

祷告

原则和实践



十二柱石 - 第三课 (上)

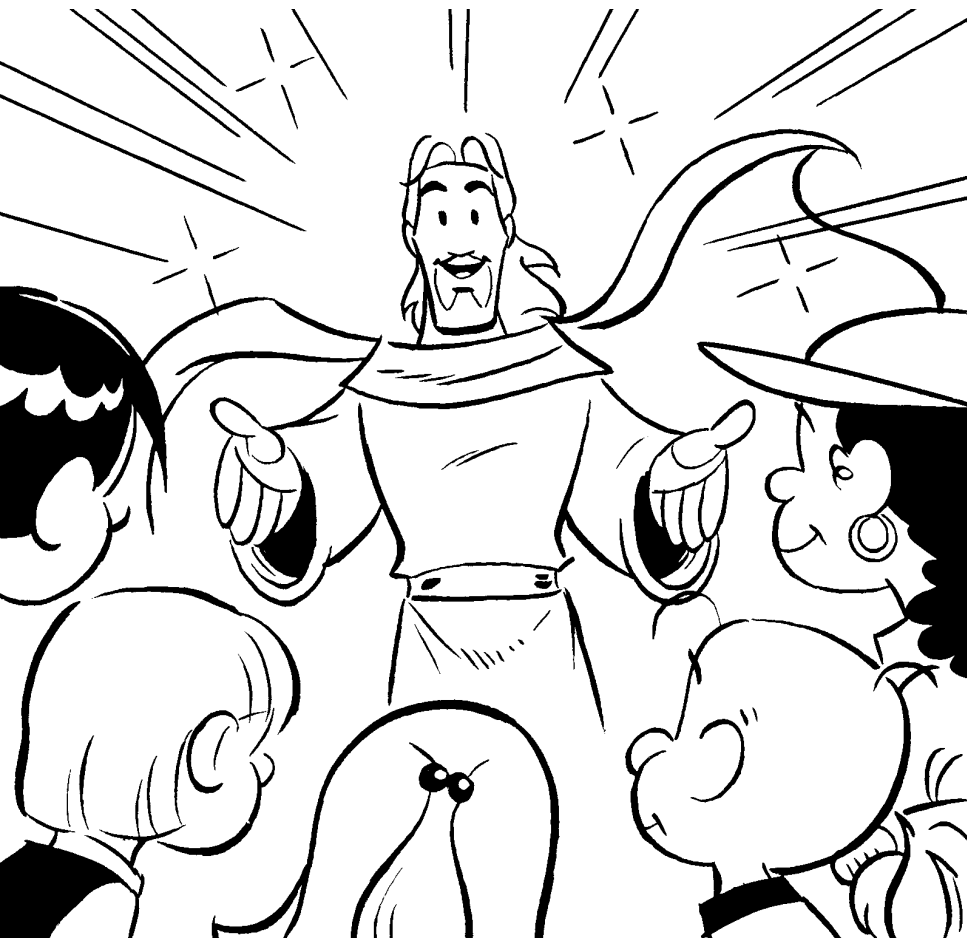
课程第一部分：祷告的原则

我们将从我们和上主之间的关系入手，来学习有关祷告的课程。祷告并不是一种宗教仪式。你身在何处并不重要。重要的是你的心在何处。当我们谈到祷告时，我们谈的是你与上主之间的关系和沟通，及上主与你之间的关系和沟通。

我们的忠实伙伴

上帝派耶稣来到世上，使我们借着耶稣，能与上帝建立关系。上帝太伟大，太无限了，我们无法理解他。我们不知道他长的是个什么样子。我们无法在脑海中描绘出他的样子，因为他超出了我们的想象能力。

但是我们可以想耶稣。我们能够理解和描绘出耶稣的样子，因为他曾拥有过人的形体，并在世上生活过。



耶稣来，是要使我们获得永生，并终生陪伴我们。你可以将耶稣想象成一位忠实的伙伴，时常在你左右，给你忠告和安慰。

“金恩，我是耶稣！”

这个故事讲的是，有位牧师看到一位衣着破旧的老人，每天正午都走进教堂，待几分钟后便出来，他心里感到有点不安。他会干什么呢？于是他就告诉管理员，让他去盘问一下老人。毕竟，教堂中放了许多值钱的家具和陈设品。

“我是来祷告的，”老人回答说。

“算了吧，”管理员说：“你在教堂里时间那么短，根本不够祷告的。”

“哦，是这样的，”老人继续说，“我不会做长祷告，不过，每天十二点，我只是进来说：‘耶稣，我是金恩。’然后等一、两分钟就走了。这只是个小祷告，但我想耶稣已听到了。”

不久，金恩因受伤被送进了医院，住院期间，他使病房发生了美好的改变。牢骚满腹的病人开始变得欢欣愉快起来，病房中经常飘荡着笑声。

有一天，护士对他说：“嗨，金恩。大家都说是你改变了病房。他们说你总是很快乐。”

“哦，是的。我不能不觉得快乐。这全因为我有一个探访者。他每天都让我很快乐。”

“探访者？”护士很奇怪。因为在探访时间，她看到金恩面前的椅子一直都是空的，他是个单身老人，一个亲属也没有。

“你的探访者？他什么时候来的？”

“每天都来，”吉姆回答道，眼中闪烁着光芒。“是的，每天十二点整，他都会来，站在我的床尾，微笑着对我说：‘金恩，我是耶稣。’”

祷告是赞美、请求和聆听

我们已经知道，祷告是我们与上主之间的交流。理解了祷告的三个原则，将会进一步加强你和上主的关系。这三个原则是：1) 赞美，2) 请求，3) 聆听。接下来，我们会更具体地谈一谈这三个原则，但大致如下：

1. 赞美

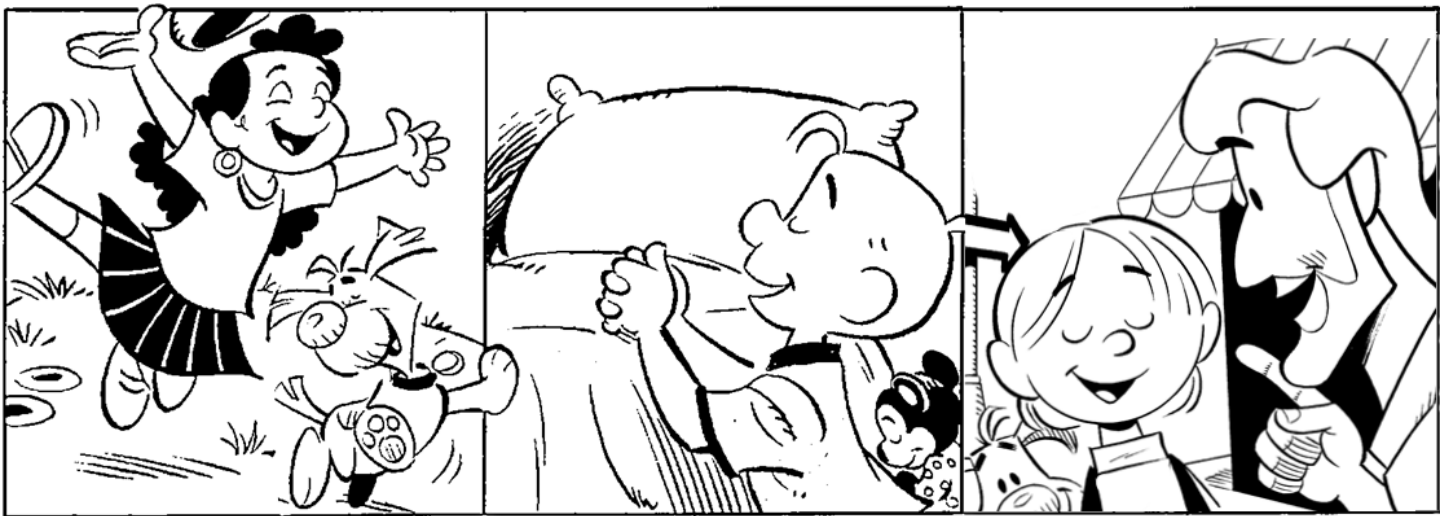
上主在他的话语中给了我们很多指示，告诉我们要怀着感激之心来到上主面前，带着赞美进入他的圣殿。感谢和赞美上主吧！将那本来就属于他的赞美和荣耀归于他。

诗篇100：4——要以感谢进入他的圣殿，要以赞美进入他的圣所：要感谢他，称颂他。

2. 请求

在感谢上主为你所做的和赐予你的一切之后，你便可以向他请求你仍需要的东西了。他鼓励我们去求：

约翰福音16：24b——你们求，就得到，好让你们的喜乐满溢。



3. 聆听

许多人与上主的交流，只是一种单向交流。他们对上主说话，告诉他自己想要的一切，却从来都不给上主时间，让上主说！——他们只希望上主说：行，好。他们交给上主一个很长的清单后，只希望他——照办！

事情不应该是这样子！你和上主之间的关系还应包含你聆听他的声音。祷告并不只是说出你要说的话，最重要的，是要让上帝说他想说的，并且平静安稳地等待他，直到他答复为止。花时间去聆听上帝的声音吧，这样，他才会花时间去解决你的问题。

马可福音4：2-3—耶稣……在教导中对他们说：“你们留心听啊！”

马可福音7：14b—耶稣对他们说：“你们大家都要听我的话，也要明白。”

专心致志和想象耶稣的形象

约翰福音4：24—上帝是灵，敬拜他的人必须以心灵和真诚拜他。

祷告时，可能的话，去想着耶稣，想象他的形象。

你要尽量排除其它杂念。祷告时，如果努力将注意力集中在他身上，你就不大会去想其它的事情或受到干扰。因为你在想着上主！以赛亚写道：

以赛亚书26：3—坚心依赖你的，你必保守他十分平安，因为他依靠你。

课程第二部分：使祷告产生效用的十二个步骤

1. 持有感恩与赞美的态度

在你列出要上帝为你做的事之前，先花时间感谢他为你做过的一切。

腓立比书4:6—带着感恩的心，把你们所要的告诉上帝。



2. 以洁净的心灵来开始

在你对上主回答你的祷告怀有信心之前，你需要确保你与上主之间不为你的罪所阻隔。

约翰一书3:20—22—即使我们的心若责备我们，在上帝面前我们也可以心安理得，因为他比我们的心大，他知道一切。亲爱的，我们的心若不责备我们，在上帝面前就可以坦然无惧了。凡我们所求的，就必从他得着，因为我们遵守他的命令，作他所喜悦的事。

你若做了错事，并想弥补自己的过错，你所要做的，就是认错，求主宽恕，且保证尽力改正，或与相关之人和解。你一旦那样做，主就会很快宽恕你，聆听并回答你的其它祷告。

约翰一书1:9—如果我们向上帝认罪，他是信实公义的，他要赦免我们的罪，洗净我们所犯的各种过错。

上帝并不要求我们完美。他只要求我们顺从他的旨意，并全心尽力而为。



3. 祈求上帝的旨意被实践

你若尽力取悦主，主就会很乐意满足你的愿望。

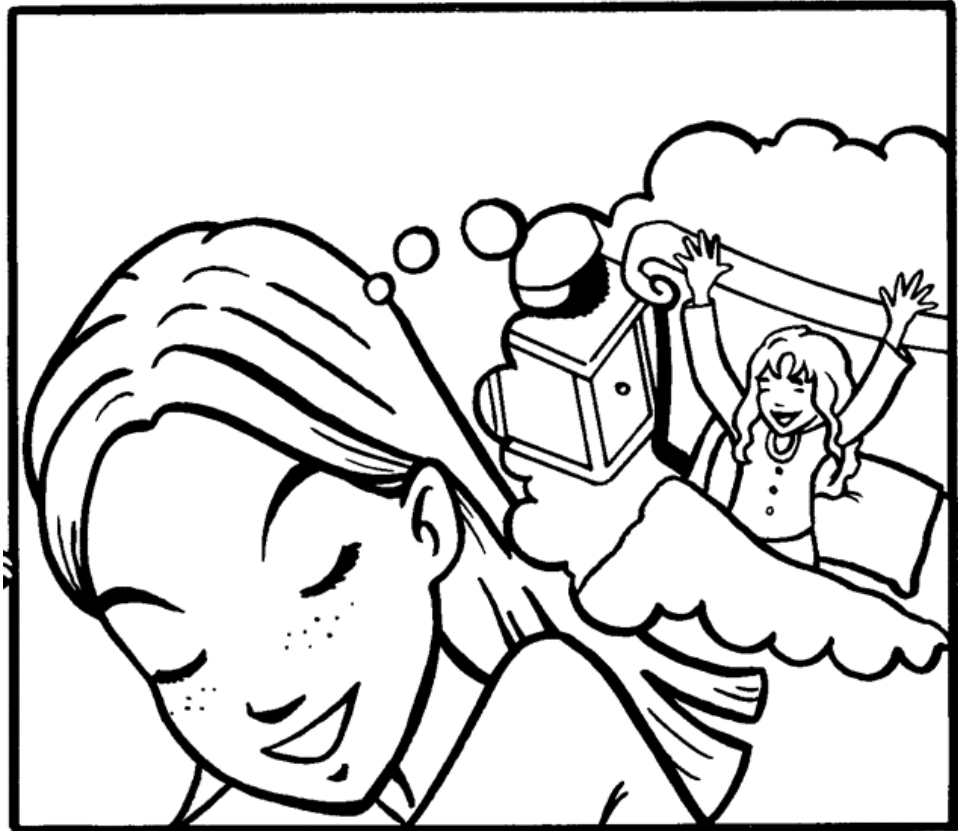
诗篇37:4—又要以耶和华为乐。他就将你心里所求的赐给你。
约翰一书5:14-15—我们在上帝面前坦然无惧；因为我们确实知道，如果我们照着他的旨意求，他都会垂听。既然我们知道他垂听我们一切的祈求，也就知道我们向他所求的，他一定赐给我们。

4. 先人后己

上帝期望我们不只为自己祷告，也为别人祷告。

约伯记42:10—约伯为三个朋友祷告后，上主恢复了他的景况，使他比从前加倍兴盛。

帖撒罗尼迦前书1:2—我常常为你们大家感谢上帝，在祷告中不断地提起你们。
诗篇41:1—关心穷苦的人多么有福啊！在患难的时候，上主要看顾他们。



5. 要详细而明确

详细而明确的祷告会得到详细而明确的回答。耶稣要我们向他请求时具体明确。他问道：

马可福音10:36—“要我为你们做什么？”

模糊、无目标的祷告通常表明三种情况：你不太关心，或不知道要他做什么，或对他没信心。所以，祷告一定要像填写可在天堂银行兑现的支票那样清楚、确定。写出你想要的准确数目，兑现人是你或其它有需要的人，再签上日期和名字——钱就是你的了！

6. 要全心全意

你祷告多久或多少并不重要，重要的在于你有多相信。甚至在你请求之前，上帝就已知道了你的需要，但他仍期望你祷告。因为那表示你在依赖他，你需要他。这明确显示出你相信他会回答祷告，这也令他很高兴。

上帝希望你表现出关心，并为事情祷告——在重大事情上，他期望你会认真地请求他帮助。你若积极起来，上帝也会积极起来！

耶利米书29:13—你们寻求我，若专心寻求我，就必寻见。

7. 锻炼自己的信心

信心是什么？它是相信上帝所说的话。就是相信凡他所应许的，他一定会做到。有了信心，你不会去理会合不合情理或逻辑；你知道，既然上帝这样应许，事情就一定会成，不管我们理解不理解。

你对上主回答祷告的能力越有信心，你的祷告就越能得到回答。下面这两个例子，就说得很清楚：

马太福音9:27-30—耶稣离开那地方，再往前走。有两个盲人跟着他，喊说：“大卫的子孙哪，可怜我们吧！”耶稣进了屋子，两个盲人来到他面前，他就问他们：“你们信我能做这件事吗？”他们回答：“主啊，我们信。”于是，耶稣摸他们的眼睛，说：“照你们的信心，给你们成全吧！”他们的视觉便恢复了。

但我们读到，在另一个镇上，因人们不信，他就没有为他们行多少奇迹。

马太福音13:58—耶稣因为他们不信，就没有在那里行什么神迹。

所以很明显，上帝回答之多寡取决我们信心的大小。

如何增强我们的信心肌肉呢？以上帝的话语来滋养它，并借着每天的祷告来锻炼它。

8. 奉耶稣之名祷告

当耶稣来到世上，为我们的罪而死时，他便成了我们与天父上帝之间的调停人。圣经告诉我们：

提摩太前书2:5 一上帝……和人类之间，只有一位中间人，就是那位降世为人的基督耶稣。

我们通过耶稣来接近上帝。

约翰福音14:6 一耶稣说：“我就是道路、真理、生命；要不是借着**我**，就没有人能到父亲那里去。”

我们知道，对救恩来说，是这样，但对祷告来说，也是这样！耶稣反复告诉门徒，要奉他的名祷告：

约翰福音14:13-14—你们奉我的名无论求什么，我必成就，叫父因儿子得荣耀。你们若奉我的名求什么，我必成就。

约翰福音16:23b - 24—你们若向父求什么，他必因我的名赐给你们。向来你们没有奉我的名求什么，如今你们求，就必得着，叫你们的喜乐可以满足。



9. 引用上帝的话，求他实现

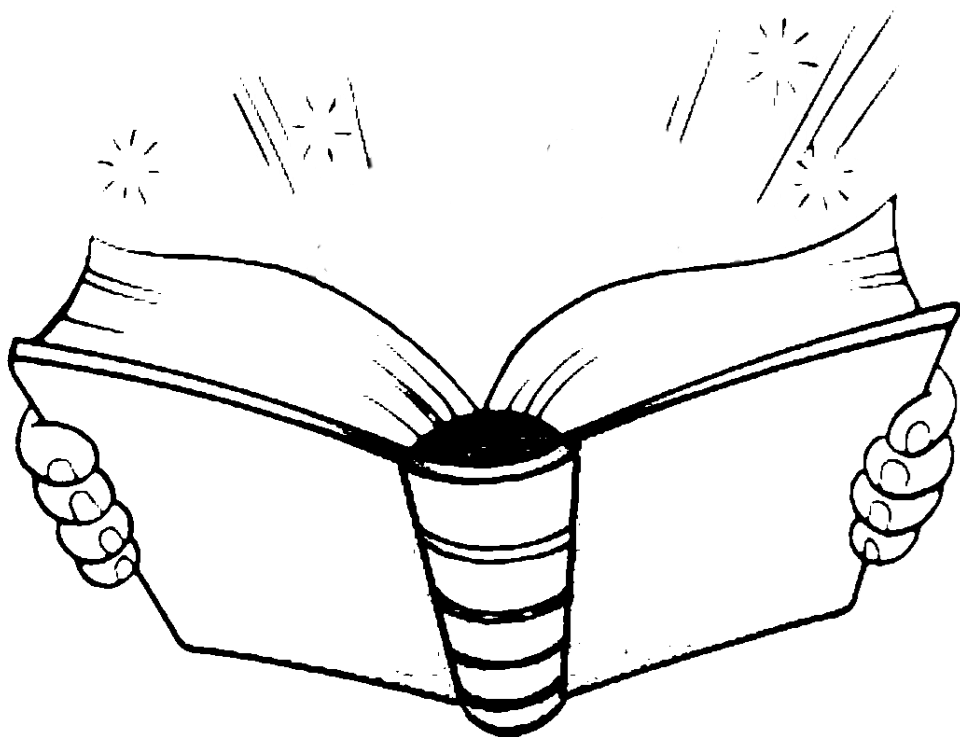
祷告时，要引用经文。要求上帝实现应许。

上帝的仓库里藏着无与伦比的宝藏和无限的财富，包括任何你能求、需要或想象的，他在话语里曾应许要把这一切都赐给你。

彼得后书1:4—他将既宝贵又伟大的应许赏给我们，让我们得以分享上帝的神性。

你所要做的，就是要求上帝实现他的应许！

上帝的话语是对上帝有约束力的合同。你要做的第一步，就是熟悉合同的内容。你可以通过阅读话语来做到这一点。当你祷告时，他希望你要他照着合同去做。当你以他的应许来提醒他时，那显示出你对他所说的话有信心，你相信他有能力做到，并将做到你所要求的。



当然了，合同里也有需要你去实现的条款。上帝的许多应许都是附有条件的。

约翰一书3:22—我们无论向他求什么，他都会赐给我们；因为我们遵从他的命令，做他所喜欢的事。

为了引用并要求他实现“无论你向他求什么”这个应许，你必须尽你所能，遵从他的吩咐和取悦他。当你遵守你这部分合同时，你便可以根据他的话语所应许的，去要求那属于你的一切。

背诵一些关键应许，以便你在祷告时要求上帝去实现。在你需要的时候，这些应许会大大激励你的信心。除了你要背诵的经文外，你还可以阅读应许，要他去实现。



下面是些我们许多人多年来一直最喜欢的应许：

- 约翰福音15:7—你们若常在我里面，我的话也常在你们里面，凡你们所愿意的，祈求就给你们成就。
- 马可福音9:23—耶稣对他说：“你若能信；在信的人，凡事都能。”
- 耶利米书33:3—你呼求我，我就回答；我要把你所不知道那伟大奥秘的事告诉你。

10. 拒绝怀疑

雅各书1:6-8—只要凭着信心求，一点不疑惑。因为那疑惑的人，就像海中的波浪，被风吹动翻腾。这样的人，不要想从主那里得什么。心怀二意的人，在他一切所行的路上，都没有定见。

有人说基督徒有两种——一种是祷告后，真的期待事情会发生的人；另一种则是只祷告，却不期待任何事发生的人。去接受甚至在你看到答复之前，上帝就已回答了你的祷告这一事实吧！

马可福音11:24—凡是你们祷告祈求的，只要相信能够得到，就必得到。

11. 相信祷告已得到回答

任何祷告，只要符合上帝的旨意，与上帝希望的一致，且在上帝眼里，对每个相关的人都最好，那么，在它还没说完之前，上帝就已经回答了——就上帝而言。

以赛亚书65:24—他们尚未呼求，我已经答应；他们祷告未完，我已经垂听。

他的回答也许不是我们所期望的，我们也可能不会马上就看到答案，但只要那是上帝的旨意，上帝就已经使事情在运行了，它会在上帝所安排的时间成就。因此，你一旦把请求告诉上主，接下来就该在信仰上站稳了。你必须相信，答案已在路上了，还要相信如你已做了自己该做的，就算有时多花点时间，他也会为你提供所需的帮助。要相信你的祷告已得到答复！

当上帝似乎没有回答你的祷告时

为什么有些祷告要花很长时间才能得到回答，而有些祷告似乎根本就得不到回答呢？造成这个问题的原因很多。上帝总会回答我们的祷告，但有时候，他并不会马上就予以答复；而另一些时候，他也许会以出乎我们意料的方式来回答我们。有时他说：“行”。有时他却说：“不行”。还有时他会说：“等一等”。

当你的祷告似乎得不到回答的时候，你可以问自己以下这些问题：

我能保证自己所祈求的事情正是上帝所期望的吗？那是否是他的旨意呢？

有时，上帝没有按照我们的期望来回答我们某些祷告的原因是：在他看来，我们所求的东西，对我们自己、或对他人，并没有什么真正的好处。《圣经》中警告我们说，假如我们存心不良，或我们有自私的动机，主就不会将我们所求的东西赐给我们。

雅各书 4:3 - 你们求也得不到是因为你们动机不纯。

有时，上帝没有回答我们的祷告，是因为他已经为我们准备了更好的东西。因为上帝知道什么是最好的，而且他总是把最好的东西赐给那些将决定权留给他的人。

我是否已经服从了上帝的吩咐，完成了自己应该做的一切了呢？

如果你先去相信和顺从上帝，他就会回答你的祷告。假如你为了争取到自己所渴望的结果，已经尽了自己最大的努力，做了自己应该做的一切；假如你在尽力做正事，并尽力去取悦上帝的话，也就是说：你在尽心尽力地爱他和爱人如己，那么，你就可以肯定，他是一定会回答你的祷告的。

上帝是否正在考验我的信心呢？

在上帝似乎没有回答你的祷告时，你若能凭着信心坚持下去的话，就会取得他的喜悦。他最喜欢那种拒绝放弃的信心，那种不顾外界环境的压力却仍然坚持到底的信心。他还喜欢那些相信他的许诺一定会成为现实的人。

在这方面，旧约中的亚伯拉罕就是一个很好的榜样。他在一百多岁的时候还没有儿女。上帝应许说，他的妻子撒拉将为他生一个儿子。可是当时撒拉也已经九十岁了，超过了生育的年龄。但是，亚伯拉罕并不在乎这一切，他只是坚持相信上帝的应许。后来，上帝果然履行许诺，撒拉奇迹般地怀了孕，并为他生下了一个儿子，取名叫以撒。后来，以撒又生了两个儿子，他们分别成了希伯来人和以东人（阿拉伯人的一个分支）的祖先。

使徒保罗曾这样来描述亚伯拉罕的信心：

罗马书4: 19-22 - 他将近一百岁的时候，年纪老迈，身体衰败；且撒拉已经过了生育的岁数；然而他的信心却不衰老！他对上帝的应许，毫不疑惑；因有信心，心里坚固，将荣耀归给上帝。因为他确实相信上帝的诺言必会实现。这就是为甚么亚伯拉罕因信心而被上帝认为义人了。



上帝是否在教导我要存有耐心，或者在教导我一些别的功课呢？

我们常在需要上帝帮助的时候，才反复地向上帝呼救，这似乎是人类的本性。虽然上帝很乐于满足我们的需求，但他也是很聪明的，当我们全心倾向他的时候，他会充分利用这段时间来教导我们一些功课，以便使我们更加亲近他，并变得更加善良。耐心，似乎是他经常教导人们的功课之一。他也会尽力来教导你更有爱心，更加谦卑和更常常祷告；或者，教导你一些其他对你的生命有意义的功课。假如事实是这样的话，那么，当你学到了他准备教你的功课之后，你就会从他那里得到答案了。

12. 感谢上帝回答祷告

以赞美和感谢的态度来结束祷告，与以感谢和赞美的态度来开始祷告同等重要。

我们向上帝请求时要明确，同样，我们对上帝的感谢也要明确。我们在请求他时非常迫切，因此，让我们也以同等的热诚去感谢他吧！

如你真的相信上帝已听到和回答了你的祷告，你就不会等看到答案时才去感谢他；你会凭着信心去感谢他。



复习使祷告产生效用的十二个步骤

1. 持有赞美与感恩的态度
2. 以洁净的心灵来开始
3. 祈求上主的旨意成就
4. 先人后己
5. 要详细而明确
6. 要全心全意
7. 锻炼自己的信心
8. 奉耶稣之名祷告
9. 引用上帝的话，求他实现
10. 拒绝怀疑
11. 相信祷告已得到回答
12. 感谢上帝回答祷告

亲爱的耶稣：

感谢你理解我的心。感谢你，我永远不需要担心你是否理解我。当我觉得自己解释不清，或者找不到合适的话来表达我内心所想的时候，感谢你，我可以放心地在你怀里安息，知道你会懂得我所说的意思。感谢你，主耶稣，我甚至不需要用语言跟你交谈。当我向你倾诉的时候，你完全理解我想说的一切。