

《成主学堂》成长成熟

第5讲：在祷告中操练成长

导论

扎根基督，向上成长，这里是《成主学堂》，我是张凡。我是特别感恩，也特别珍惜有这样一个机会可以跟你一起来学习，因为我真的觉得作为一个基督徒，我们不能停止学习，而是不断的渴慕，追求，在基督里成长！如果你在听节目的过程中对课程内容或对我本人有任何的意见，都欢迎你提出来，因为这也是帮助我进步和成长吧。我们近期正在学习的课程就是“成长成熟”，之前已经学完了四讲，今天我们会一起来学习这一课程的第5讲——在祷告中操练成长！我相信在你的生活中会有祷告，但会不会像很多朋友，很多基督徒所面对的困境，慢慢的我们的祷告就流于形式呢？盼望透过今天的学习，我们能一起操练在祷告中成长。首先，我们来看，什么是祷告？可能你会说，祷告啊，我知道，就是把我想要的东西，或者说我的愿望清单告诉神，求神来帮助我实现。是这样的吗？

什么是祷告？

在《威斯敏斯特小要理问答》第98问对祷告做了一个很有帮助的定义——祷告是什么呢？祷告是奉耶稣的名，又认自己的罪，并诚实感谢神诸般的恩慈，向神祈求心中所愿，而又合乎神旨意的事。所以综合来看，祷告是一个行动，但同时也是一个态度——一个表明自己需要倚靠神的态度。所以神期待我们祷告，期待我们有一个这样的态度。

神期待我们祷告

保罗在歌罗西书 4:2 则教导说：“你们要恒切祷告，在此警醒感恩。”保罗鼓励基督徒要以与基督连合的方式生活。因为我们已经与基督一同复活了，我们应当求上面的事，并且把世俗的、地上的、犯罪的肉体治死。同时，神也期待我们活出各样的美好德行，同时，我们也要让神的话语在我们身上丰丰富富地彰显出来，这意味着说在基督徒生活的各样关系上显明真理的教导。那么，我们该如何持守这样的基督徒生活呢？保罗说我们应当“恒切祷告、警醒感恩”。祷告表达了我们对神的性情和神的能力有完全的信靠。

同样地，在帖撒罗尼迦前书 5:16-18：“要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩；因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”在这节经文中，保罗呼吁我们要常常喜乐，持续地祷告，并且在无论何种情况下都有感恩的心。我们之所以应当这样做，因为这是神在基督耶稣里向我们的旨意。对基督徒来说，祷告不是可有可无的，而是神的旨意、神的命令——我们应当持续地、毫不亏欠地在祷告中与神相遇。神期待我们祷告，就像一位将军期待听到士兵们来自战场的声音。祷告是属灵争战中的战地电台。以弗所书 3:12 说：“我们因信耶稣，就在他里面放胆无惧，笃信不疑的来到神面前。”在这节经文之后，保罗进一步地在 14 节说，他在神的面前屈膝，因为基督已经为我们成就了救赎和和好的工作。我们有没有意识到，我们得以“放胆无惧、笃信不疑”地来到神面前是何等大的特权？神为此付上了何等大的代价？我们是否在妥善地使用这项特权？

祷告需要学习

当然你可能会说，我不知道怎么祷告。其实从一个方面来说，祷告应当是自然的，就像婴孩出生就会呼吸一样。我们是神的婴儿，我们有圣灵的内住、经历了重生，我们也会自然地呼

喊“阿爸，父亲”。但是同时我也承认，我们也在祷告上应当有成长。透过学习、操练和领受教导，我们会在祷告上越来越合乎圣经。即便是基督的门徒，他们也会问耶稣说，“求主教导我们祷告。”那么我们该如何学习祷告呢？这里我给大家三个学习祷告的途径：

1. 祷告是借着祷告而学习的

这个我想你应该清楚，除非你付诸实践，否则你永远不会真正学会祷告。也就是说你先开始，在祷告中去学习如何祷告。我们的祷告常常是用一种冰冷的方式开始的，但是当我们真正进入祷告中的时候，我们的心开始被温暖，我们的思想开始活跃，我们的敬拜和感恩开始变得触及内心。所以在祷告中去操练和学习。

2. 祷告是借着与其他人一起祷告而学习的

我们可以从其他人敬虔的祷告中学习如何祷告。我们应当学习别人的祷告、他们在祷告中的热情、他们在祷告中的急迫感和真切。你可以建立一个祷告伙伴的关系，寻求一些好的祷告榜样来学习。

3. 祷告是借着默想圣经而学习的

最重要的是，祷告是借着默想圣经而学习到的。默想圣经是用神的话语来祷告。默想是在读经和祷告之间的一种操练，神的话语为默想提供了原料，默想为祷告提供了原料。这三种操练责任都是必须的，默想必须在聆听之后、在祷告之前。只聆听而不默想就没有结出果子来，只祷告而不默想则是轻率的。当我们这样祷告的时候，我们就是把读经和祷告这两个操练连结在一起了。那么，我们可以怎样做呢？一个好的做法就是在祷告之前先读经。在读经之后，默想我们所读的，然后祷告。让神的话语来塑造我们的祷告。

祷告的内容

1. 主祷文

那么我们祷告的内容该是什么呢？是不是如很多人理解的那样，祷告就是把我们的困难，把我们的需要，把我们的愿望清单带到神面前，求神来为我们实现呢？完全不是。在我们的上一个课程“新手上路”中，其实我有提到用祷告跟神说话，就是我们祷告的内容是什么呢？当时相对比较详细的分享了主祷文，所以你如果想知道祷告内容是什么的话，你可以去听那一课，但是我还是要跟你一起来读一下耶稣教导我们的祷告。马太福音 6:9-13 所以你们祷告，要这样说：“我们在天上的父：愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临；愿你的旨意行在地上，如同行在天上。我们日用的饮食，今日赐给我们。免我们的债，如同我们免了人的债。不叫我们遇见试探；救我们脱离凶恶。因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远，阿们！”

所以祷告绝对不是将我们的愿望清单拿给神审批，甚至有的人是强迫神审批，主啊，你要是不答应，我就……借着主祷文，我们可以看到祷告的对象是万军之耶和华，带着敬重之心来到神的面前祷告，祷告的内容首先是关乎神的，关乎神的名要被称为圣，盼望神的国能降临在这个地上，祂的旨意也能在这个地上完全彰显。因为我们是基督徒，也因着我们对神的渴慕，这是我们最大的期盼。当我们祈求完这些事情之后，才来到我们自己的需要，我们自己的需要是什么呢？求神供应我们今日的饮食。这句话提醒我们每天对神的依赖。我们常常忘记这句话，因为我们今天拥有太丰富的食物，是耶稣时代的人所无法想象的。在耶稣的时

代，工人所拿到的是日薪，干一天活拿一天的工资。他们的工资是很低很低的，以至于他们往往存不下钱来。他们一天的工资只能用来买那天的饮食，所以如果他们有一天没有拿到薪水，就会变得饥饿。当我们这样祷告的时候，我们在承认我们对神完全的信靠，信靠神会供应我们的需要。在受到试炼的时候，我们求神的帮助，神让我们经历了祂的信实和丰富。这句话也提醒我们，神是唯一的供应者。一切美好的供应都是从天父而来，神永不改变。我们所有的一切都从祂而来，我们这样的祷告是向神表示感恩。而不是求神来满足我们太多我们太多不切实际的欲望。最后祷告来到我们和他人或者邻舍的关系，我们要在爱中操练饶恕。求神带领我们。主祷文是我们祷告的一个好榜样。我们并不是要盲目地记住主祷文，而是让主祷文成为我们祷告的框架。就像现在很多教会其实也会背诵主祷文，可能会在主日聚会的某个环节，加上一个大家一起诵读或者背诵耶稣教导我们的祷告，就是我现在所读的主祷文。其实我们并不是要盲目的背诵主祷文，而是真的操练按着这个框架来祷告。

除了耶稣亲自教导门徒的祷告之外，保罗的祷告也同样非常地以神为中心、非常荣耀基督。保罗的祷告同样反映了主祷文中的优先次序。

2. 保罗的祷告

在歌罗西书 1:9：“因此，我们自从听见的日子，也就为你们不住地祷告祈求……”保罗是一个祷告的使徒，不住的为歌罗西信徒祷告，为他们祷告什么呢？愿他们在一切属灵的智慧悟性上，满心知道神的旨意，好叫你们行事为人对得起主。保罗祷告纪念的是盼望他们的生命能长进。亲爱的朋友，你的生命是一个祷告的生命吗？我们的祷告是不是变得苍白无力，流于形式呢？我们要学习。求神帮助我们在祷告中操练成长。当然祷告也会带来鼓励！

祷告带来的鼓励

1. 神回应祷告

在诗篇 65:2，大卫称呼神为“听祷告的主”，耶稣在马太福音 7:7-8 这样告诉我们：“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。约翰一书 5:14-15 这样写道：“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。”常常祷告，在祷告上坚持，我们也就能看到神回应我们祷告所带来的鼓励！这种鼓励可以带给我们莫大的力量和安慰！

2. 神是完全掌权的神

但以理书 9:2-3 说：“就是他在位第一年，我一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。”祷告并不会与神的主权互相冲突。从圣经的开始到圣经的结尾，神的主权和人的责任一直都是两条平行的主线，它们是互相成全而不是互相矛盾的。神有主权，人有祷告的责任和权利。神在祂完全的主权里设定了我们是成全祂旨意的器皿，而祂给我们成全祂旨意的工具之一就是祷告。我们祷告，因为神是掌权的神。神有能力使祂的旨意能够成全。如果我们按着神的旨意求，神就必定答应我们的祷告，正如约翰一书 5:14 所说的：“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。”

结论：一些对祷告有帮助的建议

最后，我们可以稍微探讨一点对祷告有帮助的建议。

1. 有一个祷告的计划

我不知道你的祷告生活是不是有计划的，我们需要建立一个祷告的习惯。甚至设定祷告的时间。宁可有规律地、简短地祷告，而不要偶尔地、长长地祷告。有的弟兄姊妹可能常常都忘记和忽略祷告，突然遇到紧急事情的时候赶快做一个长长的祷告。我们可以尝试给自己的祷告生活设立一个计划。

2. 建立祷告的系统

什么叫建立祷告的系统呢？就是大家常常会分享你的代祷事项是什么。你除了为自己祷告之外，也可以将其他人的代祷事项记录下来，为他们祷告。为教会的弟兄姊妹，甚至可以一周七天每天为不同的事项来祷告。我曾经去一位弟兄家里做客，在他家的客厅到卧室中间有一个过道走廊，在那个走廊的墙上密密麻麻贴满了需要代祷的事项，我定睛看了一会，很多并不是他们自己家的代祷事项，而是其他弟兄姊妹的，教会的，也有我认识的人的。他们分享说常常在祷告中记念这些代祷事项，这些便签纸也会提醒他们要如何为弟兄姊妹祷告。试想一下，当有一天，有一张便签纸上的代祷事项蒙神垂听，从墙上拿下来的时候，该是多么的鼓舞人心啊！亲爱的朋友，如果你有什么好的建议，也欢迎你来信跟我分享，让我们在祷告中一起成长吧！