

# 门徒训练+概要

## 基要课程 基督徒的操练

### 第一课：祷告

一个人应该多长时间祷告一次？每天一到两次？通过学习本课程了解圣经如何教导我们。祷告是帮助我们成长改变的强大工具。我们将学习祷告如何改变生命、影响世界。

天地万物的创造者，我们的神从造人的那一刻起，就给我们提供了与祂交流的方式：祷告。本课程研讨，作为耶稣的跟随者，祷告在我们生命中的重要性。

“我要用灵祷告，也要用悟性祷告；我要用灵歌唱，也要用悟性歌唱。”

哥林多前书14:15

祷告不只仅限于精神层面，还包括身、心、灵的统一。

帖撒罗尼迦前书5:17  
鼓励我们“不住地祷告”。神愿意垂听我们，祂从不厌其烦地听我们倾诉。

无论什么时候，当我们毫无保留地向关心爱护自己的父母倾诉思想感情时，他们的同情和理解，以及在必要的时候竟可以出面干涉帮助我们，使我们得安慰。我们的天父同样可以借着祷告慰藉我们的心。

我们中有很多人放弃天父的帮助，因为对祷告的认识不足。祷告绝不是背诵那些用华丽的辞藻堆砌起来的正式讲稿，也不是说一些日常口语中从来不使用的古老颂词，然后结尾处加上“阿们”。祷告就是直接和神说话，向神表述我们的感情、愿望、需求，进而我们与祂的关系与日俱增。虔诚的祷告是发自内心的交谈。哥林多前书14:15写到：“我要用灵祷告，也要用悟性祷告；我要用灵歌唱，也要用悟性歌唱。”祷告不只是宗教仪式；我们要用身、心、灵来敬拜。祷告是与永生神的真实有效的对话——与我们仁慈天父的亲密交谈。

尽管祷告是对话的形式，但是通常包含4方面：敬拜、忏悔、感恩、祈求（这四个词的英文首字母合起来就是A. C. T. S.——ACTS这个词的中文意思为：行动）当耶稣教导我们祷告的时候，祂要求我们首先应该赞美神，并且赞美祂在我们身上所成就的，这就是敬拜。然后，我们感谢祂，感恩祂赐给我们生命中的一切。接着，我们求神告诉我们自己犯罪得罪神的地方，为此认罪悔改。我们也求神保守我们远离魔鬼的诱惑。最后我们才祈求神——将我们的需求向神倾诉。

尽管我们深信不疑神是我们的天父、我们的朋友，但请不要忘记祂是全能的造物主，我们应该带着无限的尊重和敬畏来到祂面前。神是圣洁的，因此我们只能借着耶稣基督的宝血洗净我们的罪才能来到祂面前。我们祷告的时候，应该以耶稣基督的名向天父祈求。

祷告不仅帮助我们亲近神，也是敬畏神的表现，因此在全能的神面前，我们身体语言也要表现出内心的谦卑。祷告的时候，因人而异，有的喜欢跪着，或者坐着、站着。不管怎样，当你跪着的时候，你不能仅仅因为你“应该”这样做而为之。你的身体语言

也要反应你内心的态度，神看的不是外表的美艳，相反，祂更注重心灵的美善。

对于祷告，尽管神看重的是我们所怀的心思和意图，但是我们往往纠结在一些没有必要的琐碎细节上。有些人不明白他们在祷告的时候，应该大声讲出来，还是低声细语、默然无声。我们既可以大声，也可以小声，甚至是无声。然而，在通常情况下，如果我们要是在众人面前祷告，我们的声音应该大到让每一个人都能听到祷告的内容。

另外一个常见的问题是：我们应该多久祷告一次？没有人能够回答到底多久该向神交谈，就像从来也没有人可以告诉你应该多久与你的好朋友倾诉一样。你也许见过那些年轻人，即使他们成天在学校呆在一起，放学后还会站几个小时聊天。他们所谈的可能没有一丁点儿重要的内容，但是他们就喜欢分享彼此生活的每一时刻、每一细节。圣经也讲述了同样的情景：帖撒罗尼迦前书 5:17鼓励我们要“不住地祷告”。神始终垂听我们，祂从不疲倦地等着我们的倾诉。

神在我们的祷告中得荣耀。在约翰福音14:13中，耶稣讲到：

“你们奉我的名无论求什么，我必成就，叫父因儿子得荣耀。”祷告对于耶稣基督的跟随者来说非常重要，我们因此与耶稣同为后嗣，我们在世上的首要任务就是荣耀神。祷告也帮助我们生命得胜。耶稣在马太福音26:41吩咐我们：“总要警醒祷告，免得入了迷惑。你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。”神熟知我们的软弱——易于陷入罪的迷惑。唯有与神亲密的关系可以保守我们胜过试探。祷告帮助我们远离撒旦的攻击，使我们得胜有余。

祷告大有改变的功效——释放神的大能去影响世界。一个简单的祷告可以重写历史。在雅各书5:16神用自己的话向我们讲述——当哈拿开口祷告，神不仅将儿子撒母耳赐给她，更是赐给以色列一位大有能量的先知，让他膏立了以色列的头两任君王，扫罗和大卫。以斯帖求告神，不仅保住自己的性命，也为以色列民族免于灭亡打开出路。在权力和金钱横行的今天，愿我们能够在英国诗人威廉·柯珀的评论中汲取力量：“看到最无助的基督徒俯首跪地祷告的时候，就连撒旦也恐惧战悚。”

## 思考

查验以下经文，学习圣经中关于祷告的讲论：

马可福音11:24

腓立比书4:6-7

约翰一书5:14-15

雅各书1:6

罗马书8:26

祷告大有改变的功效——释放神的大能去影响世界。一个简单的祷告可以重写历史。

## 回顾所学

- 祷告就是与神交谈的行为方式。我们可以将万事放到祷告当中。
- 我们应该靠着耶稣基督的名，借着圣灵的帮助，向父神倾吐心声。
- 我们在祷告的时候，既可以大声也可以细语，我们的姿势也无关紧要，重要的是我们的心是否敬虔。
- 神要我们向祂呼求，祷告可以帮助我们增进与神的关系。
- 祷告极为重要，神的大能借此释放，世界得以改变。

## 你的观点

- 圣经中多处出现耶稣祷告的场景。如果耶稣本身是神，那么祂这样做希望我们从中学到什么呢？
- 不住地祷告可能做到吗？你在生活中如何体现这一点？
- 你是否曾经通过祷告使得自己的生命得以改变，或者因此影响到你周围认识的人？

经文引用自中文圣经新标点和合本。允许使用版权所有。

所有其他内容版权归©2019 加拿大环球广播所有，只要是为了传福音并且不对所使用的材料收费，可以自由使用。查看更多许可证详细信息，请访问

[www.discipleshipessentials.org/licensing](http://www.discipleshipessentials.org/licensing)