

如何使用一天的時間禱告

「我永遠想不到可以有如此特別的一天。」

「我與每個人的關係似乎都有改進。」

「為什麼我不多些如此做呢？」

這些評語是來自那些安排一整天作個人禱告的人。

我們平日有著那許多的活動 — 而每個活動都是重要的 — 已經佔據了我們的時間，令到那真正的禱告由一個必需品變成奢侈品。更何況利用「一整天」的時間禱告呢？

在個人禱告方面，聖經給予我們三個有關時間的指引。「不住地禱告」（帖前 5:17）是指到我們的精神。與神保持緊密的聯繫，可使我們能在每日任何時刻祈求及讚美神。

此外聖經亦有提及一段安靜時間或晨更的實踐，如大衛（詩 5:3），但以理（但 6:10）及主耶穌（可 1:35）。每日這種特別指定用來默想神的話語及禱告的時間。對於每位邁向成長及健全的基督徒是不可缺少的。

聖經尚有一些例子指出以較長時間單單用來禱告。耶穌曾作通宵禱告（路 6:12）。尼希米得悉耶路撒冷被毀的消息後曾數日禁食禱告（尼 1:4）。摩西花了四十晝夜單獨與神在一起。

1. 向神學習：

我相信就是在這些特別的禱告時刻，神向摩西顯明祂的心意及計劃。祂容許摩西洞悉祂的心意，得著特別的靈感，然而，普通的以色列人則只能看見神每日向他們展示的作為。

導航會的創辦人陶道森 (Dawson Trotman) 在其早年花了不少時間單獨與神在一起，就在這些時間裡，導航會的工作開始有所增長 — 而這些增長並非是靠著任何的方法或原則，乃是靠他從神話語裡所得的應許。

在我自己的生命，那些最使我得著更新和穩定的因素，及使我對神的旨意得著新指引或肯定的媒介，就是那些長時間的禱告。

這些特別的禱告時刻能在你生命中產生關鍵性的決定，成為你繼續往前進的指標。神在這些長時間的禱告時刻向你心靈所說的話，能在你每日靈修時間的禱告中具體地實現出來，使你的靈修時間顯得更有效。而靈修時間亦是「不住禱告」的基礎，能讓你與神緊密相交地渡過一整天。

也許你從沒有試過長時間地禱告，因為你還未發現其需要性，或者你不懂得如何使用一整天單單禱告的時間。

2. 整日禱告原因：

為何在忙碌的生活中抽出這日的時間禱告？原因何在？

- A. 與神有更長的相交 — 不只在平常靈修而已。其用意是單單與神在一起及思想神。神呼召我們與祂兒子耶穌基督相交（林前 1:9）。就如普通人與人之間的關係一樣，我們與神的相交必須要用時間共處才能培養。神會特別記念那些敬畏祂及思念祂的子民。（瑪 3:16）

- B. 得著視野的更新 — 猶如乘偵察機飛越戰場一樣，整日的禱告給了我們機會以神的觀點與角度去思想這個世界。特別是在經歷困難時刻，我們更需要這種視野的更新，使我們的眼光敏銳，洞見那看不見的，及讓那些突發事件得著適當的安排。當「我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為……所不見的是永遠的。」(林後 4:18)時，我們的屬靈防禦能力必大大地增強。
- C. 填補為人代禱的不足 — 例如：我們需要帶領許多未信主的朋友及親戚到主的面前，為那些在不同禾場工作的宣教士，我們的牧師、鄰舍、基督徒同工、政府領袖等代禱。每個基督徒都知道，祈禱能影響別人及改變事態；然而，基督徒卻祈禱得太少。
- D. 存著禱告的態度，思想我們在神面前的生命，作個人的檢討 — 在面臨重要抉擇時，或定期性地，你也會想用一整天的時間禱告。在這一天裡，你可以檢討你的目標及藉著主的話語得著祂的引領。就是在這單獨與神在一起的時間，神就在我們的內心裡肯定了祂對我們的應許。
- E. 得著充足的預備 — 尼希米記第一、二章描述尼希米推展重建耶路撒冷城牆的計劃。在尼希米記 2:12，他說：「神使我心裡要為耶路撒冷做甚麼事。」神何時將這個計劃放在他心裡？我相信就是在 1:4 所描述的時間內 — 尼希米曾用了「幾日」的時間向天上的神祈禱。他禁食、禱告及等候神，當那計劃執行的日子到了，他就已經準備好。

我曾聽過一位男孩問一位飛行員。若飛機出了問題時，飛行員是否要很快決定飛機將在何處降落。飛行員說不需要，他在任何時間都知道，飛機若出了問題，他會把飛機降落在那裡，他已經預早想定了。

我們基督徒生活也需如此。若神在那些我們與祂獨處的時候已將祂的計劃及目的顯明了，當機會來到，我們便可把握時機，積極地去做。我們不會說：「我還未預備好。」

許多基督徒不能把握機會並不是因為他們頭腦欠機智，乃是純粹由於他們的心從沒有準備好。而預備的功夫是我們與神單獨地在一起的時候做的。

3. 按著神的話禱告：

但以理說：「就是他(大利烏)在位第一年，我但以理從書上得知耶和華的話臨到先知耶利米，論耶路撒冷荒涼的年數，七十年為滿。我便禁食，披麻蒙灰，定意向主神祈禱懇求。我向耶和華我的神祈禱、認罪說：『主啊，大而可畏的神，向愛主守主誡命的人守約施慈愛。』」(但 9:2-4)

但以理從聖經得知將要發生的事。結果，他祈禱。有人說，因著神定意，祂便應許。我們可以加上：「因此，我祈求神的應許，以致神的旨意得著成就。」神定意要做那事，祂也應許那事，因此，但以理便為那事祈禱。在整個循環中，這是但以理要做的部份。猶如電路一樣，電流藉著它便能暢通無阻。

你與神單獨在一起的日子並非就是坐在大石上像那「沉思者」(The Thinker)的雕像一樣，而讓各樣的思想進入你的腦海中。這樣太不安全了。它應該是一個接觸神話語的日子，讓祂的話語引領你進入禱告當中。

若果你在整天裡想的只是自己及自己的問題，那日結束的時候比你開始的時候更差。無論怎樣，你對自己的評價並不是最重要，神對你的評價才是最重要。而祂透過聖靈，藉著祂的話語，讓你知道祂對你的評價。

4. 如何進行：

預早安排一整天或一段時間，預備好午餐就可以出發。找一個你能獨處而不受外界干擾的地方。若你能在戶外找到一個地方更佳，但小心不要讓大自然的景物吸引著你而分心。若果你發覺自己正在觀看著雀鳥或螞蟥，就將你的視線轉移到詩篇第 104 篇，並默想神創造的能力及奇妙。

隨身帶著聖經、筆記簿、筆、詩歌本及禱告簿。雖然你有一整天的時間，你也想有效地用盡它。所以不要花太多時間在開始時的工夫上，要帶著目的開始這一天的時間。

5. 等候主：

把一日分開三部份：等候主、為他人代禱及為自己祈禱。當你正在等候主時，不要心急。若你要尋求得著一些神秘玄妙的經歷，你便會失去整個重點。只要尋求主，等候祂。以賽亞書 40:31 應許「等候耶和華的，必從新得力。」詩篇 27:14 就是許多提及等候主經文的其中一節。在詩篇 62:5 大衛說：「我的心哪，你當默默無聲，專等候神，因為我的盼望是從祂而來。」

等候主首要認知祂的同在。讀一些經文，如：詩篇 39 篇，在讀每一節時都找緊祂與你同在的真理。想想在世界那一個角落並沒有神存在的不可能性。許多時候，我們會像雅各那樣說：「耶和華真在這裡，我竟不知道！」（創 28:16）

等候祂亦是為了要得著潔淨。詩篇 139 篇最後兩節會幫助你。正如這兩節經文提示，求神鑒察你的心。當我們自己鑒察自己的心時，我們往往會進入幻想，病態性的自省及一切敵人想攻擊我們的境況裡。但當聖靈鑒察我們的心時，祂會使我們注意到那些我們應該認罪或潔淨的。

詩篇 51 及 32 篇是有關大衛認罪的詩，對你會有所幫助的。以約翰壹書 1：9 作基礎站穩，找緊神信實的應許 — 祂會赦免一切你所承認的罪。

若你發現你得罪了一位弟兄，為免忘記與他和解，便要把它記下來。否則，你那日其餘的時間會因它受騷擾。若你與別人有爭端，而你卻不預備盡早與那人和解的話，神便不會向你說話。

其次，等候神就是來崇拜祂。詩篇 103:111 及 145 是讚美神奇妙大能的最好範例。或翻到啟示錄第 4 及 5 章，用這些經文來讚美祂。用經文作祈禱是最合乎聖經內容的祈禱。

若你有一本詩歌本，你可以向神歌頌。許多美妙的詩歌都能表達出我們難以言宣的心聲。可能你的歌聲不悅耳 — 那麼，你可以跑遠一點，向神大聲歡呼，祂必定會欣賞的。

這自然會把你引進感恩的狀態裡。回想神為你成就那許多奇妙的事物，將感恩獻給祂 — 為你的得救和屬靈的福氣、為你的家人、朋友及機會感恩。你的感恩，要遠超你日常所感謝的。

當你等候神的時候，求神賜予你集中精神的能力。把你自己從白日夢裡帶回來。

6. 為他人祈禱：

現在就輪到以不急促、更仔細的態度為他人禱告的時間了。除了平日你已代禱的人外，紀念一些曾忽略代禱的人。讓你的思想遍歷世界，為不同國家的人禱告。

以下有三個如何禱告的建議：

- A. 為他們具體地祈求。或許你記得或你已記下不同的人向你提及的需要，利用宣教士代禱信提及的代禱事項。為他們的屬靈能力、勇氣、壯健的體力及敏銳的心智祈禱。運用你的幻想力，把你自己置身其中地為他們禱告。
- B. 從聖經中找出一些禱文。以保羅在腓立比書、歌羅西書第一章和以弗所書第一及三章的禱文來祈禱。這會幫助你從：「主啊，求你祝福……」的祈禱程度進深。
- C. 你如何為自己禱告，亦同樣地如何為他人祈求。期望他們亦得著神所顯示給你的。若你以某經節或經文中的某應許為某人禱告時，你可將他的名字及經文同時放在祈禱簿裡，下次也以同樣經文為他禱告。當你見到禱告蒙應允時，也以此經文作感恩的禱告。

7. 為自己祈禱：

這日的第三部份就是為自己禱告。若你面臨抉擇時，你可將這部份放在為他人禱告之先。同樣地，讓你的禱告被聖經引導及安排。求神藉著詩篇 119:18 開啟你的心眼——「求祢開我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。」默想你背誦過的經文或你從神裡得著的應許。把聖經某一卷書從頭到尾地閱讀一次，也許大聲朗誦更好，思考它如何應用在你的生命上。

在為你自已禱告時，歷代志上 4:10 是一個可效法的好榜樣。雅比斯禱告說：「甚願祢賜福與我，擴張我的境界，常與我同在，保佑我不遭患難，不受艱苦。」這是為你個人的生命，為你的成長，為神的同在，求神庇護的禱告。雅比斯以神的旨意祈求，神就應允他的祈求。

你在這段時間的祈禱態度該是：「主啊，祢認為我的生命該如何？」以你認識神在你身上的旨意，思想你的主要目標。耶穌說：「我的食物就是遵行差我來者的旨意，做成祂的工。」(約 4:34) 你願否視遵行神的旨意更甚於一切？

然後，思想你的活動——一切你所做的——以你的主要目標為大前題。神可能要你重新安排你的時間表，減去某些好的但不是最好的活動，或一些阻礙成困擾你前進的事物，去掉它們。

當你祈禱的時候，記下一切你的活動及所花費的時間，重新安排一個更好的作息時間表。可能你會想到需要更多時間準備你的主日學課程或探訪某些朋友。或者神感動你去為某人做些特別的事情。把這些都記下來。

在這段時間裡，提出一些你所面臨的問題或抉擇，並為它們尋求神的心意。列出各種有關係的因素，對這會有所幫助。為它們祈禱，並在經文裡尋求引領。你可能從當日所思想的經文中得著一個應許或指引。

祈禱之後，你可能得到一些肯定的結論，從這些結論再建立一些確信。在這祈禱日中，你應該有一個目標，就是要達到一些重要的決定——得著新的結論，更新了確信，及得著了特別的指引及方向。

但若果你並沒有達到這些，也不要灰心。也許這仍未是神為你解決難題的時間。而你也許發現你真正的需要並非是要知道下一步如何，乃是需要對神本身有更深的認識。

你也許可在聖經裡劃下神在這段長時間裡給你的應許，並在經文旁邊寫下日期及一些字句。變換形式是重要的。讀一會、祈禱一會、漫步一會。不要長時間都以某種方式渡過一整天。

如果有各樣的心思意念湧進你的腦海中打擾你，就把它放進禱告裡。如果是一些不能忘記的事情，就把它們記下來。你有沒有注意到當你在教會裡時，有多少事情湧進你的心裡呢？有一些你該做的事會在你禱告的時候進到你的心，那是自然的，所以要把它們記下來，為它們禱告，若有可能就好好地做個計劃處理它們。不要只是把它們推去一旁，因為它們還是會回來打擾你的。

在這一日結束的時候，把神在這天裡向你所說的摘記在筆記簿上。這對你日後翻看時有益處。

不要以為你必須要以一些不尋常的經歷或發現來結束這日。若你有這些經歷，這可能會使你有更多新的領受，但刻意地尋找一個新的經歷，往往使你走偏了路，或把你應該有的注意力分散。要知道這日的成功與否，並不在於你在這日結束時，情緒有多高漲，乃在於它是否對你明日及以後的生活產生效用。

8. 兩個問題：

這祈禱目的的結果應該以兩個問題答案為依歸。這兩個問題是保羅在大馬色路上向主問的（徒22:6-10）。保羅的第一個問題是：「主啊！祢是誰？」你要尋求認識祂，找出祂是誰及祂是怎樣的。保羅的第二個問題是：「主啊！我當做甚麼？」主很具體地回答他。在這天裡，花多點時間慢慢地求神肯定祂在你身上的旨意，但要懇切地尋求祂的指引。

9. 安排時間：

整天的禱告並不是興之所致，偶然為之的。不單只撒但會想出盡法寶、權力阻止我們祈禱這個世界也可以把我們所有的時間填滿了。所以我們一定要預早安排時間，要預早計劃——可定每月的頭一天或一季一次。

當你這樣做的時候，神會祝福你的——所以要盡快做！也許你會問自己：「為何我不多些如此做呢？」

10. 全日禱告的三部分

1. 等候神

覺察神的同在

為潔淨

去敬拜神

2. 為他人代禱

有具體代禱內容

應用聖經禱告

用為自己祈禱的內容代禱

3. 為自己祈求

為個人生命

為成長

為神的同在

為神的保護

11. 整天禱告的清單

基本：

聖經

筆與筆記本

輔助：

個人代禱清單

詩歌集

宣教士及同工的代禱信

屬靈書

午餐

行事曆

家庭或個人預算

上次整天禱告的筆記