

# 將感動化為行動 使信仰生命和使命結合

## 活出大誠命 成就大使命



# 憐憫



## 教關同行者祈禱手冊

感謝中國宣道神學院靈修神學講師彭順強博士提供以下的資料<sup>1</sup>供教關製作 2018 年教關同行者退修日營祈禱手冊。這本祈禱手冊會以憐憫為主題，讓門徒以禱告操練屬靈生命，學習及活出神的憐憫，透過服侍社區上有需要的人，察驗上帝的心意、學習憐憫他們，從而更委身服侍社區的貧窮人，經歷與神同行、同活，實踐上帝聖經最大的使命“愛你的鄰舍如同愛自己”。

## 目錄

內容	頁數
禱告的概念與操練	2 - 5
轉化生命的屬靈操練	6 - 11
六種憐憫的特性	12
憐憫經文	12 - 16
教關：天國在社區	17
靈閱六個步驟	18

<sup>1</sup> 參彭順強著：《還我屬靈本色：禱告、讀經、敬拜》（天道），《二千年靈修神學歷史》（天道），《勇闖七重山—屬靈生命階段與信望愛》（天道），《盧雲的誠與愛：全面了解盧雲》（心靈會舍），《潘霍華的順服與叛逆》（心靈會舍），《公民抗命三巨人：甘地、馬丁路德·金、曼德拉》（亮光文化）。

## 禱告的概念與操練

### (I) 基督教禱告的歷史發展

#### (一) 舊約

- 禱告是人與神之間的對話。在舊約的列祖時期，人與神的關係十分親密，禱告也就十分直接，猶如朋友傾談一般。
- 在被擄前時期，禱告主要著重於代禱方面。代禱者主要為先知、祭司及君王。禱告與這時的先知使命也息息相關。不少禱告的《詩篇》也在這時寫成。
- 在被擄之後，以色列人到會堂守其信仰。他們在那裏聽到神的說話被讀出，並在那裏禱告。在被擄歸回之後，禱告也是較為自由的。
- 禱告雖有一定的模式，但卻無規定的內容。要等到兩約中間過後，才有公式的禱告出現。

#### (二) 新約

##### (1) 耶穌：

- 在新約四福音中，耶穌被描繪為禱告模範和教導者。耶穌無論在日常生活、或在身體困倦時，或在重要決定和事情之前，都會獻上禱告。耶穌所教導的「主禱文」，更成為日後基督徒禱告的經典和典範。
- 「主禱文」：

	太六9-13	路十一2-4	解釋和備註
	我們在天上的父	父阿(或我們在天上的父)*	舊約沒有以神為「父」這概念
(一)	願人都尊你的名為聖	願人都尊你的名為聖	神是全人類的主
(二)	願你的國降臨	願你的國降臨	「國度」是耶穌信息核心，它在人心、和信徒群體中，屬現世和將來，是屬靈和屬實體。
(三)	願你的旨意行在地上，如同行在天上	(願你的旨意行在地上，如同行在天上)*	神參與在這個世界之中。祂的旨意涉及地上民生和政策。
(四)	我們日用的飲食，今日賜給我們	我們日用的飲食，天天賜給我們	馬太：「今日」VS 路加「天天」
(五)	免我們的債，如同我們免了人的債	赦免我們的罪，因為我們也赦免凡虧欠我們的人	馬太：「如同」VS 路加：「因為」
(六)	不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡	不叫我們遇見試探，(救我們脫離兇惡)*	

\* 括號為有些古卷無此句

- 表面上第一至三個祈求只關乎神，第四至六個祈求關乎人；但其實第一至六都與人有關。
- 一篇最詳盡記載有關耶穌向天父的禱告：約十七  
全章主 題：教會合一、基督合一、基督的使命和榮耀
  - (1) 耶穌為自己向父求(1-5)；
  - (2) 為十一門徒求：合一和保守(6-19)；
  - (3) 為普世教會求合一(20-23)；
  - (4) 結語(24-26)
- 有關禱告的關鍵：(1)信任，(2)赦免，(3)持久性，(4)群體性

(2) 保羅：

- 保羅也對禱告十分著重。經常在信中提及他為教會所作的代禱，並常向致函的教會要求代禱。
- 他看禱告是以神為中心的世界觀、是被造物的責任，又是對所得的救恩之感謝。
- 禱告的需要，也在於事奉上的需要、保守的需要，及尋求神旨意的需要。保羅也提醒我們要求那永恆的事物。
- 聖靈也會教導我們當禱告些甚麼，並為我們而代求。
- 保羅肯定悟性在禱告中的重要性。

(3) 其他書信

- 《使徒行傳》：見證了初期教會如何在危難的日子下實踐禱告。
- 《希伯來書》：指出耶穌是為我們代求的大祭司。

(三) 中世紀和近代教會歷史

- 使徒教父以禱告作為操練。信徒被教導要唸誦「主禱文」。並且要為當權者代求。
- 中世紀時，東方教會的禱告特色為自由、自發、直接。他們著重教導如何集中精神作「內心的禱告」(“Prayer of the Heart”)。又將屬靈的歷程分為三重層次：(一)動態的生命，(二)默想大自然，及(三)默想神。另一種的三重默想階段，可見於女撒的貴格(光、雲、黑暗)，和偽丟尼修(淨化、光照、聯合)。
- 西方的禱告包括三種的特質：清心、簡短，及恆常。中世紀的人將修士的禱告描繪為反芻的動物(嚼碎、品嚐、消化，及果效)。自十四世紀，默想和默觀都被看為是禱告的一部份。後來也建立禱告的方法，如：聖依納爵的《神操》。
- 修道院的禱告生活：
  1. 每天禱告七次
    - 詩119:164「我因你公義的典章，一天七次讚美你。」
    - 詩119:62「我因你公義的典章，半夜必起來稱謝你。」
  2. 禱告的主要元素：清心、謙卑、哀慟。
  3. 以《詩篇》作禱告
  4. 以「主禱文」作禱告
  5. 群體的禱告(「神的工作」)
  6. 「禱告」、「唱詠」和「閱讀」三者不能分割
  7. 「清心」以達到更好的禱告
- 宗教改革者的禱告神學
  - (1) 馬丁路德(1483-1546)
    1. 禱告時先求神的事，後求人的事(「向前」不是「向後」)。
    2. 「信心」是禱告的主要元素。
    3. 要向神求大的事情，否則就是侮辱了神(如乞丐向君王求)。
    4. 「讚美」和「感謝」。
      - 讚美就是：1. 肯定神是賜與者；2. 放棄自我稱讚；3. 認罪；4. 讚美為祭。
  - (2) 約翰加爾文的禱告神學(1509-1564)
    1. 禱告是以「信心」和「悔改」回應神的恩典。
    2. 禱告需要按聖經而祈。
    3. 禱告要能回應人實際的需要。
    4. 禱告的人應在神前扎心。
    5. 禱告不忘感恩。
    6. 聖靈在人禱告時點燃他的思維與心靈。
    7. 在代禱時需要與當時人身同感受。

8. 禱告要操練及恒心。
- 《公禱書》：在更正教方面，最有特色的禱告發展，是聖公會所編成的《公禱書》。此書是為要改革、簡化，及濃縮中世紀教會的拉丁崇拜而成書的，好作崇拜之用。到了廿世紀，信徒和教會都強調把禱告生活化。

## II. 禱告的綜合概念和實踐

### (一) 禱告的需要

1. 禱告是神所要求的 (路18：1)
2. 禱告是我們的需要：(1) 幫助我們認識神和自己 (double knowledge)，(2) 消除重擔，得醫治 (healing; 彼前5：7)，(3) 堅固自己 (來4：16)，(4) 明白神的帶領 (太7：7；弗5：17)，(5) 使全人生命得以成長

### (二) 禱告的內容

1. 認罪 (詩32：1-6；賽 59：1-2)
2. 讚美 (詩22：3；119：164)
3. 感恩 (帖前5：18)
4. 代禱 (提前2：1；腓2：4) (為身邊人、教會、社區、社會、世界 (民生、政策))
5. 為自己祈求 (腓4：6) (身體、心理、靈性、社交；個人成聖 (更新、事奉、呼召))

### (三) 代禱的對象

1. 為病人禱告。(雅5：13-16)
2. 為其他基督徒可成為完全禱告。(西 1：28)
3. 為教會領袖禱告。(提前5：17)
4. 為掌權者禱告。(提前2：1-2)
5. 為逼迫自己的仇敵禱告。(太5：44)

### (四) 禱告的地方

1. 在任何地方 (提前2：8)
2. 在私室裏 (太 6：6)
3. 在殿裏 (教會) (路18：9-10)

### (五) 禱告的時間

1. 時時 (路18：1)
2. 在清晨 (詩5：3)
3. 午間和晚上 (詩55：17)
4. 天天 (詩86：3)
5. 晝夜 (詩 88：1)

### (六) 有關禱告的應允

1. 神願意回答我們的禱告。(羅8：32)
2. 神答允遵守祂命令者的禱告。(約壹3：22)
3. 為了我們的益處，神或許會延遲回答禱告。(約11：1-32)
4. 神不會應允那些著重罪孽的人。(詩 66：18)
5. 神不會應允不正當動機的禱告。(雅4：3)
6. 神不會應允沒有信心的禱告。(雅1：6-7)
7. 神不會應允不饒恕他人者的禱告。(可11：25)

### (七) 禱告應有的態度

1. 首先處理自己的罪 (詩66：18)
2. 按照神的旨意求 (約壹5：14)
3. 正確動機 (雅4：2-3)

4. 信心 (可9：14-29；雅1：6；來11：1)
5. 恆心 (路18：1；路18：1-7；帖前5：17)
6. 謙卑 (路18：9-14)
7. 有感情 (羅 8：26)
8. 懇切 (路11：5-13)

(八) 禱告的工具

1. 《詩篇》
2. 「主禱文」(Lord' s Prayer)
3. 「耶穌禱文」(Jesus Prayer; 東正教)：「主，耶穌基督，神的兒子，開恩可憐我這個罪人！」(“ Lord, Jesus Christ, the Son of God, have mercy on me!” ) (參：「那稅吏遠遠地站着，連舉目望天也不敢，只捶着胸說：『神啊，開恩可憐我這個罪人！』(路18:13) )
4. 禱文書籍
5. 圖像 (Icon)

(九) 禱告的方法

1. 悟性禱告 ( 理性認知 )
2. 感性/方言禱告
3. 朗誦《聖經》
4. 按著節奏以聖經經文禱告 (如：按呼吸節奏以「主禱文」每字禱告)
5. 頌唱 (Chanting)
6. 泰澤 (Taiz?) )
7. 背誦 (Memorization)
8. 群體禱告 (太 18：19；雅5：16)
9. 禁食禱告 (太 4：2)
10. 「不住的禱告」(“Unceasing Prayer” ) (西 1:9；帖前5:17)
11. 「心禱」(“Prayer of the Heart” )
12. 「歸心禱告」(“Centering Prayer” )
13. 「成聖三路」的禱告(“ The Three Ways” Prayer)：
  - (1)「煉淨之路」的禱告 (“Purgative Way” prayer) ，
  - (2)「光照之路」的禱告 (“Illuminative Way” prayer)
  - (3)「聯合之路」的禱告 (“Unitive Way” prayer)
14. 默想式禱告 (Meditative Prayer)
15. 默觀式禱告 (Contemplative Prayer)
16. 《神操》式的禱告 (依納爵式的禱告)：默像式五官(參：《神操》106-08)
17. 「對禱」(Colloquy) (《神操》53-54)
18. 「良心省察」的禱告 (Self-examination)
19. 「萬物中都能看見神」(“ To see God in all things!” God in all things, all things in God)
20. 明辨 (discernment) ( 參：《神操》175-187)
  - (1)「神枯」 (desolation) (參：《神操》317-332)
  - (2)「神慰」 (consolation) (參：《神操》316，318-324)
21. 「明陣」(Labyrinth)
22. 以工作為禱告
23. 以日常生活為禱告 (Life as a prayer)
24. 以行公義好憐憫(社群、世界)為「行動的禱告」(Contemplation in Action)

## 轉化生命的屬靈操練

七個屬靈操練的範疇：(1) 敬拜、(2) 向神開放自己、(3) 放棄錯誤的我、(4) 與其他人分享己命、(5) 聆聽神話語、(6) 活出基督的愛、(7) 禱告

	操練	渴求	定義	聖經
<b>(1) 敬拜</b>				
1.	安息日	將一週的一天分別出來休息和敬拜。	安息日是神賜福給我們的禮物，我們每週也需要分別一天來休息和敬拜上帝與祂交流和去表達對神的喜悅。這是一個生活中特殊的時刻。	來 4:1, 9-11; 可 2:27; 出 20:8-10
2.	敬拜	尊崇和敬拜那三一神為生命至尊無上的寶藏。	當我們愛惜上帝，並將祂看作是生命最重要的事情，敬拜就會在此時發生。敬拜幫助我們揭示了我們覺得重要的事情。	啟 4:11; 太 4:10; 約 4:24; 來 12:28-29
3.	聖餐	被基督餵養，品嚐救贖的美	聖餐是慶祝耶穌犧牲的死而完成上帝的救贖計劃。透過餅和杯（或葡萄汁），與基督連結，讓我們的心憑信心在基督裏被餵養。	可 14:22-24 林前 11:26; 徒 2:46-47 林前 10:17
4.	默觀	醒覺神臨在於萬物之中。	默觀就是醒來。默觀是要在所有方面充分體驗一個事件。	林後 4:18; 3:17-18; 徒 17:27-28

<b>(2) 向神開放自己</b>				
5.	察驗	意識到神整天的臨在。	察驗是我們每天實踐如何辨別上帝的聲音和作為。這是一種方法幫助我們更深入了解上帝臨在在我們生命中。	來 4:1, 9-11; 可 2:27; 出 20:8-10
6.	靈程日記	藉著寫作和反思而警覺到神臨在於我身上和使用我。	靈程日記是讓我們每天都體現上帝的存在，指引和餵養。靈程日記可以定期或在過渡期間填寫。	啟 4:11; 太 4:10; 約 4:24; 來 12:28-29
7.	實踐神的臨在	建立一種持續開放和意識到基督臨在於我身上	實踐神的臨在是神邀請我們體驗每時每刻都是神賜給我們的禮物，讓我們願意活出和基督結合的生命。	可 14:22-24 林前 11:26; 徒 2:46-47 林前 10:17
8.	退修	建立一個只有我與神的空間。	退修是一個特定或恆常的時間除了安靜去聆聽上帝的話語，還享受在祂的國度。退修讓我們在生活的掙扎中有一個時間恢復、裝備，更新和放鬆。	林後 4:18; 林後 3:17-18; 徒 17:27-28

9.	簡樸	建立一個不繁複和無束縛的生命，正重要的事情。	簡樸是培養放手的重要元素。簡樸的宗旨是我們不會過度依戀自己擁有和渴望擁有的事物。簡樸帶來自由和慷慨。	太 5:37; 太 6:19-21; 可 10:21; 腓 4:11- 12
----	----	------------------------	--	---

## (3) 放棄錯誤的我

10.	認罪和自我省察	將我的弱點和缺點交到基督的赦免之愛中，渴慕和擁抱實踐，生改變。	自我省察是聖靈打開我的內心讓我了解自己真實的一面的一個過程。自我省察不是要揭露人羞恥的一面的過程，相反，這是因在上帝的愛中讓人能坦誠向上帝敞開自我，讓人可以真正地尋求轉變的過程。悔改和接受基督的寬恕，能使我們走上更新和改變的道路。	詩139：23-24 詩32：1-2 雅5：16
11.	擺脫	培養信任，單單靠近神。	擺脫意思是全心全意信靠上帝並且放低依賴的物質，如（1）偶像（2）自己的目標和成功，金錢，權力，自我和形象。	可8：34-35； 路12：15 加2：20
12.	明辨	樂於和認出神的聲音和旨意。	明辨讓我們在生活中聽到並認出神的聲音和指引。	加16：7； 腓1：9-10； 約一4：1； 雅1：5；
13.	安靜	將自己從沉溺和分心的雜聲中釋放過來，完全臨在於主前，語之境向神敞開。	安靜是在一個清靜而不被別人騷擾的環境聆聽上帝的話語。安靜的時候我們可以自由的說話，聆聽神的話語或聆聽音樂。（閱讀也是聆聽神的話語）	哈 2：20； 王上19：12； 啟 8:1; 路 5：16
14.	獨處	離開人群，進入與神獨處之中。	獨處的方法是安排一個不會被騷擾的時間和環境去經驗離開人群，進入與神獨處之中。	可1:35; 王上19:11 哀 3:28
15.	屬靈導引	關注於與神的關係，並有著別人禱告般的臨在，聆聽神。	屬靈導引是“一個基督徒給予另一個基督徒的意見，讓他能夠專注到上帝對他或她的說話，而且能親自對上帝作出回應，與上帝保持親密的關係，並且活出這種關係。由威廉·巴里（William Barry）和威廉·康諾利（William Connolly）撰寫的” 屬靈導引的實踐 “（1982）	約16:23; 雅 4:8; 賽 50:4

(4) 與其他人分享己命				
16.	貞潔	藉著純潔的思維和行動，接受和尊重我和別人的身體，以作為對神的敬重。	健康的貞潔是建基於接受，尊重和保護上帝賜給人類美好的身體。培養純潔的思維和信任。	加 5:13; 弗5:29-30; 申 5:18
17.	群體生活	藉著與別人同行，以表達和反映神那犧牲的愛。	基督徒群體生活是當一群基督徒以真誠和愛別人的方式相互連繫和鼓勵，並一同在基督裡成長。他們藉著與別人同行關係能慶祝和見證神對萬民的愛。	提前 3:14-15; 西 3:15-16
18.	屬靈指導	陪伴和鼓勵別人發展神賜給他們的潛能。	屬靈指導是一個人透過分享自己的人生，經驗和上帝賜予的恩賜來鼓勵另一個人。導師應培養組員的個人發展，信仰和技能。	徒 9:27; 提前 1:18; 多 2:3-5
19.	服事	在世間反映神的幫助、關懷，及愛。	服事是向有需要的人提供資源，時間，經驗和專業知識從而讓他們感受到別人的關懷，保護，公平的對待和培育。服侍是回應聖經第二條最大的誡命：“愛你的鄰居如同你自己”。	賽 58:6-7; 約 12:26; 太 22:37-39
20.	靈友	建立一種能夠鼓助和挑戰我盡心、盡性、盡意，地愛神的友誼關係。	靈友是一種友誼的關係讓我可以自由地分享我與上帝的生命，而這種友誼的關係是建基在上帝之中，並且承諾相互守望，鼓勵和祈禱。	箴 17:17; 約 15:15; 羅 15:7; 箴 27:17

(5) 聆聽神話語				
21.	查經	知道聖經說些甚麼，和如何與我的生活互動。	查經是將思想和注意力集中在聖經上，嘗試理解和把真理應用到我生活的每個細節上。	提後 3:16; 西 3:16; 詩 119:11
22.	靈修	藉著專注於聖經，以起到的心來與活神相遇並降服於祂。	靈修或聆聽聖經需要抱著一個開放，反省和警醒的心去聆聽聲音。這種閱讀方式的目的是為了增進和上帝的關係，而不是收集有關上帝的信息。	詩 119:36, 97, 103, 111

23.	默想	更加專注於神的作為和話語。	默想是對上帝的工作和祂的話語有一種長期熱切的關注。放低忙碌的生活專注於神，這是默想的核心思想。	書 1:8; 詩 63:6 詩 77:12; 詩 19:14
24.	背誦	在任何時間和地方，都帶著神那能改變生命的話。	背誦是不住記著上帝用來塑造我們的話語和真理，好讓我們能在生活上能隨時隨地應用出來。	詩 119:11, 97; 路 24:8; 彼後 1:13, 15;

## (6) 活出基督的愛

25.	憐憫	在別人身上成為基督的醫治性臨在。	憐憫是感受和明白其他人的感情，並因為憐憫他人而以實際的行動幫助他人。憐憫是向世界上受傷的人分享上帝愛和心意。	可 1:41; 太 5:32; 彼前 3:8-9
26.	謙卑	變成像基督一般，願意選擇那隱藏的愛，而非以權力。	謙卑不是少思考自己，而是覺得自己卑微一點。(Humility is not thinking less of yourself but thinking of yourself less.) 卑微的人不會過分注重自己的形象和自我的保護。他們尊重他人，並視別人的需求如同自己的需求。	太 6:1, 4; 雅 2:1 西 3:12; 賽 57:15
27.	公義	藉著尋求人們的好處、保護，及獲得合理待遇，來愛他們。	正義是透過指出和糾正錯誤去幫助他人，公平對待每個人，並不會偏袒任何人。	摩 5:14-15, 24; 來 13:3; 雅 1:27 - 2:1; 雅 2: 8-9

## (7) 禱告

28.	配合呼吸的禱告	以簡單和親密的心靈渴慕來到神面前祈禱。	配合呼吸的禱告是一種與呼吸節奏有關的祈禱的方式：(1) 吸氣，並思考聖經人物的名字或上帝的形象，(2) 呼氣想一個上帝應許的祝福。	帖前 5:16-18; 彼後 1:3-4
29.	歸心禱告	安靜內心和單單安息於神裏面。	歸心禱告是祈禱的一種形式，祈禱者嘗試安靜自己，除去心中的思想	徒 17:28; 約 14:23; 歌 5:2; 詩 62:1

			和慾望，以基督為中心，單單仰望和安靜在主裏面。	
30.	默觀式禱告	建立對三一神的敞開，和安靜地領受，使我能夠常以我的本相來與祂同在。	默觀式禱告是對上帝敞開，等待著上帝的指引和同在。這種禱告讓我們能在聖靈面前安靜的休息和領受上帝對我們所說的話。	羅 8:26-27; 林後 3:17-18; 西 1:26-27
31.	對話式禱告	在小組中，以自然和無私的心向神禱告。	對話式禱告需要兩個或兩個以上的人以與上帝分享對話的形式進行。祈禱時大家應集中在一個主題上，每人輪流用幾句短句祈禱，然後可以再為另一個主題祈禱，每人輪流用幾句短句祈禱，如此類推。	帖後 1:11; 腓 4:6; 徒 20:36
32.	禁食	放棄我的食慾，好叫我能更關心為別人、自己和世界而尋求神。	禁食是放低自己肉體的需要去專心禱告。在禱告中將內心的思想和渴望帶到神面前。這種肉體的不滿足是讓人去謹記上帝對我們犧牲的愛。	太 6:16-18; 賽 58:6-7
33.	定時禱告	停止我的工作，在整天之中去禱告。	定時禱告是需要固定在固定的時間和統一的模式進行，讓上帝隨時的參與在我們的生活當中。	徒 3:1; 徒 10:9; 詩 119:164
34.	心靈醫治	幫助那些在情感上破碎和愛傷而尋求神為他們唯一醫治的人。	心靈醫治的祈禱是邀請那些有情緒和傷痕纍纍的人回到神的懷抱中，並求神醫治和賜平安。在這個環境能讓尋求被醫治和自由的人，能開放他們傾聽神的話語。	約三 2; 雅 5:15; 弗 6:18
35.	代求	將我的關注和憂慮化為禱告，並為到世界而進入神的內心，然後為他們禱告。	代求邀請我們進入神的內心去明白祂對我們，我們的家屬和朋友以及整個世界的關懷和憂慮。沒有一些憂慮是不重要的而上帝無需關心。然而，代禱並不是操縱上帝的手段。相反，這是我們意識到上帝為一個人禱告的方式，並加入了這一代求。	羅 8:27; 腓 4:6; 腓 6:18
36.	明陣禱告	以安靜和聆聽來向神朝聖。	明陣禱告是模仿古代向神朝聖的簡單路線讓信徒能經驗朝聖之旅的一個屬靈操練。在朝聖時，朝聖者有意（1）離開世界，遠離生活的噪音和分心的事物，（2）最終能回	詩 84:5, 7 ; 詩 23: 3-4

			到上帝的懷抱並能休息，(3)回到生活中能活得更更有上帝的形象。	
37.	禮儀禱告	藉著那已寫定的禱告和閱讀，已既定的形式，人將自己敞開給神。	禮儀禱告是一個以寫定或背誦的禱文，作為個人或群體崇拜和奉獻的框架。	太 6:9 ; 申 31:12-13
38.	禱告伙伴	與信任的人來分享禱告之旅。	禱告伙伴是互相支持並一同為自己的需要和世界的事禱告。他們在一個定期的時間分享代禱。	可 14:38; 帖前 5:25; 雅 5:13, 15-16
39.	經文禱告	讓神藉著聖經的話來模造我禱告生活。	經文禱告是讓上帝指引祈禱的內容。我們透過用聖經的禱文，詩篇，教導和希望禱告，讓神開啟我們的心。	約5:39-40
40.	回歸的禱告	安靜於神面前，讓祂平靜和醫治我破碎了和分散了心的我。	回歸的禱告是在現實的生活上流露著上帝與我同在的“平安的態度”。當我們遠離分散我們注意的事時，讓我們這回想起自己在基督寶貴和獨特的身份。	詩 131:2; 太 11:28; 詩 116:7; 弗 3:16-19
41.	步行禱告	當在某地方步行時，我調教自己，好使我能與基督一同求神的國降臨。	步行禱告是一種通過行走你所關心的地方（醫院，家庭，企業，教堂，學校，遊樂場，住房項目，服務機構，縣，國家等）親身經歷耶穌與你的方式。從另一角度來看，求神的國降臨在我們所關心的地方。	彼前 4:7; 提前 2:1-3
42.	靈閱	從閱讀(聖經)開始，然後以禱告的心去反思，並最終引進在禱告中與神相交。		

## 六種憐憫的特性

1	關心人的全人福祉，生發動力和委身，全心考慮他者的需要
2	勇於敏感別人的需求和感受，即使這令我們會碰到起初會迴避的情感。
3	對他人的悲痛感到同情或憂傷。
4	從同理心中生出推動力，讓我們積極尋找方法以減輕這種痛苦。
5	採取非判斷性的立場令我們有反思的空間和機會，以不同的視角看事物。
6	忍耐服侍和受苦時遭受的壓力。

## 憐憫經文

### 1. 出埃及記 33：19

耶和華說：「我要顯我一切的恩慈，在你面前經過，宣告我的名。我要恩待誰，就恩待誰；要憐憫誰，就憐憫誰。」

### 2. 申命記 13：17-18

那當毀滅的物，連一點都不可粘你的手。你要聽從耶和華你神的話，遵守我今日所吩咐你的一切誡命，行耶和華你神眼中看為正的事，耶和華就必轉意，不發烈怒，恩待你，憐恤你，照他向你列祖所起的誓使你人數增多。

### 3. 申命記 16：17

各人要按自己的力量，照耶和華你神所賜的福分，奉獻禮物。

4. 列王紀下 13：23

耶和華卻因與亞伯拉罕、以撒、雅各所立的約，仍施恩給以色列人，憐恤他們、眷顧他們，不肯滅盡他們，尚未趕逐他們離開自己面前。

5. 歷代志下 30：9

你們若轉向耶和華，你們的弟兄和兒女，必在擄掠他們的人面前蒙憐恤，得以歸回這地，因為耶和華你們的神有恩典、施憐憫。你們若轉向祂，祂必不轉臉不顧你們。

6. 尼希米記 9：19

你還是大施憐憫，在曠野不丟棄他們。白晝，雲柱不離開他們，仍引導他們行路；黑夜，火柱也不離開他們，仍照亮他們當行的路。

7. 詩篇 78：38

但他有憐憫，赦免他們的罪孽，不滅絕他們；而且屢次消他的怒氣，不發盡他的忿怒。

8. 詩篇 103：4

他救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。

9. 詩篇 103：13

父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏祂的人！

10. 詩篇 111：4

祂行了奇事，使人記念；耶和華有恩惠，有憐憫。

11. 詩篇 112：4

正直人在黑暗中，有光向祂發現。祂有恩惠，有憐憫，有公義。

12. 詩篇 116：5

耶和華有恩惠，有公義，我們的神以憐憫為懷。

13. 詩篇 119：77

願你的慈悲臨到我，使我存活，因你的律法是我所喜愛的。

14. 詩篇 145：9

耶和華善待萬民，祂的慈悲覆庇祂一切所造的。

15. 箴言 31：6-7

可以把濃酒給將亡的人喝，把清酒給苦心的人喝，讓他喝了，就忘記他的貧窮，不再記念他的苦楚。

16. 雅各書 1：27

在神我們的父面前，那清潔沒有玷污的虔誠，就是看顧在患難中的孤兒寡婦，並且保守自己不沾染世俗。

17. 雅各書 2：5

我親愛的弟兄們，請聽！神豈不是揀選了世上的貧窮人，叫他們在信上富足，並承受他所應許給那些愛他之人的國嗎？

18. 雅各書 5：11

那先前忍耐的人，我們稱他們是有福的。你們聽見過約伯的忍耐，也知道主給他的結局，明顯主是滿心憐憫，大有慈悲。

19. 以賽亞書 49：13

諸天哪，應當歡呼！大地啊，應當快樂！眾山哪，應當發聲歌唱！因為耶和華已經安慰他的百姓，也要憐恤他困苦之民。

20. 以賽亞書 63：15

求你從天上垂顧，從你聖潔榮耀的居所觀看。你的熱心和你大能的作為在哪裏呢？你愛慕的心腸和憐憫向我們止住了。

21. 耶利米書 1：5

我未將你造在腹中，我已曉得你；你未出母胎，我已分別你為聖；我已派你作列國的先知。」

22. 耶利米書 12：15

我拔出他們以後，我必轉過來憐憫他們，把他們再帶回來，各歸本業，各歸故土。

23. 耶利米哀歌 3：22-23

我們不至消滅，是出於耶和華諸般的慈愛，是因他的憐憫不至斷絕。每早晨這都是新的。你的誠實極其廣大！

24. 但以理書 9：9

主，我們的神是憐憫饒恕人的，我們卻違背了他。

25. 何西阿書 2：19

我必聘你永遠歸我為妻，以仁義、公平、慈愛、憐憫聘你歸我。

26. 撒迦利亞書 7：9-10

萬軍之耶和華曾對你們的列祖如此說：『要按至理判斷，各人以慈愛憐憫弟兄。不可欺壓寡

婦、孤兒、寄居的和貧窮人，誰都不可心裏謀害弟兄。」

27. 馬太福音 6：14-15

你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯；你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」

28. 馬太福音 7：1-2

你們不要論斷人，免得你們被論斷。因為你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷；你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。

29. 馬太福音 7：12

所以，無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因為這就是律法和先知的道理。」

30. 馬太福音 9：36

他看見許多的人，就憐憫他們，因為他們困苦流離，如同羊沒有牧人一般。

31. 馬太福音 14：14

耶穌出來，見有許多的人，就憐憫他們，治好了他們的病人。

32. 馬太福音 18：21-22

21 那時，彼得進前來，對耶穌說：「主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？」22 耶穌說：「我對你說：不是到七次，乃是到七十個七次。」

33. 馬可福音 6：34

耶穌出來，見有許多的人，就憐憫他們，因為他們如同羊沒有牧人一般，於是開口教訓他們許多道理。

34. 約翰福音 16：33

「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裏面有平安。在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」

35. 羅馬書 8：1

如今，那些在基督耶穌裏的就不定罪了。

36. 羅馬書 9：15

因他對摩西說：「我要憐憫誰，就憐憫誰；要恩待誰，就恩待誰。」

37. 羅馬書 12:20

所以，「你的仇敵若餓了，就給他吃；若渴了，就給他喝。因為你這樣行，就是把炭火堆在他的頭上。」

38. 哥林多後書 1：3-4

3 願頌讚歸與我們的主耶穌基督的父神，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的神。 4 我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。

39. 加拉太書 6：2

你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。

40. 以弗所書 4：32

並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。

41. 腓立比書 2：1

所以，在基督裏若有甚麼勸勉，愛心有甚麼安慰，聖靈有甚麼交通，心中有甚麼慈悲憐憫。

42. 歌羅西書 3：12-13

所以，你們既是神的選民、聖潔蒙愛的人，就要存憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。

43. 提多書 2：4

好指教少年婦人愛丈夫，愛兒女。

44. 彼得前書 3：8

總而言之，你們都要同心，彼此體恤，相愛如弟兄，存慈憐謙卑的心。

45. 彼得前書 4：10

各人要照所得的恩賜彼此服事，作神百般恩賜的好管家。

46. 彼得後書 3：9

主所應許的尚未成就，有人以為他是耽延，其實不是耽延，乃是寬容你們，不願有一人沉淪，乃願人人都悔改。

47. 約翰一書 1：9

我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義；

48. 約翰一書 3：17

凡有世上財物的，看見弟兄窮乏，卻塞住憐恤的心，愛神的心怎能存在他裏面呢？

## 教關：天國在社區

作為教會的一份子，你對你社區的發展和轉化很重要！

- **聖經中最大的誠命**

耶穌回答說：第一要緊的就是說：以色列阿，你要聽，主—我們神是獨一的主。你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主—你的神。其次就是說：要愛人如己。再沒有比這兩條誠命更大的了。(馬可福音 12:28-31)

- **門徒的生命轉化**

作為主的門徒，我們跟隨祂，像愛鄰舍一樣去愛貧窮的人，在他們的破碎中帶出希望，使他們在身體和靈性上得完全，幫助他們身心靈全人發展，使社區亦得以發展。

同時間，當我們在貧窮人中生活，認識、明白、認同他們，把福音實實在在地帶進他們的生命，幫助他們和基督建立關係時，我們把基督教的價值和信仰傳給他們，轉化他們的生命。

- **國度觀的社區發展**

這是上帝賦予力量(empower)的過程，使一個社區的人們建立解決自身問題和控制自己生活的能力，從而達致身心靈全人發展，並改善社區的各方面(健康，教育，工作，關係)。通過這個過程，人們將會活出上帝創造的心意，社區亦成為彰顯上帝國度的地方。

- **教會在社區的角色**

社區的抗災能力 (community resilience)是指社區能夠動員和利用其綜合資源、恩賜和能力，來應對、抵禦不利環境並復原過來的持續能力。每個社區的教會都有機會和呼召去成為社區轉化的媒介。

1. 促進社區凝聚力 - 教會被呼召去愛鄰舍、為社區謀求福祉
2. 共同建設 - 教會的責任是探索和分享社區的能力，共同合作
3. 在每個社區向地方政府、投資組織及企業倡議，期望能動員：
  - a. 所需要的資源和能力，進一步使每個社區有更大的彈性和發展
  - b. 消除任何限制或獲得基本服務和增強抵禦力的障礙
4. 成為他人的祝福 - 教會是的重要示範和榜樣，並呼籲每個社區激發這一點

- **活出大使命的結果**

馬太福音 28:19-20：所以，你們要去，使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗。凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。

## 靈閱六個步驟

1. **安靜 Silentio**：讓你感受到上帝與你同在
  - a) 合上眼，身體放鬆。
  - b) 簡短禱告，讓上帝知道你願意現在聽祂的話：「我在這裡。」「請說，僕人敬聽。」
  - c) 需時 5-10 分鐘，嘗試不要讓思考其他事情。
  
2. **誦讀 Lectio**：聆聽上帝向你說的話
  - a) 打開你選擇的聖經篇章，慢慢閱讀，每節每句完結時停頓。
  - b) 你可以安靜閱讀，或者朗讀，讓文字跟你產生共鳴。
  - c) 閱讀時聆聽，尋找觸動你的文字或句子。
  - d) 安靜你自己，重複該字眼或句子，思考、品嚐，如同思考、品嚐愛人說的話。
  - e) 這個字眼 / 句子是為你而說的。
  - f) 簡單、開放地聆聽，不需分析及判斷。
  
3. **默想 Mediatio**：祢的說話這樣觸動我
  - a) 再讀一次整段篇章，聆聽這段篇章跟你生命的關係。
  - b) 思考：為何你當下的生命需要這些文字？
  - c) 讀完之後安靜，思考、以感官感受。
  - d) 如果篇章是一個故事，思考你在場景當中的角色及位置、這個故事有甚麼是特別向你說話，以及故事的跟你的人生經歷有甚麼關係。
  
4. **祈禱 Oratio**：我如此回應
  - a) 再讀一次，聆聽最深及最真誠的回應。
  - b) 讀完後安靜，讓你心底的禱告隨然而至。
  - c) 你與上帝對話，跟上帝分享你對篇章的感受（你感到快樂、悔改、哀傷……）
  - d) 留意上帝的邀請：回應及行動。
  - e) 你可以寫下你的禱告。
  
5. **默觀 Contemplatio**：在上帝的說話中安息
  - a) 最後一次閱讀，你要釋放，在神中安息。
  - b) 休息、等候，靜待上帝的回應。
  
6. **入世 Incarnatio**：活出上帝的話
  - a) 你將要離開與神單獨相遇的時間，回到與人一起的生活，帶著這些說話與你同行，在你日常的生活活出來。
  - b) 更多更深思考這些說話，直至祂的話在你心中活著，在你的生活中引導你。

我們愛，因為神先愛我們。約翰一書 4:19



## 教會關懷貧窮網絡

「教會關懷貧窮網絡」是由香港華人基督教聯會、香港基督教協進會、香港教會更新運動及一群基督教關懷貧窮的前線機構與教會一起成立的一個緊密的網絡，透過合一見證、政策倡議、向上流動、社區共融及愛心行動的五個使命焦點，促進基督教機構、非政府團體、商界、學校和政府部門之間的合作，改善弱勢社群的身、心、靈全人福祉，以消滅本地跨代貧窮問題為長遠目標和共同召命。我們的服務兼具政策與關懷，集結各界專業和資源，形成社區網絡，更有效幫助及支援一群資源及機會匱乏的市民，建立共融及仁愛的社會。

通訊地址： 香港上環郵政局信箱 33506 號  
辦公室地址： 九龍石硤尾大坑東棠蔭街 15 號  
電話：3689 9810                      Whatsapp: 6760 2025  
傳真：3013 8950                      電郵：info@hkcn.org.hk

有關教關資訊及事工，請瀏覽網址：[www.hkcn.org.hk](http://www.hkcn.org.hk)  
最新減貧資訊及活動消息，請瀏覽 Facebook：[fb.com/hkcn](https://fb.com/hkcn)  
成為**教關大使**，同心協力服侍社區：[goo.gl/Fh1nSb](http://goo.gl/Fh1nSb)

**奉獻支持教關抗貧運動：** [www.hkcn.org.hk/your\\_response/offering/](http://www.hkcn.org.hk/your_response/offering/)  
**劃線支票**抬頭請註明〔教會關懷貧窮網絡有限公司〕，並請提供奉獻收據抬頭，將支票寄到「教關」郵箱：上環郵政局郵政信箱 33506 號。

存款至香港匯豐銀行銀行戶口：168-523-470-838  
並請把你的姓名和手機號碼寫在存款收據上，以電郵傳到  
info@hkcn.org.hk / 傳真 (852) 3013 8950 給我們。

Charity listed on  
**WiseGiving**  
惠施·慈善機構

「你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主—你的神。」  
其次就是說：「要愛人如己。」再沒有比這兩條誡命更大的了。  
馬可福音 12:30-31