

主題：40 天禱告生活(五)：如何整天不住禱告？

經文：以弗所書 6:18

講員：陸馬潔慈牧師

2018.03.10/11

\*\*\*\*\*

禱告是信徒最大的特權 - 與上帝建立親密關係的途徑

「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」

(以弗所書 6:18)

“Pray in the Spirit AT ALL TIMES with ALL KINDS OF PRAYERS, asking for everything you need. To do this you must always be ready and never give up. And always pray for all God’s people.” (Eph 6:18; NCV)

七個指示：

1. 「靠著聖靈」(Pray “in the Spirit”) – 聆聽聖靈的聲音
2. 「隨時」(At all times) – 沒有不恰當的時間
3. 「多方禱告」(With all kinds of) – 不論情緒或境況
4. 「多方祈求」(About everything) – 沒有主題的限制
5. 「警醒」(Always be ready) – 有計劃和準備
6. 「不倦」(Never give up!) – 不停的禱告
7. 「為聖徒祈求」(Pray for all people!) – 一天不能只禱告兩分鐘

建立兩種習慣：

1. 不斷與神對話
  - 祈禱像呼吸 - 你不需要想。自然而然地做
  - 祈禱像習慣 - 需要練習，實踐出來以對話的方式祈禱 = 將任何事告訴神  
每一刻的想法！自由的對話！  
「靠著聖靈，隨時多方禱告祈求」(以弗所書 6:18)
  - 場合：在任何地方與神交談...任何事情...隨時隨地！
  - 引導：有感動或想法，立刻禱告！「不住的禱告」(帖撒羅尼迦前書 5:17)  
“Never stop praying! Pray all the time!” (1 Thess. 5:17)
2. 安排整天的禱告時間  
猶太人有固定禱告時間。但以理每天 3 次跪下禱告

新約時代：羅馬城內，公共集會場上的鐘聲每天響 6 次

上午 6 點：首要(1<sup>st</sup> hour)

活動事務開始

上午 9 點 (3<sup>rd</sup> hour)；中午 (6<sup>th</sup> hour)；下午 3 點 (9<sup>th</sup> hour)；

下午 6 時 (12<sup>th</sup> hour) 結束工作

基督徒用鐘聲作祈禱時間

修道院鐘聲-「禮儀時刻」開展

14 世紀，修士發明第一個機械裝置敲響鐘聲！

時鐘：舊的拉丁詞為 CLOC

時鐘用來提醒人禱告！

「我因你公義的典章一天七次讚美你」(詩篇 119:164)

以主禱文去建立每天的禱告日程：

1. 清早起來以感謝開始每一天 (感恩) (Get Up with Gratitude!)  
不抱怨，不發牢騷，不叫苦連天，不怨天尤人！  
人類最健康的情感是感恩  
「每早晨這都是新的，你的誠實極其廣大。」(耶利米哀歌 3:23)
  - 以專注神的善良，開始你新的一天！  
「耶穌說：『你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。所以，你們禱告要這樣說：我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。』」(馬太福音 6:8-9)  
「各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的；在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒」(雅各書 1:17)
    - 請寫一份感恩事項，放在床頭  
收集感謝、讚美的詩歌系列，以敬拜開始新的一天
2. 早餐時頌讚神的名 (讚美) (Bless God’s Name at Breakfast!)
  - 祝福 = 尊崇，崇敬和讚美 (Adoration)  
「願人都尊你的名為聖」(馬太福音 6:9b)  
「我要天天稱頌你，也要永永遠遠讚美你的名！」(詩 145:2)
  - 神的名意味著神的應許  
神說：我是...  
阿爸天父：我是你親愛的天父  
耶和華以勒：耶和華必預備

耶和華拉發：耶和華是醫治你的神

El Shaddai：我是全能的神！

耶和華沙龍：我是你的平安

「耶和華啊，認識你名的人要倚靠你，因你沒有離棄尋求你的人。」(詩 9:10)

### 3. 上午緊記最重要的事 (委身) (At Mid-morning, Remember What Matters Most!)

停下來禱告：

「願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。」(馬太福音 6:10)

- 祈禱是與神協作同工的委身行動
- 將自己與神的人生目標和計劃保持一致

「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了」(馬太福音 6:33)

### 4. 午餐時向神列出我的需求 (祈求) (List My Needs at Lunch)

- 午餐提醒你第四個禱告時段

「我們日用的飲食，今日賜給我們。」(馬太福音 6:11)

該作的兩件事：

- 祈求我所需要的 (I ask for anything I need)
- 為別人的需要代求 (I ask for what other people need)

「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。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」(腓立比書4:6-7)

\* 如果午餐時向神提出你的需求，你就更安心返回崗位上工作

### 5. 下午時祈求神的寬恕 (認罪) (Ask for Forgiveness in the Afternoon)

「免我們的債，如同我們免了人的債。」(馬太福音 6:12)

「我向你陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：我要向耶和華承認我的過犯，你就赦免我的罪惡。」(詩 32:5)

- 對自己可能有的過失自省
- 向主承認自己的罪和軟弱
- 原諒別人對我的不是，或放下那些令自己沮喪的事；因為我不想被任何怨氣所籠罩

### 6. 黃昏時求神幫助我作明智的抉擇 (保護) (Ask God to Help Me Make Wise Decisions)

「不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。」(馬太福音 6:13)

「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」(林多前書 10:13)

你有否留意自己看的、聽的、說的、做的、想的東西是不好或不恰當的？ - 以神話語與禱告(禱告伴侶)來把關吧！

### 7. 晚上以真理去結束每一天 (祝福) (End My Day with An Encouraging Truth)

「因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們」(馬太福音 6:13)

謹記：神在掌權

一天的結束並非事情的終局

上帝和神的家，終必得勝

主禱文不只是禱告模式，而是生活習慣！