

PRAYER 316

我應該如何禱告？

我應該如何向上帝說話？ 禱告是向上帝說話。聖經是上帝對我們說話。要學習聖經所教導我們有關禱告的事。「耶穌在某地禱告完畢，有個門徒對祂說：『主啊，請教導我們禱告』」路加福音 11:1。我們做同樣的禱告吧。聖經關於禱告的教導包括讚美、感恩、認罪和祈求。讚美提升、尊崇並榮耀上帝。詩篇 34:1-3「常常開口以頌讚為祭獻給上帝」希伯來書 13:15。感恩源自祂的作為。「歌頌你的名是何等美好」詩篇 92:1。懺悔是因為我們的罪。「如果我們承認自己的罪，上帝是信實公義的，必赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」約翰一書 1:9。向上帝獻上你的祈求，因為祂向你發出邀請。「凡事要藉著禱告和祈求，以感恩的心將你們的需要告訴上帝。」腓立比書 4:6。在馬太福音 6:9-13 的主禱文中載有向上帝發出請求滿足你身心靈需要的祈求。禱告是你與永活上帝談話的特權和機會。「耶和華的眼睛看顧義人，祂的耳朵垂聽他們的呼求。」詩篇 34:15。「凡敬虔的人都當向你禱告」詩篇 32:6。

我應該在哪裡禱告？ 在宗教場所和聚會中禱告是好的。不過，耶穌說：「上帝是靈，所以必須用心靈按真理敬拜祂。」約翰福音 4:24。有功效的禱告不在乎你身處的地點。耶穌說：「你們禱告時，不要像偽君子那樣。他們喜歡站在會堂裡和十字路口上公開禱告，故意讓人看見。我實在告訴你們，他們得到的賞賜不過是人的讚賞。你們禱告的時候，要進入內室，關上門，向你們肉眼看不見的父祈禱，鑒察隱秘事的父必賞賜你們。」馬太福音 6:5-6。有功效的禱告不在乎你在哪裡禱告，是在乎你內心的狀況。要在公開的場所禱告，也要在私底下禱告。

我應該跪下禱告嗎？ 耶穌、保羅和但以理也有跪下禱告。路加福音 22:41、使徒行傳 20:36 以及但以理書 6:10。跪下禱告吧。不過，聖經裡其他人有站著的、凝視著天空的、伸開或舉起雙手的，臉伏於地和面向牆壁的。在禱告中身體的姿勢之所以有意義，只因為反映了你內心的狀況。

我應該如何禱告？ 與禱告什麼相比，如何禱告同樣甚至更為重要。合乎聖經的禱告是你向上帝打開心扉誠實的傾訴，並沒有要說出特定的字詞或句子組合或以此禱告，可以迫使上帝賜你向祂所祈求的。聖經裡有關禱告的指示和例子包括：

帶著感恩的心，帖撒羅尼迦前書 5:18。

帶著真誠，而非機械性的背誦，以賽亞書 29:13。

不無意義地重複，馬太福音 6:7。

公開、直接和誠實，以賽亞書 37:14-17。

恒切和堅持不懈，歌羅西書 4:2，路加福音 11:5-10、18:1-8。

持續不斷，帖撒羅尼迦前書 5:17。

竭力不懈，羅馬書 15:30。

與其他信徒合一，馬太福音 18:19-20，提摩太前書 2:8。

帶著極大的信心，雅各書 1:6-7，希伯來書 11:6。

按著上帝的旨意，約翰福音 15:7，約翰一書 5:14-15。

奉耶穌的名祈求，按祂的旨意作祂的代表，約翰福音 14:13、15:16。

我應為什麼事情禱告?在主禱文中，耶穌教導祂的門徒為他們日常的身心靈所需祈禱。在約翰福音 17 章的禱文中，耶穌為祂自己、祂的門徒和世界禱告。耶穌應許那些獻呈給天父並以祂的名，且忠心又符合祂旨意的禱告，可以得蒙應允。約翰福音 15:7、16、16:23，約翰一書 5:14-15。聖經其他有關你應該為什麼事情禱告的指示和例子包括：

智慧，雅各書 1:5，歷代志下 1:7-12。

靈性的興旺，歌羅西書 1:9-12。

那些苦待你的人，路加福音 6:28。

醫治是可能的，雅各書 5:14-15，但並非給所有人，哥林多前書 12:7-9。

彼此，以弗所書 6:18，雅各書 5:16。

你的政府，提摩太前書 2:1-2。

你的飲食，馬太福音 6:11，馬可福音 6:41、8:6-7。

那些需要基督的人，羅馬書 10:1。

宣講福音的工人，馬太福音 9:37-38。

為福音的門得以打開，歌羅西書 4:3-4。

上帝聆聽並回答你的禱告。符合上帝對禱告的要求，祂會回答你。上帝的回答可能是**應允**，**延遲的應允**或者**不應允**。祂給你的可能超過你所求所想的，以弗所書 3:20。上帝延遲的應允可能是為了回答你而裝備你或裝備其他人。又或者祂的回答最終可能是**不應允**。時刻以信心向祂祈求並全然信靠祂的回答。

你的動機是重要的。「你們求也得不到是因為你們動機不純，只求享樂和滿足自己的慾望。」雅各書 4:3。

丈夫，要善待你的妻子。聖經教導丈夫要愛妻子如同基督愛教會，要愛護她、理解她，並敬重她作為與你同是承受生命之恩的後嗣「**你們的禱告就可以暢通無阻**」彼得前書 3:7。

饒恕別人。心懷怨恨會妨礙你的禱告。你饒恕別人的話，就顯示了你可期望從上帝得到的饒恕，馬可福音 11:25，馬太福音 5:23-24、6:12-15。要行公義。

在上帝面前要潔淨心靈，你的禱告便能得以成就。「**耶和華悅納正直人的祈禱**」箴言 15:8。不過，倘若人不聽從祂的律法，「**他的禱告也可憎**」箴言 28:9。上帝保護、預備，並使你完全。拒絕和延遲可以是為你好的。

當你不曉得你所祈求的會傷害你的時候，上帝會保護你。上帝比你更了解你自己。有時候上帝拒絕，是因為祂知道你的未來，也知道什麼對你最好。有時候延遲是為了要給你時間對祂的回答作好準備。有時候祂的拒絕和延遲是為了加強你的信心。以信心和感恩接受上帝的回答吧。上帝知道祂在做什麼。與上帝說話吧。祂在聽。禱告吧！

「凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裡給你們的旨意。」帖撒羅尼迦前書 5:18

《我應該如何禱告？》©2026 John D. Morris III 著，由 Acts One Eight 出版。你可以自由列印、複印、張貼、電郵或分享這篇文章，只要內容保持不變，並附上這段完整聲明。你可在第一頁上方加上你的事工或教會名稱或標誌，並在第二頁底部實線上方加入聯絡資料。Prayer316 僅以聖經為根基，目的是幫助人祈禱，並在人與上帝的關係中成長。你可以發送電郵給 Acts One Eight (請盡可能用英文)：[Hello@Mail316.org](mailto>Hello@Mail316.org)。翻譯服務由 www.ChristianLingua.com 提供。《我應該如何禱告？》已被翻譯成 48 種語言，可於 www.Prayer316.org 免費下載。英文版聖經引文取自 The Lockman Foundation 的《新美國標準聖經 1995》，本譯本所引用的中文經文出自：Chinese Contemporary Bible (聖經當代譯本修訂版)