

## 12. 祷告的方法(1)

在生活中不祷告的人，  
他们的生命也就没有神。



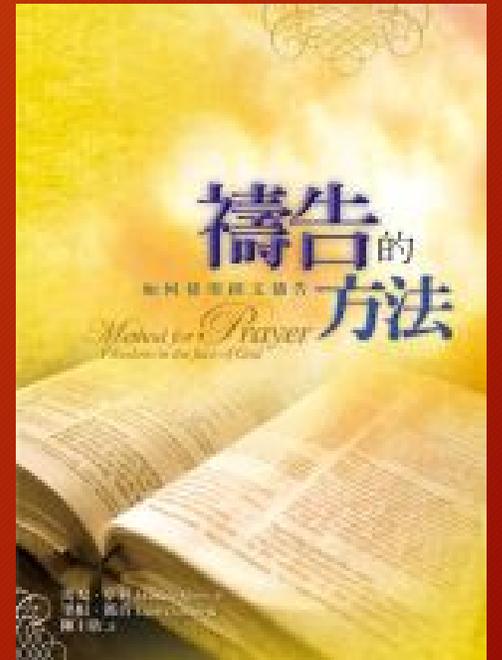
# 马太亨利的祷告法

## 祷告的五条细则

1. **详尽。**经文鼓励我们祷告时详尽，凡事将我们所要告诉神。
2. **敬畏。**在神面前不可冒失开口，也不可心急发言。
3. **简洁。**有方法的祷告是好的，用言简意赅的句子祷告也是好的。
4. **自然。**祷告方法和祷告文一样具有多样性，...隐藏的艺术才是真正的艺术。
5. **内心。**唯有发自内心、嵌入内心的祈祷所发的力量，才会大有功效。

## 用经文祷告的好处

用经文祷告的做法，可迫使我们重述上帝的严肃警告和宝贵应许（这些会为我们的灵魂成就永恒的益处），可让我们从以人为中心的固有祷告方式，转移到以上帝为中心且符合圣经的祷告方式。——里根·邓肯（《祷告的方法》编者序）



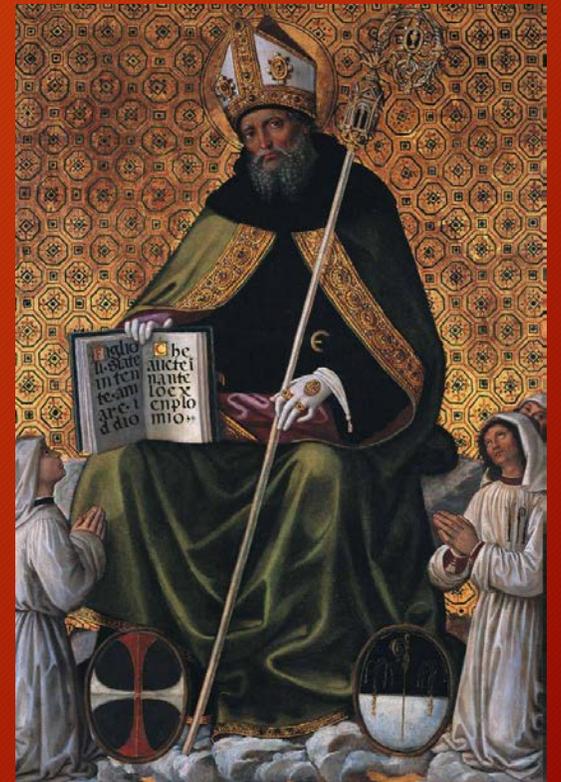
# 奥古斯丁论祷告

## 原则一：你在祷告之先必须成为特定的人。

- 你必须看自己在世上“一无所有”。
- 你必须明白你心中的爱恋是“次序混乱的”。

## 原则二：你求的是一个幸福的生活。

- 诗篇27:4 一生一世住在耶和华的殿中，瞻仰祂的荣美，在祂的殿中求问。
- 箴言30:7-9 使我也不贫穷也不富足；赐给我需用的饮食，恐怕我饱足不认你...又恐怕我贫穷就偷窃，以至亵渎我神的名。



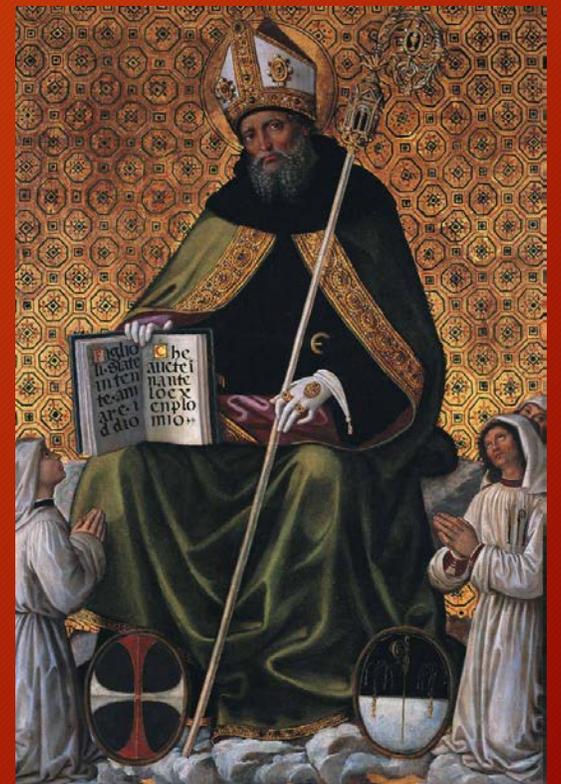
# 奥古斯丁论祷告

## 原则三：你要研究主祷文。

- 考察主祷文中的景仰、祈求、感恩、认罪，以及其中各类祈求的顺序和形式。
- 照着主祷文的模式来操练祷告。

## 原则四：困难中的祷告。

- 效法主耶稣在客西马尼园中的祷告方式：“不要照我的意思，只要照你的意思。”



# 马丁路德论祷告

## 马丁路德：一个祷告的人

- “他没有一天是不花上至少三个小时祷告的，而且是在最适合‘工作’的时候。有一次我有幸，在无意中听到他的祷告。天哪，他的话语多有信心！他说话带着人对上帝说话时的巨大尊敬，也带着人对父亲和朋友说话时的信赖和期待。”——马丁路德的好友迪特里希 (Veit Dietrich)

## 马丁路德的《简易祷告法》

1. 习惯：透过固定的操练，把祷告培养成为一种习惯，每天早晚两次。



# 马丁路德论祷告

## 马丁路德的《简易祷告法》

### 2. 默想：

- 祷告是把心献给神，所以要事先让思想和情感都集中在神身上。
- 具体的做法：“诫命的花环”（由四部分组成）——
  - ① **指示**（一段课文）
  - ② **感恩**（一首诗歌）
  - ③ **认罪**（一本忏悔书）
  - ④ **祷告**（一本祷告书）
- 果效：自然而然地把心归向神，并且不由自主地想要祷告。



# 马丁路德论祷告

## 马丁路德的《简易祷告法》

3. **主祷文**：把主祷文的每一项以个人性的方式祈求一遍。
  - 功效#1：解决祷告中的一大实际困难，思想分心。
  - 功效#2：迫使我们使用祷告的全部完整语言与基本形式。
  - 功效#3：不是默想，而是实际祷告。
  - 常常只需要2-3分钟，但可能会“燃烧”起来变得相当长时间。
4. **祈求**：按照自己的话来祷告祈求。
5. **圣灵**：留意在整个祷告过程中，圣灵藉着圣经的话语对我们说话。



# 加尔文论祷告

## 加尔文的“祷告规则”

### 1. 喜乐的敬畏

- 相信福音的人是喜乐的，但同时会产生对神的敬畏之心；所以，一个真信徒会在这种吊诡性的喜乐与惧怕中成长。
- 当以敬畏之心来到神面前祷告。

### 2. 灵性的缺乏

- 错误的心态：用虔诚来讨好和打动神，认为只要表现好就蒙垂听。
- 正确的心态：我们唯一的盼望是神的恩典，而不是人的行为。
- 要以“灵性谦卑”的心态（乞丐的性情）来祷告。
- 认罪和悔改才能产生真正的谦卑，所以蒙神悦纳的祷告少不了悔改。



# 加尔文论祷告

## 加尔文的“祷告规则”

### 3. 顺服的信靠

- 祷告的目的之一是让我们的心信靠神的而不是我们的智慧。
- 完全交托带来任何其他方式都无法得到的安慰和安息。

### 4. 信心与盼望

- 与第三项并不相互矛盾，而是相互补充。
- 第三项与第四项放在一起带来巨大的祷告动力。

### 5. 不要形式化

- “遵循某套规则而祷告才得蒙垂听”的想法是律法主义的，神垂听我们的祷告是出于祂的恩典。
- 美国佈道家托雷的故事...



# 历代圣徒的祷告方法

加尔文：神学性强；从神、罪、基督和福音的教义中，推论出关于祷告的追求。

马丁路德：实践性强；在给一个普通信徒的信中，教导如何进行祷告实操。

奥古斯丁：实存性强；聚焦于祷告者内心的动机。

## 历代圣徒的祷告方法

1. 以“主祷文”为原则和范例。
2. 真实的信仰与儿子的身份。
3. 圣经的辅助和圣灵的工作。
4. 注重神的主权与恩典，避免流于形式。

“若我们祷告时并未依靠耶稣（约翰福音16:24-26），或没有信心（雅各书1:6）；若祷告带着自私的动机（雅各书4:3）；或若我们一边祷告，一边却在生活某些领域里故意不顺服上帝（诗篇66:18），那我们的祷告就不会‘大有功效’（雅各书5:16）。”

——《祷告解密》176页

# “十二块试金石”

## 祷告是什么

- **工作。** 祷告是一种责任和操练。
- **言谈。** 祷告是与上帝交谈。
- **平衡。** 祷告是赞美、认罪、感谢与祈求。

## 祷告要求什么

- **恩典。** 祷告必须“奉耶稣的名”，基于福音。
- **敬畏。** 祷告是心灵投入在爱中的敬畏。
- **无助。** 祷告是承认自己的软弱与依赖。

## 祷告带来什么

- **转向。** 祷告把你的视线转向上帝。
- **力量。** 祷告是与上帝的属灵联合。
- **属灵实际。** 祷告寻求对上帝同在的真诚感受。

## 祷告把我们带向哪里

- **自我认识。** 祷告要求并产生诚实和自我认识。
- **信靠。** 祷告要求并产生安心的信靠与确实的盼望。
- **降服。** 祷告要求并产生整个生活都在爱中降服神。