

## 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。

課程網址：<http://ebtcc.org/prayerclass>

1

## 受教於 馬丁路德 Praying with Martin Luther

### 主禱文 簡易祈禱法 The Lord's Prayer

2

### 上次課後作業

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。

3

### 主禱文 簡易祈禱法

### 課上操練

4

### 主禱文 簡易祈禱法

**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**

5

請選一題分享：

1. 以前你如何使用主禱文？學習路德的方法後，你如何使用主禱文？
2. 假想現在你在教會的小組中，請你介紹馬丁路德的主禱文簡易祈禱法。
3. 操練主禱文簡易祈禱法的感受：  
自如——受局限？無聊——興奮？輕鬆——沉重？  
你認導致這種感覺的原因是什麼？  
這種方法有沒有什麼讓你覺得意外、困惑、不安？

6

請選一題分享：

4. 主禱文每一句的理解，對你使用主禱文簡易祈禱法來禱告有何影響？
5. 你認為主禱文簡易祈禱法的優缺點是什麼？

7

請選一題分享：

對於“耶穌禱文”或“主禱文簡易祈禱法”

6. 你未來的禱告生活中，使用這種禱告方式的可能性多大？為什麼？和你的個性有關嗎？
7. 無論你是否喜歡這種禱告方式，你認為什麼個性的人會被這種禱告方式吸引？又或者什麼生活處境會使這種禱告方式更有效？

8

### 主禱文簡易祈禱法的書籍推薦 網上可免費下載



Martin Luther, "Lord, Teach Us to Pray,  
Martin Luther's Exposition of the Lord's Prayer"

Martin Luther, "A Simple Way to Pray,"



9

### 禱告實踐十途

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: Studios Meditation on the Psalm
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
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

10

### 受教於 聖本篤 Praying with St. Benedict

#### 神聖日課 The Divine Office

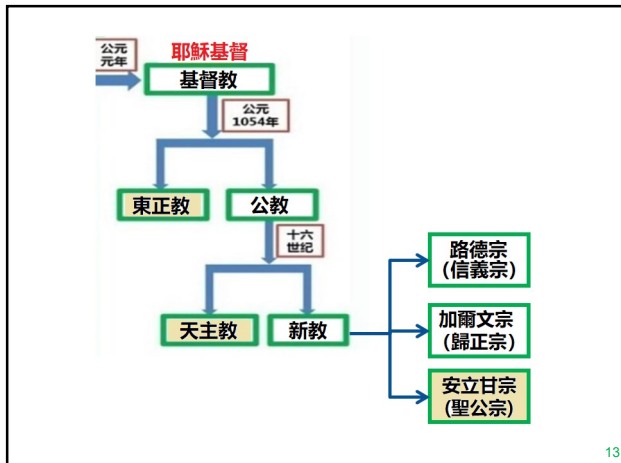
11

### 聖本篤（480—547）

#### 西方修道之父

- 創辦本篤會  
中世紀早期被稱為“本篤會世紀”
- 撰寫《本篤會規》  
《本篤會規》改變了整個歐洲，造成基督教文明
- 教宗保祿六世 1964年讚揚聖本篤為“和平統一的使者，西方文明的大師，信仰的先鋒，西歐隱修生活的始祖。”

12



13

神聖日課  
Divine Office

或稱  
時辰祈禱  
時辰禮儀  
日常禮讚  
Liturgy of the Hours

14

聖本篤的神聖日課（時辰祈禱）  
The Divine Office (Liturgy of the Hours)

禱告理念：  
神的工作、人的工作

在這種理念中，禱告是我們基督徒蒙召的工作、核心職責、對神的關鍵回應。

“沒有什麼比神的工作更優先。”  
“讓他們喜歡基督超過一切。”  
—聖本篤

15

神聖日課（時辰祈禱）  
The Divine Office (Liturgy of the Hours)

在一天中各個時間點，按照祈禱書祈禱。

日課 Office: 不論地點何處  
時辰 Hour: 無關時間長短

生活在禱告的韻律中  
禱告成為主線，工作和家庭生活穿插其中。而非反過來。

16

傳統禱告時辰

詩119:62 我因你公義的典章，半夜必起來稱謝祢。  
詩119:164 我因祢公義的典章一天七次讚美你。

夜禱 (Matins, 又稱 Vigils, 午夜時分)  
晨禱 (Lauds, 清晨或凌晨三點)  
第一時辰 (Prime, 早上六點)  
第三時辰 (Terce, 早上九點)  
第六時辰 (Sext, 中午)  
第九時辰 (None, 下午三點)  
晚禱 (Vespers, 黃昏或下午六點)  
睡前禱 (Compline, 睡前或晚間九點)

每個時辰的祈禱 對應於 當下特定的需要

17

簡化後的禱告時辰

晨禱 (主要時辰)  
午禱 (次要時辰, 簡短)  
晚禱 (主要時辰)  
睡前禱

18

下次課將講述：

神聖日課（時辰祈禱）

- 內容精髓
- 主要益處
- 入門方法和建議
- 可能遇到的問題。

19

## 課後作業

在時間上熟悉“神聖日課”簡化後的禱告時辰。嘗試在這四個時辰中，選一到兩個時辰，預先放到自己的日程中。

選擇1：用“耶穌禱文”、或“主禱文簡易祈禱法”，或其它你已熟悉的禱告方式。

選擇2：嘗試使用英國聖公會的時辰祈禱書：  
<https://www.churchofengland.org/prayer-and-worship/join-us-daily-prayer>

可根據需要增加或改換不同的禱告時辰。

20

THE CHURCH OF ENGLAND  
 A CHRISTIAN PRESENCE IN EVERY COMMUNITY

OUR FAITH | LIFE EVENTS | FAITH IN ACTION | PRAYER AND WORSHIP

SEARCH THIS SITE

**Evening Prayer (Contemporary) on Sunday 10 February 2019**  
 A Service of Evening Prayer from Common Worship: Daily Prayer

**Morning Prayer (Contemporary) on Sunday 10 February 2019**  
 A Service of Morning Prayer from Common Worship: Daily Prayer

**Night Prayer (Contemporary) on Sunday 10 February 2019**  
 A Service of Night Prayer (Compline) from Common Worship: Daily Prayer

21