



你应当祷告!

应当寻找并建构一套强大而有效的祷告生活方式。祷告是在个人层面与上帝沟通，是我们生活和周围环境得见正面改变的关键。引自戴维史旺特 (David J. Swandt) 所著「从世界出来：一个基督徒成长和目标的指引」一书。

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

“我们应当祷告！”

古老谚语，“他一定没有祷告”就是描述某些人面临不可能成功的表达。或者一位体育报导员可能会说，“他抛出了一个祷告”，当一名球员试图在响起钟声前从球场另一端得到三分球。

但上帝从来都不希望我们用尽所有其他的选项和资源后，才用祷告生活作为最后方法去克服困难。事实是上帝希望祷告成为每一位基督徒生活的中心：当我们在需要的时候去的第一个地方，而不是最后的地方。

祂希望每天任何时候都会听到我们需要，我们所求，即使是丰盛富足的时候。上帝希望透过我们的祷告与我们恒常沟通，并愿意用不同的方式去展示祂的爱。

祷告是我们生活和周围环境得见正面改变的关键，并且是我们与上帝同行中成长的基础。

「义人祈祷所发的力量是大有功效的。」

(雅各布书5: 16)

“上帝希望听到你的祷告”

当我们面对挑战时，祷告被认为是最后的方法，其中一个原因是我们对上帝有一个不准确的认知。我们有时错误认为上帝与我们的生活好遥远，甚至与我们没有关系。然而，事实是祂与你的生活息息相关。祂创造了你为祂所喜悦，并希望透过你在祂内工作！

祷告的定义非常简单就是与上帝沟通。想一下你一段亲密的友谊。当你需要的时候，这些密友，他们必定在，他们必定和你谈天说地，对吗？你会分享你的生活，对吗？好，上帝想成为你最好的朋友。你可以告诉祂任何事所有事，你可以和祂一起笑，你可以和祂诉说每一天，你可以在祂面前做真实的自己，你可以与祂表达藏于心底的愿望。底线

是祂想知道一切!上帝非常希望你与祂有亲密的私人交流。

「看哪！我站在门外敲门；如果有人听见我的声音就开门的，我要进到他那里去，我要跟他在一起，他也要跟我在一起吃饭。」(启示录3:20)

耶稣时常敲我们的心门，渴望在个人层面上与我们共享宝贵的团契时间。我们只需要简单开那道门，接受耶稣团契的慷慨邀请，这会是一个充满上帝祝福，成功，有效的祈祷生活。

上帝是生命中真正的庇护之所，祂希望向我们展示祂的信实和爱-对祂来说没有任何挑战可以难到祂-祂只是想简单聆听你。

「你们众民当时倚靠祂，在祂面前倾心吐意，上帝是我们的避难所。」(诗篇62：8)

个人祷告

在公众场合，与朋友，家人一起祷告或在餐前祷告是与上帝沟通的最佳方法。然而，除了参与团体祷告，上帝希望我们可以在个人层面上，以更私密的方式与上帝祷告，只是上帝和你之间的祷告。耶稣曾经就私密祷告发表以下讲道：

「至于你，你祷告的时候，要进入你的内室，关上门，向你在隐秘中的父祷告。这样，你那在隐秘中察看的父就将回报你。」(马

太福音6：6)

耶稣教导我们在内室关门祷告说明了上帝对我们的生活感兴趣。上帝希望透过一对一的沟通去强化我们与祂的个人关系。上帝注意

到你对祂私人团契的承诺，并承诺因此而奖赏和祝福你。

上帝希望我们与祂的沟通是真诚和开放，就好像我们与所爱的人沟通一样。将祷告中的每字每句都记下来是良好的做法，但事实是上帝希望听到我们发自内心的祷告，而不是一些死记硬背的句子。耶稣曾经就 诚心祷告发表以下讲道：

「你们祷告、不可像外邦人、用许多重复话。他们以为话多了必蒙垂听。你们不可效法他们。因为在你们祈求以前、你们所需要的、你们的父早已知道了。」(马太福音

6 : 7 - 8)

虽然在我们祈求以前，上帝早已知道我们的需要，祂仍然期望我们以诚挚的态度向祂表

达这些需要，祂时常会以我们最佳利益着想。祂希望用爱和忠诚来响应每一个祷告。

个人祷告的另一个重要元素是持久性和一致性。上帝永远不会因听我们的祷告而感到疲倦，即使那些我们以前曾向祂说过的祷告。耶稣曾经就勤勉祷告发表以下讲道：

「你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。」(马太福音7：7-8)

每日预留一段私人时间与上帝沟通，对于我们基督徒行事为人的成长是非常重要的。尝试每天选择一个时间，你是不会受到骚扰，你亦都不需担心上帝会限制你的发言时间，祂是绝对不会限制你的发言。祂只是想要你。私密，诚心和坚持是你与上帝一对一祷告的

三项非常重要特征，而这将会帮助你与祂建立亲密的关系。你将会享受这段宝贵的时光，你亦都会以一种从未拥有过的方式依靠祂。

上帝眼中有效的祷告模式

主祷文是其中一个最为圣经认可的祷文。大多数人都会好努力地背诵主祷文，或者基本上会在听到它的时候认出它。耶稣教导他的门徒说：

「所以，你们要这样祷告：『我们在天上的父：愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临；愿你的旨意行在地上，如同行在天上。我们日用的饮食，今日赐给我们。免我们的债，如同我们免了人的债。

不叫我们陷入试探；救我们脱离那恶者。』

」（马太福音6：9-13）

主祷文是至今为止引用最多的祷文之一。

但是耶稣当时把这些宝贵的话语传给他的门徒，他的意图远远超出了为我们提供有效的祷告来去背诵。反之，他给了我们一个重要的框架，作为我们祈祷的基础。

试想一下当你祷告的时候，会有甚么事去限制你？或者你祷告的时候会遇到甚么障碍？你可能是过度专注于你自己，又或者你好容易在祷告的时候分心，甚至乎打瞌睡。这些都是我们经常遇到的问题。

主祷文提供了一个基础去帮助我们克服这些倾向和障碍。下一节，我们会将主祷文分成数部份再作分享。

第一部份 健康和均衡祷告的六个 关键

1. 知道你交谈的对象。『我们在天上的父.....』

当耶稣教导他的门徒可直接向父神祷告，这想法在当时来说是令人感到惊奇。在旧约圣经中，普通老百姓只会通过司祭去上帝表达要求。非常感欣，耶稣的到来改变了一切。

籍着耶稣在十字架上的牺牲，我们的罪得以掩盖，信众现时可直接与父神沟通。这就是为甚么我们天上的父祷告的时候会奉主耶稣基督之名。然而，我们是沒有一套固定的祷告方式，向耶稣祷告与父神祷告有同样的意

义。最重要的是你和上帝现在没有任何沟通障碍。

2. 反思并表达你对祂的崇拜及感恩祂为你所做的一切。『..... 愿人都尊你的名为圣.....』

在祷告的时候特别预留一部份作赞美和崇拜之用，你就不会再只专注于你自己。同时，上帝希望听到我们的需要和愿望，祂也希望我们对祂所做的一切表示感恩，并想我们知道祷告并不是『关于我们的一切』。事实上，祷告确实只是关于祂，祂是充满爱和丰盛的神，所有的赞美和荣耀都归于祂。当你思考上帝赋予你的祝福，以及与祂有关的令人难以置信的恩典时，你会发现很容易表达你对祂的感激，崇拜和感恩。你亦都会发觉很难再专注于自己。

3. 祷告可使上帝的旨意在祂的教会内和你的生命中得到完满实现。『……愿你的国降临；愿你的旨意行在地上，如同行在天上。』

当我们静下来，不去思考过去和将来的问题时，充满活力和有效的祷告就出现。不断沉迷于过去只会限制你的未来。凡事应从上帝的角度出发，不应让你的时间精神消耗在过去的挑战和失败中，这会限制你的思维。你可以向上帝表示，你希望在基督内实践你全面的潜能，请求祂帮助你去扩大你的异像和梦想。祂希望你在祂的教会内和生命中实践祂的旨意。

第二部份 健康和均衡祷告的六个 关键

4. 向上帝表达你个人的需要，并请求祂帮助你达到这需要。『我们日用的饮食，今日赐给我们……』

上帝对你的爱是深刻的，无止境的，无条件的，常常在圣经中与慈爱的父亲对他的孩子的爱相提并论。祂想听到祂的孩子（那是你）；祂想听到你的生活，你的需要，祂希望你为了那些需要来到祂面前。祂对你的爱，驱使祂给予你更多你从无预期会拥有的祝福。

5. 请求上帝宽恕你的罪过，同时你亦都需要宽恕其他曾经冒犯你的人。『免我们的债，如同我们免了人的债。』

请求上帝宽恕我们的罪，首先是先承认自己的罪，然后再向上帝忏悔。

我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。

(约翰一书1：9)

你可以放心，上帝已赦免你的罪，并洁净了你。有了这种宽恕，你不再受罪恶，羞耻和谴责控制。

正如上帝宽恕我们的罪，我们应当宽恕那些曾经冒犯我们的人。接受上帝的宽恕使我们

得到自由，所以我们应该宽恕其他人，使我们不再受痛苦，怨恨所控制，过去的伤害亦都不可再伤害我们。

宽恕，无论是接受还是给予，都是活出在基督内得自由的基础。

6. 向上帝祷告寻找指引有助我们远离诱惑及其他会使祂所不喜悦的情况。『不叫我们陷入试探；救我们脱离那恶者。』

正如约翰福音1：9所载，上帝已赦免我们的罪，洁净我们，免受一切不义。但我们生活在这个堕落的世界，仍然会遇到试探。在这部份主祷文强调我们不要因为持有上帝的宽恕而自满和松懈，应时时惊觉罪恶的再来。虽然上帝通过宽恕我们来消除罪在属灵上的惩罚，但并不一定会消除因罪所带来的有害

后果。基于这个原因，祈求上帝帮助避免诱惑是很重要的。

由现在开始，每天都待奉上帝，不论何时你都可以喜乐地向祂献上祷告。见上帝不需要配额，你每天都可以见祂。此外，你应当时常保持警惕，并避免与上帝只是「点头之交」，这是很具挑战性的。不要气馁，你要知道你将会蒙受上帝的祝福，若你将祷告时间献给祂！