



# 六月份《月禱信》



1-30/6/2026

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）

何慧芳牧師

教會今年主題「屬靈操練247」將會分三個題目來學習操練，四至六月操練「耶穌禱文」、七至九月操練「良心省察」、十至十二月操練「感恩與讚美」。

學習與操練已於四月在小組內開始了，第一個屬靈操練是“耶穌禱文”——「主耶穌基督，神的兒子，開恩可憐我這個罪人」。透過背誦耶穌禱文把我們的心思從「頭腦」帶進「心靈」裡，但對於每日繁忙和資訊爆炸的香港信徒來講，要慢下來、靜下來實在是需要跨越一些障礙。

當人開始安靜誦唸禱文時，大腦會自動浮現各種日常瑣事及焦慮事情，再加上重複地背誦禱文，操練者很容易流於口唸心不唸、感到枯燥與乏味，又或有人誤信把禱文當作一種宗教魔術或護身符，以為唸滿一定次數就能獲得某種神力。此外，耶穌禱文要求人承認自己是「罪人」並祈求「憐憫」，如果操練者內心懷有苦毒、憤怒、惡念或驕傲，卻不願面對與悔改，禱文就會流於表面，無法產生改變生命的屬靈果效。

因此，操練耶穌禱文是幫助我們在雜亂的心思拉回到上帝面前，藉著呼喊「耶穌基督」這聖名不單是嘴上的詞彙，而是成為操練者生命的呼吸部份，達至「基督在我裡面活著」，「耶穌基督」聖名的能力，更是操練者靈性的盾牌，阻斷罪惡的萌芽。

耶穌禱文簡短，無論在工作、做家务、走路或等待時都能默唸，可以隨時隨地祈禱打破時空限制。再加上禱文中的「可憐我這個罪人」在上帝聖潔光照中，操練者坦然承認自己的有限與軟弱，能有效轉化內心的苦毒、憤怒與自我中心。

操練「耶穌禱文」最終目的是生命由淺入深的轉化，奪回那受世俗情慾、焦慮和惡念操控的心思，讓靈魂得著潔淨能平息內心的混亂（如憤怒、驕傲、貪婪），使心靈回復安穩的狀態，並且能專一地注視上帝，意識到上帝每時每刻都與自己同在，就如聖經所說：「清心的人有福了，因為他們必得見上帝。」

簡單來說，耶穌禱文的操練並非要讓人逃避現實，而是要在心中為上帝建造一座流動的聖殿，讓人即使身處喧鬧的都市中，內心依然能與上帝共享永恆的寧靜，聆聽神對我們意念。

「神阿，你的意念向我何等寶貴，其數何等眾多。我若數點比海沙更多，我睡醒的時候，仍和你同在。」（詩139:17-18）

「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：為青少年工作代禱**
  - 1.1 為青年人靈命成長禱告。青年人本年會跟從教會主題屬靈操練 247，會透過讀經靈修、敬拜、感恩及禁食等方式來進行操練，希望能建立親近主的屬靈生命。
  - 1.2 為2026年聯合暑期營會禱告。8月21-23日是聯合青年暑期營，由9間教會聯合舉行，參加人數約有200人。求主祝福營會的籌備，並讓青年人在當中遇見主耶穌，生命被復興。
  - 1.3 為青少年聚會人數禱告，求主將得救的人天天加給我們。
  - 1.4 為青少年事奉人員禱告。求主加力，讓事奉人員在忙碌之中仍然能依靠主，並有智慧來服事年輕人。
- **禱告2：為教會財務代禱**
  - 不敷狀況已有一段時間，4月份財務月表報告不敷達\$97, 284. 88元。
  - 差傳預算支出 \$150, 000，認獻金額：\$120, 600，相差\$29, 400。

- **禱告1**：為魏愛玲已於27/5日開始第一針化療，療程為期半年，求主賜平安。

## 肢體



## 恩澤中心



- **禱告1**：7-8月是中心暑期活動的開展，求主祝福各項工作安排。
- **禱告2**：13/6中心賣旗當日天氣、截至28/5日止義工人手約有130人。
- **禱告3**：為策劃未來推廣中心事宜代禱，求主賜謀略與智慧給同工們。