

在禱告中成為 同伴

約翰·麥斯威爾◎著

by John Maxwell

陳 晨 光◎譯

Partners



促進教會增長，
啓動復興之鑰！

禱告叢書 EP047

在禱告中成爲同伴

原 著／約翰·麥斯威爾著

譯 者／陳晨光

編 輯／沈香芸、張珮幸

發行人／章啓明

出版者／財團法人基督教以琳書房

地 址／臺北市106忠孝東路四段210號B1

網 址／www.elimbookstore.com.tw

電 話／(02) 27772560轉151、152

郵政劃撥／0586363-4 財團法人基督教以書房

登 記 證／局版臺業字第2854號

版權所有·請勿翻印

出版日期／2003年1月一版一刷

再版年份／10 09 08 07 06 05 04 03

再版刷次／12 11 10 09 08 07 06 05 04

原著書名／Partners in Prayer

by John Maxwell

Copyright © 1996 by Maxwell Motivation, Inc.

Published in Nashville, Tennessee, by Thomas Nelson Inc.

Under the title Partners in Prayer

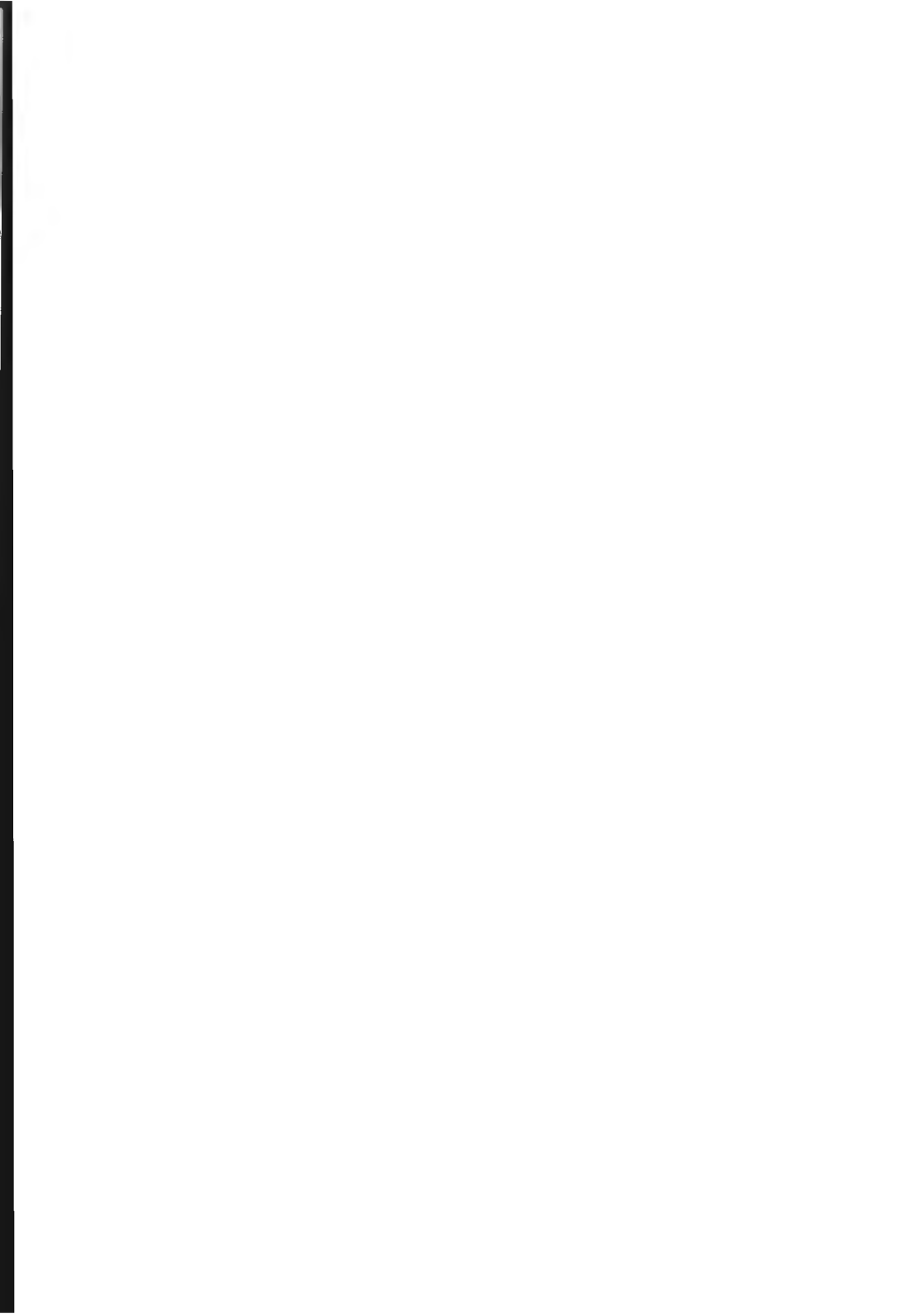
All Rights Reserved.

Chinese Edition Copyright © 2003 by

Elim Christian Bookstore

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本書房調換。

ISBN 986-7750-02-0



目錄

序.....	i
第1章 釋放禱告的潛能.....	1
第2章 認識你的父.....	15
第3章 發展實用的禱告技巧.....	35
第4章 遠離攔阻禱告的事.....	57
第5章 擴張你禱告的帳幕.....	75
第6章 保護牧者，與他同工.....	89
第7章 祈使教會發揮潛能.....	107

第8章	建立禱告同伴團隊.....	127
後記	期待復興.....	143
特別單元：	禁食釋放神的大能.....	147
附錄一.....		168
附錄二.....		177
附錄三.....		181
作者簡介.....		201

目錄

序	謝國祥與呂壽立	第8章
第1章 釋放福音的潛能	吳勇祥	58
第2章 認識你的家	謝國祥與吳勇祥	15
第3章 發展實用的福音技巧	謝國祥	35
第4章 遠離攔阻福音的事	謝國祥	57
第5章 擴張你福音的根基	謝國祥	75
第6章 保護牧者，與他同工	謝國祥	89
第7章 所使教會發揮潛能	謝國祥	107

序

幾個月前的暑假，我度過了一個為期四週、快樂的安息月。在那次假期中，我為自己設定了三個目標：第一，我要以恩典為主題，規畫一個秋季系列的課程（我完成了）；第二，我渴望在高爾夫球場上，揮出低於九十桿的成績（我也辦到了，雖然只有那麼一次）；第三，我希望能多學習一點領導的技巧，因著這個目標，我認識了約翰·麥斯威爾。

有位同工建議我去聽聽約翰的意見，於是我撥了電話給他。他邀我前去，並請我在聖地牙哥地平線教會（the Skyline congregation in San Diego）講道，我答應了。我在那裡的確蒐集到一些關乎領導的好見解，但更重要的是，我得著一顆想要尋找禱告同伴的火熱之心。

我在地平線教會的那個主日，完全浸潤在禱告之中。當我走進教會的大門時，一群禱告同伴在旁迎接我；當我步下講台時，他們又在旁迎接我。我搭機、講道、甚至休息時，他們都在為我禱告。我完全相信禱告同伴的重要性；因此，我向神求一百二十位願意委身天天迫切為我禱告、並與我一起禱告的會友。

回到教會之後，我在主日講台向會眾傳遞這個夢

想；一個月之內，恰好有一百二十位會友志願組成禱告團隊。我們把這些志願者分成四組，每個月由其中一組負責一個主日。他們會在輪值的主日提早來到教會，爲會眾禱告。

這已經是六個月前的事了。神使祂百姓的禱告得著榮耀嗎？下面是我們建立禱告同伴的事工後，神所成就之工作的部分清單：

- 主日崇拜的出席人數兩度破紀錄。
- 本年度的主日平均聚會人數是歷年最高的。
- 本年度的奉獻收入超過總預算（請不要過度驚訝）。
- 教會新增三名全職同工和六名長老。
- 我們親眼見證數次重大的醫治神蹟。
- 我以恩典爲主題，完成一本極具挑戰性的新書。
- 全職同工全體參加守約者牧者特會的部分開幕聚會。
- 教會的對立減少，合一增強。

最重要的是，我們呼籲全體會友進行四十天的禁食禱告，邀請神來光照我們，而神也使祂百姓的禱告得了尊榮。過去，我從未如此相信這樣的一句話：「當我們工作時，我們作工；當我們禱告時，神作工。」

約翰·麥斯威爾，謝謝你所立下的典範；謝謝你花費心力將經驗付梓成書。我要說：你是所有夢想建立神國度之人的朋友。我相信，這也是千千萬萬從本書得益之人的肺腑之言。

陸可鐸（Max Lucado）

1

釋放禱告的潛能

「耶和華啊，求祢將祢的道指示我，
將祢的路教訓我！
求祢以祢的真理引導我，教訓我，
因為祢是救我的神，我終日等候祢。」
(詩篇廿五篇4~5節)

我在一個重視禱告的家庭中長大；身為牧者，我也每天花時間禱告。但是，直到神為我預備一位禱告的戰友，我的生命與服事才爆發出能力，而服事的果效也開始以不可思議的倍數遞增。

這一切始於一九八一年，那時我剛受聘於加州聖地牙哥地平線衛理教會（Skyline Wesleyan Church），擔任主任牧師之職；我和妻子瑪格麗特（Margaret）帶著兩個孩子伊莉莎白（Elizabeth）和約珥·波特（Joel Porter），一起搬遷到聖地牙哥。在此之前，我有兩年的時間是在印第安那州衛斯理全球總部（Wesleyan World Headquarters）擔任宣道部的執行長；更早的時期，我曾在印第安那州和俄亥俄州的兩個教會擔任牧職，前後有七年之久。

再度回到牧會的崗位，我感到很興奮，特別是想到服事的工場位於地平線教會，興奮之情更是難以言喻。我迫不及待地想要認識同工、評估教會的事工、衡量教會的領袖、並且找出那些將幫我實現教會使命的關鍵領導人物。我企盼能在最短的時間內完成最多的工作，因此每天都安排滿檔的行程。

新官上任六個星期後的一個週二早晨，我瀏覽當日的行程，發現其中有個要會面的人是我不認識的。

「比爾·克拉森（Bill Klassen）是誰？」我詢問。

「他在十點鐘要與你會面。」我的助理芭芭拉回答。

「我知道，但他是誰呢？他是教會的領導同工嗎？」我又問道。過去數個星期以來，我一直把焦點集

中在認識信徒的領袖。

「不是，他並不是信徒的領袖。」芭芭拉答道：「事實上，他甚至未曾參加過地平線教會的聚會。」芭芭拉可能看出我一臉不高興的樣子，就又以加強的語氣說：「但他非常堅持必須要見你一面。」

「好吧！」我說：「就給他十五分鐘的時間，若是時間到了還無法結束，你就進來打斷我們。」我心裡的盤算是：先看看他葫蘆裡到底要賣什麼藥，然後再以和善的態度迅速解決他的疑難雜症，便可以趕快回到我當天該完成的工作上。

蒙召禱告的信徒

出現在我眼前的比爾，是個年約六十歲左右、擁有滿頭似雪白髮的謙謙君子。他的表情柔和，臉幾乎會發光。這使我聯想到剛從西乃山下來的摩西，當時他的臉也許就是這個樣子。他開始與我談論他自己：他過去如何在加拿大從事營造業，如何在華盛頓州和南加州從事遊艇買賣的事業，然後又如何參與導航會的門訓事工。

「約翰，」他說：「我相信神已經呼召我這個一般的信徒，去培訓牧者成為門徒；神要我鼓勵他們，並為他們禱告。今天我會來到這裡，目的乃是要為你禱告。」

他要為我禱告？我忖度。擔任牧者這麼多年，我從未聽過哪位信徒來找我，只是單單要為我禱告。然而，我如此的想法卻開始一點一滴地瓦解，我感到神的靈正

強烈地催促：「我的意念高過你的意念。你的生活並非單行道，只能去服事別人，這世界上也有人想要來服事你，我現在就差遣這個信徒來為你禱告。」

當芭芭拉走進來準備打斷我們的談話時，我將她支開了；那天，比爾和我大約花了一個小時一起禱告。得知神差遣這麼一個人，單單只是要為我禱告，我為此而流下淚來。比爾成全了一種個人禱告的需要，這種需要是過去我未曾知悉的。他喚醒了我內心一種深切的渴望：要有更多的禱告來遮蓋自己、教會、家人和事奉。

過了一會兒，他告訴我，他已經禱告了十八個月，求神賜給他一位可以為其代禱的牧者。那天我們首次碰面後，他回到家便立刻對妻子瑪莉安述說這件事。

「瑪莉安，我今天找到我們的牧師了。」他說：「我還沒聽過他講道，但我已先聽過他的禱告了。」接下來的那個主日，比爾和瑪莉安前來參加主日崇拜；他們坐在前排的座位上，從此那位置就成為他們固定的位子，直到如今。

在禱告中成為同伴所帶出的能力

那次的禱告以後，我們雙方的生命從此改弦更張。比爾成為我個人的代禱者，我們也成為對彼此負責的同伴，他還幫助我在地平線教會建立禱告同伴的事工——我在該教會服事的十四年中，有一群人天天為我禱告。他們也分成幾個小組，每主日聚集在小小的房間內，以禱告作為崇拜中一切服事的遮蓋。這個事工一開始大約有卅一位信徒參加，至終擴充為一百二十位信徒的規

模。

在那十四年中，會眾從一千多人成長到將近三千五百人，足足有三倍的增長；教會的奉獻年收入從七十五萬美元，躍升至五百萬美元。地平線教會的事工興盛蓬勃，信徒參與事工的人數從一百一十二人激增至一千八百人。

但這些禱告所帶來的力量，真正驚人之處是展現在個人的生命上：在這些年間，有數以千計的人接受基督，我的禱告同伴們在與神同行的過程中生命成長，並且透過每日禱告所帶來的權能而成爲教會的主動參與者。

比爾和瑪莉安成立他們自己的事工，教導其他教會如何建立他們自己的禱告同伴事奉。那些年間，神引領我走上一條奇妙無比的道路；除了教會中接二連三地發生神蹟，我也開始有愈來愈多的機會與其他牧者同工，教導他們如何作領導，而教會又當如何增長。我也創立了「教牧領袖培育中心」（INJOY）事工，這是一個非宗派性的基督教組織，旨在幫助領袖們在教會、工作和家庭中得以發揮潛能。此外，我還獲得受邀到全美各地幾個守約者特會中講道的殊榮。

若是沒有禱告和聖靈的權能，我相信這一切都不可能發生。一切的榮耀都是屬乎神的，但權能的釋放以及我個人日日得蒙保守，這些功勞則是屬於每位禱告同伴的。

歷史上的禱告同伴

信徒與屬靈領袖在禱告中一起同工並非什麼新穎的觀念，這可追溯到舊約的出埃及記。當時摩西在山上為約書亞禱告，為要擊敗亞瑪力人（第五章將詳細討論這個事蹟）。

這個觀念在新約仍然持續，於初代教會中更是顯著，透過使徒行傳的記載即可略窺一二。或許，你還記得在耶穌升天後與五旬節來臨前的這段日子裡，一百二十位門徒是如何禱告的（參考使徒行傳一章14節）。當聖靈降臨的那日，有個單純率真的漁夫站起來作見證，他的名字叫彼得；結果，那天有三千人信了主。

毋庸置疑地，在過去的幾百年中，我們可以找到許許多多一般信徒與牧者在禱告中彼此同工的例子。其中，多數的例子除了在天堂以外，已找不到任何的歷史記載，但有些較為近代的見證是確實為人所知的：

查理·芬尼（Charles Finney）

年代：一八三〇年。

地點：紐約州羅徹斯特（Rochester）。

果效：該城一萬個居民中，一年之內有一千人歸向基督。

同伴：芬尼的「禱告同伴」是亞伯·克萊理（Abel Clary）。芬尼曾寫道：「克萊理先生禱告的時間和我講道的時間一樣長；直到我離開講台，他才離開會場。他從來不曾在公開的場合出現，但他

全人都委身於禱告。」

慕迪：基督教青年會（YMCA）一名不起眼的同工

年代：一八七二年。

地點：英國倫敦。

果效：十天之內，在他舉行佈道的教會裡湧進四百名新信徒。

同伴：倫敦有個久臥病榻的女孩瑪莉安·雅德拉（Marianne Adlard），她讀到一則有關慕迪在芝加哥的事工剪報，就禱告神差遣他到她的教會。

加拿大籍宣教士古約翰（Jonathan Goforth）

年代：一九〇九年。

地點：中國東北。

果效：東北大復興。

同伴：當年古約翰在倫敦的期間，有人帶他去見一位病弱的女士。當他們談及東北的復興時，她請他看看她的筆記本，上面記著聖靈特別的能力臨到她身上有三天之久，使她為他在東北的聚會禱告。古約翰由衷地生出一股敬畏之情，因他發現，那幾天正是他在中國東北見證神權能的顛峰時刻。

美國南方的奮興家末底改·漢中（Mordecai Ham）

年代：一九三四年。

地點：美國北卡羅萊納州夏洛特鎮（Charlotte）。

果效：夏洛特鎮有許多居民深受感動，其中有個農夫的孩子葛理翰（Billy Graham）悔改信了主。

同伴：幾個生意人和葛理翰的父親，在葛理翰農場禱告了一天，求神觸摸他們的城鎮、他們的州和他們的世界。

葛理翰牧師

年代：一九四九年。

地點：美國加州洛杉磯。

果效：接連幾天的佈道會改變了以往佈道的形式，開啓大型佈道會的新紀元。

同伴：葛理翰先前曾舉辦過多次類似的佈道會，但成效遠不及此次。他後來發現其間惟一的差別，取決於他和同工們並肩投入禱告的多寡。

這些個案見證了在禱告上同工所帶出來的莫大能力，不論領導者是牧者或信徒，也不拘禱告者是男、是女，甚或是孩童，只要有人在後方與前線的神僕在禱告中同工，必有驚人的大事要成就。

禱告改變世界

歷世歷代以來，基督徒默默的禱告不知為這個世界帶來了多少的改變。禱告是大有能力的！約翰·衛斯理明白這種能力，他說：

給我一百個除了罪以外、什麼都不怕，除了神以外、什麼都不要的傳道者；不管他們是神職人員或是一般信徒，單憑他們就足以撼動地獄的門，在地上建立神的國度。神的一切作為都是出於對禱告的回應。

當神的百姓與牧者聯手禱告時，神的手就開始工作。藉由禱告，神使不可能的事變為可能。

透過禱告，神讓我們的努力產生加乘的果效。司布真曾說：「當神要做大事時，祂首先興起祂的百姓禱告。」在神的啓示下，司布真發現他的事工之所以有屬靈的震撼力，原因不在於他的講章，也不是他所行的善工，而是如某位作家所言：「有個不識字的弟兄坐在講台的階梯上，為講道的功效代求。」正是因著他與禱告勇士的攜手同工，使他的事奉生發果效。

我可以見證別人的禱告所帶給我的各種益處。許多次當我預備好要服事或舉辦特會時，我在肉體上已深感疲憊，然而一旦禱告同伴按手在我身上、同時又看見他們在會堂各處禱告時，頓時一股新的力量便注入我的身心靈以及情緒之中，以致我能預備妥當領受神的大能，使我的事工對人們的生命能產生重要的影響。

我的禱告同伴曾告訴我：「牧師，在服事的過程中，我們會用禱告來遮蓋周遭的人；如果你在服事中看到我們豎起拇指，這就代表我們正在為你禱告，並且用禱告遮蓋整個會場。」每當有特別美好的聚會發生時，我知道這乃是因著我的禱告同伴以及他們的禱告所致。

我永難忘懷「教牧領袖培育中心」事工在多年前所舉辦的一場教會增長特會，特會的地點是在美國印第安那州的安德森市（Anderson, Indiana）。大約有兩千五百人與會，我的幾個禱告同伴也參與其中。我與雪柔·傅瑞雪（Sheryl Fleisher）是特會的講員；她是我的教牧同工，也是我的好朋友。當她正在台上分享時，有個校方的行政人員（我們借用大學的場地舉行特會）著急地沿著禮堂中央的走道往講台走來，從她的神情和動作可以看得出來一定是出了什麼狀況。

「約翰，」她說：「我剛剛得到消息，大約三公里外的地面上有個龍捲風正向我們直撲而來。」

我打斷雪柔的講道，鎮定地指揮與會者疏散到地下室避難。就在大家往樓梯方向移動時，主領敬拜的同工布雷德·韓森（Brad Hansen）和伴奏泰瑞·韓德利克（Terry Hendricks）來到台上，溫柔地演奏並領我們進入《只有主耶穌的寶血》（Nothing But the Blood of Jesus）這首詩歌的敬拜中。大約有四分之三的人可以擠進地下室，其餘的人則靠牆排列而站。我們當中少數的幾個仍留在舞台上，布雷德則繼續主領敬拜。我環顧四周，看到比爾·克拉森與幾個禱告同伴正在禱告；我也開始禱告，靠著神的權能命令撒但和牠的權勢離開。

過了幾分鐘，我們得到最新消息，龍捲風突然轉向，我們所面臨的威脅已經解除。那天，大夥回到大禮堂之後，接下來的教導時間變得格外甘甜，那次特會中有一百多位會眾願意獻身全職事奉。藉由少數幾個信心勇士的禱告，神的能力運行在我們當中，使一場幾乎無

可逃避的災難得以倖免，並使神的國度得以建立。

禱告也改變我

耶穌曾告訴祂的門徒：「我實實在在的告訴你們，你們若向父求什麼，祂必因我的名賜給你們。向來你們沒有奉我的名求什麼，如今你們求，就必得著，叫你們的喜樂可以滿足。」（約翰福音十六章23~24節）禱告所成就的若是正如耶穌所應許的，那麼它必是神所賜給我們最偉大的禮物之一。但禱告的功效並不止於此，禱告還可以改變凡夫俗子，使他們卓越超群。

禱告的過程領我們更靠近神，改變、塑造我們成為祂的樣式，因此，禱告使我們得以更新變化。大衛深知禱告所具有的更新能力，所以，在詩篇廿五篇4~5節的禱告中，他描述了禱告引領人的過程：「耶和華啊，求祢將祢的道指示我，將祢的路教訓我！求祢以祢的真理引導我，教訓我，因為祢是救我的神，我終日等候祢。」

這兩節經文包含三個鑰詞：指示我、教訓我和引導我。對我們而言，當神把祂的標準以及祂對我們生命的旨意指示我們時，這並非總是輕省的事，因為祂一切的指示幾乎都要求我們成長、改變。不過，一旦我們接受了神的指示，祂就能夠教導我們。而當我們處在受教、成長的光景，至終祂便得以引導、帶領我們進入祂的計畫和目標中。當神啓示我時，祂擁有我的心；當神教導我時，祂擁有我的思想；當神指引我時，祂擁有我的

手。

在一九二四年的一次冒險攀登聖母峰的壯舉中，有個故事經常提醒我：我們在成長中迎向禱告所帶來的挑戰。那時有一群登山者先後兩次嘗試登上這座世界的最高峰，卻都功敗垂成；事實上，他們還因此折損了兩個同伴的性命。幾個星期之後，他們在倫敦聚首檢討此行，並在一群支持者面前提出報告。

講台上掛著一幅巨大的聖母峰圖片。其中的某個成員站起來報告，他在演講的過程中轉過頭來看著聖母峰的圖片，並說：「聖母峰啊，你使我們失敗一次、失敗兩次，但你無法使我們一敗再敗，」他接著轉過身來，堅毅地對聽眾說：「因為聖母峰不會繼續成長，但我們卻不然。」

不要苟且偷安

雖然神已應許賜下禱告權能來改變我們自己和這個世界，但有許多基督徒卻從未支取這股能力。他們來到基督面前，卻把所得到的特權束諸高閣，這就像是神已為他們預備了一桌滿漢大餐，而他們卻躲在角落裡啃燒餅油條。為何會發生這等問題？乃因他們不願冒險放下手中的燒餅油條，來領受滿漢全席的應許。他們大概都會這麼說：「夠了，我已經得救了，將來會上天堂的；我現在只想原地踏步，直到蒙主寵召的日子來到。」

我必須要請問你是這種人嗎：把特權束諸高閣，又因不禱告而錯失發揮潛力？豐盛的筵席已經擺好，你也

蒙了邀請，接下來該怎麼辦呢？你是要帶著朋友一同來赴宴呢？還是要躲在角落裡，繼續啃你手上的燒餅油條？選擇完全在乎你自己。你可以成爲一個禱告的人，得著，並去分享神所要賞賜的福氣。

一般而言，今日各地的牧者及其教會在禱告方面都是極度缺乏的。有個福音派的牧者在論到他自己的宗派時，這麼說道：「在使徒行傳第二章，門徒花十天的時間禱告，彼得用十分鐘的時間佈道，結果有三千人得救。今天，教會花十分鐘的時間禱告，用十天的時間佈道，結果有三個人得救。」

但事情沒有必要這樣繼續下去。眾教會的每位牧者，都可支取惟有禱告能帶來的、那令人敬畏的權能與保護。我也相信，你在教會中正是那位可促使這事成真的人之一。

或許，此時的你正對自己說：「我？開玩笑，我可不是什麼禱告勇士，也不可能帶領、或聚集他人來禱告。要爲牧者禱告？我甚至並不以爲然，也不曉得我是否辦得到呢！」

我的回答是：「是的，你可以！」每個人都可成爲禱告的勇士，這並不需要神蹟奇事來成就，你也毋需是個狂熱的信徒，而惟一必備的條件是：你是基督徒。倘若你合乎這個條件，就有可能成爲一個偉大的禱告者；因此，你可以爲所屬教會的領袖禱告。在神的眼中，你與牧者在地位上並沒有高低之別；牧者不過是你在基督裡的弟兄或姊妹，他們並不是什麼屬靈巨人，他們所掙扎的問題其實也與你殊無二致。

預備好自己，踏上這趟令人振奮的旅程，它將幫助你自己、你的牧者、你的教會發揮出潛能。接下來我們將慢慢上路，首先要討論的是禱告的基本要素，以及如何改善個人的禱告生活。然後，我們要擴大焦距，討論你如何爲他人——包括你的牧者（或長老、其他領袖）和教會禱告，並在禱告中成爲他們的同伴。最後，我們將談到每個人對教會、國家的一致盼望：復興。

2

認識你的父

「你們親近神，神就必親近你們。」

(雅各書四章8節)

全書完結時請讀對頁

九六八年的某個夜晚，有一架客機在飛往紐約的途中，機長發現飛機的起落架失靈了。眼看目的地愈來愈接近，他還在為起落架的操控傷腦筋，想盡辦法要讓機輪固定在降落的位置上，卻始終無法奏效。最後，飛機在機場上空盤旋，機長也只得請求塔台的指示。為了這場迫在眉睫的危機，地勤人員在跑道上噴灑泡沫滅火液，救護車也各就定位，機長在塔台的引導下盡其所能地試著降落。

機上的旅客也被告知做最壞的打算，同時要採迫降姿勢坐好。就在迫降前幾分鐘，機長透過對講機宣佈：「我們現在要進行最後階段的降落，根據日內瓦國際民航公約的規定，我有義務告知大家：『如果你相信神，你現在應該開始祈禱。』」奇妙的是這架飛機以機腹著地後停止了滑行，全機無人傷亡。

那天，若是機長不知身處危險，全機的旅客也不會想到要禱告。然而，這不正是多數人的寫照嗎？只要一切平安無虞，他們鮮少想到要與神說話；一旦面臨生死關頭，他們才會呼求神的幫助。

這等想法在非基督徒當中幾乎是可預期的。他們多半有一種「爆胎心態」；也就是說，只要在人生的道路上能夠駕馭自如，那麼就一切安然無恙，只有輪胎爆了才會轉向神。

基督徒為何不禱告？

最令人感到不尋常的是，許多基督徒與神交通的時

間，和非基督徒一樣稀少。為何會如此呢？他們不再相信禱告的力量嗎？威廉·華德（William A. Ward）說：「神離你只有一個禱告之遙。……我們在信封上填寫地址、貼上郵票、投入郵筒，滿心相信這封信會抵達收信人的手中，但我們對無所不在的神是否垂聽禱告卻滿腹狐疑。」

我認爲，基督徒所以沒有多花時間禱告，乃是因爲他們在禱告上有錯誤的態度所致。有些人以爲禱告是老祖母才做的事，或只是想到兒時的簡短祈禱：「神偉大又良善，讓我們謝謝祂賜給我們食物，阿們。」或是：「現在我想要睡覺了……。」

不過，有些人即使真的想要禱告，也希望能建立禱告生活，但他們對禱告卻有著錯誤的觀念。他們認爲，禱告時必須遠離人群、閉目屈膝、雙手併攏等，然後拿出一長串待禱告的事項，按圖索驥地逐項照本宣科。這些都並非什麼錯事或壞事，但如此機械式的禱告生活實在很乏善可陳。對多數人而言，禱告五分鐘之後可能就詞窮言盡了。他們因此深感挫折，繼而就生出罪惡感，因爲自覺無法建立美好的禱告生活。難怪有那麼多基督徒不願意禱告，他們把禱告看成一件形式化、僵硬、刻板的事情，幾乎毫無意義可言。不論何時，機械化的禱告都無法幫助我們愛神，只會成爲一種攔阻。

與朋友對話

禱告應該是世上最自然的事，它就好比你对足

以信賴的朋友傾心吐意一般。尼爾·史垂特（C. Neil Strait）說：「禱告是……與神談話，向祂訴說你對祂的愛，……和祂聊聊生活中一切要緊的事——不管大事或小事，並相信祂在傾聽。」

首先且最重要的是，禱告是透過你與天上父親的談話來認識祂，是發展彼此關係的一個過程。你要如何與神建立關係？又如何在這關係中成長？這和你與任何一個人建立關係的途徑並無二致，亦即你們得花時間相處在一起。哈佛大學醫學院的亞曼德·尼克理（Armand Nicholi）說：「時間有如氧氣，只要一點點就可讓關係存在，但若要建立溫暖而互愛的關係，就需要相當的數量與品質。」

有點像婚姻

可以把你和神的關係想像成婚姻一般，這當中主要的差別是：神是完美的，而你的配偶則不然。祂無條件地愛你，百分之百值得信賴，而且只要你願意認罪，祂必要赦免你一切的過犯，不論是過去、現在、或是將來的事。有一個好消息是，祂在這份關係中已經清除了所有的障礙，我們所要做的便是與祂保持聯絡，而這是可以透過學習來達成的。

不妨看看一些你所認識的夫婦。你會發現，在幸福的婚姻中，雙方是無所不談的。他們的溝通是自發、透明、開放的。他們彼此間沒有什麼保留，也不企圖操縱對方。當溝通變得僵硬、形式化，或是沒有交集時，就

會導致婚姻惡化。研究顯示：有半數破裂的婚姻是基於溝通不良所致。

婚姻專家蓋瑞·史莫利（Gary Smalley）曾說，要維持健康的婚姻關係，每天須有一小時的溝通分享，這樣的溝通可促使彼此的關係持續地發展、進深。我每天都花這麼多的時間與妻子瑪格麗特溝通。假設我每次都只在危難當頭才去找她溝通，她會作何感想？

這個觀念也同樣適用在與神的關係上。我們需要時間和努力與神建立深厚的關係，這是無法光憑一點點機械化的時間而速成的。邦茲（E. M. Bounds）曾這麼說：「認識神是不能急就章的，祂的賞賜無法靠運氣而得，也不能在匆匆路過的角落尋覓得到。多多與神單獨相處是認識祂、從祂得著更新變化的祕訣。」

我們若能改變禱告的態度，視禱告為與神建立關係的過程，並致力於經營每日的禱告時間，我們就可以成為禱告勇士。同時，所建立的禱告生活也將使我們的生命煥然一新。

在我們討論如何禱告的細節之前，容我先向你闡述五方面的基本原則，這可幫助你建立正確的禱告態度。

要自動自發

請把「禱告一定很無趣，或反覆得令人厭倦」的想法從腦海中趕出去，讓它永遠不得其門而入，取而代之的想法應該是：禱告要自動自發，而且是令人興奮的，但這並非說禱告時必定是快樂又有趣，乃是當你覺得受傷時，會在禱告中向神尋求安慰；感到憤怒時，你會

向祂大吼大叫；但你也會有歡笑、甜美的時刻。重要的是，你要作你自己。

「維持自動自發的精神」是什麼意思呢？舉例而言，假設你習慣每天早晨起床後禱告，但有一天清早你瞄了一眼禱告事項，卻覺得很煩又無法專心，此時你不必急著去對付這些情緒，也不必想辦法將它們壓抑下來，乃要先來到神面前把你的感受告訴祂。倘若你搞不清楚到底是什麼在困擾你，就求神向你啓示。爲了要與神有更美好的交通，你在開始禱告前所要做的也許就只是釐清你的問題，很可能神是希望你在當天專心地爲某件事禱告。

是否願意和神分享你自己，關鍵在乎你的心靈與態度。我們可以封閉自己、拒絕在彼此的關係上成長，也可以開放自己，將心裡的各樣事情向神傾訴。芬乃倫（Francois Fenelon）表達了這樣的觀點：

將你心裡的一切告訴神，就如在自己親密的朋友面前傾心吐意那般；快樂也罷，哀傷也罷，無不傾洩而出。把你的愁煩告訴祂，祂會使你得安慰；把你的雀躍告訴祂，祂會保守你不致昏了頭；把你的渴望告訴祂，祂會潔淨它們；把你的厭惡告訴祂，祂會幫助你克服；把你的試探告訴祂，祂會拯救你脫離；把你心中的傷痛向祂敞開，祂會醫治你；告訴祂，自私的愛如何使你無法公平地對待別人，虛榮如何成為使你無法作個誠懇之人的試探，驕傲又是如何

粉飾你自己和別人。

換句話說，不拘是好或壞，都要把你的一切告訴神，並以敞開且自發性的態度向神傾訴。

自發性的禱告必須願意放下自己的計畫，選擇神的時間表；意思是說：要保持彈性。不論遇到什麼情況，都要尋找禱告的好機會。我在禱告生活中所經歷到最甜美的時刻，有些是出現在可能很無趣、或很艱難的光景，而我卻願意自動去做某些事之時。譬如說，我喜歡觀賞棒球比賽，多年來，我都持有聖地牙哥帕德拉斯球隊（Padres）的球賽季票。數年前，我去觀賞季賽中的一場比賽，帕德拉斯隊表現得真糟，而這場比賽卻是當季的典型球賽。到了第四局，這支隊伍落後了七、八分。看台上的觀眾各個士氣低落，就連明星球員湯尼·葛溫（Tony Gwynn）上場時，大家仍是意興闌珊，一反過去只要麥克風廣播他上場，觀眾無不熱烈喝采的場面。

坐在這群可憐蟲當中的我，腦海中突然閃過一個新點子。當小販再次經過時，我買了幾包爆米花，分送給我那一區的觀眾。我抓起數包爆米花拋給大家，大家都樂極了。他們的精神為之一振，彼此間的友誼油然而生，每個人都開始興奮起來了。帕德拉斯隊接下來的表現仍然不怎麼樣，但我們那區的觀眾卻不一樣了，我們儼然成為整個球場的啦啦隊。

自發性與創意可說是禱告的左右手，它們攜手並肩而行。創意有時會幫助我們規畫別出心裁的禱告時間，

像是到一個你喜愛的地方（譬如戶外、或是旅館），花一天的時間與神獨處，整天禱告、讚美。此外，創意也可幫助你為每一天的禱告作安排。弗瑞德·洛爾（Fred Rowe）是我的朋友兼禱告同伴，他是個忙碌的精神科醫師，家裡還有三個小男孩。他運用自己的創意，使每天早晨的禱告生活能持續不輟。他通常在清晨四點半起床，然後開車出去兜風；他在車上的那一個小時是他的安靜時刻，他一面開車，一面讚美、禱告，讓神來安排他的時間表。

我曾經歷過許多從神而來的祝福，原因就在於我願意自動自發。其中我覺得最棒的就是清晨的禱告時光。自一九七二年以來，我幾乎每星期至少有一天會在清晨二、三點鐘醒過來，如果不能在十五分鐘內再次入睡，我就會假設神要跟我說話。因此，我會下床走到樓下的辦公室。我拿出筆、雜記本和聖經，花時間與神相交，直到夜盡天明。有時我坐在那裡禱告，什麼也沒聽見；但有時祂的話急湧而來，甚至來不及記錄下來。

曾有一晚，當時我正在亞特蘭大的某個特會中進行教導的工作。神把我從旅館的床上挖起來，我無法再度入眠，於是就起床並拿出雜記本，開始禱告。整個晚上，神只給我四個字：「領導、代禱」。就這短短的四個字！祂要我把牧養的服事焦點集中在這兩方面的責任上。

要在清晨這短短的幾個小時中保持清醒，並不怎麼容易，而且周遭的環境也不見得很合宜。我生命中曾經歷到的一些最美好之事，以及腦海中所浮現出來的最美

妙點子，都是來自夜半與神的獨處。

要明確

禱告應有的第二個態度，是要直接、明確。在馬太福音六章7節，耶穌警告我們：「你們禱告，不可像外邦人，用許多重複話，他們以為話多了必蒙垂聽。」神所重視的，不在於禱詞的長短，也不在乎禱告是否流暢；神所關切的，乃是我們的禱告是否真誠。我們口中所發出的言語是否可信，端看是否發自內心。

最近，我讀到一篇出自科羅拉多司法官協會（Colorado Legal Secretaries Association）的文章，其中的遣詞用字，正可說明贅字冗詞如何扭曲淺顯易懂的信息。其中一段文章涵蓋了主禱文的一句話，而遣詞簡直就像出自律師的手筆：

我們恭敬地請求、懇求、拜託，從今天、就是這個日子以後（包括今天在內）提供合宜、充足的供應，滿足陳情者的營養需求，並規畫必須且合宜的派發、配給的方法，以確保上述的陳情者按著他們所認為足夠的份量，給他們、並讓他們得到這些穀類製品（以下稱為「麵包」）。

換句話說，就是「我們日用的飲食，今日賜給我們」（上文包括標點符號在內，一共用了一百廿三個字，主禱文也只不過一百一十四個字，改寫的一句話竟

比主禱文全文還長)。

最有效的溝通分享方式，是簡短、中肯的言語。舉例而言，只要看看美國建國時的一些重要歷史文件，就可以了解這個觀點。蓋茨堡演說 (Gettysburg Address) 只有二百九十七個字，卻是世界公認最偉大的英文演說之一；美國獨立宣言是新誕生的美國用來切斷英國強權臍帶的文件，也不過三百個字。相形之下，現今美國政府訂定高麗菜價格的指示文件，內容據說就多達二萬六千九百一十一個字。

在神面前除了要直接外，也要儘可能地明確。你會多少次這樣禱告：「願神祝福我們的國家，祝福我們的教會，祝福我們的宣教士，……」或僅僅是：「願神與我們同在？」

明確的禱告帶來能力。請記住耶穌所說的，你若奉祂的名求，不論求什麼，都必得著 (參考約翰福音十六章23~24節)。所以，你不妨看看一些可讓禱告更有果效的例子：

不要這麼禱告……	要這麼禱告……
神哪，拯救這個國家。	拯救我的鄰居泰安，領他接受基督。
神哪，幫助我在學校有好的表現。	幫助我好好讀書，下次考試考九十分。
神哪，祝福我的牧師。	膏抹我的牧師在這個主日傳講救恩。
神哪，教導我們彼此相愛。	幫助我愛妻子，並讓她能感受得到。
神哪，與我們同在。	教導我明白並遵守祂的旨意。

明確的禱告還有其他的益處：當神回應我們的禱告時，我們會心知肚明。當我們的鄰居得救，我們知道祂回應了我們的禱告；我們會看到有人在主日崇拜中接受基督；我們也可以詢問配偶，自己的行為舉止是否讓他們感受到被愛。不僅如此，當我們求神以特定的方式參與在我們的生活中時，這也給祂機會來啓示我們需要作怎樣的改變。禱告愈明確，我們對神的回應就會愈留意，當然，日後的感恩與讚美也會隨之愈發確定。

求問正確的方向

好關係的部分指標是敏銳於對方及其需要。無庸置疑的是，在我們與神的關係上，祂早已明白我們的需要，正如耶穌在馬太福音六章8節所說：「你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。」但我們對於神要我們做什麼，究竟明白多少呢？諷刺的是，我們對自己的了解，遠不如神對我們的認識來得多。福特·菲爾帕（Ford Philpot）說：「太多人想要的並不是他們所需要的，而所需要的卻是他們不想要的。」

我們必須學習把自己交在神的手中。許多時候，我們總是埋頭苦幹，對神在我們身上的計畫視而不見。因著神的憐憫，祂經常會保留對我們禱告的回應，直到我們來到祂面前提出正確的請求為止。路得·葛理翰（Ruth Graham，佈道家葛理翰之妻）曾說：「神並非每次都回應我的禱告。倘若祂果真如此做，那我早就嫁錯人了，而且是嫁錯好幾次！」

神要賜給我們許多不可思議、奇妙無比的事物，只

要我們向祂祈求。我們若是不求，神要如何賜下呢（參考雅各書四章2節）？曾經有人說：「天堂充滿在一個房間之中，我們開門觀看，勢將嘆為觀止。房間裡面有許多包裝精美的大盒子，各個繫著精緻的緞帶，上面還標示我們的名字。但這些禮物從未送達地上，原因是沒有人曾提出要求。」

我們如何學習提出正確的問題呢？耶穌說：「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。因為凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門。」（馬太福音七章7~8節）

我發現「ASK」（即ask、seek與knock三個字的字首組成）這個字，正好提醒我們要以合神心意的方式來求告神。我相信這對你也會有所助益。

祈求（ask）。我們來到神面前向祂祈求某事物時，就表示有某種需要希望能從祂那裡得到滿足。所以，若想提出對的問題，首先就應檢視自己的需要；如果真是我們的需要，也不背離神的旨意，那麼就用單純的動機來求告。禱告若要蒙應允，這將是非常關鍵的一步（參考雅各書四章3節）。

當你準備要來到神的面前求告祂時，可以先回答下列這些問題，這可幫助你檢視自己的需要，使你更能針對需要而發出求告。

- 一、這需求對牽涉其中的每個人都公平、都有益處嗎？
- 二、這需求與神的道並行不悖嗎？
- 三、這需求是否與我的恩賜相符合？

四、這需求可使我更親近神嗎？

五、若要使這個禱告蒙應允，我當盡的責任是什麼？

若能心存誠實地檢視自己與需求，那麼即使你的祈求不盡純正，神仍可在你身上自由地工作；而你的禱告若是出於單純的動機，神也可以自由地應允你的祈求。

尋找 (Seek)。一如耶穌所指示的，當人尋找時，他乃是要盡心竭力地去祈求；這表示說，即使我們所求的是祂的工作，祂仍期待我們盡上自己的本分。因此，當耶穌教導我們禱告：「我們日用的飲食，今日賜給我們」時，祂的意思並非說我們可以翹著二郎腿，等著神從天上降下嗎哪。畢竟，聖經是這麼說的：「若有人不肯做工，就不可吃飯。」（帖撒羅尼迦後書三章10節）耶穌說這話的意思乃是：「賜給我們謀生餬口的良機。」對那些懶散不做工的人而言，神並不會賜下額外的資源給他。

沒有行動的禱告是徒勞無益的，我們禱告時，就表示要把自己投資在其中，正如耶穌在才幹的比喻中所教導的。其結果是：我們的投資帶來收益，而且神應許還要賜下更多，就如馬太福音廿五章29節所說的：「凡有的，還要加給他，叫他有餘；沒有的，連他所有的也要奪過來。」

也許你會聽過這樣一句諺語：「只禱告而不行動的人，好比只計畫而不撒種的農夫。」我發現一點都不錯！在我們盡上一切當盡的責任之前，神不會成就惟有祂能成就的工作。所以，在我們禱告時，我們應當先預

備好盡上自己的本分。

叩門 (Knock)。當耶穌指示我們要叩門時，祂乃是告訴我們要堅持。英文的擴大版聖經 (Amplified Version) 清楚譯出了馬太福音七章7~8節的意思：「你們持續不斷地祈求，就給你們；持續不斷地尋找，就尋見；（以敬虔的態度）持續不斷地叩門，就給你們開門。因為凡持續不斷祈求的，就得著；持續不斷尋找的，就尋見；持續不斷叩門的，就給他開門。」

曾有個教會的姊妹來找我，她不斷求神拯救尚未得救的兄弟，如此已有數月之久；她已經快失去耐心了，因為仍不見他的兄弟願意跟隨耶穌的跡象。

「牧師，」她問道：「我需要禱告多久？」

「直到禱告蒙應允。」我如此回答。

這正是我們所要做的。每當禱告得不著回應時，神要我們繼續禱告，直到蒙應允、或是祂改變我們的祈求為止。禱告的最終結局一定是這樣的：若非神應允我們的禱告，就是祂改變我們的心意和禱告的方向。讓我們看看舊約亞伯拉罕和撒拉的例子，他們祈求一個後裔，神應允了他們所求，儘管只是比他們所預期的晚了幾十年，但神畢竟回應了他們的祈求。你還記得使徒保羅的情況嗎？他曾再三求神「叫這刺離開」他。保羅為此三次祈求之後，神對他說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」（哥林多後書十二章9節）就在那時，保羅明白這刺所以在他身上是有其道理的，因此他就改變禱告的方向，調整自己的意願而與神的旨意一致，並在其中學習知足。

對很多人而言，靜待神的回應是最令人感到挫折的事情之一。這點我很清楚，因為我的脾氣也是屬急躁型的，我對事情的判斷總是又急又快，作決定也是飛快，所以對於等待總是覺得十分不耐。但神要求我們持續地禱告，並非爲了要嘲弄我們，或是要握著什麼把柄；祂如此行，乃是希望我們與祂的關係可以成長，祂要我們完全降服於祂。

我在加州聖地牙哥地平線教會擔任主任牧師的前幾年，教會有顯著的增長。我很快就發現，不久我們就需要一個更大的會堂，而在現址擴建並不合適，因此我們勢必另覓新地。

過去我在印第安那州牧會時，也曾碰到類似的問題，那時我與長執開會商討策略後便著手開始進行。幾天之內，就有人奉獻了一筆土地，還有人奉獻建材，於是我們就開始蓋房子。但在南加州，事情的發展並不是這麼回事，這裡是寸土寸金，而且要覓得一片合適的地實非易事。因此，我召開長執會並成立一個建堂籌備委員會，開始尋覓合適的土地。

經過幾個月的徵詢，委員會找到了一筆土地，對我們而言，這片土地看起來真是再適合不過了：三十畝大，售價是兩百萬美元，這在聖地牙哥可以說真是個好價格（在印第安那州，這筆錢可買下半個縣那麼大的土地），而且地點也令人滿意。但在決定買這筆土地之前，我帶著禱告同伴，預先在某個星期六一起到這片土地行走禱告。禱告後不久，我們就得到一致的感動：這並非神要我們建造教堂的用地。我們因此放棄了購買

這筆土地的機會，繼續禱告並深信神的否決必有祂的美意。

幾個月之後，神開了門。我們找到另一筆約有八十畝大的土地，地點在高速公路旁，鄰近一個新的社區，那裡有數百戶不上教會的年輕夫婦家庭。我們最後以一百八十萬美元買下這筆土地，比原先那筆三十畝的地還便宜；更奇妙的是，接下來又發生一連串的神蹟，地平線教會至終以這個價格買下了一百二十畝而非八十畝的土地。

神使我們的堅持得到榮耀，大大賜福我們的順服。祂也會如此對待你！禱告時千萬不可放棄，而要持守積極、肯定的態度，不斷地祈求、尋找、叩門。

全心全意地禱告

你曾經試著跟一個剛剛學會走路的幼兒長談嗎？你的話才說了一半，他們可能就轉身去玩玩具、追著小狗跑、或是企圖找出前晚夾在沙發墊中的乳酪片；想讓他們把注意力集中幾分鐘，真是比登天還難。

當神想要與我們交通時，或許祂的感覺也是如此。許多人在他們忙碌的日子中，經常是這裡禱告一分鐘，那裡又禱告一下下，他們專注在神身上的注意力也就只有那麼一丁點兒的時間。整天隨時禱告當然很好，但我們也需要每天挪出一些時間，全神貫注在神身上，讓祂成爲我們全部注意力的焦點。但問題是，即使我們挪出了時間，專注仍非易事，這是一場思想漫遊的爭戰。在我們禱告的當兒，腦中會飄進菜單，一旁的狗兒或小

孩會讓我們分心，或者會突然想到房間該打掃了。說到專注在神身上這件事，我們顯得就像個學走路的幼兒一般。

老實說，多數人都在與這個問題抗戰。我們身處在一個令人分心的世界裡，其中有許多事情不斷在切割我們的注意力，但這卻是我們必須不斷抵抗的戰爭。當我們親近神時，我們必須努力獻上自己的全心全意，而不是三心二意。心懷二意的禱告，得不著神的回應（參考雅各書一章8節）。

要解決這個問題，部分的方法是抱持正確的態度，全心全意渴望來親近祂，在祂面前傾心吐意，就如耶穌在馬太福音六章6節所建議的，但下列也有一些方法和技巧可以幫助我們專注。

大聲禱告。能夠幫助你專心的最簡單方法，也許就是大聲禱告，事實上這會讓你的心思很難隨處飄搖，你不妨試試看。一開始可能覺得難為情、怪怪的，但不久後就會習慣了。

記下讓你分心的事情。對某些人而言，禱告時最容易導致分心的乃是會想到當天必須去做的事情。要解決這個問題，可在禱告時準備好紙和筆，把每件飄進腦海的事情記下來，然後把這些事情攔在一邊，等禱告完再說。假如你還是不由自主地會想到，那麼就在禱告中把這些事帶到神面前。所謂令你分心的事，就是指那些你必須從與神交通的路上除去、否則就直接帶到神面前的事情。

使用禱告日誌。寫日誌也是個好方法，這樣可讓你

專注於手邊的重要事項。寫日誌的方式有許多種，可以擇一而行：記下禱告內容、記錄大綱，或是以摘要的方式只記下重點或聖經節。端看哪一種方法對你最合適，就使用那種方法。

寫日誌還有額外的好處，就是留下你與神關係成長的軌跡，洞察成長的內涵，理清你的思緒和祈求，記錄神對禱告的回應，並顯明你生命中反覆出現的問題。道格拉斯·盧恩福（Douglas J. Rumford）在他的新作《魂的塑造》（Soul Shaping）一書中說道：「當我們學習信任自己的洞察力時，一種創造的能力就啓動了。許多想法開始浮現到我們的意識層面之中，因此某次講道或某個特別行動所撒下的種子，經常就會散播在禱告日誌的紀錄之中。」

我曾讀到一段引言，把基督徒的禱告生活描寫得淋漓盡致。芬乃倫在他的著作《基督徒的成聖》（Christian Perfection）中這麼說：「太多基督徒禱告的方式就如頑皮的小男孩，叩門之後就一溜煙地跑走了。」若要與神建立穩固的關係，那麼無法專心一意來到神面前將是一大障礙。波濤洶湧的海面無法映照出明月，焦躁不安的心靈同樣也無法經歷神。但你若訂出規律的時間，全心禱告來朝見神，你與祂的關係必以一種滿有能力的方式成長。這是叩門之後落荒而逃、與叩門之後登堂入室去認識神之間的差別，後者將爲你的生命帶來蛻變。

不住地禱告

當你開始學習全心地禱告時，禱告的功效就開始滿溢到生命更多的層面。在帖撒羅尼迦前書五章 17 節，保羅告訴基督徒要「不住地禱告」；保羅這句話的意思是說，我們應該在一天中與神維持幾乎不間斷的交通——就像呼吸一般，保持暢通並供應生命之所需。一旦你與神的關係開始進深，這個關係就會愈來愈容易維持。

在我的成長過程中，我從家父的身上學習到不間斷地禱告（或如我們慣常說的，不住地禱告），他一直是我的偉大的榜樣。對他而言，禱告就像呼吸、或是與我母親交談那般自然；當他進出屋子時，他似乎都在說話，但並非自言自語，而是在與神對話；有時我們行車在路上，他也可能開始進行與神的一席話。父親教導我遇到美好之事時，就讚美神；困惑時，就詢問神；受傷時，就哭求神；蒙祝福時，就感謝神。不論何時，當我們必須作決定時，父親口裡首先冒出來的話總是：「讓我們現在就停下來，為這事禱告。」父母親如此教導我：最有效率、最知足常樂的基督徒，總是把禱告融合為生活的一部分。

要藉由禱告來發展與神的穩固關係並非一蹴可幾，但我們若以正確的心態來進行，並願意付上所需之時間、精力的代價，它是可以被建立起來的。亞里斯多德說：「結交朋友輕而易舉，但友誼卻是晚熟的果子。」

在今生以及永恆之中，除了與那位全然愛我們、願

意認識我們、使我們成長為受造樣式的天父建立關係，還有什麼更美好的事呢？我實在想不出可與之相提並論的事了；而透過禱告，這事必然發生。

問題與討論

- 一、在成長過程中，你和哪個親友的關係最密切？是什麼因素使得這份關係如此特別？
- 二、對於積極、正面、成長的關係，你認為最重要的因素是什麼？
- 三、試討論一些可以增進親密關係、並使關係成長的作法，包括在建立與配偶、孩子或密友之間的關係時，你經常會做的事。這些方法可用來改善你與神的關係嗎？
- 四、在你禱告時，下列哪個層面最為困難？
 1. 自動自發。
 2. 明確禱告。
 3. 求問正確的方向（祈求、尋找、叩門）。
 4. 全心全意地禱告。
 5. 不住地禱告。
- 五、找出一件你立即可做的事，來幫助你面對最艱難的禱告層面。以二、三人為一組，彼此為這些層面禱告。

3

發展實用的禱告技巧

「但那等候耶和華的必從新得力。

他們必如鷹展翅上騰；

他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」

（以賽亞書四十章31節）

我十七歲蒙召傳道後不到一年，便進入塞克維爾聖經學院（Circleville Bible College）就讀，預備將來的服事。這段求學的歲月對我有非常積極、正面的幫助，我多方學習，結交新朋友，開始傳道並參與許多活動。但最重要的是，我在那裡學會了如何享有與神深入相交的靈修時光，這是我過去在學校裡未曾學過的。我每天花一個小時學習與神相交的功課，從此以後，我的生活與生命完全改觀。

我習慣上完早上的課後，和朋友一起在餐廳吃午餐，但是一到下午一點，我便與他們道別，抱著聖經和筆記本往校園的另一頭衝。我的目的地是一棟老舊的建築物，那屋子坐落在校園後的一片原野中。我猜那棟房子以前是儲藏工具用的倉庫，但當時的樣子看來似乎已被廢棄十多年了。

餐廳和這棟老屋相距不過四、五百公尺，不過有時似乎遙不可及，因我實在等不及要趕快到達。我期盼這時刻的來臨，以便能在禱告中與神共處，並且更認識、親近祂，我的心靈為此振奮昂揚。我每天與神相會在這片原野上前後共有四年之久。

聖經學院畢業後兩個星期，我與瑪格麗特結為連理。婚後兩個星期，我生平的第一份牧職在印第安那州希爾罕城（Hillham）的一間小教會展開。我們搬進一棟小屋，這屋子坐落在四十畝大的小農場中。搬遷工作告一段落後，我所做的第一件事就是去找一個可以禱告的地方。我很快就找到一個好所在，那是一塊巨岩，位於屋後的樹林裡。我通常會爬到岩石上頭，與神共享一

段妙不可言的美好時光。

回想這段學習與神相交一小時的歲月，如今我可以很誠實地說，那是我在靈性上最有成長的時期。現在的我當然還是繼續成長，而且我目前與神相交的時間還是既深入又有價值，但在那段早年的光陰裡，我發現神快速地改變我，幫助我成長，塑造我成為祂所計畫的樣式；也就是在那個時期，祂開始使用我從事祂國度的工作。

神可以在你身上做成同樣的工作。你不必一開始就每天花一小時與神相交，儘管這是非常值得努力的目標。重要的是，你要很穩定且持續地每天花一段時間與祂共處。如此一來，你就不會再視主日為追趕神、重新認識神的日子；教會的敬拜時光將會像是蛋糕上的糖霜那麼甜美，因為你整個星期都與祂相處，同祂對話、認識祂，並在其中成長且接受塑造。

速食或盛筵

你抓住片刻空暇、匆匆地拋出一些禱告，相較於你花一段有品質的靈修時間與神相交，這兩者之間的差別，就好比是到速食店點餐，和到氣氛高雅的頂級飯店享受美食之間那樣地截然不同。吃速食時，你可開車進入「得來速」車道，對著麥克風吼著點餐，然後把車子開到下一個窗口，他們就丟出一袋食物。但在高雅的餐廳裡，你拉出椅子坐下，與身旁的同伴興致勃勃地聊天，然後身體得到營養的滋潤，精神再度恢復，身、

心、靈都得到美好的供應並且飽足。

許多基督徒都只會吃屬靈的速食，從未嚐過神為他們預備的豐盛筵席。我發現，許多人所以錯過與神相會之甜美的禱告時光，主要的原因有兩個：

一、不渴慕。要建立規律的靈修時間，你必須發自內心真的想要那麼做。許多人老是抱怨沒有時間，但他們若能誠實地面對自己，就會發現人都是為自己真正在意的事情才撥出時間。倘若你真的想把時間投資在禱告上，就必須放下某些事情，按著你心中的想望實際去行。

假如「缺乏渴慕」導致你無法深入建立每日與神相交的關係，那麼你應該現在就停止手邊的工作，即刻為此禱告。你若祈求神賜你渴慕的心，祂必會賜給你。

二、缺乏每日禱告的實際策略。許多人一想到每天要花一段不短的時間與神相處，就不免萌生退意。觀看一個鐘頭的電視，感覺可能沒什麼，但若要求一個不習慣禱告的人花一小時與神相交，這六十分鐘聽起來可能就像是一生之久。不過，如果能有好方法來善用這段被分別出來的時間，就可以建立有品質的靈修生活；這不但會使你受益良多，也會為你帶來生命的改變。

規畫每日的靈修生活

靈修的方式因人而異，對這人滿有果效的方式，對那人未必管用，但你總得從某處開始著手。下面所要分享的十個步驟，乃是我個人在過去多年的靈修生活中所

建立起來的方法，它們對我而言毫無疑問是最適用的，你可以試試看，並作必要的修改以切合你的需要。

不論你要如何規畫、建立你的靈修時間，容我在此提出一個建議。根據我的觀察，有三個途徑可幫助我們進入神的同在：藉著禱告、讀經和敬拜。但究竟哪條路最具果效卻是因人而異，你可以從中找出能在最短時間內帶領你來到神面前、對你而言最簡單的途徑，並由此開始進入每日的靈修。

一、預備

爲了要擁有甜美的靈修時光，你在一開始便須預備好自己，包括身體、情緒、心理和靈性各方面。身體方面的預備最簡單，就是找一個舒適、不受打擾的地點，並帶著你可能需用的一切物品。我總是備妥聖經、筆記本、筆、詩歌本、代禱對象的相片（若是可能）。我知道也有人用錄音機播放敬拜的詩歌，還有人帶著筆記型電腦作筆記，總之就是按著你的需要來預備。重點在於你手邊備有任何可幫助你的東西，但至少你該帶著聖經和可書寫的工具。

找到好地方、備妥所需的用品之後，就放輕鬆、順其自然地做你想做的。想坐下，就坐下；若是覺得走路更舒服，那就起來走吧；想屈膝了，那也很棒；或是參照心境的變化，或是按著神對你講話的方式，作各樣的調整。大多時候我都是坐著，然而當我很興奮時，我會站起來踱步。重要的是，你要預備好迎見神。

當這一切都準備就緒，你就專注在神身上，作心

理、情緒和屬靈上的預備。有人一禱告就像是坐上談判桌一般，但這不應是我們迎見神的方式。首先要宣告將意志全然降服於神，一開始就調整好心態，以預備經歷接下來所發生的一切。求神幫助你能夠有效地運用這段與祂相會的時光，使你從中受益，並容許祂對你說話。

就在此刻，你開始以禱告、敬拜、或讀聖經來進入你的靈修，至於要採用哪個途徑，端視哪個途徑最適合你。不論你想要先做什麼，記住不要只是喋喋不休，乃要多留一點安靜的時間讓神能對你說話。要謹記的是，你的目標乃是尋求明白神的心意，並且傾聽祂要對你說的話。

二、等候

對於那些等候神的人，以賽亞書四十章31節有個奇妙的應許：「但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」神尊榮那些等候祂的人！多數人在禱告中總是說得太多，聽得太少。他們太聒噪了，以致錯過了個人禱告中最美好的一部分。

大致而言，我試著花百分之二十的時間禱告，留下百分之八十的時間傾聽。這段等候的時間並非只是時間上的分割而已，我乃是在其中活躍地等待。以賽亞書這段經文的「等候」之意，乃是在盼望中等待；是積極的，而非消極的。在等候神的過程中，我們乃是抱著期待的態度來傾聽，相信祂會以一種有意義的方式對我們說話。

在我們等候神的當兒，你要容許神與你一起做三件事：

1. 讓神愛你。神總是等著要對你說：祂分分秒秒、每時每刻都愛你。這是亙古不變的真理，只因你是極其寶貴的。感謝耶穌基督！藉由神對你所表達的愛，你便讓祂在靈裡建立你的自我價值，你可以精神放鬆地安歇在主腳前，或是伏在祂的肩膀上哭泣，讓祂無條件的愛來撫慰你的心靈。

2. 讓神察驗你。一旦你明白神愛你，又知道不論你做了什麼，祂都會繼續愛你，那麼容許神來察驗你就成為可能的。這麼做一開始可能並不容易，但對於你要與神建立進深的關係卻是不可或缺的。

3. 讓神指引你。倘若你允許祂這麼做，神會預備你面對即將來臨的一天。而最好的方式便是在你的等候中，將你的一天獻給祂，祂就會把祂心裡的意念向你顯明，好讓你明白祂是何等關愛人、願意去服事他們。當你明白神的心意時，你也可以將其顯明給其他人知道。

等候和傾聽可能並不容易，這也是當今許多基督徒不盡擅長的層面，因為我們是活在「速食文化」的社會中。不過，你若能堅持到底，至終必會深諳此道。當你傾聽神的聲音時，所得的回報是遠超你所能想像的，而且總有一天你必定會聽到的！

三、認罪

沒有在神面前承認、悔改的罪，乃是禱告蒙應允的阻礙，但一段美好、誠實的等候時間會自然地引領我

們到神面前認罪悔改。如果你容許祂察驗你，祂就會指出哪些地方是你應當認罪的。透過認罪，你會再一次恢復與祂之間的關係（關於此點將在下一章有更深入的討論）。

有關認罪悔改，下列五點是你應當牢記於心的。

1. 立即認罪。沒有認的罪將會形成我們與神之間關係的裂縫。所以，愈早認罪，就愈能把這些障礙除去。不論你何時犯了罪，都要儘可能地快快認罪，不用捱到主日，也不用非得等到日常的靈修時刻。跌倒了，立時就在那裡爬起來！

我在十七歲那年學會了這個功課。當時的我再次把生命獻給基督，三天後我因著練習籃球，在彈跳起來即將落地時踩到另一球員的腳。我感到腳踝劇烈地扭傷，並發出短促的爆裂聲，當我跌落在地時，使用主的名咒罵了起來。

我曾向全隊的球員訴說我對基督的委身，也開始對他們作見證。球友學德·伊瑞（Chet Irey）聽到我口中的咒罵，便轉過身來對我說：「約翰，我以為你是基督徒，你怎麼會這樣說呢？」

我覺得真是糟糕透頂，也明白自己犯了一個大錯。當他們把我抬到復健檯上並為我冰敷腳踝時，我就當場禱告祈求神的赦免。

2. 不容你的身分、地位攔阻你認罪。不論你是誰、有何等能耐、或是你在教會中有何地位，都不能豁免於認罪以及禱告求神的赦免。倘若你曾經這麼認為，你的麻煩可就大了。

3. 神永遠不會對我們的行為感到意外，所以要誠實。沒有任何事可瞞得了神，當你犯錯的真相告訴祂，祂不會因而受傷。所以，你最好是能坦誠地面對祂，否則便只是在愚弄自己，並且攔阻了你與神之間的關係。

4. 我們犯錯，神必定會告訴我們。倘若我們真心渴慕認罪、祈求赦免，當我們犯錯時，神一定會告訴我們。誠實的基督徒毋須擔心生命中會有隱而未現的罪。

5. 你愈是容忍罪，罪就愈發滋生。任何時候只要我們不求神的赦免，容讓罪繼續滯留在生命中，這罪就會滋長而帶來更大的衝擊與破壞。我們對罪的態度若是習而不察，生命至終會被其吞吃。

認罪大有裨益，此舉將會使我們與神的關係透明清澈，能夠毫無攔阻地與祂相交。

四、讀經

每日讀經將使你在與神同行的路上，沿途發現令你驚奇無比的事物。提摩太後書三章16~17節說：「聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，叫屬神的人得以完全，豫備行各樣的善事。」當我認真學習神的道，並遵循其教導時，這道便會在我生命中帶來衝擊；而當我學習用經文禱告時，這道會變成活的，使我的禱告得著新的力量，因為所運用的乃是神的永活之道（參考詩篇一一九篇89節）。

有很長的一段時間，我一直以為基督徒都知道如何運用經文禱告，直到幾年前我在一次禱告同伴退修

會中，才發現並非如此。那一次，我應用一段經文來爲這些禱告同伴祈求，他們得蒙聖靈奇妙的觸摸，事後都認爲這是他們所經歷之最有能力的禱告之一；他們多數人以往並未使用過這樣的禱告方式。從那時起，我改變了想法，開始覺得需要讓長執和全會眾學習這種禱告方式。

讓我同時來告訴你如何應用聖經禱告。首先，針對所要禱告的主題，選一段對你的心說話的經文。在作經文禱告時，只須把所讀的經文個人化，再把經文應用在自己或所代禱之對象的身上。用你的全人全心來回應這段經文，當神的靈激動、提醒你一些事情時，你可以自由地停下來，繼續按著神所提示的來禱告。你會發現，這樣的禱告將改變你的生命；每當你按著神的心意禱告時，祂的應許就會成就，使你得著從祂而來的特別祝福。

讓我用腓立比書的一段經文來說明如何進行經文禱告。

「你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神，神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」（腓立比書四章4~7節）

以下是一段運用經文禱告的範例：

天父，我要靠主常常喜樂。我再說：我要喜樂。祢是令人敬畏、何等奇妙的神。我祈求在凡事上，能叫眾人知道我謙讓的心，而這樣的心態是來自聖靈的大能。我知道祢已經近了，祢曾應許不離開我，也不丟棄我，因此我要一無掛慮。祢是坐寶座、掌王權的主，我要信靠祢。我要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將我所要的告訴祢：主，求祢的平安，就是出人意外的平安，在基督耶穌裡保守我的心懷意念。奉主耶穌基督大有能力的名禱告，阿們。

一旦你學會用經文禱告，並使之成為靈修的一部分，每當讀經時，你就會自然而然地使用經文來禱告。你也會發現，每當有經文躍入眼裡時，你就會自動暫停讀經，開始運用那節經文禱告，並應用在自己或別人身上。更新變化將會在你身上發動。

我曾在一次主日崇拜中，教導會眾如何藉著經文的禱告，將經文應用在自己身上，結果這次崇拜成為我主領過的眾多聚會中，聖靈最強烈運行的聚會之一。那次聚會之後，他們的生命被改變了。你也能得著這樣的果效！倘若你過去未曾使用經文禱告，現在就試試看，當你經歷到禱告生活的改變與能力的彰顯時，你會大為驚訝的。

五、默想

雅各曾勸誡信徒不要只是聽神的道，卻不去行（參

考雅各書一章22節)。默想是讀經與行動之間的橋樑，因默想幫助我們了解聖經，並應用在我們的生活中。詩篇一篇1~3節說：

「不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便爲有福！他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。」

所謂默想神的話，就是在思想經文時，心裡渴慕要發現神的真理，並渴望把它應用在實際的生活中。舉例而言，假如你正在讀以弗所書四章1節：「我爲主被囚的勸你們：既然蒙召，行事爲人就當與蒙召的恩相稱。」當你開始默想這節經文時，或許你會想到自己的呼召，以及神對你的計畫；或許你並不是那麼確定神在你身上的旨意，因此你就祈求祂的啓示；或者你清楚神對你的呼召，於是便開始檢視自己的生命，看看是否與蒙召的恩相稱，這樣的思想可能促使你更新對此呼召之順服。一旦你開始思想神的道，並應用在自己的生命中，你將無法預測神會在你身上成就何等的工作。

默想有許多益處：幫助你檢驗與神的關係、以正確的角度省察自己，並確定你目前在屬靈歷程中所在的位置。當然，默想也幫助你更了解應如何順服，這過程可能使你感到傷痛、或令你興奮，但不論如何，總會領你更親近神。

六、代禱

代禱就是為他人祈禱，這是每日靈修重要的一環。保羅在寫給提摩太的第一封信中，清楚指示我們該如何為別人禱告，他說：

「我勸你，第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝；為君王和一切在位的，也該如此，使我們可以敬虔、端正、平安無事的度日。這是好的，在神我們救主面前可蒙悅納。祂願意萬人得救，明白真道。」（提摩太前書二章1~4節）

代禱顯然是蒙神喜悅的事，也應該是我們日常生活中的一部分；代禱還能幫助我們明白神的心意。

對我而言，代禱通常是我個人靈修生活中付出最多時間的部分。身為牧者的主要工作有兩個，就是裝備聖徒並為人禱告。對一個三千多人的教會而言，這是個吃力的工作。為了方便為人代禱，在靈修時，我總把會友名錄帶在身旁，一面禱告，一面看著他們的全家福相片。我還有一本專門收錄教會新朋友的名冊，因我要求招待同工用拍立得相機幫新朋友照相，並在其上註明他們的名字，打洞後再用大鐵環裝訂起來。因此，我可以看著這些相片為他們代禱。

代禱是靈修時重要的一部分，它不僅使別人得益處，使我們與神連結，同時也能幫助我們。猶太人有

句諺語說：「為鄰舍代禱者蒙神垂憐。」其實不僅如此而已，代禱也是你在禱告中與牧者同工的核心。為此之故，我要在第五章更詳盡地討論這個主題。

七、祈求

當你傾聽、認罪、讀經、默想、代禱之後，現在，你可以求神眷顧你個人的需要。祂盼望你把一切的事，包括身、心、靈各方面的需要，都帶到祂面前，同時也期盼你以純正的心態來做這件事。

當你把各樣的需要與想望帶到神面前時，要謹記下列原則。

1. 以「願祢的旨意成就」的態度禱告。我們為他人代禱時，通常都是出於良善的動機；然而為自己禱告時，自我的情緒和思想卻常常會攙雜在所面臨的問題中，禱告的動機因而無法保持純正。因此，禱告「願祢的旨意成就」可淨化我們的動機，使其與神的旨意一致。

願神的旨意成就，並不表示我們軟弱或缺乏信心。耶穌曾禱告說：「不要成就我的意思，只要成就祢的意思。」（路加福音廿二章42節）祂藉此表示願意把自己的意志降服在神的旨意之下。任何時候，當我們的態度是向神強求，都只是顯明自己的不成熟；相反地，靈性成熟的人都是帶著孩子般的信心，來到神的面前。

我們的禱告應該是求神幫助我們，去做神所要祝福的事情。神所看重的是我們的心態，而非我們的光景。我們的心態若是純正，我們的禱告就會與祂的旨意吻

合，至終使我們得著益處，不過，這個「至終」經常比我們所能看得到、或想像得到的要來得遠。

下面的禱文出自美國南北戰爭時的一位士兵，它很貼切地把上述觀點表明出來：

我向神求力量，期望有所成就；
神卻使我軟弱，為要學習謙卑地順服……

我向神求健康，期望做偉大的事；
神卻使我孱弱，為要做更美的事……

我向神求財富，期望更加快樂；
神卻使我貧窮，為要得著智慧……

我向神求能力，期望贏得人稱讚；
神卻使我不足，為要學習倚靠祂……

我向神求萬物，期望能享受生命；
神卻賜我生命，為要能享受萬物……

我所求的，無一得著，
我所期盼的，卻無一落空；
雖然答非所願，
神卻應允我未曾發出的祈求；
萬人之中，我最蒙福！

2. 誠實面對你的感覺、問題和需要。雖然神早已明白你一切所需，也了解你的一切感受，但祂仍盼望你能來到祂面前，並且以坦然、誠實的態度面對祂。在禱告中表達你真正的情緒並沒有什麼不對；事實上，這樣做是合宜的，因為這會加深你與神的關係；祂乃是按著我

們的本相與我們相交。

3.將你所關心的小事告訴神。我常聽人說：「我只跟神談大事，不想拿小事去煩祂。」我覺得這種說法很好笑，若是與神相比，我們生命中還有什麼大事呢？然而，神卻說，祂知道麻雀何時掉落，就連我們的頭髮祂都已經數過（參考馬太福音十章29~30節）。我懷疑我們不知已錯過多少神所預備的上好福分，只因我們要憑一己之力擺平一切的小事。不要因著你不願與神分享一切，而錯失了神所要賜予你的。

八、應用

應用就是將傾聽與順服化爲行動。要顯明你對神的愛，最好的方式莫過於按著祂在我們身上的心意，以順服的跟隨來回應。正如耶穌所說的：「人若愛我，就必遵守我的道；我父也必愛祂，並且我們要到祂那裡去，與祂同住。不愛我的人就不遵守我的道。你們所聽見的道不是我的，乃是差我來之父的道。」（約翰福音十四章23~24節）

神有時會要我們做一些不尋常、違反常理的事情。舉例而言，神就曾對先知耶利米提出奇怪的要求。耶利米當時被囚禁在耶路撒冷城的監獄之中，巴比倫即將攻佔該城，但神卻告訴他去買一些土地。彼時可不是購置不動產的好時機，因爲敵人兵臨城下，馬上就要擄走城中的人和財物。

神對耶利米的指示雖然那麼不尋常，他仍然即刻採取完全順服的行動（參考耶利米書卅二章）。他買了田

地，神就使用他的行動作為百姓盼望的徵兆，亦即有一天他們將會歸回耶路撒冷城。這等回應乃是神盼望在我們裡面看到的，打折扣的順服事實上是不順服。我們若是打算順服，就必須全力以赴。

每次我與神在禱告中相會時，祂從未忘記指示我該做些什麼事——這就是為何我禱告時總會準備一本筆記本的原因。但神也從來不會用祂的指示來壓制我，祂通常一次只交代一件事（偶爾會交代兩件事，交代三件事的情形則十分罕見）；所交代於我的，可能是要我為某個人代禱，或者要我多花點時間陪陪孩子，又或者給我一篇講道的信息。不論祂要我做什麼，總是清楚、確實地指出，因此我並不難理解或加以遵循。當我完成一件事情之後，祂才會再指示我下一件事情。

順服是擴展你與神之關係的關鍵。倘若你的靈性成長陷入停頓，卻不知道原因出在哪裡，你當察驗自己是否可能陷在不順服的泥淖之中了。惟有當你完成神所託付的事情，你的屬靈歷程才可能繼續向前邁進。

九、信心

信心的禱告是我靈修時光中最喜歡的一部分。希伯來書十一章1節說：「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」信心的禱告是信心的口頭宣告，是相信神能、且必要成就我們所渴慕的結果，是確定盼望必不致落空，相信祂的旨意必會成全，這就如同事先向神感謝祂將要成就的事。

我從家父的身上學習到如何作信心的禱告。在我孩

提時代，他真是一個活出信心禱告的榜樣。我特別記得有次與他出外旅行所發生的事情；那時，我是塞克維爾聖經學院校園四重奏的一員，家父是學院院長，我們在各教會巡迴演奏時，他偶爾會與我們配搭並在教會中講道。

那次我們來到鄉下的一間小教會，這間教會已有多年未見增長。在準備表演之際，我們見到教會的牧者，他看起來似乎屢遭挫折，神情毫無盼望。「我實在搞不懂你們爲何要大費周章，」他說：「五年來，從來就不曾有人在這個教會裡得救。」

架設好器材、完成準備工作後，我們照常聚集禱告，並由父親作結束禱告，他是這麼祈求的：

主，我知道祢今晚要在這個教會行大事，祢曾在以賽亞書五十五章11節啓示說：祢口所出的話，決不徒然返回，卻要成就祢所喜悅的，在祢發這些話去成就的事上，必然亨通。主啊，我們為了今晚祢的應許將要成就來感謝祢。就在今夜，靈魂要得救，進入祢的國度！主，謝謝祢的應許，也謝謝祢的聖靈今晚要在我們裡面、並透過我們彰顯權能。奉主耶穌的名禱告，阿們。

那晚，父親的信心和聖靈的大能果真成就了奇妙的大事，許多人在那個小教堂裡決志信主得救。

在信心中禱告是件令人興奮的事，只要我們是抱

持純正的動機、按著神的旨意和計畫，也不求自己的私利，神必會應允這些祈求而成就大事。

十、讚美與感恩

許多基督徒把讚美和感恩混為一談，不知兩者是有差別的：讚美的焦點是神的本性，而感恩則是針對祂所成就的事而發出。

在我們與神的關係中，讚美和感恩都是不可或缺的要素。通常比較好的方式是從讚美開始，因為即使有時覺得信心不足而無法感謝，我們總還是可以為了神的本性而發出讚美。神是亙古不變的——一樣的慈愛、忍耐、仁慈、樂意賜予人，也是完全的。所以，我們從不缺乏讚美祂的理由。一旦我們開始讚美，過不了多久，讚美就會轉變成感恩，乃是為了祂所成就的一切而感恩。

神會非常喜悅我們用讚美和感恩來敬拜祂，畢竟我們受造乃是為了要敬拜祂。不過，這對我們也大有益處。當我們讚美時，神就居住在我們裡面；當我們感恩時，神就賜福予我們；而敬拜則為我們帶來寬闊、美好的視野。畢保羅（Paul Billheimer）曾說：「讚美最偉大的價值之一，乃是放下我們的自我。要敬拜、讚美神，就必須把焦點從自我轉移到神身上；沒有放下充滿在內心的自我，就無法讚美神。讚美會使我們忘記自我，而忘記自我乃是健康的。」當我們敬拜神時，事情的次序便得以導正。我們畢竟不是為了要神祝福我們而敬拜祂，乃是因為祂是神，配受一切的讚美。

禱告已成為我生活中無法切割的一部分，也是我一切成就的根源。在我成長過程中，每個重要的里程碑，都是我在禱告中蒙神觸摸的結果。我相信，若不是我每天花時間規律地與神單獨相會，這些轉捩點可能都不會出現。

如前所述，尋找一個好地點與神相交，是我與神建立穩固關係的重要一步，而我在這件事上也一直做得很有果效。然而當我為了接受第二個牧職而搬至俄亥俄州的蘭卡斯特城（Lancaster）時，我卻無法像在希爾罕城那樣，在住家附近找到一個可以靈修禱告的地方。我所能找到最適合的地點是在日昇公園（Rising Park），距我們的住家約有十五分鐘的車程。因著路途遙遠之故，我無法天天去那兒，但只要一有空檔，我必會開車穿過城區到公園去。整個下午，我坐在一塊岩石的突出處，整個蘭卡斯特城的風光盡攬眼底。在這個公園裡，我與神有過多次甜美交會的時光。

在那幾年裡，我時常為哥哥賴瑞（Larry）禱告。他就住在蘭卡斯特城附近，我不斷向神談到他，那時他尚未得救，為此我有些擔憂。

一天清早，在我上班之前，我聽到卡車隆隆地開進街道並停在我家前頭，然後又聽到敲門聲。我前去開門，驚訝地看見賴瑞就站在門前，臉上帶著一抹笑容。

「約翰，我要你看看這個。」他說：「你過來。」

他轉身前行，我尾隨在後，走到前院。街道上停著一輛龐大的平底型卡車，我從未看過那麼大的車子，車上放著一塊巨大的岩石。

他說：「我知道你喜歡在岩石上面禱告，所以我就買一塊送你。」

賴瑞請人把岩石擺在我家東南邊的林子裡，從此在住家附近，我又擁有一個美妙的地方與神相會了。我在那兒經歷了奇妙甜美的禱告時光，每次我與神相會時，總不忘為賴瑞而感謝祂，並且為他代禱。賴瑞後來終究回轉向神，如今他已成為剛強的基督徒從業人員，奉獻時間與才幹建造神的國度。

問題與討論

- 一、哪一種方式能最快領你進入神的同在：敬拜、禱告或讀經？為何這種方式最能向你說話？
- 二、最近有什麼事或景況是會讓你感謝神的？這事讓你明白關於神的哪個屬性？
- 三、以色列的大衛王被稱為合神心意的人，他與神的堅固關係主要是歸因於他的禱告生活。請研讀撒母耳記下第十二章，根據這段經文的記載，你看見大衛在禱告的每個層面各存什麼態度？
 1. 預備。
 2. 等候。
 3. 認罪。
 4. 神的道。
 5. 默想。
 6. 代禱。

7. 祈求。

8. 應用（順服）。

9. 信心。

10. 讚美與感恩。

四、傾聽是許多基督徒認為最難的一部分，你在傾聽神的方面有多少果效？有哪些困難？有什麼方法可讓傾聽變得容易一點？有什麼方法可以改善？

五、神說：「人若愛我，就必遵守我的道。」（約翰福音十四章23節）請思想最近有哪方面是神呼召你要順服的？以兩、三人為一組，彼此為這些層面禱告。

4

遠離攔阻禱告的事

「義人祈禱所發的力量是大有功效的。」

(雅各書五章16節)

我與內人瑪格麗特結婚之初，我們擁有一輛福斯的老金龜車。購車後不久的某個凜冽清晨，我出去發動車子卻發動不起來。我轉動了鑰匙，什麼事也沒發生，只能聽到微弱的喀嚓聲。

那時，我對車子一點概念也沒有——至今仍是。還好，我們有個對車子很在行的朋友。他轉動一下鑰匙，聽聽那個喀嚓聲，然後就爬到車子的後座。

「你要幹嘛？」我詢問：「引擎在前頭，就連我都知道。」

「我要查看你的電瓶。」他說著、說著，就使力掀開後座：「金龜車的電瓶在這兒，躲在座椅下面。」

他把椅座拉出來，沒錯，電瓶就在那兒。

「這就是問題所在。」他說：「你看到那些纜線沒有？它們銜接電瓶、引擎和啓動的馬達，但電瓶這頭的線路都鏽掉了。」我望著他所指的地方，可看到上面覆蓋了厚厚一層白色的鏽物。「這些鏽蝕阻礙了電路的流通而阻斷電流，只要它們擋在那兒，引擎就會發不動。」

「你會修理嗎？」我問道。

「當然，」他說：「我們可以把這些障礙除掉，沒問題。」

我吃驚地看著他拿來一瓶可樂，在電瓶的接頭處澆下一些，這些鏽蝕便在泡沫中消失了。然後，他又摸弄了那堆電纜線一陣子，便說：「現在試試看。」車子完美發動，好像什麼事也沒有發生過。

我們與神的關係以及我們的禱告生活之間的互動光

景，就和那輛車子當時的狀況很相似。只要在我們與神「連接」的通路暢通無阻，我們就會擁有無窮的動力；但若是容讓任何障礙橫阻在與神的關係之間，我們就會溺斃其中。而且，不論我們如何努力在禱告中「轉動鑰匙」，就是會無法發動。

常見的十大攔阻禱告的事項

要避免屬靈的廢物堆積在你的禱告生活裡，最好的方法就是敬而遠之；但如果你不小心誤闖敵營，最好的辦法就是儘快抽身。我發現有十種常見的狀況是有效禱告的大敵，我稱之為攔阻禱告的事項，原因在於這些狀況會使我們的禱告癱瘓無力，並動搖我們與神的關係。倘若你發現這些狀況出現在你身上，應當趕快向神承認並求祂赦免，重新建立你與祂之間的連結。

攔阻一：未承認的罪

未承認的罪可能是攔阻禱告最常見的因素。詩篇六十六篇18節說：「我若心裡注重罪孽，主必不聽。」當聖經論及罪孽時，所指的就是沒有向神承認的罪。神是完全的，無法容忍我們裡面的罪，我們若是存心寬容生命裡的罪惡，就是把神踢到一邊，我們的禱告當然軟弱無力。

然而當我們認罪時，神就赦免，罪也就離我們而去，這就是福音！我們犯罪的紀錄被塗抹潔淨，從此不用再對它負責。耶利米書卅一章34節說：「我要赦免他

們的罪孽，不再記念他們的罪惡。」不僅我們的罪得蒙赦免，神同時也選擇要完完全全忘記我們過去的罪惡。就在我們認罪的當兒，我們的關係恢復了，我們的禱告又重新得著能力。過去的行爲或許仍會帶來影響，但是罪的本身已經得著赦免。

倘若你已向神認罪，讓罪服在神的權柄之下，但你仍不斷感到被控告，這聲音絕非從神而來，乃是來自撒但的攻擊，因為牠是專門控告弟兄的傢伙。要牢記，神的赦免是完全的，約翰一書一章9節說：「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」基督既然已釋放你得自由，就不要容讓撒但再來控告你。

未蒙赦免的罪還有其他層面的影響。我們可把詩篇的經文作一點變化：「我若心裡注重罪孽，我將聽不到神的聲音。」這也是真的，罪會使我們的感覺遲鈍，並且孤立我們，使我們失去與神的連結。不妨看看亞當和夏娃的光景：當他們犯罪時，就不想與神同行，反而要逃避神的面。

除了使我們想要逃避神，罪還會使我們想要疏離其他的基督徒。《團契生活》（Life Together）一書中這麼說：

罪使人孤立，把人從團體中抽離出來。而人愈是孤立，罪在他身上的破壞力就愈大，並且愈具毀滅性。罪喜歡隱姓埋名、不為人知，它把光阻絕在外。在無以言喻的黑暗中，罪毒害人

生命的每個層面，使其無一倖免。

罪把人趕出信徒群體，使人離群而索居，以致我們得不到對彼此負責的益處，這是一種惡性的循環。有句格言這麼說，禱告使我們不犯罪，而罪使我們不禱告。倘若你正陷在生命的罪惡深淵中，現在就認罪求神的赦免，清除任何攔阻你與神之連結的障礙。

攔阻二：缺乏信心

缺乏信心對基督徒的生命有難以想像的負面打擊。沒有信心，禱告就沒有力量。耶穌就曾因著拿撒勒人沒有信心，以致祂也無力行神蹟（參考馬可福音六章1~8節）。

耶穌的弟弟雅各洞悉缺乏信心對禱告的影響，他在雅各書一章5~8節說：

「你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的神，主就必賜給他。只要憑著信心求，一點不疑惑；因為那疑惑的人，就像海中的波浪，被風吹動翻騰。這樣的人，不要想從主那裡得什麼。心懷二意的人，在他一切所行的路上都沒有定見。」

這段經文真是一語道破疑惑者的內心世界。「心懷二意」乃是指人的情緒被一分為二，如同他擁有兩個靈魂似的。這種狀況會使人沒有定見，聽不見神的聲音而

無法領受祂的恩賜。

信心實際上就是信任的問題。耶穌曾說：「你們禱告，無論求什麼，只要信，就必得著。」（馬太福音廿一章22節）人們經常不願意全心信任神，卻在每天生活中毫不猶豫地信任人。他們對人所展現的信心，正是神樂意從他們身上看到的。想想看，當人生病去看醫生時，有時連醫生的名字都搞不清楚，甚至對於醫生所開的處方，更是讀也讀不懂，就很放心地把處方拿到藥局配藥，也不知道藥劑師是何許人，而所拿到的藥，也是不明就裡。然後，他們想都不想就把藥吞下去了！

爲什麼相信這些並不熟悉的人事物，要比信靠這位信實、全然愛我們的神還容易呢？答案在於我們究竟是把信任擺在什麼位置上。許多人將他們的信任放在朋友、配偶、金錢或自己身上，但除了神以外，其他一切勢必要叫我們失望。然而，即使像芥菜種那樣小的信心，都有能力使我們能夠移山。

攔阻三：不順服

猶記得十七歲那年的某個下午，我躺在家中的床上研讀聖經，而就在大約一個月之前，我才再次把生命奉獻給基督，接受傳道的呼召。那天，我正努力背誦約翰一書，眼前出現這幾節經文：「親愛的弟兄啊，我們的心若不責備我們，就可以向神坦然無懼了。並且我們一切所求的，就從祂得著；因爲我們遵守祂的命令，行祂所喜悅的事。」（約翰一書三章21~22節）

忽然間，神似乎開啓了我心中的一扇門，有種領悟

滿溢我心。如今我對當時的情景仍印象鮮明，因為那是真光照耀的一刻，是一個人生命的轉捩點。當我重讀這段經文時，我把「因為」兩個字圈起來，我了解到能夠從神那裡得著，乃是「因為」我們遵守祂的命令。這是我們必須遵守的條件，如此方能在禱告中迎見祂。

與神的關係若要成長，而且若要成為剛強的禱告者，我們就必須學習順服。僅僅遠離罪是不夠的，只有信心也是不足的。我們若口裡相信，卻無法用強而有力的行動來支持所宣告的信念，這不過證明了我們在信仰上的膚淺。順服應是信心所帶出來的自然結果；順服神的人必信靠祂，而信靠神的人也必順服祂。

諾曼·皮爾（Norman Vincent Peale）曾提起一則有關他幼年時的故事，讓我們明白不順服如何使我們的禱告受攔阻。當時的他還是個小男孩，某天他撿到一支粗大的黑色雪茄，他立刻就衝到偏僻的巷子裡，因為心知無人會在那裡看到他；然後，就把煙點燃。

他抽了一口，覺得味道並不好，但這種行為已足以讓他過過假裝長大成人的乾癮。就在吞雲吐霧之際，他發現有人走進巷子，並朝著他的方向走過來。那人愈走愈近，突然間一股恐懼襲上諾曼的心頭，他驚覺那人正是他父親。此時想把雪茄煙丟掉已經太遲了，於是他把煙藏在背後，努力裝出一副若無其事的模樣。

他們彼此打了招呼，但令諾曼開始慌張的是，父親竟然跟他聊了起來。諾曼急著要分散父親的注意力，就指著附近的一片看板，上面貼著馬戲團的廣告。

「爸，我可以去看馬戲表演嗎？」他請求說：「當

馬戲團來城裡演出時，我可以去看嗎？拜託，拜託，讓我去看好嗎？」

「孩子，」父親以安靜卻堅定的語氣回答說：「不要一面在我背後藏著不順服的火，卻又一面在我面前懇求。」

諾曼一輩子都忘不了父親的回答；這件事爲他上了寶貴的一課，使他知道神是一位怎樣的神。即使我們企圖讓神分心，祂仍不會對我們的不順服置若罔聞。惟有順服能恢復我們與祂的關係，使我們的禱告彰顯出能力。

攔阻四：與神、與人的關係不夠敞開

一九九四年七月四日，守約者事工（Promise Keepers）在印第安那州的印第安那波利斯市（Indianapolis）舉行大會，我很榮幸受邀向六萬五千位男士講道，內容是有關全備道德的價值、珍愛我們的妻子、以及保守性關係的純潔。就在特會前的幾個星期，我感受到在性方面前所未有的試探與壓力，於是把這事告訴妻子瑪格麗特：「在未來的幾個星期，請不要讓我離開你的視線。」我知道我受到兇惡的攻擊。

那時我也決定要與禱告同伴們分享我的掙扎。這可不是件容易的事，但我的理性告訴我，我若誠實地向他們坦承，他們的代禱必更有果效。我的敞開可幫助他們作出明確的禱告，而我也能因此站穩腳步、抵擋試探。我相信是他們的禱告托住了我，帶領我度過這段極其艱難的日子，持守對神的忠心。

雅各書五章16節說：「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。」雅各在此分享了一個關乎神的真理：在我們彼此認罪（爲此，我們必須絕對敞開才辦得到）時，神就能醫治、潔淨我們，使我們的身心靈都得以復原。此外，我們的敞開也可幫助別人，因爲這可讓他們看見，並非只有自己陷在艱難裡頭。

潘霍華曾討論過與其他基督徒敞開分享的重要性，他在《團契生活》一書中說道：

認罪使福音的光劃破黑暗、照進心靈桎梏之處。從此，罪可攤在光中，隱而未現之事都得暴露顯明；一切被遮掩而不為人知的，都昭然若揭。認罪是件痛苦的事，人總是掙扎其中直到公開承認方能罷休；然而，神卻可藉著人的認罪砍斷銅門鐵栓，我們的弟兄因此得以掙脫自欺的枷鎖。在弟兄面前認罪的人，將會知道他不必再孤軍奮戰；因著與他人之間的這份誠實關係，他將經歷到神的同在。

要做個誠實的人，最困難的一環是認罪；自我是其中的絆腳石，因爲我們深恐形象會受損。這是整個社會不斷在掙扎的事情；就本性而言，每個人都只想責怪他人的缺失與過犯。

過去這些年來，我不斷與兒子約珥·波特周旋在這個課題上，因爲每當他做錯事，總是不願意認錯。他小時候做錯事時，總習慣說「對不起」；瑪格麗特和我必

須不斷地告訴他：「約珥，當你做錯事時，要說：『我很對不起。』」他總喜歡避重就輕而置身其外，但叫他爲自己犯的錯道歉才是重點所在。

對很多人而言，敞開自己是件很艱難的事；我認識許多牧者，這對他們更是難上加難。然而，對人敞開會爲你帶來深遠的影響。當你禱告時，誠實面對神將會使你進入神的心意中，而非自己的；同時，這也將釋放其他信徒能更有策略、更明確地爲你禱告。

攔阻五：不饒恕

或許你還記得彼得求問耶穌有關赦免的經文，他問說：「主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？」（馬太福音十八章21節）希伯來的律法要求人饒恕三次，而彼得建議饒恕七次，他想必認爲自己已是非常寬大且會饒恕別人。因此當他聽到耶穌的回答時也許會很震驚：「不是到七次，乃是到七十個七次。」（馬太福音十八章22節）

耶穌想要教導彼得的是，饒恕不是數學習題，也並非選擇說些什麼話，它乃是內心的一種態度。賦予我們力量饒恕的，是聖靈。饒恕爲何如此重要呢？在馬太福音六章14~15節可找到答案：「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯；你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」

饒恕與蒙饒恕是形影不離的雙胞胎。當人拒絕饒恕時，他所傷害的乃是自己，因爲那顆不肯饒恕的心攫取、擄掠了他，使他變得苦毒。人無法在苦毒之中禱

告，也無法在苦毒中得著祝福。饒恕不但使你的心靈得以正常，也得以輕省。

攔阻六：錯誤的動機

我曾聽過這麼一個故事：某天有位牧師沿著一排古老的維多利亞式的住家散步。他一路閒逛下來，發現有個年幼的男孩在一棟華麗的老宅院前蹦跳著，試圖搆到高掛門邊的老式門鈴，但他的個子太矮小了。

牧師很同情這個小男孩，就趨前繞過小徑、踏上門廊，幫他大力搖動那門前的鈴鐺。之後，他低頭微笑看著小男孩，問道：「小夥子，現在你還要做什么？」

「現在，」小男孩大聲喊著：「我們趕快溜之大吉。」

故事中的牧師誤判了小男孩的動機，但神可不會如此。當我們的動機出問題時，禱告就會軟弱無力。雅各書四章3節說：「你們求也得不著，是因為你們妄求。」

想要探察自己的動機，有時誠非易事。在我的經驗中，我發現有兩件事可讓錯誤的動機很快地顯露出來。

1. 超越我們能力的計畫。大工程——指那些超過我們所能理解的計畫——迫使我們檢驗為何要進行這樣的工作；在察驗的過程中，動機就會暴露出來。我們不妨看看挪亞，神要他去造方舟，可是當時地上根本沒下過雨。這肯定不是一個他能獨力完成的工作，當左鄰右舍過來嘲諷、揶揄他時，他必定自我省察、檢討過，察驗自己如此行的動機；這麼做同時也提醒他在神面前所負

的責任。

2.禱告。禱告時，神會向我們說話，顯明我們的動機，有些是出於驕傲、懼怕、佔有慾、自滿、謀求一己之利等等。只要我們願意聽從，神就會向我們顯明這些隱藏的動機，而只要我們願意，祂也會改變這些動機。

我渴望隨時都能保持純正的動機，因此，我要求我個人的禱告同伴比爾·克拉森幫助我作一個不斷向他負責的人。我在地平線教會擔任主任牧師的那段時期，他經常問我的問題之一是：「你是否濫用教會所賦予你的權柄？」這樣的問題使我能隨時保持誠實的態度。我知道每個月都得如此面對比爾，他提醒我經常檢查自己的動機，使其保持純正而符合神對我的要求。

攔阻七：生命中的偶像

多數基督徒想到的偶像，都是那些被人供奉的雕像。但偶像是指任何橫阻在我們與神之間的事物，它可以用許多面貌呈現：金錢、事業、孩子、享樂等。偶像同樣是關乎我們心思意念的問題。

以西結書十四章3節讓我們清楚看到，任何介於人與神之間的事物都會帶來不良的影響：「人子啊，這些人已將他們的假神接到心裡，把陷於罪的絆腳石放在面前，我豈能絲毫被他們求問嗎？」這節經文明白指出神對偶像的厭惡，祂甚至不願意那些崇拜偶像者來求問祂。但另一方面，我們若能除掉生命中的偶像，就可迎接個人復興的來臨。

請查看自己的生命，是否有什麼是擺在神前頭的？

有時這會很難分辨，要確定某樣事物是否為生命中的偶像，方法之一是自問：「若是神要我放下，我願意嗎？」請誠實檢查你對事業、財產和家庭的態度，倘若有什麼是放不下、無法交給神的，這些就會攔阻你來到神面前。

攔阻八：不顧他人

詩篇卅三篇13節說：「耶和華從天上觀看，祂看見一切的世人。」神的視野寬闊無比，祂愛每個人，也期待我們彼此看顧。當我們不顧他人時，便會使祂憂傷。

神期盼基督徒合而為一，包括弟兄姊妹之間、丈夫與妻子之間、信徒與牧者之間。聖經中充滿了這類經文，例如約翰福音十三章34節，耶穌說：「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。」彼得前書三章7節也勸勉丈夫和妻子要彼此體恤，否則他們的禱告就會有攔阻。彼得前書二章13節也說：「你們為主的緣故，要順服人的一切制度。」

禱告的附加價值之一是可以幫助你去愛他人，人不可能恨惡、或尖酸地批評他所代禱的對象。禱告使人生發憐憫，而非爭競。舉例而言，比爾·克拉森經常提起他年輕時是個怎樣的基督徒；每逢主日崇拜結束之後，他的午餐多半就是「碳烤牧師」。他批評牧者，極盡尖酸刻薄之能事。但在他的禱告生活日漸成長時，神卻開始讓他為牧者撕裂心腸。他那批判的靈融化成憐憫的靈，最後還引導他開創了「禱告同伴」事工，投身於鼓

勵信徒爲牧者禱告。這真是一百八十度的大轉變。

攔阻九：輕忽神的主權

我非常相信神的主權。在過去的歲月中每當面臨艱難時，這個信念激勵我仍能保持積極、進取的態度。我了解神完全認識我，祂知道什麼才是對我最好的。耶利米書一章5節說：「我未將你造在腹中，我已曉得你；你未出母胎，我已分別你爲聖。」

當耶穌向門徒提起該如何禱告時，祂所做的第一件事，就是教導他們尊崇神：「我們在天上的父：願人都尊祢的名爲聖。願祢的國降臨；願祢的旨意行在地上，如同行在天上。」（馬太福音六章9～10節）這個禱告清楚地承認神掌權，祂掌管一切。同時，這個禱告也建立了我們與祂的關係：我們乃是服在天父權柄之下的孩子。不論何時，當我們輕忽神所建立的萬物次序時，我們就會陷入混亂，也攔阻了我們與天父之間的關係。

攔阻十：不願降服的意志

曾有一個蘇格蘭婦人，在鄉下靠著沿途叫賣雜貨賺取微薄的收入維生。她每天都得四處奔波；每逢走到交叉路口，她就會對空投擲一根小樹枝，看看樹枝掉落後指向何方，就選擇哪條路走。有一次，有個老人站在路的另一邊，恰巧她正在擲樹枝；她擲了一次、兩次、三次。最後，那個老人問她：「你爲何要擲樹枝？」

「我用這個方式，求神指引我該走的路。」她說。

「那麼你爲何要擲三次？」老人又問。

「因爲頭兩次祂指錯方向了。」她如此回答。

禱告的終極目標並非得到我們想要的，乃是明白神要給我們的是什麼。然而我們若是不願將個人的意志降服在神的心意（而非自己的心意）之下，就永遠不可能明白神所要啓示的。

把意志降服在神面前的人，他與神的關係就像是葡萄樹與枝子的比喻：「你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。」（約翰福音十五章7節）枝子靠葡萄樹而活，與葡萄樹合而爲一；葡萄樹的回報就是供應枝子所需的一切，結果是帶來豐盛的果實。

把你的意志降服在神面前，是大有益處的。其一便是神應許要回應你的禱告，賜給你所求的。此外，我們也透過聖靈，得著基督的能力。就像葡萄樹與枝子，祂也照樣流貫我們的生命，賜我們能力並結出果實來。

若要建立深具果效的禱告生活，有賴於你與神保持穩固的關係，不容罪與不順服喧賓奪主。彼得前書三章12節說：「主的眼看顧義人；主的耳聽他們的祈禱。惟有行惡的人，主向他們變臉。」我們盡力持守公義，承認錯誤，就能與神保持親密的關係。但維持這樣的關係是個持續不斷的過程，不能以爲，只要把上述十種攔阻禱告的事項逐一條列向神祈求一次後，就能維持與神的關係於不變；乃是要天天來到神面前，求祂啓示任何會攔阻關係成長的事情。

讓我們讀讀詩篇三九篇23~24節。這兩節經文是

大衛所寫的，他是合神心意的人；在整本聖經中，他是與神關係最密切的人物之一：

「神啊，求祢鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」

爲了要與神親近，大衛治服了他生命中一些可怕的罪。他曾是個謀殺犯、姦淫犯，然而他在神面前謙卑自己，承認他所犯的罪，以致他能更親近神，使他們之間的關係不斷成長、鞏固。

大衛是我們的好典範。神既能夠赦免他、與他建立特別的關係，祂也能在我們生命中成就同樣的工作。我們若能忠心，神便會吸引我們來親近祂，而祂也將回應我們的禱告。

問題與討論

- 一、在你的記憶中，曾經有人切斷你的電話嗎？你對此有什麼感受？
- 二、掛人電話和停留於攔阻禱告的事中，兩者間有何相似之處？你覺得當我們「切斷」神的「電話」時，祂會有何感受？
- 三、不同的人掙扎於不同的禱告攔阻之中。針對本章所列舉出來的十種攔阻，哪一種是你最感困擾的？爲什麼你很難勝過這些困擾？是因爲：

1. 未承認的罪。
2. 缺乏信心。
3. 不順服。
4. 與神、與人的關係不敞開。
5. 不饒恕。
6. 錯誤的動機。
7. 生命中的偶像。
8. 不顧他人。
9. 輕忽神的主權。
10. 不願降服的意志。

四、毫無障礙並敞開地與神交通有哪些益處？

五、有哪些方法可阻止你陷入這十種攔阻禱告的陷阱？

5

擴張你禱告的帳幕

「我的朋友譏誚我，我卻向神眼淚汪汪。
願人得與神辯白，如同人與朋友辯白一樣。」

（約伯記十六章20～21節）

——八七六年夏天，蝗災幾乎使美國明尼蘇達州的作物毀於一旦，以致隔年春天來臨時，農民都憂心忡忡，惟恐災難重演，使新年的大好收成再次付諸東流，導致成千上萬的人因此而遭殃。

由於事態嚴重，州長約翰·畢爾斯貝利（John S. Pillsbury）宣佈四月廿六日爲禁食祈禱日，呼籲全州男女老少向神祈求，阻止天災的降臨。在當天，學校、商店、工廠、辦公室全數停歇，全州敬虔靜默。

隔天，打從一大早就晴空萬里，艷陽高照，氣溫直線上升，直衝仲夏時節的高溫，這的確是個極其怪異的四月天。當百姓發現無數的蝗蟲卵開始蠢蠢欲動時，簡直嚇壞了。一連三天，這股不尋常的酷熱持續不退，幼蟲一隻隻孵化出來，看來不久後牠們就要肆虐全州，把一片又一片的農作物啃蝕殆盡。

然而，到了第四天，氣溫突然急劇下降，當夜霜霰敷地，結果這些滿地遍野、匍匐蠕動的害蟲無不凍斃，彷彿被放了一把火般燒得一乾二淨，或像是遍灑殺蟲劑而死得精光。感激莫名的農民一輩子無法忘記此日，它在明尼蘇達州的歷史中，被流傳下來成爲神回應百姓禱告的日子。

代禱的力量

一百二十多年前發生在明尼蘇達州的事蹟，顯明當人願意起來爲自己、也爲他人禱告時，所可能成就的大事，而這正是禱告最令人興奮之處。你親眼看到禱告蒙

應允，而親眼目睹生命的改變，正是為人禱告最大的喜樂。

為他人向神禱告或祈求的行為，我們通常稱之為代禱。這是一種無私的行為，也有人認為這是禱告最極致的表現。耶穌是位代禱者，在祂被捕、上十字架之前的最後幾個小時，祂花時間為門徒、為以後可能跟隨門徒的基督徒——包括你、我在內——代禱。祂說：

「我為他們祈求，不為世人祈求，卻為祢所賜給我的人祈求，因他們本是祢的。……聖父啊，求祢因祢所賜給我的名保守他們，叫他們合而為一像我們一樣。……我不但為這些人祈求，也為那些因他們的話信我的人祈求，使他們都合而為一。正如祢父在我裡面，我在祢裡面，使他們也在我們裡面。」（約翰福音十七章9~21節）

耶穌來到這個世界與人談論神，但當祂在世上時，祂也與神談論人。如今祂在天上，繼續為我們禱告，替我們代求（參考羅馬書八章34節）。

代禱者的特徵

每個人都可為別人代禱，而且隨時可進行。若是已婚，你可能會為配偶禱告；若是身為父母，你大概會為孩子禱告，常常求神保護他們，幫助他們學習、成長。

這些都是代禱的實例。

有時，我發現某些人想爲他人禱告的渴望太強烈了，以致他們根本就被神催逼去爲他人代禱。他們有時專爲某個人禱告，但大多時候都是爲很多人代求。在地平線教會建立禱告同伴事工的比爾·克拉森和他的妻子瑪莉安，就是兩位以這種方式禱告的人。我相信他們蒙神呼召成爲代禱者，而這樣的人身上通常有三個共同的特徵。

一、認同。蒙召爲他人禱告的代禱者，對代禱的對象通常會有非常強烈的認同感或同理心。這種認同感，有時是始於對代禱對象之事奉或職分的敬重，譬如對其牧師的事奉；然而幾乎毫無例外的，關於個人層面的代禱在連結感和同理心方面是比較深入的。

前文曾經提及，我有個禱告同伴，名叫弗瑞德·洛爾，他每天一大清早就在車上禱告。弗瑞德自從參加一次地平線教會的禱告同伴早餐會之後，就委身爲我和教會禱告。他後來告訴我，有一次他在禱告時哭得不可自抑，卻不明所以。不論他用什麼方法，就是停不下來，因此他就禱告求問神是怎麼回事。他覺得神回答他說：「我把我對約翰的心腸賜給你。」自從那次以後，弗瑞德成爲奇妙的禱告支柱，他不僅有強烈的渴望爲我禱告，同時也渴望爲其他牧者代禱。

二、犧牲。代禱者願意爲他們所禱告的人犧牲，他們時常花很長的時間爲他們代求。讓我們看看摩西的例子。在金牛犢事件之後，他爲所有的以色列百姓代求，甚至犧牲自己的性命也在所不惜。他對神說：「倘或祢

肯赦免他們的罪……不然，求祢從祢所寫的冊上塗抹我的名。」（出埃及記卅二章32節）摩西與以色列百姓之間有深厚的關係，他覺得對他們有責任，因此花了很多的時間為他們代禱。

三、權柄。願意犧牲是代禱所必須付上的代價，但它同時也藉著聖靈的權能，帶來神所賜的權柄。神報答那些願意站在別人的破口上為其代求的人。

如何為他人代禱

你覺得自己像比爾、瑪莉安那樣，被神催逼去為他人代禱嗎？果真如此，那實在太好了！神會使你的渴望得到尊榮。但對多數的基督徒而言，一開始並不會有那麼強烈的催逼，就連摩西在神呼召他去幫助被埃及所統治的希伯來人之前，也在曠野預備了四十年之久。就我們所知，他是在八十歲之後，才成為一名代禱者。

在你的內心中，或許確實有某種渴望想要為別人代禱（否則，你可能也不會想讀本書），這就夠了！你可以藉此讓他人得到幫助，包括你的牧師、教會肢體和家人。

倘若你已預備好要為他人禱告，卻不知從何開始，不論你是想為會友禱告的牧者、想為教會領袖禱告的信徒、想為在上掌權者禱告的好國民、想為孩子禱告的父母、還是想為外邦人禱告的基督徒，這裡有六件事，是你一定可以禱告的。

一、為他們能明白神對其生命的旨意

人生最大的盼望莫過於能認識神，並成就祂為我們生命所定的計畫與旨意。因此，在為人禱告時，我們自然該求問這件事。

使徒保羅是個優秀的領袖，也是個剛強禱告的人，他習慣為別人能明白神在其身上的旨意而禱告，我們可以從他的禱告中學到很多功課。保羅在寫給歌羅西人的信中說：「為你們不住的禱告祈求，願你們在一切屬靈的智慧悟性上，滿心知道神的旨意。」（歌羅西書一章9節）保羅認定：認識神的旨意是個屬靈的課題，因此人若想要明白，就必須禱告。為此之故，他禱告祈求使歌羅西教會的百姓能明白神的心意和旨意。

二、為他們能在生活中活出神的旨意

保羅禱告祈求使人們能明白神的旨意，但他也了解，明白神的旨意並不保證會活出神的旨意，所以他為人禱告時，還有更深入的一步：他祈求使他們能按著所知道的去行。在他的書信中，接下來的經文是這麼說的：「好叫你們行事為人對得起主，凡事蒙祂喜悅，在一切善事上結果子。」（歌羅西書一章10節）只有藉著行動，才能成全神對一個人生命的旨意。

當你開始為神在別人生命中的旨意禱告時，你的祈求要儘可能地明確。我們也許無法禱告出細節（因為無法確知神對他們的旨意），但你在禱告的過程中可以很明確，並且針對以下三方面為他們祈求。

1. **認識**。首先，禱告使他們能認識神的旨意。祂能清楚地傳達給他們，而且他們也能理解。

2. **態度**。接下來，為他們禱告，使其能以正確的態度，來面對神向他們啓示的旨意。這是多數人很難接受的一步；知道神的旨意是一回事，但樂意改變自己對這旨意的態度並進而接受，則是另一回事。

3. **行為**。最後，為他們禱告，使其能改變自己的行為，以符合神的旨意。這種行為的改變常是最艱難的一步，因為他們必須去面對一些晦暗不明的情況，或去做一些從來不曾做過的事情。舉例而言，我曾帶領過這麼一個人，他向來就不是個激勵者，但他希望神能夠在這方面更堅定其信心。每隔幾個星期，當我在門訓時間輔導他時，他總是說：「我的感覺就是不對，拙口笨舌的，真是傷腦筋。」但我持續為他禱告，也繼續在這方面幫助他，不久之後，他學會了如何去鼓勵別人。

在我成長的歲月中，我的父母就是為我哥哥賴瑞、姊姊翠絲（Trish）和我多方禱告。直到如今，他們仍然每天為我們代禱。我從他們身上最常聽到的祈禱之一，乃是我們能明白神在我們身上的旨意。我相信，這些禱告對我們的生命有極其重大的影響。譬如說，我一直都知道神要我做什麼！打從三歲起，自我有記憶以來，我就確定自己該作個牧者。於是我跟著呼召走，神也因此賜福於我。然而，若非雙親的代禱，至今我可能仍然懵懂無知。

三、為他們的生命能結出果子

保羅在致歌羅西人的書信中，也為基督徒的生命能結出果子禱告。他說：「好叫你們行事為人對得起主，凡事蒙祂喜悅，在一切善事上結果子。」（歌羅西書一章10節）

順服的基督徒在生活中會結實纍纍，這是造物主原本創造我們的目的。正如耶穌所說的：「我揀選了你們，並且分派你們去結果子，叫你們的果子常存。」（約翰福音十五章16節）人的生命所結出的最甜美果實，乃是能存到永遠的果子。通常，這是指能帶出永恆果效的行動，例如搶救失喪靈魂、服事基督教會的眾肢體等。所以，你為人代禱時，應當祈求使他們的生命能結實纍纍，並且選擇結出永恆的果實。

四、為他們與神的關係能不斷成長

保羅還為歌羅西的信徒能「漸漸的多知道神」（歌羅西書一章10節）而禱告。他明白生命的一切事物，都取決於我們與造物主之間的關係是否健全。此外，保羅從他自己與神之關係的成長中，也學到寶貴的一課：滿足（參考腓立比書四章11~12節）。

關於快樂，我曾經看過一個很了不起的定義：「快樂就是成長。」按照我的經驗，我覺得這是千真萬確的。我與神愈密契、愈順服祂時，正是我最感滿足的時刻。所以，在代禱中求神在人們身上成就如此密契的關

係，乃是美事一椿。

五、為他們的生命擁有能力

保羅在禱告時，也祈求使歌羅西的基督徒能得著力量。他在書信中說，盼望他們能「照祂榮耀的權能，得以在各樣的力上加力，好叫你們凡事歡歡喜喜的忍耐寬容」（歌羅西書一章11節）。他在此所指的「力」，乃是聖靈的能力。

身為基督徒，我們各人都當被聖靈的能力所充滿。我們若想成就什麼有價值的事情，就必須先讓祂成為我們能力的泉源。不妨把自己想像成家中的吸塵器；吸塵器在製造時，廠商就賦予這種機器某些固定的功能，有其特定的目的。然而，若是吸塵器的插頭沒有接上電源、得到動力，它不過是廢物一件；這件家電必須倚賴外來的電源才能發揮功效，只要你把插頭拔掉，它就毫無用武之地。

我們也是如此，少了供給能力的源頭——耶穌基督，我們就無法正常運作了，即使還可以靠一己之力做點什麼，但是卻無永恆的價值。惟有當我們真正明白這個事實時，才會開始認識真正的自己，並且領悟到自己需要神，必須倚靠神。

因此，當我們為人代禱時，要祈求神把祂的能力賜給他們，這是很重要的。缺少這股力量，他們無力為祂成就什麼。反之，若是擁有這股力量，當他們面對逆境時就能展現出能力；他們在試驗中，就能存心忍耐，奔那擺在前頭的路程。如此一來，到末了，神必要對我們

所代禱的弟兄姊妹說：「做得好！你這又良善又忠心的僕人！」

六、為他們擁有正確的態度

最後，保羅為歌羅西教會的基督徒禱告，盼望他們「凡事歡歡喜喜的忍耐寬容；又感謝父，叫我們能與眾聖徒在光明中同得基業」（歌羅西書一章11～12節）。換句話說，保羅祈求他們能持守積極、喜樂的態度。或許你會問：「保羅為何要為基督徒的態度禱告呢？」你可以從我在十幾年前所寫的一首詩裡面找到答案：

態度是什麼？

它是真實自我的「開路先鋒」；

它根植於內，卻成形於外；

它是最好的朋友，或是最惡的敵人；

它比說出的話更誠實、更一致，

它是基於過往經驗的外在表現；

它若不表現就不得滿足；

它是過往生命的圖書館理員；

它是現今生命的發言人；

它是未來生命的先知。

態度幾乎對生命的每個層面都有重大的影響，它影響我們的行為和人際關係，關乎我們的學習能力，決定我們的滿足程度，也包括我們與神的關係在內。態度對每個人的人生、對基督徒的生命影響之深，遠超過我們

所能想像的。

在你爲人祈求使其保有喜樂態度的同時，要記得喜樂和快樂是有區別的。喜樂是內在的，根源於基督；快樂是外在的，取決於環境。喜樂是永恆的，與我們蒙救贖有關；快樂是短暫的，繫於情緒之無常。當祈求使你的弟兄和姊妹找著生命中的喜樂，以致他們能成爲周遭人群的光和鹽。

你爲人代禱的時間愈來愈多時，將發現你對人的態度也會跟著改善，你的態度會更爲積極、更有憐憫。一旦你的代禱時間臻於穩定，此時你會發現：

- 過去專注在「得」，如今焦點轉移到「給」：「施比受更爲有福。」（使徒行傳二十章35節）
- 過去只在意自己的傷害，如今焦點轉移到醫治：「倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」（歌羅西書三章13節）
- 過去只想到自己的問題，如今焦點轉移到神的能力：「你們眾民當時時倚靠祂，在祂面前傾心吐意；神是我們的避難所。」（詩篇六十二篇8節）

傅士德（Richard Foster）在《屬靈操練禮讚》（Celebration of Discipline）一書中說：

禱告，就是經歷改變；禱告是神用來改變我們的主要管道。我們若沒有意願改變，就等於是

放棄讓禱告在生命中成就那引人注目的特點。我們愈靠近神的脈動，就愈能看見自己的需要，並且愈發渴慕更新變化為基督的樣式。禱告，就是經歷改變。

這段話對禱告者來說是至理名言，不過禱告同時也帶來別人的改變。

我曾在前面的篇章中提到我哥哥賴瑞，他先前根本不理會神，當時他所追求的是個人的雄心壯志；他經營生意非常成功。在這段時期，賴瑞與神並沒有什麼交集，但雙親天天為他禱告，求神引領他回轉。

有一天下午，我們一起打網球，我終於問賴瑞：「你到底要混到什麼時候，才願回到神的面前？」

「約翰，」他回答：「我不知道，但我知道，有一天我會回來的。不論我怎麼混，都擺脫不了爸媽的禱告。」

賴瑞說的一點也不錯，他的確掙脫不了他們的禱告。幾年之後，他回到神面前。那時的他在經濟上已可完全獨立，他開始轉移注意力並把精力用在具有永恆價值的事上。如今，他不僅遵守教會中的什一奉獻和各種捐獻，同時也在許多機構參與服事人群、擴展神國度的事工；他是印第安那衛斯理大學（Indiana Wesleyan University）的董事、RTN廣播網（七個非營利基督教廣播電台所組成的網絡）的執行長，他曾任健康關顧事工（Health Care Ministries）的主席，現任世界福音宣道會（World Gospel Missions）的主席，這個機構直接支

援第三世界的醫療宣教計畫。此外，在我所創立的「教牧領袖培育中心」，他還是董事會的成員。

當賴瑞將來走完人生旅途、回到天家時，我相信神會報答他順服的生命。我也相信，家父和家母亦將同享這份榮耀。若是沒有他們忠心的代禱，賴瑞可能一輩子也找不著回到神面前的路，而他曾經接觸過的數千條生命，可能也就與神所要賜的福分失之交臂了。

問題與討論

- 一、你為何認為摩西受到催逼去為以色列百姓禱告？這與他和百姓之間的關係有關連嗎？
- 二、在你的生命中，曾有一種很強烈的感動，想為某個你很親近的人，例如孩子、配偶、或朋友禱告嗎？請描述你的感覺和當時的情境。
- 三、在遵行神的旨意上，哪個部分對你最為困難？
 1. 認識神的旨意。
 2. 以接受的態度面對神的旨意。
 3. 改變你的行為以遵行神的旨意。
- 四、試描述你沒有倚靠神的大能與力量而去服事的經驗，結果如何？從這樣的經驗中，你學到什麼教訓，是否可應用在下次的服事中？
- 五、以兩、三人為一組，就本章所提及的層面彼此代禱：
 1. 為能明白神對我們生命的旨意。

2. 為我們能在生活中活出神的旨意。
3. 為我們的生命能結出果子。
4. 為我們與神的關係能不斷成長。
5. 為我們的生命擁有能力。
6. 為我們擁有正確的態度。

6

保護牧者，與他同工

「我勸你，第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝；

為君王和一切在位的，也該如此，

使我們可以敬虔、端正、平安無事的度日。」

（提摩太前書二章1~2節）

最近這幾年，比爾·海伯斯（Bill Hybels）和我很喜歡一起同工，我們在幾個牧者特會中聯合作教導的服事。比爾是芝加哥柳溪社區教會（Willow Creek Community Church）的主任牧師，這個教會是比爾從無到有，一手建立起來的，如今已成為北美地區最大的教會之一。他是位好弟兄，也是神所重用的器皿。

比爾和我都發現，教導、裝備牧者是相當有價值的經驗。我們明白，這樣的服事實際上乃是透過每一位在特會中受造就的牧者，正面地影響成千上萬人的生命——他們所牧養的會眾。這些特會的重點之一，是我們排開一切、為與會牧者禱告的時段。我們發現對一些牧者而言，這段禱告時光是他們更新變化的時刻。

最近的一場特會之後，我收到一封與會者的來函，以下是部分內容。

親愛的約翰：

「就是少年人也要疲乏困倦；強壯的也必全然跌倒。」（以賽亞書四十章30節）神回應禱告的方法以及祂對我們說話的方式，在在都令我感到奇妙無比。昨天（在特會中）有許多人為我禱告，其中有些人甚至不認識我，也不知道為何要為我禱告。

我今年廿四歲，在芝加哥西南邊的一間教會擔任兒童部的牧師。星期二早上（參加特會前两天），我親手把辭呈遞給主任牧師和長執會主席。一個半月前，教會發生分裂，三分之二的

核心會眾揚長而去。我深受傷害，也很悲痛，甚至心中有些怒氣和苦毒，因此我想辭掉牧職。

自從教會發生分裂後，神曾經試著和我講話，但我因悲傷過度、受傷太深，根本聽不下去。昨天神感動你禱告說：「神啊，我們當中可能有人在出席這次聚會之前，遞出了辭呈。」

我當場差一點從座位上跌下去！神啊，如果你想拿塊木板把我昏沉的頭敲醒，最好的方法莫過於此了。

那晚，我回到旅館禱告、作筆記、踱步、禱告。神對我說話；我拿起電話撥給長執會主席，他先前曾拜託我在特會結束之前，不要把辭呈遞給長執會的其他成員。我致電給他告知打消辭意，他哭得像個小嬰兒一般，還不住地感謝神……。

牧會的艱辛

這位牧者因著接受了代禱，終能免於離開服事崗位的下場。然而，每數十位牧者中，卻只有一位像他這樣幸運，能在代禱中得到幫助，其餘的都只能暗中流淚而孤軍奮戰，這當中並不乏灰心喪志、準備要放棄服事的人。許多時候，教會會友對牧者的掙扎根本是一無所知。

我發現，多數的信徒完全不曉得牧者所遭遇的艱

難。許多基督徒總以為牧者是超人，沒有困難、問題。他們天真地相信，全職事奉者擁有神特別的恩惠，以保護他們免除日常生活中的困難。但事實是：再也沒有什麼觀點比這種想法更遠離真相了。牧者在生活上所必須面對的艱難、所必須承擔的辛苦，與會友的殊無二致；除此之外，他們還得承受嚴苛無比的牧會工作。

比爾·海伯斯在我們最近舉辦的一次特會中提到，大多數的信徒一點都不了解管理一個教會有多麼艱難。他認為教會是社會中領導權最集中（the most leadership-intensive）的體系，比經營企業還要困難（比爾以前曾從事企業經營）。教會的工作是建造生命、拯救失喪者，這是一個無形的過程。教會裡的服事者都是義工性質，一旦被要求委身或作門徒時，他們可能逃之夭夭。神呼召教會領袖去贏回的每個靈魂，都必須個別地帶領（教會無法量產）。即使在招募同工時，教會領袖也無法提供經濟上的誘因或福利；他所能提供的最好承諾，就是服事不拿錢、把時間撥出來、少與家人共處，還得把受苦當作部分的工作酬勞——萬一服事就如聖經所描述的那樣。

完美牧者的迷思

若是把一個人放到如此艱難的環境中，而他所牧養的會眾不但不給他什麼幫助，還期待他在講台前作個偉大的講員，在辦公室中運籌帷幄、作個卓越的領袖，在家中又要作個新好男人、好父親，這樣的擔子對任何人

而言都是不可承受之重。

藍登（H. B. London）在他的著作《瀕臨危機的牧者》（Pastors at Risk）一書中，引用富勒神學院（Fuller Institute）於一九九一針對牧者所作的調查資料，公開一些令人震驚的統計數字，這些數據摘錄如下：

90%的牧者每週工作超過四十六個小時。

80%的牧者相信，教牧服事對其家庭有負面的影響。

33%的牧者認為，牧職會對其家庭帶來公開的傷害。

75%的牧者在其服事中，至少曾發生過一次與壓力相關的重大危機。

50%的牧者覺得他們無力勝任工作。

90%的牧者認為他們所受的訓練無法應付服事之所需。

70%的牧者其自我形象比剛投入牧職時低落。

40%的牧者每個月至少有一次與會友發生嚴重的衝突。

33%的牧者承認曾與某些會友發生過某種不當的性行為。

70%的牧者沒有心靈相契的朋友。

這些統計數字實在令人心痛，但這同時也告訴我們，在困難中兀自掙扎的牧者不知有凡幾，他們又是何

等需要你的支援與幫助。

教會領袖所面臨的問題

我曾在地方教會擔任過廿五年的主任牧師，如今我每年與數千位來自四十多個宗派的牧者、教會領袖齊聚分享，因此我明白他們內心的掙扎。現在，就讓我告訴你牧者所面對的五大難題。

一、孤單

據統計顯示，有百分之七十的牧者沒有親密的朋友，這正說明了牧師是何等的孤單。牧者所以會有孤單感，是因他們不想讓周遭的人知道自己的處境有何等艱難。他們拒絕敞開，表現得很剛強，只因他們以為自己應該有一切問題的答案。另一個致使他們孤單的原因，是領導本身所具有的自然傾向，亦即把領袖從人群中抽離出來。我經常在特會中告訴與會者：「高處不勝寒，在頂端是很孤單的，因此你最好搞清楚你為何要待在那裡。」

二、壓力

教會領袖很容易感受到壓力，他們所做的一切都會帶來永恆的結果，因此也都可能變成重擔。他們和家人彷彿住在魚缸之中，每個看到的人都可能丟出批評和責難。正如我的朋友彼得·魏格納（Peter Wagner）

在《禱告的盾牌》（Prayer Shield）一書中所指出的：「牧者受到嚴密的監視，光是這一點就會為他們帶來極大的重擔，這是眾所周知的。他們需要超自然的幫助，才有辦法把這種情況處理好。」

大約二十年前，教會牧者間流傳一篇文章，標題是：「完美的牧師」。我不知道是誰寫的，但卻是一篇傑作，把會眾對牧者的種種期待都拼湊在一起。

幾百年之後，終於找到了完美的牧師。他是教會的長老，讓每個人都很滿意；他講二十分鐘的道，然後就坐下；他譴責罪惡，卻不會碰到任何人的痛處。

他每天從早上八點開始工作直到晚上十點，從站講台講道直到會堂打掃無所不包。他每星期賺四百元，奉獻一百元給教會；自己開部老爺車，卻購置許多的屬靈書籍；他身穿優雅體面的衣服，有個甜蜜的家庭。他還隨時準備好奉獻，要捐給各種異象純正的機構、活動，並且幫助路過教會、進來行乞的人。

他今年卅六歲，已經傳道四十年。對矮小的人而言，他的個子算是高的；從瘦子的觀點來看，他的身材魁梧；他的容貌俊秀，眼睛或藍、或棕（可因應各種場合之需），髮式也中分為二——左側烏黑、平順，右側金黃、捲曲如波。他極其渴望與年輕人同工，並且把所有的時間都拿來與老年人相處。他隨時面帶微笑

又流露坦誠，因為他有一種敏銳的幽默感，使人覺得他是個認真奉獻的人。他每天打十五通電話給會友，將所有的時間都用在傳福音上，而當有人需要他時，卻又可以在他的書房裡找到他。但很遺憾的是，他蠟燭兩頭燒，所以在卅二歲那年，就蒙主寵召了。

許多牧者因著對人有一顆誠摯的愛心，也願意幫助人，以致被扯得團團轉，相對地也帶來了壓力。

三、不適任感

富勒神學院的調查統計顯示，每十位牧者中，就有九位感到無法勝任，因為他們覺得所受的裝備不足以應付服事所需。令人訝異的是，若想在其他行業找到比例這麼高的統計數字恐怕並不容易。促使這種感覺更形惡化的是，有些牧者的家庭覺得他們在教會的處境很困窘、不自在。我的好友藍登的事奉是服事全國各地的牧者，他最近對我說，他所收到的來信中有百分之四十不是來自牧者，而是來自他們的妻子。她們因著現實的處境，對神、對教會、對會友、對丈夫都怒氣填膺。當家人心懷忿恨的時候，他們就不太可能成為支持者，這將會使原先便存在的不適任感更形雪上加霜。

四、沮喪

領導的重壓，再加上孤單、壓力、不適任感，會把

領導者推進沮喪的坑中。我最近對先知以利亞作了一番研究，他雖是舊約聖經中的偉大神人，卻也曾經歷沮喪無助。以利亞在迦密山力戰巴力先知之後，列王紀上十九章4節記載說：「自己在曠野走了一日的路程，來到一棵羅騰樹下，就坐在那裡求死，說：『耶和華啊，罷了；求祢取我的性命，因為我不勝於我的列祖。』」以利亞過去一直順服於神，他曾呼求神從天降下火來，彰顯神的權能，然後殺死巴力的眾假先知，並禱告求神結束多年的乾旱。即便如此，他仍然覺得撐不下去，想要一死了之。所以，當類似情況發生在今日教會的領袖身上時，其實也不足為奇。

五、屬靈爭戰

在早年的服事中，我對教會領袖所必須面對的屬靈爭戰，天真得一無所知。可是隨著服事年日的增加，我發現必須與撒但交鋒的頻率愈來愈高，爭戰通常出現在我要做重大決定之時。我相信惡者虎視眈眈，隨時都在找機會來攻擊教會領袖，特別是當神的國被擴展、贏得一個勝利時、以及領袖感到疲乏時，牠們就會格外活躍。

耶穌在曠野所受的試探，是撒但想要趁基督徒軟弱時大肆攻擊的最佳例子。耶穌在約但河受浸後，被催逼到曠野禁食四十天，撒但認為這是試探祂的絕佳時機。我們曉得這的確是仇敵的想法，因為路加福音四章13節說：「魔鬼用完了各樣的試探，就暫時離開耶穌。」

每當有人想為神做事時，撒但就會企圖阻撓。在基

督徒的領導階層中所處的位階愈高，在撒但狙擊的排行榜上就會愈往前挪移。也就是說，牧者和教會領袖會面臨一波接著一波的屬靈攻擊，因為他們把多數的時間都用在神國的建造上。

禱告是我們的出路

教會領袖應該到哪裡尋求幫助，來勝過這一切困難？答案是禱告。禱告帶來權能，能攻克任何的問題或攔阻，耶穌一再向我們證明這個真理。祂在受死之前於客西馬尼園的禱告中，特別強調禱告所帶來的能力。祂說：「我又告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上同心合意的求什麼事，我在天上的父必為他們成全。因為無論在哪裡，有兩三個人奉我的名聚會，那裡就有我在他們中間。」（馬太福音十八章19～20節）

同心合意地禱告並非什麼新穎的觀念，早在新約聖經的時期，當時的教會領袖就曾多次請求基督徒為自己、也為別人禱告。譬如說，保羅曾請羅馬的基督徒（參考羅馬書十五章31節）、以弗所的基督徒（參考以弗所書六章19～20節）、歌羅西的基督徒（參考歌羅西書四章3節），以及其他的收信者為他禱告。這觀念甚至可追溯到更早的年代，第一個例子出現在舊約出埃及記十七章8～13節。那時亞瑪力人來攻打以色列百姓，有兩個人（亞倫和戶珥）與他們的領袖摩西一同站立並與他同工，為他禱告、支持他。經上這麼說：

「那時，亞瑪力人來在利非訂，和以色列人爭戰。摩西對約書亞說：『你爲我們選出人來，出去和亞瑪力人爭戰。明天我手裡要拿著神的杖，站在山頂上。』」

於是，約書亞按著摩西對他所說的話而與亞瑪力人爭戰。摩西、亞倫與戶珥都上了山頂。摩西何時舉手，以色列人就得勝，何時垂手，亞瑪力人就得勝。但摩西的手發沉，他們就搬來石頭放在他以下，他就坐在上面。亞倫與戶珥扶著他的手，一個在這邊，一個在那邊，他的手就穩住，直到日落的時候，約書亞用刀殺了亞瑪力王和他的百姓。

靠著摩西的兄弟亞倫和信徒戶珥的幫助，約書亞終於克敵制勝，擊垮企圖殲滅神子民的勢力，凱旋而歸。

領袖無法一手包辦

摩西是世上最偉大的領袖之一。他與神面對面講話，就像人與朋友說話一般（參考出埃及記卅三章11節），但即便如此，他還是無法一人獨攬全局，仍需他人的協助與鼓勵。還好，亞倫和戶珥看出他的需要，並伸手援助。我希望你也能辨識出教會領袖的需要，藉著禱告一路扶持、幫助他。

服事向來就不是個人的表演秀，乃是團隊的工作。不過，國人似乎傾向於欣賞桀驁不馴的個人主義者，多過於對團隊成員的注目。我們對籃球高手麥可·喬

登（Michael Jordan）灌籃得分的方式瞠目結舌，卻忽視他與隊員合作互動的重要性。我們欣賞約翰·韋恩（John Wayne）在電影中所扮演的角色，或是席維斯史特龍（Sylvester Stallone）所飾演的藍波（Rambo）——單槍匹馬的勇士，總能破解敵人所丟出的任何招式。廣播記者保羅·哈維（Paul Harvey）曾說：

我們常會敬重獨立駕駛飛機的飛行員、和閉門造車的博學之士，這種獨立的精神影響我們甚鉅，也幫助我們成長。然而若沒有彼此依賴的精神，我們根本不可能登上月球；若沒有互相合作，我們也不可能撲滅傷寒、天花和小兒麻痺。無人能獨自一人開採深海的石油，我們也感到彼此依賴的程度愈來愈深，不僅美國如此，世上各國皆然。彼此依賴的精神，其價值勝過我們所付出的代價。畢竟，當我們站在懸崖邊時，彼此互相扶持是有必要的。這也許是我們可以學習去欣賞的精神！

今天，每個人都知道團隊合作的必要性；對基督徒而言，我們理當更明白如此的需要。

在《禱告的盾牌》一書中，彼得·魏格納說：「我個人相信，現今教會中尚未開發的屬靈能力資源，首推為教會的領袖代禱。」

亞倫和戶珥是委身且積極進取的禱告同伴，他們準備隨時投入並幫助他們的領袖，使其成為神所計畫的樣

式，因為：

- 他們看到需要。
- 他們抓住機會。
- 他們分享勝利。

這正是當今教會領袖所需要的幫助。我們所能給予領袖的最大支持，就是為他們禱告。

如何為你的領袖禱告

現在你可能已經備妥，要為你的牧者禱告了，但你也許還不知道該如何開始。牧者和教會領袖所需要的禱告，其實和你的需要完全一樣；此外，他們還需要其他的禱告。幾年前，我看到威爾·布魯斯（Will Bruce）所寫的禱告手冊《牧者也需要禱告》（Pastors Need Prayer, Too），這本書裡面有一些很好的建議，當時我就送每位禱告同伴一本。此書將教會領袖所需的禱告區分為四個領域，以下是從此書摘錄的一些資料，並且經過修改，建議你加以使用。

個人的需要

謙卑。求神賜給你的牧者真正的謙卑，包括一顆僕人的心、願意受教、勇於認錯、肯接受正面的批評、並且倚靠神。

明白神旨意的智慧。有果效的領袖按著神的旨意而非按著自己的想法做事。為你的牧者禱告，使他能敏銳於神的帶領，且能按著神所設定的優先順序生活、工作。

正面積極的人際關係。求神幫助你的牧者對自己、對他人有耐心，與難以相處的會友能有積極的互動，同時以愛和尊重來對待每個人。

聖靈的果子。過一個聖靈充滿的生活，是每個基督徒都應該追求的。請為你的牧者禱告，求神使他們的生命結出仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制的果子。

健康。求神賜給牧者健壯的身心，保守他出入的平安。

家庭的需要

家庭的優先順位。龐大的服事需求可能會嚴重剝奪牧者的家庭生活，求神幫助他能將家庭的需要排在優先的順位上——僅次於與神的關係。祈求神讓他有足夠的時間與家人相處，把服事家人的需要擺在第一順位上。倘若牧者有孩子，也為其代禱，使他們都能全心愛神。

對家庭的供應。求神滿足牧者的需要，並向信徒領袖顯明該如何更妥善地供應他們的需用。

靈性的需要

與神獨處的時間。求神幫助牧者把禱告、讀經、敬

拜列為每日的優先項目。

恩膏。沒有聖靈的能力，牧者所做的一切皆告徒然。

正直。牧者在試探中的掙扎與常人無異；事實上，仇敵對他的試探會多於一般人，撒但知道只要他受傷了，羊群也會跟著受苦。求神保守他免於屬靈爭戰：為你的牧者禱告，使其能穿上屬靈的全副軍裝，正如以弗所書六章10~18節所描述的；同時，也求神保守他們不陷入肉體的情慾、眼目的情慾和今生的驕傲之中（參考約翰一書二章16節）。

向人負責。求神把一些基督徒領袖帶進牧者的生命中，讓牧者能在凡事上持續對這些人負責，接受他們的督責。

會眾的需要

傳福音。求神使牧者對失喪者能有憐憫的心腸，願意把傳福音擺在優先的順位上。

個人成長。一個在靈性和領導能力上不斷成長的牧者，是個蒙神裝備以致有能力幫助會眾成長、發展的人。

動員信徒。求神使牧者有能力動員並裝備信徒，使其各盡其職。

代禱。求神使牧者能把為人代禱列在每日工作的優先順位上。

跟隨領袖

雅各書三章1節說：「我的弟兄們，不要多人作師傅，因為曉得我們要受更重的判斷。」我相信神對教會領袖有較高的審判標準，因為他們的所作、所為會影響許多人。舉例而言，我就讀中學時曾經認識一位牧師，他牧養的教會充滿活力且日益增長；但後來他在道德上失足了，結果將近三十年後的今天，這個教會仍未復原。因著他的失敗，導致教會受到了虧損。

我盼望能鼓勵你為牧者及教會領袖禱告。當你這麼做時，就是在事奉上與他們同工、使他們得著保護和力量。藉由你的幫助，他們將可成就原本力不能勝、靠己無法達成的目標。

當他們成功時，他們所牧養的會眾也將有份於其中。這就是摩西在亞瑪力戰役中的光景，你的牧者和你同樣也可以做到。

不要低估為教會領袖禱告所蘊涵的能力，且讓我與你分享最近所收到的另一封信，此信是羅蘭·舒茲（Roland Schutz）牧師在參加領袖特會後寄來的：

去年，我覺得服事必須有個嶄新的開始，於是去參加亞特蘭大的領袖特會。在此之前的四年，我曾經歷各樣的爭戰。大兒子得了癌症，所幸在治療過程中，一切跡象都顯示他會痊癒。我們教會的信徒領袖過世了，我很哀傷；

接著我眼睜睜地看著癌細胞奪走與我同工九年的秘書。在那時，早先神所賜給教會的增長停頓了，我備感灰心、沮喪，因此覺得需要有個新的開始。亞特蘭大的特會把新的生命氣息吹進我裡面和我的異象之中，值此四十四歲的年紀，我覺得自己又活了過來。

主賜給我五個禱告同伴；在這一年當中，祂也賜給我服事的異象。祂呼召我去牧養一個上千人的教會，這些人都是服事者，而不只是參加禮拜的人。祂也幫助我成功地培訓其他的牧者，我相信將有上百位牧師會在這樣的培訓中得到幫助。祂還要使用我，去參與十個新教會的拓植……。

倘若你從今天開始為你的領袖禱告，沒有人能夠預測你的教會明天將會發生什麼事。

問題與討論

- 一、在你的孩提時代，是否有哪個人經常會站出來為你說話？
- 二、如果你是教會領袖，牧者所面臨的五大問題中，哪一樣對你的影響最大？為什麼？
 1. 孤單。
 2. 壓力。

3. 不適任感。

4. 沮喪。

5. 屬靈爭戰。

- 三、你曾落入「牧者應該是完美的」陷阱中嗎？請解釋。如此的期待是否帶給他什麼傷害？
- 四、按著你的心意爲牧者禱告，以及按著神的旨意爲他們禱告，兩者之間有何不同？
- 五、你如何能夠像亞倫和戶珥那樣，在禱告中「扶著牧者的手」？以兩、三人爲一組，爲你們的牧者禱告。

7

祈使教會發揮潛能

「我不但為這些人祈求，
也為那些因他們的話信我的人祈求，
使他們都合而為一。」

(約翰福音十七章20~21節)

數年前，我在《五旬節之光》（Pentecostal Light）一書中讀到席爾斯（A. M. Hills）所講的一則故事，節錄如下：

威伯·查普曼博士（Dr. Wilbur Chapman）經常提起他在費城華納梅格教會（Wanamaker's church）牧會的經歷。在他頭一次講道之後，有位老紳士走到講台前對他說：「要在這麼大的教會裡牧會，你實在是年輕了一點，我們以往所聘請的牧師都是年紀比較大的，我擔心你在這裡無法勝任。不過，你儘管去傳講福音，我會盡力幫助你。」

「我看著他，」查普曼博士說：「然後暗自忖度：『這真是個怪胎。』」

但這位老先生繼續說：「我要為你禱告，使你得著聖靈的能力。還有兩個弟兄已經與我約好了，我們要一起禱告。」

然後，查普曼博士說到接下來所發生的事：「聽到他要為我禱告時，我覺得還不壞。這三位弟兄所組成的團隊，後來增加到十位，然後是二十位，接著二十位變成五十位、五十位變成兩百位。每次崇拜之前，他們就聚集禱告，懇求聖靈澆灌在我身上。在另一個房間裡，還有十八位長老跪在地上為我禱告，他們緊緊圍繞著我，以致我從任何方向都可以伸手觸摸到他們。我每次走上講台，都覺得身上帶著恩

膏，那是神對兩百一十九位弟兄禱告的回應。講道是如此容易，真令人喜樂。在這種情況下，任何人都可以上台講道。結果呢？三年之內，有一千一百人信主加入教會，其中六百位是男士。這是聖靈回應那些弟兄的禱告所結出來的果子，我實在看不出像我這樣平凡的牧師，在這樣一個並不起眼的環境下，竟能傳講出這樣的結果。

教會的會友不應只是抱著消遣娛樂的心態到教堂作好奇、被動的旁觀者，而是有很多事情可以做的。會友的職責是大力地禱告，讓聖靈的能力覆庇在講道者身上，使其話語產生爆發性的力量。」

當神的百姓禱告時，為教會所帶來的衝擊是何等不可思議！我在地平線教會牧會的年間，教會所以能產生不一樣的影響力，原因就在此。禱告使崇拜充滿能力，使我得著恩膏，並使教會得著奇妙的祝福，也把這祝福傳遞出去。

你常思想所屬教會所擁有的潛力嗎？若是把這些潛力都發揮出來，可能會帶來什麼成就呢？你想會有多少失喪者回轉歸向基督？你覺得這會帶來什麼樣的衝擊？保羅說神的旨意是：「要藉著教會使天上執政的、掌權的，現在得知神百般的智慧。」（以弗所書三章10~11節）你的教會現今是如何參與在這個計畫中呢？

贏得世界的潛力

在這世界上，找不到其他事物如同教會這般具有改變的潛力。神學家兼教師保羅·提立克（Paul Tillich）曾說：

教會是深具潛力的大能團體，擁有轉變這世界道德特質的一切必要裝備。但目前這個光景並未成真，因此我們知道教會的潛能未被開發出來。這些引發教會在福音上爆炸之大能的潛力所以未彰顯出來，原因在於教會失去了引爆的雷管。因此之故，世界所看到的教會是軟弱的、怯懦的、分裂的，只能在地上爬行，無力沖天而飛。以致當教會似乎開始擁有物質上的資源來轉變世界時，相對地它的異象也會被限制而變得吝嗇又狹隘。

今日教會所欠缺的「雷管」就是禱告。禱告能引爆福音的大能，並且撼動這個世界。

耶穌希望看到的教會

耶穌傳遞大使命時，乃是提出清楚的指示，挑戰教會去搖撼、變化這個世界：「所以，你們要去，使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗。凡我

所吩咐你們的，都教訓他們遵守。」（馬太福音廿八章 19~20節）但在頒布這個使命之前，祂曾為所有的基督徒，包括今天組成祂教會的我們，作一個特別的禱告；祂在被釘十字架前的幾個小時，禱告說：

「我為他們（指使徒）祈求，不為世人祈求，卻為祢所賜給我的人祈求，因他們本是祢的……。

現在我往祢那裡去，我還在世上說這話，是叫他們心裡充滿我的喜樂。我已將祢的道賜給他們。世界又恨他們；因為他們不屬世界，……求祢用真理使他們成聖；祢的道就是真理。祢怎樣差我到世上，我也照樣差他們到世上……。

我不但為這些人祈求，也為那些因他們的話信我的人祈求，使他們都合而為一。正如祢父在我裡面，我在祢裡面，使他們也在我們裡面，叫世人可以信祢差了我來。祢所賜給我的榮耀，我已賜給他們，使他們合而為一，像我們合而為一。

我在他們裡面，祢在我裡面，使他們完完全全的合而為一，叫世人知道祢差了我來，也知道祢愛他們如同愛我一樣。

父啊，我在哪裡，願祢所賜給我的人也同我在那裡，叫他們看見祢所賜給我的榮耀；因為創立世界以前，祢已經愛我了。」（約翰福音十

七章9～24節)

耶穌為教會的禱告替我們立下極佳的榜樣，使我們在為教會禱告時得以遵循。祂明白自己的時候到了，但仍滿懷信心傳遞使命，深知祂在地上已開始的工作，將藉著祂的身體，亦即相信祂之人所組成的教會繼續下去。祂對教會的期待，可歸納成以下五點的禱告要求。

一、人們能感受到神的榮耀

耶穌說：「祢所賜給我的榮耀，我已經賜給他們。」（約翰福音十七章22節）「榮耀」這個詞源自希臘文的doxa，意思是神的威榮、權能、榮光明明可見的彰顯。因此，當耶穌這麼禱告時，祂乃是期盼屬祂的百姓能不斷領受、察覺神在他們中間所彰顯出來的威榮、權能、榮光。

每當神的同在臨到教會時，神的子民就在靈裡被提升起來，並且會有大事即將發生。舉例而言，在我十七歲那年，我們教會（在俄亥俄州的塞克維爾）經歷了一個為期七週的復興，我在其中再次把生命奉獻給基督，並回應祂的呼召而獻身傳道。這復興的來臨並不在我們的計畫之內，只因神的降臨，復興就來到。猶記當時在敬拜的過程中，我在雙親的臉上看到主的喜樂和榮光，這令我感受到一股領我到神面前的吸引力，此乃過去我未曾經驗過的，使得我就是必須把生命獻給祂。

霍華·韓君時（Howard Hendricks）曾說：「教會需要的不是更多的工人，乃是需要更多的敬拜者。」真

正的敬拜是不可思議的，那是基督徒所能經歷的最高境界。太多基督徒來到教會敬拜時，心中塞滿了他們自己的問題，再不然就是只顧著思索他們能從敬拜中得著什麼，卻不會想到他們能在敬拜中奉獻出什麼。然而，當人把焦點集中在神身上，並將榮耀歸給祂時，祂就會來到敬拜當中，使教會成為充滿能力的地方。教會若是誠心敬拜神，神的百姓真心尋求祂的喜悅，與神、與人相交，那麼教會就會像磁鐵一般，把不信的人一個個吸引過來。在這樣的教會裡，神的榮耀就會彰顯出來。

教會真正的價值不在其設備、牧者或所提供的節目，甚至也不是教會裡的人；教會的價值乃是因著耶穌在其中。祂的同在帶來美善與能力。

二、我們能遵循神的道

耶穌也禱告說，我們要成為神的道的追隨者。祂說：「因為祢所賜給我的道，我已經賜給他們，他們也領受了。」（約翰福音十七章8節）當門徒領受耶穌的道時，這道就使他們的生命產生意義、動力和使命，這是耶穌對當時門徒的期望，也是祂今日對我們的期待。

當人們在教會裡不斷研讀、學習神的道時，他們就會開始改變。倘若他們真能明白聖經是永恆的、是與我們的生命息息相關的、又是充滿活潑能力的，他們的生命便會開始展現新的意義，他們的價值觀也會開始產生變化，並且擁有動力成長，改變，順服神，進而服從神對教會的旨意。

我在俄亥俄州蘭卡斯特城二度牧會時，曾有一個奇

妙的經歷，正可說明遵循神的道所可能帶來的權能。當時我們的教會是增長中的教會，我可預見不久的將來，會堂空間就不夠用了。當這日真的來臨時，我們有三個選擇：另覓新址、擴建原址、或是停止增長。我們的決定是：擴建原址。

我們立刻搜購教會周圍的土地，但其中有個地主夏璞先生（Mr. Shoup）堅決不賣。任憑我們說破了嘴，嘗試一切的努力，他就是無法首肯。

那時我正在讀約書亞記，當我讀到神給約書亞的應許時，這應許觸動了我的心。經文是這麼說的：「凡你們腳掌所踏之地，我都照著我所應許摩西的話賜給你們了。」（約書亞記一章3節）

有一天晚上將近半夜之際，我無法入睡，而這節經文還在我的腦海中盤旋不去。於是我便起床，抓起聖經並告訴妻子瑪格麗特說：「我約一個小時後回來。」她看著我，注意到我打著赤腳。

「到哪裡去？」她雙眼朦朧地問。

「我要到夏璞先生的那塊地，宣告約書亞所得的應許。」我這麼回答，然後就出門了。那夜我踮著腳尖，繞行夏璞先生的地。那是個寒夜，狗兒狂吠，我邊走邊盤算著警察出現時該如何向他們解釋這樣的行為：三更半夜拿著聖經、赤著雙腳，躡手躡腳地徘徊在鄰居的土地上。他們可能會說我瘋了！

但神按著祂的應許，成就釋放的工作。我們繼續禱告，幾個月之後，夏璞先生敞開心接受主，並把他的土

地賣給我們。我們因而得以擴建，並擴展事工。以賽亞書五十五章11節說：「我口所出的話也必如此，決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的，在我發他去成就的事上必然亨通。」這是永恆不變的真理。或許我們並不會親眼看到神話語所帶出來的成果，但這道必要成就其目的。

三、我們能在神的愛裡合一

耶穌為所有的基督徒能在愛裡合一禱告，這是因為聖靈充滿的基督徒若在愛裡合一、並按神旨意蒙引導時，就能夠成就任何的事；他們可以撼動地獄的門。但他們若不合一，教會勢將失去能力，不但無法照顧自己的會友，在社區中也無力向人作見證。

守約者事工因著在教會裡、在每個宗派的教會間倡導合一，如今已成為神奇妙的器皿，並成就了美好的果效：弟兄被興起為牧者和教會禱告，並且支持他們，在宗派間架起橋樑，讓族群、文化間的隔閡也逐漸消弭。

一九九六年二月十三至十五日，我很榮幸受邀在首屆守約者的牧者特會中講道，特會在喬治亞州的亞特蘭大舉行。與會牧者超過四萬二千名，幾乎不同的宗派、背景都有代表來參加，他們來自美國各地，齊聚於喬治亞圓頂體育場（Georgia Dome）。這是我有生以來，所見之神的最偉大的運動。主領敬拜的人唱著：「你相信耶穌基督是萬主之主、萬王之王嗎？」聽到這樣的詩歌實在令人喜樂。我的朋友陸可鐸是位有恩賜的作家、牧師，他在會中呼籲教會之間要合一，這篇講道或將成

爲世紀講章，爲人所記念。整場特會讓我們得以窺見：倘若我們真心在主的愛裡合一，這個世界將會是何等模樣。

四、我們能在神的大使命中往前奔跑

耶穌求神使我們「成聖」，以致我們能預備好自己進入這個世界，正如當年的使徒一樣（參考約翰福音十七章17~18節）。「成聖」這個字的意思是分別出來，並爲了某個特別的任務接受裝備。而這個任務就是把好消息帶給未信者，使他們或能得蒙拯救。教會若是失去這個異象，有一天可能也會聽到這樣的話：「然而有一件事我要責備你，就是你把起初的愛心離棄了。」（啓示錄二章4節）這是當年神在啓示錄中給以弗所教會的話。

我必須承認，我在服事中並沒有隨時撥出時間傳福音，也沒有時時都留意到傳福音這件事。當我在印第安那州希爾罕城首次牧會時，我的目標是要建立一個大教會。起初只有三個人，但我捲起袖子、努力做工，去認識城裡的人，教會因此開始增長。

有一天，會友貝緹打電話來，詢問我可否去探訪一個住院的朋友，我就去了。我探訪鮑伯多次，什麼都聊，我們最喜歡的話題是波士頓的塞爾提克隊（Celtics），那是我們所喜愛的棒球隊。有一天，在探訪他和幾位住院的病友後，我開車回辦公室前預先打了電話回家，瑪格麗特在電話那頭非常安靜，我問道：「怎麼回事啊，親愛的？」

「我剛才接到貝緹的電話，」她說：「鮑伯過世了。」

「什麼？」我說：「四十五分鐘前，我還和他在一起！」

「我知道，親愛的，但他已經過世了。」瑪格麗特說。她的話凝結在半空中，彷彿鐵門砰然關上般轟然作響。「貝緹想知道你是否可以主持追思禮拜。」

「可以。」我心不在焉地說：「告訴她，我會主持安息禮拜。」我整個人都癱了，那時我心知肚明，鮑伯到地獄去了，因為他很不幸地遇到我這個牧師，在我們多次的談話中，我從未向他提及救恩。

「把今晚的聚會取消，」我告訴瑪格麗特：「我無法面對那些人，我需要一些時間獨處。」

我的確主持了鮑伯的喪禮。當我看到棺木、看到他躺在裡面時，我崩潰了。我哭泣，不僅為鮑伯的死而哀傷，也為自己沒把福音傳給他而傷痛。從那一刻起，我開始與神摔跤。接下來的幾個月，神開始改變我的心；我終於明白我的想法並不等同於神的旨意。有一天晚上，我屈膝在神面前，藉著禱告把我的想法交給祂。我放下想成為大牧師、想建立偉大教會的慾望，求神賜我聖靈的能力，使我成為一個見證、一個為基督贏得靈魂的人。

神尊榮我這樣的禱告。我學習去分享我的信仰，成為贏取靈魂的人。自從這個事件之後，社區裡每一星期都有人得救。有一年，我向會眾承諾，那年我個人要帶領兩百個失喪的靈魂到基督面前；結果還差十二個人便

達到目標，但我從中學到許多領人歸主的功課。

然後，我開始裝備其他人來分享信仰。在我服事的第二個教會（在俄亥俄州的蘭卡斯特），我培訓、裝備了十八位靈魂搶救者，他們都是爲主大發熱心的人。我在那裡八年的服事期間，他們總共帶領了一千八百多人信耶穌。我們從神那裡得到諸多的祝福，因我相信教會所做的每一件事，都是爲了要完成神所賜下的使命。

五、我們能經驗神所賜的喜樂

耶穌說，祂要使我們心裡充滿祂的喜樂（參考約翰福音十七章13節）。到底是什麼能讓一群基督徒喜樂呢？按著耶穌所說的，喜樂來自於順服神，亦即歸榮耀給神、遵循祂的道、在愛裡合一、實現祂的大使命。

耶德遜（Adoniram Judson）是十九世紀的宣教士，他最爲人所津津樂道的，就是他在主裡的喜樂。一八一二年，他被聖靈充滿，滿心渴望宣揚福音，於是赴緬甸宣教。據說他抵達目的地之後不久，就碰到一個緬甸男人，那時他還不會講當地的語言，他所能做的就是擁抱這位先生。這位先生回家後就對家人說，他遇見天使了。基督的喜樂在耶德遜的臉上是那麼燦爛，以致當地人就稱他爲「榮耀臉先生」。這就是神要我們經驗的喜樂，而且祂還要我們向他人展現。

我如何爲教會禱告？

藉由禱告，你可以更新變化教會，幫助教會將其潛

能發揮出來。我的禱告同伴和我一起同工，我們的成果證明了這個說法，相信你同樣也能辦得到。我在此提供幾個方法，讓你可以開始上路。

一、不住地禱告

保羅當年給帖撒羅尼迦教會的勸勉，對今日的我們也是很好的忠告。他說：「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」（帖撒羅尼迦前書五章16~18節）我們若盼望教會發揮潛能、成就神對教會所定的旨意，就應當時時為教會禱告。

這些年來，禱告同伴在為我和教會禱告時，想出了一些很有創意的方式，來提醒他們自己要不住地禱告。有位禱告同伴每個月選一整天（白天到夜晚），讓鬧鐘每個小時響一次，藉此提醒他起來禱告。另一位同伴麥可·穆勒（Mike Mullert）則在鞋子裡放一枚銅板，每次只要他感覺到銅板，就為教會和我禱告。事實上，你可以有無限種方式來提醒自己禱告。

二、有策略地禱告

你可以從為教會裡的人和活動禱告開始：為牧師得著恩膏禱告；為每次崇拜中來到神面前的人禱告；為教會特別的活動能吸引新朋友參加而禱告；為教會內各種關係能不斷成長而禱告；為週三晚間的禱告會充滿能力禱告；為孩童能在主日學蒙恩得救禱告。

留意教會中所有的活動和聚會，然後為它們能圓滿

成功禱告。

三、按區域禱告

我相信，親自到教會不同的服事區域，為將要在其中被服事的人禱告，是極有價值的。當我還在牧會時，我經常撥出幾天時間繞行教會，求神遮蓋每個區域。譬如說，我多次走進育嬰室，花時間為每張嬰兒床按手禱告，求神從教會的孩童中興起國度的巨人，說不定一個星期後，下一個葛理翰就坐在我們的嬰兒床上玩耍。此外，每次主日崇拜開始之前，我的禱告同伴們經常為會堂裡的每個座位按手禱告，求神對當天坐在這些座位上的人成就特別的工作。

不論我們是否到服事的地點禱告，神都會使用我們的禱告成就大事。但我的看法是，這麼做所以會有幫助，乃因我們會有更透徹的看見，明白該禱告什麼，以及該如何禱告。

四、在權能中禱告

倘若你想要有果效地為教會禱告，就應當在神的權能中禱告。在此有兩條可行的途徑：第一是被聖靈充滿，使神的權能充滿在你裡面；第二是按著神的話禱告，在你為教會禱告時，可以將耶穌的禱告作為典範而如此禱告：

為信徒能進入真正的敬拜禱告：

- 求神的榮耀澆灌在祂的教會中，使人不僅在口裡、也在他們的生命中承認祂是主。
- 求神在你的教會中親自彰顯敬拜的靈。
- 祈求復興降臨全國各地、遍及萬國。

為信徒能認識、接受、並遵循神的道禱告：

- 為神的道能在教會中不斷地被宣講。
- 求神使祂的百姓有屬靈的領悟力和分辨力。
- 求神使祂的百姓順服祂的真道。

為教會的合一禱告：

- 為教會領袖及教會肢體能謙卑自己禱告。
- 求神在基督徒當中賜下謙卑和悔改的靈。
- 求神斷開族群、文化、宗派間隔斷的牆。

為靈魂能歸向基督禱告：

- 求神把帶領未信者歸主的異象賜給你教會的領袖。
- 為收割莊稼的工人禱告，也為基督徒能不斷分享信仰禱告。
- 為全國各地的地方教會禱告，使其能贏得他們社區中的未信者。

為基督徒的心靈和生活擁有喜樂禱告：

- 求神把你教會所擁有的潛能啓示給牧者和會友。
- 求神賜喜樂給你教會的領袖和信徒。

當你開始為教會禱告時，令人敬畏的事情就會開始發生。現在，讓我來說一個朋友的故事給你聽。他是個信徒，名字叫做道格·巴納德（Doug Bennett），家住密西根州。一九八七年，道格和他的牧師一起參加「突破二〇〇障礙」（Breaking the 200 Barrier）特會。我在特會中講道，所分享的內容之一是地平線教會的禱告同伴事工，以及這事工如何在我們教會結出豐碩的果實。

那時我還不認識道格，但他後來告訴我，那堂講道結束後他完全信服我所分享的。他覺得神呼召他起來為他的牧師和教會代禱，而他也委身於這個呼召。每主日在崇拜之前，他為這個六十人的小教會禱告一小時。

道格對投入這樣的禱告服事感到無比的興奮，但他的熱心所面對的卻是發沉的耳。他對牧師說要當他個人的禱告同伴，牧師卻興趣缺缺。一起同工的長執們雖發現道格在崇拜前禱告一個小時，但他們的反應卻是：「很不錯啊！然而不要期待我們會一大早來教會禱告。」道格堅定拒絕灰心失望，仍然繼續禱告。後來老牧師離開教會，新牧者取而代之時，道格重燃盼望之火。但當他詢及成立禱告同伴事工的可能性時，新牧師的反應是：「星期三晚上已經有禱告會，而且總會有五、六人來參加，這就夠了。」

道格只好繼續孤軍奮戰。從一九八七年五月到一九九一年七月，每主日他都孤零零一人提前來到會堂，為教會和牧師禱告。他如此堅持了好長一段時間，但最後心中也不免感到猶豫、困惑。

「神啊，」某個主日早晨，他在禱告時問神說：

「一個人真能帶出什麼果效嗎？抑或我只不過是教會裡的頭號大傻瓜？」他為此問題掙扎了兩個星期，直到神給他答案：這是他另覓教會的時候了。但道格不知要往何處去。

道格和妻子雪麗在和睦的氣氛中離開原教會，開始尋覓神要差他們去的新教會。他們在幾個月之後找到了，一九九二年一月即加入該教會成為會友；同時，他也開始求問神，要確定他在這個新教會的角色。他很清楚地得著從神而來的話：他要為這個牧師和教會代禱；他將成為這位牧者的「比爾·克拉森」——亦即牧者個人的禱告同伴和代禱者。

道格立即與他的牧師比爾·盧德（Bill Rudd）相約見面。道格當面對他說：「牧師，我知道你根本不認識我，但神把我帶來這裡，為要作你的代禱者，並興起其他的代禱同伴環繞在四圍保護你。」

比爾聽完後，雙眼睜得大大的，道格察覺到他差一點就從座位上跌下來。「你在這裡等一下。」他這麼說之後連忙起身，從旁邊的檔案櫃抽出一個東西來，接著又說：「這是去年的年度報告，十二月才剛完成。你來看看第三頁這一行的內容。」道格看到他所記下的一九九二年目標之一：「我求神招聚『牧者的禱告同伴』團隊。」

這回輪到道格差一點從椅子上掉下來了。四年來，神預備他、裝備他，為的就是要來幫助這位牧師。

接下來的七個月，他們倆每週都聚在一起禱告。道格為比爾代禱，並開始求神為他們興起四十八位禱告同

伴。那年九月，他們舉辦一場為期一天的退修會，準備推動禱告同伴事工。共有七十五人出席這次退修會，會後他們邀請有負擔參與的人簽署委身卡，未來一年要為比爾和教會禱告。事後道格數算回應卡，剛好四十八位！

就在那一年，他們的教會轉變了。他們建立禱告同伴事工之前，教會人數維持在五百人左右的停滯狀態；但禱告同伴開始禱告之後，教會立刻開始增長。接下來的三年半，教會足足有三倍的增長，從五百人成長到約一千五百人。此外，教會的財務也出現成立八十年以來最好的狀況；信徒的事奉更是隨之成長、愈發穩固。

道格和比爾把教會的這些美好改變歸諸禱告。其他教會看到、聽到他們的成就，都紛紛邀請道格和比爾去幫助他們建立禱告同伴事工。截至目前為止，他們已幫助超過一百間的教會。

道格·巴納德的禱告已經蒙神回應，結果就是他的教會蒙神賜福。每一天，這個教會都向著其潛能的高峰邁進、成長。這樣的美事也可以出現在你的教會裡！一旦你開始禱告，神就開始動工；而當你招聚一群人一起禱告時，神蹟就會出現。至於要如何建立禱告同伴事工，我們將在下一章進行討論。

問題與討論

- 一、你曾經歷過或聽過像道格·巴納德所經歷的這類故事（就是有人為教會禱告，然後看到禱告蒙應允）

嗎？請分享。

- 二、在耶穌為教會禱告的事項中，哪一項是你最樂於見到的？為什麼？
 1. 看到教會的信徒感受到神的榮耀。
 2. 看到教會的信徒遵循神的道。
 3. 看到教會的信徒在神的愛中合一。
 4. 看到教會的信徒在神的大使命中邁進。
 5. 看到教會的信徒經歷神的喜樂。
- 三、倘若你的教會發揮出潛能，將會有什麼事發生？請分享。
- 四、請提出一些可為教會作策略性或區域性禱告的方式。
- 五、神呼召你為教會的哪個層面禱告？分成幾個小組，一起為你的教會禱告。

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

而後再列誌

... ..

8

建立禱告同伴團隊

「因為無論在哪裡，有兩三個人奉我的名聚會，

那裡就有我在他們中間。」

（馬太福音十八章20節）

穆雅德（Arthur J. Moore）是二十世紀初衛斯理宗的監督。他在投入這個服事之前，曾牧養過美南地區幾個最大的衛斯理教會。他是個言行一致的牧者，也是位成功的傳道者；他每次主日講道至少都會有一人得救。

某一天，就在主日崇拜開始之前，摩爾有個朋友來訪，並問他說：「你怎麼會那麼成功呢？你是如何辦到的？」

「隨我來。」摩爾說著就帶他的朋友來到地下室，禱告會正在進行，有七十個人迫切為他、為即將開始的崇拜禱告。

禱告結束之後，這些禱告同工便安靜地上樓來到會堂中。摩爾轉過頭來對他的朋友說：「注意他們所坐的位置。」

「什麼意思？」他問摩爾，眼看他們分散在會堂的各個角落。

「你看，」摩爾說：「他們所在的地方都成為散發神聖溫暖的中心點，任何被罪凍結的人只要在旁一坐，便可能在崇拜結束前解凍。」

每當有一群人用禱告高舉教會到神面前、並與他們的牧者同工時，奇妙的事就會發生。聖經中充滿這種因神的百姓團隊同工所引發的事蹟。耶穌在馬太福音十八章19~20節便說：「我又告訴你們：『若是你們中間有兩個人在地上同心合意的求什麼事，我在天上的父必為他們成全。因為無論在哪裡，有兩三個人奉我的名聚會，那裡就有我在他們中間。』」這是何等奇妙的應

許！這個應許保證團隊的禱告必要產生能力，而且當禱告的人數增加時，禱告的能力也必隨之提升。正如申命記卅二章30節所說的：「若不是他們的磐石賣了他們，若不是耶和華交出他們，一人焉能追趕他們千人？二人焉能使萬人逃跑呢？」當我們一起禱告時，神就與我們同在，而接下來要發生的事可能會令人為之震撼。

禱告同伴事工的益處

我猜想你可能了解招聚一群人一起禱告的益處，但卻對應否在教會中一步步建立禱告同伴事工仍然猶豫不決。現在，就讓我與你分享在教會中建立此事工所能得到的一些特別益處，以消除任何在你心中尚存的疑惑。

- **使禱告成為教會中最優先的事項。**大多數教會都教導禱告的重要性，並鼓勵會友禱告。但讓我們來面對現實的情況：大多數教會並沒有具果效、又有組織的禱告事工。禱告的順位被推到第二線，因為大多數會友並不覺得禱告是不可或缺、或令人振奮的。然而，教會若成立禱告同伴事工，大家就會開始了解禱告的重要性，並且經歷到神回應禱告時的振奮感，特別是當牧者把這個事工呈現在會眾眼前時。一旦會眾開始火熱起來，開始與神有愈來愈多的相交時，禱告就會從第二線往前推至首位。
- **孕育屬靈領袖的禾場。**當你與人一同禱告時，可以觀察到許多關於這人的真實光景，特別是他的屬靈成

熟度。我每星期都與禱告同伴一起禱告，就發現果真是如此。此外，我也發現當人與我一起禱告時，他們也開始如我一般領受神的心腸。因此，當我需要在教會中培養人成為領袖時，我通常在禱告同伴中尋覓人選。譬如說，在我牧會的期間，地平線教會在選擇區域性行政董事會的成員時，都是以這些禱告同伴為優先的考量；他們當中有些人在我目前的事奉（「教牧領袖培育中心」事工）中還繼續與我同工。

- **提升教會領袖的個人事奉。**歷史上惟一毋需他人代禱的領袖是耶穌，祂為自己禱告，當神為人代禱時，並不需要其他人的介入。每個人都可以經由禱告同伴的服事得著益處；有人為其代禱的牧者，較諸踽踽獨行的牧者更有潛力走長遠的路。
- **禱告同伴本身也蒙祝福。**成為禱告同伴事奉中的一份子，靈性會成長，並與神建立更親密的關係；同時，他們也能與他人建立穩固的關係。地平線教會的代禱同伴賴利·竇宜樂（Larry Doyle）說：「這些禱告同伴，是過去我未曾一起吃過飯、一起打高爾夫球、一起作任何事的一群人；但在一同禱告的關係中，我們彼此分享一種很特別的愛。我看不出還有什麼方法，能夠像在禱告同伴的事奉中，這麼快就建立起彼此間的關係。」在禱告上同工總能成就雙贏的局面。
- **創造神可作工的環境。**在過去數年中，我很榮幸有機會在特會、研討會、教會、甚或體育館中，面對好幾千人傳講信息；一次又一次地，我看到神奇妙的作為。但這並非我個人造成的，而是出於我背後那群忠

心的禱告同伴；他們的祈求和代禱創造出向神敞開的環境，以致祂能在其中動工。這樣的禱告遮蓋甚至延續至今，我雖不再擁有地平線教會那一百二十位禱告同伴的代禱，現在卻另有三百多位禱告同伴天天為我和「教牧領袖培育中心」事工禱告，以致神的祝福能持續不斷。

如何開創禱告同伴的事工

由於支持我的禱告同伴事工已發展成龐大、滿有能力的組織，你可能會因此認為要在你的教會開創這樣的事工，未免力有未逮。但事實並非如此！倘若你相信禱告的權能，你就能辦得到。這裡有些可作為參考的準則：

一、尋求牧者的認同

建立禱告同伴事工關鍵性的第一步，是尋求牧者的認同。前面（第七章）曾提及道格·巴納德與一些對此事工不感興趣的牧者打交道，你已經看到結果了。神後來雖回應道格的禱告，但他仍須為此而轉換教會。缺少牧者的祝福，或許還是可以建立禱告同伴事工，只是我至今尚未親眼看到這樣的事。

如果你是一個信徒，應當先求神啓示教會的牧者，讓他看見被代禱的需要，進而接納禱告同伴的事工。然後，一旦你覺得時機已經成熟，再去和你的牧師談這件事。倘若你是牧者，就要捫心自問：你願意教會的會友

靠近你、進入你的世界，並在禱告中同心同行嗎？如果你願意，你和你的教會必有榮耀的日子正在前頭等著你們！

二、建立牧者與信徒間的個人禱告同伴關係

要建立禱告同件事工，首先必須建立一個關係，就是牧者和一個願意委身的信徒之間的同伴關係。這個信徒將成為牧者個人的代禱者，是牧者的同伴，牧者應當誠實地面對他並向他負責。要建立這份具決定性的關係，可從信徒開始（就如比爾·克拉森之於我、道格·巴納德之於比爾·盧德），也可從牧者開始。最具果效的禱告同件事工始於這種兩人的同伴關係，進而慢慢延伸成長。

這個成為牧者同伴的信徒，應該渴望忠心、喜樂地為牧者做三件事：

- **支持牧者與教會。**這個人必須對牧者的事工有異象，奉獻自己接受他的領導，以個人的身支持他，並有一顆願意為教會擺上的心。
- **為牧者代禱。**他必須有強烈的心志，願意為牧者代禱，且是天天為他禱告。
- **讓牧者持續對他負責。**他必須願意建立彼此負責的關係，以致雙方能互相信任，凡事坦誠以待。這種關係的建立需要時間，但一開始一定得先播下信任的種子。當然，牧者與信徒必須是同一性別，絕不可讓異性成員發展這種親密的禱告關係，除非雙方有婚姻關

係。

在牧者與他個人禱告同伴之間的關係上，彼此負責是重要的一環。我在地平線教會牧會的期間，比爾·克拉森每次與我碰面時總會問我以下五個問題：

- 你從主那裡領受新的話語嗎（指在個人靈修中所領受到的）？
- 你在生活、工作、服事各方面都順服神的道嗎？
- 你在教會中誤用權柄嗎？
- 你的心思意念純正嗎？
- 你對上面四個問題的回答，有任何不誠實的地方嗎？

在你們建立關係的過程中，可針對彼此最需要向人負責、接受代禱的領域，設定適當的問題。你將會發現，這種對彼此負責的方式不僅可以使服事更得力，而且可建造彼此的關係，使你們更渴望為對方禱告。

三、招募更多的禱告同伴

牧者與他個人的代禱者及可彼此負責的同伴建立起穩固的關係之後，就可以開始尋找更多人加入禱告團隊。起步慢並不要緊，你的教會若是很小，或可找到兩、三個願意加入的會友，也許能找到七個，如此他們可以每週輪流一天來代禱。不論開始的人數如何，只要禱告同伴事工逐漸增長，漸為教會的會友所知悉，就會有更多人受到激勵而加入。

我在地平線教會服事時，通常會做一些事情，讓全教會的人都知道這群禱告同伴的存在。譬如，我在講道時經常提到他們，為他們的付出而感謝、讚美他們，每主日並請其中一位作奉獻禱告，如此他們就經常有機會出現在會眾之前。

我發現，要把一群精英組織起來禱告，最好的方法是每年安排一次禱告同伴退修會，並邀請有可能加入的人也一起參加（有關如何規畫禱告同伴退修會，相關資料請參考附錄一）。在決定該邀請哪個人來參加退修會時，我個人的代禱同伴和我會瞄準四類不同的會友：

- **「熱心事主」型**。我們一定邀請教會中熱心服事主的人，他們當中有許多都是與神同行多年的較年長者。我特別喜歡邀請銀髮族的聖徒，他們也許體力不佳，但是屬靈的力量卻是強壯的。
- **「璞玉待琢」型**。學習更有果效地禱告，可以使基督徒的生命更新而變化。通常我們看到尚未成熟老練、但卻渴慕成長的基督徒時，也會邀請他加入禱告團隊。將這些較不成熟的信徒擺在一些較老練的屬靈領袖周圍，可幫助他們學習、成長。
- **「具有潛力」型**。我的「具有潛力」名單包括深具領袖潛力的人，我希望給他們一些時間得以成長。保羅警告提摩太，不要急著把人放在領袖的位份上（參考提摩太前書三章6節），這是個很好的勸勉。我在邀請人擔任領袖之前，會先花一年的時間與他們一起禱告，以期更深入地認識此人。定期禱告可幫助我從中

察驗他們對神是否保有純正的心態，是否預備好接受領袖的位份。

- **「人人皆宜」型**。最後，除了挑出特別的人選，邀請他們參加之外，我們也對所有會眾開放此事工，只要有人想參加都可以來，否則就可能把這些人漏掉了。神曾經多次使用這個管道賜給我們忠心的禱告勇士。不過，若你想從一個非常小的禱告同伴團隊開始，那麼可能得先暫時保留這個管道，待事工穩固、成長了，才向所有的會眾開放。彼得·魏格納在他的著作《禱告的盾牌》一書中指出，禱告和代禱「對情緒不穩的人來說，好像是塊磁鐵」。因此，務要慎思明辨，特別是在事工處於開始建立的階段時。

確定邀請名單之後，我們就舉行每年一度的退修會，大家便在這一天花時間禱告，並學習禱告。退修會行將結束之前，我們發下委身卡，讓每個人自行決定神是否呼召他成爲下一年的禱告同伴（禱告同伴委身卡的格式，可參考附錄三）；每位蒙神呼召的人必須作五個承諾：

- 一、如果還不是本教會的會友，必須先加入而成爲會友。
- 二、出席每季一次的禱告同伴早餐會。
- 三、出席年度的禱告同伴退修會。
- 四、每天爲教會和教會同工禱告。在每週或每月的特定日子，爲特別的需要禱告（請參考附錄三）。

五、在每個指定的主日，要到教會與其他禱告同伴聯合爲牧師、教會、和主日崇拜禱告。

在此我應該說明的是，雖然我目前的禱告同伴有弟兄、也有姊妹，但我在地平線教會擔任主任牧師時，只邀請弟兄作我的禱告同伴。這不是因爲我不認同姊妹的禱告能力；事實上，在大多數教會中，姊妹的禱告都比弟兄來得多。我所以會這麼做，乃是基於幾個原因。第一，弟兄常常忘了要主動站出來成爲屬靈領袖，我希望使用禱告同伴事工來幫助他們，讓他們的靈性能夠成長。第二，我一直非常小心，儘可能避開會在道德上試探我的處境；我從不單獨與一位異性禱告、吃飯、或旅行，惟一的例外是妻子瑪格麗特。我從不想讓自己或禱告同伴置身於尷尬的處境中，而導致被試探的可能性。

在建立禱告同伴事工的過程中，或許你不認爲禱告團隊只能有一種性別，但若是決定要讓不同性別的成員一起禱告，就必須敏銳於其中可能衍生的問題。

四、組織禱告同伴

招聚一群願意禱告的人之後，把他們組織起來使其在禱告上能發揮最大的果效，這是很重要的。在地平線教會，負責這件事的人是禱告同伴團隊的協調同工，他支援團隊行政領導的角色，是牧者和禱告同伴間的橋樑。我個人的禱告同伴比爾·克拉森曾多年擔任這個角色，後來接任的是董事會的成員比爾·拉格嵐（Bill Laugaland），再來則是由丹尼斯·蘇卡齊（Dennis

Suchecky) 監督這個事工。

這個職位的適合人選通常就是牧者個人的禱告同伴，但要另擇他人亦無妨。重要的是，這個人必須是眾所認同的屬靈領袖，擁有穩定的禱告生活，並且有心服事牧師和教會，此外還需具備行政組織的能力。他主要的工作有：排定每個月的禱告時間表和禱告方針，讓禱告同伴知道何時禱告、如何禱告；傳達特殊的禱告需要以及特別要讚美神的事情；協助牧者和教會同工舉辦每季一次的早餐會和年度退修會（時間表和信函的範本，請參考附錄三）。

五、規畫禱告同伴為每次的主日崇拜禱告

禱告同伴事工的核心，是每次教會崇拜進行前和進行中的禱告時間。每個主日應有一組人在崇拜前的四十五分鐘來到教會（按著禱告同伴協調同工所訂的時間表來決定）。抵達後應該做的是：

- **進行區域性的禱告**。前二十分鐘，他們應該為會堂裡的一切按手禱告，包括講台、鋼琴、每個座椅，求神使這一切都能按著祂的計畫互相效力，並祝福及服事即將要來到的人。
- **為牧師禱告**。崇拜開始前約廿五分鐘，他們應該與牧師一同移往較隱祕的地方並為他禱告，例如牧師的辦公室。開始禱告之前，牧師應分享他的禱告事項；牧師若領受到神對禱告的回應，也應該告訴他們。
- **在崇拜進行中禱告**。當崇拜開始時，禱告同伴應退到

會堂附近的區域，為整個崇拜的過程禱告。地平線教會的禱告同伴第一次作這樣的禱告時，他們無法整個小時進行禱告，於是我們就把禱告事項提供給他們（有關主日早晨的禱告指南範本，請參看附錄三）；時日一久，他們就產生了信心，禱告時也變得比較自然流暢。

六、維持運作的動力

要維持一個禱告同件事工的生命力必須做幾件事：定期教導禱告，持續發展禱告同伴之間的關係，並不斷鼓勵他們禱告。在地平線教會，我們透過年度退修會和每季一次的禱告同伴早餐會，來完成這幾件事（有關如何規畫每季一次的早餐會，請參考附錄二）。每次聚集時，我都會教導一門新的禱告課程；我們也留下時間給每個人，以便禱告同伴彼此能問候、分享、代禱；我們還分享禱告時所得的回應，也讚揚每個人寶貴的貢獻。地平線教會的禱告同伴班恩·格蘭（Ben Game）說：「在聚會中，我總覺得備受鼓舞，因為約翰把功勞都歸給大家。他的賞識激勵我想在禱告方面更上一層樓。」

最能激勵人心的方法莫過於分享勝利，而當教會的禱告同件事工開始運作後，必會經歷到許多得勝。最近，我請道格·巴納德分享一些他和比爾·盧德建立此事工之後所發生的事情，他對我講了許多教會和牧師所得到的奇妙益處。道格說：「教會從來不曾像現在那麼合一，會友們都組成一起同工的團隊。年長的和年輕的聚在一起，彼此有更多的認識。牧師的生命也

改變了，他不再覺得孤單一人獨負重軛，在試探上也經歷更大的得勝，並且擁有更多的能力和自由來傳講神的道。」

「那些禱告的人呢？」我問。

「哦！他們的經歷太奇妙了。」道格回答說：「這個事工所帶來的最大影響，事實上是顯現在個別的生命中——這是我始料未及的。當我第一次提出要建立禱告同伴事工時，有人告訴我：『你可以找到許多願意禱告的人，但你別指望會有弟兄加入。』但弟兄卻邁開腳步來了，我看到他們的婚姻和家庭都產生極大的轉變，而他們彼此間也建立起深入的關係，碰了面不再只是聊球賽的分數。事實上，他們在短短幾個月內所建立起來的關係，一般可能得花上數十年方能成就，真是不可思議。」

接著，他與我分享一則新近從禱告同伴那裡得到的見證。這個見證如下：

我加入禱告同伴團隊至今約有一年之久，我的生命真的改變了：我的婚姻關係開始成長，經濟狀況有所改善，屬靈生命也日趨成熟。這樣的禱告事奉使我重新體認到神是真實的，耶穌也是真實的，而且我過去的生活並不是我所想要的。

我現在比以前快樂多了，目前的禱告生活也是我有生以來最好的。為著有需要的人禱告，看到神成就我從不以為會發生的神蹟，這一切都

太令人興奮了。聖經說，我們所要做的就是求告，然後就會得著所求的。世上到處都是不知該向誰求告的人群，更遑論如何去求告了。能參與在這種可親眼看見生命改變的事奉，實在是我的榮幸。

當我加入禱告同伴團隊而成為其中的一員時，我一點都不清楚禱告會產生多大的能力！我個人的禱告所帶出的結果實在是不可思議，我再怎麼作夢，也無法想像會有如此的果效。我每天禱告使這個事工能擴展到全國每個角落，好叫這塊土地再次成為敬畏神的國度。

我相信神開始回應這樣的禱告了，甚至你可能也是這回應的一部分！倘若你的教會和牧者已經開始運作禱告同伴的事工，你就趕緊加入吧！若是尚未建立，也許你該成為開創此事工的發動者。想想看，然後開始禱告！或許神就是要藉著差遣你，來回應這位主內弟兄的禱告！

問題與討論

- 一、一個有組織的禱告同伴事工對你的教會可能帶來怎樣的改變？你可能會看到什麼事情發生？
- 二、倘若你的牧者正考慮是否要邀請你參加禱告同伴退修會，你認為自己會成為邀請名單中的一員嗎？你會出現在哪一種名單中？為什麼？

- 1.熱心事主的名單。
- 2.璞玉待琢的名單。
- 3.具有潛力的名單。
- 4.人人皆宜的名單。

三、在你的教會中，你認為禱告目前排在什麼順位上？

- 1.火熱沸騰。
- 2.即將沸騰。
- 3.小火微溫。
- 4.冷卻狀態——根本沒有放在爐子上。

四、你可以如何為教會的禱告光景加溫？

五、在你的教會中推動禱告同件事工，需要付上什麼代價？哪些人可能被呼召出來啟動這個事工？

（以下為模糊不清之文字，疑似為禱告文或經文內容）

同儕的禱告

（以下為模糊不清之文字，疑似為禱告文或經文內容）

後記

期待復興

「這稱為我名下的子民，若是自卑、
禱告，尋求我的面，轉離他們的惡行，
我必從天上垂聽，赦免他們的罪，
醫治他們的地。」

(歷代志下七章14節)

若要神得著我們國家的每個角落，使這地再次成為敬畏祂的國度，祂會採取什麼行動呢？我相信答案是復興。我在第七章曾經提到，我的家鄉俄亥俄州塞克維爾的教會曾經歷為期七週的復興，那是在我十七歲那年發生的。我永難忘懷當時的情景：短短幾週之內，就有三百多人得救。

今天，許多基督徒都在談論復興，說到我們何等需要復興的來臨；在某些基督教的圈子裡，「復興」幾乎成為流行用語。但究竟什麼是復興？我們真的需要復興嗎？我曾看到一個復興的定義：「復興是無人能解釋，然而一旦發生卻是每個人都認得出來的事情。」

亞敏·格斯溫博士（Dr. Armin Gesswein）如此看復興：

我們所需要的復興，就是回到新約時代正常的基督教信仰；當時的教會時時充滿禱告，充滿能力，充滿人群，充滿讚美，充滿神蹟奇事。我們要正常的東西，而不只是要「特別」的東西；我們要神眼中看為正常的東西，就是這樣！神眼中看為正常的，比我們眼中所有的「特別」之總合還偉大。

復興不是我們可用以操縱神的過程；你無法計畫一個真正的復興，但你可以看得到復興。我發現神所命定的復興有個模式，以下是我觀察到的：

- 一、基督徒禱告。
- 二、神降臨。
- 三、基督徒悔改。
- 四、神復興基督徒。
- 五、基督徒開始服事他人，並把他們的生命傾注在他人身上。
- 六、神裝備並賜予他們能力，使他們能成就非凡的事工。

復興會來臨，但一切都從禱告開始。

每當神要成就奇妙之事，祂首先會賜下艱難；而當祂要成就奇妙的大事時，祂會先營造一個「不可能」的環境。今天，如果你環顧周遭的環境，你會同意：我們的國家似乎已經瀕臨絕境，惟有神能拯救我們的教會、我們的家人、我們的國家。倘若我們願意開始禱告，祂必會降臨的！現在，正是我們起而力行的時刻！

特別單元：

禁食釋放神的大能

白立德 (Bill Bright)

有關禱告的討論，若沒有涵蓋到一個與禱告十分密切的重要主題就不完全，這個主題就是聖經中所提的禁食。禱告加上禁食形同屬靈的原子彈，可摧毀你個人、教會、牧者、教會領袖，以及會友生命中的屬靈堅固營壘，並釋放出神的權能。

千百年來，為神成就過大事的屬靈人都見證禁食禱告的必要性。約翰·衛斯理 (John Wesley) 就是這類偉大屬靈領袖的代表之一，他曾在大覺醒時期為神搖撼這個世界，並在十八世紀末建立了循道會。

一七三二年，約翰·衛斯理、他的兄弟查理 (Charles)、他們的朋友喬治·懷特腓德 (George Whitefield) 和其他的基督徒，當他們就讀牛津大學時，就定期作禁食禱告。這群「普通自費生」在年輕貴族學生的嘲諷中讀經、敬拜，他們被戲稱為「聖潔俱樂部」 (Holy Club)。他們經歷到禁食禱告所帶來的屬靈

能力，就把這樣的操練帶入他們的歷史性事工之中。約翰·衛斯理非常相信禁食禱告的能力，甚至要求早期的循道會會友每週三和週五要禁食禱告，他認為每週在這兩天禁食是非常重要的，因此凡不認同這種看法的人，他都拒絕為他們按立聖職。

其他決心在生活中作禁食禱告的偉大基督徒領袖，其名單彷彿是基督教名人錄一般：馬丁路德（Martin Luther）、約翰·加爾文（John Calvin）、約翰·諾克斯（John Knox）、約拿單·愛德華滋（Jonathan Edwards）、亨利馬太（Mathew Henry）、查理·芬尼（Charles Finney）、慕安德烈（Andrew Murray）、鍾馬田（D. Martyn Lloyd-Jones）等。

他們為何如此相信需要作禁食禱告呢？他們的禁食又如何是個人的生命和教會中點燃神的火呢？

禁食的需要

聖經經文、過去的教父以及現今許多的基督徒領袖，都提出一些聖經的洞見，讓我們明白禁食在屬靈方面的需要。

- 禁食禱告是合乎聖經教訓、在神面前真正謙卑自己的方式（參考詩篇卅五篇13節；以斯拉記八章21節）。
- 聖靈藉此啓示個人真實的屬靈光景，帶來破碎、悔改和更新改變。
- 禁食禱告是個人復興的重要管道，因為這讓聖靈能以

- 最不尋常、大有能力的方式，在人的生命深處動工。
- 禁食禱告使神的話變得更有意義、更具生命力、更實際可行，因此可幫助我們更了解神的話。
 - 禁食禱告把禱告轉化為更豐富、更個人化的經歷。
 - 禁食禱告可帶來活潑有力的個人復興，即被聖靈充滿，恢復屬靈上堅定的決心。
 - 禁食禱告可恢復起初對神的愛。

在整個新、舊約聖經時期，以及過去的兩千年中，禁食一直是人在神面前謙卑自己的主要管道。

在以賽亞書五十八章5節，先知把禁食描述為「刻苦己心的日子」；在詩篇六十九篇10節，大衛說他以禁食「刻苦」己心；另外在詩篇卅五篇13節，他又說以禁食來「謙卑」己心（和合本翻譯為「刻苦」己心）。

謙卑是一種心靈的態度，聖經說：「神啊，憂傷痛悔的心，祢必不輕看。」（詩篇五十一篇17節）我們若以謙卑和憂傷痛悔的心來到神面前，亦即承認自己的罪、並為此悔改，求神以耶穌的寶血潔淨我們、以聖靈來充滿我們，那麼祂必要傾聽並回應我們的呼求。

禁食的益處

禁食也是復興的重要管道。藉著謙卑己心，讓聖靈在我們禁食之際得以成就祂特別的工作：復興我們。這使我們與神的關係得到永遠的改變，帶領我們進入基督裡更進深的生命，使我們更認識神的真實與祂在我們生

命中的同在。

禁食能夠削弱老我肉體的力量，讓聖靈能在我們裡面作更大的工。同時，禁食對我們還有其他的益處。

- 禁食帶來降服，甚至是靈裡的破碎，使內心獲得平靜與自制的力量。
- 禁食更新屬靈的視野和信心。
- 禁食激勵我們決心跟隨神對我們生命所啓示的計畫。

禁食的操練曾對慕安得烈的生命帶來有力的影響。他說：「禁食幫助我們表明、加深、肯定我們的決心：我們已備妥，願意犧牲一切——甚至自己的生命——也在所不惜，為要得著我們所尋求之神的國度。」

禁食帶來能力

初代教會明白禁食是得著屬靈能力的方法。在《神所揀選的禁食》（God's Chosen Fast，以琳書房出版中文版）一書中，作者亞瑟·華理斯（Arthur Wallis）如此說：「禁食就是發出緊急通告，表明我們要堅持禱告到底，使我們上達於天的祈求力上加力。」

不過，華理斯繼續指出：「這些年來隨著靈性的衰微，以及教會中物慾橫流，聖靈的能力和恩賜也跟著日趨式微。」

這些靈性上的腐敗同樣能腐蝕當今基督徒的生命，而且確實已經發生。然而，神的道卻宣告：禁食禱告是

使聖靈之火再次降臨個人生命的有力方法。

這把火能使基督徒結出聖靈的果子——仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制；但更重要的是，公義的果子和聖靈的能力將制伏肉體的情慾，揭發仇敵散布在我們生命中的謊言。

身兼教師和作家的葉光明（Derek Prince）在其著作《禁食》（Fasting）一書中指出，禁食乃是：「學習誰是主人、誰是僕人的好功課。我們要牢記，肉體是個極好的僕人，但也是個非常可怕的主人。」按照加拉太書五章17節的啓示，肉體——亦即肉體的本性——總是想盡辦法奪取掌控權。

禁食禱告使我們的身、心、靈降服於我們的主和救主耶穌基督，同時也增強我們對聖靈同在的感受。禁食禱告創造一個清新、聖潔的喜樂，使人在服事神的心志上重新得力。總之，禁食禱告帶來個人的復興。我們在屬靈上的能力不是來自金錢、天賦、計畫、或所做的工，乃是在於全然奉獻、盡心竭力的禁食禱告中，尋求神的面所帶出的聖靈大能。

按神的道禁食

只要瀏覽一下經文彙編，就可以看出聖經時常提及禁食，並且附帶有哭泣，或其他謙卑在神面前的舉動。在約珥書二章12~13節，主命令說：

「你們應當禁食、哭泣、悲哀，一心歸向我。」

你們要撕裂心腸，不撕裂衣服。歸向耶和華你們的神。」

在舊約聖經，禁食是個人與全體百姓謙卑自己的方式（參考詩篇卅五篇13節，六十九篇10節；以賽亞書五十八章5節）。神的百姓總是以禁食來謙卑自己，在禁食中真心悔改，使罪得到潔淨，並藉著禁食使靈性得到更新，又經由禁食來祈求特別的幫助。當猶大人從巴比倫重返耶路撒冷時，以斯拉就宣告禁食以尋求神的保護（參考以斯拉記八章21節）。

說到以斯拉，艾迪斯·薛華（Edith Schaeffer）在《祈禱的生命》（The Life of Prayer）一書中說道：

他們在神面前謙卑俯伏、悔改、尋求祂的憐恤，這等認真的禁食禱告是為了實際的需要，為要得著神的保護與引導，為在抉擇中得著神的幫助，為在物質上得到神的供應。

在新約聖經，路加曾記錄女先知亞拿的故事，她在八十多歲的高齡，「並不離開聖殿，禁食祈求，晝夜事奉神。」（路加福音二章37節）

耶穌在受洗之後，也立下禁食四十天的典範。對耶穌而言，基督徒禁食是「時候」的問題，而非「是否」該禁食的問題。祂如此說：「你施捨的時候，……你們禱告的時候；……你們禁食的時候……。」（馬太福音六章2、5、16節）

安提阿教會的先知和教師禁食（參考使徒行傳十三章1~2節），新約聖經多數經卷的作者保羅也說，他「多次不得食」（哥林多後書十一章27節）。

因此，對基督徒而言，問題不是「我該禁食嗎」？而是「我要禁食嗎」？

何時禁食

有些人教導說，當你得到聖靈的引導或催促時，才應該禁食。然而，所謂蒙聖靈的引導、聆聽聖靈的聲音，這牽涉到基督徒生命中極主觀、個人的層面。信徒並非每次都能聆聽無誤，特別是當他被神要求去做一些並不想做的事時。

肉體必會想盡辦法凌駕靈裡禁食的催逼，神也許正呼召你禁食，但肉體可能會告訴你：「那不過是你的想像，禁食怎能救你脫離現今的光景呢？」

一旦你明白禁食的目的與益處，當你渴望與神更親近、關係更活潑時，或是當你覺得需要尋求祂特別的幫助時，你就能夠自由地宣告禁食。

常常操練禁食的人，直覺上會知道什麼時候應該禁食；他們能察驗出某些屬靈光景和生命景況是靈性「脫軌」的警訊。我總是想辦法按著腓立比書二章13節的教訓生活：「你們立志行事都是神在你們心裡運行，為要成就祂的美意。」

在《禁食：聖經歷史研究》（Fasting: A Biblical-Historical Study）一書中，作者查德翰（R. D.

Chatham) 說了一個故事。故事的主角是位師母，她記下其生命的經歷：她與丈夫轉換牧養的工場，新的服事讓他們身心俱疲、力不能勝，他們明白需要神的幫助。於是一起禁食十天，她說若非禁食帶給她從神而來特別的能力，她可能已被壓垮了。

當然，聖靈安靜、微小的聲音總是與神的道並行不悖，只要我們願意傾聽，這聲音會指示我們的出路。聖靈有時會催逼你禁食，這位師母也曾在日記中記述：「星期一：我一覺醒來，感到需要禁食。」這種聖靈的催逼會在任何時間和地點出現。

進行長時間的禁食之前應當有主的引導，這點是很重要的。倘若你倚靠己力作長期的禁食，可能會陷入困境；但如果是主引領你作長時間的禁食，祂必會賜你力量達成。

一九九四年，神曾連續幾個月感動我作四十天的禁食禱告，但我不確信自己能禁食那麼久。不過，即便如此，我仍開始禁食並禱告說：「主，我願意照著祢所加給我的力量，儘可能延長禁食的時間，我要仰望祢的幫助。我要宣告祢在以賽亞書四十章31節的應許：『但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。』」神的應許總是可靠的，那次的禁食是當時我屬靈生命歷程中最奇妙的四十天，我的靈性爲之提升。

那次以後，我在一九九五年再次作四十天的禁食，也得到了奇妙的祝福，之後在一九九六年的那次亦不例外。一九九七年，我開始第四度的四十天禁食，這一次

我的妻子薇娜（Vonette）也加入，一起展開這趟尋求神的探險之旅。

徵詢醫生的意見

在禁食之前，我極力建議你要徵詢醫生的意見。但很遺憾的是，許多醫生並沒有受過這方面的訓練，以致他們的了解是極其有限的。

在撰寫禁食的文章時，醫生這一環是重要的課題。李·布宜諾（Lee Bueno）是主講禁食對身體、靈性益處的專家，他在《邁向健康的禁食》（Fast Your Way to Health）一書中，強烈批評醫生對禁食的態度：「百分之九十九點九的醫生對禁食都抱持負面的態度，他們從未禁食過，對這個課題幾乎毫無所知，只會根據道聽塗說來回應。不了解製造出不必要的懼怕，導致毫無根據、憑空想像的危險；醫生還會使出一些嚇唬人的招式，叫你不要禁食。」

我的經驗和布宜諾相仿。不過，即便如此，我還是鼓勵你在開始長時間禁食之前，先和醫生商量。我強烈建議你先安排一次健康檢查，確定你的健康狀況良好；假如你有什麼身體方面的問題，將使禁食變成是危險又不明智的舉動。但另一方面，我也要預先告誡你：即使你健康狀況良好，醫生仍會企圖叫你打消禁食的念頭。果真如此，你將會面臨一個與我類似的難題。

這些年來，我曾多次禁食，每次一至四個星期不

等，但從未請教過醫生的意見。在我要進行第一次的四十天禁食時，由於以前從未嘗試過，於是就打電話給幾個基督徒醫生和非基督徒醫生，徵詢他們的意見。但他們不是對禁食一無所知，就是勸阻我全然打消念頭，而我終於明白，取決還是在乎自己。那麼我是應該順服聖靈呢？還是聽從那些多疑醫生的意見呢？

多數禁食權威都認爲，倘若你自知身強體健，作適度的禁食對你的身體和靈性都會有所助益。

有下列狀況的人若沒有專業的指導，是不應該禁食的。

- 身體衰弱的人。
- 虛弱或貧血的人。
- 身上有腫瘤、出血性潰瘍、惡性腫瘤、血液疾病、或罹患心肌梗塞的人。
- 罹患腎臟、肝臟、肺臟、心臟、重要器官慢性疾病，或因糖尿病服用胰島素的人。
- 懷孕或哺乳的婦女。
- 因著不明白禁食的益處與目的而對禁食有所懼怕的人；以爲禁食會導致飢餓的人。禁食不等於飢餓，但人若是對禁食有所疑慮，又產生負面的情緒（這是必須克服的），那麼除非他們了解禁食的意義，否則就不該勉強這等人禁食。

或許還有一些狀況是不該禁食的，但基本的原則是：倘若你的健康有嚴重的問題，或者你正接受醫生的

治療，在禁食或改變飲食之前，都應徵詢醫生的意見。

如何禁食

「在聖經中，禁食通常表示禁絕一切的食物，包括固體和流質的食物，但白開水不在禁止之列。」傅士德在《屬靈操練禮讚》裡這麼說：「從生理的觀點來看，這通常就是禁食所涵蓋的範圍。」

但以理書提到部分禁食。雖然只喝水的禁食似乎是先知但以理的習慣，但他也曾在一次為期三週的禁食中，只禁絕酒肉之類的佳餚美味。

傅士德還指出聖經中其他的兩種禁食：絕對禁食和超自然絕對禁食；這是完全的禁食，亦即不吃食物（包括固體和流質食物），也不喝水。

保羅在大馬色的路上遇見耶穌之後，曾有三天的絕對禁食（參考使徒行傳九章9節）。猶大人在波斯帝國統治下面臨滅種之際，以斯帖呼籲猶大百姓進行三天的絕對禁食。

摩西和以利亞也曾作過應該是四十天的超自然絕對禁食（參考申命記九章9節；列上紀上十九章8節）。

由於會產生生理脫水的問題，我並不建議絕對禁食或超自然的絕對禁食，這些禁食可能會危害你的健康。我極力建議你多喝流質的東西，包括水（最好是蒸餾過的）和蔬果汁。但毋庸置疑的是，神若引導你進行絕對禁食或超自然的絕對禁食，你必須順服；不過，我也

強烈鼓勵你要明確地尋求，並對神的帶領沒有任何的懷疑。

如何開始進行禁食

如何開始進行禁食，對禁食能否成功有著重大的影響。容我在此建議一些步驟，使你能與神共度更有意義、靈性進深的時光，同時又能增進身體的健康。

一、設定目標

第一步是設定一個明確的目標：為什麼要禁食？是為了更新靈命、蒙神引導、得神醫治、解決問題、還是祈求特別的恩典來處理困境？隨時專注在你的焦點上，將可在肉體慾望或生活壓力引誘你半途而廢時，使你仍能堅持到底。

我個人相信，聖靈已經對所有的基督徒發出一個迫切的呼召，要我們藉著禁食禱告謙卑自己，好讓祂能甦醒我們的靈魂，喚起我們的教會，醫治我們的地土，正如歷代志下七章14節所說的。我誠懇地鼓勵你將個人的、地方性的、全國性的、普世性的復興以及大使命的完成，作為你禁食禱告的主要目標。

二、扎下屬靈根基

第二步是在靈性上預備自己。禁食禱告的真正根

基乃是悔改，未承認的罪會阻礙你的禱告。在聖經中，神總是要求祂的百姓先為罪悔改，然後才垂聽他們的禱告。

在你開始禁食時，我鼓勵你一一承認聖靈讓你想起來的罪，包括明顯的罪和不是那麼明顯的罪，諸如離棄起初愛神的心、以世界為念、以自我為中心，以及屬靈上的冷漠等——不願與他人分享你的基督信仰、不願在教會中奉獻己力、不願花時間研讀神的話和禱告。祈求聖靈啓示你心中不討神喜悅的事，並宣告約翰一書一章9節的應許：「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」

三、生理上的預備

第三步是作生理上的預備，不要倉促進入禁食。倘若你打算幾天不進食，在你完全禁食之前，應漸漸減少飲食的量，這對你會有所助益。這麼做等於是通知你的頭腦，你要進入禁食了，這將有助於「縮小」你的胃和食慾。

有些保健專業人士會建議在開始禁食的前兩天，只攝取較天然、未經加工的食物。

在生理上預作準備，可讓你的飲食習慣在面臨急遽改變時，較容易調適得過來；然後，你就可以在禱告中全心專注在神的身上。

四、求神引導

第四步是求聖靈啓示你要進行的是哪一種禁食。祂

要你完全不吃食物、只喝水嗎？還是只喝水和果汁呢？祂要你一天禁食一餐、一週禁食一天、還是一次禁食數日或數週？神引領你作四十天的禁食嗎？在這事上邀請聖靈來引導，將會使你與神相處的時間更有意義。

象徵性的禁食，例如不吃巧克力、檸檬派、或其他愛吃的食物，或許值得稱許，但這並不足以讓聖靈在我們的內心工作，帶給你屬靈生命的真正改變。這也不足以讓神相信你對國家、普世復興以及完成大使命是抱持認真的態度。

誠如先前所指出的，聖經中的禁食通常只喝水。我曾多次進行一日或多日只喝水的禁食，但我極力鼓勵你增加一些蔬菜和果汁的攝取；關於此點，有些人也建議避開柳橙汁和蕃茄汁，因這兩種果汁含有酸性物質。

一旦你明白如何禁食，那麼一至三天的禁食中就可以只喝水。定期禁食的基督徒，也常在對喝水禁食有成熟之操練者的日常監督下，只喝水就禁食十日或更多、甚至四十日，這對靈性和身體都會產生益處。人體脂肪中所儲存的能量，遠比你所了解的要來得多，而且多數的人可能更樂於看到脂肪被消耗掉。

不過，在你鍛鍊好「禁食的肌肉」之前，或是你在進行長時間禁食之時，或許你可以攝取蔬菜汁或是果汁（最好不含糖或人工甘味）。

五、節制活動量

第五步是節制你的活動量。作少量的運動，只要情況許可就儘可能地休息；小睡片刻大有裨益。「休息不

是罪，」盧義柏醫生（Dr. Ruibal）解釋說：「從最嚴格的意義來看，禁食是生理學上的休息，是讓你的身體從食物的消化、吸收到排泄的循環過程中，有一段時間的休息。」

這就是為什麼在禁食過程中會產生一些副作用。盧義柏醫生說：「有些人會有頭痛、胃痛、暈眩、尿液色澤變暗、甚至連排汗都比平常還要難聞。嘔吐有時也會發生，這雖不太正常，但也毋須為此緊張。在長時間的禁食中，經常會出現輕微的發燒。基本上，身體會利用禁食這段期間自行作清理、醫治的工作。」

六、考慮你的藥物用量

第六步是考慮你的藥物用量。倘若你正在接受藥物治療，那麼在進行禁食之前最好徵詢醫師的意見，這點是很重要的。

七、規畫禱告時間

第七步是在禁食期間，安排大量單獨與主相處的時間。你愈是花時間與祂相交、敬拜、愛慕祂，並且愈多閱讀、默想祂的話語，你的禱告就會愈有果效，你的禁食也會更有意義。

每天早上在你出門、或進行日常工作之前，先禱告尋求神並默想祂的話語。午餐時分要禱告，而到了晚上更可找出時間從容不迫地尋求祂的面。當然，在這一整天之中，你應不住地禱告並操練祂的同在，持續與祂相

交。

在你禁食時，並沒有一套公式可以告訴你當如何禱告。在祈求神應允所求之時，你也許希望大聲禱告或是安靜禱告。我的建議是：列出你的禱告事項，若有特別需要則隨時添加新的項目。認真爲你的家人、牧者、教會、社區和國家禱告，祈求使復興臨到這地，全球有屬靈的大收割，神的大使命得以成就。

在邀請聖靈來服事你、啓示你當禱告的事項時，你可以在安靜的默想中，等候在神的面前。

在你禁食尋求神的期間，你仍應照常進行日常的工作。神啓示我的一些最深入的屬靈洞見，乃是在我一面尋求神的面、操練祂的同在，又一面在服事上克盡本分時出現的。

倘若你不曉得該爲哪些事禱告，或是已經禱告到「詞窮意盡」，那麼你要在神面前安靜等候，可以翻開詩篇或其他喜愛的經文，按著經文的應許向神禱告。譬如說，大聲逐節禱告詩篇廿三篇，感謝祂在你生命中所成就的每個應許，敬拜、讚美主，向神傾訴你有多麼愛祂，多麼渴慕服事祂，並且邀請祂在你的生活中彰顯祂活潑的同在。

你可以使用主禱文（參考馬太福音六章9～13節）來親近神。一般而言，這篇禱文涵蓋了我們可能向神禱告祈求的一切層面。耶穌在教導門徒這篇禱文時提醒他們：「你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。」（馬太福音六章8節）

如今你對如何進行禁食已有概念，所以現在就是時

候了，你當專注在那位看顧你、認識你的神身上，祂喜悅你，正等候你來到祂面前。

如何結束禁食

在你度過禁食的日子之後，又要恢復進食了。但如何結束禁食是極其重要的，因這關係到你身體靈性的益處。

倘若你逐漸結束禁食（本應如此做的），這對你身體、靈性的果效將會多持續幾日；但你若急著吃固體食物（這類食物可能會引誘你），那麼你可能會發生腹瀉、生病、昏厥、甚至因休克而死亡，這個可能性對長時間禁食的人更是如此。營養學家保羅·布瑞格（Paul Bragg）在《禁食的神蹟》（The Miracle of Fasting）一書中解釋說：

禁食時，胃和三十呎長的腸道會收縮，因此當禁食結束、開始進食時，就要特別加以留心。突然恢復固體食物的攝取，會傷害你的胃和消化道，使你在飽餐一頓之後，喪失原本所獲得之心靈的平安和身體的益處；即使三天的禁食也需要適度的留意。妥善之舉是先攝取少量的湯（像是以洋蔥、芹菜、馬鈴薯和胡蘿蔔熬成稀薄的營養湯汁）和新鮮水果（如西瓜、哈密瓜）。

當你的身體可以適應這些食物之後，再進一步嘗試幾湯匙的固體食物，例如天然的水果、蔬菜、或是生菜沙拉與烤馬鈴薯。我不建議牛奶、乳製品和肉品，因爲有些人在禁食之後，會對這些食物產生不良的反應。接著幾個小時之後，再試吃一小塊點心。這其中的觀念就是：在恢復進食的前幾天先以點心代替正餐，這會幫助你的腸胃較輕鬆地回到正常的飲食。這需要操練，但可避免因爲突然吃太多、太快而引起的劇烈疼痛和其他嚴重的生理反應。

我以一碗湯來結束四十天的禁食，接著每隔幾個小時，就吃少量的西瓜和其他水果。如此進行數日，直到我覺得可安心恢復正常飲食爲止。你可以想像，那碗湯以及剛入口的固體食物吃起來是何等美味！平常的食物從來不會那麼好吃過！

期待果效

每個人的禁食都會有不同的經歷，因爲個人的狀況和需要都不盡相同，但你若在主面前虔敬地謙卑自己，悔改、代禱、敬拜、不斷默想祂的話語，你將會更深刻地經歷到神的同在；你的信心以及對神的信靠會更加深，你會感受到身、心、靈都蒙更新。毫無疑問地，我在經歷三次四十天的禁食後，都看見生命蒙受長遠的屬靈祝福。

多數人在禁食之後，都經歷到某種程度的復興。此

外，你也將發現，原先驅使你屈膝禁食的光景，如今神已運行其中，包括你為個人在靈性上的覺醒，以及你為牧者、教會和教會領袖祈求復興所作的禱告。

我鼓勵你與我一同加入持續禁食禱告的行列，直到我們真的經歷到神的至善、至美，成就在我們的生命、家庭、教會、所熱愛的國家以及這個世界中。

附錄

在教會建立

禱告同伴事工

附錄一

策畫禱告同伴退修會

「你們來，同我暗暗的到曠野地方去歇一歇。」

（馬可福音六章31節）

一年一度的退修會是禱告同件事工的重頭戲。說到這個退修會，長期擔任禱告同伴的迪克·郝森（Dick Hausam）這麼說：

我總是期待退修會的到來，這個聚會真是太棒、太令人興奮了。那些彼此敞開交通的時光，是我一輩子也忘不了的。約翰，你總是帶頭開始認罪，然後眾弟兄就很自然地跟隨在後，以致有人站起來承認性方面的罪、酗酒等，大夥哭得彷彿小嬰兒一般。還有人會站起來說：「去年我曾站出來，為這些軟弱接受禱告，如今我得勝了，現在我也要為你禱告。」在我們來到神的祭壇之前，要先把一切的污穢清理乾淨。約翰，我就是第一次退修會中，

學習從不同的角度來看你：你是一個真實的人，而不只是群羊的牧者。

禱告同伴退修會是禱告同件事工的催化劑，是學習如何禱告、操練所學、與其他禱告同伴連結、並堅固與神之關係的絕佳時刻。

退修會還有另外一個非常重要的目的：傳遞異象。對於要加入的新成員，這將是他們頭一次在禱告中與牧者同工的經驗。爲了使異象的傳遞能達到果效，你必須讓他們了解爲牧者禱告的價值，使他們能生發火熱的心並進而委身其中。對於那些經驗豐富的現任禱告同伴，異象的傳達可再次挑旺他們的熱心，使他們想起曾經歷到的喜樂，並激勵他們參與未來一年的事工。

退修會地點的選擇

團體退修會的舉行，應像個人的退修一般遠離熟悉的环境，以避開各種令人分心、干擾的因素，使與會者不受攪擾。若是可能，就不要在教會附近舉行退修會；在選擇地點時，下面的因素可列入考慮。

- **路程遠近**。找一個距離教會夠遠的地點，如此可讓大家產生新鮮感。但也不要太遠，免得造成不便；車程超過一小時的地點可能都太遠了。
- **隱密與安靜**。會叫人分心的事物愈少愈好。隱密的地方使人容易在神及在人面前敞開；此外，在一個安

寧、靜謐的環境中，也比較容易聆聽神並禱告。

- **舒適**。與會者將在某地待上好幾個小時，所以退修會的地點最好擁有舒適的座椅、良好的照明，廁所不要距離太遠，而室溫也要容易調控，並要留意空調是否正常運轉。退修會場地和旅館的會議廳都是經過特別設計、合乎這些條件的好地點，此外，政府機關大樓或當地的學校可能也有適當的空間可供選擇。這些地方若都不符所需，那就運用創意找個地點吧。

有好幾年，地平線教會舉辦禱告同伴退修會的地點，是我們同宗派另一間教會的交誼廳；基於互惠的原則，我們也提供一些設施供他們使用。這不僅使我們在價格上有較經濟的選擇，也提供雙方的會眾美好的互動。或許你也可以在當地找一個教會，作類似的安排。

舉辦退修會的時機

禱告同伴退修會的安排，每年應有一次或兩次。在地平線教會，我們一年舉辦一次，時間選在星期六，聚會持續一整天（從早上八點到下午三點）。至於何時舉辦退修會，端看教會的年度計畫而定。多數教會較忙的時段是初秋（開學之後）到新年這段時間，而在仲夏時節則是步伐最慢、聚會人數最少的時候，你應該避開這兩個極端的時段。當會友快樂地出遊度假時，你不能指望他們像平日那樣回應你；而在教會忙著各樣服事的時節，許多人也無力把另一個承諾擠進他們的行事曆中。

在地平線教會，我們發現當人想要投入新的活動時，學校的行事曆自然成為全家人生活作息的指標。想邀請人參與新的事工，最佳的切入點是在開學之前、一家人都度假回來的這段時期（八月底至九月初）；另一個好時機是暑假開始之時——學校放假了，但大家尚未出發去旅遊。

以下還有一些其他因素是必須考慮的。

- **天氣**。這要運用你的常識來判斷。當地的夏天若令人汗流浹背，而退修會的地點又沒有空調設備，就千萬別在七月份舉辦退修會。當地環境在冬季若常為雪所困，那麼也別挑在二月舉辦退修會。
- **與教會或社區的活動撞期**。安排退修會的時間，要避免與教會中其他同樣有趣、或同等重要的活動重疊。強逼會友作選擇，只會兩頭落空。

退修會的飲食和彼此交通

在與會者一起尋求與神建立關係之前，他們必須先建立彼此的關係。他們需要一個悠閒、友善的空間，營造出輕鬆、自然的互動。帶動這種氣氛最好的方式之一，是藉著飲食和彼此交通。

地平線教會禱告同伴的退修會在進行正式聚會之前，通常會有三十分鐘的點心時間，讓參與者有機會一面聊天分享，一面享用咖啡、果汁和甜甜圈。我們在退修會中也預備了午餐，並鼓勵他們一面用餐，一面彼此

認識。

構成充滿能力之退修會的要素

一、領袖作異象分享

許多來參加退修會的人可能不完全明白什麼是禱告同伴，或者不清楚為何要來參加退修會。在退修會一開始便分享異象，他們心中的疑惑就得以豁然開朗，同時也可預備他們的心參加接下來一整天的聚會。如前所述，異象分享會激動人產生對禱告同伴事工的熱心，使參加者合一，進而渴望委身為牧者禱告。

二、禱告的訓練與示範

不論參與者有多麼老練，每次退修會都應安排一些禱告的訓練和示範。你可針對禱告相關的主題來作教導，諸如代禱、禁食、讚美、按手、默想、經文禱讀等。學習禱告最好的方法是實際地操練，所以在群體禱告的教導中，要確定加強這個部分。

三、牧者提出為自己和教會禱告的需求

在牧者分享他自己、家庭、教會的禱告需求時，就是預備大家開始去禱告的時候。牧者的請求愈明確、愈敞開愈好。團隊復興的第一步是領袖站在眾人面前，承認他無力獨自服事，需要他們和神的幫助。

牧者分享之後應留一些安靜的時間給大家，使他們在不受打擾的情況下，求問神哪些需求是未來一年祂呼召他們去禱告的事項。

四、同伴彼此分享禱告的需求

這段彼此敞開的時間是退修會最重要的一環，牧者若能在禱告同伴面前完全敞開，他們就會群起效尤。容許他們坦承自己的需要，可幫助牧者明白該如何為他們禱告；此外，當他們發現並不是只有自己不完全時，他們也可獲得激勵。在集體的認罪中，神會介入並更新祂百姓的心靈。

五、牧者為禱告同伴禱告

與會者需要聽到牧者為他們禱告，因為這表明他顧念他們；此外，這也是奇妙的潔淨與激勵的時光，當牧者求神滿足同伴們的屬靈需求時，雙方都會經歷莫大的喜樂。每次只要有人出面認罪，你要問是否還有其他人也在同樣的光景中掙扎，請他們都站起來，然後就為他們禱告。

六、禱告同伴彼此代禱

牧者為同伴們禱告結束之後，就請他們彼此找一名同伴，彼此承諾為對方禱告至年底，鼓勵他們對彼此負責。給他們時間，讓他們以三或四個人為一組，一起分享、禱告。

七、每個人為教會禱告

把焦點轉移到教會的需要上，以此結束這段禱告的時間，這麼做可把大家的注意力再度聚焦在未來一年更寬闊的異象上。這段時間的禱告要明確，從教會的財務預算、規畫未來一年的重要聚會，到教會同工的需要等，都可提出來禱告。求神賜下明確的回應，以致當禱告同伴看到神應允這些祈求時，他們的熱心就會在這一年的持續地被挑旺。

八、禱告同伴委身於未來一年的禱告

與會者在聆聽過異象分享，又在團體的禱告中經驗聖靈的工作之後，現在可邀請他們決定是否願意在未來一年加入（或繼續）此一事工。你應當把所需具備的資格、以及當負的責任逐一解釋清楚（請參考附錄三，地平線教會所使用的禱告同伴委身卡）。

九、規畫未來的一年

送一份當年的計畫表給禱告同伴，其中應包含每一次禱告同伴早餐會、特別聚會之日期，以及禱告的重點（請參考附錄三所提供的範本），同時也指定一天作為他們全天為牧者和教會禱告的日子。禱告周期係由成員人數的多寡而定；人數若少，可能大家得每週輪一天；人數若多，或許每月輪一天就足夠了。在地平線教會，禱告同伴根據他們的出生日期，每個月撥出一天（例如三月十日出生的人，要把每個月的第十天分別出來）作

全天的禱告。

給牧者的小提醒： 只做惟有你能做的事情

身為領袖，你會主導退修會中一切互動的關係。禱告同伴的關係對你和你的服事都會有所助益，但你所賦予的空間會決定所發揮出來的果效。假如你不願意分享你的掙扎或成就，你的禱告同伴就不知道該如何為你禱告。如果你不怎麼友善或對人冷淡，你的同伴們也會有樣學樣，以致他們無法在團契中合而為一，禱告也會變得有氣無力。倘若你不願意表達感謝，並肯定他們的禱告所帶來的價值，他們勢將失去動力和熱心。

你的禱告同伴會以你為榜樣，所以不論在哪一方面，你都有責任身先士卒，尤其在下列幾方面，你的榜樣更是重要。

- 一、**合一**。花時間去認識每一個同伴，讓他們感受到你的愛。把興趣投合的人聚集在一起，幫助他們彼此認識。
- 二、**感恩**。永遠別忘了要感謝禱告同伴對你的服事。如果因著他們的禱告而帶來得勝，就為這些勝利歡欣慶祝。時常提醒他們，他們個人和團隊的禱告是教會能夠成功的絕對必要因素。
- 三、**敞開**。你若想和禱告同伴建立長遠的關係，敞開是

基本的要素。你願意敞開，就表明你信任、看重他們和他們的禱告。在他們面前承認你所犯的罪、你的需求和你的軟弱，乃是讓他們明白該如何為你禱告；同時，也是為他們開啓一扇願意敞開的門。

附錄二

籌備禱告同伴早餐會

就像任何事工一般，禱告同伴的關係也需要藉著定期的聚集才能持續地得到激勵。丹尼斯·蘇卡齊是我在地平線教會牧會時的禱告同伴，曾擔任協調同工多年。他認為，每季一次的禱告早餐會，「能與每個同伴共進早餐，實在是太棒了。從約翰牧師的禱告課程中，我們總是得到很多造就，我也常常很快就找到方法來應用他所教導的原則。此外，我們的敬拜真的觸動我的心弦，當我們一起唱詩敬拜讚美時，我有時會停下來，單單傾聽其他弟兄的歌唱。能聽到這麼多弟兄讚美神的和諧之音是何等的祝福。神一定喜愛得不得了。」

禱告同伴早餐會是孕育禱告同伴事工的搖籃。禱告同伴可說是每天倒空自己、在主面前扶持牧者和教會，他們需要定期得到供應。定期舉辦禱告早餐會，可幫助與會者和牧者在相交、扶持、禱告中彼此分享，如此可使他們之間的連結更形穩固，並激勵他們繼續投入服事。

早餐會地點的選擇

禱告同伴早餐會和退修會不同的是，它可在教會中舉行。我的建議是，找一個隱密、安靜的房間，只要足夠容納出席的人數就可以了。桌子的安排應讓與會者能：

- 一、在進餐的同時，享有愉快的交通；
- 二、參與敬拜；
- 三、不論從哪個角度，都能看得見、聽得到發言者或帶領敬拜的人。

聚會的地點要靠近備餐的地方，但不能太近，以免廚房所發出的聲響造成與會者分心。你或可考慮在某個房間一起聚餐，然後移到另一個較隱密的房間，進行接下來的聚會。

早餐會日期的選擇

禱告同伴早餐會應選在週六的早晨，每季至少一次。在選擇日期時，要兼顧教會的活動表，並儘量安排在活動較少的時期。不要讓早餐會與教會其他活動、或社區活動撞期，因為如此一來，與會者就必須被迫擇一參加。

在地平線教會，我們一大早就開始聚會（早上八點

至十點半），這樣可以早點散會，讓與會者還有其他時間可以自由運用。

早餐會如何激勵人心

一、用餐與彼此交通（六十分鐘）

用餐與團契的時間是營造輕鬆、自然互動的絕好時機，這對禱告同伴建立彼此的關係是絕對必要的。因此，早餐這一環非常重要，一定要預留足夠充裕的時間，使早餐能夠輕鬆、悠閒地進行，同時也要鼓勵與會者能彼此更加熟識。

二、敬拜（十五分鐘）

敬拜是預備人心聆聽神話語、向主禱告的最佳方式，因為敬拜本身就會吸引人靠近神。在敬拜開始之前，應當挑戰禱告同伴向神敞開心，好在這段聚集的時間聆聽祂的聲音。

三、裝備（四十五分鐘）

禱告同伴參加每季一次的早餐會之後，應至少對禱告的某一層面有更深入的了解。所以，牧者或其他領袖應針對與會者禱告生活的成長，教授一堂較深入的禱告課程，而一些不錯的授課主題有：讚美、感恩、代禱、默想、聆聽神、經文禱讀等。

應當注意的是，上課內容應包含一些特定的真理，讓他們可在未來的幾個月裡思想、應用。

四、禱告（三十分鐘）

既然本事工的焦點是禱告，所以在最後的階段應一起禱告，這將可激勵並鼓舞禱告同伴繼續以禱告扶持教會。在尚未分組以前，請分享最近神對禱告的回應，這可提醒與會者禱告的果效，使他們知道其服事是寶貴的；然後，列出牧者和教會的禱告需求。

接下來，把大家分成三、四個小組。首先，提示他們如何把當天所學的課程應用在這次的禱告上；然後，請他們花五到十分鐘的時間，分享個人的禱告事項；最後，用二十至三十分鐘的時間，開始為教會、牧者和彼此代禱。由於每個小組結束的時間不盡相同，因此我建議預先告知禱告結束後各自散會。不過，在分小組禱告之前，請先以禱告結束原先聯合的聚會。

附錄三

建立禱告同伴的指南與書信檔案

禱告同件事工若要成功，敞開、經常性的溝通是很重要的。禱告同伴須有整理妥善的即時資訊，禱告才能發揮最大功效；同時，在為牧者禱告時，他們也需要得到指引和方向。

除了在退修會和早餐會接受培訓，禱告同伴還應每月收到一份協調同工分送的資料袋，袋內應有一封用以感謝他們服事的私人信件，以及一份當月的禱告提示單，指示他們該如何為牧者和教會禱告。地平線教會的禱告同伴協調同工還經常會附上他所蒐集的文章，都是一些有關禱告的趣味性文章或教育性文章。

接著幾頁是一些材料的解釋和範本，為了告知、引導教會禱告同伴在他們的崗位上服事，這些材料是不可或缺的。

- 一、禱告同伴委身回應卡（在年度退修會中分發）。
- 二、各種禱告類型指南：日常的禱告；定期的密集性禱告；主日崇拜中的禱告；自願作奉獻的禱告。
- 三、書信範本：退修會邀請函；禱告同伴早餐會邀請函；每個月鼓勵、提供資訊的信函。

一、禱告同伴委身回應卡

毫無疑問地，我們的教會正朝前所未見的大作為邁進，但在繼續往前邁進之際，我們的背後必須有一個穩固、忠實的禱告基地。謝謝你有興趣成為禱告同伴。

我們現在要邀請你委身在此事工中，這事工將擄獲你的心，擴展你的異象，領你進入更深的委身。神對每個禱告同伴的期待是：發展一個活潑、有生命力的禱告事奉，並充滿在你的生命和人際關係中。

在每個偉大的屬靈覺醒和神的運行之前，必有個人與團體被興起而委身於禱告的操練。當我們願意在此事工中彼此負責時，就可一起期待未來豐收的一年。

以下是禱告同伴應承諾的事項。你若要加入這個令人興奮的事奉，我們邀請你承諾以下當負的責任：

1. 如果你還不是本堂會友，請加入成為會友。
2. 參加每季一次的禱告同伴早餐會。
3. 參加年度禱告同伴退修會。
4. 每天為教會和教會同工禱告。在每週或每月的指定日，則為特別的需要禱告。
5. 在每個指定的主日，到教會禱告室與其他禱告同伴、牧師一起參加會前禱告，若無法出席，請務必找一位能代你出席的禱告同伴。在禱告會中，你會與牧師交換禱告需求，並與他一起禱告；然後，禱告小組將繼續為崇拜的整個過程作守望禱告。

禱告同伴回應卡

姓名：_____ 生日：_____

電話：(H) _____ (O) _____

地址：_____

你願意恪守禱告同伴的五個承諾嗎？願意 不願意

你想在哪個主日崇拜禱告？第一主日 第二主日

第三主日 第四主日

簽名：_____

意見：_____

個人禱告需求：_____

個人禱告紀錄：_____

二、各種禱告類型指南

日常的禱告

為牧者禱告的每月指南

禱告同伴的承諾之一是天天為牧者和教會禱告，為了讓你的禱告同伴易於遵守，我建議你每月定期給他們一份當月的禱告提示單（附在私人信函之中）。

你可用各種方式來引導禱告同伴的日常禱告。

按著他們所領受的引導。這是完全開放的方式，此法只適用於老練的代禱者，他們熟悉牧者的個人需要，不需太多的資料。你只須告訴他們，在為牧者和教會代禱時，要尋求神的指引。倘若他們真蒙聖靈的引領，他們的禱告必可涵蓋一切的需要。

「列為最優先的七項」需要。這種方式提供多一點的引導，也幫助禱告同伴認識牧者，明白他的需要。請牧者將他「列為最優先的七項」一般性禱告需求列出來，諸如「給家人的時間」、「智慧」、「恩膏」等，然後指定哪一天為哪個需求代禱，如此每週循環一次。這樣一來，你的禱告同伴就會照當天所指定的需求，在神面前代禱。倘若你的禱告同伴接受過經文禱讀的教導，那麼也可以把相關的經文附上，讓他們應用這些經

文來為牧者的生命禱告；並且可按著需要，每個月更換相關的經文並提供當時的禱告需求。

實例

在一星期中，請按日期就下列各項先為自己禱告，然後為牧者代求。請使用所附的聖經經文索引，按著經文禱告，把神的話應用在你個人和牧者的生活中：

星期日：	休息與力量	詩篇廿三篇
星期一：	與神的親密關係	哥林多後書十三章14節
星期二：	家人	以弗所書四章32節
星期三：	服事的果效	以弗所書四章11～13節
星期四：	順服神	路加福音九章23～24節
星期五：	領導	羅馬書十二章6～8節
星期六：	智慧	雅各書一章5節

特別事項的需求。這個方式讓禱告同伴能有更進一步的參與。由於代禱事項非常明確，他們就有機會看到神對禱告的具體回應，因此可幫助禱告同伴的代禱生命成長，並促使他們與牧者的關係更加緊密。

禱告同伴的協調同工應該請牧者提出當月的禱告事項與安排，然後列出重要的活動及其日期，告知禱告同伴在哪些日期特別為相關的活動禱告。你的清單內容可多可少，也可每月不同，請與教會的牧者討論並決定應列出哪些事項。

實例

請在本月相關日期，為教會與牧者的特定需求代禱：

- 5/01 參加事工報告聚會的人，能委身參與教會的某一項事工。
- 5/05（主日） 主任牧師將在崇拜中傳講「僕人事奉」，求聖靈恩膏，且讓牧師敏銳於聖靈的帶領。
- 5/12（主日） 牧師將在崇拜中傳講「委身」，求神賜他耐力，並恩膏他的交通分享。
- 5/16-18 主任牧師將在本宗派的特會中傳講「佈道」，求神保守他旅途平安，並膏抹他。
- 5/19（主日） 主任牧師將在崇拜中傳講「傳福音」，求神賜他清楚的異象與智慧。
- 5/25 主日學老師要在培訓研討會中學習、運用一些實用的工具；此外，副牧師能清楚地分享，並且大有果效。
- 5/26（主日） 求聖靈釋放恩膏，膏抹主任牧師在崇拜中傳講的「門徒訓練」。

每日禱告提示。這是最徹底的提示方式，禱告同伴可確切知道當天該為哪些事項禱告，同時也會了解牧者的心以及他對教會的異象。禱告同伴協調同工應

向牧者索取一份當月的行事曆，然後填寫每個服事日期的需求，再把這個需求清單置入日期（請參看下面的實例）。

重要的是，協調同工本身要有創意，並與牧者合作無間，把一些能顯明牧者優點與軟弱的需要加上去。譬如說，倘若牧者在每個星期一休假，但卻爲了教會的需要而常把工作排在這一天，以致剝奪了與家人共處的時間，協調同工便應在禱告行事曆的「星期一」這欄中，加上一項禱告需求：「有時間與家人共處」。

實例（一週）

以下的禱告提示，係由約翰·麥斯威爾的禱告同伴所提供：

請在各個日期就所提示的事項爲約翰禱告。

- | | |
|-------|---|
| 10/30 | 「教牧領袖培育中心」事工董事會會議，求神賜下清楚的異象。 |
| 10/31 | 爲約翰能不斷倚靠神禱告。 |
| 11/01 | 求神保護約翰到加拿大的行程。 |
| 11/02 | 約翰要到加拿大對一群經理講道，求神膏抹。接下來約翰要前往俄亥俄州，求神賜下體力與平安。 |
| 11/03 | 求神更新變化俄亥俄州所有參加「教牧領袖培育中心」事工研習會的牧者，以及他們的教會和事工。之後約翰要前往科羅拉多州，求神賜下耐力與平安。 |
| 11/04 | 求神膏抹約翰對參加「教牧領袖培育中 |

心」信徒事工研討會之人的事奉，使他們都能在教會委身於信徒的事奉（科羅拉多州）。約翰接著要前往奧克拉荷馬州，求神保護他並賜他力量。

11/05（主日） 約翰的家庭崇拜，求神記念這段特別的時光。

請按著教會與牧者的需要，自由地摘要、運用這些建議，可自行作各種不同的組合。目前，在全美各地有三百多位禱告同伴為我和「教牧領袖培育中心」事工禱告，他們每年會收到四次禱告指南，這份指南是由每日禱告提示和「列為最優先的七項」禱告清單組合而成的。也就是說，不論在哪一天，我的禱告同伴都會為一個一般性的需求（像是「智慧」）和一個明確、特定的需求禱告。

我建議你使用的方法，是能幫助禱告同伴看見牧者心靈最深處、同時又讓他感到自在的。

換句話說，牧者一開始若不願透露太多的需求，那就尊重他的意願，只須告訴禱告同伴「按著他們所領受的引導」來禱告。然後，當牧者愈來愈能自然地分享時，再設法讓禱告的需求更加明確。

詳細地分享禱告需求，能加強牧者與信徒間的同伴關係；而神對明確禱告的回應，也會激勵每位參與在此事工中的人。

定期的密集性禱告

禱告同伴除了在固定靈修時的日常代禱之外，也要請他們每週或每個月撥出一天來進行密集的禱告。在指定的日子那天，他們應該整天「不住地禱告」，為牧者和教會祈求。

按著禱告同伴小組人數的多寡，指派每一週的某一天、或是每個月的某一天給每一個人。你的目標是要讓每一天都至少有一人在進行密集的禱告，因此禱告同伴小組的規模愈大，每個人被指派的頻率就愈低。

每週禱告日的指派

對小型至中型的禱告同伴小組，我建議以一週為一個循環，指派一天給每個禱告同伴。那麼，即使規模最小的禱告同伴小組也能有效地禱告，因為你只需要七位參與者，就可用禱告來遮蓋整個教會。只要禱告同伴願意委身於每星期禱告一天，這個方法將可適用於任何規模的禱告同伴小組。

每週禱告日指派的名單實例（21人的禱告同伴小組）

星期日	魏大衛	史約翰	歐大牧
星期一	裘祿思	白懇恩	李懷立
星期二	湯賜達	艾多利	麥亞倫
星期三	布提姆	古文思	甘實華
星期四	米開恩	麥凱文	華達瑞
星期五	馬薇可	范文娣	史瑪蒂

星期六 古洛尼 鄧約翰 江比爾

每月禱告日的指派名單

禱告同伴人數如果超過卅一人，就可轉換為每個月一次的指派，請禱告同伴在每個月的固定一天（譬如每個月的第十五日）整日禱告。

每月禱告日指派名單實例

1	尹適篤	17	包瑪俐
2	魏陶德	18	葛羅尼
3	古艾俐	19	穆丹尼
4	巴赫泊	20	坡歐思
5	古湯姆	21	華里歐
6	韓隆恩	22	馬布斯
7	吳磊立	23	葛瓊恩
8	蘇亞爾	24	辛馬克
9	胡戴爾	25	單維可
10	葛珊德	26	艾及恩
11	胡大衛	27	班安德
12	藍西門	28	穆古登
13	范瑪爾	29	華瑪蒂
14	葛頒恩	30	鍾夏柔
15	羅世立	31	貝達瑞
16	歐凱文		

按生日指派

禱告同伴團隊人數如果超過百人，還有另一種有

趣的指派方式。在地平線教會，我們請禱告同伴按著自己的生日日期來禱告。譬如說，有個人在十二月五日出生，就指派他在每個月的第五天禱告。由於一般人大多記得自己的生日，因此這種指派方式真的很管用。只要團隊規模超過百人，通常一個月中的每一天都會被涵蓋進去。

主日崇拜中的禱告之一

每主日早晨，當禱告同伴齊聚禱告時，他們對牧者的扶持就如舊約時代以色列人與亞瑪力人爭戰時，亞倫與戶珥扶持摩西一般。當牧者向神的百姓釋放祂的信息時，因著知道在教會的某個房間裡、或是教會附近的某處，有兩人以上正以禱告扶持他的服事，他的心就可在其中得著安息。

禱告同伴協調同工應指派至少兩名禱告同伴為主日崇拜守望，並指定其中一名擔任組長。每個禱告同伴輪流守望的頻率，係依團隊的規模而定。

主日崇拜每月禱告輪值表實例

大型教會（禱告同伴人數五十名以上）

在本實例中，每主日有三堂崇拜，每堂崇拜有五個禱告同伴輪值守望。多數成員每個月只輪到一次，只有少數幾位會輪到兩次。

第一堂崇拜

*魏陶德
+葛桑德
賀迪恩
藍希夢
范瑪爾

*蘇維克
+薄歐斯
魏理納
馬布斯
華肯尼

*艾約翰
+史鮑伯
蘇保羅
米馬可
蘇維克

*歐達文
+馬布斯
柯斯卡
魏理納
巴賀伯

第二堂崇拜

一月七日

*古愛莉
+高盼恩
哈羅達
胡戴爾
羅世立

一月十四日

*葛就恩
+辛馬克
文丹斯
裘雪柔
班安德

一月廿一日

*杜斯基
+胡戴爾
莫羅素
聶鮑伯
賈艾力

一月廿八日

*哈大衛
+尹斯都
賴秋笛
戴必翠
古愛莉

第三堂崇拜

*蘇亞德
+吳瑞立
歐凱文
包瑪俐
葛羅尼

*莫古登
+華瑪娣
貝達瑞
艾即恩
魏吉米

*簡蓋立
+杜社稷
蘇亞德
吳瑞利
魏史登

*古湯姆
+開達恩
魏吉米
李洽理
蕭可迪

*代表禱告組長；+代表負責作崇拜奉獻禱告者

主日崇拜每月禱告輪值表實例

中型教會（十二名禱告同伴）

此一規模的事工團隊每個月服事兩次，以三人為一組。有關「組長」的職分，可按實際需要由大家輪替，任何規模的團隊都可這麼做。

第一堂崇拜 第二堂崇拜

一月七日

*魏大衛	*史約翰
+歐善牧	+蔣洛思
韋懇恩	李禾瑞

一月十四日

*湯思達	*艾多羅
+米亞倫	+布提姆
柯維絲	甘實篤

一月廿一日

*韋懇恩	*歐善牧
+魏大衛	+史約翰
李禾瑞	蔣洛思

一月廿八日

*柯維絲	*布提姆
+湯思達	+艾多羅
米亞倫	甘實篤

* 代表禱告組長；+代表負責作崇拜奉獻禱告者

主日崇拜每月禱告輪值表實例

小型教會（八名禱告同伴）

一月七日

*賈大衛

+安迪牧

一月十四日

*巴思達

+米亞倫

一月廿一日

*宓肯恩

+盧思坦

一月廿八日

*柯敏思

+賈魯塞

* 代表禱告組長；+代表負責作崇拜奉獻禱告者

主日崇拜中的禱告之二

主日早晨的禱告指南實例

一九八九年十一月廿六日

早上：裘牧師的講道題目是：「假日生活的平安」。求主幫助我們在這忙碌的時日裡，仍然能保有敏銳的洞察力。

晚上：詩班將獻詩「聖誕佳節」；我們將舉行美麗的燭光崇拜，以傳統的聖誕音樂為主軸。

禱告需求

- 我們的奉獻能平衡預算之所需。
- 預備「人間聖誕節」戲劇所需的道具樹木。求神賜下智慧、體力給導演和策畫人員，保守佈置過程的平安，演員與工作人員的身體健壯，並賜恩給尚未信主的觀眾。
- 個人與教會全體的復興。
- 不斷藉著禱告倚靠神。
- 對老年人、獨居者和鰥寡者而言，假期有時反而成爲煎熬的日子；求神賜下安慰與鼓勵給那些需要被祂觸摸的人。

本月宣教士

鄧多恩與寶拉夫婦，華普熙與蘇析夫婦。

提醒：下次早餐會安排在一月廿七日（星期六）早上八點，地點在中心會議室。

自願作奉獻的禱告

奉獻禱告指南實例

在每月的禱告輪值表上，通常要指定其中一個禱告

同伴為崇拜作金錢的奉獻禱告。倘若你被指派作奉獻禱告，請留意下面的原則。

程序

- 一、請在崇拜開始之前先去見你的禱告組長，讓他知道你
可以作奉獻禱告；倘若你是代理者，也當把這個
情況告訴他。
- 二、奉獻禱告在崇拜開始後十五至二十分鐘進行，所以
你應在崇拜開始時就進到會堂，坐在會眾席中，並
請在講台附近找一個靠走道的座位。
- 三、在彼此問安的時段中，當大家站起來互相寒暄、打
招呼時，請離開座位走向講台。
- 四、請向主領敬拜的同工自我介紹，讓他知道你是要作
奉獻禱告的人。如果你是代替其他的禱告同伴，也
請告知狀況而讓他能作正確的介紹。
- 五、當敬拜同工走到麥克風前時，請站在他後頭距離約
三公尺處，如此當他請你禱告時，你能立即走到講
台前。
- 六、禱告結束後請離開講台，走出會堂而到禱告室，與
其他禱告同伴一起為尚未結束的崇拜禱告。

禱告原則

- **要預備**。事前預備可使你擁有信心，減少怯場的情
緒。不過，也當注意毋須過度預備，如此禱告可能會
變得很不自然。請不要寫下禱詞或過度練習，只要略

略思想過禱告的內容即可，讓聖靈來帶領你的禱告。

- **作你自己**。禱告不要詞溢乎情。要牢記的是，你不必藉著言詞來感動神，也要記住祂是你說話的對象。此外，你的禱告應使會眾得著激勵，而不是讓他們覺得枯燥乏味，請使用簡單的字眼與簡短的詞句。當你要禱告的話都說完時，就停止禱告。
- **要簡短**。記住你的目的是簡短的奉獻禱告，所以不要作短講、分享經文、或作見證。

雖然在一大群人面前禱告可能令人膽怯，卻也是很有價值的。你會愈來愈自然，不但得以在神面前代表所有會眾禱告，也會經歷到奇妙的個人成長。

三、書信範本

禱告同伴早餐會邀請信函範本

親愛的禱告同伴：

下次的禱告同伴早餐會將訂在一月廿七日（星期六）早上八點舉行，地點在教會的中心會議室。我們將有一段美好的時光，一起享用早餐，彼此團契分享，然後進行美妙的敬拜。敬拜之後，鮑伯牧師要與我們分享禱告的原則。當然，我們整個團隊也將有機會一起禱告。

我盼望你能出席，這將是服事與成長的好機會。請向教會的秘書報名！

謹獻上誠摯的祝福！

禱告同伴協調同工 敬上

××××年××月××日

禱告同伴退修會邀請函

親愛的禱告同伴（或有可能加入的禱告同伴）：

如果你願意在明年為鮑伯牧師禱告，請撥出時間加入我們，一起參加年度退修會。時間是九月十四日（星期六），早上八點至下午三點；地點在市區的退修會中心。

不論你是否出席，請務必填寫下面的回應單，並在九月八日（星期日）之前送回教會。

謹獻上誠摯的祝福！

禱告同伴協調同工 敬上

××××年××月××日

禱告同伴退修會回應單

姓名：_____ 電話：_____

地址：_____

- 參加九月十四日舉行的退修會，報名費300元隨函附上。
- 不克參加退修會，但我願意繼續參與禱告同伴的事奉（可能會加入的新禱告同伴務必參加退修會，如此方能參與在服事中）。
- 我擬退出禱告同伴的服事。

請寄至：×××教會

收件人：教會祕書

禱告同伴協調同工每月發出的信

親愛的禱告同伴：

在此感謝你在教會禱告同伴事工中的貢獻；因著我們的禱告，神成就了奇妙的大事。在最近的主日崇拜，我們經歷了奇妙的敬拜與事奉，鮑伯牧師認為這要完全歸功於你和禱告同伴事奉團隊的擺上。他告訴我，他每次在崇拜中講道時都深覺受激勵，因為他知道就在不遠處，有一群禱告同伴正用禱告托住他。

展望未來一年的禱告同伴事工，我深感振奮。盼望你能在九月十四日的退修會（請在行事曆上圈下此日期），繼續委身於禱告同伴的事奉。

隨函附上八月份的每日禱告指南，內有鮑伯牧師的個人、家庭、以及教會的禱告需求，另也附上主日禱告的輪值表。

再次謝謝你加入禱告同伴的行列；你對牧師的禱告支持，使神的國度得以在我們教會擴展。

謹獻上誠摯的祝福！

禱告同伴協調同工 敬上

××××年××月××日

作者簡介

約翰·麥斯威爾是「裝備」事工（EQUIP，乃 Encouraging Qualities Undeveloped in People 之字首組合，意為「激發人們潛在的特質」）的創始人，這是一個非營利的國際性基督教領袖組織。這個基金會與個人、教會、機構合作，在學術領域、都市內、宣教機構和世界各地的教會中，教導並發展領袖的課程。

麥斯威爾曾擔任地方教會的主任牧師，長達廿五年之久，他所服事的教會名列全美最大的教會之一。一九八五年，他創立「教牧領袖培育中心」（INJOY）事工，這個組織的目的，是要幫助大家把個人的潛能和領導的潛能發揮到極致。麥斯威爾每年親自向廿五萬人演講，又透過研討會、書籍和錄音帶影響上百萬人的生命。他的著作超過廿一本，包括《成功之旅》（The Success Journey）、《發揮你內在的領袖潛能》（Developing the Leader Within You）、《栽培你身邊的領袖人才》（Developing the Leaders Around You）、《為人父母的突破》（Breakthrough Parenting）、《得勝的態度》（The Winning Attitude）。

Partners in Prayer

你正在尋覓神的恩賜以及禱告的祝福嗎？是否有人因著你付代價的禱告，以致生命得蒙益處？縱然神應許我們禱告可以改變這個世界，大多數的基督徒卻未曾經歷過如此大能。

本書的信息將告訴每一位牧者及信徒，如何釋放個人、周遭之人、以及所屬教會在禱告方面的潛能；藉著與牧者建立禱告同伴的關係及事奉，教會及個人都將經驗到禱告無比的大能及美好的功效。


ELIM
以琳書房
屬靈甘泉·來自以琳

ISBN 986-7750-02-0



00220

9 789867 750020

EP047