



追求更有果效的祷告



MATT THIBAULT

追求更有果效的祷告



MATT THIBAULT

(马特·蒂博)

目录

引言	4
第一部分：最难遵行的诫命	6
第二部分：持之以恒、大有能力的祷告的十个要点	11
第三部分：祷告最隐藏的秘密	18
结语	21
注释	23



引言

祷告为何如此激动人心？或者说，为何理当如此？首先，神真的会回应我们的祷告。请与我一同思想这个事实：在神无限的智慧和主权计划中，圣经一次又一次地鼓励我们祷告，因为……神确实会回应我们的祷告。

我们对神所说的话，竟然在他宏大的计划中举足轻重，这实在令人惊叹。想想看：神赐给人的恩典途径中，还有哪一种能与祷告相提并论？神吩咐基督徒做许多事——比如读圣经、用心服侍他人、献上自己来服侍他。当我们在这些方面顺服而行，都能经历神的赐福，感受到他神圣的同在引导我们、赋予我们力量。但祷告却是独特的恩典途径，在祷告中，神被我们呼求而行动，我们得以亲眼见证他的大能彰显。祷告是神无比奇妙的恩赐，因为我们得以看见神的作为。

然而这个事实却带出一个更令人遗憾的现实——祷告虽容易令人振奋，却很难付诸实践。当我们从那看见宇宙主宰动工的属灵高峰经历中走下来，回到日常生活里，祷告有时似乎变得不那么重要、没有必要，甚至枯燥乏味。不知道你是否像我一样，祷告的想法和可能性会让我很激动，可接下来却难以坚持祷告。

思考为什么祷告会如此令人挣扎时，我们可以指出导致这一问题的几个潜在障碍。也许是因为我们生活在二十一世纪发达国家的快节奏生活方式，亦或是因为我们从祷告中无法像从其他属灵活动中一样立刻得到积极的回应。或许，可能只是因为祷告感觉像是我们在自言自语，没有其他人能听见。不过这个问题的核心是，几乎是在所有情况下，哪里没有祷告，哪里就有不信的潜在可能。不祷告和没有信心是没有区别的。

听起来是不是挺鼓舞人心的？既然我们都同意自己在祷告上仍有成长空间，那么问题就是：我们现在该怎么做？这份实践指南的目的就是建立你对那位回应祷告的神的信心。在这个过程中，我想借着提供一些关于如何更有效祷告的操练技巧，帮助你强化你的祷告。然后，我想告诉你关于祷告的一个鲜为人知的重大秘密，那就是我们的路线图和希望达到的最终目标。准备好了

实践指南

吗？不过在我们朝这个目标推进之前，我们需要先更好地明白神在呼召我们做什么，以及是什么使祷告如此艰难。

1

最难遵行的诫命

祷告很激动人心，因为神会回应我们的祷告。祷告也很令我们振奋，因为在祷告中我们会遇见神。摩西曾与神面对面说话，而约书亚“不离开会幕”，在那里他可以遇见神（出 33:11）。我们如今也是一样，我们能够进入天上的宝座之处，和耶和华军队的元帅说话。不过虽然神的本意是要祷告振奋人心且庄重，但是祷告却仍然是如今许多教会信仰最薄弱的一环。

为了解开祷告为何如此困难的谜团，让我们通过几个问题来探究为什么我们许多人都遇到了这种情况。

1. 祷告是什么？

尽管我们为祷告的大能抱有各种期待，但我们必须要首先问：“祷告是什么？”开门见山地说，从本质上来说，祷告就是与神说话。一位改教家曾说过：“祷告无非是向神敞开心扉。”¹这种向神敞开心扉的交流，也许是出于仰慕神，为神在我们生命中的供应和祝福的感谢，为了求赦免向神认罪，以及祈求神的帮助——不论是他的能力还是安慰。总而言之，祷告可以说是基督徒生命中神所赐恩典节奏里最简单的一项。

有了这个基本定义来帮助我们理解祷告，我们需要知道神确实想要我们祷告——而且要常常祷告。他不是要我们偶尔才祷告——在我们觉得想祷告的时候，或者走投无路的时候。神其实要我们“不住地祷告”（帖前 5:17）。他渴望与按他形象所造的人，也就是我们，持续交通。神要我们祷告。

2. 不住地祷告是什么意思？

看到“不住地祷告”这节经文就像醍醐灌顶，让人猛然醒悟！但不住地祷告到底是什么意思呢？如果你试过不停祷告，很可能一天未过半你就觉得心灰意冷甚至准备好放弃了。特别是在做其他事情的时候，用不了多久，你脑海中就会响起某首歌、某件让你分心的事会让你的思绪飘远，然后很快与祷告的状态完全脱节。毕竟，多任务同时处理根本就是个伪命题（查查科学的研究，确实如此！）。按着神造我们的方式，我们实际上只能一次做一件事。有些人可能擅长在两件事之间来回切换，但因为我们人类受造的方式奇妙而单纯，我们一次只能做一件事。既然如此，当我们在交谈、发邮件或者专注于手头上另一件要紧事项时，又如何能祷告呢？要么我们都在不断失败，这条命令根本无法实现——要么，我们误解了神的话所要表达的意思。

我们可以通过常识和查考耶稣的生平来判断这一点。人虽无法时时刻刻都以言语与神沟通，却可以在任何处境、整日保持祷告的意向。反过来说，没有任何时间、地点或场景不适合祷告。可见，这条命令与其说是要求祷告的持续动作，不如说是在指向一种渗透一切的祷告态度。简言之，不住地祷告，就是培养一种祷告的心态与本能。

动物界最令人称奇的本能之一，是帝王斑蝶的迁徙。这些小生物会踏上令人叹为观止的旅途，从加拿大和美国一路飞行近4800公里到达它们在墨西哥的越冬地。这一本能更奇妙的是，这场迁徙并不只是一代的努力，而往往是跨越几代的。这种蝴蝶会利用一系列环境信号，如太阳的位置或者地球的磁场，来作为这趟壮观旅途的引导。它们是如何做到的呢？就是靠着造物主放在它们里面的天生本能。

同样地，神也希望看到我们培养出频繁祷告的心态和本能。这种本能的、不住的祷告表现为一种恒常的态度——随时准备好并乐意在任何时间，任何地点为任何事情祷告。

任何时间。大卫在早晨祷告（诗 5:3），但以理每餐祷告（但 6:10），彼得和约翰在下午祷告（徒 3:1），诗人在半夜祷告（诗 119:62）。耶稣在一天当中不同的时候，在各种不同环境祷告（路 6:12-13）。不住祷告的动力，是神一直在作工，作为神他从不停歇。亲爱的朋友，这就意味着你可以在任何时候祷告！当你醒来，或者当你在工作开会的时候（就像尼希米，尼 2:4-5）。如果你睡不着的话，就祷告吧！如果你感到开心，就祷告吧！如果你焦虑、孤独或者伤心，也祷告吧！任何时候，不论白天或黑夜，我们的天父都随时乐意听我们的祷告。

任何地点。查考几处圣经案例，我们同样发现不住的祷告必定意味着没有固定的祷告场所。是的，许多人在殿中祷告，神也宣告他的殿是“为万民祷告的殿”（赛 56:7-8）。此外，神命令教会要一同祷告，就如我们所见的聚集“祈祷”的雏形一般（徒 2:42）。不过，经文同样也记载了大量在日常活动中的祷告。以撒在旷野祷告（创 24:63），大卫在城中祷告（撒下 2:1-7），尼希米在王的王宫祷告，那时他在王面前提出了一个可能会带来严重的生死后果的争议性请求：他“默祷……神……对王说”（尼 2:4-5）。也不要忘记耶稣在地上的最后二十四个小时里，在园子里（太 26:36-56），挂在十字架上时（路 23:34）都在祷告。对我而言，我一些最美好的祷告时光是在攀登陡峭山峰时汗流浃背，全心投入祷告。赞美主，无论在何处，我们的声音都能到达天上！

这些经文不仅教导我们祷告可以在任何地方进行，也教导了我们祷告应该在所有地方进行。事实上，如果要遵行帖撒罗尼迦前书 5:18中神的旨意，那祷告也可以说是必须在所有地方进行。

任何事。最后，不住的祷告意味着我们祷告主题的广度与范围几乎是无限的。彼得告诉我们要将我们的一切忧虑卸给神（意为：不论何事），因为他顾念我们（彼前 5:7）。不住的祷告，意味着神圣与世俗之间不该有肤浅的区别，而是即使我们生活中的普通事物也能成为我们祷告的主题。使徒约翰为某个人的身体疾病祷告（约三 1:2）；保罗为他的旅行计划和肉体上的刺祷告（林后 12:8）；但以理为耶路撒冷祷告（但 9:19）；耶稣在与门徒最后的逾越节筵席祷告，且为更多更多的事祷告！看来，广泛祷告的唯一限制或前提是不要以直接冒犯或违背神的方式祷告。这或许就是耶稣在教导门徒祷告的范例时开头所说的：“愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上”（太 6:10）。就连我们为他人祷告也有很多方式，正如我们所看到的保罗对提摩太的劝勉“要为万人恳求，祷告，代求，祝谢”（提前 2:1）。当我们的祷告符合神的话，那我们就可以无拘束地为世上任何大事小事祷告。

神就是想要我们如此祷告。在任何时间、任何地点，为了任何事，都有与他说话的态度、意向和本能。

更清楚地明白了神要我们祷告的目的之后，就代表我们现在已经不再有借口了。我们不能拿太复杂、太过时，或者我不够资格祷告的借口当挡箭牌。我们有些人也许能对诗篇 34:6的话产生共鸣：“我这困苦人呼求，耶和华便垂听。”也许你也需要以此为开端。不管你是谁，做过什么，你都可以祷告。而好消息是，虽然追求祷告的人生这个任务看起来也许很遥不可及，但在他的帮助下，这是可以实现的。

3. 祷告如何触动神？

既然已经基本明白了祷告不过是与神交谈，也明白了他希望我们将祷告发展成为生命中的本能，我们现在就必须考虑祷告在品质和果效上的不同。换句话说，那种祷告真的有效，以及出自谁呢？雅各指明“义人”的祷告大有功效——或者说能成就很多事（雅 5:16）。他还说，你们求也得不着，是因为你们没有凭信心求（雅 4:3-5）。耶稣说，哪怕一点点信心也足以靠着神移山（太 17:20）。然而，就在这一节，他也质疑当他再来时，会不会在世上看到信心。这些经文应该向我们启示，那些本质上冷漠、敷衍和自私的祷告，和那些有果效、有能力的祷告有着天壤之别。若我们不注意，祷告可能会偏离其本质，从作为神人关系的表达，变为死板、形式化的宗教。而我们现在可以达成共识：没人想要更多宗教！如果我们不注意，祷告可能会从以神的旨意、神的荣耀、神的国度目的为中心，偏离成为以我的欲望、我的荣耀和我的目的为中心。

神想要我们做出的祷告，以及触动神的祷告，是那种建立在与神亲密关系上的，以神为中心的有力祷告。也是因为这种思路，诗篇作者要求我们“寻求神的面”（诗 27:8）。当耶稣教导门徒祷告的范例时，他告诉他们要先尊神

的名为圣，然后为了按神的旨意，让神的国度扩展而祷告。按照耶稣的教导，大有能力的祷告是要尊崇神的名，明白神的旨意，寻求神国度的目的，这一切都需要与神的关系。如果神是一辆货运列车，而我们是乘客，那我们就要让自己的祷告与神的大能前进的方向一致！有大能的祷告就是与神的旨意和神的作为相连的祷告。

我们所追求的就是这种讨神喜悦的祷告！我们应该渴望自己的祷告大有功效，能够震动诸天、撼动大地——是以大能触动我们内心的祷告，是影响我们所处的群体的祷告。这样的祷告并不只是一纸条文，而是充满了至高者是大能。

有了对祷告的本质以及大有能力祷告该是什么样子的认识，我再回来讨论这个问题：“为什么祷告这么难？”

4. 为什么祷告这么难？

既然祷告与神的旨意一致时所能成就的事如此令人振奋，那这个难题就该引发我们的思考：为什么祷告是最难遵行的命令之一呢？帖撒罗尼迦前书5:17里的那五个简单的字甚至都不难理解。更让人气馁的是，祷告这件事简单到连我四岁的孩子都能做得很好，但在日常生活中，想要持有不住祷告的心，若不能说绝对不可能，也已极为困难。

虽然我很确定每个世代都因为各种原因宣称自己的处境是最难的，但是在此次此地，我们这代人也同样面临着特有的、可以理解的试探，想一想所有与规律祷告相悖的事情吧。在科技飞速与‘忙碌有回报’的社会逻辑推动下，生活节奏极快。辛勤工作、劳碌、匆忙，这些得来的奖赏往往都是金钱、赞誉和更多的机遇。这创造了机遇之地，但也创造了工作狂之地。我们变得十分沉迷于工作，以至于对许多人来说，生产力和效率已经成为新的多巴胺来源。人人都不再青睐慢节奏、长期的项目，而是追求新鲜、快速、创新的东西——那些能即刻给出反馈的事物。社会是进取且激进的，职场只看重履历和资质，要看你所了解什么事，更重要的是，要看你认识什么人。

那么，如果在我们的文化背景中融入慢节奏，持久、静思、默想的祷告操练会是什么样。你会不会说：方枘圆凿，格格不入？

然而，若想为我们特有的文化困境而放弃祷告——或哪怕只是把祷告边缘化——这就像在沉船的最后一艘救生艇上扎了一个窟窿。正是在这快节奏文化的剧烈冲击下，基督徒才更多的需要放慢脚步的时间，而非更少；我们需要更多独处和安静，而非更少；我们需要祷告，而非更少；正如马丁·路德所说的：“我今天有太多事要做，所以要先花三个小时祷告。”

许多人因为疏于祷告而偏离了与基督亲密同行的道路。对某些人来说，这是因为他们根本不知道如何祷告，或许从未有人教过他们。另一些人知道如何

追求更有果效的祷告

祷告，但没有祷告的愿望。还有一些人既有祷告的愿望，也曾在一段时间内坚持祷告——可后来，随着时间的推移，他们被其他相互竞争的欲望引诱而去。每个基督徒必须当心，不要跌入这样可悲的境况，也许是由于干扰、思想瓦解，或甚至是因为没有结果而感到厌倦。也许这就是为什么H.麦格雷戈（H. McGregor）曾说：“我宁可训练二十个人祷告，也胜过训练一千个人讲道。牧者的最高职责，应当是教导自己的会众如何祷告。”这样看来，如果仇敌能让基督徒疏于祷告，那么余下的思想便会自行瓦解了。

因此，为了帮助我们继续追求更深入，更恒久的祷告，接下来的十个技巧将会大大帮助任何想要一直与神朝气蓬勃地前行，并追求更丰盛的祷告生活的基督徒。

讨论与反思：

1. 如实评估你的祷告生活。你可以从哪些方面借着祷告进一步培养与神更深的关系？
2. 有哪些实际的方法可以让你将祷告融入日常生活，让你遵行神“不住地祷告”（帖前 5:17）的命令呢？
3. 知道神使用我们的祷告去改变事物，这能如何影响你祷告的动机？

2

持之以恒、 大有能力的祷告的 十个要点

面对“不住的、本能的祷告”这样的呼召所带来的如攀登世界之巅一般的挑战，让人不禁感到莫名地谦卑。的确，这一开始就是个自相矛盾的追求，若有人宣称自己在祷告上已“完全了”，立刻就能揭露一个事实，那就是这个人离实现祷告生活还相去甚远！不过对大多数人来说，祷告真的只会让人谦卑，有时甚至感到挫败。

因此，我想从原则转向实践。以下是十个简明的“要点”，旨在帮助你与神进行日常祷告的实际操练。

1. 祷告更亲近神

祷告更好地认识神。与神说说他自己、这世界以及你的内心。要真实且敞开，回归到单纯且重要的真理中，要记得神了解你，连你的头发都数算过了（太10:30）。他也顾念你（彼前 5:7）。这就是为什么大卫会劝勉我们当“寻求神的面”（诗 27:8）。

E. M. 邦兹（E. M. Bounds）因其丰富的祷告著作而广为人知，他曾说：“最认识神的人，在祷告中是最富足，最有能力的。只是粗浅地认识神，与他生疏冷淡的人，会使祷告稀少而软弱。”²

所以，要追求更深入的祷告来与神更亲近，然后观看他此后如何行事。

2. 祷告求远离罪。

约翰·班扬（John Bunyan）曾说：“祷告让人停止犯罪，而罪会引人停止祷告。”³ 魔鬼的诡计就是利用愧疚和羞耻让基督徒不愿祷告，这只会更进一步加重愧疚和羞耻，而最终让我们与神的亲密关系渐行渐远。这计谋可以追溯到伊甸园的时候，但如今仍与我们的生活密切相关，甚至可能在上周就发生过。罪会让我们远离罪的解药，就是祷告。

神设立祷告，其中的部分原因就是要我们在他面前谦卑己心。马太福音6章的主祷文教导我们要承认自己的罪，并且祈求神帮助我们避免遇见试探。诗篇中充满了大卫因自己的罪、赦免以及与主同行而向神发出的呼求（诗 22、32、51）。保罗并不羞耻于请求他人为他祷告，他也意识到了自己对祷告的属灵需求（西 4:2-4）。也许还有最明确、最有教导性的劝勉，哥林多前书10:13写道：“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的，在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”

这一切归根结底都说明，基督徒祷告生活的固定内容应当包括寻求神帮助我们远离无处不在的罪的试探。

3. 用圣经向神祷告。

唐纳德·惠特尼（Donald Whitney）写道：“当你祷告时，用经文祷告，尤其是诗篇。”⁴ 惠特尼的方法虽然简单，却很深刻。许多基督徒的经历往往不外乎为同样的几件事一遍又一遍祷告，然后在自己的思绪中走神，然后匆匆结束一天的祷告时间。此外，感到不确定献上的祷告是否符合圣经，以及祷告到底是否讨神喜悦，这些都会让人泄气。还有悄悄出现的念头：“我昨天刚为此祷告了”，会继续削弱祷告之人的热心，最后完全停止祷告。用圣经向神祷告的妙处在于，这能解决整个持续恶化的情况。如果你曾经有呆板的惯例或者重复，那这么做能带来新鲜而活泼的祷告内容。如果你在祷告中对是否符合神的旨意有过不确定，那么如今就可以完全确信。总之，用圣经祷告能让基督徒坚持祷告，并且祷告得当。

惠特尼认为诗篇对这类祷告是极为有用的，因为诗篇本就是用来祷告的。“神把诗篇赐给我们，是为了让我们以诗篇向神诉说”，他如此写道。虽然用使徒书信和叙事性经文中的真理向神祷告也确实很有益，但用诗篇来祷告也许会带来更多的挑战。

我对这一话题要说的最后一点，是基于丹尼尔·亨德森的 6:4 Fellowship 祷告团契的“四向祷告法”（z）。选取经文中的任何一段，祷告的第一步都是纵向（向上），这包含从经文中找到神的某一方面来赞美他。第二个方向是从天下来到我们这里（向下）。这一步包含找到人类堕落的情况、我们的罪，一些可以认罪的事。祷告的第三步是转向圣灵在我们里面的作用（向内）。这一步是求神帮我们带来悔改和稳定的成长。祷告的最后一步是向外展开活出使命（向外）。这一步是祷告使命借着我得以进展。向上、向下、向内、向外，这是以圣经中任何经文为基础的祷告的四步法。

4. 为他人祷告。

保罗所有的祷告几乎都是为了他人（而非自己）以及他们的灵魂（而非物质生活）。为灵魂祷告；不论是失丧的还是得救的。改教家、曾任神职的威廉·劳（William Law）即便面对许多反对者、甚至有理由对他们无动于衷，仍说：“没有什么能比为人代祷更能让我们爱他。”⁵许多人会很吃惊地发现，圣经中，为自己祷告的经文比为他人祷告的要少得多。事实上，许多有为自己祷告的经文其实都是体现在集体语境下的（比如马太福音6章的主祷文：免我们的罪……不叫我们遇见试探）。这表示基督徒应当把他人的需要视为与自己的需要同等重要。神希望要我们为他人祷告。

当我们思考耶稣和使徒保罗的例子时，更能体会到基督徒为其他基督徒祷告的需求。耶稣常常为他人切切祷告，约翰福音17章大祭司的祷告也许是最深切的。同样地，使徒保罗为他的收信人祷告，我们如今的祷告生活也能从中汲取许多启示。我们经常看到保罗为救恩、成圣、最终的荣耀以及许多其他事情祷告。他的这些祷告很少是含糊、宽泛或者笼统的，而是总为他们成圣的具体层面祷告。此外，他不仅为他们祈求，还会花时间为他们生命中已有的成长去感谢神。我们也当多花时间为其他人生命的成长和结果子感谢神！

不过要注意一点：我劝勉我们为他人祷告，并不是说要针对他人祷告。“哦，主啊……我祷告求你光照我右边的 Billy，让他为自己的罪知罪，帮助那边的Sally能对教会更慷慨奉献。”可以说，这更多是冲着别人祷告，而不是为别人祷告。而为别人祷告是要以支持、鼓励的方式造就他们，让他们得着激励并且推动他们继续向神前行。

为他人祷告有许多具体做法，也因人而异。如前面所说，父母应当为儿女祷告，这是他们按主喜悦的方式养育儿女应尽的职责（弗 6:1-4）。牧师应当为托付给自己负责的群羊祷告（彼前 5:2-4）。教会作为一个整体应当为牧者和他们差派、支持的宣教士——福音工人——祷告（路 10:2；来 13:7）。基督徒应当为他们关系与社交圈中的人祷告（雅 5:15，加 6:2），也要为他们周围那些失丧和走向灭亡的世人祷告（太 5:13-16，彼后 3:9）。久而久之，靠着勤勉和规律地学习神的话，基督徒的良心将会变得越来越敏锐，察觉到他人的需要以及圣经对祷告的要求，为他们献上祷告。不过，如果你刚刚起步的话，可以先简单列出一些人，然后开始为他们祷告。

5. 为神的国度祷告

要是我们的祷告背后没有确信，那么祷告就似乎会转向了为属世的欲望和需求祷告，还有以周围、个人的担忧祷告。可圣经中的祷告超越了属世而进入属灵层面，并从周围、内在的忧虑扩展到关乎全世界的层面和格局。带着确信的合乎圣经的祷告都是关乎神国度的拓展。

伦纳德·拉文希尔（Leonard Ravenhill）曾这样说：

在这个嗜罪如渴的时代，我们需要一个渴求祷告的教会。我们需要再次寻求“神那极大且宝贵应许”。到“那大日”，审判的烈火将会检验我们各人工程的品质，而不是多寡，从祷告中生出的才能通过这检验。祷告与神同工成事。祷告激发对灵魂的渴慕；对灵魂的渴慕催生祷告。⁶

伦纳德对灵魂的解释最吸引我的注意：祷告激发对灵魂的渴慕；对灵魂的渴慕催生祷告。我们在这里讨论的，是一颗渴慕看到神的国度借着大使命扩展的心，而当一颗心开始渴望这样的事，就没有比祷告更好的表达方式和资源了。

所以，朋友们，为了神国度的拓展而祷告吧，为了光芒照耀并驱散黑暗而祷告吧；为了神用唯有他能做的方式改变人而祷告吧；为他的国度能常驻在大学和医院、从高楼大厦到破瓦寒窑而祷告吧；为具体地方、具体的群体祷告吧。勇敢地发出具体的请求，去求那百倍的结实（太 13:8）。为他的供应和保守而祷告吧，愿一切都以只有神能成就、只归神得荣耀的方式显明。为了神的国度能在此时此地能向更多人显明而祷告吧，直到耶稣再来，使其更加完全地显明。

6. 独自祷告

乔纳森·爱德华兹（Jonathan Edwards）被称为美国本土有史以来思想最卓越的人，对于祷告他是这样说的：“基督徒在独自的空间中，没有像祷告一样如此能够推进神的工作并拓展基督的国度的了。”除了随行祷告，集体祷告以及公祷，我们也必须为私下祷告留出空间。在指出喜欢在人前祷告的法利赛人的虚伪时，耶稣教导说：“你祷告的时候，要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父”（太 6:6）。这里的意思已经足够清楚了。

这一祷告原则的最好榜样莫过于耶稣本人。在路加福音5章，我们不仅看到耶稣有时会抽身去独处祷告，16节还说耶稣“退到旷野去祷告。”基于基督徒的呼召是“照主所行的去行”（约一 2:6），这个例子也影响着如今信徒的祷告生活。

这种只身一人祷告的时间是不可轻视的。不留出独自祷告的时间，而仅仅是在忙碌中匆匆祷告，最终的后果将是毁灭性的。乔尔·比克（Joel Beeke）在分享关于清教徒的祷告生活的反思时说：

渐渐地，你的祷告生活开始瓦解。你甚至都还没有意识到，祷告就已经变得更注重措辞，而非与神心贴心的交流。形式和冷淡取代了必不可少的圣洁。不久，你就放弃了晨祷，在与人相遇前先与神相遇仿佛不再重

要。后来，你把睡前祷告也缩短了，心中的其他事闯入了你与神的时间。一天下来，祷告几近消失。⁷

基督徒必须留出专注祷告的时间来独自祷告，以免陷入同样的陷阱。

7. 与他人一起祷告

我参加过的许多聚会到结束时，总会有人羞怯地抬头看着我说：“牧师，我……我不是很擅长出声祷告。”在我的一点鼓励之后，他们常愿意凭着信心迈出一步，和他人一起向神说出或许是第一次的公祷。当他们说完“阿们”，我往往怀着热情和支持的心从座位站起来，庆祝他们迈出信心的第一步，那就是为神献上公祷。

亲爱的朋友，与他人共同祷告是好的，出声祷告也是好的。

我想斗胆说，圣经中绝大多数的祷告（无论是记载下来的，还是相关的劝勉）本质上都是公共性的。请和我一起想想：主祷文使用的是复数人称代词（我们的、我们、我们（宾格））；但以理书9章中但以理著名的祷告是为集体的（但 9:3 - 19）；尼希米的祷告是在他人面前进行的（尼 2:4）；摩西在全以色列民面前祷告（申 9:19）。也别忘记，这个人曾因言语迟钝不敢当众开口（出 4:10）。使徒行传2章中，早期教会之所以如此特别，是因为他们恒心遵守“使徒的教训，彼此交接、掰饼、祈祷”（徒 2:42）。大部分认为“祈祷”指的是教会在聚集时会进行的正式的集体祷告。以上足以说明主期望我们和他人一起出声祷告。

那么，从哪里开始最好呢？在家里。如果你已婚，就和配偶一起；如果你有孩子，就全家人一起；如果你是单身，那就找个室友；如果你独居，那就安排时间和教会里的人一起祷告。但一定要开始与他人一同祷告，因为你这样做将不仅会得到与他人一同祷告，也许还有得到对方祷告的祝福，还能在祷告中长进，同时还能有蒙恩为身边坐着的人祷告。

8. 迫切地祷告

雅各书5:16说：“义人祈祷所发的力量是大有功效的。”也许正因如此，威廉·古柏（William Cowper）又说：“当撒但看见那最软弱的圣人屈膝祷告的时候就开始颤抖。”⁸因着祷告在属灵争战中的功效，保罗呼召普天下所有的基督徒献上战时祷告。在以弗所书6:18，他劝勉圣徒要“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。”简言之：神希望我们把祷告当作至关重要的事来做——因为的确如此。

我想从这一小段经文中指出迫切的战时祷告是什么样的。

- i. 战时祷告意味着我要一直祷告（“随时”）。
- ii. 战时祷告意味着我要以依靠的心祷告（“靠着圣灵”）。
- iii. 战时祷告意味着我要为许多事祷告（“多方祷告祈求”）。
- iv. 战时祷告意味着我即便不想也要祷告（“不倦”）。
- v. 战时祷告意味着我要为他人祷告（“为众圣徒”）。

可以从“警醒”的命令中看出，每一条的背后都是一个迫切的祷告，从保罗给出这个命令能看出，这说明基督徒有可能会在看待世界的眼光上变得倦怠。首先会出现属灵倦怠的其中一件事，就是我们的祷告生活。

所以，基督徒们，直面挑战吧。在我们身边争战纷纷之时，恢复对事态的迫切感，用战时的心态来祷告，让你的祷告火热真切。

9. 简朴地祷告

首字母缩略词可以很有用，也可能遭到滥用。不过在这里，首字母缩略词特别适合用来帮助我们整理出一个祷告的框架。你也许曾听说过缩略词“A.C.T.S”，不过我要说的这个也许更好。那就是“P.R.A.Y”。

P (praise) 赞美神的属性。

R (repent) 悔改你的罪。

A (ask) 向神祈求你的所需。

Y (yield) 降服于神，让神在今日按其心意来改变和使用。

重要的是要知道，祷告并没有什么神奇公式，这四点每一个都很简单，很容易学会。无论是四岁的孩子，还是大学教授，都能照这个方法祷告。

简朴地祷告有助于让祷告不那么学术化，而是更能体现关系。我祷告时，我不会试图用华丽的辞藻博得神的青睐，我不会使用结构繁复的长句。我以敞开、真实和简朴的状态向他祷告，不是为他而做，而是出于我自己。通过在我的造物主面前安静我的心，这样的简朴能够排除纷扰，直抒胸臆。

所以，你可以自行斟酌，但是我建议祷告的基督徒可以用简朴的词语进行简朴的祷告。

10. 为你与神心意一致祷告。

我很喜欢邦兹的这个说法：

祷告并不仅仅是为了从神那里求得东西，那只是祷告最初步的形式。祷告是为了与神展开完美的交通。如果因重生神的儿子住进我们里面，那么他便会超越我们的常理，并且改变我们对所祷告之事的态度。⁹

我这么说吧：祷告是神所设立的，因为祷告能让我们的心灵得益处。

祷告在很多方面都能让心灵得到益处，首先它能让人自己的意愿和渴望转变，遵从神的意愿。其实当耶稣要他的门徒这样祷告时，心中也许也是这个意思。他说：“愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。”这意味着我们不再那么关心自己的声望和名誉，而是更关心神的名望。这样祷告就是一个机会，让我们重新定睛向神，而不是自我；向他的国度，而不是我们的国；向属灵的渴望而不是物质的渴望。人的优先次序与神的一致其实并不是祷告的主要目的而是祷告的附带果效。

不过，祷告能让心灵得益处并不只是因为这里所说的意愿一致，它让心灵得益处，还因为它能让我们拥有与神亲近的关系。祷告与神的话一样，是神希望与人建立关系的连接点。如古德恩（Wayne Grudem）指出的一样，“祷告让我们与神建立更深的联结。他也爱我们，喜悦我们与他的联结。”¹⁰

所以，当你受某事而困扰，当你感觉自己的心有偏差，当你感觉到远离神或者把重心放在了错误的事情时，那就祷告吧，让你的心重新与神的心意保持一致。

讨论与反思：

1. 为什么用祷告来贴近神，远离罪很重要？你祷告时心中是否存着这样的意念？
2. 你如何能更多地将神的话融入自己的祷告生活中？
3. 你是以争战的心态祷告吗？以弗所书6:18能如何引导你平日与神交谈的方式呢？

3

祷告最隐藏的秘密

你是否有想过，也许你从祷告中得到的，其实远多于你所付出的？也许祷告事实上更关乎于神转变你的心，塑造你的生命，而不是给他带来益处或福分？前面我们已经了解了祷告的本质以及更好祷告的一些技巧，我想以一个振奋人心的主题作为收尾——祷告最隐藏的秘密。在圣经中很出名的一章经文中，我们看到了一个有能力永远改变你生命的秘密。在这一章中，保罗似乎带我们走进内圈，让我们看到了基督徒生命的奥秘。随着我们不断发现更多可以属于我们的祝福，一切都变得越来越美好。

想一想腓立比书4章开始的话：“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神”（腓 4:6）。在这里，保罗论述了那些非常常见的焦虑问题。焦虑是心灵和身体对潜在恐惧的反应，这往往是出于你的渴望某事或者某个结果，但你还没能拥有而产生的恐惧。或者，是因为不想失去所拥有的东西而产生的恐惧。人可能会因为即将召开的会议、未来的选举或者账单支付而焦虑，每一种焦虑背后都有因隐藏的忧虑而产生的不同恐惧来源。不过对此，保罗说：“不要。”

不过，在神改变人的计划中，仅仅是说“不要”是永远不够的。相反，他说一方面我们不必忧虑，但我们也应该借着祷告来到神面前。如果我们借着祷告来到神面前，我们就是带着“感谢”。朋友，我想以这一真理鼓励你：感恩是焦虑的良药。所以，祷告的第一个最隐藏的秘密就是，祷告式的感恩就是抑制焦虑并让神喜悦的态度。

不过，祷告最隐藏的秘密的初步揭示接下来会以新的形式呈现。在下一段话中，神作出了一个长久不衰的应许，你可以像去银行一样随时取用，而且每次的价值都不会减少。这个应许是什么呢？那就是平安的应许：“神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念”（腓 4:7）。神的灵说，如果你用感恩的心祷告，神就会赐给你实在是世上每个人都追求的平安。按这一节所说的，那是出自神的平安。那平安将会难以言喻，不可思议。那平安能平静你的心灵，调整你的情绪，安稳你的意念。那平安是在基督耶稣里的，用简单的祷告就能获得。

其实，神的宏大故事一直都是这样的，不是吗？伊甸园里有平安，但那平安被罪打乱毁掉了。余下的故事就是神恢复平安和秩序的救赎计划，让创造和丰盛能再次充满。他要称他的圣城为耶路撒冷（直译：平安之城），神的儿

子会来做什么呢？在约翰福音14:27，耶稣说：“我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们。”到了将来最后的时候，平安会从新耶路撒冷涌流出来，因为复活的圣子已经战胜了平安所有的仇敌，并带来了与神完全的亲密关系。而与此同时，我们也能在祷告寻求神时感受到一份属天的平安。

祷告最隐藏的秘密是，祷告能对抗焦虑，并且能放大我们生命中的平安。然而，这还不是全部的秘密。紧接着腓立比书4章这一部分的经文的，是对善用生命的劝勉，其中第8节结尾的最后一个劝勉是“这些事你们都要思念”。第9节是一个关于操练所讲的道的简短的命令（也要思想！），以及最后重申神赐的平安，作为祝福。

然而，10-13节包含祷告的另一个最好的祝福，出自保罗所说的“秘诀”。在向腓立比教会和他的关心表达了感谢后，保罗现在转向内心，分享了他自己本身在与主同行的信仰之路中的见证。

我并不是因缺乏说这话；我无论在什么境况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能做。（腓 4:11-13）

保罗曾面对饥饿和极度的贫困，但也有过饱足和充满的丰盛。可他这里提到的“秘诀”是知足，这也是他必须学习的秘诀。

保罗是如何学习知足的秘诀的呢？参考本段的上文，我们会看到他是从操练自己所传讲的信息当中所学到的！保罗以祷告将焦虑带到主面前。保罗用感恩的心取代了贪婪的心。保罗得到了神所赐的出人意外的平安，是靠着更新他的意念，思念真实、可敬、公义、清洁、可爱、有美名、称赞的事。保罗也要学习如何祷告。

诚然，想要寻见超出环境的真正知足是人所不能做的。这就是为什么保罗最后这样说：“我靠着那加给我力量的，凡事都能做。”他从主那里所需要力量是要安定他不安的心灵，使他得到知足。从另一个角度看也是如此，保罗自己的意志力、感悟和操练不足以带来真正，持久的知足。他需要超越人的力量才能得到知足，这力量只能靠祷告获得。

朋友们，关于祷告——真正的祷告最隐藏的秘密就是，在祷告中藏着两样独一无二的珍宝：平安与知足。有了平安和知足，就不会有恐惧和忧虑。焦虑不复存在，不安也会变成安宁。平安和知足在一起就是扎根的喜乐，无法动摇。

追求更有果效的祷告

这条真理在我们身上的应用广泛而深远。无论你正经历怎样的风暴，都能在其中得着平安与知足。你的工作可能一团糟，或者快要失去房子，你可能被家庭纠葛逼得快要发疯，或者你的配偶不遵主的道。你可能面临着即将到来的危险、对家人的威胁，甚至是死亡。保罗在经历过一些相当可怕的情况后写下了这些应许，而这些应许仍然作数。神要让我们知道，我们所需要的一切都在他里面，并且只需要简单的祷告就可以得到。



结语

关于祷告，我想让你记得的最后一件事是：我们必须要祷告，因为神会回应祷告。有一个比喻专门展现了祷告对结果有真正的影响，那就是路加福音18:1-8。这里讲的是一个寡妇坚持找一个官员去寻求保护。在坚持求告很久后，这个官员最终知足了这妇人的请求。此外，6-7节把这个官员（恶人）以及神（公义且有怜悯）进行了“岂不”式的对比。耶稣所传递的意思就是，神喜悦我们坚持的祷告，并且他会回应符合他旨意的祷告。朋友，请花些时间让这简单的真理的鼓舞你：神希望你祷告，他也想回应你的祷告。

可以设想，就算祷告在今生没有能带来任何真正的改变，但它仍是有价值的属灵操练，因为这是讨神喜悦的服侍。再假设，就算祷告什么“外面的”改变也没有带来，它仍然是值得的，因为从神而来的平安这一个人性的祝福和知足是从别处得不到的。然而，圣经已经清楚地指出，神真的会对祷告进行回应，并且会因为祷告在现实中动工，这就给了我们更大的祷告动力。他不仅能听见祷告，更有完全的主权大能成就一切真正讨他喜悦的事（弗 3:20）；他不仅有主权，还无微不至地看顾人类（太 6:26）；他不仅有主权，还无微不至地看顾我们，还为我们开了一条与他交通的道路。这三重真理保证意味着当我们祷告时，当祷告与他的心意一致时，我们有关充足的理由盼望并相信我们所求的真的会发生。耶稣很鼓励祷告中这样大胆甚至无畏的信心，所以他将此比作挪动一座山，然后说神必成就！你要明白的事很简单，那就是：祷告吧，因为神会回应祷告。

所以，我的朋友，我们的旅程到此就结束了，但我希望这是你新旅途的开端。本实践指南的目的是建立你对那位回应祷告之神的信心。通过一起思考祷告是什么？以及祷告为何如此艰难，我们受益匪浅。我们了解了一些更有果效的祷告的操练技巧。然后，我们揭开了祷告最隐藏的其中一些秘密。如果你已经看到了这里，我凭着信心、借着祷告相信，你已经得到了激励，向着对神更大的信心前行，带来了更好的祷告。当你在现实生活中进行祷告，不要力求完美，也不要等到生活没有瑕疵才祷告。只管开始祷告吧，然后观看神的作为！

追求更有果效的祷告

讨论与反思:

1. 读完本实践指南，你对于那位回应祷告之神的信心得到了怎样的增长？
2. 平安和知足与你曾经祷告的动机有什么不同？
3. 你可以采取什么简单的步骤，将更多的祷告融入日常生活中？



注释

¹ John Calvin, *Commentary on the Book of the Prophet Isaiah*, Vol. 4, 353.

² E.M.Bounds, 《祈祷出来的能力》。

³ John Bunyan, *Dying Sayings*.

⁴ Donald Whitney, 《以圣经祷告》(Crossway, 2015), 27.

⁵ William Law, 《敬虔与圣洁生活的严肃呼召》。

⁶ Leonard Ravenhill, 《复兴为何迟延》。

⁷ Joel Beeke, *Taking Hold of God: Reformed and Puritan Perspectives on Prayer*(Reformation Heritage Books, 2011).

⁸ William Cowper, *The Poetic Works of William Cowper*.

⁹ E.M.Bounds, 《学习祷告》。

¹⁰ Wayne Grudem, 《系统神学》(Zondervan Academic, 1995), 377.



马特·蒂博（MATT THIBAULT）现任美国加利福尼亚州圣地亚哥 Doxa 教会主任牧师，他毕业于马斯特神学院（The Master's Seminary）和美南浸信会神学院（Southern Baptist Theological Seminary），并曾在 多所高等教育机构担任兼职教授。除了与家人共度时光外，马特热衷于带领人们通过门徒训练，迈向信徒倍增的异象。

