



四月份《月禱信》



1-30/4/2026

我們若照他的旨意求什麼，他就聽我們，這是我們向他所存坦然無懼的心。（約翰一書5:14）

屬靈操練—耶穌禱文

梁陶婉芬傳道

教會在這年度的主題和方向是與弟兄姊妹在靈命成長上一同學習屬靈操練。屬靈操練是操練敬畏神，與神建立更深關係，透過操練祈禱幫助信徒覺察神的同在，並認識神和認識自己。同時也藉持續的操練行動（內在：祈禱、默想、禁食、讀經等。外在：獨處、順服和服事等。群體：認罪、敬拜、感恩等）撮自理查·佛斯特（Richard Foster）《靈命操練禮讚》，訓練對神的專注和倚靠，在生活中建立順服和紀律，使內在生命與品格成為更像基督的人。而我們也朝著內在、外在和群體三方面來操練靈命，所以首階段會以耶穌禱文的禱告開始。

耶穌禱文的起源是埃及曠野的修道傳統，起初傳到西乃山的修道院，後再傳入阿陀斯聖山（MT. ATHOS）的修道院，而修士的祈禱就是用耶穌禱文禱告，他們每日不斷默念三千次，為要專注在基督裡。

耶穌禱文又稱心禱，也是東正教會和天主教會常用簡短而重要的禱文。禱文內容是根據馬太福音 20:30 瞎子在路旁叫說：「大衛的子孫耶穌啊，可憐我吧！」及路加福音 18:13 稅吏在聖殿的祈禱：「神啊，開恩可憐我這個罪人」。其主旨是將人的注意力集中於耶穌基督，並除去其他思想雜念及理性思考，是一種內心不斷禱告的方式，內容是「主耶穌基督，神的兒子，憐憫我這罪人。」或「主耶穌基督，上主的兒子，開恩憐憫我這個罪人！」。修士就是以這內容常默念向神不住的禱告，更是他們為遵從保羅的教導：「不住禱告」（帖前 5:17）。所以操練耶穌禱文的目的是學習不住禱告，以提高對神的醒覺（God-awareness）和專注力，因為當我們在神面前透過專注、聆聽，才能真正認識神和認識自己，這樣才會與祂建立親密的關係。

過去在我個人的生活中操練耶穌禱文時，很奇妙經歷聖靈的工作，經歷神給我提醒和教導（聖經話語的能力、祂愛和恩典的鼓勵等），叫我更認識祂的屬性和自己的本相得光照。這些體會和經歷都幫助我與神建立真實的神與人關係。

求神幫助我們在小組透過操練耶穌禱文的祈禱，經歷不一樣的靈命成長，經歷「主，耶穌基督，神的兒子，開恩可憐／憐憫我這個罪人」如何叫我們更認識神的屬性、本質和慈愛，並對自我更認識。

「至於我，我必仰望神，把我的事情託付他。
他行大事不可測度，行奇事不可勝數。」(約伯記 5:8-9)

教會

- 禱告1：
2026年度至27年全年主題：屬靈操練247
求主祝福眾肢體透過生命操練，與主緊扣在一起。
- 禱告2：
4月24日在禱告會教導先知性佈道。(講員：甄偉亮牧師)
- 禱告3：
5月10日崇拜(母親節)邀請曾慧妮傳道分享生命故事佈道，請代禱記念。

東頭服事



- 禱告1：
東頭兒童崇拜由人數不穩至現在有7位小朋友穩定參加感恩。
- 禱告2：
東頭長者小組及長者崇拜參加人數也有顯注加增，願神繼續興旺東頭福音工作。

- 禱告1：為張姑娘已於18/3回內地服事，並於九月回港接續學業代禱。
- 禱告2：早前教會為泰北籌務建教會、傳道人薪酬、神學教育等經費，已於29/3完結，並籌得 \$129,540，感謝神！多謝弟兄姊妹支持。

宣教



恩澤中心



- 禱告1：重整兩間中心的社區關懷和活動接觸更多街坊。
- 禱告2：為兩間中心面對財政壓力，求神供應(每月約透支5萬左右)，另現正進行聘請東頭半職活動幹事，求神預備合適人選，為中心在人手不足下的運作禱告。
- 禱告3：13/6中心賣旗籌劃工作、參與義工、目標金額.....等各方面願主顧念。

- 禱告1：為參加19/4在教會進行灑水禮及入會禮弟兄姊妹祝福，願他們一生敬畏事奉神!(灑水禮：劉笑英、鄧健康。入會：林婉如、莫曉欣)
- 禱告2：為張旨樂在新一年度自籌薪金事宜代禱，求主供應他所需。

肢體

