

一、詩歌

《禱告 I Pray》 曲、詞：鄭楷，讚美之泉

《一生之久》 曲、詞：Anson Kung，鹹蛋音樂事工

二、我祈故我是

宣道會的陶恕牧師，被視為在二十世紀初的福音派歷史中深具先知色彩的牧者，其信息直指當代信徒及教會的屬靈弱點。他認為信仰須要真實認識並經歷神，而這一切的根基，全然建立在祈禱之上。一個人的屬靈身量當展露在他的祈禱生活裡，基督徒的生命特質正是由禱告生活所定義（頁12）。

1. 個人的禱告

✿ 個人禱告是靈性生活的核心，是心靈的攀升與經歷神的臨在的過程。（頁8）

✿ 禱告是信徒主動把世界放在背後，將焦點完全放在天上的神身上。如同雅各在夢中所見的天梯，禱告是通往天堂的門戶，使人進入神的臨在。（頁81）

創世記廿八 10-19

雅各離開別是巴，往哈蘭去。到了一個地方，因為已經日落，就在那裏過夜。他拾起那地方的一塊石頭枕在頭下，就躺在那地方。他做夢，看哪，一個梯子立在地上，梯子的頂端直伸到天；看哪，神的使者在梯子上，上去下來。看哪，耶和華站在梯子上面，說：「我是耶和華——你祖父亞伯拉罕的神，以撒的神。你現在躺臥之地，我要將它賜給你和你的後裔。你的後裔必像地上的塵沙，必向東西南北開展；地上萬族必因你和你的後裔得福。看哪，我必與你同在，無論你往哪裏去，我必保佑你，領你歸回這地。我總不離棄你，直到我實現了對你所說的話。」雅各睡醒了，說：「耶和華真的在這裏，我竟不知道！」他就懼怕，說：「這地方何等可畏！這不是別的，是神的殿，是天的門。」雅各清早起來，拿起枕在頭下的石頭，立作柱子，澆油在上面。他給那地方起名叫伯特利；那地方原先名叫路斯。

默想：雅各在伯特利驚覺「耶和華真的在這裏，我竟不知道」——在日常生活的哪一些時刻，其實神就在那裡，而你卻「竟不知道」？請以禱告感謝神的同在。

- ✿ 若一個人不活在禱告中，就無法經歷神為他預備的生命。陶恕常言「**人如其禱**」(**As a man prays, so is he**)，這不僅是個人屬靈身量的指標，更是與神建立終生對話的基石 (頁 160)。
- ✿ 不源於敬拜的事奉是徒然的。陶恕在禱告前常朗讀聖詩或詩篇，藉此調整心靈的頻率，對準偉大的神 (頁 164-165)。對他來說，個人禱告的正面價值在於內在的轉化與「樂器的調音」，使靈魂與神和諧一致 (頁 127)。
- ✿ 陶恕習慣在安靜與獨處中培養對神的認識，深信「寂靜與沈默」是結出屬靈果子的關鍵。他在個人禱告中操練敬畏迎接神的臨在，他常俯伏在地與神深談，甚至在臉下墊紙以防吸入地毯灰塵，這姿勢反映對「至聖者」絕對降服 (頁 161-162)。
- ✿ 陶恕挑戰信徒要「**在行事中禱告，並行出所禱告的事**」(**pray our walk and walk our prayer**)。這意味著禱告不應與生活脫節，信徒的所求必須與其所行的和諧一致 (頁 7、76)。

默想：陶恕常以詩篇和聖詩作為禱告前的「調音」，讓心靈對準神，視禱告的價值在於內在的轉化與與神和諧一致。你在禱告前有沒有為心靈「調音」的習慣？若要培養一個以敬拜為動力的禱告生活，你可以從哪一個最實際的小步開始？

2. 群體禱告

- ✿ 除了隱密處的屈膝，陶恕亦高度重視群體禱告 (Corporate Prayer) 作為基督身體的共同行動。主禱文以「我們在天上的父」開始，讓基督徒在需求與渴慕上合而為一。正面群體禱告方向是不專注在個人需要，而追求更高遠目標 (頁 76-78)。
- ✿ 群體禱告的首要目標，應是求神的榮耀重新在教會中被看見。當代教會失去對神的敬畏，群體禱告應致力讓世界重新看見聖經那位「威嚴的神」 (頁 77)。
- ✿ 群體禱告的另一個重要方向是，求神將教會從「巴比倫的俘虜」中拯救出來。陶恕認為教會若模仿世界的商業模式或文化，便是在枷鎖之中；群體禱告能呼求聖靈的能力，使教會回歸聖潔、奉獻與三位一體的神 (頁 14、80)。

默想：當主禱文以「我們在天上的父」開始，而陶恕強調群體祈禱是基督身體合一的表達時，你在教會或小組的禱告中，較多關心的是「我的需要」，還是「我們在基督裡的共同渴慕」？這種祈禱內容如何反映你對教會是「身體」的理解？若要重新把「願主名被尊為聖」放在第首位，你們一起的禱告應怎樣調整？