**第十課：認識禱告 - 重點整理**

**1. 禱告的重要性**

* **成功的秘訣：** 像趙鏞基牧師一樣，禱告是成功的關鍵，適用於所有基督徒的各行各業。
* **門徒的榜樣：** 門徒看到耶穌的能力，主動請求學習禱告，而非其他能力。
* **每日的需要：** 禱告如同每日的飲食，是靈命健康的必需品。

**2. 如何面對焦慮**

* **不要焦慮：** 聖經教導我們不要焦慮，而是透過禱告來處理。
* **禱告的步驟：**
  + **停止 (Stop)：** 停止焦慮的想法。
  + **禱告、祈求、感謝：** 將你所要的告訴神。
* **神的能力：** 在神沒有難成的事，要相信祂的能力。

**3. 禱告的要素**

* **祈求 (Petition)：**
  + **具體說出所求：** 告訴神你所要的，不要怕開口。
  + **按神的旨意求：** 你的動機要出於愛神、愛人、愛自己。
  + **信是得著的：** 相信神會回應你的禱告。
  + **不用害怕：** 不要害怕惡者的攻擊，因為在你裡面的比世界的更大。
  + **信心的成長：** 信心如同芥菜種子，透過餵養會不斷成長。
* **感謝 (Thanksgiving)：**
  + **進入神的門：** 先感謝祂，為祂已做的和將做的感謝。
  + **讚美：** 為神的全能、美好來讚美祂。
  + **學習耶穌的榜樣：** 耶穌也常在禱告中感謝天父。
* **禱告 (Prayer)：**
  + **真實的對象：** 禱告的對象是聖經中的天父，而不是你想像的。
  + **真實的情感：** 禱告是真實的溝通，不是公式化的話語。
  + **像聊天：** 將你的心事、感受都告訴神。
  + **包括所有：** 包含生活大小事、情緒、擔憂等。

**4. 禱告的提醒**

* **不要像假冒為善的人：** 禱告不是為給人看，而是你與神之間的關係。
* **不要重複禱告：** 重點不在於話多，而是真誠的心。
* **上帝早已知道：** 上帝知道你需要什麼，你只要真實地向祂表達。
* **需要關係：** 神要的是關係，不是只有求和感謝。

**5. 經歷神的應許**

* **認識天父：** 天父是有憐憫、有恩典、不輕易發怒，且有豐盛慈愛和誠實的神。
* **對象正確：** 禱告對象正確，才能從神得著回應。
* **與神連結：** 透過與神連結，經歷祂的能力。
* **與神同行：** 藉著禱告建立與神真實的關係，活出祂的應許。
* **真實的經歷：** 要真實的經歷神，而不僅僅是表面形式。
* **超乎所求所想：** 當你與神關係越好，越能經歷祂超乎所求所想的祝福。

**6. 禱告的呼召**

* **操練禱告：** 鼓勵每天操練禱告，也參與禱告會。
* **建立關係：** 與神建立真實的關係，因為關係比物質重要。
* **使用秘訣：** 禱告是成功的秘訣，能夠讓你與神連結。
* **與神對話：** 上帝想與你聊天，你也要回應祂。
* **敞開心：** 將你一切的想法、感受都告訴神。