

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（時辰祈禱） Praying with St. Benedict: The Divine Office
4. 受教於 加爾文：詩篇研禱 Praying with John Calvin: Studios 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：寫中默想 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

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（時辰祈禱）
Praying with St. Benedict: The Divine Office

我要借用什么语言来感谢祢，最亲爱的朋友？
What language shall I borrow to thank you, dearest Friend
-- St. Bernard de Clairvaux

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

與神交談：說 與 聽

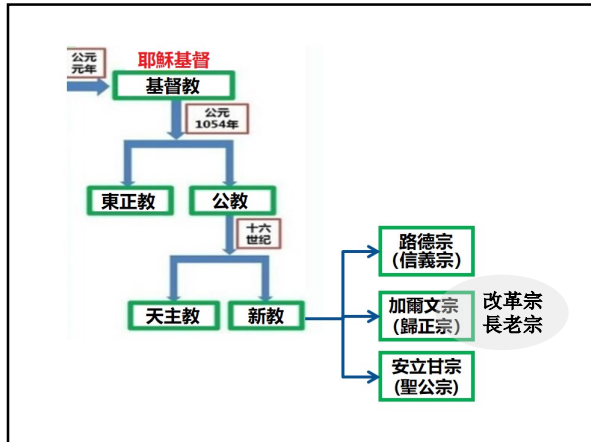
聖經 — 神的話
傾聽神說話 最直接、最可靠的途徑

用聖經禱告

4. 受教於 加爾文：詩篇研禱
Praying with John Calvin: Studios 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

**受教於 加爾文
Praying with John Calvin**

**詩篇研禱
Studios Meditation on the Psalms**



加尔文 (1509-1564) 其人

“著名的新教神學家和道德學家約翰加爾文是歐洲歷史上的主要人物之一。四百多年來，他的有關神學、政治、個人道德和工作習慣等許多不同學科的觀點影響著數以億計人的生活。”

— Michael Hart 《歷史上最具有影響的100人》

“雖然我承認自己本性懦弱、柔和和膽小，但一開始我就要承擔這些巨風大浪。”

“加爾文與詩人大衛的不同，在於詩人大衛在神面前任何時候都會將他所有的情感完全表達出來，而加爾文在神面前只在某些時候才將某些情感表達出來。”

— 加爾文

加爾文的禱告觀

禱告是基督徒蒙召去做的中心事情，是真實信心的準確表達。

神學巨著《基督教要義》中，加爾文用最長的一章來論述禱告，命名為“信心的主要操練，每日領受神祝福的途徑”。

詩篇 — 最好的禱告教師，禱告的實例示範。

加爾文的禱告生活

一生學習用詩篇禱告
以禱告來研讀，以研讀來禱告

研讀大衛和詩篇作者們所經歷的，傾聽他們的祈禱，使他明白自己的經歷，於是他們的禱告也成了他自己的禱告。

《詩篇註釋》
教會聖詩

受教於 加爾文：詩篇研禱

為何 詩篇？

神子民的祈禱之聲、蒙神蓋印稱許

鏡子、傳聲筒

我們和詩篇作者們有著相同的屬靈生命，因此我們可以不斷地將詩篇和我們自己的信心生活聯繫起來。

詩篇 — 人類靈魂的解剖書

喜樂滿溢 歡呼讚美
驚嘆 敬畏 平和安靜
自誇 驕傲 傷心 抑鬱
仇恨 憤怒 孤獨 離棄
。 。 。 。 。

藉著詩篇，神向我們發出深邃的邀請：
完全誠實、完全敞開地禱告
甚至那些我們自己都感到羞恥的感覺、那些我們不會告訴任何人的話，神都想要聽。

詩篇 — 人類靈魂的解剖書

求救、求赦免、求保護、
求申冤、求引導、求醫治、
求神滿足各種需要。。。

願意向神求，是**信心萬無一失的明證**。
為自己和他人的需要求告神，表明我們相信神垂聽、神關心、神回應。

13

詩篇 — 人類靈魂的解剖書

感謝 讚美
詳盡列出神的美善性情、恩慈作為

這是健全禱告的核心
任何禱告，若不與讚美神並行，便只是吵鬧和抱怨。

14

受教於 加爾文：詩篇研禱 研禱的基本觀念

沒有聖經，人不可能發現救恩之路。沒有禱告，人不可能明白聖經。

聖經如眼鏡，將神的話聚焦。但若無聖靈同在，我們便在黑暗中，即使有眼鏡也沒用。

聖靈開啟，我們才明白聖經，才知道它帶著神自己的權威，對我們個人說話。

研讀聖經，首先是求聖靈照亮我們黑暗的思想；然後繼續與聖靈攜手共進，尋找神所說關於我們救恩的內容。我們在聖靈面前在經文裡聆聽神，並將我們自己的生活帶入對話。**如此研讀，就是禱告。**

15

詩篇研禱的三種方法、三個步驟

1. 聽經文：學習研讀
2. 說經文：以自己的生活傾聽
3. 唱經文：將詩篇轉換為詩與歌

16

詩篇研禱 方法一 聽經文：學習研讀

禱告中研讀經文：在聖靈的陪伴下，仔細地、分析性地向經文提問，這也是禱告的行動。

起源於**聖言誦讀**（Lectio Divina - Divine Reading）
聖本篤時代已有的讀經傳統。

17

詩篇研禱方法一 聽經文：學習研讀

對“研讀聖經”的感覺：
無聊？嚇人？
活力？新奇？

經文不是作為一個跳板，用作個人分享。
經文本身被深入分析、深刻理解。
經文被證明是無窮無盡的新領悟的來源。

18

聽經文：學習研讀**具體方法**

預備：聖經，好的問題，時間，最好有紙和筆

步驟：

1. 選一篇詩篇，投入一段時間。
2. 禱告求聖靈賜亮光與洞察力，並不時提醒自己聖靈正與我同在。
3. 將詩篇讀兩三遍，然後開始問問題。
4. 初學者或不確定自己研讀聖經能力者，可參照提供的問題，每組問題選一題回答，寫下自己的發現。然後到下一組問題。當問題完成時，你已經操練了研讀。

19

聽經文：學習研讀**入門建議**

1. 從短時間開始，每天15分鐘。
2. 從短的詩篇開始，不超過10節。
3. 操練中不建議看現成的聖經註釋。不要讓別人替你研讀，而是學習自己研讀。

20

聽經文：學習研讀 課上操練**詩篇 87**

可拉後裔的詩歌。

- 1 耶和華所立的根基在聖山上。
- 2 他愛錫安的門，勝於愛雅各一切的住處。
- 3 神的城啊，有榮耀的事乃指著你說的。（細拉）
- 4 我要提起拉哈伯和巴比倫人，是在認識我之中的；看哪，非利士和推羅並古實人，個個生在那裡。
- 5 論到錫安，必說：“這一個那一個都生在其中。”而且至高者必親自堅立這城。
- 6 當耶和華記錄萬民的時候，他要點出：“這一個生在那裡。”（細拉）
- 7 歌唱的、跳舞的都要說：“我的泉源都在你裡面！”

21

詩篇 87（新譯本）

可拉後裔的詩歌。

- 1 耶和華所立的根基在聖山上。
- 2 耶和華愛錫安的城門，勝過雅各的一切居所。
- 3 神的城啊！有很多榮耀的事，都是指著你說的。（細拉）
- 4 “在認識我的人中，我提到拉哈伯和巴比倫，看哪！還有非利士、推羅和古實，我說：‘這一個是生在那裡的。’”
- 5 論到錫安，必有話說：“這一個、那一個都是生在錫安的。”至高者必親自堅立這城。
- 6 耶和華登記萬民的時候，必記著：“這一個是生在那裡的。”（細拉）
- 7 他們跳舞歌唱的時候，要說：“我的泉源都在你裡面。”

22

聽經文：學習研讀**操練過程的體會**

邊學邊寫，邊寫邊學。

成品是自己的。整個過程也是自己的經歷。

通過提出具體的問題，新的見解常常突然出現，加深了與神的相遇。

如此操練一段時間，很可能會發現研讀過的詩篇仍伴隨著你，某些詞句會在你自己的讚美、祈求、嘆息中出現；也很可能會發現聽到神透過那些詩篇向你輕語。這是因為研讀的過程正是禱告：透過經文，你正與神相交。

23

課後作業

決定一天中何時最適合你禱告，下週每天在你的日程中定下十五分鐘與神相約。

準備好聖經、紙和筆。當禱告時間到來，找一安靜處，選一篇短的詩篇；先閱讀詩篇幾遍，然後轉到參考問題。從第一組問題中選一個問題，再次閱讀詩篇以嘗試回答它，寫下一兩句自己的回答。然後對其餘每組問題採取同樣步驟。如果十五分鐘時間不夠完成這些問題，請在次日的禱告時間繼續。

若你願意，請在下次課與我們分享這週操練的一篇詩篇的研讀結果。

24