**高山营 第49课 内室祷告的流程 2/26/2023**

**内室祷告的流程:  
1. 认罪悔改, 2. 开口感谢, 3. 唱诗敬拜, 4. 祷读, 5.聊天, 6. 在灵里讲道, 7. 交托, 8. 代祷, 9. 为自己祷告**

**「灵修」就是「灵休」，在灵里休息、很自然、很惬意、很兴奋！有些基督徒都知道要爱神、要灵修，但重点就是他们无法享受灵修，所以跟神常处在尴尬期，想爱又不敢亲近，因为他们不了解天父的心。灵修是进入享受，不是开始工作。  
前面我已分享了许多追求神时很重要的心态，接下来我将开始分享如何实际的操练内室祷告。这不一定适用于每个人，若你觉得有別种方式，能让你更得着安息与释放，只要是合神心意的，就请用那种方式吧！因为内室祷告不是一个形式，而是一个概念！能与神有亲密的关系才是关键！  
1. 一般我都晚上内室，每天至少一小时。我会关灯，不开冷气或电风扇，这样不只省电，我也不会因为太舒服而睡着。我会闭上眼睛，待在固定的地方，不随意走动，好能专心的敬拜神！内室前，不要吃太饱，这样无法使出力气！  
2. 内室开始前我会计时，有时因为我要赴约，所以怕超过时间，但请不要一直看时间到没了，这样会让你分心，你还会觉得度日如年。我并不是每一晚都很乐意进到内室的，有时我又烦又累，想睡觉、上网、聊天，但因我知道我绝对需要内室，所以我会逼自己内室。在这种情况下，刚开始会比较干，但当我要求自己专心时，就会开始进到一个水流中，而越来越享受。当我感觉应该差不多过了一个小时后，我会刻意的再享受一段时间。之后再看一下时间，嗯，通常差不多就是一小时多一点，然后就结束内室！  
3. 能让我最专心与渴慕的姿势是跪著，若跪太累就站着，站太累就盘腿坐地上，盘太累就坐着，反正不要躺着！灵修时睡着对灵命是没帮助的。但若你规定的时间到了，你可以躺下来祷告到睡着，这样也很棒！内室时，一般我都在地上进行，而不是在床上，因为床太软会让骨头不舒服。  
4. 内室途中不要做其他事，若突然想到还有没处理的事，请先记在纸上，内室完再处理。这点很重要，心静下来时，常会想到很多东西，但要内室完再去做，否则会分心！  
5. 若你立志某一天要祷告四个小时，最好是一口气祷告完，这样对灵里的造就最大。一般灵修前十五分钟是暖身阶段，领受较浅，因为你还会分心，但渐渐的进入灵里后，领受就会越发增多！四个小时若分段成四次，如：早、午、晚、午夜各一小时，那么整天下来，就会有一小时左右的时间(4x15)是在暖身阶段。但若一口气做完，则只有十五分钟，更有效果。跟读书一样，你若读一下书，再玩一下电脑，再读一下书，这会让你无法有效的吸收课本内容！  
6. 内室的每个环节都要专心！放空心思的操练叫冥想或打坐，那是很危险的！照感动走，想大声歌唱就大声，想轻声就轻声，但不要吵到別人！方言祷告也不要放空心思！  
7. 在你身体状况最好的时候内室，对灵的造就最大！因此，尽量避免把自己的身体搞到太累才进内室！  
8. 每天都要要求自己内室唷！一个礼拜至少要有六天的内室才算标準。重点不是一次很长时间，而是要每日持续！  
9. 通常我在内室前，我会先读 5～10 章圣经，并抓出几个重点经文，这样在内室不管哪一个环节中，都可以使用出来！内室前若不读经，内室会显得空空的，有一种难以发挥的感觉，因此读经是很重要的！  
  
第一大段–大火快滚！  
以下四点皆要大声且迫切的发出声音，好像熬汤一样，一开始都用最大火，才能让汤全面加热，好让之后的小火，能畅行无阻且深入的慢慢炖出汤底的精华。  
你去看所有追求复兴的人，他们祷告一定都是大声的。不是因为神的耳朵重听，才要大声祷告。我们心里的渴望与需要，神早已知道，但这是一个很自然的情感流露！如果今天你最爱的人出了车祸，濒临死亡，你觉得你的祷告还会像以前一样小声、含糊且漫不经心吗？一定是大声又迫切啊！  
把祷告宣告出来，是个信心的举动，让神看见我们迫切的心，就能带出属灵突破！耶稣生命中最痛苦也是他祷告最大声的一次，就是在客西马尼园，那时他：「大声哀哭，流泪祷告，恳求那能救他免死的主，因他的虔诚蒙了应允。」（来5:7）耶稣在十架上可能都没流这么多眼泪（血倒是很多）。迫切的祷告让耶稣突破恐惧，信心提升，勇敢的走向十架路！**

**内室祷告的流程:  
1. 认罪悔改, 2. 开口感谢, 3. 唱诗敬拜, 4. 祷读, 5.聊天, 6. 在灵里讲道, 7. 交托, 8. 代祷, 9. 为自己祷告  
  
1. 认罪悔改  
第一点，内室的第一步，我都会先认罪，因为一定要圣洁的朝见主！大祭司约书亚站在神面前时，神让天使脱去他身上代表罪的污秽衣服，并给他穿上华美的衣服(亚 3 章)。当以赛亚来到父神的宝座前时，神也要撒拉弗用红炭除去他的罪，并且圣经又说：「非圣洁没有人能见主。」（来 12:14）  
第二点，若亏负了別人，或与別人发生冲突，请先跟他和好，为自己所做错的那部份认错（太 5:23～24），因为圣洁就是「关系的恢复」。当你跟神认罪，你跟祂的关系就恢复。  
基督肢体若互相认罪，就能更合一，其实这就是神所要的圣洁，没有私慾与血气。饶恕別人就是饶恕自己！耶稣饶恕了杀他的人，就算那些人当下根本不认为他们自己有错！  
第三点，认完罪后，就不要再活在控告中。毕迈可牧师说：「魔鬼只能指控你，但牠无法定罪你！」感谢主，定罪的权柄在神，祂说了算！耶稣强而有力的宣告说：「天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了。」（约 8:36）神使我们自由，  
不在控告中过活。当你承认虚假的控告时，就等于在给撒但合法的通道来綑绑你。同时，你也可以为你的国家、族群、家庭…等做认同性的悔改祷告（尼 1：6～7、但 9：4～20）。  
  
◎认罪的四个阶段（也是一种自我医治释放）  
(a) 跟主「承认」你的罪(描述一下你犯的罪，不要随便带过！)  
(b) 奉主的名「断开」心思上跟罪的链接（宣告你是属于神的！）  
(c) 求主宝血「洗净」你（因为人自己允许罪进入他们的生命）  
(d) 求主「翻转」你的灵命（宣告神要将相对的祝福赐给你）  
ex.「（a）主耶稣，我向祢承认我今天在口舌上得罪了祢，我在跟朋友聊天中批评了某位弟兄，我说他都对他家人很兇，其实我并不清楚实际的状况！(b)我奉主的名，断开并弃绝这样批评论断的思想，我拒绝它们再来影响我！（c）求祢宝血洁净我，使我再次恢复那荣耀的生命，求祢来释放我、医治我！(d)求主翻转我的灵命！我宣告我的口舌是赞美的口，它被造就是为要赞美祢！我愿意更多说鼓励与安慰的话语！」  
  
2. 开口感谢神  
「当称谢进入他的门；当赞美进入他的院。」（诗 100：4）  
就是不停的赞美、不停的赞美、不停的赞美！很多人之所以内室无法持续，乃是因为一开始就有气无力的，所以很快就睡着了！要有火！！！大声、跳舞、拍掌、举手赞美神～用尽一切讨祂的喜悅～基本上就是把今天发生的事，不管好坏，通通放在感谢中！可以可爱一点！  
ex.：「（大声）主耶稣！！！我们感谢祢，因为祢是创造天地的主宰、谢谢祢给我们阳光、空气、水和一切所需！！！  
谢谢祢让我今天能早起，头也不会晕，又能吃到妈妈买的美味早餐！谢谢祢给我好的爸爸妈妈妈哥哥姐姐～感谢祢让我有健康的手和脚！谢谢祢让我现在能到内室中亲近祢！」**

**3. 唱诗敬拜  
第 2、3 点，我会放在一起做，因为敬拜就是唱出来的祷告，祷告就是宣告出来的敬拜，所以两者对我来说都一样。  
敬拜时，每一个字都要很用心的唱！漫不经心的唱诗歌，就好像一位男生在台上告白，指名要唱给台下某位女生，结果他竟然漫不经心的在唱！我们敬拜就是指名唱给神的，要专心！散漫的灵修，只是在浪费自己的时间而已，对灵命并没有造就也无法使你得饱足！专心的敬拜，会让你快速的进到灵里！有时诗歌播到一半，因为我不小心出神，我会立刻将歌重播一遍，并要求自己每个字都要很用心的唱！  
你当下对哪首歌最有感动、最有呼应就唱那首！头脑里蹦出什么旋律或歌词也可试着唱出来。不要每次都形式化的固定唱某几首歌，要不然很有恩膏的歌，也可以唱的很干。  
有些歌以前唱让你很感动，现在唱却不会，因为随着灵命季节的变动，人灵里的需要也会随之不同，而你要学会抓到你灵里的需要！有次我为一位姐妹祷告，灵里出现《耶稣，我唯一的热情》这首歌的旋律，我就跟她说歌名，但她并不知道我在说哪首。待她一查后，才惊讶的跟我说：「这首歌我以前偶然听过一次，那时让我好感动！我一直在找这首歌！」  
用手机、电脑、CD PLAYER 播放诗歌跟著一起唱都很棒！但要进到最深的敬拜，还是需要清唱。因为清唱最需要专心，而非一直跟著音乐哼哼唱唱，因此能更快更深开启你的灵！  
内室要照着当下灵里的连续性感动走！我称之为圣灵里的流，或「灵流」。进入这样的水流里，你的灵修会越走越轻松与享受。我们都会悟性祷告与悟性歌唱了，但要更有效的提升自己的灵(提灵)，不只方言祷告，还可以唱灵歌与新歌。◎悟性歌唱：有曲，有词 - 固定的词与调。  
  
◎用灵歌唱：有曲，无词 - 照着当下灵流的流动，可高可低的将方言唱出来，可以跟悟性歌唱融合也可以交换着唱。◎口唱新歌：新的曲，新的词 - 灵里的即席创作。照着灵流所带出的新旋律，结合有感动的祷告向神歌唱（也叫祷唱）。方言祷告请参考《被翻转的男孩》第 11 章，而灵歌与新歌，我推荐『慕主先锋教会』的敬拜团，他们这部份带得很好。可上他们的网站看敬拜影片（www.frcc.us/1038），也可以听讲道！  
想要操练灵歌，可从放轻音乐开始，一边听一边唱。我个人推荐所有『慕主先锋教会』发行的「等候神音乐」。另外也推荐祝瑞莲牧师的「钢琴演奏-琴与炉灵修系列」。  
新歌或祷唱带的很好的还有毕迈可牧师创办的『IHOP』（International House of Prayer）放在网路上二十四小时现场直播的琴与炉敬拜（www.ihopkc.org/prayerroom）。  
另外，因为我会弹钢琴，所以有时我内室也会跑到钢琴前用灵歌、新歌向耶稣歌唱。以下几点是我常用的灵歌和弦，对司琴也很实用，可用当做是进歌前的前奏和祷告时的伴奏。  
灵歌和弦：歌如果是 C 调，1 就代表 C，2 就代表 D，如此类推。照这顺序边弹边唱，每个音可弹四拍，也可弹八拍。  
  
a.) 1→6→4→5→1  
ex. 如果是 C 调,就是：C → Am → F → G → C b.) 1→5→6→4→1  
ex. D 调：D → A → Bm → G → D c.) 1→4→1→5  
ex. G 调：G → C → G → D d.) 1→4→5→6→4→5→6→1  
ex. G 调：G → C → D → Em → C → D → Em → G  
  
4. 祷读  
用经文祷告就不怕词穷了！将经文宣告出来再加上你的祷告！要用宣告，而非用念的，这样更能让你专心。请抓出你内室前所读到的章节里的重点经文，并应用于此。  
ex.「主耶稣，使徒行传 4 章 12 节说：「除你以外，別无拯救…」因此我宣告：主耶稣除祢以外，祢是我的拯救！天下的人都需要祢，祢的名是最伟大的，我们已靠此名得救！」  
  
第二大段–小火慢炖！  
第二段请使用以下三点表达方式，用「最自然的语气与脸部表情」、「温柔细腻的对应」及「与正常人讲话的速度与节奏」来跟耶稣说话，想像你在神的宝座前，正与祂面对面。有些人祷告都很急促，好像在赶火车，没有真的放心思进去。神其实是很注重感觉的，祂比你的爱人还更在意你的想法。  
当你把神当做机器人，你就活在宗教中，你也永远不可能跟祂建立亲密的关系。宗教的灵会让人的「灵性」与「人性」分开，使灵性无法影响人性，而导致表里不一的生命。也就是说，宗教的灵使人自认有好的灵性，因而自满、骄傲，但那人却不一定有好的人性。然而，真正的基督徒不只爱主，对身边的人也会有热情与关爱，不封闭自己，也顾別人的事！  
亲近神可以非常非常的人性化。神跟人不会有代沟，因为是神创造了人，神非常了解我们！  
  
5.聊天  
跟神聊天！閒话家常、笑话、糗事…甚至连续剧的剧情都可以聊（只是之后要认罪悔改，开玩笑的，哈哈～）  
《被翻转的男孩》一书提到：「请问当你要跟你的朋友出去玩的时候，你会先想好等下要聊什么吗？当然不会，跟他们出去玩的时间也总是过得这么的快。跟神的关系就该如此，你怎么样跟朋友聊天倾诉，也这样跟神就对了！」(p.100)  
想到什么就说什么！把一切的情绪细细的说出来给神听，倒空多少，神就能充满你多少。表达的越细越好，不用急，慢慢来，享受在内室里的时光！把你过去的伤害、现在的想法与情绪、未来的梦想、今天灵修的领受与感动…等，基本上就是你想聊什么就聊什么。跟主细细倾诉，好像在喝下午茶一样，毫无忌肆的倒空自己吧！  
很自然的把你想说的说出来，偶尔停顿一下，等候神的回应。当我这样做时，我常感受到一股暖流进到我心中！  
我常这样跟主聊天：「ㄟ…ㄜ…耶稣，今天早上我吃了一个总汇三明治，喝了一杯豆浆，花了我 40 元，可是好好吃唷！下午的时候我跑出去服事，看到好多可爱的弟兄姐妹，他们对我超好的！虽然说晚上服事完很累了，但主耶稣啊～能与祢同在真好！祢说对不对？还有啊，今天我去看牙医，柜台小姐跟我要健保卡，结果我竟然给她悠游卡，害她傻眼，超糗的～哈哈哈…对了，我跟祢说唷，隔壁的阿伯今天他竟然…」  
有没有很想继续听下去？耶稣也是这么的喜欢听我说话（笑）当然，神都知道我们今天发生了什么事，可是那跟你主动说出来是不一样的！就像热恋中的情侣一样，每天黏在一起聊天，其实你偷听一下，他们聊的东西可能都是芝麻小事而已。重点是当人这么的愿意让耶稣进到他心里，并倾心吐意的向耶稣说出一件小事时，那个意义是很不一样的！  
  
6. 在灵里讲道  
当你在灵修中，灵里突然对某个主题很有兴趣时，请不要将它压下去，开口释放出来吧！请用这主题讲一篇道，想像你现在与耶稣站在同一个讲台上对着台下的人布道。我有时一讲就讲一个小时耶！我讲道就是这样练起来的！训练灵里讲道久了之后，你上台讲道就不用拿讲稿了，你发现你一开始讲道，神的灵就开始引导你！  
照着感动能讲出一个很有亮光的主题，跟预定好的会不一样，但却更带着能力与热情。当耶稣在内室中赐给你一个启示或领悟时，你可以把它再跟主复述！你会发现，这样释放启示的方式将牵拉出更多启示！哈哈～好好玩。因此内室前读 5～10 章圣经，就显得重要了。读完了经文后，在灵里面传讲它，你会发现许多新的领受出现了！  
ex.「主啊，求祢赐下圣洁在我们当中，…（灵里开始有能力出现，越说越兴奋）你知道吗？我们需要保守我们的心，我们若失去爱主的心，生命就会被欲望所吞噬。主是这么的爱我们，所以我们必须要每天活在主的爱中…！（亮光与其他相关经文开始出现）并且哥林多前书 2 章 9 节又说，神为爱祂的人所预备的一切是我们未从想过的，没错！是要「爱神的人」才能得着，而非单单神爱你而已（继续讲道）…」**

**7. 交托  
把重担交给耶稣吧！当你伤心难过时，你可以很坦白直接的跟耶稣说你的感受。你觉得別人错待、误解了你，你好伤心…之类的话。但记住，目地是要将里面负面的情绪倒空，好有空间能被喜乐的灵充满，而非在负面的情绪中越陷越深。向神诉苦没问题！但请不要在灵修中辱骂別人，单单说出你心里的感受就好。你觉得说的差不多后，你就该开始为这些伤害你的人感谢神，感谢耶稣允许这些人进到你生命中，磨练你，使你更像耶稣，也求主加倍的祝福他们胜过祝福你！四个步骤：  
a. 描述事件 - 把你现在的问题、软弱、重担细细的描述出来！可能是财务、人际关系、服事受伤害..等。请着重在求神让你能更抓紧祂，而非单要事情顺利。  
b. 描述感觉 - 跟主说你现在的感觉，是伤心吗？恐惧吗？羞愧吗？无助吗？自责吗？  
c. 交托给神 – 开始呼求神，主啊我将这事交托给祢。 d. 宣告得胜 – 宣告神的属性、正面的经文与话语！  
ex.「（开始描述事件）主啊，我刚刚不小心冒犯到我的弟兄，本来想请他帮我买个东西等下急着要用，但因为赶时间说话太急促，态度无意间有失礼貌，所以他的脸色看起来不是很好，虽说他还是有帮我买，但我觉得我冒犯到他了。（开始描述感觉）我现在觉得有点慌张，手足无措，不知道该怎么面对他，不知道当我去跟他道歉时，场面会不会尴尬呢？（开始交托给神）主啊，赐智慧的神，我把这件事交托给祢，我相信当我讲话时，不是我在说话，而是我里面的圣灵在说话。我也把我的脾气交托给祢，以后有急事要办时，让我更能安静下来…谢谢祢藉这次的事件使我能更像祢！（开始宣告得胜）主啊，我宣告祢是赐平安的神！我宣告我的口是回答柔和的口，我宣告我的口要成为生命的泉源！」  
  
第三大段 – 祈求性祷告！  
8. 代祷  
这是最有恩膏的环节，但请先不要为跟自己有利害关系的人、事、物(Stakeholder)代祷，如：自己的教会、家庭、朋友、工作面试…等，因为或多或少都会带着私心，所以这些都放到第 9 点。请先学会为全世界各国（不熟悉的国家也可以）、为各地的基督徒、为你所不关心的社会时事代祷。  
越为那些跟你在不同世界或没有直接关系的人代祷，你的爱就越会被扩张！这也是种爱人如己。为他们代祷时，把会用在自己身上的祷告词加倍的用在他们身上，不要吝啬！  
ex.「主啊，怜悯美国，赐下平安，安慰这次恐怖攻击中，所有受害者的家属。我们向祢呼求，求祢将祢的灵浇灌在奈及利亚、柬埔寨、泰国…等地方，使更多人回转归向祢！！！」  
  
9. 为自己祷告  
这点你们很会了～大胆迫切的祈求吧！为自己的工作、家庭、健康、教会服事、同工、认识的朋友…等祷告。  
ex.「主啊，求祢恩膏我！使我明天服事有能力！我要能力！我也奉耶稣的名，祝福我的家庭、身体、学业…宣告它们是属于祢的，我欢迎祢的权柄运行在我身上！」  
先满足神！先满足神！  
若我今天请我女朋友享用烛光晚餐，她讨厌吃辣的菜，而我爱吃辣的，我就用我的方式去爱她，全部的菜都点大辣！你觉得她会开心吗？当然不会！但若桌上都是她爱吃的菜，口味都很淡，请问我会开心吗？答案是「我会」！因为我约会的目地不是为了吃饭，而是希望她开心！当她开心，我就开心！内室也是这样，若神先被满足，我们自然也会被满足。  
祷告有分两种：「亲密关系的祷告」与「祈求性的祷告」。神创造人就是要跟人建立亲密的关系！内室祷告 1～7 点的流程都是亲密关系的祷告，你是以满足神为优先，而 8～9 点是祈求性的祷告，但其实第 8 点在我眼中属于前者，因为一般人不会特別花时间为与自己无关的人祷告，但当你为了神，愿意花下时间时，神更喜悅这样不为己求的生命！  
然而，不少人一开口祷告，就在为自己求东西，只想到自己的需要，却忽略了神的需要！有些人灵修只想听到神今天要对他们说什么话，却忽略了神今天想到听到他们对祂说什么话。先满足神吧，这将带你进入长时间的敬拜与祷告中。祈求性的祷告本来就不是亲近神的方式。儿子会跟天父  
  
祈求，仆人会跟主人祈求，两者都同样在求东西，但差別在于一个是先跟神有亲密的关系再求，一个则有。前者能拿到产业，而后者只有工钱，差很多！祈求也很重要，但必须建立在与神的亲密关系上。绝大部份的内室时间，都应该拿来全心全意的满足神，最后才开始祈求！要温柔，不要心急！  
自由自在的内室生活  
内室不用每一点都走过，有时我光是第 2～3 点就两个小时了，然后赶快再加上第 8、9 点，就这样结束内室也很开心！  
我不要形式，我要自由的亲密关系，重点是灵里重新得力！  
亲近神要用最自然的方式，才能够自然的进入超自然。好像教育一样，你可以直接给小孩填压式教育，你也可以引导他们，让他们有个开放式的学习心态，所以内室没有固定流程，请照着感动灵修，顺着灵里的需要去满足你的灵。  
内室是你跟神直接的关系，我相信每一个人都是独一无二的创造，因此，神对待每一个人的方式也不一定会一样！就好像神对每一个人有不同的带领一样。内室要有得着一定要用心的做！进入灵里后的内室祷告，才是享受的开始！  
内室祷告是个高级享受，它是个刺激的灵修，在当中你的灵会有起伏，有时神把一个安静的心给你，你就在祂面前默然无声。有时神把极大的火给你，你就被引导的大声赞美祂。有时神给你一个对国家与人民忧伤的心，为他们流泪祷告。我在内室中常常不知道下一步要做什么，可是却好期待！自然的进入圣灵的河流中，灵修变得很轻省，因为神同在！  
基本上，内室就是：「以建立亲密关系为出发点，在内室中单独与神相见，天天都来亲近祂。进入圣灵的流中，照着感动灵修，专心且竭力追求进入灵里，让灵得着造就。叫自己的灵命每天越发健壮，好叫你的内在灵命有新妇的生命，外在服事有更多的恩膏与能力！成为一个跟著羔羊一同争战，并经历得胜的新妇战士！」这就是内室祷告！  
最后，请注意不要走入『新世纪运动』，那是完全不一样的东西。它将「通灵」这样的属灵操练包装成一个看起来很健康与时尚的东西，并让它蔚为风潮，甚至有些基督徒都无法分辨！一定要小心！如：「瑜伽(梵文意为合一，在某种姿势下冥想，借此打开人的灵，并与异教的灵相交流)、吸引力法则（秘密或失落的致富经典两书中乱用圣经经文提倡积极思想，只顾满足己慾，却不教导活出圣洁，是以自我为中心的思想）、印度式彩虹 spa（开启七度灵轮/脉轮的指压按摩，借此打开你的灵）、冥想(放空心思，让灵失去防御，邪灵就会进来)、打坐/静坐（潜能开发，带出超自然力量）…等。」**