

祷告生活

林真儿

目录

第一课	祷告的再思（一）	2
第二课	祷告的再思（二）	2
祷告三重奏之一：生命改变—苏醒复活的生命		
第三课	像我这样	3
第四课	穿过黑夜	4
第五课	求你鉴察	5
第六课	让我哭泣	5
第七课	我愿顺服	6
第八课	陶造的手	7
第九课	与你立约	8
祷告三重奏之二：与神相爱—永恒亲密的爱情		
第十课	我敬拜你	8
第十一课	安息主怀	9
第十二课	不住交流	10
第十三课	父子之间	11
第十四课	默默思念	11
第十五课	集体祷告	12
第十六课	主的祷告	13
祷告三重奏之三：事奉得力—贵重不朽的事奉		
第十七课	普普通通	14
第十八课	恳求成就	14
第十九课	代求的爱	15
第二十课	求主医治	16
第二十一课	常经忧患	17
第二十二课	宽恕赦免	18
第二十三课	奉主圣名	18
第二十四课	总结：再次诚邀祷告	19
附录：祷告操练—默想及祷告		20

本科目宗旨：本科目将会用 24 次的信息来分享祷告的重要性。祷告作为基督徒生命成长的能力源头，常被我们忽视；而祷告作为属灵的操练，更是信徒们常觉得困难的功课。为何要祷告？如何祷告？怎样过一个建立在祷告之上的属灵人生？本科目会和你一起来探索、寻求、操练。

本科目安排：共 24 讲，每课都在圣经的基础上带入当天的话题。有祷告见证分享，祷告实践操练等安排。邀请学生建立祷告网，写祷告日记。我也会在课程中分享自己相关的祷告日记和心得。

第一课 祷告的再思（一）

本课重点：介绍“祷告生活”这门课的内容和安排。邀请同学建立祷告网，写个人祷告日记。提出在信徒心中普遍存在的对祷告理解的误区，祷告的重要性，以及我们不祷告的原因。

一、课程介绍

根据祷告三重奏理论，把课程主要分为三大部份。每次课程都会根据个人生命成长，与神的关系成长，以及事奉中的成长，来分享祷告的重要性，以及如何去祷告等话题。课程中也安排了见证分享，祷告小品，以及诗歌默想等内容。

二、课程要求

诚邀同学在教会建立祷告网或写个人祷告日记。同学在听课期间须按课程要求去操练祷告的功课。

三、祷告误区

1. 错误的观念
 - a. 祷告是属灵人的事
 - b. 祷告有诀窍和技巧
 - c. 祷告是固定的工作
2. 正确的观念
 - a. 健康的祷告是平凡的经验
 - b. 健康的祷告是关系的流露
 - c. 健康的祷告是日常的生活

四、为何不祷告？

1. 不信：因为曾经祷告，未蒙垂听。
2. 有罪：害怕与神相对，躲避神的面。
3. 习惯：觉得是例行公事，枯燥乏味。

五、再思祷告

1. 祷告是一种**爱的关系**：我们与神之间是“持久 + 增长”的爱的关系。祷告必须有爱的参与，是一种爱的组合。
2. 祷告是一把**爱的钥匙**：耶稣基督是唯一的门，而祷告则是我们手中的钥匙，帮助我们藉着祷告，透过主耶稣，进入神的心中。

思考

在你心目中，祷告的定义是什么？
你祷告或不祷告的原因是什么？

亲爱的主，非常感激你邀请我进入你满有慈爱的心中。我要尽我所能进来，谢谢你接纳我。阿们！

第二课 祷告的再思（二）

本课重点：提出祷告三重奏理论，也就是：

1. 向内生命改变；
 2. 向上与神相爱；
 3. 向外属灵事奉。
- 这 3 要素缺一不可，也不可颠倒追求的顺序。

一、祷告三重奏理论

祷告三重奏理论，就是首先透过圣子耶稣的救赎，向内达成生命的成长；然后再因着回应神的爱，向上与圣父建立爱的关系；最后才能通过圣灵的帮助和带领，向外开展生命的事奉。祷告三重奏也可被称为“祷告三部曲”，因为这 3 个部份的生命成长次序，是**不可颠倒的**。

A. 生命改变

通过向耶稣祷告，改变我们的内在生命。

1. 祷告是改变。如果没有内在的改变，向上进入神的荣耀会淹没我们，而向外进入事奉的路途会毁灭我们。
2. 祷告是关系。如果没有耶稣基督的救赎和代求，我们与父神的关系完全不可能发生，也不可能建立（约 14：6）。

B. 与神相爱

通过向父神祷告，寻找到我们所需要的爱与亲密。

1. 祷告是爱的关系。是我们与父神之间的一种持久、

第三课 像我这样

继续、增长的关系（约一4：7-21）。

2. 祷告的目的就是让我们回到神的心中，我们灵魂永远的家园。

C. 事奉得力

通过圣灵的帮助和感动，因着对圣子救赎的感恩，以及对父神大爱的回应，愿用生命的事奉作为管道，最终使神的旨意得以成就。

1. 祷告本质上是一场战斗，一场我们的意志和神的意志的征战。内心改变之后，我们会追求神的国和神的义，与神相爱，最终使我们顺服在神的旨意之下（路11：29-32；太6：33）。
2. 当神成为我们祷告的中心时，我们会按照他的心意去生活，去事奉。我们会活出他的心意来。

二、祷告备忘录

1. 祷告生命健康成长，不可操之过急。
2. 祷告没有特殊技巧，不可生搬硬套。
3. 祷告是与神的相爱，不可三心二意。
4. 祷告三重奏的组合，不可颠倒顺序。

思考

为什么祷告的3个组成元素不可以颠倒顺序呢？

真实完全的祷告，实际上，就是爱！我的主啊！让我诚实真挚的言语，成为献给你的情话。阿们！

本课重点：提出按照本相的祷告是最开始的祷告。本课会与同学一起思想，我们在祷告时所处的位置，我们的动机如何，以及从什么地方开始我们的祷告。

一、诗歌分享

《来就上主羔羊》（《生命圣诗》#198首）

这首歌英文为“Just As I Am”，中文译作“像我这样”或“照我本相”。神拯救我们，不是因为你、我可爱。他是照着我们的本相来爱我们。

二、祷告时我们的位置

1. 上面？精通祷告，驾驭祷告，胜任祷告。
2. 中间？与神相交，属灵的最高境界。
3. 下面？无能为力，无路可逃，谦卑祈求。

我们应当从自己的本相开始，以最真实的面目来到神的施恩宝座前，向他求怜悯，求帮助，求赦免。

三、祷告时我们的动机

以摩西为例：民11：11-12（埋怨）；出32：32（爱）。

1. 混合“自私和利他”。
2. 混合“怜悯与憎恨”。
3. 混合“仁爱与怨气”。

我们永远不可能有足够纯洁的动机，足够的美善，足够的知识，足够的爱心。因为我们如今仍然活在取死的肉身之中。因此，只能按照本相来祷告。

四、最开始的祷告—按照本相的祷告

1. 按照本相的祷告是小孩子的祷告。
2. 按照本相的祷告是平凡人的祷告。
3. 按照本相的祷告是倾心吐意的祷告。

我们永远不可能超越这类的祷告，因为我们永不能超越促成这类祷告的需要。我们现有的地步，就是神能赐福给我们的唯一场所。想想摩西脱鞋的故事（在火烧的荆棘事件中）。

五、重申：祷告是爱的关系

休斯敦（James Houston）说：“祷告实际上是一场意志的争战。”开始时，我们是祷告的中心和主体；当内心和生命改变时，神奇妙的成为我们祷告的中心。主在何时最爱我们？是我们成圣时，抑或我们悔改归向他时？想想耶稣所说的浪子的故事。

思考

为什么我们的祷告要从本相开始？

Oh, painful dilemma!

If I look into myself, I cannot endure myself.

If I look not into myself, I cannot face myself.

If I consider myself, my own face appalls me.

If I consider not myself, my damnation deceives me.

If I see myself, the horror is intolerable.

If I see not myself, death is unavoidable.

—Anselm

啊，痛苦的矛盾！

如果我细察自己，我不能忍受自己；

如果我不细察自己，我不能面对自己。

如果我思想自己，我的面目令我惊骇；

如果我不思想自己，我的自责会欺骗我。

如果我看自己，那恐怖难以忍受；

如果我不看自己，死亡就不能避免。

—安瑟伦

第四课 穿过黑夜

本课重点：提出祷告时我们常常遇见的问题，也就是我们感觉不到神的同在，似乎神向我们隐藏。用黑夜中的祷告来认识神的恩典，认识我们自己。

一、祷告是本能的呼唤

1. 从神呼唤亚当和夏娃开始，神在寻找等候我们回转归向他（创 3 章记录神的呼唤：“你在哪里？”）。
2. 人从此也不断地呼唤寻找神。诗 88 篇：“耶和華啊，你为何丢弃我？为何掩面不顾我？”言下之意：神啊，你在哪里？
3. 本能的呼唤对象，其实是神。目的是重建一种破碎的关系，没有其他的任何东西可以替代。

二、神为何隐藏？

1. 不是神真的不在，而是我们“感觉”、“觉得”他不在。
2. 心灵的黑夜似乎是每一个属灵人都必然经历的祷告经验。
3. 祷告是一种活的关系，因为神给我们自由选择意

志。神给人自由，人也应当给神自由。这种关系永不能受人操纵或强迫。

4. 神隐藏自己，其实是一种恩典。我们可以摆脱错误的偶像崇拜，从新认识神的性情。再者，倘若神真的向我们显现，我们会无法承受他的荣耀（出 20：19）。

三、黑夜的祷告

A. 除去我们对“外在结果”（工作、名誉、教会、灵修、神迹等）的依靠

1. 不再觉得被这些东西感动。
2. 不再被这些东西吸引。
3. 不再想要控制（抓），乃是被神征服。

B. 除去我们对“内在结果”（我的信心，我的感觉，我的判断等）的依靠

1. 通过毁灭“我的信心”而净化真正的信心。
2. 深刻意识到自欺，从而除掉虚空的安全感和错误的忠心。
3. 唯独信靠神，不再寻找别的依靠。
4. 爱神过于神所赐，信靠先于信心。

思考

你是否曾经经验过黑夜中的祷告？你是如何渡过那段时间？

我的神啊，我相信在我最感觉不到你的时候，你仍然不离开我。因为你的名字叫“以马内利”，你永远与信靠你的我同在。阿们！

第五课 求你鉴察

本课重点：通过分享灵修日记，以及相关经文，一起学习了解鉴察的祷告乃是意识的查验和良心的查验。从“爱的纪念”、“爱的细察”、“爱的恩典”及“爱的穿透”等4方面来分享这种祷告的内容和好处。

一、日记分享

诗 139 篇；代上 28：9；林前 2：10。

重申：祷告是爱的关系。

1. 意识的查验：神的同在，我的回应。
2. 良心的查验：我需要被洁净，被医治。

二、爱的纪念

1. 神在说什么？—他邀请我们去看，去听，去认识他的手印、脚踪。从人物、自然、环境、事物中听一听神的声音。
2. 我要記念神！—記念他的约，记得他的能力，記念他的爱和恩典（撒上 7：12，撒母耳立“以便以谢”）。

三、爱的细察（诗 139：23-24）

充满勇气的邀请，其实是为了我们的好处。

1. 若是只有我来审查，结果有两个：找千条理由证明自己的无辜；或者是自我定罪，不能原谅自己。因为“自我审查”常常让我们过分称颂自己，或是过分责备自己。
2. 若是有神和我一起来检查，我们就能得医治，受安慰，被赦免。

四、爱的恩典

罗 12：1 分享：我们要奉献自己的一切，包括我的能力和软弱，我的才干和破碎。我的一切的一切都要献在祭坛上。这种祷告的目的是：

1. 让我们可以“自知”：认识我们自己，了解我们自己。
2. 让我们可以“自由”：认清我自己的恶，我自己的罪，我的本性，这就成为我得以自由的原因。

五、爱的穿透

向内改变不是要扎根，乃是要穿透、透过、打通我们的生命。方法：

- a. 写灵修日记，高度的立意反省，这是我们私人的“以便以谢”；

- b. 默想主祷文、十诫。

思考

我们为何要主动邀请神来鉴察我们的内心呢？

Prayer is nothing we do. It is not technique. It is not a custom. It is not magic. Prayer is relationship. Thus, Lord, keep my relationship with you pure and pleasant. Amen.

祷告不是工作，不是技巧，不是习惯，不是魔术；祷告是关系。因此，主啊，保守我与你的关系纯洁、愉快。阿们。

第六课 让我哭泣

本课重点：从眼泪的功用谈到流泪祷告的原因、好处以及内容。课程中会引用耶稣和众圣徒的故事来加以说明。

一、眼泪的功用

1. 滋润眼球的干涩。
2. 冲洗眼中的杂质。
3. 极度情绪的表达。
4. 自我形象的调节。

二、眼泪是恩赐吗？

1. 女人眼泪多一些，是否比男人更容易表达感情呢？
2. 男人比女人坚强，是否就不可以哭泣落泪呢？
3. 眼泪真的是神给我们的恩典，使活在堕落中的我们可以有宣泄、缓冲的地带，也使我们的忧伤可以有表达的方法。

三、耶稣为何落泪？

来 5：7；太 23：37，5：4；路 6：21，7：36-50 等。

1. 耶稣心中常带着忧伤，乃是为我们世人的罪悲叹、痛苦。
2. 耶稣流泪哭泣，也是他真实情感的流露。他是完全的人，是性情中人。
3. “眼泪的祷告”的希腊文，意味着一种最深切、最根本的认识，认识到罪使我们与神隔绝了。

四、流泪的圣人们

约伯（伯 16：20）；以赛亚（赛 16：9）；耶利米（耶 9：1；哀 2：18，被称为“哭泣的先知”）；大卫（诗 6：6，56：8，119：136 等）；保罗（徒 20：19、31；林后 2：4，7：1-11）等。

五、哭泣祷告的原因

1. 罪的结果：我们是罪人，所以才犯罪。这是原罪的败坏，我们无法摆脱。
2. 悔改是不断的，是每天要做的事情。我们不可能成为完美的人，因此需要神不断的赦免和恩典。
3. 诗 126：5 告诉我们，流泪撒种的，必欢呼收割。在苦难的磨练下，我们会结出圣灵的果子和生命的果子来。这是我们“眼泪的事奉”。

六、悔改的祷告

1. 求告：勇气和坚持（主啊，求你怜悯我！），哭泣的心，哭泣的灵，哭泣的眼。
2. 认罪：“在你深的狂流中，淹没我一切的过错和惧怕。不要让他察看我的罪，只察看我的眼泪”（罗 7：24，保罗也发出“我真是苦啊”的悲叹，实际上是在承认，我们实在是何等可怜的人）。
3. 接受：接受赦免和洁净。
4. 顺服：认罪之后，还要悔改，与神和好。捆绑痛恨和心硬，还要释放赦免和温柔。这就是我们眼泪的事奉。

思考

“流泪撒种，欢呼收割”是什么意思？你在祷告中经历过吗？

祷告，
无论是千言万语，或是寂寂无声，
都是灵魂深处切切的渴望，
是隐藏在你骨中，
澎湃在我胸中的烈火。

祷告，
是沉重的一声叹息，
是滑落的一颗泪滴，
是仰望的一双眼，
除了神，再无所依。

祷告，
是最简单的一种言语，
如同婴孩的一声啼哭，
哪怕是最微小的一丝颤音，

也能直达天庭。

祷告，
是忏悔之人的哭诉，
踏着忧伤回归的痛悔。
千万天使沿途欢呼：
“看哪！看哪！他在祷告！她在祷告！”

祷告，
是基督徒生命的呼吸，
是我们活着的气息，
是停止呼吸时的最后一句话，
是进入天门时的第一声乐音。

—蒙歌马利

第七课 我愿顺服

本课重点：了解我们在祷告中挣扎的过程，以及如何放弃自己的意念，最终降服在神的面前。耶稣基督在客西马尼园的祷告将会成为本课的例证，和所有祷告勇士的榜样。

一、客西马尼的顺服（路 22：39-46）

“父啊！你若愿意，就把这杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。”耶稣从挣扎进入释放，投入神的膀臂中，完全满足，完全得安息。

1. 询问：“你若愿意……”
2. 结果：未蒙应允，于是完全放下，彻底顺服。这是一条无助的道路，放弃的道路，放手的道路。
3. 合一：完全融入父的旨意中。求神的旨意，神的方法，神的益处成全。

二、挣扎是必须的

1. 挣扎是顺服祷告的基本特征，因为我们有自由选择意志，我们需要自由选择顺服，而不是被逼无奈的服从。例：亚伯拉罕献以撒，大卫放弃为儿子哀伤，马利亚放弃前途，保罗放弃为刺祈求等。
2. 挣扎是向神真正的对话，与神同工，真正的给予和拿取，而不是宿命论。“听天由命”是对神之爱毫无信心的表现！我们不是向命运屈服，乃是向主顺服。

第八课 陶造的手

三、为何要放弃？

1. 割断我认为宝贵的东西：离开本地、本族、父家的亚伯拉罕就是好榜样。
2. 相信神给的才是最好的：有盼望的放弃，实际上是信心的交托。相信神的本质，信靠神的计划，相信我们的得胜。
3. 神邀请我们进入更深的关系：让神的公义在我们身上彰显，从而使我们力量更新，有新的喜乐，和神有更深的亲密。

四、降服之宝—得平安，享安息

1. 我们以为好的一丢了！（小的，片面的，微不足道的，狭隘的）
2. 神预备更好的一接受！（伟大的，完全的，有意义的，纯全的）
3. 结果—改变！（加 2：19-20）把我自己的意志钉上十字架，神就会使用我们的无有，从无有创造出一切！神要用的人必须先成为虚己倒空的人。

五、练习

1. 倒空的祷告：自我的罪有—自满、自足、自怜、自欺、自弃、自义、自褒、自贬、自大、自虐、自我……
2. 释放的祷告：家人，朋友，学业，爱情，梦想，挂虑，情绪。
3. 降服的祷告：放弃自己的要求，愿神的旨意成全。

思考

为什么我们很难放下自己的意思，只求神的旨意成全呢？

Let us pray, let us pray. Everything in everyday, every moment of the day, it is the right time. For the Father above, he is listening with love, and he wants to answer us. So let us pray without end, and when we finish, start again. Like breathing out and breathing in, let us pray!

—Steven Curtis Chapman

让我们祷告，让我们祷告。每天每事，每日每刻，都是适当时候。因为天上的父，正在用爱心聆听，他乐意回应我们的祷告。因此让我们不断地祷告，一个祷告完了又再开始新的一个。就像呼吸和吸气那么简单，让我们祷告！

—查普曼

本课重点：重申祷告的基本目的，是为了把我们带入一种与天父团契的生活中，以致藉着圣灵的能力，我们渐渐更像圣子耶稣的样式。整个祷告的过程就是一个生命被神陶造、改变的过程。

一、诗歌分享

《我以祷告来到你跟前》：“祷告做的事，我的手不能做”——祷告改变事，改变人！

1. 祷告有改变能力：时常改变，时常悔改。我们对现状死，就能对神的恩典随时回应，像小孩子一样。
2. 祷告是神塑造我们的方法之一：我们主动寻求神的同时（腓 2：12；提前 4：7）；我们也被神追寻，因此我们要留心回应，就像泥土在陶匠的手中一般。

二、祷告大师的方法

A. 罗耀拉 (Loyola) 的四周法

第一周：专注认清我的罪；

第二周：专注耶稣的生命；

第三周：专注耶稣的受死；

第四周：专注耶稣的复活。

B. 本尼迪克特 (Benedict) 的谦卑之法

谦卑就是尽可能地按照真理来活。“谦卑”的英文“humility”来自拉丁文“humus”，意思是“肥沃的土地”。所以，谦卑就是“结实百倍的好土”，是祷告最好的助手。

三、建议

1. 独处：像充电器一样，单单向神活着，求神完全充满。
2. 思考“死亡”：了解生命的价值和意义，珍惜生命，活在今天。

四、陶造的冬天

冬天的土地看似枯燥、贫瘠，其实是为了加深内在的养料，为春天预备更为持久、真实、蓬勃的发展。我们把自己交给神，有他来陶造我们的内在生命，我们才能活出基督的丰盛生命来。

思考

为什么陶造的祷告必须以谦卑作为基础呢？

主啊，唯愿你的手在我身上，如同陶匠的手在泥土之上，随你心所愿成就吧！阿们！

第九课 与你立约

本课重点：提出祷告不是乐意的奉献，乃是神的要求。因此，每个信徒都应当在神面前立约，就像与恋人约会一样，有固定的时间、地点，或是焦点，按时来到神的面前与他约会。

一、约会联想

相爱的人总喜欢预先约定的会晤，只要两人在一起，哪怕是浪费光阴也不会觉得可惜，总是以对方为焦点，爱慕就是约会的空气。

二、祷告是神圣的委身

什么是委身？委身=责任。责任似乎会给我们带来拘束，使我们不能任意而行。因此，不想委身的原因就有：

1. 没有自由。其实，世上没有完全绝对的自由，只有透过委身、纪律、约束，才会有真正的自由（例：艺术家的生命）。
2. 不能完成约定。传 5：5 说：“你许愿不还，不如不许。”其实，愿作之心是神给的，只要我们立约，神必定乐意给我们这颗心。

因此：祷告不是乐意的奉献，乃是神的要求，是我们必有的事奉。

三、祷告是圣洁的顺服

立约的要点：

1. **承诺**：我们必须意识到，祷告乃是我们应该要作的事。是我们的事。例：“FAT”理论：Faithful（忠心），Available（合用），Teachable（受教）。
2. **顺服**：尝试让神在我们生命中作主，让神作他要作的事。诗 34：8，让我们来尝尝主恩的滋味。顺服生顺服，生命就会成长。
3. **定时**：习惯很重要，就如同约会一样。不要假定，要制造时间（例：与上司会谈）。
4. **定点**：有自己与神相约的地点，令我们更加专心。祷告小组也很好。
5. **时刻预备**：该 2：20，让我们随时随地，预备我们的心，与神相爱，与神相约。

四、建议

邀请每一位同学写下自己和神的一个约定，立约的内容包括在何时、何地、用多长时间与神约会。

思考

为何要和神建立一个固定的约会方式？

守约施慈爱的神啊，你是一位立约的主！求你让我立定心志寻求你的面，叫我因着爱你的缘故，渴想你，恋慕你，切望得到你的充满。良人啊，你属我，我也属你！阿们！

第十课 我敬拜你

本课重点：本课会借用故事和经文，来说明敬拜赞美的祷告是我们开始学习爱神的最简单、最直接的祷告方式。不仅会提出这类祷告的障碍何在，也会从实践的角度，提供给同学一些敬拜祷告的方法。

一、托尔斯泰的小故事

3个隐士的生命让我们看到的属灵意义：

1. 敬拜祷告是人对神最直接简单的回应，是心灵自发地渴求去崇拜、尊敬、赞美和颂扬神的美善纯全。
2. 真正的祷告是充满敬拜的，是一种极高的忘我的祷告氛围。
3. 敬拜祷告体现出我们为了神本身而爱他，为了他的本质，为了他灿烂的喜乐而爱他。

二、敬拜祷告的3个方面

诗 145 篇、146 篇、147 篇、148 篇、149 篇、150 篇等。

1. 感谢：为神已经为我们所成就的事归荣耀给他（诗 136 篇，35：18 等）。
2. 赞美：为神本身而发出感谢，归荣耀给他（更高层面的敬拜）（诗 100：4 等）。
3. 称颂：是喜洋洋的赞美，是赞美升到最高点的表现。

三、圣经中的赞美祷告

1. 旧约中有专职敬拜赞美的人（代上 16：4-36）。
2. 启示录中说，赞美是天上最重要的事务（启 5：11-12）。

四、为何要赞美？

因为这是神的渴望。我们的赞美会给神带来喜悦。一杯凉水，也可以使神的眼中充满泪水。神喜悦看到我们因着爱他而发出由衷的感恩和赞美。这是爱的需要，也是爱的交流。

五、敬拜祷告的障碍（鲁益斯的看见）

1. 疏忽：我们被太多事务缠累了，忘记神在等待我们向他的恩典回应。
2. 错误的中心：我们容易去分析事物，而不是赞美感谢。
3. 贪心：“这也是你的恩典”变为“再来一次我就信你”，我们总是期望得到更多的恩典，然后才感恩。
4. 自负：骄傲自负是我们最大的罪。因为我们已经知道，所以我们就认为是理所当然的。

六、怎样赞美祷告？

不是藉着思想神的美而学习神的美，乃是观察他的最微小的作为与创造。鲁益斯在《极重无比的荣耀》一书中提出，体验神在每一个微小事物中的显现，并看见他的荣耀，就是一种敬拜。

1. 不是去衡量，只是去观察。
2. 不是去分析，只需要注意。
3. 不是要解决，只要去体验。
4. 一个埋怨用 10 个感谢去平衡。
5. 一句批评用 10 句赞美去代替。
6. 祷告时不要总说：“主啊，求你……”乃是说：“主啊，我感谢你！”
7. 多用诗歌来赞美。

思考

为什么我们要赞美神？神是否需要我们来赞美他？

你们要赞美耶和华，在神的圣所赞美他，在他显能力的穹苍赞美他。要因他大能的作为赞美他，按着他极美的大德赞美他。要用角声赞美他，鼓瑟弹琴赞美他。击鼓跳舞赞美他，用丝弦的乐器，和萧的声音赞美他。用大响的钹赞美他。凡有气息的，都要赞美耶和华。你们要赞美耶和华！

诗 150 篇

本课重点：本课提出，我们中国教会常常忽略的重要属灵操练——安息，乃是我们来到神面前祷告的重要活动。我们会从圣经的记载以及神的要求，来看安息祷告的必要性。

一、安息日的联想

安息日乃是神为人预备的恩典。我们犯罪堕落之后，失去了永恒的生命，同时也成为必死的血肉之躯，安息日因此就成为我们生理周期的需要。我们需要定期的休息，有喘息的机会。人犯罪之后，始终落在私欲和追求的渴望之中。安息日可以缓和我们时常都想要前行的欲望所带来的痛苦和需要。

安息日乃是圣日，是神为自己和人预备的约会日期。来 4:3 中提到以色列民不肯信靠神，不肯安息。因此我们的安息，乃是神要我们与他亲近，享受他的同在，聆听他的声音。

二、安息的祷告

1. 常常祷告：在原文中，常常祷告的意思是“来安息”；也就是说，神要我们常常安息在他里面。
2. 主的邀请和应许：耶稣在太 11:28-29 中邀请我们藉着祷告来到他那里得安息。
3. 来 4 章记载了，神为他的子民存留的安息需要我们藉着祷告来进入。

三、怎样安息祷告？

1. 此类祷告在关身语态中发生：彼得森（Eugene Peterson）曾经说，关身语态就是“主动 + 被动”，主动是我们采取行动，被动是我们接受别人的行动。而安息祷告时，我们既不是操纵神，也不是被神操纵。我们乃是安静在神的爱中，享受他的同在（例：医治受伤的小鸟，把我们自己也放在神的手中）。
2. 此类祷告被称为“平衡的合一”：我们既需要激烈的询问、挣扎、求索，同时我们也需要安静、停止、休息。
3. 此类祷告乃是三位一体神在我们里面的祷告：圣灵在我们里面，接着圣子的名字，向圣父发出微小的叹息。天父的安慰和医治，经过圣子的代求，透过圣灵在你我心中工作。

四、3 种安息祷告的习惯

1. 独处：这是耶稣的生命形态，以及生活方式。他

第十二课 不住交流

常常一人独处，与父相交，吸取属天的力量，胜过魔鬼的攻击。

2. 禁食：受造之物的活动静止，允许创造主在我们的生命中自由运行，从而主宰我们的生命，充满我们的全人。
3. 默想：集中思想，内心、灵里都得到安静，使我们的疲惫软弱得到恢复，从新建立与神的安息之约。

思考

你的生活中是否预留了安息的时间？为何要安息？

安息在神的爱中，现在要作的，只是全神贯注，聆听他在你里面安静而微小的声音。

—盖恩夫人

〈你的梦〉

主啊，他们告诉我，
当我似乎与你谈话时，
由于之听见一个声音，
所以那只不过是梦。

有时虽然是这样，
然而不想他们所想像的，
好像是我的自己身上寻求我希望要说的东西。

但是，看啊！我的井是枯干的，
我的人空无一物。
因此，你放弃聆听者的角色，
透过我拙笨的嘴唇说话，
苏醒我从不知道的思想。

这样，你既不需要回答，也不可能回答；
这样，虽然我们似乎是两个人说话，
但永远只有你一个。而我，
不是做梦的人，乃是你的梦！

本课重点：本课提出，不住的祷告乃是圣洁的习惯，是我们生命的流露，也是我们信仰和生命结合在一起的最美表现。课程中会介绍4个操练的步骤。

一、圣洁的习惯

相关经文：帖前5:17；罗12:12；弗6:18；西4:2；腓4:6；路18:1。

1. 没有间断的沟通：两人相爱的时候，心思、意念、谈话，甚至生活的点滴，都刻印着心爱之人的影子。我们与神的爱和关系，也当如此没有间断。
2. 化混乱为和平：我们犯罪的本性，使我们的生活杂乱无章，意乱情迷。只有回到神的计划里，生命才能走在神的轨迹中，无论做什么事，都会变得有意义。

二、圣洁的需要

1. 神是现在的神。“I am who I am.”神说他的名字就是“我是”，神的本意是要我们活在现在！永远活在当下！神是现在的神，不是过去，也不是将来的神。他不在我们的时间中。他听见我们，看见我们的一生。在他，永远都是现在！
2. 我们时刻需要他。宇宙间的3种存在方式：
 - a. 作为神存在着
 - b. 像神一样活着
 - c. 痛苦绝望地活着

三、两种方式

1. 一口气的祷告：如同一口气的呼吸一样，亲密，个人化，不是自我中心的请求，而是享受神的同在。例：主啊，除去我的惧怕！主啊，让我更爱你！
2. 生命的祷告：在生活的点滴中祷告，随时随地祷告，多方祈求。

四、4个步骤

1. 外表训练：从简单、显而易见的方法开始，比如每天做饭时，散步时，看见色彩时，乘车时等。
2. 潜意识训练：说出祷文，发现你自己已经不再觉察到你在祷告了。
3. 情感理性的协调训练：生命不断改变，开始用爱去思想，而不是理性。
4. 自然流露训练：像呼吸和血液流动一样自然，目的是与神联合。

思考

你最常做的祷告是什么？有没有像呼吸一样自然流露的祷告？

圣灵在他里面不住地祷告。无论何时何地，他心中最微小的移动，都像一个声音，在寂静中，向那看不见的主歌唱。

—叙利亚的以撒

第十三课 父子之间

本课重点：本课首次提出用心灵去祷告，就好比与父亲谈话一样。让天父的慈爱来融化我们冰冷的心灵。我们会用耶稣的生平，以及我的故事来和你分享我们与天父之间这种亲密而永恒的关系。

一、用心来祷告

用心来祷告，允许神用他的心来温暖我们的心。我们通常不会用心祷告，因为我们不关心自己的心灵健康。天父是一个灵，他喜悦人用心灵和诚实来敬拜他（约 4：24）。

二、耶稣的样式

1. 耶稣生平：
 - a. 12 岁：路 2：49，耶稣要以父家的事为念。
 - b. 30 岁：路 3：22；可 9：7，耶稣被称为神的爱子。
 - c. 33 岁：可 14：36，祷告求父神挪去苦杯。
2. 耶稣的教训：路 11：2，耶稣第一次用“阿爸”来称呼神。在犹太人全部的文学著作中，这是史无前例的。
3. 在圣经中：多处经文提到人类和神之间的关系，就好比我们与父母的关系。例：加 4：6；诗 103：13；赛 66：13 等。

三、我的故事

孩提时代就没有父亲陪伴的我渴望父爱，最终在明白神的天父之爱后，才开始慢慢懂得原谅父亲，让父亲的爱以及天父的爱再次温暖我的心。愿与你分享一首我创作的歌曲《阿爸的摇篮曲》。

My sweet and lovely child, you know I do care ;
My sweet and lovely child, you know I am here ;
My sweet and lovely child, you know it is true ;
My sweet and lovely child, you know I love you!

我亲爱的宝贝，你知我顾念你；
我亲爱的宝贝，你知我在这里；
我亲爱的宝贝，你知我真爱你；
我亲爱的宝贝，你知我深爱你。

四、心灵的祷告

1. 单纯的温暖：倾向于天父的事，就像耶稣一样，以父家的事为念。更爱神，更渴望与他同在；更爱生命和生活；更期待去爱人，与人共处；更关注自己心灵的需要。
2. 单纯的爱：用我们自己的称呼去面对神，就好像恋人，或是父子之间的爱称一样。我们叫“爸爸”、“老爸”、“老爹”等。

思考

你是否体会过与神亲密相交，如同小孩和父亲之间那种亲密感觉？如果没有，可否今天就尝试尝试？

阿爸，求你现在就来温暖我，燃烧我，使我爱你心更深、更切！阿们！

第十四课 默默思念

本课重点：在这一课中，我们会一起学习如何默想，如何运用基督徒神圣的想像力，圣洁的创造力，用心，用情感，用理智，也用思想一起来祷告，来敬拜！

一、从牛开始说起

牛是一种奇特的动物，它会反刍，也就是把吃下去的东西再翻出来，不断地咀嚼，直到完全吸收为止。牛吃下去的是草，但流出来的却是奶，是供养生命的营养物质。我们学习真理时也是这样：学习真理→默念真理→进入脑中→进入心中→成为生命→活出真理。

二、默想最基本的方式—活出被圣经约束的生命

1. 把我放在圣经里面：让我自己成为圣经中的人物，活在圣经里面。例：可以对照约伯的故事，把自己放在约伯的位置去默想，看看自己是否能像他一样敬虔，若不可以，就问自己还差那些功课没有学习。久而久之，我们的生命就一天一天活出圣经人物的美丽来了。
2. 把圣经放在我里面：将神的话语活出来，每天思

想一两节经文，并把经文中属灵的意义反复默想，从而实践在生活中，最终成为我们的生命。

第十五课 集体祷告

三、基督徒的想像力

1. 基督徒可以运用想像力吗？答案是肯定的！神创造我们的时候，给了我们感官的细胞，使我们可以享受，并感知他的创造大能和无比美好的恩典。感官细胞：视觉，听觉，触觉，嗅觉，味觉。我们可以尝试用这些细胞去感知圣经的故事。
2. 是否有堕落的想像力？答案也是肯定的！撒但会利用我们堕落的罪性来腐蚀我们的想像力，使这种能力变为我们的捆绑，和虚妄的努力（罗 1：21）。所以，只有通过升华的想像力，才能被神所用，完成他的美好计划！因此，我们在运用想像力时，一定要紧紧依靠神的恩典。

四、如何运用想像力

1. 从观察进入参与：我们不再只是围观者，乃是参与在神的计划和美好国度中的一分子。
2. 从理智进入情感：我们不仅仅用思想来敬拜神，也用我们的心灵，和情感来敬拜他！像小孩子一样，不去衡量，而是去感受！
3. 从盲从变为顺从：神要我们选择去爱他，顺从他，而不是无知地盲从他。因此，只有当圣经中给我们的个人信息被我们加以品尝、揣摩，我们才能够知道他恩典的美善（诗 119：97）。

思考

请你在每天选出固定的时间来默想一节圣经的经文，并加以运用！试试看，你的生命会有什么样奇妙的变化。☺

默想是灵魂的舌头，以及我们心灵的言语！
——戴德生

本课重点：本课会解释在教会中集体祷告的圣洁性和重要性。虽然仪文的祷告一直都很有争议，但在圣礼的祷告中，我们仍然可以体会到神的心意，以及教会作为基督身体的完整性、合一性。

一、圣礼的祷告是道成肉身的祷告

1. 见证：参加路得会的按牧典礼，以及圣公会的主日崇拜。
2. 圣经本身就是一本仪文的书，里面充满了“阿们”，“哈利路亚”，以及犹太人每天两次定时的祷告敬拜。连耶稣也照样遵守（路 4：6）。
3. 新约书信早有信仰告白，以及敬拜的模式（参提前 1：17，3：16；弗 5：19-20 等）。

二、仪文祷告的自由

1. 帮助我们说出内心想要表达的渴慕（我们乃是拙口笨舌）。
2. 帮助我们与众圣徒相通（同心合意，口唱心合）。
3. 帮助我们对付想要使祷告变得美丽无比的试探（没有自我）。
4. 帮助我们抗拒个人崇拜，或私人宗教的试探（单单敬拜神）。
5. 帮助我们避免熟而不敬的态度（天父乃是万王之王，大而可畏）。

三、有争议的集体祷告

1. 没有思想的机械式祷告，大家都跟着念相同的祷告词，有口无心。
2. 这样的祷告是否中肯？有时我们口中所出的祷告，并不是我们心中真正的想法。
3. 重复话太多（太 6：7），神不喜悦我们用仪文来敬拜他。

四、建议

1. 可以在教会的崇拜中加入一些传统、美好的祷告，使教会全体在敬拜的时候更加合一。例：背诵主祷文、尼西亚信经等。
2. 要注意避免太多的重复和繁杂的礼仪，反而影响敬拜的真实。

思考

你的教会是否有固定的祷告文？你觉得礼仪是否有

助于我们的敬拜？

真正的圣礼，就是我们圣洁的人格！然而敬拜之中，唯有诚心的祷告才能成就圣礼的需要！主啊！愿你悦纳我们的圣礼，垂听我们的祷告！阿们！

第十六课 主的祷告

本课重点：本课将要介绍最为完美、完全的祷告——主祷文。当耶稣教导我们怎样祷告时，他亲自做了最好的示范。主祷文帮助我们看见神究竟喜欢什么样的祷告。

一、继续谈圣礼祷告

两种集体祷告方式：

1. 诗歌颂赞：唱诗的人祷告两次，只要他们用祷告的心去赞美，去默想歌词的涵义。
2. 圣餐祷告：在我们的圣餐祷告中，可以发现最为完整的祷告内容。圣餐祷告最完全具体表现祷告的核心，我们作为基督的身体都得以参与到这行动中。

例：先查经，默想，悔改祷告，恳求，饶恕，默观，感谢，赞美！我们的五官都参与在此行动中：看，听，闻，摸，尝。

二、讲道是祷告吗？

道也是圣礼！讲道，传道，宣道，都取决于我们祷告的品质。一间教会没有祷告，就像一间贫血的教会。膏抹就是从祷告而来的！

三、再看主祷文

参考：罗 11：36；太 6：9-13。

A. 万有都是本于他（神和我的关系）

我们在天上的父，	—天父
愿人都尊你的名为圣！	—名为圣
愿你的国降临，	—国降临
愿你的旨意行在地上，	—旨成全
如同行在天上。	

B. 万有都是依靠他（我和人的关系）

我们日用的饮食，	—日所需
今日赐给我们，	

免我们的债，	—免我债
如同我们免了人的债。	—我免债
不叫我们遇见试探，	—无试探
救我们脱离凶恶。	—脱凶恶

C. 万有都是归于他（唯有神自己）

因为国度、权柄、荣耀
全是你的，直到永远，阿们！

完美祷告的典范：



思考

你对主祷文的内容有什么得着或启示？

我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣！
愿你的国降临！
愿你的旨意行在地上，如同行在天上。
我们日用的饮食，今日赐给我们。
免我们的债，如同我们免了人的债。
不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。
因为国度、权柄、荣耀全是你的！
直到永远，阿们！

太 6：9-13

第十七课 普普通通

本课重点：我们日常所经历的事情，大多都是普普通通的小事；在服侍的道路上，常要面对的也不过是普普通通的事。本课要与你一同分享怎样在普通的事情和日常的行动中祷告，使我们的信仰就如同日常的生命一样自然流露。

一、3 方面普通的祷告

1. 使日常生活变为祷告，体会普通事情的神圣，以及受造物的圣洁。
2. 在日常生活中看见神，体会神的慈爱和信实。
3. 在生活的普通经验中不断祷告。

二、再看受造物的圣洁

创 1：1-31 告诉我们，神创造万有，并看一切所造的都甚好。连耶稣自己降世为人的时候，也选择在马槽、襁褓之中，我们不应该看不起其他的受造之物。

三、在行动中祷告

1. 林前 10：31 提醒我们，只有活出来的祷告，才是有意义的祷告。除非是“活出来的”，除非生活和祷告完全交织，否则祷告会变成文雅的情歌，不能带给人真正的生命转变。
2. 活出来的祷告，是对神的爱的奉献。例：电影《烈火战车》的男主角李爱锐（Eric Liddell）说：“当我跑的时候，我感觉神很高兴！”同样，我们无论是上厕所，或是讲道，只要为着神的荣耀而行，就是圣洁美好的！
3. 神国的次序：在谦卑低微中看见神！神为我们的事奉高兴，因为人在堕落以前就有工作，是为了荣耀神，而人类就是在工作的時候，最接近造物主。

四、行动的祷告

1. 每件事，只要人转向神的那一方，就成为祷告！
2. 等候交托给神的时候，也是祷告。我们的知足、忍耐、接纳、信靠，都是祷告！
3. 不是因为恐惧而作事，乃是因这爱和满足，以及感恩的心态！我们常常惧怕，怕没有饭吃，怕没有爱情，怕没有奖赏，怕，怕，怕……然而，基督教和其他宗教的区别就是：在爱里没有惧怕。

五、圣洁乃是家庭的产物！

当摩西在荆棘火焰中朝见神的时候，他要脱下脚上的鞋，因为无论何时何地，只要我们一来到神面前向他祷告，我们所站之地就成了圣地。因此，我们可以从为家庭，为孩子，为邻居祷告开始，学习在最普通简单的事上祷告，从小事上服侍神。

例：我的父母为我们兄妹 3 人每周五禁食祷告，一如既往！祷告是圣洁的事奉，是家庭中的属灵教育充满神的同在！

思考

为何圣洁是家庭属灵教育的产物？你是否愿意用同样的原则来管理你的家？

生命的价值和兴趣，主要不在于做引人注目的事情，而在于作普通的事，并理解到它们极大的奥秘与价值！

—查尔丁

第十八课 恳求成就

本课重点：本课针对许多祷告中存在的误解和对祷告的错误理解，提出恳求的祷告乃是我们每天必须经历的一个事实。为何要祈求？为何祷告未蒙垂听？让我们一起来探寻一下这个令许多信徒困惑的问题！

一、为何要祈求？

A. 这是天国的法则

不管我们喜欢不喜欢，我们永远无法不祈求，因为祈求乃是天国的法则！有人以为祈求太粗浅、天真，而崇拜和默想则比较高尚，深入一些。其实不然！因为我们必须永远依靠神，希腊文的“祷告”就是请求、请愿的意思。例：主祷文中多半是祈求、恳求性的。太 7：7-8 也告诉我们，寻找就给我们寻见，祈求就得着！太 7：9-11 也提醒我们，我们与神好比天父与孩子的关系，只要我们像孩子一样有信心地去祈求，天父一定垂听我们的祷告！

B. 神已经知道，但他喜欢人向他祈求

有一位神学家说过：“神就是爱，他喜欢人告诉自己本已经知道的；他喜欢人向他要求他渴望给与的东西！”神渴望和人类有真正意义上的沟通和交流。他渴望真正的对话！

第十九课 代求的爱

C. 我们是人，永远有限

我们最深切的需要对神来说很重要。如果我们不求，就是罪恶的谦卑，好比青少年与父母的沉默关系一样。父母渴望与孩子沟通，而孩子自以为长大，不想要父母的干涉。

二、为何祷告不蒙垂听？

A. 答案：不太清楚！

林前 13：12 就让我们明白，现在的一切，仿佛对着镜子观看。神学家鲁益斯这样说：“每场战争，每次瘟疫，每次饥荒，几乎每一个的死亡，都是未蒙垂听的祷告。”我们每天都面对这充满苦难的世界，以及在凡事上祷告却又未蒙垂听的人。

B. 原因：神伟大的拒绝！

正是对我们最真实的祷告给予的最真实的答案。

1. 我们目光短浅，祈求的是自以为对我们有利的事。
2. 我们祷告的内容会伤害到别人。
3. 我们的祷告自相矛盾，例：快点给我忍耐……
4. 我们还没有准备好承受祷告的结果。

鲁益斯说：“如果神应允了我生命中所有的愚蠢的祷告，我现在会落到什么地步呢？”

C. 神已经应允，不过是我们缺少眼光去看见

1. 神了解我们最深的动机，因此回应我们最深的需要。例如，我们求医治他人的病痛，神却要我们在忍耐的过程中操练爱心、同情心。
2. 神的时间表，我们不明了。永恒和我们之间，永远有时差。
3. 我们不完全，但神是公义、慈爱、圣洁、完美的。

D. 神是否不听罪人的祷告？

不是的！但我们的罪的确会妨碍我们的祷告（雅 4：3）。因此我们要认清自己的罪，在神面前手洁心清！如同主祷文中“给—赦免—拯救”的顺序一样，我们要求，但同时也要求赦免，最后才能有权柄和力量去祷告。

思考

你生命中有没有祷告未蒙垂听的经历？你是怎样看待的？

父啊！求你垂听我的祷告！在我看不见你的答案时，也求你让我感恩赞美。因为我所求的虽然愚昧，但我的父确实全然的智慧！在你从来没有错误！阿们！

本课重点；本课开始和你一起明白代求的意义，代求的重要，以及代求的果效。从本课的信息中了解神要我们学习为他人代求的目的，以及信徒在代求的过程中得到何等大的恩典与福乐！

一、为何代求？

1. 代祷是爱人的表现：代求是我们去爱别人的最有效的方式。代求是无我的祷告，是舍己的祷告。
2. 代祷是祭司式的事奉：为别人进入到至高者的面前。不是我们可选择的事奉，乃是理所当然的事奉，是每一位信徒的天职。

二、圣经中的例子

1. 摩西（出 17：8-13）：约书亚在从事肉体的战争，而摩西、亚伦、户珥则在从事属灵的战争，他们与神同战同胜！
2. 耶稣（罗 8：34；来 7：25）：他是大祭司，如今永远活着为我们、替我们祈求。除非他代求，否则，无论我们或众圣徒都不会有与神交谈的可能性，就如同蚂蚁对人说话需要翻译、中间人、中保一样（提前 2：5）。

三、奉耶稣的名

约 16：24：“向来你们没有奉我的名求什么。如今你们求就必得着，叫你们的喜乐可以满足。”

A. 客观意义

“耶稣的名”为我们的祷告作充分的保证。

1. 在他的救赎之外，我们的祷告没有价值或果效。
2. 唯有他是我们的能力来源。
3. 我们必须承认，离开他，我们完全毫无能力。
4. 耶稣是门，祷告是钥匙，领我们进入神的家。

B. 主观意义

“奉主的名”表示我们的祷告与基督的道路和性质一致（林后 5：17-21）。

1. 我们是他的大使，受他任命，为他传话，代表他行使天国的权柄。
2. 我们有权柄使用他的名字，只要我们以他的心为心！怎样才能与神的本性相一致呢？约 15：7 告诉我们，要常住在耶稣里面！这是有效代求的总括性条件。

第二十课 求主医治

小心使用：徒 8：14-24，西门赶鬼，但主不认识他。

四、代求的果效

1. 代求的回音通常是令人失意的缓慢，例如我们为家人信主祷告，通常要等上许多年。神的做法和我们完全不同。他没有操纵，没有控制，完全自由，完全随意。这就是神的道路，好像雨水滋润旱地一样，需要一段时间才能看见果效！
2. 路 18：1 告诉我们“要常常祷告，不可灰心”！神要我们用诚挚的心去祈求，用热烈的心去祈求，用坚韧的心去祈求，永不因倦地等候神！“坚韧”是代求有真正果效的基本因素！
3. 利 6：13 告诉我们：神要我们作祭司的注意，祭坛上的火要时常点着，永不熄灭！
4. 有组织、有团体的代求祷告：可以组成祷告小组，祷告网，祷告伙伴（撒上 12：23 “至于我，断不停止为你们祷告，以致得罪耶和华！”）。

警告：没有人必须承担为每一个人和每一件事去祷告的重担。认识自己的有限，了解别人的真正需要，了解神的心意。

思考

神让我们为他人代求的目的是什么？你觉得代求是重担还是福气？

代求如同圣洁的沐浴，是每一个信徒必须每天要做的！主啊！让我爱你的心通过我的代求来表现！阿们！

本课重点：今天会与你分享信徒几乎每天都在学习的医治的祷告，因为此类祷告乃是正常基督徒生活的一部份！我们会一起面对此类祷告的困惑问题，然后介绍一些祷告的方法供你参考。

一、医生的演变

1. 以前的医生：统管所有的问题，因为人是一个灵、魂、体的整体。通常，祭司和医生是同一个人。人身体的疾病反映了心灵的问题。
2. 如今的医生：分为心理、精神、身体的医生，从客观的角度来诊断治疗病人。

二、两个极端

1. 光祷告，不看病！（是否有属灵的骄傲？）
 2. 光看病，不祷告！（小信、疑惑也是罪！）
- 因此：要两者兼备，因为这都是神给我们的恩典！除非是当事人有清楚的领受，并信心仰望神的医治；否则不可妄称神的名，放弃神赐给我们的医生和医疗资源。

三、困惑的问题

为何有些人没有得医治？我不知道！我们住在一个堕落的世界中，在这里，疾病、苦难和疼痛都是生存结构的一部份，就连门徒也尝试过失败的求医治的祷告（可 9：14-29）。

医治，一方面难以置信的复杂，因为里面包含了人与神之间，思想与身体之间，魔鬼与天使之间等复杂的问题；一方面难以置信的简单，就如同父子之间的请求一样，神答应了，我们就得医治了！

四、方法推荐

A. 不可做的事

1. 不可归咎于人！也许是因为我们自己的信心不足，或是因为我们犯罪。
2. 不要追问原因！神有他的主权，我们默然不语！

B. 可以做的事

1. 聆听：辨别他人最深的需要，听人的声音，也听神的声音。
2. 祈求：极力要求，凭信心大胆向神求。心中存同情和慈悲。“慈悲”的字根是“内在部份”，“怜悯的心肠”与“子宫”是同样的根源！因此，爱人的心、怜悯人的心才是祷告蒙垂听的秘诀！

3. **相信**：全人相信神的应许和他永恒的大能！这是得医治的保证。
4. **感谢**：无论未来如何，先献上感恩的心。

思考

你是否为他人作过求医治的祷告？结果如何？你的心情如何？

主啊！让我在祷告中记念他人的病痛之前，首先有一颗如同天父心肠一样的慈悲怜悯之心。让我的爱成为摇动你圣洁医治之手的工具，而不是我的雄心壮志！阿们！

第廿一课 常经忧患

本课重点：本课的话题是基督徒生活的一个必然经历：经历忧患，学习在苦难中祷告。受苦的祷告究竟是否有价值？我们该怎样祷告呢？我们真的能改变神的心意吗？

一、特别的受苦

拯救世界，正是受苦的祷告！路 23：34 中记录了耶稣受难前的祷告，是一个不能重复的，最高的救赎性祷告！这样的祷告体现出最伟大的爱，全然以他人为中心，为他人而受苦。

1. 有目的和意义：我们受苦，乃是为了他人的好处！不是无谓的受苦。这样的受苦使我们更明白神的心。
2. 与恩典并行：罗 8：18，我们基督徒的生命就是由喜乐和忧愁相辅相成的。虽然有苦难，但是恩典是够我们用的。
3. 与他人同行：不是“为”别人钉十字架，乃是“与”别人同钉十字架，同在十字架下仰望耶稣的恩典！
4. 喜乐是动力：我们不是受虐狂，不是喜欢受苦，乃是因为摆在前面的喜乐，我们就轻看现在的苦楚！（来 12：2；彼前 4：13）

二、价值何在？

A. 脱离肤浅的成功神学、凯旋主义

耶稣的生命就是一个多有苦楚，常经忧患的生命（赛 53：3）。保罗效法基督，在受苦后得胜！（罗 8：35-39）有人说：“没有十架，就没有冠冕！”

B. 塑造我们的生命，扩大我们的心灵

卢云曾说过：受苦是为了让我们成为他人的医治！就是作个受伤的医者。我们只有受过苦，才能明白苦难的意义，才能体贴人的软弱。一颗敏感的心，是事奉的出发点！

三、怎么做？

1. 不要问错问题：不要问：“世上为什么有苦难？”乃是要问：“主啊！这世上有苦难，我该做什么？我怎样才能进入世界去医治？”
2. 不要自以为义：要与罪人同站，像但以理一样，靠着神的怜悯，为罪人和自己祷告（但 9：4-19）。
3. 作世界不配有的人（来 11：38）：耶稣为我们死，不是拿走我们的苦难，乃是把我们的苦难变为他自己的。我们要效法基督，背起十字架来跟随他！
4. 不是消极受苦：乃是积极受苦！在代祷的过程中，暂时承担别人的痛苦，是我们与他人一同得释放。
5. 禁食：放弃自己的权利，为他人悔改而受苦。
6. 与神摔跤；是圣洁的摔跤。在此过程中，我们与神的圣洁角力，在爱的挣扎中获得胜利。

四、祷告是否可以胜天？

司布真说：“我们祷告的时候，可以扭曲全能，胜过神。”其实，因为我们祷告的时候，神首先得着了我们的心。我们原本不会为他人祈求，我们是罪恶自私的人。我们得胜，神更得胜！义人在祷告中与神力争得胜，在那一刻，神得胜！

思考

我们是否真的可以改变神的心意？

“主啊，求你不但记念那群善良的男女，也记念那群邪恶心肠的人。但不要只记念他们加在我们身上的苦难，也记念我们因这些苦难而获得的果子：我们的友谊，我们的忠诚，我们的前辈，我们的勇气，我们的慷慨，以及从这一切生出来的宽阔的胸襟。当他们来到审判台前时，让我们所结的果子，成为他们的赦免！阿们！”

纳粹集中营里的一个祷告文

第廿二课 宽恕赦免

本课重点：本课提到基督徒祷告生活中最重要的一个话题：赦免的祷告。什么叫作赦免？怎样赦免？如何在祷告中经历医治？我们会从圣经的提醒来谈赦免的重要性！

一、关于赦免

1. 中文解释：宽恕，饶恕，免债，原谅，释放。
2. 英文解释：forgiveness=for-giveness，意思是单纯为了给予。不仅仅是原谅他人，还要给予一些其他的东西。因此，宽恕并不只是被动、消极的行为，宽恕乃是积极的爱的表现，恩典的给予！
3. 前提条件：别人得罪你，伤害你，与你毫无关系，例如谣言、诬陷、迫害、逼迫。

二、详细解释“forgiveness”（赦免）

1. For-give up（放弃）：我们首先要放弃，放下自己的权利、地位、身份以及报复的欲望。
2. For-give notice（沟通）：在爱心里说诚实话，告诉对方错在哪里。用爱的方式让对方明白对你造成的伤害，让对方有机会认罪悔改。
3. For-give grace（恩典）：当对方愿意悔改，我们就要完完全全原谅，将恩典给予对方，如同送礼物一样。恩典是白白的得来，也要白白的舍去。

三、圣经根据

1. 太 6：14-15，主祷文之后的附加条件。
2. 太 18：21-35，恶仆人的比喻。
3. 可 11：20-26，耶稣告诉门徒想要祷告蒙垂听的首要条件。
4. 路 6：27-38，要爱你们的仇敌，为逼迫你们的人祷告。

四、怎样作赦免祷告？

1. 告诉神：在神面前倾心吐意，同时也查验自己的行为。
2. 为自己祷告：求神来医治缠裹，自己先得释放，才能为他人祷告。
3. 告诉一些肢体，一起祷告：在团契生活中感受爱和恩典，以及集体祷告的力量。
4. 为对方祷告：爱是恒久忍耐！在忍耐中盼望神能饶恕、改变、复兴对方。

5. 不再计算人家的恶：彻底得到医治、释放，在爱里面涂抹他人的过犯。

思考

为什么赦免他人对我们的祷告生活来说至关重要？我们在赦免他人的时候，是否失去很多？还是得着很多？

天父，让我在被你赦免的时候，记得自己是何等不配，以至于当我需要赦免他人的时候，不会忘记你曾经用何等大的恩典与忍耐宽恕，包容了我！我能有机会学习赦免，这本身就是你的恩典！赞美你！因为今天受伤害的人，会因为赦免了他的敌人，而带给你无限的荣耀！阿们！

第廿三课 奉主圣名

本课重点：本课提出一个特别的祷告方式，就是“奉耶稣圣名”的带有权柄的祷告！此类祷告不是常有的祷告形态，因此要谨慎学习使用。本课乃是祷告学校关于事奉祷告的最后一课，将会有相关话题的总结。

一、特别在哪里？

1. 奉主耶稣基督的名作权柄的祷告时，我们在“为”神说话，而不是“向”神说话！
2. 只有在此时，我们全然成为神的代表，拥有天国的能力和奥秘的权柄！
3. 权柄的祷告乃是从天到地的祷告，不像一般祷告是从地到天的祈求。
4. 我们在从事羔羊的战争，因此用权柄祷告乃是向魔鬼宣战！弗 6：12-18 让我们与黑暗的国度征战！
5. 权柄的祷告有很大的危险性：如果我们不明白如何正确使用此类祷告，在何种场合之下使用此类祷告，将会成为滥用权力的腐败。权力带来腐败：人的心比万物都诡诈，坏到极处！我们存着复杂的动机在服侍主，因此，学习此类祷告必须谨慎！

二、怎样使用权柄？

1. 出 14：15-16，摩西的例子告诉我们，权柄已经赐给我们了！路 9：1-2；约 14：12。
2. 约 21 章让我们看见，首先要建立我们的“心”，

第廿四课

总结：再次诚邀祷告

我们对神、对人无伪的**爱心与信心**，是我们与神同工的必备条件！

3. 可 11：23，耶稣要我们有全备的信心，摩西的榜样就是**信心 + 顺从**。**属灵的能力**就是从**信从**里流出来的！

4. 圣灵随时提醒我们要**警醒、谨慎**。

因此：使用权柄的祷告必须具备以下的条件：

权柄 + 爱心 + 信从 + 属灵能力 + 谨慎

（其实，无论我们做了什么样的奇妙大事，所有的能力都是来自神的！我们毫无可夸之处！）

三、几点忠告

1. 不是每件事都是魔鬼的攻击，不要凡事推到魔鬼的头上！
2. 不必作特别的动作，发出特别的声音。
3. 不是常有的祷告方式。
4. 存谦卑的心，不断尝试。
5. 不要给魔鬼留地步，因为我们是在当兵打仗，所以要时刻警醒，免得入了迷惑！

思考

为什么使用权柄的祷告时，我们要格外警醒？

我奉耶稣基督的圣名，斥责魔鬼撒但在教会中的工作！撒但，我命令你不得任意往来，因为这里有羔羊的血所涂抹的痕迹！你退到后边去！等着领受永恒的刑罚！奉耶稣的荣耀能力之名！阿们！

本课重点：本课乃《祷告生活》这门课程的完结篇，我们会在课程中再次总结祷告的定义，以及我们在祷告中如何面对挑战，学习与神相爱。本课会有祷告、鼓励、邀请、呼召等内容。

一、是结束，还是开始？

1. 祷告是基督徒生活的最大特征：我们可以活在世上，与世人一样地工作、学习、娱乐，成家立业，吃喝拉撒，生老病死。然而，使我们的生命丰盛，并且充满喜乐和盼望的原因，是因为圣灵感动我们，透过耶稣基督，来到天父面前的祷告。除此之外，毫无它法！（罗 8：26-27）
2. 《祷告生活》这门课程会结束，但我们真正的祷告生活永远不会结束。现在的祷告是将来在永恒中事奉和崇拜的操练。总有一天，我们不需要再祈求、悲哀、哭泣，乃是快乐敬拜，与神相爱！
3. 祷告应当是一种爱的关系：这个与神相爱的关系是不会随着我们生命的结束而终止。这个爱的关系将会被我们带入永恒之中！因此，祷告不会结束，也不能结束！
4. 祷告更是我们的一种生活方式：我们的一举一动，在神面前就如同一个祷告。因此，基督徒更应当谨慎自守，警醒祷告，免得我们的祷告成为撒但控告我们的机会。

二、再次诚邀祷告

1. 钥匙已经赐给我们：天父在等你我回家。唯有耶稣的宝血，可以让我们的祷告达到神的面前（太 16：18-19）。
2. 权柄已经赐给我们：耶稣已经应许我们，他已将践踏蛇与蝎子的能力与权柄赐给我们，只要我们奉他的名祈求，不疑惑（太 28：18-20；弗 1：19-23）。
3. 应许已经许给我们：正确的祷告乃是随时、多方、不住的祷告。神是无所不在、无所不能的。他会为我们的信心创始成终！（腓 4：6-7）

三、再次提醒

祷告乃是我们与神之间“持久 + 增长”的爱的关系！我们一定要先求神改变我们的生命，然后我们才会学习与神相爱，最后才能够真正懂得如何事奉，如何做神合用的器皿。这里面有一个顺序是不可颠倒的：“改变→相爱→事奉”。

思考

为什么神要我们先学会爱他，然后才事奉他？

“愿你现在藉着圣灵的能力，领受祷告的灵！奉耶稣基督的名，愿祷告成为你生命中最宝贵的职业！又愿赏赐一切、厚赐平安的神坚固你，赐福给你！使你充满喜乐，享受祷告的丰盛乐趣！阿们！”

附录

祷告操练—默想及祷告

按4个主题，每周进行默想祷告：

第1周：认罪祷告；第2周：耶稣生平
第3周：耶稣受死；第4周：耶稣复活

一般默想操练提议：

安静（5分钟）

1. 预备：放松，集中，反思
2. 先作深呼吸，闭上眼睛安静自己，放松身体，专注呼吸。

默想（15分钟）

慢慢阅读经文，反复咀嚼触动你心的经文。

默祷（15分钟）

1. 默祷是默然地安静在神面前，无言中与神同在，在心中隐密处接触神的爱。
2. 不用刻意寻求特别的感受或思想，让神带领你。
3. 在最初操练时，会有很多杂念，或不习惯。若有某些意念出现，让它来并让它走，默默安静在神的同在中。
4. 可选定一些字或词，当你云游四海时，心中默念这字，帮助自己集中精神（例：阿爸、父，神啊，平安，安息，主耶稣，宁静，求你鉴察等）。

扎记（5分钟）

记下你的心路历程。

第一周：认罪

认罪就是向神诚实，在神的爱中，并在圣灵的带领下看自己的真正面目。这必需要在神的带领下，不然只会变成自我审判，以自己为中心。故此，要不断“求神光照我”。

默想认罪祷告：

1. 安静在神面前，求神光照我：“主啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有……”
2. 求神带领，回想自己过去一天、一周、一个月、一年的罪。
3. 细想自己所犯的罪背后的动机—隐藏的原因？
4. 向神认罪，求神洁净。
5. 求神救我脱离那罪。
6. 求神的爱充满我—求赐正直的灵。
7. 确认神有慈爱、丰盛的恩典及怜悯，神爱我，并已经接纳我！

可参考诗篇中的训诲诗，看看诗人如何祷告（诗6，

32, 38, 51, 102, 130, 143 篇)。

第二周：耶稣生平

本周主要默想耶稣的生平（由出生到受难之前），并以此祷告。可选用四福音任何一卷书，但各书卷重点不同。建议可选一卷快速看一遍，只留意大纲，不用停下细想。然后挑选一些片段作为一周的默想内容，亦可参考以下提供的经文提议。

先安静，细读经文，进行默想及默祷，写札记。默想提示：

1. 细读一遍所挑选的经文片段。
2. 留意耶稣的行动，他的感受、反应，他身处的景况，各人的关系，当时的气氛等。
3. 反复在脑中思想经文所描述的情景，体会耶稣的心情、争扎、处境、行动。
4. 记下你的感受及回应。
5. 以此经文祷告。

经文提议：

预告耶稣降生：路 1：26 - 38
马利亚探望伊利沙伯：路 1：39 - 56
耶稣出生：路 2：1 - 14
博士朝拜耶稣：太 2：1 - 12
圣殿中献上小耶稣：路 2：22 - 39
逃到埃及：太 2：13 - 15
从埃及回来：太 2：19 - 23
孩童耶稣在圣殿中：路 2：41 - 50
耶稣成长：路 2：51 - 52
耶稣受洗：太 3：13 - 17
耶稣受试探：路 4：1 - 13；太 4：1 - 11
门徒的召命：约 1：35 - 42、43；
太 4：18 - 22，9：9
路 5：10 - 11；
可 1：16 - 18
迦拿婚筵：约 2：1 - 11
耶稣洁净圣殿：约 2：13 - 16
耶稣平静风和海：太 8：23 - 27
耶稣在水面上行走：太 14：22 - 33
耶稣差遣十二门徒：太 10：1 - 16
有罪的女人膏抹耶稣：路 7：36 - 50
耶稣给五千人吃饱：太 14：13 - 21
登山变象：太 17：1 - 9
拉撒路复活：约 11：1 - 45
耶稣在伯大尼受膏：太 26：6 - 13
光荣进圣城：太 21：1 - 11
耶稣在殿里教训人：路 19：47

第三周：耶稣受难

本周主要默想耶稣的受难，并以此祷告。

先安静，细读经文，进行默想及默祷，写札记。默想提示：如上。

经文提议：

最后晚餐：太 26：17 - 30；约 13：1 - 30
客西马尼园：太 26：30 - 46；可 14：26 - 42
耶稣被捕：太 26：47 - 56；路 22：47 - 53
可 14：43 - 52；约 18：1 - 23
公会前受审：太 26：57 - 75；
可 14：53 - 72；路 22：54 - 65
彼拉多前受审：太 27：1 - 26；路 23：1 - 5；
可 15：1 - 15
希律前受审：路 23：6 - 10
再回彼拉多前：太 27：24 - 30；
路 23：12 - 23；
可 15：15 - 19；约 19：1 - 11
耶稣被判钉十字架：约 19：12 - 24
被钉十字架：约 19：23 - 37；
太 27：35 - 39；
可 15：24 - 38；路 23：34 - 46

第四周：耶稣复活

本周主要默想耶稣的复活，并以此祷告。

先安静，细读经文，进行默想及默祷，写札记。默想提示：如上。

经文提议：

耶稣的安葬：约 19：38 - 42
耶稣的复活：可 16：1 - 8
向妇女显现：太 28：8 - 10
向彼得显现：路 24：10 - 12、33 - 34
以马忤斯路上：路 24：13 - 35
向门徒显现：约 20：19 - 23
向多马显现：约 20：24 - 29
耶稣使彼得复兴：约 21：1 - 19
大使命：太 28：16 - 20