

台灣基督長老教會 台北南門教會

創立：主後 1953 年 4 月 5 日

地 址：10076 台北市重慶南路三段 27 巷 4 號
 電 話：(02)2341-1016 傳 真：(02)2392-7782
 E-mail：pctnm1953@gmail.com

「你們該效法我，像我效法基督一樣。」(林前11:1)
 「人人要照自己所得的恩賜彼此服事，
 作上帝各種恩賜的好管家。」(彼前4:10)



年度主題：相愛連結肢體·生命見證基督

主日禮拜

主禮：薛伯讚牧師

2019 年 3 月 10 日【第 10 週】

(第二場)台語禮拜 10:30 司禮：賴銘恩長老

• 靜候上帝的話 •

序 樂.....林秋欣老師
 讚 美.....懇求上帝臨在...北中松年合唱團

Music:P.Tschesnokoff/Lyric:Walter Ehret

宣 召.....詩篇63:3-5.....司 禮
 聖 詩...305 首「我的心神，你著唱歌」...會 眾

主禱文.....會 眾

信仰告白.....會 眾

啟 應.....20 篇.....司 禮

祈 禱.....司 禮

回 應.....會 眾

主，聽阮祈禱，主，聽阮祈禱，懇求祢聽阮求。

主，聽阮祈禱，主，聽阮祈禱，聽阮懇求的聲。

• 恭聽上帝的話 •

讚 美.....北中松年合唱團

1. 紀念我 Deborah Governor

2. 我的牧者是愛的王 Harry Rowe Shellyry

聖 經.....詩篇 71:1-6.....司 禮
 講 道.....自幼到老的倚靠.....主 禮
 祈 禱.....主 禮
 聖 詩.....140 首「耶穌的手扶持我」.....會 眾

• 應答上帝的話 •

奉 獻.....陳寶獅/石一駿執事
 降服主祢面前，阮重新奉獻，
 主祢權能永遠。阿們。阿們。

報 告.....司 禮

平安禮.....527 首「咱攏成做一家人」.....會 眾

祝福詩.....394 首「此時禮拜啲欲息」.....會 眾

祝 禱.....薛伯讚牧師

阿們頌.....會 眾

默 禱.....會 眾

讚 美.....祝福.....北中松年合唱團

Music Don Bf.sig Ascapi/Word Don Besig and Nancy Price

殿 樂.....林秋欣老師

主日禮拜

主禮：薛伯讚牧師

2019 年 3 月 10 日【第 10 週】

(第一場)華語禮拜 8:20 司禮：劉兆宏執事

序 樂.....連蘭誼姊妹
 宣 召.....詩篇63:3-5.....領 唱
 詩歌敬拜.....會 眾
 詩 歌.....會 眾

1. 主的喜樂是我力量

主的喜樂是我力量，你的救恩是我盼望；
 雖然橄欖樹不效力，也許葡萄樹不結果，
 我仍因救我的神歡欣快樂。我要讚美，
 無論得時或不得時，我要讚美，每天從日出到日落；
 我心堅定於你，每天讚美不停，我要讚美，
 跳舞讚美，我要讚美，自由讚美，
 大聲歡呼你是永遠得勝君王。

2. 主你永遠與我同在

危難臨到 我信靠你 深知你必 領我度過
 你信實為我堅持 到最後
 當暴風雨 向我靠近 有你同在 我不至畏懼
 你是我的牧者 我所依靠
 每個夜 每一天 我知你永遠在身邊
 主你永遠與我同在 在你裏面沒有改變
 你的堅定 從昨日到今日 一直到永遠 靠你豐盛應許站立
 我的未來 在你手中 堅固磐石 全能真神我敬拜你

3. 生命活水充滿我

在你寶座前，是我藏身處，你必以得救的樂歌，
 四面來環繞我，主你是生命的源頭，
 主你是永恆的真光，在你聖潔的光中，我得自由，
 必見光。充滿我，潔淨我，在你寶座前有生命水湧
 流，更新醫治我。

祈 禱.....(公禱，以主禱文結束).....司 禮
 聖 經.....以弗所 5:15-20.....司 禮

15 你們要謹慎行事，不要像無知的人，要像
 智慧的人。16 要把握時機，因為現今的世代
 邪惡。17 不要作糊塗人，要明白主的旨意如
 何。18 不要醉酒，酒能使人放蕩；要被聖靈
 充滿。19 要用詩篇、讚美詩、靈歌彼此對
 說，口唱心和地讚美主。20 凡事要奉我們主
 耶穌基督的名常常感謝父上帝。

講 道.....人生道路小心走.....主 禮
 禱 告.....主 禮
 詩 歌.....信靠順服.....會 眾

1.我與救主同行，在主福音光中，何等榮耀照亮我路程！
 只要聽主命令，主必與我同行，信靠順服者主必同行。
 2.為主背負重擔，為主遭受患難，一切辛勞主必豐償還；
 倘遇損失、悲苦，或經十架痛楚，信靠順服者主必賜福。
 副:信靠順服，此外並無別路，
 若要得主裡喜樂，惟有信靠順服。

奉 獻.....李 喆弟兄
 李以心姊妹

報 告.....司 禮

頌 榮.....三一頌.....會 眾

祝 禱.....薛伯讚牧師

殿 樂.....連蘭誼姊妹

• 華語禮拜聖工分配 •

事 工	司 會	司 琴	領 唱	招 待	司 獻	投 影	音 控
本週 3/10	劉兆宏	連蘭誼	石一駿	李 李 喆 以 心	李 李 喆 以 心	阮澄信	阮澄信
下週 3/17	陳怡如	倪于涵	蔡忻語	潘逸軒 陳恩婕	潘逸軒 陳恩婕	周琦恩	廖宇豐

• 華語禮拜消息 •

- 華語禮拜影片製作及音控，請青少契踴躍參與各項服事。
- 青少年園地(第七版)請踴躍投稿。
- 小詩班練習時間：
每週六下午 4:30-6:00。
- 小詩班招募新人。



◎教會消息

1. 今日是大齋節期第一主日，哈利路亞頌改唱阿們頌，直到棕樹主日(4/14)。
2. 謝謝北中松年合唱團今日第二場禮拜獻詩。
3. 今日公報社前來本會採訪、錄影。
4. 全教會網球比賽(地點：台大硬地 5、6 球場)
練習時間：3/16(六)下午 2:00-4:00
比賽時間：3/23(六)下午 1:30-4:00
請向趙勝雄執事報名。
5. 下主日(3/17)南神奉獻主日，第二場禮拜鄭獻仁牧師前來本會講道，台語禮拜：「逆轉勝的人生」(撒母耳上 17:45-47；羅馬書 8:37-39)。
6. 松年團契 3 月份例會於下主日(3/17)舉行，由張佳美姊妹分享「新年蒙福」，請松年兄姊踴躍參加。
7. 「兒童主日學與蝶共舞」春遊，下主日(3/17)上午 9:00-下午 4:00 於千蝶谷(至善路三段 292 號)，需要載人及被載請於 8:30 在教會集合，不需載人 9:20 千蝶谷門口集合。
8. 心靈饗宴 3/30(六)下午 4:00-6:00 邀請袁培華弟兄前來見證分享「讓愛繼續蔓延」，歡迎兄姊邀請親朋好友踴躍參加。
9. 預告：4/14(日)舉行洗禮，洗禮者請先報名並參加鍾牧師基要真理的課(3/17、3/31、4/7 早上 9:30 在 4 樓)。
10. 為編印第二季(4-6 月)事工預定表，請各團契於 3/26(二)前提交辦公室。

◎肢體消息

1. 請為何南弟兄的病痛及長久行動不便者代禱。

◎教界消息

1. 高俊明牧師追思會於本週六(3/16)上午 10:00-11:30 在濟南教會舉行。台灣國家聯盟主辦、台灣基督長老教會總會協辦。
2. 北中教社部 3/20(三)上午 9:30-4:30(備午餐)，舉辦「獨居老人、兩老獨居」關懷志工訓練會，於建成教會，名額 60 名，請向黃幹事報名。
3. 北中傳道部 3/23(六)上午 9:00-下午 1:00 在大稻埕教會舉行新任長執初階訓練會，請未曾參加的長執報名參加。
4. 北中舉辦國外進修「啟示錄的誕生地拔摩島與七個教會」(土耳其)，日期：10/21-11/2，費用 98,300 元，有意參加者請盡速洽鍾牧師。

【北中松年合唱團獻詩歌詞】

1. 懇求上帝臨在

懇求上帝臨在，懇求上帝臨在，阮懇求祢臨在，
求上帝臨在。求聖神降臨，求聖神降臨，
賜阮屬天的愛疼與喜樂，
求上帝，懇求上帝臨在，懇求上帝臨在，
阮懇求祢臨在。
求上帝臨在於阮中間，哈利路亞；
哈利路亞；哈利路亞。

2. 紀念我

在彼冥救主耶穌受出賣，祂擘餅給祂的學生講；
拿去吃，我的身軀為恁打破捧去飲
我為恁流的寶血，阿呢去行常常紀念我著紀念我
在彼冥救主耶穌被否認，祂俯落頭向天父祈求講
若是祢旨意將杯遷離開我，若是祢旨意苦杯
我歡喜飲，我至悽慘時恁豈有思念我，著紀念我。
在彼冥，我顯出至大的軟弱，祢就近我
使我不得孤單，當我飲食祢的寶血與身軀，
當我聽見客西馬尼的祈禱，我知祢永遠紀念我，
著紀念我，哦主著紀念我，著紀念我。

3. 我的牧者是愛的王

受贖的愛祂引導，導到活命的水泉，
在彼青翠的草茂盛，天的米糧
我享受放縱自專我常受迷因為愛我祂來尋，
將我溫純背在肩頭，歡喜導我到祂家。
放縱自專我常受迷因為愛我祂來尋，
將我溫純放在肩頭，歡喜導我到祂家。
祂設筵席在我面前，用油抹我頭殼，
我的歡喜充滿心內，給我的杯滿出來，
主的恩典永遠無變，盡我一生永不離，
好的牧者好的牧者，我要永遠讚美祢。
主的恩典永遠無變，盡我一生永不離，
好的牧者好的牧者永遠。

4. 祝福

願上帝的光今日照在咱，願上帝的光今日照在咱，
願它照光咱的路站，當咱失錯導咱到轉，
願上帝的光今日照在咱。願上帝的愛今日偈在
咱，願上帝的愛今日站在咱，願咱所受一切溫暖，
顯在咱所做所行，願上帝的愛今日偈在咱。
願上帝平安今日賜與咱，願上帝平安今日賜與咱，
願祂引導又保護咱，當咱相分離，
願上帝平安賜與咱，願上帝的光今日照在咱，
直到永遠！

上週
講道

方向與距離

路加 7:36-50 張宣信牧師

每年二月的 Super Bowl 是全美國為之瘋狂的一個運動盛會。其實美式足球是一種距離與方向之爭。攻守兩軍對峙，吋碼必爭，在攻城掠地之際，距離很重要，前進一碼是一碼，而傳球方向更重要，若在傳球的過程中被劫球，馬上攻守易位，勝負可能因此就翻盤。這是講求團隊合作的運動，全隊努力向目標推進來達陣，我覺得教會與基督徒人生旅途亦然，這是個天路歷程，在我們向迦南地邁進中，有許多的艱險難阻，必須一一克服，也須互相支援彼此掩護。

談到距離，可分為有形的距離與無形的距離；有形空間的距離，持之以恆還易抵達，無形心靈的距離卻很難拉進。人與人之間有可能是「咫尺天涯」也能夠「天涯若比鄰」，心靈在決定距離，有愛就不遠！

二十幾年前有位無惡不作的殺人凶手叫陳進興，在他被槍決之前悔改受洗成為基督徒，他能否進天堂成為社會熱議的話題，他能否得救進天堂我不知道，但這卻讓我想到馬太 20 章耶穌以不同時間入葡萄園作工，卻得同等工資的比喻，讓我更深切瞭解「因信稱義」之恩典的不公平性，工人們在自認有資格得到更多的位置上向園主爭取公平，但園主的原則卻是得報償不在乎你進園多久，卻在於你是否已進園？世人喜歡比較，向上帝誇口自己的功德，自認為高人一等只不過是 50 步笑百步，得救不是取決於你自認為與神靠的多近一距離，卻在於方向—是面向上帝，或是背對祂？我們的信仰應該是個方向的信仰而非位置的信仰！

今天的經文我們讀到了一場不是很愉悅的宴席，主角是一個自我感覺良好、有點高傲的主人—法利賽人西門，而耶穌是一個從入門就感覺處處被怠慢的賓客，氣氛本就尷尬卻又闖入一個不請自來又臭名遠傳的婦人來攪局。法利賽人是一群自律甚嚴，全心遵循神的律法，在道德倫理上幾乎無可指責者，甚得社會的肯定與尊敬。可能也因此養成屬

靈的高傲而不自知。為何這婦人會被冠上一個「歹」婦人？我們不知道，只知道她是被社會貼上標籤，只配活在黑暗中的人，若以功德的眼光來看—也就是說以距離來看，法利賽要進天國只差臨門一腳，這婦人還差 120 碼，是遠離上帝的人。法利賽人西門為何要辦這宴席來宴請耶穌？從他沒盡到當一個主人應有的表現看來，我們合理懷疑他並不是真的景仰尊崇耶穌，宴請耶穌只為抬高自己並博取名聲。反而這個歹婦人為何會出現在不該出現的地方著實令人好奇，她的表現更讓大家跌破眼鏡，她有何盤算？難道她不知道這些動作會遭致批判？會招來厭惡的眼光？我們只能推論，她必定曾好好的思考，一定要好好把握住能與耶穌會遇這千載難逢的機會。她只知我是個被眾人排斥有罪的人，我只能在耶穌腳邊得接納，得到諒解，所以她旁若無人般的親耶穌的腳、用頭髮來擦拭、抹香膏—她盡情紓發對主的愛，我們可以看到她享受了與主相親的這一刻，此刻在她心中只有主耶穌。她用何等謙卑又是她所能想到，表達內心的感謝與尊崇的最佳方式盡情紓發她的愛。

耶穌的心也被感動了，祂趁機說出了債主赦免兩個人債務的比喻，點出我們在比誰欠（做）的多，誰欠的少有何意義？在神面前人有什麼可以誇口的？因不管是法利賽人或這婦人在神眼中都是歹（罪）人，都是虧欠上帝的人。因為世人都犯了罪、虧缺了上帝的榮耀。（羅 3：23）

當法利賽人洋洋得意，認為自己一碼一碼的靠自己的努力推進，達陣已在望時，卻忽然被這「歹婦人」半途攔截。法利賽人追求完善的努力值得肯定，他的問題在於他認為我不需要「耶穌」，靠我的功德就可達陣—進入上帝國！沒想到婦人把握住一個契機，一記方向正確的長傳，耶穌幫她達陣—這就是因信稱義，而非靠「靠功德」稱義的道理！這給我們許多的深思，我如何看耶穌？我真的感覺我需要祂嗎？我能如這婦人般毫無保留的對主紓發我的愛嗎？我們又是用什麼眼光在看他人的？希望我們能在正確的方向上，繼續努力向前推進，也知道雖日日向前，我仍需要耶穌來幫我達陣。

【大齋節期第一主日】

大齋期的青年操練

74 歲神父創意帶年輕人靈修遇見主

【記者蔡明憲台北報導】本週三（三月 6 日）進入教會年曆的「大齋期」，預備迎接耶穌受苦與復活。教會傳統節期也可以與年輕人產生連結嗎？

今年 74 歲的德國靈性導師古倫神父（Anselm Grun），過去數十年事奉中，常利用教會各個節期為德國年輕人舉辦靈修營會，將創意元素與古老經文做結合，每每吸引 2、300 人參加，如電影經典台詞「千年傳統，全新感受」一樣，陪伴年輕生命經驗到上帝！

復活節前 40 天 操練自己定睛主

「年輕人對於信仰，不能只是讓他們聽到『理論』，而是可以『親身體驗』到。」古倫神父三月 3 日在濟南長老教會分享「青年事工的靈性基礎與實務設計」時如此提醒。

他以本週的「大齋期」（Lent，或稱四旬期）為例，大齋期為聖灰星期三（Ash Wednesday）至復活節的 40

天（不包含 6 個主日），這段期間以悔罪、節制的心仰望基督復活的救贖與永生的盼望。古倫神父會帶領年輕人「信仰操練」，例如在這段期間放棄自己愛吃的食物，將眼光更定睛在主。

他也曾帶領年輕人操練「潔淨」，除了潔淨自己的心思意念外，並操練「話語的潔淨」，例如這段期間要求自己不講別人的壞話、不批評人。對年輕人有很大的幫助與提醒。

古倫神父最特別是帶著年輕人「在安靜中跨年」！他提到，在送別舊的一年、迎接新的一年之際，年輕的生命其實很期待能怎麼度過這個特別的時刻。但因為沒有找到更好的選擇，所以只能跟一般大眾一樣狂歡跨年。

渴望在新舊交替間恩典度過跨年

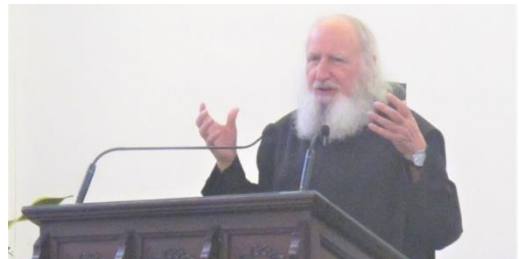
古倫神父在德國是籌辦三天的跨年靈修營會，同樣有數百位年輕人參加。十二月 31 日中午，年輕人有 5 公里的靜默健行，全程完全不能講話，單單自己面對神，回程才能兩兩分享。晚上 9 點先在小禮拜堂分組呈現經文領受，11 點到大禮拜堂後預備心，在 11 點 50 分至元旦 0 點 5 分的這 15 分鐘，全場完全靜默。之後邀請年輕人將手放在聖壇前，象徵新的一年將自己交託在主的面前。簡單的儀式，卻讓年輕人非常被神觸動！

「年輕生命渴望在新舊交替之間的跨年時刻，可以有更美好的方式度過！」古倫神父也鼓勵台灣教會可以嘗試，運用創意加上神的話語，帶領年輕人有不一 Young 的跨年經驗，在當中遇見主。

「起來，拿你的襁子走吧！」體驗

此次來台巡迴，古倫神父帶領台灣弟兄姊妹有多項的靈修體驗，例如「起來，拿你的襁子走吧！」（約翰福音五章 8 節）體驗，以襁子代表生命的軟弱，兩兩一組寫下自己的軟弱後交給對方（不准看），由對方拿著「襁子」為自己禱告，這種有人為自己的軟弱禱告的經驗，讓弟兄姊妹很得安慰與力量。

之後在全場圍成圓圈中，對每個人一一說出：「起來，拿你的襁子走吧！」就看見每個人生命被主更新再起！



【好書介紹】

馬約翰，《禱告——豐盛生命的泉源》

整理◎黃以勒

禱告是上帝的行動

「為什麼要禱告？如果上帝知道我們的需要，為什麼還要我們告訴祂？禱告真的有用嗎？」……很久以前，奧古斯丁說過：「除了安息在祂懷中，我們的內心無法獲得寧靜。」我們必須和永活上帝建立關係，否則這渴慕永遠無法得到滿足。

故此，問禱告有什麼益處前，必須先承認禱告並非由我們開始，乃是始於上帝。上帝帶著愛在行動，我們只是回應祂的愛。我們會尋求上帝，但上帝早已更主動在尋找我們。上帝呼召我們禱告，因為從一開始，祂就強烈渴望與我們建立關係，遠超乎我們所能想像。……禱告是一所學習愛的學校。禱告時，我們帶著信靠的心接受上帝的愛。禱告最首要的，不是替上帝做事，乃是接受上帝的愛，讓祂來愛我們。（摘自第 1 章）

禱告是一份禮物

禱告給我們一份美好的禮物，就是能預嚐天國的滋味，讓我們瞥見也品嚐到不屬這世界的喜樂，而這份在上帝裡面的喜樂是上帝預定要賜給我們的，我們也是為此受造。的確，在禱告生活中，我們會面對挑戰、苦難和枯竭，但只要繼續操練，帶著信心，持續不斷地禱告，有時總會經驗到難以言喻的喜樂，還有平安和滿足，……禱告成為進入天國的預科，幫助我們在地上學習永恆國度裡會享有的生活和喜樂，就是全然以上帝的美好和上帝國的榮耀為樂。……

我們不會在每天或每次禱告時都能預嚐到天國的滋味，不過，靠著上帝的恩典，凡秉持著愛、信靠和順服的態度來回應上帝的人，都會有所體驗。今天的世界充滿醜陋、邪惡以及很深的憂愁，但信實的上帝渴望重新燃起我們的盼望，並向我們顯明上帝國的美善。（摘自第 2 章）

**禱告是一種休息**

我們的社會不知道如何得到真正的休息。冬天的週末，許多台北人會在週六早上開車到東北海岸的宜蘭礁溪。這裡有天然溫泉，許多都市人都喜歡來此泡溫泉，藉以消除週間累積的壓力。問題是，大家都有一樣的想法，往礁溪的交通必然壅塞，途中還要穿過兩個很長的隧道。困在隧道內的車輛以龜速前進，排放的廢氣也瀰漫在隧道內，毫無出口。千辛萬苦到達礁溪後，這些迫切想要休息的人又必須大排長龍，才能享受到溫泉，而且四周擠滿了人。泡了溫泉後，為了找一家餐廳吃個飯，又是一次的大排長龍。吃過飯，準備打道回府，車子再次開上高速公路，再次面對塞車之苦。最後，總算回到家，卻也為了「休息」而筋疲力盡，隔天還需要一整天才能恢復體力，預備回到職場或學校。總之，身體沒得到休息，精力也沒有恢復。

禱告讓我們用另一種方式休息和恢復精神。我們需要時間來停止一切的努力，並經驗一個事實，就是耶穌深愛我們的本相，祂不是因為我們所做的來愛我們。我們需要真實經驗到上帝對我們的眷顧，並從中得到休息。我們迫切需要單單與耶穌「面對面」的時刻，在其中享受與祂的親密關係，……得安歇，可以在真理中休息。上帝是我們的創造主、救贖主和扶持者，此一真理使我們得到休息，安歇在上帝永恆不變的愛中。此外，還有另一個關乎我們身分的美好真理——我們是上帝所愛的兒女，這個真理也讓我們得安歇。（摘自第 2 章）

禱告是一種信靠

如果禱告的時機不對，上帝會說：「慢慢來。」不過，對大部分人來說，這種回答似乎和說「不行」

(下接第七版)

(上接第六版)

沒什麼兩樣。……我們希望上帝此時此刻就滿足我們一切的需要，回應所有的禱告。如果上帝說：「時候未到。」我們可能會對祂說祂不了解，我們現在就要，不是要等 3 年或 3 個月。

上帝並不會因為我們很著急而跟著很著急，祂會說：「對於你所求的，你要信靠我。」如果我們認為自己比上帝更知道禱告何時應該蒙應允，我們要很小心。上帝延遲回應並不表示祂拒絕，祂必然有理由告訴我們「時候未到」。

有時候，上帝延遲回應，是為了給我們時間來增添信心。……有時候，上帝延遲，是要讓我們有機會修正禱告。一段時間後，也許我們會發現原來的禱告並未符合上帝的旨意。一旦對情況有更多了解，我們可能就會想修正禱告，期能更合乎上帝心意。

有時候，上帝延遲回應，是為了讓我們有時間培養一些品格特質，如艱忍、信靠、耐心和順服。唯有我們耐心等待，相信上帝的時間，這些特質才會顯明。挑戰和困難的時刻往往是我們屬靈成長的最佳時機。



(Photo credit: 藍川芥 aikawake)

慢慢地，我們開始知道掌控並不真的在我們手中，只有上帝在掌管，而我們只能學習去信靠祂。

我們常常不明白上帝延遲回應的原因，這不足為奇。正如上帝透過先知以賽亞對我們的提醒：「我的意念不是你們的意念；我的道路不是你們的道路。正如天高過地，我的道路高過你們的道路；我的意念高過你們的意念。」(以賽亞書 55 章 8~9 節)(摘自第 12 章)

禱告的各種姿勢

基督徒知道身心靈是結合在一起的，所以禱告時……也藉由身體來表達對上帝的愛。

當然，走路可以禱告，開車、騎摩托車可以禱告，排隊可以禱告，躺在床上也可以禱告。不過，用謙卑和敬虔的姿勢禱告可以顯出我們內心的態度。自古至今，跪姿在許多文化都是表達尊敬的一種禱告姿勢。在新約聖經，我們看到耶穌在被釘十字架前一晚，到客西馬尼園禱告，聖經說祂「俯伏在地上」。

不過，這是有關耶穌禱告的姿勢唯一的記載，而且，這個姿勢可能是祂面對危機時刻的痛苦，自然而然做出來的。凡曾在痛苦的生命抉擇中尋求上帝旨意的人都知道，這是非常合宜的姿勢。

然而，就常理來說，耶穌不會只跪著禱告。在曠野，祂可能坐著，甚至是邊走邊禱告。我們知道耶穌時代的猶太人禱告時，常高舉雙手、掌心向上，指尖朝向上帝。聖經並未記載耶穌跪著禱告，祂也沒有教導門徒禱告時一定要跪著，祂似乎接納他們用各種熟悉的姿勢禱告。

跪著禱告的缺點是，久跪會讓人疲累，有些人則可能因膝蓋疼痛而無法跪著。

故此，坐著禱告可說是很好的姿勢，身體不易疲累，禱告也不易分心。而且，即使坐著，身體還是可以保持很安靜、很敬虔的姿勢。

或者，你會想用不同的姿勢禱告，例如，開始時先跪著，然後起身，坐在椅子上禱告較長的一段時間，最後再跪下，以表示順服和委身。你也可以先站立，伸出雙臂，手心朝上，向上帝獻上讚美，然後跪下或坐著繼續禱告，當禱告結束時，再站起來。

不過，不論用什麼姿勢，最重要的是內心的態度，而此態度不必然完全倚賴某種姿勢。你可以嘗試不同姿勢，然後找到既可以很舒服地禱告、又使禱告深具意義的姿勢。(摘自第 5 章)

(教會公報 2019.2.18/第 3495 期.第 15 版)