

神啊，祢是我的神，我要切切地尋求祢，在乾旱疲乏無水之地，我渴想祢；我的心切慕祢。我在聖所中曾如此瞻仰祢，為要見祢的能力和祢的榮耀。因祢的慈愛比生命更好，我的嘴唇要頌讚祢。我還活著的時候要這樣稱頌祢；我要奉祢的名舉手。我在床上記念祢，在夜更的時候思想祢；我的心就像飽足了骨髓肥油，我也要以歡樂的嘴唇讚美祢。因為祢曾幫助我，我就在祢翅膀的蔭下歡呼。我心緊緊地跟隨祢；祢的右手扶持我。(詩篇 63:1-8)

前言：

我們每個人都是按照神的形象被造，裡面有認識神的能力。但亞當犯罪以後，人類就喪失了這樣的能力。然而當聖靈重生了我們，我們的靈人就甦醒過來，可以和神建立新鮮活潑的關係，這是神對我們一個極大的賞賜。無怪乎耶穌說，人若不重生，就不能見神的國。但重生只是一個信徒生活的開始，不是全貌。從這一個點，我們才開始追求認識神，進入神無限量的豐富。

一 什麼叫禱告，禱告的意義為何？

基督教的信仰不是一個宗教，而是一個關係。關係的建立需要交通，禱告就是這關係建立最好的方式。因此，禱告是基督徒屬靈生活不可或缺的一環。

- 禱告是人與神在聖靈裡的相遇與交通
- 禱告是與神交通，使我們建立與神親密的關係，生命時常與祂連接。
- 藉著禱告表達內心感受，使我們向神傾心吐意，時時經歷神的信實與恩典。
- 藉著禱告明白神的旨意，使我們行事為人，都能遵行神的旨意。

二 為什麼禱告那麼重要？

1. 對神而言

- 神的旨意可以在人的身上通行無阻，使神得著榮耀
- 神樂意與人同工（賽 45：11）

- 神樂意親近人，與人有親密的交通
2. 對人而言
 - 裡面生命的需要—得著更新與改變
 - 外在處境的需要—祈求與代禱
 - 使人更認識神，更能行在祂的旨意當中
 - 避免落入仇敵的網羅（路 22：31-32）
 3. 對仇敵而言
 - 奉耶穌基督的名，除滅魔鬼的作為（約壹 3：8）

三 禱告的重點

1. 對象

許多不認識神的人也禱告，但他們沒有清楚的對象，我們屬神的兒女卻有屬神的權柄，奉耶穌基督的名，可以坦然無懼地到天地的主宰寶座面前，得憐恤、蒙恩惠，作隨時的幫助（來 4：16）

2. 內容

禱告的內容可以包羅萬有，從最小的需要，到神國降臨等等。

- 在我們求神供應一切所需之前，先求神的國和神的義，向神降服，承認祂的主權，不是按我的意思；凡事按神國的標準，不是照世界的價值觀。
- 時時想到我們與神有親密的關係，使我們靠著祂，調整與人之間的關係。也使我們不斷向神支取恩典，並且能向世人見證神的恩典。
- 面對屬世和屬靈的環境，靠自己無助的，所以求神保守我們不要沾染世俗，破壞了與神的連接。也唯藉著禱告，我們就得著權柄，勝過仇敵。

3. 目的

禱告的最終目的不是自我的滿足，而是神得榮耀。藉著禱告，使我們的生命彰顯神的國度、權柄，和榮耀，能把從神得的一切都獻與神。

4. 信心

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，且信祂賞賜那尋求祂的人（來 11：6）

- 不懷疑神（雅 1：6）
- 信心帶出順服

四 與神共話的操練

1. 禱讀的操練：領受神的話語，化為禱告吃進去（耶 15：16）
2. 靜默的操練（節自屬靈操練禮讚）
 - 我們這個時代的禍因是淺薄。事事尋求立時的滿足乃是一個基本的屬靈問題，今天最迫切的需要不是要有大量聰明能幹的人，或是大有恩賜的人，乃是有深度的人。
 - 一旦我們清楚了解上帝的恩典不是賺來的，也不可能賺得的時候，如果我們希望長進，我們便必須採取一種立志選擇的行動路線，把自己完全交託在神手裡。
 - 一位農夫不能叫五穀生長，他所能作的只是供給適當的條件，叫五穀得以生長。靜默的操練乃是上帝把我們放進土中的方法，叫上帝能夠在我們裡面運行、改變我們。操練的本身不能作什麼，它們只能把我們安放到一處地方，在那裡上帝可以在我們身上施展祂的大能。操練只是上帝恩典的媒介。我們所尋求的內在的義，不是倒在我們頭上的東西。上帝已經規定這些靈性生命的操練，作為一種媒介，把我們安置在一處地方，好讓他賜福給我們。
3. 禱告的操練（節自屬靈操練禮讚）
 - 禱告引導我們進入與父無間斷的交通中。默想把我們領進內在生命，然而禱告本身帶我們進入靈性最深和最高的工作裡面。真正的禱告具有創造生命和改變生命的力量。
 - 禱告是上帝用以改變我們的中心大道。當我們越接近上帝的心，我們也便越發看出我們內裡真正的需要，並且越發渴望效法基督。
 - 正確地"祈求，涉及改變情慾。在真正的禱告中，我們依照上帝的心意去思想上帝的思想：渴望他所渴望的事，愛他所愛的東西。於是我們一步一步地受教，從他的觀點去看一切的事。（雅 4:3）
4. 禁食禱告
 - 只有禁食沒有禱告，不屬於聖經所談的範圍

- 禁食禱告是不是誠命？
 - a. 從登山寶訓上下文（太 6：16）並沒有看出耶穌命令我們要禁食禱告，但文中耶穌所強調的是禁食的動機與目的，提醒禁食者要有正確的態度。
 - b. 耶穌的比喻中提到新郎與陪伴之人離開時要禁食（太 9：15）：顯然教會時期是新郎離開的時候，門徒會因著需要、爭戰、事奉等而需要禁食，以致能更專心來到神面前，尋求神的能力與帶領，緊緊依靠神。
 - c. 一切的禁食當以神為中心，我們絕不能視禁食禱告為改變世界、命令神做事的法寶。

五 屬靈同伴的重要

與神交通的操練能否持續，剛開始有同伴扶持很重要。若能找到屬靈的同伴就可以彼此鼓勵，互相扶持。

六 歷代屬靈人對禱告的看重

- 馬丁路德宣告說："我有那麼多的事務，以致我每天若不花三個小時去禱告，便應付不了。"他的屬靈的格言是："禱告得好也便研究得好。"
- 上帝不做別的事，只是應許禱告。"他每天花兩小時的時間禱告去支持他的信念。
- 卜萊納(David Brainerd)的生平最顯著的特色是他的禱告。他的記事冊充滿了禱告、禁食和默想的記錄。"我喜歡單獨留在我的小屋中，在那兒我可以花很多的時間禱告。"我抽出今天的時間，暗中禁食和向上帝禱告。"對那些在信仰的前方探索的人，禱告不是釘在他們生活邊緣的小習慣——它是他們的生命。那是他們最有表現的年日之最嚴肅的工作。
- 彭威廉(Willian Penn)為喬治 弗克斯(George Fox)作見證說："最重要的是他擅長禱告。……我必須說，我曾感覺到和看見過的最莊嚴、最活潑、最受人尊敬的姿勢，乃是他禱告時的姿勢。"

- 耶德遜(Adoniram Judson)每天七次放下工作，離開同伴，以便從事禱告的神聖工作。他從午夜開始，然後是凌晨；再後是上午九時、十二時、下午三時、六時、晚上九時和深夜，他都會抽時間私下禱告。
- 印度的海約翰(John Hyde)使禱告成為他生命中最顯著的特色，以致人們給他起一個綽號"禱告的海約翰"。對這些人，以及所有曾經勇敢進入這內在生命深處的人而言，禱告就是他們屬靈的呼吸。

七 關於與神共話操練未了的話

- 上帝時常就在我們目前的情況中與我們相遇，然後慢慢地推動我們進入更深的事物中。偶然一次去跑步的人不能忽然參加奧林匹克的馬拉松賽跑。他們經過一段時間準備和訓練自己，我們也當這樣。當我們順著這樣的進度去練習時，一年以後，我們可以期望禱告時會有較大的權柄和屬靈的成就。
- 我們很容易在一開始的時候就給挫敗，因為我們向來所學的是宇宙中每一件事都已經固定了，因此事情不能改變。我們可能心情黯淡地有此感受，不過聖經並不這樣教導。聖經裡的禱告勇士在禱告的時候，都認定他們的禱告能夠而且會使事情有一個客觀的變化。使徒保羅快樂地宣告說："我們是與上帝同工的"(林前 3:9)。意思是，我們與上帝同工，共同決定事情的結果。
- 聖經那麼有力地強調我們宇宙的"開放"，以致用一種現代人聽來刺耳的擬人法，描述上帝不斷地按照他不變的愛去改變他的心意(參出 32：14；拿 3：10)。這對我們中許多的人都是真正的解放，但同時也把非常的責任擺在我們面前。我們竟是與上帝同工去決定將來！如果我們禱告得對，歷史上會有某種事情發生。我們竟是用禱告去改變世界。

心動不如馬上行動：

1. 分享你在與神交通上的難處與阻礙，思想有哪些改變可能幫助你突破這些難處與障礙，並為今年的屬靈操練定下可行的目標。
2. 你有屬靈同伴嗎？禱告並想想看在你的周圍誰可以成為你的屬靈同伴，並向其發出邀請，以期在神恩典的路上彼此鼓勵，彼此同行。