

**禱告的定義：****與神相交  
Communion with God**

- 有聲或無聲
- 有話語或無話語
- 包括交談，廣過交談

1

**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: 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
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

2

**受教於 朝聖者：耶穌禱文（心禱）  
Praying with the Pilgrim: 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.

3

耶穌禱文乍看之下，毫不起眼，卻以無法參透的奧秘，將基督信仰的精髓、靈修、神學，乃至對整體生命的深度和神人關係，成功地結合為一。

東正教會靈修巨著《慕善集》（Philokalia）稱耶穌禱文為整個福音的總結。

4

**主耶穌基督，神的兒子**

徒2:21 到那时候，凡求告主名的，就必得救。  
羅10:13 因為凡求告主名的就必得救。

**求祢憐憫我**

充分表達我貧乏 可憐 軟弱 罪孽的處境，遂將唯一的依靠、全心仰望於耶穌基督。

5

**耶穌禱文中的三一神**

“神的兒子”，揭示天父的臨在。

唯有在聖靈的感動下，才能做這樣的祈禱。

林前12:3b

若不是被聖靈感動的，也沒有能說耶穌是主的。

父藉著子，在聖靈裏作成萬事。三一神寓居於耶穌禱文中，彰顯神是愛、必垂憐！

6

### 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

7

### 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，猶如心跳和呼吸。

透過意禱，耶穌禱文的內涵已深入到思想中。現在可以放鬆，繼續重複禱文，發自內心，但不專注。然而內心會有一種非理性的專注，在靈魂深處將全人帶到神面前。這便是守意于心，由意禱進入了心禱。

8

#### 請分享：

1. 過去一週你如何操練耶穌禱文。  
比如 何時？多久？身心如何參與？
2. 操練耶穌禱文的感覺。  
正面？負面？有出乎意外的感受嗎？  
禱告中你對時間的感覺如何？希望禱告更久，還是希望提前退出？  
你認為導致這種感覺的原因是什麼？

9

#### 請分享：

3. 東正教會靈修巨著《慕善集》（Philokalia）稱耶穌禱文為整個福音的總結。你同意這個說法嗎？如果同意，你認為福音是什麼？如果不同意，你認為它遺漏了什麼？
4. 你覺得耶穌禱文與聖經中關於禱告的教導和諧一致嗎？有沒有什麼地方看似矛盾？

10

#### 可能有的疑慮 一：

耶穌禱文的操練有些類似其它宗教的冥想，如瑜伽打坐，這是否危險？

- 注視對象不同
- 身體和心靈之間的有效關聯
- 宗教之間的相似不會增減其實質

11

#### 可能有的疑慮 二：

這種禱告方式與馬太福音6:7的教導是否矛盾？

馬太福音6:7，和合本修訂版：  
你們禱告，不可像外邦人那樣重複一些空話，他們以為話多了必蒙垂聽。

- 話不同
- 動機不同

12

**可能有的疑慮三：**

耶穌禱文是否排除其它類型的禱告，如讚美、感恩、認罪、為實際需要祈求、代禱 等等？

耶穌禱文有助於其它類型的禱告：

- 耶穌禱文引導人心，使人自然發出對神的讚美和感恩；
- “求主憐憫我” 導致自省和認罪；
- 當我們明白從神來的任何回答都是憐憫，而憐憫的內容由神決定，我們就能將所有的、各種不同的需要都帶到神面前來；
- 耶穌禱文適用於代禱。

13

耶穌禱文用於代禱

**主耶穌基督，神的兒子，求祢憐憫 \_\_\_\_\_。**

- 將特定的需要帶入思想；
- 相信神最知道如何回應這需要；
- 無論為人求什麼，最深處的懇求是求神施憐憫。

14

請分享：

1. 將來你是否可能使用這種禱告方式？在什麼情況下使用它？為什麼？
2. 假設你花了一兩年的時間以耶穌禱文作為主要的禱告方式，每天越來越多地禱告，甚至到了不間斷的地步。你覺得這會對你的生活、你與神的關係產生什麼影響？
3. 你認為可以向什麼樣的人推薦這種禱告方式？向什麼樣的人不適合推薦？

15

用耶穌禱文禱告的潛在益處

- 每次重複都將注意力引向神、使心安靜地注視神，故可用在任何禱告的前一兩分鐘。或作為“背景禱告”，与其它禱告並行。
- 在生氣、焦慮、慌亂時，將人帶入安息，使人重新得力。  
太11:28 凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。  
賽30:15 你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩。

16

**用耶穌禱文禱告的最大益處：得着神的憐憫**

神憐憫的核心：邀請人藉著不住的禱告與神相交，活在祂面前。

我們禱告所注視的這位，是我們的主 不是我們的僕人，是福音書中所描述的耶穌，是成就拯救史的基督，是神的兒子、聖三一神的第二位。我們求憐憫，倚靠神滿足我們一切的需要。

隨著越來越多地呼吸這禱告，我們的身心靈被帶到神前，凝望這萬名之上的名，沉浸於這位掌管宇宙者的奧秘和榮美中。

詩16:2 祢是我的主，我的好處不在祢以外。

17

課後作業

接下來一周，繼續每天操練耶穌禱文至少五分鐘。如果可行，嘗試更多“意禱”。

留意這週與上週的感受有何不同。

18

耶穌禱文的書籍推薦：

- 《朝聖者之路》 *The Way of a Pilgrim*  
<http://theological.asia/category/spirituality/the-way-of-a-pilgrimage-book/>
- *On the Invocation of the Name of Jesus*, by Lev Gillette (Templegate, 1985).
- *The Jesus Prayer*, by a Monk of the Eastern Church [Lev Gillette], foreword by Kallistos Ware (St. Vladimir's Seminary Press, 1987).
- *The Power of the Name: The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, by Kallistos Ware (Cistercian Publications, 1986).

19

下週內容預告

**受教於 馬丁路德：主禱文簡易祈禱法**  
**Praying with Martin Luther: The Lord's Prayer**

最容易因自信而誤解的禱告方式

20