**核心课程：建立门训关系**

**第七讲：建立祷告的操练**

# 导论

今天，我们所要讲论的是：第一，祷告的重要性；第二，帮助门徒能够常常地祷告、忠心地祷告；第三，鼓励门徒能够有果效地祷告、按着神的心意祷告；第四，帮助门徒能够理解神怎样回应我们的祷告。

我想你会注意到，这些内容不仅跟门训有关，也跟我们每个人——无论你做不做门训——都直接相关。这是敬虔的操练，而这一操练是给到每个人的。当我们操练敬虔、学习祷告时，我们自己的生命会随之改变，我们也能够改变被我们带领和门训的人。

# 祷告很重要

我们需要注意，门训事工的最终目的是**帮助我们的门训对象能够与神有更亲密的相交，以及有更圣洁的生命，以更好地荣耀神。我们需要教导对方认识神、爱神和顺服神**。【重复】

约翰福音17:3告诉我们：

认识你独一的真神，并且认识你所差来的耶稣基督，这就是永生。

我们彼此认识，是借着谈话，那么我们认识神就是借着我们跟神的谈话，祷告是谈话的另一种方式。透过祷告，我们更多地认识神，我们越多认识神，就越多爱神，我们越爱神，我们就越会荣耀神。所以，我们需要鼓励我们的门徒常常地、有规律地、天天祷告。

**我们的救主是最好的榜样**，耶稣花时间去祷告。在马太福音14:23和马可福音1:35-39，我们看到耶稣离开人群独处，为的是祷告。整个约翰福音17章都是耶稣在被卖之前的祈祷。

同时，**耶稣反复地教导他的门徒要祷告**。在马太福音6:5-15，耶稣对祷告给出了具体的指导，包括给予主祷文来作为祷告的样本。耶稣在路加福音18:1-8用了一个恳切祈求的寡妇来反映向一位公义的神祷告有何等重要。

在所有的**新约书信中，作者都鼓励祷告，也提到自己的祷告**。在腓立比书4:6，歌罗西书4:2，以及帖撒罗尼迦前书5:17，保罗迫切地要我们祷告、把我们的祈求告诉神，并且要常常祷告、不住祷告、委身地祷告。

所以，祷告很重要。作为门训者，我们有责任鼓励我们的朋友顺服神的命令、圣经的教导，并且常常祷告。如果你和一个人建立门训关系，却发现对方没有健康的祷告生活，你需要告诉他祷告的重要性，正如我刚才所告诉你的。如果一个人自称是基督徒，却对祷告毫无兴趣，我们有理由怀疑他的信心是否真实，他是否真的相信神和顺服神，还是只是相信自己。

# 门训关系中的祷告

那么，既然祷告很重要，门训关系中怎样鼓励和建立祷告呢？

## 成为祷告的榜样（路加福音11:1）

最自然、最有效的门训方式，就是成为榜样。如果你们在一起的时候花时间祷告，你的门徒会听见你是怎样祷告的。正如教会的会众会在主日早晨崇拜中的祷告和祷告会中的祷告学习如何祷告一样。我不知道你有没有注意过主日崇拜中的祷告包括哪些，我们有赞美的祷告，我们有祈求的祷告，我们为别的教会祷告，我们为福音在别的国家得着传扬而祷告，在祷告会中我们为教会的事工祷告，我们为福音祷告，我们还有感恩的祷告，等等。当我们在门徒面前为他祷告、为教会祷告的时候，我们就是在传递有效地祷告榜样。

在路加福音11:1，圣经说：

耶稣在一个地方祷告。祷告完了，有个门徒对他说，求主教导我们祷告，像约翰教导他的门徒。

在这节经文中，耶稣成为门徒面前祷告的榜样，门徒们也回应这样的一个榜样，甚至求问耶稣怎样可以更好地祷告。

## 成为祷告的指导者（路加福音11:2）

同时，我们也应当有意识地、主动地教导我们的门徒如何祷告。当我这样说的时候，我不是说你要门徒一字一句地跟着你所说的话祷告，就像所谓的决志祷告一样。我说的是，你教导对方该怎样祷告，例如：

1. 为了让你们在会面之后继续祷告，你可以请你的门徒为某些事情祷告，**分享你们的代祷需求**，并且为彼此祷告。
2. 第二次会面的时候，询问对方你代祷的事情怎样了。**跟进**也是一个好榜样。
3. 挑战你的门徒**每天固定一个时间祷告**。
4. 当他面临**重大决定**的时候，鼓励他迫切地祷告。

## 使用一本讲祷告的书

除了成为榜样、指导祷告以外，你们应当讨论祷告，花时间学习祷告，学习跟祷告有关的经文。在今天的课程后半部分，我们会讨论有效地祷告和常常地祷告，你要鼓励对方这样做。你们可以学习一两本有关祷告的好书、阅读后进行讨论，来帮助建立自己的祷告生活。我推荐这几本书：

1. 《保罗的祷告——灵命更新的呼召》，卡森著，美国麦种传道会
2. 《转化生命的友谊》，侯士庭著，上海三联书店
3. 《飞鸿22帖：鲁益师论祷告》，C.S. Lewis著，校园出版社

我们今天所讲的内容，大多来自第一本：《保罗的祷告——灵命更新的呼召》，当然另外两本也很好。【教师：拿着三本书去讲座，可以展示给大家看。】

# 帮助对方常常祷告、忠心祷告

## 有一个祷告计划

除非我们有祷告的计划，否则我们不太会记得要祷告。所以，每天要分别一个时间出来祷告，并且鼓励你的门徒也这样做。常常地问他们，他们的祷告生活如何，并且分享你自己的祷告生活是怎样的，例如，在灵修之前有祷告的时间是一个很好也不容易忘记的操练。

## 避免走神

祷告的时候很容易走神，所以我们要避免走神。有一些避免走神的方法可以帮助你和你的门徒：

* 说出来、记下来。把别人的代祷需求记下来，把自己的祷告记下来，祷告的时候从嘴唇说出来。
* 透过别人写好的祷文学习祷告。例如，在古旧福音的网站上有一些清教徒的祷告，（http://www.old-gospel.net/forumdisplay.php?fid=33），我们可以用这些祷文来帮助我们更好地祷告。
* 用圣经祷告。用圣经的作者写在圣经里的祷告来祷告，使用圣经的词汇、圣经的观点和圣经的语句来操练祷告。
* 用教会成员通讯录祷告。每天祷告一页，可以帮助你爱教会的成员和操练为别人祷告。

## 和另一位基督徒祷告

建立祷告伙伴的关系，花时间和门徒见面并且一起祷告，在常常祷告中彼此负责，这在门训关系中显得尤为重要。

## 跟进你的祷告和神的回应

用一些工具能够跟进你的祷告和观看神的作为。写下一些祷告的请求在你的祷告手册里或者手机里，提醒自己跟进这个人，看看他所要你为他祷告的事情是否已经得着了成就。如果我们常常回过头去看看神怎样听祷告和回应祷告，我们会受到很大的鼓励。

## 让心安静下来

直到你真的开始祷告了，那才算祷告。当我们跪下来的时候，我们的心思意念往往并没有定下来，所以先给你自己一些时间把正在想的事情想好，才能够专注地祷告。

上面是一些如何让祷告专注的建议和实用技巧，你们可以在门训关系中探讨祷告的质量，让这些书、技巧和方法可以帮助你们。记住，当你关心他们的祷告质量、关心在祷告中共同成长时，你就是在爱他们。

【有什么问题、感想或者建议吗？】

# 胜过不祷告的借口

如果与你见面的门训对象的不喜欢祷告，或者不愿意花时间祷告，他们会有什么借口呢？他们的理由可能是哪些呢？接下来让我们来分析一下一些常见的不愿意祷告的借口，告诉你可以如何回应他们。

## “我太忙了，没时间祷告。”（路加福音10:38-42）

我们每天的工作比祷告更加重要吗？思想路加福音10:38-42玛利亚和马大的故事吧，什么是第一位的？我们的工作**永远不应该**代替我们跟神的关系。如果你太忙了以至于没有时间祷告，那么你要考虑调整你的时间优先次序，让祷告在你的生命中更重要。你可以问自己这些问题：

1. 让你的一天从祷告开始，可行吗？
2. 你需不需要放弃一些事情，让你有时间祷告？例如，如果你有每天早上刷微信的习惯，是不是可以改为灵修、读经和祷告？这会给你节省很多时间。
3. 祷告可以如何融入你的生活？在帖撒罗尼迦前书5:17，保罗鼓励我们要不住地祷告。

## “我灵里面很干枯，没法祷告。”

当你灵命干枯的时候，你最不想做的事情就是祷告。灵命干枯不是自然发生的，灵命干枯一定跟罪有关，而罪拦阻我们亲近神。这个时候，你要做的不是继续生活在罪中，即便你不喜欢祷告，也应该顺服圣经来操练祷告。否则的话，你就是让罪在带领你。我们应该让我们顺服的行动来带领我们的心发生转变。

灵命干枯的时候，你尤其应该祷告，因为这是让神更新你的心和你的灵命，就像以西结书34:7所说，听耶和华的话。

## “我没觉得有祷告的需要。”

有的时候，我们的傲慢和无知导致我们不想祷告。当我们觉得自己是满足的，我们能够自己完成自己的愿望，我们就并不真的相信神在做工，我们就会不愿意祷告。我们需要学习面对自己的骄傲，并且能够依赖神而生活。参考雅各书4:6和诗篇127:1-3所说的。

但他赐更多的恩典。所以经上说，神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。

雅各书4:6

若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力。若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然警醒。你们清晨早起，夜晚安歇，吃劳碌得来的饭，本是枉然。惟有耶和华所亲爱的，必叫他安然睡觉。儿女是耶和华所赐的产业。所怀的胎是他所给的赏赐。

诗篇127:1-3

## “我的内心充满苦毒，所以无法祷告。”

苦毒、仇恨，或者讨厌某个人，都可以成为拦阻你祷告的原因。在马可福音11:25（你们站着祷告的时候，若想起有人得罪你们，就当饶恕他，好叫你们在天上的父，也饶恕你们的过犯。），我们看见缺乏饶恕人的心会怎样拦阻我们的祷告。当我们饶恕别人的时候，我们就显明自己需要上帝的饶恕。

## “我不敢祷告。”

羞耻感会导致我们在神面前隐藏自己，因为我们不想把自己的罪暴露在神的面前。然而，我们无法在神面前隐藏自己，我们无法逃避神的注视。希伯来书4:13说：“万物，在那与我们有关系的主眼前，都是赤露敞开的。”因为神知道你的生命景况，所以不要被羞耻感带着远离神，而是在神面前承认自己的罪，并且求神的怜悯。参考诗篇51:4和箴言28:13。

## “神没有答应我的祷告。”

神并不总是用我们想要的方式回应我们的祷告。

有的时候，我们的祷告带着错误的动机或者求错误的结果，出于神的怜悯，祂不满足我们自私的欲望，就像雅各书4:3所说的。祷告并不仅仅是得着我们想要的，有比你的愿望更重要的事情：神的荣耀、神的旨意得着彰显，福音的宣讲，等等。

有的时候，我们需要等候神的回应。因为神的时间跟我们的时间不同。你对祷告回应的期望会大大影响你在祷告中等候的果效。如果你的期望不对，你就会对神很失望。让你的期望以神为中心，而不是以你自己为中心。相信神的信实，同时也相信神的时间表比你的时间表更好。是神在掌权，而不是你。

# 鼓励门徒有果效地祷告

门训的另一个任务是教导对方有果效地祷告。

对刚刚信主的基督徒来说，有一个天然的倾向是按着自己的愿望祷告。他们会很容易地把一些经文拿来作为依据，声称说我们应该求什么都能够得到，例如马太福音7章7-11节所说的寻找就寻见和叩门就给他们开门、马太福音21章21-22节所说的有信心就可以移动大山、雅各书1章5-8节等等。当我们这样做的时候，我们就是走在了神的前面。祷告不应该是像民间宗教一样，只是为了让我们得到我们想要的东西。在《保罗的祷告》一书中，卡森说，“有效的祷告是与神亲密关系所结出的果子，而不是一个技巧，或者获得祝福的手段。”

要有果效地祷告，我们必须教导门徒**按照神的心意祷告**。教导他们带着**正确的动机去祷告**，这样，他们才能以正确的态度来到神的面前。约翰一书5:14-15这样说：

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。

我们的请求必须与神的心意是一致的，我们的优先次序、我们的关注、我们所求的是合神心意的。

问题来了：我们怎么知道我们所求的是与神的心意是一致的呢？答案是：看圣经。学习圣经，透过圣经认识神，看神过去怎样成就祷告。用圣经祷告是最有效的、与神心意一致的祷告方式。当你读经的时候，看到圣经挑战你作出某些改变，你可以有多种方式来回应神的话语，而最直接最简单立即可以做的，就是为此祷告，**让神的话成为你自己的话**。你可以祷告说求神帮助你按着这段经文所说的能够成长和改变。你可以**为某个真理献上感恩**，你也可以**查验自己的动机**是否荣耀神、还是只是关乎自己。你所关心的利益是什么？你也可以跟别人分享、要别人为你祷告，**要别人为你能够按着正确的优先次序祷告而祷告**。

当你在学习圣经的时候，特别注意圣经中的祷告。我们可以借着学习**耶稣和保罗的祷告**，以及看见他们祷告中的**优先次序如何正确地反映神的旨意**而学会更有果效地祷告。翻到帖撒罗尼迦前书3:11-13，思想里面的祷告。在你的灵修中思想圣经中的祷告。更好的方法是，和你的门训伙伴一起学习这里面的祷告。你可以从马太福音6章的主祷文开始。卡森的《保罗的祷告》也是一本很好的、帮助你和你的门训伙伴共同学习祷告的书，这本书查考圣经中保罗的祷告，帮助我们看见保罗的优先次序，帮助我们改变自己的祷告。

马太福音7:7应许说，当神的儿女向神求的时候，**神会给我们好的结果**。作为门训者，我们会看到神对于我们不同的祷告会给予不同的回应，我们必须承认无论我们怎么求、求什么，**神的旨意都会临到**。**神知道什么对我们是最好的**，即便我们并不认同神给我们的结果。

即便我们尽力地学习了圣经，我们也要承认，总会有很多事情我们并不明白神的旨意。但是幸运的是，神总会帮助我们。罗马书8章26-27节就讲到，圣灵会帮助我们祷告。

# 明白神怎样回应祷告

最后，我们需要明白神怎样回应我们的祷告。神对我们的祷告有三种回应：等候、是，或者否。

有的时候，神要我们等候。在这样的情况下，神呼召我们坚忍。作为门训者，我们也需要鼓励我们的朋友学会坚忍、在坚忍中祷告。记得路加福音8章中那个坚持向法官请求的寡妇吗？在这种情况下，继续用祷告支持你的门徒，鼓励他们至少每周一次为此祷告。帮助他们意识到，在这种情况下，他们更需要完全地依赖神。

有的时候，神会答应我们的祷告。作为门训者，我们应当与门徒一同喜乐，并且鼓励他以感恩的祷告来感谢神。帮助他们记住这件事，使他们能够将来记住神怎样答应了他的祷告。

但是，也有可能你的门徒迫切地祷告、不是为了自己的私欲而祷告，他也认为他按照神的心意祷告了，但是神却说“不”，神不答应他的祈求。作为门训者，我们要成为他的支持。我们提醒他神是良善的、神是值得信靠的。有的时候，我们不知道神的旨意和计划。我们为一个处境献上迫切地祷告（例如，我们希望能找到工作、改变一个人的心意、或者让某件事情变好），但是我们所希望的改变没有发生。然而最终，无论我们的祷告是什么，我们都需要继续信靠神。

我们会在将来的几课中花更多时间探讨如何帮助痛苦的人。就现在而言，我想读一段来自Bingham Hunter所写的*The God Who Hears*中的一段话：

无论你是多么厉害的一位成熟基督徒，你都会面临神没有答应你祷告的时候。无论你怎样努力地寻求、探索、祈求，对神怎样迫切地倾吐心声，你的天父就是决定了不答应你的祈求。当这样的事情发生时，**你的态度**就变得极为重要。你愿意将你的受伤、你的失望、你的悲痛交给这位为你而死的基督吗？你愿意继续为其他事情祷告吗？祷告往往不是一个智力上的问题，而是一个意志上的问题。在祷告中，放下你的愿望和寻求神的心意往往是连结在一起的。即便神答应你的祷告，你也需要有顺服的态度。当神给你的情辞迫切的祷告给予否定的答复时，你是否愿意说，“主啊，愿你的旨意成就”？

# 总结

* 祷告是基督徒生活的重要组成部分。我们需要帮助对方看见，什么罪在拦阻他、使他不愿意祷告，并且帮助他们从圣经中看见如何合乎圣经地祷告、如何有效地祷告。
* 对于一个我们所爱的基督徒朋友来说，帮助他建立祷告的习惯是我们能给他的最好的礼物之一。