



前言

# 讓我們來禱告

## 用聖經的話來與上帝對話

**聖**經中的禱告詞是上帝賜下的珍貴禮物，我們可以從中學習許多功課。這些禱詞，幫助我們明白耶穌、約伯、摩西、大衛、撒母耳、以賽亞、耶利米、馬利亞、彼得、保羅，以及其他許多人如何與上帝對話。

這些禱詞，也有助於我們與上帝對話。正如耶穌在十字架上的最後時刻，使用了大衛的幾個禱詞（例如：馬太福音27章46節使用了詩篇22篇1節；路加福音23章46節使用了詩篇31

篇5節)，我們也可以在聖經的禱詞裡，找到幫助我們向上帝表達心思意念，以及抒發情感的禱詞。

當我們以謙卑和期盼的態度，使用來自聖經的禱詞時，這會開啓我們的心，使我們的生命經歷更深的信心、更新的力量、更美的祝福，以及上帝的能力。

上帝邀請我們，藉著聖經裡的禱詞與祂更親近，聖靈也會在我們的軟弱上幫助我們（羅馬書8章26節）。當我們發自內心，以上帝的話語來禱告時，聖靈就會讓我們的禱告充滿活力，心中火熱。

龐雅各

# 目錄

(一)	
讚美和尊榮上帝的禱告.....	5
(二)	
認罪和謙卑的禱告.....	11
(三)	
祈求日常需用的禱告.....	17
(四)	
祈求引導和方向的禱告.....	23
(五)	
感恩的禱告.....	27

作者：龐雅各 (James Banks)

譯者：沈振華

編輯：張奇軍、蘇鳳嬌

審稿：朱尉寧、金玥璽、譚慧婷、陳曉微、謝葆芳、謝翠玲、劉芸仙

封面設計：Stan Myers

封面影像：Brian A. Jackson / Thinkstock

設計：Steve Gier、覃玉麗

內文攝影：(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

這本小冊子摘錄自龐雅各的著作 *Praying the Prayers of the Bible*。

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

版權所有©2015 Our Daily Bread Ministries，請勿翻印。

書中所引用的聖經經文均取自和合本和聖經新譯本。

Traditional Chinese "Let's Pray"

備註：

聖經禱詞的經文出處，若標上(\*)符號，則表示此段經文的代名詞已經修改，讓讀者能直接使用這禱詞向上帝禱告。



(一)

## 讚美和尊榮上帝的禱告

**離**我家不遠處，有一個稱為森尼特洞（Sennett's Hole）的地方。只要穿越半公里的林間步道，就會來到一個風景如畫的伊諾河（Eno River）灣道，灣道兩岸是堅硬的花崗岩和參天老樹林。

當地人說，森尼特洞在十八世紀是一家磨坊的所在地，開創磨坊的人在一次春季洪水急流中，喪失了生命。隨後也有許多人在這灣道的急流中喪生，所以這裡經常會有搜救隊出現。

但在多數的日子裡，這段水域卻是平靜怡人。一個

悶熱的盛夏午後，冰冷的河水向我招手，我和13歲的兒子傑夫沿著小徑下到河邊，我們那隻50公斤重的黑色拉布拉多犬，興奮地尾隨跑著。

在河的那一邊，有條繩索垂掛在堅固的老梧桐樹上，讓人擺盪、跳躍，享受休閒。傑夫和狗兒在河邊嬉戲，從一塊石頭跳到另一塊。我則游泳到對岸繩索處，並且大聲喊叫，讓他們知道我在那裡。

當狗兒一聽到我的聲音，立刻跳入河裡，向我游來。我們相離有一個足球場的距離，我看見牠游過來，便用繩索擺盪跳入河中，奮力游向牠，然後陪牠一起游回岸邊。■

那天下午，我學到了愛的功課。狗兒聽到我的聲音，竟敢冒著潛在的危險，躍入河裡長距離游水。牠勇敢的行動，讓我好愛牠啊！這也讓我想到，如果一隻狗兒這麼勇敢地愛我，讓我願意傾心待牠的話，那麼這位在天上，按著自己形象造我們的完美天父，當我們放膽以祂為樂■時，祂豈不是更要加倍地回應我們嗎？

■ **愛會激勵行動。**這反映在上帝為我們道成肉身的作為上。為著愛，也為著重建我們與上帝的關係，耶穌成為人的樣式，來到我們當中。詩篇37篇4節說，當我們以耶和華為樂時，我們心裡所求的便會按照上帝的心意成就。

真正的讚美是帶著活潑的信心，遠勝過只是情感的

表達，這是一件需要勇氣的事。這挑戰我們要將舊的心思意念放下，學習超越自我，將自己獻給上帝。讚美上帝並不是我的本性，我爭戰的對象，其實就是我自己，那股深藏在我心裡的暗流。的確，聖經告訴我「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩」，因為這是上帝的旨意（帖撒羅尼迦前書5章16-18節）。但我還是有無法喜樂的時候，然而，藉著上帝的恩典，我慢慢體會到，喜樂不是感覺，而是行動。

上帝吩咐我們「要以耶和華為樂」，這句詩篇37篇4節裡的話是個命令語句。這個命令是在向我們的自滿挑戰，要求我們進入更高層次的思維。這並不容易，是需要付上一些代價的。儘管一開始好像要付出額外的努力，但會帶來極大的收穫。

上帝必定回應我們。只要我們願意親近祂時，祂應許必來親近我們（雅各書4章8節）。若你敢以上帝為樂，祂就不僅會滿足你心所願，祂更會成為你心所願。在接下來的篇幅裡，充滿了上帝子民發自靈裡的讚美，把這些經文變成是你自己的禱告，一定會讓你獲益匪淺。讓我們用這些禱詞，向上帝禱告，不用多久你就會發現，上帝正要來與你相會了。



「真正的讚美，挑戰我們要將舊的心思意念放下，學習超越自我，將自己獻給上帝。」

# 聖經禱詞

## 沒有人能與祢相比！

耶和華啊，祢的右手施展能力，顯出榮耀；耶和華啊，祢的右手摔碎仇敵。祢大發威嚴，推翻那些起來攻擊祢的；祢發出烈怒如火，燒滅他們像燒碎秸一樣。  
—出埃及記15章6-7節

## 祢創造萬物！

我的心哪，你要稱頌耶和華！耶和華我的上帝啊，祢為至大！祢以尊榮威嚴為衣服，披上亮光，如披外袍，鋪張穹蒼，如鋪幔子。在水中立樓閣的棟梁，用雲彩為車輦，藉著風的翅膀而行，以風為使者，以火焰為僕役，將地立在根基上，使地永不動搖。祢用深水遮蓋地面，猶如衣裳；諸水高過山嶺。祢的斥責一發，水便奔逃；祢的雷聲一發，水便奔流。諸山升上，諸谷沉下，歸祢為它所安定之地。祢定了界限，使水不能過去，不再轉回遮蓋地面。耶和華使泉源湧在山谷，流在山間。……祂從樓閣中澆灌山嶺，因祂作為的功效，地就豐足。祂使草生長，給六畜吃，使菜蔬發長，供給人用，使人從地裡能得食物，又得酒能悅人心，得油能潤人面，得糧能養人心。……祢安置月亮為定節令，日頭自知沉落。祢造黑暗為夜，林中的百獸就都爬出來……耶和華啊，祢所造的何其多！都是祢用智慧造成的，遍



地滿了祢的豐富。—詩篇104篇1-10、13-15、19-20、24節

## 無人能測度祢的偉大。

我的上帝、我的王啊，我要尊崇祢，我要永永遠遠稱頌祢的名！我要天天稱頌祢，也要永永遠遠讚美祢的名！耶和華本為大，該受大讚美，其大無法測度。這代要對那代頌讚祢的作為，也要傳揚祢的大能。我要默念祢威嚴的尊榮，和祢奇妙的作為。人要傳說祢可畏之事的的能力，我也要傳揚祢的大德。他們記念祢的大恩，就要傳出來，並要歌唱祢的公義。—詩篇145篇1-7節

## 在祢沒有難成的事。

主耶和華啊，祢曾用大能和伸出來的膀臂創造天地，在祢沒有難成的事。祢施慈愛與千萬人，又將父親的罪孽報應在他後世子孫的懷中，是至大全能的上帝，萬軍之耶和華是祢的名。謀事有大略，行事有大能，注目觀看世人一切的舉動，為要照各人所行的和他做事的結果報應他。在埃及地顯神蹟奇事，直到今日在以色列和別人中間也是如此，使自己得了名聲，正如今日一樣。—耶利米書32章17-20節

## 祢為我們興起了拯救的角。

主以色列的上帝是應當稱頌的。因祂眷顧祂的百姓，為他們施行救贖。在祢僕人大衛家中，為我們興起

了拯救的角，（正如主藉著從創世以來聖先知的口所說的話。）……叫我們既從仇敵手中被救出來，就可以終身在祢面前，坦然無懼地用聖潔、公義事奉祢。——路加福音1章68-70、74-75節\*

## 讓我們來禱告……

### 誰能像祢？

耶和華啊，眾神之中誰能像祢？誰能像祢至聖至榮，可頌可畏，施行奇事？——出埃及記15章11節

### 祢救了我！

我們要向耶和華唱歌，讚美耶和華！因祢救了窮人的性命脫離惡人的手。——耶利米書20章13節\*

### 願榮耀歸與獨一全智的上帝。

願榮耀，因耶穌基督，歸與獨一全智的上帝，直到永遠。阿們。——羅馬書16章27節

### 祢已掌權！

哈利路亞！救恩、榮耀、權能、都屬乎我們的上帝。……哈利路亞！因為主我們的上帝，全能者作王了。——啓示錄19章1、6節



(二)

## 認罪和謙卑的禱告

**在**耶穌的所有稱謂和頭銜中，我最喜歡的就是法利賽人對耶穌的稱呼：罪人的朋友。我相信，這也是耶穌所喜歡的其中一個。耶穌說過，祂來是「為要尋找、拯救失喪的人」（路加福音19章10節）。「罪人的朋友」比所有其他的名稱，更能表達耶穌來到人間的原因。真正的朋友，會在你不值得被愛的情境中仍然愛你，也會在你迷失時刻意去尋找你。耶穌所做的，甚至超過這一切：「人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個

大的。」（約翰福音15章13節）

我喜歡把耶穌當成是我的朋友，但是友誼應該是雙向的。我需要問我自己：「我是耶穌怎樣的朋友呢？」如果我是某人的朋友，我就會維持我們彼此間的美好關係，我一定會很在意那些會造成彼此間的傷害或隔閡的事。讓耶穌感到心痛的，莫過於我們犯了罪。

「並我們心中天良的虧欠已經灑去，身體用清水洗淨了，就當存著誠心和充足的信心來到上帝面前；也要堅守我們所承認的指望，不至搖動，因為那應許我們的是信實的。」（希伯來書10章22-23節）

想起耶穌為我的罪所付上的代價，就激勵我要成為祂更好的朋友。聖經裡許多認罪的禱詞，以及在上帝面前謙卑的禱告，也同樣會激勵我。

這些禱詞都是真誠坦率：「祢知道祢的僕人」（撒母耳記下7章20節）；「誰能知道自己的錯失呢？願祢赦免我隱而未現的過錯」（詩篇19篇12節）。

這些禱詞都是確實謙卑，一針見血地指出罪對我們的影響：「我的力量因我的罪孽衰敗，我的骨頭也枯乾」（詩篇31篇10節）；「我的罪孽追上了我，使我不能昂首」（詩篇40篇12節）。這些禱詞明確表明上帝的聖潔，並且謙卑承認，上帝對罪惡的審判是公義的，上帝所施行的刑罰是我們所應得的。

其中你也可以找得到喜樂的禱詞。「得赦免其過、

遮蓋其罪的，這人是有福的！凡心裡沒有詭詐、耶和華不算為有罪的，這人是有福的！」（詩篇32篇1-2節）這些禱詞向我們顯明罪得赦免的途徑，以及如何得到上帝所渴望賜給我們的喜樂。

詩人提醒我們：「我若心裡注重罪孽，主必不聽」（詩篇66篇18節）。這些禱詞教導我們禱告的最佳方式，帶領我們通往十字架，摸著救主的心腸。滿有憐憫的上帝賜下這些禱詞，向我們顯明歸向祂的方法。



「滿有憐憫的上帝賜下這些禱詞，向我們顯明歸向祂的方法。」

## 聖經禱詞

祢深認識我，卻仍然愛我。

主耶和華啊！我還有何言可以對祢說呢？因為祢知道祢的僕人。祢行這大事使僕人知道，是因祢所應許的話，也是照祢的心意。主耶和華啊！祢本為大。照我們耳中聽見沒有可比祢的，除祢以外再無上帝。■—撒母耳記下7章20-22節

㊦ 為了向上帝的百姓表達上帝的信實和無盡的慈愛，先知何西阿致力尋求與他那不貞的妻子和好。儘管她離棄丈夫和孩子，回去重操賣淫的舊業，他仍然視她為愛妻，而非奴隸，尋找她，並將她買贖回來。

## 我的罪孽高過我的頭。

耶和華啊，求祢不要在怒中責備我，不要在烈怒中懲罰我。因為祢的箭射入我身，祢的手壓住我。因祢的惱怒，我的肉無一完全；因我的罪過，我的骨頭也不安寧。我的罪孽高過我的頭，如同重擔叫我擔當不起。……我要承認我的罪孽，我要因我的罪憂愁。——詩篇38篇1-4、18節



「耶和華啊，我切慕祢的救恩，祢的律法也是我所喜愛的。願我的性命存活，得以讚美祢……」

## 我在祢面前謙卑俯伏。

耶和華啊，我的心不狂傲，我的眼不高大，重大和測不透的事，我也不敢行。我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中；我的心在我裡面真像斷過奶的孩子。——詩篇131篇1-2節

## 我如羊走迷，但我愛祢。

耶和華啊，願我的呼籲達到祢面前，照祢的話賜我悟性。願我的懇求達到祢面前，照祢的話搭救我。願我的嘴發出讚美的話，因為祢將律例教訓我。願我的舌頭歌唱祢的話，因祢一切的命令盡都公義。願祢用手幫助我，因我揀選了祢的訓詞。耶和華啊，我切慕祢的救

恩，祢的律法也是我所喜愛的。願我的性命存活，得以讚美祢！願祢的典章幫助我！我如亡羊走迷了路，求祢尋找僕人，因我不忘記祢的命令。—詩篇119篇169-176節

**主啊，洗滌我潔白。**

求祢用牛膝草潔淨我，我就乾淨；求祢洗滌我，我就比雪更白。求祢使我得聽歡喜快樂的聲音，使祢所壓傷的骨頭可以踊躍。求祢掩面不看我的罪<sup>■</sup>，塗抹我一切的罪孽。—詩篇51篇7-9節

■「東離西有多遠，祂叫我們的過犯離我們也有多遠！」  
(詩篇103篇12節)

**讓我們來禱告……**

**我一點也不配得祢的恩慈。**

祢向僕人所施的一切慈愛和誠實，我一點也不配得。—創世記32章10節

**因祢的榮耀幫助、赦免並拯救我。**

拯救我的上帝啊，求祢因祢名的榮耀幫助我；為祢名的緣故搭救我，赦免我的罪。—詩篇79篇9節\*

**我為我的悖逆懊悔。**

耶和華啊，求祢觀看，因為我在急難中！我心腸擾亂，我心在我裡面翻轉，因我大大悖逆。—耶利米哀歌1章20節

**請憐憫施恩於我。**

上帝啊，開恩可憐我這個罪人！—路加福音18章13節





(三)

## 祈求日常需用的禱告

**很**多時候，我會帶著一長串的清單，衝到天堂的寶座前。雖然上帝的話鼓勵我們「只管坦然無懼地來到施恩的寶座前」（希伯來書4章16節）。但有時候，我還是會懷疑我是否太過大膽了。當我的心中充滿許多渴望和需求時，我就想像天堂是……■

想像天父「坐在高高的寶座上」，在榮耀中統治全地，撒拉弗圍繞在祂寶座四圍。在萬古常存的上帝大榮光面前，撒拉弗在敬拜中，要用翅膀遮臉（以賽亞書6章1-2節）。而我來到祂面前，卻有如一個不敲門就直

耶穌不僅讓上帝與人和好，更叫信靠祂的人，都取得了新的身分。我們不再是與上帝隔絕，也不是與祂為敵。如今，藉著耶穌基督，都成為上帝的兒女了。（參考歌羅西書1章20-22節）

接闖入的小孩，向祂提出一長串我個人的渴望與需求。

雖然這樣的想像並不精確，但這畫面讓我看到上帝的恩典。我是一個小孩，是天父的小孩，藉著相信祂被釘十字架的兒子而得拯救（約翰福音1章10-12節）。我能夠坦然無懼地來到祂面前，因為祂是我的「阿爸，父！」（羅馬書8章15節）祂清楚知道並關心我每天的需用。祂所在乎的，不是我的表現是否得體，而是我的心靈狀況。我的心越是成熟，就越能夠體貼天父的心意。

上帝渴望我們能增長並達到成熟的地步（希伯來書6章1節），明白何謂與祂建立關係。南非牧師慕安得烈（Andrew Murray）解釋說：



「祈求日常需用的禱告，會幫助我們擁有正確的觀點。這禱告不僅是祈求我們世上生活所需的一切，也包括我們內心深處的需要，就是一個與天父不斷成長的關係。」

一個小孩也許只會向父親要求他自己需要的東西，但也會很快學會說：「也給姐姐一些。」但是一個長大的孩子，不僅會尋求父親的心意，接手父親的事業，他會尋求更大的事，並且得到所有需要的。

祈求日常需用的禱告，會幫助我們擁有正確的觀點。這禱告不僅是祈求我們世上生活所需的一切，也包括我們內心深處的需要，就是一個與天父不斷成長的關係。耶穌將此列為我們生活與祈禱的首要，並且很清楚的要求我們說：「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」（馬太福音6章33節）

上帝希望我們憑著信心與期待，將日常所需帶到祂面前。這樣，我們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」（使徒行傳3章15節），我們是因著祂、也是為了祂而存在。在祂的恩慈中，祂要賜福與我們，以愛吸引我們親近祂，並要賜生命給我們。上帝本身就是我們最大的福分，無可比擬。▀

▀ 禱告不是一種商業交易。我們無須獻上一些東西，才能換取另一些東西，禱告是一種與上帝親密的關係。在禱告中，我們可以遇見上帝，並享受祂的同在。

## 聖經禱詞

祢是我的牧者。

耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。祢使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。祢使我的靈魂甦醒，爲自己的名引導我走義路。我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害。因爲祢與我同在；祢的杖，祢的竿，都安慰我。在我敵人面前，祢爲我擺設筵席。祢用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。我一生一世必有恩惠慈愛隨著我，我且要住在耶和華的殿中，直到永遠！—詩篇23篇1-6節\*


祢過去的供應。

上帝啊，祢曾在祢百姓前頭出來，在曠野行走。那時，地見上帝的面而震動，天也落雨，西奈山見以色列上帝的面也震動。上帝啊，祢降下大雨。祢產業以色列疲乏的時候，祢使他堅固。祢的會眾住在其中。上帝啊，祢的恩惠是爲困苦人預備的。■—詩篇68篇7-10節

■ 在約書亞記4章1-11節，耶和華吩咐約書亞用石頭作爲紀念，以教導未來的子孫，讓他們知道上帝是信實的。

## 所有活物都仰望祢。

耶和華啊，祢所造的何其多！都是祢用智慧造成的，遍地滿了祢的豐富。那裡有海，又大又廣；其中有無數的動物，大小活物都有。那裡有船行走，有祢所造的鱷魚游泳在其中。這都仰望祢按時給牠食物。祢給牠們，牠們便拾起來；祢張手，牠們飽得美食。祢掩面，牠們便驚惶；祢收回牠們的氣，牠們就死亡，歸於塵土。祢發出祢的靈，牠們便受造。祢使地面更換為新。—詩篇104篇24-30節



「我往哪裡去躲避祢的靈？我往哪裡逃躲避祢的面？」

## 無論我到哪裡，祢都與我同在。

我往哪裡去躲避祢的靈？我往哪裡逃躲避祢的面？我若升到天上，祢在那裡；我若在陰間下榻，祢也在那裡。我若展開清晨的翅膀，飛到海極居住；就是在那裡，祢的手必引導我，祢的右手也必扶持我。我若說：「黑暗必定遮蔽我，我周圍的亮光必成為黑夜。」黑暗也不能遮蔽我使祢不見，黑夜卻如白晝發亮。黑暗和光明，在祢看都是一樣。—詩篇139篇7-12節

## 讓我們來禱告……

請顧念我的需要。

但我是困苦窮乏的，主仍顧念我。祢是幫助我的，搭救我的。上帝啊，求祢不要耽延！—詩篇40篇17節

祢赦免我罪並賜福與我。

罪孽勝了我，至於我的過犯，祢都要赦免。祢所揀選、使他親近祢、住在祢院中的，這人便為有福！—詩篇65篇3-4節\*

求祢應允我眷顧我

耶和華啊，求祢應允我，因為祢的慈愛本為美好；求祢按祢豐盛的慈悲，回轉眷顧我。—詩篇69篇16節



(四)

## 祈求引導和方向的禱告

**聖**經告訴我們，上帝帶領祂的子民經歷各樣的處境。祂引領以色列人走過曠野，日間在雲柱中領他們的路，夜間在火柱中光照他們（出埃及記13章21節）。祂差派天使，帶領羅得和他的家人逃離所多瑪（創世記19章16節），並將彼得帶出監牢（使徒行傳12章7節）。大衛和以賽亞生動地將上帝描述為一位牧者（詩篇23篇；以賽亞書40章11節），先知彌迦說了有關耶穌的預言：「祂必起來，倚靠耶和華的大能……牧養祂的羊群」（彌迦書5章4節）。聖經的信息清楚明確且讓人得安慰：我們的天父關注我們生活中的細微末節。

在聖經裡，上帝引領人的實例很多，而尋求指引的禱詞就相對少了許多。聖經學者羅賓森博士（Haddon Robinson）寫道：「令人驚訝的是，無論是在舊約，在耶穌的教訓或是在新約的書信裡，我們都找不到清楚的步驟，可以確認上帝的旨意。」其實，這是有原因的。

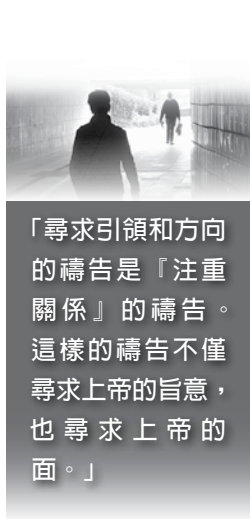
上帝的帶領，是源於我們與祂的關係。我們的牧者渴望牧養我們，用膀臂裸抱我們，讓我們貼近祂的胸懷，溫柔地引導我們（以賽亞書40章11節）。而我們需要的是「不住地禱告」（帖撒羅尼迦前書5章17節），因為若沒有禱告，我們絕對不可能辨明上帝的帶領。正如我們祈求日常需用的禱告一樣，聖經中尋求引領和方向的禱告是「注重關係」的禱告。這樣的禱告不僅尋求上帝的旨意，也尋求上帝的面。這便有助於我們察覺祂的帶領，並且以更深的順服和愛來回應祂。上帝透過以賽亞提醒我們：「你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩，你們竟自不肯」（以賽亞書30章15節）。當我們以上帝的話，來到祂面前禱告、禁食並等候時，我們就必能從新得力。

我們常面對的試探，就是凡事想要自己做主，又想要上帝的賜福。上帝的要求卻截然不同。神學家章伯斯指出：「如果我們可以看見上帝家裡的地板，就會發現『玩具』散落各處，上帝的兒女在抱怨：『這個有破損，不能玩了，請給我另一個禮物。』千百人中，或許僅有一個會說：『我要看天父怎麼樣把它修好。』」



大衛禱告說：「耶和華啊，我的心仰望祢。……求祢將祢的道指示我，將祢的路教訓我！求祢以祢的真理引導我，教訓我，因為祢是救我的上帝，我終日等候祢」（詩篇25篇1、4-5節）。聖經裡尋求引領的禱詞，都是以信靠作為起點。在每一個情境中，不管再怎麼急迫，上帝本身都遠比我們所祈求的更加重要。

我們的大牧者期望我們親近祂，特別是當我們不知該走哪一條路時，這裡有一些禱詞可以幫助我們來親近祂。



「尋求引領和方向的禱告是『注重關係』的禱告。這樣的禱告不僅尋求上帝的旨意，也尋求上帝的面。」

## 聖經禱詞

### 求將祢的道指示我。

耶和華啊，我的心仰望祢。……凡等候祢的必不羞愧；惟有那無故行奸詐的必要羞愧。耶和華啊，求祢將祢的道指示我，將祢的路教訓我！求祢以祢的真理引導我，教訓我，因為祢是救我的上帝，我終日等候祢。——詩篇25篇1、3-5節

### 求祢發出祢的亮光引導我。

求祢發出祢的亮光和真實，好引導我，帶我到祢的聖山，到祢的居所。我就走到上帝的祭壇，到我最喜樂

的上帝那裡。上帝啊，我的上帝！我要彈琴稱讚祢！——詩篇43篇3-4節

## 求祢用祢的話使我腳步穩當。

祢的法度奇妙，所以我一心謹守。祢的言語一解開，就發出亮光，使愚人通達。我張口而氣喘，因我切慕祢的命令。求祢轉向我，憐憫我，好像祢素常待那些愛祢名的人。求祢用祢的話使我腳步穩當，不許什麼罪孽轄制我。求祢救我脫離人的欺壓，我要遵守祢的訓詞。求祢用臉光照僕人，又將祢的律例教訓我。我的眼淚下流成河，因為他們不守祢的律法。——詩篇119篇129-136節

不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位。惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！（詩篇1篇1-2節）

## 讓我們來禱告……

主啊，向我顯明祢的同在。

求祢顯出祢的榮耀給我看。——出埃及記33章18節

求祢加增我的信心。

求主加增我的信心。——路加福音17章5節\*

我當做什麼？

主啊，我當做什麼？——使徒行傳22章10節



(五)

## 感恩的禱告

**離**了耶穌，你會怎樣呢？花時間好好想想這個問題。以弗所書2章12節做了很好的總結：「沒有指望，沒有上帝。」離了耶穌，我們將毫無指望且永遠沉淪。

我們對上帝的感謝，是永遠不會足夠的，而且用聖經的「感恩禱詞」來禱告，會培養我們發自內心的感恩，並會打開我們的眼睛，看見祂「在聖徒中得的基業有何等豐盛的榮耀」（以弗所書1章18節）。感恩的禱告，就如同數算珍寶一樣，不僅包括上帝已經成就的每

一件事，也包括尚未成就的。

有一次，耶穌在前往耶路撒冷的路上，在撒馬利亞邊界遇見了十個大痲瘋的病人，耶穌就醫治了他們。但最後，卻只有一個回來向祂獻上感恩。

其餘的九個人到哪裡去了？或許他們太過在意所收到的禮物，以致於忘記了那位送禮的人。我常忍不住會想責怪那九個人，但其實，我也常常跟他們一樣。

那個回來俯伏在耶穌腳前，並「大聲歸榮耀與上帝」的，是一位撒馬利亞人。耶穌對那人說：「起來，走吧！你的信救了你了」（路加福音17章15-16、19節）。這裡耶穌所說的，已經遠超過身體的醫治了。如同那位眼淚濕了耶穌的腳，再用頭髮擦乾的婦人，耶穌也對她說：「你的信救了你。」（參看路加福音7章50節）

真正的感恩，會把我們帶回到上帝的面前。我們都必須面對抉擇：我們要我行我素，不在意上帝所給予的一切；或是為著耶穌所為我們成就的，回到祂的面前，向祂獻上讚美與敬拜。

若你只看到所收的禮物，你的福氣或許就將僅止於此；若你看到送禮的那一位上帝，你的福氣將直到永生。

## 聖經禱詞

祢為至高，為萬有之首。

耶和華我們的父，以色列的上帝，是應當稱頌，

直到永永遠遠的！耶和華啊，尊大、能力、榮耀、強勝、威嚴都是祢的；凡天上地下的都是祢的；國度也是祢的；並且祢為至高，為萬有之首。豐富尊榮都從祢而來。祢也治理萬物。在祢手裡有大能大力，使人尊大強盛都出於祢。我們的上帝啊，現在我們稱謝祢，讚美祢榮耀之名！我算什麼，我的民算什麼，竟能如此樂意奉獻？因為萬物都從祢而來，我們把從祢而得的獻給祢！我們在祢面前是客旅、是寄居的，與我們列祖一樣。我們在世的日子如影兒，不能長存。—歷代志上29章10-15節



「離了耶穌，我們將毫無指望且永遠沉淪。真正的感恩，會把我們帶回到上帝的面前。」

## 感謝祢創造我。

我的肺腑是祢所造的。我在母腹中，祢已覆庇我。我要稱謝祢，因我受造奇妙可畏。祢的作為奇妙，這是我心深知道的。我在暗中受造，在地的深處被聯絡，那時，我的形體並不向祢隱藏。我未成形的體質，祢的眼早已看見了。祢所定的日子，我尚未度一日，祢都寫在祢的冊上了。上帝啊，祢的意念向我何等寶貴，其數何等眾多！我若數點，比海沙更多。我睡醒的時候，仍和祢同在。—詩篇139篇13-18節

**我全心信靠讚美祢。**

耶和華是應當稱頌的，因為祂聽了我懇求的聲音。耶和華是我的力量，是我的盾牌，我心裡倚靠祂，就得幫助；所以我心中歡樂，我必用詩歌頌讚祂！—詩篇28篇6-7節

**感謝祢簡明的救恩信息。**

父啊，天地的主，我感謝祢！因為祢將這些事向聰明通達人就藏起來，向嬰孩就顯出來。父啊，是的，因為祢的美意本是如此。—馬太福音11章25-26節

**讓我們來禱告……**

**感謝祢親近我。**

上帝啊，我稱謝祢，我稱謝祢！因為祢的名相近，人都述說祢奇妙的作為。—詩篇75篇1節\*

**感謝祢聽我。**

父啊，我感謝祢，因為祢已經聽我；我也知道祢常聽我。—約翰福音11章41-42節

**感謝祢應允我的禱告。**

我要稱謝祢，因為祢已經應允我，又成了我的拯救。—詩篇118篇21節



**任**何曾試著禱告超過五分鐘的人，應該都很能體會16世紀英國詩人約翰·唐恩（John Donne）在禱告中的掙扎：

我把自己關鎖在房間裡，然後邀請上帝和祂的天使前來。當他們前來時，我卻分心忽略了他們，因為有一隻蒼蠅到處亂飛、有一輛馬車呼嘯而過、有一扇門嘎吱作響……。我繼續禱告，用同樣的姿勢，眼目朝上，雙膝跪著，一副就是在向上帝禱告的模樣。如果此時，上帝或天使問我，在這禱告中，我什麼時候真正想到上帝？我根本無法回答。我常常發現我忘了自己正在禱告，而且，是什麼時候開始忘記的，我也說不上來。因為，昨天的愉快回憶、明天的未知恐懼、耳邊的吵雜聲音、眼前閃過的亮光、膝蓋下的一根稻草、國家大事、雞毛小事……有太多東西會來攪擾我的禱告。

一位早期基督教教父奧瑞根（Origen）曾提到，聖經裡的禱詞，充滿了言語所難以表達的精妙宣告。用聖經裡的禱詞禱告，能夠幫助我們以祂為樂，並且對盼望和喜樂有全新的體會。

上帝賜福給禱告的人！當你用祂的話和祂的應許向祂禱告時，慈愛的上帝必定更加親近你，並且要用笑臉回應你。