

禱告

原則和實踐



十二基石 - 第三課 (上)

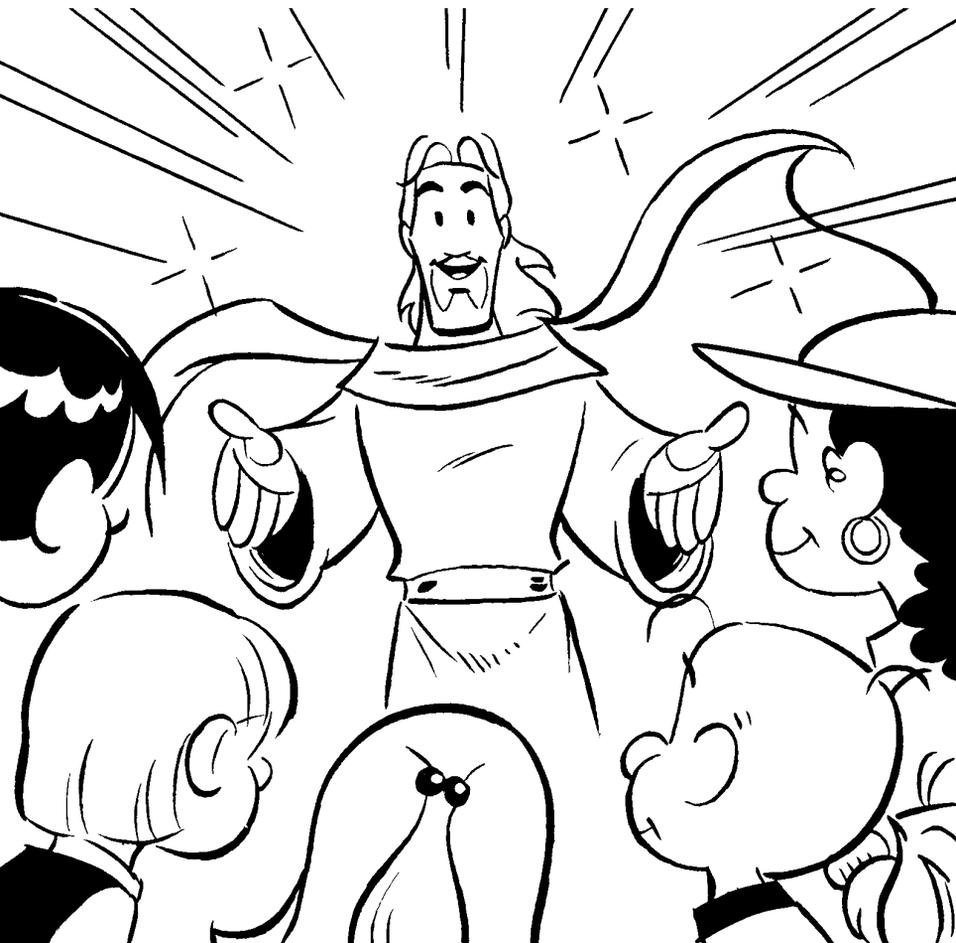
課程第一部分：禱告的原則

我們將從我們和上主之間的關係入手，來學習有關禱告的課程。禱告並不是一種宗教儀式，你身在何處並不重要，重要的是你的心在何處。當我們談到禱告時，我們談的是你與上主之間的關係和溝通，及上主與你之間的關係和溝通。

我們的忠實夥伴

上帝派耶穌來到世上，使我們藉著祂，能與上帝建立關係。上帝太偉大、太無限了，我們無法理解祂。我們不知道祂長的是什麼樣子，無法在腦海中描繪出祂的樣子，因為祂超出了我們的想像能力。

但是我們可以想像耶穌。我們能夠理解和描繪出耶穌的樣子，因為祂曾擁有過人的形體，並在世上生活過。



耶穌來，是要使我們獲得永生，並終生陪伴我們。你可以將耶穌想像成一位忠實的夥伴，時常在你左右，給你忠告和安慰。

「金恩，是我，耶穌！」

有個故事告訴我們，有位牧師注意到一個衣衫襤褸的老人，每天中午都會到教堂去只待個幾分鐘又出來，這使牧師感到有點不安。他在裡面做什麼呢？於是牧師把這件事告知管理員，並要管理員去詢問這位老人。畢竟教堂裡有些貴重的裝置和設備啊！

「我去禱告。」老人回答管理員的詢問時這樣說。

「算了吧，」管理員說：「你在裡面的時間那麼短，才不夠用來禱告呢。」

老人回答說：「唔，我不知道怎麼作長的禱告，但每天中午12點時我會進來，說：『耶穌，是我！金恩！』，然後我會等一下才離開。雖然那只是個小禱告，可是我相信祂會聽到的。」

後來金恩受了傷被人帶到醫院去治療，他對病房裡的病人有很不可思議的影響。愛發牢騷的病人變得歡欣愉快起來，病房裡也常常充滿了笑聲。

一天，有位護士對他說：「嗯，金恩，大家都說在病房裡的改變是你造成的，他們說你總是那麼的快樂。」

「是啊，我就是這麼開心，你瞧，那是因為我的訪客的緣故，祂每天都使我感到快樂。」

「你的訪客？」護士感到有點迷惑，在訪客時間，金恩病房裡的椅子總是空的，因為他沒有什麼親人。「你的訪客？但他是什麼時候來看你呢？」

「每天都來，」金恩眼中閃著亮光回答說。「是的，每天中午12點的時候祂就會來，並站在我的病床前。我看見祂，祂微笑著對我說：『金恩，是我，耶穌。』」

禱告是讚美、請求和聆聽

我們已經認識到，禱告是我們與上主之間的溝通。理解了禱告的三個原則，將會進一步加強你和上主的關係。這三個原則是：1) 讚美，2) 請求，3) 聆聽。接下來，我們會更具體地談一談這三個原則，但大致如下：

1. 讚美

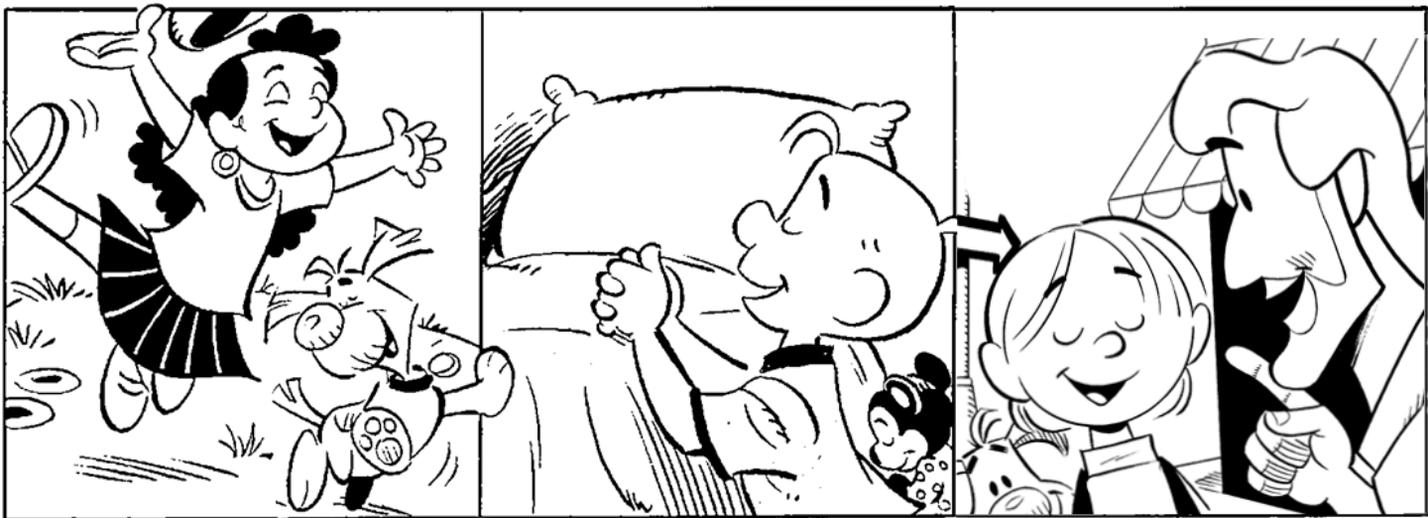
上主在祂的話語中給了我們很多指示，告訴我們要懷著感激之心來到上主面前，帶著讚美進入祂的聖殿。感謝和讚美上主吧！將那本來就屬於祂的讚美和榮耀獻給祂。

詩篇100:4—要以感謝進入祂的聖殿，要以讚美進入祂的聖所；要感謝祂，稱頌祂。

2. 請求

在感謝上主為你所做的和賜予你的一切之後，你便可以向祂請求你仍需要的東西了。祂鼓勵我們去求：

約翰福音16:24b—你們求，就得到，好讓你們的喜樂滿溢。



3. 聆聽

禱告並不只是一條單行道，只是你向上主提出請求，禱告是與上主的溝通和交談。許多人與上主的交談，只是一種單向談話。他們對上主說話，告訴祂自己想要的一切，卻從來都不給上主時間，讓上主說！——他們只希望上主說：行，好。他們交給上主一個很長的列單後，只希望祂——照辦！

事情不應該是這樣子！你和上主之間的關係還應包含你聆聽祂的聲音。禱告並不只是說出你要說的話，最重要的，是要讓上帝說祂想說的，並且平靜安穩地等待祂，直到祂答覆為止。花時間去聆聽上帝的聲音吧，這樣，祂才會花時間去解決你的問題。

馬可福音4:2-3 —耶穌……在教導中對他們說：「你們留心聽啊！」

馬可福音7:14b —耶穌對他們說：「你們大家都要聽我的話，也要明白。」

專心致志和想像耶穌的形象

約翰福音4:24—上帝是靈，敬拜祂的人必須以心靈和真誠拜祂。

禱告時，可能的話，去想著耶穌，想像祂的形象。

你要儘量排除其他雜念。禱告時，如果努力將注意力集中在祂身上，你就不大會去想其他的事情或受到干擾。因為你在想著上主！以賽亞寫道：

以賽亞書26:3—堅心依賴您的，您必保守他十分平安，因為他依靠你。

課程第二部分：使禱告產生效用的十二個步驟

1. 持有感恩與讚美的態度

在你列出要請上帝為你做的事之前，先花時間感謝祂已為你做了一切。

腓立比書4:6—帶著感恩的心，把你們所要的告訴上帝。



2. 以潔淨的心靈來開始

在你有信心相信上主會回答你的禱告之前，你需要確保沒有任何罪把你與上主隔離。

約翰一書3:20-22—即使我們的心若責備我們，在上帝面前我們也可以心安理得，因為祂比我們的心大，祂知道一切。親愛的，我們的心若不責備我們，在上帝面前就可以坦然無懼了。凡我們所求的，就必從祂得著，因為我們遵守祂的命令，作祂所喜悅的事。

你若做了錯事，並想彌補自己的過錯，你所要做的，就是認錯，求主寬恕，且保證盡力改正，或與相關之人和解。你一旦那樣做，主就會很快寬恕你，聆聽並回答你的其他禱告。

約翰一書1:9—如果我們向上帝認罪，祂是信實公義的，祂要赦免我們的罪，洗淨我們所犯的各種過錯。

上帝並不要求我們完美。祂只要求我們順從祂的旨意，並全心盡力而為。



3. 祈求上帝的旨意被實踐

你若盡力取悅主，主就會很樂意滿足你的願望。

詩篇37:4—又要以耶和華為樂，祂就將你心裡所求的賜給你。
約翰一書5:14-15—我們在上帝面前坦然無懼；因為我們確實知道，如果我們照著祂的旨意求，祂都會垂聽。既然我們知道祂垂聽我們一切的祈求，也就知道我們向祂所求的，祂一定賜給我們。

4. 先人后己

上帝期望我們不只為自己禱告，也為別人禱告。

約伯記42:10—約伯為三個朋友禱告後，上主恢復了他的景況，使他比從前加倍興盛。

帖撒羅尼迦前
書1:2—我們
常常為你們大
家感謝上帝，
在禱告中不斷
地提起你們。
詩篇41:1—關
心窮苦的人多
麼有福啊！在
患難的時候，
上主要看顧他
們。



5. 要詳細而明確

詳細而明確的禱告會得到詳細而明確的回答。耶穌希望我們向祂請求時具體明確。祂問道：

馬可福音10:36—「你們要我為你們做什麼？」

模糊、無目標的禱告通常表明三種情況：你不太關心，或不知道要祂做什麼，或對祂沒信心。因此，禱告一定要像填寫可在天堂銀行兌現的支票那樣清楚明確。寫出你想要的準確數目，兌現人是你或其他有需要的人，再簽上日期和名字——錢就是你的了！

6. 要全心全意

你禱告多久或多少並不重要，重要的在於你有多相信。

甚至在你請求之前，上帝就已知道了你的需要，但祂仍期望你禱告。因為那表示你在依賴祂和你需要祂。這清楚顯示出你相信祂會回答禱告，這也令祂很高興。

上帝希望你表現出關心，並為事情禱告。在重大事情上，祂期望你會認真地請求祂幫助。你若積極起來，上帝也會積極起來！

耶利米書29:13—你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。

7. 鍛煉自己的信心

信心是什麼？它是相信上帝所說的話。就是相信凡祂所應許的，祂一定會做到。有了信心，你不會去理會合不合情理或邏輯；你知道，既然上帝這樣應許，事情就一定會成，不管我們理解不理解。

你對上主回答禱告的能力越有信心，你的禱告就越能得到回答。下面這兩個例子，就說得很清楚：

馬太福音9:27-30—耶穌離開那地方，再往前走。有兩個盲人跟著祂，喊說：「大衛的子孫哪，可憐我們吧！」耶穌進了屋子，兩個盲人來到祂面前，祂就問他們：「你們信我能做這件事嗎？」他們回答：「主啊，我們信。」於是，耶穌摸他們的眼睛，說：「照你們的信心，給你們成全吧！」他們的視覺便恢復了。

但我們讀到，在另一個鎮上，因人們不信，祂就沒有為他們行多少奇蹟。

馬太福音13:58—耶穌因為他們不信，就沒有在那裏行什麼神蹟。

因此上帝回答之多寡，很明顯地取決我們信心的大小。

如何增強我們的信心肌肉呢？以上帝的話語來滋養它，並藉著每天的禱告來鍛煉它。

8. 奉耶穌之名禱告

當耶穌來到世上，為我們的罪而死時，祂便成了我們與天父上帝之間的調停人。聖經告訴我們：

提摩太前書2:5—上帝……和人類之間，只有一位中間人，就是那位降世為人的基督耶穌。

我們藉著耶穌來接近上帝。

約翰福音14:6—耶穌說：「我就是道路、真理、生命；要不是藉著我，就沒有人能到父親那裡去。」

我們知道在救恩方面來說是這樣，但在禱告方面也是這樣呢！因為耶穌不斷告訴門徒，要奉祂的名禱告：

約翰福音14:13-14—你們奉我的名無論求什麼，我必成就，叫父因兒子得榮耀。你們若奉我的名求什麼，我必成就。

約翰福音16:23b-24—我實實在在告訴你們，你們若向父求什麼，祂必因我的名賜給你們。



9. 引用上帝的話，求祂實現

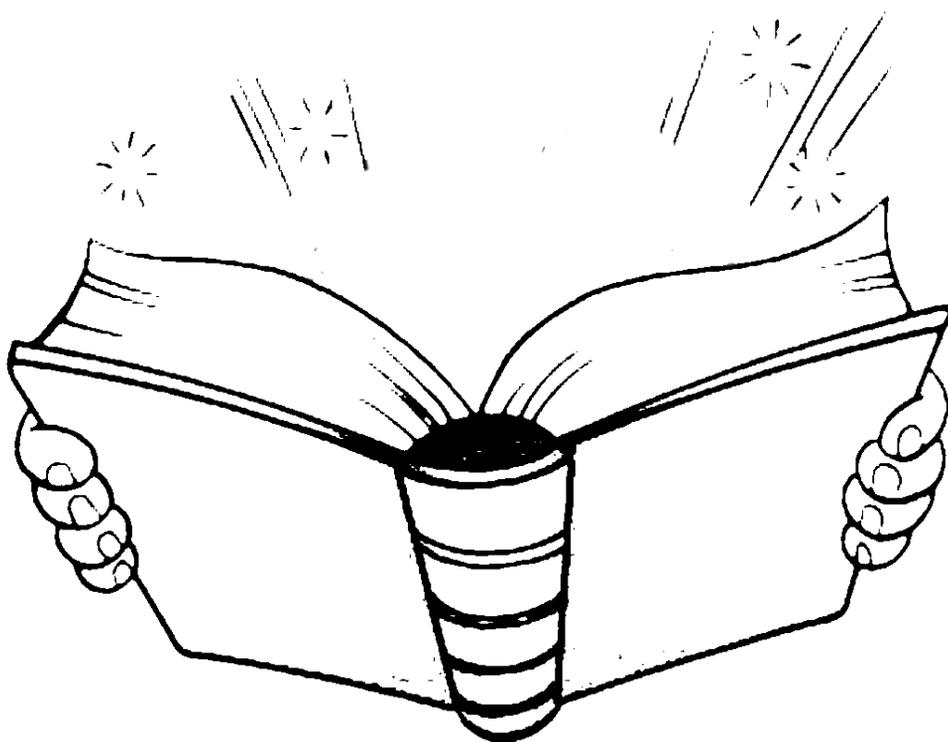
禱告時，要引用經文，請求上帝實現這些應許。

上帝的倉庫裡藏著無與倫比的寶藏和無限的財富，包括任何你所能求、需要或想像的，祂在話語裡曾應許要把這一切都賜給你。

彼得後書1:4—祂將既寶貴又偉大的應許賞給我們，讓我們得以分享上帝的神性。

你只需要要求上帝實現祂的應許！

上帝的話語是上帝必須履行的合約。你要做的第一步，就是熟悉合約的內容。你可以通過閱讀話語來做到這一點。當你禱告時，祂希望你要求祂照著合約去做。當你以祂的應許來提醒祂時，那顯示出你對祂所說的話有信心，你相信祂有能力做到事情，並將做到你所要求的。



當然了，合約裡也有需要你去實現的條款。上帝的許多應許都是附有條件的。

約翰一書3:22—我們無論向祂求什麼，祂都會賜給我們；因為我們遵從祂的命令，做祂所喜歡的事。

為了引用並要求祂實現「無論你向祂求什麼」這個應許，你必須盡你所能，遵從祂的吩咐和取悅祂。當你遵守合約中你需要秉行的部分時，你便可以根據祂的話語所應許的，去要求那屬於你的一切。

背誦一些主要應許，好讓你在禱告時要求上帝去實現。在你需要的時候，這些應許會大大激勵你的信心。除了你要背誦的經文外，你還可以閱讀應許，請求祂去實現。



下面是些我們許多人多年來一直最喜歡的應許：

- 約翰福音15:7—你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們所願意的，祈求就給你們成就。
- 馬可福音9:23—耶穌對他說：「你若能信；在信的人，凡事都能。」
- 耶利米書33:3—你呼求我，我就回答；我要把你所不知道那偉大奧秘的事告訴你。

10. 拒絕懷疑

雅各書1:6-7—只要憑著信心求，一點不疑惑。因為那疑惑的人，就像海中的波浪，被風吹動翻騰。這樣的人，不要想從主那裏得什麼。

有人說世上有兩種基督徒——一種是禱告後，真的期待事情會發生的人；另一種則只是禱告，卻不期待任何事發生的人。去接受甚至在你看到答覆之前，上帝就已回答了你的禱告這一事實吧！

馬可福音11:24—凡是你們禱告祈求的，只要相信能夠得到，就必得到。

11. 相信上帝已經回答你的禱告了

任何禱告，只要符合上帝的旨意，與上帝希望的一致，且在上帝眼裡，對每個相關的人都最好，那麼就上帝而言，在它還沒說完之前，上帝就已經回答了。

以賽亞書65:24—他們尚未呼求，我已經答應；他們禱告未完，我已經垂聽。

祂的回答也許不是我們所期望的，我們也可能不會馬上就看到答案，但只要那是上帝的旨意，上帝就已經使事情在進行了，它會在上帝所安排的時間成就。因此，你一旦把請求告訴上主，接下來就該在信仰上站穩了。你必須相信，答案已在路上了，還要相信如你已做了自己該做的，就算有時多花點時間，祂也會為你提供所需的幫助。要相信你的禱告已得到答覆了！

當上帝似乎沒有回答你的禱告時

為什麼有些禱告要花很長時間才能得到回答，而有些禱告似乎根本就得不到回答呢？造成這個問題的原因很多。上帝總會回答我們的禱告，但有時候，祂不會馬上就予以答覆；而另一些時候，祂也許會以出乎我們意料的方式來回答我們。有時祂說：「行」。有時祂卻說：「不行」。還有時祂會說：「等一等」。

當你的禱告似乎得不到回答的時候，你可以問自己以下這些問題：

我確認自己所祈求的事情也是上帝所要的，是祂的旨意嗎？

有時，上帝沒有按照我們的期望來回答我們某些禱告的原因是：在祂看來，我們所求的東西，對我們自己、或對他人，並沒有什麼真正的好處。《聖經》中警告我們說，假如我們心存不良，或有自私的動機，主就不會將我們所求的東西賜給我們。

雅各書 4:3 - 你們求也得不到是因為你們動機不純。

有時，上帝沒有回答我們的禱告，是因為祂已經為我們準備了更好的東西。因為上帝知道什麼是最好的，而且祂總是把最好的東西賜給那些將決定權留給祂的人。

我是否已經服從了上帝的吩咐，完成了自己應該做的一切？

如果你先去相信和順從上帝，祂就會回答你的禱告。假如你為了爭取到自己所渴望的結果，已經盡了自己最大的努力，做了自己應該做的一切；假如你在盡力做正事，並盡力去取悅上帝，也就是說，你在盡心盡力地愛祂和愛人如己，那麼，你就可以確定祂一定會回答你的禱告。

上帝是否在考驗我的信心呢？

在上帝似乎沒有回答你的禱告時，你若能憑著信心堅持下去，你就會取得祂的喜悅。祂最喜歡那種拒絕放棄的信心，那種不顧外界環境的壓力卻仍然堅持到底的信心。祂還喜歡那些相信祂的諾言一定會被實現的人。

在這方面，舊約中的亞伯拉罕就是一個很好的榜樣。他在一百多歲的時候還沒有兒女。上帝應許說，他的妻子撒拉將為他生一個兒子。可是當時撒拉也已經九十歲了，超過了生育的年齡。但是，亞伯拉罕並不在乎這一切，他只是堅持相信上帝的諾言。後來，上帝果然履行承諾，撒拉奇蹟般地懷了孕，並為他生下了一個兒子，取名叫以撒。後來，以撒又生了兩個兒子，他們分別成了希伯來人和以東人（阿拉伯人的一個分支）的祖先。

使徒保羅曾這樣描述亞伯拉罕的信心：

羅馬書 4:19-22 - 他將近一百歲的時候，年紀老邁，身體衰敗；且撒拉已經過了生育的歲數；然而他的信心卻不衰老！他對上帝的應許，毫不疑惑；因有信心，心裡堅固，將榮耀歸給上帝。因為他確實相信上帝的諾言必會實現。這就是為甚麼亞伯拉罕因信心而被上帝認為義人了。



上帝是否試著在教導我耐心，或者一些別的功課呢？

我們常在需要上帝說明的時候，才反復地向上帝呼救，這似乎是人類的本性。雖然上帝很樂於滿足我們的需求，但祂也很聰明；當祂由我們全部的注意力時，祂會充分利用這段時間來教導我們一些功課，以促使我們更親近祂，並變得更善良。耐心，似乎是祂經常教導人們的功課之一。祂也會盡力教導你更有愛心，更加謙卑和更常常禱告；或者，教導你一些其他對你的生命有意義的功課。假如事實就是如此，那麼，當你學到了祂準備教你的功課之後，你就會從祂那裡得到答案。

12. 感謝上帝回答禱告

以讚美和感謝的態度來結束禱告，與以感謝和讚美的態度來開始禱告同等重要。

我們向上帝請求時要明確，同樣，我們對上帝的感謝也要明確。我們在請求祂時非常迫切，因此，讓我們也以同等的熱誠去感謝祂吧！

如你真的相信上帝已聽到和回答了你的禱告，你就不會等看到答案時才去感謝祂，你會憑著信心去感謝祂。



複習使禱告產生效用的十二個步驟

1. 持有讚美與感恩的態度
2. 以潔淨的心靈來開始禱告
3. 祈求上主的旨意被實踐
4. 先人後己
5. 要詳細而明確
6. 要全心全意
7. 鍛煉自己的信心
8. 奉耶穌之名禱告
9. 引用上帝的話，求祂實現
10. 拒絕懷疑
11. 相信上帝已經回答你的禱告了
12. 感謝上帝回答禱告

親愛的耶穌：

謝謝您了解我的內心。感謝您，讓我從不須擔憂您是否會了解我。當我感到自己拙於辭彙，無法找到合適的字眼清楚貼切地來表達想說的事情時，我仍能安歇在您的懷抱裏，知道您明瞭一切，我爲此而感謝您！我感謝您，耶穌，我甚至不須總是用語言來和您交談。當我向您傾訴心聲時，您就懂得我想要說的每一句話。