

/ 恩 / 典 / 時 / 刻 /

每天和你進行坦率的交談，帶給你真正的盼望。

# 教我禱告

*Teach Me to Pray*

馬克·傑斯克牧師 著

**TIME OF  
GRACE**  
WITH PASTOR MARK JESKE

Copyright © 2015 Time of Grace Ministry

作者：馬克·傑斯克牧師  
翻譯：多語言出版翻譯組  
出版：Time of Grace Ministry  
二零一五年二月初版

Author: Pastor Mark Jeske  
Translator: Translation Working Group,  
Multi-Language Productions

Publisher: Time of Grace Ministry

1st edition, February 2015

本書聖經引文選用中文和合本。

# 目錄

前 言 / 1

一 溝通障礙 / 3

二 主禱文 / 16

三 大有能力的禱告之特徵 / 32

四 上帝給禱告者的應許 / 44

五 禱告英雄 / 52



# 前言

一天，耶穌的一個門徒請求他：「求主教導我們禱告」（路 11:1）。這個請求並不表示門徒們不知道如何向天父說話或表達思想，當他們還是孩子的時候，他們的父母肯定在家裏就教過他們如何禱告了。每個安息日他們都會點上蠟燭禱告；每個逾越節他們都會吃羊羔肉，聽一遍上帝拯救他百姓的神奇故事，並禱告感謝上帝為他們而行的大能的作為。

耶穌的門徒會定期參加會堂的崇拜，他們了解聖殿的儀式。但是當他們看到耶穌從禱告中領受了那麼多啓示時，當他們看到耶穌向天父禱告那麼頻繁、那麼懇切時，他們就知道自己缺失了一些重要的東西。他們希望自己的禱告生活能像耶穌那樣有功效。

爲甚麼耶穌能從禱告中獲得那麼多力量？爲甚麼耶穌總是能重新得力？他們自己如何能進入那屬天的安慰、獲得那屬天的能量呢？

你也有像那些門徒一樣的渴望嗎？你的禱告生活是否有時也不稱心？不情願？不足夠？很困惑？甚至沒禱告？聖經裏有許多故事和教誨能夠指導和激勵我們過更好的禱告生活，這本小冊子裏的內容就是從聖經的話語而出，它將帶給你一份鼓勵。要「不住地禱告」！（帖前 5:17）

馬克·傑斯克牧師

## 一 溝通障礙

### 自傲

一個人自力更生是件好事嗎？當然是好事。如果你已經為人父母，你一定花了很多年的時間和巨大的精力，來教導和訓練你的孩子學習自己照顧自己。自力更生是好的，但陷溺於自我卻不好。

人們不常禱告、不願更多地與上帝交談，其中一個原因就是自傲。當你很自以為是，認為你甚麼都能搞定時，禱告看起來就像是乞討，或者更糟——是浪費時間。

耶穌講過一個無知財主的故事，告訴我們上帝如何看那些自傲的人。這個財主認為自己能積蓄豐盛田產是因為他有天才的頭腦：「『我的出產沒有地方收藏，怎麼辦呢？』」又說：「『我要這麼辦：要把我的倉房拆了，

另蓋更大的，在那裏好收藏我一切的糧食和財物，然後要對我的靈魂說：『靈魂哪，你有許多財物積存，可作多年的費用，只管安安逸逸地吃喝快樂吧！』上帝卻對他說：『無知的人哪，……』」（路 12:17-20）。

看到我們自己的局限、我們的罪和必死的命運，這是至關重要的，我想這是上帝讓人們（包括他的信徒）受苦的一個主要原因。每天我們都得完全依靠上帝的供應和赦免。

跟我一起禱告吧：「主啊，我需要你，今天請你幫助我。」



## 罪疚感

當我還是孩子的時候，每次看見我家的狗偷偷摸摸地繞過房子躲避我們的視線時，我就知道我們很快就會在客廳裏發現「意外」了。當你知道自己做錯了事，冒犯了某人時，這種罪疚感會強烈遏制你與那個人親密交談的意願。罪疚感使你想要逃跑。人類的第一對夫妻因犯罪而感到羞耻，他們聽到上帝在園中的「腳步聲」時，就在樹叢中藏了起來。當我們對沒有承認和沒有被赦免的罪感到愧疚時，最先影響的就是我們禱告的欲望。

我們與上帝的關係不是基於我們的表現和行爲，而是基於他的恩典，這一關係的美麗之處就在於上帝決定無條件地愛我們並赦免我們。耶穌來到地上的目的，不是要爲屬靈的超級明星們佩戴獎章，而是要拯救像你我一樣的有罪和羞愧的愚頑之人。他曾經說過：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。」（太 11:28）

當你意識到自己的不足時，當你的良知

讓你內心不安時，當你太羞愧以至不敢禱告時，那正是最好的時刻來禱告祈求並領受上帝的赦免，上帝的赦免正是為這樣的時刻預備的。上帝的憐憫大過你的罪，他必不輕看憂傷痛悔的心（參詩 51:17）；事實上，他的專長就是醫治憂傷的心，使不安的靈得安息。

## 忽視

禱告不像是給你的草坪施肥，雖然施肥確實對你的草有幫助，但卻不是絕對必需的。禱告是心靈必需的生命特徵之一，它能表明你的信心是否有脈搏。

正如不知感恩的孩子會養成一種習慣，只會一味地向慷慨的父母索取，我們的禱告生活也會因我們忽視的態度而變得不像樣。我們忘記禱告或者推遲禱告；我們視禱告為屬靈的煩瑣之事，就像清理排水管，能拖就拖。我們常以為有更重要的事情需要處理時，禱告可以晚點再說。

摩西知道以色列人容易受同樣的屬靈健忘症影響——忘記他們是誰，忘記他們是如何走過來的，忘記掌管他們生命的那一位上帝。摩西臨死之前勸勉以色列人說：「那時你要謹慎，免得你忘記將你從埃及地、為奴之家領出來的耶和華。」（申 6:12）

現在就來禱告吧！告訴上帝：你被稱為他的孩子，這是多麼令你自豪啊！

## 害怕失望

我不得不承認害怕是減弱我對禱告的迫切之情的一個原因。我害怕失望。禱告，尤其是真實坦白的禱告，需要我們敞開心扉、袒露情感，冒險將柔弱的一面展現出來，而不是我們通常展現給世界的穿着堅硬鎧甲的一面。

先知以利沙曾經為一位年老的婦女求得了一個盼望已久的兒子。這讓老婦人內心狂喜，她一直渴望成為母親。但後來這個男孩生病死在她的懷裏。她先是因為震驚而無聲，但最後還是爆發了「我就知道會這樣！」的痛苦心情。她心痛地說：「我何嘗向我主求過兒子呢？我豈沒有說過，不要欺哄我嗎？」

（王下 4:28）但以利沙有莫大的榮幸，上帝用他作為賜生命的一個途徑，把生命重新放回這個孩子身上，以利沙歡歡喜喜地將這個活過來的孩子交給了這位老婦人。

我知道這位老婦人的害怕，你可能也知道。當我們向上帝求一些我們極度渴望或需

要的東西時，我們有時會猶豫，因為我們已經假定自己會被拒絕。

以利沙的奇妙工作幫助我們相信：上帝總是有最終的決定權，並且他總是用祝福、慈愛和勝利的話語作結尾。你沒有必要害怕敞開自己的心，即使上帝讓你經歷痛苦，那個痛苦也會成為通向更大喜樂的途徑。

9

—  
溝通障礙

## 小信

有人發現，你可以通過一個人的禱告知道他（或她）的上帝有多大。你明白其中的意思嗎？你同意嗎？想想看：你究竟在敬拜誰？他是全能的還是半能的？他是萬有的君王和主宰，還是只不過像公爵或伯爵罷了？他是宇宙的「總裁」，還是僅僅一個「中層經理」？撒但是真的被他致命地打倒了，還是只不過受了點皮肉傷？

耶穌的門徒有一次在一艘小船上遇到了巨大的暴風雨。船在水面上劇烈顛簸，那時他們的上帝似乎非常渺小，而且對他們漠不關心。門徒大喊：「我們喪命，你不顧嗎？」

（可 4:38）就在這時，耶穌看着汹涌的波濤，提醒這些風和浪都必須聽命於他，他對風浪斥責道：「住了吧！靜了吧！」（可 4:39）

耶穌悲傷地對那些驚呆了的門徒說：「為甚麼膽怯？你們還沒有信心嗎？」（可 4:40）但小信的經歷也有可用的一面，像這樣的非常事件能幫助門徒在信心上成熟和長

進。這種非常事件的記憶，會在他們日後蒙召為福音冒生命的危險時有所幫助。

你的信心有多大？你的上帝有多大？你敢做多大的禱告？

## 錯置的優先次序

我頑固的弱點之一就是想自創我的人生劇本，我是其中的主角，我寫其中的台詞。有一陣子我可以自己演得相當不錯，但之後當我遇到一些較大的問題自己處理不了時，我就會向上帝大聲抱怨，叫他出現在「我的」舞臺上按我的劇本演下去。這種時候他通常都不幫我的忙。呃，真想知道為甚麼？

在登山寶訓中，耶穌幫助門徒明白宇宙究竟是如何運轉的。你越抓住物質的東西，你就越陷入對自我和自我喜好之事的溺愛，你能成就的事也就越少，你的滿足感也會越少。

這裏有一個更好的方式：「你們要先求他的（即上帝的）國和他的義，這些東西都要加給你們了。」（太6:33）「尋求上帝的國」意味着視自己為上帝的創造，你是為了一個使命——他的使命——而被放在這個世界上的。你是在他的劇本之中，他會讓你知道他要你為他扮演的角色。



「尋求上帝的義」意味着重視耶穌的血帶給你的赦罪之恩，將它視為自己最珍貴的財產。當你有了這些之後，上帝知道你需要的其他一切東西就會隨之而來。

## 說話而已

如果禱告看起來不那麼平淡無奇，也許我會更多地禱告。我禱告時看上去一定像在自言自語，嘟囔着一些不可能的事情。人們都渴望奇蹟、權能和掌控力，不是嗎？如果成爲了基督徒就能有一把發光的軍刀，或一把藍色閃電的弓箭，或一百萬美元的金幣，那不是更酷嗎？可事實並非如此，上帝只是簡單地邀請你向他說話。

說話沒甚麼大不了的，對嗎？也許是吧。但當你奉耶穌的名向天上的父說話時就不得了。不管你是把信息大聲說出來、唱出來、小聲念出來，或只是在頭腦中思考，上帝都會聽到你的禱告，並且必定處理你的請求。

一個渺小的人只是發出微弱的聲音，然後就變得強大起來，這是怎麼回事？使徒雅各有一句簡單有力的話幫助我們理解上帝的方法。他說：「義人祈禱所發的力量是大有功效的。」（雅 5:16）

你掌握這個方法了嗎？你每次禱告，都

會使一些東西動起來。你每次禱告，都會讓宇宙中的一些事情發生變化。你生命中的每個禱告都絕對不會浪費，沒有一個禱告會落在地上沒有被上帝聽到和回應。你的禱告會使你在主的工作和自己的生活上大有能力和效果。