

壹. 禱告應如呼吸般的自然

再也沒有什麼比禱告更容易的？你會不會呼吸？你有沒有想到要去呼吸？但是你是不是自自然然在呼吸了？那為什麼今天我們講到禱告會覺得好難？其實是我們人把屬靈的事情弄複雜了。到底什麼是禱告？詩歌「禱告之時」中說：“來到神的座前，…如有雙翼，載我願辭…”什麼意思？來到神的面前，傾心吐意，這就是禱告。所以禱告應該是很簡單的，就像講話一樣，你不只會嘴巴講，你心裡也會講話，一點都不難。今天我們需要建立神的兒女那個對的禱告的路。

【禱告之時】詩集：聖徒詩歌，552

禱告之時，甘甜之時！使我離開煩惱之事；來到神的座前發表所有意願，所有需要。
 當我遇到重壓、憂愁，我靈卻常得著自由；不陷惡者所有佈置，因為有你一禱告之時！
 禱告之時，甘甜之時！如有雙翼載我願辭，到祂寶座向祂求懇，祂是信實，祂是全真。
 祂既命我尋求祂面，信祂話語，靠祂恩典；我要將我重擔卸釋，在於你前一甘甜之時！
 禱告之時，甘甜之時！每次相逢慰我心思；直到我在昆斯迦山，發現我家極目一看，
 脫下帳棚，安靜等候，信心變見，盼望成就；臨行我必大聲告辭：平安、平安，禱告之時！

評聰：今天討論關於禱告。請問什麼是禱告？

曙擎：就是跟神講話 但通常都會求一些事情 有時是感謝之類的事

心郁：跟神講話 要說什麼要什麼都可以

婉君：就像現在一樣講話 只是對象是神 講甚麼都可以。

評聰：所以禱告就像呼吸般的自然。有沒有什麼比呼吸更容易的事？

可是我們印象中的禱告是不是要什麼條件、步驟、用詞或形式才算禱告呢？

所以平常禱告很自然，但聚會當中就變困難，為什麼？

敏毓：我覺得會有分別。自己禱告和帶小組禱告是不一樣的。

評聰：那是因為你要顧及那個聚會的目的嗎 但除了這個以外還是跟神講話。所以禱告應該是自然不過的呀。就像我們呼吸不用人去教。我們來看這邊怎麼說禱告的。它說有一篇詩歌說：「來到神的座前，有雙翼，載我願辭、來到神的面前，傾心吐意」把你心中的話說給神聽。這就是禱告。現在羊羊還小，但當羊羊牙牙學語的時候，他有什麼意思嗎？曙擎聽的懂嗎？請問曙擎，當羊羊對發出聲音時，你會不會很開心

曙擎：會很開心。

評聰：那你知道羊羊說的是什麼意思嗎？

曙擎：不知道，但會很開心。

評聰：所以有事可以跟神禱告，沒事也可以跟神禱告，所以這裏說禱告是不困難的。

講員這邊講禱告是很容易的 是我們人把屬靈的事情弄複雜了

禁食禱告呢？

人把禱告複雜化

十多年前剛回到國內，看到國內的弟兄姐妹那個禱告的情形，我覺得主給我們很大的恩典。現已經有一點點的改變了。剛回到國內的時候，我記得有一次是在早上準備參加一個聚會，培訓是 8 點開始，那些年長的弟兄 4 點就起來，然後就跪在主的面前禱告，真的是很辛苦，三個小時禱告什麼？好可憐喲！苦苦哀求，好像我們的神是很狠心的，從來罔顧教會的，他們把教會的第一件事，第二件事，第三事的難處一一的陳明在神面前。禱告完了，下一個禱告一樣的，又從第一件事開始禱告到最後一件事。第三個再禱告也是第一到最後一件事。到底神有沒有聽我們的禱告？到底禱告完我們的負擔有沒有卸下？不知道。但是他們倒很講究，禱告一定要跪著，表明他們的敬虔，而且禱告的時候不可以更換姿勢，你更換姿勢就代表不夠虔誠，嚴重不嚴重？這樣禱告真辛苦，而不是如詩歌所說：禱告之時是甘甜之時。一個正常的禱告生活，應該是最甘甜的。我們要建議弟兄姐妹們有一個好的禱告生活，但是為什麼我們今天禱告會變得這麼不容易？為什麼禱告會變得這麼複雜？我想其實是我們人把禱告搞複雜了。

評聰：這邊舉了一個例子來說禱告起來是一件很累的一件事。這是指大陸的聚會 8 點才要聚會，那些年長的弟兄 4 點就起來，就跪在主的的面前禱告，為什麼要 4 點就起來？

敏毓：不知道，可能他們睡不著。

評聰：因為他們禱告要 3 小時，所以他們只能 4 點就要起來。這麼講有沒有錯？

春英：應該有神的感動才會起這麼早。

評聰：這麼早會不會很辛苦？為什麼還需要跪著？

婉君：表明他們的敬虔。

評聰：我們來到神面前禱告，跪著會不會比較虔誠；換句話說，有沒有因為跪著，神必叫會垂聽、答應？

敏毓：你會跪禱，是因為你很迫切、很害怕，是表現你當時的狀況。

評聰：那禱告需不需要有時間、長短、方式的要求，而神才可以聽的到？

春英：不需要。我們隨時都可以禱告，用任何方式都可以。

評聰：那如果我們這樣作，神會不會比較容易聽我們的禱告？

心郁：不會吧。應該看禱告內容。都講自己的是事和為著神的事，應該會不一樣。

繡智：神是會聽。但問題是我們聽不聽祂的回覆、給我們的回答。

敏毓：我覺得禱告的內容很重要。因為神是看心靈與誠實，所以儀式應該不是重點。我看過書報說禱告是更貼近神的心意，尤其當祂不應允的時候，我們就要修正我們的禱告內容，因為你求的跟神的心意不合。

評聰：所以禱告不需要這麼多的程序，應該是很自自然然的才對。

接著你怎麼知道神已經聽了你的禱告？你怎麼知道這件事情禱告到這個時候就可以停止了？因為這邊說：「他們把教會的第一件事，第二件事，第三事的難處一一的陳明在神面前。禱告完了，下一個禱告一樣的，又從第一件事開始禱告到最後一件事。第

三個再禱告也是第一到最後一件事。」所以禱告聚會當為第一個人禱告的時候，大家就輪流為第一個禱告，接著為第二位禱告大家就輪流為第二位禱告 大家有遇到過嗎？越後面的越怎樣？

敏毓:禱告詞不能一樣。

評聰:如果有 10 位就是表示要 10 輪 請問會不會累?請問什麼時候我們知道我們的禱告可以停?這邊告訴我們:禱告完我們的負擔有沒有卸下? 今天神要我們為一件事情禱告，神會把負擔給我們。你若不跟神禱告，禱告的負擔會不會在你裡面?但你如果還是不跟神禱告咧?這個負擔會變成怎樣? 不是加重就是變不見 不過如果你願意面對這個負擔而禱告，當我們的負擔有沒有卸下時就可以停止禱告 還有這邊強調 「禱告之時也就是甘甜之時。如果一定要有一定的方式、一定的姿勢、一定的步驟、會不會很累?我覺得禱告要把握--負擔有沒有卸掉--， 禱告的時候有沒有很甘甜、有主同在的甘甜。所以會有以上這些是不是我們人把禱告搞複雜了。

貳. 正確的禱告的路

讓我們回到簡單的對的裡面，我們要看三處的聖經，讓我們明白什麼是在聖靈裡的禱告？我們當如何禱告？

馬太福音第 6 章 5-8 節「你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在會堂裡和十字路口上禱告，故意叫人看見。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父。你父在暗中察看，必然報答你。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。你們不可效法他們，因為你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。」**這裡講到反面的跟正面的禱告的情形。**

馬太福音 6:5 「你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在會堂裏和十字路口上禱告，故意叫人看見。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。

馬太福音 6:6 你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然報答你。

馬太福音 6:7 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。

馬太福音 6:8 你們不可效法他們；因為你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。

路加福音 18 章 9-14 節「耶穌向那些仗著自己是義人，藐視別人的，設一個比喻，說：有兩個人上殿裡去禱告，一個是法利賽人，一個是稅吏。法利賽人站著，自言自語地禱告說：神啊，我感謝你，我不像別人勒索，不義，姦淫，也不像這個稅吏。我一個禮拜禁食兩次，凡我所得的，都捐上十分之一。那稅吏遠遠地站著，連舉目望天也不敢，只捶著胸說：神啊，開恩可憐我這個罪人。我告訴你們：這人回家去比那人倒算為義了。因為，凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。」

路加福音 18:9 耶穌向那些仗著自己是義人，藐視別人的，設一個比喻，

路加福音 18:10 說：「有兩個人上殿裏去禱告：一個是法利賽人，一個是稅吏。

路加福音 18:11 法利賽人站著，自言自語地禱告說：『神啊，我感謝你，我不像別人勒索、不義、姦淫，也不像這個稅吏。

路加福音 18:12 我一個禮拜禁食兩次，凡我所得的都捐上十分之一。』

路加福音 18:13 那稅吏遠遠地站著，連舉目望天也不敢，只捶著胸說：『神啊，開恩可憐我這個罪人！』

路加福音 18:14 我告訴你們，這人回家去比那人倒算為義了；因為，凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。」

約翰福音第 4 章 19-24 節「婦人說：先生，我看出你是先知。我們的祖宗在這山上禮拜，你們倒說，應當禮拜的地方是在耶路撒冷。耶穌說：婦人，你當信我。時候將到，你們拜父也不在這山上，也不在耶路撒冷。你們所拜的，你們不知道；我們所拜的，我們知道，因為救恩是從猶太人出來的。時候將到，如今就是了，那真正拜父的，要用心靈和誠實拜他，因為父要這樣的人拜他。神是個靈，所以拜他的，必須用心靈和誠實拜他。」

約翰福音 4:19 婦人說：「先生，我看出你是先知。」

約翰福音 4:20 我們的祖宗在這山上禮拜，你們倒說，應當禮拜的地方是在耶路撒冷。」

約翰福音 4:21 耶穌說：「婦人，你當信我。時候將到，你們拜父，也不在這山上，也不在耶路撒冷。」

約翰福音 4:22 你們所拜的，你們不知道；我們所拜的，我們知道，因為救恩是從猶太人出來的。

約翰福音 4:23 時候將到，如今就是了，那真正拜父的，要用心靈和誠實拜他，因為父要這樣的人拜他。」

約翰福音 4:24 神是個靈（或無個字），所以拜他的必須用心靈和誠實拜他。

主耶穌與撒瑪利亞婦人談話時，提到三種敬拜的層次：

第一種是撒瑪利亞人無知的敬拜：“你們所拜的你們不知道。”

第二種是猶太人有知識的敬拜，他們對神有真正的認識：“我們所拜的，我們知道，因為救恩是從猶太人出來的。”

最後則是真正屬靈的敬拜，這種新的敬拜是主耶穌所帶來的：“時候將到，如今就是了，那真正拜父的，要用心靈和真理拜他。”從上下文很明顯可以看出，“用心靈和真理”這幾個字的意義，不是通常所認為的：從內心、真誠地（譯注：“用心靈和誠實”的譯法接近此意）。

一、明白禱告的對象是暗中的父

這三段經文都跟禱告有關係，這三段各講到一個反面的跟正面的情形。這三段都是主耶穌親自教導我們關於禱告的事，我們就這教導上來看既簡單也是最直接的。為什麼用重複的話不好？這樣的禱告是什麼意思？他們是不是用自己的行為要來感動主？他們對所禱告的有沒有信心？那個假冒為善的人呢？為什麼這樣是不好的？他們禱告的對象是誰？他們禱告給誰聽的？給人聽的，他們不是真的禱告給神的對不對？所以關於禱告很重要的是：我們要知道我們禱告的對象是暗中的父。祂雖是隱藏的，我們看不見，但祂不只在，而且聽我們禱告的這一位是我們的父。這樣禱告會很難嗎？

評聽：這邊提醒我們，禱告的對象是暗中的父。為什麼叫暗中的父？你所禱告的事祂一定聽的到。但用不著公開的，你對他禱告的事，別人都不知道。那你跟祂禱告什麼？如果我們禱告暗中的父 我們需要用許多重複的話嗎？你講第一次時神就知道啦

馬太福音第 6 章 5-8 節說他們用了許多重複的話，他們以為話多了必蒙垂聽。這使我想到了我們家的情形，我對曙擎講話都講好多遍，我的目的是什麼？希望曙擎聽我的。那我們這位神難道聽不懂我們話的意思嗎？我們為什麼用許多重複話？目的不就是要神聽我們的。但請問是誰要聽誰的？那既然是暗中的父。話一遍就好。

路加福音 18 章 9-14 節講到法利賽人跟稅吏。這法利賽人有什麼特點？自以為是義人。我不像別人勒索，不義，姦淫，也不像這個稅吏。我一個禮拜禁食兩次，凡我所得的，都捐上十分之一。這個法利賽人以他的好行為來誇口？但請問 父要你的好行為作甚麼？你的好行為可以讓父神得到什麼榮耀嗎？而使你的禱告蒙父神垂聽嗎？你的行為不好，父神的榮耀就會虧損嗎？今天你的奉獻多一點，父神就會比較垂聽你向祂的禱告嗎？我們看，祂是暗中的父。你有沒有禱告誰知道？只有父神知道，而那些愛站在會堂裡和十字路口上禱告的人，他們的目的是故意叫人看見以讓大家都知道，既然大家都知道，他就得了賞賜了嘛，神還需要給你什麼賞賜嗎？

約翰福音第 4 章 19-24 節告訴我們神是個靈，所以拜祂的，必須用心靈和誠實拜祂。

二、進內屋關上門--回到裡面在安靜隱密之處

我們不只禱告的對象是父，我們禱告要進內屋關上門。進內屋代表裡面，我們要回到裡面。關上門，是把門外面的一切事情都關在外面。我們要回到裡面，在安靜隱密之處禱告暗中的父，這位父在暗中，雖然我們看不見，但祂在察看。如果今天神真的是坐在這裡，你敢不敢隨便？耶和華在祂的殿中，眾肉體都要肅靜，靜默。但這個肅靜和靜默不是叫我什麼都不敢動，我們在祂面前該當有何等的敬畏和敬重。這個敬畏不是那種敬而遠之的敬畏，這個敬畏是把對祂該有的敬重、愛戴、降服，都歸給神。今天神的兒女有時候就缺少這樣的態度。

評聽：這一段，主耶穌提醒我們怎麼作？先進內屋--代表裡面，我們要回到裡面。關上門，是把門外面的一切事情都關在外面再禱告

心郁：進內屋代表進入我們的裡面。關上門，就是把門外面的一切事情都關在外面。不讓他來影響我們 也就是專心不分心

評聽：所以進入我們的內屋，不是指要找一個特別的地方。不過舊約時摩西他們是要找帳幕跟神交通，現在不用了。

敏毓：以前看過一篇文章，有一位媽媽有很多小孩，所以很吵亂。當這位媽媽將圍裙蓋在頭上，小孩子就會安靜，因為他知道媽媽現在跟上帝說話。但時間不長，因為怕小孩子亂跑。

評聽：那進內屋代表裡面，我們的裡面是哪裡？

子耀：靈裡面。

評聽：靈裡面。也是我們這個人的罪深處。那進到內屋、關上門，是什麼意思？

關上門以後，只剩誰跟誰在一起。我們要禱告暗中的父，那是不是剩下我們和父神在一起。另外再問，禱告要閉眼睛嗎？閉眼睛是不是要幫助我們專心？另外吃飯乾要祝謝，但很餓時怎麼辦？可以不禱告嗎？好，為什麼需要進內屋關上門？因為這位父

在暗中，雖然我們看不見，但祂在察看。這裏以說主在這裡我們敢不敢隨便？我們對神會有一個敬畏，這個敬畏是把對祂該有的敬重、愛戴、降服，都歸給神。

三、照著本相禱告

我們再來看路加福音，一個法利賽人在禱告，他也是在禱告神，但是主耶穌說他是自言自語。因為他禱告的中心是圍繞著自己，他藉著禱告來表揚自己。你有沒有藉著禱告來表揚自己？那你就變成人自言自語了。這個法利賽人真的在禱告，因為他說他禱告神，但主耶穌說他是自言自語，因他禱告是藉著禱告在那裡誇耀自己。而另外一位稅吏是照著他的本相禱告，他不需要改變更好一點，他沒有任何的偽裝。有人問：他們兩個怎麼都站著？其實禱告不在你外面的話語、不在你外面的表現、不在你外面的形式，不論站著、跪著、坐著、躺著、睜開眼、閉上眼都能禱告，不在於什麼姿勢。如果是跪著，是裡面自自然然的跪著，站著也是裡面自自然然的站著。當我們禱告到很高昂，我會要站起來禱告讚美耶穌萬王之王，你必須是從靈裡面出來的才是重要的，不必留意外面的形式，照著本相就是最自然的。

評聽：照著本相禱。這本相是什麼意思？就是原本的我們，也就是我們禱告要像稅吏，是照著他的本相禱告；他跟神的禱告內容是什麼？捶著胸說：神啊，開恩可憐我這個罪人。這裏主耶穌說法利賽人的在禱告，是自言自語。為什麼主耶穌要這麼說？因為他的禱告都是，神啊，我感謝你，我不像別人勒索，不義，姦淫，也不像這個稅吏。我一個禮拜禁食兩次，凡我所得的，都捐上十分之一。請問，他禱告目的是什麼？或他跟神求了什麼事？他都在說他的好，是告訴人他行善，所以他是自言自語；他們是藉著禱告來彰顯自己，所以他在愛站在會堂裡和十字路口上禱告，故意叫人看見。讀了這三段，我們禱告需不需要變好或作的好以後才能向神禱告？禱告的對象是暗中的父。祂會在暗中查看。切記，禱告不要變成報告。禱告是要用靈與誠實。不是外面言語或行為，乃是要從靈裡面出來。

四、在聖靈裡禱告--用靈和真實

我們看約翰福音。弟兄姐妹們，那位撒瑪利亞婦人的敬拜是不是在外面的？在宗教裡面的？在宗教裡面就會講究規矩、儀文、地點、模式。就像那些拜偶像的人一樣會比賽，看哪裡的比較靈？所以這個撒瑪利亞婦人是不是在比較：在這裡拜還是到耶路撒冷拜比較靈？不應該有這個問題的對不對？一個是在外面的，而且這個外面的宗教儀式在規條的底下，主耶穌說你們所拜的你們不知道，是無知的，而且救恩是從猶太人出來。

慕安得烈有一本書叫「禱告學校」，其中有一篇「真誠實的敬拜者

題到在聖靈裡面的禱告，這是一篇不錯的簡單信息，另外有一篇更深入的，是「基督的靈」這本書裡的「在靈裡的敬拜」。「禱告學校」裡這一篇比較簡單，他把禱告分成三類；¹一類就是無知的，像這個撒瑪利亞婦人的禱告一樣；²另外一類就是猶太

人，猶太人最正統，而且是直接從神啓示給摩西的，告訴他們該如何敬拜，他們是不是都照著最準確的模式禱告，**但是這個還不是神所要的，神要的禱告是心靈和誠實。**我們的禱告有時候會不會落在這兩種的情形裡？**一個是無知的，不知道你在禱告什麼？**³第二個，你禱告都是對的，你也知道你在禱告什麼，但是你是外面，在我們自己魂的裡面的禱告，而不是在靈和真實裡。

神所要的是心靈和誠實。什麼是心靈和誠實？那跟心靈、真實相反的是什麼？**跟心靈相反的是魂、是肉體的。**跟真實相反的不是虛假，是儀文，律法。那個真實是指屬靈的實際，猶太人有沒有照著最正統的模式、方法在禱告？但律法不過是影兒，形體是基督。

(一) 在罪身的形狀裡，神的兒子降世，道成了肉身，居住在人的性情裡，這是何等的奧秘！大哉！敬虔的奧秘！但是神的靈居住在我們這些人就是罪的肉身裡面，這又是何等大的奧秘呢！那些“神願意叫他們知道，這奧秘基督在你們裡面有何等豐盛的榮耀”的人，有福了。

(二) 有一種內在的省察，使魂向裡面看它自己的思想、感覺、和目的，要查出恩典的明證，和平安的根據。這是不健全的，也不是出於信心的，使人的眼睛從基督身上轉向自己。但還有另一種的轉向裡面，乃是信心一個最高的操練。那就是魂向它自己能看見的一切閉起眼睛，而在信心裡尋求認識，在它最深處有一個新靈，在這新靈中有基督的靈住著。在這個信心裡，魂無保留的將它自己交給聖靈來更新，將它每一個才能，都獻給這位在裡面的聖靈來分別為聖並引導。若不是這樣天天在聖潔的安靜裡更新的覺得，在裡面有一個殿和它的居住者，就不能清楚相信的求父，藉著祂的靈強烈的作工，也不能相信主耶穌從裡面賜給活水的江河。

(三) 在你們裡面！在你們裡面！在你們最裡面的部分！這是神的應許。感謝神！祂的聖靈確是住在我裡面。

(四) 進入一個殿的第一個思想，就是起敬。對於聖靈住在我裡面，把我當作祂的殿，第一個並一直有的思想，也是這樣—在那聖潔的同在眼前，深深的起敬並敬畏。

(五) “祂與你們同在，也要在你們裡面”。抓牢這兩個思想：祂與教會的同在是恆久的，祂在每一個信徒裡面的同在是親密的。

評聽：第三段講到時候將到，如今就是了，那真正拜父的，要用心靈和誠實拜祂。這裡說的心靈和誠實，指的是靈跟真實。這邊講用靈跟真實來敬拜父。如果我們禱告只停留在宗教的部分，就會落入一些模式，就是會有一些規矩、一些儀文、要求特別的地點、要有什麼模式，這些是宗教的層面

敏毓：一個笑話。有一個人是在森林裏遇見熊。他就跪下來求神幫助，結果他突然發現那隻熊也跪下來，不過牠是在作謝飯禱告。

評聽：落在宗教裏，就會講模式、規矩、儀文、地點。請問我們會不會不知不覺落入宗教層面裏？吃飯一定要祝謝？還是凡事謝恩？這邊又說跟真實相反的不是虛假，是儀文，律法。神所要的是用靈和真實敬拜祂。

不要落入魂與儀文裡的禱告

所以，今天我們比如說在一個聚會裡，我們有時候一個好的禱告，一個對的禱告應該是怎麼樣？聚會久了以後會不會有這樣的情形在我們當中？擘餅聚會的時候，如果有一位弟兄禱告說：起來起來為耶穌，我們要使勁的爭戰。你們覺得這個禱告好不好？合適不合適？我們都知道擘餅聚會的中心是記念主的死。這個不好。如果擘餅聚會裡面禱告彼此相愛好不好？也不好。到底什麼是可以在擘餅聚會裡面禱告的？因為

這是聚會，還是有他一些自然的法則，那我們就照著擘餅聚會該有的禱告來禱告好不好？都禱告對了，從主的降生到主的十字架，到主的復活，升天再來，這是不是記念主的死？主耶穌說要記念主的死，直等到祂來。所以有沒有完全吻合擘餅聚會？**但這個聚會你可以說都對了，但也全部都錯了，為什麼？因為都在魂裡面，也都在儀文的裡面，不是在那個實際的裡頭。**

評聽:這邊說到擘餅聚會的目的是什麼？這邊說是紀念主的死。所以如果我們聚會時有人禱告說：起來起來為耶穌，我們要使勁的爭戰。還是說彼此相愛好不好？這個跟聚會的中心有沒有完全吻合？打岔了。另外我們還有什麼聚會？感恩聚會等等。很多很多的聚會，都有它聚會的內容和主題。你禱告可不可以從外面來尋求禱告？這邊舉一個例子，擘餅聚會裡面禱告從主的降生到主的十字架，到主的復活，升天再來，這是不是記念主的死？這邊說但這個聚會你可以說都對了，但也全部都錯了，為什麼？因為都在魂裡面，也都在儀文的裡面，不是在那個實際的裡頭。都只有在魂裡面就是我們思想的裡面。

心郁:聚會時大家都沒負擔都不講話才是尷尬。

春英:可是一般擘餅聚會不都是講這些話嗎？

評聽:對的我們都講到主耶穌為我們釘十字架 如果聚會長一點呢？是不是還需要講的更久。從第一次爭戰得勝到第二次迎接聖徒...，這邊說都錯。是怎麼錯？因為都在儀文的裡面。那如何讓它對？一個原則，就是要從靈裏出來嗎？有沒有聖靈的運行。聚會時為什麼要事先選定詩歌，是為了讓程序順暢嗎？對不對？但我們預先定了順序，會不會阻礙聖靈的感動？可能會，也可能不會。

神是個靈要用靈和真實敬拜

這裡所講的用靈和真實，主耶穌告訴我們如何可以有靈和真實的敬拜，為什麼神要這樣的敬拜？神不要撒瑪利亞婦人的那種敬拜，連敬虔的猶太人的敬拜，神也不要，為什麼？因為神是個靈，只有同性質的你才能夠交通，只有同性質的你才能夠聯合，只有同性質的你才能夠往來。講一個很簡單的例子：狗和人都有感情，但人的感情和狗不一樣。現在的人害怕養孩子，因為孩子會不聽話，但是現在的人會養狗，可以跟狗有互動，但那個互動的層面和人跟人之間來往的層面並不一樣。神是個靈，我們如果不在靈的境界裡與神互動來往，神的心不能滿足。所以這裡告訴我們，拜祂的就要用靈。原文沒有心，原文是靈和真實。必須用靈和真實。

評聽:這邊講，那個真實是相對於儀文跟律法。這邊的靈，不是落在那個魂裏面的。為什麼用靈才能夠敬拜神，這邊告訴我們只有靈才可以和神相；只有靈才可以和神聯合。靈和真實，神找這樣的人敬拜祂。

參. 如何有靈和真實的禱告

我們如何才有這個靈和真實的敬拜與禱告？主耶穌說時候將到，如今就是了。以前舊約時代猶太人能給神的敬拜是不是都是外面的？是不是都是魂裡、肉體裡面的力量所獻給神的？主耶穌說祂來了，時候將到，如今就是了。爲什麼？因爲聖靈因著耶穌基督的緣故就要賜下；當聖靈來了，我們的靈就活過來了，因聖靈在我們的靈裡。今天我們能不能在裡面，在我們的靈裡與神交通？能不能在靈裡、在裡面跟神禱告？能不能在靈裡向神敬拜？所以主耶穌說時候將到，如今就是了。所以今天我們要帶弟兄姐妹懂得在靈裡的禱告，不要在外面禱告。在外面禱告既辛苦又有很多的限制，你在外面禱告會受時間地點各方面的影響，但在聖靈裡你用靈禱告。

評聽：這邊的題目禱告，是在聖靈裡用靈禱告。是不是就是聖靈在我們靈裏帶我們禱告。也因為有聖靈來了，才讓我們的靈跟主有交通。

在聖靈裡禱告跟在外面禱告的不同

在聖靈裡禱告跟在外面禱告有什麼不同？若是在外面禱告，要用言語禱告，你能禱告多久？你能一直不停的禱告？在外面禱告有很多的限制；當你心情很好的時候可以禱告，當你有話禱告的時候可以禱告，當你沒有話的時候是不是就沒有辦法禱告了？當你有感覺的時候你能禱告，當你沒有感覺時能不能禱告？弟兄姐妹們有沒有這樣的經驗？當裡面很喜樂，禱告起來很容易，當裡面什麼感覺都沒有，裡面很下沉的時候就不能禱告。如果我們用外面的在禱告，我們的禱告就起起伏伏的，因爲受我們這個人的限制，也受環境的限制。你如果在靈裡頭禱告，你有話語能禱告，沒有話語也能禱告，你心情很好能禱告，心情不好也能禱告。

曾經有一位姐妹在她小孩子成長的過程當中，她家的兒子很難帶，所以在教會裡每次聚完會，那些主日學的老師就去找這位姐妹說：妳兒子在教會剛上課怎樣怎樣。這姐妹很痛苦。後來，另外一位姐妹跟我說：你看這姐妹的兒子這樣，她都沒有好好的禱告。我說：你怎麼知道她沒有好好的禱告主？她說：因爲我沒有看到她有跪下來禱告呀！一定要跪下來的禱告才算好好的禱告嗎？

我記得在義和團事件中，戴德生弟兄接到了消息：內地會的宣教士，因爲那次義和團的事件，被殺害的有二十幾個，宣教士的小孩死了五十幾個，宣教士各地的房屋、聚會的地方都被毀。你碰到這狀況怎麼辦？你要如何禱告？神怎麼會許可這種事發生？戴德生面對這麼大的打擊，他說：「我沒有辦法思考，也無法禱告，但是我可以仰望神！」那個仰望就是禱告；他話說不出來，要怎麼禱告也不知道，但他能在靈裡來仰望主！所以，這是個真實的禱告，他在靈裡向著神，在靈裡依靠神，等候神，仰望神，這就是禱告。所以弟兄姐妹們，禱告要走向裡面的路；不是外面的，在外面你會受很多的限制，你會疲乏困倦，而你在裡面的禱告，當你什麼都不曉得的時候，當你要如何禱告都不知道的時候，你仍能禱告。

評聽：這裏用一個很好的例子來說明：什麼是禱告？

戴德生弟兄在遇到這樣的事，他沒有辦法思考，他也無法禱告，但是他說他可以仰望神！那個仰望是不是也是禱告；有聲無聲的，神都知道；而且這才是真實的禱告。他把他的靈轉向神，在靈裡依靠神，等候神，看神要怎麼作，這就是禱告。

請問如果在靈裡頭禱告，會不會免去在外面禱告時的很多的限制？今天神是個靈 我們很自然的就用靈來禱告。神是個靈，祂絕對不會受外面儀文和規條來限制。所以我們要用真實來禱告敬拜祂。那請問聚會為什麼要有那麼多的程序？為什麼聚會前一定要唱詩歌？詩歌完一定要禱告？信息完為什麼還要有禱告？還有什麼報告之類的？這些只是為了秩序，因為人多，重點是要在聖靈裡面，讓聖靈運行。在聚會當中 凡會影響聖靈運行的東西我們都要禁止。史百克弟兄說當我們信了主以後 我們就有一個開啟的天。請問天在我們裡面開了 我們還需要去找神找天嗎？我們就回到裡面仰望神 這個天有沒有能夠供應滿足我們一切的需要。

金英:我們不一定需要用講話的，因為我們的靈就能幫我們把意思傳給神知道。

評聰:可以這麼說。但我們裡面這個魂會不會知道發生了什麼事？

在靈裡聖靈會帶領我們禱告

保羅說我們本不曉得當如何禱告？連保羅都不知道當怎麼禱告，當你不知道如何禱告的時候，就是最好的時候，因為聖靈會在我們的裡面運行、推動，用我們說不出的嘆息為我們禱告。你們有沒有這樣的經歷？剛開始來到主面前什麼都不知道，可能每次渾渾噩噩的，可能很下沉，很冷淡，很軟弱，很多負面的感覺都在我們身上。怎麼辦？你不要去努力，你只要把你的心安靜的來到主面前，我們所謂來到主的面前，不是在裡面看看你自己有沒有感覺，這是一個很大的不同，很多人都以為回到裡面，回到裡面看自己，審察自己有沒有感覺，有沒有話語，

是的，這不是回到靈裡面。那你說回到哪裡了，肉體中魂裡面。當你回到裡面看主的時候，你會發現莫名其妙地聖靈在裡面會運行，聖靈在裡面會塗抹，自自然然的你裡面的膏油、你裡面的力量、你裡面的生命會湧上來，這個不是憑你自己，這是聖靈在你的靈裡帶著你來禱告。一面是聖靈的禱告，一面也是我們的禱告，一面也是我們在靈裡的禱告——在聖靈裡的禱告。所以我們一開始就要幫助弟兄姐妹懂得這一條路。

評聰:所以聖靈帶著我們的靈來跟主禱告。

肆. 攔阻我們在聖靈裡禱告的原因--落入言語上

會攔阻我們在聖靈裡面禱告的有哪些原因？在聖靈裡的禱告真的是最自由，也是最簡單的。我們看稅吏的禱告是不是最簡單？他是照他的本相，他裡面有什麼就禱告什麼，他就照他的光景來禱告。我們曾教導你們禱讀是一條讓我們來到主面前的路，但是有的時候弟兄姐妹又落到另外一個極端了，禱讀變成不是一條路，而變成一個例行公式，一個模式。比如聖經說：太初有道，道與神同在，道就是神，這道太初與神同在，萬物是藉著祂作的。我們禱讀有默想，也是用禱告的靈來到神面前來讀神的話。

我們會這樣禱讀：太初有道，感謝神，你是太初就有的道，道就是神，你這位是永有永遠的神。再如以賽亞書 53 章：祂被藐視，被人厭棄，多受痛苦，常經憂患。祂被藐視，好像被人掩面不看的一樣，我們也不尊重祂。禱讀之後變成在文字裡拆字，「你被藐視，你被人藐視，你被人掩面不看，你被人掩面不看的被藐視。」你瞭解我的意思嗎？心跟靈已經離開主了，已經在言語上了。

有時候我們也會用詩歌來禱讀，譬如：禱告之時，甘甜之時，如有雙翼，載我願辭；每次相逢慰我心思…。我們禱讀的時候是不是跟主禱告：主啊，禱告之時甘甜之時，如有什麼？然後就很緊張很怕把那個「如有雙翼」的這個雙翼讀錯了。你是在主的面前，還是在這些文字的裡頭？你們千萬不要落到那字句裡。我們禱告，我們唱詩，我們記得就記得，不記得沒有關係。禱告的時候正好有口誤怎麼辦？會不會很彆扭？知道他口誤，我還是可以阿門啊！我們照他裡面的意思阿門，不是照他外面的。有一首詩歌講的很好：主耶穌揭過了咒詛的時代。結果有弟兄姐妹禱告：主啊，你揭開了咒詛。大家都阿門嗎？我沒在意。他講這一句我沒有阿門，但他最後阿門的時候我也阿門。因為主會知道他的意思，主不會因他講揭開了，主就叫他受咒詛，主耶穌懂的。所以弟兄姐妹不須那麼緊張，話雖然很重要，因為話是把我們靈裡面的東西發表出去，但是靈比話更重要，重要的是靈而不是外面的。我們讓弟兄姐妹覺得禱告很容易，就是禱告要很自然，禱告可以沒有任何的禁忌，沒有任何的界線。

評聽：攔阻我們在聖靈裡禱告的原因一是在我們的言語上。因為主會知道他的意思，主不會因他講揭開了，主就叫他受咒詛，主耶穌懂的。所以弟兄姐妹不須那麼緊張，話雖然很重要，因為話是把我們靈裡面的東西發表出去，但是靈比話更重要，重要的是靈，而不是外面的話語表現。我們讓弟兄姐妹覺得禱告很容易，就是禱告要很自然，禱告可以沒有任何的禁忌，沒有任何的界線。我們跟神禱告 言語的目的也是發表我們的靈嗎 重點應該是那個靈的禱告。 言語可能詞不達意 但神醫定知道我們的意思 所以就打膽的開口禱告 這裏有一個例子有弟兄姐妹禱告：主啊，你揭開了咒詛。請問大家知不知道他在講什麼（主揭開了咒詛、帶來新約、廢去咒詛）但神會不知道他的意思嗎？所以禱告簡單不簡單？

伍.禱告惟一的條件：將心交給主

你去讀蓋恩夫人的簡易祈禱法，你去讀她的序言，她說禱告惟一的條件是：有心的。重點不是你會不會禱告，有沒有豐富的學問，你有沒有很強的語文造詣，重點是：你有沒有心。最後她說沒有心的也可以，只要把你的沒有心的心交給主。簡單不簡單？只要照你的本相，坦然的來到神面前，仰望裡面的基督。所以我們不要把禱告弄的很複雜。在禱告的時候你也不要分析：我現在是在魂裡，還是在靈裡？我現在是在肉體裡，還是聖靈裡？不用分析。這很簡單，如果不是，主就會讓你明白，主在你的裡面，你自己靈裡會有感覺。我們一切只要回歸到最簡單、最自然的裡面。這是一條最簡單最實際的路——在聖靈裡的禱告。

當我們要帶領弟兄姐妹學習在聖靈裡的禱告時，我們可以這樣幫助他們：**第一**，讓他們照著本相，最自然的來到神的面前；**再來**，以上的三段聖經可以幫助他們瞭解：一個負面的可能很好的禱告，其實在神面前，不一定是神所稱許的。你或許會羨慕有人禱告起來行雲流水，羨慕別人用很多的聖經話語禱告，但是如果你的禱告不在靈裡，不在話語裡，那你的禱告會叫你覺得很枯乾，會叫你覺得很沈悶，也是空的。你們可以把這三段的聖經讓他們做個比較。再來可以帶著他們讀書報「**真實的敬拜者**」。神所要的是心靈和誠實裡的禱告與敬拜。

評聽：禱告惟一的條件是：有心。沒有心的也可以，只要把你的沒有心的心交給主。沒有心怎麼交？所以**重點是交給主**。主一定知道我們求什麼嗎？例如曙擎要考高考。但我很忌妒她，她什麼都很好，讓她考上高考，她不是更好。所以當我們禱告說：主呀！請你讓她考上高考。但心裏怎麼想？主呀不要讓她考上更好。主知不知道我們心裡真實的意思？直接跟主講真實的事就好，你沒有心禱告，主知不知道你沒有心？就直接說：主啊！我沒有心，求你憐憫我。

陸. 需要建立一個規律的禱告生活

不論是什麼樣的禱告，一個共同的點就是：要來到神的面前。當我們每個人都跟神連上了，我們就在神的光中；在神的面前，我們最容易摸著聖靈的引導，聖靈的感動。這樣我們再來為事情代禱，你的禱告才會有把握。而在聖靈裡的禱告不受時間空間的限制；在家可以禱告，在聚會可以禱告，做事的時候可以禱告，讀聖經的時候可以禱告，你隨時隨地都可以禱告。**雖然說我們在聖靈裡禱告是不受限制的，可是我們還是需要建立一個規律的禱告生活**，你若沒有一個開始，你不能隨時隨地的禱告。所以在聖靈裡的禱告，需要培養一個親近主的生活。隨時隨地的禱告不能取代你分別一段時間的禱告。

隨時隨地的禱告當然是很自然也很好，但你要深入的交通跟禱告需要很專注地來到神面前。因為隨時隨地的禱告你還是忙著外面的事情，雖然你是在靈裡與主交通，但你的心思感覺沒有辦法那麼真的來到神面前。**主耶穌在地上跟父沒有分開過，但主耶穌仍要早晨天未亮的時候就到曠野禱告**。所以我們這兩面都需要。**第一個**，你沒有專一的時間來禱告，你不可能建立起你隨時隨地的禱告；即使你建立了，慢慢習慣可以操練隨時隨地跟神禱告，你還是需要有**專一的來到神面前禱告的時間**。所以我們要建立規律的禱告生活。

有時候你禱告感覺好像沒有聖靈同在，其實不是沒有，是祂還沒有漫溢到我們的魂的層面，有時候當我們時間來不及，我們還是得要起來面對該做的工作，那怎麼辦？可以讓我們的靈還是一直侍立在神的面前，當你的靈一直侍立在神面前的時候，有時候一下子聖靈會動，你說的疲乏、下沉、軟弱都會不見。因為是在靈裡，當然在靈裡會影響我們的魂，每一個滋潤你的魂你都還在魂的福祉捆綁當中，你都要確認你

的魂，你都要簡單地回到靈裡，你會發現聖靈在我們的靈裡會慢慢地影響我們的魂、感覺、心思和情緒，會從裡面被影響，被調整，被改變，所以你不要去注意你魂裡面的感覺，你越注意你就會越不好。有一位弟兄講到禱告就是嬰孩口中所吐的言語，嬰兒口中所吐的言語沒有很高的學問，沒有很複雜的言語，是最簡單又最自然的語言。

評聽：我們需要一個規律的禱告生活，好像進入律法當中了是嗎？武俠片的高手武功都哪裡來的？勤加練習來的。這邊說你沒有專一的時間來禱告，你不可能建立起你隨時隨地的禱告；如果你沒有專一的時間來禱告，你能那麼簡單的進日你的內屋關上門嗎？

敏毓：我覺得專一的禱告要跟查經連在一起。

評聽：「專一」是要看你怎麼解釋，是專心在禱告事上，會不會？

曙擎：我覺得應該常常來到主面前來尋求祂有什麼需我們禱告的，我們常常落入不知道禱告什麼的困境，這時候我們倒不如先不要禱告，我們先來到神的面前，慨神有什麼需要。

評聽：這邊提醒我們你若沒有一個「專一的禱告開始，你就不能隨時隨地的禱告。剛才金英姐的問題，不知底下是否算是解答：有時候你禱告感覺好像沒有聖靈同在，其實不是沒有，是祂還沒有漫溢到我們的魂的層面，不知是否有回答到金英姐的問題？

金英：自從信主以後我都一直在想聖靈是什麼？有時候工作生活有一點沮喪的時候，就會沒有勁，但又的時候就莫名其妙的充滿喜樂，很難形容。這是聖靈嗎？還是情緒？我會把聖靈跟情緒混淆。

子耀：底下訊息不知是否能幫助我們分別？在『加拉太書 5:22 聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。（聖靈果子所包括的品格，不只是保羅在這裡舉出來的九樣，而是應該更豐富。』

我們從『哥林多後書 6:6』，『以弗所書 4:2』，『以弗所書 5:9』，『歌羅西書 3:12~3:15 就可以知道聖靈果子所包含的品格實在太豐富了。』）

此外「喜樂也是一個人滿足的表現。請留意，聖經每次說到我們在基督裏的『喜樂』，都不是一般所指的在肉體裏享受那種感官的快樂，而是心靈裏的滿足。

評聽：應該這麼說沒關係，慢慢來以後就會通達。書報告訴我們要經常接近主。像我們的羊羊雖然還未學說話，每天對著媽媽，屋哇、屋哇的說，但媽媽都能懂得他的意思。

金英：怎樣才算是來到神面前？

評聽：剛才讀到不要分析(注意)是在主裏面或魂裡面。我們來看倪弟兄被關 20 幾年才被主接走，他被關期間都在幹嘛？如果不被關可以為主作多少工？還有其他聖徒也一樣。就像我們弟兄姊妹如果能常與主有交通，不管外面環境如何，在神面前的工作呢？我們在外面的會有許多的限制，但在靈裡面的就不一樣。否則 20 幾年真的是太久啦。