



# 禱告：

當你不知道該說些什麼

*Rich Cohrs*  
*Wayne Palmer*  
*Suzie Sallee*

著

## 禱告：

起初上帝造人時，就不要人孤獨的生活。創世記這是明確指出：“耶和華上帝說：那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他”（創世記2:18）。上帝創造了我們使我們在與祂的關係中生活，他也為我們設立了家庭和朋友。也要我們建立彼此的關係。我們需要互相關愛。

愛是一種有力的感情，一個充滿愛的關係是我們一生最強的需要之一。但是，我們的關係需要加強，所以我們要在我們彼此的關係上段練。當我們彼此對話的時候，我們可以加強我們與家人和朋友的愛，我們通過交談，才能更深了解對方真正的願望和需要，動機乃是生活中重要的事。

我們與家人和朋友交通。這無論是通電話的，或共享了一頓飲食，或者乾脆花時間與他們，相聚是關鍵。我們會把自己生活中好的，與他人分享。我們需要鼓勵，同情和認同，並從他人的支持和厚愛中汲取力量。

與上帝同在是關係的目的與最高的境界。禱告是與上帝溝通，傾訴和聽他說話。通過他的兒子耶穌基督，我們可自由來到神面前分享我們最深切和最隱密的歡樂，又把我們的痛苦，思想和感情，在沒有打擾別人，或害怕受人批評之下說出。上帝各種方式向我們保證他的愛，和平安與幫助。每當我們讀到或聽到“聖經”的話，在他差遣祂兒子耶穌提醒我們的，差他的兒子耶穌基督降生，受苦，受死，復活為了拯救我們。在洗禮的水中，洗去我們心思，言行上的污穢，並接納我們作為上帝自己的子女。在他聖餐中，耶穌要我們記着祂為我們贏得了平安，祂犧牲了自己的身體和寶血為我們贏得了罪的赦免。

## 禱告的特權

曾否有人問你：如果你可以選擇世界上任何一個人談話，那會是誰呢？有人會說總統。為什麼

呢？因他是一個最有權能和有影響的人。他若聽你的問題和意見，是一個莫大的光榮，特別是當他可以用他的權力和影響力，幫助你解決某些問題。

讓我再問你：你是否想與一位有無限的資源，智慧，能力又真正關心你的人對話呢？如你可以與宇宙萬有的創造者對話，你會怎麼樣想呢？這一位就是創造一切，管轄海浪的，也把天空每顆星球擺設者。又是那一位藉祂的兒子耶穌基督戰勝死亡的上帝。祂已給了你這大特權，你唯一需要就是禱告。

我們每個人都被召與這位造物者談話，就是全能的上帝祂也知道我們的生活，動作與存留。我們可以與神分享這一切，是我們極大的榮耀和特權。

多年來，電影和小說都將禱告描寫成我們的最後一招：當一切都失敗了之後才禱告。就像個大英雄使用他的一切能力都不能戰勝敵人。一個被虐待和毆打，到一個孤獨無援的地步才抬起頭來，開始向祂禱告，“主啊，上一次的禱告已是很久以前的事。不知道你能否幫助我，但我肯定需要你與我同在。”好了，我們知道禱告的結果？就在接下來的景況，這人突然滿有力量，能夠戰勝邪惡的敵人。

許多人視禱告為“靈丹妙藥”最後才拿出來使用的手段。聽起來像這樣的口號，“當一切都失敗了，才嘗試禱告。”

當然，還有那“討價還價”的禱告。當有麻煩的時候，我們就這樣的禱告：“上帝，我現在有極大的困難。我真的很需要你的幫助。如果你幫我解決這問題，我保證我會.....”我們恐懼的時候，以為自己可定出一個重大，又改變生活的承諾，祂會更容易幫我們得到想要的。

有些人認為上帝真的很忙，你要爭取祂的注意力。如你喋喋不休地呼召祂，祂才會回答你的禱告。這就像是一個又一個祈禱，為要加添力度，使你的呼求要到某一長度，祂才回答你的禱告，免得你麻煩祂。

這些有關禱告錯誤的觀念使我們對主有錯誤的認識。聽起來祂像一個不喜歡我們打擾的上帝，我們也不像是用祂的愛子受苦和受死所贖買親愛的孩子。上帝是關心我們，祈禱不該是故意要作為最後的手段，或作為與祂討價還價的手段，或者是我們加上一個天秤，總要它最終對我們有利。

## 什麼是禱告

禱告是我們與神關係的一部分。我們的禱告可以心想，口說或歌唱出來。然而，我們禱告時，我們是與上帝對話。與上帝對話跟打電話，電郵或傳短信給家人或朋友不同。他們不是常與我們同在，所以我們不得不費一些時間和力量與他們分享。當我們向上帝禱告時，上帝是無所不在，無所不知。

耶穌說：“我就常與你們同在，直到世界的末了” (馬太福音 28:20b)。上帝常與我們同在。他還明白我們的心思。他知道我們所想的，說的和做的一切。他確切地知道我們的經歷，他明白我們甚至比我們自己明白得更好。在我們的禱告中，我們沒有向神求什麼，祂早已經知道了。禱告不是我們與上帝一個偶然的對話。它是不斷地提醒我們，藉祂兒子耶穌基督我們與上帝有永恆的關係。

但不像我們的家人和朋友，我們祈求的上帝是全能的。我們需要祂做的，祂都可以做。祂也是全智的 - 知道一切。祂知道我們生命中的一切和我們的未來。因為祂在基督耶穌裡對我們的大愛，

祂為我們有大計劃，這計劃甚至比我們自己的夢想更大，更好。

我們禱告的時候，要記得上帝的智慧。我們太容易自以為是最好的，我們要上帝低頭，把我們的願望實現，我們所要求的一定是最好的。這是一個錯誤的觀念，以為上帝是離我們太遠，並不知道我們現在的境況。我們慈愛的天父，祂關心我們的一切，所以祂會用祂的方法回應我們的禱告。因為祂知道什麼是對我們每個人都是最好的。當然，當神不依我們所求回應的話，我們可能會感到沮喪。我們以為祂聽我們，或許是我們用錯了的話，或許我們可能需要放棄某一東西，才可使上帝依我們所求而做回應。

但是，這實在不是。上帝知道我們的一切，祂是完美的，祂能夠看到我們生活的一切和我們的未來。祂也知道，我們所求的會如何影響我們的現在和遙遠的未來。祂也知道這些事情會如何影響我們的家人，朋友和鄰居。我們不能想像的，祂也知道事會如何觸及他人。因此，祂回應我們的禱告的時候，祂會用最適合每個人的方法，也適合我們生活所影響的人。

## 上帝會回應所有的禱告

上帝總是聽見也是回應那些向祂有信心的禱告。對我們要求問的事情，祂不一定說“可以”。有時候祂會說，“不可”，還有時祂會說，“現在不可。”

### 很容易認識上帝“是”的回應。

她面對着外科醫生而坐，因剛剛做完的手術，她仍然蒼白無力。醫生是從第四階段的腫瘤救了她的命，但一仗還沒有打完。醫生正要把剛割除淋巴結的試驗結果告訴她。如果淋巴結有癌細胞，前景就不好。她已經心裏有預算外科醫生會告訴她，癌細胞已遍佈她的整個身體，她的日子也不多了。每次她問醫生，他轉他的眼睛並告訴她要等待報告。他無法掩飾他的猜疑。太多次了，他曾經割除太多有癌細胞的淋巴結。他試圖抱希望，但沒有人真的相信。

外科醫生坐了下來，打開厚厚報告的文件。他低下頭，閉上了眼睛，他開始說話，“測試報告回來，並在淋巴結中找不到癌細胞。”他對她笑着繼續說，“我也無法解釋，根據我所看見的，我應該給你壞的消息。相反，你只需要一些化療，癌症似乎已經消失了。”

她抬起頭來，輕輕地回答說，“我可以解釋。上帝應允了我們的禱告，並除去了癌症。”

數百名世界各地的人為這年輕的妻子，母親和老師代禱。上千的禱告祈求上帝醫治她，而得的一個回應是個響亮的和積極的“是！”科學是無法解釋，但信心會相信。

這個治癒的病很明顯看到上帝回答我們的禱告。在上帝給了她在這個地球上多一些時日，她能夠與他人分享神的偉大和祂的能力。

上帝只能因祂的兒子耶穌基督的緣故應允我們的禱告。因為我們的悖逆和自私，我們應該受刑罰，被遺棄和譴責受永恆的苦楚。但上帝是多麼愛我們，祂差遣耶穌在十字架上，把應有的懲罰，都歸在祂的身上。祂遭受痛苦和死亡來拯救我們脫離永死的地獄。祂從死裡復活，為我們打開天堂的門，賜給所有信祂的人得永生，這是上帝最後給我們的禱告一個肯定的回答。

## 上帝“不許”的答案是一樣容易認識。

她終於找到了她的“夢想中的工作。”這是她知道這工作可供應她的退休生活。最後，她究竟是一個愛早醒來愛工作的人。幾年以後，老闆叫她到辦公室。這是一個在聖誕節前兩個星期週五的早上。沒有任何預告，老闆告知她，她的工作已被割除。更令人傷心的，因為這是一個非營利的組織，失業救濟金無法幫助她尋找另一份工作。她祈禱說，“上帝，我熱愛這份工作。我需要這份工作。能否求你讓他們看到，這樣做是錯了？”七個月過了，上帝的答案是絕對清楚。

這時候，她在網上找到了一份工作。她是資歷過高，但她仍然提交了她的簡歷。在接受面試時，她發現自己在心裡面乞討，給面試官解釋，“如果你願意給我機會，你是不會失望的。我一定可以有所作為。”雇主給了她一次機會。年復一年，她以極高的效率工作。一路上，她的技能和才華讓她晉升到另一夢想的工作，而這新工是她自己沒有可能找到的。

上帝把我們的未來握在祂的手中，耶利米書**29:11**告訴我們，“耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。”上帝是鼓勵我們前進，但不能獨自妄為。在這個世界旅程與我們同行。這並不意味著我們道路上一定平坦，而不遇見伴腳的巨石，彎路，路障和溝渠。也不能說，我們將不會經歷任何的困難。上帝要一個女人在尋找夢想中的工作上必須經歷一些困難，她才可轉到另一份更美好的工作。

在當時，這是很難明白的，祂好像沒回應我們的禱告，但上帝把對我們最好的放在心上。當我們考慮我們在世的生活的時候，我們經常不可以明白為什麼上帝會回答不許。但上帝總是能看到我們的生活的全局。祂知道我們最需要的是饒恕的，可以與祂永遠活在天堂。這就是祂差派祂的愛子耶穌把我們的惡和罪，為我們受苦。當上帝回應我們的禱告，就是使我們更接近我們的救主耶穌基督。

比我們的祈求更重要的是藉着信耶穌基督，我們可領受祂的永生的禮物。當上帝看到我們迫切的禱告實際上可能傷害我們或導致我們遠離祂，祂就拒絕我們所求的。在失望和混亂的時候，神呼召我們與其他信徒去聆聽到祂的話，并藉着洗禮和聖餐領受祂愛我們的保證。

## 再有就是“現在不許”的答應

三年來，他每週五天要驅車**160**英里往返工地。他不只是消耗大量的汽油，每一天還要消耗三個小時的時間。他和他的妻子禱告，求上帝告訴他們該怎麼做。他們很難決定是否應該搬遷到工作的地方。又使他們的孩子遠離他們所在學校和朋友，這是公平的嗎？這是使孩子們是會有更大的機遇還是剝削了他們呢？

最後，他們決定聽上帝向他們指引。他們會把自己的房子掛牌出售，讓神引導將會發生的事。不幸的是，房產市場好景不常，他們如不售全價就只會入不敷出。如果主讓他們找到一個買家，那就是上帝向他們一個指引，要他們搬遷近工作的地區。三個月以內的房子賣出去了，他們也要收拾自己的東西預備搬遷。

他從來沒有想到他會在他**50**歲生日還要租地方住，但評估他們的資金後，他們都同意，他們沒有另一個抵押的能力。家人一齊禱告，求一個適用的房子。幾個月過去了，租賃協議期間完結了。無奈，他們不得不另簽了一年的租約。在第二年的租約結束時，他們又簽了第三年。

他們做出了正確的決定嗎？似乎是。他們新的教會是很好的。孩子們在學校蓬勃發展，和上帝為他的妻子開了驚人的機會。當然，他們還是十一分的努力，但神是信實的，供給他們是超過他們所需要的。

他們仍然等待上帝為他們開路，他們有信心在適當時，會讓他們終於可以買一個房子。他們只需要等候，祂的時間是好的，祂的準備也是好的。

當上帝叫你等待的時刻，也許是很艱苦，但祂總有一個比你所想像更好的原因。因祂總是愛你的，既然祂賜下祂的愛子，為你賺得永生，當你力不從心時，一定會為你開路。

## 我們當什麼時候禱告

當你作孩子的時候，你曾否經歷過從惡夢叫出聲來呢？你有否叫媽媽或爸爸呢？也許你躺在病床上全身發抖，希望爸媽到你床前撫摸你，安慰你呢？在你需要他們的那一刻，不會要等早上5：30，鬧鐘响了以後，或是他們喝完第一杯咖啡以後吧！

但是，上帝又是怎樣呢？我們需要祂在嗎？上帝是無所不在。藉着主耶穌基督，為我們捨生救贖了我們。藉着耶穌的名，以信心就隨時隨地與上帝交通。在聖洗中耶穌應許洗去我們一切的罪污，並確保我們是祂心愛的兒女，在聖餐中耶穌應許將自己犧牲在十字架上的身體和寶血藉着餅與酒，也藉着牧師的祝謝，賜給一切基督徒喫喝。耶穌所宣告赦罪和平安的話，叫我們親耳聽見相信，祂常常與我們同在。

上帝常常看顧我們，連我們的頭髮祂都數過，祂渴望與我們相交，無論向祂求什麼，只要與我們有益的，都要賜給我們。我們的需要都是祂賞賜的禮物，當感謝讚美祂。保羅寫道：“要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意”（帖撒羅尼迦前書5:16-18）。

## 我們應該求什麼

這個答案很簡單... 要為一切求！

大多數人可能沒有聽說過Joseph Scriven。他出生於1820年，是在都柏林三一學院（Trinity College）畢業，並在25歲那年移居加拿大。他於1886年去世，享年66歲。和我們許多人一樣，這個普通的男人有他的心痛和悲傷的一面。

他的準新娘在嫁他的前一晚上，意外淹死了。後來，他移居加拿大，與另一個女人定婚。在他們結婚之前不久，這位女人也死了。毫無疑問，在這名男子的生命中，這是兩件巨大的事件。

當Scriven對抗最終將取他的性命的疾病，他想到他的母親，在他去世後還活着。他為她作了一首詩，並留他的床旁邊的桌子上。有一位與他同坐的鄰居看見了，問Joseph是否他撰寫的。他回答說，“是主和我一起作的。”

這首詩後來被加上音樂成曲。這首熟悉的歌一直都提醒聽眾，鼓勵我們把一切的要求向上帝祈求。

有何良友像主耶穌

有何良友像主耶穌，當我罪孽，擔我憂？  
何等權利能將萬事，帶到耶穌恩座求！  
恩惠，平安，屢屢喪失，又遇痛苦淚雙流，  
皆因未將諸般憂慮，帶到耶穌恩座求。

或受魔鬼引誘試煉，或有苦難與對頭，  
仍勿絕望，心要剛健，多在耶穌恩座求！  
誰像耶穌慈惠忠信，代分一切苦與憂？  
我等軟弱主皆知曉，只需在主恩座求。

時而懦弱多有愁苦，事務紛繁且無謀，  
當知主乃避難山寨，奔向耶穌恩座求！  
親或輕我，友或離我，惟向耶穌恩座求，  
在主懷中必蒙護佑，有主安慰永無憂。

很多時候，我們祈求所沒有的，我們却常忘記祂已經賜給了我們的。我們不僅應在悲慘痛苦的時候禱告，在生活是美好的時候，我們理應讚美神每天的祝福。為了有生命，親人，食物，可安歇的家，我們應該讚美和感謝上帝已經賜了我們無數的福份。

## 我應該用什麼樣的語文

當你年輕的時候你可能已經學了這禱文：  
現在我躺下睡覺，我祈求耶和華保守我的靈魂。

在我睡醒之前，如我不起來，我求耶和華帶我靈魂上天堂。阿們。

當我們年紀大了一點時，我們加上許多“上帝的祝福”的祈求，“上帝祝福媽媽。上帝祝福爸爸。上帝祝福我的弟弟和妹妹。上帝祝福（我們的狗，貓，寵物）。上帝祝福爺爺和奶奶，等等。神祝福的祈禱結束時，絮絮叨叨很長，那要看我們怎樣保持清醒！

然後，也可能這是我們的第一飯前禱文是這樣：  
主耶穌，請來，作我們的客人，求祢祝福這些賜我們的食物。阿們。

這些禱文開始時只是硬記。然而，當我們長大，我們的禱告成為以上只是重複的字句，祭祀我們的親人教導我們的孩子。睡前禱文給我們安慰，知道上帝在看顧著我們，而飯前禱文是鼓勵我們邀請耶穌作我們的嘉賓，感謝祂為食物和所有祂已經為我們賞賜了需求的。當耶穌的門徒進前來，求祂教導他們禱告，祂教他們的禱文，今天被稱為“主禱文”。它包括稱呼，七個祈求，並作出一個結語。

引言

稱呼“我們在天上的父”：

我們不配向上帝祈求，但因耶穌基督的緣故，上帝赦免了我們的罪，使我們成為祂的兒女。祂指

示我們禱告，也應許垂聽我們因耶穌的緣故的祈求。因此，我們大膽地向上帝禱告，因祂是我們的天父，在天上和地上有權能應允我們的祈求。

### 第一禱告

“願人都尊祢的名為聖”：

上帝的名是向祂藉着祂的愛子表示愛的話，我們主耶穌的生平事蹟，包括耶穌受的苦難，死亡和復活。在這禱告中，我們祈求上帝幫助我們了解祂的愛和聖潔，並在我們的言行上顯示給別人看。

### 第二禱告

“願祢的國降臨”：

我們的天父是一個大君王，統治祂所創造的一切。祂差祂的愛子耶穌，要恢復祂的國度給失喪了的人類。在耶穌救恩的好消息傳遍天下時，上帝的國就來臨了。在這禱告中，我們祈求上帝來堅固並保守我們的信心，使我們永遠留在祂的國度中，還要祝福我們把耶穌的救恩，與更多的人分享，使更多人也得進上帝永生的國度裡。

### 第三禱告

“願祢的旨意行在地上，如同行在天上”：

上帝的旨意是要萬人得，明白真道，並藉着信耶穌基督的心，使他們進入上帝的國。在這禱告中，我們祈求上帝讓我們堅定在信耶穌的心裏，並用我們的言語和生活向別人表示祂的愛。

### 第四禱告

“我們日用的飲食，今日賜給我們”：

我們最大的需要是使我們的罪得赦免，我們藉着信靠耶穌基督進入上帝恩典的國。但上帝不單關注我們靈性上的需要，他也關心我們的身體和在世生活的需求。這包括食物和飲料，房子和家庭，家人和朋友，和平與安全，美好的天氣和公義的政府。在這禱告中，我們祈求上帝為供應我們一切的需要，而給我們發出感恩的心。

### 第五禱告

“免我們的債，如同我們免了人的債”：

即是我們相信神的應許，在基督耶穌裡的赦免了我們，在上帝的國度生活，雖然在祂的照顧中，我們仍然陷入罪中。令我們的良心困擾，因此我們天天需要祂赦免的保證，我們是不敢向神求什麼。因此，我們在這禱告求上帝赦免我們的罪。然後，得祂饒恕的保證以後，我們樂意赦免那些得罪我們的人。

### 第六禱告

“不叫我們遇見試探”：

就是我們站在上帝的赦免下，我們仍是被誘惑所包圍，要引我們犯罪。按本性，我們有不潔的慾望和自私，此外，我們也有被人引誘，去跟從他們，魔鬼也總是要引我們離開神的話語。在這禱告中，我們祈求上帝給我們的能力抗拒這些試探，並保守我們不至跌倒，離開耶穌基督。

### 第七禱告

“救我們脫離兇惡”：

在這個墮落的世界中，我們經常遭遇大小困難，在這些困難中，自己救不了自己。耶穌提醒我們不要依靠自己的力量和智慧，應依靠上帝的能力面對這些困難，尤其面對死亡的威赫。因我們的天父差祂的愛子要救我們脫離地獄永遠的黑暗，我們可以相信祂會救我們脫離各樣的患難和把我

們帶到祂的永遠的國度。

### 結語

“因為國度、權柄、榮耀，全是祂的，直到永遠。阿們”：

我們用“阿們”結束這禱文是要顯示我們堅定的信心，因為祂的愛子耶穌基督的緣故，我們的天父一定會應允我們的禱告。

禱文有時像一張需要和願望的清單，我們盲目地一樣又一樣填上。主禱文幫助我們在層次上分先後。它為我們提供了一個框架把我們心中的需要和祈求，排列在其中。

禱告對我們是重要的。當我們把我們的最深，最黑暗的秘密，陳述在上帝面前，我們並沒有告訴一些祂不知道的事。禱告不是向神表明一些關於我們新的東西，它是教導我們更了解神的愛。祂願我們的禱告，使我們與祂有更緊密的關係。祂也承諾，一定會回答我們所有根據祂的意願和信心的祈求，無論求什麼，因耶穌的緣故祂會接立我們的禱告。

養成良好的生活習慣需要段鍊。這需要我們的時間，承諾和奉獻的精神，使禱告成為我們生活的一部分。我們越多禱告，禱告就更合適。每天與神交通和閱讀他的道鼓勵我們與祂接近。藉這段鍊，我們就更明白上帝無條件的愛，也使我們更明白祂是每一天都與我們同在！

這裡有一個禱文，你可以使用：主上帝，你是奇妙的。你創造了天和地，你也創造了我。因你把在世的需要都賜給我，我要感謝你。最重要的是，因你差你的愛子讓祂為我的罪死在十字架上，使我得赦，我也可以永遠與你同在而要讚美你。求你賜聖靈給我，讓我滿有信心在任何時候，在任何地方，都可到你面前。我祈求是奉主耶穌的名而求。阿們。

## 禱告提示：路牌

請考慮使用你的日常交通，想想你要代禱的人。

如果你仔細的想一想，你日常的交通，你會看到許多交通標誌，停車標誌，限速標誌牌。如果你把這些路牌與你要代求的人，地點或事件連想起來，就可以幫助你開始你的禱告生涯。

例如，你遇到的第一個路牌可能是一個停車的路牌。當你停下來時候，你可為一個想見的朋友或家人作一個簡短的禱告，為他求上帝保護並賜平安。

下一個路牌可能是一個學校的限速標誌。當你看到這個標誌，你可以為教師和學生們代禱，祈求上帝保護他們，叫他們教或學都成功。

當你看到公路出口的路牌，你可作一個祈禱，祈求上帝祝福你的同工，求神提醒，你是基督裏的手足，祝福現今的世代。

過了一段的時間，你會把不同的標誌和建築，與不同的需要聯想在一起。日常交往的好處是每天都有兩個既定的時間獻上禱告。

## 活動前祈禱

在一個慶祝或活動之前和之後是一個很好的禱告的時間。



生日，紀念日和其他慶祝活動時，和家人朋友聚集在一起，慶祝活動開始之前，那是一個自然讚美和感恩禱告的時候。當慶典完結，感恩和繼續賜福也是很適當的。

球隊開始比賽之前也可為保護和平安代禱。比賽結束後，感恩的禱告也是好事。

一起禱告。獨自禱告。只是要禱告。

## 與他人一起禱告

不要害怕與他人一起祈禱。凡是與上帝交通。可以與你的配偶，子女，朋友，甚至你剛遇上的人一起禱告。為一個負重擔的人代求，對這背負重擔的人是特別有安慰。這表明你是關心他們的，你也知道有一位全能的神可以為他們解決任何問題。

與人一起禱告加強我們彼此之間的關係，也把我們都帶到上帝面前。

## 公共禱告

公眾面前祈禱可令人害怕，你會擔心得罪人。當然，你可以不使用正常的姿態，不低你的頭，不把你的雙手折疊起禱告。（當你正在駕車的時候，我們希望你不會折疊你的手，低你的頭，或閉上你的眼睛！），但正如我們已經說過，在駛車的時候默禱效果是很好的。

在一個餐廳吃一頓飯的時候，作感恩的禱告是一個見證。祈禱可以是靜靜地作出。公認的祈禱的姿態是低着頭，雙手合起。

但是，我們也要記得耶穌對公開禱告的警告。“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。你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然報答你”（馬太福音 6:5-6）。

是否耶穌說我們不應該在公共場合禱告呢？不是，他的要點，是當我們祈禱時必須記住，是向上帝表示我們的心思意念。

## 我不知道該說什麼

有時，我們會受不同情緒的影響，悲傷或痛苦，令我們無法用適當的話來表達。有時候，我們會被懂禱告的人嚇怕。也許我們認為我們需要背誦某種特殊祈禱文，才能蒙垂聽，或者擔心，祂會向我們發怒。

但上帝知道我們的難處。保羅說在經歷痛苦的時候，祈禱的難處的時候，可說：“況且我們的軟弱有聖靈幫助，我們本不曉得當怎樣禱告，只有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 8:26-27）。

我們有一個大安慰，就是全智的聖靈要把我們的禱告帶到上帝面前，且知道我們的禱告會蒙悅納！

以下各種情況下，可使用祈禱的例子：

## 感恩

天父，我的心充滿了喜樂，因你賜我的一切、也不知怎樣感謝你。為我的家人和朋友的家庭和健康，滿心感謝你。因你常與我們同在，且無條件地愛我們，我很感謝你。因你的保守和慈愛感謝你。最重要的是你賜我獨一的愛子耶穌基督在十字架上為我的罪付出的代價，我感謝你。你也成就了一切，使我們永遠和你同在。阿們。

## 心情沉重的心

主耶穌阿，今天我有一個沈重的心。我覺得在掙扎中幾乎破碎了。每一刻都在黑暗中變得更深重。在我的路程上有不少的絆腳石。我覺得跌落在深深的恥辱和失敗中。求你伸出你滿有釘痕的手來幫助我，讓我的生命重見光明。我靠着你的力量，慈愛和憐憫，我知道，只有你才可以把我從黑暗帶向光明。求你讓我明白我的軟弱，用你慈愛保守我。求你的寶血洗淨我，使我可安全的走出我的痛苦和悲傷。奉你神聖和寶貴的名我祈求。阿們。

## 祝福時

主上帝，天父阿，我無法用言語來表達你對我何等豐富地祝福。你所賜我遠超所求所想的，我感謝你，因你知道我真正的心思意念，求你不要離開我。因耶穌的緣故，我的罪已被洗禮潔淨，令我在信心裡成為聖潔。從我每天早晨起床，直到晚上睡覺你都祝福我。當我矇昧無知，甚至忘恩負義時，你都以慈愛保護鼓勵我，使我滿心感謝。求你幫助我明白你的祝福，求你悅納我的讚美和感謝，奉耶穌的名禱告。阿們。

## 認罪求赦免時

天父阿，求你赦免我在思想言語行為上傷害了別人，也得罪了你，羞辱了你的名。求你赦免我以惡報惡或以惡報善的行為，感謝你，我的父阿！因你赦免我，因你的愛子耶穌基督受苦受死，使我得潔淨。感謝你，在我虧欠了你的榮耀之時，你還算我是你親愛的兒女。主阿，感謝你，不紀念我的罪惡，還教導我饒恕別人，像你饒恕了我一樣。奉耶穌的名祈求。阿們。

## 奉獻的生活

主耶穌阿，你是上帝的獨生兒子。你以無罪的生命和十字架上犧牲的死，表明你向我們發慈愛，最後為全世上的人犧牲。你從死裡復活，現在坐在天父的右邊，也與我們同在，藉着你的降生，死亡和復活，將永生作禮物，賞賜給所有的罪人。求你賜聖靈給我，又感動

我認罪悔改，並相信你藉着十字架上所賺得完全的赦免。求你住在我心裡，坐在心最高的座位上，求你使我愛你超過世上所有的一切。求你教導我為家人，朋友和鄰居而活，誠實事奉祢。阿們。

## 心裡悲傷時

主耶穌阿！你在十字架為我們的罪受痛苦。因背負我們的罪被天父棄絕。當我嚐到悲傷失落的時候，求你將你慈愛的光照在心靈裡。幫助我將我的失落和絕望都交給你，把我從痛苦中釋放出來，醫治我受傷的心和靈。從我眼中擦去我的眼淚。求你在我心中悲痛時安慰我。在我困難時求你保守我在信心中，使我相信你與我同在，你是我隨時的幫助。求你使我仰望你在審判世界時，用你的豐盛補滿我的缺欠。奉你的聖名祈求。阿們。

主臨萬邦的工作人員為這小冊子祈求，願這小冊子鼓勵並引導你與上帝共度你有意義的生活。禱告是一個美妙的方法，會堅固你的信心，使我們更加接近上帝，在我們失意時，使我們得安慰。藉着禱告，上帝就在我們中間，使我們多認識祂。

唯願上帝保佑你，把你放在祂慈愛的懷抱裏。



[www.lhm.org](http://www.lhm.org)

© 2013

Lutheran Hour Ministries

Lutheran Hour Ministries is a Christian outreach ministry supporting churches worldwide in its mission of *Bringing Christ to the Nations—and the Nations to the Church.*

The Chinese bible is the Chinese Union Version (tradition script) which is available online from the [BibleGateway.com](http://BibleGateway.com) website.