

## 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，禱告是向神表達內心的感受，例如：讚美，感恩…。

### (一) 「禱告」的定義

禱告是基督徒最珍貴的特權，是與神交談，表達心聲的最佳途徑。

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相交裡，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求神，因為神要善待禱告和尋求祂的人。以祈求、尋找和叩門，這三個詞語來學習禱告，因為包括了禱告的整個範疇。

(1) **禱告就是祈求和得着** - 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，不斷叩門，直到神開門。

根據主耶穌在（太 7：7-11）的教導，禱告應該是恆切、多次、多方，直到得着神的答應。因為當我們願意恆切和逼切的祈求、尋找、叩門時，許多事情都會有可能和改變的。

### (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

傾慕神，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，真正關心和關懷的表現。

(5) 表示順服	禱告是主耶穌留下美好的榜樣，並祂對信徒的命令「要人常常禱告」（路 18：1）。
<p><b>(三) 如何「禱告」？</b></p> <p>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）</p> <p>主耶穌就給了門徒，這個禱告的模範（太 6：9-13）「所以你們禱告，要這樣說：</p> <p>(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、全智和全在的神，更是萬王之王、萬主之主；祢是配受所有的敬拜和尊重，世人被撒但和自己的私慾蒙蔽，不懂將神應得的尊貴和榮耀歸給祢；</p> <p>(2) 願祢的國降臨 - 我們要為神的國降臨在人心裡禱告；</p> <p>(3) 願祢的旨意行在地上，如同行在天上 - 我們要為神的旨意得以成就在地上，如同成就在天上禱告；</p> <p>(4) 我們日用的飲食，今日賜給我們 - 我們要為日用的需要仰賴神的供應禱告。</p> <p>(5) 免我們的債，如同我們免了人的債 - 我們要為神已經赦免我們的罪感謝神，並要學習和操練饒恕別人禱告。</p> <p>(6) 不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡〔惡者〕 - 我們要求主帶領我們脫離凶惡禱告；因為國度，權柄，榮耀，全是祢的直到永遠，阿們（誠心所願）。」</p>	
<p><b>(四) 「禱告」的內容<sup>1</sup></b></p> <p>禱告是與神交談，因此可以無所不談。</p> <p>禱告的內容可以用（ACTS）的形式來表達：</p>	
<p><b>(1) 敬拜 (Adoration)</b></p>	<p>為神的本性和作為，讚美神，稱頌神（代上 29：10-13；詩 95：1-7）</p> <p>「...耶和華阿，尊大，能力，榮耀，強勝，威嚴都是祢的。凡天上地下的，都是祢的，國度，也是祢；並且祢為至高，為萬有之首。豐富尊榮都從祢而來，祢也治理萬物，在祢手裡有大能大力，使人尊大強盛都出於祢。我們的神阿，現在我們稱謝祢，讚美祢榮耀之名。」（代上 29：10-13）</p>
<p><b>(2) 認罪 (Confession)</b></p>	<p>為自己的過犯，求神赦免（詩 51 篇）</p> <p>「...神阿，求祢按祢的慈愛憐恤我，按祢豐盛的慈悲塗抹我的過犯。求祢將我的罪孽洗除淨盡，並潔除我的罪。」（詩 51：1-2）</p> <p>「神所要的祭，就是憂傷的靈。神阿，憂傷痛悔的心，祢必不輕看。」（詩 51：17）</p>

<sup>1</sup> 盧宏博，《茁茁：初信栽培手冊》（香港：天道書樓有限公司，2006），頁 77。

<p>(3) 感恩 (Thanksgiving)</p>	<p>為神的恩典，感謝神（太 11：25；路 17：11-19；詩 50：14）</p> <p>「你們要以感謝為祭獻與神，又要向至高者還你的願。」（詩 50：14）</p> <p>「…內中有一個見自己已經好了，就回來大聲歸榮耀與神。又俯伏在耶穌腳前感謝祂…。」（路 17：15-16）</p>
<p>(4) 祈求 (Supplication)</p>	<p>為別人和自己的需要，懇求神（腓 4：6-7；弗 6：18-19；雅 5：16；詩 86：6）</p> <p>「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告，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。」（腓 4：6-7）</p> <p>「靠着聖靈，隨時多方禱告祈求，並要在此儆醒不倦，為眾聖徒祈求。也為我祈求…。」（弗 6：18-19）</p> <p>「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量，是大有功效的。」（雅 5：16）</p>

祈禱結束時，為何說「奉主名求」？

「奉主名求」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：<sup>2</sup>

(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 - 「我們若照祂的旨意求甚麼…」（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）；「只要憑着信心求，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  
 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，只要適合當時的場合，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）

<sup>2</sup> 同上，頁 77-78。

- (2) 站着 (路 18 : 13)
- (3) 坐着 (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<sup>3</sup>

- (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**：思想一下怎樣分配禱告事項 - 例如：每日專為一類事情禱告。

#### (七) 「禱告」的障礙

當你發覺自己對禱告沒有興趣或提不起勁，就要在神面前坦誠自己的問題，透過神的話語省察自己，有沒有以下的原因：

- (1) 心裡注重罪孽、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) 沒有和諧的夫妻關係，會阻礙禱告 (彼前 3 : 1-7) 。

相信神會幫助你，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)

#### (八) 「禱告」的回答<sup>4</sup>

禱告的回答，有以下幾種情況：

- (1) 有時是即時的「答應」 (Yes) 。
- (2) 有時是會「遲延」 (Wait)，神的時間未到，但不是被拒絕。
- (3) 有時是會「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、心意，而是按祂完美的旨意。

<sup>3</sup> 同上，頁 80-81。

<sup>4</sup> 同上，頁 77。

### (九) 實踐應用

在神面前禱告：

- (1) 要全心謙卑、單純、熱切地禱告，深信神垂聽禱告。
- (2) 求神啟示在您心中，任何不討祂喜悅的事，立刻求祂赦免，並立刻糾正、更改。