

@守望



95

基督教北京守望教会
网络期刊
20161005

关于祷告

教牧书信

我们里面的人真的更新了吗？/孙毅 长老

基督总为神的能力神的智慧

——晓峰牧师小组长中秋营会分享

关于祷告

祷告是进入蒙福之境的锁钥/哈里斯比

没有一个人未经祷告就得救/莱尔

晨祷中如何加强灵修？/劳威廉

禁食祷告与对神的思慕之情/约翰·派博

为什么祷告会冷却？/海波斯

毕大卫（David Brained）祈祷日记摘录

我们日用的饮食今日赐给我们/晓峰牧师

美好见证

代祷服事 与主随行/新雨

宣教之窗

宣教士小小的代祷事项



■ 9月4日、11日、18日、25日，这四个主日没有弟兄姊妹去平台敬拜。

■ 教会10月份圣餐聚会于10月5日在西屋举行。

■ 教会牧养部在中秋节期间举行营会，有多位小组长参加。

■ 段国坤弟兄、曹素云姊妹于10月6日举行婚礼，众多弟兄姊妹观礼并送去祝福。

■ 何智弟兄(8月份在肿瘤医院接受洗礼，由晓峰牧师施洗)于9月24日安息主怀。9月26日举行追思礼拜，由曾淼实习传道主持，晓峰牧师主讲，教会唱诗班有12位弟兄姊妹前去献唱。何智的亲友、师生共有70多人参加，愿神安慰何智的家人，也继续开启、光照众人的心。

代祷事项：

■ 为张辉师母的母亲祷告：

9月20日，师母的母亲摘掉了呼吸机，改从气管吸氧。现在肢体能听指令做动作，但会不受控制地乱动。目前老人家的最大问题是不明原因的发烧，求主帮助医生找到发烧的原因并对症治疗；求主帮助她能明白真理，和家人有更好的交流和表达，使她的灵魂能得蒙拯救。

■ 为丰羽弟兄 / 芳洲姊妹祷告：

芳洲姊妹目前结束了第五次的化疗，半个月后准备手术，请为她祷告：

1、手术前免疫力尽快恢复正常；2、手术成功，彻底切除肿瘤，不留任何残余；3、手术后尽可能减少化疗次数；4、盼望神托住芳洲的信心，也使用他们夫妇祝福病房其他的患者。


@守望

网络期刊 征稿启事

《@守望》主要收录、编辑本教会内的弟兄姊妹的生命见证，欢迎投稿。

下一期（96期）截稿日期：11月5日

投稿邮箱：shwchurch3@gmail.com

 亲爱的读者，本期 PDF 版新设计了文章目录与内文之间的链接功能，读者只要在目录页点击文章标题，即会显示出相应的正文。同样，点击正文标题，则会返回到目录页。



教牧书信

06 我们里面的人真的更新了吗?/孙毅 长老

里面的人由此得到其第一个重要品质: 节制与顺服。顺服是一种甘心乐意的服从。开始积极地去面对让我们经历患难的处境, 知道我们所身处的处境都有从神而来的美意。

12 基督总为神的能力神的智慧——晓峰牧师小组长中秋营会分享

到了十字架跟前, 你会发现你的聪明、学识、财富、权力、智慧、美貌, 一切都变为无用。只要往十字架面前一站, 你发现所有人都一样了, 这就是上帝的智慧, 上帝就是用这样的方式粉碎了人一切的骄傲。



关于祷告

29 祷告是进入蒙福之境的锁钥/哈列斯比

祷告不是别的, 只是打开心门, 给耶稣开条路, 让他来帮助我们, 让他运用自己的能力解决我们的难题。

36 何为真正的祷告?/班扬

圣徒们必须全力投入他们的力量, 舍弃自我的生命, 像雅各一样, 为紧紧抓住神的祝福来祷告。

44 没有一个人未经祷告就得救/莱尔

祷告是基督徒生活中最重要的课题。其他的事情, 如读经、守主日、参加聚会、听道、赴主餐也都是很重要的, 但都不如私人祷告重要。我要提出七个理由来证明我所说的, 请你留心思考。

51 为什么祷告会冷却?/海波斯

是什么原因导致我们的祷告生活起起伏伏的? 是什么原因使我们失去祷告的兴趣? 是什么原因使我们停止祷告? 原因之一是我们的生活太舒适, 这就是人性。

57 晨祷中如何加强灵修?/劳威廉

喜欢享乐的人不可能真正敬虔。人必须首先离弃肉体情欲, 然后才能感受灵修的喜悦。

65 禁食祷告与对神的思慕之情/约翰·派博

当我说基督徒的禁食是源自那渴想神的思慕之情时，是指我们应当尽全部的力量，包括舍弃一切的拖累，才有可能保守自己的心，不被那无害的快乐所麻痹，并且一直持守渴想神这个甜美的思念之情。

73 毕大卫(David Brained) 祈祷日记摘录

毕大卫过了圣洁与祈祷的一生，他的日记中满了禁食、默想、灵修、祈祷的记载，这是他的主调，他将心灵向神倾吐，为人恳求，与神相交。他在神面前的祈祷大有能力，所以神以大能与他同在。

77 主祷文系列讲道五：我们日用的饮食今日赐给我们/晓峰 牧师

当我们来寻找在地上可以让我们生存的各样物质条件的时候，不管是吃的、穿的，还是你要买的各种日用品，所有这一切所需的，应该都是从上帝而来的。

美好见证

88 代祷服事 与主随行/新雨

代祷的过程和弟兄姊妹一同经历，一同成长，一同哭泣，一同欢笑，这实在是神极大的恩典，在服事的过程中更深经历神，就更多认识神。

宣教之窗

92 宣教士小小的代祷事项



88



92

我们里面的人真的更新了吗？

文 / 孙毅 长老

所以我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀。原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的；因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。

——林后 4: 16-18

大家都知道这几年我们过的不太容易。近来见到几年未见的友人，他们会说的第一句话就是，你怎么又瘦了。给人一种每况愈下、亏缺了上帝的荣耀的感觉。前一段时间我就想起了上面所读的经文，外体虽然毁坏，内心却一天新似一天，算是对自己的一种安慰吧。其实，如果我没有信基督的话，可能我会想到王国维所说的人生第二境界，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”。不过，今天将这两句话放在一起来看，我还是看到保罗所说的要更加积极一些，强调了人内心一天新似一天的更新。

信主后里面的最大变化就是圣灵成为中心

保罗在《哥林多后书》4章这里，

主要是在分享他在追随基督对他的呼召、在各处向外邦人宣教的过程中，所经历的众多患难。这患难虽然使他及其同工们“四面受敌，却不被困住；心里作难，却不至失望；遭逼迫，却不被丢弃；打倒了，却不至死亡。”（林后 4: 8-9）正是在这外在的患难中，人在为基督及其福音经历死亡的过程中，“外体”不断地衰微，但“内心”却一天新似一天地不断更新。

这里“外体”不仅仅是指可见的身体，这个字可以译为“外面的人”。这里，“外面的人”是指人的身体及由身体发出的可见、可听之言行举止，以及他的言行所成就的事情、所赋予他的外在身份等等。所以，这里说“外体毁坏”，一方面是指我们身体上的衰微，但主要是指我们外面的言行、过去行事的方式与原则、以及在

其所追求的目标上遭遇到打击而经历衰微。

这里“内心”可以译为“里面的人”。简单地解释，“里面的人”就是指《圣经》中所说的人的灵魂，以及由灵魂生发出那些只有人自己(心灵)才能领会到的直观、思想与情感等，构成人自己内在的自我认同。当我们认耶稣为主，蒙恩重生之后，我们里面的人发生的最大变化就是，圣灵内住在我们的里面，成为里面的人的中心。

如果把整个人的生命理解为一个整体的话，“外面的人”指人这个整体的外侧面，指能够被他人看到的部分；而“里面的人”指人这个整体的内侧面，是只有人自己或独自面对神时才知道的部分。两者的区别只是同一个整体的里外侧面的区别。

在理解了这些词的含义之后，我们回到经文 16 节，可以问自己这样的问题：在我们外体日渐朽坏的时候，我们“里面的人”真的一天新似一天了吗？其“新”可能新在哪里呢？

学习顺服圣灵引导的唯一途径是经历患难

按路德所说，我们人的里面是自己无法去改变的。很多人活到离开这

个世界，他里面自然流露出来的东西基本上还就是他本性中或小时被灌输进去的那些东西，就如我们在公园中看到五六十岁这代人就只能唱红歌或样板戏一样。只有神话语的恩召进到我们里面，让我们里面的人苏醒，我们里面发生改变才有可能。

不过，《罗马书》7 章让我们看到里面的人成长的第一阶段所遇到的难处，就是“里面的人”喜欢神的律，但肢体中的那个律却将他掳去，让他所行的都是照着肢体中犯罪的律。

“我真是苦啊！谁能够救我脱离这取死的身體呢？”（罗 7：24）我们唯有在信靠中抓住神的恩典，在深切地悔改中接受自己的死，让圣灵成为我们内里生命的核心，我们才有可能对“外面的人”的依赖中摆脱出来。这是“里面的人”生命成长的开始或起点。

“里面的人”所学习到的第一个功课，就是在悔改中将自己与“外面的人”分离出来，开始学习不再体贴肉体，而是体贴并愿意顺服圣灵。（罗 8：4）这个意义上，“里面的人”得以更新的地方：学习了节制与顺服，知道自己并不欠肉体的债去顺从肉体活着。（罗 8：12）

我们作为基督的门徒，学习顺服圣灵引导之功课的唯一途径就是经历患难，在我们不愿主动面对的患难

中经历到“外面的人”的衰微。这个方面，耶稣基督是我们的榜样：“他虽然为儿子，还是因所受的苦难学了顺从。”（来 5：8）就如加尔文所强调的，只有经历苦难，与主一同背负十字架，才能够除去人的骄傲，让“外面的人”不只是知道自己的死，同时在日常生活中实际地经历到自己的死。

“外面的人”逐渐地衰败，“里面的人”才一天新似一天。这两者有关系吗？虽然不能说成严格反比的因果关系，但保罗在这里将两者关联起来还是十分深刻的。这里表达出，人从对“外面的人”的依靠转向对“里面的人”的依靠，特别是对里面圣灵引导的依靠，不单纯是思想或知性上的事情，而同时是在生活中经历艰难时不得不放下自己，学习去信靠基督。从依靠自己（“外面的人”）转到依靠圣灵（“里面的人”）是何等地难，只有人在现实生活中撞到南墙上，碰的头破血流，才可能有所醒悟。

“里面的人”由此得到其第一个重要品质：节制与顺服。节制是相对于不欠“外面的人”来讲的；顺服是相对里面的引导来说的。这里的顺服不同于通常人所说的服从：通常人所说的服从可能是出于利益关系、或出于被迫而有的服从。我们里面生发的顺服则是一种甘心乐意的服从。开始积

极地去面对让我们经历患难的处境，知道我们所身处的处境都有从神而来的美意。这让我想起奥古斯丁所说的，信仰就是积极地思考。其实这就是信仰让我们学习了顺服之后而言的。顺服让我们开始积极地去思想和面对这个给人挑战的处境。

不同于一般盼望的“终末性盼望”

不过在这里的经文中，“里面的人”的生命一天新似一天，保罗更多地是指：就是在所经历的难处中，开始轻看这现世的苦楚，而日益看重将来那极重无比、存到永远的荣耀。对我们当下这群人来说，18 节的经文可以读作为：原来我们是顾念所见的，现在开始顾念所不见的。与这所不见的关联在一起的是盼望。这让我们看到，在我们以往所依靠的“外面的人”的衰微过程中，另一个十分重要的因素进入到“里面的人”的生命中：这就是终末的盼望。

这里我要解释一下“终末性盼望”与一般盼望的区别。可能我们会对终末的盼望有种误解，总以为，这盼望就是我们今天对将来有的一种期待，直到基督再来才开始实现的盼望。就像是期待着有一天大学毕业，于是四年之后这个期待终于实现了一样。

为了维系这种期待，不至让其模糊，我要不时地去思想或规划将来，将其细化为一个具体的目标。其实，需要靠人努力地去思想和规划某个人定的目标才能够维系的期待还不是终末的盼望。

第一，“终末性盼望”对人并不是现成的，只对经历过患难的人才有可能“患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望，盼望不至于羞耻，因为所赐给我们的圣灵将神的爱浇灌在我们心里。”（罗 5: 3-5）可以说，盼望是患难历经了忍耐与成熟才可能结出的果子。保罗对亚伯拉罕当年状况的描述：“在他没有盼望的时候，仍然怀着盼望去信，因此就成了多国的父。”（罗 4: 18，新译本）

前一个盼望是指对外面之人的指望，而后来的那个盼望则是对将来那看不见之国度的盼望。人所经历到的一个重要变化就是：在失败与患难中对外面的人完全失去指望后，指向那看不见之神之国的终末盼望进到里面。这后一种的盼望是对将来复活的盼望，是对现在看不见、将来却要成就的那极重无比且为永远之荣耀的盼望。正是这盼望，使我们从顾念所见的，转向顾念那所不见的。

第二，终末盼望将那看不见的神的国、特别是神的国将来的完满实现，

对我们变得越来越真实。原本我们都是依靠“外面的人”而生活。这“外面的人”生活在一个可见的世界中，以其所见的为真实（以为其为真相之所在），进而为真正有价值或意义之所在。所以我们的理想、目标也都离不开这些可见的事物，以这些可见的事物（事务）为思想的载体，为行动所追求的目标。现在，这些过去以为是真实的事物及其价值与意义都显出不过是暂时的，而那相比是永远的、看不见的国度越来越显出更加真实。

“里面的人”的生命根基当然是建立在基督（圣言）的根基上（林前 3: 11），有圣灵在其中内住做主。不过，如果这根基若是没有与在盼望中所看见的那个用肉眼看不见的国度关联起来，就还都是抽象的。只有与那将来要成就的神的国相关联起来才是具体的。说到这里，让我想起之前与一对肢体的谈话，其中一位说，他现在读经似乎不再像之前每隔一段时间就有某句感动他的经文了。后来他又加上了一句，就算是再有，那又怎么样呢？我后来思想，或许我们里面的生命已经成长到不再是靠某句话带给我们某种感动或满足，而是真有可能进入到《圣经》话语自身的脉络向我们展现出来的图画中，进入到这幅图画向我们展现的神之国的美景中。

那用肉眼看不见的国度在神的话语的展现中，不仅变得更加真实，同时也给我们带来满足。

第三，终末的盼望在我们里面是自足的，一种来自上面的自足性。终末的盼望是被放在我们里面的，它既来自于将来，就意味着其自身有一种来源于将来的牵引力，将我们引向那将来。就是说，当这种盼望被放在我们里面的时候，单就是这种盼望本身就已经成为我们内心里的一种满足，同时它还会产生一种向着将来的渴望。

盼望在我们里面带来的这种满足是我们从任何外面的成果中得到的满足所难以比较的，不在一个量级上。这正是所谓“里面的人”不同于“外面的人”的重要方面。这种满足的源头来自于将来，也就是来自于上面。当然，相比于那将来要实现的，现在还不过是品尝到一点，所以才会有保罗心里所叹息的，如此想要得那在将来才能得着的（就是“身体的得赎”罗 8: 23）。里面被这种将来所牵引的人，才会有真正意义上的对将来的默想。这种默想不是一种思想上的维系与规划，而是心灵中涌流出来的一种渴望。

一个真正有渴望的人，特别是这种来自于上面之渴望的人，是内心中有满足的人，是不再会说“那又会怎

么样”的人。说到这里，让我想起了老一辈，比如俞成华弟兄为主的殉道。只有里面有从上面来的自足，或许可能不会在电视中认罪，不受外面长时间压力的影响。

更具体地操练默想永生

就如《希伯来书》的作者所肯定的：我们所拥有的盼望就“如同灵魂的锚，又坚固又牢靠。”（来 6: 19）这里面之人的生命之锚之所以能够坚固牢靠，是因为它扣在神借着他的独生子耶稣基督所带给我们的神的国的应许上，扣在将来要成就的极重无比、永远的荣耀上。这锚成为我们在此世生活的重要根基。如果我们的盼望不是指向将来那暂时看不见的，而是指向今世的事物，只对今世那看得见的事物有盼望，那么就如保罗所说，我们就比众人更可怜。（林前 15: 19）

从应用的角度来看，我们如何能够让我们里面之人的锚更好地扣在将来在神的国中要成就的事情上？这里我已经假设我们是在经历了患难之后，在里面之人中生发出来对永世的盼望，在这个基本前提之下，我们可以在如下三个方面有所操练：

第一，我们要花时间去了解、思

想那将来在神的国中要成就的事情。这些在先知书、保罗书信，以及启示录中都是一些描述。我们要了解将来要成就的那极重无比之永远的荣耀究竟是什么，那么值得我们去热切地盼望。如果简单在这里说一下的话，首先，当基督再来的时候，我们都要复活（林前 15: 23）；其次，我们这些首先复活的人要与基督在这里一同作王千年（启 20: 4）；再其次，我们这些蒙恩得救的人会进入到新天新地，与神一同生活在新耶路撒冷城（启 21-22）。


第二，我们要正面地面对自己的死亡，克服对死亡的恐惧，改变对死亡的态度。确实，按照我们归信前自然人的情感，想到死亡的时候会恐惧，这是自然的。那是因为我们还不确定人死亡之后会发生什么。死亡带来的恐惧是源于人们不知道之后会是什么的那种不确定。如果你确定了死亡不过是一个生命阶段的转换：由在这个世代生活的阶段，进入到在基督里等候复活的时期，然后身体一定会复活，等等，那么这种确定性就让你

不再害怕了。如果你里面还没有那来自于将来之国度的确定性的光，那么你要努力地寻求得救的确据。

第三，对将来的热切盼望在让我们轻看这个世界的同时，并不是要我们忽视自己当尽的本分。《诗篇》中的这句话：“求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。”

（诗 90: 12）特别是针对我们生活中有一个终末的维度来说的。只有针对着那些知道自己在世时间不多的人，才知道如何数算自己的日子，这种情况下学会数算，是一种人生的智慧。我们在今世的生活其实都不过是在时时地为随时死亡或被神接到他那里来做预备。

以上几个方面，可以算作是一种应用性的操练。加尔文将默想永生看作是基督教生活的不可少的要素。或许，上面这三个方面就可以算作是对默想永生的一种解释，让我们更为具体地了解何为默想永生。

（本文是孙毅长老 9 月 6 日在教会圣餐聚会上的分享） 

基督总为神的能力神的智慧

晓峰牧师小组长中秋营会分享

弟兄姐妹，平安！

这次营会分享的经文是《新约—哥林多前书》1章18-31节：

1:18 因为十字架的道理，在那灭亡的人为愚拙；在我们得救的人却为神的大能。

1:19 就如经上所记：“我要灭绝智慧人的智慧，废弃聪明人的聪明。”1:20 智慧人在哪里？文士在哪里？这世上的辩士在哪里？神岂不是叫这世上的智慧变成愚拙吗？1:21 世人凭自己的智慧，既不认识神，神就乐意用人所当作愚拙的道理拯救那些信的人，这就是神的智慧了。1:22 犹太人是要神迹，希腊人是求智慧；1:23 我们却是传钉十字架的基督。在犹太人为绊脚石，在外邦人为愚拙；1:24 但在那蒙召的，无论是犹太人、希腊人，基督总为神的能力，神的智慧。1:25 因神的愚拙总比人智慧，神的软弱总比人强壮。

1:26 弟兄们哪，可见你们蒙召的，按著肉体有智慧的不多，有能力的不多，有尊贵的也不多。1:27 神却拣选

了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又拣选了世上软弱的，叫那强壮的羞愧。1:28 神也拣选了世上卑贱的，被人厌恶的，以及那无有的，为要废掉那有的，1:29 使一切有血气的，在神面前一个也不能自夸。

1:30 但你们得在基督耶稣里是本乎神，神又使他成为我们的智慧、公义、圣洁、救赎。1:31 如经上所记：“夸口的，当指著主夸口。”

我们一同来祷告：

天父，我们特别在祢面前献上我们的感恩，祢带领我们平安地来到这里，主，我们更感谢的乃是，祢从千万人中呼召我们到祢面前来，赐给我们永生的生命，并且给我们有侍奉跟随祢的机会。我们在这里也特别为每一位小组长来感谢祢，主，祢呼召他们到祢面前来侍奉祢，赐给他们职分，赐给他们能力，使我们能够在祢的圣工上有份，在祢的荣耀上有份。主，我们也感谢祢，我们今天能够有机会再次一同在你话语当中来寻求你。惟愿那启示真理的灵，此刻就在我们中

间，帮助我们，开启我们的心。当我们再一次在十字架前来思想祢救恩的奇妙的时候，主，我们也恳求，愿祢的话语在我们的生命当中成为我们的能力，成为我们的智慧，下面的时间求祢来亲自地带领，祷告奉我主耶稣的名。阿门！

我们之所以选哥林多前书的这一段经文来分享，主要还是考虑到小组长这个群体，像青年营会跟大家分享的话，主要考虑到年轻的单身弟兄姐妹这个群体的特点。可以这么说，今天我们在座的诸位，从教会开培灵会的角度来看，是教会工人培训，对信息的要求程度较高，今天的分享从某个角度可以说是领袖培训。但通常领袖培训，所使用的经文往往是《尼西米记》或者《提摩太前后书》中的。

《尼希米记》论到一个领袖本身各种属灵的特质，尤其是尼希米本人当时所面临的困难、压力，面对外在敌对的环境，内在各样纷争的时候，他如何来完成重建圣城的使命。而保罗在《提摩太前书》里面论到领袖的时候，就职分而言主要论到教会的两个职分——监督和执事，主要是从属灵的品格上来论到的，什么样的人可以做监督，什么样的人可以做执事。比如，保罗在提摩太前书3章里面论到监督职分的时候，特别说，初入教的

不可以做监督（提前3:6），这一点对于小组长也适用。小组长当然不是教会里面监督的职分了，但我们可以参考这个职分的要求，就是刚信主的不可以做小组长。但这不是绝对的，而是说我们有时候需要时间来沉淀和显明我们身上上帝的恩典和恩赐，我们有时候需要时间来显明我们内心当中的呼召。今天来到这里的每一位小组长，不少已经在小组长这个职分上侍奉了很多年。也就是说，我们每一个人都对上帝在我们身上的呼召和能力有了很多的认识。

那么这次我们为什么选择《哥林多前书》的这段经文作为做小组长培灵信息呢？其实，如果论到在圣经中，对于工人或者说对于侍奉带领者的相关经文的话，《哥林多前书》和《哥林多后书》的经文，其实更为基础。或许大家对于新约这两卷书信中涉及到事奉带领的内容不是特别熟悉，但我们都知道，《哥林多前书》和《哥林多后书》是处理教会很多牧养问题的典范性经文。跟《以弗所书》不同的是，《以弗所书》论到的是荣耀的基督、荣耀的救恩和荣耀的教会，是相当于保罗被提到三层天上那样属灵深度的时候，他对于荣耀之基督和荣耀之教会的一个看见。但是哥林多前后书呢，是处理教会在地上在现实处

境中非常具体的事情。所以，哥林多前书和哥林多后书，其实可以看成是在教会层面培训工人的基础性经文，或者我们说，它是更神学性的。尤其是我们刚才所读到的这段经文，这段经文里面，似乎并未提到工人培训，但这段经文提到了我们信仰的根基。所以这段经文在分享的时候，可以有很多角度，但我们今天会选择一个小组长在侍奉的过程中个人生命和侍奉方面相关切的角度。所以我们的题目是，基督总为神的能力神的智慧，这就是我们这次营会所分享的主题。

我们今天上午会分享“十字架显明了人的愚拙”，今天下午我们会论到“基督显明了上帝的智慧和能力”，明天上午我们会具体跟大家来分享上帝的智慧是指什么。

作为信主多年、也在教会里侍奉了很长时间的教会工人，首先需要思想的一个问题是，你觉得我们信仰的核心是什么？或许过去我们经常被人问到这个看似很容易回答的基本信仰，到底福音是什么，基督信仰的核心是什么？比如，有人看到你佩戴着一条十字架的项链，问你是基督徒吗？你说，是的。显然这个人对基督信仰有少许的了解。他接着问你，那你们信什么？如果你只有很短的时间给人传讲，你应该怎么说呢？你可能说

我们信耶稣，这就是我们惯常来面对这个世界对我们的信仰提出各样问题时所回应的。就像彼得所说的，我们当时常做准备，然后以温柔敬畏的心来回答各人（彼前三 15）。你知道，越短的时间，越要求你说重要的内容。可是很多时候我们在教会里面看到，当我们去跟别人传讲福音，去跟别人介绍我们信仰的时候，我们所讲述的核心可能不是我们刚才所说的，我们是信耶稣的。我们或许会接着就跟别人说，基督信仰论到的是如何得到从上帝来的祝福、如何得着永生的生命、什么叫做真正的爱，或者告诉别人如何彼此相爱。甚至，信主时间更长的基督徒或许会说得更加的专业，比如基督信仰告诉我们一个人该如何追随并顺服上帝。当你说到这个的时候，在别人看来可能更显得高深了。如果是对基督信仰没有什么了解的人，他很可能都听不明白你在讲什么，只有基督徒能听明白。这就是我们论到信仰的时候，我们跟别人来讲论时，常常用到的语言表达。那我们回到刚才那个问题，你在教会当中侍奉，每次带领查经，如果有新朋友或者慕道友来到小组当中，作为小组长要特别接待他，要回答他很多关于信仰的问题，在你的内心当中，你信仰的核心是什么？

如果有人跟你说，我们信仰的核心其实是为了遵从耶稣基督的教导，这样说可以么？如果有人问，信仰的核心是效法基督，你觉得这样说可以么？我们大家读福音书，你会惊奇地发现，福音书主要记载了主耶稣的所言和所行，是吧？可是，当你读到主耶稣被钉十字架的时候，你发现，照着世界的标准来看，基督的侍奉似乎失败了。基督所讲的很多话，第一，门徒们都听到了，但很多没听懂；第二，即便听懂了，他们也遵守不了。彼得清楚地知道主耶稣说的那些话，他也有这样的心志，他说，众人都离开你，我也不会离开你。可是，最后主耶稣上十字架之前，大祭司家里那个使女说了一句话，随后彼得就三次发誓不认主。他在地上侍奉的时候，周游四方医病赶鬼，讲论天国的道理，重新解读律法，用五饼二鱼喂饱了五千人，凡来到他面前的病人他都医治了。可是最后，有多少人跟着他呢？十二门徒中有一个把他出卖了，然后他上十字架的时候，其他门徒也都跑了。如果说能力的话，主耶稣是大有能力的，他行过如此多的神迹奇事。如果按道德来说，他是人类历史上最完美的人，道德之模范。所以，基督信仰对许多人形成很大的吸引力，很多人对基督教很有好感。可是，你要知道，我

们信仰的核心，从某个角度而言，并非主耶稣告诉我们的这些话。我们信仰的核心，与其说是谁，不如说，我们信仰的核心是谁。如果有人问你，你信的是什么，你要说，其实应当问，你所信的是谁。我们信仰的核心，其实是一个人，是耶稣基督，是这个人所做的事情，就是他为人的罪被钉十字架，三日后又复活了，这就是基督信仰的核心。

我们今天重点不是要讲主耶稣为我们钉十字架这个事件本身。重点是要讲对于一个跟随耶稣的人，一个信主的人，你信心的核心是什么的问题；不是单单说你归附在耶稣的名下了，而且你是真的认识他。这就是我们常常说的，我们的信仰的重点不是一种文化类型，不是一种理论体系，不是一套道德的规范，如果是这样的话，我们的信仰没有什么吸引人的地方。甚至可以说，如果这样，我们的信仰也没有任何折服人心的能力。我们所信的，是一个客观的一历史上曾经在人们中间生活过的那个人，并那个人在历史上曾经做的那件事。我们的信仰是历史性的。我们所信的是过往历史当中，真实在时空里发生的那件事。

我们为什么特别强调这个呢？因为保罗来到的哥林多城，在当时是一

个非常注重属世智慧的城市，这个城市的人很强调一个人在演讲和表达自己观点的时候要雄辩，有被人称许的智慧。我们可能见过很多演讲，尤其是现在电视上的很多演讲，那个从某个角度不应当叫演讲，应该叫表演，比单口相声还精彩。甚至可能有些传道人在讲道的时候，也会有类似的形式，他会跳起、趴下，他也会比划、表演，相比较而言，我们教会的传道人都显得很拘谨，对我而言，我们唯恐自己的行为比所传讲的信心更引起弟兄姐妹的注意。那我们为什么特别强调说，我们信仰核心的客观性呢？就是保罗在这种背景之下所提到的。当我们信主时间久了之后，我们可能有意无意地淡忘了我们信仰的核心事件。我们开始更多关注在，主耶稣是我们的保护我们在地上过得平安吗？

上帝是大有能力的，我们在地上活得成功吗？我们的家庭幸福吗？我们的事业顺利吗？我们的信仰逐步地开始从核心当中往外退化，十字架的信息逐渐变成我们信仰的边缘内容。所以，我想请大家想一下，在我们信主之后，这许多年当中，我们的灵修和听道当中，有多少次想到了、讲到了十字架？有多少次我们被十字架的信息所感动？今天的培灵会，可能很多是关于医治、工作、事奉技巧、教会增长

秘诀等。

我并非在批评这样的书这样的信息，我自己也会读，也会讲。而是说，我们的书架上和我们的思想里，关于我们信仰核心的内容，是不是越来越少了？缺少了基础与核心，应用性的方法会有多大的果效呢？如果是这样，这就可以解释今天为什么信主时间越长的基督徒内心里面越空虚。随着信主的时间越长，上帝把我们内心中对于属世的很多追求都粉碎了，然后你发现我们内心当中一无所有了。生活没有动力、每天早上不愿起床、晚上不想睡觉，睡也睡不着、不能读圣经，什么书都不能读，因为读别的书就会被控告说，你应该读圣经，然而读圣经却没有意思。这可能是很多基督徒的现状。在工作当中也没有激情，没有动力，只是一个纯粹的责任。所以很多弟兄姐妹会问，到底我的生命中出现了什么问题？我们可能会给出各种各样的解决方案，但归根到底所有的问题可能都出在一点上，那就是我们偏离了我们生命中最重要也最根本的对象。所以，为什么选这段经文呢？就是要一同来思想我们信仰中的核心内容在我们的生命中的地位和作用。我想，思想这一点须回到使徒在传讲福音的时候，他们所在的处境里。

日光之下并无新事，我们读圣经的时候，千万不要以为我们是在读历史，我们并不是在读历史，我们是在读当代史，确切地说，我们是在观看正上演的戏剧。因为哥林多教会的情况以及这个城市的现状，跟今天这个时代之间，几乎没有区别，甚至今天这个时代，比当初哥林多教会多面对的处境更典型。当年保罗面对哥林多教会中结党的纷争，他们有的说我是属保罗的，有的说我是属亚波罗的，有人说我是属矶法的，还有人更“属灵”，说我是属基督的。保罗针对他们这种纷争，没有挨个跟他们去谈，跟他们说，你属亚波罗不对，等等。相反，保罗告诉他们，十字架的道理，在那灭亡的人为愚拙，在我们得救的人却为神的大能。今天，我想问大家一个问题，当你想起十字架，或者你跟别人提起十字架的时候，你对十字架的感受是什么？或者一个反身问题，谁还记得，当有人第一次跟你传福音，你听到耶稣钉十字架的时候，你当时心里的感受是什么？

我之所以提这个问题，是要提醒大家，今天我们去给别人传福音的时候，我们去讲十字架的时候，我们大多数时候收获的是什么？我们很多时候收获的是别人对基督信仰的尊重，收获的是一种好奇。当你跟别人说你是

一个基督徒，别人的反应大概是，有信仰挺好的。通常会是这样。也就是说，这个时代似乎对于你信耶稣并他钉十字架表达了足够的接纳和善意。我必须要这么说，这表明我们其实并没有把十字架的信息向人传达的精准。你要知道保罗当年在哥林多，当他讲十字架的信息的时候，不要说教会外的，连教会内的人其实都不喜欢保罗说这些话，所以说保罗其貌不扬、言语粗俗。十字架在当时那个环境里面，大家都知道意味着什么，十字架意味着一种酷刑，是一种死亡的刑罚。但我们可能常常只是在观念上知道十字架意味着是血腥，是刑罚的恐怖，我们必须要知道一点是在当时的时代人们连提这个词都不愿意提。大家一定要知道，在当时的罗马时代，十字架作为一种刑罚本身，它其实超过死刑这个最基本的意义了。如果说死刑还有其他各种方式，比如杀头等。那么在罗马帝国，什么样的人才会被钉十字架呢？只有被罗马人看为奴隶、外邦人和野蛮人的人，确切地说被罗马人看为低等人、非人的人。所以十字架本身已经远超过作为处死这样一种刑罚最基本的功用了。十字架在当时的文化当中，其实意味着一种羞辱和抛弃。也就是说，当一个人被钉十字架的时候，在当时被认为

连有尊严的死的权利都没有，只能羞辱地死去。所以十字架更深的意义不是处死，它更深的是表达一种藐视，你是被整个文化、整个社会、整个平民阶层所厌弃和抛弃的那个人。这样的人才会被钉在十字架上。所以你当知道，有时候，能够有尊严地死都算是一件好事。十字架除了它的残酷之外，它更多地表达的是这个。如果真的从残酷的角度来说，我想中国古代的磔刑，远比十字架残酷得多。那我们为什么很少用磔刑（也就是凌迟）与十字架相对比呢？因为凌迟表达的不是一种弃绝，而是一种十足的仇恨。如果说仇恨的话，说明那个被凌迟的人跟行刑者之间，还算是地位比较平等的。恨，有时是爱的另一种表示。我看得起你、我看重你，我才会恨你。在圣经当中，爱的反义词从来不是恨，爱的反义词是把你放在更远的地方，叫做冷漠。所以十字架在当时表达的就是，我看不起你，我藐视你。不知道兄弟姐妹有没有想过，为什么我们特别强调十字架本身这个死亡的符号呢？就是因为它表达了死亡之外的另一层含义，就是对一个人在人性层面的贬低、藐视和抛弃，而不是单从残酷的角度。所以这就是当时为什么人们特别厌弃十字架。当时的人听到十字架的时候，跟今天我们的反应是完

全不同的，当你跟一个人说，你要信耶稣这样一个被钉十字架之人时，在当时罗马帝国那种社会里面，人们听到后会觉得你疯了。那种厌恶和排斥，是我们今天无法想象的。

我们如果理解了保罗当时在哥林多城里所面对的传福音的情况后，再反思今天我们传福音的时候，别人对我们所传福音信息的反应，你会发现差别极大，大到一个程度，有时会让我觉得，我们传的和保罗传的是同一个福音吗？如果当年使徒们去传福音的时候，传耶稣基督并他钉十字架，他们所面对的是整个时代和社会而来的厌弃和轻视，甚至是怒气和仇恨。那么我们今天传福音的时候，理当和使徒们所面对的一样，我们不应该收获从人而来的尊重、从人而来所表达的友好。所以我不得不说，如果我们传讲的福音信息收获的是别人对你如此的好感，虽然不能说是讲错了，只能说可能我还没有把福音当中的核心和精粹讲出来。我想这是我们这个时代教会的悲哀，如果福音没有被扭曲，被改变，被修正，那么就是今天的时代与使徒当年所处的时代发生了质变，但日光之下无新事。这种情况其实并不是今天在我们中间才有，可能很多年前，甚或更早的时候就已经有了，因为我们试图融入到所处的

社会里面，我们的福音试图取悦所面对的世代。我们试图把福音信息修饰、打扮、做一些删减，增加，然后推出来给别人看，这就是我们所信的，别人一看，哇，你信的既有内涵又有理性，又科学又高大上，以此取得好感之后，吸引很多人愿意来信耶稣了。

你知道今天中国的在上掌权者要做一件什么事吗？就是福音的中国化。这件事本质上跟当时保罗在哥林多教会所面临的挑战是一模一样的。相应地，响应号召，我们的“福音”很多时候开始试着取悦于人了。我们尽量淡化福音信息中所包含的那些令人讨厌的地方，我们尽量淡化福音信息中那些“血腥”的地方。我们唯恐别人说基督徒是喝人血吃人肉的，大家知道，这就是教会历史中当初攻击教会的那些人所说的，基督徒是一群没有开化的野蛮人，每天不是喝人血就是吃人肉。我们内心当中有一种恐惧，我们怕把福音信息清楚地传讲出来之后被人拒绝，我们怕福音传讲的对象接受不了，于是就把福音做了一些修改，把福音打扮一番。我们一般去传讲福音的时候会信耶稣得永生，单讲这一点这个信息当中缺少十字架的信息。或者有人会说信耶稣就会得祝福，我们很喜欢祝福这个词。去年我父亲脑溢血住院的时候，我到家里

县城的医院去看他，过去曾跟他讲过福音，但他对福音不那么热情，所以后来我就很少主动对他讲了。但那天我不得不讲，因为那个病房里有两个人，隔壁床的人问我，你从哪儿来啊？我说，我从北京来。他问，那你是做什么的呀？（我觉得我传福音比很多弟兄姊妹都有优势，因为今天人们的寒暄，往往会问你是干什么的，对于我来说就是最自然的福音宣讲的机会。）我就跟他说，我是教会的牧师。他就说，那牧师是干什么的呀？我当时很高兴，正好房间有四个人，都是慕道友，我正要讲牧师是做什么的时候，门突然被推开了，来了两个人，手里拿着福音单张，说我们给你们送福来了，然后在每个病床上塞了两张福音单张，这样，就把我要说的话给打断了。这时候我父亲拿着福音单张跟我说：最烦这些信神信鬼的人了。我就把福音单张拿过来，自己先看了看，其实没有什么问题，写得挺好，我想可能是县城里面的教会去到病房里面传福音。我就跟父亲说，这写得挺好，没什么问题。我爸就发现连我也批评了，我也讲不下去了，我只能对旁边人说，这个单张上讲的就是我平时讲的。

但我对这个传福音的方式不是那么认同，这个容易让人产生一种误

解，容易给人造成一种心理上的落差。有些基督徒在信主前后变化很大，不是信心大长，而是疑惑大增，为什么呢？信主前他发现，基督徒个个都很好，对他有爱心有忍耐，也有时间上的陪伴，把信仰的好处讲得天花乱坠，好像信耶稣百病全治、万事顺利。信主后他读圣经，和生活中的经历，发现不是那么回事，就有了心理上的落差。当有人跟你说，给你送福来了，我觉得把中国人喜欢的“福”字作为信仰的切入点可以，但是，这个千万不要成为我们信仰的核心。作为信仰的进路有很多，比如各人在生活当中遇到很多问题的時候，可能才会到教会里面来，我们常常听到一句话是人的尽头就是神的起头，你绝望的时候，遇到解决不了的事情的时候，你会抱着试一试的态度来到教会。这样可以，没问题，不管是因为婚姻、工作，还是其他人生当中的问题。但你的信仰决不能停留在你初进教会时那个问题的解决上。这就是保罗当年面对哥林多城的时候，他为什么要定这样一个心志。

哥林多城的人十分注重口才、演说、智慧，你要用各种排比句、用雄辩的演说方式才能吸引人，不管你讲的有没有道理，只要你的演说方式吸引人，别人就会认为你是一个非常有智

慧的人。所以，保罗到了哥林多城的时候，他的心里又惧怕又战兢，为什么呢？我们可能以为保罗去哥林多城的时候，他担心被逼迫，不是的，我相信保罗在哥林多城心里面的恐惧是，他发现他面临的是内心当中极大的诱惑。我们知道，保罗是在大数这个罗马属地的城市出生，生来就是罗马人，他不单精通旧约律法，而且他熟悉整个希腊文化，也就是说，保罗有这样的资格，他受过专业训练，他也有这样的能力。他也完全可以用那种属世的方式来传讲信息，所以保罗才说，我曾定了主意，在你们中间，不知道别的，只知道耶稣基督并他钉十字架。大家一定要留意，这句话不是为一个人偷懒来找借口。什么样的人才可以说这句话呢？像保罗这样的才可以说这句话。他有这样的能力，他不用，可以。但如果说你从来做准备讲章，也从来没在这方面下功夫，然后每次查经的时候从不准备，小组聚集时就拿起来读说，我不知道别的，只知道耶稣基督并他钉十字架，这叫懈怠。我们必须回到这个背景当中来。所以保罗避免什么呢？很多年前的英国，有人上午去听了一个著名牧师的讲道，赞叹说多么伟大的讲章，晚上去听了司布真的讲道，赞叹说多么伟大的救主。这就是保罗要避免的，他不想让

别人说这是一个非常有学问的人所讲的特别有道理的高深的关于犹太文化的信息，他要避免这些。他渴望别人赞叹耶稣基督伟大的救主。所以保罗在面对哥林多城这种状况的时候，他内心的恐惧恰恰在于，他发现他必须靠着祷告才能够胜过这种内在可能的试探。

你有没有发现，保罗传福音的时候，所采用的方式和思路和今天我们有时传福音的方式和思路几乎算是背道而驰的。我们今天巴不得要把福音信息跟这个世界融合起来，甚至让别人一读一看一听，就觉得真是对他们有用的，真的挺好的。当别人对于我们传讲的福音信息，在他还没有信的时候，表达出很多亲近、很多认同的时候，其实，这恰恰是我们要反思的时候。我们是不是回避了福音信息当中那些真实的、核心的内容呢？我们是否掩饰了十字架令人讨厌的地方呢？而相反，我们是否是把福音信息当中那些边缘化的东西给拿出来，作为核心去告诉别人，甚至在我们传福音的过程中，很多时候我们心里有一种无形的误导呢？我们唯恐让别人知道福音信息的核心是牺牲，是代价，是死亡，是罪，是流血等等。我们一再美化福音信息的时候，我们所信的其实跟当今的主旋律是一样的，我们

的信仰也符合社会主义核心价值观，我们的信仰传播的也是正能量。别人说，所有的宗教都是劝人为善，你也说，我们的信仰就是劝人为善。如果这个善不界定为基督的话，我就不能认同。所以，我很多次地遇到，有人说基督教跟其他信仰都差不多，都是劝人为善的，信一信挺好，我基本上不会接着他的话往下说，因为在我看来，这不是我信仰的核心，行善是我信仰重要的一面，但非核心。善行本身不能让我们得救，所以，圣经说什么才让别人认出我们是神的子民、是基督的门徒呢？是彼此相爱，是别人发现在我们中间有一种东西是这个世界上所没有的。如果人家用其他的一种东西来衡量你，发现你符合那个标准的时候，然后表达了对你的认同，我想，要么就是他误解了福音，要么就是我们传讲的是错的。

所以，我们首先分享的就是，使徒保罗当时所面临的挑战对于今天是一样的。尤其是小组长，在侍奉的过程中，我们需要不断地来调整侍奉的焦点，你侍奉的核心是什么？你对于福音信息的理解是什么？我记得《教会》杂志上有一篇文章就特别讲到，在小组当中，小组长或者教会牧者应当关心小组成员的重生问题，甚至那篇文章还给出了具体操作的步

骤，连问题都设计好了。我们今天能够清晰地把所信的以符合圣经的和当年使徒们所传讲的信息相一致的方式表达出来吗？有时候，认信的宣告恰恰提醒我们这是信仰的核心、基础和本质。

第二个方面，我们来分享的是，十字架的道理在那灭亡的人为愚拙。我们有没有觉得十字架本身是人所不喜欢的？其实也是我们所不喜欢的。就像刚才的问题，你刚刚听到十字架信息的时候，内心的感受是什么？如果说，非常好，极为感动，那就表明是这里面所说的另一句话：在我们得救的人为神的大能，或者说那一刻，圣灵在你身上做了格外的工作。但是，如果一个人还不认识神，他听到十字架信息的时候，他的反应是什么？保罗在亚略巴谷讲道的时候，那些人一开始还听，后来保罗讲到耶稣被钉死又复活了，立刻就有人说讥诮的话，说，算了，别听这个人胡说八道了。当保罗在公堂之上向腓力斯来分诉他的信仰的时候，腓力斯内心当中充满了恐惧（徒二十四 25），他真的听明白了保罗在讲什么。你见到过别人听到福音后被激怒的情况吗？有时候人们听到说，耶稣基督被他钉十字架，你是一个罪人的时候，他可能会很生气。他一听有人讲耶稣就生气，甚至他自己

都不知道为什么生气。这就是世人面对十字架的反应。可是，我们想过没有？人为什么讨厌十字架？人们为什么藐视被钉十字架的耶稣？人们为什么会被激怒呢？

保罗在这段经文中讲到了，上帝要灭绝智慧人的智慧，废弃聪明人的聪明。他并没有讲为什么，但我们看到圣经有一个一贯的思路。很多人读圣经的时候不喜欢旧约，我们也很少建议慕道友或者初信主的弟兄姊妹说，你先读摩西五经。很少有弟兄姊妹介绍了一位慕道友，说他想了解基督信仰，牧师说，那你先把利未记读了，似乎没有这种情况。我们通常会建议他读福音书或罗马书，福音书我们一般会建议他读约翰福音。我以前所在的教会，有一种决志包，那个包里面有一个四律的小册子和一个约翰福音的绿色封面的单行本，让慕道友先读约翰福音，因为里面讲到神儿子的起头，讲到耶稣是神儿子的各种证据，或者对于那些擅长理性思辨的哲学和理工科的学生，会让他们直接读罗马书，看看新约最善于理性雄辩的使徒是怎样论述信仰的。当然，我个人觉得，无论是约翰福音还是罗马书，在新约当中都是非常难的，我比较建议系统地读马可福音，比较浅显。为什么我们不建议慕道友先读旧

约呢？为什么那么多不认识神的人读了旧约后就对基督教充满了愤怒呢？你发现很多人对基督信仰的攻击，不是因为读了新约，是因为他读了旧约才发怒；他会说，新约的耶稣和旧约的耶和華根本不是同一位神。为什么？因为旧约的耶和華上帝看起来太残忍太嗜血，不但支持以色列人搞侵略，还告诉以色列人一个也不留，全部杀光。上帝告诉以色列说，老人、孩子和牲畜都必须全部杀光（书六21）。到了新约之后说，神爱世人，甚至将他的独生子赐下，人们会觉得这跳跃太大了。为什么会有看似这么大的不同呢？就是因为旧约主要显明了人的罪。我们知道，旧约讲到上帝的律法，新约讲到上帝的恩典，律法显明了人的罪，恩典显明了上帝的仁慈和爱。所以当人看见有一本书指着他说，你是有罪的、该死的，他当然会发怒。但是，新旧约之间是和谐而统一的，统一在哪呢？就统一在十字架上！十字架把旧约和新约联系在一起了。人们之所以理解不了旧约，就因为你还没理解新约的十字架。所以如果一个人说，我真的十分欣赏基督的十字架，同时，我特别厌烦旧约，那么，这个人在要么在说谎，要么他不知道他在说什么，他根本不理解十字架的道理是什么。没有律法和公义就没

有救赎和恩典。一个真正理解十字架的人，一个知道为什么基督被钉十字架的人，他读旧约才能够读懂，因为旧约所说的上帝的公义就在十字架上显明出来。旧约的时候，上帝依然是慈爱的；在新约中更是藉着他儿子的道成肉身格外显明出来。所以，新旧约没有任何矛盾，若有理性上的张力，在十字架上得到了统一。这就是罪人为什么不喜欢十字架的原因，他自己都不知道为什么就是不喜欢。今天我们知道了，因为十字架显明了人的罪。

我们对这句话，从某个角度说，或许体会的不那么深。希伯来书里面有一句经文，神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵、骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明（来四12）。这句话是什么意思？唯有上帝的话语可以显明我们内心的真实。那么，如果我们信仰的核心是耶稣基督的十字架的话，那十字架最直接的是什么？十字架显明了人的罪。不管你是谁，不管是好人坏人，不管一个人是十恶不赦还是道德模范，不管是以色列人还是外邦人，上帝有一个试金石，这个试金石就是十字架。哪怕平时你是一个特别温文尔雅特别善良的人，但是最善良的人面对十字架的时候，也会表现出他对上帝的藐视。我们现

在查约翰福音，大家知道约翰福音有一个主题叫光与暗。我们一直说，基督就是世界的光，然后说，我们也是世界的光。为什么说基督是世界的光？因为基督把你我给照亮了，在属灵的层面上照亮了每一个人内心的真实。你怎么知道他把你给照亮了？因为他让你看到你身上的污秽。所以，基督所到之处，罪就无所遁形。基督走到哪，哪都是罪人。基督是光，一种绝对意义上的光。任何一个人跟他在一起，哪怕见第一面，你就知道，你是个罪人，你可能不知道他是谁，但你会知道你是个罪人，这就是约翰福音讲到的光与暗的区别。基督是这世上的光，他一来，就显出我们是个罪人。而十字架更是这样。为什么世人都喜欢十字架？就是因为当他面对十字架的时候，他的本相就不能再掩盖了，他再也不能伪装他是个义人了，他再也不能说他是一个善人了。因为在基督的十字架前，显出了一个人抵挡和恨恶神的本相。这就是十字架让人讨厌的地方。这是保罗说的，那些勉强你们受割礼的人无非是怕自己为基督的十字架受逼迫。那么，十字架到底如何来显明人的罪？上帝为什么用十字架的方式？保罗在这里说，我要灭绝智慧人的智慧，废弃聪明人的聪明。

下面保罗说的话是一种约战式的，智慧人在哪里，文士在哪里？似乎保罗没有解释，保罗只是引用了以赛亚书这节经文，我要灭绝智慧人的智慧，废弃聪明人的聪明（赛二十九14）。上帝如何灭绝智慧人的智慧？我们每次读哥林多前书这节经文的时候，有没有想过这个问题？神是怎样灭绝智慧人的智慧、废弃聪明人的聪明的呢？神用十字架灭绝了智慧人的智慧，废弃了聪明人的聪明。那神用十字架怎么灭绝的呢？我们知道罪的本质是什么吗？唐崇荣牧师说，罪是自由的误用。但我觉得这是对罪的说明。其实，圣经里面关于罪的本质有解析，依然在以赛亚书里面。当讲到抵挡者，也就是撒旦，他怎么堕落的，为什么被称为抵挡者呢？他说，我要高举自己的地位到天上，与至高者同等（赛十四12-14）。所以罪的本质其实是骄傲，或者说，罪的本质叫自我中心。你要把自己提高到与上帝一样的地位，这就叫罪。唐崇荣牧师还说过，罪是偏离本位。偏离本位，也就是你离开你原本应在的那个位置。这个符合保罗所说的那个定义，罪是矢不中的，就是你没有达到上帝的标准。所以，十字架是如何显明人的罪呢？其实，十字架显明了人的骄傲。一个再宽容的人，也是骄傲的宽容；一个再

善良的人，也是自我的善良。

CS 路易斯写的《四种爱》中，对于人间不同的爱有非常精辟的论述。我们在青年团契讲爱情和婚姻的时候曾经分享过相关的内容。基督徒每一次提到十字架上的爱的时候，会非常感动，一唱到这样的诗歌、读到这样的经文，眼泪就哗哗的流。这就是保罗说的，在得救的人却为神的大能。因为你身上有圣灵的工作，所以你听到十字架的爱的时候，你就会被感动得流泪。但你要知道，一个不信的人一听到十字架的爱的时候，他就被激怒了。为什么？因为十字架粉碎了他的骄傲。在他看来，十字架贬低了他。这就是路易斯在讲到四种爱其中的圣爱的本质，这也是我们讲到婚姻里面爱的本质。从基督来的爱，从某个意义来讲，是对你的自义的一种贬低和否定，是对人性的一种否定。也就是说，一个在罪恶之中的人是不会接受耶稣基督的爱。我们为什么这么说呢？十字架显明了，任何人没有区别，都需要耶稣基督替你死，他替你，表明你不能救自己。而且十字架的爱告诉你，这份爱是你不配得的。我们会说，凭什么不配得呢？因为这爱跟你没有关系。这句话很伤人。比如我对你说，我是如此爱你，但是我非常不欣赏你，你身上没有任何优点是我能欣赏的，

你一无是处，但我就是爱你，我就是对你好，我愿意为你而死。你听了之后是什么感受？你会说，算了，我们还是不要做朋友了，你那么不喜欢我不欣赏我，我一点可取之处都没有，你还会爱我？我不需要你这样的爱。路易斯在四种爱中说到，朋友之爱是基于欣赏的爱，他身上总有地方是你能看得上的。但你知道，圣爱就是如此“冷酷”，明明地宣告说，你没有任何值得我爱的地方，一点都没有，你完全一无是处，毫无可取之处，然后上帝说，我愿意爱你并接纳你。当你真理解了什么叫基督的爱、十字架爱的时候，你就知道，你先得谦卑，你才能接受。这就是基督之爱，是对人性中骄傲的彻底的否定。

什么时候才会要求一个人接纳另一个人呢？那个人身上有缺点才需要接纳。基督对你是完全的接纳，说明你身上没有可以值得上帝爱的地方。大家不要以为我是在夸张，其实这就是事实。神看我们，就形容我们所看重的义不过是破旧污秽的衣服，没有一点达到上帝的标准，没有一个地方满足上帝公义的要求。所以，改革宗的教义当中讲到的全然败坏不是指深度，更是广度，是任何层面都被罪给玷污了什么时候才需要宽容呢？不喜欢不认同，才需要宽容。我想，今

天对于基督徒而言，我们面对上帝在十字架上所体现出的爱，如果你还没有看到，那是对你所赖以夸口的一个完全的否定，总有一天，你会走到对十字架的厌弃。你会不喜欢十字架，这是人性的必然。我们总是觉得，我们其实还不错，可能比不上张三，但总比李四好一点。而且不单上帝的爱是如此的无条件，而且他爱你之后，对你也没什么要求。我们会觉得这不可能，上帝对我们有很多要求，不可撒谎、不可杀人、不可偷窃，要爱主，要聚会，等等。你一定要知道，上帝的律法就是爱。我们现在周三圣餐分享正在讲十诫，我很强调这一点。为什么强调呢？因为我们往往把人间的东西投射到上帝身上去。今天，你知道这世上通常对你最无私的是你的父母。但也有孩子会说，我父母对我这么好，岂不是指望我将来给他们养老吗？当你这么一想的时候，你发现，这爱就不那么纯粹了。也就是，在你眼中，任何爱都是有目的的，都是为了自己的益处。我们以前被教育说，这个世上没有无缘无故的恨，也没有无缘无故的爱，我们受这个影响太大了。我要说的是，圣经恰恰告诉我们，这世界上有无缘无故的恨，也有无缘无故的爱。无缘无故的恨就是我们对上帝的恨，无缘无故的爱就是上帝对我

们的爱。圣经说，他们没有理由地恨我（约十五 25），这就是主耶稣说的。

上帝的爱本身并不要求你有任何的回报，知道吗？上帝当然对你有一些要求，有行为的规范，不可做什么，应该做什么，但这不是他要从你身上收获益处，乃是他要告诉你，你要进入到尊贵和荣耀中，任何犯罪都是自我玷污、自我贬低、自我堕落。所以十字架上的爱就是这样的一种爱。当你每次来面对十字架的时候，你应该看到，我在他面前一无所有。他却爱我到我舍命！

为什么世人不喜欢十字架？第三个方面，就是保罗在这里所说的，神岂不是叫这世上的智慧变为愚拙吗？人凭自己的智慧，既不认识神，神就乐意用人所当作愚拙的道理拯救那些信的人，这就是神的智慧了。所以，犹太人要神迹，希腊人求智慧，我们却是传钉十字架的基督。十字架显明了人的罪，而且显明了人罪恶的本质，就是内心当中的骄傲。因为他告诉你，你什么都没有，你只能依靠上帝的爱。十字架上的爱其实抹平了人一切的差异。这么说，似乎人与人之间没有了差异。或者应该这么说，基督的十字架除去了人一切夸口的可能。上帝怎么样灭绝聪明人的聪明和智慧人的智慧呢？就是用基督被钉十字架。所以，十

字架不但是显明，而且十字架是上帝主动地粉碎了这个世界的虚伪，撕开了人生命当中的伪善。就像法利赛人一样，他们面对基督的时候，他们为何如此地仇恨，就是因为他们一面对基督，他们就看到了他信仰当中的伪善，他所谓的虔诚都是假的。其实对于我们来说也是一样。世人突然间发现，不管他多么聪明，他面对十字架的时候，他发现他也不可能明白；不管他多么的富有，他面对十字架的时候，他发现他也不可能靠花钱买来救恩；不管他多么有权势，他面对十字架的时候，他发现他也不可能凭着权势让基督为他做什么。这世界上任何一个人，来到十字架面前，他发现我们身上所有的一切，在十字架面前被上帝给粉碎了。到了十字架跟前，你会发现你的聪明、学识、财富、权力、智慧、美貌，一切都变为无用。连你的愚钝都不能夸口，你不能说因为我太笨了，我听不懂福音所以我不能信，连这个都被粉碎了，因为上帝有办法让你明白。只要往十字架面前一站，你发现所有人都一样了，这就是上帝的智慧，上帝就是用这样的方式粉碎了人一切的骄傲。谁也不可能说，我比这个人更好一点，因此神就得救我，没有这回事。这就是保罗一直所讲的，没有义人，一个都没有，都是一同

变为无用（罗三 10-12）。所以十字架显明了人生命当中最本质的东西，就是灵性上的死亡和无能。你再聪明，你也是远离了上帝的人。

在这里，我们特别提到今天这个时代，需要引起我们注意的现象。大家知道，G20 期间，在微信上有一篇文章在基督徒朋友圈里流传，里面提到两个人，一个是利玛窦，一个是司徒雷登，说这两个都是基督徒，特别被习主席点名了，等等。我发现，在今天这个时代里面，基督徒也有一种趋向才能、智慧、富贵和权势的倾向，某一个名人是基督徒的话，我们会格外兴奋、心潮澎湃。似乎名人信耶稣，使得耶稣在十字架上更加荣耀了。我不是说名人信主不好，我恰恰是想说，他们信主和其他任何人信主，在上帝面前都是一样的，没有任何区别（天上的天使都会欢呼颂赞神的），十字架粉碎了这一切的差异。所以，你发现，每个人面对十字架的时候，再也不能骄傲了，一个人到教会当中来的时候，他再也不能比较了。这是富人受不了的。我说的富人不是单指有钱人，而是觉得自己拥有一些什么的人。你越觉得自己是个人物，你在教会里越觉得难受。因为你不能比较，你也不能显摆。上流人的社会是什么呢，就是我要与众不同。如果我背一

个包，满大街的人都背，那我就不背这个包了，我必须背一个其他人都没有的包。突然到了教会里面，发现一视同仁了，在上帝面前都是罪人，都需要依赖十字架，你的VIP没有作用了。这就是上帝十字架的方式。但人是特别喜欢分级、分阶层的，我们所处的世俗世界就是这样生活的。但在十字架面前，这一切都被粉碎了。从本质上来说，所有的分层、骄傲，都是律法主义。这事只有我能做到，你做不到，所以我就可以在别人面前夸口，我也可以在上帝面前夸口。保罗在这里说，犹太人是求神迹，希腊人是求智慧，这两个群体把今天世界上所有人骄傲的资本给披露出来了。所谓的犹太人求神迹，就是犹太人，我们有上帝圣洁的律法，我们有至高之上帝，这是很邪恶的一件事情，就是把上帝拿过来，作为自己骄傲的资本。

其实今天大同小异每个人都，你看，我就是反应比你快、记忆力比你好，那是上帝给的恩赐，你为什么骄傲呢？为什么觉得你拥有这些，你就比别人高一等呢？犹太人就是拿着律法和可以带着他们过红海进迦南的这位大能的上帝，作为他们骄傲的资本。所以犹太人求神迹的意思就是，我比你有能力，就是有些人依赖力量和能力。而希腊人求智慧就是

说，你有力量不算什么，我比你聪明。今天其实世人所依赖的也无非这两点，能力和聪明。所以保罗说，你的能力和你的聪明，在面对十字架的时候，一点用都没有。你的能力不能让你归在上帝的十字架下，相反，你的能力使得你轻视上帝的十字架，犹太人就是要求神迹，因此他藐视上帝的儿子。所以，十字架其实是对我们整个人生的拆毁。十字架是真实的拆毁，他告诉你，你所倚赖、所夸口、所赖以生存的那些，在上帝眼中，都没有意义和价值，唯有耶稣基督的十字架。

我们一同来祷告：

天父，我们再次到你面前来俯伏敬拜祢，像我们这样的罪人，竟然蒙了祢格外的恩典，祢把我们从小尘埃中抬举，从粪堆当中提拔出来，祢把我们放在王子的座位上，不是因为我们自己，乃是祢借着祢的儿子耶稣基督的十字架，把我们救拔出来，愿我们在祢面前，有一颗谦卑的心，不要看自己过于所当看的，也愿我们在祢面前有一颗感恩的心，因为祢是如此地高抬我们，也更愿我们在祢面前有一颗顺服的心，唯有跟从祢、听从祢的命令，才是生命的正路，愿祢的名在我们中间被高举，得着我们每一位，祷告奉我主耶稣基督的名。阿门！

祷告是进入蒙福之境的锁钥

文 / 哈列斯比

“看哪，我站在门外叩门，若有听见我声音就开门的，我要进到他那里去，我与他，他与我一同坐席。”（启3:20）

祷告就是让耶稣进入我们的心里。

本节经文首先叫我们明白，不是我们的祷告感动了主，乃是主感动我们去祷告。他叩我们的心门，他叫我们知道，他很想进到我们心里，我们的祷告常是主叩我们心门的结果。

本节经文也叫我们更明白先知以赛亚所说的话：“他们尚未求告，我就应允；正说话的时候，我就垂听。”（赛65:24）的确，在我们求告以前，神以其慈悲的心叫我们知道了他所决定给予我们的恩赐。他叩门为要感动我们借着祷告打开心门，去领受为我们已经预备好了的恩赐。

很早的时候就有人把祷告比作呼吸，这个比方是十分恰当的。

我们身体所需要的空气是四面环绕着我们，空气的自身欲找寻机会进入我们里面，因这原故，就在我们身上施以压力。我们都知道呼吸空气不是一件难事，而要禁止呼吸却不容

易。我们只需要运动我们的呼吸器官，空气就会进入肺部，供给身体的需要。

我们的灵魂所需要的空气，也时时刻刻围绕着我们，上帝在以其各样丰盛的恩典四面围绕我们，只要我们把心门打开就能接受。

祷告是灵魂的呼吸，是迎接基督进入我们枯燥心灵的工具。

他说：“若有开门的，我就进到他那里去。”

请注意这里所有的每一个字，并不是我们的祷告吸引耶稣进入我们心中，也不是我们的祷告感动了耶稣进到我们这里来。

他说需要的只是一条进口，他的进来是出于他自己的意思，因为他很想进来，而且只要人不阻挡他，他就进来。

我们呼吸的时候空气怎样静静地进入我们的肺部，起正常的作用，耶稣也照样静静地进到我们心里，赐给我们福气。

他说这里“与我们一同坐席”。

《圣经》所用的“坐席”二字是

象征着亲密而快乐的团契，这给予祷告以新的意义，叫我们晓得上帝已经规定，要以祷告为神人间保持密切交往的工具。

注意上帝在计划祷告这件事上是怎样表现了他亲切的心肠。祷告无非就是让耶稣来满足我们的需要，此外没有别的意思。祷告就是让耶稣运用他的大能大力，做我们患难中随时帮助，祷告就是让耶稣在我们的需要中荣耀他自己的名。

因此，祷告的果效不在乎祷告之人的能力如何，一个人凭着自己坚强的意志，热烈的感情，或对于所求之物清晰的领悟都不足以构成他祷告蒙应允的理由。感谢赞美上帝，祷告的果效，并不在乎这些事。

祷告不是别的，只是打开心门，给耶稣开条路，让他来帮助我们，让他运用自己的能力解决我们的难题。

那给予我们祷告之权的十分明白我们，他知道我们的心境，他没有忘记我们是灰尘。这就说明了他为什么这样计划出祷告这个工具来叫那最无力无助的人也可利用。祷告既是给耶稣开门就不须用力，这仅仅是个意志上的问题，我们愿意让耶稣帮助我们吗？这在祷告上是一个基本重大问题。

祷告是我们内心的表现和态度，

是我们的心灵对于上帝所作的一种明显的肯定的态度，上帝在天上即刻认为这种态度就是祷告，就是对于他的心所发出的乞求，祷告用不用话语，对上帝并无分别，只对于我们有分别。

然则，祷告的时候，我们的心灵应当有怎样的境况呢？我们的内心的态度应当怎样，上帝才认为是祷告呢？我可以提到两点。

一、祷告中的无助 (helpless)

“无助”实实在在是祷告之人的心情，是祷告时首先发生的感觉，照我所能明白的，只有“无助”的人才用得着祷告，这是处于绝境之人的最后一条出路，是他想得援助的不二法门。我们在尝试了各种方法之后，最后才去祷告。

这不仅是我们在未归主之前如此，就连我们基督徒一生一世也是如此，也是以祷告为最后一条出路。许多人做祷告——无论私祷或公祷——虽然美丽动听，却非为这种无依无助的心灵所驱使。我实在不敢承认这是祷告。

祷告与“无助”的心情是分不开的，只有具备这样心情的人才能实实在在地祷告。

请注意，你往往处于绝境，不知

道做什么才好，有时候你甚至连如何祷告都不知道。你的心里似乎充满了罪孽和污秽，为属世的事占住了。上帝以及和圣洁有关的事，对你都显得那样疏远和陌生，处在这样的心情之内，若是想来亲近上帝，你自然会觉得是罪上加罪。有时候你一定会问自己：“我真愿从世俗的生活中得到释放吗？我真愿除去那不冷不热的心情吗？我生活的马虎和冷淡岂不是由于我的内心愿意那么做吗？”

在这种情形之下，你真实的心灵与你虚伪的本性有了争战，你觉得自己真是毫无办法，你的嘴唇把你的祷告塞住了。

朋友，请注意，你这种“无助”的心情正是你最好的祷告呢，这是从你的心直接向上帝发出的呼声，这比什么说出的话语更有效力。你什么时候觉得自己无依无靠，什么时候上帝就会垂听你内心的声音，应允你这处在绝境里的祷告，他过去听那无法可想、无话可说的瘫痪者的祷告（可2章），今天也愿听你这样的祷告。

看哪，那不再逃避上帝的罪人！他站在天上来的光里，他渐渐看出他以前所犯的罪，看出他内心污秽的可怕，他也觉得自己对神真是又顽梗、又冷淡，对于祷告读经也不感兴趣，处于肉体的软弱，总不能除掉犯罪的心。

他现在怎么办呢？

也像别人一样，在患难之中，他呼求上帝，他虽多次呼吁，不断呼吁，但他从上帝总得不到答复，他觉得上帝弃绝了他。他好像一个遭海险的人漂流于破浪翻腾的大海，他只是声嘶力竭地发出救命的呼声，虽无人听见，也不能不喊。

后来这个“无助”的人自言自语地说，“上帝不听我的祷告是因为我祷告得不对。我的祷告真能算为祷告吗？我所祷告的岂不是一些空话？我祷告的声音如何能上达于天呢？如若我不多发热心，更加虔诚，更加决心，我的祷告就不能算为祷告，就不能蒙上帝垂听。”

“无助”的朋友，你的“无助”就是最有力的呼声，足能上达于慈父的面前。他就在你的缺乏之中，就在我诚实地向他呼吁的时候，听了你的祷告。他听他儿女在急难中的呼声。

我再说，不是由于你的祷告感动上帝来救你，相反地，你的祷告是耶稣叩你的心门，且告诉你他要进来帮你而有的结果。你总以为因为你不能祷告的原故，什么都无法得着。我的朋友，你的“无助”就正是祷告的要素呢。

你不要因自己的“无助”而焦虑，尤其不要因此而不去祷告，我们的“无

助”正是祷告的秘诀和能力,因此你倒应该为上帝所赐给你的这种“无助”的感觉而感谢上帝。这是上帝所赐给我们的最大的恩赐之一,因为只有“无助”的时候我们才能给耶稣打开心门,让他进来,按着他的恩惠与怜悯,帮助我们脱离苦难。

在许多的事上,上帝的看法与世人的看法大有不同,我想我们的祷告在上帝看来也不一样。

例如,开一个祷告会,一个一个地开口祷告,先是那班常在众人面前大声祷告的人起来祷告。他们祷告得很好,很令人感动,他们祷告完毕,说“阿们”的时候,人人都默认这是一个好的祷告。但在同一祷告会中,恐怕另有一个信主的弟兄或姊妹很想在会中开口祷告,他觉得有此需要,比他人更有此需要。然而,他素来不会这样祷告,所以当他站起来的时候,祷告得不太好,他的思想不连贯,语句也欠流利,甚至到最后,因为慌张的原故,连“阿们”也忘记说了。会毕,他因为祷告得不好,心里怪难受,觉得很失面子,因此连抬头看人都不敢了。

然而,我知道在荣耀里的众圣徒已经欢欣鼓舞地唱出了一曲赞美的新歌,因为他们听见了一个人在“无助”而不知所措的时候向上帝祷告。这样

的祷告最为天上所重视。

二、祷告中的摔跤

我们大多数人不能十分明白祷告怎能陷入困难和痛苦中,祷告为什么会惹起那么多的苦楚?我们的祷告生活为什么竟成了痛苦的泉源?

但我们若作片刻的反省,我们会看出这是必然的。若祷告像我们所见到的,是我们信心生活的中心能力,是我们在上帝里面生命的脉搏,那么,我们的祷告生活必成为撒旦攻击的最佳目标了。

祷告对于我们自己和别人的意义,撒旦比我们知道得更清楚。这就是为什么他要以我们的祷告生活为主要的攻击目标了。若是他能用什么方法削弱我们的祷告生活,他的最上策就是趁我们不备的时候,袭取我们在上帝里的生命。

因为这个缘故,撒旦动用了他全部的力量,为要拦阻我们祷告。他在我们的心中有一个极好的帮手,就是我们的老亚当。依照《圣经》和我们痛苦的经验,我们的旧性是与上帝为仇(罗8:7),我们的旧人明白我们多一次在祷告中真实亲近上帝,它就要多一次被摔跤。

我们要对付我们肉身在这方面

不愿意的态度，如同对付我们肉体的一切其他情欲一样。我们要把它带到上帝那里，放在他面前，耶稣基督的血必洗净这罪，如同洗净别的罪一样。

其次，我们必须除去我们祷告的拦阻，这种阻碍常滞留在我们心中和我们的意念内，否则我们的祷告生活一定会渐次衰退。要记得：我们那与上帝为敌的肉体是不会直接拒绝与我们一同祷告的，其实若真是它直接拒绝，我们与肉体的战争倒会比较容易了。

但相反的，我们的肉体对于祷告所有的反抗往往是间接的，灵巧的，且利用最好的机会。它会本能地、自动地申述一切理由，叫你现在不祷告：你太忙，你的心绪不宁，你现不宜于祷告，以后你会有更多的时间，你的心绪也会更宁静而集中，那时你便能更虔诚地祷告了。

最后你决定要祷告了，但忽然又来了一种思想说，我必须先做某事，待我做完了某事，我就有很好的时间祷告了。于是你就做你心中所想得事，及至做完了，你的心散了，接二连三地有些事情来勾引你的注意。如此不知不觉地一天过去了，你竟没有片刻与上帝交谈的时候。

或者你决定祷告了，当你跪下与

主谈话的时候，好像什么事情都活现在你的眼前了，你特别想到要做的事是何等多，何等急切，至少有些事是这样。这些思想，叫你慢慢不安起来了，于是你努力集中你的思想要与上帝谈话，但收效甚微，你只能间或祷告片刻。你的思想在上帝与等待你做的诸事间飞来飞去，你祷告的时间成了你一天最不安的时间，你的心思已被扯得粉碎了。从东到西有多远，你的喜乐、平安和安息也离你多远。你越想延长你的祷告时间，你就越觉得耽误了工作，明显一点说，你觉得你要在膝盖上用这工夫等于是浪费了光阴。于是你停止祷告了。

当我们开始注意摆在我们每天祷告路上的外来的拦阻时，就能清楚地见到我们的争战并不是与属血气的争战，乃是与天空属灵气的恶魔争战。（弗 6:12）

只有一个方法能把我们散漫的心情、混乱的思想收敛起来，就是把我们的思想集中在基督耶稣身上。这意思就是说，我们所有的志趣都应让耶稣所享有独占，这样我们祷告的时间就能成为与上帝真正的会晤，正如车轮围绕轴旋转一样，我们的思想也应该向着上帝转动。

使徒保罗说，“上帝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），上帝的平安能够制止我们纷乱的思想。倘若我们以一己的意志，保持我们对神思想的专注，我们在祷告中必得不着平安和安息。但是一当我们认为自己的“无助”，一当我们觉得凭自己制止我们纷乱的思想有问题时，就让我们大能的朋友耶稣来对付我们灵魂的强敌，那时上帝平安必会带着医治和赐福之功进入我们纷乱的心灵了。那时圣灵必能够重新向我们的的心灵讲解基督并荣耀基督，那时我们的思想必为基督所征服、所占有、所吸引，且集中在他身上。

三、祷告的意义

祷告生活亦与其他生活一样，有它自己的定律。祷告之基本定律就是：祷告的设立是以荣耀上帝为目的。祷告是给耶稣以实行救恩之机会的制定方法，借此他要使用我们。

我们要使用祷告，不是为我们自己的亲友夺取利益，或逃避患难和困苦，乃是求主在我们或别人身上荣耀上帝的名，那么我们就能见到《圣经》所记祷告的最坚强最勇敢的应许也成全在我们这软弱、微小的祷告生活上了。我们也见到主给我们祷告的答复，是我们从来未能想到的。

经上写着说：“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。”（约一 5:14—15）

使徒约翰从他自己祷告的经验，以及读他书信的人的经验上，建立了这个事实，就是我们若照上帝的旨意求什么，我们在我们所求的那一刻就已经得着了。它已立刻从天上被送了下来，并且已经在路上了。当我们求的时候，我们不十分知道它何时到达，但是凡借着上帝的灵认识了上帝的，已经学会了把这事放在上帝的手中，不管答复的迟早，他总是样快乐地生活。

无疑的，一些真诚的读者在阅读上面的话以后，一定不免要灰心。你开始怀疑你已经误会并误用了神圣的祷告的权利。你在日常祷告的生活上与上帝谈了各样的事，大的，小的，连最无意义的事情你也求过。你怕的就是误用了祷告，因此你得马上停止祷告，你的心里发出深沉的叹息。

不然，我的朋友，你绝不要停止祷告。反过来说，你当求上帝使你在与他的日常交谈中，有更加坦白、诚实的心。你当求主使你更有胆量，好在神面前把你日常生活的一切事告诉他，这是他所愿意的，这正是他所要

我们祷告的。经上写着：“应当一无挂虑，凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉上帝。”（腓 4: 6）

他知道在我们日常的生活上，我们最容易为许多事挂虑操心。他也知道我们的日常生活只是充满了许多小事，并没有什么大事。因为他很友好地向我们示意说“把那些小事都带到这里来，我很愿意帮助你们。”

务要记得在你的祷告生活上，无一事是主看为没有意义而不帮助你、不应许你的。一日你也许失掉了几只钥匙，你必须找着它们，你心里很急，总是找不着。你当相信地走向上帝，把你的窘态告诉他；或者你的小孩子出去外面玩耍了，你需要他立刻替你到某处做一件事，但你没有工夫去找他，而自己又不能去做。此时可以存着信靠的心把这件事告诉在天上的父。

但不要忘记了我们上面所提的，设立祷告之目的，是要荣耀上帝的名。所以你无论为大事或小事祷告，应当对上帝说：“若是此事能使你的名得荣耀，那么求你应允我的祷告，帮助我。但若不能叫你的名得荣耀，那么，就让我保留原来的样子吧！就是我在现在的情形之下，也求你加我力量，使我能荣耀你的名。”

我可以举一个例子说明一个人在只求荣耀上帝的名的希望之下，他能何等胆大、何等迫切的祷告。

1540 年路德的一个朋友米堪尼病得非常厉害，他自己和别人都以为他快要死了。一天晚上，他以颤动的手写了一篇情绪缠绵的告别的话，给路德——他最爱的朋友。

当路德接到了这信的时候，他立刻写了一封回信给他：“我奉上帝的名叫你活着，因为在我的改教工作上仍然需要你……主决不会让我还活着的时候听见你死的消息，他会叫你寿高于我。我为这事祷告，这是我的愿望，愿我的愿望成全，因为我只求荣耀上帝的名。”

当路德的信到达的时候，米堪尼已经失去了说话的能力。但不久他复原了，并且真的，他以后比路德长寿两个月。

在祷告的时候，最叫我们有勇敢的，就是当我们能注视着神，对他说：

“你知道我不是为我个人的利益祷告，也不是为了向避免难处祷告，也不是要用什么方法叫我自己的意思成全，但只是为了叫你的名得荣耀。”

（本文摘自《祷告》，哈列斯比 著，颜路裔译，道声出版社，2005 年）

何为真正的祷告？

文 / 班扬 (John Bunyan)

祷告乃是籍着基督，在圣灵的能力和帮助下，为了那些神已经应许的事；或是根据他的话语，为了教会的好处，靠着委身神旨意的信心，真诚、敏锐、衷心地向神倾心吐意。

从上述这段对祷告的描述中，你是否已经注意到了什么是真正的祷告了呢？它一共提到了有关的七件事，一一分述如下。透过以下详细解释，必将使你更加了解如何祷告，也是学习更深入地向神交通，向他完全地倾心吐意。神所悦纳的祷告具有以下特点：

1、祷告是向神真诚地倾心吐意

真诚是如此宝贵的一种恩典：透过它使所有神的恩典临到我们的身上，并且表现在我们的日常生活中，不断地影响，并促使我们的行为符合神的要求。当大卫提及祷告的时候，他特别讲到真诚：“我曾用口求告他；我的舌头，也称他为高。我若心里注意罪孽，主必不听。”（诗 66: 17-18）祷告的训练包括真诚。“你们要呼求

我，祷告我，我就应允你们。你们寻求我，若专心寻求我，就必寻见。”。（耶 29: 12-13）

神的这种要求使他不允《何西阿书》七章 14 节提到的那种祷告，在那里他说：“他们并不诚心哀求我。”也就是不用真诚，反而是“在床上呼号”。真诚的祷告不是一时的伪装，为了让人看见，好博得其对祷词的喝彩，伪装地表演一下。真诚是那种当拿但业在无花果树下时，基督对他的赞扬：

“看哪，这是个真以色列人，他心里是没有诡诈的。”（约 1: 47）很可能拿但业正在无花果树下用一种真诚和无伪的灵，在神的面前向他倾心吐意。祷告中包含了这种成分在内，这样的祷告是神所悦纳的。因此，“正直人祈祷，为他所喜悦。”（箴 15: 8）

为什么真诚是神所悦纳的祷告特质之一？因为真诚是带着一颗单纯向神敞开心扉的心，清楚而毫不含糊地把事情告诉他；坦白而毫无掩饰地接受应受的责备；由衷而不是敷衍地向神呼求：“我听见以法莲为自己悲叹说：‘你责罚我，我便受责罚，像不

惯负轭的牛犊一样。’”（耶 31: 18）真诚就是如此，虽一个人单独处在一个角落里，却像是在全世界的人面前。它不会戴两种面具，一种是用来出现在众人面前，另一种则留做私下使用。它必须有神的同在，并在祷告中与他同行。无论如何，一个人如果要有真正的祷告，在祷告时必须能真诚无伪。真诚乃是看人的内心，而不是仅仅看一个人有一张会说华丽辞藻的嘴唇而已。

2、祷告是敏锐地向神倾心吐意

祷告故事不是像许多人所认为的，是一些唠唠叨叨、喋喋不休、恭维地表达，而是心里有敏锐的感觉。祷告有一种对不同之情的敏感在其中；有时感到罪恶，有时接受怜悯，有时则预备好要接受神所施与的。

(a) 一种由于罪潜藏的危险而需要神怜悯的感觉。

也就是魂、情感，以及从感觉而来的悲叹、呻吟，致心灵感到全然的破碎。而真正的祷告是当心灵被失望和痛苦压抑时，能够冒出来的呼喊，就像血液从肌肉中因着伤口受力而涌出一样。就如大卫吼叫、呼喊、哀哭，心里发昏，眼睛无光，失去滋润；希西

家悲伤得像鸽子一样；以法莲自己悲叹；彼得伤心哭泣；基督曾经大声痛苦流泪。

以上所叙述的都来自一种感觉，感觉到神的公义，世人有罪，地狱的痛苦和毁灭。死亡的悲哀伴随着我，地狱的痛苦紧抓着我，使我感到难过和悲伤。“那时，我便求告耶和華的名。”（诗 116: 4）而在另一处经文说：“我在夜间不住地举手祷告。”（诗 77:2）再有一处说：“我疼痛，大大拳曲，终日哀痛。”（诗 38: 6）从这些例子中可以看到，真正的祷告是带着一种敏锐的感觉，而这种感觉首先是从罪恶感来的。

(b) 有时候也会感受到一种蒙怜悯的甜蜜感觉；受到鼓舞、安慰、得力、快乐与启发的怜悯。

也就是这样，大卫发自内心地去祝福和赞美，并且称颂那位伟大的神，因为他的慈爱临到如此卑微可怜的人。“我的心哪，你要称颂耶和華！凡在我里面的，也要称颂他的圣名！我的心哪，你要称颂耶和華！不可忘记他的一切恩惠！他赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。他救赎你的命脱离死亡，以仁爱 and 慈悲为你的冠冕。他用美物使你所愿的得以知足，以致你如鹰返老还童。”（诗 103: 1-5）

由此，圣徒的祷告有时转为赞美和感谢，并且还一直是在祷告。这是一种奥秘；神的百姓以他的赞美来祷告，正如《圣经》所记载的：“应当一无挂虑，只要凡事籍着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。”（腓 4：6）因为蒙怜悯而献上的敏锐之感恩，在神的严重时一种有力的祷告；它给了他无法用言辞形容的优异地位。

(c) 在祷告中，有时在心灵里要接受怜悯的感觉。

这种感觉会再一次地使心灵火热起来。“万军之耶和华以色列的神啊，因你启示你的仆人说：‘我必为你建立家室，所以仆人大胆向你如此祷告。’”（撒下 7：27）这种激发雅各、大卫、但以理，以及其他人的，不是随意，也不是闲扯；而是强烈、热情和持续不断地去唤起他们在主面前的状况，使他们有一种敏锐的需要的感觉，悲痛的感觉，和愿意神向他们施怜悯的敏感。

3、祷告是亲密地向神倾心吐意

(a) 在真正的祷告中，会有着一种热切、力量、生命、活力和亲密在其间！

“神啊，我的心切慕你，如鹿切

慕溪水。”（诗 42：1）“我羡慕你的训词。”（诗 119：40）“我切慕你的救恩。”（诗 119：174）“我羡慕渴想耶和华的院宇，我的心肠、我的肉体向永生神呼吁。”（诗 84：2）“我时常切慕你的典章，甚至心碎。”（诗 119：20）

我们可从中发现诗人们在祷告中与神的关系是何等的亲密！我们必须像但以理那样：“求主垂听，求主赦免，求主应允而行，为你自己不要迟延，我的神啊。”（但 9：19）每一音节都带着一股强烈的激情在其中。而“耶稣极其伤痛，祷告更加恳切。”（路 22：44）为了求神的帮助，耶稣与神越来越亲密。

但是大多数人的祷告却与耶稣的祷告有着天壤之别。大部分的人对于他们的祷告一点都不用心，也使得他们对亲近神显得极为消极，这点颇值得忧虑。这些人自以为只要动动嘴唇和身体，喃喃地作一些想象的祷告就可以了。殊不知唯有确实在亲密中祷告，人才会被调动起来。独独在这种情况下，心灵会将自已完全投入在基督里面，甚至可以从与基督的沟通中得到安抚。因此，圣徒们必须全力投入他们的力量，舍弃自我的生命，像雅各一样，为紧紧抓住神的祝福来祷告。

(b) 对于那些热切追求形式而不是祷告之能力的人，很明显他们是被心中的无知、不圣洁和嫉妒的灵所辖制。

他们中少有人知道何谓重生？何谓籍着圣子与圣父沟通？何谓在他们的心里感觉使他们成圣的恩典之能力？因为他们尽管祷告，仍然是活在咒诅、醉酒、淫乱，和可憎的日子之中。充满了恶意，同时还忌妒、欺骗、迫害神亲爱的儿女。哦，一种可怕的审判必将临到他们。这种审判将要临到所有虚假的集会以及他们自己的身上。他们所有的祷告将永远不能帮助他们，或者保护他们避免神的审判。

(c) 祷告是一种赤露敞开。

在祷告中有一种自我的表露，向神敞开心怀，籍着恳切、悲叹和哀伤，亲切地倾心吐意。“主啊，我的心愿都在你面前，”大卫说，“我的叹息不向你隐瞒。”（诗 38: 9）又有一处说：

“我的心渴想神，就是永生神；我几时得朝见神呢？我追想这些事，我的心极其悲伤。”（诗 42: 4）很明显的，

“我的心极其悲伤”，他表达一种意义，就是籍着祷告，向神投注宝贵的生命和全身力量。正如另一处经文记载：“你们众民当时时依靠他，在他面前倾心吐意。”（诗 62: 8）

对于那些被掳和被奴役的可怜

人，这是得拯救之道，也是带应许的祷告。“但你们在那里必寻求耶和華你的神，你尽心尽性寻求他的时候，就必寻见。”（申 4: 29）

再说一遍，祷告就是向神倾心吐意，这也表达了祷告之灵的特质。它是那种达到伟大的神那里的祷告。

“何时我要来出现在神面前呢？”当听到有人争辩灵魂的确实时，可以这样祈求：唯有神自己是灵魂的安息和满足。“那独居无靠真为寡妇的，是仰慕神，昼夜不住地祈求祷告。”（提前 5: 5）所以大卫说：“耶和華啊，我投靠你，求你叫我永不羞愧！求你凭你的公义搭救我，救拔我；侧耳听我，拯救我！求你做我常住的磐石；你已经命定要救我；因为你是我的岩石，我的山寨。我的神啊，求你救我脱离恶人的手，脱离不义和残暴之人的手。主耶和華阿，你是我所盼望的；从我年幼，你是我所倚靠的。”（诗 71: 1-5）

许多人会在祷告中论及神，但正确的祷告是把神当作希望、依靠及一切。真正的祷告是不看任何实质的东西，或是寻求自以为有价值的，而是单单仰望神。正如我以前说过的，这种祷告便是以真诚、敏感和亲密的方式进行着。

再重申一次，祷告是以真诚、敏

感和亲密地“靠着基督向神倾心吐意”，这句“靠着基督”必须加进去，否则必会有问题。无论在哪里祷告，若不靠着基督，即使是在外表上，也不会感人和流利。

(d) 基督是道路，靠着祂，灵魂才能到神那里去。

离开了神，我们的希望就不能达到耶和華耳中。“如果你们奉我的名求什么……”“你们奉我的名无论求什么，我都要成就。”（约 14: 13）这就是但以理为神百姓祷告的方法；他奉基督的名。“我们的神啊，现在求你垂听仆人的祈祷恳求，为自己使脸光照你荒凉的圣所。”（但 9: 17）

大卫也是这样祷告：“耶和華啊，求你因你的名赦免我的罪，因为我的罪重大。”（诗 25: 11）“因你的名”，也就是因基督的名，既奉基督的名。但是现在的确不是每一个祷告都提到奉基督的名，并且真实的籍基督的名，透过他有效地向神祷告。这种籍着基督来到神面前是祷告最难的部分。一个人可以有对事物敏锐的状况，并且真诚地希望获得怜悯，但是却不能够靠基督来到神的面前。一个人靠基督来到神面前，首先他必须认识他；“到神面前来的人，必须信有神。”（来 11: 6）所以他靠基督来到神的面

前，必须能够认识基督。摩西说：“求你将你的道指示我，使我可以认识你。”（出 33: 13）

4、除了天父没有人能将基督启示出来

一个罪人籍着基督，就是让神能够把他自己隐藏在主耶稣的荫蔽下，好像一个人隐藏在保护物的下面一样。这就是为什么大卫那样经常称基督是他的盾牌、保障、高台、堡垒、防御的岩石。不仅籍着他，胜过了仇敌；而且因着他，他得到父神的恩宠。所以神对亚伯拉罕说：“你不要惧怕，我是你的盾牌。”（创 15: 1）因此一个人籍着基督来到神面前，他必须要有信心，籍着信心穿戴基督，好叫自己在基督里出现在神面前。

现在他只要一有信心就为神所生，就成为神的一个儿子；籍着这样，他加入基督，成为基督的一个成员，来到神的面前。因此，他开始作为基督的成员，来到神的面前；也就是说，他作为基督的成员，所以神看这个人为基督的一部分是他身体的一部分，他的肌肉和骨头的一部分；籍着拣选、转变、光照、启迪与他联合；神使圣灵进入这个人的心中，所以现在他靠着基督的功劳，籍着他的宝血、称义、得胜、代祷，来到神面前；这样

他所以站在他面前，是由于“在爱子里所赐给的。”（弗 1: 6）因为这个可怜的人变成了一位主耶稣里的成员，并在这样的考量下被准许来到神的面前；因此这种联合也使圣灵进到他的里面，使得他能够在神面前倾心吐意。

5、祷告是籍着圣灵向神倾心吐意

由于这些事情是如此的互相紧密，以致祷告者不肯使祷告脱离他们彼此依赖的关系。一旦脱离，此祷告既会被神所拒绝。因为要是没有真诚、敏锐、亲密地向神倾心吐意，那么祷告就只是动动嘴唇而已；如果祷告不是籍着基督传达到神的耳中，那就不如让神听听好听的音乐。

同样，如果没有灵的力量和帮助，它就要像亚伦的儿子一般，献上凡火。在后面我会进一步说明。但在此处，我只说这么一点：没有请求籍着圣灵的教导和帮助，就不能有“照着神的旨意”的祷告。

6、祷告是为神已应许的事向神倾心吐意

只有在神的话语范围内，祷告才会是真的；当所恳求的与《圣经》毫

无关联时，祷告就成为亵渎，再多好听的也不过只是空唠叨。因此大卫在他的祷告中注视着神的话：“我的性命几乎归于尘土，求你照你的话将我救活。”（诗 119: 25）又再说一次：“我的心因愁苦而消化，求你照你的话，使我坚立。”（诗 119: 28）而且他说过：“求你纪念你仆人所应许的话，叫我有盼望。”（诗 119: 49）

的确，圣灵不会立即迅速激励和感动基督徒的心，除非通过神的话，籍着这些话将之带到基督徒的心中，打开它，使这个人的心向着神，并且告诉他何谓与神同在；并且照着神的话去争辩和恳求。耶和華有能力的先知但以理，也是这样根据《圣经》，知道被掳的以色列百姓得赎的日子近了，那时，根据这话，他向神祷告：“我但以理从书上得知耶和華的话临到先知耶利米，论耶路撒冷荒凉的年数七十年为满。我便禁食，披麻蒙灰，定意向主神祈祷恳求。”（但 9: 2-3）

当人照着神的旨意祷告时，圣灵即成为人心中的帮助者和统治者；以致它就被神的话和其应许所引导。而这正是主耶稣也要停下来思想神旨意而祷告之因，虽然当时他的生命正濒临极度危险之下。“你想，我不能求我父现在为我差遣十二营多天使来么？若是这样，经上所说，事情必须如此

的话怎么应验呢？”（太 26：53-54）耶稣可以一句话即得到天使的帮助，并很快脱离敌人的手；但是他完全不求自己的益处，乃是照着神的旨意祷告。

祷告必要根据神的话语和应许。借着神的话，圣灵必然会指引祷告的方式和祷告的事项。“我要用灵祷告，也要用悟性祷告。”（林前 14：15）悟性离不开神的话语。如果他们拒绝主的话，“心里还有什么智慧呢？”。（耶 8：9）

7、祷告是为了教会的好处

这一句话使得所有对神的尊崇，对基督事工的拓展，以及信徒的利益，都被包括在其内了。因为神、基督和祂的信徒是连在一起的；也就是说无论为其中的那一项祷告，其余的也都会包含在内。正如同基督是在父的里面，所以圣徒也就是在基督的里面了。

当你开始为教会的好处祷告，你必须全面地位教会得到丰盛的恩典，并胜过所有的试探而求；神必然保守他的儿女在这弯曲悖谬的世代中，无可指摘和不受伤害，直到在他的荣耀里。而这也就是耶稣在《约翰福音》十七章中的祷告内容。保罗所有的祷

告都恪守耶稣的教导，好比在他的一次祷告中，他表示：“我所祷告的，就是要你们的爱心，在知识和各样见识上，多而又多，使你们能分别是非，作诚实无过的人，直到基督的日子。并靠着耶稣基督结满了仁义的果子，叫荣耀称赞归于神。”（腓 1：9-11）

这样一个简短的祷告，却从头到尾充满了为教会之好处的愿望，盼望其能在圣灵美好的架构中，成为真诚和没有过错的教会，直到基督再来的日子；让其所受的试探和逼迫，都是信徒们能够欢喜忍受的。

8、祷告是要像基督教导的委身神的旨意

他说：“愿你的旨意行在地上，如同行在天上。”（太 6：10）神的子民要谦逊地将全人全心都交在神的手中，由他来掌权管理。因那属天的智慧中，他早已将一切都安排好了。所以顺服神对祷告的回应，将会是对我们最有益的，也是最荣耀神的。

因此，当圣徒祷告并委身于神的旨意时，也就不必再去争辩他们是否曾怀疑，或追问神对他们的慈爱和良善了。但也有可能他们不是那么有智慧，依旧会受到撒旦的诱惑；如果撒旦得逞了，那将不会现出神的荣耀

来。“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。”（约一 5: 14）祈求若不是藉着圣灵或依靠神，是绝对不会得着答应的。因为那种祈求是在神的旨意以外。唯有圣灵知道神的旨意，并知

道如何按照神的旨意来祷告。“除了在人里头的灵，谁知道人的事？像这样，除了神的灵，也没有人知道神的事。”（林前 2: 11）

（本文转载自微信公众号：橡树文字工作室。
文章摘自《本仁约翰的信仰生活》，台北：
橄榄基金会，2000年）📄



没有一个人未经祷告 就得救

文 / 莱尔 (John Charles Ryle)

祷告是基督徒生活中最重要的课题。其他的事情，如读经、守主日、参加聚会、听道、赴主餐也都是很重要的，但都不如私人祷告重要。我要提出七个理由来证明我所说的，请你留心思考。

你必须自己祷告

祷告对我们的得救是绝对必要的；当然我不是指婴儿，乃是指那些自称为基督徒的人。没有一个承认自己是基督徒的人未经祷告而得救。我坚决地主张得救是神白白的恩赐。我要对那最大的罪人——纵使他是年纪老迈或气息奄奄的人——说：

“相信主耶稣，你就必得救。”在《圣经》中我找不到任何有关不祈求而得救的教训。虽然没有一个人因自己祷告的功劳而得救，但从来没有一个人未经祷告就得救。

得救不一定需要借着读《圣经》。即使是文盲或瞎子也可能得到基督，聋子或有些从未听过福音的人，仍有可能得救，但没有一个人可以未经祷告而得救。

有些事情人必须自己做，每个人必须照顾自己的身体和心灵的需要，没有人能替你吃喝或睡眠。如果你想要知道什么事，没有人能够替你学习，有关你灵性的需要也是如此。无人能替你悔改，无人能替你来到基督面前，无人能替你祷告，你必须自己祷告。

我们借着与世人谈话便认识他们。如果我们不和他们谈话，我们就不能认识他们。同样，我们如果不向神祷告，我们就不能认识神，我们如果不认识他，我们一定不能信靠他得救。

有一天，天堂会有无数群众涌进来，这些人要同心同声唱新歌。他们都有同样的经验，每一个人都信基督，每一个人都被基督的宝血洗净，每一个人都已经重生，每一个人都祷

告。我们若不在地上祷告，我们就不能在天上赞美。简而言之，没有祷告，就是没有神、没有基督、没有恩典、没有盼望、没有天堂，就是走在地狱的路上。

真正热烈的祷告发自痛悔的心

祷告的习惯是真基督徒最可靠的标记。这是神在世上所有儿女的共同之处，他们都要祷告。新生婴儿有生命的第一标记就是呼吸；同样，重生的基督徒的头一个动作就是祷告。正如孩童很自然地会啼哭，所以基督徒也很自然地会祷告。他知道自己需要怜悯与恩慈，他知道自己的空虚与软弱。因此他觉得他非祷告不可。

我在《圣经》中找不到神的儿女是不祷告的。祷告是神百姓的特性，他们“求天父”（彼前 1: 17）并“求告我主耶稣基督之名”（林前 1: 2），然而恶人的特性就是他们“并不求告耶和華（诗 14: 4）。

我也读过自《圣经》记载以来许多著名基督徒的生平。他们的生活方式虽各有不同，但他们都有一个共同点，那就是他们都是祷告的人。

当然我知道有些人的祷告可能不真诚，的确我们不能凭他的祷告

来证明他的灵性，他可能是假冒为善的。但我能确实地说，不祷告的人一定还不是一个真基督徒，一定还没察觉自己的罪，一定不爱神，不觉得亏欠基督，不渴慕圣洁。不论他怎样大谈宗教，如不祷告，他不可能是个真基督徒。

让我再说，常常自己恳切祷告是圣灵在一个人心中作工的最好证据。一个人可能会讲道，著书论说，或从不纯正的动机作许多事情，但一个人若不是出于真诚，他决不会单独在神面前倾心吐意。神亲自教导我们这是真正改变的最好证据，因为神告诉亚拿尼亚去见在大马士革的扫罗，“他正祷告”（徒 9: 11）！这是主所提的扫罗内心已经改变的唯一证据。

当然我知道许多人信主是缓慢的，他们要经过多次的感召、愿望、感觉、决志、盼望与恐惧。一个真正热烈的祷告发自痛悔的心，比以上所说的那些事更有价值。我们有真实信心的第一动作，就是向神说话。呼吸之于生命，正如祷告之于信心。正如我们不呼吸不能生存，我们不祷告不能成为基督徒。

我发现真的很少人祷告

基督徒最忽视的本分就是祷告。

我曾以为大多数的基督徒都是祷告的，但我现在的看法不同了，我发现很多自称为基督徒的人根本不祷告。祷告纯粹是我们与神之间的私事，是别人看不到的，所以祷告有一个很大的试探，就是无人来干涉。我相信有许多人从来没有祷告一句。他们吃喝、睡觉、醒来、生存于神的土地上，享受他的恩慈。他们有必朽的身体，他们不久要受大日的审判，有永世在等待。然而，他们从来不是为了这些来向神祷告。他们生活像禽兽一样，而不像灵魂永远不死的人。

我相信有许多人的祷告常常只是形式上的。有些人套用公式、没有诚意、不知道自己在说什么。他所套用的（如主祷文）虽然是好的，却马马虎虎地念过去，并没有仔细思想其中的意思，神并不认为这是祷告。祷告不仅仅是嘴唇所发的言词，更是在于我们的内心，否则就不是真正的祷告。无疑地，大数的扫罗在大马士革路上遇见主以前，作过许多次长祷。但只有当他痛心悔改时，主才说：“他正祷告！”

如果这些令你觉得惊讶，请你参考以下事实：

祷告不是本性的，我们本性的愿望是远离神。我们在本性上不爱神，只是惧怕他。在本性上我们没有罪感，或感到属灵的需要——或相信

我们看不到的事物。在本性上我们不愿圣洁，因此按人的本性，我们是不祷告的。

祷告不是通俗的，在人间最通俗的是属世各样的活动。但祷告是很少有人作的，许多人作别的事都可以，就是不愿公开承认他们有祷告的习惯，从这些事实看来，我相信很少人祷告。

再看一看许多人所过的生活。当我们看到人陷在罪中时，我们能相信他们是不住地祷告抵抗罪吗？当我们看到人完全为世上的事所吸引，我们能相信他们是经常地求神的恩典服事他吗？当他们对神丝毫无兴趣时，他们怎能服事神呢？祷告与犯罪永远不能在一个人的心中共存。祷告要治死罪，罪恶使祷告窒息。当我想到这一点的时候，再看一看人们的生活，我认为很少人祷告。

再看一看许多人的死。许多垂死的人似乎对神完全陌生，他们缺少向神祷告的能力，因此我们清楚知道他们以前从未与神有过真正的相交。我见过一些将死的人，他们使我发现真的很少人祷告。

忽略了祷告是何等大的愚昧

我们在祷告上用心，比做其他的

事都受更大的鼓励。只要我们愿意，神已经作了安排使我们祷告更容易进行。他已经消除任何困难，所以我们祷告是责无旁贷的。

有一个方法使任何人（不拘如何有罪与不配）都可以亲近父神——耶稣基督为我们在十字架上牺牲流血，已经开通了这条道路。神的圣洁与公义不再把罪人吓走，反而借着耶稣的名求告神。他们求神，基督的血已为他们赎罪，他们就知神愿意而且准备听他们的祈求。耶稣的名担保神要听我们的祷告。奉他的名我们可以坦然无惧的进到神面前，以信靠的心祷告。神已应许要来听我们的祷告。这岂不是祷告的一大鼓励吗？

有一位中保与代求者准备把我们的祷告呈现在神面前。我们的祷告本身是软弱的，但是当主耶稣把它带到神面前的时候，就变为有效了。他的耳总是敞开着，愿意听一切求恩典与怜悯之人的呼求。这岂不是对祷告的一大鼓励吗？

圣灵常常帮助我们祷告，因为这是他的职责之一（罗 8：26）。他是“施恩叫人恳求的灵”（亚 12：10），我们只要求他的帮助。

在《圣经》中关于祷告的能力有奇妙的例证。祷告使红海分开，使磐石出水，使日头停止。不可能的事，

借祷告成为可能。除了这些以外，你找不到对祷告更大的鼓励呢。有这样大的鼓励，你若是忽略了祷告，那是何等大的愚昧呢？

勤于祷告是活出圣洁的秘诀

勤于祷告是活出圣洁的秘诀。无疑地，在这方面，即使都是真基督徒，彼此之间还是有很大区别，有的人比别人更进步！有些人已真正归主，但似乎在他们的生活中还是属灵的婴孩。一年又一年他们不长进，他们照样容易被罪所缠累；他们还是吃奶，不能吃干粮；他们的属灵兴趣还是那么样的狭窄而仅限于自己的小圈子里。但是还有别的人总是在长进——在基督徒生活中不断地前进。他们在信心上有长进，再接再厉，当他们跌倒时，不久又站起来。他们以自己为贫穷而无用的仆人，然而他们的生活却是多人信心的榜样。

在子民当中有这样的不同，当作如何的解释呢？为什么有些人比别人更圣洁呢？我认为造成此差异的原因十有八九是由于私祷的习惯。我相信不圣洁的人很少祷告，但很圣洁的人常常祷告。我相信一旦一个人向神悔改了，他是否明显的活出圣洁，主要在于他是否使用神所安排的蒙

恩之法。信徒在圣洁上进步的主要方法，就是殷勤地亲自向神祷告。去读一些神伟大仆人的生平，你就知道这是真实的。凡是很好的基督徒都是祷告者。如果你要成长为一个基督徒，你必须学习亲自向神祷告。

忽略祷告乃是堕落之因

忽略祷告是退后的最大原因。开始过基督徒生活后来却背道，既然这是有可能的。加拉太的基督徒一开始进步很快，后来因跟从假师傅就离开正道。彼得很得意宣称自己爱主，但在受试炼的时候他不认主。在主道上退后是苦恼的，那是一个人的生平中最糟的事。我知道真正的恩典在一个人的身上是不会被销毁的，我知道真正与基督联合是不会被破坏的。但我相信，我们如果忽视了自己的基督徒身份，并对所得的救恩失望，就可能堕落，这将与地狱最接近。一个受伤的良心、不健全的心态、满有自责的记忆、被主箭穿透的心、满有内疚的灵魂——这些都是地狱的滋味。想一想《圣经》中严重的话：“心中背道的，必满得自己的结果。”（箴 14：14）

大多数背道的原因是什么呢？我认为最大的原因就是忽略了个人的祷

告。那是我的意见，让我再说一遍，背道一般来说是忽略了个人的祷告。

在生活中或在抉择时没有祷告，使许多基督徒被导入一种属灵瘫痪的情况，以致神任凭他堕落到罪的深处。

我们确实知道人在公共生活中堕落以前，他早已在私生活中堕落了。他们忽视主对他们说“要做醒祷告”的警句，然后就像彼得没有力量，等试探来了他们就堕落在罪中。世人看到他们的堕落，讥诮他们，但世人不承认那真正的原因就是缺乏祷告。

如果你是个基督徒，你也正读这本书，我盼望你永远不成为一个背道者。如果你想避免，要特别注意你的祷告。

真正喜乐的唯一办法就是祷告

祷告是获得喜乐与满足的最可靠方法。这世界是个悲苦的世界，自从罪进入世界后，任何人就不可能完全逃脱各种的痛苦。对付这愁苦的良策就是把一切事在祷告中告诉神。在旧约中我们念到：“你要把你的重担卸给耶和华，他必抚养你”。（诗 55：22）在新约中我们念到：“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。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）这是历代以来神百姓所实行的生活条例。

当雅各非常惧怕他哥哥以扫时，他就祷告。当保罗和西拉被下在腓立比的监牢中时，他们祷告。在这世界中要想得到真正喜乐的唯一方法，就是常常将一切忧虑交给神。当基督徒忽略这样做的时候，想用别的方法担当自己的重担，他们就无法挥去愁苦。

只要我们到主耶稣那里去，他总是等候我们，听我们的祷告来帮助我们。他知道这世界一切的试炼与愁苦，因为他住在这世界中三十多年。他能使我们得到真正的快乐，只要我们信靠他、求他，不拘我们外部的情况如何，他都能帮助我们。祷告能减轻最沉重的十字架，祷告能驱除我们心中的黑暗，祷告能在最大的愁苦与孤独中带来安慰。如果你想要喜乐，再没有比祷告更重要的事了。

1. 让我对那些不祷告的人说几句话。不祷告的朋友，我必须警告你不祷告的危险。像你这样，你死了是会灭亡的。你责无旁贷，因为你不能提出你活着不祷告的理由。你不能说你不知如何祷告，祷告就是向神说话，你不需要为祷告去上学校——只要你愿意就可以；最小的婴儿当他

饥饿时他会哭，如果你觉得你有需要，你就要求神；不要说你没有祷告的地方，如果真愿意，任何人都可以找到一个合适的地方祷告；不要说你没有时间祷告，只要你准备正确使用，你有充分时间。但以理身为宰相，日理万机，他仍每日祷告三次。不要说你因为还没有重生而缺乏信心，所以不能祷告，如果你还没有这些，你可以为这些祈求神。“当趁耶和華可寻找的时候寻找他，相近的时候求告他”。（赛 55: 6）不要拖延，今天救恩离你不远，不可因为不求而失去得救的机会。

2. 让我对那些愿意得救而不知如何行的人说句话。我劝你立刻进入你的隐秘处来到主耶稣基督面前，祷告他，求他拯救你。告诉他你已听说他接待罪人，并且说：“凡到他面前来的，他总不丢弃。”告诉他你是一个失丧的罪人，你是靠着他的邀请来到他面前。告诉他你完全在他的手中，除非他救你，你就毫无盼望。求他救你脱离罪的愧疚、权势与结果。求他赦免你，赐给你一颗新心，将他的灵放在你里面。求他使你成为他的门徒与仆人，从今直到永远。如果你关心你的灵魂，今天马上求他。要记得他愿意救你，因为他是为拯救人而来到世界。不要因觉得不配而退后。你愈有病，愈需要医生的看顾。你

不能因有病而远离医生。不要在意你所用的语言，耶稣会懂得你的。不要因未得立即的垂听而灰心丧志，他在听你的祷告。要继续的祷告，他必会垂听。如果你愿意得救，记得我所告诉你的并照着去行，你一定能得救。

3. 最后，让我对那些祷告的人说句话。别让任何事情令你沮丧！当你祷告时，有时会觉得失望，或许心中会有冲突，这是常有的事，因为魔鬼不愿意看到你祷告，所以你必须坚持祷告下去。让我以弟兄之爱向你提出有关祷告的几项忠告：

要记得在祷告中敬畏与谦虚的重要性。要想到神是谁，你是谁。

要记得在祷告中你需要圣灵的帮助，要注意不可让你的祷告仅仅成为一种形式。

要记得经常祷告是何等重要的事，你必须看祷告在每天生活中是极其重要的事。祷告的时间必须排入你每日的例行生活中。

要记得在祷告中坚持的重要性。你常受试探忽略祷告，或减短祷告的时间。这都是从魔鬼来的，无论看来是多么的有道理，都不可遵从。

要记得祷告要诚恳。“义人祷告所发的力量是大有功效的”。

要记得用信心祷告的重要性。我们必须相信，如果我们本着神的旨意

求，我们的祷告必蒙垂听，你一定要期待你的祷告蒙垂听。

要思想在祷告中放胆的重要性。我的意思并不是无礼的放任，乃是根据神自己的话与应许和神辩论。

要记得多向神祈求的重要性。“你们得不着，是因为你们不求”（雅4:2），这对信徒来说是何等的真实。

在祷告中要有“特定性”。承认你特定的罪，为你特定的弱点祷告，把你特定的需要告诉神。

要记得为别人祷告的重要性。要小心，不要让你的祷告变成窄小，只为自己祷告。

在祷告中要感谢：我们有很多值得感谢的，如果我们的祷告中没有感谢，不能称为祷告。

末了，让我提醒你在祷告中儆醒的必要。真基督徒的经验是由祷告开始的，在祷告中就发旺，缺乏祷告就衰亡。

祷告是基督徒属灵的脉搏——凭此可以知道你的属灵健康如何。如果你在祷告生活方面很儆醒，我不相信在你属灵的进步上会出现严重的问题。

（本文转载自微信公众号：橡树文字工作室。文章摘自《与神同行》，莱尔 著，赵中辉 译，台北：改革宗经典出版社，1999年）

为什么祷告会冷却？

文 / 海波斯 (Bill Hybels)

几个月前我跟一些感到挫折的基督徒谈话，他们告诉我，他们曾有过很好的祷告生活，但现在不一样了，他们不再像以前那样祷告，他们感到愧疚，其中一位基督徒是这样描述：

“当我刚信主的时候，想到要跟创造宇宙的神交谈，知道他会听我，关心我，回应我的祈求，就让我雀跃不已。那时我几乎整天祷告，办公桌前祷告，跟朋友在电话中祷告，午餐时祷告，晚餐桌前跟家人一起祷告，送孩子就寝时陪孩子祷告，在小组中祷告，在教堂里祷告。我就是一直在祷告，我的生活充满了喜乐，上帝也回应了我的祷告，我看见自己生命的改变，也看到别人生命的改变，那段日子实在美好。”

“后来发生什么事呢？”我问道。

“不知道，我真的不知道，祷告生活就这样冷却下来了。”

那人回答着，带着极大的忧伤，他接着说：“我现在差不多完全没有在祷告了。”

没有祷告的时间

我知道这些人的情况。我回答说：“几乎每一个基督徒在某个时刻，都会经历到你所描述的，我也有过这情形。”

当我回顾我的属灵生命，我看到某些时期我祷告得很热切，生活充满了喜乐，期盼着上帝的赐福，生活中充满神奇的事，我所代祷的对象也得到许多神奇的经历。

然后，不知什么原因，我的祷告生活逐渐冷却下来，不知不觉就不再祷告了，当然，我还是有谢饭祷告及在教会的例行祷告，但仅此而已。祷告对我来说是枯干的、沉闷的、没有重点的，这种样子可能持续几周甚至几个月。

然后，神的权能又再度涌流在我生命中，神同在的喜乐再度回到心中，我又开始祷告，看见祷告所带来的结果，直到再一次祷告的热情又冷却下来。

是什么原因导致我们的祷告生

活起起伏伏的？是什么原因使我们失去祷告的兴趣？是什么原因使我们停止祷告？

原因之一是我们的生活太舒适，这就是人性。

当狂风大作，巨浪拍打着甲板，船上的每个乘客就会死命地祷告。当半夜令人心惊胆跳的电话铃声响起，当医生说病情不乐观，当你的配偶说某某人蛮有吸引力……在这些情境下，祷告就会成为你的第二天性，在艰难的处境中，几乎每个人就会热切地、持续地、拼命地祷告。

忘记神

可以理解的是，这伤了神的心。被子女利用时不会毫无感觉的，尤其是我们表现得像是只有没钱时才会打电话回家的大学生——而且还是受话人付费的电话。旧约《圣经》描述着一个很悲哀的主题，上帝祝福他的子民，于是在安逸中他们忘了神，他再度祝福，他们再度忘记。当他们遇到极大的困难，而呼求神，神的拯救临到，之后他们又忘记了神。

例如《诗篇》78篇所叙述的，虽然上帝为他们设立律法，将红海分开，在旷野中引领他们，让磐石出水、降下吗哪，击退仇敌，然而“他们再

三试探上帝……不追念他的能力。”
(诗 78:41-42)

或者像《诗篇》106篇所说：

“我们的祖宗在埃及不明白你的奇事，不纪念你丰盛的慈爱，反倒是在红海行了悖逆。然而，他因自己的名拯救他们，为要彰显他的大能，并且斥责红海，海便干了；他带领他们经过深处，如同经过旷野。他拯救他们脱离恨他们人的手，从仇敌手中救赎了他们。水淹没他们的敌人，没有一个存留。那时，他们才信了他的话，歌唱赞美他。等不多时，他们就忘了他的作为，不仰望他的指教。”

诗人悲伤地说：“我们与我们的祖宗一同犯罪。”(诗 106:6) 我们不想忘记神，我们想要过着持续祷告的生活。但我们要如何保守自己留心神的美善？我们当如何记得要祷告呢？

把祷告列入日常生活节奏中

我们怎么记得要去处理一些要紧的事呢？借着把它写进一天的行程里。祷告也是如此。如果我们发现我们愈来愈少祷告，那是因为我们没有把祷告一事排进日常的行程表中。

有些人是在清晨一醒来就祷告，有些人是在早晨喝咖啡时祷告，有人在午餐时间祷告，有人在下班或放学

之后,有人在晚餐后,有人在就寝前,你选在什么时间都没有关系,只要你忠心持续固定时间祷告就可以了,让祷告成为你日常生活节奏的一部分。

选择一段你不会被打扰的时间,把世界关外外面,对准神的频率,选定一个地点,成为你的圣坛,是你可以坐下享受神同在的地点。

我所认识祷告得热切、喜乐、持续的人,通常都能描绘出他每天祷告的环境所在。我认识一个人,他一周五天在通勤的火车上祷告,他在巴勒登车站上车,一路祷告到芝加哥,如果他搭快车是四十分钟的车程,如果是一般车就是一个小时的车程。他说他在火车上的座位,就是一处神圣的所在。

又有一个人,他每天上班之前,在一家餐厅转角的亭子里祷告,又有一个人,他是坐在一扇可以俯瞰一座花园的玻璃拉门旁祷告,有人则是在家里的电脑桌前写出他的祷告。任何地方都可以成为祷告的地方,重要的是,如果我们想要记得祷告,固定的地方、固定的时间将有助我们记得祷告。

陈年老罪会阻碍祷告

对我们许多人来说,祷告的难题

不在于找不到时间,或找不到合适的地点。我们有祷告的地方,我们过去也固定到那里祷告。但不知怎地,我们就是再也不去想去那里了。我们不再热切地祷告。如果是这样,有可能我们心中正隐藏着一些罪,隔断了我们与神和谐的关系。

有时候我试着想要帮助某人了解,为什么他不想再祷告?我会这样说:“让我们回顾一下,你什么时候开始觉得不想祷告,那段时间你生活中发生些什么事?”

诚实而有自知之明的人,通常会说出像这样的情形:“嗯!你知道的,事情要回溯到我参加很多很多的派对,到处乱晃,让我的生活显得有些失控。”

另一人会说:“当我一头栽进工作里,贪食抓住了我,赚钱成为我生活动力的时候……”

“我想是我找人咨询的时候,刚开始这些咨询是对我有帮助的,后来我没有去正视我的问题,而沉浸在自己的小天地中,让自己成为自我天地里的中心,把神推到一边去。”

“时间要回溯到当我搬去跟男朋友同居的时候……”

我必须告诉这些人,是陈年老罪造成了他们与神之间的鸿沟,鸿沟愈深,我们愈不可能祷告,我们愈不

祷告，与神的鸿沟就愈深。

藐视神的名

我记得有一阵子我有些不对劲的时候，我知道我正在犯罪，但我却仍疑惑，为什么清晨在我办公室的祷告变得冷淡又机械化，我有固定祷告的时间、有固定祷告的地点，但我就是不想跟神有深入的讨论。

然后读到《玛拉基书》里神的话，全能的主说：“藐视我名的祭司啊……你们却说：‘我们在何事上藐视你的名呢？’”（玛 1:6）

神透过《玛拉基书》向我们说明我们对他的藐视，让我列出几点：

你们欺瞒神，藐视他的命令，他说要将最好的、没有瑕疵的牲畜献为祭，以色列却将最好的牲畜带到市场获取最高的价钱，将瞎眼的、瘸腿的、有病的献上。（玛 1:7-8）

你们也欺压穷人——亏负人的工价，欺压寡妇孤儿、屈枉寄居的。（玛 3:5）

此外，你们还欺压家人，休妻频繁，“前妻叹息哭泣的眼泪遮盖耶和华的坛，以致耶和華不再看那供物，也不乐意从你们手中收纳。你们还说：‘这是为什么呢？’因为耶和華在你和你幼年所娶的妻中作见证。她虽是

你的配偶，又是你盟约的妻，你却以诡诈待她。”（玛 2:13-14）

借着《玛拉基书》，神宣告说，“在欺瞒我，欺压穷人，欺压家人之后，你们还敢厚颜地祈求我的赐福？你们不知羞耻地得罪我，还敢厚颜地向我求恩惠？你们背逆我，还敢奢望我无视于你们的背逆？不，我因你们的罪而感到心碎，感到被背叛。”

如果我们不顺服神，将会失去与他之间的亲密和温暖。我们可能会怀念过去的祷告时光，但我们却已建造了罪的拦阻：在重享与神的亲密关系前，这拦阻必须先除去。除非我们顺服，全然的顺服，才能维系与神深切的关系。

拆毁隔断的墙

奇异的事是，神自己想要拆毁与我们之间隔断的墙，《圣经》告诉我们，这位我们不断得罪他的神，我们一直向他挥拳的这位神，向我们伸出膀臂招呼我们说：“回来吧！你不会想要过那样的生活，承认你的罪，告诉我你是污秽的，向我承认你走在错误的路途上，回来吧！我们将再度恢复紧密的关系，你的祷告生活将会再度丰盛又实际，你我要再度同行。”

耶和華说：“你们来，我们彼此

辩论。你们的罪虽像**硃**红，必变成雪白；虽红如丹颜，必白如羊毛。”（赛1:18）

有一个好消息告诉你，你现在就可以回来享受与神的团契，你可以做一个认罪的祷告，“神啊！我为某事感到愧疚，请赦免我，我愿离弃这样的罪，我要回来与你回复关系。”

当你如此祷告，神必要接纳你，之后，你将感受到你的祷告不一样了，你将会再度回到正轨。

神岂塞耳不听

或许你在日常生活行程表中也空出了祷告的时间，你也不特别意识到有什么罪横梗在你和神之间，但你正渐渐地远离神，你正要放弃祷告，因你感到泄气、幻灭、甚至绝望。

你热切地祷告，祈求父亲从手术中存活下来，但他却过世了。

你祷告祈求儿子、儿媳妇能破镜重圆，但他们离婚了。

你祈求你的事业能够顺利亨通，但事情却非如此。

你知道你认罪了，你也试着过合乎道德的生活，你的祈求也不是出于自私，而现在你的父亲死了，你的孩子离婚了，你的事业也垮了，神不能告诉你再等候，一切都太迟了。

显然祷告并没有用，那又何必白费力气呢？如果神不听，神不关心，或者神没有能力改变事情，那为什么还要祷告呢？最好面对现实，别再欺哄自己了。

如果你有过这类令你感到失望的祷告，而你是一个认真诚恳的基督徒，你也反问自己这些问题，如果你问我这是为什么，我也无法给你适切的回答，有些事情要到永恒之地才能看得清楚。使徒保罗说：“因我们行事为人是凭着信心，不是凭着眼见。”（林后 5:7）

但我可以告诉你，在门徒们泄气时，耶稣对他们说的话。路加写道：

“耶稣设一个比喻，是要人常常祷告，不可灰心。”（路 18:1）在用讽喻阐明重点后，耶稣问道：“神的选民昼夜呼求他，他纵然为他们忍了多时，岂不终久给他们伸冤吗？我告诉你们，要快快地给他们伸冤了。”（路 18:7—8）

主耶稣说，我祈求你们不要失去祷告的心，天上的父必垂听，他垂听每一个祷告，他深切关心我们的事，他有无限的权能，可以料理每一件我们关切的事。当然，他有时不会照着容易犯错的人类所祈求的来成就，但他希望我们能忍耐，他热切要把最好的给我们。

“我持续祷告”

几年前，我在一个主日为很多决志信主者施洗，看到这么多人受洗归主，我的心满溢着喜乐。后来，我在楼梯间遇见一位哭泣的妇人，我无法理解在欢庆的洗礼时刻，为什么会有人哭泣，我停下来问她还好吗？

她说：“不好，我一直很挣扎，我妈妈今天受洗了。”

我心想，这是问题吗？

“我为了今天已经祷告了二十年。”妇人回到着，又开始哭了起来。

我说：“你能帮助我了解你为什么哭吗？”

她回答说：“我哭是因为我差点——就差那么一点要放弃为她祷告。我的意思是，在我为她祷告了五年之后，心里想着说，神没有在听我的祷告吧？十年之后，我说，我为什么还要浪费时间祷告呢？十五年之后，我说，我再为此祷告岂不是有些荒谬？十九年之后，我告诉我自己我是个傻瓜，但我持续祷告，尽管我的信心很微弱，而今天她受洗了。”

这位妇人停了一下，注视着我的眼睛说：“我再也不会怀疑祷告的能力了。”

（本文摘自《忙中取静学祷告》，海波斯 著，吴碧霜 译，台北：校园书房，2005年）



晨祷中如何加强灵修？

文 / 劳威廉 (William Law)

前面几章论述了基督徒必须让敬虔的精神和心态贯穿于平时生活的每个部分，要敬虔地对待工作，敬虔地使用上帝给我们的一切恩赐。下面，我将论述另一种敬虔：与祷告次数和时间相关的灵修生活。

每位身体健康的基督徒都应该早起，我认为这是理所当然的；与其因为他是工人、商人、仆人或必须起床为生活操劳而认为他应该早起，我们更有理由认为因为他是基督徒而应当早起。

一个人该工作的时候却赖在床上，我们自然会感到些许厌恶。我们想不出一个贪睡而不顾正事的人有什么好。

可想而知，如果我们本该起床赞美上帝却在昏睡和黑暗中一言不发，如果我们因给困寐作奴仆而顾不上灵修，那么我们在上帝眼中该有多么讨厌。

如果一个人宁可赖床而不愿意起床尽世俗责任，他就是懒惰的寄生虫，那么宁可蜷在被窝里也不愿意起

来满心赞美和崇拜上帝，这样的基督徒岂不更应谴责！

祷告是我们亲近上帝的至捷途径，也是此生以神为乐的最高福分。

祷告是灵魂最珍贵的操练，把我们的各种崇高能力发挥到极致，使我们在地上犹如在天上的伟大圣徒。

当我们满心思想上帝时，当圣洁的渴望达于施恩宝座之前时，我们就进入人类最崇高的境界，登上最伟大的巅峰；我们得以脱离地上许多君王长官的辖制，前来觐见宇宙唯一的主宰；我们在祷告中顶天立地，直至死亡被荣耀吞没。

与之相反，睡觉是身体最低级、最愚钝的享受，本非喜乐。我们睡觉要么是不由自主地处于麻木状态，要么在做傻梦。

昏睡是非常无聊愚蠢的存活状态，连慵懒的动物也不免遭人嫌弃。

所以，放纵懒惰性情而不愿早起灵修的人，就是舍弃心灵最崇高的职业，转而选择肉体最无聊的享受；他

宁愿身处即便是动物也当受责备的状态，却不愿操练属于天使的荣耀。

您或许会说，尽管您起床晚，但总是一起床就祷告。

即便如此，那又如何呢？难道仅仅因为您起床就祷告就可以迟迟不起吗？

难道仅仅因为您花了一点时间祷告，所以床上浪费的许多时间都一笔勾销了吗？

您必须起床祷告，这是您的责任。如果迟迟不祷告，那么您向上帝献上的祷告不过是闲散懒惰的空话，起床祷告正如偷懒的仆人起床工作一样。

再说，如果您以为自己虽然睡懒觉，但一起床就记得灵修，那是自欺欺人，因为您不可能好好灵修祷告。因为不能舍弃这种懒惰性情的人，必然把清晨的宝贵时光浪费在床上，起床的时候也不可能为祷告做好准备，正如他没有为禁食、节制或其他任何舍己的事情做好准备。他确实可以轻描淡写地诵读一篇祷文，因为履行这个宗教责任相当容易，但他不可能真正具有祈祷的心灵，正如他无心禁食。因为贪睡的习惯让我们的性情变得软弱而闲散，使我们只喜欢那些和睡觉一样吻合懒散心态和迎合属血气性情的东西，从而无法欣赏别

的事物。所以，这样一个被懒惰奴役的人即便起床以后，他的性情仍旧是懒散的，尽管他并非处于昏睡的状态，却受其影响；并且，他必定喜欢一切懒散、放纵、享受的事情，正如喜欢睡觉。另一方面，任何需要专心致志、克服困难、舍己为人的事情都让他觉得厌烦，正如讨厌起床一样。早晨喜欢睡懒觉的人，白天也喜欢用同样的方式让自己快乐或至少尽量让自己舒服。他整天都回想着床榻的温暖，庆幸自己用不着像傻子一样去教堂挨饿受冻。

所以，根本不可想象这样爱肉体的人怎么能真正治死肉体，同样也无法想象这样的人能认真灵修；一个人怎么可能一面活在这种放纵的慵懒中，一面喜爱灵修生活呢？

喜欢享乐的人不可能真正敬虔。人必须首先离弃肉体情欲，然后才能感受灵修的喜乐。

于是，养成睡懒觉习惯的人，同样也会使自己的心灵变得败坏和混乱，让自己的心灵成为肉欲的奴隶，从而无法具有敬虔和崇高的性情，正如贪食的人把必需的饮食变为放纵。

吃喝过多的人自己感觉不到这有什么不好的影响，他认为自己不像臭名昭著的饿鬼或酒鬼那么糟糕。然而，这种放纵的生活方式尽管在世

人眼中可能算不上特别恶劣，也不折磨人的良心，却足以阻碍人增进美德；这让人有眼不能看，有耳不能听；它在灵魂中催生肉体情欲，并使其能力增强，让人无法真正进入宗教精神。

浪费时间睡觉的人正是如此。贪睡虽然不像臭名昭著的恶行一样使人生混乱不堪或让人丧失天良，但它和其他普通任性行为一样，会悄无声息地逐渐消磨宗教精神，让灵魂陷入麻木和放纵的状态中。

若您以为灵修不过是按时定量祷告，您或许能一面每日放纵自己，一面按时灵修；但若您相信灵修乃敬虔心态，乃内心深深感到自己的悲惨和软弱，并渴望圣灵胜过万事，乃是内心如此火热，那么您会发现放纵的精神与祷告之心彼此不容。敬虔生命与灵魂在于治死凡属血气的放纵，若不能早起祷告，何谈治死自己？若连如此起码之敬虔都不具备，何谈背起十字架跟随基督？

我们伟大的救主常常早起祷告，有时通宵祷告；全然敬虔的亚拿昼夜不离开圣殿（路 2:36-37）；圣保罗和西拉半夜祷告唱诗赞美上帝（徒 16:25）；早期基督徒不仅白天祷告，半夜还在教会举行公共聚会并唱诗祷告，如此坚持了几百年之久——这

些行为岂不显明他们的心态吗？岂不证明他们的心思整体如何？

您阅读《圣经》时，可以看到真宗教意味着全人、整个身心灵、一切的喜乐都在上帝里面。这种真宗教让我们的心灵脱离属地私欲和肉体性情之捆绑，预备我们承受另一个身体，进入另一个世界，得享另一种喜乐。您看见基督徒是圣灵的殿，是白昼之子，他们将要头戴永恒冠冕，是时刻警醒的童女，灯常常燃着，等待新郎到来。然而，若他连起床祷告的热心都没有，又岂能说他以上帝为乐，追求永恒，时刻警醒？

您阅读早期基督徒的作品和生平，看见与《圣经》里相同的精神。他们所关注的都是现实、生命和行为。守望祷告、舍己、治死老我，这些都是他们生活中共同的要务。

从那时到今日，没有一个人像他们那样敬虔无比，也无人像他们那样彻底舍己和治死老我。因为这是走向基督国度的唯一道路。

可是，如果您不效法他们的艰苦朴素和治死肉体，不离弃这种放任自流的糟糕态度，连起床祷告都不愿意，那么您距离这种生活方式是何等之远呢？抑或说与之正好相反！如果舍己和肉体受苦、守望和禁食是人在审判日得荣耀的记号，那到时候我们

这些懒散度日的人该去哪里埋头遮羞呢？

另一方面，如果您每天早起，用这样的方式舍己，离弃任性的习惯，拯救时间(拯救时间：珍惜光阴。——译者注)和为祷告预备内心，那么您会发现早起有诸多大利。尽管这看似不值一提的小事，但它会促成大敬虔。它会随时提醒您不可懒散，提醒您舍己是基督教的重要内容。它会教导您如何操练自律，让您逐渐离弃各种败坏人心的肉体享受和不良性情。

这个规则就会教导您如何思想其他规则。它会让您变得严谨，并且很可能让您一整天都遵守谨慎和敬虔的准则。

但首先，这种方法于您有一个确凿无疑的益处：它能好好塑造您，预备您领受圣灵。您需要在宗教精神中开始一天的生活，离弃睡眠，因为您要离弃懒散，拯救您的时间；这能调整好您的心态，也能帮助您迎接圣灵：上帝既栽种浇灌了，也必使它生长。您会由衷发出赞美，灵魂会苏醒，祷告会如灵粮一般使您饱足强健，您会感受到自己说的是什么，并且逐渐认识众圣徒恳切祷告的心灵。

因此，我希望您已经相信早起祷告乃必要之事，现在我继续论述每日祷告的方法。

我的意图不是指教您使用什么具体的祷文，我只想让您看到必须清晨早起祷告。

下面我会提到一些固定的祈祷文，目的是用这些祷文帮助您更好地灵修。如果您本来就常常灵修，用自己的话语随时向上帝祈祷，那么您就没有必要借鉴这些形式。

虽然我认为固定的祷文对公祷既必要也方便，但如果某人在私祷的时候有比预先准备的祷文更好的话语来感动自己的内心，激发敬虔的情感，那么为什么要加以反对呢？我这里的目的不过是尽量提供帮助和引导。

我相信，多数基督徒在每次祷告时应适当地使用固定祷文。显然，每个人都可以从固定的祷文开始祷告，而在祷告的中途，如果他感到内心有新的感动，突然想到全新的、更好的祷告词，那么他就应该暂时放下固定的祷文，跟随内心的这种感动，直到自己感觉需要常用祷文的帮助。

显然，私祷不能过于死板，虽然它应该有一定的形式，但我们必须允许按照当时的心态使用各种新的表达方式，这些新的语言可能比从前的任何祷文更加感人，更能让我们的心体贴上帝的旨意。

任何鉴察过自己内心的人都知道自己灵修的时候，内心是何等多变。有时候，我们的心苏醒，清晰地感到上帝的同在，为我们的罪感到深深的刺痛，甚至无法用语言来告白，只能在泪水中忏悔。

有时候，上帝的荣光照耀我们，让我们能够看见另一个世界的事；上帝的奇妙恩典和良善让我们的内心充满感动，让我们由衷地崇拜上帝，甚至语言不足以表达内心的圣洁感受；灵修让我们与上帝相交，这种感受只能意会不能言传。

与之相反，有时我们会堕入属肉体的状况，对属灵的事情感到麻木和无动于衷，我们的心情阴沉低落，不想祷告；我们不能持守信仰告白，感觉心中的意念和口中的言语极不相称；我们用口舌感谢和赞美上帝，内心却与之无份。

因此，我们必须抵挡内心的这种反复无常，要常常借着祷告来调整自己的心态。心情低落的时候，要用祷告来提升我们自己的情感。因为语言在任何场合都能感动我们的心，同一件事如果说法不同就会产生截然相反的效果，所以我们应该善用语言，用最好的表达方式来感动和更新心灵，让内心充满各种圣洁的情感。

跪下祷告的时候，第一件事是闭眼，静默片刻，让心灵来到上帝面前；用这种方法或其他更适合您的方法把自己与一切世俗的心思分别开来，让内心尽量去体会上帝的同在。

如果灵修必须集中精神——谁说不需要？——那么性急的人祷告必然是糟糕的。他们匆忙开口，不给自己预备时间，连形式都顾不上，更别提专心致志了！他们嘴里念念有词，却不是真正向上帝祈祷。

然后，尽量每次都在同一个地方祷告。把那个地方留出来专门用来灵修，不要做其他俗事。除了灵修的时候，平时不要去那里。您可以专门留一间房出来，如果不行就留出某个房间的一部分。这样就把这个地方分别为圣献给上帝。这能培养您敬虔的心态和性情，帮助您改善灵修的效果。屋里有一个地方被分别为圣，好像礼拜堂或上帝的圣殿一样。一旦身处于此，就融入宗教精神之中。您独处时，智慧圣洁的思想就会充满内心。自己的房间能帮助您提升圣洁情感，如同肃立于圣餐桌之前。您会唯恐在自己家里有什么愚蠢的思想或行为，因为那是向上帝祈祷，与上帝交通的圣所。

您向上帝祈求时，应用各种词语描述上帝的属性，让自己深刻地体会

上帝神性的大能大力。

因此,可以用下列词语开始祷告:

“哦,自在永在的上帝,万有之本,光明荣耀之源,众人与天使的恩父,您的圣灵无处不在,您赏赐生命、光明、喜乐给天上地上一切受造物……”

因为这些词语代表了上帝神圣的属性,或多或少让我们看到上帝的庄严和伟大,可以提升我们的心灵,以便真实活泼地敬拜和赞美上帝。

为什么很多人听见葬礼上的这些祷词会深受感动:“哦,至圣上帝、万军之主、圣洁恩慈的救主,救我们脱离永死之苦痛”?因为这些词语从不同角度描述了上帝的威严和伟大,所以能够感动每颗天良未泯的心。

因此,祷告不在于华丽辞藻,也不在于能言善辩,而在于它们向人的灵魂发出诚恳呼吁,能够提升灵魂里面的思想,因此这些话语——它们充分表达上帝的能力和同在、描述上帝的属性,提升人的灵魂来思想上帝的伟大和护佑——是最有用、最造就人的祷告。

当您向我们伟大的救主发出呼求时,应当使用这类词语:“哦,世人的救主、万主之主、光中之光,您是父神荣耀所发的光芒,是上帝本体的真像;您是阿拉法,也是俄梅戛;您是万有之始,也是万有之终;您打破

魔鬼的权势,您胜过死亡;您进入至圣所,坐在父的右边,高过一切执政掌权的,并为世人代求;您审判一切活人死人,您在父的荣耀里降临,按众人的工作施行审判;您是我的光,是我的平安”,诸如此类。

因为这些描述救主耶稣基督的本质和能力的话语,不仅是正确的崇拜行为,而且能让我们内心充满最热烈的敬虔情感,只要我们言而由衷,不口是心非。

另外,如果您向我们伟大的救主祈求什么特定的恩惠,当这样说:

“哦,圣洁耶稣,至高无上的上帝独生子,为世人的罪受苦,被绑在柱子上受鞭打,被钉死在十字架上。求您让我与您的十字架联合,用您圣洁、谦卑、甘愿受苦的灵充满我心。哦,恩赐怜悯的上帝,您在十字架上拯救了强盗,愿您救我脱离犯罪的生命。您从抹大拉的马利亚身上赶出七个鬼,求您照样从我心里赶出一切邪恶思想和邪僻性情。哦,赏赐生命的主,您使拉撒路从死里复活,求您照样使我的灵魂从罪的死亡与黑暗中复活。您给使徒权柄驱赶不洁的灵,求您照样赐给我能力,让我可以掌管自己的心。您在门后向门徒显现,求您照样在我心里的密室中向我显现。您洁净大麻风、医治患病的、让瞎眼

的看见，求您照样洁净我的心、医治我灵魂的疾病、用您的圣洁荣光充满我。”

这种呼求有双重益处：第一，这种行为是信心的正确表达，我们不仅借此表明自己相信基督的神迹，而且把这些行为变成各种各样的敬拜。

第二，我们呼求上帝来帮助我们，这让我们思想上帝的能力和良善，从而强化和增添我们祷告的信心。

因为人若心里没有渴望；若他不愿热切祷告；若他不能完全信靠基督，他不可能求基督帮助他驱赶邪灵和起死回生。

我需要重复指出：为了让祷告充满敬虔灵修之美，您可以进而这样做：

阅读《圣经》或属灵书籍的时候，读到一段话，特别感动，并且感觉内心得到更新和提升，那就应该将这段话变成祈祷文，把它放到祷告中。这样一来，您就能祷告得更好，让祷告更符合上帝的心意，更蒙悦纳。

在前面提到的所有祷告时辰，您都可以这样祷告：一部分是固定的内容，一部分则可稍微灵活，这种方式大有益处。

您应该有一些固定的主题，这是您此时祷告的首要内容，同时又允许自己按照需要添加一些其他的祈祷

事项。

例如：早晨是新生命的开始，上帝给您新的喜乐重新进入世界，所以您早晨第一次灵修应该赞美和感谢上帝，感谢他赐给您新的生命；然后应该献上您的身体和心灵，并且献上全部生命和所有的一切，用这一切服侍上帝、荣耀上帝。

既然每一天都是从死里复活，享受新生命，就要带着感恩的心迎接每一天；既然每一次日出都是上帝的恩典，上帝为了您重新创造了一切，就要带着喜乐的心享受上帝的良善；既然看到这么大的祝福，您的心就应当感到由衷的喜乐，并赞美创造主何等良善和荣耀。

因此，让您的赞美、感恩和奉献成为晨祷的固定主题，然后加上其他祷告内容。可以根据个人环境和自己心态的需要来添加祷告的内容。

因为私人灵修的一个最大益处就是我们可以按照这两个条件来调整我们祷告的内容：具体的环境和当时的心态。

“具体的环境”的意思是，我们的外在身份、地位或条件的种种差别，例如疾病或健康、痛苦、损失、失意、困难、上帝特殊的怜悯或审判，以及来自别人的各种恩慈、伤害、责备等等。

这些都是我们生活环境的重要组成部分，它们不断发生变化，我们的生活也随之而变化，因此灵修应该注意接受和圣化我们身份的一切变化，让我们在各种人生境遇中都按照当时的处境来向上帝感恩、顺服、祈求，如此于我们实有大利。

若人能在环境的每个变化中都向上帝发出与之相符的祷告，那么他很快就会发现这个方法不仅能有效帮助自己热切祷告，而且能够帮助自己像祷告一样热情地生活。

下一个条件是我们当时的心态，应按照它来调整祷告的内容。“心态”的意思就是内心的不同状态，诸如爱、喜乐、平安、宁静、心灵的麻木、焦虑、不满、嫉妒和野心、黑暗和抑郁的想法、仇恨、烦躁以及易怒的性情。

由于我们本性软弱，我们都或多或少有这些性情，圣人也不例外。所以应当常常把自己的心态摆在上帝面前，为此祈求上帝怜悯我们。

如果我们心里有喜乐平安，感到甜蜜轻松，爱上帝，以上帝为乐，那么我们就应该为拥有这种喜乐而感谢上帝，承认这一切美好感受都是他的赏赐。

另一方面，如果我们觉得心情沉

重、压抑、灵里麻木、焦虑、不安，那就必须求上帝帮助我们谦卑自己，承认我们没有价值，向上帝陈明我们的困难，求他按照他的时间减轻我们的重担，救我们脱离各种私欲和心灵的不洁。

我们应该常常这样关注自己的心态，按照自己的缺乏来调整祷告的内容。这样一来，我们不仅能认识自己心灵的疾病，而且能够操练医治这些疾病的方法。

如果我们这样谨慎而智慧地祷告，就会从祷告得到一切的安慰，而我们内心的阴晴不定也给我们提供了很好的机会来操练圣洁性情，使内心变得更加敬虔。

鉴于以上所言，您必晓得：但凡在意祷告之巨大利益之人，都应重视自己创作灵修祷文。

固定主题的祷告事项可以借用别人写好的祷文，而特殊的祷告事项，就是那些与当前生活状况和心态相关的事项，必须靠自己按照当前的情况来祈祷、感恩、顺服。

认真操练此事的人多么有福！

（本文摘自《敬虔与圣洁生活的严肃呼召》，劳威廉著，杨基译，北京：生活·读书·新知三联书店，2013年）

禁食祷告与对神的思慕之情

文 / 约翰·派博 (John Piper)

基 督徒的禁食源自一种对神的思慕之情。1967年的夏天，我已经和娜薇相恋一整年了。若有人当时告诉我说，应当再等一年半载才结婚的话，我一定会坚决抗议。当时，我们都觉得结婚是越快越好。那是我大学第四年前的夏天，我在南卡莱纳州的一个基督徒运动营做教员，教导如何安全用水。而娜薇却在几百里之外的餐厅做服务员。

我从来没有尝过这一种痛苦的滋味，我以前也曾有过思乡之苦，但都跟这次不同。我每天都会写一封信给她，写下我的思念。上午快结束时，快到午餐前，都会发一次邮件。每当我听到发邮件的人叫到自己的名字，看到那淡紫色的信封时，我的食欲就会不翼而飞。或者更准确地说，我对食物的饥渴被我心中的另一种饥渴所取代。于是这时，我通常选择不和其他的营员一同吃午餐，而是带着信来到林中一个宁静的地方，坐在落叶上享受一顿特别的午餐。它虽然不是一个实体，但是那色泽、气味、笔记、字句和签名好像是

一种美味的预尝。靠着这些，随着日子一天天地过去，我对未来的盼望也更加坚强，与盼望的那个实际好像活在我的心中。

禁食的浪漫和拦阻

基督徒禁食的根源来自一种渴慕神的思乡之情。上面我提到了我心中对想与娜薇在一起的渴慕，这可能会带来一些误导，因为它只讲述了基督徒禁食故事的一半，那就是当我们对神的渴想极为强烈的时候，我们会失去了肉身的胃口。故事的另一半则是：强烈的属肉体的食欲也会威胁到我们对神的渴慕。前一部分，我们失去了食欲；后一部分，我们要抵制食欲。前半部分说的是我们屈服在一种更崇高的饥渴，后半部分说的是，我们为了更崇高的饥渴而与另一种饥渴奋争。基督徒禁食不只是一个由于对神的超然满足而自然流露的结果，它更是一个特选的武器，可以用来对付所有能夺去我们从神得到满足的力量。

神最大的对手是他的恩赐

妨碍我们对神的渴慕，最大的敌人不是毒药，而是苹果派（蜜糖）。又好比说，使我们对天堂毫无胃口的，不是恶者的筵席，而是在世界的饭桌上的滋滋品味。让我们每天晚上沉醉的，不是 X 级的电影，而是晚间的主要新闻时段。撒旦尽其所能地要阻止我们进入神爱的筵席，在他的伎俩中，神特别指出这几样：一块地，五对牛，和一个妻子。（路 14:18—20）对神的爱所遭遇的最大对手，不是他的敌人，而是他的恩赐。而其中最致命的饥渴不是对邪恶的饥渴，而是对世界上的快乐的饥渴。因为当这种饥渴取代了对神的饥渴的时候，我们很难察觉这是拜偶像的一种，更不要谈到如何医治了。

耶稣说到：当有人听到神的道，他们心中那对神的渴想可能会被唤醒。但是，当他们“走开以后，就被今生的思虑、钱财、宴乐挤住了。”（路 8:14）在另一处，他又说到“别样的私欲进来，把道挤住了，就不能结实。”（可 4:19）而这些“今生的宴乐”和种种的“欲望”本身并不是恶的。它们不是毒药，而是神的恩赐，就好像我们吃的肉、马铃薯、喝的咖啡，又或是我们做园艺、阅读、装饰、旅

游、投资、看电视、上网、买东西、运动、收藏和交谈。问题是所有这些都可能成为神的替代品，对我们有致命的害处。

使人麻木的无害快乐

因此，当我说基督徒的禁食是源自那渴想神的思慕之情时，是指我们应当尽全部的力量，包括舍弃一切的拖累，才有可能保守自己的心，不被那无害的快乐所麻痹，并且一直持守渴想神这个甜美的思念之情。我们愿舍弃的不只是食物，而是任何事物。几年前，我呼吁教会里的弟兄姊妹们开始禁食祷告，每星期一次，每次连续 24 小时（比如说，如果可能的话，不吃每星期的早餐和午餐）。那时是一月，我们正面临了许多挑战，比方说自我评估和今后的方向等问题，实在需要神丰盛的同在，以及他的智慧和使人洁净的能力。几天后我就收到了这样一封信：

“我全力支持你的建议，我也认为神在这事中间动工。只是星期三对我不太合适，我每天都会与其他人一同吃午餐。但圣灵感动我，让我觉得有另外几件事，可能比不吃饭更有禁食的精神。比如说，我在想是不是可以一个星期或一个月不看电视，或

者是有一天我通常是看电视的，但我那天选择不看，这可能比禁食更有禁食的果效。与其观看所喜爱的电视节目，我可以花时间与神相交或者来聆听他。我不知是否有其他人也可以有类似的禁食，把这一段时间用来专心祷告。”

到了下一个主日，我对会众说：

“阿们！你们中间若有人说：‘星期三禁食对我不太合适’，没关系，只要你心中诚实，心里向神敞开，并向他呼求：‘主啊，借着禁食来吸引我进入你复兴的灵。’那他就必为你开路，告诉你合适的时间和方式。如果你的健康不许可，比如医生告诉你‘不可禁食’，这也没关系。我们的大医师知道这一切，总会带领你找到恰当的方式。”

问题不是食物本身，而是一切可能被我们用来替代神的事物。伦敦威斯敏斯特礼拜堂（Westminster Chapel）的钟马田牧师在1959年至1960年传讲登山宝训，其间有一篇关于禁食的了不起的讲章。在那篇讲章中他这样说到：

“若我们仔细思考禁食的问题，就会发现禁食必不能……单单局限于吃喝的问题；实质上，禁食的问题是，由于一些特别的属灵目的，人选择禁戒所有的，甚至包括那些合法

的事物。身体上有许多的机能都是正当的、正常的、完全合理的，但是为了某些环境中特殊的原因，必须加以控制或节制；那就是禁食。”

直到目前，我的假设是：好的东西也可以带来很大的伤害。就好像牛、地或者婚姻都可以让你无法进入天国。这也是为什么耶稣说：“你们中间不论谁，如果不辞别一切自己所有的，就不能作我的门徒”（路14:33，作者的翻译）。任何事物或人，都有可能成为我们做真门徒的绊脚石——不仅是邪恶，不光是食物，而是所有一切都有可能。因此，我们也不该讶异，人对神的虔诚与热爱，最大的竞争者往往是神所给我们的最宝贵的恩赐。

当亚伯拉罕选择神胜于他儿子的生命时

禁食怎样帮助我们不把神的恩赐当作神呢？让我们来思考亚伯拉罕几乎把以撒献上为祭的故事。当亚伯拉罕伸手要杀他的那个儿子，也就是将承受神应许的那个后嗣的时候，“耶和华的使者从天上呼叫他，说‘亚伯拉罕，亚伯拉罕！’他说：‘我在这里。’天使说：‘你不可在这童子身上下手，一点不可害他；现在我知

道你是敬畏神的了,因为你没有将你的儿子,就是你独生的儿子,留下不给我。’”(创 22:11-12)这里是一种终极的禁食:以儿子为祭物。神发出这个“禁食”的要求,不是因为以撒是邪恶的,恰恰相反,而是因为在亚伯拉罕的眼中,他实在是太美好了。事实上,以撒是神给亚伯拉罕的应许能否兑现的关键。这个时候,禁食对人所要求的不是远离恶,而是远离善。

为什么神还是做了这样一个要求呢?因为这是一个试验。亚伯拉罕是真的“以敬畏耶和华为乐”(赛 11:3),过于以自己的独生子为乐吗?神借天使的口说:“现在我知道你是敬畏神的了,因为你没有将你的儿子,就是你独生的儿子,留下不给我。”这里说“现在我知道”是什么意思?难道神先前不知道亚伯拉罕是一个敬畏神,重视神远超过重视儿子的人吗?而且,《圣经》也教导我们:神“知道万人的心”(列上 8:39;徒 1:24);事实上,他也“创造众人的心”(诗 33:15《新译本》)。既然如此,为什么还需要试验呢?让我们来听听 C.S. 路易斯(C.S. Lewis)对这个问题的回答:

“我对这个问题一直十分关心,既然神是全知的,他一定预先知道亚

伯拉罕会这样行事,不需要任何试验;可是,为什么要他接受这样一个无谓的折磨呢?可是正如奥古斯丁所指出的,不论神预先知道什么,亚伯拉罕在从未经历过这件事之前,不可能知道他的顺服需要忍耐这样一个命令;而他如果不知道自己的选择必须如此顺服,就不能说是他的选择。亚伯拉罕对神的顺服,其实表现在他的行动上,神所‘预先知道’亚伯拉罕‘会顺服’,乃是知道亚伯拉罕那时在那山顶上顺服的实际行动。如果说‘因为神预先知道,所以神没有必要试验,那就好像说‘因为神知道,所以他所知的就没有必要存在’一样荒唐。”

神愿意并定意要知道的是,我们是否能确实活出一个把他放在万事之先的生命。他也定意要以实际的行动,来见证我们确实把他放在他所给我们的恩赐之上。在这一点上,C.S. 路易斯(C.S. Lewis)说的很对,那就是:如果神预先知道的“将要发生的事”等同于已经发生的事实的话,那么神只需要想象,根本不用创造世界。但是神定意他要有一个经验式的知道,一个实在的眼见为凭的知道,一个可观察的知道。确实活出把神放在他的恩赐之先的行动,可以让我们的生活实实在在地归荣

耀给神的超凡荣美，他就是为此而创造万有的。要选择神自己，过于选择他给人的恩赐，以此来荣耀神，禁食不是唯一的途径，也不是最主要的方式，但它实在是一条途径，而且对其他途径也有帮助。

悲哀的麻醉剂：吃

C.S. 路易斯提到了奥古斯丁。奥古斯丁所提到的是“大部分时候，若不借着试探——不只言词上的探询，更是借着某种实在经历的验证——来测试思想的能力，人类的思想无法达到自知。”换句话说，除非我们经常考验自己对神的爱慕，我们很容易自欺欺人，以为自己很爱神。我们需要不只在言语上表达我们对神的看重，更包括了牺牲性的行为。不消说，一个儿子的牺牲超过一个三明治的牺牲。但是原则是一样的。当我们做过许多次微小的决定，选择与神的团契而不是食物的时候，就可以培养出我们与神交通并得到满足的习惯。唯有如此，才能预备我们做出那终极的牺牲。我们所有爱神的举动，都可以这样透过禁食而得着益处。它让我们做选择的本能更加警觉、更敏锐。它不让这件事耽搁、沉睡，它强迫我们常常扪心自问：我是否真的

渴求神？我是否时常思念神？我渴慕他吗？或是我已经开始满足于他的恩赐呢？

基督徒的禁食是一个试验，来查看到底是什么欲望控制了我們。什么是我們热情的底线？在傅士德 (Dr. Richard J. Foster) 的《属灵操练礼赞》一书中，有一章论及禁食，他这样写到：“在所有的操练中，禁食最能向我们揭示我们被什么东西辖制。对那些渴慕被更新变化成基督耶稣形象的真门徒来说，这是一种奇妙的益处。因为我们常常用食物或其他东西来掩饰我们的内心。”

从心理学的角度来说，这类的事情在今天经常被人谈论，尤其是当一些人在生命中遭遇极大伤痛时。我们会说他们在用食物来“医治”他们的伤痛，他们借着吃来麻醉自己内心的苦楚。但是这其实并不是什么少见的、专门性的综合病。因为实际上我们每一个人都在这样做，无一例外。我们都用食物来舒缓自己的不自在，定睛在吃饭时间，以此来掩盖自己的不愉快。就是因为这个缘故，禁食暴露了我们的一切——我们的伤痛，我们的骄傲，甚至我们的。傅士德接着说到：

“如果是骄傲支配了我们，几乎立刻就可以显明出来。大卫说

到，‘我……禁食，刻苦己心’（诗35:13）。怒气、苦毒、嫉妒、纷争、惧怕——这些东西如果在我们内心，就会在我们禁食的时刻浮现出来。开始，我们会将我们的怒气合理化，解释成因为自己的饥饿而生气。接着，我们会发现：怒气的根源是因为我们里面有愤怒的灵，而后我们才能为这样的发现而喜乐，因为我们深知基督的能力可以医治我们。”

禁食的原因之一，是它可以让我们知道自己的内心，就如亚伯拉罕显出了他的内心一样。禁食的时候，我们里面的东西会出来，让你我看到，若不赶快对付，就得赶快掩盖。当上午过了一半的时候，你非常饿，只要一想到午餐，就好像夏日的假期一样甜美诱人，你突然意识到：“哦，差点忘记了，我做了一个承诺，不能享受这个快乐，因为我中午禁食。”那时，你要如何面对内心的不快呢？以前，你期望饱尝一顿美味的午餐，借此抵挡这时想要吃东西的欲望，借着对食物的希望，来帮助你平衡心中不快乐的感觉。但是现在，心中的平衡失去了，你必须找到另一条途径来对付它。

饥渴的信心侍女

说到这里，我们确实开始发现

我们有什么属灵资料。我对自己心灵的发现，对我在信仰上的争战十分宝贵。我差一点要为本书取名为《禁食——饥渴的信心侍女》！她到底是怎样的一个仆人啊！谦卑地、安静地、几乎没有动作地，她带出我心灵阴暗处对关系中的种种不满足、对事工的焦虑、对失败的惧怕和对浪费时间的虚空感。当我心中开始想到该和朋友到必胜客吃美味晚餐的时候，她悄悄地提醒我：今天晚上不行。开始的时候，这个经历可以让人身心俱惫。但它提醒我思考，我与神的灵交是否够甜美？我对神的应许是否有更深的信心，以至于不仅可以度过难关，而且从她的里面得享了丰满的喜乐和饱足？抑或是我说服自己相信禁食是不必要的，而后选择用食物来“医治”自己？使徒保罗说：“无论哪一件，我总不受它的辖制。”（林前6:12）禁食揭示了食物辖制我们的程度——或者是电视节目，或是电脑，或是我们屡次顺服以隐瞒我们对神不够饥渴的任何事物。

为什么神要创造食物和饥渴感？

食物之所以有这样神奇的力量，是因为它能满足我们生存的最基本要求。为什么要有这样的事呢？也就

是说，为什么神要创造粮食，而后又设计了被造的人需要它来维系生命呢？他既是神，就可以随他的意念行做万事，那么他为什么选择创造粮食，又造了饥饿和饥渴的感觉呢？我的回答很简单：他创造食物，是让我们能了解神的儿子所说“我就是生命的粮”（约 6:35）的涵义；他制定了饥饿和满足的节奏，是帮助我们知道，当耶稣说：“信我的永远不渴”（约 6:35）时，他所指的是哪种的相信基督。若不是这样，神没有必要创造食物和水、并有能力享受和品尝的生物。

但人不是宇宙的中心，神才是。并且正如保罗说说：“万有都是本于他，倚靠他，归于他。”（罗 11:36）

“归于他”是说所有事物的存有都指向他，并归赞美给他。在《歌罗西书》1 章 16 节，保罗特别指出：“万有……都是借着祂（基督），又是为祂（基督）造的。”所以，食物是为了基督的荣耀而造，饥渴感也是为了基督的荣耀而造，禁食也是为了基督的荣耀而造。

这也就是说，粮食可以有两种途径来彰显基督：一是当我们存着对神的美善感恩的心而吃下、领受的时候；二是当我们因为对神的饥渴而舍弃食物的时候。当我们吃的时候，我

们就是品尝了属天粮食——那“生命的粮”——的象征。当我们禁食的时候，我们就是在说“我爱那超越这象征的实体。”在圣徒的心中，吃和不吃都是敬拜，都可以让基督在我们身上被尊为大，它们都可以让我们把感恩或思慕的心献给那伟大的施予者。每一样都有它们的地位，它们的危险。吃的危险是可能让我们爱上神所赐的礼物，禁食的危险可能使我们轻看神的恩赐、而归荣耀给自己的意志力。

我为什么写这本书

我写这本书的目的和祷告，是希望它能唤醒一种对神为了所有人的喜乐而在凡事上居首位的饥渴。禁食证实了这饥渴的存在，并火上加油地使人更加饥渴。它是我们灵命追求的强化剂，它也是一个忠心的仆役，帮助我们脱离那些无害事物的致命束缚。它更是这句话未了的惊叹号：

“哦，我的神，我如此渴慕你和你的荣耀在这个世界的彰显！”

有人可能认为那些经常与神交通、从中支取力量的人是对神最不饥渴的，他们常常舍弃世界的无害快乐，转向神，并借着神话语的启示，更多经历他的同在。在那里，他们借


着默想和信心吃了天上的粮食，在生命的活水中畅饮。但吊诡的是，这并不叫他们成为最不饥渴的圣徒；恰恰相反，我所遇到的最刚强、最成熟的基督徒往往是对神最饥渴的。可能有人觉得那些吃得更多的人往往是最不饿的。但当我们面对的是一个永不干涸的生命泉时，也是一个无比丰富的盛宴，更是一个荣耀的神时，情形就不一样了。

当你站立在神在基督里所成就的工作上，开始饮用那生命的活水，吃了属天的粮食，并知道你已经找到生命中那终极的渴慕时，你只会对神更加饥渴。当我们从神那里经历了更多的满足时，那么在这个世界上，我们就更加渴望下一个满足。正如 C.S. 路易斯所说：“我们最大的财产就是我们的缺乏。”

当你更深与基督同行的时候，你会对他更加饥渴，对天家的思乡之情会更加强烈，对“神一切的丰盛”会更加渴望，渴望更加远离罪恶，对新郎的再来也会更加期待，你也会更加盼望教会被耶稣的荣美所更新、洁

净，更愿意看到城市中对神的真实有大的觉醒，更愿看到耶稣基督荣耀福音的真光能冲破黑暗，照亮世上那些未曾听到福音的人……更愿看到那些错误的世界观降服在真理的力量下，更愿看到伤痛被抚平，眼泪被擦干，死亡被消灭，也更愿看到所有的错谬能拨乱反正，神的恩典和公义充满全地，像水充满海洋一样。

如果你不是那么强烈地渴求神的荣耀被彰显，并不是因为你已经喝得很多并十分满足了，反而是因为你在世界的筵席上滋滋品味太久了。你的灵魂被许多微小的事物充满，以至于没有空间容纳那更伟大的。这并不是神创造我们的目的，我们每个人心中都有对神的饥渴，并都可以被唤醒。我邀请你转身远离食物那使人麻木的作用，和拜偶像的危险，在禁食的时候献上这句简短的祷告：“神啊，我如此需要你！”

（本文摘自《渴慕神——论禁食祷告》，约翰·派博 著，潘秋松、袁伟 译，美国麦种传道会出版，2007 年）

毕大卫 (David Brained) 祈祷日记摘录

邦兹 (E.M.Bounds) 说：“毕大卫是神所要找寻找的人的其中一个，他的名字与工作已在历史中占有一定的地位。他独自一人在美洲印第安人居住的贫瘠地带中，日夜与致命的疾病搏斗，他过去并没有照顾灵魂的经验，大部分时间只能借一个未信主的印第安人的翻译，来与印第安人接触，但是他手中与心中有神的话，心灵燃烧着神的火焰，多用在祈祷中，将心向神倾倒出来，因之建立了神的教会，其果效充满了神的恩典。那些印第安人有了极大的改变，从无知与拜偶像的蒙昧地步，一变而为纯洁、热诚、聪慧的基督徒；除去了邪恶，接受并遵行了基督徒的各样职责，开始了家庭礼拜；遵守主日。

毕大卫过了圣洁与祈祷的一生，他的日记中满了禁食、默想、灵修、祈祷的记载，这是他的主调，他骑马穿过荒僻的、慢慢无际的森林的时

候祈祷；卧在稻草所制成的床上的时候祈祷；退入稠密而僻静的森林中祈祷。他将心灵向神倾吐，为人恳求，与神相交。他在神面前的祈祷大有能力，所以神以大能与他同在。”

约拿单·爱德华兹 (Jonathan Edwards) 说：“毕大卫的一生指明了在服侍神的工作上成功的正确道路。他寻求成功好像一个兵士在战场上寻求胜利一样；又好像一个在竞赛中争取奖牌的运动员一样。基督的爱与救人灵魂的工作，使他的生命力旺盛，他怎样工作？那常是热切的！不仅在经训与教义上，在公众面前或独处时有热切的心，在昼夜的祈祷上也是如此。在内室中与神摔跤，以说不出来的叹息与痛苦祷告，受生产之苦，直到基督在他所牧养的人心中成行。他是雅各的真后裔，整夜摔跤，直到天明！”

在毕大卫 29 岁被主接走后，爱德华兹编写了毕大卫的日记并出

2月10日 周五

今天大多数时间都因为意识到自己往昔的愚蠢和现今灵里的荒芜和冷漠，就羞愧、悲伤和惶恐，进而感到非常之压抑。当神将我过去的行为，特别是那些显明被误导之狂热的凭证，呈现在我面前之时，我的灵魂就陷入了羞耻和困惑之中，就是树叶摇曳，都让我惶惶不安。我的惶恐就如同耶利米先知在《耶利米书》20:10所哀诉的那样。我没有仰起脸的信心，即使是在我同类的蠕虫面前，也不敢。只有当我信赖神，并发现基督美好的品性时，谦卑、庄严、克己和顺服的灵才会活在我里面。傍晚，在向神倾诉我的苦衷之时，我的灵被意想不到地更新了，我的羞耻和不安不见了，反而在神里得享美好的安然静默。

11月3日 周四

将这一天从早到晚都用来私下禁食祷告。清晨，我在祷告中得到了一点点帮助。之后，读了先知以利亚的故事——列王纪上第17、18、19章，《列王纪下》第2、4章。在探究那位神人的信心、热情和权柄时，我的灵魂被深深地打动。他在祷告中

版，以下毕大卫的祈祷均摘自这本书——《毕大卫传 约拿单·爱德华兹编著 冬霞译 甘肃人民美术出版社 2015年》

1月14日 周六

这个早上在祷告中，享受了最为庄严的一刻：我的灵魂好像扩张，并帮助它自己倾倒在神的面前，祈求恩典和每一个我想要的祝福，为自己、为我所亲爱的基督徒朋友们，也为神的教会。我也得以看到那位人眼所不能见的，我的灵魂安息在他那里，请他成就我按他旨意的应许所求的每一件事。在那时，“横切祷告”就是我的喜乐；得以持续祷告近一个小时；我的灵魂“依赖他的大能大力”，在主里刚强。极其渴望像天使一般的神圣和纯洁，并期望在任何时间都将我一切的思想倾注于神圣的和属天的事务哦，神圣的品性是何等蒙福啊！能够感受到一些人类最初被造时的正直操行是何等不可言喻的祝福啊！今天在祷告中多次感受到类似的神圣帮助。为了我自己和他的锡安，我的灵魂仰赖神，信靠神圣的大能和恩典，相信他会为着他自己的荣耀，向他在地上的教会行光辉奇事。

是怎样与神“摔跤”啊，我的灵魂那时与以利亚一同哭喊：‘以利亚的神在哪里呢？’哦，我渴望有更多的信心！我的灵魂追着神，向他祈求，愿感动以利亚的灵加倍地感动我。更让我的灵得到神圣的更新和坚固的是，我明白神在以利亚的日子怎样，他今日仍然怎样。得以用更加深情、火热、谦卑、强烈和坚持不懈的方式，借着祷告，与神‘摔跤’，更甚于过去几个月我所做的。对于神而言，没有什么事情是难成的；对于我而言，没有什么事是过于巨大而不能向他求的。数月以来，我曾完全丧失了能够成为器皿、在这个世界为神做任何特别事工的盼望；一个如此暗昧和卑劣的人看起来完全不可能为神所用。但是，在这一刻，神开恩，重新点燃了希望。之后，从《出埃及记》第3章读起，一直到第20章，在那些章节中发现了神更多的荣耀和威严，远超过我之前所领悟的，读经的同时，频繁地跪下，向神呼求摩西的信心和神圣荣耀的显现。特别是第3、4章和第14、15章的部分内容，对我的灵魂而言，其美好，溢于言表：我的灵魂赞美神，他是那样满有恩典地向他古时的仆人们显现。第15章仿佛恰恰就是我的灵魂在我得到那起初的安慰之时——当我借着一一条我从未

期望过的路穿过红海之时——要向神说的话。哦，我的灵魂那时在神里面是怎样的喜悦啊！现在，那些事情又鲜活生动地呈现在我脑海中；当下，我的灵魂再次赞美神，因为在我几乎对生命绝望之时，他为我开了一条无法想象的路，使我不再惧怕埃及人。之后，读了亚伯拉罕在迦南地的人生旅程。在看到他的信心之时——他怎样依赖神，怎样与神交通，在这世上又是怎样的一位客旅——我的灵魂融化了。此后，读了约瑟所受的苦难以及神对他的恩慈。为着这些信心和忍耐的榜样感谢神！我的灵魂火热地祷告，得以为我自己、为基督徒朋友们，为神的教会激烈地与神“摔跤”。更加盼望看到神令人重生得救的大能——这比我很长一段时间以来的盼望都更强烈。为着这禁食祷告的时光感谢神！愿他的恩惠常与我同在！愿他吸引我的灵魂就近他！

6月22日，周六

中午时分，再次去了印第安人那里；将近夜里，向他们讲道。发现我的身体被大大坚固，并得以非常明了、充满热情地向他们讲话。毫无疑问，神的大能与这些话语相伴；许多人开始为自己的灵魂担忧，并洒下泪

来，希望基督能救他们。在事工中，我的灵魂大大苏醒和振奋；我不由自主地花了很多时间与他们在一起，以揭示他们的不幸，指出救赎之道。这对我而言的确是一个美好的午后。在从印第安人那里返回的好几英里的路上，我的精神振奋，灵魂几乎不停地向神呼求。晚上，我再次得着神不小的慰藉；那时，我愿意活下去，在一些方面甚至渴望活着，这样我就可以为基督可爱的国度做一些事情；不过死亡看起来是那么美好，以至于我在一定程度上左右为难，盼望离开。我常常对这个世界感到厌倦，因

此渴望离开，但是，希望是被提走，而非被驱逐出去。

7月2日 周二

骑行约四十英里，从印第安人那里出发到布伦瑞克，在那儿借宿。几乎整个上午，特别是在骑马的时候，感到我的心在祷告中抽离出来，追随着神；傍晚，不由地位着那些可怜的印第安人向神呼求；之后，我上床，直到进入梦乡，我的心一直为了他们而追赶着神。哦，感谢神，让我可以祷告！🙏



主祷文系列讲道五：我们日用的饮食今日赐给我们

文 / 晓峰 牧师

弟兄姊妹平安，我们一起翻到新约《马太福音》第6章11节，我们一起来读：

“我们日用的饮食，今日赐给我们。”

我们一同来祷告：

天父我们要在你的面前来感谢你，我们每一次的聚集都是你格外的恩典，你藉着你的儿子呼召我们到你面前来，因此当我们到你面前来的时候，惟愿在这里得见你的荣面。让我们的心灵听到圣灵亲自在我们心中讲话，我们恳求你特别临在我们中间，借着你的话语，向我们每一个人说话。下面的时间求你亲自来带领。祷告奉主耶稣基督的圣名。

我们刚刚读的这一节经文是主祷文中关于为我们自己祷告的第一个祷告。到今天我们已经分享了四次主祷文的信息，第一次跟大家分享的是“祷告的真义”，并不是你要告诉上帝神所不知道的，而是你来寻求你所缺少的；第二次我们分享的是“我

们在天上的父”，告诉我们在祷告的时候我们和上帝的关系是什么样的；第三次我们分享的是“愿人都尊你的名为圣”，这是我们祷告的终极意义，是为了上帝的荣耀；第四次分享的是“愿你的国降临，愿你的旨意行在地上如同行在天”，特别提到了关于我们祷告当中为上帝的心意和旨意能够在这地上尤其是我们身上畅行无阻。

我们之前提过主祷文从内容上可以分成“三愿三求”，“三愿”就是刚才我们所说的“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”。然后接着是三个恳求。如果说前面的祷告都是与上帝的荣耀有关，那么这三个恳求都与我们自己有关。第一个是关于饮食的恳求，就是我们今天要分享的；第二个是关于饶恕的恳求，“免我们的债如同我们免了人的债”，第三个恳求是“不叫我们遇见试探”。下面就来分享三个恳求中的第一个。

如果我们深思主祷文本节内容的话，这节经文应该让我们感到惊讶，因为在我们开始要为自己祷告的时候，《圣经》里面居然告诉我们第一次序竟然是为吃饭祷告，因为这里面讲到的“日用的饮食”就是指我们每一个人平时基本的生活所需，这个饮食并不单单只是说每天我们所需要的水和食物，也包括我们中日常吃穿住行等所有的基本生活需要，就是吃的、穿的、用的，等等这些。但也有释经的学者认为本节经文所说的饮食可以引申到圣餐，或者引申到上帝的话语，“因为人活着不是单靠食物，也靠神口里所说的一切话。”（申8：3）但是我们从主祷文整体内容来看，从经文文本本身来看，我们还是非常清晰地看到，应当把这里所说的饮食界定在我们在地上生活中所需要的食物、衣物等等，我们生活中必要的物品。所以这里“日用的饮食”就是指我们的物质需求。

如果是这样的话，你会发现在我们的信仰中有一个和其他信仰很不一样的地方，那就是上帝竟然如此地看重我们身体的需要，或者说，上帝竟然如此地看重我们的身体。这就提醒我们，我们信仰并非抽象的，不可捉摸的，意念层面的。甚至说我们所信的并不是完全只关注在关乎

头脑、心灵层面的。我们从主耶稣教导的内容当中可以看到，神看顾或者说神也重视我们身体的需要，上帝并不是单单救我们的灵魂脱离死亡，他也会救我们的身体脱离死亡。将来我们每一个人，到主耶稣再来的时候我们的身体都会复活，上帝会重新给一个不能朽坏、再没有痛苦、也没有疾病，永不衰残的、属灵的身体。

其实，《圣经》当中关于身体和灵魂之间的关系，使徒约翰曾经在《约翰三书》当中已提到过，就是我们非常熟悉的，约翰曾经祝福那封书信的弟兄们说的：“我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样。”（约叁1：2）因此，从今天的经文当中首先看出来一点就是，我们自己也要看重我们的身体，要顾惜保养我们的身体，因为我们的身体是圣灵的殿。这就提醒我们，需要有一个良好的生活习惯，尤其是在这种人口非常密集、商业社会及其发达、工作节奏非常快速的城市生活当中，更需要对身体的操练，不单是一个良好的生活习惯，也需要有必要的体力锻炼。身体本身的健康要远比我们看重的收入、社会地位等等重要得多。

但我们今天只从三个方面来跟大家分享这一节经文当中所含有的祷告意义。

第一，就是我们每一天所需用的无论吃、穿，包括其他所有生活方面的供应都是从神而来。

我们可能会说，没有问题，这是我们最熟悉的真理。可能弟兄姊妹会遇到这种情况：你常年不回家，好不容易春节或者假期你到回家的时候，很早就告诉爸妈了，于是，你父母在家里面很早就开始盼着你回去，并准备很长时间等你。当你到家的时候他们做了一桌非常丰盛的饭菜，然后你为了要为神作见证，就大声祷告说“感谢神赐予我如此丰盛的饮食”，很有可能准备饭菜的父母听了心里会不高兴，因为他们还不认识神，他们会说“这不是我准备的吗？我很早就开始为你准备了。”但你感谢只感谢你的神。然后他们可能会问，“那你的神在哪呢？”

首先，当《圣经》里提到说“我们日用的饮食今日赐给我们”，讲到我们所需用的都是从上帝的而来的时候，当然并不是总指向上帝那种超然的供应。我们知道《圣经》里面有上帝超然的供应：比如五饼二鱼的事件，那五千多人都吃饱的时候，他们都亲眼看到主耶稣用五饼二鱼以神迹奇事的方式供应了他们；比如以利亚曾经也被上帝差派一只乌鸦叼肉给

他吃来供应他；甚至我们可能想到以色列人四十年在旷野行走的时候，神从天上降吗哪给他们吃；等等。所以很多时候我们说到上帝的供应，是指上帝以超然神迹的方式来供应我们吃穿。我们似乎忘记了，实际上地里的土产也依然出于上帝的恩典和供应，我们没有能力保证那个种子撒下去之后一定能发芽长好，谁也没有这样的把握，这是上帝的能力。千百年以来，气候、温度、湿度合适的时候种子撒下去，按照季节它自然就会生长，我们就以为这是一件人力所为的自然事件，不，这就是上帝供应的恩典。

其实种子生长的比喻，跟保罗对哥林多教会论到牧养的时候一样，亚波罗撒种了，他浇灌了，叫人生长的乃是神。同样地里的出产、丰收、雨水都是出于神。并且，今天我们在地上耕种的能力也是出于神。暂且不论我们每一个人活动的的能力、生命的气息，实际上人类所有的各样恩赐，我们受训练、被教育的经历，以及上帝所赐给我们的土地以及在地上工作的机会，这些都是从神而来的。所以说，我们日常所有这一切的生活所需，都是神所赐的，感谢神赐食物是没有问题的，当然也应当感谢父母的辛劳和爱心。

但这节经文里面其实还包含另外一层含义，当读到主祷文中主耶稣教导我们说“我们日用的饮食今日赐给我们”时，我想问大家，我们今天还有人这么来祷告吗？我们暂且不说找工作的弟兄姊妹，我只说今天有稳定的工作，甚至有比较高收入的弟兄姊妹，你们祷告当中还这么跟上帝求的吗，祷告中还会说“我们日用的饮食求你今天赐给我们”吗？我们似乎在有稳定的工作，甚至哪怕没有稳定的工作，我们有足够多的存款的时候我们也很少这么祷告，是吗？之所以如此，是因为我们觉得我们不需要为每日的饮食来祷告。但我要说的是，这里面祷告的精神不单单是说，我们所需用的都是从上帝的来的，神是那个真正的供应者。同时也告诉我们，我们的供应不应该是在上帝之外，也就是说，当我们来寻找在地上可以让我们生存的各样物质条件的时候，不管是吃的、穿的，还是你要买的各种日用品，所有这一切所需的，应该都是从上帝的来的，而不是从世界而来的，也不是从某个有权势、有财富的人来的，更不是从那恶者而来的。

也就是说，基督徒饮食的祷告中，其实有对我们自身处于这个世界上时，对上帝的恩赐、对上帝的供应有一个基本信心的依靠，虽然实际上

你会发现那么多不认识上帝的人也从上帝得恩赐，但是对基督徒而言，我们得知道一切所需的供应都是从上帝的来。而且，旧约《箴言》中提到“耶和华所赐的福，使人富足，并不加上忧虑。”（箴 10: 22）但今天你会发现，我们很多时候在富足的同时，加上了很多的忧虑、重担，甚至加上了很多的惧怕。我们的生活常常充满很多的不确定性，我们的心也常常上下起伏。为什么呢？因为，如果我们看我们在工作当中所得这一切不是从上帝的来的，而是你的老板给你的，如果你是公务员的话，你说这是国家给你的，如果你在收入比较高的公司工作，这是因为我有特殊的才能和恩赐给我的，我们一样会跟以色列人一样骄傲，你会说“耶和华是谁呢？”（箴 30: 9）要么你会发现在你心里面充满了另外一种不确定，就是对将来的不确定，因为你不知道这个公司会不会这么一直开下去，甚至你心里对于工作和生活充满了很多的恐惧，为什么？因为你担心你的老板哪天对你不满意了，可能给你的工作评语差一些，或者你的领导对你不满意，可能用各种方式把你赶走。你会担心你失去工作，你会担心你在地上这样的供应就没有了。归根到底，就是我们有没有看见，在我们的生活当中那

位真正的供应者是上帝，神是我们生命的供应者。其实不管是什么样的工作，只要是正当的，都是从上帝来的。如果我们能看到真正的供应者是神自己，我们就能看到我们内心真正的满足和平安就不是你在地上的工作和收入。这是主耶稣在旷野受试探的时候说的，“人活着不是单靠食物，乃是要靠从神口里所出的一切话。”（太 / 可 4: 4）所以如果你单单依靠你在世界上的工作、你的收入、你的存款、你的保险、你的房产，你会发现你内心当中存在许许多多的不安，你内心没有从上帝来的那种平静安稳，而且我们很容易就被这个世界或者时代的潮流所摇动，你会敏感于你周围的政治环境的变化和经济环境的变化，你会担心，你会有许许多多的担心。

所以当我们说我们的饮食从上帝而来的时候，第一个方面最后一点就是要提醒我们，我们要对神有一颗感恩之心。这就是为什么我们每次吃饭之前都会有一个谢饭祷告。愿我们谢饭的祷告不单单是习惯，而真的是一日三餐地提醒我们，我们的供应是从上帝来的，他给了我们体力、智力、能力，也给了我们工作的机会，也是他保守我们在地上各样的平安。

第二，我们要分享的是，“日用的饮食今日赐给我们”中的时间性。

其实在新译本当中，译为“我们每天的饮食今天赐给我们”，吕振中版的翻译有一个括号，是“我们明日的饮食今日赐给我们”。不管是今天的，还是每天的，还是明天的，你会发现其实主祷文教导我们为自己需要祷告的时候，祷告单位是天。主耶稣并没有教导说，今年一年的饮食你要赐给我们，更没有说，主我一生的需要你都要赐给我；我需要银行现在有 500 万的存款，我看见它心里就平安了。这个不是《圣经》的祷告，甚至给人感觉按照《圣经》的教导我们今天可能就活不下去了。我们在座的没有一个人说我今天吃了上顿没有下顿，我们今天晚饭吃了明天的早饭在哪我还不知道呢。有这样的人，但是不多我们最多为下个月的房租担心，也就是说我们今天的生活从饮食需要的角度看重的是以年，以月为单位的，除了个别极其特殊的情况。

其实当这里面说“我们日用的饮食今日赐给我们”的时候，我们不可避免地就会想到了以色列人过去四十年在旷野的经历。以色列人在出埃及进迦南地之前在旷野待了四十年，这四十年我们常常说这是

上帝刑罚他们的四十年，《圣经》里面也说这是训练他们的四十年。当然我们也知道这四十年整整一代人都死了，约60万人死在旷野。那我们可能会说，上帝从哪个方面训练了他们了呢？至少从饮食，从吗哪这个事件来训练了他们。以色列人进入旷野之后，他们就开始说，他们没有吃的，然后神就从天上降吗哪给他们，而且告诉以色列人收取吗哪的规则，就是每天只能收今天一天所用的，这个吗哪是早上降下来的，所以早上你们出去就收，就收今天一天所用的。按着每个人的饭量和每家的人数，可能一家派一个代表出去收就可以。明确规定不可以多收，你不可以今天周一早上一收，把周二的也收了，摩西明确说不可以多收，但有人就是不听。还真有家庭是收了两天吃用的，星期一晚上吃完了这顿饭，第二天早上说我们不用再出去收新的了，但周二早上发现昨天收的一大堆吗哪都生虫了。但是有一天是特殊的，周五那天是特殊的。周五可以收两天的吗哪，因为周六是安息日，周六不再降吗哪。所以一周之内六天降吗哪周五可以收两天的，周五收的这两天的，到周六可以吃，不会生虫。所以对以色列人来讲，他们四十年如一日地吃吗哪，这个对于他们来说是一个很大

的训练。训练什么呢？我想第一个就是我们刚才所说的，上帝其实在《圣经》当中启示给我们他供应的方式是按天算，也就是说我们日常生活信心的极限是，如果我们今天早上一看家里的米，或者我们兜里的钱够我们今天一天的生活，你就当一无挂虑。可能有人觉得这就跟讲笑话似的，今天谁能做到这个呢？但我告诉大家，上帝从不跟人开玩笑，历史上有这样的圣徒，不单单是以色列人有这样的信心考验，今天现实生活当中有很多跟随上帝、完全把自己奉献出来的上帝的仆人，有时候可能的确经历这些，神是信实的。我过去读到过一个属灵的小故事，讲到一对夫妻，他们家就剩下够吃一天的米了，他们的邻居连一粒米都没有了，丈夫把他们家的米一半拿过去给邻居。然后他妻子说那明天我们怎么办，如果我们节省的话明天还可以吃一天。丈夫说，按《圣经》上说“我们日用的饮食今日赐给我们”，今天我们还有，但邻居今天就已经没有了，给了他，我们今天有了，我们今天也还有，明天呢，明天上帝会再给明天所需要。这就是此处祷告所说的信心。

当然我们会说，以色列人其实也不是在他们整个民族历史中永远过着一个有了今天而明天需要仰望的

生活，他们只是在旷野被训练了四十年，四十年之后进入迦南地的时候，他们也开始吃迦南地上的土产。当他们吃迦南地上土产的那一刻，吗哪就没有了。当吗哪没有的时候，以色列人从某个角度来说，他们一收就是一年的产量，他们也不再过像旷野的生活了。的确，生活形态上可以不用每日仰望，但在信心上却需要每日仰望。也就是说，我们生活常态的大部分时间，都不是吃了上顿就没下顿，吃了今天没明天的状态。但对于我们信心的要求却是这样一个常态。因为你不知道明天会发生什么事情，你不能保证你所预备的一年的或者多年的需用你就一定用得上，上帝可能是藉着你给他人预备的。也就是说，第三点我们会分享，当弟兄姊妹有需要的时候，你当要学会慷慨，慷慨到什么程度，就像我刚才说的那个小故事。真有这样的需要时，上帝可以感动你不为自己的明天再保留，让邻舍今天也有吃的。但你会发现，今天我们在上帝面前的信心往往都不是这样的，就像刚才我们所说的，我们今天很少人的生活是明天的饭在哪我还不知道。可能有弟兄姊妹说，我下个月我就没有存款了，但我们排除那些月光族，我们排除那些不好的生活习惯，这个月收入拿到手之后两周就

全部花光，之后剩下两周就开始勒紧裤腰带，甚至靠借钱来过日子，这种情况另当别论。

今天在中国，我们可以这么说，很少有因为单纯的贫穷饿死的，有被虐待饿死的，有因苦难被饿死的，有因犯罪被饿死的，但是单纯因贫穷饿死的很少。我们基本上解决了单纯吃饭的问题。但是你会发现今天人们内心的忧虑，对将来的担心不但没有减少，还越来越多了。随着物质的越来越多，人内心当中的不安全感也越来越强，越来越大。如果弟兄姊妹没有存款，每个月的收入刚够自己的生活，从某个角度来说，他不会考虑什么理财、金融、通货膨胀，不会考虑这些问题。但是如果你的银行存在有5000万，然后你拥有了20栋房产，这个时候你每天的心思就专注在房产税，房价是上升还是下跌，然后说我的钱怎么能保值，甚至你要担心哪天你被绑架了。你的钱有时候会把你的心带走，所以《圣经》上说“你的财宝在哪里，你的心也在那里”（太6:21）。有很多弟兄姊妹很羡慕亚伯拉罕，因为亚伯拉罕是一个富豪，他虽然住在帐篷，但是他有几千只牛羊骆驼。但你要知道，你没有亚伯拉罕那样的信心和属灵生命，你承担不了那样的财富。当你有那样的财富的

时候，财富就把你带跑了，不是你拥有财富，而是财富拥有了你，你就离上帝越来越远了。

所以《圣经》里面所讲的“日用的饮食今日赐给我们”，其实就是告诉我们，当放下很多的拥有和忧虑，不要为我们将来的生活担心。有弟兄姊妹曾问现在需要上养老保险吗？我的看法是，照着你的信心和实际收入来处理就可以。我不反对保险，但是我不认同若收入刚好负担正常生活的时候，拿出收入的1/2去上保险，让今日的生活陷入困顿。当你有可以上保险的收入的时候，可以上，但你的指望不在于那个。将来怎么样你不知道，两年之后怎么样你也不知道，甚至连明天怎么样你都不知道。我们的依靠是在上帝那里。

因此，“日用的饮食”的第二个层面不单单是一个时间的问题，不单单是我们不能求很多存款的问题。其实还有另外的含义，保罗曾经说过“有衣有食就当知足”（提前6:8），这一节经文其实也告诉我们，在上帝面前为我们基本的生活祷告的时候，依然是有衣有食就当知足，我们不能在上帝面前去求一个其他人和我们同龄人，和我们所熟悉的很多人看起来很奢华的生活。有时候在教会中会遇到一种情况，比如有时候弟兄姊妹

会说，我知道谁谁谁很困难，我们要不要帮一帮他。另一人可能会说，其实这人并不困难，我们不用帮他。为何会有这种判断的不同呢？因为说他困难的人，是因为他的收入负担房租和基本的生活之外，可能就所剩无几了，所以我们会觉得他比较困难。但觉得他不困难的弟兄姊妹会说，他用的手机都很贵，iPhone5出的时候用5，iPhone6出的时候用6，他一直追着用。这不是上帝所说的有衣有食就当知足的生活。如果你的日常是这么在上帝面前祷告，说这个月把钱花光了我不管，我就要用iPhone，那叫妄求，这不是今天我们主祷文所分享的“我们日用的饮食今日赐给我们”。有的弟兄姊妹可能会说，《圣经》讲的这一点对今天的生活还适用吗？我们真的可以做到像这里面所说的如此的自由吗？大家知道这是一种自由的生活，对吗？我们依然把这个精神应用到我们今天的生活中，当你有了今天能活着的需用的时候，就当放下对明天的忧虑。

但我们并非说一个人可以随意、没有计划地生活，不是指一个人可以懒散。相反，我们要有财务上的规划，你要怎么用你的钱，每个月你的钱要怎么分配，储蓄的计划，消费计划，都要规划。但这并

并不意味着我们不可以过一种自由的生活，我们的心灵不应当被金钱所捆绑，我们不应该被生活把我们所捆绑住。

我曾看过一个关于医学的资料，听一个医生讲，他说他看到了很多中国人，活着的时候好像不会生病，生病的时候好像从来没有活过。当他拼命工作的时候他从来没有想到他身体会出问题，等他身体出现问题之后，他又极其痛苦，他就好像再没有生活了，他把所有的钱所有的精力全部用来博救命的可能性。上帝把我们创造出来，让我们在地上生活，上帝盼望我们的生活方式是一个简单自由的生活模式。上帝愿意让我们以一种单单来依靠他给的，单单来仰望他所赐予的各样供应的生活。所以我说其实这样的生活是完全可以的。

我上大学时候的外教，是宣道士，也是为我们得救长久祷告好多年的人，当她知道我们信主之后非常地高兴。她是我见过的很独特的姊妹，按照世人的看法来说，她什么都没有，没有婚姻，没有子女，没有钱。我认识她的时候她很年轻。前年见到她的时候她已经满头白发，已经50岁了。我看见她的时候我才觉得时间过得太快了。据我们了解她回到美国生

活也会很艰难，因为她在那里没有医疗保险，没有房产，她把她一生都奉献给了中国。她说她什么都没有，可是如果（我们）有什么问题，张辉找她，发现问题都解决了。后来我问张辉都谈什么了，张辉说她什么都没有说，跟她聊聊天，看见她就觉得自己面临的事情不算什么。张辉说她看见一个完全依靠上帝而活的人。有时候我们觉得这样的人离我们非常遥远，其实或许在我们身边就有很多以简单的方式来生活的人。甚至从某个角度来说，这种简单的生活或许是我们的保护。摩西在以色列人即将结束四十年旷野生活进入迦南之前，在《申命记》里面不止一次地提到以色列人的将来，说有一天他们进了迦南之后，一旦生活富足他们就会忘记是谁供应了他们，他们就会说耶和华是谁。有时候当我们手里的钱多了，拥有的东西多了，对于我们来说，不是我们更自由了，也不是我们更感恩了，而是那个东西可能会成为我们心灵的辖制，把我们心带走，让我们依靠那个东西，让我们跟上帝越来越远。所以我们要过一个在地如在天的生活，我们的地上其实上帝真的给了很多人格外的恩典，在生活上不让我们陷入到困顿当中。

第三,我们要分享的是“今日赐给我们。”

你会发现在主祷文当中,就从来没有一个祷告是为自己祷告,“我们在天上的父”,“我们日用的饮食今日赐给我们”,这是一个在生命关系中的祷告。所以你要知道这个祷告其实并不是单单为了自己来祷告,为生活饮食的祷告其实是在一个生命共同体当中祷告,也就是说,当你每次为饮食来祷告的时候,你首先其实是为着我们身边有切合需要的弟兄姊妹来祷告。甚至说这可能是今天教会当中彼此相爱的一个非常重要的显明。《旧约》当中非常看中施舍,当你看到你的弟兄贫乏的时候,他缺乏日用的饮食的时候,你不可以硬着心攥着手,你当来帮他。

我曾经读过一个属灵的小故事,某个时期教会中很多弟兄姊妹因为工作失业陷入困境的时候,一个富有的长老在家里大声地祷告:“神哪,求你看顾他们。”他小孙子在旁边说:“爷爷,把我们家的钱拿出来,给他们一些就可以了。”很多时候上帝赐给我们的远超过我们生活所需,就是说上帝给我们的从来不是说你的食物就够今天吃饭的。我们今天没有发日薪的,可能有发周薪的,大部

分是发月薪。上帝给我们很多家庭的供应其实超过了我们的基本生活所需,然后还有结余,多出一部分干什么?是预防将来可能的需要吗?不能说没有,但照着《圣经》所说,这多出来的一部分是让我们有能力去帮助别人。因此使多的也没有多,少的也没有少。

因此这个祷告还有另一个更深的含义,就是告诉我们要乐善好施。我们对这节经文的分享看起来是对饮食的需求,但实际上首先是我们对上帝的依靠,你的供应、你在这个社会上的生活,其实并不是你的工作所提供的,不是你的老板给你的,不是某一个著名的财力雄厚的公司提供给你的,神是我们的帮助者和供应者。

第二个层面提醒我们的,神是我们真正的满足,我们活着不是单靠食物,乃是靠从神口中所出的一切话,这节经文一定要合起来一起来理解,也就是说今天你在地上所得的,没有上帝的赐福,没有上帝的恩典在这当中的话,那你所得的就不是你生命当中的供应,而是你生命的重担,是你的忧虑。从某个角度来说这节经文隐含了一个意思就是,你要吃你劳碌所得的,你不能用非法的手段来获

取财产，那不是神所喜悦的，那不是上帝的恩赐。

第三，我们当有一颗感恩的心。感恩我们谈了很多，今天在工作和生活上我们也有很多的时候感谢神，但我们很多的感谢都是当我们的所得远超过我们所需的时候我们才感谢神，我们找到了一份收入特别丰厚的工作的时候，我们说神真是有恩典。我们一旦失业，对我们的工作不满意的时候，我们对上帝同时也不满意了，尤其一失业的时候，我们对上帝不是那么满意；尤其一看我手里还有500块钱，下个月工资还没有的时候，我们心里就更加的着急、忧虑，对上帝不满意，我们很少为我们今天的饮食来感谢神。我们很少为今天我们还能见吃饭来感谢神。

我们一同来祷告：

主啊，我们来到你的面前，为我们今天所听的经文来仰望你，感谢你。因为你不但给我们生命的气息，给我们永生的福分，也给我们在地上，我们身体各样所需，也使我们身体、心灵都得以在你的掌管中。主啊，按照今天我们所听到的信息，我们对你的感恩真的是不够，我们对你的信靠也是如此地微小。但我们要感谢你

的是，如果将来哪一天，我们生活的供应只剩下今天的时候，你告诉我说，明天我们日用的饮食你已经为我们预备。让我们在地上的时候不为了我们的饮食、身体的需用，而投入过多的精力。这一切你都为我们预备，你让我们首先来寻求你的面，寻求你的国，寻求你的心意。这一切不是凭着我们的劳碌去赚来的，乃是主你施恩赐给我们的。唯愿我们的心在你面前谦卑，也唯愿我们的心被你所更新，使我们的信心得以提升，使我们能够脱离世上一切的缠累，更是脱离从世界而来的物质和享受的诱惑，愿我们脱离对将来的忧虑，让我们单单地来仰望和跟从你。你让我们在地上生活，就已经预备了我们生活所需的一切，为此我们来感谢你。我们每一个人在地上你也给我们应尽的责任和使命，求主你让我们知晓并且让我们在你面前能够尽心竭力。主啊，为着我们的身体和灵性双重的供应来到你的面前来感恩，也愿我们的灵魂和身体在你里面都越发地兴旺、健壮。祷告奉我主耶稣基督的名。

（本文是晓峰牧师于2015年8月5日在教会祷告会上的分享）📍

代祷服事 与主随行

文 / 新雨

一 代祷服事的开始

说起代祷服事，还得从2008年开始参加守望的晨祷会开始。那时，教会为建堂筹款、为建堂选址、为建堂签约、为建堂过程蒙神保守等等一系列围绕建堂的祷告，兴起了一批代祷勇士。周一到周六早晨5:30—6:30，“华杰大厦”的主堂里就传出了赞美的歌声，天明牧师的经文短讲和近20位弟兄姊妹的祷告之声。在那时，每当唱起《中国的早晨五点钟》这首诗歌的时候，就仿佛与中国各处各地的弟兄姊妹一起呼求神，一同侍立在主脚前，与主同工。每天早晨6:30随着209首《坚定的爱》（“主的慈爱坚定不止息，他的怜悯也永不断绝，每早晨都是新的，更新的早晨，主的信实极广大，主的信实广大”）晨祷结束。带着主里的平安、喜乐和力量，参与晨祷服事的弟兄姊妹奔赴自己的工作岗位，开始在主里的工作和学习。从那时起，为教会祷告的内容开始进入到我自己的祷告生活中，为弟兄姊妹的代祷也成为祷

告生活重要的一部分，祷告不再仅仅局限在自己的需要，祷告的疆界一点点开始拓宽了。

二 代祷服事中的挑战

代祷服事是属灵争战，也是与肉体争战，尤其是参与晨祷服事。《箴言》(6:9-11)书中说：“懒惰人哪，你要睡到几时呢？你何时睡醒呢？再睡片时，打盹片时，抱着手躺卧片时，你的贫穷就必如强盗速来，你的缺乏仿佛拿兵器的人来到。”那时这两句经文常常在耳边响起。因为怕影响家里人休息，没有上闹钟，睡觉前就祷告主说：主啊！明早你叫我起来。那时，每天早晨，主都很信实，4:40左右自己就感觉被叫醒了；但若一不留神，稍作停顿，再打盹片时，再有躺卧片时的念头一出现，一定就起不来了。所以，每到一醒来，第一时间起床，是胜过肉体的法宝，在那段晨祷的时光中，稍稍体会到一点“刻苦己身，叫身服我”的滋味。如今不能起来去参加晨祷了，感觉很亏欠。

代祷服事中第二大拦阻，就是“看环境”。

一是看到代祷的内容没有得到神的回应，代祷的对象状况依旧如故的时候，灰心的念头就浮出来，耳边就有仇敌的声音说：你们的神在哪里？光祷告有什么用？祷告只不过是对着空气说话，自欺欺人罢了……每当这一系列的声音出现的时候，灵里敏感的时候就会奉主耶稣的名抵挡；但若不警醒，就会被仇敌蒙骗，中了仇敌的诡计，落入怀疑、不信的恶行中。如此的光景，让我常常想起彼得在海面上行走，只因见风甚大，就害怕，将要沉下去的时候，便喊着说：“主啊，救我！”耶稣赶紧伸手拉住他，说：“你这小信的人哪，为什么疑惑呢？”（太 14:30-31）神对彼得的提醒，也是对我们这些参与代祷服事的工人的提醒，“你这小信的人哪，为什么疑惑呢？”代祷服事中，这种属灵争战是真实的，对信心的考验也是真实的。

其次是看到参与祷告会的人数稀少的时候，里面也容易灰心。从2008年开始二十几人参与晨祷，到2012年晨祷人数减少到不到10人，2013年减少到不到5人，2014年就从每天的晨祷调整为每周一次的晨祷，有时晨祷只有1个人。经历了晨

祷复兴与荒凉，期盼晨祷再次复兴起来！从2014年4月，教会祷告部开始了每周五上午的姊妹祷告会，姊妹祷告会至今持续了近2年半的时间，稳定参加的人数一直在5-10人，最少的时候也只有师母1人。当人数稀少的时候，心里也容易软弱，灰心，似乎神没有垂听我们的祷告，似乎神撇下我们不管了。但当和姊妹们去探访被代祷的肢体时，看见神对他们的保守和带领，就知道神做事不凭眼见，是凭他的信实。

这种“看环境”的试探，常常在代祷过程中出现，需要代祷服事的弟兄姊妹彼此扶持，彼此坚固，默默等候神的时间来到。

代祷服事中的第三大拦阻就是“自义”。代祷服事中被服侍的对象常常是处在灵性低谷中，或是身体软弱中，或是陷在罪中的。当为这些肢体代祷，自己里面那“自以为义”的罪性就成为代祷的拦阻。若不是圣灵的光照，不是圣灵的责备，在“自义”中的祷告主必不垂听。这使我想起法利赛人的祷告和税吏的祷告。对于法利赛人的祷告，主耶稣极其厌恶的原因正是这种“自以为义”的祷告，而主耶稣喜悦的也正是税吏那样捶胸顿足的悔罪祷告。因此，在代祷服事中需要常常提防“法利赛人的酵”，

需要常常活在圣洁中，需要常常敏感于圣灵的细小的声音。“若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和華看守城池，看守的人也枉然警醒。”（诗 127:1）这话是在代祷服事中常常用来提醒我们自己，谦卑服事主。

三代祷服事的恩典

首先，代祷服事让我们更多地经历神，经历神在不同肢体生命中那满有怜悯、满有恩典的看顾和带领，经历那位守约施慈爱的主厚待属神儿女的真实。在持续不断的代祷中，我们看见神在人最软弱最无助的时候，亲自把属他的儿女从低谷中拯救出来；看见神在人最悖逆的时候，仍然存着怜悯和饶恕的心，把属他的儿女从岔路中引回来；看见神在人最痛苦的时候，亲自来安慰和医治……代祷的过程和弟兄姊妹一同经历，一同成长，一同哭泣，一同欢笑，这实在是神极大的恩典，在服事的过程中更深经历神，就更多认识神。代祷服事实在会增加我们自己属灵生命的深度。

其次，代祷服事让我们与弟兄姊妹的关系更加深入。代祷服事不仅仅是在教会定期的祷告，也不仅仅是

在家中一次次的代求，代祷服事更需要亲自去到被服侍的弟兄姊妹身旁，与他们一同哀恸，与他们一同流泪，一同仰望。凡是参与代祷服事的弟兄姊妹往往也是参与教会探访服事最多的工人。在亲自探访中更深入了解弟兄姊妹的需要，更深体会弟兄姊妹的痛苦和艰难，更与弟兄姊妹建立起彼此信任的关系，在代祷中才更能投入情感更用心地代求。从这方面来讲，代祷服事实在会增加我们自己属灵生命的宽度，建立更真实更亲密的肢体关系。

还有，代祷服事让我们看见神国度的荣耀。例如为执政掌权者代求，为穆斯林国家回转向主代祷，为宣教士代祷，为同胞、亲人未得之民代祷，就看见神在这些领域中的大作为，看见神爱世人的真实，也能体会到一点神宁愿撒下九十九只羊，去寻找那一只迷路的羊的焦急和忍耐。但为这些领域的代祷，还是我们代祷服事中的弱项，是需要我们投入更大的热情和力量去跟随主的脚步，需要更多更深了解这些群体的需要，在神显作为的地方尽上我们祷告的本分！

四代祷服事的冠冕

最近读《启示录》看到在末后的

日子中，神在至高之处记念的地上的代祷服事，更对能参与代祷服事感恩。当那日，在天上宝座前的敬拜和颂赞之后，在羔羊揭开七印之前，记载说：“他既拿了书卷，四活物和二十四位长老就俯伏在羔羊面前，各拿着琴和盛满了香的金炉；这香就是众圣徒的祈祷。他们唱新歌，说：

‘你配拿书卷，配揭开七印；因为你曾被杀，用自己的血从各族、各方、各民、各国中买了人来，叫他们归于神，又叫他们成为国民，作祭司归于神，在地上执掌王权。’（启 5:8-10）羔羊揭开第七印的时候，“另有一位天使，拿着金香炉来，站在祭坛旁边；有许多香赐给他，要和众圣徒的祈

祷一同献在宝座前的金坛上。那香的烟和众圣徒的祈祷从天使的手中一同升到神面前。天使拿着香炉，盛满了坛上的火，倒在地上；随有雷轰、大声、闪电、地震。”（启 8:3-5）

众圣徒的祈祷，神在天上必收纳和记念，而代祷服事更是积攒财宝在天上，是有永恒价值的服事。因此，鼓励更多的弟兄姊妹加入代祷大军的行列中，与主随行，将来到那日必得生命的冠冕。以赛亚提醒我们说：“当趁耶和华可寻找的时候寻找他，相近的时候求告他。”（赛 55:6）愿神复兴守望教会的代祷服事，愿神的儿女都来“先求神的国和神的义”，我们所需要的一切神必定会加给我们！🌀



先求他的国

宣教士小小的代祷事项

编者按：网刊新设“宣教之窗”栏目，我们希望透过这个栏目更多关注那些在宣教禾场上服侍的弟兄姊妹。上一期网刊发布了小小在禾场服侍的见证，这一期我们来看看她的代祷事项，希望有跟多的人能参与到为宣教士的祷告和扶持当中来。

在这个学年开始之前，我们机构在这个国家服侍学生的所有同工聚在一起，包括一部分学生也参与了三天的禁食祷告会。我们的主题是腓立比书 2:1——11。

（为了中国弟兄姊妹的安全，脸被遮挡了）



为新学期开始准备我们的语言中心。



我主要就是刷墙了，哈哈，穿蓝色大T恤的就是我啦～～



用一场音乐会开始我们新一年语言中心的工作。



除了在教学中心教书以外，我们也组织不同的运动型活动来吸引学生，例如排球和足球。另外我们在五个大学有俱乐部：人文大学，科技大学，斯拉夫大学和州立大学。这些都是很好的工具帮助我们和学生建立关系并分享好消息。





代祷事项:

1、我爸爸现在是癌症早期, 请为他祷告, 求主医治他, 并且求主拣选他, 我特别期待他可以认识主, 也请为我的家人纪念, 大家都很担心他。

2、请为我的身体祷告, 几天前开始持续性耳鸣, 感觉声音特别大, 已经开始影响我听别人讲话, 不知是不是过敏打喷嚏引起了耳朵和鼻子之间的通道出了问题, 医生说比较危险, 我也不是很清楚会怎样, 药已经吃完了, 但是效果不是很好, 求主医治, 如果需要, 可能会持续去医院。

3、请为我的事工代祷, 很期待这一年可以看到人通过我接受耶稣基督。

4、在这些艰难的时刻里, 求助赐给我信心和喜乐, 也帮助我去更爱我周边的人。

小小

2016.9.



@守望

版权说明

本刊为守望教会的电子期刊，主要收录、编辑本教会内的弟兄姊妹的生命见证。订阅电子版期刊请登录 <http://tiny.cc/sw-ej-sub>，PDF版下载请登录 <http://tiny.cc/shwforum-ej>。期刊每月出一期，版权归守望教会文化事工部所有，欢迎转载，请注明出处（例如：本文转载自《@守望》某某期）。

本刊是非商业性刊物，所用图片除了标注说明的以外多来自互联网，可能无法确认图片的所有人，如因此侵犯您的权利请通知本刊，本刊将及时撤销图片。

欢迎投稿及提供新闻线索：shwchurch3@gmail.com

