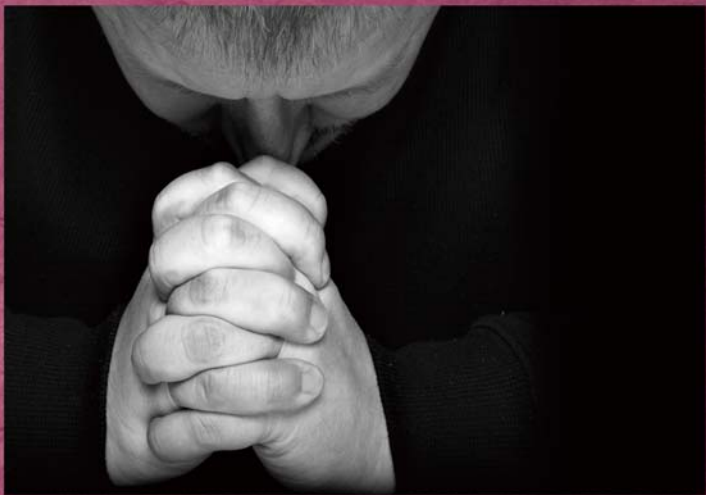


/ 恩 / 典 / 时 / 刻 /



教我祷告

Teach Me to Pray

马克·杰斯克牧师 著

TIME OF
GRACE[®]

WITH PASTOR MARK JESKE

/ 恩 / 典 / 时 / 刻 /

每天和你进行坦率的交谈，带给你真正的盼望。

教我祷告

Teach Me to Pray

马克·杰斯克牧师 著

**TIME OF
GRACE**
WITH PASTOR MARK JESKE

Copyright © 2015 Time of Grace Ministry

作者：马克·杰斯克牧师
翻译：多语言出版翻译组
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 Publications
Publisher: Time of Grace Ministry
1st edition, February 2015

本书圣经引文选用中文和合本。

目录

前 言 / 1

一 沟通障碍 / 3

二 主祷文 / 16

三 大有能力的祷告之特征 / 32

四 上帝给祷告者的应许 / 44

五 祷告英雄 / 52

前言

一天，耶稣的一个门徒请求他：“求主教导我们祷告”（路 11:1）。这个请求并不表示门徒们不知道如何向天父说话或表达思想，当他们还是孩子的时候，他们的父母肯定在家里就教过他们如何祷告了。每个安息日他们都会点上蜡烛祷告；每个逾越节他们都会吃羊羔肉，听一遍上帝拯救他百姓的神奇故事，并祷告感谢上帝为他们而行的大能的作为。

耶稣的门徒会定期参加会堂的崇拜，他们了解圣殿的仪式。但是当他们看到耶稣从祷告中领受了那么多启示时，当他们看到耶稣向天父祷告那么频繁、那么恳切时，他们就知道自己缺失了一些重要的东西。他们希望自己的祷告生活能像耶稣那样有功效。

为什么耶稣能从祷告中获得那么多力量？为什么耶稣总是能重新得力？他们自己如何能进入那属天的安慰、获得那属天的能量呢？

你也有像那些门徒一样的渴望吗？你的祷告生活是否有时也不称心？不情愿？不足够？很困惑？甚至没祷告？圣经里有许多故事和教诲能够指导和激励我们过更好的祷告生活，这本小册子里的内容就是从圣经的话语而出，它将带给你一份鼓励。要“不住地祷告”！（帖前 5:17）

马克·杰斯克牧师

一 沟通障碍

自傲

一个人自力更生是件好事吗？当然是好事。如果你已经为人父母，你一定花了很多年的时间和巨大的精力，来教导和训练你的孩子学习自己照顾自己。自力更生是好的，但陷溺于自我却不好。

人们不常祷告、不愿更多地与上帝交谈，其中一个原因就是自傲。当你很自以为是，认为你什么都能搞定时，祷告看起来就像是乞讨，或者更糟——是浪费时间。

耶稣讲过一个无知财主的故事，告诉我们上帝如何看那些自傲的人。这个财主认为自己能积蓄丰盛田产是因为他有天才的头脑：“‘我的出产没有地方收藏，怎么办呢？’又说：‘我要这么办：要把我的仓房拆了，

另盖更大的，在那里好收藏我一切的粮食和财物，然后要对我的灵魂说：灵魂哪，你有许多财物积存，可作多年的费用，只管安安逸逸地吃喝快乐吧！’上帝却对他说：‘无知的人哪，……’”（路 12:17-20）。

看到我们自己的局限、我们的罪和必死的命运，这是至关重要的，我想这是上帝让人们（包括他的信徒）受苦的一个主要原因。每天我们都得完全依靠上帝的供应和赦免。

跟我一起祷告吧：“主啊，我需要你，今天请你帮助我。”

罪疚感

当我还是孩子的时候，每次看见我家的狗偷偷摸摸地绕过房子躲避我们的视线时，我就知道我们很快就会在客厅里发现“意外”了。当你知道自己做错了事，冒犯了某人时，这种罪疚感会强烈遏制你与那个人亲密交谈的意愿。罪疚感使你想要逃跑。人类的第一对夫妻因犯罪而感到羞耻，他们听到上帝在园中的“脚步声”时，就在树丛中藏了起来。当我们对没有承认和没有被赦免的罪感到愧疚时，最先影响的就是我们祷告的欲望。

我们与上帝的关系不是基于我们的表现和行为，而是基于他的恩典，这一关系的美丽之处就在于上帝决定无条件地爱我们并赦免我们。耶稣来到地上的目的，不是要为属灵的超级明星们佩戴奖章，而是要拯救像我一样的有罪和羞愧的愚顽之人。他曾经说过：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”（太 11:28）

当你意识到自己的不足时，当你的良知

让你内心不安时，当你太羞愧以至不敢祷告时，那正是最好的时刻来祷告祈求并领受上帝的赦免，上帝的赦免正是为这样的时刻预备的。上帝的怜悯大过你的罪，他必不轻看忧伤痛悔的心（参诗 51:17）；事实上，他的专长就是医治忧伤的心，使不安的灵得安息。

忽视

祷告不像是给你的草坪施肥，虽然施肥确实对你的草有帮助，但却不是绝对必需的。祷告是心灵必需的生命特征之一，它能表明你的信心是否有脉搏。

正如不知感恩的孩子会养成一种习惯，只会一味地向慷慨的父母索取，我们的祷告生活也会因我们忽视的态度而变得不像样。我们忘记祷告或者推迟祷告；我们视祷告为属灵的烦琐之事，就像清理排水管，能拖就拖。我们常以为有更重要的事情需要处理时，祷告可以晚点再说。

摩西知道以色列人容易受同样的属灵健忘症影响——忘记他们是谁，忘记他们是如何走过来的，忘记掌管他们生命的那一位上帝。摩西临死之前劝勉以色列人说：“那时你要谨慎，免得你忘记将你从埃及地、为奴之家领出来的耶和华。”（申 6:12）

现在就来祷告吧！告诉上帝：你被称为他的孩子，这是多么令你自豪啊！

害怕失望

我不得不承认害怕是减弱我对祷告的迫切之情的一个原因。我害怕失望。祷告，尤其是真实坦白的祷告，需要我们敞开心扉、袒露情感，冒险将柔弱的一面展现出来，而不是我们通常展现给世界的穿着坚硬铠甲的一面。

先知以利沙曾经为一位年老的妇女求得了一个盼望已久的儿子。这让老妇人内心狂喜，她一直渴望成为母亲。但后来这个男孩生病死在她的怀里。她先是因为震惊而无声，但最后还是爆发了“我就知道会这样！”的痛苦心情。她心痛地说：“我何尝向我主求过儿子呢？我岂没有说过，不要欺哄我吗？”

（王下 4:28）但以利沙有莫大的荣幸，上帝用他作为赐生命的一个途径，把生命重新放回这个孩子身上，以利沙欢欢喜喜地将这个活过来的孩子交给了这位老妇人。

我知道这位老妇人的害怕，你可能也知道。当我们向上帝求一些我们极度渴望或需

要的东西时，我们有时会犹豫，因为我们已经假定自己会被拒绝。

以利沙的奇妙工作帮助我们相信：上帝总是有最终的决定权，并且他总是用祝福、慈爱和胜利的话语作结尾。你没有必要害怕敞开自己的心，即使上帝让你经历痛苦，那个痛苦也会成为通向更大喜乐的途径。

9

—

沟通障碍

小信

有人发现，你可以通过一个人的祷告知道他（或她）的上帝有多大。你明白其中的意思吗？你同意吗？想想看：你究竟在敬拜谁？他是全能的还是半能的？他是万有的君王和主宰，还是只不过像公爵或伯爵罢了？他是宇宙的“总裁”，还是仅仅一个“中层经理”？撒但是真的被他致命地打倒了，还是只不过受了点皮肉伤？

耶稣的门徒有一次在一艘小船上遇到了巨大的暴风雨。船在水面上剧烈颠簸，那时他们的上帝似乎非常渺小，而且对他们漠不关心。门徒大喊：“我们丧命，你不顾吗？”

（可 4:38）就在这时，耶稣看着汹涌的波涛，提醒这些风和浪都必须听命于他，他对风浪斥责道：“住了吧！静了吧！”（可 4:39）

耶稣悲伤地对那些惊呆了的门徒说：“为什么胆怯？你们还没有信心吗？”（可 4:40）但小信的经历也有可用的一面，像这样的非常事件能帮助门徒在信心上成熟和长

进。这种非常事件的记忆，会在他们日后蒙召为福音冒生命的危险时有所帮助。

你的信心有多大？你的上帝有多大？你敢做多大的祷告？

错置的优先次序

我顽固的弱点之一就是想自创我的人生剧本，我是其中的主角，我写其中的台词。有一阵子我可以自己演得相当不错，但之后当我遇到一些较大的问题自己处理不了时，我就会向上帝大声抱怨，叫他出现在“我的”舞台上按我的剧本演下去。这种时候他通常都不帮我的忙。呃，真想知道为什么？

在登山宝训中，耶稣帮助门徒明白宇宙究竟是如何运转的。你越抓住物质的东西，你就越陷入对自我和自我喜好之事的溺爱，你能成就的事也就越少，你的满足感也会越少。

这里有一个更好的方式：“你们要先求他的（即上帝的）国和他的义，这些东西都要加给你们了。”（太 6:33）“寻求上帝的国”意味着视自己为上帝的创造，你是为了一个使命——他的使命——而被放在这个世界上的。你是在他的剧本之中，他会让你知道他要你为他扮演的角色。

“寻求上帝的义”意味着重视耶稣的血带给你的赦罪之恩，将它视为自己最珍贵的财产。当你有了这些之后，上帝知道你需要的其他一切东西就会随之而来。

说话而已

如果祷告看起来不那么平淡无奇，也许我会更多地祷告。我祷告时看上去一定像在自言自语，嘟囔着一些不可能的事情。人们都渴望奇迹、权能和掌控力，不是吗？如果成为了基督徒就能有一把发光的军刀，或一把蓝色闪电的弓箭，或一百万美元的金币，那不是更酷吗？可事实并非如此，上帝只是简单地邀请你向他说话。

说话没什么大不了的，对吗？也许是吧。但当你奉耶稣的名向天上的父说话时就不得了。不管你是把信息大声说出来、唱出来、小声念出来，或只是在头脑中思考，上帝都会听到你的祷告，并且必定处理你的请求。

一个渺小的人只是发出微弱的声音，然后就变得强大起来，这是怎么回事？使徒雅各有一句简单有力的话帮助我们理解上帝的方法。他说：“义人祈祷所发的力量是大有功效的。”（雅 5:16）

你掌握这个方法了吗？你每次祷告，都

会使一些东西动起来。你每次祷告，都会让宇宙中的一些事情发生变化。你生命中的每个祷告都绝对不会浪费，没有一个祷告会落在地上没有被上帝听到和回应。你的祷告会使你在主的工作和自己的生活上大有能力和效果。

二 主祷文

祷告的对象

耶稣的公开传道持续了三年，他在许多不同的场合向许多不同的人讲话，四福音书只保存了他宝贵话语的一部分。显然，耶稣在不同的时间用相似的语言讲述过相同的主题。马太和路加都记载了耶稣教导门徒使用的一段极好的祈祷文，祈祷文的两个版本之间只有细微的差异。

“耶稣在一个地方祷告。祷告完了，有个门徒对他说：‘求主教导我们祷告，像约翰教导他的门徒。’耶稣说：‘你们祷告的时候，要说：‘我们在天上的父’”。（路 11:1-2；也见太 6:9）

所有真实祷告的基础是记住你是谁以及你在向谁说话。你不是在向司令官或将军说

话，不是在向总统或超级英雄说话，而是在向你的父亲——你天上的父——说话。你与他有关系，他赐给你生命和重生。他爱你胜过你爱自己的孩子。你可以用孩子般的信心来宣告，他时刻关注你，因为在你接受洗礼时，他已在众人面前认你为他的孩子。

你祷告不是在向天上的慈善基金填写救济申请，而是在向你的父亲说话。他喜爱照顾他的孩子。

第一个祈求

为了让你从祷告中获益更多，耶稣带你离开你对自己的关注。你有没有注意到在耶稣的祷告示范中，大多数祈求是带领你思想上帝的计划而不是你自己的计划？这不是说你的想法不重要，而是说上帝的话语和道路远比你的想法更重要。

耶稣教我们祷告的第一句话只有九个字。当你说这九个字时不要匆忙，它们并不容易念。你们祷告的时候要说：“愿人都尊你的名为圣。”（路 11:2；太 6:9）上帝的“名”不仅是指圣经启示给我们的那些专有名号，比如“主”或“基督”。在更完全的意义上，上帝的名是他的自我启示，是上帝的位格和上帝的工作这两者的总和。

“尊为圣”（hallow）这个词在当代英语中几乎已经消失了，它的意思是“视为圣洁”。你不能使上帝比他现在更圣洁，但是你能请求上帝帮助你在心里高举他的圣洁，让你身边的人看到他的美好。

这意味着要除去偶像：意味着要清除你思想中的垃圾，重新委身于那独一的创造者、救赎者和安慰者；意味着要向你周围所有的人承认：我以我的上帝而自豪！

17

二

主
祷
文

第二个祈求

若把“上帝的国”仅仅想成是一个地方，那就错了，因为天地之间没有一处不是主的。圣经用“上帝的国”这个术语来指基督的治理活动，也就是基督在信靠他的人心中“掌权”。你们祷告的时候要说：“愿你的国降临。”（路 11:2；太 6:10）

当你说出这一祷告时，你是在催促圣灵做奇妙的工作，求他在越来越多的人心中建立和坚固信心。你也是将自己委身于这一使命，作他禾场的工人。

我想这个祈求可说是一个宣教的祷告。你在祈祷让地狱更空一些，让天堂更满一些。你在祈求圣灵从撒但盘踞的黑暗中——这黑暗如同夜晚有毒的雾气——夺回人的思想和心灵。你在祈祷那些生与死都在罪和撒但的奴役之下的人们能成为基督光明国度的公民。

所有的物品，你死后一样也带不走，你唯一可能带进天国的就是人。为他人祷告，帮助他们看见：能属于天国之君耶稣是多美妙啊！

第三个祈求

你们祷告的时候要说：“愿你的旨意行在地上如同行在天上。”（路 11:2；太 6:10）这听起来不是颠倒了吗？你向上帝祷告是要告诉他“你想要什么”，而耶稣说更好的方式是先问上帝“他想要什么”。

这真是个明智的建议，它的重点是：只有先进入上帝的良善，你才知道什么是对你有好处的东西；只有先进入上帝的智慧，你才知道什么是你当索求的聪明的东西。

耶稣在走向十字架的路上示范了这种谦卑和正确的态度。为了坚持完成舍身救人的计划，耶稣经过了激烈的属灵争战，他在客西马尼园中向他的父祷告说：“不要成就我的意思，只要成就你的意思。”（路 22:42）结果是完全击败撒但的计划，为全世界赢得了罪的赦免。

当你作为上帝在地上喜乐的代理人并执行他的旨意时，你生命中最伟大、最满足的时刻就会到来。

第四个祈求

最后，耶稣邀请我们为物质的需要祷告。前面的祷告已经调整了我们的优先次序，让上帝坐在我们生命的宝座上，并使我们重新委身于他的救赎事工，郑重宣告顺服他的旨意。现在我们能够来谈论物质的东西了。你们祷告的时候要说：“我们日用的饮食，天天赐给我们。”（路 11:3）

餐前祷告是一个令人愉快的操练。为着上帝丰盛而持续的供应——不仅是面包，而且是全部的食物——我们理所应当向上帝献上感谢。土壤、雨水、种子和阳光都是从他而来的。将上帝看为我们每餐饮食的来源，这是谦卑而正确的态度。

“日用的饮食”也是一种比喻，喻指我们过健康和有成效的生活所需要的一切。耶稣选择“饮食”这个最普通的词是要提醒我们：上帝保证会供应你所需要的一切，尽管可能不是你想要的一切。

“天天”一词也暗指以色列人领受吗哪

的经历。以色列人离开埃及在旷野生活时，吗哪是上帝每天供应他们的神奇的食物。“天天赐给我们”提醒我们上帝一般不会提前一年就把我们所需的给我们，他更喜欢根据当时的需要细水长流地适时供应。

第五个祈求

在各种宗教信仰中，只有基督教将赦免白白赐予世人。

每个人都有良心，而且都肯定知道两件事：我们心里都有恶念，并且它们与外面的神圣力量相冲突。当人们编造他们的宗教体系时，总是把压力放在个人身上来抵偿罪责。他们有一些条规要遵守、有一些仪式要奉行，此外还要加上许多的赎罪、献祭、朝圣以及各种各样的修行。但基督却把赦免白白赐予人，耶稣邀请你向上帝请求赦免，这就行了。

你们祷告的时候要：“赦免我们的罪，因为我们也赦免凡亏欠我们的人。”（路11:4）耶稣基督在各各他的十字架上已经完成了赦罪所必需的顺服、牺牲和偿还代价。他为全世界买回了罪的赦免，每个相信的人都能得到。他将这赦免白白地赐给人。

不过，耶稣要求他的信徒每天向周围那些愚人和罪人表现出同样的怜悯。这就是为什么这一句祈求的前半部分很容易，而后半

部分却很难。当你作第五个祈求时，你要用全部的力量来求。不要让撒但偷走你对赦免的绝对信心，也不要让卑劣的想法堵塞你的心胸，以至在别人向你请求饶恕时不肯把这同样的赦免白白地给予人。

第六个祈求

在你通往永生的路上，你的天父看着你的进步，并且热切渴望你的成功，他不愿看到有人跌倒。耶稣催促你请求天父的帮助，以保持刚强。你们祷告的时候要说：“不叫我们遇见试探。”（路 11:4）

雅各书 1 章 13 节告诉我们，上帝从不试探人，他讨厌“试探”这个概念。这个祈求用短短八个字缩写出一个重要的恳请：我们恳请上帝因我们的罪和软弱而怜悯我们，保护我们不要在灵性上自我毁灭。生活中，我们都容易变得漫不经心、固执己见、不愿聆听、行事鲁莽，所以我们必需不断地请求上帝差派他的天使来保护我们。

其实上帝已经给了你这个祈求的回答。圣经就是使我们脱离试探的强大力量之源。它是保护我们心灵的护心镜、保护我们头脑的头盔，我希望你每天都能阅读圣经。此外上帝也会差遣其他基督徒进入你的生活来帮助和保护你，当他们说告诫你的话时，你要

听取他们的意见。

上帝还给了你一份能保护你的最大的礼物，那就是教会。如果你有教会，就要好好珍惜她，并为你从中获取的力量感谢上帝。你的牧师关心你的属灵情况，他会为你灵性旅程的安全祷告，并会帮助你警惕危险。

第七个祈求

我情愿自己没有任何敌人——我是说真正的敌人，就是想要攻击或杀害我的人。可是这个想法太天真了。

撒但就希望我这样想。圣经称撒但为龙、狮子、蛇，他总是遍地游行，寻找可吞吃的人。撒但确实是一个致命的敌人。他喜欢攻击我们的身体，入侵我们的思想，重新奴役我们的意志，将我们永远困在燃烧着硫磺的地狱里，那里正是撒但自己的归宿。

你们祷告的时候要说：“救我们脱离凶恶。”（路 11:4；太 6:13）当你这样祷告时，必须是认真的。在人们今天的谈话方式中，“魔鬼”和“地狱”这两个词已经失去了它们的严肃意义，成了开玩笑的粗鲁词汇。但其实它们真的包含一个致命的事实：黑暗之子正在寻找他可以吞吃的人——他正在找你。

当耶稣死而复活时，他打碎了蛇的头。所有相信耶稣为救主的人都被赦免了，并且

得到了永生，他们安全了。你要宣告你从基督而来的赦免，你要在圣经知识和属灵能力上长进，并为最终得释放祷告。当你在天堂时，就永远不需要再为这项祈求祷告了。

荣颂

新教教会普遍这样结束主祷文：“因为国度、权柄和荣耀，全是你的，直到永远。”你是否注意过，马太福音提示这个荣颂性结尾在圣经古卷里是找不到的。

“荣颂”是一种简短的对三位一体的颂赞之辞，它为耶稣的教导作了一个很好的结束。它解释了为什么我们能相信所求的一切会赐给我们。它也再次确认了我们的承诺——要尊主的名为圣，要为他工作来拓展他在人们心中的主权，要把顺服他的旨意放在生命的第一位。

使徒约翰曾听过千千万万的天使围绕上帝的宝座唱伟大的荣颂：“曾被杀的羔羊是配得权柄、丰富、智慧、能力、尊贵、荣耀、颂赞的。”（启 5:12）

我们也可以荣颂的方式，来为任何祷告作结尾。通过颂荣：

- 我们确认上帝是我们的至高主宰，是我们的君王。

- 我们确认上帝能成就我们所求的一切，并且超过我们所求的。
- 我们确认当上帝回应我们的呼求时，我们一定将尊贵和荣耀归给他。

当你在最后说“阿们”时，就是对自己刚刚所说的话发出感叹：“那是真的！”

三 大有能力的祷告之特征

大胆的祷告

魔法师的脸在火焰上方咆哮：“我是伟大而恐怖的奥兹（Oz）！自以为是的小家伙，你是谁啊？”她回答：“我是渺小而温和的桃乐茜（Dorothy）。”难道这样一幅画面就是你想像中你和上帝说话时的场景吗？

上帝不仅容忍你“打扰”他的日常事务，而且他不会厌烦你的请求。他欢迎这些请求，甚至要求你向他发出请求。事实上，他轻拍着两手想告诉你，他早就准备答应你了。他说：“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。”（太7:7）

在上帝面前你已不再是个外乡人或陌生

人了。藉着你在基督里的信心，你现在已经是上帝家里的人，你属于那里。大胆地祷告吧，用行动来表明你属于那里，宣告你那用基督宝血赎回的身份。你的“放肆”不会惹怒上帝，因为你是对他的邀请和应许表示敬意。

你现在需要什么？祈求！寻找！叩门！

坚持不懈的祷告

父母不喜欢他们的孩子不停地讨要东西，夫妻不喜欢他们的配偶不停地唠叨。如果有人讨要东西，而你的回答是“不可以”时，你就不喜欢他们再一遍遍地乞求。那么，按这个逻辑类推，如果我们不止一次地向上帝要一样东西，他也会被激怒，不是吗？

这样想固然符合逻辑，但事实却恰恰相反——上帝不认为重复的祷告是唠叨或乞求。“耶稣设一个比喻，是要人常常祷告，不可灰心……‘上帝的选民昼夜呼吁他，他纵然为他们忍了多时，岂不终久给他们伸冤吗？’”（路 18:1,7）

在耶稣讲的小故事中，一个寡妇求衙门里的官为自己伸冤，一直纠缠到那官答应为止。耶稣没有批评这个女人多么让人讨厌，反而把她当作一个英雄，并且邀请所有的信徒都要像她一样。

当我们第一次祷告仿佛没有回应时，我们不确知上帝什么时候会断然说“不”，什

么时候会说“有可能”，什么时候会说“再等一会儿”。但我们确知的是：天父不仅容许，而且欢迎，甚至称赞坚持不懈地祷告的人。所以我们要祷告，并且要坚持不懈！

为他人祷告

我们天生都有自私的倾向。当我们开始意识到，藉着祷告我们可以来到上帝的宝座前，我们的第一本能就是只关心自己的需要。但是，我们在祷告上的成长，会使我们在想到自己的需要之前，先想到别人的需要。正如我们在灵性上的成长，会帮助我们发现服侍他人的喜乐和满足一样。

当使徒保罗在罗马的监狱里等待帝国法庭的审讯时，他邀请亚细亚的弟兄姐妹为他祷告。他说：“也为我祈求，使我得着口才，能以放胆，开口讲明福音的奥秘，（我为这福音的奥秘作了带锁链的使者，）并使我照着当尽的本分放胆讲论。”（弗 6:19-20）

这种祷告的正式名称叫“代求”。我在人生的许多阶段都遇到过一些很棒的人，当我因为心里太烦乱或者太懒惰而无法为自己祷告时，我得到了他们的祷告支持。直到进了天堂你才会知道，那些爱你的人曾经用他们忠心的祷告极大地祝福过你的生命。

我能大胆邀请你今天为我祷告，使我放
胆传讲福音吗？

37

三 大有能力的祷告之特征

一起祷告

上帝喜爱你独自敬拜他，就是一个人阅读他的话语，一个人低吟或高唱几节赞美诗和福音歌，一个人看到美好的事物时向他发出赞美和感谢。但是上帝同样喜欢——甚至更加喜欢——你与其他信徒一起敬拜他。这表明你以他为荣，这也会大大增加你从其他信徒的智慧和见证中学习的机会，并且通过一个活泼的团契建立你的勇气和自信。

祷告生活也是如此。上帝喜爱听你独自祷告，但他也非常喜欢听团体祷告，他甚至赐下特别的应许：“我又告诉你们：若是你们中间有两个人在地上同心合意地求什么事，我在天上的父必为他们成全。因为无论在哪里，有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间。”（太 18:19-20）

团体祷告有许多方式：礼拜聚会中的彼此代求、团契小组祷告会、在线祷告会、电话祷告会、家庭祷告会，或学校小组祷告会。团体祷告的美好之处不单是上帝特别喜爱这

种祷告，而且你还会从中收获与祷告同伴更深的友谊。就像所罗门在传道书4章9节和10节中所写的：“两个人总比一个人好……若是跌倒，这人可以扶起他的同伴。”

你有祷告同伴吗？

有信心的祷告

上帝还希望纠正我们另一个对祷告的误解。我们以为，当一个既贫乏又愚蠢而堕落的人来到上帝宝座前祈求时，他应该怀着卑贱可怜的态度才对。我们以为，自己只能唯唯诺诺地提出请求，不敢期待伟大的上帝会认为我们的小问题值得他花时间。我们以为，我们要蹑手蹑脚地走在上帝旁边，怀着如履薄冰般的恐惧，赶快嘟囔出我们的需要，之后就朝门口退去。

使徒彼得说：“荒唐！”你是上帝所爱的孩子，是天国里高贵的王子或公主，是天上圣殿里君尊的祭司。上帝想要让你明白：你的请求很重要，他渴望收到你的信息，他很愿意听你说生活中的需要。所以，“只要凭着信心求，一点不疑惑；因为那疑惑的人，就像海中的波浪，被风吹动翻腾。这样的人不要想从主那里得什么。心怀二意的人，在他一切所行的路上都没有定见。”（雅 1:6-8）

怀疑来自撒但。如果他能在你的思想中种下怀疑，让你猜想上帝正在嘲笑你、轻视你、忽略你，或是把你的麻烦甩在一边，你祷告的声音就会胆怯，并且很快就会停止。但是你要相信上帝的话语！宣告你新的身份！大声说话！不要害怕！不要怀疑！当你走到上帝面前来时，他在微笑地看着你。

奉耶稣的名祷告

在耶稣被捕、受刑和受害之前，他已经知道这些事情即将发生，于是他抓紧时间与门徒在一起。耶稣告诉他的门徒一个很重要的信息：当他离世以后，门徒们仍要继续生活和服侍。

耶稣特别想要他的门徒知道，他们与天父的亲密关系会一直持续下去，因为他们的救主耶稣仍然是他们与父之间的纽带。“你们若向父求什么，他必因我的名赐给你们。向来你们没有奉我的名求什么，如今你们求，就必得着，叫你们的喜乐可以满足。”（约16:23-24）

基督徒祷告经常在结束时说：“奉耶稣的名”，或者用更正式的结束语：“藉着耶稣基督、你的儿子、我们的主之名祈祷。他与你和圣灵同住，一同掌权，是独一的上帝，直到永永远远。”提及基督的名是一个好习惯，但耶稣教导门徒这么做，其用意不是只希望我们附上一个正确的名字，就像把一个

产品标签加在我们的祷告上一样。

“奉耶稣的名祷告”意味着相信耶稣是你的救主，单单因着耶稣，你的命运已经从“被诅咒的”变为“得救的”，你现在已是上帝的孩子。

同时“奉耶稣的名祷告”也意味着，你要按照耶稣自我启示的名来祷告，也就是说，你要跟随他的命令，把上帝的计划放在首位。

四 上帝给祷告者的应许

我与你同在

亚当和夏娃被逐出伊甸园后，人类蒙受的全部损失中最令人痛苦的莫过于失去了与上帝直接的联系。在某种程度上，人类只能“隔着一段距离”与上帝建立和培养关系。因为我们的思想被罪和软弱笼罩，我们往往不会相信看不见或摸不到的事物，我们时常是多疑的多马。

有时，上帝仿佛离我们很遥远，或根本不在那儿。平克·弗洛德（Pink Floyd）的歌中有一句是：“有人在那儿吗？”在软弱和绝望的黑暗时刻，你是否害怕没有人在那儿会听到你求助的呼喊？

上帝如今不再以耶稣基督道成肉身的样子显现于世，但他一直以许多方式与我们同

在，他说：“我总不撇下你，也不丢弃你。”

（来 13:5）他的灵充满宇宙。他的话语启示他的旨意和目的，以及他大能的作为。洗礼是你被上帝收养为儿女的仪式，是宣告你归他所有的印记。圣餐将他神圣的身体和宝血与我们融合。

上帝现在就在你身旁。

我看见、听见并行动

我曾有幸在一所高中教了两年书。从前面的讲台上看到的教室是多么不同啊！当我还是学生时，常常没精打采地坐在后面的角落里，觉得老师不会看到我打瞌睡、涂鸦或做其他作业。哈！其实老师在前面的讲台上可以看到教室里的一切。

有罪的人有时会设想：上帝绝不会随时查看地球上正在发生什么事。不过他们或许会害怕凶恶的杀人犯侥幸逃过惩罚，或许会害怕自己的需要不会引起那位遥远的上帝的注意。

但情况恰恰相反，“你祷告的时候，要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父。你父在暗中察看，必然报答你。”（太 6:6）上帝监察人类在地上的各种生活细节，他的能力是惊人的。圣经说他已经数过你头上的每一根头发；没有一只麻雀可以不经他的允许从空中落下。

无论你在哪里生活，你要去哪里，不管

困难是什么，上帝都能看到你生活中正在发生的事情。不管你是说话、唱歌、低声细语，还是在脑中默想祷告，你的上帝都能听见。你发出的信息，上帝总能收到。

我在乎你

每个人都非常渴望听到“我爱你”这三个字。但它是易耗品。在这个充满敌意和冷酷的世界上，我们靠燃烧它才能活下去。当自我怀疑和自我憎恶侵蚀我们的自信时，我们也要靠它释放的能量来使我们继续前行。我们永远听不够“我爱你”这三个字。

你怎么会愿意向一位不爱你的上帝祷告呢？你可以与不爱你的上帝讨价还价，尝试贿赂他，或是用好行为赚点积分，但不可能向他敞开心扉。

邀请你祷告的那一位上帝为了你而甘愿屈尊。他倒空自己，取了奴仆的样式，出生在马槽里，过简朴的生活。他用上帝的话语教导世人，却遭受嘲弄，被逮捕，被不公正地定罪。他忍受鞭打，忍受被钉十字架的刑罚。这一切都是为了打破罪的咒诅。第三天，他从死里复活，宣告得胜，并应许把同样的复活赐给那些信靠他的人。为什么他要做这些事情？因为他爱你！这样你才能“将一切的忧虑卸给上帝，因为他顾念你们。”（彼前 5:7）

因你的祈求我行动

你观察过在庆生会上玩“皮纳塔”游戏的孩子们吗？皮纳塔是用很薄的塑料制成的中空的动物造型。蒙住眼睛的孩子们挥动木棍，直到有人打中那只动物。随着它的破碎，糖果和礼物就哗啦啦地倒了出来。当你祷告的时候，可能觉得就像被蒙住了眼睛在黑暗中挥舞木棍一样。但是奉耶稣的名向上帝祷告正是在玩天上的皮纳塔游戏，因你挥动手中的棍子，所以祝福会像大雨一样倾倒下来。

路易斯（C. S. Lewis）把这个叫做因果律的高贵之处，就是上帝赐给你我这样的尊荣去影响明天将要发生的事情。为什么会这样？因为当上帝听到他孩子的祷告时，他不只是关心，他还会行动。“耶和华说：‘因为困苦人的冤屈和贫穷人的叹息，我现在要起来。’”（诗12:5）你明白了吗？上帝对你的爱足以让你的思想意念和需要来影响和改变他对世界的管理。

你的祷告会产生影响，你的每个祷告都会改变某些地方的某些事情。未来不是冷酷和固定的，你的祷告可以改变未来。

我们已经胜利了

如果你已经得出这样的结论，即“这个世界正在走向地狱，撒但最终会胜利”，我不能责备你什么。任何警察都能告诉你，大多数时候事情看上去都很没希望，人类并没有进化得更美善。上个世纪（20世纪）是历史上最血腥的世纪，科技进步仅仅意味着人们可以在更大的范围内抢劫和杀戮。

感觉自己已经被打败的人可能不太喜欢祷告——“这有什么用呢？一切都每况愈下，我注定失败，什么对我都不起作用！”当这些沮丧的思想占据了你的心思意念时，你要回想一下耶稣的话：“在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。”（约16:33）

二战期间，美国从菲律宾的巴丹半岛（Bataan）和科雷吉多尔岛（Corregidor）战败撤退，这是盟军的悲惨时期。但是如果他们能够看到仅仅三年后的未来——日本在东京湾密苏里舰上（Tokyo Bay Missouri）投降——忍受这段时期就会容易得多。

耶稣的预言成真了。他的门徒确实遇到了麻烦——逼迫、监禁、死亡。但是他们有“耶稣最终得胜”这一信心支持着他们。现在他们戴上了荣耀的冠冕。你也会有这冠冕，鼓起信心吧！

五、祷告英雄

大卫

我可以坦白地说，我最敬仰的英雄都不是完美的人或超级英雄，而是那些虽然自身有很多的缺陷，但仍然成就了伟大事情的人。大卫王为主做了了不起的事，但是他可悲的罪也被写入圣经，列在读者眼前。

大卫是诗篇的主要作者，诗篇中至少有一半的诗都是他写的。他的诗真实可信，他按原本的样子来讲述生活。但是，即使像大卫这样大能的勇士，一个杀死巨人歌利亚的人，也会写出这样的话来：“上帝啊，求你按你的慈爱怜恤我。”（诗 51:1）

大卫知道上帝对他的认可不是基于他自己的表现，而是基于上帝救赎的怜悯。他祷告祈求上帝的赦免，祈求上帝帮助他解决难

题，祈求上帝保护他脱离一切想害他的人，并且他为上帝大能的作为而祷告，将荣耀归于上帝。

我很高兴自己还活着的时候，上帝发现我对他有用处。服侍他真的很喜乐，但我更高兴的是我的罪得到了赦免；我渴望上帝的怜悯远大过上帝的称赞，我想大卫也是这样。

以利亚

当你熟读圣经之后，圣经故事中的某些模式就会在眼前浮现出来。其中一个让我惊讶的模式是：上帝会反复使用一种策略，尤其是当重大危机即将出现时，这个策略就是“差遣单独的一个人”。在公元前9世纪，犹太人的属灵情况非常软弱，属灵领袖们的情况更糟糕。上帝的首选方案是差遣以利亚去责备邪恶的犹大王亚哈（听起来像是宣判死刑），并且去鼓励为数不多的持守信仰的人。

以利亚被差遣去反对亚哈和他的妻子耶洗别，正是拜偶像的耶洗别为犹大国带来了属灵上的毁灭，她甚至扬言反对她的人就要死。

以利亚是上帝的代言人，他带来了干旱和饥荒作为上帝的惩罚，但后来也带来了上帝的怜悯，用降雨结束了这一惩罚。“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。

他又祷告，天就降下雨来。”（雅 5:17-18）

当你所做的与上帝的日程表一致时，你的祷告就会有极大的能力。不要再说：“我只是单独一个人。”从上帝的角度看，其实一个人就足够了。

保罗

保罗是我的祷告英雄，因为他不断向我示范出一个好的属灵领袖如何向他所服侍的人表达欣赏。如果你读保罗的书信，你会看到他经常称赞在各个地方的信徒，以及他怎样呼求上帝的祝福临到他们的生命中。

例如保罗写信给住在马其顿境内腓立比城的基督徒：“我每逢想念你们，就感谢我的上帝；每逢为你们众人祈求的时候，常是欢欢喜喜地祈求。因为从头一天直到如今，你们是同心合意地兴旺福音。”（腓 1:3-5）是什么使祷告如此宝贵呢？就是它不受距离、年龄、财富或身体力量的限制。

在那个时候，书信来往非常缓慢，保罗大部分时间都不能与大多数他所带领信主的信徒在一起。但是藉着祷告，保罗与他们很亲近，与主也很亲近。这种通过祷告形成的喜乐的连结，让信徒预先体验了将来天堂里的时光，到那时就不会再有任何的分离了。保罗也鼓励他的读者为他祷告，这不只是作

为一个吸引人的策略，而是因为保罗真的需要属灵和鼓励。

你是属灵的领袖吗？此刻你能停下来为你所服侍的人祷告吗？你认识在远方服侍的宣教士吗？此刻你能停下来为他们祷告吗？

圣灵

虽然我知道这听起来可能有点儿疯狂，但在我的祷告英雄谱里，最后一个名字是“圣灵”。是的，事实上有许多祷告都发生在三位一体本身之中。真的！

你应该记得耶稣在地上时是多么频繁地向天父祷告。如今耶稣坐在天父的右边，在他的救赎的基础上，仍在为信徒祈求。不过，你知道圣灵也是一个极好的祷告者吗？“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来的叹息替我们祷告。”（罗 8:26）

作家要是希望自己的作品能够出版，就应当认识到他需要一位优秀的编辑。编辑会仔细整理他的草稿，这样最终的版本才能清晰地呈现作者真正需要表达的内容。我们的祷告有时语无伦次，有时结结巴巴，有时自私，有时方向错误，但藉着耶稣的名，也藉着圣灵的编辑，这些祷告都能传达到天父那里。这难道不让我们大大惊叹并大受安慰

吗？

所以，你在祷告时是自由的，即使你害怕自己的思想没有完全表达，或是你不知道如何把自己的情感用语言清楚的说出来，圣灵都会将完美的祷告带到天父那里。每一次都会如此。

你的祷告生活是否有时不称心？不情愿？不足够？很困惑？甚至有时根本没祷告？圣经里有许多故事和教诲能指导和激励我们过更好的祷告生活，这本小册子里的内容就是从圣经的话语而出。一天一篇，坚持一个月，它一定能帮助你在上帝面前更好地祷告。



马克·杰斯克牧师任职于威斯康辛州密尔沃基市的圣马库斯路德宗教会（St. Marcus Lutheran Church），他是这间兴旺而且多元文化的教会的主任牧师。

— SIMPLIFIED —
CHINESE



38-5289

TIME OF
GRACE

WITH PASTOR MARK JESKE

P.O. BOX 301
MILWAUKEE, WI 53201
800.661.3311
info@timeofgrace.org
www.timeofgrace.org