

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: Studious Meditation on the Psalms
5. 受教於 羅耀拉的依納爵：感官祈禱 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 Heart
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

求助的禱告 — 主耶穌的邀請

太7:7-11

“你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。因為凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門。

你們中間誰有兒子求餅，反給他石頭呢？求魚，反給他蛇呢？你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，豈不更把好東西給求祂的人嗎？”

路11:9-13

“你們中間作父親的，誰有兒子求餅，反給他石頭呢？求魚，反拿蛇當魚給他呢？求雞蛋，反給他蠍子呢？你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女；何況天父，豈不更將聖靈給求祂的人嗎？”

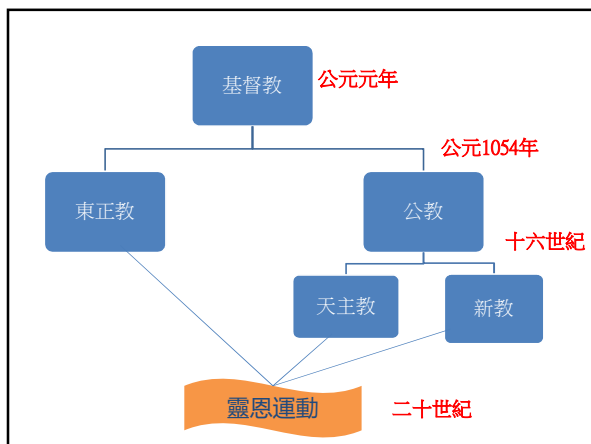
受教於 桑福德 Praying with Agnes Sanford

醫治之光 The Healing Light

醫治禱告的代表教師

桑福德
Agnes Sanford
1897–1982

經典著作《醫治之光》



為何受教於 桑福德(Agnes Sanford)

1. 靈恩運動的代表人物
2. 醫治禱告的實際需要
3. 新約中主耶穌的榜樣和應許
4. 實戰經驗和卓越果效

取其精華、去其糟粕，棄偽存真。

受教於桑福德：醫治禱告

- 擺脫醫治禱告的最大難處——“信心”的矛盾
- 禱告過程中建立信心
- 注重實用、實際可行
- 喜樂、有把握地禱告

7

受教於桑福德：醫治禱告

關於信心

- 神賜信心如種子，需澆灌、看護、培育，方能成長；
- 信心成長在於深入並日漸增多地意識到神的良善和神的主動關注；
- 信心成長使生命改變，使人滿足于神的看顧，在全心信靠中觀看神的作為。

8

受教於桑福德：醫治禱告

基本過程

- 第一步：連于神，更深連接
第二步：提出具體請求，進入感恩
第三步：和需要醫治者在一起，並注視神
- 貫穿始終的態度：輕鬆愉快

9

受教於桑福德：醫治禱告

第一步：與神連接，更深連接

- 醫治的能力從神而來；
- 如果我們遠離神，對神如陌路人、或叛逆者，同時要求神行神跡，未免太狂妄自大；
- 靠近神才能卸下重擔，轉向神才能建立信心。

10

受教於桑福德：醫治禱告

第一步：與神連接，更深連接

幾點實際建議

1. 每天有禱告的時間；
2. 禱告時身心放鬆，注意良好坐姿；
3. 注視神，讓神充滿我們的思想；
4. 求神與我們同在、充滿我們。

“我們發現，一段時間后，我們渴慕神，因為祂自己，多過因為我們的需要。”——桑福德

11

受教於桑福德：醫治禱告

第二步：提出具體請求，進入感恩

- 提出明確、具體的請求；
- 發出請求，不要取消；求助拉近與神的距離、建立對神的信任、觀看神的作為；
- 相信神已聽見、已為我們的好處而行動。無需反復請求，而是進入感恩。

12

受教於桑福德：醫治禱告

第二步：提出具體請求，進入感恩

- 不要假裝信心，自欺不能培養真實的信心；
- 為真實值得感恩的事來感謝神，如：
 - 為我受造奇妙可畏；為過去多次病得痊愈；
 - 為神的垂聽和理解；為神賜醫生護士來幫助；
 - 為神賜我所愛的人和愛我的人；
 - 為神使萬事互相效力，使我得益處。。。
- 感恩轉移我們的視線。因擔憂而反復請求使我們注視問題，感恩則使我們注視神的良善、憐憫和能力——這正是站在信心的立場上。

13

受教於桑福德：醫治禱告

第三步：和需要醫治者在一起，並注視神

- 醫治禱告不是表演，而是屬於牧養和關懷的範疇；
- 在關係中運行愛，體現真實的關切。通常包括支持和連接的交談，及接手禱告；
- 整個過程注視神，而非禱告者或被禱告者；
- 禱告時不要想太多，也不要試圖用完美的語言；禱告的結果並不取決於我的話語，而是神豐盛的慈愛。這樣操練有助於建立信心。

14

受教於桑福德：醫治禱告

第三步：和需要醫治者在一起，並注視神

成功禱告者的衡量標準

能將焦點從自己身上挪開，全身心在需要醫治禱告者和唯一能醫治的神面前。這比禱告者自我感覺有能力更能建立信心與基督徒品格。

“基督是醫治者。沒有人有醫治的能力。”

“所有醫治的本質是人沉浸在神裏面，以至於完全忘我。最成功的禱告者是那些祈禱中根本不去想自己的人。”

—桑福德

15

受教於桑福德：醫治禱告

貫穿始終的態度：輕鬆愉快

“如果我們把這當作一項莊嚴的責任，可能行不通。禱告需要歡樂的翅膀才能飛翔。但如果我們快樂自發、好像玩遊戲一樣地禱告，我們常看見醫治在我們眼前發生。

“信心弱小時，喜樂和感恩的行動能喚醒信心。”

—桑福德

16

受教於桑福德：醫治禱告

基本過程

- 第一步：連于神，更深連接
- 第二步：提出具體請求，進入感恩
- 第三步：和需要醫治者在一起，並注視神

貫穿始終的態度：輕鬆愉快

17

桑福德的醫治禱告

課後作業

決定一天中何時最適合禱告，本週每天設定10分鐘操練醫治禱告。

定下一到三位需要醫治的人，可包括自己。任何形式的病症都可以，从简单的开始。记住你的目标是在禱告中建立信心，而不是让神達成你的意愿。

按照桑福德的基本方法禱告：（1）亲近神（2）以非常具體的方式告訴神你想要的；（3）感謝神、注視神；（4）保持輕鬆愉快的态度。

熟悉整個過程。

18

受教於桑福德：醫治禱告

重要工具 — 想象力的使用

下次課繼續

19