

門徒訓練+概要

基要課程 基督徒的操練

第一課：禱告

一個人應該多長時間禱告一次？每天一到兩次？通過學習本課程瞭解聖經如何教導我們。禱告是幫助我們成長改變的強大工具。我們將學習禱告如何改變生命、影響世界。

天地萬物的創造者，我們的神從造人的那一刻起，就給我們提供了與祂交流的方式：禱告。本課程研討，作為耶穌的跟隨者，禱告在我們生命中的重要性。

“我要用靈禱告，也要用悟性禱告；我要用靈歌唱，也要用悟性歌唱。”

哥林多前書14:15

禱告不只僅限於精神層面，還包括身、心、靈的統一。

帖撒羅尼迦前書5:17
鼓勵我們“不住地禱告”。神願意垂聽我們，祂從不厭其煩地聽我們傾訴。

無論什麼時候，當我們毫無保留地向關心愛護自己的父母傾訴思想感情時，他們的同情和理解，以及在必要的時候竟可以出面干涉幫助我們，使我們得安慰。我們的天父同樣可以借著禱告慰藉我們的心。

我們中有很多人放棄天父的幫助，因為對禱告的認識不足。禱告絕不是背誦那些用華麗的辭藻堆砌起來的正式講稿，也不是說一些日常口語中從來不使用的古老頌詞，然後結尾處加上“阿們”。禱告就是直接和神說話，向神表述我們的感情、願望、需求，進而我們與祂的關係與日俱增。虔誠的禱告是發自內心的交談。哥林多前書14:15寫到：“我要用靈禱告，也要用悟性禱告；我要用靈歌唱，也要用悟性歌唱。”禱告不只是宗教儀式；我們要用身、心、靈來敬拜。禱告是與永生神的真實有效的對話——與我們仁慈天父的親密交談。

儘管禱告是對話的形式，但是通常包含4方面：敬拜、懺悔、感恩、祈求（這四個詞的英文首字母合起來就是A. C. T. S.——ACTS這個詞的中文意思為：行動）當耶穌教導我們禱告的時候，祂要求我們首先應該讚美神，並且讚美祂在我們身上所成就的，這就是敬拜。然後，我們感謝祂，感恩祂賜給我們生命中的一切。接著，我們求神告訴我們自己犯罪得罪神的地方，為此認罪悔改。我們也求神保守我們遠離魔鬼的誘惑。最後我們才祈求神——將我們的需求向神傾訴。

儘管我們深信不疑神是我們的天父、我們的朋友，但請不要忘記祂是全能的造物主，我們應該帶著無限的尊重和敬畏來到祂面前。神是聖潔的，因此我們只能借著耶穌基督的寶血洗淨我們的罪才能來到祂面前。我們禱告的時候，應該以耶穌基督的名向天父祈求。

禱告不僅幫助我們親近神，也是敬畏神的表現，因此在全能的神面前，我們身體語言也要表現出內心的謙卑。禱告的時候，因人而異，有的喜歡跪著，或者坐著、站著。不管怎樣，當你跪著的時候，你不能僅僅因為你“應該”這樣做而為之。你的身體語言

也要反應你內心的態度，神看的不是外表的美豔，相反，祂更注重心靈的美善。

對於禱告，儘管神看重的是我們所懷的心思和意圖，但是我們往往糾結在一些沒有必要的瑣碎細節上。有些人不明白他們在禱告的時候，應該大聲講出來，還是低聲細語、默然無聲。我們既可以大聲，也可以小聲，甚至是無聲。然而，在通常情況下，如果我們要是在眾人面前禱告，我們的聲音應該大到讓每一個人都能聽到禱告的內容。

另外一個常見的問題是：我們應該多久禱告一次？沒有人能夠回答到底多久該向神交談，就像從來也沒有人可以告訴你應該多久與你的好朋友傾訴一樣。你也許見過那些年輕人，即使他們成天在學校呆在一起，放學後還會站幾個小時聊天。他們所談的可能沒有一丁點兒重要的內容，但是他們就喜歡分享彼此生活的每一時刻、每一細節。聖經也講述了同樣的情景：帖撒羅尼迦前書 5:17鼓勵我們要“不住地禱告”。神始終垂聽我們，祂從不疲倦地等著我們的傾訴。

神在我們的禱告中得榮耀。在約翰福音 14:13中，耶穌講到：

“你們奉我的名無論求什麼，我必成就，叫父因兒子得榮耀。”禱告對於耶穌基督的跟隨者來說非常重要，我們因此與耶穌同為後嗣，我們在世上的首要任務就是榮耀神。禱告也幫助我們生命得勝。耶穌在馬太福音 26:41吩咐我們：“總要警醒禱告，免得入了迷惑。你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。”神熟知我們的軟弱——易於陷入罪的迷惑。唯有與神親密的關係可以保守我們勝過試探。禱告幫助我們遠離撒旦的攻擊，使我們得勝有餘。

禱告大有改變的功效——釋放神的大能去影響世界。一個簡單的禱告可以重寫歷史。在雅各書 5:16神用自己的話向我們講述——當哈拿開口禱告，神不僅將兒子撒母耳賜給她，更是賜給以色列一位大有能量的先知，讓他膏立了以色列的頭兩任君王，掃羅和大衛。以斯帖求告神，不僅保住自己的性命，也為以色列民族免於滅亡打開出路。在權力和金錢橫行的今天，願我們能夠在英國詩人威廉·柯珀的評論中汲取力量：“看到最無助的基督徒俯首跪地禱告的時候，就連撒旦也恐懼戰慄。”

思考

查驗以下經文，學習聖經中關於禱告的講論：

馬可福音 11:24

腓立比書 4:6-7

約翰一書 5:14-15

雅各書 1:6

羅馬書 8:26

禱告大有改變的功效——釋放神的大能去影響世界。一個簡單的禱告可以重寫歷史。

回顧所學

- 禱告就是與神交談的行為方式。我們可以將萬事放到禱告當中。
- 我們應該靠著耶穌基督的名，借著聖靈的幫助，向父神傾吐心聲。
- 我們在禱告的時候，既可以大聲也可以細語，我們的姿勢也無關緊要，重要的是我們的心是否敬虔。
- 神要我們向祂呼求，禱告可以幫助我們增進與神的關係。
- 禱告極為重要，神的大能借此釋放，世界得以改變。

你的觀點

- 聖經中多處出現耶穌禱告的場景。如果耶穌本身是神，那麼祂這樣做希望我們從中學到什麼呢？
- 不住地禱告可能做到嗎？你在生活中如何體現這一點？
- 你是否曾經通過禱告使得自己的生命得以改變，或者因此影響到你周圍認識的人？

經文引用自中文聖經新標點和合本。允許使用版權所有。

所有其他內容版權歸©2019 加拿大環球廣播所有，只要是為了傳福音並且不對所使用的材料收費，可以自由使用。查看更多許可證詳細資訊，請訪問

www.discipleshipessentials.org/licensing