

如何祷告



教牧领袖训练手册

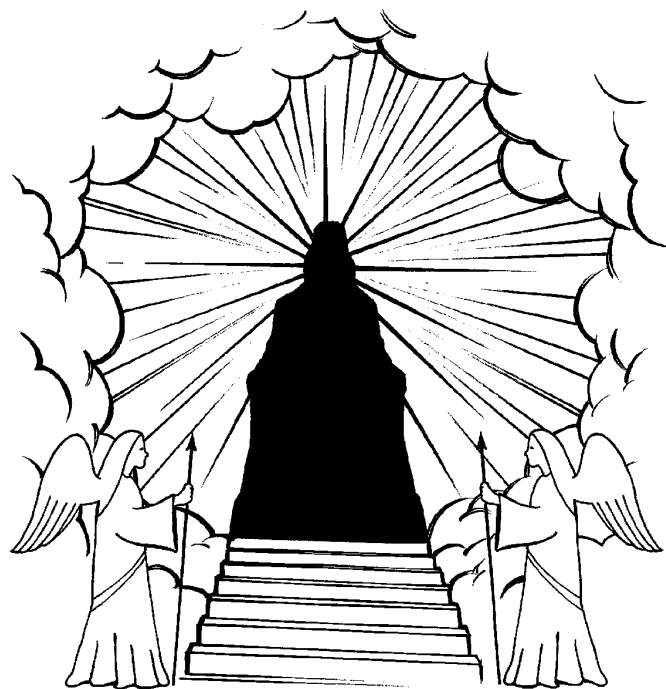
13



求神借着这次学习让你们和你们的团契能更好的祷告。

祷告是一种特权

因着基督的献上，我们能来到全能神的宝座前。



自从亚当夏娃犯罪以来，天使守护着圣洁神的宝座，
罪人因而无法亲近神。(创3：24)

5. 你为你的饮食以及其它的祝福向神献上感谢了吗？
- ☐ 是的。
- ☐ 没有，但我准备开始这样做。

把你现在要向神求的一些东西写下来。

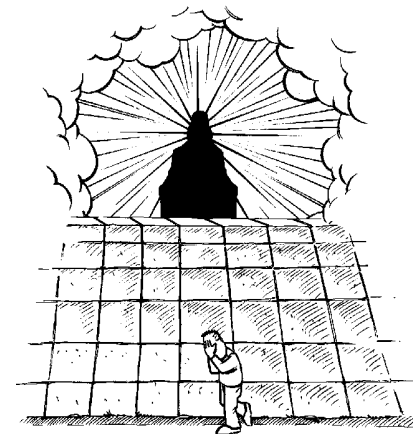
实际操练

- 每天好好祷告一段时间（马太福音 26：40），按照主耶稣给我们在太6：5-13所作的榜样来做。
- 教导你教会的信徒按照马太福音6：9-13的模式，每日祷告，并跟他们一起祷告以便帮助他们开始(如果有人实在不知道怎样祷告，他可以一段一段地跟着你重复)。
- 用心去读约翰福音16：24：“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。”
- 不断告诉弟兄姐妹蒙神垂听的祷告，让他们的代祷受到鼓励。

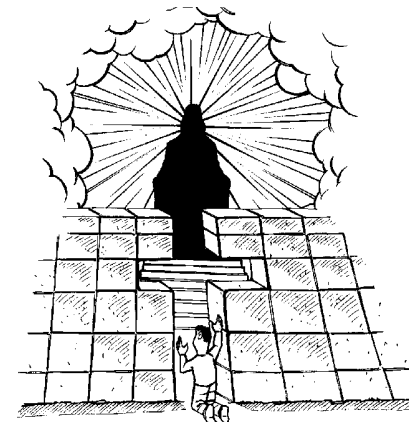
概要测试

1. 你每天都奉主耶稣基督的名祷告吗？
☐ 是的。
☐ 没有，但我准备从现在做起，我要求神将这样的渴求放在我的心里。
2. 你为那些在你国家掌权的人祷告吗？
☐ 是的。
☐ 还没有，但我准备在神的帮助下从现在开始。
3. 你为那些还没有归主的人祷告吗？
☐ 是的。
☐ 没有，但我准备开始这样做。
4. 你在你的祷告中赞美神吗？
☐ 是的。
☐ 没有，但我准备开始这样做。

罪将我们与至圣的神分开了，若不藉着一位中保，
我们的祷告就逾不过罪这一障碍。(赛 59：2)



但因着耶稣基督的死与复活，
这条道路便得以打开。



我们藉着祷告来到这位万王之王面前。
耶稣基督已除去了我们的罪恶，
我们便可通过祂来亲近神。

圣经说：

“弟兄们，我们既因耶稣的血得以坦然进入至圣所，是藉着他给我们开了一条又新、又活的路……就当存着诚心和充足的信心来到神面前……”

(来10：19-22)

这就是我们为什么必须奉耶稣基督的名来祷告。

“因为只有一位神，在神和人之间，只有一位中保，乃是降世为人的基督耶稣；他舍自己作万人的赎价……”

(提摩太前书 2：5-6)

是什么拦阻我们与神亲近呢？

谁是神与罪人之间的唯一中保呢？

更多圣经中祷告的例子

- 诗8，31，51，84，139。
- 但以理书 9：1-19。
- 主耶稣的祷告：马太福音26：36-42，约翰福音17章。
- 使徒行传中的教会：使徒行传 4：23-31
- 在天上：启示录 5章。



耶稣基督向你发出祷告的邀请，神要与你有交通。你的祷告对祂来说非常宝贵。

神要你在灵里和真理上来敬拜祂，寻求祂，然后有一种饥渴、真实的愿望去更多地认识祂和爱祂。祂会以祂同在的感动来报答你。

最重要的：

知道如何祷告和实际的祷告在实践上是非常不同的。

耶稣基督要我们恳切地来祷告，祂说：

“祷告吧”，我们就遵从。

我们要将这些话放在实践中（雅各书 1：22），这是至为重要的。神将在垂听我们的祷告中行大事。让我们养成每天祷告的习惯吧。

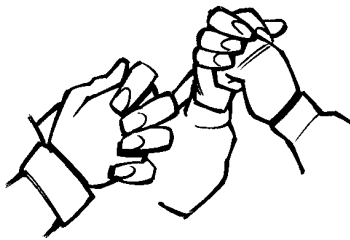
当你回过头来复习这段学习的时候，请阅读和思考太 6：5-15

☐ 当你做完的话，请在方框内打钩。

主耶稣基督到底做了什么，我们因而可以通过祂来到神的面前呢？

我们为什么不向圣徒或是诸灵祷告呢？

我们向父神祷告（太6：6-9），奉子的名（约14:13, 20:31），也有圣灵的帮助（罗8：26-27）。基督耶稣是唯一的中保。神禁止我们与死去的人交往（申18：11）。



祷告是基督的命令

爱神的基督徒渴望与神交谈。当人们彼此相爱的时候，他们也渴望有交通。祷告使我们能为基督而活。

警醒祷告！（可14：38）



我们对神充满信心并且知道祂会听我们的祷告。一点都不要注重我们的感觉如何。

我们很容易被其它事情所干扰。被干扰的时候，我们应注目于神。训练你自己思想那“上面的事情”（歌罗西书3：1-20）。

祷告是个人的，亲密的事情

当你祷告的时候，记住神就在这里，在你的身边。你看不见祂，但你可以肯定祂就在这间屋里与你同在。当你记住祂在听你祷告的时候，你的祷告就要容易多了。



如果我们犯罪，我们要在意识到自己做错的时候尽早认罪。当我们认罪并真心悔改的时候，神将饶恕我们（约壹1：9）。

祷告要简练

我们以一颗孩子般顺服的温柔的心来祷告。我们切不可告诉神如何来回应我们的祷告，我们应该让神来作决定。

神的答复可能不在我们的预料中，也可能不会马上就答应你的祷告。神是造我们的主，祂比我们要更了解我们身处的情况，祂会用祂最好的方法来回应我们的祷告。

如果神没有回应你一个特别的祷告事项，而你又相信这祷告是祂的旨意，你可继续耐心的祷告。耶稣基督吩咐我们要在祷告中坚持不懈地求（路加福音18：1-8）。神可能迟些时候才回应你的祷告，或者给你一个更好的结果。否则，你可能没有按照祂的旨意来求。我们不该继续求取神没有为我们所预备的东西。

不要期盼每次祷告时都会有一些特别的感觉，感觉并不重要。我们的情绪在祷告中几乎没有任何作用，祷告需要的是信心。

让我们教导初信者祷告。你已经做了吗？

- ☐ 是的。
- ☐ 开始做。

顺服的基督徒每日要花时间独自祷告。主是这样吩咐我们的：

“你们祷告的时候，不可像那假冒为善的人，爱站在会堂里和十字路口上祷告，故意叫人看见……你祷告的时候，要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父神。”

（马太福音 6：5-6）



我们为什么要祷告？

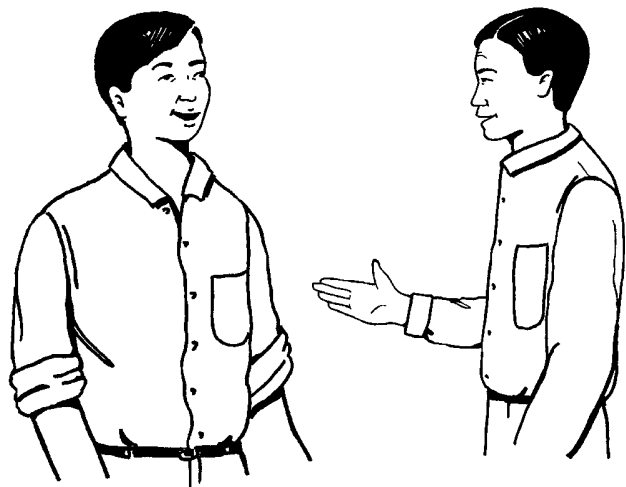
- ☐ 使人们注意我们。
- ☐ 使人们听我们。
- ☐ 单独与神讲话。

假冒为善的人祷告是给人看，让人说他们是多么的敬虔。外邦人用许多的话一遍又一遍地重复着同样的事情，好让他们耳聋的神听见他们。我们不要跟他们一样（马太福音6：5-8）。



我们该什么时候祷告？

我们力求每天每时祷告。诗5：3 说：“耶和华啊，早晨你必听我的声音；早晨我必向你陈明我的心意，并要警醒。”



当我们降服于神的时候，祂便听我们的祷告

我们想要神听我们的祷告，必须在神面前成为一个谦卑的孩子，并渴慕顺服祂（约翰福音15：7；约翰一书3：21-22）。神要我们遵照圣经上所说的去做，任何的不顺服都会使我们的祷告不蒙垂听（彼得前书3：12）。

圣经中提到有五样事情会拦阻我们的祷告不蒙神垂听。

- 不愿意饶恕人，或是我们明明知道神要我们去与人和好但我们却不愿意（马太福音5：23-24；马可福音11：25）。
- 带着骄傲和自私的态度向神祈求（雅各书4：3；约翰一书5：14-15）。
- 对神缺乏信心或者有怀疑的祈求（马可福音 11：23-24，雅各书 1：6-7）
- 对你的配偶不够关心和缺乏尊重（彼前3：7）。
- 跟你的邻舍相处不和睦（太5：23-24）。

- 当我们与其他基督徒出去一起见证主耶稣基督的时候，我们要祷告。
- 当你出去传道的时候，以及你的同伴正在和某人交通的时候，你们应当在心中祷告。
- 当我们“不住”祷告的时候（以弗所书6：18），主要我们整天与祂相交。让我们尽可能地每分钟都在跟神说话，即使你的手很忙，你的思想意念都已经在祷告中献给了神。试试看，你会对此结果很满足的。

“你们要恒切祷告，在此警醒感恩。”

（歌罗西书4：2）

在你操练祷告的时候，觉得有什么要改变的吗？

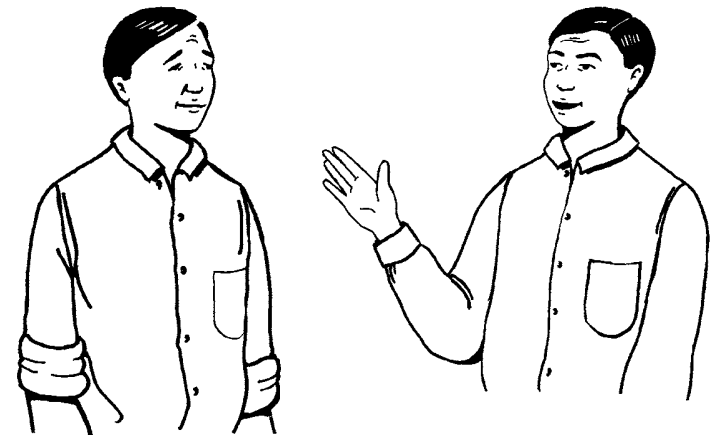
通常在什么时候你个人祷告的时间最长？

- ☐ 早晨
- ☐ 中午
- ☐ 在晚上或就寝的时候。

我们也为每一顿饭食献上感恩。

我无法学会背诵祷文。

你不需要重复你的祷告，用你自己的话来祷告。耶稣不许我们用无意义的重复的话祷告。外邦人就是这样祷告的，他们以为话多必蒙垂听。



我们应当用这样的话来祷告：

- ☐ 我们自己的话语。
- ☐ 只用记得住的祷词。

最好的方法就是象孩子跟父亲说话一样。

我们应该每天与家人一起祷告。我们也要教我们的孩子祷告。
我们为什么要用这样的方法来教孩子呢？

祷告有几个目的

在我们的典范祷告（太6：9-13）“主祷文”中，主耶稣告诉我们的祷告中要包括：

1. 赞美神。

“我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣。” 我们当以感谢赞美来到神的面前。

关于禁食

禁食(期间不吃东西)并不是新约中给的一条命令。耶稣和祂的使徒为准备重要使命祷告的时候才禁食(马太福音4：1-11；使徒行传13：1-3)。耶稣警告那些为着非正当原因而采取的禁食祷告。祂指责了法利赛人仅仅是为了表明圣洁而采取的禁食祷告。印度教徒和穆斯林也只是为了取功获奖而在重复一种宗教仪式的例定禁食。有些基督徒发现放弃一些除食物以外的东西也有助于祷告，比如放弃他们的娱乐、爱好或者甚至是睡眠，为了能祷告并注目于神和祂的旨意。

在其它情况下的祷告

- 我们在每一顿饭食前谢恩。
- 我们每天有一次与家人聚在一起祷告。同时我们也可以一起赞美神和读圣经。
- 饭前祷告和家人的祷告都应比我们清晨独自祷告要简短，别让我们的孩子感到厌倦。

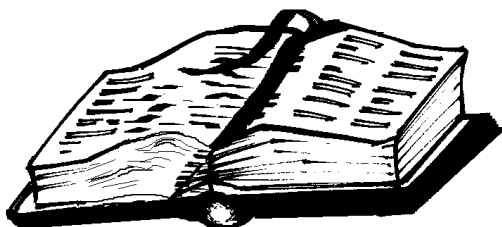
禁食和通宵祷告会 更有果效

圣经没有关于禁食通宵祷告的命令。但禁食祷告在新约里是一种很正常的基督徒活动，耶稣基督自己至少有过一次通宵祷告(路加福音6: 12)。主耶稣也在开始祂自己的事工之前禁食祷告(马太福音4: 1-2)。

如果你禁食祷告或做一次通宵祷告，别告诉任何人！那将是假冒为善。

主耶稣说：“你禁食的时候，要梳头洗脸，不叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父看见……”

(马太福音 6: 17-18)



“不要醉酒，酒能使人放荡，乃要被圣灵充满。当用诗章、颂词、灵歌彼此对说，口唱心和地赞美主。凡事要奉我们主耶稣基督的名常常感谢父神。”

以弗所书 5: 18-20

耶稣基督的母亲马利亚用这样的话来赞美神：

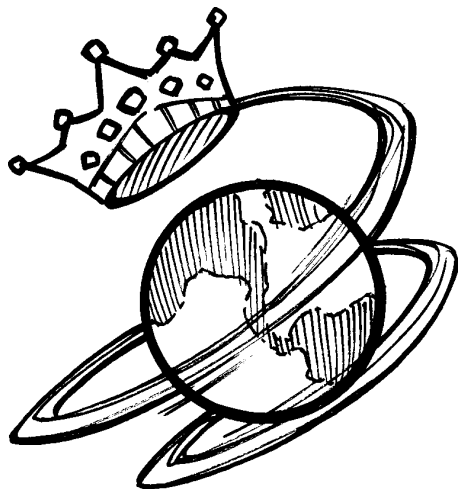
“我心尊主为大，我灵以神我的救主为乐。因为他顾念他使女的卑微，从今以后，万代要称我有福。那有权能的，为我成就了大事，他的名为圣。他怜悯敬畏他的人，直到世世代代。”

(路加福音 1: 46-50)



2. 在地上扩展祂的国度。

“…愿你的国降临。愿你的旨意行在地上，如同行在天上。”



“我劝你第一要为万人恳求、祷告、代求、祝谢，为君王和一切在位的，也该如此，使我们可以敬虔、端正、平安无事地度日。这是好的，在神我们救主面前可蒙悦纳。他愿意万人得救，明白真道。”

(提摩太前书 2: 1-4)

一切都必然与圣经上所教导的相符。神是不会自相矛盾的。

当你跟神讲完话的时候，继续带着祷告的心，单单地来思想祂。

默想神和祂在圣经中所说的话，然后祂会向你说话。神可能会提醒你在生命中所作的某些事情没有取悦祂。或者神会给你更清楚的知识去明白祂的旨意，如你怎样才能更好的事奉神，你当跟谁作见证，或是祂会告诉你某人的需要并如何去帮助那人。

一般来说，你会在心里而不是在耳朵里听到神说话。

到底哪样更可信？

- ☐ 梦。
- ☐ 神的话。

公众的祷告是有次序的

巴力的假先知狂呼乱叫。
(列王记上18: 25-29)

在公众祷告中神要我们要有序。
(哥林多前书14: 14-17, 31-33, 40)

祷告和默想圣经能够促成我们与神的交流

神藉着圣经向我们说话。圣经有全备的教导(提摩太后书3: 16-17)。我们不能对神的话作任何的加添(启示录22: 18-19)。

神能藉着梦、预言或是直接对我们的意念说话。然而，这一

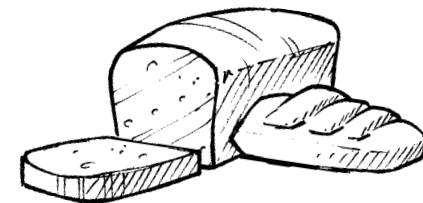
神藉着我们的祷告扩展祂的国度，祂的旨意也因此行在地上。这将包括以下几方面：

- 我们自己的生命，
- 我们的家人庭，
- 教会和她的事工，
- 失丧的人回转信主，
- 对有疾病的人的医治，
- 你的工作，
- 政府。

祷告是一个多么伟大的责任啊！

3. 祈求我们所需要的。

“我们日用的饮食，今日赐给我们。”



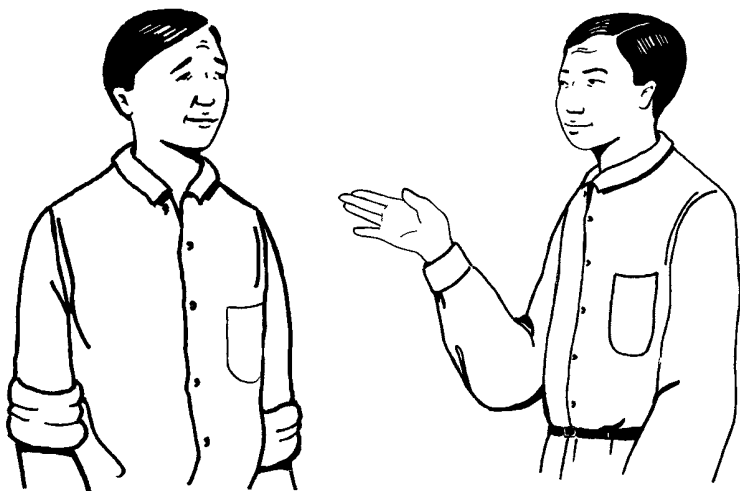
“向来你们没有奉我的名求什么，如今你们求就必得着，叫你们的喜乐可以满足。”

(约翰福音 16: 24)

常常要为具体的事祷告。神会供应我们一切的需求，甚至会让我们大大地得着以便我们能够去帮助其他的人。

我怎么能因为我的需求去打扰神呢？祂正为更大的事情操劳着。

祂甚至照顾花草和小鸟。祂关注你所做的一切。



圣经中，有些人俯伏祷告是为了敬拜神 (创24: 26)。



当所罗门向神献殿的时候，他是站着祷告的 (王上8: 22-23)。



还有人跪下祷告是为要谦卑自己 (路22: 41)。



有些俯伏祷告是为了重要的事情向神恳求 (民20: 6)。



神并不看重我们身体的姿势，但却看重我们心中的态度。

到底哪个更重要？

- ☐ 身体的姿势。
- ☐ 一颗敬虔的心。

6. 最后，将荣耀归给神。

“因为国度，权柄，荣耀全是你的，直到永远，阿门！”

我们将荣耀归给神是因为祂已得胜。

祷告一定要诚心

“不住地祷告。”（帖撒罗尼迦前书 5：7）

“不住地祷告。”（帖撒罗尼迦前书5：17）让我们的心持有一种不住祷告的态度。身体的姿势能够表达我们心中的态度。

许多人祷告的时候闭上眼睛是为了避免注意力分散，单单地想到神。



我们要依照神的旨意谦卑地求。我们绝不能命令神做什么事情，而是神命令我们。比方说，耶稣在客西马尼的祷告(马太福音26: 39)。

我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我；然而，不要照我的意思，只要照你的意思。



我们为什么不能强求神给我们想要的呢？

4. 祈求饶恕，然后去饶恕。

“免我们的债，如同我们免了人的债。”

“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；我们若说自己没有犯过罪，便是以神为说谎的，他的道也不在我们心里了。”

(约翰一书 1: 9-10)



我们不仅求神赦免我们自己的罪，而且应当真心实意地去饶恕那些得罪过我们的人，并求神饶恕他们。有的时候，我们需要求神软化我们的心去饶恕他人。

5. 祈求属灵上的保护

“不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。”

我们求主救我们脱离罪的捆绑，也求祂保守我们脱离仇敌撒旦的攻击。在我们进入每天的争战之前，我们要藉着祷告穿戴神的军装(以弗所书6: 10-20)。

