



探索叢書

教導我們 禱告



耿姍雅 Sandra Glahn

深化禱告生活

禱告是我們與天父的親密連結。但有時候，我們會過度在意「正確的」詞句和方式。讓聖經來闡明，耶穌教導我們應該如何與上帝交談。閱讀《教導我們禱告》，你將會更深地理解耶穌關於禱告的教導，並在禱告生活中加以操練，從而與上帝更加親密。

耿姍雅（Sandra Glahn）是美國達拉斯神學院的教授，也是英文雜誌（Kindred Spirit）的主編。耿姍雅擁有神學碩士和博士學位。她撰寫並與他人合著了二十多本書，引導人們瞭解重要的聖經議題。耿姍雅和她丈夫喜歡旅行，並熱衷於攝影。

歡迎瀏覽我們的網站traditional-odb.org/ds，閱讀不同主題的探索叢書。

許多人幫助靈命日糧事工將改變生命的聖經智慧帶給他人，即使是小額奉獻，也能聚沙成塔。我們並沒有任何機構或宗派提供基金或資助。

odb.org | traditional-odb.org





前言

教導我們禱告

女兒年幼的時候，我們居住的州郡經歷過幾次乾旱。我們限制用水，為瀕臨破產的農民禱告，並發覺飲用水有鐵鏽味。在第二次乾旱期間，甚至長達60多天沒下過一滴雨。一天下午，我開車帶女兒外出，發現道路中央分隔島的草叢著火了，我立刻停車撥打緊急電話。

幾天後，我們再度經過那段路時，發現那裡已經是焦土一片。我女兒連珠炮似地問道：

我們應該驚慌嗎？需要打緊急電話嗎？起火的原因是什麼？還會再發生嗎？為什麼草叢會著火呢？為什麼？為什麼？為什麼？

我解釋說，青草需要喝水，我們州郡裡所有的青草都需要喝水，植物很乾渴，樹木渴盼雨水。

女兒問說：「我們能做什麼呢？」

我回答說：「我們所能做的就是禱告。」

女兒說：「現在嗎？」

我回答：「我認為現在就是最佳時機。」

她堅持要我當時就開口禱告。

我回應說：「好的！」於是我一邊小心地開車，一邊向天父禱告。我告訴祂青草是多麼需要水，提醒祂樹木非常乾渴，並且向祂訴說，我們很恐慌，因為水快用光了。我祈求說：「上帝啊，我們需要雨水！」

當我禱告結束時，女兒接著開口禱告。她的禱告讓我想起耶穌教導門徒，要像孩子們一樣謙卑且有單純的信心（馬太福音18章2-5節）。

就在我們一起說「阿們」之後約20秒鐘，一滴豆大的水珠滴到汽車的擋風玻璃上。我望向旁邊車道的那輛卡車，並沒有看到噴灑出什麼液體。然而，又一滴水珠滴下，接著又是一滴。

我這才恍然大悟，天啊！下雨囉！

女兒在後座驚叫：「祂說好！」

毫無疑問地，水滴是從天上降下來的。我擦擦眼淚，繼續開車前行，沿途看到有些人將車子停靠路邊，他們就站在車外向天舉手歡呼。

我女兒繼續尖叫說：「祂說好！」

我小聲回應說：「是的，祂說好。」我們驚嘆這場及時雨，覺得實在不可思議。

雅各告訴他的讀者，上帝傾聽平凡、甚至軟弱無能之人的禱告。他說：「以利亞與我們是一樣性情的人，他懇切禱告，求不要下雨，雨就三年零六個月不下在地上」（雅各書5章17節）。有時候，我們會以為，上帝只回應那些特別屬靈或擁有特殊恩賜之人的禱告，而忽略我們這些普通人的呼求。當一個籍籍無名的母親和她年幼的女兒，因看見焦黑的草叢而發出禱告時，上帝真的會傾聽嗎？雅各確實回答了這個問題——以利亞和我們一樣是個普通人，但你看他的禱告帶來多大的影響！

耿姍雍（Sandra Glahn）

目錄

(一)

禱告的對象 7

(二)

禱告該避免的事 15

(三)

如何禱告 19

作者：耿姍雅（Sandra Glahn）

譯者：沈振華

編輯：鍾怡靈、金玥璽

審稿：蘇鳳嬌、朱尉寧、譚慧婷、謝翠玲、劉芸仙、羅婉儀、
黃國權、許美如

封面影像：©Shutterstock / Piyaset

封面設計：Stan Myers、覃玉麗

內頁設計：Steve Gier

內頁影像：(p.1) © Shutterstock / Piyaset; (p.7) Bruno Glätsch
via Pixabay.com; (p.15) Carlos Lincoln via Pixabay.com; (p.19)
Silvia & Frank via Pixabay.com

版權所有 © 2021 Our Daily Bread Ministries，請勿翻印。

所有的經文若無特別註明，則表示引自和合本聖經。



(一)

禱告的對象

要知道如何跟上帝說話，就當知道我們禱告的對象是什麼樣的一位上帝。

在啓示錄中，年邁的約翰記載了他看到的末世異象：「我聽見好像群眾的聲音，眾水的聲音，大雷的聲音，說：『哈利路亞！因為主我們的上帝，全能者作王了』」（啓示錄19章6節）。約翰將那位至高者稱為「主……上帝，全能者」，表明祂是無所不能的。就因為祂是全能者，我們可以為任何事

禱告，並知道祂有大能大力。比如，想想祂在天上眾星中展示出來的能力……。

在耶穌降生數百年以前，有位預言彌賽亞降臨的先知，向百姓如此描述上帝：「你們向上舉目，看誰創造這萬象，按數目領出，祂一一稱其名，因祂的權能，又因祂的大能大力，連一個都不缺」

（以賽亞書40章26節）。科學家估計，我們的星系大約有1,000億顆星，而整個宇宙約有10兆個星系，總共有1億兆顆星（在1的後面有24個零）。這些全都是上帝所造，而且祂還為所有的星星命名，絕不混淆。

仰望天空看似無垠的群星，我們可能會自覺微不足道，這也正是聖經中一位詩人凝視星空的感覺。他詢問上帝說：「人算什麼，祢竟顧念他？世人算什麼，祢竟眷顧他？」（詩篇8篇4節）在這浩瀚的宇宙中，我們不就是地球這個小藍點上的螻蟻嗎？

耶穌對門徒說：「你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？」又說：「何必為衣裳憂慮呢？你想，野地裡的百合花怎麼長起來。它也不勞苦，也不紡線。然而我告訴你們：就

是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的還不如這花一朵呢！」（馬太福音6章26-29節）這位上帝擁有掌管全宇宙的大能，祂看顧我們勝過祂所創造2000-4000億的飛鳥。而且祂的看顧最極致的表現是祂愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至於滅亡，反得永生（約翰福音3章16節）。

上帝確實要我們承認自己的渺小，但我們卻不應妄自菲薄。對照上帝創造的宏大宇宙，而認識到自己的微小，不應使我們認為「自己過於渺小而不該打擾上帝」；反而要相信「上帝如此偉大且大有能力，祂可以成就任何事」。當童貞女馬利亞獲悉她將從聖靈受孕時，天使還對她說：「出於上帝的話，沒有一句不帶能力的。」（路加福音1章37節）

既然我們禱告的對象如此偉大，我們這些祂所創造的人，當心存謙卑來就近祂，這正是最合理的態度。耶穌從死裡復活數十年之後，使徒彼得寫信鼓勵那些受逼迫的基督徒¹，勸勉他們要謙卑，「服在上帝大能的手下，……要將一切的憂慮卸給上帝」，因為上帝顧念他們（彼得前書5章6-7節）。

▲ **彼得寫信勸勉的那些信徒**可能正遭受尼祿的迫害。主後64年，尼祿縱火使大半的羅馬城被焚為灰燼，他將此事嫁禍給基督徒，使許多基督徒遭到殘酷的逼迫。

此外，使徒保羅也提到，禱告是解除焦慮的良方（腓立比書4章6節）。因此，我們可以呼求這位偉大的上帝，向祂傾訴我們的各種「憂慮」：癌症的治療、洗碗機故障、汽車損壞、遺失了鑰匙、孩子的蛀牙等，因為祂顧念我們。

當我還是個中學生時，曾一度認為上帝若幫助我，就會妨礙祂去做真正重要的事。有天晚上，我因胃痙攣而倍感痛苦，於是向上帝大聲呼求：「我知道祢正忙著幫助窮人，但能否請祢暫停一下，撥出一分鐘來幫幫我呢？」隨後我深感內疚：我是誰，竟敢阻止上帝去做如此重要的事？顯然地，我需要對祂有更全面的認識！對上帝而言，同時幫助窮人又要醫治我；要維持地球轉動又要掌管千億顆星，乃是輕而易舉的事。

由此可見，我們向上帝禱告是因為祂顧念我們，並且祂至高至大足以掌管一切。聖經中有位詩人寫道：「凡求告耶和華的，就是誠心求告祂的，耶和華便與他們相近」（詩篇145篇18節）。上帝邀請我們來親近祂，並且應許我們，只要我們親近祂，祂就必親近我們（雅各書4章8節）。



如果我們確實明白這一真理：上帝是這麼可親近，又這麼有能力，那我們就會不住地屈膝祈求，誰也阻止不了。榮獲普立茲獎的作家安妮·迪勒（Annie Dillard），在她的著作《教石頭說話》（Teaching a Stone to Talk）中有這樣的描述：「總體而言，我認為這些基督徒根本搞不清楚狀況。他們在禱告時，是否知道我們祈求的對象所擁有的能力？我懷疑他們根本不相信自己所禱告的會成就。教會可說是一群孩子在地上玩著化學物品，製造了一批炸藥，還以為自己只是消磨了一個星期日的上午。我們若戴著草帽或絨帽去教會，簡直是瘋狂之舉，最保險的應該是戴上安全帽。教會的招待員應該發放救生配備和信號彈，並將我們牢牢地固定在座椅上。¹」



他們在禱告時，是否知道我們祈求的對象所擁有的能力？

迪勒是正確的，我們遠遠低估了祈求對象的能力。如果我們所禱告的上帝有這樣大的能力，禱告就會像點燃炸藥一樣。想像一下，我們擁有一張永遠有效的邀請卡，可以隨時與全能的天父上帝親密

交談。這就是禱告，是與我們無法看見的那位上帝說話。祂說有就有、掌管天體運行，並將祂的獨生子賜給我們。

然而，這位天父是我們眼睛看不見的，而且祂通常不會直接對我們說話，以致我們在生活中對上帝的體會遠不及我們從聖經中對祂的認識。儘管祂是全能的上帝，但在我們的日常生活中，祂似乎總是毫無動靜，就如我們禱告了，卻未曾降雨；求醫治，卻未得痊癒。似乎是我們祈求了，但祂卻毫無作為。這就是為何耶穌要人「常常禱告，不可灰心」（路加福音18章1節）。在耶穌復活升天數十年之後，使徒保羅勉勵一些朋友，要「不住地禱告」（帖撒羅尼迦前書5章17節）。我們容易放棄、停止、退出，因為覺得我們的禱告只停留在天花板上，而未能達到天上。

耶穌告訴門徒說：「你們祈求，就給你們」（馬太福音7章7節）。後來又說：「總要警醒禱告，免得入了迷惑」（馬太福音26章41節；馬可福音14章38節；路加福音22章40、46節）。保羅也寫信給他的門徒提摩太，說：「我勸你第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝。」（提摩太前書2章1節）

我們都曾感受到上帝似乎保持沉默，而這就是聖經多次談到信心的原因之一。我們可能知道某些事情是真實的，但我們的經歷卻讓我們覺得，自己所相信的與現實不符。希伯來書的作者寫道：「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據」（希伯來書11章1節）。我們禱告時，是與那位我們無法看見的天父交流，因此我們通常無法察覺祂的手正在動工。

但即便我們的禱告似乎沒有結果，卻仍要繼續懇求。因為我們相信，上帝不但為眾星命名，祂也數算了我們的每一根頭髮（馬太福音10章30節），而且祂邀請我們來祈求、尋找和敲門（7章7-8節）。從根本上來說，我們向上帝禱告，是因為我們是祂的兒女。正如父母盼望兒女能與他們談心，上帝也渴望我們與祂交談。反過來說，正如兒女想要與慈愛的父母交流一樣，我們也渴望認識上帝，並讓祂認識我們，向祂坦露最深的自我。（就算我們不想那樣，但至少應該希望能這樣。）

然而，我們可能會疑惑，為何一位無所不知的上帝會邀請我們禱告呢？聖經不是說，甚至在我們祈求以先，祂已知道我們的需要了嗎？（6章8節）顯然地，禱告是為了我們的益處，向上帝禱告確實

能幫助我們暫停腳步，從上帝的觀點考量什麼才是重要的。但「為何要禱告？」這個問題，終究是只有上帝才能回答的奧秘，因祂的道路遠高過我們的道路，是我們無法測度的（以賽亞書55章9節）。

當我帶著我們家的貓咪去看獸醫時，牠討厭待在車裡，常以嘶吼、狂抓和喵嗚聲，表達牠的感受。但因我比牠更有智慧（希望如此），所以牠不太明白我對牠的愛，以及我的計劃是要讓牠得益處。同樣地，上帝的道路遠高過我們的道路，以至祂慈愛的計劃超越我們的理解能力，祂的慈愛有時甚至被我們誤解為殘酷無情。

正由於我們無法看見那位上帝，而且祂的道路遠高過我們的道路，因此我們需要幫助。讓我們現在就開始像耶穌的那位門徒一樣，向耶穌懇求，說：「教導我們禱告」（路加福音11章1節）。我們也要從聖經中探究與禱告有關的基本原則，知道有什麼該避免，什麼該遵守。

1 安妮·迪勒 (Annie Dillard)，摘錄並翻譯自Teaching a Stone to Talk, 58頁。



(二)

禱告該避免的事

避免忽視存在的破裂人際關係。耶穌教導門徒，當人獻祭時，若先前與別人有衝突，就應暫停，等化解衝突後再獻祭（馬太福音5章24節）。也就是說，我若以話語傷害同事，或家人令我傷心，就要在敬拜上帝之前與人和好。當然，並不是每個人都會回應你的主動和解（羅馬書12章18節）。儘管如此，無論我們是受人冒犯或冒犯別人，仍應在敬拜上帝之前主動修復關係（馬太福音

18章15節）。

避免以博取人的誇獎為目的。有些人會以高調的方式禱告、禁食或奉獻金錢，好讓所有人都能看見他們的好行為，並誇獎他們的敬虔，但耶穌對這些人幾乎是零容忍。禱告時應專注於上帝的偉大，而非炫耀我們自己。耶穌教導眾人：「你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在會堂裡和十字路口上禱告，故意叫人看見。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜」（馬太福音6章5節）。以炫耀的心態禱告，乃是糟糕的動機。有誰願意與自以為義的人在一起呢？那些為了要提高身分地位而禱告的人，已經從人的稱讚中得了賞賜，不會再從上帝那裡得到什麼了。

避免長篇大論或無意義地重複。有些人在公開場合的禱告過於冗長或說許多重複的話，但耶穌卻教導人不可如此（馬太福音6章7節）。所以，禱告的一條重要的準則就是「公禱簡短，私禱可長」。耶穌警戒眾人禱告時不可用重複的話，或許會被誤解為不能使用既有的禱文或重複為某件事禱告。其實關鍵不在於重複，而是在於「無意義地」重複。

重複所造成的危害是讓我們的頭腦陷入「真空狀態」，而沒有真正思想自己在禱告什麼。

多年來，我常不知該如何禱告。但在某一年的退修會中，有位朋友給了我一本空白的筆記本，鼓勵我將禱告的內容寫下來。現在，我發現透過這種方式，我更能專心與上帝交流。

不只是我會採取這種方式。許多詩人也會將他們的一些禱詞寫下來，經過一段時間後，上帝的百姓將之蒐羅彙整，形成了現今聖經中的詩篇。我們常在禱告時會詞窮，但這些希伯來文的詩篇和禱文可以一再成為我們的幫助。因此，與其避免使用這些制式化、重複性的禱詞，我們當避免的是因過於熟練以致有口無心。

詩篇中的禱詞不受時空限制地表達出人們的各種情緒。要讚嘆上帝的偉大嗎？詩篇150篇列出了讚美的方式；需要安慰嗎？詩篇23篇保證「耶和華是我的牧者」；因不公而憤怒嗎？詩篇2篇表明，萬民合謀敵擋上帝盡都徒勞；因別人的言語攻擊而憂傷



一條重要的準則
是「公禱簡短，
私禱可長」。

嗎？詩篇12篇表達了這樣的哀嘆；感到罪疚嗎？詩篇51篇是一篇悔罪文，很可能是大衛在玷污拔示巴之後所寫的。

當我們不知道如何向上帝表達內心的感受時，詩篇提供了我們自己難以想到的詞語。

避免只為自己的需要而禱告。在第一世紀保羅所處的希羅世界，基督信仰普遍不受歡迎。保羅因傳講基督的福音多次被捕，並多次坐監。有一天，當保羅置身於暗無天日的牢房裡（可能是在羅馬），收到腓立比教會寄給他的一筆捐款和一封書信。腓立比教會是保羅先前與一群禱告的婦女所建立的（使徒行傳16章13-14節）。所以，保羅寫給他們一封信，就是腓立比書，並在信中表達感謝之意，且描述他如何為他們禱告：「我所禱告的，就是要你們的愛心，在知識和各樣見識上多而又多，使你們能分別是非，作誠實無過的人，直到基督的日子；並靠著耶穌基督結滿了仁義的果子，叫榮耀稱讚歸與上帝」（腓立比書1章9-11節）。值得留意的是，保羅的禱告專注在他們的靈命成長，最終是要使上帝得到榮耀。這正是我們應按優先次序禱告的良好典範。



(三)

如何禱告

我們知道耶穌向天父禱告（例如約翰福音17章），並且也教導門徒禱告（路加福音11章1-4節）。從舊約到新約，許多聖經的執筆者都勸勉信徒要禱告。我們或許並不明白禱告的確切功效，但我們知道應當親近祂，因聖經清楚告訴我們上帝大有能力、祂是美善的，以及祂渴望我們呼求祂。

路加在所寫的福音書中記述說，有一天，耶穌在一個地方禱告，禱告完了，有個門徒對祂說：

「求主教導我們禱告，像約翰教導他的門徒」（路加福音11章1節）。這句話表明這個門徒知道施洗約翰的禱告傳統。

所有的門徒（包括這位請求者）都是猶太人。他們必定會背誦詩篇[■]，也可能以此作為安息日的禱文。猶太人從會說話開始，就每天都要禱告，這是他們日常生活的一部分，特別是識字率不高的社會裡更是如此。然而，這些猶太門徒仍感到需要有人

八 他們背誦詩篇

英國神學家賴特（N. T. Wright），在《詩篇—轉化生命的瑰寶》一書中寫道：「詩篇是耶穌和最初跟隨祂的門徒都已銘記於心的詩歌本。即使在現今世代，人們多半倚賴電子產品而極少靠頭腦記憶，但許多人還記得孩提和少年時代所唱的歌，無論是聖歌或流行歌曲。耶穌並與祂同時代的人，對詩篇都應該耳熟能詳。使徒保羅可能從年幼時就會吟唱詩篇或用詩篇來禱告。耶穌對祂自己身分和職分的理解和確認，以及保羅對耶穌獨特成就的理解和確信，都源於詩篇所塑造的世界。顯然地，這樣的塑造對今天的我們也是如此。」

在印刷機發明之前，富有的信徒才會擁有詩篇的抄本，並每天用它們來祈禱。但隨著活體印刷術的發明，屬靈書籍變得唾手可得，而取代了日常頌讀的詩篇。詩篇共有150篇，每篇長度通常像十四行詩。不妨試著遵循這種古老的方式，每天誦讀5篇詩篇。

告訴他們如何禱告。盼望這能激勵你如同激勵我一樣，因為這表明，在禱告中成長是一生的追求。甚至那些花了數十年時間禱告的人，都沒有掌握如何與上帝進行有意義的互動。

對於那位門徒的請求，耶穌的答覆，對兩千多年後的我們來說仍然受用。主耶穌這篇最著名的禱文，給我們引導和啓迪，讓我們明白當如何禱告。現在，讓我們深入思想這篇最著名的禱文，以得著引導和啓發：

向我們的天父禱告。當然，不是所有人都有一位好父親，可以幫助他們想像一位良善的天父，但多數人對於好父親都有一個基本概念。在我成年之後，與我一起長大的一位鄰居朋友說，他透過我的父親看到了一位好父親的樣式。

在我們姐妹小的時候，父親晚上經常坐在我們的臥房門口，彈奏自鳴箏，唱歌哄我們睡覺。當我們女童子軍外出露營，不小心陷入泥淖時，他就開卡車去我們的營地，在眾人的歡呼喝采聲中，解救我們離開泥坑。他還帶我們兄弟姐妹和我們的朋友去露營、划獨木舟。在復活節的清晨日出時，他會帶我們用最大的肺活量高唱《基督今復活》。他尊

重我們的母親，在他們65年的婚姻生活中一直愛著母親，直到他安息主懷。在他高齡90歲時，仍堅持前往超市收集過夜的麵包，送到社區的食物銀行。家父給我們的大禮，就是讓我們看到他公義正直的一生。耶穌問祂的聽眾：「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？」（馬太福音7章11節）

我們的天父是最棒的父親，而且遠勝於我父親。耶穌教導門徒，禱告一開始就稱上帝為「我們在天上的父」（馬太福音6章9節）。請留意「我們」這個詞語，這表示所有跟隨上帝的人都是弟兄姐妹，同為一家人，同有一位天父。而且我們彼此聯合，一起禱告。

至於「父」，三位一體中的第一位格，不是我們認知的男性，更不是指世上的人。「父」是一個比喻，用來指最喜歡且最親密的那一位。我的作家朋友芭勃·佩爾（Barb Peil）指出，在基督降世之前，「上帝的百姓知道祂是創造者，是他們的民族之父，卻從不知道祂是他們個人的父」²。所以，那時沒有人會像耶穌這樣禱告。耶穌將門徒引入祂與天父之間的親密關係，邀請門徒用同樣的方式稱呼上帝。我們既歸屬於祂的家庭，就能

與祂有親密的關係。

要奉耶穌的名禱告。我們禱告結束時常說：「奉耶穌的名禱告，阿們。」使徒約翰記載耶穌應許門徒，說：「你們奉我的名無論求什麼，我必成就，叫父因兒子得榮耀」（約翰福音14章13節）。那麼，「奉耶穌的名禱告」是什麼意思呢？

幾年前，我在一家金融服務公司工作，我留意到一件事，只要公司執行長的行政助理在電話中告訴我的上司威廉，執行長要他前往中國出差，即便威廉不想出差，也得要訂機票啓程。然而，這位助理在公司的職位遠低於威廉。事實上，她若沒有執行長的行政助理這一身分，甚至要求威廉到會議室開會的權限也沒有。只有以執行長的名義說話，她才有權執行任務。

我們奉耶穌的名禱告，也是同樣的道理。我們禱告不是憑自己的能力說些什麼，而是「奉耶穌的名」祈求，奉耶穌的名說話，祂擁有天上地上所有的權柄。當然，耶穌說奉祂的名禱告，並非意味著有口無心地「奉耶穌的名」，好像要天父為我們的每一項祈求蓋上橡皮圖章。相反地，奉耶穌的名禱告，其終極目標是要讓上帝得榮耀。所以，我們的

生活和禱告都必須尊榮上帝。

在聖靈裡禱告。但如果我們不知道什麼能帶給上帝最大的尊榮，該怎麼辦呢？當家父因阿茲海默症而奄奄一息時，我不知怎麼做才能榮耀上帝，是求上帝接他回天家呢？還是求上帝存留他的生命讓我們來照顧他呢？要回答這個問題，需要全知的能力，而這正是我所缺乏的。當我不清楚上帝的旨意時，要如何照祂的旨意禱告呢？

這類問題所有的解答都來自三位一體的第三位格——聖靈。使徒保羅告訴羅馬教會的信徒，我們一同歎息勞苦等候救贖，但他接著說：「況且，我們的軟弱有聖靈幫助，我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。鑒察人心的，曉得聖靈的意思，因為聖靈照著上帝的旨意替聖徒祈求」（羅馬書8章26-27節）。知道我們有一位幫助者、代禱者，是多麼令人欣慰呀！我們的禱詞無需完美無缺，因為全知的聖靈會幫助我們禱告，祂也會用說不出來的歎息替我們禱告。祂知道我們的心，也知道天父的旨意，祂在我們和上帝之間，會彌補我們禱告的不足之處。所以，我們永遠不必擔心沒有完美的詞句，可以向上帝表達我們

的需要、渴望和痛苦。聖靈會在我們的軟弱上幫助我們。

坦然無懼地親近上帝。因為耶穌道成肉身，並且親身體驗各種苦楚：忍飢受餓、居無定所、被人出賣、承受鞭傷，甚至遭到殺害，所以祂能體恤我們。希伯來書的作者如此寫道：「因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱，祂也會凡事受過試探，與我們一樣；只是祂沒有犯罪」（4章15節）。接著，作者以滿有安慰的勸告，勉勵所有學習與天父交談的人，說：「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。」（16節）

不住地禱告。帖撒羅尼迦是希臘的港口城市，使徒保羅曾在此建立教會，後來他寫信給那裡的信徒，教導他們要「不住地禱告」（帖撒羅尼迦前書5章17節）。美國神學家柯爾博士（Steven Cole）解釋說，翻譯為「不住地」²這個希臘詞語，在保羅時代用於描述持續不斷的軍事攻擊，或連續地咳嗽³。當然，我們不可能每天每分每秒都在禱告，但我們可以持續地禱告，就像患慢性支氣管炎的人不停咳嗽一樣。

有些聖經譯本將「不住地禱告」翻譯成「常常禱告」（現中修訂版），或「不斷地禱告」（當代譯本修訂版）。柯爾博士在他所寫的聖經註釋中，則提到「不斷地禱告」（without ceasing）。

所以，與其每天「結清」我們的禱告事項，倒不如每天不斷地與愛我們的那位上帝保持對話。早晨醒來時，向祂道早安；看見日出時，敬拜讚美祂；早餐時，感謝祂賜下日用的飲食；工作時，讚美祂，也求祂賜予工作所需的技能；分享福音時，求賜愛心滿溢，並蒙使用；人際關係破裂時，可哀傷求助；行車外出時，可祈求交通平安順暢。到了晚上，尋求祂的指引知道如何善用時間；祈求祂幫助我們能有耐心地與家人相處；打電話安慰朋友時，求祂賜下當說的話；一邊看電視新聞，一邊為政府禱告。只要我們尚未入睡，就能邀請祂進入我們的生活。入眠之前，數算祂的恩典；若睡不著，則可將煩惱憂慮卸給祂。

要恆切、警醒和感恩。保羅在以弗所[■]住了兩年，當時以弗所是小亞細亞的繁華大城（位於現今土耳其境內），如今已成為廢墟。富裕的貿易中心歌羅西城，距離以弗所約193公里。據說是保羅的同

以弗所教會雖是基督教歷史中最早的教會之一，但上帝仍透過使徒約翰在信中警告那裡的信徒：「你若不悔改，我就臨到你那裡，把你的燈台從原處挪去」（啓示錄2章5節）。這是指以弗所教會不再是燈台、不再是上帝真理的見證。確實如此，這個教會早已不復存在。

工以巴弗在歌羅西建立了教會（歌羅西書1章7節，4章12-13節），後來他加入保羅的宣道旅程，並描述教會的景況。保羅寫一封信給歌羅西教會，在信中他把許多關於與上帝交談的教導濃縮成一句話：「你們要恆切禱告，在此警醒感恩。」（歌羅西書4章2節）

恆切禱告就是要專注並隨時做好準備。我朋友的鬥牛犬常趴臥在地毯上，目光就黏在牠所愛的主人身上。主人的手一碰到遛狗皮帶，牠就立刻跳起來。這就是恆切！保羅用的「恆切」這個字，還可以指船隻停靠碼頭，隨時候用。

保羅總結對歌羅西教會的勸誠，提醒他們要感恩。缺乏感恩，禱告就會淪為一份清單，只列出我們種種的需要，諸如：各種食物；洗碗機恢復正常；找到鑰匙；將事情做完；自己和至親好友身體健康；美好的團契生活；能遇見願意敞開心接受福音的人；幫助自己能勝過試探。事實上，我們與上



但我們若只為自己想要的事物禱告，而忽略為已經得到的事物感恩，就會誤將上帝當成自動販賣機。

若難償所願或「販賣機吃錢」，就會令人發怒。但感恩卻提醒我們，要以感謝取代理當得到的想法，因我們得到的，早已遠超過我們當得的。

禱告有時不需開口說話。除了向上帝說話，禱告還包括安靜在祂面前。在這位至高者面前，或坐或站地默然等候。聖經的詩篇有許多大衛王寫的詩歌，其中提到：「我的心哪，你當默默無聲，專等候上帝，因為我的盼望是從祂而來」（詩篇62篇5節）。此外，在詩篇裡，我們也看到上帝所擁有的

帝的交談可涵蓋所有情感和訴求：從讚美上帝到為自己哀嘆、認罪和祈求，以及為人代禱，禱告能包含所有的情緒和需要。

但我們若只為自己想要的事物禱告，而忽略為已經得到的事物感恩，就會誤將上帝當成自動販賣機。我們把順服當作錢幣投入之後，就期待汽車恢復正常、水痘不侵擾自家小孩、達到收支平衡。相反地，

權能。祂是全能的主：「祂止息刀兵，直到地極；祂折弓、斷槍，把戰車焚燒在火中。你們要休息，要知道我是上帝！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。」（46篇9-10節）

當我告訴女兒說：「我們所能做的就是禱告。」好像禱告僅是一種無奈的做法。其實我錯了，禱告是向宇宙的至高至大者說話。19世紀佈道家邦茲（E. M. Bounds）有9本關於禱告的著作，精闢地將「禱告室」描述為「教會的戰場，教會的堡壘，是英勇且超自然的爭戰場地。禱告室是基督徒和教會的補給基地。挪去禱告室，所留下的就只有敗退和災難。藉著禱告，我們就能擁有工作力量、勝過自我、免於恐懼，所有屬靈的果效和恩典，也會大大提升」⁴。

三位一體的聖父、聖子和聖靈，都參與了我們的禱告。我們禱告的對象是那位愛我們、無所不能的天父。藉由聖靈的幫助，以及聖子的代求，我們可以奉聖子耶穌的名向天父禱告。因此，讓我們坦然無懼地來到這位君王的施恩寶座前，與門徒一同祈求：「求主教導我們禱告。」

-
- 2 芭勃·佩爾 (Barb Peil) , 摘錄並翻譯自Model the Prayer of Jesus , Kindred Spirit magazine , 網站 : <https://voice.dts.edu/article/model-the-prayer-of-jesus-dallas-theological-seminary/>。
- 3 柯爾博士 (Steven J. Cole) , 摘錄並翻譯自Lesson 81: Persevering in Prayer (LUKE 18:1-8) , 網站 : <https://bible.org/seriespage/lesson-81-persevering-prayer-luke-181-8>。
- 4 邦茲 (E. M. Bounds) , 摘錄並翻譯自The Complete Works of E. M. Bounds , 164頁。



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