

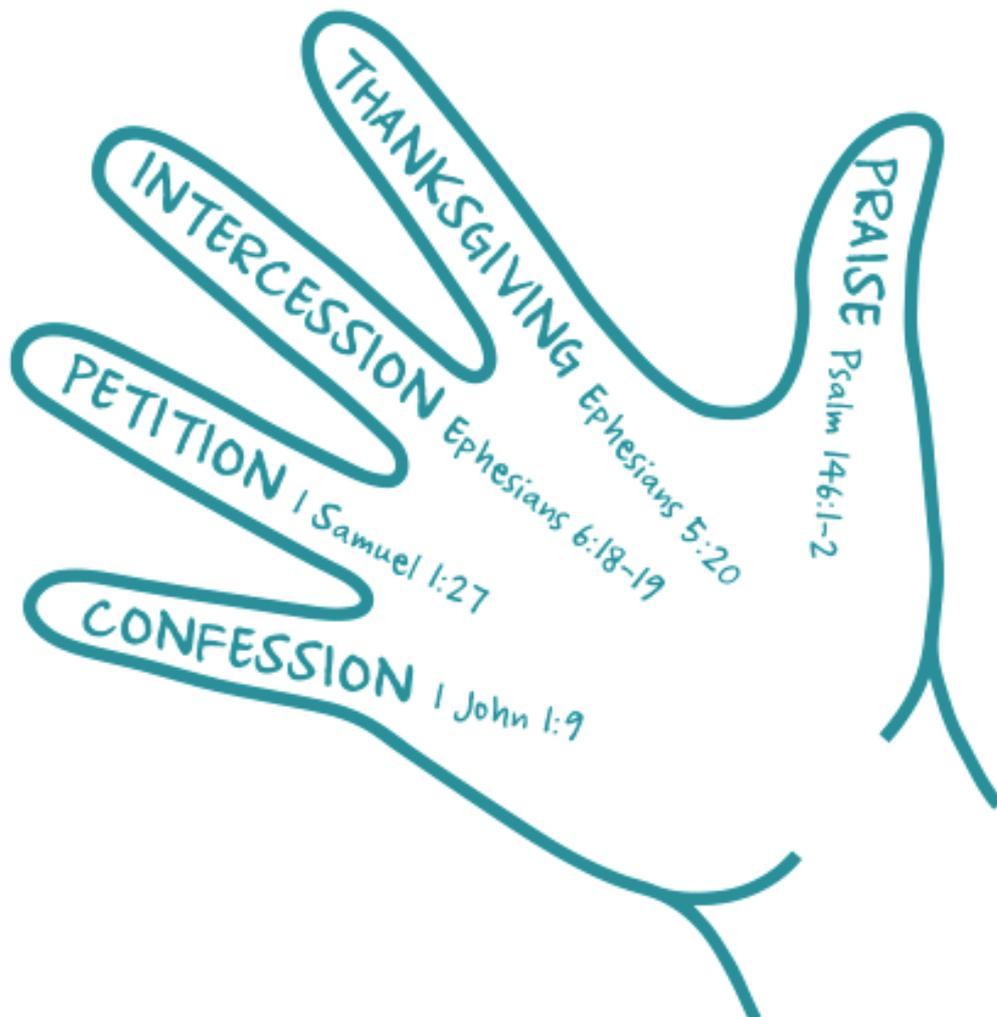
“Prayer Tools” is used by permission of The Navigators.

「導航會」乃國際基督教機構，是Dawson Trotman於1930代開創的。

神的話教導我們要為一切事情祈禱（腓立比書4：6）。如果你將祈禱視為與神的對話，有時候你可能會問自己怎麼開始以及如何聽到神的回應。我們在這裡幫助你展開這段對話，並為你的祈禱生活提供所需的資源和指引。不久之後，祈禱會變得像呼吸一樣自然。

如何祈禱：簡單的下一步

門徒曾請耶穌教他們如何祈禱（路加福音11:1）。如果你也在問相同的問題，以下有多種祈禱工具可以給你提供下一步的指南。



Caption

祈禱之手：祈禱的五個基本方面

「祈禱之手」插圖是一種容易記住祈禱五個基本方面的方法：認罪、祈求、代求、感謝和讚美。你可以將這個有助祈禱的工具用於個人生活中，或與朋友分享。

許多信徒發現祈禱可能是靈性操練中最難的一部分。而「祈禱之手」是一個簡單的方法來記住祈禱的五個基本方面：認罪、祈求、代求、感謝和讚美。其實，最終的目的是讓我們與神的心一致，正如第五個方面所說明的（由拇指象徵），讚美神應該貫穿我們祈禱的每一部分。

小指-認罪

小指代表著認罪：我同意上帝對我的罪的看法。約翰壹書1:9說：「我們若認自己的罪，神是信實的、公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」

無名指-祈求

無名指代表著祈求：我請上帝供應我的需要。撒母耳記上1:27說：「我祈求為要得這孩子；耶和華已將我所求的賜給我了。」

中指-代求

中指代表著代求：我為他人的需要向上帝祈求。以弗所書6:18-19說：「靠著聖靈，隨時多方禱告祈求，並要在此警醒不倦，為眾聖徒祈求，也為我祈求，使我得著口才，能以放膽開口講明福音的奧秘……」

食指-感謝

食指代表著感謝：我感謝上帝在我身上、透過我以及為我所做的一切。我也感謝祂應允我為到其他人的祈求，以及祂在國家和全世界所持續的工作。以弗所書5:20說：「……凡事要奉我們主耶穌基督的名常常感謝父神。」

拇指-讚美

拇指代表著讚美：我讓自己對上帝的喜悅與崇拜化作言語。正如拇指可以觸及其他四指，讚美應該充滿我禱告生活的每一個部分。詩146:1-2說：「你們要讚美耶和華！我的心哪，你要讚美耶和華！我一生要讚美耶和華。我還活的時候，要歌頌我的神。」

祈禱求力量：來自上帝堅實的真理

以下是幾個具體的、來自上帝堅實的真理，這些將幫助你度過艱難的時刻：

我是你的力量。（詩篇18:1-2）

我與你同在，並以你為樂，為你歡喜。（西番雅書3:17）

我與你一同走過挑戰。（以賽亞書41:13）

我想我們都有些時候，生活似乎充滿了危機、挑戰或衝突。在一次困難的時期，面對著一些人稱為「靈魂的黑夜」，我曾多次在夜間向神呼求。我的祈求是建基在祂所講過的說話。上帝就幫助了我，並繼續這樣做。祂的恩典給我們及時的應許，也應允我們的禱告。

在禱告中專注於上帝在聖經的應許，是帶領數十代基督徒到神面前的基礎。那些相信上帝的應許是為他們而設的人的名單既長且值得紀念，其中一些你可能聽過的名字包括馬丁路德、戴德生、賈艾梅、富能仁、穆迪、伊麗莎白艾略特，以及「導航會」的創始人陶道森。

聖經滿載了神對祂的百姓、每一位信靠祂的人的應許。彼得談到了這些應許對我們這些在基督裡的人所具有的力量和祝福：

「神的神能已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們，皆因我們認識那用自己榮耀和美德召我們的主。因此，祂已將又寶貴、又極大的應許賜給我們，叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞，就得與神的性情有分。」（彼得後書 1:3-4）

要成為在神的國度裡有影響力的人，我們首先要認識神並與祂多相處。當我們向上帝祈求幫助、指引和保護時，我們對祂和自己的了解也更加深。我們也可以提醒祂在祂話語中所作的應許。當我們在禱告中與祂同行，我們會更深入地認識祂，而祂所賜予我們的更新、豐盛的生命也會流露出去，惠及他人。

個人禱告時間

你是一個獨一無二的傑作（以弗所書 2:10），這好處之一就是，你與神的個人禱告時間可以像你一樣獨特。你也可能意識到，昨天所需的禱告與今天的可能不一樣。

以下一系列的祈禱工具可以用來更新你的個人禱告時間，並幫助你面對那些意想不到的時刻。

每日禱告：讓禱告成為習慣

31天的禱告：深化你與主的聯繫的日曆

你想找到一個簡單的下一步來專注你的禱告生活嗎？你可以用「31天的禱告」開始建立每日禱告的習慣。找一位朋友一起，在接下來的31天使用這個禱告日曆，來加深你與主的禱告聯繫。

承諾花31天在禱告中尋求上帝，查考每節經文的上文下理，求神讓你知道如何將這些真理應用到你的生活中。把經文寫在紙張上，並把它們放在家中的各處，以便背誦聖經。

1 – 撒母耳記上2：1 哈拿禱告說：「我的心因耶和華快樂，我的角因耶和華高舉。」

2 – 詩篇 5:2 我的王我的神啊，求你垂聽我呼求的聲音，因為我向你祈禱！

3 – 詩篇 42:8 白晝，耶和華必向我施慈愛；黑夜，我要歌頌禱告賜我生命的神。

4 – 詩篇 66:20 神是應當稱頌的！他並沒有推卻我的禱告，也沒有叫他的慈愛離開我。

5 – 詩篇 88:13 耶和華啊，我呼求你！我早晨的禱告要達到你面前。

6 – 詩篇 141:2 願我的禱告如香陳列在你面前；願我舉手祈求，如獻晚祭。

7 – 箴言 15:8 惡人獻祭，為耶和華所憎惡；正直人祈禱，為他所喜悅。

8 – 耶利米書29:7 我所使你們被擄到的那城，你們要為那城求平安，為那城禱告耶和華。因為那城得平安，你們也隨著得平安。

9 – 但以理書 6:10 但以理知道這禁令蓋了玉璽，就到自己家裡，一日三次雙膝跪在他神面前，禱告感謝，與素常一樣。

10 – 約拿書 2:7 我心在我裡面發昏的時候，我就想念耶和華。我的禱告進入你的聖殿，達到你的面前。

11 – 馬太福音 5:44 只是我告訴你們：要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。

12 – 馬太福音 6:6 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。

13 – 馬太福音 21:22 你們禱告，無論求甚麼，只要信，就必得著。

14 – 路加福音 5:16 耶穌卻退到曠野去禱告。

- 15 – 約翰福音 17:20 我不但為這些人祈求，也為那些因他們的話信我的人祈求。
- 16 – 使徒行傳 1:14 這些人.....都同心合意地恆切禱告。
- 17 – 使徒行傳2:42 都恆心遵守使徒的教訓，彼此交接，擘餅，祈禱。
- 18 – 使徒行傳4:31 禱告完了，聚會的地方震動，他們就都被聖靈充滿，放膽講論神的道。
- 19 – 使徒行傳14:23 二人在各教會中選立了長老，又禁食禱告，就把他們交託所信的主。
- 20 – 羅馬書8:26 況且，我們的軟弱有聖靈幫助，我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。
- 21 – 羅馬書 12:12 在指望中要喜樂，在患難中要忍耐；禱告要恆切。
- 22 – 以弗所書 1:18 並且照明你們心中的眼睛，使你們知道他的恩召有何等指望；他在聖徒中得的基業有何等豐盛的榮耀。
- 23 – 以弗所書3:16,17 求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裡的力量剛強起來。使基督因你們的信，住在你們心裡，叫你們的愛心有根有基。
- 24 – 腓立比書1:9 我所禱告的，就是要你們的愛心，在知識和各樣見識上多而又多。
- 25 – 腓立比書4:6 應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。
- 26 – 歌羅西書 4:2 你們要恆切禱告，在此警醒感恩。
- 27 – 帖撒羅尼迦前書1:2 我們為你們眾人常常感謝神，禱告的時候提到你們。
- 28 – 雅各書 5:13 你們中間有受苦的呢，他就該禱告。
- 29 – 雅各書5:16 所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。
- 30 – 彼得前書3:12 因為主的眼看顧義人，主的耳聽他們的祈禱。

31 – 啓示錄8:4 那香的煙和眾聖徒的祈禱，從天使的手中一同升到神面前。

30 個感恩禱告：一個讓更多感恩融入你生活的月曆

我們不僅被呼召在禱告中感謝神（帖撒羅尼迦前書5:16-18），常常感恩也可以轉變你的每一天。

讓這本關於感恩的禱告月曆，使你的生活充滿感恩。試著把你覺得感恩的事情寫下來，看看這30個感恩的禱告如何幫助你專注於最重要的事情。

你上次專注於感恩的禱告是甚麼時候？通常，禱告變成了一個人對神的單向對話，列出了我們的需求。以下的這個禱告工具卻是幫助我們帶著感謝神的心來禱告。

在你每一天的開始或結束時，開始養成感謝神賜福的習慣，並大聲地運用以下的經文來禱告。邀請一位朋友或你的家人與你一起進行30天的感恩禱告。

然後，繼續培養感恩的心和生活方式。創建一個感恩日記，你可以添加一些針對到你自己生活的讚美經文和禱告內容。

第一天

天父，感謝您對我的愛（約翰福音3：16）。

第二天

耶穌，感謝您為我所做的犧牲，以及給了我的禮物，即永生的救恩（腓立比書2:6-8）。

第三天

天父，感謝您對我生命的憐憫與恩典（希伯來書4：15-16）。

第四天

天父，感謝您的話語，和您通過聖經來引導我的生活（提摩太後書3：16）。

第五天

聖靈，感謝您住在我裡面，並成為我的引導者和安慰者（約翰福音14：16-17；16：13）。

第六天

天父，感謝您總是與我同在（申命記31:6）。

第七天

天父，感謝您創造了我，並且在我還在母腹之時就已經認識了我（詩篇139：13-14）。

第八天

天父，感謝您賜給我的每一口氣息（以賽亞書42：5）。

第九天

天父，感謝您改變我的心。幫助我在有生之年都和你在一起（以西結書36：26）。

第十天

耶穌，感謝您來到世上把豐盛的生命給所有認識您的人（約翰福音10：10）。

第十一天

天父，感謝您讓我可以與耶穌基督裡享有永生（約翰福音3：15）。

第十二天

阿爸天父，感謝您所創造的海洋、山巒、田野、沙漠和一切令人讚嘆的景觀，讓我們得以享受（以賽亞書40：12）。

第十三天

上帝，感謝您的光 — 日出、日落、月亮和星星，這些都在黑暗中增添了光芒（創世記1:14-19）。

第十四天

上帝，感謝您所創造的動物 — 從最大的鯨魚到最小的金魚（創世記1:21）。

第十五天

天父，感謝您讓我在我周圍的人身上注意到您的美 — 透過他們的笑容、笑聲以及他們被您創造的獨特性（創世記1:27）。

第十六天

天父，感謝您讓我有家人和那些我稱為家人的朋友 — 願我們好好相愛（約翰福音15：12-13）。

第十七天

天父，感謝您將我收養到您的屬靈家庭中（羅馬書8：14-17）。

第十八天

天父，感謝您賜予信徒之間的團契生活，以及我們在您裡面共同分享的一切（使徒行傳2:42-47）。

第十九天

天父，感謝您賜下婚姻，讓夫婦的關係反映出基督與教會之間的關係（以弗所書5：21-33）。

第20天

上帝，感謝您賜予孩子這份禮物，以及讓我反省該如何來到您面前（馬太福音19:14）。

第21天

主啊，感謝您我今天可能遇見的陌生人，他們可能是你給我的祝福（希伯來書13：2）。

第22天

天父，感謝您賜給我的工作，使我得以榮耀您（歌羅西書3：23）。

第23天

主啊，感謝您為我所預備的計劃和目的（耶利米書29：11-13）。

第24天

耶穌，感謝您，因為在您裡面我是新的受造物（哥林多後書5：17）。

第25天

上帝，感謝您的主宰，因此我可以信靠您在我生命中的作為（詩篇71：5）。

第26天

主啊，感謝您通過耶穌基督所奠定的真理和根基（哥林多前書3：11）。

第27天

耶穌，感謝祢賜給我那超越一切理解的平安（約翰福音14:27）。

第28天

天父，感謝祢引導我擁有更大的信心（希伯來書11:1）。

第29天

天父，感謝祢在基督耶穌裡所賜給我的盼望（彼得前書1：3-4）。

第30天

天父，感謝祢將祢的愛灌注在我裡面，使其他人也能認識祢的愛（約翰福音13：34-35）。

代禱：如何使用聖經為他人祈禱

代禱是指專注於為他人祈求的禱告。

「你的言語一解開，就發出亮光，使愚人通達。」（詩篇119：130）。

當我們運用經文為他人代禱時，我們的禱告是能夠給予他們在任何時刻或境況中所需要的亮光和理解。

在聖經中，可以看見人為其他人的需要（無論是身體、情緒、心靈或靈性）所代禱的例子（創世記18：22-33；約翰福音17：6-26；使徒行傳12:5-19）。

你是否想為他人代禱，但不知道如何開始？以下是一些你可能發現有用的工具。

當你不知道怎樣開始祈禱：4個簡單的步驟

你是否希望能夠自信且有效地祈禱？要長時間祈禱是否曾經讓你感到有壓力？這裡有一個工具，可以幫助你減少在進行祈禱時的壓力。

下次當你準備好要騰出時間祈禱，可以試試這四件事：

找一個地方：離開你的家或辦公室，可以在那裡獨處並遠離干擾。

製定計劃：等候主；為他人祈禱；為自己祈禱。

變化多樣：將多樣性融入你的祈禱時間。

總結一切：當你結束祈禱的時間，總結上帝對你所說的話。

有時我們知道，僅僅偶爾禱告一下是不夠的。不過，長時間的禱告也會令一些人感到不舒服。大部分人不是「禱告勇士」，而我們都需要一點幫助。

為甚麼要騰出時間祈禱？其中一個原因是為了與上帝有更深入的交通。就像任何個人關係一樣，我們與上帝的關係是通過多來往而被滋養的。當神的子民尊敬祂並思念祂的名字時，上帝會特別注意（瑪拉基書3:16）。

長時間的祈禱可以讓我們看見嶄新的角度。當我們「不是顧念所見的，乃是顧念所不見的」（哥林多後書4：18），我們在靈命上的抵抗力就會被加強。

長時間的祈禱讓我們可以專心為他人進行具體的代禱（而不是簡單地說「祝福蘇西」這樣的祈禱），並且知道上帝在我們生命中要做甚麼的洞見。以下的指引可以幫助我們更深入地禱告。

選擇一個地方。在你的家或辦公室之外找一個地方，在那裡你可以獨處並不受干擾。關掉你的手機。帶上一本聖經、一支筆和一本筆記本。

製定計劃。將你的祈禱時間分成三個部分：

等候主。不要著急，不要尋求某些神秘或狂喜的體驗。閱讀幾段關於等候主的經文（以賽亞書40：31和詩篇27：14是好的例子）。閱讀詩篇51篇和詩篇139篇的最後兩節，並得著主所賜的潔淨。一邊閱讀的時候，一邊根據你所讀的內容來祈禱。然後試著閱讀詩篇103篇和詩篇111篇，在敬拜中等候神。

為他人祈禱。花時間詳細地為那些你平時沒有關注到的人祈禱。為教會領袖、宣教士、朋友和家人祈禱。保羅在以弗所書的第一章和第三章如何為他人祈禱提供了好的範本。你與上帝同行的時候為自己祈求的事情，也如此為他人祈求。

為自己祈禱。如果你面臨一個重要的決定，這是個將它呈現在上帝面前的好時機。如果最近有哪節經文或聖經段落讓你印象深刻，就為此祈禱。問神：「主啊，您覺得我現在的狀況如何？」花些時間思考和為你所做的事情禱告。請上帝幫助你評估你生命當中有甚麼是優先，用筆記本記下你可能想改變的地方。提出你遇到的問題或需要作的決策。請上帝從聖經給你指引。

加些變化。在一段較長的祈禱中，加一些變化是有幫助的。閱讀一會兒，祈禱一會兒，花時間思考，起來走動一下。

最後，當你結束祈禱時，在筆記本上總結一些上帝對你說過的事情。回答兩個問題的答案（即保羅在使徒行傳22:6-10向耶穌提出的問題）「主啊，你是誰」和「主啊，我該做甚麼？」

不要強求要得著甚麼新的發現或啟示，這不是目標。當你接觸神的話語，並花時間等待上帝，這就是「成功」的禱告。不要量度你完成時有多興奮，而是你禱告的領受如何融入你明天的生活。

禁食與祈禱

禁食是為了更專注尋求上帝而暫時放棄某些事物。我們在聖經中看到人們通過設立時間來禁食祈禱，以尋求上帝、祂的恩惠和指引（出埃及記34:28，以斯拉記8:23，馬太福音4:2）。

你有沒有想過若你這樣作會帶出甚麼效果？你是否渴望聽到上帝的聲音，並希望創造更多的空間來聆聽祂？以下是一些你可能會覺得有幫助的工具。

通過禁食和祈禱尋求答案

你是否好奇禁食在你的生活中會是甚麼樣子？愛麗絲鼓勵瑪麗德找一些人一起為一個目標來禁食禱告。看看這個禁食祈禱的例子可以怎樣實踐在你的生活中。

由愛麗絲·馬塔戈拉 (Alice Matagora) 著 (領袖發展倡議計劃統籌員及導航會大學部，加州大學爾灣分校)

幾年前，我第一次在加州大學爾灣分校的一個導航會迎新週活動遇到了當時還是大三轉校生的瑪麗德。我立刻被她溫柔的性格、熱情以及深愛上帝的特質所吸引。感恩，因為不久之後她就決定了加入導航會！

瑪麗德忠心且樂於學習，迅速地吸收並實踐在我們一起時所學到的。隨著我們作門徒的關係深化，我們也成為朋友，不僅討論關於上帝的事情，也分享彼此的生活。她告訴我她父親即將要到法庭聽取審訊。

七年來，瑪麗德的父親要多次出席關於他留在美國的移民身份的法庭聆訊。由於多年前他受到一次的不公對待，他失去了美國綠卡，並面臨被逐出境的可能性。她說這案件沒有甚麼進展，所以她對這次將到來的聆訊也沒有抱著過多的期望。

當我聽她分享時，腦海中湧現出許多聖經故事，這些故事講述信仰群體聚集在一起禁食祈禱，以至神透過那些不信上帝的當權者賜予他們恩惠 — 尼希米和亞達薛西王、以斯帖和亞哈隨魯王。所有看似不可能的情況最終都以全能的上帝彰顯祂的主權而結束。

但我猶豫是否應該提出這個想法，來到上帝面前祈求那些看似不可能的事情。這會不會是在試探上帝呢？如果上帝沒有按照我們的期望回答這些祈禱，她的希望完全落空又怎麼辦？她會否因此而失去對上帝的信心？

然而在同一時間，我也在想：上帝應允了許多人的祈禱，如果這次我們一起謙卑地尋求上帝，也可能許多人的信仰會被提升。如果我們與上帝合作，可能會見證祂成就不可能的事。

我迅速地為此向上帝求恩典，然後小心翼翼地問：「瑪麗德.....不如請你最親密的朋友一起為你父親上法庭之前禁食禱告，好嗎？我們在整本聖經看到，當

上帝的子民禁食禱告尋求祂時，祂就成就不可能的事，也許神這次也會如此成就不可能的事。」

瑪麗德的眼睛充滿了淚水，我們一起寫了將會邀請一同禁食禱告的名單。接下來的幾週裡，我們這個群體定期地禁食禱告，有些人甚至開車前往洛杉磯的移民法院，以支持她一家。我們就蒙福見證了上帝所作的奇蹟，賜給她家人在法庭上得著恩惠！讚美主。

這就是「門徒同行」的美妙之處。上帝要透過聖靈、祂的話語以及我們與其他基督門徒的同行，在我們生活的每一個領域工作。我們與上帝同行遠超過學習讀聖經、祈禱和背誦經文。我們的屬靈生命與我們的日常生活不是分割的；我們整个人生都是一種敬拜上帝的行為，也是要依靠祂的。上帝也希望我們作基督門徒的時候能夠涵蓋生命的全部。

自從看見上帝藉著我們禁食禱告而工作的那次經歷後，瑪麗德和我常分享各自所面對的困難和挑戰，邀請對方一同祈禱和向對方講真話，並在我們每次門徒訓練結束時一起敬拜。在我陪同她走過家人所面對的法庭聆訊和她畢業後所面對的挑戰，她也陪我度過了不孕的低谷，為我的服藥和手術祈禱，甚至有一次在我做手術的期間為我創建了一個音樂播放表，讓我可以集中敬拜耶穌。

我們一起見證了上帝一次又一次地應允了那些看似不可能成就的祈禱。瑪麗德的父親現在已經拿到了美國的綠卡，而我的丈夫和我也有了一個一歲大的兒子！我們更加確信上帝聆聽我們的祈禱，並且關懷我們生活的每一個部分！

你有甚麼「不可能的禱告」還沒有向上帝祈求呢？是甚麼阻止了你？雖然祂不會總是按照我們所期望的方式回應我們，但當我們憑信心祈求那些看似不可能的事情時，我們的信心得到了鍛煉，視野變得更寬廣，並且隨著祂一路給我們作最好的安排，我們也更明白祂的美善。