

# 禱告

與上帝溝通



十二基石 - 第三課 (下)

# 課程第一部分：我們與主的關係

## \* 良好的關係

與別人建立良好的關係，需要時間和精力。我們在與人建立關係時所學到的功課，有些也可以用於我們與主建立關係，我們將會看一看其中的一些方法。

我們需要投入時間來與他人建立關係，給予他們注意力。當我們在上一課談論禱告時，提及我們需要集中注意力在主身上，可能的話，還可以去想像祂的形象。

我們與耶穌談話時，應該像與最親近的朋友談話一樣。在關係裡，不能只是一個人談話！我們應確保不只是自己對主說，最重要的，是聽主說。

良好的關係還需要許多欣賞和感激，而不是把對方的付出視作理所當然。對於主為我們所做的、所給予的，我們需要表示感謝。



## \* 馬利亞和馬大的故事

我們所有的活動和工作可能都是好的，也是必需的，但我們不應因此而忽視與耶穌的關係。讓我們看一看聖經在這方面的論述。

路加福音10:38—他們走路的時候，耶穌進了一個村莊。有一個女人名叫馬大，接祂到自己家裡。她有一個妹子，名叫馬利亞，在耶穌腳前坐著聽祂的道。馬大侍候的事多，心裡忙亂，就進前來，說：「主啊，我的妹子留下我一個人侍候，你不在意嗎？請吩咐她來說明我。」耶穌說：「馬大，馬大，你為許多的事思慮煩憂。但是不可少的只有一件，瑪利亞已經選擇那上好的福分，是也不能奪去的。」

- 你覺得自己更像誰——馬利亞還是馬大？
- 如果你是馬大，你對耶穌的話會有什麼反應？

### \* 如果你覺得自己失敗了，怎麼辦？

當我們由於罪或者不順從而犯錯時，會很容易感到自責，譬如：「哦，我犯了這樣的罪，有這樣的過錯和缺點，我是不可能與主接近了。」但是你一定不要讓魔鬼、甚至你自己的內心，譴責你。

約翰一書3:20—我們的心若責備我們，上帝比我們的心大，一切事沒有不知道的。

羅馬書8:1—如今那些在耶穌基督裡的，就不定罪了。這些人按著聖靈、而不是血氣而活。

即使你曾違背過上帝，只要你懺悔，並誠心期望與主靠近，祂一定會原諒你。

詩篇103:8—耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。

詩篇37:24—他雖失腳，也不致全身仆倒。因為耶和華用手攙扶他。

約翰一書1:9—我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的一切罪，洗淨我們一切的不義。

很大程度上，這取決於你的心、你的態度。如果你誠心想取悅主，按照祂的意旨做事，熱愛耶穌，為祂而活，當你呼求祂幫助時，祂一定會「親近你」。古時的大衛王寫道：

詩篇145:18—凡誠心求告耶和華的，就是誠心求告祂的，耶和華必與他們親近。

詩篇34:18—耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。

因此，即使魔鬼設法用自責或灰心的心情來攻擊你，只要你知道自己在真心努力去愛主、取悅主、遵從祂的話語、跟隨祂，那麼不管你感到與祂親近與否，你也一定在靠近祂！

### \* 無論你感覺怎樣，主時刻都與你同在

我們一直在講，禱告時，要集中注意力、想像主的形象。上一課，我們還講了聖靈的恩賜，但也許你沒任何感覺。或許你感覺不到與主親近。聖經說得很清楚，我們不應依賴我們的感覺，或者任何感官去行事！

*哥林多後書5:7—我們行事為人，是憑著信心，而不是眼見。*

上主非常愛我們每一個人，並應許常與我們同在。無論我們是否感到與祂親近，我們都可以從祂的話語得知，祂靠近我們！祂對我們的愛永不改變，永不動搖。

*希伯來書13:5b—因為主曾說：「我總撇不下你，也不丟棄你。」*

*以賽亞書54:10—大山可以挪開，小山可以遷移，但我的慈愛必不離開你，我平安的約也不遷移，這是憐憫你的耶和華說的。*

## 更親近的關係

如何才能與耶穌親近呢？就是通過服從祂的話語，順從祂的意旨和及花時間與祂在一起來這樣做！耶穌說：

約翰福音14:23—  
人若愛我，他必遵守我的道；我父也必愛他，並且我們要到他那裡去，與他同住。

你若遵從祂的話語，花時間讚美祂，與祂交談，聆聽祂的聲音，閱讀祂的話語，你就是在親近祂！——祂也就會來與你同住！保羅說：

希伯來書10:22—  
讓我們帶著充足的信心，來到上帝的面前。



## 課程第二部分：禱告的「習慣」

### \* 禱告的好習慣

路加福音18:1—人要常常禱告，不可灰心。

歷代志上16:11—要尋求耶和華與祂的能力，時常尋求祂的面。

帖撒羅尼迦前書5:17—不停地禱告。

以弗所書6:18—靠著聖靈，隨時多方禱告祈求，並要在此儆醒不倦，為眾聖徒祈求。

腓立比書4:6-7—應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所需的告訴上帝。上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌那裡，保守你們的心懷意念。

### \* 養成禱告的習慣！

充滿禱告的態度之關鍵，就在於將它養成習慣。其實禱告並不玄虛或神秘，你只需要持續不斷這樣做，在自己所行的一切事上，信實地認定主。

箴言3:6—在你一切所行的事上，都要認定祂，祂必指引你的路。



要想真正養成禱告的習慣，你必須盡力去為一切事情禱告！當然，吃飯、上床睡覺之前或者醒來就禱告，是個好的開端，但對於一天中所做的其他事情，你是否也禱告呢？你可以禱告該做哪件工作。如果你已知道該做什麼，一直在按一種固定模式在做的話，你可以禱告如何去做。你若每天都在工作前虔誠地禱告，主也許會在那一天告訴你一個更好或者更快的辦法。

有一句話，我們應該在日常用語採用，而且應該頻繁使用的就是：「讓我們停下來禱告吧。」

養成一個好習慣，需要花一段時間，而且特別努力這樣做。總有很多次忘記，但有些時候也會記得。不過最終，我們記住的會多於忘記的。

### \* 上帝眼裡，沒有小事

有時候，我們不會想到為小事禱告。也許你丟了鋼筆，或者你患了感冒，或者你需要一件衣服，這都不是什麼大不了的事。然而，上主讓我們養成禱告習慣的方法，就是教我們去為小事禱告。如果我們僅為大事禱告，大事並不經常發生，至少不會經常到足以使我們養成禱告習慣的地步。

我們若習慣了為小事禱告，我們就自然會為任何事情禱告——無論大事還是小事。如果我們為小事禱告後，親眼看到了主為這些小事所行的奇蹟，那麼，我們就會有更大的信心去面對更大的需求。

為小事而禱告還有一個原因，我們可以通過上面患感冒的例子來說明。當你患了感冒時，如不禱告，病情可能會加重。不禱告，小事就有可能會變成大事。

## 等待上主去工作

有人曾說：「上帝的拖延並不代表拒絕。」我們的禱告不會總是馬上得到上帝的回答，那則會鍛煉我們的耐心。

*雅各書1:3-4—因為知道你們的信心經過試驗就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。*

*雅各書5:10—弟兄們，你們要把那先前奉主名說話的眾先知當作能受苦能忍耐的榜樣。*

我們不可能每次都知主將如何回答我們的禱告，以及祂為什麼會推遲回答。但無論怎樣，我們都需要記住，主永不失信。祂一定會把祂認為最好的事物賜給我們。當我們禱告時，有時候祂會說：「行。」有時候會說：「不行。」還有時候會說：「等等！」

即使我們肉眼看不到主正在做的事，但我們的信心之眼卻能看到，因為祂應許會回答我們的禱告。

*馬太福音7:7—你們祈求，就給你們。尋找，就尋見。叩門，就給你們開門。*

*約翰福音15:7—你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面。凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。*

*馬可福音11:24—所以我告訴你們，凡你們禱告祈求的，無論是什麼，只要信是得著的，就必得著。*



## \* 為他人禱告的重要性

撒母耳記上12:23a—至於我，斷不為你們停止禱告，以致得罪耶和華。

羅馬書15:30—弟兄們，我藉著我主耶穌基督，又藉著聖靈的愛，勸你們與我一同竭力，為我祈求上帝。

帖撒羅尼迦前書1:2—我們為你們眾人常常感謝上帝，禱告的時候提到你們。

為他人禱告，是我們禱告生活的重要部分。持有一個記錄著那些特別需要你為之禱告的人的列單，有時會有所幫助。當你知  
道有人遇到問題，你能做的最好的事，就是為他們禱告。

**你要做的事情：**寫下需要禱告的名單，把它夾在《聖經》裡、或者是放在床頭，來提醒自己去為之禱告。

## 她留下的永恆影響

一位年輕的殘疾人正躺在病床上奄奄一息。她把自己的一生都獻給了主，但此時，她正因為自己不能四處走動去拯救那些迷失的人而苦惱。牧師去探望她時，聽了她訴苦後，就對她說，她可以在病床上懇切地為他人禱告。隨後，他就離開了，也沒再想過這個事情。很快，這個村子裡突然興起了一股信仰耶穌的熱潮，教堂每晚都擠滿了人。這位年輕殘疾人聽說了村裡所發生的事，就很急切地打聽那些被拯救者的名字。幾個星期之後，她去世了。人們在她的枕頭下發現了一卷紙條，其中之一上面寫著56個名字，而這些人全都在這次信仰熱潮中信了主。每個名字旁邊都畫了一個小小的十字架，這是別人告訴她誰信了主之後，她所做的標記。

## 禱告的方式

禱告的效果並不在於禱文長短。有時情形迫切時，你可能會希望向主講得詳細點。有時，你的禱文可以簡短一些。

無論禱告長短，最重要的一點是，必須把全副身心都專注在主身上。

### [備選]ABC…

星期天的早上，一位牧童正在放羊。教堂的鐘聲響了，人們走過田野到教堂去，這時，牧童突然覺得自己也想向上帝禱告。但是，他能說什麼呢？他以前可從未學過禱告。因此，他跪下來，開始背字母表——A、B、C，一直到Z。

一位紳士恰好從樹籬的另一邊走過，聽到了牧童的聲音。透過樹叢，他看見牧童跪在地上，雙手合什，雙目緊閉，嘴裡念念有詞：「A、B、C…」

「你在幹什麼，小傢伙？」

「先生，我在禱告。」

「那你念字母幹嘛？」

「哦，我沒學過禱告，我只想求上帝照顧我和幫助我照看我的羊；所以，我覺得只要把我知道的說出來，祂自會把這些字母拼在一起，看懂我的意思。」

「小傢伙，上帝祝福你！祂會的，祂會的，祂一定會的。心術正，嘴就決不會說錯。」

## 課程第三部分：讚美

### \* 感謝和讚美主的重要性

有關禱告時如何請求，我們今天已經討論不少了。現在我們將集中學習讚美和感謝主。

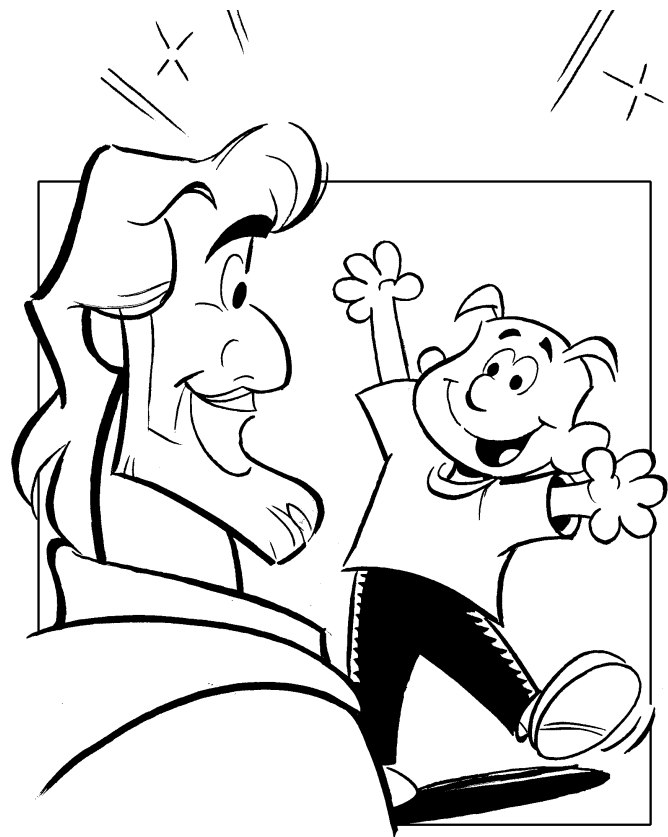
帖撒羅尼迦前書5:18—凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裡向你們所定的旨意。

詩篇34:1—我要時時稱頌耶和華，讚美祂的話必常在我口中。

詩篇86:12—主，我的上帝啊，我要一心稱讚您，我要榮耀您的名，直到永遠。

詩篇118:21—我要稱謝您，因為您已經應允我，又成了我的拯救。

詩篇105:1-2—你們要稱謝耶和華，求告祂的名，在萬民中傳揚祂的作為。要向祂唱詩歌頌，談論祂一切奇妙的作為。

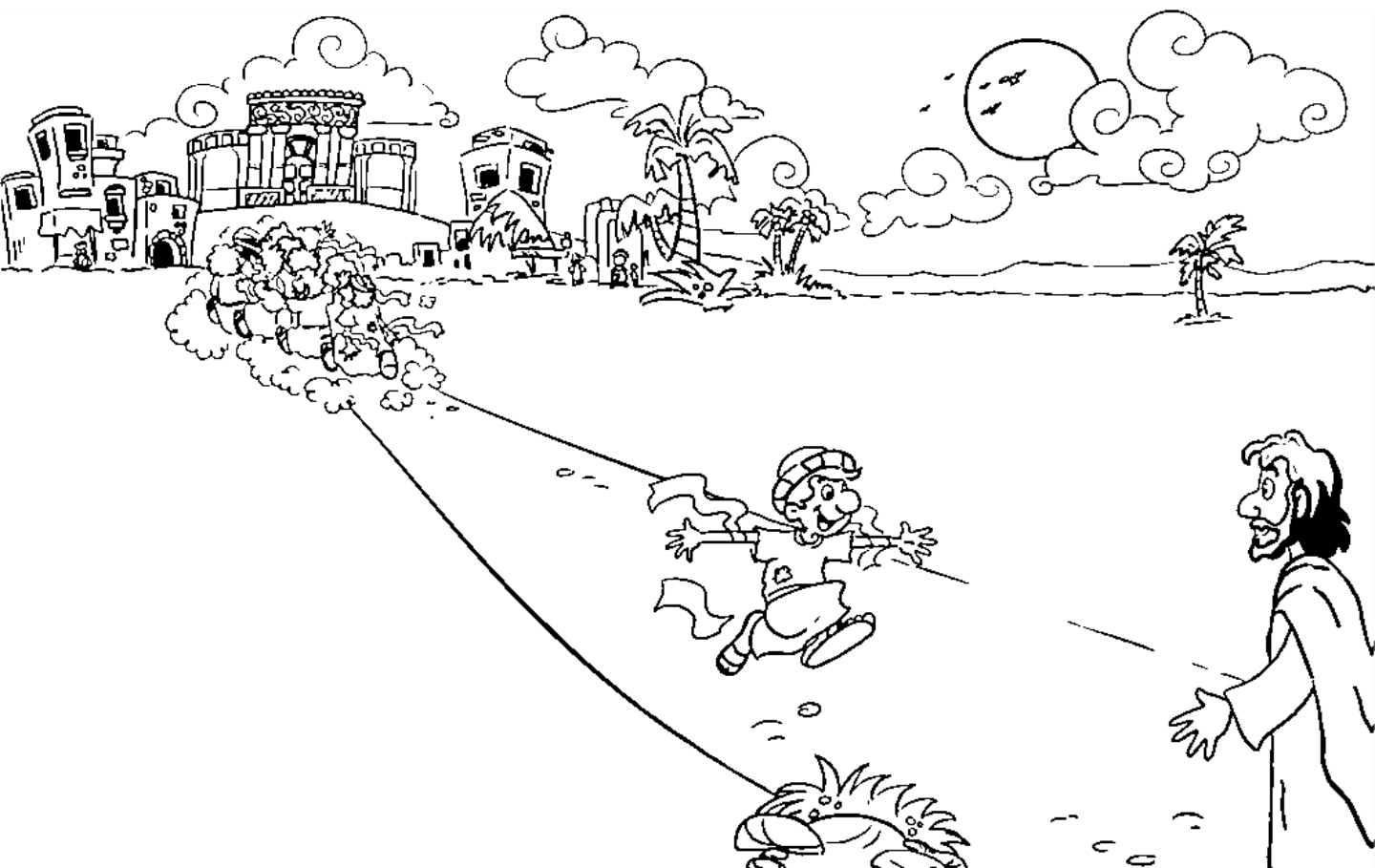


任何關係，只要一方索取太多，而付出很少，這種關係就是畸形的。主為我們準備了很多恩福，我們向祂索取，祂當然不在意，但反過來，祂也希望我們感激祂。祂想要我們承認：我們對祂所賜予的禮物感到很高興；我們感激祂對我們的照顧。祂喜歡眷顧我們，但祂也很喜歡被我們感激。

## 癲瘋病人回來讚美上帝的故事

路加福音17:12-19—耶穌繼續前往耶路撒冷，途經撒瑪利亞和加利利的交界處。祂進入一個村莊時，十個癲瘋病人迎面而來。他們遠遠地站著，高聲呼喊道：「耶穌，老師啊，求你可憐我們吧！」耶穌看見他們，就說：「去讓祭司察看你們的身體。」（因為根據猶太人的習俗，在癲瘋病人痊癒之後，應該到祭司那裡去檢驗是否真的痊癒了。）他們卻相信耶穌一定會治癒他們，所以他們便照著祂的吩咐去做了；在他們去見祭司的路上，他們的病就被治好了。

內中有一個見自己好了，就回來大聲歸榮耀於上帝。又俯伏在耶穌腳前感謝祂。這人是撒瑪利亞人。耶穌說：「潔淨了的不是十個人嗎？那九個在哪裡呢？除了這外族人，再沒有別人回來歸榮耀於上帝嗎？」就對那人說：「起來走吧，你的信救了你。」



## 花時間對耶穌說「謝謝」

我們經常不停地向上帝索求，但太忙於接收上帝給我們的賜福，而忘記了去感謝祂。

接受了別人的禮物，禮貌的做法就是坐下來給別人寫封感謝信，花點時間和精力來表達我們的感激之情。向他人表達這種情感，別人就會知道你很看重這個禮物。然而，如果他沒收到任何回音，或者僅在你進一步索求時順口帶一句感謝之詞，他會想，他的禮物對於你來講，意義不大。並進一步推測，即使給了你其他要求，也難免會落到同樣的結局。

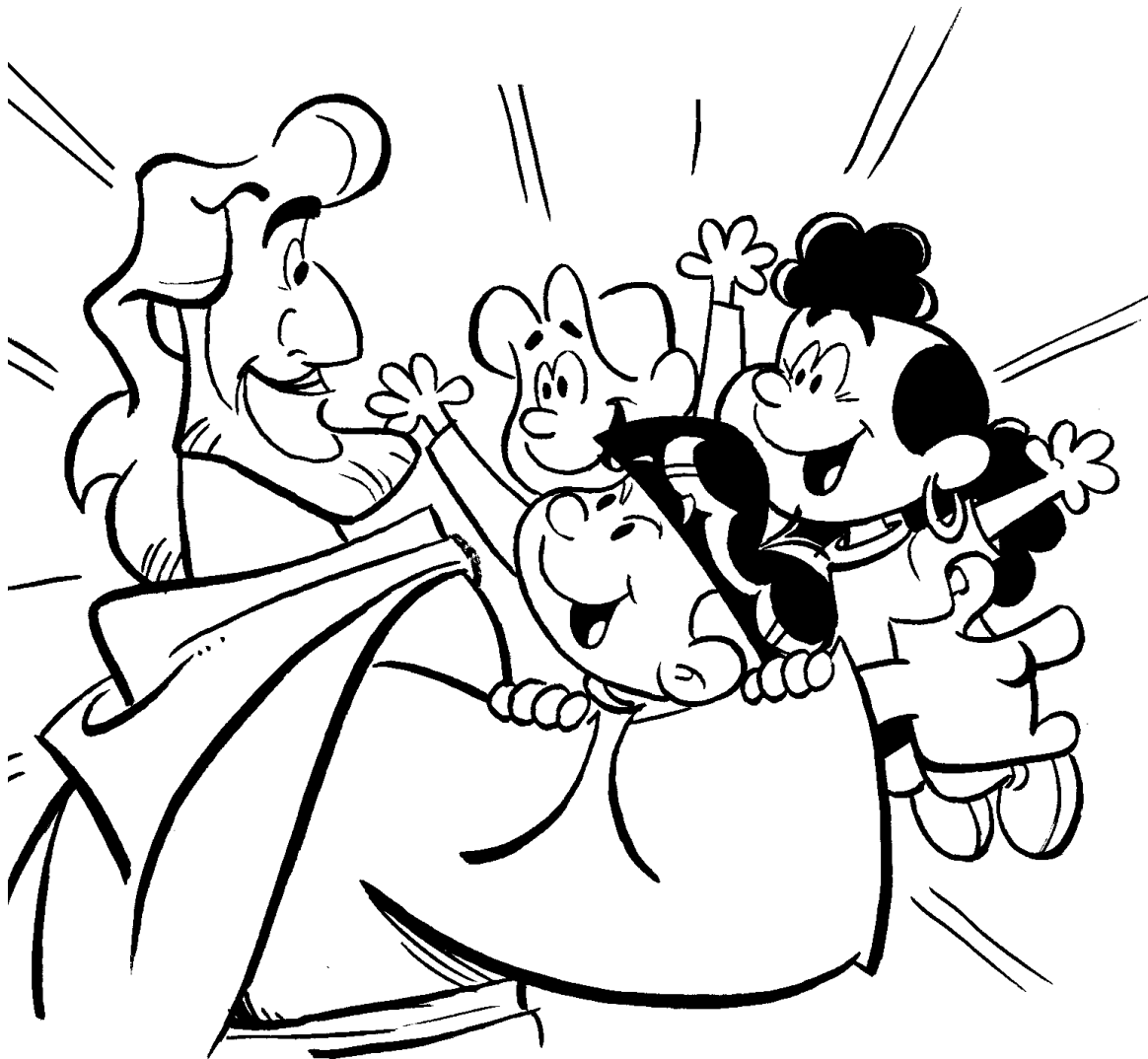
主恩上加恩，祂所賜你的禮物是如此珍貴，你無法從其他途徑獲得！因此，假如祂賜給你這些禮物，而你卻不花時間寫封「感謝信」，向祂表達你的感激之情，要想讓祂繼續賜福給你，恐怕有點困難！

下面是一些在讚美時間內可做的事情：

- 向主唱一首讚美歌。
- 閉上眼睛感謝祂所賜的具體恩福。
- 讀一段讚美詩。
- 讀一些現成的「讚美話語」。

耶穌，當事情發展順利時，我並沒有總是停下來感謝您。我常常只是在事情變糟或不如預期中順利時，才去這麼做。實際上，當事情開始變壞時，我仍沒有馬上這麼做；我只是在事情已經變壞，而您又再次把它變好時，才會去這麼做。耶穌，我這樣做不太好，對不對？請您幫助我在事情看來很糟時，仍然有信心去讚美您；因為我知道，對那些愛您的人來說，任何發生他們身上的事情都會是有益處的。（羅馬書8：28）。

我要感謝您幫助我明白這個真理。並且，在我忘記之前，我要衷心地說：我感謝您為我所做的一切好事——那些我已經看到了的，以及那些我並沒有注意到的事情。您使那麼多事情都有了圓滿的結局，而我比以前甚至更愛您！



請幫助我向您表達更多的感激之心，並幫助我更經常去愛您和讚美您。耶穌，我衷心感謝您，我真的非常感激您！