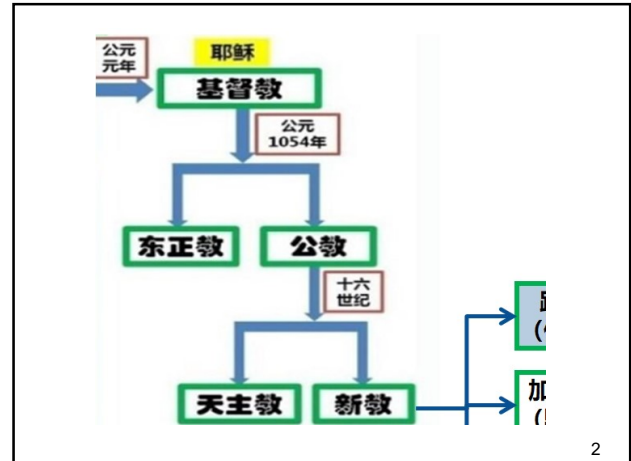


受教於 馬丁路德 Praying with Martin Luther

主禱文 簡易祈禱法 The Lord's Prayer

1



2

馬丁路德（1483-1546）其人

“每當一個好的基督徒禱告：‘親愛的父，願祢的旨意成就’，神從上面回答：‘是的，親愛的孩子，它必成就，無論魔鬼和全世界怎麼攔阻。’”

“我們應該如此輕率地藐視如此的大能、利益、權力和果實嗎，尤其我們這些想成為牧師和傳道人的人？若是如此，我們不僅不配得到食物，還應該讓狗踐踏我們，將馬糞丟在我們身上。”

3

主禱文

馬太福音 6:9-13

所以，你們禱告要這樣說：

我們在天上的父，
願人都尊祢的名為聖，
願祢的國降臨，
願祢的旨意行在地上，
如同行在天上。
我們日用的飲食，今日賜給我們。
免我們的債，如同我們免了人的債。
不叫我們遇見試探，
救我們脫離凶惡。
因為國度、權柄、榮耀，全是祢的，直到永遠。
阿們。

4

實踐 主禱文簡易祈禱法

兩個攔阻：

- 太熟悉
- 太枯燥

新起點：

- 已知卻全新
- 革命性的衝擊

5

受教於 馬丁路德：主禱文簡易祈禱法

基本方法

1. 列出主禱文，每句為一主題
2. 用自己的話禱告這一主題
3. 然后移到下一主題

6

主禱文簡易祈禱法

不是死記硬背
不是照本宣科

是覆蓋禱告領域的地圖
是禱告主題的權威指南
是自由發揮的框架

7

實踐 主禱文簡易祈禱法

三大好處

1. 禱告全方位的平衡
2. 提醒禱告的必要性
3. 有助於禱告的信心

“這就是我用主禱文禱告的方法。直至今日，我還是如孩子吸奶一樣吮吸着主禱文。我已年邁，但吃它喝它，總覺得不夠。它是最好的禱告，甚至好過我看為寶貴的詩篇。”

— 馬丁路德《簡易祈禱法》

8

主禱文的輪廓

我們在天上的父，
願人都尊祢的名為聖，
願祢的國降臨，
願祢的旨意行在地上，如同行在天上。
我們日用的飲食，今日賜給我們。
免我們的債，如同我們免了人的債。
不叫我們遇見試探，
救我們脫離凶惡。
因為國度、權柄、榮耀全是祢的，直到永遠。
阿們。

9

實踐 主禱文簡易祈禱法

兩個挑戰

1. 理解主禱文每句（每個主題）的意義
2. 嘗試用自己的話來禱告主禱文的每個主題

兩者都不是 誦讀 或 死記硬背 那麼簡單。

10

呼喚：我們在天上的父

親密 vs 奧秘

路德的禱告：

求祢因祢的憐憫，在我們的心中植入對祢父愛的安心和信任，讓我們體驗到這樣一種甜蜜和快樂：就是如孩子般確定我們可以歡喜地稱祢為父，認識祢、愛祢，在遇到任何麻煩時呼喚祢。

11

祈求一：願人都尊祢的名為聖

至聖之名 vs 人尊為聖

路德的禱告：

為自己：“求祢將神聖的恩典賜給我們，好使我們防備一切不尊榮祢聖名的行為。”

為福音：“願祢轉變那些尚未歸向祢的人，讓他們和我們一起，用真實純正的教義和美好聖潔的生活，來尊崇讚美祢的聖名。”

12

祈求二：願祢的國降臨**萬國之主 vs 讓神治理****路德的禱告：**

為自己：“願我們成為祢的國民，在內心、感覺、思想各層面，用我們內在外在的全部力量事奉祢，遵行祢的旨意，由祢獨自統領，絕不追隨自愛、肉體、世界、或魔鬼。”

為反對者：“他們又多又猛，攪擾阻礙祢的國裡那弱小、被藐視的羊群。。。親愛的主，父神，求祢轉變他們，保護我們。”

13

祈求三：願祢的旨意行在地上，如同行在天上**神獨行奇事 vs 神與人同工****路德的禱告：**

哦，父啊，不要放任我 以至於我的意願得成就。破碎我的意願；抵制我的意願。無論發生何事，讓我的生命不是被我的意願管理，而是被祢的旨意管理。

14

祈求四：我們日用的飲食，今日賜給我們**許可、命令 vs 挑戰****路德的禱告：**

基督是生命的糧：“因此天父啊，求祢賜恩，讓基督的生命、言語、行為和苦難 被傳講、被保存，為我們和全世界所知曉。”

物質的需要：“求祢賜給當權者智慧和悟性，在和平與繁榮中治理地上的國。。。賜給我們好天氣、好收成。我也將我的房子和財產、妻子和孩子帶到祢面前，求祢使我可以很好地管理他們，按基督徒所當行的扶持他們、教導他們。”

15

祈求五：免我們的債，如同我們免了人的債

赦免我們的罪債，好像我們饒恕了得罪我們的人。（新譯本）

饒恕不是假裝沒有造成傷害 – 那是否認現實；也不等於痛苦的感覺已消失 – 那是創傷痊癒；饒恕是當受到傷害時，主動誠心地選擇放棄審判和報復。這正是神在耶穌基督裡賜給我們的。

**我的債 vs 人的債
求赦免 vs 已赦免**

16

祈求五：免我們的債，如同我們免了人的債**路德的禱告：**

人的債：“求祢饒恕那些傷害我們、冤枉我們的人，如同我們從心裡原諒他們。他們自己才是最大的受害者，因他們對我們所行的激起祢的憤怒。他們的毀滅對我們並無益處，我們寧願他們與我們一同得救。”

我的債：“親愛的天父，我到祢面前求饒恕，不是因為我做得好能讓祢滿意或值得回報，而是因為祢已如此應許、並在上蓋了封印，使其如此確定，如同我收到祢親自宣布的絕對赦免。”

17

祈求六：不叫我們遇見試探**路德將試探分為三類**

世界：社會對我們品格和行為的負面影響

肉體：身體的享受和快樂被濫用

魔鬼：靈裡引誘人對神失去信心

路德的禱告

世界的試探：求神保護我們，不被貪婪、得人稱許、權力等慾望誘惑。

肉體的試探：求神幫助我們，抵制飲食過量、飲酒過量、睡眠過量、無所事事、懶惰等等。

魔鬼的試探：求神幫助我們，遠離任何會導致我們不尊重神的話、背棄信望愛 的誘惑；遠離任何讓我們陷入不信、虛假的安全感、固執、或讓我們陷入絕望的事。

18

祈求七：救我們脫離凶惡

兇惡意味著任何危險：火災、洪水、地震、飢荒、戰爭、瘟疫、疾病等等，以及死後的大審判。

路德的禱告：

“求祢保護我們，免受所有身體上的禍患，然而最終，願這一切都使祢名得榮耀、祢的國被加增、祢聖潔的旨意得成就。阿門。”

19

總結：因為國度 權柄 榮耀 全是祢的，直到永遠

- 宣告我所禱告的神 完全能垂聽，足夠強大能回答，足夠智慧能解決所有細節。
- 我所求的是神以榮耀祂自己、擴張祂的國的方式來回應。經過一整圈，終點的讚美，正是祈求的起點。

20

入門建議

1. 從短時間開始，每天10-15分鐘，將整個主禱文過一遍，每個主題下僅說一兩句話。
(訓練你的心進入耶穌的優先次序：超越自己平時習慣和舒適的禱告主題，進入全方位禱告。)
2. 若在某個主題上太投入，無法一次性完成主禱文，不用擔心，就停留在那個主題，禱告通透，次日再繼續下一個主題。
(珍惜聖靈的感動。聖靈說一個字，勝過我們自己的千言萬語。)
3. 也可以每天以主禱文中的一個祈求為主題禱告，一周過一遍主禱文。

21

實踐主禱文簡易祈禱法的三個工具

1. 從三個時間段的角度
每個主題在某種意義上已完成，因此我們感恩；
每個主題都適於當前的需求，因此我們祈求；
每個主題只有來世才完全實現，因此我們切望等候。
2. 自內及外
自己 → 家庭 → 朋友 → 教會 → 社區 → 整個世界
3. 多式多方
安靜的沉思、開聲讚美和感恩、謙卑的認罪，
為自己祈求，為他人代求。。。

22

阿們

最後，記住，你必須堅定地說阿門，絕不懷疑 神在祂的憐憫中 肯定會聽到你，並對你的禱告說“是”。

永遠不要以為你是獨自跪或站在神面前，而是想到整個基督國度、所有虔誠的基督徒都在你身邊，你在他們中間，你們同心合意的禱告，神必不輕看。

在禱告結束前，你口中或心裡的意念是：很好，神已垂聽我的禱告；我知道這是確定又真實的。

這就是阿門的意思。

23

課後作業

找出你一天中最適合禱告的時段，這周每天在你的日程中預設與神約會15分鐘。在卡片上寫出主禱文，每句一行。當禱告時間來到時，找一安靜處，使自己在這15分鐘內不被打擾。以卡片上的主禱文為輪廓，用自己的話（如讚美、感謝、祈求等）來禱告每個主題，先為自己，然後向外擴展到你的家庭、教會、世界。

如果禱告中某個主題讓你特別感動，當天就全部時間禱告那個主題，次日轉到下一主題。

下次課我們將分享實踐中的體會、問題、及收穫。

24