

禱告為 靈性 帶來的 5大益處



2024 國際婦女禱告日



「祈禱是我們最基本的義務之一，捨此你就不能保持基督徒的操行。禱告能提拔人，鞏固人，使人高尚；禱告乃是心靈與上帝交談。」

(懷愛倫，《教會證言》卷二，原文312頁)




禱告的好處

1

禱告

使我們更親近上帝







「禱告就如對一位朋友那樣，向上帝敞開心懷。我們之所以禱告，不是為了讓上帝知道我們的處境，而是使我們能接受祂。禱告不是把上帝帶到我們身邊，而是把我們自己引向上帝。」

(《論祈禱》，原文8頁)



- 
- 我們用時間禱告的時候，便與天父建立更為緊密的關係。我們與祂結成聯繫。
 - 我們可以隨時隨地與祂交談。






「並我們心中天良的虧欠已經灑去，
身體用清水洗淨了，就當存著誠心
和充足的信心來到上帝面前。」

(〈希伯來書〉 10:22)





「上帝吩咐我們要親近祂，祂就會親近我們。我們既親近祂，就接受了祂的恩惠，去做能得祂報賞的工作。」

(《信息選粹》卷三，原文200頁)



思想與分享

- 你嘗試在禱告中來親近上帝的時候有遇到怎樣的困難？
- 今日忙碌的家庭如何找到時間禱告？試試與你的組員分享你的經歷。



禱告的好處

2

禱告

確保我們能夠抵抗試探



「總要警醒禱告，免得入了迷惑。你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」〈馬太福音〉 26:41

「務要謹守，警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地游行，尋找可吞吃的人。」〈彼得前書〉 5:8






我們藉着祈禱，便能夠領受向
罪說不的力量。

「你們要思念上面的事，不要
思念地上的事。」〈歌羅西書〉
3:2





要記住，如果我們想上帝幫助我們去避免試探，我們也要避免去容易讓我們受試探的地方。

「要多多祈禱。祈禱是靈魂的生命。出於信心的祈禱是我們可以藉以成功抵擋仇敵每一次攻擊的武器。」
(《論祈禱》，原文62頁)



思想與分享

- 禱告怎樣幫助你對抗試探？
- 分享幾節應許經文，解釋上帝怎樣在如此的場景中與你同在。



禱告的好處

3

禱告

改善精神健康



「應當一無挂慮，只要凡事藉着禱告、祈求，
和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜、
出人意外的平安必在基督耶穌裏保守你們的心
懷意念。」〈腓立比書〉4:6-7





研究報告

美國貝爾勒大學 (Baylor University) 宗教研究所為1,714名自願者進行調查，題目名為《美國成年人的禱告、對上帝的依靠與焦慮相關失調症狀之關係》。

研究員發現人們有向愛人並保護人的上帝禱告的話，便很少機會會呈現與焦慮相關的失調症狀，例如：憂心、懼怕、局促、社交焦慮以及強迫性行為。





文章

有研究祈禱後之生理效果的醫生報告說到祈禱時，心率和血壓會降低，呼吸也會調節。祈禱可以減輕壓力，促進自控和平安的感覺。在美國，超過一半的醫生就診是由壓力增加引起的 (至少部分) 疾病。

《復臨健康》網站





當我們為彼此代求，我們便透過禱告從這種情景中除去自我，集中為別人禱告。

從家人和朋友得到支持是無價的。這通常是親密夥伴的祈禱打破黑暗的魔咒。



思想與分享

- 從你的經驗中，禱告怎樣幫助你在人生和家庭中面對焦慮、擔憂和壓力？
- 對一位絕症患者而言，禱告依然有助人的精神健康嗎？



禱告的好處

4


禱告

增添感恩之心



「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；
因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的
旨意。」 **〈帖撒羅尼迦前書〉 5:16-18**





「沒有什麼比感恩和讚美的精神更能增進人心靈和身體的健康了。我們確實既有責任祈禱，也有責任拒絕憂鬱和不滿的思想情緒。我們既然要到天國去的，怎麼能像一隊哭喪的人，怨嘆呻吟着前往天父的家呢？」

(《服務真詮》，原文251頁)



「你們要讚美耶和華！我的心哪，你要讚
美耶和華！我一生要讚美耶和華！我還活
的時候要歌頌我的上帝！」 《詩篇》 146:1-2



思想與分享

- 使徒保羅要我們凡事謝恩。當你面對人生中的艱辛，獻上感恩是否容易？
- 分享你自己在艱難時刻如何感謝上帝。



禱告的好處

5

禱告

建立更像基督的品格



「凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；
只要存心謙卑，各人看別人比自己強。」

〈腓立比書〉 2:3



「我們衆人既然敞着臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裏返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。」〈哥林多後書〉 3:18




像基督的品格特征

「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。」

〈加拉太書〉 5:22-23





「像耶穌一樣不僅僅是停止犯一些明顯的罪，比如撒謊、欺騙、說閑話和思想不純潔。要像耶穌，就是要常常尋求遵行天父的旨意，就是來到我們樂意遵行祂旨意的地方。它對我們來說不論是有多犧牲或不愉快，都只是因為那是上帝的旨意。」

布裏奇斯 (Jerry Bridges)，《恩典的紀律》



思想與分享

- 你希望上帝幫助你去培養哪些像基督一樣的品格？
- 從你的經驗來看，祈禱有否幫助你在自己身上做出一些極大的改變？

