

# 《求主教导我们祷告》

## 目次：

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 01 祷告须知(一)—祷告是甚么？     | 02 祷告须知(二)—为甚么要祷告？    |
| 03 祷告须知(三)—谁在祷告？      | 04 祷告须知(四)—向谁祷告？      |
| 05 祷告须知(五)—何时祷告？      | 06 祷告须知(六)—何地祷告？      |
| 07 祷告须知(七)—如何祷告？      | 08 祷告生活(一)—清早亲近神的祷告生活 |
| 09 祷告生活(二)—定时和随时的祷告生活 | 10 祷告生活(三)—不住的祷告生活    |
| 11 祷告生活(四)—凡事谢恩的祷告生活  | 12 代祷职事(一)—基督徒该负的代祷职事 |
| 13 代祷职事(二)—一个人私下的代祷   | 14 代祷职事(三)—两三个人一起的代祷  |
| 15 代祷职事(四)—教会祷告会的代祷   | 16 祷告进深(一)—祷告的拦阻      |
| 17 祷告进深(二)—祷告的话语      | 18 祷告进深(三)—祷告的信心      |
| 19 祷告进深(四)—负担的祷告      | 20 祷告进深(五)—合乎神旨意的祷告   |
| 21 祷告进深(六)—灵里的祷告      | 22 祷告进深(七)—争战的祷告      |
| 23 祷告进深(八)—禁食的祷告      | 24 祷告进深(九)—赞美的祷告      |

## 第一章 祷告是甚么？

**【祷告不单是向神求讨事物】**有一次，大布道家慕迪在苏格兰爱丁堡的儿童聚会中向许多儿童讲道。他问：「甚么是祷告？」令他十分惊讶的是，全会堂中竟有几十只小手举起来。于是他请一个孩童回答，他说：「祷告是奉主耶稣的名，承认我们的罪，并感谢神的怜悯，且在神的旨意中向神呈献我们的愿望。」这是大约半个世纪以前的事。

今天极大多数的基督徒会说：「祷告是向神求些东西。」一些人的心目中，祷告是为着急难而有的！例如遇到危险、疾病、缺乏、困难的事——那时他们纔祷告。就像一个无神论者下到煤矿坑中；当坑顶开始下陷时，他纔开始祷告。一位在旁目睹此景的老基督徒说道：「唉！唯有像这类大灾难临到，纔会促使人祷告。」

**【祷告乃是人心转向神】**「祷告」这词的真实意思是「一种意愿的趋向」，就是意愿向着神。一切真正的祷告是寻求神，并且是因着神我们就得着所需要的一切。简单地说，祷告是人的心转向神。

神永远是站在我们这边的，但我们却不常站在祂那边。当人们祷告时，这就是神的机会。一位年老的犹太人说：「祷告是天上和地上相亲的时刻。」

**【祷告是向神打开心门】** 祷告就是让主耶稣进入我们的心里。「看哪，我站在门外叩门，若有听见我声音就开门的，我就进到他那里去，我与他，他与我一同坐席」(启三 20)。上述经文首先叫我们明白，不是我们的祷告感动了主，乃是主感动我们去祷告。祂叩我们的心门。祂叫我们知道，祂很想进到我们心里。我们的祷告常是主叩我们心门的结果。

祷告不是别的，只是打开心门、给主耶稣开条门路，让祂来帮助我们，让祂运用祂自己的能力解决我们的难题。

**【祷告是经历神的同在】** 劳伦斯弟兄说：「祷告就是感觉神的同在的感觉。」神人巴斯纳的一位朋友，有一次在他祷告时到他那里去。这位朋友察觉到有一种神临近的奇妙感。这位朋友说：「当巴斯纳用手蒙着脸祷告时，我不敢在黑暗中伸手，恐怕我会摸到神。」

神所重用的仆人 Dr. Wilbur Chapman，有一次写信告诉一位朋友说：关于祷告，我学了很大的功课，我们原来在英国的聚会，听众不多，但有一位美国宣教士为我们祷告，求神赐福。这位宣教士就是有名的被称为「祷告的 Hyde」，真是奇妙，聚会的情形立刻改观，不但堂内满座，而且有五十多人决定接受主。事后，我请 Hyde 先生到我房内为我祷告，他跪下来五分钟没有说一句话，当时几乎可以听到我们自己的心跳，但我深觉神与我们同在，热泪不禁下流。Hyde 先生脸面向上，也是满眼热泪，说了一声：「神阿！」又有五分钟不说一句话，但他知道他是与神灵交，他为我的祷告是从他内心的深处发出来的，是我一生从来没听过的。当我站起来以后，我纔知道，真正的祷告是怎么一回事，我确信那是大能的祷告，是我从来没有经历过的。这种祷告，叫作「住在至高者隐密处的祷告」。

**【祷告是灵命的呼吸】** 若不呼吸，人的身体活不下去；若不祷告，人的灵命也将衰亡。有些动物住在深洋里，例如鲸鱼，它不是普通的水栖类，也不是海鸟，它以海为家，且绝不能上岸，可是在它悠游于波涛和大海之际，仍须不时升出水面来呼吸空气，否则它虽贵为海洋之霸，仍无法在浓密的海水中活下去。正如动物的基本需要必须得到满足，基督徒的灵命也有一些必要的需求，就是不时升向神，借着祷告提升至祂那崇高而圣洁的领域，去支取神的恩典，以维持灵命。若阻止鲸鱼升上水面，它将因无法呼吸窒息而死；若阻止基督徒升向神，他的灵命也必将因缺乏祷告而死。

**【我们藉祷告吸入神的丰盛】** 把祷告比作呼吸，这是十分恰当的比方。我们身体所需要的空气是四面围绕着我们。空气的自身欲找寻机会进入我们里面，因这缘故，就在我们身上施以压力。我们都知道呼吸空气不是一件难事，而要禁止呼吸却不容易。我们只需要运用我们的呼吸器官空气就自然会进入肺部，供给身体的需要。我们的灵魂所需要的空气，也时时刻刻围绕着我们。神在基督里以各样丰盛的恩典四面围绕着我们；只要我们把心门打开就能接受。祷告是灵魂的呼吸，是迎接基督

进入我们枯燥心灵的工具。

**【祷告是属天的交通】**一只蜘蛛在谷仓里结网。它从屋顶一条椽子上拖下一条长丝来。它的网便靠这条长丝支持。它产了卵，孵化出来许多小蜘蛛。这群小蜘蛛在网上戏玩开心。有只小蜘蛛偶然瞥见那条从房顶椽子上拖下来的长丝。它不晓得这条长丝的重要性，而把长丝弄断了，结果造成全网的破灭。基督徒也有一条长丝通到天上，靠此维持基督徒的生活。祷告就是与天上交通，吸取能力，以便维系地上的生活。

**【祷告是与神相交而认识神】**祷告不仅仅是向神求一些东西，虽然我们祈求一些东西是表示我们完全依靠神。祷告也是与神相交——与神交通——(不只是)与神交谈。我们借着与人交谈而认识人，同样，我们也是借着与神交谈而认识神。祷告的最高果效，不是从恶者手中得拯救，或得到一些渴求的东西，而是认识神。「认识你独一的真神，并认识你所差来的耶稣基督，这就是永生」(约十七3)。是的，祷告会使人更认识神，这乃是心灵最高的发现。

祷告是我们来接触神，和神交通；藉此，让神有机会把祂自己启示在我们的里面，使我们晓得祂的旨意。在神将祂的心意向我们打开的同时，也向我们指点出我们身上的弱点、错误、拦阻、难处来，并赐给我们力量，把它们除去。

**【许多人的祷告并不是与神交谈】**如果有一个病人到医院求诊，轮到他的时候，就进入诊疗室。医师请他坐下，他一坐下便开始说明病情，讲了一堆话，讲完站起来，很有礼貌地向医师说再见，告辞走了。医师是不是会觉得这个人很奇怪呢？你可能会说，世界上不可能会有这种人！然而，事实上，在神的门诊室里，有许多这样的病人，因为他们来到神的面前，无心听神的说话，只是自说自话，说完就走了。这会不会是你向神祷告的模式呢？

**【祷告是神工作的轨道】**真的，路轨于火车是怎样，祷告对于神的工作也是怎样。火车是有大能大力的，是会一日千里的；但是，如果没有铁轨，它就一步也走不动，一动就陷入土里。它是无论那里都可以去的，但是人没有安置铁轨的地方，它就不能去。这就是祷告和神工作的关系。不错，神是有大能大力的，祂的工作是无人可当的；但是，你和我如果不在祷告里和神同工，不借着祷告来为神的旨意铺路，不「多方」的祈求使神有多方活动的可能，神就不肯作工，也不能作工。多少的事是神所愿作，所要作，所喜欢作的，只因神的儿女没有与祂表同情，没有用祷告为祂开路，所以祂就受了限制。

※ 祷告是把我的灵转向神：「神啊！我的心仰望你」(诗廿五 1)。灵与灵直接相亲。— An Unknown Christian

※ 祷告是与神交通。向神祈求，不是交通；以神为乐，纔是交通。— 达秘

- ※ 活在与神的交通中，我们就不想到自己。摩西的脸发光，虽然别人能看见，而他自己却不知道。  
— 达秘
- ※ 我将许多时间用来调整我的心以便随时祷告，因为祷告是将天上与人间连系起来的环节。— 麦契
- ※ 属灵生活第一个真正的记号就是祷告，而且祷告也是维系属灵生活的方法。— 古瑟利博士
- ※ 离开人群而单独与神同在是唯一明确的道路，使我们能够在神的祝福与能力里，活在人群中。  
— 慕安得烈
- ※ 要防止一切不是祷告的祷告。— 倪柝声
- ※ 所有的祷告应当都是属灵的，不属灵的祷告，并不是祷告，也没有祷告的效果。— 倪柝声

## 第二章 为甚么要祷告？

**【何必祷告】**我们最先要问说：何必祷告呢？祷告有甚么用处呢？神既是无所不知的，何必我们告诉祂(腓四 6)呢？祂既也是无所不能的，为甚么要等到我们祷告之后，纔兴起作工呢？为甚么惟独祈求的人纔能得着，寻找的人纔能看见，叩门的人纔能进入呢(太七 7)？神为甚么说：「你们得不着，是因为你们不求」(雅四 2)呢？

**【祷告能搬动神的手】**构成祷告独特的原因，是神会因垂听祷告而干预自然界的秩序，作成那些神若不干预就不会也不可能作成的事。所以，祷告是建立在超自然的信念上，神也的确会直接干预人的事，而使神干预的一个方法就是借着祷告。因为神肯介入人的事情，所以祷告就有它存在的必要——除非人不肯祷告，祷告纔会被淘汰。

**【祷告能使人得到神随时的帮助】**有一位病人说：当护士为我整理床铺，还没有道晚安之前，她提醒我注意床头的电铃，很和蔼的说：「假使你需要甚么，只要按一下电钮，我们立刻就会来的！」到了晚上十二点半，我觉得浑身痛得不得了，于是就按了一下电钮。电铃闪了一下，我知道信号已送出去了。可是我一等再等——五分、十分、二十分、三十分过去了，到四十分钟以后，两位护士始匆匆而来，我非常生气，开口就责备她们：「我请问你们的即刻服务到底是怎么回事？」当我知道

她们为甚么迟延时，不禁为自己的失态感到难过。她们因为人手不足，一个病人情况紧急，使她们无法脱身。

由此可见，人的帮助有时是靠不住的。如果我们指望人的帮助，迟早我们都会失望的。即使我们最要好的朋友，也是有他的限制。然而有一位祂永远不会太忙得无法答应我们「祷告的电铃」。记住，祂永远在你的身边，即使是你最微弱的祷告，神也听得见的。

**【祷告能支取圣灵的大能】**有一种力量，比千军万马更伟大、更雄厚，就是信徒支取圣灵大能的祷告。古今信徒，藉支取圣灵大能的祷告，成功不可思议的大事。然而今日有多少信徒，忽略祷告，也忽略支取圣灵大能的祷告；凡事凭自己的能力去做，无怪结果弄成了一团糟！这是我们所当防备的。

据说作成的铁甲舰，要入水时，就是一个小孩资的指头也能推动那机器，使它直行入水。这固然奇妙，但是祷告的能力更加奇妙。一位著名科学家说：「祷告是宇宙间最大的能力。」是的，主曾清楚地这样应许(可十一 23)。我们若忽略祷告，那是何等大的损失哩！

**【祷告和能力是互为因果的】**路加福音记载，有一天耶稣退到旷野去祷告，又说：「主的能力与耶稣同在，使祂能医治病人」(路五 16~17)。祷告和能力乃是互为因果的。有人形容这两者是「灵命的连体婴」。

**【借着祷告打开宝库】**神上好的恩赐，像贵重的珠宝一样，被锁在某个地方，要得着它们，必须有坚定的信心，肯切地不断祈求；因为神是那些殷勤寻求祂之人的赏赐者。

**【祷告能使我们快乐】**圣经中有一次记载，耶稣在祂祷告之时欢乐起来(路十 21)。保罗也说：「我每逢为你们众人祈求的时候，常是欢欢喜喜的祈求」(腓一 4)。亲爱的弟兄姊妹，你对祷告的态度如何呢？有人把祷告看作是例行公事，不祷告睡不着觉，祷告又祷告不下去，就只好应付一番；有人把祷告看作重担，因此他只参加崇拜聚会、查经会及培灵会等，祷告会就不见芳踪了。实在祷告是与天父交谈，父子交谈乃是天伦至乐。我们祷告没有快乐，或因我们在祷告中没有数算神的恩典。一位已经退休的老教士常说：你只要想到主是怎样的赦免了你一切的罪，只此一件，就够你喜乐感恩了。

**【祷告使我们成为江河】**圣法兰西斯的座右铭：「胜过我能力所及」。我们只要祷告，就可以做超过我们所想的事，成就我们能力所不能及之事。很多基督徒把自己看成是水坝，可以储藏一定的水量，但是我们若将自己完全交托于祷告之中，我们就不仅是水坝而已——我们乃是江河。我们既连结于那永不止息的泉源，我们就有永无止尽的可能性。

**【祷告使人的灵性不致抛锚】**人正如一辆汽车，必须天天保养。水缺了吗？机油缺了吗？火星塞坏

了吗？方向灯坏了吗？煞车器安全吗？察验周备纔不至于在路上「抛锚」。照样，亦必须天天这样调整自己、检查自己——借着每天的祷告、灵修，纔不致发生灵性上的「抛锚」。

**【不祷告会使灵命窒息】**一个基督徒若没有将他祷告的呼吸装置，和属天的新鲜空气连接起来，就冒冒然跳入当今这个令人窒息的环境里，就像一个潜水夫认为，潜入深水之前无需检查他的潜水设备，是一样的愚蠢。我们的灵命之所以会变得贫乏、苍白，通常是由于自戕的窒息。

**【祷告是基督徒生活的原动力】**你会发现愈祷告灵命愈成长，祷告使你活得更有力。你在祷告的事上有多忠实，生活就有多蒙福；祷告若有所怠惰，生活必定消沉。如果你懂得如何祷告，你就懂得如何生活；否则，你只是存活而已。当你祷告时，便像一个接上插头的灯泡，充满了生命和能力；你若不祷告，就像一个断了电源的灯泡——死气沉沉。

**【祷告使人活在更高的境界】**有一个旅行者，谈到他游历巴拿马运河的经历，说道：「我们航行过大洋，然后被运河的闸门封锁，求救无门，失去了自由。但是，看哪！我们感到仿佛被提了上去，巨大的喷泉从下面豁然喷出，更令我们惊讶的是，庞大的船身在七分钟之内就被拉到三十五呎的高度。然后闸门打开了，我们就从那个高度缓缓滑出，滑入卡顿(Gatun)湖的怀抱。」在密室里的祷告正是如此——它把你和神关在一起，与外界隔绝；大门向你深锁，你好像被关在重围中，软弱无助，然后神无限的能力开始充溢在你里面，你就被提升到一个更高的层次，无声无息地，强而有力地，又毫不费力，寂然轻易地。当门打开时，你悠然而出，进入到生命更高的境地。

**【祷告是信徒该做的事】**马丁路德曾写道：「正如作衣服是裁缝的事，修鞋是鞋匠的事一样，祷告是基督徒的事。」因此祷告就成了基督徒的任务，我们并无选择的余地。信徒没有权利选择他要不要祷告，他必须祷告。作基督徒而不祷告，就像人活着却不呼吸一样不可能。

**【不祷告乃是罪】**先知撒母耳说：「至于我，断不停止为你们祷告，以致得罪耶和华」（撒上十二 23）。著名的清教徒胡克说：「祷告是我最主要的工作，唯有藉祷告我纔能完成其他的工作。」教会不祷告，比一个城市缺水、缺电、交通断绝、电话被切断及没有警察维持秩序，更难令人想象。

**【祷告无可取代】**祷告是不能用别的东西来取代的。世间任何其他东西几乎都可立刻被代替，祷告却不然。被锯掉的腿可以用人造腿来代替，耳聋的人可以使用助听器。人体的某一部份器官一旦被切除，对病人来说很可能并无太大的影响，被切除的器官甚至可以用设计精致的塑胶仪器来取代。又如无线通讯一旦中断，我们可以用电话、电报、飞机或汽车来代替它完成工作，甚至靠人步行也一样可以传递消息，有代替品总比没有好。然而祷告却不同，没有一样东西可以取代它。

**【让我们祷告】**有人说：「知识如铁，智慧如火；只有智慧纔能溶解知识，不至于食古不化。」我说：

「真理如铁，祷告如火；只有祷告纔能将真理化成我们的生命。弟兄们，让我们祷告，祷告，祷告！」

※ 我有这许多的事情要做，所以我每天必需花三个小时祷告。— 马丁路德

※ 如果你不祷告，神可能将你从工作中取出放在一边，为要教导你祷告。— R.M. McCheyne

※ 我们相信祷告的力量，因为祷告是神管理世界的一个必须的轮子；我们相信神俯听人们真挚的祷告。— 司布真

※ 如果信徒在祷告上失败了，他就甚么都是失败的。— 倪柝声

※ 天上充满了地上所需的生命、能力和福气，而地上的祷告就是带下那些福份的能力。— 慕安得烈

## 第三章 谁在祷告？

**【神看重祷告的人】**要是你编写一个电脑程序，使一个会说话的机械人不断祷告，你想神会垂听吗？假设它的祷告很好——合乎圣经的教导——措辞恰当，遵照了所有正确的规则。譬如说，它的祷告包括了各种与神对话的方式，如认罪、赞美、代祷及祈求，神会不会应允机械人的祷告呢？当然不会！但等一等，我们若说神不会答允一个机械人的祷告，我们便是接受了一个大胆的假设——祷告不单是说话那么简单！圣经教导我们，神看重祷告的人，过于祷告的话。— LeRoy Eims 《祷告不仅是说话》

**【并非人人都有权祷告】**就在十八世纪时，在英国有六位牛津大学学生，仅因聚集在彼此的寝室内做临时的祷告而遭开除！乔治怀特菲为此写信给副校长，向他抗议。感谢神，今天在我们的国家里，没有人会因被人拦阻而不能祷告。每一个人都可以祷告——不过，是否每个人都有祷告的权利呢？神垂听每个人的祷告么？

谁能祷告？祷告是否全人类的特权——权利么？并不是每一个人都有要求到一国的君王面前的权利。但有些人和某些团体的人，他们有特权可以随时觐见君王，首相就有这种特权。外国的大使也有这种权利，向君王呈上他的请求。但是这些人中，没有一个人像王的儿子那么容易接近王，并且受到爱的款待。

**【祷告并不止于罪人呼求拯救】**祷告并不只是像一个溺水者的求救——一个沉在罪坑的人说：「主

阿，救我！我丧失了！我灭亡了！求你拯救我！」每一个人都可以这么做，而且那是一种必蒙垂听的祷告；同时只要是出于真诚的，其蒙应允绝不迟延。因为「一个人若愿意，神就不可能排拒他。」但那并不是圣经中祷告的意义。因为甚至狮子——在猎物后追赶吼叫——也向神寻求它们的食物，但这并不是祷告。

有人祷告到结束时，喜欢用「罪人所求」，这是错误的。因为神不听罪人(约九 31)，除非是认罪的声音。我们有所祈求，不是凭着罪人的身份，乃是凭着儿子的身份(弗二 13~18)。这一点要记清楚。

**【祷告是神儿子们的特权】**祷告是身为孩子的特权。唯独神的儿女们能够向天父支取祂为爱祂之人所预备的。主耶稣告诉我们，在祷告中要称神为「我们在天上的父」(太六 9)。使徒保罗说加拉太的基督徒：「你们因信基督耶稣，都是神的儿子」(加三 26)。任何人只要真正悔改并相信祂，基督就能藉由圣灵的重生而使他成为神的儿子。除非我们是祂的儿女，否则我们虽在神的护理之下，也无权要求神的庇佑。除非我们有信心且确信的说：「耶和華是我的牧者」，否则，我们就不可能有信心且确信的说：「我必不至缺乏」。

孩子有权拥有他父亲的照顾、爱、保护和供应。但孩子唯有藉降生纔能进入一个家庭。我们之所以成为神的儿女，乃是借着「重生」、「从上头生」(约三 3, 5)，亦即相信主耶稣基督(约三 16)。

**【要做一个讨父亲喜悦的儿子】**一个孩子的祷告蒙垂听与否，完全看他和父亲之间的关系如何。一个不喜欢父亲的家，不愿顺服父亲，不享受父爱的孩子，若仍然认为他祈求就可以得着，则必然大失所望。相反的，一个享受父亲的爱与交通，以父亲的荣耀、心意为乐的孩子，会发现父亲是多么欢喜答应他的祈求。惟有真正与天父保持良好的关系，在父家、父爱中，随时服事天父，祷告纔能蒙垂听。我们必须牢记，除非一个人能过像神的儿子一般的生活，他就无法放胆且确信地来到天父的面前。我们不能期望父亲枉费他的恩惠在犯错的儿女身上。唯有忠心、圣洁的儿子，纔能靠圣灵及用悟性祷告(林前十四 15)。

**【祷告是基督徒的基本权利】**基督徒活在地上有一个基本的权利，就是可以向神祷告。并不是所有的人都可以向神祷告，唯独神的儿女纔有祷告的特权。你一重生，神就给你一个基本的权利，就是你能向神祷告。

有人以为在主里多年的基督徒，他们的祷告比刚信主的人有功效。但是，有一个很奇妙的事实，就是神喜欢听初信的人的祷告。有时候，他们的一些祷告好像不太合理，别人认为恐怕神不会听，但是神却听了，确确实实答应了他们的祈求。所以，刚信主的基督徒，应当好好把握这个良机，一信主就要到神面前来学习向祂祷告。

※ 铜钟有裂罅，一敲便知道；听一个人的祷告，可知其灵性光景。——耶鲁



※ 祷告是一个试验，试验你在神面前的属灵情形如何。— 倪柝声

※ 一切伟大的复兴运动，无不起自肯跪下祷告的人。— 慕迪

※ 一个内心充满神，祷告时却不知自己在祷告的人，他的祷告最诚实。— 选

## 第四章 向谁祷告？

**【我们是向神祷告】**使徒行传第十二章第五节：「教会却为他切切的祷告神。」按原文可译为：「教会却为他切切的向神祷告。」由此可见，祷告是向着神的。虽然有的人要说：「难道不是所有的祷告都是向着神吗？」其实不然，很多所谓公开或是私下的祷告，都不是向着神的。为使一个祷告能真正是向着神，我们在祷告时，必须明确而清晰地认识且感觉到，我们是来到神的面前。许多时候，我们的祷告实在是很少想到我们所祷告的神。我们的思想都被我们的需要所占有，并没有藉此用来思念我们所正寻求的全能又慈爱的父。只有当我们真实地进入神的同在，在祷告里真的面对面遇见祂，清楚地知道我们是在向神说话，并且相信祂也正在听我们的祷告，这纔算是正确的祷告。

**【圣经教导我们祷告的对象乃是父神】**旧约从塞特的时代起，人就求告耶和華的名(创四 26)；一直下来，众先知、圣徒祷告的对象乃是父神。

来到新约，主耶稣的门徒求耶稣教导他们祷告，像约翰教导他的门徒一样。主耶稣教导门徒祷告，开头一句：「我们在天上的父...」(路十一 1~2；太六 9)。天上的父神是听祷告的主，是我们祷告的对象。

当主耶稣快将离世时，祂教导门徒祷告：「使你们奉我的名，无论向父求甚么，祂就赐给你们」(约十五 16)；「我实实在在的告诉你们，你们若向父求甚么，祂必因我的名，赐给你们」(约十六 23)；「...你们在天上的父，岂不更把好东西给求祂的人么」(太七 11)？上面这些经文都是主耶稣的教导；祂教导我们，祷告的对象是父神。我们要奉主耶稣的名向父祈求，无论求甚么，父神就要因着主耶稣的名给我们成就。

主耶稣在世的时候，祂自己也是向父神祷告：「父阿，天地的主，我感谢你...父阿」(太十一 25~26)；「...俯伏在地祷告说，我父阿，倘若可行...」(太廿六 39, 42)；「祂说，阿爸，父阿，在你凡事都能」(可十四 36)；「父阿，时候到了...」(约十七 1)。这就十分清楚给我们看见，无论主耶稣的教导也好，祂的榜样也好，祂是要我们祷告时面对父神，我们是以儿子的身份到祂面前。

**【向主耶稣基督祷告不合真理吗？】**有些人认为根据圣经的教导和榜样，我们只可以向父神祷告，而不宜向主耶稣祷告。其实在新约圣经里，不乏向主耶稣祷告的事例，兹仅举数例如下：(一)「有

一个长大痲疯的，来拜祂说，主若肯，必能叫我洁净了」(太八 2)；(二)「耶稣进了迦百农，有一个百夫长进前来，求祂说，主阿，我的仆人害痲疾病，躺在家里，甚是疼痛」(太八 5~6)；(三)「(彼得)只因见风甚大，就害怕；将要沉下去，便喊着说，主阿，救我」(太十四 30)；(四)「证明这事的说，是了，我必快来。阿们。主耶稣阿，我愿你来」(启廿二 20)。

**【信徒不可向马利亚祷告】**罗马天主教徒以为向马利亚祷告，由她代转请求，必蒙主耶稣垂听，因为祂必尊重祂的生身母亲。这是错误的教训。新约圣经明记，东方的博士「看见小孩子和祂母亲马利亚，就俯伏拜『那小孩子』」(太二 11)。神要我们单单听祂的爱子(太十七 5)。

**【千万不要以神之外的事物为祷告的对象】**有一些人以为，只要自己虔诚就好，「诚则灵」，拜谁都一样。其实，这事绝不可轻忽。我们只能向独一的真神祷告(太四 10)。我们敬爱祖先，可以举行追思聚会，但不是向先人祷告；我们钦佩先圣、先贤，可为他们著书作传，但也绝不是向这些人祷告；我们觉得天使很高超，但圣经让我们看见，也不应该向天使祷告(启十九 10)，其实天使和我们一样，都是作仆人的，我们只该单单的向神祷告！

**【许多人的祷告根本就忽略了神】**如果有一个病人到医院求诊，轮到他的时候，就进入诊疗室。医师请他坐下，他一坐下便开始说明病情，讲了一堆话，讲完站起来，很有礼貌地向医师说再见，告辞走了。医师是不是会觉得这个人很奇怪呢？你可能会说，世界上不可能会有这种人！然而，事实上，在神的门诊室，有许多这样的病人，因为他们来到神的面前，无心听神的说话，只是自说自话，说完就走了。这会不会是你向神祷告的模式呢？

**【听祷告的神】**有一位传教士住在深山之中，有一天发现食物不继，有断炊之虑。她的身体不好，知道不能长期缺粮，于是她迫切祷告。当天下午她就收到一个包裹，里面有好几盒燕麦粉，于是她靠燕麦粉制饼，度过一个月，她的补给也及时送到她的手中。虽然在一个月中单单吃燕麦饼，她的健康反而好转。她在后来向人作见证时，有一位医生说：「你所患的病，若让医生开方，也会叫你在一个月中只吃燕麦粥。」多么奇妙啊！在没有医师的地方，神就医治了她，也听了她的祷告，原因是她全心倚靠神。

※ 祷告让我们经常与神接触，祂不是客人，而是常在的朋友。— 伯尔

## 第五章 何时祷告？

**【要划出一定时间来祷告】**有些基督徒抱怨他们太忙，没有时间祷告。但是有句话说：「如果你忙

得没有时间祷告，你已经比神为你计划的还要忙碌了。」所以每天拨出一部份时间，用篱笆把这段时间牢牢固守好，专门空出来借着祷告与神交通。不要只是尽力找时间来祷告——要特地划定时间。如果你想每天看情形，再把祷告的时间硬塞入你的时间表里，你注定要失败。把祷告放在第一优先。

**【随时随地的祷告乃是额外的】**我们不必、也不应只在特定的时刻向神祷告。祷告不拘时地——在街上、在上班的路上、旅途的巴士或火车上。但是这些即兴、没有计划的祷告，必须以「额外」视之。基督徒生命的成长与发育，需要我们立意养成一个固定的、规律的祷告习惯。

**【主耶稣的榜样】**我们应当在合适的时间祷告。主耶稣在地上的时候，给了我们一个很好的榜样：

(一)**在清晨祷告：**「次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告」(可一 35)。人的神智在清晨是最清醒、最安静的时刻。这时可以向神绝对专心，因此清晨是祷告最好的时间。不仅这样，当我们把清晨的时间用在祷告上的时候，就会从中得到能力胜过诱惑，整天过圣洁的生活，并使所有祷告产生果效。所以每天你从睡梦中醒来，第一件事就是赴与神祷告的约会。

(二)**在夜里祷告：**「那时，耶稣出去上山祷告；整夜祷告神」(路六 12)。这里给我们看见主耶稣在夜里祷告，甚至把整夜的时间放在祷告上。夜间的世界是一片寂静，我们可以很容易地不受任何搅扰，而单独在灵里与神相交。我们若能将整夜分别出来祷告，就无须慌忙，有足够时间使我们的神面前安静下来，整个心思也可以受圣灵的引导，也有足够时间把许多事祷告透彻。

(三)**每遇重大事件之前祷告：**祂在拣选十二门徒之前祷告；传山上宝训之前祷告；在出外传福音之前祷告；在祂被圣灵所膏及进入公开事奉之前，也是先祷告；在向门徒宣告将要受死之前，在祂上十架完成祂伟大使命之前，都先有祷告(路六 12~13；九 18，21~22；三 21~22；可一 35~38；路廿二 39~46)。我们每逢生活中遇到有紧要关头来临时，我们应该借着更多的时间，敞开的祷告神，以支取属天的能力。

(四)**在重大事件之后祷告：**当主用五饼二鱼使五千人吃饱之后，群众想拥护祂作王，主打发他们散去之后独自上山，花很长的时间祷告神(太十四 23；约六 15)。所以祂能连续不断地得胜。若是我们能在生活的重大关头、大的得胜之后，仍然能同样地祷告，也就会继续有更大的得胜经历。然而事实上，很多人祷告得到答应，成就了一些大事之后，却不独自谦卑来到神面前，将一切荣耀归给神，反而沾沾自喜，使神不得不从此把他放在一边。

(五)**在生活异常忙碌时，特别把时间用在祷告上：**祂常从拥挤的群众中退到旷野去祷告(参路五 15~16)。有些人太忙了，以致找不出时间祷告。显然主的生活越忙碌就越祷告。有时连吃饭的时间都没有(可三 20)，有时祂也缺乏必须的休息及睡眠时间(可六 31，33，46)；但祂一直有时间祷告；工作越是繁重，越是祷告。

**【定时与随时祷告的分别】**定时祷告是指我们每日划出一固定的时间，单独与神交通。我们必须竭力维持这段时间，把它看为重要和宝贵；没有这段定时的祷告时间，我们在日常生活和事奉上，就会变得软弱无力。

随时祷告是指无论日夜，无论任何时候，我们出自内心自发的祷告。它可能是因为一个意外惊喜，使我们心中涌起对神的赞美；也可能是因为一个突发的难题，使我们自然而然的转向神祷告求助。这种祷告是不用事先筹谋的，是即时的，发自瞬间的感动——就像一种自然反应那样。

**【需要常常祷告的理由】**主耶稣说：「你们要谨慎，恐怕因贪食醉酒，并今生的思虑，累住你们的心，那日子就如同网罗，忽然临到你们，因为那日子要这样临到全地上一切居住的人。你们要时时儆醒，常常祈求，使你们能逃避这一切要来的事，得以站立人子面前」(路廿一 34~36)。主耶稣这话虽然是指着历史上某个特别而且困难的时期说的，但我们仍然可以把它引用到日常生活中的艰难时刻。肉体的欲望和属世的思虑，都是我们必须不断加以对付的势力。我们内心的腐败，可以出卖我们，引我们走上歧途；属世的思虑，会打垮我们，使我们在信仰的路上寸步难移。我们怎样纔能抗拒这两方面的压力呢？答案是借着「时时儆醒，常常祷告。」亦即借着每天与神的交往，我们对于生活中的困境便可应付裕如。一个缺乏祷告生活的人，根本不能应付内心腐败的侵袭，也不能抵挡外来诱惑的冲击。

**【大卫的榜样】**大卫向我们所有面对生活挑战的人，发出了一个清晰而扼要的信息：「至于我，我要求告神，耶和华必拯救我。我要晚上、早晨、晌午，哀声悲叹，祂必听我的声音」(诗五十五 16~17)。我们要注意，大卫并没有企图以智取敌，也没有准备以力制力，他的第一个行动只是求告神。他的见证是一句满有信心的一句话：「耶和华必拯救我。」然而，他也仔细的解释，他对祷告的理解，并不是在方便的时候，仓促的作简短的祷告；他提到在晚上、早晨、晌午祷告，意思是十分清楚的：一天的生活以神开始，与神同行，以神结束。

但以理也是一天三次，屈膝在神面前祷告(但六 10)。若是可能，我们一天最少也该三次祷告神。

**【要肯花时间】**世上一切事物都受时间的支配，生命的成长，学术、技艺、思想等的成熟，都需要花时间。属灵的事也是如此。若不花时间，我们就不可能与一位圣洁的神交谈；天与地之间也不可能有交通。不花时间就没有能力使别人的灵魂得救。正如一个孩子需要每日的饮食和学习，恩典的生命也完全有赖于人们乐意花时间使其成长。神乐意将祂上好的福份，赐给那些肯花时间与神交通的人，使他们得以分享。

※ 除非你固守腾出一段祷告的时间，你就无法持守一个祷告的灵。—— Selwyn Hughes

※ 我心里不愿意祷告的时候，正是我极需要跪下祷告的时候。—— 司布真

※ 假如我们每天平均花十六个钟头去盘算世界的事物，只花五分钟思想神，那么这个世界就会看起来比神更真实两百倍。—— William Inge

※ 你若没有特别划出时候来祷告，你就永远没有时候来祷告。——倪柝声

※ 没有一项行动比不屈不挠地培养晨更的习惯——在一天之始花半小时以上的时间单独与神同在，对我们自己和别人有更大的益处。——莫特

## 第六章 何地祷告？

**【主耶稣的榜样】**「祂就独自上山去祷告。到了晚上，只有祂一人在那里」(太十四 23)。主耶稣在世为人的时候，常喜欢独自与神亲近。我们都知道与人交接是一件多么费力的事情，主耶稣也知道。祂在世上为人，祂也有人的疲乏，所以祂需要机会去恢复祂的能力。主既如此，何况我们呢？我们岂不更需要单独与父神亲近么？如果有甚么人能例外，不需要与神单独亲近的话，这人除非是主耶稣。主既然不能没有安静的时间，而一直的在那里工作，那么，就没有人能了。但愿每一个神的仆人都看见这个功课的重要！但愿神的教会知道怎样训练信徒取得这无上的权利！但愿每一个信徒都有时间单独与神亲近！

我们的主是极其爱世人的，可是多少次我们在经上读到祂暂时离开众人，退去祷告。祂工作的地方常在海边，可是祂最爱山上，所以我们看见祂晚间常上山上去安息。今天我们所最需要的一件事，乃是独自与主亲近，坐在祂脚前安静。

**【要找个安静的地方祷告】**可能的话，找一个安静、不受打扰的地方。主耶稣说：「你祷告的时候，要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父」(太六 6)。当然，有时候基督徒应当聚在一起祷告(参太十八 19)，这里主耶稣是谈到个人的祷告，而非公祷。个人祷告要有能力，其秘诀在于私下祷告。如果环境许可，每一个基督徒都应该有一处安静祷告的地方，因为这样的地方会带给你属灵的联想。即使原来缺乏祷告的意愿，由于环境所带给你的联想，会催促你祷告。

**【求神引领合适的地方】**找个安静的地方祷告，对有些人来说，几乎是不可能。有的人住的房子非常拥挤，有的人住校，室友不是基督徒，就很难找到一个属于自己的地方来祷告。的确是不容易，但不是永远都不可能。当神看见人内心渴望亲近祂时，很奇妙地，主就会引领祂的儿女找到一个合适的，不受干扰的地方。

**【在吵杂的环境中仍可退入心里的密室】**有一位年轻的商人，他每天搭早班的火车去上班，要花四十分钟的时间。他说：「我把这个时间拿来与主交通。虽然火车上经常很拥挤，不过我已经学会对四周的干扰充耳不闻。火车一出站，我的灵爬上我想象的至圣所，在那里我与主相遇。每天早上祂面带微笑向我打招呼：『很高兴你来了。』」

不可否认的，这个秘诀不是短时间就可以学会，但是只要有耐心、有毅力，你也可以用想象和圣洁的思想，在你的心灵里建造一所小小的密室。

**【劳伦斯在吵乱的厨房里仍可祷告】**劳伦斯是《与神同在》一书的作者。他一生的追求与喜乐，就是与神同在——不断的亲近神。他开头学习与神同在时，是有固定时间的祷告。后来即便是不在祷告的时候，或是正在工作的时候，他也很谨慎的将心放在神的面前。他一直想，神是和他同在，也住在他的里面。如此操练的结果，就是在他作事最忙的时候，还能保持天上的思念，觉得心在神前。他作见证说：「我在厨房里最忙的时候，与我在祷告的时候并没有两样。虽然在厨房里有各样的声音，同时有许多人叫着要许多东西，我却极其安静的与神同在，像跪着领受主的晚餐时一般。」他这个见证说出，我们即便是身处在极端吵杂的环境中，仍然可以退回心灵中的密室，与神保持不断的交通。

**【随处都可以祷告】**「我愿男人无忿怒，无争论，举起圣洁的手随处祷告」(提前二 8)。祷告要随处都作，也要随处都能作。我们若要能随处都祷告，便须「无忿怒，无争论」，意即有圣洁的生活。生活圣洁，纔能有圣洁的手，随处可以举起祷告；在火车站里祷告，在码头上祷告，在路旁也祷告。

※ 人生一切的不幸始于一源，就是不能在祷告密室里安坐。— 巴斯卡

※ 不可容让事务与友伴，把神从你夺去。— 邦兹

※ 祷告时的情形，断不能和生活的情形差得太远。— 倪柝声

## 第七章 如何祷告？

**【很多基督徒觉得祷告很困难】**「我成为基督徒已经很多年了，但是我觉得祷告很乏味。读过一些有关祷告的书，也没有甚么用——我需要一些技巧上的帮助，让我也能和其他基督徒一样享有祷告的乐趣。」说话的人名叫马可，是一位中年的教师。他说，他成为基督徒之后，本能地知道他应该祷告，但是他每一次跪下来，想跟神说话时，脑子里就是一片空白，以致他在祷告的操练上，愈来愈感到挫折。

很多基督徒觉得祷告很困难，有些人干脆采用一些现成的、印好的祷告词；有些人则记诵一些固定的词句，早晚背一次便了；还有些人认为，祷告一定要随兴所至，因此他们只在想祷告的时候纔祷告。祷告是基督徒生活中最重要的一件事，不能任凭我们起伏不定的感觉来控制。



**【祷告是学来的】**祷告不是自然就会的，必须靠着学习。根据圣经的教导，祷告并不是一种冲动，却是在一个人重生后慢慢学来的。肉体生命中有一些反应是与生俱来的。就像呼吸，婴孩一生下来不用人教就会呼吸。吞咽则是另一种本能，也用不着人教。这些本能大致上不会因人肯多练习或予以分析而能有所改进，即或略有改进，也不会太大。但祷告却不然，它不像人体的自然反应，人必须学习怎样祷告。你的祷告是否有效，完全要看你对祷告这门功课学得如何。

祷告的问题，是最深的，又是最浅的。深到一个地步，人学了一生都学不好。可是，又浅到一个地步，人一信主就能祷告，就能得着神的答应。

**【学习祷告须兼顾理论和实行】**主的门徒不是说：「求主教我们如何祷告。」而是说：「求主教导我们祷告。」这个请求的意思是理论和实行兼顾的。这或许是因为他们知道，单单学会祷告的技巧是不够的，还得在实际的祷告中，熟悉有关祷告的法则。没有一个信徒能靠着一个简易方程式就一步登天，达到祷告的高峰。最简单的要诀，也要靠我们的忍耐和练习纔能学成。这正如两个人可以弹同一支曲子，显然他们按的同一个琴键，但他们对琴键熟练的程度可能极不相同。虽然所弹的音符相同，表达的结果却不一样，祷告也是如此。

**【要这样祷告】**主祷文不是主自己的祷告，乃是主教导祂的门徒祷告(参路十一 1~4；太六 9~13))。但主的意思，不是要我们每次祷告时把那些话照念一遍，乃是要我们「这样地祷告」(太六 9 原文)。主在此提供我们一个典型的祷告模式，使我们认识祷告的内容和先后次序：

(一)**颂赞与敬拜**：「愿人都尊你的名为圣。」神的名表明神的自己；尊神的名为圣，意即尊神为圣。一般信徒在祷告时，往往被自己的需要和愿望所推动，所以一开始就向神求这、求那，却忽略了所祷告的神。主在这里教导我们，开始一个祷告最合适的方式是颂赞与敬拜。我们每一次来到神面前，必须用心灵和诚实，向祂献上颂赞与敬拜(约四 23~24)。当我们这样亲近神自己，很自然地就被神的圣洁和尊贵所摸着，不但神的名在我们个人心里被尊为圣，也愿望人人都能尊为圣。

(二)**顺服与争战**：「愿你的国降临。」当我们在祷告中朝见神，体认到神是那样的伟大，很自然的就心悦诚服地俯伏在神的权柄底下，何等甘愿让神在我们的心中作王掌权。如此顺服的心愿，使我们联想到今天的地上仍然满了背叛，甚至在教会中也往往不尊重神的权柄。于是兴起一个祷告：愿神属天的国度能降临地上，愿全地都能降服于神的管治、接受神的约束。这是一个争战的祷告，因为神的国降临在甚么地方，仇敌魔鬼就得被赶出离开那个地方。

(三)**同心与同工**：「愿你的旨意行在地上，如同行在天上。」神的旨意在天上是通行无阻的，但是在地上并没有完全通行。当人的心意和神的旨意还不一致时，神宁可等待，而不径自执行。祷告就是让神有机会把祂的旨意通到我们的里面来，使我们明白祂的旨意，因而调整我们的心意，使之与神的旨意合而为一。当神儿女的心意和神的旨意一致时，他们的祷告也就是神旨意的发表，神是何等乐意垂听这样的祷告，使祂的旨意得着成就。如此，神的旨意由个人而众人，由局部而渐渐扩大，终至通行在全地。

(四)**信靠与感恩**：「我们日用的饮食，今日赐给我们。」凡明白神的旨意、并愿意为神而活的信

徒，必然深切的体认：「我们生活、动作、存留，都在乎祂」（徒十七 28）。日用的饮食是人切身的需要，而神是创造并供应的源头。为日用的饮食祷告，其含义一面是天天仰望、信靠神，另一面是餐餐饮水思源，向神表达由衷的感恩。

**(五)认罪与对付：**「免我们的债，如同我们免了人的债。」欠债指亏欠人；欠神的债即亏欠了神。在信徒天天的生活中，或是犯罪，或是该作而没作，或是该说而没说，这些都是亏欠神的债，所以要在日常的祷告中向神认罪并对付，纔能与神保持无间隔的相交(参约壹一 6~10)。而我们与神之间的交通关系，受我们与人彼此相处关系的影响；若我们不先从心里赦免别人对我们的亏欠，就会拦阻我们得到神的赦免(参太五 23~24)。

**(六)求告与交托：**「不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。」在我们的日常生活中，难免遭遇「那恶者」(「凶恶」的原文)的攻击和试探。因此主教导我们，在我们日常的祷告中，消极方面要求神不叫我们遇见试探，积极方面要求神救我们脱离撒但的手。这是一个预防和求神保护的祷告。信徒不可自信到一个地步，以为任何试探都不怕，撒但无足惧；若非神的保守，断没有一个人能不受那恶者的害。因此我们要借着祷告，用信心把自己交托在神的手中，求祂保全(参提后一 12)。

**(七)赞美与阿们：**「因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远。阿们。」这表明我们祷告的根据和目的，也表明我们祷告的存心。既然国度和权柄永远是属乎神的，则神必能成全这个祷告；而我们祷告的目的，是要叫神得着荣耀(参约十四 13)；并且我们的祷告绝非有口无心，乃是表达「诚心所愿」(「阿们」的原文字义)。

**【祷告要奉主的名】**主耶稣说：「你们奉我的名，无论求甚么，我必成就，叫父因儿子得荣耀。你们若奉我的名求甚么，我必成就」(约十四 13~14)。何谓奉基督的名祷告？这不是公式，套在我们祷告的结尾，说：「奉耶稣的名求。」因为很明显地，这个公式也常轻易地被套用在任何残酷自私的祷告上。它是指按着基督的性情祷告，或者说如果耶稣处在我的情况，会如此祷告。祷告只有合乎耶稣基督的心，神纔会答应。不要想叫神做任何基督不会去做的事。祂就是不会顺你的意。神不可能做任何违反祂本性的事。

银行支票发生效力，全在乎下边牵的名字。有人以为简单的签字，就想支取几千、几万元，恐怕银行不付，倒不如亲自去领。有人以为祷告也是如此。神必是听先圣、先知及一切有名的圣徒，对于你我平常人，恐怕不听的。其实祷告之所以能蒙应允者，乃因依靠基督的名。不论祷告的人是多么贫贱、无知，神因耶稣的名，就使我们的祷告，成为无价之宝。

※ 暂缓不是拒绝。许多祷告上批着：「我的时候还没有到。」神有规定的旨意，也有规定的时间。  
— 选

※ 凡不能感动自己的祷告，也决不能感动神。— 倪柝声

※ 祷告所成功的，是比任何的工作都大。— 倪柝声



※ 切实相信祂吧！祂正以同情慈爱的心情，倾听你的祷告。世上没有一个问题，祂不能解决；没有一个死结，祂不能释放。— F.B. Meyer

※ 真正的祷告文，辞句要简明，态度要虔敬，目的不自私，再加上信心，神一定会为你成就的。— F.B. Meyer

※ 以利亚与我们是一样「性情」的人。不同的是他不任性，任其肉体的力量去作事，而是恳切的祈祷。— F.B. Meyer

※ 真实的祷告，就是表明请求者的虚空，和听闻者的富足。— 倪柝声

※ 我不相信在神国的历史中有这样的事情：用正当的灵所献上的正当的祷告永远得不着答应。— 克勒

※ 即使不想祷告的时候，仍定意到神面前祷告，可以锻炼有力的祷告肌肉，大大增加我们信心的韧度。— Selwyn Hughes

※ 我们灵性之深深浅浅，我们工作之虚虚实实，与我们的祷告成正比例。— An Unknown Christian

※ 世人不平则鸣，基督徒不平则「祷」。你如果觉得有不平之事，就去祷告；你一祷告，主就向你说话。— 寇世远

※ 问题并非在我们的祷告有多少，乃是在我们合乎祷告法则的祷告有多少。合乎祷告法则的祷告，纔是真有价值的。— 选

## 第八章 清早亲近神的祷告生活

**【清早是亲近神最好的时光】** 圣经说：「耶和华阿！早晨你必听我的声音，早晨我必向你陈明我的心意，并要儆醒」(诗五 3)。我们若送食品(像面包、蛋糕等)给人当作礼物，必须是新鲜的。照样，我们与主交通，也要选择在清晨；因为清晨好比初熟的新面，若能以早晨的光阴献给主，静候在主前，专心读经、祷告，与主灵交，那么全日的生活也就圣洁了。在清晨的时候，日间的事务还未打扰我们，我们的心一片纯白。清晨也是环境最安静的时候，人事未兴，宾客未至，正好趁这像黄金

一样宝贵的光阴与主灵交。

**【清早是拾取吗哪的时刻】**吗哪总是在日出以前收取的(出十六 14~21)。人要吃神给他的粮食，总应当清早起来。日头一出来，吗哪溶化了，就吃不到了。你在神面前要得着属灵的培养，要得着属灵的造就，要有属灵的交通，要有属灵的粮食，就得早一点起来。起迟了就吃不到吗哪。在清早的时候，神特别要将祂属灵的食物，圣洁的交通，分给祂的儿女。有好些神的儿女过着一种病态的生活，并不是因为他们有甚么别的属灵的难处，乃是因为他们起得太迟，所以活不出基督徒正常的生活。你不要以为这是小事情，与灵性没有关系；实在非常有关系。所有认识神的人，都经常在清早起来，到神面前去交通。我们没有认识一个会祷告的人是迟起来的，也没有认识一个与神交通亲密的人是迟起来的。

**【清早亲近神是爱神的明证】**清早是一天最好的时候。我们不应当把最好的时候用在别的事情上，应当把我们一天之中最好的时候——清晨的时候——用在神面前。有些基督徒是把一天的时间都花在别的事上，等到晚上最累的时候，快要到床上去睡的时候，纔在那里跪下来读经、祷告；怪不得他圣经读不好，祷告也不好。我们应当学习在清早的时候，划出时间来，与神交通，与神来往。

有一位姊妹曾说得好：「一个人爱主的心有多少，第一就看他在他的床和主中间的拣选。你爱你的床多，还是爱主多？爱床多，就多睡一点；爱主多，就早一点起来。」人总得拣选爱床多，或爱主多；你如果爱主多，你就应当早一点起来。

**【清早起来的榜样】**在圣经里，神的仆人们都是清早起来的：亚伯拉罕(创十九 27；廿一 14；廿二 3)、雅各(创廿八 18)、摩西(出八 20；九 13；廿四 4；卅四 4)、约书亚(书三 1；六 12；七 16；八 10)、基甸(士六 38)、哈拿(撒上一 19)、撒母耳(撒上十五 12)、大卫(撒上十七 20)、约伯(伯一 5)、马利亚(路廿四 22；可十六 9；约廿 1)、使徒们(徒五 21)。

在圣经里，虽然没有神的命令，叫我们早一点起来，可是有够多的榜样使我们看见，所有忠心事奉神的人都是清早起来的。他们清早起来，与神交通，和神办交涉，作许多神的工。连主耶稣自己也早起。祂天未亮就起来到旷野去祷告(可一 35)。祂要设立十二个使徒时，是清早叫祂的门徒来(路六 13)，何况我们呢？

在圣经之外，许多有名的神的仆人们，像慕勒、卫斯理等人，他们也都是清早起来的。我们可以说，差不多在神手里有一点用处的人，都注意清早起来的事。他们给清早起来一个名称，叫作「守晨更」。所有神的仆人们，都注重这一个守晨更。晨更，必定是相当早的事；日出以后，就不必打更了。教会这么多年下来，一直维持着清早起来朝见神的好习惯。这是一件非常要紧的事。

**【清早该作的事】**不是清早起来就算了，乃是要有属灵的学习，有属灵的内容。有几件事，是在清早特别要作的。

(一)与神交通：从雅歌第七章十二节的话能看出，清早是与主交通最好的时候。交通的意思，

是我们向神开启，让神给我们光和话(诗一百一十九 105, 147)，让神给我们印象，让神摸着我们。我们的心向着神去，也让神往我们的心来。我们要清早起来，在神面前安静、默想、受引导、得印象，让神有机会对我们说话，学习去摸着神。

**(二)赞美和歌唱：**唱歌的声音最好的时候，是在清早。清早是赞美、向神歌颂最好的时候。将我们最高的赞美向神送出去的时候，是我们的灵能够爬得最高的时候。

**(三)读经：**清早也是我们吃吗哪的时候。吃吗哪，就是每天早起，在那里享受基督，也就是享受神的话。我们吃了它，纔有力量在旷野(指这世界)里行走。收吗哪，是在清晨。如果你把早起的时候花在别的事情上，你就在属灵方面得不着饱足，得不着喂养。

**(四)祷告：**诗篇六十三篇一节和七十八篇卅四节中的「切切」，在原文都是「清早」的意思。清早要在那里祷告。这里的祷告是指专一的去祷告，为着几件要紧的事，为着你自己、为着教会、为着世人，在神面前有一段时间好好的祷告。

**(五)要调和著作：**上述与神交通、赞美和唱诗、读经、祷告这四件事，并不是说，第一步是交通，第二步是赞美，第三步是读圣经，第四步是祷告；这乃是说，要把这些事在神面前调在一起作。比方，你读神的话的时候，就照着所得的感觉，或认罪，或感谢，或祈求，或代祷。

所有认识神、与神有来往的人，他们都这样将与神的交通调和在生活中：(1)大卫在诗篇里面，一会儿说「你」，一会儿说「祂」；一会儿对人说，一会儿变作祷告。(2)尼希米一边和王说话，一边和主说话；办事和祷告调在一起；不是办事归办事，祷告归祷告。(3)罗马书是保罗写给罗马人的，但是，他的说话常常转到主面前去。(4)在盖恩夫人的自传《馨香的没药》里，她的口气是一会儿向着人说怎样怎样，一会儿向着神说怎样怎样。

**【清早起来的实行】**所有要清早起来的人，都得有一个习惯，晚上要早一点睡。你如果盼望晚上迟睡，早上早起，好像蜡烛两头烧，那是不行的。所以早起的标准不要定得太高。差不多五点、六点，是相当合适的时间。总是在天亮左右。太早恐怕不能持久，或者和家里的人发生难处。你自己要按照身体和环境的情形，在神面前好好考虑过，规定一个合适的时间，然后好好的遵守那个时间。

开始的时候，总有一点困难，但等到养成了习惯，就容易了。所以必须养成早起的习惯。当你的习惯还没养成之前，你要求神施恩，勉强作几次，逐渐你的神经就倾向「早」了，结果你就能够自然而然的清早起来。

可以说，清早起来是信徒习惯中的第一个习惯。吃饭的时候要感谢神，这是一个习惯；主日要聚会，这也是一个习惯；清早起来，更是信徒必须有的习惯。

从前，有一著名音乐家曾说过，他如果一天没有练习，他自己会觉得他不行；如果两天没有练习，他的朋友会觉得他不行；如果三天没有练习，听众都会觉得他不行。练习音乐如此，早起属灵的学习更是如此。

**【清早亲近神对个人和教会的影响】**一天如果没有与神有亲密的交通，这一天要活在基督里并跟随圣灵的引导是多么不可能的事。晨更乃一把钥匙，替我们开了一扇门，使我们能不断地、完全地降

服于基督并持守圣灵的同在。

我们都希望长寿，有人统计：一个人早晨五时和七时起身，有很大的分别，四十年后，五时起身的就多活十年。早晨象征复活的新鲜，因主是在早晨复活，神要人在复活里接触祂，事奉祂。韩国原来的名称是「朝鲜」——真是名实相符。韩国基督徒非常注重晨更，天未亮教堂钟响，即或是大雪纷飞，也扶老携幼踊进教堂敬拜神，在一天中开始，就尊神为第一。难怪信徒数目直线上升，一个教会就有信徒五十万人，可见晨更的力量有多大。

※ 早上还没向祂求问之前，千万不要离开家门。——司布真

※ 那有先开音乐会，然后再调和乐器呢？每天读经、祷告，先与神调和，然后再与人见面、办事。——戴德生

※ 在一天当中基督与我之间的连结，必须借着早晨的时光来更新并稳固地系住；而默想与祷告神的话都有助于此。——慕安得烈

※ 与神相交是我们每天活着的权利，也应当是晨更的第一要务。——慕安得烈

※ 若我早上没有读经、祷告，整天就没有有一件事情顺利。——马太海勒

## 第九章 定时和随时的祷告生活

**【定时与随时祷告的分别】**定时祷告是指我们每日划出一固定的时间，单独与神交通。我们必须竭力维持这段时间，把它看为重要和宝贵；没有这段定时的祷告时间，我们在日常生活和事奉上，就会变得软弱无力。

随时祷告是指无论日夜，无论任何时候，我们出自内心自发的祷告。它可能是因为一个意外惊喜，使我们心中涌起对神的赞美；也可能是因为一个突发的难题，使我们自然而然的转向神祷告求助。这种祷告是不用事先筹谋的，是即时的，发自瞬间的感动——就像一种自然反应那样。

**【需要常常祷告的理由】**主耶稣说：「你们要谨慎，恐怕因贪食醉酒，并今生的思虑，累住你们的心，那日子就如同网罗，忽然临到你们，因为那日子要这样临到全地上一切居住的人。你们要时时儆醒，常常祈求，使你们能逃避这一切要来的事，得以站立人子面前」(路廿一 34~36)。主耶稣这话虽然是指着历史上某个特别而且困难的时期说的，但我们仍然可以把它引用到日常生活中的艰难时刻。肉体的欲望和属世的思虑，都是我们必须不断加以对付的势力。我们内心的腐败，可以出卖

我们，引我们走上歧途；属世的思虑，会打垮我们，使我们在信仰的路上寸步难移。我们怎样纔能抗拒这两方面的压力呢？答案是借着「时时儆醒，常常祷告。」亦即借着每天与神的交往，我们对于生活中的困境便可应付裕如。一个缺乏祷告生活的人，根本不能应付内心腐败的侵袭，也不能抵挡外来诱惑的冲击。

**【大卫的榜样】**大卫向我们所有面对生活挑战的人，发出了一个清晰而扼要的信息：「至于我，我要求告神，耶和华必拯救我。我要晚上、早晨、晌午，哀声悲叹，祂必听我的声音」(诗五十五 16~17)。我们要注意，大卫并没有企图以智取敌，也没有准备以力制力，他的第一个行动只是求告神。他的见证是一句满有信心的话：「耶和华必拯救我。」然而，他也仔细的解释，他对祷告的理解，并不是在方便的时候，仓促的作简短的祷告；他提到在晚上、早晨、晌午祷告，意思是十分清楚的：一天的生活以神开始，与神同行，以神结束。

但以理也是一天三次，屈膝在神面前祷告(但六 10)。若是可能，我们一天最少也该三次祷告神。

**【妈妈在祷告】**一个牧师到一信徒家去访问，叩门时，一个小姑娘出来开门。牧师面带笑容的问：「妈妈在家吗？」小姑娘却一言不答，面带不欢喜似的。最后说：「牧师，有甚么要紧的事没有？」牧师说：「没有。」小姑娘又再问：「是不是有人死了，要找我妈妈去帮忙？」牧师说：「不是的！」最后小姑娘很认真的说：「那么，你最好不要来见我妈妈，因为妈妈每天九点钟到十点钟要祷告，在这时是不会人的。」牧师张大眼睛说：「阿！原来如此！」于是他就进去坐下，那时刚好九时廿分。直等了四十分钟，小姑娘的母亲纔出来，面带着天上的荣光，满心充满快乐的，好像天使一样。牧师纔知道她两个儿子为甚么奉献，到国外去开荒布道。虽然她遭遇许多生活上的困难，然而神都在看顾她。

**【要肯花时间】**世上一切事物都受时间的支配，生命的成长，学术、技艺、思想等的成熟，都需要花时间。属灵的事也是如此。若不花时间，我们就不可能与一位圣洁的神交谈；天与地之间也不可能有交通。不花时间就没有能力使别人的灵魂得救。正如一个孩子需要每日的饮食和学习，恩典的生命也完全有赖于人们乐意花时间使其成长。神乐意将祂上好的福份，赐给那些肯花时间与神交通的人，使他们得以分享。

※ 从来没有一个人，只花极少时间祷告，而能获得极大的成功。— 马克亚当

※ 必须用祷告来求神，给我们有祷告的时候。— 倪柝声

## 第十章 不住的祷告生活

**【不住祷告的意义】**「不住」就是继续不断的意思；「不住的祷告」(帖前五 17)就是继续不断的祷告。不少基督徒一听到不住祷告这一件事，就觉得很困难，甚至说这是不可能作得到的事，或是说没有这样的需要。但我们总要记清楚，神从来不会要求我们作一些我们作不来的事。祂既然说要「不住的祷告」，我们就一定能不住的祷告。

**【像呼吸那样的自然】**司布真每时每刻都在祷告。他每看一本书，便会闭上眼睛，低声祷告，然后纔看另一本书。他说：「我觉得，每作任何事情之前，都当先有祷告。」他对一位亲密的朋友说，他在写信之时，很少不求神的带领。祷告对他就像呼吸一样，是很自然的事。

**【一面作工一面呼吸天上的空气】**宣信学会了「不住祷告」的秘诀。他一面作工，一面与神交通。他能不慌不忙地应付每一件事情，不觉得烦扰、厌倦或受激动。他曾经这样说过：「我从前常常喜欢种花。我在园中作工，同时也能闻到玫瑰花的香味；我能一面作工，一面每分钟享受花的香味，一点都不受拦阻。同样，你也能一直地忙于工作，同时又能呼吸到天上的空气，一点也不受拦阻。你好像在一间馨香的房子里作工，全身感觉欢乐、愉快。与神交通比向神祷告是更深一点。」

**【就是住在主里面的生活】**不住祷告的生活，就是主耶稣所说的：「你们要住在我里面，我也住在你们里面...你们若住在我里面，我的话也住在你们里面，凡你们所愿意的，祈求就给你们成就」(约十五 47 原文)。这种生活，就是住在主里面、与主联合交通的生活；也就是圣灵在我们的里面，支配、管理我们整个人生，为我们儆醒，每时、每刻、每分，祂都作我们的帮助；因为祂在我们心里无时无刻不替我们祷告(参罗八 26~27)。许多时候我们会发现，我们尚未在生活中行动出来时，就已在灵性感觉里祈求出来了；我们一面背负每天生活的担子，一面发出我们莫名其妙的无声无语的祷告。

**【要竭力养成住在主里面的生活】**首先要知道，住在主里面，必须是一个时时刻刻的生活，而不是不由自主的惯性趋势，它是无数的行为和习惯累积而成的。因此，你必须把稳你方向的舵，竭力向前；时刻不住的拣选信赖基督，并靠祂而活；直到最后，这件事成为像呼吸那样自然。你若要使这种住在主里面的生活成为自然，你必须使它成为一个属灵的习惯。大卫曾说：「神阿，我心坚定，倚靠耶和华」(诗五十七 7)。我们从决心开始，无论代价如何都要顺服祂。于是逐渐地，这习惯就被养成了。

**【认识祂的同在】**还有，若是你要住在基督里，你必须在心中最深处经常认定祂的同在。有了这个习惯，你就不需要到远如天边去寻找祂，好像不知道祂到那里去了。其实祂的宝座就在你心里；祂的丰富也垂手可得。我们并不是从感觉祂的同在开始，而是从认定祂的同在开始。也许你不觉得祂的同在，但至少接受圣灵住在你心里的事实。把每一件事带到祂跟前，不久这种感觉就会更为实

在，也会使你欢喜。

**【一位作女佣的姊妹的见证】**她说：「早晨我一睁开眼睛，就祷告说，主阿，求你开启我的心眼；穿衣之时，就祷告说，主阿，愿我穿上基督的义袍；洗脸之时，就祷告说，求主洗净我；作工之时，就祷告说，求主给我日子如何，力量也必如何；点火之时，就祷告说，求主在我里面重新挑旺我的爱火；扫地之时，就祷告说，求主除去我心里一切的污秽；吃饭之时，就祷告说，求主给我隐藏的玛哪，与纯净的灵奶；照管小孩之时，就仰望父神使我作祂顺命的儿女。一天到晚，我都这样祷告。我所作的每一件事，全都给我一个意念用来祷告。」许多的人以为「不住的祷告」乃是一个不易实行的命令。若你按照此法去行，那就不难办到了。

※ 办事和祷告调在一起，不是办事归办事，祷告归祷告。— 倪柝声

※ 有一个重大的点要注意，就是在心中亲近主，该超过亲近一切的工作。我们的工作都是由祂而出，也有点像主自己要作的一样。— 达秘

## 第十一章 凡事谢恩的祷告生活

**【感恩与祷告的关系】**感恩是祷告的主要原素，祷告中不可没有感恩，因为祷告中的感恩，是我们与神灵交时的接触点，我们一感恩，我们的心灵就活泼起来，祷告的言词也会像活水的江河一般涌流出来。英国有位牧师在崇拜领祷时总先向神感恩，一次主日天气极坏，大风暴雨，信徒们心想：这样的天气，看他还有什么可感恩的！这位牧师祷告时仍向神感恩说：「父啊，我们感谢你，因为不常有这样的天气...。」那天他的祷告仍然充满了生气，信徒的心灵也被带动了起来，充满对神的敬拜。无怪乎有人说：「感恩是一切祷告的极致。」祷告中不能没有感恩——除非你不曾数算神的恩典！

**【主看重感谢的祷告】**圣经曾经记载着，有一次，主医治了十位长大麻疯的人，其中有一位，发现自己得了痊愈后，就回来称谢神，并向耶稣下拜。主耶稣为了这人能心存感谢，就甚为快慰，却也感叹其他九人的不懂得谢恩。我们既然知道主体察并重视人是否会知恩、感恩，那么让我们这些蒙了恩的人，就来一同作会感恩的人。

**【感谢的祷告比祈求更难】**圣经中论到感谢神有很多直接和间接的劝告。最显明的一个是记在以弗所五章廿节：「凡事要奉我们主耶稣基督的名，常常感谢父神。」神的意思是叫我们有感谢的祷告。从这事上，我们可以知道感谢也是祷告中的主要部分。但这是祷告中很难的部分。学祷告难，学感



谢的祷告更难。请留意一下我们自己的儿女吧！他们所愿望的无需我们去教他们求，但是要训练他们学会说「谢谢你！」却是很费力的事。

**【学习从所得的恩感谢神】**我们当感谢，这特别是因为我们所得着的正如圣经上所记的，是「神充足的成就一切超过我们所求所想的」(弗三 20)。我们既不知道我们每天所需要的各物，也没有意思为那些东西祷告。但神仍然赐给我们，这是该怎样感谢的事阿！

朋友，假若你也像我一样，常常犯着不感恩的毛病，那么我要这样劝勉你：你起初就当学习为你所得的世上的恩赐感谢神，例如你的健康、聪明、工作力量、工作的愿望、衣、食、住、行，并你所爱的和爱你的亲人等。从这些事起首，你就能比较容易看出并称谢主浇灌在你身上的属灵的恩赐了。

**【时时感谢】**十八世纪长老教会的宣教士威塞斯朋曾谈及他的个人经验说，有一天有人突然跑来找着说，威牧师快替我祷告谢恩，我的马跑出了路，马车粉碎，幸好我安然无事。威牧师无动于衷地、微笑地沉默一会，此人深为奇怪问他何以如此，威牧师回答说：「我知道这是神的庇护，不过我却告诉你，在你出事的路上我跑过上千回了，却从未出事，这都是神的庇护。」他的意思是，我们往往是在出意外脱险时才感谢神，殊不知神时时都在保护我们，却有许多人从不知献上感谢。

**【凡事谢恩】**在《密室》一书中，科里提到自己与姐姐贝西，在第二次大战时被送到一所集中营，那儿情况很糟，既小且脏，跳蚤又多。一天早晨，她们读经读到帖撒罗尼迦前书五章十六至十八章「要常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩」时，贝西叫停，要为集中营的一切感恩。起初，科里怎样也不肯为这么多跳蚤感谢神，但她胜不过姐姐的坚持，就为集中营的每一样事，包括跳蚤，向神感恩。不久，她们竟能在集中营里公开举行查经班，而不受德国士兵的干涉，原因是德国士兵为了跳蚤太多，不愿前来查看。借着这件事，科里学习了「凡事谢恩」这一课。

**【世人多祈求少感谢】**传说神从天上差两个天使到地上来，一个天使的袋子要装世人的祈求上去；另一个天使的袋为要装世人的感谢。两个天使游行地上一周，回去时都感困难。收祈求的天使，袋子装了一袋又一袋，背不上去；收感谢的天使，袋子是空空的，仅有三个感谢。他们很诧异地对问说：「世人为什么这样多祈求，却很少感谢呢？」

## 第十二章 基督徒该负的代祷职事

**【何谓代祷？】**代祷就是「代表他人献上祷告」。如果我们真正的爱别人，我们会渴望他们获得超乎我们本身所能给予的东西，这便促使我们负起代祷的工作。代祷是爱别人的一种方法。代求的祷



告是无我的祷告，甚至是舍己的祷告。当一个信徒为他人代祷时，他乃是忘了个人的需要，集中信心和祷告的注意力在别人身上。

代祷者是中间调停人，是站在别人与全能神中间，为神的旨意而祷告。代祷的工作是祭司式的事奉，而新约中最具挑战性的一个教训是，信徒皆祭司。作为祭司，被神所委任、所膏抹，我们有这个荣誉，可以为别人进到至高者面前。这不是有选择性的，乃是神圣的义务——也是一个宝贵的特权——是一切承担基督之轭的人所具有的。

**【代祷工作的重要性】**在神国日常进行的事工里头，没有甚么比代祷的工作更重要。主在世上的时候，曾留下一段为祂门徒的代祷——《约翰福音》第十七章整篇圣经都是主为门徒代祷的话语。主不但在世时为门徒祷告，直到如今祂在天上仍继续做代祷的职事(来七 25)；而《罗马书》八章廿六节说到圣灵也在替我们祷告，另外圣经更记载了许许多多古代圣徒也替人代祷。如此看来，代祷是一项很重要的工作。

**【凡是信徒都能为别人代祷】**我们先要明白一个代祷的人，并不是比另外一个人好，所以纔为别人代祷；或是因为我们比别人更爱主，更像主，灵命比别人更深，真理认识比别人多，所以纔能为别人代祷。若是存有这样的心，就大错特错了！我们绝不是凭着自己的成就来为别人代祷。我们只是凭着自己能站在平等的地位上，顾念别人，关心别人，盼望别人蒙恩，得到好处，这是我们代祷的地位。

**【主耶稣代祷的榜样】**主在十字架上的时候，求神赦免那些钉祂十字架的人，因为那些人所作的，他们不知道。所以代祷是「同钉十字架的职事」。从基督在十字架上的祷告，我们可以看见两件事：(一)主在十字架上时，乃是在痛苦之中为别人代祷，不是在平安稳妥时做这件事；(二)祂代求的对象是祂的仇敌，不是为自己的喜好，或是为自己的观念，站在自己的立场上，祂乃是站十字架上的立场。

**【摩西代祷的榜样】**摩西是世界上伟大的代祷者中的一位。他生平的一件特别事故，给我们提供了一个卓越的模式，可作我们继续代祷的事工的借镜。这次的场合是亚玛力人与以色列人交战(出十七 8~13)。那天约书亚带领军队下到谷中打仗，摩西则和他的两位助手亚伦和户珥上到山顶祷告。他们那天所做的工作，也是我们大家今天受呼召去做的工作。我们大家并非都被要求做公众领袖，但我们大家都要从事代祷的工作。正如傅赛斯提醒我们的：「我们愈深的下到决定的幽谷，我们必须升得愈高...上祷告山去，我们必须托住那些人的手，他们主要关心的是与神共同得胜。」

**【保罗代祷的榜样】**保罗代祷(参弗一 16~19；三 14~21)的特点如下：

(一)为神的荣耀而求：保罗所求的，乃是为叫人与神之间的关系更密切，叫人在真理上有认识，让神的名得荣耀，皆是从大处着想，从未想到物质之事。现今我们的代祷，却多半着重在物质之事

物上求这求那，永不满足。

(二)用神的应许：因为神的应许就是我们支取的内容，如同手握一支钥匙，把神丰富的恩典之门打开，让神丰盛的福气倾倒在被我们代祷的人身上。

(三)肯付代价：保罗为以弗所教会的祷告，常常是夜间不住流泪的祷告(参徒廿 31)，可见他是付代价的为别人祷告，不是讲一些漠不相关的话，这个祷告必定是在付代价的里面，想到别人真正的需要，以与主同钉十字架作出发点。

(四)以神的心意为主：代祷不能照我们自己的看法，亦不能照对方的要求，总要以神的心意为主，如此我们的代祷纔能摸着神的心，打开神赐福的应许，将福气源源不绝地降下。

**【代祷工作的要素】**「耶稣又说，你们中间谁有一个朋友，半夜到他那里去说，朋友，请借给我三个饼；因为我有一个朋友行路，来到我这里，我没有甚么给他摆上。那人在里面回答说，不要搅扰我...我不能起来给你。我告诉你们，虽不因他是朋友起来给他，但因他情词迫切的直求，就必起来照他所需的给他」(路十一 5~8)。我们从主耶稣这个比喻中来学习，真正的代祷包含那些要素：

(一)迫切的需要：代祷有其原因。那朋友半夜的来到，好像不是时候；他饿了，却又买不到饼。如果我们要学习做适当的祷告，就应该向四周有需要的人敞开我们的眼睛和心胸，然后我们纔会为了这一切需要而成为代祷者，奉献生命为周遭的人祷告。

(二)甘心乐意的爱：他将他的那位又累又饿的朋友带到他家，也带进他的心里。他并不以没有饼作为借口，虽值半夜，仍然为他的朋友去找。为了找饼，他牺牲了舒适的睡眠。「爱...不求自己的益处」(林前十三 5)。为别人而做忘我的牺牲，正是爱的本质。对弟兄姊妹没有真正的爱，不可能为他们忠心而诚挚的代祷。

(三)无力感：再伟大的爱，也可能会有无力感；母亲可以为垂死的孩子牺牲性命，但是仍然救不了他。那夜半的朋友非常愿意送饼给他的访友，但是他拿不出来。这就是一种无力感，心有余而力不足；他内心悲叹，我的朋友来求我，而我却没有东西可以在他面前摆上。神的仆人若有这种无力感，就是缺少代祷的生活。

(四)祷告时的信心：这个人所没有的，别人有。他附近有个朋友很富有，他相信他这个朋友，很愿意也能够给他饼；他有把握，只要提出要求，就可以得到。只凭此信心在半夜离开家，向朋友求饼。他知道自己拿不出甚么，但是可以向朋友求。我们需要这么单纯的信心，相信神会按着我们所求的成就。

(五)情词迫切的直求：他的信心虽然遭到突然而意外的障碍，但有爱心的人绝不因挫折而终止，他不轻言放弃。我们在代祷时，常会遭遇困难和延迟的答复。神仿佛在说：「我不能...给你」。要在一切外表看来似乎不利的情况下，认定自己终将得到所求，确实不容易；然而，这正是神希望我们做的，祂极其重视我们对祂的信赖，这也是我们作为被造者所能得到的最高尊荣；因此，祂会尽力训练我们对祂的信靠。

**【重要该代祷的事项】**下列是圣经里所要我们代祷的重要事项：

(一)为万人代祷，因为神愿意万人得救(提前二 1，4)。

(二)为犹太人的悔改得救代祷，因他们是神的选民(罗十 1)。

(三)为一切执政的代祷，因他们是神的差役(提前二 2；罗十三 6)。

(四)为众圣徒代祷(弗六 18)，使能更多认识祂和祂的恩召及能力(弗一 17~19)，灵命刚强、在爱里生根立基(弗三 16~17)。

(五)为主的工人代祷，求主打发他们出去收割庄稼(太九 38)，开传道的门(西四 3)，又使他们得着口才，能以讲明福音和基督的奥秘(弗六 19；西四 4)。

(六)为教会代祷，使能合而为一(约十七 11；弗四 3)，并进而建立基督的身体，在真道上同归于一，满有基督长成的身量(弗四 13~14)。

(七)为神的国度代祷，使能降临到地上，好叫神的旨意行在地上，如同行在天上(太六 9~10)。

(八)为神手中的工作代祷，求祂在这些年间复兴祂的作为(赛四十五 11；哈三 2)。

(九)求神对付仇敌魔鬼，捆绑它的作为并释放它的掳物(太十六 19；十八 18)。

(十)求主耶稣快来(启二十 20)。

※ 我们的本性都是自私的，即使我们已改变成为基督徒，自私心仍然常使我们只顾着自己，只想到自己的需要，自己属灵的争战，以及自己灵命的长进，而忽略了他人。— 莱尔

※ 祷告要宽广，就要为他人祈求。为他人祈求是一切真实祷告的印记。祷告是一个人的灵魂被激励到能够为他人向神祈求。— 邦兹

※ 为他人代祷、代求，是我们对他人表达「爱」最有力、最实际之方法。— 加尔文

## 第十三章 个人私下的代祷

**【个人代祷的重要性】**「我...寻找一人重修墙垣，在我面前为这国站在破口防堵」(结廿二 30)。这节圣经表明神在寻找「一人」，而非寻找「许多人」，来防堵神国的破口。也许有人认为「我」不是神所找的那人——我难处重重，我自顾不暇——怎么还能为别人代祷呢？下列的理由告诉我们，每一个信徒都是神所寻找的那个人：(一)只有你自己最熟悉你身边之人(包括家人、亲友、同事)的难处和需要；(二)教会中的破口漏洞不止一处，各人对教会难处各有不同的看见和感受，你正是那一点看见和感受的代祷人；(三)教会团体祷告的功效，有赖于每位成员在个人代祷过程中，累积祷告的经验与技能，纔能充分发挥；(四)神要我们互相代求(雅五 16)，意思是说每个信徒的代祷都是有功效的。

**【代祷的人有福了】**圣经清楚告诉我们，一个代祷的人有许多好处：(一)代祷使一般信徒也能获得赏赐。撒母耳记上三十章廿四节至廿五节，给我们一个原则性的提示：上阵的得多少，看守兵器的也得多少，应当大家平分。这原则说出讲道的人得多少赏赐，为他代祷的人也得多少赏赐。(二)代祷使人本身脱离苦难。约伯自己在苦难中仍为他的朋友们代祷，结果神使他从苦境中转回，并得加倍的赏赐(参伯四十二 10)。(三)代祷使人敬虔端正平安。使徒保罗勉励提摩太说，要为万人代祷，使我们可以敬虔端正，平安无事的度日(提前二 1~3)。

**【代祷要有适当的计划】**关于代求的祷告，是需要用时间的，因此除非一个人愿意牺牲时间，就不能作代祷的工夫。所以若是要代祷的工作成功，就必须有适当的计划。缺少适当的计划，足以使祷告的生活在许多方面失去效用。许多人根据下面的两点来胡乱地决定他们要祷告的事：一是他们祷告的时间共有多少；一是他们在仓促之间所想起的一些甚么应当祷告的事。像这样的祷告所得的结果必然有限。

代祷的工作需要有一定的计划，一定的目的。在我们进入我们祷告的密室以前，我们必得先知道在那里要作甚么，要为那些人、那些事代祷。我们祷告的时候，假若只是归纳地、概括地祷告，祷告就会流于空洞无物。为某人祷告，应该提到某人具体的事；为教会某事祷告，应该提到某事的工作人员，以及此事的特别难处和常有的阻碍。如此，尽量使祷告个人化，这是很重要的。

**【最好借助于记事本】**我们决不可让健忘的天性拦阻我们做这个工作。若是你觉得不容易牢记你所应当祷告的每一个人和每一件事，你就要借助于记事本，把他们写下来。祷告的时候，就打开记事本，按照所记下的事一条条地陈明在神面前。这样，你能够不断地为很多人和很多教会的事工祷告。你一受托了甚么新事，就马上写在记事本里，每日为此事祷告。那一项蒙了应允时，就用笔划去。

如果我们每天要祷告的事项太多，恐怕时间不敷分配，那么我们可以把祷告的事项，分配到每周不同的日子，每天为不同的人或事物代祷。这样，至少每星期一次，为记事本里所记的每一个人和每一件事祷告。

※ 为「人」祷告远较为「东西」祷告重要，因为「人」对神的旨意和主的工作，比「东西」有更深的关系。— 邦兹

※ 谁若盼望在主的手中有用处，就得常常在神面前屈膝，用眼泪、用倾倒出来的为教会代祷。— 倪柝声

※ 当我们为他人祷告时，我们不是伸出手希望为自己得到甚么，而是站在神的一边，在神的工作上与祂同工。— 爱德华鲍曼

※ 祷告是属天的平衡器。很多人不能讲道，不能教导，不能公开唱诗歌，但是祷告却是每一个人

都能做的事。— 狄克伊士特曼

## 第十四章 两三个人一起的代祷

**【两三个人的祷告小组】**信徒除了个人私下每日的代祷之外，最好也能和几位(有时不只两三个人)较接近的弟兄姊妹或家人，定期在一起祷告。圣经也告诉我们「祷告小组」的必要和好处：

(一)可以坚固祷告的意愿：自己一个人的祷告，有时会觉得灰心与单调，有时因着情绪与性格，也可能放纵或懒散，所以保罗劝勉提摩太要「同那清心祷告主的人追求...」(提后二 22)。

(二)可以确知主的同在：主自己应许说：「因为无论在那里，有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间」(太十八 20)。两三个人奉主的名聚集在一起，往往更能感受主的同在。

(三)可以发挥更大的功效：在圣经里有一个原则，就是：一个人赶一千，两个人赶一万(申卅二 30)。许多时候，两三个人在一起祷告，比个人私下祷告，更有能力，更有份量，更有权柄，因此所得的果效更大。

(四)可以有更透澈的祷告：祷告小组的祷告，不仅比个人私下的祷告更多方且丰富，并且比教会聚会中的祷告更专注且深入。同时，因为祷告小组的人数不多，没有太大的心理压力，所以较易使平常不敢开口的人也能开口祷告，这就产生了参与祷告的人更为普遍的效果。

**【两三个人一起祷告的根基——奉主的名】**「因为无论在那里，有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间」(太十八 20)。这节圣经指出：两三个人能够在一起祷告的根基，乃是奉主耶稣的名。「奉主的名」的意思是：(一)信徒不能和不信的人一起祷告，除非那是引领不信的人悔改接受救恩的祷告；信徒更不能和异教徒一起祷告，因为他们祷告的对象是假神，这是最惹神憎恶的。(二)这个聚集是归于主的名下的，祷告的目的是为着高举主耶稣，为着让主得荣耀的。(三)参与祷告的人是与主联合，与主同情、同心的。

**【两三个人一起祷告的诀窍——同心合意】**「我又告诉你们，若是你们中间有两个人在地上，同心合意的求甚么，我在天上的父，必为他们成全」(太十八 19)。「同心合意」的另一种译法是交响或和谐。世界上最好听的音乐便是交响乐。两三个人在一起的祷告，要像交响乐那样的和谐——一切的乐器须先调整，演奏的人须注意指挥，音调、时间和抑扬顿挫，都得丝毫不差；这样，乐声纔能和谐一致，幽雅动听。所以「同心合意」的祷告，就是要参加祷告的人，都向神调整，以神的旨意为我们的心意，这样，所求的事纔能蒙天父垂听并成全。

**【两三个人一起祷告的原则——顾到别人】**两三个人在一起祷告，不可专顾到自己的感觉，而要顾到别人，为此，必须注意：(一)祷告的话语要尽量简短，太长的祷告，会拖垮别人的负担。(二)祷

告的项目不可太多，以免顾此失彼。(三)不要各人一次祷告多项，宁可大家集中一项，等祷告透了，再换次一项目。(四)祷告要真实，不可装假，不要说虚空的重复话。

※ 神的儿女聚集在一起，简单的，专一的，真实的，同心合意的在神面前求，必要得着更多的答应。— 倪柝声

※ 祷告的第一原则是甚么？不是信心，不是应许，乃是需要。若无需要，就无祷告。— 倪柝声

※ 我们的祷告不应以自我为中心，我们祷告不仅是因为我们觉得自己的需要必须交托给神，同时也要因为我们爱我们的弟兄，对他们的需要感同身受，与他们一同祈求。— 加尔文

※ 请你不要用你的祷告来苦待神的儿女。— 马金多

※ 一次祷告的事太多的话，结果会一事无成。— 佚名

## 第十五章 教会祷告会的代祷

**【教会是祷告的殿】**借着祷告，神的殿成为神圣的圣所。正因为神的灵与祷告的力量运行在其中，所以会幕成为圣所，并且从一个地方迁到另一个地方。没有祷告，即使教堂的建筑富丽堂皇、构造完美又悦人眼目，然而却缺乏神圣的灵住在其中，充其量只不过是虚有其表的建筑物的空壳而已。不祷告的教会，就像没有灵魂的行尸走肉一样，毫无生命可言。带有祷告力量的教会，神的灵必然会运行在其中。当我们轻忽祷告时，神也不在教会了。当祷告只是一种徒具形式的举动时，那么，神对我们也如同陌生人。

**【要看重教会的祷告会】**既然神的殿是祷告的殿，那么，就其属灵的旨意而言，信徒应该来到神的殿中与祂相聚。换句话说，教会是为祷告而被分别出来的。正因为神特别应许要在教会中与信徒相聚，为了这个特别的目的，我们前往教会享受主爱，是基督徒应尽的义务。我们承认传道人传讲主的道，在神的殿中占有重要的地位，然而，祷告应该是支持其讲章之主要而明显的特征。既然神的殿是祷告的殿，我们便应该开始投入祷告的服事，并使祷告成为推动教会一切事工的基石。亦即使祷告溶入与教会有关的每一种事工中。由于神的殿是祷告的殿，因此神的殿也就是促使不祷告的人转变为向神祷告之人的地方。更进一步的说，神的殿是属灵的工作场所，与进行祷告事工的地方。另一方面，神的殿也是一所教导祷告功课的属灵学校——众弟兄姊妹在此学习如何祷告——并在此操练之下学会祷告。

**【神垂听教会的祷告】**「彼得被囚在监里，教会却为他切切的祷告神」(徒十二5)。使徒时代的教会多么美丽：当彼得在监里等待处决的时候，教会既没有能力拯救他，又没有势力拯救他。地上的帮助得不到了，可是天上的帮助还是得到。教会「切切的祷告神」，结果，监门开了，使徒自由了，恶王被虫咬死了，神的道日见兴旺，越发广传。

**【「阿们」的涵义】**通常在祷告时使用的「阿们」一词，不但常为不信的人讥笑或滥用；不少基督徒也只会习惯地使用，而不知其涵义。

「阿们」一词原为希伯来语，表示「就是这样」，或「希望会这样」的意思；也可以译「诚然」、「诚心所愿」，启示录第三章十四节中也以这词称呼基督。

在祷告中有人随着领祷告的人附和「阿们」，是自己有同感之意。

**【祷告会须知】**(一)要同心合意：不是各人有各人的意思，大家随便的在一起求。马太福音十八章，主对我们说，要同心合意。使徒行传一章的祷告，也是同心合意的。所以，祷告会第一个条件就是要同心合意。

(二)要专一：在祷告会中，恐怕最大的难处就是题目太多。一个祷告会题目一多，就不能和谐。

(三)要真实：在祷告会中的祷告，恐怕有不少的话是虚假的。许多人注重的是祷告的话好听不好听，而不是注重神听不听，好像神不听也不要紧。结果，祷告会中的祷告，往往是装出来的、虚空的一套话。真的祷告，乃是从心里出来的羡慕，乃是我们从全人的深处所流出来的东西。

(四)要短：圣经里的祷告差不多都是短的。马太福音第六章主所教的祷告相当短。在祷告会中，有许多祷告所以会变作虚空、虚假，就是因为太长。也许有两三句是真的话，其余都是多添上去的；有两三句是给神听的，其余都是给弟兄姊妹听的。

※ 祷告是教会的坚城。— 马丁路得

※ 祷告如灯塔，可令会众不至失迷。— 《拔剑逐魔》

※ 祷告如吸管，能将无限能力，传达于教会各部份，并各圣徒心中。— 无名氏

## 第十六章 祷告的拦阻

**【罪会叫神不听你的祷告】**「耶和华的膀臂，并非缩短不能拯救；耳朵，并非发沉不能听见；但你们的罪孽使你们与神隔绝，你们的罪恶使祂掩面不听你们」(赛五十九 1~2)。很多人一再地祷告，



却从未蒙答应。多少人向神哭喊仍是枉然，就是因为生活中有罪。也许是某个已往的罪未经承认和审判；也许是现今的罪而你仍然爱它，很可能不把罪当为罪；但罪却仍存在着，或被隐藏在心中某个角落，结果神「不听」。

「我若心里注重罪孽，主必不听」(诗六十六 18)。这个「注重」，在原文有两方面的意思：一方面是说眼睛一直看着罪，而忘记了赦罪的神。我们若注意自己的罪孽，过于仰望神的话，我们的祷告神不会听的。第二方面，意即留恋不舍，一直想抓住它，不愿意放掉它。你心里明知罪是不好的事情，要求神对付，但又恋恋不舍，神怎能听呢？

**【自私的祷告不蒙垂听】**「你们求也得不到，是因为你们妄求，要浪费在你们的宴乐中」(雅四 3)。甚么叫作妄求呢？就是照着自己的意思，求自己所要求的，得自己所要得的，享受自己所要享受的。有私意的人，就会发出自私的祷告。甚么纔是不自私的祷告？就是不求自己所喜欢的，包括：名利、享受、事业、荣耀、亲情、人物等；乃是完全求神所喜悦，叫神有所得的。自私的祷告，不能蒙神垂听。

**【人心中的偶像使神不听祷告】**「人子阿，这些人已将他们的假神接到心里，把陷于罪的绊脚石放在面前，我岂能丝毫被他们求问么」(结十四 3)？甚么是假神？假神就是偶像；偶像就是任何替代神的事物，任何一样在我们心中占最高位的东西。只有神有权利在我们心中占最重要地位。所有其他的人、事、物都必须放在次要地位。很多人把妻子、儿女、名誉、事业当作偶像，神不能听他们的祷告。神常用一种方法，就是不答应我们的祷告，来引我们注意到我们生命中有否偶像这个事实。

**【吝啬会拦阻神听祷告】**「塞耳不听穷人哀求的，他将来呼吁也不蒙应允」(箴廿一 13)。只有宽宏施于人的人，纔会大量从神领受(参路六 38)。很多人祷告无能力，其原因很简单，就是吝啬。慕勒是一位祷告大有能力的人，因为他是一位慷慨的施予者。他从神所领受的，从来没有紧抓着不放，他即刻就给别人；他一直地领受，因为他一直地付出。

**【不饶恕人会拦阻祷告】**「你们站着祷告的时候，若想起有人得罪你们，就当饶恕他，好叫你们在天上的父，也饶恕你们的过犯」(可十一 25)。不饶恕的灵是拦阻祷告最常见的原因之一。祷告被垂听是基于我们的罪得到赦免；但是，如果我们对那些以往伤害过我们的人怀有恶意，那么神也不能赦免我们的罪了。任何一个对人怀怨的人都会掩盖神的耳朵，使祂不能听我们的求告。有的时候我们嘴巴说已饶恕了那位得罪我们的人，但在我们的心思中并没有忘记他得罪我们的事，反倒时常想起他对不起我们的地方，以致内心烦闷不安，甚而生出怨恨的心。我们内心的事虽然没有对人讲，但在意念中已有了控告弟兄的声音。所以我们的祷告虽然十分诚恳，但是主不能垂听，因为我们不像主那样饶恕了对方。我们饶恕人不应该像记账式的，应该像呼吸式的样子；就是随呼随吸，不稍停留，不记次数的，是一种永无止息的饶恕(参太十八 21~22)。



**【夫妻之间的错误关系使神不听】**「你们作丈夫的，也要按情理和妻子同住，因她比你软弱，与你一同承受生命之恩的，所以要敬重她。这样便叫你们的祷告没有阻碍」(彼前三 7)。这里很明白地告诉我们，夫妻之间错误的关系对祷告是一种拦阻。夫妇关系太重要了，它预表神与人之间的关系。假如夫妇的关系有了问题，有了裂痕，那就相对的证明神人之间的关系有了裂痕，所以祷告就成问题。

**【祷告并非出于诚心诚意】**「主就近那些求告祂的人，就是诚心求告祂的人」(诗一百四十五 18 另译)。「诚心」的意思是「真实地」，「诚心诚意地」。神所答应的祷告都是真实的和诚心诚意向神所求的祷告。许多时候，我们的祷告并不是诚心诚意的。有人所求的并不是他所盼望得到的。当我们真的到了一个地步，愿意为所祷告的事付出任何代价时，那么向神的求告也是「在真实里」，神必要垂听。

## 第十七章 祷告的话语

**【主看重祷告的话语】**神不只管我们所「信」的，神也管我们所「说」的；神不只管我们心中的意念，神也管我们口里的说话。主耶稣对那个妇人说：「因这句话，你回去吧，鬼已经离开你的女儿了」(可七 29)。主是因着那妇人的一句话而作了事。固然我们在心里也可以求，可是说出来就更有益处。

**【祷告的话语不须很长】**主教导门徒的祷告通常称之为「主祷文」，其实约翰福音十七章更适合被称为「主祷文」，这一章乃是圣经记载有关耶稣祷告中最长的一篇。从这里我们可以学到一个功课：主在众人面前的祷告并不长，可是当祂单独在父面前时就不一样了，祂用一整个晚上来与父神交谈。那些常在密室中亲近主的人，在公众场合的祷告通常都不会很长。很长的祷告常常不都是真正的祷告，而且会使人听得很累。「神阿！开恩可怜我这个罪人！」(路十八 13)，这是个多么简短的公开祷告啊！叙利非尼基妇人的祷告(可七章)也是简洁有力，她只向耶稣说：「主啊！帮助我！」(太十五 25)，她率直呼求，于是就得了所求的。十字架旁的强盗的祷告也相当短，他说：「耶稣阿！你得国降临的时候，求你记念我。」彼得也曾简短地祷告说：「主阿！救我！」(太十四 30)。从全本圣经中你会发现，那些即刻得着应允的祷告，通常都很简短。祷告应该针对重点，只须将我们所需要的告诉神。

**【祷告的话语需要摸着祷告的窍】**每一个真实的基督徒，都知道祷告的重要，也常在那里祷告。但是，有的时候，有的人，祷告来祷告去，总是祷告不通，好像找不着祷告的门路似的。这没有别的，就是因为没有摸着祷告的窍。我们知道，无论作甚么事，都应当先知道那个窍在那里。找到了窍，

就事半功倍。已往的圣徒，他们的祷告能得着神的答应，其中有一个原因，就是他们知道祷告的窍。祷告的时候，话语是需要的，但是话语必须中肯，好像说到神的心坎上了，话语把神抓牢了，以致神非答应那个祷告不可。话语的中肯，就是摸着了祷告的窍，就是恰恰合乎神的旨意，神因此不能不答应。

**【要应用神的话于祷告中】**有些基督徒觉得灵修书籍，对起动祷告的马达很有帮助，但这些只是次要的，不能取代我们直接经历神的话。你如果读了神的话，就像一个飞行员，在起飞之前已经先调整了引擎。神的话将你的思想和愿望导入正确的方向，使你和神的旨意站在同一线上，凡神的旨意所要成就的，必有神的能力随着。

**【充满神话语的祷告】**神的话语不仅是有效祷告的根基，也是有效祷告的真义。正如同神的话语会为信徒每天的生活带来生命一样，也为我们的祷告带来生命。保罗说：「神的道...运行在你们信主的人心里」(帖前二 13)。我们从这里可以发现祷告方式的根本原则：若神的话能运行在信主的人心中，它应当也能为我们的「祷告」带来相同的影响；换言之，将神的话语直接带进祷告中，也就是将神的能力直接带进我们的祷告里。我们相信神的话语并加以应用的程度有多深，则神在我们祷告时向我们浇灌的能力就有多深。

**【在祷告的话语上须有讲究】**我们知道，就是在我们日常生活，和待人接物的里面，讲话都有相当的讲究。比方一个小孩子到父母亲跟前去要东西，若是话说的很合式，父母就会很痛快的给他。如果话说得不对，也许父母还是给，但给得就不很愉快。有的小孩子很会说话，嘴很甜，他们到父母跟前一开口，父母就没有办法不答应。相反的，有的小孩子到父母跟前去要东西，一说话就惹父母生气。这就是话语的讲究。再比方，办外交的人也是非常注意他们的话语。今天我们到神面前祷告，也很有话语上的讲究。

**【祷告须说出你所求的是甚么】**比方你今天向你的父亲要甚么东西，你总得说出甚么东西来。你到药房里去买药，也得说出要甚么药；你到菜场去买菜，也要说出买甚么菜。奇怪的事，就是有人到神面前去，却不说出要甚么东西。主说，你必须有所求，并且要专一。难处就在不求。拦阻是在我们这边。你祷告，你必须说出你缺少甚么东西，你要甚么东西，不要包罗万象的祷告一下，得着不得着又不在乎。

※ 神的话语是祷告的支柱，而祷告的其他部份则可在其上移动；神已将祂自己，祂的目的，以及祂的应许都委身给祷告了，因此，祂的话语成为我们祷告的根基和启示。只要不住的祷告，我们便可得到祂的应许。— 邦兹

※ 应当随时留意使自己正确地向祷告的目标前进，避免说一些不必要的话。— 佚名

※ 在我基督徒的经历中，最大的发现之一是，借着默想经文帮助我预备自己与主以更深入的交通。  
— 乔治慕勒

※ 要培养你自己的心灵。当你良心无亏，心中充满圣灵的时候所说的一句话，比由罪与不信所发出的一万句更有价值。要记住：得荣耀的不是人，必须是神。— 麦克世

## 第十八章 祷告的信心

**【祷告要有信心】**基督徒最大的问题就是：祷告，但却是没有信心的祷告。曾经有个地区为久旱无雨举行祷告会，来了数百人，当祷告会进行到高潮之时，有一个信徒突然站起，大叫暂停，并且问：「在求雨祷告会中，凡携带雨伞、雨衣赴会者，请举手。」结果竟然连一个也没有。

**【信心在成就之先】**「...他若心里不疑惑，只信他所说的必成就，必给他成了」(可十一 23)。这里有两个「成」字，一个是「必成」，一个是「成了」；「必成」是人信心里的必成，是信心里的事实，因「信是所望之事的实底，是未见之事的的确据」(来十一 1)；「成了」是神为人成了的事实。有信心中的事实，以后神就为人成就事实的事实。

「只要信是得着的，就必得着」(可十一 24)。这里有两个「得着」，一个是信心中的得着，一个是事实中的得着。头一个「得着」有的原文是「已得」，即事虽未实现，但在信心中乃如同已经实现；也有的原文是「现得」，意思是祷告的自己相信了，自己在信心中得到了。这也就是说，出于信心的祷告，纔大有功效。

**【要祷告到心里去】**「照着你们的信给你们成全了罢」(太九 29)。「祷告透切」的意思就是祷告到完全的心里去；祷告到还在祷告的时候就已经有了一种把握，觉得我们的祷告已蒙垂听，已蒙悦纳了。

**【很多人的信心并不是真信心】**但是我们要注意，信心不是辛辛苦苦作成的。很多人听说信心祷告的功效，就求一些他想得到的东西，想办法使他自己相信神听了他的祷告。这样作结果只有失望，因为那不是真正的信心，而且所求的也没有得到。就因这一点，很多人的信心全然崩溃了，只因他们想藉意志的力量作出信心来，但当他们自信会得到东西未得到时，信心的根基往往因此受到损坏。

**【真信心是信神所说的话】**真实的信心是从何而来的呢？罗马书说：「可见信道是从听道来的，听

道是从基督的话来的」(罗十 17)。信心的祷告，可分为两段：第一段是从没有应许，祷告到有应许；从没有神的话，祷告到有神的话。这一段是祈求的期间。第二段是有了应许，一直到应许的实现；有了话语，一直到话语的成功。这一段是赞美的期间，一直赞美到东西到手为止。这是祷告秘诀。信心必须有根据。只试着相信一些你想相信的不是信心。信神所说的话纔是信心。若我想带着信心祷告，就必须从神话语中得到某一个应许，使我的信心有根基。

「耶稣对他说，回去罢！你的儿子活了。那人信耶稣所说的话，就回去了」(约四 50)。如果有一件事需要你专一的祷告，就该祷告直到你得着神的话，相信并发出无伪的赞美来感谢神的答应。如果神的答应一时还在中途，切勿重新求神答应你的祈求，因为这表示你没有信神。这种不信的祷告，非但不能帮助你甚么，反能减少或消灭你的信心。

**【神的应许可靠】**神的每一个应许，都是神亲笔签字的，我们都可以去要求：「求你照你所说的而行」(代上十七 23)。神每一个应许都是建立在四个根基上的：神的公义、神的圣洁、神的恩典、神的真实。神的公义，不让祂失信；神的圣洁，不让祂欺骗；神的恩典，不让祂遗忘；神的真实，不让祂改变。「求你记念向你仆人所应许的那叫我有盼望的话」(诗一百十九 49 直译)。这是一个最有力的祷告。他求神的理由是：这是你的话，你岂不守信么？如果你不实践，又何必说呢？你既叫我在你的话上有盼望，难道要使我失去你自己所给我的盼望么？

**【要学习信心的功课】**「在信的人，凡事都能」(可九 23)。许多合理的祈求，有时被神故意延搁，原因是为了要教导我们信心的功课。在信心大学中有许多必修课：信心的试验，信心的实习，信心的忍耐，信心的毅力，信心的得胜等等。这些都是要花许多时间去学习的。如果你向神祈求了，可是答应并不来来临，你怎样呢？要继续相信神的话，不要因眼见或感觉摇动；在你这样站牢的时候，你的能力和经验都会增长的。

※ 当你在祷告的事上愈有经验，就愈不凭感觉，而是更凭信心。信心，而非感觉，纔是衡量祷告功效的指标。— Selwyn Hughes

## 第十九章 负担的祷告

**【负担与祷告的关系】**在属灵事物的领域上，负担是祷告的一项重要条件。它对祷告而言，是如此的重要，以致我们几乎可以这样说：负担是祷告的绝对要素。负担总是在祷告之前出现。换句话说，先有负担的形成，纔会蕴酿并加强祷告的行动。祷告是负担所陈述的话语。如果我们的祷告想要向神祈求一些事，那么祷告的内容，必会以言辞表达出来。祷告的行动是开口表达，而负担却是静默无声的。祷告是能听见的。当我们的负担愈强烈时，我们的祷告也愈迫切。没有负担的祷告，

只是一些无意义和含糊话语的组合。这种枯燥、流于形势的祷告，不会带出心灵、情感或真实的负担。我们应该躲避瘟疫般的避免这种祷告。这种空洞的祷告，只是浪费宝贵的光阴，永远不会得丰硕的福份。

**【要从神得着负担】**凡是神的儿女，应当有从神那里得着的负担。神的儿女谁也不能说神从来不给他负担。不过问题在这里：必须我们的灵向主开起来，主纔将负担加在我们身上。我们一得着了负担，就要学习忠心祷告，卸去这个负担。第一个负担卸去了，神就给你第二个；第二个卸去了，神再给你第三个。许多时候，我们因为不忠心的缘故，很容易落到一个地步，没有负担。

**【有了负担而不祷告的后果】**如果你有了负担，就去祷告，你越祷告，负担越轻。但如果你有负担却不去祷告，这一个负担就重重的压在你的灵里，你就一直觉得这一个负担的重，越过越重，一直到一个地步，你的感觉麻木了，不再觉得那一个负担了，这就是你被负担压死了。

**【负担要藉祷告发表出来】**我们信，你如果有负担，神就是要你发表。神的要求是发表。你在神面前如果只有零零碎碎的几句话，就用零零碎碎的几句话把它说出来。所有的负担，只有用发表来解决。负担的发表，不只是用话语，有时也藉声音。主耶稣在客西马尼园里的祷告，是一个大的祷告；这一个祷告，主是大声祷告出来的。如果你里面的负担够重，你祷告的声音就要与里面的负担相称纔行。里面负担没那么大，而外面声音那么大，就不过是声音。如果里面负担够重，你的声音就要够把它发表出来。

**【要祷告直到负担卸去】**祷告有一个秘诀，就是要「三次」祷告主(参太廿六 44；林后十二 8)。这不是说祷告一次、两次、三次就停止，乃是祷告到透了，神也听了，纔停止。我们祷告，不要像蚱蜢一样跳来跳去。一件事情还没有祷告透，就已经跳到另外一件事情上去；另一件没有祷告透，又跳回头到第一件事情上来；这样跳来跳去的祷告，就叫负担无法卸去，就难以得着神的答应。负担是祷告的秘诀。人如果在里面没有觉得有一个负担，要为着这件事祷告，他就祷告不成功。

**【如何加增祷告的负担？】**敬虔地研读神的话语，会帮助我们获得神圣的负担；默想属灵方面的需要，以及纠正我们对神丰富的预备与祂的大能错误的观念，都有助于增长祷告的负担；在祷告之前，若有充分安静的默想时间，可以产生更多祷告的负担。这种祷告的负担促使我们更坚定而恳切地向神祈求，并且帮助我们个人不当的祷告危机中拯救出来——脱离犹豫不决的思想。

**【在祷告中竭力与劬劳】**使徒保罗提到以巴弗是一位「在祷告之间，常为你们竭力的祈求，愿你们...」(西四 12)。「竭力」这个字与描写主祷告时「极其伤痛」同一个字(路廿二 44)。保罗又说以巴弗「为你们多多劳苦」，这也是指他的祷告。保罗看见他在牢中祷告，见证他是长期、专心、不懈怠地为歌罗西人的好处祷告。

**【伤痛的感觉】** 我们是否蒙召进入一种极其伤痛的祷告中？许多亲爱的圣徒都说「不需要」！他们以为这种伤痛是表示我们缺乏信心。但是，就实际的人生经历而论，当我们为自己所爱但却每天活在罪中的孩子祷告时，我们能够没有痛苦吗？我要请问，有那一位信徒能够有负担于灵魂的得救——深切的关爱灵魂，但却没有极其伤痛的祷告？我们能否像约翰诺克斯向神呼吁：「神阿！给我苏格兰，否则我宁可死去？」

## 第二十章 合乎神旨意的祷告

**【不是照我们的心意祷告】** 祷告不是要让神照着我们的意思做，而是使我们的愿望合乎神的旨意。我们祷告时，应当把神的旨意放在我们生命中的第一位，纵使祂的旨意可能和我们的计划、意愿背道而驰。我们对神的祈求，如果安静下来自问：「我真的能确定这是神所希望的吗？」有些必须很坦白的说：「我不知道。」在这种情况下，我们可以很放心地把结果交给神，并说：「若这是你的旨意。」

**【祷告是人的心意配合与神的旨意】** 神作工有一个原则：必须神的子民祷告，神纔肯兴起作工。神的旨意是因着属祂的人的祷告而得着成全的。信徒的祷告是成功神的旨意的。神不肯单独成功祂的旨意，乃是当神的子民在祷告里与祂表同情时，祂纔肯成功。因此，祷告不是别的，不过是信徒与神同工的一种行为而已。祷告就是信徒的意思，与神的旨意联合。信徒在地上的祷告，不过就是说出神在天上的旨意而已。

**【祷告并非求神改变祂的旨意】** 祷告并非述说我们自己的欲望，叫神迁就于我们的呼求，而补满我们的私愿。祷告绝不是我们催逼神去做祂不想做的事，不是迫使神屈从我们的意思，不是为着要彰显祂的大能而改变祂的旨意。祷告不过是信徒将神的旨意，从嘴里说出来而已，不过是信徒在神前求神成功祂的旨意而已。

**【祷告的目的是使神的旨意得以成就】** 神的旨意有两方面：神恩典的赐予和神管理的安排。许多人只想得着神的恩典，却不愿意顺从神的管理去行。因为他们只顾及眼前环境的顺利，只想到自己的需要，为着自己去计划安排，求自己所想得着的，却没有想到神的旨意对他是上好的。因此在祷告中就看不见神旨意的成功。而祷告最首要的条件就是拒绝自己所要得着的，只求神的荣耀和祂所喜悦的事。存这样的心去祷告，纔能成就神的旨意，纔能看见神旨意的两方面是何等的完全和美善。

**【神的旨意有命定和许可之别】** 神的旨意有命定和许可的分别。如果我们肯遵行神所命定的旨意前



进，这是何等有福的事！可惜人的背逆使我们不愿接受神上好的福分，专喜欢拣选次好的。换句话说，就是不肯遵行神所命定的旨意，而喜欢照着自己所喜悦的来祈求神的许可。何时我们不照神所命定的旨意祷告，而只照着自己喜欢的向神要时，就是拒绝了神为我们命定的上好旨意。纵然神垂听我们的祷告，但这并不能算是神所命定的旨意，乃是神所许可的旨意。求神许可旨意的祷告，虽然有的时候蒙神垂听，但是神不能负其全责。这并不是神不能负责，乃是因为人们按着自己的意思选择了神所命定之外的事，所以结果无论是痛苦、是失败，人们都需自负其责。

**【主耶稣祷告的榜样】**主耶稣从来没有求过神许可的旨意。祂的言行和一切的工作，都是按着神所命定的去行。所以主耶稣的祷告不像我们的。多少时候我们的祷告是：主阿！求你为我成就这个，成就那个；求你如此如此，这样那样。都是求我们自己所要求的，要我们自己所喜欢的。但主耶稣在客西马尼园一连有三次祷告，第一次说：「父阿！倘若可行，求你叫这杯离开我，然而不要照我的意思，只要照你的意思」（参太廿六 39~44）。由此可知主在这里所求的目的，是神旨意的问题，不是为避免痛苦，乃是为求神的旨意。假使这个杯不是从神来的，那么主喝这杯就没有意义。主耶稣在这里所求的，乃是要明白这杯是否出于神；到了第三次，祂清楚知道这杯是出于神时，就甘心乐意的说：「父阿！愿你的旨意成全。」这样的祷告，是祷告中的祷告，是没有自己的祷告，是非常合乎神旨意的祷告。因祂完全以父为中心，以父的心为心，以父的旨意为祂的生命；祂所求、所想和所作的，都是照着神所命定的而行，所以神必负祂一切的责任。

※ 我们不要误认为祷告是要胜过神的不情愿，而是俯伏地抓住祂最高的意愿。——特兰屈

## 第廿一章 灵里的祷告

**【祷告要靠圣灵】**圣经说：「靠着圣灵随时多方祷告祈求」（弗六 18）；又说：「在圣灵里祷告」（犹20）。真的，整个的祷告秘诀就是这四个字：「在圣灵里」。这种祷告乃是由神的灵所感动的，也是父神来答应的。真实的祷告是在圣灵里的祷告；就是说，祷告是由圣灵的感动并引导的。当我们进入神的同在时，就该认清「我们的软弱」，认清我们本不知道当为甚么目的祷告，或是当如何祷告，认清我们根本没有能力祷告得真切中肯，我们就应该仰望圣灵，把自己完全投向祂，让祂来引导我们祷告，倾吐我们的心愿，并且教导我们把心中所愿的向祂陈明。

**【甚么是在灵里的祷告？】**（一）是照神的旨意祷告：「圣灵照着神的旨意替我们求」（罗八 27）。当我们在灵里祷告时，就不以自己的心意去祈求，而照着神的旨意祈求。

（二）为众圣徒祷告：「圣灵...为(众)圣徒祷告」（罗八 27）。在灵里的祷告，不以自己为中心，乃顾念到神其他的儿女。

**(三)用神的话祷告：**「我(基督)对你们所说的话，就是灵，就是生命」(约六 63)。圣徒用神的话和神谈话、交通，就是在灵的祷告。让我们常常默想神的话，「把基督的话丰丰富富的存在心里」(西三 16)。

**(四)专一向着神的祷告：**「我要用灵祷告，也要用悟性祷告」(林前十四 15)。灵的祷告不同于悟性的祷告，前者只单单对神说，后者包括对人和对自己说(参林前十四 2， 14~17)。

**(五)倾心吐意的祷告：**圣灵在人心中，有时用说不出的叹息为人祷告，为着神的国，为着灵魂，为着教会复兴，我们流泪，吐露心意向神祷告，这是灵里的祷告。

**(六)在灵里面的呼吸：**神造人的时候，把一口气吹在人的里面，人就活了。圣经用气来代表圣灵。人在神面前一呼一吸，向神呼出自己的罪恶、忧愁、压力、烦闷、烦躁、污秽...种种问题，然后再吸取神的生命：平安、喜乐、丰盛、眷顾、怜悯，这叫做灵里的祷告。

**(七)默想神的祷告：**圣徒在心中以神为中心，思想神的自己、神的话语和神的事，神就以此为甘甜，故这样的默想，也是在灵里的祷告。

**【圣灵帮助我们祷告】**「况且我们的软弱有圣灵帮助，我们本不晓得当怎样祷告，只是圣灵亲自用说不出的叹息替我们祷告。鉴察人心的，晓得圣灵的意思。因为圣灵照着神的旨意替圣徒祈求」(罗八 26~27)。我们祷告最大的难处，就是不晓得怎样祷告，因为我们都很软弱。然而却有圣灵的帮助，替我们代求。圣灵之为「保惠师」，在希腊文有特别强有力的字眼，意即「召来为助」。当我们软弱时，圣灵用强有力的手帮助我们，犹如慈母用慈手扶持小孩一样。

「帮助」这个字的希腊文，意指「合在一起，抓住另一端」。这个字是直陈法，代表一个事实；它是中间态，表示圣灵正在执行中；它也是现在式，代表一个持续不断的行动。换言之，圣灵永远在我们身边，为我们持守着祷告的另一端，而且是比较重的一端。所以你愈让圣灵在你的生命中运行，你的祷告就愈有能力、愈勇敢。

**【合神心意的祷告源于圣灵】**首先，圣灵在你里面祷告；这个代祷是为着你的，并且是按着神的旨意而求。结果，你的心会被激动，也会开始为圣灵所祷告的而祈求。这时候，这个心意不仅仅是神的意思；而是已经成为你的祷告。这种祷告事实上源出于圣灵，也出自父神。信徒的意思，在此与祂的意思成为一了。

**【灵乃是人祷告的机关】**人无论作一件甚么事，都需要合式的机关。看东西需要眼睛，听声音需要耳朵。祷告也需要一个机关，而祷告的机关就是灵。

**【在我们的灵有祷告的律】**祷告的灵就是一个祷告的律。正如我们胃里面的消化能力是一个律一样。我在这里讲道的时候，它在消化；我去睡觉时，它也在消化；我走路时，它还在消化。如果我的胃没有毛病，那个消化的力量就必随着胃里的律在那里进行。同样原则，在我们的灵里也有祷告的律，甚么时候我们活在灵里，让灵在里头有地位，在我们的灵里就有祷告的律，这个时候我们的祷告一



定是很自然的。

※ 每一个祷告都有三位一体的真神参与其中。圣父垂听，我们靠圣子的名祷告，圣灵在我们里面为我们祷告。与圣灵维持良好而正确的关系，了解祂的话，是何等重要。——慕安得烈

※ 属灵的祷告之真正意义就是：务必让圣灵在祷告中帮助我们，并且谨慎地使祷告不致流于形式。——莱尔

※ 无论何种工作，使之流于形式是再容易不过了；然而，要维持其创造力与朝气却是极为困难的事。祷告更是如此：若不借着圣灵的帮助，人几乎无法献上一个可以达到神耳中的祷告。——本仁约翰

## 第廿二章 争战的祷告

**【撒但在尽力阻止我们祷告】**当一只老虎要攻击它的猎物，第一步是用它的利爪将猎物从喉头撕裂，直到那猎物再也不能呼吸时，它就大功告成了。我们的仇敌撒但，千方百计要切断我们属灵的气息，因为它知道只要完成这一步，我们就必死无疑。所以我们要留心，慎防撒但尽其所能的阻止我们，将我们的注意力引到旁的事物。只要你极少祷告，或者根本不祷告，撒但就不在乎你听了多少篇道，发了多少张福音单张。

**【撒但也攻击信徒和教会的祷告】**撒但是一直在那里攻击信徒与教会的祷告的。它知道如果在攻击祷告的事上得胜，它就可以高枕无忧了。对付撒但的攻击，我们应当特别注意几方面：

- (一) 撒但要打击我们对主的信靠。它知道它只要使我们感觉自己的不配、无能，对主失去信靠，我们就无心祷告了。
- (二) 有时它也攻击我们的身体、思想、神经，以及其他有关身体方面的种种。当我们感觉累了，没有力气了，我们对祷告就会发生厌倦。
- (三) 撒但有很隐藏的诡计，若不是将祷告的时间完全占去，就是要你在祷告的时候没有真实的祷告。有时你虽有时间祷告，却没有祷告的生命。
- (四) 有时撒但打击我们与主时刻的交通，使我们与主产生了一重障碍，以致我们不能和主接触，莫名其妙的好像与主中间有云雾隔开。
- (五) 撒但定意将我们放在黑暗里，叫我们看不见那里有祷告的需要。我们在祷告上的责任并不小，所以当儆醒祷告。

**【儆醒祷告的意义】**主耶稣命令我们应当「儆醒祷告」(太廿六 41)；保罗也要求信徒要「儆醒、感恩并恒切祷告」(西四 2)。「儆醒」的希腊原文意思是「警戒」，而辞典对儆醒的定义是「保持清醒以防卫」或「更进一步的观察」。所以，儆醒祷告的意思是在祷告中要保持警戒状态。正如有一位作者所说的：「祷告中的儆醒显示对撒但的诡计有着属灵的先见与辨别力。」从我们开始祷告的那一刹那，撒但就开始攻击着我们，试图使我们的思绪偏离祷告的重要事项；「祷告中的儆醒」就是留意撒但的攻击，并以坚固的信心抵挡它。为此，我们当留意使自己不作肤浅、没有目标的祷告。

**【摔跤的祷告】**祷告中所用的「争斗」一词，意思是「一种对抗」，但不是我们与神对抗，因祂是站在我们这一边；我们乃是与恶者对抗，虽然它是失败的敌人(约壹三 8)。「因我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管理这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战」(弗六 12)。我们也同样「与基督一同坐在天上」(弗一 3)，并且只有在基督里我们纔能得胜。我们的摔跤可能是与撒但在心思搅扰的摔跤，为要使心思定睛在救主基督的身上。

**【奋力抓住神】**当祷告遇到阻碍时，必须以祷告去除之，这就是人们所谓的「祷告通」。我们必须与撒但的诡计摔跤。当我们为别人的心思和疑惑努力呼求，直接攻打邪恶的灵界众军时，我们可能导致身体疲乏和痛苦。对我们而言，有时祷告就如使徒保罗所说的，是一种「争战」、「摔跤」，这必迫使我们「奋力抓住神」(赛六十四 7)。

**【随时多方祷告祈求】**我们所有的祷告，如果要得着效果，都得把我们的祷告布置成一个罗网似的。这是怎么说的呢？就是说你要祷告得十分周到，没有漏掉一件事未曾祷告的，你不肯让一件事跌落了出去。如果你没有一个结成网的祷告，你就不能有一个好好得着结果的祷告。你知道一个有祷告本事的人，他在神面前是把他的心愿完完全全倾吐出来的，他要用各种各样的祷告，把他所要祷告的那件事，围起一个网来，使仇敌不能做甚么。我们现在的祷告真是太疏了，一点也不密。虽然是讲了许多话，但是一点不周到，使仇敌仍是能有所逞的。如果我们的祷告是像网罗那样的，仇敌就没有门可以走进来，这样你就要成功事情。

**【保罗的祷告是劳苦、尽心竭力、打仗】**保罗在歌罗西书里告诉我们，他在那里劳苦。当时他是关在罗马的监狱里，行动没有自由，怎么会劳苦呢？他在这里用的字眼，意思是在那里出力，在那里作苦工。作甚么苦工呢？就是祷告。他说，乃是照着神的大能大力，在那里尽心竭力。这个尽心竭力，在原文里意思就是打仗。他是在那里打仗，在那里角力。他在祷告的中间，就好像在那里打仗一样(西一 29；二 11)。

※ 最厉害的属灵争战，没有过于在祷告中所感觉的；因撒但就是想在那里发动攻势。——达秘

※ 正确的祷告需要保持心灵的警戒状态，呆滞消沉的思绪会拦阻祷告的果效。——米吉尔博士

## 第二十三章 禁食祷告

**【禁食的意义和由来】**「禁食」原是在某一段或长或短的期间内禁戒吃喝之谓。禁食原来是旧约的律法所定的。以色列全国的人民在一年中的某一天必须禁食(利十六 29)。被掳以后，又厘定了几个禁食日子(亚八 19)。后来，法利赛人却更进一步规定一礼拜禁食两次(路十八 12)。

主耶稣并没有废去禁食，但把这事从旧约律法的地位移到新约之自由的地位里。禁食是一种外表的行为，应该只在对它有内在的需要时纔实行(太九 14~15)。主耶稣曾警告人，不要把禁食当作表示敬虔的工具，好叫人看见(太六 16~18)。

**【禁食的目的】**禁食不仅限于禁戒吃喝。禁食实在的意思，是在某一时间内，自愿禁戒生活上各种必需的事物，例如食、饮、睡眠、休息、交际等等。这种不论时间长短的禁绝的目的，是要我们稍微解开捆绑着我们的物质世界和环境的绳索，叫我们可以集中我们灵性的力量，专注于那看不见的和永远的事上。

食物是神所造的，当存着感恩的心领受(提前四 3)。禁食仅是表明我们的心灵在某种时候，对于某事需要更加集中力量，因着这个缘故，我们在此时只好放弃那些本来无妨碍和有益的事物。所以禁食与祷告连在一起，实际上禁食不过是祷告的延长罢了。当基督徒发现有甚么特别的事正在拦阻他的祷告时，他就采取禁食。禁食的目的，是要在一个时候里，从物质的事上和纷乱的环境里，收敛他分散和世俗的心，让圣灵有一个机会察看他的内心，且带领他看见甚么事情叫祷告的灵担忧，为要使他恢复与祷告的灵无拦阻的交通，并浇灌更大的神力。

**【禁食的时机】**圣经给我们看见，在甚么情况中信徒觉得有禁食的需要：

(一)当有特别的试探临到时：主耶稣受浸以后，在圣灵引导下主动接受魔鬼的试探之前，曾先禁食四十昼夜(太四 1~2)。

(二)当有特别重大的事工须寻求圣灵的引导时：使徒行传第十三章，安提阿教会有一班事奉主的同工，禁食祷告寻求圣灵的引导，遂有差派布道之举。

(三)当有特别的事工须要付诸实行之时：使徒行传也给我们看见，起初的基督徒是怎样藉禁食来预备自己，以应付教会最重要的行动(徒十三 3；十四 23)。

(四)当与黑暗的权势争战时：有一次主的门徒曾尝试赶逐污鬼，但没有成功，后来主耶稣教导他们说：「非用祷告和禁食，这一类的鬼，总不能出来」(可六 29)。这是因为禁食能得着更多从上头来的能力。

**【禁食的好处】**(一)禁食可以使身体回复本位：神造我们的时候，赋予我们三种动力——属灵的(灵)、

心理的(魂)和身体的(体)。一个生活有力的基督徒，一定在这三方面维持一个适当的关系。如果属灵的部分居首的话，就能保持心理和身体的动力适得其位。旧约中(利十六 29)，神指示以色列的儿女每年要特别定一天，为的是「刻苦己心」，这天称为赎罪日。「刻苦」这个字眼似乎意味着，神要以色列在赎罪日禁食，藉此让人的灵来驾驭他的身体。这是借着禁食来达成的。保罗说：「我是攻克己身，叫身服我」(林前九 27)。基督徒禁食的时候，他的灵是对身体说：「你不能指挥我、命令我，我纔是主人——请不要忘记。」我们唯有先征服自己之后，纔能征服我们的敌人撒但。

**(二)禁食可以帮助我们胜过试探：**耶稣在旷野所以能胜过撒但的试探(太四 1)，不可否认的，应归功于祂四十天的禁食。没有人可以免于试探，故此，我们需要能得到一切的力量来对抗、抵挡撒但的伎俩。借用一个很机械化但也不失生动的比喻，我们可以把禁食比成电力的输送。所要输送的电量愈大，与电厂的连接就必须愈强。禁食可以增强我们的灵性和灵力，帮助我们更有效地对付魔鬼的诡计。

**(三)禁食有助于属灵的领悟力：**耶稣在挑选门徒之前，花了一整夜的时间祷告，岂不意味深远？我们在作一些重大的决定之前，二十四小时的禁食祷告，能帮助我们在作决定的时刻，内心非常的清楚笃定。有一位基督徒医生，从生物学的观点来看这件事，说：「当我们吃东西的时候，大量的血液经由脑的指挥，流到胃部，帮助消化的进行。我们不吃食物时，就有大量的血液流到脑部，使脑发挥最大的功能。」不管你怎么样来看它，从生理的角度也好，或属灵的角度也好，禁食能增加我们属灵的洞察力，藉此我们可以明辨在极度艰困的环境里，祷告的灵所要带领我们祷告的方向，并且帮助我们作成明智的决定。

## 第二十四章 赞美的祷告

**【赞美的紧要】**赞美乃是神儿女最高的工作。或者说，圣徒属灵生命的最高表示，就是赞美神。神的宝座是神在宇宙中的最高点，而神「是用以色列的赞美为宝座的」(诗廿二 3)。神的自己，乃是因着赞美而被高举的。大卫祷告神，一天不过三次(诗五十五 17)，可是赞美神，一天却有七次(诗一百十九 164)。

**【赞美的祭】**不是觉得最喜乐的人，纔是赞美声音最高的人；赞美声音最高的，常是那些在神面前经过困难的人。而就是这一种的赞美，能够最蒙神的悦纳，最蒙神的赐福。人在行经死荫幽谷时的赞美，乃是真实的赞美。「我们应当靠着耶稣，常常以颂赞为祭献给神，这就是那承认主名之人嘴唇的果子」(来十三 15)。甚么叫作祭？祭就是牺牲，祭就是有死亡、有损失。献祭不是有所得，献祭乃是有所失。圣徒献上赞美的时候，就是损失了东西来将一个祭献上给神。换句话说，你自己受伤而使神得着赞美的行为，就是一个祭。神喜欢人这样赞美祂。

**【赞美与得胜】**赞美乃是我们属灵争战得胜的方法。撒但最怕的，还不是神的儿女祷告；撒但最怕的，乃是神的儿女赞美。撒但不只攻击祷告，撒但更攻击神儿女们的赞美。祷告，在许多时候是争战，而赞美乃是得胜。祷告乃是属灵的争战，赞美乃是属灵的夸胜。甚么时候我们能够赞美，也就在那个时候撒但一定要逃跑。所以赞美乃是它所最恨的事，若是可能，它要尽它所有的力量使我们不能赞美。神的儿女愚昧的时候，就看自己的处境、感觉，停止了赞美。神的儿女如果越认识神，就越要看见，连腓立比的监牢也是可唱诗的地方(徒十六 25)。保罗、西拉在里面赞美神，结果，监门全开，锁炼松落，连禁卒也得救了。

**【信心生赞美】**「那时他们才信了祂的话，歌唱赞美祂」(诗一百零六 12)。赞美有一个基本的内容，就是信。你不能空口的赞美，必须你能够信，你纔能赞美。祷告到一个地步，你心里能够信，你就立刻开口赞美。这是活的路，不是随便说的。如果不赞美，迟早那个信要失去。不是光有一个意念要赞美，而是要出声说出赞美的话来。从没有感觉，说到有感觉；从感觉少，说到感觉多；从一点的信心，说到满了信心。

**【顺服生赞美】**我们的难处大概有两种：一种就是在环境和事情中的难处，这要借着赞美神来胜过；还有一种是我们里面的难处，人冤枉、毁谤、逼迫我们，叫我们里面过不去，这时你祷告没有多大用处，而要赞美。当你向主赞美，你的灵高过了你的难处，高过你里面受伤的感觉。所有觉得受伤的人，都是缺少赞美的人。

基督徒的生活，是从赞美爬上去的。赞美乃是超越一切去摸着主。主耶稣在地上走的路就是这条路。你一赞美，你就在试炼的上面。没有一件事能叫人变成甜和熟，像赞美的祭一样。我们要学习，不只是接受圣灵的管治，而且是赞美圣灵的管治；不只是接受主的手，而且是歌颂主的手；不只是接受主的责打，而且是甘心乐意的接受这个责打。

**【未明白先赞美】**「凡以感谢献上为祭的，便是荣耀我」(诗五十篇 23)。这里的「感谢」，也可译作「赞美」。主在那里等候我们的赞美。没有一件事能够荣耀神，像赞美一样。有一天，所有的祷告都要过去，但是，赞美比今天还要增加。赞美是永远继续、永远不停止的。

今天，乃是我们对着镜子观看，模糊不清的时候(林前十三 12)。有许多事情，虽然我们看见一点，却不能明白里面的意思到底如何，所以我们不会赞美。我们相信，在天上所以有很多赞美，乃是因为在天上完全的知识。知识越完全，赞美也越完全。有许多事，千万的事，今天看不见的，到那一天都要看见。当我们看见的时候，我们要低下头来赞美说：「主，你没有错。」今天，我们所经过的每一步路，都是祂的带领。所以在今天我们要学习说：「主，你所作的，虽然我不明白，但是我知道，你所作的不会错。」要学习相信，学习赞美。

许多事，如果你能知道的话，你要有更大的赞美。我们要赞美祂，因为耶和华是良善的(诗廿五 8；一百 5)。我们的赞美，就是祂的荣耀。赞美就是荣耀神。神是该得着荣耀的神。愿神多多得着祂儿女们的赞美。—— 黄迦勒主编《基督徒文摘专辑》

