

教导我们 祷告



耿姗雅 Sandra Glahn

深化祷告生活

祷告是我们与天父的亲密连结。但有时候，我们会过度在意「正确的」词句和方式。让圣经来阐明，耶稣教导我们应该如何与上帝交谈。阅读《教导我们祷告》，你将会更深地理解耶稣关于祷告的教导，并在祷告生活中加以操练，从而与上帝更加亲密。

耿姗雅（Sandra Glahn）是美国达拉斯神学院的教授，也是英文杂志（Kindred Spirit）的主编。耿姗雅拥有神学硕士和博士学位。她撰写并与他人合著了二十多本书，引导人们了解重要的圣经议题。耿姗雅和她丈夫喜欢旅行，并热衷于摄影。

欢迎浏览我们的网站simplified-odb.org/ds，阅读不同主题的探索丛书。

许多人帮助灵命日粮事工将改变生命的圣经智慧带给他人，即使是小额奉献，也能聚沙成塔。我们并没有任何机构或宗派提供基金或资助。

odb.org | simplified-odb.org



 Our Daily Bread
Ministries.





前言

教导我们祷告

在女儿年幼的时候，我们居住的州郡经历过几次干旱。我们限制用水，为濒临破产的农民祷告，并发觉饮用水有铁锈味。在第二次干旱期间，甚至长达60多天没下过一滴雨。一天下午，我开车带女儿外出，发现道路中央分隔岛的草丛着火了，我立刻停车拨打紧急电话。

几天后，我们再度经过那段路时，发现那里已经是焦土一片。我女儿连珠炮似地问道：

我们应该惊慌吗？需要打紧急电话吗？起火的原因是什么？还会再发生吗？为什么草丛会着火呢？为什么？为什么？为什么？

我解释说，青草需要喝水，我们州郡里所有的青草都需要喝水，植物很干渴，树木渴盼雨水。

女儿问说：“我们能做什么呢？”

我回答说：“我们所能做的就是祷告。”

女儿说：“现在吗？”

我回答：“我认为现在就是最佳时机。”

她坚持要我当时就开口祷告。

我回应说：“好的！”于是我一边小心地开车，一边向天父祷告。我告诉祂青草是多么需要水，提醒祂树木非常干渴，并且向祂诉说，我们很恐慌，因为水快用光了。我祈求说：“上帝啊，我们需要雨水！”

当我祷告结束时，女儿接着开口祷告。她的祷告让我想起耶稣教导门徒，要像孩子们一样谦卑且有单纯的信心（马太福音18章2-5节）。

就在我们一起说“阿们”之后约20秒钟，一滴豆大的水珠滴到汽车的挡风玻璃上。我望向旁边车道的那辆卡车，并没有看到喷洒出什么液体。然而，又一滴水珠滴下，接着又是一滴。

我这才恍然大悟，天啊！下雨啰！

女儿在后座惊叫：“祂说好！”

毫无疑问地，水滴是从天上降下来的。我擦擦眼泪，继续开车前行，沿途看到有些人将车子停靠路边，他们就站在车外向天举手欢呼。

我女儿继续尖叫说：“祂说好！”

我小声回应说：“是的，祂说好。”我们惊叹这场及时雨，觉得实在不可思议。

雅各告诉他的读者，上帝倾听平凡、甚至软弱无能之人的祷告。他说：“以利亚与我们是一样性情的人，他恳切祷告，求不要下雨，雨就三年零六个月不下在地上”（雅各书5章17节）。有时候，我们会以为，上帝只回应那些特别属灵或拥有特殊恩赐之人的祷告，而忽略我们这些普通人的呼求。当一个籍籍无名的母亲和她年幼的女儿，因看见焦黑的草从而发出祷告时，上帝真的会倾听吗？雅各确实回答了这个问题——以利亚和我们一样是个普通人，但你看他的祷告带来多大的影响！

耿姍雅 (Sandra Glahn)

目录

(一)	
祷告的对象	7
(二)	
祷告该避免的事	15
(三)	
如何祷告	19

作者：耿姗雅 (Sandra Glahn)

译者：沈振华

编辑：钟怡灵、金玥玺

审稿：苏凤娇、朱尉宁、谭慧婷、谢翠玲、刘芸仙、罗婉仪、
黄国权、许美如

封面影像：©Shutterstock / Piyaset

封面设计：Stan Myers、覃玉丽

内页设计：Steve Gier

内页影像：(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

版权所有 © 2021 Our Daily Bread Ministries, 请勿翻印。

所有的经文若无特别注明, 则表示引自和合本圣经。



(一)

祷告的对象

要知道如何跟上帝说话，就当知道我们祷告的对象是什么样的一位上帝。

在启示录中，年迈的约翰记载了他看到的末世异象：“我听见好像群众的声音，众水的声音，大雷的声音，说：‘哈利路亚！因为主我们的上帝，全能者作王了’”（启示录19章6节）。约翰将那位至高者称为“主……上帝，全能者”，表明祂是无所不能的。就因为祂是全能者，我们可以为任何事

祷告，并知道祂有大能大力。比如，想想祂在天上众星中展示出来的能力……。

在耶稣降生数百年以前，有位预言弥赛亚降临的先知，向百姓如此描述上帝：“你们向上举目，看谁创造这万象，按数目领出，祂一一称其名，因祂的权能，又因祂的大能大力，连一个都不缺”（以赛亚书40章26节）。科学家估计，我们的星系大约有1,000亿颗星，而整个宇宙约有10兆个星系，总共有1亿兆颗星（在1的后面有24个零）。这些全都是上帝所造，而且祂还为所有的星星命名，绝不混淆。

仰望天空看似无垠的群星，我们可能会自觉微不足道，这也正是圣经中一位诗人凝视星空的感觉。他询问上帝说：“人算什么，祢竟顾念他？世人算什么，祢竟眷顾他？”（诗篇8篇4节）在这浩瀚的宇宙中，我们不就是地球这个小蓝点上的蝼蚁吗？

耶稣对门徒说：“你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它。你们不比飞鸟贵重得多吗？”又说：“何必为衣裳忧虑呢？你想，野地里的百合花怎么长起来。它也不劳苦，也不纺线。然而我告诉你们：就

是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的还不如这花一朵呢！”（马太福音6章26-29节）这位上帝拥有掌管全宇宙的大能，祂看顾我们胜过祂所创造2000-4000亿的飞鸟。而且祂的看顾最极致的表现是祂爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的，不至于灭亡，反得永生（约翰福音3章16节）。

上帝确实要我们承认自己的渺小，但我们却不应妄自菲薄。对照上帝创造的宏大宇宙，而认识到自己的微小，不应使我们认为“自己过于渺小而不该打扰上帝”；反而要相信“上帝如此伟大且大有能力，祂可以成就任何事”。当童贞女马利亚获悉她将从圣灵受孕时，天使还对她说：“出于上帝的话，没有一句不带能力的。”（路加福音1章37节）

既然我们祷告的对象如此伟大，我们这些祂所创造的人，当心存谦卑来就近祂，这正是最合理的态度。耶稣从死里复活数十年之后，使徒彼得写信鼓励那些受逼迫的基督徒¹，劝勉他们要谦卑，“服在上帝大能的手下，……要将一切的忧虑卸给上帝”，因为上帝顾念他们（彼得前书5章6-7节）。

¹彼得写信劝勉的那些信徒可能正遭受尼禄的迫害。主后64年，尼禄纵火使大半的罗马城被焚为灰烬，他将此事嫁祸给基督徒，使许多基督徒遭到残酷的逼迫。

此外，使徒保罗也提到，祷告是解除焦虑的良方（腓立比书4章6节）。因此，我们可以呼求这位伟大的上帝，向祂倾诉我们的各种“忧虑”：癌症的治疗、洗碗机故障、汽车损坏、遗失了钥匙、孩子的蛀牙等，因为祂顾念我们。

当我还是个中学生时，曾一度认为上帝若帮助我，就会妨碍祂去做真正重要的事。有天晚上，我因胃痉挛而倍感痛苦，于是我向上帝大声呼求：

“我知道祢正忙着帮助穷人，但能否请祢暂停一下，拨出一分钟来帮帮我呢？”随后我深感内疚：我是谁，竟敢阻止上帝去做如此重要的事？显然地，我需要对祂有更全面的认识！对上帝而言，同时帮助穷人又要医治我；要维持地球转动又要掌管千亿颗星，乃是轻而易举的事。

由此可见，我们向上帝祷告是因为祂顾念我们，并且祂至高至大足以掌管一切。圣经中有位诗人写道：“凡求告耶和华的，就是诚心求告祂的，耶和华便与他们相近”（诗篇145篇18节）。上帝邀请我们来亲近祂，并且应许我们，只要我们亲近祂，祂就必亲近我们（雅各书4章8节）。





他们在祷告时，是否知道我们祈求的对象所拥有的能力？

如果我们确实明白这一真理：上帝是这么可亲近，又这么有能力，那我们就会不住地屈膝祈求，谁也阻止不了。荣获普立兹奖的作家安妮·迪勒（Annie Dillard），在她的著作《教石头说话》（Teaching a Stone to Talk）中有这样的描述：“总体而言，我认为这些基督徒根本搞不清楚状况。他们

在祷告时，是否知道我们祈求的对象所拥有的能力？我怀疑他们根本不相信自己所祷告的会成就。教会可说是一群孩子在地上玩着化学物品，制造了一批炸药，还以为自己只是消磨了一个星期日的上午。我们若戴着草帽或绒帽去教会，简直是疯狂之举，最保险的应该是戴上安全帽。教会的招待员应该发放救生配备和信号弹，并将我们牢牢地固定在座椅上。¹”

迪勒是正确的，我们远远低估了祈求对象的能力。如果我们所祷告的上帝有这样大的能力，祷告就会像点燃炸药一样。想像一下，我们拥有一张永远有效的邀请卡，可以随时与全能的天父上帝亲密

交谈。这就是祷告，是与我们无法看见的那位上帝说话。祂说有就有、掌管天体运行，并将祂的独生子赐给我们。

然而，这位天父是我们眼睛看不见的，而且祂通常不会直接对我们说话，以致我们在生活中对上帝的体会远不及我们从圣经中对祂的认识。尽管祂是全能的上帝，但在我们的日常生活中，祂似乎总是毫无动静，就如我们祷告了，却未曾降雨；求医治，却未得痊愈。似乎是我们祈求了，但祂却毫无作为。这就是为何耶稣要人“常常祷告，不可灰心”（路加福音18章1节）。在耶稣复活升天数十年之后，使徒保罗勉励一些朋友，要“不住地祷告”（帖撒罗尼迦前书5章17节）。我们容易放弃、停止、退出，因为觉得我们的祷告只停留在天花板上，而未能达到天上。

耶稣告诉门徒说：“你们祈求，就给你们”（马太福音7章7节）。后来又说：“总要警醒祷告，免得入了迷惑”（马太福音26章41节；马可福音14章38节；路加福音22章40、46节）。保罗也写信给他的门徒提摩太，说：“我劝你第一要为万人恳求、祷告、代求、祝谢。”（提摩太前书2章1节）

我们都曾感受到上帝似乎保持沉默，而这就是圣经多次谈到信心的原因之一。我们可能知道某些事情是真实的，但我们的经历却让我们觉得，自己所相信的与现实不符。希伯来书的作者写道：“信就是所望之事的实底，是未见之事的的确据”（希伯来书11章1节）。我们祷告时，是与那位我们无法看见的天父交流，因此我们通常无法察觉祂的手正在动工。

但即便我们的祷告似乎没有结果，却仍要继续恳求。因为我们相信，上帝不但为众星命名，祂也数算了我们的每一根头发（马太福音10章30节），而且祂邀请我们来祈求、寻找和敲门（7章7-8节）。从根本上来说，我们向上帝祷告，是因为我们是祂的儿女。正如父母盼望儿女能与他们谈心，上帝也渴望我们与祂交谈。反过来说，正如儿女想要与慈爱的父母交流一样，我们也渴望认识上帝，并让祂认识我们，向祂坦露最深的自我。（就算我们不想那样，但至少应该希望能这样。）

然而，我们可能会疑惑，为何一位无所不知的上帝会邀请我们祷告呢？圣经不是说，甚至在我们祈求以先，祂已知道我们的需要了吗？（6章8节）显然地，祷告是为了我们的益处，向上帝祷告确实

能帮助我们暂停脚步，从上帝的观点考量什么才是重要的。但“为何要祷告？”这个问题，终究是只有上帝才能回答的奥秘，因祂的道路远高过我们的道路，是我们无法测度的（以赛亚书55章9节）。

当我带着我们家的猫咪去看兽医时，它讨厌待在车里，常以嘶吼、狂抓和喵呜声，表达它的感受。但因我比它更有智慧（希望如此），所以它不太明白我对它的爱，以及我的计划是要让它得益处。同样地，上帝的道路远高过我们的道路，以至祂慈爱的计划超越我们的理解能力，祂的慈爱有时甚至被我们误解为残酷无情。

正由于我们无法看见那位上帝，而且祂的道路远高过我们的道路，因此我们需要帮助。让我们现在就开始像耶稣的那位门徒一样，向耶稣恳求，说：“教导我们祷告”（路加福音11章1节）。我们也要从圣经中探究与祷告有关的基本原则，知道有什么该避免，什么该遵守。

1 安妮·迪勒（Annie Dillard），摘录并翻译自Teaching a Stone to Talk，58页。



(二)

祷告该避免的事

避免忽视存在的破裂人际关系。耶稣教导门徒，当人献祭时，若先前与别人有冲突，就应暂停，等化解冲突后再献祭（马太福音5章24节）。也就是说，我若以话语伤害同事，或家人令我伤心，就要在敬拜上帝之前与人和好。当然，并不是每个人都会回应你的主动和解（罗马书12章18节）。尽管如此，无论我们是受人冒犯或冒犯别人，仍应在敬拜上帝之前主动修复关系（马太福音

18章15节)。

避免以博取人的夸奖为目的。有些人会以高调的方式祷告、禁食或奉献金钱，好让所有人都能看见他们的好行为，并夸奖他们的敬虔，但耶稣对这些人几乎是零容忍。祷告时应专注于上帝的伟大，而非炫耀我们自己。耶稣教导众人：“你们祷告的时候，不可像那假冒为善的人，爱站在会堂里和十字路口上祷告，故意叫人看见。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐”（马太福音6章5节）。以炫耀的心态祷告，乃是糟糕的动机。有谁愿意与自以为义的人在一起呢？那些为了要提高身分地位而祷告的人，已经从人的称赞中得了赏赐，不会再从上帝那里得到什么了。

避免长篇大论或无意义地重复。有些人在公开场合的祷告过于冗长或说许多重复的话，但耶稣却教导人不可如此（马太福音6章7节）。所以，祷告的一条重要的准则就是“公祷简短，私祷可长”。耶稣警戒众人祷告时不可用重复的话，或许会被误解为不能使用既有的祷文或重复为某件事祷告。其实关键不在于重复，而是在于“无意义地”重复。

重复所造成的危害是让我们的头脑陷入“真空状态”，而没有真正思想自己在祷告什么。

多年来，我常不知该如何祷告。但在某一年的退修会中，有位朋友给了我一本空白的笔记本，鼓励我将祷告的内容写下来。现在，我发现透过这种方式，我更能专心与上帝交流。

不只是我会采取这种方式。许多诗人也会将他们的一些祷词写下来，经过一段时间后，上帝的百姓将之搜罗汇整，形成了现今圣经中的诗篇。我们常在祷告时会词穷，但这些希伯来文诗篇和祷文可以一再成为我们的帮助。因此，与其避免使用这些公式化、重复性的祷词，我们当避免的是因过于熟练以致有口无心。

诗篇中的祷词不受时空限制地表达出人们的各种情绪。要赞叹上帝的伟大吗？诗篇150篇列出了赞美的方式；需要安慰吗？诗篇23篇保证“耶和华是我的牧者”；因不公而愤怒吗？诗篇2篇表明，万民合谋敌挡上帝尽都徒劳；因别人的言语攻击而忧伤



一条重要的准则是“公祷简短，私祷可长”。

吗？诗篇12篇表达了这样的哀叹；感到罪疚吗？诗篇51篇是一篇悔罪文，很可能是大卫在玷污拔示巴之后所写的。

当我们不知道如何向上帝表达内心的感受时，诗篇提供了我们自己难以想到的词语。

避免只为自己的需要而祷告。在第一世纪保罗所处的希罗世界，基督信仰普遍不受欢迎。保罗因传讲基督的福音多次被捕，并多次坐监。有一天，当保罗置身于暗无天日的牢房里（可能是在罗马），收到腓立比教会寄给他的一笔捐款和一封书信。腓立比教会是保罗先前与一群祷告的妇女所建立的（使徒行传16章13-14节）。所以，保罗写给他们一封信，就是腓立比书，并在信中表达感谢之意，且描述他如何为他们祷告：“我所祷告的，就是要你们的爱心，在知识和各样见识上多而又多，使你们能分别是非，作诚实无过的人，直到基督的日子；并靠着耶稣基督结满了仁义的果子，叫荣耀称赞归与上帝”（腓立比书1章9-11节）。值得注意的是，保罗的祷告专注在他们的灵命成长，最终是要使上帝得到荣耀。这正是我们应按优先次序祷告的良好典范。



(三)

如何祷告

我们知道耶稣向天父祷告（例如约翰福音17章），并且也教导门徒祷告（路加福音11章1-4节）。从旧约到新约，许多圣经的执笔者都劝勉信徒要祷告。我们或许并不明白祷告的确切功效，但我们知道应当亲近祂，因圣经清楚告诉我们上帝大有能力、祂是美善的，以及祂渴望我们呼求祂。

路加在所写的福音书中记述说，有一天，耶稣在一个地方祷告，祷告完了，有个门徒对祂说：

“求主教导我们祷告，像约翰教导他的门徒”（路加福音11章1节）。这句话表明这个门徒知道施洗约翰的祷告传统。

所有的门徒（包括这位请求者）都是犹太人。他们必定会背诵诗篇¹，也可能以此作为安息日的祷文。犹太人从会说话开始，就每天都要祷告，这是他们日常生活的一部分，特别是识字率不高的社会里更是如此。然而，这些犹太门徒仍感到需要有人

1 他们背诵诗篇

英国神学家赖特（N. T. Wright），在《诗篇—转化生命的瑰宝》一书中写道：“诗篇是耶稣和最初跟随祂的门徒都已铭记于心的诗歌本。即使在现今世代，人们多半倚赖电子产品而极少靠头脑记忆，但许多人都还记得孩提和少年时代所唱的歌，无论是圣歌或流行歌曲。耶稣并与祂同时代的人，对诗篇都应该耳熟能详。使徒保罗可能从年幼时就会吟唱诗篇或用诗篇来祷告。耶稣对祂自己身分和职分的理解和确认，以及保罗对耶稣独特成就的理解和确信，都源于诗篇所塑造的世界。显然地，这样的塑造对今天的我们也是如此。”

在印刷机发明之前，富有的信徒才会拥有诗篇的抄本，并每天用它们来祈祷。但随着活体印刷术的发明，属灵书籍变得唾手可得，而取代了日常颂读的诗篇。诗篇共有150篇，每篇长度通常像十四行诗。不妨试着遵循这种古老的方式，每天诵读5篇诗篇。

告诉他们如何祷告。盼望这能激励你如同激励我一样，因为这表明，在祷告中成长是一生的追求。甚至那些花了数十年时间祷告的人，都没有掌握如何与上帝进行有意义的互动。

对于那位门徒的请求，耶稣的答复，对两千多年后的我们来说仍然受用。主耶稣这篇最著名的祷文，给我们引导和启迪，让我们明白当如何祷告。现在，让我们深入思想这篇最著名的祷文，以得着引导和启发：

向我们的天父祷告。当然，不是所有人都有一位好父亲，可以帮助他们想像一位良善的天父，但多数人对于好父亲都有一个基本概念。在我成年之后，与我一起长大的一位邻居朋友说，他透过我的父亲看到了一位好父亲的样式。

在我们姐妹小的时候，父亲晚上经常坐在我们的卧房门口，弹奏自鸣箏，唱歌哄我们睡觉。当我们女童子军外出露营，不小心陷入泥淖时，他就开卡车去我们的营地，在众人的欢呼喝彩声中，解救我们离开泥坑。他还带我们兄弟姐妹和我们的朋友去露营、划独木舟。在复活节的清晨日出时，他会带我们用最大的肺活量高唱《基督今复活》。他尊

重我们的母亲，在他们65年的婚姻生活中一直爱着母亲，直到他安息主怀。在他高龄90岁时，仍坚持前往超市收集过夜的面包，送到社区的食物银行。家父给我们的大礼，就是让我们看到他公义正直的一生。耶稣问祂的听众：“你们虽然不好，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祂的人吗？”（马太福音7章11节）

我们的天父是最棒的父亲，而且远胜于我父亲。耶稣教导门徒，祷告一开始就称上帝为“我们在天上的父”（马太福音6章9节）。请留意“我们”这个词语，这表示所有跟随上帝的人都是弟兄姐妹，同为一家人，同有一位天父。而且我们彼此联合，一起祷告。

至于“父”，三位一体中的第一位格，不是我们认知的男性，更不是指世上的人。“父”是一个比喻，用来指最喜欢且最亲密的那一位。我的作家朋友芭勃·佩尔（Barb Peil）指出，在基督降世之前，“上帝的百姓知道祂是创造者，是他们的民族之父，却从不知道祂是他们个人的父”²。所以，那时没有人会像耶稣这样祷告。耶稣将门徒引入祂与天父之间的亲密关系，邀请门徒用同样的方式称呼上帝。我们既归属于祂的家庭，就能

与祂有亲密的关系。

要奉耶稣的名祷告。我们祷告结束时常说：“奉耶稣的名祷告，阿们。”使徒约翰记载耶稣应许门徒，说：“你们奉我的名无论求什么，我必成就，叫父因儿子得荣耀”（约翰福音14章13节）。那么，“奉耶稣的名祷告”是什么意思呢？

几年前，我在一家金融服务公司工作，我留意到一件事，只要公司执行长的行政助理在电话中告诉我的上司威廉，执行长要他前往中国出差，即便威廉不想出差，也得要订机票启程。然而，这位助理在公司的职位远低于威廉。事实上，她若没有执行长的行政助理这一身分，甚至要求威廉到会议室开会的权限也没有。只有以执行长的名义说话，她才有权执行任务。

我们奉耶稣的名祷告，也是同样的道理。我们祷告不是凭自己的能力说些什么，而是“奉耶稣的名”祈求，奉耶稣的名说话，祂拥有天上地上所有的权柄。当然，耶稣说奉祂的名祷告，并非意味着有口无心“奉耶稣的名”，好像要天父为我们的每一项祈求盖上橡皮图章。相反地，奉耶稣的名祷告，其终极目标是要让上帝得荣耀。所以，我们的

生活和祷告都必须尊荣上帝。

在圣灵里祷告。但如果我们不知道什么能带给上帝最大的尊荣，该怎么办呢？当家父因阿兹海默症而奄奄一息时，我不知怎么做才能荣耀上帝，是求上帝接他回天家呢？还是求上帝存留他的生命让我们来照顾他呢？要回答这个问题，需要全知的能力，而这正是我所缺乏的。当我不清楚上帝的旨意时，要如何照祂的旨意祷告呢？

这类问题所有的解答都来自三位一体的第三位格——圣灵。使徒保罗告诉罗马教会的信徒，我们一同叹息劳苦等候救赎，但他接着说：“况且，我们的软弱有圣灵帮助，我们本不晓得当怎样祷告，只是圣灵亲自用说不出的叹息替我们祷告。鉴察人心的，晓得圣灵的意思，因为圣灵照着上帝的旨意替圣徒祈求”（罗马书8章26-27节）。知道我们有一位帮助者、代祷者，是多么令人欣慰呀！我们的祷词无需完美无缺，因为全知的圣灵会帮助我们祷告，祂也会用说不出的叹息替我们祷告。祂知道我们的心，也知道天父的旨意，祂在我们和上帝之间，会弥补我们祷告的不足之处。所以，我们永远不必担心没有完美的词句，可以向上帝表达我们

的需要、渴望和痛苦。圣灵会在我们的软弱上帮助我们。

坦然无惧地亲近上帝。因为耶稣道成肉身，并且亲身体验各种苦楚：忍饥受饿、居无定所、被人出卖、承受鞭伤，甚至遭到杀害，所以祂能体恤我们。希伯来书的作者如此写道：“因我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱，祂也曾凡事受过试探，与我们一样；只是祂没有犯罪”（4章15节）。接着，作者以满有安慰的劝告，勉励所有学习与天父交谈的人，说：“所以我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。”（16节）

不住地祷告。帖撒罗尼迦是希腊的港口城市，使徒保罗曾在此建立教会，后来他写信给那里的信徒，教导他们要“不住地祷告”（帖撒罗尼迦前书5章17节）。美国神学家柯尔博士（Steven Cole）解释说，翻译为“不住地”¹这个希腊词语，在保罗时代用于描述持续不断的军事攻击，或连续地咳嗽³。当然，我们不可能每天每分每秒都在祷告，但我们可以持续地祷告，就像患慢性支气管炎的人不停咳嗽一样。

有些圣经译本将“不住地祷告”翻译成“常常祷告”（现中修订版），或“不断地祷告”（当代译本修订版）。柯尔博士在他所写的圣经注释中，则提到“不断地祷告”（without ceasing）。

所以，与其每天“结清”我们的祷告事项，倒不如每天不断地与爱我们的那位上帝保持对话。早晨醒来时，向祂道早安；看见日出时，敬拜赞美祂；早餐时，感谢祂赐下日用的饮食；工作时，赞美祂，也求祂赐予工作所需的技能；分享福音时，求赐爱心满溢，并蒙使用；人际关系破裂时，可哀伤求助；行车外出时，可祈求交通平安顺畅。到了晚上，寻求祂的指引知道如何善用时间；祈求祂帮助我们能有耐心地与家人相处；打电话安慰朋友时，求祂赐下当说的话；一边看电视新闻，一边为政府祷告。只要我们尚未入睡，就能邀请祂进入我们的生活。入眠之前，数算祂的恩典；若睡不着，则可将烦恼忧虑卸给祂。

要恒切、警醒和感恩。保罗在以弗所¹⁴住了两年，当时以弗所是小亚细亚的繁华大城（位于现今土耳其境内），如今已成为废墟。富裕的贸易中心歌罗西城，距离以弗所约193公里。据说是保罗的同

以弗所教会虽是基督教历史中最早的教会之一，但上帝仍透过使徒约翰在信中警告那里的信徒：“你若不悔改，我就临到你那里，把你的灯台从原处挪去”（启示录2章5节）。这是指以弗所教会不再是灯台、不再是上帝真理的见证。确实如此，这个教会早已不复存在。

工以巴弗在歌罗西建立了教会（歌罗西书1章7节，4章12-13节），后来他加入保罗的宣道旅程，并描述教会的景况。保罗写一封信给歌罗西教会，在信中他把许多关于与上帝交谈的教导浓缩成一句话：“你们要恒切祷告，在此警醒感恩。”（歌罗西书4章2节）

恒切祷告就是要专注并随时做好准备。我朋友的斗牛犬常趴卧在地毯上，目光就黏在它所爱的主人身上。主人的手一碰到遛狗皮带，它就立刻跳起来。这就是恒切！保罗用的“恒切”这个字，还可以指船只停靠码头，随时候用。

保罗总结对歌罗西教会的劝诫，提醒他们要感恩。缺乏感恩，祷告就会沦为一份清单，只列出我们种种的需要，诸如：各种食物；洗碗机恢复正常；找到钥匙；将事情做完；自己和至亲好友身体健康；美好的团契生活；能遇见愿意敞开心接受福音的人；帮助自己能胜过试探。事实上，我们与上



但我们若只为自己想要的事物祷告，而忽略为已经得到的事物感恩，就会误将上帝当成自动贩卖机。


帝的交谈可涵盖所有情感和诉求：从赞美上帝到为自己哀叹、认罪和祈求，以及为人代祷，祷告能包含所有的情绪和需要。

但我们若只为自己想要的事物祷告，而忽略为已经得到的事物感恩，就会误将上帝当成自动贩卖机。我们把顺服当作钱币投入之后，就期待汽车恢复正常、水痘不侵扰自家小孩、达到收支平衡。相反地，若难偿所愿或“贩卖机吃钱”，就会令人发怒。但感恩却提醒我们，要以感谢取代理当得到的想法，因我们得到的，早已远超过我们当得的。

祷告有时不需开口说话。除了向上帝说话，祷告还包括安静在祂面前。在这位至高者面前，或坐或站地默然等候。圣经的诗篇有许多大卫王写的诗歌，其中提到：“我的心哪，你当默默无声，专等候上帝，因为我的盼望是从祂而来”（诗篇62篇5节）。此外，在诗篇里，我们也看到上帝所拥有的

权能。祂是全能的主：“祂止息刀兵，直到地极；祂折弓、断枪，把战车焚烧在火中。你们要休息，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节）

当我告诉女儿说：“我们所能做的就是祷告。”好像祷告仅是一种无奈的做法。其实我错了，祷告是向宇宙的至高至大者说话。19世纪布道家邦兹（E. M. Bounds）有9本关于祷告的著作，精辟地将“祷告室”描述为“教会的战场，教会的堡垒，是英勇且超自然的争战场地。祷告室是基督徒和教会的补给基地。挪去祷告室，所留下的就只有败退和灾难。藉着祷告，我们就能拥有工作力量、胜过自我、免于恐惧，所有属灵的果效和恩典，也会大大提升”⁴。

三位一体的圣父、圣子和圣灵，都参与了我们的祷告。我们祷告的对象是那位爱我们、无所不能的天父。藉由圣灵的帮助，以及圣子的代求，我们可以奉圣子耶稣的名向天父祷告。因此，让我们坦然无惧地来到这位君王的施恩宝座前，与门徒一同祈求：“求主教导我们祷告。”

-
- 2 芭勃·佩尔 (Barb Peil), 摘录并翻译自Model the Prayer of Jesus, Kindred Spirit magazine, 网站: <https://voice.dts.edu/article/model-the-prayer-of-jesus-dallas-theological-seminary/>。
 - 3 柯尔博士 (Steven J. Cole), 摘录并翻译自Lesson 81: Persevering in Prayer (LUKE 18:1-8), 网站: <https://bible.org/seriespage/lesson-81-persevering-prayer-luke-181-8>。
 - 4 邦兹 (E. M. Bounds), 摘录并翻译自The Complete Works of E. M. Bounds, 164页。



**Our Daily Bread
Ministries®**

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人。

[点击奉献](#)