

# 务实的 祷告

2026年5月16日第七课

“你们众民当时时  
倚靠他，在他面前  
倾心吐意。 神是  
我们的避难所。

〔细拉〕”

（诗篇 62:8）

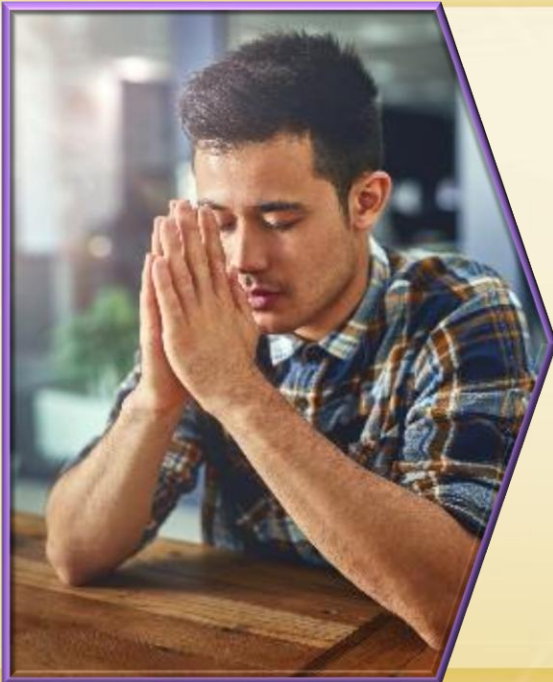


保罗劝诫我们要继续“常常祷告”

（以弗所书6：18），即使我们的世界崩溃；即使时间流逝，我们依然看不到祈祷的回应。

在这种情况下，以利亚和哈拿的祷告将帮助并鼓励我们。

但我们该如何祷告？我们应该要求什么？我们应该独自祷告还是与他人一起祈祷？祷告是只让我们与上帝对话，还是也让我们倾听祂的声音？



困难时期的祈祷：



以利亚：在危机中祷告s



哈拿：一个总是不到来的答案



模范祷告：



耶稣：祷告内容



但以理：祈祷的结构



关于祷告的四个问题



# 困难时期的 祈祷

# 以利亚：危机中的祷告

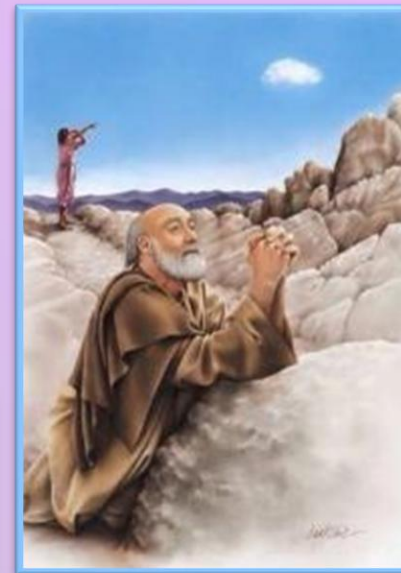
“他说：“我为耶和华万军之神大发热心，因为以色列人背弃了你的约，毁坏了你的坛，用刀杀了你的先知，只剩下我一个人，他们还要寻索我的命。”（列王记上 19:10）



神如何在危机中回应我们的祈祷？

以利亚简单祈祷后，上帝立刻用火回应（列王纪上18:36-38）。

经过七次祈祷祈求雨水后，上帝派出了一小朵云，变成了一场强烈的风暴（列王纪上18:42-45）



当以利亚求死时，上帝保持沉默，但派遣他的天使来喂养他（列王纪上19:4-8）。

沮丧地躺在洞穴里的以利亚，终于听见上帝的声音回应了他绝望的祷告（列王纪上19:9-18）。

第一次是一个答案立刻出现，且具有奇迹般的效果。另一次是在七次祈祷后，降下了所求的雨水。最终一次，在四十天后，以利亚收到了上帝口中所出的鼓励的回复。上帝知道在我们每个人的情况下，该如何以及何时回应我们。



# 哈拿：一个总不到的答案

“我祈求为要得这孩子，耶和华已将我所求的赐给我了。”（撒母耳记上 1:27）

哈拿为得孩子祷告，似乎是神很快回应了她的祷告（当然是在九个月的欢喜等待之后）（撒母耳记上 1: 9-20）。



然而，当我们阅读前面的经文时，会发现其实这个答案花了很长时间才到来（撒母耳记上 1: 1-8）。

以利加拿的另一位妻子昆尼拿有“孩子”——也就是不止一个儿子——她“年复一年”地激怒哈拿，因为上帝没有赐予她一个孩子。

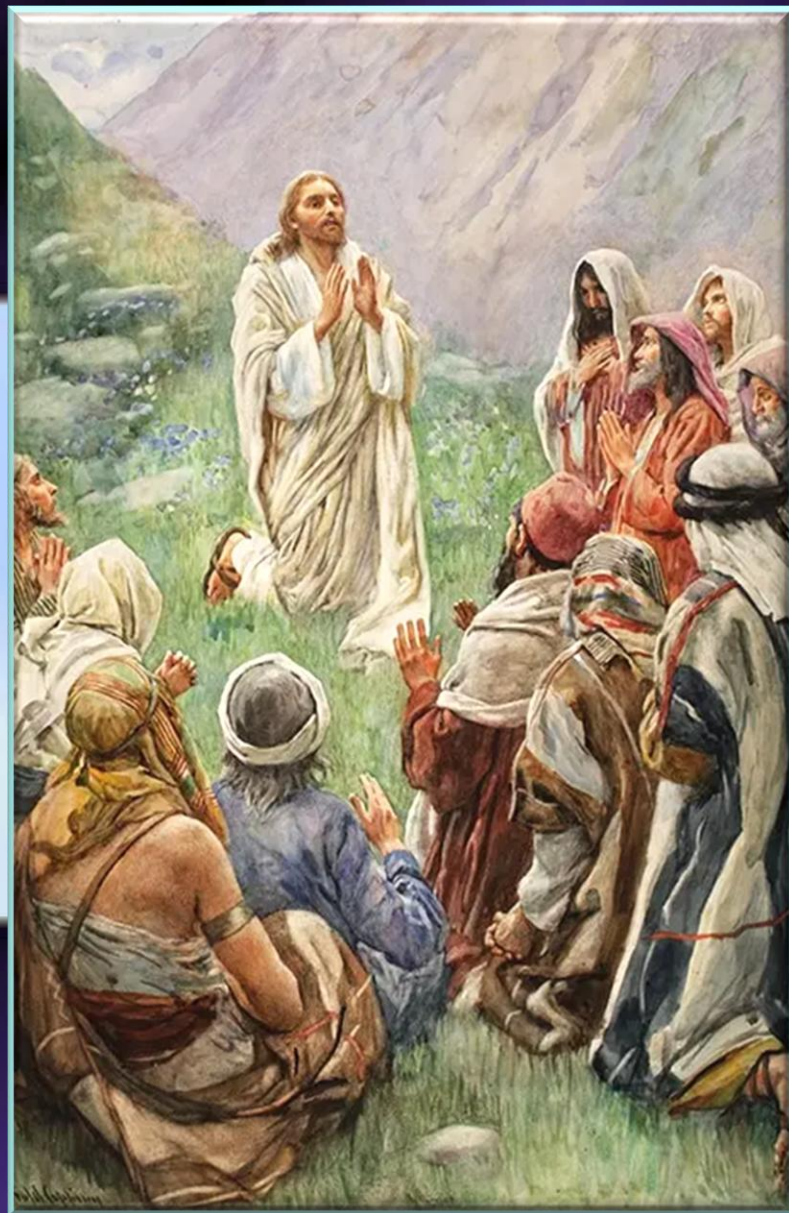
从这个角度看，哈拿到底花了多少年时间请求要个孩子却没有得到答案呢？

有时，神的沉默可能是因为我们的自私（雅各书 4: 3）；或一种珍视的罪（诗篇 66: 18）；或缺乏信心（雅各书 1: 6）；或者，不过就是，现在不是合适的时机。

无论如何，上帝能看到事情的全貌，知道什么对我们是最好的（耶利米书 29: 11）。他必定会以自己的时间和方式回应信心所献的祷告（约翰一书 5: 14-15）。



# 模范祷告



# 耶稣：祷告的内容

“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。’” (马太福音 6:9)



为了打动听众而做冗长复杂的祷告，并赢得赞美，并不是耶稣教导我们的祷告风格 (马太福音6: 5-8)。

我们的祷告应当真诚而简单，用日常语言表达。祷告是我们生活中不可或缺的一部分。



“要学会作简短中肯的祷告，只求你所需要的。要学会在只有上帝能听见你的地方扬声祷告。不要献上虚假的祷告，而要献上恳切由衷的请求，表达心灵对生命之粮的渴求。”

(怀爱伦---崇高的恩召，五月四日)





# 耶稣：祷告的内容



这是耶稣赐给我们的祷告模范：

“我们在天上的父”

我们需要认识到与万灵之父的个人关系

“愿人都尊你的名为圣”

认识到上帝的圣洁，使我们以敬畏和尊重更亲近祂

“愿你的国降临”

让我们渴望耶稣的再来

“愿你的旨意行在地上，如同行在天上”

让我们接受神的主权，祈求神的旨意在我们的生命和世界中行

“我们日用的饮食今日赐给我们”

让我们请求生活所需的，无论是身体上还是灵性上

“免我们的债，如同我们免了人的债”

我们需要悔改，寻求宽恕，并原谅那些伤害过我们的人，就像上帝宽恕我们一样

“不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶”

让我们请求保护和荫庇，抵御这个世界上存在的邪恶

“因为过度权柄荣耀，全是你的，直到永远，  
阿门”

让我们承认，我们所拥有的一切，以及所做的一切，都属于上帝。只有他值得荣耀和赞美。

# 但以理：祈祷的结构

“我便禁食，披麻蒙灰，定意向主 神祈祷恳求。”(但以理书 9:3)

但以理书 9: 4-19中记录的祷告为我们呈现了祷告的四个基本部分：

赞美  
(但以理书 9:4)

祈求 (但以理书9:  
16-19)

忏悔与求宽恕 (但  
以理书 9: 5-15)

感恩  
(腓立比书 4: 6)



但以理在祷告结束前（感恩）被加百列打断。

这种模式适用于我们的私人和公开祷告。显然，“忏悔与求宽恕”部分应根据祷告的环境背景进行调整。

这种结构帮助我们将祷告聚焦在上帝身上，避免它变成上帝仓库里的一张“购物清单”。





# 关于祷告的 四个问题

## 如果上帝已经无所不知，我们为什么还要祈祷？

祷告让我们升到神的宝座前，迫使我们每天都去审视自己，重新思考与祂的关系。

即使我们不知道该说什么，圣灵也会帮助我们（罗马书 8：26）。



## 一切都好，为什么还要祈祷？

没有犯罪的天使尚且不断敬拜上帝。更何况是我们？

认为我们不需要上帝，因为一切都顺利，那就是骄傲。



## 我该与谁一同祈祷？

视具体时刻而定：

1. 独处时。那时我们的祷告变得最亲密。
2. 与家人或小组。
3. 在教会里。



## 我该如何倾听？

最清晰、最安全的方法是将祷告与圣经学习结合起来，作为我们个人灵修的一部分，避免清空心灵或仅仅倾听自己的声音。



怀爱伦（天父关怀你，五月二十五日）

深切感知我们的需要，和强烈渴望我们所求之事，必须是我们祷告的特征，否则我们的祷告就不会蒙垂听。但是我们不要因为没有得到立即得到应允，就感到厌倦，停止请愿。“天国是努力进入的，努力的人就得着了”（太11:12）。“努力”在这里的意思是指一种圣洁的热诚，如同雅各所表现的。我们不必设法使自己情绪高涨、情感沸腾；而要平心静气、坚定持续地把我们的请求呈达施恩的宝座前。我们的工作是要在上帝面前谦卑己心，承认我们的罪，并且凭着信心亲近上帝。