

怎樣禱告

- (1) 講稿放大、單面複印在 A4 紙上。不要帶這本書上講臺，避免在講臺上翻書、翻頁。
- (2) 講員提前 10-14 天開始練習；每天花固定時間熟悉內容，開口朗讀，直到爛熟。切忌臨時預備。尊重講臺就必須花充足的時間預備。這個講章不是用來「省」時間的，而是用來「花」時間的。
- (3) 查考主題經文和引用經文；默想信息內容，吃透信息精神。預備的過程，就是學習的過程。
- (4) 講員提前預講，用手機錄音給自己聽；這是最好、最方便的指導老師。有條件的情況下，可以對小群聽眾預講，並聽取牧師的指導意見。
- (5) 講道前一天開始封閉自己，全天預備、禱告、默想；上講臺時信息已經完全充滿自己。
- (6) 為自己、為聽眾切切禱告；務必請教會為自己禱告。

讀經

.....

【領會帶領大家】「耶穌在一個地方禱告。禱告完了，有個門徒對他說：『求主教導我們禱告。』」（路加福音 11:1）

開場

.....

【講員】弟兄姐妹們平安！今天講屬靈生活系列第三講：怎樣禱告。要學習禱告，耶穌是最好的老師；我們要來到耶穌腳前學習禱告。我們一起先有個禱告：

「慈愛的天父，你把何等的權力賜給我們，叫我們這些罪人如今可以向你禱告。願我們在耶穌的腳前謙卑學習如何禱告，像他一樣與你親近。禱告奉主的名，阿們！」

證道

.....

耶穌是一個禱告的人，公開禱告、私下禱告；幾個人、幾十個人、上千個人禱告；最多的是他一個人獨自禱告。在山上、在曠野、在屋裡；有時候從下午禱告到天黑(太 14:23)，有時候從凌晨禱告到天亮(可 1:35)，有時候通宵達旦地禱告(路 6:12)。

醫病、趕鬼他禱告，講道、掰餅、行異能他禱告，在重大的事情之前，他總是要禱告。有一次他在曠野四十天禁食禱告(太 4:2)，臨別的時候為門徒禱告(約 17:24)，客西馬尼園為自己禱告(太 26:39)。在十字架上，他最後一口氣，還是一個禱告(路 23:46)！

他是一個禱告的人；禱告是他生活的方式。他說：「我在父裡面，父在我裡面。」(約 14:10)「我與父原為一。」(約 10:30)他的肉身活在世上，他的心靈卻活在神面前，和神有著不斷的交流。這是神造人原本應該有的光景。所以，什麼是禱告？很簡單，我們的心靈和神之間源源不斷的交流，這就是禱告！

但是罪人不是這樣；當我們是罪人的時候，這是我、這是世界。有沒有神？沒有。什麼是罪？這就是罪。我們沒有神，所以也沒有禱告。

然而，當我們重生的那一刻，神藉著耶穌基督，來住在我們裡面；我們的靈在神的面前又活過來(弗 2:1)。從那一刻起，我們的肉身活在世上，我們的靈活在神的面前，與神有了源源不斷的交流，就像耶穌基督一樣。我們在世界，卻不屬於這個世界。(約 17:16)我們要藉著禱告，與神不斷交流。禱告是基督的生命特點，也是基督徒的生命特點。

所以，聖經要我們像耶穌基督一樣，「常常禱告」（路 18:1）、「不住禱告」（帖前 5:17）、「凡事禱告」（腓 4:6）、「隨處禱告」（提前 2:8）、「專心禱告」（徒 6:4）、「恆切禱告」（西 4:2）。禱告是神給我們的命令，是基督徒生活的方式，也是我們在神面前的特權。

從前我們生活在世上完全靠自己，有了困難自己扛著。現在不一樣；神在我們心裡，我們可以到他的面前來「得憐恤、蒙恩惠，作隨時的幫助」。（來 4:16）

很多初信的人問：「怎樣禱告？」我們今天講講怎樣禱告。我要講兩個方面的內容，一是禱告的外在形式，二是禱告的內在實際。先講禱告的外在形式。

第一、在什麼地方禱告？

有一回耶穌遇到一個撒馬利亞的婦人，婦人問耶穌：「到底是在這個山上禱告？還是到耶路撒冷禱告？」（約 4:20）她的問題是，到底在哪裡禱告比較「靈」。

是不是在大教堂？在出名的教堂？婦人的問題問得很好，婦人的問題帶出了基督的一個重要啟示。耶穌說：「時候將到，你們拜父也不在這山上，也不在耶路撒冷……；那真正拜父的，要用心靈和誠實拜他，因為父要這樣的人拜他。」（約 4:21-23）禱告真正的地方，是在心靈和真理。心靈在我們裡面；真理是耶穌基督。你不在心裡和基督裡禱告，神是聽不見的。

從前人禱告要去聖殿，如今因著耶穌基督，我們就成了神的殿

(林前 3:16)。從前我們打電話要回家打，現在有行動電話，走路、工作、乘車都可以打。如今我們就是一個「移動的聖殿」，你無論是走路、搭車、做事，都可以與神交流。聖經中「隨時多方禱告祈求」(弗 6:18)就成為可能。

第二、用什麼姿勢禱告？

聖經裡，有的舉手(提前 2:8)、有的跪下(拉 9:5)、有的俯伏在地(太 26:39)；猶太人是站著禱告(尼 9:5)、德國人是合手禱告、衛斯理派的舉手禱告。有一班清教徒，搖晃身體禱告，他們因此得名，叫做「搖晃派」，Shakers。

雅各要「扶著杖頭」禱告(來 11:21)，因為他老了，腿本來就不好。從前中國信徒禱告要把眼鏡拿下來，表示尊敬。我們今天禱告經常是「低頭閉目」，但耶穌是「舉目望天」(約 11:41)。

你用什麼姿勢禱告？可以說，每個人不一樣。如果說肢體語言也是一種語言，那麼，你用最能表達你心情的語言來禱告。大衛要跳舞讚美主(撒下 6:14)，為什麼？跳舞是最能表達他當時心情的語言。尼尼微人披麻蒙灰禱告(拿 3:6)，因為他們謙卑了。

總體來講，除了在公共場合要照顧別人的感受之外，用最能表達你心情的姿勢來禱告，因為肢體語言也是一種語言。

第三、什麼時間禱告？

衛斯理每天兩個小時；馬丁路德三個小時；但以理一日三次，面向耶路撒冷禱告(但 6:10)。我們除了隨時禱告之外，每天有固定

的時間來親近神是一件非常、非常必要的事情。或在清晨、或在晚上，一個人在一個角落裡和神獨處的時間非常寶貴。

我們這個時代是一個資訊爆炸的時代；就連電梯都是鋪天蓋地的廣告。每一幅畫面都是設計師極盡全力設計出來的，要抓住你的心！這個世界有太多的人想抓你的心。這是一個物慾橫流的時代、這是一個瘋狂的時代；我們每天面對世界的「狂轟濫炸」。每天有固定的時間在神面前禱告，對身體、對心靈都非常必要。

第四、用什麼言語禱告？

剛得救的弟兄姐妹聽見別人禱告，辭藻華麗、抑揚頓挫、行雲流水、長篇大論，感到壓力很大：「我是不是也要這樣禱告？」

大衛說：「(你們要在耶和華)面前傾心吐意。」(詩 62:8) 什麼意思？用中國話講就是「掏心窩子」，用外國話講就是「spill the guts」。什麼是最好的語言？在神面前禱告，「真實」是最好的語言；傾心吐意，有啥講啥。一個牧師說：「你心裡軟弱，沒有力氣，你說：『主啊，我實在沒有力氣禱告。』」牧師說：「在神面前，這已經是一個最好的禱告！」因為這禱告真實。

大衛在神面前「哀哼」(詩 38:8)，這也是禱告。這很真實，是你心靈的吐露。你說：「神聽得懂嗎？」神聽得懂每一個哀哼。什麼是最好的語言？「真實」，是最好的語言。

禱告不一定要冗長；馬丁路德說：「最好的禱告，往往是簡短的禱告。」為什麼？因為真理往往不複雜；過分複雜很可能已經跑題。

第五、用什麼方式說話？

有的時候出聲，有時候是無聲；大聲的、小聲的、方言的、靈歌的禱告。有一位弟兄喜歡一個人靜下來，把思想寫下來；他用「筆」禱告。人心裡有很多的思想，把要對神講的話語寫下來，是一個很好的禱告方法。

第六、要「奉主的名」禱告。

為什麼要奉主的名禱告？因為不奉主的名，我們不能到父面前來，所以要奉主的名。禱告是這樣，「奉主的名、在聖靈裡面、向著父神祈求」；向著主耶穌禱告也是可以的。

第七、最後，要說「阿們」。

「阿們」是「我誠心同意剛才講的禱告，剛才的禱告也是我心所願。」表示同意的意思。

這是禱告的外在的形式。禱告有外在形式，但禱告本質上講，不是一件外在的事情，關鍵是內心的活動。所以我今天還要講第二部分，禱告的內在實際。

耶穌的門徒到耶穌的面前來問：「主啊，教我們禱告。」（路 11:1）慕安德烈 Andrew Murry，是幾百年前一位偉大的信徒，他寫了很多屬靈書籍。他說：「除了基督，沒有一個人有資格教導另外一個人禱告。」這是事實，因為耶穌從父神來，只有他知道怎樣跟神交流。

耶穌在地上講了很多關於禱告的教導；慕安德烈照著耶穌的教

導，寫了一本經典的書，叫《在基督的學校裡學習禱告》。今天我不是照著我的經驗來講禱告，我絕對沒有資格。我們要像慕安德烈一樣，在基督的學校裡學習禱告。怎樣向父神禱告？下面是耶穌教導的總結。

第一，要有「信心」的禱告。

耶穌說：「所以我告訴你們：凡你們禱告祈求的，無論是什麼，只要信是得著的，就必得著。」（可 11:24）耶穌還打比方說：「我實在告訴你們，你們若有信心像一粒芥菜種，就是對這座山說，『你從這邊挪到那邊』，它也必挪去。」（太 17:20）

信心是禱告最重要的一點；沒有信心，禱告就不會成就。耶穌說了七次：「你的信救了你」（太 9:22）。神要救我們是一個定局，但你要相信才發生在你身上。所以「信是得著的，就必得著。」（可 11:24）

聖經說：「人非有信，就不能得神的喜悅；因為到神面前來的人，必須信有神，且信他賞賜那尋求他的人。」（來 11:6）雅各說：「只要憑著信心求，一點不疑惑；因為那疑惑的人……不要想從神那裡得著什麼。」（雅 1:6-7）神無論給你啟示什麼、應許什麼，如果你不用信心去求，就不會發生在你身上。第一個因素，耶穌教導我們，要用信心禱告。

第二，要有「恆心」的禱告，「禱告要恆切」。（羅 12:12）

◆ 路加福音第 18 章，耶穌設了一個比喻說，有一個不義的官，不怕神也不怕人。有個寡婦求他伸冤，官不理她。她經常去、不放棄；可以說，是去「騷擾他」。耶穌說，他雖然是一個不義的

官，也因為她經常這樣去祈求，要給她伸冤。

耶穌說，既然如此，神豈不要為選民速速伸冤嗎？神要為選民伸冤是神已經應許的事。神要選民不要灰心，要恆切禱告。

有個人為他的姥姥禱告了三十年。姥姥一百歲臨死之前躺在床上，最後一分鐘信了主。這個叫禱告恆切。有時候我們為家人禱告了兩個月了，還沒有信主，就放棄了；這不行。要恆切的禱告。

◆ 耶穌又講到另外一個比方說，有個人和孩子已經上床睡覺了，有人敲門跟他要餅，他雖然不想從床上起來，但那人情詞迫切，他還是從床上起來，滿足他的要求(路 11:5-8)。所以我們禱告的時候不但要「持恆」、還要「迫切」。

◆ 耶穌對迦南婦人說，我的恩賜外邦人是沒份兒的，你不在我服務範圍之內。這個迦南婦人說：「狗也吃主人桌上掉下來的碎渣兒。」(太 15:27)耶穌驚呼，這是個恆切的禱告！用現在的話講叫「死纏爛打」，英文叫“wouldn't let up”。耶穌說，你們禱告就要像她！

有句話講：「你禱告彷彿生命要依靠它一樣，你工作彷彿一切都依靠你一樣」。第二，禱告要恆切。

第三，要「愛心」的禱告。

耶穌教導門徒說：「你們站著禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父，也饒恕你們的過犯；你們若不饒恕人，你們在天上的父也不饒恕你們的過犯。」(可 11:25-26)主禱文說：「免我們的債，如同我們免了人的債。」(太 6:12)

你禱告要神聽見，心裡就要饒恕人。保羅說：「逼迫你們的，

要給他們祝福，只要祝福，不可咒詛。」（羅 12:14）約翰說：「我們一切的祈求，就從他得著，因為我們遵守他的命令。」（約壹 3:22）下一節說：「彼此相愛就是他的命令」。

愛心，是禱告蒙垂聽的前提。彼得說了一個更形象的例子，他說：你們作丈夫的「要敬重你們的（妻子），這樣，便叫你的禱告沒有阻礙。」（彼前 3:7）彼得說，對太太不好，你禱告神都不聽。這個有點幽默！

為什麼有愛心神才聽？因為神就是愛，愛是神的「波段」。如果你的波長和神的不一樣，神是聽不見的！同樣，神講話你也聽不見。這是我的理解，不知是否精確。但是，理解神最好方法只有一個：去做！禱告之前，像耶穌說的那樣，赦免所有得罪你的人。第三，要有愛心的禱告。

第四，要「誠心」的禱告。

「誠心」的反面是「虛偽」。耶穌說，不要像那些「假冒為善」的人，站在公眾場合說非常漂亮的話語，聲音非常大，禱告的時間非常的長。（太 6:5-7）

你禱告五分鐘，我禱告十分鐘；你禱告用的詞語好聽，我比你還要好聽。拿禱告來互相攀比。耶穌說，不要像那樣禱告；他們是為了得到人的讚美。或是用很多重複的話語，他們以為講話遍數越多，神就越聽。這是錯的。

什麼叫「誠心」？就是沒有世俗的雜念。不是靠長度、不是靠力度、不是靠詞藻、不要在形式上下功夫、不在乎人怎麼看；那些都是虛的，跟神毫無關係。耶穌說，要有虔誠的心——誠心的禱告。

第五，要「同心」的禱告。

耶穌教導門徒說：「若是你們中間有兩個人在地上同心合意地求什麼事，我在天上的父必為他們成全。」（太 18:19）

假如教會尋求方向，一個弟兄說：「我們要這樣做。」另一個說：「我也是這麼想的。」這就是從神來的印證之一。聖經裡有個原則：「憑兩三個人的口作見證，句句都可定準。」（太 18:16）兩顆心是兩個世界、兩個宇宙。你的心裡冒不出我的想法，我的心裡面冒不出你的想法。如果兩個人有同一個意念，只有一個可能，是神把這個意念同時放在你們心裡。所以，兩個人同心禱告的時候，這是印證神有這個心意。

教會同心很重要。即便你認為你的意見是對的，也要等待同伴進入才好。假設同伴還沒有看見，你要耐心等待，直到大家同心合意，同心合意是神心意的印證之一。

當然，這裡的「同心」，不包括人為拉來的同心。比如，我看上哪個漂亮的姐妹，我想得到她。我對一個要好的哥們說：「哥們兒，來！跟我同心合意禱告吧，神一定成就。」這個不算。如果你想同心合意，你要問那個姐妹。如果那個姐妹說：「我也這麼認為。」那就是的。出於人情的不算。

同心合意表明從神來的，所以，同心合意的禱告就必成就。

第六，要「虛心」的禱告。

什麼是虛心？就是謙卑的心、順服的心。耶穌說：「我父啊……不要照我的意思，只要照你的意思。」（太 26:39）這句話是謙

卑、順服的最高的典範，因為他前面放的是十字架！「父啊，照你的意思，不要照我的意思。」這是一切禱告都必須有的前提。

什麼是虛心？就是要有一顆受教的心。耶穌說：「我心裡柔和謙卑。」（太 11:29）有人問：「『柔和謙卑』是什麼意思啊？」講它的反義詞你就知道了，就是「剛硬自大」。你要是做一個牧師就知道，有的姐妹心硬啊！比石頭還硬，一絲聽不進，你跟她講話要得膽結石！若干年沒一絲改變。（當然我們不要放棄，因為神在做工。）

什麼是虛心？就是有一副能聽話的耳朵。禱告是雙向的，除了我們講給神聽，神還要講給我們聽。有時候有的姐妹給牧師打電話，像葛洲壩洩洪；一口氣講半個小時、一個小時，你連針都插不進去。她講完牧師剛要開口，「呀嚨」掛了。

神願意做你的垃圾桶，但是神不只是你的垃圾桶。你可以「傾心吐意」，但神要把智慧給我們、把正確的道路給我們。聽話很重要。有句話這樣講：「一個愚蠢的人等著自己說話的機會。」意思是說，別人講話你要留意聽！到神面前來要有一顆柔順的心和聽話的心。虛心的禱告。

第七，要有「明白神心意」的心。

不明白神的心，禱告是沒有功效的。耶穌說：「我父作事直到如今，我也作事。」（約 5:17）又說：「我沒有一件事是憑著自己作的。」（約 8:28）又說：「我從天上降下來，不是要按自己的意思行，乃是要按那差我來者的意思行。」（約 6:38）耶穌凡事知道神的心意。

門徒問耶穌說：「主啊！求你教導我們禱告。」你知道門徒為什麼問這個問題嗎？我想，不只是因為耶穌愛禱告，而是因為耶穌的禱告有一個特點：特別靈！為什麼他禱告從來不失手？為什麼他一

禱告神就聽？為什麼他一禱告事情全部搞定？為什麼？因為耶穌求的事，正是神要的，所以肯定靈！被神垂聽的禱告，永遠是符合神心意的禱告！

假如你是公司的負責人，你手下有人提出一個建議，如果跟你的想法完全一樣，立刻就可成就。如果不一樣，你且禱告吧！明白神心意的禱告是最重要的。

雅各說：「義人禱告所發的力量是大有功效的。」（雅 5:16）什麼人是義人？就是遵行神旨意的人。如果你不明白神的心意，如果你不想遵行神的旨意，你可以恆切禱告、你可以禁食禱告、你可以方言禱告、你可以靈歌禱告、你可以按手禱告、你可以請全教會的人為你二十四小時「接龍」禱告，神是不會聽的！人以為禱告能讓事情成，不是的；摸著神的心意才讓事情成！

所以，從某種意義講，禱告不是為了改變神的心意，而是為了改變我們的心意。禱告不是告訴神我們需要什麼，耶穌說：「你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。」（太 6:8）那為什麼要禱告？尋求他的心意！

關於怎樣禱告，耶穌給門徒一個權威性的回答，就是主禱文。主禱文的核心，就是我們跟神的心意合一。主禱文很重要，我們會單獨講一篇，今天就不展開了。

結語

.....

總結一下禱告有哪幾點？（1）信心的禱告；（2）恆心的禱告；（3）愛心的禱告；（4）誠心的禱告；（5）同心的禱告；（6）虛心的禱

告；(7)合神心意的禱告。

感謝主，我們願意在耶穌的腳前謙卑學習。他是從神來做師傅的(約 3:2)，唯有他知道怎樣跟神交流。我們一起來禱告：

「慈愛的天父，感謝你差遣你的兒子耶穌基督降世為人，把生命的道傳給我們；從他口裡流出的恩言，把通向天堂的道傳給我們。願你差遣聖靈在我們中間，讓我們能夠明白、能夠領受、能夠進入。禱告奉主的名，阿們。」

回應詩歌

.....
《我以禱告來到你面前》



信息提示

本篇信息對禱告做了一個概括性的介紹，主要是對初信的人講的。前面一半是禱告的外在形式；後一半是禱告的內在實際。後面一半信息，是對耶穌關於禱告的各種教導的總結。本篇信息著重於對禱告的「總體介紹」，所以在每一個點上不宜花太多的時間，點到為止。



講章使用方法

方法(1) 忠實於原稿。熟練、大聲、清晰、飽滿地按原稿講；約 30-33 分鐘講完。這種方法適用於初學講道者。

方法(2) 保持原稿的基礎上，講員加入自己的故事和適合會眾的內容，長度可增加到 35-45 分鐘不等。建議不要徹底打散原稿結構，講一

段稿子，適當穿插一段自己的內容。這是最有效、最建議的方法。

方法(3) 使用原稿的提綱、經文、資料，講員按自己的感動，做不同程度的再創作，寫成講員自己的信息。

27



小組討論

小組討論技巧提示：(1) 小組長負責協調、引導，避免長篇講話，儘快把問題交給大家回答。(2) 提開放性問題，利於接話。(3) 小組長不要怕短暫「冷場」，大家正在思考；等 5-10 秒一定有人發言。(4) 若有人「統治」討論，適當提醒、打斷，強調輪流；(5) 主動提問安靜的人，鼓勵不開口的發言。(6) 時間一到就禱告結束，不拖堂。(7) 以下是建議討論題，根據情況，靈活增減、變動。(8) 討論小組 6-10 人為宜，不建議超過 13 人。

- (1) 今天信息給你最深的感觸是什麼？
- (2) 回顧一下，耶穌教導我們，在禱告上要有那七個「心」的操練？
- (3) 這七個方面，哪一個對你感觸最深？
- (4) 結束前，留時間為自己禱告，求神帶領我們在禱告上有更深的操練。



.....
你在許多見證人面前聽見我所教訓的，
也要交托那忠心能教導別人的人。

提摩太後書 2:2

.....