

2018 禱告導引(9 月)



你們親近 神、
神就必親近你們。雅 4:8

※ 晨禱會和晚禱會都適用

序言

SELF TALK (自言自語)禱告是什麼呢？

耶利米哀歌 3:40-44

40 我們當深深考察自己的行為，再歸向耶和華。

41 我們當誠心向天上的神舉手禱告。

42 我們犯罪背逆，你並不赦免。

43 你自被怒氣遮蔽，追趕我們；你施行殺戮，並不顧惜。

44 你以黑雲遮蔽自己，以致禱告不得透入。

哀 3:44 我們知道神是慈愛也不輕易發怒，但人會真的把上帝惹怒，如舊的以色列人真的把上帝惹怒了。把一個善良又有恩慈的上帝，弄到祂不想聽禱告，是誰的問題？

耶利米哀歌 3:40-45 作者鼓勵讀者自己檢驗自己的行為並歸向神，又承認犯罪的下場是上帝不留情的殺戮懲罰。現在一般的基督徒都不會覺得自己的罪惡是罪該萬死，總覺得上帝應該對他們好一點，而作者倒是提醒我們，罪令我們不蒙神的親近、罪令我們受盡折磨。我相信人遭遇的苦楚，往往與他的性格有關，人的成長、品格和過性(面對事物的習慣應對行為)，在人際關係中產生化學作用，引發出來的人生百味，只有自己嘗到。

我們必須面對個人的罪性老我，禱告是最好的方法。因此，禱告不是要改變上帝，也不一定要改變環境或事情，禱告最需要的是改變自己。如果希望自己的生命成長，人生有突破，最重要觀察自己(哀 3:40)，看見自己實相，不要逃避，在上帝的面前坦誠承認，進行 SELF TALK 禱告是成長的關鍵。

在進行 SELF TALK 禱告，需要反思，必須坦誠剖白，向上帝表白自己的想法、感受，例如：憤怒、喜悅、困擾、失落.....等等情緒，其中也有面對神的話語的矛盾、爭扎、無力、艱難、試探、不信.....等等。我們不要逃避自己的問題，也不要以為上帝經已知道，所以不用告訴上帝；也不要以為上帝在袖手邊觀，祂不會理會你的爭扎、在試探中等問題。其實上帝很著緊我們生命的成長和改變，祂為你預備了一個方法，讓我們擺脫生命的陷溺。

賽 55:6-8 「當趁耶和華可尋找的時候尋找他，相近的時候求告他。惡人當離棄自己的道路；不義的人當除掉自己的意念。歸向耶和華，耶和華就必憐恤他；當歸向我們的神，因為神必廣行赦免。耶和華說：我的意念非同你們的意念；我的道路非同你們的道路。」

哀 3:40-44 這段經文是一個呼籲人到主的跟前，接受神恩慈和作為。上帝的先知提醒人，第一，必須主動的尋找神，習慣求告神與神溝通的生活。第二，在神面前立志離棄自己的道路(包括習慣、思維)，捨棄罪惡老我。第三，歸向神，在心思意念上的轉向神的教導。SELF TALK 禱告就是要做這些東西。

當人們陷於一切屬靈的乾渴、飢餓、貧乏、罪性的纏擾時，耶和華仍在近處，可以讓人尋見。因此歸向神本身就是一種成聖的渴求，也必產生成聖的轉化，這樣就可以引導人與神的旨意相合。因為神的意念非同不義之人的意念，神的道路非同惡人的道路。不同的意念就產生不同的道路，上帝的意念令我們有不一樣的人生。因此人要蒙上帝的祝福，唯一方法，是拋棄自己的意念和道路，把軟弱的個性和老我降服主前，接受上帝的真理(意念)和道路。

雖然環境不如你所想像，生活不為你所控制，但人的責任是尋求上帝並求告祂，在神那裏有避難所、有安慰的言語、有裝備力量，有革命性的改造你心志的聖靈，神的智慧和安排不同人的思想。但人自己必須採取行動，纔能得到這些供應和滿足。

教會內有不同屬靈程度的教友，有些很習慣禱告，一開聲就 15 分鐘也停不了。但有一些從來也不會開聲禱告的人，也有初學習祈禱的人。所以，我們會遷就不同程度的人，介紹一些不同的祈禱的方法，讓大家循序漸進，進行禱告操練，而最終的學習是 SELF TALK 禱告。盼望大家一起成長，突破罪性老我的轄制，從主裏更新自我形象。渴望哥林多後書 5:17 「若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」實現在每一個人的生命裏！

靈修禱告的方法

宗教修練上有許多共通的地方，因為都是從人出發，面向比自己偉大和超越的神。東方宗教針對個人的靜坐，要讓自己頭腦空白，進入冥想狀態，達至忘我，甚至感到自己和天地合一，心靈打開讓外在世界的東西進來。但基督教的安靜絕對不同，我們強調安靜到主耶穌的面前，心靈的留空讓主耶穌居於內，與主合一溝通。所有的方法，由意念、呼吸、頌詞、讚美、歌唱、默想，都是要集中精神於一點、一件事、一個影像等（觀想，visualize），最後達到與心內的耶穌溝通契合。

集中精神的方法：

1. 呼吸——閉上眼睛，放鬆，吸氣、呼氣；重複此過程，直至你開始寧靜下來。
把呼吸的集中的任點放在上帝身上，放鬆，吸氣（心中說：『主的聖靈。』）、呼氣（心中說：『我的疲乏、重擔。』）」覺察耶穌基督的同在時，禱告開始...。
2. 感覺——閉上眼睛，把感覺聚焦在自己的身上，列如：自己坐著，感覺背部貼在椅背的感覺，感覺衣服貼在身體上，如衣領貼在頸項、貼在肩膀等等。當你不斷留意這些身體的感覺。你的精神狀況已經開始相當集中，然後把焦點轉移到主耶穌身上，可以開始禱告....。
3. 若有打擾思緒——任何打擾思緒，可以把它像一張紙，摺疊起來，丟在廢紙桶。或不用刻意對抗，只集中精神，以渴慕的心向著耶穌，那思緒就自然驅散...。

渴望的短禱：

1. 向心禱告——當完成集中精神後，閉上眼睛，頭微微向上，找一個焦點；或把焦點向著自己的心房，然後，向著這焦點呼喊耶穌的名字(用情感，輕輕溫柔的呼喚耶穌....耶穌....耶穌呀，耶穌....！讓自己去感覺，主耶穌的同在！
2. 求主加添力量——當完成集中精神後，閉上眼睛，頭微微向上，找一個焦點；或把焦點向著自己的心房，然後，向著這焦點呼求主：主耶穌用聖靈添我力....主耶穌用聖靈充滿我，加添我力量....

主耶穌用聖靈添我力....主耶穌用聖靈充滿我，加添我力量....
主耶穌用聖靈添我力....主耶穌用聖靈充滿我，加添我力量！可以按自己需要，創作一些短禱，不要長，間單說出需要，重復語句。讓我們感到聖靈臨在和得到信心。

3. 感謝短禱——當完成集中精神後，閉上眼睛，頭微微向上，找一個焦點；或把焦點向著自己的心房，然後，向著這焦點呼求主：感謝耶穌你救贖我！；感謝主你不看我為罪人！感謝主你賜我恩典祝福！感謝主你向我施恩憐憫！ 最後以頌讀 詩 8:1-9 節 為頌讚，禱告結束！

默相方法：

1. 讀經默想——不要分析經文，不要急於去思考和應用經文的教訓，只要不斷地重複頌讀那一句經文；用心去感受經文的內容，如果被經文中的一兩個字找著。〔例〕：『無論是生、是死、總叫基督在我身上照常顯大。』慢慢對經文中的『顯大』或者『基督』既詞語留下印象，其他字句就可以淡出。把這兩個詞語「顯大」和「基督」成為你要思考和禱告的內容。可能耶穌提醒你：「你的生活中要彰顯基督、見證基督。你如何做到呢？把你想如何做，用禱告講耶穌知！
2. 觀想——我們可活潑運用想像，在心靈中重建事件的每一細節，然後投入活在其中，運用我們的感官去察看、聆聽、嗅聞、觸摸.....。
做法：「想像自己走過一個可愛的森林小徑。.....嘗試感到微風迎面而來.....用你的所有官感去經歷這樣的風景.....走到一個草原.....甚或升到雲層之上。此際與主耶穌遇去了....與主相遇的發展是往往出人意外。
最重要在這想像個程中，是與主相遇在其中，達到這個目的。
3. 重溫舊事觀想——覺察耶穌基督的同在，想像自己的經歷過的傷痛，感受當時的傷害.....來到主面前，邀請耶穌進入這事件之中.....觀看耶穌、聆聽耶穌的話.....結果和發展讓聖靈工作。

宣告式的禱告

- **我認信聖經祈禱：**

這是上帝的聖經，我信這經上的話，我行這經上的道，我說上帝的話。
我心中接受神話語，洗滌我的心靈，我不再一樣了！
我活在神的話語中，我的頭腦醒覺，使我行在高處。
我將有能力、我更有智慧！
我做事有方法、凡事順利！
奉主耶穌聖名！啊門！

- **我行在愛中的承諾**

天父：

我多謝你把愛充滿我的心！(羅 5:5)

我祈求你幫助我扎根在愛裏，與愛的人同行。(弗 3:17)

我祈求我的愛心增長，讓我的愛心能影響別人。(約 13:35)

我的祈禱按照聖經的愛：

我需要愛 讓我不自以為事做人

我要仁慈 我不會輕易激怒

我要渴慕 我行在愛中待人

- **認信祝福祈禱** (箴 18:21 生死在舌頭....)

求天父引領我，你的眼目必不離開我。(詩 5:12,箴 11:27,12:2)

天父的祝福隨著我、多得令我無處可容。(申 28:1-2,路 6:38)

我手所到之處都繁榮。(書 1:8,詩 1:3,35:27,約三書 2)

我在基督耶穌豐富裏，上帝是我一切所需的供應者。(腓 4:19,箴 3:9-10,太 6:8,33)

耶和華吩咐我祝福，因此，我祝福，不能咒罵。

我是作頭，而不是尾巴。我只作領袖，而不作奉承。我會給予而不是借債。(申 28:3-14 箴 10:6)

我天父給我能力、並且得著健康。(申 8:18,箴 8:17-21,林後 8:9)

- **為身體宣告祈禱：**

耶穌親身擔當了我的罪，使我既然在罪上死，就得以在義上活。因祂受的鞭傷，使我得著醫治。(參彼前 2:24)

耶穌擔當我的疾病，背負我的痛苦。神已發命令醫治了我，所以我抵

擋任何疾病或痛苦。(參詩 107:20)

天父你給我豐盛的生命，透過你的話語，我得到生命，這新生命的力量流進我身體每一個器官，帶來醫治能力，我知道身康是屬於你給我的恩惠。(參約 63:10)

天父，我留心聽你的言詞，側耳聽你的話語，因為得著它的就得了生命，並且得了醫治全身體的良藥。我現在向父祈求，叫這些細菌離開我的身體，使我起來行走！（參申 34:7）

• 人生未來及前途

耶和華說：惟有我知道我為你們安排的計劃：我的計劃不是災難，而是繁榮；我要使你們有光明的前程(新譯本)。我要呼求你，禱告你，你就應允我們。我要尋求你，專心一意尋求你，就必尋見。(耶 29:11-13)

天父啊！你必要堅固我，使我得到好處。災禍苦難臨到的時候，我必安隱，你要使仇敵央求你。(耶 15:11)

既是這樣，還有什麼懼怕呢？若神幫助我們，誰能敵擋我們呢？(羅 8:31)

上帝啊！你使一人能追趕千人，因耶和華你按所應許的，為我們爭戰。(書 23:10)

我們五個人能夠追趕一百人，一百人要追趕一萬人；仇敵必倒在我們刀下，全是因靠耶和華！(利 26:8)

你應許給我們權柄可以踐踏蛇和蠍子，又勝過仇敵一切的能力，斷沒有什麼能害我們。(路 10:19)

我們是得勝者，我們有成功的幫助，就是因靠耶和華！

• 一無掛慮的禱告：

上帝教我應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。(腓 4:6)

因為凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門。(太 7:8)

所以我禱告....因凡我們禱告祈求的，無論是什麼，只要信是得著的，就必得著。(可 11:24)

我要時時儆醒，常常祈求，使我能逃避這一切要來的事，得以站立在人子面前。(路 21:36)

求你在天上垂聽我們的禱告祈求，使他們得勝。(王上 8:45)

主應許我們，若有信心像一粒芥菜種，就是對這棵桑樹說：你要拔起根來，栽在海裡，他也必聽從你們。(路 17:16) 我要學效這種信心。

頌讚上帝祈禱

以神的話語作為禱告的內容，馬丁路德曾經為基督徒下過一個定義：「惟有將神的道拉入自己的生命之中，成為自己的生命一部份，才稱得上是一位真真正正的基督的門徒。」就正如當代偉大的神學家巴特說：「只有當神的道，闖入我們的生命，向我們的生命對質，迫使我們必須回應，神的道才對我們構成意義。」

當我們以神話語禱告，可能發現經文中有不認同、難以相信、遇到這樣的爭扎，正視內心的情緒意志，積極到主面前與上帝分享自己的內心世界，在主裏重新建立信心，信靠的功課！

自己尋找一些經文，反映自己內心的實況，作為禱告內容也是很好的方法！

讚美耶和華

詩 117：

1 萬國啊，你們都當讚美耶和華！萬民哪，你們都當頌讚他！

2 因為他向我們大施慈愛；耶和華的誠實存到永遠。你們要讚美耶和華！

詩 146：

5...仰望耶和華—他上帝的，這人便為有福！

6 耶和華造天、地、海，和其中的萬物；他守誠實，直到永遠。

7 他為受屈的伸冤，賜食物與飢餓的。

詩 94:

1 來啊，我們要向耶和華歌唱，向拯救我們的磐石歡呼！

2 我們要來感謝他，用詩歌向他歡呼！

3 因耶和華為大神，為大王，超乎萬神之上。

4 地的深處在他手中；山的高峰也屬他。

5 海洋屬他，是他造的；旱地也是他手造成的。

6 來啊，我們要屈身敬拜，在造我們的耶和華面前跪下。

7 因為他是我們的上帝；我們是他草場的羊，是他手下的民。

惟願我們今天聽他的話！

感恩讚頌

詩 66:

- 1 全地都當向上帝歡呼！
- 2 歌頌他名的榮耀！用讚美的言語將他的榮耀發明！
- 3 當對上帝說：你的作為何等可畏！因你的大能，仇敵要投降你。
- 4 全地要敬拜你，歌頌你，要歌頌你的名。（*紐拉*）

詩 66:

- 8 萬民哪，你們當稱頌我們的上帝，使人得聽讚美他的聲音。
- 9 他使我們的性命存活，也不叫我們的腳搖動。
- 10 上帝啊，你曾試驗我們，熬煉我們，如熬煉銀子一樣。
- 11 你使我們進入網羅，把重擔放在我們的身上。
- 12 你使人坐車軋我們的頭；我們經過水火，你卻使我們到豐富之地。
- 13 我要用燔祭進你的殿，向你還我的願，
- 16 凡敬畏上帝的人，你們都來聽！我要述說他為我所行的事。
- 20 上帝是應當稱頌的！他並沒有推卻我的禱告，也沒有叫他的慈愛離開我。

讚美耶和華的良善

詩 113：

- 3 從日出之地到日落之處，耶和華的名是應當讚美的！
- 4 耶和華超乎萬民之上；他的榮耀高過諸天。
- 5 誰像耶和華－我們的上帝呢？他坐在至高之處，
- 6 自己謙卑，觀看天上地下的事。
- 7 他從灰塵裏抬舉貧寒人，從糞堆中提拔窮乏人，
- 8 使他們與王子同坐，就是與本國的王子同坐。
- 9 他使不能生育的婦人安居家中，為多子的樂母。你們要讚美耶和華！

頌讚主恩典

詩 65：

2 聽禱告的主啊，凡有血氣的都要來就你。

3 罪孽勝了我；至於我們的過犯，你都要赦免。

4 你所揀選、使他親近你、住在你院中的，這人便為有福！
我們必因你居所、你聖殿的美福知足了！

詩 65：

8 你使日出日落之地都歡呼。

9 你眷顧地，降下透雨，使地大得肥美。上帝的河滿了水；你這樣澆灌了地，好為人預備五穀。

10 你澆透地的犁溝，潤平犁脊，降甘霖，使地軟和；其中發長的，蒙你賜福。

11 你以恩典為年歲的冠冕；你的路徑都滴下脂油，

12 滴在曠野的草場上。小山以歡樂束腰；

13 草場以羊群為衣；谷中也長滿了五穀。這一切都歡呼歌唱。

讚頌神的慈愛

詩 103：

1 我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裏面的，也要稱頌他的聖名！

2 我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記他的一切恩惠！

3 他赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。

4 他救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。

5 他用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。

詩 103：

6 耶和華施行公義，為一切受屈的人伸冤。

7 他使摩西知道他的法則，叫以色列人曉得他的作為。

8 耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。

9 他不長久責備，也不永遠懷怒。

10 他沒有按我們的罪過待我們，也沒有照我們的罪孽報應我們。

11 天離地何等的高，他的慈愛向敬畏他的人也是何等的大！

12 東離西有多遠，他叫我們的過犯離我們也有多遠！

13 父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人！

詩 103：

17 耶和華的慈愛歸於敬畏他的人，從亙古到永遠；他的公義也歸於子子孫孫—

18 就是那些遵守他的約，記念他的訓詞而遵行的人。

19 耶和華在天上立定寶座；他的權柄統管萬有。

20 聽從他命令、成全他旨意、有大能的天使，都要稱頌耶和華！

21 你們作他的諸軍，作他的僕役，行他所喜悅的，都要稱頌耶和華！

22 我的心哪，你要稱頌耶和華！

詩 24：

1 地和其中所充滿的，世界和住在其間的，都屬耶和華。

2 他把地建立在海上，安定在大水之上。

3 誰能登耶和華的山？誰能站在他的聖所？

4 就是手潔心清，不向虛妄，起誓不懷詭詐的人。

5 他必蒙耶和華賜福，又蒙救他的上帝使他成義。

6 這是尋求耶和華的族類，是尋求你面的雅各。（*絃拉*）

7 眾城門哪，你們要抬起頭來！永久的門戶，你們要被舉起！那榮耀的王將要進來！

8 榮耀的王是誰呢？就是有力有能的耶和華，在戰場上有能的耶和華！

9 眾城門哪，你們要抬起頭來！永久的門戶，你們要把頭抬起！

那榮耀的王將要進來！

10 榮耀的王是誰呢？萬軍之耶和華，他是榮耀的王！（*絃拉*）

信賴耶和華的律法

詩 119：

89 耶和華啊，你的話安定在天，直到永遠。

90 你的誠實存到萬代；你堅定了地，地就長存。

91 天地照你的安排存到今日；萬物都是你的僕役。

92 我若不是喜愛你的律法，早就在苦難中滅絕了！

93 我永不忘記你的訓詞，因你用這訓詞將我救活了。

94 我是屬你的，求你救我，因我尋求了你的訓詞。

祈求詩篇

詩 79：

8 求你不要記念我們先祖的罪孽，向我們追討；願你的慈悲快迎著我們，因為我們落到極卑微的地步。

9 拯救我們的上帝啊，求你因你名的榮耀幫助我們！為你名的緣故搭救我們，赦免我們的罪。

10 為何容外邦人說「他們的上帝在哪裏」呢？願你使外邦人知道你在我們眼前伸你僕人流血的冤。

詩 72：

12 因為，窮乏人呼求的時候，他要搭救；沒有人幫助的困苦人，他也要搭救。

13 他要憐恤貧寒和窮乏的人，拯救窮苦人的性命。

14 他要救贖他們脫離欺壓和強暴；他們的血在他眼中看為寶貴。

詩 85：

8 我要聽上帝—耶和華所說的話；因為他必應許將平安賜給他的百姓—他的聖民；他們卻不可再轉去妄行。

9 他的救恩誠然與敬畏他的人相近，叫榮耀住在我們的地上。

10 慈愛和誠實彼此相遇；公義和平安彼此相親。

11 誠實從地而生；公義從天而現。

12 耶和華必將好處賜給我們；我們的地也要多出土產。

13 公義要行在他面前，叫他的腳蹤成為可走的路。

默想性的唱詠

唱詠祈禱是其中一種尋求上主的主要表達方式。

它的特質就是以短的言詞、詠唱不間斷的重複念頌、唱詠。禱告的言詞不用多，僅用少量詞語，便能表達個人信仰的基本需要或實相，簡單言詞更容易被領悟、入心。短的歌詞同樣反映個人的實相，隨著不斷的重複唱詠，便一點點被內化在個人的心靈中。

個人操練：

默想隨著詩歌唱詠、短禱言詞，開闢了一條聆聽上帝的道路，不論個人或集體的祈禱中，唱詠可以讓每一個人的心靈集中，積極的等待著上帝臨在。過程無需要求過度唱詠或時間的長短，隨個人領悟。

短歌有助個人的祈禱，透過短詩，我們漸漸地與上帝合而為一。

短歌容易上口，就算在工作活動中、在駕車中或休息時，都能夠繼續不停地禱告著唱著，把祈禱與日常生活結合起來，甚至不知覺地把我們帶進我們內心的寧靜中，它們使祈禱得以延續。

介紹後面 4 首西方的《泰澤讚頌之歌》（*Songs from Taizé*）主要為默想禱告而創作。歌曲以簡單的為主，容易記容易唱。在 YOU TUBE 可以找到，帶著以耳機就可以跟隨著學習唱詠。

集體形式：

集體的聖靈臨在祈禱中，為了打開對上帝的信心之門，沒有什麼可以取代一起同心合意動聽的唱詠。這種以情投入歌聲的美感，可以使人體驗到集體禮拜之所謂的“天堂的喜樂臨現在人間”，一份集體靈修的生活因而挑旺起來。

一般小形祈禱會，讓大家都面對十字架、聖像或祭台，集中焦點唱詠和祈禱。

短頌也可應用一至兩首知名的歌曲或讚美詩開始，比較容易投入。領唱員可用麥克風來配合其他人的詠唱，但必須小心不要蓋過其他人的聲音，結束一曲短頌時，可以“阿們”為最後的詞句。

詩歌：

- 感謝謝 感謝謝耶穌， 感謝謝 感謝謝耶穌， 感謝謝耶穌
在我心！
- 耶穌，請記念我，當你得著榮耀國度！
- 歌唱主仁慈，並歌頌祂的名；歌唱主仁慈，祂復活我生命！

不再有憂慮

不再有憂慮 不再有害怕
有主就沒重要
不再有憂慮 不再有害怕
與主在一起，什麼都解決
不再有憂慮 不再有害怕
有主就沒重要

上主祢當受讚美

上主祢當受讚美
上主我感謝你
上主祢當受讚美
上主我感謝你

讚歎主美善 Confitemini Domino

衷心感激主恩賜厚，大愛帶著萬般慈憐，
永遠讚歎你美～善，哈利路～～～亞。

予你手 In manus tuas, Pater

常歷父親的眷佑，
願將心交予你恩手；
未怕嚐生命苦困倦，
憑信發現主恩愛厚。
～父～手必愛護，
願將～此～心保守；
讓我靈、生命、一切事，
全仰賴恩～主眷顧。

處理恐懼的祈禱

我們常有遇上恐懼的經驗，這很正常，在心理上恐懼是自我保護的一種方法。

不過要留意，當原本為了保護我們免於受傷的機制或情緒反應，使我們陷入一種狀態，就是毫無道理地恐懼某些人或事物，那變得不可理喻的，這種恐懼反應防礙了我們生活。例如：不管在那裏看到紅色的警示就會好恐懼，與什麼人在一起都一樣，這種恐懼的情緒憂心忡忡揮之不去，除非離開那裏。

當恐懼變成了一種轄制，一直留在心裡，操控著你的生命，它讓你一輩子受到綑綁。不如以禱告的方法，面對恐懼，讓自己改變過來！使上帝的平安喜樂充滿心懷吧。

1. 找出恐懼的源頭

恐懼的情緒是可以在你生命中滋長的，只要你容許它作怪，你又接受它以恐懼回饋它，它就不斷在你心理長大。小心恐懼的情緒會不斷循環擴大。

例如，小時候父母很怕孩子弄傷，因為懼怕受傷設下許多禁令：在公園不許跑、不許玩登架、見到寵物不許接觸。父母的恐懼的情緒在有意無意中傳遞了給孩子，父母可以告誡孩子：「小心點，試試看。」因為父母的不斷阻止，只會增加孩子內心的恐懼和失去安全感。因此，父母需要知道恐懼的循環是如何運作的。

我們要了解自己的恐懼是從那裏開始，根問題是什麼？如果我們白了，便能獲得力量戰勝它，以正確的心態來面對，擺脫「恐懼」。

2. 恐懼的循環過程分為四個階段：

第一階段：過度胡思亂想

當人面對恐懼的情境，恐懼的思想會過度誇張實況。如果你啟動了想像力，並想像未來最壞的狀況，你就進入了「旋轉的恐懼」。被稱之為「末日症候群」你的情緒就有如世界末日一樣，出現這種症狀，內心裏不斷想得最壞，對自己說：「我死啦！一切都無啦！大鍋啦！」。其實最壞的狀況沒有發生，一切都因我們允許腦袋胡思亂想而起。

第二階段：恐懼開始反饋

恐懼的情緒令我們過度的想像，過度的想像開啟更恐懼的情緒，恐懼的「末日症候群」從此開花結果，在你的心裏壯大。

例如：朋友結婚，臨時間邀請你上台講話，你立刻感到恐懼，想到「死啦！我講什麼？我又不善詞令，怎辦？」腦子裏想著萬個不可能，此刻變更痛苦。恐懼的心理開始反饋，給予更多恐懼想像：「腦袋一片空白不知說什麼才好？我說不出話來怎麼辦？如果我講得吾好，下台的人會噓我！根本沒人會喜歡聽我說話，大家一定會笑我，覺得我好無用！」

到了這個階段，恐懼會展開更多對處境的負面想法，慢慢開始扭曲事實，把自己推進黑暗的洞穴，這是恐懼開始反饋結果。你的身體會恐懼而變得緩慢，心跳加速，聲音變尖銳，額頭與掌心都會出汗。這些身體反應、症狀，實際上只是因你的想法而出實現，實在的處境並沒有發生你想像的事情。你將會自編自導自演的引領自己走入這個劇本之中。如果你未能停止壞的想像，你將會是你思想中的悲劇主角。其實很簡單，立刻停止向壞的想像，阻止恐懼開始反饋。冷靜下來，告訴自己我每天都對人講話，只是在這大場面對眾人說話就未試過，我有說話的能力，我認識自己都不會失禮，冒個險試試看。

第三階段：恐懼令你身體僵硬，失敗加速

在第二階段中過度的想像，使你身體進入恐懼狀況，恐懼的程度會大到控制身體活動情況。因此，有些人恐懼時出現啞然失聲，說不出話唱不了歌。恐懼就是這樣攤換我們的身體。不單如此，恐懼使我們加速失敗。當我們的心受到恐懼控制時，在心慌意亂下，好容易下錯誤的決定，害怕的時候，做出愚蠢的舉動，逃走到錯誤方向。

第四階段：第一個記憶

過度想像讓我們恐懼，而恐懼會讓人身體僵硬，做出愚蠢的行為，是錯誤的方向加速前進。恐懼的感覺會一直留在心裡，形成一個深層的「第一個記憶」。之後如果遇到類似的境況，第一個記憶就會讓我們對號入座，反應就好似煞車或加速失敗等動作。這就是所謂的「杯弓蛇影」「因而癆食」。假如你曾經戀愛受挫，那第一個記憶成為你不好的經驗，當你接近另一個異性時，有同樣的經驗會再浮上心頭，令你對這段感情感到幻得幻失。

恐懼所做的唯一事情，就是讓你看不見新的事物，失去冒險的神，錯

失更好的人和事、失去大好的機會。恐懼蒙蔽了你的心智與判斷力，這就是為什麼我們必須戰勝恐懼。只要你決心停止恐懼的循環，以正面的方式運用想像力，冷靜地禱告交託神，在生命中盼望達成的一切。你就不會再成為恐懼的奴隸，不再受牽制，就能讓生命在歡樂與希望中成長。

人想變成理想的模樣，只有一個方法：我們的想法雕塑了自己的人生。當然，不要忘記創造你的上帝，唯有祂才是建立我們生命的主。在主面前承認自己的恐懼，好好的處理它。想要將恐懼拋在腦後，是不可能的，第一步就是承認自己的恐懼，療癒自尊心，我的真正死懼是什麼？你怕失去什麼？

你以前或現在對什麼樣的人事物感到恐懼？而背後的原因是什麼(告訴上帝)？

- 某個家人
- 失去所愛的人
- 在家裡遭受攻擊
- 搭飛機
- 被炒魷魚
- 被另一半拋棄
- 不被愛
- 死亡
- 受苦
- 年老
- 失敗

每個人的恐懼清單都不一樣，也可以無止境地寫下去。然而，問題不在我們恐懼多少東西，最壞的是恐懼使我們看不見將來，失去冒險的新經驗。

我們要學會讓自己安心，就算未有做好準備，也不要因為有可能發生、卻又未真正發生的事，而感到苦惱。

不如拍拍心胸，祈求上帝的幫助嘗試一吓，經驗一吓，可能令自己更精彩。總好過低下頭來不敢向前看，喪失了勇氣和機會！

SELF TALK 禱告的五個向導

禱告不是要改變上帝，也不一定要改變環境或事情，禱告最需要的是改變自己。如果希望自己的生命成長，人生有突破，最重要觀察自己，看見自己實相(不要逃避)，在上帝的面前進行 SELF TALK 禱告是成長的關鍵。我們進行 SELF TALK 禱告，必須坦誠剖白，向上帝表白自己的想法、感受，例如：憤怒、喜悅、困擾、失落……等等情緒。其中面對神的話語的矛盾、爭扎、無力、艱難、不信……等等。以禱告祈求上的幫助、加力和祝福！我們相信聖靈是了解我們的需要，如果你相信上帝是聽禱告，你可以作以下的禱告：

1 身心健全〈health〉 - 天父，謝謝你愛我，我要將我的身心交託給你，因你應許：「因耶穌所受的刑罰 (以賽亞書 53:5)叫我們得平安；因耶穌受的鞭傷，使我們得醫治。」 求神醫治我的身體，特別是_____，我祈求你保守我身體的健康，得蒙醫治，讓我放下憂慮，全然放手信靠你的幫助，使我身心健全完整。奉耶穌基督的名禱告。阿們！

2 屬靈方面〈spiritual〉 - 天父上帝，謝謝你愛我，我要將我的心靈交託給你，你的話語承諾：「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」(約翰福音 8:32)求主以聖經激勵我、安慰我，加我信心堅守主你的話語，並能實行出來。求上帝幫助我更有信心，特別是_____〈例如：我憂慮的事、不信的、我貪戀的罪〉，我祈求你保守我一生信靠你，你的話語使我心靈暢快，滿有喜樂、無憂無慮！要得蒙祝福，並且擁有豐盛的生命，美好的靈性。奉耶穌基督的名禱告。阿們！

3 人際關係〈social〉 - 天父上帝，謝謝你愛我，我要我的人際關係祈求你，因為你說：「我們愛，因為神先愛我們。」(約翰一書 4:19)求上帝改善我的人際關係，特別是家庭_____、我與_____人，發生_____事情。我選擇與_____人和好，實踐彼此相愛，我祈求你幫助我人生，與人建立良好的關係，說祝福的話，放棄咒罵，結嘴唇的果子，互利雙贏的人際關係。奉耶穌基督的名禱告。阿們！

4 內心世界〈emotional〉 - 天父上帝，謝謝你愛我，我要將我的思想、情感、意志交託給你，你的話語說：「一生的果效是由心發出。」(箴言 4:23)「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」

(馬太福音 11:28) 求上帝釋放我心中的壓力、抑鬱情緒，特別是_____事情困擾我，我信靠你會看顧我，我不應憂慮，因你與我同在，你是我的拯救和力量。我奉你的名立志拒絕_____消極思想、我奉你的名棄絕這_____消極的行為或想法。我立志祈求聖靈充滿、喜樂充滿我，我立志祈求使聖靈幫助我放鬆，使我平安，因你保守我一生心靈健康，常常喜樂。奉耶穌基督的名禱告。阿們！

5 工作狀況〈labor〉 - 天父上帝，謝謝你愛我，我要將我的工作〈學業〉交託給你，你的話語說：「上帝所賜的福，使人富足並不加上憂慮。」(箴言 10:22)求上帝祝福我的工作〈學業〉，特別是〈例如：工作性質〉_____，我祈求你看顧我一生，得蒙恩典，事業亨通，並將恩典分享出去。奉耶穌基督的名禱告。阿們！



神召會元朗福音中心

地址：元朗鳳群街 11-15 號萬豐大廈地下

電話：24780668 網址：www.ylgc.org.hk