

“禱告有效簡單步驟”

(尤牧師)

經文：馬太福音6：5-13

2015年5月17日

引言：

- (1) 一個常見的問題：在我近五十年作傳道的經歷中，有一個常聽到的問題是：我要怎樣禱告才有功效？這是一個很有價值的問題，表示問問題的人心中有一個渴望，希望明白怎樣禱告才有功效。但這不是一個新問題，在耶穌時代早就有人問同樣問題。在路加11：1記載：“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，像約翰教導他的門徒。”
- (2) 耶穌給一個樣本：許多時候，我們會對基督徒說，無論是初信或是老資格，我們會說：禱告就像對老朋友或父親講話。一般來說，這是對的，但我們知道人與人溝通有不同的層次，溝通的效果也有不同的層次，禱告也是一樣道理。我們若想禱告有更好果效，更深層次，耶穌給我們一些原則，我們可以學習遵行。耶穌自己是個禱告勇士，聖經記載耶穌許多禱告事實，從他開始出來傳道，一直到他死在十字架上之前，他都注意禱告的重要。當然，我們不可以將禱告當成演講或是大作文章，例如寫大綱，寫內容，修正，改寫，又要練習，才能向神祈求，這變成一個表演，失去真實性。不過，有效的禱告也有一些基本原則，是耶穌教導我們的，我們要虛心學習，實踐，才能使禱告更有功效。

禱告的正確態度：（路加6：5-8）

在登山寶訓的長篇教導中（馬太5-7章）耶穌注重我們在作宗教行為時應有的正確態度。神注重我們的心態，多過看我們外表的行為。當我們作些表面看來是好事時，必須內裏有好動機配合。神不只要看我們作什麼，他要看我們為什麼作。信徒作的好事中包括禱告。因此，在禱告這好事上，我們必須配合好動機，正確的態度，才能使禱告有力，有功效，有意義。

- (1) 禱告要有誠意：禱告是我們與神的溝通，故此，我們必須有最誠懇的心態去禱告。在6：5，耶穌批評一些人禱告沒有正確的誠意，“你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在會堂裏和十字路口上禱告，故意叫人看見。”你或者會說，那有人用神聖的禱告，作為炫耀自己的機會，去達到個人自私的目的。是的，世上就有一些人，會利用任何機會，包括公認為好行為：如禱告，去炫耀自己，去使自己得益處，而不是以榮耀神而作。為神作任何事，若含有“自私，個人目的”在內，那就不是為神作，是為自己作；不是為榮耀神

，而是為榮耀自己。不論是個人禱告，或是在教會崇拜禱告，都必須有正確的誠意。

- (2) 禱告必須專心：“專心”是指不受任何外表，裏面，一切事物，思想干擾。耶穌建議說：“你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父。”（6：6）“內屋”或作“私人房間”，是指一個不受外界，人，物，事情，影響的地方。你可以獨自一處，面對面與神交通。這是指你“全心一意”地面對神，將你的全部注意力放在神心上。Gary Chapman在“美滿婚姻”（Five Love Languages）一書中勸夫妻要有“全無分心”（Undivided attention）的溝通時間，去維持好關係。如果你的工作每天上班的第一件事是到老闆辦公室接受指示，你必會放下其他一切工作去他辦公室聽取工作指示，我們對神更應當如此。每天清晨第一件事是到神面前來，向他祈求，求他保守你面對的一天，保守你的心懷意念，給你智慧作正確的決定，難道這不是第一重要嗎？
- (3) 禱告由心而出：向神禱告必須自然，出自內心，而不是抄襲他人的文字，唸誦一遍就算了事。有些大宗派教會，在禮拜堂的椅子上擺了一本“禱告文”，由一些宗派首領撰寫，編印成書，目的是幫助一些不懂禱告的人可以照唸或是由主禮人和會眾啟應對唸。但耶穌說：“你們的禱告，不可像外邦人（不信神的人），用許多重複的話，以為話多了必蒙垂聽。”（6：7）既然禱告是“用心靈誠實”對神說話，就必須向神有純正的心態。禱告不是一個儀式或責任，乃是我們靈性的生命線與神接通去支取神的能力。在我們的生命中，不必用花言巧語，不必文詞規格，不必注意動聽，只要是發自內心，必能蒙神垂聽。

禱告與對神認識：（6：9-

10）人人都知道，我們禱告的對象是向神，因此，認識神，對神的態度就很重要。沒有正確認識神或是對神的態度不正確，禱告會失去功效，只是自言自語而已。

- (1) 與神有正確關係：耶穌對他與天父的關係十分重視，我們從他的教導和對禱告的教訓都可以看出來。我們知道神是靈，我們是人，但耶穌要我們稱神為父，天父，表示一個親如父子的關係。耶穌很注重他跟神的關係，常稱神為“我父”。神為天父本身是一個大題目，可以自成一章講章。重點是我們

必須與神建立屬靈生命的關係，正如兒女與父親的關係，我們的禱告才能有功效。這即是說，我們必須接受耶穌作我們生命之主，得救重生，才能成為天父的兒女。在這種屬靈的生命關係的事實下，我們才能稱神為“我們在天上的父”，像耶穌教導我們一樣。

(2) 對神有尊敬心態：

“我們在天上的父，願人都尊你的名為聖。”（6：9）在今天的社會中，很少看到對長輩上級心存敬畏的態度。年輕人不再尊敬父母，學生不再尊重老師，百姓不敬重政府官員，工作場所，下級對上級也不尊重。整個社會，世界充滿了種種無法無天的惡人惡事。但是，當我們向神禱告時，絕對必需有對神

“聖潔”的尊重，敬畏。故此，耶穌一開始禱告，就先尊稱神的名“為聖”，“為聖”可譯作“敬重”。我們向神禱告時，一開始必須有“尊敬神”的心態。如果我們對坐在法庭審案的法官都要稱為“被尊敬”的，何況我們對神，向神說話時，豈不是更應該有“尊敬神”的心態。

(3) 對神要存心順服：我們許多禱告沒有效果，得不到允准，是因為我們的作法不對：我們時常要神給我們心中所想所要的，或是要神為我們作一些我們作不到的事。但耶穌告訴我們，我們禱告時必須先要有“順服神”的心態。他教我們禱告說：

“願神的國降臨，願神的旨意成全在地上。”（6：10）在我們日常禱告時，我們何時肯放下自己的旨意（意願），而求神的旨意成全在地上（世上），在我們人生上，生活上，各種決定選擇上？我們實在需要在“願神旨意”成全上多下功夫，多注意順從神，不是要神順從我們。以賽亞先知教導我們認識神的旨意，在以賽亞書55：8-9，神自己說：“我的意念非同你們的意念，我的道路非同你們的道路。天怎樣高過地，我的道路高過你們的道路，我的意念高過你們的意念。”在禱告上，我們要學會信靠順服神。

向神祈求要正確：在禱告中向神祈求不會錯，亞伯拉罕就求神給他一個兒子。雅各求神保守他平安到舅父拉班的家，後來又求神保守他見哥哥以掃時有平安。以利亞先知求神降火燒祭物，使以色列人知道耶和華是真神。哈拿又求神給他一個兒子，約拿在魚腹中悔改，求神救他的命，聖經充滿神子民向神發出祈求的記載。我們在日常禱告中也時常向神祈求我們缺乏的事物。在耶穌的禱告中，他給我們三個清楚的指示，向神求正確的賞賜。

(1) 求神賜生活所需：這一點，人人都懂，人人都會，都作過，並且求了又求，沒完沒了。為我們生活所需求神賞賜，供應：

“我們日用的飲食，今日賜給我們。”（6：11）

“日常飲食”當然包括日常生活所需的供應：物質，工作，健康，學業，安全等。使我們日常無缺。

求日用飲食大概很重要，故此，主耶穌放在前面。有人或會認為生活物質祈求不屬靈，起碼不應該放在最前面。我所知的是，耶穌認為很重要，所以放在最前面。為生活所需祈求不等於說怕神不知道，忽略了供應。反過來，神都知道，也樂意供應。只是我們要認識到神是我們生活必須的源頭，我們要信任神的豐富，恩典和時時無缺的供應。

- (2) 求神賜和睦關係：在為日常生活所需祈求之後，耶穌教導我們為美好的人際關係祈求。在今天的社會，物質豐富，生活所需不像古時缺乏。但人際關係卻越來越差。人只要肯工作，一般生活不太成為難題。但建立美好的人際關係，卻是越來越難。今天因物質缺乏受苦的人不多，但因不良人際關係受害的人很多。

這包括家庭，婚姻，夫妻，兒女，工作地方，社交，鄰居，朋友，甚至教會中人事複雜。從最早發生在亞當家中兄弟不和，發展到今天社會上種種人際磨擦，衝突，都使人傷心痛苦。耶穌給我們一個解決不良人際關係的良方：饒恕。在6：12中，耶穌要我們在禱告中求神饒恕我們的債（罪），我們也當饒恕別人的債（罪）。債是指

“虧欠，得罪”，我們求神赦免我們對他的虧欠，同時求神給我們力量去赦免別人對我們的虧欠。我們與人相處，不要過於計算別人如何虧欠我們，反過來，要自己時常以

“虧欠神，虧欠人”的謙卑之心待人。這樣，人際關係肯定會大大改進，減少許多衝突，傷害和傷神。

- (3) 求神賜靈命得勝：這一點雖然列到最後，卻不表示最不重要。

相反地，卻是最重要，是我們人生最重要的基礎。

正如耶穌所說：根基要建在磐石上。一切我們在世上的需要，都建立在靈命穩固，屬靈爭戰，日常生活才能節節得勝。耶穌教導我們要為靈命得勝祈求：

“不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡。”（6：13） “不叫”若譯作“保護”則更清楚。神絕對不會叫我們去遇見試探，但試探時時是不請自來的。故此，我們禱告時必須求神保守我們不

“遇見”試探。今天有人愚頑到自己去尋找接受試探，那實在是愚昧的行為。我們每天每時都需要神保守，不遇見或遇見了不被捆綁，免至跌入試探陷阱。萬一已經陷入試探，必須求神

“救我們脫離兇惡”，（或者邪惡）千萬不可沉溺在罪惡中而不肯回頭，

不肯認罪。這種為靈命禱告，表示我們注重與神的關係，注重靈性生活的見証，注重悔改回頭。這是我們信徒在世之日，天天都儆醒的屬靈戰爭。你今天在靈性上有弱點嗎？在面對試探時有力量勝過嗎？你可以求神拯救你脫離兇惡。

我們可作兩件事：

- (1) 建造牢固禱告生活：在一個人一生的屬靈旅程中，得救只是一個起點。此後一生還有很長的路途要走，而禱告是從神支取能力必須的生命線去維持我們的屬靈能力和目標。沒有一個人在屬靈上是個畢業生，我們一生一世我們都必須步步向前，讀經禱告是天天不可少的屬靈操練。此外沒有別的途徑可以使我們得力往前行。不要等到環境危急時才開始禱告，乃是要天天“進補”，保持與神親密的關係，使你活得更有力，更剛強，更長進。
- (2) 跟從耶穌榜樣祈求：如果你沒有一個經常禱告的習慣，或者沒有一個有效的禱告方式，你可以從耶穌的榜樣作起，正如他教導門徒如何禱告的樣本做起。記住保羅勸勉提摩太說的話：
“操練身體，益處還少，唯有敬虔，凡事都有益處。”（提前4：8）