

# 《求主教導我們禱告》

## 目次：

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 01 禱告須知(一)—禱告是甚麼？     | 02 禱告須知(二)—為甚麼要禱告？    |
| 03 禱告須知(三)—誰在禱告？      | 04 禱告須知(四)—向誰禱告？      |
| 05 禱告須知(五)—何時禱告？      | 06 禱告須知(六)—何地禱告？      |
| 07 禱告須知(七)—如何禱告？      | 08 禱告生活(一)—清早親近神的禱告生活 |
| 09 禱告生活(二)—定時和隨時的禱告生活 | 10 禱告生活(三)—不住的禱告生活    |
| 11 禱告生活(四)—凡事謝恩的禱告生活  | 12 代禱職事(一)—基督徒該負的代禱職事 |
| 13 代禱職事(二)—個人私下的代禱    | 14 代禱職事(三)—兩三個人一起的代禱  |
| 15 代禱職事(四)—教會禱告會的代禱   | 16 禱告進深(一)—禱告的攔阻      |
| 17 禱告進深(二)—禱告的話語      | 18 禱告進深(三)—禱告的信心      |
| 19 禱告進深(四)—負擔的禱告      | 20 禱告進深(五)—合乎神旨意的禱告   |
| 21 禱告進深(六)—靈裏的禱告      | 22 禱告進深(七)—爭戰的禱告      |
| 23 禱告進深(八)—禁食的禱告      | 24 禱告進深(九)—讚美的禱告      |

## 第一章 禱告是甚麼？

**【禱告不單是向神求討事物】** 有一次，大佈道家慕迪在蘇格蘭愛丁堡的兒童聚會中向許多兒童講道。他問：「甚麼是禱告？」令他十分驚訝的是，全會堂中竟有幾十隻小手舉起來。於是他請一個孩童回答，他說：「禱告是奉主耶穌的名，承認我們的罪，並感謝神的憐憫，且在神的旨意中向神呈獻我們的願望。」這是大約半個世紀以前的事。

今天極大多數的基督徒會說：「禱告是向神求些東西。」一些人的心目中，禱告是為著急難而有的！例如遇到危險、疾病、缺乏、困難的事——那時他們纔禱告。就像一個無神論者下到煤礦坑中；當坑頂開始下陷時，他纔開始禱告。一位在旁目睹此景的老基督徒說道：「唉！唯有像這類大災難臨到，纔會促使人禱告。」

**【禱告乃是人心轉向神】**「禱告」這詞的真實意思是「一種意願的趨向」，就是意願向著神。一切真正的禱告是尋求神，並且是因著神我們就得著所需要的一切。簡單地說，禱告是人的心轉向神。

神永遠是站在我們這邊的，但我們卻不常站在祂那邊。當人們禱告時，這就是神的機會。一位年老的猶太人說：「禱告是天上和地上相親的時刻。」

**【禱告是向神打開心門】**禱告就是讓主耶穌進入我們的心裏。「看哪，我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我就進到他那裏去，我與他，他與我一同坐席」(啟三 20)。上述經文首先叫我們明白，不是我們的禱告感動了主，乃是主感動我們去禱告。祂叩我們的心門。祂叫我們知道，祂很想進到我們心裏。我們的禱告常是主叩我們心門的結果。

禱告不是別的，只是打開心門、給主耶穌開條門路，讓祂來幫助我們，讓祂運用祂自己的能力解決我們的難題。

**【禱告是經歷神的同在】**勞倫斯弟兄說：「禱告就是感覺神的同在的感覺。」神人巴斯納的一位朋友，有一次在他禱告時到他那裏去。這位朋友察覺到有一種神臨近的奇妙感。這位朋友說：「當巴斯納用手蒙著臉禱告時，我不敢在黑暗中伸手，恐怕我會摸到神。」

神所重用的僕人 Dr. Wilbur Chapman，有一次寫信告訴一位朋友說：關於禱告，我學了很大的功課，我們原來在英國的聚會，聽眾不多，但有一位美國宣教士為我們禱告，求神賜福。這位宣教士就是有名的被稱為「禱告的 Hyde」，真是奇妙，聚會的情形立刻改觀，不但堂內滿座，而且有五十多人決定接受主。事後，我請 Hyde 先生到我房內為我禱告，他跪下來五分鐘沒有說一句話，當時幾乎可以聽到我們自己的心跳，但我深覺神與我們同在，熱淚不禁下流。Hyde 先生臉面向上，也是滿眼熱淚，說了一聲：「神阿！」又有五分鐘不說一句話，但他知道他是與神靈交，他為我的禱告是從他內心的深處發出來的，是我一生從來沒聽過的。當我站起來以後，我纔知道，真正的禱告是怎麼一回事，我確信那是大能的禱告，是我從來沒有經歷過的。這種禱告，叫作「住在至高者隱密處的禱告」。

**【禱告是靈命的呼吸】**若不呼吸，人的身體活不下去；若不禱告，人的靈命也將衰亡。有些動物住在深洋裏，例如鯨魚，它不是普通的水棲類，也不是海鳥，它以海為家，且絕不能上岸，可是在它悠游於波濤和大海之際，仍須不時升出水面來呼吸空氣，否則它雖貴為海洋之霸，仍無法在濃密的海水中活下去。正如動物的基本需要必須得到滿足，基督徒的靈命也有一些必要的需求，就是不時升向神，藉著禱告提升至祂那崇高而聖潔的領域，去支取神的恩典，以維持靈命。若阻止鯨魚升上水面，它將因無法呼吸窒息而死；若阻止基督徒升向神，他的靈命也必將因缺乏禱告而死。

**【我們藉禱告吸入神的豐盛】**把禱告比作呼吸，這是十分恰當的比方。我們身體所需要的空氣是四面圍繞著我們。空氣的自身欲找尋機會進入我們裏面，因這緣故，就在我們身上施以壓力。我們都知道呼吸空氣不是一件難事，而要禁止呼吸卻不容易。我們只需要運用我們的呼吸器官空氣就自然會進入肺部，供給身體的需要。我們的靈魂所需要的空氣，也時時刻刻圍繞著我們。神在基督裏以各樣豐盛的恩典四面圍繞著我們；只要我們把心門打開就能接受。禱告是靈魂的呼吸，是迎接基督

進入我們枯燥心靈的工具。

**【禱告是屬天的交通】**一隻蜘蛛在穀倉裏結網。牠從屋頂一條椽子上拖下一條長絲來。牠的網便靠這條長絲支持。牠產了卵，孵化出來許多小蜘蛛。這群小蜘蛛在網上戲玩開心。有隻小蜘蛛偶然瞥見那條從房頂椽子上拖下來的長絲。牠不曉得這條長絲的重要性，而把長絲弄斷了，結果造成全網的破滅。基督徒也有一條長絲通到天上，靠此維持基督徒的生活。禱告就是與天上交通，吸取能力，以便維繫地上的生活。

**【禱告是與神相交而認識神】**禱告不僅僅是向神求一些東西，雖然我們祈求一些東西是表示我們完全依靠神。禱告也是與神相交——與神交通——(不只是)與神交談。我們藉著與人交談而認識人，同樣，我們也是藉著與神交談而認識神。禱告的最高果效，不是從惡者手中得拯救，或得到一些渴求的東西，而是認識神。「認識你獨一的真神，並認識你所差來的耶穌基督，這就是永生」(約十七3)。是的，禱告會使人更認識神，這乃是心靈最高的發現。

禱告是我們來接觸神，和神交通；藉此，讓神有機會把祂自己啟示在我們的裏面，使我們曉得祂的旨意。在神將祂的心意向我們打開的同時，也向我們指點出我們身上的弱點、錯誤、攔阻、難處來，並賜給我們力量，把它們除去。

**【許多人的禱告並不是與神交談】**如果有一個病人到醫院求診，輪到他的時候，就進入診療室。醫師請他坐下，他一坐下便開始說明病情，講了一堆話，講完站起來，很有禮貌地向醫師說再見，告辭走了。醫師是不是會覺得這個人很奇怪呢？你可能會說，世界上不可能會有這種人！然而，事實上，在神的門診室裏，有許多這樣的病人，因為他們來到神的面前，無心聽神的說話，只是自說自話，說完就走了。這會不會是你向神禱告的模式呢？

**【禱告是神工作的軌道】**真的，路軌於火車是怎樣，禱告對於神的工作也是怎樣。火車是有大能大力的，是會一日千里的；但是，如果沒有鐵軌，它就一步也走不動，一動就陷入土裏。它是無論那裏都可以去的，但是人沒有安置鐵軌的地方，它就不能去。這就是禱告和神工作的關係。不錯，神是有大能大力的，祂的工作是無人可當的；但是，你和我如果不在禱告裏和神同工，不藉著禱告來為神的旨意鋪路，不「多方」的祈求使神有多方活動的可能，神就不肯作工，也不能作工。多少的事是神所願作，所要做，所喜歡作的，只因神的兒女沒有與祂表同情，沒有用禱告為祂開路，所以祂就受了限制。

※ 禱告是把我的靈轉向神：「神啊！我的心仰望你」(詩廿五 1)。靈與靈直接相親。— An Unknown Christian

※ 禱告是與神交通。向神祈求，不是交通；以神為樂，纔是交通。— 達祕

- ※ 活在與神的交通中，我們就不想到自己。摩西的臉發光，雖然別人能看見，而他自己卻不知道。  
— 達祕
- ※ 我將許多時間用來調整我的心以便隨時禱告，因為禱告是將天上與人間連繫起來的環節。— 麥契
- ※ 屬靈生活第一個真正的記號就是禱告，而且禱告也是維繫屬靈生活的方法。— 古瑟利博士
- ※ 離開人群而單獨與神同在是唯一明確的道路，使我們能夠在神的祝福與能力裏，活在人群中。  
— 慕安得烈
- ※ 要防止一切不是禱告的禱告。— 倪柝聲
- ※ 所有的禱告應當都是屬靈的，不屬靈的禱告，並不是禱告，也沒有禱告的效果。— 倪柝聲

## 第二章 為甚麼要禱告？

**【何必禱告】**我們最先要問說：何必禱告呢？禱告有甚麼用處呢？神既是無所不知的，何必我們告訴祂(腓四 6)呢？祂既也是無所不能的，為甚麼要等到我們禱告之後，纔興起作工呢？為甚麼惟獨祈求的人纔能得著，尋找的人纔能看見，叩門的人纔能進入呢(太七 7)？神為甚麼說：「你們得不著，是因為你們不求」(雅四 2)呢？

**【禱告能搬動神的手】**構成禱告獨特的原因，是神會因垂聽禱告而干預自然界的秩序，作成那些神若不干預就不會也不可能作成的事。所以，禱告是建立在超自然的信念上，神也的確會直接干預人的事，而使神干預的一個方法就是藉著禱告。因為神肯介入人的事情，所以禱告就有它存在的必要——除非人不肯禱告，禱告纔會被淘汰。

**【禱告能使人得到神隨時的幫助】**有一位病人說：當護士為我整理床舖，還沒有道晚安之前，她提醒我注意床頭的電鈴，很和藹的說：「假使你需要甚麼，只要按一下電鈕，我們立刻就會來的！」到了晚上十二點半，我覺得渾身痛得不得了，於是就按了一下電鈕。電鈴閃了一下，我知道信號已送出去了。可是我一等再等——五分、十分、二十分、三十分過去了，到四十分鐘以後，兩位護士始匆匆而來，我非常生氣，開口就責備她們：「我請問妳們的即刻服務到底是怎麼回事？」當我知

道她們為甚麼遲延時，不禁為自己的失態感到難過。她們因為人手不足，一個病人情況緊急，使她們無法脫身。

由此可見，人的幫助有時是靠不住的。如果我們指望人的幫助，遲早我們都會失望的。即使我們最要好的朋友，也是有他的限制。然而有一位祂永遠不會太忙得無法答應我們「禱告的電鈴」。記住，祂永遠在你的身邊，即使是你最微弱的禱告，神也聽得見的。

**【禱告能支取聖靈的大能】**有一種力量，比千軍萬馬更偉大、更雄厚，就是信徒支取聖靈大能的禱告。古今信徒，藉支取聖靈大能的禱告，成功不可思議的大事。然而今日有多少信徒，忽略禱告，也忽略支取聖靈大能的禱告；凡事憑自己的能力去做，無怪結果弄成了一團糟！這是我們所當防備的。

據說作成的鐵甲艦，要入水時，就是一個小孩資的指頭也能推動那機器，使它直行入水。這固然奇妙，但是禱告的能力更加奇妙。一位著名科學家說：「禱告是宇宙間最大的能力。」是的，主曾清楚地這樣應許(可十一 23)。我們若忽略禱告，那是何等大的損失哩！

**【禱告和能力是互為因果的】**路加福音記載，有一天耶穌退到曠野去禱告，又說：「主的能力與耶穌同在，使祂能醫治病人」(路五 16~17)。禱告和能力乃是互為因果的。有人形容這兩者是「靈命的連體嬰」。

**【藉著禱告打開寶庫】**神上好的恩賜，像貴重的珠寶一樣，被鎖在某個地方，要得著它們，必須有堅定的信心，肯切地不斷祈求；因為神是那些殷勤尋求祂之人的賞賜者。

**【禱告能使我們快樂】**聖經中有一次記載，耶穌在祂禱告之時歡樂起來(路十 21)。保羅也說：「我每逢為你們眾人祈求的時候，常是歡歡喜喜的祈求」(腓一 4)。親愛的弟兄姊妹，你對禱告的態度如何呢？有人把禱告看作是例行公事，不禱告睡不著覺，禱告又禱告不下去，就只好應付一番；有人把禱告看作重擔，因此他只參加崇拜聚會、查經會及培靈會等，禱告會就不見芳蹤了。實在禱告是與天父交談，父子交談乃是天倫至樂。我們禱告沒有快樂，或因我們在禱告中沒有數算神的恩典。一位已經退休的老教士常說：你只要想到主是怎樣的赦免了你一切的罪，只此一件，就夠你喜樂感恩了。

**【禱告使我們成為江河】**聖法蘭西斯的座右銘：「勝過我能力所及」。我們只要禱告，就可以做超過我們所想的事，成就我們能力所不能及之事。很多基督徒把自己看成是水壩，可以儲藏一定的水量，但是我們若將自己完全交託於禱告之中，我們就不僅是水壩而已——我們乃是江河。我們既連結於那永不止息的泉源，我們就有永無止盡的可能性。

**【禱告使人的靈性不致拋錨】**人正如一輛汽車，必須天天保養。水缺了嗎？機油缺了嗎？火星塞壞

了嗎？方向燈壞了嗎？煞車器安全嗎？察驗周備纔不至於在路上「拋錨」。照樣，亦必須天天這樣調整自己、檢查自己——藉著每天的禱告、靈修，纔不致發生靈性上的「拋錨」。

**【不禱告會使靈命窒息】**一個基督徒若沒有將他禱告的呼吸裝置，和屬天的新鮮空氣連接起來，就冒冒然跳入當今這個令人窒息的環境裏，就像一個潛水夫認為，潛入深水之前無需檢查他的潛水設備，是一樣的愚蠢。我們的靈命之所以會變得貧乏、蒼白，通常是由於自戕的窒息。

**【禱告是基督徒生活的原動力】**你會發現愈禱告靈命愈成長，禱告使你活得更有力。你在禱告的事上有多忠實，生活就有多蒙福；禱告若有所怠惰，生活必定消沉。如果你懂得如何禱告，你就懂得如何生活；否則，你只是存活而已。當你禱告時，便像一個接上插頭的燈泡，充滿了生命和能力；你若不禱告，就像一個斷了電源的燈泡——死氣沉沉。

**【禱告使人活在更高的境界】**有一個旅行者，談到他遊歷巴拿馬運河的經歷，說道：「我們航行過大洋，然後被運河的閘門封鎖，求救無門，失去了自由。但是，看哪！我們感到彷彿被提了上去，巨大的噴泉從下面豁然噴出，更令我們驚訝的是，龐大的船身在七分鐘之內就被拉到三十五呎的高度。然後閘門打開了，我們就從那個高度緩緩滑出，滑入卡頓(Gatun)湖的懷抱。」在密室裏的禱告正是如此——它把你和神關在一起，與外界隔絕；大門向你深鎖，你好像被關在重圍中，軟弱無助，然後神無限的能力開始充溢在你裏面，你就被提昇到一個更高的層次，無聲無息地，強而有力地，又毫不費力，寂然輕易地。當門打開時，你悠然而出，進入到生命更高的境地。

**【禱告是信徒該做的事】**馬丁路德曾寫道：「正如作衣服是裁縫的事，修鞋是鞋匠的事一樣，禱告是基督徒的事。」因此禱告就成了基督徒的任務，我們並無選擇的餘地。信徒沒有權利選擇他要不要禱告，他必須禱告。作基督徒而不禱告，就像人活著卻不呼吸一樣不可能。

**【不禱告乃是罪】**先知撒母耳說：「至於我，斷不停止為你們禱告，以致得罪耶和華」(撒下十二 23)。著名的清教徒胡克說：「禱告是我最主要的工作，唯有藉禱告我纔能完成其他的工作。」教會不禱告，比一個城市缺水、缺電、交通斷絕、電話被切斷及沒有警察維持秩序，更難令人想像。

**【禱告無可取代】**禱告是不能用別的東西來取代的。世間任何其他東西幾乎都可立刻被代替，禱告卻不然。被鋸掉的腿可以用人造腿來代替，耳聾的人可以使用助聽器。人體的某一部份器官一旦被切除，對病人來說很可能並無太大的影響，被切除的器官甚至可以用設計精緻的塑膠儀器來取代。又如無線通訊一旦中斷，我們可以用電話、電報、飛機或汽車來代替它完成工作，甚至靠人步行也一樣可以傳遞消息，有代替品總比沒有好。然而禱告卻不同，沒有一樣東西可以取代它。

**【讓我們禱告】**有人說：「知識如鐵，智慧如火；只有智慧纔能熔解知識，不至於食古不化。」我

說：「真理如鐵，禱告如火；只有禱告纔能將真理化成我們的生命。弟兄們，讓我們禱告，禱告，禱告！」

※ 我有這許多的事情要做，所以我每天必需花三個小時禱告。— 馬丁路德

※ 如果你不禱告，神可能將你從工作中取出放在一邊，為要教導你禱告。— R.M. McCheyne

※ 我們相信禱告的力量，因為禱告是神管理世界的一個必須的輪子；我們相信神俯聽人們真摯的禱告。— 司布真

※ 如果信徒在禱告上失敗了，他就甚麼都是失敗的。— 倪柝聲

※ 天上充滿了地上所需的生命、能力和福氣，而地上的禱告就是帶下那些福份的能力。— 慕安得烈

## 第三章 誰在禱告？

**【神看重禱告的人】**要是你編寫一個電腦程序，使一個會說話的機械人不斷禱告，你想神會垂聽嗎？假設它的禱告很好——合乎聖經的教導——措辭恰當，遵照了所有正確的規則。譬如說，它的禱告包括了各種與神對話的方式，如認罪、讚美、代禱及祈求，神會不會應允機械人的禱告呢？當然不會！但等一等，我們若說神不會答允一個機械人的禱告，我們便是接受了一個大膽的假設——禱告不單是說話那麼簡單！聖經教導我們，神看重禱告的人，過於禱告的話。— LeRoy Eims《禱告不僅是說話》

**【並非人人都有權禱告】**就在十八世紀時，在英國有六位牛津大學學生，僅因聚集在彼此的寢室內做臨時的禱告而遭開除！喬治懷特菲為此寫信給副校長，向他抗議。感謝神，今天在我們的國家裏，沒有人會因被人攔阻而不能禱告。每一個人都可以禱告——不過，是否每個人都有禱告的權利呢？神垂聽每個人的禱告麼？

誰能禱告？禱告是否全人類的特權——權利麼？並不是每一個人都有要求到一國的君王面前的權利。但有些人 and 某些團體的人，他們有特權可以隨時覲見君王，首相就有這種特權。外國的大使也有這種權利，向君王呈上他的請求。但是這些人中，沒有一個人像王的兒子那麼容易接近王，並且受到愛的款待。

**【禱告並不止於罪人呼求拯救】**禱告並不只是像一個溺水者的求救——一個沉在罪坑的人說：「主阿，救我！我失喪了！我滅亡了！求你拯救我！」每一個人都可以這麼做，而且那是一種必蒙垂聽的禱告；同時只要是出於真誠的，其蒙應允絕不遲延。因為「一個人若願意，神就不可能排拒他。」但那並不是聖經中禱告的意義。因為甚至獅子——在獵物後追趕吼叫——也向神尋求牠們的食物，但這並不是禱告。

有人禱告到結束時，喜歡用「罪人所求」，這是錯誤的。因為神不聽罪人(約九 31)，除非是認罪的聲音。我們有所祈求，不是憑著罪人的身份，乃是憑著兒子的身份(弗二 13~18)。這一點要記清楚。

**【禱告是神兒子們的特權】**禱告是身為孩子的特權。唯獨神的兒女們能夠向天父支取祂為愛祂之人所預備的。主耶穌告訴我們，在禱告中要稱神為「我們在天上的父」(太六 9)。使徒保羅說加拉太的基督徒：「你們因信基督耶穌，都是神的兒子」(加三 26)。任何人只要真正悔改並相信祂，基督就能藉由聖靈的重生而使他成為神的兒子。除非我們是祂的兒女，否則我們雖在神的護理之下，也無權要求神的庇佑。除非我們有信心且確信的說：「耶和華是我的牧者」，否則，我們就不可能有信心且確信的說：「我必不至缺乏」。

孩子有權擁有他父親的照顧、愛、保護和供應。但孩子唯有藉降生纔能進入一個家庭。我們之所以成為神的兒女，乃是藉著「重生」、「從上頭生」(約三 3, 5)，亦即相信主耶穌基督(約三 16)。

**【要做一個討父親喜悅的兒子】**一個孩子的禱告蒙垂聽與否，完全看他和父親之間的關係如何。一個不喜歡父親的家，不願順服父親，不享受父愛的孩子，若仍然認為他祈求就可以得著，則必然大失所望。相反的，一個享受父親的愛與交通，以父親的榮耀、心意為樂的孩子，會發現父親是多麼歡喜答應他的祈求。惟有真正與天父保持良好的關係，在父家、父愛中，隨時服事天父，禱告纔能蒙垂聽。我們必須牢記，除非一個人能過像神的兒子一般的生活，他就無法放膽且確信地來到天父的面前。我們不能期望父親枉費他的恩惠在犯錯的兒女身上。唯有忠心、聖潔的兒子，纔能靠聖靈及用悟性禱告(林前十四 15)。

**【禱告是基督徒的基本權利】**基督徒活在地上有一個基本的權利，就是可以向神禱告。並不是所有的人都可以向神禱告，唯獨神的兒女纔有禱告的特權。你一重生，神就給你一個基本的權利，就是你能向神禱告。

有人以為在主裏多年的基督徒，他們的禱告比剛信主的人有功效。但是，有一個很奇妙的事實，就是神喜歡聽初信的人的禱告。有時候，他們的一些禱告好像不太合理，別人認為恐怕神不會聽，但是神卻聽了，確確實實答應了他們的祈求。所以，剛信主的基督徒，應當好好把握這個良機，一信主就要到神面前來學習向祂禱告。

※ 銅鐘有裂罅，一敲便知道；聽一個人的禱告，可知其靈性光景。— 耶魯



- ※ 禱告是一個試驗，試驗你在神面前的屬靈情形如何。— 倪柝聲
- ※ 一切偉大的復興運動，無不起自肯跪下禱告的人。— 慕迪
- ※ 一個內心充滿神，禱告時卻不知自己在禱告的人，他的禱告最誠實。— 選

## 第四章 向誰禱告？

**【我們是向神禱告】**使徒行傳第十二章第五節：「教會卻為他切切的禱告神。」按原文可譯為：「教會卻為他切切的向神禱告。」由此可見，禱告是向著神的。雖然有的人要說：「難道不是所有的禱告都是向著神嗎？」其實不然，很多所謂公開或是私下的禱告，都不是向著神的。為使一個禱告能真正是向著神，我們在禱告時，必須明確而清晰地認識且感覺到，我們是來到神的面前。許多時候，我們的禱告實在是很少想到我們所禱告的神。我們的思想都被我們的需要所佔有，並沒有藉此用來思念我們所正尋求的全能又慈愛的父。只有當我們真實地進入神的同在，在禱告裏真的面對面遇見祂，清楚地知道我們是在向神說話，並且相信祂也正在聽我們的禱告，這纔算是正確的禱告。

**【聖經教導我們禱告的對象乃是父神】**舊約從塞特的時代起，人就求告耶和華的名(創四 26)；一直下來，眾先知、聖徒禱告的對象乃是父神。

來到新約，主耶穌的門徒求耶穌教導他們禱告，像約翰教導他的門徒一樣。主耶穌教導門徒禱告，開頭一句：「我們在天上的父...」(路十一 1~2；太六 9)。天上的父神是聽禱告的主，是我們禱告的對象。

當主耶穌快將離世時，祂教導門徒禱告：「使你們奉我的名，無論向父求甚麼，祂就賜給你們」(約十五 16)；「我實實在在的告訴你們，你們若向父求甚麼，祂必因我的名，賜給你們」(約十六 23)；「...你們在天上的父，豈不更把好東西給求祂的人麼」(太七 11)？上面這些經文都是主耶穌的教導；祂教導我們，禱告的對象是父神。我們要奉主耶穌的名向父祈求，無論求甚麼，父神就要因著主耶穌的名給我們成就。

主耶穌在世的時候，祂自己也是向父神禱告：「父阿，天地的主，我感謝你...父阿」(太十一 25~26)；「...俯伏在地禱告說，我父阿，倘若可行...」(太廿六 39, 42)；「祂說，阿爸，父阿，在你凡事都能」(可十四 36)；「父阿，時候到了...」(約十七 1)。這就十分清楚給我們看見，無論主耶穌的教導也好，祂的榜樣也好，祂是要我們禱告時面對父神，我們是以兒子的身份到祂面前。

**【向主耶穌基督禱告不合真理嗎？】**有些人認為根據聖經的教導和榜樣，我們只可以向父神禱告，

而不宜向主耶穌禱告。其實在新約聖經裏，不乏向主耶穌禱告的事例，茲僅舉數例如下：(一)「有一個長大癲瘋的，來拜祂說，主若肯，必能叫我潔淨了」(太八 2)；(二)「耶穌進了迦百農，有一個百夫長進前來，求祂說，主阿，我的僕人害癱瘓病，躺在家裏，甚是疼痛」(太八 5~6)；(三)「(彼得)只因見風甚大，就害怕；將要沉下去，便喊著說，主阿，救我」(太十四 30)；(四)「證明這事的說，是了，我必快來。阿們。主耶穌阿，我願你來」(啟廿二 20)。

**【信徒不可向馬利亞禱告】**羅馬天主教徒以為向馬利亞禱告，由她代轉請求，必蒙主耶穌垂聽，因為祂必尊重祂的生身母親。這是錯誤的教訓。新約聖經明記，東方的博士「看見小孩子和祂母親馬利亞，就俯伏拜『那小孩子』」(太二 11)。神要我們單單聽祂的愛子(太十七 5)。

**【千萬不要以神之外的人事物為禱告的對象】**有一些人以為，只要自己虔誠就好，「誠則靈」，拜誰都一樣。其實，這事絕不可輕忽。我們只能向獨一的真神禱告(太四 10)。我們敬愛祖先，可以舉行追思聚會，但不是向先人禱告；我們欽佩先聖、先賢，可為他們著書作傳，但也絕不是向這些人禱告；我們覺得天使很高超，但聖經讓我們看見，也不應該向天使禱告(啟十九 10)，其實天使和我們一樣，都是作僕人的，我們只該單單的向神禱告！

**【許多人的禱告根本就忽略了神】**如果有一個病人到醫院求診，輪到他的時候，就進入診療室。醫師請他坐下，他一坐下便開始說明病情，講了一堆話，講完站起來，很有禮貌地向醫師說再見，告辭走了。醫師是不是會覺得這個人很奇怪呢？你可能會說，世界上不可能會有這種人！然而，事實上，在神的門診室，有許多這樣的病人，因為他們來到神的面前，無心聽神的說話，只是自說自話，說完就走了。這會不會是你向神禱告的模式呢？

**【聽禱告的神】**有一位傳教士住在深山之中，有一天發現食物不繼，有斷炊之慮。她的身體不好，知道不能長期缺糧，於是她迫切禱告。當天下午她就收到一個包裹，裏面有好幾盒燕麥粉，於是她靠燕麥粉製餅，度過一個月，她的補給也及時送到她的手中。雖然在一個月中單單吃燕麥餅，她的健康反而好轉。她在後來向人作見證時，有一位醫生說：「你所患的病，若讓醫生開方，也會叫你在一個月中只吃燕麥粥。」多麼奇妙啊！在沒有醫師的地方，神就醫治了她，也聽了她的禱告，原因是她全心倚靠神。

※ 禱告讓我們經常與神接觸，祂不是客人，而是常在的朋友。— 伯爾

## 第五章 何時禱告？

**【要劃出一定時間來禱告】**有些基督徒抱怨他們太忙，沒有時間禱告。但是有句話說：「如果你忙得沒有時間禱告，你已經比神為你計劃的還要忙碌了。」所以每天撥出一部份時間，用籬笆把這段時間牢牢固守好，專門空出來藉著禱告與神交通。不要只是盡力找時間來禱告——要特地劃定時間。如果你想每天看情形，再把禱告的時間硬塞入你的時間表裏，你注定要失敗。把禱告放在第一優先。

**【隨時隨地的禱告乃是額外的】**我們不必、也不應只在特定的時刻向神禱告。禱告不拘時地——在街上、在上班的路上、旅途的巴士或火車上。但是這些即興、沒有計劃的禱告，必須以「額外」視之。基督徒生命的成長與發育，需要我們立意養成一個固定的、規律的禱告習慣。

**【主耶穌的榜樣】**我們應當在合適的時間禱告。主耶穌在地上的時候，給了我們一個很好的榜樣：

(一)在清晨禱告：「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裏禱告」(可一 35)。人的神智在清晨是最清醒、最安靜的時刻。這時可以向神絕對專心，因此清晨是禱告最好的時間。不僅這樣，當我們把清晨的時間用在禱告上的時候，就會從中得到能力勝過誘惑，整天過聖潔的生活，並使所有禱告產生果效。所以每天你從睡夢中醒來，第一件事就是赴與神禱告的約會。

(二)在夜裏禱告：「那時，耶穌出去上山禱告；整夜禱告神」(路六 12)。這裏給我們看見主耶穌在夜裏禱告，甚至把整夜的時間放在禱告上。夜間的世界是一片寂靜，我們可以很容易地不受任何攪擾，而單獨在靈裏與神相交。我們若能將整夜分別出來禱告，就無須慌忙，有足夠時間使我們的心在神面前安靜下來，整個心思也可以受聖靈的引導，也有足夠時間把許多事禱告透徹。

(三)每遇重大事件之前禱告：祂在揀選十二門徒之前禱告；傳山上寶訓之前禱告；在出外傳福音之前禱告；在祂被聖靈所膏及進入公開事奉之前，也是先禱告；在向門徒宣告將要受死之前，在祂上十架完成祂偉大使命之前，都先有禱告(路六 12~13；九 18，21~22；三 21~22；可一 35~38；路廿二 39~46)。我們每逢生活中遇到有緊要關頭來臨時，我們應該藉著更多的時間，敞開的禱告神，以支取屬天的能力。

(四)在重大事件之後禱告：當主用五餅二魚使五千人吃飽之後，群眾想擁護祂作王，主打發他們散去之後獨自上山，花很長的時間禱告神(太十四 23；約六 15)。所以祂能連續不斷地得勝。若是我們能在生活的重大關頭、大的得勝之後，仍然能同樣地禱告，也就會繼續有更大的得勝經歷。然而事實上，很多人禱告得到答應，成就了一些大事之後，卻不獨自謙卑來到神面前，將一切榮耀歸給神，反而沾沾自喜，使神不得不從此把他放在一邊。

(五)在生活異常忙碌時，特別把時間用在禱告上：祂常從擁擠的群眾中退到曠野去禱告(參路五 15~16)。有些人太忙了，以致找不出時間禱告。顯然主的生活越忙碌就越禱告。有時連吃飯的時間都沒有(可三 20)，有時祂也缺乏必須的休息及睡眠時間(可六 31，33，46)；但祂一直有時間禱告；工作越是繁重，越是禱告。

**【定時與隨時禱告的分別】**定時禱告是指我們每日劃出一固定的時間，單獨與神交通。我們必須竭

力維持這段時間，把它看為重要和寶貴；沒有這段定時的禱告時間，我們在日常生活和事奉上，就會變得軟弱無力。

隨時禱告是指無論日夜，無論任何時候，我們出自內心自發的禱告。它可能是因為一個意外驚喜，使我們心中湧起對神的讚美；也可能是因為一個突發的難題，使我們自然而然的轉向神禱告求助。這種禱告是不用事先籌謀的，是即時的，發自瞬間的感動——就像一種自然反應那樣。

**【需要常常禱告的理由】**主耶穌說：「你們要謹慎，恐怕因貪食醉酒，並今生的思慮，累住你們的心，那日子就如同網羅，忽然臨到你們，因為那日子要這樣臨到全地上一切居住的人。你們要時時儆醒，常常祈求，使你們能逃避這一切要來的事，得以站立人子面前」(路廿一 34~36)。主耶穌這話雖然是指著歷史上某個特別而且困難的時代說的，但我們仍然可以把它引用到日常生活中的艱難時刻。肉體的慾望和屬世的思慮，都是我們必須不斷加以對付的勢力。我們內心的腐敗，可以出賣我們，引我們走上歧途；屬世的思慮，會打垮我們，使我們在信仰的路上寸步難移。我們怎樣纔能抗拒這兩方面的壓力呢？答案是藉著「時時儆醒，常常禱告。」亦即藉著每天與神的交往，我們對於生活中的困境便可應付裕如。一個缺乏禱告生活的人，根本不能應付內心腐敗的侵襲，也不能抵擋外來誘惑的衝擊。

**【大衛的榜樣】**大衛向我們所有面對生活挑戰的人，發出了一個清晰而扼要的信息：「至於我，我要求告神，耶和華必拯救我。我要晚上、早晨、晌午，哀聲悲歎，祂必聽我的聲音」(詩五十五 16~17)。我們要注意，大衛並沒有企圖以智取敵，也沒有準備以力制力，他的第一個行動只是求告神。他的見證是一句滿有信心的話：「耶和華必拯救我。」然而，他也仔細的解釋，他對禱告的理解，並不是在方便的時候，倉促的作簡短的禱告；他提到在晚上、早晨、晌午禱告，意思是十分清楚的：一天的生活以神開始，與神同行，以神結束。

但以理也是一天三次，屈膝在神面前禱告(但六 10)。若是可能，我們一天最少也該三次禱告神。

**【要肯花時間】**世上一切事物都受時間的支配，生命的成長，學術、技藝、思想等的成熟，都需要花時間。屬靈的事也是如此。若不花時間，我們就不可能與一位聖潔的神交談；天與地之間也不可能有交通。不花時間就沒有能力使別人的靈魂得救。正如一個孩子需要每日的飲食和學習，恩典的生命也完全有賴於人們樂意花時間使其成長。神樂意將祂上好的福份，賜給那些肯花時間與神交通的人，使他們得以分享。

※ 除非你固守騰出一段禱告的時間，你就無法持守一個禱告的靈。— Selwyn Hughes

※ 我心裏不願意禱告的時候，正是我極需要跪下禱告的時候。— 司布真

※ 假如我們每天平均花十六頭鐘頭去盤算世界的事物，只花五分鐘思想神，那麼這個世界就會看

起來比神更真實兩百倍。— William Inge

※ 你若沒有特別劃出時候來禱告，你就永遠沒有時候來禱告。— 倪柝聲

※ 沒有一項行動比不屈不撓地培養晨更的習慣——在一天之始花半小時以上的時間單獨與神同在，對我們自己和別人有更大的益處。— 莫特

## 第六章 何地禱告？

**【主耶穌的榜樣】**「祂就獨自上山去禱告。到了晚上，只有祂一人在那裏」(太十四 23)。主耶穌在世為人的時候，常喜歡獨自與神親近。我們都知道與人交接是一件多麼費力的事情，主耶穌也知道。祂在世上為人，祂也有人的疲乏，所以祂需要機會去恢復祂的能力。主既如此，何況我們呢？我們豈不更需要單獨與父神親近麼？如果有甚麼人能例外，不需要與神單獨親近的話，這人除非是主耶穌。主既然不能沒有安靜的時間，而一直的在那裏工作，那麼，就沒有人能了。但願每一個神的僕人都看見這個功課的重要！但願神的教會知道怎樣訓練信徒取得這無上的權利！但願每一個信徒都有時間單獨與神親近！

我們的主是極其愛世人的，可是多少次我們在經上讀到祂暫時離開眾人，退去禱告。祂工作的地方常在海邊，可是祂最愛山上，所以我們看見祂晚間常上山上去安息。今天我們所最需要的一件事，乃是獨自與主親近，坐在祂腳前安靜。

**【要找個安靜的地方禱告】**可能的話，找一個安靜、不受打擾的地方。主耶穌說：「你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父」(太六 6)。當然，有時候基督徒應當聚在一起禱告(參太十八 19)，這裏主耶穌是談到個人的禱告，而非公禱。個人禱告要有能力，其秘訣在於私下禱告。如果環境許可，每一個基督徒都應該有一處安靜禱告的地方，因為這樣的地方會帶給你屬靈的聯想。即使原來缺乏禱告的意願，由於環境所帶給你的聯想，會催促你禱告。

**【求神引領合適的地方】**找個安靜的地方禱告，對有些人來說，幾乎是不可能。有的人住的房子非常擁擠，有的人住校，室友不是基督徒，就很難找到一個屬於自己的地方來禱告。的確是不容易，但不是永遠都不可能。當神看見人內心渴望親近祂時，很奇妙地，主就會引領祂的兒女找到一個合適的，不受干擾的地方。

**【在吵雜的環境中仍可退入心裏的密室】**有一位年輕的商人，他每天搭早班的火車去上班，要花四十分鐘的時間。他說：「我把這個時間拿來與主交通。雖然火車上經常很擁擠，不過我已經學會對

四周的干擾充耳不聞。火車一出站，我的靈爬上我想像的至聖所，在那裏我與主相遇。每天早上祂面帶微笑向我打招呼：『很高興你來了。』」

不可否認的，這個秘訣不是短時間就可以學會，但是只要有耐心、有毅力，你也可以用想像和聖潔的思想，在你的心靈裏建造一所小小的密室。

**【勞倫斯在吵亂的廚房裏仍可禱告】**勞倫斯是《與神同在》一書的作者。他一生的追求與喜樂，就是與神同在——不斷的親近神。他開頭學習與神同在時，是有固定時間的禱告。後來即便是不在禱告的時候，或是正在工作的時候，他也很謹慎的將心放在神的面前。他一直想，神是和他同在，也住在他的裏面。如此操練的結果，就是在他作事最忙的時候，還能保持天上的思念，覺得心在神前。他作見證說：「我在廚房裏最忙的時候，與我在禱告的時候並沒有兩樣。雖然在廚房裏有各樣的聲音，同時有許多人叫著要許多東西，我卻極其安靜的與神同在，像跪著領受主的晚餐時一般。」他這個見證說出，我們即便是身處在極端吵雜的環境中，仍然可以退回心靈中的密室，與神保持不斷的交通。

**【隨處都可以禱告】**「我願男人無忿怒，無爭論，舉起聖潔的手隨處禱告」(提前二 8)。禱告要隨處都作，也要隨處都能作。我們若要能隨處都禱告，便須「無忿怒，無爭論」，意即有聖潔的生活。生活聖潔，纔能有聖潔的手，隨處可以舉起禱告；在火車站裏禱告，在碼頭上禱告，在路旁也禱告。

※ 人生一切的不幸始於一源，就是不能在禱告密室裏安坐。— 巴斯卡

※ 不可容讓事務與友伴，把神從你奪去。— 邦茲

※ 禱告時的情形，斷不能和生活的情形差得太遠。— 倪柝聲

## 第七章 如何禱告？

**【很多基督徒覺得禱告很困難】**「我成為基督徒已經很多年了，但是我覺得禱告很乏味。讀過一些有關禱告的書，也沒有甚麼用——我需要一些技巧上的幫助，讓我也能和其他基督徒一樣享有禱告的樂趣。」說話的人名叫馬可，是一位中年的教師。他說，他成為基督徒之後，本能地知道他應該禱告，但是他每一次跪下來，想跟神說話時，腦子裏就是一片空白，以致他在禱告的操練上，愈來愈感到挫折。

很多基督徒覺得禱告很困難，有些人乾脆採用一些現成的、印好的禱告詞；有些人則記誦一些固定的詞句，早晚背一次便了；還有些人認為，禱告一定要隨興所至，因此他們只在想禱告的時候

纔禱告。禱告是基督徒生活中最重要的一件事，不能任憑我們起伏不定的感覺來控制。

**【禱告是學來的】**禱告不是自然就會的，必須靠著學習。根據聖經的教導，禱告並不是一種衝動，卻是在一個人重生後慢慢學來的。肉體生命中有一些反應是與生俱來的。就像呼吸，嬰孩一生下來不用人教就會呼吸。吞嚥則是另一種本能，也用不著人教。這些本能大致上不會因人肯多練習或予以分析而能有所改進，即或略有改進，也不會太大。但禱告卻不然，它不像人體的自然反應，人必須學習怎樣禱告。你的禱告是否有效，完全要看你對禱告這門功課學得如何。

禱告的問題，是最深的，又是最淺的。深到一個地步，人學了一生都學不好。可是，又淺到一個地步，人一信主就能禱告，就能得著神的答應。

**【學習禱告須兼顧理論和實行】**主的門徒不是說：「求主教我們如何禱告。」而是說：「求主教導我們禱告。」這個請求的意思是理論和實行兼顧的。這或許是因為他們知道，單單學會禱告的技巧是不夠的，還得在實際的禱告中，熟悉有關禱告的法則。沒有一個信徒能靠著一個簡易方程式就一步登天，達到禱告的高峰。最簡單的要訣，也要靠我們的忍耐和練習纔能學成。這正如兩個人可以彈同一支曲子，顯然他們按的同一個琴鍵，但他們對琴鍵熟練的程度可能極不相同。雖然所彈的音符相同，表達的結果卻不一樣，禱告也是如此。

**【要這樣禱告】**主禱文不是主自己的禱告，乃是主教導祂的門徒禱告(參路十一 1~4；太六 9~13)。但主的意思，不是要我們每次禱告時把那些話照念一遍，乃是要我們「這樣地禱告」(太六 9 原文)。主在此提供我們一個典型的禱告模式，使我們認識禱告的內容和先後次序：

(一)**頌讚與敬拜**：「願人都尊你的名為聖。」神的名表明神的自己；尊神的名為聖，意即尊神為聖。一般信徒在禱告時，往往被自己的需要和願望所推動，所以一開始就向神求這、求那，卻忽略了所禱告的神。主在這裏教導我們，開始一個禱告最合適的方式是頌讚與敬拜。我們每一次來到神面前，必須用心靈和誠實，向祂獻上頌讚與敬拜(約四 23~24)。當我們這樣親近神自己，很自然地就被神的聖潔和尊貴所摸著，不但神的名在我們個人心裏被尊為聖，也願望人人都能尊為聖。

(二)**順服與爭戰**：「願你的國降臨。」當我們在禱告中朝見神，體認到神是那樣的偉大，很自然的就心悅誠服地俯伏在神的權柄底下，何等甘願讓神在我們的心中作王掌權。如此順服的心願，使我們連想到今天的地上仍然滿了背叛，甚至在教會中也往往不尊重神的權柄。於是興起一個禱告：願神屬天的國度能降臨地上，願全地都能降服於神的管治、接受神的約束。這是一個爭戰的禱告，因為神的國降臨在甚麼地方，仇敵魔鬼就得被趕出離開那個地方。

(三)**同心與同工**：「願你的旨意行在地上，如同行在天上。」神的旨意在天上是通行無阻的，但是在地上並沒有完全通行。當人的心意和神的旨意還不一致時，神寧可等待，而不逕自執行。禱告就是讓神有機會把祂的旨意通到我們的裏面來，使我們明白祂的旨意，因而調整我們的心意，使之與神的旨意合而為一。當神兒女的心意和神的旨意一致時，他們的禱告也就是神旨意的發表，神是何等樂意垂聽這樣的禱告，使祂的旨意得著成就。如此，神的旨意由個人而眾人，由局部而漸漸擴

大，終至通行在全地。

**(四)信靠與感恩：**「我們日用的飲食，今日賜給我們。」凡明白神的旨意、並願意為神而活的信徒，必然深切的體認：「我們生活、動作、存留，都在乎祂」(徒十七 28)。日用的飲食是人切身的需要，而神是創造並供應的源頭。為日用的飲食禱告，其含義一面是天天仰望、信靠神，另一面是餐餐飲水思源，向神表達由衷的感恩。

**(五)認罪與對付：**「免我們的債，如同我們免了人的債。」欠債指虧欠人；欠神的債即虧欠了神。在信徒天天的生活中，或是犯罪，或是該作而沒作，或是該說而沒說，這些都是虧欠神的債，所以要在日常的禱告中向神認罪並對付，纔能與神保持無間隔的相交(參約壹一 6~10)。而我們與神之間的交通關係，受我們與人彼此相處關係的影響；若我們不先從心裏赦免別人對我們的虧欠，就會攔阻我們得到神的赦免(參太五 23~24)。

**(六)求告與交託：**「不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡。」在我們的日常生活中，難免遭遇「那惡者」(「兇惡」的原文)的攻擊和試探。因此主教導我們，在我們日常的禱告中，消極方面要求神不叫我們遇見試探，積極方面要求神救我們脫離撒但的手。這是一個預防和求神保護的禱告。信徒不可自信到一個地步，以為任何試探都不怕，撒但無足懼；若非神的保守，斷沒有一個人能不受那惡者的害。因此我們要藉著禱告，用信心把自己交託在神的手中，求祂保全(參提後一 12)。

**(七)讚美與阿們：**「因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們。」這表明我們禱告的根據和目的，也表明我們禱告的存心。既然國度和權柄永遠是屬乎神的，則神必能成全這個禱告；而我們禱告的目的，是要叫神得著榮耀(參約十四 13)；並且我們的禱告絕非有口無心，乃是表達「誠心所願」(「阿們」的原文字義)。

**【禱告要奉主的名】**主耶穌說：「你們奉我的名，無論求甚麼，我必成就，叫父因兒子得榮耀。你們若奉我的名求甚麼，我必成就」(約十四 13~14)。何謂奉基督的名禱告？這不是公式，套在我們禱告的結尾，說：「奉耶穌的名求。」因為很明顯地，這個公式也常輕易地被套用在任何殘酷自私的禱告上。它是指按著基督的性情禱告，或者說如果耶穌處在我的情況，會如此禱告。禱告只有合乎耶穌基督的心，神纔會答應。不要想叫神做任何基督不會去做的事。祂就是不會順你的意。神不可能做任何違反祂本性的事。

銀行支票發生效力，全在乎下邊牽的名字。有人以為簡單的簽字，就想支取幾千、幾萬元，恐怕銀行不付，倒不如親自去領。有人以為禱告也是如此。神必是聽先聖、先知及一切有名的聖徒，對於你我平常人，恐怕不聽的。其實禱告之所以能蒙應允者，乃因依靠基督的名。不論禱告的人是多麼貧賤、無知，神因耶穌的名，就使我們的禱告，成為無價之寶。

※ 暫緩不是拒絕。許多禱告上批著：「我的時候還沒有到。」神有規定的旨意，也有規定的時間。  
— 選

※ 凡不能感動自己的禱告，也決不能感動神。— 倪柝聲



- ※ 禱告所成功的，是比任何的工作都大。— 倪柝聲
- ※ 切實相信祂吧！祂正以同情慈愛的心情，傾聽你的禱告。世上沒有一個問題，祂不能解決；沒有一個死結，祂不能釋放。— F.B. Meyer
- ※ 真正的禱告文，辭句要簡明，態度要虔敬，目的不自私，再加上信心，神一定會為你成就的。— F.B. Meyer
- ※ 以利亞與我們是一樣「性情」的人。不同的是他不任性，任其肉體的力量去作事，而是懇切的祈禱。— F.B. Meyer
- ※ 真實的禱告，就是表明請求者的虛空，和聽聞者的富足。— 倪柝聲
- ※ 我不相信在神國的歷史中有這樣的事情：用正當的靈所獻上的正當的禱告永遠得不著答應。— 克勒
- ※ 即使不想禱告的時候，仍定意到神面前禱告，可以鍛鍊有力的禱告肌肉，大大增加我們信心的韌度。— Selwyn Hughes
- ※ 我們靈性之深深淺淺，我們工作之虛虛實實，與我們的禱告成正比例。— An Unknown Christian
- ※ 世人不平則鳴，基督徒不平則「禱」。你如果覺得有不平之事，就去禱告；你一禱告，主就向你說話。— 寇世遠
- ※ 問題並非在我們的禱告有多少，乃是在我們合乎禱告法則的禱告有多少。合乎禱告法則的禱告，纔是真有價值的。— 選

## 第八章 清早親近神的禱告生活

【清早是親近神最好的時光】聖經說：「耶和華阿！早晨你必聽我的聲音，早晨我必向你陳明我的心意，並要儆醒」（詩五 3）。我們若送食品(像麵包、蛋糕等)給人當作禮物，必須是新鮮的。照樣，我們與主交通，也要選擇在清晨；因為清晨好比初熟的新麵，若能以早晨的光陰獻給主，靜候在主

前，專心讀經、禱告，與主靈交，那麼全日的生活也就聖潔了。在清晨的時候，日間的事務還未打擾我們，我們的心一片純白。清晨也是環境最安靜的時候，人事未興，賓客未至，正好趁這像黃金一樣寶貴的光陰與主靈交。

**【清早是拾取嗎哪的時刻】**嗎哪總是在日出以前收取的(出十六 14~21)。人要吃神給他的糧食，總應當清早起來。日頭一出來，嗎哪溶化了，就吃不到了。你在神面前要得著屬靈的培養，要得著屬靈的造就，要有屬靈的交通，要有屬靈的糧食，就得早一點起來。起遲了就吃不到嗎哪。在清早的時候，神特別要將祂屬靈的食物，聖潔的交通，分給祂的兒女。有好些神的兒女過著一種病態的生活，並不是因為他們有甚麼別的屬靈的難處，乃是因為他們起得太遲，所以活不出基督徒正常的生活。你不要以為這是小事情，與靈性沒有關係；實在非常有關係。所有認識神的人，都經常在清早起來，到神面前去交通。我們沒有認識一個會禱告的人是遲起來的，也沒有認識一個與神交通親密的人是遲起來的。

**【清早親近神是愛神的明證】**清早是一天最好的時候。我們不應當把最好的時候用在別的事情上，應當把我們一天之中最好的時候——清晨的時候——用在神面前。有些基督徒是把一天的時間都花在別的事上，等到晚上最累的時候，快要到床上去睡的時候，纔在那裏跪下來讀經、禱告；怪不得他聖經讀不好，禱告也不好。我們應當學習在清早的時候，劃出時間來，與神交通，與神來往。

有一位姊妹曾說得好：「一個人愛主的心有多少，第一就看他在他的床和主中間的揀選。你愛你的床多，還是愛主多？愛床多，就多睡一點；愛主多，就早一點起來。」人總得揀選愛床多，或愛主多；你如果愛主多，你就應當早一點起來。

**【清早起來的榜樣】**在聖經裏，神的僕人們都是清早起來的：亞伯拉罕(創十九 27；廿一 14；廿二 3)、雅各(創廿八 18)、摩西(出八 20；九 13；廿四 4；卅四 4)、約書亞(書三 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)、大衛(撒上十七 20)、約伯(伯一 5)、馬利亞(路廿四 22；可十六 9；約廿 1)、使徒們(徒五 21)。

在聖經裏，雖然沒有神的命令，叫我們早一點起來，可是有夠多的榜樣使我們看見，所有忠心事奉神的人都是清早起來的。他們清早起來，與神交通，和神辦交涉，作許多神的工。連耶穌自己也早起。祂天未亮就起來到曠野去禱告(可一 35)。祂要設立十二個使徒時，是清早叫祂的門徒來(路六 13)，何況我們呢？

在聖經之外，許多有名的神的僕人們，像慕勒、衛斯理等人，他們也都是清早起來的。我們可以說，差不多在神手裏有一點用處的人，都注意清早起來的事。他們給清早起來一個名稱，叫作「守晨更」。所有神的僕人們，都注重這一個守晨更。晨更，必定是相當早的事；日出以後，就不必打更了。教會這麼多年下來，一直維持著清早起來朝見神的好習慣。這是一件非常要緊的事。

**【清早該作的事】**不是清早起來就算了，乃是要有屬靈的學習，有屬靈的內容。有幾件事，是在清

早特別要作的。

**(一)與神交通：**從雅歌第七章十二節的話能看出，清早是與主交通最好的時候。交通的意思，是我們向神開啟，讓神給我們光和話(詩一百一十九 105, 147)，讓神給我們印象，讓神摸著我們。我們的心向著神去，也讓神往我們的心來。我們要清早起來，在神面前安靜、默想、受引導、得印象，讓神有機會對我們說話，學習去摸著神。

**(二)讚美和歌唱：**唱歌的聲音最好的時候，是在清早。清早是讚美、向神歌頌最好的時候。將我們最高的讚美向神送出去的時候，是我們的靈能夠爬得最高的時候。

**(三)讀經：**清早也是我們吃嗎哪的時候。吃嗎哪，就是每天早起，在那裏享受基督，也就是享受神的話。我們吃了它，纔有力量在曠野(指這世界)裏行走。收嗎哪，是在清晨。如果你把早起的時候花在別的事情上，你就在屬靈方面得不著飽足，得不著餵養。

**(四)禱告：**詩篇六十三篇一節和七十八篇卅四節中的「切切」，在原文都是「清早」的意思。清早要在那裏禱告。這裏的禱告是指專一的去禱告，為著幾件要緊的事，為著你自己、為著教會、為著世人，在神面前有一段時間好好的禱告。

**(五)要調和著作：**上述與神交通、讚美和唱詩、讀經、禱告這四件事，並不是說，第一步是交通，第二步是讚美，第三步是讀聖經，第四步是禱告；這乃是說，要把這些事在神面前調在一起作。比方，你讀神的話的時候，就照著所得的感覺，或認罪，或感謝，或祈求，或代禱。

所有認識神、與神有來往的人，他們都這樣將與神的交通調和在生活中：(1)大衛在詩篇裏面，一會兒說「你」，一會兒說「祂」；一會兒對人說，一會兒變作禱告。(2)尼希米一邊和王說話，一邊和主說話；辦事和禱告調在一起；不是辦事歸辦事，禱告歸禱告。(3)羅馬書是保羅寫給羅馬人的，但是，他的說話常常轉到主面前去。(4)在蓋恩夫人的自傳《馨香的沒藥》裏，她的口氣是一會兒向著人說怎樣怎樣，一會兒向著神說怎樣怎樣。

**【清早起來的實行】**所有要清早起來的人，都得有一個習慣，晚上要早一點睡。你如果盼望晚上遲睡，早上早起，好像蠟燭兩頭燒，那是不行的。所以早起的標準不要定得太高。差不多五點、六點，是相當合適的時間。總是在天亮左右。太早恐怕不能持久，或者和家裏的人發生難處。你自己要按照身體和環境的情形，在神面前好好考慮過，規定一個合適的時間，然後好好的遵守那個時間。

開始的時候，總有一點困難，但等到養成了習慣，就容易了。所以必須養成早起的習慣。當你的習慣還沒養成之前，你要求神施恩，勉強作幾次，逐漸你的神經就傾向「早」了，結果你就能夠自然而然的清早起來。

可以說，清早起來是信徒習慣中的第一個習慣。吃飯的時候要感謝神，這是一個習慣；主日要聚會，這也是一個習慣；清早起來，更是信徒必須有的習慣。

從前，有一著名音樂家曾說過，他如果一天沒有練習，他自己會覺得他不行；如果兩天沒有練習，他的朋友會覺得他不行；如果三天沒有練習，聽眾都會覺得他不行。練習音樂如此，早起屬靈的學習更是如此。

**【清早親近神對個人和教會的影響】**一天如果沒有與神有親密的交通，這一天要活在基督裏並跟隨聖靈的引導是多麼不可能的事。晨更乃一把鑰匙，替我們開了一扇門，使我們能不斷地、完全地降服於基督並持守聖靈的同在。

我們都希望長壽，有人統計：一個人早晨五時和七時起身，有很大的分別，四十年後，五時起身的就多活十年。早晨象徵復活的新鮮，因主是在早晨復活，神要人在復活裏接觸祂，事奉祂。韓國原來的名稱是「朝鮮」——真是名實相符。韓國基督徒非常注重晨更，天未亮教堂鐘響，即或是大雪紛飛，也扶老攜幼踴進教堂敬拜神，在一天中開始，就尊神為第一。難怪信徒數目直線上升，一個教會就有信徒五十萬人，可見晨更的力量有多大。

※ 早上還沒向祂求問之前，千萬不要離開家門。—— 司布真

※ 那有先開音樂會，然後再調和樂器呢？每天讀經、禱告，先與神調和，然後再與人見面、辦事。  
—— 戴德生

※ 在一天當中基督與我之間的連結，必須藉著早晨的時光來更新並穩固地繫住；而默想與禱告神的話都有助於此。—— 慕安得烈

※ 與神相交是我們每天活著的權利，也應當是晨更的第一要務。—— 慕安得烈

※ 若我早上沒有讀經、禱告，整天就沒有一件事情順利。—— 馬太海勒

## 第九章 定時和隨時的禱告生活

**【定時與隨時禱告的分別】**定時禱告是指我們每日劃出一固定的時間，單獨與神交通。我們必須竭力維持這段時間，把它看為重要和寶貴；沒有這段定時的禱告時間，我們在日常生活和事奉上，就會變得軟弱無力。

隨時禱告是指無論日夜，無論任何時候，我們出自內心自發的禱告。它可能是因為一個意外驚喜，使我們心中湧起對神的讚美；也可能是因為一個突發的難題，使我們自然而然的轉向神禱告求助。這種禱告是不用事先籌謀的，是即時的，發自瞬間的感動——就像一種自然反應那樣。

**【需要常常禱告的理由】**主耶穌說：「你們要謹慎，恐怕因貪食醉酒，並今生的思慮，累住你們的心，那日子就如同網羅，忽然臨到你們，因為那日子要這樣臨到全地上一切居住的人。你們要時時儆醒，常常祈求，使你們能逃避這一切要來的事，得以站立人子面前」(路廿一 34~36)。主耶穌這

話雖然是指著歷史上某個特別而且困難的時代說的，但我們仍然可以把它引用到日常生活中的艱難時刻。肉體的慾望和屬世的思慮，都是我們必須不斷加以對付的勢力。我們內心的腐敗，可以出賣我們，引我們走上歧途；屬世的思慮，會打垮我們，使我們在信仰的路上寸步難移。我們怎樣纔能抗拒這兩方面的壓力呢？答案是藉著「時時儆醒，常常禱告。」亦即藉著每天與神的交往，我們對於生活中的困境便可應付裕如。一個缺乏禱告生活的人，根本不能應付內心腐敗的侵襲，也不能抵擋外來誘惑的衝擊。

**【大衛的榜樣】**大衛向我們所有面對生活挑戰的人，發出了一個清晰而扼要的信息：「至於我，我要求告神，耶和華必拯救我。我要晚上、早晨、晌午，哀聲悲歎，祂必聽我的聲音」(詩五十五 16~17)。我們要注意，大衛並沒有企圖以智取敵，也沒有準備以力制力，他的第一個行動只是求告神。他的見證是一句滿有信心的話：「耶和華必拯救我。」然而，他也仔細的解釋，他對禱告的理解，並不是在方便的時候，倉促的作簡短的禱告；他提到在晚上、早晨、晌午禱告，意思是十分清楚的：一天的生活以神開始，與神同行，以神結束。

但以理也是一天三次，屈膝在神面前禱告(但六 10)。若是可能，我們一天最少也該三次禱告神。

**【媽媽在禱告】**一個牧師到一信徒家去訪問，叩門時，一個小姑娘出來開門。牧師面帶笑容的問：「媽媽在家嗎？」小姑娘卻一言不答，面帶不歡喜似的。最後說：「牧師，有甚麼要緊的事沒有？」牧師說：「沒有。」小姑娘又再問：「是不是有人死了，要找我媽媽去幫忙？」牧師說：「不是的！」最後小姑娘很認真的說：「那麼，你最好不要來見我媽媽，因為媽媽每天九點鐘到十點鐘要禱告，在這時是不會人的。」牧師張大眼睛說：「阿！原來如此！」於是他就進去坐下，那時剛好九時廿分。直等了四十分鐘，小姑娘的母親纔出來，面帶著天上的榮光，滿心充滿快樂的，好像天使一樣。牧師纔知道她兩個兒子為甚麼奉獻，到國外去開荒佈道。雖然她遭遇許多生活上的困難，然而神都在看顧她。

**【要肯花時間】**世上一切事物都受時間的支配，生命的成長，學術、技藝、思想等的成熟，都需要花時間。屬靈的事也是如此。若不花時間，我們就不可能與一位聖潔的神交談；天與地之間也不可能有交通。不花時間就沒有能力使別人的靈魂得救。正如一個孩子需要每日的飲食和學習，恩典的生命也完全有賴於人們樂意花時間使其成長。神樂意將祂上好的福份，賜給那些肯花時間與神交通的人，使他們得以分享。

※ 從來沒有一個人，只花極少時間禱告，而能獲得極大的成功。— 馬克亞當

※ 必須用禱告來求神，給我們有禱告的時候。— 倪柝聲

## 第十章 不住的禱告生活

**【不住禱告的意義】**「不住」就是繼續不斷的意思；「不住的禱告」(帖前五 17)就是繼續不斷的禱告。不少基督徒一聽到不住禱告這一件事，就覺得很困難，甚至說這是不可能作得到的事，或是說沒有這樣的需要。但我們總要記清楚，神從來不會要求我們作一些我們作不來的事。祂既然說要「不住的禱告」，我們就一定能不住的禱告。

**【像呼吸那樣的自然】**司布真每時每刻都在禱告。他每看一本書，便會閉上眼睛，低聲禱告，然後纔看另一本書。他說：「我覺得，每作任何事情之前，都當先有禱告。」他對一位親密的朋友說，他在寫信之時，很少不求神的帶領。禱告對他就像呼吸一樣，是很自然的事。

**【一面作工一面呼吸天上的空氣】**宣信學會了「不住禱告」的秘訣。他一面作工，一面與神交通。他能不慌不忙地應付每一件事情，不覺得煩擾、厭倦或受激動。他曾經這樣說過：「我從前常常喜歡種花。我在園中作工，同時也能聞到玫瑰花的香味；我能一面作工，一面每分鐘享受花的香味，一點都不受攔阻。同樣，你也能一直地忙於工作，同時又能呼吸到天上的空氣，一點也不受攔阻。你好像在一間馨香的房子裏作工，全身感覺歡樂、愉快。與神交通比向神禱告是更深一點。」

**【就是住在主裏面的生活】**不住禱告的生活，就是主耶穌所說的：「你們要住在我裏面，我也住在你們裏面...你們若住在我裏面，我的話也住在你們裏面，凡你們所願意的，祈求就給你們成就」(約十五 47 原文)。這種生活，就是住在主裏面、與主聯合交通的生活；也就是聖靈在我們的裏面，支配、管理我們整個的人生，為我們儆醒，每時、每刻、每分，祂都作我們的幫助；因為祂在我們心裏無時無刻不替我們禱告(參羅八 26~27)。許多時候我們會發現，我們尚未在生活中行動出來時，就已在靈性感覺裏祈求出來了；我們一面背負每天生活的擔子，一面發出我們莫名其妙的無聲無語的禱告。

**【要竭力養成住在主裏面的生活】**首先要知道，住在主裏面，必須是一個時時刻刻的生活，而不是不由自主的慣性趨勢，它是無數的行為和習慣累積而成的。因此，你必須把穩你方向的舵，竭力向前；時刻不住的揀選信賴基督，並靠祂而活；直到最後，這件事成為像呼吸那樣自然。你若要使這種住在主裏面的生活成為自然，你必須使它成為一個屬靈的習慣。大衛曾說：「神阿，我心堅定，倚靠耶和華」(詩五十七 7)。我們從決心開始，無論代價如何都要順服祂。於是逐漸地，這習慣就被養成了。

**【認識祂的同在】**還有，若是你要住在基督裏，你必須在心目中最深處經常認定祂的同在。有了這個習慣，你就不需要到遠如天邊去尋找祂，好像不知道祂到那裏去了。其實祂的寶座就在你心裏；祂

的豐富也垂手可得。我們並不是從感覺祂的同在開始，而是從認定祂的同在開始。也許你不覺得祂的同在，但至少接受聖靈住在你心裏的事實。把每一件事帶到祂跟前，不久這種感覺就會更為實在，也會使你歡喜。

**【一位作女傭的姊妹的見證】**她說：「早晨我一睜開眼睛，就禱告說，主阿，求你開啟我的心眼；穿衣之時，就禱告說，主阿，願我穿上基督的義袍；洗臉之時，就禱告說，求主洗淨我；作工之時，就禱告說，求主給我日子如何，力量也必如何；點火之時，就禱告說，求主在我裏面重新挑旺我的愛火；掃地之時，就禱告說，求主除去我心裏一切的污穢；吃飯之時，就禱告說，求主給我隱藏的嗎哪，與純淨的靈奶；照管小孩之時，就仰望父神使我作祂順命的兒女。一天到晚，我都這樣禱告。我所作的每一件事，全都給我一個意念用來禱告。」許多的人以為「不住的禱告」乃是一個不易實行的命令。若你按照此法去行，那就不難辦到了。

※ 辦事和禱告調在一起，不是辦事歸辦事，禱告歸禱告。— 倪柝聲

※ 有一個重大的點要注意，就是在心中親近主，該超過親近一切的工作。我們的工作都是由祂而出，也有點像主自己要作的一樣。— 達秘

## 第十一章 凡事謝恩的禱告生活

**【感恩與禱告的關係】**感恩是禱告的主要原素，禱告中不可沒有感恩，因為禱告中的感恩，是我們與神靈交時的接觸點，我們一感恩，我們的心靈就活潑起來，禱告的言詞也會像活水的江河一般湧流出來。英國有位牧師在崇拜領禱時總先向神感恩，一次主日天氣極壞，大風暴雨，信徒們心想：這樣的天氣，看他還有什麼可感恩的！這位牧師禱告時仍向神感恩說：「父啊，我們感謝你，因為不常有這樣的天氣...。」那天他的禱告仍然充滿了生氣，信徒的心靈也被帶動了起來，充滿對神的敬拜。無怪乎有人說：「感恩是一切禱告的極致。」禱告中不能沒有感恩——除非你不曾數算神的恩典！

**【主看重感謝的禱告】**聖經曾經記載著，有一次，主醫治了十位長大痲瘋的人，其中有一位，發現自己得了痊癒後，就回來稱謝神，並向耶穌下拜。主耶穌為了這人能心存感謝，就甚為快慰，卻也感嘆其他九人的不懂得謝恩。我們既然知道主體察並重視人是否會知恩、感恩，那麼讓我們這些蒙了恩的人，就來一同作會感恩的人。

**【感謝的禱告比祈求更難】**聖經中論到感謝神有很多直接和間接的勸告。最顯明的一個是記在以弗

所五章廿節：「凡事要奉我們主耶穌基督的名，常常感謝父神。」神的意思是叫我們有感謝的禱告。從這事上，我們可以知道感謝也是禱告中的主要部分。但這是禱告中很難的部分。學禱告難，學感謝的禱告更難。請留意一下我們自己的兒女吧！他們所願望的無需我們去教他們求，但是要訓練他們學會說「謝謝你！」卻是很費力的事。

**【學習從所得的恩感謝神】**我們當感謝，這特別是因為我們所得著的正如聖經上所記的，是「神充充足足的成就一切超過我們所求所想的」（弗三 20）。我們既不知道我們每天所需要的各物，也沒有意思為那些東西禱告。但神仍然賜給我們，這是該怎樣感謝的事阿！

朋友，假若你也像我一樣，常常犯著不感恩的毛病，那麼我要這樣勸勉你：你起初就當學習為你所得的世上的恩賜感謝神，例如你的健康、聰明、工作力量、工作的願望、衣、食、住、行，並你所愛的和愛你的親人等。從這些事起首，你就能比較容易看出並稱謝主澆灌在你身上的屬靈的恩賜了。

**【時時感謝】**十八世紀長老教會的宣教士威塞斯朋曾談及他的個人經驗說，有一天有人突然跑來喊著說，威牧師快替我禱告謝恩，我的馬跑出了路，馬車粉碎，幸好我安然無事。威牧師無動於衷地、微笑地沉默一會，此人深為奇怪問他何以如此，威牧師回答說：「我知道這是神的庇護，不過我卻告訴你，在你出事的路上我跑過上千回了，卻從未出事，這都是神的庇護。」他的意思是，我們往往是在出意外脫險時才感謝神，殊不知神時時都在保護我們，卻有許多人從不知獻上感謝。

**【凡事謝恩】**在《密室》一書中，科里提到自己與姐姐貝西，在第二次大戰時被送到一所集中營，那兒情況很糟，既小且髒，跳蚤又多。一天早晨，她們讀經讀到帖撒羅尼迦前書五章十六至十八節「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩」時，貝西叫停，要為集中營的一切感恩。起初，科里怎樣也不肯為這麼多跳蚤感謝神，但她勝不過姐姐的堅持，就為集中營的每一樣事，包括跳蚤，向神感恩。不久，她們竟能在集中營裏公開舉行查經班，而不受德國士兵的干涉，原因是德國士兵為了跳蚤太多，不願前來查看。藉著這件事，科里學習了「凡事謝恩」這一課。

**【世人多祈求少感謝】**傳說神從天上差兩個天使到地上來，一個天使的袋子要裝世人的祈求上去；另一個天使的袋為要裝世人的感謝。兩個天使遊行地上一週，回去時都感困難。收祈求的天使，袋子裝了一袋又一袋，背不上去；收感謝的天使，袋子是空空的，僅有三個感謝。他們很詫異地對問說：「世人為什麼這樣多祈求，卻很少感謝呢？」

## 第十二章 基督徒該負的代禱職事



**【何謂代禱？】**代禱就是「代表他人獻上禱告」。如果我們真正的愛別人，我們會渴望他們獲得超乎我們本身所能給予的東西，這便促使我們負起代禱的工作。代禱是愛別人的一種方法。代求的禱告是無我的禱告，甚至是捨己的禱告。當一個信徒為他人代禱時，他乃是忘了個人的需要，集中信心和禱告的注意力在別人身上。

代禱者是中間調停人，是站在別人與全能神中間，為神的旨意而禱告。代禱的工作是祭司式的事奉，而新約中最具挑戰性的一個教訓是，信徒皆祭司。作為祭司，被神所委任、所膏抹，我們有這個榮譽，可以為別人進到至高者面前。這不是有選擇性的，乃是神聖的義務——也是一個寶貴的特權——是一切承擔基督之軛的人所具有的。

**【代禱工作的重要性】**在神國日常進行的事工裏頭，沒有甚麼比代禱的工作更重要。主在世上的時候，曾留下一段為祂門徒的代禱——《約翰福音》第十七章整篇聖經都是主為門徒代禱的話語。主不但在世時為門徒禱告，直到如今祂在天上仍繼續做代禱的職事(來七 25)；而《羅馬書》八章廿六節說到聖靈也在替我們禱告，另外聖經更記載了許許多多古代聖徒也替人代禱。如此看來，代禱是一項很重要的工作。

**【凡是信徒都能為別人代禱】**我們先要明白一個代禱的人，並不是比另外一個人好，所以纔為別人代禱；或是因為我們比別人更愛主，更像主，靈命比別人更深，真理認識比別人多，所以纔能為別人代禱。若是存有這樣的心，就大錯特錯了！我們絕不是憑著自己的成就來為別人代禱。我們只是憑著自己能站在平等的地位上，顧念別人，關心別人，盼望別人蒙恩，得到好處，這是我們代禱的地位。

**【主耶穌代禱的榜樣】**主在十字架上的時候，求神赦免那些釘祂十字架的人，因為那些人所作的，他們不知道。所以代禱是「同釘十字架的職事」。從基督在十字架上的禱告，我們可以看見兩件事：(一)主在十字架上時，乃是在痛苦之中為別人代禱，不是在平安穩妥時做這件事；(二)祂代求的對象是祂的仇敵，不是為自己的喜好，或是為自己的觀念，站在自己的立場上，祂乃是站十字架上的立場。

**【摩西代禱的榜樣】**摩西是世界上偉大的代禱者中的一位。他生平的一件特別事故，給我們提供了一個卓越的模式，可作我們繼續代禱的事工的借鏡。這次的場合是亞瑪力人與以色列人交戰(出十七 8~13)。那天約書亞帶領軍隊下到谷中打仗，摩西則和他的兩位助手亞倫和戶珥上到山頂禱告。他們那天所做的工作，也是我們大家今天受呼召去做的工作。我們大家並非都被要求做公眾領袖，但我們大家都要從事代禱的工作。正如傅賽斯提醒我們的：「我們愈深的下到決定的幽谷，我們必須升得愈高...上禱告山去，我們必須托住那些人的手，他們主要關心的是與神共同得勝。」

**【保羅代禱的榜樣】**保羅代禱(參弗一 16~19；三 14~21)的特點如下：

(一)為神的榮耀而求：保羅所求的，乃是為叫人與神之間的關係更密切，叫人在真理上有認識，讓神的名得榮耀，皆是從大處著想，從未想到物質之事。現今我們的代禱，卻多半著重在物質之事物上求這求那，永不滿足。

(二)用神的應許：因為神的應許就是我們支取的內容，如同手握一支鑰匙，把神豐富的恩典之門打開，讓神豐盛的福氣傾倒在被我們代禱的人身上。

(三)肯付代價：保羅為以弗所教會的禱告，常常是夜間不住流淚的禱告(參徒廿 31)，可見他是付代價的為別人禱告，不是講一些漠不相關的話，這個禱告必定是在付代價的裏面，想到別人真正的需要，以與主同釘十字架作出發點。

(四)以神的心意為主：代禱不能照我們自己的看法，亦不能照對方的要求，總要以神的心意為主，如此我們的代禱纔能摸著神的心，打開神賜福的應許，將福氣源源不絕地降下。

**【代禱工作的要素】**「耶穌又說，你們中間誰有一個朋友，半夜到他那裏去說，朋友，請借給我三個餅；因為我有一個朋友行路，來到我這裏，我沒有甚麼給他擺上。那人在裏面回答說，不要攪擾我...我不能起來給你。我告訴你們，雖不因他是朋友起來給他，但因他情詞迫切的直求，就必起來照他所需的給他」(路十一 5~8)。我們從主耶穌這個比喻中來學習，真正的代禱包含那些要素：

(一)迫切的需要：代禱有其原因。那朋友半夜的來到，好像不是時候；他餓了，卻又買不到餅。如果我們要學習做適當的禱告，就應該向四周有需要的人敞開我們的眼睛和心胸，然後我們纔會為了這一切需要而成為代禱者，奉獻生命為周遭的人禱告。

(二)甘心樂意的愛：他將他的那位又累又餓的朋友帶到他家，也帶進他的心裏。他並不以沒有餅作為藉口，雖值半夜，仍然為他的朋友去找。為了找餅，他犧牲了舒適的睡眠。「愛...不求自己的益處」(林前十三 5)。為別人而做忘我的犧牲，正是愛的本質。對弟兄姊妹沒有真正的愛，不可能為他們忠心而誠摯的代禱。

(三)無力感：再偉大的愛，也可能會有無力感；母親可以為垂死的孩子犧牲性命，但是仍然救不了他。那夜半的朋友非常願意送餅給他的訪友，但是他拿不出來。這就是一種無力感，心有餘而力不足；他內心悲嘆，我的朋友來求我，而我卻沒有東西可以在他面前擺上。神的僕人若有這種無力感，就是缺少代禱的生活。

(四)禱告時的信心：這個人所沒有的，別人有。他附近有個朋友很富有，他相信他這個朋友，很願意也能夠給他餅；他有把握，只要提出要求，就可以得到。只憑此信心在半夜離開家，向朋友求餅。他知道自己拿不出甚麼，但是可以向朋友求。我們需要這麼單純的信心，相信神會按著我們所求的成就。

(五)情詞迫切的直求：他的信心雖然遭到突然而意外的障礙，但有愛心的人絕不因挫折而終止，他不輕言放棄。我們在代禱時，常會遭遇困難和延遲的答覆。神彷彿在說：「我不能...給你」。要在一切外表看來似乎不利的情況下，認定自己終將得到所求，確實不容易；然而，這正是神希望我們做的，祂極其重視我們對祂的信賴，這也是我們作為被造者所能得到的最高尊榮；因此，祂會盡力訓練我們對祂的信靠。

**【重要該代禱的事項】** 下列是聖經裏所要我們代禱的重要事項：

(一)為萬人代禱，因為神願意萬人得救(提前二 1，4)。

(二)為猶太人的悔改得救代禱，因他們是神的選民(羅十 1)。

(三)為一切執政的代禱，因他們是神的差役(提前二 2；羅十三 6)。

(四)為眾聖徒代禱(弗六 18)，使能更多認識祂和祂的恩召及能力(弗一 17~19)，靈命剛強、在愛裏生根立基(弗三 16~17)。

(五)為主的工人代禱，求主打發他們出去收割莊稼(太九 38)，開傳道的門(西四 3)，又使他們得著口才，能以講明福音和基督的奧秘(弗六 19；西四 4)。

(六)為教會代禱，使能合而為一(約十七 11；弗四 3)，並進而建立基督的身體，在真道上同歸於一，滿有基督長成的身量(弗四 13~14)。

(七)為神的國度代禱，使能降臨到地上，好叫神的旨意行在地上，如同行在天上(太六 9~10)。

(八)為神手中的工作代禱，求祂在這些年間復興祂的作為(賽四十五 11；哈三 2)。

(九)求神對付仇敵魔鬼，捆綁牠的作為並釋放牠的擄物(太十六 19；十八 18)。

(十)求主耶穌快來(啟二十 20)。

※ 我們的本性都是自私的，即使我們已改變成為基督徒，自私心仍然常使我們只顧著自己，只想到自己的需要，自己屬靈的爭戰，以及自己靈命的長進，而忽略了他人。— 萊爾

※ 禱告要寬廣，就要為他人祈求。為他人祈求是一切真實禱告的印記。禱告是一個人的靈魂被激勵到能夠為他人向神祈求。— 邦茲

※ 為他人代禱、代求，是我們對他人表達「愛」最有力、最實際之方法。— 加爾文

## 第十三章 個人私下的代禱

**【個人代禱的重要性】**「我...尋找一人重修牆垣，在我面前為這國站在破口防堵」(結廿二 30)。這節聖經表明神在尋找「一人」，而非尋找「許多人」，來防堵神國的破口。也許有人認為「我」不是神所找的那人——我難處重重，我自顧不暇——怎麼還能為別人代禱呢？下列的理由告訴我們，每一個信徒都是神所尋找的那個人：(一)只有你自己最熟悉你身邊之人(包括家人、親友、同事)的難處和需要；(二)教會中的破口漏洞不止一處，各人對教會難處各有不同的看見和感受，你正是那一點看見和感受的代禱人；(三)教會團體禱告的功效，有賴於每位成員在個人代禱過程中，累積禱告的經驗與技能，纔能充分發揮；(四)神要我們互相代求(雅五 16)，意思是說每個信徒的代禱都是有功

效的。

**【代禱的人有福了】**聖經清楚告訴我們，一個代禱的人有許多好處：(一)代禱使一般信徒也能獲得賞賜。撒母耳記上三十章廿四節至廿五節，給我們一個原則性的提示：上陣的得多少，看守兵器的也得多少，應當大家平分。這原則說出講道的人得多少賞賜，為他代禱的人也得多少賞賜。(二)代禱使人本身脫離苦難。約伯自己在苦難中仍為他的朋友們代禱，結果神使他從苦境中轉回，並得加倍的賞賜(參伯四十二 10)。(三)代禱使人敬虔端正平安。使徒保羅勉勵提摩太說，要為萬人代禱，使我們可以敬虔端正，平安無事的度日(提前二 1~3)。

**【代禱要有適當的計劃】**關於代求的禱告，是需要用時間的，因此除非一個人願意犧牲時間，就不能作代禱的工夫。所以若是要代禱的工作成功，就必須有適當的計劃。缺少適當的計劃，足以使禱告的生活在許多方面失去效用。許多人根據下面的兩點來胡亂地決定他們要禱告的事：一是他們禱告的時間共有多少；一是他們在倉促之間所想起的一些甚麼應當禱告的事。像這樣的禱告所得的結果必然有限。

代禱的工作需要有一定的計劃，一定的目的。在我們進入我們禱告的密室以前，我們必得先知道在那裏要作甚麼，要為那些人、那些事代禱。我們禱告的時候，假若只是歸納地、概括地禱告，禱告就會流於空洞無物。為某人禱告，應該提到某人具體的事；為教會某事禱告，應該提到某事的工作人員，以及此事的特別難處和常有的阻礙。如此，儘量使禱告個人化，這是很重要的。

**【最好借助於記事本】**我們決不可讓健忘的天性攔阻我們做這個工作。若是你覺得不容易牢記你所應當禱告的每一個人和每一件事，你就要借助於記事本，把他們寫下來。禱告的時候，就打開記事本，按照所記下的事一條條地陳明在神面前。這樣，你能夠不斷地為很多人和很多教會的事工禱告。你一受託了甚麼新事，就馬上寫在記事本裏，每日為此事禱告。那一項蒙了應允時，就用筆劃去。

如果我們每天要禱告的事項太多，恐怕時間不敷分配，那麼我們可以把禱告的事項，分配到每週不同的日子，每天為不同的人或事物代禱。這樣，至少每星期一次，為記事本裏所記的每一個人和每一件事禱告。

※ 為「人」禱告遠較為「東西」禱告重要，因為「人」對神的旨意和主的工作，比「東西」有更深的關係。— 邦茲

※ 誰若盼望在主的手中有用處，就得常常在神面前屈膝，用眼淚、用傾倒出來的為教會代禱。— 倪柝聲

※ 當我們為他人禱告時，我們不是伸出手希望為自己得到甚麼，而是站在神的一邊，在神的工作上與祂同工。— 愛德華鮑曼

※ 禱告是屬天的平衡器。很多人不能講道，不能教導，不能公開唱詩歌，但是禱告卻是每一個人都能做的事。— 狄克伊士特曼

## 第十四章 兩三個人一起的代禱

【兩三個人的禱告小組】信徒除了個人私下每日的代禱之外，最好也能和幾位(有時不只兩三個人)較接近的弟兄姊妹或家人，定期在一起禱告。聖經也告訴我們「禱告小組」的必要和好處：

(一)可以堅固禱告的意願：自己一個人的禱告，有時會覺得灰心與單調，有時因著情緒與性格，也可能放縱或懶散，所以保羅勸勉提摩太要「同那清心禱告主的人追求...」(提後二 22)。

(二)可以確知主的同在：主自己應許說：「因為無論在那裏，有兩三個人奉我的名聚會，那裏就有我在他們中間」(太十八 20)。兩三個人奉主的名聚集在一起，往往更能感受主的同在。

(三)可以發揮更大的功效：在聖經裏有一個原則，就是：一個人趕一千，兩個人趕一萬(申卅二 30)。許多時候，兩三個人在一起禱告，比個人私下禱告，更有能力，更有份量，更有權柄，因此所得的果效更大。

(四)可以有更透澈的禱告：禱告小組的禱告，不僅比個人私下的禱告更多方且豐富，並且比教會聚會中的禱告更專注且深入。同時，因為禱告小組的人數不多，沒有太大的心理壓力，所以較易使平常不敢開口的人也能開口禱告，這就產生了參與禱告的人更為普遍的效果。

【兩三個人一起禱告的根基——奉主的名】「因為無論在那裏，有兩三個人奉我的名聚會，那裏就有我在他們中間」(太十八 20)。這節聖經指出：兩三個人能夠在一起禱告的根基，乃是奉主耶穌的名。「奉主的名」的意思是：(一)信徒不能和不信的人一起禱告，除非那是引領不信的人悔改接受救恩的禱告；信徒更不能和異教徒一起禱告，因為他們禱告的對象是假神，這是最惹神憎惡的。(二)這個聚集是歸於主的名下的，禱告的目的是為著高舉主耶穌，為著讓主得榮耀的。(三)參與禱告的人是與主聯合，與主同情、同心的。

【兩三個人一起禱告的訣要——同心合意】「我又告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上，同心合意的求甚麼，我在天上的父，必為他們成全」(太十八 19)。「同心合意」的另一種譯法是交響或和諧。世界上最好聽的音樂便是交響樂。兩三個人在一起的禱告，要像交響樂那樣的和諧——一切的樂器須先調整，演奏的人須注意指揮，音調、時間和抑揚頓挫，都得絲毫不差；這樣，樂聲纔能和諧一致，幽雅動聽。所以「同心合意」的禱告，就是要參加禱告的人，都向神調整，以神的旨意為我們的心意，這樣，所求的事纔能蒙天父垂聽並成全。

**【兩三個人一起禱告的原則——顧到別人】**兩三個人在一起禱告，不可專顧到自己的感覺，而要顧到別人，為此，必須注意：(一)禱告的話語要盡量簡短，太長的禱告，會拖垮別人的負擔。(二)禱告的項目不可太多，以免顧此失彼。(三)不要各人一次禱告多項，寧可大家集中一項，等禱告透了，再換次一項目。(四)禱告要真實，不可裝假，不要說虛空的重覆話。

※ 神的兒女聚集在一起，簡單的，專一的，真實的，同心合意的在神面前求，必要得著更多的答應。— 倪柝聲

※ 禱告的第一原則是甚麼？不是信心，不是應許，乃是需要。若無需要，就無禱告。— 倪柝聲

※ 我們的禱告不應以自我為中心，我們禱告不僅是因為我們覺得自己的需要必須交託給神，同時也要因為我們愛我們的弟兄，對他們的需要感同身受，與他們一同祈求。— 加爾文

※ 請你不要用你的禱告來苦待神的兒女。— 馬金多

※ 一次禱告的事太多的話，結果會一事無成。— 佚名

## 第十五章 教會禱告會的代禱

**【教會是禱告的殿】**藉著禱告，神的殿成為神聖的聖所。正因為神的靈與禱告的力量運行在其中，所以會幕成為聖所，並且從一個地方遷到另一個地方。沒有禱告，即使教堂的建築富麗堂皇、構造完美又悅人眼目，然而卻缺乏神聖的靈住在其中，充其量只不過是虛有其表的建築物的空殼而已。不禱告的教會，就像沒有靈魂的行屍走肉一樣，毫無生命可言。帶有禱告力量的教會，神的靈必然會運行在其中。當我們輕忽禱告時，神也不在教會了。當禱告只是一種徒具形式的舉動時，那麼，神對我們也如同陌生人。

**【要看重教會的禱告會】**既然神的殿是禱告的殿，那麼，就其屬靈的旨意而言，信徒應該來到神的殿中與祂相聚。換句話說，教會是為禱告而被分別出來的。正因為神特別應許要在教會中與信徒相聚，為了這個特別的目的，我們前往教會享受主愛，是基督徒應盡的義務。我們承認傳道人傳講主的道，在神的殿中佔有重要的地位，然而，禱告應該是支持其講章之主要而明顯的特徵。既然神的殿是禱告的殿，我們便應該開始投入禱告的服事，並使禱告成為推動教會一切事工的基石。亦即使禱告溶入與教會有關的每一種事工中。由於神的殿是禱告的殿，因此神的殿也就是促使不禱告的人轉變為向神禱告之人的地方。更進一步的說，神的殿是屬靈的工作場所，與進行禱告事工的地方。

另一方面，神的殿也是一所教導禱告功課的屬靈學校——眾弟兄姊妹在此學習如何禱告——並在此操練之下學會禱告。

**【神垂聽教會的禱告】**「彼得被囚在監裏，教會卻為他切切的禱告神」（徒十二 5）。使徒時代的教會多麼美麗：當彼得在監裏等待處決的時候，教會既沒有能力拯救他，又沒有勢力拯救他。地上的幫助得不到了，可是天上的幫助還是得到。教會「切切的禱告神」，結果，監門開了，使徒自由了，惡王被蟲咬死了，神的道日見興旺，越發廣傳。

**【『阿們』的涵義】**通常在禱告時使用的「阿們」一詞，不但常為不信的人訕笑或濫用；不少基督徒也隻知習慣地使用，而不知其涵義。

「阿們」一詞原為希伯來語，表示「就是這樣」，或「希望會這樣」的意思；也可以譯「誠然」、「誠心所願」，啟示錄第三章十四節中也以這詞稱呼基督。

在禱告中有人隨著領禱告的人附和「阿們」，是自己有同感之意。

**【禱告會須知】**(一)要同心合意：不是各人有各人的意思，大家隨便的在一起求。馬太福音十八章，主對我們說，要同心合意。使徒行傳一章的禱告，也是同心合意的。所以，禱告會第一個條件就是要同心合意。

(二)要專一：在禱告會中，恐怕最大的難處就是題目太多。一個禱告會題目一多，就不能和諧。

(三)要真實：在禱告會中的禱告，恐怕有不少的話是虛假的。許多人注重的是禱告的話好聽不好聽，而不是注重神聽不聽，好像神不聽也不要緊。結果，禱告會中的禱告，往往是裝出來的、虛空的一套話。真的禱告，乃是從心裏出來的羨慕，乃是我們從全人的深處所流出來的東西。

(四)要短：聖經裏的禱告差不多都是短的。馬太福音第六章主所教的禱告相當短。在禱告會中，有許多禱告所以會變作虛空、虛假，就是因為太長。也許有兩三句是真的話，其餘都是多添上去的；有兩三句是給神聽的，其餘都是給弟兄姊妹聽的。

※ 禱告是教會的堅城。— 馬丁路得

※ 禱告如燈塔，可令會眾不至失迷。— 《拔劍逐魔》

※ 禱告如吸管，能將無限能力，傳達於教會各部份，並各聖徒心中。— 無名氏

## 第十六章 禱告的攔阻

**【罪會叫神不聽你的禱告】**「耶和華的膀臂，並非縮短不能拯救；耳朵，並非發沉不能聽見；但你們的罪孽使你們與神隔絕，你們的罪惡使祂掩面不聽你們」(賽五十九 1~2)。很多人一再地禱告，卻從未蒙答應。多少人向神哭喊仍是枉然，就是因為生活中有罪。也許是某個已往的罪未經承認和審判；也許是現今的罪而你仍然愛它，很可能不把罪當為罪；但罪卻仍存在著，或被隱藏在心中某個角落，結果神「不聽」。

「我若心裏注重罪孽，主必不聽」(詩六十六 18)。這個「注重」，在原文有兩方面的意思：一方面是說眼睛一直看著罪，而忘記了赦罪的神。我們若注意自己的罪孽，過於仰望神的話，我們的禱告神不會聽的。第二方面，意即留戀不捨，一直想抓住它，不願意放掉它。你心裏明知罪是不好的事情，要求神對付，但又戀戀不捨，神怎能聽呢？

**【自私的禱告不蒙垂聽】**「你們求也得不著，是因為你們妄求，要浪費在你們的宴樂中」(雅四 3)。甚麼叫作妄求呢？就是照著自己的意思，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，就會發出自私的禱告。甚麼纔是不自私的禱告？就是不求自己所喜歡的，包括：名利、享受、事業、榮耀、親情、人物等；乃是完全求神所喜悅，叫神有所得的。自私的禱告，不能蒙神垂聽。

**【人心中的偶像使神不聽禱告】**「人子阿，這些人已將他們的假神接到心裏，把陷於罪的絆腳石放在面前，我豈能絲毫被他們求問麼」(結十四 3)？甚麼是假神？假神就是偶像；偶像就是任何替代神的事物，任何一樣在我們心中佔最高位的東西。只有神有權利在我們心中佔最重要地位。所有其他的人、事、物都必須放在次要地位。很多人把妻子、兒女、名譽、事業當作偶像，神不能聽他們的禱告。神常用一種方法，就是不答應我們的禱告，來引我們注意到我們生命中有否偶像這個事實。

**【吝嗇會攔阻神聽禱告】**「塞耳不聽窮人哀求的，他將來呼籲也不蒙應允」(箴廿一 13)。只有寬宏施於人的人，纔會大量從神領受(參路六 38)。很多人禱告無能力，其原因很簡單，就是吝嗇。慕勒是一位禱告大有能力的人，因為他是一位慷慨的施予者。他從神所領受的，從來沒有緊抓著不放，他即刻就給別人；他一直地領受，因為他一直地付出。

**【不饒恕人會攔阻禱告】**「你們站著禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父，也饒恕你們的過犯」(可十一 25)。不饒恕的靈是攔阻禱告最常見的原因之一。禱告被垂聽是基於我們的罪得到赦免；但是，如果我們對那些以往傷害過我們的人懷有惡意，那麼神也不能赦免我們的罪了。任何一個對人懷怨的人都會掩蓋神的耳朵，使祂不能聽我們的求告。有的時候我們嘴巴說已饒恕了那位得罪我們的人，但在我們的心思中並沒有忘記他得罪我們的事，反倒時常想起他對不起我們的地方，以致內心煩悶不安，甚而生出怨恨的心。我們內心的事雖然沒有對人講，但在意念中已有了控告弟兄的聲音。所以我們的禱告雖然十分誠懇，但是主不能垂聽，因為我們不像主那樣饒恕了對方。我們饒恕人不應該像記帳式的，應該像呼吸式的樣子；就是隨呼隨吸，不稍



停留，不記次數的，是一種永不止息的饒恕(參太十八 21~22)。

**【夫妻之間的錯誤關係使神不聽】**「你們作丈夫的，也要按情理和妻子同住，因她比你軟弱，與你一同承受生命之恩的，所以要敬重她。這樣便叫你們的禱告沒有阻礙」(彼前三 7)。這裏很明白地告訴我們，夫妻之間錯誤的關係對禱告是一種攔阻。夫婦關係太重要了，它預表神與人之間的關係。假如夫婦的關係有了問題，有了裂痕，那就相對的證明神人之間的關係有了裂痕，所以禱告就成問題。

**【禱告並非出於誠心誠意】**「主就近那些求告祂的人，就是誠心求告祂的人」(詩一百四十五 18 另譯)。「誠心」的意思是「真實地」，「誠心誠意地」。神所答應的禱告都是真實的和誠心誠意向神所求的禱告。許多時候，我們的禱告並不是誠心誠意的。有人所求的並不是他所盼望得到的。當我們真的到了一個地步，願意為所禱告的事付出任何代價時，那麼向神的求告也是「在真實裏」，神必要垂聽。

## 第十七章 禱告的話語

**【主看重禱告的話語】**神不只管我們所「信」的，神也管我們所「說」的；神不只管我們心中的意念，神也管我們口裏的說話。主耶穌對那個婦人說：「因這句話，你回去吧，鬼已經離開你的女兒了」(可七 29)。主是因著那婦人的一句話而作了事。固然我們在心裏也可以求，可是說出來就更有益處。

**【禱告的話語不須很長】**主教導門徒的禱告通常稱之為「主禱文」，其實約翰福音十七章更適合被稱為「主禱文」，這一章乃是聖經記載有關耶穌禱告中最長的一篇。從這裏我們可以學到一個功課：主在眾人面前的禱告並不長，可是當祂單獨在父面前時就不一樣了，祂用一整個晚上來與父神交談。那些常在密室中親近主的人，在公眾場合的禱告通常都不會很長。很長的禱告常常不都是真正的禱告，而且會使人聽得很累。「神阿！開恩可憐我這個罪人！」(路十八 13)，這是個多麼簡短的公開禱告啊！敘利非尼基婦人的禱告(可七章)也是簡潔有力，她只向耶穌說：「主啊！幫助我！」(太十五 25)，她率直呼求，於是就得著所求的。十字架旁的強盜的禱告也相當短，他說：「耶穌阿！你得國降臨的時候，求你記念我。」彼得也曾簡短地禱告說：「主阿！救我！」(太十四 30)。從全本聖經中你會發現，那些即刻得著應允的禱告，通常都很簡短。禱告應該針對重點，只須將我們所需要的告訴神。

**【禱告的話語需要摸著禱告的竅】**每一個真實的基督徒，都知道禱告的重要，也常在那裏禱告。但

是，有的時候，有的人，禱告來禱告去，總是禱告不通，好像找不著禱告的門路似的。這沒有別的，就是因為沒有摸著禱告的竅。我們知道，無論作甚麼事，都應當先知道那個竅在那裏。找到了竅，就事半功倍。已往的聖徒，他們的禱告能得著神的答應，其中有一個原因，就是他們知道禱告的竅。禱告的時候，話語是需要的，但是話語必須中肯，好像說到神的心坎上了，話語把神抓牢了，以致神非答應那個禱告不可。話語的中肯，就是摸著了禱告的竅，就是恰恰合乎神的旨意，神因此不能不答應。

**【要應用神的話於禱告中】**有些基督徒覺得靈修書籍，對起動禱告的馬達很有幫助，但這些只是次要的，不能取代我們直接經歷神的話。你如果讀了神的話，就像一個飛行員，在起飛之前已經先調整了引擎。神的話將你的思想和願望導入正確的方向，使你和神的旨意站在同一線上，凡神的旨意所要成就的，必有神的能力隨著。

**【充滿神話語的禱告】**神的話語不僅是有效禱告的根基，也是有效禱告的真義。正如同神的話語會為信徒每天的生活帶來生命一樣，也為我們的禱告帶來生命。保羅說：「神的道...運行在你們信主的人心裏」(帖前二 13)。我們從這裏可以發現禱告方式的根本原則：若神的話能運行在信主的人心中，它應當也能為我們的「禱告」帶來相同的影響；換言之，將神的話語直接帶進禱告中，也就是將神的能力直接帶進我們的禱告裏。我們相信神的話語並加以應用的程度有多深，則神在我們禱告時向我們澆灌的能力就有多深。

**【在禱告的話語上須有講究】**我們知道，就是在我們日常生活，和待人接物的裏面，講話都有相當的講究。比方一個小孩子到父母親跟前要去要東西，若是話說的很合式，父母就會很痛快的給他。如果話說得不對，也許父母還是給，但給得就不很愉快。有的小孩子很會說話，嘴很甜，他們到父母跟前開口，父母就沒有辦法不答應。相反的，有的小孩子到父母跟前要去要東西，一說話就惹父母生氣。這就是話語的講究。再比方，辦外交的人也是非常注意他們的話語。今天我們到神面前禱告，也很有話語上的講究。

**【禱告須說出你所求的是甚麼】**比方你今天向你的父親要甚麼東西，你總得說出甚麼東西來。你到藥房裏去買藥，也得說出要甚麼藥；你到菜場去買菜，也要說出買甚麼菜。奇怪的事，就是有人到神面前去，卻不說出要甚麼東西。主說，你必須有所求，並且要專一。難處就在不求。攔阻是在我們這邊。你禱告，你必須說出你缺少甚麼東西，你要甚麼東西，不要包羅萬象的禱告一下，得著不得著又不在乎。

※ 神的話語是禱告的支柱，而禱告的其他部份則可在其上移動；神已將祂自己，祂的目的，以及祂的應許都委身給禱告了，因此，祂的話語成為我們禱告的根基和啟示。只要不住的禱告，我們便可得到祂的應許。— 邦茲

- ※ 應當隨時留意使自己正確地向禱告的目標前進，避免說一些不必要的話。— 佚名
- ※ 在我基督徒的經歷中，最大的發現之一是，藉著默想經文幫助我預備自己與主以更深入的交通。— 喬治慕勒
- ※ 要培養你自己的心靈。當你良心無虧，心中充滿聖靈的時候所說的一句話，比由罪與不信所發出的一萬句更有價值。要記住：得榮耀的不是人，必須是神。— 麥克世

## 第十八章 禱告的信心

**【禱告要有信心】**基督徒最大的問題就是：禱告，但卻是沒有信心的禱告。曾經有個地區為久旱無雨舉行禱告會，來了數百人，當禱告會進行到高潮之時，有一個信徒突然站起，大叫暫停，並且問：「在求雨禱告會中，凡攜帶雨傘、雨衣赴會者，請舉手。」結果竟然連一個也沒有。

**【信心在成就之先】**「...他若心裏不疑惑，只信他所說的必成就，必給他成了」(可十一 23)。這裏有兩個「成」字，一個是「必成」，一個是「成了」；「必成」是人信心裏的必成，是信心裏的事實，因「信是所望之事的實底，是未見之事的確據」(來十一 1)；「成了」是神為人成了的事實。有信心中的事實，以後神就為人成就事實的事實。

「只要信是得著的，就必得著」(可十一 24)。這裏有兩個「得著」，一個是信心中的得著，一個是事實中的得著。頭一個「得著」有的原文是「已得」，即事雖未實現，但在信心中乃如同已經實現；也有的原文是「現得」，意思是禱告的自己相信了，自己在信心中得到了。這也就是說，出於信心的禱告，纔大有功效。

**【要禱告到信心裏去】**「照著你們的信給你們成全了罷」(太九 29)。「禱告透切」的意思就是禱告到完全的信心裏去；禱告到還在禱告的時候就已經有了一種把握，覺得我們的禱告已蒙垂聽，已蒙悅納了。

**【很多人的信心並不是真信心】**但是我們要注意，信心不是辛辛苦苦作成的。很多人聽說信心禱告的功效，就求一些他想得到的東西，想辦法使他自己相信神聽了他的禱告。這樣作結果只有失望，因為那不是真正的信心，而且所求的也沒有得到。就因這一點，很多人的信心全然崩潰了，只因他們想藉意志的力量作出信心來，但當他們自信會得到的東西未得到時，信心的根基往往因此受到損壞。

**【真信心是信神所說的話】**真實的信心是從何而來的呢？羅馬書說：「可見信道是從聽道來的，聽道是從基督的話來的」（羅十 17）。信心的禱告，可分為兩段：第一段是從沒有應許，禱告到有應許；從沒有神的話，禱告到有神的話。這一段是祈求的期間。第二段是有了應許，一直到應許的實現；有了話語，一直到話語的成功。這一段是讚美的期間，一直讚美到東西到手為止。這是禱告秘訣。信心必須有根據。只試著相信一些你想相信的不是信心。信神所說的話纔是信心。若我想帶著信心禱告，就必須從神話語中得到某一個應許，使我的信心有根基。

「耶穌對他說，回去罷！你的兒子活了。那人信耶穌所說的話，就回去了」（約四 50）。如果有一件事需要你專一的禱告，就該禱告直到你得著神的話，相信並發出無偽的讚美來感謝神的答應。如果神的答應一時還在中途，切勿重新求神答應你的祈求，因為這表示你沒有信神。這種不信的禱告，非但不能幫助你甚麼，反能減少或消滅你的信心。

**【神的應許可靠】**神的每一個應許，都是神親筆簽字的，我們都可以去要求：「求你照你所說的而行」（代上十七 23）。神每一個應許都是建立在四個根基上的：神的公義、神的聖潔、神的恩典、神的真實。神的公義，不讓祂失信；神的聖潔，不讓祂欺騙；神的恩典，不讓祂遺忘；神的真實，不讓祂改變。「求你記念向你僕人所應許的那叫我有盼望的話」（詩一百十九 49 直譯）。這是一個最有力的禱告。他求神的理由是：這是你的話，你豈不守信麼？如果你不實踐，又何必說呢？你既叫我在你的話上有盼望，難道要使我失去你自己所給我的盼望麼？

**【要學習信心的功課】**「在信的人，凡事都能」（可九 23）。許多合理的祈求，有時被神故意延擱，原因是為了要教導我們信心的功課。在信心大學中有許多必修課：信心的試驗，信心的實習，信心的忍耐，信心的毅力，信心的得勝等等。這些都是要花許多時間去學習的。如果你向神祈求了，可是答應並不來來臨，你怎樣呢？要繼續相信神的話，不要因眼見或感覺搖動；在你這樣站牢的時候，你的能力和經驗都會增長的。

※ 當你在禱告的事上愈有經驗，就愈不憑感覺，而是更憑信心。信心，而非感覺，纔是衡量禱告功效的指標。— Selwyn Hughes

## 第十九章 負擔的禱告

**【負擔與禱告的關係】**在屬靈事物的領域上，負擔是禱告的一項重要的條件。它對禱告而言，是如此的重要，以致我們幾乎可以這樣說：負擔是禱告的絕對要素。負擔總是在禱告之前出現。換句話說，先有負擔的形成，纔會蘊釀並加強禱告的行動。禱告是負擔所陳述的話語。如果我們的禱告想

要向神祈求一些事，那麼禱告的內容，必會以言辭表達出來。禱告的行動是開口表達，而負擔卻是靜默無聲的。禱告是能聽見的。當我們的負擔愈強烈時，我們的禱告也愈迫切。沒有負擔的禱告，只是一些無意義和含糊話語的組合。這種枯燥、流於形勢的禱告，不會帶出心靈、情感或真實的負擔。我們應該躲避瘟疫般的避免這種禱告。這種空洞的禱告，只是浪費寶貴的光陰，永遠不會得豐碩的福份。

**【要從神得著負擔】**凡是神的兒女，應當有從神那裏得著的負擔。神的兒女誰也不能說神從來不給他負擔。不過問題在這裏：必須我們的靈向主開起來，主纔將負擔加在我們身上。我們一得著了負擔，就要學習忠心禱告，卸去這個負擔。第一個負擔卸去了，神就給你第二個；第二個卸去了，神再給你第三個。許多時候，我們因為不忠心的緣故，很容易落到一個地步，沒有負擔。

**【有了負擔而不禱告的後果】**如果你有了負擔，就去禱告，你越禱告，負擔越輕。但如果你有負擔卻不去禱告，這一個負擔就重重的壓在你的靈裏，你就一直覺得這一個負擔的重，越過越重，直到一個地步，你的感覺麻木了，不再覺得那一個負擔了，這就是你被負擔壓死了。

**【負擔要藉禱告發表出來】**我們信，你如果有負擔，神就是要你發表。神的要求是發表。你在神面前如果只有零零碎碎的幾句話，就用零零碎碎的幾句話把它說出來。所有的負擔，只有用發表來解決。負擔的發表，不只是用話語，有時也藉聲音。主耶穌在客西馬尼園裏的禱告，是一個大的禱告；這一個禱告，主是大聲禱告出來的。如果你裏面的負擔夠重，你禱告的聲音就要與裏面的負擔相稱纔行。裏面負擔沒那麼大，而外面聲音那麼大，就不過是聲音。如果裏面負擔夠重，你的聲音就要夠把它發表出來。

**【要禱告直到負擔卸去】**禱告有一個秘訣，就是要「三次」禱告主(參太廿六 44；林後十二 8)。這不是說禱告一次、兩次、三次就停止，乃是禱告到透了，神也聽了，纔停止。我們禱告，不要像蚱蜢一樣跳來跳去。一件事情還沒有禱告透，就已經跳到另外一件事情上去；另一件沒有禱告透，又跳回頭到第一件事情上來；這樣跳來跳去的禱告，就叫負擔無法卸去，就難以得著神的答應。負擔是禱告的秘訣。人如果在裏面沒有覺得有一個負擔，要為著這件事禱告，他就禱告不成功。

**【如何加增禱告的負擔？】**敬虔地研讀神的話語，會幫助我們獲得神聖的負擔；默想屬靈方面的需要，以及糾正我們對神豐富的預備與祂的大能錯誤的觀念，都有助於增長禱告的負擔；在禱告之前，若有充分安靜的默想時間，可以產生更多禱告的負擔。這種禱告的負擔促使我們更堅定而懇切地向神祈求，並且幫助我們從個人不當的禱告危機中拯救出來——脫離猶豫不決的思想。

**【在禱告中竭力與劬勞】**使徒保羅提到以巴弗是一位「在禱告之間，常為你們竭力的祈求，願你們...」(西四 12)。「竭力」這個字與描寫主禱告時「極其傷痛」同一個字(路廿二 44)。保羅又說以巴弗「為

你們多多勞苦」，這也是指他的禱告。保羅看見他在牢中禱告，見證他是長期、專心、不懈怠地為歌羅西人的好處禱告。

**【傷痛的感覺】**我們是否蒙召進入一種極其傷痛的禱告中？許多親愛的聖徒都說「不需要」！他們以為這種傷痛是表示我們缺乏信心。但是，就實際的人生經歷而論，當我們為自己所愛但卻每天活在罪中的孩子禱告時，我們能夠沒有痛苦嗎？我要請問，有那一位信徒能夠有負擔於靈魂的得救——深切的關愛靈魂，但卻沒有極其傷痛的禱告？我們能否像約翰諾克斯向神呼籲：「神阿！給我蘇格蘭，否則我寧可死去？」

## 第二十章 合乎神旨意的禱告

**【不是照我們的心意禱告】**禱告不是要讓神照著我們的意思做，而是使我們的願望合乎神的旨意。我們禱告時，應當把神的旨意放在我們生命中的第一位，縱使祂的旨意可能和我們的計劃、意願背道而馳。我們對神的祈求，如果安靜下來自問：「我真的能確定這是神所希望的嗎？」有些必須很坦白的說：「我不知道。」在這種情況之下，我們可以很放心地把結果交給神，並說：「若這是你的旨意。」

**【禱告是人的心意配合與神的旨意】**神作工有一個原則：必須神的子民禱告，神纔肯興起作工。神的旨意是因著屬祂的人的禱告而得著成全的。信徒的禱告是成功神的旨意的。神不肯單獨成功祂的旨意，乃是當神的子民在禱告裏與祂表同情時，祂纔肯成功。因此，禱告不是別的，不過是信徒與神同工的一種行為而已。禱告就是信徒的意思，與神的旨意聯合。信徒在地上的禱告，不過就是說出神在天上的旨意而已。

**【禱告並非求神改變祂的旨意】**禱告並非述說我們自己的欲望，叫神遷就於我們的呼求，而補滿我們的私願。禱告絕不是我們催逼神去做祂不想做的事，不是迫使神屈從我們的意思，不是為著要彰顯祂的大能而改變祂的旨意。禱告不過是信徒將神的旨意，從口裏說出來而已，不過是信徒在神前求神成功祂的旨意而已。

**【禱告的目的是使神的旨意得以成就】**神的旨意有兩方面：神恩典的賜予和神管理的安排。許多人只想得著神的恩典，卻不願意順從神的管理去行。因為他們只顧及眼前環境的順利，只想到自己的需要，為著自己去計劃安排，求自己所想得著的，卻沒有想到神的旨意對他是上好的。因此在禱告中就看不見神旨意的成功。而禱告最首要的條件就是拒絕自己所要得著的，只求神的榮耀和祂所喜悅的事。存這樣的心去禱告，纔能成就神的旨意，纔能看見神旨意的兩方面是何等的完全和美善。

**【神的旨意有命定和許可之別】**神的旨意有命定和許可的分別。如果我們肯遵行神所命定的旨意前進，這是何等有福的事！可惜人的背逆使我們不願接受神上好的福分，專喜歡揀選次好的。換句話說，就是不肯遵行神所命定的旨意，而喜歡照著自己所喜悅的來祈求神的許可。何時我們不照神所命定的旨意禱告，而只照著自己喜歡的向神要時，就是拒絕了神所為我們命定的上好旨意。縱然神垂聽我們的禱告，但這並不能算是神所命定的旨意，乃是神所許可的旨意。求神許可旨意的禱告，雖然有的時候蒙神垂聽，但是神不能負其全責。這並不是神不能負責，乃是因為人們按著自己的意思選擇了神所命定之外的事，所以結果無論是痛苦、是失敗，人們都需自負其責。

**【主耶穌禱告的榜樣】**主耶穌從來沒有求過神許可的旨意。祂的言行和一切的工作，都是按著神所命定的去行。所以主耶穌的禱告不像我們的。多少時候我們的禱告是：主阿！求你為我成就這個，成就那個；求你如此如此，這樣那樣。都是求我們自己所要求的，要我們自己所喜歡的。但主耶穌在客西馬尼園一連有三次禱告，第一次說：「父阿！倘若可行，求你叫這杯離開我，然而不要照我的意思，只要照你的意思」（參太廿六 39~44）。由此可知主在這裏所求的目的，是神旨意的問題，不是為避免痛苦，乃是為求神的旨意。假使這個杯不是從神來的，那麼主喝這杯就沒有意義。主耶穌在這裏所求的，乃是要明白這杯是否出於神；到了第三次，祂清楚知道這杯是出於神時，就甘心樂意的說：「父阿！願你的旨意成全。」這樣的禱告，是禱告中的禱告，是沒有自己的禱告，是非常合乎神旨意的禱告。因祂完全以父為中心，以父的心為心，以父的旨意為祂的生命；祂所求、所想和所作的，都是照著神所命定的而行，所以神必負祂一切的責任。

※ 我們不要誤認為禱告是要勝過神的不情願，而是俯伏地抓住祂最高的意願。—— 特蘭屈

## 第廿一章 靈裏的禱告

**【禱告要靠聖靈】**聖經說：「靠著聖靈隨時多方禱告祈求」（弗六 18）；又說：「在聖靈裏禱告」（猶 20）。真的，整個的禱告秘訣就是這四個字：「在聖靈裏」。這種禱告乃是由神的靈所感動的，也是父神來答應的。真實的禱告是在聖靈裏的禱告；就是說，禱告是由聖靈的感動並引導的。當我們進入神的同在時，就該認清「我們的軟弱」，認清我們本不知道當為甚麼目的禱告，或是當如何禱告，認清我們根本沒有能力禱告得真切中肯，我們就應該仰望聖靈，把自己完全投向祂，讓祂來引導我們禱告，傾吐我們的心願，並且教導我們把心中所願的向祂陳明。

**【甚麼是在靈裏的禱告？】**（一）是照神的旨意禱告：「聖靈照著神的旨意替我們求」（羅八 27）。當我們在靈裏禱告時，就不以自己的心意去祈求，而照著神的旨意祈求。

(二)為眾聖徒禱告：「聖靈...為(眾)聖徒禱告」(羅八 27)。在靈裏的禱告，不以自己為中心，乃顧念到神其他的兒女。

(三)用神的話禱告：「我(基督)對你們所說的話，就是靈，就是生命」(約六 63)。聖徒用神的話和神談話、交通，就是在靈的禱告。讓我們常常默想神的話，「把基督的話豐豐富富的存在心裏」(西三 16)。

(四)專一向著神的禱告：「我要用靈禱告，也要用悟性禱告」(林前十四 15)。靈的禱告不同於悟性的禱告，前者只單單對神說，後者包括對人和對自己說(參林前十四 2，14~17)。

(五)傾心吐意的禱告：聖靈在人心中，有時用說不出來的嘆息為人禱告，為著神的國，為著靈魂，為著教會復興，我們流淚，吐露心意向神禱告，這是靈裏的禱告。

(六)在靈裏面的呼吸：神造人的時候，把一口氣吹在人的裏面，人就活了。聖經用氣來代表聖靈。人在神面前一呼一吸，向神呼出自己的罪惡、憂愁、壓力、煩悶、煩躁、污穢...種種問題，然後再吸取神的生命：平安、喜樂、豐盛、眷顧、憐憫，這叫做靈裏的禱告。

(七)默想神的禱告：聖徒在心中以神為中心，思想神的自己、神的話語和神的事，神就以此為甘甜，故這樣的默想，也是在靈裏的禱告。

**【聖靈幫助我們禱告】**「況且我們的軟弱有聖靈幫助，我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。鑒察人心的，曉得聖靈的意思。因為聖靈照著神的旨意替聖徒祈求」(羅八 26~27)。我們禱告最大的難處，就是不曉得怎樣禱告，因為我們都很軟弱。然而卻有聖靈的幫助，替我們代求。聖靈之為「保惠師」，在希臘文有特別強有力的字眼，意即「召來為助」。當我們軟弱時，聖靈用強有力的手幫助我們，猶如慈母用慈手扶持小孩一樣。

「幫助」這個字的希臘文，意指「合在一起，抓住另一端」。這個字是直陳法，代表一個事實；它是中間態，表示聖靈正在執行中；它也是現在式，代表一個持續不斷的行動。換言之，聖靈永遠在我們身邊，為我們持守著禱告的另一端，而且是比較重的一端。所以你愈讓聖靈在你的生命中運行，你的禱告就愈有能力、愈勇敢。

**【合神心意的禱告源於聖靈】**首先，聖靈在你裏面禱告；這個代禱是為著你的，並且是按著神的旨意而求。結果，你的心會被激動，也會開始為聖靈所禱告的而祈求。這時候，這個心意不僅僅是神的意思；而是已經成為你的禱告。這種禱告事實上源出於聖靈，也出自父神。信徒的意思，在此與祂的意思成為一了。

**【靈乃是人禱告的機關】**人無論作一件甚麼事，都需要合式的機關。看東西需要眼睛，聽聲音需要耳朵。禱告也需要一個機關，而禱告的機關就是靈。

**【在我們的靈有禱告的律】**禱告的靈就是一個禱告的律。正如我們胃裏面的消化能力是一個律一樣。我在這裏講道的時候，它在消化；我去睡覺時，它也在消化；我走路時，它還在消化。如果我



的胃沒有毛病，那個消化的力量就必隨著胃裏的律在那裏進行。同樣原則，在我們的靈裏也有禱告的律，甚麼時候我們活在靈裏，讓靈在裏頭有地位，在我們的靈裏就有禱告的律，這個時候我們的禱告一定是很自然的。

※ 每一個禱告都有三位一體的真神參與其中。聖父垂聽，我們靠聖子的名禱告，聖靈在我們裏面為我們禱告。與聖靈維持良好而正確的關係，瞭解祂的話，是何等重要。— 慕安得烈

※ 屬靈的禱告之真正意義就是：務必讓聖靈在禱告中幫助我們，並且謹慎地使禱告不致流於形式。— 萊爾

※ 無論何種工作，使之流於形式是再容易不過了；然而，要維持其創造力與朝氣卻是極為困難的事。禱告更是如此：若不藉著聖靈的幫助，人幾乎無法獻上一個可以達到神耳中的禱告。— 本仁約翰

## 第廿二章 爭戰的禱告

**【撒但在盡力阻止我們禱告】**當一隻老虎要攻擊牠的獵物，第一步是用牠的利爪將獵物從喉頭撕裂，直到那獵物再也不能呼吸時，牠就大功告成了。我們的仇敵撒但，千方百計要切斷我們屬靈的氣息，因為牠知道只要完成這一步，我們就必死無疑。所以我們要留心，慎防撒但盡其所能的阻止我們，將我們的注意力引到旁的事物。只要你極少禱告，或者根本不禱告，撒但就不在乎你聽了多少篇道，發了多少張福音單張。

**【撒但也攻擊信徒和教會的禱告】**撒但是一直在那裏攻擊信徒與教會的禱告的。牠知道如果在攻擊禱告的事上得勝，牠就可以高枕無憂了。對付撒但的攻擊，我們應當特別注意幾方面：

- (一) 撒但要打擊我們對主的信靠。牠知道牠只要使我們感覺自己的不配、無能，對主失去信靠，我們就無心禱告了。
- (二) 有時牠也攻擊我們的身體、思想、神經，以及其他有關身體方面的種種。當我們感覺累了，沒有力氣了，我們對禱告就會發生厭倦。
- (三) 撒但有很隱藏的詭計，若不是將禱告的時間完全佔去，就是要你在禱告的時候沒有真實的禱告。有時你雖有時間禱告，卻沒有禱告的生命。
- (四) 有時撒但打擊我們與主時刻的交通，使我們與主產生了一重障礙，以致我們不能和主接觸，莫名其妙的好像與主中間有雲霧隔開。
- (五) 撒但定意將我們放在黑暗裏，叫我們看不見那裏有禱告的需要。我們在禱告上的責任並

不小，所以當儆醒禱告。

**【儆醒禱告的意義】**主耶穌命令我們應當「儆醒禱告」(太廿六 41)；保羅也要求信徒要「儆醒、感恩並恆切禱告」(西四 2)。「儆醒」的希臘原文意思是「警戒」，而辭典對儆醒的定義是「保持清醒以防衛」或「更進一步的觀察」。所以，儆醒禱告的意思是在禱告中要保持警戒狀態。正如有一位作者所說的：「禱告中的儆醒顯示對撒但的詭計有著屬靈的先見與辨別力。」從我們開始禱告的那一剎那，撒但就開始攻擊著我們，試圖使我們的心思偏離禱告的重要事項；「禱告中的儆醒」就是留意撒但的攻擊，並以堅固的信心抵擋牠。為此，我們當留意使自己不作膚淺、沒有目標的禱告。

**【摔跤的禱告】**禱告中所用的「爭鬥」一詞，意思是「一種對抗」，但不是我們與神對抗，因祂是站在我們這一邊；我們乃是與惡者對抗，雖然牠是失敗的敵人(約壹三 8)。「因我們並不是與屬血氣的爭戰，乃是與那些執政的、掌權的、管理這幽暗世界的，以及天空屬靈氣的惡魔爭戰」(弗六 12)。我們也同樣「與基督一同坐在天上」(弗一 3)，並且只有在基督裏我們纔能得勝。我們的摔跤可能是與撒但在心思攪擾的摔跤，為要使心思定睛在救主基督的身上。

**【奮力抓住神】**當禱告遇到阻礙時，必須以禱告去除之，這就是人們所謂的「禱告通」。我們必須與撒但的詭計摔跤。當我們為別人的心思和疑惑努力呼求，直接攻打邪惡的靈界眾軍時，我們可能導致身體疲乏和痛苦。對我們而言，有時禱告就如使徒保羅所說的，是一種「爭戰」、「摔跤」，這必迫使我們「奮力抓住神」(賽六十四 7)。

**【隨時多方禱告祈求】**我們所有的禱告，如果要得著效果，都得把我們的禱告佈置結成一個羅網似的。這是怎麼說的呢？就是說你要禱告得十分周到，沒有漏掉一件事未曾禱告的，你不肯讓一件事跌落了出去。如果你沒有一個結成網的禱告，你就不能有一個好好得著結果的禱告。你知道一個有禱告本事的人，他在神面前是把他的心願完完全全傾吐出來的，他要用各種各樣的禱告，把他所要禱告的那件事，圍起一個網來，使仇敵不能做甚麼。我們現在的禱告真是太疏了，一點也不密。雖然是講了許多話，但是一點不周到，使仇敵仍是能有所逞的。如果我們的禱告是像網羅那樣的，仇敵就沒有門可以走進來，這樣你就要成功事情。

**【保羅的禱告是勞苦、盡心竭力、打仗】**保羅在歌羅西書裏告訴我們，他在那裏勞苦。當時他是關在羅馬的監獄裏，行動沒有自由，怎麼會勞苦呢？他在這裏用的字眼，意思是在那裏出力，在那裏作苦工。作甚麼苦工呢？就是禱告。他說，乃是照著神的大能大力，在那裏盡心竭力。這個盡心竭力，在原文裏意思就是打仗。他是在那裏打仗，在那裏角力。他在禱告的中間，就好像在那裏打仗一樣(西一 29；二 11)。

※ 最厲害的屬靈爭戰，沒有過於在禱告中所感覺的；因撒但就是想在那裏發動攻勢。— 達祕

※ 正確的禱告需要保持心靈的警戒狀態，呆滯消沉的心思會攔阻禱告的果效。— 米吉爾博士

## 第廿三章 禁食禱告

**【禁食的意義和由來】**「禁食」原是在某一段或長或短的期間內禁戒吃喝之謂。禁食原來是舊約的律法所定的。以色列全國的人民在一年中的某一天必須禁食(利十六 29)。被擄以後，又釐定了幾個禁食日子(亞八 19)。後來，法利賽人卻更進一步規定一禮拜禁食兩次(路十八 12)。

主耶穌並沒有廢去禁食，但把這事從舊約律法的地位移到新約之自由的地位裏。禁食是一種外表的行為，應該只在對它有內在的需要時纔實行(太九 14~15)。主耶穌曾警告人，不要把禁食當作表示敬虔的工具，好叫人看見(太六 16~18)。

**【禁食的目的】**禁食不僅限於禁戒吃喝。禁食實在的意思，是在某一一時間內，自願禁戒生活上各樣必需的事物，例如食、飲、睡眠、休息、交際等等。這種不論時間長短的禁絕的目的，是要我們稍微解開捆縛著我們的物質世界和環境的繩索，叫我們可以集中我們靈性的力量，專注於那看不見的和永遠的事上。

食物是神所造的，當存著感恩的心領受(提前四 3)。禁食僅是表明我們的心靈在某種時候，對於某事需要更加集中力量，因著這個緣故，我們在此時只好放棄那些本來無妨礙和有益的事物。所以禁食與禱告連在一起，實際上禁食不過是禱告的延長罷了。當基督徒發現有甚麼特別的事正在攔阻他的禱告時，他就採取禁食。禁食的目的，是要在一個時候裏，從物質的事上和紛亂的環境裏，收斂他分散和世俗的心，讓聖靈有一個機會察看他的內心，且帶領他看見甚麼事情叫禱告的靈擔憂，為要使他恢復與禱告的靈無攔阻的交通，並澆灌更大的神力。

**【禁食的時機】**聖經給我們看見，在甚麼情況中信徒覺得有禁食的需要：

(一)當有特別的試探臨到時：主耶穌受浸以後，在聖靈引導下主動接受魔鬼的試探之前，曾先禁食四十晝夜(太四 1~2)。

(二)當有特別重大的事工須尋求聖靈的引導時：使徒行傳第十三章，安提阿教會有一班事奉主的同工，禁食禱告尋求聖靈的引導，遂有差派佈道之舉。

(三)當有特別的事工須要付諸實行之時：使徒行傳也給我們看見，起初的基督徒是怎樣藉禁食來預備自己，以應付教會最重要的行動(徒十三 3；十四 23)。

(四)當與黑暗的權勢爭戰時：有一次主的門徒曾嘗試趕逐污鬼，但沒有成功，後來主耶穌教導他們說：「非用禱告和禁食，這一類的鬼，總不能出來」(可六 29)。這是因為禁食能得著更多從上頭來的能力。

**【禁食的好處】**(一)禁食可以使身體回復本位：神造我們的時候，賦予我們三種動力——屬靈的(靈)、心理的(魂)和身體的(體)。一個生活有力的基督徒，一定在這三方面維持一個適當的關係。如果屬靈的部份居首的話，就能保持心理和身體的動力適得其位。舊約中(利十六 29)，神指示以色列的兒女每年要特別定一天，為的是「刻苦己心」，這天稱為贖罪日。「刻苦」這個字眼似乎意謂著，神要以色列在贖罪日禁食，藉此讓人的靈來駕馭他的身體。這是藉著禁食來達成的。保羅說：「我是攻克己身，叫身服我」(林前九 27)。基督徒禁食的時候，他的靈是對身體說：「你不能指揮我、命令我，我纔是主人——請不要忘記。」我們唯有先征服自己之後，纔能征服我們的敵人撒但。

(二)禁食可以幫助我們勝過試探：耶穌在曠野所以能勝過撒但的試探(太四 1)，不可否認的，應歸功於祂四十天的禁食。沒有人可以免於試探，故此，我們需要能得到一切的力量來對抗、抵擋撒但的伎倆。借用一個很機械化但也不失生動的比喻，我們可以把禁食比成電力的輸送。所要輸送的電量愈大，與電廠的連接就必須愈強。禁食可以增強我們的靈性和靈力，幫助我們更有效地對付魔鬼的詭計。

(三)禁食有助於屬靈的領悟力：耶穌在挑選門徒之前，花了一整夜的時間禱告，豈不意味深遠？我們在作一些重大的決定之前，二十四小時的禁食禱告，能幫助我們在作決定的時刻，內心非常的清楚篤定。有一位基督徒醫生，從生物學的觀點來看這件事，說：「當我們吃東西的時候，大量的血液經由腦的指揮，流到胃部，幫助消化的進行。我們不吃食物時，就有大量的血液流到腦部，使腦發揮最大的功能。」不管你怎麼來看它，從生理的角度也好，或屬靈的角度也好，禁食能增加我們屬靈的洞察力，藉此我們可以明辨在極度艱困的環境裏，禱告的靈所要帶領我們禱告的方向，並且幫助我們作成明智的決定。

## 第廿四章 讚美的禱告

**【讚美的緊要】**讚美乃是神兒女最高的工作。或者說，聖徒屬靈生命的最高表示，就是讚美神。神的寶座是神在宇宙中的最高點，而神「是用以色列的讚美為寶座的」(詩廿二 3)。神的自己，乃是因著讚美而被高舉的。大衛禱告神，一天不過三次(詩五十五 17)，可是讚美神，一天卻有七次(詩一百十九 164)。

**【讚美的祭】**不是覺得最喜樂的人，纔是讚美聲音最高的人；讚美聲音最高的，常是那些在神面前經過困難的人。而就是這一種的讚美，能夠最蒙神的悅納，最蒙神的賜福。人在行經死蔭幽谷時的讚美，乃是真實的讚美。「我們應當靠著耶穌，常常以頌讚為祭獻給神，這就是那承認主名之人嘴唇的果子」(來十三 15)。甚麼叫作祭？祭就是犧牲，祭就是有死亡、有損失。獻祭不是有所得，獻祭乃是有所失。聖徒獻上讚美的時候，就是損失了東西來將一個祭獻上給神。換句話說，你自己受

傷而使神得著讚美的行為，就是一個祭。神喜歡人這樣讚美祂。

**【讚美與得勝】**讚美乃是我們屬靈爭戰得勝的方法。撒但最怕的，還不是神的兒女禱告；撒但最怕的，乃是神的兒女讚美。撒但不只攻擊禱告，撒但更攻擊神兒女們的讚美。禱告，在許多時候是爭戰，而讚美乃是得勝。禱告乃是屬靈的爭戰，讚美乃是屬靈的誇勝。甚麼時候我們能夠讚美，也就在那個時候撒但一定要逃跑。所以讚美乃是牠所最恨的事，若是可能，牠要盡牠所有的力量使我們不能讚美。神的兒女愚昧的時候，就看自己的處境、感覺，停止了讚美。神的兒女如果越認識神，就越要看見，連腓立比的監牢也是可唱詩的地方(徒十六 25)。保羅、西拉在裏面讚美神，結果，監門全開，鎖鍊鬆落，連禁卒也得救了。

**【信心生讚美】**「那時他們才信了祂的話，歌唱讚美祂」(詩一百零六 12)。讚美有一個基本的內容，就是信。你不能空口的讚美，必須你能夠信，你纔能讚美。禱告到一個地步，你心裏能夠信，你就立刻開口讚美。這是活的路，不是隨便說的。如果不讚美，遲早那個信要失去。不是光有一個意念要讚美，而是要出聲說出讚美的話來。從沒有感覺，說到有感覺；從感覺少，說到感覺多；從一點的信心，說到滿了信心。

**【順服生讚美】**我們的難處大概有兩種：一種就是在環境和事情中的難處，這要藉著讚美神來勝過；還有一種是我們裏面的難處，人冤枉、毀謗、逼迫我們，叫我們裏面過不去，這時你禱告沒有多大用處，而要讚美。當你向主讚美，你的靈高過了你的難處，高過你裏面受傷的感覺。所有覺得受傷的人，都是缺少讚美的人。

基督徒的生活，是從讚美爬上去的。讚美乃是超越過一切去摸著主。主耶穌在地上走的路就是這條路。你一讚美，你就在試煉的上面。沒有一件事能叫人變成甜和熟，像讚美的祭一樣。我們要學習，不只是接受聖靈的管治，而且是讚美聖靈的管治；不只是接受主的手，而且是歌頌主的手；不只是接受主的責打，而且是甘心樂意的接受這個責打。

**【未明白先讚美】**「凡以感謝獻上為祭的，便是榮耀我」(詩五十篇 23)。這裏的「感謝」，也可譯作「讚美」。主在那裏等候我們的讚美。沒有一件事能夠榮耀神，像讚美一樣。有一天，所有的禱告都要過去，但是，讚美比今天還要增加。讚美是永遠繼續、永遠不停止的。

今天，乃是我們對著鏡子觀看，模糊不清的時候(林前十三 12)。有許多事情，雖然我們看見一點，卻不能明白裏面的意思到底如何，所以我們不會讚美。我們相信，在天上所以有很多的讚美，乃是因為在天上有完全的知識。知識越完全，讚美也越完全。有許多的事，千萬的事，今天看不見的，到那一天都要看見。當我們看見的時候，我們要低下頭來讚美說：「主，你沒有錯。」今天，我們所經過的每一步路，都是祂的帶領。所以在今天我們要學習說：「主，你所作的，雖然我不明白，但是我知道，你所作的不會錯。」要學習相信，學習讚美。

許多的事，如果你能知道的話，你要有更大的讚美。我們要讚美祂，因為耶和華是良善的(詩

廿五 8；一百 5)。我們的讚美，就是祂的榮耀。讚美就是榮耀神。神是該得著榮耀的神。願神多多得著祂兒女們的讚美。—— 黃迦勒主編《基督徒文摘專輯》