

# 禱告實踐十途

受教於歷史上最好的禱告教師，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. 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

課程取材於 *Kneeling with Giants: Learning to Pray with History's Best Teachers*, by Gary Neal Hansen

課程目標：

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

對同學的期待：

1. 做課後作業：操練當週禱告
2. 參與課上討論，分享力求真實，多傾聽和鼓勵，分享內容不外傳。

# 常問問題

1. 為什麼要受教於這麼多教師，嘗試不同禱告方式？

三個原因：

- 1) 每種禱告方式都經過數百萬信徒實踐，真理上驗證，歷史中證明，有其普遍性；
- 2) 每種禱告方式都與其它非常不同，要發現適合自己的禱告方式；
- 3) 擴展禱告的視野和認識，從而接納與自己不同的弟兄姐妹，並能幫助別人禱告。

2. 我不喜歡其中某些禱告方式，怎麼辦？

每個人不同，不大可能每一種禱告方式都喜歡。學習的重點是發現你心中的火花。如果一開始就不喜歡的禱告方式，還是值得嘗試一下。有時起先不喜歡的，實踐後卻發現不錯，而且實踐一周和兩週都可能有不同的感覺。

即使嘗試後仍不喜歡，也是一個學習，知道什麼適合自己。或許當未來生活有新的境遇、新的體驗，那時發現非常有用。

3. 學習這麼多禱告方式，讓我覺得有壓力，怎麼辦？

不是十種禱告方式 每一種都要得心應手；而是透過嘗試，發現適合自己的禱告方式，並有較寬廣的認知，在未來不同的生命季節，能有切實可行的禱告途徑，加深與神的連接。

4. 從課中受益的關鍵是什麼？

最重要的兩點：

- 1) Open minded。開放思維，不設成見。

自己喜歡的禱告方式，要清楚潛在的誤區；不喜歡的，一則開闊眼界，明白它使多人受益，理解與自己不同的肢體，二則為未來生命季節預備。

- 2) 做課後作業：實際操練當週禱告。

沒有試過，不算真知道。