

祈祷手

祈祷是与神沟通的主要方法。我讲给神并聆听神 — 就像我与其他人沟通一般。听似简单，但很多时候被信徒看成

「神啊！帮我修理好电脑。」

「神啊！我感冒病了，助我好点。」

「神啊！我真的不喜欢我的老板，他很吝啬！求主帮助他，使他今天不要这么差！」

「神啊！我刚与太太吵架！助我收拾残局。」

这些就是大多数信徒所认为的祷告。

祈祷手向我们展示了祈祷的 5 种不同方法和一个重要的范围。我们需要比较全面的祷告。



赞美

赞美的字义是表达喜欢、欣赏的判决或赞扬。对神的赞美是认同祂的属性。例如：「神是圣洁的，公义的和能大的。」在赞美神的时候我们不单是认识祂的属性，更是在提醒自己认清祂的属性。

赞美的希伯来文 (habal) 意思是庆祝，另一字根 (yadah) 意思是敬畏或敬拜。所以我们可以界定赞美为透过认识神的属性与作为去参与庆典！

感恩

感恩的意思感谢神所有的作为。我们常忘记神为我们所作的美善的事。感恩是提醒我们神曾为我们所作的事，并为此对神表达感谢。

「凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。」（帖撒罗尼迦前书 5:18）

神的心意对你的生活是极其重要的。这经文是神说出祂的旨意是要我们常存感恩。很多人不会自然的感恩，需要努力的操练才学会感恩。常存感恩令我们有正确的看法。当不好的事情发生时，我们会容易生出不好的态度。愈快感谢神，就愈快调整态度。感恩可即时改正我们看人看事或听人的话的态度。

代祷

代祷是去为别人祷告。是最有力的爱和帮助人的方法。特别是我们无能为力的时候，祷告就是极重要的途径去冲击他们的生命。我们可以为他们的救恩、保护、健康、能力、信心成长等等代祷。

当我说：「我可以为你的什么事情祷告？」表示我是同意代你与神求情。当有人在为我祷告，他们是代我与神求情。代祷者作为两者之间的桥梁，在这种情况下，代祷者就是作为人与神之间的桥梁。

保罗说：「神可以见证我怎样不住地提到你们，在祷告之间常常恳求。」（罗马书 1:9-10）

保罗再一次对信徒说：「因此，我们自从听见的日子，也就为你们不住地祷告祈求，愿你们在一切属灵的智慧悟性上，满心知道神的旨意，好叫你们行事为人对得起主，凡事蒙祂喜悦，在一切善事上结果子，渐渐地多知道神；照祂荣耀的权能，得以在各样的力上加力，好叫你们凡事欢欢喜喜地忍耐宽容；又感谢父，叫我们能与众圣徒在光明中同得基业。」（歌罗西书 1:9-12）

你可以用祈祷簿记下代祷的需要，为自己和别人祷告。

有人说喜乐 (JOY) 是：

J (Jesus) — 耶稣是最先
O (Other) — 其他人是第二
Y (Yourself) — 自己是最后

认罪

认罪是在我们的罪、挫败和坏行为上认同神的标准。神早就知道我们的所作所为，所以在认罪时我们只需要表明认同神的看法。神会赦免我们，并为我们的罪透过主死在十架去代赎。故认罪只为表明我们需要主耶稣。

「我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。」（约翰壹书 1:9）

有位智者曾说过这经文是圣经中最重要的经文。我们每日都犯罪，通常都能自己觉察到。有了这个应许的提醒，我们需要为罪行向神认罪，神鼓励我们认罪，因为神深知惟有这样的人才能免去罪疚和羞愧的困扰。我们亦不需要被这些情绪所捆绑。

祈求

祈求是将自己的需要告诉神。因为神早已知道我们的需要，所以最重要的不是将需要细致的陈述。例如：当我们处于极大的压力中，我们需要是尽快离开这情况，或是求恩典去参与这事呢？当我们寻求神，求问我真正的需要时，神必回应我们。求神引导和帮助你成为神要你成为的人。

不管我是在为自己或是为别人祈祷，我认为重要的是要弄清楚，甚么是神想我们向祂祈求的，然后便为这些东西向神祈求。

聆听

聆听神是极为重要。大多时候我们只顾说忘记了听。忘记了听神想要告诉我们的事。神不会强制介入人的生活 and 思想，除非我们愿意开放给神机会。所以用时间安静下来去聆听神。

现在我们的祷告不一定每次都要包含上述的元素，但我们当然将涵盖其中一些。通常你愈多包含这些元素，你就会更丰富的经历祷告。