



## 以琳灵粮堂灵命成长课程(一): 如何祷告?

( 2020.5.05 蒋庆兰牧师 )

### 一、甚么是「祷告」?

- 1) **与神对话:** 真实的关系需要沟通交流, 有来有往.
- 2) **属灵呼吸:** 呼出卸下我们的思虑愁苦, 吸入领受神的同在、智慧、安慰、能力、勇气、供应.

### 二、如何「祷告」?

- 1) **呼喊耶稣:** 确认祷告的对象.
- 2) **倾心吐意:** 一切说得出、说不出的心情、感受、代求.. 等, 都可以向神倾诉.
- 3) **“奉耶稣的名祷告, 阿门”:** 借以表达感恩的心,

### 三、「祷告」的呈现方式:

- 1) **默祷:** “愿他以我的默念为甘甜, 我要因耶和華欢喜。” ( 诗 104:34 )
- 2) **叹息:** “况且, 我们的软弱有圣灵帮助。我们本不晓得当怎样祷告, 只是圣灵亲自用说不出的叹息替我们祷告。” ( 罗 8:26 )
- 3) **呼求:** “因为穷乏人呼求的时候, 他要搭救; 没有人帮助的困苦人, 他也要搭救。” ( 诗 72:12 )
- 4) **方言:** “我要用灵祷告, 也要用悟性祷告; 我要用灵歌唱, 也要用悟性歌唱。”  
( 林前 14:15 )
- 5) **禁食:** “至于这一类的鬼, 若不祷告、禁食, 他就不出来。” ( 太 17:21、  
赛 58:3-12 )

#### 四、「祷告」的最终目的：愿主的旨意成就

-- **主祷文**：“所以，你们祷告要这样说：我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣，愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。我们日用的饮食，今日赐给我们。免我们的债，如同我们免了人的债。不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远，阿们。”（太 6:9-13、路 11:1-4）

#### 五、关于「祷告」的温馨提示：

- 1) **听比说更重要**：“你到神的殿要谨慎脚步，因为近前听胜过愚昧人献祭，他们本不知道所做的是恶。”（书 5:1）
- 2) **话少为佳（同时适用于公祷和私祷）**：“你在神面前不可冒失开口，也不可心急发言。因为神在天上，你在地下，所以你的言语要寡少。”（书 5:1、太 6:5-8）
- 3) **耐心等待**：“我的心等候主，胜于守夜的等候天亮，胜于守夜的等候天亮。”（诗 130:6）