

# 让我们来 祷告

用圣经的话来与上帝对话



庞雅各





前言

# 让我们来祷告

## 用圣经的话来与上帝对话

圣

经中的祷告词是上帝赐下的珍贵礼物，我们可以从中学习许多功课。这些祷词，帮助我们明白耶稣、约伯、摩西、大卫、撒母耳、以赛亚、耶利米、马利亚、彼得、保罗，以及其他许多人如何与上帝对话。

这些祷词，也有助于我们与上帝对话。正如耶稣在十字架上的最后时刻，使用了大卫的几个祷词（例如：马太福音27章46节使用了诗篇22篇1节；路加福音23章46节使用了诗篇31

篇5节），我们也可以在圣经的祷词里，找到帮助我们向上帝表达心思意念，以及抒发情感的祷词。

当我们以谦卑和期盼的态度，使用来自圣经的祷词时，这会开启我们的心，使我们的生命经历更深的信心、更新的力量、更美的祝福，以及上帝的能力。

上帝邀请我们，藉着圣经里的祷词与祂更亲近，圣灵也会在我们的软弱上帮助我们（罗马书8章26节）。当我们发自内心，以上帝的话语来祷告时，圣灵就会让我们的祷告充满活力，心中火热。

庞雅各

# 目录

(一)

赞美和尊荣上帝的祷告 ..... 5

(二)

认罪和谦卑的祷告 ..... 11

(三)

祈求日常需用的祷告 ..... 17

(四)

祈求引导和方向的祷告 ..... 23

(五)

感恩的祷告 ..... 27

作者：庞雅各（James Banks）

译者：沈振华

编辑：张奇军、苏凤娇

审稿：朱尉宁、金玥玺、谭慧婷、陈晓微、谢葆芳、谢翠玲、刘芸仙

封面设计：Stan Myers

封面影像：Brian A. Jackson / Thinkstock

设计：Steve Gier、覃玉丽

内文摄影：(p.1) Brian A. Jackson via Thinkstock; (p.5) jeansef via

openphoto.net. Via Stock.xchng: (p.11) Krista Davis; (p.17) Nicole

Holte; (p.23) Helmut Gevert; (p.27) Andi O

这本小册子摘录自庞雅各的著作 *Praying the Prayers of the Bible*。

© 2012 by James Banks. Used by permission of Discovery House Publishers.

版权所有©2015 Our Daily Bread Ministries, 请勿翻印。

书中所引用的圣经经文均取自和合本和圣经新译本。

Simplified Chinese "Let's Pray"

备注：

圣经祷词的经文出处，若标上(\*)符号，则表示此段经文的代名词已经修改，让读者能直接使用这祷词向上帝祷告。



## (一)

# 赞美和尊荣上帝的祷告

**离**我家不远处，有一个称为森尼特洞（Sennett's Hole）的地方。只要穿越半公里的林间步道，就会来到一个风景如画的伊诺河（Eno River）湾道，湾道两岸是坚硬的花岗岩和参天老树林。

当地人说，森尼特洞在十八世纪是一家磨坊的所在地，开创磨坊的人在一次春季洪水急流中，丧失了生命。随后也有许多人在这湾道的急流中丧生，所以这里经常会有搜救队出现。

但在多数的日子里，这段水域却是平静怡人。一个

闷热的盛夏午后，冰冷的河水向我招手，我和13岁的儿子杰夫沿着小径下到河边，我们那只50公斤重的黑色拉布拉多犬，兴奋地尾随跑着。

在河的那一边，有条绳索垂挂在坚固的老梧桐树上，让人摆荡、跳跃，享受休闲。杰夫和狗儿在河边嬉戏，从一块石头跳到另一块。我则游泳到对岸绳索处，并且大声喊叫，让他们知道我在那里。

当狗儿一听到我的声音，立刻跳入河里，向我游来。我们相离有一个足球场的距离，我看不见它游过来，便用绳索摆荡跳入河中，奋力游向它，然后陪它一起游回岸边。■

那天下午，我学到了爱的功课。狗儿听到我的声音，竟敢冒着潜在的危险，跃入河里长距离游水。它勇敢的行动，让我好爱它啊！这也让我想到，如果一只狗儿这么勇敢地爱我，让我愿意倾心待它的话，那么这位在天上，按着自己形象造我们的完美天父，当我们放胆以祂为乐■时，祂岂不是更要加倍地回应我们吗？

■ 爱会激励行动。这反映在上帝为我们道成肉身的作为上。为着爱，也为着重建我们与上帝的关系，耶稣成为人的样式，来到我们当中。诗篇37篇4节说，当我们以耶和华为乐时，我们心里所求的便会按照上帝的心意成就。

真正的赞美是带着活泼的信心，远胜过只是情感的

表达，这是一件需要勇气的事。这挑战我们要将旧的心思意念放下，学习超越自我，将自己献给上帝。赞美上帝并不是我的本性，我争战的对象，其实就是我自己，那股深藏在我心里的暗流。的确，圣经告诉我「要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩」，因为这是上帝的旨意（帖撒罗尼迦前书5章16-18节）。但我还是有无法喜乐的时候，然而，藉着上帝的恩典，我慢慢体会到，喜乐不是感觉，而是行动。

上帝吩咐我们「要以耶和华为乐」，这句诗篇37篇4节里的话是个命令语句。这个命令是在向我们的自满挑战，要求我们进入更高层次的思维。这并不容易，是需要付上一些代价的。尽管一开始好像要付出额外的努力，但会带来极大的收获。

上帝必定回应我们。只要我们愿意亲近祂时，祂应许必来亲近我们（雅各书4章8节）。若你敢以上帝为乐，祂就不仅会满足你心所愿，祂更会成为你心所愿。在接下来的篇幅里，充满了上帝子民发自灵里的赞美，把这些经文变成是你自己的祷告，一定会让你获益匪浅。让我们用这些祷词，向上帝祷告，不用多久你就会发现，上帝正要来与你相会了。



「真正的赞美，挑战我们要将旧的心思意念放下，学习超越自我，将自己献给上帝。」

# 圣经祷词

## 没有人能与祢相比！

耶和华啊，祢的右手施展能力，显出荣耀；耶和华啊，祢的右手摔碎仇敌。祢大发威严，推翻那些起来攻击祢的；祢发出烈怒如火，烧灭他们像烧碎秸一样。

—出埃及记15章6-7节

## 祢创造万物！

我的心哪，你要称颂耶和华！耶和华我的上帝啊，祢为至大！祢以尊荣威严为衣服，披上亮光，如披外袍，铺张穹苍，如铺幔子。在水中立楼阁的栋梁，用云彩为车辇，藉着风的翅膀而行，以风为使者，以火焰为仆役，将地立在根基上，使地永不动摇。祢用深水遮盖地面，犹如衣裳；诸水高过山岭。祢的斥责一发，水便奔逃；祢的雷声一发，水便奔流。诸山升上，诸谷沉下，归祢为它所安定之地。祢定了界限，使水不能过去，不再转回遮盖地面。耶和华使泉源涌在山谷，流在山间。……祂从楼阁中浇灌山岭，因祂作为的功效，地就丰足。祂使草生长，给六畜吃，使菜蔬发长，供给人用，使人从地里能得食物，又得酒能悦人心，得油能润人面，得粮能养人心。……祢安置月亮为定节令，日头自知沉落。祢造黑暗为夜，林中的百兽就都爬出来……耶和华啊，祢所造的何其多！都是祢用智慧造成的，遍

地满了祢的丰富。—诗篇104篇1-10、13-15、19-20、24节

## 无人能测度祢的伟大。

我的上帝、我的王啊，我要尊崇祢，我要永永远远称颂祢的名！我要天天称颂祢，也要永永远远赞美祢的名！耶和华本为大，该受大赞美，其大无法测度。这代要对那代颂赞祢的作为，也要传扬祢的大能。我要默念祢威严的尊荣，和祢奇妙的作为。人要传说祢可畏之事的能力，我也要传扬祢的大德。他们记念祢的大恩，就要传出来，并要歌唱祢的公义。—诗篇145篇1-7节

## 在祢没有难成的事。

主耶和华啊，祢曾用大能和伸出来的膀臂创造天地，在祢没有难成的事。祢施慈爱与千万人，又将父亲的罪孽报应在他后世子孙的怀中，是至大全能的上帝，万军之耶和华是祢的名。谋事有大略，行事有大能，注目观看世人一切的举动，为要照各人所行的和他做事的结果报应他。在埃及地显神迹奇事，直到今日在以色列和别人中间也是如此，使自己得了名声，正如今日一样。—耶利米书32章17-20节

## 祢为我们兴起了拯救的角。

主以色列的上帝是应当称颂的。因祂眷顾祂的百姓，为他们施行救赎。在祢仆人大卫家中，为我们兴起

了拯救的角，（正如主藉着从创世以来圣先知的口所说的话。）……叫我们既从仇敌手中被救出来，就可以终身在祢面前，坦然无惧地用圣洁、公义事奉祢。一路加福音1章68-70、74-75节\*

## 让我们来祷告……

### 谁能像祢？

耶和华啊，众神之中谁能像祢？谁能像祢至圣至荣，可颂可畏，施行奇事？—出埃及记15章11节

### 祢救了我！

我们要向耶和华唱歌，赞美耶和华！因祢救了穷人的性命脱离恶人的手。—耶利米书20章13节\*

### 愿荣耀归与独一全智的上帝。

愿荣耀，因耶稣基督，归与独一全智的上帝，直到永远。阿们。—罗马书16章27节

### 祢已掌权！

哈利路亚！救恩、荣耀、权能、都属乎我们的上帝。……哈利路亚！因为主我们的上帝，全能者作王了。—启示录19章1、6节



(二)

## 认罪和谦卑的祷告

在耶稣的所有称谓和头衔中，我最喜欢的就是法利赛人对耶稣的称呼：罪人的朋友。我相信，这也是耶稣所喜欢的其中一个。耶稣说过，祂来是「为要寻找、拯救失丧的人」（路加福音19章10节）。「罪人的朋友」比所有其他的名称，更能表达耶稣来到人间的原因。真正的朋友，会在你不值得被爱的情境中仍然爱你，也会在你迷失时刻意去寻找你。耶稣所做的，甚至超过这一切：「人为朋友舍命，人的爱心没有比这个

大的。」（约翰福音15章13节）

我喜欢把耶稣当成是我的朋友，但是友谊应该是双向的。我需要问我自己：「我是耶稣怎样的朋友呢？」如果我是某人的朋友，我就会维持我们彼此间的美好关系，我一定会很在意那些会造成彼此间的伤害或隔阂的事。让耶稣感到心痛的，莫过于我们犯了罪。

「并我们心中天良的亏欠已经洒去，身体用清水洗净了，就当存着诚心和充足的信心来到上帝面前；也要坚守我们所承认的指望，不至摇动，因为那应许我们的是信实的。」（希伯来书10章22-23节）

想起耶稣为我的罪所付上的代价，就激励我要成为祂更好的朋友。圣经里许多认罪的祷词，以及在上帝面前谦卑的祷告，也同样会激励我。

这些祷词都是真诚坦率：「祢知道祢的仆人」（撒母耳记下7章20节）；「谁能知道自己的错失呢？愿祢赦免我隐而未现的过错」（诗篇19篇12节）。

这些祷词都是确实谦卑，一针见血地指出罪对我们影响：「我的力量因我的罪孽衰败，我的骨头也枯干」（诗篇31篇10节）；「我的罪孽追上了我，使我不能昂首」（诗篇40篇12节）。这些祷词明确表明上帝的圣洁，并且谦卑承认，上帝对罪恶的审判是公义的，上帝所施行的刑罚是我们所应得的。

其中你也可以找得到喜乐的祷词。「得赦免其过、

遮盖其罪的，这人是有福的！凡心里没有诡诈、耶和华不算为有罪的，这人是有福的！」（诗篇32篇1-2节）这些祷词向我们显明罪得赦免的途径，以及如何得到上帝所渴望赐给我们的喜乐。

诗人提醒我们：「我若心里注重罪孽，主必不听」（诗篇66篇18节）。这些祷词教导我们祷告的最佳方式，带领我们通往十字架，摸着救主的心肠。满有怜悯的上帝赐下这些祷词，向我们显明归向祂的方法。

## 圣经祷词

祢深认识我，却仍然爱我。

主耶和华啊！我还有何言可以对祢说呢？因为祢知道祢的仆人。祢行这大事使仆人知道，是因祢所应许的话，也是照祢的心意。主耶和华啊！祢本为大。照我们耳中听见没有可比祢的，除祢以外再无上帝。 ■—撒母耳记下7章20-22节



「满有怜悯的上帝赐下这些祷词，向我们显明归向祂的方法。」

▲为了向上帝的百姓表达上帝的信实和无尽的慈爱，先知何西阿致力寻求与他那不贞的妻子和好。尽管她离弃丈夫和孩子，回去重操卖淫的旧业，他仍然视她为爱妻，而非奴隶，寻找她，并将她买赎回来。

## 我的罪孽高过我的头。

耶和华啊，求祢不要在怒中责备我，不要在烈怒中惩罚我。因为祢的箭射入我身，祢的手压住我。因祢的恼怒，我的肉无一完全；因我的罪过，我的骨头也不安宁。我的罪孽高过我的头，如同重担叫我担当不起。……我要承认我的罪孽，我要因我的罪忧愁。—诗篇38篇1-4、18节



「耶和华啊，我切慕祢的救恩，祢的律法也是我所喜爱的。愿我的性命存活，得以赞美祢……」

## 我在祢面前谦卑俯伏。

耶和华啊，我的心不狂傲，我的眼不高大，重大和测不透的事，我也不敢行。我的心平稳安静，好像断过奶的孩子在他母亲的怀中；我的心在我里面真像断过奶的孩子。—诗篇131篇1-2节

## 我如羊走迷，但我爱你。

耶和华啊，愿我的呼吁达到祢面前，照祢的话赐我悟性。愿我的恳求达到祢面前，照祢的话搭救我。愿我的嘴发出赞美的话，因为祢将律例教训我。愿我的舌头歌唱祢的话，因祢一切的命令尽都公义。愿祢用手帮助我，因我拣选了祢的训词。耶和华啊，我切慕祢的救

恩，祢的律法也是我所喜爱的。愿我的性命存活，得以赞美祢！愿祢的典章帮助我！我如亡羊走迷了路，求祢寻找仆人，因我不忘记祢的命令。—诗篇119篇169-176节

主啊，洗涤我洁白。

求祢用牛膝草洁净我，我就干净；求祢洗涤我，我就比雪更白。求祢使我得听欢喜快乐的声音，使祢所压伤的骨头可以踊跃。求祢掩面不看我的罪，涂抹我一切的罪孽。—诗篇51篇7-9节

「东离西有多远，祂叫我们的过犯离我们也有多远！」  
(诗篇103篇12节)

让我们来祷告……

我一点也不配得祢的恩慈。

祢向仆人所施的一切慈爱和诚实，我一点也不配得。—创世记32章10节

因祢的荣耀帮助、赦免并拯救我。

拯救我的上帝啊，求祢因祢名的荣耀帮助我；为祢名的缘故搭救我，赦免我的罪。—诗篇79篇9节\*

**我为我的悖逆懊悔。**

耶和华啊，求祢观看，因为我在急难中！我心肠扰乱，我心在我里面翻转，因我大大悖逆。—耶利米哀歌1章20节

**请怜悯施恩于我。**

上帝啊，开恩可怜我这个罪人！一路加福音18章13节



### (三)

## 祈求日常需用的祷告

很多时候，我会带着一长串的清单，冲到天堂的宝座前。虽然上帝的话鼓励我们「只管坦然无惧地来到施恩的宝座前」（希伯来书4章16节）。但有时候，我还是会怀疑我是否太过大胆了。当我的心中充满许多渴望和需求时，我就想像天堂是……▶

想像天父「坐在高高的宝座上」，在荣耀中统治全地，撒拉弗围绕在祂宝座四围。在万古常存的上帝大荣光面前，撒拉弗在敬拜中，要用翅膀遮脸（以赛亚书6章1-2节）。而我来到祂面前，却有如一个不敲门就直

耶稣不仅让上帝与人和好，更叫信靠祂的人，都取得了新的身分。我们不再是与上帝隔绝，也不是与祂为敌。如今，藉着耶稣基督，都成为上帝的儿女了。（参考歌罗西书1章20-22节）

接闯入的小孩，向祂提出一长串我个人的渴望与需求。

虽然这样的想像并不精确，但这画面让我看到上帝的恩典。我是一个小孩，是天父的小孩，藉着相信祂被钉十字架的儿子而得拯救（约翰福音1章10-12节）。我能够坦然无惧地来到祂面前，因为祂是我的「阿爸，父！」（罗马书8章15节）祂清楚知道并关心我每天的需用。祂所在乎的，不是我的表现是否得体，而是我的心灵状况。我的心越是成熟，就越能够体贴天父的心意。

上帝渴望我们能增长并达到成熟的地步（希伯来书6章1节），明白何谓与祂建立关系。南非牧师慕安得烈（Andrew Murray）解释说：



「祈求日常需用的祷告，会帮助我们拥有正确的观点。这祷告不仅是祈求我们世上生活所需的一切，也包括我们内心深处的需要，就是一个与天父不断成长的关系。」

一个小孩也许只会向父亲要求他自己需要的东西，但也会很快学会说：「也给姐姐一些。」但是一个长大的孩子，不仅会寻求父亲的心意，接手父亲的事业，他会寻求更大的事，并且得到所有需要的。

祈求日常需用的祷告，会帮助我们拥有正确的观点。这祷告不仅是祈求我们世上生活所需的一切，也包括我们内心深处的需要，就是一个与天父不断成长的关系。耶稣将此列为我们生活与祈祷的首要，并且很清楚地要求我们说：「你们要先求祂的国和祂的义，这些东西都要加给你们了。」（马太福音6章33节）

上帝希望我们凭着信心与期待，将日常所需带到祂面前。这样，我们就能在生活中倚靠祂的恩慈，感受到活在祂旨意中所蒙的祝福。祂是「生命的主」（使徒行传3章15节），我们是因着祂、也是为了祂而存在。在祂的恩慈中，祂要赐福与我们，以爱吸引我们亲近祂，并要赐生命给我们。上帝本身就是我们最大的福分，无可比拟。■

▲ 祷告不是一种商业交易。我们无须献上一些东西，才能换取另一些东西，祷告是一种与上帝亲密的关系。在祷告中，我们可以遇见上帝，并享受祂的同在。

# 圣经祷词

## 祢是我的牧者。

耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。祢使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。祢使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害。因为祢与我同在；祢的杖，祢的竿，都安慰我。在我敌人面前，祢为我摆设筵席。祢用油膏了我的头，使我的福杯满溢。我一生一世必有恩惠慈爱随着我，我且要住在耶和华的殿中，直到永远！ —诗篇23篇1-6节\*

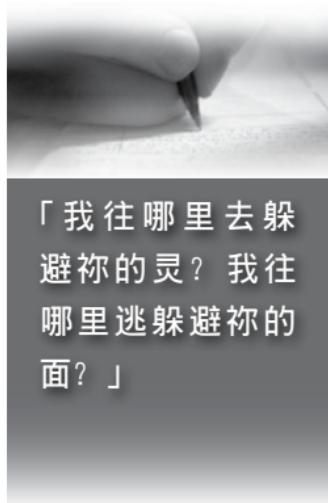
## 祢过去的供应。

上帝啊，祢曾在祢百姓前头出来，在旷野行走。那时，地见上帝的面而震动，天也落雨，西奈山见以色列上帝的面也震动。上帝啊，祢降下大雨。祢产业以色列疲乏的时候，祢使他坚固。祢的会众住在其中。上帝啊，祢的恩惠是为困苦人预备的。 —诗篇68篇7-10节

▲ 在约书亚记4章1-11节，耶和华吩咐约书亚用石头作为纪念，以教导未来的子孙，让他们知道上帝是信实的。

**所有活物都仰望祢。**

耶和华啊，祢所造的何其多！都是祢用智慧造成的，遍地满了祢的丰富。那里有海，又大又广；其中有无数的动物，大小活物都有。那里有船行走，有祢所造的鳄鱼游泳在其中。这都仰望祢按时给它食物。祢给它们，它们便拾起来；祢张手，它们饱得美食。祢掩面，它们便惊惶；祢收回它们的气，它们就死亡，归于尘土。祢发出祢的灵，它们便受造。祢使地面更换为新。 —诗篇 104 篇 24-30 节



「我往哪里去躲避祢的灵？我往哪里逃躲避祢的面？」

**无论我到哪里，祢都与我同在。**

我往哪里去躲避祢的灵？我往哪里逃躲避祢的面？我若升到天上，祢在那里；我若在阴间下榻，祢也在那里。我若展开清晨的翅膀，飞到海极居住；就是在那里，祢的手必引导我，祢的右手也必扶持我。我若说：「黑暗必定遮蔽我，我周围的亮光必成为黑夜。」黑暗也不能遮蔽我使祢不见，黑夜却如白昼发亮。黑暗和光明，在祢看都是一样。 —诗篇 139 篇 7-12 节

**让我们来祷告……**

**请顾念我的需要。**

但我是困苦穷乏的，主仍顾念我。祢是帮助我的，搭救我的。上帝啊，求祢不要耽延！—诗篇40篇17节

**祢赦免我罪并赐福与我。**

罪孽胜了我，至于我的过犯，祢都要赦免。祢所拣选、使他亲近祢、住在祢院中的，这人便为有福！—诗篇65篇3-4节\*

**求祢应允我眷顾我**

耶和华啊，求祢应允我，因为祢的慈爱本为美好；求祢按祢丰盛的慈悲，回转眷顾我。—诗篇69篇16节



#### (四)

## 祈求引导和方向的祷告

**圣**经告诉我们，上帝带领祂的子民经历各样的处境。祂引领以色列人走过旷野，日间在云柱中领他们的路，夜间在火柱中光照他们（出埃及记13章21节）。祂差派天使，带领罗得和他的家人逃离所多玛（创世记19章16节），并将彼得带出监牢（使徒行传12章7节）。大卫和以赛亚生动地将上帝描述为一位牧者（诗篇23篇；以赛亚书40章11节），先知弥迦说了有关耶稣的预言：「祂必起来，倚靠耶和华的大能……牧养祂的羊群」（弥迦书5章4节）。圣经的信息清楚明确且让人得安慰：我们的天父关注我们生活中的细微末节。

在圣经里，上帝引领人的实例很多，而寻求指引的祷词就相对少了许多。圣经学者罗宾森博士（Haddon Robinson）写道：「令人惊讶的是，无论是在旧约，在耶稣的教训或是在新约的书信里，我们都找不到清楚的步骤，可以确认上帝的旨意。」其实，这是有原因的。

上帝的带领，是源于我们与祂的关系。我们的牧者渴望牧养我们，用膀臂褓抱我们，让我们贴近祂的胸怀，温柔地引导我们（以赛亚书40章11节）。而我们需要的是「不住地祷告」（帖撒罗尼迦前书5章17节），因为若没有祷告，我们绝对不可能辨明上帝的带领。正如我们祈求日常需用的祷告一样，圣经中寻求引领和方向的祷告是「注重关系」的祷告。这样的祷告不仅寻求上帝的旨意，也寻求上帝的面。这便有助于我们察觉祂的带领，并且以更深的顺服和爱来回应祂。上帝透过以赛亚提醒我们：「你们得救在乎归回安息，你们得力在乎平静安稳，你们竟自不肯」（以赛亚书30章15节）。当我们以上帝的话，来到祂面前祷告、禁食并等候时，我们就必能从新得力。

我们常面对的试探，就是凡事想要自己做主，又想要上帝的赐福。上帝的要求却截然不同。神学家章伯斯指出：「如果我们可以看见上帝家里的地板，就会发现『玩具』散落各处，上帝的儿女在抱怨：『这个有破损，不能玩了，请给我另一个礼物。』千百人中，或许仅有一个会说：『我要看天父怎么样把它修好。』」

大卫祷告说：「耶和华啊，我的心仰望祢。……求祢将祢的道指示我，将祢的路教训我！求祢以祢的真理引导我，教训我，因为祢是救我的上帝，我终日等候祢」（诗篇25篇1、4-5节）。圣经里寻求引领的祷词，都是以信靠作为起点。在每一个情境中，不管再怎么急迫，上帝本身都远比我们所祈求的更加重要。

我们的大牧者期望我们亲近祂，特别是当我们不知该走哪一条路时，这里有一些祷词可以帮助我们来亲近祂。

## 圣经祷词

### 求将祢的道指示我。

耶和华啊，我的心仰望祢。……凡等候祢的必不羞愧；惟有那无故行奸诈的必要羞愧。耶和华啊，求祢将祢的道指示我，将祢的路教训我！求祢以祢的真理引导我，教训我，因为祢是救我的上帝，我终日等候祢。—诗篇25篇1、3-5节

### 求祢发出祢的亮光引导我。

求祢发出祢的亮光和真实，好引导我，带我到祢的圣山，到祢的居所。我就走到上帝的祭坛，到我最喜乐



「寻求引领和方向的祷告是『注重关系』的祷告。这样的祷告不仅寻求上帝的旨意，也寻求上帝的面。」

的上帝那里。上帝啊，我的上帝！我要弹琴称赞祢！ —  
诗篇43篇3-4节

## 求祢用祢的话使我脚步稳当。

祢的法度奇妙，所以我一心谨守。祢的言语一解开，就发出亮光，使愚人通达。我张口而气喘，因我切慕祢的命令。求祢转向我，怜悯我，好像祢素常待那些爱祢名的人。求祢用祢的话使我脚步稳当，不许什么罪孽辖制我。求祢救我脱离人的欺压，我要遵守祢的训词。求祢用脸光照仆人，又将祢的律例教训我。我的眼泪下流成河，因为他们不守祢的律法。 —诗篇119篇129-136节

▲ 不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐亵慢人的座位。惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福！  
(诗篇1篇1-2节)

## 让我们来祷告……

主啊，向我显明祢的同在。

求祢显出祢的荣耀给我看。 —出埃及记33章18节

求祢加增我的信心。

求主加增我的信心。 —路加福音17章5节\*

我当做什么？

主啊，我当做什么？ —使徒行传22章10节



(五)

## 感恩的祷告

离了耶稣，你会怎样呢？花时间好好想想这个问题。以弗所书2章12节做了很好的总结：「没有指望，没有上帝。」离了耶稣，我们将毫无指望且永远沉沦。

我们对上帝的感谢，是永远不会足够的，而且用圣经的「感恩祷词」来祷告，会培养我们发自内心的感恩，并会打开我们的眼睛，看见祂「在圣徒中得的基业有何等丰盛的荣耀」（以弗所书1章18节）。感恩的祷告，就如同数算珍宝一样，不仅包括上帝已经成就的每

一件事，也包括尚未成就的。

有一次，耶稣在前往耶路撒冷的路上，在撒马利亚边界遇见了十个大麻风的病人，耶稣就医治了他们。但最后，却只有一个回来向祂献上感恩。

其余的九个人到哪里去了？或许他们太过在意所收到的礼物，以致于忘记了那位送礼的人。我常忍不住会想责怪那九个人，但其实，我也常常跟他们一样。

那个回来俯伏在耶稣脚前，并「大声归荣耀与上帝」的，是一位撒马利亚人。耶稣对那人说：「起来，走吧！你的信救了你了」（路加福音17章15-16、19节）。这里耶稣所说的，已经远超过身体的医治了。如同那位眼泪湿了耶稣的脚，再用头发擦干的妇人，耶稣也对她说：「你的信救了你。」（参看路加福音7章50节）

真正的感恩，会把我们带回到上帝的面前。我们都必须面对抉择：我们要我行我素，不在意上帝所给予的一切；或是为着耶稣所为我们成就的，回到祂的面前，向祂献上赞美与敬拜。

若你只看到所收的礼物，你的福气或许就将仅止于此；若你看到送礼的那一位上帝，你的福气将直到永生。

## 圣经祷词

祢为至高，为万有之首。

耶和华我们的父，以色列的上帝，是应当称颂，

直到永永远远的！耶和华啊，尊大、能力、荣耀、强胜、威严都是你的；凡天上地下的都是你的；国度也是你的；并且你为至高，为万有之首。丰富尊荣都从你而来。你也治理万物。在你手里有大能大力，使人尊大强盛都出于你。我们的上帝啊，现在我们称谢你，赞美你荣耀之名！我算什么，我的民算什么，竟能如此乐意奉献？因为万物都从你而来，我们把从你而得的献给你！我们在你面前是客旅、是寄居的，与我们列祖一样。我们在世的日子如影儿，不能长存。—历代志上29章10-15节

## 感谢你创造我。

我的肺腑是你所造的。我在母腹中，你已覆庇我。我要称谢你，因我受造奇妙可畏。你的作为奇妙，这是我心深知道的。我在暗中受造，在地的深处被联络，那时，我的形体并不向你隐藏。我未成形的体质，你的眼早已看见了。你所定的日子，我尚未度一日，你都写在你的册上了。上帝啊，你的意念向我何等宝贵，其数何等众多！我若数点，比海沙更多。我睡醒的时候，仍和你同在。—诗篇139篇13-18节



「离了耶稣，我们将毫无指望且永远沉沦。真正的感恩，会把我们带回到上帝的面前。」

**我全心信靠赞美祢。**

耶和华是应当称颂的，因为祂听了我恳求的声音。  
耶和华是我的力量，是我的盾牌，我心里倚靠祂，就得帮助；所以我心中欢乐，我必用诗歌颂赞祂！—诗篇28篇6-7节

**感谢祢简明的救恩信息。**

父啊，天地的主，我感谢祢！因为你将这些事向聰明通达人就藏起来，向婴孩就显出来。父啊，是的，因为祢的美意本是如此。—马太福音11章25-26节

**让我们来祷告……**

**感谢祢亲近我。**

上帝啊，我称谢祢，我称谢祢！因为祢的名相近，  
人都述说祢奇妙的作为。—诗篇75篇1节\*

**感谢祢听我。**

父啊，我感谢祢，因为祢已经听我；我也知道祢常  
听我。—约翰福音11章41-42节

**感谢祢应允我的祷告。**

我要称谢祢，因为祢已经应允我，又成了我的拯救。  
—诗篇118篇21节



任何曾试着祷告超过五分钟的人，应该都很能体会16世纪英国诗人约翰·唐恩（John Donne）在祷告中的挣扎：

我把自己关锁在房间里，然后邀请上帝和祂的天使前来。当他们前来时，我却分心忽略了他们，因为有一只苍蝇到处乱飞、有一辆马车呼啸而过、有一扇门嘎吱作响……。我继续祷告，用同样的姿势，眼目朝上，双膝跪着，一副就是在向上帝祷告的模样。如果此时，上帝或天使问我，在这祷告中，我什么时候真正想到上帝？我根本无法回答。我常常发现我忘了自己正在祷告，而且，是什么时候开始忘记的，我也说不上来。因为，昨天的愉快回忆、明天的未知恐惧、耳边的吵杂声音、眼前闪过的亮光、膝盖下的一根稻草、国家大事、鸡毛小事……有太多东西会来搅扰我的祷告。

一位早期基督教教父奥瑞根（Origen）曾提到，圣经里的祷词，充满了言语所难以表达的精妙宣告。用圣经里的祷词祷告，能够帮助我们以祂为乐，并且对盼望和喜乐有全新的体会。

上帝赐福给祷告的人！当你用祂的话和祂的应许向祂祷告时，慈爱的上帝必定更加亲近你，并且要用笑脸回应你。





我们的使命是让改变生命的圣经智慧，  
变得易懂、易得。

探索丛书以温和、生活化和容易理解的方式带出耶稣基督的真理，让我们知道圣经的教导适用于生活的各个层面。所有的探索丛书都是以不收费的方式提供给读者，可作为个人研经、小组查经材料或是布道工具。

若你想要与我们一同将上帝宝贵的话语分享给更多的人，可以点击以下的连结，以奉献支持探索丛书和灵命日粮事工。

我们衷心感谢许多人支持灵命日粮事工，即使是小额奉献也能聚沙成塔，帮助我们将改变生命的圣经智慧带给他。

点击奉献