

第四課 -- 禱告生活

禱告是發自內心，這種發自內心的禱告，是神所喜悅的。

神喜歡我們凡事向祂求問，同時，禱告是人向比他更大的造物者表達內心的感受，例如：讚美，感恩…。

(一) 「禱告」的定義

禱告是基督徒最珍貴的特權，是與神溝通的最佳途徑。禱告是憑信心與神談話，讓祂知道你的心聲。禱告可以將你帶入與神親密的溝通裏，向祂傾訴你極需要祂、倚靠祂，並向祂表達你的需要。

主耶穌透過（太 7：7-11）教導和鼓勵門徒禱告和尋找神，因為神要善待禱告和尋求祂的人。祈求、尋找和叩門來學習禱告，因為這三個詞語包括了禱告的整個範疇。

(1) **禱告就是祈求和得著** - 是指普通、一般的禱告。

(2) **禱告就是尋找和尋見** - 是指專一的求問，在禱告裡尋找神對這個旨意的意思，直到尋見。

(3) **禱告就是叩門和開門** - 是指進一步迫切的祈求神，好像叩門，不斷叩門，直到神開門。

根據主耶穌在（太 7：7-11）的教導，我們的禱告，應該是多次、多方，直到得著神的答應。因為當我們願意恆切和逼切的祈求、尋找、叩門時，很多事情都是有可能和會改變的。

(二) 「禱告」的需要

主耶穌在地上的時候，常常向父神禱告。主耶穌 -- 神的兒子都需要禱告，我們就更需要不住的禱告。

(1) 表明愛神

喜歡親近神，與祂談話。

(2) 表示信靠

承認自己軟弱，需要依賴神的幫助，因為禱告要救你脫離一切患難（詩 34：6）；禱告能開啟神智慧的寶庫（雅 1：5）；禱告是得能力的渠道（耶 33：3）。

(3) 表達感恩

禱告不單是祈求，也是向神感恩和讚美。

(4) 表示關懷

真誠的代禱是對人、對事，真正關懷的表現。

(5) 表示順服

禱告是主耶穌留下的榜樣，並祂對信徒的命令「要人常常禱告」（路 18：1）。

(三) 如何「禱告」？

門徒對主耶穌說：『求主教導我們禱告，像約翰教導他的門徒。』（路 11：1下）

主就給了這個禱告的模範（太 6：9-13）「所以你們禱告，要這樣說：」

- (1) 「我們在天上的父，願人都尊祢的名為聖。」我們要為人人都懂得尊神的名為聖禱告，因為祢是全能、全智和全愛的神。祢是配受敬拜和尊重，世人被撒但和自己的私慾蒙蔭，不懂將神應得的尊貴、榮耀歸給祢。
- (2) 我們要為神的國降臨在人的心裏禱告。
- (3) 我們要為神的旨意得以成就禱告。
- (4) 我們要為日用的需要禱告。
- (5) 我們要為神已經饒恕我們的罪而感謝，並要學習和操練饒恕別人的禱告。
- (6) 我們要求主帶領和脫離凶惡而禱告。

(四) 「禱告」的內容ⁱ

禱告是與神溝通，因此可以無所不談，禱告內容可以用（**ACTS**）的形式：

(1) 敬拜 (Adoration)	為神的本性和作為，讚美神（代上 29：10-13；詩 95：1-7）
(2) 認罪 (Confession)	為自己的過犯，求神赦免（詩 51 篇）
(3) 感恩 (Thanksgiving)	為神的恩典，感謝神（太 11：25；詩 50：14-15）
(4) 祈求 (Supplication)	為別人和自己的需要，懇求神（弗 6：18-19；詩 86：6）

祈禱結束時，為何說「奉主名求」？

「奉主名求」的意思 -- 是因為只有透過主耶穌，人才能到神面前祈求（約 14：6、13）。

「阿們」或「誠心所願」-- 「阿們」是譯音，意思就是誠信真實（啟 3：14）。

(五) 「禱告」的態度：ⁱⁱ

- (1) 必須先處理自己的罪 - 「我若心裡注重罪孽，主必不聽。」（詩 66：18）
- (2) 必須有正確的動機 - 「你們求也得不到，是因為你們妄求。」（雅 4：2-3）；誠實（約 4：24；代下 16：9）；敬虔（詩 25：14）；謙卑（代下 7：14-15）。
- (3) 必須按神的旨意求 - 「我們若照祢的旨意求甚麼 …」（約一 5：14-15）
- (4) 必須有信心 - 要憑信心禱告，因為「人非有信，就不能得神的喜悅。」（來 11：6）；「只要憑著信心求，一點不疑惑。」（雅 1：6）
- (5) 必須有恆切的心 - 「要常常禱告」（路 18：1）

主耶穌的榜樣「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。」（可 1：35）

禱告的姿態

沒有特定的姿態，只要合適當時的場合，以下是聖經裡的一些祈禱姿態作為參考：

- (1) 跪下（路 22：41；拉 9：5；但 6：10）
- (2) 站著（路 18：13）
- (3) 坐著（代上 17：16）
- (4) 行走（徒 3：8-9）
- (5) 躺臥（王下 20：1-3；詩 4：4）

(六) 「禱告」的實踐 ⁱⁱⁱ

- (1) 養成隨時隨地禱告的習慣
- (2) 計劃每天定時、定點的禱告
 - (i) **時間**：靈修時禱告；或指定一段時間禱告
 - (ii) **地方**：靈修時的地方；或固定一個地方
- (3) **方法**：思想一下怎樣分配你的禱告事項 - 例如：每日專為一類事情禱告。

收集和列出每天不同的代禱事項：

星期	一	二	三	四	五	六	日
禱告事項	家人、親戚	教會	宣教	同學	福音	中國	各項
分類	朋友	事奉	事工	同事	機構	大陸	聚會

(4) 記錄代禱事項及蒙應允的經過。

日期	代禱事項	蒙應允日期	蒙允的經過

(七) 「禱告」的障礙

當你發覺自己對禱告沒有興趣或提不起勁，就要在神面前坦誠，透過神話語醒察自己。相信神會幫助你、饒恕你，因為「神的道是活潑的、是有功效的，比一切兩刃的劍更快，甚至魂與靈、骨節與骨髓，都能刺入剖開，連心中的思念和主意，都能辨明。」（希 4：12）

- (1) 心裏注重罪孽、自私或妄求會阻礙禱告（賽 59：1-2；詩 66：18；雅 4：2-3）。
- (2) 心存驕傲會阻礙禱告（路 18：9-14；雅 4：8；詩 10：17）。
- (3) 不肯寬恕人或與人不和，會阻礙禱告（太 5：22-24）。
- (4) 不信或缺乏信心會阻礙禱告（雅 1：6-8；來 11：6）。
- (5) 不和諧的夫妻關係會阻礙禱告（彼前 3：1-7）。

(八) 「禱告」的回答是：^{iv}

- (1) 回答有時是即時的 (Yes)。
- (2) 回答有時會是遲延 (Wait)，神的時間未到，但不是被拒絕。
- (3) 回答有時會是「不」(No)，可能是不合神的旨意 (約一 5：14；雅 4：3)。
但當神給你「不」的回答，祂通常會以平安和恩典隨着那個回答。
- (4) 神回答你的禱告，有時與你所想的不同，不是按你的時間、你的意思，而是按祂完美的旨意。

(九) 實踐應用

在神面前禱告：

- (i) 要全心謙卑；全然單純、熱切地禱告，深信神垂聽禱告。
- (ii) 求神啟示在您生命中任何不討祂喜悅的事，並立刻求祂赦免。

ⁱ 盧宏博，《茁茁：初信栽培手冊》（香港：天道書樓有限公司，2006），頁 77。

ⁱⁱ 同上，頁 77-78。

ⁱⁱⁱ 同上，頁 80-81。

^{iv} 同上，頁 77。