



探索叢書

信心的 禱告

戰勝禱告中的失望

信心的禱告 戰勝禱告中的失望

失望會使人緘默不想禱告。若是你認為他人毀了你的生活，因而感到痛苦和憤怒，就很難開口禱告了。如果你覺得讓你失望的是上帝，要想禱告就更難了。

然而，上帝體恤我們的感受。祂已經為我們開了一條出路，使我們可以坦然無懼地來到祂施恩的寶座前。如果你對上帝已經失去了信心，自己也不知道祂是否在垂聽你的禱告，作者恩大衛（David Egner）將藉著這本小冊子為你提供一些幫助。

狄馬汀（Mart DeHaan）

目 錄

禱告中遭遇的困難.....	2
回到基礎信仰	
1) 藉著中保親近上帝.....	6
2) 坦承自己的埋怨.....	9
3) 交談代替獨語.....	17
4) 順從上帝的看法.....	21
5) 在等候中以上帝為樂.....	25
透過聖經來禱告.....	27
你的下一個禱告.....	31

禱告中遭遇的困難

我曾和一群未婚的成人探討過禱告的課題。在我發給他們的講義中，開始的那一句話是「說到禱告，我_____。」他們需要填上空白的部分。

你會怎麼回答這個問題呢？在你繼續閱讀之前，請先完成上面的填空，或許能對你有所幫助。

「說到禱告，我_____。」

他們的答案經過整理後，可歸納為以下三類：

- 「我禱告得不夠。」
- 「我不知道要禱告什麼。」
- 「我不知道禱告是否有幫助。」

我發現這些回答很普遍。雖然有少數幾個人熱切地談到與上帝交談是件輕而易舉的事，但其他人多將禱告視為一種角力，而且總是贏少輸多。

禱告並不會油然而生，這是可以理解的。正確地說，禱告不僅是對上帝表達情感，也是信心的一種表現，只是我們的信心常是既小又弱。禱告是屬靈爭戰中藉以得勝的武器，它反映出我們與上帝的關係，這層關係常因我們的無知、冷漠和漫不經心而變得疏離甚或中斷。禱告中本應表現出的信心，常被失望的感覺所取代。

當我們剛成為基督徒的時候，我們的禱告常滿懷希

望。我們認為上帝必然會將我們衷心期盼的賜給我們，而且透過禱告，我們會經歷到心中所渴求的親密與喜樂。因為我們信靠上帝，我們以為沒有任何事能難倒我們。

之後，我們向上帝祈求一些對我們而言很重要的事，但卻並未得著。我們向患病的朋友保證我們正在為他們的康復代求，然而他們的病情並未好轉；我們在家人面前祈求，希望他們的困難得以解決，卻只落得日復一日的等待，彷彿被上帝遺忘一般；我們也為摯愛的人靈性復興而懇求，可是他們對上帝依舊冷漠。

慢慢地，失望產生了。我們失去了禱告的熱忱。不久之後，我們只在用餐時才會禱告。因為無法忍受再一次被拒絕，我們不再將自己所在意的事帶到上帝面前，我們停止了與上帝的溝通。

想一想你在禱告方面與上帝的關係。你在禱告上停止了長進，是不是因為真正的失望呢？

- 對上帝失望。「我求告上帝，也相信祂會醫治我的女兒，然而她還是被癌症擊垮了，我感到心碎和困惑。」

- 對人失望。「我無法禱告，因為我對那些毀了我生活的人深感憤怒。」

- 對自己失望。「我很想、很期待，也非常願意禱告，但我就是無法好好地向上帝禱告。」

修復人與人之間破裂的關係，需要信心和勇氣，與

上帝的關係也是如此。首先要承認問題的存在，然後要克服過去的失望，重拾對上帝的信心。這本小冊子就是要幫助你重建這樣的信心。

在你繼續閱讀之前，讓我先談一談個人的經歷。在我的生命中曾遭遇一些令人失望的曲折與意外，其中最令我感到困擾的經歷，就是上帝允許一些事發生在我摯愛的人身上。其中之一，便是我摯愛的孫子的健康問題。我的孫子拿單的免疫系統天生就有缺陷，他微小的身軀對疾病沒有抵抗力。在最初的幾年間，我們無助地看著他一次又一次地因為上呼吸道的感染而掙扎。上帝似乎沒有回應我們的禱告，住院治療對他而言是家常便飯。

身為他的家人，我們真的很害怕。如果上帝不回應我們為摯愛之人所作的禱告，我們還能相信祂嗎？

醫生告訴我們，在患此病的孩子當中，有百分之六十在他們大約三歲時會突然產生免疫能力。這雖然給我們帶來一絲希望，卻也使我們明白，仍有百分之四十的孩子不會產生預防感染的免疫能力。一次又一次，我看著這個沒有免疫力的孩子，並為他禱告。

剛開始，我心中總是擔心拿單會有什麼「萬一」，但隨著時間的流逝，我禱告的焦點改變了。我不再像過去一樣受困於痛苦之中，我發現我禱告的話語變少了，我經常是靜靜地為拿單而搏鬥。到了最後我只說：「上帝啊，唯有祢知道什麼是最好的。我倚靠祢和祢的慈

愛。雖然我迫切希望祢來醫治他，然而，願祢的旨意成就。」

當拿單到了大約三歲時，他遭受感染的次數開始減少。新的化驗報告出來了，上帝恩待拿單，讓他成為那百分之六十中的一個，使他戰勝了免疫系統的缺陷。

經歷生活中這種無法掌握的狀況，我一直在禱告中學習信靠上帝。有時我會因為上帝的應允而感恩；有時卻在祂說「不」的回答中看見了上帝的智慧；有時則在等候上帝回應的過程中，學習以上帝為樂。

在上帝的同在中，任何要求都會顯得極不相稱。——薛華（Francis Schaeffer）

但我發現自己在一些情況下仍會陷入失望。我會渴望擁有以利亞那樣能控制自然現象的能力（雅各書5章16-18節）。然而，隨著時間的流逝，我明白了，建立真正的信心，不是將自己的期望硬加在上帝身上。相反，我透過學習一些簡單卻深刻的禱告原則建立了信心。這些原則不需要我們流利的口才，或深奧的屬靈洞見，它簡單易學，是我們在向上帝禱告的過程中就可以學習到的。

回到基礎信仰

1) 藉著中保親近上帝

上帝知道我們很難信靠祂，但對我們所做的又無法視而不見，於是便為我們預備了中保。為了跨越存在於我們與祂之間的差距，上帝差派了一位中保來到我們當中，祂能明白並體恤我們的軟弱，同時也代表了天父的公義。

這位中保是那麼體恤我們，甚至擔當了我們的罪，以致末了祂大聲呼喊說：「我的上帝！我的上帝！為什麼離棄我？」（馬可福音15章34節）然而，在那個無法言喻之時刻後的第三天，這位中保顯然得了勝利。我們的中保，藉著自己全然的犧牲，拆毀了橫亙在我們與上帝之間的阻隔。

如今，雖然我們還會犯罪，也會被自己的私慾和頑梗的驕傲所蒙蔽，心中也會充滿懊悔，對於上帝在我們生命中的作為也會感到困惑。但是，我們再也沒有理由懷疑天父對我們的愛，再也不能理直氣壯地說天父不看顧我們，對我們的問題漠不關心，或是任憑我們自生自滅。我們可以在禱告中親近上帝，相信上帝想要與我們交談，更甚於我們想向祂傾訴。

如果沒有這位中保，我們可能會懷疑上帝是否傾聽我們的禱告。我們可能會因為自己的處境，而以為上帝對我們根本就漠不關心。但如今，每當憶起這位中保在

十字架上所成就的事，我們藉著禱告來親近上帝的信心就會得到堅固。我們不必靠著自己滿是罪孽的臭名到上帝面前來，我們不是靠自己的名，也不是藉著華麗的詞藻來親近祂，乃是靠著上帝愛子主耶穌基督來到祂的面前，因耶穌用自己的寶血為我們所有的罪付上了贖價。

昔日對獻祭的信心。上帝一直屬意於藉著中保親近祂的方式。遠在我們的中保降臨之前，以色列的帳幕和聖殿崇拜就顯明了這種親近上帝的方式。歷代以來，上帝清楚指示祂的百姓，凡親近祂的，必須藉著流血獻祭。而唯有在基督降臨並受苦之後我們才明白，那些獻祭所表明的乃是上帝兒子所要承受的極端痛苦和死亡。

以前，在聖殿裡會有一座香壇，是象徵上帝同在的地方。有燃燒的香，帶著馨香之氣，以及上升的煙，都象徵著蒙上帝悅納的禱告。值得注意的是，這香是由取自祭壇的火點燃的（出埃及記30章7-10節）。在上帝的心目中，獻祭和我們藉以親近祂的禱告有清楚的關連。

現在，這個關連已由我們的中保為我們成就了，祂獻上了蒙上帝悅納的祭，鼓勵我們奉祂的名來到上帝面前。我們會有這樣的把握，因希伯來書的作者說：

我們既然有一位已經升入高天尊榮的大祭司，就是上帝的兒子耶穌，便當持定所承認的道。因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱，祂也曾凡事受過試探，與我們一樣；只是祂沒有犯罪。所以我們只管坦然

無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。（希伯來書4章14-16節）

在這段經文裡，到上帝面前被喻為置身於君王的寶殿。在歐洲或中東地區，君王的寶殿常被裝飾得精緻華麗，而且處處有侍從，一般人會因此覺得卑下而膽怯，這可能正是我們藉著禱告親近上帝時的感受。然而，由於基督這位中保的憐恤，我們可以坦然無懼地進到上帝面前，而不會覺得自己是個不速之客。靠著基督之名和祂的功勞，我們可以隨時親近上帝。我們擁有一張蓋著玉璽的請柬，隨時隨地都可以為著任何情況或任何需要禱告，因為這是「施恩的寶座」。恩典是人不配得的恩惠，是不勞而獲的幫助，這正是我們的中保為我們所成就的。

現今對中保的信心。更重要的是，我們靠著我們的中保，可以來到「施恩的寶座」前，因為祂持續在為我們作工。直到如今，祂仍在上帝的右邊為我們代求（羅馬書8章34節）。主耶穌藉著獻上自己，成了我們的代求者，祂在父的寶殿裡替我們說話。使徒約翰曾這麼說：

若有人犯罪，在父那裡我們有一位中保，就是那義者耶穌基督。祂為我們的罪作了挽回祭。（約翰一書2章1-2節）

那我們為什麼還要退縮呢？有耶穌基督在父那裡，因著自己的獻祭親自為我們代求，我們為何還遲疑或覺

得不配向上帝禱告呢？

2) 坦承自己的埋怨

上帝喜悅坦誠的表白，祂的本性是真實。祂恨惡黑暗和詭詐，黑暗是祂仇敵的領域。因此，有信心的禱告所具備的第二個要素就是學習坦誠。祂有能力處理我們的埋怨、我們的愚昧、我們的恐懼以及我們的失敗。我們帶著憤怒、困惑或者孩子氣的懇求，都不會使祂感到驚訝或受到威脅。

上帝所不喜悅的，是那些諂媚的謊言、徒具形式的敬拜，以及只在言語上一再重覆，卻沒有出自內心真實的悔改。我們必須拋棄因恐懼而產生的矯飾行爲，棄絕世故的欺瞞，以及一些拘泥於形式的言辭，而把禱告建立在真誠的根基上。

用虛假的宗教言詞來禱告是不討上帝喜悅的，它也無法反應我們真實的內心。正因如此，我們要想進到施恩的寶座前坦然無懼地祈求，就必須在禱告中說實話。要這麼做，我們得花工夫自省和認罪。我們必須向上帝坦承我們對祂的真實感受、對自己的看法、與他人之間的問題，以及我們的需要、困惑、渴望和痛苦的記憶。同時，我們也必須坦白表明我們是否渴望瞭解並遵從祂的旨意。如果我們不願意順從，也必須向上帝敞開內心的感受，好叫我們可以懇求上帝幫助我們勝過自己的悖逆和愚昧。

深信上帝能幫助我們瞭解自己。上帝深知我們的

內心，只要我們想要真正瞭解自己，祂就會幫助我們看清自己的生命光景。詩人寫道：「耶和華啊，祢已經鑒察我、認識我」（詩篇139篇1節）。大衛對所羅門說：「耶和華……鑒察眾人的心，知道一切心思意念。」（歷代志上28章9節）

自省並結合經文的禱告，能使人明白個人內心的真實光景。聖經向我們揭露我們根深蒂固的感覺和真正的動機，並帶領我們進入心中最隱密的角落，那裡埋藏著我們陳年的妒嫉、隱密的憎惡和苦毒的怨恨。藉著誠實的禱告，我們可以讓它們浮出水面，讓我們看到它們本來的面目，從而求上帝幫助我們對付這些問題。

我們必須拋棄拘泥於形式的言辭，而把禱告建立在真誠的根基上。

有件事可以確定，就是我們若求上帝顯明我們的內心，祂一定會這麼做。也許不是即刻進行，但假以時日，上帝會以祂的方式揭開我們心中否定和壓抑的帷幕，好讓我們看清自己。當祂這麼做時，祂也會好好地看顧我們。

- 祂也許會使我們想起某些陳舊的創傷，好讓我們能對付並忘掉它。
- 祂也許會提醒我們某個未曾遵守的承諾，或是尚未清償的債務。

- 祂也許會讓我們感受到多年前我們對別人的傷害，好使我們去彌補改正。
- 祂也許會引導我們澄清某個誤會，或是寬恕某人。

對自己心靈的認知是一份使人得釋放的美好恩典，你可以藉著在上帝面前誠實的禱告而得到。

自省也可以顯明我們生活中所得的恩福，因為上帝一直在我們裡面動工。祂向我們施慈愛，以恩典充滿我們，幫助我們在逆境中成長，困境中祂扶持我們，為我們開道路避開試探，又將祂的平安賜給我們。然而當我們陷入生活瑣事中，被許多責任困擾時，我們有時會忘記上帝的作為。

相信上帝願意寬恕一顆誠實的心。棒球場上，現在正是第九局的下半場，雙方不分勝負。在兩人出局滿壘的情況下，對方擊出了一個偏向游擊手右方的強勁滾地球。然而，球卻從游擊手的手套裡彈了出來。對方得分，我們這邊輸了。他過去曾完成了上千次的防守動作，但這次卻不然。

那個球員可以做一件我們都可能做的事，就是聲稱是因為球擊中了一塊石頭而反彈了起來。他也可以怪罪陽光太強或草地太濕，但是他沒有。在賽後他說：「我搞砸了。都是我的責任，是我的錯。」

我們也需要這樣的態度來面對罪。當上帝定我們的罪時，我們應該坦白承認自己的罪，並且相信祂願意寬恕我們。

記得大衛和拿單的故事嗎？權力腐化了大衛的心，他將征戰之事交給將士們，自己卻留在家中。他看見沐浴中的拔示巴，就動了淫念，召她到宮中與她行淫，又使她的丈夫被殺，好掩蓋自己的罪。表面看起來大衛可以蒙混過關，卻遭到先知拿單那令人無法辯駁的指責：「你就是那人！」（撒母耳記下12章7節）

大衛深陷於自己所招致的黑暗裡，在經過一段時日，或許長達幾個月之後，最終承認了自己的罪。詩篇51篇記述了他感人的悔改禱告，他向上帝承認：「我知道我的過犯，我的罪常在我面前。我向祢犯罪，唯獨得罪了祢」（詩篇51篇3-4節）。大衛懇求能重得救恩之樂，而上帝則以寬恕回應了大衛的禱告。今天，聖經、聖靈以及上帝的子民，都是我們的拿單。

我們生活在一個人心剛硬、良心麻木的無情世界裡。律師可以運用技巧，貌似真誠地為明知有罪的被告辯護。犯了可怕罪行的人在接受判決時，沒有內疚或痛悔的表示。我們擅長強詞奪理，並將過錯推給他人。

如何能使我們的心軟化呢？我們的心向來冷漠剛硬，怎麼才會有蒙上帝悅納的「憂傷痛悔的心」（詩篇51篇17節）呢？一定要祈求！我們必須要懇求：「求祢為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈」（10節）。上帝一定會應允這樣的禱告。當我們禱告說「開恩可憐我這個罪人」時，上帝絕不會轉離我們（路加福音18章13節）。

想要即刻無誤，就用心靈說誠實話吧！

深信上帝有能力包容我們的埋怨。我們的人際關係充滿了爭執、掙扎和衝突。倘若不是這樣，表示他只不過是在壓抑，將不愉快的情形往後拖延。朋友和情侶會坦率地表達對彼此的負面感覺，並處理彼此間的差異，我們和上帝的關係也當如此。我們在禱告中可以恭敬地向上帝提出異議、懷疑，甚至與祂爭辯。

猶太拉比約瑟·特拉史金（Joseph Telushkin）講到猶太人的一個傳統，就是誠實地向上帝提出疑問。他在《猶太人的知識》（Jewish Literacy）一書中寫道：

「人類與上帝爭辯的首宗案例，成了希伯來聖經和猶太教的典型特徵。在亞伯拉罕逝世數百年之後，有詩人在憤怒和痛苦中向上帝呼喊：『主啊，求祢睡醒，為何儘睡呢？……祢為何掩面，不顧我們所遭的苦難和所受的欺壓？』（詩篇44篇23-24節；請參考哈巴谷書1章2節，及整卷約伯記有關先知或義人質詢上帝作為的內容）。這種對全能上帝的質問，是出自一種信念，認為上帝像人一樣有責任，並且要為未盡職責而受批評。一個立足於這一傳統的猶太人艾莉·溫索（Elie Wiesel）聲稱：『猶太人可能會愛上帝，也可能會和上帝爭辯，但不會忽視上帝。』」

這就像亞伯拉罕對上帝的態度。正當上帝準備摧毀

邪惡之城所多瑪之際，亞伯拉罕向上帝求情，要求城中若有五十個義人就不要毀滅那城。然而，城中找不著這麼多義人。於是，亞伯拉罕又一步一步地將數目降低到十個。當十個義人也找不出時，所多瑪便被毀滅了（創世記18章23-33節）。

摩西也曾向上帝提出異議。上帝曾一次又一次地施行神蹟，將以色列百姓從埃及為奴之地救出，又在曠野供應他們的所需。然而，當摩西在西乃山上領受上帝頒賜的律法時，百姓們卻正在離棄將他們從埃及地救出來的上帝。他們造了一個金牛犢，讓自己在異教祭祀中放縱情慾，因而違反了上帝頒給摩西的第一條誡命。上帝對摩西說：「你且由著我，我要向他們發烈怒，將他們滅絕」（出埃及記32章10節）。上帝甚至說祂要從新開始，使摩西的後裔成為大國。

摩西並不想放棄。他懇求上帝饒恕以色列：「為什麼使埃及人議論說：『祂領他們出去，是要降禍與他們，把他們殺在山中，將他們從地上除滅？』求祢轉意，不發祢的烈怒；後悔，不降禍與祢的百姓」（出埃及記32章12節）。於是上帝便憐憫他們，不降禍於百姓（出埃及記32章14節）。

亞伯拉罕和摩西是我們的榜樣，我們也可以消除對上帝的誤解。我們可以帶著對上帝敬畏且崇敬的心，嘗試：

- 問祂為什麼耽延那麼久不救我們所愛的人。
- 向祂表明我們因孩子的失喪而感到氣憤和傷痛。

- 向祂傾訴我們還未找到工作的挫折感。
- 向祂大聲呼求，因我們仍無子嗣。

這些埋怨並不會使上帝受到威脅。祂知道我們無法在祂身上找出任何道德上的弱點。祂鼓勵我們向祂坦誠，好使我們能明白自己內心的思想情感。一旦我們不再隱藏自己的內心感受，我們便能求上帝幫助我們來對付它們。

我們為何會那麼猶豫而不向上帝坦誠呢？或許是因為我們是那種要避免任何衝突的人，我們甚至不會將任何負面的感受告訴我們所愛的人或朋友。或者我們認為向上帝提出異議是缺乏信心的表現。

我們很多人都接受社會上的一種觀念，認為衝突和愛不應該並存。我們以為只有平靜祥和的關係才是好的。然而事實證明，因為我們在乎，才會在關係中掙扎。一切的關係，正是透過我們勇於面對掙扎、冒險及對抗，才得以強化及加深。我們與上帝的關係也是如此。正如雅各在雅博渡口與上帝摔跤，我們也可偶爾為之。這會為我們帶來上帝的賜福（創世記32章24-32節）。

禱告的重點不是要從上帝那裡得到答案；而是要達到與上帝全然的合一。——章伯斯

深信上帝對我們的計畫。耶穌基督的門徒，要達到

的目標就是在心思意念上與上帝合一。當我們藉著禱告來到上帝面前時，我們需要誠實地審視自己，看看自己內心所願是否和祂一致，意念是否和祂相同，我們的要求是否符合祂的要求。

如何在與上帝「合一」這方面成長呢？當然，我們永遠無法像祂一樣對一切事物無所不知、瞭解透徹，然而，當我們為每日所需、為配偶、孩子及朋友、為得醫治、為找工作、為指引方向等等需要而禱告時，我們的心態應該如耶穌教導門徒向天父禱告時的心態。祂教導門徒要禱告說：「願祢的旨意行在地上，如同行在天上。」（馬太福音6章10節）

耶穌自己在上十字架前不久，也表現出了同樣的態度。祂在客西馬尼園的痛苦禱告中，甚至一度要求父免去祂十字架的苦杯，最後卻這樣說：「不要成就我的意思，只要成就祢的意思」（路加福音22章42節）。雖然祂的心中有劇烈的掙扎，但祂始終願意降服於上帝，這使祂在靈裡能與上帝保持合一。

對於「願祢的旨意成就」這樣的禱告，我們可能會有一些疑問。這是不是表示我們悄悄地放棄了我們剛剛所祈求的？我們是不是覺得這樣的禱告，表明我們失去信心，也不知道是否合宜，而且也不一定會蒙上帝應允？努力不拿小事麻煩上帝，在禱告未蒙上帝應允時說：「沒關係，我瞭解！」這難道不是假謙卑嗎？如果這麼想，那我們可是大錯特錯了。

談到這樣的想法，德國神學家帝力克（Helmut Thielicke）曾寫道：「這些都不是『願祢的旨意成就』的意思。其真正的意思是『祢比我自己還瞭解我的禱告（羅馬書8章26節）。祢最知道我是需要挨餓還是需要麵包。』無論發生何事，我仍要說『是的，主！』（參閱馬太福音15章27節）因我知道祢必叫我在凡事上得滿足，遠超過我所求所想。」

當我們禱告「願祢的旨意成就」時，我們就選擇了與上帝一致。我們所說的正是耶穌對門徒所說的話：「我的食物就是遵行差我來者的旨意」（約翰福音4章34節）。我們是在附和主在客西馬尼園裡的禱告。無論祂是否給我們麵包、工作、配偶或孩子，上帝按照祂的方式所成就的旨意必然最好。

然而，倘若我們不能先誠實地面對自己心中的想法和情緒，我們將不會有信心與上帝步調一致。只有懷著一顆誠實的心，我們才能戰勝對上帝的失望，並在禱告中建立起對上帝的信心。

3) 交談代替獨語

要滿懷信心地禱告，最常見的障礙就是覺得自己的禱告不蒙垂聽。就像一個妻子試圖跟正在閱讀體育新聞的丈夫說話，或是一個父親對正在聽音樂的青少年說話。沒有反應，沒有回答，甚至連偶爾的「嗯！嗯！」兩聲都沒有。

當這樣的情況出現時，我們便會開始將禱告視爲一種儀式。我們看不到這樣一個事實，即上帝對我們關懷備至，也傾聽我們每一句的禱告。禱告，是爲了讓我們與上帝有活潑的交流，我們與祂有日益親密的關係，祂是既真實又慈愛的天父。陶恕在《渴慕上帝》一書中寫道：「我們幾乎忘了，上帝有位格，因此我們可以與祂培養關係，正如與其他人一樣。」當我們覺得上帝並未傾聽時，我們便需要留意禱告的兩個重要層面。

以信心聆聽上帝的聲音。禱告不只是我們對上帝說話，也是謹慎地回應祂透過聖經對我們的話，這包括祂曾說過的，以及如今仍繼續地對我們所說的話。因此，聖經在我們與上帝的對話中扮演著重要的角色。

當我們滔滔不絕時，很難聆聽上帝的聲音。

要想開始與上帝對話，一種方法就是翻到詩篇或使徒書信中的一段內容。仔細閱讀，看看這段經文關於上帝的思想、情感和價值觀講了些什麼。存敬畏的心聆聽啓示這些話語之上帝的聲音，求祂幫助你去發現祂的期望和心意，然後由衷地以對話的方式回應你所聽到的一切。當你這麼做時，你就會開始有信心瞭解上帝所看重的事，也會開始發現上帝在你心中所作的工。

例如，當一個丈夫爲回應哥林多前書13章的教導而禱告時，他就會知道上帝對於愛的看法，並將之應用

在他與妻子的關係當中。可能是「愛是恆久忍耐」這句話，令他察覺到自己對待妻子不夠耐心，這會使他在行為和態度上，做出迫切需要的改變。

芬乃倫（Francois Fenelon）寫道：「要安靜！並要傾聽上帝的聲音。讓你的心處於預備的狀態，使聖靈能夠清楚地讓你知道什麼是討上帝喜悅的美德。如果我們要聽到上帝的聲音，外在世俗情感和我們裡面的思緒都需要安靜下來，這非常重要。」

那不是一種聽得見的聲音。但當聖經的真理對你的情況及掛慮發出溫柔、關愛，卻又剛強有力的話語時，你就會知道那是聖靈的聲音。

有一晚，我的孫子拿單病情嚴重，我起身為他禱告。我在上帝的面前存禱告的心安靜等候，我就意識到過去我一直輕忽我妻子雪莉的需要。我看到自己的態度，與主的話語以及祂的心意並不一致。

我意識到雪莉的生命裡有一個需要，我多年來一直都視而不見，於是我懇求上帝的饒恕和幫助。第二天，我開始適度地改變對待她的態度。這帶來了很大的不同！我相信，這就是上帝在我們靜默時對我們說話的方式。

以信心回應上帝。聆聽上帝的話會帶來行動和言語上的回應，不過言語只是起點。舉例來說，假設我們讀到哥林多前書15章，我們會讚頌主復活的偉大得勝，及其帶來的盼望。然而，我們的回應不會僅止於此。當我們面對被擊敗的屬靈仇敵時，就會得著更大的信心。這

也會幫助我們對病入膏肓的病人說出適當的話，給我們力量應對日常生活中的混亂，也會讓我們棄絕犯罪的態度或習慣。

當我們禱告時，也必須隨時準備有所行動。禱告愈是符合聖經、合乎上帝的心意，所帶出的行動就愈徹底。這行動或是要我們進入某人家裡分擔其重擔；或是帶領我們處理那些至今仍未解決的傷痛，甚至是曾對他人所造成的傷害；或是大幅改變我們的計畫；或是讓我們去一個陌生的地方，去做自己未曾想過或做過的事。這都是因為我們禱告的對象是上帝，祂並不是靜止而無生命的，祂是永活的上帝。當我們回應祂的時候，祂便帶著驚人的權能介入我們的生活，以測不透的奇妙方式改變我們。或者祂要我們原地不動，那也不必擔心，因為祂是上帝！

不要用禱告作為藉口，而不去做該做的事。

——章伯斯

當我們帶著需要和請求俯伏在上帝面前時，我們以為自己是先採取行動的。但事實上，所有的禱告都是對上帝的回應。這是挪威的哈列斯比（Ole Hallesby）在其經典之作《禱告》一書中的教導。他認為，耶穌的話「看哪，我站在門外叩門」，其實是開啓禱告之鑰。而基督如何叩門呢？祂透過我們的境遇和環境來驅使我們

向祂禱告。當我想到這裡時，我就知道我為拿單的禱告其實是個回應。藉著我孫子身體上的需要，耶穌不斷地在我的生命中叩門。

4) 順從上帝的看法

我敢說，你一定遇過這樣的事。就是當你打電話給汽車經銷商的服務部門時，電話中傳來令人愉悅的聲音：「請您稍候。」幾秒鐘後，響起了千篇一律的音樂，並且時常播出一段錄音，向你保證很快就會有人回答你的電話。你等了又等，並猜想八成是有人在閒聊昨晚的球賽，或是某個電視節目而不接電話。經過了一段時間，你終於掛斷電話。如果跳上車直接駛往該地，所花的時間可能還少一些呢！

有時上帝好像也讓我們這樣等候。祂或許正在我們的生命中行某些大事，但我們最深、最期待的懇求卻未蒙允許。我們知道祂仍在那兒，只是祂沒有回答。

舊約的哈拿就嚐過被上帝拒絕的滋味（撒母耳記上1章1-18節）。她是以利加拿的兩個妻子之一。另一個妻子昆尼拿已生兒育女，哈拿則無。當時，無子嗣被視為是上帝不喜悅的標記。更糟的是，每年全家上耶和華的殿獻祭時，昆尼拿都會嘲弄哈拿的不孕。

即使哈拿是個敬虔又忠心的婦人，她的愁苦仍延續了許多年。她禱告又禱告，卻不見上帝的回答。有一年上耶和華的殿，「哈拿心裡愁苦，就痛痛哭泣，祈禱耶

和華」（10節）。

但這不是哈拿故事的結局。上帝按祂自己所定的時間，也就是在最適當的時候，賜給哈拿一個兒子。她成了撒母耳的母親（撒母耳記上1章19-20節），撒母耳後來則成爲祭司和先知，改變了歷史的進程。

哈拿覺得不被上帝悅納的感受，在上帝所定的時間裡變成了喜樂。哈拿在歡欣無比的頌讚中表明，她最深的渴望並不是要得到一個兒子，而是要知道她是上帝所悅納的人（撒母耳記上2章1-10節）。時候到了，哈拿的愁苦變成了喜樂。她的經歷告訴後來的世世代代：上帝是否立即回答我們的禱告並非最重要，重要的是我們是否謙卑地等候上帝的智慧與時候的到來。

將哈拿的經歷與聖經其它的教導結合後，我們就會明白，要順從上帝的智慧而非自我情感的部分原因。

相信上帝的觀點。我們的觀點猶如以管窺天，無法得知全貌。否則，我們就會明白，我們所渴望的對自己或對我們所愛的人可能並無益處。我曾多次爲上帝未應允我所要求的每件事而感謝祂。如果我在禱告中能早點體認到，唯有到天上我們才能得見全貌，我的光景可能會好得多。到那時，我們就會「全知道，如同主知道我一樣」（哥林多前書13章12節）。富希士（P. T. Forsythe）寫道：「有一天我們在天上會心存感激地發現，上帝斷然拒絕我們的祈求，有時正是祂最真實的回答。」

有一天我們……會心存感激地發現，上帝斷然拒絕我們的祈求，有時正是祂最真實的回答。

——富希士 (P. T. Forsythe)

相信上帝的智慧。上帝知道我們最深處的需求。一位單親媽媽祈求能有兩千元來解除她財務上的困境。但上帝拒絕了，並未按著她的請求供應金錢，不過祂卻給了她一份可以勝任的工作。接著，又使她的一位朋友幫助她學習管理她的財務。日後在她回顧時，她明白上帝的確回答了她的禱告，但上帝所用的方式反映出了祂的智慧。最棒的是，她對上帝的信心因而增長了。

相信上帝的時間。無論是房子的出售遲於我們的預期，或是嬰兒提早了兩個禮拜出生，上帝的時間總是最好的，因為祂有能力統管我們生活中的各種境況。

相信上帝的良善。我們可能為妻子或丈夫能更尊重我們而禱告多時，但只有等到我們順服上帝的帶領，不再當眾貶低我們的配偶之後，效果才會出現。

如果我們拒絕饒恕別人，或陷入於某種困擾，或因在怒氣中翻騰而使我們的聖潔被玷污，或者我們妄求要放縱情慾（雅各書4章3節），在這些情況下，上帝的回答就不會出現。禱告蒙垂聽之前，我們需要做省察的工作，並要認罪悔改。

章伯斯 (Oswald Chambers) 認為，等候是禱告的

一部分。關於「常常禱告，不可灰心」（路加福音18章1節）這句經文，他寫道：「耶穌教導門徒禱告要有耐心。假如你與上帝的關係健全，而祂延遲回答你的禱告，不要誤以為祂像個刻薄的朋友，或像個不近人情的父親，或是不公義的審判者，只要繼續禱告，你的禱告一定會得到回答，因為『凡祈求的，就得著』。禱告吧！不要退後。你在天上的父有一天會解明一切。祂現在沒有回答，是因為祂正在塑造你的品格。你說：『別管什麼品格，我要祂應允我的祈求。』而祂說：『我所做的遠超過你所見所聞。相信我。』」

詩人亞薩得到提醒，認識到上帝宏大的看法，因而學會了克服失望。他在詩篇73篇裡說：

上帝實在恩待以色列那些清心的人。至於我，我的腳幾乎失閃，我的腳險些滑跌。我見惡人和狂傲人享平安，就心懷不平。他們死的時候沒有疼痛，他們的力氣卻也壯實。他們不像別人受苦，也不像別人遭災。……我實在徒然潔淨了我的心；徒然洗手表明無辜。因為我終日遭災難，每早晨受懲治。我若說：「我要這樣講」，這就是以奸詐待祢的眾子。我思索怎能明白這事，眼看實係為難。等我進了上帝的聖所，思想他們的結局。祢實在把他們安在滑地，使他們掉在沉淪之中。他們轉眼之間成了何等的荒

涼！他們被驚恐滅盡了。人睡醒了，怎樣看夢，主啊，祢醒了，也必照樣輕看他們的影像。因而我心裡發酸，肺腑被刺。我這樣愚昧無知，在祢面前如畜類一般。然而我常與祢同在，祢攬著我的右手。祢要以祢的訓言引導我，以後必接我到榮耀裡。除祢以外，在天上我有誰呢？除祢以外，在地上我也沒有所愛慕的！我的肉體和我的心腸衰殘，但上帝是我心裡的力量，又是我的福分，直到永遠。（詩篇73篇1-5節、13-26節）

5) 在等候中以上帝為樂

詩人亞薩讓我們看到，除了順從上帝的看法之外，信靠上帝還有其他的層面。另一種在禱告中增進信心的方法，就是在等候上帝滿足你的需要之時，學習以祂為樂。我們所等候的任何事物，都不足與認識祂的殊榮相比。沒有什麼會比上帝本身對我們更為重要。

當然，我們也會遇上被艱難困擾、被失望和憂傷壓垮的時候。正如哈拿，我們有時會因事與願違而無法自己。然而也有很多時候，我們會因上帝為我們所成就的事而歡喜快樂。

相信你對祂的認識。我們學習等候上帝，開始時可以因我們對祂既有的認識而喜樂。我們可以接受詩人的邀請，以感謝進入祂的門，以讚美進入祂的院，並稱頌

祂的名（詩篇100篇4節）。

感謝祂。上帝已爲你做了許多，要是你的上司或父母爲你做了其中的十分之一，你必定會感激到五體投地。對上帝也如此行吧！

耶和華我的上帝啊，我要稱謝祢，直到永遠！（詩篇30篇12節）

耶穌感謝天父（路加福音10章21節）；保羅的禱告充滿著感恩的言詞（以弗所書5章20節）；我們也該向主獻上喜樂的感恩。

讚美祂。我們要因上帝的名讚美祂，因祂爲我們所做的稱謝祂。聖經中洋溢著對上帝的讚美之辭。

你們要讚美耶和華！耶和華的僕人哪，你們要讚美，讚美耶和華的名！耶和華的名是應當稱頌的，從今時直到永遠！從日出之地到日落之處，耶和華的名是應當讚美的！（詩篇113篇1-3節）

其他稱頌上帝的經文包括詩篇146篇1-2節、希伯來書13章15節以及啓示錄4章11節。在禱告中向主獻上讚美，藉著讚美表示你對祂的敬拜和尊崇。「祂是你所讚美的」（申命記10章21節）。

相信祂所應許的。另一種以上帝爲樂的方法，就是爲著上帝所賜關於禱告的應許而歡欣。保羅在以下論禱告的經典段落中提到了三條應許：

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈

求和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念（腓立比書4章6-7節）。

上帝賜平安的應許。禱告是對付焦慮的解藥。上帝承諾我們若將重擔卸到祂的肩頭上，祂就會將平安賜給我們。許多基督徒可以見證，在令人恐懼的黑夜，當他們將重擔交給主時，主就賜給他們平安，讓他們可以安然入睡（詩篇4篇8節）。因此，我們可以歡喜地知道，當我們將掛慮、重擔以及心中的牽掛帶到主的面前時，祂必會賜下平安。

上帝保守的應許。我們若禱告，上帝便會保守我們的心思意念。祂是我們的保障，我們遭到仇敵攻擊時，祂會看顧（詩篇31篇1-3節）。因此我們可以歡欣，因為知道祂必保守我們。

上帝同在的應許。保羅這麼說：「賜平安的上帝必與你們同在」（腓立比書4章9節）。當我們經歷暴風雨，走過低谷，感受到前所未有的孤單時，禱告可以提醒我們上帝與我們同在。祂應許隨時隨地都與我們同在，我們可以為此歡喜快樂。

透過聖經來禱告

聖經的作者和我們一樣，有同樣的渴求和失望。他們有時也會因環境而驚慌，有時向上帝哀求而祂

卻沉默不語，體會過走投無路的感受，也嚐過情緒失控的滋味。然而，聖經的作者之所以對我們如此重要，就是因為他們能在有生之年恢復在主裡的喜樂與信心。

當我們在自己的恐懼和失望中掙扎時，我們可以把聖經作者們的想法，當作我們自己心靈和禱告的反思，從而得到新的盼望。詩篇42篇是個很好的範例。作者帶著一顆乾渴、消沉的心，來到主面前傾心吐意，迫切呼求，直到重新發現自己所遺忘的真理。

我們將先引述一節經文，然後指明如何根據這節經文的內容來禱告：

上帝啊，我的心切慕祢，如鹿切慕溪水。我的心渴想上帝，就是永生上帝；我幾時得朝見上帝呢？（詩篇42篇1-2節）

「主啊！這些話真是表達出我所感受到的虛空！我因忙碌奔波而覺得乾渴、困倦、軟弱。我的力氣消散，不知自己還能支撐多久。如果祢不幫助我，我就無法堅持下去。

我知道，有一天我會站在祢面前，但我渴望現在聽到祢的聲音。祢對我的旨意是什麼？祢希望我做什麼？」

我晝夜以眼淚當飲食，人不住地對我說：「你的上帝在哪裡呢？」（3節）

「父啊，我真想知道祢到底在哪裡，為何不幫助我！過去我在眾人面前見證祢的信實與可靠，而如今，我卻在他們面前感到羞愧。」

我從前與眾人同往，用歡呼稱讚的聲音
領他們到上帝的殿裡。（4節）

「主啊，這真是今非昔比！我曾在祢聖民面前以祢
為樂，我們一同歡喜禱告。如今我感到那麼孤單，過去的
歡樂時光似乎極其遙遠。」

我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面
煩躁？應當仰望上帝……我還要稱讚祂。
（5節）

「父啊，是的，我也有了更好的認識。在我聆聽自己
的抱怨時，我裡面深知祢是值得信靠的。我確信堅定
倚靠祢是對的。如同詩人一樣，我全然相信祢必在適當
的時候以祢的智慧幫助我。我知道將重拾歡笑，讚美祢
的日子必將來臨。主啊！我多麼渴望那日快到來。」

白晝，耶和華必向我施慈愛；黑夜，我
要歌頌禱告賜我生命的上帝。（8節）

「我真的相信，使我再次經歷祢慈愛的日子將要來
到。我相信，祢必重新使我在夜裡歌頌祢。」

我要對上帝我的磐石說：「祢為何忘記
我呢？我為何……時常哀痛呢？」（9節）

「父啊，雖然我知道祢會幫助我，恐懼仍如潮水般
不斷地襲擊我。儘管我相信祢，我知道祢是我的磐石、
我的避難所，我仍然覺得被遺忘，感到孤單。為何祢要
讓祢的孩子耗時悲傷，而非以讚美度日呢？」

我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面

煩躁？應當仰望上帝，因我還要稱讚祂。祂是我臉上的光榮，是我的上帝。（11節）

「是的，主，我還是要稱讚祢！祢是我唯一的盼望，因祢的慈愛我讚美祢，求祢赦免我的不信。我要等候祢，我要等候祢使我的喜樂失而復得！」

用於不同境遇的禱告經文：

- 危險中：詩篇91篇
- 被罪困擾時：詩篇51篇
- 沮喪時：詩篇34，139篇
- 憂慮時：腓立比書4章
- 面臨危機時：詩篇121篇
- 孤單時：詩篇27篇
- 灰心時：詩篇23，42篇
- 喜樂時：詩篇100篇
- 感恩時：詩篇136篇
- 懷疑時：希伯來書11章
- 需要勇氣時：約書亞書1章
- 尋求饒恕時：詩篇32篇
- 受試探時：詩篇1篇；雅各書1章13-17節
- 為愛困惑時：哥林多前書13章
- 需要安慰時：哥林多後書1章
- 需要確據時：約翰福音3章
- 為惡人的成功而愁煩時：詩篇73篇
- 難以信靠時：馬太福音6章28-33節

你的下一個禱告

你的下一個禱告可以改變你的一生。請回到本書的第2頁，你在空格中填了什麼？第3頁中提到的失望有沒有哪一種正在影響你？

該是採取行動的時候了。求上帝幫助你下定決心，跨越那些障礙、克服攔阻，並開始用你自己的方式禱告。不要讓灰心和失望阻止你。清教徒有句格言：「要禱告到你願意禱告為止。」繼續禱告，你很快就能在禱告中重獲信心。

另一方面，你可能需要從最基本的步驟開始。也許，在你讀了這本小冊子之後，你覺得自己沒有把握是否已經和上帝建立了關係。你明白自己是一個罪人（羅馬書3章23節），但你還需要知道：

- 你無法拯救你自己（以弗所書2章8-9節）。
- 耶穌——無罪的上帝之子，活出了我們永遠也無法活出的完美生活（彼得前書2章22節）。
- 耶穌死在十字架上，為我們所有的罪付了贖價（哥林多前書15章3-4節）。
- 基督的復活證明，祂獻上的祭已蒙上帝的悅納（啟示錄1章4-6節）。
- 藉著信，我們接受耶穌基督作我們的救主（約翰福音3章16節）。

求上帝拯救你，脫離因罪所當受的刑罰。要相信祂

的拯救。你會發現，這個禱告將是你所有禱告中最重要的一個。正是這個關乎救恩的禱告，為你獻給上帝的其他禱告奠定了無法動搖的根基。



信心的禱告

戰勝禱告中的失望

"Praying With Confidence" (QF0712)

作者：恩大衛 (David Egner)

翻譯：蔣曉群

主編：陳安妮

審稿：林嘉宏、陳華昌、陳君立、
簡曉亮、蘇鳳嬌

設計：蘇其忠、謝葆真

2003年初版

2007年第二版

2013年第三版

版權所有 · 請勿翻印 · 非賣品





**Our Daily Bread
Ministries®**

我們的使命是讓改變生命的聖經智慧，
變得易懂、易得。

探索叢書以溫和、生活化和容易理解的方式帶出耶穌基督的真理，讓我們知道聖經的教導適用於生活的各個層面。所有的探索叢書都是以不收費的方式提供給讀者，可作為個人研經、小組查經材料或是佈道工具。

若你想要與我們一同將上帝寶貴的話語分享給更多的人，可以點擊以下的連結，以奉獻支持探索叢書和靈命日糧事工。

我們衷心感謝許多人支持靈命日糧事工，即使是小額奉獻也能聚沙成塔，幫助我們將改變生命的聖經智慧帶給他人。

[點擊奉獻](#)