

## 如何禱告

下面將介紹基督徒是如何禱告的，記得一定要向上帝做有效的禱告。基督徒每天都會做的最重要的一點一至少要表示你的感激。如果你是剛剛接觸基督教，記住：上帝愛你，也愛垂聽你的訴說。遵循基督教的信仰，不論你是否理解，都應該相信上帝是宇宙的創造者，是天父，是你日常生活重要的一部分。養成規律有效的禱告習慣是十分重要的。

你的禱告可以以「親愛的上帝」，「親愛的主」，「天父」開始。然後把你生命中出現的美好事物都歸於上帝，感謝並讚美祂。例如：「親愛的上帝，感謝你賜給我我的家庭；爸爸的情況越來越好，馬上就能出院了。也感謝你幫助我進入了大學排球隊。」講述關於你和你處境的真實情況。禱告時沒有什麼特定需要使用的詞。可以感謝祂，告訴祂你的需求，但不需要說特定的詞語。你只要表達你的讚美，需求，渴望，然後請求上帝用祂的意志幫你完成。

在請求上帝寬恕前要先學會原諒別人，這樣上帝才能赦免你的罪。如果你不原諒他人，那麼上帝就很難尊重你贖罪的禱告。首先問自己：「我是不是和他人有矛盾需要解決？」做出正確的選擇，承認自己的錯。然後接著問自己：「我有沒有刻薄，撒謊，欺騙，偷竊或是違背父母？」請求上帝原諒你當天所做的一切不義之事。

說出你所犯的罪，然後請求上帝原諒你忽略或忘掉的罪。求上帝向你指明你的罪，記住認罪並承認你是罪人是對上帝的認同。這個過程不是簡單的說：「主啊我錯了或是我承認我偷了什麼。」承認你之所以偷竊是因為你是賊，這點同樣重要。在上帝面前你應該謙卑下來，讓上帝改變你成為更像祂兒子耶穌基督的人。

告訴上帝你有多愛祂和崇拜祂。如果你剛成為一名基督徒，做到這一點可能還有些困難，要花一些時間。如果關於這一部分的禱告有所不確定是完全不要緊的。你可以唱讚美詩。感謝祂每日寬恕你，即使你不配。感謝祂的十架，感謝祂讓唯一的兒子耶穌基督以死來擔世人的罪，使我們稱義。

請求上帝幫助你完成那些進展不太順利的事情。請神每天給你指引和庇護，每天感謝神，你就會慢慢意識到神的保佑了。比如，祂給了你更多的耐心或為你提供了每天所需。

求神賜給你智慧和辨別是非的能力。聖經上說：「你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的神，主就必賜給他。只要憑著信心求，一點不疑惑；因為那疑惑的人，就像海中的波浪，被風吹動翻騰。這樣的人不要想從主那裡得到什麼。心懷二意的人，在他一切所行得路上都沒有定見。」（雅各書 1:5-8）如果你還不能理解祂的話語，聖靈會幫助你。閱讀聖經的上下文；記住我們個人對聖經的理解無關緊要，重要的是作者想要傳達怎樣的信息。

禱告結束時可以說一句「感謝主，奉耶穌基督的聖名求，阿門」，「奉耶穌的名求，阿門」，「感謝主」，或是任何你覺得合適的結束語。不論你是否結束你的禱告，祂都會回應你，也就是說要靠著聖靈，隨時多方禱告祈求。當你不想禱告時，就為不想禱告而禱告。

像和你父親對話那樣和天父對話；你要記住這點，上帝是很好說話的，這對上帝也很重要。祂至高無上，是萬物的主宰，「他未嘗留下一樣好處，不給那些行動正直的人」。祂了解自己也願意垂聽：「祂就是祂！」摩西說：「那自有的打發我到你們這裡來。」「祂是一切」一沒有什麼能

夠脫離祂的掌控。最重要的一點是要記住上帝的旨意一定會完成。在上帝面前要時刻謙卑，去求上帝的旨意而不是你的心願。祂不是「瓶中精靈」。

禱告時記住四個字「讚，罪，謝，祈」：讚美上帝，承認自己的罪，感謝上帝，向祂祈禱。所以這四個字的意思是：與神對話，告訴祂你對祂的愛；承認你的罪，感謝祂給你帶來的所有一切，你無以為報，並為他人禱告。

上帝能聽到我們所有人的禱告，可能回應的方式和我們所期待的有所不同，但是祂一定是以我們所需要的方式來回應禱告的。禱告不要灰心。他能讀懂你的心。重要的是你傳達的誠意和信念。在人生的旅程中，我們時常會被試探並要經歷艱難險阻。在困難面前我們都會感到無助和恐懼。敞開心扉的禱告，請求上帝的安撫，你的心會得到慰藉。

在安靜的地方禱告可以幫助你排除外界的干擾，你當然也可以隨時隨地進行禱告。禱告時閉上雙眼，但你不一定要雙膝跪地。讓自己不受外界干擾，因為當你分神在意其它事情時，是很難進行真誠的禱告的。如果你身處比較吵鬧的環境，試著集中注意力，排除干擾的去禱告。

不要說得過多過於重複，禱告要盡量簡單明瞭。不可像外邦人、用許多重複話(馬太福音 6:7)在那時他們以為話多了必蒙垂聽。不要像文士和法利賽人一樣作沒有意義的重覆。他們以為話多了必蒙垂聽。但是一個真正的禱告，不在乎禱告的長短或花多少時間。在聖經所記載的禱告，大都是很簡短的。我們常常想除非我們跪下來，禱告一小時以上，否則這個禱告就沒有效果。不是這樣的，當我們與神說話的時候，用一些沒有意義的詞句來填滿時間是毫無意義的。當你來到神前，坐下，敞開你的心，告訴祂你要的：簡單明瞭的陳述給神。

在禱告的時候，感謝主幫助並引導你克服困難。要相信上帝，期盼神回應你的禱告，恩典將臨，首先讚美神，比如：「感謝你為我/我們提供健康的身體和經濟上得需求，我們知道所有美好的事情都來自於你，我們的主。」