

我怎么和上帝交谈

—什么是祷告及我如何祷告 作者：Greg Burke

一、什么是祷告？

很简单，祷告就是与上帝对话。祷告是我们与上帝关系的自然表达。我们一切都依赖上帝，甚至生命本身。当我们向上帝祈求我们所需要的东西时，祷告就表达了这种依赖。耶稣说，依靠上帝的人知道祂是他们慈爱的父。上帝不像我们肉身的父亲，他们有缺点，有时甚至虐待他们的孩子。上帝是我们完美的父亲，祂爱祂的孩子、关心他们。

耶稣教导他的跟随者，向上帝的祷告，要像对我们的父亲说话一样，简单而直接，相信上帝会使用那种对我们最好的方式来回应我们的祷告。

我们不需要任何人站在我们和上帝之间，我们可以通过耶稣直接接近上帝（提摩太前书 2 章 5 节）。耶稣警告我们在祷告中不要虚伪，就是说不要试着用我们的祷告去打动别人（马太福音 6 章 5-6 节）。同样，我们不应该为了迫使上帝给我们想要的东西而祷告。

我们读圣经越多，就越了解上帝的价值、计划和目的，我们的祷告就会更进一步的得到塑造、并更能从上帝的旨意得到启示。“主祷文”告诉我们，我们所有的祷告都是出于一个简单的请求“愿祢的旨意成就”

主祷文：

耶稣在教导我们如何祷告时，给了我们一个祷告的示范我们称之为“主祷文”，这可以在马太福音 9 章 9-13 节中找到：

我们在天上的父，愿人都尊祢的名为圣，愿祢的国降临，愿祢的旨意行在地上，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，全是祢的，直到永远。阿门。

请注意祷告的一些特点：

1. 我们是直接与天父对话；
2. 祷告有 6 个要求；
3. 这些要求的范围很广，从宏观方面如上帝国度的来临，到日常生活的小事情如食物。
4. 我们祈求宽恕。耶稣接着说，如果我们祈求上帝的宽恕，首先我们就必须愿意宽恕他人（见马太福音 6 章 14-15 节）。

这种祷告可以作为我们自己祷告的格式，同时包含个别的请求，用我们自己的话来扩展这些请求，使它们与我们的生活相关。我们也可以直接使用这个主祷文本本身来作为我们的祷告。

二、我应该如何祷告？

上帝应许他会听到并回应每一个依靠耶稣基督的人的祷告。祷告没有严格的“规则”，即使你没有使用正确的语法或无精打采地坐在椅子上，上帝仍然会听到你的祈祷。以下是圣经告诉我们有关怎样祷告的内容：

1. 自信地向你慈爱的父神祷告（希伯来书第 4 章：16 节）。
2. 自然地祈祷，表达你对上帝的依赖；你不需要反复使用特殊的单词或说几次（马太福音第 6 章 7-8 节）。
3. 简单地祈祷，相信耶稣。记住，上帝会以最适合我们的方式来回答我们的祈祷，帮助我们变得更像耶稣。
4. 阅读圣经，并保持符合上帝意愿的祈祷。
5. 记住，没有一件事情是太大或者太小而不能祈祷；你可以与上帝谈论任何事情（腓利比书第 4 章 6 节；彼得前书第 5 章 7 节）。
6. 以好的动机祷告（马太福音第 6 章 5-6 节；雅各书第 4 章 3 节）。
7. 如果你感到困惑，不知道如何祈祷，告诉上帝你不知道如何祷告。圣灵会理解你的处境，帮助你（罗马书第 8 章 26-27 节）。