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。

神喜歡我們親近祂和凡事向祂求問，同時，禱告是向神表達內心的感受，例如：讚美，感恩…等。

（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，讓祂知道您的心聲。

禱告可以將您帶入與神親密的相交裡，向祂傾訴您極需要祂、倚靠祂，並向祂表達您的需要。

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祈求，因為包括了禱告祈求的整個範疇。

（1）<u>禱告就是祈求和得着</u> - 是指普通、一般的禱告。

（2）<u>禱告就是尋找和尋見</u> - 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）<u>禱告就是叩門和開門</u> - 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。

但神是無所不知，無所不能，無所不在，祂亦知道我們的心思意念，我們的好處也不在祂之外等，為何還要祈求？

神是無所不知，無所不能，無所不在，祂知道我們的心思意念等，但我們仍要祈求的原因：

（1）有些東西、事物等是神早已預備給我們的，我們祈求與不祈求，神都會賜給我們的，例如：陽光、空氣、水、花草樹木等；但我們不祈求就不知道是神賜給我們的，我們就會將它們當作理所當然的，因此是讓我們學會有感恩的心；

（2）但有些額外的東西、事物等，我們不祈求表示我們認為不重要或認為自己有能力可以應付，神就等我們向祂祈求，例如：讀書、工作求神賜聰明智慧、生病求神醫治等，目的是讓我們知道不是靠自己，仍是神所賜的恩典。

（3）更加體會神真實的同在、同工、同行。

（二）「禱告」的需要

主耶穌在地上時，常常向父神禱告。並祂對信徒的命令「要人常常禱告」（路 18：1）。

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，愛慕神，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 禱告要救您脫離一切患難（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	真誠的為別人、社區的治安、世界的局勢等代禱，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（太 26：39、42）。

（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）

主耶穌就給了門徒，這個禱告的模範（太 6：9-13）

（1）先為神的國禱告

「所以你們禱告，要這樣說：

（i）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，因為祂是全能、全智和全在的神，更是萬王之王、萬主之主；祂是配受所有一切的敬拜和尊重，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祂；

（ii）願祢的國降臨 - 我們要為神的國降臨在人心裡禱告；

（iii）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；

（2）然後為世人和自己禱告

（i）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。

（ii）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。

（iii）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）。」

「你們要先求祂的國，和祂的義這些東西都要加給你們了。」（太 6：33）

（四）「禱告」的內容[1]

禱告是與神交談，因此可以無所不談。

禱告的內容可以用（ACTS）的形式來表達：

（1）敬拜 Adoration	為神的屬性和作為，讚美神，稱頌神（代上 29：10-13；詩 95：1-7） 「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，也是祢的；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 29：11-13）
（2）認罪 Confession	為我們自己的過犯，求神赦免（詩 51 篇） 「…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） 「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）
（3）感恩 Thanksgiving	為神的恩典，感謝神（太 11：25；路 17：11-19；詩 50：14） 「你們要以感謝為祭獻與神，又要向至高者還你的願。」（詩 50：14） 「…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）
（4）祈求 Supplication	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） 「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） 「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）

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

	「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）

祈禱結束時，為何說「**奉主名求**」？

「**奉主名求**」意思是因為只有藉着主耶穌的恩典，我們才能來到神面前祈求（約 14：6、13）。「所以我們只管坦然無懼的，來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠作隨時的幫助。」（來 4：16）

「**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：[2]

（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 - 錯誤的動機就是妄求「你們求也得不着，是因為你們妄求。」（雅 4：2-3）；因此必須有正確的動機和態度：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，祂就聽我們，這是我們向祂所存坦然無懼的心。既然知道祂聽我們一切所求的，就知道我們所求於祂的無不得着。」（約一 5：14-15）

（4）必須用信心 - 要憑着信心禱告，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「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）

<u>禱告的姿態</u>

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）；

（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）等。

（六）「禱告」的實踐[3]

（1）養成隨時、隨地禱告的習慣

[2] 同上，頁 77-78。
[3] 同上，頁 80-81。

（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

當您發覺自己對禱告沒有興趣或提不起勁時，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）。

相信神會幫助您，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[4]

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）。但當神給您「不」的回答，祂通常會以平安和恩典隨着那個回答。

（4）神回答您的禱告，有時與您所想的不同，不是按您的時間、心意，而是按祂完美的旨意。

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。

（3）若神已經指示您，祂的旨意後，便應立刻按神的旨意遵行。

[4] 同上，頁 77。