

點燃

禱告之火

Praying

Finding Our Way Through Duty to Delight

星星之火，足以燎原，
一點點的改變，
也能讓你的禱告大為不同。

巴刻 (J. I. Packer) 、凱奈絲 (Carolyn Nystrom) / 著

顧瓊華 / 譯

點燃生命之火的關鍵， 就在於你的禱告是否營養均衡！

食物，是點燃我們生命的必備要素。沒有了食物，我們就沒有足夠的體力，不能跑、不能跳，整個人病懨懨的，什麼也做不了。也因此，飲食的均衡，是每個人都該念茲在茲的事情，每一天我們都要攝取足夠的養分，從五穀根莖到蔬菜、從水果到奶蛋豆魚肉和油脂，定量吃下這些食物，對健康都大有益處。

同樣的道理，禱告，也是點燃我們屬靈生命的重要元素。要讓我們的靈性生活能夠全方位地得到發展，均衡的禱告，就是一件攸關生死的大事。巴刻的這本《點燃禱告之火》，像是一本禱告的健康飲食手冊，為基督徒的禱告光景把關，並將深廣的信息點燃在渴望轉化禱告的心靈中。

儘管身為全球知名的神學家，巴刻在書中卻承認：他的禱告有時也會營養不均。正因如此，為了幫助基督徒在禱告上有所突破，他扎實地遵循聖經的教導，提出促進禱告健康的七大關鍵要素——默想、讚美、祈求、抱怨、堅持、參與群體和全心投入。只要天天攝取這七項營養素，我們的禱告將不再一樣！

如果你的飲食習慣已經從講求口感到均衡飲食，從注重賣相到營養健康；那麼，禱告這回事，也需要常常均衡一下喔！

NT\$400

設計 / 林鳳英

ISBN 978-986198340-0



9 789861 983400

00400



校園書房出版社

A1440

讀完此書，禱告的學習被擴張，許多模糊、混亂交織的體驗被重整，自我中心的態度被點出來；而更重要的是認識到這些操練：讚美、默想、祈求、抱怨、參與群體、全心投入等，皆是基於聖經的應許及神的屬性。因此，每讀完一章，真的需要安靜下來，為自己的新發現作筆記，為自己對禱告曾經的許多自以為是向神悔改。

—— 林瑋玲

（靈糧教牧宣教神學院專任教師）

也許你曾經在禱告中熱切的向神呼求，為你自己的經歷向主讚美及感恩；但曾幾何時，這一切鮮明的屬靈經驗似乎都褪色了。閱讀這本書，正是你對神重燃愛火的時刻。

—— 高國柱

（台北基督之家傳道）

這本書把禱告的許多不同層面以真理來剖析、闡釋，可以幫助我們在個人、教會的禱告操練中，扎根進深到更豐富的境地。

—— 連加恩

（衛生福利部駐非洲專員）

巴刻 (J. I. Packer)

若有人說神學家都是一群掉書袋、不食人間煙火的冷漠知識分子，福音派神學家巴刻徹底是個例外。除了鑽研神學、深化個人與神關係之外，巴刻名副其實是一位行動者。作為神學家，他研究人神之間的奧祕關係；作為教授，他鼓勵學生對神學建構出整全思維；作為神職人員，他致力引導弟兄姊妹活出討神喜悅的生命。而在人文與世俗主義興盛的潮流中，他成為一個整合者，將福音及具爭議性的主題加以統合，並以本乎聖經的脈絡來傳講信仰的真諦。

此外，巴刻對於寫作也滿懷熱情，除了多年擔任《今日基督教》(Christianity Today) 雜誌資深編輯及神學期刊的顧問（現已退休），也出版許多個人著作。他的寫作風格既闡明正統神學，也顧及靈修默想，不僅幫助基督徒更多認識神，也更深跟隨祂。在信仰、社會及文化分崩離析、解體的時代，熱愛古典爵士樂的他，每每用文字為真理譜出美妙的弦律。巴刻已出版中文著作包含《認識神》(證主)、《活在聖靈中》(宣道)、《天天認識神》(校園)、《簡明神學》(更新)等。

凱奈絲 (Carolyn Nystrom)

自由作家兼企畫編輯，已出版超過三十五本著作。曾與巴刻合著《天天認識神》(校園)、《信有藍天》(證主)，與海波斯 (Bill Hybels) 合著《忙中取靜學禱告》(校園)。個人已出版著作多為基督教兒童書籍，包含《在我出生前》(Before I Was Born)、《上帝是誰？》(Who is God?) 等。



禱告館

禱告，一種讓紅海分開的行動

只要是人，在我們的心中，都有個上帝。

這個上帝，可能是亞伯拉罕、摩西、以利亞的上帝，
這個上帝，也可能是金錢之神、名利之神、消費之神、自我之神；

這個上帝，可能是要我們捨己、付出、愛人的真實上帝，
這個上帝，也可能是要我們自私、驕傲、嫉妒的虛假上帝。

當我們向亞伯拉罕的上帝禱告，帶出的就是紅海分開的行動；
當我們向想像出來的虛假上帝禱告，帶出的就是掠奪與仇恨。

因此，人的本質，是禱告。

我們的一切所思、所想、所言、所行，
都來自於我們的禱告。

「禱告館」期望正視這份「禱告人」的本質，
把禱告，當成有如萬有引力那樣的議題來關注，
我們要向聖經學習禱告的正確文法，學習用禱告來思考，
並且學習透過禱告看透一切假象，
為要帶出最真實而無畏的行動，
讓神的國「行在地上，如同行在天上」（馬太福音六章 10 節）。

禱告，一種讓紅海分開的行動。



已出版書目



《點燃禱告之火》

Praying: Finding Our Way Through Duty to Delight

巴刻 (J. I. Packer)

預計出版書目



《論禱告》(暫譯)

Prayer

巴特 (Karl Barth)



《從禱告開始》(暫譯)

Beginning to Pray

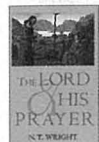
安東尼·布倫 (Anthony Bloom)



《禱告的靈魂》(暫譯)

The Soul of Prayer

富希士 (P. T. Forsyth)



《主禱文》(暫譯)

The Lord and His Prayer

賴特 (Tom Wright)



《在地如在天——有效的禱告》

On Earth as It Is in Heaven: How the Lord's Prayer

Teaches Us to Pray More Effectively

華倫·魏斯比 (Warren W. Wiersbe)

點燃 禱告之火

Praying : Finding Our Way Through Duty to Delight

巴刻 (J. I. Packer) 、
凱奈絲 (Carolyn Nystrom) / 著
顧瓊華 / 譯

點燃禱告之火

作者 / 巴刻 (J. I. Packer)、凱奈絲 (Carolyn Nystrom)
譯者 / 顧瓊華
責任編輯 / 朱悅晴
美術設計 / 林鳳英

發行人 / 饒孝楫
出版者 / 校園書房出版社
發行所 / 23141 台灣新北市新店區民權路 50 號 6 樓
電話 / 886-2-2918-2460
傳真 / 886-2-2918-2462
網址 / <http://www.campus.org.tw>
郵政信箱 / 10699 台北郵政 13-144 號信箱
劃撥帳號 / 19922014, 校園書房出版社
網路書房 / <http://shop.campus.org.tw>
訂購電話 / 886-2-2918-2460 分機 241、240
訂購傳真 / 886-2-2918-2248

2013 年 9 月初版

Praying: Finding Our Way Through Duty to Delight

Originally Published by InterVarsity Press

© 2006 by J. I. Packer and Carolyn Nystrom

Translated and printed by permission of Inter Varsity Press

P.O. Box 1400, Downers Grove, IL 60515, U. S. A.

Chinese translation copyright:

© 2013 by Campus Evangelical Fellowship Press

P.O. Box 13-144, Taipei 10699, Taiwan

All Rights Reserved

First Edition: September, 2013

Printed in Taiwan

ISBN: 978-986-198-340-0 (平裝)

版權所有，請勿翻印。

13 14 15 16 17 18 年度 | 刷次 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

「禱告館」總序

對基督徒來說，禱告是靈魂的呼吸：藉著呼吸，我們吸入氧氣，呼出廢氣；藉著禱告，我們吸入屬靈的氣息，排出不好的東西。

不過，正因為太多人把禱告視為呼吸，下意識地以為自己已經很懂，會禱告就像會呼吸一樣熟練，結果導致對禱告的輕忽，無法在這件事上持續成長，停留在「道理的開端」（希伯來書六章 1 節）。

事實上，單單呼吸，也有許多學問。只要問問馬拉松選手，跑步的時候，仍用一般方式來呼吸，他們有可能熬過二十幾、甚至四十幾公里的路程嗎？或是問問登山常客，在高山上的呼吸，和在平地上呼吸有沒有一樣？又假如是潛水夫，倘若以為自己可以不用背著重重的氧氣筒，便能深入海裡三十公尺，一定立刻出事。

同樣的，我們所習慣的禱告方式，只適合用來面對平常的日子；若是生命中出現狂風暴雨、山搖地動，亦或是工作上要挑戰高峰、往深淵邁進，就要學習不同的呼吸方式，方能長長久久。

校園書房出版社成立的「禱告館」書系，將為讀者規劃一系列精彩的「呼吸課程」。這些書籍的作者，有些是屬靈馬拉松的高手，有些是攀爬高山的勇者、擅長深海潛水的蛟龍，他們的生命之所以精彩，就是因為禱告的生活豐富。

願神親自幫助我們學習禱告，在天路的奔跑上，知道如何調節氣息，有氣呼吸，才能跑得長、跑得遠——最終可以「與馬賽跑」（耶利米書十二章 5 節）。

校園書房出版社主編
應仁祥

目錄

推薦序一 擴張禱告的境界 / 林瑋玲	i
推薦序二 重新回到神對禱告的心意 / 高國柱	iii
作者序	v
致讀者文	vii
第 1 章 我們所求告的神	001
除非我們正確地瞭解聖經所呈現關於神的本質，否則就無法「正確地禱告」。	
第 2 章 什麼是正確的禱告？	035
正確的禱告，是以全面委身於活出基督徒的生命為前提。	
第 3 章 默想	085
基督徒藉著沉思或所謂的默想，讓已重生的心靈得以成熟、穩定和茁壯。	
第 4 章 讚美	127
讚美的聲音，會流露出我們內在健康的狀況。	

第 5 章 查驗禱告	161
若是我們整體的靈性狀況不好，我們的禱告尤其也不會好到哪裡去。	
第 6 章 祈求	199
祈求是禱告的精髓。	
第 7 章 抱怨	247
神邀請我們向祂傾心吐意——甚至是我們最黑暗的部分。	
第 8 章 堅持下去	289
在禱告上忍耐、持續和堅持到底，是真正基督徒需要努力去維持的美德。	
第 9 章 參與群體	323
只有透過互相的倚靠、服事和牧養，基督徒才會真正成長。	

第 10 章 全心投入.....	363
回到神面前的生活，是基督徒一生的目標。	
後記：給禱告受困的基督徒.....	401
推薦書目.....	406
附註.....	410
主題索引.....	417
經文索引.....	422

擴張禱告的境界

林瑋玲 / 靈糧教牧宣教神學院專任教師

要為巴刻這位神學家的書作推介，從某一方面來說真是太容易了！光是這個作家的名字，就代表了秉持清教徒敬虔傳統的福音派大師。因著過去大家耳熟能詳的代表作《認識神》（*Knowing God*，證主），可以預期他的作品必然有著清晰的神學概念。閱讀本書鐵定不會令你失望，因為巴刻無論談什麼，都會因為前述的個人特色，使所談論的主題具有神學家論證的深度與廣度，清晰的層次和邏輯。他的見解引導我們在學習禱告時，避免落入後現代式個人恣意的理論，太過率性地運用聖經來支持自己既定的想法，以致情感熱切有餘，理智卻明顯不足。

在基督信仰中，禱告幾乎是最古老、最基本、最核心的議題與屬靈操練；因此，關於這方面的書不計其數。要再寫一本書讓讀者耳目一新，卻不走驚世駭俗、神奇見證、光用故事就佔掉半本書的路線，實在不易；但是，老派神學家巴刻殷殷實實地彙整及消化聖經、神學、歷代經典名家智慧與靈修操練的功力，實在很難不叫後輩學者們讚嘆佩服。不過，如果你認為這樣的紮實談論，必定如閱讀論文般枯燥難耐，那又是對像他這類神學家的刻板誤解。

正如巴刻在一開始所表達的，此書的寫作出發點是大家對禱告的共同經驗——充滿掙扎。基於這樣的理解，他循循善誘地從頭建立對禱告的整全探討，因為大家對禱告總是好像都知道，卻不乏錯謬偏差與零星、片段的體會與認知。為此，巴刻一開始從「清楚了解三一神的本質、時刻操練神的同在，在生活中討神喜悅」來奠定禱告之人神交往的正確基礎與態度，並在各章不斷引導讀者思考怎樣的合宜關係（我們與祂的聯合及交流），才能帶出良好的禱告。這真讓讀者有重溫作者過往精采著作重點的感覺，並且是靈修結合神學的升級版觀點。此外，巴刻也將神學家再思與重整人類經歷的恩賜，表現在各章不同角度的討論之中，讓我們明白聖經人物、歷代聖徒的心路歷程，並從中感受他慧心與同理的溫度——融合牧者心腸與教師精神的教導。

讀完此書，禱告的學習被擴張，許多模糊、混亂交織的體驗被重整，自我中心的態度被點出來；而更重要的是認識到這些操練：默想、讚美、祈求、抱怨、參與群體、全心投入等，皆是基於聖經的應許及神的屬性。因此，每讀完一章，真的需要安靜下來，為自己的新發現作筆記，為自己對禱告曾經的許多自以為是向神悔改。為此，章末的問題也提供了些幫助。作為先讀為快的讀者，實在很想對作者與編輯深深一鞠躬，同時歡慶一本極具屬靈引導功效的好書面市。

重新回到神對禱告的心意

高國柱/台北基督之家傳道

談到禱告，我想沒有一位基督徒是不會禱告過的，因為禱告正反應了我們與神是有關係的。就是在未信的時候，我們被引導：「如果你願意，你現在就能開始向這位愛你的天父來禱告。」的確，禱告是基督徒一生在世不可少的事；但是，禱告說來既單純卻又很複雜。主耶穌的門徒也曾親自請教過他：「求主教導我們禱告」（路十一1），許多基督徒在信仰生活初期，十分熱衷於禱告，卻也隨著時間失去了對禱告的熱忱，或是說失去對神的熱愛。巴刻博士的這本著作，正是要幫助我們經由聖經重新回到神對禱告的心意中。

被譽為「二十世紀最後一位清教徒」的巴刻博士，一生致力於基督信仰的神學研究和教育，幫助信徒重新回到聖經的觀點來正確地生活。如果基督徒不可以停止向神禱告，那正如巴刻博士在本書中的闡述：「除非我們正確地瞭解聖經所呈現關於神的本質，否則就無法正確地禱告。」的確，我們若是不明白神對我們的愛以及祂使我們在世寄居的旨意，我們的禱告很容易只落在自我的狹窄或血氣裡，看不見神諸般恩惠旨意的成就；而當我們更多認識神，就愈發知道為什麼必須禱告及如何來禱告。所以，巴刻博士不只是一要透

過本書告訴我們如何禱告，並且要幫助我們更深認識神，而禱告正是使我們認識神那強而有力的行動。禱告使我們經歷神的信實，祂的應許確實全然不變，祂的話語絕對不會廢去。在禱告中，我們經歷了生命的成熟長大，人生方向和行動目標被調整，生命的重塑，遇見不可見的神，看見祂果真全然真實的與我們同在；可是，除非我們明白祂的旨意，並且按著祂的旨意去禱告，否則無法經歷神。

也許你曾經在禱告中熱切的向神呼求，為你自己的經歷向主讚美及感恩；但曾幾何時，這一切鮮明的屬靈經驗似乎都褪色了。閱讀這本書，正是你對神重燃愛火的時刻。你可以讚美、祈求、呼喊，甚至是向神抱怨，因為這些都是祂所允許的，更是祂所期待的。父神樂意我們與祂有不被阻隔的緊密關係，所以耶穌基督為我們開通這一條又新又活的道路，使我們可以進入幔內，在禱告中坦然無懼來到神的施恩寶座前，得憐恤、蒙恩惠、作隨時的幫助。在閱讀這本書的同時，相信聖靈正在用說不出的嘆息為你禱告，因此邀請你：閱讀時務必同時禱告。本書不是一部神學研究的論述，也不是對古今禱告形式的批判；而是從內容到操練都符合神心意的生命實踐。在聖靈的催逼中，讓我們一起點燃禱告的火，回應神美好的心意，也享受在神的愛中，使我們的生命和禱告在這個世代中都為神所用，好讓祂的心意得以滿足。

作者序

如果你和我們一樣，事事充滿了好奇心，或許你翻開這本書，除了想知道為何有兩位作者，還會想知道這本書是怎麼寫成的。答案是這樣的：巴刻（J. I. Packer）有一系列論禱告的演講被錄製成帶，而凱奈絲（Carolyn Nystrom）負責將錄音內容整理成文稿；經過多番來回討論及修改後，便完成了一份書稿，來表達我們共同的思維。凱奈絲接著撰寫了每章的操練與靈修指引，而美國校園出版社（Inter Varsity Press）則以一貫詳實嚴謹的作風加以編輯，最終完成了你手中的這本書。

由於巴刻的講稿包含許多個人的詮釋，他本身的風格也十分突出；因此，儘管本書為兩位作者協力之作，雙方卻很快就達成共識，要讓全書讀起來，就像巴刻正娓娓道來一般。因此，正如小說家威爾斯（H. G. Wells）書寫《隱形人》（*The Invisible Man*）的所作所為，你所讀到的內容，是出自一位看得見的男士，和一位幾乎隱而未現的女士。但是，巴刻希望讀者曉得，凱奈絲的貢獻實在溢於言表。

雖然探究禱告的書多如汗牛充棟，我們還是期望這本書能為一些人帶來更新與幫助。只要是我們尚未確信的內

容，絕不會要求讀者去接受；而在本書問世之前，我們也致力於操練其中提及的教導。這本書湧流自我們的心靈深處，甚願它觸動多人的心靈。若是成就任何美事，惟願頌讚歸於上帝。

巴刻
凱奈絲

致讀者文

本書有個深具行動力的書名：*Praying*。這真是一語中的。這本發自內心之作，是由兩位嘗試禱告，又期望禱告得好些的基督徒所寫，為要向那些和他們擁有同樣渴望的人，分享關於禱告的所思所為。著手寫這本書是一大挑戰，而我們期望對讀者來說，閱讀本書也是一項挑戰。

禱告是基督徒生活的本質，涉及信念、情感、價值、期待與恐懼、確定與不確定性、知識與愚昧；因此，我們撰寫的內容可說是包羅萬象。但是，討論的層次除了理論之外，也顧及實踐。我們寫作本書，不僅是為了澄清觀念，更要培養基督徒在生活中活出信仰的真諦。在實際的禱告中，頭腦、心靈、雙手都是聯合一致的。正如保羅所說：「我要用靈禱告，也要用悟性禱告」（林前十四 15），這句話指出了一條通往內在生活的真正路徑。於此同時，我們的雙手也要預備有所行動，因為神也藉著禱告指示我們該做什麼。我們祈求在每一件事情上，使人們的心靈與悟性得著餵養，並且藉著我們的文字，讓經常禱告的基督徒更加甘心順服。

近來，研究靈性生活的書大行其道，但危險性也日漸增加，因為我們只安於探索攸關禱告的理論和神學，卻不付

諸實踐。凡人都有自欺的傾向，以為只要對某件事情知之甚詳，在實踐行動上也必定精通自如。事實絕非如此！比方說，我（巴刻）對英式板球有深入的了解，只要一有機會，就能與另一位板球迷侃侃而談。但我不是板球員，因為從未實際打過板球。同樣地，我也熱愛古典音樂，擁有豐富的知識，能與專業的音樂家深入交談，但我本身不是音樂家，既不會作曲，又不會彈奏樂器。假如你在圖書館中醉心研究禱告，結果卻沒有時間、精力或動機去禱告，只在一天的尾聲，睡眠惺忪地向神呢喃幾句晚安的禱詞，那麼你就不是禱告的人。我們慎重警告：踏上這場探索禱告之旅時，那些知而不行者將會被拋得老遠、追趕不上。

讓我們花一些時間來談談個人的事。身為基督徒，我（巴刻）視自己為約翰·本仁（John Bunyan，《天路歷程》〔*The Pilgrim's Progress*〕作者）筆下的天路客；而身為神學家（大眾公認的身分），我視自己是一名傳道師（catechist），教導初信者和成年慕道友明白基要真理，期望藉著講述及寫作，培育、造就出耶穌基督的門徒。儘管身為一位天路客和投入教學的神學家，我在上帝的禱告學校中，卻自認是一位經驗貧乏的中學生——本書另一作者凱奈絲也有同樣的感受。偵探小說家瑪莎·葛林姆斯（Martha Grimes）喜歡以特別的英國酒吧名稱來為自己的小說命名，其中一本作品名為《幫助可憐的掙扎者》（*Help the Poor*

Struggler）。我們心存感激地借用這個書名來提出觀點：在禱告的經驗上，我們其實都是可憐的掙扎者。故此，本書將透過仰望神和查考聖經，來尋求我們所需的一切幫助。

在此有件事情十分矛盾：禱告對基督徒而言，無疑是最自然、必要且正常的事，但在付諸行動時，卻顯得窒礙難行。從創世記到啓示錄，聖經除了描述許多關於禱告的命令和勸勉，還提及了許多可效法和應用的榜樣，尤其在新約，更是俯拾皆是。耶穌教導門徒說：「要常常禱告，不可灰心」（路十八1），並以一位鏗而不捨的寡婦作為例子。保羅說，「禱告」是神所賜軍裝的一部分，每位基督徒都必須穿上；所有的信徒都要「靠著聖靈，隨時多方禱告祈求」——也就是說，我們要在各樣情況下，以各類合宜的形式來祈求（弗六18）。「只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神」（腓四6）。帖撒羅尼迦前書五章17節也提到：要「不住地禱告」——換言之，就是持續禱告。當耶穌的門徒請求說：「求主教導我們禱告」（路十一1），祂回答說：「你們禱告的時候，要說：……」並且給了他們主禱文。同樣地，耶穌在登山寶訓中提出禱告不可效法的三種對象後，也示範了主禱文的禱告，說：「你們禱告的時候，要這樣說，……」（太六9）；看來，禱告彷彿是一種公式（formula），或是有範本（pattern）可循。這樣的教導聽起來，既清晰又直接，但是……

但是，我們最終還是在使勁掙扎，不只是安排不出時間，或找不到地方禱告，而是一旦開始禱告，思緒轉為混亂，原本熱衷祈禱的心，也隨之冰凍枯竭。我們自以為曉得要向神說些什麼，但才開始說不了多久，我們便心神渙散、胡言亂語、不知所云，而最後只能沉默不語。我們想利用沉默的時間來傾聽神的聲音，到頭來卻發現自己在作白日夢。我們想背頌一些禱文或詩篇，言辭卻顯得虛假空洞、心口不一。這些我們再熟悉不過的困擾，究竟是為何而存在呢？有人說，這些干擾與罪有關，敵對神的權勢從中作梗，企圖擾亂我們與神的相交。這種說法完全正確，卻對我們幫助不大。我們期望得著幫助，讓自己由此刻起，就能正確、真實、一致、虔敬地專注禱告。我們能夠得到這樣的幫助嗎？這正是我們想著手解決的問題。好的禱告不僅是一份責任，也是一種喜悅。然而，在開始之初，我們經常要先將禱告當作是一份責任。雖然如此，當我們加深對禱告的認知和實際操練後，神會重視我們的努力，而將喜樂傾倒在我們身上。我們鼓勵你繼續往下讀。

第 1 章 我們所求告的神

耶穌在一個地方禱告；
禱告完了，
有個門徒對祂說：
「求主教導我們禱告，」……
「你們禱告的時候，
要說：『我們在天上的父……』」

路十一 1~2

主啊，教導我們如何存敬畏的心，
正確地禱告；
儘管在祢看來，
我們如同灰塵般微小，
我們仍要來就近祢。
我們若停止禱告，就必滅亡；
喔，請賜給我們禱告的力量！
當我們準備好迎見祢時，
主啊，請祢施恩接見我們。

詹姆士·蒙哥馬利
(James Montgomery)

在本書的起頭，我們想邀請讀者先停下來，問問自己：你這一週的禱告生活如何，今天早上，你又是怎樣禱告的。我們猜想多數讀者和我們一樣，想要好好禱告，卻不免尷尬地承認——我們在禱告中所遇見的問題，總是比想像得還要複雜。然而，在這樣的情況下，我們普世的基督徒便不會否認蒙哥馬利在兩世紀前寫下的文字：「我們仍要來就近禱。我們若停止禱告，就必滅亡。」本書也以此作為出發點——我們全都**需要**禱告，也清楚明白這點。我們全都被**吩咐**要禱告，也絲毫不會懷疑。我們的心靈深處**渴望**禱告，因為發現在我們裡面，有一種想來到神面前尋求幫助、保護、安慰和鼓勵的**本能**，如同年幼的孩子來到父母面前一般。所有人都曉得，若不禱告的話，就會在各方面都欠缺枯竭。因為這個緣故，我們繼續嘗試禱告，並尋找各種資源幫助我們禱告得好些。不論是什麼樣的基督徒，是年老或年輕的、美國或非洲的、富裕或貧窮的、知識分子或農民、健康、生病或殘障的、各時、各地的，都要在禱告上有所學習。如此普遍的需要，便使得這本探討禱告（想禱告得好些）的書誕生。

禱告的歷險

禱告的形態因人而異。有些人採用固定的形式，或借用聖公會的公禱書（*the Anglican Book of Common Prayer*），或使用各式各樣的靈修手冊。有些人擷取歷史悠久的居爾特（Celtic）聖徒的禱詞；有些人使用的禱詞可追溯至中古時期，或來自古今的羅馬天主教，也有些源自清教徒。另有些人自創禱告文，試圖藉著規律地為自己寫禱詞，來「闡明我們的靈命光景」（*formulate our souls*），如富希士（P. T. Forsyth）所言。而大多數人不使用固定的禱文，當中有些人遵循 ACTS 的禱告順序（讚美〔*adoration*〕—認罪〔*confession*〕—感謝〔*thanksgiving*〕—代求〔*supplication*〕），有些人則否。然而，我們喜歡自己使用的禱告形式嗎？

多數基督徒在面臨不同的人生階段時，會轉變禱告的形態。初信階段，我們對新發現的信仰滿懷熱情，在主面前有講不完的話，就像年幼的孩子把周遭的所見所聞一字不漏地講給父母聽一般；但是，過了不久，我們逐漸明白，這種喃喃自語不全然是禱告的本質。如同孩子與父母的關係日漸增長，便不再滿足於回到嬰兒時期的溝通方式，我們開始以更成熟與虔誠的方式來禱告，卻發現逐漸失去了喜樂。我們彷彿在泥沼中蹣跚跋涉，弄得滿身泥濘，但哪裡都去不了。我們向神提出請求，之後卻懷疑這樣做到底有沒有用，內心

自問：神有沒有應允我的禱告？若沒有，原因何在呢？若有，祂會如何做呢？因為所發生的事與我所求的並不相符。難道我禱告錯了嗎？對禱告經驗的不滿，好比凜烈的寒冬，而且看似永無止境。

當然，許多權威人士說：「我可以幫助你；我要教你一種有效的禱告技巧。」接著，他們告訴我們如下的事情：傾聽式的禱告、集中式的禱告、禱告圈式（labyrinth）的禱告、方言禱告、靜默禱告、內在禱告、聯合禱告及穿越心靈黑夜的禱告等等。上述這些措詞都具有意義，也的確使人在禱告上得著更新。許多人滿懷感激地聆聽這些禱告技巧的演講，也實際操練；但是，過不了多久，這群人又在四處尋求進一步的幫助，因為他們在禱告上所遇見的困難，並沒有得到真正的解決。單單更換技巧，不能確實解決問題。讓我們好好看清楚自己在禱告中面臨的困境：我們自內心深處曉得，禱告並不像某些人所說的那麼簡單，也不像我們所期望的，只要學會技巧，就一應俱全了。

例行公事的危險

當禱告似乎走樣，我們會明智地回到責任式的禱告模式中。我們自擬一個慣例，在固定的時間，用固定的方式祈禱——而這種例行的方式（就像上述的各種技巧一般）提供

一定程度的幫助。但是，對於這樣的禱告，我們仍不可掉以輕心。我們必須分辨清楚，禱告對我們而言，是否變成一種機械程序，**正因為它是機械式的**，所以我們有能力去執行，以令自己感到滿意。這就好像執行每天刷牙的動作一般。我們不會去思考刷牙這件事，只會付諸行動。同樣地，假使我們將禱告變成一種例行公事，我們就不需要再認真地思考它，只在渡過一天後，懷著美好和溫暖的感受，告訴自己和上帝：「我已經禱告過了。我已經做了這件事了。」當基督徒想透過禱告真實地操練與神相交，卻使禱告流於形式，終究不時感到失望，就算偶爾得到一些鼓勵，背後的理據仍是有問題的。

例行性的禱告有效嗎？對某些人來說，是的。然而，對另外一些人來說，這樣的模式使他們與耶穌所指責的外邦人劃上等號。耶穌說，這些人以爲話多了必蒙垂聽（太六7）。事實上，例行性禱告可能源自於一顆疲累的心靈。它將禱告減化爲待辦事項清單中一個需要標記的項目——花在其上的心力與感情愈少愈好。沒有人想以這種方式開始禱告。當我們的身體疲累，總會不自覺進入了一種半自動狀態，我們的靈魂也是這樣。如此一來，機械式的例行禱告將轉變爲一項心不在焉亦能履行的任務，並且創造出一種虛假的屬靈安全感。

儘管如此，我們不能將這種隱含危機的禱告形式，和

刻意安排時間與神相交的禱告混為一談。就後者的情形而言，禱告必須像三餐一般，保持一定的規律。良好的規律性禱告不是機械式、重複言詞的禱告，而是類似一對明智的夫婦，雖然生活忙碌，卻安排時間談論一天所發生的事，並享受兩人在一起的時刻。許多從禱告中獲得意義的人發覺，事先安排時間與神在一起，並且計畫要如何使用這段時間，會獲得超乎想像的幫助。這好比丈夫與妻子一起計畫下午要去哪個不受干擾的地方散步一般，因為兩人需要商量許多事情，也需要花許多功夫來重溫彼此的關係。若是你設定出一個規律的時間與主獨處，並且事先計畫好與祂單獨相處時要談論什麼主題，你也會得到數不盡的好處。

已婚男女要安排彼此共處的時間，才能避免走入一般夫妻面臨的困境——由於生活忙碌、沒有花時間在一起，彼此無法建立深度的談話。對這樣的夫妻來說，起初的愛淪為如刷牙一般的關係。這樣絕對不是好事！一個熱切預備禱告時刻的人，是這樣思考的（或這樣說）：**我不想破壞與上帝的約定，因為祂決不失信。我想在恩典中成長，而我每日的禱告就是一個不可少的要素。**確實如此！基督徒是與神立約的夥伴，而神永遠向我們信實地持守祂的約。基於這份彼此互立的約定，我們分別出時間，以禱告來親近神，就必深化與祂之間的關係。這起碼是一個值得追求的理想，但小心，危險仍然存在。

我們現在明白，例行性禱告附帶著一種危險：慣例本身反而會成為目標，而一旦予以達成，就會帶來虛假的幸福感。例行性禱告本質上無法挪去我們從禱告中感受到的困惑，就算是那些穩定安排時間禱告的人，也只是偶爾舒緩了此番感受；但是，如果我們夠誠實，就必須承認：困惑依舊沒有離開。在禱告中，我們對自己是沒有把握的。多次經驗告訴我們，神在我們禱告時與我們非常親近；也有許多經驗告訴我們，當我們把問題帶到上帝面前，許多事情便發生，神應允了我們的禱告，也激勵我們要繼續禱告下去。但是，在日常的生活中，我們還是不時落在掙扎裡，並且需要幫助。

禱告的掙扎

如此看來，用掙扎這個詞來形容典型基督徒的禱告經驗，實在十分貼切。當我們曉得，虔敬的福音派神學家畢樓奇（Donald Bloesch）寫作這個主題時，將書命名為《禱告的掙扎》（*The Struggle of Prayer*）¹，我們實在是感到激勵。另外，我們也留意到，富希士將近一世紀以前寫成的小書《禱告的靈魂》（*The Soul of Prayer*），主要也在探討掙扎的實情。²上述兩位可說是在禱告方面思考得最認真、撰述得最深入的當代作家。也因此，禱告的掙扎是我們在本書很重要的基調。

一八五二年，曾任英國利物浦聖公會主教的萊爾（John Charles Ryle）寫了一本名為《你禱告嗎？》（*Do You Pray?*）的小冊，銷售了數千本。如今，此書重新出版，更名為《禱告的呼召》（*A Call to Prayer*）。³其中幾個段落可以協助我們看清禱告的掙扎。萊爾的用語雖已有一個世紀半之久，他的觀點卻非常切合我們今日的處境。



我問你們是否禱告，因為禱告的習慣是真基督徒最明顯的記號之一。世上所有的神兒女在這點上毫無二致。自信仰萌芽之初，他們就開始祈禱。正如剛誕生的嬰兒，第一個展現生命的跡象就是呼吸，重生男女的第一個動作便是祈禱。這是神所有的選民普遍的記號之一，他們「晝夜呼籲祂」（路十八7）。聖靈在他們裡面運行，使他們成為新造的人，並曉得自己成為神的後嗣，呼叫：「阿爸，父」（羅八15）……。就像是嬰孩啼哭一般，禱告是神兒女新的本性；他們看見自己需要憐憫和恩典，感到自身的空虛和軟弱。他們別無他法，他們必須禱告。

我問你們是否禱告，因為在信仰之中，個人祈禱是最明顯受到忽視的義務……。我相信有成千上萬人的祈禱只是在行禮如儀，亦即，只是念念有詞、不斷重複、絲毫不去思想其意義……。即使很多人使用良好的禱詞，都只不過是在

睡前，或清晨梳洗、穿衣時，咕嚕一番罷了。許多人認為，禱告時心口不一，沒什麼大不了，但他們的禱告，在神眼中卻根本不是禱告。不是出於真心的禱詞，就像是可憐的異教徒在偶像前擊鼓作樂一般，對我們的靈魂毫無益處。若沒有心，剩下的只是嘴唇和舌頭的擺動，神聽不見其中的內容，這根本沒在禱告……。

難道你忘了，禱告這件事早就退了潮流？許多人羞於承認這一件事。有些人寧可撕破臉……也不願公開承認自己有禱告的習慣。另外，還有一些人，除非和陌生人同睡一間房間，不會作任何禱告，躺下就睡。

禱告和犯罪絕不會同時存在於一個人的心中。不是禱告消弭罪惡，就是罪惡攔阻禱告。這個道理我始終牢記於心。當我細察人類的生活時，我相信真正祈禱的人實在少之又少。

我問你們是否禱告，因為殷勤禱告是聖潔純正的祕訣。無庸置疑地，真基督徒當中也有許多的不同……我相信在二十個人之中，有十九個人的禱告習慣是不一樣的。在我看來，那些不太聖潔純正的人很少禱告，而那些聖潔純正的人則經常禱告。

容我向那些禱告的人說幾句話。我相信有些閱讀這本小冊子的人清楚了解禱告的意義，也擁有神兒子的靈。對這樣的人，我想提供一些出於弟兄之愛的忠告與勸勉……。

禱告的弟兄啊，倘若我對基督徒的心有分毫了解，想必你常常厭惡你自己的禱告……。在神的兒女當中，幾乎沒有人不曾發現：禱告的時刻就是爭戰的時刻。當撒但見到我們屈膝時，牠就向我們發動攻擊……。

讓禱告成為你一天二十四小時中不可或缺的要務，這對你靈性的健康非常重要……。你如何重視其他事情，也要如何重視禱告。

請務必記得，你可以透過持續簡短的禱告，將早晨和夜晚的日常靈修時間串聯起來。即使在公司、職場或街頭巷尾，你都能像尼希米一般，侍立在亞達薛西王面前，向神默禱（尼二4）。絕對不要以為，花給神的時間只是徒然浪費……持續禱告的基督徒最終將發現，他絕非輸家。

告訴我某人的禱詞，我很快就能告訴你那人靈性的狀況。禱告是屬靈生命的脈搏，藉著禱告，靈性的健康程度就能被測量出來……。喔，讓我們持續留心我們個人禱告的情況吧。



睿智的萊爾主教令我們感到渾身不自在，確實如此。他強調禱告的重要性，並斥責那些不以為然的基督徒。但是，他也不斷鼓勵我們，彷彿好的禱告是一座可以攀登的山一般。身為一位講道者，他積極地使人明白，禱告的問題與

困惑並非不可解決。他是對的，而我們現在就要嘗試提出解決之道。

本書主張，有三個關鍵可使禱告真誠、有意義，並且使我們的生命更加豐富：清楚了解神的本質、時刻操練神的同在，以及天天在生活中努力討神喜悅。現在來分別說明每一項。

清楚了解神的本質，就是按神在聖經中所告訴我們的事實來認識祂。我們之後會再詳述這一點。

時刻操練神的同在，以勞倫斯弟兄（Brother Lawrence）的角度來看，這代表隨時意識到神的眼目不斷看顧我們，祂的手也從未離開我們。對基督徒來說，就是與神聖的三一真神——聖父、聖子、聖靈——這位祂即是祂們，祂們即是祂的神，親密地同行。人生好比步行在風景秀麗的山間林野，一路上的高低與起伏、平坦和崎嶇，都帶給了每位行路者困難及喜悅。基督徒的生活也像其他人一般，會遭逢高山低谷。但是，基督徒在行走期間，有同伴隨行；雖然人的同伴也陪在我們身旁，這裡所指的同伴卻不是指人，而是三位從未離開我們身邊的神。若有人伴你同行，你會感到愉悅；同樣地，你與三一神同在，體會到祂們施予的幫助，也會感到喜樂。你享受祂們的陪伴，也一直記得祂們的存在，這就是所謂操練神同在的基本意義。我們會在下一章談論更多。

努力討神喜悅，源自我們對神的愛。這份愛出自於我

們對祂創造大工的驚奇，更源於對救贖之工的驚嘆。我們都認識聖父的愛，因為充分明白，儘管自己無法愛祂，祂依然愛我們到一個地步，差遣祂兒子為我們贖罪（約壹四10）；我們都認識聖子的愛，因為「祂是愛我，為我捨己」，就像祂為保羅所做的一樣（加二20）；我們也都認識聖靈的愛，因為自從祂使我們重生、與復活的基督連結在一起之後，便住在我們裡面，使我們在性格上擁有基督的樣式；而當我們違背聖潔的道路，又為我們擔憂不已（弗四30）。耶穌教導我們說，第一條，也就是最重要的一條誡命，就是「你要盡心、盡性、盡意、盡力，愛主你的神」（可十二30）。當我們了解這位神聖的三一神，也就是「主我的神」的愛，我們就大受激勵，如同以撒·華滋（Isaac Watts）所說，要以「我所欠的愛之債」來回應三一神的愛；而我們也發現，自己與威廉·顧伯（William Cowper）作了相同的禱告：

主，我最大的不滿是，
我的愛是如此微弱；
但我愛祢，也切慕祢；
求賜恩典，使我愛祢更多！

那麼，我們應如何向神表達愛呢？總括一句，就是要討祂喜悅。愛的最佳定義是，致力使所愛的對象在各個恰當的方面變得更好。當然，我們無法使神變得更好，但我們能頌揚祂的偉大，並藉著讚美和順服來高舉祂、尊崇祂。而最能討祂喜悅，使祂得著榮耀的，就是當我們面臨眾多抉擇，仍不斷努力這樣作。**愛神、討神喜悅、榮耀神**，這三個信念融為一體，便形成了基督徒生活的目標。若我們按這個方向來禱告，就不會在禱告的掙扎上挫敗連連，而會經驗到豐碩與滿足。我們相信各位愈往下讀，就會愈了解這件事。

活出討神喜悅的生活方式，始於了解神的本質和操練祂的同在。我們會更詳細地說明這兩方面。現在，讓我們先花些篇幅來講解第一方面。

聖經說了許多關於神的事，這事一點兒都不新鮮；但我們意識到，許多基督徒忽略了這件事，需要稍微被導正一下（你的教會最近一次舉辦關於認識神本質的系列演講或課程，是在什麼時候？你最近一次研究這些主題，是在什麼時候？）有些基督徒對神的觀念顯然十分模糊，甚至到了令人吃驚的程度。有位女士向主教說：「但是，主教，難道我們全都相信那些東西嗎？」看來，有些人對神的理解就僅止於「那些東西」。然而，如蒙哥馬利所言，除非我們正確地瞭解

聖經所呈現的神的本質，否則就無法「正確地禱告」。

在本章的餘下部分，我們會提出八項真理，來說明聖經所呈現的神的本質與作為。將近兩千年，教會的教師大多都認可這八項真理。事實上，從使徒時代直到如今，在接受聖經是神話語的人當中，絕大多數人對聖經所呈現的關於神的觀念，很少出現任何強烈的懷疑和不確定的立場。就算是到最近，教會整體仍明顯一致地承認聖經本質上的地位。然而，過去教會所明瞭的真理，隨著「有眼不識經文」的時代來臨，也慢慢被遺忘了，而我們現在需要花一些時間將它帶回來。

首先，我們要清除心中經由豐富的想像，而對神抱持的種種奇想。我們常聽見有人說：「我喜歡將神想像成如此這般……」，在此鄭重聲明，這類出自於「我喜歡」的心態，所作的推測和一廂情願的想法，必會對神產生錯誤的認識。罪，這個悖逆神的徵狀，潛藏在我們的心思、道德和靈性系統中，使我們經常誤解了上帝。事實上，這類錯誤的奇想只會領人走到不信的極端，最終對那位原本應該是人類生命焦點的神，感到極度的疑惑和不安。因此，我們懇請你慎重地捨棄神學方面的猜測和幻想，與我們一同完全聚焦在聖經上，因為神惟獨透過聖經為自己作見證，讓我們照祂的本相來認識祂。曾有人打趣說，牧師最喜歡的花會是香豌豆花（sweet peas），因為講道題目中的關鍵字，多數是由英文字

母P為起首。現在我們需要各位認真地讀下去，因為我們要以八個由P起首的英文單字，來描述聖經中關乎神的真理，希望藉此讓這些基要真理變得清楚又容易記憶。

這是你的神

真理一：神是有位格的（personal）。位格或人稱（你、我、他）是存在的最高類別。魯益師（C. S. Lewis）曾說過一位年輕女性的故事，她的父母視自己為前衛思想的典範。在他們看來，位格的類別依然無法描述神，因此，他們教導女兒將神想像成一種「更高的實體」（higher substance）。當這位年輕女性到了能夠自行判斷的年紀，她回頭檢視心中的想法，才明白過去那些年，她都把神想像成是一個無限擴張的米布丁（rice pudding）。因為她並不那樣喜愛米布丁，所以這個想法其實對她沒有什麼幫助。事實上，沒有位格的神觀，根本無法含括神真正的本質。將神去位格化，想法似乎先進，卻常釀成大災。

在聖經中，神是具有位格的；也就是說，祂稱呼自己為「我」，稱呼人類為「你」。從創世記到啓示錄，我們不僅發現祂以此種方式說話，也看見祂以全然位格化的方式，與人面對面相交。神不是一個「它」，我們更不應該容許自己把神想成是一種客體（object），可以站在一旁加以觀察，好

似生物學家觀察蝌蚪滑稽的動作一般。不，不，不！神一直是一個主體，絕不僅是一個客體。祂永遠在我們之上，絕不會在我們之下。神以位格化的方式向我們呈現祂自己，而我們必須以位格化的方式來思想祂，把祂想成是就在這裡，與我們面對面、看顧我們，並對我們作為人的身分感到好奇，就像我們對彼此有興趣一般。

既然神是有位格的，我們就無須驚訝，祂是以雙向溝通的方式與人建立關係。神使用語言向聖經人物（以及我們）說話，而我們也如同聖經人物，被呼召使用語言來與祂對話。生物學家和蝌蚪之間沒有語言上的連繫，但我和你，我們和神之間，有語言上的連繫。或許我們可以這樣說：如今，神以寫作的方式來與人類溝通，就像信件往來一樣（神寫下的話），而人類則以直接說話的方式來回應神，彷彿我們在打電話（禱告）。但是，假使神沒有位格，上述兩種溝通方式是不可能發生的。

真理二：神是三位一體的（複數，plural）。聖經中關於這項真理的第一個線索，是在創世記出現的「我們」這個神祕字詞：「我們要照著我們的形像，按著我們的樣式造人」（創一26，特殊字體為筆者強調，後同）。之後，創世的故事沒有再進一步說明神的這種複數性質，但聖經一開始出現的「我們」這個神祕字詞，就像一個進入我們腦海的指標，指向了日後將愈來愈清楚的事物。到了新約，神不僅在本質

上，也在位格上顯示出祂複數的特色。神是三位一體的神：聖父、聖子、聖靈，這三個位格在祂合一的實體中彼此聯絡，彷彿人與人互動一般，又好比一個團隊，為了救贖神的百姓而運作著。雖然「三位一體」這個詞沒有在聖經中出現過，但神是三位一體的事實，從始至終都「不證自明」（in solution）。第三、四世紀時，教會以此事實為焦點，發展出三位一體的教義。在新約聖經當中，聖父、聖子、聖靈這三個位格被描寫得十分清楚；儘管新約中沒有專門的辭彙來表達祂們的共存，也沒有哪位作者刻意停下來指明，當他提及「神」，通常是像耶穌一樣在指聖父，而不是指彼此同在的三個位格。但是，新約眾作者卻很清楚地指出，三個位格無論是在存在（being）或目的上，都是同為一體的，而且彼此協力完成救恩的工作。關於三位一體，無論還有哪些層面超越了我們所能理解的範圍，祂們拯救罪人的一致目標，都是再清楚也不過。

約翰福音第三章中，尼哥底母和耶穌對話時，耶穌向他介紹三位一體的真理：首先，人要藉著聖靈重生，才能進入父神的國度；再來，人要相信聖子將為了完成救恩而受死。「摩西在曠野怎樣舉蛇，人子也必照樣被舉起來，叫一切信祂的都得永生（耶穌在此談論的是祂自己）。神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不致滅亡，反得永生。」（約三14~16）這是三位一體的真理——

聖父賜下聖子為我們受苦，而聖靈在我們裡面做更新的工作，引領我們進入聖父的國度——這項真理貫穿了整個新約。若以「溶解」(in solution)的觀念來形容這項真理，確實很貼切。讓我們來想像，有一杯飲料（像是茶或咖啡）裡面加了糖。雖然糖溶化在液體中，化學家卻能將它萃取出來，化為結晶。同樣地，在新約中，我們能確切地發現三位一體的教義——這個合一的神聖團隊，要帶領我們這些罪人進入永生的豐盛境界。

由於三位一體（具有三個位格的獨一神）的本質，超越了我們所能理解的範疇，因此稱它是個奧秘一點兒都不為過。但是，由於在新約聖經中，三位一體的存在清晰可見，所以我們將它視為一項真理和教義，也十分恰當——換言之，它是一項需要被教導的真理。三位一體是基要的真理，少了它，我們就無法陳述福音的本質。福音是一個好消息，說明了聖父為我們計畫救恩，聖子成為中保為我們捨命，而聖靈則像一位滿有恩慈的賓客，樂意受邀住在我們裡面。倘若我們否定三一論，進而否認了道成肉身的真理，以及服事個人的聖靈（《尼西亞信經》[the Nicene Creed] 稱之為「生命的賜予者和主」，那麼福音將如同一台輕型馬車【譯按：one-horse shay，出自美國思想家霍姆斯 [Oliver Wendell Holmes] 的詩作】，瞬間就能支離破碎。

真理三：神是完全的 (perfect)。這項真理的意思是，

無論從任何角度來看，神都不會比祂原有的本質更好。祂沒有任何缺乏、短處，更不需要作任何的改進。不，神超越了這一切；祂是獨一無二的，而且完美無瑕，直到永遠。在出埃及記中，神將祂的名字告訴了摩西兩次。就聖經時代的人而言，名字代表一個人的本性。神第一次說出自己的名字，是在荊棘叢中；祂在那裡與摩西相遇，並差他回到埃及，將他的同胞從奴役中領出來，進入神向他們祖先所應許之地。摩西心想，這個任務實在是太難了。畢竟，此時的他，與埃及人和自己百姓的關係都不在最佳狀態。說實在的，摩西可說是一個從埃及逃出來的難民。所以，當他說：「我到以色列人那裡，對他們說：『你們祖宗的神打發我到你們這裡來。』」他們若問我說：「祂叫什麼名字？」我要對他們說什麼呢？」（出三 14~15）我們看見了神如何回答這個問題。祂向摩西說：「我是自有永有的 (I AM WHO I AM)」；後來，這個名字簡稱為「雅巍」(Yahweh)，意思代表「我是」(I AM)，就像在英文中比爾 (Bill) 是威廉 (William) 的簡稱，貝絲 (Bess) 是伊麗莎白 (Elizabeth) 的簡稱一樣。「你要對以色列人這樣說：『那自有的 (Yahweh, YHWH) 打發我到你們這裡來』」（三 14）。

我們想知道，這裡發生了什麼事？Yahweh，這個以四個子音組成的希伯來文，基督徒用來稱呼「耶和華」(Jehovah) 的字詞，是神為自己取的名字，以表明祂向自己

百姓的委身。在遠古時代，如果神不告訴你祂的名字，祂就不能成為你的神。所以，對神的百姓而言，曉得神的名字，不僅象徵也證明了神與他們連結的關係。當摩西告訴百姓神的名字，他就能向他們確認這個事實。但是，這個名字的本身代表著什麼意思呢？事實上，I am who I am（我就是我是）也可被理解成是I will be what I will be（我將是我將是）或I am what I am（我是我所是）的意思。所以，這個名字的含義，便回應了「神如何存在？」的問題。這個名字告訴我們，神確實存在，而且祂是永恆、自立和掌權的。無論是現在、過去，還是未來，祂都會在所統管的世界中行使權能，施行旨意。神無所不在、全然掌權，祂命定現在之事，也命定將來之事。當祂藉著這個名字向摩西說話，彷彿也正在告訴我們：**「我無論是在現在、將來，還是永遠，都會成為我所選擇的樣子，毫不改變。你不是萬事的主宰，但我是。」**在此，我們看見神完美的本質——完全掌權、完全知曉、無所不在、無所不能——祂的本質配得我們讚美，如同許多詩篇所展現的一樣。

然而，我們要進一步詢問神的就是：祂行事的原則是什麼？金牛犢事件後，神第二次告訴摩西祂的名字，也就是在那時，祂回答了這個問題。這段故事出現在出埃及記第三十四章。當時，摩西上西乃山領受神的律法。他正與神相交，山下的百姓卻因忍耐不住和不信的緣故，製造了一個金

牛犢，在牛前獻祭狂歡。摩西下山收拾殘局，在過程中把法版都摔破了，他又再度回到西乃山領受法版。那時，「耶和華在雲中降臨，和摩西一同站在那裡，宣告耶和華（the LORD）的名」（出三十四5）（英文的the LORD是從希伯來文的Yahweh譯來的，作「雅巍」〔Yahweh〕。每次你在英文聖經中見到大寫的LORD，就是指Yahweh。）

「耶和華在他面前宣告說：『耶和華，耶和華，是有憐憫有恩典的神，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實。為千萬人存留慈愛，赦免罪孽、過犯，和罪惡，萬不以有罪的為無罪，必追討他的罪，自父及子，直到三、四代』」（出三十四6~7）。

神在此宣告，祂以人類所需要的憐憫和恩典對待他們；然而，倘若人類不認真看待祂，也不因祂的愛而為罪痛悔，祂也會因為聖潔的緣故而懲罰他們。神的這種道德完美性，展現在祂對所造之人的作為上。一切不法的、自誇的行徑和冷酷、自我中心的動機，在祂眼裡都是骯髒的污點，因為純正（purity）是祂完美本質中不可或缺的一部分；也因此，祂向罪人所施的恩典，令所有領受的人無比驚奇。

神在道德上的完美性，也是詩篇不斷頌揚的主題。舉例而言，詩人在詩篇八十六篇5節寫道：「主啊，祢本為良善。」（在舊約中，良善〔good〕代表寬大、親切和恩慈，詞義相當廣泛）詩人繼續寫道：「主啊，祢本為良善，樂意

饒恕人，有豐盛的慈愛賜給凡求告祢的人。」(5節)接著，第10節也接續了這段回應出埃及記第三十四章的詩歌：「因祢為大，且行奇妙的事！惟獨祢是神。」是的，神本為善，神真偉大，祂所行的都配得讚美。神在一切的方面都的確完美無瑕。

真理四：神是充滿權能的 (powerful)。現在，讓我們稍微將前幾頁間接提及的觀念作一些延伸。在闡述這項真理時，神學家會說神是**全能的** (omnipotent)，這表示祂能作任何祂決意要作的事，正如詩篇一三五篇6節所肯定的：「耶和華在天上，在地下，在海中，在一切的深處，都隨自己的意旨而行。」接著，他們進一步擴大這項觀點，說明神也是**無所不在的** (omnipresent)。如詩篇一三九篇1~6節所描述的，神一直充滿在世上的每個角落，這是祂充滿權能的面向之一。另外，神也是**全知的** (omniscient)。祂完全曉得萬事，不論是過去或將來發生的每一件事。不但如此，祂還徹底了解我們每一個人。「耶和華啊，祢已經鑒察我、認識我……祢從遠處知道我的意念……祢也深知我一切所行的」(詩一三九1~3)。詩篇第九十三篇、九十五篇3節、九十六篇10節、第九十七篇、九十八篇6節及第九十九篇，也都在宣告、歡慶一個事實：神掌權。神是**君王**。種種形象讓我們知道，詩篇認為神是一位統管萬有 (absolute) 的君主；在古代世界中，每位君王都是在他的王國直接管轄所有的事

情。詩篇說，神就是這樣的一位君王——而且祂掌權的程度，沒有一位地上君王足堪匹敵。不論何時、何地，祂都是至高的掌權者，完全統領著宇宙。「耶和華作王！」「耶和華永永遠遠為王」(詩九十七1、十16)。**沒有一樣事物在神的眼目和掌管之外，這項真理令祂的百姓感到無比安心。**

真理五：神是有計畫的 (purposeful)。讓我們再把前面討論的內容進一步延伸。神對祂所作的事有通盤的計畫。祂對所造的世界有什麼計畫呢？我們可將答案分為兩個部分來看。第一部分，神要祂道成肉身的兒子，也就是主耶穌基督，得著尊崇和榮耀；另外，主耶穌基督也藉由順服來榮耀父神。新約多次強調這些計畫。舉例來說，我們從聖經中看見，耶穌向父神發出了極度痛苦的禱告。當時，祂在客西馬尼園，為即將採取的順服行動而感到極大的痛苦，「以至於死」(腓二8)。「我父啊，倘若可行，求祢叫這杯離開我。然而，不要照我的意思，只要照祢的意思。」(太二十六39)耶穌接著走到睡著的門徒旁邊，懇求他們陪祂一同禱告，卻徒勞無功。之後，祂又回去禱告，並再次表達祂順服父神的決心：「我父啊，這杯若不能離開我，必要我喝，就願祢的意旨成全」(太二十六39~42)。耶穌在客西馬尼園，以及之後的行動，都尊崇了父神從起初就預定的計畫。耶穌藉著痛苦的順服來尊榮父神，「以至於死，且死在十字架上」(腓二8)。但是，聖父也尊崇和榮耀祂的兒子。耶穌受洗時，

我們看見聖靈如鴿子從天降下，且有（父的）聲音說：「這是我的愛子，我所喜悅的」（太三17）。另有一次，耶穌登山變相時，摩西和以利亞顯現，同祂說話。彼得、雅各和約翰看見，「忽然有一朵光明的雲彩遮蓋他們，且有聲音從雲彩裡出來，說：『這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽祂！』」（太十七5）之後，耶穌禱告說：「父啊，我在那裡，願祢所賜給我的人也同我在那裡，叫他們看見祢所賜給我的榮耀；因為創立世界以前，祢已經愛我了。」（約十七24）耶穌在承受羞辱之後，得著了榮耀，並且存留到永遠。如此可見，神的旨意在創世之前就已然形成，並且延伸至永恆。耶穌藉著祂的愛、死亡、復活和持續為我們代求，將我們這些跟隨祂的人帶入了這個計畫中，再沒有比這還要崇高的旨意了。

然而，父神讓耶穌藉順服來榮耀祂，進而得享尊榮，只是祂一部分的計畫而已。另一個計畫與此計畫緊緊相連，為要讓神所收養的家，也就是教會、神的選民、成千上萬得贖的罪人（包括你和我）得享聖潔和喜悅。此外，這份聖潔和喜悅帶出了第三個要素，那就是教會感恩的敬拜。這個要素是如此運作的：身為父的代言人與恩典中保的子，賜給聖徒榮耀，亦即一個全新內在生命的祝福、全新的屬天盼望和當下全新的喜樂，而聖徒也給予聖子連同聖父當得的尊榮和讚美。我們可用**祝福**（blessing），這個與**榮耀**（glory）一

樣，在聖經中擁有雙重意義的字詞來說明這一點。在聖經中，**榮耀**不僅意謂神的展現（神所顯示的榮耀），也意謂眾人稱頌神（我們歸給神的榮耀）。我們為著神在我們生命中的作為，以及給予我們永生的益處，而將榮耀歸給祂。**祝福**也是一樣。神賜下禮物來祝福我們。祂藉著所賜的子，而子則藉著祂所成就的救恩來祝福我們。接著，我們藉著頌讚、奉獻、感恩和在神面前的喜樂來祝福祂。**榮耀**和**祝福**的雙重意義，表示出神計畫的兩個方面。第一方面是父道成肉身的子所得的尊崇與榮耀；第二方面是父所收養的家享有的聖潔和喜悅，其中包括教會為各樣美事所作的讚美。這就是神的計畫。

在這項計畫中，主耶穌透過聖靈，這位父神的信差和賜予恩賜者，以真實的個別方式來接近我們，並且與我們建立超凡親密的關係。主耶穌向門徒說：「以後我不再稱你們為僕人……我乃稱你們為朋友；因為我從我父所聽見的，已經都告訴你們了」（約十五15）。這就好像說：「請你們明白，從此刻起，我沒有向你們隱瞞任何事。我向你們敞開我的心，如同朋友坦誠相待一般。你們每一個人都要把我看作是朋友，就像我把你們當作是朋友一樣。」我們身為耶穌的門徒，在聽到祂說這些話時，也要當作祂是在對我們說一般。朋友之道，就是享受在一起的時間，並且彼此之間儘可能沒有什麼祕密。基督徒的生活就是與神建立友誼的關係。

這份友誼是從父神賜給我們的禮物——主耶穌基督——那裡流露出來的，祂以自己的方式與我們建立友誼。這也是神計畫的一個層面：我們與榮耀的救主建立一份更新變化的友誼，並且使我們擁有一個與朋友彼此愛護、彼此服事，以及彼此親密的生活。我們身為基督徒，必須以這個方式來看待自己：我們是耶穌基督和父神的朋友，而且我們要透過禱告來體驗這份真實的友誼。

真理六：神是持守應許的（promise-keeper）。持守應許這個詞彙被一個當代基督教男性運動（編按：Promise Keepers Canada，於一九九五年成立，是一個引導弟兄為主而活的事工）使用之前，是神為自己建立的一項品格。因此，我們一切禱告的基礎和對神的信賴，都必須根植於認識祂的應許，宣稱、倚靠它們，而且不論發生任何事，都緊緊抓住它們，相信這些應許必定成就。彼得後書一章4節提到：神已將「又寶貴又極大的應許賜給我們」。而保羅說：「神的應許，不論有多少，在基督都是是的」（林後一20）。不過，在等候應許成就的過程裡，我們將要看見，是否領受和相信神所賜的應許，也是絕對必要的基石；換言之，這些是基督徒生活中最基本的行動。我們會在本書不斷提及以應許為基礎的禱告。當約書亞面臨生命的盡頭，他回顧出埃及到征服迦南的日子，並告訴以色列的首領們：「耶和華——你們神所應許賜福與你們的話沒有一句落空，都應驗在你們

身上了」（書二十三14，同見二十一45）。新約視亞伯拉罕為大有信心的典範，而保羅也看見，亞伯拉罕等候神所應許的子嗣時，以頌讚的心相信神的應許，作為他禱告的本質——「並且仰望神的應許，總沒有因不信心裡起疑惑，反倒因信心裡得堅固，將榮耀歸給神，且滿心相信神所應許的必能做成。所以，這就算為他的義。」（羅四20~22）這份相信應許必能成就的信心，實在是聖經中禱告典範的核心。

真理七：神是我們的父（paternal）。這項真理說，神以父親的樣子來對待屬祂的人，這種方式毫無瑕疵，也符合祂完美的屬性。聖經所詮釋的理想父親形象，是將權威、忠誠、憐愛、關懷、教養、恆久忍耐和保護，融合在一份永不止息的愛當中，為要幫助他的兒女不斷得著力量和智慧，生命也愈臻成熟。三位一體的神，就是以這個理想父親的形象，來與祂的百姓建立關係。更具體地說，這個父親的角色是由三一神的第一個位格來擔任的，也就是永恆之子耶穌的永恆之父。天父帶給我們新的生命，收養我們這些罪人成為祂的孩子，與長子耶穌同為後嗣。如今，祂也賜下聖子與聖靈來引領我們歸家，使我們進入基督的豐盛與永恆的榮耀。

光是在登山寶訓中，耶穌就詳細說明了天父與我們的關係。「你父在暗中查看」（太六4、6、18）、「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」（8節）、「我們在天上的父……賜給我們……免我們的債……救

我們……」(9~13節)、「這(物質需要)都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了」(32~33節)、「你們祈求，就給你們……，你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，豈不更把好東西給求祂的人嗎？」(七7~11)根據這些經文，以及新約中其他經文所說的——神非常愛我們這些屬祂的孩子，我們可以滿懷信心向這位父親祈禱，因為祂從不失信。肉身的父親可能會讓我們失望，神卻不會。我們可以確信我們的禱告必蒙垂聽，並且得到的回應，不僅在神全面的計畫來看是最明智的，從長遠來說，對我們個人也是最好的。因此，將生命交在神這位父親的手中，實在是一件最美好的事。

真理八：神是配得讚美的 (praiseworthy)。這八項以英文字母P作為開頭的真理，向我們說明了神的屬性，祂存在的方式和行事的法則。神是**有位格的、三位一體的、完美的、充滿權能的、有計畫的、持守應許的、是我們的父**，而最後，就之前提及的所有特性而言，祂是一位**配得讚美的神**。神配得我們所能給予的一切讚美，因為祂以各種不同的方式向我們顯出祂的美麗、良善和信實。我們禱告時，若能將讚美和感謝分別出來，並且確定兩者都包括在內，將對我們很有幫助。某些方面來說，表達感謝的禱告，焦點在於我們：我們為神分別賜給我們和他人的特別禮物，以及賜給衆

人的一般恩典而感謝祂；另一方面，表達讚美的禱告則是我們將焦點直接放在**神**身上，因祂的身分及屬性而發出讚美。這就像夫妻之間的對話：「你是我所認識最善解人意的人，所以我如此愛你」和「謝謝你為我做三明治；這正是我的需要」——兩個句子所表達的內容是有分別的。讚美和感謝這兩種內容，都是合宜的禱告。但是，因為我們是以自我為中心的受造物，心思意念時常著重在神所賜的禮物和恩典上，就容易將焦點都放在感謝上。然而，神之所以配受稱頌，是因為祂本來就值得讚美。

你們要讚美耶和華！

因歌頌我們的神為善為美⁴；

讚美的話是合宜的。(詩一四七1)

凡有氣息的都要讚美耶和華！(詩一五〇6)

所以，時刻將我們的注意力從自己轉到神身上，以讚美作為禱告的內容，是美好的，也是正確的。

如你所見，本書所提供的是以「向誰」(to whom)，而非「如何」(how to)的取向來處理禱告。了解神的本體(如

我們先前所描述的)是一種心靈的操練，能把禱告導向正途。接下來請留意，在明白神是誰，以及祂是怎樣的一位神之後，我們都必須清楚，我們在禱告中是以什麼身分進到神(父、子、聖靈)面前，這件事至關重要。

平日，我們與尊敬的對象——好友、舊識、訪談者、輔導、領袖、協談員、老師，不論是誰——來往時，根據對他們的認識而作出調整，依照他們的身分而作出回應和配合，並且不故作姿態。無論是何時何地，我們每次與他們互動都必須存著實在、真誠、謙卑的態度。與神在一起也是如此。當我們渴望與神對話，要求祂注意我們(禱告就是在做這件事)，不僅需要非常清楚祂是誰，也要明白自己是誰，以及在面對祂時，什麼是謙卑、真誠、實在和敬畏的態度。這表示我們要牢記自己來到神面前的身分——得贖的叛徒、蒙恩的罪人；不僅是僕人，也是神所收養的兒女；不僅是身為耶穌中保的跟隨者，也是祂的朋友。因著這份特別的恩典，我們得以享受各樣的團契和可能，而這些是我們原本不配擁有的。

清教徒古德恩(Thomas Goodwin)說，他在禱告前會將自己過去的生活作一個「徹底的檢查」，為要隨時提醒自己，如今靠著深厚的恩典，在基督裡活出了新的生命。門徒說：「主啊，教導我們禱告。」耶穌是以這樣的開頭來回答的：「你們禱告要這樣說：我們在天上的父」，若不是真的明

白耶穌救贖的恩典，沒有人能稱神為父。所以，稱神為父所涉及的不僅是行動，更包含了行動背後的能力，這是真正、實在的基督徒禱告的起頭。因此，當我們愈讚賞神在基督裡聖潔的愛，就愈明白自己是何等的罪人；而當我們愈了解自己是何等的罪人，就愈能讚賞父、子、聖靈那份聖潔的愛，我們的禱告也會變得更加真實。

notes



思想問題

- * 萊爾主教寫道：「倘若我對基督徒的心有分毫了解，想必你常常厭惡你自己的禱告」（第10頁）。這句話與你的自身經驗有沒有任何的關聯？
- * 請再讀一次本章的頭幾段文字。這些段落提到說，我們在不同的人生階段，禱告的形態也會有所不同（第3頁）。在你本身的禱告歷程中，有哪些明顯的轉變？
- * 請思想摩西與神相遇的過程，研讀出埃及記三章1~6節、13~14節，三十四章5~8節。這些經文啓示了哪些關於神的屬性？
- * 出埃及記的經文啓示了神的屬性，這為你的禱告帶來了什麼提醒？
- * 本章警告說，倘若我們的禱告太過於形式化，就好像執行每天刷牙的動作一般，我們可能會產生一種虛假的屬靈安全感。但從另一個角度來看，規律性的禱告也有其價值（第5~6頁）。你從這些段落中找到哪些適合於你身上的告誡？有什麼建議值得你在禱告中落實出來？
- * 請再讀一次萊爾主教所寫的內容（第8~10頁），並在當中找出一段你能同意的見解、一段帶給你挑戰的忠告，以及一段與你自身經驗相仿的例子。若是你可以私下與萊爾主教談話，你會向他說什麼，或問他什麼問題？

- * 我們在第15~29頁列出了八項關於神的屬性。「神是**有位格的、三位一體的、完美的、充滿權能的、有計畫的、守信用的、是我們的父，是值得讚美的。**」請選擇一個你想要進一步了解的屬性，並默想它。再次閱讀描述那項屬性的段落，查考其中所引用的經文，也觀察其上下文。思想你為何因神有此屬性而充滿感謝。你渴望對神這個屬性的認識，如何影響你的禱告？
- * 請閱讀約翰福音十五章15~16節。這段經文如何解釋你與神的關係？耶穌所說的這番話，在禱告上帶給你什麼鼓勵？
- * 本章最後幾段說明，這不是一本教你「如何」禱告的書，而是「向誰」禱告的書。禱告的焦點在於神，以及你以何種身分到祂面前禱告。當你開始以此為出發點來學習禱告，這段話帶給你什麼樣的希望和期待？



與神對話

- * 帖撒羅尼迦前書五章17節吩咐我們要「不住地禱告」（持續禱告）。請設立一個目標，預備在一整天清醒的時候，都抱著禱告的心態，不斷操練神的同在，在各個場合尋

找祂動工的痕跡，經常將你的思想轉向祂，送出「如箭一般的禱告」。舉例來說，樹皮上狹長的溝紋可能會讓你聯想到神細膩的創造，你為此獻上讚美；當你聽見救護車的警笛聲，你求神憐憫發生緊急事故的那些人；當你接到令人憂心的電話，你懇切禱告，將心中的憂慮卸給神；突然暴發的怒氣則催促你即時認罪禱告。即使到了一天的尾聲，當你安然躺臥在神的膀臂中，也容許禱告為你的思緒劃下句點。

*「許多從禱告中獲得意義的人發覺，事先安排時間與神在一起，並且計畫要如何使用這段時間，會獲得超乎想像的幫助。」（第6頁）請在行事曆上安排一段時間（可能半天）與神獨處。若有可能，選擇一個特別的場合，並且規畫你要閱讀、思考、禱告和默想的主題。



書寫生命

* 詩篇第九十七篇以「耶和華作王」為起首。請以這句話作為開頭和結尾，創作一首充滿讚美的禱告詩詞、歌曲或短文。

第 2 章 什麼是正確的禱告？

耶和華啊，
求祢將祢的道指教我；
我要照祢的真理行；
求祢使我專心敬畏祢的名……
求祢叫我遵行祢的命令，
因為這是我所喜樂的。

詩八十六 11，一一九 35

英國隨處可見羊圈，這意謂在鄉間行走的路人，必須十分熟悉兩種路徑。從外表來看，這兩種路徑十分相似，但循著路走下去，卻會得到截然不同的結果。正確的道路將引導你抵達目的地，雖然它可能要你繞遠路，也可能要你爬山坡，但它一定會讓你避開沼澤，也不會讓你遇見崖壁。相反地，另一種路徑無法引你去到什麼地方，至少都不是什麼好地方。第一眼看去，這種路徑就像正確的路徑一般；但是，只要往前行，就會發現路面滿是趕著去吃午餐的羊所留下的蹄印，而不是人類來去奔波的鞋印，甚至最後會無路可走。羊群走的路徑就是如此。倘若你踏上了這種小徑，你無法曉得自己會拐到哪裡去，可能只能與幾隻松鼠為伍。你走著走著，心想或許這是條捷徑，可以稍微省時省力，沒想到最後卻發現，前頭有障礙，小徑消失無蹤，你哪裡也去不了。事實上，你走的是一條引你出軌的路徑。這種路徑上還可能立著一個牌子寫說：「死巷，此路不通。」這正是它們的實況。現在我們曉得，正如行路一般，不論在人生或禱告上，都有歧徑，有些基督徒走上了這段路，才發現窒礙難行。我們會在本章留意走上歧徑的原因，以求藉著神

的恩典，使這樣的事不會臨到我們身上。

約翰·本仁所寫的《天路歷程》生動地描述了歧徑的樣貌。我們和故事主人翁「基督徒」(Christian，他的存在當然就是代表我們)一同旅行，進入本仁強而有力的寓言故事中，便會發現，走入歧徑對一個渴望活出基督徒生命的人來說，有多麼強烈的破壞力，而瞭解這一點對我們非常有幫助。「基督徒」和「盼望」(Hopeful)沿著河邊往前行，渡過了一段很愉快的時光。他們喝了清澈的河水，吃了從樹上落下、被河水洗淨的美味果實，甚至連葉子嚐起來都是甜的。林間灑滿陽光的草地外緣開了許多百合花，「基督徒」和「盼望」便躺下來，心滿意足地入眠。但是，午睡結束後，他們曉得一定要上路了。雖然他們很想繼續沿著河邊前進，接下來要走的路卻轉離了河岸。本仁接著敘述：



離開河邊後，道路崎嶇不平。由於長途跋涉，兩位天路客的雙腳酸軟無力，心靈也十分煩躁(民二十一4)。他們一邊走著，一邊期待出現一條更好走的路。

此刻，在他們前方不遠處，路的左手邊出現了一片草地，只要穿過一座柵欄就可以進去。這片草地被稱作「歧徑草地」。基督徒接著轉向他的伙伴說話。

基督徒：若是這片草地與我們的路線並行，我們就走

進去吧。

接著，他走到柵欄旁觀看，見到籬笆的另一邊，果真有一條小徑與原來的路並行。

基督徒：這正符合我的期望，這條路鐵定是最容易走的。來吧，良善的盼望，讓我們走到那兒去吧。

當他們跨過柵欄、踏上小徑後，發現這條路走起來格外舒服……。

（他們走了很長一段時間，直到）夜晚來臨，天色變得灰暗……，開始下雨，還有雷轟閃電，真是再可怕也不過了，而且河水還逐漸漲溢。這時，盼望開始喃喃自語起來。

盼望：喔，我真恨不得剛才繼續走原本的路！

基督徒：誰曉得這條小徑竟帶我們愈走愈偏離正路？

此刻，河水漲得非常快，因此，往回走勢必相當危險。（這令我想到，從正路走到歧徑，比起自歧徑重返正路，要容易得多了。）即便如此，他們還是決定冒險往回走；然而，由於天色實在是太過於黑暗，水勢又很急，他們在回程途中大約有九到十次都沉在水裡。

儘管他們費盡各樣工夫，都無法在當晚回到柵欄前。



他們因此躺在樹下睡了一覺。翌日清晨，「絕望巨人」（Giant Despair）抓住了他們，把他們囚禁在「懷疑古堡」（Doubting Castle）中。在此，本仁以陷入沮喪和絕望的畫面來描述偏離正路、步入歧徑的結果。¹

本仁認為，步入歧徑必然對基督徒的生活造成威脅，事實也確是如此（而且走入歧徑只需要短短一瞬間）。現在的重點是，步入歧徑的危險性和挫敗感，似乎會非常具體地在禱告中呈現出來。當我們掙扎著要成為禱告的人，必須留意引致我們偏離真實禱告的種種試探，不論這些試探包裝得多麼誘人。歧徑的四方滋生了雜草，使我們心神渙散，並且經歷無法專注的痛苦。我們期望能透過本章將這些雜草除去，同時澄清禱告生活的基礎。真正的禱告是奠基在神學上的行動，因此，我們不能將禱告的行動和其研究分開來談。我們需要偵測出破壞實踐禱告的方式、態度和意念。雖然禱告應該是讓心靈得著恩典與滿足的一種方法，但在實際運作時，往往不是如此。為什麼會這樣呢？或許是因為我們的禱告出了一些問題。

正確的禱告

最能辨識出贗品的方法，就是拿它與正品一比較。所以，在我們詳細檢視錯誤的禱告以前，必須先好好留意什麼是正確的禱告。正確的禱告包含了三件事。我們將這彼此相關的三件事區分開來，是因為大家傾向只照著其中一件事來禱告，卻忽略了另外兩件事。然而，正確的禱告要將這三件事全都包括在內，並要將這三件事存放在心中，好讓生命結出果子。

1. 正確的禱告必遵循聖經的教導。詩篇二十七篇 11 節談到了道 (way) 這個字，詩人在此禱告說：「耶和華啊，求祢將祢的道指教我……，引導我走平坦的路」。「求祢將祢的道指教我」這句話表達了對於神指引的渴望。如果我們想要正確地禱告，就必須透過神的話，也就是聖經，來向祂尋求指引。神在禱告中所指示的道路，並不是憑我們的本能就可以曉得的，而是像處理日常生活一般，藉著學習祂的教導而逐漸了解的。如果我們想走在正確的道路上，就會殷勤地接受，並且留心祂的教導。要不然，我們向神呼求的禱告，實質上很可能是錯誤的，這是何等不幸的事。

那麼，我們該如何從聖經得到指引呢？我們還需要問這樣的問題嗎？關於禱告的訓詞和應許，在新舊約裡俯拾皆是。同樣地，我們也可以在聖經中找到禱告的範例，其中特

別值得一提的，就是內容總共一百五十篇的詩篇。每一篇詩篇都是讚美、感恩、請願、祈求或默想的範例，引導我們直接向神作出如此的禱告。但是，如今有誰留意這些禱告的範例呢？我們禱告時感到跌跌撞撞的原因之一，就是因為我們不以詩篇或聖經中的偉大禱告來當作祈禱的典範。

2. 正確的禱告就是委身在神所教導的生命之道上。這就是聖經所教導的生命之道。使徒行傳告訴我們，初代信徒追求的敬虔生活，最初被稱作「道」(the Way)。只要你相信耶穌基督，並且成為祂的門徒、開始跟隨祂的教導，你就活出了這「道」(徒九 2，十九 9、23，二十四 14、22)。這就好比詩人在詩篇十六篇 11 節寫說：「祢必將生命的道路指示我」；而換另一個方式來說，就是「祢必指示我感恩、回應的順服之道，也就是我目前所行的道。」(這整篇詩在歡慶大衛因著神的恩典而步入正軌)。「祢必將生命的道路指示我，」因此我的指望和前途都已愈來愈明朗。「在祢面前有滿足的喜樂；在祢右手中有永遠的福樂，」這是正確的禱告將指向的喜樂光景。當我認罪悔改，並相信基督是背負我罪惡的救主，我便踏出了第一步；從那時起，我就擁有了這份喜樂。通往生命之道的關鍵是領受神的教導，同樣地，實踐生命之道就是活出神的教導，天天照著「道」而生活。如果我們的禱告是真實的，它就會徹底反映出我們持續生活的方向；若非如此，我們的禱告很不幸就會是錯誤的。

3. 正確的禱告出自於一顆清潔的心。這件事的意義，比字面上還要來得深遠。在現代社會中，當我們從隱喻的意義來談論「心」，不是將它視為身體血液的幫浦，而是一個自我發展的層面時，我們可能會想到情感的張力（「我一心愛你」），或著是一股強烈的熱誠（「他全心投入所辦的事情中」），之後就再也想不到其他的了。但是，從聖經一貫的角度來看，心就是自我的主幹，是我們的品格和目標、態度和回應、自我形象和自我投射的深層來源。簡單來說，心代表著我們每一個人的全人。聖經——也就是它所啓示的神——從一個統一的角度來觀看我們，而**根據神的角度，我們是好或壞，都在於我們心的品質**。耶穌說：「惟獨出口的，是從心裡發出來的，這才污穢人。因為從心裡發出來的，有惡念、兇殺、姦淫、苟合、偷盜、妄證、謗讟，這都是污穢人的」（太十五 18~19）。惡人就像一棵壞樹結出了壞果子（太十二 33~35）。

相反地，在撒種的比喻中，撒在好土中的種子代表「人聽了道，持守在誠實善良的心裡，並且忍耐著結實」（路八 15）。我們今日大都由外在來評估一個人，尤其著重他的技能；無論他在道德上有任何缺失，只要他肯使用技能去從事一份我們所認為的好職業，我們就將他歸類為好人（想想我們如何談論火紅的政治人物、運動明星、藝人、演員和事業有成的人士）。但是，神卻完全由內在，也就是從內心的

光景來衡量我們每一個人。神看人的方式，實在是比我們還要深入；我們必須和祂的方式達成協議，特別是在探討正確禱告本質的時候。

如同前面所提到的，正確的禱告出自於一顆清潔的心。這究竟是在指什麼呢？當我們在日常用語中談到「清潔的心」，很可能是在指一些不像他人一樣拈花惹草、巧取豪奪，或為求自我滿足而苛待別人的人。但祈克果（Søren Kierkegaard）卻用一本著作的書名指出了當中更深層次的真理——《清心志於一事》（*Purity of Heart is to Will One Thing*，基督教文藝）²。耶穌用祂的話解釋了這項真理：「你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神。這是誠命中的第一，且是最大的」（太二十二 37~38）。「心」、「性」、「意」三字在此處的意思是重疊的，彼此的意思甚至完全相同。耶穌透過這些話重述了申命記六章 5 節的含意——我們要盡一切所有的去愛主。此外，祂也為「清潔的心」作了一個明確的定義，正如祂在馬太福音五章八節說道：「清心的人有福了，因為他們必得見神。」**清潔的心確實只為了要成就一件事，那就是天天活出愛主的生活。**

那麼，我們要如何解釋「清潔的心」的境界呢？要對這個境界作出解釋，就要說明詩人創作文字的原意：「除祢以外，在天上我有誰呢？除祢以外，在地上我也沒有所愛慕的。」（詩七十三 25）——這是在說，只要能與主連結，我

任何事情都甘願放棄。因此，一個擁有「清潔的心」的人，他渴望和重視「與父並祂兒子耶穌基督相交」（約壹一3），勝於世上其餘他所想要或在乎的事。同樣地，這也是如喬納森·愛德華茲（Jonathan Edwards）所強調的，要「專心於神的眼光來看任何事」³，以致我們的一切思想都是神的產業，為祂所掌管，也屬乎祂；而在現實中，儘管時間短暫，我們也能將事情做好，並且體會無窮的喜樂。另外，一個擁有「清潔的心」的人，他也將認識神、愛神、討神喜悅和讚美神視為一生的職志，並試圖引導其他人一同參與在這種榮耀神的生活模式中。所有真實的禱告，都理當反應和表達出這份積極的態度。否則，不論我們如何穩定、規律地求告神，禱告實質上都會不幸地淪為虛假的言談。

然而，若果真如此，還有誰敢禱告呢？按照上述的分析，我們當中有誰敢說自己有顆清潔的心呢？雖然如此，事實上，每位生命得著更新、重生得救的基督徒，都擁有一顆清潔的心，無一人例外。因為當神將我們重生，祂就重塑我們那個扭曲、自我中心、背叛神、違反道德的心，以致我們在前面所提到的，以及主耶穌在世上傳道時完全具體呈現的品格，如今成為我們個人內在最深層次的品性。對我們而言，這種品性十分自然和正常，只要它激勵我們去行任何事，而我們也確實將之履行，就會感到喜樂、平安和滿足。那麼，這種品性又是什麼呢？這種品性是以基督的樣式生

活，培養愛神、服事神和鄰舍的習慣，以及抵擋罪性在我們的屬靈生命中發動，因為它會鼓動我們放棄去做那些如今於我們是自然、正常又主動付出愛的服事，轉而從事那些現在對我們而言已是既不自然又不正常的事，亦即背叛神和偏行己路，彷彿回到我們的心未被更新前的光景。然而，許多基督徒似乎無法體會他們重生時發生了什麼事，也不在乎要順服和討神喜悅；另有許多基督徒一直掙脫不了根深柢固的惡習，實際上沉醉在邪惡中，時常經歷到失敗；還有一些人明顯認為，追求過聖潔的生活其實無關緊要。但這確實是緊要的！——因為**不追求聖潔**（亦即，清潔的心）——**就不可能作出正確的禱告**。

正確的禱告，是以全面委身於活出基督徒的生命為前提——「這愛是從清潔的心和無虧的良心，無偽的信心生出來的，」如同保羅在提摩太前書一章五節所說。倘若我們缺乏這種認知，就會作出錯誤的禱告。而在本章結束前，我們會對於之前已開始理解的這一點，有更全面的認識。不過，如同醫科的學生必須打下完善的生理學基礎，也就是對身體各方面的健全功能有通盤的認識，接著才研究病理學，去探討身體失常的原理；同樣地，我們也打算對健康的基督徒生命作更深入和全面的解釋，之後再談論較多基督徒生命出問題的狀況，也就是在生活 and 禱告上的錯誤現象。關於這一點，聖經所用的意象是**行走**（walk），而我們打算以**健行**

(hike) 來描述。

健行

我（巴刻）成為基督徒已超過六十年了。年輕的時候，我經常健行。在信仰這件事上，凱奈絲雖不像我這般經驗豐富，但她不論在靈性還是地理上，也都曾翻山越嶺。所以，接下來討論到健行這件事時，我們會談談各自的經歷。

健行是在遼闊的山野中行經高低起伏的道路，像是開闊的路途和難行的地段、森林和懸崖、窳礙難行和平順舒坦的路徑。在雜草叢生的野地，你可能需要手腳並用地攀岩越石，而難免在過程中磨損和擦傷了身體。但是，在平坦的草地上，你就可以自在地邁開大步，頂多偶爾腳掌起些水泡。我們想說的是，基督徒為主而活的靈性生命就像健行一般，含有不同的階段，也面對各式各樣的挑戰。

為了幫助我們思想普遍基督徒的經驗，讓我們再次回到本仁的《天路歷程》。關於基督徒漫長的歸家之路，這部作品提供了一段最啟發人心的歷程。

我（巴刻）每年至少將這本小書讀一遍，而我這樣做已超過半個世紀之久。因為，在諸多論及基督徒生活的作品中，我發現它是經典中的經典。《天路歷程》整部作品是在描述基督徒從最初的靈性覺醒，直到進入榮耀的生命旅程。

本仁稱此旅程為朝聖之旅，但它亦可被稱為健行。這段旅程中，處處都是高低起伏的情境，而基督徒和他的同伴必須一走過。本仁將這段健行之路劃分成許多不同的段落，每一個段落不僅擁有獨特的主題，也都以一首短詩作結尾。我們大可假定這些詩不過只是打油詩罷了，但本仁十分擅長創作打油詩，而這些類似詩詞的字句所帶出的屬靈信息也非常生動——甚至對四百年以後的讀者仍是如此。

在旅程的第一階段，一位稱為「基督徒」的人尋獲了歸信的恩典。在書的一開頭，「基督徒」在「啟示者的家」（the House of the Interpreter）學到關於真正基督徒生活一些初步的真理。他來到十字架前，發現罪的重擔都從他身上脫落了。當他仰望十字架，他意識到自己在基督裡是一個新造的人，就雀躍地唱道：

我行遠路，被罪債壓傷，
無人能減輕我心內憂傷。
直至來此，何等地方！
難道這裡就是我福分的源頭？
難道這裡就是卸下重擔之處？
難道這裡就是掙脫捆綁之處？
頌讚十字架！頌讚空墳墓！

更要頌讚那為我承受羞辱的人子！⁴

「基督徒」一邊行走、一邊歡唱，不被「艱難山」(the Hill Difficulty) 的陡峭所嚇住。很快地，他來到「美麗居所」(House Beautiful)，也就是教會及其團契的寫照。他在那裡學到了許多必須明白的事。之後，他再次起程，便進入了下一個段落的主題：爭戰 (conflict)。他成功地戰勝被稱為「毀滅者」(Apollyon) 的撒但，緊接著穿越「死蔭幽谷」(the Valley of the Shadow of Death)，沿途各樣沮喪、灰心的思想充斥在他的腦海之中，讓他以為自己無法通過這些試煉了。雖然如此，他最終還是擺脫了這兩種形式的爭戰，成功走出了死蔭幽谷。這時，他如此歌唱：

喔！這個世界真是充滿驚奇（我一點都沒有誇張），
我雖經歷種種危難，生命卻仍得保全！
喔！頌讚歸於那雙拯救我的手！
黑暗中的險阻、惡魔、地獄和罪惡
在谷中將我團團包圍；
圈套、坑洞、陷阱和網羅
可說是遍佈在我所行之道。

我這不配、愚昧之人，
可能早被捕獲、纏繞、絆倒；
但我竟依然存活，願耶穌得此榮耀！⁵

到了下一個段落，主題改變了。友誼 (companionship) 成為主題。「基督徒」趕上了「忠心」(Faithful)，彼此分享經歷。然而，很快地，「基督徒」就會失去「忠心」，但他將找到另一位名叫盼望 (Hopeful) 的夥伴，一同渡過餘下的旅程。活在團契中、彼此相互扶持，便是隱藏在這些基督徒同伴故事背後的信息。

每位基督徒都至少需要擁有一位基督徒密友，彼此坦誠相待、互相分享自己正在經歷的事物。有些人將這樣的關係稱為彼此相顧的關係 (accountability relationship) ——兩個人特別照料對方的靈性，會互相代禱、詢問和關懷。你坦誠說出自己在靈性上所面臨的挑戰和軟弱，也鼓勵對方堅定地跟隨基督。而針對典型的屬靈引導模式，還有很多內容可以說明，其中包含由帶領者單向式地關懷被帶領者；不過，我們認為應該更加提倡本仁這位清教徒所提出的「親密友誼」(bosom friendship)，也就是雙向式的屬靈同伴關係。而且，如本仁所描述及一般經驗所證實的，基督徒的生活顯然充滿了如此多的重擔，以致所有的信徒都和三百五十年前清

教徒時代的信徒一樣，需要得著當代所需的一切忠告、幫助和鼓勵。以下是「忠心」所歌唱的內容：

那些順服屬天呼召的人
所遇見的是各樣的試探
和血氣的誘惑。
來吧，來吧，再次更新吧，
不論此刻或有朝一日，
我們都有可能被擄掠、打敗和棄絕。
喔，讓天路客們，讓天路客們
一同警醒，掙脫網羅，如同成熟之人。⁶

這首短歌透露出好多艱難和險阻啊！不過，重點是，「忠心」提及天路客時，是採用複數，表示他們結伴同行——如我們所說，這是恩典流通的重要管道。但是，「忠心」沒有存活很久，他在「浮華市集」（Vanity Fair）殉道了，這象徵世界對基督徒的殘酷行爲。但是，在屬靈層面來看，為主堅貞而殉道實際上是打了場勝仗，戰勝了那個自以爲已經斷受害者的世界。有一輛馬車從天而降，載著「忠心」前往「天堂之城」（the Celestial City）。當「基督徒」逃

出「浮華市集」時，他唱了這樣的歌：

喔，忠心，你已向你的神表明你的忠實，
你將從祂那裡領受祝福。
當不忠心的人因著一切虛浮的快樂，
而在地獄的苦境中哀哭切齒時，
唱吧，忠心，唱吧，讓你的名字存到永遠，
因為即使他們殺了你，你卻仍然活著。⁷

沒錯，雖然這是一首打油詩，最後兩句卻十分令人震撼。它們道出了蒙基督所拯救一切百姓的榮耀盼望：「因為即使他們殺了你，你卻仍然活著。」

接下來，「基督徒」與「盼望」結伴同行了一段漫長的旅程，其中包括了在道德和靈性上妥協的罪。首先，他們遇到一位名叫「私心」（By-ends）的人和他的幾位朋友。「私心」來自「花言巧語市」（the City of Fair Speech），是一位迷惑他人、言行不正的世俗人物。接著，「基督徒」和「盼望」又遇到「底馬」（Demas），一位挖掘銀子的礦工，滿心渴望發大財（與提後四章10節相呼應）。「私心」和「底馬」都想要「基督徒」和「盼望」加入他們的行列，但是兩位天

路客一同拒絕，也擺脫了他們。同樣地，「基督徒」在這段的結尾唱了一首短歌：

私心和底馬彼此協議：
你呼叫，我響應，
一起在發財夢上對分利益；
於是，兩人連成一氣，
在俗世生活中
汲汲營營，不再往前。⁸

「私心」和「底馬」在靈性上停頓了下來，他們永遠無法抵達天堂之城，天路客卻繼續踏上了旅程。布幕重新升起，新的場景開始上演。這次的主題是：不謹慎必導致滅亡。我們先前提過的「歧徑草地」和「絕望巨人」，都是這個故事的元素。天路客最後使用「應許之鑰」（the “Key called Promise”）打開了「懷疑古堡」所有的門。他們順利逃出古堡，繼續走上真正的道路。儘管如此，整個過程仍在他們身上留下傷痕。他們一同往前，如此唱道：

我們偏離正路，接著發現
竟然誤闖了禁地。
且讓後來者心生警惕，
莫因疏忽而重蹈覆轍，
莫因闖入了名為懷疑的古堡，
而成為其所有者絕望的囚徒。⁹

身為本仁讀者的我們，已經聽見了警告！一旦無法持守忠心，不僅會失去個人得救的確據，連對福音真理的認識也將搖搖欲墜。

最後，天路客要渡過約旦河。換言之，是踏進我們每個人都要面對的死亡之河。生命即將結束，我們必須作好準備，在神所預定的日子與方式下歸回安息。在此，本仁說「基督徒」和「盼望」最終進入了榮耀。這次，天路客不再唱打油詩，而是歡唱本仁為他們所創作的歌（印在作品的頁邊空白上）：

如今，看啊，聖潔的天路客如何奔馳，

雲彩是他們的馬車，天使領他們前行。
有誰不在此為祂冒各樣險阻？
當今世走到結局，預備均都充足。¹⁰



如我們所言，正確的禱告出自於一位重生信徒真實的心，而這位信徒活出了真正基督徒的生命。從外在來看，真正基督徒的生命包含了許多層面，像是道德操守、自我節制、自我犧牲、尋求智慧等等。但是，從內在來看，真正基督徒的生命本質上是一個發自內心的信仰，這樣的基督徒從始至終，面對現在和未來，都不斷渴慕得著上帝和生命。直至今日，本仁對試煉和得勝的刻畫仍是歷久彌新——換句話說，他將聖經的標準徹底化為真實，以致適用於任何一個時代。如今，不論是神的恩典、撒但的邪惡、基督徒受試探離開真道，或是坦誠相交的同伴彼此之間的提醒、打氣、鼓勵、堅定我們的信心，都與過往的時代毫無二致。也許我們對本仁所使用的十七世紀文學用語感到古怪，但他當時的智慧卻令我們印象深刻——如此具有智慧。他所描寫的試煉、得勝、險難和得救的生活，是所有基督徒都要踏上的健行路程；當中許多的歧徑向我們招手，而我們要拒絕承受這些壓力，才能保護自己不致走偏。當我們對於這一點有所認識，才能明白如何真正地禱告。現在，讓我們對這個健行的概念

再多一些探索。

我們將基督徒的生活分為三個階段。這個過程幾乎像是在畫一幅圖畫。首先，畫家可能會塗上一層綠色和藍色，接著再以紅色、金色作為調和，最後再加上粉紅和橙色的色調。直到此時，整幅圖案才會呈現出來。若將基督徒生活當作一趟健行之旅來繪成圖畫，那麼率先出現在畫面上的是綠色和藍色——其中有高山、低谷、懸崖、平原，易行和艱難的路段，而在旅程的終點，有一個榮耀的家在等待我們。此階段的色彩線條大膽，很可能不是非常溫暖。其次，我們以紅色和金色這兩個明亮、溫暖的色調，來呈現我們向神獻上的讚美，因為祂在旅程中信實地與我們同在。最後，我們再加上所有顏色中最明亮的色彩，也就是粉紅色和橙色，來宣揚我們「最好的朋友」——主耶穌基督的愛，祂在整趟旅程中一直陪伴在我們身旁。之後，我們便完成了這整幅圖畫。

良好的同伴

普斯理 (J. B. Priestley) 曾寫了一本暢銷小說，叫作《良好的同伴》(The Good Companions)。我(巴刻)記得在念書時期，學校曾送我一本作為獎勵。現在我們借用這個書名，來應用在父、子、聖靈的討論中。每個基督徒在健行的旅程中，都有神聖三一神的同在——聖父引導我們前進、聖

子照著祂的應許與我們同在（參太二十八20），而聖靈內住在我們裡面，賜予清晰的意念和心裡的力量，以及喜樂、盼望和愛。聖父、聖子、聖靈確實是良好的同伴。與三一神同行，意謂著我們天天盡力討祂的喜悅，也天天從祂身上得著幫助、喜樂和美善的一切。祂——即祂們——是聖潔的，祂也呼召我們成為聖潔，將道路指示我們，並賜給我們能力忠心地走下去。當我們提及三位一體的神，是在說明這一位神，祂在我們之上（聖父）、在我們之內（聖靈），也在我們的身邊（主耶穌基督）。

現在，這位神聖的三一神和基督徒立約，就像丈夫和妻子立約一樣。這項約定在終身不渝的忠誠中持守完全。根據聖經對婚姻的教導，一位好丈夫是藉著對妻子付出愛的關懷、供應她的需要，並且持續增進夫妻關係，來表達他的忠誠。這個典範不僅全然完美，也正是聖父、聖子、聖靈看顧我們的方式。持守約定、全面愛護、供應我們真正所需，並且增進我們雙方的關係，就是神作事的本質。然而，這位全然神聖、如丈夫一般的三一神，卻同時也是一位隱藏的神；簡言之，我們不能經常看見祂的作為。許多事情常令我們感到驚訝、狼狽和憂傷，神卻不總是告訴我們事情發生的原因。祂只是不斷地說：「我一直與你同在」，也保證要帶領我們渡過任何艱難的時刻。聖經充滿了神以這種形式隱藏祂自己的經文，所以我們絕不能忽視這一點。

詩篇常被稱作耶穌的詩集和禱告手冊，其中一百五十篇情緒豐富的詩，流露出讚美、請願、感謝、抱怨、見證、歡慶、默想和祈求：這些散文詩出自於大衛和其他的作者，他們的心思意念完全被神所充滿，生命不斷經歷各種攸關信心與盼望的冒險行動，並且極其渴望認識、明白、頌揚和享受神。詩篇一直有小聖經（the little Bible）之稱，雖然它是舊約時期中某些階段及典型景況下的產物，卻涵蓋了神子民在所有世代的屬靈經驗，包括我們的時代在內。另外，雖然身為基督徒的我們，比詩篇的作者更明白神的三一性、主耶穌基督所賜的救恩、道成肉身的中保、為罪代贖及掌權的主，但是詩篇作者在專注於神的委身程度上，卻遠遠超過了我們。詩篇第八十六篇包含了值得注意的懇求：「求祢使我專心」——調整、聚焦、潔淨及掌管我的心，以致能「敬畏祢的名」。緊接而來的，是同樣值得注意的決心：「主——我的神啊，我要一心稱讚祢；我要榮耀祢的名，直到永遠。」（11~12節）我們愈將自己浸泡在詩篇中，就會愈發現自己的生命，與這些成熟、清潔的屬靈典範，相去甚遠。

也許你會認為，這些作者一定經常享受在神稱許的微笑中，但事實並非如此。詩篇一再出現這些神百姓嘴裡的抱怨：神「掩面」不看他們，以致（呈現出的畫面是）敬拜祂的人不再感受到祂的同在；這看來彷彿是神在現時處境中，停止了對這些敬拜者和其他人的持續看顧。「祢為何掩面，

不顧我們所遭的苦難和所受的欺壓？」「不要向我掩面。不要發怒趕逐僕人，祢向來是幫助我的。」「祢掩面不顧我要到幾時呢？」（詩四十四 24，二十七 9，十三 1）¹¹此處重點不在於探索背後的原因是懲戒，抑或管教。此處單單強調，神有時可能會掩面，即使對模範的信徒也是如此。倘若詩篇作者都會遇到這樣的情況，何況是我們呢？

因此，讓我們與神一同踏上健行之旅吧。或許我們有時會發覺自己被帶到一個陌生、充滿敵意的郊野；雖然我們理性上曉得神所立的永恆之約，但不時還是會感到孤單和絕望。然而，若我們是基督徒，就一定會蒙神引領。我們的神與我們同在，祂曉得自己在做什麼，即使我們無法感受到祂在我們身旁，你我仍必須學習與祂同行，並信靠祂。所以，當我們將這些第二層的色彩加在畫布上，基督徒生活的圖畫就更加真實了。接下來，讓我們進到下一步。

與耶穌基督一同健行

我們之前已經暗示：基督徒生活的圖畫上，擁有第三層色彩。更具體來說，與神一同健行，就是與耶穌基督，這位稱呼我們為朋友的救主一同健行。「友誼」這個關鍵詞，說明了基督徒與神相交的生活本質。如今，團契這個詞早已變成一個沒有特色的詞彙。基督徒大量使用它，但事實上，

這個詞已不像過去那麼生動有力。然而，友誼一詞充滿了色彩、活力和溫暖。雖然人與人之間的友誼十分珍貴，但這份友誼竟出自基督自己的宣告。主耶穌向祂第一代的門徒說：「以後我不再稱你們為僕人，……我乃稱你們為朋友」（約十五 15）。在此之前，耶穌才剛剛以朋友這個詞告訴他們：「人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。」（約十五 13）祂希望門徒了解，祂在十字架上服事他們，也拯救他們——祂的朋友。那麼，難道這份友誼只在他們當中？不——所有的信徒，包括我們在內，都擁有這份友誼。

早在耶穌說出這番話之前，神與人之間存有友誼這種想法，已不是一個新奇的概念。在舊約中，以色列的祖宗亞伯拉罕就被稱作「神的朋友」（雅二 23，呼應代下二十 7；賽四十一 8），而新約稱他為信心的典範。¹²神顯然非常看重祂與祂百姓之間的友誼，並將這份友誼奠基在他們的信心上。因此，我們要認真看待友誼這個範疇，也要將主耶穌視為與我們這些天路客同行的特別朋友。之前提到，三一神的三個位格是我們的良好同伴，然而，現在我們要聚焦在稱我們為朋友的耶穌基督身上——祂是我們一切感謝和盼望的對象。耶穌向我們每一個人保證，會陪伴我們一生之久——在我們死後亦然。

使徒保羅是以基督為中心的最佳典範。他的生命展現了神所宣稱祂與信徒的友誼關係：「因我活著就是基督，」

而「得著基督；並且得以在祂裡面」就是他的目標（腓一21，三8~9）。「基督在我裡面活著，」保羅說，「我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活；祂是愛我，為我捨己」（加二20）。正因在基督裡，保羅懇求主醫治他身上的一根刺，而正也是基督告訴他說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全」（林後十二9）。另外，也是因著基督的緣故，保羅如此寫道：

我初次（在羅馬）申訴，沒有人前來幫助，竟都離棄我；但願這罪不歸與他們。惟有主站在我旁邊，加給我力量，使福音被我盡都傳明，叫外邦人都聽見；我也從獅子口裡被救出來。主必救我脫離諸般的兇惡，也必救我進祂的天國。願榮耀歸給祂，直到永永遠遠。阿們。（提後四16~18）

保羅顯然意思是說，他沒料到自己要獨自站在法庭中受審，於是他求主耶穌幫助；接著，他發現自己無論被審問到什麼問題，都能對答如流，以致最後在擁有尊嚴的情況下被撤銷控訴。倚賴幫助正是友誼的特權。保羅必定帶著感恩、信靠和盼望，時時與基督踏上健行的旅程；而他也確實發現，他的救主真是一位值得信任的朋友。在這件事上，保

羅是我們很好的榜樣。

如今，有些人未曾經驗過真實、深入的友誼；所以，讓我們花一些時間來思考究竟什麼是友誼的內涵。曾有人說，友誼是當你停滯時，推你向前的力量；當你孤單時，陪伴你的話語；當你尋覓時，引導你的指標；當你憂傷時，鼓勵你的微笑；當你高興時，與你同樂的歌聲。而朋友是當世界離你而去，卻還是靠近你的人。友誼不只是表面相識、和顏悅色而已，而是一種建立在相互信任、坦誠、關懷和忠實之上的親密關係。詹姆士·赫斯頓（James Houston）說，「屬靈的朋友」是「忠心耿耿的，擁有正確的動機、識別力和忍耐的品格，為要幫助他的朋友更加認識神。由於我不曉得自己會自欺到什麼樣的地步，所以我需要一位屬靈的指引導，幫助我坦誠面對自己。……一位在基督裡真正的朋友會喚醒我、協助我成長，也會使我加深對神的體會。」¹³當主耶穌宣稱祂是我們屬天的朋友，祂所指的遠超過上述的定義。一旦成為祂的朋友，我們所擁有的特權必定多得不可勝數——好處亦然。

現在，我們已為基督徒生活的圖畫添上了三層色彩。在這個框架中，我們得以思考何謂偏離正路，以便能辨別和清除禱告路途中的絆腳石。我們已從內在生活的角度探討了真正基督徒生活的成分，而現在要更進一步地探討：如何在生活中實際表現出真正基督徒禱告的本質。

請幫助我！

曾有人說，**求助**這個詞是形成禱告的最佳成分，這種說法所言不差。總括而言，無論我們是以間接還是直接（較常如此）的方式來禱告，都是在呼求幫助，坦誠地將需要表明出來。禱告是在腦海中斷定，**我已經沒有辦法了**。儘管呼求幫助的訊息會加上各式各樣的修飾語詞，仍持續不斷在人類所知的一切歷史、宗教中展現出來，而我們馬上就會談到，呼求幫助和其他的表達方法，都是真正基督徒禱告的方式。不過，在這之前，我們需要先澄清一些事實。

在此，我們必須區分兩件事。有些求助的禱告發自一般人心，這種禱告奠基於**一般的啓示**。但是，另一種求助的禱告卻是出自於基督徒的內心，這種禱告奠基於**神特殊的啓示**。一般的啓示是用來形容人意識到神的存在是無可推諉和普世性的，而且所有的人都能明白；儘管因著人類墮落的心思意念，這種意識在各地都受到不同程度的扭曲。我們從羅馬書第一章，便曉得保羅提出普世對基督福音的需要。

保羅宣稱「神的忿怒」顯明在「行不義阻擋真理的人」身上（羅一18）。「自從造天地以來，神的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉著所造之物就可以曉得。」（20節）神在創造中顯明祂的屬性，這是一般啓示的本質。所有的人都接收到了，但墮落的人拒絕接受這個真理，更不

以此為基礎來敬拜神。因此，神「任憑他們」陷入自己錯謬的觀念及污穢的情慾中，結果他們加速沉淪，愈來愈遠離神，犯下的罪惡也與日俱增（24~32節）。若是保羅生在今日的西方世界，想必他會以這些用詞來描述我們社會的病徵。

即便如此，不曾承認羅馬書第一章所說一般啓示的人，往往都認為「舉頭三尺有神明」，就像很多人所說的，必有一位在上者有能力提供幫助。這種概念在人類當中似乎十分普遍。當人落入困境——包含基督徒和其他人，甚至還有相信原始文化信仰的人——即使是出於自我的態度，都會誠心轉向神懇求幫助。畢樓奇將這種情形與他所謂部落宗教的「原始禱告」（primitive prayer）連上關係，並且加以寫作分析。畢樓奇發現，這樣的禱告是以自我為中心的，因為祈求者尋求神明的幫助，主要是為了保障自己的成功和安全，而動機源自於兩件事：得利與恐懼。¹⁴原始部落的人所祈求的，不是脫離罪惡，而是脫離厄運和危險。事實上，並非只有原始部落的人才會這樣作。古諺有云：身處困境中，沒有一個人是無神論者。這句話指出了一項事實：每個遇見困難的人都會向任何可能聽見的對象祈禱。他們呼求幫助，這印證了我們對禱告所下的基本定義。而有些時候，他們確實如所祈求的一樣——得著了幫助。這代表在個別例子中，神所展現的恩慈是無可限量的。

儘管如此，基督徒所接受及相信的是**特殊的啓示**。這樣的啓示源自於神超自然的拯救——記載在聖經中，由基督體現出來，而如今被稱為神的福音。當相信福音的我們祈求幫助，這個舉動是建立在神所賜的根基上。神是持守應許者，祂已宣稱會幫助祂的兒女，因祂是一位回應禱告的神。關於這一點，沒有任何人擁有超越主耶穌的權柄。請閱讀以下節錄自登山寶訓的話：



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。你們中間誰有兒子求餅，反給他石頭呢？求魚，反給他蛇呢？你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，豈不更把好東西給求祂的人嗎？
(太七7~11)



我們可以期待神賜下幫助，就像孩子期待父親的回應一樣。聖經談禱告時，賜給我們一個孩子向父親求助的畫面，求祂供應我們所表達的需要；而耶穌也鼓勵我們，每次開口禱告時，都要期待天父會真實地回應我們。

未蒙應允的禱告

承接上文，我們必須承認：**對於神的兒女而言，沒有所謂未蒙應允的禱告這回事**。當然，這件事無法用三言兩語解釋清楚，有些人對此也抱持懷疑的態度；然而，根據剛才所引用耶穌的話，我們若不如此認為，就相當等於全然不信了。但是（此處的但是格外重要），神是我們的天父，祂擁有完全的智慧，也有權以最佳方式和時機來應允我們的禱告。舉例來說，保羅祈求他身上的刺可以奇蹟式地得著醫治，但結果卻不是如此。他向我們轉述主耶穌所說的話：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全」（林後十二9）。這就像是說：「保羅，你要依照現況持守下去。我向你保證：儘管有一根刺在你身上，你還是能堅持到底。雖然你一生都與疼痛為伍，但你的服事不會受到虧損。而這是我對你的禱告所作出的最佳回應。」保羅在哥林多書中提到這件事之後，顯示出一股非凡的成熟度：「所以，我更喜歡誇自己的軟弱」（疼痛與受苦），「好叫基督的能力覆庇我」（9節）。保羅收到如此的信息，也確信主耶穌真的回應了他的禱告，儘管並非照著他所祈求的方式成就。

某種程度上，保羅求醫治的禱告會不會犯了一些錯誤？雖然基督很正面地回應他，但祂是否也在指教保羅三次求刺離開的禱告，其實不夠認真、敬虔，或者並沒有以祂的

國為中心？絕對不是。保羅禱告的動機，是擔心服事會因為自己身體的不適而受到影響；無庸置疑，他的禱告就像所有真實的禱告那樣的真誠、迫切、全心專注。由於神知道我們的心思意念，在禱告中，祂吸引我們靠近祂的，也正是我們的心。「心」代表我們這個人存在的本質。我們能夠也應該敢於在禱告中傾心吐意，如同保羅每次所作的一樣。當我們閱讀詩篇，會發現詩人在表達思想、情感、憂慮、愛、敬拜、抱怨，甚至憎恨時，總是熱情奔放，毫無保留。這種禱告的設限源自西方教會傳統的禮節和規範，卻一點也不是禱告的真義。詩人禱告的典範告訴我們，要盡全力去探究內心的底蘊，並且全心投入在禱告當中。所以，正確的禱告是真誠、熱切、認真和充滿感情的，是出自一顆懷著感受的心，而非一個冷酷的頭腦。然而，**我們需要留意：我們不是只因著自己的需要，而是要為著神的榮耀而熱血沸騰。**如此一來，我們為一些特定事情作的所有禱告，像是保羅為自己刺得醫治的禱告，都可以獻給神；因為我們相信，當神應允我們所求，祂就得著應有的榮耀。

然而，雖然我們曉得，充滿慈愛又全然智慧的天父，會以最佳的方式來回應祂兒女的禱告；不過，只要祂當下沒有對我們的祈求作出合適的回應，我們第一反應會認為祂斷然拒絕了我們。這是因為我們慢慢才能察覺，那些自己看似正當、合宜的祈求，對神來說可能不是最好的計畫。**我們經**

常缺乏智慧，常以自我為中心，甚至冥頑不靈，以致在禱告上遠比自己所意識到的還更不成熟。但是，從神而來的回應總是如此睿智，不斷在這方面幫助我們——因為我們根本不了解自己真正的需要，而僅是為最初意識到的需要去拚命禱告。

因此，可能我們為所愛的人得醫治禱告時，神對醫治他們的回應卻是帶他們回天家。我們對這樣的回應懷著怨恨，因為它並不符合我們所渴望的醫治模式。我們禱告時，總是渴望患者為我們自身利益的緣故，得以回復健康。倘若事與願違，我們一時之間會難以接受：神是出於恩慈才這麼做。我（巴刻）想到一位七十歲左右的女士，她告訴我她對神很失望，因為她為她九十一歲的基督徒母親身體痊癒祈禱，但母親還是過世了。或許我們像保羅一樣，為自己身體的復原禱告，也發現神要我們靠著祂的恩典，與我們的宿疾共處。但是，我們與保羅不一樣，因為我們過於嚮往重拾健康的經驗，而無法甘願接受這個事實。我們也忘了亞古珥明智的禱告：「使我也不貧窮也不富足……恐怕我飽足不認祢……又恐怕我貧窮就偷竊」（箴三十8~9），祈求根本不會臨到的財富；卻沒發現神正教導我們明白，我們所擁有的一切遠比知道的還要多，而且知足加上持續倚靠祂每日的供應，就是信心的美德。關於這一點，神首先要做的，便是要透過持續的操練來加強我們的信心。

總體而論，由於我們無法意識到自己屬靈智慧的有限，也無法明白神在回答禱告時，不會因我們的有限而限制了祂的作為，我們在禱告時便面臨了許多困難。而我們如今明白，禱告必須降服在天父的智慧和旨意之下，如同耶穌在客西馬尼園的禱告：「然而，不要成就我的意思，只要成就祢的意思」（路二十二42）。除此之外，我們必須像許多詩篇的作者一樣耐心等待。每當面對棘手的問題，他們常向主呼求說：「要到幾時呢？」（見詩十三1~2，七十四10，七十九5，八十4，八十九46）「神啊，要到幾時呢？我要等待多久，祢才要處理我帶到祢面前的需要呢？祢何時才要解決這又大又難的困境呢？」耶穌告訴我們一個不義的法官的比喻，藉此鼓勵我們要常常禱告、不可灰心。在這個比喻中，一位窮寡婦不斷地糾纏法官，請他為她伸冤。這個故事的信息是：我們禱告時可能會發現，神往往花上比我們所預期更久的時間，才會作出祂的回應。在故事中，這位不義的法官說了不少話：「好吧，只因這寡婦不斷煩擾我，我就給她伸冤吧。」但是，耶穌將這位懶惰又不義的法官，與愛我們的天父，也就是那位公義、公平，並且信實地為我們真正的好處著想的主作對比，是為告訴我們：「你的天父豈不更加願意回應你的禱告，而且不僅是以最佳的方式，還是在最佳的時機嗎？在祂著手回應你的禱告以前，你要耐心等待。」神會藉回應禱告的方式和時機，來向我們展現祂的智慧。

當我們論及未蒙應允的禱告，往往是指那些沒有按照我們的條件成就的禱告。但是，將這些禱告形容作「未蒙應允的」，事實上不僅會誤導人，而且大不敬。關於這一點，我們已從保羅求刺離開他的例子中學到很多；接下來，讓我們閱讀下面的句子：



他祈求能力，以便功成名就；
卻得著軟弱，使他能以順服。
他祈求健康，以便成就大事；
卻得著疾病，使他成就美事。
他祈求富有，以便開心快樂；
卻得著貧窮，使他心生智慧。

他祈求權力，以便從人得著稱讚；
卻變得卑微，使他切慕神的心意。
他祈求擁有一切，以便享受人生；
卻得著生命，使他可以享受一切。
他得不著所祈求的每件事，卻得著他真實所願。
他所作的禱告皆得蒙應允。¹⁵



身為基督徒的我們（遑論其他人）必須記得，自己是如此缺乏自我認知，以致經常無法曉得內心真實的需要。但是，當神以祂的方式回應我們的禱告，我們就能一次又一次地宣告：「是的，我如今明白這個回應滿足了我最深的需要，甚於我自己所期望成就的。」上述詩詞中的主人翁，是一個真實敬虔的人。他被重新塑造，並以生命的改變來榮耀神。神沒有嚴苛地對待他，也沒有忽視他的禱告——神回應他所禱的方式，就是滿足他內心的需要；結果他所得著的，早已不是原先禱告的內容所能呈現的。

禱告時常犯的錯誤

登山有件事令人十分滿足，那就是在登上最高峰時，回頭觀望之前走過的路程！讓我們在繼續走以前，先作一點回顧吧。本章目前所涵蓋的範圍，以及我們所討論過的每項觀點，可以總結如下：**真正的基督徒禱告，是出自於一個真實的基督徒生活。而真實的基督徒生活，是與三位一體的神一同踏上這趟健行的旅程，並且展現出一顆回轉和重生的心。**基督徒重生的心，是以主耶穌基督為信心的根基，相信祂為了我們的罪釘在十字架上，並且從死裡復活；重生的心是一顆悔改的心，實實在在地從罪和自我中心轉向順服、公義和以神為中心；重生的心除了擁有一份強烈的渴望，要討

神的喜悅和榮耀祂，也懷抱著像孩子般信靠的謙卑態度，尊崇神為愛我們的天父，相信祂必應允我們一切的呼求和需要，儘管祂有時並非按照我們原先的祈求來給予回應。本書探究任何事情的依據，都是照著對真正基督徒內心本質的認識。倘若讀者認為，效法活出這樣的生命真是一件難事，這種想法並不令人訝異，因為登山本身也不是一件容易的事。既然我們得到了上述的認知，現在就能檢視一下何謂禱告時常犯的錯誤。不少惑人耳目的旁門左道，最終只會帶我們走進死巷。它們不僅沒有根據現有資訊去行動，也忽略了攸關神與人的真理，以致我們無法將禱告化為生活的型態。

此刻，我們需要提醒自己，墮落的人類有個慣性，那就是我們很常思緒凌亂、心裡胡思亂想，並藉此拿自己真正相信的事來開玩笑。對於無從懷疑的事，我們不願相信，反而相信那些我們並不能真正肯定的事。凡說自己是無神論者的人，都屬於前者（年輕時的魯益師就是一例），他們一方面認為某些人所信的神其實不存在，一方面又忽略神在人內心所顯明的暗示，根本就無可推諉。另外，凡是承認有那麼一位信實、回應禱告的神（如前面幾頁所言）的人，則屬於後者。然而，每當情勢緊急，我們急切渴望神給予幫助而開始禱告，卻發現心裡對禱告是否有用這回事，充滿了各種疑惑和不信，甚至以前早已拋在腦後的種種疑慮，都一一浮現。撒但會確保這些疑慮重回我們心頭，引出我們即將提及

的第一條錯誤路線，那就是當我們向神祈求，內心卻不敢確實相信祂值得信賴，並且願意回應我們個人認真提出的特殊需要。許多持此心態禱告的人，禱告之後抱怨連連說：「喔，是啊，我禱告過了，但是沒有任何幫助。事情並沒有改變什麼。」也許他們還會加上一句：「我不再相信禱告這回事，所以這些日子我不再禱告。」這是尚未認清就屈服於試探？抑或是撒但的攻擊？兩者都是，不過這麼說並無法幫助任何人離開錯誤的路線。混亂的思緒需要得到矯正，而我們接下來就要嘗試這麼作。

我們要極力強調：神一切的應許，包括那些與禱告相關的應許，都是可信賴的。當我們禱告，卻又同時對神是否向我們持守祂的應許產生懷疑，這種疑惑就算不能讓我們停止禱告，至少也常使我們的禱告心不在焉。此外，這些疑惑都是出於不信，而不信就是罪。我們在此所談的，並非大家想到的尊敬和謙卑的態度，而是雅各論及「求智慧的禱告」時所指出的錯誤態度——心懷二意。這種心態冒犯了上帝，以致禱告不能得著任何果效。「只要憑著信心求，一點不疑惑；因為那疑惑的人，就像海中的波浪，被風吹動翻騰。這樣的人不要想從主那裡得什麼。心懷二意的人，在他一切所行的路上都沒有定見。」（雅一6~8，另參四8）就態度而論，暗自懷疑禱告沒有幫助，與呼求說：「我信不足，求主幫助」（可九24）其實有天壤之別。雖然後者擔憂自己不夠

堅定和專一，實質上卻懷抱著堅強的信心。當人懷疑神終究不會顧念我，這番心態終將成為自我應驗的預言；因為人向神禱告，必須站在全然相信祂的愛和應許的基礎上。

至高的神樂意傾聽和回應基督徒的禱告，在此依次列出關於這項事實的說明，必然對我們有所助益。神是有位格的、三位一體的、有計畫的和完美的。祂呼召我們成為聖潔、敬拜和順服祂，相信祂、愛祂，並且愛人和善待人。這是真正以神為中心、榮耀祂的生活方式。回應這個呼召的信徒，可能與約翰說同樣的話：「我們若照祂的旨意求什麼，祂就聽我們，這是我們向祂所求坦然無懼的心。既然知道祂聽我們一切所求的，就知道我們所求於祂的，無不得著。」（約壹五14~15，另參耶穌所說的話：約十五7、16，十六23~24）但是，當基督徒在道德和靈性上偏離正道，那就是另一回事了。「我若心裡注重罪孽，主必不聽。」（詩六十六18）「你們求也得不著，是因為你們妄求，要浪費在你們的宴樂中。」（雅四3）**禱告的人若不過敬虔的生活，只管向神要禮物，卻不為祂而活，便是偏行己路。**

這樣的情況也能描述所有相信神、卻不是基督徒的人所作的禱告。儘管他們不像基督的門徒那樣禱告，但也是在祈求某位「在上者」解救他們的困苦，而因著神的憐憫，祂有時會答應他們的禱告。然而，那些過著雙重生活，向神禱告又偏行己路的人，如同心懷二意的基督徒，沒有讓神得著

榮耀。因此，無一人能如此斷定——由於某人為某件事所作的禱告全都蒙應允，所以上帝必定十分喜悅他。惟一不變的事實是，只有透過全心相信我們的主耶穌基督，才能真正與神和好。

神如此應許：畢生尋求祂旨意的信徒有禱告蒙應允的盼望。但是，這也滋生了不少問題。最根本的原因是，我們沒有能力去追蹤神對我們禱告作的每個回應，而且這些回應並不總是與我們原初的祈求相符。之前曾引用的散文詩（第69~70頁）提到了這一點。針對某項特殊需要，神保留權利去回答我們應該作的禱告，而非我們曾經作過的禱告。而我們可以肯定的是，許多禱告已蒙應允，因為若是基督徒不禱告的話，有許多事根本不會發生，儘管我們甚至認不出這些事已經禱告的回應。我們周遭所發生的事件中，都含有部分的奧秘——的確是奧秘。我們與背叛的天使勢力、撒但的隊伍打仗時，神便照祂的計畫行事；而當我們如偉大的威爾斯詩歌所唱「從天上的耶路撒冷城」回顧過去，就會發現神藉著爭戰本身，在墮落的世界中彰顯良善。這個想法儘管令人訝異，卻描繪出一個肯定的事實。在這場爭戰中，神百姓所作的禱告，意義無可限量——「義人祈禱所發的力量是大有功效的」（雅五16）。有人說，禱告所成就的事遠超過世人的想像，這話真是再真實也不過。由於神使用長期的時間來彰顯祂的良善，祂醞釀環境、形成意外經驗的方式非我們

所能預期；那麼，在忠心基督徒的祈求和真正發生的事件之間，必定存在著某些關聯。順帶一提：忠心的基督徒祈求時，絕不會為神賜下祝福的方式設定限制。

我（巴刻）十一歲生日時，希望（而且透露給父母）得到一輛正常尺寸的腳踏車作為禮物，卻得到一台打字機。我一開始很失望，但是，不出我父母所料，這台打字機很快就被視為一份極佳的禮物。等到十三歲生日那一天，我終於得到一輛腳踏車，當我開始體會父母為何不早些送我腳踏車，才發現他們的教養方式實在是一流的，儘管我起初並不如此認為。七歲那年，我的頭部受過傷，這導致我在騎腳踏車時，會比一般人容易受傷（當時尚未發明防撞安全帽）；所以，除非必要，我的父母不會讓我騎腳踏車。而且，正如他們所料，每週六下午在書桌上打字（用四隻手指自學），成了我非常喜歡的嗜好。這樣看來，打字機實在是一份上好的禮物。這個收禮物的經驗，稍微讓我看見神如何回應我們的禱告。我發現，神要我們在世界上扮演彰顯良善的角色，祂也懷抱著全然的智慧，來回應我們現在與未來的狀況和需要（關於神為祂的百姓計畫角色這一點，我一直記得，頭傷竟在十一年後帶出了神奇妙的旨意：由於免於被徵召入伍，我十八歲時就進入大學讀書，並且成為了一位基督徒。而就我所知，要在軍隊裡成為基督徒，並不是那麼容易）。倘若有人斷言，除非神依照我們原先的禱告予以回應，否則就沒

有應允我們的禱告，這樣的說法出自另一種錯誤的禱告態度，而走上這條歧路，對我們一點都沒有益處。

另一條錯誤的禱告路線，是對禱告本身的看法過於狹隘。這類錯誤的形式不只一種。有些人認為禱告時不適宜加上祈求，表面上看來，他們這麼作是因為尊崇神。為何不向神祈求呢？他們回答道：「因為神老早就知道我們的需要。」沒錯，祂確實如此。因此，著名的哲學家康德（Immanuel Kant）形容基督徒的祈求是「充滿迷信的幻想，因為這就像一個人將願望明確地帶到在上者的面前，而聆聽這些資訊對祂來說反倒多此一舉，因為祂對這位許願者的內在思維瞭若指掌。所以，祈禱不僅無法做成什麼事，也無法讓我們履行任何神所交代的命令；故此，我們不能藉禱告來服事神。」¹⁶ 康德是十八世紀理性運動，即啟蒙運動的創始者之一。啟蒙運動為科學、哲學、邏輯、音樂、藝術、醫學帶來重大的進步。然而，儘管名為啟蒙，它卻也帶給世界許多靈性上的黑暗，康德所言便是一例。

孩子在提出要求以前，父母常常已經知道他們的需要；但是，為了建立親子關係，他們還是希望孩子來找他們說出自己的需要。接著，他們會採取一些行動來直接回應孩子的請求，如此便能達成兩件事：一方面，孩子真正的需要得著滿足；另一方面，孩子心中也更加肯定自己是蒙父母所愛的。我們與神的關係也是如此。神在回應（祂所邀請的）

祈求時，會將一開始就知道孩子所需的禮物賜給他們。當神的兒女帶著期待向祂說出自己的需要，就是在向祂表達愛和信靠。而神將藉回應來滿足所愛孩子的渴望——或是賜下另一樣東西，倘若祂按著父親的智慧，覺得那樣東西更加適合。這就好比一般的家長不會把發光、尖銳的用品（剪刀或小刀）給兩歲小孩當玩具，而會給他更好的，也就是更安全的玩具。如果我們斷定神所抱持的認知，是讓祈求的禱告徒勞無功的原因，我們不僅扭曲了禱告的本質，也偏離了正確的禱告路線。

另一個窄化禱告本質的方式是限制禱告的範圍。有些人似乎認為，禱告只要包含祈求和代禱就夠了，他們從沒想過在禱告中讚美、感謝和頌揚上帝。但是，我們觀察聖經中多數禱告的實例，就會發現這些人錯失了許多在禱告中與神相交的豐富。本書將對這項需要提出建議，所以在此先不贅述。希望讀者單單注意到，禱告若只說出要求（「購物清單式」的禱告），便是忽略了聖經中各式各樣的禱告形式，而這種錯誤的方式，也會讓禱告陷入瓶頸。

除此之外，還有一種錯誤的禱告方式在今日大行其道。這種方式主張：最高層次的禱告是無聲（wordless）的禱告。此一概念的來源之一，是對熱戀中情侶的觀察：兩人不時在靜默中微笑以對，無聲勝有聲，單單享受彼此的親密關係。另外，這個概念也出自於一種十分奇特的信念：人將

神理解和思想成一位非位格的存在，而不是一位有位格的朋友。這個信念可追溯至亞洲的宗教和強調諾斯底主義（gnostic）和新柏拉圖（Neo-Platonic）思想的基督教極端。下列幾項說法都是絕對正確的：禱告始於言語，卻不止於言語；思想和言語往往有其侷限，而聖靈「用說不出來的嘆息替我們禱告」（羅八26）；我們向神說話以後，要在祂面前靜默、聆聽和等候，讓祂的愛滲入靈魂，降下無比的喜樂。但是，倘若我們不藉著耶穌基督和聖經與神相交，卻涉入一種「由單獨直接進入單獨」（the alone to the alone）、毫無認知經驗的「親密」狀態中，心靈倒空了一切對神的想法和其他的思緒，這樣的關係是非常有問題的。這類所謂新世紀（New Age）的冥想（你很難稱之為禱告）所遵循的模式，在今日大行其道。新世紀宗教雖然穿著西方的外衣，本質上卻是印度的神祕主義（Hindu mysticism），而非基督教。對基督徒而言，無聲的祈禱只是在開口禱告時間歇的休止符罷了，並不是禱告的巔峰境界。若是我們賦予它任何特別的意義，就會犯下錯誤了。

最後一個禱告時常犯的錯誤，是將焦點放在禱告的果效上。有些人認為禱告是在扭轉神的膀臂，好似我們用某種方法坐上了宇宙的寶座，以致能向神說：「願我的旨意成就。」他們覺得只要迫切地禱告，任何所求之事都可以實現；而事情無法未能實現只有一個原因，那就是禱告得不夠

迫切。然而，這個概念不僅充滿了迷信和錯誤，也曲解了馬太福音七章7~11節、約翰福音十五章7節和其餘相關的經文。當耶穌告訴門徒：「凡你們所願意的，祈求，就給你們成就」（約十五7），祂為這項邀請加上了條件——他們必須常在祂裡面，而祂的話也常在他們裡面；而他們祈求時，必須「奉祂的名求」，也就是得到祂的認可；除此之外，他們也要「照著祂的旨意求」，也就是所求的要符合神為祂百姓及他人謀益處的宇宙計畫，正如我們先前所提及的（約十四13，十五16；約壹五14）。我們禱告時，不應該假設自己在扭轉神的膀臂，或以任何方式在掌管整個形勢。我們並不能這樣做。我們必須學習：禱告並不是神滿足我們需要的一種方法，而是神將祂計畫給予的好東西賜給我們的途徑，儘管我們無法經常處在合適的狀態去承接。神一直定意要賜下這些好東西，但祂等待我們開口祈求，以致我們收到這些禮物時會懂得珍惜、內心充滿感激，對這位賜予者的信任感也煥然一新。如果我們以為言詞可以推動神去做事，否則祂就漠不關心，或毫無計畫去做，便是誤解了神邀請我們禱告的目的。歷世以來，屈膝禱告是典型基督徒的特色，這絕非偶然。藉由屈膝的姿勢，身體得以提醒心靈，是神（而非禱告的人）在掌權。若不以這個態度來禱告，便會犯下錯誤。哈特（Joseph Hart）明白這項真理，並以一首詩歌作為表達：

禱告的目的是要傳達
神所設計要賜下的祝福。
基督徒終生都需祈禱，
因為惟藉祈禱得著生命。
或遇病痛折磨、冤屈逼迫、
乏人關懷、恐懼瀰漫、
抱憾內疚、犯罪自責，
處方就在眼前，禱告！

倚靠基督，祂從不失信。
向祂陳明你一切需要和願望。
不要害怕，因祂恩典夠用。
祈求你心中所願，祂必成全。

禱告就像基督徒生活的其他層面，必須不將焦點放在我們自己身上，而是放在神令人驚異的美善上。紐頓（John Newton）的文字將這一點描述得十分好，儘管這首詩歌不像〈奇異恩典〉那樣有名，卻依然寶貴，因為它提醒我們去體認神的愛。因此，這首詩歌仍值得我們傳唱。

看那恩典的寶座
應許呼喚我靠近
主耶穌顯出微笑
要回應每個祈禱

我靈，將你心願表明
你永不會太過冒昧
祂既已為你流出寶血
還有什麼保留不給？

祂的愛與權能傾注
超乎你最深需要
面對禱告之人
祂所賜的
超乎他們所求所想

讓我憑信而活
意志降服於祢
在死亡中得勝
在榮耀中發光



思想問題

- * 當你思想禱告這個主題，請回想你曾用過哪些促進禱告的正確方法，可以推薦給其他天路客？
- * 你曾經在禱告上犯了哪些錯誤，如今渴望不再重蹈覆轍？
- * 請仔細閱讀本仁《天路歷程》中所節錄的七個場景（第37~53頁）。選擇一首與你個人經驗相近的詩，並思考為何這首詩對你格外具有意義。
- * 本仁說基督徒的生命像是在健行（或奔走天路）一般。如果你認同這番看法，請思想：這個比喻對基督徒生命的成長提出了什麼看法？
- * 「求助」這個詞是形成禱告的最佳成分」（第61頁）。你同意這個說法嗎？你從中看見了哪些限制？
- * 請研讀馬太福音七章7~11節，觀察耶穌對於向神禱告的教導（第64頁）。同時，請重讀第69頁的詩。你如何讓自己的禱告兼顧到這兩方面的教導？
- * 請瀏覽第64~70頁「未蒙應允的禱告」，再研讀哥林多後書十二章7~10節，保羅對身上的刺所作的祈求，以及路加福音二十二章42節，耶穌在客西馬尼園裡的禱告。這些聖經中的禱告典範，如何幫助你面對禱告時發生的問題：為何出於信心的祈禱，神卻似乎置之不理？
- * 錯誤的禱告方式（引領我們步入沼澤、懸崖和死路）有幾

種類型。其中之一是無法承認神會在墮落世界中彰顯良善（第74頁）。接受這個真理對你禱告的方式有何影響？你禱告的對象是誰？你想求什麼？若是禱告似乎未蒙應允，你會有什麼反應？

- * 第76頁談到，另一個偏離正確禱告的錯誤方式，是建基在神的全知上（擁有一切知識）。換句話說，假如神本身沒有需要，而祂又早已知道我們的需要，那我們為何還要禱告呢？你如何回應這個論點？
- * 根據你自身的景況，你目前在禱告上遭遇到哪些挑戰？你可以採取什麼方法加以改進？



與神對話

- * 「耶和華啊，求祢將祢的道指教我，因我仇敵的緣故引導我走平坦的路。」（詩二十七11）請花時間思想這節經文（每一次集中在一兩個詞彙上）：這節經文所呈現的神，以及你與祂的關係。默想一段時間之後，請開始禱告，坦誠與神交談。祂是你的朋友，一路伴你同行。
- * 請慢慢閱讀約翰福音十五章12~17節，留意這段經文如何啓示你與耶穌的關係，最後向這位以此方式向你顯現

的神禱告。



書寫生命

* 我（巴刻）認為，《天路歷程》描述了一段「從最初的靈性覺醒，直到進入榮耀的生命旅程」（第46頁）。請用你的生命故事創作出一幅圖畫，來述說基督徒的「天路歷程進行式」（pilgrim in progress）。將你走過的正途、歧徑、同伴、引誘者、爭戰、得勝及最終目標都註記出來。請指出你開始這段旅程的起點，以及目前所處的位置。另外請用象徵圖案、詞彙和簡短的禱告來描繪你的旅程。最後將整幅圖畫交在神手中，為祂的同在獻上感謝。

第 3 章 默想

親愛的主，
聖經是祢所默示的，為要供我們學習之用：
求祢賜下智慧，
讓我們傾聽、閱讀、標記、學習，
並能消化吸收，
以致能靠著神聖話語所帶來的忍耐和安慰，
將祢在救主耶穌基督裡賜給我們的永生盼望，
牢牢地持守住。阿們。

聖公會公禱書

我何等愛慕祢的律法，
終日不住地思想。

詩一一九97

我(凱奈絲)成長於美國中西部的農村，至今仍記得養育小雞的經驗。母雞孵蛋時，儘管牠所承擔的任務十分艱難，卻深具價值。牠會坐在蛋上連續好幾天，甚至好幾週，除了短暫地吃喝之外，其餘時間就動也不動地坐著。若是你的手太靠近，牠會大力啄你。若是你嘗試趕牠離窩，牠會煽翅撲向你，再趕緊坐回窩上。牠一動也不動地坐在窩上，彷彿任何事情都沒發生。但是，到了適當的時候(受精後第二十天)，牠日以繼夜保溫的蛋開始抖動、蛋殼破裂；接著，滿身濕潤的雛雞冒出來了；過不了多久，牠就會變成了一隻毛茸茸的黃色小雞。童年時期的我，最喜愛將牠們輕輕捧在手上。母雞孵蛋時，看似只是在偷懶或打瞌睡，彷彿什麼事情都沒有發生；然而，重要的事情正在牠底下醞釀。牠正在孕育、孵化出新的生命。

默想式的禱告和孵蛋有些類似。基督徒藉著沉思或所謂的默想，讓已重生的心靈得以成熟、穩定和茁壯。在我們與神的相交之中，默想是一個充滿活力和動能的元素。那麼，什麼是默想呢？就本質而言，默想是指一種有方向性的思考，也是基督徒生活，尤其是禱告生活中最基本的操練。

我們常用沉思(brooding)來形容這項操練，因為它將這項行動的類型描繪出來；而默想(meditation)這個字詞則是一個基督教的古典詞彙，並非日常生活常見的用語。不過，默想如今大多是指東方世界和新世紀宗教中的一種操練，與本章所描述的屬靈操練截然不同。另外，沉思是普羅大眾較熟悉的詞彙，意謂一個人嘗試去解決內心的疑惑，發想策略，作出抉擇及克服困難。幾乎所有的人都會撥出時間來思索每日所遇見的問題。但是，若從另一個角度來看，沉思這個詞彙也會誤導我們，因為我們平日的思考行為常是漫無目的、缺乏焦點的，想到最後還是一樣困惑；而默想是將我們對神紛亂的思緒帶到祂的面前，好讓這些想法變得更清楚、有條理、生動和滋潤心靈。再次強調，不受羈絆的思緒經常讓我們落入一些無謂的情緒之中，如果我們想成為健康的基督徒，默想這種所謂的正向思考，除了是一項**不可或缺**的操練，也是每位禱告的基督徒需要精通的一門藝術。

「但是，我不能控制我的思想。」有人如此反對道：「我的思緒非常雜亂。」關於這樣的事，親愛的朋友，你一點也不孤單！每當想禱告時，思緒就漫遊四處、無法集中，這個問題讓我們每個人都十分煩惱。但是，其實我們獨處時，思想在往往也會如天馬行空般任意遊蕩。為了達成某些目標，我們會採取聯想的行為，而不會作邏輯式的思考；像是我們會作白日夢、痴心妄想，也會回顧一些喜樂或厭惡的經歷，

而情緒的衝擊會將我們帶回某些生命中的片段，只要我們再度體會到同樣強烈的感受，便會沉浸其中。當我們回想起這些事件，就會不自覺地告訴自己，這是好的經驗，那是壞的經驗。我們想起喜樂與哀傷的時刻，也想起令自己焦慮的一些處境和窘況。如此一來，不論是人際關係的問題、生命的困境，還是某些我們牽涉其中，並感到懷疑和不確定的特定行為，只要想到這些，我們的思緒都會四處流竄。「我的思想一片混亂！」我們既苦惱，又心灰意冷。這類四處漫遊的思想，其實對我們毫無益處。我（巴刻）最近讀到一個偵探故事，其中有個短句（僅僅五個字）浮現在我面前。有位偵探正在沉思如何破案，但「他混沌一片」。我們都曉得腦中混沌一片是怎麼回事。心思意念往來穿梭、四處遊走，卻得不出一個結論。漫遊的思緒剪不斷、理還亂，最後帶給我們至深的挫折感。既然這是人類經驗的常態，無怪乎有人認為沉思根本沒什麼效益可言。

但是，使徒保羅似乎認為，我們有辦法控制漫無目的、模糊不清的思緒，他甚至還指教我們方法去行：「弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念」（腓四8）——這樣思考的方式是有方向性的。保羅清楚地指出，藉著操練和神的幫助，我們可以學習將自己的精神集中起來，並聚焦在值得思考的事上。如前

所言，這就是所謂的默想。默想是一項歷史悠久的行動：幾乎自基督教誕生以來，歷世歷代的信徒不僅一直在操練它，也為此寫了大量的書籍。讓我們再次強調先前所述：默想是我們必須學習的一門藝術。

默想的意義

針對基督徒默想的本質，我們能否提出一個更精確的描述？我們之前說：默想是藉著神的恩典降服在祂的權柄下，在祂的同在中思想、在祂的面前思想、思想祂自己，並且在祂的世界中思想我們的生命。若以一個農莊的意象為例，默想好比牛吃草反芻的行動。基督徒在默想時，將這些事情帶回心中反覆思想，就像是牛將胃裡的食物又帶回口中咀嚼。基督徒在神的同在中思想這些事，以致從中得著餵養、動力、告誡和智慧。當你參與在默想這種對話的過程中，你不會喪失理智，反而會增進身為基督徒的通達智慧。在神的同在中謹慎默想，會讓你在祂面前的思緒變得有條有理；而且只要你努力去實踐，就會日益進步。

在以英語為主要語言的福音派當中，最常對默想這個主題作思考和教導（當然，包括著作）的是清教徒。只要從這些精於此道的大師中得到一些吉光片羽，必定對我們大有幫助。首先，卓越的清教徒神學家歐文（John Owen）告訴

我們：



要擁有屬靈的心……就必須認真操練以屬天的事為樂……尤其是要以在神右手邊的基督為樂。¹

透過默想，屬靈的心得著培育、操練和堅固。

透過默想，我定意要思想一些屬靈和屬神的主題，好讓思想得以修正、激勵、整頓，以致內心和靈魂都大得影響……默想主要的目的，是以愛、喜樂、謙卑來影響我們的心思意念。²

透過默想，我定意要思考神的話和我們內心之間的關係和適當性。為達此目標，必須使兩者更加確實地貼近……。由於一般人大都欠缺默想方面的操練……我會……概略地提供兩、三條原則，希望藉此引導信徒正確地實踐這項重要的本分：

與神一同默想祂自己：這是在說，我們默想神，思想祂的超越性、屬性、榮耀、權能、愛和良善時，要懷著無比謙卑的心來向祂說話……。

在神的話中默想祂的話：這是表示，當我們讀神的話，要思想某段經文……祈求神的幫助、引導和啓示，從中

發掘祂的心意和計畫，並且努力使我們的心受其影響。

而每當我們的思想不順暢、不一致……就要回轉心思，重新聚焦在計畫好要默想的主題上，好彌補錯過的時光。³



巴斯德（Richard Baxter）是一位非常卓越的清教徒牧師。關於默想，他的看法除了與上述引言完全一致，還主張要將榮耀的盼望當作時常思想的主題。他認為默想是「一項莊嚴、條理分明的行動，促使靈魂將所有的力量專注於『安息』這個最完美的目標上。」⁴基督徒默想時，要「運用理解力去溫暖情感，並且藉著頭腦去點燃心靈。」⁵光會啟動熱，這是必然的事實。「從頭腦到心靈，優質基督徒都隨時預備好了經文供他默想。」⁶默想的過程包括思考（隨性推論）和隨之而來的獨白（在神的同在中，向自己說話）。首先，我們要將所應許的關於屬天安息的真理，儘可能清楚和完全地帶進心中；之後，我們要以適當的回應來喚醒情感——愛、渴慕、盼望、勇氣、喜樂，以致屬天的盼望成為喜樂和渴望的目標。接著，我們要「叫自己的心靈陳明這件事……獨白是向自己傳講信息。」⁷這樣作是要感動我們實踐基督徒的操練。以下是巴斯德的建議：



你藉著以上的動力來默想時……要熱切地向自己的心傳講，並以獨白的方式勸誡和陳明，直到你感到火開始燃燒……便要以你的良心提出論述……當你與自己進行這番最熱切的談話，就會發展出一股驅動力，這份驅動力不僅超越了認知，還突破了言語的限制。請效法就你所知最有能力的講員……成為自己的優秀講員，是基督徒必備的部分技巧和責任……。一個禮拜聽別人講兩、三次道，在比例上還過得去；但在一天之內，聽你自己才講兩、三次道，就顯得太不足夠了。⁸

最後，我們要從「向自己說話」，轉向直接在禱告中「與神說話」。⁹ 在人生跑道中，當我們以殷切的渴望和堅定的決心，懇求神賜下幫助、能力和專注的熱情，常能獲得祂的祝福。清教徒以他們的生命為此作了見證，而我們也能親身經歷。

另外，不是只有像清教徒一般的新教信徒，才會操練默想的藝術。宗教改革（Reformation）時，一種具有方向性、專注默想的優良傳統開始發展出來，那就是一般所謂的靜默式禱告（contemplation or contemplative prayer）。教宗若望保祿二世（Pope John Paul II）所簽署的天主教教義問答（Catechism of the Catholic Church，1992年10月11日）告訴

我們：

默想涉及思考、想像、情感、渴望。這樣全方位的動員是必要的，能促進我們的信心、自我對話，以及跟隨基督的心志……靜默式禱告也是禱告最熱切的時刻。在當中，聖父藉聖靈使我們裡面的人剛強起來，「使基督因（我們）的信，住在（我們）心裡」，好叫我們的愛心「有根有基」……靜默是信心的注視，定睛仰望耶穌。「我注視祂，祂注視我」……靜默式禱告是傾聽神的話。這樣的專注一點也不被動，反倒是出於信心的順服，是像僕人般無條件地接受，像孩子般出自愛的委身。當聖子回答「是」而成為僕人，當神謙卑的使女回應「遵命」，就展現了這樣的禱告。¹⁰

關於靜默式禱告，天主教會擁有豐富的智慧可與新教徒分享。

如我們所見，思想神的同在是基督徒默想的基本理念，但我們要思想什麼呢？歐文強調耶穌基督的榮耀，巴斯德主張天堂的盼望，究竟誰才是對的？答案是，兩者皆對，而且還有許多其他的主題可供默想。合宜的基督徒默想，是思想神及任何與祂有關的事：我們與祂的關係、祂的計畫、

祂的偉大、祂的成就、祂的祝福，也思想如何討祂喜悅，以及如何充分回應祂。默想是在思想我們在神掌管之下的生活。如此的生活（如第二章內容）是以三一神為供應的源頭，和祂踏上健行之旅，且以主耶穌為朋友——儘管當中常有高潮和低潮，立時及恆久的壓力，都一直與主同行。我們作默想式禱告時，會從各種角度來思考上述的事情。雖然清教徒認為，默想是在我們向神說話之前，先向自己說話；不過，與神閒談所包含的思考過程，事實上正是默想的精華，而詩篇也記載了許多類似的例子。當我們看見神為我們解決問題，我們會學詩篇的作者說：「哈利路亞！」當問題尚未解決，我們探討它的成因，也向詩篇作者學習何謂「求救」禱告的意義。如此一來，默想的內容便自然而然轉為禱告：思想神的同在，成為直接向神說話的途徑；而向神說話，又引導我們更進一步思想祂的同在，結果便形成一個自然的變向思想轉換。

基督徒一切思想的生活必須浸透，或是說居住在禱告裡面。當我們的心經歷了重生的改變，思想生活就會充滿感謝、喜樂和信靠神的意識。這種意識出自於一顆獻給基督，並且被聖靈佔據的心。因此，使徒保羅向帖撒羅尼迦的基督徒所吩咐的，要將「不住的禱告」（帖前五17）逐漸化為一種心靈的習慣。當我們裡面的人慣於有意識地將思想轉向神，內心就會時時被泉湧般的喜樂所充滿，而且會為著神所

展現的一切智慧、創造的萬物、教導我們的一切事，以及所賜給我們的一切機會，深深向祂獻上感恩。當我們為著神賜與能力、使我們運用頭腦而獻上感謝，也為著頭腦和心之間的連結獻上感謝，靈裡的喜樂便如強風般，自然帶領我們進入敬拜中。簡單來說，當神住在我們的心思、意念、思維能力中，不論是思想、感覺，還是行動，整個的生活都會處在持續禱告的狀態中。

神的聲音

已故的史密德（Lewis Smedes）用幽默的筆觸來撰寫自傳。¹¹其中一章名為：〈神與我，差不多是朋友〉。他這樣寫道：「（神）從來沒有，好吧，幾乎從來沒有對我說話。我猜祂只向其他人說話。」另外，他還摘錄一首拉脫維亞的詩歌：「我的神與我同行在原野。我們像好友一般邊走邊說。」同時，他似乎也引用了副歌：「主活，主活，基督耶穌今日活著！祂與我同行，與我談話，人生窄路同過。」這類如「偉大對話」的禱告在基督教隨處可見。¹²但是，接下來，史密德這位誠實的實證主義者說道：「我與神在一起時，多數時候都是我一個人在說話。」當別人開心地告訴他「神與我談話」時，他十分困惑，因為根據他自身的經驗，這種雙向式的談話並不時常出現，而我們大多數人的情形也是如

此。

我們相信神向某些基督徒說話的方式，確實會不同於祂向我們說話的方式；但據我們所知，親耳聽見神說話的例子似乎更加稀少。然而，神是溝通者，這個基本真理未曾改變。祂會以不同的方式，將心意告訴祂的兒女。那麼，祂會如何做呢？**默想聖經的教導和故事，能幫助我們時常聽見神的話。**默想是一個謙卑的行動，讓我們一再地發現神早已引導我們的思想，從而顯明某些事情，並且「向我們說話」，將我們所需要知道的事情告訴我們。用心學習默想的人，都有這種共同的經歷。**藉著默想，神不僅讓事情變得清楚、明朗，也釐清我們自己的想法。**許多基督徒尚未養成默想的習慣，所以錯失了這些好處。希望這樣的事情不要發生在你我身上。

默想神的話

聖經給了我們許多關於默想式禱告的例子，尤其是默想神話語的操練。在此提出的第一個例子，是神親自教導我們如何操練這類禱告。摩西去世後，領導以色列人進入應許之地的重任落到了約書亞身上。正當約書亞這位新任領袖惶然不知所措時，神的話臨到他：

這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話。如此，你的道路就可以亨通，凡事順利。我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裡去，耶和華——你的神必與你同在。（書一8~9）

神早已透過摩西說出類似的話，吩咐未來每一位以色列王都要「將……這律法書，為自己抄錄一本，存在他那裡，要平生誦讀，好學習敬畏耶和華——他的神，謹守遵行這律法書上的一切言語和這些律例，免得他……離了這誠命」（申十七18~20）。領導者（我們都以不同的方式在領導別人）必須遵行神的話，而將神的話吸收到心思意念中，是我們一生的目標。

聖經重複出現這樣的事情：先知聽到一些話語，而他們曉得這些信息是從神來的。但是，這種情形並不常見。常見的是，人默想所讀的經文，並經過禱告後，會對事情有更深入的了解。顯然，神希望約書亞，這位帶領以色列百姓進攻迦南地的統帥，要操練這個方式：「這律法書不可離開你的口」（書一8）。對約書亞而言，律法書指的是摩西五經（不論以何種形式成書）。如今（過去一千七百年亦然），摩

西五經與另外六十一卷被認可的書卷合在一起，便匯集成完整的聖經正典。這本聖經便是那本律法書，不可離開我們的口，總要晝夜思想。幾乎所有版本的小字英文聖經，總頁數都超過一千頁；即便窮盡一生，也沒有人能完全測透其中的智慧。

在聖經中，詩人十分強調默想經文的重要性。從某些角度看來，詩篇第一篇可說是點出了整卷詩篇的基調，開宗明義道：

不從惡人的計謀，
不站罪人的道路，
不坐褻慢人的座位，
惟喜愛耶和華的律法，
晝夜思想，
這人便為有福！（詩一1~2）

這段經文除了呼應神對約書亞說的話，也為今日的基督徒樹立一個屬靈的榜樣。如前所述，當我們因相信基督而重生得救，我們裡面的人會經歷許多方面的改變；其中包括心裡的眼睛得著啓示，能辨認出聖經自我驗證的神聖來源，

以及經文中關於基督的神性。針對這一點，加爾文（John Calvin）以視覺和味覺為例加以解釋：「我們從何處學到分辨光和暗、黑與白，苦與甜呢？聖經確實清楚顯明它是真理，就如同黑白之於顏色，甜苦之於味道一般。」¹³ 如同顏色和味覺不證自明，神所寫下來的話也是如此。根據加爾文的說法，雖然聖經充分展現出人性的一面，但也令真正相信它的人，立時領悟到它神聖的來源和性質。當一位信徒默想聖經，他會直覺地認同和承認，這些話不單是由人寫成的，更是從神而來的。此外，加爾文又運用甜和酸影響味蕾的方式來提出解釋。若是你口中含著檸檬汁，你立刻曉得這是酸。若是你嘴裡含的是糖，你立刻曉得這是甜。同樣地，神的話本身會證明它就是神的話，而饑渴的心靈再三回到祂的話當中，就彷彿羅盤上的磁針指回北極一般。

我（凱奈絲）想告訴你們一位非凡青年的故事。這位青年成長於一個表面上信奉伊斯蘭教的家庭，他年僅二十歲時，已投注了將近三分之一的歲月在靈性的追尋上。首先，他探索許多東方的宗教和哲學，每樣專心研究一段日子後，又繼續追尋下去。最後，他在美國讀大學時認識了一群基督徒，他們彼此相愛的方式，讓他十分驚訝。雖然他對這些人用宗教角度來解釋的耶穌無動於衷，卻依舊十分欣賞這群年輕基督徒的生活方式。後來，其中一位基督徒遞給他一本聖經，告訴他說：「讀完馬太、馬可、路加、約翰福音，你就

能知道耶穌是誰。」這位青年花了一個週末照著做，一邊讀，一邊默想四卷福音書所呈現的耶穌。讀完之際，神的靈透過聖經動工。這位青年長久以來的靈性追尋，最終得到了結論：他成爲了一個基督徒，他相信聖經，敬拜它所呈現的基督，開始了新的屬靈旅程。自那時起，伊拉斯牧師（Reverend Mateen Ellass）成爲基督福音的使者，超過二十餘年。¹⁴

我們的內心除了渴慕與聖父和聖子相交，也同樣愛慕神所賜下的聖經。只要是重生的信徒，都會展現出這項基本特質。因此，晝夜思想神的話，也就是從清早起床直到夜晚安歇，內心都在思想聖經，絕非遙不可及的空談（或說教之言！）；用「晝夜思想」來形容既非誇張，也非妄想，而是信徒天天自然體認到的經驗。以信心來思想神和祂的話語，是我們要在日常生活中持之以恆的事。

但是，我們該如何起步呢？首先，你可以尋找一些對你有重大意義，並且每次思想都帶給你喜樂的簡短經文。

最近幾年，我（凱奈絲）在每年年初會選出不同系列的經文，天天專注在這幾節經文上面。當我這樣做，就形塑出一種默想式禱告——以神的話作爲開始。最近的經文出自於以賽亞書。週一：「你不要害怕！因爲我救贖了你。我曾提你的名召你，你是屬我的」（賽四十三1）、週二：「我一耶和華憑公義召你，必攙扶你的手，保守你」（賽四十二

6）、週三：「當向耶和華唱新歌，從地極讚美祂」（賽四十二10）、週四：「壓傷的蘆葦，祂不折斷；將殘的燈火，祂不吹滅，祂憑真實將公理傳開」（賽四十二3）、週五：「惟有我是耶和華；除我以外沒有救主……所以耶和華說：你們是我的見證。我也是神」（賽四十三11~12）。

聖經本身豐富的內涵就很適合默想禱告，而默想聖經也是一種愛的表現。詩人如此說道：「我何等愛慕祢的律法，終日不住地思想。」（詩一一九97）**愛慕神的話，事實上就是愛戴那位統管話語的神；兩種愛是合一的，並且對我們及所有屬靈前輩而言，要不就兩者都愛，要不就兩者都不愛。**詩篇第一一九篇是所有詩篇當中最長的作品，除了一百七十八節以外，每一節經文都在頌讚神的話，將之視爲專注、信靠、愛慕、深思、順服、渴望、喜悅的對象。倘若有人將聖經當作研究的目標，不僅可能錯失這方面的收穫，還會忽略一項事實——聖經大部分的內容是以禱告所寫成的，而這些以文字形式表達的禱詞，除了提供我們祈求的榜樣，也展現了默想的典範。只要我們瀏覽一次詩篇第一一九篇，便會發現它從頭到尾發聲的對象都是神——向祂禱告，也承認祂話語的價值。

但我不是那種有紀律的人，我也無法像這樣禱告和默想，我們這群現代人或許如此竊竊私語。不過，請看詩篇第一一九篇15~16節：

我要默想祢的訓詞，
看重祢的道路。
我要在祢的律例中自樂；
我不忘記祢的話。

這個天天持守的承諾，是出自於一份堅定的決心。難道你真的無法擁有堅定的決心？當然不是。

但是，我們可能常會抱怨：「我的生活充滿焦慮。當我一直處於焦慮的狀態，就很難靜下心默想，甚至連默想聖經都做不到。」

然而，請看第23～24節：

雖有首領坐著妄論我，
祢僕人卻思想祢的律例。
祢的法度是我所喜樂的，
是我的謀士。

現在就來嘗試吧！這是你行走的道路！讓聖經與你談談你所憂慮的事情吧。

我們可能這樣抗拒：「可是默想好難，我不喜歡安靜又

被動地坐著」。你不喜歡？那麼請看第47～48節：

我要在祢的命令中自樂；
這命令素來是我所愛的。
我又要遵行祢的命令，
(另譯：我要向祢的命令舉起雙手)
這命令素來是我所愛的；
我也要思想祢的律例。

詩人認為自己默想禱告時所得的喜樂，就像突然看見許久未見的好友那樣的驚喜。舉起雙手的行為，可說是表達滿心喜樂的一種反射動作。難道你是以靜不下來作為藉口，逃避與神正式約會嗎？

我們問道：「為什麼我需要努力默想呢？」第97～99節宣稱：

我何等愛慕祢的律法，
終日不住地思想。
祢的命令常存在我心裡，

使我比仇敵有智慧。
我比我的師傅更通達，
因我思想祢的法度。



對智慧的嚮往，豈不會驅使我們更下功夫去好好默想？可惜的是，許多懶散的基督徒跟懶散的電視迷一樣，只看著別人在努力，自己卻不肯下功夫，以致最後一無所獲。然而，對神重生的兒女來說，積極默想神的話這項無比自然的行動，必讓我們的心靈感到無比滿足。

默想神的作為

詩篇鼓勵基督徒除了默想神的話，也能默想祂的作為，那就是祂從過去到現在所成就奇妙、偉大、滿有憐憫的事情。默想這些事情，能使遭遇艱難的信徒獲得平靜、重燃希望。在詩篇第七十七篇中，詩人以困境作為禱告的起頭：



我要向神發聲呼求；
我向神發聲，祂必留心聽我。
我在患難之日尋求主；

我在夜間不住地舉手禱告；
我的心不肯受安慰。
我想念神，就煩躁不安；
我沉吟悲傷，心就發昏。(1~3節)



詩人在默想什麼呢？應是在默想神，但是在一開始的時候，他無法不去思想所面臨的困境，以致說道：「我沉吟悲傷，心就發昏。」但是，這些哀傷的情況並沒有一直成為他默想的焦點。他迫使自己的頭腦（歐文的用語）「追想古時之日」（5節），也回憶「我夜間的歌曲」（6節），並為神在過去為他成就的大事感到歡欣。所以，他能在第11節這樣說道：



我要提說耶和華所行的；
我要記念祢古時的奇事。
我也要思想祢的經營，
默念祢的作為。(詩七十七 11~12)



詩人藉著克制思想，使自己的思維對準神，定睛在祂

所成就的大事——創造、供應、恩惠。當詩人運用這類帶有引導和紀律的思維方式，神就成爲他思想的核心。儘管他仍在生命的困境中掙扎求存，卻可以使自己安定下來。他從困境出發，並藉著禱告承認自己的無助；之後，他完全堅持默想神大能的作爲，從而再次變得沉穩有力。當詩人思想出埃及記的記載和過紅海的神蹟（呼應基督徒藉著基督蒙救贖，並在基督裡重生、不停經歷神的恩典），回想起這些出自神大能的作爲，他就能超越當下的痛苦，並且對未來重拾盼望。我們需要向詩人學習這種以神爲中心的默想式禱告。

默想之所以能改變心情，並沒有什麼神奇之處。默想只是透過轉化思想，而讓基督徒原本存於內心的知識在意識上得著更新——也就是讓他們曉得，他們所相信的是一位永不改變、全然一致、信實守約的神；祂會看顧祂百姓在世上的生活，不論何等艱難，祂都將帶領他們渡過，直到進入祂爲他們所存留的榮耀當中。因此，回顧神過去所成就的事，不論是普世性的救贖、教會更新的歷史，或是我們個人的經歷，都自然會帶來鼓勵、更新、忍耐、安穩、盼望；因爲神不會改變祂的本性和向我們的委身，祂必持守應許到底。保羅深諳此點，因此寫道：「……叫我們不靠自己，只靠叫死人復活的神。祂……現在仍要救我們，並且我們指望祂將來還要救我們。……神的應許，不論有多少，在基督都是是的」（林後一9~10、20）。爲何詩篇第七十七篇的作者，能

夠在結尾重拾喜樂、平安、盼望呢？因爲當他默想神過去引導百姓的作爲，就能清楚知道：神的信實是永恆不變的。同樣地，當我們默想神的作爲，必能衝破表象，確信祂會帶領我們渡過艱難險阻，就像祂帶領詩人一般；而到了最後，我們就能認同保羅所言：「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因爲知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；盼望不至於羞恥，因爲所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裡」（羅五3~5）。

詩篇第七十七篇所呈現的思想，是一種自我引導的思維方式。若我們要操練這類思想，就需要自我紀律。儘管思想神對重生的基督徒來說，是很自然和歡喜的事，我們仍然要將自己的心從目前遭遇的困境中扭轉回來，轉而專注在神的話語和作爲上；否則，這些困境會一直霸占我們思想的中心位置。而詩篇第七十七篇和第一四三篇都告訴我們，這樣的轉折是暗昧不明的：



所以，我的靈在我裡面發昏；

我的心在我裡面悽慘。

我追想古時之日，

思想祢的一切作爲，

默念祢手的工作。（詩一四三4~5）

但是，如詩篇四十二篇6節所言，這種轉折會很清楚地出現：「我的心在我裡面憂悶；所以」——這是轉折點——「我……記念你。」在上述所有的經文中，沮喪的詩人定意將焦點集中於神的話和作為，就能對祂重拾信心。此後，他便重新得力，繼續呼求「幫助」，直到幫助真的到來。

默想的方法

我們將至今所討論的歸納如下：**默想聖經這項必要的操練，不但能讓我們明白神所啓示的真理，也能在遭遇試煉的日子加強我們的信心。**從這兩個角度來看，默想既是禱告的開端，也是禱告的元素（我們目前將禱告單純定義為「需要時刻的祈求」，論述完這個層面後，就會逐步延伸它的定義）。那麼，我們究竟要如何默想呢？

首先，我們要告訴大家，默想可以透過多種方式來進行。針對不同的時期及不同的人，默想的方式也有所不同。早在十四世紀時，中世紀的一位靈修大師華特·希爾頓（Walter Hilton）說：

關於默想，你必須認清這件事：它並沒有一個讓每個人在任何處境中去遵守的通則。就本質而言，默想的方式是我們的主所賜下的恩賜，並且依照祂選民的特殊狀況和光景所量身打造的。並且，根據每個人在德行和靈性上的成長，祂會增加默想的機會，為讓他們屬靈的知識和對祂的愛慕都一併增長。¹⁵

根據希爾頓智慧的洞見，我們必須擔負起各自的責任，去發掘最適合我們的基督徒默想方式。

正如審美觀、技巧、性情、智力、體力皆因人而異，默想的方式也是如此，沒有所謂的公式可言。用哪種方式默想最有收穫，取決於你是怎樣的人；而你也需要多方嘗試，才能找到最適合你的方式，這好比我們光顧一間餐廳幾次，嘗試了菜單上不同的料理，才會找出我們最喜歡的菜色。所謂好的方式不見得是最適合的方式；而我們必須在神的指引下多方嘗試，才能發掘出最適合我們的默想方式。

那麼，我們有哪些默想方式可供選擇呢？東方式的默想，是將心志集中在物質（像是石頭）、抽象的形態或觀念上（例如：一隻手鼓掌〔譯按：源自禪的觀念〕）。不幸的是，這種方式有時會打入基督教的圈子。然而，基督教的默想方式（有若干類）是將心志，也就是屬靈的眼睛和耳朵，

集中在那位透過聖經向我們彰顯自己的神。下列是一些可行的方式，而前兩種方式是為了預備實踐後面的方式。

首先，我們必須讓自己沉浸在聖經中，好讓我們的思想完全被聖經充滿——或者，如司布真（C. H. Spurgeon）所說，直到我們的血液「湧流出聖經」為止。我（巴刻）也曾敦促大家要變成「聖經蛀蟲」（Bible-moth）；我記得十八世紀時，約翰·衛斯理（John Wesley）於牛津成立了一個「神聖俱樂部」（Holy Club），成員就稱作「聖經蛀蟲」，因為他們從封面到封底，一字不漏地咀嚼聖經。歐文主張，每位基督徒都必須定期將聖經讀完一遍。馬丁·路德（Martin Luther）一年讀兩遍聖經；十六世紀時，聖公會的公禱書制定每日讀經使用的經文選，幫助讀者一個月讀完一遍詩篇，一年讀完兩遍新約及一遍舊約。十九世紀時，蘇格蘭人麥契尼（Murray McCheyne）為了能夠一年讀完整本聖經，而制定了一個讀經計畫；二十世紀時，堅定的愛爾蘭人漢蒙（T. C. Hammond）一季讀完整本聖經。然而，讀經不是要吃得過量導致消化不良，而是要制定計畫，定期將整本聖經讀過一遍。

其次（與第一點配合），我們除了要曉得聖經，這本神向我們說的話的全面特質，也要對這些信息作出適當的回應。「意象」會影響我們的想像力，而想像力與其說是洞見的母親，不如說是助產士。現在，我們要為聖經的性質提供

七個意象，你可以自行加上其他的意象（這七個意象都以英文字母L作為開頭，你不一定要照著思考出別的意象，但是這樣做也無傷大雅）。

聖經是一個容納六十六卷書的圖書館（library）。這六十六卷書是以不同的體裁寫成，成書的年代橫跨一千五百多年，卻彼此協調，形成一個共通的故事：有位創造者為自己揀選了一個民族，後來成為他們的救贖者。這位神在故事中的所言所行，都被聖經記載了下來。當我們仔細品味這些不同種類的作品，可以留意它們如何串聯在一起：歷史書可說是聖經的骨幹，而關於神學、智慧、講章和詩歌的書卷，就像是依附於骨幹的肋骨一般，分別在適當的位置依附於歷史書上。讓我們從整體的角度來了解聖經吧。

聖經就像是形形色色的人生百態（landscape），其間有信神的人，也有不信神的人，關係和形式錯綜複雜。聖經人物除了擁有發人深省的特質，他們的生命也一直在影響我們，教導我們該如何，或不該如何行事為人。

試著欣賞聖經的每一個人物，了解他們的重要性。他們展現出來的一切都非常豐富（神讓他們出現在聖經中，是出自祂的智慧）。讓我們透過觀察神與他們的互動，來更多了解祂吧。

聖經像是神寫給每位讀者的一封信（letter）。聖經成書時，神已將你我擺在心裡，而這些公諸於世的書卷，也是針

對每個人所寫的私人信函。這個想法令人震驚，卻千真萬確。本質上看來，聖經除了是神為自己作見證的方式，也是有信心的人為祂作見證的形式；因此，聖經給你我的信息，就是神用一種可實際應用的方式，向我們的心思意念闡明祂的僕人為同時代的人所寫下的內容。如此看來，每個人都應當將聖經看作是神寫給我們的情書，盡力將字句背後的濃情蜜意發掘出來，就像是我們收到愛人所寫的情書一樣。我們讀聖經時，應該嘗試想像每頁書緣上都印著英文字母 RSVP。很久以前，我（巴刻）珍藏了一本書，目錄頁的印刷錯誤極具紀念價值：「RSVP 代表標準修訂版（Revised Standard Version）」。但是 RSVP 是法文 *Répondez s'il vous plaît*，亦即英文的「敬候回覆！」這就像是神在對我說：「你的聖經是我寫給你的情書——細細閱讀其中的內容，然後告訴我你的回應吧。」每一封情書都在等待回應，聖經也不例外。

聖經是你的**情報站**（listening post）。這世界像是被敵人占據的營地，身處其中的你要像一位情報員，時常收聽指示；此外，你還要架設通訊站，才能與總部保持聯絡。我們需要操練認真讀經，本該如此。惟有專注收聽所有的教導，才能在時刻滿懷敵意的世界中行走義路。

聖經中所有關於信心和順服的生活教導，皆是**律法**（law）——以希伯來文 torah 的意義而言——這不僅是公共條

例而已（雖然表面上看來如此），更是出自權柄、情理兼顧的教導。律法彷彿是在一個良好的家庭中，孩子從父母所接收到的家規一般；它的存在不僅是為了塑造孩子的品格及觀點，也是為了幫助他們明白家庭的主張和對每位成員的期待。這是詩篇第一一九篇的作者所指出的**律法意義**，也是神在聖經中的命令所代表的含義。

聖經是我們所處黑暗世界中的**光**（light）。「祢的話是我腳前的燈，路上的光。」（詩一一九 105）這段經文刻畫出一位旅者，或可說是一位健行者（先前我們用來描繪基督徒生活的意象語彙），抑或露營者，或是使者——的景況。他們必須在夜晚穿越鄉村野地，行經許多容易讓人滑倒或遭遇不測的坑洞。但是，有一條正路在其間，巴不得我們可以看見，並一路堅持走下去。如今，我們會用手電筒照亮前方沿途的道路，好看清楚如何走下一步；而在聖經時代，人們是在夜間提著油燈，以確保路途的平安。在不同的時代中，儘管道德與靈性上的黑暗深深籠罩，聖經卻讓讀者有能力選擇行在人生的正路上。

最後，聖經是**生命線**（lifeline）。當你發現恐怖的死亡陰影以某種形態或樣式逐漸逼近，你要像是抓住聽筒般，緊緊抓住神在聖經中的應許和確據，並且挺身抵抗，相信全能神對一切的情況（對大多數人而言，什麼狀況都有可能發生）都瞭如指掌。救生員和影集《海灘遊俠》（Baywatch）

的忠實觀眾都清楚曉得，以為自己快要淹死的人，除了會緊緊地吸附在救難者身上，也會以同樣驟發的方式抓住救生圈和救生索。這個例子告訴我們：讀聖經時，要專注地留意神給祂百姓的確據；而在人生最艱難的時刻，也要緊緊抓住神給我們的應許。

快步、慢步

軍隊行進時，會操練快步和慢步行進。到目前為止，我們建議的讀經方式都類似快步行進的方式：也就是依循為期一年、兩年或三、四、五年的速讀聖經計畫，讓你在有生之年，從創世記到啓示錄，一遍又一遍地循環讀過。我們全都需要這樣讀經，因為若是不這樣做，就會變得軟弱無力；這好比每天沒有按照規律均衡飲食，健康狀況就會亮起紅燈一般。不論你是採取上述七個意象，或是按照其他的思想架構來操練默想式讀經，閱讀整本聖經對我們的禱告生活，有不可或缺的重要性。

信奉羅馬天主教的法蘭西斯·馬丁（Francis Martin）回憶早年在西安會僧侶修道院（the Cistercian monastery）的情形。當時，他學習按著規律將自己沉浸在神的話語當中。修道院的弟兄們依循教會行事曆上的進度來讀經，所以在一年的敬拜期間內，差不多都能將整本聖經大聲讀過一遍。此

外，馬丁也遵照典型的修道院模式，在清晨兩點到傍晚七點的時間內，一共祈禱八次。在這段祈禱期間，他們會以歌唱或禱告的方式，每週將一百五十首詩篇依序讀過一遍；因此，他們一年便可將詩篇讀完五十二遍。¹⁶

然而，這些都不是默想的全貌。現在，我們要探索兩種配合慢步行進的長期操練步驟。首先是 *lectio divina*，字面上的意思是「誦讀聖言」。這個默想技巧至少可追溯自努西亞的聖本篤（Benedict of Nursia）。身為一位先驅者，聖本篤為修道院生活創作了聖本篤教條（the Benedictine Rule）。而凱瑟琳·諾里絲（Kathleen Norris）女士，一位委身於長老會的平信徒，在修道院中學習長達十二個月，並以下列文字來敘述「誦讀聖言」：



我從童年時期就開始穩定靈修讀經，而我很驚訝地發現，聖本篤所謂的「誦讀聖言」，也就是現代聖本篤修會所謂的「靈性讀經法」（spiritual reading），讓我對讀經時的默想潛能有了全新的領悟。*lectio* 是用心多過於用腦的閱讀方式。你無須「全面掌握」某些資料，而是容讓某個字或某句話吸引你的注意力。在緩慢的默想讀經法中，*lectio* 著重話語的能力，好與人類的整體經驗產生共鳴。¹⁷

在聖本篤修會的傳統中，「誦讀聖言」首要看重的是一個人讀經時的內在態度；在今日的羅馬天主教及採用這種方法的福音派人士之中，最常見的第一步驟就是選擇一小段聖經，然後反覆思想。

大致而言，今日典型的神聖默想法包含了以下四個步驟：1. 誦讀 (*lectio*)：大聲讀出一或兩節聖經經文。在讀的時候，要慢慢地閱讀沉浸其中；如有可能，多朗讀幾次，而且每次遇到不同的字時，可以增強聲量加以強調。2. 默想 (*meditatio*)：以禱告的心深思這些字詞，並問自己以下的問題：這段經文如何觸動我的生命？它顯示出哪些神的作為？這段經文期望我做什麼？按照內裡的誠實，我該如何回應？3. 祈禱 (*oratio*)：用自己的話來回答神，以這段經文來禱告，或按著這段經文所給你的感動來禱告。4. 默觀 (*contemplatio*)：花一段時間安靜在神裡面，以儆醒和充滿期待的心，靜默等候祂的同在。¹⁸一開始可能不會很快有什麼新的發現，但只要不斷這樣做，就可能有所收穫。操練靈性讀經法很花時間，默想每一節經文，可能需要半小時到一小時的時間。但是，當我們以這類緩慢的禱告式讀經法來讀神的話，心思意念就會充滿了更新的力量，而這是速讀聖經很難體認到的收穫。

當然，兩種讀經方法都各有所長。快步行進：每天讀二、三或四章，會讓你發現神偉大計畫的輪廓。而慢步行進：每天雖然只讀一或兩節經文，但有些經文的畫面深植在你生命的核心，幫助你清楚地將自己安放在神的手掌心裡。慢慢重覆默想一段聖經，像是在一間漆黑的房間中，有人突然拉起了百葉窗。隨著百葉窗升起，光線照射進來，你就能在轉瞬間看見過去無法見到的東西。儘管如此，我（凱奈絲）發現，靈性讀經有時未必像這幅畫面所呈現的那樣光輝耀眼，而是一種十分安靜的操練。人們每天閱讀的那節經文所涵蓋的意象及思想，通常對當日頗有幫助，不僅令人心生感動，也為今日生活提供必要的指引，並且使人心中充滿感激：喔主，謝謝祢。

另外一個操練慢速默想的技巧，是**段落式讀經法**。這種方式最初是用在閱讀福音故事的時候。然而，這種方式其實也適用於閱讀聖經中各個特殊的故事。你可以將這種閱讀方式稱為「從旁觀察式」(*fly on the wall*)的步驟：運用想像力，將自己投入在一個場景中，成為一位觀察者；仔細地觀察、聆聽，將焦點放在神的話和作為上（以福音故事為例，你將焦點放在耶穌這位道成肉身的神的一言一行上）。例如，在約翰福音第四章，你聽見耶穌在井邊向撒瑪利亞婦人說話；在出埃及記第三章，你聽見神在燃燒的荊棘中對摩西說話；而在列王紀上第十九章，你聽見神在何烈山上向以

利亞說話。接著，你問自己：如果這是神在那時對那人所說的話，那麼，現在祂要向我說什麼呢？還有，我能從這段經文中得到什麼真理、洞見或應許（有人稱之為「最好的看法」），好在今日餘下的時間裡反覆思想？我們可以想見，這些想法很自然就會引導你進入各種禱告中。

我們默想真理時，神的靈會運行在心中，使我們曉得關於祂的知識——或者更實在地說，體會關於祂的經驗。但是，倘若我們不謹慎的話，便可能會產生一種不敬虔的自大感。我們需要牢記，神（而非我們自己）才是宇宙真正的中心。當然，神的確使聖經說話，就像祂親自對所有尋求祂面的人說話一樣；但是，這不代表我們是祂所造宇宙的中心，或是我們，而非祂，組成了我們狹小世界的中心。神極其偉大，而我們極其渺小；雖然祂無條件地愛我們、拯救我們，也向我們提出應許，但祂並不是為了我們而存在，反倒是我們為了祂而存在。信徒的靈性愈發成熟，就愈能察覺到我們與神相比，實在有如天壤之別。事實上，之前提及的一種默想方式，也提供了一個為我們除去自大的方法；亦即，讀每段經文前，先問自己兩個問題——這段經文說明或顯示出哪些關於三一神的信息？而關於世上的一般生活，這段經文又說了些什麼，顯示出什麼？之後再來思想：這段經文有特別對我自己、我的生活、罪惡、挑戰、內心，對未來的預備說話嗎？多年以來，我（巴刻）時常依循慣例，問自己上述這

三個問題，可以親自見證，這三個問題確實擁有十分寶貴的價值。

另一種對心靈有益的默想讀經法，是詳盡地針對經文提出問題。你每讀一節經文，就問一些問題。這個過程有時稱之為歸納法查經（inductive Bible study），也就是延伸出解經講道（expository preaching）的讀經法。依循這種默想方式的讀者，通常會問三類的問題。首先，這段經文傳遞出什麼訊息？（例如：標明角色、地點、行動、事件、議論的脈絡，以及這些資訊彼此之間的關聯）其次，這些相關的資訊具有什麼含義，而其中的含義，如何與聖經更寬闊且標準的教導連結在一起？（舉例來說：當你讀到約翰福音四章 24 節，可能會這麼問：耶穌說「神是個靈，所以拜祂的必須用心靈和誠實拜祂，」這意謂什麼？）第三，我要如何運用這段經文？（例如：我要如何更加用心靈和誠實來敬拜神？）成千上萬本的查經指引（凱奈絲寫了一些）和幾百萬篇講道文（巴刻講了一些），都是從這種歸納式的查經方法衍生而來。而若要歸根究柢的話，它們都始於針對特定的經文來禱告、默想。

另外，還有一種默想聖經的方式值得一提，那就是**主題式默想法**。歐文和巴斯德皆推薦這種默想的方式。你可自選一個主題，專心沉浸其中、探索其中的關聯，並且反覆思量對此主題提出解釋的聖經經文。例如：你可以默想神的智

慧、基督的榮耀（歐文的選擇），救恩的範疇或屬天的盼望（巴斯德的選擇）。當然，你在默想前，必須先對這些事所透露的聖經真理有所理解。針對這個需要，翻閱串珠本聖經或主題式聖經，能幫助你更方便去發掘適用的經文。而到了最後，你必須問自己：**我要如何對這項事實作出回應？我要為何事禱告，為何事感恩，並且決定做何事或不做何事？**無論我們使用什麼樣的方式來默想，都要達到這個地步。

最後一種默想式禱告，就是單單以聖經的禱詞來禱告！由於這種方式太過明顯，很容易被人忽略。聖經記載了上百種禱詞，其中有些可列入最偉大的禱詞。大致而言，這些禱詞最初都是藉由默想來頌讚神的本性和作為，以便為隨之而來的祈求立下根基。有什麼禱告的方式，比用神自己的話向祂祈求還要好呢？你可以在禱詞中加上代名詞或名字，使這些禱詞變得個人化。例如：讀到詩篇九篇9~10節時，我們會這樣禱告：「耶和華又要給受欺壓的人作高臺，在患難的時候作高臺。耶和華啊，認識祢名的人要倚靠祢，因為祢沒有離棄尋求祢的人。這正是 _____ 的情況。當他/她面臨此刻的危難，求祢成為他/她的避難所。」

聖經中許多偉大的禱詞，都非常直接地邀請我們進入類似的禱告。除了詩篇之外，在撒母耳記上二章1~10節，有哈拿感恩的禱告；在歷代志上二十九章10~19節，有大衛為百姓及其子所羅門的祈禱；在歷代志下六章14~42

節，有所羅門奉獻聖殿的禱告；在但以理書九章4~19節，有但以理為百姓集體認罪的禱告；在哈巴谷書三章17~19節，有哈巴谷在苦難中委身的禱告；在路加福音一章68~79節，有馬利亞讚美神的禱告；在以弗所書三章14~21節，有保羅祝福的祈禱，而在腓立比書一章3~11節，他為基督徒友人感恩祈禱，在歌羅西書一章9~12節，他也為素未謀面的基督徒的靈性成長代禱；而在猶大書24~25節，有猶大作祝福的禱告。最後，當然也包含了主禱文，這段記載於馬太福音六章9~13節的典範禱詞。只要有聖經作為禱告用書，我們絕不會缺少榜樣來塑造自己的禱告。

默想帶來指引

默想提供我們指引。默想是在進行一項屬靈的訓練，因為神會在當中將祂的話運用在我們身上，並且激勵我們去應用出來。默想會修剪我們對神的想法，而因此使我們變得更成熟。默想讓我們不得不面對關鍵的問題，例如：根據我所讀的經文，我應該做什麼，或停止做什麼？我的哪些態度是對的，哪些態度是錯的？之前的我，如何陷入錯誤的態度中？我要如何培養正確的態度？我擁有如基督一般的敬虔嗎？我要如何追求這目標？現在我要從神那裡得著哪些更新的盼望和力量？我需要什麼樣的幫助，好讓我比以前更像

基督？類似的默想問題會催促我們進入禱告，而這正是默想的本意。

默想如同靈性成長必備的食物和運動。有些基督徒靈性貧乏，因為他們「吃」得不夠；換言之，他們還沒有學會如何默想。由於不默想的緣故，他們也會成為遲鈍的基督徒。有些基督徒成長停滯，仍然處於嬰孩的階段，因為他們沒有操練基督徒應有的默想。透過默想，我們對自己、世界、耶穌基督、上帝及祂應許的知識都會有所增加，而我們也會明白神的應許是為要鼓勵我們，並且堅定我們對祂的信靠。透過默想，我們就能得到成熟的智慧，來面對與基督對立的世界價值系統和行為模式。我們不能受其誘惑，因此更要看清它們錯在何處，而默想能提供我們辨識這些事情的能力。此外，每當我們向神祈求「幫助」、讚美神說「哈利路亞」，以及取悅祂說「願人都尊祢的名為聖」，默想也讓我們對自己的禱告有更深入的了解。

路加福音十章38~42節說了這個故事：馬大的妹妹馬利亞坐在耶穌腳前聽祂講道，努力想從祂身上學習。馬大認為妹妹這麼做很懶惰，就向耶穌抱怨說，馬利亞一點兒都不能幫上忙。耶穌回答說：「馬大，馬大，妳為許多的事思慮煩擾。」她們此刻所扮演的角色，可說都非常重要。饑餓的旅客需要食物，也需要有人去預備。女主人馬大視此為她當下要做的工作，這是很正確的。但是，預備食物卻不是馬利

亞當下優先考量要做的事。我們猜想，馬利亞曉得，即使沒有她，馬大也可以把食物預備得很好；的確，她此刻聽見耶穌向她惱怒的姐姐說：「馬利亞已選擇那上好的福分，是不能奪去的。」馬利亞將聆聽神的話視為第一優先，她為我們默想神的話樹立了榜樣，而耶穌也為她的行為辯護。

這段經文並非要教導我們忽視家務，而是我們必須輪流扮演馬大和馬利亞的角色。當耶穌在拉撒路的墳前遇見馬大，馬大也確實安靜地來到祂腳前。那時，耶穌對她說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活，凡活著信我的人必永遠不死」（約十一25）。接著，耶穌等候了一段時間，好讓祂的話沈澱在馬大的心中；之後，祂看著馬大說：「妳信這話嗎？」（十一26）馬大聽見這話便去思考，她的心變得格外清晰，以致後來說出了無人匹敵的最佳答案：「主啊，是的，我信祢是基督，是神的兒子，就是那要臨到世界的」（十一27）。儘管基督徒生活中的各種實務十分重要，但藉著默想神的話來傾聽主的聲音，更為重要。優先的事要優先去作；然而，理想的狀況是兩者兼顧！我們可以兩樣一起作，或像馬大和馬利亞一樣輪流作。願神幫助我們，不僅有所行動，也為了祂的榮耀而願意默想；如此，我們就能學習禱告得更好些：更熱誠、更有智慧、更謙卑、更感恩，也更加信靠那位對我們全然信實的聖三一神。我們要學習的，就是這樣的禱告。



思想問題

- * 沉思和默想常被視為負面或不甚愉快的心理狀態，有點近似焦慮。本章是否引導你從另一個角度去看這件事？
- * 你是否對這類的禱告感到任何不悅或排斥？
- * 任由思緒漫遊的禱告，與默想式的禱告有何不同（第86~89頁）？
- * 「常見的是，人默想所讀的經文，並經過禱告後，會對事情有更深入的了解」（第97頁）。你曾真實經驗過這段話嗎？在何種處境下？
- * 對你來說，默想式禱告有什麼困難之處？
- * 請再次閱讀第101~104頁。在詩篇第一一九篇的內容中，有哪些經文鼓勵你去克服默想式禱告的困難？
- * 請回顧默想的七種意象（第111~114頁）。在你看來，哪個意象最自然？原因何在？你想嘗試哪一種方式？你會如何嘗試？
- * 第114頁提及了兩種默想聖經的方式（快步和慢步）。你認為這兩種方法分別擁有什么價值？
- * 「我們需要牢記，神（而非我們自己）才是宇宙真正的中心」（第118頁）。為何對於默想式禱告，牢記這一點如此重要？有何具體的方法能讓這項真理塑造你的禱告？
- * 「凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美

名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念」（腓四8）。你如何將這個教導融入自己的禱告中？



與神對話

- * 「我要提說耶和華所行的；我要記念祢古時的奇事。我也要思想祢的經營，默念祢的作為。」（詩七十七11~12）請以禱告的祢心默想神的作為。如果你的意念無法集中，就記下神大能的作為和你默想的內容，並且將默想轉為禱告。
- * 「默想可以透過多種的方式來進行」（第108頁）。請重新瀏覽本章，找出超過十二種以聖經為焦點的默想式禱告方法。在未來的一個月，選擇一種方法實際操練。



書寫生命

- * 請從第120~121頁所列出以聖經為焦點的禱告中，選出一段禱告。寫下這段禱詞，將他人的名字或代名詞放入其中，並用神的話來為此人向神祈禱。

notes 

第 4 章 讚美

我的心哪，你要稱頌耶和華！
凡在我裡面的，也要稱頌祂的聖名！
聽從祂命令、成全祂旨意、
有大能的天使，都要稱頌耶和華！
你們作祂的諸軍，作祂的僕役，
行祂所喜悅的，都要稱頌耶和華！
你們一切被祂造的，
在祂所治理的各處，
都要稱頌耶和華！
我的心哪，你要稱頌耶和華！

詩一〇三 1、20~22

只要一息尚存，我仍要讚美創造我的主，
即使我因死亡而啞然無聲，
讚美將運用我那更崇高的力量。
儘管生命、思想及存有仍舊持續，
抑或進入不朽，
我讚美的日子永不消逝。

以撒·華滋

創作納尼亞故事集，並且撰寫一系列基督教護教書籍的暢銷作家魯益師是一位認真禱告的人。他除了在最後一本著作《飛鴻22帖——魯益師論禱告》（*Letters to Malcolm: Chiefly on Prayer*，校園）中透露出這一點，個人在禱告上所實踐的操練，也正如自述一般真實。魯益師在週日固定參加教區的崇拜，在週間則規律地參加大學的禮拜。此外，他也殷勤地按照聖公會公禱書來禱告。為他立傳的好友沙耶（George Sayer）告訴我們，魯益師搭乘火車旅行時，會很早抵達火車站，「在月台階梯上下來回步行，邊走邊禱告。」同樣地，當魯益師住在沙耶家，每到傍晚六點，他會拿起聖經，進入房間「殷勤祈禱」；而沙耶將早茶送到魯益師床邊時，「他早已醒來……經常在禱告。」他喜歡在享用早餐前到外面快步走走，「啜飲清晨的美麗，為天氣、玫瑰、鳥鳴及任何他賞心悅目的事向神獻上感恩。」¹魯益師深知，禱告是將生活與神連結在一起。一九二九年，他在信主那日作見證說：「我投降了，我承認神是神，我跪下禱告。或許我是全英國當晚最喪氣和最不情願的歸信者。」²從初信時期開始，禱告便是魯益師生活模式中的要項。

然而，魯益師告訴大家，早期他曾問過一個問題：為何神，那位聖經所說的神，基督教的神，要呼召我們去敬拜祂？³魯益師和我們擁有類似的經驗：一直要別人恭維的人，會令他人深感不悅。「我們都很討厭那些一直要別人肯定他的長處、聰明或才幹的人。」為何神堅持要人讚美祂？難道祂需要有人讚美（就像某些人經常想要的一樣），才會感覺好些嗎？為何詩篇中那麼多篇作品，似乎都在這件事上與神交易，彷彿在對祂說：「祢喜歡讚美聲嗎？那麼，祢幫我做這件事，就可以得到一些讚美。」這是真正信仰的法則嗎？這種讚美真的有必要嗎？

許多敬虔的基督徒按照實用的ACTS（讚美〔Adoration〕、認罪〔Confession〕、感恩〔Thanksgiving〕、祈求〔Supplication〕）大綱來禱告。首先，他們以讚美作為開始，但是往往會漫不經心地拖著步伐走過開頭的程序，直到切中內心各式各樣的需要時，他們的禱告才會火熱起來。他們這麼祈禱時，心中或許會納悶道：為何要有這套開頭的程序？倘若禱告包含了認罪和為發生好事而感恩，倒還可以理解；但是，敬拜神的本質和本性，好像反倒是例行的諂媚一般，叫人感到累贅。所以，為什麼我們要在禱告的開頭讚美神——這真的有必要嗎？

讚美的困境

因此，我們需要問：讚美的禱告，除了是人爲了直接向神討價還價而使用的籌碼之外，還有什麼其他的意義？神爲什麼要求我們讚美祂？讚美在禱告這個舉動上的真義何在？人可以用讚美來向神換取好處嗎？針對這些問題，時常指引我們禱告的詩篇無法帶來什麼幫助；即使其中的作品提供了許多不同模式的禱告範例，卻沒有詳細分析我們何以要按著這些範例來禱告，而這正與我們目前所關心的主題息息相關。舉例來說，大衛似乎想用讚美來換取戰爭的勝利。在詩篇第五十四篇，他先以祈求作爲開始：「神啊，求祢以祢的名救我，憑祢的大能爲我伸冤」，接著在第六節保證說：「我要把甘心祭獻給祢。耶和華啊，我要稱讚祢的名；這名本爲美好。」而另一位詩篇作者希幔，他似乎將讚美視爲換取生命的一種交易。在詩篇八十八篇10節，他如此問道：「祢豈要行奇事給死人看嗎？難道陰魂還能起來稱讚祢嗎？」這是什麼樣的神啊，竟然以提供保護來換取恭維？難道祂是這樣的神嗎？難道我們遺漏了什麼嗎？

魯益師十分肯定：倘若我們以這種方式來思考神，必然是遺漏了什麼。他在解釋自己如何處理原先的問題時，提出了這看法。首先，他開始思考一件藝術品「需要」有人欣賞，是什麼意思：

稱讚是正確、適當或合宜的反應，……若是我們不表示出讚揚，愚笨、遲鈍和巨大的損失都會顯明出來；如此，我們必會有所缺乏。

魯益師將這個想法應用在神身上：

（神）就是那位值得稱讚（或者「欣賞」）的對象，欣賞祂，能使你保持心靈清醒，進入真實世界；不懂得去欣賞神，就會失去最偉大的經驗……。那些生活殘缺不全、未曾經驗過愛、未曾曉得真實友誼，從不愛惜一本好書的人……就是這種損失的隱隱寫照。

接著，魯益師發現，他對讚美的觀念其實本末倒置。

以前我總是從恭維、讚許和推崇的角度去看這件事，卻從未注意到，所有愉悅的事，都會讓人自然而然發出讚美……我也未曾發現，最謙卑，同時最平靜和心胸寬廣的心

靈，會經常表達讚美；而脾氣古怪、憤世嫉俗和充滿抱怨的人，吝於讚美。

我想，我們很喜歡稱讚令我們愉悅的事，因為稱讚這類表達的言辭，會讓我們的愉悅感更臻完全……除非我們將這份喜悅表達出來，否則愉悅之情就會有所虧損。⁴



因此，讚美神，欣賞祂的真理、美麗、恩典、憐憫、偉大和信實，是世上最自然、最令人喜悅，也最有益健康的事。「讚美的聲音，會流露出我們內在健康的狀況。」⁵

魯益師的智慧協助我們看見兩件事。首先，雖然讚美看來像是在與神交易；但是，我們讚美神，其實是誠心期盼祂再次積極展現祂的慈愛，讓我們得著滿足的喜樂，也讓祂得著榮耀。其次，詩篇經常呼籲我們一同來讚美神，每次主日我們一起唱詩，表達對神及祂作為的讚賞時，就會與祂更加親近。魯益師這麼寫道：「我過去從未發現，原來神會在接受敬拜的過程中，向人啓示祂的同在。當然，這不是求神臨在的惟一方式。但對許多人而言，當他們同聲讚美神，『祂全然的美麗』往往就會彰顯出來。」⁶詩篇作者在聖殿獻祭時，期待得著這樣的經驗；現代的基督徒則嚮往在所謂的「敬拜空間」（worship spaces，亦即教會建築）中擁有這等經歷。他們抓住救主的應許：「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」（太十八20）。

或許對我們來說，以上論述都是新的觀念；因此，爲了更清楚地闡明這些概念，讓我們在進到下一個主題前，先把前面所提到的精華作一個整理。下列六個押頭韻的詞彙（連結成三組），能協助我們明白這些觀念。

讚美宣告（declaring）和標示出人與神之間的差距（distancing）。在禱告中讚美的其中一個功能，是讓我們藉著話語來宣告神之所是，以及我們與祂的關係。爲何神邀請我們讚美祂？部分原因在於，我們每次在禱告中讚美神，就是在口頭上宣告及在心底明瞭：「祂是神，我們不是。」當我們從自己口中聽見讚美神的言詞，就會更了解我們與神之間的距離；但是，矛盾的是，讚美的禱告也會帶領我們進入神的同在。當我們向神宣言並彼此宣告說，祂的智慧、權能和聖潔都在我們之上，就會持續感受到神親密的同在。

詩篇第九十五篇恰巧說明了這一點。一開始，詩人先稱頌神是我們的創造主，是「拯救我們的磐石」，祂的手裡掌握了「地的深處」、「山的高峰」和海洋，因爲這全都「是祂造的」，而「旱地也是祂手造成的」（1~5節）。面對這樣的一位神，我們該作出什麼合適的回應呢？我們不僅要宣告這些事，也要親近祂，但不能抱持任何驕傲的態度。我們要「向耶和華歌唱」（1節），但要如何做呢？詩人呼籲我們要用謙卑的態度來讚美神，甚至還可藉身體來承認，我們與全

能的創造主之間，距離遙不可及。



來啊，我們要屈身敬拜，
在造我們的耶和華面前跪下。
因為祂是我們的神；
我們是祂草場的羊，是祂手下的民。（詩九十五1~7）



來啊？屈身？懷著敬畏的心跪下？古今中外皆認為，屈身跪下是承認對方崇高地位的一種姿勢。在禱告中讚美，就是承認我們需要倚靠神，祂是如此滿有權能和智慧，而我們不是。我們藉由禱告靠近祂，便將與祂更親近，因為祂也邀請我們這麼做。不過，我們心裡的態度、姿態和言語，必定會宣示出我們與神之間的不同和差距。

那麼，誰能從讚美的禱告中得益呢？是那位自我膨脹的神嗎？還是那些向神禱告的人，透過他們謙卑的讚美，會重新領受神的偉大？魯益師著手解決了這個問題。根據他的觀察，猶太人的獻祭制度並不是用來滿足一位嗜血的神。當然不是！「事實上，獻祭並非人將公牛和山羊獻給神，而是藉著行這件事，神將自己賜給人。」魯益師比較了舊約的獻祭和基督徒上教堂的義務（儘管他固定參加教會和學校的禮

拜，這絕非他最喜歡的紀律）。他認為集體的讚美，譬如在教會崇拜中的頌讚，並不僅僅是為了討神喜悅而已。「神會在接受敬拜的過程中，向人啓示祂的同在。」⁷所以，我們也會在禱告中讚美神。當我們向祂跪下，宣告祂的偉大，神就架起了我們與祂之間的橋樑，並向我們啓示祂自己。當我們宣告祂是如此超越我們，我們便會發現祂與我們如此親近。祂悅納我們的讚美，而我們領受祂的慈愛。這便是讚美禱告運作的情形。

讚美是紀律養成（discipline）和規律飲食（diet）。在健康的課題上，紀律養成和飲食規律往往相輔相成。一個有紀律的人除了會固定做運動，也會留意飲食和睡眠——不要太少或太多；而飲食（我們吃下的食物）則供給營養，使我們活得健康、強壯。讚美的禱告既是紀律養成，也是規律飲食。魯益師花一段時間觀察這類的禱告後，區分出兩種人：有一種人（凡事）讚美，而另一種人極少讚美。他發現，「脾氣古怪、憤世嫉俗和充滿抱怨的人，吝於讚美」；而「最謙卑，同時最平靜和心胸寬廣的心靈，會經常表達讚美」⁸。他還留意到，情侶不僅最常彼此讚美，也喜歡邀請別人來欣賞他們愛的人。

詩人在詩篇九十六篇1節，邀請所有受造之物「向耶和華唱新歌！全地都要向耶和華歌唱！」他願海澎湃、願天歡喜、願田歡樂、願樹木歡呼、願全地顫抖和快樂，而萬民要

「在列邦中述說祂的榮耀」(3節)。這是何等的讚美之聲！若是我們不想加入這個大合唱，必定是在靈性上失聰了。也許我們未曾想過，所謂的大自然秩序，即環繞我們的宇宙，是我們讚美的搭檔，也許是時候作如是想了。因為，讚美這件事就像其他的事情一樣，有人作伴就會減少怠惰、增加動力。如果你走進健身房，看見已經有一群人在運動了，你運動的意願也會大為提高；當你坐在餐桌前，發現有人正在享用餐點，你也會比較可能選用特定的菜色。因此，當你發現讚美正發生在你的周圍——從天使、尊榮的聖者、所有受造物而來，你也會更迅速及有力地融入讚美中。正如魯益師之前所言：「讚美的聲音，會流露出我們內在健康的狀況。」

若讚美禱告既是紀律養成，亦是規律飲食，我們這些想禱告得好些的人，就有充分的理由盡力去讚美神。面對讚美這件事，我們的態度要像養成所有的紀律一般：既然下定決心要操練讚美，就要在個人時間和教會生活中盡力付諸行動，因為曉得我們愈常讚美神，就愈有能力去讚美祂。倘若神命令全地都向祂唱詩讚美，我們是誰，豈能拒絕呢？若我們拒絕，靈性的發展就會受到阻礙。此外，既然讚美禱告是我們規律飲食的一部分，那麼忽視這類禱告，最終必定會表現出（甚至導致）靈性上的營養不良，我們會變得缺乏動力、士氣低落。如此一來，我們就會變成魯益師口中那些脾氣古怪、憤世嫉俗、抱怨連連的人，一點兒讚美的能力都沒

有。無論從哪個觀點來看，只要我們渴望在恩典中成長，必定要學習向神獻上讚美。

讚美是責任 (duty) 也是喜樂 (delight)。截至目前為止，我們很清楚讚美和感謝可以彼此歸屬、相互融合。雖然這兩者在觀念上有所分別：讚美著重於神的本性，感謝則著重於祂的作為（如詩篇第一三五篇及一三六篇所展現出來的）；但是，兩者在操練上又能很快地連結在一起，因為神特別會藉著祂的所做，來讓我們明白祂的所是。詩篇第一〇六篇的開頭如此寫道：



你們要讚美耶和華！
要稱謝耶和華，因祂本為善；
祂的慈愛永遠長存！
誰能傳說耶和華的大能？
誰能表明祂一切的美德？(1~2節)



強調字說明了感謝與讚美相互融合的關係。

榮耀是聖經的關鍵字，結合了價值、財富及其他美好狀態的觀念。據我們所知，神藉著祂的作為來彰顯祂的榮耀（祂的本質及本性）；接著，祂有明事理的受造物、天使及人

類，都會為著祂過去所做的（現在所做的，以及將來要做的）歸榮耀（讚美和感謝）給祂。如此這般，我們尊榮神「凡以感謝獻上為祭的便是榮耀我」（詩五十23），神也激勵我們這樣來尊榮祂、歸榮耀給祂，使祂得著榮耀。這是天使受造的根本原因：

神的眾子啊 (heavenly beings)，
你們要將榮耀、能力歸給耶和華，歸給耶和華！
要將耶和華的名所當得的榮耀歸給祂。(詩二十九1~2)

這也是人類受造及蒙救贖的原因：「所以，你們……無論做什麼，都要為榮耀神而行」（林前十31）。讚美不是一個選擇，而是一項呼召和本分。詩篇便是最佳明證。

另外，還有一個例子。詩篇第一三六篇的起頭寫道：「你們要稱謝耶和華，因祂本為善。」在這篇讚美的合唱詩歌中，每一節的歌詞都在頌揚神一項值得稱許的作為；接著，副歌不斷向我們解釋讚美神的原因：「因祂的慈愛永遠長存」，而神的每一項作為，都是出於祂極大的慈愛。詩篇第一三六篇中的讚美，顯然不單單只是一個建議，而是出於神的命令，而詩歌的每一行歌詞，都驗證了這條命令的合理

性。為神各樣值得稱許的事獻上讚美是一個責任，倘若我們沒有照著神當得的榮耀來讚美祂，就是出了差錯。

詩篇第四十二篇循著類似方向，帶領我們在這方面更進一步。這篇結構雅致的詩篇以渴慕神的優美禱詞開場：

神啊，我的心切慕祢，
如鹿切慕溪水。
我的心渴想神，就是永生神；
我幾時得朝見神呢？(詩四十二1~2)

然而，這份渴慕卻引導詩人提出質疑，不是質問神，而是質問自己。他兩次寫道：「我的心哪，你為何憂悶，為何在我裡面煩躁？」（5、11節）沮喪和失望的情緒，不時會來到我們的心中；詩人寫作時，也正因某些緣故而陷入了這樣的情緒。那麼，對神的渴慕會引導他走向何方呢？由於他相信神的慈愛永遠長存，憂悶的心便引導他履行記念的責任（和智慧！）：「我的心在我裡面憂悶，所以我……記念祢」（6節）。他在記念什麼呢？他想起過去的快樂時光。

我從前與眾人同往，
用歡呼稱讚的聲音
領他們到神的殿裡，大家守節。
我追想這些事，
我的心極其悲傷。(詩四十二4)

渴慕神便是如此：履行記念的責任、追想過去快樂的時光，以致詩人自己醒悟過來，重新燃起盼望。他重複兩次說道：「應當仰望神，因祂笑臉幫助我；我還要稱讚祂」(5、11節)。在此，這篇可愛的詩篇向我們展現了讚美的本分與喜樂之間的關係——包括記念、稱頌及仰望神行更大的事。

最大的喜樂來自分享。人若無法分享，就會陷入愁苦。在此，讓我們更完整地引述魯益師的見解：

我想，我們很喜歡稱讚令我們愉悅的事，因為稱讚這類表達的言辭，會讓我們的愉悅感更臻完全……除非我們將這份喜悅表達出來，否則愉悅之情就會有所虧損。……若是你在轉角處猛然見到壯觀的峽谷，卻因為身旁的人認為此景稀鬆平常，只好保持沉默，你心裡必定感到十分挫折。¹⁰

魯益師針對這類「視而不見」的眼光作了生動的描述。每當我們參加崇拜，發現敬拜的詩歌並不符合自己偏好的時候，最好將這個觀點牢記在心。

去年春天，我（凱奈絲）負責教導一個青少年信仰班。當時的課堂正好討論到這個問題。班上曾花些時間思考哥林多前書第十二章的含義。保羅在其中將教會定義為「基督的身體」，而將基督稱為教會的頭。我們之前曾經討論，一群彼此不相像的基督徒，連成一個獨一的身體來服事主，會是怎麼一回事。若是一同敬拜神時又會如何？當時，我問這些青少年一個尖銳的問題：「那麼，崇拜的音樂呢？如果你參加崇拜時，發現崇拜的詩歌沒有一首是你所喜歡的風格，你該怎麼辦呢？」這時，教室裡一陣寂靜。我可以想像他們的腦中浮現出鼓、吉他、投影在螢幕上的快版詩歌（我們教會很少出現這些），同時也浮現出管風琴、弦樂器、讚美詩集（這些在我們教會比較普遍）。後來，十五歲的萊絲莉聳肩笑說：「站起來一起唱啊！」她的回答令我開懷大笑，她的心胸是如此寬廣、充滿活力。然而，我也懷疑究竟有多少成熟的基督徒，站在不同立場面對問題時，會有像她一樣表現。這份寬容對待彼此的榜樣，能使一同真誠敬拜成為事實。

我們從詩篇第六十六篇發現，詩人除了以喜樂的心來敬拜神，同時也歡喜地邀請其他人加入敬拜：

全地都當向神歡呼！

歌頌祂名的榮耀！

用讚美的言語將祂的榮耀發明！

萬民哪，你們當稱頌我們的神，

使人得聽讚美祂的聲音。

凡敬畏神的人，你們都來聽！

我要述說祂為我所行的事。（詩六十六 1~2、8、16）

此時，讚美再度被刻畫成一種責任，以及一種表達歡喜之情的方式。了解這兩者之間的聯繫十分重要，因此我們會再花一些時間來探究。

在日常生活中，責任（duty）這個詞常用來描述一種不受歡迎的義務，像是繳稅及其前置作業（填寫稅單）一般。因此，我們自認在履行責任時，常無歡樂可言。但何以如此呢？將責任與歡樂劃分開來，一般來說是件挺自然的事；但是，就神創造我們的起初樣式而言，其實每個人都處在一個不自然的狀態，因為世人皆因犯罪而墮落。人對神的反叛，

也就是罪性，一直殘留在我們裡面，破壞了道德和靈性，使我們變得極度自以為是、道德淪喪，甚至麻木不仁、殘酷無情、彼此輕視、剝削他人、自我崇拜又自憐自艾、玩弄上帝又躲避真神、愛自己卻不愛神、渴望稱讚而內心卻拒絕欣賞別人，以及行出其他種種以自我為中心的罪惡。對這樣的罪人來說，優先實踐以神為中心，而後以他人為中心的責任，絕非樂事。另外，對基督徒而言，雖然罪失去了掌控權，卻尚未被消滅；我們所有的思想、期望、計畫和行事，多少還是在罪莽撞的影響之下。因此，我們可以理解，一開始要將讚美視為責任及喜樂，似乎一點兒也不真實。另一方面，由於我們在某些程度上仍然受到罪性的影響，因此讚美雖被認定為一項責任，卻不是一件令人樂於實踐的行動。

即便如此，基督徒已獲新生——是重生的新創造，與基督同死同復活，並在基督裡向神活著（新約多處經文論及這點）。這表示我們全人的核心，即聖經所謂的心，已得著超自然的更新；而我們如今與復活的救主聯合，就會得著本質上的改變——確實以基督耶穌的心為心。根據福音書的記載，耶穌，這位道成肉身、來到世上的主，全心受到與天父連結，好取悅、尊榮、頌揚及榮耀祂的渴望所支配，甚至受此驅策；因此，祂凡事藉著順服來事奉天父，樂意隨時隨地遵行祂的旨意，頌讚祂的名。換句話說，耶穌生活的目標，就是要向那位差祂來世上的神表達尊崇和讚美。這種聖子、

聖靈一同連結於聖父的渴望，如今也深植在基督徒的心中。雖然在動機層面及外在行為上，罪性會不時向新的心發動攻擊，製造衝突緊張及有缺憾的表現，並加給我們積習難改的挫敗感和沮喪感。儘管如此，被神更新的心所懷抱的渴望早已充滿了我們，這表示讚美的責任會逐漸轉變為喜樂——更確切地說，成為我們生命中至高的喜樂。

魯益師再次幫助我們了解讚美的真義。這一回，他提出了對天堂的理念：「在天堂這個『情境』裡，天使正無休止地在讚美神，將來人類也必如此。」更進一步來說，



我們必須設想自己正啜飲、沉浸、溶化於神完美的愛裡；有股言語無法形容、難以抑制的極度喜樂，不斷從我們裡面平順地湧流出來。歡喜與湧現出來的讚美融為一體，好比鏡子所接收與反射出的光線那樣密不可分。蘇格蘭教義問答（The Scotch Catechism，即韋斯敏德信仰問答）告訴我們，生命的主要目標是「永遠地榮耀神和享受祂」。但我們也需要明白，榮耀神與享受神指的是同一件事……神命令我們榮耀祂時，也邀請我們來享受祂。¹¹



因此，針對魯益師所提的問題「為何神持續堅持要我

們讚美祂？」最終的答案是；惟有如此，我們將來才能習慣在天堂的生活。透過全心的讚美，在神裡面及從祂領受無窮的喜樂；而在讚美中，神的喜樂也必與我們的喜樂相合。魯益師曉得，我們不能單單從履行讚美的責任得著什麼喜樂，就像是初學鋼琴的人，被指示要持續練習無趣的五指指法一樣。儘管如此，魯益師說：「責任是為了喜樂而存在……（我們）好比一群人在乾旱之地挖掘渠道，直到最終大水漲溢，就能歡然取水。」而且，「即便是此刻，都不乏快樂的時光；當涓涓細流在乾涸的河床上蜿蜒而過，心靈便感到無比慰藉。」¹²的確，許多讚美的詩篇都表達出這些涓流行過的喜樂（相較於我們所期盼的洪流，涓流較符合現有的狀況），並且向我們見證，衷心的讚美將持續為此生帶來由衷的喜樂。這個理念會引導我們直接進入下一個觀點。

齊心合意，就是現在

獨奏或獨唱與樂團演奏或合唱有極大的不同。不論是哪種表演方式，音符的準確性及聲音的品質都是必備的；但是，如果在樂團或合唱團的演出順利，會帶給你一種獨唱或獨奏時無法體會的振奮感。何以如此呢？這是因為當你意識到自己處在一個和諧的團體中，所有成員每分每秒都與你一同協力，奏出最美麗動人的音樂，你就會精神大振（此刻，

我〔巴刻〕想起一位技巧精準，但缺乏靈感的英國管弦樂團指揮。樂團的成員告訴我，只要他指揮，「什麼事情都沒有發生」。讚美神的過程與上述的原則有些類似。但是，只要神的百姓同心合意讚美祂，總是會有一些新奇的事情發生。

我們每個人都受造來讚美神，但不總是獨唱者。聖經中充滿了集體讚美和彼此激勵的例子：衆信徒在讚美中得著喜樂，藉著欣賞神所造的萬物而回轉，並加入大能的天使和聖徒齊聲頌讚的行列。我們可能很難想像，自己呢喃、低聲、短暫的讚美，竟然也是如此壯觀場景中的一部分。不過，聖經一再將我們讚美的禱告視為雄壯齊聲頌讚中的一個元素，並期望以詩歌的形式來呈現（許多詩篇作品在開頭中收錄了原始的希伯來調，但如今已失傳）。保羅也如此吩咐基督徒：「要被聖靈充滿。當用詩章、頌詞、靈歌、彼此對說，口唱心和的讚美主」（弗五18~19）。看來，歌唱是集體讚美的一大要素。

有些詩人對集體的讚美懷抱著殷切的渴望。其中一篇上行之詩（上行至聖殿，頌讚的所在）中，詩人宣稱：「人對我說：我們往耶和華的殿去，我就歡喜。」（詩一二二1）反叛的先知約拿在大魚腹中（這個為他量身訂作的休息之處）熱切禱告，渴望能投入在集體的讚美之中。

我仍要仰望祢的聖殿……

我必用感謝的聲音獻祭與祢。（拿二4、9）



同樣地，在詩篇第八十四篇的開頭，詩人也表達出參與聖殿集體頌讚的渴望：



萬軍之耶和華啊，祢的居所何等可愛！

我羨慕渴想耶和華的院宇；

我的心腸，我的肉體向永生神呼籲……。

在祢的院宇住一日，勝似在別處住千日。（詩八十四1~2、10）



另外，詩篇第九十六篇的作者除了滿懷熱情地激勵我們加入頌讚的行列，也招呼其他人一起參與當中，好擴張讚美神的群體：



你們要向耶和華唱新歌！

全地都要向耶和華歌唱！

要向耶和華歌唱，
稱頌祂的名！天天傳揚祂的救恩！
在列邦中述說祂的榮耀！
在萬民中述說祂的奇事！
因耶和華為大，當受極大的讚美。（詩九十六1~4）



而新約又為集體讚美注入了不一樣的觀點。不論是過去或現在，神都呼召教會——這個以基督為元首，由各方人群組成的生命有機體，成為一個可信賴的微型典範。在教會的環境中，合一且持久的讚美是一種生活方式。如我們剛才所提過的，保羅呼籲以弗所的教會活出一個被聖靈充滿、滿有歌頌讚美的生活——「當用詩章、頌詞、靈歌、彼此對說，口唱心和的讚美主。凡事要奉我們主耶穌基督的名常常感謝父神。」（弗五19~20）保羅在此封信中提及基督徒生活的異象——我們可稱之為他的夢想——是持續活出彼此相愛的生活（2節）、常存敬畏基督的心彼此順服（21節），並且不論走到何處，都以讚美的詩歌，口唱心和地讚美祈禱，因為他們心裡一直如此熱切，而這正是十五歲的萊絲莉準備要實踐出來的生活。數百年以來，至少我們這些西方的基督徒絕大多數的時候都相當安靜——但是，難道保羅的異象永遠只是個夢想嗎？

值得注意的是，教會進入充滿活力的時期及運動，往往關鍵是因為經驗到新興型式的敬拜詩歌，也就是所謂的讚美禱告。大約四十年前，由於靈恩運動（the charismatic movement）重新發掘和強調讚美詩歌在敬拜中的重要性，這不僅促成了大量民謠和搖滾風格詩歌的出現，也讓各個聚會在開始前，普遍安排半小時敬拜讚美時間的模式。但是，在某些人眼中，這樣的發展是有爭議的，因為這類敬拜讚美的風格及形式都跟先前不同。不過，只要我們參加現代的基督教崇拜，其實很難不見到敬拜讚美時帶出的高度喜樂，也很難不滿懷喜樂地被吸引而參與其中。若是所有維持傳統風格的教會在集體讚美時，能創作出屬於自己型態，又同樣充滿活力與吸引力的詩歌，必定是件令人高興的事。

對福音派基督徒來說，「傳福音」顧名思義就是以邀請別人的方式，將福音的本質呈現出來，其中包括歷史事實、神的應許及復活的救主。近來，傳福音的議題十分熱門，各方也推出了許多有別於正常形式的崇拜，邀請慕道友來參加聚會。不過，這類討論有時忽略了一點，那就是當神的百姓歡慶在基督裡所得的確據，會發出充滿生命力的讚美，這對於漂蕩流浪的心靈有莫大的吸引力。不論是古老詩歌或現代樂曲，是傳統教會的管風琴演奏或電子琴、吉他、打擊樂團，總之，無論是在以傳福音為焦點的聚會，還是在牧養信徒的每週崇拜中，傳講神話語的前後都必須安排大量的讚美

禱告。按照經驗來看，每當神的話以生動的方式被傳講出來，而會眾從心歡唱讚美神的詩歌，無論在何處，都有人深受神感動而走進教會。如此一來，詩人對以色列的期盼——帶著無比的吸引力，向外拓展，就在基督教的框架中得到了實現。

根據聖經對現今國度生命的觀點，讚美和傳福音（宣教，擴展福音事工）確實相輔相成。所以，基督徒讚美式的禱告，可說是在一個直接的關係中向不認識福音的人分享神的愛。

以「你們要向耶和華唱新歌」為首的詩歌繼續寫道：



民中的萬族啊，
你們要將榮耀、能力歸給耶和華，都歸給耶和華！
要將耶和華的名所當得的榮耀歸給祂……
人在列邦中要說：耶和華作王！……
祂要按公義審判世界，
按祂的信實審判萬民。（詩九十六7~8、10、13）



當眾人齊聲讚美禱告，神便邀請世人加入這個大集會。已經在集會中的團體，要各自盡力成為最動人的廣告，

來宣揚其中發生的事情。而福音性聚會也理當傳遞清楚的信息，邀請人悔改、相信耶穌基督的救恩，並且要同樣認真地邀請他們與已經敬拜神的人一同連結，參與他們的生活。當一個團體按著聖經忠心講道，並且全心以讚美來禱告，人們就會被神吸引，持續不斷地走進教會，跨出來到耶穌面前的第一步。如今，讚美禱告確實具有高度感染力，絕不嫌多。

詩篇第六十六篇重述了神「可畏的作為」，也發出了同樣的邀請：



全地都當向神歡呼！歌頌祂名的榮耀！
用讚美的聲音將祂的榮耀發明！
當對神說：祂的作為何等可畏！……
全地要敬拜祂，歌頌祂，要歌頌祂的名。
你們來看神所行的，
祂向世人所做之事是可畏的。……

萬民哪，你們當稱頌我們的神，
使人得聽讚美祂的聲音。……
凡敬畏神的人，你們都來聽！
我要述說祂為我所行的事。（詩六十六1~3、4~5、8、16）

在這首詩中，讚美和宣揚兩者並重。在我們教會的崇拜中，最理想的狀態也是如此。

新約聖經除了清楚表明基督徒的身分和呼召，另外也將群體讚美和傳福音連結在一起。

惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。你們從前算不得子民，現在卻作了神的子民；從前未曾蒙憐恤，現在卻蒙了憐恤。（彼前二9~10）

曾經蒙神憐恤的子民必須牢記，他們本身需要蒙憐恤，以致樂意「宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。」彼得談到的宣揚，指的是向神讚美，還是向人作見證呢？關於這一點，各家註釋書的解釋都不太一樣。因此，儘管彼得說的較可能是向人作見證，但惟一安全（也可能是正確的）說法是：兩者皆是。讚美和宣揚再次聯手，這麼一來，其他人才會被吸引成爲「神的子民」，與那些已經是神子民的人同在一起。

讚美作爲一種預備

一六三一年三月二十三日，倫敦聖保羅教堂的監督約翰·鄧恩（John Donne）曉得自己離世的時候近了（他於八日之後逝世），便在病床上創作了〈病中讚歌〉（*Hymn to God My God, in My Sickness*）。起頭幾句如下：

我來到聖堂，
與祢永恆的聖者群相聚。
我將成爲祢的音樂；
我來了，站在門邊調音。
接著該做什麼，且在此思量。

鄧恩所想像的畫面，是伊利莎白一世或詹姆士一世時期的宴客廳。在這樣的場合，樂師會在當中演奏，直到宴會結束。他們在走進大廳前，會先站在門邊調音。鄧恩想到的音樂盡都是討神喜悅的讚美詩；他也將自己比擬爲一種樂器，與其他無數的樂器預備一同合奏讚美的樂章。魯益師響應了鄧恩的詩句及理念，他回想起自己禱告及唱詩讚美時，

那種令人厭倦、卻步的感受，如今記憶猶新。（「叫人厭倦……蒙羞……挫折……浪費時間——而禱告甚至更令人生厭，別人禱告的時間愈長，我愈感到惱恨。」）¹³然而，根據鄧恩的說法，調音的日子總有一天會結束，既是演奏者又是樂器的我們，將真正上場演出。在為這章作總結以前，我們還會簡短地思考這一點。

天堂的生活，會不會永遠像是在教會作禮拜呢？這個問題讓年輕時的魯益師感到十分困擾。儘管三十四年來，他忠心參加崇拜，又於一九二九年服膺一神論，但他仍無法深愛教會的崇拜。對魯益師而言，上教會純粹是為了遵循紀律，而且這絕非易事。「不，」他這麼認為，「就我們的『崇拜』而言，不論是其中的帶領，還是我們參與的動力，都只是在嘗試敬拜的階段而已；我們不僅從未成功過，百分之九十九點九都是失敗的，有時更是全軍覆沒。」然而，不論我們的集體讚美事奉是多麼的微不足道和黯淡，都能預備我們迎接永恆的未來，讚美和喜樂將在那裡連成一氣。當魯益師論述禱告為基督徒現世現地的責任，他也詳細地解釋這點：

假使我們早已完美無瑕，禱告就不再是一個責任，而會成為喜樂。求主讓這樣的一天來臨。同樣地，許多其他的行為，如今看來是責任，也都將如此……到目前為止，我們

仍無法發自內心、歡喜快樂地操練這些行動。這個處境造就責任領域的產生，亦即特別稱為「道德」的範疇……但是，……在天堂沒有道德這回事。天使（心裡）從不曉得「應該」這個詞所代表的意義，而蒙福的死者老早就開心地把這個詞給遺忘了……這就是但丁（Dante）的天堂只有「是」沒有「非」的原因……而這也解釋了……為何我們以輕鬆的詞彙來描述那個世界……我們只能用類似目前遊樂和休閒的比喻，來描述那些暢通無阻，也因此喜樂洋溢的行動。¹⁴

魯益師令人屏息的觀念實在令人無庸置疑。等到我們復活，最終成為完美的樣式時，就不再需要責任這個詞彙了。我們會向三一神，也會向所有蒙恩的罪人表達完全的愛（讚揚、欣賞、尊重、感激、良善），這是我們自然而然、全心全意、毫無條件和倦怠的現況。我們心裡時刻湧現的各種想法，都是以讚美神為中心，而這是充滿樂趣的！——純淨、神聖、超越、榮耀的樂趣。我們將會享受在這份全新的經驗中。雖然我們尚未到達天堂，但是，當我們每次全心讚美神，就是在為天堂的演出排練。我們正在為自己調音，好讓自身發出的音樂充滿整個天堂。鄧恩，謝謝你，送給我們如此適切的比喻。

如今，我們曉得為何在許多基督徒的喪禮上，即便憂

傷卻夾雜著喜樂，這是因為我們瞥見了永恆的景象，或許還一邊輕嘆：「在耶和華眼中，看聖民之死極為寶貴」（詩一一六15），又或時常引用英皇欽定版聖經中啓示錄的內容，說：「我聽見從天上有聲音說：『你要寫下：從今以後，在主裡面而死的人有福了！』聖靈說：『是的，他們息了自己的勞苦』（啓十四13）。基督徒絕不貶低今生的價值，而是抱持著永恆的觀點，看今生（和死亡）極為寶貴——甚至對神而言，也是如此。正如我們有一天即將離世，我們所親愛的人也將簡單、安詳地離開，帶著全然的滿足，永永遠遠成為神讚美音樂的一部分。天堂的頌讚聲已響起，而在啓示錄中，神簡略地揭開序幕，使我們對將來的事有些概念。



他們晝夜不住的說：

「聖哉！聖哉！聖哉！

主神是昔在、今在、以後永在的全能者。……

那二十四位長老……把他們的冠冕放在寶座前，說：

「我們的主，我們的神，

祢是配得榮耀、尊貴、權柄的；

因為祢創造了萬物，

並且萬物是因祢的旨意被創造而有的。

此後，我觀看，見有許多的人，沒有人能數過來，是從各國、各族、各民、各方來的，站在寶座和羔羊面前，身穿白衣，手拿棕樹枝，大聲喊著說：「願救恩歸與坐在寶座上我們的神，也歸與羔羊！」眾天使都站在寶座和眾長老並四活物的周圍。在寶座前，面伏於地，敬拜神，說：「阿們！頌讚、榮耀、智慧、感謝、尊貴、權柄、大力都歸我們的神，直到永永遠遠。阿們！」（啓四8、10~11，七9~12）



我（凱奈絲）最近徹夜不眠陪在一位垂死的信徒身旁，便想起上述的一些經文。我為這位八十八歲的老婦讀經、唱詩歌、祈禱，直到神接她回天家。不久之前，巴刻陪伴昏迷不醒的姊妹渡過她在世最後的四小時。他背頌經文，也為她禱告，上述某些經文也浮現在他心中。有些經文必定也出現在另一位八十八歲的弟兄，約翰·衛斯理心中。他在去世的前一天，努力唱出以撒·華滋創作的詩歌的首兩節。這首偉大詩歌的靈感來自詩篇第一四六篇和一一四八篇：「當我還有氣息，我要讚美我的創造主，」我們也將此節作為本章的序言。接下來一整晚，衛斯理不斷重複說道：「我要讚美——我要讚美」（當時他只能說出這句話），直到心臟停止跳動。有一次，某位來自東方的學生意味深長地說：「若是巴刻在他講道時離世，豈不是很美好？」也許是的，但若是

在為天堂排練的讚美聲中離世，豈不更加美好？以撒·華滋所表達的，確實是每一位重生者的核心信念：



儘管生命、思想及存有仍舊持續，
抑或進入不朽，
我讚美的日子永不消逝。



我們一致認為，若是能在讚美聲中離世，真是好得無比。我們期望閱讀這章的每一位，也擁有同樣的想法。我們也為此禱告。



思想問題

- * 在初信階段，魯益師常問一些有關讚美禱告的難題（第129頁）。關於神的百姓需要讚美祂的原因和方式，你有哪些疑問？
- * 請閱讀詩篇第四十二篇，運用聲調表達出詩中的情感。這首詩有哪些地方讓你感同身受？為什麼？
- * 詩中有哪些句子不斷重複？這造成什麼效果？
- * 詩人如何將渴慕、回憶和乾渴放進他的禱告中？
- * 你從這段禱詞中發現什麼讚美的元素？
- * 你本身的期望與詩人的期盼，有何相同與不同之處？
- * 請複習讚美禱告的六個詞彙（第133~145頁）。哪個詞彙對你來說最自然易行？哪個最需要努力？你該如何作？
- * 關於齊心讚美，你感覺最重要的是哪一點（第142、145~153頁）？
- * 讚美神和傳福音之間有何關聯？讚美禱告和傳福音之間有何張力？
- * 你如何回應讚美禱告的永恆層面（第144~145、153~158頁）？



與神對話

- * 坦誠評估你對讚美禱告的態度和操練狀況。向神說出你的發現，以及你希望改善的地方。
- * 請預備三分鐘的時間，寫下你所記得的神的名字。之後在禱告中默想祂的每一個名字，並為其含義向祂讚美。



書寫生命

- * 請研讀詩篇第一三六篇，留意重複出現的句子及每節中的新主題。嘗試創作一或二行詩句，來表達你對神的讚美。接著，運用這些詩句創作出屬於你個人風格的讚美禱文。

第 5 章 查驗禱告

神啊，
求祢鑒察我，知道我的心思，
試煉我，知道我的意念，
看在我裡面有什麼惡行沒有，
引導我走永生的道路。

詩一三九 23~24

檢驗各種健康狀態，似乎是現代生活普遍的特性。新車的售後服務強調要定期送車回廠檢查；想要購買二手車的人，也被諄諄告誡，除非信譽可靠的專家徹底將車子檢查過了，保證各方面性能良好，否則千萬不要完成交易。另外，中老年人也被催促要每年作身體檢查。檢查（checkup）這個詞在《加拿大牛津辭典》（*Canadian Oxford Dictionary*）中的定義是：「徹底的檢查，尤其針對一個人基本的健康狀況。」現在，本章也以一個信念作為開始——**基督徒的靈性狀態也需要作定期檢查，這是神對屬祂兒女所定的旨意。因為，若是我們整體的靈性狀況不好，我們的禱告更不會好到哪裡去。**

你曾有這樣的想法嗎？你曾作過靈性的檢查嗎？你曾要求作過嗎？這對你來說是一個新的觀念嗎？正如主耶穌有一次提到（路五39），人類天生有一種惰性：我們滿足於現有的方式，就會抗拒新的事物。許多從未作過身體檢查的人，固執地認為自己一直都很健康，所以沒有接受檢查的必要。同樣地，你可能也會抗拒作靈性的檢查。儘管如此，請耐心地讀下去，我們想告訴你這方面的聖經根據。

大約一千四百多年前，教宗大貴格利（Pope Gregory the Great）寫下了頗具深刻見解的《牧養關懷》（*Pastoral Care*）一書，教導牧者負起關心羊群靈性的責任。此書的第三部約有一百多頁，引導牧者思索許多主題，例如：「如何勸告自卑和驕傲的人」、「如何勸告因衝動而犯罪及蓄意犯罪的人」、「如何勸告公開行善卻暗中犯罪的人」。大貴格利在指導牧者如何勸勉教區居民後，還直接針對牧者本身，寫下了簡短卻精闢（且有治療作用）的最後一章：「講員如何在克盡職責之後省察自我，避免自己的講道生活落入驕傲自義當中。」¹大約四百多年前，清教徒教師採取大貴格利的路線，將牧師視為「靈魂的醫生」，有資格檢驗、發掘信徒個人的軟弱與缺點，而後提供補救的方法來恢復他們靈性的健康（當然，若是信徒靈性狀況一直很軟弱，就要建造他）。大約二百五十年前，約翰·衛斯理建立了相互牧養關懷的群體（五至十位委身的信徒固定聚集），之後成為衛理公會（the Methodist）的基石。²大約在同一時期，威爾斯復興運動（Welsh revival）的領袖威廉·威廉斯（William Williams）寫了《經歷聚會》（*The Experience Meeting*），引導在類似的大型互助團體中的領導者。³

今日的基督教界，這種牧養的結構大都早已消失無蹤。有些查經團體專注於查考聖經經文，但避免對經文作出任何個人的回應；有些基督徒分享團體定時聚會、互相支

持、一同面對生活的壓力和問題，卻避口不談靈性成長的方向。有些靈性導師（這種職分在清教徒中幾乎絕跡，直到最近才有復甦跡象）以輔導的方式聆聽別人訴說自己的狀況，然後提供意見，卻不要求他們立刻認真面對自己與神的關係。當然，有些作家、小型團體的領袖、牧師和靈性導師，都會踏著屬靈前輩牢固的足跡前進，去挑戰他們所關懷的羊群，讓聖經塑造他們的生命，檢查他們出於自私的動機，也向永生神尋求聯繫（及改變）。⁴儘管如此，所有的基督徒，不論是否重視在恩典中的成長，都要時刻作靈性上的檢查，這是我們每個人都要面對的事實。

本書所探討的，是普世基督徒在禱告上掙扎的經驗。世界、肉體和撒但將各種困境和誘惑放在我們眼前，企圖阻止我們為任何良善的目標禱告。之前已向各位讀者表明，我們都是在禱告上掙扎的基督徒，而我們之所以分享自己得到的幫助，是希望能對他人有所助益。截至目前為止，我們已詳細論述神的身分，將基督徒生活視為與救主踏上健行的歷程，查考以聖經為基礎的默想如何形成禱告。之前我們也已暗示——雖不算多——只要我們的思想朝著天堂邁進，那些尊崇神、謙卑自己、擴展靈性的讚美行動，就會點亮腳前的路程，並帶來心靈的喜樂。這些主題一同建立了整體的景象（或如之前所描述的，完成了畫布上的基本顏色），也形成了一個巨大的畫面，將我們要說明的事巨細靡遺地納入其中。

然而，在繼續往前之前，我們要先停下來留意：定期檢查靈性的必要，與至今所論及的根基有何相干，而檢查靈性又與禱告這條基督徒的生命線有何關聯。我們為何要這麼作？因為勸勉式的檢查是我們的三一神所關切的，倘若我們沒有時間這麼做，也毫不予以重視，只會得到失敗的結局。許多現代基督徒似乎沒有注意到這一點，有些人顯然已落入不幸的結果。然而，事實上，當我們學習將檢查視為一項必要的靈性操練，也讓它在我們的生命中佔一席之地，我們不僅會更誠實地禱告，也會活得更安穩。

神呼召祂的百姓要聖潔，也就是在意識及良心上持續活在祂的同在中，為著祂的榮耀而過著分別為聖的生活。的確，聖經中沒有一件事比這更清楚了！在舊約時代，當神透過摩西頒律法給以色列人後，祂差遣先知（使者、發言人）警告以色列人，他們不法的行為大大得罪神，他們需要如何改變，若是不肯悔改又會遭到何種下場。因此，神透過耶利米為假先知哀哭，因為他們假借神的名義，說一切平安，實則卻不是：

我沒有打發那些先知，
他們竟自奔跑；
我沒有對他們說話，

他們竟自預言。
 他們若是站在我的會中，
 就必使我的百姓聽我的話，
 又使他們回頭離開惡道和他們所行的惡。(耶二十三
 21~22；參見王下十七 13~15)



但以理為著沒有聽從真先知而哀哭：「我們得罪了
 祢……沒有聽從耶和華——我們神的話，沒有遵行祂藉僕人眾
 先知向我們陳明的律法」(但九 8、10)。

另外，在新約中，我們發現榮耀的主耶穌基督，道成
 肉身的祂子，吩咐約翰作祂的書記（我們所謂的秘書），以
 同樣的標準格式，寫下七封分別給七間亞洲教會的書信。信
 中告訴每間教會基督對他們的查驗，也勸誡他們要作出何種
 改變，以便持守必要的、坦誠的、無懼的、信實的、可靠的
 聖潔，來完成神對他們的心意。凡得勝者，就能得著神給他
 們的豐盛應許（現代的說法會是，雇主檢查員工的表現，然
 後告訴他們說，雖然有些人做得不錯，但大多數人都要加緊
 努力，又加上一句，說遵行的人會得到豐富的額外獎賞）。
 顯然，就如同看顧麻雀般，眼目未曾離開過我們的神，一直
 在檢驗基督徒生活的品質，而我們必須跟上腳步。這是歷世
 歷代最好的基督徒導師都花許多功夫自我省察的原因。

幾世紀以來，基督教靈修的提倡者，不論是教父式
 的、宗教改革式的、清教徒式的、衛斯理式的、羅馬天主教
 式的和東正教式的，都一致同意定期的自我省察對靈性健康
 是不可或缺的。他們認為，這是在道德和靈性上評估自己
 的一種方式，亦即根據神在祂話語中所設立的行為標準，來衡
 量自己有哪些做到，有哪些尚未做到。神有關這方面的話
 語，有十誡、先知的講論、詩篇中關於個人的詩、箴言與傳
 道書中的訓誨、耶穌的生平與教訓，以及新約書信中實際的
 勸勉。內省（introspection）不論帶來的結論是興奮、自
 憐，還是沮喪，都有可能變成一種只專注於自己的自大行
 為，但自我省察（self-examination）卻是以神為中心的謙卑
 所結出的果子，不斷尋求除去一切不討聖父喜悅、不尊榮聖
 子及使聖靈擔憂的事。如此，才能更加使神得著榮耀。因
 此，自我省察，基本上是健康的過程，引導人悔改，而單單
 內省只是徒然為自己感到抱歉和遺憾而已。內省與自我省察
 的差別十分明顯，然而，令人憂心的是，今日有相當多福音
 派基督徒似乎無法進行靈性上的自我省察。沒有決心改變的
 內省，在本質上是不健康的，因為沒有掙扎改變的動機，大
 家都同意這一點，沒什麼反對看法。但靈性上的自我省察，
 需要經過努力，要大家接受「靈性上的自我省察真正有益健
 康」的主張，卻得費好些功夫，至少在視自己為聖經信徒的
 人當中是如此（殊為可悲），顯而易見，作這種操練的人實

在十分稀少。

自我省察的名稱是源自保羅對自大的哥林多人的勸誡：「你們總要自己省察有信心沒有，也要自己試驗」（林後十三5）。這個命令指出，省察自己是我們有時必須作的事，但在作法上卻可能引起誤解。這個似非而是的真理是，我們事實上是求神來察驗我們，亦即在祂面前敞開我們自己，以達到察驗的目的。在學校，我們不是自己為自己打分數，而是由老師為我們打分數；檢查身體時，也不是由我們自己檢驗，而是由醫生為我們安排；至於自我省察時，我們是來到神面前，承認我們缺乏自我認識的能力，而請祂向我們顯示並指出我們靈性的狀況如何。因此，在此過程中，我們的禱告是以交託作為開始，以傾聽作為結束。讓我們看看實際運作的情形。

神是醫生

思考一下你作年度身體檢查的情形。一位精通生理學和病理學，對人類器官的正常與異常情況瞭如指掌的檢驗師，記錄你身體運作的各種功能：呼吸、血壓、心臟、循環，也留意你的眼睛、耳朵、消化系統是否正常，此外，也留意你是否你意識到某些特殊的異常狀況，是否有些異常情形是你未曾意識到的，有沒有哪些令人困惑的徵兆需要進一步

檢驗。這是作一個徹底的身體檢查必經的程序。現在，神要為我們作靈性上的檢查時，也會同樣徹底。祂記錄我們內在生活的所有層面，這個生活只有我們和祂知道。以下有一些例子可以說明診斷的過程。

神查驗我們的信心。我們真的具備對神應有的認識嗎？我們真的信靠基督嗎？我們有將祂在聖經中的應許記錄下來，在禱告中宣告，並且相信祂必定成就嗎？我們的信心足以為我們帶來和睦，讓我們透過饒恕與神和好、透過倚靠神與環境和好，並且透過因信而有的愛與人和好嗎？抑或我們看待自己對神和祂作為的信心，就像迷信和無稽之談一般，充滿了恐嚇和焦慮？我們的信心在危機中站立得住嗎？還是一遇到壓力就放棄？這是神在檢驗我們的信心時的一些重點。

神查驗我們悔改的誠意。聖公會公禱書中的崇拜有一個優良傳統，就是認罪悔改。我們一再認識到，悔改不只是為過去所做的事感到懊悔和自責而已，更是抵制再次犯錯的一種決心。換句話說，這是我們不斷尋求的生命上的改變，關乎意志更甚於感情。悔改的人生，其實就是捨己的人生。根據清教徒巴斯德的詮釋，耶穌提及捨己時，是在吩咐我們向「世俗的自我」說「不」，亦即拒絕被罪塑造成醜陋的、以自我為中心的內在老我。這個畸形的世俗自我想引誘我們偏行己路——自我中心、自我放縱、利用權勢、地位、特權

和財力巧取豪奪，以滿足享樂和自大的動機。耶穌警告我們，要向這些慾念說不，就好比挖出我們的眼睛、切斷我們的手腳一般——告別那些你以為若沒有就無法生存的東西——然而，這是非作不可的事。而神會檢驗我們是否有去作，因為這便是悔改的真義。

我（巴刻）回想起與一位神職人員的談話，在談話結束時，這位神職人員唐突地說：「嗯，你必須原諒我，我得走了。我想我需要去悔改一下。」因此，他離去了，在下一個小時，他就做這件事。你本身有向自己這樣說過嗎？或向一位屬靈同伴說過？你對個人的悔改究竟了解多少呢？真正的基督信仰會認真看待人是否從過去錯誤的步伐中回轉，而神會查驗我們悔改的誠意。

神查驗我們的愛心。按照耶穌所說，最大的誠命是盡心、盡性、盡意、盡力愛主我們的神，並且要愛人如己——如何傾心愛己，就如何全心愛人。愛是什麼呢？不論愛神、愛人，還是愛己，目的都是使被愛的對象感到受重視——藉著崇拜和事奉來高舉神；藉著關懷和幫助來滿足別人真正的需要，而面對自己，則是盡力活出美好。但是，在我們的肉體之中，罪轄制我們天然的自戀傾向，為邪惡的驕傲效力，使我們無法愛神和愛人。所以，神向我們的良心揭露出自我中心的本相，我們很容易就將焦點全放在自己和所關心的事上。神曉得過度放縱的自愛會阻礙我們愛祂，以致我們無法

為祂作任何自我犧牲。祂也曉得自愛防礙我們愛鄰舍，當我們感到不方便時，就難以向他們顯出人性的關懷及必要的幫助。基督徒在這兩方面的表現不是經常令人滿意。**愛自己過於愛神和其他人，也會深深影響我們的禱告。**現在作個小測驗，想想最近一次你禱告的內容是什麼。與為神的榮耀和其他人的益處相比，你為自己的好處禱告占多少百分比呢？神在這類的心靈尋索上向我們施壓。這是祂對愛的檢視的一部分。

神查驗我們是否謙卑。按照奧古斯丁（Augustine）、阿奎那（St. Thomas Aquinas）及魯益師的說法，我們一般所說的驕傲是原罪的重要成分。**驕傲是在權力和重要性上都一直覺得自己是第一的一種情愫。**在伊甸園中，狡猾的蛇引誘天真的夏娃說：「你們吃的日子眼睛就明亮了，你們便如神能知道善惡」（創三5）。牠引誘她走向世上第一樁驕傲之舉，而她吞下了餌。亞當和夏娃降服於撒但的詭計之後，他們就容讓驕傲在自己心中停泊，從此人類的天性就永遠被扭曲了。所以，驕傲一直都在我們心裡產生自我信靠和自我倚賴，到一個程度，我們不再照我們所需要的倚靠神，心裡也產生自我誇耀，以致我們不再以討神喜悅為人生目標，也產生扼殺靈性的自滿心態。當我們因自己的成就而目空一切，靈魂就病入膏肓了。

教宗大貴格利在經典之作《牧養關懷》中就警告說，

牧者很容易陷入驕傲。在警誡牧者的最後一章，他提醒說，牧者通常在講出一篇精彩的道之後，最容易落入試探。「當講出一篇得體又內容充實的道之後，講員的心為自己的表現而心花怒放……他不可忽視他（靈性）的健康狀況，以免發展出致命的驕傲。」⁵從初代一直到中世紀，那些嘗試將人類常犯的過錯分類的神學家們，無不指出驕傲屬於致命的七大罪。而許多屬靈領袖也將驕傲定義為萬惡之根。舉例來說，阿奎那就說驕傲是「對神的輕蔑」，比任何其他罪都更悖逆神。⁶這樣看來，似乎我們難以全心愛神和愛人如己的根本原因，是在於驕傲的罪：為了外表的體面，尤其為了顧面子，我們便專注於服事自己，以致將自己放在第一位，放在別人之前，甚至在神之前。驕傲對其他人的生命有惡劣的影響，也將法利賽人式的假冒偽善和自以為義帶入我們與神的關係中。要打擊驕傲這個重大的罪，我們必須學習謙卑，而神也定期檢驗我們在這方面的表現如何。

謙卑又是什麼呢？它是事實的真相和誠實面對現實。**驕傲離不開自誇、造作和假裝，而謙卑卻植根於事實。**什麼事實呢？即我們在神面前微不足道又充滿罪惡，這是事實；相對於至高神的統管，我們軟弱無力，不論對自己或別人的未來，都無法計畫和掌握，這是事實；在驕傲的慫恿下，我們表現得聰明通達，實則卻愚昧無知，這是事實；我們天生有自戀傾向，一直專注於自己的快樂、成就和成功，這是事

實；習慣性地意識到自己，關心別人對自己的看法，這是事實。其實我們需要的是思想神，使我們脫離自我中心。面對這些事實，能削減膨脹的自我，而謙卑正是從被削減的原形中產生。

真正的謙卑不只是以神為導向，也會影響我們與所有人的關係。要查看我們裡面有沒有謙卑，可以在禱告中邀請神協助我們自我檢驗。我們可問自己以下的問題：儘管我未受到注意或重視，我仍能喜樂地在教會中服事嗎？我經常稱許別人的付出嗎？我是否重視也欣賞那些默默無聞的人？我是否以恩慈對待生命中難以相處的人？我讓我的配偶先選擇電視台、房間的溫度及旅遊的地點嗎？我時常為其他人代禱嗎？付出金錢與時間——並且不告訴別人，對我而言，是否容易呢？我認為每個機會都不是靠自己努力而得，而是神的恩賜嗎？我是否拒絕那些將自己與其他人比較的念頭？我是否以思想、言語和行動來尊榮別人？若我們誠實作答，能有幾分把握回答「是」，我們就開始學習謙卑待人——也因此可以勝過驕傲的罪了。驕傲和謙卑都是由我們的心思意念而起，了解這一點對我們十分有幫助。驕傲一開始並非看得見的罪行，而謙卑亦非看得見的德行，所以我們常常查覺不出它們的存在。驕傲和謙卑是出自內心的態度，在行動中顯露出來，而真正謙卑待人的行動，是發自一顆已在神面前降服的心。

直接的省察無法完全偵測或衡量出謙卑，因為試著省察自己是否謙卑，這個舉動本身就是一種驕傲（所以當一位聽眾向講員說：「我真高興你論及謙卑這個主題，你可知道，這正是我的強項！」這聽來是何等怪異！）我們所能做的，便是致力消除和改正我們所意識到的各種驕傲表現，並求神向我們顯明還有哪些方面是需要消除和改正的。那位注視並看顧我們的神，對每一件連我們自己都一知半解的事（即關乎我們一生的事），都瞭如指掌。祂最有資格回答我們的請求。

神查驗我們有關智慧的事。箴言的編者告訴我們：



得智慧，得聰明的，這人便為有福。

因為得智慧勝過得銀子，其利益強如精金。

比珍珠寶貴；你一切所喜愛的，都不足與比較。（箴三 13）



我們比我們所知的更加愚昧無知，神必須時時將我們自以為是的智慧一層又一層剝下，這樣，我們才能面對我們愚昧的事實，甘心從神那裡尋求真智慧。惟有如此，我們在前言所行上才能活出基督徒應有的樣式。

聖經所謂的智慧是指什麼呢？在這方面，神對我們有何指示呢？基本上，聖經的智慧是明白人生的道路：認識目標為何及如何抵達目的地；認識人生是什麼及如何面對。最重要的是，智慧是明白神是誰及如何與祂建立關係：聖經告訴我們，智慧是植根在對神的「敬畏」上（詩一一一 10；箴一 7；伯二十八 28）。在這份敬畏中，我們認識萬事都在神的掌管中，對神話語中的所有教訓作出回應，也在任何情況下，甚至最黑暗的時刻，都倚靠祂的信實。接著，在此框架下，智慧是明白人的本性為何，如何與他們相處，及如何以最謹慎的方式與他們建立關係。智慧是從神來的恩賜，是透過尋找才能尋見的。那些自以為有智慧，沒興趣得到它的人（悲哀的是，真有這樣的人，而且也包括一些基督徒在內），沒有藉著正確的方法（向那些將智慧具體化的聖經作者及人物學習）向神求智慧，以致他們果真找不著。「你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人，也不斥責人的神，主就必賜給他」（雅一 5）。我們向神求智慧，其實就是在運用智慧，好曉得要對祂抱持什麼樣的盼望、期待和懇求，並且該對自己及他人懷抱哪些計畫。我們的禱告有沒有這樣的展望呢？我們不僅應該，也必須要擁有這樣的展望。只要我們運用智慧，便能形成策略、計算結果、抒發熱情、保持冷靜、分辨是非、避免愚妄，並且在任何時候都竭力維持和睦。倘若我們缺乏智慧，就不能活出討神喜悅的生命。我們

可以確信：神查驗我們的時候，不僅衷心期望，也樂於看見我們擁有被聖靈充滿的智慧——就像耶穌基督一樣。

總結以上的觀察，我們便能這樣說：

神查驗我們的焦點：我們的信心、悔改、愛、謙卑和智慧，究竟是不是彼此連結在一起，讓我們清楚人生的目標，也曉得其優先次序。換言之，神希望我們辨識清楚，我們的生命是否已預備好持定目標、全力以赴。某個古老的寓言這樣說：有一隻驢子發現，田野的左右兩邊都長了良好的麥穗，然而，牠拿不定主意要往哪一邊去吃麥穗；最後，牠決定站在與兩邊都等距的中央，直站到牠餓死。我們有時好像那隻笨驢，被各樣的選擇和慾望所撕裂，缺乏可以依循的原則來作出決定。神會在這一點上查驗我們。我們是否與基督有很深的聯繫，以致知道該如何作決定？我們是否在基督裡有清晰的頭腦，以致在整體或特定的抉擇上，都能夠定出優先次序？我們的人生有正確的焦點嗎？我們預備好迎接死亡嗎？

在使徒保羅身上，我們看見了一個向著人生標竿奔跑的榜樣。他寫道：「我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞」（腓三 13~14）。當然，從某個角度來說，即使在監獄中，保羅都身負重任，天天執行五十、六十、一百、一百二十件事工，更遑論其他時刻。每個人都有能力這樣做，

包括你和我。然而，保羅卻能說：「我只有一件事」，因為他的人生只朝一個目標努力。他將所做的每件事整合起來，單單以基督為中心來效力。保羅從基督徒的身分出發，將事情的優先次序推演出來，並付諸行動。「所以，你們若真與基督一同復活，就當求在上面的事，那裡有基督……你們要思念上面的事，不要思念地上的事」（西三 1~2）。保羅希望歌羅西的基督徒，也能在他所禱告的事上得著滿足——「願你們在一切屬靈的智慧悟性上，滿心知道神的旨意；好叫你們行事為人對得起主」（西一 9~10）。保羅曉得什麼是最重要的，也曉得如何將其他一百零一項任務和行動，放在那個最重要的目標之下。而神也會查驗我們是否像保羅和他的主一樣，因為我們也從主耶穌的身上，見到更勝保羅的專心榜樣；這位偉大的醫生，會繼續按照這樣的方式來查驗我們。

神是鑒察者

目前，我們已省察了人生的許多層面；而無所不知的神對生命的各個層面都瞭如指掌、時時眷顧。倘若我們經常提醒自己這件事，並且保持警醒，將得著許多益處。不過，由於之前的省察已脫離了最初個人省察的範圍，因此我們現在需要回到起初的主題。本章原先提出的論點是：正如我們需要作健康檢查一般，我們也需要作靈性上的健康檢查。由

此而論，一位明智的人會主動與醫生約時間進行每一項檢查，並且期望醫生告訴他們檢查的結果如何，提供一些相應的指示和忠告。同樣地，如果我們是明智的基督徒，就會定期求神為我們作靈性上的查驗，並囑付我們當作之事，也樂意讓祂在我們身上動工，以改正任何不符合祂心意的事。雖說本書的主題是禱告，而非基督徒生活，但是，任何信心上的軟弱、輕忽悔改，或更確切地說，拒絕悔改、拒絕放棄不良習性及犯罪的道路、持續自私驕傲的態度，以及無法全心全意作主耶穌的門徒——只要是缺乏一顆清潔、專注的心——都會使我們的禱告生活變得枯竭無力。因此，當我們求問神、接受祂查驗的結果，就要把網撒開，請祂將所有的事告訴我們——是的，任何事——就是那些會從我們與祂的相交中奪去生命、能力和喜樂的事。這樣的處理本是理所當然的，而聖經也藉著一篇祈禱詩（一篇供我們效法的模範禱文）來予以強調。在詩篇第一三九篇，詩人不僅透過文字來頌讚神的親密與威嚴，也清楚地按照我們剛才所說的去行。

詩篇包含了許多以第一人稱敘述的作品，而第一三九篇就是其中的一篇。閱讀這類的詩篇，需要採取非常個人化的方式。其中的「我」不只是個人的我，也是包含其他人在內的我。換言之，「我」是指詩人，也是指每位讀者和背誦者。每位聽見或閱讀這類詩篇的人，都能將其內容轉化成個人的禱告。因為我們每次讀經，神都會直接問我們：「這是

你的禱告嗎？」這類詩篇是讚美和禱告的典範，能幫助我們投入其中；不過，一次只能單獨一人。另外，由於詩篇第一三九篇是個人向神的祈禱，因此最有效的方式就是大聲朗讀，好能同時誦讀及聆聽。現在，我們也想邀請你這樣做；為了達成這個目標，我們將整篇詩（共六段，第四、五、六段比前三段稍短）抄錄如下。當你朗讀這篇詩，請將之化為你的禱告：



耶和華啊，祢已經鑒察我，認識我。
我坐下，我起來，祢都曉得；
祢從遠處知道我的意念。
我行路，我躺臥，祢都細察；
祢也深知我一切所行的。
耶和華啊，我舌頭上的話，
祢沒有一句不知道的。
祢在我前後環繞我，接手在我身上。
這樣的知識奇妙，是我不能測的，
至高，是我不能及的。

我往哪裡去躲避祢的靈？
我往哪裡逃、躲避祢的面？

我若升到天上，祢在那裡；
我若在陰間下榻，祢也在那裡。
我若展開清晨的翅膀，
飛到海極居住，
就是在那裡，祢的手必引導我；
祢的右手也必扶持我。
我若說：黑暗必定遮蔽我，
我周圍的亮光必成為黑夜；
黑暗也不能遮蔽我，使祢不見，
黑夜卻如白晝發亮。
黑暗和光明，在祢看都是一樣。

我的肺腑是祢所造的，
我在母腹中，祢已覆庇我。
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。
我在暗中受造，在地的深處被聯絡；
那時，我的形體並不向祢隱藏。
我未成形的體質，祢的眼早已看見了；
祢所定的日子，我尚未度一日，
祢都寫在祢的冊上了。

神啊，祢的意念向我何等寶貴！
其數何等眾多！
我若數點，比海沙更多；
我睡醒的時候，仍和祢同在。

神啊，祢必要殺戮惡人；
所以，祢們好流入血的，離開我去吧！
因為他們說惡言頂撞祢，
祢的仇敵也妄稱祢的名。
耶和華啊，恨惡祢的，我豈不恨惡他們嗎？
攻擊祢的，我豈不憎嫌他們嗎？
我切切地恨惡他們，
以他們為仇敵。

神啊，求祢鑒察我，知道我的心思，
試煉我，知道我的意念，
看在我裡面有什麼惡行沒有，
引導我走永生的道路。



若是你剛才大聲向神朗讀這篇詩篇，就會由衷發出感恩，並在情感上經歷到誠懇、熾熱、超脫的感受。你會發

現，這篇祈禱詩在一條邊界上往來擺盪，有時接近前一章的默想（思想神的同在）主題，有時接近我們所謂的禱告（直接向神談論有關祂自己、我們及生命的事）。詩人帶領我們在這邊界上往返來回；而誠實省察的祈禱和崇拜，也會帶出同樣的果效。

在前三段中，我們發現自己開始操練神的同在，也稱頌祂的偉大。我們在第一節中稱頌神的全知，而此處的關鍵詞是**祢認識**（you know）。「耶和華啊，祢已經……曉得我走路，我躺臥，祢都細察」（1~2節）、「耶和華啊，我舌頭上的話，祢沒有一句不知道」（4節）、「這樣的知識奇妙，是我不能測的，……是我不能及的」（6節）。但主，祢滿有這樣的能力。祢徹頭徹尾地認識我。這是如此令人屏息！在某些時刻，幾乎所有人都期望了解其他人的想法，但我們當然沒有這個能力，而這或許是件好事。因為，的確有些時候，我們會為著沒有人讀得懂我們的心——上帝除外——而覺得感恩！不過，我們還是會感到些許不安。這一位神除了清楚宇宙最遠星辰的面積、明白最深奧的哲學（缺陷與智慧）、數過我們每根頭髮之外，也了解我們的思想、慾望、動機和夢想，或許這會令我們感到不自在，但對信徒而言，卻是無比的安慰。神認識我們，甚至到了這個詞最透徹的意義——不論祂在我們身上發現何種怪異可恥的事，祂依然愛我們。

到了第二段，詩人開始稱頌神的無所不在，此處的關

鍵詞是**祢在那裡**（you are there）。在哪裡？任何地方。「我若升到天上，祢在那裡；我若在陰間下榻，祢也在那裡。我若展開清晨的翅膀，飛到海極居住，就是在那裡，祢的手必引導我；祢的右手也必扶持我。」（8~10節）我們絕不會離開神的眼目，絕對無法躲避、逃離它，或是脫離祂掌權的手——這就是神無所不在的意義。根據魯益師的說法，「我們可以忽視神的存在，但還是無處躲藏。祂充塞在世界的每一個角落，祂隱姓埋名在各處行走。然而，這番低調的方式，卻不總是令人難以測透。我們真正需要努力的，是去記住、參與祂的同在……事實上，是要醒悟過來，甚至還要保持警醒。」⁷

神的無所不在也會帶來不安或安慰，如同祂的全知一般。逃避神是徒勞無功的——即便先知約拿以那麼戲劇性的方式逃避神，也得到了同樣的結論。作為神的子民，我們如何回應神的無所不在，多少也關乎我們靈性的健康狀況。倘若我們對於神時刻的同在感到不安，或許這透露出靈性患病的跡象，或是顯明了孤僻離群的傾向，而我們需要為此求神賜予饒恕和醫治。詩篇第一三九篇的禱告，也顯示出我們應有的回應。

詩篇一三九篇第三段（13~16節）講述的是神的全能，包含祂的全知及無所不在。此處的關鍵詞是**祢所造的**（you formed）。這個動詞融合了權能的創造、有計畫的設計

和藝術家的巧思。神以大能創造了我、我的處境、我的時間、年日，任何關於我的事，以及任何與其他人有關的事。「我的肺腑是祢所造的」（13節），「我未成形（unformed）的體質，祢的眼早已看見了」（16節）。現代人藉著超音波得以見到子宮裡的胚胎，驚嘆它長出的姆指、鼻子和腳趾；但是詩人在此告訴我們，早在這項技術發明之前，神就看見嬰孩成形的狀況。神認識他或她，祂也將腸胃、心臟、頭髮、指甲及性格實際形塑出來。神了解我們每一個人。就算是我們的母親，也只能憑著逐漸隆起的肚子和腹中的振動，來想像是誰在裡面成長。

神的權能，加上知識，有著深遠的含義。「祢所定的日子，我尚未度一日，祢都寫在祢的冊上了」（16節）。我（凱奈絲）還記得，自己曾經坐下來數算長女雪莉在世的日子，她只活了八千一百七十五天。有一天，她在上班途中遭遇車禍，結束了她和腹中胎兒的生命。雪莉七歲時，差不多她人生的三分之一已經過去了——而神知道，祂也數算她的年日。她參加大四的舞會時，已完成人生的四分之三了——而神曉得，祂早已數算她的年日。她大學畢業時，人生已接近尾聲，在世的日子只剩下七十一天。神早已曉得。我感恩的是，擁有這樣知識的是神，而不是我。當我曉得雪莉一生的歲月，是在那位全知全能神的掌握中，而她的生命（在人來看太過短暫）直到今日都與祂同在，我就感到十分安慰。那

位創造的神形塑——孕育、建造、聯絡、控制——各式各樣的生命，這種塑造的過程，是出於祂全能的行動。

詩人概述完神的偉大後，便發掘自己的內心，在第四段作出合乎情理的反思：「神啊，祢的意念向我何等寶貴！其數何等衆多！我若數點，比海沙更多」（17~18節）。詩人很可能是為了早些入睡，而開始數沙子（當然也可數羊）。然而，神的意念多到不可勝數，因此可能更有催眠作用。或許詩人確實是為了要睡著，而嘗試數算它們。然而，他卻充滿歡欣地醒了過來，說出任何一對新婚夫婦都可能說的對話：「我睡醒的時候，仍和祢同在」（18節）。

此時，這首祈禱詩突然出現了一個轉折。由於這個轉折太令人驚訝，以致在公眾場合閱讀時，經常將其忽略。看起來，這個轉折完全打破了整首詩目前所呈現的詳和歡欣氣氛。它提到憎恨與殺戮——以神的敵人為對象。第五段（19~22節）告訴我們，詩人已從稱頌神，轉向渴求世上的公義與平安。「神啊，祢必要殺戮惡人……祢的仇敵也妄稱祢的名」（19~20節）。究竟這裡發生了什麼事？首先，我們要記得，這首詩懷抱著難以掩抑的熱情。若是愛德華滋被稱作為神癡狂的人，那麼這首詩的詩人更有資格得此稱號。我們之前曾提過他熱切的語氣，希望讀者此時已進入狀況。在熱情洋溢的時候，人類的心志常會突發奇想，相信你自己也有此經驗，而詩人此刻也是如此：他在亢奮的情況下，表

達了新的念頭。其次，我們需要記得，詩人擁有如先知般極大的熱情，他渴望見到神（真可惜，我們如今一點都不明白這件事）——他們的神，超乎萬有之上的公義之主，勝過所有那些環繞在他們周圍，仇視神及詆毀神的勢力。神有敵人！——就是那群「好流人血的」人；由於他們全然敵視神，所以也同樣仇視所有與神站在同一陣線的人。詩人表達自己對神的和他自己仇敵的厭惡程度，好比我們今日厭惡恐怖分子和自殺式攻擊者一般。

然而，基督徒使用這些詩句，以及其他詩篇的類似詩句時，必須要以撒但及其差役，「天空屬靈氣的惡魔」（弗六12）為對象，持續面對這場屬靈的戰爭（我們對撒但的憎惡永不嫌多！）。儘管如此，基督的門徒當走的路，向來都是求神賜福給反對我們的人（太五44；路六27~28、33~34；徒七60）。但是，由於我們的心尚未完全成聖，以致在求神懲治祂的仇敵時，仍免不了動機不夠純淨、夾帶著私人恩怨。而潔淨心靈，便是詩人接下來要面對的事實。

神啊，求祢鑒察我

現在，我們來到了第六段（23~24節）。「神啊，求祢鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念。」這是詩人以第一節為背景所說出的禱詞：「耶和華啊，祢已經鑒察我，認識我。」雖然他曉得神無時無刻不在鑒察他，就像鑒察其他人一般，他還是求神將在他身上所看見的軟弱告訴他。換言之，詩人在稱頌神是偉大、美善的創造主，以及環境的掌控者之後，他便求神鑒察他這個人。詩人渴望得到徹底的檢查，而由於他非常明白神的本相和屬性，所以他期待檢查結果是周密完全的。他照著所需，預備好自己，接受這項檢視：

神啊，求祢鑒察我，知道我的心思，
試煉我，知道我的意念。
看在我裡面有什麼惡行沒有，
引導我走永生的道路。

詩人在此向神說：假如祢在我身上見到任何惡行，請告訴我，讓我可以改過。如此，祢就能「引導我走永生的道

路。」詩篇第一三九篇的前十八節頌揚了神偉大和榮耀的透視能力，我們惟有看清楚這些，才能體會「神啊，求祢鑒察我」這段禱詞的威力。

有一首詩歌為最後這段禱詞的重要性，作了詳盡的說明。在這首作品中，詩人強烈懇求神使我們持守坦誠無偽的靈性，並將鑒察我們時所看到的一切，都告訴我們。



喔，神啊！

求祢鑒察我，試驗我的所行，

祢偵測的眼

將我的人生顯明——

使我清楚當行的道路。

鑒察我的感官，也明白我的心，

惟有祢能將它們測透，

並讓幽暗、隱藏的部分

完全向我揭露。

祢將光投入黑暗的角落，

以及受激情掌控的領域；

激動我的良心，使它能以感受

罪的纏累沉重。

求祢鑒察我，

直到祢的眼日照下聖潔之光，

而我最終將蒙大恩與祢相遇。

如此，我將俯伏，

從祢得曉何等軟弱如我，

而惟有在基督裡的聖愛，

非言語所能形容！⁸



某個程度上來說，詩篇三九篇23~24節的內容，是延伸自稱頌神的第1~18節。詩人是一個真實的信徒，他一心追求神，他一定也說得出詩篇七十三篇25~26節的話：「除祢以外，在天上我有誰呢？除祢以外，在地上我也沒有所愛慕的……但神是我心裡的力量，又是我的福份，直到永遠。」詩人親近神的渴望，勝於對世上任何事物的嚮往，正如所有重生者內心深處所切望的。在第1~18節，他以無比喜樂的心與想像力，來默想著神（第1節：耶和華、主、守約的神）其實無時無刻都與他無比親近。如今，他祈求神鑒察他，以保證沒有任何事物會阻隔他與神之間的親密關係。

詩人與神之間雙向的交通，便是這首詩的基本精神；而他尋求神全方位的鑒察，也是爲了要加深這份相交的關係。詩人曉得，當神鑒察人心，除了揭露出罪，讓人重新悔改之外，也會提振人的靈性，使他具備屬神男女所擁有的兩種特質：倒空（神要我們不斷倒空自己，好讓祂來充滿我們）和渴慕（對神的切慕，會反映出你被神充滿的程度：你愈被神充滿，就會對祂愈加渴慕）。最後，這篇詩以極深的渴望作結：「引導我走永生的道路。」這個結語絕不會太過激動、熱切、劇烈；儘管有些事會做過頭，但這件事絕對不會。我們必須全心全意從內心深處持續禱告：「主啊，不論我需要付上什麼代價，請祢照著祢的愛、信實及智慧，引導我走永生的道路——讓我不斷盡力奔跑向前——直到安抵天家。」我們應與詩人懷抱同樣深切的渴望。

那麼，神如何鑒察我們呢？這牽涉到兩個層面。一方面，神將聖經中關於過敬虔生活的標準與理想放在我們的良心當中，並以我們之前所論及的信心、悔改、愛、謙卑和焦點，作爲開始衡量的範圍。在這過程中，祂也會讓內住我們裡面的聖靈，催促我們去評斷自己。聖公會公禱書的全盤認罪篇，反映了我們真實的光景：「我們太過於隨從心裡的手段及慾望。我們干犯了聖潔的律法。我們不去做許多該做的事，卻做了許多不該做的事，而這對我們一無裨益。」接下來，另一方面，神的靈在我們心中擺下許多必須回答的問

題，像是目標、動機、態度，以及在我們內心的隱秘處究竟發生了什麼事。

許多專業的諮商輔導都知道，詢問人的動機，並且揭露出決定行動與否的內在理由，除了會幫助人更真實地去直接面對自己，也會讓人在需要的情況下重新改變自己。神的方法也與此類似。鑒察這兩個字，就包含了上述所提到的方法。艾略特（T. S. Eliot）的說法頗有道理：身爲人類的我們，其實沒有能力去面對現實；但是，當神鑒察我們，祂會依照我們所能，讓我們清楚事實的真相。而祂最終的目的，就是要全面改造我們，使我們愈來愈有主耶穌基督的樣式。祂在作成這件事時，（讓我們絕不忘記這一點）是滿有慈愛又有智慧的；而當祂鑒察我們，也會同時運作這兩種屬性。

一旦我們容許神在我們身上工作，在祂省察我們時也省察自己，祂就會應允我們所求，開始鑒察及揭露我們的惡行（指那些尚未達到最佳行爲的舉動）。惟有如此，才能經驗到查驗的果效。那麼，我們要多久省察一次呢？健康檢查一年一次就夠了，但若要求神規律地鑒察我們的行爲和心靈，最好能一個禮拜一次（清教徒選擇在禮拜六晚上作這件事）。從古至今，天主教、東正教、福音派聖徒——前人的經驗都值得我們效法。

錯誤的身分

作完這份靈性的省察，我們是否應該期盼禱告變得不再那樣困難？當然不能。儘管我們可以期望禱告從此變得更加坦誠和深入，但「容易」一詞絕不能用來形容真正的禱告（請注意，這與我們在神面前無謂的喃喃自語或機械式的背誦有所分別）。在此，我們需要面對一項時常忽略，卻攸關屬靈生命的事實——我們常對自己存有大量的假象。我們一再地認為，不論對自己或對神都誠實無欺；然而，事實上，我們卻是不斷地在作假。大約四個世紀以前，教導禱告之路的天主教前輩塞爾斯（Francis De Sales）這麼主張：默想及禱告的第一步，是要「將自己擺在神的面前」。然而，說比做容易，因為偽裝的本性會成為我們的阻礙。

魯益師也提出了同樣的問題，而他的問題想必也是我們的問題。我們對於自己都有不實和不足的想法，往往還會達到自欺的地步。我們對自己存著錯誤的想像，時常帶著公眾的身分四處行走，而這個公眾的身分，就成了我們隱藏自己的面具。然而，要脫下這個面具並非我們能力所及。我們並不明白自己真正的面目，因此，我們需要神為我們脫下面具，正如我們需要祂在啓示中揭露祂自己，並且打開我們屬靈的眼睛，好看見祂的榮耀。所以，我們渴望禱告時，必須倚賴神的靈，剝去我們對自己的幻想和迷思，好將真實的自

己擺在真實的神面前。「在禱告中，」魯益師寫道，「僅這一次，真實的我掙扎著向真實的祂說話……而禱告中的禱告，應是如此：『惟願這是真實的我在說話，惟願我是向真實的祢在說話』……只有神能測透我們內心深處的意念。而另一方面，祂必須時刻摧毀我們內心的偶像——祂必須一一破碎我們對祂形成的每個想法，因為祂憐恤我們。」⁹同樣地，我們對自己形成的許多想法，也應該讓神來破碎；而顯然只有透過聖靈的幫助，我們才能作出真實無偽的禱告。

關於這一點，富希士提供了我們良好的指引：



進入你的內室，關上門，培養開口禱告的習慣。寫下你的禱詞，然後將它焚燬。將你的想法闡明出來。閱讀一段經文，然後坐下來，將它變成書寫或口述的禱詞。學習作清楚、明確和詳細，卻不瑣碎的禱告。若是個人的禱告淪為陳腔爛調、詞藻華麗或拘泥形式的禱告，反而會腐蝕心靈。將你自己的心意闡明出來，是避開形式化的最好方法。這是神放在我們裡面最好的，也是最健全的省察方式。我們在靈裡發現自己，也來到自己的面前。因此，到神前面對你特定的軟弱和罪吧，驅策自己向神準確地說出你犯錯的地方。而事情出錯時，不要立即祈求情況變好，反倒要在禱告中求問，在你裡面發生了什麼事而導致錯誤，並求神矯正你內在

的問題。讓你的禱告變得具體、實在，並且成為生活經驗的真實結果。¹⁰



倘若沒有神的靈，沒有人可以作出如此真實及合乎現實的禱告。一九一六年，亦即大約一個世紀前，富希士提筆寫下了這段文字；然而，直到如今，這段話依然適用。只要世界延續下去，它的價值就會繼續存在。

接近本章的結尾，我們要再問一次：上述所提及的一切，究竟與我們日常的禱告有何關聯？總而言之，這能使我們更合乎神的心意，以致我們的禱告有更健康的成長。健康的靈性，會對愛和順服的工作保持警覺和積極的態度；反之，則是態度輕忽與閒懶，以致人生懈怠荒廢、漫無目標。多年不看牙醫，會讓牙齒的情況壞到不可收拾；而持續逃避神的鑒察，同樣會使靈魂朽壞腐敗。忽視健康檢查，會無從發現體內的病症；同樣地，如果忽視神的鑒察，內在的腫瘤、囊泡和息肉，將會悄悄地蔓延你整個生命。**我們的禱告生活，就是靈性生活品質的指標**；麥錫金（Murray McCheyne）的格言說得真好：「對人來說，沒有比獨自屈膝在神面前更重要的事了。」如果我們失去了禱告的熱忱，很可能代表在整體靈性上產生了衰弱的徵兆。我們必須來到神面前徹底檢查，才能發現問題所在。

關於查驗禱告，我們只能說到這裡。因為，關於這件事，我們與讀者都擁有不同的故事。你我都是不同的人，來自不同的地方，擁有不同的問題。而神鑒察我們的結果，以及祂要求我們去作的改變，都會有所不同。我們讀經、默想神的話，並以經文作為禱告的基礎時，要呼喊：「主啊，引導我走永生的道路。」我們大可向神說：「主啊，祢正在鑒察我，祢看見了什麼？若在我裡面有什麼惡行，求祢向我顯明。」這項祈求應該是我們日常禱告的一部分，而我們也應當時常邀請神來檢驗我們的內在——就是沒有任何人知道的部分。若要說檢驗過後會發生什麼事，那就是神與我們每個獨特的人的事了。

以上所述便是神引導我們得著靈性健康的方式。健康的靈性會擁有充足的信心、甘心的順服及活潑的禱告。但願我們與神一同經歷這個過程時，不會舉足不前。



思想問題

- * 如果你期待神「鑒察你的靈魂」，你首先要作哪些預備？
- * 我們從第 169～177 頁發現，神很可能會查驗我們的信心、悔改、愛、謙卑、智慧、焦點。請從中選出一個神已開始加強動工的領域，並思考祂使用的動工方式。
- * 請從上述六個領域中，選出一個你認為需要神繼續動工的領域。你如何在這個領域中，得著更多的靈性成長？
- * 關於神的全知，你欣賞哪一點（詩一三九 1～6）？這項知識可有什麼令你感到不自在的地方？
- * 關於神的無所不在，你欣賞哪一點（詩一三九 7～12）？你何時曾希望能躲避神，即使只有一刻？
- * 關於神的全能，你欣賞哪一點（詩一三九 13～16）？關於祂的能力，你還有哪些疑問？
- * 若是你正在為詩篇一三九篇 19～22 節預備講道或撰寫文章，你會如何解釋這段禱詞中較為刺耳的文字？
- * 承上題，第五小段中刺耳的文字（19～22 節）與第六小段祈求的話語（23～24 節）之間有何關聯？
- * 「進入你的內室，關上門。」富希士以這句話對我們的禱告提出挑戰（第 193～194 頁）。在這段文字中，你可以使用哪一句來改進目前的禱告狀況？你該如何做？
- * 你期望神鑒察你的內心，也就是只有祂和你自己知道的那

部分嗎？為什麼？




與神對話

- * 請先安靜一段時間，再開始禱告。默想神的全知、全在、全能。只要你懷著坦誠的態度，便可以慢慢運用詩篇三九篇 23～24 節來禱讀。邀請神鑒察你的心思意念。在祂的同在中等候，讓祂在鑒察的過程中溫柔地引導你。
- * 魯益師如此寫道，我們最好在每次禱告前這樣說：「惟願這是真實的我在說話，惟願我是向著真實的你在說話」（第 193 頁）。邀請神將鑒察的結果向你顯明。請祂引導你走永生的道路。在祂的同在中等候，好讓你明白其中的意義。



書寫生命

- * 富希士說：「寫下你的禱告文，之後將它焚燬」（第 193 頁）。請寫下一段話（或一頁）來記錄神在這次鑒察中向你揭露的事。盡可能使用這段文字坦誠地向祂禱告，最後將這份禱文燒毀。

notes 

第 6 章 祈求

我們若照祂的旨意求什麼，祂就聽我們，
這是我們向祂所存坦然無懼的心。
既然知道祂聽我們一切所求的，
就知道我們所求於祂的，無不得著。

約壹五 14~15

求祢慈悲的耳，
喔主，向祢謙卑的僕人敞開：
讓他們透過主耶穌基督，
做出合祢心意的祈求，
使他們可以得著所求的。

聖公會公禱書

馬丁·路德遺稿的最後一句話是：「我們全都是乞丐。這是真的。」¹寫完這句話，兩天之後，他就去世了。的確，他最後的聲明是正確的。假若我們視自己或其他人爲事業有成者、創作者、改革者、發明家、鼓吹者、推動者、醫治者、教育家、公益人士等等，就最深層次而言，我們不過是在開自己一個大玩笑。我們一無所有，而且沒有一樣東西不是領受而得的。若不是神透過我們而行事，我們做不出任何一件良善的事。我們本身是貧乏、絕望、無能的，在任何事上及每個層面，都必須完全倚賴神。正如馬丁·路德不斷主張的，在罪的赦免和人的稱義上（儘管我們仍持續犯錯，但藉著基督的十字架，神接納我們是義人），我們一點功勞也沒有。而在生命、健康、飲食、衣著、工作、家庭、家人、汽車、銀行存款及任何於我們有益的事上，沒有一樣不是靠主而得的。所以，**在神的寶座前，我們全都是乞丐，而向神乞求好東西，便是祈求禱告的內容。**

我們如同乞丐般向神祈求一切所需，原因在於祂邀請我們這麼作。基督徒很明白這點，因爲神在聖經中表明這件事。而神透過自然或一般啓示，彰顯祂自己是造物主和供應

者，使得其餘的人類也約略了解這點。**祈求禱告的真正本質，乃是強調我們與神之間的真實關係。祂是供應者，我們是領受者。**祂是宇宙的主宰；我們微不足道，儘管從我們自己的角度覺得自己很重要，也因為是按著神的形像造的，而被神看爲寶貴，然而，從另一個角度來看，我們必須承認，在宇宙中，我們實在是渺如蒼海中的一粟，起不了任何作用。神是萬事的創造者，我們完全仰賴祂的賜予。沒有我們，祂能照樣行事嗎？是的。這個事實令我們在默想祂難以測度的寬廣時，感到驚嘆不已嗎？答案也是：是的。

二〇〇四年二月，英國國家廣播公司（BBC）報導了一項全球性的調查，（在其他衆多有趣的資訊中）發現全世界的無神論者裡頭，幾乎有百分之三十的人承認他們「有時會祈禱」。²在基督徒自鳴得意地問說：「向誰祈禱啊？爲什麼祈禱呢？」的同時，我們可以合理地推論，祈求占了這些祈禱內容的絕大部分。依賴感從起初就根植在人類的心靈裡。即使那些懷疑神存在的人，「萬一有事」，也會出於本能，像「乞丐」一般來到祂面前，特別是在他們遭遇困境時。而滿有慈愛與恩典的神，也非常樂意邀請祂自己的百姓來到祂面前祈求。然而，究竟我們要如何祈求呢？這便是篇幅較長的本章所要探討的主題。

迄今爲止，本書不斷引導讀者徹底思考信徒與神之間的關係（我們與祂的聯合及交流），是爲了要看看人與神之

間的合宜關係，以及對於基督徒生活的合宜理解，可以如何帶出良好的禱告。「祈禱的品質很差」一直是我們想解決的問題，以能更有效地為我們的需求發聲，我們也需要以這點作為起步。真正禱告的起點，是在真正的信心上，向真實的神委身，以活出真正的基督徒生活，並在此架構中操練默想、讚美、接受鑒察，並在每日的生活中持守這些操練。但是，所有禱告者屈膝的關鍵所在，其實是祈求，即向神乞求供應所需。從廣義的角度，祈求是禱告的精髓。在宗教上，我們所做的任何事都是環繞「祈求」這個核心所建立起來的。所有談論禱告的書都肯定這點，所有曾禱告過的人也都會體會到這點，而所有宗教，不論他們對神或神祇的看法如何，也都同意這點。正因為不論我們對神的觀念是如何粗淺或錯誤，我們自然而然就懂得祈求禱告，以致我們特意留到本書的中間，才探討這個主題。即使三歲的孩子也會向天父祈求，就好比他向地上的父親祈求一般，而神也賜福給那些祈禱的孩子。這點無庸置疑！然而，對於某些成年人來說，他們想要使祈求的方式既能榮耀神、又享有蒙應允的喜樂，這就需要更多的學習了。所以，此刻，我們基於先前所奠立的基礎，在有關人的祈求與神的應允一事上，將提供在我們看來最為關鍵的真理。

《韋斯敏德信仰問答》談禱告

一六四七年，一群神學家聯合編纂一本教材，以協助父母教導孩子們認識基督教信仰。當時書價十分昂貴，又不容易購書，因此這套課程就採用當時普遍的作法，以問答的形式設計而成，以利於背誦。《韋斯敏德信仰問答》（*The Westminster Shorter Catechism*）包括一百零七則問答，涵蓋了基督教信仰的主要信條。編輯這套課程的學者有百分之九十屬於聖公會，但聖公會歷來對這本教材興趣不大；而長老會倒是視之為寶，將其當作基督教神學正式的聲明（或標準）之一，並且至今仍被許多長老會信徒的家庭和教會用來教導孩子，也教導成人基要真理。巴刻是聖公會會友，凱奈絲則是長老會會友；我們都同意這本《韋斯敏德信仰問答》對於學習有關禱告的基本真理大有裨益。有些人對於聖經以外的書籍採取審慎的態度，擔心人的意思會取代神所啓示的道，但對於這本問答集，他們大可放心，因為編撰的作者都篤信聖經、取材自聖經，也對聖經所教導的各項主題有透徹的了解，擷取其精華，編成此書，更加上附錄的經文供讀者查閱。所以，若我們想學習禱告得更好，就讓我們從問答集所節錄的片段開始吧：

什麼是禱告？禱告是奉基督的名，藉著承認我們的罪及感謝祂的恩慈，為著合乎祂旨意的事情，將我們的渴望獻給神。（詩六十二 8；約壹五 14；約十六 23；詩三十二 5~6；腓四 6）

在禱告的指引上，神賜給我們什麼法則？整本神的話都在禱告上給予我們指引，但基督教導門徒的禱告形式，即一般所謂的主禱文，則是特別的法則。（約壹五 14；太六 9~13；路十一 2~4）

請注意這兩個問題的思路。禱告是祈求神滿足我們的需要。但我們的心被扭曲，被罪性牽引出不合神心意的慾望。所以，**我們需要指引，讓我們曉得要將什麼樣的渴望帶到神面前。**此外，神既是偉大，值得我們尊崇、敬畏的，我們在與祂交談時，必須合乎禮儀，所以，我們需要了解用什麼合宜的方式來表達我們的渴望。整本聖經，特別是主禱文，便給予我們所需要的指引。

請想像一下家中幼兒的情況。他們想要一些東西，是父母樂於給予的。一個學步兒會伸手哭叫著說，「呃，呃。」母親一邊拿起果汁，一邊開心地說：「說『果汁』，好嗎？說

『我想要果汁。』」在此，她教導了孩子兩件事。首先，果汁是她非常樂意給予的，其次，在表達需要時，不要用令人感到不悅的哭叫方式。對於一個學步兒來說，哭哭啼啼還可以被接受，但若到了十歲還這樣，就令人感到憎厭了。我們是神的兒女，我們同樣也要學習以正確的方式，來向神祈求祂已預備好要給我們的東西。這兩件事加在一起——祈求什麼和如何祈求，就是學習祈求式禱告的主要內容。

《韋斯敏德信仰問答》在下方提到了四個關於祈禱的問答，幫助我們更加明白該如何禱告。這些問答是按照基督對門徒的教導來作出指示的。

主禱文的一開始教導了我們些什麼？主禱文的第一句（我們在天上的父）教導我們，要帶著敬畏和信賴的心來親近神，如同孩子親近一位有能力又準備好要幫助我們的父親一般，我們可以與人一同向祂祈求，也為別人代求。（羅八 15；路十一 13；徒十三 5；提前二 1~2）

第一項祈求是在禱告些什麼？在第一項祈求中（願人都尊祢的名為聖），我們求神給我們和其他人能力來榮耀祂，藉此，使祂自己為世人所認識，並求祂成就萬事，使祂自己得榮耀。（詩六十七 2~3，八十三 18）

第二項祈求是在禱告些什麼？在第二項祈求中（願祢的國降臨），我們祈求撒但的國度被摧毀，而恩典的國度可以擴展，我們自己與其他人都可以被遷入其中，並得蒙保守；而榮耀的國度得以加速來臨。（詩六十八1；啓十二10～11；帖後三1；羅十1；約十七9、20；啓二十二20）

第三項祈求是在禱告些什麼？在第三項祈求中（願祢的旨意行在地上，如同行在天上），我們祈求，因著神的恩典，祂能使我們有能力且甘心在凡事上了解、順服和遵循祂的旨意，如同天使在天上所作的一般。（詩六十七，一一九36；太二十六39；伯一21；詩一〇三20～21）



請再次注意這裡的思路，是把焦點集中在主禱文的前半段，即要理問答針對四個問題所作的回答。首先，主禱文教導我們如何向神禱告（祂透過基督，成為我們的天父，是至高無上、大而可畏，並且真正愛祂兒女的神，絕非遙不可及）。其次，如何調整我們自己去面對神（我們在世上的目的是為了榮耀祂，也像戀慕祂的人一般，渴望與每一位理性的人類都能達成這個目的）。這是最基本的渴望；它應是我們在祈求式禱告中，所說出其他一切渴望的根基。

至此，我們不會再跟隨要理問答，而要自行回答在祈

禱者心中自然而然產生的四個問題。首先，祈求什麼才合適？我們祈求的界限與範圍是什麼？其次，我們祈求的理由是什麼？亦即我們的動機是什麼？第三，我們有什麼保證，能夠期待神會應允我們的禱告？我們的祈求有何根基？第四，神如何應允禱告？我們祈求時，應有什麼樣的期盼？本章餘下的部分，將會針對這四個問題依序作答。

然而，在回答問題前，要先給予一些忠告。假使我們以為祈求時，神只是被動地在聆聽，那就錯了。向神祈求是一條雙行道。我們在上一章中注意到，詩篇第一三九篇認為在我們與神的關係中，神一直在鑒察我們，不論我們有無察覺。祂是鑒察人心的那位，並且從無間斷。我們必須明白，當我們向祂祈求，把渴求、希望、夢想和目標，把期望祂為我們解決的困境，以及請求祂滿足的需要統統擺在祂面前時，祂也正在問我們問題，是關於我們的祈求：**為何你要求這樣東西？這對你的重要性有多大，你究竟關切到什麼程度？為何你認為自己所祈求的事物，是與我的旨意相符的？除了你祈求的那一件事之外，有任何其他東西能同樣滿足你的需要嗎？請回答我。**肉身的父親在遇到孩子因著衝動、不負責任而提出要求時，有時也會以這種方式詰問他。神也一樣。我們祈禱時，這些問題可能會浮現，若我們是認真的（可惜，並非所有祈求者都如此）就會曉得，當我們與天父對話，這些問題是不可避免的。因此，**向神祈求並不是一件**

容易的事；當神一次又一次在這件事上使我們長大成熟、成爲富有思想的屬靈人時，我們必須有所預備。

我們該祈求什麼？

這個問題與禱告的本質有關。我們已從《韋斯敏德信仰問答》得到一個標準答案：**我們祈求的是合乎神旨意，又出於我們渴望的事。**要理問答的答案，乃是擷取新約中我們所熟悉的思想。耶穌在與門徒道別的講論中，不只一次提及要奉祂的名向天父祈禱——還加上令人驚訝的保證：



你們奉我的名無論求甚麼，我必成就，叫父因兒子得榮耀。你們若奉我的名求甚麼，我必成就。(約十四 13~14) ³

不是你們揀選了我，是我揀選了你們，並且分派你們去結果子，叫你們的果子常存，使你們奉我的名，無論向父求什麼，祂就賜給你們。(約十五 16)

那日，你們甚麼也就不問我了，我實實在在地告訴你們，你們若向父求甚麼，祂必因我的名賜給你們。(約十六 23)



當門徒開始思想，他們的生活不再有所愛的耶穌以肉身陪伴他們時，這些話爲他們帶來極大的挑戰與安慰。這些話也爲我們帶來挑戰和安慰。但同時也產生一些疑問。

這裡的信息是什麼？難道耶穌是把一本空白的支票簿給了祂的十二位使徒（及我們）？不論我們填上任何數目，換言之，不論我們想要什麼，或以爲我們需要什麼，神都會一律成就？惟有降服於貪得無厭的野心（不幸地，我們全都有此可能），才會得出這樣的結論，而這顯然並非經文的信息。經文的意思是：我們應該向神祈求的，是那些耶穌也會爲著我們的緣故而向神祈求的事物。我們要向天父作出的請求，乃是主耶穌會背書的。**當我們的請求與耶穌對我們的期望相合時，祂就會與我們一起提出請求。**這便是奉祂的名祈求的意思。耶穌期望門徒祈求的，是那些只有在祂幫助下及藉著祂的大能才能成真的事。而當他們這樣做時，這些事就爲祂帶來榮耀。這便是按神的旨意祈求的意思，也就是說，子知道父的旨意，並將之行出來。我們這些蒙神所收養的孩子，既是藉著研究聖經和默想其含義，也是在禱告中直接尋求救主的面，來明白祂的旨意。

使徒約翰，就是記錄剛才我們所引用耶穌話語的那位，在他所寫的第一封書信中作出回應（在他所服事的人中，可能有許多人因出於自私的祈求，而嚐到不蒙應允的失

望經驗)：「我們若照祂的旨意求甚麼，祂就聽我們，這是我們向祂所存坦然無懼的心。既然知道祂聽我們一切所求的，就知道我們所求於祂的，無不得著。」(約壹五 14~15) 在這段經文中的祂，都是指神的兒子，我們的主耶穌基督。我們所存的信心是向著祂，也以祂為中心。我們所祈求的要符合祂的旨意(當然，等同於天父的旨意)。當我們如此祈求，就必得著所求的。這與基督的保證相合：「你們奉我的名無論求甚麼，我必成就。」所以，顯而易見的是，我們有可能是同時向父和子祈求，若是我們所祈求的，符合兩者的旨意，我們的祈求就保證會成就。

按照神的旨意祈求一事，乍聽之下好像很簡單明瞭。但在我們真正向神提出禱告事項時，卻發現要在各種不同的處境中，分辨出什麼才是神的旨意，是十分不容易的。聖經的讀者很快就了解，我們這位個人性的神有祂自己的旨意，就像你我有自己的意願一般，都是十分複雜的實體。僅僅使用「命令的旨意、啓示的旨意」(will of command) 與「隱祕的旨意」(will of events) 這傳統上的合理區分，並不能使我們更加明白祂的旨意。我們看見三一神有道德品格及價值系統，這也反映在祂的目標、計畫與命令當中。當祂面對這個墮落世界，祂所啓示的目標包括：產生出道德、靈性、美感及文化上的美善；透過救贖、重生、聖化與得榮耀，使未信者變成敬虔的人；在全世界擴展基督的國度；在各處招聚

和建立基督的身體；促進、豐富並完善祂所收養的兒女與祂自己之間的關係；揭露和懲罰邪惡；彰顯出如下的榮耀：祂聖潔的愛、智慧、真理和公義，以及祂那無止境的宇宙能力和超宇宙能力，並使得天使與萬人，為以上的一切發出讚美。神在世界歷史和個人生命中掌權，而祂所作的一切個別行動，都是要促進整體的目標，並且使我們的祈求禱告可以與祂行動架構的目標相符。儘管這些目標，在某些方面超越我們的理解能力，但我們的祈求也是達成這些目標的方法。那麼，我們要如何按照神的旨意來祈求呢？答案就是要遵循兩方面的指引：首先，是所留意到的需要，其次，是內在的傾向。

當我們祈求神滿足所留意到的需要，主禱文的第二部分可以作為典範。此處我們為每日的供應(「我們日用的飲食今日賜給我們」——我們需要它)、為每日的饒恕(「免我們的債」——這是我們所需)及為每日的保護(「救我們脫離兇惡」)禱告。而用複數的「我們」是關鍵字，表示除了為自己禱告之外，還要為其他基督徒禱告。在此，另一個典範出現了，亦即保羅為教會基督徒靈性的長進禱告，其中只有兩間教會不是他自己親自建立的，而所有教會都是他服事的對象。我們必須不斷為靈性長進祈禱，不論是為自己還是別人，因為我們需要在與神同行的生命上不斷長進，而不致停滯不前。此處，(在本質上)積極的「愈來愈有基督的

樣式」與消極的「救我們脫離兇惡」互相配合，帶來突破性的視野和力量。

爲以弗所的教會，保羅禱告說：

求祂按著祂豐盛的榮耀，藉著祂的靈，叫你們心裡的力量剛強起來，使基督因你們的信，住在你們心裡，叫你們的愛心有根有基，能以和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深，並知道這愛是過於人所能測度的，便叫神一切所充滿的，充滿了你們。(弗三 16~19)

爲歌羅西教會（雖非他所建立，但卻有很強的聯繫），保羅禱告說：

願你們在一切屬靈的智慧悟性上，滿心知道神的旨意；好叫你們行事為人對得起主，凡事蒙祂喜悅，在一切善事上結果子，漸漸地多知道神；照祂榮耀的權能，得以在各樣的力上加力，好叫你們凡事歡歡喜喜地忍耐寬容；又感謝父，叫我們能與眾聖徒在光明中同得基業。(西一 9~12)

爲腓立比教會，保羅禱告說：「我所禱告的，就是要你們的愛心在知識和各樣見識上多而又多，使你們能分別是非，作誠實無過的人，直到基督的日子；並藉著耶穌基督結滿了仁義的果子，叫榮耀稱讚歸與神。」(腓一 9~11)

爲帖撒羅尼迦的教會，保羅禱告說：「願賜平安的神親自使你們全然成聖！又願你們的靈與魂與身子得蒙保守，在我們主耶穌基督降臨的時候，完全無可指摘！」(帖前五 23)

有哪些會眾或基督徒群體——家庭小組、教會機構，或其他種種——不會因爲上述的祈求，而讓神的豐盛臨到，使啓示、轉化和維護的恩典這樣多方面的工作臨到他們，以致蒙受神超乎想像的祝福呢？當我們爲基督徒或其社群，像是爲我們的會眾作出以上的禱告時，難道我們會懷疑神不樂意賜下所祈求的豐盛嗎？賜下那與祂旨意相符的豐盛？賜下那不斷滿足基督徒個人及其社群真實需要的豐盛？當基督徒在禱告中爲彼此作出上述的祈求，他們就必享有禱告蒙應允的保證。

然而，有些問題仍然存在。我們爲在某方面與我們關係密切的個人祈禱，例如爲家人、朋友、導師、領袖，以及所支持的牧者或宣教士代禱時，我們祈求神作某些特定的事，以滿足他們特定的需要。通常我們所祈求的，正是這些人所關切的事。但由於我們對神的計畫細節並不清楚，當我

們把所樂見的事告訴神，我們所禱告的究竟合不合乎神的旨意，就有某種程度的不確定性了。我們該怎麼做呢？有兩件事可做。第一，我們認為所祈求的是對他們最好的，而我們需要將其理由擺在神面前，當作是禱告的一部分。第二，我們應告訴神，若是祂所定意的與我們不同，我們曉得那一定好過我們所想的，而我們也真心期望祂去做。

現在針對這兩個動作再多說一點。

首先，是關於向神提出理由。對於在禱告中與神議論（argument），清教徒過去有相當宏觀的見解。⁴就此而言，他們所說的並不是要迫使神向我們自身的慾望妥協（「願我的旨意成就」）。他們所指的，乃是要我們按照對神的目標的認識，說出「為何我們所祈求的事物，就我們看來是最好的」（而神的目標包括行善、拯救罪人、擴張國度、豐富主耶穌基督的教會，和透過彰顯祂至高無上的三一神榮耀，及藉著祂理性的受造物所獻上的感謝和讚美，使祂自己得著榮耀）。以下是清教徒沙諾克（Stephen Charnock）所提出的觀點：

我們的禱告……應包括為神的榮耀及我們的幸福所提出的議論：不是用辯論來推動神，為我們做出不符合祂旨意的事……彷彿智慧無窮的神，需要我們提供資訊，或無比慈

愛的神需要受人勸說一般；而是因為這樣做，是增強我們對祂的信心。在聖經中，所有與神議論的禱告，都不是在堆砌一些華麗的言詞，而是以應許來加強我們祈求的理由：「主啊，求祢按祢的大仁大義，使祢的怒氣和忿怒轉離祢的城耶路撒冷。」（但九16）但以理求神的公義按著應許，在祂定下的拯救日子臨到；在他滿心相信神拯救的應許時，他就用神自己的話來向祂祈求（在這個例子及聖經所有的祈禱中），你會發現這種議論是根據普遍的盟約、一些特殊的應許，或是神的屬性、神的榮耀而提出的。⁵

其次，是關乎擁抱神的旨意。向神提出理由，顯出勇敢的謙卑態度；而擁抱神的旨意，則顯出了順服神的謙卑態度。前者，是信心與神的智慧交鋒；後者，是信心向神的權柄臣服。耶穌在客西馬尼園的禱告是最具說服力的證明。馬太記錄耶穌說：「我父啊，倘若可行，求祢叫這杯離開我。然而，不要照我的意思，只要照祢的意思。……我父啊，這杯若不能離開我，必要我喝，就願祢的旨意成全」（太二十六39、42）。馬可記載耶穌說：「阿爸！父啊！在祢凡事都能；求祢將這杯撤去。然而，不要從我的意思，只要從祢的意思」（可十四36）。路加的記載是：「父啊，祢若願意，就把這杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就祢的意

思」(路二十二42)。十一位門徒當時所聽見的，想必是耶穌用母語亞蘭文所說的話，而上面的經文則是希臘文的翻譯。這「杯」是指神子為我們代贖的死；這是祂被差遣到世上來所要承受的。雖然這些禱詞在翻譯成中文時，變成了兩三個句子，但在原文卻是出自內心、一氣呵成的痛苦陳述。主耶穌發現，自己內心不由自主地想逃離即將來臨的苦難，直到祂勝過了這份想望，而把已知的天父旨意視為第一優先，此時「阿們」(誠心所願)一詞才在整段話中出現。當我們告訴耶穌和天父，不論我們發現自己多麼渴望替代的方案，天父的旨意卻是我們的第一優先時，我們就踏上祂所走過的足跡；我們不希望得到在祂旨意以外的東西；我們惟獨渴望天父的旨意，不論當時是否曉得箇中意義為何。

不時有人說，我們會從神那裡得著祈求的禱告，就上文所指出的相同意義來說，這是確實的。在每件事上，我們都必須問自己，在祈求的事上，什麼是我們認為對目前的生命和處境真正重要的；一旦發生了，又有什麼緊接而來的事，會是最直接的一步，促使渴望的改變來到。我們必須盡所能查驗整件事的結果和手段，確保不會違背神的目標、屬性和價值標準，反而使祂得著榮耀。接著，我們可以將我們的祈求，以順服卻充滿信心的態度呈現給神；陳明我們的論點，同時心知為了作出這樣的祈求，我們已盡了一切努力去分辨和順應祂的旨意。以清潔的心和讚美的靈，遵循以上的

步驟，我們就確信祂一定會「傾聽」(留意)我們的祈求，而且一定會回應，儘管並不完全照我們所期望的成就。

在回答「我們該祈求什麼？」這個問題時，我們也可以從反面來看這個問題：「我們不該向神求什麼？」針對這個問題，簡而言之，不該求的乃是那些只是我們想要、卻找不出更高理由的東西。事實上，我們常有可能如此祈禱：「主耶穌，天父，這是我想要的，祢若願意，就成全我的旨意吧。而『我想要』的這個事實，便是祢必須供應我的保證。」很可悲吧。有些祈禱者的祈求就像在列出一長串的清單，並在每樣物品上都印著「這是我想要」的標籤。而他們對神的期待，就好像祂是伍德豪斯(P. G. Woodhouse)小說中，那隨時待命的萬能管家吉福斯(Jeeves)一般，常常出主意幫助他年幼的小主人脫離困境。當馬大要求耶穌差遣馬利亞到廚房幫助她，以及有一個人要求耶穌吩咐他的兄長和他分家業時(路十40~42，十二13~15)，耶穌都斷然拒絕。耶穌那時不受人隨意支配，而此刻，聖三一神同樣也不任人擺佈，即使面對疲勞轟炸、企圖削弱祂耐力的禱告，也是一樣。

耶穌在登山寶訓說：「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」(太六7)。祂在此處所針對的，並不是所祈求的東西是對或錯，而是祈求的方式正不正確。有些人以為他們如果不斷重複向神強求說：「這

就是我所要的，請照著做吧，」他們就能扭轉神的膀臂，得著所祈求的，但真正的禱告並非如此。若是以此種方式祈求，就算是正確的祈求也會變成錯的。即使這樣作的人是經常參加教會的人，這仍是充滿迷信、不敬虔、異教徒式的作法，而絕非向全能神祈求的方式。

然而，在祈求神時若是遮遮掩掩、不坦率直說，也同樣是不正確的。當我們明白所祈求的，是爲了滿足我們真正的需要，而且當事情成就，神自己將得著榮耀，我們就能大膽並持續不懈地祈求，以致顯出我們對祂神聖的美善懷抱堅定的信心。耶穌藉著兩個比喻，以「豈不更」的論理方式來說明此點，雖然在第一個例子中，祂沒有再加上說明，而是要門徒（和我們！）自己弄清楚這點。

第一個故事（路十一5~8）是一個人半夜把朋友叫醒，向他要三個餅，好能照著東方熱情款待的習俗，招待突然來訪的另一位朋友。這位被叫醒的朋友雖然感覺被打擾，但還是起床滿足他友人的需要，是因那位請求者「情詞迫切」——不怕羞、直率、不顧面子地懇求，不達目的絕不罷休。我們祈求神滿足我們真正迫切的需要時，豈不更應期盼祂回應我們的行動（9~13節）！

第二個故事（路十八1~8）談到一位不義的官爲寡婦伸冤的故事。那位官員爲她伸冤，不是因爲公義上的要求（儘管確實有此需要），而是因爲這位寡婦令他感到煩擾。這

回耶穌將「豈不更」的推理清楚說明：「你們聽那不義之官所說的話。神的選民晝夜呼籲祂，祂縱然爲他們忍了多時，豈不終久給他們伸冤嗎？」（6~7節）兩個故事都要我們在祈求式禱告上勇敢大膽。以謙卑的勇敢和堅持的態度向神作出任何祈求，是聖經中禱告模式的一部分。

爲何我們要祈求？

第二個問題與我們祈求的動機有關。我們再次以主禱文中的祈求模式爲範例。《韋斯敏德信仰問答》告訴我們，至少在綱要上來說，「尊祢的名爲聖，願祢的國降臨，願祢的旨意成就」就個別的禱告事項而言是相當重要的。對重生者的心思而言，這幾個句子在表達渴望上有示範作用，我們會花一點時間探討。

從整本聖經的觀點來看，對神這位鑒察人心者而言，驅使我們行動的內在動機、目的、渴望，就像外在所見到的行動本身一樣重要。祈求的禱告（或任何其他種類的祈禱）若只是機械式地行禮如儀，沒有集中思想（就好像在刷牙般心不在焉），抑或因不得不做，或爲了過去神所做或未曾做的事心中懷怨，這種心口不一的祈求，在神看來就是某種程度的虛偽。神不但評估我們外在的行爲，也衡量我們的內心，就像耶穌試著教導法利賽人一般（但不成功）。

此刻，我們可以這樣陳述正面的觀點：整篇主禱文是全世界的典範及渴求，其中或多或少都實在且具體地說出了其他所有的祈求。而「願人都尊祢的名為聖」意謂著：神啊，願祢在全地，因祢的所是與所為，受到推崇、高舉、頌揚、尊榮及讚美，直到永遠——這是整篇主禱文最基本的祈求。正因這個祈求是整篇主禱文的中心思想，所以渴望這個祈求成就，應該是神每個兒女在禱告時最大的心願。神賜下主禱文給我們，讓我們不僅學習它的用語，更學到這個權威典範中的精神和積極態度。

所以，我們向神祈禱，最重要的是要加增對神的讚美，而不是滿足個人的私慾，把神排除在外。究竟我們要祈求什麼，理由又何在呢？針對這個問題，坦白說，答案是指向神：祂的名、祂的榮耀、祂的本性和祂的國度。雅各書第四章的開頭具體地說明此點：「你們中間的爭戰鬥毆是從哪裡來的呢？不是從你們百體中戰鬥之私慾來的嗎？」（我們不僅是與其他人鬥氣，也在心中與自己鬥氣。）「你們貪戀，還是得不著；你們殺害嫉妒，又鬥毆爭戰，也不能得。」（雅各是針對當時教會所發生的事而說的。幸好他花時間寫下這些教訓，因為教會中的爭戰鬥毆，從雅各時代直到今日都不斷上演。儘管感謝神，今日尚不致到殺人的地步。但心理上的謀殺——「我恨某某人」——卻時有所聞）此刻，雅各提出了關鍵的真理：「你們得不著，是因為你們不求。你們求

也得不著，是因為你們妄求，要浪費在你們的宴樂中。」（雅四1~3）在此，我們見到雅各強調的是，以自我為焦點的動機，就會產生以自我為焦點的渴望和「願我的旨意成就」式的禱告。現在，我們以兩個代求的例子與此作對照。

亞伯拉罕是一位先知（創二十七），但在性情上，他是一位安靜、謙卑、不逞英雄的人。有一天，神以人形向他顯現，告訴他所多瑪即將因罪惡而毀滅的消息。亞伯拉罕關心住在城中的羅得及其家人，因此他祈求神，若城中有五十、四十、三十、二十、十個義人，就不摧毀這城。顯然地，亞伯拉罕在求問時，心中掛念的是羅得及他的家人。但是，在他的祈禱中，「我想要」的訴求已被併入對神榮耀的關注上——究竟神是不是公義的法官。這點毫無疑問地表明出亞伯拉罕以神為中心的心態。「假若那城裡有五十個義人，祢還剿滅那地方嗎？……將義人與惡人同殺，將義人與惡人同樣看待，這斷不是祢所行的。審判全地的主豈不行公義嗎？」（創十八24~25）他最先想到的是尊榮神的名。在與神一來一往的對話中，他呈現出典型東方式一步接著一步的祈求，而在他的祈求中，神的榮耀是最首要的目標。遠在亞伯拉罕的禱告所表現的愛、勇氣、謙卑與信心之上的，是他對神得榮耀的渴望。我們為著別人或壓在心中的重擔而殷勤代禱時，也要效法這個祈求的最高質素。

另一個代求的例子，是但以理求神將百姓從被擄之地

拯救出來。但以理雖在巴比倫身居高位，卻是一位以色列的愛國者。我們從他的禱告中，看出他極其渴望以色列的復興。然而，他禱告的中心卻是稱頌神的約、公義和慈愛（但九4、7、9）；而在結尾時，他說：「**為自己**使臉光照祢荒涼的聖所。……**為自己**不要遲延。我的神啊，因這城和這民都是稱為祢名下的」（但九17、19）。換言之，但以理是在向神說，透過祢那復興我們的行動，在其中彰顯祢自己、證明祢自己、榮耀祢自己。亦即，願人都尊祢的名為聖。我們一切祈求式禱告的品質，都在乎其清晰性：我們是否清楚陳明，當神答應我們的禱告，祢的名亦因人讚美祢值得讚美的作為，而得到尊榮。但以理就像亞伯拉罕一般，向我們顯明這個方法。

我們祈求的根基是什麼？

關於向神祈求的第三個問題，是有關期望的問題——以及我們期望的根基為何。我們有什麼理由可以期望禱告蒙應允？我們有什麼理由可以期盼神會有所動作，亦即祂會採取行動，回應我們的祈求？答案是，這些期望是建立在以三個因素合成的堅實基礎上；我們可以用三腿凳作為比方。三腿凳只有在三隻腿都在的情況下才能立穩，所以，**只有在（1）我們與神之間的收養關係、（2）神大能的應許，以及**

（3）個人充滿信心的清潔之心這三個根基之下，我們才能期盼禱告蒙應允。聖經對於這三個根基有許多提醒。

第一隻凳腿是我們認識到，神如今因著收養和恩典而成為我們的父。我們並非生來就是神的兒女，我們是透過相信耶穌基督而成為神的兒女。從起初就是神永恆之子的耶穌，帶領我們進入神的家，成為神所收養的兒女，因此，耶穌成為我們的長兄，而祂的父成為我們自己的父。我們與父的關係，是我們一切祈求的基礎。父親賜下好東西給兒女，這個事實給予我們勇氣提出請求。

在登山寶訓中，耶穌邀請我們進入這個親密的家庭：



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。你們中間誰有兒子求餅，反給他石頭呢？求魚，反給他蛇呢？你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，豈不更把好東西給求祂的人嗎？（太七7~11）



這個邀請是發給耶穌所有的門徒，即所有因信而成為神兒女的人——因此，這番由我們的主及長兄所說出的話，

對我們格外有意義。

請觀察上文，即耶穌於其中教導主禱文的馬太福音第六章。此章位於登山寶訓的中間部分，包含三個與天父有關的現實生活教訓：操練單單討祂喜悅的敬虔生活（1~18節），專心一致作祂的後嗣與僕人（19~24節），以及在每日生活上倚靠天父的供應（25~34節）。而第七章以先前的家庭架構為基礎，耶穌先是警告我們，神的家中切莫兄弟鬩牆（1~5節），接著，祂邀請我們向天父祈求。祂向所有曉得自己因信祂而成為神兒女的人，說出第七章7~11節的經文。因此，懷著謙卑卻勇敢的態度，我們可以正確地說：我們與神之間就像兒女與父親的關係，而這個堅實的根基，使我們**期盼**祈求能得著正面的回應。

第二隻凳腿，是聖經所寫明的神的應許。我們的神寫下應許給我們，而既然祂是一位信實的神，我們可以信心充足地宣告這些應許，並在祈求式的禱告中援用這些應許。當我們如此做時，我們乃因著信靠而討神喜悅，也使祂得榮耀。在羅馬書第四章，保羅稱讚年邁的亞伯拉罕夫婦的信心。神曾應許要賜給他們一個兒子。若是考量所有的人為因素和處境，這個應許絕不可能實現。但是，保羅說，對於神的應許，亞伯拉罕毫不動搖，也就是說，他對神信守承諾這件事，毫不懷疑；他相信神會成就祂的應許，也積極地期待祂這樣作。「總沒有因不信心裡起疑惑，反倒因信心裡得堅

固，將榮耀歸給神，且滿心相信神所應許的必能做成」（羅四20~21）。亞伯拉罕確信神能夠、也樂意成就祂的應許，而事情的確成就了。

神的應許是值得信賴的。當我們向祂求恩惠時，可以倚靠那些應許。而且到一個程度，若是我們所祈求的，是神早已答應的，我們就可以除去一切疑慮，相信祂必會回應。然而，且讓我們留意自己的角度是否正確。彼得將神給我們的應許整理成一個綱要。若是我們期望有新車、新配偶、完全健康、事業成功、有公眾影響力，好像跟隨一度流行的「宣告就能得著」的教導，那麼，彼得對神應許的看法，顯然會令我們大失所望。但是，彼得容許我們瞥見神的應許，比起以上任何東西實在好得太多了。



神的神能已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們，皆因我們認識那用自己榮耀和美德召我們的主。因此，祂已將又寶貴又極大的應許賜給我們，叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞，就得與神的性情有分。（彼後一3~4）



神應許我們什麼呢？「叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞，就得與神的性情有分。」什麼樣的祈求會讓神守住這類

應許呢？顯然絕非祈求個人安舒的禱告，而是祈求個人成聖的祈禱。絕非祈求加增富裕的禱告，而是祈求在恩典上長進的祈禱。「主啊，使我得著蒙救贖的罪人所能有的聖潔。」這是麥錫金的禱告，也是彼得期望我們所有人作的禱告。神對我們的應許及計畫，是要我們更多在靈性上成長，而勝於在身體上的享受，這一點也不使我們驚訝。當然，神應許要供應我們在世期間物質上的需要（注意：是必需品，而非妄想，見太六19~21、25~34）。然而，**祂對我們最主要的心意是，一生擁有基督的樣式。**若我們尋求的不是更像基督，祂可能會保留應許中的好處而不給我們，就像祂許久之前所做的一般：祂向拜偶像又道德淪喪的以色列人，撤回祂所賞賜的豐沛雨量和美好收成的應許。

面對應許時，其中一個困難是等待。對年幼的孩子來說，盼望吃到媽媽正從冰箱拿出來的下午茶點心，真像是漫無止境的等待。以神的應許為基礎的祈求式禱告，同樣也會令我們等得不耐煩。「神已應許要……」，我們說：「何以我需要等待？甚至何以我還需要祈求？」在舊約時代，當神的話語延遲實現時，敬虔的百姓會懇求祂快些賜下所應許的土地和財產，或使他們從被擄之地得釋放，又或從目前被敵視和惡待的處境中掙脫。在曠野漂流期間，當年輕一輩見到他們的祖父母去世——卻未得到所應許之地；在被擄時期，當父母見到孩子都長大成人了——卻仍受人奴役；在所羅門之

後的時期，邪惡的統治者一個接一個霸占王位，他們的惡行未受懲治，而忠心之士所尋求的道德和靈性上的復興也未曾發生，這些時刻必定都令以色列人感到格外傷痛。

同樣地，在新約時代，有些忠實的信徒以為神延遲了基督再來的應許。在彼得後書的結尾，彼得直接向這些心存不安和懷疑的人提及基督再來的事，並且針對（不論過去或將來）神明顯延遲的問題提出全面性的見解。他說：「主所應許的尚未成就，有人以為祂是耽延，其實不是耽延，乃是寬容你們，不願有一人沉淪，乃願人人都悔改……並且要以我主長久忍耐為得救的因由，就如我們所親愛的兄弟保羅，照著所賜給他的智慧寫了信給你們」（彼後三9、15）。在與神相比之下，我們渴望禱告立刻蒙應允的心態，顯出我們看待事物時的短視和狹隘。神設定好時間成就祂的應許（及祂的百姓對祂的期望），這是長期的計畫，其中涉及的美善和智慧，遠非我們所能察覺。「乃願人人都悔改」就是一個例子：彼得第一批的讀者、今日的你和我是誰呢？豈能去計算一下神所謂的「人人」有多少？**相信聖經的人必須要明白：神有權決定以何種最佳和最明智的方式來成就祂的應許，而祂所定的時間，亦是最佳和最明智的時刻。**了解這一點，可以幫助我們去發展忍耐與安穩的信心，那是神渴望在我們身上加以塑造的；當我們的心催促我們禱告說「主啊，要到幾時呢？」的時候，也會讓我們不失去盼望。

有時，在一段漫長時光中的關鍵時刻，神會感動祂的百姓參與在以應許為基礎的禱告，以致祈求與回應之間的聯繫及時、直接且明顯地來到。在波斯帝國統治下，以色列被擄期間的尾聲，尼希米就親身經歷這樣的事。在尼希米記第一章，當尼希米聽見耶路撒冷傳來的壞消息後，他提醒神記念祂的應許，向神提說成就應許的時機已成熟了，並求祂展開一些行動。接著，如書中餘下所記錄的，神應允了他的禱告。此書所載的大事，是以祈求作為開始的。我們聽見尼希米說：



求祢記念所吩咐祢僕人摩西的話，說：「你們若犯罪，我就把你們分散在萬民中；但你們若歸向我，謹守遵行我的誠命，你們被趕散的人雖在天涯，我也必從那裡將他們招聚回來，帶到我所選擇立為我名的居所。」這都是祢的僕人、祢的百姓，就是祢用大力和大能的手所救贖的。主啊，求祢側耳聽祢僕人的祈禱，和喜愛敬畏祢名眾僕人的祈禱，使祢僕人現今亨通，在王面前蒙恩。（尼一8~11）



接下來，波斯君王允許尼希米回鄉，並任命他擔任省長，統管建造的工程。之後，尼希米雖遭遇許多反對，卻領

導以色列人，在五十二日之內，重建了耶路撒冷的城牆。緊接著，他重新整合了百姓，更新了他們對神的委身。最後，在第二任省長任內，他進行改革，將崩潰的規範重新恢復。

一般來說，作家引用自己寫過的東西是不太理想的，但我（巴刻）願意冒這個險，引用自己在別處所寫關於尼希米是禱告的人的文章。



尼希米在與神同行的過程中，無時無刻不在禱告。他的禱告是最真實及最純淨的禱告——亦即不斷讓自己看清楚神的本質與屬性，並且在持續敬拜中稱頌祂的實在，也在祂的同在中，重新思考帶到祂面前的需要與請求；所以，述說這些祈求，就像是將「願人都尊祢的名為聖……願祢的旨意行在地上如同行在天上……因為國度、權柄、榮耀都是祢的」具體實現出來……。尼希米以向「我的神」、「我們的神」的禱告，來作為他故事的分段。他以整篇為守約之民的代求，作為首章之始（一5~11），而以四次「求祢記念我」的祈求，作為末章的結束，最後一次的「記念我」，其實等於是他的簽名（十三14、22、29、30~31）。此外，他有幾次在敘述中途停下來記錄他所作的禱告（見二4，四4~5、9，五19，六14）……。顯然，身為作者，尼希米曉得，也希望他的讀者曉得，惟有始於禱告和徹頭徹尾沉浸於禱告的

工程，才有可能像重建耶路撒冷城牆的工程那般蒙受祝福。所以，儘管沒有必要寫出這些禱詞，他卻經過選擇和安排，將這個真理鋪陳出來。⁶



尼希米在復興耶路撒冷時，展現出卓越的領導能力，他在其中謙卑尋求神的引導（尤其見第二章）；他明智地為神的榮耀籌畫（尤其見第二、七～十二章）；他拒絕向仇敵的壓力和計謀屈服（尤其見第四、六章）；他熱情地為神工作，也激勵別人像他一樣（尤其見第三～四章）；他格外關懷在困境中的人（第五章）；他在事成時不居功、堅持指正違背律法的事，以免之前的努力歸於無有（尤其見第十三章）。然而，他的領導力之所以發揮得如此出色，是因為他的禱告；而他之所以禱告得如此懇切，是因為他相信他所事奉的是一位守約施慈愛的神，一位全然信實、可靠、成就祂應許的神（尼九8、32，另參：尼一8～9）。

第三隻凳腿，使我們期盼神應允我們禱告的，是一顆清潔的心，即在聖潔的神面前所存的純淨之心。廣泛來說，我們所指的，正是祈克果為其一本著作取名時所說的：《清心志於一事》，亦即徹頭徹尾以神為中心。聖經使用「心」來標示出一個人的核心。我們的一切思想和慾望、性情、傾向、形塑我們生活的策略，全都由心而生。清潔的心是在任

何事上毫不搖擺地尋求及事奉神，拒絕任何使我們分心的事。當耶穌說：「清心的人有福了，因為他們必得見神」（太五8），祂是按著自己所知的指出，「看見神」乃是一位清心之人最深切的願望。我們在此所確定的原則是，要有如上述的一顆清潔的心，才能發出大有能力的禱告。因此，在我們向神說任何話前，要先查驗我們的心，確定在我們裡面，是否如詩篇三九篇24節所言，沒有「什麼惡行」，即沒有故意犯的罪——以致攔阻神賜下正面的答覆給我們。

假使我們來到神的面前，卻是帶著一顆偏邪的心，那麼我們就像想要愚弄父母的孩子一般。父母很清楚就看出孩子想要做什麼。當孩子向父母要二十元美金去買電視遊戲，若這對明智的父母發覺這個遊戲充滿暴力，就一定不會允許他購買。若是孩子尖叫、抗議、假裝在持槍四處掃射，這些行動都透露出他「內心的狀況」，使父母之後有好一陳子都不會考慮答應孩子的請求。現在，讓我們從聖經中找出那些會攔阻神應允我們禱告的障礙。詩篇六十六篇18～19節說道：



凡敬畏神的人，你們都來聽！

我要述說祂為我所行的事。

我曾用口求告祂，

我的舌頭也稱祂為高。

我若心裡注重罪孽，
主必不聽。
但神實在聽見了；
祂側耳聽了我禱告的聲音。



神曾允准詩人的請求，但也有可能不聽他的祈禱。如果詩人「心裡注重罪孽」——亦即在一生中或一生的計畫裡，緊抓住一些他明知錯誤的事，在這樣的情況下，主不會「聽」他的禱告，也就是不會給予他正面的回答。神曉得萬事，包括在我們祈求背後的意念。但我們祈求時，神總會「垂聽」嗎？似乎有時候是取決於我們心的狀態。當任性的孩子吵鬧、強迫父母做某些事時，可能得到的回應是：「我可以聽見你在說什麼，但我不想聽，」或只是「我不想聽。」一顆不清潔的心所發的祈求，從神得到的回應正是如此。

另外，先知以賽亞也幫助我們更清楚了解神「不聽」的理由——絕不是因祂能力有限。



耶和華的膀臂並非縮短，不能拯救，
耳朵並非發沉，不能聽見，
但你們的罪孽使你們與神隔絕；

你們的罪惡使祂掩面不聽你們。(賽五十九 1~2)



以賽亞告訴百姓：神聽見你的祈求，卻不回應。何以如此呢？因為你明明知道有罪，卻戀罪不改。所以，在你向神祈求之前，先坦白承認你的錯，放棄你的惡習，為罪悔改，潔淨你的心吧（參：雅四 8）！要注意，純正不是一個賄賂的工具，好似我們放下自己到一個程度，就可以說服神為我們行事。以賽亞書第五十九章所強調的是，主權在神的手中，而非在我們手中。我們進到這位全能聖潔神的面前，要懷著一顆清靜的心，否則，我們就是在要求祂遮眼不看任何罪惡，這絕非祂所願意的，祂也不會這麼做。由此，我們學到的是，**不只要用言辭，更要用我們的全人來禱告。**

總而言之，當神是我們的父，又是信實的守約者，再與我們經過修剪的清靜之心連結，我們就有祈禱蒙應允的保證，這是令人驚訝和興奮的。從神的角度看來，祂的兒女所獻上的認真、如實、持久的祈求，全都會以祂的角度，得到徹底正面的回應。

神如何回應我們的禱告？

以上所述引導我們進入第四個，也是最後一個問題。神如何回應我們的禱告？常有人說，祂給我們三個答案中的一個：好的，不行，等候。這種說法並不全然錯，但我們可以有更清楚的闡釋。

每個祈求式禱告都是將需要帶到神面前，希望祂能滿足。我們經常會按照自己的想法，告訴祂採取何種行動最能滿足需求。聖經中有許多例子顯明神期望我們如此禱告；的確，聖父和聖子都邀請我們呈上祈求，因此，在我們裡面的聖靈便激動我們這麼作。整體來說，聖靈向每位信徒所作的許多服事，都是為了使我們與聖父和聖子的關係更加深入、豐富和親密；而催促我們向聖父和聖子懇切代求，便是聖靈達此目標的一個方法。故此，我們常用有限的智慧，盡力為我們所代求的對象謀最大的好處，為自己的需要得滿足而懇切祈求，也向提供各樣美事的造物主，即垂聽禱告、信守承諾的天父，獻上尊崇和讚美。若是我們的理由是正確的，祂所成就的，就合乎我們所祈求的；若是我們的智慧不足，祂所成就的，就是我們**原本應當**祈求的。祂曉得在每個處境中，什麼是較好的，而且祂也如此成就。請記得，我們的禱告如今也成了這些處境中的一部分。之前，我們說：神總是正面回應孩子的祈禱，這是我們了解禱告實際結果的一個線

索。神對我們的祈求說「是」，意謂「你想得沒錯，我這樣作最能符合這個需要」；而說「不是」，則意謂「你所提的方案不好，還有更合適的」——因此，實質上，這個「不」是化妝的「是」！——而等候（這是指我們祈求神動工，但什麼也沒改變）意謂「**等著看吧**；我會在最好的時機，以最佳的方式來成就這件事。不論你是否能分辨出我行事的智慧，我的確已預備進行。繼續觀看吧，就你所能察覺的觀看吧。」

讓我們在此舉一些例子來說明。首先，聖經中有個例子說明了神的「不」其實是化妝的「是」。當保羅祈求主耶穌行神蹟，醫治他肉體上的一根刺，主回答說：保羅，我有比醫治你來得更好的計畫。儘管你未蒙醫治，但我的恩典是夠你用的（林後十二7~10）。顯然保羅曾認為他的事奉會因他身體上的障礙而受虧損，而他也曉得醫治的神蹟會為基督帶來榮耀；有上述兩個充足的理由作為支持，保羅曾三次認真地求主行神蹟來醫治他。如今，他了解基督的答案（雖令人痛苦），但是比他的祈求更好；所以，他告訴哥林多人說：「我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我」（9節）。保羅起初坦誠說出自己的需要，他的祈求既為了榮耀神，也出於一顆純淨的心，但神將他的祈求變得更好。雖然神未照著保羅所祈求的回答他，卻在實際上滿足了他的需要；他的事奉（神蹟式地）繼續進行，未受阻礙；而基督亦

得著榮耀；因此，禱告蒙垂聽了。

我（凱奈絲）在教導年幼的孩子或初學祈禱的成年人時，很喜歡說：「神會一路修正我們的禱告！」有些人陷於禱告的各種「可做」、「不可做」之中動彈不得；有些人忙著劃分哪些是我們的責任，哪些是神的責任；有些人認為自己是充滿罪污的人類，不敢向聖潔、全能的神開口祈求；有些人卻認為，既然神照著祂的意旨行事，人就根本沒有禱告的必要，所以他們問說：「為何要向神祈求？禱告沒有帶來任何果效。」儘管如此，羅馬書八章26節為這個問題提供了極佳的解答。「我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的嘆息替我們禱告。」聖靈親自為我們這些祈禱者代求！所以，我曉得自己有資格說：「不要擔心，只要禱告就好。神會修正我們的禱告！」若是祂沒有答應我們所作的禱告，祂會答應我們原本應作的禱告。這是每個人都需要知道的。

但是，時間方面又如何呢？神何時會應允我們的禱告呢？我們向神祈求某些事物時，常會希望祂立刻就賜下。身為人類的我們常常行事匆忙，神有時卻要我們等待，因為祂並不匆忙。路加福音十八章3~5節指出這點；不義的法官讓寡婦等了好一陣子，才為她伸冤。神有祂自己的時間和計畫，其中反映出祂無窮的智慧。在回應我們的禱告上，祂不但曉得什麼是最佳方式，也曉得什麼是最好的時機。「主並

沒有耽延祂所應許的事，」彼得說。因為，神看千年如一日。神的時間觀與我們截然不同，因此，對於神要我們等候，我們沒有抱怨的理由。祂曉得自己在作什麼：祂是依照計畫行事，需要調整的是我們，而不是祂。

有時，我們所祈求的事，其間涉及的因素，遠超過我們所能理解。而愛我們的神，在回應我們的祈求時，所給予的比我們所知所求的更多。我們為自己的屬靈生命禱告時，更是如此，因我們對於自己真正的需要，常一無所知。偉大的詩歌作者約翰·紐頓——由童年期開始，作過水手、海軍逃兵、奴隸販子；之後，他歸信基督，成為威廉·古柏（William Cowper）、約翰·衛斯理和懷特腓（George Whitefield）的朋友。接下來，紐頓先成為奧尼教會（Olney Church）的牧師，再成為倫敦聖馬利伍諾教會（St. Mary Woolnoth in London）的牧師。最後，他成為重要的福音領袖，對當代及後世有極大的影響；在一首詩歌中，紐頓深刻地回顧神在他一生中的工作。他的詞句足以令我們深切反省自己（不僅為自己，也為別人）的禱詞。



我祈求神讓我
在信心、愛心和恩典上成長；
惟願更明白祂的救恩，

更殷勤尋見祂的面。

教導我如此祈禱的是祂，
我相信祂必回答；
但事情非我所想，
驅使我幾近沮喪。

我期望在上好時機
祂及時回應我懇祈；
藉著祂愛的大能，
抑制我眾罪並賜給我安息。

相反地，祂卻讓我感受
我心中的隱惡蠢蠢欲動，
並讓地獄憤怒的勢力
攻擊我的靈魂至滿目瘡痍。

不但如此，祂親自出手
看似要加增我的哀愁；
阻擋我所有美好的計畫，
令我頭腦枯竭，垂頭喪氣。

「主啊，為何如此」，我哀聲嘆息；
「難道祢追逐祢的蟲至死嗎？」
「以此方法，」我主回答，
我回應祢懇求信心與恩典的禱祈。

我使用你內心的試煉
將你從自我與驕傲中挽回，
並打碎你尋求世界歡樂的籌畫，
讓你在我裡面尋得你一切所欣所企。⁷



神有時便是以此方式來回答我們對靈性成長的祈求。

根據聖經的權威，神發現祂兒女出於一顆清潔的心，
以及爲了祂的榮耀所作的忠實、謙卑、充滿希望和期待的祈
求，絕不會坐視不理。無論如何，祂都會積極地回應，雖然
可能是「我修正了你的禱詞，讓你得著比你所祈求更好的事
物」，或是「我曉得此刻回答你的禱告，並不能使你和其他
人得著最大的祝福，所以，請你再等候一陣子」，抑或「我
正應允你的禱告，但你不明白我行事的策略，所以，此時看
起來一點也不像禱告蒙應允。儘管如此，這就是答案了。請
繼續禱告、繼續相信、繼續尋求，在接下來的道路上，我會
在智慧中讓你看得愈來愈清楚」。

雖然如此，我們並非暗示，只要我們活在世上，那些出於誠實、殷切、清潔的心的長期代禱，在看似未蒙應允時所帶來痛苦，會完全被除去。聖經的答案似乎正相反，尤其當事情涉及我們摯愛的親人、同事和朋友，更是如此。舉例來說，姑且不論大在教養押沙龍時犯了多少錯誤，但我們難以想像大衛沒有經常為心愛的逆子禱告；儘管如此，押沙龍仍背叛了他的父親，落得不可收拾的下場（撒下十八）。而保羅則告訴我們說，在服事的生涯中，他時時為著自己骨肉之親的猶太人傷痛地祈禱。他們反對基督和基督徒，將自己置於神的震怒之下（羅九1~3，十1；帖前二14~16）。保羅必定常常在心中思念他的至親、遠親、之前的朋友、同儕的法利賽人及一般的猶太人。至於清教徒牧師的先驅格林涵（Richard Greenham）和在印度的宣教士克里威廉（William Carey）、在緬甸的吉德遜（Adoniram Judson）和在中國的馬理遜（Robert Morrison），經過許多年，他們都沒有親眼見到有人回轉信主，但我們又怎能懷疑他們沒有為著服事工場中的社群祈禱，也為著社群中的個人代禱，如同保羅為猶太人祈禱呢？祈求式的禱告會帶來改變，在天上，我們會發現祈禱所造成的改變，而在世上，我們要繼續在愛和憐憫的催促下，為身心靈有需要的人祈禱；我們必須對這些都深信不疑。然而，在世上，我們必須忍受見不到所愛之人有所改變而帶來的痛苦。主耶穌是我們禱告的首要榜樣，祂深知這種

心痛的感覺。當祂為耶路撒冷哀哭，說道：「巴不得你在這日子知道關係你平安的事；無奈這事現在是隱藏的，叫你的眼看不出來」（路十九42；參太二十三37~38）。當我們禱告後，經驗到像祂一樣的失望，就會發現：耶穌，我們的主，在一旁鼓勵我們。

不過，主好似又加上了一段，說：「順帶一提，當你向我祈求時，一定要查驗一下你自己是否正是答案的起首；換言之，你是否要從事一些你一直以來都不敢從事的行動。」以耶穌為耶路撒冷的哀歌為例，就我們所知，這個禱告果真成就——耶穌忍受死亡的痛苦、復活和得回榮耀之後——城裡數以千計的人信主。有時候，禱告而沒有行動，就好比只有行動卻沒有禱告一般有缺陷，而我們本身疏於行動，可能正是阻礙我們所祈求的祝福降臨的因素。在往下討論的同時，讓我們不要忘記這點。

如果本章所言是正確的，我們在代禱上的操練，或可從全面的檢視中得益。有許多人編輯了一長串的人事清單，來提醒自己要記得代禱。這無疑是明智和有益的，但是，隨著日積月累，代禱的清單愈來愈長，以致在代禱時，他們只能加快速度，讀一遍名字與需要就算數，而以對話方式向神提出代禱理由的時間，則被擠掉了。同樣地，向神詢問我們本身是否要有所行動，好讓禱告得以成就的時間，也被遺漏了。這樣的禱告一點也不理想。在神面前攤開被人要求或建


議的代禱事項，加上一句「惟願這是祢的旨意」，然後匆忙略過，與聖經裡的代禱模式大異其趣。舉例來說，相比於亞伯拉罕為所多瑪的禱告（創十八 23~33），以斯拉、尼希米、但以理及詩篇作者為耶路撒冷的代禱（拉九；尼一；但九；詩七十四，七十九），這樣的祈求草率馬虎，毫無功效。

假使我們針對所代禱的人物和情境，詳加思索要如何祈求，就勢必要限制代禱的數量。但是，我們所花的工夫和準確的論述，不僅能將禱告的品質從購物清單、祈禱輪的層次，提升到保羅所謂「盡心竭力」（西二 1~3）的使徒層級，也會豐富我們對真理的體驗，如雅各所宣稱：「義人祈禱所發的力量是大有功效的」（雅五 16）。這樣看來，每個人都要時常與天父討論該如何規畫個人的代禱事項了。

現在，我們要講述一個由巴刻提供的真實故事（因故省略人名、地名），以說明本章所提及的一些原則。有位住在東歐的女士真誠地歸信基督，想要去美國接受基督教神學教育。因此，禱告之後，她懷著時刻禱告的心，去了兩次美國大使館，申請為期一年的簽證，但兩次申請都遭拒絕。第三次申請時，她的護照被蓋上一個不得再申請的戳記。她從櫃台前折返時，向主說，她接受這是出於祂的旨意。突然間，她被叫回，辦事人員要求她拿出護照，接著，沒有任何解釋，禁令被劃掉，蓋上了一年期簽證的章。她至今仍不明白原因何在。她的禱告蒙應允了，但在整個過程中，她的耐

力與順服神旨意的心都受過考驗。如今，她在美國喜樂地事奉神。

是的，神在最佳的時機和以最佳的方式應允禱告。當你今天將禱告事項帶到祂面前，千萬不要有所懷疑。

notes 



思想問題

- * 請反省自己祈求式禱告的光景。對你而言，目前的挑戰是什麼？
- * 請複習「我們該祈求什麼？」(第 208~219 頁)。其中哪個觀念或哪一段在禱告上帶給你鼓勵？
- * 在這個段落中，你發現哪些具體的挑戰需要面對，好讓你的禱告更符合神的心意？
- * 請複習「為何我們要祈求？」(第 219~222 頁)。本段如何幫助你省察自己的動機？你讀這段時，有什麼心得？
- * 請複習「我們祈求的根基是什麼？」(第 222~234 頁)。第一段，以三腳凳的比喻作為全段綱要，在其中你發現什麼鼓勵和挑戰？
- * 請複習最後一個段落「神如何回應我們的禱告？」(第 234~243 頁)。當你向神祈求，你認為什麼方法最能夠分辨人與神角度的差異？
- * 若是一位朋友向你抱怨說，他為一件事禱告了很久，但都沒有得到神的回應，你會給他什麼樣的鼓勵？(見第 227~228 頁所提供的觀點。)
- * 請回到第 225 頁，閱讀以「神的應許是值得信賴的」作為開始的段落。你在當中發現什麼方法，可以使你禱告得更好？

- * 請瀏覽整章，找出所引用的經文。有哪一段經文對你目前的處境最有幫助？為什麼？
- * 若我們經常與天父談論如何安排個人的代禱事項，就會獲益良多。你在應用本章時，什麼是神最強烈感動你去做的？你如何將所學到最有效的教導實行出來？



與神對話

- * 請溫習《韋斯敏德信仰問答》第 100~103 條的問題與答案(第 204~206 頁)。選擇一條對你目前處境最有意義的問答。花十分鐘的時間，以那節出自主禱文的句子來默想和禱告。
- * 第 212~213 頁載有保羅為以弗所、歌羅西及帖撒羅尼迦教會的禱告，選擇其中一段禱文為一間教會、一個基督徒團體或一位教會領袖禱告。



書寫生命

- * 請以下列的詞句作為起頭，創作一段(或一頁)禱文：
我相信神愛我，也邀請我在禱告中說出我的需要。我期

望在未來的一個月，立志做出下列行動，讓我的禱告不再一樣：

第 7 章 抱怨

至於我，我要求告神；
耶和華必拯救我。
我要晚上、早晨、晌午哀聲悲歎；
祂也必聽我的聲音。

詩五十五 16~17

抱怨不是我們欣賞或享受的行為（除非我們天生就愛挑剔），而對於抱怨連連的人，我們對他的評價通常不高。形容某個人是個「好批評的人」並非恭維之言，而是爲此人貼上令人生厭的標籤。既然如此，抱怨在如禱告之類的神聖活動中，占有何種地位呢？

當然，有時候投訴是公共服務的一種形式。爲了後來的人著想，我們有充分理由投訴某些出了狀況的事物。比如說，高速公路交流道在設計上很容易產生意外，而我們自己都差點出事時，向高速公路管理局投訴是再正當不過的事。因爲透過投訴，我們期望管理局重新設計路段，保障人車安全。

但是，對於只以自己爲焦點的抱怨，我們是持什麼看法呢？一般來說，我們都贊同十九世紀英國首相狄斯雷里（Benjamin Disraeli）的座右銘：「絕不抱怨」。我們以安撫自己的口吻說：「好吧，我不打算抱怨了。」然而，在決定不抱怨的過程中，卻摻雜著許多自豪與自憐的情緒。無論是在軍隊、童子軍或鄉下地方，有時就像古代斯多葛學派的哲學家所教導的，就算處境再不合理、再有傷害性，都要緊緊閉

上嘴，不發一句怨言，因爲這是一種美德，也是能力的象徵。也許是吧，不過這也很容易成爲自滿和輕蔑的記號。（「我不是抱怨型的——我比起年老的某某某堅強多了。」）以自己爲焦點的抱怨固然不好，但以自己爲焦點的「不抱怨」也好不到哪裡去。

儘管如此，我們經常在聖經中見到，當義人遭遇到一些厄運，感到力不能勝時，他們可以自由地向神發出一長串的怨言。而聖經似乎完全沒有輕視這些抱怨的祈禱，反而視之爲智慧。尤其在詩篇中，我們見到詩人表露的情緒：我在急難之中、我孤獨困苦、我無人幫助、我愁苦絕望、我心痛難捱、求祢速速搭救我！「我要等到幾時呢？」這個句子出現了將近二十次。這幾乎是一句專門用來表達怨言的句子。詩人用許多字眼表達：「主啊，我無力面對目前的困境，我期望祢快快來幫助我。主啊，要到幾時呢？」詩人在問說：「我還要等多久呢？祢幾時才要行動呢？」

聖經裡的怨言

聖經裡的怨言源於許多不同的狀況。當大衛被一位密友出賣，他這樣禱告：



神啊，求祢留心聽我的禱告，
不要隱瞞不聽我的懇求！
求祢側耳聽我，應允我。
我哀歎不安（英文作：投訴），發聲哀哼，
都因仇敵的聲音，惡人的欺壓……。

不料是你；你原與我平等。
是我的同伴，是我知己的朋友！
我們素常彼此談論，以為甘甜；
我們與群眾在神的殿中同行。

我要晚上、早晨、晌午哀聲悲歎（英文作：投訴）；
（神）也必聽我的聲音。（詩五十五 1~3、13~14、17）



現在，讓我們看看約伯的故事。他被交在撒但手中任意對待——除了神所吩咐不得傷害他的生命之外（伯一）。然而，神的確容許撒但奪走屬於約伯的一切東西，而撒但也真的這麼做了。於是富有、昌盛、能幹，為人夫，為人父的約伯，在剎那間陸續失去了一切的財產、健康和兒女。（撒但保留他妻子的性命，可能是因為她對他的阻礙多過於幫助。畢竟，是她告訴約伯：「你棄掉神，死了吧！」〔伯二

9〕約伯感覺自己失去一切有意義的東西，因此，他開始埋怨——向神埋怨。

若是約伯像我們一樣從幕後觀看，見到神與撒但私下的交易，必定更為驚懼。然而，當時他完全被蒙在鼓裡。約伯只曉得，那位他所事奉的神正讓他陷入絕境，但他想像不出其中有何理由。在以他為名的書卷中，我們見到約伯的朋友來探望他，在靜默中與他同坐了一整個星期。最後，約伯打破了沉默，他的朋友們也開始說話。他們對約伯充滿了憐憫之情，但輪番說的，都是在指責他有罪卻不肯承認，以致觸動神的怒氣。對約伯來說，這些令人不快的連續指控，無異雪上加霜。最後，因厄運連連及朋友中傷，以致靈性枯竭的約伯，終於積壓不住，口吐怨言：



我厭煩我的性命，必由著自己述說我的哀情；
因心裡苦惱，我要說話，
對神說：不要定我有罪，
要指示我，祢為何與我爭辯？
祢手所造的，祢又欺壓，又藐視，
卻光照惡人的計謀。
這事祢以為美嗎？……
祢的手創造我，造就我的四肢百體，

祢還要毀滅我。
 求祢記念—製造我如搏泥一般，
 祢還要使我歸於塵土嗎？……
 祢以皮和肉為衣給我穿上，
 用骨與筋把我全體聯絡。
 祢將生命和慈愛賜給我；
 祢也眷顧保全我的心靈……

祢為何使我出母胎呢？
 不如我當時氣絕，無人得見我；
 這樣，就如沒有我一般，
 一出母胎就被送入墳墓。
 我的日子不是甚少嗎？
 求祢停手寬容我，
 叫我在往而不返之先—
 就是往黑暗和死蔭之地以先—
 可以稍得暢快。
 (伯十 1~3、8~9、11~12、18~19)

說出這些怨言的約伯，與神向撒但所描述的約伯：「我的僕人……地上再沒有人像他完全正直，敬畏神，遠離惡

事」(伯一8)是同一位嗎？是的，然而，這位約伯充滿了人世的憂傷痛苦，也因朋友的善意勸勉而心理受創。他向最有可能的厄運源頭——神，吐露他的怨氣。

過了十三章，情形仍未改善。我們再次聽見約伯向神抱怨，但這次含有一絲的期待，甚至希望。

如今我的哀告還算為悖逆；
 我的責罰比我的哀聲還重。
 惟願我能知道在哪裡可以尋見神，
 能到祂的台前……
 只是我往前行，祂不在那裡，
 往後退，也不能見祂。
 祂在左邊行事，我卻不能看見，
 在右邊隱藏，我也不能見祂。
 然而祂知道我所行的路；
 祂試煉我之後，我必如精金。……
 只是祂心意已定，誰能使祂轉意呢？
 祂心裡所願的就行出來。
 祂向我所定的，就必做成……。
 (伯二十三 2~3、8~10、13~14)

約伯在禱告中極想知道：神為何如此待我？神未曾告訴我，但我很想知道。讀過約伯記結局的人都曉得，約伯邀請神與祂會面，而神的確如此作了。然而，即便在那個時候，神仍然沒有提出任何解釋，因祂無須解釋。然而，祂回應了約伯的抱怨——因而使他感到安慰。

耶利米也是一位抱怨者，以致長久以來，「哭泣的先知」這個稱號一直伴隨著他。耶利米一生經歷幾位君王的更替。起初是敬虔的約西亞王（西元前640~609年）在位的興盛時期，當時猶大國因亞述王朝衰頹而四境平安，希伯來人也回到聖殿敬拜真神。接著是約雅敬王（西元前609~598年）在位的風暴前期，當時巴比倫包圍猶大的邊境，被擄到巴比倫（西元前597年之後）的厄運於焉展開。最後決定性的亡國悲劇發生在西元前五百八十七年，當時最後的王西底家被押送到巴比倫，不但雙眼失明，還像牲畜般被鎖鍊捆綁（王下二十五6~7）。當整個國家被迫遷移到六百英里以外的東北方，耶利米置身在遺留下來的少數人民之中，面對猶大國不忍卒睹的殘垣斷瓦。最後，他被迫在埃及流亡，而那裡可能就是他去世之處。

神給耶利米一項艱鉅的任務。當約西亞王在位，國境太平之時，神對耶利米說：

看哪，我今日立你在列邦列國之上，
為要施行拔出、拆毀、毀壞、傾覆，
又要建立、栽植……

看哪，我今日使你成為堅城、鐵柱、銅牆，
與全地和猶大的君王、首領、祭司，
並地上的眾民反對。他們要攻擊你。……（耶一9~
10、18~19）

身為神的先知，耶利米很早就曉得毀滅將要臨到——而他本國的百姓也將拒絕他所提出的警告。就像大多數人一般，面對這樣的處境，耶利米一再向神訴苦。這卷長篇幅的書記載了他與神之間的各種對話，從其中親密的語調來看，神期待或甚至歡迎這些怨言。比如，我們在耶利米書第十二章讀到：

耶和華啊，我與祢爭辯的時候，
祢顯為義；
但有一件，我還要與祢理論：
惡人的道路為何亨通呢？

大行詭詐的為何得安逸呢？……
耶和華啊，祢曉得我，看見我，
察驗我向祢是怎樣的心。(耶十二1、3)



耶利米問的是一個自古就有的問題：為何公義的神容許惡人興盛，而義人（像他自己或我們）則受苦呢？至少在這個主題上，神沉默以對。在第二十章，耶利米開闢了另一個抱怨的主題，這次是針對神與他之間的關係大表不滿。



耶和華啊，祢曾勸導我，
我也聽了祢的勸導。
祢比我有力量，且勝了我。
我終日成為笑話，
人人都戲弄我。
我每逢講論的時候，就發出哀聲。
我喊叫說：有強暴和毀滅！
因為耶和華的話終日成了我的凌辱、譏刺。(耶二十
7~8)



耶利米批評自己使命的方式，就好像對神說：「祢領我到一個我完全無法預料的景況。祢將我擺在一個我無法抗命的艱難處境，而我也的確無法說不，是祢強迫我在此。如今，我成了一個笑話，我所說的每句話都引來嘲弄。眾人對我所說的都嗤之以鼻。」耶利米是虔誠的人，以舊約時代的方式操練敬虔，也以先知的身分執行神交給他的任務。然而，他時常毫不隱瞞地向神發怨言。而以我們所見，神並沒有斥責約伯、耶利米或詩人的怨言。神的確要求約伯如勇士束腰，靜默聆聽祂在接下來的四章中所講的話（伯三十八~四十一）；但這並非指責，他不應該訴苦，而是指出他的怨言反映出他對神的智慧是何等無知。看來，這種抱怨是被允許的，也是被接納的。我們從中有何得著呢？

下坡路段

在本書第二章，我們以與主健行的畫面來想像基督徒的生活。這樣的畫面在此會帶給我們一些幫助。與主一同健行，聽起來十分令人振奮、刺激又浪漫。從某個角度來看，基督徒生活的確比任何其他生活更豐盛和喜樂。然而，當你跟隨某人去健行，由他帶著你去到一些從未去過的鄉野，你會發現當中滿是崎嶇的路徑。那時，你會說，若是我可以預先知道，我絕不會規畫來這種地方。這裡到底有些什麼呢？

有泥濘、也可能有石塊、岩壁、草叢，荊棘或仙人掌。還有月桂樹叢。讓我（凱奈絲）來解說一下吧。

前年夏天，從事青少年事工的我（凱奈絲）結識了一位充滿活力，名叫哈拿的年輕女子。十七年來，她都住在阿帕拉契山（Appalachia）的鄉村地區。她邀請我去她家後面的山谷健行。我早該留意她眼中流露出的挑戰神色，不過，我對健行邀請一向是來者不拒。所以，我準備好健行手冊，就啓程出發了。哈拿未曾告訴我的是，沿途沒有修砌好的山路，我們必須背貼著地，在四處蔓延、伸手不見五指的月桂樹叢下，沿著陡峭的峽谷往下滑；我們必須攀越岩壁，底下深處就是淙淙溪流，而寬度僅有一吋，只有會滑動的石頭可供手攀附，甚至我們找不到手可以搆到之處。她還提到路上有銅頭蛇。最後，我只有自嘲地說：「哈拿，若我們其中一人被蛇咬，我希望那人是我，而不是妳。因為，沒有妳，我完全無法從這裡脫身。」我們真的抵達了山谷，沿著澎湃的河水，在長滿青苔的岩石上休息，而我們也攀回原處（與出發時一樣困難）。在折返時，哈拿承認，相較於她之前帶領下山谷的一位大學美式足球隊員，我的表現沒有差到哪裡。至少我不像她擔任牧師的父親，整夜被困在深谷中，等他爬上來時，剛好趕得及在主日講道。

與主一同健行，對我們而言，有時就像上述的旅程般充滿挑戰。我們在新約聽見鄭重的聲明：跟隨主耶穌基督的

人必會遭遇困難，他們會經歷高潮，也會經歷低潮。不論在講道、教導還是小組的討論中，現代的天路客傾向於強調基督徒生活中的喜樂與榮耀。我們很享受彼此分享和向未信者見證，愛我們的主如何常常供應我們的需要。然而，新約不僅強調令我們喜樂的事，也有一系列經文提到苦難、逼迫、痛苦，甚至從同一位主而來的懲戒。因此，與主一同健行，有時意謂在地表叢聚的月桂樹下匍匐爬行，或者攀附在只有一吋寬的岩壁上，絲毫不敢往下看一眼。

以下列舉三個例子供大家參考。首先，我們在馬可福音四章35~41節讀到，在加利利海邊，耶穌在一整天的講道後，向門徒說：「我們渡到對岸去吧。」因此，門徒上了船，開始划槳，而耶穌因疲累而睡著了。這時，暴風雨來襲，他們搖醒了耶穌，（可能是尖叫著）說：「夫子，我們喪命，祢不顧嗎？」他們束手無策，無法控制船身，以致船滿了水。如我們所知，耶穌平息了風浪。但問題是，若不是耶穌說：「現在讓我們渡到對岸去吧，」門徒們不會落入如此絕望的境況。**作為耶穌的門徒，我們會一再遭遇到寧可避開的困境。我們要有心理準備。**

其次，讓我們查看在使徒行傳中，保羅如何將福音傳到歐洲的故事。在使徒行傳第十六章，我們見到聖靈阻止了保羅和西拉往小亞細亞傳福音的計畫，他們就留在往西的路上，去到特羅亞。那天晚上，保羅夢到一位馬其頓人向他

說：「請過來幫助我們。」他們認為這是從神來的呼召，便穿越愛琴海，去到腓立比。接著，他們便在那裡開始傳福音。然而，過不了多久，保羅和西拉就被下到監獄裡，還套上了腳鐐。假使他們沒有跟隨主的引導，就不會在腓立比遭受牢獄之災，甚至還不會出現在歐洲。他們會按照原先的計畫，在小亞細亞傳道。但是，我們也曉得他們半夜唱詩，結果出現地震，鬆開了他們的鎖鏈，獄卒也因而信主。最後他們與主同行的這個部分是以歡慶落幕。然而，在這之前，他們在歐洲的經驗十分坎坷。坐監的那幾小時是怎麼過的呢？他們心中想到些什麼？他們必定懷疑：作主的使者傳福音，卻陷入這樣的困境，究竟值不值得呢？儘管他們之後平靜下來，開始唱詩歌，但他們必定想過要發怨言。對我們而言，也是如此。事奉神的道路可能從始至終都意味著麻煩、麻煩、麻煩。看來，麻煩一定是避不開的。

最後，在路加福音第二十一章，在一段（刻意的？）關於未來的奧秘談話中，耶穌以一連串沉痛的畫面描述門徒的未來。

人要下手拿住你們，逼迫你們，把你們交給會堂，並且收在監裡，又為我們的名拉你們到君王諸侯面前。但這些事終必為你們的見證。所以，你們當立定心意，不要預先思

想怎樣分訴；因為我必賜你們口才、智慧，是你們一切敵人所敵不住、駁不倒的。連你們的父母、弟兄、親族、朋友也要把你們交官；你們也有被他們害死的。你們要為我們的名被眾人恨惡。（路二十一 12~17）

現實些吧，主耶穌說。災難要臨到全世界（6~11節），但特別要臨到你們，因為你們是我的門徒。所以，基督徒就像約伯、耶利米一般，有一些不吐不快的事。我們要有所預備——也預期自己會為此禱告。

一個世紀之前，邦茲（E. M. Bounds）寫下或摘錄了兩節詩句，使得「迎接試煉」聽起來仿佛又容易又快樂。

試煉必將會來臨
謙卑待之以信心
愛被銘刻於其上——
無比快樂滿我心

試煉令應許甜蜜
試煉使祈禱更新
領我來到主腳前

謙卑俯伏常留戀¹



我們可能會嫌這些詩句膚淺、表面，夾雜太多十九世紀的矯情。但當我們查看邦茲的一生，可能就會改觀。邦茲以論禱告的著作而頗負盛名。他放棄律師的職業，轉而從事傳福音的工作。美國內戰時，他擔任隨軍牧師。當他所屬的一方輸了戰爭後，他被關在位於納什維爾（Nashville）的監獄裡。之後，他被遣返南方，在物質和心靈都荒蕪的廢墟上擔任重建的工作，並且經歷了許多艱辛。若要誠實喜樂地頌唱這首詩歌，顯然對他和對我們來說，都是相當不容易的事。這些詩句若顯明在某人的生活中，就絕不能用膚淺和自滿來形容。換作我們遇到這些艱辛時刻，未必能從心中說出這些平靜的詩句，並付諸行動。我們這些新約的信徒，即使沒有承受像內戰這般的苦況，卻都像約伯、耶利米、詩篇作者和與他們同列的邦茲一般，有訴不盡的苦。現實迫使我們面對這個事實，這是健行中最令人煎熬的部分。

抱怨的類型

讓我們把之前所說的作個整理和歸納。抱怨是種言論，夾雜著悲嘆（對惡事、挫折和傷害感到憤怒、憂傷及失

望的情緒）和祈求（乞求和懇請某人做出某些作為）。不管是好是壞，總之，塑造著我們及許多讀者的北歐文化，向來都把咬緊牙關之堅忍視為理想的行為準則；而傾向於輕視那些公開發怨言的人，將他們及擁有道德缺陷的弱者劃上等號。而西方基督教也承襲這種文化，強調信心可以賜下力量，讓人默默忍受痛苦、憂傷、孤單與寂寞帶來的沮喪，以及臨到我們的許多身心疾病。

確實是如此。有種理念認為，完全人是要能夠習慣性地管束自己強烈的情緒，使理性能在全然的鎮定中掌權，這種柏拉圖主義的遺緒是出自於後文藝復興時期西方文化，而非任何符合聖經教導的基督教派。柏拉圖認為，我們必須約束和制止情緒，好讓心志運作順暢。這個說法對於像我們這般墮落又破碎的人而言，的確蘊藏許多智慧。但是，柏拉圖所謂靈魂的思想能力，與情緒波動的干擾是截然劃分的；換言之，心志和身體的運作，是徹頭徹尾分離的，而這並非基督教的主張。但是，許多從小在家庭、學校、教會受這種思想薰陶的人，卻以為這類思想是源自基督教。聖經的確有教導自我節制；然而，源自柏拉圖主義、推崇鎮定的斯多葛式美德，卻不適合套用在神的百姓身上。

創造世界的神早已透過聖經顯明祂的心意：人類生命並未二分為身體和靈魂，亦非心智和情緒的拉鋸戰場，而是整全統一的。這個統一體的中心是心，也就是個人自我的核

心，就好比心臟是身體的核心器官一般。從心流露出思想、慾望、動機、情感、夢想、態度、計畫、希望、反應、關係的拿捏，以及其他任何進入每個人意識、潛意識或生活中無從辨認層面的意念。個人自我（魂、靈）是統合的，並藉由身體存活及表現其意志。因此，人類個體可以被描述為有形體的靈魂，或賦有靈魂的身體。每位身處於神的世界的男男女女，都是如此。

根據神創造的目的，每位獨立的個體都應受到神啓示之光（如現今大多數學者所稱的一般啓示）的啓迪，人應當正確地承認和理解這個啓示，並且從中引發出全心全意的委身（亦即運用一個人全副的精力），和創造主建立團契（亦即彼此交流、互動）並透過崇拜、感謝和順服的行動作為回應。所以，若是有人說，人類受造是為要讚美和祈禱，這種說法是對的。這是擁有神形像的人類應有的生活標準。亞當和夏娃失去了這種純粹的生命素質，惟有神道成肉身的兒子，才能在世上重新活出這樣的生活。我們從亞當身上遺傳到的部分是，完整的人性受死亡（及其延伸出來的各種意涵）的轄制，使得自我具有某種程度的分裂，以致在整個人類歷史中，理性和情感像是兩股彼此拉鋸的不同力量，正如柏拉圖所見。然而，當我們在基督裡重生，一股全新、統一、敬畏神的能力（林後五17及加六15所說的新造的人；結三十六26所說的新心）被栽種在我們心裡，再透過聖靈

的內住，這兩股力量就會得著支持和疏通。神在我們裡面做重生的工作，好讓我們符合被造的目的：祂將我們重新整合，也就是，使我們成為思想和感覺統一的人，亦即讚美和祈禱的人。重生的人不僅透過頭腦來感覺，也透過感覺來思想。他們在自我意識中感受到神的存在，也在行事為人上以祂為中心。對於沒有實際經驗過這種生命素質的人來說，這樣的生命是完全無法理解的。

以上所述是為要說明一件事；我們曾分析過的抱怨，是屬於這個新生命統一體的一部分。換言之，在交流、祈禱、團契、崇拜、尋求神的榮耀和讚美的重生生命中，抱怨也占一席之地。詩篇作者和其他作者在禱告中所描述陰沉悲傷的困境，並不只是將古代東方的想像力發揮得淋漓盡致而已；即便如此，這些是由重生的心所發出的，本質上是以神為中心的感覺式理性和思考式情緒的沉思結果。詩人苦思的是，何以神的最佳福份，與眼前所呈現的困局有如天壤之別。在悲歎耶路撒冷遭毀滅的耶利米哀歌中，我們見到許多類似的例子。舊約處境中的抱怨者，都是神重生的兒女（舊約也有重生的實例；然而，在基督來臨前，它的神學意義並未顯明），而他們所抱怨的內容，基本上都是祈求從凶惡中蒙拯救，以及祈求神能夠實現祂要提供保護、供應及關係親近的應許。埋藏在抱怨中的懇求，是期望能恢復與神相交的喜樂，以及痛苦的現狀能成為過去。在以頭腦感受、以感覺

思考之下，當詩人見到神撒手不理災難，心中的沮喪是如此地明顯與強烈。就他們的意圖和動機來看，他們向神的抱怨和哭訴，是以一種非常強烈的形式，來表現祈求及宣告應許的行動。

所以，抱怨將是，也至少應該是，重生者禱告中一再出現的元素。抱怨式禱告出現在神的禱告書（其實就是詩篇）中，一點也不顯得不敬；這種極度自由、直率、有力的語言，反倒描述出作者本身和他人哀痛的禱告模式，全無任何不妥。相反地，我們若沒有透過禱告將不「甚好」的情況反映出來，就是完全的逃避主義。由於這個世界是撒但和其僕役在奮力作垂死掙扎的戰場，牠們無所不用其極地想要破壞神的工作。啓示錄透露：在這場戰爭中，有各樣兇險和毀滅性的事會臨到基督徒、教會和廣大的人類群體。因此，在一個人日常性的祈求中，一直會有需要以抱怨的方式來祈禱的事。使用詩篇中的咒詛作為對抗撒但及其勢力的投訴式禱告，是個不錯的開始。非基督徒可能以為，基督徒將冤屈帶到神面前，會顯得可憐兮兮。但事實上，提出抱怨式的禱告，是我們這些受造且如今蒙救贖的人的特權。據實以告及表達我們痛苦的感受，不僅是**安全的**——因我們知道神是誰（受傷的孩子可從父親那裡得到幫助，而非敵意），也不僅是一種**安慰**——因我們知道我們是誰（能將最艱難的事向有同理心的人分享，一直是人類的一種安慰，甚至使人復甦），

而且，這也是在尊榮神，因我們雖痛苦，卻仍順服祂至今對事情的安排。不但如此，抱怨式的禱告也因著像基督一般的誠實，及順應祂接下來的旨意，而有**聖化**的效應。畢竟，基督在客西馬尼園的哀求，基本上就是抱怨式的祈禱。

本章其餘的部分要探討三方面：信徒抱怨的**範圍**、信徒抱怨的**基本理由**及神對於信徒抱怨的**反應**。

信徒抱怨的範圍

在什麼情況下，人會向神發怨言？大多數人很習於發牢騷（若只是心裡想，不用出聲的話）。有什麼是促成抱怨式禱告的正常理由？如同以往，聖經都提供實在和正確的指引。我們在其中發現，至少有四種主要的處境會引發抱怨式的禱告：**逼迫**、**剝奪**、**孤單**和**沮喪**。若是我們翻閱詩篇，就會發現上述四種情況不斷出現。

讓我們從逼迫開始吧。一篇又一篇的詩篇提及「我的仇敵」、「那些反對的人」，是因為作者是一生忠心服事神的人。這類只因是神的百姓而遭到逼迫的情形，在我們這個年代的馬克思主義國家中重複上演。今日的伊斯蘭教國家也是這樣，特別在伊斯蘭教與基督教毗連的邊界，也有嚴重的暴力發生。若說所有基督教與伊斯蘭教之間的暴力衝突，都是由伊斯蘭教信徒所引起，則未免太過天真、自我感覺良好，

也不符合事實。可悲的是，代表基督教國家的人也導致宗教暴力事件層出不窮。但是，「仇敵」的確有時纏擾耶穌的跟隨者，只因其為基督的信徒。

此外，基督徒即使在舒適的環境中，遠離子彈和炸藥，還是有可能遭遇被信任的人出賣的經歷。你以為他們與你同一陣線，理當支持你，沒想到他們悄悄抽離了援助，讓你失望，使你體會到未曾預期的孤單感受——說不出的苦澀。這種被背叛的情形可能發生在工作場合、朋友圈中、家中，甚至教會。詩篇第十三篇作了一番描述：



耶和華啊，祢忘記我要到幾時呢？要到永遠嗎？
 祢掩面不顧我要到幾時呢？
 我心裡籌算，終日愁苦，要到幾時呢？
 我的仇敵升高壓制我，要到幾時呢？（詩十三 1~2）



詩篇第五十五篇描述這類的傷害，就好比有人站在高處，對準你未受保護的頭，砸下石頭。



神啊，求祢留心聽我的禱告，

不要隱藏不聽我的懇求！
 求祢側耳聽我，應允我。
 我哀歎不安，發聲唉哼。
 都因仇敵的聲音，惡人的欺壓；
 因為他們將罪孽加在我身上，發怒氣逼迫我。（詩五十五 1~3）



本章之前曾引用詩篇第五十五篇，提到大衛心中憂傷，因為辱罵他的人竟是他從前的朋友。在這篇禱詞中，大衛的「仇敵」既非伊斯蘭教徒或共產黨員，亦非迦南地的外邦人或亞述的戰士。這位「仇敵」是跟隨神的人，是他的一位知己，而這位朋友卻背叛他，加入敵對他的陣線。所以，大衛在怨懟的禱告中傾訴他最深的傷痛。我們是否也面對配偶不忠、教會弟兄姐妹疏離、同事間不公平的競爭，或是置身在恨惡基督徒的環境裡，遭人毫不遮掩地逼迫？若是如此，大衛提供給我們抱怨式禱告的禱詞，以及安慰受創心靈的話：



你要把重擔卸給耶和華，
 祂必撫養你；

祂永不叫義人動搖。(詩五十五 22)



剝奪也是引發抱怨的一種因素。約伯失去了他的健康、財富和家人。有些詩篇作者發現自己身體有疾病，也照樣向神呼喊。以詩篇第六篇為例：



耶和華啊，求祢不要在怒中責備我，
也不要在此怒中懲罰我！
耶和華啊，求祢可憐我，因為我軟弱。
耶和華啊，求祢醫治我，因為我的骨頭髮戰。
我心也大大地驚惶。
耶和華啊，祢要到幾時才救我呢？
耶和華啊，求祢轉回搭救我！
因祢的慈愛拯救我……

我因唉哼而困乏；
我每日流淚，把床榻漂起，
把褥子濕透。
我因憂愁眼睛昏花。(詩六 1~4、6~7)



詩篇第三十八篇是另一篇作者因患病和悲傷所寫的抱怨式禱詞。這一次，神似乎奪走了大衛的健康和靈性的興旺。我們在此看：神有時用剝奪作為對罪的一種管教和矯正的形式——這種神慣用的模式是我們都有可能遇到的。



耶和華啊，求祢不要在怒中責備我，
不要在烈怒中懲罰我！
因為，祢的箭射入我身；
祢的手壓住我。

因祢的惱怒，我的肉無一完全；
因我的罪過，我的骨頭也不安寧。……
因我的愚昧，我的傷發臭流膿。
我疼痛大大拳曲，終日哀痛。
我滿腰是火，我的肉無一完全。
我被壓傷，身體疲倦。(詩三十八 1~3、5~8)



下列三首詩是面對孤單的抱怨式禱告。在詩篇第三十九篇中，我們見到大衛選擇與神的仇敵隔離，但他也感覺到自己與神隔離，好像神在他的身體上一次又一次地給予重

擊。所以，大衛傾訴他的苦情，祈求安慰臨到，當他如此作時，便認識到神是所有真實盼望的源頭。



我曾說：我要謹慎我的言行，
免得我舌頭犯罪：
惡人在我面前的時候，
我要用嚼環勒住我的口。……

耶和華啊，求祢叫我曉得我身之終！
我的壽數幾何？
叫我知道我的生命不長！……

主啊，如今我等什麼呢？
我的指望在乎祢！……

求祢把祢的責罰從我身上免去；
因祢手的責打，我便消滅。
祢因人的罪惡懲罰他的時候，
叫他的笑容消滅，如衣被蟲所咬。
世人真是虛幻！（詩三十九1、4、7、10~11）



其他的詩篇為著孤單而哭泣：喪失健康、財物和同伴。我們特別能在因耶路撒冷傾覆而哀哭的兩篇詩篇中發現這點。詩人亞薩思想耶路撒冷變為荒場的景況時，表達了痛苦與孤單的感受。於此同時，他也了解是罪孽導致如此結局；因此，他祈求（也相信）神的拯救。



我們不見我們的標幟，不再有先知；
我們內中也沒有人知道這災禍要到幾時呢！
神啊，仇敵辱罵要到幾時呢？（詩七十四9~10）

神啊，外邦人進入祢的產業，
污穢祢的聖殿，使耶路撒冷變成荒堆，
把祢僕人的屍首交與天空的飛鳥為食，
把祢聖民的肉交與地上的野獸，
在耶路撒冷周圍流他們的血如水，
無人葬埋。……

求祢不要記念我們先祖的罪孽，向我們追討；
願祢的慈悲快迎著我們，
因為我們落到極卑微的地步。
拯救我們的神啊，求祢因祢名的榮耀幫助我們！

為祢名的緣故搭救我們，赦免我們的罪。(詩七十九
1~3, 8~9)



聖經中所呈現的抱怨類別，還包括了**沮喪**。沮喪是人感到難以承受的壓力時，所產生的心理狀態，伴隨而來的身心症狀使人在看所有事情時，都像蒙上了一層陰影。我們看不見任何出路，以致曾經擁有的任何希望都化為幻影。而詩篇第八十八篇便是以生動、哀傷的語句，表達出沮喪對人類靈魂的影響。



耶和華—拯救我的神啊，
我晝夜在祢面前呼籲。……

祢把我放在極深的坑裡，
在黑暗地方，在深處。
祢的忿怒重壓我身，
祢用一切的波浪困住我。(細拉)

祢把我所認識的隔在遠處，
使我為他們所憎惡；……

耶和華啊，我天天求告祢，向祢舉手。……

耶和華啊，我呼求祢：

我早晨的禱告要達到祢面前。……

祢把我的良朋密友隔在遠處，

使我所認識的人進入黑暗裡。(詩八十八1、6~9、
13、18)



這首詩的結尾與開始一樣——都是在黑暗裡。有一個譯本將最後一句譯成：「黑暗成了我惟一的同伴。」²對於那些曾與沮喪交戰的人來說，這篇禱詞就像我們情願不記得的殘酷現實。即便如此，這是一篇禱詞，一篇坦白誠實，毫無矯飾的抱怨式禱告。它道出了詩人目前真實的狀況，若是我們轉頭不看，以為自己絕不會陷入這種狀況，就是自欺了。好消息是：神邀請我們向他傾心吐意——即使我們置身於黑暗中——而一旦我們在祂的保護之中，祂絕不會棄我們於不顧。

抱怨的基本理由

信徒有資格仰望神，請祂扭轉他們所埋怨的狀況嗎？

他們期待祂這樣作，可有任何保證嗎？的確有的。期望的保證在於，主耶穌基督的父與我們之間所擁有的親子關係。因著愛的緣故，祂收養我們成為祂家中的一分子，而祂也成為我們的天父，直到永遠。

一位養父母，就像本書兩位收養孩子的作者一般，可以向收養的孩子說：「在我看來，你很特別，我揀選你。」這的確是我們的神向每位信徒所說的話，也相當於祂在很久以前向以色列人所說的話（見申七6~16）。當孩子沮喪地來到父母面前，父母會如何處理呢？在健康的家庭中，當孩子受傷和受挫，很自然就會跑到父母面前（我〔巴刻〕記得小兒子因玩伴拿出一把小刀，而跑到我面前），而父母再自然不過地，就會想出一些方法來應對。就像我們從上一章不義法官的比喻所學到的，神供應的計畫有時是要我們等候一段無法預測的時間；而有時就像保羅身上的那根刺一般，神對我們抱怨的回應，是要賜給我們能力去忍受，而非改變現狀。但能確定的是，時候將到——不論是在今世，還是在來世與殉道者一起——我們會作見證說，當我們在困境中呼求神，祂就拯救我們。因為祂是一位信實的父親，我們曉得祂會拯救，而祂也曾經拯救我們。

神對我們抱怨的反應

神如何回應信徒的抱怨呢？我們的答案是以一個事實作為開始——天父特別安排所有發生在我們身上的事，為要使我們得益處。我們絕不要輕看這項基本的新約真理。希伯來書的作者在第十二章中反覆強調這項真理。這位不知名的作者似乎是寫信給成為基督徒的猶太人。這些人之前的朋友們很憎惡他們信主的行為，而設法迫害他們（見來十32~34），向他們施壓，期望帶他們返回猶太會堂。因此，作者在第十二章中說：「你們又忘了那勸你們如同勸兒子的話嗎？」接下來是一段出自猶太智慧文學箴言三章11~12節的話：「我兒，你不可輕看主的管教，被祂責備的時候也不可灰心；因為主所愛的，祂必管教，又鞭打凡所收納的兒子。」根據文法家的說法，「兒子」這詞是以男性表示的概括詞，可以指稱男孩與女孩。「你們所忍受的，」作者解釋說：「是神管教你們，待你們如同待兒子。焉有兒子不被父親管教的呢？」（來十二7~8）管教的目的是要我們在祂的聖潔上有分（10節）；亦即，神在品格和態度上重新塑造我們，使我們披戴救主耶穌在道德和靈性上的形象。苦難——意謂身心靈上所承受的壓力和痛苦——是神普遍用來栽植和管教的方式之一，而一般來說，祂對此類抱怨式禱告的答覆是：不移走苦難，但教導我們如何處理。所以，在這

樣的思考架構下，讓我們查看神回應抱怨式禱告的兩個基本方式——希望你能得著鼓勵。

首先，我們需留心神如何在軟弱中支撐我們，使我們即使在痛苦中，仍有力量走下去。保羅在經典的新約經文哥林多後書第十二章中，說明了主耶穌如何回應他對於身上那根刺的抱怨。

我們之前曾提及這處經文，但此刻可以更全面地思想：「又恐怕我因所得的啓示甚大，就過於自高，所以有一根刺加在我肉體上」（林後十二7）。若不是真的遭遇身體上的問題，保羅不會說「在我肉體上」；若不是感到痛苦的話，保羅不會說「有一根刺」。因此，這可說是一種痛苦的身體狀況。保羅形容說「是撒但的差役要攻擊我」（7節）。這意謂什麼呢？這意謂神容許撒但加害保羅，就像祂容許撒但加害約伯一般。而現在，撒但想藉著痛苦引發保羅產生負面和自憐的想法，懷疑天父的慈愛和智慧，也因著身上的刺而阻礙他的事奉。如同保羅在第十一章的第二部分所說，他的事奉相當於他的生命；因此，面對撒但所施加的攻擊，他該怎麼辦呢？保羅曉得耶穌是最大的醫生，如使徒行傳所記載（徒十四3、8~10，十九11~12），他自己也成為耶穌施行醫治的代理人。所以，保羅便懇求主耶穌醫治他，這是十足合情合理的要求。保羅說道：

為這事，我三次求過主，叫這刺離開我。祂對我說：『我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。』所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。我為基督的緣故，就以軟弱、凌辱、急難、逼迫、困苦為可喜樂的；因我什麼時候軟弱，什麼時候就剛強了。（林後十二8~10）

換言之，耶穌基督從寶座上向保羅說道：「不，保羅，我不準備醫好你身上的那根刺。但我的恩典會支持你，使你有能力繼續事奉下去，即使你的刺存留，也不受影響。因為你的生命要成為極大的見證，顯示出你是靠著我的能力在事奉，因我的能力在人的軟弱上顯得完全。」主耶穌便是如此回應保羅的苦情。

所以，保羅可以坦誠地說：「我什麼時候軟弱，什麼時候就剛強了。」這是他的見證！儘管有缺陷，主卻能使他繼續事奉下去；而直到保羅的事奉結束前，你再也沒有聽見他提及身上那根刺。保羅忍受它，也忍受隨之而來持續的痛苦，但他沒再抱怨過。刺的故事（或任何其他狀況）乃是絕佳的見證：即使我們以為就快被壓力打垮，神在我們的軟弱中仍然支持我們，使我們不屈不撓。

其次，我們需留心神在智慧中向我們顯示出什麼，使我們即使遭遇惡劣環境，仍能**信靠**不疑。我們在約伯記的最後一章見到這點。約伯受到朋友的刺激，沮喪地說了許多抱怨的話，他再三希望自己能親自與神面對面談話，至少讓神明白他的苦情。約伯一直未被告知：神想向撒但證明，不管撒但再怎麼作，約伯仍會信實地尊崇祂。我們曉得真相，約伯卻渾然不知。

然而，當我們總算讀到約伯記三十八章1節：「那時，耶和華……回答約伯」——是的，看來像是要針對約伯所提出（祈禱、抱怨）的事作出回應。但是，「耶和華從旋風中回答約伯」——旋風象徵祂無可衡量、不可思議的能力——而祂的回答並未針對約伯所發出的問題作出解釋。耶和華說：「誰用無知的言語使我的旨意暗昧不明？你要如勇士束腰；我問你，你可以指示我。我立大地根基的時候，你在哪裡呢？」神接著質問約伯一連串的問題，說明在祂的世界中所發生的一切相關的事件，祂都完全知曉。所有的事件、環境、現實狀況都一直在祂的掌管中。神一再又一再地問約伯：你了解這一切嗎？你能量度我創造世界的智慧嗎？而在創造的秩序中，特別是動物的領域，你能明瞭嗎？你知道山羊何時生產嗎？你能駕馭野驢、駝鳥、野馬、大鷹、巨獸（可能是犀牛）和巨大的海獸（可能是鱷魚）嗎？總計四章的篇幅（三十八～四十一章），大約四十八個問題，全都是

在述說神的觀點。

神主要想告訴約伯說：「看啊，你曉得我發命令創造和管理世界時，要用多少的智慧嗎？你看我曾創造的一些奇特的動物。你不能駕馭牠們，但是我可以。牠們的每個行動都在我的掌握之中。如今，若是我能夠井然有序地掌管自然界，你難道不相信我有同樣的智慧處理你的遭遇？你難道不相信我容許你經歷這些事情，都有我的旨意在內？」這是神針對約伯的問題所提出的反問。而約伯簡短的回答非常有智慧：「我是卑賤的！我用甚麼回答祢呢？只好用手摀口」（伯四十4）。約伯用手摀口，是無聲表達謙卑的一種姿勢。他無言可說。他感到渺小是正常的；與神相比，他的確渺小。

在此說明一下：感到渺小一事，對於促進靈性的健康是有益的。有時，祂所造之物的巨大和複雜，會令我們感到自己很渺小，也對祂無比的智慧、全能和愛充滿敬畏之情。你曾站在大峽谷邊緣嗎？站在那裡，自己對於大與小的概念一定會受到強烈的挑戰。站在氣勢磅礴的峽谷前，你只會感到自己的渺小。這種感受正是神要約伯體會的，祂像是帶約伯去動物園，向他講述世上的珍禽奇獸，並告訴他這一切都是祂所創造和掌管的。在神面前感到渺小——在各方面都感到有限——是健康的。顯然約伯明白了這件事，而從痛苦的戲劇獨白中，再次單純、謙卑、恆忍地信靠神，不論禍福。於此同時，他找到了平安。

人生充滿了高低起伏。沒有一位基督徒的人生永遠是花香滿徑。有些人經歷重大的損失，甚至與約伯不相上下：財物損失、健康損失、名譽損失、失去朋友、失去配偶及／或孩子（這可能是最痛苦的）。我們任何人都有可能遭遇到這些事情，而有些人確實遭遇了。每當遇到這種情況，唯一的策略就是跟隨聖經中的榜樣，向神祈禱申訴。然而，困著神的祝福，即使我們在抱怨時，我們都將明瞭：在全能的神、宇宙的創造者和管理者面前，我們是何等渺小，而與祂的全知和慈愛相比，我們的智慧又是何等有限。因此，我們抱怨式的禱告不單單只是自我中心的哭訴，以為人生對我不公平而已。相反地，我們的抱怨祈求就好比柔弱的孩子，在恐懼和傷痛中，奔向父親的懷抱一般。這位全能父親，掌管萬物的神，可能選擇除去我們的痛苦。祂也可能為了使我們得益處的緣故，而選擇不這麼作。即便如此，我們仍可依偎在祂的懷中，明白父神愛我們，垂聽我們的怨言，而且從現在直到未來，都不止息地愛我們。

以下節錄紐頓所寫的純樸詩歌首尾兩段，來作為本章的結尾：

離開吧，不信！我的救贖主臨近，
我的安慰確將來臨。

憑著信，我奮力，等待祂動工，
有基督在船上，我笑對暴風。

所遭遇的事，都將對我有益，
苦變為甜，藥到病除，
雖則目前痛苦，但終會停止。
到時，得勝的樂歌歡欣不已！

最後，我們要為紐頓所道出的真理作些補充。魯益師最後一部小說的書名是《裸顏》(Till We Have Faces)。雖然故事的鋪陳與技巧令此書難以捉摸（你已收到警告了！），但許多人（包括他自己在內）都認為這是他最佳的作品。在作品的第一部裡，一位前基督教時期異教王國中的醜陋女王撰述她的人生故事，來向神提出抱怨。

我要控告神明，尤其是住在陰山的那位神。我要說出祂從起初向我所做的一切事，就像在一位法官面前，提出訴狀。

女王理直氣壯地說出這位神明如何奪走她美麗的妹妹

及後續的一些事物，但到頭來卻發現是她的自我中心、自以為義及無知在作祟。在簡短的第二部裡，她述說自己看到的一個異象，並從中發現自己未曾審視過的佔有慾，如何破壞了她對妹妹及另一個人的愛，又如何讓她的生命充滿了不真實的成分。她心底無辜受傷的感覺，終於一掃而空。



我看清楚為何神不公開向我們說明，也不讓我們回答。……在我們擁有自己的真面目之前，神如何與我們面對面呢？



看清自己的真面目，真實地自我認識，是與神建立真正親密關係的要素，而在許多情況下，惟有透過痛苦、失望、哀慟和受傷的經驗，促使我們開始抱怨時，才使我們認清自我。



我的第一部書是以「不回答」作結尾。如今我曉得，主，為何祢不回答。因為祢自己就是答案。在祢面前，問題都止息了。³



《裸顏》的最後一頁告訴我們，這位女王被發現伏在案前死亡，留下手稿的最後一句尚未完成。字裡行間顯示，她以平靜的心面對死亡。現在，她擁有自己的真面目了，她已預備好與她的神見面。

魯益師認為，神極少向我們解說祂自己，而是致力於讓信徒成為更真實的人。在我們看來，這是為紐頓那首充滿平安與盼望的純樸詩歌所下的最好註腳。在抱怨的黑暗之上，光最終會照亮我們。正如兒童詩歌所唱的：主的恩典樣樣都要數，必能叫你驚訝立時樂歡呼。

notes 



思想問題

- * 當有人提及「向神抱怨」，你第一個考慮到的是什麼？
- * 挑選本章其中一個抱怨式的禱告。這個抱怨式禱告在哪些方面也可說是信心的祈禱？
- * 你認為神為何不向約伯解釋他受苦的原因？
- * 從約伯最後與神相遇的事上，你學到什麼？
- * 若是你處在耶利米的境遇（第 254~257 頁）中，你會抱怨些什麼？
- * 哪些方面顯示「哭泣的先知」這個稱號，正足以形容耶利米？
- * 為何在一生與神同行的旅程中，訴苦式的禱告也可能包括在內（第 257~262 頁）？
- * 「重生的人不僅透過頭腦來感覺，也透過感覺來思想」（第 265 頁）。若此句話為真，這將如何影響你向神訴說生命中的艱辛？
- * 你從保羅向神抱怨「一根刺」的經驗（第 278~279 頁）中，得到什麼幫助？
- * 「在神面前感到渺小……是健康的。」（第 281 頁）這段話如何協助你預備將苦情帶到神的面前？



與神對話

- * 約伯的三個朋友陪他靜坐七日——那是他們服事中的最佳部分。在無聲的禱告中，將一件令你痛苦的事帶到神面前。花幾分鐘靜坐在神面前，讓祂的愛撫平你的痛苦。請閱讀下列詩篇，作為這段無聲禱告的結束：

你要把你的重擔卸給耶和華，
祂必撫養你；
祂永不叫義人動搖。（詩五十五 22）

（開口）向神訴說你的回應。

- * 請瀏覽數個記錄在聖經中的抱怨式禱告。選擇一個能安慰你目前傷痛的禱告。使用你閱讀本章時所得到的洞見，並以你在聖經禱文中找到的模式或想法為範本，作出屬於你自己的抱怨式禱告。



書寫生命

* 思想一位最近遭遇苦難的朋友。針對如何向神抱怨，寫下你想對那人說的話。

第 8 章 堅持下去

我等候耶和華，我的心等候；
我也仰望祂的話。
我的心等候主，
勝於守夜的，等候天亮，
勝於守夜的，等候天亮。

詩一三〇5~6

「**堅**持下去」(hang on, 也有抓緊的意思) 這個詞彙讓我(巴刻)想起許多年前, 與妻子凱蒂走上一條人跡罕至的山路去看瀑布的往事。雖然這條山路經年沒有保養, 但是對凱蒂而言毫無問題, 因為她身手敏捷, 就像山羊在崎嶇的山崖上跳躍自如一般, 而我則不同。我的手腳不靈活, 重心較高——至少, 這些是我為自己比別人容易失去平衡所找的藉口。那條山路因多年失修, 在右邊形成一個陡坡, 斜斜地通到山坡下的溪流裡。為了使自己站穩, 我抓住山路上方垂下來的一條樹枝。但我腳底一滑! 整個背脊貼著斜坡, 向著溪流直滑下去。凱蒂大喊:「Hang on!」(「堅持下去啊!」), 而我卻以為她要我抓緊手上的樹枝, 以防止我繼續向下滑。然而, 唉, 樹枝折斷了。儘管如此, 正如過去每一次妻子喊著要我做些事時, 我通常都會去做; 所以, 這一回, 在我跌跌撞撞一路滑下去的時候, 我同樣聽話地緊緊抓著那根折斷的枝子不放。我很高興, 最後沒有一路滑到溪流裡; 一條樹根在離岸不遠的地方擋住了我。我踉踉蹌蹌回到原來的路上。記得那時, 凱蒂看到我手上還緊握著那根「保命」的小樹枝, 簡直笑翻了天。不論如何, 我畢竟照她

說的「hang on」了。

抓緊的反義是放手, 就態度而言, 則是「放棄」的意思。據說, 雖然我不確定是否真實, 邱吉爾(Winston Churchill)晚年曾受邀在母校的「頒獎日」演講。輪到他時, 他蹣跚走向麥克風, 從頭到尾只說了一句話:「絕對、絕對、絕對、絕對、絕對不要放棄。」接著, 就坐下了。就算實際上沒有發生過, 這仍是個十足邱吉爾作風的故事! 目前, 在我(巴刻)教課的大學辦公室裡, 還掛著一幅與這個故事相互輝映的卡通圖畫。畫中有一隻鵜鶘的嘴含著一隻青蛙的頭, 但青蛙的其餘部分都在嘴外。事實上, 青蛙正奮力撐開前腿, 好掐住鵜鶘細長的脖子。這幅圖畫的故事正是邱吉爾傳聞的另一個版本, 其中的精神是一樣的:「絕對、絕對、絕對不要放棄。」

我在學生時期曾受到英國校園團契(Inter Varsity)的栽培。當時的主席常用一句話來鼓勵大家:「繼續努力, 繼續努力。」在英國這句話意謂「堅持到底」(stickability), 而北美的同義詞則是「堅韌不拔」(stick-to-itiveness)。主席使用這個詞, 是指在靈性上面對各樣挫折時, 仍要堅持不輟。「堅持下去」這個詞, 如同我(巴刻)「緊緊抓住」那條小樹枝, 都是同樣的意思。

當然啦, 想要「堅持不斷」地向神禱告, 並不容易。人生充滿各樣阻礙我們禱告的勢力。當我們為一些事工全力

以赴，得到的結果卻令人失望，常常就使我們像無風的帆船一般，提不起勁禱告。尤其是在事工開展前，曾何等祈求神大大賜福，而今卻停滯不前，更是讓我們氣餒。有時候，健康上的困擾，也會讓我們感覺無法再持續禱告，最後就索性停止。破裂的關係及家庭的崩解，使我們產生出禱告根本無效的挫折感，懷疑神既然在這最關鍵的事上都讓我們失敗，又何必再為其他事禱告呢？臨床上診斷出的憂鬱症，一樣會使禱告枯乾無力：我們身體中的化學成分與環境結合，將整個世界都漆成灰色，也使每件事都顯得絕望無助——包括我們禱告的努力在內。在上述這些情況下，如何堅持禱告下去，便是本章要針對的主題。

我（凱奈絲）的朋友瑪姬多年來都是某位憂鬱症患者的密友。由於多重原因，後者的憂鬱症一直無法好轉。這位患者常覺得禱告很困難，甚至無法相信有一位慈愛的神。瑪姬常陪她禱告，鼓勵她安靜地坐在一旁聽就好，到禱告結尾時，再由她自己說出阿們。有一天，瑪姬仔細地從自家花園中，找到一塊形狀圓滑、色澤優美、大小適中的「袖珍石頭」。瑪姬向她說：「將這塊石頭放在妳衣服口袋裡，當妳無法相信，也無法禱告時，就緊抓住這塊石頭。這在提醒妳，神是妳的磐石，並且提醒妳，（此刻）我正替妳相信。」令人高興的是，我們的朋友戰勝了那些艱苦的歲月，而且成為一位忠心禱告的婦女，現在常為別人代禱。有時候，對一些

憂鬱症患者而言，想要獨自一個人禱告幾乎是不可能的事。由一個人陪著另一人禱告一段時間，傾聽他們的禱告，信任他們的信心，直到神透過藥物、輔導和環境的轉換帶出醫治，同樣也是持續不斷向神禱告的一種方式。

對我們而言，持續不斷禱告常是十分困難的。然而，因為事工、健康、關係、家人方面的損失，或失去心靈的平安，就決定不再禱告，也不是理智的好選擇。在禱告上忍耐、持續，並堅持到底，是真正的基督徒需要努力培養的美德。這種努力常是隱藏在內的，就像某些哥德式教堂屋頂下方的滴水嘴獸，除了神之外，沒有任何人看得見。但是，**禱告的確是基督徒生命的內在故事，能否持續禱告對於我們生命的發展非常重要。**本書稍早曾提及一個觀念，「求助」往往是我們最好的禱告（參見第 61 頁）。儘管遭受的境遇叫人失望，我們仍懇求神的幫助，持續「抓緊」與祂交通的時間。一直以來，這就是最出色的禱告。

神如何幫助我們持續禱告呢？藉著引導我們的心著重在四件事上：（1）作為持續禱告基礎的**關係**，（2）在聖經裡持續禱告的**記錄**，（3）持續禱告何以不可缺的**理由**，（4）（以及相反地）在持續禱告上，我們必須克服的**障礙**。

這類幫助的效果，就像火車穿過迴旋隧道（在瑞士有許多例子；另外，同樣著名的迴旋隧道，還有穿越落磯山脈的「加拿大太平洋線」〔Canadian Pacific〕）。火車由底部的

入口進入，在山裡面盤旋而上，逐漸升高，之後從山上的出口駛出。有時候，出口就在入口的正上方。當你往下望，見到入口就在下方，而你的位置已大幅升高，視野變得更加遼闊。同樣地，在神的祝福下，著眼於我們即將探討的四件事上，將會擴大我們對神和祂旨意的觀感（因為在壓力下或有憂鬱症時，我們對神的觀感也會變得狹窄和受限），進而把希望、力量、決心重新注入心中。正如清教徒間曾流傳過一句話：所有的真理都是透過頭腦，亦即理解，而進入心中；他們其實是在追隨阿奎那的看法。不論我們是在低迷，或是較為平靜和開心的時候，這個說法都適用。當我們展開思想上的隧道之旅（原諒筆者們的異想天開！），願神擴大我們的視野，也堅定我們禱告的決心。

關係

稍早前，我們曾看了兩個肯定讓門徒摸不著頭腦的比喻。其中一個是朋友半夜去別人家敲門借餅的故事。在這個比喻中，這位朋友起先被人直截了當地拒絕，最終雖借到餅了，卻是靠著低聲下氣才借到。在另一個比喻中，一位不義的官因寡婦不斷地纏訟，才嘲諷又厭惡地答應為寡婦申冤（在聖經中，寡婦是沒有社會地位的下層百姓）。不義的官說：「只因這寡婦煩擾我，我就給她伸冤吧，免得她常來纏

磨我！」耶穌講這些比喻，難道是要給我們一個印象，以為天父很不情願將急需的東西賜給我們？不是的。耶穌在許多其他場合中，顯示出父神是慈愛、慷慨、公義和信實的，十分樂意將美好的禮物送給祂的子女。反之，耶穌所說的這些比喻，目的是在告訴我們「要常常禱告，不可灰心」，而這正是路加為「不義的官」這比喻所寫的開場白（路十八1），以免有人誤解。持續不輟、堅持到底的懇求，按照主耶穌的看法，是人在面對壓力時最該做的事。然而，如果神的確是慈愛的天父，又真心渴望給我們好東西，為何我們還要不斷禱告呢？

這裡還有一個一直未曾清楚回答的問題。其實，情詞迫切的懇求，並不如一些人所說，是在扭轉神的膀臂，也就是好話連連，想要從祂那裡得到原本不想給我們的東西。情詞迫切的懇求也並非指禱告到內心有一種一定會蒙應允的確據，因為這樣表示，神之所以不給，是因為我們禱告得太低調，必須改用熱情洋溢的禱告，才能誘使祂賜下自己想要的東西。「一個比喻一個重點」一向是耶穌教導的原則。剛才那個比喻的重點應該是，我們要為重要的需要堅持不懈地禱告，不是因為若非這樣做，神就不會答應，而是在假裝神沒有答應。為何耶穌要這樣教導我們，也希望我們這樣做呢？至少有四項理由。

首先，父神喜歡我們以這樣的方式祈求，以顯示出祂

被人視為所有美善之事的源頭。這使祂得著榮耀。

其次，父神希望見到，我們不只十足認真地看待自己急切的需要，也十足認真地看見祂的偉大，視祂為滿足我們需要的惟一來源。這帶領我們超越自我所思、所想和生活的膚淺層面，與祂更加親密，因為我們清楚明瞭，祂真是我們惟一的希望。

第三，父神曉得當我們祈求得愈迫切、等待得愈長久，我們對所賜下的特別禮物就會更加珍惜，更加全心全意地獻上感謝。這會產生更大的喜樂。

第四，父神有更宏大的計畫要賜福給我們和其他人。為此，祂要延遲應允的時間，等到最合適的時機及環境才將祝福賜下。因此，有時，以堅韌不拔的心持續祈求，並且以期盼的心繼續等待，都有其必要，也是一條敬虔之路。這會增強信心的肌肉，就像不斷行走能強化我們心臟和腿部的肌肉一般。

有一個事實，能在眼前的失望和無助之中，鼓勵你我持續禱告，那便是我們與神之間如家庭一般的盟約關係。這個關係將我們與聖父、聖子、聖靈連結在一起，也將三一神與我們聯繫在一起，直到永遠。保羅在描述這種普世的基督徒經驗時寫道：「聖靈與我們的心同證我們是神的兒女；既是兒女，便是後嗣，就是神的後嗣，和基督同作後嗣」（羅八16~17）。自稱為基督徒，卻從未有神兒女應有的見證，

又不因這個身分感到喜樂，一定是哪裡出了問題。**成為神的兒女是我們最大的特權和保障——也一直是吸引我們禱告的最大誘因。**

要成為神的後嗣，一方面是藉著收養，使我們得以擁有家庭地位，另一方面是透過重生，亦即經由聖靈更新我們的心，使家人的形像在我們裡面萌芽。在保羅生活的時代，通常富有卻沒有孩子的公民，會收養一個兒子來繼承他的產業，並將家族的名聲傳承下去。神正是透過保羅的類比，來說明成為祂後嗣的第一個方面。然而，重生卻無世俗的例子可為類比，因為這是與基督聯合時所產生的創造性改變。經此改變，我們裡面被植入尊崇神、頌讚祂的心態。這種變化與過去截然不同，難以言喻，正如風的起源與方向令我們難以捉摸一般（約三8）。促成重生的力量與創造世界的力量是一致的（在世界被造之前，一片空虛混濁，除了神存在之外，一無所有——所以，沒有東西可供「大爆炸」）。**蒙收養和重生的雙重祝福，雖沒有讓我們的人生免受苦難，但的確將我們變為擁有獨特權利和使命的子民。因此，當我們遭遇苦難，最重要的是勿忘自己的身分和地位。**

據稱馬丁·路德曾說，宗教是關乎「人稱代名詞」的事。確實如此，而婚姻的存在便提供了證明。因為藉著婚姻的盟約，雙方可用「我的丈夫」和「我的妻子」互稱。孩子也說明此點：孩子對自己身分的認同，是從會叫「我的爸

爸、我的媽媽」開始。同樣地，與神所立的約，也使我們能說「我的神」，而在約中，蒙收養的事實則使我們能叫「阿爸父」。除此之外，我們每個人提及所相信的主耶穌時，不但可以像多馬一般稱呼「我的主，我的神」（約二十28）——我們信仰必須由此開始，也可以因著敬愛而稱祂為「我的兄長」，因為，無比奇妙的是，祂稱我們所有人為祂的弟兄。「你往我弟兄（指所有的門徒）那裡去」（約二十17），復活的主向抹大拉的馬利亞如此說。希伯來書二章11~12節也說：「所以，祂稱他們（信徒）為弟兄也不以為恥，說：『我要將你的名傳與我的弟兄』（雙引號的句子出自詩篇二十二篇22節，文中的「弟兄」是陽性詞的總稱；其意可闡釋為「弟兄姐妹」）。所以，我們必須了解，我們與耶穌都是手足關係，也可說，當嚴峻的環境引致內心的自卑和沮喪，要記得：天父的家是一股強大的支撐力量。這正是為什麼我們要強調這個關係的原因。

聖靈的主要職事是作聖父和聖子的代理人。所以，根據之前所說的，我們讀到下面這句話時必不會感到驚訝：「你們（信徒）……所受的，乃是兒子的心，因此我們呼叫『阿爸！父！』（羅八15）——也就是說，聖靈不但分賜還維繫我們子女的本能，使我們能肯定地稱呼主耶穌的父為我們的父。我們也不訝異保羅描述福音時說道：「及至時候滿足，神就差遣祂的兒子，為女子所生，且生在律法以下，要

把律法以下的人贖出來，叫我們得著兒子的名分。你們既為兒子，神就差遣祂兒子的靈進入你們的心，呼叫『阿爸！父！』（加四4~6）在此，保羅提醒我們，神的靈催促我們在信心的確據中，為自己而呼叫「我的父，我的神」。

在福音書中，主耶穌所呈現的基督徒生活，就像是「與父親同在」的生活。耶穌在馬太福音第六章，也是登山寶訓最主要的一章，教導門徒要如何禱告和施捨、要積聚財寶在天上，不必擔憂每日的需要。在種種的教導中，耶穌都傳達了神是「你天上的父」的訊息。第七章的許多地方也一樣，祂警告門徒不要論斷弟兄，也鼓勵他們帶著期盼的心祈求所需用的東西，每一則教訓都是建立在他們與神的關係上，視神為他們慈愛、傾聽、供應、公義、全能和寬大的父。整篇講章就像是以父神的角度，提出基督徒生活的基本道德輪廓。

父親的責任是保護和照顧他的孩子，並且要栽培他們，使他們走上他期望他們走的路。在盟約的家中，信徒及神的關係架構裡，我們由聖經中看見到神賜下許多祂必回應祈禱的應許。這些應許是永遠有效的，因為神信實地履行祂自己所說的話。人的心情常會起伏不定，但不論是晴天、陰天或雨天，神的應許都不改變。類似的主題，我們已在前面幾章討論過了，此刻我們想要強調的，是在履行責任之後，應許實現的必然性。在登山寶訓中，耶穌說：「你們祈求，

就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門」（太七7），祂是在談論持續的禱告。在希臘文裡，這三句中的三個動詞都是用現在式，表示一種持續的行動，也就是一直不斷、不斷地做我們所做的事。耶穌是在說：「繼續祈求、繼續尋找、繼續叩門。」接著，祂提供理由：「因為凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門」（太七8）。令人驚訝吧！但這是耶穌所說的，而且祂所說的話都是真的。

所以，按照耶穌所說的，當神的兒女忠心地把禱告事項帶到天父面前，就沒有所謂未蒙應允的禱告。**我們的禱告一定會受重視。**誠如之前所述，可能禱告沒有照著我們所提出的方式蒙應允。也可能，神要我們留意，在祂賜下我們所祈求的東西之前，我們生命中的某些事必須先改變。另有可能，祂應允禱告的方式令我們明瞭，我們所祈求的並非第一優先。所以，神答應的是我們**應該做的**祈求，而不是我們**實際做的**祈求。但，這仍不表示禱告未蒙垂聽。

耶穌必定曉得當祂說「凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門」的應許時，門徒都屏息靜氣。因為這個應許聽起來太美好，以致顯得不真實。所以，為了使他們聽得明白，祂又加上一段說：「你們中間誰有兒子求餅，反給他石頭呢？求魚，反給他蛇呢？你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，豈不

更把好東西給求祂的人嗎？」（太七9~11）這段話的思路，是引領人作大膽和持續禱告的極強動機。

神的應許來自於祂與子民之間所立的**家庭盟約**關係，這份應許也給了我們動力和方向，促使我們持續禱告，抓住神所說的話，而不在意身處的環境有多惡劣，內在的情感有多枯竭。因此不難想像，保羅會用「不住的禱告」（帖前五17）這樣的指示，來鼓勵我們與神建立關係。一點都不錯！這正是我們需要學習的。

鼓舞人心的記錄

聖經中許多持續禱告的記錄，都可以成為我們進一步研究的對象。在此我們要查考其中兩種類型。一種是在詩篇中持續禱告的例子；另一種是三位神的僕人——尼希米、哈拿、撒迦利亞——的榜樣。

神所賜給我們的一百五十篇詩篇，既可用作禱告的教材，又可用作讚美的範本。這些詩篇為人與神之間的溝通模式提供了許多洞見和觀點，是我們所有的祈禱、讚美、詩歌、儀文都必須遵循的指引。在這些詩篇中，有個術語來稱呼持續的禱告，這個詞語通常被譯為「等待」。我們伺候（wait on）或等候（wait for）主。就一般通俗的用法而言，「等候」聽起來好像靜止不動，但在詩篇中，等候主的意思

恰恰相反，代表一種繼續不斷禱告與期盼的持久努力。我們在等候時，必須將焦點放在神的身上、留心傾聽祂的聲音、求祂幫助我們堅持到底，直等祂行事的時間來臨。「要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心！我再說，要等候耶和華！」（詩二十七14）狗接受訓練時，當主人說：「停住不動」，牠就要學著站立不動，不擺動也不搖動。不知畢德生（Eugene Peterson）在《信息版聖經》（*The Message*）中，將「等候主」譯為「在神身邊停住不動」時，心中是否出現了這幕景象。

「你當默然倚靠耶和華，耐性等候祂；不要……心懷不平。你當等候耶和華，遵守祂的道，祂就抬舉你，使你承受地土，」大衛在詩篇三十七篇7節和34節也如此說。而同樣的經文《信息版聖經》譯為：「在神面前安靜……」（無需驚恐，也無需消滅願神出手拯救的渴望），而是「熱切深情地等候神」。這些詞彙生動地描述出持續禱告的決心。

而大衛在詩篇第四十篇，也同樣見證出神對這類禱告的回應：

我曾耐性等候耶和華；
祂垂聽我的呼求。
祂從禍坑裡，

從淤泥中，
使我的腳立在磐石上。
使我的腳步穩當。（詩四十一~2）

《信息版聖經》將第一句譯為：「我等候、等候又等候神，」是為要將希伯來文的字義「在等待中，我等候」翻譯出來。而這裡「我曾耐性等候」的譯法，則是想要表達「我持續等候直到……神最終出手」的意思。

詩篇第六十二篇也是大衛寫的詩。與過去不同的是，這首詩在持續禱告中加入了靜默的元素。我們在第1節讀到：「我的心默默無聲，專等候神。」「默默」這個詞表達出超越抱怨的想法，不再像處於困境中的人，一刻不停地為自己申訴。「我在靜默中等候，我曉得神聽了我的禱告。我正等候祂拯救我。」在第5節中，大衛勸告自己：「我的心哪，你當默默無聲，專等候神。」他提醒自己「我的盼望是從祂（神）而來。」《信息版聖經》將這兩節經文用破折號來表示：「神啊——獨一的神——我要等候祂，直等祂出聲。」何等簡潔！何等直接切中在安靜中持續禱告的重點——不論要花上多久的時間。正如我們所引的其他詩篇經文一樣，我們也能在這裡找到鼓舞人心的榜樣。

上行之詩描述得最生動的，是這類等候禱告所呈現出

的渴望與期待。當朝聖者一年三次長途跋涉到耶路撒冷的聖殿中敬拜，就會唱這些詩歌來表達心中的期望。詩篇第一百三篇描繪出看守城牆——可能是耶路撒冷城牆——的守夜者所懷抱的忍耐。他每夜工作，在城牆的頂樓踱步，留心城下黑暗中的各種動靜，守望、聆聽、盡他的職責。但他曉得，當晨曦逐漸在東方的天空展現，他每夜的工作就接近尾聲了。每夜的生活之後，太陽必會升起。他的輪值告一段落；他可以回家休息了。他對神的盼望，一如對黎明的盼望一樣，是有根有據的。黎明總是會來臨。同樣地，當朝聖者向上行走，登上耶路撒冷的守護牆，他們便透過禱告來提醒自己对神的期待。



我等候耶和華，我的心等候；

我也仰望祂的話。

勝於守夜的，等候天亮。

勝於守夜的，等候天亮。(詩一三〇5~6)



最後重複的一行帶著踏步式的韻律，聽起來就像是忠心的守夜者往來巡邏——在盼望中守候天亮。所以，在充滿期待中緊緊抓住神，就像守夜的，等候天亮；就像守夜的，

等候天亮。

現在，我們來看另外兩個有關持續禱告的聖經故事，一個是關於一位男士，另一是關於一位女士。首先提及的是尼希米。他的書是公眾人物的個人記錄，就像今日政治人物的自傳一般。我們之前曾查考尼希米記的事件，現在，我們把焦點放在他第一階段記錄的細節上。這部書以一個日期作為開始，接著記錄一篇禱告，再提供另一個日期。「亞達薛西王二十年基斯流月，我在書珊城的宮中。那時……哈拿尼，同著幾個人從猶大來」(尼一1~2)。這些人帶來了壞消息，耶路撒冷的城牆，即守望者曾經日夜看守的城牆，被拆毀了，甚至城門被火焚燒。仇敵的勢力佔領了周圍的土地，被擄歸回剩下的猶太人，在倒塌的城中「遭大難、受凌辱」(3節)。

尼希米聽了這壞消息後，就為耶路撒冷的重建禁食祈禱，他禱告說：「主啊，求祢側耳聽祢僕人的祈禱，和喜愛敬畏祢名眾僕人的祈禱。」(我們從後半段經文看到，尼希米並非獨自一人禱告，他提到也有其他僕人在為耶路撒冷的需要禱告)接著，他的禱告以此作結：「使你僕人現今亨通，在王面前蒙恩」(尼一11)。

尼希米是在哪位「王」眼前蒙恩呢？我們發現是波斯國的亞達薛西王。尼希米祈求的是什麼樣的恩惠呢？他從耶路撒冷來的朋友及其他人必會告訴他，若是他能被任命為耶

路撒冷的省長，就可以重建那裡的秩序。然而，尼希米不能自由離去。他的地位屬於高級奴隸。他說：「我是作王酒政的。」（11節）這意謂一年三百六十五天，一週七日，他都要在宮中預先品嚐當晚筵席的食物和酒。他必須留心食物準備過程的各種狀況，並且親自把酒遞給國王。這是風險極高的職務，因為當時常有政敵伺機下毒，奪取政權。酒政的首要任務就是試毒；這樣，萬一有毒，他就代替國王中毒，甚至死亡。若這種情形真的發生了，國王隔天可以輕易地任命另一個酒政上任。無怪乎奴隸或外地人常被選來擔任這個職位，而這正是尼希米的職責。事實上，若是這項工作做得稱職，會是一份尊貴的職務，因為常有機會與國王親近。因此，在古代皇宮中，酒政常成為有影響力的人物，而我們認為尼希米可能便是這樣的人。然而，這份工作同時也使他動彈不得。皇室的家臣是沒有假期的，對酒政而言，更沒有任何請假的餘地，因為國王每天都要吃喝！所以，當尼希米說：「我是作王酒政的，」這顯示請假是不可能的妄想。花上一段很長的時間，回去耶路撒冷重修毀壞之處，從一開始就難如登天。縱然如此，尼希米和他的朋友們仍致力祈禱，盼望真有可能回耶路撒冷進行重建的任務。

在第二章的開頭，我們發現另一個日期：亞達薛西王二十年尼散月。尼希米接著告訴我們，在那個月分，出乎意料地，他竟被任命為國王的專員（很快就被任命為省長，也

可能從一開始就是），到耶路撒冷去重新建造。從祈禱到成就中間隔了幾個月呢？九個月。在我們看來，每一日，這一小群人都禱告說：「請讓尼希米今日得以亨通，在王面前蒙恩」，而他們需要等候。持續禱告——即我們所謂的，緊抓住神——成為他們禱告的標誌。同樣地，對我們而言，當需要未得解決，這也應該成為我們禱告的標誌。結果，正如神一向所作的，祂在適當的時候回應了他們的祈禱：尼希米得以出任他一生中最重大的任務，並在神的協助下，作得有聲有色。

哈拿也是一位持續禱告的榜樣。撒母耳記上一章記載她祈求有一個兒子，而顯然她已為此事禱告很久了。哈拿和她的丈夫以利加拿及其另一位妻子（和那位妻子所生的兒女），每年都會到擺放約櫃的示羅獻祭。哈拿受到對手的嘲笑，儘管丈夫給了她雙份的祭肉（她拒絕吃），她仍因耶和華「不使她生育」（5節）而痛哭流涕。以利加拿這位熱情卻無趣的男士，無法同理她面臨的挫折（反而說：「有我不比十個兒子還好嗎？」〔8節〕）。哈拿持續為著自己能夠生育祈禱。她禱告得如此迫切，以致前後搖晃，全身都進入禱告的狀態；她的禱告是如此私隱，以致只在心中默禱，雖然她的嘴唇仍然在動；家庭的處境是如此令她愁苦，以致她在祈禱時痛痛哭泣。她許願說，若是神給她一個兒子，她就讓他終身作神的僕人（11節）。

祭司以利舒適地斜倚在靠著門柱邊的椅子上。他顯然看不慣有人作這麼長時間又熱切的禱告，尤其是出自一位婦女。他想她應是喝醉了——也這樣說出來（13節）。大部分婦女遇到無法生育的尷尬問題，通常選擇避而不答，留待祭司自己思索。哈拿卻沒有這麼做，她喚起以利應負的祭司職份——儘管在這個事件中，我們看到年老的以利早已忽視了他祭司的責任，令人悲嘆。哈拿確切地指出以利的誤會：她是「在耶和華面前傾心吐意」（15節）。以利曾見到這位婦女年復一年地來聖殿，如今他曉得她憂傷的源頭和祈禱的主題了。透過哈拿，以利恢復祭司的呼召，宣布了一項神所應允的祝福禱告：「妳可以平平安安地回去，願以色列的神允准妳向祂所求的」（17節）。

四年以後，哈拿帶著大約二至三歲的撒母耳來到以利面前，讓他終身成為神的僕人。而撒母耳的確也成為以色列的先知、祭司及君王的膏立者。在痛苦禱告的歲月中，哈拿對於神會以何種方式、在何時回應，可說一無所知。反觀我們，有幸在新約的提示下，見到持續的祈禱何等重要，也見到神如何在適當的時機，使用這些禱告，讓祂百姓在屬靈上得益處，也讓祂的名得著榮耀。

同樣地，在路加福音第一章中，我們讀到年老的祭司撒迦利亞的故事。他也是膝下無子，而他與妻子也顯然曾為此事禱告了許久，可能從婚後就不斷禱告，卻毫無結果。路

加在介紹這故事時說道：「他們二人……沒有孩子；因為伊利莎白不生育，兩個人又年紀老邁了」（路一7）。接著，一位天使顯現，說：「撒迦利亞，不要害怕，因為你的祈禱已經被聽見了。你的妻子伊利莎白要給你生一個兒子，你要給他起名叫約翰。你必歡喜快樂……。」（路一13~14）撒迦利亞和伊利莎白為子嗣禱告了多少年？我們不曉得。然而，如今天使宣告了神奇妙的作為：神已經聽了你的祈禱，伊利莎白將要生一個兒子。你要為他起名叫約翰，你們都要為他的出生而喜樂。他將擔當極為重要的職責，為即將來臨的主預備合用的百姓。對這對年老的夫婦來說，如此的確據是何等地奇妙，讓他們得以緊緊地抓住，好渡過施洗約翰誕生前那幾個難熬的月分！我們再次見到神如何在關鍵時刻，以祂的智慧和美善回應了持久忠心的禱告，也在更宏偉的屬天計畫中，賦予這個答案最重大的意義。

持續禱告的理由何在

本章前面，我們提供了簡短的理由來說明，何以在為重要且急切、長期或短期的事禱告時，需要有清楚的焦點，並要深入認真，並且——以被濫用的現代詞語來說——充滿熱情。現在，我們同樣要簡潔地瀏覽一下另一個相關且有些重疊的問題：何以祈求某項祝福，等候神回答時，祂總是要

求我們要忍耐、持續和堅持到底。由於兩個問題有些重疊，因此我們對它們的回答也可能相仿。

首先，神促使我們忍耐等候祂的作為，是爲了淨化我們的動機。通常我們最初形成的禱告事項裡，充滿了自我中心及爲自己利益著想的成分，因爲有許多層利己的思想裹住了「情慾的我」，就好像洋蔥皮一層又一層地包裹住它的核心。當我們等候神，不斷更新我們的請求，祂便引導我們看見最初的祈求動機是什麼。雖然，我們的祈求無可置疑地，是出於真心，但往往仍看重自己的舒適、方便和榮耀，多過於神的尊貴、頌讚和榮耀。因此，天父透過向我們顯示祂如何看待禱告，會將我們熱切關注的一些念頭削去，好讓我們可以重新調整和改造所祈求的事項。這些不斷修正的懇求，不是耶穌告誡門徒要避免的「重複話」，而是逐漸錘鍊出的真正渴望，讓神藉著賜福給祂的僕人，使祂自己得著榮耀。藉著等候的過程，神使我們與祂的關係更加親近。

其次，神促使我們忍耐等候祂，是為了要讓祂的回應，可以透過自然的方式來完成。雖然，有時一祈求，就有快速和顯著的回應，但是不加選擇就製造出許多神蹟，絕非神行事的方式。催促以色列人出埃及、建立以利亞與以利亞沙及其門徒對當時政權的影響力、證明但以理是神人、確認耶穌彌賽亞的身分，協助使徒宣揚新國度的來臨，這些神蹟常爲人所稱頌。但大家經常忽略了，神蹟一直都是個例外，而

非常規。大多數時候，神對祂大部分僕人的期望是：在正常生活的正常過程中，存著智慧、順服和敬畏神的心來生活。

讓我們再仔細看看神如何成就尼希米的禱告。尼希米及其朋友爲著「今日」可以神蹟式地在王面前蒙恩，一直不斷地禱告。神讓他們等待了九個月——兩百五十個日子。在這段時間裡，一方面是不可避免的，一方面卻是出自神的意向，尼希米的面容因著憂心耶路撒冷而變得愈來愈愁苦。顯然他自己沒有留意到這點，因爲在波斯王眼前面帶愁容，是謀反的象徵，可以被判死刑（這是爲何當王評論他看起來十分愁苦時，他「甚懼怕」〔尼二2〕的原因）。在滿頰鬍鬚而銅鏡的品質又不佳的時代，一個人很容易會忽略自己的樣子。亞達薛西王顯然很喜歡也很尊敬尼希米，當他指出後者的表情，也判斷他必是「心中愁煩」，這讓尼希米有機會坦白說出耶路撒冷荒涼的情形，以及此事對自己造成的影響。如之前所說，尼希米不可能自己提出要請假的要求，但因著友誼和熱心，王卻主動開啓話匣子。出於對尼希米個人的關心，他留意到耶路撒冷的問題，也詢問尼希米想要他做什麼。沒想到，不經意挑起的個人閒談，竟成了過去九個月每日呼求神成就的關鍵時刻！按照過去慣例，猶太的酒政——奴隸絕沒有可能促成的事，卻因著他愁苦的臉——經過九個月憂愁所刻畫的痕跡，引發親切的關懷而非可預期的震怒，進而將機會帶到他面前。於是尼希米「默禱天上的神」，向

王提出他的請求，沒多久便上路了。禱告蒙應允了嗎？是的。因著神蹟？不是的，是因著事件自然的發展。這是需要花時間的。安排事情自然發生，是神應允禱告的慣常手法，而這經常需要花時間，因此我們必須樂意等候。

持續禱告有其必要的第三個理由是，**神所選用的策略，有時就是排除立即的回應**。孩子向父母說：「我等不下去了。」而身為父母的我們則時時向孩子說：「你必須等候。」等候的能力是區分幼稚與成熟的指標之一。成熟的人是已學會等候的人。神讓我們在基督裡變得成熟，這個功課是成人基督教教育中的一部分。嬰兒出生時並沒有隨身帶著「等候的按鈕」，這是每個人都清楚曉得的。但到了學步階段，有耐心的父母就開始教導孩子等待。逐漸地，健康的孩子成熟了，也開始分辨優先次序，甚至認清有些事項比他或她自己的事還要重要。他們學會有耐心，學會抑制衝動，學會遵守優先次序，學會容忍。這正是希伯來作者所描述的通往靈性成熟的路：「你們所忍受的，是神管教你們」（來十二7）。**有時，神用延遲回應來管教和訓練我們靈性的肌肉；當我們持續不斷地禱告，信心的肌肉就鍛鍊得愈來愈強壯。我們學會抑制懷疑、發怒和任意奪取的衝動。我們學習相信神，並且不住地禱告。**

管教就是訓練。神使用什麼方式和場合，來訓練我們不得不等候祂的回應呢？在某種程度上，保羅算是回答了這

個問題。他作了一個聽來有點荒謬的聲明：我們這些因信稱義和與神和好的基督徒，可以在苦難中「喜樂」。何以如此呢？「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望，盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裡。」（羅五3~5）當尼希米、哈拿、約伯和保羅一次又一次為所面臨的困境禱告，卻看不見神有任何動靜，惟有等候。他們感到難受嗎？若是從廣義的角度出發，將種種「得不到你所喜歡的事物」或「不喜歡你所得到的事物」等情況，都包含在苦難的定義中，那麼答案很清楚：他們當然覺得難受。當禱告似乎一無所獲，有誰不難受的呢？

所以，除了（理所當然地）持續祈禱，這時的我們還能作什麼？我們可以容許苦難和等候來推動我們，沿著保羅所描述的順序前進。他的描述是如此生動：容許患難產生忍耐，一種「堅忍到底」的品質，接著，忍耐反過來建立我們的品格，而產生盼望、信心，也就是說，神會像過去所作的一般，讓我們不斷堅持下去，直到我們得著最後的榮耀為止。再者，我們的盼望因著神愛我們的確據得以加強，從今直到永遠（參：羅八38~39）；神愛我們的認知已藉著聖靈澆灌在我們心裡——不論我們的祈禱有否按照所期望的時間和方式成就。透過這個全方位進步的過程，我們可以放心讓神選擇在最佳的時刻，賜下祂最好的禮物。

克服持續禱告的障礙

我們已經查考了一系列為何需要抓緊神禱告的理由。不過，任何一位與神同行一段時日的人都曉得，說比做容易得多。為何持續禱告如此困難呢？現在，我們就要來處理這個本書一開始就碰觸到的悲歎。坦白說，持續禱告的確不容易。雖然，表面上我們維持得很好，實際上，卻在心中吶喊，我們與神交談的時間可不可以更穩定、更有品質？為需要的狀況禱告時，能否更專注、更堅定？而在禱告過程中，能否更持續地讚美？為何我們發覺這些堅持是如此困難呢？這是因為**世界**、**肉體**、**撒但**三者聯手破壞所有形式的禱告生活，也抵擋一切我們想付諸實行的努力。由於篇幅有限，難以細說對付這些障礙的良方，不過，我們仍將盡力提供一些容易掌握的看法。

世界，意指在「抵抗神」或「不需要神」的情況下，所組織而成的群體生活，暗示禱告是一種怪異和無意義的行動，使我們對禱告產生懷疑和分心。主要來說，世界是對神漠不關心的生活方式。我們很容易便陷入其中。我們想從事和其他人一樣的事，既然他們不常祈禱，那麼，為何我們需要祈禱呢？這樣的生活裡塞滿了今世的活動與聯繫，所以把禱告排除在時間表以外，我們為何不加以效法呢？對他們來說，任何事都比建立禱告習慣重要得多，有沒有可能這才是

正確的呢？總而言之，在暗地裡，世界無時無刻想要阻止我們祈禱。

肉體，意謂我們心中內在的動力，因著仍內住在我們裡面的罪性，而遭到扭曲，尚未被恩典完全修復。我們從客西馬尼園所發生的事可以看見，罪性如何讓我們內心的這股動力變得軟弱。當時門徒理當陪伴耶穌，為祂禱告，因耶穌希望他們這麼做，而祂自己也需要祈求有能力渡過當晚即將來臨的事。沒想到，祂發現門徒都睡著了。耶穌憂傷地說：「你們心靈（重生的心）固然願意，但肉體卻軟弱了」（可十四38）。每當我們從事對靈性有益的活動（包括每次的禱告），就會缺乏內心的渴望、動機、心裡的力量（即心志和意願）、熱情及專注於服事神和求神榮耀的心。我們必須求主藉著聖靈來重新激勵我們，以防我們全軍覆沒。當耶穌說：「總要警醒禱告，免得入了迷惑」（可十四38），顯然這正是祂心中所想的。

接下來，當然，還有**撒但**，如彼得所稱的「仇敵」，牠「如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人」（彼前五8）。撒但不是創造者，而是摧毀者；破壞神的計畫，毀壞人的靈魂，全是牠想作的事。保羅在以弗所書的結尾說道：「要穿戴神所賜的全副軍裝，就能抵擋魔鬼的詭計」（弗六11）。有部分武器出現在第16節，在那裡，保羅提及要拿起信心的盾牌，以「滅盡那惡者一切的火箭」。保羅所提到的

是指第一世紀時所謂的「不道德戰爭」。「火箭」或「刺槍」是用沾滿油的布，包住槍或箭的頭，點燃之後再發射出去。這種火箭射中人時，會既焚燒且刺傷那人，對其造成雙重的傷害。保羅說：「我們需要信心的盾牌，去熄滅那些可怕的攻擊武器。」羅馬軍人配備的鐵製盾牌可以抵禦所有的刺槍，也不會被火焰穿透。同樣地，保羅表示，向父、子、聖靈尋求力量的積極信心，能抵抗所有對啓示真理的曲解，抵抗所有懷疑不信以及令人沮喪的試探。總括而言，信心的盾牌能使你在撒但攻擊之下，免受任何傷害。沒有任何事可以改變這個事實。

因此，神所賜的信心可以滅盡那惡者一切的火箭。這些攻擊包括：用各種理由阻止我們禱告；讓我們倚靠自己而不倚靠神，並且影響我們與神的關係，即使不是永久的，也是暫時的；此外，還有向自己說「反抗是無用的，我們無法勝過試探」等等的負面想法。燃燒的火箭正是這類一面倒的、有傷害性的思想。它就像從天花板滴下的水破壞了地毯和家具一般，破壞我們的靈魂。必須採取行動用信心去消滅它們。

在我們看來，聖經中記載這類一面倒、有傷害性思想的最佳例子，非夏娃莫屬。當時，撒但就是在她的思想上下功夫，引誘和欺騙她吃下禁果。「於是女人見那棵樹的果子好作食物，也悅人的眼目，且是可喜愛的，能使人有智慧」

(創三6)。她在前一刻還明瞭，吃禁果是一種不信、不順服的表現，但當上述的想法進入她心中之後，之前的警告就遁於無形了。不信通常始於這種不經思考的狀態。撒但把想法放在她腦中，她不加思索，也不記得神曾對亞當說的話。只要稍留餘地，不信同樣會趁著我們不加思索的時候進到我們心裡。我們是否曾忘記神在基督裡的救贖之愛，成為神僕人的神聖呼召，和透過基督而有的屬天喜樂與盼望？這是由於我們放下了信心盾牌的緣故。緊接著，撒但的下一枝火箭，按著屬靈層面而言，就會正中我們的臉。

但是，信心會讓我們在順服中堅持下去：不住禱告；信心會讓我們繼續期待：不住盼望；信心會使我們緊抓住神禱告：儘管受到各樣的挫折，仍不斷抓住神的應許。在這裡，有一些技巧能幫助我們，而不同的技巧適用於不同的人。若是你發現在默禱時心思渙散，就大聲禱告；若是你發現一旦開始一天的工作，就找不到時間禱告，那麼便提早起床，在做任何事之前先祈禱；若是你發現自己的思想與言語無法一致，可以寫下想專心祈求的事項，並且用你所寫的禱詞，將事情帶到神面前；你可能會發現，以一本日記，將你向神祈求的事記下，會大有裨益——有些人的確如此；另外，要留意有哪些事使你無法專心禱告，試著避免這些打擾。以上只是一些常識性的輔助工具。它們不會使你的持續禱告變得容易些，卻能增加其可能性。

在禱告中要保持真誠，保持認真和堅持的態度。堅持到底是非常重要的，因為我們蒙召就是要維持我們與神的關係，更要在其中有所長進，遵循英國倫敦橡山學院（Oak Hill College）的格言：「擇善固執（Be right and persist）。」

以下的聲明是清楚明白且符合現實的：所有我們曾探討過的禱告模式，包括懇求、讚美、默想，及在壓力下仍持續祈禱，全都是戰爭的行動——是向神超自然的仇敵所發動的反擊保衛戰。屬靈爭戰有許多意義，禱告在其中也扮演重要角色，因篇幅有限，不能在此討論。但是這裡所說的觀念，都是我們必須知道的基本原則。在與神的一切交流中，撒但和其僕役竭盡所能地破壞，不斷想削弱我們的能力，除了定期向我們發動直接的攻擊外，也藉著間接的手段耗盡我們的力量。有關這個層面的基督徒生活，馬丁·路德的經典詩歌可謂鞭闢入理。

上主是我堅固堡壘，永不動搖之保障；上主是我隨時幫助，使我脫危難恐慌；歷代仇敵撒但，仍欲興波作浪，牠奸狡又勢強，殘忍毒辣非常，無比兇惡真難防。

我們若靠自己力量，雖然奮力必失敗；有大能者在我一方，祂是上主所選派；若你問祂是誰？基督耶穌元帥，又稱全能主宰，世世代代不改，祂至終勝利奏凱。

縱全世界充滿鬼魔，恐嚇要將我毀滅，我們不怕，因有神旨，靠主真理必告捷；幽暗之君雖猛，我們也不心驚，狂暴我們能忍，因祂永刑已定，主言一出即倒傾。

（中譯歌詞錄自宣道出版社《生命詩集》第五十首〈堅固保障〉）

藉著持續禱告，當我們呼求天父，並在基督裡尋求復活主的幫助，就能開始扭轉戰事、反敗為勝。所以，因著神的協助，我們持續禱告。也因著神的協助，我們將堅持下去。



思想問題

- * 本章一開始提供了一些代表堅持下去的圖像。就你本身而言，什麼是你最喜歡的「堅持下去」的圖像？
- * 什麼處境令你覺得很難持續禱告下去？（見第 292~293 頁的例子）
- * 你如何描述新約「後嗣」的觀念？（將你在第 296~301 頁所發現的觀念自在地描述出來。）
- * 與神的這種（父親—兒女）關係，帶給你什麼禱告的動力？
- * 請讀第 302~303 頁所引用的詩篇。你從中發現有什麼可鼓勵自己堅持不輟地禱告？
- * 在尼希米或哈拿兩種持續禱告的例子中（第 305~309 頁），你最認同哪一種？何以如此？
- * 「神促使我們忍耐等候祂的作為，是為了淨化我們的動機」（第 310 頁）。這段話引發你什麼樣的思想？
- * 「神促使我們忍耐等候祂，是為了要讓祂的回應，可以透過自然的方式來完成」（第 310 頁）。瀏覽第 310~312 頁，你是否認同，神常使用自然的方式來回應我們的禱告？為什麼？
- * 「你們所忍受的，是神管教你們」（來十二 7）。你曾否發現神的延遲促使你自己和其他人變得更成熟？（參見第 312 頁）

- * 回想本章某個讓你印象深刻，與「持續禱告」有關的句子或經文。為什麼這句話對你來說那麼重要？




與神對話

- * 請緩慢地以禱告的心讀羅馬書八章 15~17 節，讓這節經文的意義滲入你靈魂的深處，並向神禱告作出回應。
- * 在心中思想一個你「持續不斷」的禱告，可能是你向神表達了許多個月或許多年的渴望。再次將這個請求帶到神面前，這次將你從本章所得到的一些啓示融入你的禱告中。



書寫生命

- * 坦白地記下「持續禱告」對你的意義。完稿前，抄錄詩篇一三〇篇 5~6 節。

notes 

第 9 章 參與群體

我要稱頌耶和華；
讚美祂的話必常在我口中。
我的心必因耶和華誇耀；
謙卑人聽見就要喜樂。
你們和我當稱耶和華為大，
一同高舉祂的名。

詩三十四 1~3

「演員都是牛，」大導演希區考克（Alfred Hitchcock）如是說。據稱在攝影棚裡，他堅持己見，絕不妥協，甚至不惜讓演員處於危險之中。有一次，我（巴刻）受邀拍一部短片，遇到一位就像希區考克那樣的導演，兩人相持不下。這位導演認為我帶來的劇本沉悶無趣，便棄置不用，而要臨時改用他的腳本和方式。最初，我照著做了，效果卻不彰。由於導演的腳本不是我平時慣用的語法，而原先的台詞又不時令我分心，所以要說的話卡在嘴裡，難以流暢。緊張的情勢不斷昇高，我一試、再試、三試、四試……，直到不得不離開去趕搭飛機為止。我不曉得自己的努力最終會不會被採用，只曉得導演一點都不欣賞。「我不認為你在拍片的事業上會有什麼前途。」當我和導演握手，他丟出這句話。我向他保證，自己也從來沒有計畫要從事這個行業，就離開了。不論這位導演在拍片前對我的認識有多少，可能是好事，也可能是壞事（我的朋友常常出現類似的兩種極端反應），總之，我在角色的扮演和溝通上，只能遵照自己的本相，若是你硬要逼我演出不屬於自己的另一個角色，我就會全身僵硬、動彈不得；而當初那位導演對我的想

像，並沒有將這個具體的事實包括進去。

「作自己」是我在攝影棚裡的絆腳石，但這反而是基督徒生活的基礎。「作你自己」、「活出神造你的樣式」、「顯出你的新性情，也就是如今最真實的自己」、「聖潔意謂在基督裡自然流露的生命」——以上這些全是我們從一開始所提及關於禱告的根本依據。不論在實行上有多困難，禱告可說是人重生之後一種自然、本能、真實的行動。我們竭力禱告，不僅是因為這是必要的，也是出於我們內心深處的渴望。每位信徒都自然而然有想要祈禱的衝動；而當我們嘗試禱告，就是最真實呈現出自己的時刻。

截至目前為止，本書的焦點幾乎全在於個人的禱告，換言之，是遵循耶穌的教訓：「要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父」（太六6）。也因為這種和天父之間私下單獨的禱告，一直是我們注意的重心，本書接連查考了什麼是祈求（聖經視之為個人禱告的核心），查看了默想（思想神及其榮耀），也探討了讚美及抱怨（向神表達出急切和痛苦的求助）。此外，在前一章，我們則是強調堅持向神祈禱的重要性，在持續的禱告中，表達出堅持到底的信心與盼望，相信不論環境何等惡劣，神都不會離棄我們。

所有這些禱告模式，讓我們在基督裡發展自我的獨特性，並且不斷長進、持續一生，直到終有一日，我們變為主的榮形，親眼見到祂的真體為止（這樣的觀點，與保羅及約

翰相互呼應，參見林後三 18 和約壹三 2)。的確，我們每個人的獨特性，都能透過主耶穌基督的福音而得到長足的發展，成為比過去更加真實的人。福音使我們了解，此時我們正一個、一個地（單獨）站在無限偉大、掌管宇宙的創造主前，而每一個人都要個別面對祂，沒有任何人可以代替我們作這件事。福音教導我們對自己說：我不能再跟隨世界的潮流，甚至基督徒群眾的潮流，也不能再將自我當成神明來事奉；從今以後，我必須承認，我是在神的眷顧下生活，不論作任何事都是向祂作出回應，我要在祂的愛子，耶穌基督，世界的救主，我個人的主裡，操練信心。因此，主耶穌，教導我如何成為祂的門徒，讓我在一切所做的事上都討祂的喜悅。是神在基督裡，把我們轉變成獨特的個人，在祂面前了解自己並發展出本身的獨特性，得以認真面對人生，亦是兩百年前英國的福音派，用來表達信徒真實生活品質的方式。

強調深化的個人性和獨特性，對理解信、望、愛及禱告的生活，並將之實行出來，有不可或缺的重要性。然而，這不代表全部。不論我們的禱告、門徒訓練、在基督裡的身分或基督徒生活的狀況，都不足以代表全部。若認為與神相交全然是私人的事，借一句話形容：「獨自一人奔向獨一的神」——其他人沒有任何參與空間，便是遺漏了一個重要的事實，正如導演對我（巴刻）所懷有的錯誤觀念一樣。我們需要考慮一個重要具體的事實，也就是聖經談到基督徒身分

所具有的教會特質，這是神透過祂的話語和聖靈，在所有重生者身上形成的一種存在。本章將針對這個主題作進一步的解釋。

教會的一體性

在開始前，我們必須澄清一些基本觀念。對許多人而言，教會指的是一棟建築。曾擔任英國首相的格列斯東（William Ewart Gladstone），在十九世紀後半葉主導英國的政局。他是英國國教徒，常在心中思想有關教會的問題。有一次，他問他的司機說：「什麼是英格蘭教會（the Church of England）？」得到的答案是：「是在轉角那間有尖塔的大型建築。」對今日許多人而言，教會是在鄉間，有著高高尖頂的白色小型建築（或在英國，以灰色石頭砌成），就像聖誕卡上的照片那樣。如果他們曉得，聖經所指的教會，從來都不是建築物，而是指在人的家中聚會，恐怕會大吃一驚。（參見羅十六 5；林前十六 19；西十四 15；門 2）。

另有些人以為教會是宗派的標誌，亦即，在全球基督教群體中，有著獨特傳統或神學的群眾集會，例：英格蘭教會或神召會等等。但這也不是聖經的用法，儘管我們所謂的宗派，就像各家的聚會一般，確實體現出聖經所定義的教會；事實上，我們發現，聖經所描述的教會，不論是地方

性、全球性或宇宙性的，正體現於已在榮耀中的逝世聖徒和仍在地上的今世聖徒身上。當這些人彼此以一種複雜的方式連結成爲一個單一的集合，那就是教會。聖經用各種圖像來形容這群人。他們集合在一起，就像一棟建築、家庭、聖殿、栽種的園子、身體、羊群及葡萄樹枝。所有這些圖像都以不同的方式表達出一個意念——各個獨特不同的部位，堅固地聯繫在一起，成爲一個整體。這些部分若單獨存在，就顯不出任何意義，但合在一起形成一個整體，就具有價值。舉例來說，一個門把，若不連於某棟建築物中的一扇門上，就沒有任何作用。但若連上了，就顯出它重要的功能。像門把、石頭、麥穗、腳趾甲這些單獨的項目，都因連接的緣故，成爲某棟建築物、聖殿、麥子、人體的一部分，而具有價值。缺乏了整體性，這些單獨項目就不能發揮應有的功能。同樣地，缺少了這些單獨的項目，一個整體也顯得不完全。教會也是一樣，我們這些神的百姓，便包含在這個整體中。

聖經所描繪的教會，透露出在同一個身體內有兩種連結的方式：**聯合的和有機的**。後者暗示著這種連結的每個部位，都共同分享獨一的一股生命和能量。因此，後者顯然比前者含義更深。聯合代表的是橫向地與其他人連結，而有機的觀念卻是縱向地與永活的基督生命相連。在其中，我們不僅與祂同享這生命，更與像我們一樣活在祂裡面的人一起分

享這生命。我們密而不分地與祂連結，就像與其他人連結一般。我們每一個人都與任何地方的基督徒親密地連在一起，一如連體嬰那樣；但不同的是：但這樣的連結對我們不但沒有任何壞處，反而大有裨益。在此，有兩幅圖像形容得最貼切：基督形容自己是葡萄樹，而信徒是枝子（約十五1~17）以及保羅用身體所作的比喻，亦即，基督是頭及湧流不息的生命，而每位基督是具有功能性的肢體。

教會是身體，這個有力的圖像出現在羅馬書第十二章、哥林多前書第十二章和以弗所書第四章。在哥林多前書第十二章，我們讀到：



就如身體是一個，卻有許多肢體；而且肢體雖多，仍是一個身子，基督也是這樣。我們不拘是猶太人，是希臘人，是為奴的，是自主的，都從一位聖靈受洗，成了一個身體，飲於一位聖靈。

身子原不是一個肢體，乃是許多肢體……若全身是眼，從哪裡聽聲呢？……眼不能對手說：「我用不著你」……你們就是基督的身子，並且各自作肢體。（林前十二12~14、17、21、27）



所以我們是「互相為肢體」（弗四 25）——《新活水聖經》（*New Living Translation, NLT*）第二版譯為「同一個身體裡的所有肢體」。

這是什麼意思呢？讓我們進一步說明。想像一個腳踏車的輪子。輪輻一方面連接輪轂（車輪的中心），也連接輪輞（車輪的外框）。每一條輪輻都施力給輪輞，除此之外，每條靠近輪轂的輪輻都彼此交錯，因而產生加倍的動力。基督，我們復活的主，就像輪轂一般，而我們這些信徒則像是輪輻，既連於基督，也連接輪輞。輪輞代表的是教會有組織的外展生活（換言之，輪輞這個字，在字義上是指觸及馬路的腳踏車橡皮輪圈，而在隱喻上，則指教會生活）。我們每個人都應對這個生活有所貢獻，就像每條輪輻都有助於整個輪子前進一般。而交錯的輪輻更提醒我們，我們每個人都是經過設計被安置在基督的身體中，為要服事和援助他人，而同時，也接受其他蒙主差遣的基督徒來服事和援助。

或者，想像在一個身體中，當一隻眼或耳失去作用，另一隻眼或耳如何承擔額外的責任來彌補損失，使我們仍舊可以像有雙眼或雙耳般地繼續運作。抑或，想像一位下身癱瘓的人，他的手臂和肩膀的肌肉（在不斷使用下）長得格外有力，因為整日都要負責推動輪椅。在此要強調的重點是：在基督的身體裡，首先，我們與基督同享一個生命，而在祂裡面及透過祂，我們實質地與其他每位基督徒分享同一個生

命。其次，根據上述的事實，我們必須奉獻自己去愛、服事和幫助在基督身體中的其他同伴，這是不可迴避的一項義務。若是從開始過基督徒生活起，就忽視這條將我們與基督及其他所有基督徒連在一起的線，換言之，無視於這個極端重要、非常根本、像大象般具體的事實，就是受到抽象的個人主義式基督徒生活觀的蠱惑。

在基督裡彼此作出有建設性的連結，絕非只限於參加主日崇拜的時間——雖然這份連結關係的確可以強而有力地影響崇拜，使我們每次參加時，都能徹底地反省自己的思想、動機和行為。但更重要的是要問以下的問題：「我是否迴避坐在第五排的大衛，故意當作看不見他，因為我巴不得他不出現？」然而，大衛與我，就像我與他一樣，同屬基督身體的一部分。基督的愛常要求我們善待不喜歡的人。更積極地說，若珍妮和亞瑟宣佈即將結婚，我會為他們高興嗎？若是收到邀請卡，我會參加婚禮，見證他們所起的誓嗎？假如瑪莉和我在教會的政策或講台玫瑰花的顏色上意見分歧，我會立即按照馬太福音十八章 15 節所指示的，以及馬太福音五章 23~25 節所確認的，找她出來協商，以保護教會不因我們的分歧而受損嗎？假使我得知約翰涉及一宗不公平的交易，即使找他談這事會令人不舒服，我還是會去謙卑地指出他的錯誤，請他恢復誠實嗎（雅五 19~20）？我是否邀請單親媽媽蘇真、大學生派持、商人馬利歐、使用輪椅的法蘭

西斯、無家可歸的艾達、丈夫得癌症的安娜、逗我笑的茱莉、不擅社交的奧黛莉和說另一種語言的吉諾，來到我家中作客呢？為何我需要這樣做？因為我們全都聯合在一起，為要塑造一個身體，而這個身體只有一個頭，就是我所相信的，也是他們所相信的，救主耶穌基督（弗四15）。我們全都與祂連在一起，也因著祂的恩典，彼此連結成一個身體。這個身體可見的形體便是「教會」。只有那些真正相信他們彼此互為肢體，一起形成基督身體的人，才能實踐出上述彼此服事的行為。因我們需要彼此！神已呼召我們一起在地上形成這個身體，這意謂著：我們藉著彼此的關係，要見證祂救贖的大能。用何種方式呢？也就是我本章所要闡釋的那種一體性（togetherness）。

自滿和自我中心，在基督身體中毫無地位。驕傲的人自以為無需其他基督徒的幫助，神不會助長他們。在祂眼中，屬靈的孤立不是美德，而是惡事；只有透過互相的倚靠、服事和牧養，基督徒才會真正成長，而教會才會真正長進。根據保羅及多處經文的闡釋，在新約的觀念中，普世性教會的縮小版指的是，不論何時何地，都有一群人聚在一起成為教會，行教會所當行的事：從聖經學習信仰；透過聖靈向父和子獻上讚美、敬拜、禱告；維持福音中的聖禮；建立牧養領導系統；操練彼此的關懷、勸導、鼓勵；運用聖靈所賜的恩賜彼此服事，這就是地方教會生活的精華。即使超越

地方教會之上，這種彼此相屬的感覺（雖然較不緊密）仍應存在於各宗派同信仰的人當中，同樣的原則，甚至可延伸至全世界所有的基督徒之中。

教會的一體性，尤其是教會的禱告，可帶給需要認識耶穌之愛的人莫大的吸引力。社會過於強調個人主義的結果，讓人產生極大的空虛感和孤獨感，以致渴望建立真正的聯繫。俱樂部、社團、以共同興趣為主的網絡，雖可填補一些空缺，但惟有透過基督徒——特別是地方教會的團契——所表達和實踐的基督之愛，才能真正填補空虛的心靈。無怪乎，保羅在哥林多前書第十二章講完教會是基督的身體這個重要的教義後，隨即講述著名的愛的篇章：哥林多前書第十三章。教會只有向彼此及向那些尚未認識耶穌的人，透過教導、傳講、唱詩、禱告和活出祂的愛，才能完成引人歸主的使命。正因為我們全都屬於耶穌基督，所以，藉著教會中愛的連結所發出的強力邀請，我們暫時鬆開手歡迎一些人進入這個彼此相屬的圈子中。在教會的膀臂裡，這位不信者可以在聖經、詩歌、講道、禱告，以及更重要地，在愛的生活、歡迎的話語和主的百姓與見證中，聽見「耶穌愛他這位罪人」的真理，並受邀進入團契裡，同享救恩之樂。

大多數時候，我們是獨自禱告——直接與神對話。但在教會中，我們有所謂的同心合意的聯合禱告。聖經屢次強調神非常重視那些敬虔人士為共同目標所作的祈禱。在基督

徒崇拜中，最常出現的就是禱告：詩歌、頌詞、祈禱書、牧師或群眾的即興禱告、引導式禱告、背頌經文、許願、認罪、代禱、祝福——全都是向著神說話。當神的百姓一起崇拜，我們的心聲連成一氣，以神為傾訴的對象。理想上，教會崇拜讓個別人士有目的，並且認真地聯合在一起，為著神的榮耀和彼此的益處，表達出共同的想法和渴望，這種聯合的聲音能啟示出只有神能創作的、在團契及焦點上的合一。在形成基督教會的一千年以前，詩人大衛便描繪出神百姓在教會中才享有的合一性：



看哪，弟兄和睦同居
是何等地善，何等地美！
這好比那貴重的油澆在亞倫的頭上……
又好比黑門的甘露降在錫安山！
因為在那裡有耶和華命定的福，
就是永遠的生命。(詩一三三 1~3)



所有的教會都有瑕疵，但即便有瑕疵，神仍舊使用教會來磨去我們性格上的稜角，透過不同的弟兄姐妹來彰顯祂的愛，藉著讀經和講道來教導我們認識祂自己，透過獨特的

服事恩賜來激發我們的潛力，藉著發自內心的認罪來淨化我們這個人，透過與神同行的前輩鼓勵我們，促使我們行出愛與善行，也藉著聯合的禱告吸引我們靠近祂，並且彼此靠近。以上這些都是為了頌讚祂自己的榮耀而設，並透過教會的一體性彰顯出來。

本章將聚焦在「聯合」這個主題上。以剛才提及的基督、基督徒和教會為出發點，從三方面來探討禱告的一體性：神促成禱告的一體性；神使用禱告的一體性；神幫助我們學習，甚至喜愛禱告的一體性。

神促成禱告的一體性

我們這些「認真的基督徒」常常強調門徒的個別性。反之，我們很少強調與其他信徒合一的關係。其實，這種合一的關係是在預嚐（或說預演）天堂的合一關係。希伯來書的作者先詳細地解說主耶穌基督的超越性及榮耀，視祂為我們的救贖主、大祭司及信心的創始成終者之後，在第十二章提及我們作主門徒時要存的信心與盼望，而後說道：



你們乃是來到錫安山，永生神的城邑，就是天上的耶路撒冷。那裡有千萬的天使，有名錄在天上諸長子之會所共

聚的總會，有審判眾人的神和被成全之義人的靈魂，並新約的中保耶穌。(來十二 22~24)



這段經文說明了我們最終要參加的那場盛會是什麼樣子，其中包括數不盡的天使、諸長子（現今逝世的基督徒？）、父神、被成全之義人的靈魂（舊約的眾聖徒？）和耶穌自己。《英文標準版聖經》（*English Standard Version, ESV*）使用的動詞是「你們曾來到」（you have come）。顯然，此刻正在寫作或閱讀的我們，都不曾抵達過「天堂」（按其本意），但是在某種程度上，我們的確透過集體的敬拜，而參與在最後集會的合一性中。正如聖公會的公禱書所說：「在天使、天使長及諸天的陪伴下，我們頌讚、高舉祢榮耀的名。」

啓示錄包含了七封永活之主寫給七個教會的鼓勵信函，隨後由第四章起，一直到結尾，則是一長篇充滿異象的附錄。這篇附錄重新加強神對跟隨者的呼召，要他們持守忠心，也重申祂的應許，保證那些勝過人生痛苦、憂傷、沮喪、邪惡權勢、困境及各種壓力的得勝者，最終將享受難以想像的榮耀。這份榮耀實質上是來自萬眾一心、環繞神寶座的頌讚和敬拜，在場所有的參與者都感到無比喜樂。瀏覽整個附錄的異象，除了世間種種令人驚恐的夢魘外，我們也見

到了一線曙光，是天堂最後榮耀的遠景，是強調合一的鼓舞。大聲讀出以下的經文吧！



我又看見且聽見，寶座與活物並長老的周圍有許多天使的聲音；他們的數目有千千萬萬，大聲說：曾被殺的羔羊是配得權柄、豐富、智慧、能力、尊貴、榮耀、頌讚的。我又聽見在天上、地上、地底下、滄海裡、和天地間一切所有被造之物，都說：但願頌讚、尊貴、榮耀、權勢都歸給坐寶座的和羔羊，直到永永遠遠！（啓五 11~13）

此後，我觀看，見有許多的人，沒有人能數過來，是從各國、各族、各民、各方來的，站在寶座和羔羊面前，身穿白衣，手拿棕樹枝，大聲喊著說：「願救恩歸與坐在寶座上我們的神，也歸與羔羊！」眾天使都站在寶座和眾長老並四活物的周圍，在寶座前，面伏於地，敬拜神，說：阿們！頌讚、榮耀、智慧、感謝、尊貴、權柄、大力都歸與我們的神，直到永永遠遠，阿們！（啓七 9~12）

我又觀看，見羔羊站在錫安山，同祂又有十四萬四千人，都有祂的名和祂父的名寫在額上。我聽見從天上有聲音，像眾水的聲音和大雷的聲音，並且我所聽見的好像彈琴

的所彈的琴聲。他們在寶座前，並在四活物和長老前唱歌，彷彿是新歌；除了從地上買來的那十四萬四千人以外，沒有人能學這歌。(啓十四 1~3)

我看見……那些勝了獸和獸的像並牠名字數目的人，都站在玻璃海上，拿著神的琴，唱神僕人摩西的歌和羔羊的歌，說：

主神—全能者啊，祢的作為大哉！奇哉！
萬世之王啊，祢的道途義哉！誠哉！(啓十五 2~4)

此後。我聽見好像群眾在天上大聲說：
哈利路亞！
救恩、榮耀、權能都屬乎我們的神！
祢的判斷是真實公義的……

又說：哈利路亞！……

那二十四位長老與四活物就俯伏敬拜坐寶座的神，說：阿們！哈利路亞！
有聲音從寶座出來說：
神的眾僕人哪，
凡敬畏祢的，無論大小，

都要讚美我們的神！(啓十九 1~5)

那城內又不用日月光照；因有神的榮耀光照，又有羔羊為城的燈。列國要在城的光裡行走；地上的君王必將自己的榮耀歸與那城。城門白晝總不關閉，在那裡原沒有黑夜。人必將列國的榮耀、尊貴歸與那城。(啓二十一 23~26)

在城裡有神和羔羊的寶座；祢的僕人都要事奉祢，也要見祢的面。祢的名字必寫在他們的額上。不再有黑夜；他們也不用燈光、日光，因為主神要光照他們。他們要作王，直到永永遠遠。(啓二十二 3~5)



在約翰的啓示錄中，這種同聲讚美的圖像出現了多少次？不可勝數！讀了這麼多天堂及其崇拜的異象後，沒有人會懷疑，所有未墮落的天使與所有敬虔的人類，在神寶座前一同讚美，實在是祢主要的目的。這可能是我們對天堂最確切的認識。天堂是世上天路客的目的地，透過基督的恩典，每位神的百姓都將在那裡渡過永恆。天堂是一處地方、一個狀態、一個處境及同心合意的經驗。天堂像什麼呢？聖經未清楚交代細節，而任憑我們發揮天馬行空的想像力。

前年夏天，我（凱奈絲）與一群高中生到威斯康辛州

南方的森林中健行。我們走過深谷，踏著濕滑的石頭，越過湍急的溪流（有不少人的腳都弄濕了），再向上攀登山崖，此時，穿越霧氣的陽光在長滿青苔的樹幹上，刻下鑲著花邊似的影子。這真是一個遠離工作、也遠離塵世的日子。由於崖壁太陡峭了，我們無法按計畫攀岩，而改用健行的方式。青苔、小溪、鳥鳴、草叢、雨後清新的空氣：不出所料，我們開始提起天堂。我宣布說，「我的天堂」就像這種地方。這裡就像我想像的那麼完美。亞曼達雖喜歡在郊外健行，卻更喜歡熱鬧和忙碌的城市生活。她堅持「她的天堂」是一個城市——而且聖經也這樣形容它。麗絲自認是「典型的騎牆派孩子」；她說她既喜歡我，也喜歡亞曼達，也願意在我們兩者的天堂中渡過永恆，可能隔週輪一次吧。對於自己這股想要描繪那「難以形容之永恆計畫」的傻勁，大家都不禁大笑起來。關於天堂的討論，就此愉快地告一段落。

在羅馬帝國時期，城市被視作安全、庇護、昌盛的象徵。在今日的社會中，城市的病態、貧窮和犯罪率，讓人對城市產生不同的感覺。天堂真的是一個城市嗎？顯然，神在啓示錄中，因受人類語言的限制，而用「城市」這個詞來描述祂與我們所共渡的永恆中的安全、機遇、豐盛。然而，啓示錄描述天堂是一座城市，仍至少說明了神百姓全體參加的事實。

因此，我們可以肯定的是，天堂將會是在敬拜中享受

無止境的群體之樂，在場的每一個人都將參與其中。這也完全實現了神已在世上發動的理想。從出埃及記的時代開始，神為祂百姓預定的生活，便是固定召聚他們，成為一個齊來敬拜共同救主的群體。因此，世上每位信徒因敬拜而聚在一起（不論是在新約時代，還是現今的每個主日），可以很恰當地被視為將來榮耀的彩排。

神在每位重生者的心中栽植了渴望一起團契的本能。所以，詩人喊著說：「你們和我當稱耶和華為大，一同高舉祂的名」（詩三十四3）。在五旬節早晨，聖靈降臨，一個新的人類群體成形了，使徒行傳的作者告訴我們，這群人聚在一起，充滿熱情和喜樂地敬拜並服事主。路加寫道：



都恆心遵守使徒的教訓，彼此交接、擘餅、祈禱。……信的人都在一處，……他們天天同心合意恆切地在殿裡，且在家中擘餅，存著歡喜、誠實的心用飯。讚美神，得眾民的喜愛。（徒二 42、44、46~47）



當得知他們的領袖彼得和約翰被逮捕，且被警告不得再傳道：



他們聽見了，就同心合意地高聲向神說：「主啊！祢是造天、地、海，和其中萬物的，祢曾藉著聖靈，託祢僕人——我們祖宗大衛的口，說：

『外邦為什麼爭鬧？
萬民為什麼謀算虛妄的事？
世上的君王一齊起來……
要抵擋主，並主的受膏者。』

希律和本丟·彼拉多，外邦人和以色列民，果然在這城裡聚集，要攻打祢所膏的聖僕耶穌。」（徒四24~27）



事實上，他們是在說：「是的，主，祢的話已成就了。我們向祢祈禱，因祢曾經預言耶穌從死裡復活，且預言會有人抵擋祢的僕人耶穌。如今這事正在應驗。」接著，他們繼續聚在一起尋求幫助。換成是我們，大多數人會祈求自己得到保護和平安。他們卻非如此，而是充滿了使命感，所祈求的是能完成神已託付給他們的任務：「他們恐嚇我們，現在求主鑒察，……叫祢僕人大放膽量講祢的道」（徒四29）。他們祈求神的配合；稱神為同工；且全體一致用這些勇敢的詞彙禱告。他們參與在禱告中。而神使用他們聯合的祈禱來

持續祂保護的工作，並賜下能力，使基督教能在短短的一個世代裡，就遍傳當時的世界——如使徒行傳其餘幾章所記。

在希伯來書十章25節中，作者告訴讀者如何為永生作預備：「你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人。」不聚在一起，或不參加已公布的聚會，在基督徒受逼迫的年代，看起來似乎是明智之舉（如以上所說被恐嚇的情況）。實際上卻不是個好主意。作者警告說，私底下，不為人知地單獨作基督徒，將走入死胡同。換言之，不論遭遇何種困境，都要聚集在一起（任何形式的聚會都可以），因為那是門徒生活中最精華的部分。這是神的旨意，也是保持靈性健康的捷徑。藉著此時敬拜中的聚集，我們將表明在基督裡同為一個身體的事實，並且預示出那日聚集的情景。

神使用我們的一體性

父、子、聖靈致力吸引所有的基督徒養成聚會的習慣，不僅是因為這表明我們在基督裡合一的真理，也因為神計畫使用我們的聚會，透過彼此分享在基督裡的收穫，使我們都得祝福。若想像三一神是一位藝術家，而世界是祂展示作品的舞台，那麼如何使每位屬於教會的人都日臻完全，好藉此讓教會也日臻完全，便是這位藝術家持續在完成的鉅作。這是宏圖大業，無庸質疑，但這位藝術家應付裕如。正

如保羅在以弗所書第四章所分析的情況：神會透過每一個人、透過領導人們去傳福音和栽培的恩賜來動工：



為要成全聖徒，各盡其職，建立基督的身體……滿有基督長成的身量……惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督，全身都靠祂聯絡得合式，百節各按各職，照著各體的功用彼此相助，使身體漸漸增長，在愛中建立自己。（弗四 12~16）



這裡有三件事特別需要注意。首先，「說誠實話」未將原意翻出，因為希臘文原文是指「以各種方式盡可能活出真理」。然而，我們找不到英文單字來表達這個意思。斯托得（John Stott）根據一些早期的註釋書，使用「活化真理」（truthing it）這個新發明的動詞來表達其廣闊的含意。¹

其次，「滿有基督長成的身量」與其說是分別在無數人身上做個別的轉化，不如說是所有基督徒所共享的單一共同目標。「滿有」這個詞是關鍵。我們當中沒有一個人可以體現到如此程度。「滿有基督長成的身量」，要直等到所有主的百姓都在榮耀裡聚集，才能完全實現。到時，每一個人帶著蒙主施恩的故事；每一個人都是證據，證明天父、救主、

聖靈復興了我們，使我們成為基督徒，經歷到神再造和轉化的大能。這種榮耀的聚集狀態，就會達致「滿有基督長成的身量」的目標，而到了那日，我們在當中都占有一席之地，這便是共同的目标；所有人於其中都「凡事長進，連於元首基督。」靠著神的恩典，我們每個人都是正在逐步長進的作品，但聖經超越現有的聯合聚會，瞻望到基督徒彼此在主耶穌裡相遇、相伴的盛況。因此，聖經以肯定的語氣告訴我們，與其他信徒聚集在一起，應是我們一生中持續的目標和首要之事。故此，聚會應是我們的目標，因為曉得這是在榮耀中最終極的滿足。所以，我們要活在基督徒的團契中，因意識到在聚會中，便是在為天堂作預備，也是為天堂而被預備好。所有向主的禱告，不論是私禱，還是與他人一同禱告，都需要將這幅未來的遠景清楚擺在心中。

為了便於記憶（運用英語的頭韻法），我們可說，神使我們的聚集是為了**啓發**（enlightenment）、**開廣**（enlargement）、**鼓勵**（encouragement）我們。我們可從詩篇一〇七篇學到這些：



你們要稱謝耶和華，因祂本為善；
祂的慈愛永遠長存！
願耶和華的贖民說這話，

就是祂從敵人手中所救贖的，
從各地，從東從西，
從南從北，所招聚來的。(詩一〇七1~3)



詩人在廣邀所有蒙恩的人獻上感謝之後，繼續在這首詩中提出了一連串的見證。神的百姓一個接一個見證祂美善的作為，我們可以從中找到一個相同的節奏(困難、祈禱、拯救、感謝)：



他們在曠野荒地漂流，
尋不見可住的城邑，
又飢又渴，
心裡發昏。
於是，他們在苦難中哀求耶和華；
祂從他們的禍患中搭救他們……
但願人因耶和華的慈愛
和祂向人所行的奇事都稱讚祂！(詩一〇七4~6、8)

那些坐在黑暗中、死蔭裡的人
被困苦和鐵鍊捆鎖，

是因為他們違背神的話語……
於是，他們在苦難中哀求耶和華；
祂從他們的禍患中搭救他們……
但願人因耶和華的慈愛
和祂向人所行的奇事都稱讚祂！(詩一〇七10~11、
13、15)

愚妄人因自己的過犯
和自己的罪孽便受苦楚……
於是，他們在苦難中哀求耶和華；
祂從他們的禍患中搭救他們……
但願人因耶和華的慈愛
和祂向人所行的奇事都稱讚祂！(詩一〇七17、19、
21)

在海上坐船，
在大水中經理事務的，……
因祂一吩咐，狂風就起來，
海中的波浪也揚起。
於是，他們在苦難中哀求耶和華；
祂從他們的禍患中搭救他們……
但願人因耶和華的慈愛

和祂向人所行的奇事都稱讚祂！（詩一〇七 23、25、28、31）



以上幾段經文描述了神施恩拯救絕望、不配的人，這些人因自己所經營的事業而陷入困境——發昏、絕望、愚昧、無助。之後，全詩歸納出神對窮乏人、正直人，以及智慧人的啟示：



祂卻將窮乏人安置在高處，脫離苦難，
使他的家屬多如羊群。
正直人看見就歡喜；……

凡有智慧的，必在這些事上留心，
也必思想耶和華的慈愛。（詩一〇七 41~42）



這首詩告訴我們，留意這類的見證，就能啟發人。智慧人從其他信徒的經歷中，學到神的救贖之愛是何等豐富、多樣和浩大。當那些原本不配也不明白的人陷入困境，而謙卑自己，向神求救時，祂就持守承諾，垂聽他們的禱告，且

照祂所應許的前來拯救。今日，我們在團契中分享這種經歷，也會帶來同樣令人快樂的效果，使智慧人更加明白神堅定不移的愛。

這首詩也使敬虔者的心胸得以開廣，因他們的心受吸引，而隨著那些蒙福的人一同感謝和讚美。詩篇一〇七篇的見證會加深我們對神美善的理解。詩人一而再，再而三地向人顯示，神如何在我們身上動工，如何用世人從未想過的方式來拯救我們脫離各樣的困境。因著神的作為，我們滿心歡喜、快樂、讚美，並且得著活力，得以持續定睛在祂身上，以祂來充滿我們的心，並將我們的心緊緊安置在祂裡面。詩人在詩篇一一九篇 32 節，便以「直奔」來形容這種充滿活力的狀態：「祢開廣我心的時候，我就往祢命令的道上直奔！」這顆被開廣的心，不是心臟科醫生要處理的病例，而是內在所經驗的屬靈歷程；藉此，我們得著服事神的動力，並且毫無禁忌、不受限制地去實行。而若我們彼此分享所經驗到的神的美善及其他屬性，也會為今日及明日我們所處的團契，注入同樣更新的活力。

當我們讀到或聽到神在危難中拯救人的故事，也會受到鼓勵。這點實在是太明顯了，無須再討論。所需要討論的是，當我們與人相交（不論是透過實際的互動，還是藉由閱讀），是否以自己的方式將故事訴說出來。然而，這是我們和每位讀者都必須回答的問題。

不情願的參與者：學習及熱愛聚會

本書是談論禱告的書，而本章的章名是「參與群體」，主題在於突顯一起禱告的重要性——也因此，寫到這裡，有些讀者可能懷疑作者是否離題了。其實不是的。我們一直在預備讀者進入更深層次的討論，而講述在基督身體裡的合一及固定彼此團契聚會，是因為我們必須充分了解這兩者是神為我們所訂計畫中不可或缺的元素，而後者是受前者管制的。我們想正視一個十分普遍的情形，這個情形若沒有受到挑戰並加以克服，將會使我們忽視聚會的重要性，也會阻礙我們從聚會生活中得著最大的益處；此外，還會阻止我們按照神的旨意所定的，去操練集體的禱告。我們一直在努力提高讀者對這方面的重視，以便矯正失衡和清除盲點，如此才能調整心態，合乎神在基督裡為我們所定的全盤計畫。

我們想要挑戰的個人偏差，是某些人所謂的「敬虔主義」——那真是對這個高尚名稱的誤用。真正的敬虔主義是以真理為依歸的虔誠、敬畏神和奉獻的態度，認為個人與神的關係是人生中最重要的事，也是最優先的事。然而，我們目前所流行的敬虔主義（在福音派及其他宗派中都可找到），雖高舉「個人與神的關係」，卻受到現代化、世俗化，及帶著文藝復興血統的個人主義所扭曲，導致教導的是將個人獨樹一幟，有別於所有現存的社會體制（家庭、學校、政

治、文化、教會等等）。在世俗圈中，這種個人主義美化了反叛者；在基督教圈中，則使基督徒難以認同自己的教會身分——尤其是當我們以為自己已經懂得分辨神所看見且認識的普世教會，及我們所看見且認識的許多地方、宗派、以建築或家庭為基礎的教會，兩者之間有何區別。流行的敬虔主義看待教會崇拜和其他教會集會的方式，就像是看待加油站和派對，或像是大學演講一般：我們出席了，加滿了油，接著就走自己的路，一點也不委身於那個提供燃料的源頭。

存著這種心態的福音派基督徒，由於有一籬筐以聖經為基礎的更正教崇拜地點可以選擇，往往變成積習難改的教會遊走者，無法在一間教會固定下來。在羅馬天主教和東正教裡，這類在教會間遊走的情形較少，但普遍來說，大多數人同樣不明白與其他信徒密切相交，是在信心上維持與基督密切相交的必要條件。這些靈性上的個人主義者，贊同教會中要有好的講道、好的牧養關懷、好的友誼，卻不贊同全然委身於基督的身體，是全然委身於元首基督的必要條件。除非我們超越這種過於個人主義式的門徒觀，否則很難盡本分與其他基督徒一同禱告。

健康的基督徒聚會並不會抹煞我們的個別性；相反地，聚會是一個讓個別性得以發揮的架構。約翰·衛斯理曾經滿有智慧地說：「獨來獨往的基督徒無異於異教徒。」信奉所謂「獨行俠式基督教」的人，無法與基督徒弟兄姊妹相

交，以致缺乏真正的靈性成長。他們的靈命會無可避免地停滯不前，甚至走入歧途。我們是在個人認基督為主中成長，也在弟兄姐妹的了解和關懷中成長，與其他所有的聖徒一同邁向錫安。我們與救主建立個別的團契時，也需按著良心，與祂的百姓建立全面的團契關係，因為他們與我們都同屬於祂的身體。這便是忠實門徒的教會觀。

要將這樣的教會觀實行出來，對有些人來說很容易，但對有些人則不然。我們當中有些人天生就很合群，與一群人閒話家常，或與兩三好友侃侃而談，都快樂無比，與親友更是肝膽相照、無所隱瞞。有些人卻是心性沉靜、喜愛獨處，與人閒聊兩句就神經緊繃。然而，神呼召我們所有人學習一同禱告和一同敬拜。那些天生就喜愛聚會的人，必須體諒那些感到困難的弟兄姊妹。相反地，那些感到困難的基督徒，必須視這座將靈魂聯繫在一起的建築為屬靈的操練，在當中既為自己和其他人的屬靈益處而努力，也為著敬拜神、討神喜悅而努力。或許他們可以效法屬靈的巨人魯益師。就我們所知，魯益師並不喜歡公眾崇拜（雖然他享受屬靈上的友誼）。儘管如此，他會訓練自己參加，並且就像教會開門關門一般規律有致。我們也應如此。

我們所主張的是，所有基督徒都可以愛上同心的讚美和禱告，而所有基督徒也蒙召來學習一同聚會，絕非隨意並排在一起向神致意而已。當然，假如我們當中有些人確實做

開了心胸，卻仍不得不承認內在有一種出於本能的疏離感，這感受或許就不是文化制約的緣故，而是因為我們本就是喜愛獨處的人，即使在禱告時都是。我們最快樂的莫過於獨自與主同行。在日常生活之外，我們發覺單獨一人很自在，群聚在一起卻是一大威脅。大多數人在性格中多少都有一點這種傾向，至少在生命中的某些階段是如此。不論這是某個小時、某一天發生的狀況，抑或是在憂傷、失喪、緊張或危急時才發生的狀況，我們該如何回應這種內在的需求呢？

自我放縱一兩天不會對我們造成什麼傷害。一個禮拜的閉關和獨處（姑且稱之為退修吧）也挺不錯的，尤其是可以用當中部分時間精心與神溝通。不過，若是把孤立獨處當成一種生活模式，某些重要領域的靈性成長就會停滯——而且等於剝奪了神原本透過我們的出現，而賜予其他人共有的信心。更糟的是，我們阻礙了在基督裡的合一，以致不討神的喜悅。天生就傾向孤獨的人，可能需要抓住自己的衣領，好好罵自己一頓：若是我縱容這種在情感上退縮和保持距離的態度，我在神面前的真我，就會被破壞。這種態度讓真我無法被成全；只要我沉溺在這種內在疏離的情況中，就無法在恩典上成長；我的孩子和朋友無法從我所分享的信心例子中得益。神呼召我成為祂百姓中的一員，是要與其他人坦誠相交，預備好敞開心分享我自己的見證，正如我需要聆聽別人的見證一般。此外，我也需要準備好與他們一同禱告，正

如他們準備與我一同禱告一般。不時給予自己這種當頭棒喝式的勸告，可以幫助我們接受神所託付的責任，與其他人一同向神讚美和祈禱，（有可能）最後甚至會樂在其中。

我們當中，生在北緯四十度以北的人，普遍視禮貌性的保留為美德，殊不知這正是我們要克服的——這不僅是為了我們自己靈性上的健康，也是為了神的榮耀。聖經提及基督信仰時，是用全體，提及基督徒崇拜時，也是用全體，而提及基督徒成長時，亦是用全體。基督教常被稱為是群體生活，而群體生活是相親相愛、彼此分享，常為其他人好處著想共同生活。我們沒有一個人可以置身事外。

此外，我們也不容許一些基督徒個人的藉口成為攔阻。《史奴比》(Peanuts) 卡通的一位主角有一次說：「我喜歡人類，叫我無法忍受的是人。」我們被呼召要超越這種對人「無法忍受」的想法，而與有瑕疵的弟兄姊妹們，一起在基督裡成長。讀者諸君可能曉得這首陳舊的短歌：

與我們所親愛的聖徒一起住在天堂，
喔，這會是何等榮耀！
與我們所認識的聖徒一起住在人間？
就另當別論囉！²

然而，我們不但可以，也必須要去愛人（為他們的好處著想），儘管我們很可能仍然無法去喜歡這個人。可是，只因不喜歡他們，就對有需要或急難中的信徒置之不理，基本上是一種罪。

因此，我們終於可以直接了當地談論與其他人一同讚美與禱告的主題了。這裡的其他人，指的是一同在基督裡，因神的恩典與我們這些信的人合而為一的人。我們必須超越的障礙是，與其他人在形式上並排在一起，在靈性上卻沒有進入完全的合一，這是非常容易犯的一種疏忽的罪。身為牧師，我（巴刻）在領詩時面向著會眾，這時不難看出有誰沒有在唱歌（總會有些人不唱，經常是男士，雖不知道真正原因，但大約可猜到幾分）；當全體會眾禱告，就只有神知道有誰沒在禱告了，因為所有人不是弓著背，就是閉上眼跪著。有許多人以為，只要在場聆聽禱告就是參與其中了，其實並非如此。這一點或許需要進一步說明。

共同禱告有兩種不同的模式，我們都需要學習參與。首先是沒有文稿、非正式的禱告，通常在家人、朋友之間，或教會內外的禱告會中舉行。其次是在教會崇拜中的禱告，不論是依循既定禱詞的儀式式祈禱，還是以會眾發言人身份帶領人向神作即興式的祈禱；這類禱詞有部分或全部都沒有事先寫出，而是在說的時刻孕育而出。因此，在崇拜中帶領

事先寫出，而是在說的時刻孕育而出。因此，在崇拜中帶領禱告和帶禱告會的困難度，基本上是一樣的。有人在大聲禱告時，最難避免的莫過於消極被動地聽。正確的態度應是與帶領人一同積極地在心中思想和禱告，使我們在聽別人禱告時，就像是自己在祈求一般。養成這種習慣需要努力，但若不下功夫學習，就不是按著神的旨意參與了。

此外，所有帶領禱告的人，不論是儀式式，還是即興式，在發言時都要盡量口齒清晰、條理分明，將參與者的思想和期望直接了當地表達出來。尤其要注意的是，不論是突發奇想、前後不連貫「孕育而出」的祈禱，或在讀的時候，面無表情、生硬乏味的「既定式」祈禱，都絕非聖靈大能同在的象徵。

用巴斯德的話來說，領人歸主時，「神破碎人心的方式不盡相同」；³所以，當祂教導我們在基督徒生活上如何同心聚集時，也會根據每個人的性情而有不同的教導。對於天生就喜愛聚會的人，祂教導他們使用崇拜和禱告會的內容，去豐富他們個人與神親近的時間；讓公眾聚會時的詩歌、啓示、奉獻的模式，使他們過去味如嚼蠟的私人靈修生活，再次生動活潑起來。至於那些在個性上難以適應群體生活的人士，神讓他們想到，他們覺得自在得多的私人禱告，就像是為聚會中的讚美和禱告作預備，也像是聚會的一部分，藉此讓他們正視這些聚會。

溫卡露（Carol Wimber）在早期的葡萄園基督徒團契中說：「就我們所知，我們與神獨處的品質，足以決定聚會崇拜的親密和深入程度。」⁴既然神渴望每個人都能享有深入的集體敬拜，我們當中那些害羞、退縮、不擅交際、本能地喜愛獨處、與人保持距離之輩，最好能在自己固定的私人禱告中，學唱幾首聚會時常唱的詩歌。我們無須成為老練的歌手。有些詩歌其實是眾人聚集時向神發出的祈禱，另有些詩歌是在驗證信仰及述說神的偉大，都值得我們採用作為個人委身的禱詞。我們與神獨處時，可以讀這些歌詞作為與祂交談的一部分，即使可能無法實際唱出來。幾週以後，可能同樣的詩歌會出現在聚會崇拜裡，由於我們私下已讀給神聽，所以，不知不覺中就加入其他信徒的行列，在教會中一同吟唱。畢竟，我們在家中已練習過了。

同樣地，我們每個人都可以將上個主日的程序單或教會慣用的禱告手冊，運用在個人與神獨處的時刻。我們可以用大聲向神祈禱，閱讀和默念已設定好的經文，以其中的真理作為整日的提醒。漸漸地，崇拜的固定形式、禮儀性的禱詞和回應很自然就成為我們與神交談的一部分。一旦我們邀請神的靈指教我們，便會發現一些簡短的詞句充滿了過去從未發覺的意義。藉由此種方式，我們與神獨處的時間，將會獲得更深入的意義——而當我們參加集體的敬拜，這層深意也會隨著我們。

我們的底線是：**選擇**聯合一致，因曉得我們在基督裡是不可分，且永遠合而為一的，而我們的關係根植於一同的讚美和祈禱。**選擇**不因害羞、不自在、社會傳統或任何個人的限制而退縮（在態度上，要放下尊嚴、品味）。**選擇**在一個謙卑且互相敞開的基礎上，付出愛和接收愛。**選擇**長期委身在一間教會，盡力認同其目標和成員，向其他信徒開放生活和家庭，且在必要時伸出援手。總之，**選擇**同心合意，及全心全意。我們要密切參與會眾的禱告和讚美生活，因為這是聯合一致的最基本元素，也正是神的旨意。



思想問題

- * 與其他基督徒一起聚會，是令你本性上感到興奮，還是感到那是一種挑戰？
- * 研讀希伯來書十章 24~25 節。在這段經文中，有哪些原因鼓勵你與其他基督徒一同聚會？你想要貢獻些什麼？想要得著些什麼？
- * 溫習第 332 頁的段落，這段的結尾是「我們需要彼此！神已呼召我們一起在地上形成這個身體，這意謂著：我們要藉著彼此的關係，見證祂救贖的大能」。你曾經為本段中所描述的（教會中某些形式的連結）向神獻上感謝嗎？
- * 即使在教會中，都有人自組小團體，「排拒」其他人，特別是一些最需要歸屬感的上帝子民。你如何引導你的教會將耶穌的愛，延伸給那些尚未認識祂的人？
- * 請重讀啓示錄第七章的天國的景象（第 337 頁）。想像你自己置身於各式人種中。你感到舒服嗎？為什麼？你現在要如何與你未來永遠在一起的各類人士建立關係？
- * 「天堂是世上天路客的目的地，透過基督的恩典，每位神的百姓都將在那裡渡過永恆」（第 339 頁）。「世上每位信徒因敬拜而聚在一起，可以很恰當地被視為將來榮耀的彩排。」（第 341 頁）。在你許多次的「彩排」中，你何

時曾瞥見天堂的榮耀？是何種景況？

- * 本章中討論到「個人偏差」的段落（第 350~351 頁），帶給你什麼啓示或挑戰？
- * 約翰·衛斯理曾說：「獨來獨往的基督徒無異於異教徒。」（第 351 頁）若是他正坐在你旁邊，你想用什麼話回應他？
- * 你可曾留意：你個人的禱告生活與你和其他信徒一同的崇拜之間有什麼關聯？你如何讓這兩項活動彼此促進？
- * 你會提供什麼禱告的建議給「不情願聚會」的人（第 351~358 頁）？



與神對話

- * 溫習第 354~355 頁的「短歌」。當你讀到「與我們所認識的聖徒一起住在人間？」時，心中有想起任何特別的人嗎？若是如此，以禱告將你與那人的關係帶到神面前。
- * 重讀本章開頭的詩篇三十四篇 1~3 節，並以此篇作為禱告，將你對每一行詩篇的個人省思帶到神面前。



書寫生命

- * 請再次大聲朗讀第 336~339 頁選錄的啓示錄，將你的心靈、聲音和思想融入其中的景象裡，並寫下你的印象。

notes 

第 10 章 全心投入

關乎神的榮耀，關乎我們與祂連結的生活，
禱告，由今至將來，屬於我們每個人。
它是我們惟一要負的責任，
在其中運用每一個恩典、抵擋每一個罪性、得著每一件美事，
時刻需要我們全然順服。
正確的祈禱難上加難，諸多的攔阻令人挫折，
缺乏適當的態度去履行，敗壞的天性更對之憎惡不已，
心不在焉與疲乏困倦臨及我們，
操練禱告者，人人有此困境。
然而，我們現今與未來的福分，全在乎它。

歐文

容我心意

成祢寶座，歸祢所有。

哈弗吉爾 (Frances Ridley Havergal)

全能神啊，所有的心都向祢敞開，
所有的慾望祢無不知曉，無任何祕密向祢隱藏。
藉著聖靈的啓示，清潔我們的心思意念，
讓我們全然愛祢，配得上祢聖潔的名，
奉我主耶穌基督的名祈禱。

聖公會公禱書

過去一度質疑的，如今深信不疑；之前無法置信的，現今確切肯定。關於詩篇，我（巴刻）可以成為這句話的見證。從小參加聖公會的我，自幼就在教會中頌唱詩篇；十八歲時，我真正信主並成為聖公會信徒。然而，直到過了二十多年，我才打從心裡相信，詩篇確實如每個人所告訴我的那樣，是禱告的典範。為何有此障礙？當時我歸因於兩個事實。首先，詩篇作者是詩人，文句常常不按牌理出牌，他們所呈現的思緒就像百花齊放，而非環環相扣、合乎邏輯。然而，我的思想卻是直線式，如律師般縝密，因此這點令我困擾。其次，詩篇作者在述說——毋寧是呼叫——「求救」和「感謝」時，顯示出一種熱切專一、毫無顧忌的態度，這是冷靜內斂的我無法適應的。從我開始明白詩篇，又再經過了四十年。如今，我能從相當不同的角度看待所遭遇的問題。我發覺事實在於，雖然早年的我已擁有一些向其他人講解真理（包括禱告）的才能，我卻一直都無法體會，到底什麼是全心全意祈禱的真正意義。

我所遺漏的恰好是詩篇本身清楚指明的。詩篇八十六篇 11 節說：「求祢使我專心敬畏祢的名」；接著，下一節像

是在回應上述的祈求般宣告：「主——我的神啊，我要一心稱謝祢」（同樣的情操也出現在詩九 1，一一一 1，一三八 1）。詩篇第一一九篇這首擁有一百七十六節的巨幅篇章，提到了尋求神（2、10 節）、遵守其律法（34、69 節）及「一心呼籲」神（145 節）。然而，問題在於：這些經文所指的重點究竟是什麼意思？詩人使用這些詞彙時，是在告訴我們哪方面的事情呢？

我們曾在本書探索了個人禱告的基本心態和方式，在討論過程中，也常以詩篇來說明或驗證說法。在最後一章的開始，我們留意到詩篇所示範的，其實正是全心全意禱告的心態和方式。所以，我們的焦點不會放在神學專業、其他人如何祈禱、禱文的集成，或任何言語表達技巧的問題上。浮現在我們腦海中的問題是：我們如何明白什麼是全心的禱告？我們如何曉得自己正在這樣作？什麼會攔阻我們全心全意祈禱——即「在聖靈裡禱告」？（弗六 18；猶二十；根據新約神學的用語，這個句子所表達的正是同樣的思想）。要回答這些問題，我們必須再次查看聖經所謂的心是指什麼；換言之，讓神自己告訴我們有關人類的事情。

人類的心

葛尼斯（Os Guinness）曾寫道：

人格或特質……據了解，是形成任何事或人式樣的內在形式。……人格是深層的自我，是組成一個人的基本質素，亦是思想、言語、決定、行為和關係所根植的核心存有。就其本身而論，人格決定行為，正如行為反應出人格。人格是沒有任何人能識透，惟有神能見到的人之本相。¹

葛尼斯的最後一個句子超越了感官世界的觀察，使生理、心理、社會學上的人格觀，被昇華進入靈性的世界和屬神的啓示中。在那裡，人格被斷定為所謂的心（一種難以辨識的實體）的證明和表現。彼得稱之為「裡面……的心」（彼前三4，the hidden person of the heart，心中隱藏的人）——我們可將之適當地定義為：在神這位觀察者和鑒察者眼中，你和我真實的本相。聖經作者可能不曉得血液循環系統，卻清楚曉得：隱喻上的心，即動態的內在自我，如同生理上跳動的心臟維持身體的運作一般，也在我們個人及生活每個層面供給能量。所有的慾望、動機、目標、計畫、好與壞；所有的判斷、困惑、懷疑與肯定；所有的愛、恨、盼望、恐懼、喜樂與憂愁；所有的想像力和創作力，全都由我們的魂、靈、心（實際上，這些聖經詞彙是同義字）發出。就聖經的字義而言，我的心基本上是指我這個人真正的本質。

由此而論，我們的思想、言語和想像力，都是由心發出。聖經從頭到尾都抱持這個觀點。當大衛禱告說：「耶和華——我的磐石、我的救贖主啊，願我口中的言語、心裡的意念在祢面前蒙悅納」（詩十九14），這兩小節詩句連在一起是為表達一個事實——口中所說出的想法是由心流出。詩篇三九篇23節中的兩個句子：「神啊，求祢鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念」也同樣表明，思緒是由心發出，也把心顯露出來。而當詩人宣稱：「我心裡湧出美辭，我論到我為王做的事，我的心是快手筆」（詩四十五1），他是在告訴我們，他所想像的詩境和美辭是由心而發的創作。他正在寫一首有關皇室婚禮的詩：王子娶了公主為新娘，而基督徒使用這首詩來歡慶主耶穌與教會完全合一的榮耀。一切豐盛的形式均出自於心。

同樣地，動機、目標、計畫都是以心作為根源。舉例來說，在而詩篇六十六篇18節，動機成為神所關注的焦點，詩人評論自己的禱告說：「我若心裡注重罪孽」——亦即定意要做不討神喜悅的事——「主必不聽。」而詩篇四十篇8節顯示出截然不同的動機：「我的神啊，我樂意照祢的旨意行，祢的律法在我心裡。」至於計畫和目標方面，留意神在所羅門獻殿時向他說的話：「你的心想要為我的名建殿，這心意甚好」（代下六8，經文按所引英文翻譯）；反面的對照則是彼得斥責行邪術的西門，想用銀子購買賜聖靈能

力的話：「祈求主，或者你心裡的意念可得赦免」（徒八22）。另外，也請注意耶穌對玷污我們的邪惡所作的診斷：「從裡面，就是從人心裡，發出惡念、苟合、偷盜、凶殺、姦淫、貪婪、邪惡、詭詐、淫蕩、嫉妒、謗讟、驕傲、狂妄」（可七21~22）。

如同身體的血液循環系統是由心臟發動，同樣地，我們的願望、夢想、才智、愚行、德行、惡念，所有我們之所是、所說、所行，都是由真正的我和真正的你的內在本質中流出；而聖經用轉化過的、隱喻式的心來稱呼它。

在進一步討論前，我們要先強調兩個重點。首先，聖經信仰基本上是「心的信仰」；真正的基督教，如巴斯德一直以來所主張的，是「心的工作」。留意清教徒所謂的「責任」——規定要做的行為程序，就像禱告的習慣——只有為尊崇和榮耀神而作，亦即，出於耶穌所說的「誠實善良的心」，才能討祂的喜悅（路八15）。這顆心代表以神為中心的動機、充滿謙卑、感謝和崇敬。耶穌教導我們，遵守最大的誡命是由心開始——「你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主—你的神」（可十二30）——而祂也指出，只有清心的人才能得到看見神的最大福氣（太五8）；與此同時，祂也斥責維持形式上宗教的法利賽人，缺乏對神敏感的心，並向他們指出：「你們的心，神卻知道；因為人所尊貴的，是神看為憎惡的」（路六15）。若是心不正，一切都出錯。

因此，我們能明白加爾文私人印章上的圖案具有什麼象徵意義。在他的印章上，有一隻巨手握著（不如說是壓擠著）一顆心，周圍環繞著一行拉丁文 *Prompte et Sincere*（迅速且真誠），表明這顆被神所攫住的心，所發出的順服程度——這是加爾文所努力的目標。而這也解釋何以十六世紀克藍麥（Crammer）在所著的聖公會公禱書中，如此強調心的重要性，難怪其中的禱文至今仍是如此有力的靈修工具。在聖餐崇拜中，公禱書教導我們要「潔淨我們的心」和「將律法寫在心上」，然後為自己所犯的罪「誠心道歉」，接著「以心獻上」感謝；而當我們領受餅時，要「以感謝，憑著信心，在心中以（基督）為糧」。最後的祈禱是，願神的平安「在父神、聖子和主耶穌基督的愛和知識中，保守你們的心。」每日的敬拜（一天兩次，根據克藍麥的安排）要求我們「以一顆謙卑、恭順、懺悔和順服的心……以純淨的心和謙卑的口吻」承認我們的罪，並求神「潔淨在我們裡面的心」。其他公禱書中的禱文除了要求一顆「禁戒一切世俗和色慾引誘的心」，也求有「一顆更新和痛悔的心」，祈求神的聖靈可以「在凡事上，引導和管理我們的心」，並且求神「將一顆愛祢的心澆灌在我們心裡，使我們愛祢遠高過世上任何事物，使我們能得著祢的應許，超過我們所求所想。」²就其意義而言，這些禱文實在是「心的信仰」的最佳範本。

其次，未重生的人心基本上是惡的。神說：「人心比萬

物都詭詐，壞到極處」——《英文新修訂標準版聖經》(New Revised Standard Version, NRSV) 譯為「邪惡遠超其他萬物，剛愎自用」——「誰能識透呢？我一耶和華是鑒察人心，試驗人肺腑的，要照各人所行的和他做事的結果報應他」(耶十七9~10)。本書曾多次指出，一般以為人性本善(即我們說的心地善良)，後來因外在的影響或缺失，才使人變壞的說法是錯誤的。事實上，所有人類的內心深處都受到扭曲、產生缺陷。人心處在反叛神的致命網羅中，內在有一種朝向自我中心的驅力，無時無刻不想表揚自己。這種將自己奉若神明的本能，聖經稱之為罪，並診斷為驕傲。根據理解，驕傲是一種想要掌控一切的衝動，使我們所有的慾望都得到滿足，也支配所有的人際關係。所以，驕傲使我們無法以真正尊重的態度去對待其他人；換言之，難以顧念別人甚於自己(但保羅認為顧念別人是我們的本分，見腓二3)，它也使我們無法以真正敬畏的態度去對待神。然而，神重視祂的榮耀勝於一切，也認為我們在所做的一切事上，從對待其他人開始，都當讚美祂和討祂喜悅。然而，「惟我至上」的驕傲排除了一切以神為中心的想法。所以，就算我們有信仰，驕傲卻佔據信仰的核心；若是我們沒有信仰，驕傲就成了一切思想的根源，表明我們不需要神，照樣可以活得很好。內在的驕傲帶給我們肯定，感覺自己是世上最重要的人物；驕傲教導我們為自己辯護，認為自己過去或現在所做

的，都是良善和正派的行為，不論周圍的人多麼不以為然；驕傲讓我們自滿，不願改變也不愿被改變。這就是關於人心的壞消息。

如上所述，驕傲是基督徒所稱的原罪。「他嘲笑原罪」是貝洛克(Hilaire Belloc)的一句諷喻。貝洛克就像所有信徒一般，曉得我們天生的驕傲或驕傲的罪(隨你怎麼稱呼)，可不是鬧著玩的。驕傲是人類社會的普遍現象。它是我們與生俱來的，耶利米所針對的正是這類病態的心，它在我們整個靈性系統中，產生內在的抑鬱不安和功能失常——有如處於畸形狀態。今日我們稱吸毒、酗酒、嗑藥是上癮的行為，而罪也是一種癮，一種惡習，損傷或破壞起初看來是好品格的心。這顆有罪性的心是病態的，如耶利米所說，是壞到極處——充滿欺詐、撒謊、妄想、自欺，就像上癮者常有的心態：**我們憑著自己，完全無法明白我們的真相、無法辨識內在扭曲的事實，直到神開始向我們透露真正的錯誤所在。**惟有神能向我們顯明，為何我們會不明就裡地反對祂。在我們內心深處，明明知道有一位創造主，也曉得祂的宣告，卻偏偏想要否認這個事實。我們無法欺騙神，儘管總是千方百計想這樣做，然而，惟有這位神能使我們從天生的驕傲所產生的自欺中得釋放。今日的世界充滿令人驚駭恐懼的壞消息，但有關人心的真相及那些未曾改變的心終將面對的結局，才是最壞的消息。

新的心

聖經宣稱心靈醫治是神透過福音所賜給人的禮物，是神救贖恩典中不可或缺的層面。神透過以西結說：「我也要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裡面，又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心。我必將我的靈放在你們裡面，使你們順從我的律例」（結三十六 26~27）。耶穌使用「重生」（或作「從上頭生的」）這個比喻，向尼哥底母描述所發生的改變（約三 3~8），並且責備這位「以色列人的先生」——理應熟知聖經——竟不明白他之前所稱呼的「由神那裡來作師傅」的人在談論些什麼（10、12節）。此時，耶穌顯然有將以西結這番話存在心裡。同樣地，當約翰提及從神「生」的（見約壹二 29，三 9，四 7，五 1，18），一定也記得以西結說的這段話。保羅想必也是如此。他提到信徒在基督裡，與基督一同復活，脫離先前靈性上的死亡（弗二 1~10；西二 9~14）。不但如此，他們在基督裡，與祂一同脫離因沒有神而註定死亡的結局（羅六 3~11）；他也提及信徒在基督裡是新造的人（林後五 17；加六 15），「藉著重生的洗和聖靈的更新」（多三 5）而蒙救贖。重生、新生、一同復活、新造的人，這四個詞彙都在形容神的同一件工作。

那些相信耶穌，將永活的基督當作救主和主的人，發現自己內在起了激烈的變化，其中一個改變的記號是記得

神、仰望祂，並以祂為父，向祂祈禱（也向耶穌祈禱），這些行為成為心靈出自本能的動作（羅八 15~16；加四 6）。重生的神蹟發生了，我們有一顆與過去不同的心，透過內住的聖靈持續運行，而與父和子不斷相交。聖靈讓我們維持一種與父及子合一和團契的意識，並使我們住在祂裡面（見約壹一 3，二 20~24，三 24）。以上模式成為我們生活的常態。

新約顯示出三種相關的質素，作為那些心已更新者的標誌。首先，他們會經常性地悔改。這不只是悔恨、懺悔和自責而已。悔改是從自我中心的歧路轉向面對神、愛祂、感謝祂和服事祂的道路，是放棄並且遠離過去不順服的行徑，是承認過去犯罪的行徑，靠近基督，透過祂的十字架尋求饒恕，下決心跟隨耶穌，過一個奉獻的門徒生活。真正悔改的信徒會不斷更新自己想要過聖潔生活的承諾，會經常在神面前省察自己，確保沒有任何不敬虔的方式乘虛而入。哈弗吉爾（Francis Ridley Havergal）以優美的手法，表達出持續不斷作出個人悔改的重要性。雖然以下的詩句常在委身於基督徒服事的詩歌本中出現，哈弗吉爾在此想要強調的，卻是悔改：

將我人生

分別為聖，獻給祢，主。

容我時日
化為讚美，湧流無盡。

將我雙手
隨祢感動，傳達愛憐。
容我雙腳，
勤快優雅，供祢差遣。

將我聲音
終日歌頌，單為我王。
容我嘴唇
朝夕傳揚，祢的信息。

將我財寶
奉獻給祢，不留分毫。
容我才智
照祢指派，發揮盡致。

將我意志
全然降服，不再屬我。
容我心意
成祢寶座，歸祢所有。

將我的愛
傾祢腳前，寶貴之源。
容我全人，
永永遠遠，單單為祢。³



其次，那些如上所述心意更新的人，會日日回到神面前——就像耶穌比喻中四處遊蕩的浪子歸家一般，回到他們的創造者、守護者、救贖主和朋友面前。這是從更寬廣的架構去了解悔改與成聖的背景。當他們每一日將生命帶到神面前更新，就會更接近聖經所說的，經歷神為我們所預備，最終歸家時，與父、子、聖靈同在榮耀中的大喜樂（林前二9）。蘇格蘭牧師馬得勝（George Matheson）的詩表達出類似的心境。他寫作下面這首詩，是為了解發內心的痛苦。他的未婚妻因他失明而取消婚約。然而，在這首祈禱的詩歌中，我們見到的不是他在自怨自憐，而是忠實歸鄉者的崇拜和期盼：



喔，那不肯放我之愛，
我將疲魂安息於祢；
我把所欠餘生歸來，

好使它在祢這深海裡，
得更豐滿洋溢。

喔，那照耀我路之光，
我將殘燈帶來交祢；
我心因得祢光復亮，
它的日子藉你太陽，
得更光明美麗。

喔，那苦中尋我之樂，
我心不能向祢關閉；
我在雨中彩虹尋得，
知祢應許不會空說，
天亮便無淚涕。

喔，那使我抬頭十架，
我不敢求祢稍離；
今生虛榮死葬土下，
那土長出生命紅花，
永遠開放不已。⁴

回到神面前的基督徒生活，不僅是向失望和痛苦作出回應，也是每日要作的操練，並且是我們一生的目標，這幅景象源自於聖經。保羅在羅馬書闡述完教義後的一首讚美詩就是一例：「因為萬有都是本於祂，倚靠祂，歸於祂。願榮耀歸給祂，直到永遠，阿們！」（羅十一36）在此，根據神學的洞見和異象的頂峰，保羅宣稱萬有都是本於祂，意指萬有都是由神所造；倚靠祂，意指神維持和掌管萬有及所有生命，包括我們在內；而歸於祂則意謂祂是目的地、目標、接收者和承繼者。換言之，所有人類、生物、受造的實體、歷史的過程、藝術的創作、科學、想像、工藝和技術，都是為著榮耀祂、討祂喜悅和頌讚祂而設；若不是藉著祂本身所賜予我們的內在質素，藉著祂曾彰顯且將來仍要彰顯的智慧、真理和公義，沒有人能應付形形色色由人類和撒但而來的罪惡、謊言，以及讓美麗變為醜惡的衰敗及冷酷。所有這些罪惡遲早都要得到應有的報應。而對於那些靠著恩典而懂得珍惜神所賜予之美善的人，神的愛顯得愈發光輝和榮耀（「歸於」這個小小的詞彙，就其本身而言，只不過代表一種與某事或某物聯繫的動作；然而，在這節經文中，其意義是何等重要！）

心意更新的人可以見到三一神，聖經歸給祂的一切榮美將在每一方面充滿他們的眼界——或者說成為他們的視野。他們透過神來看所有事情，而所有事情都成為一條路

徑，將他們的思想導向神。這是因為重生的心熱切渴望神且愛神，甚至勝過人間的愛情：



除祢以外，在天上我有誰呢？

除祢以外，在地上我也沒有所愛慕的。

(詩七十三 25~26)

我的心哪，你曾對耶和華說：祢是我的主；

我的好處不在祢以外……

耶和華是我的產業，是我杯中的份……

我將耶和華常擺在我面前……

在祢面前有滿足的喜樂；

在祢右手中有永遠的福樂。

(詩十六 2、5、8、11)

神啊，祢是我的神，我要切切地尋求祢；

在乾旱疲乏無水之地，我渴想祢；

我的心切慕祢……

因祢的慈愛比生命更好，

我的嘴唇要頌讚祢。(詩六十三 1~3)



不論處於人生何境，重生者都會透過基督與聖靈聯合相交，與神更加親近。他們的內心深處經常感到禱告和讚美是自己最想做的事，這種感覺一直存在他們心裡。換言之，他們已被安排要進行偉大的人生返鄉計畫，而在其中，悔改和回到神面前的每個舉動，都占有一席之地。這種心態可以馬得勝辛酸的抒情詩為代表（見第 375~376 頁），而所有建行者折返、企盼回家的振奮心情，也可從中得到一定的說明。在日常生活中，回家是件快樂的事，我們回到神面前，也是如此。

馬得勝的詩歌早已家喻戶曉，所有在崇拜中站立頌唱這首詩的人，想必也以此詩作為個人的祈禱，這必使神感到喜悅。當我們仰望基督的十字架，將個人的傷痛、失望和沮喪交託祂，我們可以分享馬得勝更新的亮光、喜樂和平安，曉得自己是蒙神眷愛的。

第三，更新的心對神和豐盛生命的切慕，使得回鄉者成為奔跑者。在他們心中有一股像運動員般，奮力想要奪標的熱情、努力和專注。事實上，賽跑是新約中一再出現的畫面，象徵門徒的忠心、果決和勇氣（見林前九 26；加二 2；腓二 16；提後四 7；來十二 1；參：徒二十 24）。保羅形容他個人的奔跑情形如下：「這不是說我已經得著了，已經完全

了；我乃是竭力追求，或者可以得著基督耶穌所以得著我的。……我只有的一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞」（腓三12~14）。他大聲疾呼，要人以他為榜樣：「所以，我們中間，凡是完全人總要存這樣的心」（15節）。同樣地，希伯來書十二章1~2節也催促我們說：「就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌。」獎賞就在我們面前，我們將一路直奔回家。

我（凱奈絲）的朋友吉姆和卡蘿的一生，可說是「天路客」的最佳寫照。卡蘿在一個宣教士的家庭中長大，出生於一個洲，讀書時在另一個洲，接著在第三個洲當宣教士，最後又在一個大型的國際宣教組織擔任助理主任。如今已屆中年的她，曾感覺自己難以稱呼世上任何一處為「家」。不過最終她了解到，她的家在世上沒有固定的地址。她和吉姆是世上的天路客，有時奔跑，有時行走，但他們的家是在永恆中與耶穌同在。在世上所發生的任何事情，包括吉姆一百多頁的護照，都是朝向天堂的旅程。最近，他們返回卡蘿幼年時生長的厄瓜多爾，他們的護照上所貼的身分標籤是：「短期停留觀光客」。兩個人都視這個標籤不只證明他們來厄瓜多爾一遊，更象徵他們的一生正邁向永恆之地。他們雖然居無定所，卻笑容滿面，這說明他們並非無家可歸的難民，

而是歡然奔回天家，渴望抵達終點的歸鄉者。

統整我們的心

目前，我們談到那些因著聖靈而在基督裡重生的人，將會像詩篇八十六篇11節所言，專心敬畏神的名，亦即無時無刻不全神貫注來尊崇、敬畏、愛慕、讚美、感謝、順服及榮耀神。雖然，天堂的生活必然會如此，但在地上的現實世界中，這樣的生活卻不是一件簡單易行的事。因為，在我們有信心之前，那種深植在我們裡面反叛神的罪性，早已時刻蠢蠢欲動。罪性在我們的動機和行為上產生雙重的影響力。首先，我們扮演神的角色，卻與真正的神保持距離。其次，我們的人生缺乏重心，以致自己的慾望、夢想、行動和習慣都顯得紛亂複雜、分崩離析，任憑自我中心的衝動拖曳我們四處闖蕩。魯益師嚴格地審查他的信心之旅，這樣寫道：「我發現，令我驚駭的事其實數之不盡；一連串誘惑、一籬筐野心、正在滋生的恐懼、蓄勢待發的憎恨。我的名字叫做群。」⁵事實上，所有仍未重生的成年人，都在面對同樣的景況。雖然我們信主時，這一堆自我中心的衝動和野心停止轄制我們，卻仍有許多成分遺留在我們裡面，伺機奪走我們在基督裡的新目標，也盡一切可能搶回行為的掌控權。這便是保羅所提及的：「因為情慾和聖靈相爭，聖靈和情慾

相爭，這兩個是彼此相敵，使你們不能做所願意做的」（加五17）。「你們所願意做的」是指如今掌管我們的生活，以及有目標的渴望——這些渴望隸屬於惟一最大的渴望之下，也就是全心全意榮耀神。

然而，就保羅來說，肉體的情慾雖然不再作王，但在許多方面，它對我們的心理仍然大有影響。我們很想盡力去完成心中最深的渴望，卻還是心有餘而力不足。可以肯定的是，我們的裡面正在打一場道德和屬靈的仗，但我們正逐漸進步，有時也會得勝，並「潔淨自己，除去身體、靈魂一切的污穢，敬畏神，得以成聖」（林後七1）。然而，這個任務在世上沒有終止的一日。在自我省察時，我們所做的每件事似乎都理應做得更好；而在聖經衡量之下，我們的失誤也處處可見。

在羅馬書七章7~25節，保羅藉著自我的分析，闡述自己如何從律法的宗教轉變為在聖靈中的生活，帶出一個關乎在基督裡蒙拯救的福音大議題，（見羅七6，八2）。保羅的論點是：無論是他現在成了基督徒的榜樣，還是他從前未信主的日子，代表神公義標準的律法都沒有能力抗衡律法所禁止、揭露、判定的罪愆。保羅充分運用律這個字的意思，提及在人類體系中的「律」，對抗他心中的「律」，將他擄走，與他自己的意志作對。他的分析以一個對句作結：「這樣看來，我以內心順服神的律，我肉體卻順服罪的律了」（25

節）。前半句是指重生的心乃發自內心地服事，以順服神，守律法為目標；而後半句則是指內在的罪性以攔阻、分心、分化和欺騙等各樣方式，使我們無法正當且純正地做最想做的事。相反地，我們所曉得不該做的事——即使是很小卻很嚴重的事——仍不斷愚弄我們，讓我們以為只要做一次沒什麼大不了，或甚至想都不想就去做了。而等到我們醒覺，才發現自己沒有盡力做好當做的事，甚至時常去做不該做的事。只要還在世上，每位基督徒都會有同樣的經歷。

故此，基督徒的生活可說一直不斷在對抗與掙扎之中：不僅要對付外在的引誘，也要對付在心中不時冒出的衝動、妄想、態度、心情、精神狀態，掛念這些突發的狀況是否會阻礙我們，以純淨的心和純正的行動來順服和尊崇神。我們不希望自己不盡心事奉神，但在現實中，我們經常如此。所以，當聖經提及用我們的全心禱告，焦點在於我們的動機而非實現的程度，而全心全意所指的是相對而非絕對的情況。換言之，這裡所表達的渴望是，我們此時此刻的禱告應盡可能充分反應出神統整我們心思意念的作為（這是持續成聖的層面之一）。

可以確定的是，當我們的心感覺全然歸於神，且專心一致，心無旁騖地向祂作出愛的回應時，我們就體會到更新的時刻來臨了。然而，這樣的情況不會自動延續，故事也不會就此結束。因為在我們裡面，總有比我們所能意識到的更

多事情在發生，不論是在動機還是在性情上，就好比專業輔導往往能夠幫助我們回顧，想起一些事情。儘管如此，當我們持續不懈地禱告，就可以倚靠神的作為，將心作更進一步的統整。

那麼，我們所祈求與領受的這個專心敬畏神的心，對於我們每時每刻的禱告，以及公開和私下的生活，到底有什麼意義呢？比較各英文版本對詩篇八十六篇 11 節希伯來文的譯法，可為我們提供一些解答。《英王欽定版》(KJV)、《標準修訂版》(RSV)、《新美國標準版》(NASB) 和《英文標準版》(ESV) 是譯為「專心」。聖公會公禱書譯為「將我的心編織在一起獻給祢」。《新國際版》(NIV)、《現代新國際版》(TNIV) 和《新標準修訂版》(NRSV) 譯為「給我一顆專一的心」。在意譯的版本中，《現代英文譯本》(TEV) 譯為「訓練我全然忠心事奉祢」、《新活水聖經》(NLT) 譯作「賜我純淨的心」，而《信息版》(*The Message*) 可說是最自由也最清楚易明的，譯為「將我的心志和思想合而為一；/ 然後，專心一致地，以敬畏的態度，歡然敬拜祢。」接下來的一句，則將希伯來文的「全心全意」譯為「從我的心底深處」，十分優美婉約。因此，「使我專心」可說是所有因羅馬書七章 14~25 節的經驗而感到挫折的基督徒，自然會作的禱告（儘管有些詩篇作者沒有寫出類似的詩句，但肯定有過這樣的經驗，而每位真正的基督徒都知之甚詳）。換

言之，這個禱告能增加我們內在的整合，使我們更深、更熱切地將注意力集中在神身上，也會增加詩人和我們生命的啓示與喜樂。

有四個問題可以測出我們對神專心的程度。在進入下一個主題前，先來作點測試吧。首先，我們的頭腦用得合宜嗎？所有重生的心都想熟知聖經，將其教導視為神的真理，用聖經來理解和評估人生，也藉著經文從各樣美善中感到神的同在和恩賜。然而在現實中，我們的人生往往分門別類。換言之，我們的生活劃分成好幾個區域，宗教是其中一個獨特的部門。在這部門中，禱告是應作的任務之一。但這宗教部門卻與我們人生的其餘部分毫不相關。在人生的其餘部分，病態的妄想和色情、嫉妒和憎恨、渴望權力的野心和貪婪仍全面掌控。耶穌斥責法利賽人的，正是其假冒偽善的角色，這也是我們要極力避免的罪惡。因此，我們的頭腦——思想所引致的生活——表現如何呢？

其次，我們的雙手用得合宜嗎？它們是用來討神的喜悅嗎？「將我雙手，隨祢感動，傳達愛憐，」哈弗吉爾寫道。雙手代表人生的各樣活動，即我們所有的實際行動。問題在於，它們所從事的工作是為討神喜悅，還是只討我們本身或周圍人的喜悅？只討他人喜悅是我們必須學習避免的陷阱。所以，我們的雙手——我們人生的活動與事業——表現得怎樣呢？

第三，我們的習慣合宜嗎？我們的例行生活、打發時間的方式、思想的主題和模式，甚至是嗜好和運動的興趣，都是合宜的嗎？從事不恰當的行為或做事不懂得節制，一旦成為習慣，我們的良心就會停止批判它們，以致道德缺陷成為我們整個人的一部分，卻毫不自覺。我們經常淪為惡習的俘虜。你我的習慣合乎聖潔嗎？我們關心這個問題，並試著付諸行動嗎？我們的習慣——我們人生所形成的規律——是什麼光景呢？

第四，我們的盼望合宜嗎？人生十分倚靠盼望而活，當耶穌吩咐我們要積財寶在天上，因財寶在哪裡，心就在那裡（太六20~21），便是在論及盼望。我們儲存、計畫、策劃、祈求，是為了什麼呢？我們最大的盼望是為了今世和未來，能與聖父和聖子更加親近，以致喜樂滿溢嗎？我們是否渴望討神喜悅，過一個奉獻的人生？我們此刻最急切想要成就的事，是否能讓神得著榮耀呢？所以，我們的盼望——我們現時人生的焦點——是什麼呢？

從這些重要的問題中，可以見到，我們必須像老鷹一般，緊盯著自己將什麼帶入心中，因為帶入心中的東西，往往想要鳩佔鵲巢。我們的心如何，人也如何。心是每個人內在的故事。我們不了解自己和別人的心，除非我們留意自己和別人心中所發生的事。所以，難怪箴言這卷智者教子的文學佳作不厭其煩地諄諄告誡，要我們保守自己的心，使之

信靠順服神。「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明」（箴三5）。「你心要存記我的言語，遵守我的命令，便得存活」（箴四4）：

要留心聽我的言詞，
側耳聽我的話語，
都不可離你的眼目，
要存記在你心中。……
你要保守你心，勝過保守一切，
因為一生的果效是由心發出。（箴四20~21、23）

我們要致力避免污染水源，智者如是說；這是智慧之道，其餘都是愚行。

全心在聖靈裡禱告

我們從聖經的角度詳細探討了人心的意義，因為今日的基督徒對此了解甚少。之前，我（巴刻）也提到自己有過很長的一段時間，無法欣賞詩人全心全意的禱告，如今看來，那是因為當年的我太過理性、不夠熱情，敬虔的行為也

只維持在表面，內心深處更是處於「凍結」狀態，需要解凍和暖身。我不認為自己是現代西方基督徒中惟一有這種問題的人。西方個人主義式的文化孕育出疏離感，許多人本能地與自己以外的人事保持距離，以致在對神和對人兩方面，都無法擁有基督徒應有的敞開、無拘束、捨己的透明度。

請留意：我們此刻所談論的不只是全心全意的態度，即每日對人或事都保持一種熱切、即時、健康的委身，雖然這種真摯專心很令人渴望，但我們所著重的是聖經層面的專心。要明白這種屬靈上超自然的專心，需要先了解兩項重要的真理。第一個真理是，若沒有父、子、聖靈，我們將永遠迷失在黑暗和絕望中。第二個真理是，藉著拯救我們脫離滅亡的聖三一神的愛，我們得以蒙神接納、享受與祂相交並得祂保護的新生命。這個屬於我們的，在聖潔中喜樂、平安、讚美和愉悅的生命，會愈加豐盛滿足，直到永恆。當我們更深地明白這些真理之後，內心就會更自由、輕省、以神為樂，以致更接近詩人在禱詞中所流露的心。這便是我們現在想要闡述的。

新約曾兩次提到，要我們在聖靈中禱告。究竟這是什麼意思？對我們而言，這並不是指要用方言禱告，雖然有些人可能有這種經驗。這也並非指每次禱告時，我們都有一些內在狂喜的經歷。就我們看來，在聖靈裡禱告意謂以三方面的覺醒為基礎，與神作回應式的相交。每方面的覺醒都是出

自聖經，也透過內住在我們裡面的聖靈分派給我們。

第一方面的覺醒是要全方位地了解，重新創造、重新立約、以基督為中心的新次序，如今已覆蓋和促進整個地球及其居民的現時生活。這項新次序的焦點，在於神賜給信徒永恆的生命；換言之，與神相交的生命將延續到永恆，永不止息。這個新生命是賜給所有因著信而認識、信靠、愛及服事基督，接受祂為救贖主的人。聖靈藉著聖經寫在信徒心版上，對神救恩計畫的全球性覺醒，可以依序彙整如下：

- 信徒曉得自己是新造的、重生的人，擁有一顆新的心。這顆新心驅策他們不斷操練信心，相信聖經所傳的基督，也藉著悔改，順服聖經的神，將讚美、尊崇、討神喜悅及榮耀造他們的主，視為一生的目標。
- 信徒曉得自己透過中保耶穌基督的死，而蒙救贖、醫治、重建、饒恕，並獲收養進入神的家。如今，有一個存到永遠的事實是，耶穌基督透過聖靈親自與他們同在。
- 信徒曉得自己有聖靈內住在他們裡面。聖靈透過聖經指示他們神的道路、作為和旨意，並將他們連於基督，成為祂身上的肢體，以致他們可以分享祂永活的生命。聖靈也在信徒的禱告中給予他們指引和信心，也讓他們認清神如何應允他們的禱告。
- 信徒曉得自己正走在歸家的路上，向著天堂的榮耀前

進。這條路有時崎嶇不平，有時滿佈荊棘，他們必須不斷學習接受困境。

- 信徒曉得自己身為普世基督教會中的一個肢體，要委身於自己的教會和團契，並且跨越教派服事神和其他肢體。此外，要無私地滿足需求、維持合一、支持任何使教會在質和量上成長的事工，盡力在世上擴展神的國度。
- 信徒曉得自己要起身反對撒但對救主、福音、教會及基督門徒的逼迫，他們明白在抵擋神的氛圍中仍忠於基督，一定會涉入屬靈爭戰，而他們也需要有許多抗衡文化的動作、策略、態度及公開表明反對的立場。
- 信徒曉得自己所參與的教會肩負傳揚基督的大使命，並要在各處操練撒瑪利亞人愛鄰舍的精神，也要用各種作見證的方式和管道，來拓展基督化家庭、教育、商業、政治、娛樂和藝術文化。
- 信徒曉得聖潔是他們個人的第一優先，就算是為了達到好的結果，都不可使用罪惡的手段，也不可選擇罪惡的方法以求掙脫困境；盡力達到善的標準，不存妥協的心態（以為不壞就好）；在所有社會衝突中，要以公義及和平為目標。

簡言之，以上就是聖靈向所有神百姓所傳達的全方位、整體、大幅度的基督徒呼召。其中所涉及的細節，是我們每

個人一生年日不斷要去發掘的。然而，以上的信仰大綱，自始至終不曾改變，並且將持續塑造我們的行為和禱告。

第二方面的覺醒是要漸近式、愈加深入地明瞭，我們的主耶穌基督——這位我們的救主、主宰、朋友、先知、祭司、君王、我們的主和我們的神——所擁有的榮耀。聖靈引導我們居住在基督的智慧、權能和愛中，好比牧羊人牧養我們這些屬祂的羊，像葡萄樹滋養我們這些屬祂的枝子，又像救贖主贖回我們這些屬祂的人一般：這位救贖主為了將我們每個人從地獄中救回在愛中捨命在十字架上。他也要在愛中保守我們親近祂自己，直到永永遠遠。耶穌應許我們，當聖靈降臨，完成所謂五旬節的服事時：「祂要榮耀我，因為祂要將受於我的告訴你們」（約十六14）。那麼，什麼是聖靈要讓我們更加清楚明白的呢？就是耶穌的人格和工作、祂的超越性和能力；祂身為神兒子的至尊身分和尊榮；祂過去、現在、未來的作為；祂賜給我們的愛、信實、應許和恩賜，及祂對我們的看顧——總而言之，就是一切有關耶穌的事。因此，聖靈榮耀耶穌，讓我們看出祂的尊貴，以致祂充滿我們的視野，成為我們存在的核心。自從路加在使徒行傳第二章所描述的五旬節事件之後，聖靈就為所有信徒成就這些事，直到如今。

我們格外要小心的是，千萬不要抵擋、攔阻或令聖靈憂傷，以致消滅了聖靈的感動，錯過了祂的服事所帶來的益

處（見徒七51；弗四30；帖前五19）。相反地，我們要祈求聖靈開啓心裡的眼睛，使我們見到更多祂想要表明的事——尤其是神透過祂兒子所要賜給我們的各樣美事，這乃是從我們生存之初開始，遍及各項拯救和改變了我們這些罪人的恩典和憐憫（參見並仔細研究保羅如何在一封簡短的信中，清楚闡明這些事，西一13~22，二6~15，三1~17）。

保羅最初恨惡耶穌的名，又逼迫基督徒，沒想到耶穌基督卻成爲他生命中的一切（見：腓一20~23），以及他靈魂熱戀的對象和主宰（加二20）。他說，基督的愛，亦即基督向他顯示的愛，是驅策、引導、俘虜、管控、迫使和推進他一生的動力，激勵他終生以無私的愛建立和牧養教會（林後五14，參：林後十一23~33）。保羅渾身是勁，但驅策他的是基督長闊高深的愛和憐憫。他無法將基督排除在思想之外，而他也不想這樣作。在趕著去迫害教會的途中，耶穌攫住他，令他一百八十度地回轉，一回想起這件事，就令他肅然起敬、戰慄不已。因此，對保羅而言，基督是一切事情的關鍵，就好比紐頓發自內心向耶穌呼喊說：「我的主、我的生命、我的道路、我的結局。」⁶使徒保羅在以撒·華滋所形容的基督「無可測度的愛」⁷面前，永遠地臣服、讚歎、著迷和狂喜。因此，他在腓立比書中的描述，並不令我們感到驚訝：



只是我先前以爲與我有益的，我現在因基督都當作有損的。不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主耶穌基督為至寶。我為祂已經丟棄萬事，看作糞土，為要得著基督；並且得以在祂裡面……使我認識基督。（腓三7~10）



在這段見證的結尾，保羅宣稱他自己以基督爲中心的心態，是所有信徒的榜樣。「所以我們中間，凡是完全人總要存這樣的心」（腓三15）。特別是神已賜下聖靈給我們，會在這條路上引導我們。

保羅在以弗所書三章14~19節的禱告，則更清楚說明這點。請特別留意，他爲讀者建構出的祈禱順序其實是層層累進的：

- 正如聖靈會賜下力量和精力給「隱藏在心裡的人」（彼前三4；和合本譯作：「裡面……的心」），保羅說「藉著祂的靈，叫你們心裡的力量剛強起來」（弗三16）。
- 當聖靈挑旺以弗所人的信心，使他們在讚美和相交中尋求基督，基督就會住在他們的心裡。「使基督因你們的

信，住在你們心裡」(17節)。

• 這些信徒早已將基督的愛當作生命的根基，但保羅祈求，他們對基督的愛有更廣闊的認識，並且繼續不斷擴充。「叫你們的愛心有根有基，能以和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深，便知道這愛是過於人所能測度的。」(17~19節)保羅似乎想表達：當我們愈能辨識基督的愛，並藉著祂所做的及祂在未來所應許的來測度，我們就愈能發現，自己對神的愛的認識是何等膚淺。就好比大霧開始退散時，我們隱隱見到令人動容的景象，等霧逐漸散去，我們就更渴望見到完整的真實景況一般，對基督之愛的認識也是如此。當愈來愈多無私、美麗、權能的屬性從其中散發出來，我們愈會發現自己屏息以待、難以抗拒，或用我們的話說，興奮到不能自己。

撒母耳·法蘭西斯 (Samuel Francis) 的歌詞捕捉到這個觀點的幾分神韻：



深哉，深哉，耶穌的愛，無限廣闊無限量；浩浩蕩蕩有如汪洋，主愛臨我何週詳。把我蔭庇把我環繞，是主滔滔大慈愛；導我前行領我歸家，安息天上到萬代。⁸



• 個人生命和道德特性不斷充實轉化，榮上加榮，滿有基督的樣式，反應出在基督裡內化的神之形像，這也正是信徒生命不斷成長的實況。「叫神一切所充滿的，充滿了你們」(19節)。

對保羅、以弗所信徒及我們來說，這裡涉及雙重的認知。當我們對難以抗拒、堅韌不拔、不屈不撓的基督之愛有愈多的認識，也會愈來愈意識到本身罪性的頑強、繁多、無力、污穢、罪惡和羞愧。保羅時常提起自己的卑微，聽來十分誇張，但他一路講下去，愈說愈顯得過分。在哥林多前書十五章9節（大約主後五十三年），他說「我原是使徒中最小的，不配稱為使徒，因為我從前逼迫神的教會。」在以弗所書三章8節（大約主後六十一年），他說：「我本來比眾聖徒中最小的還小。」在提摩太前書一章15節（大約主後六十三年），他說：「在罪人中，我是個罪魁。」我們很自然地見到，當保羅感受到救贖之愛的寶貴，聖靈使基督在他心中的地位日益高昇，他就愈發看出自己的卑微。顯然，當聖靈愈讓人頌讚基督捨己之愛的偉大，就愈讓人厭惡自己過去和現今生活中的種種污點。不論何種情況，基督之愛都是基督榮耀的核心，這也正是聖靈動工，要讓我們每個人更加意識到的重點。

第三方面的事實是，在萬物和大自然都顯示出聖父、

聖子和聖靈的**美麗、智慧和權能**。對不信者來說，這些只是大自然運行的方式而已；然而，對基督徒來說，這是無限豐富的神令人驚歎之作。如同偉大的救贖，神造化之工也同樣令人敬畏頌讚。這帶我們回到約伯記第三十八至四十一章、箴言第八章及許多詩篇所描述的世界中。聖靈在這方面的工作是十分重要的，比我們所能了解的還要重要，但我們在此無法作充分的研討。

我們此刻的看法，亦可說是結論：在聖靈裡禱告，意謂持續向聖靈的工作敞開心，讓祂引導我們默想和稱頌主耶穌基督在各個層面所彰顯的榮耀，而針對這些層面的回應，便是我們終身禱告的架構和根基。在此可以肯定的是，**基督徒全心全意禱告的內容是：專一為著主的榮耀來禱告**。此外，還可以進一步肯定的是，所有按照以上指引而清心禱告的人，會在禱告上得到豐碩的收成；因為很久之前，神賜給不甚完美的以色列人的應許，如今仍然有效。所以，我們相信，以下的話就像是對基督徒說的：「你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。耶和華說：『我必被你們尋見』」（耶二十九13~14）。

這才是真正在聖靈裡禱告：持續不斷榮耀基督；透過基督真正認識神，以一顆真誠、專一的心禱告；按著神所啓示的旨意禱告；藉著詩篇作者所設定的模式禱告，效法聖經敘事所記載的許多禱告範例。執筆寫作的我們，就像閱讀的

你們一般，在神的禱告學校中，不敢說自己比初學者懂得更多，只能說：主啊，教導我們禱告！阿們。

notes



思想問答

- * 你認為自己用心靈，還是用頭腦禱告較為自然？請舉例說明。
- * 按照葛尼斯所說，「人格是沒有任何人能識透，惟有神能見到的人之本相」（第 366 頁）。你認為你禱告的模式（與神的交談）透露出你心靈的什麼狀況？
- * 你曾見過驕傲成為禱告的阻礙嗎？情況如何？（參見第 370~371 頁的觀點。）
- * 「我也要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裡面，又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心」（結三十六 26）。這顆新心如何影響我們與神的關係？當神不斷發展你的新心，你從目前的「成長階段」看到了什麼（你可從第 372~381 頁找尋靈感）？
- * 大衛在詩篇第八十六篇中祈求神讓他「專心」（11 節）。對你而言，向神作出相同的祈求，代表什麼意義？（第 384 頁所列出的不同譯文，或許可幫助你思想那節禱詞的可能意思。）
- * 請複習四個斷定我們對神專心程度的測驗（第 385~387 頁）。若是你為自己打分數，那張成績單會反映出什麼？
- * 神的靈如何協助你禱告？（參見第 387~388 頁）
- * 第 389~390 頁有八個以「信徒曉得……」為開頭的句

子。你覺得這些句子能為更好的禱告帶來什麼鼓勵？

- * 從第 401~405 頁的後記中，選擇一個適合你的建議。
- * 請以感謝的態度來頌讀撒母耳·法蘭西斯「深哉，深哉，耶穌的愛」（第 394 頁）的歌詞。安靜地或坐或跪一段時間，安息在神的愛中。等你預備好時，便向神禱告，告訴祂你的回應。



與神結話

- * 禱告，求神引導你想起本書的某些段落，使你預備好邁向更成熟的禱告。
- * 「你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。耶和華說：我必被你們尋見。」緩慢地大聲讀出耶利米書二十九章 13~14 節，當成神對你說的話。在禱告中說出你的回應。



書寫生命

- * 閱讀〈後記：給禱告受困的基督徒〉（第 401~405 頁）。使用其中的一些建議作為基礎，規畫出一個禮拜的禱告大綱。禮拜一要祈禱什麼，禮拜二要祈禱什麼……等

等。你會以什麼經文來禱告？你會使用什麼詩歌本？你禱告的主要重點是什麼？你會為誰代禱？你會思想神哪方面的屬性？

其中一種可行的計畫是：以主禱文中的每個句子，作為一個禮拜每天的禱告主題。舉例而言，「我們日用的飲食，今日賜給我們」，可以引導你為神所賜予的一切感謝祂；為浩瀚的宇宙讚美祂，也可以祈求神救你脫離貪婪的罪，使你不會妄求未曾擁有也不需擁有的東西；為浪費的習慣認罪、為某一貧國及其領袖代求、為艱困的家庭祈求、為上週你在街上見到的遊民代求、為服事弱勢的人士和機構代禱，也為神期望你擔任供應別人「日用飲食」的角色禱告。

請使用本段的一些建議，創作出你下個禮拜的禱告計畫。之後，考慮是否想要繼續作類似的計畫，作為禱告操練。

後記：給禱告受困的基督徒

一開始，我們寫這本書是為了幫助那些想要禱告，也嘗試禱告，卻遭遇攔阻、切望突破的基督徒。他們的感受就好比揚帆待發的船，卻無風推動他們前進。這種感覺或許和下述情形沒有直接關聯：由於身體、精神或環境的打擊，人生和心靈的平靜遭受破壞；歷經極大的，有時是持續一段日子的情緒低潮；長期忽略安息日的原則，沒有為自己安排定期、多樣、規律性的休息和充足的睡眠——上述狀況讓我們的心無法禱告，就好比患肺炎的人不適合打曲棍球一般。禱告毫無果效，就是上述狀況的副產品和徵兆。一旦我們在禱告上遭遇困境，首先要檢驗是否是由上述因素所導致。而要除去禱告的障礙，可能要採取默想性，而非靈性操練的行動。但若排除這些因素，感覺依然存在，我們在下面也提供了一些建議。

當你禱告前，請先思想你禱告的對象是誰；祂曾做了什麼，使你能來到祂面前，並且永遠能尋求祂的關注；你與祂此刻是什麼關係，你是何等不配享有你在天父家中所得著的饒恕、自由和地位。想想一個令人驚歎的事實，就是透過神的話語和聖靈，主耶穌正與你建立朋友的關係；儘管你充

滿罪性，祂仍期望你藉禱告來回應，與祂建立愛、信靠和順服的友誼。將上述的思想存在心裡，然後開始向你的天父和救主祈禱。

大聲禱告，或至少輕聲說出你的禱詞。即使你屏住氣息，或如某些人所謂的「輕聲細語」，這都能幫助你集中精神，不致胡思亂想。從十六世紀到十九世紀，基督徒禱告時常會大聲說出禱詞；主張個人在私下禱告時，要完全寂靜無聲，是最近才有的概念，並且十分不智。另外，當你獨自一人說出有聲的禱告，間歇頌唱、大聲讀出喜愛的讚美詩歌或詩篇，都會大有裨益。早期的循理會信徒會拿著詩歌集和聖經進入密室禱告，我們相信他們的榜樣值得學習。

若是你發覺自己禱告時拙於言辭，尤其是在一開始默想神聖潔的尊榮時，感到難以啓齒（誰不曾有過這種經驗？），或在任何時刻，心像是遇到障礙，需要除去攔阻時，你可以轉而使用主禱文（主耶穌教導門徒的禱文：見太六9；路十一2），以其中的每一個句子當作引子，來激發思緒。馬丁·路德不但自己如此操練，也教導人每日用主禱文來禱告。他建議使用「四股線絞紐成一個花環」——首先，頌讚每一個句子中滿有恩典的真理；接著，為句子所提醒你的各樣美善賞賜感謝神；再來，承認你的過失，並認真將這些話視為生命的指引；最後，告訴神你從句子所引發的祈求。¹魯益師也有類似的例行作法，他稱之為「為句子加上

花彩」。²當你這樣作，思想就會開始活動起來；只要想法浮現，你就有話可說。

你也可以準備一些輔助資源在手邊，像是聖公會的公禱書（非常有助益，緊貼聖經原則，如罪、恩典和心等）。運用別人創作的禱詞，不是好像咒語般唸唸有詞（這是普遍的錯誤想法），而是為你本身的思想預備一個跳板，使你思考這些究竟是不是你想要或需要向神說的話。等你想明白之後，將想法寫下來，作為自己的禱詞；這時，你才是真正在禱告；而你會發現，這麼做使你在其他事上都能考慮周詳，深入禱告。

當你使用主禱文逐步禱告，同時也要留心聆聽神的聲音。在禱告前後讀經時，也要持續聽神的聲音。關於這件事，馬丁·路德提出了精闢之見，至今仍無人能出其右：



我經常在主禱文的某個祈求上陷入沉思……（字面意思是：我讓思想去漫步）接著，我放下其餘的六個祈求。當豐富的思潮湧流出來，我們應當……在寂靜中聆聽這些聲音，絕對不要壓抑它們。此時，聖靈親自向你傳講信息，祂所講的一句話，勝過你本身千言萬句的禱詞。

若是聖靈向你前來，並開始對你的心傳講，賜下豐富的亮光與思想……要安靜和傾聽，因祂講的比你好得多；要

留意祂的信息，將之記錄下來；如此，你就會經驗到大衛所說的神蹟：「求祢開我的眼睛，使我看出祢律法中的奇妙。」（詩一一九18）³



在讀經和禱告時寫下從神聽見的話，你就可以得著智慧：你必從中超越陳腔濫調的表面敬虔、領受各樣的靈感、更認識神和你自己的本質、更深明白神聖潔的旨意，並且讓每日禱告的內容更加豐富。

你也可以尋找抱持相同心志的人，一同建立禱告夥伴的關係，彼此分享實踐上述建議的果效，甚或一同學習本書的思想問題和操練。

找出最適合你的禱告方式。若是你肯親身嘗試，就一定找得到！接著要持續採用這種方式，不隨意更換。那位在天上的好朋友，絕不希望你的禱告不斷受挫，而是渴望你找到禱告的竅門，與祂享有最親密、坦誠和豐盛的團契。每個人的方式不盡相同，但或多或少都有些類似。我們絕對要記得：神要我們精益求精，而不是安舒閒懶、不思進步；祂期望我們盡心盡力，而不是得過且過、不求長進。這說明為何在我們的天路歷程中，有崎嶇不平之處，而在我們的禱告經歷中，有乾涸枯竭之境；即使是歷世歷代最忠心的基督徒，都不時有此遭遇。這是我們天上那位好朋友堅定無畏的作

為。祂的本質像是一位偉大的醫生，引導我們恢復最佳的健康狀態；而祂曉得在哪個階段，什麼事情最適合我們。

因此，讓我們以保羅在帖撒羅尼迦前書五章17節所寫的話，作為本書的結語：「不住地禱告」（和合本聖經）、「持續禱告」（新普及譯本，NLT）、「時刻禱告」（信息聖經）、「禱告不輟」（巴刻和凱奈絲）。且讓我們靜觀神的作為。

推薦書目

談論禱告的好書不僅尊崇神，也會給你更多動力去禱告。我們將心目中的上乘之作列舉如下，相信這些作品值得你一讀再讀。

初階讀物

Bunyan, John. *Prayer*. Edinburgh: Banner of Truth. 西元三世紀時，約翰·本仁所傳達的信息是神的偉大及寬容。時至今日，這信息仍會同樣地懾服你、提昇你，並且督促你更積極地禱告。

Kreeft, Peter. *Prayer: The Great Conversation*. San Francisco: Ignatius Press, 1991. 作者生動、實際的對話，帶出清晰的觀念和異象，並且喚醒人禱告的渴望。

Hallesby, O. *Prayer*. Minneapolis: Augsburg, 1975. (中譯本：《禱告》，哈列斯比著，顏路裔譯，台北：道聲出版社，2000) 此書邀請你進入禱告，行文簡單、樸實，卻有深度和洞察力，真是一本經典之作。

進階讀物

Bloesch, Donald. *The Struggle of Prayer*. San Francisco: Harper & Row, 1980. 畢樓奇囊括奧古斯丁、馬丁·路德、加爾文、賽比斯 (Richard Sibbes, 清教徒) 和傅塞斯等人的論述，並且提供了一個系統性的神學家概覽，思想透徹、層次高深。

Calvin, John. *Institutes of the Christian Religion*, 3.20. Philadelphia Westminster Press, 1960. (中譯本：《加爾文基督教要義》，加爾文著，加爾文基督教要義翻譯小組譯，台北：加爾文出版社) 這是一本為禱告的正確心態所寫的經典短論，以主禱文的模式作為範例。

Forsyth P. T. *The Soul of Prayer*. Vancouver, B. C.: Regent College Publishing, 1995. 本書採用的語法雖是一個世紀之前的修辭，不過針對人到上帝面前的神學真理，其內容的掌握卻具有權威性及啟發性。

Lewis C. S. *Letters to Malcolm: Chiefly on Prayer*. London: Geoffrey Bles, 1964. (中譯本：《飛鴻22帖：魯益師論禱告》，魯益師著，黃元林、龐自堅、魯瑞娟譯，台北：校園)

——. *Reflections on the Psalms*. London: Fontana, 1961. (中譯本：《詩篇擷思》，魯益師著，台北：雅歌) 一位博覽群書、獨立思考、謙卑為懷的禱告者，透過這兩本書，向讀者分享其廣闊的精闢見解。

參考讀物

(適用於任何一個禱告階段)

Bennett, Arthur. *The Valley of Vision*. Edinburg: Banner of Truth. 此書為清教徒禱告的經典之作，非常溫馨感人。

Boa, Kenneth. *Face to Face: Praying the Scripture for Intimate Worship*. Grand Rapids: Zondervan, 1997.

——. *Handbook to Prayer: Praying Scripture back to God*. Atlanta: Trinity House, 1993. 作者在關於靈修方面的著作非常豐富滋潤。

Chapell, Bryan. *Praying Backwards*. Grand Rapids: Baker, 2005. 此書針對「奉耶穌的名禱告」所作的探究，十分充滿活力。

Crabb, Larry. *The PAPA Prayer*. Brentwood Tenn.: Integrity, 2006. 針對模糊不清、消損生命，並且以自我為中心的禱告，此書毫不留情地作出批判及省察。

Jones, Timothy. *The Art of Prayer*. Colorado Springs: Waterbrook, 2005. 關於如何與神親近，此書提供了最有果效的方式。

Luther, Martin. *A Simple Way to Pray*. Edited by Archie Parrish, 4th ed. Marietta Ga: Serve International, 2005.

Moore, T. M. *God's Prayer Program*. Tain, U.K.: Christian

Focus, 2005. 此書能幫助讀者，規律地將詩篇運用在禱告的生活中。

——. *The Psalms for Prayer*. Grand Rapids: Baker, 2002.

附註

第一章

1. 畢樓奇 (Donald Bloesch), 《禱告的掙扎》(*The Struggle of Prayer*, San Francisco: Harper & Row, 1980.)
2. 傅塞斯 (P. T. Forsyth), 《禱告的靈魂》(*The Soul of Prayer*, 1916; reprint, Vancouver, B.C.: Regent College Publishing, 1995.)
3. 萊爾 (John Charles Ryle), 《禱告的呼召》(*A Call to Pray*, Laurel, Ms.: Audubon Press, 1996)。引用的部分出自 10~19、26~31、33 頁。整本小冊都值得閱讀。主要內容被收錄於萊爾所著《實用信仰》(*Practical Religion*, 1878; reprint, Edinburgh: Banner of Truth, 1998.) 論禱告的篇章中。
4. 和合本的「為善為美」,《英文標準聖經》(ESV, English Standard Version) 譯為「令人愉悅」(for it is pleasant), 又另附註一譯法為「祂是美麗的」(for he is beautiful)。

第二章

1. 約翰·本仁是一位英國清教徒,也是傳道人和作家。他因為信仰的緣故,在監獄裡渡過了好一段日子。這段文字出自芝加哥慕迪出版社(Moody Press)所印行的《天路歷程》,頁 126~28,未標明出版日期。此作品完整的名稱是:《天路歷程:從今世到來生,夢境啟思》(*The Pilgrim's Progress: From This World to That Which Is to Come, Delivered Under the Similitude of a Dream*)。若欲更了解此喻意故事的屬靈意涵,請見巴刻的專文,收錄於《靈修生活:清教徒經典巡禮》(*The Devoted Life: An Invitation to the Puritan Classics*, ed. Kelly M. Kapic and Randall C. Gleason, Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 2004, pp. 183-99.)
2. 祈克果 (Søren Kierkegaard), 《清心志於一事》,謝秉德譯,台北:基督教文藝出版社 (*Purity of Heart is to Will One Thing*, New York: Harper & Row, 1948)。

3. 此為愛德華滋三百年誕辰紀念文集《以神的眼光看萬事》其中一篇文章名稱,見 *A God-Entranced Vision of All Things* (ed. John Piper and Justin Taylor, Wheaton, Ill.: Crossway, 2004.)
4. 《天路歷程》,芝加哥慕迪出版社所印行,頁 41。
5. 同前,頁 74。
6. 同前,頁 83。
7. 同前,頁 111。
8. 同前,頁 124。
9. 同前,頁 137。第 4 行因抄寫錯誤而遺漏。
10. 約翰·本仁,《天路歷程》(Oxford: Oxford University Press, 1920), 頁 192, 非慕迪版本。
11. 另參詩篇 11, 六十九 17, 八十八 14, 一〇二 2, 一四三 7, 伯十三 24。
12. 另參羅四 13~25; 加三 6~14; 來六 13~15, 十一 8~19。
13. 出自赫斯頓的文章〈靈修閱讀指引〉(‘A Guide to Devotional Reading’), 收錄在璜·茂茲 (Juan de Valdes) 與唐·班尼迪特 (Don Benedetto) 合著的作品《基督帶給世人的益處》(*The Benefit of Christ*, ed. James Houston. Portland Ore.: Multnomah Press, 1984, pp. 181~82); 亦出現於阿爾瑞德 (Aelred) 的著作《論友誼》(*On Friendship, in The Love of God*, ed. James Houston. Portland Ore.: Multnomah Press, 1983, pp. 233-51.)
14. 畢樓奇,《禱告的掙扎》(*Struggle of Prayer*), 頁 3。
15. 同前,頁 92~93。這首散文詩有許多版本,所強調的信息盡都相同。畢樓奇引用的版本出自費許 (Col. R. H. Fitzhugh) 的著作《禱告的矛盾》(*The Paradox of Prayer*)。
16. 原始文字出自康德著作《純粹理性限度內的宗教》(*Religion Within the Limits of Reason Alone*, trans. Theodore M. Greene and Hoyt H. Hudson, New York: Harper & Row, 1960, p. 183), 引自畢樓奇著作《禱告的掙扎》,頁 73。

第三章

1. 摘自歐文著作《作品集成》(*Works*, ed. W. Goold, London: Banner of Truth, 1965, 7: 348.)

2. 同前，頁 384。
3. 同前，6: 224~25。
4. 摘自巴斯德著作《實用作品集成》(*Practical Works*, ed. W. Orme, London: n.p., 1830, 23: 310.)
5. 同前，頁 338。
6. 同前，頁 340。
7. 同前，頁 369。
8. 同前，2: 392。
9. 同前，23: 373。
10. 為美國天主教會會議 (United States Catholic Conference) 出版 (New York: Doubleday, 1994, pp. 713-16.)
11. 《我的神與我》(*My God and I*, Grand Rapids: Eerdmans, 2003)，之後提及的引言出自頁 161。
12. 「偉大的對話」是羅馬天主教哲學家卡夫特 (Peter Kreeft) 著作《禱告：偉大的對話》的副標題 (*Prayer: The Great Conversation*, San Francisco, Ignatius, 1991)。
13. 加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，台北：加爾文出版社。(John Calvin, *Institutes of the Christian Religion*, 1.7.3, ed. John T. McNeill, Philadelphia: Westminster Press, 1960, p.76.)
14. 關於伊拉斯牧師的故事，可參考以馬內利長老教會 (Immanuel Presbyterian Church) 網站：www.immanuelpresbyterian.net，點選“Church Leadership”，再點選“Mateen Elass”進入頁面。
15. 希爾頓，《朝向完美之愛》(*Toward a Perfect Love*, ed. and trans. David L. Jeffrey, Portland, Ore.: Multnomah Press, 1985, p. 57.)
16. 引自法蘭西斯·馬丁的文章〈天主教傳統的讀經〉(“Reading Scripture in the Catholic Tradition”)，收錄於《祢的話就是真理》(*Your Word Is Truth*, ed. Charles Colson and Richard John Neuhaus, Grand Rapids: Eerdmans, 2002, p. 168.)
17. 諾里絲，《修道院之行》(*Cloister Walk*, New York: Berkley Publishing, 1996, p. xx.)
18. 強森 (Jan Johnson)，《品味神的話》(*Savoring God's Word*, Colorado Springs: NavPress, 2004, pp. 87-91.)

第四章

1. 沙耶，《傑克：魯益師傳記》(*Jack: A Life of C. S. Lewis*, 2nd ed. Wheaton, Ill.: Crossway, 1994, pp.340, 342, 344.)
2. 魯益師，《驚喜之旅》(*Surprised by Joy*. London: Fontana, 1959, p. 182.)
3. 摘自魯益師《詩篇擷思》(台北，雅歌，1993)中〈論讚美〉一文(“A Word About Praising” in *Reflections on the Psalms*. San Diego: Harcourt, 1958.)。以下引文均出自原書文長9頁的第九章。
4. 同前，頁 92~95。
5. 同前，頁 94。
6. 魯益師，《詩篇擷思》，台北，雅歌，1993。(Reflections on the Psalms. Orlando: Harvest Books, 1958, p. 93.)
7. 同前，頁 93。
8. 同前，頁 94。
9. 同前。
10. 同前，頁 95。
11. 同前，頁 96~97。魯益師此處用 Scotch 代表 Scottish 是一個奇特的疏失。Scotch 是一個過時的詞彙，今日只被用於威士忌、薄霧、小狗、蛋、錄影帶、清湯和掃帚。蘇格蘭人很厭惡這個字，認為是含貶義的詞語。
12. 同前，頁 97。
13. 魯益師，《飛鴻 22 帖：魯益師論禱告》，黃元林、龐自堅、魯瑞娟譯，台北，校園。(Lewis, C. S. *Letters to Malcolm: Chiefly on Prayer*. London: Geoffrey Bles, 1964, pp. 147-50.)
14. 同前，頁 147~148。但丁承繼阿奎那 (Thomas Aquinas) 的論點，認為在天堂中見到神永不改變的本相，就會像靜觀瀑布和海洋一般，體會到無窮的喜樂。

第五章

1. 教宗大貴格利，《牧養關懷》(*Pastoral Care*, trans. Henry Davis, in *The Works of the Fathers in Translation* 11, ed. Johannes Quasten and Joseph C. Plumpe, Westminster, Md.: Newman Press, 1955.) 教宗大貴格利生於西元五四〇年，卒於六〇四年，於生命最後的十四年出任教宗。

- 關於牧養關懷群體，請見約翰·衛斯理著作《細談衛理公會信徒》(*A Plain Account of the People Called Methodists*, 1748, in Works, ed. T. Jackson, 3rd ed. 1872; reprint, Grand Rapids; Baker, 1986, 8: 248-74, 257-59。)有關此群體完整的規則，請見頁272~74。
- 威廉斯 (William Williams)，《經歷聚會》(*The Experience Meeting*, Vancouver B. C.: Regent College Publishing, 1995)。
- 舉例而言，美國校園出版社出版了超過一百五十種給個人和小組使用的研經手冊，不僅著重研經，也著重省察個人生活、思想和祈禱。此外，傅士德 (Richard Foster) 藉著由聖經和基督教歷史所擷取的精華，製作出靈修手冊 (*Renovare's Spiritual Formation Workbook: Small Group Resources for Nurturing Christian Growth; Devotional Classics; and Spiritual Classics*, all published by Harper San Francisco)，對小組和個人靈命的造就，貢獻良多。
- 教宗大貴格利，《牧養關懷》(*Pastoral Care*, trans. Henry Davis, New York: Newman Press, 1955, p. 234.)
- 阿奎那，*Summa Theologiae* 44 (New York: McGraw-Hill, 1963, p. 139.)
- 魯益師，《飛鴻22帖：魯益師論禱告》，黃元林、龐自堅、魯瑞娟譯，台北：校園。(Lewis, C. S. *Letters to Malcolm: Chiefly on Prayer*. London: Geoffrey Bles, 1964, pp. 100-101.)
- 伯圖密 (Francis Bottome)，〈喔神啊！求祢鑒察我〉(“Search Me, O God”)，創作於一八二三年。
- 魯益師，《飛鴻22帖：魯益師論禱告》，黃元林、龐自堅、魯瑞娟譯，台北：校園。(Lewis, C. S. *Letters to Malcolm: Chiefly on Prayer*. London: Geoffrey Bles, 1964, pp. 81-82.)
- 傅塞斯。《禱告的靈魂》(*The Soul of Prayer*. Vancouver, B. C.: Regent College Publishing, 1993, pp. 33-34.)

第六章

- 馬丁·路德 (Martin Luther)，引自《馬丁·路德》(*Martin Luther*, Stephen J. Nichols, Phillipsburg N. J.: Presbyterian & Reformed, 2002, p. 63.)
- “Nigeria Leads in Religious Belief,” *BBC News*, February 26, 2004. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/wtwtgod/3490490.stm>.
- 有些抄本省略「我」字，有些省略整句，但我們此處所引的經文應是正確無誤的。請參見卡森 (D. A. Carson) 著作 *The Gospel According to John* (Grand Rapids: Eerdmans, 1991, pp. 497-98) 的註解。

- 因此，針對《威斯敏德要理問答》(*The Westminster Larger Catechism*) 第196問的回答如下：「主禱文的結語(「因為國度、權柄、榮耀，全是祢的，直到永遠，阿們」)教導我們，要用理據來強化我們的祈求；不是從我們或其他萬物中找尋理據，而是從神本身找理據。」
- 沙諾克 (Stephen Charnock)，《作品集》(*Works*, Edinburgh: James Nichol, 1986, 4. 8)。但九4、7~9、16~19是《威斯敏德要理問答》第196問的經文例證，用來說明在祈求中要呈明理據 (見註4)。
- 巴刻，*A Passion for Faithfulness* (Wheaton, Ill.: Crossway, 1995 pp. 44-45.)
- 約翰·紐頓 (John Newton) 和威廉·古柏 (William Cowper)，*Olney Hymns in Three Books*, 1879。「腦袋」(gourds) 和「蟲」(worm) 的意象出自約四6~7節及詩二十二6；賽四十一14。

第七章

- 邦茲 (E. M. Bounds)，《禱告的要點》(*The Essentials of Prayer*, Grand Rapids: Baker, n.d., p. 54.)
- 參見英文聖經ESV譯本第18節的註解。
- 魯益師 (Lewis, C. S.)。《裸顏》，曾珍珍譯，台北：雅歌，1993。(Till We Have Faces: A Myth Retold, London: Geoffrey Bles, 1956, pp. 11, 305, 319.)

第九章

- 斯托得 (John Stott)，《聖經信息——以弗所書》，陳思明譯，台北：校園書房出版社。(The Message of Ephesians, The Bible Speaks Today, Downers Grove, Ill.: Inter Varsity Press, 1979, p. 172.)
- 這首歌謠出處未明——只知其為古老的愛爾蘭祝頌詞。
- 巴斯德 (Richard Baxter)，*Reliquiae Baxterianae* (1696)，1.7.
- 摘自溫約翰 (John Wimber) 文章〈敬拜：與神親近〉“Worship: Intimacy with God” (www.pastornet.net.au/renewal/journal6/wimber.html)

第十章

1. 葛尼斯 (Os Guinness, *Time for Truth*, (Grand Rapids: Baker, 2000, p. 46.)
2. 聖公會公禱書有一六六二年的英國版、一九二八年的美國版和一九六二年的加拿大版。以上所引用的是源自加拿大版。「其他公禱書的禱文……」等引句，分別是集錄自新年、聖灰星期三、大齋期及第六及第九個聖三主日。
3. 哈弗吉爾 (Frances Ridley Havergal), "Take My Life and Let it Be", (1874).
4. 馬得勝 (George Matheson), "O Love That Will Not Let Me Go" (1882), (中譯歌詞摘自台灣福音書房《詩歌本》第三百三十二首:「喔, 那不肯放我之愛」)
5. 魯益師, *Surprised by Joy* (London: Fontana, 1959), p.181.
6. 約翰·紐頓 "How Sweet the Name of Jesus Sounds" (1779).
7. 以撒·華滋 "Alas, And Did My Savior Bleed" (1707).
8. 撒母耳·法蘭西斯 "O the Deep, Deep Love of Jesus" (1875). (中譯歌詞錄自宣道出版社《生命詩集》第七十三首〈主愛深長〉。)

後記

1. 見杜華德 (Walter Trobisch) 一文〈馬丁·路德的靜默時刻〉, 收錄於 *The Complete Works of Walter Trobisch*, (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 1987, pp. 705-13.)
2. 魯益師, 《飛鴻 22 帖: 魯益師論禱告》, 黃元林、龐自堅、魯瑞娟譯。台北, 校園。(Letters to Malcolm: Chiefly on Prayer. London: Geoffrey Bles, 1964, pp. 38-44.)

主題索引

- absence of God, 神掩面 56-57, 256
- adoption, 收養 8, 222-23, 275-76, 29
6-97, 389
- anxiety, 焦慮 vii, 102
- authentic prayer, characteristics of,
正確的禱告 39, 54
- betrayal, of one's trust, 背叛信任
268-69
- Bible, the, 聖經 15, 40-41, 96-97
- biblical reading, 讀經 110-21
- body of Christ, 基督的身體
327-58, 389-90
- boldness, 堅定 219, 225, 300
- character, 人格 365-66
- church, the, 教會 24-25, 141,
326-58, 389-90
- community, 群體 341
- confidence, 信心 225
- conversion, 重生 70-71
- corporate worship, 共同敬拜
332-43, 352-53
- dark night of the soul, 靈性低潮
4, 56-57, 255-56
- death, 死亡 154-58
- delight, 喜樂 137-45, 155
prayer as, 禱告作為 vii, 136
- dependency, 倚靠 76, 134
- depression, 憂愁 267, 275, 292
- deprivation, 剝奪 267, 270
- desires, misplaced, 不合神心意的慾望
204, 217
- desiring God, 渴慕神 43, 92, 138-39,
206, 377
- despair, 絕望 39, 48, 52, 104-8, 251
- diligence in prayer, 不住禱告 10, 105
- discernment, 分辨 98
- discipline, prayer as, 禱告作為紀律
135, 153-55, 367
- dishonesty, 不誠實 192, 218
- distraction, 分心 x, 87-88, 402
- doubt, 懷疑 39, 52, 71-72
- duty, prayer as, 禱告作為責任
135-45, 154-55, 368
- evangelism, 傳福音 149-52
- excuses, 藉口 103-104
- faith, 信心 169, 219, 223, 317, 389, 393
- faithfulness, to God, 為主忠心 234, 310
- faithlessness, 失去信心 52
- family of God, 神的家 297-301, 389,
401
- fellowship, 團契 330-58, 389, 404
- focus, 焦點 176
lack of, 缺乏 87-88, 402
- foolishness, 愚昧 174-75
- forgiveness, 饒恕 169, 388, 401
- God 神
and answers to prayer, 回應
禱告 234-43, 280, 300, 307-9, 312
attributes of, 屬性 14-31, 62,
73, 106, 182-86
care/protection of, 保護 299-301,
318-19

- character of, 品格 26-27, 61-63, 72-74, 106-7, 210-11
creation (his acts of), 創造 (祂的作為) 12, 280-81, 297-98, 395-96
creative power of, 創造大能 280-81, 297, 396
discipline, 管教 271-72, 276-77
faithfulness of, 信實 55-56, 68, 72-73, 106-07, 175, 218, 225, 276, 299, 349
fatherhood of, 父親 12, 27-28, 296-301
fear of, 敬畏 175
fellowship with, 團契 189-190, 284, 299, 386, 388, 404
friendship with, 友誼 58, 275, 404
gifts of, 賞賜 76, 79, 224, 300, 313, 389, 401
glorifying God, 榮耀神 24-25, 44, 66, 70, 73, 138-39, 144-45, 205-6, 220, 222, 296, 377, 389
glory of, 榮耀 24-25, 138-39
love of, 愛 12, 31, 107, 118, 132, 135, 139, 313, 348
perfection of, 完全 19-20
personhood of, 位格 15-16, 78
pleasing God, 討神喜悅 11-13, 44, 71
power of, 權能 21-22, 184, 280, 297
practicing the presence of, 操練神的同在 11-12, 181
presence of, 同在 11-12, 132-35, 183
promises of, 應許 26-27, 52, 56, 63-64, 72-73, 106-7, 113-14, 169, 208-9, 222, 225-31, 235, 237, 265, 299-301, 349
purposes/plans of, 計畫 23-26, 117, 210-11, 296, 339, 343, 350, 389
realizing the reality of, 本質 11, 13-31
voice of, 聲音 94-96
will of, 旨意 209-11, 214-17
wisdom of, 智慧 280-81, 396
works of, 工作 104-8, 151
going through the motions, 例行公事 3-6
greed, 貪心 209
grieving the Holy Spirit, 抓住聖靈 391-93
habit, prayer as, 禱告作為習慣 8
habits, sinful, 犯罪傾向 44-45, 386
healing, lack of, 缺乏醫治 65-70
heart, the, 心 364-97
heaven, 天堂 339-40, 345, 386, 389
holiness, 聖潔 9, 45, 56, 73, 165, 277
Holy Spirit 聖靈
 authentic prayer enabled by, 作出正確的禱告 192-93
 as Christ's presence, 神同在 389
 fellowship with God deepened by, 靠聖靈與神團契 234, 373
 gifts of, 恩賜 332
 grieving of, 擔憂 12, 391
 indwelling of, 內住 11, 299, 313, 373, 389
 intercession of, 相交 78
 love of, 聖靈之愛 12
 love of God revealed by, 體現神的愛 313
 power given by, 賜下能力 393
prayer stirred up by, 激勵禱告 236
praying in the Spirit, 在聖靈裡禱告 365, 387-97
regeneration by, 重生 297, 372
renewal of hearts by, 心意更新 12, 297, 372
as revealer of Christ's glory, 彰顯基督的榮耀 391-97
as revealer of Christ's love, 彰顯基督的愛 391, 393-97
role in adoption, 收養的身分 8, 296, 299
role in prayer, 禱告的身分 77-78, 192-94, 237, 299
sanctification by, 聖化 12
uniting believers to Christ, 合一眾聖徒 389-90
honesty, 誠實 192-93
hope, 盼望 106-7, 140, 304
humility, 謙卑 133-35, 168, 171-74, 215-16
hypocrisy, 虛偽 220, 385
illumination, 啓示 98
impurity of heart, 不潔的心 231-33
inauthentic prayer, 不正確的禱告 ix, 217-18, 220
individualism (negative), 個人主義 (負面) 330-31, 332, 343, 350-54, 388
intentionality/planning (for prayer), 為禱告作計畫 4-6
introspection, unhealthy, 不健康的內省 167-68, 174
isolation, 孤立 267-69, 271-74
Jesus Christ 基督
 fellowship with, 團契 351
 friendship with, 友誼 25, 57-61, 401
glorification of, 榮耀基督 24, 391, 395
glory of, 榮耀 391-97
love of, 愛 12, 212, 391-97
prayers of, 禱告 23-24, 67-68
promises of, 應許 58-59, 391, 393
joy, 喜樂 144
in prayer, 禱告中 94, 145
laziness, 懶散 101-4
listening, 傾聽 403
love, 愛 12, 170, 212
manipulative prayer, 操控的禱告 217-18, 295
meditation, 默想 86-123
 on God's works, 神的工作 103-8
 on Scripture, 經文 90-91, 95-105, 110-11, 114-23
miracles, 神蹟 310
motivation, (lack of), 動機 (缺乏) x
motives, 動機 65-70, 72-74, 164, 206-9, 215-17, 218-23, 295, 310, 367-68
need to pray, the, 需要禱告 2, 8
 with God, 與神 6-7
 with others, 與人 49-50, 60-61
new birth, 重生得救 44-45, 94, 98, 143, 388
new life, 新生命 143, 297, 389
obedience, 順服 44-45, 72-74, 386
opposition, 對立 267-69, 314-319
patience, 忍耐 226-28, 312-13
patterns of prayer, 禱告型態 3, 4
peace, 平安 106, 169
perseverance, 堅忍 290-319
persistence, 堅持 9-10, 218-19, 243, 290-319
pilgrimage, 天路 36-39, 41, 44-58, 69-70, 257-62

- praise, corporate, 共同讚美 145-52, 352-54
- praying aloud, 大聲讚美 402
- pride, 驕傲 168, 170-74, 332-33, 370-71
- purity of heart, 清潔的心 42-45, 223, 230-35, 368
- regeneration, 心意更新 43-45, 70, 94, 143, 296-98, 372, 377
- renewal, 更新 12, 297, 372, 377
- repentance, 悔改 169-70, 373-75, 389
- responding to God, 回應神 112, 120-21, 163-64
- routine (as negative), 規律(負面) 4-5, 9, 219, 242, 386
- Satan, 撒但 171, 186, 250, 266, 278, 314-19, 390
- prayer opposition, 爭戰禱告 10, 48, 72, 164, 314-19
- Scripture, 經文 90-91, 96-105, 110-23, 203
- self-centered prayer, 自我中心的禱告 171, 192-93
- self-deception, 自欺 192
- self-discipline, 自我紀律 107
- self-examination, 自我省察 167, 173-74
- self-focus, 自我焦點 172-73
- selfishness, 自私 170, 310, 332
- selflessness, 捨己 173
- significance of, 意義 74, 242
- silence, of God, 神的沉默 4, 56-58, 256
- sin, 罪 14, 44, 63, 143-44, 163, 170-73, 204, 221, 231-34, 368-71, 385, 395
- effects on prayer, 影響禱告 vii, 9, 45, 71-73, 144, 171, 204, 216, 221, 232-33, 314
- solitude, 孤獨 353
- spiritual direction, 屬靈引導 49, 164
- spiritual friendship, 屬靈友誼 292, 404
- spiritual growth, 靈性成長 164, 212-13, 226, 237-41, 310, 311-12, 344-45, 349, 352-53
- spiritual health, 靈性健康 162-95, 310
- spiritual warfare, 屬靈爭戰 318-19, 281
- struggle, 掙扎 7-15, 102-5, 164, 291-93, 401-5
- submission, 降服 68, 168, 267
- suffering/hardship, 受苦 250-54, 259-63, 277-79, 282-85, 292-93, 313
- supplication, 懇求 62-66, 94-95, 105, 249, 263, 268-72, 273-75, 293, 345-49
- techniques of prayer, 禱告的技巧 3-4, 217-19, 235-57, 401-5
- thanksgiving, 感謝 28-30, 94, 137, 402
- time for prayer, 禱告的時間 5-6
- tongues, praying in, 方言禱告 388
- trust, 信任 227-28
- types of prayer 禱告的類型
- Bible-centered, 以聖經為中心 40-41
 - ceaseless, 不住 10, 94, 301, 404-5
 - complaint, 抱怨 57, 248-85
 - confession, 坦白 190-91, 402
 - contemplative, 默想式 92-94
 - corporate, 共同 333-35, 341-43, 354-56
 - declaration, 宣告 133
 - healing, 醫治 65-70, 278
 - heartfelt, 衷心 9, 57, 65, 191
 - impulse (“arrow”), 衝動(“箭”) 10, 312
 - journaling, 天天寫下 403
 - lamentation, 哀悼 262, 265-66, 273-75
 - lectio divina, 誦讀聖言 115-17
 - listening, 聆聽 403
 - Lord's Prayer, the, 主禱文 204-6, 210-11, 220, 402-4
 - petition, 祈求 27, 200-43, 265, 403
 - praise, 讚美 13, 28-29, 128-58, 164
 - promise-based, 應許的根基 26
 - remembrance, 記念 104-8, 140
 - routine, 例行 3-7, 8-10
 - Scripture, 經文 119-21
 - “Search Me, O God,” 神啊, 鑒察我 187-91, 367
 - silent, 沉默 77-78, 292, 303
 - whole-hearted prayer, 全心投入 364-97
 - waiting on God, 等候神 226-28, 235-37, 240-41, 248-54, 276, 295-96, 301-12
 - wandering thoughts, 思緒混亂 87-88, 402
 - weakness, 軟弱 8
 - wisdom, 智慧 122, 174-77, 212
 - worship, 敬拜 134, 141, 145-51
 - unanswered prayer, 未蒙應允的禱告 4, 65-70, 73-76, 232-39, 240-42, 300

經文索引

Genesis 創世記

1:26, 16
3:5, 171
3:6, 317
18:23-33, 242
18:24-25, 221
20:7, 221

Exodus 出埃及記

3, 177
3:1-6, 32
3:13-14, 32
3:14-15, 19
34, 20, 22
34:5, 21
34:5-8, 32
34:6-7, 21

Deuteronomy 申命記

6:5, 43
7:6-16, 276
17:18-20, 97

Joshua 約書亞記

1:8-9, 97
21:45, 27
23:14, 27

1 Samuel

撒母耳記上
2:1-10, 120

2 Samuel

撒母耳記下

18, 240

1 Kings 列王紀上

17, 118

2 Kings 列王紀下

17:13-15, 166
25:6-7, 254

1 Chronicles

歷代志上

29:10-19, 120

2 Chronicles

歷代志下

6:8, 367
6:14-42, 120
20:7, 59

Ezra 以斯拉記

9, 242

Nehemiah 尼希米記

1, 242
1:1-2, 305
1:8-9, 230
1:8-11, 228
1:11, 305
2:2, 311
2:4, 10
16:8, 378
9:8, 230
9:32, 230

Job 約伯記

1, 250

1:8, 253

1:21, 206

2:9, 250-251

10:1-3, 252

10:8-9, 252

10:11-12, 252

10:18-19, 252

13:24, 58註11

23:2-3, 253

23:8-10, 253

23:13-14, 253

28:28, 175

38—41, 396

38:1, 280

40:4, 281

Psalms 詩篇

1:1-2, 98

6:1-4, 270

6:6-7, 270

10:1, 58註11

10:16, 23

13:1, 58

13:1-2, 68, 268

16:2, 378

16:5, 378

16:8, 378

16:11, 378

19:14, 367

22:6, 239註7

27:9, 58

27:11, 83

27:14, 302

29:1-2, 138

32:5-6, 204

34:3, 341

38:1-3, 271

38:5-8, 271

39:1, 272

39:4, 272

39:7, 272

39:10-11, 272

40:1-2, 303

42:1-2, 139

42:4, 140

44:24, 58

45:1, 367

50:23, 138

55:1-3, 250, 269

55:13-14, 250

55:17, 250

55:22, 270, 287

62:8, 204

63:1-3, 378

66:1-2, 142

66:1-3, 151

66:4-5, 151

66:8, 142, 151

66:16, 142, 151

66:18, 73

67, 206

67:2-3, 205

68:1, 206

69:17, 58註11

73:25, 43

73:25-26, 378

74, 242

74:9-10, 273

74:10, 68

77:1-3, 105

77:11-12, 105, 125

79, 242

79:1-3, 274

79:5, 68

79:8-9, 274

80:4, 68

83:18, 205

84:1-2, 147

84:10, 147

88:1, 275

88:6-9, 275

88:13, 275

88:14, 58註11

88:18, 275

89:46, 58註11, 68

93, 22

95:1-7, 134

95:3, 22

96:1-4, 148

96:7-8, 150

96:10, 22, 150

96:13, 150

97, 22

97:1, 23

98:6, 22

99, 22

102:2, 58註11

103:20-21, 206

106:1-2, 137

107:1-3, 346

107:4-6, 346

107:8, 346

107:10-11, 347

107:13, 347

107:15, 347

107:17, 347

107:19, 347

107:21, 347

107:23, 348

107:25, 348

107:28, 348

107:31, 348

107:41-42, 348

111:10, 175

116:15, 156

119:18, 404

119:23-24, 102

119:36, 206

119:47-48, 103

119:97, 101

119:97-99, 103

119:105, 113

122:1, 147

133:1-3, 334

135, 137

139:1-3, 22

139:1-6, 196

139:7-12, 196

139:13-16, 196

143:4-5, 107

143:7, 58註11

146, 157

147:1, 29

150:6, 29

Proverbs 箴言

1:7, 175

3:5, 387

3:11-12, 277

3:13, 174

4:4, 387

4:20-21, 387

4:23, 387

8, 396

30:8-9, 67

Isaiah 以賽亞書

41:8, 59
41:14, 239 註7
42:3, 101-1
42:6, 100-1
42:10, 101
43:1, 100
43:11-12, 101
59, 234
59:1-2, 233

Jeremiah 耶利米書

1:9-10, 255
1:18-19, 255
12, 255
12:1, 256
12:3, 256
17:9-10, 370
20:7-8, 256
23:21-22, 166
29:13-14, 396, 399

Ezekiel 以西結書

36:26, 264, 398
36:26-27, 372

Daniel 但以理書

9, 242
9:4, 215 註5, 222
9:4-19, 121
9:7, 222
9:7-9, 215 註5
9:8, 166
9:9, 222
9:10, 166
9:16, 215
9:16-19, 215 註5

9:17, 222
9:19, 222

Jonah 約拿書

2:4, 147
2:9, 147

Habakkuk 哈巴谷書

3:17-19, 121

Matthew 馬太福音

3:17, 24
5:8, 43, 231, 368
5:23-25, 331
5:44, 186
6, 224, 299
6:4, 27
6:6, 27, 325
6:7, 5, 217
6:9, ix, 402
6:9-13, 121, 204
6:18, 27
6:19-21, 226
6:20-21, 386
6:25-34, 226
7:7, 300
7:7-11, 64, 79, 224
7:8, 300
7:9-11, 301
12:33-35, 42
15:18-19, 42
17:5, 24
18:15, 331
18:20, 133
22:37-38, 43
23:37-38, 241
26:39, 206, 215
26:39-42, 23

26:42, 215
28:20, 56

Mark 馬可福音

4:35-41, 259
7:21-22, 368
9:24, 73
12:30, 12, 368
14:36, 215
14:38, 315

Luke 路加福音

1, 308
1:7, 309
1:13-14, 309
1:68-79, 121
5:39, 162
6:27-28, 186
6:33-34, 186
8:15, 42, 368
10:38-42, 122
10:40-42, 217
11:1, ix
11:2, 402
11:2-4, 204
11:5-8, 218
11:13, 205
12:13-15, 217
16:15, 368
18:1, ix, 295
18:1-8, 218
18:3-5, 236
18:7, 8
19:42, 241
21, 260
21:12-17, 261
22:42, 68, 82, 216

John 約翰福音

3, 17
3:3-8, 372
3:8, 297
3:14-16, 17
4, 117
4:6-7, 239 註7
4:24, 119
11:25-27, 123
14:13, 79
14:13-14, 208
15:1-17, 329
15:7, 73, 79
15:12-17, 83
15:13, 59
15:15, 25, 59
15:15-16, 33
15:16, 73, 79, 208
16:14, 391
16:23, 204, 208
16:23-24, 73
17:9, 206
17:20, 206
17:24, 24
20:17, 298
20:28, 298

Acts 使徒行傳

2, 391
2:42, 341
2:44, 341
2:46-47, 341
4:24-27, 342
4:29, 342
7:51, 392
7:60, 186
8:22, 368
9:2, 41

13:5, 205
14:3, 278
14:8-10, 278
16, 259
19:9, 41
19:11-12, 278
19:23, 41
20:24, 379
24:14, 41
24:22, 41

Romans 羅馬書

1, 63
1:18, 62
4, 224
4:13-25, 59 註12
4:20-21, 225
4:20-22, 27
5:3-5, 107, 313
6:3-11, 372
7:6, 382
7:7-25, 382
7:14-25, 384
8:2, 382
8:15, 8, 205, 298
8:15-16, 373
8:15-17, 321
8:16-17, 296
8:26, 78, 236
8:38-39, 313
9:1-3, 240
10:1, 206, 240
11:36, 377
12, 329
16:5, 327

1 Corinthians 哥林多前書

2:9, 375

9:24, 379
9:26, 379
10:31, 138
12, 141, 329, 333
12:12-14, 329
12:17, 329
12:21, 329
12:27, 329
13, 333
14:15, vii
15:9, 395
16:19, 327

2 Corinthians 哥林多後書

1:9-10, 106
1:20, 26, 106
3:18, 326
5:14, 392
5:17, 264, 372
7:1, 382
11:23-33, 392
12, 278
12:7, 278
12:7-10, 82, 235
12:8-10, 278-79
12:9, 60, 65
13:5, 168

Galatians 加拉太書

2:2, 379
2:20, 12, 59, 392
3:6-14, 59 註12
4:4-6, 299
4:6, 373
5:17, 382
6:15, 264, 372

Ephesians 以弗所書

2:1-10, 372
3:8, 395
3:14-19, 393
3:14-21, 121
3:16-19, 212
4, 329, 344
4:12-16, 343
4:15, 332
4:25, 330
4:30, 12, 392
5:18-19, 146
5:19-20, 148
6:11, 315
6:12, 186
6:18, ix, 365

Philippians 腓立比書

1:3-11, 121
1:9-11, 213
1:20-23, 392
1:21, 60
2:3, 370
2:8, 23
2:16, 379
3:7-10, 393
3:8-9, 60
3:12-14, 380
3:13-14, 176
4:6, ix, 204
4:8, 88, 125

Colossians 歌羅西書

1:9-10, 177
1:9-12, 121, 213
1:13-22, 392
2:1-3, 242
2:6-15, 392
2:9-14, 372

3:1-2, 177
3:1-17, 392
4:15, 327

**1 Thessalonians
帖撒羅尼迦前書**

2:14-16, 240
5:17, ix, 94, 301, 405
5:19, 392
5:23, 213

**2 Thessalonians
帖撒羅尼迦後書**

3:1, 206

**1 Timothy
提摩太前書**

1:5, 45
1:15, 395
2:1-2, 205

**2 Timothy
提摩太後書**

4:7, 379
4:16-18, 60

Titus 提多書

3:5, 372

Philemon 腓利門書

2, 327

Hebrews 希伯來書

2:11-12, 298
6:13-15, 59註12
10:24-25, 359
10:25, 343
10:32-34, 277
11:8-19, 59註12
12, 335
12:1, 379

12:1-2, 380
12:7, 312, 320
12:7-8, 277
12:22-24, 336

James 雅各書

1:5, 175
1:6-8, 72
2:23, 59
4:1-3, 221
4:3, 73
4:8, 72, 233
5:16, 74, 242
5:19-20, 331

1 Peter 彼得前書

2:9-10, 152
3:4, 366, 393
5:8, 315

2 Peter 彼得後書

1:3-4, 225
3:9, 227
3:15, 227

1 John 約翰一書

1:3, 44, 373
2:20-24, 373
2:29, 372
3:2, 326
3:9, 372
3:24, 373
4:7, 372
4:10, 12
5:1, 372
5:14, 79, 204
5:14-15, 73, 210
5:18, 372

Jude 猶大書

20, 365
24-25, 121

Revelation 啓示錄

4:8, 157
4:10-11, 157
5:11-13, 337
7, 359
7:9-12, 157, 337
12:10-11, 206
14:1-3, 338
14:13, 156
15:2-4, 338
19:1-5, 339
21:23-26, 339
22:3-5, 339
22:20, 206