

耶穌禱告的榜樣

道成肉身的人子耶穌，既有血肉之體，就凡事跟我們一樣，終生負荷從肉體來的限制和軟弱；時時面對撒旦的壓制和誘惑，並且不可避免地，與世人一同承受，生老病死的苦痛及生活的艱辛。然而，是什麼，使人子耶穌活得如此與眾不同，不僅一生完美無暇，並且完成無比艱巨偉大的救贖大功，成為人類永遠得救的根源？關於這一點，我們若仔細查考四福音書，加上聖靈的開啟，就會清楚看見耶穌的力量來自三方面：

- 1) 祂跟聖靈的關係 —— 終其一生，耶穌緊密依靠聖靈，順從聖靈。
 - 2) 祂跟神話語的關係 —— 終其一生，耶穌不僅順從神的話，傳講神的話，晝夜默想神的話；神的話更是祂爭戰的兵器，祂與人應對的智慧，也是祂心中的喜樂和滿足。
 - 3) 祂美好的禱告生活 —— 終其一生，耶穌借着不住地禱告，住在神的同在里，也行在神的大能中，祂禱告的榜樣，也為歷史歷代的信徒留下一條可跟隨的腳蹤。
- 耶穌不僅自己是个禱告的人，更是尽其所能地幫助屬祂的人，在禱告上進深長進。祂如何不遺余力的幫助我們呢？從四方面：

第一，祂為我們舍命流血在十字架上，借着自己的血，洗淨使與神隔絕的罪，為信靠祂的人開出一條又新又活，進入至聖所的路。

來 10:19~22 弟兄們，我們既因耶穌的血得以坦然進入至聖所，是藉著祂給我們開了一條又新又活的路，從幔子經過，這幔子就是祂的身體。又有一位大祭司治理神的家！並我們心中天良的虧欠已經灑去，身體用清水洗淨了，就當存著誠心和充足的信心來到神面前；

第二，祂將祂的名賜給我們，使我們借着祂的名，可以隨時坦然無懼地到神的施恩座前。

約 14:13~14 你們奉我的名無論求甚麼，我必成就，叫父因兒子得榮耀。你們若奉我的名求甚麼，我必成就。

約 16:24 向來你們沒有奉我的名求甚麼，如今你們求，就必得著，叫你們的喜樂可以滿足。

第三，有鑒於我們的軟弱，祂將聖靈，也是施恩叫人懇求的靈，賜給我們，來作我們禱告的幫助者。

羅 8:26~27 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。鑒察人心的，曉得聖靈的意思，因為聖靈照著神的旨意替聖徒祈求。

亞 12:10 我必將那施恩叫人懇求的靈，澆灌大衛家和耶路撒冷的居民。他們必仰望我（或譯：他；

本節同)，就是他們所扎的；必為我悲哀，如喪獨生子，又為我愁苦，如喪長子。

第四，祂留下許多關於禱告的教導和勸勉，主禱文就是其中很重要的一份。

路 11:1~4 耶穌在一個地方禱告；禱告完了，有個門徒對他說：求主教導我們禱告，像約翰教導他的門徒。耶穌說：你們禱告的時候，要說：我們在天上的父願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，天天賜給我們。赦免我們的罪，因為我們也赦免凡虧欠我們的人。不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。

第五，祂以身作則，從在約旦河里受洗，直到加略山的受死，祂借着隨時多方的禱告：在旷野的禱告，破曉時分的禱告，徹夜的禱告，大聲流淚的禱告，感恩的禱告，為飲食祝謝的禱告，為門徒代求的禱告，進入內屋的禱告，不僅因此得着能力，來遵行了那差祂來者的旨意，作成祂的工，同時也為歷世歷代的聖徒留下了禱告的楷模。

因此，本課要根據四福音的記載，來仔細察看耶穌禱告的榜樣，願啟示的靈來打開我們心中的眼睛，讓我們不僅看見耶穌榮美的禱告生命，也從中窺見禱告的大能和至福。

路 3:21~22 眾百姓都受了洗，耶穌也受了洗。正禱告的時候，天就開了，聖靈降臨在他身上，形狀彷彿鴿子；又有聲音從天上來，說：你是我的愛子，我喜悅你。

（我們都渴望天為我們開，以致聖靈如瀑布般澆灌下來，我們也都切慕聽見神的声音。然而單單心存切慕，不會使我們得着所切慕的，必須循着耶穌留下的腳踪行，就是借着禱告，也借着謙卑地“理當盡諸般的義”）

太 4:1~2 當時，耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探。他禁食四十晝夜，後來就餓了。

（福音書雖沒明說耶穌禱告，但想想看，耶穌在旷野里，祂若不禱告，祂還能干啥？祂若不禱告，哪能熬得過這四十天的禁食？祂若沒禱告，豈能勝過魔鬼使出渾身解數的各種試探？）

路 4:42~44 天亮的時候，耶穌出來，走到曠野地方。眾人去找他，到了他那裏，要留住他，不要他離開他們。但耶穌對他們說：我也必須在別城傳神國的福音，因我奉差原是為了此。於是耶穌在加利利的各會堂傳道。

（為什麼耶穌能夠不被人情所系，也不因服事大有果效，而接受眾人懇切的挽留？為什麼祂能毅然決

然地往别处去？为什么祂如此清楚祂奉差，不是专为医病赶鬼，乃是在各城各乡传神国的福音？会不会就是祂天亮时，到旷野祷告的果效呢？）

路 5:15~16 但耶穌的名聲越發傳揚出去。有極多的人聚集來聽道，也指望醫治他們的病。耶穌卻退到曠野去禱告。

（根据以上两处的经文，我们对耶稣的祷告生活有两个看见：

- 1) 耶稣无论多忙多累，都挪出时间来祷告。一个人要祷告得好，最基本，最不可或缺的要素，就是时间，而时间不会自动出现，都必须“抢救”出来，为什么我要用“抢救”火药味这么浓的字眼呢？因为有两个拦阻我们祷告的劲敌，一个是我们的肉体，一个是魔鬼。肉体是内奸，它抗拒祷告；魔鬼是外贼，他竭力拦阻我们祷告。
- 2) 耶稣走到旷野去祷告。为什么要到旷野？什么是旷野？旷野是个没有人跟你说话，也没有事可做的地方，我们在此看见耶稣为了能够专注地跟父神祷告，祂就不怕麻烦地，走到旷野；为了走到旷野，祂必须舍得走出舒适的房屋，离开热闹温暖的人群。同样的，我们若要祷告得好，除了挪出时间，也必须不嫌麻烦，甚至有所割舍的，去找一个比较能够专心祷告的地方。

路 6:12~13 那時，耶穌出去，上山禱告，整夜禱告神；到了天亮，叫他的門徒來，就從他們中間挑選十二個人，稱他們為使徒。

（四福音书没有说耶稣定期地通宵祷告，但却有这么一个宝贵的记载，让我们看见当面对一个重要抉择时，耶稣花很长的时间祷告，甚至牺牲身体所需要的睡眠。另外，我们也看见，耶稣所以能从众门徒中，精准地选出十二个神所要的人作使徒，不是凭祂是神的儿子，与神有亲密的关系，也不是凭借祂的先知恩赐，而是透过彻夜的祷告。因此，让我们不要让先知恩赐的运用，取代了花长时间屈膝在宝座前的迫切寻求。）

可 6:44~48 吃餅的男人共有五千。耶穌隨即催門徒上船，先渡到那邊伯賽大去，等 he 叫眾人散開。他

既辭別了他們，就往山上去禱告。到了晚上，船在海中，耶穌獨自在岸上；看見門徒因風不順，

搖櫓甚苦。夜裏約有四更天，就在海面上走，往他們那裏去，意思要走過他們去。

（两个大神迹之间，夹着好几个小时的山上祷告，“多祷告多有力量，少祷告少有力量，不祷告，没有力量”如果降世为人的神子耶稣，都需要借者祷告得力，何况我们呢？）

路 9:18~22 耶穌自己禱告的時候，門徒也同他在那裏。耶穌問他們說：眾人說我是誰？他們說：有人

說是施洗的約翰；有人說是以利亞；還有人說是古時的一個先知又活了。耶穌說：你們說我是

誰？彼得回答說：是神所立的基督。耶穌切切的囑咐他們，不可將這事告訴人，又說：人子必

須受許多的苦，被長老、祭司長、和文士棄絕，並且被殺，第三日復活。

（路加福音特別提到，耶穌在問門徒「眾人說我是誰」「你們說我是誰」之前，曾花一段時間禱告。在彼得宣認「你是基督，是永生神的兒子」之後，耶穌首次向門徒發出祂將受苦受死，并且三日后復活的預告（路九 18~22）我們可以很有把握的說，耶穌會在這時候說這些話，必然是在禱告中，天父指示祂作的；因為耶穌一再宣稱「子憑著自己不能作什麼，惟有看見父所做的子才作。」（約 5：19）甚至連說話行事的時刻表，都不隨己意。）

路 9:28~29 說了這話以後約有八天，耶穌帶著彼得、約翰、雅各布上山去禱告。正禱告的時候，他的面貌就改變了，衣服潔白放光。

（請留意，耶穌在變像山上，向彼得，約翰，雅各布顯出祂從亙古以來就有的威榮時，是正在禱告的時候。也是正在禱告的時候，祂的面貌就改變了，衣服潔白放光。耶穌變像固然是借着禱告，同樣的，我們若盼望自己的生命，从里面的心思意念，性情心志，到外面的言談舉止，都产生有目共睹的更新和变化，禱告是秘訣，禱告是途徑，禱告是不二法則。）

路 11:1~4 耶穌在一個地方禱告；禱告完了，有個門徒對他說：求主教導我們禱告，像約翰教導他的門徒。

耶穌說：你們禱告的時候，要說：我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，天天賜給我們。赦免我們的罪，因為我們也赦免凡虧欠我們的人。不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。

（在所有的圣经经文中，绝大多数基督徒都能朗朗背诵的，就是这篇“主祷文”，因为有很多牧师习惯性地结束聚会时说：“让我们一起恭读主教导的主祷文，作为今天聚会的结束。”，然而根据路加的记载，我们很清楚地看见，”主祷文”是耶稣用以回应门徒的请求“求主教导我们祷告。”所

以这是坐在宝座上垂听祷告的神儿子，给信徒一份很宝贵的教导，任何一位想要在祷告上有所学习的人，这是最经典，最不容忽略的一份教导，因此我们会用几堂课，从主祷文学习祷告。）

路 10:21 正當那時，耶穌被聖靈感動就歡樂，說：父阿，天地的主，我感謝你！因為你將這些事向聰明通達人就藏起來，向嬰孩就顯出來。父阿！是的，因為你的美意本是如此。

路 24:30 到了坐席的時候，耶穌拿起餅來，祝謝了，擘開，遞給他們。

（這是耶穌作謝飯禱告之一例。）

路 22:31~32 主又說：西門！西門！撒但想要得著你們，好篩你們像篩麥子一樣；但我已經為你祈求，叫你不至於失了信心，你回頭以後，要堅固你的弟兄。

（耶穌基督是一個偉大的代禱者，當祂活在肉身中時，就已經留下為門徒代求的榜樣。

現在祂坐在父神右邊，作我們忠信慈悲的大祭司，更是不住地為我們祈求）

路 22:39~46 耶穌出來，照常往橄欖山去，門徒也跟隨他。到了那地方，就對他們說：你們要禱告免得入了迷惑。於是離開他們約有扔一塊石頭那麼遠，跪下禱告，說：父阿！你若願意，就把這杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。有一位天使從天上顯現，加添他的力量。耶穌極其傷痛，禱告更加懇切，汗珠如大血點滴在地上。禱告完了，就起來，到門徒那裏，見他們因為憂愁都睡著了，就對他們說：你們為甚麼睡覺呢？起來禱告，免得入了迷惑！

（耶穌借著客西馬尼園的三次懇切禱告，得著了「存心順服，以至於死，且死在十字架上」的能力，為無力自救的墮落人類完成了救贖大工。）

十架七言：

路 23：34 父啊！赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得。」

約 19：26~27 “母親，看你的兒子”，“看你的母親”

路 23: 43 我實在告訴你，今日你要同我在樂園裏了；

可 15: 34 我的神！我的神！為什麼離棄我？

約 19: 28 「我渴了」

約 19: 30 「成了」

路 23: 46 「父啊！我將我的靈魂交在你手裏。」

（以上十架七言，除了將母親交托給門徒，及對強盜所說的話之外，都是對父神的禱告。雖然這些禱告都非常短促，卻已足夠讓我們窺見祂不住禱告的生命，以及祂跟父神的親密關係。）

約翰福音十七章

（這是福音書裏，記載耶穌的禱告最美好，最詳細的一章，有人稱之為「大祭司的禱告」。在這章裏，耶穌除了再三為門徒的合一祈求外，祂也為他們求：「成聖，脫離惡者，到祂自己所在的地方，得見祂的榮耀。」

從以上經文，我們看見耶穌為我們立下全備的禱告榜樣：

【進入內屋的禱告】 ---- 常常獨自退到曠野去禱告

【懇切的禱告】 ---- 客西馬尼園的禱告，汗滴如血點。

【不住的禱告】 ---- 從約旦河邊的受洗，直到加略山上的受死。

【信心的禱告】 ---- 無花果枯乾，死人復活。

【通宵禱告】 【謝飯禱告】 【感恩的禱告】 【禁食禱告】

【為仇敵禱告】 ---- 父啊，赦免他們。

【為門徒代求】 — 父啊，使他們合一，像我們合而為一。

【為門徒守望的禱告】 ---- 為西門祈求不被撒但所篩。

【尋求神旨意的禱告】 ---- 設立十二使徒前，整夜禱告。

【大聲哀哭流淚的禱告】

