

## 操練敬虔(二)祈禱

祈禱的操練重點不在乎禱告的方法，而在於禱告的動機和內容。與其問人禱告的秘訣，不如自問禱告的動機和內容。你為什麼要禱告？你禱告了什麼？經文說到，耶穌在一個地方禱告，禱告完了，有個門徒對他說：「求主教導我們禱告，像約翰教導他的門徒。」看來是耶穌正在禱告，然後禱告到一定的程度，祂的門徒前來問祂如何禱告。耶穌以身體力行，因為祂勤於禱告，以致於學生心生好奇而詢問，祂從未對門徒說：「我們今天要開禱告的課程，你們要好好注意聽講，上課要抄筆記！」你想教孩子禱告嗎？你自己要先禱告！禱告到你的孩子不禁問：「爸爸／媽媽你在做什麼？可以教我嗎？」學耶穌禱告，以生命影響孩子。



## 講道大綱

### I. 引言：生命兩大要素——氧氣與養分

### II. 祈禱是稚子與阿爸談話（羅8:15）

1. 急難求助（太14:30）
2. 感恩答謝（路10:21）
3. 掙扎質疑（路22:42）
4. 傾心吐意（詩62:8）

### III. 祈禱的四種扭曲

1. 沽名釣譽（太6:5）
2. 操控上帝（太6:7）
3. 貶人抬己（路18:11）
4. 生活脫節（路20:47）

### IV. 祈禱的手（提前2:8）

1. 讚美（詩150:1）
2. 感謝（詩139:14）
3. 認罪（詩51:4）
4. 代求（雅5:16）
5. 祈求（太7:7）
6. 聆聽（詩143:8）

### V. 主教門徒禱詞（路11:2-4）

1. 爾名為聖
2. 爾國降臨
3. 爾旨暢行
4. 賜阮日食
5. 赦阮罪過
6. 免阮試探

### VI. 結論：先求神國、賜下需用（太6:33）

## 經文：路加福音11:1-13

耶穌在一個地方禱告；禱告完了，有個門徒對他說：「求主教導我們禱告，像約翰教導他的門徒。」耶穌說：「你們禱告的時候，要說：我們在天上的父（有古卷：父啊）：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上（有古卷沒有願你的旨意……）。我們日用的飲食，天天賜給我們。赦免我們的罪，因為我們也赦免凡虧欠我們的人。不叫我們遇見試探；救我們脫離凶惡（有古卷沒有末句）。」耶穌又說：「你們中間誰有一個朋友半夜到他那裏去，說：『朋友！請借給我三個餅；因為我有一個朋友行路，來到我這裏，我沒有甚麼給他擺上。』那人在裏面回答說：『不要攪擾我，門已經關閉，孩子們也同我在床上了，我不能起來給你。』我告訴你們，雖不因他是朋友起來給他，但因他情詞迫切地直求，就必起來照他所需用的給他。我又告訴你們，你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。因為，凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門。你們中間作父親的，誰有兒子求餅，反給他石頭呢？求魚，反拿蛇當魚給他呢？求雞蛋，反給他蠍子呢？你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女；何況天父，豈不更將聖靈給求他的人嗎？」

你可曾想過，我們為什麼要禱告？禱告的目是什麼？禱告應該

帶來改變。如果禱告之後什麼也沒變，那就是自言自語，彷彿沒有禱告。

生命的維持有兩個要素，一是養分，要活就需要吃，從食物當中去攝取養分。基督徒的靈糧就是神的話語，也就是聖經，所以我們每天都要吃一點靈糧，也就是每日讀經。第二是氧氣，人活著就靠那一口氣，氧氣能幫助食物燃燒成能量，也就是氧化作用，供給我們所需。基督徒的呼吸就是禱告。生命的維持靠的是養分和氧氣，基督徒的靈命靠的就是讀經和禱告。

「呼吸」，就有兩個動作，一是「呼」，另一是「吸」。「呼」從裏面出來，好比我們向神說話，「吸」是由外入內，好比傾聽神。我們往往是拼命「呼」忘了「吸」，自顧自地禱告，卻從未靜默聆聽神的聽音，禱告變成自言自語。禱告應該是一種對話，而不是演講，因此在禱告後，應當有一段靜默的時間，讓神有機會對你說話。在醫學上，如果有一個人拼命「呼」，而忘了「吸」，不久後就會全身會僵硬，動彈不得。

## 禱告是稚子與阿爸講話

問題是，禱告是為了改變什麼？有人認為禱告是要改變上帝的心意，上帝本來沒有要做這件事，因為我的祈求，祂做了，這是上帝垂聽了我的禱告，但更重要的是，禱告是要改變禱告的人。

禱告就是講話，用一個比喻來說，就是小孩子與爸爸講話。我故意不說「父親」，對小小孩來講，父親這兩個字太困難，講不清楚，爸、阿爸或Papa是小孩子很自然的呼喚。小孩子講話無非希望爸爸能夠聽，然後滿足他的需要。可是往往小孩子與爸爸講話之後，無形中會被爸爸影響和改變。而小孩子被改變比爸爸被改變來

得重要，因為孩子以他的心智，分不清什麼對他好，認為好的就跟爸爸要。從來沒有一位父親是小孩要什麼就給他什麼，因為父親擁有判斷的主權，縱使拒絕也是為了孩子的好處。

路加福音這段經文說：「你們中間作父親的，誰有兒子求餅，反給他石頭呢？求魚，反拿蛇當魚給他呢？求雞蛋，反給他蠍子呢？」（11-12節）若不瞭解聖經背景，這句話會引起困惑，猶太的麵包與我們的麵包不太一樣。我們熟悉的麵包是土司，切成一片一片，他們的麵包是一團一團的，好像石頭，因此經文以「餅」和「石頭」互為對稱；再者，沙漠裏的蠍子碰到人會捲起來，遠遠看就好像雞蛋一樣，因此以「雞蛋」和「蠍子」互為對照。孩子幼小時，可能常常餅和石頭不分，雞蛋和蠍子不分，不知道自己求的是什麼，為父的絕對不會孩子要什麼就給什麼，若小孩誤把蠍子當雞蛋，向父親求，父親真給了，小孩豈不被咬死？因此很多時候我們求而得不著，可能是出於神的保護。經文說：「何況天父，豈不更將聖靈給求祂的人嗎？」（13節）當我們領受聖靈，就可以更明白祂的心意。

這個比喻使我們明白毋需害怕禱告，很多慕道友很怕禱告，再三推辭，因為他怕禱告得不夠好，辭藻不夠華麗。如果禱告是小孩對爸爸講話的話，試想：一個「臭聆呆」（台語）的小孩對爸爸講話，父親會不會罵他、打他？絕不會！做父親的反倒高興的很：「我的小孩會講話了！」縱使孩子的文法不對、發音不對，什麼都不對，可是他的心對，他的心就是：我要跟爸爸講話。孩子喜歡和爸爸講話，爸爸高興都來不及了！世上的父親尚且如此，更何況天父呢？

一般來說，禱告可分為四種類型：

一、急難求助的禱告。我很喜歡聽一些剛信主的人禱告，他們

的禱告就好像在跟朋友講話：「上帝啊！我還不太會禱告。對不起，我要跟你講，我們家的狗生病了，是不是你能幫幫忙？」禱告沒有一定的形式和用語，不一定非要說：「我們在天上的父……，奉主的名，阿們！」好像沒有這樣講，就不是禱告，並非如此！重要的是你肯禱告的心。羅馬書八章15節說：「所受的，乃是兒子的心，因此我們呼叫：『阿爸！父！』」很奇妙，父親在希臘文叫「阿爸」，北京話叫「阿爸」，台灣話也叫「阿爸」，「阿爸」成了全世界小孩共同的語言，不需特別學習。小孩子跌倒了就會叫「阿爸」，遇到問題了就會叫「阿爸」，這個是急難求助的禱告。曾這樣禱告的名人就是新約的彼得，彼得很調皮，看見耶穌在海上行走猶如坐風浪板，也想試試看，卻不曉得他的體重比較重，走到一半就沈下去，於是禱告了四個字：「主啊！救我！」（太14:30）這麼短，這麼倉促，也構成禱告，各種宗教遇見急難時，都有一個呼求的對象，這幾乎成了人的本能了。

**二、感恩答謝的禱告。**如果你的祈求蒙應允了，你會不會感恩？耶穌有一次派七十個學生出去傳道，回來時看到效果不錯，耶穌心裏充滿感恩，祂被聖靈感動就說：「父啊！天地的主，我感謝祢！」所以感恩禱告是對神作為的回應，是禱告的平衡，我們不是一直求救、祈求，還應該要感恩。

**三、掙扎質疑的禱告。**與神爭執？會不會太過不敬？孩子會不會跟爸爸吵架？如果這麼想就不以為怪。耶穌也曾經跟神爭執，祂在客西馬尼園「與神摔跤」，祂向神禱告說：「父啊！祢若願意（如果可以的話），就把這杯撤去（十字架的苦杯）；然而，不要成就我的意思，只要成就祢的意思。」（路22:42）這是祂掙扎以後的結論，前前後後向神禱告了三次：「可以不可以不需要這樣？」然後，當祂掛在十字架上時還說：「以利！以利！拉馬撒巴各大尼？

(我的神！我的神！為什麼離棄我？)」祂不斷地問神：「為什麼！」你曾不曾向神作過這種禱告？

當我在恆春發生車禍時，我質問神：「我為了祢把台大的前途放棄了，我為了祢到恆春，我為了祢作一個院長，像乞丐一般到處討錢，我這樣還不夠嗎？為什麼祢讓我遇到這個車禍？」這也是我的禱告。神不會因為我們發怨言而責怪我們，因為我們不懂。神會垂聽，但你想神會不會不高興？不會的。詩篇記載了很多類似的禱告：「神啊！那個人該死，讓他的孩子死掉！」強烈到像咒詛一般。很多人也因此質疑：「基督教很糟糕，你們的聖經怎麼在咒詛別人？」但神不跟我們計較，因為這是我們遇見掙扎、苦難時，所發出的質疑。

四、傾心吐意的禱告。沒有危難，也不是感謝，更不是要爭執，就是喜歡在爸爸身邊說：「爸爸，我要跟你講話。」我稱作「貼心的禱告」。這種禱告像是跟朋友或父母聊天，沒有什麼需要，沒有別的目的，只是要跟你的對象講話。孩子上了大學離家自己住，以前電話還不普及，就寫信回家，每次信一打開都是：「錢用完了，請再寄錢來！」缺錢的時候才寫信回來，除了要錢就再也沒有別的內容，如果你是父親，看到這樣的信，會不會有點傷心，難道孩子除了要錢以外，沒有別的話可說嗎？有時候我們對天父也是一樣，遇到困難會禱告，生氣會禱告，高興會禱告，而別無目的時，就無話可說了。「在祂面前傾心吐意」（詩62:8）你在神面前會向傾心吐意嗎？別忘了，天父喜歡我們對祂傾心吐意。

## 祈禱的四種扭曲

一、沽名釣譽。基督徒很容易追求禱告的方法，或是有效的禱

告，這是對禱告認知的扭曲。孔雀喜歡在人前展露美麗的尾巴，一如有些人禱告的目的是希望別人知道他很會禱告，這樣不是不好，而是不夠好。雖然別人會說：「哇！這個人很會禱告！」但上帝卻說：「這樣就夠了！別人已經知道你很會禱告了，你也達到虛榮的目的，所以我也不用聽你的禱告了，因為你的目的不是在向我禱告，而是在加增別人對你的好印象。」馬太福音六章5節說：「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。」所以這種禱告不是不對，也不是犯罪，只是很可惜。禱告的目的不是要讓人崇拜你，如果你的目的在那裏，那你也就達到目的了，上帝又何需回應你？

二、操控上帝。動畫「阿拉丁」裏的神燈精靈無所不能，只有一點不行，就是他只能聽命於阿拉丁，所以誰比較厲害？當然是阿拉丁！因為阿拉丁能控制這個精靈。有時候我們一不小心也把上帝當成神燈，自己變成了阿拉丁，「上帝雖然很厲害，但是祢最好聽我的話，我每一次禱告祢都要聽，而且最好照我的話做。」耶穌說：「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。」（太6:7）我的重點不在話多話少，重點在「必」這個字上，這個「必」字就像自以為掌握了秘訣，我怎樣禱告，上帝就怎樣聽、怎樣做。這樣，禱告就變成一種魔法，你唸一句咒語，門就打開，然後神跑出來，畢恭畢敬問：「嗯！請問主人有什麼吩咐？」很多人費盡心思在找這種咒語式的禱告，就像此處說的「多唸幾遍（用許多重複話），就必蒙垂聽」。這又好像電線桿上的「南無阿彌陀佛」，多唸幾次就有效。

有一首詩歌是這樣唱的：「每一次我禱告，我搖動祢的手，禱告做的事，我的手不能做……」，越唱越覺不對勁，歌詞說「每一

次」我禱告，「我搖動」你的手，你真以為你可以搖動神的手嗎？應該是神搖動祂自己的手。神搖動祂的手有幾種方式，一種是「來！」另一種是「不！」，最後一種是「等一下！」神一定聽我們禱告，但是不是每次都說「OK！來！我給你，你所要的！」我們特別容易對等待wait感到不耐，耐不住就向神抱怨：「神啊！怎麼這樣呢？應該馬上用宅急便，怎麼拖了那麼久？」別忘了，你的禱告不是下命令（order），禱告成不成就，神自有主權。

三、貶人抬己。這樣的禱告是最糟糕的，利用禱告罵人。自己的丈夫不聽話，夫妻在一起禱告時，妻子就在禱告中數落丈夫，平常的勸告會起衝突，以為在禱告時他就拿你沒辦法：「上帝啊，他又抽煙，下班不回來……」其實不是講給神聽，而是利用禱告指責對方，這樣的禱告耶穌不喜歡。有一個法利賽人進聖殿禱告（路18:10-11），一開始都很好：「神啊，我感謝你！」但接下來就開始罵人了：「我不像別人勒索、不義、姦淫，也不像這個稅吏」，連站一旁的人也被牽連了。有時連牧師都犯這樣的錯誤，被會友氣不過時，就在禱告中責備人，還抓住最佳時機，就是主日崇拜，有人便說：「牧師你怎麼講道罵人？」牧師回答：「沒有啊，我只是在禱告！」把會友的罪都拿出來禱告，求神好好管教會友，這是不對的，神不喜悅人利用禱告來貶人抬己。

四、生活脫節。這種禱告的扭曲在於，禱告越來越強，可是生活卻越來越糟糕，禱告沒有改變禱告的人，反而是禱告的人一心只想改變上帝。「他們侵吞寡婦的家產，假意作很長的禱告。」（路20:47）禱告是進步了很多，可是生活上卻沒有見證，這樣的禱告再冗長，神必不聽，而且聖經說：「這些人要受更重的刑罰！」（47節）。

## 祈禱的手

至於我們應該在禱告裏包含哪些內容？在此舉出六種禱告，「禱告的手」那幅名畫，可以提醒我們禱告的內容。提摩太前書二章8節說：「舉起聖潔的手，隨處禱告。」禱告什麼呢？

一、讚美。這雙禱告的手有幾個部分，第一是大拇指，當你對人家舉起大拇指，就是說「你很棒！」會欣賞，就會讚美，因此讚美神很重要。詩篇一百五十篇1節說：「你們要讚美耶和華！在神的聖所讚美祂！在祂顯能力的穹蒼讚美祂！」

二、感謝。第二個手指頭就是感謝。詩篇一百三十九篇14節說：「我要稱謝祢，因我受造奇妙可畏；祢的作為奇妙，這是我心深知道的。」當神顯出祂的作為時，我們應當感謝。讚美和感謝不同，對神之「所是」，是讚美；對神之「所為」，是感謝。

三、認罪。第三個手指頭就是認罪。每一次到神面前來禱告，我們都當自我反省，詩篇五十一篇4節：「我向祢犯罪，惟獨得罪了祢，在祢眼前行了這惡。」

四、代求。第四個手指頭就是代求，替別人禱告。雅各書五章16節：「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。」

五、祈求。第五個禱告的內容就是為自己的需要禱告。馬太福音七章7節說：「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。」從「祈求」然後「尋找」最後到「叩門」，這三個階段表達一個人需求的迫切性，第一個就是坐著說：「神啊，我要這個……」，然後就是站起來找找看有沒有，找到了之後就開始敲門，越來越迫切，也表示跟神的關係越來越親近。這三種情況都是祈求，神會垂聽，但不一定照我們所求的應允。

六、聆聽。最後一個最容易被忽略，我們以為手就是五根手指頭，其實五根手指頭不構成手，其實還包含佔大部份的手掌。禱告若沒有聆聽就不叫禱告。禱告是一種呼吸、一種對話，就應當靜默聆聽，所以禱告完後要安靜默想，聆聽神的回應，這樣才是平衡的禱告。詩篇一百四十三篇8節說：「求祢使我清晨得聽祢慈愛之言，因我倚靠祢，求祢使我知道當行的路，因我的心仰望祢。」

## 主教門徒禱文

「主禱文」是主耶穌教導門徒的禱詞。每當想起主禱文，我們可以默想一些問題以為自我反省，相信這樣的禱告會帶來改變之大功效。

### 1. 爾名為聖

默想：

我們在天上的父

我的生活是否榮耀主名？

Our Father, who art in heaven,

願人都尊您的名為聖

我是否傳福音領人歸主？

Hallowed be thy name.

### 2. 爾國降臨

願您的國降臨

我在社會是否作光作鹽？

Thy kingdom come,

我是否彰顯神慈愛公義？

### 3. 爾旨暢行

願您的旨意行在地上

我是否學習明白神心意？

Thy will be done,

如同行在天上一樣

我是否願意順服神旨意？

On earth as it is in heaven.

#### 4. 賜阮日食

我們日用的飲食，

我是否對神供應常感恩？

今日賜給我們；

我是否與鄰舍分享神愛？

Give us this day our daily bread;

#### 5. 赦阮罪過

免我們的債，

我是否還不能饒恕人？

如同我們免了人的債一樣。

我是否有罪尚未悔改？

And forgive us our debts,

As we forgive our debtors;

#### 6. 免阮試探

不叫我們遇見試探，

我是否過聖潔的生活？

救我們脫離兇惡。

我是否決心靠主得勝？

And lead us not into temptation,

But deliver us from evil.

因為國度，權柄，榮耀，

我是否常追求神國和義？

全是祢的，直到永遠！阿們！

我是否將當得的榮耀歸主？

For thine is the kingdom and the power

And the glory forever. Amen!

這段禱詞前面三項是「先求祢的國和義」，後三項是「神供應所需要的」。「我們在天上的父」，這是很簡潔的一句話，代表我們和神的兩種關係，第一，這位神是我們的爸爸，是我們的血脈至親；第二，祂在天上，是高高在上、尊貴的神，祂的大能我們無法全然測度。我們與神的關係是「神是內住的」，同時「神也是超然的」。我們若先求神的國和神的義，神就會賜下我們所需用的（太6:33）如前述，「想要」和「需要」不同，神會把「需要」的給我

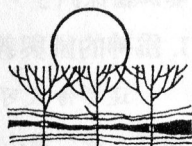
們，但不一定把「想要」的給我們，而我們「想要」的常常比「需要」的多很多。

禱告可以建立起與神之間良好的溝通管道，學習成為一個「禱告的人」，就是學習如何藉著禱告與神越來越親近，並且經歷神在我們身上的改變。

(原2005/3/20主日崇拜講章)

## 默想

1. 我有什麼祈禱的動機呢？
2. 我祈禱的內容包括那些？
3. 我如何才能成為一個禱告的人？



## 主禱文

「主禱文」是我們禱告的範本。當一個人信主時，我們常常教導他們要把「主禱文」背下來。我們也常常在主日崇拜中大家同聲背誦「主禱文」作為我們敬拜上帝的一部份。但是在不知不覺之中，我們是否也會陷入「小和尚唸經，有口無心」的情境？

嚴格說起來，我們通常所謂的「主禱文」應該是稱之為「主教門徒禱文」才較為貼切。聖經中所記載的「主禱文」是在約翰福音17章，整章是我們的主耶穌基督對上帝所作最長最完整的禱告。但是路加福音11章1節記載說，「耶穌在一個地方禱告；禱告完了，有個門徒對他說：『求主教導我們禱告，像約翰教導他的門徒。』」從這一節聖經我們可以觀察到，我們的主耶穌基督是一個常常禱告的人。施洗約翰也是一個很重視禱告，並且教導他的門徒要如何禱告的一位老師。主耶穌的教導卻是以身教作為基礎。他並沒有叫學生來開一個「如何禱告」的課，而是他成為一個禱告的人到一個程度，他的學生來要求他教他們禱告。我認為這是一個最好的教學法，就是我們的禱告生活到一個程度讓周圍的人產生羨慕而來，請教你該如何禱告。

一般的神學家將路加福音11章所記載的「主禱文」的內容分為兩大部份：第一部份的內容是為神的國與義禱告；第二部份是為我們的需用禱告。馬太福音六章所記載的「主禱文」，在第二部份後面又加上一個「三重奏」的頌榮作為結束。這樣的禱告範本，正反應出耶穌基督在馬太六章33節對我們的教導：「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」

### I. 為神的國與義禱告

這部份又可以再細分為三個小部份：1. 爾名為聖 2. 爾國降臨 3. 爾旨暢行。每一個小部份都有很多可以讓我們每一個人沉思默想的空間。我

們如何在生活上讓眾人看見我們的好行為，便將榮耀歸給我們在天上的父（太5:16），甚至讓許多人因此而羨慕，並加入我們這被揀選族類的行列，受造就而成為有君尊的祭司、聖潔的國度，是屬神的子民，要叫我們宣揚那召我們出黑暗入奇妙光明者的美德（彼前2:9）。我們如何對周遭的社會產生作光作鹽的正面影響（太5:13-14），讓我們所生活的社區享受更多上帝的慈愛與公義（詩33:5）。我們在每天生活中努力學習明白上帝的旨意，並且學習順服遵行上帝的旨意（約7:17）。

## II. 為我們的需用禱告

這部份又可以再細分為三個小部份：1.賜阮日食2.赦阮罪過3.免阮試探。我們活在世上每天面對三方面的關係：我們與物界的關係、我們與人界的關係、我們與靈界的關係。我們在這三方面都需要依賴上帝的供應、饒恕與保護。當我們每天為這三方面的需要而向上帝祈求或感恩時，也不可忘記耶穌基督是教導我們不只是為「我自己」向神祈求而已，更要為「我們」向上帝祈求。問題是我們的「我們」範圍有多廣大，是否只有涵蓋我的核心家庭？或是我的家族、鄰舍、社區、國家，甚至包括敵人也在內？主耶穌基督有關於「誰是我的鄰舍」的故事（路10:29-37），以及「要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告」的挑戰（太5:44），都值得讓我們每次唸「主禱文」的時候三思。

（原2005/3/20主日牧函）