



向天父祈禱

第 8 章

何謂禱告？

耶穌曾教導：「你們必須常常奉我的名向父禱告」（尼腓三書 18：19）。

禱告是我們在這世上最偉大的祝福之一。我們透過禱告可以和天父溝通，每天尋求祂的引領。

禱告是我們和天父之間真誠由衷的談話。我們應該向神而不是向其他人祈禱。我們不向其他任何人祈禱，也不向人或神所造的任何東西祈禱（見出埃及記 20：3-5）。

我們為什麼要祈禱？

從太初時起，禱告就是福音中很重要的一部分。主的一位天使曾命令亞當和夏娃悔改，並奉子的名呼求神（見摩西書 5：8）。這條誡命從未被取消過。祈禱會讓我們更接近神。我們的一切思想、言語和行為都會受到我們禱告的影響。

我們應該祈求能有力量抗拒撒但及其徒眾的誘惑（見尼腓三書 18：15；教約 10：5）。我們祈禱時應向神認罪，並祈求祂寬恕我們（見阿爾瑪書 38：14）。

給教師：本章分為五個單元子題。每個子題都是一個有關禱告的問題。你可以用這些問題來引導課程的進行。教室的佈置如果容許作小組討論，可以考慮把班員分成兩人或四人一組，指派各組研讀本章的一個單元。讓各組研讀並討論被指派的單元，並分享相關的個人經驗。然後，全班一起討論五個單元，著重在班員最感興趣的問題上。

我們應該在日常生活中祈求主的指引和幫助。我們需要為家人、朋友、鄰人、農作物、牲畜、日常工作及其他活動祈禱。我們應該祈求不受敵人的傷害。（見阿爾瑪書 34：17-27。）

我們應當祈禱，以表達我們對天父的愛，感覺與祂更接近。我們應該向天父祈禱，為我們的福祉、舒適和祂每天賜給我們的一切表示感謝（見帖撒羅尼迦前書 5：18）。我們需要祈求天父賜給我們過福音生活的力量。

我們應該祈禱，使我們能一直走在通往永生的窄而小的路上。我們必須向神——那一切正義的創始者——祈禱，使我們在思想、言語和行為上都能正義。

- 禱告如何讓你更接近天父？

我們應該在什麼時候祈禱？

只要我們覺得需要和天父溝通時就可以祈禱，靜默或出聲都可以。有時候，我們需要單獨祈禱，以便向天父傾洩我們的靈魂（見馬太福音 6：6）。此外，我們在日常活動中都可以祈禱。我們在教會聚會中，在家裡，在街上走路時，在工作中，在做飯的時候，或我們所在的任何地方，在做任何事情時都可以祈禱。我們在日夜任何時候都可以祈禱。我們單獨一人或是和其他人在一起時都可以禱告。我們時刻都要記得天父（見阿爾瑪書 34：27）。我們可以「一直祈禱」（教約 10：5）。

有時候，我們會不想祈禱。我們可能生氣、氣餒或沮喪。在這些時候，我們更要努力祈禱（見尼腓二書 32：8-9）。

我們每天早晚應該至少各作一次私人的禱告。經文中提到要在早晨、中午和晚上祈禱（阿爾瑪書 34：21）。

我們奉命要作家庭禱告，讓我們的家庭能得到祝福（見尼腓三書 18：21）。教會領袖勸告我們要每天早晚作家庭禱告。

我們也有機會在每一餐進食前祈禱，以表達感謝並祝福食物。

我們會用禱告來開始和結束教會的所有聚會。我們感謝主的祝福，祈求祂幫助我們能以祂所喜悅的方式崇拜祂。

我們應該如何祈禱？

我們不論在什麼地方，不論站著或跪下，不論出聲或靜默祈禱，不論是獨自祈禱或是代表團體祈禱，都要一直運用信心，「用真心誠意」來祈禱（摩羅乃書 10：4）。

向天父祈禱時，應該把心裡真正的感覺告訴祂，向祂傾訴，祈求祂寬恕，懇求祂，感謝祂，表達我們對祂的愛。我們不應該重覆無意義的詞句（見馬太福音 6：7-8）。我們應該常常祈求祂的旨意得成，並記住：我們所渴望的不一定對我們是最好的（見尼腓三書 18：20）。在禱告最後，要奉耶穌基督的名結束（見尼腓三書 18：19）。

禱告如何得到答覆？

- 你認為禱告的答案為什麼並非都是顯而易見的？你認為禱告的答案為什麼並非總是以我們想要的時間和方式來到？

真誠的禱告一定會得到回答。有時候，答案是「不可以」，因為我們所祈求的並不是對我們最好的。有時候，答案是「可以」，我們對應該做的事情會有一股溫暖舒服的感覺（見教約 9：8-9）。有時候，答案是「再等一等」。我們的祈禱總是會在主認為對我們最有幫助的時間和方式得到答案。

有時候，主會透過其他人來答覆我們的禱告。好朋友、丈夫或妻子、父母、其他家人、教會領袖、傳教士等，這些人的言行都有可能受到靈的啟發，來答覆我們的禱告。有個例子是一位年輕母親的經驗。她的嬰兒在家中發生意外受傷。她無法帶孩子去看醫生。因為她剛搬來，不認識鄰居。這位年輕的母親祈禱尋求幫助。幾分鐘後，有個鄰居來敲門，說：「我有一個感覺，覺得我應該來看看妳需不需要什麼幫助。」這個鄰居協助這位年輕的母親帶嬰兒去看醫生。

神常常給我們能力去回答自己的禱告。我們祈求幫助時，應該要盡一切所能去促成自己所渴望的事物。

只要我們奉行耶穌基督的福音，常常禱告，就會得到快樂和幸福。「你要謙卑；主，你的神必親手領導你，答覆你的祈禱」（教約 112：10）。

- 天父曾用什麼方法答覆你的祈禱？

其他經文和資料

- 聖經雅各書 1：5（要祈求什麼）
- 帖撒羅尼迦前書 5：17；詩篇 55：17；尼腓二書 32：9（什麼時候祈禱）
- 阿爾瑪書 34：26（在哪裡祈禱）
- 尼腓三書 19：6，24（如何祈禱）
- 教約 88：63-65（祈禱如何獲得答覆）
- 摩羅乃書 10：3-5；阿爾瑪書 37：37（禱告的應許）
- 聖經雅各書 5：16（義人祈禱的力量）
- 經文指南，第 243 頁，「禱告」。