





With Jesus in the School of Prayer 禱告學院

Matthew 6:9-13 馬太福音 6 : 9-13

Speaker: Richard Cook 柯立天牧師

禱告學院

“With Jesus in the School of Prayer”

馬太福音 6: 9-13

禱告三步（四篇信息）：

- 1. 阿爸聽我**
- 2. 願地如天**
- 3a. 日用的...請給我!**
- 3b. 靈魂的...可憐我**

馬太福音 6: 9-13

9 所以，你們禱告要這樣說：

我們在天上的父：
願人都尊你的名為聖。

10 願你的國降臨；
願你的旨意行在地上，
如同行在天上。

11 我們日用的飲食，今日賜給我們。

12 免我們的債，
如同我們免了人的債。

13 不叫我們遇見試探；
救我們脫離兇惡。

Matthew 6:9-13

9 “This, then, is how you should pray:

“ ‘Our Father in heaven,
hallowed be your name,

10 your kingdom come,
your will be done,
on earth as it is in heaven.

11 Give us today our daily bread.

12 And forgive us our debts,
as we also have forgiven our debtors.

13 And lead us not into temptation,
but deliver us from the evil one.’

禱告的一，二，三

1. 阿爸爸

我們在天上的父

2. 兩個願

願人都尊你的名為聖。

願你的國降臨；

願你的旨意行在地上，如同行在天上。

3. 三個求

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。

叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。

不同的禱告姿勢：

- 匍匐平躺，雙手外伸
- 站立，手心向上，眼目向上
- 站立，低頭，閉目
- 坐著，低頭閉目，雙手交叉合掌（今日最常用）
- 跪著，低頭，合掌
- 跪著，雙手觸地頭朝地。
- 站立，眼目注視聖壇
- 坐著，閉眼，掌心向上
- 全身平躺在地，掌心向上
- 輕鬆慢走或坐著，開眼，安全地但又不特別關注所到之處。



3

7

2

4

5

10

6

2

SEARS
90724

250mm
FORGED



不同的禱告姿勢：

- 匍匐平躺，雙手外伸
- 站立，手心向上，眼目向上
- 站立，低頭，閉目
- 坐著，低頭閉目，雙手交叉合掌（今日最常用）
- 跪著，低頭，合掌
- 跪著，雙手觸地頭朝地。
- 站立，眼目注視聖壇
- 坐著，閉眼，掌心向上
- 全身平躺在地，掌心向上
- 輕鬆慢走或坐著，開眼，安全地但又不特別關注所到之處。

馬太福音 6: 9-13

9 所以，你們禱告要這樣說：

我們在天上的父：

願人都尊你的名為聖。

Buzz Groups 1

禱告容易嗎？

還是禱告很深奧，很難理解？

馬太福音 6: 9-13

9 所以，你們禱告要這樣說：

我們在天上的父：

願人都尊你的名為聖。

馬太福音 6: 9-13

9 所以，你們禱告要這樣說：

我們在**天****上**的父：

願人都尊你的名為聖。

Matthew 17

¹過了六天，**耶穌**帶著彼得、雅各和雅各的兄弟約翰暗暗地上了高山，

²就在他們面前變了形像，**臉面明亮**如日頭，**衣裳潔白**如光。

³忽然，有**摩西**、**以利亞**向他們顯現，同耶穌說話。

⁴彼得對耶穌說：“主啊，我們在這裡真好！你若願意，我就在這裡搭三座棚：一座為你，一座為摩西，一座為以利亞。”

⁵說話之間，**忽然有一朵光明的雲彩遮蓋他們**，且有聲音從雲彩裡出來說：“**這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽他！**”

⁶門徒聽見，就俯伏在地，極其害怕。

⁷耶穌進前來，摸他們，說：“起來，不要害怕！”

⁸他們舉目不見一人，只見耶穌在那裡。



God on high...

禱告是屬靈成長的要素，你有此要素嗎？你最近的禱告生活有成長嗎？

你認為基督徒為何總是無法持續禱告生活？

有沒有哪一種姿勢會幫助你進入禱告狀態？或是哪一種禱告姿勢你很想試試看？不同的禱告姿勢是否會激發特定的禱告？

讀到“在天上的父”，人會認為神是高高在上遠不可及嗎？明白了主耶穌所說的“天上”指的是近在身旁，會幫助你改變禱告的生活嗎？

