



信仰与生活系列

让祷告成为
你生命的一
部分



如何与上帝交谈

如何与上帝交谈

让祷告成为你生命的一部分

如何与上帝交谈 信仰与生活系列

中文第一版（简体中文）2018 年

信仰与生活系列改编自 The Bible Teaching Series

出版：多元语言制作

插图：刘晓煜（插图版权为多元语言制作及刘晓煜共同所有）
版权所有

本书圣经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

目录

前言	2
第一章：认清你与谁对话	3
第二章：耶稣教导我们如何祷告	11
第一部分 – 为上帝的尊荣和事工	
第三章：耶稣教导我们如何祷告	21
第二部分 – 为我们个人的所需	
第四章：开始你的祈祷生活	33
附录：祷文	42

前言

可能你会觉得向上帝祈祷是很困难，也许你想有人帮助你学习何谓祷告及如何祈祷，那么本书正好适合你，因为这正是本书的目的：帮助你明白基督徒的祷告，以及如何使祷告成为你生活的一部分。

阅读内文

本书的每一章都分成数个部分，每个部分设有温习问题。当你阅读本书时，可随时停下来弄明白或深入探究有关内容，然后继续翻阅余下内容。你也可以把关键词语或句子圈出、划底线或用荧光笔标示出来。

研习问题

本书的每一章，在开始、中段和结尾部分都会提供一些让读者思考和回顾。假如你单独地研习这个课程，你可以详细地思考每一条问题；如果你是以小组形式来研习，你可以与组员深入地讨论那些问题，并且选定一人带领小组。切记让每一个组员在提问时不会感到压力，有空间去发掘和成长。

留意可供深入研究之处

正文内设有备注栏，为想深入研习的读者提供额外的参考资料（当你阅读这些参考资料时，你需要使用圣经或圣经软件），它们适用于个人研习或小组讨论。



= 有关圣经中的故事



= 深入研究 - 相关经文

详细安排下一步



每一章结尾部分会帮助你把课文中所学到的永恒真理应用在生活上，然后便是“下一步”，完成这部分后，你便可以继续阅读下一章。



第一章

认清你与谁对话



在祷告中与上帝沟通是人类灵魂深处的渴求，可是，要如何才能做到呢？有些人认为必须通过祭司或属灵领袖才可以祈祷；有些人相信祷告中必须要说出正确的话语，并且进行正确的仪式，那么祷告才会有效；有些人则会藉着飘扬的祷告旗或旋转的转经轮，透过风将祷告传送至上帝面前。

1. 试分享你到目前为止对祷告的认识。

基督徒的祷告并不是一种魔法仪式或方法，藉着这种魔法让你自动获得上帝的关注或祝福；祷告是信徒对其与上帝关系的一种回应。

你对上帝的认识，不但会影响你对他的信心，而且会渐渐塑造你的祷告生活。

基督徒的祷告是对他们与上帝关系的一种回应。

要认识这位与你对话的上帝，主要途径是从圣经着手，因为上帝在圣经中亲自介绍自己给我们认识，所以研读圣经成为我们祷告生活的重要基础。聆听上帝的话语是第一步。

上帝——宇宙之主

虽然我们透过仰望穹苍或探索自然世界的奇景，可欣赏到上帝的非凡智慧和奇妙天工（诗篇 19 篇），但是只有透过阅读圣经，我们才能了解这位创造万物者的一些更重要的事实。

他是全能的主，令宇宙运行（约伯记 38:4-30）；他是全知的主，知道万事的过去、现在和将来；他是留意我们生活细节、看透我们心思意念的主。



没有别的神

出埃及记 20:1-7

以赛亚书 43:10-13

以赛亚书 44:6-28

当你越深入研究圣经，你越会发现我们的生活有多倚赖上帝的怜悯、大能和恩惠。上帝的全能是信徒愿意来到上帝面前祷告的重要基础，当你祷告时，你不用担心上帝是否能完成你的请求，上帝的全能帮助我们打消这些疑虑。

当你越深入研究圣经，你越会发现我们的生活有多倚赖上帝的怜悯、大能和恩惠。

但上帝也是圣洁、公义的主，不会容忍任何罪恶或事物玷污其荣耀的。如果主究察我们的罪孽，我们怎能站得住呢（诗篇 130:3）？谁能够亲近他呢（诗篇 24:1-6）？没有人是圣洁的可以来到他面前（罗马书 3:9-20）。

2. 当你想到上帝的圣洁和全能时，你会有何反应？

耶稣——通往上帝之道

然而，上帝并不仅是天上大能的审判者，他亦是一位以永远及不变的爱来爱我们的主（耶利米书 31:3、诗篇 6:4）。因着上帝的爱，他预备了一个方法，不再按我们的罪过惩罚我们（诗篇 130:3-4、103:8-18），同时却仍能满足他的圣洁和公义。

因着爱，上帝向世人应许他会差派弥赛亚到来。



大而可畏的上帝

提摩太前书

6: 15-16

以赛亚书 6:3-5



上帝为我们死在十字架上

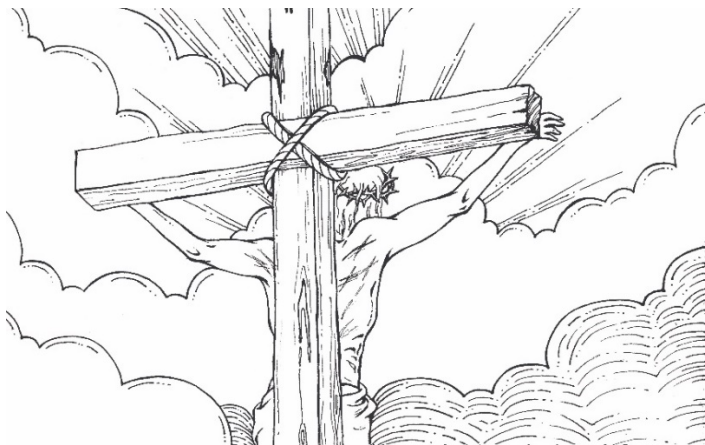
以赛亚书 53 章

马太福音

27:19-50

在上帝认为最适当的时候，他的儿子离开天上的荣光，在世上生活了一段时间（约翰福音 1:1-5,14-18），他的名字叫耶稣（马太福音 1:20-23）。这位大能的上帝成为一个无助的婴儿，目的是要成为我们的弟兄，代替我们满足上帝的公义。

耶稣顺从天父上帝的计划，甘愿让人们将他钉在十字架上，就像一个普通犯人一样，承受原属于我们的羞耻。在十字架上，天父把他对罪的所有愤怒倾注下来，耶稣代替我们经历了罪的惩罚，使我们免于面对这种诅咒。在十字架上，上帝曾一度离弃了耶稣，就像他本应离弃我们一样。



可是三天之后，耶稣复活了，复活后不久，耶稣便回到天上去；他的身分既是我们的弟兄，也为了他的子民而作王统治万有（以弗所书 1:18-23）。

3. 请用你自己的话语来描述耶稣是如何带我们来到上帝的面前？



**耶稣是上帝与
我们之间的唯
一中保**

提摩太前书
2:5-6,

希伯来书 4:15-16

以弗所书 2:14-22

上帝——我们慈爱的天父

为什么我们可以向上帝祈祷？因为我们在上帝面前的身分因着耶稣而改变了。圣经将那些由上帝带领相信他名的人描述为上帝的儿女，并享有上帝家内的所有权利（加拉太书 3:26）。

**我们可以……称上帝为
“阿爸！父！”（爸爸）**

这正正就是我们可以靠祷告亲近上帝，并在祷告中满有信心地称上帝为“阿爸！父！”（爸爸）的原因。因着耶稣的缘故，我们能像小孩子依靠着父亲的爱和关怀般以相同的信心与上帝交谈（加拉太书 4:4-6、罗马书 8:14-16）。



这一切如何改变我们的祈祷呢？当你与这位全能的宇宙万物之上帝相遇时，即使在他面前感到畏惧颤抖，你也可以拥有勇气和信心，就如同孩子与慈爱的父亲在一起一样。



在洗礼中我们成为上帝的儿女

马太福音 28:19

使徒行传 2:38-39

罗马书 6:3-10



**敞开心扉
更认识耶稣**

以弗所书 1:13-22;

3:14-21

你有否感到迷失、孤单或彷徨呢？上帝正在那里热切地准备聆听和帮助你。上帝会倾听和回应我们的祈祷，没有人像他般这样看顾我们。

4. 请描述作为上帝家庭成员的“特权”。

上帝希望我们与他交谈！我们向上帝的祈祷并没有任何公式或规则，你可在任何时候、任何地方说出

祷告的大能并不是因为你做了什么事情，而是在于你的祈祷对象。

心中所想。圣经中记载了不同人向上帝祈祷，有些就像与朋友亲密地交谈般，有些像向君王恳求般，有些则像

与上帝进行摔跤一样。无论怎样，祷告的大能并不是因为你做了什么事情，而是在于你的祈祷对象。

现在开始用你个人的言语和个人的方式来与上帝交谈吧！他很希望你能定时地与他相交（约翰一书1:3），藉此他可以聆听你的心声、给你祝福和赐你力量。



雅各与上帝摔跤
创世记 32:22-30



联系你的日常生活

1. 讨论人们对上帝有哪些不同的认识，以及这些认识如何影响他们的祷告生活？
2. 有人会说祷告就像对空气说话一样，基于本课的内容，你会如何回应他？
3. 在本课中拣选你认为最有意义的一点。
4. 请根据这一点向上帝祈祷。



下一步

学习

再次仔细阅读本课的经文，理解上帝的圣言。

记忆

在本课中，找出一段对你最有意义的经文，然后把它背诵。

应用

讨论一下你如何把它在本周的生活中应用出来。

分享

谁特别需要听这信息？你打算如何向其他人分享这一章的信息？（你可以运用本课资料作帮助）

继续研习第二章，学习耶稣向他的门徒所教导的一段特别祷文，帮助我们知道向上帝求什么对我们和对上帝是最重要的。

第二章

耶稣教导我们如何祷告

第一部分 - 为上帝的尊荣和事工



当你到世界各地旅行时，你可能会看见当地有些人以其所信宗教的祷文来祈祷，或者反复诵念某些语句来祷告。这都是他们藉以吸引神明注意或与神明接触的途径。

1. 你见过或听过哪些宗教的信徒会常常祷告？

在耶稣的时代，犹太人中的许多属灵领袖都爱在大街上当众祈祷，这样便可以令许多人看见他们祷告。耶稣指出，他们不断地念念有词，以为上帝因着他们一再重复地念着那些字句便会应允他们的祷告（马太福音 6:1-6）；然而，耶稣吩咐我们不要学他们。耶稣称他们用嘴唇尊敬上帝，但心却远离上帝，他们对上帝的敬拜只是枉然的。（马太福音 15:8-9）

有一次，耶稣的一个门徒问他：“求主教导我们祷告。”（路加福音 11:1；马太福音 6:5-15）耶稣教导他们的一段祷文被称为“主祷文”。耶稣说：“你们祷告的时候，要说：

‘我们在天上的父：
愿人都尊你的名为圣。
愿你的国降临；
愿你的旨意行在地上，如同行在天上。
我们日用的饮食，今日赐给我们。
免我们的债，如同我们免了人的债。
不叫我们遇见试探；
救我们脱离凶恶。’

我们会在本章中看看主祷文的上半部分。

主祷文是圣经中最著名的祷文，各国各族的基督徒都经常以主祷文来祈祷。主祷文并不是一种让人无须思考地重复念诵的祷文，相反，它是上帝话语中的一个丰富宝库，值得信徒挖掘和学习。我们可以背诵主祷文，并且经常以主祷文作为我们与上帝交谈的一部分。

按着上帝的名号称呼他

我们在天上的父

祷文以一个十分重要的提醒作开始，提醒我们是在向谁祷告；此外，耶稣也经常称呼上帝为“父”。

使徒保罗在他的书信中写道：“你们因信基督耶稣都是上帝的儿子。”（加拉太书 3:26）

当耶稣向门徒教导主祷文时，他说：

“你们……尚且知道拿好东西给儿女，何况你们在天上的父，岂不更把好东西给求他的人吗？”
（马太福音 7:11）

我们可以充满信心地向上帝祷告，就像被爱的儿女向他们那位充满慈爱的父亲祈求一样。我们在“天上”的父既然统管宇宙万有，他是有权能可以应允我们的请求。



向“我们”的天父祈祷也有另一项提醒：我们都是与耶稣有关系的群体的一份子。这个群体中的人，有贫穷的也有富裕的、有已离世的也有尚在世的、也有来自各国不同文化的信徒；无论他们来自非洲、中国、俄罗斯、美国或任何国家，不论是黑人、白人或其他人种，所有相信耶稣的人都属于一个大家庭——因着大家都相信耶稣，所以都是兄弟姐妹。



作为上帝的儿女
连结在一起

加拉太书 3:26-29

以弗所书 2:11-22

2. 当你呼求“我们在天上的父时”，你脑海里会呈现怎样的画面？

强调上帝的圣工

1 愿人都尊你的名为圣。

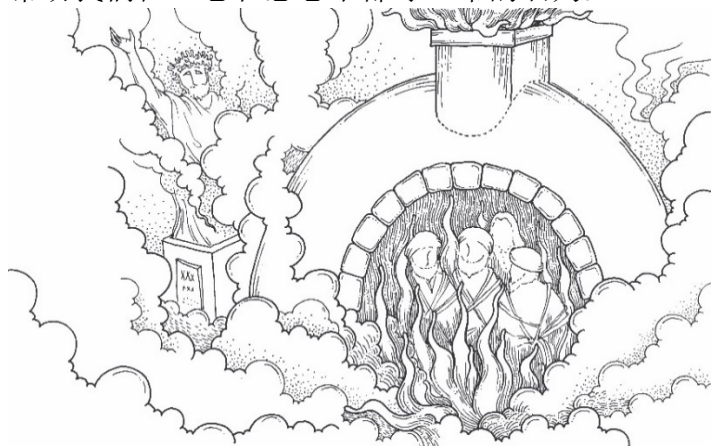
上帝说：

“我是耶和华，这是我的名；我必不将我的荣耀归给假神，也不将我的称赞归给雕刻的偶像。”

（以赛亚书 42:8）

上帝的名不单是一个名字，还包括我们知道的关于上帝的一切；我们也可以说上帝的名就是他的名声，是人所能知道的有关上帝的一切。

即使我们不为“尊上帝的名为圣”祷告，上帝的名也是神圣的。启示录 3 章 7 节称上帝是“圣洁、真实”的（那一位）。在这个祈求中，我们恳求上帝帮助我们在心思和意念中都尊上帝的名为圣。



上帝的名包括
圣父、圣子、
圣灵

马太福音 28:18

约翰福音 14:6-7,

15-17, 26



三人为着主名
被扔进烈火中
却丝毫无损

但以理书 3:1-29

如果你是某家庭的一名成员，那么你的一言一行都会影响你家庭的声誉。作为上帝亲爱的儿女，我们无论往哪里，都代表着上帝的名。因此，我们祈求上帝在我们心中动工，好叫我们不论在谈及上帝的方式上、为着上帝的创造感到惊讶的方式上、在感谢耶稣及敬拜他的事情上，都能引领别人看见上帝是何等伟大。耶稣劝勉我们：

“你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。”

（马太福音 5:16）

当我们按照上帝的话语和耶稣的教导生活，我们就是尊上帝的名为圣，我们也鼓励别人在世上尊敬主名！我们希望各国各族的人都被上帝吸引，求告上帝的名并且得救，在上帝里找到最终的平安。

3. 讨论一下上帝还有哪些名称？

2 愿你的国降临

根据耶稣的教导，我们不能看见上帝的国，因为上帝的国“不属这世界”（约翰福音 18:36），相反，“上帝的国就在你们心里”（路加福音 17:21）。当耶稣用他所赐的平安抚平我们困扰的心灵时，上帝的国就在我们心里，并且在我们的心里作主。保罗说：

“因为上帝的国……只在乎公义、和平并圣灵中的喜乐。”（罗马书 14:17）



上帝从黑暗的
国度中拯救我们

歌罗西书 1:11-14

上帝如何把他的国带入我们的心里？上帝所用的是福音，就是有关我们救主耶稣基督的好消息。当上帝的话语掌管我们的心思，便会改变我们成为一个新人。上帝话语为我们众人带来了赦罪，使我们很想以我们的生命来感谢上帝。在这个祈求中，我们恳求上帝“以圣灵赐给我们的平安和喜乐来统管我们，掌管我们的生命。”

上帝的国度也包含福音进入其他人内心所作的工，以及福音对世界的影响。我们祈求上帝告诉我们：在我们与耶稣在天上联合之前，我们在扩展他的国度一事上所担当的角色（马太福音 28:18-20）。

4. 用你自己的话来说明什么是上帝的国度。

3 愿你的旨意行在地上，如同行在天上。

上帝的旨意是什么？上帝想有什么事发生呢？

（上帝）“愿意万人得救，明白真道。”（提摩太前书 2:4）

上帝藉着引领我们相信他，在我们的生命中成就他的旨意。保罗说：

“我们也在他里面得了基业，这原是那位随己意行作万事的，照着他旨意所预定的。”（以弗所书 1:11）

保罗还说：“因为你们立志行事都是上帝在你们心里运行，为要成就他的美意。”（腓立比书 2:13）

在天上，上帝的旨意总会成就，他的天使大军会按他那善良和美好旨意去行。可是在世上，撒但却不断反抗上帝的旨意和计划。上帝对我们的旨意，是要我们顺从耶稣的教导而生活，约翰说：

“我们若照他的命令行，这就是爱。你们从起初所听见当行的，就是这命令。”（约翰二书 6）



上帝成就
他的旨意

耶利米书 29:10-13

以弗所书 1:3-14

加拉太书 4:1-7



不要随从这个世界，
要心意更新

罗马书 12:1-2

以弗所书 4:17-32



虽然耶稣知道他为着真理会被捉拿和受折磨，但他仍然在极度痛苦的情况下向他的天父祷告：

“不要成就我的意思，只要成就你的意思。”
(路加福音 22:42)

这句祷文是非常适合我们今天采用。在这个祈求中，耶稣重构我们的思想：不是求上帝按我们的心意而行，而是请求上帝引领我们的心意配合他自己的旨意。这个请求的意思是我们愿意按着他的旨意来担当我们的角色，按着他加给我们的处境来成就他看为最好的事情。

5. 试列举上帝的三项旨意。



联系你的日常生活

1. 试讨论我们有哪些方式可以在生活中“尊上帝的名为圣”？
2. 有些人说基督徒的工作之一就是改变我们现在的社会，使之越来越好，基于本课中对上帝国度的教导，你会如何回应这种说法？
3. 有些基督徒的祷告只有自己的需要或是自己所关心的人的需要。你如何使用本课的内容帮助他们明白什么是我们祷告中最重要的东西？
4. 在本课中拣选你认为最有意义的一点。
5. 请根据这一点向上帝祈祷。



下一步

学习

再次仔细阅读本课的经文，理解上帝的圣言。

记忆

在本课中，找出一段对你最有意义的经文，然后背诵这段经文。

应用

讨论一下你如何把它在本周的生活中应用出来。

分享

谁特别需要听这信息？你打算如何向其他人分享这一章的信息？（你可以运用本课资料作帮助）

继续研习第三章，从主祷文中有更多的学习。

第三章

耶稣教导我们如何祷告

第二部分- 为我们个人的所需



在主祷文的上半部分，耶稣让我们先定睛在上帝和他的圣工上，而下半部分他则转而集中于我们个人的生命，包括我们生活上的需要和挑战。

1. 人们通常为何事向上帝祷告？

耶稣说了一个故事，故事中有两个人分别到圣殿去祈祷，他们俩人同样是专注于自己的行为，但态度却截然不同。其中一个¹是法利赛人，他将自己与其他人比较，特别是与那位站在街角的税吏比较，他夸耀自己做得有多好。另一边，那位税吏却将自己与上帝的圣洁比较，他连举目望天都不敢，只捶着胸说：“上帝啊，开恩可怜我这个罪人！”耶稣向群众说，这位谦卑的人在上帝眼前倒算为义（路加福音 18:9-14）。主祷文帮助我们在祈祷的时候谦卑地仰望正确的事情。

‘我们在天上的父：
愿人都尊你的名为圣。
愿你的国降临；
愿你的旨意行在地上，如同行在天上。

我们日用的饮食，今日赐给我们。
免我们的债，如同我们免了人的债。
不叫我们遇见试探；
救我们脱离凶恶。’

我们会在本章中继续看看主祷文的下半部分。

聚焦我们所需

4 我们日用的饮食，今日赐给我们。

我们在天上的父看顾我们身体上的需要，也无微不至地为我们的生活供应所需。上帝知道我们每天需要食物来维持健康，诗篇 145 篇 15 节写道：

“万民都举目仰望你，你随时给他们食物。”

上帝也知道我们的其他需要。当我们悲伤时，我们需要振奋起来；当我们孤独时，我们需要朋友；当



上帝施行神迹
使人吃饱

出埃及记 16:1-21

列王纪下 4:1-7

马太福音 14:13-21

我们远离家乡时，我们需要知道家人和朋友的爱和牵挂；当我们贫穷时，我们需要金钱。使徒保罗赞美上帝时说：

“我的上帝必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里使你们一切所需用的都充足。”（腓立比书 4:19）



日用的饮食就是维持我们生存和健康所需要的一切，这些东西上帝也会给我们预备好。我们要像孩子完全倚靠父母一样地倚靠上帝。耶稣想让我们明白，上帝一直在为我们提供所需的一切，我们不必忧虑；腓立比书 4 章 6 节说：

“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉上帝。”

然而，我们很容易忘记每日供应我们生活所需的是谁，我们一旦忘记了便很容易埋怨或担心。耶稣告诉我们不要为食物、衣服和其他东西忧虑，

“你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。”（马太福音 6:33）



上帝供应最好的，
使我们心满意足

马太福音 6:25-34

提摩太前书

6:6-10, 17-19

箴言 30:8

2. 耶稣在这里教导我们祈求“日用的”饮食，这是为了强调什么？

5 免我们的债，如同我们免了人的债。

在人与人之间的关系中，有两样事情是最难面对的，其一是向人承认自己有错，另一样是原谅那些曾得罪或伤害我们的人。

我们本应受刑罚、与上帝隔绝，甚至为自己的罪而死，但是，上帝却十分恩待我们，他爱我们，并且以最大的代价——耶稣来赦免我们所有罪。当我们从上帝那里获得了赦罪后，我们如何能够拒绝去赦免别人呢？或许我们没有明白我们的罪那可怕的本质，可能因为这样，我们没有真正寻求上帝的赦罪，也不愿意宽恕那些得罪或伤害我们的人，以及没有为他们寻求益处。假如我们对人心怀苦毒或怨恨，那么我们与天父的关系亦会出现问题。



所以，上帝要求我们同样恩待周围的人；保罗说：



不饶恕人的
恶仆

马太福音
18:21-35



约瑟宽恕了把
他卖作奴隶的
兄长们

创世记 50:15-21

“总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。”（歌罗西书 3:13）

甚至，当有人惹恼我们、伤害我们、得罪我们时，我们应该记住：上帝对我们的饶恕远远超过了我们对他人的饶恕。耶稣祷告说：

“父啊！赦免他们；因为他们所做的，他们不晓得。”（路加福音 23:34）

当耶稣这样祷告时，他没有要求我们去做任何一件超过他已经为我们完成的事情。

3. 试总结上帝教导我们饶恕人的原因是什么。

认罪祷告

诗篇 32 篇

诗篇 51 篇



6 不叫我们遇见试探；

我们身边充满着各种试探，经常引诱我们离开上帝，而我们有罪的本性也倾向于完全陷入迷惑中。

“各人被试探，乃是被自己的私欲牵引诱惑的。私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。”（雅各书 1:14-15）

魔鬼不断向这世界和我们有罪的本性招手，引致我们偏离正路。



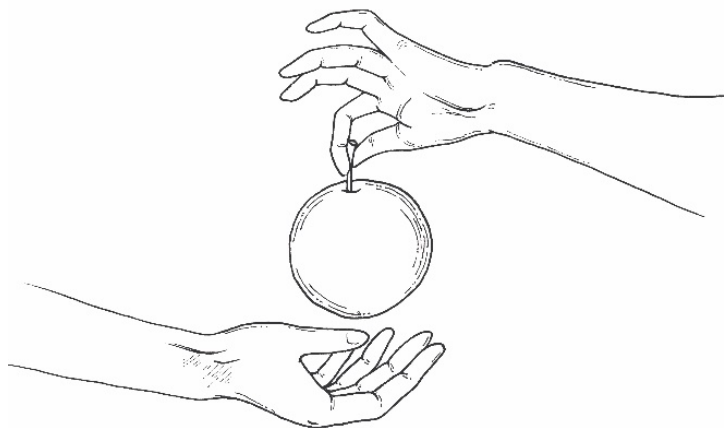
耶稣引用圣经来抵挡试探

马太福音 4:1-11

“大龙就是那古蛇，名叫魔鬼，又叫撒但，是迷惑普天下的。”（启示录 12:9）

有时，这个世界可以是非常诱惑人的，包括贪爱钱财、对物质的欲望、眼目的情欲、自夸自己所拥有的东西等，我们有罪的本性倾向于跟从这些。在这一祈求中，我们恳求上帝保守我们不受这些试探的引诱。

“求你不叫我的心偏向邪恶，以致我和作孽的人同行恶事；也不叫我吃他们的美食。”（诗篇 141:4）



耶稣劝诫我们：“总要警醒祷告，免得入了迷惑。”（马太福音 26:41）

我们需要上帝的帮助，而我们都得到他的帮助。

“我不求你叫他们离开世界，只求你保守他们脱离那恶者……求你用真理使他们成圣；你的道就是真理。”（约翰福音 17:15,17）

除此之外，使徒保罗写道：



穿上属灵的军装
坚定地对抗魔鬼

以弗所书 6:11-17

“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。上帝是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的；在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”（哥林多前书 10:13）上帝总会为我们提供一条出路的。

4. 对我们来说，现在最常见的试探有哪些？

7 救我们脱离凶恶。

撒但是万恶之源，我们从疾病、灾难和战争中看到其恶果。根据约翰所说的，

“全世界都卧在那恶者手下”（约翰一书 5:19）。

彼得前书 5 章 8 节提醒我们：

“你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。”

上帝应许要保守我们脱离魔鬼及从它而来的一切凶恶。上帝通过下列三种方式保守我们：

1. 上帝使我们远离邪恶。

诗篇 91 篇 10 节向那些信靠上帝的人应许说：

“祸害必不临到你，灾害也不挨近你的帐篷。”

2. 上帝加添我们力量去面对。



撒但使亚当和
夏娃离开上帝，从此把罪恶带入世界

创世记 3:1-19

“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”（哥林多后书 12:9）

3. 上帝通过不好的事物叫我们得益处。

罗马书 8 章 28 节说：“我们晓得万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处，就是按他旨意被召的人。”



保罗向我们保证：

“主必救我脱离诸般的凶恶，也必救我进他的天国。”（提摩太后书 4:18）

“我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀。”（哥林多后书 4:17）

“现在的苦楚若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了。”（罗马书 8:18）

有一天，当我们离世或耶稣再来作审判时，他会带我们到天上去，一同居于他的荣光中，在那里没有饥饿、干渴和眼泪，只有从上帝而来的喜乐。



从磨难中学习

彼得前书 1:6-9

希伯来书 12:1-13



罪恶不能将
我们打倒

哥林多后书
4:7-18

5. 列举上帝救人脱离凶恶的三种方式及其在日常生活中的应用。

最后的称颂（荣颂）

因为国度、权柄、荣耀全是你的，直到永远。

“国度、权柄、荣耀全是你的，直到永远”这一句被加在耶稣的祷告后面，看起来似乎很奇怪，但原来大卫王在历代志上 29 章 11 节也用上相似的语句。此外，我们在启示录 19 章 1 节中看到：

“救恩、荣耀、权能都属乎我们的上帝。”

启示录 12 章 10 节说：

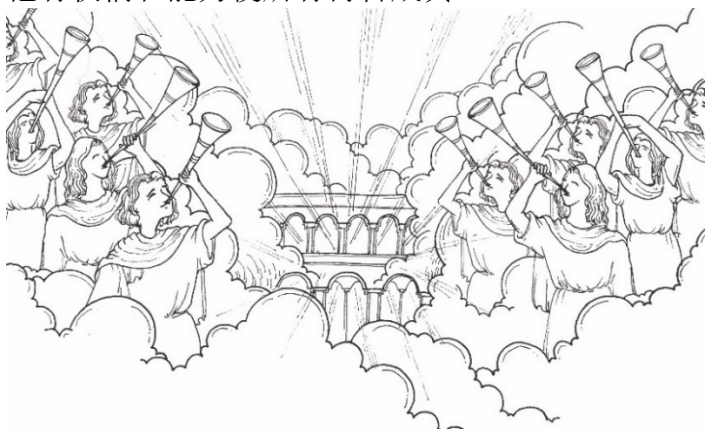
“我上帝的救恩、能力、国度，并他基督的权柄，现在都来到了。”

这些经文提醒我们，上帝是宇宙中万有全能的王，他有权柄和能力使所有祷告成真。



耶稣向天父
的一个特别
祷告

约翰福音 17 章



许多时候，在我们的祷告中最后的两个字是“阿们”，希伯来语“阿们”的意思是“真的”。当犹太祭司向人讲道时，人们为了对他传讲的内容表示赞同，就大声地说“阿们”，意思是“我们相信！这是对的！”我们在祈祷结束时说“阿们”，表示我们同意我们刚才所听见的，知道这是真的。

本章完成了对整个主祷文的概览，愿它让你在说出耶稣所教导的一字一句时，也能藉主祷文向上帝表达你的心意，并且让主祷文的主题和脉络塑造你的祷告。我们知道，我们的祷告会配合耶稣的旨意，也会得到尊重，而且上帝会应允的。



联系你的日常生活

1. 有些信徒常常会抱怨上帝实在没有看顾他们的需要，因此他们并不富有，以及要为生活挣扎。基于本课所学，你如何回应这种说法？
2. 有些人觉得自己受了伤害，还要去饶恕别人，这很不公平，而且没有这种道理，基于本课所学，你会如何回应这种说法？
3. 马丁路德在说到试探时曾说“你无法阻止飞鸟从天空飞过，你却能阻止其在你头上搭窝。”试解释这句话，并讨论其在生活中的应用。
4. 在本课中拣选你认为最意义的一点。
5. 请根据这一点向上帝祈祷。



下一步

学习

再次仔细阅读本课的经文，理解上帝的圣言。

记忆

在本课中，找出一段对你最有意义的经文，然后背诵这段经文。

应用

讨论一下你如何把它在本周的生活中应用出来。

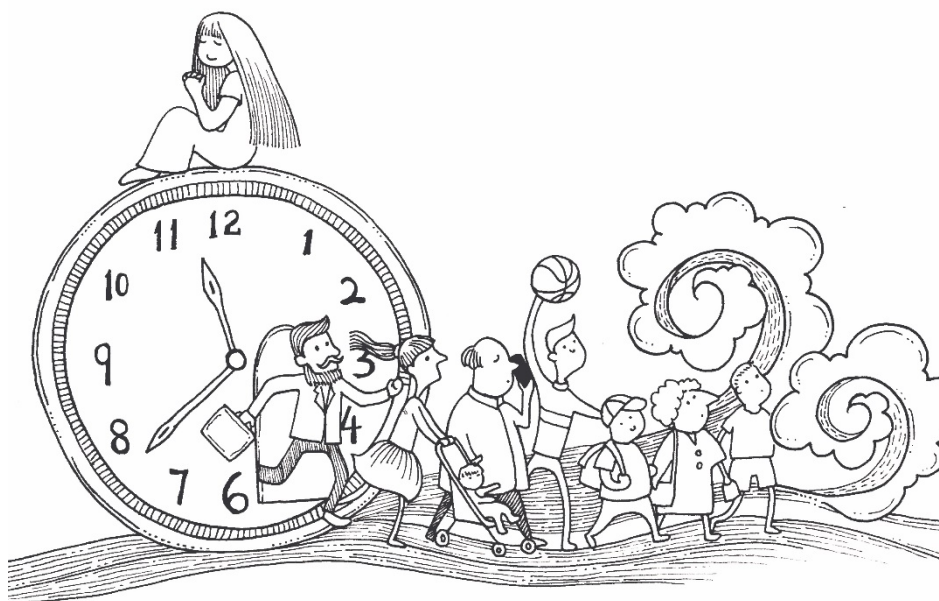
分享

谁特别需要听这信息？你打算如何向其他人分享这一章的信息？（你可以运用本课资料作帮助）

继续研习第四章，学习一些对你祈祷有帮助的元素。

第四章

开始你的祈祷生活



许多人每天的生活都是营营役役的，早上醒来后，一整天都是匆匆忙忙的，然后吃饭和睡觉，醒来后又再重复这样的生活。这会否令你筋疲力尽呢？你是否觉得生命已失去了意义、人生已没有任何盼望呢？

1. 讨论一下你每天生活和工作的意义。

有时候我们可能会觉得自己像奴隶一样，为着工作和生活上各种责任奔波劳碌，也许现在是时候拿回你在生活中的主导权，而不再是任由生活操控你。那么，你先要确定什么是最重要的，尤其是你的

属灵生命。我们的属灵生命不但比我们在世上的日子更长久，而且会令你现今的生活有一个真正的改变。耶稣说：

“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必得享安息。”（马太福音 11:28-29）

孩子般的信靠

耶稣以小孩毫无疑惑的信心为对比，说明我们应如何信靠上帝（马太福音 18:2-4）。在祷告中我们来到上帝面前，可以再次像孩子般展现坦率诚实的态度，在无助的时候，总是依赖我们的天父引导和看顾我们。耶稣让我们藉着圣灵的工作得以进到父面前，并在我们心中建立像小孩般的单纯信心。



耶稣对他的门徒说：

“我实实在在地告诉你们，你们若向父求甚么，他必因我的名赐给你们。向来你们没有奉我的名求甚



百夫长对耶稣
单纯的信心治
愈了他的仆人

马太福音 8:5-13

么，如今你们求，就必得着，叫你们的喜乐可以满足。”（约翰福音 16:23-24）

祈祷正是建基于这应许之上，全能的上帝——我们的天父愿意随时向我们提供帮助。

在受到撒但黑暗势力影响的世界里（以弗所书 6:12），上帝邀请我们来到他的面前，在那里我们可以找到平安和力量。

“你们要将一切的忧虑卸给上帝，因为他顾念你们。”（彼得前书 5:7）

他告诉我们要把我们肩上的重担卸给他，那么我们应该怎样做呢？

“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉上帝。上帝所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”（腓立比书 4:6-7）

2. 试比较成人的信靠与孩子的信靠两者之间的区别。

建立健康的祈祷模式

祷告是信徒与上帝之间一种自然的互动，这正是上帝所要的，也是他对我们的旨意。保罗告诉我们：



早期教会的
祷告生活

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

12:5, 12

“要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩；因为这是上帝在基督耶稣里向你们所定的旨意。”（帖撒罗尼迦前书 5:16-18）

不住地祷告并不是指你要从早到晚跪下祈祷，其他事情一律不做，而是指我们要时刻想到上帝，并且常常与他沟通。在白天，你可能注意到一些事情，感动你作出简短的祷告，例如赞美上帝奇妙的创造、为你所拥有的友谊感谢他、为你刚对别人说过或做过的错事认罪悔改、求他保护你免受即将面临的试探和危险，或者求他帮助你在恐惧或沮丧中仍信靠他。

保罗也告诉我们：

“靠着圣灵，随时多方祷告祈求。”（以弗所书 6:18）



在一天中，任何时候你想祈祷，都可以马上祷告。当然安排特定的时间能够帮助我们坚持祷告，但是上帝并没有规定祷告的时间。同样的，你也可以在任何地方祷告，例如安静的内室，或是在你的工作场所。至于祈祷的姿势，有人喜欢跪下，有人喜欢

站着祈祷；有人会合着双手，有人则会将双手敞开及举起。你也可以选择你喜欢的姿势。

在前两章，我们学习了主耶稣教导我们祷告的原则：先求他的国和他的义，然后才是我们的需要。因此，这里会按照这个原则简要的将日常的祷告分成以下部分：

- **向上：**赞美和感谢上帝对我们的祝福，以及为我们所成就的大事，并且为上帝的国度降临祷告。
- **向内：**向上帝诉说个人的挣扎，或是为自己得罪上帝和他人的地方向上帝认罪，并为自己的需要祈求。
- **向外：**为别人及他们的需要代求。

祷告并不一定是容易的，同样，接受上帝的回应也可能感到困难。然而，上帝提醒我们：

“我的意念非同你们的意念；我的道路非同你们的道路。天怎样高过地，照样，我的道路高过你们的道路；我的意念高过你们的意念。”（以赛亚书 55:8-9）

上帝的回应方式可能是“应允”、“不应允”或是“尚未应允，要我们继续等候”。然而，无论上帝的回应方式如何，我们都以孩子般的信心相信上帝的回应是对我们最有益处的。

3. 你在祷告中比较关注上述的哪些部分？这部分的内容如何帮助你？

祈祷的障碍

阻碍你祈祷的是什么呢？

- 你怀疑上帝是否聆听或行动（雅各书 1:6）
- 你以错误的动机（私心）来祷告（雅各书 4:1-3）
- 你重视及怀着有罪的态度和行为（诗篇 66:18；以赛亚书 1:15-19， 59:1-4）。
- 作丈夫的你没有正确地对待你的妻子（彼得前书 3:7）
- 你的生活违背了上帝的旨意（耶利米书 7:16-20）。
- 崇拜假神偶像，而不是感谢或赞扬上帝（罗马书 1:18-23）。

认罪是祈祷生活的一个重要部分（正如感谢部分一样），它不但解决了我们与上帝隔绝的问题，而且它使我们承认自己有罪、承认我们亏欠上帝的荣耀和无视他的旨意。

大卫王祈祷说：

“我闭口不认罪的时候，因终日唉哼而骨头枯干……我向你陈明我的罪，不隐瞒我的恶……你就赦免我的罪恶。”（诗篇 32:3、5）。

感恩的是祈祷的力量不在于祈祷者身上，而是在于那位聆听者。那位聆听者既是满有能力，而且也深爱我们。保罗提醒我们：



大卫认罪的
祷告

诗篇 51 篇



甚至为仇敌祈祷

马太福音 5:43-45

路加福音 6:27-38

“上帝既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？”（罗马书 8:32）

有时候你可能不禁会想，上帝对你的生活细节并不感兴趣。

有时候你可能不禁会想，上帝对你的生活细节并不感兴趣。可是，他告诉我们，他看顾空中的飞鸟，并

为野地的花朵穿上衣裳。你不是比那些更珍贵吗？（马太福音 6:34）

如果你不确定祷告的内容，或是某个时刻你完全没有精力去思考祷告的内容，你也可以参考本书附录部分的祷文，这些祷文能够帮助我们向主祷告。当然，按照主祷文的脉络，加入自己在生活中的应用，以此来扩充主祷文也是个不错的选择。

最后，如果你尚未有祷告的习惯，那么在你聚会的小组里寻找一位可以彼此鼓励和彼此代求的祷告伙伴也是个不错的选择。

4. 你在祷告中遇到了什么样的障碍？分享并探讨其解决办法。



联系你的日常生活

1. “我们在天上的父”这个称谓如何帮助我们理解祷告？
2. 根据本课的内容，试拟出一份适合你的祷告计划。
3. 在本课中拣选你认为最有意义的一点。
4. 请根据这一点向上帝祈祷。



下一步

学习

再次仔细阅读本课的经文，理解上帝的圣言。

记忆

在本课中，找出一段对你最有意义的经文，然后把它背诵。

应用

讨论一下你如何把它在本周的生活中应用出来。

分享

谁特别需要听这信息？你打算如何向其他人分享这一章的信息？（你可以运用本课资料作帮助）

附录

祷文

主祷文

我们在天上的父：
愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临；
愿你的旨意行在地上，如同行在天上。

我们日用的饮食，今日赐给我们。
免我们的债，如同我们免了人的债。
不叫我们遇见试探；救我们脱离凶恶。

因为国度、权柄、荣耀全是你的，直到永远。阿们。

早祷

马丁路德的早祷祷文

摘自《马丁路德博士小问答》，日用祷文，《协同书（修订版）》，香港路德会文字部，2001年4月修订版初版》，305-306页

奉父、子、圣灵的名。阿们。

我的天父啊！我藉着耶稣基督，你的爱子，感谢你。因你昨夜保护我没有遇见什么灾害危险。还祈求你今日仍然保护我，不陷在罪与任何凶恶里；使我一切行为与生活，都蒙你的喜悦。因我将我自己，我的身体、灵魂和一切，都交托在你手里。愿你的圣天使与我同在，使那恶敌没有权力辖制我。阿们。

晚祷

马丁路德的晚祷祷文

摘自《马丁路德博士小问答》，日用祷文，《协同书（修订版）》，香港路德会文字部，2001年4月修订版初版》，306页

奉父、子、圣灵的名。阿们。

我的天父啊！我藉着耶稣基督，你的爱子，感谢你。因你今天曾经施恩保护了我。还祈求你赦免我一切的罪，就是我做错了的事；并求施恩今夜保护我。因我将我自己，我的身体、灵魂和一切，都交托在你手里。愿你的圣天使与我同在，使那恶敌没有权力辖制我。阿们。

谢饭祷文

部分摘自《马丁路德博士小问答》，日用祷文，《协同书（修订版）》，香港路德会文字部，2001年4月修订版初版》，306页

主上帝，天父啊！求你赐福给我们和你这些恩赐，就是我们从我丰富的慈爱中所领受的，奉靠我们的主耶稣基督。阿们。

主耶稣啊！来作我们的宾客，并祝福你所给我们的恩赐。阿们。

你们要称谢耶和華，因他本为善；他的慈爱永远长存。

特别的祷告

求赦罪

上帝啊，求你按你的慈爱怜恤我！按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯！求你将我的罪孽洗除净尽，并洁除我的罪！因为，我知道我的过犯；我的罪常在我面前。我向你犯罪，惟独得罪了你；在你眼前行了这恶，求你洗涤我，我就比雪更白。上帝啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我。阿们。

（诗篇 51 篇大卫王的祷告）

全能慈悲的天父上帝啊！我向你承认我生来就是不义的。我的思想、言语、行为都亏欠了你又得罪了人。你吩咐我去做的我反倒没有做，而不该做的倒去做了。我没有全心、全意、全性地爱你，和爱我的邻居。我本不配做你的儿女，但是，我愿意真心悔改我的罪过，相信耶稣基督为我的救主。我恳切地祈求：主啊！你是满有怜悯的上帝，求你洗尽我的罪孽，赦免我的过犯。

求赐力量接受上帝的旨意

父啊！求你赐我力量，使我甘愿与你的圣子一起说：“不要成就我的意思，只要成就你的意思。”无论我遇到什么事情——好的和坏的、欢乐和悲伤，求你使我欣然面对和全心倚靠你。主啊！求你让我唯独远离罪，求你用你恩言安慰我，求你帮助我能在别人面前代表你。奉耶稣的名祷告。阿们。

为受苦的人祷告

慈悲的父啊，求你向所有受苦的人施怜悯。医治患病的人，安慰伤心的人，加力量给疲惫和软弱的人，向我身边及我所亲爱的人提供最恰当的福，保守我们在我们的主耶稣基督里的信心。奉主耶稣基督的名祷告。阿们。

求上帝创世所带来的福

主上帝啊！求你张开我的眼目，欣赏你所创造的世界有多么美丽，你使万物滋养我的生命，使我充满惊讶和喜乐。求你张开我的口，经常称颂和感谢你所赐的。求你使我好好管理你所交托给我的一切。阿们。

为家庭祷告

天父啊，我感谢你使我成为你的儿女，并有耶稣作我的兄长。感谢你给我们家庭、家人的爱和温柔、在家中一同分享的欢笑和悲伤，以及每天你所赐的饮食。求你保守我们，使我们从世上的悲痛中得着保护。求你祝福我们，以致我们成为别人的祝福。求你帮助我，在每一位家人与我的关系中我能代表你，使他们认识你的爱，并且日益信靠你的救恩。阿们。

为国家祷告

万国之主啊！我赞美你把你的福洒在我们的国家上。求你引领和保守你在政府中的代表，因为他们管理人民生活所需。求你赐他们智慧，以诚实和公义管治我们的社会，使我们的生活得着平安，并可以见证你的爱。求你祝福世上一切为着世界和平而努力的人；求你改变世人的心，取和平舍战争、追求公义而放下个人利益、看重受人尊重而不是个人荣誉。阿们。

为世上的冲突纠纷祷告

主啊！愤怒、纷争和苦毒成为我生活的一部分，这令我感到很难过。求你赦免我的罪、更新我的灵，使我可以宽恕别人，以及改正我的过错。对于那些在我身边而你同样为他们死的人，求你使我能够令他们更愉快，求你使我深入了解他们的生活，让我更明白他们，好叫我能向他们显出你的爱。求你藉着你的圣道提醒我，你在耶稣里赐给我们的平安为有需要的人带来了医治和改变。

求在世上贡献一分力（圣法兰西斯祷文）

主啊！使我作你和平之子：

在憎恨之处，播下你的爱；
在伤痕之处，播下你宽恕；
在怀疑之处，播下信心；
在绝望之处，播下你的盼望；
在幽暗之处，播下你的光明；
在忧愁之处，播下你的欢愉。

主啊！使我少为自己求；

少求受安慰，但求安慰人；
少求被了解，但求了解人；
少求爱，但求全心付出爱。
因为在赦免时，我们便蒙赦免；
在舍去时，我们便有所得；
迎接死亡时，我们便进入永生。

为福音能接触更多人祷告

天父上帝啊！你对罪人的爱是无穷无尽的。在爱中，你差派你的儿子来到世上，把赦罪和生命赐给我们，又使我们相信耶稣。求你给我们信心把你的话语告诉别人，以及免受任何事物阻挡我们；让我们在最适当时间以最适当态度说出最适当话语。求你使我们张开眼目，看见你交给我们的工作是由我们的家庭开始，并一直延伸至地极。

如何与上帝交谈



**Multi-Language
Productions**

Bringing the Word to the World

Living in Faith Series - Chinese Simplified Characters

How to Talk with God

MLP Catalog No: 385479