



你應當禱告!

應當尋找並建構一套強大而有效的禱告生活方式。禱告是在個人層面與上帝溝通，是我們生活和週圍環境得見正面改變的關鍵。引自大衛史旺特 (David J. Swandt) 所著「從世界出來：一個基督徒成長和目標的指引」一書。

Copyright © 2013 David J. Swandt. All Rights Reserved.

Published under license agreement by Twenty20 Faith, Inc. (USA). Not intended for resale. For more information visit:

www.twenty20faith.org

“我們應當禱告！”

古老諺語，“他一定沒有禱告”就是描述某些人面臨不可能成功的表達。或者一位體育報導員可能會說，“他拋出了一個禱告”，當一名球員試圖在響起錘聲前從球場另一端得到三分球。

但上帝從來都不希望我們用盡所有其他的選項和資源後，才用禱告生活作為最後方法去克服困難。事實是上帝希望禱告成為每一位基督徒生活的中心：當我們在需要的時候去的第一個地方，而不是最後的地方。

祂希望每天任何時候都會聽到我們需要，我們所求，即使是豐盛富足的時候。上帝希望透過我們的禱告與我們恆常溝通，並願意用不同的方式去展示祂的愛。

禱告是我們生活和週圍環境得見正面改變的關鍵，並且是我們與上帝同行中成長的基礎。

「義人祈禱所發的力量是大有功效的。」雅各書5:16)

“上帝希望聽到你的禱告”

當我們面對挑戰時，禱告被認為是最後的方法，其中一個原因是我們對上帝有一個不準確的認知。我們有時錯誤認為上帝與我們的生活好遙遠，甚至與我們沒有關係。然而，事實是祂與你的生活息息相關。祂創造了你為祂所喜悅，並希望透過你在祂內工作！

禱告的定義非常簡單就是與上帝溝通。想一下你一段親密的友誼。當你需要的時候，這些密友，他們必定在，他們必定和你談天說地，對嗎？你會分享你的生活，對嗎？好，上帝想成為你最好的朋友。你可以告訴祂任何事所有事，你可以和祂一起笑，你可以和祂訴說每一天，你可以在祂面前做真實的自己，你可以與祂表達藏於心底的願望。底線

是祂想知道一切!上帝非常希望你與祂有親密的私人交流。

「看哪！我站在門外敲門；如果有人聽見我的聲音就開門的，我要進到他那裡去，我要跟他在一起，他也要跟我在一起吃飯。」(

啟示錄3:20)

耶穌時常敲我們的心門，渴望在個人層面上與我們共享寶貴的團契時間。我們只需要簡單開那道門，接受耶穌團契的慷慨邀請，這會是一個充滿上帝祝福，成功，有效的祈禱生活。

上帝是生命中真正的庇護之所，祂希望向我們展示祂的信實和愛-對祂來說沒有任何挑戰可以難到祂-祂只是想簡單聆聽你。

「你們眾民當時時倚靠祂，在祂面前傾心吐意，上帝是我們的避難所。」(詩篇62：8)

個人禱告

在公眾場合，與朋友，家人一起禱告或在餐前禱告是與上帝溝通的最佳方法。然而，除了參與團體禱告，上帝希望我們可以在個人層面上，以更私密的方式與上帝禱告，只是上帝和你之間的禱告。耶穌曾經就私密禱告發表以下講道：

「至於你，你禱告的時候，要進入你的內室，關上門，向你在隱祕中的父禱告。這樣，你那在隱祕中察看的父就將回報你。」(馬太福音6：6)

耶穌教導我們在內室關門禱告說明了上帝對我們的生活感興趣。上帝希望透過一對一的溝通去強化我們與祂的個人關係。上帝注意

到你對祂私人團契的承諾，並承諾因此而獎賞和祝福你。

上帝希望我們與祂的溝通是真誠和開放，就好像我們與所愛的人溝通一樣。將禱告中的每字每句都記下來是良好的做法，但事實是上帝希望聽到我們發自內心的禱告，而不是一些死記硬背的句子。耶穌曾經就誠心禱告發表以下講道：

「你們禱告、不可像外邦人、用許多重複話。他們以為話多了必蒙垂聽。你們不可效法他們。因為在你們祈求以前、你們所需要的、你們的父早已知道了。」(馬太福音

6 : 7 - 8)

雖然在我們祈求以前，上帝早已知道我們的需要，祂仍然期望我們以誠摯的態度向祂表

達這些需要，祂時常會以我們最佳利益着想。祂希望用愛和忠誠來回應每一個禱告。

個人禱告的另一個重要元素是持久性和一致性。上帝永遠不會因聽我們的禱告而感到疲倦，即使那些我們以前曾向祂說過的禱告。耶穌曾經就勤勉禱告發表以下講道：

「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。因為凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門。」(馬太福音7：7-8)

每日預留一段私人時間與上帝溝通，對於我們基督徒行事為人的成長是非常重要的。嘗試每天選擇一個時間，你是不會受到騷擾，你亦都不需擔心上帝會限制你的發言時間，祂是絕對不會限制你的發言。祂只是想要你。私密，誠心和堅持是你與上帝一對一禱告的

三項非常重要特徵，而這將會幫助你與祂建立親密的關係。你將會享受這段寶貴的時光，你亦都會以一種從未擁有過的方式依靠祂。

上帝眼中有效的禱告模式

主禱文是其中一個最為聖經認可的禱文。大多數人都會好努力地背誦主禱文，或者基本上會在聽到它的時候認出它。耶穌教導他的門徒說：

「所以，你們要這樣禱告：『我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。

不叫我們陷入試探；救我們脫離那惡者。』

」（馬太福音6：9-13）

主禱文是至今為止引用最多的禱文之一。

但是耶穌當時把這些寶貴的話語傳給他的門徒，他的意圖遠遠超出了為我們提供有效的禱告來去背誦。反之，他給了我們一個重要的框架，作為我們祈禱的基礎。

試想一下當你禱告的時候，會有甚麼事去限制你？或者你禱告的時候會遇到甚麼障礙？你可能是過渡專注於你自己，又或者你好容易在禱告的時候分心，甚至乎打瞌睡。這些都是我們經常遇到的問題。

主禱文提供了一個基礎去幫助我們克服這些傾向和障礙。下一節，我們會將主禱文分成數部份再作分享。

第一部份 健康和均衡禱告的六個關鍵

1. 知道你交談的對象。『我們在天上的父.....』

當耶穌教導他的門徒可直接向父神禱告，這想法在當時來說是令人感到驚奇。在舊約聖經中，普通老百姓只會通過司祭去上帝表達訴。非常感欣，耶穌的到來改變了一切。

籍着耶穌在十字架上的犧牲，我們的罪得以掩蓋，信眾現時可直接與父神溝通。這就是為甚麼我們與天上的父禱告的時候，會奉主耶穌基督之名。然而，我們是沒有一套固定的禱告方式，向耶穌禱告與父神禱告有同樣的意義。最重要的是你和上帝現在沒有任何溝通障礙。

2. 反思並表達你對祂的崇拜及感恩祂為你所做的一切。『.....願人都尊你的名為聖.....』

在禱告的時候特別預留一部份作讚美和崇拜之用，你就不會再只專注於你自己。同時，上帝希望聽到我們的需要和願望，祂也希望我們對祂所做的一切表示感恩，並想我們知道禱告並不是『關於我們的一切』。事實上，禱告確實只是關於祂，祂是充滿愛和豐盛的神，所有的讚美和榮耀都歸於祂。當你思考上帝賦予你的祝福，以及與祂有關的令人難以置信的恩典時，你會發現很容易表達你對祂的感激，崇拜和感恩。你亦都會發覺很難再專注於自己。

3. 禱告可使上帝的旨意在祂的教會內和你的生命中得到完滿實現。『.....願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。』

當我們靜下來，不去思考過去和將來的問題時，充滿活力和有效的禱告就出現。不斷沉迷於過去只會限制你的未來。凡事應從上帝的角度出發，不應讓你的時間精神消耗在過去的挑戰和失敗中，這會限制你的思維。你可以向上帝表示，你希望在基督內實踐你全面的潛能，請求祂幫助你去擴大你的異像和夢想。祂希望你在祂的教會內和生命中實踐祂的旨意。

第二部份 健康和均衡禱告的六個關鍵

4. 向上帝表達你個人的需要，並請求祂幫助你達到這需要。『我們日用的飲食，今日賜給我們……』

上帝對你的愛是深刻的，無止境的，無條件的，常常在聖經中與慈愛的父親對他的孩子的愛相提並論。祂想聽到祂的孩子（那是你）；祂想聽到你的生活，你的需要，祂希望你能為了那些需要來到祂面前。祂對你的愛，驅使祂給予你更多你從無預期會擁有的祝福。

5. 請求上帝寬恕你的罪過，同時你亦都需要寬恕其他曾經冒犯你的人。『免我們的債，如同我們免了人的債。』

請求上帝寬恕我們的罪，首先是先承認自己的罪，然後再向上帝懺悔。

我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。

(約翰一書1：9)

你可以放心，上帝已赦免你的罪，並潔淨了你。有了這種寬恕，你不再受罪惡，羞恥和譴責控制。

正如上帝寬恕我們的罪，我們應當寬恕那些曾經冒犯我們的人。接受上帝的寬恕使我們得到自由，所以我們應該寬恕其他人，使我們不再受痛苦，怨恨所控制，過去的傷害亦都不可再傷害我們。

寬恕，無論是接受還是給予，都是活出在基督內得自由的基礎。

6. 向上帝禱告尋找指引有助我們遠離誘惑及其他會使祂所不喜悅的情況。『不叫我們陷入試探；救我們脫離那惡者。』

正如約翰福音1：9所載，上帝已赦免我們的罪，潔淨我們，免受一切不義。但我們生活在這個墮落的世界，仍然會遇到試探。在這部份主禱文強調我們不要因為持有上帝的寬恕而自滿和鬆懈，應時時驚覺罪惡的再來。雖然上帝通過寬恕我們來消除罪在屬靈上的懲罰，但並不一定會消除因罪所帶來的有害後果。基於這個原因，祈求上帝幫助避免誘惑是很重要的。

由現在開始，每天都待奉上帝，不論何時你都可以喜樂地向祂獻上禱告。見上帝不需要配額，你每天都可以見祂。此外，你應當時常保持警惕，並避免與上帝只是「點頭之交」，這是很具挑戰性的。不要氣餒，你要知道你將會蒙受上帝的祝福，若你將禱告時間獻給祂！