

如何使用一天的时间祷告

「我永远想不到可以有如此特别的一天。」

「我与每个人的关系似乎都有改进。」

「为什么我不多些如此做呢？」

这些评语是来自那些安排一整天作个人祷告的人。

我们平日有着那许多的活动 — 而每个活动都是重要的 — 已经占据了我们的时间，令到那真正的祷告由一个必需品变成奢侈品。更何况利用「一整天」的时间祷告呢？

在个人祷告方面，圣经给予我们三个有关时间的指引。「不住地祷告」（帖前 5:17）是指到我们的精神。与神保持紧密的联系，可使我们能在每日任何时刻祈求及赞美神。

此外圣经亦有提及一段安静时间或晨更的实践，如大卫（诗 5:3），但以理（但 6:10）及主耶稣（可 1:35）。每日这种特别指定用来默想神的话语及祷告的时间。对于每位迈向成长及健全的基督徒是不可缺少的。

圣经尚有一些例子指出以较长时间单单用来祷告。耶稣曾作通宵祷告（路 6:12）。尼希米得悉耶路撒冷被毁的消息后曾数日禁食祷告（尼 1:4）。摩西花了四十昼夜单独与神在一起。

1. 向神学习：

我相信就是在这些特别的祷告时刻，神向摩西显明祂的心意及计划。祂容许摩西洞悉祂的心意，得着特别的灵感，然而，普通的以色列人则只能看见神每日向他们展示的作为。

导航会的创办人陶道森 (Dawson Trotman) 在其早年花了不少时间单独与神在一起，就在这些时间里，导航会的工作开始有所增长 — 而这些增长并非是靠任何的方法或原则，乃是靠他从神话语里所得的应许。

在我自己的生命中，那些最使我得着更新和稳定的因素，及使我对神的旨意得着新指引或肯定的媒介，就是那些长时间的祷告。

这些特别的祷告时刻能在你生命中产生关键性的决定，成为你继续往前进的指标。神在这些长时间的祷告时刻向你心灵所说的话，能在你每日灵修时间的祷告中具体地实现出来，使你的灵修时间显得更有效。而灵修时间亦是「不住祷告」的基础，能让你与神紧密相交地渡过一整天。

也许你从没有试过长时间地祷告，因为你还未发现其需要性，或者你不懂得如何使用一整天单单祷告的时间。

2. 整日祷告原因：

为何在忙碌的生活中抽出这日的时间祷告？原因何在？

- A. 与神有更长的相交 — 不只在平常灵修而已。其用意是单单与神在一起及思想神。神呼召我们与祂儿子耶稣基督相交（林前 1:9）。就如普通人与人之间的关系一样，我们与神的相交必须要用时间共处才能培养。神会特别记念那些敬畏祂及思念祂的子民。（玛 3:16）

- B. 得着视野的更新 — 犹如乘侦察机飞越战场一样，整日的祷告给了我们机会以神的观点与角度去思想这个世界。特别是在经历困难时刻，我们更需要这种视野的更新，使我们的眼光敏锐，洞见那看不见的，及让那些突发事件得着适当的安排。当「我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的；因为……所不见的是永远的。」(林后 4:18)时，我们的属灵防御能力必大大地增强。
- C. 填补为人代祷的不足 — 例如：我们需要带领许多未信主的朋友及亲戚到主的面前，为那些在不同禾场工作的宣教士，我们的牧师、邻舍、基督徒同工、政府领袖等代祷。每个基督徒都知道，祈祷能影响别人及改变事态；然而，基督徒却祈祷得太少。
- D. 存着祷告的态度，思想我们在神面前的生命，作个人的检讨 — 在面临重要抉择时，或定期性地，你也会想用一整天的时间祷告。在这一天里，你可以检讨你的目标及借着主的话语得着祂的引领。就是在这单独与神在一起的时间，神就在我们的内心里肯定了祂对我们的应许。
- E. 得着充足的预备 — 尼希米记第一、二章描述尼希米推展重建耶路撒冷城墙的计划。在尼希米记 2:12，他说：「神使我心里要为耶路撒冷做甚么事。」神何时将这个计划放在他心里？我相信就是在 1:4 所描述的时间内 — 尼希米曾用了「几日」的时间向天上的神祈祷。他禁食、祷告及等候神，当那计划执行的日子到了，他就已经准备好。

我曾听过一位男孩问一位飞行员。若飞机出了问题时，飞行员是否要很快决定飞机将在何处降落。飞行员说不需要，他在任何时间都知道，飞机若出了问题，他会把飞机降落在那里，他已经预早想定了。

我们基督徒生活也需如此。若神在那些我们与祂独处的时候已将祂的计划及目的显明了，当机会来到，我们便可把握时机，积极地去做了。我们不会说：「我还未预备好。」

许多基督徒不能把握机会并不是因为他们头脑欠机智，乃是纯粹由于他们的心从没有准备好。而预备的功夫是我们与神单独地在一起的时候做的。

3. 按着神的话祷告：

但以理说：「就是他（大利乌）在位第一年，我但以理从书上得知耶和華的话临到先知耶利米，论耶路撒冷荒凉的年数，七十年为满。我便禁食，披麻蒙灰，定意向主神祈祷恳求。我向耶和華我的神祈祷、认罪说：『主啊，大而可畏的神，向爱主守主诫命的人守约施慈爱。』」（但 9:2-4）

但以理从圣经得知将要发生的事。结果，他祈祷。有人说，因着神定意，祂便应许。我们可以加上：「因此，我祈求神的应许，以致神的旨意得着成就。」神定意要做那事，祂也应许那事，因此，但以理便为那事祈祷。在整个循环中，这是但以理要做的部份。犹如电路一样，电流借着它便能畅通无阻。

你与神单独在一起的日子并非就是坐在大石上像那「沉思者」(The Thinker)的雕像一样，而让各样的思想进入你的脑海中。这样太不安全了。它应该是一个接触神话语的日子，让祂的话语引领你进入祷告当中。

若果你在整天里想的只是自己及自己的问题，那日结束的时候比你开始的时候更差。无论怎样，你对自己的评价并不是最重要，神对你的评价才是最重要。而祂透过圣灵，借着祂的话语，让你知道祂对你的评价。

4. 如何进行：

预早安排一整天或一段时间，预备好午餐就可以出发。找一个你能独处而不受外界干扰的地方。若你能在户外找到一个地方便更佳，但小心不要让大自然的景物吸引着你而分心。若你发觉自己正在观看着雀鸟或蚂蚁，就将你的视线转移到诗篇第 104 篇，并默想神创造的能力及奇妙。

随身带着圣经、笔记簿、笔、诗歌本及祷告簿。虽然你有一整天的时间，你也想有效地用尽它。所以不要花太多时间在开始时的工夫上，要带着目的开始这一天的时间。

5. 等候主：

把一日分开三部份：等候主、为他人代祷及为自己祈祷。当你正在等候主时，不要心急。若你要寻求得着一些神秘玄妙的经历，你便会失去整个重点。只要寻求主，等候祂。以赛亚书 40:31 应许「等候耶和华的，必从新得力。」诗篇 27:14 就是许多提及等候主经文的其中一节。在诗篇 62:5 大卫说：「我的心哪，你当默默无声，专等候神，因为我的盼望是从祂而来。」

等候主首要认知祂的同在。读一些经文，如：诗篇 39 篇，在读每一节时都找紧祂与你同在的真理。想想在世界那一个角落并没有神存在的不可能性。许多时候，我们会像雅各那样说：「耶和华真在这里，我竟不知道！」（创 28:16）

等候祂亦是為了要得着洁净。诗篇 139 篇最后两节会帮助你。正如这两节经文提示，求神鉴察你的心。当我们自己鉴察自己的心时，我们往往会进入幻想，病态性的自省及一切敌人想攻击我们的境况里。但当圣灵鉴察我们的心时，祂会使我们注意到那些我们应该认罪或洁净的。

诗篇 51 及 32 篇是有关大卫认罪的诗，对你会有所帮助的。以约翰壹书 1：9 作基础站稳，找紧神信实的应许 — 祂会赦免一切你所承认的罪。

若你发现你得罪了一位弟兄，为免忘记与他和解，便要把它记下来。否则，你那日其余的时间会因它受骚扰。若你与别人有争端，而你却不预备尽早与那人和解的话，神便不会向你说话。

其次，等候神就是来崇拜祂。诗篇 103:111 及 145 是赞美神奇妙大能的最好范例。或翻到启示录第 4 及 5 章，用这些经文来赞美祂。用经文作祈祷是最合乎圣经内容的祈祷。

若你有一本诗歌本，你可以向神歌颂。许多美妙的诗歌都能表达出我们难以言宣的心声。可能你的歌声不悦耳 — 那么，你可以跑远一点，向神大声欢呼，祂必定会欣赏的。

这自然会把你引进感恩的状态里。回想神为你成就那许多奇妙的事物，将感恩献给祂 — 为你的得救和属灵的福气、为你的家人、朋友及机会感恩。你的感恩，要远超你日常所感谢的。

当你等候神的时候，求神赐予你集中精神的能力。把你自己从白日梦里带回来。

6. 为他人祈祷：

现在就轮到以不急促、更仔细的态度为他人祷告的时间了。除了平日你已代祷的人外，纪念一些曾忽略代祷的人。让你的思想遍历世界，为不同国家的人祷告。

以下有三个如何祷告的建议：

- A. 为他们具体地祈求。或许你记得或你已记下不同的人向你提及的需要，利用宣教士代祷信提及的代祷事项。为他们的属灵能力、勇气、壮健的体力及敏锐的心智祈祷。运用你的幻想力，把你自己置身其中地为他们祷告。
- B. 从圣经中找出一些祷文。以保罗在腓立比书、歌罗西书第一章和以弗所书第一及三章的祷文来祈祷。这会帮助你从：「主啊，求你祝福……」的祈祷程度进深。
- C. 你如何为自己祷告，亦同样地如何为他人祈求。期望他们亦得着神所显示给你的。若你以某经节或经文中的某应许为某人祷告时，你可将他的名字及经文同时放在祈祷簿里，下次也以同样经文为他祷告。当你见到祷告蒙应允时，也以此经文作感恩的祷告。

7. 为自己祈祷：

这日的第三部份就是为自己祷告。若你面临抉择时，你可将这部份放在为他人祷告之先。同样地，让你的祷告被圣经引导及安排。求神借着诗篇 119:18 开启你的心眼 — 「求祢开我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。」默想你背诵过的经文或你从神里得着的应许。把圣经某一卷书从头到尾地阅读一次，也许大声朗诵更好，思考它如何应用在你的生命上。

在为你自己祷告时，历代志上 4:10 是一个可效法的好榜样。雅比斯祷告说：「甚愿祢赐福与我，扩张我的境界，常与我同在，保佑我不遭患难，不受艰苦。」这是为你个人的生命，为你的成长，为神的同在，求神庇护的祷告。雅比斯以神的旨意祈求，神就应允他的祈求。

你在这段时间的祈祷态度该是：「主啊，祢认为我的生命该如何？」以你认识神在你身上的旨意，思想你的主要目标。耶稣说：「我的食物就是遵行差我来者的旨意，做成祂的工。」(约 4:34) 你愿否视遵行神的旨意更甚于一切？

然后，思想你的活动 — 一切你所做的 — 以你的主要目标为大前题。神可能要你重新安排你的时间表，减去某些好的但不是最好的活动，或一些阻碍成困扰你前进的事物，去掉它们。

当你祈祷的时候，记下一切你的活动及所花费的时间，重新安排一个更好的作息时间表。可能你会想到需要更多时间准备你的主日学课程或探访某些朋友。或者神感动你去为某人做些特别的事情。把这些都记下来。

在这段时间里，提出一些你所面临的问题或抉择，并为它们寻求神的心意。列出各种有关系的因素，对这会有所帮助。为它们祈祷，并在经文里寻求引领。你可能从当日所思想的经文中得着一个应许或指引。

祈祷之后，你可能得到一些肯定的结论，从这些结论再建立一些确信。在这祈祷日中，你应该有一个目标，就是要达到一些重要的决定 — 得着新的结论，更新了确信，及得着了特别的指引及方向。

但若果你并没有达到这些，也不要灰心。也许这仍未是神为你解决难题的时间。而你也许发现你真正的需要并非是要知道下一步如何，乃是需要对神本身有更深入的认识。

你也许可在圣经里划下神在这段时间里给你的应许，并在经文旁边写下日期及一些字句。变换形式是重要的。读一会、祈祷一会、漫步一会。不要长时间都以某种方式渡过一整天。

如果有各样的心思意念涌进你的脑海中打扰你，就把它放进祷告里。如果是一些不能忘记的事情，就把它们记下来。你有没有注意到当你在教会里时，有多少事情涌进你的心里呢？有一些你该做的事会在你祷告的时候进到你的心，那是自然的，所以要把它们记下来，为它们祷告，若有可能就好好地做个计划处理它们。不要只是把它们推去一旁，因为它们还是会回来打扰你的。

在这一日结束的时候，把神在这天里向你所说的摘记在笔记簿上。这对你日后翻看时有益处。

不要以为你必须要以一些不寻常的经历或发现来结束这日。若你有这些经历，这可能会使你有更多新的领受，但刻意地寻找一个新的经历，往往使你走偏了路，或把你应该有的注意力分散。要知道这日的成功与否，并不在于你在这日结束时，情绪有多高涨，乃在于它是否对你明日及以后的生活产生效用。

8. 两个问题：

这祈祷目的的结果应该以两个问题答案为依归。这两个问题是保罗在大马色路上向主问的（徒22:6-10）。保罗的第一个问题是：「主啊！祢是谁？」你要寻求认识祂，找出祂是谁及祂是怎样的。保罗的第二个问题是：「主啊！我当做甚么？」主很具体地回答他。在这天里，花多点时间慢慢地求神肯定祂在你身上的旨意，但要恳切地寻求祂的指引。

9. 安排时间：

整天的祷告并不是兴之所致，偶然为之的。不单只撒但会想出尽法宝、权力阻止我们祈祷这个世界也可以把我们所有的时间填满了。所以我们一定要预早安排时间，要预早计划——可定每月的头一天或一季一次。

当你这样做的时候，神会祝福你的——所以要尽快做！也许你会问自己：「为何我不多些如此做呢？」

10. 全日祷告的三部分

1. 等候神

觉察神的同在

为洁净

去敬拜神

2. 为他人代祷

有具体代祷内容

应用圣经祷告

用为自己祈祷的内容代祷

- 3. 为自己祈求
 - 为个人生命
 - 为成长
 - 为神的同在
 - 为神的保护

11. 整天祷告的清单

基本：

- 圣经
- 笔与笔记本

辅助：

- 个人代祷清单
- 诗歌集
- 宣教士及同工的代祷信
- 属灵书
- 午餐
- 行事历
- 家庭或个人预算
- 上次整天祷告的笔记