識到，那些為我們製造各種物品的人擁有盼望、夢想及個性時， 我們不由自主地就會關心這個問題:是不是他們的工作讓他們既能維持生活，
又能實現那些夢想呢?”
定義
——凱爾西·提莫曼(Kelsey Timmerman)

第 6 週 | 5月26日- 6月1日
思想經文: 耶利米書 22:13-17

13 那行不義蓋房、行不公造樓、白白使用人的手工不給工
價的有禍了！
14 他說：我要為自己蓋廣大的房、寬敞的樓，為自己開窗
戶。這樓房的護牆板是香柏木的，樓房是丹色油漆的。
15 難道你作王是在乎造香柏木樓房爭勝麼？你的父親豈不
是也吃也喝、也施行公平和公義麼？那時他得了福樂。
16 他為困苦和窮乏人伸冤，那時就得了福樂。認識我不在
乎此麼？這是耶和華說的。
17 惟有你的眼和你的心專顧貪婪，流無辜人的血，行欺壓
和強暴。

思想問題

1. 在這段經文中，你發現了哪些不公義的具體行為或情況?

2. 對比這段經文中提到的兩位君王。兒子有很多財富，這有什麼問題?

3. 你知道你的生活方式是靠誰，或靠什麼來維繫的嗎?在消費方面，你要盡力以哪種方式 尋求公義?與小組分享。

4. 上帝對你說了什麼?你打算怎麼辦?

禱告

主啊，求你饒恕我，因為我有時自私、不明智地消費商品，卻沒有考慮到自己對他人的 影響。求你幫助我認識到我每天是如何消費的，以及我如何能通過自己的選擇幫助他人更加 昌盛。求你幫助我在消費方面活出公義，把它當作敬拜你的行動，而不是像法利賽人那樣只 是努力遵守“公義”的律法。

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*

_____

_____

_____

_____

_____

公義與慷慨：公義是要你付代價的

第 7 週

“如果我们的给予根本没有刺痛或妨碍我们，我必须声明那是因为我们给予 的太少了。有些事我们应当愿意做却做不到，那是因为我们对给予的承诺不包 括这些。”

——C.S.路易斯(C.S. Lewis，又译作:鲁益师) “问题不在于

我们给予了多少，而在于我们给予时付出了多少爱。”

——德兰修女(Mother Teresa，又译作:特蕾莎修女)

第 7 週 | 6月2日- 6 月8日
思想經文: 以賽亞書 58:4-10

4你們禁食，卻互相爭競，以凶惡的拳頭打人。你們今日禁食，不
得使你們的聲音聽聞於上。
5這樣禁食豈是我所揀選、使人刻苦己心的日子麼？豈是叫人垂頭
像葦子，用麻布和爐灰鋪在他以下麼？你這可稱為禁食、為耶和華
所悅納的日子麼？
6我所揀選的禁食不是要鬆開凶惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓
的得自由，折斷一切的軛麼？
7不是要把你的餅分給飢餓的人，將飄流的窮人接到你家中，見赤
身的給他衣服遮體，顧恤自己的骨肉而不掩藏麼？
8這樣，你的光就必發現如早晨的光，你所得的醫治要速速發明。
你的公義必在你前面行；耶和華的榮光必作你的後盾。
9那時你求告，耶和華必應允；你呼求，他必說：我在這裡。你若
從你中間除掉重軛和指摘人的指頭，並發惡言的事，
10你心若向飢餓的人發憐憫，使困苦的人得滿足，你的光就必在黑
暗中發現；你的幽暗必變如正午。

思想問題

1. 以賽亞書58章清楚地說到，上帝希望我們“用盡”自己;這意味著我們要擺上自己。你是 如何定義犧牲式的給予的?
2. 根據這段經文的描述，過慷慨的生活有什麼益處?
3. 禁食往往被看作一種敬拜形式，表明一個人相當虔誠。對於把公義的行為當作敬拜，以 賽亞書58章對我們有何教導?
4. 上帝對你說了什麼?你打算怎麼辦?

禱告

主啊，求你挑戰我像你那樣慷慨，把我所擁有的白白給出去，因為我所有的一切都是你 賜給我的。

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

_____

_____

_____

_____

_____

公義與關係：誠實無僞的關係是公義的核心

第 8 週

“當人像耶穌一樣，開始超越慈善，朝公義前進，與窮人和受壓迫者團結在一起時，他們就碰到麻煩了。一旦我們與身處困境的人成為真正的朋友，我們就會開始問:為什麼會有窮人?而這個問題永遠不會像捐贈給慈善機構那樣受歡迎。”

——肖恩·克萊伯恩(Shane Claiborne)

“如果你不愛人民，你就不能領導他們;如果你不為人民服務，你就不能拯救

他們。 ” 獻在公義的祭壇上

——康奈爾·韋斯特博士(Dr. Cornel West)

第 8 週 | 6月9 日- 6月15日
思想經文: 馬太福音 25:31-46

31 當人子在他榮耀裡、同著眾天使降臨的時候，要坐在他榮耀的寶座上。
32 萬民都要聚集在他面前。他要把他們分別出來，好像牧羊的分別綿羊山羊一般，
33 把綿羊安置在右邊，山羊在左邊。
34 於是王要向那右邊的說：你們這蒙我父賜福的，可來承受那創世以來為你們所預備的國；
35 因為我餓了，你們給我吃，渴了，你們給我喝；我作客旅，你們留我住；
36 我赤身露體，你們給我穿；我病了、你們看顧我；我在監裡，你們來看我。
37 義人就回答說：主阿，我們甚麼時候見你餓了，給你吃，渴了，給你喝？
38 甚麼時候見你作客旅，留你住，或是赤身露體，給你穿？
39 又甚麼時候見你病了，或是在監裡，來看你呢？
40 王要回答說：我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。
41 王又要向那左邊的說：你們這被咒詛的人，離開我！進入那為魔鬼和他的使者所預備的永火裡去！
42 因為我餓了，你們不給我吃，渴了，你們不給我喝；
43 我作客旅，你們不留我住；我赤身露體，你們不給我穿；我病了，我在監裡，你們不來看顧我。
44 他們也要回答說：主阿，我們甚麼時候見你餓了，或渴了，或作客旅，或赤身露體，或病了，或在監裡，不伺候你呢？
45 王要回答說：我實在告訴你們，這些事你們既不做在我這弟兄中一個最小的身上，就是不做在我身上了。
46 這些人要往永刑裡去；那些義人要往永生裡去。

思想問題

1. 耶穌說我們做在“弟兄中一個最小的身上”就是做在他身上。 “為”(for)他做和對(to)他 做有區別嗎?
2. 在當今的世界裡，我們在日常生活中通常不會面對面地見到那些有需要的人。這會不會 讓我們更容易“拒絕”幫助他們呢?我們幫助群體之外的人的責任是不是更少呢?
3. 在當今的世界裡，誰是“弟兄中最小的一個”呢?如果你像對待耶穌那樣對待他們，那你遇 到他們時會怎樣做呢?
4. 上帝對你說了什麼?你打算怎麼辦?

禱告

主啊，求你幫助我記得你那愛人的心，求你給我一顆柔和的心，讓我柔和地對待那些經 受不公義的人;求你讓我不要冷漠。在我熱切尋求公義的過程中，求你幫助我不以犧牲家庭 和朋友為代價;相反地，惟願我對公義的追求會讓我的整個群體更加親近你。

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*

_____

_____

_____

_____

_____

公義與創造：讓一切創造繁榮的異象

第 9 週

“生態文明建設是關係到中華民族永續發展的根本大計。中華民族向來尊重自 然、熱愛自然，綿延 5000 多年的中華文明孕育著豐富的生態文化。生態興則文明興， 生態衰則文明衰。綠色發展是構建高質量現代化經濟體系的必然要求，是解決污染問題的根本之 策。重點是調整經濟結構和能源結構，優化國土空間開發佈局，調整區域流域產業佈局，培育壯大節能環保產業、清潔生產產業、清潔能源產業，推進資源全面節約和循環利用，實現生產系統和生活系統循環鏈接，倡導簡約適度、綠色低碳的生活方式，反對奢侈浪費和不合理消費。 --節選自習近平在2018年5月召開的全國生態環境保護大會上的講話

“解決氣候變化問題向我們呈現了人類歷史上的一個轉折點——一場氣候公義的革命，把發展和化石燃料分開來，支持最弱勢的群體去適應，允許所有人參與， 並且最重要的是，發揮他們全部的潛能。” —瑪麗·羅賓遜

“母亲在哭泣!我们的母亲地球已经奄奄一息!她真的在燃烧!主啊，请你怜悯我们，引导我们，帮助我们，救救我们美丽的母亲，我们的大地，我们的地球。” ——贝蕾妮丝·贝寇尔(Belaynesh Bekele)

“用圣女大德兰(St. Theresa of Avila)的话来说，我们是上帝在世上的手和脚! 现在时候到了，我们要扎根于祷告，采取进一步行动，应对气候危机。——开普敦大主教和南非大主教塔博·玛科哥巴博士

“你如果虐待看得见的上帝的受造物，就不可能爱看不见的上帝。”
——约翰·沃尔曼(John Woolman)

第 9 週 | 6月16 日- 6月22日
思想經文: 創世記 1 章

31起初，神創造天地。
2地是空虛混沌，淵面黑暗；神的靈運行在水面上。
3神說：要有光，就有了光。
4神看光是好的，就把光暗分開了。
5神稱光為晝，稱暗為夜。有晚上，有早晨，這是頭一日。
6神說：諸水之間要有空氣，將水分為上下。
7神就造出空氣，將空氣以下的水、空氣以上的水分開了。事就這樣成了。
8神稱空氣為天。有晚上，有早晨，是第二日。
9神說：天下的水要聚在一處，使旱地露出來。事就這樣成了。
10神稱旱地為地，稱水的聚處為海。神看著是好的。
11神說：地要發生青草和結種子的菜蔬，並結果子的樹木，各從其類，果子都包著核。事就這樣成了。
12於是地發生了青草和結種子的菜蔬，各從其類；並結果子的樹木，各從其類；果子都包著核。神看著是好的。
13有晚上，有早晨，是第三日。
14神說：天上要有光體，可以分晝夜，作記號，定節令、日子、年歲，
15並要發光在天空，普照在地上。事就這樣成了。
16於是神造了兩個大光，大的管晝，小的管夜，又造眾星，
17就把這些光擺列在天空，普照在地上，
18管理晝夜，分別明暗。神看著是好的。
19有晚上，有早晨，是第四日。
20神說：水要多多滋生有生命的物；要有雀鳥飛在地面以上，天空之中。
21神就造出大魚和水中所滋生各樣有生命的動物，各從其類；又造出各樣飛鳥，各從其類。神看著是好的。
22神就賜福給這一切，說：滋生繁多，充滿海中的水；雀鳥也要多生在地上。
23有晚上，有早晨，是第五日。
24神說：地要生出活物來，各從其類；牲畜、昆蟲、地上的野獸，各從其類。事就這樣成了。
25於是神造出野獸，各從其類；牲畜，各從其類；地上一切昆蟲，各從其類。神看著是好的。
26神說：我們要照著我們的形像、按著我們的樣式造人，使他們管理海裡的魚、空中的鳥、地上的牲畜，和全地，並地上所爬的一切昆蟲。
27神就照著自己的形像造人，乃是照著他的形像造男造女。
28神就賜福給他們，又對他們說：要生養眾多，遍滿地面，治理這地，也要管理海裡的魚、空中的鳥，和地上各樣行動的活物。
29神說：看哪，我將遍地上一切結種子的菜蔬和一切樹上所結有核的果子全賜給你們作食物。
30至於地上的走獸和空中的飛鳥，並各樣爬在地上有生命的物，我將青草賜給他們作食物。事就這樣成了。
31神看著一切所造的都甚好。有晚上，有早晨，是第六日。

思想問題

1. 你認為環境的破碎和人性的破碎之間最直接的關係是什麼?
2. 你對關愛受造物的神學是什麼?對此，你有自己的神學嗎?
3. 在日常生活中，你是通過哪些方式盡力去關愛上帝的受造物的?
4. 從歷史角度看，教會對關愛受造物多半保持沉默。你認為其原因是什麼?你認為這種情 況在改變嗎?
5. 上帝對你說了什麼?你打算怎麼辦?

禱告

主啊，请你饶恕我，因为我曾做过伤害你的受造物的行动。请你指引我，让我更留意保 护你所造的世界。求你帮助我明白我的行为会如何影响你的受造物以及我在世界各地的弟兄 姐妹。求你指引我做出决定，要与所有的受造物活在沙龙之中。

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

_____

_____

_____

_____

_____