我們今天要繼續課程第十課，認識禱告。我們要談關於禱告，從這段經節開始：「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。」

全世界牧養最大教會的趙鏞基牧師，被認為是現代最頂尖的牧師之一。有人問他成功的秘訣，他提到教會從帳篷開始，在窮困之地傳福音，即使當時被認為不可能，他仍有夢想，要建造萬人教會。如今他已退休，他一生的成就是眾教會公認的偉大牧師之一。當人們問他成功的秘訣，他只說：「禱告、禱告、禱告」。這位牧養最多人的牧師，他的秘訣就是禱告。

這不只適用於帶領教會，在你的事業上，無論是醫學、教育、商業或娛樂，你都可能被上帝呼召發光。基督徒的共通秘訣就是禱告。

當耶穌的門徒看著耶穌行神蹟、聽他講道，覺得不可思議，便主動問耶穌：「請你教我們禱告。」因為他們知道耶穌的能力來自禱告。他們沒問耶穌如何講道或使死人復活，因為他們知道耶穌的秘訣是禱告。

所以，先跟旁邊的人說「禱告吧」。我們要幫助大家了解禱告，並開始操練。若你一週只在禱告會禱告，絕對不夠。就像你一週只吃兩餐，當然會營養不良。要告訴自己，每天都需要禱告。

這段經節說「應當一無掛慮」，也就是不要焦慮。生活中難免有煩惱，學生時期有學生的煩惱，出了社會，壓力更複雜，包含健康、收入、情感等。在學生時期，經濟壓力可能不大，但出社會後，會面臨許多挑戰，即使你很用心，上司仍覺得不夠好；即使你很認真，同事仍覺得你學不夠快。

因此聖經告訴我們不要焦慮。只要凡事藉著禱告、祈求、感謝，將你所要的告訴神，而不是告訴朋友。很多人焦慮時會告訴朋友，結果朋友也跟著焦慮。有些人會告訴男朋友，結果兩人一起更焦慮。聖經教導我們，當你焦慮時，要停止，不要只是逃避去睡覺，而是要禱告、祈求、感謝，將你所要的告訴神。主啊，我要健康、幸福的情感、越來越多的收入、在職場上發光、家庭關係和睦。說出你所要的，不要先想可不可能，因為在神沒有難成的事。

來跟我說：「Nothing is impossible in Jesus Christ.」外面有些品牌寫著 "Nothing is impossible"，但他們講的是人，當你真的去拼，會發現 everything is impossible。但我們相信，在神沒有難成的事。所以要經歷神的能力，就要先與神連接，把所要的告訴神，然後與神一起面對。

透過禱告、祈求、感謝，上帝會賜給你，本來不屬於你的，出乎意料的平安。你會焦慮，是因為你想不到出路，找不到人，或資源不足。上帝說，藉著禱告祈求感謝，將你所要的告訴神，祂會賜給你意想不到的，你怎麼搞都搞不來的。而那會是出乎意料的平安，在聖經中，平安也代表昌盛。神會把昌盛的路賜給你，讓你心裡被保守，因為你決定不焦慮。

焦慮的思想一定會發生，當你開始焦慮時，不要覺得自己怎麼了，因為撒旦會射火箭攻擊你。他會丟一些奇怪的想法來攻擊你，就像這世界會有壞人一樣。但你可以學習有智慧的閃避。那些要攻擊你的人，你不用跟他們說我愛你。上帝說，面對世界要靈巧像蛇，面對神要溫馴像鴿子。當撒旦丟一些思想讓你焦慮時，你要開始禱告。禱告、祈求、感謝。

接下來，我們要談祈求。經文說：「凡你們禱告祈求的，無論是什麼，只要信是得著的，就必得著。」祈求是想要一個東西，請神幫助你。禱告包含祈求，例如，想要車子、考試順利、讀書抓到重點、有棒的女友、父母健康等。耶穌說，只要信得著，就必得著。

另一段經文更清楚：「我們若照他的旨意求什麼，他就聽我們，這是我們向他所存坦然無懼的心。既然知道他聽我們一切所求的，就知道我們所求於他的無不得著。」「無論是什麼」的前提是「按著神的旨意求」。

你可能會問，如何知道神的旨意？神的旨意是要我們愛神、愛人、愛自己。所以你的出發點是要愛人、愛自己、愛神，這就是神的旨意。當然，若你禱告咒詛別人，上帝不會聽你的話來攻擊人，因為神是要來愛人的。所以就算聽到別人咒詛你，不要害怕，因為在你裡面的比這世界的更大。你要相信這件事。

如果因為你選擇相信，使不好的事發生，那是因為「信是得著的，就必得著」。所以你不用相信那些不好的事。當你不相信、不接受那勢力比你裡面的神還強時，聖靈會彰顯他的同在，他的平安會與你同在。而且上帝說，那咒詛你的，我必咒詛他。

所以，年輕人，你不用太擔心什麼是不按神旨意求。你只要愛神、愛人、愛自己，按照這幾個原則求，無論是什麼，只要信是得著的，就必得著。不要太複雜。

如果你要經歷對神的信心，不要想太多。你可能擔心，如果沒發生怎麼辦？但當你擔心如果沒發生時，其實你是不相信事情會發生。就像你不會擔心突然往下跌，因為你不相信會往下跌。你會擔心是因為你某程度的相信。

耶穌說，若有信心像芥菜種子，就可以叫山移開。因為芥菜種子有生命力，當你餵養它，它就會長大，直到有一天，那信心能移開山。所以，當你開始擔心害怕，你也是在種下害怕的種子。當你開始焦慮，想著自己條件不好，遇不到好對象，你正在澆灌焦慮，最後就會長出「主啊，為什麼你對我這麼不好？為什麼要我單身？」那可能是你種出來的。

應當一無掛慮。如果你沒有要獨身的期待，就要想著，主啊，謝謝你，你一定會在適合的時候為我預備那適合的人，讓我可以遇到他。所以，現在還沒有的話，要好好裝備自己，因為你期待的對象是好的，那你自己也要提升。不要把自己不好的狀況丟給別人。愛人如己。

你希望別人怎麼待你，你就要先怎麼待人。這是一個原則。當你跟上帝祈求時，祂是全人的神，必定會給你對你好的。

你可能不了解現在禱告是否符合神的旨意，最簡單的想法，就是約翰一書所說的：「我們若照他的旨意求什麼，他就聽我們。」就這麼簡單。而且我們是向祂存坦然無懼的心。上帝一定會聽的，不用擔心。

當你禱告時，不要浪費時間想是否符合神旨意，就算你禱告的不符合神旨意，上帝也會讓你知道。可能你很想要的事，對你的人生不見得好，所以上帝不會立刻給你。就算上帝不給你，也會讓你明白為什麼，因為上帝期待與你對話。

上帝喜歡跟你講話。當我們祈求時，聖經中許多人去找耶穌，「主啊，我要能看見。」耶穌會問，你要我為你做什麼？這就是祈求，耶穌會說，你能夠看見，因著你的信心，照著你的信心給你成就。當耶穌成就祈求時，是透過人的信心。耶穌會激發你，挑戰你。耶穌不會都預備好，讓你一帆風順，因為這樣，你也不用跟上帝講太多話了。

我跟婚前輔導的人說，沒吵過大架，先不要結婚。因為你不知道他平常客氣，吵架時會呈現出最深層的東西。你需要跟上帝耶穌聖靈有衝擊。我不鼓勵吵架，但你會有機會跟上帝吵架。這也是為什麼情侶、夫妻都會吵架。吵架不見得不好，反而能凝聚共識。所以，你不需要跟上帝吵架，而是需要跟上帝有深度溝通。

在祈求中，你可能會鬧脾氣，但記得要跟神講出感受和失落。男女朋友交往，最麻煩的是女生不講心裡想什麼，結果男生傻傻的，被擺臉色。男生真的不是故意的，男女生思考邏輯不同。所以女生要講出來，即使你的老公很有智慧，他還是希望你能講出來。這樣比較能聊天。男生通常不太會講衣服、電視那些事，所以女生要主動講。

我們跟耶穌，耶穌是我們的男朋友，也是丈夫。耶穌希望我們跟他分享，這也是為什麼我們比較少聽到上帝隨時講話。我們的神是穩定的，而我們有很多情緒，很多狀況。身為女孩子很想訴說，那不是故意的，他們只是想透過講把情緒發出來。其實不論男女，我們都需要學習對耶穌這樣做，才能建立真實的關係。

要建立關係，從最表面的祈求開始。當耶穌到各城各鄉，不認識耶穌的人只聽過他，耶穌會說：「你要我為你做什麼？」他們不會先感謝或問候，而是說：「主啊，我要能看見，我要能行走。」你跟上帝的互動，一開始透過祈求是很健康的。不要擔心說，自己算什麼還要上帝給你東西。

在交男女朋友時，一開始也是送禮物。你會先了解對方喜歡什麼，生日時給他喜歡的，是希望引起他的注意。我現在也在教男生要怎麼做。我們希望一開始的互動是透過物質禮物，像是小卡片。通常追女孩子一開始都給大東西，然後越給越少。王子們，給的東西要越給越多，不要只是嘿嘿嘿。因為上帝要給你擴張境界，要征服你的財富。你值得被好好對待，你值得在事業上昌盛，然後買對方想要的東西。雖然物質不是最重要，但卻能感受到愛和關心。

所以，你不會成熟到不需要禮物、不需要祈求。你仍需要祈求。你可能覺得上帝給你很多了，那是因為你不知道上帝有多少。你把上帝看小了。我一輩子還是會求，為神的國求、為別人求、也為自己求。我為什麼一輩子還要求，因為我知道上帝沒有那麼小。我能給人最好的，不是物質，而是我與神的關係和經歷。這是最重要的資產，我要不斷求，求主帶領我在各領域中興起，在這過程中，我知道神與我同在，如何在不可能中開路。這是我能給大家最好的。所以我會持續為生活、為你們、為神的國度求。這是非常健康的。

所以不用裝屬靈，不自己求，只為別人求。如果你這樣服侍，你會很假。有些人說，哦，我都不為自己求，都為別人求。哎，你還有太太孩子。太太為什麼要嫁給你？哦，我要愛神。上帝告訴你，要愛你太太。哦不，我只愛神，你要愛太太。那其實是自私，或者叫害怕，不敢面對自己，不敢求。你的天父是全人的神，勇敢的求吧。無論是什麼，只要信是得著的就必得著。

如果你跟神的關係有問題，和好也是透過禮物。當你跟上帝和好，透過一些禮物，更能幫助你知道祂原諒你了。你說主啊饒恕我，但沒看到實際的，心裡可能想著上帝真的原諒我嗎？然後又遇到衰事，就覺得上帝在處罰我。年輕人，上帝不是這樣做的。當小兒子回來，父親是跑去抱著他的，而且立刻給他物質，讓他體會天父的愛。這父親給他好袍子、戒指、鞋子、肥牛犢，都是看得到、摸得到、聞得到、感覺得到的。上帝會用各樣物質，讓你感覺到祂接納你。

所以，關於祈求，你不要只停留在剛信主時，覺得上帝是聽禱告的神，哈利路亞就好。上帝沒那麼小。當然，關係只到這樣是不健康的，所以我們還需要接下來的。

接下來要談感謝。經文說：「當稱謝進入他的門，當讚美進入他的院，當感謝他，稱頌他的名。」要進入神的門，你會先遇到門還是院子？一般家裡是先到院子再到門，但富豪家是遠遠一道門，進去開五分鐘車才到家。我們的神是富豪。所以進去時要先感謝祂。學會為神已做的和將要做的事感謝祂。

感謝讚美是同一個方向。你不可能只到門口，然後說上帝要丟個便當給我。神要跟你同坐席，一起吃飯。你要感謝祂，並在路程中讚美祂的全能。

耶穌怎麼做呢？經文說：「那時，耶穌說：『父啊，天地的主，我感謝你，因為你將這些事…』」耶穌在讚美，說我感謝你，這是他禱告的方式。另一段經文說：「耶穌舉目望天說：『父啊，我感謝你，因為你已經聽我！』」這是拉撒路復活時，耶穌在外面的禱告，他先感謝。

這是耶穌給我們的示範，禱告中不只要祈求，還要感謝。這是耶穌的好榜樣。感謝讚美是一起的。感謝代表主啊謝謝你為我做了這事，讚美是主啊你很有能力，在不可能的環境中把我拉起來。像昨天香港朋友，早上七點到機場，九點飛機，但因颱風小港機場卡住。他們禱告說，主啊，我們一定要到台灣，最後晚上八點多搭上飛機。上帝為他們開路，他們感謝神。

但上帝也讓蒙恩哥留在香港。我的班機被取消，我就提著行李到羅湖、到深圳。在checkin時，看到一個熟人。你知道深圳有多少人嗎？1500萬以上，能遇到機率是1500萬分之一。而且他們是要來談如何發展神學院，還在聊天時聊到我，結果就遇見了。我們就一起吃飯聊天。當我被阻擋時，也有神的旨意。主啊，我感謝你，這是不可能的事。在深圳1500萬人的城市能遇到，而且我到深圳不是馬上去checkin，而是去shopping翻衣服時遇到。這裡面有太多變數。所以我們在那邊，晚上吃飯時，就想一定有事情，才讓我們這樣相遇，這是不可能的巧合。我們就談到如何幫助學校發展神學。神就是做得到。為著神的能力、安排、攔阻、取消、開路來感謝、讚美神。為著神已做的事來讚美祂，就算還不清楚，也要讚美祂。

最後一個，我們要談禱告。經文說：「你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人愛站在會堂裡和十字路口上禱告，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。」這是耶穌教導我們，禱告時不要像假冒為善的人，當時猶太社會禱告會被拍手稱讚很屬靈。但耶穌說，你禱告是為了自己與神，不是給人看。

在當時社會是這樣，但現在這社會，你如果敢站在十字路口禱告，其實反而會被笑。所以，不要只是在家裡禱告，你也要在班上、在職場禱告，你出外吃飯也要禱告，但不要太大聲影響到別人，要有禮貌。這意思是，禱告不是要你進房間，而是不要透過禱告來炫耀自己，或讓人覺得你很棒。

接下來經文說：「你們禱告，不可像外邦人，用許多重複的話，他們以為話多了必蒙垂聽。你們不可效法他們；因為你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。」這是在說禱告不要像外邦人，一直重複唸唸。不要覺得一直重複禱告上帝就會垂聽。上帝垂聽是因為你是祂的孩子，因為祂愛你，喜歡跟你互動。

所以，我鼓勵大家，禱告是發自內心跟天父講話。你不用時速120才開始，上帝才開始出現恩膏。當然有時會比較激動，但你不用每次都一樣，或者一定要大聲。上帝不用你太大聲也聽得到，因為在祈求之前，你的父已經知道了。重點不是講多大聲，或多快，而是按照你當時的情緒跟天父講話。有時你情緒低落，就跟上帝說主啊，這是你很真實的感受。不用擔心上帝會說快快快。上帝會很有耐心的聽你講，因為祂是超越時間的。祂要的是你用真實感受去面對祂。

所以，不要以為話多、重複，上帝就垂聽。不是一直講，主啊我要一台車，然後事情就會發生。上帝還是會讓你等三年。不是按禱告次數，而是你是不是在等候當中，仍然相信感謝神。

禱告包含祈求、感謝和聊天。接下來，禱告文中的黃色字是關於感謝和讚美的部分。

「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。」先說天父。很多人禱告卻沒成就，問題通常在於對象搞錯了。你禱告的對象並不是聖經裡的那位父。你禱告時想到的到底是誰？那才是重點。我們要按著聖經所記載的天父禱告，祂比地上的父親好太多了。

很多人禱告沒用，最大的問題是，禱告的對象不是聖經所說的那位。我們可能把天父想得太嚴厲，認為神是要我們受苦。但聖經說，耶穌要我們得百倍，包含財富。所以你不能用自己的想像來找神。

要認識聖經中的神，祂是有憐憫、有恩典、不輕易發怒、且有豐盛的慈愛和誠實。這是上帝基本的形象。上帝會發怒，但不會輕易。如果你覺得上帝動不動就生氣，那你找錯對象了。你的天父是不輕易發怒的。上帝愛你，你是祂所喜悅的愛子。而且祂說話算話，即使你說話不算話，祂仍說話算話。如果你能解決這個問題，把禱告的對象搞對了，那後面就容易了。

第二個讓人們禱告沒辦法成就的原因，是因為只有祈求跟感謝，卻缺乏了禱告。我們是藉著禱告祈求感謝。如果你跟神的互動只有求跟感謝，那就像去麥當勞點餐，只是祈求跟感謝，沒有關係上的互動。只這樣，上帝絕對不滿足，你的生命也不會因為物質而滿足，所以上帝會讓你更進一步，就是禱告。

禱告就是中間綠色這段所談的。一開始「願人都尊你的名為聖」，是讚美神；「願你的國降臨，願你的旨意行在地上如同行在天上」，是求神的旨意。接下來「我們日用的飲食，今日賜給我們」，是談到生活上所有事情、你的喜好；「免我們的債，如同我們免了人的債」，是談到你的情緒，當你被陷害、被攻擊時的心情；「不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡」，是談到你擔心的事情。

這就是禱告，把你生活上的感受告訴神，就好像聊天。你一定會禱告的，每個人天生都是禱告專家，就像你一定會跟朋友或網友聊天一樣。每個人都會把心情跟對象溝通。所以不要說你不會禱告，你一定會，禱告就是把你心裡的想法、感受，一天的感受告訴上帝。像是K哥要去當兵，有很多複雜的感受，就把這些告訴天父，這就是耶穌教導的禱告。把生活上的感受告訴神，告訴你的爸爸。

最後「因為國度、權柄、榮耀全是你的」，為什麼要講這個？因為你知道上帝在掌權，祂能調動萬有，而且祂的作為是美好的，所有美好放在一起就叫做榮耀。你把擔憂和想法都告訴天父，祂能調動萬有，祂能處理。這就是禱告。

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告祈求感謝，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。」當你把所要的告訴神，你就不用焦慮，神會賜給你出乎意料的平安。

我發現，基督徒禱告好像沒有果效，主要有兩個原因：第一，禱告對象搞錯了，當然不會從神得到回應。第二，跟神的互動只停留在祈求跟感謝，卻缺少聊天。因為神要的是關係。所有的關係都建立在聊天當中。你跟好朋友為什麼會成為好朋友？因為你們什麼都聊。普通朋友就聊一些東西，越好的朋友你越聊。最好的朋友你會帶到廁所裡聊。上帝並不會滿足於你跟他只有物質互動，他要你跟他有關係。因為關係是最重要的。當物質有一天消失，跟神的關係還在。所以，如果跟神只有祈求感謝，你會發現到某程度好像上不去了。因為我們的祈求跟信心有絕對關係。信得著就必得著，而我們的信心是建立在關係上的。當跟神的關係不夠，信心就到這裡，能成就的事情也到這裡。

所以，你需要跟神有更好的關係，信心才會大起來，你生活能經歷的事情才會更多，而你感謝的東西會更具體。這是一個滾雪球。一開始要從祈求開始。如果你還懷疑上帝存不存在，好好祈求吧。透過祈求，你就能經歷到上帝真實的同在。祂會在你的生活中帶你突破，你會經歷到超自然的幫助。你突然發現有人來幫你，突然有筆錢進來，突然大事化小。你會發現是天父在幫你解決你勝不過的困難，然後你會發現好像有神哦。當你開始發自內心的感謝，而不只是因為被逼而做時，你的感謝會更真實。然後你更會想要跟天父、耶穌、聖靈有好的關係。那個關係會很真實，能讓人看見。你看著某些人就知道他們跟配偶感情好不好。你跟上帝的關係好不好，周圍的人都能感受到。

當你跟神關係好，別人會在你生命中看到耶穌。你不用講什麼道理，在互動中，人就會看到你的不一樣。當你跟神關係越好，你會開始經歷到更美好的應許。不僅是需要被滿足，而是神用美物使你心裡所願的得以滿足。甚至在你求以前，神就預備好賜給你，你還會經歷超乎所求所想。

好不好，我們一起站起來。你想要跟耶穌有好的關係嗎？想跟上帝聖靈有好的關係嗎？你就禱告說：「主啊，我想要跟你建立好的關係。親愛的天父、耶穌、聖靈，我想要認識你。我決定我的人生不能沒有禱告，我需要你。我需要跟你對話，我需要跟你擁有美好的關係。」

如果你想要，就這樣跟天父禱告，不用太快、不用重複，發自內心的跟天父禱告。祂想跟你建立關係，祂很想，所以來找你。透過今天的訊息告訴你：「孩子，我有很多話想跟你聊，我對你有好多愛，想讓你體會。你也是這樣愛我嗎？讓我們有好的互動吧。」來發出內心回應，開口禱告。

不論你禱告大小聲，鼓勵你發出聲音。你可以小聲，自己聽到就好。如果你是第一次來的新朋友，不知如何禱告，就跟天父說：「讓我經歷你的真實，我想了解你是不是像蒙恩哥講的這麼棒。如果你真的是這麼棒的神，這麼棒的父親，我想要來認識你，你讓我認識你。」或是跟耶穌說：「耶穌啊，你讓我可以來認識你吧。」甚至你第一次來教會，你不太會禱告，但生活中一定會遇到困難，你跟耶穌禱告：「耶穌啊，你來幫我處理這個好不好？」你會發現耶穌會進入你的生活。下禮拜，你就會開始經歷特別的事，甚至今天回家就會經歷到。如果你跟耶穌、上帝、聖靈的關係還不錯，還有更多空間可以更靠近一點。跟他們禱告說：「天父、耶穌、聖靈，我想跟你關係更靠近一點，更了解你，更認識你更深層的想法。」

親愛的天父，謝謝你，你有慈愛、有恩典、不輕易發怒，且有豐盛的慈愛跟誠實。親愛的天父，你是美善的，you are good all the time。天父，謝謝你，你賜給我們禱告的權柄。耶穌，謝謝你，你教導我們如何跟天父禱告、建立關係。親愛的聖靈，謝謝你，在我們不知如何禱告時，你也會為我們禱告，甚至會帶領我們用方言禱告，親愛的聖靈。主啊，你們就是這麼幫助我們，扶持我們，你們從不嫌棄我們。你伸出手來扶持我們。在我們沒辦法往前走時，耶穌你欣慰我們所付上的代價，使我們能走出一條路。耶穌，你成為我們前面的那條路。You are the way. Guide us to father. 帶我們到天父面前，謝謝你，耶穌。親愛的聖靈，求你幫助我們每個人，在生活中學習禱告，將禱告成為習慣。求聖靈吸引我們禱告，甚至隨時禱告。主，當我們禱告時，若有人渴望方言，求你也賜下恩賜，讓他們生命彰顯你的同在。聖靈，引導我們禱告，讓我們的生活彰顯你同在的確據。謝謝你。我們將禱告奉耶穌的名，阿門。

跟你旁邊說，耶穌呼召，向上帝禱告。年輕人，我再一次鼓勵你，你需要禱告，也需要參加禮拜五晚上的禱告會。不是說多人禱告比較有效，而是你需要禱告，才能更清楚知道你跟上帝的關係，才能知道上帝要你這輩子做什麼。你才能更寬闊了解你需要禱告。我們禱告會越來越多人參加，所以不要錯過這個機會。學習禱告最好的方法，就是透過禱告學習禱告。所以年輕人，我再次歡迎你們，禮拜五晚上八點到九點四十五，來參加禱告會。你需要禱告的，跟你旁邊說你需要參加禱告會。當你來參加禱告會，你會更了解禱告，在生活中也會越習慣禱告。而當你開始禱告，你就會使用那個秘訣，那個真正成功的秘訣，就是與神的關係。關係到了，神就會為你出頭。

跟你前後左右的三五個人說，想要跟你建立很好的關係。再來告訴你旁邊的God is good all the time. You are good all time and forever. You good all time. You are good. You are good all time. for all you are you are good all time and for you are you are Go You are all the time you forever. You are good all the time. You are good. You are good all the time and the forever. You are good all the time. You are good. Holy Spirit