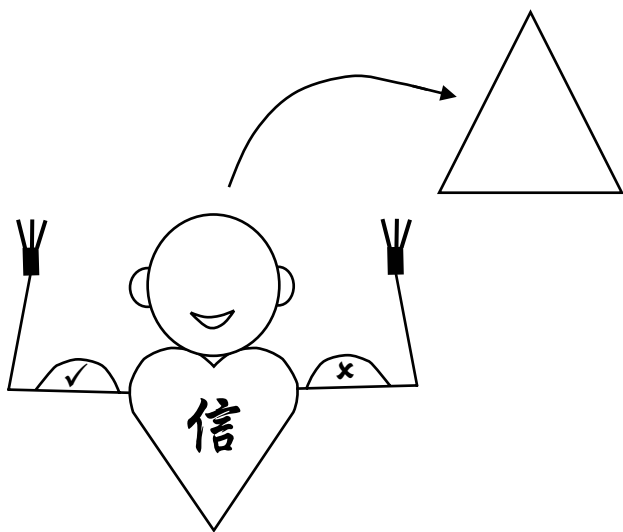


第四课 祷告操练

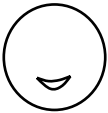


棒



背诵经文

诗 116:1 我爱
耶和華，因为他
听了我的声音和
我的恳求。

边说	边做（指着图画的相关部分）
与神相交得能力	 沿着箭头画一画 （代表与神相交）
凭信祈求神成全	 指着“信”字 （代表凭着信心）
效法榜样除拦阻	 说“效法榜样”时，指着✓； 说“除拦阻”时，指着×。
坚持祷告留意听	 说“留意听”时，指着耳朵。
平衡兼顾有弹性	 竖起 6 只手指代表课文列举的 6 种 祷告（当然还有其他种类的祷告）； 这些祷告我们都要平衡兼顾。
诚心祷告呼求主	 指着嘴巴 （代表诚心呼求主）

引言

有一对老夫妇结婚快五十年了，老太太说：“因我们经常有彼此专注的时间，所以越来越相爱。”另有一些夫妇，虽然一起白头到老，可是从来没有敞开心灵，坦诚沟通，彼此的关系如同陌生人。更可悲的是，很多基督徒与神的关系也是这样，虽然信主多年，可是还不知道如何向神敞开胸怀，与他相交。我们与神的关系如何能像前面这对老夫妇的样子，时常交流，越来越相爱呢？我们需要操练祷告，学习如何与神沟通，每天爱他多些。

一、与神相交得能力

（一）祷告是与神相交

你们众民当时倚靠他，在他面前倾心吐意。神是我们的避难所。（诗 62:8）

我爱耶和华，因为他听了我的声音和我的恳求。（诗 116:1）

祷告与读经同样重要，两者就好像鸟的两个翅膀（参诗 119:147~149）。祷告带领我们进入一个持续不断与神沟通的关系，就像好朋友时常相聚聊天儿那样；我们随时随地可来到神面前，向他倾心吐意（诗 62:8）。在祷告当中，神与他的子民彼此分享喜乐、重担，亲密地连结。诗篇 116 篇 1 节表达了这种亲密的情谊：神听了我的祷告，我因此爱他。天文学家要用天文望远镜来观察偏远的星体，可是有一个天文学家却说：“当我把天文望远镜放在一边，向我的天父祷告时，我才清楚地观测到‘天’，感觉到我与神之间的亲密。”愿我们学会如何祷告，与神有更亲切的沟通。



（二）祷告带来能力

祷告完了，聚会的地方震动，他们就都被圣灵充满，放胆讲论神的道。（徒 4:31）

所以我们只管坦然无惧的来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。（来 4:16）

义人祈祷所发的力量是大有功效的。（雅 5:16 下）

祷告给我们带来能力和帮助。祷告让我们得着怜悯、恩惠和及时的帮助（来 4:16）。义人祷告所发出的力量是大有功效的（雅 5:16 下）。根据使徒行传 4 章 31 节，门徒祷告后，就被圣灵充满，得着能力，放胆传讲神的道。如果我们忽视祷告，神的能力在我们里面就会消失。我们的事工要有成效，不但要在事工开展之前祷告，在事工进

行期间也要不断祷告。神喜悦谦卑的祷告，在祷告中，我们表示需要神，承认我们的贫乏，要依靠他的供应，仰赖他丰盛的恩典。祷告不但是日用的电话，更是战争中不可缺少的步话机（参弗 6:12~13、18）。戴德生信主后告诉妈妈，她回答说：“我早知道了，因为十天前我看见你读福音小册子，我用了整个下午为你祷告，神答应他会把我的浪子带回家。”¹你愿意像戴德生的母亲那样，把你的需要带到神面前，求神作工吗？

有五个学生来到教会门口，准备进去听传道人讲道。看门的人让他们进来后，就邀请他们去看看教会的供暖设备，学生们本不太愿意，却客气地答应了。那个弟兄带他们到地下室，然后说：“这是教会的供暖设备！”门打开后，学生们看见有七百人为即将开始的聚会祷告。其后，那个弟兄告诉他们，他就是这个教会的传道人。²

有一个弟兄遇到一位很有能力的传道人，就问他：“你的讲道能力，可以给我一半吗？”对方回答说：“可以！”然后就带他去一个祷告的地方，意思就是说，他的讲道大有能力，是因为他在祷告上下了很多功夫。“如果你期望得着像我一半的讲道能力，你就要付出相当于我在祷告方面所下的一半功夫，这能力就会临到你。”

愿我们向以上两个例子中的神仆学习，看重祷告的力量。

请从以下经文，找出我们要祷告的其他原因【☞教学提示：可把经文分配给不同的学员，请他们分别找出原因】：	
太 6:6	
太 26:36	
太 26:41	
约 16:24	
腓 4:4、6~7	
西 1:9~11	
其他经文：_____	

二、凭信祈求神成全

我又告诉你们，你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。¹⁰因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。（路 11:9~10）

只要凭着信心求，一点不疑惑；因为那疑惑的人，就像海中的波浪，被风吹动翻腾。⁷这样的人不要想从主那里得什么。（雅 1:6~7）

我们不常祷告，是因为怀疑祷告是否有效，不知神是否垂听。可是耶稣应许说，谁祷告，谁就可以得着（路 11:9~10）；这是天国的定例，不变的法则。如果我们祈求却得不到所期望的，可能是因为我们的祷告本身有错误或偏差（参雅 4:3）；有时，虽然我们所祈求的没有问题，可是很久都得不到回应，这是因为神

我祷告时会出现“巧合”。我不祷告时，不出现“巧合”。

要我们等候，多花时间持续地祷告（参赛 40:31）。为人父母的都期望孩子得着最好的东西，没有一个会捉弄孩子。神清楚知道什么对我们最好，如果我们的祷告有错误，他会纠正我们。另一方面，如果神带领我们求什么，他肯定会赐给我们。³

在非洲，有个早产婴儿的妈妈去世了，婴儿就被交给宣教士照顾。宣教士没有“婴儿箱”，连热水桶也没有，于是他就请其他孩子祷告。一个孩子求：“神啊，你知道我们今天需要一个热水桶，不能等到明天，否则婴儿会死掉；也请你送一个洋娃娃给他孤单的姐姐。”那天过了一會兒，有个从宣教士老家寄来的邮包，里面就有热水桶！那个祷告的小孩子焦急地搜索盒子的深处，果然给他找到一个洋娃娃。神聆听了这个孩子的祷告，五个月前就感动了寄邮包的人要寄出热水桶和洋娃娃。神真是成全祷告的神。⁴

请在以下经文里找出神如何回应祷告（☞ 教学提示：可把学员分成几组，把经文分配给每一组，让每组的成员各自从指定的经文中找出答案）：		
经文	祷告的要求	神的回应
撒 上 1:27		
撒 上 7:9~12		
王 上 9:3		
王 上 18:37~38		
王 下 19:19~20		
路 1:13		

三、效法榜样除拦阻

（一）效法耶稣以祷告为先，勿让忙碌成为拦阻

……人聚集来听道，也指望医治他们的病。¹⁶ 耶稣却退到旷野去祷告。（路 5:15~16）

我们有时忙于事奉，就忽略了祷告。我们过分地投入事工，尝试满足别人的期望，结果剩下的祷告时间很少。耶稣是历史上最忙碌的一个人，完成了庞大的救赎任务，可他在事工当中一直单单回应他父亲的旨意（参约 4:34），谨慎地谢绝那些不符合神心意的要求（参约 6:15）。在耶稣所到之处，总有群众带着种种期望而来，拥挤着他，他却常退到旷野祷告（可 1:35）。我们要效法他，以祷告寻求神的旨意为优先（参路 6:12~13）。

有那么多事工做不完，非用三个小时祷告不行。

（二）效法耶稣的爱心，消除冷漠

他看见许多的人就怜悯他们，因为他们困苦流离，如同羊没有牧人一般。（太 9:36）

但我已经为你祈求，叫你不至于失了信心……（路 22:32 上）

我们不祷告，通常不是因为缺少信心，而是因为缺乏关心。我们不关怀人，就感觉不到为别人祷告的需要。举例说，如果我们自己的家人有需要，有难处，我们都会特别关心，因此祷告就非常多；可是如果是别人有事，自己又不那么关心，也就不会祷告。

相反，耶稣对人却满有慈爱怜悯的心（参太 9:36），例如在彼得不认主之前，耶稣已为他祷告，求神加强他的信心（路 22:32 上）。如果我们跟随耶稣爱人的榜样，很快就会发现，我们靠自己帮助别人是力所不及的，这就促使我们去为别人祷告，求神供应他们的需要。⁵



（三）效法耶稣依靠天父，勿让骄傲成为拦阻

耶稣对他们说：“我实实在在地告诉你们，子凭着自己不能作什么……”（约 5:19）

我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能作什么。（约 15:5）

……休仗自己的聪明。（箴 23:4 下）

我们生活顺利的时候，总以为靠自己的聪明才智可以处理各样事情，往往就忽略祷告。我们最大的问题就是这种从神独立出来的态度；我们心中的骄傲，成为与神相交的拦阻。一个出租车司机被问到相信什么时，回答说：“我信自己。”我们是否跟他一样呢？耶稣却知道他多么需要倚靠天父，因为他靠自己不能做什么（约 5:19）。我们要常在他里面，天天靠着祂，才能结果子（约 15:5）。神创造我们，是为了与我们建立亲密的关系，也期望我们常常倚靠祂。在祷告中，我们承认自己的软弱，表达需要依靠神；祷告能帮助我们消除骄傲的罪（参诗 139:23~24）。

（四）效法信心英雄，信祷告能扭转局面

亚伯拉罕说：“求主不要动怒，我再说这一次，假若在那里见有十个呢？”他说：“为这十个的缘故，我也不毁灭那城。”（创 18:32）

……你曾指着自已起誓说：“我必使你们的后裔像天上的星那样多……”¹⁴于是耶和華后悔，不把所说的祸降与他的百姓。（出 32:13~14）

耶和華以色列的圣者，就是造就以色列的如此说：“将来的事你们可以问我；至于我的众子，并我手的工作，你们可以求我命定。”（赛 45:11）

如果我们认为，一切事情早已按着神的旨意成了定局，谁也不能改变，我们就会失去祷告的动力。亚伯拉罕知道神要毁灭所多玛，就勇敢地跟神讨价还价，因他相信他可以改变神的心意（创 18:32）；最后神纪念亚伯拉罕，怜悯了那里唯一的义人罗得和他的一家（创 19:29、16）。神要灭绝以色列人，但摩西奋勇地恳求神再次考虑

他的计划，果然神就后悔了（出 32:13~14）。这两位英雄都相信祷告能改变现状，相信祷告能打动神的心，甚至使他更改他原来的计划。神能做他想做的任何事，可是有时神不立即行动，他等待我们祷告后才施展他的大能（赛 45:11）。祷告如同钥匙，能启动圣灵的工作。许多时候，神按兵不动，是为了等待我们祷告，因为他重视与我们的伙伴关系，要我们用祷告参与他的事工，与他合作（参林前 3:9；西 4:3）。祷告，是信徒的重要特权，也是神托付我们的伟大责任，为了让我们与他肩并肩、手拉手，建立他的国度。⁶

四、坚持祷告留意听

（一）坚持不懈的精神

耶稣设一个比喻，是要人常常祷告，不可灰心。（路 18:1）

……但以理啊！不要惧怕，因为从你第一日专心求明白将来的事，又在你神面前刻苦己心，你的言语已蒙应允；我是因你的言语而来。¹³但波斯国的魔君，拦阻我二十一日，忽然大君中的一位米迦勒来帮助我……（但 10:12~13）

在路加福音 18 章 1 至 8 节，耶稣用寡妇的比喻鼓励我们常常祷告。寡妇坚持不懈，不停到官那里去伸冤，直到她得到了公平的判决为止。即使是这样一个不义的官，也因为寡妇的坚持，最终不得不回应她的要求，更何况爱我们的天父呢？我们祷告得不到回应，可能是因为我们没有迫切地祷告，又或者太容易放弃。我们要付出代价，祷告直到神回应那一刻。但以理花了三个星期坚持不懈地祷告，才从神那里得到回答（但 10:12~13）。你能想出其他圣经人物持续祷告的例子吗？

有一位神的仆人到派出所去为家人办理户口登记，因为坚持真理，不愿意跟随社会的恶习，拒绝借送礼、请客等手段来贿赂官员，结果多次都办不成。他屡败屡试，一直坚持，天天去派出所提出要求，同时借此机会传福音，每次回来後还是继续向神祷告，倚靠神。因着他坚持不懈的祷告，结果神给他成全。最终，对方被他缠着，好像有点厌烦了，也就答应他的要求。

（二）愿意学习的态度

耶稣在一个地方祷告；……有个门徒对他说：“求主教导我们祷告……”（路 11:1）

但保惠师，就是父因我的名所要差来的圣灵，他要将一切的事指教你们，并且要叫你们想起我对你们所说的一切话。（约 14:26）

我必领他们到我的圣山，使他们在祷告我的殿中喜乐。他们的燔祭和平安祭，在我坛上必蒙悦纳，因我的殿必称为万民祷告的殿。”（赛 56:7）

无论你现在的祷告生活多强或多弱，要知道祷告是一门终身学习的学问，每个信徒都总有需要学习和改进的地方。我们要效法门徒，求主教导我们祷告（参路 11:1）。听到别人说他们用那么长时间祷告，或许我们会感到灰心泄气，可是无论我们的祷告生活如何，神都接纳我们，欢迎我们，而且会慢慢地带领我们达到更进深的祷告生活。耶稣应许说，圣灵会教导我们一切的事情——这当然包括祷告的奥秘（参约 14:26）。慢跑健身的人，不能马上参加马拉松比赛，而是必须慢慢地提高他们的跑步持久力，同样，我们要让神教导我们如何提高祷告的热情与持久力（参赛 56:7）。⁷

神对祷告的回应有三类：一、成全；二、等一会儿；三、不。我们可以用以下问题来审查自己的祷告：我是否祈求神旨意以外的或不荣耀神的事情？我是否自私地祷告？是否有罪还没处理，以致神不成就所求？祷告没成全是因神要我“等一会儿”，还是神说“不”？

（三）安静聆听的心

我另外有羊，不是这圈里的；我必须领他们来，他们也要听我的声音……（约 10:16）

神垂听我们的声音与否，取决于我们是否聆听他的声音。

有人这样说：祷告时，头等重要的是聆听；第二重要的是聆听；第三重要的还是聆听！这是为了提醒我们，祷告时不该只说不听，要有沉默的时刻，准备聆听的心，



敏锐于圣灵的感动。耶稣说，羊群会聆听他的声音，我们要学习聆听，辨认主人的声音。有一位主的仆人说过：“有一个人祷告，刚开始时觉得祷告是说话，其后他越来越沉默，渐渐发现祷告其实是聆听。”为了提醒自己，我们可以把“听”字写在卡片上，贴在圣经上、笔记本上等。⁸

其他帮助祷告的方法

用想象力：想象力能打开信心的门，例如我们可以想象破碎的婚姻得以复和的情景，想象病人恢复健康的场面。许多时候，我们不敢相信神真的会成就我们所求的，积极地运用想象力有助加强我们的信心。⁹

使用祷告笔记本：我们可以使用一个祷告笔记本，记录所学关于祷告的真理；记下祷告中神感动我们的事情、向我们所说的话；或把祷告写下来，像给神写信那样。写下祈求事项，日后可以回顾祷告是否得着回应，评估祷告是否正确。笔记本让我们看见祷告历程的巅峰和低谷，当我们觉得神好像离自己很远，或因为得不到回应而迷茫的时候，可以翻阅笔记本的内容，重温以前神如何回应我们祷告的经历。

处理分心：祷告时，如果思想分散，不要灰心，可以把当时的思绪和挂虑变成祷告，然后回到本来的祈求事项。如果突然想起某件必须做的事情，可以把它写在笔记本上，暂时不去想它，然后继续祷告。为某事祷告时，可以在笔记本里写上几个关键词，作为提醒；当思想分散时，再看一眼那几个词，让思想回到祷告事项中。¹⁰

五、平衡兼顾有弹性

（一）预备的祷告

耶和華我的磐石，我的救贖主啊，愿我口中的言语，心里的意念，在你面前蒙悦纳。（诗 19:14）

就像在饭前洗手准备吃饭那样，灵修前的祷告，是为了预备我们的心，让我们把所有的压力和忧虑交托给神。我们先求神带领灵修的时间，既表明谦卑靠主的态度，也提醒自己，这段时间由神掌管，我们真的需要神的带领才能听到他的声音。我们可以使用诗篇 19 篇 14 节的祷告来预备，或者使用类似以下的祷告：“天父，在这段灵修时间，我想与你交通，求你通过你的话语跟我说话，让我更深认识你。求你带领祷告的时间，让我知道要为什么事祷告，奉耶稣的名求，阿们。”¹¹

（二）敬拜赞美的祷告

我列祖的神啊，我感谢你，赞美你，因你将智慧才能赐给我；允准我们所求的，把王的事给我们指明。（但 2:23）

我们很多时候只想到自己的欠缺，而没有注意到所领受的福气，因此我们要求多，感恩少。感谢与赞美让我们记念神的一切美善，提醒我们神已经赐下的福气与恩惠。借着赞美，我们向神表达尊崇、敬佩，把他当得的荣耀归给他。在我们的祷告中，崇敬应是不可少的部分。根据但以理书 2 章的记载，尼布甲尼撒王扬言要杀巴比伦的智慧人，因他们不能为他解梦；于是但以理求神赐他为王解梦的能力，神就应允了他，但以理以赞美感谢来回应。在但以理书 2 章 23 节，但以理给了我们感恩赞美的榜样。（在第六课《敬拜操练》，我们会对敬拜中的赞美和感恩有较详细的讲解。）

（三）认罪祷告

我向你犯罪，惟独得罪了你，在你眼前行了这恶；……⁷求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白。（诗 51:4、7）

还是你藐视他丰富的恩慈、宽容、忍耐，不晓得他的恩慈是领你悔改呢？（罗 2:4）

如果小孩故意不听爸爸的话，爸爸会伤心；同样，我们得罪神和别人时，神也会伤心，因为他深爱我们，而罪却成为我们与圣洁的神沟通的障碍。我们得救，固然是本乎恩，也因着信，不是靠行为；我们若犯了罪，只要认罪悔改，神就会赦免我们。可是我们若不认罪，就不能感觉到神的宽恕，而我们与神的交通也会有阻隔，最后我们的心会变得刚硬。我们犯罪后，圣灵会用恩慈领我们悔改（罗 2:4），一直感动我们认罪，同时也会管教我们。大卫与拔示巴犯奸淫，还杀死了她的丈夫，大大得罪了

神，之后他向神认罪悔改；他的祷告就记在诗篇 51 篇里。大卫清楚知道，即使他得罪的是别人，其实他首先得罪的是神；我们认罪的时候，也要承认我们得罪了神，求他洗涤我们，并靠着他的应许，相信我们能得洁净，以致比雪更白（诗 51:4、7；参约壹 1:9）。哈利路亚！

（四）代求与祈求的祷告

也为我祈求，使我得着口才，能以放胆，开口讲明福音的奥秘……（弗 6:19）

我们祷告时，要把自己和别人的每一个需要都带到神面前，呼求神垂听。保罗虽然是个伟大的宣教士，也请求别人为他祷告（弗 6:19）。摩西求神医治米利暗（参民 12:13）；耶稣为彼得不跌倒祈求（参路 22:32）；保罗为教会祷告（参弗 1:16）。我们又岂能不经常为自己和别人向神祈求呢？

（五）安息的祷告¹²

耶和華說：“我必親自和你同去，使你得安息。”（出 33:14）

你们要休息，要知道我是神；我必在外邦中被尊崇……（诗 46:10）

结束灵修时，我们可以用安息祷告，让我们从赞美祈求渐渐变为沉默，从言语转化为安息在神的慈爱里。诗篇 46 篇 10 节中的“休息”，含有“安静勿动”的意思，也就是说，神吩咐我们不要再用自己的方法，而要全心倚靠他。进行安息祷告时，我们不能靠自己，而是要处于一种被动的、任凭神做工的状态。安息的祷告让我们感到自己是在耶稣里面，而他也在我们里面，我们与他合而为一。这是一种超语言的祷告，感到彼此同在、彼此欣悦的交通，就好像两个恋人，坐在山顶上看风景，彼此相爱，没有交谈的必要，一切尽在不言中。根据出埃及记 32 章的记载，摩西因为以色列人铸造了一个金牛犊，感到灰心失望；神了解他的心情，体会他所承受的压力，应许与他同在，使他得安息（出 33:14）。同样，我们在忙碌的事工里，要抓住神的应许，安息在神的同在中。以下的步骤能带我们进入安息祷告：

- **用敬拜赞美来开始：**先作一个简短的感恩、赞美、敬拜的祷告，然后慢慢进入安息的祷告中（也可以使用以下在第六节讲解的“呼求主的祷告”，来集中于主）。
- **默想与耶稣的联合：**信徒与主联合是福音的核心，也是保罗神学的中心。做安息祷告时，我们要相信耶稣住在我们里面，我们与他合一。以下经文能帮助我们默想与主联合的真理：约 14:20；罗 6:5；加 2:20；西 1:27；来 13:5。此外，我们可以默想作为神儿女的真理，听他对我们说：“你是我的爱子，我喜悦你。”（可 1:11）
- **静默聆听：**从默想与主联合，转到静默的状态，专心聆听神微小的声音，同时尽可能向神敞开自己的内心，领受神的爱。

- **期望与神交通：**这最后阶段常是灵修的高峰，因为这是我们享受与神亲密团契的时间。

（六）不住地祷告

不住地祷告……（帖前 5:17）

靠着圣灵，随时多方祷告祈求，并要在此警醒不倦，为众圣徒祈求。（弗 6:18）

祷告不应只局限于灵修时间，而要当作是与神一整天的持续对话。我们可以学习随时随地祈祷，求神的同在进入我们的日常活动中，让祷告环绕着我们的工作。如果我们向神祈求，他就会帮助我们，保守我们在进行日常活动的同时，心思意念常常向着他，像指南针被北极吸引那样。¹³ 这样，在每天的事工背后，我们在心灵深处，就能以祷告、崇敬、歌唱的心情，随时预备好聆听圣灵温柔的声音。不住地祷告表示整天与神不停地沟通、对话，只是当中会有被打断的时刻。



头脑里同时进行不同层面的思想活动，是一种可以学习的技巧。¹⁴ 有人问一个管理多个孤儿院的传道人用多长时间祷告，他回答说：“每天几个小时，可是我时时刻刻都生活在祷告当中，我躺下来的时候祷告，起床时祷告，走路也祷告，神的回应一路伴随着我。”求神教导我们如何不住地祷告。

（七）均衡而有弹性的祷告生活

我们的祷告生活要均衡，包括敬拜、认罪、祈求、代求、安息等内容，正如我们应该吃含有均衡营养的食物那样。另一方面，祷告也要有弹性，因为祷告是我们的灵魂与圣灵的交流，不要让死板的规条支配我们与神的密切往来。有些教导祷告的册子说：祷告必须包含赞美、感恩、认罪、祈求、代求五大要素；这有道理，可是不要死板地规定必须按这个次序来祷告，而是要有弹性，好像跟朋友自由讨论那样。

配合其他属灵操练

要有好的祷告生活，我们必须同时实行其他属灵操练。正如犁要跟水牛或拖拉机相连接才能有效那样，我们的祷告必须配合灵修、独处、读经、默想、禁食等操练。比方说，读经时，我们可以把经文内容变为祷告，把神的话语通过祈求反馈给他。有人提议在读经后，再默想经文，然后才进入祷告；这是因为默想能把祷告与读经链接。如果我们缺乏默想，尝试从读经“换挡”到祷告，祷告就缺乏活力；如果把默想放在读经和祷告之间，就能更顺利。默想经文之后，我们会更清楚要怎样祷告；因此，默想能为我们的祷告作好预备，也能喂养祷告。有一位神仆说，他有十年之久，习惯了一开始灵修时，就马上祷告，但是很容易分心，往往要等 10 到 30 分钟才能真正进入祷告。后来他改变方法，在灵修开始时先读经，再默想，最后才祷告。他发现自从使用了这个次序之后，祷告时几乎完全没有分心；默想经文后，他就用神在圣经里面对他说的话，跟神讨论。¹⁵ 让我们也利用默想经文的方法，加强我们的祷告生活。

✞ 生命实践活动：“使用不同种类的祷告”，见第55页 ✞

六、诚心祷告呼求主¹⁶

（一）呼求主的祷告

那税吏远远地站着，连举目望天也不敢，只捶着胸说：“神啊，开恩可怜我这个罪人！”（路 18:13）

他就呼叫说：“大卫的子孙耶稣啊，可怜我吧！”（路 18:38）

以下的祷文能帮助我们常常呼求主：“主耶稣基督，神的儿子，开恩可怜我吧！”这简单的祷文是根据路加福音 18 章的 13 节和 38 节所分别记载的两个祷告。13 节记载了税吏祷告的情景。这个税吏明白自己是个罪人，他不敢举目望天，只捶着胸并求神怜悯。38 节记述一个瞎子呼求耶稣，要得到医治。这两人的祷告给了我们榜样，他们看见自己的软弱、卑微、贫乏，实在需要恩典与怜悯。我们也可以使用这个祷文，求神开恩怜悯。

当我们说“主耶稣基督，神的儿子”时，我们就是把荣耀归于我们所呼叫的耶稣，表达对他的信心。我们求主开恩怜悯，就是求他持续不断地以慈爱待我们，这样祈求不是因为他不情愿施恩给我们，而是因为我们经常忘记自己需要他的恩典。我们太自我，太自信，不觉得需要求神开恩；我们没有祈求，因此也就得不到帮助。使用这个呼求主的祷告能提醒我们去面对自己的真实情况，承认自己的软弱贫乏，需要倚靠神的帮助，如同瞎子渴求重见光明那样。我们是否感觉到自己的软弱、缺乏，需要学习使用“呼求主的祷告”来祈求呢？

（二）使用“呼求主的祷告”的好处与原则

你们祷告，不可像外邦人，用许多重复话，他们以为话多了必蒙垂听。（太 6:7）

当我们不知道该使用什么话语来祷告，或者缺乏祷告意愿的时候，反复使用“呼求主的祷告”能帮助我们。好像骑马的人给马戴上眼罩，让它一直向前走那样，我们不断重复这个祷告，能帮助我们专注于耶稣，感受他的同在。有时，我们重复念“呼求主的祷告”，心就向着神的怜悯，感到一种对耶稣炽热的爱；另有一些时候，反复念“呼求主的祷告”能使原本难以明白的概念变得清晰。然而这些经验本身不是追求的目标，我们反复念“呼求主的祷告”不是为了寻求异象，或者使我们兴奋，而是让我们降服于神。

我们持续不断地念“呼求主的祷告”时，一定要用心念，避免不假思索，死板地机械式背诵，否则就变得像耶稣所责备的外邦人一样，只是重复无意义的话（太 6:7）。我们不要让头脑停滞，而是要集中注意力，真诚地、发自心底向他呼求。也不要以为

这些词语本身具有某种魔法，因为如果我们只是口中念念有词，而不是诚心祈求，这样的祷告是徒然的。另一方面，我们要明白，耶稣并没有禁止重复的祷告。我们可以看耶稣在客西马尼园中的祷告，他第三次祷告的内容跟先前所说的是一样的（参太 26:44）。求圣灵教导我们正确地使用“呼求主的祷告”，更亲近他。

（三）呼求主的意义

1. 我们祷告的对象就是主，我们要呼求主耶稣的名，因为耶稣是我们的拯救。他听我们的祷告，在祷告当中能拯救我们。

2. 我们呼求主，是奉主名的，也就是说，我们不只呼求，而且我完全靠着祂，用祂的权柄来祷告。

3. 我们呼求主，要照着神的话和耶稣基督的教导来祷告。

生命实践

有人曾说过：“裁缝的工作是做衣服，鞋匠的工作是修鞋，基督徒的工作是祷告。”你每天定时祷告吗？在国外，有人调查了参加祷告培训的 17,000 个基督徒，发现他们平均每天祷告不到 5 分钟；参加培训的两千名教会仆人也说，他们每天祷告不到 7 分钟。¹⁷ 你的情况如何？你每天祷告多少时间？

你决心多祷告时，要记住恩典是每个属灵操练的根基。你要多祷告不是为了赢取神的悦纳，而是因为神好像一位父亲，渴望见你的面，听你的声音，他等候你来到他跟前，通过祷告和他交往。愿我们都像大卫一样，决心求告神，并且满心相信神必拯救：“至于我，我要求告神。耶和華必拯救我。我要晚上、早晨、晌午，哀声悲叹，他也必听我的声音。”（诗 55:16~17）

☞ 教学提示：以下这两个部分非常重要，务须在课堂上安排充足的时间来做；通过分组讨论和活动，让学员把所学习的真理应用到自己的生命中，并且清楚掌握所教导的内容，回家后能继续进行操练。请灵活运用这些讨论和活动材料。例如：进行分组讨论之前，可把问题写在黑板上；或者带领学员复习一些内容要点，然后引导他们去作讨论。至于生命实践活动，既可安排在讲完课之后的一段时间做，也可以配合前面教导的内容随即带领学员做。此外，如果时间充裕，可从附录一《补充活动》中选取更多的补充问题和活动。

（一）彼此学习

分成两三个人一组，讨论以下问题。如果时间许可，可请各组轮流向全班报告讨论结果。

1. 你经常为哪些事情祷告？你能感觉得到祷告是与神培养亲密的情谊吗？你渴望与神多交谈吗？上了这一课之后，你认为你的祷告生活在哪些方面还需要改进？

2. 你祷告的时候，是否真的相信神能成全祷告？请分享你在祷告上学习的功课。神曾经如何回应你的祷告？请与同学分享神曾经给你成全祷告的经验。
3. 在本课的第五节《平衡兼顾有弹性》里，解释了几种的祷告：预备的祷告、敬拜赞美、认罪、代求与祈求、安息的祷告，以及不住地祷告。还有什么其他的祷告呢？你最常使用的是哪一种（或几种）？你的祷告生活是否把握了这种平衡？神是否通过这一课提醒你要在哪方面加强祷告呢？
4. 灵修时，你可以用以下的次序把祷告和其他属灵操练配合起来：预备的祷告，向自己传“恩典的福音”，读经，默想，敬拜赞美，认罪，代求与祈求，安息的祷告。按这个次序灵修有什么好处？你灵修时，通常用什么次序？

（二）生命实践活动

• 祈求神给祷告的心愿：

【☞ 教学提示：带领学员一起祷告（请参考以下范例），或请学员用自己的话，个别献上祷告。】

爸爸，我们听到你的声音，呼唤我们常常来到你的面前祷告。我们承认有时因为以为自己可以处理好生活上的事情，忽略了用祷告寻求你的帮助。有时我们让事工的忙乱挤掉祷告的时间，求你原谅。我们愿意跟随耶稣和其他圣徒的榜样，学习专心祷告。求你教导我们，借着祷告与你有紧密的沟通。奉耶稣的名求，阿们。

- **使用不同种类的祷告：**请选以下的其中一个祷告活动，用几分钟向神祷告。你可以在笔记本或纸上，写下你的祷告；或者把与祷告事项相关的几个词语写下来，以免分心。
 - **预备的祷告：**为了预备自己的心，可以用诗篇 19 篇 14 节向神祈求：耶和华我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语，心里的意念，在你面前蒙悦纳。
 - **敬拜赞美：**使用诗篇第 103 篇向神表达你的颂赞。
 - **认罪：**求神鉴察你，如果你还有尚未承认的罪，求圣灵向你显明，并求神宽恕。（诗 139:23~24）
 - **代求与祈求：**想出你生活中或者别人生活中的一个极大困难，向神祈求帮助。为了坚固你的信心，看彼得前书 5 章 7 节和诗篇 18 篇 6 节。使用你的想象力，想象神正在伸手成全你的祷告。
 - **安息的祷告：**读约翰福音 14 章 20 节，默想你与主耶稣联合；然后读马可福音 1 章 11 节，默想你与神的关系，神如何把你看作儿女，何等爱你、喜悦你。最后静默聆听神向你发出的微小声音，同时向神敞开自己的内心，领受神的爱。

- **背诵“呼求主的祷告”**：“主耶稣基督，神的儿子，开恩可怜我吧！”用几分钟重复念这个祷文。背诵祷文时避免不假思索，而是要让头脑专注于耶稣。