

---

## 有效祷告的步骤

请思想清教徒约翰·本仁（John Bunyan）对祷告的定义：“**祷告乃是借着基督、在圣灵的能力与帮助下，将内心或灵魂真诚、理智、深情地倾倒在神面前，为着神所应许之事，或按照圣经之话语，为教会的益处，并以信心顺服神的旨意而祈求。**”

在这动荡的时期，我们更当在主面前殷切地彼此代求。保罗在《腓立比书》四 6-7 说：“**应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。**”

**祷告是敬虔的气息。**《撒母耳记上》十二 23 说：“**至于我，断不停止为你们祷告，以致得罪耶和华。我必以善道正路指教你们。**”我们既承认愿意祷告，也明白需要祷告，那么该如何祷告呢？以下五项准则和操练，能帮助我们开始：

### 1. 我们要恒常祷告

每天早晨或夜晚分别出时间祷告。《诗篇》五 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。**”主耶稣不是说“若你祷告”，而是说“**你祷告的时候**”（《马太福音》六 5-7）。主教导我们，祷告应成为生命的习惯，正如祂自己一般。祂说明，我们当渴慕与天父沟通，如同祂所行的；祂强调，仰望神得属灵力量，对我们而言应当像呼吸空气以维持生命那样必要而自然。正如主教莱尔（J. C. Ryle）所说：“**祷告是真正基督教信仰的生命之气。**”

### 2. 我们要敬虔祷告

以赛亚看见神的荣光时，充满敬畏（《以赛亚书》六 1-3）。神是我们的天父，因此祂不像我们（《以赛亚书》五十五 8-9），祂绝不是“楼上的那位”、“一种力量”、“大人物”，或“我们的老爸”。祂是三一圣洁的荣耀之

王、公义的审判者、天地万军的主、全能的神、万王之王。因此，我们祷告时当带着敬畏与尊重，而不是轻率或肤浅。

### 3. 我们要谦卑祷告，存卑微的态度

耶稣时代的法利赛人喜欢大声祷告，好让众人听见、看见。与此相反，我们作为蒙救赎、热切祷告的人，应当以谦卑、真诚的心祷告，就像耶稣比喻中的税吏那样，他“远远地站着，连举目望天也不敢，只捶着胸说：‘神啊，开恩可怜我这个罪人！’”（《路加福音》十八 13）。亲爱的弟兄姊妹，这位谦卑的人蒙主称赞，他的祷告也被神悦纳。《以赛亚书》六十六 2 说：“耶和华说：这一切都是我手所造的，所以就都有了。但我所看顾的，就是虚心痛悔、因我话而战兢的人。”

### 4. 我们要坦然祷告

蒙救赎的人当在神面前勇敢，不可胆怯或因世俗恐惧而退缩。是的，我们是卑微、悔改的罪人；然而，因着神的恩典，身为谦卑的罪人，我们却可以坦然无惧、满有勇气地来到祂施恩的宝座前，好得怜恤、蒙恩惠，作随时的帮助。《希伯来书》四 16 说：“所以，我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤、蒙恩惠，作随时的帮助。”

### 5. 我们要具体祷告

“祈求”是指为别人具体的需要恒切祷告。《以弗所书》六 18 说：“靠着圣灵，随时多方祷告祈求，并要在此警醒不倦，为众圣徒祈求。”想一想你所关心的亲人、朋友和各种事务，为每一个具体需要祷告。《历代志下》七 14 说：“这称为我名下的子民，若是自卑、祷告、寻求我的面、转离他们的恶行，我必从天上垂听，赦免他们的罪，医治他们的地。”

### 结论

祷告不是闲谈，而是争战。让我们一同在周三晚上八点参加教会祷告会。记住《西番雅书》二 3 所说：“世上遵守耶和华典章的谦卑人哪，你们都当寻求耶和华！当寻求公义谦卑，或者在耶和华发怒的日子可以隐藏起来。”

愿这提醒我们，在 2025 年的最后一季，仍要继续在施恩宝座前殷切地彼此代祷。

孙友强牧师

权望堂笃信圣经长老会