

如何禱告與禱告的內容 – PS PETER ANDERSON

馬太福音 6:5-8 及提摩太前書 2:1-8

Ps Bijoy 告訴我，你們教會正計劃舉辦一週的禁食禱告。這實在太好了。誠然，禱告是教會的引擎室，是教會能力的泉源。禱告對教會屬靈生命的健康至關重要，也使教會得著能力，在這黑暗的世代中為耶穌發光。當我們禱告，尤其當教會作為一個身體一同禱告時，我們其實是在承認自己對神迫切的需要，也是在承認一個事實：離了祂，我們什麼都不能做。

們當中許多人都聽過前往中國宣教的宣教士——Hudson Taylor（戴德生）。他於 1854 年首次前往中國，並於 1865 年創立了 中國內地會（China Inland Mission），也就是今日的 OMF International。當戴德生於 1905 年 6 月 3 日離世時，中國內地會的宣教士人數已從最初的 24 人增長至 828 人。內地會當時擁有 1,152 位中國同工、18,625 位受洗的中國基督徒、418 間教會，以及 150 所學校。在 1902 年，當戴德生仍擔任中國內地會總主任時，他在生命最後階段所寫下的一段話是：

「我深信，在未來的日子裡，正如過去一樣，我們必須認清自己對神完全的倚賴，以及個人禱告與同心禱告絕對的重要性。」

戴德生對中國內地會所說的話，對今天任何教會或基督徒事工同樣適用。我們都需要再次被提醒禱告至關重要——無論是個人的禱告，還是同心合意的禱告，也就是與他人一同禱告。對已婚夫婦而言，一同禱告是非常重要的；若他們有孩子，也應當與孩子一同禱告，建立家庭祭壇。對信徒來說，與其他信徒一同禱告同樣重要；而對整個教會而言，我們更需要一起來到神面前，同心禱告。

讓我們來看看，耶穌是如何教導祂的門徒，關於有效禱告所需要具備的正確態度；接著，我們也會一同思想保羅對禱告的一些教導。

1. 如何禱告（馬太福音 6:5-8）

在《馬太福音》第 5 至 7 章所記載、耶穌著名的登山寶訓中，耶穌教導祂的門徒應當如何禱告。然而，在開始教導他們如何禱告之前，祂首先告訴他們不應當怎樣禱告！祂在《馬太福音》6 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。」

對今天的我們來說，這裡所描述的人會做出這樣的事，或許顯得有些不可思議。然而，在耶穌的時代，雖然羅馬人統治著猶太人的家園（包括加利利、撒馬利亞和猶太地），猶太人的統治階層，特別是法利賽人這些人，卻非常宗教化。然而，他們的宗教信仰往往不過是一種表面的表演而已。他們喜歡在人前展現自己的良好形象，並試圖藉著表現自己的虔誠與嚴謹來博取人的讚賞。

虔誠的猶太人每天禱告三次——早上九點、中午十二點，以及下午三點。這本身當然沒有任何問題。像但以理這樣的人，也持守這些固定的禱告時間。然而，與但以理不同的是，耶穌時代的宗教領袖總是刻意確保自己身處在普通百姓能看見他們禱告的地方。他們低下頭、舉起雙手——這是猶太人典型的禱告姿勢。街上的百姓、聖殿裡的人，或任何看見他們的人，無疑會心想：「哇，看看他們多麼聖潔、多麼虔誠啊！」這些宗教領袖喜愛人的稱讚。他們禱告是為了給別人留下深刻印象；他們實際上是在向人禱告，而不是向神禱告！

是的，我們必須記住，禱告是向神說話。禱告必須發自我們的內心。我們可以使用聖經中的話語；事實上，聖經的話語確實能幫助我們向神表達讚美與敬拜。在禱告中使用聖經是非常美好的。神的話語帶有能力，當我們根據神所說的話或祂所應許的來禱告時，我們往往能帶著更大的信心與把握來祈求。當然，我們禱告時也可以使用自己的話——簡單、日常的言語。我們並不需要特別的詞彙才能禱告。禱告其實就是把我們心中的想法告訴神。我們可以像孩子對父母說話一樣，用坦誠、直接而單純的方式與祂交談。當然，我們也可以用任何語言禱告，因為神明白每一種語言，也察看每一顆心。

那麼，耶穌究竟教導我們應當如何禱告呢？讓我們來看第 6 節：「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 6:6）

耶穌教導祂的門徒要在隱密處禱告。當然，公開禱告也有其合適的時間和場合——例如在教會中、小組聚會中，或禱告會裡一同禱告。然而，在所有禱告生活中，最基本、也最重要的，乃是我們個人的禱告生活。的確，如果我們從不在私下禱告，那麼我們就需要反思自己在公開場合禱告的動機是否正確。

想到私下禱告這件事，很明顯，找到一個能讓我們專心並且不受打擾的地方是很重要的。要找到這樣的地方並不總是容易，尤其是當你生活在一個大家庭裡的時候。因此，可能需要稍微早起一些，趁著一天忙碌的節奏還未開始之前先禱告，免得禱告時間被早餐、上學或趕著上班等事情取代了。

那麼，與他人一同禱告又如何呢？這同樣非常重要。當我們與別人同心合意地禱告時，我們就擁有耶穌所賜下這寶貴的應許：「我又告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上同心合意地求甚麼事，我在天上的父必為他們成全。因為無論在哪裡，有兩三個人奉我的名聚會，那裡就有我在他們中間。」（馬太福音 18:19-20）在禱告中，沒有任何事情是小到不值得帶到神面前的，也沒有任何事情是大到神不能處理的。

讓我們珍惜與他人一同禱告的機會——無論是兩個人一起禱告（與代禱同伴）、夫妻之間、家庭當中、在家庭小組裡，或是在教會的禱告會中一同禱告。無論我們是私下禱告，還是與他人一同禱告，我們都應當帶著真誠，並且發自內心地向神禱告。

耶穌教導門徒不要像假冒為善的人那樣禱告，接著祂又提到另一種不應有的禱告方式。在《馬太福音》6章7至8節，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。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。」（馬太福音 6:7）

耶穌的門徒都是猶太人，而猶太人敬拜的是耶和華——那位獨一又永活的真神，就是亞伯拉罕、以撒和雅各的神。當然，耶穌教導他們，這位又真又活的神正是祂的父；更令人驚奇的是，耶穌還告訴他們：「我與父原為一。」（約翰福音 10:30）耶穌的門徒是向天父禱告，而不是向某些遙遠、陌生的神明禱告，就像希臘人和羅馬人所敬拜的那些神祇一樣。像希臘和羅馬人的異教信仰中，有許多神明和女神。耶穌形容他們的禱告為喋喋不休、空洞重複。異教徒的禱告往往不過是不斷重複一些詞句，甚至只是反覆念著單一的字詞而已。

今天的異教信仰其實與過去並沒有太大的不同。我曾看見佛教僧侶誦唸他們的經文與禱詞。他們一遍又一遍地重複相同的字句，空氣中瀰漫著濃烈的香火氣味，耳邊則迴盪著單調反覆的誦念聲。

我也曾看見穆斯林男子在聽見禮拜的召喚後聚集敬拜。人們或許會欣賞他們的虔誠，因為他們整齊地跪成一排，俯伏在地。然而，他們所誦念的內容，與基督徒禱告的本質仍然截然不同。而且，與我們的天父完全不同的是，他們所稱的神——阿拉似乎是遙不可及、極其遙遠的。

當然，有時候即使是自稱基督徒的人，也可能在禱告時並不真正明白自己所禱告的是什麼。舉例來說，即使是《聖公會公禱書》中那些優美的禱文，也可能只是機械式地被誦讀，而不是發自內心。人們可能在星期天來到教會，也會一起禱告；然而，在一週其餘的日子裡，他們的生活方式卻彷彿神並不存在一般。

耶穌說，外邦人之所以禱告得冗長，其中一個原因，是因為他們以為自己「話多了必蒙垂聽」。當然，作為基督徒，我們多次帶著同樣的祈求來到神面前，並沒有錯。耶穌親自教導我們要恆切禱告，要不斷地祈求、不斷地尋找、不斷地叩門。然而，有時神也會讓我們明白，有些事情我們不需要再繼續祈求；祂要我們做的，只是單單獻上感謝。當然，當我們看見神回應我們的禱告時，也不要忘記向祂獻上感恩。

耶穌說：「你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。」神知道我們的需要，並且樂意回應我們的禱告。讓我們信靠祂，並持續禱告，因為禱告為神的作為打開了門；然而，祂總是按著祂的時間，並以祂的方式來成就。

曾經有一位著名的小提琴家，他的女兒向另一位老師學習音樂。有人問這位父親，為什麼不親自教導自己的女兒。他回答說：「沒有什麼比這更是我所盼望的了，」接著又說：「但我必須等到她親自來請求我。」

神有許多事情願意賜給我們，但祂會等到我們預備好向祂祈求。祂渴望賜福給我們，卻等候我們先渴慕那份祝福。祂渴望帶領我們走在正確的道路上，卻等候我們抬起頭來，伸手握住祂的手。祂帶著祂豐盛的慈愛與供應，耐心地等候著我們。

在《馬太福音》第 6 章這段經文中，耶穌接著教導祂的門徒應當如何禱告。這是一篇可作為禱告範本的禱文，也是一個關於如何禱告以及該禱告什麼的指引。我們稱這篇禱文為主禱文。

主禱文為我們提供了一個禱告的大綱，讓我們知道有哪些事情是我們可以、也是應當帶到神面前禱告的。這些內容包括敬拜與讚美；也包括祈求神的旨意成就，以及祂的國度得以擴展。其中也包含為我們個人的需要禱告，並為赦免祈求，同時求神幫助我們勝過試探，並且抵擋那惡者。

我們剛才思想了耶穌在《馬太福音》第 6 章中關於禱告的一些教導。現在，讓我們再來看一段使徒保羅論到禱告的經文。

2. 為誰禱告，以及為何禱告（提摩太前書 2:1-8）

在《提摩太前書》中，保羅寫信給他屬靈的兒子提摩太。當時，提摩太已經是 Ephesus 以弗所教會的牧者。保羅寫這封信，是為了鼓勵提摩太在事奉中的服事，並給他一些寶貴而實際的勸勉。在這封書信的第 2 章裡，保羅開始教導有關教會敬拜的事，而他首先提到的，就是關於禱告的教導。

保羅對提摩太說：「我勸你，第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝。」（提摩太前書 2:1）很明顯，對保羅而言，在教會生活中，禱告是首要之務。他在這裡使用了四個不同的詞來描述禱告，雖然它們的意思彼此相近，卻各有側重。首先，他提到的是「懇求」（或「祈求」）。這是出於我們對自己需要的察覺。當我們意識到自己需要神、需要祂的供應或引導時，我們就單純地把這些祈求帶到祂面前。接著，保羅提到「禱告」。這是一個較廣義的用詞，重點在於我們謙卑地來到神面前，而不是轉向其他任何對象。唯有祂是我們力量、赦免、智慧和幫助的源頭。保羅所使用的第三個與禱告有關的詞是「代求」。這裡的重點在於為別人的需要禱告，也就是站在別人的處境中，為他們向神祈求。

當我們帶著懇求、禱告或代求，為自己或他人的需要來到神面前時，我們應當記得，我們乃是來到一位君王面前，是進入神尊榮的同在之中。正如 John Newton 約翰·牛頓所說：

「你既然來到萬王之王面前，就當帶著大的祈求；因祂的恩典與能力無窮，人向祂求得再多，也永遠不會太多。」

上週，《靈命日糧》（Our Daily Bread）中的一篇靈修文章提到一位在日本服事的新加坡牧師——林偉振牧師。在成為牧師之前，林牧師曾在一家日本媒體公司擔任新聞記者。當林弟兄在新加坡的母會服事時，神呼召他和妻子搬到日本。雖然林弟兄的日語非常流利，但當他被邀請到東京的一間教

會協助服事時，他仍感到壓力沉重。那間教會當時只有大約二十位會友。當他被邀請講道並帶領教會擔任牧者時，林偉振感覺自己彷彿是接手一艘正在下沉的船。當他向神呼求時，他感受到主對他說：

「把這間教會交還給我。」於是，林牧師沒有試圖透過讓教會更具吸引力，或是更新敬拜音樂來改變現況；相反地，他邀請會友們一起禱告——為他們的需要、家人，以及那些尚未認識耶穌的朋友代禱。沒過多久，教會的人數便增長了一倍。會友們忠心的禱告，成為建立一個持續成長、並以聖經真理為根基之信徒群體的重要關鍵之一。

保羅在《提摩太前書》2 章 1 節中提到的第四個詞是「感恩」。這是我們在禱告中很容易忽略的一個層面。我們常常忘記向神說：「謝謝祢。」我們也常常忘記去數算神賜給我們的各種恩典與祝福。

請留意保羅接下來所說的話。他告訴提摩太，我們應當為萬人禱告。我們不應只為自己，或只為自己朋友圈中的人禱告；我們乃是要為所有的人——各樣的人——禱告。我們不可只為那些我們喜歡的人、認同的人，或那些做事方式與我們相同的人禱告。不，我們要為每一個人禱告——甚至包括那些讓我們感到為難的人，或那些平常我們未必會主動來往的人。

保羅接著舉出一個我們應當代禱的對象作為例子。在第 2 節他寫道，我們要為：「君王和一切在位的，也該如此，使我們可以敬虔、端正、平安無事地度日。」（提摩太前書 2:2）我們很容易批評政治領袖，或任何掌權的人，尤其是那些我們不認同，或在某方面不喜歡的人。批評領袖甚至教會領袖是很容易的事；但神要我們為他們禱告。請留意我們為這些領袖禱告的目的：乃是要使我們能夠在一切敬虔與聖潔中，過著平安、安穩的生活。當我們為社區中的領袖，以及國家的領袖禱告時，神所成就的作為往往是超乎我們想像的。

我曾參加過一個關於如何為基督贏得城市的研討會，並且深受激勵，因為我聽見許多見證，述說當基督徒開始為自己的城市、市長以及地方政府禱告時，神如何奇妙地工作。在其中一座城市裡，基督徒領袖沒有選擇批評或抱怨地方政府的政策，而是先聚集在一起禱告。之後，他們主動接觸市政府官員，邀請他們前來分享自己對城市的盼望與願景。接著，這些基督徒領袖表示願意為他們禱告，並在任何可能的情況下提供協助。結果，許多令人驚奇的事情發生了。市政府官員開始信任這些基督

徒領袖，而各教會也逐漸發現，服事社區的大門正一扇又一扇地向他們敞開。是的，我們應當為君王和一切掌權者禱告，因為這樣能帶來平安。敬虔與聖潔也會因此更加興旺。這個世界至今仍未真正看見，當神的子民開始真誠地禱告，並且讓這些禱告推動他們投入服事時，神究竟能成就何等大的事。

當我們意識到保羅寫這段話時所處的時代背景，就會更驚訝於他對為君王和掌權者禱告的教導。保羅並不是生活在一個尊重法治的民主制度下。不，他所處的時代，羅馬是由擁有絕對權力的皇帝統治的。當時羅馬的皇帝是尼祿（主後 54–68 年在位），他是一位以殘暴著稱的統治者。就在保羅寫信給提摩太不久之後，一場可怕的基督徒大逼迫便爆發了。一般認為，保羅自己也是在其中一次逼迫中殉道。許多基督徒被活活燒死，或被丟進競技場中，成為野獸的獵物，只為娛樂羅馬的百姓。然而，即便在這樣的處境中，保羅仍然勸勉基督徒要為皇帝和一切掌權的人禱告。

保羅在第 3 至 4 節繼續說：「這是好的，在神我們救主面前可蒙悅納。祂願意萬人得救，明白真道。」（提摩太前書 2:3–4）神願意萬人得救。祂盼望每一個人都能認識祂的救恩，並進入祂真理的光中。

接下來的兩節經文極其有力。保羅說：「因為只有一位神，在神和人中間，只有一位中保，乃是降世為人的基督耶穌；祂捨自己作萬人的贖價，到了時候，這事必證明出來。」（提摩太前書 2:5–6）是的，耶穌是唯一的「中保」，也是唯一的救主。祂就是那位為我們捨己的主，親自付上贖價，成為我們罪的代價，使我們能與神和好。

祂愛所有的人。無論一個人多麼無知，或多麼敗壞，沒有任何人是在神的愛之外的。福音的信息是給普天下所有人的——無論男女老幼，無論身在何處。神渴望萬人得救。然而，很明顯，並不是每一個人都得救。有些人即使聽見了福音，仍然選擇拒絕。我們並不知道為什麼會如此，為什麼只有一些人願意回應；我們也不明白，為何神竟然揀選了我們。我們不知道祂的憐憫與恩典是如何臨到我們身上的，而我們確實也毫不配得。耶穌在十字架上所成就的救贖，足以拯救世上所有的人。而我們的責任，就是把這福音傳給他們。

這正是保羅蒙召要去做的事。他在第 7 節說：「我為此奉派作傳道的，作使徒，作外邦人的師傅，教導他們相信，學習真道。我說的是真話，並不是謊言。」（提摩太前書 2:7）我們同樣也蒙召

要作傳揚福音的人，去宣告這大好的消息，為耶穌作見證，並向他人述說祂的愛。我們也蒙召要作真實而忠心的人。

保羅勸勉提摩太要呼籲教會禱告。沒有禱告，我們就無法對周圍的社會產生真正的影響。保羅在第 8 節說：「我願男人無忿怒，無爭論，舉起聖潔的手，隨處禱告。」（提摩太前書 2:8）很有意思的是，耶穌曾提到那些假冒為善的人站在街角舉手禱告，為的是讓別人看見。他們禱告是為了給人留下印象，而不是向神禱告。他們所舉起的手並不是聖潔的手，因為他們的內心充滿了宗教式的驕傲。然而，神要祂的子民在禱告中舉起聖潔的手。祂要我們脫離憤怒、爭競和爭吵，活出純潔聖潔的生命。如此，我們的禱告就能有效地改變這個世界。為他人代禱，是能夠影響個人、社會，甚至為神改變世界的禱告。

我們可以從哪裡開始呢？不妨先從為你的家人和親近的朋友禱告開始。也可以為工作上的同事，或住在附近的鄰舍禱告。讓我們也為教會禱告，為 MBCC 的領袖和會友代求。讓我們為本地的國會議員、市長、政府，以及總理禱告。也讓我們為即將到來的選舉禱告——這對紐西蘭的未來至關重要。並且，讓我們也為其他國家及其領袖代禱。又或者，你願意為那些尚未得聞福音的族群禱告嗎？哪怕只是神放在你心中的其中一個族群也好。我們的禱告，能夠開始改變這個世界。