

FOREWORD BY KEVIN DEYOUNG

凯文·迪扬作序

PERSISTENT

PRAYER

恒切祷告

GUY M. RICHARD

盖伊·M·理查德

BLESSINGS OF THE FAITH

信仰的祝福

对基督徒而言，或许没有比祷告更为重要的属灵操练了。他们都渴望能更持续地实践祷告。许多信徒意识到了自己祷告生活的不足，却不知要如何切实地迈向持续的成长。在《恒切祷告》一书中，盖伊·M·理查德从旧约和新约出发，谨慎地教导了关乎圣经祷告的真理，并向读者提出了实际而引人深思的问题。本书会激励你寻求上帝——他喜爱垂听并回应在他面前倾心吐意之人的祷告。

——尼克·巴茨格，利戈尼尔事工副主编；查尔斯顿溪畔长老会主任牧师

上帝垂听祷告，这听起来是不言自明的道理。即便没有其他的理由，我们也应当更多祷告。盖伊·理查德为教会提供了一条清晰而鼓舞人心的道路，帮助我们重新拾起并复兴祷告，将其视为向上帝恳求的恩典。坦白说，我的祷告既不够频繁、也不够热切，恐怕多数人也会作出类似的忏悔。然而本书与其说是控诉，不如说是激励。它并非写自学术象牙塔的高处，而是出自一颗渴慕认识上帝的谦卑之心。翻开这本小册子，你会看见作者也曾和你一样，常常受困于祷告的软弱；但他满心喜乐，深知上帝满有恩典，知道他乐意接纳我们的祈求、垂听我们的祷告。

——安东尼·J·卡特，佐治亚州东点教会主任牧师；
《十架默想：致死之言》合著者

盖伊·理查德这本有关祷告的册子虽然篇幅短小，却能对心灵产生巨大影响。它不仅鼓励读者向上帝发出祷告的呼求，更装备他们如此行。读完这本小册子，你定会立志献上宏大的、荣耀上帝的祷告，请做好预备。

——克里斯蒂娜·福克斯，《圣洁敬畏：放下次要惧怕，单单敬畏耶和华》作者

我深爱此书！《恒切祷告》以引人入胜的方式，捕捉到了我们迫切、紧急地需要祷告的心境。当你翻阅这些书页时，会发现自己被激励、被感动，并渴望与上帝交谈。盖伊，感谢你以圣经为依据，为我们清晰解答了人为何需要祷告。这实在是一份珍贵的礼物。

——小克劳福德·W·洛里茨，作家；讲员；电台主持人

多数基督徒都知道我们应当祷告、必须祷告、需要祷告。我们真正需要的，有时是一位智慧的导师来一路上鼓励我们，使我们真正操练起祷告。盖伊·理查德正是一位这样的导师。他以恩慈、魅力与令人信服的方式，激励我们将自己的渴慕交托给那位美善而满有恩慈的上帝，因为我们的上帝为彰显他的荣耀，确实会、也必将回应我们的祷告。这本书满有丰盛的勉励，会激励我们花时间亲近我们慈爱的上帝！

——肖恩·迈克尔·卢卡斯，田纳西州孟菲斯市独立长老会主任牧师；改革宗神学院教会历史教授

我们信的不是祷告的能力——我们信靠的是上帝的能力，因此我们祷告。盖伊·理查德博士的这本小册子会帮助我们理解祷告的本质及其意义。作为多年忠心侍奉的牧师，理查德博士巧妙地将牧养智慧与学术经验相结合，给了所有基督徒一本清晰易懂的作品，使我们明白了祷告重在与上帝相交，而非仅仅向上帝说话。

——伯克·帕森斯，佛罗里达州桑福德圣安德鲁堂主任牧师；*Tabletalk*杂志编辑

信仰的祝福

丛书

丛书主编：杰森·赫洛波洛斯

《圣约洗礼》，杰森·赫洛波洛斯 著

《释经讲道》，戴维·斯特恩 著

《恒切祷告》，盖伊·M·理查德 著

盖伊·M·理查德


P U B L I S H I N G
P.O.BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Persistent Prayer
Blessings of the Faith
Guy M. Richard
Originally published 2021
P&R Publishing
P.O. Box 817
Phillipsburg, NJ 08865
<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026
P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:
<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:
<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE



谨以此书献给蒂姆·穆尔与阿尔·切斯纳特

你们与我同为美国长老会教会的长老，
也是基督里忠心的同伴；

你们时常勉励我，更以发自肺腑、满有恩膏的祷告，
为我立下美好的榜样。

感恩你们一路带给我的属灵造就。

目 录

序言	9
引言：祷告的祝福	13
1. 祷告的本质	19
2. 祷告的果效	39
3. 祷告的必要性	61
4. 在祷告中成长	79
关于祷告的问答	89
推荐书目	127
注释	129

序 言

人们常说——有时是带着幽默感，有时是带着恼意——长老会和改革宗教会喜欢“凡事都要规规矩矩地按着次序行”。我能理解这句话背后的幽默，也能理解其中的沮丧。我们热爱自己的计划、会议记录、教会法庭和委员会——改革宗人士甚至会为监督其他委员会而专门设立委员会（这让我想起那个讽刺的新闻标题：“新的星巴克在现有的星巴克洗手间内开业”）。我们如此讲究规矩，以至于期望教会的同工们必须精通三件事：圣经、信条，以及标题带“章程”（order）二字的书。

但在我们摇头感叹那些极端改革宗人士（医生，先医治自己吧！）之前，我们当记得“凡事都要规规矩矩地按着次序行”在成为长老会的偏好之前，它首先是圣经的诫命（林前14:40）。

哥林多教会当时乱象丛生：男女相处次序混

乱、主的筵席失了规矩、众人对属灵恩赐各存误解，基督教会整体秩序崩坏，公共敬拜更是一团糟。保罗在此段经文收尾，劝勉教会行事端庄合宜、井然有序，如同列阵齐整的军队，这劝诫恰如其分。相较于哥林多教会当时的混乱局面，“规规矩矩地按着次序行”，听起来何等美好。

对长老会和改革宗信徒常见的批评是：虽然头脑清醒敏捷，心灵却有所欠缺。我们被视为情感淡漠的斯多葛主义者、固执的怪人，是上帝冻结的选民。但这般含沙射影的嘲讽绝不会使使徒保罗动容，因为他深知，教会中秩序的反面并非自由奔放的即兴发挥，而是自我膨胀的混乱。上帝从不以混乱代替平安（参林前14:33）。他从未将神学与敬拜颂赞对立，或将头脑与心灵割裂。大卫·加兰德的箴言令人难忘：“圣灵既是炽热之灵，亦是秩序之灵。”¹

当杰森·赫洛普洛斯邀请我为这套丛书撰写序言时，我欣然应允——不仅因为杰森是我最亲密的朋友之一（且我们都支持那支屡战屡败的芝加哥熊队），更因这些严谨、均衡且论证充分的著作将在长老会和改革宗教会的书架上占据重要位置。我们需要一些篇幅简短、易于理解的书籍，这些书籍由深思熟虑、经验丰富的牧者为普通信徒撰写，系统探讨教会生活与事工实践的根基要素。本系列丛书正致力于回应这一

切实需求，以扎实的圣经根基与成熟的实践智慧，为教会普遍关切的若干现实性、紧迫性的议题，给出兼具深度与可行性的指导性解答。

这套关于长老会与改革宗的神学、敬拜与教会治理的丛书，虽非对哥林多前书 14:40 的详尽阐释，但我欣喜于它毫不妥协地以保罗的诫命为根基。事实上，每个教会都会以某种方式敬拜，以某种方式祷告，以某种方式接受带领，以某种方式构建组织架构，并以某种方式施行洗礼和主餐。每个教会都在实践某种神学形式——即便那种神学是基于实用主义而非圣经原则。我们同享教会团契生活，岂不应当持续接受严谨的释经研究、深厚的神学反思以及扎实的历史考察，让这一切塑造我们的生活？我们岂不更当追求深思熟虑而非轻率行事吗？我们岂不应当使共处生活中的一切事务都规规矩矩按次序而行吗？这不仅是长老会与改革宗的传统，更是上帝的方式，长老会与改革宗信徒尤当持守此真理，谨记不忘。

凯文·迪扬

北卡罗来纳州马修斯市

基督圣约教会主任牧师

引言

祷告中的祝福

十六年前，我经历了一件事，这件事迫使我
对祷告以及我自己在祷告上的实践进行前所未有的
深入审视。那场事件就是卡特里娜飓风。它所
造成的破坏与动荡，驱使我和周围许多人以我们
从未有过的方式委身于祷告。

2005 年 8 月，在我接受呼召成为密西西比
州格尔夫波特第一长老会牧师约两个月后，也是
我计划正式赴任约两个月前，卡特里娜飓风摧毁
了整个教会设施及堂会近六十个家庭的家园。几
乎每一位生活在密西西比海湾沿岸的人都受到了
这场风暴的影响：有人失去了家园，有人失去了
事业，有人失去了教会，还有人三者尽失。破坏
程度令人难以置信。这一幕将永远铭刻在我的记
忆中。整个地区如同战区。人们的房屋与财物残
骸散落各处，目之所及皆是废墟。沿海公路沿线
巨大的坑洞星罗棋布，看起来仿佛整片地方遭到

了地毯式轰炸。教会中约三十户家庭仅剩房屋地基，另有三十户虽房屋结构尚存，却在酷暑中连续多日遭受七至十七英尺深的积水侵蚀。

作为刚毕业尚未受按立的神学生，我全然不知该如何应对这般境况。如果神学院里有一门关于如何带领经历过这种浩劫的教会的课程，那我显然错过了。我深知自己力不能胜。

如今回想起来，我看清那整个处境在许多方面都是来自主严厉的怜悯。它使我深刻认识到了自己、事工与教会的本质，更迫使我恒切祷告。教会众长老号召会众同心禁食祷告，我们恳求主垂听祷告，赐予前行所需的智慧、资金、专业知识，以及平安与合一。而主确实应允了——他回应了我们的祷告。许多祷告取得了有目共睹的成果，这无疑是教会生命的巅峰时刻，亦是我个人生命的重要里程碑。

本书大部分内容皆源于飓风过后那几年的沉淀。我盼望这些文字能帮助所有阅读这本小册子的人都是有帮助的。我盼望这本书能让我们更深

入地认识祷告。但我真正渴望的是，它能激励我们更全然投身于祷告的操练。那场飓风使我看见祷告在基督徒生活中是何等蒙福，也让我们明白持之以恆的祷告何其重要。我深愿这卷书也能为你带来同样的看见。

祷告何以会是一种祝福？

在卡特里娜飓风过后，上帝以非常显著的方式持续回应我们堂会的祷告。一次又一次，我们面临自身无法满足的需求，且无处寻求帮助。于是我们常常带着极大的迫切去祷告，并屡次看见上帝显明他的供应，回应我们。

这正是祷告最伟大的祝福之一——你我有幸目睹上帝作工。这时，我们的信心得以坚固，祷告的决心也随之加增。诚然，上帝并不需要我们的祷告。作为全权的宇宙主宰，他本可以独自成就万事。但他屈尊俯就、使用我们的祷告作为蒙恩之道，来成就他那完全的旨意。因此，当你我祷告时，便享有与上帝——这位至高的宇宙主宰同工的殊荣。这实在是莫大的祝福。

然而，祷告之所以成为祝福，不仅因我们看见上帝应允时信心得坚固，也不仅因我们能藉此

蒙受与上帝同工的殊荣，更因祷告使我们在患难中有了避难所和倚靠。约瑟·斯里克文在其著名圣诗《恩友歌》中如此优美地捕捉了这一观念：

何等恩友慈仁救主，
负我罪孽担我忧；
何等权利能将万事，
来到耶稣座前求。
多少平安我们坐失，
多少痛苦冤枉受，
都是因为未将万事，
带到耶稣座前求。
我们有无试探引诱？
有无难过苦关头？
决不应当因此灰心：
仍当到主座前求！¹

在卡特里娜飓风造成的灾难中，我们重新深刻认识到：我们能够求告一位真正能施援手的主——他不仅拥有至高的权柄与权能，更以全然恩慈怜悯待我们；他永远爱我们，在基督里永远与我们同在。这同样是莫大的祝福，每位基督徒都能藉着祷告得着。

祷告的重要性

即使最成熟的基督徒，也时常在祷告上挣扎。我们忘记了它所带来的祝福，忽视了它的重要性，任凭紧急事务将祷告这类重要之事推到生命的边缘——直到风暴或艰难的境遇临到，才重新调整我们的优先次序。

卡特里娜飓风对我和当时生活在密西西比海湾沿岸的许多上帝子民的生命，都产生了这种影响。突然之间，我们的世界天翻地覆，一切都被夺去了。食物和水等基本需求成为最紧迫的需要。我们无法再跳上车直奔杂货店，因为没有汽油（它变得像黄金一样珍贵），即使有油，商店也都关门了。我们所有的只有祷告。如今说来似乎奇怪——从神学角度而言，祷告对基督徒从来不是最后手段；但在实际经历中，它往往成了我们最后的选择。

这场飓风让我和许多人重新认识到祷告在基督徒生命中是何等重要。它向我们显明：祷告之所以不可或缺，在于其本质、功效，以及它在基督徒生命中的必要性。为激励信徒委身于恒切祷告，本书将用一章篇幅逐一探讨这些要素。我们为何要祷告？我邀请你与我一同寻求这个问题的答案。

1

祷告的本质

我热爱运动。了解我的人都知道这是事实。但多年来我逐渐认识到，我对运动的定义与大多数人不同。对我来说，运动意味着尽可能多的痛苦。我享受这种痛苦，或更准确地说，我享受不向痛苦屈服的过程，享受挑战自己跑得更快、练得更猛、走得更远的过程。然而，我有几位密友认为我所描述的运动更像是折磨，正因如此，他们无法理解为何心智健全的人会定期进行这种活动。我的朋友们都承认运动能为参与者带来明显的健康益处，但如果按我的定义来理解，他们不仅自己不愿参与，甚至会质疑我在这上面投入时间和精力，是否神志正常。

我们如何定义某件事，与我们对为什么应该（或不应该）做这件事的理解密切相关。这对运动来说是如此，对祷告来说也是如此。如果我们把祷告仅仅理解为与上帝进行闲聊的过程，我们就可能会更纠结于为什么要祷告。相比而言，如果我们将

其视为像进食或呼吸一样必不可少的行为，我们就可能会更容易理解其意义。没有人需要旁人提醒要去吃饭或呼吸。我们知道这些活动对生命至关重要。我确信，我们如果理解了祷告是什么，就会更明白为什么我们要全身心投入其中。

祷告的定义

《威斯敏斯特小教理问答》98问将祷告定义为“奉耶稣的名，又认自己的罪，并诚实感谢上帝诸般的恩慈，向上帝祈求心中所愿，而又合乎神旨意的事”¹。如果我们仅从字面理解这个定义，我们可能会认为祷告只是向上帝求东西（即“向神祈求心中所愿”）。但这绝非小教理问答作者的本意。我们之所以明白这点，是因为他们添加的圣经证据经文支持并确认了他们的主张——诗篇62:8。² 这里说：“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。”

教理问答的作者本可以选择许多经文，来证明祷告就是“向上帝祈求心中所愿”，为什么他们却选了诗篇62:8这处向上帝倾心吐意的经文呢？为什么他们不选启示录5:8？这里将天上“众圣徒

的祈祷”比作“盛满了香的金炉”？这显然比诗篇 62:8 更能体现祷告作为“祭物”的观念。为什么不选约翰福音 16:23-24、腓立比书 4:6 或约翰一书 5:15？这些经文都将祷告描述为向上帝呈递的祈求。这些段落似乎更能证明祷告是“向上帝祈求心中所愿”。为何偏偏选择诗篇 62:8？

我认为，神学家们之所以选择诗篇 62:8，是因为他们认为祷告远不止于向上帝提出请求那么简单。这段佐证经文表明，小教理问答的作者们认为，祷告主要是“在上帝面前倾心吐意”。常被用来表达这一观念的词语是“恳求”。³当我们向上帝倾心吐意时，就是在祷告中恳求他。我们祈求他垂听并从天上回应我们。我们如此热切地向主倾心吐意，不单单倚靠言语，更是尽心、尽性、尽意、尽力向主深切呼求与恒切仰望。这正是小教理问答作者们将祷告定义为“向神祈求心中所愿”时所指的含义。佐证经文的选择已充分说明了这一点。

诗篇常以类似的措辞描述祷告。我们看到诗人向主“呼吁”、将“心”向他仰望、“呼求”他，并为怜悯与恩典向他“恳求”（参诗 17；86；102；142；这些都被明确冠以祷告的标题）。此外，

他们常将祷告与恳求二词并列使用，表明二者的意思有很大一部分重叠，甚至完全是同义词（参诗 6:9；86:6；142:1-2；143:1）。即使诗篇作者没有明确表示正在祷告，他们仍然以向上帝倾心吐意的方式在向主说话。此处我特别想到诗篇 9:1-2 这类的经文，大卫在其中向主倾泻赞美与感恩：

我要一心称谢耶和华；我要传扬你一切奇妙的作为。我要因你欢喜快乐；至高者啊，我要歌颂你的名！

除这些诗篇外，圣经中其他经文也暗示了祷告是全心向主恳求。撒母耳记上 1 章记载哈拿“在耶和华面前倾心吐意”（15 节）。所罗门在为新建成的圣殿献上奉献祷告时，经常将“祷告”和“恳求”这两个词互换使用（参王上 8:28,30,33,38,44-45,47-49,54）。此外，我们在新约中看到，在马太福音 9:38、路加福音 22:31-32 及使徒行传 4:31 等经文中，祷告是“心中的恳求”——这些经文都使用了一个希腊文祷告词（*deomai*），这个词最常被译为“恳求”或“祈求”，而且在大多数情况下都明确涉及发自内心的恳求。⁴

然而，新约中支持将祷告视为恳求的最明显依据，来自耶稣在路加福音 11:5 – 10 中关于祷告的教导。这段经文中，耶稣举了一个例子：有人因朋友远道而来却没有食物款待，虽然已是半夜，这人仍冒险外出借饼⁵。迫于急需，他并非以机械的方式“提出诉求”，也不仅是随意向邻舍求食；而是持续祈求、寻找、叩门，直至得着所需（注意，9-10 节用了现在时态，表明持续的行动）。因此耶稣教导我们：祷告是因自身无法满足的迫切需要而向上帝发出的恳求。耶稣宣告，这种发自心灵深处的祷告必蒙主应允（8-10 节）——我们会在下一章探讨这一主题。

祷告是心灵的工作

如果祷告意味着向上帝倾心吐意，我们便立刻能明白为何我们应当恒切祷告。我们如此行，正是因为这关乎我们的心灵。圣经处处教导我们，上帝最看重的乃是心灵之事（参看创 6:5；撒下 16:7；太 6:21；12:34；徒 15:8）。这在基督徒生活中尤其

如此。我们不仅被告知“你要尽心、尽性、尽意爱主- 你的神。这是诫命中的第一，且是最大的”（太22:37 - 38）。我们同时看见：倘若我们在基督徒的一切行事上没有投入内心的真情，所作的就尽都“枉然”，并落入了耶稣在马太福音15:7-9中指责法利赛人和文士的那种假冒为善。

可见，说祷告是恳求，本质上就是说它是基督徒生命的表达。当我们祷告时，我们从事的是心灵的工作：我们与主相交，体验与宇宙主宰真实的亲密。无疑，这正是我们的救主耶稣在地上的事工中花大量时间祷告的主要原因——并非因他有许多祈求要呈献于上帝面前，而是因他正与天父进行心灵层面的交流，并持续沉浸在亲密、恒久的属灵相交之中。这正是祷告对我们应有的意义。

祷告是关系的黏合剂

作为牧师，我有幸在过去多年从事大量婚姻辅导工作。每当有夫妇前来寻求帮助时，我总发现他们在来访前相当长的时间里，几乎毫无亲密关系。而他们竟对婚姻出现问题感到惊讶！婚姻

中的亲密关系如同黏合剂。它使夫妻紧密相连，赋予我们更多的空间来处理不可避免的冲突与分歧。

祷告在基督徒生活中的作用也是如此。它是关系的黏合剂，使我们的心的越发与主相系，更坚定地依附于他。苏格兰清教徒撒母耳·卢瑟福（Samuel Rutherford）曾说，当我们祷告时，我们的信心亲吻基督，他也亲吻我们的灵魂。⁶ 尽管今日我们或许会回避这样的表述，但卢瑟福的核心观点仍值得聆听——祷告就是与基督的亲密相交。这无疑正是改革宗群体常称祷告为蒙恩之道的缘由之一。当祷告被正确实践时，就能强化基督徒与主耶稣基督之间的关系。

保罗在哥林多前书7:5中的话进一步证实了这种对祷告的看法。使徒劝勉已婚夫妇“不可彼此亏负，除非两相情愿，暂时分房，为要专心祷告方可”。按保罗所言，要中断夫妻亲密关系，唯一正当且优先的理由，是在祷告中专注寻求与上帝的亲密相交。这一立场根植于基督教伦理的根本前提：人对上帝的爱居一切关系之首（参太22:37-39），且祷告意味着向主倾心吐意，保罗如此教导，实为必然。祷告的亲密甚至胜过婚姻的亲密。

祷告包含着对自身需要的感知

路加福音 11:5-10 中，那人因为对食物的需要而寻求、叩门。同样，我们自身的需要也当驱使我们如此行。如果缺乏一种真实的需要感，我们的祷告就往往会流于形式，变得机械而冷漠。我们不在主面前倾心吐意，因为我们并不真的确信我们必须拥有我们所祈求的。但当患难临到、身处困境时，我们通常会热切地向主恳求，因为只有这时，我们才真正明白，我们有自己所无法满足的切实需要。

我们难以感知生活需要的部分原因，可能是我们许多人没有凭信心跨出步伐、为主冒险。至少我深知自己常是如此。当我越多承担超越自身能力与资源的事工项目，就越被迫祷告并倚靠上帝的帮助；越多凭信心为主尝试大事，就越被驱使在祷告中向他恳求，因我深知如果没有他的帮助，我注定失败。

卡特里娜飓风过后，我立即意识到我们教会必须开展重建事工——我们要先帮助教会成员，再援助社区重返家园。我们不仅缺乏这类项目所需的建筑知识，更缺乏资金。我们深知需要主以大能的方式供应，而我们的需要迫使我们不仅仅

只是请求；更迫使我们向主倾心吐意，切切恳求他的援助。

祷告也需要预备

祷告意味着向上帝倾心吐意。既然如此，我们或许需要在祷告前预备心灵。有时环境本身已提供了足够的预备——当所爱之人命悬一线，或突遭失业而艰难度日时，我们几乎无需额外准备就能迫切倾诉。在这样的境遇中，我们深切意识到我们需要主的介入，并渴慕他施恩相助。但当日子平顺、缺乏迫切感时，倾心祷告便显得艰难。如果我们没有事先预备，我们在主面前就容易变得冷漠，而祷告也难免流露出这份冷淡。这或许正是许多人在祷告中哈欠连连、昏昏欲睡的原因——因我们未曾预先预备心灵。

就我个人经历而言，感觉就像一夜之间有一层薄冰覆盖在我的心上。我必须每天打破那层薄冰，才能花时间与主祷告、才能在祷告中与主亲近。为此，我发现我必须深入默想具体的经文，或阅读聆听能唤醒心灵、提醒我祷告本质的内容，才能做到这一点。在开始祷告前静默片刻，提醒自己正步

入那位爱我又为我舍下独生子的宇宙主宰面前，这对我也有帮助。

对于那些经常在他人的面前祷告的人来说，预备内心尤为重要。理查德·巴克斯特（Richard Baxter）劝勉那些在众人面前讲道、教导或祷告的信徒，（顺便说一句，我们大多数人一生中都会经历这样的时刻），务要事先竭力唤醒自己的心灵——如果我们不这样做，我们内心的冷漠必会传递给听者。他鼓励我们“阅读振奋人心的作品，或默想所要讲述之主题的庄严性，以及众人灵魂得救的迫切性”，唯此，讲者内心重燃的属灵热火，方能真实地传递并温暖听者的心灵。⁷

竭力申诉

如果祷告真的意味着在上帝面前倾心吐意，而这种倾诉是基于对自身需求的深刻认识而发生的，那么这就意味着我们的祷告也会力求尽可能具有说服力。我并非暗示我们要强求上帝去做他本不愿做的事——这既不可能，亦不正当。但如果我们实在地向上帝倾心吐意，难道不也希望尽可能地打动他吗？当我们向主恳求时，一定要像精明的律师般，在他面前竭力申诉我们的案情。

这正是亚伯拉罕在创世记 18:22-33 中所行的——他为所多玛代求时，如同一位优秀的辩护律师在耶和华面前陈明案情。他的论证是基于耶和华的公正，指出上帝“将义人与恶人同杀”（创18:25）是不合理的。亚伯拉罕持续推演这一论点，直至上帝应允：如果城中能寻得十个义人，就不毁灭这罪恶的所多玛。

摩西在金牛犊事件后也作了类似的恳求（出 32:11-14）。他“恳求耶和华- 他的神”（出32:11）向以色列民施怜悯，并提出了两层论证：其一，如果上帝灭绝以色列民，埃及人将质疑上帝的性情，声称“他领他们出去，是要降祸与他们，把他们杀在山中，将他们从地上除灭”（出32:12）；其二，摩西争辩说，上帝曾指着自已起誓应许亚伯拉罕、以撒、雅各说：“我必使你们的后裔像天上的星那样多，并且我所应许的这全地，必给你们的后裔，他们要永远承受为业”（出32:13），所以上帝应当向以色列民施恩，不灭绝他们。

大卫在诗篇 30:8-10 等处同样如此。他恳求上帝施恩的论据是：上帝从他存活所得的荣耀，胜过从他死亡所得的：“耶和华啊，我曾求告你；我向

耶和华恳求，说：我被害流血，下到坑中，有什么益处呢？尘土岂能称赞你，传说你的诚实吗？耶和华啊，求你应允我，怜恤我！耶和华啊，求你帮助我！”

但最佳的例子或许是约沙法在历代志下 20:5-12 中的伟大祷告。当摩押人、亚扪人和米乌尼人兵临城下，准备与上帝的百姓争战时（代下20:1-2），约沙法宣告犹大全地禁食，他进入耶和华的殿向上帝祷告。他的祷告围绕三个核心问题展开：“你不是……吗？”（6 节）、“你不是曾……吗？”（7-11 节）以及“你不……吗？”（12 节）。约沙法恳求怜悯的祷告，以重申了上帝本身的属性为开始：“你不是天上的神吗？你不是万邦万国的主宰吗？在你手中有大能大力，无人能抵挡你。”（代下 20:6）接着，他追忆了上帝昔日为百姓施行的救恩、为他们争战的作为，最终恳求上帝在当下面对摩押人、亚扪人和米乌尼人的危机中再次施行拯救。约沙法最终承认，上帝是否垂听他的诉求、是否应允他的祷告，并非取决于人的论证力度或诉求强度，而全然在于上帝主权的恩典旨意。他既献上恳切祷告，亦会静默等候——他祷告，然后等着看上帝会如何行动：

“我们也不知道怎样行，我们的眼目单仰望你”（12节）。

向主陈明理由并不会迫使上帝改变心意，也不会让他获得之前未曾留意或不知道的信息。（他全都知道。）然而，这种方式确实会迫使我们深入思考所求之事及其缘由，促使我们思想上帝为何会应允祷告，从而使我们更贴近他的性情和旨意。换句话说，这样的祷告改变我们，帮助我们“效法上帝的心意”，使他的旨意和愿望，慢慢成为我们心中所渴慕的。

摩西的生命为此提供了一个很好的例子。在出埃及记32:11-14 摩西与主争辩后，他再次为百姓代求，甚至祷告愿上帝惩罚自己而非以色列民：“倘或你肯赦免他们的罪……不然，求你从你所写的册上涂抹我的名。”（32节）尽管主明确表示不愿赦免得罪他的百姓（参33-34 节）——因此我们或许会疑惑，摩西的恳求究竟如何使他“效法上帝的心意”——但不可否认的是，摩西确实已经改变了。他的恳求至少使他更贴近上帝的性情，因为他在第32节中所展现的品格，正是我们在出埃及记34章6节中清楚看到的上帝自己的性情，那里主宣告自己是“有怜

恼、有恩典的神，不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实。”

当我们审视亚伯拉罕、摩西和大卫的恳求时，可见他们既渴慕上帝的荣耀，又心怀对他人的怜悯。亚伯拉罕不仅关切上帝公义的彰显方式，更忧虑所多玛城中成百上千人的命运；摩西既在乎上帝在埃及人眼中的声誉，也切望自己的同胞得蒙拯救；大卫不仅追求上帝的荣耀，更盼望众人能看见这荣耀。因此我们明白：仅仅提出诉求是远远不够的，我们必须提出一个符合上帝性情和他所启示旨意的、能在主面前有分量的论点。当我们持续如此祷告时，就会逐渐活出所祷告的生命形态。

是否正因为我们的祷告日益聚焦于自身处境与事工，才导致众多信徒和教会变得愈发内向？按照上帝性情和旨意的祷告，会使基督徒在生活的各个方面都更契合他心意。为上帝的国祷告，会真实地孕育出神国的子民——这正是我们应当祷告的原因，也是我们为何要在祷告中提出合乎上帝心意的、有分量的诉求的原因。

既有恳求，也有赞美

赞美是祷告的重要组成部分，甚至可以说是最重要的部分。因为所有祷告都是向着上帝的，所以我们理应考虑到我们所祷告的对象是谁，还有他所配得之事。因此，当耶稣教导门徒祷告时，他以赞美和敬拜开始（参路 11:2）。而我们翻开诗篇，很快就会发现这种强烈的赞美之情贯穿始终。那么，这种以敬拜为根基的祷告结构，是否与我们定义的祷告（即恳求）相矛盾呢？

我欣然承认，有些读者听到我将祷告定义为“恳求”时，可能会认为我在说“祈求”。但如果你记得，我并不是这样使用这个词的。当我说祷告是恳求时，我只是指它向主“倾心吐意”（诗 62:8）。这样看来，恳求必然是发自内心的，而发自内心的敬拜是赞美主- 将荣耀归于他的根基。上帝并不喜悦我们只用嘴唇献上敬拜和赞美，内心却远离他（参赛 29:13；太 15:8）。相反，正如我们所说，他喜悦我们在他面前倾心吐意。我们之所以能在赞美尊崇中如此倾诉，是因我们看见上帝的荣耀，并渴望在他面前颂赞这一点。除此之外，我们也可以恳求主加增我们对他的认识和爱慕，让我们更深体会他配

得一切颂赞，并求他将圣灵浇灌在列国，使多人得以看见他本是全然配得赞美与尊崇的那一位。这本身就是将荣耀归与上帝。

同时，我们要记住，我们向主倾心吐意时，所陈明的诉求都必须贴合上帝的本性与他的旨意。若我们以此心态向上帝倾诉，便能读懂圣经所启示的，恳求与赞美的关联。我们因主的本性和作为称颂他，并以此为依据，祈求他在当下处境中帮助我们。这正是所罗门在列王纪上 8 章的祷告（参列上 8:15, 23-30, 56-59），也是约沙法在历代志下 20 章的祷告，大卫在诗篇 9 篇中也是如此祈求的。

认罪与感恩

著名的 ACTS 祷告法包含赞美、认罪、感恩与祈求。我们如果将祷告定义为恳求或向上帝倾心吐意，就更容易明白：认罪和感恩，同赞美称颂一样，绝非机械式完成的刻板操练。上帝所要的认罪是发自内心的，是为我们的罪及其对自身与他人生命的影响而深切痛悔。这正是诗篇 51 篇的核心观念，大卫在此向主倾心吐意，承认自己的罪。在这篇伟大诗篇的开端，大卫就向主恳求：

“神啊，求你按你的慈爱怜恤我”；并用贯穿全篇的语言展现出他“忧伤痛悔的心”（诗51:17）：

因为，我知道我的过犯；我的罪常在我面前。我向你犯罪，惟独得罪了你；在你眼前行了这恶，以致你责备我的时候显为公义，判断我的时候显为清正。（诗51:3-4）

不要丢弃我，使我离开你的面；不要从我收回你的圣灵。求你使我仍得救恩之乐。（诗51:11-12）

神啊，你拯救我的神；求你救我脱离流人血的罪！（诗51:14）

神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。（诗51:17）

这样的言语饱含悲怆。很难想象大卫在祷告这些话时，会带着丝毫的冷漠疏离或敷衍了事的态度。

同样，感恩不仅仅是说出“谢谢”二字。真正的感恩是因记念耶和华的作为，心中满溢喜乐与感念，从而流露出来这种感恩之情。其外在表现未必都像那位得洁净的麻风病人一般：他被医治后

折返回来，“大声归荣耀与神；又俯伏在耶稣脚前感谢他”（路17:15-16）。但无论形式如何，真诚的感恩一定是在主面前倾心吐意。

其次，将祷告定义为恳求或倾心吐意，能帮助我们认识到认罪与感恩应当是具体的。我们不是笼统地向主认罪，而是将过犯的细节陈明在他面前，并因着他的本性和作为向他恳求赦免。认罪越笼统，发自内心的真诚便越少。当我们详细认罪时，方能真切体会罪咎的重担，也更能感受在基督耶稣里蒙赦免的莫大恩典。而当我们具体表达感恩时，所展现的感恩深度远非一句谢谢所能完全传达。

不要使上帝歇息

向主倾心吐意的祷告不仅是恳切的，更是恒切的。如果路加福音 11 章中那人向邻居求饼，却在邻居初次拒绝后（参第 7 节）立即回家，这会告诉我们什么？岂不是表明那人其实并不是真的需要饼吗？如果他确实需要饼，难道不会无论耗时多久、也会继续叩门祈求，直到得着为止？

耶稣教导我们祷告时，要“祈求”、“寻找”并“叩门”（路11:9-10），这并非指我们只需各做一次。原文三处用词均为希腊文现在时态命令式，代表持续不断的行动。这意味着耶稣吩咐我们，不是单次而是持续地祈求、寻找与叩门。他是在说：“祈求并持续祈求”，“寻找并持续寻找”，“叩门并持续叩门”。他要我们持守祷告，恒切呼求。我们当效仿雅各，紧紧抓住上帝，不肯放手，直到他赐下祝福为止（参创 32:26）。我们“昼夜必不静默。呼吁耶和华的，你们不要歇息，也不要使他歇息，直等他建立耶路撒冷，使耶路撒冷在地上成为可赞美的”（赛 62:6-7）。

总结

明白祷告就是恳求，或是向上帝倾心吐意，能帮助我们看清为何我们应当为此付出时间与专注。祷告是关系的黏合剂。我们在祷告时能真实地经历与主的亲密，并强化与他的关系。祷告意味着我们确实有发自内心的真实需要，且实在需要上帝的帮助。祷告呼召我们凭信心迈出步伐，为主冒险，这迫使我们祈求更大的事，并在祷告中更加倚靠他。我们若看见上帝在我们里面，并藉着我们动工，且

供应我们所需，就会因此受激励，再次凭信心前行。祷告使我们的心思贴合上帝的本性与旨意，也呼召我们恒切呼求、不要使他歇息，直到他垂听诸天之上的祷告、向我们施行应允。

深度默想思考题

1. 什么是祷告？这一章所呈现的祷告的定义与你以往的想法或听到的观点有何不同？
2. 你对祷告的定义如何影响你的祷告方式？
3. 祷告如何成为“关系的黏合剂”？这一观念对你个人的信仰生活是否有帮助？为什么？
4. 你可以以哪些方式预备心灵来祷告？这种预备会如何改变你的祷告生活？
5. 你是否曾在祷告中与主“争辩”？这样做有什么益处？需要注意哪些方面？
6. 恒切祷告与将祷告视为恳求或倾心吐意有何关联？这种关联在实际中有何重要意义？

2

祷告的果效

根据美国彩票数据统计，赢得超级百万彩票的概率约为三亿零二百万分之一。¹在这种概率下，你我被闪电多次击中的可能性都更高，这正是我不购买彩票的原因之一。期待彩票中奖如同白白挥霍钱财。但如果我告诉你有一种新的抽奖活动，中奖概率高达百分之百，或是四分之一呢？暂且抛开赌博本身存在的诸多不妥，我猜几乎所有人都会对这种高胜率彩票感兴趣。

本章标题或许会让人误以为，我是将祷告比作这种稳赢、胜率极高的抽奖。倘若祷告的“果效”是指凡我们所求，上帝必定应允、几乎事事成全，那所有人都肯定会比现在更加殷勤地祷告。可如果真是这样，我就不需要写这本小册子来回答“我们为何要祷告”这个问题了——因为我们本就会拼尽一切、不住向上帝祈求了。

几乎每次我宣讲关于祷告的题目时，散会后总会有人上来问我关于未蒙应允的祷告的问题。不久前，一位丧妻数年的弟兄前来询问。他告诉我，自己曾连续数月恳切地向主祷告，倾心吐意地祈求妻子康复——却终归徒然。借用耶稣在路加福音 11:9-10 的表述，这人“祈求”却未“得着”，“寻找”却未“寻见”，“叩门”却未见门为他“开启”。在他的经历中，祷告全然无效——而我们多数人也曾有过类似的感受。

祷告究竟是否有效？若是有效，又是如何起作用的？对于未蒙应允的祷告，我们当如何理解？对于那些正经历巨大苦难（如这位倾心祷告却仍痛失爱妻的弟兄）的人，我们能给予什么劝慰？这些正是这一章要探讨的问题。

祷告真的有效吗？

圣经的大量经文都明确指出：祷告确实有效。如，在雅各书 4:2，使徒直截了当地指出，读者所经历的缺乏，根源在于他们未曾祷告：“你们得不

着，是因为你们不求。”雅各指出，解决之道不是通过谋杀来获取所欲，也不是靠争斗吵闹来达成心愿。解决之道在于祷告，因为祷告确有功效。

雅各在书信另一处也写道：“你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人，也不斥责人的神，主就必赐给他。”（雅 1:5）稍后，这位使徒补充道：“义人祈祷所发的力量是大有功效的。”（雅5:16）接着他用以利亚为例：以利亚祷告叫天不下雨，就三年零六个月不下雨。那段时间过后，以利亚又祷告，天就降下雨来。这两次祷告都明显蒙主应允。

耶稣在福音书中也多次给出了类似的教导。如，在约翰福音 14:14，他吩咐门徒奉他的名求什么，他就必成就。在 15:16 和 16:23，耶稣告诉门徒：凡他们奉他的名所求的，天父必成全。马太福音18:19记载了他的应许：只要地上有两三个人同心合意地祈求，天父就必为他们成全。在21:22，耶稣甚至宣告：凡有信心而求的人，必得着所求的。最后但同样重要的是，耶稣宣告：凡祈求的就得着，寻找的就寻见，叩门的就给他开门（参路11:9-10）。耶稣显然相信祷告的功效，他也愿所有跟随他的人都如此相信。

但圣经中关于祷告的条件和要求又是什么？

然而，我所引用的许多关于祷告果效的经文，都附带着条件和限定要求。雅各告诫读者，他们不能随心所欲地祈求并指望必得着所求的。他们如果“妄求”——“要浪费在你们的宴乐中”（雅 4:3）——就不可指望得着所求的。同样，耶稣在宣告应许时也加以限定：门徒必须“奉他的名”祈求，或必须“常在”他里面，并让他的“话也常在”他们里面（约 15:7）。

这些经文连同其他许多经文表明，我们不应指望上帝不顾我们所求的是什么、为何而求，就回应我们的每一个祷告。根据圣经，至少有若干因素会限制上帝应允祷告的可能性。我们将在下文更详细地探讨其中四个因素：不奉耶稣的名祷告、不按上帝的旨意祷告、出于私欲的祷告，以及持续陷在罪中却不悔改的祷告。

奉耶稣的名

耶稣曾多次告诉门徒，他们若奉他的名祷告，就必得着所求的。但“奉耶稣的名”祷告究竟是什么意思？

对我们而言，名字仅与个人偏好或家族有关。我们因喜爱某个名字或家族世代沿袭而进行命名。但在旧约犹太文化及耶稣时代的语境中，名字具有更深远的象征意义，往往传递着个人特征或使命。如，亚伯拉罕之名意为“多国之父”，这名字由主亲自赐下，正因他将成为“多国的父”（创 17:5）。雅各之名意为“抓住”（参创 25:26），这称谓刻画了他早年生活中的品格与行为。但在创世记 32 章，主将雅各之名改为以色列，意为“与神较力，都得了胜”（参 28 节）。这一新命名不仅属于他个人，更属于其后裔形成的整个民族，既描述了雅各的生命轨迹，也预表着上帝子民的集体经历。² 最后，我们的主与救主耶稣之名，是希伯来文约书亚的希腊文形式，意为“耶和华拯救”³。他被如此命名，正因“他要将自己的百姓从罪恶里救出来”（太 1:21）。他的名字既指向他的神圣本质（他是谁），也指向他的救赎使命（他将成就之事）。

因此，“奉耶稣的名”祷告，绝非机械地在祷告末尾加上这短短几个字，而是说，我们是按耶稣的神圣本质与救赎使命来祷告。这同时影响着我们的祷告内容与祷告的方式。奉耶稣的名祷告，意味着我们所求

的事必须契合耶稣的身份以及他降世所要成就的旨意；同时我们祷告的态度，也应当与他的性情、作为相合。

这意味着，首先，我们乃是藉着耶稣的血得以坦然无惧地来到上帝面前祷告。我们可以勇敢进入上帝的临在中，确知自己因基督代赎之功而有权利站在那里（参来4:16）。我们无需在祈求时胆怯畏缩，也不必有所保留，或者克制自己的恳求。我们可以满怀信心地祈求，甚至向他陈明宏大的心愿，因为我们深知：在基督里，上帝是帮助我们的（参罗8:31）。

其次，奉耶稣的名祷告意味着我们怀着盼望祈求，因基督为我们所成就的工，上帝必应允我们。换句话说，我们向主恳切呼求，愿那基督宝血——这血使我们的生命得以在上帝面前永远蒙悦纳——也使我们献上的祷告蒙他喜悦。当我们在祷告末尾加上“奉耶稣的名”时，正是在恳求上帝因耶稣的缘故垂听并应允我们的祷告。

第三，奉耶稣的名祷告意味着我们为符合基督事工之事祈求。其中最明显的是为不信的人归信基督而祷告，求主完成他在我们和他人心里开始的善

工，并为他国度的疆界在全地扩展代求。同时也包括祈求主带着荣耀与权能速速再来，求撒但国度被毁灭，基督的仇敌要永远被击败。

当我们不是奉耶稣的名祷告时，就没有理由期待上帝会应允我们的祷告。但当我们确实奉耶稣的名，按照他的性情与作为祷告时，就有充分理由期待上帝必会应允。至于他如何应允我们的祷告，则仍有待观察。

照着上帝的旨意

使徒约翰在约翰一书 5:14-15 中为祷告添加了一个我们熟悉的限定条件：“我们若照他的旨意求什么，他就听我们，这是我们向他所存坦然无惧的心。既然知道他听我们一切所求的，就知道我们所求于他的，无不得着。”因此，根据约翰的教导，我们唯有祈求“照他旨意”的事物，才能确信上帝必垂听并应允我们的祷告，成就我们的祈求。但什么是照着上帝旨意的祷告呢？

首先，这要求我们的祷告与上帝所要成就的事相一致。他是统管万有的至高主宰，总是按自己的心意行事。我们的祷告不会改变上帝的心意，也不会给他他先前忽略的信息。他是全知、全智、全然

良善的，在一切可能的境况中，他知道什么才是最佳的选择。因此，只有在为合乎上帝旨意的事祷告时，我们才会确信祷告会蒙应允。

因此，如果我们是“照着上帝的旨意”祷告，我们所说的话就与耶稣在客西马尼园的祷告相似：“然而，不要照我的意思，只要照你的意思”（太 26:39）。在此意义上，“照着上帝的旨意”祷告表明了我们在一切祈求中对主旨意的忠心顺服。这是一种宣告：即便我们当下无法领会、也看不见其中缘由，他的旨意也是全然美善的。

其次，照着上帝旨意祷告意味着以圣经中的祷告为范本，因为圣经是上帝向我们显明其旨意的地方。借用申命记 29:29 的话说，“隐秘的事是属耶和华-我们 神的”，我们无法知晓；但“明显的事是永远属我们和我们子孙的”。因此，合乎上帝旨意的祷告，当浸透于圣经（上帝启示的旨意）的话语中，且遵循圣经所设立的祷告方式；我们所求的事，也都与圣经向我们显明的心意相合。

当我们未能按圣经教导祷告，所求之事又与其启示不符时，我们便没有理由期待上帝会应允。但若我们所求的与圣经真理一致，照约翰所言，我们就有充分理由相信上帝必垂听。然而，他应允祷告的方式，未必总如我们所想。

这实际上向我们揭示了祷告的本质。我们不应认为，祷告是为让上帝关注我们的需求或使他顺应我们的欲望，而相信，祷告就是上帝让我们的渴求与他的旨意相符。正如清教徒常言，圣经是圣灵的工坊，那么合乎上帝旨意的祷告，正是圣灵在其中工作，持续消解我们私欲中那些尖锐棱角，抚平自我中心所导致的生命粗粝，从而使信徒“心意更新而变化”。祷告会塑造我们的欲望，使之更接近他的渴望；锤炼我们的意志，使之更符合他的旨意。

自私的动机与欲望

雅各书 4:3 警告我们，“你们求也得不到，是因为你们妄求，要浪费在你们的宴乐中”。使徒想表达的是：我们不能向上帝祈求一千万美元来使生活更舒适，并指望他会赐给我们。祷告固然有效，却不代表我们都必定得着心中一切所想。这里的问题不在于求什么，而在于为何而求。向上帝祈求一千万美元可能完全合宜，关键在于祈求的动机及资金的用途。

十九世纪英国传道人乔治·慕勒（George Müller）曾向主祈求相当于一千万美元甚至更多的款项。注意，他不是一下子求这么多钱，而是

在他六十三年服事生涯中逐步求得的——他的祷告蒙了应允。但慕勒所求的这笔钱不是为他自己的私欲宴乐，他求这笔钱是为了资助他所创办和管理的孤儿院的运营。他这一生，靠着这间孤儿院照料了近万名孩童。他请求这笔钱是为了推进主在世上的工作，并借着这些肉眼可见的祷告应允，将荣耀归于上帝。

换句话说，慕勒祈求数百万美元的事例印证了诗篇 37:4 的话：“又要以耶和华为乐，他就将你心里所求的赐给你。”他的事也印证了耶稣在约翰福音 15:7 所说的：“你们若常在我里面，我的话也常在你们里面，凡你们所愿意的，祈求，就给你们成就。”慕勒不是在“妄求，要浪费在[他的]宴乐上”。他的祈求确实大胆而自信，但他的祷告来自一颗以耶和华为乐、以他的话语为乐的心，旨在指向上帝而非他自己。

如果我们以耶和华为乐，如果我们常在基督和他的话语里，那么我们祷告的方式和内容都将被改变。我们将更关注上帝的荣耀和旨意，而非自己的利益；我们将更渴望人们看见他的荣耀，而非我们的光彩；我们将更盼望他使用我们来得着自己，而非我们利用他来得着自己。若我们如此祷告，我们就有充分理由期待祷告蒙应允；反之则不然。

顽梗不悔改的罪

圣经中有多处经文表明，罪会阻碍我们的祷告蒙应允。

我特别想到耶利米书 11:14-15 中的记载：“他们遭难向我哀求的时候，我必不应允。我所亲爱的，既行许多淫乱，圣肉也离了你，你在我殿中做什么呢？”

又如以赛亚书 1:15-17 中，耶和华说：“你们举手祷告，我必遮眼不看；就是你们多多地祈祷，我也不听；你们的手都满了杀人的血。你们要洗濯、自洁，从我眼前除掉你们的恶行，要止住作恶，学习行善，寻求公平，解救受欺压的；给孤儿伸冤，为寡妇辩屈。”

箴言 28:9 告诉我们，那“转耳不听律法的，他的祈祷也为可憎”。

而箴言 15:29 则指出：“耶和华远离恶人，却听义人的祷告”。这显然意味着罪会阻碍我们的祷告，使其得不到应允。⁴

我们该如何理解这类经文？罪是否真的会阻

碍我们的祷告蒙应允？如果必须完美无瑕才能使祷告生效，那我们所有的祷告都将石沉大海。更矛盾的是，如果是这样，圣经就是自相矛盾的，因为圣经既宣称上帝垂听祷告，又断言，因我们无人能在抵达天堂前达到完全，所以上帝不会垂听我们的祷告。那么上述经文究竟要传达什么？简单来说，教导的核心是：在明知真理的前提下，我们如果持续活在与上帝旨意根本对立的生命模式中，不肯悔改，顽梗悖逆，却指望上帝应允祷告，实为妄想。请看诗篇 66:18 – 19：

我若心里注重罪孽，主必不听。但神实在听见了；他侧耳听了我的祷告的声音。

这段经文的关键词是“注重”。诗人并非指心中或行为上一时的犯罪，而是指贪恋罪恶、与罪为伍，任由罪进驻生命，还长久纵容、守护这份罪。这描述的是人故意将心交付给罪，活在公然悖逆主却不思悔改的光景中。如果我们这样行，我们绝对没有理由指望上帝会垂听并回应我们的祷告。我们的上帝固然“有怜悯，有恩典，不轻易发怒，且有丰盛的慈爱”（诗103:8）。他确实可能应允那些公然悖逆之人的祷告。这是他的主权。但我们毫无理由期待他必定如此。

慎防过度设限

这四点因素告诉我们，不能因着自己有所祈求就假定主必应允我们的祷告。有些重要的限定是必须记住的。但有趣的是，圣经从未提供过一套面面俱到的祷告教义，将每个细节都阐明。经文提及“上帝必垂听祷告”的应许时，往往只列出一项限定条件。如，在雅各书4:2-3中，雅各仅提出了一项要求：不可只为放纵肉体私欲，存错误的动机祈求。他并未提到要按上帝旨意祈求、奉耶稣的名祷告，或是心中不可贪恋罪等条件。同样，当耶稣告诉门徒凡他们“奉他名”祈求的、父必成就时，也只在这里提出了这一项准则，没有附加任何其他祷告蒙应允的条件。

圣经里有时甚至完全不提任何限定条件，如路加福音11:9-10 中耶稣关于祷告的教导。在此，耶稣坦然说出那句满有盼望的应许：“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。”耶稣并未附加上任何限定条件。这点令我觉得很了不起。耶稣，这位世上唯一完美的神学家，从不会强求在每一次讲论中，将他的真理巨细无遗、分毫不差地尽数讲明。

我的疑问是：为何如此？为何耶稣不给予祷告一个详尽的神学阐释？为何他和使徒们屡次谈及祷告蒙应允时，往往只附带一个限定条件，有时甚至完全不设限制？最可能的答案是：如果耶稣向我们全面地讲解祷告，并列举所有可能的限制和条件，我们就无法真正看到祷告的力量。如果雅各说：“祷告虽有效，但不能这样做、不能那样做、不能以另外十种方式做”，我们就会在诸多限制条件中迷失祷告的大能。耶稣和他的使徒们希望我们深切体会“祷告必蒙应允”这一应许的分量。

主知道我们有些人过分追求神学精确，以致忽略了祷告的能力。虽然我们 must 牢记圣经给出的限定条件（如雅 4:2 所说“你们得不着，是因为你们不求”），但也要谨慎避免过度限定这些经文，以致感受不到其中真理的分量：我们得不着，是因为我们不求。为何要祷告？最简单的答案就是，因为祷告有效。而这正是我们真正愿意祷告的动力所在。

。

祷告如何生效？

祷告确实有效，但并非总是按照我们预想的方式成就。上帝是完美的天父，他比我们更清楚我们的需要。虽然他垂听我们的祷告，却未必照我们所求的，将事物赐给我们。这正是耶稣在路加福音 11 章所强调的——当他说完“凡祈求的，就得着”这令人惊异的应许后，随即用比喻阐明天父如何供应儿女的需要：

你们中间作父亲的，谁有儿子求饼，反给他石头呢？求鱼，反拿蛇当鱼给他呢？求鸡蛋，反给他蝎子呢？（路11:11-12）

请注意耶稣没有说的话。他没有说：“你们中间作父亲的，谁有儿子求鱼，就总是给他鱼呢？求鸡蛋，就总是给他鸡蛋呢？”耶稣没有说这话，因为他知道好父母都会适时拒绝孩子的不当所求。就如我们偶尔会允许孩子吃糖，但年长睿智的我们深知糖不可常吃。我们明白孩子需要均衡饮食，甜食只是偶尔的点心，不能取代正餐。没有哪位好父亲或好母亲，会在儿女每一次祈求时，都毫无分辨地满足他们的一切所求；我们的父也是如此。

但耶稣在这些经文中确实地指出：当儿女求鱼时，我们不会给他们蛇；求鸡蛋时，我们不会给他们蝎子。我们或许不总是给他们鱼或鸡蛋，但绝不会给予有害之物。虽然耶稣没有明说，但他的要旨显然也适用于上帝对待他儿女的一切作为。他未必总将我们所求的赐给我们，但绝不会给我们伤害我们的东西。

这本身就是对我们祷告的极大鼓舞。我们知道无论上帝如何回应我们的祷告，他总会以对我们有益的方式成就。我们求鱼时，他或许不给我们鱼，但绝不会用蛇或蝎子来替代。

但耶稣的应许不仅如此。他宣告上帝会将“圣灵”赐给祷告的人：“你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女；何况天父，岂不更将圣灵给求他的人吗？”（路11:13）这出乎我们的意料。鉴于他开头所用的比喻，我们以为他会说，上帝会像地上的父母一样将“好东西”赐给儿女。这正是耶稣在马太福音7章平行经文中所说的：“你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女，何况你们在天上的父，岂不更把好东西给求他的人吗？”（太7:11）但在路加福音11章，主说天父要将“圣灵”赐给我们。

因为我们确信，圣经是无误的，不会自相矛盾，而且两部福音书都记载了耶稣的训诲——耶稣也绝不会自相矛盾——所以我们必须将这两处经文结合起来理解。马太所记载的“好东西”必须与路加所提及的“圣灵”相互印证，反之亦然。这意味着对耶稣在这两处经文中教导的最佳理解，应当是“圣灵以及圣灵所赐的各样美善”，或者更准确地说，“属灵的恩赐”。换句话说，耶稣不仅宣告天父必应允祷告，并会赐下美物（这诚然是真实的），更界定了天父所赐“好东西”的本质——他要赐给我们属灵的，或更准确地说，圣灵的恩赐。

约二十年前，我参加了一场由乔妮·厄尔克森·塔达（Joni Eareckson Tada）主讲的会议。她讲述她十七岁时在切萨皮克湾跳水导致颈椎断裂的经历。她描述了她躺在病房里向主倾心吐意、祈求医治的情形。她含泪唱诵芬妮·克里斯比的圣诗《求主垂怜》，向主呼求：

求主不要把我忽略，

求你听我恳求；

你既召唤他人前行，

莫将我弃置不理。⁵

乔妮接着提到，多年来她一直认定上帝没有应允她的祷告，因为她始终未能痊愈。她以为上帝确实撇弃了她，任凭她终身坐在轮椅上，度过四肢瘫痪的一生。但数十年后，当她与丈夫同往以色列旅行时，她对医治的祷告有了全新的领悟。当乔妮来到毕士大池边——那正是一位病了三十八年的瘫子被主医治的地方（参约翰福音 5 章）。乔妮回忆说，当她坐在轮椅上望着那池水时，当年在医院里所献上的祷告突然涌上心头。我永远忘不了她接下来所说的。她说，就在那一刻，她猛然醒悟：原来上帝对她肉体医治祷告的“拒绝”，实则是另一种“应允”。她终于明白，主终究没有撇弃她。⁶

主确实应允了乔妮求医治的祷告，只是未照她预期的方式成就。用路加福音 11:13 的话说，他是以“圣灵”的方式回应。无论上帝在乔妮的祷告中成就了什么，他确实以非凡的属灵成熟与生命之美祝福了她，又赐给了她事工与影响力——她如果当年得着身体的医治，就断无可能成就这番事业。主上帝应允了乔妮的祷告，但他回应的方式并非她当时所期待甚至渴望的。

上帝更关注属灵的医治与祝福，远胜于身体的医治与福祉。诚然，有时他会照我们所求的赐下身

体的医治与福分。但我们不能指望每次祷告都必得着这些。相反，我们可以确信上帝总是会在每次祷告中赐下属灵的福分——就算我们未曾特别为此祈求，也是如此。

这一章前文提到了一位为妻子病得医治连续祷告数月的弟兄，他最终却痛失爱侣。当他听完我关于祷告的讲道后，带着对上帝良善的困惑与沮丧前来询问：怎能说上帝必应允祷告呢？我当时的回答与此刻所写的相同——上帝确实垂听祷告：有时按我们所求赐下，有时则以属灵的福分代替。但他从不沉默。这位弟兄含泪向主的哀求绝非徒然，他的祷告没有落空。上帝垂听，并从高天回应，只是未照他所期待的方式。他或许没有赐下所求的鱼，但他绝不会将蛇给他的孩子，且必定赐下属灵的福分——或许包括这人与孩子们灵命的成长；或许是许多失丧的灵魂因这件事归信基督；又或许它们带来了某些尚未显明、等候成就的属灵益处。在离世见主之前，我们或许永远无法确切知道主是以何种方式回应了这人的祷告。但我们确知上帝垂听了他的祷告，因为耶稣应许我们：当他的儿女在祷告中向他呼求时，上帝总会将属灵的福分赐给他们。

如果祷告有效，那然后呢？

上帝垂听祷告这一事实，意味着我们可以带着期待与盼望，等候上帝在我们祷告中并藉着我们的祷告所要成就的事。没有一句祷告会落空，没有一句祷告归于徒然。上帝或许不会按我们所想的方式精确应允，但他总会赐下属灵的福分作为回应。我们能够怀着确信来祷告——我们的祷告实实在在地必会成就美事。

我知道，这一教导在不同神学传统中的接受度与实践难度，存在着显著差异。在某些传统中，这一教导可能比其他传统更具挑战性。相信圣灵超然恩赐（比如说方言或医治）持续存在的人，往往在祷告中抱持较高的期待——相较之下，我所属的传统对这些超然恩赐的延续，则会持更为审慎的态度。前者基于他们对圣灵持续工作的确信，促使他们热切期盼上帝回应祷告；而像我这样背景的基督徒，往往带着更多的反思、克制、犹豫和怀疑来到上帝面前祷告。⁷ 从我的经验来看，改革宗传统的信徒，普遍倾向将当代教会处境理解为是“微小之事的时代”（a day of small things），较少预期上帝以旧约或使徒时代所显明的同等规模与方式施行大能作为。

正因如此，我们既然深信上帝确实垂听并应允祷告，那改革宗的信徒就需要被引导与激励，以信心祈求具有重大属灵意义与实践影响的事项——包括宏大的异象、战略性的事工规划和突破性的使命行动。正如诗篇81:10所宣告的：“你要大大张口，我就给你充满。”我们对上帝不应有任何保留。我们当放胆祈求，并怀着上帝必丰盛应允的极大期待。

司布真曾有一次在非自己所属的教会担任客座讲道人。讲道前，他祷告求主藉着他即将传讲的信息，至少使一人归信基督。聚会结束后，他在一位会友家用餐时，因只求一人得救而被善意责备。那位会友告诉他，以他所传福音信息的伟大和在场听众的规模，他本该求一千人而非仅仅一人悔改。回想这番责备，司布真后来总结道：“我们当中许多人曾因认知偏差与信心局限而作出错误的判断，致使长期囿于匮乏的境遇之中；然而，上帝所预备的恩典空间本是宽广丰盛的，足以容纳我们全然立足。我们所设定的领受管道过于狭窄，以致无法承载祝福的丰沛洪流。我们所持的器皿容量有限，却将恩典供应的不足归因于源头本身。”⁸——殊不知，那活水的泉源永不枯竭，其丰盛远超一切受造之器皿所能承载的极限。

我们所侍奉的，是一位全能全善的至高上帝，尤为重要的是，这位上帝已将最宝贵恩赐——他儿子耶稣——赐给我们。“神既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？”（罗8:32）亲爱的弟兄啊，让我们竭力扩大祈求的度量，敞开口为上帝的国度求大事。为何如此？因为上帝必应允祷告。

深度默想思考题

1. 你是否曾经历过看似未蒙应允的祷告？是在什么时候？当时你有什么感受？

2. 这一章在“未蒙应允的祷告”这一问题上给了你哪些启发？你觉得其中的论述对你有帮助吗？为什么？

3. 为何圣经没有在一处经文中列出关于祷告的所有限定条件？

4. “奉耶稣的名”祷告意味着什么？按上帝的旨意祷告是什么意思？怀着无私的动机祷告、带着真诚的悔改祷告，又分别代表什么？

5. 上帝会应允祷告吗？如果会，那么在实际生活中，你可以怎样提升自己的祷告，又可以怎样鼓励身边的人一同祷告？

3

祷告的必要性

改革宗与长老会传统历来高度重视圣经在基督徒生活中的地位，这份重视实属应当。我们应极力劝勉信徒当全心投入圣经的研读，并持续顺服于按正意分解真理之道的讲道。加尔文曾将圣经喻为矫正视力的眼镜——唯有透过它，我们才能清晰且正确的看待这个世界。¹ 加尔文之后的神学家则把圣经称作圣灵的工坊——上帝在此开展他的成圣之工，除去我们属灵品格中的粗粝与不洁。

因此，当另一位改革宗作家莱尔（J. C. Ryle）宣称，对救恩绝对必要的乃是祷告、而非读经或听道时，或许令人略感诧异：“一个人不读圣经也能得救。他或许目不识丁，或是盲人，却仍可心里有基督。一个人不聆听公开的福音讲道也能得救。他可能居住在没有福音传讲之地，或是卧床不起，或是耳聋。但对于祷告，却不能这样说。一个人若要得着救恩，祷告是绝对必要的。”²

为何莱尔将祷告置于与圣经完全不同的范畴，并单独指出祷告对得救是绝对必要的？对这一问题的回答，会帮助我们在个人灵性操练与教会牧养事工中合宜地确立祷告的优先次序。

上帝命令我们祷告

我们对“为何需要祷告”这个问题的第一个回答是：上帝命令我们祷告。帖撒罗尼迦前书5:17劝勉我们要“不住地祷告”，歌罗西书 4:2 也教导我们“要恒切祷告，在此警醒感恩”。这些经文连同其他类似教导，本身已足以使我们确信祷告的必要性。

祷告是属灵的呼吸

然而，尽管我们需谨记上帝命令我们祷告——因此不祷告就是悖逆——但同样必须承认，这并未触及祷告“对救恩绝对必要”的根本理由。莱尔将祷告与呼吸进行了类比，我们从中可以看出为何他说，祷告对于救恩是必要的：“正如婴儿降生到世上的第一个生命迹象是呼吸一样，重生之人的第一个举动便是祷告。”³

呼吸对肉体生命是不可或缺的。没有呼吸，我们只能存活很短的时间。无论我们多么擅长憋气，我们最终都必须呼吸。莱尔指出，祷告亦然。我们或会时而“屏住属灵气息”，经历祷告荒芜的时节，但如果我们灵性存活，迟早必回归祷告。

就像橘子树必结橘子一样，基督徒的生命也必涌出祷告。每一棵健康的橘子树都必然会结果子。一棵树可能结出的果子不如往年多，或比周围的其他树结得少。但一定会结果。如果不结果子，这棵树就有问题了——要么是死了，要么就根本不是橘子树。橘子树的生命力必然会涌流出来，在枝头结出果实。

同样，基督徒内在的新生命必然会流露于祷告之中。这种生命的流露，有时会使我们的祷告较以往更多，有时却会更少；于我们个人，祷告的流露程度，也可能不同于身边其他兄弟姐妹。祷告的数量并不重要，祷告的存在本身才是关键。

罗马书 8 章就向我们显明了这一真理。保罗首先以内住在信徒里面的圣灵区分了基督徒与非基督徒：圣灵使信徒“必死的身体”得着新生命（参 9-11

节），继而阐明这同一位圣灵如何“用说不出的叹息替我们祷告”（26 节）。其核心在于，住在每个基督徒里面的圣灵，会在信徒生命中涌流出祷告的生命。用莱尔关于呼吸的比喻来说，这意味着圣灵不仅会帮助我们呼吸，更会确保我们必会呼吸，就像维系橘子树的生命本源，使枝子得以结出橘子。

使徒行传 9 章也讲述了类似的真理。这段经文中，主吩咐亚拿尼亚去见扫罗（扫罗原是早期教会最狂热的迫害者之一），主叫亚拿尼亚为扫罗按手，使他在大马士革路上失明之后，得以重见光明。主知道亚拿尼亚顾虑此举会危及他的性命，就安慰他说，扫罗不再是以前那个人了。他在前往大马士革的路上已经改变了。亚拿尼亚要去见的这个人，如今也是基督徒了——“他正祷告”（徒 9:11）。主只用寥寥数语便向亚拿尼亚证实了扫罗生命所发生的改变。扫罗正在祷告这一事实本身，就足以消除亚拿尼亚的恐惧，使他确信扫罗不再是迫害基督的人，而是基督的跟随者了。扫罗里面新生的属灵生命藉着祷告彰显了出来；正如婴儿的新生命藉着呼吸彰显、树木的新生命藉着结果彰显出来一样。

祷告是我们灵性状况的气压计

气压计是用于测量特定环境或地点的大气压力的仪器。据说，气压计能有效预测天气的变化，因为气压的急剧升降预示着不同天气系统即将来临，带来降雨或晴朗天气。气压计可以帮助我们测量那些无法直接观测的指标，并预示若当前趋势持续，不久的将来会发生什么。

如果祷告真的如同呼吸一样，那么它的作用就与气压计相似：祷告能衡量我们无法直接察验的灵性光景，并显明如果持续缺乏祷告，我们在不久的将来会面临何种结局。一直不祷告，就像在水下一直屏住呼吸——我们如果不改变这种状况，终将窒息而亡。可见，不祷告如同气压骤变的警报，是生命仪表盘上闪烁的警示灯。如果对此置之不理，必会自取灭亡。

我曾服侍的教会中有一位弟兄，总爱玩一种汽车冒险游戏——他喜欢挑战将油箱开到近乎全空，却又刻意不让汽油彻底耗尽的那种刺激。通过仪表盘上的数字显示得知剩余里程后，他总是无视燃油警示灯，非要拖到迫不得已的最后一刻，才肯去加油。据我所知，有那么一两次，他甚至让仪表盘显

示“剩余续航0英里”。虽然至今他还从未因燃油耗尽而抛锚路边，但我们都知道这不过是时间问题。

驾车时试探车辆警示系统或许是一件“有趣的冒险”，但是将这心态运用在基督徒的生命之中，后果就绝非儿戏，因为所关乎的代价无比重大。基督徒的属灵生命，绝不是要无视属灵的“警示黄灯”，试探自己到底能在不祷告的深渊边滑落到什么程度。倘若如此，我们所面临的危险就不只是像车子那样暂时抛锚在路旁，而是永远沉沦、落在地狱之中。一直不祷告，至少是属灵问题的征兆，甚至可能是完全缺乏得救信心的标志。

这一切中，我们可以得着什么安慰？

在基督徒生活中，有时我们会发现祷告变得极其艰难。我们甚至可能会长期陷于这样的光景中：试炼与苦难、失去与十字架的重担，使人只能勉强前行。在我先前服事的堂会里，有一对年迈夫妇在极短的时间之内接连痛失两个儿子与一位儿媳。他们与上帝角力，竭力想明白他为何允许

这等事发生。他们发现，与主亲近祷告变得极其艰难——这实在情有可原。虽然你我或许不会遭遇与这对夫妇完全相同的境况，但我们都经历过类似的阶段，感到难以来到主面前祷告。

将祷告比作呼吸，在这样的时刻会带来极大的安慰。从人类经验可知，我们的身体并非总能以同样的力量和活力去呼吸。疾病、创伤会显著影响我们呼吸的质量。有时，尽管呼吸起来很困难，我们却知道，呼吸的质量远不如“我们正在呼吸”这一事实重要。祷告也是如此。基督徒生活中的失丧与十字架会影响我们的祷告。有时，我们所受的冲击如此深重，以至于我们内心唯一能做的只是呼求：“求主帮助！”有些时候，我们仿佛处在过度呼吸的状态，只能发出片段、短促的祷告，如同人艰难地大口喘气。此时，祷告本身的存在远比其质量重要——这对我们众人都是极大的安慰。

真实的信心必会在祷告中显明。真信心未必体现为每天屈膝祷告一小时甚至更久，却一定会有所流露。真信心或许会微小到难以察觉，却是

真实存在的。把祷告理解为呼吸，可以安慰和坚固我们；在人生那些只能勉强一步一步向前捱过的艰难时期尤其如此。

维系生命不应成为永久选项

但如果我们的祷告始终停留在“微小，几乎不为人察觉”的状态，且从未有所成长，我们就面临着另一种问题。这就像一个人始终依赖生命维持系统——我们或许都会经历需要辅助呼吸的阶段，但这绝非理想状态。依赖呼吸机的人显然不是健康的写照，同样，一个人如果永远只会发出片言只语的祷告，同样也不是属灵生命健康的样貌。

因此，将祷告比作呼吸，不仅告诉我们为何要祷告，同时也提醒我们：倘若我们长期处在属灵的“仅仅维系生命”的状态，就应当努力，在祷告这件事上追求长进。仪表盘上的警示灯意在唤醒我们，投入必要的时间与精力，通过学习（或重新学习）祷告来化解危机，解决问题。（更多讨论见本书后续的问答部分。）

祷告是关系中不可或缺的表达

改革宗与长老会传统历来主张信心具有关系性。信心不仅仅关乎对基督生平与教义的认识，更指向一种至深的联合，其亲密程度甚至比夫妻关系更为深厚。⁴

加尔文与马丁·路德皆以婚姻之爱描述信心，甚至将以弗所书 5:22 - 33 中“二人成为一体”的表述应用于基督徒与基督的关系中。信徒藉着信心与基督联合，成为“他骨中的骨，肉中的肉”。⁵ 宗教改革后的神学家如塞缪尔·卢瑟福认为，“信心所把握的，乃是关系；且此关系正如夫妻之间的联结”。⁶

信心是一种关系。这种观念意味着，如同所有关系一样，信心也需要持续的呵护与关注。祷告正是我们强化与上帝的关系的途径。正如塞缪尔·卢瑟福所言，祷告的缺失会“使婚姻之爱枯竭”。⁷ 我们藉着信心与基督建立了婚姻的纽带，而缺乏祷告则会削弱这份亲密。可见，祷告是与上帝维系信心关系的必要表达；正因如此，祷告“对救恩来说是绝对必要的”。

与此同时，信心是一种亲密关系，这一点也凸显出祷告所带给我们那极大的福分。正如前文所说，男女婚姻中的亲密，不仅是维系关系的纽

带；对双方而言，更是充满荣美与喜乐的恩典礼物（至少本该如此！）。它不仅是繁衍后代的途径或巩固关系的手段，更是一项莫大的祝福。诚然，这祝福并未免除维持亲密关系所需的努力，却使这努力变得极有价值，不是吗？祷告亦是如此。上帝已经赐给我们一份莫大的恩典，使我们可以一直以与他的亲密相交为乐。这祝福虽未免除祷告所需付上的努力，却使这操劳充满了永恒的价值。

蒙厚爱者多祷告

在路加福音15:11-32浪子的比喻中，小儿子回到家里，他的父亲以丰盛的爱迎接他，并在庆祝他归回的筵席上被尊为贵宾。但路加并未告诉我们第二天早上发生了什么。但必然的推论是，这儿子必是早早起身，渴望与父亲共度尽可能多的时光。这不正是我们所期望的吗？既蒙父亲的厚爱，儿子必以深爱相报。归根结底，爱的本质——尤其是这种丰盛无私的爱，是使人被吸引，而非使人疏远。倘若你我亲身体会到这份爱，也就是我们藉着耶稣基督所领受的爱，我们就必然会被吸引，愿意多花时间与这丰盛之爱的源头相交。如果我们内心并不向往与他相处，那就说明，我们对他这份爱的领会已经出了问题。

这正是耶稣在路加福音7章对法利赛人西门所说的——当他论及“那城里有一个女人，是个罪人”（37节）时宣告：“所以我告诉你，她许多的罪都赦免了，因为她的爱多；但那赦免少的，他的爱就少”（47节）。这个女人深深体会到上帝的爱，因为她得着了极大的赦免；这份体会向外涌流，显明在她一切的行动之中。然而西门却并非如此，他的生命清楚显明：他对于上帝爱的领会，存有很大的欠缺。

因此，我们越深刻理解在基督里主爱的辽阔高深，就越会委身于祷告。我们既已蒙受丰盛之爱，就必以丰盛的祷告回应，因为父神的爱必会吸引我们与他相交。这意味着默想父神的爱，既能全面坚固我们的生命，也特别会激励我们祷告。

祷告是我们在前线争战的生命线

保罗在以弗所书 6:10-20 教导我们，我们的生活会充满争战——不是与属血气的争战，不是与地上的权势和军队争战，而是与“那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争

战”（12节）。保罗说，魔鬼和一切听命于他的人正试图通过毁灭上帝的子民、引诱我们偏离正路、使我们失去属灵的效力，来阻挠主在世上的工作。

但主没有让我们在争战中孤军奋战。他已赐下一切所需，使我们能够站稳立场、奋勇争战。他赐给我们“真理的带子”、“公义的护心镜”、“平安福音的鞋”、“信德的盾牌”、“救恩的头盔”，以及“圣灵的宝剑，就是神的道”（14-17节）。除此之外，他还赐给了我们藉着祷告亲近他的权柄。因此，保罗劝勉我们，要“靠着圣灵，随时多方祷告祈求”（弗6:18）。保罗深知我们正处于属灵争战中，正因如此，我们需要时刻能向统帅呼求援助。

约翰·派博（John Piper）形象地将祷告比作“战时对讲机”，借着这台对讲机，我们与统帅保持连接，可以“呼召火力，与致命的仇敌争战”⁸。派博藉这比喻提醒我们：我们并非独自作战。上帝并非赐下全副军装后就任凭我们自生自灭。他既赐下所需的一切，也赐给我们持续亲近他的权柄。我们可以支取他那无穷尽的智慧、能力和恩典。无论何时何地需要，我们都能得着他本体的丰盛。这是何等大的福分！

祷告之所以必要，正因为你我正处于争战之中。上帝赐下祷告，使我们得以存活。这是我们与祂相连的生命线。我们如果认清这一点，就会更有动力投身于祷告——尤其是以国度为中心的祷告：祈求上帝的国降临、祂的旨意行在地上如同行在天上（参太 6:10）。此类祷告在争战中绝非可有可无的奢侈品，而是绝对的必要，就是生命本身。

正因祷告作为连通统帅基督的属灵生命线，使我们在对抗撒但及其军兵的争战中，随时可以得着帮助。既然祷告如此重要，那么使徒们将祷告置于首要位置就不足为奇了。他们清楚自己的首要责任是“专心以祈祷传道为事”（徒 6:4）。请注意次序——先祷告，后传道。使徒亦承担长老的职分（参彼前 5:1），因此他们所确立的祷告优先原则，同样适用于所有担任长老职分的人。事实上，我认为这也适用于所有跟随耶稣的人，因为我们都被召参与某种事工，无论这事工是在朋友之间、家庭、职场、社区还是教会中。

我们在上文论述了基督徒生活的本质和祷告在其中的角色。如果这些都是真实的，那么，教会领袖将祷告置于事工之首，就是合理的。我们

若没有将祷告放在首位，就恰恰反映出我们没有充分认识祷告的本质及其必要性。祷告并非开展实际事工的预备环节或辅助手段，而是事工本身。藉着祷告，我们得以来到上帝面前，获取一切所需的帮助，好活出基督徒的生命，并且在上帝所安置我们的地方履行服侍。正如保罗在圣灵默示下所言：“因我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的，掌权的，管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战”（弗6:12）。

这一切意味着什么？

既然祷告是必要的，我们就应当寻求各种方式激励自己恒切祷告。我们可以读书，比如这本小册子，来激励我们祷告（这当然也是我的初衷！）。我们可以藉着日常生活中的各样境遇，来到上帝面前祷告。艰难的日子会提醒我们将重担卸给主（参诗55:22），但顺境、喜乐和成功同样应当促使我们如此行。我们生命中的每一个际遇，都应当提醒我们来到主的面前：或是向他呼求帮助，或是为他的作为献上感恩；倘若我们忽略了这些，也当向他承认自己的亏欠。

我们可以培养一种以上帝为中心的生活方式，使我们生命中的每件事都归向主。当我们找不到钥匙时，我们带到主面前祷告；当我们在车流中被别车时，我们带到主面前祷告；当我们支持的大学橄榄球队输给同州死敌时——是的，我知道这已经从宣讲变成多管闲事了！——我们依然带到主面前祷告。我们抓住每个机会操练自己祷告。

为了在自己生命中培养这种以上帝为中心的态度，我在坚持一个操练：每当有人向我分享任何事情时，我都立即与他们一同祷告。无论当面交谈或是通电话，当有人跟我诉说生命中格外艰难的处境时，我都会当场停下来，与他们一起祷告。这使我避免嘴上说“我会为你祷告”，事后却将其遗忘；这也能训练我在生活每个细节中都活出以上帝为中心的生命。

祷告的必要性也意味着我们需要在生活中彼此监督和问责。我说“问责”，并非指必须找人不断追问我们是否有花足够的时间祷告——尽管这也会有帮助。我所说的问责主要指与他人一起祷告的操练。我发现这种操练能为我提供一种内在的监督，确保自己每天都有祷告的时间。我喜欢每周与几个不同的小组一起祷告；我所任职神学院的同工会每周

相聚，彼此代祷，也会为手头的事工祷告；我在教会带领的家庭小组每周聚集，为彼此和心中的负担祷告。我与家人一同祷告，在课堂上祷告，与日常遇见的人一同祷告。道理不言自明，这就是对我最有帮助的一种督促，激励我坚持祷告。

祷告既是得救信心必然结出的果子，我们就当寻求使这果子越发丰盛的方法。这不仅指增加祷告时长，更意味着扩展祷告的内容、提升祷告的方式。如，随着我们属灵生命逐渐成熟，就当愈多关注国度性的祷告，因为灵命成熟意味着我们会日益符合上帝的旨意，而这样的生命自然会产生更符合上帝心意的祷告。

我们应当做这些事，甚至更多，来帮助自己养成祷告的习惯。因为祷告确实是“救恩绝对不可或缺的要素”。正如呼吸是维持肉体存活的必要条件，祷告同样是属灵生命存续的必需。明白这一点后，就会很容易理解：问“我们为什么要祷告”就如同问“我们为什么要呼吸”一样。

深度默想思考题

1. 祷告和呼吸有什么相似之处？你觉得这个类比对你有帮助吗？理由是什么？在缺乏祷告的时期，这能如何鼓励你？

2. 呼吸（即祷告）的能力是来自我们自己吗？谁或什么是我们祷告/呼吸的源头？这种属灵层面的呼吸，与一棵健康树木所结出的果子，有哪些共通之处？

3. 缺乏祷告的状态向我们揭示了怎样的属灵光景？

4. 为什么说，若蒙上帝深爱，祷告就必然会从生命中涌流而出？

5. 祷告如何成为我们的“生命线”？我们要怎样将这个观念实际应用个人的生活与服侍中？

4

在祷告中成长

倘若你曾经播下种子，观察它们生长，你就会注意到，种子萌芽发育过程中会有一些特定的变化。最初破土而出的单茎很快长出叶片，最终绽放为成熟的植株或树木。祷告也是如此。当我们在祷告中成长时，某些属灵特质必然会在我们的生命中显明。

我们更懂得如何击碎心灵的冰壳

当我们的祷告生命逐渐长进，我们会越发明白，应当如何激动自己的心，使自己进入祷告。我们很少有人每天醒来就预备好向主恳切祈求。更常见的情形是，一觉醒来，仿佛有一层薄冰覆盖在我们的心上。这冰壳冻结了我们的情感，使我们无力完成祷告所必需的内心功课。我发现，我需要通过默想一段经文、聆听一篇振奋人心的讲道，或阅读一些能提醒我在基督里是谁、基督

为我成就了什么，还有祷告是何等大的特权和能力的内容，来破除这层冰。基督徒传记和关于祷告的书，在这方面对我特别有帮助。阅读历代圣徒如乔治·慕勒、约翰·佩顿（John G. Paton）、大卫·布雷纳德（David Brainerd）、戴德生和查尔斯·西缅（Charles Simeon）等人的故事，通过他们的见证，被提醒上帝实在地垂听祷告；即便在内心毫无祷告意愿的时刻，这些事迹也能激励我，愿意为祷告付上更多时间与心力。

这些方法对我颇有成效。但我深知其他弟兄姐妹可能需要不同的方式。我们每个人都是独特的，这意味着各人都需要摸索最适合自己的途径。这正是在祷告中成长的过程。我们开始学习如何为心灵注入所需的属灵“咖啡因”，以便能够倾心祷告。一旦领悟这些功课，就当付诸实践。

谨慎选择祷告同伴与频率

祷告，乃是在主的面前倾心吐意。正因如此，对于一同祷告的对象，以一同祷告的频率，我们也应当谨慎选择。举一个例子：身为牧者，曾有许多刚刚订婚的情侣来到我的办公室向我认罪，承认他们发生了婚前性行为。我进一步后了解发现，这类

情形往往伴随着一种相同的模式：这些情侣每天花大量时间一起祷告。他们这样做的初衷是深化关系的属灵维度，他们认为这样是正确的。基于此，我一贯都是告诉他们在成婚以前，不宜长时间、持续性地二人单独一同祷告。我如此劝诫，是因为祷告本身就是一种亲密的相交。当我们以合乎圣经的方式进行祷告时，就是揭开内心的帷幕，以全然敞开、谦卑依赖的姿态，将内在生命赤露敞开于上帝面前。而当我们与异性长期、频繁地一同经历这种属灵的亲密时，我们的心可能通过共享属灵的亲密体验而与对方紧密联结。当两个人在经历这种持续的属灵亲密后，二人就很难抗拒身体上的亲密，在已经临近婚嫁之时尤其如此——这又有什么值得意外的呢？

我并不是说异性之间除非结婚，否则绝不能一起祷告。他们当然可以，且应当一起祷告。但我建议，如果没有设置某些限制或保护措施，异性二人不宜长期、频繁地单独共处祷告。这种情况通常会带来灾难性的后果。祷告本身就具有联结情感、增进关系的力量，会使参与其中之人的内心彼此紧密相连。这也是我们在祷告生命成长的过程中所要学习的功课。

我们坚固教会，教会也坚固我们

正因祷告是一种联结的体验，教会与事工更应委身于此。那句熟悉的格言确实是真实的：“同心祷告的教会必在基督里坚立。”今日许多人频繁更换教会，是否有部分原因正是在于教会缺乏整体性的公祷，以致失去了唯有祷告的亲密才能产生的深度联结？毫无疑问，耶稣教导门徒祷告说“我们的父”而非“我的父”，并祈求主“赐给我们”、“赦免我们”、“引导我们”、“拯救我们”（太6:9, 11-13）。藉此，他表明祷告的亲密性当是一种共享的经历——不仅在于同心合意，更在于塑造群体性的生命态度与方式。基督徒的生活需要彼此扶持，而公祷正是对这一现实的表达与巩固。

与其他信徒一同祷告，也能帮助我们在无心祷告时仍能投入。集体祷告不仅自带彼此守望的约束力；借着一同祷告的弟兄姐妹心中所迸发出来的温热，也可以帮助我们融化自己心上的薄冰。从这个意义上说，公祷就像在寒颤时站在阳光下，让阳光温暖我们，驱散所有寒意。

我和妻子住在苏格兰时，某个主日我们前往格拉斯哥（Glasgow）一间教会参加晨间主日敬拜。我们抵达时，敬拜已开始，我们走进建筑门厅时，扬声器里正传来传道人的祷告声。哪怕只是站在门厅等候，我也已经感到自己的心因这祷告被提升到天堂。那满有恩膏的恳求、合乎圣经的内容，还有他祷告中流露的谦卑与亲切温暖了我的心灵，预备我进入祷告与敬拜。这正是公祷的果效：在教会中将我们的心灵编织在一起，共同升到天堂，使教会与信徒同得坚固。

我们在上帝子民中同得激励

在C. S. 路易斯《纳尼亚传奇》中，我最喜爱的场景之一是海狸先生首次向彼得、苏珊、爱德蒙和露西提及阿斯兰名字的时刻。他俯身靠近四个孩子，低声说道：“他们说，阿斯兰正在行动了。”孩子们立刻生出异样的感受：“海狸话音刚落，所有人的心境全然改变……一听见阿斯兰的名字，每个孩子内心都为之一振。”¹ 故事中反

复出现的这句“阿斯兰正在行动”，是为了激励纳尼亚子民在困境中持守信心。这提醒他们：阿斯兰不仅知晓他们的苦难，而且他正在积极介入、解决问题——即便他们此刻尚未完全看清，也是如此。

祷告有果效这一简单的事实，也同样会给我们力量。这告诉我们：当我们祷告时，上帝正在行动。他不仅知晓我们的困境，而且正在积极采取行动来回应我们的祷告。我们或许无法确切知道上帝的具体作为，但我们可以确定：他一切的作为，都与其圣洁的本性与永恒的旨意相符——因祷告确实会有果效。这果效未必总符合我们的预期，但只要祷告发出，这份事实就能带给我们的安慰与鼓舞，正如这句话当年鼓舞纳尼亚故事里的人物一般。

因上帝在祷告中主动临在并行动，我们得以享有“与神同工”的殊荣（参林前 3:9）。上帝甚至会使用我们不完美、时而肤浅、多半软弱的祷告，来成就他在世上的完美旨意。这同样是一种激励，但也带来一项重要的责任，那就是“我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事”（加5:25）。因为内住的圣灵不仅是信徒生命的保惠师，更是祷告的引导者与代求者：当我们“不晓得当怎样祷告”时，圣灵亲

自用“说不出的叹息”为我们代求（罗8:26），且这叹息源自上帝所赐予的“施恩叫人恳求的灵”（参亚12:10）。因此，当我们祷告时，便是与圣灵同工，因为圣灵本身就是祷告的灵。相应地，当我们拒绝祷告时，就是在消灭圣灵的感动（参帖前5:19）。

这意味着当你我在祷告中不断成长时，会培养出对圣灵内在感动的敏锐。当圣灵将祷告的负担放在我们心中时，我们会视此为上帝要在周遭世界动工的明证，并要藉着我们的祷告使我们有份于此。我们会在夜间辗转难眠时，求主使我们想起他要我们代祷的事或人。这些也都是我们在祷告中成长的印记。

我们以更迫切的意识为上帝的国度祷告

此外，我们如果在祷告中成长，就会开始意识到自己正处在属灵争战中，因此就会开始为不同的事祷告。我们会发现，自己会越来越少为仅能使属地生活更轻松舒适的事物祷告，而会更多为关乎主耶稣基督国度的事祷告。我们会祈求圣灵赐予持守真道所需的恩典与力量，使我们继续“打那美好的仗”（提前6:12）；我们会祈求上帝的国度不

仅得以坚立，更会积极扩张、攻破仇敌的营垒、收复失地；并最终祈求撒旦的权势及其黑暗权势被彻底击溃。换言之，我们会祈求上帝的国降临，祈求他的旨意行在地上、如同行在天上（参太 6:10）。

随着祷告生命的成长，我们会以更迫切的渴慕之心为这些事祈求，渴望看见最终的胜利实现。我们会与使徒约翰同声呼喊：“主耶稣啊，我愿你来！”（启 22:20；参提后 4:8）。求你来匡正万有，终结一切与你为敌的势力，引领新天新地的降临——“神要擦去他们一切的眼泪；不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。”（启 21:4）我们如同路加福音11章中的那人，一直祈求直到领受，不断寻找直到寻见，恒久叩门、直到为我们敞开。

我们会翻转世界翻转

詹姆斯·蒙哥马利·博伊斯（James Montgomery Boice）在他的《基督对门徒的呼召》（*Christ's Call to Discipleship*）一书中提出了一项有力的挑战，呼召基督徒背起自己的十字架，以全人和所有来跟随基督。博伊斯总结说，如果一整代的基督徒接受这项挑战，开始按他在书中描述的方式跟随基督，“这一代人就能靠着上帝的大能翻转世界。”²

尽管博伊斯具体说的是门徒训练，但他这番话同样适用于我关于祷告的论述。我们如果在祷告中成长，就会更明白祷告的本质、功效与必要性，并越发委身其中。我们会大大张口，献上宏大的祷告（参诗81:10），也会恒切恳求。如果教会能培育出以这些特质为标志的一代信徒，这代人必能靠着上帝的能力改变世界。我们如果在祷告中成长，就能在个人生活和教会事工中重拾祷告的首要地位，从而成长为能被主所用、“搅乱天下”的人（参徒17:6）。

我邀请你与我一同祷告，特别为此目标祷告。

深度默想思考题

1. 当你心中抗拒祷告、不愿祷告时，你在实际生活中摸索出哪些可行的办法来克服这种状态？
2. 与异性一同祷告时，我们应当考虑设立哪些保护措施？为什么这很重要？
3. 祷告如何体现并巩固我们救恩的群体性？这对你个人的祷告生活来说意味着什么？

4. 公祷能如何激励我们更频繁、更热切地祷告，并且敢于为更大的事向上帝祈求？

5. 圣经说，倘若基督徒全心投入祷告，我们可以存怎样的期盼？你在个人生活和教会中，可以通过哪些方式实践这一点？

关于祷告的问答

我们若要操练恒切的祷告，首先就必须明白为什么说祷告至关重要。我在这个小册子里已经尽力论证了祷告的必要性，希望能藉此帮助读者建立这份认知。然而，各位心中可能还是有若干疑问。因此，在接下来这一部分，我将就读者时常萦绕心头的一些问题给出较为简明的解答。如果这一部分内容还是不能完全解答你所有的疑问，本书末尾附有推荐书目，供你进行进一步的阅读和探究。

倘若上帝拥有绝对主权，是否仍有祷告的必要？

虽然这是个难题，但对我来说更难的问题是“如果上帝没有绝对主权，我为何还要祷告？”如果上帝无力改变我们的处境，那么祷告就是徒然浪费时间。如果上帝不能改变我们的环境，或以明确的方式介入，那么向他祈求帮助只能起到心理治疗的

的作用。这种倾诉或许能带来慰藉，但最终无法带来任何真正的改变。

我们至少有四个理由应当向全权的上帝祷告。

第一，我们祷告，是因为上帝命令我们如此行。如，帖撒罗尼迦前书 5:17 教导我们要“不住地祷告”，罗马书 12:12 则说“祷告要恒切”。圣经启示我们，祷告是顺服上帝的体现。

第二，我们祷告，是为效法耶稣在世时的榜样。既然耶稣恒切祷告（参林前 11:1；腓 3:10, 17；西 1:27），而效法基督正是我们成圣的标准，我们就也当同样竭力祷告。既然上帝的主权未曾拦阻耶稣祷告，又怎会拦阻我们呢？

第三，我们祷告，因祷告是信心的语言，是信心自然流露的方式。正如肉体的生命离不开呼吸，属灵的生命也离不开祷告。一个从不祷告的基督徒，本身就是自相矛盾。

第四，我们祷告，是因为上帝是一位使用蒙恩之道的上帝。他能随时按己意成就万事，本不需借助你我祷告等次要的动因或媒介。但他通常只在特殊的情况下才这样做。更为常见的是，上帝藉着他子民的祷

告与行为作工。因此，我们祷告；因为上帝正通过我们的祷告改变我们、改变事物，并改变世上事件的进程。

令人惊叹的是，圣经中许多重大事件都是因祷告而发生的。以埃及十灾为例，其中多数灾祸的降临与消除，都与摩西的祷告有关。主藉约书亚的祷告使日头停在基遍（参书10:12-13），又藉以利亚的祷告使天闭塞三年零六个月不降雨水，随后再降甘霖（参雅5:17-18）。圣经反复表明，上帝使用祷告作为成就他完美旨意的途径。他本不必如此——他是全能的、全智的、全知的，他统管万有。但这位全权的上帝也选择藉着他子民的祷告与行为，来实现他主权的旨意。

我们是否仅仅向父祷告？

答案是否定的。圣经并未将祷告的对象限定于父；向子和圣灵祷告，同样是完全合宜的。三位一体的三个位格都是上帝。借用《威斯敏斯特小教理问答》的话说，“三一真神，本性相同，有同样的权能和荣耀。”¹这意味着三位一体的三个位格都当之无愧地成为我们祷告与赞美的对象。我们可以向父、子或圣灵祷告。

既然圣经中神格的每个位格都被赋予了独特的使命，那么，将最符合某位格使命的祷告向三位一体中的那一位呈上，便是合宜的。如，当我们为某人能信靠基督而祷告时，向圣灵发出这一特定祷告是恰当的，因为圣灵在圣经中的独特使命，就是将基督已成之工施行在个人的心灵与思想中。

当然，这并不意味着我们要忽略一个格外宝贵的事实：我们在救赎中所经历的蒙恩之道，同样也引领着我们每一天的祷告生活。在救恩中，我们藉着子的中保，靠着圣灵的大能，来到父面前。既然这是我们亲近上帝、获取救恩的途径，我们的祷告大体上也就当遵循这一模式——我们奉基督的名（或藉着基督）向父祷告，并倚靠圣灵的大能。

祷告时必须跪下吗？

祷告并没有要求特定的姿势或姿态。你可以躺着、站着、跪着、坐着、走着，活在开车时祷告等等。事实上，若我们真要“不住地祷告”（帖前5:17），那么一天之中，无论身处何种姿态、何种处境，我们都应当可以祷告。话虽如此，某些姿势可能比其他姿势更有利于祷告。如，你如果躺着祷告，就可能会发现自己在祷告过程中睡着了。若是在

散步或开车时祷告，思绪就更容易游离。我个人发现，跪姿能帮助我将心思意念集中于祷告这件事上。当我跪着时，思绪会更少飘散，内心会更加投入，祷告也比起其他姿势更充满敬畏与赞美。对你而言，或许另一种身体姿态会更加合适，那很好。找到适合你的方式并坚持下去。

如何学习祷告？

我们神学院的一位教授常说，讲道是“身教胜于言传”。他的意思是，讲道最好通过课堂外的实践经验来学习。祷告也是如此。书籍和课堂讲座会对我们有所帮助，但我们学习祷告的最佳方式，是聆听他人的祷告并亲身实践。

基于这一点，我想推荐五个方法来帮助基督徒学习祷告。

- 聆听他人的祷告。尤其要留心那些生命成熟、饱经患难的基督徒的祷告。留意他们使用的言辞和祷告的方式。当牧师在敬拜中或在你面前祷告时，要留心观察。

- 阅读诗篇。许多诗篇本身就是祷告；其余大部分诗篇也包含着祷告的内容。阅读诗篇，这是另一种

“聆听”成熟基督徒的方式，学习他们祷告的言语与表达方式。

- 背诵圣经。如果“照着上帝的旨意”祷告意味着我们要按上帝所启示的旨意祈求，那么，熟记上帝所默示的圣经、将圣经中的言语化为自己祷告的言语，便是最好的途径。

- 默想自己的罪，默想基督为你成就的工。约翰·班扬在其关于祷告的论文中有个引人深思的论述，他认为，无论男女老少学习祷告的最佳方式不是背诵祷告文，而是为罪痛悔。他指出，仅仅背诵祷告文，只会使人沦为骄傲的伪君子——嘴唇念念有词，内心却毫无共鸣。而为罪忧伤痛悔，就会“泪水潸然而下”，从心中发出“由衷的叹息”。²换句话说，这将促使我们向上帝倾心吐意。正如前文所说，“倾心吐意”正是一切祷告的本质。

- 祷告。任何学习祷告的方法，若不付诸实践，价值就都有限。每天留出时间独自祷告。与配偶和孩子一同祷告。在教会或学校组建祷告小组。邀请朋友成为祷告伙伴。花时间来专注祷告。因为，祷告更多不是靠听讲学会的，而是在亲身实践之中领会的。

如何克服对公开祷告的恐惧？

我们大多数人至少都曾在人生的某个阶段，为在公开场合祷告而感到恐惧。不久前，我受邀在所属宗派总会的晚间敬拜中领祷。尽管已有多年公开祷告的经验，面对四千人左右的会众时，我还是感到紧张。

恐惧本身未必是坏事。如果这恐惧使我们更加倚靠主，而非倚靠自己的力量、能力或口才，那么恐惧反比不恐惧更好；如果恐惧能促使我们更多祷告、更多信靠上帝，那战战兢兢就远胜过天生的自信或大胆。但如果恐惧使我们不敢祷告、不敢说话或不敢行动，或者如果它是出于一种过分想要讨人喜悦的渴望，就不是好事了。

这意味着，克服公开祷告恐惧的第一步，正是从私下祷告开始。我们祈求上帝挪去恐惧，或赐给我们凭信心跨出步伐的力量。随后，我们信靠上帝，凭信心公开祷告。上帝或许会在我们起身祷告的瞬间消除所有恐惧，也可能任凭我们结结巴巴地完成祷告——无论哪种方式，我们都会在此过程中成长：在恐惧中学习信靠主、凭信心而行；越是直面恐惧、凭信心行动，恐惧就越会消退。

想要战胜公开祷告的恐惧，最好的办法就是直面这份惧怕。先从私下祷告开始，信靠上帝，然后站起来公开祷告。当刚强壮胆做这事。主必悦纳你的勇气，并在你需要时与你相遇。我自己的生命中就是这样。

在圣灵里祷告是什么意思？

在圣灵里祷告，是指靠着圣灵的能力祷告，与之相对的是凭肉体祷告。当我们凭肉体祷告时，是用自己的力量推动祷告的进行，依靠自己的努力、口才和情绪，来弥补内心可能出现的麻木或冷淡。但在圣灵里祷告则是倚靠圣灵的力量，由他赐下祷告的言语，也赐下祷告的力量。

这种区别类似于推与拉的区别。当我们推某物时，是用自己的力量做工使物体前进；但当我们被他人拉动时，就可以安息在他人的力量中——是对方在做工。同样，圣灵通过“拉动”我们，来帮助我们祷告，赐给我们当说的话和说话的热忱。毕竟圣经多次明确称他为“保惠师”（参约 14:16,26; 15:26; 16:7）。他履行这一职责的方式之一，就是帮助我们祷告。正如保罗在罗马书 8:26 所阐明的：“我们本不晓得当怎样祷告，只是圣灵亲自用说不出的叹息替我们祷告。”

在圣灵里的祷告是怎样的？

圣灵的工作包括“叫世人为罪，自己责备自己”（参约16:8），那么，在圣灵里祷告，首先意味着承认我们的罪与失败。这不仅包括认罪，也包含承认我们在祷告上的失败与无能。我们因自己的罪，以谦卑的态度来到主面前，并为在基督里所得的救赎献上感恩，恳求圣灵克服我们在祷告中的自恃与无能。这种对自身的罪与失败的认识，会确保我们以内心的叹息与眼泪来到主面前——这些是每次向主倾心吐意时不可或缺的部分。

圣灵的工作也包括引导我们进入真理（参约14:17, 26; 15:26），那么在圣灵里祷告，还意味着要在祷告中融入圣经的话语，并高举基督的位格和工作。圣经说，耶稣就是“真理”（约14:6）；这说明被圣灵充满、由圣灵托住的祷告，一定会指向耶稣是谁，及他所成就的一切。由于圣经自始至终都指向基督的位格和工作（也就是说，圣经是关乎那位真理本体的真理），我们的祷告就必须以圣经的话为根基。我们在圣灵里祷告时，会倚靠，他会使我们想起上帝话语的某些部分。这也带出一个显而易见的前提：我们必须先熟稔上帝的话语，圣灵才能随时在我们心里唤醒经文（这里也再次强调了

熟记经文的重要性)。圣灵充满的祷告是以上帝的应许为根基，并运用上帝的话语来祷告。

圣灵的工作不仅在于启示与引导，更在于促使我们与父亲密相交。我们正是藉着圣灵呼叫“阿爸！父！”（罗 8:15）被圣灵充满的祷告，也必然是与上帝的亲密交通。这份祷告，是我们因圣灵得着的亲密关系的自然流露，也会加深我们与上帝之间的亲近。因此，合宜的祷告当体现真诚的亲近感、全然的坦诚以及心灵的专注投入，而非惯常所见的仪式化的疏离或情感上的隔阂。这就是为什么真正的祷告有时根本无需言语。无言的交托仰望，也是一种属灵表达。当我们在圣灵里祷告，向主倾心吐意时，这份内心的倾诉本就不一定要依靠话语来完成。

基督徒必须用方言祷告吗？

虽然某些传统可能倡导甚至期望基督徒用方言祷告，但圣经似乎并不持这样的立场。圣经中没有任何经文明确指出，所有基督徒都应当操练用方言祷告。保罗在哥林多前书14:18-19的话表明，这位使徒本人在私下祷告时会使用方言。但我们不应认为，当今每位基督徒都要效法。我提出这一观点，主要有两个原因。

首先，保罗在哥林多前书 14 章的侧重点并非在私下灵修中说方言，而是在公共敬拜场景中说方言。他说，“先知”在“聚会的时候”有说方言的（参26-30节），这表明，我们不应割裂私下用方言祷告的观念与在公开集会中说方言的现象。保罗认为，无论在公开还是私下场合，方言若用于祷告或敬拜，均应以“可理解、造就人”为原则——即，必须配以翻译（参13-19节）。这也意味着，人若不能同时自行对方言进行翻译和解释，就不适合用方言祷告。保罗指出，若缺乏即时翻译，则祷告仅限于“灵”而未达“悟性”，违背了“用灵祷告，也要用悟性祷告”的整全原则（参14-15节）。

其次，圣经中没有一种恩赐是预定给所有基督徒的。恩赐的多样性正是基督身体有机统一性的体现，这也是保罗在哥林多前书12章的核心论点：有人是眼，有人是耳，有人是手指，有人是脚趾。在这一章的后半部分，保罗运用这一观念提出了反问：“岂都是说方言的吗？”——显然，这一问题预设了否定回答（林前12:30）³。这意味着并非每位基督徒都必须操练方言祷告。

至于保罗说“我愿意你们都说方言”（林前14:5）和“我感谢神，我说方言比你们众人还多”

（林前14:18），这两处的“众人”都需根据哥林多前书12:30所阐明的真理来理解。正如理查德·加芬（Richard Gaffin）所言，哥林多前书14章说“众人”，其实只是一种假设的情况，就像他在哥林多前书7:7说过的那样：“我愿意众人像我一样；只是各人领受神的恩赐，一个是这样，一个是那样。”正因为教会里的恩赐本来就是各种各样的，我们在理解14章的“所有人”时就要结合这一点，明白保罗并不是在要求所有人都说方言或用方言祷告。⁴

祷告时是否必须禁食？

在圣经中，禁食是在一段明确的时间内，为属灵目的而自愿牺牲性地停止进食（有时也包括饮水）。圣经中几乎从未将禁食视为孤立的行为。换句话说，上帝的子民不会单独进行禁食，而是会将其与祷告相结合。

圣经记载的禁食有完全禁绝（即禁绝饮食，参斯4:16），也有部分禁绝（即在特定期间戒除某些日常食物，参但1:12；10:3）。有时，禁食会持续一整天（参利16:29；23:32），有时则会连续多日（参申9:9-29；10:1-11；斯4:16；太4:2），甚至仅持续几个时辰（参士20:26；但6:18）。关键

不在于我们外在行为的暂时中止，而在于以某种方式克己并专心寻求上帝。禁食祷告的本质，是将原本用于饮食的时间、精力和专注力，转化为以祷告寻求主。

圣经并未要求我们每次祷告时都禁食，但确实预设我们偶尔会禁食祷告。例如在马太福音6:16，耶稣教导门徒时说当（或每逢）你们禁食的时候，而非如果你们禁食。换句话说，耶稣以这样的措辞表明他认定跟随者必然会禁食，正如他也认定他们会周济穷人（参第2节）和祷告（参5-7节）一样。

为何要在祷告时考虑禁食？

耶稣亲自禁食的榜样，还有他对门徒生活的期望，本应足以成为我们践行禁食的理由。然而上帝以他丰盛的怜悯，还给了信徒更多持守这一操练的依据。我将列举其中六项。

- 彰显我们的恳切。禁食能帮助我们在祷告中表达我们的迫切（参代下20:3；斯4:16；徒14:23）。通过禁绝饮食，我们向主表明自己是认真的——可以说是在用行动兑现我们承诺。我们向他表明，为着祷告的缘故，我们愿意牺牲一切——甚至自己。

- 表达我们对寻求上帝的坚定信念。在圣经中，禁食常是人对上帝全然委身的表达，表明我们真实悔改，且他确实比肉体的享乐更为重要（参珥 2:12 – 13）。
- 向主恳求。在圣经的其他章节中，禁食是哀恸的表达——或为死亡（参撒下 12:16），或为罪孽（参拿 3:5）——并恳求主垂听我们祈求怜悯与医治的祷告（参斯 9:31；珥1:14；拿3:5）。
- 寻求智慧与带领。当我们面临需要智慧带领的艰巨任务与困境时，祷告与禁食是合宜的。历代志下20:1-30记载，约沙法在敌军压境时宣告全国禁食，正是要倚靠上帝赐下战略方面的智慧与得胜的应许。
- 表达对主的谦卑倚靠。以斯拉记8:21-23中，以斯拉带领归回群体禁食，不是为了换取恩典，而是为了表达谦卑，以行动见证其确信：上帝必垂听祷告，在所需之时供应所需之物。
- 预备自己抵挡试探。马太福音4:1-3记载，耶稣禁食，是主动的属灵操练，为要能够抵挡魔鬼的试探——而不是像有些人可能认为的那样，禁食会使人变得软弱，让魔鬼更能试探他。若耶稣禁食是为更好地预备自己面对试探，我们岂不更当如此？

禁食是利用上帝达成私欲的手段吗？

禁食并不能使上帝应允我们的祷告或施予怜悯。这绝不是以绝食胁迫上帝满足我们种种要求的途径，而是表达我们对他的爱还有为他一切作为献上感恩的方式。禁食是与上帝相交、使心灵专注他的途径。这个世界借由物质享乐（如饮食、感官刺激等）制造虚假的满足，不断试图将人的终极渴望从上帝转向受造之物。而禁食能提醒，我们主才是至高的喜乐。禁食也能训练我们持守这真理，帮助我们铭记唯独在他面前“有满足的喜乐”；在他右手中才能寻见“永远的福乐”（参诗16:11）。禁食在属灵争战中具有重要地位；忽视禁食，只会令我们灵性受损。⁵

我当祷告多久？

圣经从未明确规定基督徒当祷告多久。这无疑是因为上帝更看重我们的内心，胜过外在的顺服。如果圣经明确告诉我们要祷告多久，你我就只会祷告那段时间，不会再多。我们的心大概也不会投入其中。我们会盯着时钟，只为打勾完成任务，然后心安理得地认为自己尽到了责任。

我的妻子不会给我一份待办事项清单，要求我通过完成这些事项来证明爱她。她想要的是我的心，并希望我以行动来回应。她不希望我只做最低限度的敷衍，而是盼望我倾注全部的爱——上帝也是如此。他寻求的是我们的心，并期待我们以祷告回应。

当我们查考圣经中的祷告范例时，能看见长短不一的祷告。耶稣教导门徒祷告时赐下的祷文，就算语速最慢的人，念完也用不了一分钟（参太6:9-13）。诗篇里随处可见仅有一两节篇幅的简短祷告；那位被污鬼附着的孩童之父，向主发出的呼求也只有短短一句话：“我信！但我信不足，求主帮助”

（可9:24）。圣经同样记载了长时间祷告的榜样：耶稣在客西马尼园祷告长达三小时（参太26:40、44）；在海面行走神迹前，他独自祷告近十小时（参太14:23、25）；拣选十二门徒之前，他更是整夜祷告（参路6:12）。

祷告是与上帝亲密关系的表达，这种亲密类似于婚姻中的亲密。这提醒我们，在基督徒生活中应当为持续祷告留出时间。我们平日里不会只对配偶

说寥寥数语。一段亲密的关系需要更深层、更持久的心灵相交。如果我们总是作简短的祷告，却从未与主保持持续的亲密时光，我们与他的关系就一定会受到影响。久而久之，这份关系就会失去老一辈圣徒身上那种深厚、坚韧的属灵根基，而这也正是我们内心渴慕拥有的生命光景。

我们每日应当分别出多少时间来祷告？

圣经呼召我们“不住地祷告”（帖前5:17）。这并非意味着我们必须将每日每刻都用于祷告。上帝赐给了我们各人当尽的责任与需维系的关系。如果为了每时每刻都独自与主祷告而忽视这些本分，就是不对的。多年来，我妻子常借用我们一位挚友的话提醒我：“这些固然美好，但垃圾总得有人去倒。”她说这话时，是在提醒我：不可（也不应）终日沉浸于祷告与圣经研读而自以为忠信。上帝也托付给我了其他责任。真正的忠信在于妥善管理主所赐的一切，并履行他对我的所有要求。

“不住地祷告”意味着我们以祷告的心志度日，或者说，朝着上帝的方向而活。换句话说，生活里每一件小事、每一段人际关系、每一项事务、每一份本分，都要用来将我们的心思意念、

祷告的目光转向主。无论何事、正在做何事、做完何事，都可以向上帝祷告；我们要在生活的方方面面都活出向上帝而生的样式。有时这代表艰难处境中，向主发出一句简短的呼求求助；有时是与日间遇见的人一同祷告、为他们代求；有时是因上帝的眷顾带来的安慰与恩典，向他献上感恩。这一切的核心在于：借着生活中的一切事，引导我们的心志在祷告中归向上帝。

反复为同一件事祷告是错误的吗？

在生活中反复为同样的事祷告，本身未必有错，但也有可能不合真理。在马太福音6:7-8中，耶稣谴责“外邦人”祷告时“用许多重复话”，因为他们“以为话多了必蒙垂听”。外邦人长篇大论、反复念叨诉求，这件事本身并非问题的核心；耶稣所斥责的，并不是他们话语繁多，而是他们错误的动机：他们以为上帝会因他们说了许多话而听从他们。这意味着，倘若我们反复祈求同一件事，内心却存着扭曲的动机——认为祷告说得越久、词句越多，上帝就会应允我们——那么持续这样祈求便是不对的。

在其他情境中，反复为同一件事祈求显然是不合宜的。如，哥林多后书12章记载，保罗曾三次求主挪去“肉体上的刺”。此后，他没有更多的祈求，因为上帝已经回应他说：“我的恩典够你用的”（第9节）。在这种情形下，如果保罗在上帝显明其旨意后仍继续祈求同一件事，便是不合宜的，因为他所求的与上帝已显明的旨意相违背。这对我们而言也绝对是不合宜的。

基于这些前提，我认为一般而言，反复为同一件事祈求并无过错。这正是恒切祷告的应有之义。以撒显然为同一件事——即妻子利百加能怀孕——祷告了二十年（参创25:20-21, 26）。路加福音11章那人没有只向邻居求一次饼就回家，而是持续恳求同一件事，直到得着。耶稣也教导门徒“要常常祷告，不可灰心”，即便这意味着为同一件事“昼夜呼吁他”（路18:1, 7）。

有哪些事是我们不应当祈求的？

凡与上帝所启示的旨意相悖的事，都不适合向上帝祈求。这意味着我们绝不可为不公之事祷告，或求上帝助长罪行。上帝已命令我们爱慕并追求公义，并离弃一切罪。这些事都在圣经中向我们显明了。

在个人灵修时使用成文的祷告，是否合宜？

在个人灵修中使用事先写好的祷文，是很有益的操练。成文祷文能帮助我们熟悉祷告的话语，提升祷告的表达能力；也能为长时间的持续祷告搭建清晰思路，防止思绪游离。但绝不可让其完全取代个人自发的祷告。一味依靠事先写好的祷告，可能阻碍我们向主倾心吐意，甚至退化为机械式的诵读，却从不思想自己所说的是什么。若长期如此使用，反而会阻碍我们独立祷告。

如前所述，基督教是关乎内心的信仰。上帝要求我们尽心、尽性、尽意、尽力爱他（参太22:37-38）。因此，祷告应当是内心真情的流露，是我们与宇宙主宰亲密关系的表达。如果完全依靠成文的祷文，这种发自内心的倾诉便难以实现。

在集体公开敬拜中使用成文的祷文，是否合宜？

相较个人灵修，成文祷文在集体敬拜中往往更有价值。这除了能教导我们祷告的言语，还能

让我们能一同参与祷告，同心献上赞美、感恩、认罪和祈求。集体诵读成文祷文，同样存在前文提到的隐患，但集体诵读祷文可能比单纯聆听传道人或长老在前方祷告，更能保持我们心灵与心智的专注。

不过，我并不建议敬拜带领者站在会众面前祷告时使用事先写好的祷文，理由有几点：

首先，人在使用事先写好的祷文时，很难在主面前倾心吐意。带领祷告的部分意义在于示范祷告应有的样式——包括用词和表达方式。无论是否愿意，会众总会效仿带领者的祷告方式。久而久之，他们会采用相同的措辞、相同的习惯，以及相同的热忱（或缺乏热忱）。因此，带领者若能以尽心、尽性、尽意、尽力的姿态祷告，示范的果效才是最好的；但若是照着预先写好的文稿诵读，很难活出这样全然投入的祷告状态。

其次，成文祷文通常带有雕琢痕迹。这样的祷告所使用的语言不是我们日常交谈中会使用的。这非但不能培育会众的祷告生命，反而会压抑大家祷告的意愿。教会兄弟姐妹可能会被华丽工整的词句震慑，因自己无法说出这般完美流畅的

祷告而心生胆怯、失去祷告的勇气。此外，成文祷文通常要在堂会面前大声诵读，这种“单向输出”的方式，很容易让人觉得祷告像在念稿子，少了那种面对面跟上帝说话的感受，因而难以有效促成会众与上帝之间真实而深切的亲密联结。

第三，成文的祷文更容易引诱带领者雕琢言辞，一心想要博取听众的赞叹。任何公开祷告都存在这种试探（参太6:5-6）。但使用成文祷告时，这种诱惑会格外强烈。不仅因为祷文经过预先构思，更是文稿本身的特质使然：它会让我们过度纠结字句、雕琢行文措辞，重心偏向文字本身，而非向着上帝倾心吐意。

基于以上这些原因，我深信带领者在公开敬拜或任何公开场合祷告时，最好避免使用成文祷告。相反，我推崇“有预备的即兴祷告”。带领者并非毫无准备地站起来随口祷告，而应当事先研经并思考要祷告的内容（但不必死记硬背），确保内心已预备好祷告，然后信靠圣灵使用这些预备，在合宜的时机以合宜的方式赐下合宜的话语。“有预备的即兴祷告”能帮助带领者用更简朴的语言、发自内心地祷告，同时也能操练我们依靠主，从他那里领受祷告的言辞与火热的心意。

在祷告中听上帝说话，是否合宜？

我们要谨慎界定“祷告中听上帝说话”这一观念。圣经中多处经文显示，上帝会在我们祷告时向我们说话。创世记18:22-33 中亚伯拉罕与主的对话便是明证。大卫多次提到在主面前静默，并听见主回应他的祷告（诗6:1-2, 9-10；51:8；62:1,5, 11-12；143:1, 8）。哈巴谷似乎也在祷告中听见主的回应（哈3:16）。新约中的耶稣和保罗同样如此（约12:28；林后12:8-9）。

即便如此，我们也不可将他们的经历直接套用到自己身上，划上等号。这些人物各自拥有独特的职分，在救赎历史中有特定的使命。我们蒙召在基督徒生活中效法基督，但不应期待发生在耶稣身上的一切都会同样临到我们。摩西、大卫、哈巴谷和保罗亦是如此。他们听见上帝说话，并不意味着我们会以同样方式听见上帝说话。

更重要的是，圣经是上帝对我们最后的启示。虽然上帝古时“多次多方”地说话，但耶稣的位格、工作和教导已终结了渐进的启示进程（来1:1-2）。随着新约最后一卷启示录的完成，启示便已完备，不可增添、也不可删减（参启 22:18-19）。一切关乎信仰与实践的真理，均已完备载于圣经之中（参诗119: 105；提后3:16）。

这意味着我们不应期待在祷告中上帝以超自然启示的方式向人直接说话。我们不应寻求从他那里获得新的（或圣经之外的）启示，因为他已藉着耶稣基督完成了终极的、完备的启示。因此，在祷告中听上帝说话，意味着等候他将意念置于我们心智中——可能是圣灵使切合当下处境的经文在我们脑海中清晰浮现；也可能是突然想到我们之前从未想过的想法。作为牧师，我在准备讲道祷告时经常经历这种体验：在祷告静默的瞬间，常有未曾想到的具体观点或应用浮现在心里。

马丁·路德坦言，他在背诵主祷文时，常因深入默想某一项祈求而忘记继续祷告其余部分。他劝勉读者如果遇到类似的情形，当“撇开其他事项，静默聆听，绝不可拦阻”心中浮现的意念，因那正是圣灵藉着内在的光照向人“宣讲”真理的时刻。路德鼓励读者“安静聆听他的话语”，并详实记录所得，因“圣灵讲道中的一句教导，胜过我们千言万语”。路德甚至如此说道：“许多时候，我从一次专注的祷告中所领受的属灵洞见，远超长期研读与理性思辨所能学到的内容。”⁶

我们必须在圣经的光照之下，来检验我们在圣灵的“讲道”中所领受的思想或观念。我们不可盲目将其视为绝对来自主的启示。须知，我们所“听见”的，可能是日间琐事的杂念，甚至可能是伪装成“光明天使”的撒但在搅扰（林后11:14）。上帝的话语永远不会与他在圣经中启示的旨意相悖。他是昔在、今在、永在的主（参来13:8）。他永不改变，也不会后悔。他就是真理，所言尽是真实。而撒但“本来是说谎的，也是说谎之人的父”（约8:44）。

在人际关系中，人的互动具有对话性。这会让我们期待上帝在祷告中向我们说话。祷告不是单向地将我们的需求倾倒给主，而是双向的亲密相交。再次借用塞缪尔·卢瑟福的话说就是，当我们祷告时，不仅是我们的信心在亲吻基督，他也同样主动亲吻我们的灵魂。祷告之所以是蒙恩之道，正因它是双向的亲密。

如果祷告中听上帝说话是合宜的，是否意味着默观祷告也同样是合宜的？

这取决于我们对默观祷告（contemplative prayer）的理解。这种祷告可能会对我们有益，也可能是有害的。通常来说，这种祷告方式常与东

方宗教和新纪元运动有关，本质上是一种较具神秘色彩的祷告方式。默观祷告常鼓励运用呼吸技巧及“归心”练习——不断重复某个词语或短句来清空思绪。就算不采用这些方法，其终极目标通常也是培养一种主观性的“与上帝合一”的体验。如果这就是我们所指的默观祷告，我认为基督徒不宜操练这类祷告方式，原因如下。

首先，这类默观祷告往往弱化了圣经所确立的祈祷范式：赞美、认罪、感恩与祈求（即ACTS结构），转而以无言的静默取代有内容的言语表达，以模糊的情感联结和“合一”感受，替代明确的位格性的诉求。但这与主在马太福音6章和路加福音11章中关于祷告的明确教导相悖。在这些经文中，耶稣教导门徒祷告时，清楚指示他们要用言语提出具体的祈求。虽然基督徒在某些情境下或许无需言语，但这两处经文的总原则表明，这应是例外，而非常态。如果默观祷告为合乎圣经的模式，则福音书中理应存有相应印证；事实却恰恰相反。

其次，这类默观祷告往往强调将个体消融于上帝或周遭世界之中，从而模糊受造者与造物主之间不可逾越的本体界限。但圣经呈现的祷告图景并非如此。诚然，我们在诗篇、福音书中基督的榜样，

还有这本书根据圣经对祷告所作的定义中都可以看到，与上帝的合一相交是基督教祷告的重要部分，但这种联合与相交绝不包含个体的丧失。祷告中，个体、上帝与周遭宇宙之间的界限从未被僭越，也不会被模糊。由圣经可知，祷告的目的不是让我们被吸收进上帝或周围的世界，而是向主倾心吐意。换句话说，祷告是加深我们与上帝之间的关系，而非在上帝的本体中丧失自我。

第三，基督教的祷告不包含、也不追求心智的放空。相反，在祷告中，我们的心智会全然投入。保罗在哥林多前书14:15如此说：“我要用灵祷告，也要用悟性祷告。”将祷告定义为恳求，也会带领我们将心思意念和所求在上帝面前摆上。试图在清空思绪心智的同时进行真实恳求，在逻辑上难以自洽。

更关键的是，圣经从未将“心理平静”、“压力释放”或“意识调控”设定为亲近上帝的预备步骤；相反，我们被告知要在祷告中将一切重担、挂虑和压力卸给主，从而在这一过程中享受与他的相交（参诗55:22；彼前5:7）。因此保罗说：“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉神”（腓 4:6）。无论身处怎样的生命境

遇，我们都当到主面前祷告，将忧虑卸给他，向他献上真实的“祈求”。我们不应先以世俗的技巧来让自己平静——无论这些技巧在其他方面多么有益，都是如此。为祷告所做的正当预备，并非使灵魂平静或放空心思，而是在主里安息，以圣经的真理为锚，使心思被上帝的话语更新，使我们明白自己在做什么，还有在祷告时是站在谁面前。

用“默观祷告”一词来描述祷告中听上帝说话操练时，指向的是祷告那对话性的本质——一种双向的交谈。如果这就是我们所谓默观祷告的含义，那么这一说法就并非全然无益。事实上，这一说法可以说完全是恰如其分的（参前文关于祷告中听上帝说话的讨论）。但这一说法可能会引发混淆，因此，或许我们更应该将听上帝说话（或在他面前静默）称为祷告行为的一部分，而非称之为默观祷告。

基督徒应当为逝者或已发生之事祷告吗？

我们大多数人都有过这样的经历：有人请我们为某个特定时刻将要发生的事代祷，结果我们转头就忘，等反应过来那个时辰早已过去，因此这个问题对我们而言非常实际。如，我们忘记为某人上午十点的约见祷告，到下午一点再祷告还有意义吗？

第二天再代祷是否可行？我们又能不能为已逝之人祷告？

C. S. 路易斯在其著作《神迹》（*Miracles*）中提出：为已发生之事祷告，并无不妥。他承认，虽然那件事已成定局，但这一事件自永恒之中（即创世以前）已被上帝预定。因此，一切祷告本质上皆发生于上帝对具体事件或处境的主权命定已然确立之后。如，一场正午的会议，无论是上午11点，还是下午1点，无论何时发出祈求，这一会议的结果在上帝永恒的预旨中也早已确定。路易斯认为，只要祷告者对事件的实际结果尚无确知，事后祷告便是合宜的；但如果已知结果，则不可再求，因为这等于是抗拒上帝已显明的旨意。⁷

路易斯的观点极具启发性：一切事件、境遇的走向，早已在上帝心中立定。而所有祷告均发生于上帝的永恒旨意已然确立之后。正如我们先前所指出的，上帝永不改变，他的心意也不会动摇。祷告不会带给他任何他原本不知道的信息，也不会提醒他任何已被遗忘之事——他全然知晓，永远纪念一切。他所预定之事不仅必然会成就、不可更改，且全然美善。但这预定的美好旨意，除非藉着圣经的启示显明，或藉着我们亲眼看见、亲身经历，否则

对我们而言仍是隐藏的。只要我们尚未得知结局，我们就有正当理由为之祷告。而超越时空的上帝，甚至能在我们开口之前就已应允我们的祷告。

但如果我们确知上帝的旨意——无论是他在圣经中启示的，或是我们在时空里亲眼见证经历的——就绝不该为相悖的结果祷告。那样做就是拒绝顺服上帝的旨意，实为悖逆与偶像崇拜。从这个意义上说，如果午餐会议已结束且结果已知，再为不同结果祷告，就是错误的；如果某人已经离世，且明显没有归信，那仍为其归信而祷告，也是错误的。如果我们在祷告时并不知道已结束的午餐会议的最终结果，那么为那个结果祷告，未必是错的；如果有人已经离世，我们并不知晓他灵魂最终的光景，那祈求他生前能蒙恩悔改，也不算不合宜。

教会当如何鼓励基督徒共同祷告？

教会为鼓励基督徒共同祷告所能做的最佳举措，就是组织并坚持每周定期的祷告聚会。二十一世纪许多教会已废弃了“周间祷告会”——这对我们而言实在是极大的亏损。以下是一些帮助我们恢复这一属灵操练的小建议：

- 选择一个最适合大家日程安排的日期和时间，并保持灵活。周三晚上可能不是最佳选择，但话又说回来，也许恰恰相反。我建议提供食物和儿童看护服务。这能让有年幼孩子的忙碌家庭更容易参与进来。如有必要，可根据人们日程的变化，灵活调整活动的时间和日期。

- 考虑使用技术手段。通过视频会议技术，让无法亲自参加祷告会的人能够远程参与。

- 以身作则。如果教会牧师和领袖们都不重视祷告会，会众就绝不会重视祷告会。如果领袖们在祷告时间开始前就借故离开，其他人自然会领会其中暗示。

- 提前整理祷告事项。在一般的祷告会中，各人往往花大量事件轮流诉说代祷事项，真正用来祷告的时间反而所剩无几。倘若能提前整理好祷告要点，就能留出更多时间专心祷告，同时也能确保所祷告的事项聚焦于上帝的国度。如，为约翰尼即将进行的手术代祷固然是合宜的，但我们必须预留出专门的时段，专注祈求关乎上帝国度的事。我们当以“愿你的国降临”为祷词，并带着明确的意向与热忱如此祈求。我个人常常以

主祷文为框架来规划祷告会的流程：将聚会分为四至五个不同的环节，每个环节用十到十五分钟祷告：（1）“我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣”——赞美尊崇；（2）“愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上”——上帝国度与上帝旨意；（3）“我们日用的饮食，今日赐给我们”——生活所需；（4）“免我们的债，如同我们免了人的债”——认罪饶恕（太6:9-12）。如此既能确保祷告内容紧扣国度主题，又能涵盖赞美、认罪与祈求。

- 尝试多样化的聚会形式。祷告会不必总是以全体大会的形式进行。不妨适时分组，让更多人能长时间祷告，也消除许多人在大型聚会中祷告的畏难情绪。结合多种形式，或许效果是最好的——如先分组祷告，最后再集合进行全体结束祷告。

- 可邀请几位带领者预备一些简短的祷告词，以在静默时段适时开口，让聚会节奏顺畅推进。长时间的静默会令人沮丧。安排多位带

领人随时补位，能避免这种情况。让他们只预备简短的祷告，既不会使会众怯场，也可能激励那些原本不愿开口的人献上自己的简短祷告。

- 不要因出席率低而灰心。坚持下去。抓住教会里随时出现的代祷契机，培养全体会众的祷告意识：当教会中出现各种具体需求时，立即为此祷告。不要只是口头说“我会为你祷告”，而要当场、立刻就祷告。长此以往，教会就能建立起祷告的氛围，祷告会的出席人数也会慢慢增多。

- 要具体地祷告。基督徒常作笼统的祷告：“求主祝福鲍勃”或“求主帮助莎莉”。这些固然无妨，但谁能确定主何时垂听了这些祷告？“祝福”或“帮助”在这些情境中究竟意味着什么？如果我们为具体事项祈求，就能明确知道祷告何时蒙应允。继而我们也可以尽可能公开地颂赞所领受的应允。看见上帝垂听祷告，反过来会激励他的子民更具体地祷告、更积极地参与祷告会，从而有更多的机会见证上帝应允祷告，如此形成良性循环。

基督徒向马利亚或天使们祷告是否合宜？

基督徒向马利亚、天使们或上帝以外的任何

对象祷告，都是不合宜的。主不仅是全能的，更是全智、全善的。他在宇宙中的权能是至高无上的，其智慧无可测度，其良善纯全无瑕，没有谁能与他相比。他临到我们生命中的万事万物，为我们成就至善（参罗 8:28）。他对属他之人的恩典旨意，已在永恒中确立，在基督里已全然显明；他对信徒的眷顾与信实不依赖于任何受造者的代求，也不会因外在条件而增减。我们不需要马利亚、天使或其他任何受造物来替我们邀宠。主耶稣在十字架上的死，已为我们永远成就了这一切。

我们应当如何为不信的人祷告？

我们为不信的人祷告的核心内容，是求主带领他们归信耶稣基督。这应当是我们在祷告首先要关心的，是不可替代的。虽然主的再来对基督徒而言无比甘甜，但对不信之人来说却截然不同。到那日，不信的恶人甚至要呼求大山倒在他们身上，遮蔽他们脱离主的威严——这光景对他们将是何等可畏（参赛 2:10；何10:8；路23:28-30；启6:16-17）。如果我们真心盼望不信的人得着上好的福分，就当祷告使他们离弃不信，将盼望与信靠放在基督里。

关于“咒诅诗篇”的疑问：这是否意味着我们可以祷告求敌人遭报？

“咒诅诗篇”以明确、具象的语言呼吁上帝审判并除灭他的仇敌——其对象并非抽象意义上的“邪恶”，而是特定历史处境中公然敌挡上帝、迫害圣约子民的恶人。正如诗篇58:6-11中，大卫特别为那些迫害他、在当时抵挡主之仇敌的毁灭而祷告（参诗69:22-28；109:6-20）。有人认为，基督徒可以效法这些诗篇，为那些心刚硬、顽固抵挡主、长期以压迫方式对抗主及其子民的具体仇敌祷告求毁灭。但我认为我们应当极其谨慎地将这些咒诅视为己用。

咒诅诗篇具有预表性。这些诗篇指向末日——到那日，上帝将最终消灭一切敌基督的势力、完全恢复公义秩序、并最终成全他对他子民的终极应许。正如前文所述，这日子对主的仇敌来说是如此可怖，以致他们甚至呼求山岭倒在自己身上，好躲避这日子。咒诅诗篇指向末日；这一事实表明：这些诗篇不是要给出解决现世人际冲突的方式，我们不宜针对生活中特定处境下的具体个人如此祷告。即便这些人表现出顽梗刚硬、并以压迫或暴力的方式与耶和華為敌、与我们为

敌，也是如此。一方面，我们无法知晓主的心意。上帝或许正计划在不久的将来引领这些人归信基督。他们可能是当代的使徒保罗。如果这人是上帝所拣选的，那么上帝早已将对此人一切过犯的愤怒倾倒在耶稣身上（尽管这人尚未被圣灵所感亲身领受这份救赎之恩）。我们若效仿大卫在诗篇69:24的祷告，祈求上帝“将你的恼恨倒在他们身上，叫你的烈怒追上他们”，把这句祷告用在一个潜在的蒙拣选之人身上，这岂是合宜的？同理，基督在十字架上已经替罪人成了咒诅，我们更不该照着诗篇109篇17-19节的内容，祈求咒诅临到某一个具体的人。

另一方面，圣经教导我们，即便身处艰难痛苦之中，上帝依然全然掌权；他容许这些苦难临到我们，是为使我们得益处、彰显他自己的荣耀（参诗115:1；哈2:14；罗8:28）。因此，如果这些仇敌暂未被毁灭，或上帝的“烈怒”尚未追上他们（诗69:24），或许对我们更为有益。容让仇敌如肉中刺暂时存留，或许能促使我们更全然投靠主、更深信靠他——这正是保罗肉中刺的经历。无论那刺为何物，都使他明白上帝的恩典够用，且上帝的能力是“在人的软弱上显得完全”（林后12:9）。

话虽如此，然而我要说，我认为从广义上看，我们用咒诅诗篇来祷告，是合宜的。我们渴望看见“公平如大水滚滚，使公义如江河滔滔”（摩5:24），祈求上帝按其主权的时间与智慧的方式成就公义，是合宜的；我们向主寻求申冤，求他匡正我们普遍遭受的一切不公、压迫、谎言等，然后耐心等候上帝在适当的时候成就这一切，也是合宜的（参启6:9-11）；我们笼统地为那些持续抵挡上帝、对抗他工作的人祈求审判，并盼望上帝在最终战胜一切敌对者时得荣耀，这样普遍性的祷告也是合宜的。

我们也当祈求上帝在特定情境中限制特定的个人与群体，终止具体的不公义，并最终使所有与主、及他的百姓为敌的人都归信耶稣基督。寻求地上执政掌权者的帮助，以制止具体的不义、纠正错谬（参罗13:1-7），同时为公义得到彰显、不信的人归向基督祷告，也是合宜的。

推荐书目

Bounds, E. M. *Power Through Prayer*. Grand Rapids: Baker Book House, 1991.

这是一本简短、易读、发人深省的书，呼召基督徒委身于祷告。埃里克·亚历山大曾告诉我，他每年都读这本书，以提醒自己祷告在他生命和事工中的重要性。

Carson, D. A. *A Call to Spiritual Reformation: Priorities from Paul and His Prayers*. Grand Rapids: Baker Book House, 1992.

卡森概述了使徒保罗的祷告，并从中汲取教训，以坚固我们的祷告生活，帮助我们成长为祷告的人。

Henry, Matthew. *A Method for Prayer*. Edited by J. Ligon Duncan III. Ross-shire, UK: Christian Focus Publications, 1994.

亨利的书是一本关于祷告的实用指南。亨利查考了圣经，并使用圣经的语言来教导我们敬拜、认罪、感恩、祈求和代求的祷告。

Kelly, Douglas F. *If God Already Knows, Why Pray?* Ross-shire, UK: Christian Focus Publications, 1995.

凯利带领我们认识上帝的主权，以及这如何应用于祷告。他也探讨了阻碍我们祷告的问题，来鼓励我们祷告。这是一本非常有益且令人鼓舞的读物，其中有许多来自凯利在世界各地经历的发人深省的例证和故事。

Miller, Samuel. *Thoughts on Public Prayer*. Harrisonburg, VA: Sprinkle Publications, 1985.

这是我所知关于公共祷告最有帮助的作品。米勒处理了经常被问到的问题，然后剖析了公共祷告中最常见的几种错误，同时描述了良好的公共祷告应当是怎样的，以及我们如何在自己的生命和事工中达到这一点。

Ryle, J. C. "Prayer." In *Practical Religion: Being Plain Papers on the Daily Duties, Experience, Dangers, and Privileges of Professing Christians*, 63–96. Edinburgh: Banner of Truth Trust, 1998.

莱尔撰写了一篇令人深省的文章，通过聚焦祷告的必要性来鼓励我们祷告。他特别强调祷告是属灵的呼吸。这一章非常易读、令人深省，值得花时间去阅读。

注释

序言

1 David E. Garland, *1 Corinthians*, Baker Exegetical Commentary on the New Testament (Grand Rapids: Baker Academic, 2003), 674.

引言：祷告的祝福

1 Joseph Scriven, “What a Friend We Have in Jesus,” 1855.

第一章：祷告的本质

1 《威斯敏斯特小教理问答》，第98问答案。参见《威斯敏斯特大教理问答》，第178问答案，其中将祷告定义为“向神献上我们的心愿，奉基督的名，借着圣灵的扶助，承认我们的罪，并感谢他的怜悯”。两者唯一的区别在于，大教理问答包含一个短句——“借着圣灵的扶助”——而小教理问答没有；小要理问答包含一个短句——“为着合乎他旨意的事”——大教理问答没有。

2 见 *Westminster Confession of Faith* (Glasgow: Free Presbyterian Publications, 1995), 268, 315。其他较近代的教理问答版本，如正统长老会（OPC）出版的版本，在原有的经文证明之外增添了额外的引证经文。见 *The Confession of Faith and Catechisms: The Westminster Confession of Faith and Catechisms as Adopted by the Orthodox Presbyterian Church with Proof Texts* (Willow Grove PA: Commiee on Christian Education, 2005), 333, 400, 其中在原有经文之外增加了诗篇10:17和马太福音7:7-8。

3 约翰·班扬将祷告定义为“向上帝倾心吐意或倾诉灵魂”，然后继续以恳求的角度来谈论祷告。见“A Discourse Touching Prayer,” in *The Works of John Bunyan*, ed. George Offor (Edinburgh: Banner of Truth, 1991), 1:623–40。司布真也相信，祷告本质上就是恳求：“你若没有恳求，就不要算自己已经祷告了，因为恳求实在是祷告的精髓。” Charles Spurgeon, “Pleading” (sermon on Psalm 70:5, Metropolitan Tabernacle, London, October 28, 1871). Available at <https://www.spurgeon.org/resource-library/sermons/pleading/#flipbook/>.

4 参见路加福音5:12; 8:28, 38; 9:38, 40; 使徒行传21:39; 26:3; 哥林多后书5:20; 8:4; 10:2; 及加拉太书4:12。

5 正如Alfred Edersheim所证明的，古时的犹太人以好客著称。从幼年时期起，犹太公民就被教导不要将自己的房屋和财物视为私有，而是要“广开门户”接待客人。见Alfred Edersheim, *Sketches of Jewish Social Life* (Peabody, MA: Hendrickson Publishers, 1994), 46–49。

6 Samuel Rutherford, *Letters of Samuel Rutherford*, ed. Andrew A. Bonar (Edinburgh, 1891), 71。

7 Richard Baxter, *The Reformed Pastor*, ed. William Brown (Edinburgh: Banner of Truth Trust, 1974), 61–63。

8 显然，十六世纪时，Johannes Kepler曾使用过这一说法，但通过巴文刻和范泰尔等人的著作，它在改革宗圈子里成了常用语。见Herman Bavinck, *Reformed Dogmatics*, vol. 1, ed. John Bolt, trans. John Vriend (Grand Rapids: Baker Academic, 2003), 44, and Cornelius Van Til, *A Christian Theory of Knowledge* (Nutley, NJ: Presbyterian and Reformed, 1969), 16。

第二章：祷告的果效

1 见“Mega Millions,” Lottery USA, last modified June 22, 2021, <https://www.lotteryusa.com/mega-millions/>。

2 我曾为Tabletalk撰写过一篇文章，讨论了以色列这个名字及其对上帝国子民的意义。见Guy M. Richard, “Our Blessed Struggle,” *Tabletalk*, December 2009, 64. Available at <https://tabletalkmagazine.com/article/2009/12/our-blessed-struggle/>。

3 参见使徒行传7:45和希伯来书4:8，两处经文明显都在谈论旧约的族长约书亚。两处所用的希腊文名字都是耶稣。

4 这并不是要给出全面的经文清单。除了正文中引用的经文之外，亦见箴言15:8；以赛亚书59:1-2；耶利米书7:16-17；11:11-12及约翰一书3:22。

5 Fanny J. Crosby, “Pass Me Not, O Gentle Savior,” 1868.

6 Joni Eareckson Tada, “A Bruised Reed” (lecture, 2000 Ligonier National Conference, Orlando, FL). Available at https://www.ligonier.org/learn/conferences/holiness_00_national/a-bruised-reed/.

7 因此，Sinclair Ferguson说：“即使有人承认——有时人们过于轻率地这样假定——持续论者[认为圣灵的非凡恩赐仍然持续的人]当中的医治远比终止论者[认为这些恩赐随着使徒时代的结束而终止的人]当中更为频繁，其原因可能也不在于所采用的解释框架，而在于寻求（甚至期待）上帝干预的信心。”见Sinclair B. Ferguson, *The Holy Spirit* (Downers Grove, IL: Inter Varsity Press, 1996), 236。

8 C. H. Spurgeon, “Opening the Mouth,” in *C. H. Spurgeon’s Sermons on Prayer*, ed. Charles T. Cook (London: Marshall, Morgan & Scott, 1959), 93.

第三章：祷告的必要性

1 John Calvin, *Institutes of the Christian Religion*, ed. John T. McNeill, trans. Ford Lewis Battles (Philadelphia: Westminster Press, 1960), 1.6.1 and 1.14.1.

2 J. C. Ryle, *Practical Religion: Being Plain Papers on the Daily Duties, Experience, Dangers, and Privileges of Professing Christians* (Edinburgh: Banner of Truth Trust, 1998), 64.

3 Ryle, 65.

4 关于这一点，更多内容可参见我对救恩信心的关系性本质的讨论，

载于Guy M. Richard, *What Is Faith?* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2012), 10–15.

5 见Calvin, *Institutes*, 3.1.3。亦见Samuel Rutherford引用的Martin Luther in *A Survey of the Spirituall AntiChrist* (London, 1648), 126中的内容。Rutherford以赞许的态度用拉丁文引用了路德，然后将其译为英文。

6 Samuel Rutherford, *A Sermon Preached before the Honourable House of Lords* (London, 1645), 50.

7 Samuel Rutherford, *The Covenant of Life Opened* (Edinburgh, 1654), 351, with spelling updated.

8 John Piper, “Prayer: The Work of Missions” (lecture, AACC Annual Meeting, Denver, CO, July 29, 1988). Available at <https://www.desiringgod.org/messages/prayer-the-work-of-missions>.

第四章：在祷告中成长

1 C. S. Lewis, *The Lion, the Witch and the Wardrobe* (1950; New York: Collier Books, 1970), 64.

2 James Montgomery Boice, *Christ's Call to Discipleship* (1986; Grand Rapids: Kregel Publications, 1998), 10.

关于祷告的问答

1 《威斯敏斯特小教理问答》，第6问答案。

2 John Bunyan, “A Discourse Touching Prayer,” in *The Works of John Bunyan*, ed. George Offor (Edinburgh: Banner of Truth, 1991), 1:635.

3 Richard B. Gaffin, Jr., *Perspectives on Pentecost: New Testament Teaching on the Gifts of the Holy Spirit* (Phillipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed, 1979), 84.

4 Gaffin, 84.

5 关于禁食的三个问题的答案，摘自我为Tabletalk写的一篇文章。见Guy M. Richard, “Should Christians Fast?”Tabletalk (blog), November 9, 2018, <https://tabletalkmagazine.com/posts/should-christians-fast/>.

6 Martin Luther, “A Simple Way to Pray,” in *Luther's Works*, vol. 43, ed. Gustav K. Wiencke (Philadelphia: Fortress Press, 1968), 198, 201–2.

7 C. S. Lewis, *Miracles: A Preliminary Study* (London: Geoffrey Bles, 1948), 214–15.

我们理当热切渴慕祷告，带着迫切之心向主呼求。盖伊·理查德向我们阐明：当我们向主倾心吐意祷告时，我们自身和我们周遭的世界都将随之被更新改变。本书内容兼具知识性、勉励性与实操性，篇幅精炼简短，不管你是牧者、长老、查经小组，只要你是渴慕得着祷告的相关教导与恩典勉励的基督徒，这就是你的绝佳入门读本。

这系列名为《信仰的祝福》丛书专为教会而作，旨在介绍并推崇改革宗信仰教义与属灵实践；每本书都会对相对应的主题作出精炼务实的概述，并附上供研讨的思考题与详尽的问答板块。

读完这本小册子，你肯定会立志献上宏大、荣耀上帝的祷告，请做好预备。

—**克里斯蒂娜·福克斯**，《圣洁敬畏：放下次要惧怕，单单敬畏耶和华》一书作者

“我深爱这本小册子！盖伊，感谢你以圣经为根基，为我们清晰解答了为何我们需要祷告。这实在是一份珍贵的礼物。”

—**小克劳福德·W. 洛里茨**，作家、讲员、电台栏目主持人

“盖伊·理查德是极好的属灵导师……这本书满有丰盛的勉励，激励我们花时间亲近我们慈爱的上帝！”

—**肖恩·迈克尔·卢卡斯**，田纳西州孟菲斯独立长老会主任牧师

盖伊·M·理查德，拥有改革宗神学院道学硕士、爱丁堡大学博士学位；现任亚特兰大改革宗神学院执行院长、系统神学副教授。

