



信仰與生活系列

讓禱告成為
你生命的一
部分



如何與上帝交談

如何與上帝交談

讓禱告成為你生命的一部分

如何與上帝交談 信仰與生活系列

中文第一版（繁體中文）2018 年

信仰與生活系列改編自 The Bible Teaching Series

出版：多元語言製作

插圖：劉曉煜（插圖版權為多元語言製作及劉曉煜共同所有）
版權所有

本書聖經引文取自中文和合本。

HOW TO TALK WITH GOD ***Living in Faith*** Discipleship Series

Adapted from The Bible Teaching Series

Original text produced by the Commission on Special Ministries Wisconsin
Evangelical Lutheran Synod

Copyright © 1998 Revised 2013

LIVING IN FAITH Discipleship Series 2018

Text adapted by Multi-Language Productions of the Wisconsin Evangelical
Lutheran Synod

All cover and black and white illustrations are the work of Allie Lyo.

Rights to Allie Lyo illustrations reserved by

Multi-Language Productions and Allie Lyo.

Scripture taken from the Holy Bible, Chinese Union Version

Multi-Language Productions
Suite B, 11/F, Chun Hoi Commercial Building
688 Shanghai Street, Mongkok, Kowloon, Hong Kong
AsiaMLP@yahoo.com • (852) 2190 6211

目錄

前言	2
第一章：認清你與誰對話	3
第二章：耶穌教導我們如何禱告	11
第一部分 - 為上帝的尊榮和事工	
第三章：耶穌教導我們如何禱告	21
第二部分 - 為我們個人的所需	
第四章：開始你的祈禱生活	33
附錄：禱文	42

前言

可能你會覺得向上帝祈禱是很困難，也許你想有人幫助你學習何謂禱告及如何祈禱，那麼本書正好適合你，因為這正是本書的目的：幫助你明白基督徒的禱告，以及如何使禱告成為你生活的一部分。

閱讀內文

本書的每一章都分成數個部分，每個部分設有溫習問題。當你閱讀本書時，可隨時停下來弄明白或深入探究有關內容，然後繼續翻閱餘下內容。你也可以把關鍵字語或句子圈出、劃底線或用螢光筆標示出來。

研習問題

本書的每一章，在開始、中段和結尾部分都會提供一些問題讓讀者思考和回顧。假如你單獨地研習這個課程，你可以詳細地思考每一條問題；如果你是以小組形式來研習，你可以與組員深入地討論那些問題，並且選定一人帶領小組。切記讓每一個組員在提問時不會感到壓力，有空間去發掘和成長。

留意可供深入研究之處

正文內設有備註欄，為想深入研習的讀者提供額外的參考資料（當你閱讀這些參考資料時，你需要使用聖經或聖經軟體），它們適用於個人研習或小組討論。



= 有關聖經中的故事



= 深入研究 - 相關經文

詳細安排下一步

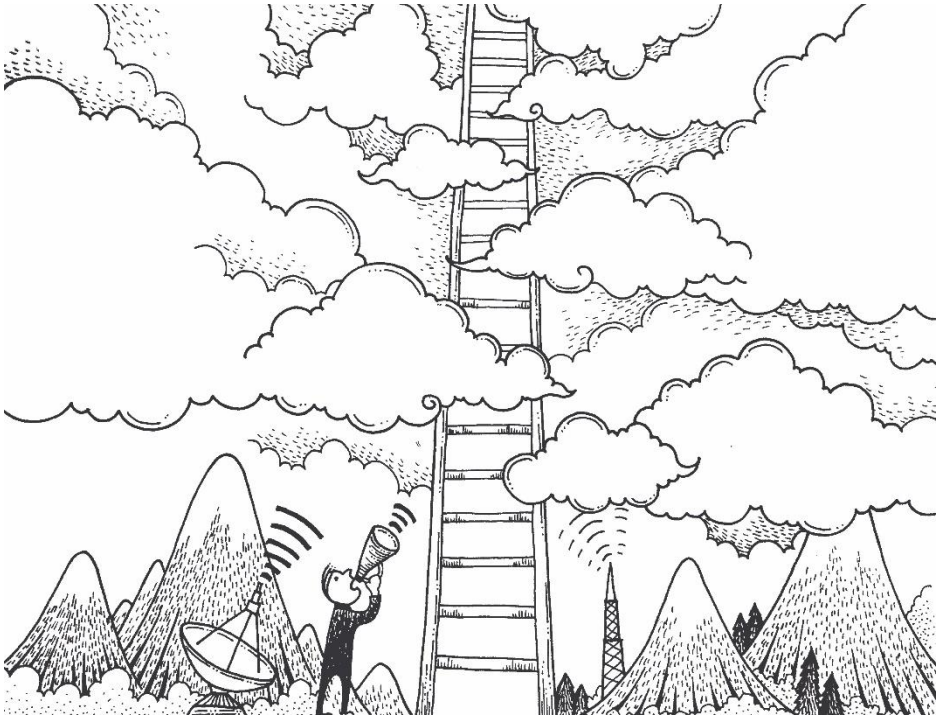


每一章結尾部分會幫助你把課文中所學到的永恆真理應用在生活上，然後便是「下一步」，完成這部分後，你便可以繼續閱讀下一章。



第一章

認清你與誰對話



在禱告中與上帝溝通是人類靈魂深處的渴求，可是，要如何才能做到呢？有些人認為必須通過祭司或屬靈領袖才可以祈禱；有些人相信禱告中必須要說出正確的話語，並且進行正確的儀式，那麼禱告才會有效；有些人則會藉着飄揚的禱告旗或旋轉的轉經輪，透過風將禱告傳送至上帝面前。

1. 試分享你到目前為止對禱告的認識。

基督徒的禱告並不是一種魔法儀式或方法，藉着這種魔法讓你自動獲得上帝的關注或祝福；禱告是信徒對其與上帝關係的一種回應。

你對上帝的認識，不但會影響你對祂的信心，而且會漸漸塑造你的禱告生活。

基督徒的禱告是對他們與上帝關係的一種回應。

要認識這位與你對話的上帝，主要途徑是從聖經着手，因為上帝在聖經中親自介紹自己給我們認識，所以研讀聖經成為我們禱告生活的重要基礎。聆聽上帝的話語是第一步。

上帝——宇宙之主

雖然我們透過仰望穹蒼或探索自然世界的奇景，可欣賞到上帝的非凡智慧和奇妙天工（詩篇 19 篇），但是只有透過閱讀聖經，我們才能瞭解這位創造萬物者的一些更重要的事實。

祂是全能的主，令宇宙運行（約伯記 38:4-30）；
祂是全知的主，知道萬事的過去、現在和將來；
祂是留意我們生活細節、看透我們心思意念的主。



沒有別的神

出埃及記 20:1-7
以賽亞書 43:10-13
以賽亞書 44:6-28

當你越深入研究聖經，你越會發現我們的生活有多

當你越深入研究聖經，你
越會發現我們的生活有多
倚賴上帝的憐憫、大能和
恩惠。

倚賴上帝的憐憫、大能和恩惠。上帝的全能是信徒願意來到上帝面前禱告的重要基礎，當你禱告時，你不用擔心上帝是否能完成你的請求，上帝

的全能幫助我們打消這些疑慮。

但上帝也是聖潔、公義的主，不會容忍任何罪惡或事物玷污其榮耀的。如果主究察我們的罪孽，我們怎能站得住呢（詩篇 130:3）？誰能夠親近祂呢（詩篇 24:1-6）？沒有人是聖潔的可以來到祂面前（羅馬書 3:9-20）。

2. 當你想到上帝的聖潔和全能時，你會有何反應？

耶穌——通往上帝之道

然而，上帝並不僅是天上大能的審判者，祂亦是一位以永遠及不變的愛來愛我們的主（耶利米書 31:3、詩篇 6:4）。因着上帝的愛，祂預備了一個方法，不再按我們的罪過懲罰我們（詩篇 130:3-4、103:8-18），同時卻

因着愛，上帝向世人應許
祂會差派彌賽亞到來。

仍能滿足祂的聖潔和公義。



大而可畏的上帝

提摩太前書

6: 15-16

以賽亞書 6:3-5



上帝為我們死 在十字架上

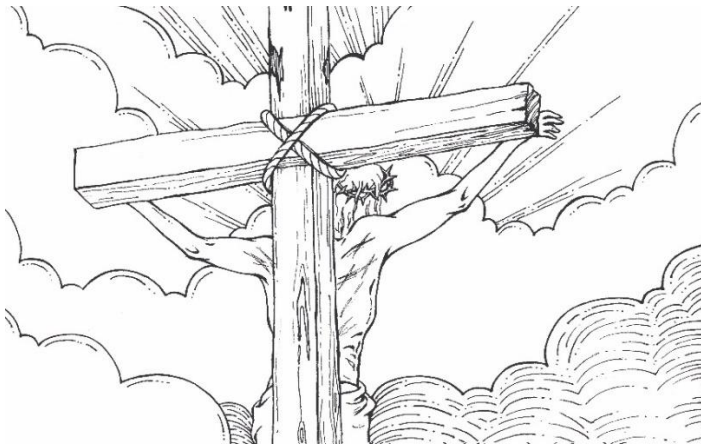
以賽亞書 53 章

馬太福音

27:19-50

在上帝認為最適當的時候，祂的兒子離開天上的榮光，在世上生活了一段時間（約翰福音 1:1-5,14-18），祂的名字叫耶穌（馬太福音 1:20-23）。這位大能的上帝成為一個無助的嬰兒，目的是要成為我們的弟兄，代替我們滿足上帝的公義。

耶穌順從天父上帝的計劃，甘願讓人們將祂釘在十字架上，就像一個普通犯人一樣，承受原屬於我們的羞恥。在十字架上，天父把祂對罪的所有憤怒傾注下來，耶穌代替我們經歷了罪的懲罰，使我們免於面對這種詛咒。在十字架上，上帝曾一度離棄了耶穌，就像祂本應離棄我們一樣。



可是三天之後，耶穌復活了，復活後不久，耶穌便回到天上去；祂的身分既是我們的弟兄，也為了祂的子民而作王統治萬有（以弗所書 1:18-23）。

3. 請用你自己的話語來描述耶穌是如何帶我們來到上帝的面前？



**耶穌是上帝與
我們之間的唯
一中保**

提摩太前書

2:5-6,

希伯來書 4:15-16

以弗所書 2:14-22

上帝——我們慈愛的天父

為甚麼我們可以向上帝祈禱？因為我們在上帝面前的身分因着耶穌而改變了。聖經將那些由上帝帶領相信祂名的人描述為上帝的兒女，並享有上帝家內的所有權利（加拉太書 3:26）。

我們可以……稱上帝為
「阿爸！父！」（爸爸）

這正正就是我們可以靠禱告親近上帝，並在禱告中滿有信心地稱上帝為「阿爸！父！」（爸爸）的原因。因着耶穌的緣故，我們能像小孩子依靠着父親的愛和關懷般以相同的信心與上帝交談（加拉太書 4:4-6、羅馬書 8:14-16）。



這一切如何改變我們的祈禱呢？當你與這位全能的宇宙萬物之上帝相遇時，即使在祂面前感到畏懼顫抖，你也可以擁有勇氣和信心，就如同孩子與慈愛的父親在一起一樣。



在洗禮中我們成為上帝的兒女

馬太福音 28:19

使徒行傳 2:38-39

羅馬書 6:3-10



敞開心扉
更認識耶穌

以弗所書 1:13-22;

3:14-21

你有否感到迷失、孤單或彷徨呢？上帝正在那裏熱切地準備聆聽和幫助你。上帝會傾聽和回應我們的祈禱，沒有人像祂般這樣看顧我們。

4. 請描述作為上帝家庭成員的「特權」。

上帝希望我們與祂交談！我們向上帝的祈禱並沒有任何公式或規則，你可在任何時候、任何地方說出

禱告的大能並不是因為你做了甚麼事情，而是在於你的祈禱對象。

心中所想。聖經中記載了不同人向上帝祈禱，有些就像與朋友親密地交談般，有些像向君王懇求般，有些則像

與上帝進行摔跤一樣。無論怎樣，禱告的大能並不是因為你做了甚麼事情，而是在於你的祈禱對象。

現在開始用你個人的言語和個人的方式來與上帝交談吧！祂很希望你能定時地與祂相交（約翰一書 1:3），藉此祂可以聆聽你的心聲、給你祝福和賜你力量。



雅各與上帝摔跤
創世記 32:22-30



聯繫你的日常生活

1. 討論人們對上帝有哪些不同的認識，以及這些認識如何影響他們的禱告生活？
2. 有人會說禱告就像對空氣說話一樣，基於本課的內容，你會如何回應祂？
3. 在本課中揀選你認為最有意義的一點。
4. 請根據這一點向上帝祈禱。



下一步

學習

再次仔細閱讀本課的經文，理解上帝的聖言。

記憶

在本課中，找出一段對你最有意義的經文，然後把它背誦。

應用

討論一下你如何把它在本周的生活中應用出來。

分享

誰特別需要聽這信息？你打算如何向其他人分享這一章的信息？（你可以運用本課資料作幫助）

繼續研習第二章，學習耶穌向祂的門徒所教導的一段特別禱文，幫助我們知道向上帝求甚麼對我們和對上帝是最重要的。

第二章

耶穌教導我們如何禱告

第一部分 - 為上帝的尊榮和事工



當你到世界各地旅行時，你可能會看見當地有些人以其所信宗教的禱文來祈禱，或者反復誦念某些語句來禱告。這都是他們藉以吸引神明注意或與神明接觸的途徑。

1. 你見過或聽過哪些宗教的信徒會常常禱告？

在耶穌的時代，猶太人中的許多屬靈領袖都愛在大街上當眾祈禱，這樣便可以令許多人看見他們禱告。耶穌指出，他們不斷地念念有詞，以為上帝因着他們一再重複地念着那些字句便會應允他們的禱告（馬太福音 6:1-6）；然而，耶穌吩咐我們不要學他們。耶穌稱他們用嘴唇尊敬上帝，但心卻遠離上帝，他們對上帝的敬拜只是枉然的。（馬太福音 15:8-9）

有一次，耶穌的一個門徒問祂：「求主教導我們禱告。」（路加福音 11:1；馬太福音 6:5-15）耶穌教導他們的一段禱文被稱為「主禱文」。耶穌說：「你們禱告的時候，要說：

『我們在天上的父：
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。
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。
不叫我們遇見試探；
救我們脫離兇惡。』

我們會在本章中看看主禱文的上半部分。

主禱文是聖經中最著名的禱文，各國各族的基督徒都經常以主禱文來祈禱。主禱文並不是一種讓人無須思考地重複念誦的禱文，相反，它是上帝話語中的一個豐富寶庫，值得信徒挖掘和學習。我們可以背誦主禱文，並且經常以主禱文作為我們與上帝交談的一部分。

按着上帝的名號稱呼祂

我們在天上的父

禱文以一個十分重要的提醒作開始，提醒我們是在向誰禱告；此外，耶穌也經常稱呼上帝為「父」。

使徒保羅在他的書信中寫道：「你們因信基督耶穌都是上帝的兒子。」（加拉太書 3:26）

當耶穌向門徒教導主禱文時，祂說：

「你們……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他的人嗎？」
（馬太福音 7:11）

我們可以充滿信心地向上帝禱告，就像被愛的兒女向他們那位充滿慈愛的父親祈求一樣。我們在「天上」的父既然統管宇宙萬有，祂是有權能可以應允我們的請求。



向「我們」的天父祈禱也有另一項提醒：我們都是與耶穌有關係的群體的一份子。這個群體中的人，有貧窮的也有富裕的、有已離世的也有尚在世的、也有來自各國不同文化的信徒；無論他們來自非洲、中國、俄羅斯、美國或任何國家，不論是黑人、白人或其他人種，所有相信耶穌的人都屬於一個大家庭——因着大家都相信耶穌，所以都是兄弟姊妹。



作為上帝的兒女
連結在一起

加拉太書 3:26-29

以弗所書 2:11-22

2. 當你呼求「我們在天上的父時」，你腦海裏會呈現怎樣的畫面？

強調上帝的聖工

1 願人都尊你的名為聖。

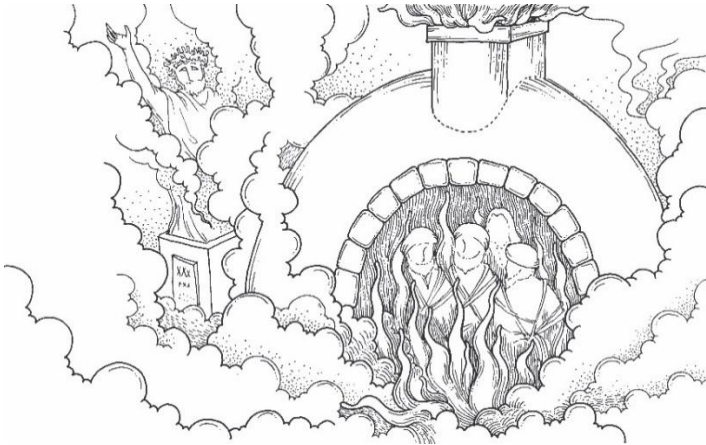
上帝說：

「我是耶和華，這是我的名；我必不將我的榮耀歸給假神，也不將我的稱讚歸給雕刻的偶像。」

（以賽亞書 42:8）

上帝的名不單是一個名字，還包括我們知道的關於上帝的一切；我們也可以說上帝的名就是祂的名聲，是人所能知道的有關上帝的一切。

即使我們不為「尊上帝的名為聖」禱告，上帝的名也是神聖的。啟示錄 3 章 7 節稱上帝是「聖潔、真實」的（那一位）。在這個祈求中，我們懇求上帝幫助我們在心思和意念中都尊上帝的名為聖。



上帝的名包括
聖父、聖子、
聖靈

馬太福音 28:18

約翰福音 14:6-7,
15-17, 26



三人為着主名
被扔進烈火中
卻絲毫無損

但以理書 3:1-29

如果你是某家庭的一名成員，那麼你的一言一行都會影響你家庭的聲譽。作為上帝親愛的兒女，我們無論往哪裏，都代表着上帝的名。因此，我們祈求上帝在我們心中動工，好叫我們不論在談及上帝的方式上、為着上帝的創造感到驚訝的方式上、在感謝耶穌及敬拜祂的事情上，都能引領別人看見上帝是何等偉大。耶穌勸勉我們：

「你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」
(馬太福音 5:16)

當我們按照上帝的話語和耶穌的教導生活，我們就是尊上帝的名為聖，我們也鼓勵別人在世上尊敬主名！我們希望各國各族的人都被上帝吸引，求告上帝的名並且得救，在上帝裏找到最終的平安。

3. 討論一下上帝還有哪些名稱？

2 願你的國降臨

根據耶穌的教導，我們不能看見上帝的國，因為上帝的國「不屬這世界」（約翰福音 18:36），相反，「上帝的國就在你們心裏」（路加福音 17:21）。當耶穌用祂所賜的平安撫平我們困擾的心靈時，上帝的國就在我們心裏，並且在我們的心裏作主。保羅說：

「因為上帝的國……只在乎公義、和平並聖靈中的喜樂。」（羅馬書 14:17）



上帝從黑暗的
國度中拯救我們

歌羅西書 1:11-14

上帝如何把祂的國帶入我們的心裏？上帝所用的是福音，就是有關我們救主耶穌基督的好消息。當上帝的話語掌管我們的心思，便會改變我們成為一個新人。上帝話語為我們眾人帶來了赦罪，使我們很想以我們的生命來感謝上帝。在這個祈求中，我們懇求上帝「以聖靈賜給我們的平安和喜樂來統管我們，掌管我們的生命。」

上帝的國度也包含福音進入其他人內心所作的工，以及福音對世界的影響。我們祈求上帝告訴我們：在我們與耶穌在天上聯合之前，我們在擴展祂的國度一事上所擔當的角色（馬太福音 28:18-20）。

4. 用你自己的話來說明甚麼是上帝的國度。

3 願你的旨意行在地上，如同行在天上。

上帝的旨意是甚麼？上帝想有甚麼事發生呢？

（上帝）「願意萬人得救，明白真道。」（提摩太前書 2:4）

上帝藉着引領我們相信祂，在我們的生命中成就祂的旨意。保羅說：

「我們也在他裏面得了基業，這原是那位隨己意行作萬事的，照着他旨意所預定的。」（以弗所書 1:11）

保羅還說：「因為你們立志行事都是上帝在你們心裏運行，為要成就他的美意。」（腓立比書 2:13）

在天上，上帝的旨意總會成就，祂的天使大軍會按祂那善良和美好旨意去行。可是在世上，撒但卻不斷反抗上帝的旨意和計劃。上帝對我們的旨意，是要我們順從耶穌的教導而生活，約翰說：

「我們若照他的命令行，這就是愛。你們從起初所聽見當行的，就是這命令。」（約翰二書 6）



上帝成就
祂的旨意

耶利米書 29:10-13

以弗所書 1:3-14

加拉太書 4:1-7



不要隨從這個世界，
要心意更新

羅馬書 12:1-2

以弗所書 4:17-32



雖然耶穌知道祂為着真理會被捉拿和受折磨，但祂仍然在極度痛苦的情況下向祂的天父禱告：

「不要成就我的意思，只要成就你的意思。」

(路加福音 22:42)

這句禱文是非常適合我們今天採用。在這個祈求中，耶穌重構我們的思想：不是求上帝按我們的心意而行，而是請求上帝引領我們的心意配合祂自己的旨意。這個請求的意思是我們願意按着祂的旨意來擔當我們的角色，按着祂加給我們的處境來成就祂看為最好的事情。

5. 試列舉上帝的三項旨意。



聯繫你的日常生活

1. 試討論我們有哪些方式可以在生活中「尊上帝的名為聖」？
2. 有些人說基督徒的工作之一就是改變我們現在的社會，使之越來越好，基於本課中對上帝國度的教導，你會如何回應這種說法？
3. 有些基督徒的禱告只有自己的需要或是自己所關心的人的需要。你如何使用本課的內容幫助他們明白甚麼是我們禱告中最重要的東西？
4. 在本課中揀選你認為最有意義的一點。
5. 請根據這一點向上帝祈禱。



下一步

學習

再次仔細閱讀本課的經文，理解上帝的聖言。

記憶

在本課中，找出一段對你最有意義的經文，然後背誦這段經文。

應用

討論一下你如何把它在本周的生活中應用出來。

分享

誰特別需要聽這信息？你打算如何向其他人分享這一章的信息？（你可以運用本課資料作幫助）

繼續研習第三章，從主禱文中有更多的學習。

第三章

耶穌教導我們如何禱告

第二部分 - 為我們個人的所需



在主禱文的上半部分，耶穌讓我們先定睛在上帝和祂的聖工上，而下半部分祂則轉而集中於我們個人的生命，包括我們生活上的需要和挑戰。

1. 人們通常為何事向上帝禱告？

耶穌說了一個故事，故事中有兩個人分別到聖殿去祈禱，他們倆人同樣是專注於自己的行為，但態度卻截然不同。其中一個是法利賽人，他將自己與其他人比較，特別是與那位站在街角的稅吏比較，他誇耀自己做得有多好。另一邊，那位稅吏卻將自己與上帝的聖潔比較，他連舉目望天都不敢，只捶着胸說：「上帝啊，開恩可憐我這個罪人！」耶穌向群眾說，這位謙卑的人在上帝眼前倒算為義（路加福音 18:9-14）。主禱文幫助我們在祈禱的時候謙卑地仰望正確的事情。

『我們在天上的父：
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。

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。
不叫我們遇見試探；
救我們脫離兇惡。』

我們會在本章中繼續看看主禱文的下半部分。

聚焦我們所需

4 我們日用的飲食，今日賜給我們。

我們在天上的父看顧我們身體上的需要，也無微不至地為我們的生活供應所需。上帝知道我們每天需要食物來維持健康，詩篇 145 篇 15 節寫道：

「萬民都舉目仰望你，你隨時給他們食物。」

上帝也知道我們的其他需要。當我們悲傷時，我們需要振奮起來；當我們孤獨時，我們需要朋友；當



上帝施行神跡
使人吃飽

出埃及記 16:1-21

列王紀下 4:1-7

馬太福音 14:13-21

我們遠離家鄉時，我們需要知道家人和朋友的愛和牽掛；當我們貧窮時，我們需要金錢。使徒保羅讚美上帝時說：

「我的上帝必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裏使你們一切所需用的都充足。」（腓立比書 4:19）



日用的飲食就是維持我們生存和健康所需要的一切，這些東西上帝也會給我們預備好。我們要像孩子完全倚靠父母一樣地倚靠上帝。耶穌想讓我們明白，上帝一直在為我們提供所需的一切，我們不必憂慮；腓立比書 4 章 6 節說：

「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝。」

然而，我們很容易忘記每日供應我們生活所需的是誰，我們一旦忘記了便很容易埋怨或擔心。耶穌告訴我們不要為食物、衣服和其他東西憂慮，

「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」（馬太福音 6:33）



上帝供應最好的，
使我們心滿意足

馬太福音 6:25-34

提摩太前書

6:6-10, 17-19

箴言 30:8

2. 耶穌在這裏教導我們祈求「日用的」飲食，這是為了強調甚麼？

5 免我們的債，如同我們免了人的債。

在人與人之間的關係中，有兩樣事情是最難面對的，其一是向人承認自己有錯，另一樣是原諒那些曾得罪或傷害我們的人。

我們本應受刑罰、與上帝隔絕，甚至為自己的罪而死，但是，上帝卻十分恩待我們，祂愛我們，並且以最大的代價——耶穌來赦免我們所有罪。當我們從上帝那裏獲得了赦罪後，我們如何能夠拒絕去赦免別人呢？或許我們沒有明白我們的罪那可怕的本質，可能因為這樣，我們沒有真正尋求上帝的赦罪，也不願意寬恕那些得罪或傷害我們的人，以及沒有為他們尋求益處。假如我們對人心懷苦毒或怨恨，那麼我們與天父的關係亦會出現問題。



所以，上帝要求我們同樣恩待周圍的人；保羅說：



不饒恕人的
惡僕

馬太福音
18:21-35



約瑟寬恕了把他賣作奴隸的
兄長們

創世記 50:15-21

「總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」（歌羅西書 3:13）

甚至，當有人惹惱我們、傷害我們、得罪我們時，我們應該記住：上帝對我們的饒恕遠遠超過了我們對他人的饒恕。耶穌禱告說：

「父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。」（路加福音 23:34）

當耶穌這樣禱告時，祂沒有要求我們去做任何一件超過祂已經為我們完成的事情。

3. 試總結上帝教導我們饒恕人的原因是甚麼。

6 不叫我們遇見試探；

我們身邊充滿着各種試探，經常引誘我們離開上帝，而我們有罪的本性也傾向于完全陷入迷惑中。

「各人被試探，乃是被自己的私欲牽引誘惑的。私欲既懷了胎，就生出罪來；罪既長成，就生出死來。」（雅各書 1:14-15）

魔鬼不斷向這世界和我們有罪的本性招手，引致我們偏離正路。



認罪的禱告

詩篇 32 篇

詩篇 51 篇



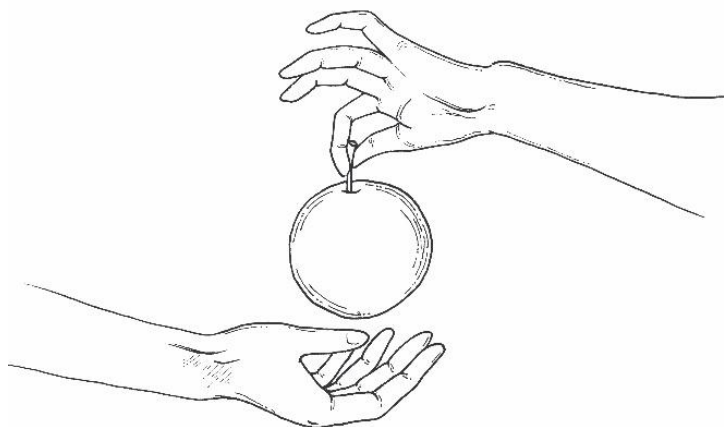
耶穌引用聖經
來抵擋試探

馬太福音 4:1-11

「大龍就是那古蛇，名叫魔鬼，又叫撒但，是迷惑普天下的。」（啟示錄 12:9）

有時，這個世界可以是非常誘惑人的，包括貪愛錢財、對物質的欲望、眼目的情慾、自誇自己所擁有的東西等，我們有罪的本性傾向於跟從這些。在這一祈求中，我們懇求上帝保守我們不受這些試探的引誘。

「求你不叫我的心偏向邪惡，以致我和作孽的人同行惡事；也不叫我吃他們的美食。」（詩篇 141:4）



耶穌勸誡我們：「總要警醒禱告，免得入了迷惑。」（馬太福音 26:41）

我們需要上帝的說明，而我們都得到祂的幫助。

「我不求你叫他們離開世界，只求你保守他們脫離那惡者……求你用真理使他們成聖；你的道就是真理。」（約翰福音 17:15,17）



穿上屬靈的軍裝堅定地對抗魔鬼

以弗所書 6:11-17

除此之外，使徒保羅寫道：

「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。上帝是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」（哥林多前書 10:13）上帝總會為我們提供一條出路的。

4. 對我們來說，現在最常見的試探有哪些？

7 救我們脫離兇惡。

撒但是萬惡之源，我們從疾病、災難和戰爭中看到其惡果。根據約翰所說的，

「全世界都臥在那惡者手下」（約翰一書 5:19）。

彼得前書 5 章 8 節提醒我們：

「你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。」

上帝應許要保守我們脫離魔鬼及從牠而來的一切兇惡。上帝通過下列三種方式保守我們：

1. 上帝使我們遠離邪惡。

詩篇 91 篇 10 節向那些信靠上帝的人應許說：

「禍害必不臨到你，災害也不挨近你的帳棚。」

2. 上帝加添我們力量去面對。



撒但使亞當和
夏娃離開上
帝，從此把罪
惡帶入世界

創世記 3:1-19

「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」（哥林多後書 12:9）

3. 上帝通過不好的事物叫我們得益處。

羅馬書 8 章 28 節說：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按他旨意被召的人。」



保羅向我們保證：

「主必救我脫離諸般的兇惡，也必救我進他的天國。」（提摩太後書 4:18）

「我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。」（哥林多後書 4:17）

「現在的苦楚若比起將來要顯於我們的榮耀，就不足介意了。」（羅馬書 8:18）

有一天，當我們離世或耶穌再來作審判時，祂會帶我們到天上去，一同居於祂的榮光中，在那裏沒有饑餓、乾渴和眼淚，只有從上帝而來的喜樂。



從磨難中學習

彼得前書 1:6-9

希伯來書 12:1-13



罪惡不能將
我們打倒

哥林多後書
4:7-18

5. 列舉上帝救人脫離兇惡的三種方式及其在日常生活中的應用。

最後的稱頌（榮頌）

因為國度、權柄、榮耀全是你的，直到永遠。

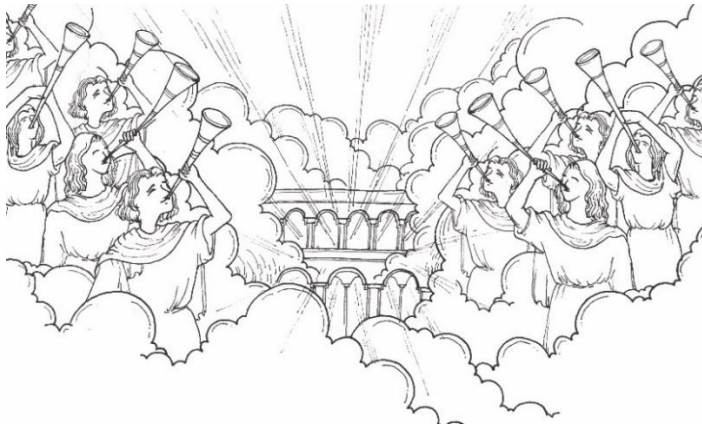
「國度、權柄、榮耀全是你的，直到永遠」這一句被加在耶穌的禱告後面，看起來似乎很奇怪，但原來大衛王在歷代志上 29 章 11 節也用上相似的語句。此外，我們在啟示錄 19 章 1 節中看到：

「救恩、榮耀、權能都屬乎我們的上帝。」

啟示錄 12 章 10 節說：

「我上帝的救恩、能力、國度，並他基督的權柄，現在都來到了。」

這些經文提醒我們，上帝是宇宙中萬有全能的王，祂有權柄和能力使所有禱告成真。



耶穌向天父的
一個特別禱告

約翰福音 17 章

許多時候，在我們的禱告中最後的兩個字是「阿們」，希伯來語「阿們」的意思是「真的」。當猶太祭司向人講道時，人們為了對他傳講的內容表示贊同，就大聲地說「阿們」，意思是「我們相信！這是對的！」我們在祈禱結束時說「阿們」，表示我們同意我們剛才所聽見的，知道這是真的。

本章完成了對整個主禱文的概覽，願它讓你在說出耶穌所教導的一字一句時，也能藉主禱文向上帝表達你的心意，並且讓主禱文的主題和脈絡塑造你的禱告。我們知道，我們的禱告會配合耶穌的旨意，也會得到尊重，而且上帝會應允的。



聯繫你的日常生活

1. 有些信徒常常會抱怨上帝實在沒有看顧他們的需要，因此他們並不富有，以及要為生活掙扎。基於本課所學，你如何回應這種說法？
2. 有些人覺得自己受了傷害，還要去饒恕別人，這很不公平，而且沒有這種道理，基於本課所學，你會如何回應這種說法？
3. 馬丁路德在說到試探時曾說「你無法阻止飛鳥從天空飛過，你卻能阻止其在你頭上搭窩。」試解釋這句話，並討論其在生活中的應用。
4. 在本課中揀選你認為最有意義的一點。
5. 請根據這一點向上帝祈禱。



下一步

學習

再次仔細閱讀本課的經文，理解上帝的聖言。

記憶

在本課中，找出一段對你最有意義的經文，然後背誦這段經文。

應用

討論一下你如何把它在本周的生活中應用出來。

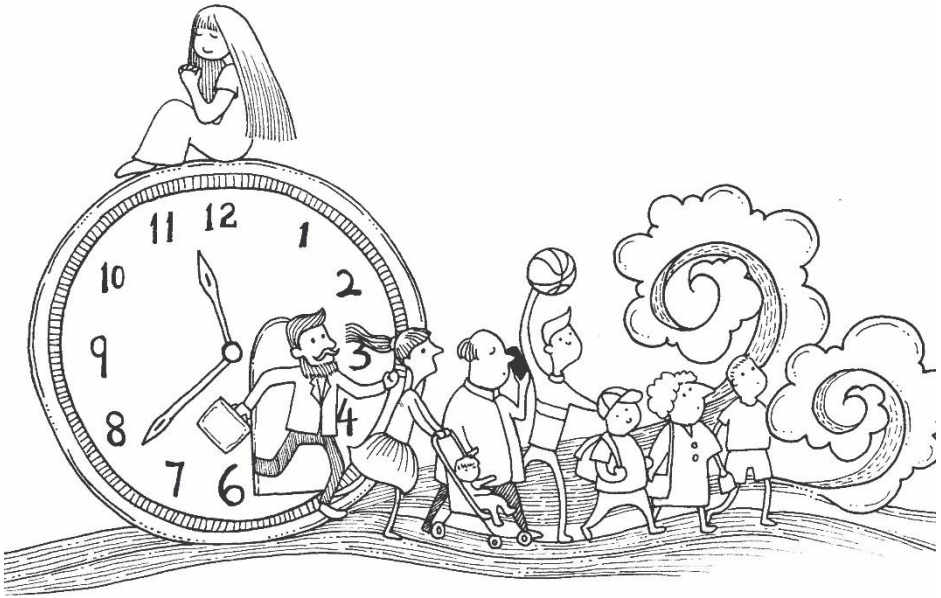
分享

誰特別需要聽這信息？你打算如何向其他人分享這一章的信息？（你可以運用本課資料作幫助）

繼續研習第四章，學習一些對你祈禱有幫助的元素。

第四章

開始你的祈禱生活



許多人每天的生活都是營營役役的，早上醒來後，一整天都是匆匆忙忙的，然後吃飯和睡覺，醒來後又再重複這樣的生活。這會否令你筋疲力盡呢？你是否覺得生命已失去了意義、人生已沒有任何盼望呢？

1. 討論一下你每天生活和工作的意義。

有時候我們可能會覺得自己像奴隸一樣，為着工作和生活上各種責任奔波勞碌，也許現在是時候拿回你在生活中的主導權，而不再是任由生活操控你。那麼，你先要確定甚麼是最重要的，尤其是你的

屬靈生命。我們的屬靈生命不但比我們在世上的日子更長久，而且會令你現今的生活有一個真正的改變。耶穌說：

「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。」（馬太福音 11:28-29）

孩子般的信靠

耶穌以小孩毫無疑惑的信心為比喻，說明我們應如何信靠上帝（馬太福音 18:2-4）。在禱告中我們來到上帝面前，可以再次像孩子般展現坦率誠實的態度，在無助的時候，總是依賴我們的天父引導和看顧我們。耶穌讓我們藉着聖靈的工作得以進到父面前，並在我們心中建立像小孩般的單純信心。



耶穌對他的門徒說：

「我實實在在地告訴你們，你們若向父求甚麼，他必因我的名賜給你們。向來你們沒有奉我的名求甚



百夫長對耶穌
單純的信心治
癒了他的僕人

馬太福音 8:5-13

麼，如今你們求，就必得着，叫你們的喜樂可以滿足。」（約翰福音 16:23-24）

祈禱正是建基於這應許之上，全能的上帝——我們的天父願意隨時向我們提供幫助。

在受到撒但黑暗勢力影響的世界裏（以弗所書 6:12），上帝邀請我們來到祂的面前，在那裏我們可以找到平安和力量。

「你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為他顧念你們。」（彼得前書 5:7）

祂告訴我們要把我們肩上的重擔卸給祂，那麼我們怎樣做呢？

「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、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裏保守你們的心懷意念。」（腓立比書 4:6-7）

2. 試比較成人的信靠與孩子的信靠兩者之間的區別。

建立健康的祈禱模式

禱告是信徒與上帝之間一種自然的互動，這正是上帝所要的，也是祂對我們的旨意。保羅告訴我們：



早期教會的
禱告生活

使徒行傳 1:14, 2:42,
4:23-31, 10:9, 30-32,

12:5, 12

「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。」（帖撒羅尼迦前書 5:16-18）

不住地禱告並不是指你要從早到晚跪下祈禱，其他事情一律不做，而是指我們要時刻想到上帝，並且常常與祂溝通。在白天，你可能注意到一些事情，感動你作出簡短的禱告，例如讚美上帝奇妙的創造、為你所擁有的友誼感謝祂、為你剛對別人說過或做過的錯事認罪悔改、求祂保護你免受即將面臨的試探和危險，或者求祂幫助你在恐懼或沮喪中仍信靠祂。

保羅也告訴我們：

「靠着聖靈，隨時多方禱告祈求。」（以弗所書 6:18）



在一天中，任何時候你想祈禱，都可以馬上禱告。當然安排特定的時間能夠幫助我們堅持禱告，但是上帝並沒有規定禱告的時間。同樣的，你也可以在任何地方禱告，例如安靜的內室，或是在你的工作場所。至於祈禱的姿勢，有人喜歡跪下，有人喜歡

站着祈禱；有人會合着雙手，有人則會將雙手敞開及舉起。你也可以選擇你喜歡的姿勢。

在前兩章，我們學習了主耶穌教導我們禱告的原則：先求祂的國和祂的義，然後才是我們的需要。因此，這裏會按照這個原則簡要的將日常的禱告分成以下部分：

- **向上**：讚美和感謝上帝對我們的祝福，以及為我們所成就的大事，並且為上帝的國度降臨禱告。
- **向內**：向上帝訴說個人的掙扎，或是為自己得罪上帝和他人的地方向上帝認罪，並為自己的需要祈求。
- **向外**：為別人及他們的需要代求。

禱告並不一定是容易的，同樣，接受上帝的回應也可能感到困難。然而，上帝提醒我們：

「我的意念非同你們的意念；我的道路非同你們的道路。天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路；我的意念高過你們的意念。」（以賽亞書 55:8-9）

上帝的回應方式可能是「應允」、「不應允」或是「尚未應允，要我們繼續等候」。然而，無論上帝的回應方式如何，我們都以孩子般的信心相信上帝的回應是對我們最有益處的。

3. 你在禱告中比較關注上述的哪些部分？這部分的内容如何幫助你？

祈禱的障礙

阻礙你祈禱的是甚麼呢？

- 你懷疑上帝是否聆聽或行動（雅各書 1:6）
- 你以錯誤的動機（私心）來禱告（雅各書 4:1-3）
- 你重視及懷着有罪的態度和行為（詩篇 66:18；以賽亞書 1:15-19， 59:1-4）。
- 作丈夫的你沒有正確地對待你的妻子（彼得前書 3:7）
- 你的生活違背了上帝的旨意（耶利米書 7:16-20）。
- 崇拜假神偶像，而不是感謝或讚揚上帝（羅馬書 1:18-23）。

認罪是祈禱生活的一個重要部分（正如感謝部分一樣），它不但解決了我們與上帝隔絕的問題，而且它使我們承認自己有罪、承認我們虧欠上帝的榮耀和無視祂的旨意。

大衛王祈禱說：

「我閉口不認罪的時候，因終日唉哼而骨頭枯乾……我向你陳明我的罪，不隱瞞我的惡……你就赦免我的罪惡。」（詩篇 32:3、5）。

感恩的是祈禱的力量不在於祈禱者身上，而是在於那位聆聽者。那位聆聽者既是滿有能力，而且也深愛我們。保羅提醒我們：



大衛認罪的
禱告

詩篇 51 篇



甚至為仇敵祈禱

馬太福音 5:43-45

路加福音 6:27-38

「上帝既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和他一同白白地賜給我們嗎？」（羅馬書 8:32）

有時候你可能不禁會想，上帝對你的生活細節並不感興趣。

有時候你可能不禁會想，上帝對你的生活細節並不感興趣。可是，祂告訴我們，祂看顧空中的飛鳥，並

為野地的花朵穿上衣裳。你不是比那些更珍貴嗎？（馬太福音 6:34）

如果你不確定禱告的內容，或是某個時刻你完全沒有精力去思考禱告的內容，你也可以參考本書附錄部分的禱文，這些禱文能夠幫助我們向主禱告。當然，按照主禱文的脈絡，加入自己在生活中的應用，以此來擴充主禱文也是個不錯的選擇。

最後，如果你尚未有禱告的習慣，那麼在你聚會的小組裏尋找一位可以彼此鼓勵和彼此代求的禱告夥伴也是個不錯的選擇。

4. 你在禱告中遇到了甚麼樣的障礙？分享並探討其解決辦法。



聯繫你的日常生活

1. 「我們在天上的父」這個稱謂如何幫助我們理解禱告？
2. 根據本課的內容，試擬出一份適合你的禱告計劃。
3. 在本課中揀選你認為最有意義的一點。
4. 請根據這一點向上帝祈禱。



下一步

學習

再次仔細閱讀本課的經文，理解上帝的聖言。

記憶

在本課中，找出一段對你最有意義的經文，然後把它背誦。

應用

討論一下你如何把它在本周的生活中應用出來。

分享

誰特別需要聽這信息？你打算如何向其他人分享這一章的信息？（你可以運用本課資料作幫助）

附錄

禱文

主禱文

我們在天上的父：
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。

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。
不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。

因為國度、權柄、榮耀全是你的，直到永遠。阿們。

早禱

馬丁路德的早禱禱文

奉父、子、聖靈的名。阿們。

我的天父啊，我藉着耶穌基督你的愛子，感謝你，因你昨夜保護我沒有遇見甚麼災害危險。我祈求你今日仍然保護我不陷在罪和兇惡裏，使我一切行為與生活都得蒙你的喜悅。因我將我的身體、靈魂和一切，都交託在你的手裏。願你的聖天使與我同在，使那惡敵沒有權力轄制我。阿們。

晚禱

馬丁路德的晚禱禱文

奉父、子、聖靈的名。阿們。

我的天父啊，我藉着耶穌基督你的愛子，感謝你，因你今日曾施恩保護我。求你赦免我一切的罪，並施恩今夜保護我。因我將我的身體、靈魂和一切，都交託在你手裏。願你的聖天使與我同在，使那惡敵沒有權力轄制我。阿們。

謝飯禱文

主上帝，天父阿！求你賜福我們，讓我們領受你所賜的一切豐富的美善。奉靠我們的主耶穌基督。阿們。

主耶穌啊！來作我們的賓客，並祝福你所給我們的恩賜。阿們。

你們要稱謝耶和華，因祂本為善；祂的慈愛永遠長存。

特別的禱告

求赦罪

上帝啊，求你按你的慈愛憐恤我！按你豐盛的慈悲塗抹我的過犯！求你將我的罪孽洗除淨盡，並潔除我的罪！因為，我知道我的過犯；我的罪常在我面前。我向你犯罪，惟獨得罪了你；在你眼前行了這惡，求你洗滌我，我就比雪更白。上帝啊，求你為我造清潔的心，使我裏面重新有正直的靈。求你使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我。阿們。

（詩篇 51 篇大衛王的禱告）

全能慈悲的天父上帝啊！我向你承認我生來就是不義的。我的思想、言語、行為都虧欠了你又得罪了人。你吩咐我去做的我反倒沒有做，而不該做的倒去做了。我沒有全心、全意、全性地愛你，和愛我的鄰居。我本不配做你的兒女，但是，我願意真心悔改我的罪過，相信耶穌基督為我的救主。我懇切地祈求：主啊！你是滿有憐憫的上帝，求你洗盡我的罪孽，赦免我的過犯。

求賜力量接受上帝的旨意

父啊！求你賜我力量，使我甘願與你的聖子一起說：「不要成就我的意思，只要成就你的意思。」無論我遇到甚麼事情——好的和壞的、歡樂和悲傷，求你使我欣然面對和全心倚靠你。主啊！求你讓我唯獨遠離罪，求你用你恩言安慰我，求你幫助我能在別人面前代表你。奉耶穌的名禱告。阿們。

為受苦的人禱告

慈悲的父啊，求你向所有受苦的人施憐憫。醫治患病的人，安慰傷心的人，加力量給疲憊和軟弱的人，向我身邊及我所親愛的人提供最恰當的福，保守我們在我們的主耶穌基督裏的信心。奉主耶穌基督的名禱告。阿們。

求上帝創世所帶來的福

主上帝啊！求你張開我的眼目，欣賞你所創造的世界有多麼美麗，你使萬物滋養我的生命，使我充滿驚訝和喜樂。求你張開我的口，經常稱頌和感謝你所賜的。求你使我好好管理你所交托給我的一切。阿們。

為家庭禱告

天父啊，我感謝你使我成為你的兒女，並有耶穌作我的兄長。感謝你給我們家庭、家人的愛和溫柔、在家中一同分享的歡笑和悲傷，以及每天你所賜的飲食。求你保守我們，使我們從世上的悲痛中得着保護。求你祝福我們，以致我們成為別人的祝福。求你幫助我，在每一位家人與我的關係中我能代表你，使他們認識你的愛，並且日益信靠你的救恩。阿們。

為國家禱告

萬國之主啊！我讚美你把你的福灑在我們的國家上。求你引領和保守你在政府中的代表，因為他們管理人民生活所需。求你賜他們智慧，以誠實和公義管治我們的社會，使我們的生活得着平安，並可以見證你的愛。求你祝福世上一切為着世界和平而努力的人；求你改變世人的心，取和平捨戰爭、追求公義而放下個人利益、看重受人尊重而不是個人榮譽。阿們。

為世上的衝突糾紛禱告

主啊！憤怒、紛爭和苦毒成為我生活的一部分，這令我感到很難過。求你赦免我的罪、更新我的靈，使我可以寬恕別人，以及改正我的過錯。對於那些在我身邊而你同樣為他們死的人，求你使我能夠令他們更愉快，求你使我深入瞭解他們的生活，讓我更明白他們，好叫我能向他們顯出你的愛。求你藉着你的聖道提醒我，你在耶穌裏賜給我們的平安為有需要的人帶來了醫治和改變。

求在世上貢獻一分力（聖法蘭西斯禱文）

主啊！使我作你和平之子：

在憎恨之處，播下你的愛；
在傷痕之處，播下你寬恕；
在懷疑之處，播下信心；
在絕望之處，播下你的盼望；
在幽暗之處，播下你的光明；
在憂愁之處，播下你的歡愉。

主啊！使我少為自己求；

少求受安慰，但求安慰人；
少求被瞭解，但求瞭解人；
少求愛，但求全心付出愛。
因為在赦免時，我們便蒙赦免；
在捨去時，我們便有所得；
迎接死亡時，我們便進入永生。

為福音能接觸更多人禱告

天父上帝啊！你對罪人的愛是無窮無盡的。在愛中，你差派你的兒子來到世上，把赦罪和生命賜給我們，又使我們相信耶穌。求你給我們信心把你的話語告訴別人，以及免受任何事物阻擋我們；讓我們在最適當時間以最適當態度說出最適當話語。求你使我們張開眼目，看見你交給我們的工作是由我們的家庭開始，並一直延伸至地極。

如何與上帝交談



**Multi-Language
Productions**

Bringing the Word to the World

Living in Faith Series - Chinese Traditional Characters

How to Talk with God

MLP Catalog No: 385508