

## 禱告實踐十途

受教於教會歷史上最好的禱告教師們，  
探索基督徒十種經典禱告方式。

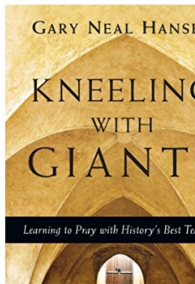
1

以下兩個問題，請選擇其中一個，  
用一兩句話分享：

- 你認為什麼是禱告？
- 你通常怎麼禱告？

2

## 受教於教會歷史上最好的禱告教師們， 探索十種經典禱告方式



每位教師都根植於基督教會史上的一主要分支。

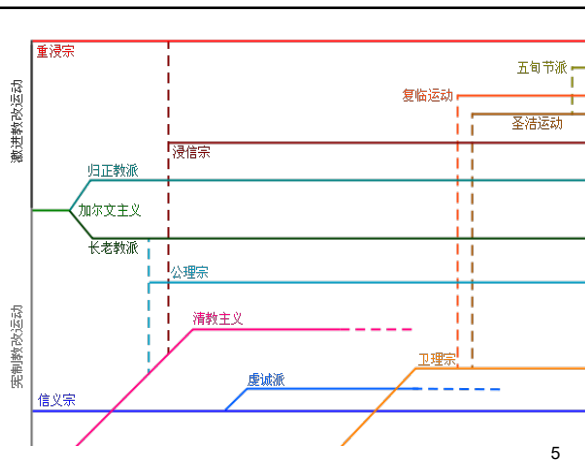
每位教師都被神使用，塑造了數百萬門徒的生命。

每種禱告方式都與其它的方式非常不同。

3



4



5

## 受教於教會歷史上最好的禱告教師們， 探索十種經典禱告方式

1. 受教於 朝聖者：耶穌禱文（心禱）  
*Praying with the Pilgrim: The Jesus Prayer*
2. 受教於 馬丁路德：主禱文簡易祈禱法  
*Praying with Martin Luther: The Lord's Prayer*
3. 受教於 聖本篤：神聖日課  
*Praying with St. Benedict: The Divine Office*
4. 受教於 加爾文：詩篇研想  
*Praying with John Calvin: Studious Meditation on the Psalms*
5. 受教於 羅耀拉的依納爵：感官之禱  
*Praying with Ignatius of Loyola: The Prayer of the Senses*

6

**6. 受教於 亞維拉的聖德蘭：神同在的收心祈禱***Praying with St. Teresa of Ávila: Recollection of the Presence of God***7. 受教於 清教徒：寫中冥想***Praying with the Puritans: Meditation in Writing***8. 受教於 未知之雲：黑暗中的凝視***Praying with The Cloud of Unknowing: Contemplation in the Dark***9. 受教於 桑福德：醫治之光***Praying with Agnes Sanford: The Healing Light***10. 受教於 慕安德烈：代禱的職事***Praying with Andrew Murray: The Ministry of Intercession*

7

**可能有的問題：**

1. 為什麼要受教於這麼多教師，嘗試不同禱告方式？
2. 我不能接受其中某些禱告方式，怎麼辦？
3. 学习这么多祷告方式，让我觉得有压力，怎么办？
4. 從這門課中受益的關鍵是什麼？

8

**課程的目標：**

1. 對每種禱告方式有基本的理解
2. 對每種禱告方式有實踐的體驗
3. 了解每種禱告方式的真理基礎
4. 豐富未來的禱告生活，融入適合自己的新禱告方式

9

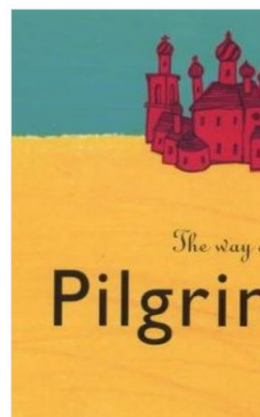
**對同學的期待：**

- 做課後作業：操練當週禱告
- 參與課上討論，分享力求真实，多倾听和鼓励，分享内容不外传。

10

**受教於 朝聖者***Praying with the Pilgrim***耶穌禱文 (心禱)***The Jesus Prayer*

11

**《朝聖者之路》****東正教經典之作**

12

## 耶穌禱文（心禱）

- 东正教会靈修生活（靜修）的基石
- 耶穌禱文是將個人引入和神結合的有力和有效途徑
- 心禱的結果是生命的改變。

13

## 耶穌禱文 The Jesus Prayer

**主耶穌基督，神的兒子，求祢憐憫我。**

**Lord Jesus Christ, Son of God, have mercy on me.**

14

## 實踐耶穌禱文的三個階段

第一階段：熟禱

第二階段：意禱

第三階段：心禱

15

## 實踐耶穌禱文的三個階段

**第一階段：熟禱**  
**反复誦念，有聲無聲誦念，熟悉到習慣。**

方法一：每天固定時間（5分鐘開始，逐漸增加）  
 方法二：每天固定次數（10次開始，逐漸增加）  
 方法三：想到就誦念（用一些方法提醒自己）

其它建議：

節奏法：身體運動時，隨著節奏誦念

呼吸法：將禱文與每一次呼吸結合起來

16

## 實踐耶穌禱文的三個階段

**第二階段：意禱**

**默想耶穌禱文，盡力專注在耶穌禱文的意義。**

- 主**：主僕、主次、主從
- 耶穌**：主不是別人，而是愛我的耶穌，那位柔和謙卑的人子
- 基督**：歷史中的地位。歷世歷代、全球信徒的主和救主
- 神的兒子**：超越時空、統管萬有的神，是我禱告的對象
- 求祢憐憫**：出於神純粹的恩慈慷慨，我無以交換無以回報
- 我**：與神的個人關係

17

## 路加福音18章

<sup>9</sup> 耶穌向那些仗著自己是義人藐視別人的，設一個比喻，<sup>10</sup> 說：「有兩個人上殿裡去禱告，一個是法利賽人，一個是稅吏。<sup>11</sup> 法利賽人站著，自言自語地禱告說：『神啊，我感謝你，我不像別人勒索、不義、姦淫，也不像這個稅吏。<sup>12</sup> 我一個禮拜禁食兩次，凡我所得的都捐上十分之一。』<sup>13</sup> 那稅吏遠遠地站著，連舉目望天也不敢，只捶著胸說：『神啊，開恩可憐我這個罪人！』<sup>14</sup> 我告訴你們，這人回家去比那人倒算為義了。因為凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。』

18

實踐耶穌禱文的三個階段

第二階段：意禱

耶穌禱文 另一版本：

主耶穌基督、神的兒子，求祢憐憫我這罪人。  
Lord Jesus Christ, Son of God,  
have mercy on me, a sinner.

解決人類最深的問題：罪，被神饒恕、稱義

19

實踐耶穌禱文的三個階段

第三階段：心禱

思想匯集在心田，禱文在心中深深紮根，無需刻意推動，禱文自動在心中持續，形成不住的禱告。

20

課後作業

接下來一周，每天在你的日程中預約**五分鐘**。當禱告的時間到來時，找一個安靜的地方，**一直祈禱耶穌禱文**。請參考熟禱和意禱的方法。

當你對這五分鐘的禱告感到滿意時，可適當增加時間，也可嘗試在白天其它時間重複耶穌禱文，如運動時、開車時、開始一個新任務時。

下次課我們將分享討論實踐中的感受、問題或困難，以及收穫。

21