

學習禱告

靈命日糧基督教大學



作為孩子，我們的安全感大多來自與家庭成員的聯繫。我們想知道他們關心我們，當我們需要他們時，他們就會出現。

沒有什麼比知道孩子喜歡和他在一起，依靠他，向他說心裡話，向他學習更讓父親高興的了。同樣的，上帝，我們的天父，邀請我們就近祂。阿爸（Abba）是猶太孩子用來稱呼父親的亞蘭語。英語中與阿爸（Abba）對應的詞是爹地（daddy）或爸爸（papa）。

使徒保羅在羅馬書8章15節說道，”因為我們是神的子女，所以我們可以呼叫，【阿爸！父！】”以鼓勵我們用這樣充滿感情的名字來稱呼祂。上帝不但邀請我們來，而且張開雙臂，期待我們與祂親近。祂不是一個嚴肅冷漠的父親。祂是我們的天父，並渴望我們認識祂。

但是，我們如何學習與天父建立一個令人滿意的禱告關係呢？答案在於觀察祂兒子的禱告生活。

I. 耶穌以禱告為優先

在馬可福音1章35-39節，我們看到耶穌把禱告擺在首位。當耶穌醫治病人和被鬼附的人後，儘管精疲力盡，耶穌清早起來，到曠野地方去禱告。耶穌好像利用這段時間重新得到祂靈裡的重心。彼得打斷了耶穌的靈修時間，指出了有許多需求的群眾的需要。主沒有對眼前的需要作出反應，而是重申了對其他城市更重要的事工的委身。

仔細閱讀這篇經文，就會看到我們主自己靈修生活的內在運作。

尋求獨處與交通

“次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裏禱告”（馬可福音1章35節）。

為什麼耶穌基督需要一個靜默的時間呢？我們都知道自己的弱點

和罪惡。一個委身的信徒往往感到需要被潔淨和更新。但是聖經教導我們的主是無罪的，祂“不知罪”（哥林多後書5章21節）。那麼，門徒睡覺時，耶穌為什麼到曠野去呢？

主耶穌在地上事奉時，選擇了限制使用祂的神性。祂是完全的上帝，然而祂選擇依靠天父和內住的聖靈透過祂工作。祂這樣做是要告訴我們應該如何依靠上帝。耶穌尋求與天父獨處就是祂依靠天父的表現。“曠野地方”這個詞翻譯過來的意思是“沙漠、荒地、無人居住的地方”。

在經歷了諸如醫治殘障和疾病痊愈等充滿深刻的情感互動之後，基督需要通過獨處更有效地與天父交通。

信仰的道路需要不斷地到上帝那裏尋求祂獨特的指引。耶穌與上帝獨處的時間，使祂的異象從局部的需要，轉向更大的外展事工。

- 在紛擾中聆聽上帝的指示

”西門和同伴追了他去，遇見了就對他說：衆人都找你。耶穌對他們說：【我們可以往別處去，到鄰近的鄉村，我也好在那裏傳道，因為我是為這事出來的】”（馬可福音1章36-38節）。

37節中”遇見“這個詞更好的翻譯是“追捕”。你能想像一個更煩人的場景嗎？彼得認為他最清楚基督應該怎樣渡過祂的一天。他甚至願意打斷主的禱告時間來提出他的建議。西門彼得所表達的需要顯然是迫切的：“每個人都在找你”。

積極服事的人（無論是全職的還是志願的）都逃不過一些事工的“利益集團”的壓力。他們的需要往往是合理的，有時會請代表提出緊急請求。然而，看看耶穌做了什麼。祂不擔心別人認為祂不顧眼前的需要。由於時間和精力的有限，祂從天父那裏得到了去別處的指示。

你會認為耶穌安靜的時間會讓祂對身邊的人更加敏感。但是，如果我們只滿足眼前的需要，就忽略了神對失喪者充滿憐憫的關懷。與祂父親獨處的時間使耶穌回到祂來到這個世界的目的：“尋找並拯救那些失喪的人”（路加福音19章10節）。

- 落實應用

“於是在加利利全地，進了會堂，傳道，趕鬼”（馬可福音1章39節）。

我們很容易跳過本段最後一節的意義。這節不僅是對前一節的回

顧。第39節的呼應，總結了整段經文。耶穌確實做了祂說要做的事。耶穌進了會堂，並且傳道。

“傳道”一詞在新約中屢見不鮮，因為使徒們沿用了主的模式，通過到處傳福音來擴張事工。耶穌傳道鎖定的範圍擴大到“全加利利”。後來，祂的門徒也追隨祂的腳踪，直傳到“地極”（使徒行傳1章8節）。

重要的是，要運用我們禱告的時間。當我們效法祂的榜樣（彼得前書2章21節），並在聖靈的大能裏應用祂的話，我們就與基督有了有意義的相交。

II. 一種有效的禱告方式

ACTS一詞是一個縮寫，由每個英文字的第一個字母所組成，可以作為平衡禱告時間的指南。每一個字母都代表了在禱告中回應上帝的一個關鍵要素：崇拜（Adoration）、認罪（Confession）、感恩（Thanksgiving）和懇求（Supplication）。讓我們簡單看一下每一種方式，看看它們是如何融入到一個有活力的禱告生活。

- 崇拜（Adoration）：因祂是上帝而敬拜祂

當你反思在讀經中所學到的，告訴上帝你為祂的哪些屬性表示讚賞。敬拜（Worship）一詞在英語中最初的拼寫是“worth - ship”，意思是承認某物的尊嚴和價值。這是天使和被救贖的人類向天父表達的，也是我們在地上的特權：“主啊，你配得榮耀、尊貴和能力”（啟示錄4章11節）。

- 認罪（Confession）：承認犯罪

當我們接受基督為救主的時候，我們就在上帝面前得潔淨，脫離了過去、現在和將來的一切罪。然而，我們的罪性仍會讓我們不順服。當我們選擇不順服上帝，我們的心就會變得麻木不仁。因此，為了讓我們的心向上帝敞開，我們需要定期向上帝承認我們的罪。在新約中，認罪（Confession）這個詞的意思是：“與上帝說同樣的話，或同意上帝的話”。這是一個不作任何嘗試去論理的時刻。相反的，我們必須對上帝開誠佈公。其結果將是一種只有基督的血才能帶來的潔淨和添加力量的感受。

- 感恩（Thanksgiving）：為上帝的恩典感謝祂

感恩在基督徒生活中是最重要的美德。在記錄人類遠離上帝的過程中，保羅列舉了人類墜入墮落的一系列罪惡。令人驚訝的是，使徒又加上一句：“也不感謝他”（羅馬書1章21節）。

相信耶穌基督，就是領受我們所不配得的，上帝白白的恩典。當我們站在賜下恩福的上帝面前，恩典的禮物傾倒流下，我們就發出感恩。這是一個很好的機會，讓你在每天固定的時間“數算你的恩典”。

- 懇求 (Supplication)：向上帝祈求

孩子們都可能有人難以置信的需求。然而，慈愛的父母樂意滿足他們的這些需要。你有否留意到用驚喜的禮物來取悅小孩子是多麼令人開心的事呢？耶穌從屬靈的角度說：“你們中間誰有兒子求餅，反給他石頭呢？求魚，反給他蛇呢？你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，豈不更將聖靈給求他的人嗎？（路加福音11章11、13節）

懇求是讓在天上的父知道我們的需要，祂關心我們，並且迫切地希望按照祂的美意回應我們。

III. 禱告是一種生活方式

耶穌說：“有了我的命令又遵守的、這人就是愛我的；愛我的必蒙我父愛他、我也要愛他、並且要向他顯現”（約翰福音14章21節）。

如果我們只把每天靈修時間看作是精神上的綠洲，我們可能會陷入分離我們的屬靈生活的試探。

從伊甸園至今，上帝一直願意與祂的子民在生命的旅程中同行（創世記3章8節）。因此，把我們在讀經和禱告中學到的東西帶入整天的生活是至關重要的。

IV. 將與上帝的對話帶進當天的生活中（路加福音24章13-32節）

我們的主與兩位正走在以馬忤斯路上的人相遇，這個相遇充份體現了如何在一天中與上帝交談。

“正當那日，門徒中有兩個人往一個村子去，這村子名叫以馬忤斯，離耶路撒冷約有二十五哩。他們彼此談論所遇見的這一切事。正談論相問的時候，耶穌親自就近他們，和他們同行。只是他們的眼睛迷糊了，不認識他”（路加福音24章13-16節）。

對於正走在從耶路撒冷到以馬忤斯村莊那段老路的這兩個人，我們所知的甚少。但聖經清楚地告訴我們，他們很苦惱。他們正在經歷一場“內心的衝突”，源於一個令人無比失望的人生經歷。而這個他們深思熟慮的問題與一位知心朋友有關。我們人類是天

生的問題解決者，而且我們通常不會獨自解決問題。

正是在感受到人類需要的這種氛圍下，耶穌在他們走路的時候走近他們。多麼奇妙的話：耶穌走近他們，和他們同行！復活的基督真的想要侵入我們人類的環境並進行對話。生命是一段旅程，基督想要成為我們的同伴，而不只是我們在最後一個休息站與之交談的人。

- 試著理解上帝的道路

耶穌對他們說：“你們走路彼此談論的是什麼事呢？”二人中有一個名叫革流巴的回答說：“你在耶路撒冷作客，還不知道這幾天在那裏所出的事嗎？”

耶穌說：“甚麼事呢？”他們說：“就是拿撒勒人耶穌的事。他是個先知，在神和衆百姓面前說話行事都有大能，祭司長和我們的官府竟把他解去，定了死罪，釘在十字架上。但我們素來所盼望、要贖以色列民的就是他。不但如此，而且這事成就，現在已經三天了。再者，我們中間有幾個婦女使我們驚奇，她們清早到了墳墓那里，不見他的身體，就回來告訴我們說看見了天使顯現，說他活了。又有我們的幾個人往墳墓那里去，所遇見的正如婦女們所說的，只是沒有看見他”（路加福音24章17-24節）。

為了回答基督的問題，兩人詳細描述了他們的困惑。他們簡短精要的總結，描述對拿撒勒人耶穌成為救贖以色列民族的彌賽亞的盼望。然而，祂卻被以最殘酷的方式處死——釘死在十字架上。可是令他們更感到不解的是，有人說祂的墳墓是空的，而且出現了一個天使。

走在我們主旁邊的這兩個人，因為夢想破滅而受挫。他們的經歷與我們許多人的經歷相似。

做人就是透過鑰匙孔看人生大事。我們每個人都是有限的，在任何情況下，我們只能看到一部分。

對於一個明顯的悲劇，聖經所教導的，在我們有限的認知裡往往是說不通的。無論是我們期待上帝如何回應我們的禱告，還是我們如何看待生活中顯而易見的不幸，我們的理解充其量也只是有限的。

但是耶穌要我們在經歷中告訴祂我們的憂慮。祂善於傾聽和關心我們生活的點點滴滴。正因為我們與基督的關係是獨一無二的，應該伴隨我們人生經歷的是透過禱告專注於祂。

- 讓耶穌為自己解釋

耶穌對他們說：“無知的人哪，先知所說的一切話，你們的心信得太遲鈍了！ 基督這樣受害，又進入他的榮耀，豈不是應當的嗎？” 於是從摩西和衆先知起，凡經上所指着的話，都給他們講解明白了（路加福音24章25-27節）。

我們主的回答聽起來很唐突。然而，在現實中，這個處境是教育的一個案例。看看措辭。“愚蠢的人”是一個複合詞，字面的意思是“沒有知識”。在以馬忤斯路上的這兩個人受制於有限的信息。

“信心遲鈍”隱含的意思是，在相信上帝所宣稱的，“遲鈍和緩慢”。接着，耶穌為屬靈的無知提供了唯一的解藥，那就是獲得更多的信息。老師把他們的注意力帶到舊約聖經的關鍵段落上，這些段落解釋了彌賽亞在得榮耀前，必須先受苦。

今天，給我們的功課是，當我們陷在深深的失望中，我們需要記住，我們可能缺乏完整的信息來理解它。隨著生活的繼續，上帝可能會提供更多的信息或人來將問題迎刃而解。但在某些情況下，直到我們在永恆中與基督面對面，我們才會找到答案。然而，因為世上的生活如同一個屬靈的訓練營，我們必須虛心求教，與那位獨一的老師保持緊密聯係，這樣，我們的信仰和知識才能成長。

- 學習保持對話的暢通

“將近他們所去的村子，耶穌好像還要往前行，他們卻強留他，說：【時候晚了，日頭已經平西了，請你同我們住下吧！】耶穌就進去，要同他們住下”（路加福音24章28-29節）。

有時候，當我們到達一個目的地，一個意想不到的旅行伙伴成為了我們的朋友，我們不希望他離開。兩個旅行者聽這個“神秘的陌生人”已經講了好幾英里，他們還想聽。他們便說：“和我們同住”。他們想要款待那位對彌賽亞的預言提供如此深刻見解的“那一位”。

在我們的生活中，有些環境會自然地滋養或阻礙我們靈性生活的發展。關鍵是，我們需要辨別自何時起，我們與主失去聯係，並且知道如何重建我們與祂的親密關係。

- 回應所瞥見的屬靈活動

“到了坐席的時候，耶穌拿起餅來，祝謝了，擘開，遞給他們。他們的眼睛明亮了，這才認出他來。忽然耶穌不見了。他們彼此說：【在路上他和我們說話，給我們講解聖經的時候，我們的心豈不是火熱的嗎？】”

(路加福音24章30-32節)

這讓人想起耶穌在最後的晚餐，擘餅祝謝。這裏說，他們的眼睛開了，這才認出祂來。

從前，他們的眼睛被“矇蔽”，認不出祂來；現在，他們的眼睛開了。有趣的是，”開”(open) 這個詞與”愚蠢的”(foolish) 和”無知”(ignorant) 有相同的詞根，意思是”開啓心竅”。一旦他們的頭腦明白了祂是誰，他們就能憑以前的經歷認出祂來。

令人驚訝的是，我們的主超自然的消失並沒有激發他們之間任何有記錄的回應。相反，他們思考的是在路上的感覺，以及與耶穌就聖經對話的感覺。

當耶穌在路上解釋舊約聖經時，他們的心被超自然的洞察力所點燃。耶穌講解聖經，“打開”了他們對聖經的理解的這個用詞，與他們在晚餐時眼睛“打開”而認出耶穌的是同一個詞。

認識聖經中和人生經歷裏的基督應該是一個長時間，貫穿終日的過程，而不是一個短暫的事件。

以基督為中心的學習 - 任何時間，任何地點