

以圣经祷告

Praying the Bible

唐纳德·惠特尼 (Donald S. Whitney)

以圣经祷告

Praying the Bible

唐纳德·惠特尼 (Donalds. Whitney)

研经工具 译

十架路出版社

伊利诺伊州惠顿

Praying the Bible

Copyright

© 2015 by Donald S. Whitney

作者:唐纳德·惠特尼

Published by Crossway

1300 Crescent Street Wheaton, Illinois 60187 All rights reserved.

《以圣经祷告》

电子图书资源由研经工具与原出版单位签订合同而获得使用权

严禁一切不符合其原定用途或原出版单位规定的使用。

© 研经工具

简体中文版

本书为内部资料，仅供个人或小组学习使用，不得用于商业目的。

任何单位或个人不得以任何形式利用本资源进行出版

(包括编辑加工、印刷复制和发行)、定价及销售。

违反上述声明的行为可能会涉及法律责任。



研经工具

网址: daoyanjing.com

邮箱: office@ircbookschina.com

以圣经祷告

第一章 症结所在	1
第二章 纾解之道	13
第三章 操练方法	18
第四章 再论方法	23
第五章 用诗篇祷告	35
第六章 以圣经的其他书卷祷告	47
第七章 本书最重要的部分	56
第八章 评估体验	59
第九章 我们学到了什么?	75
第十章 效法乔治·慕勒、十字架上的耶稣和使徒行传中的信徒 ...	77
附录 1	87
附录 2	91

献给亨特 (T·W·Hunt)，我所认识的最虔诚祷告的人。感谢你几十年来每天为我祷告。

也献给盖茨 (R·F·Gates)，在 1985 年 3 月 1 日，你举起圣经说：“当你祷告时，用这本祷告的书！”就在那一刻，神以我们从未想过的方式使用了你。

最重要的，献给我的主和救主，耶稣基督。

所有这一切，甚至整个生命，都是为了你，也与你有关。
和你聊了这么多次，我都等不及想见你了。

“唐·惠特尼（Don Whitney）所倡导的以圣经祷告让我的灵修生活受益匪浅。这本小书具有爆炸性的强大力量。读这本书吧！你会在与基督同行以及委身于祷告这两件事上大有长进。”

阿尔伯特·莫勒（R. Albert Mohler Jr.）

美南浸信会神学院院长

兼约瑟夫·埃默森·布朗教席基督教神学教授

“唐·惠特尼的著述常常给我的属灵生活带来鼓励和力量。现在，他让我们认识到使用圣经作为我们祷告的指引和基础的重要性。对我们中间那些经常困惑于祷告什么、如何祷告的人，以及那些在个人祷告时容易走神的人来说，这是一个特别有用的方法。毫无疑问，这本书将帮助许多人更新他们与主的关系。”

南希·利·德莫斯（Nancy Leigh DeMoss）

作家；《复苏我们的心灵》（*Revive Our Hearts*）电台

主持人

“如果你正在寻找一本书，不仅教你祷告，还教你借着祷告来增进你与神的亲密关系，那就是这本书。我强烈推荐这本书，本书作者在学术界和教会环境中指导过成千上万人作属灵操练。在惠特尼的教导下，我的灵魂得到了滋养，特别是在祷告这个话题上。你和我都需要这本书。你将在许多方面受到祝福。”

米格尔·努涅斯 (Miguel Núñez)

圣多明各国际浸信会主任牧师；

“智慧与诚信” (Wisdom and Integrity) 机构主席

“我借着诗篇 23 篇祷告，泪流满面，我问自己，为什么我以前没有这样做？也许有人告诉过你要以圣经祷告，但你并没有这样做，因为从来没有人教过你如何去做。惠特尼的简单方法使得以圣经祷告容易掌握，同时也为神的话语和圣灵在你心中工作留下了空间。不要放弃祷告！《以圣经祷告》(*Praying the Bible*) 将更新改变你的祷告生

活。”

崔莉亚·纽贝尔 (Trillia Newbell)

《合一：倾心于神对多样性的异象》(*United:
Captured by God's Vision for Diversity*)

和《恐惧与信心》(*Fear and Faith*) 作者

“祷告和阅读圣经就像飞机的双翼，对灵修都是必不可少的。祷告是基督徒的本分，也应该是基督徒的喜乐。《以圣经祷告》(*Praying the Bible*) 将教你获得以圣经为导向的祷告带来的欢喜。”

查尔斯 (H. B. Charles Jr.)

佛罗里达州杰克逊维尔市示罗都市浸信会牧师

“惠特尼带给我们一种非常实用的、教牧式的、符合圣经的祷告方式，这种方式可以纾解个人的倦怠，释放属灵的力量；它简单到会让你吃惊，同时又会激发你有神同在的全新的祷告生活。”

柴培尔 (Bryan Chapell)

圣约神学院名誉院长

伊利诺伊州皮奥里亚市恩典长老会主任牧师

“惠特尼在我主持的‘敬拜神’大会 (WorshipGod conferences) 上曾经多次教授这本书的内容。有口皆碑，在我们举办过的研讨会中，他的讲座一直是最受欢迎、最影响生命的。我极力推荐这本书。”

鲍勃·考夫林 (Bob Kauflin)

主权恩典事工敬拜主任

《敬拜至关重要》(Worship Matters) 和《真正的崇拜者》(True Worshipers) 作者

第一章 症结所在

如果我努力为人或事件祷告，而没有圣经在我面前指引我的祷告，那么就会发生一些不好的事情。其中一个是我总是说重复的话……我只是一直在祷告同样的事情；另一个不好的事情是，我的思想会四处游荡。

约翰·派博（John Piper）

既然祷告是与神交谈，为什么人不更多地祷告呢？为什么神的子民不更**喜欢**祷告呢？我坚持认为人们——真正重生的、真基督徒——常常不祷告，只是因为**他们不喜欢**祷告。而他们不喜欢祷告的原因是，当他们祷告时，他们往往对同样的旧事说着同样的旧话。

当你以同样的旧话对同样的旧事已经说了一千遍，要再说一遍，你会有什么感受？你敢想那个以“无”开头的词吗？是的，“无聊”。

我们可以和宇宙中最奇妙的那一位谈论我们生命中最重要的事情，却无聊得要死。

因此，许多基督徒得出结论：“一定是我，是我有问题。如果我对祷告这么重要的事情感到无聊，那么我一定是一个二流基督徒。”

的确，为什么人在与神交谈时会感到无聊，尤其是在谈论对他们来说最重要的事情时？是因为我们不爱神吗？是因为我们在内心深处真的不关心我们祷告的人或事吗？不！相反，如果这种心不在焉的厌倦说到了你在祷告中的经历，我会认为，如果你有圣灵内住，就是说如果你已经重生，那么问题就不在于你，而是你的方法。

圣灵的同在激励祷告

请注意这一非常重要的条件——“如果你有圣灵内住”——因为没有任何方法能让一个没有圣灵内住的人的祷告活跃起来。这样的人对祷告没有持续的欲望，也没有长期的渴望。

当神借着耶稣基督使人与自己建立关系时，他就开始借着圣灵内住在这个人里面。正如使徒保罗在以弗所书 1:13 中写给跟随耶稣的人那样，“你们既听见真理的道，就是那叫你们得救的福音，也信了

基督，既然信他，就受了所应许的圣灵为印记。”在哥林多前书 6:19 中，保罗也向在基督里的信徒保证，“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的。”

无论何时，当你进入任何地方，你的人性都与你相伴，同样，无论何时，当圣灵内住在任何人里面的时候，他也将他圣洁的本性赐予此人。结果是，一切有圣灵内住的人都有了新的圣洁的渴望和圣洁的爱，这是他们在拥有圣灵内住的同在之前所没有的。他们过去常常对神的圣言感到无聊或觉得无关紧要（彼前 2:2），现在却极为渴慕。他们喜欢与神的子民团契，发现如果没有这种有意义的相交，生活是无法想象的（约壹 3:14）。圣灵所居住的头脑和心灵都会感受到他们从前所不知道的神圣渴望。他们渴望生活在一个没有罪恶的圣洁身体中，切切盼望一个不再受诱惑的圣洁心灵，祈望一个充满圣徒的圣洁世界，并热切希望最终看到天使们称为“圣哉、圣哉、圣哉”的那一位的面（启 4:8）。

这是一切有神的灵内住的人心之所望。一个人可能只有九岁，但如果圣灵降临到他或她身上，那么这些渴望和希望就会被“种植”在那里（当然，这是以九岁孩子的方式来表达，这些渴望之所以会在那里，是因为他——圣灵——在那里）。一个人可能已经九十九岁了，

他的心被传统和年岁的经历所包裹，但他的内心深处跳动的是圣灵永远鲜活、长盛不衰的工作，彰显在每一个他所内住的人身上。

根据新约书信罗马书和加拉太书，圣灵在所有基督徒身上所激发的另一种超自然的心灵改变是，让他们呼喊“阿爸，父！”（罗 8:15；加 4:6）¹因此，当有人重生时，圣灵会赐予他新的向着父的渴望，一种新的向着天国的眼光，由此，他们呼喊“阿爸，父！”换句话说，所有被圣灵内住的人都真的想祷告。圣灵让所有神的儿女都相信神是他们的父，使他们充满与父交谈的不止息的渴望。

一定是我有问题

尽管如此，当这种圣灵产生的热情推动我们的灵魂之时，与之相冲突的是我们的经验。我们的经验说，“但坦率地说，当我祷告时，这很无聊。”当祷告很无聊时，我们不想祷告。当我们不想祷告时，

¹ 罗 8:15，“你们所受的不是奴仆的心，仍旧害怕；所受的乃是儿子的心，因此我们呼叫：‘阿爸，父！’”；加 4:6，“你们既为儿子，神就差他儿子的灵进入你们的心，呼叫：‘阿爸，父！’”请注意，这发自心灵的呼喊并不只是基督徒选择要做的一件事，而是由圣灵引发的全新的向神的仰望和渴想。

很难强迫自己祷告。即使是五六分钟的祷告，也会感觉像是永世那么长。我们的大脑有一半时间在游荡。我们会突然清醒过来，然后想，“现在我在哪里？我过去几分钟都没有思想神。”然后，我们会回到已经在脑海中重复了无数次的台词。但几乎立刻，我们的思想又开始游荡了，因为我们对同样的旧事说着同样的旧话，已经太多太多次了。

“肯定是我的问题，”我们做出结论，“祷告不应该是这样的。我想我只是一个二流基督徒。”

不，差不多可以肯定的是，问题并不在你，而在于你的方法。如果你已经不再为自己和自己的罪而活，而相信耶稣基督和他的工作，使你已经与神和好，那么，神已经赐给你圣灵；如果你寻求活在耶稣基督的主权和神话语（圣经）的权威之下，承认已知的罪，与这一生的犯罪倾向争战，而不是为之找借口，那么祷告中的无聊就不是你的问题了。相反，问题在于你的方法。

大多数基督徒祷告的方式是对同样的旧事说同样的旧话。经过四十年的服侍之后，我确信这个问题几乎是普遍存在的。事实上，几乎每个信徒从其基督教信仰生活一开始，都受困于这种习惯。

当每一次祷告都是那些相同的语句时，我们自然会怀疑这种操练

的价值。如果我们的祷告使我们感到厌倦，它是否也使神感到厌倦呢？神真的需要再次听我说这些话吗？我们开始感觉像个我听说过的小女孩，她的父母教给她经典的儿童睡前祷告，开头是“现在我躺下睡觉了。”一天晚上，她想，“为什么神要再听我说这句话呢？”于是她决定将自己的祷告录音，然后每晚睡觉时都播放录音。

也许她的故事让你开心一笑，但你的头脑中也有祷告录音；它们只是长了一点或者更复杂。你的记忆里存留着各种祷告——你自己的或别人的——你可以不假思索地重复。

我在芝加哥地区的一间教会担任了将近 15 年的牧师。在一个周日上午敬拜时，接待员上前收奉献，有人请求其中一名接待员祷告。当那个人在祷告时，我听到有人在说话。我想，“这个人肯定会马上停下来”。然后，我意识到这是一个孩子，于是我对自己说，“很快会有一个成年人让这个孩子安静下来”。但随着谈话的继续，我睁开眼睛，看到在第二排的是接待员的五岁儿子，是他正在祷告。很快，很明显，小男孩的祷告和他爸爸的一样；不是跟在他后面重复，而是和他同步。这就像全体会众一同以主祷文祷告；只不过，这是一对父子在以“父祷文”祷告。这样一个小男孩怎么会这样呢？这是因为每当他的父亲祷告时，无论是在教会的圣餐桌前、还是在家里的晚餐桌上，

他的父亲都会祷告同样的内容。这个男孩来到世上才 60 个月，而他已经记住了父亲祷告时所说的一切。他能说出这些祷告的话语，但他口中说出的大部分内容，对他五岁的头脑来说，都只是重复空洞的语句。

在你自己的家庭、或者你的教会，或者你所在的某个处境中，可能有这样的人，当他们在过去或现在受邀祷告时，你都能说出他的祷告，因为你已经听过这个祷告很多次了。当我们听到这样的祷告时，我们的心不会兴奋；我们只是礼貌地忍受它。

一次的祷告并不会塑造祷告生活。没有变化的祷告最终会变成没有意义的话语。耶稣说，这样祷告是徒劳的，因为他在登山宝训中警告说，“你们祷告，不可像外邦人，用许多重复话，他们以为话多了必蒙垂听”（太 6:7）。

不幸的是，我们自己的祷告常常是这样。我们相信祷告，神的灵激励我们祷告，但因为我们总是对同样的旧事说同样的旧话，所以我们在祷告中所做的似乎只是在“堆砌空洞的字句”。虽然这耗尽了与神交谈的大部分动力，但我们会尽职尽责地拼凑出新一轮祷告；然而，我们的思想总是游离在言语之外，我们为在属灵操练上的失败自责。

祷告“同样的旧事”是正常的

请小心——因为这非常重要——问题不在于我们祷告“同样的旧事”。有规律地为着同样的人和状况祷告完全是正常的。祷告同样的旧事是正常的，因为我们的生活就是由这些同样的旧事组成的。

比如，如果我来到你的教会或查经小组，随机选择几个人，包括你在内，然后请每一个人独自花五到十分钟祷告，我相信这些人中几乎每个人都会为同样的六件事祷告。

每个人多少都会为自己的“家人”祷告。已婚的人会为配偶祷告，单身的人会为进入婚姻祷告，父母会为孩子祷告，等等。

毫无疑问，每个人都会为自己的“未来”祷告，可能会就某些决定寻求指引，例如换工作或是否搬到新的地方。或者，他们的祷告可能是关于即将发生的事件，或是他们可以预见的生活变化。

很可能所有人都会为自己的“财务状况”祷告，为一辆车、一些账单或学业经费寻求神的帮助。

大多数人会为自己的“工作”祷告，如果是学生，他们会为自己

的学业祷告。人们为一周中大部分醒着的时间所做的事情祷告，是很正常的。

这些信徒中的每个人都可能会为一些基督徒所“关注的事情”祷告，比如，与他们的教会有关的事情，或者与某人的个人服侍有关的事情。他们可能会为基督里痛苦中的弟兄或姊妹，或者为他们想与之分享福音的人祷告。

然后，每个人几乎肯定会为自己当前生活中的“危机”祷告。我曾经读到，我们每个人平均每六个月左右会经历一次相对重大的危机。这件事可能是好事或坏事，可能是某人出生或死亡，可能是你想换或不想换的工作，但它事关重大，以至当你祷告时，它第一时间进入你的脑海。这一事件占据了太多的注意力，以至于你不需要祷告单来提醒你为此祷告。

如果你要为你的生活祷告，这六件事就是你的生活，不是吗？如果你不这么认为，那么你的生活中有多少事情，与你的家庭、你的未来、你的财务、你的工作或学业、你的基督徒关注以及当前的危机完全无关？这些是你投入几乎所有时间的领域。此外，这些都是你生命中的最爱，是你的心所在。

不过，感恩的是，这些事情并没有经常发生急剧的变化。例如，家庭不会“月复一月、年复一年”地经历婚姻的变化、出生和死亡。虽然这些方面可能会经常有小的变化，但我们的家庭、工作等方面，真正的大变化通常不会每周甚至每月都发生。

所以，如果你要为你的生活祷告，如果这六件事就是你的生活，如果这些事情没有经常发生重大变化，这意味着你大部分时间都要为同样的旧事祷告。这很正常。

以“同样的旧话”祷告很无聊

因此，问题不在于我们为同样的旧事祷告；问题在于，我们对同样的旧事说着同样的旧话。几乎每个人似乎迟早都会开始这样祷告，然后祷告就变得无聊。当祷告很无聊的时候，我们不想祷告。当我们不想祷告时，祷告是很困难的，至少很难以任何一种专注的、发自内心的方式祷告。

这时我们不禁想，“问题一定在我，我一定是一个二流基督徒”。

面对这种沮丧，我们的自然反应是：“那就停止吧！放弃祷告。为什么这样对自己呢？如果祷告这么无聊，让你感到这么灰心丧气，

那就不要再祷告了。”

一个真正的基督徒会感受到冲击，会对这样的建议感到惊讶。无论信徒的祷告生活有多么枯燥乏味，无论祷告得到的回应有多么少，无论祷告中失败的感觉有多么深，任何有圣灵内住的人都从来不可能永远放弃祷告。这是三位一体神中的第三位持续工作的结果，神学家称之为圣灵的“保守工作”。一旦神的灵将人带入属灵的生命，他就会保守他们在那属灵生命里，赐给他们恩典，使他们能够坚忍，活出那属灵生命的见证，比如祷告。换言之，一旦圣灵使一个人开始呼喊，“阿爸，父！”他就持续在那个人身上激发向神的仰望和祈求，永不止息。

因此，由于圣灵的持续工作，你相信祷告，你也真的想祷告。但当你试图祷告时，你会感觉就像是，嗯，好像出了什么问题。然后，也许你听到了一篇关于祷告的讲道，或者你听到了一段祷告蒙应允的见证，或者你读了一本关于祷告的书（比如这本书），然后接下来一段时间你重新开始祷告，重新投入其中并恢复了活力，但基本上仍然在以同样的旧话祷告同样的旧事，只是背后带着一点属天的“灵气”。然而，很快，新的热情就消失了，你会发现，对同样的旧事说着同样的旧话和以前一样无聊，只是现在你比以往任何时候都感到内疚，因

为你已经下定决心，这一次要有所不同。

你再次回到似乎不可避免的结论：“一定是因为我，是我出了问题，我一定只是一个二流基督徒。”

第二章 纾解之道

没有什么事能像这一项属灵操练这样，给我自己的祷告带来更多的活力和满足，使我能够持之以恒。

摩尔 (T. M. Moore)

有解决方案吗？如果有的话，那必须是极为简单的。既然神邀请——的确，如果神借着他的灵，他就能——所有他的孩子都祷告，那么祷告从本质上来说一定是简单的。神的孩子遍布世界，形形色色、多种多样——从 9 岁到 99 岁，有的智商低，有的智商高，有的没有受过正规教育，有的受过最高水平的正规教育。他们中的大多数都是普通人，而不是世界公认的知识分子或文化精英。正如使徒保罗所说，“弟兄们哪，可见你们蒙召的，按着肉体有智慧的不多”（林前 1:26）。

基督徒的祷告生活

每个基督徒都可以有一个有意义的、令人满足的祷告生活。

虽然神没有拣选许多“按着肉体有智慧的”，但他确实从各种可以想见的环境和背景中呼召人。我们的父吸引有极少基督教资源的人归向他，也吸引有很多基督教资源的人归向他，比如：那些连一本圣经都不能拥有的人，和那些拥有很多圣经的人；那些没有住在一间好的、健康的教会附近的人，和那些每周都能体验丰富的团契生活、聆听透彻的圣经讲解的人；那些不能阅读或没有基督教书籍的人，和那些可以随时获得许多基督教书籍的人；那些无法通过各种媒介获得基督教教导的人，和那些能够获得的人。但是，如果神邀请并期望他的所有孩子——无论他们的年龄、智商、教育程度或资源如何——来做同样的事情，就是祷告，那么祷告一定是简单的。

因此，每一个基督徒，包括读这本书的每一个基督徒，都一定可以拥有一个有意义的、令人满足的祷告生活。因为，如果你拥有所有的基督教资源——大概是一本圣经、一个教会大家庭、可获得的基督教书籍、通过广播和互联网获得基督教教导，以及更多——如果拥有所有这些助益，但你仍不能过上充实的祷告生活，那么，我们的那些弟兄姐妹，他们生活在偏远地区、非基督教宗教占主导地位的土地上，或那些遭受逼迫、基督教资源极为缺乏的地方，他们还有什么盼望

呢？

你是不是准备要说：“好吧，这是一个非常严密的逻辑思考，因为如果我，尽管我受过教育，有经验，还拥有我所有的基督教资源，似乎不能过一种有意义的、令人满足的祷告生活，那么这必然意味着世界上几乎没有任何一个基督徒能享受这种生活，因为，几乎没有任何地方的耶稣门徒能像我一样拥有如此多助力祷告的资源”？

不，当然不是。你永远不会这么说。相反，你更可能会想，看，我不知道其他人，我只知道当我祷告的时候，这很无聊。所以肯定是我，是我有问题。事实上，现在你已经向我展示了我与世界上许多其他基督徒相比所具有的优势，我比以往任何时候都更感到内疚。我以前觉得自己是个祷告的失败者，但显然，我比我想象的还要糟糕。万分感谢！哦，兄弟，我真高兴我拿起了这本书！

现在，我们来到了本书最具挑战性的部分。很可能你在祷告中，以同样的旧话说着同样的旧事，已经太长时间了，以至于你很难相信，你可以很容易地学会用其他方式祷告，就像你在听一位肺科专家说，你可以很容易地改变你的呼吸方式一样。许多正在读这本书的人，对于祷告中无可救药的心神游荡和无聊的感觉而产生的罪咎感，已经忍受了几十年，然后，这里来了一位作家，要你相信，有一个简单永久、

符合圣经的解决方案，可以解决困扰你一生的问题。我真的要你这样相信吗？

是的，这正是我在说的。

我确实意识到，在经历了这么多年令人不满意的祷告之后，你可能会觉得很难相信，“问题不在你这个基督徒，而在于你的方法”。但是，让我们再次回到事实上来。神的子民遍布世界各地，他们当中有各种各样的信徒。然而，借着他的灵，他给了他们所有人祷告的愿望。如果只有一部分人能够做有意义的祷告，他会将这愿望给所有人吗？你的天父会让祷告变得如此困难或令人困惑，以至于你永远无法享受祷告；或者更确切地说，永远无法通过祷告来享受他吗？鉴于他对他的子民的爱，这爱借着他的儿子为他们道成肉身并被钉十字架而彰显出来，这爱借着他赐予圣灵、圣经和教会而得以显明，他会在自己和自己的孩子之间建立一种令人沮丧、乏味，千篇一律的沟通方式吗？

这说不通。真相应该是，天父希望与他所有的孩子享受亲密的相交，希望所有的孩子都能享受与他交谈的乐趣，他会使他所有的儿女都很容易做到这一点。

符合圣经的简单永久解决方案

那么，对同样的旧事说同样的旧话，这一无聊的例行公事，其简单的解决方案是什么？这就是：**当你祷告时，用经文祷告，尤其是诗篇。**

这可能不像你之前期待的那么激动人心。事实上，你以前可能听说过类似的事情。如果是这样的话，很有可能是有人借着使徒保罗的一个祷告（例如，弗 1:15-23，3:14-21；腓 1:9-11），教导说：“我们今天应该用这些祷告词来祷告。”我同意；我们应该如此。不过，我相信，更好的是，我们应该以保罗书信中的所有内容为祷告，而不仅仅是他的祷告。

然而，学习用经文祷告的最佳选择是诗篇。

第三章 操练方法

诗篇：它们就是用来祷告的。

戈登·韦纳姆（Gordon Wenham）

现在，我们来看看怎样用诗篇祷告。让我们以诗篇 23 为例。比如，在现实生活中可能也是这样，你会先读圣经。也许你读了马太福音，或是希伯来书，然后你开始祷告。你决定用诗篇祷告，然后选择了诗篇 23 篇。你读了第 1 节——“耶和华是我的牧者”——然后你这样祷告：

主啊，我感谢你，你是我的牧者。你是好牧人。你一直都在牧养我的生命。哦，大牧者，今天请牧养我的家

人：保守他们远离世界的道路，引导他们行在神的道中。不叫让他们遇见试探；救他们脱离凶恶。哦，大牧者，我为我的孩子们祷告；让他们成为你的小羊。愿他们像我一样，爱你如他们的牧者。主啊，在我面前关于我未来的决定中，请带领我。我要做出那个行动、那个改变，还是不要？我也为我们教会的牧者祷告。正如他们牧养我们，也请你牧养他们。

当你思想“耶和华是我的牧者”这句话时，你就继续为你想到的任何其他事情祷告。然后，当你想不起其他事情时，你就进入下一句，“我必不至缺乏”。也许你会这样祷告：

主，我感谢你，我从来没有真正匮乏过。我没挨过饿。我和我所拥有的一切都来自于你。但我知道，你喜悦我把我的愿望告诉你，所以，请你为着这些账单、学业和我的那辆车，在经济上供应我们的需要。

也许你认识一个有需要的人，你祷告神为他或她提供帮助。或者你想起我们在世界各地受到逼迫的弟兄姊妹，你为他们所关切的事祷告。

然后，你看下一节，“他使我躺卧在青草地上”（2 节上）。坦率地说，当你读到“躺卧”这个词时，也许脑海中浮现的只是，“主，如果你能让我今天躺下小睡一下，我将不胜感激。”²

“青草地”这个词可能会让你想到，神的羊群在他话语的青草地上得喂养，这会激励你为你带领的圣经教导事工祷告，或为一位用神的话语喂养你的教师或牧师祷告。你上次这么做是什么时候？也许你从未这样做过，但借着这篇诗篇的祷告会让你这样去做。

接下来你读到，“领我在可安歇的水边”（2 节下）。也许你开始祈求，

² 尽管这节经文绝对和打盹没有任何关系，但我接下来马上会为这件事辩护，即为在读经时进入脑海的任何事情祷告是有效的。并且我会将其与解读圣经区分开来，因为后者要求我们必须始终以正确地方式来解读圣经。

是的，主，在我必须要做的关于我未来的决定上，请引导我。主啊，我想遵行**你**的旨意，但我不知道那是什么。在这件事上，请引导我明白你的心意。在这件事上，请领我到可安歇的水边。请让我灵里如浪翻滚的焦虑平静下来。让我经历你的平安。愿我心中躁动的不安，因信靠你，信靠你在万人万事之上掌权，得以平息。

接下来，你读到第3节中的这句话，“他使我的灵魂苏醒”。这会激励你按照以下内容祷告：

我的牧者，我今天来到你面前，灵里枯干。请苏醒我的灵魂；使我仍得你的救恩之乐。我也祷告，求你苏醒我单位/我学校/那条街上的那个人的灵魂，我想分享福音给他。请苏醒他的灵魂，将他从黑暗带入光明，从死亡带入生命。

你可以继续这样祷告，直到（1）你没有时间了，或者（2）你把这篇诗篇的经文祷告完了。如果你祷告完了这一篇诗篇，还有时间，那么你只需翻一页，转到另一篇诗篇。这样做，你就永远不会无话可说，最重要的是，你再也不会用同样的旧话说着同样的旧事了。

所以，基本上，你所做的就是，领受这些源自神心意的话语，让神的话语萦绕在你的心思意念里，再发自内心地向神诉说。这样，神的话语就会为你的祷告插上翅膀。

第四章 再论方法

打开圣经，开始阅读，在每一节经文暂停一下，把它化为祷告。

约翰·派博

要以圣经祷告，你只需一句一句地阅读经文，在你阅读经文的时候，头脑中想到什么，就向神诉说。看到这有多容易吗？任何人都可以做到。

如果你不理解这一节经文的意思，那就进到下一节。如果这节经文的意思很清楚，但你没有想到什么需要祷告的，那么也进到下一节。你慢慢阅读神的话语时，只要把你想到的每一件事情都告诉主。即使你想到的和你所读的经文无关，你也这样去做。本书这一页的内容可能是最容易被误解的。

下面，让我从圣经的角度为此作一些解释。圣经的经文告诉我们要祷告什么呢？所有的事，对吧？圣经在腓立比书 4:6 告诉我们：“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。”我们可以“凡事藉着祷告”交托给神。一切都是我们可以为之祷告的。每一个人、每一件事物、每一样难题、每一种处境、每一种恐惧、每一种情况，宇宙中的一切都是我们可以带到神面前祷告的。因此，当你阅读一段经文时，你想到的每一件事，即使与此刻你面前的经文无关，也是你可以带到神面前祷告的。

解释圣经 VS 以圣经祷告

在我前一段所写的内容与准确解释圣经之间，我要做一个关键的区分。按照正式说法，解释圣经被称作“释经学”。按着正意分解神的话，不可以让经文做我们的传声筒。为了准确地理解圣经——这对正确的信仰和生活、与他人分享真理，以及有权柄的教导和讲道至关重要——我们必须尽一切可能，以揭示（或“解释”）我们面前每一节经文单一的、神所启示的意思。圣经经文表达的是神所启示的意思，而不是“它对我来说的意思”。

在我能想到的所有其他场合，当我们阅读圣经时，我们的主要目

的是理解并应用它。假设我们在查经。**首先**，我们付出心力（如果我们使用其他参考工具的话，也许还要付出体力）来理解我们面前经文所说的和所表达的意思。**其次**，我们要祷告，我们可能会不时地问，“主啊，这是什么意思？”间或祷告说，“我该如何应用这段经文？”

正如我所说的，无论是深度查考圣经，还是仅仅每天阅读一章或几章圣经，在几乎所有我们接触圣经的场合，这或多或少是我们的思维模式。

但这不是我们在此要做的。

就我所倡导的这件事而言，我们**首先要**做的是祷告，而不是摄入圣经。在这个过程中，读经是**次要的**。我们的目光投向圣经，而我们的心借着祷告专注于神。而且我们在读经时转向神，为我们所想到的每一件事祈祷。你看到这两者的区别了吗？

让我用一个略显荒谬的例子来说明这一点。假设你正在用诗篇 130 篇祷告，你读到了第 3 节，“主耶和华啊，你若究察罪孽，谁能站得住呢？”当你看到“究察”（mark）这个动词时，你想到了你的朋友马可（Mark）。你该怎么办？为马可祷告！你知道这节经文并不是在讲马可，但为马可祷告当然没有错，因为当你读到诗篇 130 篇 3

节时，他突然出现在你的脑海中。

这有一个更现实的例子。让我们回到刚才祷告过的一节经文，诗篇 23 篇 3 节：“他使我的灵魂苏醒。”我说过，这节经文可能会提醒你一个祷告事项，就是为一个你想与之分享福音的人祷告，祈求神让这个人的灵魂苏醒，从黑暗进入光明，从死亡进入生命。如果我以诗篇 23 篇讲道，说“这节经文是关于传福音的，是关于神使那些在属灵黑暗里的灵魂苏醒的”，那我就有罪了。我知道，这节经文不是关于传福音的。这是关于一位信徒的灵魂被苏醒，进入到神救恩的喜悦中。如果我向其他人宣称，神的话在这里是这个意思，而我知道它是另一个意思，那么我至少是在误用圣经文。我们从来没有权利宣称圣经说了它本没有说的意思。

但是，如果你用诗篇 23:3 祷告时，想到了你的非基督徒朋友，就用这节经文的语言说，“主啊，请苏醒我朋友的灵魂，带他从黑暗进入光明，从死亡进入生命”，这没有关系。这不是在经文中**读入别的意思**；这仅仅是**用经文的语言**向神诉说你的想法。

所以，再说一次，你阅读这段经文，只是把每一个想法都转向神。在有些地方，你会按照经文的意思祷告，比如你祷告说：“主啊，让我的灵魂苏醒，进入到你救恩的喜悦中。”在其他地方，你会使用圣

经的语言，为读经时产生的与经文无关的想法祷告，比如：“主啊，苏醒我非基督徒朋友的灵魂，使他从死亡进入生命。”

相信圣道和圣灵

我对神的道和圣灵有足够的信心，相信如果人们以这种方式祷告，长此下来，他们的祷告会比他们用自己的话祷告更符合圣经。人们通常都是用自己的话祷告。结果怎么样？我们总是用同样的旧话祷告同样的旧事。此外，如果没有圣经来塑造我们的祷告，相比于我们以读经时产生的想法祷告，我们更有可能以不符合圣经的方式祷告。所以，虽然人们确实可能会用这种方法，为经文中没有的事情祷告，但我认为，如果人们在阅读经文时祷告，这种情况就会少很多。通过这种方式，神的灵会使用神的话语，帮助神的子民越来越多地按照神的旨意祷告。

我认为重申这一点很重要：无论人的思想偏离经文的真正含义有多远，因而他们的祷告可能会东拉西扯，但我对神的话语和圣灵有足够的信心，相信如果人们以这种方式祷告，长此下来，他们的祷告会比他们自己编凑的祷告更符合圣经。此外，如果人与圣灵、圣经独处，还有比用经文祷告更好的方式来了解经文的真正含义吗？19 世纪敬

虔的苏格兰牧师罗伯特·默里·麦琴（Robert Murray M'Cheyne）肯定了这一点，他说：“把圣经化为祷告……这是了解圣经含义和学习祷告的最佳方式。”³

事实上，我认为大多数时候，人们的祷告都会非常接近经文的真正含义，因为如果他们在用一段经文祷告时不理解这一节经文，他们可能会进到下一节他们能理解的经文。我给出这些例子，并不是为某些人处理经文时的懒惰找借口，而是为了表明，即使一个人祷告的事与经文的正确解释相距甚远，向神谈论这些事情也是可以接受的。读一段经文时，无论想到什么，都可以自由地祷告。

简单的方法

就是这样。如果你要用诗篇祷告，你只需一行一行地读那首诗篇，向神谈论你的想法，就是你读经时因受启发而有的想法。如果你的想法偏离了经文的主题，那么就把那些游离的思想带向神，然后回到经文。如果你读到一节你不懂的经文，就跳过它，进到下一节。如果下

³ Andrew A. Bonar, *Memoir and Remains of Robert Murray M'Cheyne* (1844; repr. Edinburgh: Banner of Truth, 1978), 50, 强调来自原文。

一节你也不明白，就继续往前读。如果你明白经文的意思，但没有想到什么要祷告的，就进到下一节。如果有罪恶的思想进入，那就为之祷告，并继续前行。在某一天，你可能在那首诗篇中读了二三十节经文，却只想到五六件事。没问题。没有说你必须以每一节经文祷告，也没有说你必须祷告完整首诗篇。

有一次，我在加州圣罗莎的一间教会教授这种方法，并给了参会者一个尝试以一段经文来祷告的机会。一位女士祷告了二十五分钟，却一直没有祷告完“耶和华是我的牧者”这节经文。她和神谈论这八个字将近半个小时。你以为天上的神会生气地说“你没有祷告完这一篇”吗？不，我想他很高兴，因为她觉得他是她的牧者，所以她可以和他聊二十五分钟，不管她是否祷告了这篇诗篇的其余经节。然而，在其他时候，可能更常见的是，你读了很多经文，但只想到少数事情。没关系，继续向前翻页就行了。

咒诅诗篇

你会读到那些被称为“诅咒诗篇”的部分，在这些经文中，诗人呼吁神对他的仇敌施行审判——他们也是神的仇敌。但是，当诗篇中有下面这样的经文时，你如何借着诗篇祷告呢？

拿你的婴孩摔在磐石上的，那人便为有福。（诗 137:9）

神啊，求你敲碎他们口中的牙。（诗 58:6）

愿他们像蜗牛消化过去。（诗 58:8）

嗯，或许在工作中有人会让你一时想为他祷告，但这很难有纯粹的动机，不是吗？虽然我相信圣经的这些章节，和约翰福音 3:16 以及圣经的其他章节一样，都是神所启示的，但我认为我们在用这些经文祷告时不应该针对特定的人。这样做很难与耶稣在马太福音 5:44-45 中的命令相符，“要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。这样，就可以作你们天父的儿子。”

我确实认为，我们可以用这些经文针对特定的罪祷告，祷告神在它们试图吞噬我们的灵魂时，打碎它们的牙齿。我有时会愤怒地祷告，祷告神使我罪恶的心中生发的一切神的仇敌，都像这些咒诅诗篇所描述的那样，被彻底毁灭。我还相信，就像我有时会做的一样，我们

可以用这些咒诅诗篇为国家性的罪祷告，例如，反对堕胎和种族主义。最终，当我们以基督为中心的方式看待圣经时，我们可以把这样的诗篇当作耶稣所说的。总有一天，他所做的，将会比打碎他那些一生之久、永不悔改的仇敌嘴里的牙齿，更要厉害百倍。从本质上讲，我们可以带着这样的态度用这些诗篇祷告：“主啊，我和你一起，反对你所有的仇敌。我希望你的公义与正义最终战胜罪恶和对你的悖逆。”

但如果说，下周的某一天，当你用诗篇祷告时，你读到了这其中的一些经节。你可能会想，“那个叫惠特尼（Whitney）的家伙在《以圣经祷告》（*Praying the Bible*）这本书中说，我们可以用这些诗篇祷告，但我想不起来他说了什么。”没关系。也许你会祷告，“主啊，这是什么意思？”或者“请告诉我如何用这段经文祷告。”也许你会跳过这整个部分，进入下一节给你明确祷告方向的经文。这些方法都是可以的。这就是为什么这种方法如此简单，任何人都可以做。

一些益处

用这种方法开始祷告不仅容易，也使祷告容易持续下去。我在神学院教的初级灵修课程叫做“个人属灵操练”。在上课的第一天，我宣布每一个学生在学期中都至少要有一次连续四个小时与神单独相

处。当我这么说的时侯，我从许多人脸上看到了担忧。这告诉我，他们在想，“这四个小时要做些什么？”但在我教他们如何默想圣经和如何用一段经文祷告之后，他们中的大多数人在整整四个小时里交替进行这两项属灵操练，间或在日记中写下默想和祷告。令人鼓舞的是，几乎所有的学生花在这项作业上的时间都超过了四个小时——不是因为他们必须这样做，而是因为他们非常享受这项作业，以至他们不想停下来。他们中的许多人一边走，一边用一首诗篇祷告，如果他们祷读完了这首诗篇，但仍想继续祷告和行走，他们就翻到下一页，然后继续祷告。

以这种方式借着圣经祷告是非常实用的，因为不管你有没有多少祷告的时间，它都可以根据你的祷告时间进行伸缩。所以，如果你有四个小时，就像那些学生一样，它是有效的；但如果你只有四分钟，它也是有效的。如果你只有四分钟的时间，你不会读太多经文，但你仍然能以圣经祷告。反过来，如果你有四个小时的祷告时间，你就一直往下翻页。无论你祷告多久，当你以圣经祷告时，你永远不会有祷告的内容。

更好的是，当你以一段经文祷告时，你不会祷告空洞重复的话语。用你在圣经中读到的话和神交谈，你就再也不会用同样的旧话祷告同

样的旧事了。仅这一点，就值得你花时间阅读这本书，不是吗？

但还有比这更好的，因为当你在以圣经祷告时，你使用的话语不仅是你在祷告中从未使用过的新颖词句，也是充满活力的话语。以神的话语祷告，意味着你的祷告中包含了**启示**的话语。正如琼妮·厄尔克森·多田（Joni Eareckson Tada）所阐释的。

我已经学会……用神的话语调和我的祷告。这是一种用神的话语与神交谈的方式——说他的土话，用他的地方话，采用他的习语……这不仅仅是关乎圣言。这是关乎能力。当我们把神的话直接带到我们的祷告中时，我们就把神的能力带到了我们的祷告中。希伯来书 4:12 宣告：“神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快。”神的话语是活的，能使我们的祷告充满生命和活力。神的话语也是积极主动的，给我们的祷告注入能量和力量。⁴

⁴ Joni Eareckson Tada, *Speaking God's Language: Using the Word of God in Your*

你所祷告的圣经话语有一种超自然的属性。耶稣说：“我对你们所说的话就是灵，就是生命”（约 6:63）。当你以圣经祷告时，你并不只是以平常的话语在祷告；你是以灵和生命的话语在祷告。

Prayers (Torrance, CA: Rose, 2012).

第五章 用诗篇祷告

通过用诗篇向神祷告，我们学会在祷告中与圣父、圣子和圣灵心意相通。

本·巴特生（Ben Patterson）

总的来说，诗篇包含了圣经中最适合用来以圣经祷告的内容。我认为这是基于神默示诗篇的最初目的。诗篇——希伯来语的意思是“赞美之书”——是以色列的诗歌集。诗篇是神所默示的，目的是要向神歌唱。

这就好像神对他的子民说：“我想让你们来赞美我，但你们不知道如何赞美我。我想让你们赞美我，不是因为我是一个自大狂，而是因为你们会赞美你们最珍视的事物，对你们来说，没有什么比我更宝

贵。没有什么比我更值得称颂，你们知道这一点是有福的。如果你们对我的赞美胜过万事万物，你们就会得享永恒的喜乐，而如果你们不这样做，你们就会永远痛苦。但有一个问题。你们不知道如何赞美我，至少不会用一种完全真实、让我喜悦的方式赞美我。事实上，我若不向你们启示，你们就对我一无所知，因为我是你们看不见的。因而，我想让你们赞美我，赞美我于你们有益，但你们不知道该如何赞美我，这些话就是我希望你们用的。”

为什么是诗篇？

换句话说，神把诗篇赐给我们，是为了让我们以诗篇向神诉说。圣经中没有其他卷书是出于这一明确目的而被默示的。

此外，我们知道，今天，颂唱诗篇仍然是神所喜悦的，还可以教诲他的百姓，因为在新约的两个关键段落（弗 5:18-19 和西 3:16）中，一间健康的教会以颂唱“诗章、颂词、灵歌”为特征。⁵因此，在诗

⁵ 尽管对这三重词语的正确解释有各种各样的意见（例如，什么是“灵歌”），但几乎没有人不认为这个词语包括圣经中受启示的诗歌，如诗篇这卷书。

篇中，神教导我们以下面这些话语来到他面前：

但你耶和華是我四圍的盾牌。(詩 3:3)

耶和華我們的主啊，你的名在全地何其美！你将你的榮耀彰顯于天。(詩 8:1)

你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂，在你右手中有永遠的福樂。(詩 16:11)

神啊，你的慈愛何其寶貴！(詩 36:7)

神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。(詩 51:17)

神啊，你的公义甚高；行过大事的神啊，谁能像你？(詩 71:19)

神啊，你的作为是洁净的，有何神大如神呢？(詩 77:13)

主啊，你本为良善，乐意饶恕人，有丰盛的慈爱，赐给凡求告你的人。（诗 86:5）

我的心哪，你要称颂耶和华！耶和华我的神啊，你为至大。你以尊荣威严为衣服，披上亮光，如披外袍，铺张穹苍，如铺幔子。（诗篇 104:1-2）

你的话是我脚前的灯，是我路上的光。（诗 119:105）

耶和华啊，你已经鉴察我，认识我。我坐下，我起来，你都晓得，你从远处知道我的意念。（诗篇 139:1-2）

你的国是永远的国，你执掌的权柄存到万代。（诗 145:13）

你从这个角度考虑过诗篇吗？也就是说，为了我们的益处和他的荣耀，神要我们赞美他。事实上，所有被他的灵内住的人都渴望赞美他。但我们不知道什么样的赞美才配得上我们荣耀的神。因此，他在

诗篇中启示了赞美的话语，表达了他的灵在我们心中激发的渴望，并且这些话语是与他的荣耀相称、一致的。因此，当我们用诗篇祷告时，我们是他明确启示给我们向他言说和颂唱的话语，来回覆他。

每日诗篇

我想向你推荐一种系统的方法，让你们每天都能用诗篇祷告。这种方法并不是我首创的，但我不记得几十年前我是在哪里第一次接触这个想法的。它被称为“每日诗篇”（*Psalms of the Day*）。在我解释它的操作方法之前，先说说是为什么我认为值得你花时间学习。如果你打算用诗篇祷告，使用“每日诗篇”的方法可以帮助你避免在圣经中翻阅，随机搜寻看似有趣的诗篇。大多数情况下，这种没有规律的搜寻会导致你忽略许多诗篇。当你发现自己漫无目的地翻阅篇章而不是祷告时，这也会减缓你灵修的动力。

用“每日诗篇”时，你需要花 30 秒左右的时间来快速浏览五篇特定的诗篇，选择一首那个场合最能带领你进入祷告的诗篇。这是基于将 150 篇诗篇均分在 30 天中（因为大多数月份至少有 30 天）。这样，每天有五篇诗篇。（如果在祷告中运用数学会让你疑惑，那就听我说！本书的后面有一个简单的图表，可以直观地传达我正在描述的

所有内容，这些内容都是你需要理解的。)

或者换一种说法，如果你在一个月里每天读五篇诗篇，那么在月底，你就会读完整卷诗篇。虽然每天读五篇诗篇是很多人都喜欢的一种很好的操练，但这不是我在这里提倡的。我的建议是，你花半分钟的时间快速浏览五首诗篇，从中挑选出一篇来祷告。

以下是它的操作方法。第一篇诗篇是与这个月的日期相对应的。如果今天是这个月 15 号，那么你的第一篇诗篇就是诗篇第 15 篇。在这个月的 15 号，你从诗篇第 15 篇开始。

要得到你的第二篇诗篇，你只需加上 30。为什么是 30？因为一个月有 30 天，15 加 30 就是 45。因此，你在这个月 15 号浏览的第二篇诗篇将是诗篇第 45 篇。

此后，你只需要不断地加 30，直到你得到你的五篇诗篇。因此，诗篇 45 篇加上 30，你就到了诗篇 75 篇；再加 30，你到了诗篇 105 篇；再加 30，你就到了诗篇 135 篇。因此，在这个月的 15 号，当天的诗篇是诗篇 15、45、75、105 和 135 篇。这五篇诗篇是每个月 15 号那天的诗篇。因此，在这个月、下个月和下下个月的 15 号，你花 30 秒的时间来浏览诗篇 15、45、75、105 和 135 篇，然后从这五篇

诗篇中选择一篇作为你祷告的诗篇。

你在某个月的 31 号用什么诗篇？那时，你可以祷告诗篇 119 篇的一部分（或者全部，如果你有时间的话）。当然，诗篇 119 篇会在 29 号出现，因为 29 号当天的诗篇是 29、59、89、119 和 149 篇。但是，即使你决定在 29 号使用诗篇 119 篇，由于它的长度，很可能会有未用于祷告的部分，你可以用来在 31 号祷告。

既然我是教授，我要在这里给你们一个突击测验。今天的“每日诗篇”是什么？

你算出来了吗？再说一次，如果你需要的话，请参考书后面的图表，以确认你明白如何在一个月的任何一天确定当天的五篇诗篇。

益 处

正如我们所知，这个小计划最重要的益处是它能给你方向和动力。无论你去祷告时有多累、有多困、有多分心，用这种方法，你就知道在任何一天你要思量哪五篇诗篇。这可以防止你说：“让我看看，我今天应该用哪篇诗篇？嗯，这篇怎么样？不，我前几天读过这篇。那这篇呢？不，我真的不喜欢那篇。”这种无序的方法，非但没有帮

助心灵在祷告中翱翔，反而会把污泥倒入你的灵魂。通常情况下，最好能立即知道你会浏览哪首诗篇。

使用“每日诗篇”的第二个益处是，通过这个计划，你可以定期系统地阅读 150 篇诗篇中的每一篇。所有的诗篇都同样是神所默示的，都值得你在祷告中去思想。用诗篇来祷告，难度不一——在祷告中使用咒诅诗篇比使用诗篇 23 篇更具挑战性——但它们同样是神所默示的。如果你每天花 30 秒的时间重温五篇诗篇，你会惊奇地发现其中一篇会表达出你内心深处想要表达的想法。

“每日诗篇” 示例

解释了如何确定每日诗篇，现在让我们以此回顾本书的要点，那就是实际地以圣经祷告，在此，就是使用五篇诗篇之一。假设今天是这个月的 20 号。今天的诗篇是 20、50、80、110 和 140 篇。快速浏览这些诗篇后，假设你选择诗篇 20 篇作为你想祷告的诗篇。因此，你可以阅读第 1 节的开头，“愿耶和华在你遭难的日子应允你”，并祷告——

主啊，求你今天应允我。我有麻烦了——我的财务有麻烦，我的身体有问题；我的人际关系也不好。主啊，求你今天应允我，因为我在很多方面都有麻烦。

然后你读了第 1 节的后半部分，“愿名为雅各神的高举你”。这促使你这样祷告——

感谢你，雅各的神，借着你的儿子耶稣，你以恩典将我安稳地安置在高处。我永远不会堕落。你借着圣灵所施行的保守工作，使我安稳在高处。圣经以弗所书中说，我与基督一同坐在天上。感谢你让我安然在天，感谢你在基督里为我所做的一切。

当你这样祷告时，也许你已经开始感觉到你的信心在加增。当你请求他应允时，你对神确实会应允的信心增强，这不是因为你恳求得

真诚，而是因为他已在基督里把你安稳地安置在高处这一事实。确实，正如澳大利亚神学家高伟勋（Graeme Goldsworthy）所说：“用诗篇祷告时，你要思想，借着基督中保的工作，诗篇向你所显明的道路。”⁶

带着渴慕的心，你来到到第 2 节，读到，“愿他从圣所救助你”。
你祷告——

神啊，求你今天从天上的圣所帮助我。在财务上帮助我，在养育孩子上帮助我，在工作上帮助我。从永活的至高之处，在我小信时赐下帮助。今天赐予我属天的帮助，抵挡试探。主啊，请从天上的宝座那里赐予我帮助。

你可能会为许多事情祈求属天的帮助，然后你读到第 3 节，“纪念你的一切供献，悦纳你的燔祭”。这节经文可能会提示你这样祷告

⁶ Graeme Goldsworthy, *Prayer and the Knowledge of God: What the Whole Bible Teaches* (Downers Grove, IL: InterVarsity, 2004), 143.

——

天父，我献给你的是你完美的儿子耶稣的生命和死亡。他是你收纳的供献。耶稣是你所悦纳的燔祭。主啊，把我自己和我所有的一切都重新献给你。我知道你会喜悦这些，我相信你会从圣所垂听我求助的祷告，因为我是奉完美之祭（耶稣）的名献上这一切祷告。

这样，你就可以继续用这篇诗篇祷告，直到你的时间用完，或者你读完了这篇诗篇。

诗篇就像一部小圣经

按书卷来说，我相信，圣经中用来祷告最好的书卷是诗篇。其中一个原因是，正如有人所说，“诗篇就像一本小圣经。圣经中的每一条教义都在那里：要么在花蕾中，要么在花朵中，但它们都在那里。”

诗篇如此容易适用于祷告的另一个原因是，神为灵魂的每一次叹息都默示了一篇诗篇。在 150 篇诗篇中，你可以找到人类的全部情感。你在生活中经历任何的一件事，你都可以在诗篇中找到其最深的情感。高兴、灰心、沮丧、内疚、宽恕、喜乐、感激、应对仇敌、满足、不满——你能想到的一切——都可以在诗篇中找到。四世纪的北非神学家阿塔那修（Athanasius，又译“亚他拿修”）曾为三位一体的教义进行过著名的辩护，他在谈到诗篇时说：“无论你有什么特殊的需要或麻烦，你都可以从这同一卷书中找到适合它的言语。”⁷这就是为什么，如果你简略地浏览五篇诗篇，其中至少有一篇几乎总可以将你当时内心的负担用语言表达出来。

但是，诗篇在祷告中如此有效的主要原因是，神把它们写在他给我们的话语中的目的，就是让我们把它们用在我们与他的交谈中。

当然，从神话语的任何部分与他对话都是可以的。所以，让我们把注意力转向如何用圣经中诗篇之外的部分祷告。

⁷ Athanasius, *St. Athanasius on the Psalms: A Letter to a Friend*, (London: Mowbray, 1949), <http://cs-people.bu.edu/butta1/personal/marcelli.htm> (accessed November 2, 2014).

第六章 以圣经的其他书卷祷告

对我来说，由神的话语来引导、浸透、维持并控制我的祷告，是绝对必要的。

约翰·派博

根据我的经验，就将经文变成祷告的容易程度而言，只有诗篇优越于新约书信。首先，许多新约书信都有使徒保罗的祷告，今天的信徒可以完全按照经文的内容祷告（如，弗 1:15-23；3:14-21；腓 1:9-11）。此外，这些书信的大部分内容，几乎都不需要花什么力气就能将它们化作个人的祷告。因此，尽管许多诗篇都是直接向神说话，并且可以拿来逐字逐句地祷告（如诗 18:1，“耶和華我的力量啊，我爱你！”），但新约书信通常只需要多一点过渡。例如，虽然罗马书 8:1，“如今，那些在基督耶穌里的就不定罪了，”并没有直接向神说话，但将这节经文变成祷告，只需要这样说：“谢谢你，主，因着基督耶穌，我就

不被定罪了。”

新约书信

让我们一起看看在一封新约书信中，如何以几节经文祷告。假设你选择的章节是帖撒罗尼迦前书 2 章。⁸但有人可能会问，为什么有人想以帖撒罗尼迦前书 2 章祷告，尤其是如果诗篇非常适合祷告的话？

有人可能决定以帖撒罗尼迦前书 2 章祷告，其中一个原因正是因为他们知道这一章说了什么，并相信这一章的主题是他们需要祷告的；这就像那些觉得需要更有爱心的人，会知道以哥林多前书 13 章来祷告一样。

然而，更有可能的是，一个人可能决定以帖撒罗尼迦前书 2 章祷

⁸ 如果我们使用罗马书 8 章、哥林多前书 13 章或类似的新约中著名的章节做我们的例子，它可能不如读帖撒罗尼迦前书 2 章或另一处不太熟悉的章节那么有启发性。新约书信中的大多数章节可能不如罗马书 8 章和哥林多前书 13 章等著名章节为我们所知。因此，使用帖撒罗尼迦前书 2 章做例子，更像是如果你想通过在新约中读到的一封信祷告，你通常会遇到的章节。

告，仅仅是因为他的日常读经进行到了这一章。在阅读了这一章后，他决定，“这真的对我很有帮助，所以我不会去以诗篇祷告，而是留在这一章中，以我刚刚读到的内容祷告。”

在确定了帖撒罗尼迦前书 2 章后，你读到第 1 节：“弟兄们，你们自己原晓得我们进到你们那里并不是徒然的。”然后，也许你这样祷告：

主啊，为着那个带着你的福音到我这里的人，我感谢你。为着他/她忠心地分享在耶稣里的永生之道，我感谢你。谢谢你开我的眼睛，让我看到我需要你的救恩，因此，我领受你的福音并不是徒然的。

在说出第 1 节中想到的所有内容后，你来到第 2 节：“我们从前在腓立比被害受辱，这是你们知道的……”因为你现在生活中的苦难，“被害受辱”这几个字对你来说很突出。所以，你为与你的苦难相关的事情和脱离这苦难祷告。这可能会让你想到你的家人、教会或社区

中正在遭受苦难的人，所以你为他们祷告。“受辱”这个词也可能是你个人的经历，并促使你为此祷告。此外，他们可能会让人想起，因为跟随耶稣而遭受逼迫的远近的信徒，你最近在教会或新闻中听说的个人或群体。

在这些祷告之后，你继续读第 2 节：“……然而还是靠我们的神放开胆量，在大争战中把神的福音传给你们。”然后，你可能会作下列的祷告：

神啊，请赐给我勇气，向工作场合中的那个人、街上那个人传福音，尽管他们内心有冲突。我为苏丹、印度以及我刚才提到的那些遭受迫害的地方的基督徒祷告。尽管他们因政府和假宗教而经历冲突，请赐给他们勇气去宣讲福音。

当你说完了由第 2 节进到你脑海中的所有内容，你看向下一节：“我们的劝勉不是出于错误，不是出于污秽，也不是用诡诈。”你可

能立刻会想到一个你认识的人，他的思想和心灵被错误蒙蔽了；会想到一个受假教师迷惑的朋友或家人。或者，你为某个受到不洁诱惑的人祷告，这人可能是你、你的配偶或你的孩子。然后，你为你认识的某个上当受骗的人祷告，可能是一个年轻女人被一个年轻男人骗了，或者情况相反。

当你再次思想第 3 节，你会意识到保罗是在说，与其他人的教导相比，他的教导并不是出于错误或诡诈。所以你为你教会负责教导的工人祷告，也就是，祈求不要有错误影响到他们的研读和准备，以至于影响教会。你祈求神保守他们远离污秽，不做有损于教会的事；祈求神保守他们免受一切欺骗。

如果你以这种方式借着帖撒罗尼迦前书 2 章祷告，你需要多长时间才能祷告完这 20 节？需要很长一段时间，对吧？然而，你不会无话可说，是吧？

你有没有遇到过在祷告时无话可说的问题？卡森（D. A. Carson）在他关于使徒保罗祷告的佳作中提出了一个解决方案：

以圣经来祷告。刚踏上祷告之路的基督徒有时会为他们能想到的一切祷告，然后瞥一眼手表，发现他们总共不过祷告了三四分钟。这种经历有时会令他们感到挫败、沮丧，甚至绝望。解决这个问题的好方法就是用不同的圣经段落祷告。⁹

但最重要的是，如果你借着帖撒罗尼迦前书 2 章一节一节地祷告，如上所述，你不仅不会无话可说，你的祷告也会与你过去曾做过的任何祷告都不同。把以圣经祷告作为你的祷告实践，你就再也不会用同样的旧话为同样的旧事祷告了。

新约书信是非常丰富的祷告资源，因为你发现几乎每一节经文都包含了极丰富的内容。例如，在帖撒罗尼迦前书 2 章 2 节中，甚至在两个逗号之间，我们也能发现可以祷告的内容。实际上，新约书信中的每一行都暗示着一些值得祷告的事情。事实上，正如我们已经注意

⁹ D. A. Carson, *Praying with Paul: A Call to Spiritual Reformation*, 2nd ed. (Grand Rapids, MI: Baker Academic, 2014), 3.

到的，这些书信中有很多是实际的祷告。但现在我们了解到，我们不仅可以借着这些祷文祷告，还可以从开头的问候到最后的祝福，借着书信的每一部分祷告。

叙事文

现在让我们看看如何以圣经中的另一种文学体裁——叙事性段落——来祷告。为此，让我们来看约翰福音 5 章。

我们确实需要学会以叙事性段落祷告，因为圣经的大部分内容都是叙事文，尤其是在福音书、使徒行传和所有旧约故事中。但是，在以叙事性段落祷告与以诗篇或新约书信祷告之间，有一个很大的区别。到目前为止，我们阅读经文是微观式的。在诗篇 23 篇，我们读到“耶和华是我的牧者”，我们早些时候注意到有人读到这几个词，并为此祷告了 25 分钟。在帖撒罗尼迦前书 2 章 2 节中，我们为同一句话中两个逗号之间的话语所激发的几个事项祷告。但在一段叙述性的段落中，我们不是俯身从微观角度看经文，而是需要后退一点，把握全局。

想一想，以约翰福音 5 章这样的叙事段落进行微观式的祷告会涉

及到什么，第 5 章这样开始：“这事以后，到了犹太人的一个节期”（1 节）。好吧，如果你在这里不得不为一些事情祷告，你最终可能会想到为赴宴祷告，或者为你最近赴宴太多而忏悔，但这并不容易，是吗？相反，你可能要做的是阅读这个故事中所有的八节经文，并为一些要点祷告；也就是说，为叙事中突出的事情祷告。这是因为在圣经的叙事段落中，通常会有一些设定背景的经文，然后是故事的主线。在叙事段落中，可能只有主线是你要祷告的。

因此，在约翰福音 5 章的例子中，提到“瞎眼的、瘸腿的、血气枯干的许多病人”（4 节），可能会让你为你认识的某位需要得医治的人祷告。也许第 5 节，“在那里有一个人，病了三十八年”，会让你想起，并为一位长期患病或残疾的朋友（或家人）祷告；也许你会反思，与在医治这个人时耶稣所施的怜悯相反，我们很容易对他人的痛苦习以为常，你会为此求神赦免，并且祈求能具有更像基督那样的态度。最重要的是，这段简短的经文可能会让你重新意识到，耶稣对那些为自己的处境感到绝望和无能为力、却仰望他怜悯的罪人是多么温柔。这可能会促使你不仅要重新向耶稣寻求怜悯和宽恕，而且祈求你认识的其他人——也许那个需要得医治的人——会仰望耶稣的怜悯。

一旦你以一段经文祷告过，我相信你可以翻到圣经的任何部分，

并以那个段落祷告。

第七章 本书最重要的部分

诗篇赐给我们的目的是叫我们学会奉耶稣基督的名祷告。

迪特里希·朋霍费尔（Dietrich Bonhoeffer）

这本书读到这里，现在，你发现自己来到了这条文字之路的岔路口。在前面，一条路被称为“信息”；另一条路被称为“转变”。在这个关键时刻，你将决定你翻阅过的页面（以及即将翻开的页面）是会改变你的生命，还是会被你忘掉；是生命转变将在祷告中发生，还是你把这本书添加到你读过但不再记得的那堆书中。

这是因为，我现在要求你放下这本书，拿起你的圣经，以诗篇祷

告。选择每日诗篇中的一篇，或者就选一篇你最喜欢的。广为人知的诗篇，比如诗篇 23、27、31、37、42、66、103 或 139 篇，也是这个操练很好的选择。

你选好诗篇了吗？很好！如果没有，请回过头重读前面的两章。

你现在有了吗？还没有？那请停止阅读，选择一篇诗篇。也许你在想，“不，我要继续阅读，以后再祷告。”在教过几百次本书内容之后，根据反复的经验，我知道那些没有做这个练习的人很快就会忘记这里的教导，读过这本书后，获益甚微。

你读这本书，是因为你想在祷告中与神有更丰富、更令人满足的经历，对吧？除非你把这本书的教导应用到你的祷告生活中，否则这本书不会对你有帮助。这就是我现在要求你做的——不是有一天，而是现在——把你通过以诗篇祷告学到的东西运用起来。所以，如果你还没有准备好，现在就选择一篇诗篇。

准备好了吗？如果是这样的话，我希望你试着以诗篇祷告至少七

分钟。祷告时，你是坐着、跪着，还是走着，并不重要。¹⁰检查时间——如果可能的话，用计时器，这样你就不会因为看时间而分心——现在开始。

¹⁰ 尽管你可以个人性地做这个操练，但我曾经带领过多达一千人的团体集体完成了这项操练。如果你希望把这些内容教给别人，即使周围有很多人，每个人都可以用一篇诗篇祷告。只要求不要窃窃私语或任何其他不必要的干扰。在某些情况下，那些更爱清净的人可以移步到房间的另一角，或者去无人的房间或建筑物外的一个地方。如果你有机会延长操练的时间，在天气允许的情况下，你可以鼓励人们去到室外。当我在神学院的课堂上教授这些内容时，我会提供 20 到 25 分钟的时间进行这项操练，并向他们说明，如果他们想要这样操练的话，可以去户外找一个地方坐在那里，或者一边祷告一边在校园漫步。

第八章 评估体验

就话语的鲜活、理解的广度、思想的高度、心灵的亲密而言，没有任何祷告能和在圣经的话语和思想中塑造的祷告相比。

格雷厄姆·米勒 (J. Graham Miller)

好的，欢迎回来。等等……你确实以一篇诗篇祷告过了，是吧？非常好！只有在进行了这个操练以后，你才能对本章的内容有同感。

那么，你的进展如何？遗憾的是，我不能亲自与你谈论你的经历，但如果可以，我很清楚你会说些什么。这是因为，每当一个群体刚刚以一首诗篇祷告过，我问他们“进展如何”时，我总是得到同样的回答。下面我列举一些最常见的回答。

我没有走神

当你以一段经文祷告时，你更容易专注于祷告。有了经文吸引你的注意力并引导你祷告，你的思想就不太可能陷入到一种近乎无意识的重复中，也就是以同样的旧话祷告同样的旧事。当你完成了对某件事的祷告，或者即使你的思想开始走神，经文中的下一节会很容易使你重新集中注意力。

我的祷告不再关注自己而更多关注神

以一段经文祷告——尤其是以一篇诗篇——往往是一种更以神为中心的祷告方式。人们回应说，他们发现自己比平时更多赞美神。祷告不再是喋喋不休地，“主啊，我又来了，像往常一样，我列出了我想让你为我做的事情清单”，祷告变得更多的是关于神——他的属性、他的方式和他的旨意。祷告中更多以神为中心是件好事，不是吗？

为了使自己的祷告不再以自我为中心，并且更有条理，许多人采用了著名的 ACTS 字母顺序祷告法。使用这种记忆辅助方法，你以 A（尊崇）开始祷告，然后以 C（忏悔）继续祷告，接着是 T（感恩），最后才是 S（恳求）。虽然这种结构可能会有所帮助，但问题是，过

了一段时间，这种方法也会产生同样重复的祷告。

因此，尽管我们想在祷告中以神为中心，并从 A（尊崇）开始，但我们习惯问自己，“我今天应该如何尊崇神？”由于我们没有时间或脑力每天思考尊崇神的新方法，所以我们会回到习惯使用的旧方法、词语和句子来尊崇神。

好消息是，你不必想出新方法来尊崇神。神已经给了我们 150 篇神所默示的赞美诗（即诗篇），供我们尊崇神。以诗篇祷告会使我们的祷告更多地转向神，而不是转向我们自己。此外，以诗篇祷告也会引导我们认罪、感恩和恳求。¹¹

¹¹ 对祷告的某些方面的考虑，例如那些熟悉 ACTS 方法的人，他们提出的关于“模范祷告”——也称为“主祷文”）的问题，——记载于马太福音 6:9-13 和路加福音 11:1-14。当耶稣给了我们一个明确的祷告范例时，我们怎么能建议人们利用诗篇或圣经的其他部分来指导我们的祷告呢？在路加福音 11:2 中，我们确实发现了逐字逐句按此祷告的正当性，因为耶稣在那里说，“你们祷告的时候，要说……”所以，无论是在个人还是聚会的场合，以主祷文祷告都是符合圣经的正确做法。但在马太福音 6:9，耶稣说“所以，你们祷告要这样说……”，意思是我们的祷告应该和那个祷告一样或相似。换句话说，耶稣在马太福音 6:9-13 中的祷告是我们祷告的一个范例或模式，是一种包含了神所喜悦的祷告元素的祷告。很明显，使徒们理解耶稣是在以身作则，而不是规定他的追随者应该祷告的唯一祷告，因为我们没有发现他们在新约其他地方的祷告中重复这些话。就本书的目的而言，重点是，如果一个人经常以圣经段落祷告，他或她将在经文的引导

时间太短了！

我得知这条评论，很兴奋；牧师们得知他们的信徒在操练后说这样的话，也是同样兴奋。人们会问，“那是七分钟吗？感觉像是两到三分钟！”有些人会承认，“我很惭愧这么说，但我不记得上一次我祷告了整整七分钟是什么时候了。然而，我其实可以坚持更长的时间。”

如果这是你的经历，你也知道，即使你继续祷告，你也不会无话可说。只要你有时间，所需要的只是继续下一节，然后再下一节，如此继续。

约翰·派博说：“有些人想知道你怎么能祷告五分钟以上，因为他们会没有内容可祷。但我要说的是，如果你打开圣经，开始阅读，在每一节经文暂停一下，把它变成祷告，那么你就可以这样祷告一整

下祷告耶稣在模范祷告中包含的内容。也许并不是一个人所祷告的每一段经文都能把模范祷告的每一个要素都提示出来，但总体而言，长此以往，圣经会把模范祷告中的一切内容都带到基督徒的脑海中。

天了。”¹²

这似乎是与真人的真实对话

还记得吗？这就是祷告。祷告是与一个具有位格的存在交谈，而这个存在就是神自己。所以不应该认为祷告是单向的对话。然而，不知何故，许多人认为，当 they 与神相遇时，他们要负责全部的谈话。

“主啊，请听我说，因为我再次来，是要谈我想谈的事情，是要求你像往常一样赐给我，也像往常一样为我做事。”

当然，我们从来不会如此粗鲁地对神说话，但事实上，这正是我

¹² John Piper, “Should I Use the Bible When I Pray?,” <http://www.desiringgod.org/> (accessed October 31, 2014)。

们所做的。因为我们通常几乎每天都想为同样的事情祷告，而且因为我们通常没有时间或创造力去思考祷告的新方向，或思考以不同的方式与神谈论我们日常关切的事，我们最终会以同样的旧话说着同样的旧事。也许我们会想象着神双手抱臂，默默地忍受着我们重复独白的下一段。

然而，当我们以圣经祷告时，我们对神的独白变成了与神的对话。我并不是指感知某些属灵感动，或是聆听内心的声音，想象着神正以神秘的方式对我们说话。相反，我认为圣经就是神进入对话的方式，因为圣经就是神在说话。

因此，当你阅读一篇诗篇的第 1 节时，尽管这些话最初是由人写在纸上的，但圣经的启示——即圣灵（神）启示人写下他（神）想要的内容——意味着最终是神在第 1 节中说话。然后，你就神在第 1 节中所说的来回应他。在你说完之后，就像与真人进行真正的对话一样：你让对方再次说话。在这种情况下，让对方说话就是“阅读第 2 节”。如果神在此说的话促发你回应，那么你就再和他说话。

这就是为什么尝试这种方法的人经常回应说：“压力没有了。我不需要考虑接下来该说什么，话语就这样自然地说出来了。”

不像和不健谈的人交谈的困难，当你想不出什么要说的时侯，你不需要主动开始谈话，也不需要为维持交谈而感到尴尬。神在第 1 节对你说话，开始了这段对话。你只要回应他所说的即可。当你说完后，神会承担继续对话的责任，因为他在下一节中再次说话，循环再次开始。只要你愿意，神愿意和你继续这段对话，神也愿意随时和你再次对话。

诗篇直接谈到了我现在的的生活处境

如果你快速浏览五篇诗篇，那么令人惊讶的是，其中至少有一篇适用于你目前生活中的主要问题。诗篇是人写的，他们是血肉之躯，他们也是神的子民。他们像我们一样，经历了真实的挣扎和艰难的试炼。你不必读太多内容，就会发现他们的话变成了你的话，他们的心境表达了你的心境。

我更深入地思考圣经说了什么

我喜欢以圣经祷告的众多原因之一是，这不仅是一种祷告方法，这也是一种默想圣经的方法。你读一节经文，思想一会儿，和神谈论这节经文，然后也许你再看一遍，再经历一次这个过程。通过这样做，

你不仅仅是在以圣经祷告，你是在汲取经文。

我常在地方教会和退修会中带领一些聚会，这些聚会通常会在周五晚上专注于以圣经祷告，而在周六早上专注于默想圣经。周六晚上晚些时候，当我教授默想经文的各种方法时，¹³我会建议将以圣经祷告作为其中一种方法。当我说到这一点，我会提醒与会者回忆前一天晚上的简短操练，前一天晚上他们只花了大约七分钟的时间以圣经祷告。然后，我会问有多少人能回忆起那篇诗篇中的至少一句话。绝大多数人都能记住 14 个小时前他们所祷告的一篇诗篇中的一句话，这一点屡试不爽。真正令人惊讶的是，这些人还说，通常他们都记不起自己在圣经中读到的任何内容，即使是在立刻合上圣经后。但现在他们作见证说，他们实际上已经把前一天晚上读到的一节经文的全部或部分都记了下来。

读完祷告完以后，他们就睡觉了。

¹³ 在我所著的这本书中，我描述了默想经文的 17 中不同方法。参《基督徒生活的属灵操练》(*Spiritual Disciplines for the Christian Life* [Colorado Springs, CO: NavPress, 2014], 56–68)。

他们花在诗篇上的时间不超过七分钟（可能这七分钟中只有几分钟花在了他们记住的一节经文上）。

他们以圣经祷告时已经疲惫了（这是在周五晚上 8:30 左右完成的，通常是一周中最疲惫的夜晚）。

他们没有试图记住任何东西——但他们做到了。

而且他们不知道第二天早上会有一个突击测验。

事实上，我确实看到过人们在这时哭着说：“我还记得圣经！”

当你记得你在圣经中读到的内容时，你更有可能深入思考它所说的，不仅是在你祷告的时候，也是在你一天中的任意时刻，因此就“昼夜思想”，正如约书亚记 1:8 和诗篇 1:3 所说的那样。

你呢？你还记得几分钟前在操练中祷告过的诗篇中的一句话吗？如果你能记住 15 分钟前在诗篇中读到的一句话，那么在上班的路上、中午排队等候中，以及半夜醒来时，你可能就会想起它。在计划外的一些场合，或“昼”或“夜”，你会发现可以说，“嗯，那节经文是什么？哦，是的，我记得。”然后你可以再思想这节经文，或者再以这节经文祷告。

就这么简单。在圣经中投入很短的时间，就能获得如此持续的好处，而且付出的努力很少。

你可以做到。事实上，我不再需要说服你，你可以做到，因为如果你做了操练，我相信你已经向我证明你已经做到了（在回答我上面的问题时，“你还记得你在操练中祷告的诗篇中的一句话吗？”），也就是说，你已经记住了几分钟前在圣经中读到的内容，而且没有特别费力就记住了。我的弟兄姊妹，愿你们受激励！这应该使你相信，如果你有圣经和圣灵，你就有了从神的话语中获得令人满足的益处和体验有意义的祷告生活所需的一切。

我更确信我是在照着神的旨意祷告

圣经在约翰一书 5:14-15 中明确指出，如果我们期望神回应我们的祷告，我们就必须照着神的旨意祷告：

我们若照他的旨意求什么，他就听我们，这是我们向他所存坦然无惧的心。既然知道他听我们一切所求的，就知道我们所求于他的，无不得着。

既然照着神的旨意祷告是如此重要，还有什么比以神的话语祷告，更确信你是照着神的旨意祷告呢？

这并不意味着，以圣经祷告可以确保我们在祷告时永远不会误解或误用圣经；也不意味着，在我们没有照着神的心意祷告时，以圣经祷告可以确保我们是照着神的心意祷告。然而，还有什么比以神的话语祷告更好的方式，来分辨神的旨意并使我们照着神的旨意祷告呢？

我为我通常不为之祷告的事情祷告

这是我听到的最常见的反馈之一。当你以一段经文祷告时，你经常会发现自己在为那些原本不会想到的事情祷告。即使你列出的祷告事项像市长电话本那么长，你也会为你认为不会被列入祷告事项的人和事祷告。¹⁴你会为国家或国际事件、世界领导人、未得之民、你的

¹⁴ 在以圣经祷告时，如何使用祷告清单？一些以圣经祷告的人确实使用了祷告清单，而另一些人只是简单地让经文给出他们当天的祷告清单。换句话说，他们不是通过某种列表的方式来组织他们所要祷告的事项，而是以一种更即兴的方式祷告，在阅读经文时向神讲述他们想到的任何事情，而不关心他们是否记得为某些预先计划好的事情祷告。如果你习惯于用清单祷告，但在尝试了更多自发性祷

邻舍或同事、政府官员和宣教士、长久被遗忘的地方以及多年未见的人祷告。

还有一次，当我在加州教这门课时，一位我叫她珍妮的女士在周六早上告诉我，她在周五晚上操练期间和之后所经历的事。珍妮所祷告的诗篇中的某处让她想起了一个朋友——我叫她帕姆——是珍妮 15 年前搬到加州之前在纽约认识的。珍妮已经 15 年没有得到帕姆的任何消息了。尽管如此，在操练过程中想到帕姆时，珍妮还是为她祷告。那天晚上珍妮回家后，帕姆从这个国家另一端给她打电话，这是她 15 年来第一次联系珍妮，急切地想谈论属灵的事情。

神的意念和神的话语比我们自己的视野要宽广得多，他会通过圣经促使你为那些远在这些同样的旧事范畴之外的事项祷告。

告以后，你意识到你并没有像你想的那样经常为某些人和事情祷告，那么就回到祷告清单上来。如果你更喜欢一个系统的计划，把它纳入到以一段经文祷告的一种方法是，将你的祷告清单放在你的圣经旁边，当你以经文祷告时，根据你在经文中读到的内容为清单上的人祷告。因此，例如，如果你以诗篇 23 篇祷告，当你读到“耶和华是我的牧者”时，你会问，“我的祷告清单上谁需要被牧养？”然后，当你读到“我必不致缺乏”时，就为清单上那些有需要的人祷告，以此类推。

我用不同以往的新方式为通常祷告的事情祷告

这也是我问“进展如何”时最常收到的反馈之一。当你以圣经祷告时，你仍然会向神祷告你常常祈求的事情——你的家庭、未来、财务、工作、学业、教会、事工、基督徒所关切的事，以及当下急迫的事情——但你几乎每次都会以全新的方式祷告。

在神学院，我每节课都以读经和祷告开始。我每次都会提出同样的祈求：“主啊，请祝福这堂课。”你能想出多少种不同的方式来祷告“主啊！请祝福这堂课”？但我利用这个机会为我的学生们示范以圣经祷告。因此，我会阅读每日诗篇中的一篇，并开始以其中的一部分祷告。如果我以诗篇 23 篇祈求神祝福这堂课，那么我的祷告就会变成，“主啊，请今天在这堂课牧养我们。”同样的祈求以诗篇 51 篇祷告会是，“主，请赦免我们没有总是像我们应该的那样用心学习，但请帮助我们在今天如此行。”如果每日诗篇是 139 篇，那么祷告更像是，“主啊，我们确知你今天在 102 教室；你是这里的老师，我们求你在这堂课上教导我们。”每次祷告基本上都是一样的（“请祝福这堂课”），然而，因为每天都以不同的诗篇祷告，所以每堂课的祷告都是

不同的。

我相信，在每堂课祈求神的祝福对我来说是有益的，就像我相信，在我生活的其他部分有很多事情，每天为它们祈求也是有益的一样。你肯定有自己的一系列美好的日常祈求，把它们从例行的背诵变成用心的、发自内心的祈求的方法是，每次都以不同的经文把它们送往天上。

我不再用同样的旧话讲述同样的旧事

这是最好的。值得重复强调的是，陈腐的祷告生活可以通过简单的方法改变，从而体验到全新的感觉。任何拥有圣经和圣灵的人，都有了一切必要的东西，可以在祷告中享受神，并消除因重复关于同样旧事的陈词滥调而产生的无聊感。

假设你赢得了一场比赛，大奖是有机会与你选择的任何人交谈一小时。整整一个小时，你可以问任何问题，可以和世界上任何人谈论你想要谈的任何事情。你会选择谁？总统？市长？著名的歌手、音乐家或演员？一位有影响力的基督徒？一位世界上最著名的运动员？杰出的科学家或学者？畅销书作家？一位俏佳人？

如果我说：“好消息！你和那个人的一个小时的谈话已经安排在明天早上了。”今晚你会因为期待而睡不着。然后，假设这次谈话一切如你所愿，随后我说：“好消息！明天你可以和那个人再进行一个小时的谈话。唯一需要注意的是，你们两个必须说和今天说的一模一样的话。”

嗯。好吧，你可能会在第二次谈话中发现一些第一次谈话时没有注意到的东西。但是，如果你在余生中每天都要进行同样的谈话呢？用不了多久，你可能宁愿死也不愿再忍受那样的谈话。

这是一个可悲的事实，但即使是与神交谈，我们也可能有同样的感受。你可以和宇宙中最有吸引力的人谈论你生命中最重要的事情，却无聊到死。那是因为你不爱神吗？不，是因为你不喜欢你正在祷告的事情吗？不，是因为你每天都在用同样的话谈论这些事情。如果你这样做，即使是与神面对面交谈也会很无聊。

但现在你有了解决方案。让神通过你手中的圣经来开始这场对话，你只需回应他的话。这不是很容易吗？任何人都可以做到。

如果你把这项操练教给别人，把这些内容教授给一群基督徒，一定要做两件事。

首先，也是最重要的一点，给你的听众一个机会，当场让他们尝试以一段经文祷告。换句话说，你不要在一节课上教他们如何以圣经祷告，然后等着让他们在第二天或下周的课上尝试，因为在你教他们之后，他们会说，“这是个好主意。总有一天我会尝试的。”但他们永远不会。

然而，如果你给他们几分钟的时间来真正体验以圣经祷告，那么，就像你一样，他们中的许多人都会被吸引住。而且，和你一样，他们再也不会以同样的旧话为同样的旧事祷告了。他们不需要任何笔记就能记住如何做。就像骑自行车一样，一旦学会了怎么骑，他们就永远不会忘记。这再简单不过了：只要打开圣经，与神交谈。

其次，在祷告操练结束后，你立即寻求一些反馈。我总是发现，当人们反馈自己的经历时，他们的兴奋会传染。参与者不仅会通过他们的见证相互鼓励，而且他们的每一句评论都会给你提供一个机会，让你对这项操练有更多有洞见的回应，正如我上面所说的那样。

因此，给人们一个以圣经祷告的机会，然后请他们谈谈他们的体会。

第九章 我们学到了什么？

以圣经祷告意味着以祷告的状态诵读（或背诵）经文，让经文的意思成为我们的祷告，并激发我们的思想。

约翰·派博

那么我们学到了什么呢？我们已经认识到，人们普遍倾向于以同样的旧话祷告同样的旧事，而这种祷告很无聊。当祷告很无聊的时候，我们就不想祷告。当我们不想祷告时，我们会发现很难祷告。当我们不得不强迫自己祷告时，我们的祷告毫无乐趣，我们的思想走神，几分钟的祷告看起来像是几个小时。因此，我们觉得自己是属灵的失败者，确信自己是二流基督徒。

但现在我们了解到，几乎每一次我们为任何事祷告，我们不必做

那些陈词滥调、了无生趣的祷告，而是可以用鲜活、全新的方式祷告。

比如说，一个想每天为自己的孩子或孙子孙女祷告的女士，今天可能会以诗篇 23 篇为他们祷告。这段文字促使她祈求神以各样的方式“牧养”她的孩子们，借着神所默示的话语，这种牧养的意象将她通常祷告的旧事转变为充满活力的新祷告。

明天，她可能会以哥林多前书 13 章祷告，这会让她祈求神在她的孩子们身上培养这一章所教导的那种爱。接下来一天，她在阅读诗篇 1 篇时，经文引导她祈求她的孩子们成为默想神话语的人。这样为你的孩子祷告不是一件美妙的事情吗？但是，如果你没有以诗篇 1 篇祷告，你会这样祷告吗？随后一天，她在读加拉太书 5 章，她恳求神在她的孩子们身上结出圣灵的果子。在那之后，她又回到了诗篇，在通过诗篇 139 篇与神交谈时，她恳求她的孩子们在那天无论走到哪里都能感受到神的同在。

事实上，尽管她的话语变了，她祷告的核心——“祝福我的孩子们”——仍然没有改变。通过每次用不同的圣经段落过滤祷告，她的祷告从令人麻木的对同样旧事的重复，变成了每天以独特的方式从她的内心上达天上的请求。

第十章 效法乔治·慕勒、十字架上的耶稣和使徒行传中的信徒

三千年来，对于门徒们的恳求“求主教导我们祷告”，神的子民在诗篇中找到了回应。

金·兰利（Kin Langley）

人们普遍认为乔治·慕勒（George Mueller，公元 1805-1898 年）是自新约时代以来最伟大的祷告者和信仰者之一。他几乎活了整个第 19 世纪，其中有三分之二的时间住在英国的布里斯托尔（Bristol）。他领导了四个影响深远的事工，但我们今天最了解他的是他的孤儿院。那时的英国，大多数孤儿生活在可怜的济贫院或街头，就像查尔

斯·狄更斯（Charles Dickens）笔下的《雾都孤儿》（*Oliver Twist*）一样，慕勒收留了他们，给他们食物吃、衣服穿，并且让他们接受教育。借着在布里斯托尔开办的孤儿院，慕勒一次照顾的孤儿多达两千名——他一生照顾的孤儿超过一万名。然而，除了在祷告中向神诉说，慕勒从未让任何人知道他事工的需要。只有通过他的年度报告，人们才了解到过去一年里他有什么需求，以及神是如何供应他的。¹⁵

慕勒在他的日记中记录了对五万多条祷告的具体回应，他说其中三万条在他祷告的同一天或同一小时就得到了应允。想想看：那是每年五百次神对祷告的明确应允——每天不止一次——60 年之久！神为回应慕勒的祷告通过慕勒的双手输送的美元超出五个亿（以今天的美元计算）。

效法乔治·慕勒

乔治·慕勒是如何祷告的？他说，在他称作“信心生活”的头十

¹⁵ 当然，在阅读了这些报告后，许多人受感动向慕勒的事工奉献，因此这些报告间接成为慕勒获得支持的方法。

年里——这不是指他不为人所知的时候，而是指他信靠神和祷告蒙非同寻常应允的十年——他常常难以进入祷告的状态，也就是说，很难真正地想要祷告。后来他在方法上做了一个小小的改变。以下是他对这一改变的描述。

我以前的操练和现在的操练之间是有区别的。

以前，我一起床就尽快开始祷告，通常我会把从起床到早餐，或者早晨所有的时间都花在祷告上。在任何情况下，我几乎总是以祷告开始……但结果是什么？我经常跪上一刻钟、半小时甚至一个小时，才意识到自己得到了安慰、鼓励、心灵的谦卑等；通常，在经受了最初的十分钟、一刻钟甚至半小时的走神之苦之后，我才真正开始祷告。

我现在很少有这种痛苦了。因为我的心被真理滋养，被带到与神相交的实际体验中，我向我的天父和我的朋友（尽管我是卑劣之人，也不配如此）诉说神在他宝贵的话语

中让我想起的事情。现在，我常常感到惊讶自己怎么没有早一点意识到这一点。¹⁶

就是这样，慕勒有时会挣扎半个小时到一个小时，试图祷告，努力集中自己的思想，激发心中祷告的情感。只有经过漫长而坚定的斗争之后，他才最终进入了与神相交的感觉。但是，一旦他开始操练与神谈论他在神的话语中发现的内容，他“几乎再也没有”在祷告中遇到过这些问题。

“在户外漫步”¹⁷时，以一段圣经祷告，这是一种简单的方法，改变了历史上最著名的祷告者之一的日常经历。这也可以很容易地改变你的祷告生活。

查尔斯·司布真（Charles Spurgeon，公元 1834—1892 年），这位

¹⁶ Roger Steer, ed., *Spiritual Secrets of George Muller* (Wheaton, IL: Harold Shaw, 1985), 62。

¹⁷ 同上，61。

常被称为“讲道王子”的英国浸信会信徒，他在谈到祷告中的感受时说：“当我们想要祷告的时候，我们就应该祷告，因为忽视这么好的机会就是罪。当我们状态不好的时候，我们应该祷告，因为持续在这样不健康的状态中是危险的。”¹⁸他是对的。我们应该在想祷告的时候祷告，在不想祷告的时候祷告。但事实上，正如我在整本书中所说的那样，大多数时候，当我们去祷告时，我们并不想祷告。

比如说，如果你早上7点起床去祷告，大多数时候你可能都不想祷告。为什么？因为你很困！在过去的几个小时里，你没有思想神和属神的事情；向着世界，你在沉睡。如果你每天早上都像我一样，你不会一觉醒来就立刻为神和属神的事情热心。就我个人而言，我起床时往往会撞到门框。如果连乔治·慕勒起床时都不想祷告，那么若你不想祷告，你也不要感到惊讶。

好消息是，我们可以不受这些感觉的影响。神对耶利米说：“耶和華说，我的话岂不像火？”（耶 23:29）如果你去祷告，而你的心在属灵上冷若冰霜，你可以借着一段经文祷告，把神话语的火注入你冰

¹⁸ C. H. Spurgeon, *The Salt Cellars: Being a Collection of Proverbs, Together with Homely Notes Thereon, Vol. I: A to L* (London: Passmore & Alabaster, 1889), 58.

冷的心。然后很快，就像不久前的祷告操练一样，神的话语会温暖你的心，使你想到神的事，你就开始想祷告了。

我可以见证这样一个事实，三十多年来，我几乎每天都这样祷告，¹⁹在我的灵修生活中，没有什么比以圣经祷告能更迅速、更持续地点燃我一贯冰冷的心。

效法十字架上的耶稣

但比乔治·慕勒或其他任何人的见证重要得多的，是耶稣自己以诗篇祷告的例子。在十字架上，耶稣只说了七句简短的话。罗马士兵鞭打了他，直到皮肉横飞、鲜血淋漓。他踉踉跄跄地前行，勉强走到被钉十字架的地方。他被挂在十字架上，严重脱水。由于他全身的重量都依托在将他固定在木头上的三根钉子上，他不得不从钉入他脚内的钉子往上撑，以便让横膈膜吸入足够的空气，这样他就可以说话。但这样做太痛苦了，以至于他只能简短地说几句，然后又沉了下去。如果罗马人想加速那些被钉死在十字架上的人的死亡，他们会打断囚

¹⁹ 从 1985 年 3 月 1 日，直到这本书于 2015 年年中出版。

犯的腿，使他们无法往上撑，而死于窒息。事实上，这就是他们对耶稣身边的两个盗贼所做的（见约 19:31-33）。

所以，可以理解的是，耶稣在十字架上所说的每句话都很简短。但他说的最长的一句话是，“我的神，我的神！为什么离弃我？”（太 27:46）这是诗篇 22 篇的第 1 节，也是旧约中关于耶稣被钉十字架最长、最明确的预言。诗篇 22 篇包含了关于被钉十字架身体方面的细节，比所有四本福音书合在一起还要多。²⁰

例如，在诗篇 22:14 上中，诗人说，“我如水被倒出来”，正如使徒约翰在约翰福音 19:34-35 中对耶稣的描述一样。在 14 节下，我们读到“我的骨头都脱了节”，描述了受害者的四肢被扭曲，被钉在梁木上，当沉重的十字架掉到地上时，他们的骨头经常会被震得脱了节。15 节的话，“我的舌头贴在我牙床上”，在耶稣的呼喊“我渴了！”（约 19:28）中得到了应验。

²⁰ 虽然福音书的作者描述了一些在钉十字架时发生的一些事情，比如犹太领袖的嘲弄、士兵的活动或者与耶稣一起被钉十字架的两个盗贼所说的话，但这些实际上没有提供关于耶稣身体痛苦的明确信息，就像当他说“我渴了”时所表明的（约 19:28）。

此外，我们在诗篇 22:7 中读到的——“凡看见我的都嗤笑我，他们撇嘴摇头”——在马太福音 27:39 中得到了应验，“从那里经过的人讥诮他，摇着头说。”第 8 节经文引入了讥诮者的话语，他们说“他把自己交托耶和华，耶和华可以救他吧”，这和耶稣在马太福音 27:43 受到的讥诮是一样的，“他倚靠神，神若喜悦他，现在可以救他”。在诗篇 22:16 中，大卫描述了他的敌人的攻击，他说“犬类围着我，恶党环绕我”，这准确地描绘了那些在大卫子孙的十字架下不断攻击他的人。

此外，诗篇 22:17 引用了诗篇作者的话，“我的骨头，我都能数过”，这对耶稣来说是真的，因为罗马人把人们赤身裸体钉在十字架上。下一节说，“他们分我的外衣，为我的里衣拈阄”。罗马士兵在马太福音 27:35 中正是这样处置耶稣的衣服。

因此，在耶稣从脚上的钉子把自己往上撑、用诗篇 22 篇的第 1 节向神呼喊之后，我确信，他下沉时，他会继续以诗篇 22 篇祷告。²¹

²¹ 英国圣经注释家戈登·韦纳姆进一步说道：“有人认为，在被挂在十字架上的时候，我们的主就是在以诗篇祷告……这是一件非常恰当的事情，因为许多早期的诗篇都是承受苦难的圣徒呼求神帮助的祷告。” Gordon Wenham, *The Psalter Reclaimed: Praying and Praising with the Psalms* (Wheaton, IL: Crossway, 2013),

在某种程度上，这是推测，但我们知道他祷告了第 1 节。我们也知道为什么他挂在那里时很少出声。既然他在那一刻确实地应验了诗篇 22 篇，我相信可以合理地假设，在他大声祷告第 1 节后，耶稣垂在十字架上，默默地继续以诗篇 22 篇的其余部分祷告。

最后，耶稣鼓起最后一丝力量，最后一次向上用力，喊道：“父啊，我将我的灵魂交在你手里！”（路 23:46）他以诗篇 31:5 的经文祷告。

耶稣曾以诗篇祷告。他在世上的最后一件事就是以诗篇的话语祷告。

效法使徒行传中的信徒

然后，在使徒行传第 4 章中，彼得和约翰因宣讲基督而被犹太当局逮捕并威胁后，第 23-24 节说：

38-39。

二人既被释放，就到会友那里去，把祭司长和长老所说的话都告诉他们。他们听见了，就同心合意地高声向神说：“主啊，你是造天、地、海和其中万物的……”

在一些翻译中，第 24 节的后半部分被加了标点符号，以表明这是一段引文，因为许多学者认为这些话来自诗篇 146:6。

无论如何，请注意第 25 节是如何继续的：“……你曾藉着圣灵托你仆人、我们祖宗大卫的口说：‘外邦为什么争闹？万民为什么谋算虚妄的事？’”这节的后半部分和接下来的一节所有内容都来自诗篇 2 篇（1-2 节）。换句话说，早期的教会以诗篇祷告。在这里，我们被告知，“祷告完了，聚会的地方震动，他们就都被圣灵充满，放胆讲论神的道”（31 节）。

耶路撒冷的这些新基督徒在五旬节当天或之后不久成为信徒，他们以诗篇祷告。乔治·慕勒是基督教历史上最虔诚、最有信心的人之一，他以诗篇祷告。主耶稣基督亲自以诗篇祷告。为什么你不如此行呢？

附录 1

“每日诗篇” 图表

当月日期	当日诗篇
1	1; 31; 61; 91; 121
2	2; 32; 62; 92; 122
3	3; 33; 63; 93; 123
4	4; 34; 64; 94; 124

5	5; 35; 65; 95; 125
6	6; 36; 66; 96; 126
7	7; 37; 67; 97; 127
8	8; 38; 68; 98; 128
9	9; 39; 69; 99; 129
10	10; 40; 70; 100; 130
11	11; 41; 71; 101; 131
12	12; 42; 72; 102; 132
13	13; 43; 73; 103; 133

14	14; 44; 74; 104; 134
15	15; 45; 75; 105; 135
16	16; 46; 76; 106; 136
17	17; 47; 77; 107; 137
18	18; 48; 78; 108; 138
19	19; 49; 79; 109; 139
20	20; 50; 80; 110; 140
21	21; 51; 81; 111; 141
22	22; 52; 82; 112; 142

23	23; 53; 83; 113; 143
24	24; 54; 84; 114; 144
25	25; 55; 85; 115; 145
26	26; 56; 86; 116; 146
27	27; 57; 87; 117; 147
28	28; 58; 88; 118; 148
29	29; 59; 89; 119; 149
30	30; 60; 90; 120; 150
31	119

附录 2

在群体中以圣经祷告

让圣经的话语和主题回响在你个人和群体的祷告生活中。

约拿单·利曼 (Jonathan Leeman)

一群基督徒和信徒个人都可以以圣经祷告。这个群体可以由一个家庭、一个班级或圣经学习小组组成，甚至可以由参加教会祷告会的人组成。但是，无论群体的目标或规模如何，在成员至少有一次单独以圣经祷告的经历之前，不要试图带领群体以一段圣经祷告。一旦他们知道自己以一段圣经祷告是什么感觉，他们与他人一起祷告就更容易。

易了。

好方法

和其他人一起以一段圣经祷告的一个好方法，就是给你小组的每个成员分配一节经文。第一个人以第一节经文祷告，第二个人根据第二节经文的提示祷告，第三个人从第三节经文开始祷告，以此类推。这很有效，直到小组中某个人认领的经文是这样的，“拿你的婴孩摔在磐石上的，那人便为有福！”（诗 137:9）或是其他一些他们不理解或无话可说的经文。所以这种方法可以很好地运作，也可以适得其反，让人难堪。

更好的方法

一个更好的方法是：选择一篇诗篇，大声朗读给你的小组听，或者让小组中的每个人都默读。请每个人聆听或寻找一个特别能引起他们注意的句子或经文。阅读结束后，请所有预备要祷告的人在准备好的时候开声祷告，并以引起他们注意的那个句子开始祷告。因此，每

个人都从大声朗读自己选择的经文开始；然后他们祷告。那节经文成了他们祷告的跳板。只要人们紧贴自己的经文祷告，这种方法就很有效。如果他们开始偏离经文，祷告往往开始听起来像是以同样的旧话说着同样的旧事。

最好的方法

以下是我发现的最好的方法：阅读诗篇，然后根据需要，一次一句地大声读出诗篇中你认为最有助于祷告的诗句或短语。你只需选择那些容易理解的、大多数人都可以用来祷告的经文，然后跳过那些对你小组中一些人来说可能太难的经文。

因此，例如，如果你选择诗篇 37 篇，你会读出诸如“你当倚靠耶和华而行善”（第 3 节）之类的经文，并留出时间让人领会并祷告。当大家安静下来，似乎没有其他人会祷告时，你再大声朗读另一节经文，也许会跳到页面下方的那一节，或者就读下一节：“又要以耶和华为乐，他就将你心里所求的赐给你”（第 4 节）。然后，在需要的时候，你引入另一节经文或短语，是几乎任何人都可以用来祷告的，跳

过诸如“我见过恶人大有势力，好像一根青翠树在本土生发”之类的经文或短语（第 35 节），因为许多人会为如何回应这些话而纠结。

益 处

和个人祷告一样，以这种方式与一个小组祷告的主要好处是：祷告是鲜活的，而且更符合圣经。除了这种方法，如果有人请求代祷，比如说，为失去工作的乔希和计划动手术的杰西卡祷告，那么为乔希的祷告通常是例行公事，为杰西卡的祷告基本上与上周为当时正在做手术的人所祷告的相同。此外，无论小组规模大小，只为两个人祷告，一个人为乔希祷告，一个为杰西卡祷告。然而，这一次，因为你正在以诗篇 37 篇祷告，有人祷告乔希在找工作时“倚靠耶和华”。另一个祷告乔希在等待的时候为了神的国度“行善”。还有人祷告杰西卡在手术结果不确定的情况下“倚靠耶和华”。第四个人祷告教会在这个艰难的时刻向乔希和杰西卡“行善”。当下一节经文被宣读时，人们以各种方式祷告乔希和杰西卡能在这些充满挑战的情况下得到恩典，以耶和華為乐。

当一个小组以一段圣经祷告时，不仅祷告更符合圣经，而且似乎有更多的人参与，因为每一节接续的经文都会为人们的祷告带来新的内容。此外，那些祷告的人往往会使用更少的填充词，也会更具体地为请求祷告。人们不是一般性地祷告“请祝福这件事”和“与他们同在”，而是按照圣经的要求为特定的人和处境祷告。

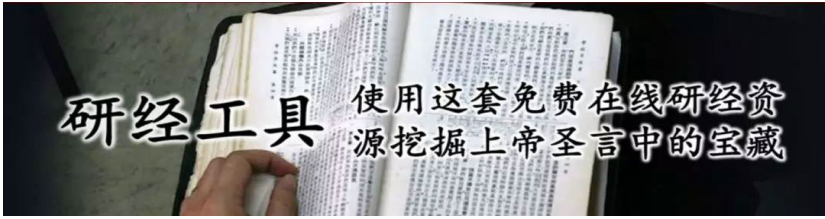
作者介绍

唐纳德·S·惠特尼 (Donald S. Whitney) 是美国著名的基督教作家和讲师，专注于灵命成长和信仰实践。他的著作影响了全球的信仰群体，尤其是在如何通过祷告、读经、默想等属灵实践深化信仰生活方面。惠特尼的教导鼓励信徒通过实践信仰来亲近神，并在信仰旅程中不断成长。

惠特尼拥有丰富的学术背景，曾获得三一福音神学院 (Trinity Evangelical Divinity School) 的神学硕士学位 (M.Div.)，并在开罗大学取得了神学博士学位 (D.Min.)。他还在多家教会担任牧职，现为南方浸信会神学院 (Southern Baptist Theological Seminary) 的教授，专注于灵命成长的研究与教学。

他的代表作包括《属灵操练》 (Spiritual Disciplines)，这是一本帮助信徒通过信仰实践加深个人灵性成长的经典书籍。其他著作还包括《家庭敬拜》 (Family Worship) 和《以圣经祷告》 (Praying the Bible)，这些书籍指导信徒将信仰融入日常生活。

《以圣经祷告》 (Praying the Bible) 是唐纳德·S·惠特尼 (Donald S. Whitney) 所著的一本信仰类书籍，旨在帮助读者通过圣经经文引导他们的祈祷生活。书中的核心理念是引导信仰者学习如何运用圣经中的话语来表达他们的祈祷，以帮助他们避免在祈祷时遇到的单调、重复或乏力的情况。



 **研经工具** (daoyanjing.com)

尽管互联网上的资源丰富，很多资源并未被翻译成中文。我们的愿景是将这些资源整合起来，并以清晰流畅的中文呈现给您。我们将陆续翻译中文研经资源。我们祈祷，愿您能在研经工具找到所需的资源，以便按着正意分解神的道。

圣经版本

《中文和合本》

《中文标准译本（新约）》 — Chinese Standard Version

《圣经新译本》 — New Chinese Version

《简明圣经》 — (创、出 1-20、诗、箴、拿、新约)

《圣经 新汉语译本》（摩西五经&新约） — Contemporary Chinese Version

《中文 NET 圣经》 — The Chinese NET Bible

《新美国标准圣经》 — New American Standard Bible

《英文标准译本》 — English Standard Version

《新约希腊文圣经》 — Greek New Testament

《希伯来文旧约圣经》 — Biblia Hebraica Stuttgartensia

《美国标准圣经》 — American Standard Version

《英王钦定本》 — King James Version

《麦克阿瑟注释圣经》 — The Chinese MacArthur Study Bible 编辑中

daoyanjing.com

注释书系列

生命宝训解经注释系列

- 《马太福音》— 劳伦斯·埃德温·格拉斯科克 (Ed Glasscock)
- 《马可福音》— D·爱德蒙·希伯特 (D. Edmond Hiebert)
- 《路加福音》— 罗伯特·斯坦 (Robert Stein) 编辑中
- 《约翰福音》— 莱昂·莫里斯 (Leon Moris) 翻译中
- 《使徒行传》— F. F. 布鲁斯 (F. F. Bruce) 编辑中
- 《罗马书》— 埃弗雷特·哈里森 (Everett F. Harrison)
- 《哥林多前书》— 戴维·加兰 (David Garland) 翻译中
- 《哥林多后书》— 戴维·加兰 (David Garland) 编辑中
- 《加拉太书》— 蒂莫西·乔治 (Timothy George) 编辑中
- 《以弗所书》— 哈罗德·霍纳 (Harold W. Hoehner) 编辑中
- 《歌罗西书》— 约翰·基钦 (John A. Kitchen)
- 《帖撒罗尼迦前、后书》— D. 爱德蒙·希伯特
- 《提摩太前、后书》— 拉尔夫·厄尔 (Ralph Earle)
- 《提摩太前、后书》— 约翰·基钦 编辑中
- 《提多书》— D. 爱德蒙·希伯特
- 《提多书②》— 约翰·基钦
- 《腓利门书》— 约翰·基钦
- 《希伯来书》— 霍默·肯特 (Homer A. Kent, Jr.)
- 《雅各书》— D. 爱德蒙·希伯特
- 《彼得前、后书与犹大书②》— 埃德温·布卢姆 (Edwin A. Blum)
- 《彼得后书与犹大书》— D. 爱德蒙·希伯特

《约翰书信》— D. 爱德蒙·希伯特

《启示录》— 罗伯特·托马斯 (Robert Thomas) 编辑中

生命宝训讲道注释系列

《创世记》— 博爱思 (James Montgomery Boice) 翻译中

《路加福音》— 约翰·麦克阿瑟 (John MacArthur) 编辑中

《约翰福音》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

《使徒行传》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

《罗马书》— 博爱思

《哥林多前书》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

《以弗所书》— 约翰·麦克阿瑟

《腓立比书》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

《帖撒罗尼迦前、后书》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

《提摩太前书》— 约翰·麦克阿瑟 翻译中

《提摩太后书》— 约翰·麦克阿瑟

《提多书》— 约翰·麦克阿瑟

《雅各书》— 约翰·麦克阿瑟

《彼得前书》— 约翰·麦克阿瑟

《彼得后书与犹大书》— 约翰·麦克阿瑟

《约翰一二三书》— 约翰·麦克阿瑟

《启示录》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

其他注释书系列

《活泉新约希腊文解经》— Word Pictures in the New Testament

《信徒圣经注释——创世记至启示录》(缺希伯来书、约翰书信)

daoyanjing.com

《在恩典中放胆站立——希伯来书》— 罗伯特·葛洛马基 (Robert Gromacki)

《约翰书信》— 唐纳德·伯迪克 (Donald W. Burdick)

工具书

辞典

《新约希腊文中文辞典》— A Greek-Chinese Lexicon of The New Testament

《旧约神学词典》(TWOT) 编辑中

新旧约精览

《新约精览》— 詹逊 (Jensen' s Survey of the New Testament)

《旧约精览》— 詹逊 (Jensen' s Survey of the Old Testament)

其他工具书

《圣经研读大纲》— The Outline Bible

《史特朗经文汇编》— Strong' s Exhaustive Concordance

《圣经知识宝库》— Treasury of Scripture Knowledge

《圣经卫星地图集》—Satellite Bible Atlas

神学与释经

- 《解经神学探讨》 (*Towards an Exegetical Theology*) 沃尔特·凯泽 (Walter Kaiser) 著
- 《释经与应用》 (*Understanding and Applying the Bible*) 罗伯逊·麦奎尔金 (Roberson McQuilkin) 著
- 《释经研究》 (*Expository Study*) 约珥·詹姆斯 (Joel James) 著
- 《常被滥用的经文》 (*Frequently Misinterpreted Scriptures*) 卡梅隆·布特 (Cameron Buettel) 耶利米·约翰逊 (Jeremiah Johnson) 著
- 《喜获新生》 (*Finally Alive*) 约翰·派博 (John Piper) 著
- 《上帝所传的福音》 (*The Gospel According To God*) 约翰·麦克阿瑟 (John MacArthur) 著
- 《麦克阿瑟研经指南--马太福音》 (*MacArthur Study Guides Matthew*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《麦克阿瑟研经指南--罗马书》 (*MacArthur Study Guides Romans*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《麦克阿瑟研经指南--以弗所书》 (*MacArthur Study Guides Ephesians*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《麦克阿瑟研经指南--雅各书》 (*MacArthur Study Guides James*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《麦克阿瑟研经指南--基本真理》 (*MacArthur Study Guides Other*) 约翰·麦克阿瑟 著

教会建造

- 《教会生活中的长老》 (*Elders in the life of the Church*) 马特·舒马克 & 费尔·牛顿 (Matt Schmucker and Phil Newton) 著
- 《教会中的男女角色》 (*Men And Women In The Church*) 凯文·德扬 (Kevin DeYoung) 著
- 《长老十问》 (*Answering The Key Questions About Elders*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《执事十问》 (*Answering The Key Questions About Deacons*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《教会带领人资格》 (*Leadership Qualifications*) 约翰·麦克阿瑟、卡梅隆·布特、耶利米·约翰逊 著

《信仰基要》 (*Fundamentals Of The Faith*) 恩典社区教会 (Grace Community Church) 著
《短宣指导手册》 (*Short Term Ministries Handbook*) 罗德尼·安德森 (Rodney Anderson) 著
《婚前辅导计划》 (*Pre-marital counseling*)

婚恋家庭

《敬虔的丈夫》 (*The Exemplary Husband*) 斯图尔特·斯科特 (Stuart Scott) 著
《贤德的妻子》 (*The Excellent Wife*) 玛莎·佩斯 (Martha Peace) 著
《做个责无旁贷的爸爸》 (*Being a Dad who Leads*) 约翰·麦克阿瑟 著
《回归圣经的育儿原则》 (*Godly parenting*) 约翰·麦克阿瑟 著
《按照圣经教养儿童》 (*Parenting Classes*) 恩典社区教会 著
《恩典的传承》儿童课程教材 (*Generations of Grace Curriculum*) 恩典社区教会 著
《儿童主日学教师培训》 (*Sunday school teacher training lessons*)

灵性培植

《神真的掌权吗?》 (*Is God Really In Control?*) 毕哲思 (Jerry Bridges) 著
《高尚的罪》 (*Respectable Sins*) 毕哲思 著
《释经式听道》 (*Expository Listening*) 肯·雷米 (Ken Ramey) 著
《疯狂忙碌：一本针对大难题的小书》 (*Crazy Busy*) 凯文·德扬 著
《以圣经祷告》 (*Praying The Bible*) 唐纳德·惠特尼 (Donald S. Whitney) 著
《当今神的医治》 (*The Healing Promise*) 理查德·梅休 (Richard Mayhue) 著
《柔和谦卑》 (*Gentle And Lowly*) 戴恩·奥特伦 (Dane Ortlund) 著
《信心的赛跑》 (*The Race Of Faith*) 史普罗 (R. C. Sproul) 著
《属灵成长的钥匙》 (*Keys to Spiritual Growth*) 约翰·麦克阿瑟 著

《基督徒品格的柱石》 (*Pillars Of Christian Character*) 约翰·麦克阿瑟 著

《布衣圣徒》 (*Twelve Ordinary Men*) 约翰·麦克阿瑟 著

《与主亲近》 365 天灵修 (*Drawing Near*) 约翰·麦克阿瑟 著

《寻求神的旨意》 (*Found God's Will*) 约翰·麦克阿瑟 著

《战胜忧虑》 (*Anxiety Attacked*) 约翰·麦克阿瑟 著

圣经辅导

《圣经辅导简介》 (*Introduction To Biblical Counseling*) 约珥·詹姆斯&约翰·斯特里特 (Joel James and John Street) 著

《圣经辅导》 (*Counseling How To Counsel Biblical*) 约翰·麦克阿瑟&韦恩·麦克等 著

《走出抑郁》 (*Out Of The Blues*) 韦恩·麦克 著

《合乎圣经的愤怒与压力管理》 (*Anger & Stress Management: God's Way*) 韦恩·麦克 著

《合乎圣经的心灵改变过程》 (*The Process Of Biblical Heart Change*) 朱莉·甘绍 &布鲁斯·罗德 (Bruce Roeder, Julie Ganschow) 著

《符合圣经的改变过程》 (*The Process Of Biblical Change*) 朱莉·甘绍 著

《心灵层面的问题》 (*Questions On The Heart Level*) 朱莉·甘绍 著

《抢回时间：胜过拖延症的圣经策略》 (*Taking Back Time*) 菲尔·莫泽 (Phil Moser) 著

《风暴中安全无虞：胜过焦虑的圣经策略》 (*Safe In The Storm*) 菲尔·莫泽 著

《正如耶稣：健康成长的圣经策略》 (*Just Like Jesus*) 菲尔·莫泽 著

《争战的力量：抵挡性诱惑的圣经策略》 (*Strength For The Struggle*) 菲尔·莫泽 著

《欲望的死胡同：胜过自怜的圣经策略》 (*Dead End Desire*) 菲尔·莫泽 著

《对抗怒火：胜过怒气的圣经策略》 (*Fighting The Fire*) 菲尔·莫泽 著