

归正之声

《蒙恩的习惯》

私下祷告

现在是重新审视你个人祷告的时候了。也许你需要从现在起就做出一些改变。一般而言，成长和进步最好的方法不是天翻地覆的改变，而是随着时间的推移从一个个细小的改变中获得提高。

也许你还没有开始真正的个人祷告（在如今的基督徒中，这是很常见的），但你真的需要从头开始了。你可能感受到了弗朗西斯·陈 (Francis Chan) 牧师的严厉警告：“我对这一代人最关心的是他们已经失去了专注，尤其是在祷告上的专注。”也许你正是这样的，你必须准备好改变了。

无论你是需要重新省察自我，还是像初信者一样学习，我想提出一些个人祷告方面的实用建议。但是，我们先要明白个人祷告或“内屋祷告”为何如此重要。

1. “内屋祷告”

“内屋祷告”是耶稣在著名的登山宝训中提到的，参见《马太福音》5 到 8 章。耶稣教导人，“不可将善事行在人的面前，故意叫他们看见。”（参见太 6:1）

你们祷告的时候，不可像那假冒为善的人，爱站在会堂里和十字路口上祷告，故意叫人看见。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。你祷告的时候，要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父。你父在暗中察看，必然报答你。（太 6:5-6）

公元一世纪的犹太教认为在别人的耳边祷告必会产生一定的果效，我们二十一世纪的教会共同体也同样如此，无论是在教会、小型团契，还是与朋友或家人在餐桌上，都是如此。我们的祷告很容易影响别人，无论是我们祷告的长度、音调、话题、情绪还是词汇，都会对同伴产生影响。这不是件容易的事，因为我们必须在教会、家中或其他的任何地方与他人一起祷告。公众祷告应当顾及听众，祷告的人心里要想着旁人。公众祷告也存在着忽略了神的危险，而只顾自己给别人留下了怎样的印象。

但是，公众祷告可以反映出一个人“内屋祷告”的真实情况。正如提摩太·凯勒对《马太福音》6 章 5 节至 6 节的理解：

耶稣说，个人的祷告生活能准确反映出他的灵命程度。许多人的祷告是受文化或别人的影响，或是被环境所迫使。然而，人若与神这位父有活泼真实的关系，心里就会渴望祷告，即使没有外在的催迫，他们也会祷告。即使在灵性干枯又感受不到外界的回应时，他们仍然会渴望祷告。

从个人祷告可以看出我们的信仰是否真实。神真是我们的至宝吗？还是说祷告只是我们用来表现自己的敬虔和给人看的表演？我们的祷告真的只是在面对一位听我们的祷告又叫我们得益处的神，还是我们想要从别人那里得到好处的工具？个人祷告能帮我们拨开迷雾和混乱，看到自己与神的关系是否真实。

2. 弥补不足

个人祷告不仅能检验我们的信仰是否真实，还能持续地对我们自身的不足和对神的亏欠进行弥补。约翰·派博说：“祷告不仅能察验我们的心，显明我们是否真正渴慕神，而且在挽回我们不渴慕的心这件事上，祷告也是不可或缺的。”

个人祷告能显出我们真实的灵命景况，能大大医治我们的破碎、贫乏和悖逆之处。

3. 为了关系

正如凯勒所说的，“要真正活在与这位天父的关系中，祷告是绝不能少的。”我们不是要从神那里得到什么，乃是要得到神本身，这就是祷告的核心。祷告是我们对神的回应，回应他对我们所说的话，并体验以他为至宝的意义，而不仅仅只是我们祈求神的方式。在祷告中，我们享受神垂听我们的恩典(第七章)，并发现我们不仅是神的仆人，还是神的朋友(参见约 15:15)。我们不只是听他的道，更是明白他心意的儿女(参见罗 8:15 - 16；加 4:6 - 7)。他也愿意听我们的祷告。这就是祷告的力量和特权。

我们也看到，耶稣自己的“内屋祷告”是如此地完全。他不需要弥补不足，他与神真实的关系也不容置疑，但他还是热切地渴求与天父的相交。于是，主耶稣不住地个人祷告。

“散了众人以后，他就独自上山去祷告……只有他一人在那里。”(参见太 14:23；可 6:46)他绝非一两次如此，这是他固定的习惯，比如“退到旷野去祷告”(参见路 5:16)。“次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。”(可 1:35)

耶稣在挑选他的十二门徒之前，“出去上山祷告，整夜祷告神”(参路 6:12)。即使在客西马尼园，他也三次“去祷告”(参见太 26:36、42、44；可 14:32 - 42)。从他开始侍奉直到被钉十字架的前夕，个人祷告一直是他与天父相交的重要部分。

因此，个人祷告无论如何强调都不为过，它能检验我们属灵景况的多个方面。J. I. 巴刻(J. I. Packer)说，我们的祷告“是我们永远要面对的大事儿。”

4. 私下祷告的五条建议

对基督徒来说，私下祷告很重要，甚至是必不可少的。但在我们生活的不同阶段，如何能使我们的个人祷告可以有丰富的经验、方法和模式呢？当你评估(或开始)自己的方法和习惯时，这里有五条建议可以帮助你完善你的个人祷告。

(1) 建造你的祷告室

为你的个人祷告找一个固定地点，如果没有现成的地方，就想办法建造一个。可以只是一张干净的桌子，或是你可以跪下来的地方。我们许多人都发现，床边祷告比躺在床上祷告效果更好。你也可以在真正的橱柜里，或楼梯下的角落里祷告，只要有足够的空间可以坐下或跪着，有充足的光线能看书甚至记笔记就行。这会有助于你规律地祷告，与神同在。

(2) 从圣经开始

因为祷告是回应神主动发起的对话，神在他的道中对我们说话，我们中有许多人学过乔治·穆勒(George Mueller)讲的“如何从经文开始祷告”。穆勒说，十年来，他每天都热切而持久地祷告，最后才明白

，只有在回应神的话语时，他的祷告才是最为丰富的。

从那时起，穆勒先用一个简短的祷告求神帮助，然后再去读经，侧耳听神的道，默想经文，通过操练默想(参阅第三章)来进入他的个人祷告。

(3) 敬拜、认罪、感恩、祈求

在读经和默想之后，我们可以开始“自由祷告”，也就是说出任何你心里想说的话，这可以成为我们祷告的一个固定形式。威廉·劳(William Law)劝勉我们，早晨的灵修可以“以固定的方式享受自由”，个人祷告也是如此。

马丁·路德(Martin Luther)建议每天用不同的祷告词结合主祷文来祷告。有一个公认的好方法是 ACTS 法：敬拜、认罪、感恩和祈求。首先，敬拜神，为读经和默想中光照你的真理赞美神，然后向神认罪，承认自己的败坏和软弱，再感谢他的恩典和怜悯，最后祈求——恳求他，向他求——为自己、家人、教会以及其他的事项。

(4) 释放你的渴求——并将其放大先要有固定的模式，再进行自由地发挥，这就是“自由祷告”。

我们可以把心里的重担和忧愁都说出来，无论是当天的还是那个阶段的。在个人祷告中，我们诚实地将自己向神敞开，向天父倾心吐意。虽然他已经知道你的心事，但他还是想听你自己来向他诉说。这真是一种难以形容的特权。

不过，向神祷告不仅是倾诉我们的内心，也是表达我们的心愿。祷告的力量就在于此，它要改变我们的心，没有什么能与祷告相比了，尤其是照着圣经中的祷告来进行祈祷。

《诗篇》和使徒书信中的祷告(如弗 1:17 - 21, 3:16 - 19 ; 腓 1:9 - 11 ; 西 1:9 - 12)就是很好的榜样，能引导我们塑造和表达我们向着神的心。

(5) 保持新意

每过一年、一个月，或一个新的生命阶段就要做一次改变。

定期或经常把你最关切的祷告事项写下来(这是操练写日记一个最有价值的方面，我们在 11 章中会讲到)，或以禁食来强化你的祷告(10 章)，或从一团糟的生活中暂时隐退，过一段安静独处的时间(12 章)。

很少有像个人祷告这样值得你关注和投入的事情了，因为它有极大的特权和能力。规律的个人祷告习惯在不同的生命阶段会有所变化。有一些时间，我一直用祷告清单来进行每天的祷告，或每周有固定的祷告事项。在一些特殊的日子，我会详细记录祷告的内容，事后再回头记录祷告蒙应允的情况或心里的变化。另一种有益的做法是把每天的祷告写出来或录入到你的电子设备中(更多关于这一方面的内容参见 11 章日记部分)。

最近几年，我发现对我帮助最大的祷告是灵修前的简短呼求，比如我祷告说“天父，求你今天早晨赐福给我，使你的话语进入我的心”，像这样的祷告每天都可以不一样。读完经之后，我带着盼望默想读过的一些地方，我会用敬拜、认罪、感恩、祈求(广为人知的 ACTS 法)的简略模式把默想的内容变为祷告

。

我通常从赞美或“敬拜”开始，赞美神的属性，赞美神为我所成就的，或者根据我从默想中得到的亮光来赞美他的应许。我希望在这里停顿一会，至少说几句赞美神的话，因为从他话语中，我瞥见了他的荣耀。

接下来就是认罪。我在默想中承认自己的罪、亏欠和败坏，内容是概括的还是具体的，取决于当时我所想到的。

接下来，我要表达对神的感恩之心，我要用语言来感谢他赐给我的恩典和怜悯，尽管他是至大又圣洁的神，而我既渺小又罪恶，但他却拯救了我，使我在耶稣基督里成为他的儿女。

最后是祈求，我为自己和我所爱的人向神具体地来祈求。首先按照默想中的真理祈求，然后让其进入我的心，成为我日常的应用。目前，我的祷告内容几乎都是从默想来的，按照我当天心里所想到的祷告，而不是照着清单来进行祷告。个人祷告可以是你与神之间非常私密的时间，这是理所应当的。你若经常听神的话语，在祷告中回应他，就能逐渐养成自己的蒙恩习惯，并享受在祷告中与神的亲密相交。