

禱告 解密

提摩太·凱勒

TIMOTHY KELLER



PRAYER

Experiencing
Awe and Intimacy with God
經歷與上帝一起的敬畏和親密



提摩太·凱勒
Timothy Keller

出生成長於賓夕福尼亞州，畢業於巴克納爾大學（Bucknell University）、戈登·康維爾神學院（Golden-Conwell Theological Seminary）、威敏斯特神學院（Westminster Theological Seminary）。初期牧會於維吉尼亞州霍普威爾市（Hopewell, Virginia）。一九八九年與妻子和三個兒子於曼哈頓（Manhattan）創立救贖主長老教會（Redeemer Presbyterian Church）。

今天，救贖主教會有超過五千人固定參加禮拜天崇拜，也在世界各地幫助建立了將近兩百間新教會。他的作品包括了《婚姻解密》（*The Meaning of Marriage*）、《工作魅力》（*Every Good Endeavor*）、《慷慨的公義》（*Generous Justice*）、《山寨版的上帝》（*Counterfeit Gods*）、《揮霍的上帝》（*The Prodigal God*）、《王的十字架》（*King's Cross*），以及《我為什麼相信》（*The Reason for God*）。作者現與家人居住於紐約。

譯者簡介

趙剛，生於中國四川，現旅居臺灣。北京大學物理學士（1992），美國加州大學爾灣分校（University of California, Irvine）物理學博士（2001），美國威敏斯特神學院（Westminster Theological Seminary, Philadelphia）宗教學碩士（2005）。譯作包括了提摩太·凱勒的《婚姻解密》、《工作魅力》，魯益師的《天路回程》（中國社會科學出版社，2014），巴文克的《啟示的哲學》（四川人民出版社，2014），溥偉恩的《認識時代論者》（改革宗翻譯社，2013）等。

禱告 解密

提摩太·凱勒

TIMOTHY KELLER



PRAYER

Experiencing
Awe and Intimacy with God
經歷與上帝一起的敬畏和親密

趙剛 譯

目錄

Prayer
Experiencing
Awe and Intimacy with God

導論 | 為什麼寫一本關於禱告的書 4

PART		
1	1 禱告的必要	14
渴慕禱告	2 禱告的偉大	28
PART		
2	3 什麼是禱告	50
理解禱告	4 與上帝交談	77
	5 與上帝相遇	102
PART		
3	6 禱告的信函	128
學習禱告	7 禱告的規則	145
	8 禱告的範例	159
	9 禱告試金石	175

PART
4
深化禱告

10 是交談 | 默想祂的聖言 204

11 是相遇 | 尋求祂的榮面 229

PART
5
實行禱告

12 敬仰 | 讚美祂的榮耀 260

13 親密 | 發現祂的恩典 280

14 掙扎 | 懇求祂的幫助 301

15 操練 | 每一天都禱告 322

附錄 | 每日禱告的其他模式 352

致謝 357

論禱告的參考文獻 358

導論

為什麼寫一本關於禱告的書

幾年前我意識到，當有人想了解 and 實踐基督教的禱告時，我作為一位牧師，卻沒有一本書能成為首選的推薦。這並不是指：沒有關於談論禱告的好書。許多古老作品的智慧和深刻程度，與我所寫的任何一本書相比，都是難以望其項背。與禱告相關的最好書籍，已經被書寫了。

但這些優秀作品的寫作語言多屬古舊，大多數當代的讀者都讀不太懂。此外，它們的專注點都比較屬神學性的、或是靈修性的、或者是實踐性的，很少有一本書是完全涵蓋神學、經驗和方法的各個方面。¹但要討論禱告基本要素的書，應該處理這三方面的所有問題。另外，幾乎所有論述禱告的經典作品，都花了很多時間在警告讀者——指出他們當代的一些方法，在靈性上是徒然甚至危險的。但是這些警告在面對不同時代的讀

者時，則需要不斷地更新。

兩類禱告？

當代論述禱告的作者，對這個話題的看法，基本上可被分為兩種。今天大多數的人都會強調：禱告是經歷上帝之愛、並認識與祂合一的方法。他們承諾會有平安的生命，也有在上帝裡面持續的安息。這些作者常常談到被神聖同在圍繞的感受，並做出眩目的見證。但一些其它的書，不把禱告的核心視為內在安息，而是呼求上帝讓祂的國度降臨。他們把禱告看作一種摔跤比賽，常常（或本來就是）不會清楚地感覺到上帝的即時同在。這一類書中有一本叫做《安靜時分》（*The Still Hour*），由奧斯汀·斐爾潑斯（Austin Phelps）所寫。² 他在一開始的預設就是：感受不到上帝是基督徒禱告的常態，而上帝同在的經歷對大多數人來說，都很難得著。

畢樓奇（Donald G. Bloesch）的《禱告的掙扎》（*The Struggle of Prayer*）是另一本有著同樣思路的書。他批評了他所謂的「基督徒神秘主義」。³ 他反對的教導是：禱告最終的目標是與上帝有個人性的相交。他認為這是把禱告變為自私，是「以自我為中心」。⁴ 按照他的看法，禱告的最高目標並非平靜地反思，而是熱切地懇求上帝的國度降臨，在世界和我們的生活中產生果效。禱告的最終目標是「順服上帝的旨意，而不是默想祂的存有。」⁵ 禱告主要不是為了達致一種內在狀態，而是順服上帝的心意。

如何解釋這兩種——可稱之為「以相交為中心」和「以國度為中心」禱告的看法呢？一種解釋是：這反映了人們的經驗。有些人發現，他們無法在情感上對上帝有反應，甚至連專心禱告超過幾分鐘都特別困難；其他人則是時常經歷上帝的同在。這至少對於不同看法來源，做出了部分的解釋。但神學差異也扮演了一個角色。畢樓奇主張，神秘主義的禱告更適切於天主教會的看法——上帝的恩典是透過洗禮和彌撒，直接注入我們裡面。但是這種看法與更正教會的信念——我們是透過相信上帝在福音應許中的話語而得救。並不是那麼地一致。⁶

哪一種禱告觀點更好？平靜地崇敬還是懇切地祈求才是禱告的最終形式？這種問題的假設是：答案非此即彼。但答案似乎不是這樣。

相交與國度

若要尋求幫助，我們應該先轉向《詩篇》，因為這是聖經中受上帝默示的禱告書。在那裡，我們看見兩種禱告經歷都有很好的呈現。有諸如《詩篇》二十七、六十三、八十四、一百三十一篇這樣的詩篇，以及《詩篇》一百四十六至一百五十篇的「長哈利路亞」詩篇，它們都描繪出景仰地與上帝相交的情形。大衛在《詩篇》二十七章第4節說到，他在禱告中向主所尋求最主要的一件事，就是「瞻仰主的榮美。」雖然實際上大衛也為其他事而禱告，但在這裡他的意思至少是：沒有比認識上帝同在更美好的。因此他說：「上帝啊……我要

切切地尋求你……我在聖所中曾如此瞻仰你，為要見你的能力和你的榮耀。因你的慈愛比生命更好，我的嘴唇要頌讚你。」（詩篇六十三：1-3）當他在上帝的同在中表達景仰時，他說「他的心就像飽足了骨髓肥油」（詩篇六十三：5）。這的確是與上帝相交。

不過，還有更多詩篇是在呻吟、呼求幫助，呼籲上帝在世上彰顯大能。也有詩篇是強調地表達了上帝缺席的經驗。我們在這裡看見：禱告的確是一種掙扎。隨意便可舉出幾個例子：《詩篇》十、十三、三十九、四十二至四十三和八十八篇。《詩篇》第十篇在開始時問道：上帝為什麼「站在遠處」，在患難的時候「隱藏」自己。作者突然呼求：「耶和華啊，求你起來！上帝啊，求你舉手，不要忘記困苦人！」（詩篇十：12）然後隨即他幾乎像是在對自己、同時也是在對主說話那樣：「其實你已經觀看；因為奸惡毒害，你都看見了，為要以手施行報應……你向來是幫助孤兒的。」（詩篇十篇：14）在禱告結束的時候，詩人接受了上帝在萬事上的及時和智慧，但仍然激烈地呼求地上要有公正。這是以國度為中心的禱告摔跤比賽。所以，《詩篇》肯定了尋求相交和尋求國度這兩種類型的禱告。

除了考察聖經中的實際禱告之外，我們也應該考慮聖經的禱告神學，就是在上帝與我們被造的本性之中，人類之所以能夠禱告的理由。聖經告訴我們，耶穌基督是我們的中保，所以我們雖然自己不配，但卻可以大膽地來到上帝的寶座前呼求，讓我們的需要得著滿足（希伯來書四：14-16、七：25）。聖經也告訴我們，上帝透過聖靈親自住在我們中間（羅馬書八：

9-11），幫助我們禱告（羅馬書八：26-27），所以我們現在甚至只要藉著信心，就可以注目和默想基督的榮耀（哥林多後書三：17-18）。所以，在以相交為中心的禱告和以國度為中心的禱告中，聖經都為我們提供了神學的支持。

稍加反思我們就會看見，這兩種禱告既非對立，甚至也不是彼此獨立的類別。對上帝的景仰中貫穿著懇求，讚美上帝也就是禱告「願人都尊祢的名為聖」，求祂向世人彰顯祂的榮耀，好讓所有人都尊祂為上帝；然而，正如景仰包含祈求一樣，尋求上帝國度的禱告，也一定包含了認識上帝自己的禱告。《西敏斯特小要理問答》告訴我們，人生的目的是「榮耀上帝，並永遠以祂為樂。」我們看見這句名言既反映了國度禱告，也反映出相交禱告。榮耀上帝和以上帝為樂這兩件事，在今生並非總是重疊，但到最終它們一定是同一件事。我們可以禱告求上帝的國度降臨，但若我們不是全人都全然以上帝為樂，那我們就沒有真的尊榮祂為主。⁷

最後，若我們參考過去很多論述禱告的偉大作者，如：奧古斯丁（Augustine）、馬丁·路德（Martin Luther）和約翰·加爾文（John Calvin）。我們就會看見，他們也很難完全地歸入任何一邊。⁸的確，甚至著名的天主教會神學家漢斯·烏爾斯·馮·巴爾塔薩（Hans Urs von Balthasar），也試圖為神秘主義、默觀式的禱告傳統帶下一些平衡。他警告人們不要過度地向內。「默觀式的禱告……既不能也不該是自我沉思，反而應該是恭敬地尊榮和聆聽……那一位『非我的』——即，上帝的聖言。」⁹

經由責任 走向快樂

所以，這為我們留下什麼樣的結論呢？我們不應該在兩種尋求之間劃下一道鴻溝——即，尋求與上帝有個人性的相交、追求在人心和世界拓展神的國度。這兩者不能被割裂。但若要把它們結合在一起，那麼，相交就不能只是沉默無言的神秘意識；另一方面，我們的祈求也不是「用很多重複的話語」（馬太福音六：7），來獲取上帝眷愛的方式。

本書將指出：禱告既是與上帝交談，也是與祂相遇。這兩個概念既帶給我們一個對禱告的定義，也會給我們一套深化禱告生活的工具。傳統形式的禱告——景仰、認罪、感恩和懇求。是具體的實踐，也是深刻的經歷。我們一定要認識在讚美祂榮耀時的驚歎、發現祂恩典時的親密，以及懇求祂幫助時的掙扎，這一切都可以引領我們認識：祂同在時的屬靈實際。所以，禱告既是驚歎也是親密，既是掙扎也是實際。我們並非每次禱告時都會有這些，但這每一項都應該是我們一生禱告的主要成分。

巴刻（J. I. Packer）與凱奈絲（Carolyn Nystrom）所著關於禱告的書，在副標便為這一切做了很好的總結。禱告是：「找到我們經由責任而走向快樂的道路」。這就是禱告之旅。

- 附註 1 約拿單·愛德華茲 (Jonathan Edwards) 就是一個例子。愛德華茲對屬靈經驗的討論是無與倫比的。比如，他所著《論宗教情操》(*Religious Affections*) 和講道 "A Divine and Supernatural Light"，詳細地描繪了「心靈的感覺」，而這是與上帝屬靈相遇的核心。但愛德華茲很少談及方法——即，如何默想和禱告。
- 2 Austin Phelps, *The Still Hour: Or Communion with God* (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1974), 9.
- 3 畢樓奇 Donald Bloesch, *The Struggle of Prayer* (Colorado Springs: Helmers and Howard Publishers, 1988). 畢樓奇非常倚重海勒爾 (Friedrich Heiler) 的分類法和論述，後者的寫作區分了「神秘性」與「先知性」的禱告。我們會在第三章中，更詳細地考察海勒爾的作品與這種區別。
- 4 Bloesch, *The Struggle of Prayer*, 131.
- 5 同上，頁 154。
- 6 同上，頁 97-117。我是一位認信的更正教會信徒，我認同畢樓奇在這裡的看法。更正教會信徒相信聖經的「充分性」。這意思是：相信上帝的聖靈，在祂的聖言中對我們說話。Timothy Ward 寫道：「聖經……是一個管道，上帝藉此把祂的作為、也因而把自己延伸進入這個世界，以便與我們有關係性的相交。」Timothy Ward, *Words of Life: Scripture as the Living and Active Word of God* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2009), 113. Ward 將這種聖經「充分性」的看法，對比於羅馬天主教會的看法。像馬丁·路德和約翰·加爾文這樣的更正教會改教家教導：聖靈「透過聖經本身」說話，而不是透過「在羅馬越來越權威性的教會中心」(109)。對聖經的充分性持有堅強、宗教改革式的看法，這對禱告操練有重大的塑造性影響。改教家既否認天主教會的教導——聖靈透過教會（解釋聖經）而不是聖經本身說話；也否認了重洗派的說法——聖靈在聖經之外，還賜給個人新的啟示。對這種看法的總結，可參看《西敏斯特信條》(1646)，1.6。另外，那兩種看法都破壞了「禱告是一種透過聖言與上帝對話」的觀念。天主教會的看法削弱了上帝直接透過聖言對我們說話的觀念，重洗派的看法也是一樣：根據重洗派（後來的貴格會）的看法，我們主要是在心裡聽見上帝對我們說話。
- 7 參看約翰·派博 (John Piper) 對此主題的處理，見：*Desiring God*:

Meditations of a Christian Hedonist (Colorado Springs: Multnomah, 1987).

- 8 畢樓奇在 *Struggle of Prayer*, 118 中注意到，馬丁·路德關於禱告的教導中，「一直有神秘主義的元素」。
- 9 Hans Urs von Balthasar, *Prayer* (Ignatius Press, 1986), 28, 引於 Bloesch, *Struggle of Prayer*, 118-119. 參看本書後面對巴爾塔薩看法的進一步討論。

Prayer
Experiencing
Awe and Intimacy with God

PART 1

渴 慕

禱 告

1

禱告的必要

「我們撐不下去了」

在長大成人生活過了半輩子之後，我發現了「禱告」，而且我非得如此。

我在 1999 年的秋天教了一門關於《詩篇》的查經課程。我很快就意識到，就著聖經中關於禱告的誠命和應許而言，我不過只抓到九牛一毛。接著便是 911 之後的紐約黑暗周，這整座城市都陷入了一種集體性的臨床抑鬱，即使它正在重整旗鼓。對我的家人來說，這道陰影顯得更深，因為我太太凱西在和克隆氏症（Crohn's disease）的症狀搏鬥。最後，我被診斷出罹患甲狀腺癌。

在這整個過程中的某一刻，我太太極力主張要我和她一起

做一件事——一件我們從未自律到它是可以例行、規律去做的事。她要我和她每晚一起禱告——「每個晚上」。她用一個例子非常清楚地描述了自己的感受。按著我們記得的，她的說法有點像以下這樣：

假設你被診斷得到一種致命的疾病，醫生告訴你：除非你每天都要吃一種特別的藥，而且是每晚睡前都要吃一次，否則你就會活不過幾小時。假設醫生對你說：你一次都不能落掉，否則就會死。那你會忘記嗎？你會讓它省掉幾個晚上嗎？不會，因為疾病過於致命，所以你不能忘記、也絕不會落掉。那，如果我們不一起向上帝禱告，我們就撐不過所面臨的一切。我肯定沒辦法的，我們必須禱告，不能讓它剛好被忘了。

也許因為她舉的例子很有說服力，也許只是因為時候到了，也許因為上帝的聖靈動工，或者最可能的是：上帝的聖靈使用這個時刻，並且讓我明白了她的比喻。我們倆都突然間明白、意識到問題的嚴重性，也承認任何真正必要、沒有商量餘地的事，我們都要去做。那已是超過十二年前的事情，從此之後，凱西和我都不記得，有哪一晚是我們沒有一起禱告的，至少也會透過電話一起，即便是我們分別在地球兩端之時。

凱西的震撼挑戰，以及我越來越意識到自己其實不懂得禱告，都讓我開始了追尋。我想要有更好的個人禱告生活，我開始廣泛閱讀，並且嘗試禱告。而當我環顧四周時，很快就發現到，自己並非特例。

「沒有人能教我禱告嗎？」

當芙蘭納莉·歐康納（Flannery O' Connor）這位著名的南方作家，二十一歲在愛荷華州學習寫作的時候，她力圖深化她的禱告生活。她非如此不可。

1946年她開始了手寫禱告日記，她在其中描寫了想成為一位偉大作家的掙扎。「我非常想透過自己所做的事，在世上獲得成功……我對自己的工作很灰心……『平庸』是一個很難用在自己身上的詞……但我非把它丟向自己不可……我甚至沒有一點可誇之處。我很愚蠢，像我所嘲笑的人那樣的愚蠢。」在任何有夢想的藝術家日記裡，都可以看見這一類的說法，但歐康納對這些感受做了一點與眾不同的事是——她為它們禱告。她在此選擇的是一條非常古老的道路，如舊約中的詩篇作者一樣，他們不只是認出、表達和宣洩自己的感受，而且還在上帝的同在中，對它們赤忱地加以處理。歐康納談及自己：

在藝術這方面的努力，我卻未想到您，也沒有感覺到所希望有的愛的激勵。親愛的上帝，我無法按我想要的方式愛你。祢是我所看見的纖細月牙，我自己則是地球的陰影，使我無法看見月的全貌……我所害怕的，親愛的上帝，就是自己的陰影變得如此之大，以至於擋住了全月；我害怕用那本為虛無的陰影來判斷我自己。我不認識您，上帝，因為我自己擋住了路。¹

歐康納在這裡所意識到的，就是奧古斯丁在他自己的禱告日記《懺悔錄》（*Confession*）中所清楚看見的——即，美好的生活取決在重新排序我們的所愛。愛成功過於愛上帝和鄰舍，會使心剛硬，使我們越發不能感受和感知。而更諷刺的是，這也會使我們變成更糟的藝術家。由於歐康納是一位擁有卓越恩賜的作家，卻也可能因此而變得驕傲自戀，所以她唯一的盼望就在於：在禱告中，靈魂的重新轉向。「哦，上帝啊，請讓我頭腦清醒。潔淨它……請幫助我看到事物的深處，找到祢所在的地方。」²

她反思了把禱告寫在日記裡的操練，她意識到關於形式的問題。「我很肯定這不太適合做為禱告的直接媒介，禱告甚至不能像這樣先想過——它是即時的。但這樣的形式對即時來說太慢了。」³ 然後還有一個危險是，她寫下來的並不一定真的是禱告，反而是抒發。「我……想把這變成……某種對上帝的讚美。它可能更容易變成心理治療……其底層思想是自我的元素。」⁴

但她相信藉著日記，「我的屬靈生活開始了一個新的階段……拋棄了某些青少年的習慣和慣性思維。『要意識到自己有多愚昧』不需要太費事，但是光就這件小事，也得花上很長的一段時間。我漸漸地明白那荒謬的自我。」⁵ 歐康納學習到：禱告不只是在獨處中探索自己的主觀性，你是與另一位在一起，而那一位是獨一無二的，上帝是唯一一位你在祂面前會無所遁形的。在祂面前，你會無法避免地用一種新的、獨特的亮光來看待自己。所以，禱告所達致的自我認識，是用任何方式

都不可能得到的。

貫穿於歐康納整本日記中的，是一種簡單的渴望，渴望真正地學會禱告。她直覺地知道，無論自己在生活中需要做什麼、要成為什麼，禱告都是這一切的關鍵。她不滿足於過去機械式地遵守宗教規條。「我不是要否認我過去一生中所做過的傳統禱告，但我在做的時候並沒有感覺，我的注意力總是不集中；但是用這樣的方式，我每個時刻都有感受，當我想起並把它寫給祢的時候，我能感受到裡面有溫暖的愛在跳動。請不要讓心理學家對此所做的解釋，把它突然地冷卻。」⁶

在一則日記的結尾，她直接就呼喊了：「沒人能教我禱告嗎？」⁷今天有成千上萬的人在問同樣的問題。有一種必須禱告的感覺——我們不得不禱告。但是，該如何禱告呢？

混亂的場面

西方社會對靈性、冥想和默想的興趣，到處都在增長。這始於一個世代之前，也許是開始於人們大肆報導披頭四（Beatles）對東方冥想形式有興趣，以及建制宗教衰落的推波助瀾。了解固定的例行宗教崇拜形式的人越來越少，但人們對靈性還是有某種渴求。當人們今天讀到《紐約時報》（*New York Times*）的一篇文章，順帶提到曼哈頓附近雀兒喜（Chelsea）西部，高架（High Line）城市公園的其中一位創辦人羅伯特·哈蒙德（Robert Hammond），要去印度花三個月時間冥想退修時，人們的眼睛連眨都不會眨一下。⁸

每年都有成群結隊的西方人，湧進印度教修行會所和亞洲的其他靈性退修中心。⁹ 魯柏特·梅鐸（Rupert Murdoch）最近在推特上發文說自己正在學習超覺冥想，他說：「每個人都推薦」。「不是那麼容易開始，但據說可以改善每件事情！」¹⁰

在基督教會裡，對禱告的興趣也有類似爆炸性的開展。有轉向默觀和默想的古老實踐的強大運動。我們現在有了一個小小的帝國，有各種制度、機構、網路和實踐者，他們用各種方式教導和訓練，諸如：歸心禱告、默觀禱告、「聆聽」禱告、聖言誦讀（*lectio divina*），以及很多我們現在稱為「靈性操練」的其他做法。¹¹

但這些興趣不能全被概括為一種單一、和諧的「浪潮」。相反，它是強大的湍流，為許多的探索者帶來了危險的翻騰波濤。天主教會和更正教會內部也對默觀式的靈性所強調的許多新觀點，提出了很重要的批評。¹² 當我四處尋找有助於我和別人禱告生活的材料時，才看見場面是何等的混亂。

「理智的神秘主義」

對我來說，前進的道路是回到我自己的屬靈神學根基。我先後在維吉尼亞和紐約牧會的時候，都曾根據保羅寫給羅馬人的書信來講道。保羅在第八章的中間寫道：

你們所受的，不是奴僕的心，仍舊害怕；所受的，乃是兒子的心，因此我們呼叫：「阿爸！父！」聖靈與我們的心同證

我們是上帝的兒女。(15-16)

上帝的聖靈向我們確保了上帝的愛。首先，聖靈賜給我們能力，使我們可以就近偉大的上帝，向祂呼求，以祂為我們慈愛的天父。然後祂也來和我們的靈住在一起，為我們加上一種更直接的見證。我最早開始明白這些經文，是因為讀到鐘馬田（Martyn Lloyd-Jones）醫生的講道，他是二十世紀中葉英國的一位傳道人和作家。他論證保羅所寫的，是一種對上帝現實的深刻經歷。¹³ 後來我終於發現，大多數現代聖經注釋者大致都同意，這幾節經文是描述了如一位新約學者所說「一種無法磨滅的宗教經歷」。因為，擁有上帝確切之愛的確據，是最好意義的神秘主義。史瑞納（Thomas Schreiner）補充表示，我們一定不能「低估」經驗的「情感基礎」。「有人因自己的主觀性而轉離這種觀念，但某些圈子濫用主觀性，並不能排除基督徒經驗的『神秘』和情感層面。」¹⁴

鐘馬田的闡釋也把我指回曾在神學院讀過的其他作者，如馬丁·路德（Martin Luther）、約翰·加爾文（John Calvin）、十七世紀英國神學家約翰·歐文（John Owen），以及十八世紀美國哲學家與神學家約拿單·愛德華茲（Jonathan Edwards），我在他們當中發現，不需要在真理或聖靈、教義或經驗之間二選一。老神學家中最有成就的一位，是約翰·歐文，他在此對我特別有幫助。歐文在一篇關於福音的講道中，十分殷勤地奠定了基督徒救恩該有的教義基礎。然後他勉勵聽眾要「經歷福音的大能……要在自己的心裡和心上

經歷，否則一切宣信都是枉然。」¹⁵ 要在心裡經歷這種福音的大能，唯有透過禱告才可能發生——既包含基督徒聚會中的公開禱告，也包括了私下的默想。

我在追尋更深的禱告生活時，選擇了一條與直覺相反的路。我刻意完全避開去讀任何關於禱告的新書。相反的，我回頭去找對我產生塑造性影響的基督教神學歷史文本，並且開始問關於禱告和經歷上帝的問題，十幾年前我在研究所學習這些文本時，頭腦中並未清楚地浮現這些問題，我發現自己漏掉了許多東西。我發現了內在禱告生活和屬靈經歷的指引，這些指引可以帶領我，越過當今靈性辯論和運動中的各種危險潮流和漩渦，我參考的是一位蘇格蘭神學家約翰·慕理（John Murray），他為我提供了最有幫助的洞見：

我們必須認識，在信仰生活中……在與升高且一直臨在的救贖主之生命聯合與相交中，有一種**理智的神秘主義**……在有意識的彼此相愛中，祂與祂的百姓相交，祂的百姓也與祂相交……真實信仰的生活不可能是那種冰冷、機械認同式的生活。它必須要有熱情、有愛的溫暖和相交，因為與上帝相交是真實宗教的冠冕和巔峰。¹⁶

慕理不是一位會寫煽情段落的作者。然而當他談及與那位，受死和復活都是為了我們的救主的「神秘主義」和「相交」時，他的預設是：基督徒可以與祂有一種可感受的愛的關係，也真的有潛質能得到對上帝的個人性認識與經歷，這種經

歷是會讓我們的想像都相形見绌的。這當然意指禱告——但是是什麼樣的禱告啊！在這一段的中間，慕理引用了彼得的第一封書信：「你們雖然沒有見過他，卻是愛他；如今雖不得看見，卻因信他就有說不出來、滿有榮光的大喜樂。」古老一點的英王欽定本稱之為「難以言喻、滿有榮光的大喜樂。」（joy unspeakable and full of glory）有些譯本翻譯為「言辭無法表達的榮耀喜樂」。¹⁷

當我思考那節經文時，不能不對於彼得在寫給教會的信中，能夠這樣地對他所有的讀者說話，發出驚歎。他沒有說：「那個，你們有些靈性高超的人，已經開始在禱告中時常地經歷到極大的喜樂。我希望其他的人可以快點跟上。」不，他的假設是，在禱告中有時經歷到全然的喜樂是很正常的。我被說服了。

慕理有一句話讓我特別有共鳴，即上帝呼召我們進入一種理智的神秘主義。那表示這種與上帝的相遇，不只牽涉到心靈的情感，還涉及頭腦的確信。上帝並非呼召我們要二選一：不是只基於真理和教義的基督徒生活，或是只有充滿屬靈能力和經驗的生活。它們是一起的。上帝並未呼召我丟棄我的神學，跳進尋找「更多東西」的行列中去尋求經歷。相反的，我本來就該是懇求聖靈幫助我去經歷我的神學。

學習禱告

所以，就像芙蘭納莉·歐康納如此直接地求問那樣，我們

在實際上如何學習禱告？

在甲狀腺癌得到成功治療之後的那個夏天，我在個人靈修生活上做了四個改變。首先，我花了幾個月把《詩篇》梳理了一遍，每一篇都做了總結。這讓我可以開始固定藉著詩篇禱告，並且一年走過好幾遍。¹⁸我做的第二件事情是，在從讀經轉換到禱告的時候，我總是訓練自己加入一段默想的時間。第三，我盡量在早晚都禱告，而不是只在早上禱告。第四，我開始帶著更大的期待去禱告。

這些改變花了一點時間才產生果效，但差不多這樣堅持兩年以後，我開始有了一些突破，雖然在那以後還是有起伏，但我在基督裡發現了新的甜蜜，也發現了新的酸楚，因為在生命禱告的新光中，我現在可以更清楚地看見自己的心。換句話說，有更安息的愛的經歷，也有更掙扎著想看見上帝勝過在我心裡和在這世界上的邪惡的經歷。我們在導論中討論過這兩種禱告經歷，它們像學生樹一樣一起成長，現在我相信事情就該如此，一端激發了另一端。結果就是一種屬靈的活潑和力量，這是基督教傳道人無論傳了多少道，都從未經歷過的。本書接下來的部分就是記錄了我所學到的。

不過，禱告仍然是一個極為困難的題目，對書寫來說。主要不是因為它太難定義，而是因為在它面前，我們感受到自己是如此地渺小和無助。鐘馬田曾說，他未曾寫過關於禱告的書，是因為他覺得個人在這方面仍有所不足。¹⁹不過我懷疑，會有人覺得自己比鐘馬田更為勝任，即使是那在歷史上書寫禱告寫得最好的作者。二十世紀早期英國作家福賽斯（P. T.

Forsyth) 比我更好地表達出我的感受和期許：

書寫關於禱告的事情是最困難的，甚至是力不能勝；我們害怕觸摸約櫃……但也許這方面的努力……在那一位永活、且為我們祈求者的面前，可以被祂滿有恩典地視為其本身就是一種禱告，為了要知道如何更好地禱告。²⁰

禱告是獲得真實自我認識的唯一入口。它也是我們經歷深刻改變的陽關大道——去重新整理我們的各種所愛。上帝為我們存留這麼多無法想像之事，而禱告就是祂把這些賜給我們的途徑。是的，禱告讓上帝可以安全地賜下許多我們很渴望擁有的東西。它是我們認識上帝的途徑，是我們最終能以上帝為上帝的途徑。無論自己在生活中需要做什麼、要成為什麼，禱告都是這一切的關鍵。

我們必須學習禱告，我們非如此不可。

- 附註 1 芙蘭納莉·歐康納 (Flannery O'Connor), *A Prayer Journal* (New York: Farrar, Straus, 2013), 3.
- 2 同上, 頁 4。
- 3 同上, 頁 20。
- 4 同上, 頁 8。
- 5 同上, 頁 20。
- 6 同上, 頁 4。
- 7 同上, 頁 23。
- 8 Mary Ballard, "Robert Hammond: Leaving the High Life", *New York Times*, November 27, 2013.
- 9 <http://goindia.about.com/od/spiritualplaces/tp/Top-10-Rishikesh-Ashrams.htm>
- 10 David Hochman, "Mindfulness: Getting Its Share of Attention", *New York Times*, Nov 1, 2013.
- 11 參看《今日基督教》(*Christianity Today*) 2008年2月號的封面文章, Chris Armstrong, "The Future Lies in the Past: Why Evangelicals are connecting with the early church as they move into the 21st Century" 以及補充報導文章, "Monastic Evangelicals" by Chris Armstrong, posted February 8, 2008. 見 <http://www.christianitytoday.com/ct/2008/february/22.22.html>
- 12 在天主教會內部, 對「歸心禱告」有來自高層的嚴正批評表示, 它太倚重東方宗教而非基督教對於神聖的理解。參看 1989 年的文獻 "Aspects of Christian Meditation" 以及 "Christian Reflection on the New Age." http://www.vatican.va/roman_curia/congregations/cfaith/documents/rc_con_cfaith_doc_19891015_meditazione-cristiana_en.html 和 http://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/interelg/documents/rc_pc_interelg_doc_20030203_new-age_en.html. 更正教會針對「近期福音派在古代和中世紀靈性上的關心」的批評, 可參看卡森 (D.A. Carson) "Spiritual Disciplines" in *Themelios* 36, no. 3 (November, 2011). 另可參看舊一點的文

章, "When is Spirituality Spiritual?" *Journal of the Evangelical Theological Society* 37, no. 3, (September 1994).

- 13 參看鐘馬田 (D.M.Lloyd-Jones) *The Sons of God: An Exposition of Chapter 8:5-17 (Romans series)* (Peabody, MA: Zondervan, 1974), 275-399. 鐘馬田有一種(坦白說, 是滿古怪的)看法認為, 《羅馬書》八章第 15-16 節所描述的「聖靈的見證」, 和《以弗所書》一章第 13 節所描述的「聖靈的印記」(比較於, Lloyd-Jones, *God's Ultimate Purpose: An Exposition of Ephesians 1:1-23* [Grand Rapids, MI: Baker, 1978], 243-48), 以及《使徒行傳》所描述的「聖靈的洗」(比較於, Lloyd-Jones, *Joy Unspeakable: Power and Renewal in the Holy Spirit* [Marietta, GA: Shaw], 2000), 都是同一種經歷。他把聖靈的這種洗看成是: 在歸信後只有某些基督徒才能得到的, 是一種加添力量的恩賜。鐘馬田也把「復興」理解為, 這種聖靈的洗有時會澆灌在數目多到非比尋常的人們身上。我就像其他多數仰慕鐘馬田的人一樣, 並不接受這所有的聖經用詞都是同一個意思, 也不認為它們都指向同一種經歷。鐘馬田對這些聖經材料的理解, 受到了自己一種特有的強烈經歷影響, 1949 年, 他正在威爾斯 (Wales) 度假, 正在枯乾和靈性黑暗中掙扎著。(參看, "Wales and the Summer of 1949" in Iain H. Murray, *David Martyn Lloyd-Jones: The Fight of Faith 1939-1981* [Carlisle, PA: Banner of Truth, 1990], 201-21.) 不過, 鐘馬田下述的看法, 有更合理的解經根據: 它把《羅馬書》八章第 16 節的「聖靈的見證」描述為一種是在禱告中臨到我們, 有崇高確據的經歷。這一點, 我相信他是說對了, 他在此處的闡釋, 極具啟發和鼓舞。另外, 在闡釋保羅於《以弗所書》三章第 13-21 節中的禱告時, 他對經歷上帝之愛的描述是非常引人注目地豐富、細膩。
- 14 史瑞納。Thomas R. Schreiner, *Romans: Baker Exegetical Commentary on the New Testament* (Marietta, GA: Baker, 1998), 427. 注意, 史瑞納是十分恭敬地不同意於鐘馬田的看法——即, 聖靈的見證是一種特殊經歷, 只有某些基督徒才能得著(頁 427, 注 18)。
- 15 William H. Goold, ed, *The Works of John Owen*, vol. 9 (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1967), 237.
- 16 John Murray, *Redemption: Accomplished and Applied* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1955), 169-170. 引文中的粗體字, 為我本人所增加。

- 17 參看，卡蓮·喬布斯·Karen H. Jobes, *1 Peter: Baker Exegetical Commentary on the New Testament* (Marietta, GA: Baker Academic, 2005), 91. 這節聖經經文是鐘馬田喜歡的經文之一，他用它作為他討論聖靈的洗一書的標題。
- 18 若想了解更多關於如何「用詩篇禱告」或在禱告中使用詩篇，可以參看本書的最後一章。
- 19 D. Martyn Lloyd-Jones, *Preaching and Preachers* (Peabody, MA: Zondervan, 1971), 169-70.
- 20 福賽斯·P.T.Forsyth, *The Soul of Prayer* (reprint of the 1916 edition; Grand Rapids, MI: Eerdmans, 2012), 9.

2

禱告的偉大

因此，我既聽見你們信從主耶穌，親愛眾聖徒，就為你們不住地感謝上帝。禱告的時候，常提到你們，求我們主耶穌基督的上帝，榮耀的父，將那賜人智慧和啟示的靈賞給你們，使你們真知道他，並且照明你們心中的眼睛，使你們知道他的恩召有何等指望，他在聖徒中得的基業有何等豐盛的榮耀；並知道他向我們這信的人所顯的能力是何等浩大。

《以弗所書》一：15-19

禱告的至高重要性

把《以弗所書》一章的這個禱告，與《腓立比書》一章、《歌羅西書》一章和後面《以弗所書》三章的禱告拿來簡單地比較，

就可看出保羅通常是如何地為他所愛的人而禱告。保羅這個長句子的語法中心，是一個突出的洞見——關於禱告的偉大和重要性。他在第 17 節寫道：「求……使你們真知道他。」

值得注意的是，保羅他所有的書寫之中，在為他朋友的禱告中，都沒有包括改變他們環境的訴求。他們很明顯是活在眾多的危險和艱難之中——面臨著逼迫、病痛死亡、掌權者的欺壓，以及與所愛的人分離。他們生存環境的安全性，遠不如今天的我們，但是你在這些禱告中看不到有一個懇求是：要有一位更好的皇帝，在燒殺搶掠的軍隊面前有保護，甚至是有下一頓的食物。那些通常排在我們要求清單前面的，保羅並沒有為著它們而禱告。

這是不是指：我們為這些事情而禱告，是錯的？完全不是。就如保羅所知道的，耶穌自己邀請我們為自己「日用的飲食」禱告，懇求上帝「救我們脫離兇惡。」保羅在《提摩太前書》二章指示他的讀者為和平禱告、為好政府禱告、為世人的需要禱告。然而，保羅在他自己的禱告中，並不是像耶穌那樣，給我們一個禱告的普適模式。相反地，他在那些禱告中所揭示的，是他最常為朋友們禱告的——他相信上帝可以賜給他們最重要的東西。

那是什麼呢？是——**更認識祂**。保羅生動細緻地解釋了這一點，意思是「照明你們心中的眼睛」（以弗所書一：18）。從聖經來說，心是整個自我的控制中心。它是人委身的核心，是最深層的愛，最根本的盼望，就是控制我們感受、思想和行為的那些東西。用某項具體真理來「照明心中的眼睛」就意味

著，讓它是如此深刻地穿透和抓住我們，以至於改變我們整個人。換句話說，我們可能知道上帝是聖潔的，但是當那項真理照明我們心中的眼睛時，我們就不會僅只在認知上理解它，也會在情感上發現上帝的聖潔是如此地奇妙美好，在意志上也會避開那讓祂不悅或是羞辱祂的態度和行為。保羅在《以弗所書》三章第 18 節說，他想要聖靈賜給他們「能力……使『他們』知道」，當他們相信基督時，會在過去、現在和將來都得著的福分。當然，所有基督徒在頭腦中都曉得這些福分，但是禱告是比這還要更多——它是更生動地感知到上帝同在的實際，以及與祂有份的生命。

保羅認為，得到這種對上帝更完全的認識，比改變環境更為關鍵。若沒有強力地感受上帝的真實，好環境可以導致過度的自信和漠然的靈性。當事情看起來是被控制得如此之好，我們心裡會有個結論：誰還需要上帝？而再一次地，若心靈沒有得到這種光照，壞環境則可能導致灰心和絕望，因為上帝的愛會變成一種抽象的談論，而非本該無限安慰的同在。因此，如果我們想面對生活中的任何環境，更認識上帝是我們必定也最需要擁有的。

所以，保羅最在意的**就是他們的公開和私下的禱告生活**。他相信，最高的善就是與上帝相交或團契，這種善就是豐富、活潑、能安慰人、並且得來不易的禱告生活。它讓人有可能能夠以正確的態度去得著所有其他的善，並從中受益。他沒有把禱告看成只是一種從上帝那裡得到東西的途徑，而是更多地得著上帝自己的路徑。禱告是力求「抓住上帝」（以賽亞書

六十四：7），就像古代人在向大人物懇求時，會抓住他們的外袍，或是像現在，我們為了示愛而會去擁抱某人。

保羅是用這種方式禱告——前提是把與上帝同行的內在生命視為優先。¹ 當代大多數的人都把他們的內在生活建立在外在環境上。他們內在的平安是基於別人對他們的評價，基於他們的社會地位、財產和表現。在這一點之上，基督徒也和他們一樣。但是保羅所教導的是，對基督徒來說，方向應該要反過來，不然我們就是隨著世上的潮流而搖動。若基督徒不把自己的生活建立在上帝不變的愛之上，他們就必須「認了別人所擔保的成功；幸福與否，自身的價值何在，日日標準不同。它們背負無數的疑惑，在命運之前顫顫發抖。」²

禱告的完整性

若我們讓外在生活置於優先的次序，我們的內在生活就會變得黑暗又可怕。我們會不知道該如何獨處，會對自省感到非常不舒服，進行任何一種反思的專心時間也會越來越短。甚至更嚴重的是，我們的生活也會缺乏整全性。從外表上來看，我們會需要展示出自信、靈性和情緒的健康和整全，但我們裡面卻可能充滿自我懷疑、焦慮、自憐和積怨。我們不知道如何進入心中的內室，看清楚裡面的東西並加以處理。簡言之，除非我們是以內在生活作為優先，否則我們就把自己變成了假冒偽善的人。十七世紀英國神學家約翰·歐文（John Owen），針對受歡迎的成功傳道人，寫了一項警告：

一位傳道人的教堂裡可能坐滿了人，在他領聖餐的名冊上也沒有缺席的，會眾也都滿意，但那位傳道人私下是怎麼樣跪在全能的上帝面前，他這個人就是那樣，絕無贅言。³

若要察覺真正的自己為何，就是當沒人在看的時候、沒有什麼東西強迫你去思考具體事項時，什麼是你花時間在思考的。在這種時候，你的思想是朝向上帝的嗎？你也許想在人眼裡，看起來是一位謙卑、與世無爭的人，但你是否主動在上帝面前承認你的罪？你希望被人看作是一位積極、快樂的人，但你是否習慣性地為自己所有的一切感謝上帝，為祂所是而讚美祂？你也許常常談論你的信仰是何等「蒙福」，你如何「實在是真的愛主」，但若你不禱告——那麼，你確定那些話是真的嗎？若你私下在上帝面前沒有喜樂、謙卑和忠心，那你希望在外面所表現的樣子，就不會與真實的自己相符。

就在教導門徒主禱文之前，耶穌提出了一些基本觀念，包括以下這項：「你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在會堂裡和十字路口上禱告，故意叫人看見……你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父；你父在暗中察看……」（馬太福音六：5-6）要準確檢測你的靈性是否正直，耶穌說，那就要看你私下的禱告生活。很多人在文化或社會期待的要求之下會禱告，或者也會因為麻煩的環境所導致的焦慮而禱告。然而以上帝為天父、與祂有真正活潑關係的人，會在內心想要禱告，即使外在沒有任何事情迫使他們這麼做，他們也會禱告。即使在靈性枯乾的時候、即使沒有社會或在經歷上

的好處，他們還是會追求禱告。

讓內在生活在優先的次序上，並不代表這是個人主義的生活。想要更認識聖經中的上帝，是不可能單靠自己就能做到，它要求要有教會這個社群、要參與集體的崇拜，也要有私下的靈修、要有關於聖經的教導，也要有安靜的默想。而認識上帝的各種途徑的中心，就是公開和私下的禱告。

傑克·米勒（Jack Miller）是我的一位牧師朋友，他曾說過，他只要聽一個人禱告，基本上就可以知道他或她與上帝的關係。「你可以看出一位男士或女士，是否真的與上帝有融洽的關係」他說。而我的第一反應是在思想中記下一筆——以後絕對不要再在傑克面前出聲禱告。我也有多年的經歷來檢驗傑克的論點。你的公開禱告很可能非常地華麗，也有合理的神學，但卻沒有培養出豐富的私人禱告生活。你不可能作出無偽的真實旋律，因為這種旋律並非來自對上帝「說話」，而只能出於和祂「對話」。私下禱告的深度與公共禱告的深度會一起成長。

禱告的困難

我想不出任何東西是既偉大又容易的，所以禱告一定是世界上最困難的事情之一。但是承認禱告是非常困難的，卻也能給人鼓勵。若你在此有著極大的掙扎，那麼，你並不孤單。

《安靜時分》（*The Still Hour*），是一本關於禱告的經典著作，由十九世紀美國神學家奧斯汀·斐爾潑斯（Austin Phelps）所寫。那本書開始於〈上帝在禱告中缺席〉（Absence

of God, in Prayer) 這一章，起始經文是《約伯記》二十三章第3節——「惟願我能知道在哪裡可以尋見上帝！」斐爾潑斯的書一開始前提就是：「意識到上帝的缺席，是在宗教生活中一種常見的情形。即便有意識地遵守了靈修的形式，但是要感受上帝的同在像是一位朋友那樣、感受到和祂在一起的喜樂，這些都不可能是從未間斷地得著。」⁴

斐爾潑斯繼續地給了很多理由來解釋：為何在禱告中會有這樣的乾枯，以及如何堅持走過這種上帝不真實的感覺。我們在嘗試禱告時所學到的第一件事情，便是我們靈性是空虛的——這門功課非常的關鍵。我們對於空虛太過習以為常，以至於除非我們嘗試開始禱告，否則就無法辨認出空虛的本身；除非我們開始閱讀聖經和其他人所說關於禱告的偉大和應許，否則我們就無法感受到它。之後，我們終於開始感到孤單和饑渴。這是要與上帝團契中很重要的第一步，但卻是會讓人感到慌張的一步。

當你的禱告生活最終開始興旺時，其效果可以是顯著非凡的。你可能是充滿自憐、自以為義地惱怒和生氣，然後你坐下來禱告，而上帝容光所帶來的轉向，立刻就暴露出你在這種感受上的小題大作，你自以為義的一切藉口，全部摔在地上成了碎片；或是你可能充滿了焦慮，但在禱告中你開始琢磨自己究竟在擔心什麼，於是便嗤笑自己，並為上帝的所是和所做來感謝祂。禱告就是可以這麼地戲劇化，它是新眼界的清醒和沖刷，最後它可以變成一種通常性的經驗，但是這絕非在禱告生活的起初就能擁有。剛開始常常是貧乏和缺席的感受在主導，但在

這個階段的最好指引，都力勸我們不要回頭，反而要堅持、守紀律地禱告，直到如巴刻（J. I. Packer）與凱奈絲（Carolyn Nystrom）所說：我們經由責任而走向快樂。

但是我們一定要留意，別誤解了這個階段。乾枯時節可能會因為各種的原因而再次出現，不是有了一段固定的乾枯時間後，就可以突破進到永久的喜樂和感受之中。相反的，心思活潑的轉向、心中對上帝的總體感受，這些會越來越經常性地、而且有時會以令人瞠目結舌的方式出現，只是期間卻是以掙扎、甚至感受不到上帝的時候作為間隔。然而無論如何，在禱告中尋求上帝，最終會結出果實——因為上帝也尋找我們來敬拜祂（約翰福音四：23），以及禱告是如此無限地豐富和奇妙。

禱告的核心重要性

聖經通篇都在談論上帝，這就是為什麼禱告活動會這樣地佔滿了聖經的篇幅。禱告的偉大就在於它是上帝崇高和榮耀在我們生活中的延伸，聖經就是對這項真理的長篇見證。

我們在《創世記》中看見，每一位先祖：亞伯拉罕、以撒和雅各，都親密而直接地禱告。亞伯拉罕頑固而恆切的禱告——為異教城市所多瑪和蛾摩拉請求上帝憐憫的禱告，非常地引人注目（創世記十八：23，及其後）。在《出埃及記》中，禱告也是摩西確保以色列從埃及得著釋放的方式。禱告的恩賜使以色列變得偉大：「哪一大國的人有神與他們相近，像耶和華——我們的上帝、在我們求告他的時候與我們相近呢？」（申

命記四：7) ⁵

所以，不禱告不只是破壞了某種宗教規條，而是沒有以上帝為上帝。那是干犯祂榮耀的罪。「至於我，」先知撒母耳對他的百姓說。「斷不停止為你們禱告，以致得罪耶和華。」（撒母耳記上十二：23【文中的粗體字，為我本人所增加。】）⁶ 大衛王創作了大部分的詩篇，這是上帝所默示的禱告書，它充滿了對「聽禱告的主」（詩篇六十五：2）的訴求。他的兒子所羅門在耶路撒冷建了聖殿，然後用一個莊嚴華麗的禱告把它獻上。⁷ 所羅門為聖殿所做的主要訴求是，願上帝藉此聽祂百姓的禱告——事實上，所羅門的最高禱告是為了禱告的恩賜本身。⁸ 除此之外，他希望其他民族的人「聽人論說你的大名……向這殿禱告」（列王紀上八：42）。我們再一次看見，禱告不過就是認識到上帝的偉大。

舊約的《約伯記》主要記載了約伯的受難和痛苦——是伴隨著禱告而展開。在該卷最後，上帝對約伯麻木的朋友很生氣，告訴他們，只有約伯為他們禱告，祂才不會懲罰他們（約伯記四十二：8）。禱告在所有舊約先知的服事中也隨處可見。⁹ 它很可能就是上帝話語本身，臨到他們的通常性的方法。¹⁰ 猶太人在巴比倫蒙保守並被擄歸回，基本上也都是透過禱告進行的。他們的被擄是始於呼籲為外邦城市和他們的鄰人禱告（耶利米書二十九：7）。但以理堅持每天三次禱告，這導致他幾乎被巴比倫的權貴們處死，但他還是為百姓的悔改禱告，懇求上帝使他們回轉，而他的禱告蒙了垂聽。¹¹ 後來尼希米重建耶路撒冷城牆的時候，他在其明智的領導中，也穿插了一系列偉

大的禱告。¹²

耶穌基督教導祂的門徒禱告，用禱告醫治百姓，譴責聖殿崇拜的敗壞（祂說聖殿應該是「禱告的殿」），也堅持表示，有些污鬼只能靠禱告趕出去。祂時常而固定地禱告，有熱切的呼求和流淚（希伯來書五：7），有時還通宵禱告。當祂禱告的時候，聖靈就降到祂身上，膏抹了祂（路加福音三：21-22），而且祂也是在禱告的時候變像，有了神聖的榮光（路加福音九：29）。當面對最大危機時，祂也禱告。在祂去世前的那個晚上，我們聽見祂為門徒和教會禱告（約翰福音十七：1-26），然後在客西馬尼園裡痛苦地懇求上帝。最後，祂也在禱告中離世。¹³

他們的主一離世後，門徒們為了預備將來，就一起「恆切禱告」（使徒行傳一：14）。所有教會的聚會都「恆心……祈禱」（使徒行傳二：42；十一：5；十二：5、12）。聖靈的能力降在早期基督徒身上，是為了回應有力的禱告，而領袖也只有藉著禱告才得以選舉和任命。聖經期待所有基督徒都有固定、忠心、恆心、熱切的禱告生活。在《使徒行傳》中，禱告是聖靈藉著在基督裡的信心進入人心的主要標誌。聖靈賜給我們信心和願望向上帝禱告，甚至在我們不知道該說什麼的時候，也賜給我們能力禱告。聖經教導基督徒，禱告應該貫穿他們全部的日子和一切生活——他們應該「不住地禱告」（帖撒羅尼迦前書五：17）。¹⁴

禱告是如此地偉大，以至於你無論查考任何一處聖經都會看見它。為什麼？因為上帝在哪裡，哪裡就有禱告。也因為上

帝是無所不在、無限偉大的，所以禱告必須完全滲進我們的生活。

禱告的豐富

聖經之外對禱告的一個最偉大的描述，是詩人喬治·赫伯特（George Herbert, 1593-1633）在其〈禱告（一）〉（Prayer [I]）一詩中所寫的。這首詩很引人注目，因為它只用了一百十幾個字來探索禱告這個龐大的題目，而且沒有用到一個動詞或是完整的句子結構。相反地，赫伯特給了我們差不多有兩打語詞的畫面。（譯註：以下的中譯已盡量保持這種語言特色，但未能完全。）

我們在下一章會想辦法定義禱告，但是這麼做會有一個危險。「定義」是想把事情約化成為其本質，但喬治·赫伯特想要我們往相反的方向去思考，他想要摸索禱告的豐富，包括它的全面無限和無垠。他做到這點的方式，讓我們的分析與想像能力都相形見绌。

禱告乃教會盛宴，天使久遠，
神聖氣息在人裡面回到起點，
靈魂闡釋，心靈朝聖，
基督徒的鉛錘測量天地深淵；

攻擊全能者槌，罪人之壘，
迴響的雷鳴與長矛刺穿基督之身，
六日創世，變在一瞬，
一種曲調讓萬物聆聽而生畏；

柔和而平安，喜樂而愛慕，還有盡歡，
上升的嗎哪，最美的歡顏，
天堂入人間，人們穿華衣，
漫漫的銀河，天堂鳥的燦爛，

教堂的鐘聲響徹星空，靈魂的血脈啊，
盛產香料的土地，有些事情可以理解。

禱告是「神聖氣息在人裡面回到起點。」在其他情形下，很多抱持懷疑或是沒有宗教傾向的人，會很震驚地發現自己會禱告，即便他們甚至沒有正式地相信上帝，而赫伯特對於這樣的現象給了我們解釋。用以表示「靈」和「氣息」的希伯來詞是一樣的，所以赫伯特說，我們裡面有某種從上帝而來的東西，使我們知道自己並非宇宙孤兒，我們也非本要孤單終老。禱告是人的一種天然直覺。

禱告可以「柔和而平安，喜樂而愛慕，還有盡歡」——我們所需的靈魂的深刻安息。它是「靈魂的血脈」，力量與活力的獨尊源頭。藉著奉耶穌的名禱告，並且信靠祂的救恩，我們出現的時候就像「人們穿華衣」，在靈性上適宜面見大君王，

那就是為什麼我們可以與祂在「教會盛宴」中一起坐席。宴會從來都不只是在於吃喝，而是主人的接納與主人團契的記號和方式。禱告是一種成長中的友誼。

禱告也是「一種曲調」。禱告使你的心與上帝和諧。歌唱要求全人的投入——音樂會要求心靈、歌詞則要求頭腦。禱告也是一首你旁邊的人可以聽見的曲調，當你的心與上帝和諧時，你的喜樂對周圍的人就會產生影響。你不會驕傲、冷漠、焦慮或乏味；你會忘我、溫暖、自豪地安詳，也被樂趣充滿，其他人會注意到，所有人都會「聆聽而生畏」。禱告可以改變我們周遭的人。

禱告也可以是「盛產香料的土地」，有感官的豐富、奢華的香氣和味道。它也是「漫漫的銀河」，充滿了奇妙和驚歎。當這種情況出現時，禱告真的就變成了「天使的久遠」，可以經歷到超越時間的永恆。然而，歷史上沒有人能夠很快或很容易，就發現那「盛產香料的土地」。禱告也是「心靈的朝聖」，而在赫伯特的時代，朝聖意味著某人要投身漫長、艱難和疲乏的跋涉。而處在朝聖的過程中，就是還沒有抵達目的地，禱告中有一種渴望，那是今生永遠不會得著滿足的，有時我們在禱告中所尋找的那種深刻滿足，很少可以感覺得到，而且還離得很遠。禱告是一場旅程。

即便在靈性貧乏的時候，禱告也可以作為一種屬天的「嗎哪」與安靜的「歡顏」，支持我們繼續前進，就像曠野的嗎哪，支持以色列人走向他們的盼望一樣。嗎哪是簡單的食物，特別可口，但很難稱其為宴席。但是它卻美好地支持了他們，它是

一種旅人的乾糧，帶來了內在的堅韌。禱告幫助我們堅持。

禱告很艱難的一個原因，是因為真正的禱告是「靈魂的闡釋」。上帝並不只是要我們的懇求，而是要我們本人。而剛開始跋涉於艱難、一生之久的禱告之人，並不知道自己是誰。只有禱告才會逐漸向你揭示出你自己，因為只有在上帝面前，你才能看見並成為你真正的自己。要想闡釋某物，就要抓住其要領，使你可以明白它。禱告就是在上帝面前學習你是誰，並把你的本質交給祂。禱告意味著去認識你自己，也認識上帝。

禱告並不總是安靜、平安和團契。它也是「攻擊全能者槌」，這個短語令人瞠目，因為它明顯是指著滿載弓箭手的攻城槌，是在赫伯特的時代用來攻城掠地的。聖經包含著哀歌、懇求和祈願，因為禱告是反抗世界的邪惡現狀——這些反抗也非徒勞，因為它們是「教堂的鐘聲響徹星空」，真的是「迴響的雷鳴」。雷鳴表達了上帝可畏的大能，但禱告卻有辦法吸收那種大能，使我們的懇求在天上聽起來不像是耳語，而像爆裂、轟鳴和咆哮。禱告帶來改變。

然而赫伯特也說，禱告是「罪人之壘」。驕傲的靈魂不可能有正確使用禱告攻城槌的能力。「罪人之壘」代表的是，以禱告的心來依靠耶穌的恩典，這是我們躲避自己罪惡的唯一避難所。除非我們在上帝面前依靠基督的赦免和祂的義，不是靠自己的義，否則我們就無法進入上帝的同在。的確，禱告就是「長矛刺穿基督之身」。當我們基於耶穌代替我們所獻的祭，去禱告請求赦免時，恩惠和憐憫就流淌下來，就像當長矛刺透祂的肋旁，有水和血噴湧出來時，恩惠和憐憫就流淌下來一樣。

禱告是避難所。

雖然禱告是一種炮兵隊，可以改變世界的環境，但它也同樣關於，甚至是更關乎改變我們自己對那些環境的理解與態度。禱告是「一種曲調」，甚至會改變「六日創世」。六日不是正式敬拜的安息日，而是日常生活的周間之日，然而禱告的那一「瞬」就完全地改變了它，就像一首樂曲一轉換就改換了它的調子、音律和音色一樣。禱告把天堂帶下凡間，藉此我們看世界就不再一樣，即便是在最卑微和瑣碎的日常事務中。禱告改變我們。

就像鉛錘線測量船下的水深一樣，禱告也是「測量天地深淵的鉛錘」。那代表它可以靠著聖靈的能力，帶領我們進入「上帝深奧的事」（哥林多前書二：10）。這包括禱告帶領我們走過的那難以言喻的旅程，經歷基督給我們救贖之愛的長闊高深（以弗所書三：18）。禱告把我們與上帝自己聯合在一起。

赫伯特如何結束這一長串令人暈眩的字詞畫面呢？他令人吃驚地結束表示，禱告是「有些事情可以理解」。很多學者都在辯論這首偉大詩歌看來低潮無力的結尾。它似乎是「喻像的拋棄……『但』也是其最後的皇冠。」¹⁵ 在這些所有崇高的畫面之後，赫伯特下到了地上。藉著禱告「有些事情」（不是每件事情）就可以理解了，而來自禱告的征服，的確常常只是點到為止。保羅說，信徒在今世看事情還很「有限」，就像古代鏡子裡的鏡像有很多扭曲一樣（哥林多前書十三：12）。然而，禱告卻會逐漸澄清我們的視線。當詩篇作者暈頭轉向地落入絕望的死胡同時，他在禱告中進入「上帝的聖所；然後就明白了」

（詩篇七十三：17）。（譯註：此處與和合本聖經的翻譯略有不同，所以是根據文意翻譯。）

禱告是景仰、親密、掙扎——也是通往現實之路。沒有比這更重要、或是更艱難、更豐富、或者更能改變生命的。絕對再也沒有任何事，如禱告這般地偉大。

- 附註 1 如同我們已經指明過好幾次的。「與上帝同行的內在生命」意思不只是在於我們私下、個人的禱告生活，培養與上帝同行的生命，可以是靠著公開、也可以是私下的崇拜和禱告。約翰·加爾文與其他改教家都很清楚地表示，基督徒聚會中的公共禱告和虔誠應該是基礎，可以塑造和教導我們如何在私下向上帝禱告和行事。邁克·何頓（Michael Horton）在描述加爾文對基督徒生活的理解時寫道：「公共敬拜塑造了私下靈修，而非反過來。」參看，Michael Horton, *Calvin on the Christian Life: Glorifying and Enjoying God Forever* (Wheaton, IL: Crossway, 2014), 154.
- 2 伊薩克·狄尼森，《遠離非洲》，黃宇瑩、劉粹倫譯，紅桌文化出版社，頁 255，2013。Isak Dinesen, *Out of Africa* (New York: Modern Library, 1992), 270.
- 3 約翰·歐文。John Owen, 引於 I.D.E. Thomas, *A Puritan Golden Treasury* (Banner of Truth, 1977), 192.
- 4 奧斯汀·斐爾潑斯。Austin Phelps, *The Still Hour*, 9. 引文中的粗體字，為我本人所增加。
- 5 要了解先祖的禱告生活，可參看《創世記》二十章第 17 節；二十五章第 21 節；三十二章第 9 節，以及十五章第 2 節，及其後。以撒透過亞伯拉罕僕人的禱告找到了妻子（創世記二十四章第 12、15、45 節）。要了解摩西用禱告對抗法老的事情，可參看《出埃及記》八章第 8-9 節；八章第 28-30 節；九章第 28-29 節；十章第 17-18 節。
- 6 撒母耳以禱告和禱告生活而聞名。參看《撒母耳記上》一章第 10-16 節；二章第 1 節，及其後。
- 7 《列王紀上》八章第 22-53 節；《歷代志下》六章第 14-42 節。
- 8 《列王紀上》八章第 30、33、35、38、42、44、45、49 節。
- 9 《約拿書》主要記載的就是禱告——水手嚇壞了的禱告（約拿書一），約拿在大魚肚子裡的認罪（約拿書二），然後是約拿震撼性的抱怨，針對（他覺得的）上帝不負責任、揮霍的憐憫（約拿書四：2）。以利亞在最炫目的展示中，靠著禱告在百姓眼前，從天上喚下了火焰（列王紀上十八：36），但他隨後幾乎是立刻變得苦悶、精疲力盡，但是又藉著禱告得著上帝溫柔的憐憫和幫助（列王紀上十九：4，及其後）。以利亞的繼任：以利沙，救了一個孩子的性命，也把一座城市從圍攻中救了

出來，這些都是藉著禱告（列王紀下四：33；六：18）。當希西家王從亞述王那裡得到一封兇惡的信，威脅要鑿平耶路撒冷時，希西家接過信，「將書信在耶和華面前展開」，然後禱告，上帝就拯救了這座城市（列王紀下十九：14-20）。希西家後來也透過禱告，在疾病中得著拯救。《哈巴谷書》全書就是先知與上帝的禱告對話（哈巴谷書三：1）。哈巴谷在禱告中等候上帝回答他的問題（哈巴谷書二：1-3）。

- 10 這是 J. Thomson 在其論禱告之文章中的觀點，見 *The New Bible Dictionary*, ed. J. D. Douglas (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1973), 1020. 參看，《以賽亞書》第六章第 5 節，及其後；三十七章第 1-4 節；《耶利米書》十一章第 20-23 節；十二章第 1-6 節。
- 11 但以理每天三次禱告的做法，見《但以理書》第六章第 7-12 節。他的悔改禱告——懇求上帝讓百姓從被擄中得釋放，見《但以理書》第九章第 1-18 節；上帝的回應見《但以理書》第九章第 21-23 節。
- 12 尼希米透過禱告尋求皇帝的眷顧，好重建耶路撒冷的城牆（尼希米記一：1-11；二：4）。他也用禱告作為保護，直到城牆的工作完成（尼希米記四：9；六：9）。後來，以斯拉也透過禱告，保護從巴比倫被擄歸回猶大的百姓（以斯拉記八：23）。以斯拉（以斯拉記九：1，及其後）和尼希米都為百姓的罪而悔改，請求赦免。
- 13 基督教導祂的門徒禱告，見《馬太福音》第六章第 5-15 節；二十一章第 22 節；《馬可福音》十一章第 24-25 節；《路加福音》十一章第 1-13 節；十八章第 1-8 節。祂為孩子們按手禱告（馬太福音十九：13）。在禱告中呼求天父，讓拉撒路從死裡復活（約翰福音十一：41-42）。祂用禱告把彼得從靈性頑梗中救了出來（路加福音二十二：32）。祂說聖殿應該是「禱告的殿」（馬太福音二十一：13；馬可福音十一：17；路加福音十九：46）。祂教導，有些污鬼只能透過禱告來趕出去。祂時常而固定地禱告（馬太福音十四：23；馬可福音一：35；六：46；路加福音五：16；九：18），有時還通宵禱告（路加福音六：12）。客西馬尼園的禱告記載在《馬太福音》二十六章第 36-45 節；《馬可福音》十四章第 32-40 節；《路加福音》二十二章第 39-46 節。祂的禱告內容——可以不必上十字架。遭到了否決。祂在禱告中離世，痛苦地呼喊（馬可福音十五：35），為祂的仇敵禱告（路加福音二十三：34），並把自己交託給上帝（路加福音二十三：46）。
- 14 禱告帶來聖靈的能力，見《使徒行傳》四章第 24、31 節。領袖透過禱告得到選舉和任命，見《使徒行傳》第六章第 6 節；十三章第 3 節；以及

十四章第 23 節。使徒（早期教會的教師和領袖）相信，他們關注禱告需要像關注聖言的教導那樣地多（使徒行傳六：4）。聖經期待所有基督徒都有熱切的禱告生活（羅馬書十二：2；十五：30；歌羅西書四：2），用各樣的方式為各種事情禱告（以弗所書六：18）。聖經甚至說，夫妻要專心禱告的時候，可以彼此暫時分開（哥林多前書七：5）。聖靈賜給我們信心和願望來向上帝祈禱，以祂為天父（加拉太書四：6；羅馬書八：14-16），甚至在我們不知道該說什麼的時候，也賜給我們能力禱告（羅馬書八：26）。所有願望都必須在禱告中交託給上帝；剩下的唯一選項就是焦慮（腓立比書四：6）。你應該為周圍所有的人禱告（提摩太前書二：1），特別應該為病人禱告（雅各書五：13-16）。上帝垂聽禱告，並且會回應（雅各書五：17-18）。你所得到的每樣恩賜，都應該藉著禱告「分別為聖」——應該為之感謝上帝，免得心裡因自滿的幻覺而變得剛硬（提摩太前書四：5）。禱告應該貫穿全部的生活——我們應該「不住地禱告」（帖撒羅尼迦前書五：17），在所做的每件事上，有意識地尋求上帝的榮耀（哥林多前書十：31）。我們嘴唇的禱告和讚美，是我們現在可以獻給上帝最討祂喜悅的祭（希伯來書十三：15；比較於，啟示錄五：8）。

- ¹⁵ Charles Summers, 引於 Helen Wilcox, ed. *The English Poems of George Herbert* (New York: Cambridge University Press, 2007), 177.

Prayer
Experiencing
Awe and Intimacy with God

PART 2

理 解

禱 告

3

什麼是禱告

什麼是禱告？世界上數不清的禱告形式，其核心都一樣嗎？若不一樣，那我們如何定義和分辨真正的禱告？

全球現象

在伊斯蘭教、猶太教和基督教這些偉大的一神論宗教裡，禱告完全是處於信仰的核心。穆斯林要求每天要禱告五次、猶太人在傳統上，一天會禱告三次、基督教會的每一個分支都充滿公禱、私禱和教牧禱告的各項傳統。

當然，禱告並不是只限於一神論的宗教。佛教徒也用祈禱筒，把慈悲的禱告拋入空中，以求把靈性和自然結合在一起，好緩解痛苦，釋出慈善。¹ 雖然印度教徒可以向好些神祇

禱告來請求幫助，或是祈求世界和平，但他們最終的目標是與那一位至高存有：婆羅門。聯合以脫離輪迴的迴圈。² 還有一些其他文化中的人，例如：加拿大西南部的比佛印地安人（Beaver Indian）與美國西南部的帕帕戈印地安人（Papago Indian），是用唱歌來禱告。他們的詩歌和音樂可以作為禱告，把靈性和物質世界聯合起來。³ 禱告是人類生活裡最常見的一種現象。

甚至刻意拒絕宗教的人有時候也會禱告。研究發現，在世俗化的國家裡，不僅沒有宗教偏好的人會禱告，甚至有很多不相信上帝的人也會禱告。⁴ 一份 2004 年的研究表明，有將近百分之三十的無神論者承認，他們「有時」會禱告，⁵ 另一份研究則發現，有百分之十七不相信上帝的人會固定禱告。⁶ 禱告的頻率會隨著年齡而增長，甚至那些不再回教會、或是不再認同任何建制信仰的人也是如此。⁷ 義大利學者朱塞佩·喬丹（Giuseppe Giordan）總結：「在所有關於宗教行為的社會學研究中，有一點很明顯被表現出來：有很高比例的人，宣稱自己每天都禱告——很多人甚至一天會禱告許多次。」⁸

這是指每個人都禱告嗎？不，不是。很多無神論者聽到人家說：「戰壕裡沒有無神論者」就會生氣，是有道理的。有許多人即使在極端危險的時候也不禱告。然而，雖然禱告不是徹頭徹尾的普世現象，它也仍是一個全球性的現象，存在於各個文化當中，絕大多數人在一生中的某個時候都會去試一下。⁹ 有人曾努力去找尋不具某種形式的宗教和禱告的文化，然而無論是再遙遠和孤立之處，結果都是失敗的。人們一直都在嘗試

要透過某種形式「讓人間與神域溝通。」¹⁰ 禱告看起來是人類的本能。瑞士神學家卡爾·巴特（Karl Barth）將它稱為：我們「無可救藥的上帝病。」¹¹

然而，說禱告幾乎是普世的，不等於是說所有禱告都是一樣的。在觀察者眼中，禱告呈現出讓人眼花撩亂的多樣性。看看以下這些現象吧：美國土著薩滿教徒的宗教神遊相外；本篤會修道院裡的聖詠；曼哈頓辦公室裡的專心瑜伽練習；十七世紀清教徒傳道人長達一個小時的教牧禱告；五旬節教會裡的說方言；履行跪拜禮（*sujud*）的穆斯林，額、手、膝都朝向麥加觸地；正統猶太教徒搖頭晃腦的屈身禱告；以及聖公會神父朗讀《公禱書》。¹² 這導致了以下的問題：這些各式各樣的禱告，有什麼相同之處？它們的不同點又在哪裡？

禱告的類型

關於禱告的最早幾位現代理論家是愛德華·泰勒（Edward B. Taylor, 1832-1917），《金枝》（*The Golden Bough*）的作者詹姆士·弗雷澤（James Frazer, 1854-1941），以及西格蒙德·佛洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939）。他們都使用了一種達爾文式的模式，把禱告的理論化成是人類為了適應環境、控制自然力量的一種方法。根據這種理論，禱告是始於人類的集體思想，相似於孩童和神經病患者思維方式的時期，這種思維方式的主要特徵就是幼稚的魔法性思考。¹³

隨著時間的推移，禱告的形式演化成更精緻的默想。它不

再是那麼試圖去尋求與一位有位格的上帝交流，而是向內看，尋求意識的改變和內在的平安。按照這種看法，希臘哲學家的冥想操練，相較於向宙斯獻祭和祈求降雨豐收來說，是一種進步。然而話說到最後，這些理論相信的是，人類禱告的未來很暗淡。因為禱告是誕生於前科學時期，企圖用宗教和魔法控制世界的努力，但現在科學已經出現了，所以禱告不再能幫助我們適應環境。在這些情況下，它「將會枯萎」。¹⁴

另一位要考慮的重要思想家，是二十世紀早期心理學家卡爾·榮格（Carl Jung）。按照他對宗教經驗的理解，他也把禱告更多地看成是一種向內轉向，而非嚮往延伸。¹⁵ 榮格像東方思想家一樣地相信，人類個體是一種宇宙性力量的一部分。¹⁶ 當我們意識到自己與整個現實，以及彼此交互的世界是一體時，我們就進入了健康和整全的狀態。¹⁷ 榮格指出了在這種過程和禪宗佛教徒頓悟經驗中的類似之處。¹⁸ 榮格的跟從者不鼓勵這樣的觀念——我們應該去尋求，接觸在我們之外的一位有位格的上帝。¹⁹ 按照他們的看法，意識的轉化、純粹的醒覺，以及與所有現實的歸一感，是更好的，而這些都是靈性冥想所帶來的。²⁰

神秘性的禱告與「先知性的」禱告

值得注意的是，無論在佛洛伊德還是榮格式的宗教評估中，冥想都被視為是一種更高、更複雜的禱告類型，且優於向一位有位格的神聖存有祈求。但德國學者海勒爾（Friedrich

Heiler) 提出了一種非常不同的評估。海勒爾談到了向內聚焦的「神秘性」禱告與向外聚焦的「先知性」禱告，而且看法與早先的理論家不同，他認為後者更高一等。

雖然海勒爾相信，最純粹的神秘性禱告是在於東方的宗教裡，但他也批評了某些形式的基督教神秘禱告。²¹ 根據海勒爾的看法，神秘主義削弱了上帝與禱告者之間的差異，目標是「人的個人性，消融、消失和吸附進神性的無限合一之中。」²² 因此，神秘性的宗教把安靜、寧靜、無言的冥想視為最高形式的禱告，當我們達到這種狀態時，就不再是與上帝交談——我們就是上帝的一部分。海勒爾把這與先知性宗教的掙扎、出聲禱告——「熱切地呼喊和哀求……『是』抱怨和懇求」——兩者對照。²³ 他所說的「先知性禱告」這個詞，意思是我們在聖經中所看到的那種禱告，例如：先知、詩篇與後來的使徒和耶穌自己的禱告。

按照海勒爾的看法，這兩種禱告的上帝觀有原則性的差別。²⁴ 神秘性的禱告，他相信是更強調上帝的內在而非超越。上帝在我們裡面、在萬物裡面。因而與上帝相連的主要方式，就是深入到你自己的內在，感受你與神聖的聯繫。比如，東正教會神學家安東尼·布倫 (Anthony Bloom) 在其名著《開始禱告》(*Beginning to Pray*) 中說，「福音告訴我們，上帝的國首先在我們裡面……若我們不能在裡面、在我們自己的深處遇見上帝，那我們在自己外面遇見祂的機會也非常渺茫……所以，我們首先轉向的，必須是向著裡面。」²⁵ 相反的，先知性的禱告強調上帝在我們外面、超越於我們之上、聖潔、榮耀、

是「他者」。²⁶

海勒爾認為，兩者的另一個巨大差別，是在於它們對恩典的理解。他相信，神秘性的禱告可以變為「一種功德性……的東西」，成為一種人們試圖拯救自己靈魂的方式。²⁷ 神秘性的禱告常常包含一段漫長的「潔淨」過程，一種「令人疲倦的逐步攀升，直到抵達異象的高峰和與上帝聯合。」²⁸ 透過這個過程，敬拜者就達致一種純粹之愛的狀態，變得符合且配得上帝的同在。²⁹

但在先知書和詩篇中，海勒爾察覺，禱告不是一種為了上帝而潔淨自己的方式，反而是仰賴「上帝恩典的『先在與賜予性』」的方式。「禱告不是我們的發現或是成就，而是上帝在人裡面的工作。」³⁰ 先知性禱告的目標不是吸附進入上帝，而是靠近上帝，就像孩子靠近父母，或是朋友靠近朋友一樣。神秘性禱告的巔峰是無言的安寧，但是先知性禱告的最終表達，卻是在於讚美的言語和強烈的情感迸發。神秘性禱告傾向於模糊自我與上帝之間的界限，但是先知性禱告卻讓人更深地意識到，自我與莊嚴上帝之間的距離——即，一種有罪的醒悟。但卻也沉浸在那樣的恩典中，而打開與上帝親密的道路。神秘主義者相信，禱告包含著先後的階段，從懇求上升至認罪，最後上升到景仰、無言的默想。³¹ 然而，先知性的禱告拒絕將這些禱告中的任何一種形式，視為比其他形式更高。它把默想、祈求和感恩、認罪和景仰都混合在一起。事實上，在先知性的禱告中，各種形式彼此刺激，彼此深化，彼此引導。³²

神秘性的先知禱告

哪種禱告觀正確呢？是鼓吹神秘性內向的人，還是是因為它太「東方」且不完全符合聖經，而拒絕它的人？³³有一種回應是拒絕這兩種看法。菲利普·薩勒斯基（Philip Zaleski）和卡羅·薩勒斯基（Carol Zaleski）的《禱告史》（*Prayer: A History*）既批評了較為古老的「進化論」理論，也批評了海勒爾的理論。他們說，每種思路都會對某種形式的禱告有太負面的看法，因此「把世界禱告倉庫中很重要的一部分排除了。」³⁴他們問：怎麼能有人可以將大多數人的禱告，毫無理由地斥為不成立呢？他們雖然承認各種禱告都有些差異，但是拒絕把任何一種禱告視為比另一種更好。³⁵

薩勒斯基夫婦的分析很有內容並豐富，但從本質上說來，並未公平地處理人類各種禱告形式間的深刻差異。比如，他們勇敢且努力地把印度拉瑪克里斯納（Sri Ramakrishna）的狂喜地神遊相外與五旬節派的說方言視為類似³⁶，但這不具說服力。拉瑪克里斯納的至樂三摩地（*bhava samadhi*）（狂喜意識）與說方言，表面上都有情緒的喜樂，但它們尋求的東西卻正是相反。一位描述三摩地（*samadhi*）的印度和尚說，當他達到這種狀態時，「除了我自身之外，沒有什麼神明可言。」他繼續說到，「正統猶太教徒、基督徒和穆斯林，真的無法在尋求這種合一時，還同時保持著敬虔，因為在這些宗教的教導裡，失去自己的身份並變成宇宙性的根基，是致命的異端。」³⁷因為在禱告者腦袋裡的目標和神祇是如此的不同，所以堅持各種

形式的禱告基本上都是一樣，是非常誤導人的。

我相信，海勒爾的區分比薩勒斯基夫婦的說法，要來得明智許多，其基本傾向也是正確的。他相信預設上帝位格性的禱告，比失去位格交流感的禱告來得好。³⁸他把禱告主要視為是一種言語交談，而非神秘性、無言的相遇。不過，海勒爾的有些劃分還是有點過頭了，他把神秘性禱告所追求的安靜和寧靜，與先知性禱告的大聲呼喊和掙扎兩者對立。然而，詩篇中有些**的確**提到了安靜地沉思上帝的美好（詩篇二十七：4），或者沉思上帝的榮耀和愛（詩篇六十三：1-3）。在《詩篇》一百三十一篇第2節，大衛談及在上帝裡面的深刻屬靈滿足：「我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中；我的心在我裡面真像斷過奶的孩子。」約拿單·愛德華茲（Jonathan Edwards）是更靠近更正教會的「先知性」禱告傳統，遠甚於天主教會的神秘性禱告傳統的人，但即使是像這樣，他也會在禱告中談到「倒空和消失」。愛德華茲的〈自述〉（Personal Narrative）是一種他屬靈經驗的日記，他在其中寫道：

有一次……在1737年……「在」神聖的默觀和禱告中，我有了一次對我來說，非比尋常的觀照。看見了上帝兒子的榮耀，祂是上帝與人之間的中保，也看見了祂的奇妙、偉大、豐盛、純潔和甜蜜的恩典和愛，以及祂的謙卑和溫柔俯就……基督表現出難以言喻的完美，偉大到足以吞沒一切思想和觀念……這異象持續了將近一個小時左右（就我所能判斷而言）。它讓我在大部分時間裡，一直淚流滿面、痛哭失聲，我感到靈

魂裡的一種炙熱，以至於（我不知道該怎麼表達）要倒空和消失了。我躺在塵土中，唯獨充滿了基督。以一種聖潔和純潔的愛來愛祂、信靠祂、靠祂而活、服事祂、跟隨祂，成為完全聖潔、純潔，帶著神聖和屬天的純淨。³⁹

任何接觸過愛德華茲神學的人都知道，他不是說融入神性的過程，也不是泛神論式的模糊自我與世界的界限。海勒爾正確地指出，神秘主義者常常用默想來追求一種自我拯救，但這與愛德華茲對救贖的理解——唯有透過信心、唯獨恩典——可謂之天差地別。然而，他與上帝團契的經歷，聽起來也很像神秘主義作者所記載的經歷，有著深刻的愛和歡樂。

所以，愛德華茲為什麼可以用這樣神秘主義的口吻去談論向一位有位格、超越的上帝禱告呢？因為，雖然聖經的上帝並非「與我一樣」，但祂也非徹底、不可觸及地「與我疏遠」。基督徒藉著聖靈，有「基督在你們心裡成了有榮耀的盼望」（歌羅西書一：27）。此外，上帝也賜給我們祂的話語，就是聖經。而因為上帝是神聖的，所以聖經也不只是一套資料庫，而是一種動態的屬靈力量。愛德華茲寫道：

我當時，還有一些其他時候，對聖經產生最大的喜愛，遠甚於任何其他書籍。常常當我在讀的時候，每個字似乎都觸動了我的內心。我感到在我心中有某種東西，與那些甜蜜又有力的話語起了共鳴。我似乎常常看到每句話都展現出許多的亮光，交流出如此新鮮的食物，以至於我無法讀下去。我常

常在一句話面前停留很久，就只為了看見它裡面所包含的奇妙；而幾乎每句話都像是充滿了奇妙。⁴⁰

這既有深刻的神秘性，也有豐富的先知性——二者同時兼備。愛德華茲並未深入到他自己裡面，去觸及非位格性的存有基礎。他默想上帝在聖經中的話語，而這導出的經驗並非一種純粹無言的寧靜。這不是超乎言說和理性思想的「純粹醒覺」，事實上，愛德華茲是沐浴在話語的力量和話語所指向的現實之中。我相信海勒爾在這一點上是對的——即，禱告最終是信心對超越上帝的言辭回應，回應祂的話語和恩典，而不是一種內在的下沉，以便發現我們與萬物和上帝歸一。海勒爾的「先知性」禱告與我們所概覽的其他思想家相比，更接近聖經對禱告的理解。然而，雖然他對神秘主義的警告極具關鍵，但我們還是要明白：禱告也能使人與上帝有固定的個人性相遇，而這真的可以是一種奇妙、神秘、充滿驚歎的經歷。⁴¹

一種本能，一種恩賜

我們已經看見，禱告是一種全球性的現象，但在各種禱告之間，也有真實、不可化約的差異。這把我們帶回到以下問題：禱告的本質是什麼？我們可以怎麼樣來定義它，才能理解為什麼在人們的生活中，它無所不在，同時又能真正在禱告的忠心操練上成長？

從聖經的觀點來看，禱告幾乎普世的現象並不令人吃驚。

所有人都是按照「上帝的形像」造的（創世記一：26-27）。帶有上帝的形像，意味著我們被設計是要來反映上帝、與祂建立關係的。這就是為什麼十六世紀的改教家約翰·加爾文（John Calvin）會寫到「神聖之感」（*divinitatis sensum*）——即，所有人都擁有對神的感受。「人心因他的本能多少意識到神的存在」，因此「宗教的種子撒在所有人心裡。」⁴² 其他神學家也認為，這個神聖之感就是禱告之所以在人類中間如此普遍的原因。《羅馬書》一章第 19-20 節說，我們看一看世界就能得出結論，有某種偉大的力量創造並維護了它。一次軟弱和不安的經歷，可以把這種原始的知識激發成呼求幫助的禱告。

英國神學家約翰·歐文（John Owen）也相信，所有人裡面都有禱告的天然衝動，它「原本就在自然律中」，是一種「對那一位神聖存有的自然、必要、根本的承認。」他還補充表示，很多非基督教宗教和文化，在禱告上的勤奮程度，都讓基督徒感到羞愧。⁴³ 約拿單·愛德華茲補充說，「上帝有時樂意垂聽非信者的禱告」，不是因為祂有任何義務，而是純粹出於祂的「憐憫」和「主權的恩慈」；愛德華茲為此引用了聖經的例子，即上帝在《約拿書》三章垂聽了尼尼微人的呼求，甚至也垂聽了邪惡王亞哈的呼求（列王紀上二十一：27-28）。⁴⁴

考慮到這些所有因素，我們可以把禱告定義為一種對上帝的認識之個人性、交流性的反應。所有人都可以得到某部份對上帝的認識，在某種程度上，他們有一種無法否認的感受，知道自己需要在更高層面上、比他們無限偉大的某物或者某位。

禱告就是尋求對那個存有和現實做出反應，並與之建立聯繫，就算僅只是對著空氣呼求幫助。

我相信，這就是所有人類禱告的公分母。然而，因為我們的定義是把禱告理解為對上帝認識的一種反應，這就表示，禱告深刻地受到那種認識的程度和準確度所影響。雖然每個人都可以有一種神聖之感，但加爾文觀察到，我們都會將那種神聖之感，按照自己的興趣和願望重塑，除非我們的上帝觀是透過聖靈和聖經得著糾正和澄清。⁴⁵

所以，禱告是對上帝的認識的一種反應，但卻表現在兩個層次之上。在一個層次上，禱告是一種要向外尋求幫助的人性本能，根基於一種非常一般性和失焦的上帝感。它是一種溝通的努力，但卻不可能會是真正的交談，因為它對上帝的認識太過模糊。但在另一個層次，禱告可以是一種屬靈的恩賜。基督徒相信透過聖經和聖靈的能力，我們對上帝的認識可以得著澄清。從我們藉著相信基督，被聖靈重生的那一刻起（約翰福音一：12-13；三：5），聖靈就向我們表明，我們不只是上帝的臣民、也是祂的兒女，而且我們可以與祂交談，因為祂是我們的天父。（加拉太書四：5-6）⁴⁶

直覺禱告所要求對上帝的認識，源自直覺，通常出於自然（羅馬書一：20）。但是基督徒對上帝的認識帶有言語的清晰，是藉著聖經的話語及其主要資訊——即，福音。聖經是上帝活潑的話語，我們可以在其中聽到上帝對我們說話，我們也可以有禱告的反應，雖然我們不應該把這只是稱為「反應」。藉著聖言和聖靈，禱告變成了回應上帝——這是完整意義上的

一場交談，一次相遇

所以，我們在這有了一個禱告的定義，既能肯定人類禱告的廣泛性，也能幫助我們做出重要的區分。所有的禱告都是對上帝的反應，在任何情況下，上帝都是發動者——「聆聽」總是在求問以先。除非上帝先臨到我們，否則我們絕不會向祂伸出手。⁴⁸ 然而並非所有禱告都是一樣的，或是都能同等有效地與上帝建立關係。我們對於上帝是誰的認識越清楚，我們的禱告就會越好。直覺禱告就像緊急信號燈，是對於上帝現實的籠統感受的反應；但作為屬靈恩賜的禱告，則是真實、個人性的交談，回應上帝具體、言語的啟示。

但是禱告還能不止於此。我們很多甚或大多數的交談，相對而言都很膚淺。人們可以互換資訊但卻不必太自我揭露。但有些交談卻可以很深入，我們感到雙方所揭露出來的不只是資訊，而是自己。此時交談就變成一種個人性的相遇，一種真正的連結。

魯益師（C. S. Lewis）在其小說《那股邪惡的力量》（*That Hideous Strength*）中，講述了其中一位人物：簡·司徒多克（Jane Studdock），在一場關鍵對話之後的轉變。她曾經認為「宗教」就像一縷香煙，「從特別有慧根的靈魂上發出，升到歡迎它的天庭，」而天庭再以各種獎賞和祝福來回應。現在她腦袋裡卻突然有了一幅非常不同的畫面，不是我們向上的努

力，而是「上帝……伸出祂大能、智慧的雙手來創造和修補。」然後基於這個新訊息，她感到自己來到「一位有位格者的面前。迎接她的是某種期待、耐心、堅定，而中間沒有面紗或保護。」上帝與她相遇。結果，一切都改變了。「草叢下的泥土、道路邊的青苔，還有小石頭砌成的路肩，都沒有顯而易見的變化，但它們都變了。有一道界限被跨越了。」⁴⁹

幾乎馬上就有聲音出現在她的腦海中。先是正面進攻：「『要當心，先退一步，保持清醒。別忙著跳進去』它們說。」然後是更狡詐地力勸她把這種感覺，變成一種使生活可以更豐富的經歷，用以幫助她更好地去享受當前的生活。「『妳有了一次宗教的經歷。這很有意思，並不是每個人都會有。現在，妳可以對十七世紀詩人有更好的理解！』」敘事者魯益師補充總結：「但是，她的防線已經被攻破了，所以這些反擊並沒有成功。」⁵⁰

魯益師為這一章下的標題是：〈真正的生活就是相遇〉。⁵¹的確如此，而且這特別成立於在基督裡的生活。當簡遇見上帝時，她的生活就改變了。聖經談到我們與上帝的關係時，就是視之為知道和被知道（加拉太書四：9；哥林多前書十三：12）。目標不是只是分享觀念，而是分享我們自己。交流可以導出雙向的個人性揭露，產生一種只能稱為「動態經歷」的結果。巴刻（J. I. Packer）在其名著《認識神》（*Knowing God*）中寫道：

認識神和人與人一切直接的關係一樣，是個別的交往……認

識神不止於知道關於他，而是當他向你敞開時與他交往，當他注意你時由他對付……朋友……他們用言行彼此敞開心懷……雖然如此，仍然請勿忽略認識神的感情的關係，也是理智、意識的事，否則就實在不可能成為兩者之間深刻的關係。⁵²

所以，最完整意義上的禱告是什麼？禱告是在上帝透過祂的話語和恩典，開始一場交談之後，繼續這場交談，並最終變成與祂完全地相遇。

聆聽與回應

約伯在舊約那卷以他命名的偉大書卷中，一直用痛苦的禱告向上帝呼求。雖然有那麼多的抱怨，但約伯從未離開上帝或是否認祂的存在——他用禱告來處理他全部的痛苦。但是他無法接受上帝呼召他所要過的生活。然後，天空烏雲密布，上帝「從旋風中」對約伯說話（約伯記三十八：1）。主用生動的細節描述了祂的創造，以及祂對宇宙和自然界的維護。約伯震驚於這更深層的上帝異象，於是謙卑下來（約伯記四十：3-5），有了一個突破。他終於做出了悔改和景仰的偉大禱告（約伯記四十二：1-6）。

《約伯記》的問題在一開始就被提了出來。人，無論男女，有可能單單因為上帝自己而愛祂，以至於無論環境如何，都可以在生活中保持根本性的滿足嗎？（約伯記一：9）⁵³ 在書的

結尾，我們看見了答案。是的，這是可能的，但必須藉由禱告。

發生了什麼？約伯越清楚地看見上帝是誰，他的禱告也就越完整——從純粹抱怨到認罪、祈求和讚美。最後有了突破，他能夠面對生活中的任何事情。這種新的品格塑造和品格層次，來自於這樣的互動：一方面聆聽上帝所啟示的話語，一方面也在禱告中回應。他對上帝的認識越真實，他的禱告也就變得越有果效，生命的改變也更加全面。

所以，我們禱告的力量，主要不是在於我們的努力和掙扎或是任何技巧，而是在於我們對上帝的認識。你可以反駁說，「但是上帝在旋風中用聽得見的聲音對約伯說話，我希望上帝也這樣來對我說話。」對此的回答是：我們擁有一個對於上帝的本性，更好、更清楚百倍的表達。「上帝既在古時藉著眾先知多次多方地曉諭列祖，就在這末世藉著他兒子曉諭我們……他是上帝榮耀所發的光輝，是上帝本體的真像」（希伯來書一：1-3）。

耶穌基督是至高的上帝聖道（約翰福音一：1-14），因為不可能有比祂更全面、更個人性和美好的與上帝相交了。我們無法直接用肉眼看太陽，必須透過一個濾光鏡去看，然後就可以看見它的偉大火焰和色彩。當我們藉著耶穌基督在聖經裡向我們所展現的那樣來看祂時，我們就是透過一個人性的濾光鏡在看上帝的榮耀。如我們以下將看到的，這就是基督徒「奉耶穌的名」禱告的眾多理由之一。透過基督，禱告就變成了蘇格蘭改教家約翰·諾克斯（John Knox）所說的：「與上帝熱切而熟悉的談話」，也是約翰·加爾文所說：「敬虔人與神親密

的交談」。或者他在另一處所說的：「信徒與神相通」——雙向的互動交流。⁵⁴「因為我們……藉著『基督』被一個聖靈所感，得以進到父面前」（以弗所書二：18）。

- 附註 1 Philip and Carol Zaleski, *Prayer: A History* (Boston: Houghton Mifflin, 2005), 4-5. 2013年12月，有好幾百人聚集在印度的菩提伽耶（Bodh Gaya），一個據稱是佛教發源地的地方，在那裡以禱告尋求世界和平。"Karmapa begins prayer for world peace at Bodh Gaya", *The Times of India*, Dec 14, 2013.
- 2 參看，例如達賴喇嘛官網中，對於「輪迴」的說明：人們可以通過禱告的功德，選擇將來的出生時間、地點和父母。http://www.dalailama.com/biography/reincarnation
- 3 Zaleski, *Prayer: A History*, 6-8, 23. 用歌唱和神遊相外把靈性世界的能量傳輸到物質世界裡，這種宗教觀叫做薩滿教。它特別地古老，似乎曾經遍佈全世界。《卡勒瓦拉》（*Kalevala*）是一首芬蘭古老史詩的彙編，其中有關於薩滿教活動的經典記載。創造、醫治和戰鬥都是透過歌唱而發生的，帶有魔幻性的強大後果。
- 4 引於 Bernard Spilka and Kevin L. Ladd, *The Psychology of Prayer: A Scientific Approach* (New York: Guilford, 2012), 3.
- 5 http://www.bbc.co.uk/pressoffice/pressreleases/stories/2004/02_february/26/world_god.shtml. 這個無神論者和不可知論者禱告相關的百分比，在〈一般社會調查〉（General Social Survey）中也有報告，引於 Spilka and Ladd, *The Psychology of Prayer*, p.37.
- 6 " 'Nones' on the Rise: One-in-Five Adults Have No Religious Affiliation" *The Pew Forum on Religion and Public Life*, October 9, 2012.
- 7 參看，"Religion Among the Millenials", Feb 17,2010, *Pew Research Religion and Public Life Project* accessed at http://www.pewforum.org/2010/02/17/religion-among-the-millennials/.
- 8 Giuseppe Giordan, "Toward a Sociology of Prayer," in *Religion, Spirituality and Everyday Practice*, ed. Giuseppe Giordan and William H. Swatos Jr. (New York: Springer, 2011), 77. Giordan 繼續斷言禱告是一種「全球性的經驗」，是有限和軟弱者的一種努力，為與某種更有力量的東西建立關係（78）。心理學家 Bernard Spilka 與 Kevin Ladd 對宗教所做的科學心理學研究，是到目前為止最全面的。他們也同樣說：「禱告……在大多數人的生活方式裡，都很關鍵。」參看，Spilka and Ladd, *The Psychology of Prayer*, p.4. 菲利普和卡羅·

薩勒斯基 (Philip and Carol Zaleski) 兩位學者都曾在哈佛大學、史密斯學院 (Smith College)、塔夫斯大學 (Tufts University) 任教過，他們做出了當代最重要的禱告調查，而他們也結論表示：「有人的地方就有禱告」，即便禱告於非法之處，「它就轉入地下，繼續在靈魂的深處遊弋。」Zaleski and Zaleski, *Prayer: A History*, p.4. 《禱告》(Prayer) 是一份較古老的經典研究，為德國學者海勒爾 (Friedrich Heiler) 所完成，他也得出了同樣的結論指出：禱告在全世界「多樣化的形式令人吃驚」。Friedrich Heiler, *Prayer: A Study in the History and Psychology of Religion* (Oxford: Oxford University Press, 1932), 353.

- 9 某些時候，曾有人宣稱：在某些偏遠部落裡沒有任何宗教。丹尼爾·埃弗雷特 (Daniel L. Everett) 寫了 *Don't Sleep There Are Snakes* (London: Profile Books, 2010)。他寫道，皮拉罕人 (Piraha) (一個不足五百人的小部落，座落在巴西的亞馬遜雨林裡)，「相信世界一直都是這樣，沒有超級神明」，他們的生活也安於「沒有上帝、宗教或任何政治權威」。雖然他有這樣的說法，但是實際上，皮拉罕人非常堅信靈界，衣服上也穿戴著某些飾品以作保護。參看，<http://freethinker.co.uk/2008/11/08/how-an-amazonian-tribe-turned-a-missionary-into-an-atheist/>
- 10 Heiler, *Prayer: A Study*, p.5.
- 11 引於 Bloesch, *The Struggle of Prayer*, vii.
- 12 這些禱告大多數都在薩勒斯基夫婦的 *Prayer: A History* 中有詳細討論。在 *Journal for the Scientific Study of Religion* 上一份經驗性的研究，單是「基督教禱告」就分別出至少二十一種類型。K.L. Ladd and B. Spilka, "Inward, Outward, and Upward: Cognitive Aspects of Prayer", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41, 475-484. And "Inward, Outward, and Upward: Scale Reliability and Validation", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 45, 233-251. Ladd 與 Spilka 試圖用客觀尺度與要素分析，驗證下述文獻所提出的類別：Richard J. Foster in *Prayer: Finding the Heart's True Home* (San Francisco: Harper, 1992).
- 13 Zaleski and Zaleski, *Prayer: A History*, p.27. 他們對禱告早期理論的討論，見頁 24-28。

- 14 同上，頁 27。
- 15 卡爾·榮格（Carl Jung）與同時代的西格蒙德·佛洛伊德（Sigmund Freud）不一樣，他不把宗教看為是性壓抑和心理不成熟的標誌。相反的，他相信宗教經驗可以助於培養出整全和健康的心理。榮格教導表示，所有人都有一種透過經驗而形成的個人性無意識，但也有一種「集體潛意識」——即，意識到所有人與生俱來、並且一起共用的符號和主題，而這並非個人經驗的結果。參看，Robert H. Hopcke, *A Guided Tour of the Collected Works of C.G. Jung*, 10th anniversary edition, (Boston: Shambhala, 1999), 13-20, 68.
- 16 榮格像東方的思想家一樣相信，集體潛意識是可能的，因為「世界『是』一個統一的場，其中主體和客體從根本上來說，都是同一個東西；二者乃為同一個基本現實的不同展現」（Hopcke, *C. G. Jung*, 72）。因此，發育成熟的過程，就是把一個人的個人意識與集體潛意識的象徵，所聯繫起來的過程，以求達到某種平衡。人們需要有自己的自我形象的「個人化」，但他們也必須能夠看自己為彼此依賴的整個現實的一部分，從而脫離那種自我中心和幻覺——即，以為自己不是整個現實的一部分（Hopcke, *C. G. Jung*, 14-15）。
- 17 參看，霍普克，《導讀榮格》，蔣韜譯，立緒出版社，頁 65，1997。Hopcke, *C. G. Jung*, 68。「『對榮格來說』，宗教是指宗教經驗，即與神的直接接觸，即他所謂的神應（*numinosum*），這是他借用魯道夫·奧托（Rudolf Otto）的用語，它常常出現在夢境、幻覺或神秘經驗之中；第二，宗教包括宗教實踐、教義與儀式，而榮格認為這些對於保護人們在與神的直接接觸中免遭傷害是非常必要的。於是對榮格來說，宗教經驗和宗教實踐都是心理現象，而它們的內在和外在的源泉都來自集體無意識。另可參看第 97 頁，霍普克在那裡論述，在「本我」的集體潛意識中的榮格式「原型」，而這種「本我」的意思就是，我們意識到與整個現實的一體性：「榮格發現這種完美性的組織原型尤其在各種宗教形象之中得到了絕妙的表達與發展，因此他認識到本我在由心理上的表現就是對於神的親身體驗，或者是經驗到『人類靈魂中的上帝之影』」（97）。然而榮格相信，我們經歷上帝的方式，就是深入到人的本我和潛意識之中，而不是聆聽上帝透過先知而啟示出來的話語；榮格的這種信念表明了，他對上帝的理解更像是東方內在、非位格性的神性，遠非經由聖經中的啟示來說話之超越的上帝。另可參看，M. Esther Harding in "What Makes the Symbol Effective As A Healing Agent?" in *Current Trends in Analytical Psychology*, ed. Gerhard

Adler (Abingdon, UK: Routledge reprint, 2001), 3. Harding 解釋：榮格派心理學家把宗教人士歸諸於上帝的東西，歸給了集體潛意識。

- 18 榮格為鈴木大拙的經典寫了一篇前言。鈴木大拙，《鈴木大拙禪學入門》，林宏濤譯，商周出版社，頁 24-25，2009。《An Introduction to Zen Buddhism》(New York: Grove Press, 1964), 9-29. 他在這篇文章中表明，自己對集體潛意識的看法與佛教徒的看法很一致，後者認為有「一個宇宙生命和宇宙精神，同時也是個體的生命和個體的精神」（24）。榮格也很讚賞地指出，佛教的頓悟經驗與中世紀基督教神秘主義者艾克哈特（Meister Eckhart）的屬靈經驗很類似。他引述艾克哈特說，「當我破繭而出時……於是我比一切被造者都更富有，因為我既不是神也不是受造者：我是以前的我，未來的我，當下以至於永恆。於是我猛烈被舉揚，高於所有天使。那個舉揚讓我變得如此的富有，以致於即使神也無法滿足我，雖然祂仍然是神，雖然祂有一切的造就：因為在破繭而出的時候，我認識到我和神的共同點。於是，我就是以前的我，我不增不減，因為我是不動的原動者。」（25）
- 19 參看，Harding, "Symbol Effective," 14. 她寫道，雖然宗教經驗可以幫助一個人把自我降服在某種更大的東西下面，以避免自我中心的不成熟，但具體的宗教教義卻是不必要的。比方說，雖然基督徒可能會相信，他們的自我中心只能透過「相信基督獻祭的功效」而得著反制，但是心理學家知道，這「一定無法透過信仰，只能經由理解和有意識的『心理學』工作而取得」（15）。
- 20 參看，Ira Progoff, trans., *The Cloud of Unknowing* (New York: The Julian Press, 1957), 24. 引於 Zaleski and Zaleski, *Prayer: A History*, 208. 倚重榮格式的洞見和預設看待潛意識，這樣的基督教思想家大多數都是天主教會的。參看，T. E. Clarke, "Jungian Types and Forms of Prayer." *Review for Religious*, 42, 661-676. 另可參看 Chester Michael and Marie Norrisey, *Prayer and Temperament: Different Forms of Prayer for Different Personality Types* (Charlottesville, VA: Open Door, 1985). 潘寧頓（Basil Pennington）與基廷（Thomas Keating）領導的歸心祈禱運動，把榮格的思想與天主教會的神學結合在了一起。參看，Spilka and Ladd, *Psychology of Prayer*, 49.
- 21 海勒爾對神秘性和先知性宗教的區分，源自瑞典路德會神學家瑟德布洛姆（Nathan Söderblom）。雖然海勒爾相信，神秘性禱告最純粹的版本存在東方宗教裡，特別是在奧義書（Upanishads）和佛教當中，但

他在基督教的神秘主義傳統中，也看到了類似的形態；這種傳統始於托名狄奧尼修斯（Pseudo-Dionysius，五世紀晚期）的作品，然後延續到十三世紀艾克哈特、約翰·陶勒（John Tauler）等人的作品和《不知之雲》（*The Cloud of Unknowing*）等等，以及十六世紀聖十字若望（John of the Cross）和聖女大德蘭（Teresa of Avila）（Heiler, *Prayer: A Study*, 129, 136）。他承認，「基督教—上帝的神秘主義」，比起東方宗教「拘謹、冷漠和單調的純粹神秘主義」來說，表現出更多的「個人性溫暖和熱忱」（Heiler, 136）。

- 22 神秘主義的定義是「與上帝有那樣一種形式的相交，在其中世界和自我都遭到了絕對的否定，而人的個人性則消融、消失和吸附入神性的無限合一之中。」（Heiler, *Prayer: A Study*, 136）
- 23 同上，頁 284。
- 24 如海勒爾在某處所說，各種禱告類型的差別非常地大——不只是外表，而且是內在核心。它們的不同之處體現於「各個方面：動機、形式和內容、上帝觀和相應而來的與上帝關係，以及禱告的標準。」（同上，頁 283）
- 25 安東尼·布倫（Anthony Bloom），*Beginning to Pray* (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1970), 45-56. 布倫這裡引用的是《路加福音》十七章第 21 節。而耶穌對祂的門徒說話時，用的是第二人稱複數，「上帝的國就在你們『全部的人』裡面。」大多數學者相信，耶穌不是在說：上帝的國在每一位個人的心中，而是在他們組成的社群中間。有譯本把它翻譯為「上帝的國就在你們中間。」很重要要注意的是，布倫是很小心地如此陳述。雖然他引導人們在禱告的時候向內走，但他的意思並不是在心理上的往內走。「我的意思不是，我們必須像人在心理分析或心理學上那樣地向內。我說的不是進入我自己裡面的旅程，而是透過我自己自我的旅程，為的是從我最深層的自我中走出來，進入祂所在的地方，就是上帝與我相遇的地方。」頁 46。
- 26 「相信上帝的位格性是必要的預設……無論何時，當神聖位格性的關鍵概念變得淡化，當它像哲學理念或泛神論式的神秘主義那樣走向了『我與眾生』，真正的禱告就瓦解了，變成純粹的專注和景仰」（Heiler, *Prayer: A Study*, 356）。
- 27 同上，頁 358。
- 28 同上，頁 285。

29 同上，頁 30。

30 同上，頁 iv。引文中的粗體字，為我本人所增加。

31 Zaleski and Zaleski, *Prayer: A History*, 204-08. 根據托名狄奧尼修斯，只有透過「未知的黑暗」才能認識上帝，而非透過理智。必須在自我棄絕的行動中放棄理性，「拋棄頭腦可能想到的一切，」以便「被提升進神聖的陰影中。」《不知之雲》修訂和重構了托名狄奧尼修斯的洞見，堅稱能讓我們越過思想和概念的，是完美之愛的狀態。然而，要達到這一點，需要在美德上成長，潔淨靈魂的罪惡，熱切地渴望與上帝聯合，而且最後還要完整地使用靜觀方式。目標是「進入不知之雲」，即進入上帝的同在，並單單停留在那裡，向上帝敞開。所有言語和觀念都被看作是對上帝的醒覺的偏離，即使是所謂關於上帝的思想也是如此。所以要停留在與上帝的同在在中，代表要「拒絕一切屬世的思想」，也就是所有的「聯想、幻想和分析」。作者指導人們使用重複的禱告，力勸靜觀者「重複說出一個簡短的詞，最好是一個單音節詞。他建議使用『天主』或『愛』」。這個詞扮演了雙重角色：「首先，它把思想壓制在坐忘之雲下面，制止理性思考。」然後接著，這釋放靜觀者圍繞著「將所有渴望都彙聚到上帝那裡，從而把釋放意志本身，可以在完美之愛的行動中深入不知之雲」。206-07。

32 參看對神秘性和先知性禱告之差異的長篇總結，見 Zaleskis and Zaleskis, *Prayer: A History*, 283-85.

33 畢樓奇 (Donald G. Bloesch) 說，「海勒爾的分析常常受到嚴厲批評，特別是羅馬天主教會和聖公會學者，這些人十分熱衷於為基督徒神秘主義的聖經基礎辯護。」畢樓奇在其 *Struggle of Prayer* 一書中的第 5 頁總結了這些批評。畢樓奇支持海勒爾，事實上，他的書可算是海勒爾論點的推廣，只是更新了一些資料，而且更容易讀；他們的論點是，符合聖經的禱告，比東方宗教的神秘主義和某些羅馬天主教會的神秘主義更值得推薦。畢樓奇正確地區分了某些形式的天主教會禱告與另一些形式。（參看，在第 5 頁他對聖女大德蘭「寧靜禱告」的肯定。）畢樓奇在他的書中，把神秘主義與他所稱之為「聖經位格主義」做了對照。他用後一詞彙描述了這樣的一種禱告觀——預設上帝是一位有位格的朋友和父親，不只是非位格的存有基礎。不過，畢樓奇很正確地關注表示，不要對神秘主義反應過度，或是貶低聖經禱告的真正經驗與神秘層面。參看 *Prayer and Mysticism* 這一章，頁 97-130。

34 Zaleski and Zaleski, *Prayer: A History*, 30.

- 35 甚至薩勒斯基夫婦都不能完全前後一致地堅持這樣的觀念——我們應該擁抱各式各樣的人類禱告。例如，他們在獻人祭前面劃清了一條線，稱之為「自殺性的」，並且指出「偉大的宗教傳統都拒絕了它」（同上，頁 65）。然而，他們並沒有指出為什麼獻人祭是錯的，只是表達，大多數的人都不再那麼做了。
- 36 同上，頁 161-71, 179-89。
- 37 Agehanda Bharati, *The Light at the Center: Context and Pretext of Modern Mysticism* (Santa Barbara: Ross-Erikson, 1976), 28, 43. 引於 E. P. Clowney in "A Biblical Theology of Prayer" in *Teach Us to Pray: Prayer in the Bible and the World*, ed. D. A. Carson (Eugene, OR: Wipf and Stock, 2002), 336n1.
- 38 「相信上帝的位格性是必要的預設……無論何時，當神聖位格性的關鍵概念變得淡化，當它像哲學理念或泛神論式的神秘主義那樣走向了『我與眾生』，真正的禱告就瓦解了，變成純粹的專注和景仰」（Heiler, *Prayer: A Study*, 356）。
- 39 "Personal Narrative" in *The Works of Jonathan Edwards, Vol. 16: Letters and Personal Writings*, ed. George S. Claghorn (New Haven, CT: Yale University Press, 1998), 801.
- 40 同上，頁 797。
- 41 我不想給人印象為：答案是「第三條路」——在薩勒斯基夫婦與海勒爾之間取得完美的平衡。事實上，傳統更正教會對禱告的理解（也是我在本書後面會描述、展開和特定的理解），更為接近海勒爾和畢樓奇的立場。不需要對此感到奇怪，因為如前所述，海勒爾歸信到了更正教會，而我則是在改革宗傳統裡的一位更正教會傳道人。不過，薩勒斯基夫婦對禱告實踐和歷史中精彩又博學的概覽，有力地提醒我們：禱告是屬於所有人的事情。它是一種人性本能，不只是給基督徒的屬靈恩賜。
- 42 第一句引文出自約翰·加爾文的《基督教要義》，第一卷，頁 10。（*Institutes of the Christian Religion*），1.3.1。第二句出自加爾文對《約翰福音》一章第 5、9 節的注釋。兩句引文都見於約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第一卷，頁 10，加爾文出版社，2011。John T. McNeill, ed. *Calvin: Institutes of the Christian Religion*, vol. 1 (Louisville, KY: Westminster, 1960), 43, 43n2. 加爾文引用了西塞羅（Cicero）的話，

後者問道，「哪裡有什麼種族或民族不是在沒受教誨的情況下就已相信神明的存在？」（出自西塞羅的 *On the Nature of Gods*, 44n4）。加爾文和西塞羅都沒有說，真誠並強烈地宣信無神論是不可能。西塞羅的話出現在他與伊比鳩魯派的維勒（Velleius）對話錄中，後者否認過去的神明存在。西塞羅和加爾文其實說的是，因為有這種對上帝的內稟感知，所以禱告是一種自然反應，除非是受到了壓抑，並且這種本能是很難根除的。參看加爾文的《加爾文基督教要義》，第一卷，頁 12：「他們竭盡一切尋找各種詭計來躲避主的面，並且企圖抹殺神存在的事實。儘管如此，他們仍不得解脫。雖然有時對神存在的意識似乎消逝了，但這意識立刻又重新抓住了他……因此，即使不敬虔之人本身也證明這事實——對神的一些意識在人的思想中是活躍的。」（McNeill, *Calvin: Institutes*, 45）

43 William H. Goold, ed. *The Works of John Owen*, vol. 4, (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1967), 251-252.

44 參看，"The Most High a Prayer-Hearing God" in *The Works of Jonathan Edwards*, vol. 2, ed. Edward Hicks (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1974), 117.

45 《加爾文基督教要義》，第一卷，頁 14。（McNeill, *Calvin: Institutes*, 1.4.1., 47,）「經驗告訴我們，神在人心裡播種了宗教的種子。在百人當中卻很難找到一位培養這種子的人……然而所有的人都從認識神的真知識中墮落了……並不按神的啟示那樣接受祂，反而想像祂就是他們在自己假想中所形塑的那位。」

46 另一位承認這兩種層次禱告的傳統更正教會神學家，是十九世紀的普林斯頓神學家查爾斯·賀智（Charles Hodge），他寫道：「我們獲得聖靈的交流，主要是透過禱告的功效。禱告不只是一種依賴本性的直覺，從賦予它存在的創造主那裡尋求幫助；我們也不應該只把它看作是信心和願望的一種自然表達，或者是我們的心與天父的一種溝通模式；我們還應該把它看為是獲得聖靈的命定管道。」賀智指出，基督徒有「一種依賴本性的直覺」，但是他們的禱告也是一種聖靈賜下其恩賜的管道。他繼續說：「因此，聖經力勸我們要恆切而堅持地禱告，特別是為得著那種神聖影響而禱告，因為靈魂裡屬上帝的生命，就是藉著這種影響才得以維護和提高。」Charles Hodge, *The Way of Life: A Guide to Christian Belief and Experience* (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1978; reprint of an 1841 work), 231. 類似地，魏司道 (J. G. Vos) 也

- 說：「禱告在人類中間實際上是普世的……所有非基督教的宗教系統，也都包含了某種禱告的實踐。然而，非基督徒的禱告並非針對……聖經中的三一上帝……『也』不是透過耶穌基督為中保而親近上帝……上帝因其偉大的恩慈，有時垂聽並回應非基督徒的禱告……對此我們不應該否認。但這種禱告與基督徒禱告有本質上的不同。」Johannes G. Vos, *The Westminster Larger Catechism: A Commentary*, ed. G. I. Williamson (Phillipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed, 2002), 512-13.
- 47 尤金·畢德生 (Eugene H. Peterson) 討論藉著詩篇而禱告的書是《回應上帝：用詩篇禱告》，廖金源譯，天道書樓出版，2008。（*Answering God: The Psalms as Tools of Prayer* [San Francisco: Harper & Row, 1989.]）雖然他用「回應上帝」這個標題來描述詩篇本身，但我相信，這也可以當成對所有禱告來說，一個絕佳又精煉的定義。我也很依賴克羅尼 (Clowney)，他把禱告定義為「向一位有位格的上帝的個人性談話」（Clowney, "Biblical Theology," 136）。本章有很大部分都受到克羅尼文章大綱的影響。他稱禱告是向一位有位格的、守約的、而且是三位一體的上帝說話。
- 48 畢樓奇引用卡爾·巴特 (Karl Barth) 來表達：「無論聽起來有多麼難以理解，但聆聽真的是先於求問。前者是後者的基礎。它使後者成為真正的求問，成為基督徒禱告的求問」（Bloesch, *Struggle for Prayer*, 55）。
- 49 魯益師。C.S. Lewis, *That Hideous Strength* (New York: Macmillan, 1965), 318.
- 50 同上，頁 319。
- 51 我們知道魯益師讀過馬丁·布伯 (Martin Buber) 的《我與你》。（*I and Thou*）（參看，C. S. Lewis, *Collected Letters*, vol. 2 [New York: HarperOne, 2004], 526, 528），這本書裡就有這句話，*Alles wirkliche Leben is Begegnung*——即「凡真實的人生皆是相遇」。參看，《我與你》，陳維剛譯，桂冠出版社，卷一，頁 10，1991。Martin Buber, *I and Thou*, trans. Ronald Gregor Smith (Edinburgh: T. & T. Clark, 1937), 20.
- 52 巴刻，《認識神》，林來慰譯，證主出版社，第三章〈知與被知〉，1997。J. I. Packer, *Knowing God* (Downers Grove, IL: InterVarsity,

1993), 39-40.

- 53 參看，以下文獻對這個故事更詳細的討論：Timothy Keller, *Walking with God through Pain and Suffering* (New York: Dutton, 2013), 270-93.
- 54 約翰·諾克斯 (John Knox) 的話引於 Bloesch, *The Struggle of Prayer*, 50. 約翰·加爾文的第一和第二句引文分別出自約翰·加爾文的《基督教要義》，第三卷，頁 731；第三卷，頁 713，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.16 與 3.20.2.

4

與上帝交談

我們已經知道，禱告既是一種本能，也是一種屬靈恩賜。作為一種本能，禱告是回應我們對上帝與生俱來但破碎的知識。它就像漂流瓶裡的紙條，是寫給「隨便哪個神明」。然而作為聖靈的一種恩賜，禱告變成了延續由上帝所開始的一場交談。若那場交談一直繼續下去，就像最美好的交談會有的那樣，禱告變成與上帝的相遇——在平凡中得見天光。

因為禱告是我們對上帝的回應，所以我們現在必須去探究：上帝到底是怎麼開始對我們說話的，然後才可以學習如何回應祂。

與一位有位格的上帝相遇

若上帝是像東方宗教所教導的那樣——沒有位格。那麼，愛就是一種幻覺，因為愛只有在兩個或更多位格之間才能產生。我們可以更進一步地表示，也就是若上帝只是單一位格的，愛也不可能發生，直到上帝開始創造其他存有。這會意味著，在更根本的意義上來說：上帝是力量而不是愛，愛不如權力重要。

然而，基督教的三位一體教義教導，獨一的上帝有三個位格，在創世以前彼此就互相認識和相愛。¹ 若上帝是三一的，那我們就有了新的亮光來看待字詞和語言。耶穌在《約翰福音》十四到十七章談到祂來到地上之前，在神性裡的生命，論及「未有世界以先，我同『父』所有的榮耀」（約翰福音十七：5），以及祂從父所領受的「道」（約翰福音十七：8）。在三位一體中，從永恆起就有話語的交流——聖父對聖子說話、聖子對聖父說話、聖父和聖子對聖靈說話。² 在《約翰福音》十七章，我們在耶穌對祂父上帝的禱告中，一窺這種交談。那是神聖的言說。³

很多哲學家都說，上帝是純粹的靈，所以談論上帝說話是不恰當的。⁴ 然而耶穌說，「天地要廢去，我的話卻不能廢去。」（馬太福音二十四：35）哲學家伍斯特福（Nicholas Wolterstorff）和其他人否認那種觀念說——上帝不可能、也沒有說話。伍斯特福應用了奧斯丁（J. L. Austin）的「言語行為理論」，這種理論指出，言詞也是行為，它們不只是說出事

情，它們也做成事情。若上帝存在，且有能力行動，那我們就沒有理由說祂不能說話，因為話語也是行為。另外，因為神性裡面包含一個有若干位格的社群，而且因為語言是位格間關係的內在特性，所以我們完全有理由去預期，上帝會透過話語交流。

因此，基督徒禱告不是一頭栽進未知的深淵和無語的超意識狀態。那種狀態也不完全是由字詞所產生，而是由聲音產生的。「預備『三昧真言冥想狀態』的技巧，包括：重複的聲音、畫面或行動。得消除分析性的思想，偏重於直覺的意識，進到一種放鬆的狀態，擱置一個人的個人身份意識。」⁵相反的，基督徒的禱告是與有位格的上帝團契，祂透過話語和我們交朋友。聖經的模式在於默想聖經的話語，直到我們用全人回應上帝說：「求你使我專心敬畏你的名！主—我的上帝啊，我要一心稱讚你。」（詩篇八十六：11-12）

透過祂的話語與上帝相遇

「言語行為理論」很有說服力地表達：我們的言語不只傳遞資訊，而且也做成事情。但上帝話語的能力比我們的大無限多倍。提摩太·瓦德（Timothy Ward）其書《生命之語》（Words of Life）中論述，上帝的話語就是祂的行為。⁶他引用了《創世記》一章第3節，「『要有光』，就有了光。」瓦德觀察到經文並未說：上帝先說了話，然後再進一步去做成祂所說祂要做的事。不，祂的話語本身就產生了光。當上帝為某

人命名時，祂的話語本身就構成了那個人。當祂把亞伯蘭改名為亞伯拉罕——即，「多國的父」。那句話就讓這位老人和他的妻子從生理和靈性上，都能夠成為一整個民族的始祖（創世記十七：5）。《詩篇》二十九篇一整首詩，都在讚美上帝聲音的大能。「耶和華的聲音震破香柏樹；耶和華震碎利巴嫩的香柏樹。耶和華的聲音震動曠野；耶和華震動加低斯的曠野。」（詩篇二十九：5、8）我們再次看見，當上帝的聲音表達什麼，上帝就做了什麼。上帝的說話等同祂的作為。《以賽亞書》五十五章第 10-11 節，最有力地表達了這項神學原則：

雨雪從天而降，
並不返回，
卻滋潤地土，
使地上發芽結實，
使撒種的有種，
使要吃的有糧。
我口所出的話，
也必如此，
決不徒然返回，
卻要成就我所喜悅的，
在我發他去成就的事上，
必然亨通。

我們的人可以說：「這屋子裡要有光」，但我們必須開一個開

關或是點燃一支蠟燭。我們的話語需要行動來成為後盾，而且還可能達不到目的。但上帝的話語不可能達不到目的，因為對上帝來說，說話與行動是同一件事。聖經的上帝是一位「本性就是透過說話而行事」的上帝。⁷

所以，當聖經談及上帝的聖言時，它談到的是「上帝在話語中的積極臨在。」⁸說上帝的話語出來成就某事，就等於是說：上帝出來成就了某事。破壞上帝的一條誡命或是話語，就是破壞與上帝的關係。「因此（我們可以說），上帝把自己交給了祂的話語，或者可以說，上帝是將自己如此認同於祂的話語，以至於人若對上帝的話語做了任何事……他們也就是對上帝自己做了同樣的事……上帝的……言辭行為是祂自己的一種延伸。」⁹

這項基本教導——即，聖經是如何論及它自己——其含義非常深遠。一部份的含義就和禱告的話語直接相關。「更傾向於神秘性思考的人有時會以為，話語在其本質上就阻攔了與上帝的深刻相交，但事實並非如此。」若上帝的話語是祂位格性的積極臨在，那麼你信靠上帝的話語，**就等於是**你信靠上帝。「因此，從上帝而來的交流，若有發自於我們的信靠回應，就是和上帝相交。」當然，在禱告的時候，有時會在祂的同在中簡單靜默。但即使是在人的層面當中，「一男一女坐在餐廳裡彼此安靜地凝視……若他們這麼做的背後，有二十年充滿了交流的婚姻在支持著，那麼，這相較於他們第一次約會，彼此都沒有交談過的情況，其中有更為真實的關係。」¹⁰

我們要如何接受上帝的話語？它們透過聖經來到我們面

前。聖經說，上帝會把祂的話放在先知的口中（申命記十八：15-20；耶利米書一：9-10）。一旦先知得到了上帝的話語，他們就可以把這些話寫下來，讓人將它作為上帝的話語，有效地誦讀，即便先知不在場，甚或是已經去世（耶利米書三十六：1-32）。所以，聖經就是筆之於書的上帝話語，即使我們是今天讀它，它依舊還是上帝的話語。

結論很明確。上帝透過祂的話語行事，聖言是「活潑又有功效的」（希伯來書四：12），因此，讓上帝在我們生活中積極做工的方式，就是透過聖經。理解聖經，不只是得到關於上帝的資訊，若我們帶著信靠和信心來讀聖經，它就是實際聽見上帝說話的方式，也是與上帝自己相遇的方式。

沉浸在上帝的話語中禱告

我們只有先從聖經裡學習，才會知道我們是在向誰禱告；我們也只有從聖經裡得著詞彙，才會知道該如何禱告。這應該一點都不會讓人驚訝，因為我們在每一位新人的發展中，都看到了這種基本動態關係的展現。

尤金·畢德生（Eugene H. Peterson）提醒我們，「因為我們在生命的早期就學會了語言，所以對學習的過程不復有清晰記憶」，因而會假設，在學習如何說話時，我們自己是主動者，然而，情況並非如此。「是語言向我們說話，我們是藉著聽見說話而學會語言的。我們一出生就躍入語言之海……於是慢慢的，一個音節、一個音節地，我們獲得足以回應的字彙

量，如媽媽、爸爸、瓶子、毛毯、是、不是等。這些字沒有哪一個是先說出的字……所有的言談都是回應性的對話。在我們說出話之前，都是先有人對我們說話。」¹¹ 在畢德生寫下這些話之後的若干年，研究表明兒童理解和交流的能力，深刻地受到他們在嬰兒和幼兒時期，所接觸到的詞彙數量和廣度的影響。我們說話的程度，只能達到人對我們說話的程度。

因此，禱告操練中的核心就是要意識到，畢德生所稱「上帝話語對我們的禱告，具有壓倒一切的先存性」¹² 這項神學原則則有實踐性的結果。它意味著我們禱告的產生，應該是出於沉浸在聖經當中。我們應該「沒入」上帝的話語（即聖經）的「海洋」。我們應該聆聽、研讀、思考、反思和考察聖經，直到我們的心和腦袋，出現了回答的反應。回應也許是羞愧、也許是喜樂、也許是困惑、也許是懇求——但那對上帝話語的回應，才是真正的禱告，應該歸給上帝。

若禱告的目標是與上帝真實、個人性的連結，那麼只有沉浸在聖經的語言裡，我們才能學會禱告，即便過程也許會像孩子學說話那樣的緩慢。當然這也不代表著，我們每一次禱告都必須要先讀一段聖經。海綿若想發揮功效，只需要定期吸水就可以了。只要我們固定花時間在上帝的話語之上，就可以整天都向祂發出呼求。畢德生考察聖經作者和人物的禱告之後，作出結論：

不是人們企圖理解自己而發出的禱告。它們不是人們尋找生活意義的記錄。它們是一些這樣的人的禱告，這些人明白……

是上帝而非他們的感覺才是中心……人們的經歷也許會激發禱告，但它們卻不是禱告的先決條件……這些禱告的先決條件不只是對上帝的信念……而是關乎上帝的教義。¹³

我們在聖經中發現的，是一位真實而複雜的上帝。若你與任何真的人有真實的個人關係，那你就會時常因為他或是她而感到困惑和挫折。所以你也會時常因為你在聖經中所遇到的上帝，而目瞪口呆——也會感到驚奇和安慰。你的禱告必須與你對聖言的閱讀，牢固地聯繫在一起，並以之為基礎。把聖經與禱告如此交匯，你的生活就駐錨在真實的上帝身上了。

言語禱告是對上帝位格的回應

神學家畢樓奇（Donald G. Bloesch）在他〈禱告與神秘主義〉一章中，寫到了中世紀神秘主義者埃克哈特（Meister Eckhart）和約翰·陶勒（John Tauler）。他觀察到，「在最深刻的意義上，神秘主義經歷超越了理性、超越了言語和觀念。」¹⁴ 如天主教會作者多瑪斯·牟敦（Thomas Merton）所寫的，「對上帝的神秘知識……超乎概念。那是一種不帶觀念而被動進入靈魂的知識。」¹⁵ 神秘主義者想要只關注在上帝身上，而不是上帝的話語和觀念。他們視理性為一種局限，是心靈與上帝之間的障礙。

然而，保羅呼籲基督徒在禱告的時候，要保持他們的理性。「我要用靈禱告，也要用悟性禱告；我要用靈歌唱，也要

用悟性歌唱。」（哥林多前書十四：15）。畢竟，我們是透過聖子，用言語向聖父禱告，而聖子就是那獨一的聖道（約翰福音一：1）。馬丁·路德很堅定地說，我們一定、永遠不能「超過」上帝在聖經裡的話語，否則我們就會不知道是在與誰交談。「我們必須先聆聽聖言，然後在這之後，聖靈才在我們心中動工；祂樂意在誰心裡動工就在誰心裡動工，想怎麼動工就怎麼動工，但祂絕不離開聖言而做工。」¹⁶

一位做出了類似證明的當代作者是約翰·傑佛遜·大衛斯（John Jefferson Davis），他的作品《默想和與上帝相交》（*Meditation and Communion with God*）很有幫助。¹⁷ 大衛斯結論表示，雖然「歸心禱告」與「耶穌禱告」（編註：「主耶穌基督，上帝的獨生子，求憐憫我這個罪人」）的方法並非毫無益處，但若我們是把禱告理解為：回應上帝在聖經裡的言語啟示、是上帝賜給真實擁有上帝恩典的人的恩賜，那麼這些方法就不太合適了。歸心禱告就像十四世紀的《不知之雲》（*The Cloud of Unknowing*）一書，其根基性的觀念是：上帝是我們裡面的純粹的靈，超乎一切的思想、概念和想像。¹⁸ 它的目標是「否定性的禱告」，即超越離散的思想，透過安靜、反思和重複使用單個字彙如上帝或愛，來經歷對上帝聖靈的純粹關注。¹⁹ 大衛斯正確地批評了這種看法，堅持認為語言的使用並非偶然，反而是上帝永恆存有的核心，因為上帝的永恆存有是三個位格的合一；他也堅持認為，信徒成聖的形式，是透過聖父賜給耶穌的真理話語（約翰福音十七：8、17），且透過聖靈傳遞給我們（哥林多前書二：13）。²⁰ 他也指出，

在聖經中的基督徒禱告方向，不完全是內向的（雖然一定包含自省和悔改），而是向上的，意識到我們在基督裡的真正地位，並讓我們的心與之契合。「所以，你們若真與基督一同復活，就當求在上面的事……你們要思念上面的事，不要思念地上的事。」（歌羅西書三：1-2）我們不是應該停止思考和使用語言，而是要把我們的言語和觀念都轉向天上。²¹

大衛斯對「耶穌禱告」（「主耶穌基督，上帝的獨生子，求憐憫我這個罪人」）的批評沒有那麼的厲害，但是仍然建議不要過度地依賴它。這是東正教會使用的一個古老禱告，要重複地說很長一段時間，或者是整天都輕聲地在心裡重複。大衛斯指出，雖然這是一句話，但是很多人還是會用重複述說的方式來阻止一切思緒，所以它也可以同樣用來壓抑交談、互動、語言和思想，而這正是歸心禱告和其他東方冥想形式的特徵。重複的聲音與有節奏的呼吸一起配合，可以產生類似於伊斯蘭教蘇菲派紀念真主（Dhikr）禱告的身心效果。²² 大衛斯也注意到，耶穌禱告並不包括藉著基督向聖父的禱告，雖然按照耶穌自己的說法，這才是禱告的核心（馬太福音六：9，及其後）。這種禱告並沒有提到聖父，我們只是以「罪人」的身份上前，而非安於聖父之愛的孩子，它沒有提及我們的地位是已經蒙赦免和接納了。²³ 耶穌禱告很容易被使用成一種魔法或咒語，一種用「許多重複話」（馬太福音六：7）來迫使上帝注意的方式。因此大衛斯建議，要發展另外一種默想和禱告的方式，其基礎乃是更全面地理解說話之上帝的位格和我們的平安，因為我們已經得稱為義，成為後嗣。

一如往常，一定得找到某種平衡，而巴刻（J. I. Packer）就找到了。他挑戰了「那種獨特的信念，那種源自於亞洲宗教和基督教裡面的諾斯底主義、新柏拉圖主義變異的信念，認為意識到與冥想上帝的方式，就是以其為一種非位格的臨在，而非一位有位格的朋友。」他繼續說，「非認知性地與上帝親近，頭腦中倒空了所有關於上帝的位格性思想——事實上是倒空了任何思想。」這是東方「神秘主義穿著西方的外衣。」²⁴

然而，巴刻提醒我們，「『的確』有在上帝面前靜默的時候……那時我們對祂說完了話，並因上帝的愛進入了靈魂而喜樂。」安靜地崇敬和景仰上帝，有時是恰當的，因為「當兩個人彼此相愛的時候，有時他們會微笑著安靜地彼此對望，不需要說話，只是享受他們的親密相偎。」²⁵然而，即使深刻相愛的人也會直覺地去尋找話語和奇妙的驚歎，來傳遞和表達他們的感受。因此，他結論表示，「無聲的禱告並非頂點……而是言辭禱告中常見的逗點。」²⁶

回應上帝榮耀的各種禱告

我們在禱告中要使用言語，但是要用何種言語呢？各種各樣的言語。《詩篇》所揭示出的禱告模式範圍很大。包括了奇妙的驚歎、氣咻咻的抱怨、有條理的辯論、宣告和判決、訴求和要求、傳喚和呼召、自責的判定。它們不僅呈現了極為不同的表述形態，而且態度和情感也極為不同。若是隨著自己和我們文化與天然性情的意思，有很多類型的語言我們都不會採

用。《詩篇》包含了高昂的情緒和澎湃的爆發，這是憂鬱型的人絕對無法靠自己而產生的；也有如心靈內視的深度，是外向型的人可能從來都不會發現的；而對上帝抱怨和直接的質疑，則是內向和溫順的人做不太到的。

若我們根據自己的內在需要和心理來啟動禱告，那我們所產生的禱告範圍，絕對無法涵蓋聖經禱告的全部。那種範圍的產出，只能出於我們是用禱告來回應聖經中所啟示的上帝是誰。聖經的上帝既莊嚴又溫柔、既聖潔又赦免人、既慈愛又不可測。這就是為什麼禱告絕對不會是只以悲慘的認罪為主，也絕不會是只以得勝的讚美或是悲哀的懇求為主——它不可能是單以任何一種表達為主要的。聖經裡有些禱告像是與朋友間的親密交談，有些則像是對偉大君王的懇求，還有些類似於摔跤比賽。為什麼呢？因為在每種情況下，禱告的本質都是由上帝的本性所決定，祂同時是我們的朋友、父親、愛人、牧人和君王。我們在決定要如何禱告時，一定不能是基於哪種類型的禱告最有效，最能夠產生我們想要的經驗和感受，我們的禱告是要回應上帝自己。上帝賜給我們的聖言是包含了這麼大範圍的敘述，而我們只有在回應祂聖言的時候，禱告才會有同樣的豐富和多樣。

脫離現實禱告的悲劇

尤金·畢德生說，你禱告的出發點必須是沉浸在上帝的話語中。安·拉莫特（Anne Lamott）在自己《幫助、感謝、驚歎：

三種核心禱告》(Help, Thanks, Wow: The Three Essential Prayers)這關於禱告的書中，有不同的思路。她一開始就宣稱，你的上帝觀對禱告來說真的不重要：

姑且讓我們說「禱告是針對」希臘人所稱之為的「真正實在」，即在我們裡面的，在我們的價值、立場、信念和受傷的面紗之外的某種東西。或者說它是人心裡面向「生命」或「愛」——以大寫來強調——的呼喊。沒有什麼是比如何去稱呼這種力量更不重要的了……我們不要糾結於我們向誰或向什麼禱告。只要讓我們說，禱告是我們內心的交流，朝向那偉大的奧秘或「至善」……朝向我們有時足以大膽地去相信的愛的活力：朝向某種巨大到難以想像、但又不是我們的東西。我們可以把這種力量稱作「非我」……或者為方便起見，我們可以就稱它為「上帝」。²⁷

也許她只是試圖邀請不確切相信上帝的人開始去尋找祂。若按著這種方式去理解，拉莫特的書是給懷疑者的溫和邀請，邀請他們禱告，但這最多也只能算是暫時性的第一步。告訴某人要禱告，但不要擔心上帝是誰，或是我們該相信祂什麼——這都不可能是一種持久有效的禱告原則。因為，除非你了解一個人是誰，否則就不可能增進與他或她的關係。

拉莫特令人印象深刻地提到了禱告的三個傳統類別：幫助（祈求）、感謝（感恩）和驚歎（景仰）。但在這本書中很突出的一點是，它漏掉了經典的禱告分類中最關鍵的一類，即認

罪和悔改。²⁸ 若我們把拉莫特的小書拿來與奧古斯丁和路德差不多同等篇幅論禱告的書，以及主禱文本本身來比較，沒有強調認罪就是一種顯而易見的疏漏。²⁹ 我的猜測是，這可能是因為她所使用的出發點，並不是出於聖經對上帝的認識——我們不應該「糾結於」上帝是誰，我們只要禱告就好。但問題是，若上帝不是出發點，那麼我們自己所感受到的情感需要，就變成了我們禱告的驅動力 and 唯一焦點。³⁰ 這會不可避免地窄化了禱告的完整聖經光譜。

克羅尼 (Edmund P. Clowney) 寫道，「聖經呈現的不是禱告的藝術；它呈現的是聽禱告的上帝。」³¹ 我們在確定如何禱告時，不應該是基於自己想要的經驗和感受。相反，我們應該竭盡全力地按照上帝是誰來仰望祂，然後禱告就是自然而然了。我們越清楚地抓住上帝是誰，我們的禱告就越會得到相應的影響和確定。

不沉浸在上帝的話語中，我們的禱告可能不會只是局限和膚淺，而且還可能脫離現實。我們回應的可能不是真正的上帝，而是我們希望上帝還有生活成為的樣子。的確，若任憑自己的話，我們心裡會傾向於去製造一位不存在的上帝。來自西方文化的人，想要一位有愛和赦免的上帝，但不是聖潔和超驗的。針對西方國家年輕人靈性生活的研究揭露出，他們的禱告一般都相對地缺乏悔改，也沒有蒙赦免的喜樂。³² 禱告若不是回應聖經的上帝，我們就只是在自言自語。畢德生很坦白地說出了這一點：

若任憑自己，我們會向那說我們愛聽的話的神明禱告，或者向著上帝裡面我們能弄明白的那個部分禱告。但問題的關鍵在於，我們是針對向我們說話的上帝而說話，針對祂對我們所說的一切而說話……向一位未知的上帝禱告，希望可以在禱告中發現祂；與向一位已知的上帝禱告，祂藉著以色列和耶穌基督啟示了自己，說我們的語言——這兩種禱告是不一樣的。在前者，我們放縱自己的宗教胃口；在後者，我們操練順服的信心。前者有趣得多，後者重要得多。禱告的核心不是我們學習表達自己，而是我們學習回應上帝。³³

若我們把聖經排除在外，我們可以去體察自己的印象和感受，去想像上帝對我們說了各種各樣的事情，但是，我們如何能確定自己沒有欺騙自己？十八世紀聖公會傳道人喬治·懷特腓德（George Whitefield）是大覺醒運動中的一位先鋒，在那場運動期間，整個西方社會對基督教的興趣都有大量的復興，那時的教會也有重要增長。懷特腓德是一位奮興演說家，被視為教會歷史上最偉大的佈道家之一。1743年晚期，他和他的妻子伊莉莎白，生了他們的第一個孩子，是一個兒子。懷特腓德強烈地感到上帝在告訴他，這個孩子也會成為一位「傳揚永恆福音的佈道家」。顧及這種神聖的確據，他為自己的兒子起名為約翰，仿效施洗約翰的得名，其母親也叫伊莉莎白。約翰·懷特腓德出生後，喬治在一大群人的面前，為自己的兒子施洗，並且講了一篇道，談論上帝將藉著他的兒子所做的偉大工作。他知道挑剔人士對他的預言嗤之以鼻，但是他置之不

理。

然後在他兒子剛好四個月大的時候，突然間就發病去世。懷特腓德夫婦當然悲傷不已，但喬治特別強烈地感到，他把自己裡面的衝動和直覺，基本上當成了與上帝的聖言同等的這個錯，是錯得多麼離譜。他意識到自己也把會眾領進了同樣的錯誤幻覺，懷特腓德把自己的感覺——即，他對兒子可理解、也強大的父愛驕傲和喜樂，以及他對他的期望。解釋為上帝對他的心所說的話。不久之後，他為自己寫了一篇痛苦的禱告，求上帝「讓這犯錯的父母更加警醒、更加清醒、更有經驗去對付撒旦的詭計，從而使他將來在上帝教會中的勞苦，更有成效。」

34

這裡的教訓不是：上帝絕對不會引導我們的思想，或是促使我們去選擇明智的行動方案；而是——我們不可能**確定**是祂在對我們說話，除非我們在聖經中讀到了。

鼓起勇氣禱告

當大衛王到達權力頂峰的時候，他決定為上帝建造一座聖殿。上帝藉著先知拿單傳給他一項資訊，叫他不要建殿，但是祂隨後給了大衛一個應許：「我—耶和華……必為你建立家室……我必使你的後裔接續你的位……他必為我的名建造殿宇；我必堅定他的國位，直到永遠。」（撒母耳記下七：11-13）大衛想要為上帝建一個家，但上帝說，「不，我要替你建一個家。」這是一個文字遊戲，一個非常有力的文字遊戲。大

衛想要為上帝建造一個彰顯祂榮耀的地方。但上帝實際上是在說，祂有一個替代方案，祂要建立大衛的皇室譜系，而這會以更永久、影響深遠和普世的方式，在最終啟示出上帝的榮耀。

大衛在回應這恩惠的應許時說：「萬軍之耶和華—以色列的上帝啊，因你啟示你的僕人說：『我必為你建立家室』，所以僕人大膽向你如此祈禱。」（撒母耳記下七：27）這揭露了禱告運作的內在動力學。新國際版在翻譯第 27 節時，把大衛的話譯為他得到了「禱告的勇氣」。但在希伯來原文的直譯是，上帝的話語讓大衛「鼓起了勇氣『希伯來文 leb』向祢發出這個禱告。」上帝的聖言在大衛裡面產生了願望、動力和力量進而禱告。原則是：上帝在祂的聖言中對我們說話，而我們則以禱告回應，從而進入神聖的交談，進入與上帝的相交。

大衛在《撒母耳記下》七章的禱告很有力，但是基督徒的優勢甚至比舊約最偉大的聖徒還大。顯然，大衛一定曾經如此琢磨，他的國位怎麼可以堅定「直到永遠」？難道那只是一種古代的帝王誇張，就像「哦，願王萬歲」一樣嗎？不。先知以賽亞告訴我們，有一位將「在大衛的寶座上治理他的國……直到永遠」的，而且「他的政權與平安必加增無窮。」（以賽亞書九：7）怎麼可能有一位人類的個人統治能到永遠？以賽亞的答案是，這位將要出生的孩子是「全能的神」（以賽亞書九：6）。他將要「出生」，因而是人，但祂也是神。大衛的一位後裔將承擔國位，而且永不放棄，因為祂有不朽壞之生命的大能（希伯來書七：16）。耶穌——這最終極的大衛子孫。將要做成這事。

還有更多的優勢是：我們這些相信祂的人，自己也會變成上帝的「聖殿」，是由活石所建成的靈宮，有聖靈的內住（彼得前書二：4-5；以弗所書二：20-22）。在之前，神聖的榮光摩西一觸及就會致命（出埃及記三十三：20），但現在，這同樣的神聖榮光卻進入那些蒙基督赦罪之人的心中（約翰福音一：14；彼得後書一：4）。難怪基督可以讓祂的聽眾大吃一驚地說，雖然施洗約翰是基督之前最大的先知，但在耶穌門徒中最小的也都比他大（馬太福音十一：11）。上帝大能的話語「豐豐富富地住在」所有信徒裡面，讓他們有勇氣向上帝發出讚美、歌唱和禱告，而他們所經歷的喜樂和現實，是大衛和施洗約翰都無法體會的。（歌羅西書三：16）

當大衛得到了上帝應許的話語，即上帝會堅定他的國位、建立他的家室時，他就鼓起了勇氣禱告。然而基督徒所擁有的應許之言，更是無限偉大得多。上帝不只是會建立我們的家，而且祂還會把我們變成祂的家。祂會用祂的同在、美好和榮耀來充滿我們。基督徒只要每次記得自己在基督裡的身份，就能領會那偉大的話語、就能一再鼓起勇氣去禱告。

- 附註
- 1 要更多地了解三一上帝的聖經教義，參看第 5 章。
 - 2 聖父對聖子說話，聖子也對聖父說話：「我在地上已經榮耀你，你所託付我的事，我已成全了。父啊，現在求你使我同你享榮耀，就是未有世界以先我同你所有的榮耀。你從世上賜給我的人，我已將你的名顯明與他們。他們本是你的，你將他們賜給我，他們也遵守了你的道。如今他們知道，凡你所賜給我的，都是從你那裡來的。因為你所賜給我的道，我已經賜給他們，他們也領受了，又確實知道我是從你出來的，並且信你差了我來。」（約翰福音十七：4-8）聖父和聖子對聖靈說話：「只等真理的聖靈來了，他要引導你們明白一切的真理；因為他不是憑自己說的，乃是把他所聽見的都說出來，並要把將來的事告訴你們。他要榮耀我，因為他要將受於我的告訴你們。凡父所有的都是我的；所以我說，他要將受於我的告訴你們。」（約翰福音十六：13-15）
 - 3 參看，溥偉恩。Vern S. Poythress, *God and Biblical Interpretation* (Phillipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed, 1999), 16-25, 本章這一部分的很多觀念都出自於此。
 - 4 伍斯特福 (Nicholas Wolterstorff) 為了給這種觀點舉一個例子，引用自 Sandra M. Schneiders。她寫道：「神聖言說不可能按照字面意思來理解……話語……是可辨識的物理聲音，由發聲器官（或是那種器官的某種替代物）所發出……語言……是一種人類現象，根植於我們有形體的存在，也根植於我們以語言為基礎的思維模式。而正是因此，它不可能按照字面意思用在純粹的靈體上。」換句話說，話語是物理聲音（或寫在頁面上的標記），只為有形被造物存在。上帝是純粹的靈，所以談論上帝說話，就是錯的。取自 Sandra M. Schneiders, *The Revelatory Text* (San Francisco: Harper, 1991), 27-29. 引於 Nicholas Wolterstorff, *Divine Discourse: Philosophical Reflections on the Claim that God Speaks* (Cambridge: Cambridge University Press, 1995), 11.
 - 5 Clowney, "Biblical Theology," 136.
 - 6 Ward, *Words of Life*. 這是 Ward 在整本書中的一個主要論點。
 - 7 同上，頁 22。
 - 8 同上，頁 25。
 - 9 同上，頁 27。引文中的粗體字，出自原作者，非我所增加。

- 10 同上，頁 31-32。
- 11 尤金·畢德生，《建造生命的牧養真諦》，郭梅瑛譯，第二章，頁 37。財團法人基督教以琳書房，2000。Eugene H. Peterson, *Working the Angles: The Shape of Pastoral Integrity* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1987), 49.
- 12 同上，頁 36。（中譯本）
- 13 尤金·畢德生。Peterson, *Answering God*, 14。（此處為譯者自譯。另可參閱：《回應上帝：用詩篇禱告》，廖金源譯，天道書樓出版，2008。）
- 14 畢樓奇 (Bloesch), *Prayer: A Study*, 101.
- 15 多瑪斯·牟敦 (Thomas Merton), *The Ascent to Truth* (New York: Harcourt, Brace, 1951), 83. 引於上文。
- 16 引用 Bloesch, *Prayer: A Study*, 101.
- 17 約翰·傑佛遜·大衛斯。John Jefferson Davis, *Meditation and Communion with God: Contemplating Scripture in an Age of Distraction* (Downers Grove, IL: Inter-Varsity Press, 2012), 16. 大衛斯引用艾克 (Diana Eck) 說，東方的冥想操練滲入基督教，是「今天最重要的靈性運動」，而且佛教冥想「正在變成基督教靈修的一股重要潮流。」引自 Diana I. Eck, *Encountering God: A Spiritual Journey from Bozeman to Banaras* (Boston: Beacon Press, 1993), 153. 大衛斯引用艾克的研究表明，很多羅馬天主教會的教師，是多麼明顯地把佛教和印度教的做法，引進到自己的禱告和默想操練當中 (Davis, *Meditation and Communion*, 16n22)。
- 18 參看，基廷。Thomas Keating, "The Origins of Centering Prayer" in *Intimacy with God* (New York: Crossroad, 1994), 11-22, and *Open Mind, Open Heart: The Contemplative Dimension of the Gospel* (New York: Continuum, 1992).
- 19 薩勒斯基夫婦在 *Prayer: A History*, 204-208 中，對匿名作品《不知之雲》及其根源作品，六世紀的亞略巴古人，托名狄奧尼修斯 (Pseudo-Dionysius) 的新柏拉圖主義文本《神秘神學》(*The Mystical Theology*) 的教導，提供了絕佳的總結。基廷、威廉·梅寧傑 (William

Menninger) 和潘寧頓 (Basil Pennington) 的歸心祈禱運動，把中世紀作者如《不知之雲》作者的默觀中所特有的怪誕、困難方法，馴化甚或是商品化，但薩勒斯基夫婦對此很有意見——幾乎是完全不屑一顧。歸心禱告的三個基本步驟是：

規則 1：在禱告的開始，花一、兩分鐘安靜下來，然後進入對住在我們深處之上帝的信心，而在禱告的結束，我們再花幾分鐘，在思想上做一個「我們的父」的禱告或是別的禱告。

規則 2：以充滿信心的愛為中心，在這個中心休息一下之後，拾起一個能表達這種反應的簡單字詞，諸如：上帝或愛。開始讓它在我們的心裡反覆。

規則 3：在禱告的過程中，無論是什麼時候，我們開始意識到任何別的事情，就很溫和地使用禱告詞再回到那個同在 (M. Basil Pennington, O.C.S.O, *Centering Prayer: Renewing an Ancient Christian Prayer Form* [Garden City, NY: Image, 1982], 65)。

薩勒斯基夫婦 (見 *Prayer: A History*, 208) 評論表示：「很容易能從這套程式裡辨別出《不知之雲》的教導框架，尤其是努力壓抑對被造之物的意識和使用單個禱告詞。但是這裡失去了原作的大膽，反而是用極為彬彬有禮的表達來取而代代之……對《不知之雲》的作者來說，默觀禱告是艱巨的試煉，結果並不確定；但是歸心禱告運動……把它變成了一種安逸的練習，而結局毫無意外。」他們最後觀察到，今日的歸心禱告運動與「《不知之雲》就事論事的現實主義，幾乎沒有共同之處，反而看起來像是吸收了二十世紀後期的時代精神，包含了靈性折衷主義和樂觀主義。」

- 20 約翰·傑佛遜·大衛斯對於「歸心禱告」和「耶穌禱告」，極具說服力的批評，可見於他在《默想與相交》一書中的第 134-142 頁。大衛斯正確地批評了歸心禱告，說它不僅與聖經中關於上帝話語和位格的教導不一致，而且也不符合基督徒關於被造界良善 (本質上並非幻覺) 的信念，以及耶穌永遠道成肉身的事實。東方神秘主義與《不知之雲》所代表的新柏拉圖主義，視物理世界和位格、理性為一種幻覺，或至少只是一種暫時的伴生現象。但這並不是聖經的看法。大衛斯寫道：「道成肉身的事實意味著：即使是現在在天上，而且一直到永遠，在歷史上出現過的耶穌，都仍然會有一個確定、雖然已經得榮耀的肉身形體……在整個永恆之中，得榮耀的耶穌都仍然會有人性，因而有人類的認識上帝的經驗——這種對上帝的認識當然超過我們的認識，但並非完全與之不同。單

靠否定方法來進行的默觀形式，把言語和圖像拋諸於腦後，是傾向於抹除東方（佛教、印度教）與基督教默想形式的界限。」

- 21 Davis, *Meditation and Communion*, 141.
- 22 Zaleski and Zaleski, *Prayer: A History*, 143. 薩勒斯基夫婦很認同「耶穌禱告」，但他們也承認這種禱告常常會變得像「具有魔法效果」（143-44）。
- 23 同上，頁 138。
- 24 同上。自然產生的問題是：若我們接受對神秘主義的所有警告和警惕，那要如何解釋中世紀基督徒神秘主義者的經歷？他們是有還是沒有，與真正的上帝連接？我相信我們對這個問題的回答必須因人而異。很多神秘主義者看起來是在向一位非常位格化、三位一體的上帝禱告，祂是聖潔又慈愛的，既超越也臨在。雖然他們禱告的方式並未像更正教會信徒所希望的那樣，把禱告建立在聖言的基礎上，但是看起來他們的心靈和想像，還是受於聖經足夠的塑造，以至於他們遇到的上帝還是聖經的上帝。然而其他一些神秘主義的基督徒作者，看起來在心理意識上所經歷到的那種變化，可以透過很多其他的默想形式和生理剝奪所產生。對於那些經歷，我就無法像對聖經作者所描述的經歷那樣，那麼的有信心。可能有些神秘主義作者是兼具兩種經歷，但是至少對我來說，我很難分辨哪些是真正的與上帝相遇、而哪些不是。
- 25 J. I. Packer and Carolyn Nystrom, *Prayer: Finding Our Way through Duty to Delight* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press), 65. (此處為譯者自譯。另可參閱：巴刻、凱奈絲，《點燃禱告之火》，顧瓊華譯，校園書房出版社，頁 77-78，2013。)
- 26 同上。
- 27 安·拉莫特。Anne Lamott, *Help, Thanks, Wow: The Three Essential Prayers* (New York: Penguin, 2012), 2-3.
- 28 拉莫特 (*Help*, 67) 簡短而順便地暗示了一下認罪禱告。「所以我禱告說：『幫助我不要變成這種混蛋。』」然後拉莫特附帶補充：「這實際上是第四種偉大的禱告，也許我們要另找時間再談。」雖然她把它稱為「第四種偉大的禱告」，但是她既未說出它的名字，也沒有在書中任何別的地方討論。

參看奧古斯丁給普羅巴 (Proba) 的〈書信第 130 封〉(AD 412)，見 Philip Schaff, ed., *Nicene and Post-Nicene Fathers, First Series*, vol. 1, 1887 (Christian Classics Ethereal Library), 997-1015; Martin Luther, "A Simple Way to Pray" in *Luther's Works: Devotional Writings II*, ed. Gustav K. Wiencke, vol.43 (Philadelphia: Muhlenberg Press, 1968), 187-211.

- 30 不過，我認為可以公平地說，拉莫特並未真正前後一致地貫徹自己的原則。比如她寫道：「大多數優秀且真誠的禱告都提醒了我：我並未掌控一切，我無法修補任何事情，我要敞開自己接受某物、某種力量、某個朋友、某些東西的幫助……我漫無頭緒，但另外有些東西不是」(Help, 35)。而這是對上帝的主權和大能、以及我們依靠祂的一種斷言。這種神學聲明其實是無法避免的，因為在我們的腦中若對上帝的本性毫無概念，我們就不可能向祂禱告。但是因為拉莫特選擇不把她關於禱告的書，建立在聖經敘事的基礎之上，所以她也就沒有告訴我們，為什麼我們應該相信上帝「不是漫無頭緒」，或者那種知識是源於何處。
- 31 克羅尼。Clowney, "A Biblical Theology", 136. 可比較於賓克 (Arthur W. Pink) 的話：「在人們所寫關於禱告的絕大部分書中、在關於禱告的講道中，人的元素幾乎佔據了整個場景。我們必須滿足的條件、必須要求兌現的應許、必須要做的事情，這些才會讓我們的祈求得著答應；而上帝的要求……權利……榮耀常常都丟在一邊了。」出自，Arthur W. Pink, *The Sovereignty of God* (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1961), 109.
- 32 史密斯 (Christian Smith) 的 *Soul Searching: The Religious and Spiritual Lives of American Teenagers* (New York: Oxford University Press, 2005) 探索了美國年輕人的信仰和靈性生活，把這些人描述為，是以「道德主義療癒式的自然神論」為特徵。這種信念相信上帝存在，但卻不特別參與在日常事務裡；在日常事務中，是由人的自由意志和選擇決定事情。按照這種看法，上帝對我們的主要願望就是我們生活過得好、對別人友善和公平。只要我們按照那種方式生活，上帝就會提供「療癒性的好處」——自我形象和幸福 (頁 163-164)。這種上帝觀對禱告有深刻的影響。史密斯發現，美國青少年的個人禱告很頻繁，有百分之四十的人每天都禱告，甚至更多，只有百分之十五的人說，他們從不禱告。然而，他們禱告的動機，絕大多數都是為了滿足心理和情緒上的需要：「我有問題就禱告」、「它幫助我面對問題，因為我性子急，所以大多時候，它讓我安靜下來」、「當我有問題的時候，我就可以去承擔，而它總是支援」、

「禱告就是讓我更有安全感，好像有些東西在幫助我一樣」、「我會說，禱告是我取得成功的一個關鍵因素」（頁 151-153）。史密斯指出，美國年輕人的禱告至少缺了兩樣東西。首先，基本上是沒有悔改的，「這不是一種認罪悔改的宗教」，史密斯寫道。其次，對這位上帝的禱告也幾乎沒有景仰和讚美，因為祂是一位「遙遠的上帝，不提出要求。事實上祂不能提，因為祂的工作就是解決問題、讓人感覺良好。這裡沒有任何可以激發驚歎和仰慕的東西」（頁 165）。

史密斯的後續研究是針對「準成年人」（18-29 歲）的信仰，見 *Souls in Transition: The Religious and Spiritual Lives of Emerging Adults* (New York: Oxford University Press, 2009)，他在其中觀察到，「個人禱告的自私和功利性用途正在增加」（頁 102）。總之，年輕人禱告的不是景仰與悔改（這兩種禱告形式讓禱告者覺得自己渺小、有限、軟弱和依賴），而幾乎完全是為了求他們的問題得著幫助，或是為了感覺可以更好一些、更幸福一點。在針對歐洲年輕人的研究中，也看見了類似的轉移，禱告的用途從尋求上帝，轉變成「發現『真正自我』的途徑……根據這些調查，上帝只能在『真正的自我』裡找到。」參看，Giordan and Swatos, *Religion, Spirituality and Everyday Practice*, 87. 另可參看 Giuseppe Giordan and Enzo Pace, eds, *Mapping Religion and Spirituality in a Postsecular World* (Leiden, Netherlands: Brill, 2012). 單薄或是含混的上帝觀，不只是削弱禱告的內容，而且顛覆了它的動機。在美國年輕人的禱告中，上帝是達成自己幸福生活這個目標的途徑。榮耀上帝並不在考慮的範圍內——事實上，它是一個模糊和困惑的概念。相反的，禱告的用法是基於（對自我的）成本／效益。

- 33 尤金·畢德生。Peterson, *Answering God*, 5-6.（此處為譯者自譯。另可參閱：《回應上帝：用詩篇禱告》，廖金源譯，天道書樓出版，2008。）
- 34 這個故事記載在蒲樂克·John Pollock, *George Whitefield and the Great Awakening* (Oxford: Lion Publishing, 1972), 205-208; 與阿諾德·達里茂·Arnold Dallimore, *George Whitefield: The Life and Times of the Great Evangelist of the Eighteenth Century Revival*, Vol. 2 (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1979), 168-169. 另可參看 Harry S. Stout, *The Divine Dramatist: George Whitefield and the Rise of Modern Evangelicalism* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1991), 170. 蒲樂克指出，懷特腓德的妻子懷孕時幾乎要流產，但是又好了，而這件事讓懷特

腓德深信，他兒子的生命得以保存，是因為上帝為他存留了大事。達里茂補充說，懷特腓德有一個習慣性的心態，認定上帝會直接對他的印象說話，但約拿單·愛德華茲（Jonathan Edwards）先前曾警告過他這種心態，而看起來懷特腓德並未採納愛德華茲的建議。Stout 也提供了一個事實表明，懷特腓德把約翰的死，怪到自己頭上，擔心他把兒子當作了「偶像」。Stout 認為，懷特腓德把這種不幸，解釋為是對自己罪的懲罰，這雖然是錯的，但是他說自己把幼兒變成了自己的偶像焦點，渴望有貢獻和影響力，這則顯然是對的。若孩子真的長大的話，他背負父親期待和希望的負擔，會特別的沉重。

5

與上帝相遇

禱告是與上帝交談。然而，交談可以只停留在資訊交換的階段，沒有個人性的相遇和關心。我們不想只是風聞上帝，而是要認識上帝，尋求祂的面和祂的同在。提摩太·瓦德（Timothy Ward）指出，賜給先知和使徒、記載在聖經中的上帝話語，就是我們與上帝相遇的主要管道。「與聖經的話語相遇，就是活生生地與上帝相遇。」¹所以，我們一定不能把神學真理與生存性的相遇對立起來。相反，我們必須經歷到真理。這該如何做到呢？我們會在這一章檢視聖經中對於經歷神的說法。為此我們必須探索做為我們禱告對象的這位上帝是誰，然後探索聖經對於我們與祂相遇是怎麼說的。

我們與誰相遇：有三個位格的獨一上帝

關於禱告的主要神學事實是這樣的：我們對三一上帝說話，我們的禱告只有透過神性中每個位格的獨特工作，才能蒙垂聽。

上帝的三一本性在新約中變得明確，²但對此的表達很少有地方像《馬太福音》二十八章第19節那樣濃縮和直接，耶穌在那裡差遣祂的門徒到世界裡去「奉父子聖靈的名施洗。」經文並沒有說「奉這幾個名字，」而是說，聖父、聖子和聖靈合起來只是一個名字。對我們來說，名字一詞也許只是一個標籤或商標，可以隨意丟棄或改變，但在聖經的時代，它指的是一個人的本性和本相。³這代表著聖父、聖子和聖靈共有一個神聖本質，祂們是一個存有。只有一位上帝，並非三位。雖然保羅不斷說到基督的神性，說神本性一切的豐盛都住在祂裡面（歌羅西書二：9），但他也說，「神只有一位」——上帝只有一個本質、一個名字、一個存有。

然而聖父、聖子和聖靈都同樣是上帝。聖經學者法蘭士（R. T. France）說，「『聖子』的位置是在聖父和聖靈的中間，三者合起來是門徒效忠的三重對象……『並且是』崇拜的正當對象……這非同尋常。」⁴因此，在上帝合一的存有中有三個位格，祂們都同樣神聖，彼此相知相愛，從永恆就一起為我們的救恩做工。⁵

上帝是三位一體的，這在禱告方面的引申含義有很多。首先，這代表著上帝在自己裡面一直都有完美的友誼。聖父、聖

子和聖靈彼此傾慕，彼此付出榮耀的愛，也彼此喜悅。有比愛和被愛更高的喜樂是我們不知道的，但三一上帝對那種愛和喜樂的認識程度，是難以想像地無限。因此，上帝是無限深刻地幸福，充滿了完美的喜樂——不是某種抽象的寧靜，而是在活潑相愛關係中的強烈快樂。所以，認識這位上帝，就不是要超越情感或思想，而是充滿了榮耀的愛和喜樂。

若上帝並不需要創造其他存有就知道愛和快樂，那祂為什麼要創造？約拿單·愛德華茲（Jonathan Edwards）在《論上帝創世的目的》（A Dissertation Concerning the End for Which God Created the World）中論證說，上帝創造我們的唯一理由，不是為了得到宇宙性的友誼之愛和喜樂（因為祂已經有了），而是要將它分享出來。⁶ 愛德華茲闡述說，三一上帝的核心就具有「面向他人」的本質，只為了他人求榮耀，所以，祂把自己神聖完美和美好中的幸福和快樂交流給別人，這是與祂本性完全一致的。

如奧古斯丁（Augustine）在其偉大作品《論三位一體》（On the Trinity）中所寫的，我們愛別人的能力正反映了三一上帝本性內之愛的形像，而我們被造就是要反映那個愛。⁷ 所以我們可以明白，為何三一上帝會呼召我們與祂交談、認識祂、與祂建立關係。因為祂想要分享祂所擁有的喜樂。禱告是我們進入上帝自己的快樂的道路。

我們與誰相遇：我們在天上的父

雖然舊約只是偶爾把上帝稱作天父，但當三位一體在新約中明確以後，上帝的父性特徵也變得突出和清楚了。聖父差遣聖子拯救我們脫離罪惡，以使我们成為上帝所收納的兒女（以弗所書一：3-10）。當我們藉著在基督裡的信心重生時，我們就得到權柄作祂的兒女，稱祂為父親（約翰福音一：12-13）。然後聖靈把上帝實際的生命放在我們裡面，使我們有了「家族面相」，有了上帝自己的性情。「上帝就差遣他的兒子，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，上帝就差他兒子的靈進入你們（原文是我們）的心，呼叫『阿爸！父！』」（加拉太書四：4-6）

很多人問，不是所有人都是上帝的孩子嗎？聖經的確偶爾說到所有人都是上帝「所生的」，因為祂創造了所有人（使徒行傳十七：28）。《使徒行傳》十七章用到的那個詞是希臘詞 *genos*，意思是「後代」，而上帝的確是所有人的父，就像亨利·福特（Henry Ford）是 T 型車之父一樣。不過，**父親**一詞指的也是一種愛與關懷的關係。你是否聽過這樣一場對話（或者自己就曾落在其中），一位年輕人對一位老年人說，「你從來沒有真正當過我的**父親**！」也許那人會回答說，「但你是有我的血脈啊。」年輕一方隨即反唇相譏：「那不算是當父親！你從來沒有幫過我。」

只因為某人是我的生物繁衍者，而這不代表著他與我有真

正的父親關係。聖經的視角也是一樣。它把「上帝兒女」這個詞的豐富含義，保留給那些本乎恩也因著信而被收納進上帝家中的人。被人收養是一個法律事件，但它的涵義當然不止於此。被收養進一個新的家庭，代表著你日常生活的方式也要發生革命。因此，信徒在基督裡不只是從法律上，而且從個人關係上，都在上帝的父愛中得著建立。⁸ 在一段引人注目的經文中，耶穌為祂的跟從者向聖父禱告，求父神「叫世人知道你差了我來，也知道你愛他們如同愛我一樣」（約翰福音十七：23）。成為後嗣代表著現在上帝愛我們，就好像我們做了耶穌所做的一樣。這代表著，基督，如一位神學家所說，不只是為我們的罪付上了「受懲罰的代價，」而且「也在積極方面為我們賺取了永生……祂完美地順服了上帝的律法，從而為『我們』賺得了獎賞」，所以我們可以坦然無懼地跑去天父面前。⁹ 我們與主宰宇宙的上帝之間，有了無出其右最親密、牢不可破的關係。

當上帝的兒女代表**熟識**。我們知道上帝在專心垂聽我們、關注我們。想想要見美國總統需要些什麼吧。只有值得他花時間和關注的人才會允許去見他。這些人必須要有信譽、要有成就，也許還要有自己的權力基礎。但如果你是美國總統的孩子，那就不一樣了。同樣的，掌管宇宙的上帝也「顧念」你（詩篇八：4）。

禱告是感受並享用這種熟識關係和父愛的管道，並在生命中經歷到因確知被愛而有的平安和力量。

我們如何相遇：使我們成為後嗣的聖靈

保羅在《以弗所書》二章第 18 節說，我們以上帝為天父的這種熟識關係，是藉著且「因為聖靈」而有的。約拿單·愛德華茲說，「禱告……只是信仰的聲音。」¹⁰ 真正有信仰的人都會渴望禱告，因為藉著聖靈，禱告就是聽得見的信仰。保羅在下面的文字中，給了我們聖靈在禱告這方面工作的更多細節：

因為凡被上帝的靈引導的，都是上帝的兒子。你們所受的，不是奴僕的心，仍舊害怕；所受的，乃是兒子的心，因此我們呼叫：「阿爸！父！」聖靈與我們的心同證我們是上帝的兒女。（羅馬書八：14-16）

保羅告訴我們，上帝的聖靈所充滿基督徒的，不是懼怕，而是確信上帝的關愛，就像小孩子信靠父母一樣。聖靈引導我們「呼叫」——這個希臘詞 *krazdo* 的意思是大聲疾呼，在舊約中常常用來表示迫切的禱告，就像「阿爸！父！」所表達的一樣。如聖經學者克蘭菲德（C. E. B. Cranfield）所寫，這「原本是小朋友所用的一種呼喊形式，」很容易發音，有點像爸爸一詞。¹¹ 他觀察到，在猶太教中，這被視為太過於「平常和熱情」，所以不太適合用來稱呼上帝，但耶穌在祂自己的禱告生活中採用了這個詞（比如，馬可福音十四：36），這「表明祂意識到自己與上帝有獨特的關係，而當祂授權祂門徒也用這種方式來稱呼上帝時，我們應該把這理解為，耶穌在把祂自己與

上帝的關係分享給他們。」¹²

這不是「緊急信號燈」或絕望、焦慮的賭注。聖靈賜給信徒一種生存性的內在確據，使他們確知自己與上帝的關係，現在並不取決於他們的表現，像是員工與主管的關係那樣。它取決於親子之愛。聖靈把神學命題變成了內在的信心和喜樂。你知道上帝會用強烈的愛和關懷回應你的呼求，就像父母會回應他或她孩子的痛苦呼喊一樣，因為你是在耶穌裡的，而耶穌就是上帝真正的兒子。所以，你可以帶著信心到上帝那裡去，確信會得到那種關注和愛。換句話說，聖靈給了我們一種確切的信心，它自然就轉化成了禱告。

這種信心就是馬丁·路德（Martin Luther）有力的禱告神學與實踐的核心。路德以每天禱告至少兩個小時聞名，而且禱告完了之後大有勇氣。他告訴我們，任何基督徒在禱告的時候，開始時都要把以下的話說給主聽：

縱然……祢可以正確而恰當地作我們罪人的嚴厲審判官……
但現在透過祢的憐憫，求祢在我們心裡放置對祢父親之愛的安慰信靠，讓我們經歷到孩子般確據的甜蜜味道和愉快，可以喜樂地稱祢為父神，認識祢，愛祢，每當有麻煩的時候就呼求祢。¹³

然而，根據保羅，「阿爸」禱告不是聖靈賜給我們的唯一一種禱告。保羅不只說到聖靈使我們成為後嗣，而且也說到聖靈是「代求者」：

況且，我們的軟弱有聖靈幫助；我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。鑒察人心的，曉得聖靈的意思，因為聖靈照著上帝的旨意替聖徒祈求。我們曉得，萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按他旨意被召的人。（羅馬書八：26-28）

人們對「聖靈歎息」的意思有些爭論。¹⁴ 有人相信，這是聖靈在我們絕望和歎息的時候幫助我們，但經文不太可能描述的只是絕望的時候。相反的，第 26 節提到的「軟弱」在前幾節描述過，指的不只是絕望的時候，而是當我們等候將來榮耀時的整個人類的挫敗和渴望處境（八：18-25，特別是八：23）。我們知道上帝叫萬事互相效力，讓我們按照祂的旨意得益處（八：28），但我們很少能夠分辨出那些益處究竟是什麼。換句話說，大多數時候我們並不確切知道，我們要禱告的結果是什麼。¹⁵ 然而，聖靈把我們的歎息變成祂的歎息，把祂對父神的禱告放進我們的禱告裡。祂這麼做的方式，是在我們裡面放下一個深刻、難以言喻的渴望，渴望遵行上帝的旨意，看見祂的榮耀。這種激勵（渴望討祂喜悅的「歎息」）透過我們在上帝面前的祈求而來。所以，父神在每一個具體禱告中所聽到的我們的禱告內容，都既是真正對我們最好，也是討祂喜悅的，「而聖靈的代求蒙了垂聽，因為上帝使萬事互相效力，讓我們得益處。」¹⁶ 聖靈使我們能夠渴望上帝及其旨意的將來榮耀，雖然我們此時此地並不知道應該禱告的具體事項是什麼。¹⁷

禱告是一種經歷堅強信心的方式，相信上帝很好地掌管了

我們的生活，使我們的壞事會有好處產生，好事不會從我們身上被奪走，而最好的事還沒有來。

我們如何相遇：中保

我們不只是在聖靈裡來到父神面前，而且還透過聖子。我們只有透過基督的中保，奉耶穌的名來到祂面前，才能確信上帝是我們的天父。

克羅尼（Edmund P. Clowney）是我的一位老師，他曾告訴我，自己曾去找他自己的一位老師約翰·慕理（John Murray）討論一件私事。慕理提議為他禱告，而當慕理禱告的時候，禱告的力量令人震撼。慕理的禱告詞把親密熟悉與上帝的絕對莊嚴感結合了起來，上帝的同在幾乎變得觸手可及。很顯然，慕理既知道上帝的臨近，也知道祂的超越。

慕理在作克羅尼的「中保」，雖然這只是從一個次要的意義上來說。他把克羅尼領入上帝的同在，並為他說話。慕理對上帝恩典的信任，以及他進到上帝面前的信心，讓克羅尼能夠安息在上帝主權的愛中，而那就是他那時最需要的。當然，神學家慕理知道，這兩人能夠一起進入上帝的同在，只是因為透過了基督的中保。慕理在他的《羅馬書》注釋書中處理這節經文——即「基督……在神的右邊，也替我們祈求」（羅馬書八：34）——時論證，耶穌在上帝的右邊為我們「祈求」，確保上帝會因祂代贖的工作而幫助我們的需要，這是一件奧秘，但我們看待它為「奧秘的程度，一定不能比我們視復活為奧秘的程

度更甚。」他繼續說：

沒有比救主的溫柔還要更好的證據讓我們確信，祂關心祂百姓平安時的親密和可靠，以及祂不變的愛。祂在天上的代求就體現了這種溫柔，特別是當祂為我們代求的時候。¹⁸

克羅尼對我說，「我因這位虔誠人在上帝面前為我的代求而大得幫助。然後我意識到：若我覺得這很安慰人，那知道基督也在為我代求，豈不應該有更多得多的安慰嗎？」

這次經歷讓克羅尼倍受鼓勵，同時也帶給他深刻的確信。只是聽到慕理向上帝的禱告就讓他意識到自己的禱告是多麼僵化、形式化、機械化。他幾乎不懂得如何在上帝的同在與祂親密交談。他意識到，他沒有認真對待耶穌中保之工，對於他禱告生活的重要性。

耶穌是我們與上帝之間的中保（提摩太前書二：5；比較於，希伯來書八：6；十二：24）。所有遠古之地和文化都有廟宇，因為人們過去天生就知道，在我們與神聖之間有一道鴻溝，一道深淵裂壑。上帝很偉大，我們很渺小；上帝是完美的，我們是有問題的。廟宇是人們努力跨過那道鴻溝的地方。專業「中保」（祭司）在那裡獻祭燒香，舉行儀式，企圖把遙遠的神聖拉近。但人們也都知道，所有的這種努力都不完整，支離破碎。沒有一個宗教可以宣稱已把那道鴻溝填平了。比如，亞里斯多德說，雖然我們可能尊敬和取悅諸神，但有與神明的實際親密友誼是不可能的。這位哲學家推斷說，友誼要求雙方平等地分

享很多共同之處，他們必須相似。但因為上帝比人偉大無限多倍，「所以友誼的可能性就沒有了。」¹⁹

然而，我們現在有了那位終極的中保和祭司，是所有祭司的終結（希伯來書四：14-15）。祂除去了那道鴻溝，所以我們可以像朋友一樣地認識上帝（比較於，出埃及記三十三：11）。這是因為上帝的獨生兒子「凡事該與他的弟兄相同，為要……成為慈悲忠信的大祭司」（希伯來書二：17）。而因為「我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪」，所以，我們能夠「坦然無懼地來到施恩的寶座前」（希伯來書四：15-16）。因此，這裡的宣稱會讓亞里斯多德覺得膽大包天，事實上，世界上所有其他的哲學家 and 宗教教師都會這麼覺得。上帝怎麼能成為我們的親密朋友？我們怎麼可以坦然無懼地靠近祂？因為上帝成為與我們相同的樣子，同樣是必死的，同樣要經歷痛苦和死亡。祂這麼做了，所以我們可以得蒙赦免，藉著信心被稱為義，不靠我們的努力和功德。這就是為什麼我們可以靠近神。

因為上帝在耶穌裡成為了人，所以耶穌就不只是位於深淵另一邊的上帝，祂也是跨越鴻溝的橋樑。因此祂就是與上帝這種新關係的中保，而這種關係絕不會破裂，因為它基於耶穌而非我們的信實（希伯來書九：14-16）。

弟兄們，我們既因耶穌的血得以坦然進入至聖所，是藉著祂給我們開了一條又新又活的路，從幔子經過，這幔子就是祂的身體。又有一位大祭司治理上帝的家，並我們心中天良的

虧欠已經灑去，身體用清水洗淨了，就當存著誠心和充足的信心來到上帝面前。（希伯來書十：19-22）

奉耶穌的名禱告

這把我們帶向新約中關於基督徒禱告，一個很重要的相關指示：耶穌教導祂的門徒說，他們必須總要奉祂的名禱告（約翰福音十四：13-14；十五：16；十六：23-24）。「奉祂的名所獻上的禱告……並承認那些禱告之人只有一條路可以親近神……來到神這裡的唯一**道路**，就是耶穌自己。」²⁰

這主要涉及到條件和熟識關係。我還記得在研究所念書的時候，在一次講座之後，我很緊張地去找一位著名的講員。他看起來有點心不在焉，因為他也禮貌應付地在與別的學生打招呼。但我還是找到機會提到，我認識他的一位朋友。當我說出了那人的名字以後，他立刻就注意了起來，很溫和並感興趣地與我說話了。我與他有這種熟識關係，不是因為我自己的名號，而是因著我們共同朋友的名號。這勉強暗示了我們如何與父上帝熟識。是因為我們認識耶穌，因為我們「在基督裡」，所以當我們禱告的時候，上帝就把祂全能的愛和關注聚焦在我們身上了。

耶穌這項指示的保羅版本，可在《以弗所書》二章第18節他深刻的三一禱告公式中找到：「我們兩下藉著他，被一個聖靈所感，得以進到父面前。」「**進到**」一詞（譯註：即上文的「熟識」）通常用來指古代君王允許某個人說話。沒有人可

以直接走到一位強大的君王面前。這麼做的後果很可能是被監禁甚至處死（參看，以斯帖記四：9-16）。不過，這說的還只是古代東方君王與普通人之間的權力距離。聖潔上帝與有罪之人之間的鴻溝，比這要大無限多倍（撒母耳記上六：20；詩篇一百三十：3；那鴻書一：6）。沒有人可以見上帝的面而存活（出埃及記三十三：20）。因此，當保羅宣稱我們現在「藉著祂」就可以進到上帝的面前時，這種宣稱非常令人驚訝。因著耶穌基督所做的，我們就總會蒙垂聽。祂在十字架上的死讓我們與上帝和好（以弗所書二：16），使得祂也成為我們的天父。

按照上帝之所是來認識祂

《加拉太書》四章第 6-7 節說，聖靈引導我們熱情地稱上帝為我們慈愛的天父。保羅把這種經驗說成是「認識神」（四：8）。這就是受聖靈引導、以基督為中保的禱告的基本動機：即越來越認識祂，享受祂的同在。

想想這與我們平常使用禱告的方式有多麼地不同吧。我們在自然狀態下，向上帝禱告是為了求得東西。我們也許信上帝，但我們最深的盼望和幸福，在於我們有多成功或是我們的社會關係這些事情。所以我們禱告的時候，主要是在我們的工作或經濟出狀況，某種關係或是社會地位有危險的時候。當生活很平順，我們心裡最真實的所愛看起來很安全的時候，我們就記不得要禱告了。此外，我們的禱告通常也沒有變化——大概就是懇求，偶爾有些認罪（若我們剛做了件錯事的話）。我們很

少或從不花很多時間來景仰與讚美上帝。簡言之，我們並沒有積極、內在的渴望要禱告。只有當環境迫使我們的時候，我們才會禱告。為什麼呢？我們知道上帝在那裡，但我們傾向於把祂看成是一種達成目標的方法，而目標就是得到那讓我們快樂的東西。對我們大多數人來說，祂並未成為我們的快樂。所以，我們禱告是要獲取一些東西，而不是要更認識祂。

但當我們發現，我們的一生都受到各種形式的自我救贖的污染以後，這一切就改變了，我們就轉向基督。當我們抓住了祂為了我們而令人驚奇、代價高昂的犧牲，把我們的信靠和盼望從其他事情轉到基督身上，並祈求上帝為了基督的緣故而接納我們，賜給我們恩典時，我們在聖靈的幫助下，就開始意識到我們在基督裡的益處和福分的豐盛。然後我們就開始幾乎不顧一切地，想要按照上帝之所是來認識祂和愛祂。祂的愛和關懷，使得我們的受人歡迎和有屬地地位顯得蒼白和單薄。在祂裡面的喜樂和以祂為樂，變成本質上就帶給人滿足和美好的。

看到基督成全了律法
聽到祂赦罪慈聲
可以把奴僕變成兒女
盡責變成甘心

——威廉·古伯（William Cowper），
《奧爾尼聖詩》（Olney Hymns）

約翰·加爾文（John Calvin）的《基督教要義》（*The*

Institutes of Christian Religion) 闡釋了基督教信仰，他在前面幾章中論證說，你可能知道很多關於上帝的事情，但卻並不是真正地認識上帝，除非祂在耶穌基督裡為你所做的，改變了你心裡的根本結構。「神的道若只漂浮在人的腦海裡，就不是以信心領受真理，因為信心使真理在心裡紮根……因為人心裡的不信比心智的盲目更嚴重。而且賞賜人心確據比賜人知識更難。」²¹ 福音真的在心裡扎根的標記，就是基督徒走向「祂是他們一切好處的源頭」。除非人們經歷到這一點，「他們便永遠不會甘心樂意地事奉祂。」²² 除非你渴望認識上帝並服事祂，否則你就還沒有真正得救的認識。有真正得救認識的靈魂「這人遏止自己犯罪，不只是因為懼怕神的懲罰，也是因為他愛和敬畏天父……即使沒有地獄，他仍然不敢激怒祂。」²³

這是在用一種生動的方式說，靠著聖靈的能力明白福音的基督徒，尋求上帝主要不是為了得到獎賞或逃避懲罰（因為這兩者在基督裡，無論如何都已經保證會有）。基督徒尋求上帝自己。（譯註：印刷版為 *Christians seek God for themselves*，此處根據電子檔的 *Christians seek God himself* 而譯。）沒有福音，我們可能去要東西。沒有福音，我們可能把上帝設想成令人畏懼地聖潔，除非我們非常好才能前去祈求。或者我們可能把上帝設想為，祂「愛」的意思就是說祂正面地看待每個人。就近第一類「上帝」很可怕；就近第二類上帝則沒什麼了不起。所以沒有福音，就不可能熱情快樂地讚美和就近真正的上帝。

薩勒斯基夫婦（The Zaleskis）爭辯說，所有人類禱告都

是通過某種形式的獻祭，行使權力去促使上帝或諸神回答。然而，聖經中獻上禱告的基礎，是上帝白白的拯救恩典和祂永不動搖、無窮無盡的天父之愛。若上帝是你在天上的父，那就既不需要魔法，也不需要獻祭了。²⁴

禱告的代價

怎麼可能有這種熟識和自由？在所有福音書中，耶穌基督唯一一次向上帝禱告而沒有稱祂為父的時候，是在十字架上，那時祂說，「我的神，我的神，你為什麼忘記我？你為什麼離棄我？」耶穌失去了祂與父神的關係，是為了讓我們可以有一個以上帝為父的關係。耶穌被忘記，是為了讓我們可以被永遠紀念——從永遠到永遠。耶穌基督承擔了我們的罪所當受的一切永恆刑罰，那就是禱告的代價。耶穌付上了這個代價，所以上帝可以成為我們的父。

也許你會抗議表示，你自己的父母得罪了你。但那一定不能成為禱告的障礙，因為只有在基督裡，你才可能得到能補償你的不幸家庭歷史的愛。說「他們為什麼做不到父母該有的樣子？」其實於事無補。沒有一對父母做到了他們該有的樣子。《詩篇》二十七篇第10節說：「雖然我父母離棄我，但耶和華必支持我。」²⁵ 若你的家庭背景糟糕，那與上帝的這種新關係就是你所需要的，若你感覺挫敗，若你感覺孤單，若你越來越絕望，這就是你所需要的。因為你的長兄耶穌付上了無限的代價，所以你的天父上帝必支撐你。

與上帝交談導致與上帝相遇。禱告不僅是我們認識耶穌為我們所做之工的方式，而且也是我們「天天領受神恩賜」的方式。²⁶ 禱告把神學變成經歷。我們透過禱告感受到祂的同在，得到祂的喜樂、祂的愛、祂的平安和信心，藉此我的態度、行為和品性就改變了。

- 附註
- 1 Ward, *Words of Life*, 48. 引文中的粗體字，出自原作者，非我所增加。瓦德也繼續指出，聖經是一份盟約檔。當上帝與我們人類進入一種關係的時候，那就不只是一種位格性的關係，而且也是一種盟約性的關係。那代表著我們與上帝、上帝與我們，彼此透過忠誠的承諾約束在一起了——現在我們有權進到祂面前。這類似於婚約。所以，聖經和禱告都是盟約裡的特權。上帝對祂的百姓說話（透過聖經），也垂聽祂的百姓（透過禱告），因為這些人透過盟約關係與祂約束在一起。參看，Ward, 22-23.
 - 2 很多人反對表示，因為三位一體這個詞並未在聖經中出現，而且這項教義是直到基督之後的第三和第四世紀才成形，所以這條教義是後來的神學強加給聖經文本的。沒有比這更不符合真相的。新約一再說到三件關於上帝的事情：（1）只有一位上帝，（2）聖父、聖子和聖靈都同等為上帝，事實上在每一位裡面都住著「神本性一切的豐盛」（比較於，歌羅西書二：9），並非只有三分之一的神性，以及（3）三個位格彼此都相知相愛，一起用各自獨特的方式為我們的救恩做工。只有三位一體的教義才能解釋所有關於這三項聖經命題。巴刻用某種東西的「溶解」為例說明了此點。溶化在茶水裡面的糖看不見——它「溶解」了，但若必要的話，化學家可以把它再結晶出來。巴刻正確地堅持表示，三一論「溶解」在聖經之中，而早期教會所做的，不過就是把它結晶出來。巴刻、凱奈絲，《點燃禱告之火》，顧瓊華譯，校園書房出版社，頁18，2013。Packer and Nystrom, *Prayer: Finding Our Way*, 23-24.
 - 3 當上帝說，祂要「立他名」在會幕中時（申命記十二：5、11；比較於，列王紀上八：16、29），祂的意思是，祂要親自住在那裡。當詩篇作者說，上帝的「名相近」時，他的意思是，上帝自己相近（詩篇七十五：1）。聖經中每當一個人物經歷了深刻的品性或本性改變時，他的名字也就改變了，從亞伯蘭變成了亞伯拉罕，西門變成了彼得，掃羅變成了保羅。在聖經中，你的名字就是你的本性。所以當耶穌說，聖父、聖子和聖靈只有一個名字，即神聖的名字時，這告訴我們，他們雖然有三位，但卻是一個存有，共有一個本質。
 - 4 法蘭士。R.T. France, *The Gospel of Matthew: New International Commentary on the New Testament* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 2007). 他補充說，「聖經說三個神聖位格只有一個『名字』，這事實是個重要的指標，指向獨一上帝有三個位格的三位一體教義。」（1118）

- 5 參看《西敏斯特大要理問答》第9和第10問。「問題9：上帝共有幾個位格？答：上帝共有三個位格：聖父，聖子，聖靈；這三個位格是同一真實、永恆的上帝，同質，同權，同榮；但各有不同的特性。問題10：上帝的這三個位格各有什麼特性？答：在永恆中，聖父生聖子，聖子受生於聖父，聖靈由聖父與聖子發出。」這總括了三位一體的教義。

(1) 有獨一上帝存在於三個位格之中。(2) 三個位格在權能、神性與榮耀上都同等。(3) 這三者並非只是同一個位格的三種模式，三個位格也不可以互換【編註：原著未標示出(3)，但是按整段文意而論，推論此處應為(3)】。祂們彼此相知相愛，一起為創造和救贖世界做工；在這工作中，聖父差遣聖子，而聖父和聖子差遣聖靈。

這是基督教所有分支，包括東正教會、天主教會和更正教會都同意的地方。若你不相信三位一體論，你就不只是誤解了禱告，而且把基督教完全扭曲變形，變得不再是它自己了。若你用一種方式來否認(1)：說獨一的上帝只有一個位格。那你就是神位一體論。若你用另一種方式否認(1)：說在三個位格中有三位上帝。那你就是多神論。若你否認(2)：說聖父上帝才是真正的上帝，另兩位是衍生的。那就是從屬主義。若你否認(3)：說只有一位上帝，但祂在不同的時候，有不同的形式或形象，那就是模態論。這些都不是三位一體論。只有一位上帝在三個同等神聖的位格中，祂們彼此相知相愛，作為一個團隊一起做工創造和救贖世界。整個基督教會在歷世歷代都一直承認這項真理。沒有這一點，你對任何其他事情的理解都是錯的。

值得注意的是，雖然可以用各種類比來說明三位一體的某些層面，但純粹只看任何一個類比的話，都會在某方面錯得離譜（合一性或三位性，同等或多元）。常見的類比包括立方體的長、寬和高；太陽及其熱源、熱量和光芒；社會性的類比——上帝是一個家庭或社群；或者心理學的類比，諸如發出愛的人、接受愛的自我，以及「發出愛的人」用來愛「接受愛的自我」的愛。參看奧古斯丁在人的頭腦中發現三一形象的努力，見《論三位一體》（*De Trinitate*）第9卷。雖然這些類比令人著迷，也常常很有啟發，但若只完全採納任何一個類比，都會導致我們往上述某種異端的方向思考。

- 6 Paul Ramsey, ed. *Ethical Writings: The Works of Jonathan Edwards*, vol. 8 (New Haven, CT: Yale University Press, 1989), 403-536.
- 7 William G.T. Shedd "Introductory Essay" to Augustine's *On the*

Trinity, in *A Select Library of the Nicene and Post-Nicene Fathers of the Christian Church*, ed. Philip Schaff, vol. 3 (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1979), 14. 「在這『本質』中有一個社會，是完全獨立於宇宙之外；由此就產生了相交與祝福。但對沒有位格區分的本質來說，這是不可能的。能解釋此點的，不是自然神論的單數合一，而是三一神論的複數合一。主體沒有對象是無法知道的，能知道什麼呢？也不能愛，要愛什麼呢？也不能喜悅，能喜悅什麼呢？對象不可能會是宇宙。上帝無限而永恆的知識、愛和喜樂，其無限而永恆的對象不可能會是祂的創造：因為那既不永恆，也不無限。宇宙有一個時候是不在的；倘若上帝的自我意識與有福狀態是取決於宇宙，那就會有一個時候是上帝既沒有自我意識，也不是有福的。」（14-15）

- 8 收養成為後嗣的喻像，把救恩的法律庭審層面（如赦罪和稱義）與關係層面（如重生和成聖）結合了起來，這個事實代表著，成為後嗣的聖經教義在目前的神學學術中，得到很多關注。參看，J. Todd Billings, "Salvation as Adoption in Christ: An Antidote to Today's Distant yet Convenient Deity" in *Union with Christ: Reframing Theology and Ministry for the Church* (Grand Rapids, MI: Baker Academic, 2011), 15-34. 畢靈思（Billings）把成為後嗣的教義看作是針對年輕美國人的「道德主義療愈式的自然神論」（按照 Christian Smith 的稱呼）特別有效的解藥。這種自然神論的意思是，相信有一位上帝在那裡，但祂只管緊急狀況，其他時候就不要求。另可參看，邁克·何頓。Michael S. Horton, "Adoption: Forensic and Relational, Judicial and Transformative" in *Covenant and Salvation: Union with Christ* (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2007), 244-247. 在基督裡成為後嗣的教義，如何頓的書的副標題所建議的那樣，讓更正教會信徒可以回答下面的指控：相信法庭意義上的完全接納，即唯獨因信稱義，不需要任何內在的改變或個人功德——這種信念鼓勵基督徒不會為了過聖潔公義的生活而做出改變或努力。成為後嗣把法庭 / 法律的一面與關係 / 轉化的一面聯合起來。被收養成為後嗣的孩子，法律地位改變了，生活模式和生活關係也都同時完全改變。這兩者本質上是連在一起的。任何唯獨因信基督而被稱為義、不靠任何善工的人，必然會產生出善工。成為後嗣的概念防止我們讓我們在基督裡救恩的各個層面產生對立。
- 9 這句引文出自梅欽（J. Gresham Machen）二十世紀早期的一次廣播談話，〈基督的主動順服〉（*The Active Obedience of Christ*）。更完整的引文是：「行為之約是一個測驗。若亞當持守了上帝的律法一段時

間，他就會得到永生。若他違背了，他就要死。結果他違背了，所以死亡的懲罰加在了他和他的後裔身上。然後基督藉著祂在十字架上的死，承擔了那個懲罰……但如果那就是基督為我們所做的一切，你難道看不出來，我們不過只是回到了亞當犯罪之前的情形嗎？他犯罪的懲罰從我們身上被除去，因為基督償還了那一切。但對將來而言，要賺得永生，還是要靠我們完美順服了上帝的律法。但事實上，『基督』不僅付上了亞當首次犯罪的懲罰代價（也包括我們個人所犯之罪的懲罰代價），而且也積極地為我們賺得了永生。換句話說，祂既在付上懲罰代價方面代表了我們，也在測驗持守律法方面代表了我們。祂為我們付了『測驗失敗的』懲罰代價，也為我們通過了測驗……『基督不只是藉著死承擔了懲罰』，而且用他的完美順服上帝律法為他們賺得了獎賞……這是祂為我們所做的兩件事。」這段引文見於 J. Gresham Machen, *God Transcendent* (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1982), 187-188.

- 10 參看愛德華茲的講章，"Justification by Faith Alone" in *The Works of Jonathan Edwards*, vol. 19: *Sermons and Discourses, 1734-1738*, ed. M.X. Lesser (New Haven: Yale University Press, 2001), 204.
- 11 克蘭菲德。C.E.B. Cranfield, *A Critical and Exegetical Commentary on The Epistle to the Romans*, vol. 1 (Edinburgh: T&T Clark, 1975), 400. 在一篇著名的文章 "Abba isn't 'Daddy'" *Journal of Theological Studies* 39 (1988), 28-47 中，James Barr 試圖糾正 Joachim Jeremias 和其他人的觀點，即強調阿爸的意思就是「爸比」，一個表示極為熟悉的詞。Barr 發現，阿爸這個詞不僅小孩子在用，猶太孩子長大成人以後也還在使用。另有一個希臘詞 (*pappas*) 則只有小孩子在用，後來就丟掉不用，那才是「大大 (Dada)」或「爸比 (Daddy)」的同義詞。Barr 的要點是，在禱告中用「爸比 (Daddy)」稱呼全能的上帝，並不妥當。然而，Barr 的說法也可能過頭了。在大多數文化中，孩子（特別是男孩）的確喜歡捨棄嬰兒期的用詞（比如，把「爸比」變成「爸爸」）。然而，當一位成人繼續叫父母「媽媽」或「爸爸」的時候，他的尊敬裡混雜有過去當他們還是小孩時的親密、快樂和熟識。
- 12 Cranfield, *Critical and Exegetical Commentary*, 400.
- 13 馬丁·路德。Martin Luther, "Personal Prayer Book" in *Luther's Works: Devotional Writings II*, ed. Gustav K. Wiencke, vol. 43 (Minneapolis: Fortress Press, 1968), 29.
- 14 有些解經家爭辯表示，這裡的歎息只是聖靈的歎息，不是我們的。所以，

我們對這些歎息毫無所知。它們獨立於我們祈求之外地升到上帝面前。因此，聖靈的代求是持續不斷的，基本上與我們和我們的禱告無關。（在註釋《羅馬書》八章第 26-27 節時，接受那種看法的解經家，包括穆爾 Douglas J. Moo 和菲茲邁爾 Joseph A. Fitzmyer），但另一些人則相信，雖然嚴格從語法上說，歎息的確是聖靈的——應許的要點是，我們感到軟弱，不知道如何禱告，而聖靈就在此幫助我們。畢竟，上帝是「鑒察人心的」（羅馬書八：27），而這意味著上帝在查驗信徒的內心。所以，聖靈的歎息也是信徒的歎息，渴望靠著聖靈順服的上帝心意。諸如約翰·慕理（John Murray）、歐白恩（Peter O'Brien）、約翰·斯托得（John Stott）、史瑞納（Thomas Schreiner）這樣的解經家採取了這後一種看法。參看，Schreiner, *Romans: Baker Exegetical*, 445-47.

- 15 「相對地，我們在患難中也不知道應該為什麼禱告。」 Augustine Letter 130 in Schaff, *Nicene and Post-Nicene Fathers*, 1011.
- 16 克羅尼·Clowney, "Biblical Theology," 170.
- 17 Graeme Goldsworthy, *Prayer and the Knowledge of God* (Downers Grove, IL: InterVarsity, 2003), 169-70.
- 18 約翰·慕理·John Murray, *The Epistle to the Romans* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1968), 330.
- 19 參看，亞里斯多德，《尼各馬科倫理學》，高思謙譯，台灣商務出版，2005。 *Nicomachean Ethics*, Book VIII.7, trans. W. D. Ross, Digireads, 2005.
- 20 卡森，《約翰福音註釋》，潘秋松譯，頁 770，美國麥種傳道會出版，2007。這是卡森（D.A.carson）的解釋，見 *The Gospel According to John*, Pillar New Testament Commentary Series (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1991), 496-497.
- 21 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 475，加爾文出版社，2011。McNeill, *Institutes*, 3.2.36., 585-584.
- 22 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第一卷，頁 7，加爾文出版社，2011。McNeill, *Institutes*, 1.2.1., 41.

- 23 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第一卷，頁9，加爾文出版社，2011。McNeill, *Institutes*, 1.2.2., 43.
- 24 當然，我們現在做的很多事情，包括禱告和讚美，都可稱作是上帝「所喜悅的祭」（希伯來書十三：15-16），但它們不再是討好息怒的祭。《希伯來書》十三章把基督徒的禱告描述為一種感恩的祭，感謝基督已經做成的救恩。根據新約的說法，禱告不是一種贖回或討好息怒的祭，為要打消上帝的忿怒，獲取並賺得上帝的關心和眷愛。
- 25 這是我自己的翻譯。這一節的字面翻譯可參看新美國標準聖經：「我父母離棄我，耶和華必收留我。」（譯註：中譯根據作者文意翻譯，章節附註取自和合本。）
- 26 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁712，加爾文出版社，2011。McNeill, *Institutes*, 3.20., 850.

NOTE

NOTE

Prayer
Experiencing
Awe and Intimacy with God

PART
3

學 習

禱 告

6

禱告的信函

我們已經知道，禱告是繼續一場上帝發起的交談。祂發起的時間是，當祂把對自己的知識放在每個人裡面的時候，當祂透過先知和祂筆之於書的話語說話的時候，特別是當祂透過賜入我們心裡的聖靈，呼召我們到祂面前去的時候。我們也探索了可以說是禱告的神學，禱告的性質由我們所訴求的上帝本性所決定。基督徒禱告的上帝是三位一體的上帝，我們可以禱告，是因為上帝是我們慈愛的天父、因為基督是我們的中保，讓我們可以進到宇宙主宰的寶座前，也因為聖靈親自住在我們裡面。

從現在開始，我們要試圖回答有關實踐的問題了。我們要如何在這個基礎上實際建造？我們在上帝和福音裡面有禱告的屬靈資源，但要如何實際禱告？

先來看看基督教會歷史上三位偉大的教師，即聖奧古斯丁（St. Augustine）、馬丁·路德（Martin Luther）和約翰·加爾文（John Calvin）。他們每一位都在很多地方寫了許多關於禱告的事，但每一位在這個話題上，也都創作了一份永久性的經典——三份「大師級」的作品。奧古斯丁與路德各自為某人寫了一封關於禱告的私人信函，而加爾文在他的教義總結即《要義》（*Institutes*）中，包進了一套對禱告的權威論述。¹我們在這一章和下面幾章將聆聽和學習他們的教導。

奧古斯丁論禱告

安尼西亞·法奧彤尼亞·普羅巴（Anicia Faltonia Proba，卒於 AD 432 年）是一位羅馬貴婦，也是一位基督徒。她有幸認識了基督教歷史第一個千年中，最偉大的神學家奧古斯丁，也認識了基督教歷史上最偉大的佈道家，即約翰·屈梭多模（John Chrysostom）。我們有兩封奧古斯丁寫給普羅巴的信，第一封（信函第 130 封）是奧古斯丁所寫唯一一份整篇都在討論禱告問題的作品。普羅巴之所以寫信給奧古斯丁，是因為她擔心她沒有按照該有的樣子禱告。奧古斯丁是以一篇簡短、實踐性的文章作為回應。²

奧古斯丁的第一項原則是，你在知道要禱告什麼、以及如何為其禱告之前，必須先變成某種特定類型的人。「你必須看自己在這世上『一無所有』，無論你的產業是多麼的豐富。」你眼睛上的鱗片必須先掉下來，你必須清楚地看見：無論你的

屬地環境多麼美好，它們永遠都不能帶給你在基督裡的持久平安、幸福和安慰。除非你清楚看見了這點，否則你的禱告就可能會出問題。

奧古斯丁神學的主題之一在這裡再次出現，並應用在禱告上。我們必須明白，我們心中的愛戀是「混亂的」，次序亂了。我們應該放在第三或第四位愛慕的，在我們心裡佔據了首位。我們本應該愛上帝超過一切，我們卻只是承認有祂，並在我們的生存狀態中，祂的眷愛和同在對我們來說，反不如財富、成功、地位、愛情和享樂重要。除非，我們至少承認心裡的這種混亂，認識我們的生活是多麼地扭曲，否則我們的禱告就會是我們問題的一部分，而不是有助於醫治我們的管道。比如，若我們把經濟富裕視為生活安全和信心的主要來源，那麼當我們的財富有巨大的危險時，我們會呼求上帝幫助，但我們的禱告不過就是在「替上帝擔心」。禱告完以後還會比之前更加難過和焦慮。這種禱告不會為我們加添力量，它不會醫治我們的心靈、扭轉我們的視線，幫助我們看清楚問題，帶領我們安息在上帝裡面，以祂為我們真正的安全。

奧古斯丁繼續說了下去。若你確定了這一點，若你明白了你心中的性情，承認你在基督之外一無所有，他說，那麼，你就可以開始禱告了。你應該為什麼禱告呢？他帶著一點微笑（我想像的）回答說，你應該為每個人都禱告的東西禱告：「禱告求一個幸福的生活。」然而，什麼才會為你帶來幸福的生活呢？若你接受了奧古斯丁關於禱告的第一項原則，你就已經意識到，安適、獎賞、愉快本身，只能帶來短暫的刺激，而若你

把心安息在它們之上，它們不會為你帶來太持久的幸福。他翻到《詩篇》二十七篇第4節，指出了詩人的偉大禱告：「有一件事我曾求耶和華，我仍要尋求：就是一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰他的榮美，在他的殿裡求問。」

這是心被聖靈清除幻覺之後，求幸福生活的根本禱告。奧古斯丁寫道：「因此，我們愛上帝，是為了祂之所是，而『我們』愛自己和鄰舍，則是為了祂的緣故。」但他又很快地補充，這不是說，我們除了求認識和愛慕上帝並討祂的喜悅之外，就不應該求任何別的事情，絕非如此。主禱文向我們表明，我們需要很多東西。然而，若我們已經讓上帝成為我們的最愛，若認識祂、討祂的喜悅是我們的最高快樂，那它就轉化了我們禱告求幸福生活的內容與方式。

然後，奧古斯丁引用了《箴言》三十章第7-9節為例：「使我也不貧窮也不富足；賜給我需用的飲食，恐怕我飽足不認你……又恐怕我貧窮就偷竊，以致褻瀆我上帝的名。」這是一項絕佳的測試。考慮一下這個祈求吧：「哦，主啊，求賜給我一份工作，免得我貧窮。」這是一件正當的事情，可以向上帝求。事實上，它基本上是與下述禱告一樣：「我們日用的飲食，今日賜給我們。」但《箴言》三十章的禱告說明了那個祈求下面唯一正確的動機。若你只是去禱告，而沒有意識到「心中所愛」的混亂本相，你禱告的意圖就會是「讓我盡可能地富裕。」但《箴言》三十章的禱告與此不同。它是在求說，「主啊，求祢滿足我的物質需要，賜給我財富——是的，但只要夠我運用，不至於危及我在生活中以祢為首位的能力就夠了。因為從最根

本上來說，我並不需要地位和安適——我需要祢作我的主。」

假設一位八歲大的男孩在玩一台玩具車，然後車壞了。他很不開心，哭著要他父母把車修好。但當他在哭的時候，他父親對他說，「你有位遠房親戚剛剛過世，遺留給你一百萬美元。」那孩子的反應會是什麼？他還是會繼續越哭越大聲，一直到他的卡車修好。他的認知能力還不足以意識到自己真正的狀況，並從中得到安慰。同樣，基督徒缺乏屬靈的能力意識到我們在耶穌裡所擁有的一切。這就是為什麼保羅禱告說，求上帝賜給基督徒屬靈的能力，去明白基督救恩的長闊高深（以弗所書三：16-19；以弗所書一：17-18）。一般而言，我們之所以缺乏喜樂，原因就像是莎士比亞所寫的：「問題，親愛的布魯圖斯，不在於我們的星象，而在我們自己。」（《凱撒大帝》*Julius Caesar*，第一幕，第2場）。我們就像那位八歲大的男孩一樣，他的快樂乃基於他的「星象」，即他的環境，而非意識到我們在基督裡所擁有的。這就是為什麼在主禱文中，我們要先花時間紀念上帝的偉大，重燃我們對祂的愛，然後才是為我們日用的飲食和需要懇求。只有這樣，我們才能正確地為我們的幸福和需要禱告。

奧古斯丁的第三項指導既全面又實際，而我們已經對它有所暗示了。他說，一旦你學會了完全意識到你心裡的混亂，以及在哪裡才能找到真正的喜樂，並且在這樣的情況下禱告，然後你要得到如何禱告的具體指導，就可以研究主禱文。考察它裡面的各種禱告：景仰、祈求、感恩、認罪。考察各種祈求的順序和形式。花時間努力思考這套偉大的禱告模式，確保你自

己的訴求與之相符。比如，奧古斯丁寫道：

人若在禱告中說……「請賜給我像祢賜給這人或那人那樣，那麼多的財富」，或者說「增添我的尊榮；讓我在世上有顯赫的權力和名聲」。或者人只是出於渴望這些事情而祈求，並非為了藉著這些事情，以符合上帝旨意的方式祝福別人，那我不認為這樣的人在主禱文中，能找到任何部分是與他的這些要求有恰當關聯的。因此，讓我們恥於祈求這些事情。³

奧古斯丁的第四項原則，是關乎在困難時期的禱告。他承認，即使遵循了前三項原則，「我們『仍然』不知道在患難時刻應該禱告什麼。」即使最敬虔的基督徒也無法確定，當我們陷入困難和苦難的羅網中時，應該求什麼。「患難……也許會對我們有益……然而，因為它們很艱難痛苦……所以我們禱告……求神把它們從我們這裡除去。」所以，我們應該禱告求環境改變，還是只求有力量能夠忍受它們就好？奧古斯丁指出了耶穌自己在客西馬尼園的禱告，那個禱告有完美的平衡，既有誠實的願望：「求祢叫這杯離開我」。也有對上帝的順服：「然而，不要照我的意思，只要照祢的意思」。他也指出了《羅馬書》八章第 26 節，那裡應許說，當我們歎息困惑的時候，聖靈會引導我們的心靈和禱告——而上帝也會垂聽，即使它們並不完美。所以，奧古斯丁結論表示，儘管傾你的心、吐你的意，但在這麼做的時候，要記得上帝的智慧和良善。

安尼西亞·普羅巴三十多歲早期就守寡了，而且羅馬城

410 年被毀時她也在場。她與孫女底米提亞（Demetrias）逃命逃到非洲，在那裡遇見了奧古斯丁。她之前的生活全毀了，就我們從歷史上關於她的記錄所知，她從未再享有之前安全而熟悉的生活。然而，奧古斯丁論證說，我們不僅可以在即使有這些困難時，也在禱告中成長，而且也可以因為它們而成長。他在信的結尾問他朋友，「那，除了寡婦的缺乏和悲慘狀況之外，還有什麼可使這份『禱告的』工作特別符合她們呢？」他問道，寡婦難道不應該「把她的寡居狀態（姑且這麼說）獻給她的上帝，以之為她持續和最熱切禱告的盾牌嗎？」是多麼石破天驚的說法！她的苦難是她的「盾牌」——它們保護她免於自滿的幻覺，免於使人心硬的盲目，並且為豐富、熱情的禱告生活敞開了道路，可以在任何環境下帶來平安。他呼籲她接受她的處境並學習禱告。而我們完全有理由相信她接受了他的邀請。⁴

馬丁·路德的〈簡易禱告法〉

馬丁·路德論禱告的最著名作品，形式上也是給朋友的一封信。路德本身就是一位異乎尋常的禱告之人。法伊特·迪特里希（Veit Dietrich）是路德的一位朋友，他寫道：「他沒有一天是不花上至少三個小時禱告的，而且是在最適合『工作』的時候。有一次我有幸，在無意中聽到了他的禱告。天哪，他的話語多有信心！他說話帶著人對上帝說話時的巨大尊敬，也帶著人對父親和朋友說話時的信賴和期待。」⁵

彼得·貝根朵夫（Peter Beskendorf）是一位理髮師，為路德刮鬍子和剪頭髮。有一天，彼得請路德教他一個簡單的禱告方法。彼得是一位虔誠但也有缺陷的人，他有一次在家裡吃飯喝醉以後，把自己的女婿刺死了。由於路德的部份干涉，彼得遭到了流放而非處死，但他最後幾年過得很辛苦，然而，他帶有著整個基督教歷史上論禱告的最偉大文本之一。路德給了彼得一套很豐富但又實際的禱告指南。

首先，路德建議透過固定的操練，把禱告培養成為一種習慣。他提議每天禱告兩次。「把禱告當成早上的第一件事和晚上的最後一件事，是很好的。要防止那些錯誤又迷惑人的想法對你說，『等一下啦。我等會兒會禱告；但我必須先處理一下這件或那件事情。』」⁶ 路德絕非浪漫派。他結論表示，「我們要禱告的誠命，其嚴格和嚴肅程度就像其他誠命一樣……如不可殺人、不可偷盜，等等。」⁷ 無論我們是感覺想還是不想，我們都必須禱告。

其次，路德提議了一些方法讓我們的思想可以集中，預備好我們的情緒可以投入禱告。這是平衡「禱告乃責任」的一項真理。是的，我們無論感覺如何都要禱告，但我們應該儘量投入和預備好自己的心，因為禱告就是把心獻上給上帝（耶利米哀歌三：41）。⁸ 他寫道，信徒「在禱告中冷淡枯乾」是不對的，所以路德提議禱告要先預備。他的忠告是他所稱為「心裡背誦」聖經某些章節，例如「十誡『或』基督的話，等等。」⁹ 這種背誦是一種默想（或按路德的稱呼：「默觀」）聖經的形式，但不只是查經。它針對聖經的話語反覆思想，但方式是讓

你的思想和感受歸結到上帝身上。通過這種操練，他說，「我想要你的心靈得到激勵和引導……有正確的熱心，樂意禱告。」所以，這種聖言默想是一種橋樑，把你從更加正式的查經轉向禱告。¹⁰

默想的技巧

路德建議了默想之後，接著描述了如何去做。他使用花環的比喻。「我把每項『聖經』誡命分成四個部分，從而編成有四股組成的花環。這意思是說，我先把每項誡命看為指示，這實際上是它的本意，所以我認真思考主上帝對我的要求。其次，我把它變成一種感恩；第三，一種認罪；最後，一項禱告。」¹¹這就把每處聖經經文都變成了「一段課文、一首詩歌、一本懺悔書以及一本禱告書。」這是怎麼一回事呢？

首先，我們要辨識出一段經文的「指示」。那代表我必須提煉出它的核心內容——那段經文所要我們相信或做的。這是解釋聖經經文的工作。路德稱之為默想的「課文」部分。顯然地，若你過去已經研究過這段經文，理解了它的教導，這可以只是幾秒鐘的事情，你只需要歸納一下，然後在繼續默想的時候，使用那個歸納就好。但是，如果你不明白經文，你就不可能真正地默想它。例如，若你在默想十誡，看到了第二誡，但你不確定「妄稱神的名」是什麼意思，那你就不得不研究一下，在頭腦中形成一定的看法，然後才能把它歸納出來，並默想它。

一旦我們得出了「指示」，即言簡意賅地總結了經文的教

導，我們就可以問，這個教導如何具體地帶領我們讚美和感謝上帝、如何帶領我們悔改和認罪、以及如何促使我們在懇求和祈求的時候訴諸上帝。例如，若我們思考主禱文的一開始，即「我們的……父」，它可以是這樣的：從指示上來說，它向我們表明了，我們不可能只憑自己就認識上帝，而是必須在包含有其他人的群體當中。耶穌沒有教導我們禱告說「我的父」，而是「我們的父」。然後接著我們可以為所有的朋友讚美上帝，因為他們在我們屬靈的旅程上幫助了我們；也為上帝創造了群體和愛的鏈結而讚美祂。接著我們可以認罪說，我們不常與其他人一起禱告，沒有讓朋友在我們的基督徒行事為人上監督我們。最後，可以開始禱告求有更親密的朋友，能一起同奔信仰之路。這段經文當然可能有很多的引申、應用和反思，上面所說的只是其中三種。

路德在教導我們如何產生一套微小但豐富的洞見，可以當作禱告直接獻給上帝。練習過這種特別默想功課的人都知道，它會越做越有自發的動力。它巧妙地迫使你脫離理論層面，思考你正在考察的聖經真理，應當實際對你產生什麼影響，且在你裡面產生什麼樣的影響：它應當如何引導你讚美上帝、悔改、改變你的心；還有，它應當引導你在世上做什麼。有時得到的洞見會非常令人吃驚和感動，你會發現自己不由自主地想要禱告。隨著時間的推移，頭腦的這種默想習慣會時常在日間活動中也表現出來，自然而然地把你的心轉向上帝。你會發現，你聽到、看到和讀到的很多東西，都自發地引導你悔改、讚美上帝並且向祂祈求。它幫助你習慣性地在每個場合裡都想到上

帝，調節你的感受和思想，當你失望的時候鼓勵你、當你成功的時候讓你謙卑。

路德給了簡短但完整的例子，說明他如何默想十誡的每條誡命。這裡是默想第一誡的例子：

「我是耶和華你的神，云云。除了我以外，你不可有別的神。」我在這裡會認真地思考……我的心一定不能依靠任何別的東西，或信靠任何別的事情，無論是財富、名譽、智慧、能力、虔誠或任何其他東西。其次，我感謝祂無限的憐憫，用這樣父愛的方式就近我，雖然我沒有要求，沒有約束力，也不配得，但祂卻樂意作我的上帝，關心我，在每次需要的時候都作我的安慰、保護、幫助和力量……第三，我承認……我曾用無數偶像崇拜的行為可怕地引發了祂的怒氣。我要為這些事情悔改，求祂的恩典。第四，我禱告……求祂保守我的心，讓我永遠不再疏忽和忘恩，永遠不再尋找其他神祇或地上的其他安慰，或任何被造之物，反而是真正地並唯獨抓住祢，我唯一的上帝。¹²

注意路德如何發揮經文的真理，使之影響他與上帝、與自我和與世界的關係。他記載下來的默想，混有敘述性的思考和個人性言談。這些不完全是查經，也不完全是禱告，它們是在上帝的同在中思考——這就是默想。它們是引導和預備心禱告的方式，完全用到頭腦，也徹底認真地對待了聖經——而且這一切都是同時進行的。

主禱文的屬靈「即興反覆」

我們默想之後，是否就跳入禱告？我們可以這麼做，是的。但是路德分享了他在形式自由地為心中的事情禱告前，還會做的另一個操練。路德建議在默想聖經之後，你應該用禱告把主禱文的每一項，祈求過一遍，用你自己的需要和關切重述每一項，把它變成你個人的東西。

他給了一個個人性的例子來說明他如何禱告每項祈求。他做的禱告有點像音樂的即興反覆樂段，即對一個音樂主題的即興變奏。「『我們日用的飲食……賜給我們，』」他說，然後立刻補上，「我把我的房屋和財產、妻子和兒女都交託給祢。求祢讓我可以好好管理他們，供養他們。」¹³ 路德堅持要求讀他文章的人，不要重複他自己筆下的實際用詞，免得變成「不過是呆板的嘟囔，照本宣科而已」，因這完全破壞了此操練的目的。事實上，路德說，他自己第二天也都不會用同樣的方式複述主禱文。「我自己都不受制於這樣的字詞，而是今天用一種方式做我的禱告，明天用另一種方式，端看我的心情和感覺。」¹⁴ 他堅持要求禱告者把每一段都個人化，用自己的話說出他們的需要和嚮往。

這種操練有很高的價值。它處理了在禱告中的一大實際困難，即思想分心。我們在計畫一件事情的時候轉去開始禱告，然後發現我們仍然還在想那件事情。禱告通常可能是完全即興的，也可能是基於一張禱告需求清單，但是常常都無法把思想注意力完全轉離之前在想的事情。而闡述主禱文的練習，要求

得投入整個思維功能，這可以極大地幫助我們解決，如何全心集中在上帝身上的問題。

此外，用這份偉大的禱告文來禱告，也迫使我們使用到有關禱告的全部完整語言和基本形式。若任由我們自己，我們很容易只禱告當時最讓我們煩心的事項。但「願人都尊祢的名為聖」與「願祢的國降臨」這些祈求，引導我們為福音在我們社群、社會和關係中的進展禱告。「願祢的旨意行在地上」促使我們接受一些上帝允許困擾我們的事情。「免我們的債」讓我們列出最近的犯罪和失敗，而「如同我們免了人的債」迫使我們省察自己的怨恨和牢騷。用主禱文禱告迫使我們在困難時期，尋找感謝和讚美上帝的東西，也促使我們在發達和成功的時候悔改，尋求饒恕。它訓練我們把生活中的每一部分都帶到上帝面前。

最後，用主禱文禱告不像默想一段聖經經文，而是實際的禱告。它是在對上帝說話，而且帶有耶穌自己話語的權柄。它帶來勇氣和安慰，當然也會把我們的心預備好，順利地來為我們最迫切的關注發出最熱切的禱告。

這個練習並不繁冗和費時。它常常只需要兩三分鐘，然而如我們即將看到的，這個禱告也可能會「燃燒起來」，結果是持續了相當長的時間。¹⁵

總結一下此點：路德說，開始的時候，我們應該默想之前查考過的一段經文，然後在按照我們的默想讚美和認罪之後，我們應該把主禱文複述給上帝。最後就可以誠心禱告了。他補充表示，這整套操練應該每天做兩次。

聖靈的講道

路德還有一點的建議。這不是與其他步驟並列的另一個「步驟」或操練，而是在整個禱告和默想過程中要一直想到的，他基本上是呼籲信徒在禱告的時候，要留意聖靈的工作。如果當我們默想或禱告的時候，「有非常好的想法臨到我們，我們應該放下其他懇求，為這些想法騰出位置，安靜地聆聽，無論如何都不要阻斷它們。聖靈親自在這裡講道，而祂所講的每一個字，都比我們禱告的一千個字來得強。很多時候我從一次禱告中所學到的，比我從很多閱讀和思考中學到的還要多。」¹⁶這項原則重要到值得再說一次。他又寫道，「若在這些思想當中，聖靈開始向你的心傳講豐富、很有啟發的想法，那就要尊榮祂，把我寫的這套框架丟掉……記得祂所說的，好好記下來，你就會在上帝的律法中看見奇妙的事」（詩篇一百一十九：18）。¹⁷

這裡的平衡很值得注意，很少在其他論禱告的作品中看到。路德期待我們會聽到上帝透過祂的聖言說話。路德不會犯和喬治·懷特腓德（George Whitefield）同樣的錯誤，以為他心裡的感覺就是上帝的啟示。上帝與我們的交流是在聖經中。但這不代表，默想只是一種頭腦的操練。他期待聖靈在我們上帝面前反思聖經真理時，有時候會在我們心中充滿了豐富的想法和觀念，讓我們覺得深刻而新奇，即便我們思考的是之前已經聽過數百次的一段經文或一項真理。路德談論的是我們心中的眼睛被照亮了（以弗所書一：18），以至於我們頭腦

中知道的事情，現在更完整地扎根在我們生存的核心。

當然，路德相信所有對我們聖父上帝的禱告，都是靠著使我們成為後嗣的聖靈，並透過耶穌這位真正的神子為中保，才能夠做出來的。所以，沒有一個禱告的產生是沒有聖靈的工作。然而，路德還是看見，聖靈可能特別光照我們的思想，讓我們心裡確信上帝的真實，正如保羅在像是《羅馬書》五章第 5 節和八章第 15-16 節這些經文裡所暗示的那樣。

再複述一下路德短文的要點：他告訴我們，要基於我們透過默想的聖經研讀，在向主的禱告中回應聖言。當這麼做的時候，我們應該意識到，聖靈可能會開始對我們「講道」。當這種情形發生時，我們必須放下日常路徑，專心聆聽。

- 附註 1 加爾文的《要義》有點像我們今天稱作系統神學的作品。所以，當加爾文改革宗傳統裡的系統神學作者，甚至都經常性地沒有花上一章來專門討論禱告，這是很刺眼且有點奇怪的。一個例外是十九世紀普林斯頓神學家查爾斯·賀智，他的系統神學裡有一段討論禱告，特別是基督教的上帝論對基督徒禱告的含義。參看，Charles Hodge, *Systematic Theology*, vol. 3 (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1965), 692-700.
- 2 Schaff, *Nicene and Post-Nicene Fathers*, 997-1015.
- 3 同上。
- 4 要更多了解奧古斯丁對主禱文的闡釋，參看第 8 章。
- 5 引於 Mark Rogers, " 'Deliver Us from the Evil One': Martin Luther on Prayer," *Themelios* 34, no. 3 (November 2009).
- 6 馬丁·路德·Luther, "A Simple Way to Pray," 193. 值得注意的是，路德說，每天禱告兩次的這種安排，可以是私下在你自己的房間裡，或者也可以是在教會會眾的聚會之中。他寫道：「當我覺得禱告變得冷淡和枯乾的時候……我會急忙衝進我的房間，或者若日子和時候正好合適的話，到有會眾聚會的教會中」（頁 193）。這見證了集體崇拜在路德神學裡的重要性。我們不只是靠自己、透過個人操練來征服我們剛硬、冷漠和不禱告的心。上帝百姓的公共崇拜場所，是你可以透過聖道的宣講而聽到上帝聖言的地方，不只是在私下閱讀聖言而已；而且，在那裡的禱告和讚美回應，也是群體而非個人性的。
- 7 Martin Luther, *Luther's Large Catechism*, trans., F. Samuel Janzow (St. Louis: Concordia, 1978), 79.
- 8 加爾文也相信，禱告中用心也用腦很是關鍵；他也與路德一樣，建議禱告時要有嚴謹的默想，默想聖言的含義和具體所說的內容。他寫道：「另一個看起來似乎比較不嚴重，卻一樣是神所憎惡的罪，就是另一些人因相信讀經禱告能平息神的忿怒，就心不在焉地向神禱告。所以敬虔之人當謹慎，免得在神面前只是形式化地祈求而不是真正從心裡渴求，卻又同時想從神那裡獲得他們所求的。事實上，在我們唯獨為了榮耀神的祈求上，雖然表面上這與照顧自己的需要無關，但我們要仍要抱著迫切和期待的心祈求。譬如當我們祈求『願人都尊祢的名為聖』（馬太福音六：9；路加福音十一：2）時，我們應當從心裡渴望人將神的名分別為聖。」約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 718，加爾文出版社，2011。（McNeill,

Calvin: Institutes, 3.20.6, 857)。

⁹ Luther, "A Simple Way to Pray," 194.

¹⁰ 在路德為這種默想所建議的材料中，唯一不純粹是聖經的其他材料，是《使徒信經》。而路德提議《使徒信經》的原因也許是，他完全相信《信經》不過就是聖經真理的提煉。路德給出了如何默想《信經》的例子，見 "A Simple Way to Pray," 209-11.

¹¹ 同上，頁 200。

¹² 同上，頁 200-01。

¹³ 同上，頁 196-97。

¹⁴ 同上，頁 198。

¹⁵ 路德關於如何默想，以及然後如何複述和個人化主禱文的建議，可以用在聖經中的任何部分。用《詩篇》或聖經的其他部分回向上帝禱告，是非常古老的基督徒操練，也久經時間的考驗。但很少有人像路德在這裡那樣，把它們概覽並呈現得那麼容易明白。我們也可以在路德的〈簡易禱告法〉中看到，他也間接地支持用別人為你寫的禱告詞禱告。雖然有些人，如本仁約翰 (John Bunyan)，完全反對用寫下來的禱告詞禱告，但路德的《小要理問答》(Small Catechism) 提供了一些寫下來的禱告詞，可以用在家人早上去工作和學校、或晚上睡覺之前禱告。加爾文也提供了同樣的東西。路德對用寫下來的禱告詞禱告毫無疑問，只要我們在禱告的時候，把這些禱告詞在心裡個人化就好——否則禱告就變成了只是「呆板的嘟囔。」參看，"Daily Prayers" *Luther's Small Catechism with Explanation* (St. Louis: Concordia, 1986), 30-32.

¹⁶ Luther, "A Simple Way to Pray," 198.

¹⁷ 同上，頁 201-202。

7

禱告的規則

我們第三份論禱告的「大師作品」，是在約翰·加爾文（John Calvin）的《基督教要義》中。加爾文論述最突出的部分，也許就是他所稱的「禱告規則」。

喜樂的敬畏

加爾文的第一項禱告規則，是當存敬畏的心或「敬畏上帝」。加爾文呼籲基督徒，首先，對於禱告是什麼，要有恰當的嚴肅和莊重感。那是與主宰宇宙的全能上帝之間的個人聆聽和交談。沒有比「毫無敬畏」更糟糕的了。¹相反，我們來禱告的時候，必須「受到上帝的感化」，以至於「擺脫一切凡情俗慮」。加爾文在這裡觸及到聖經中最被誤解、但卻非常重要

的一個概念，即「敬畏上帝」。敬畏上帝顯然是代表著害怕，但是是害怕什麼，而又為什麼害怕呢？

我們很自然會想，敬畏上帝代表著害怕祂懲罰我們。然而《約翰一書》四章第 18 節告訴我們，「愛既完全，就把懼怕除去」，並且補充說明，所除去的那種懼怕，就「含著刑罰。」《羅馬書》八章第 1 節教導說，在基督耶穌裡的人就不被定罪了。由此我們可以結論說，基督徒的敬畏上帝，意思不可能是我們一直害怕著若沒有過正直的生活，就會在屬靈層面失喪。其他如《詩篇》一百三十篇第 4 節這樣令人驚奇的經文也說，蒙赦免的經歷實際上是增加了對上帝的敬畏。

所以，基督徒應該害怕上帝什麼呢？要這麼想。設想你突然被引薦去見某位你一直非常仰慕的人，你甚至曾把她當成英雄崇拜過。你伸手去與她握手，突然就呆住了。你不能相信自己實際上正在與她見面。你尷尬地發現自己在發抖流汗，而當試圖說話的時候，你有點接不上氣。這是怎麼回事呢？你沒有害怕受傷或受罰，你所真誠害怕的反而是——對那人在那樣的場合做了蠢事，或說了不合適的話。你喜樂的仰慕裡有一個敬畏的層面，你充滿了敬畏，所以不想把事情搞砸。

即使在一位值得仰慕的人面前，我們都會有這樣的經歷。那在上帝面前，這該是多麼正當的反應呢？在肯納斯·葛蘭姆（Kenneth Grahame）的名著《柳樹間的風聲》（*The Wind in the Willows*）裡，有一章叫做〈黎明大門前的吹笛人〉（*The Piper at the Gates of Dawn*），其中鼯鼠和河鼠兩個人物遇見了動物界的神祇潘神，聽到他在吹風笛。他們目瞪口呆：

「河鼠，」他好不容易打著抖，發出一絲聲音：「你害怕嗎？」

「害怕？」河鼠眼中閃著無可言喻的愛，喃喃說道：「害怕！怕祂？噢，絕不，絕不，然而——然而——噢，鼯鼠，我是害怕！」²

就我所知，這不輸其他地呈現了「敬畏上帝」的概念。我們可以說，害怕懲罰是一種自戀型的懼怕，是純粹只關心自己的人才會這樣。相信福音的人，相信自己得到了不配得、但不動搖之恩典的人，會在一種弔詭性的愛慕且喜樂的懼怕中成長。因為在上帝裡面有說不出的愛和喜樂，所以我們因有幸與祂同在的特權而顫抖，而當祂同在的時候，我們也因要尊榮祂的強烈渴望而顫抖。我們深深地害怕會讓祂擔憂。換個方式說：若有人把一個精美、無價的古代明朝花瓶放在你手裡，你也會相當地害怕，你的顫抖不是因為害怕花瓶會傷害你，而是害怕你會傷害到它。當然，我們不可能真正地傷害到上帝，但基督徒應該非常在意於不讓那一位擔憂或蒙羞，因為祂是如此的榮耀，而且為我們做了這麼多。

加爾文說，這種敬畏感是禱告的一個至關重要的部分。禱告是既要求它，也產生它。我們可以得到上帝的關注和同在這件事實本身，就應當讓我們思想集中、心靈提升。

靈性缺乏

加爾文的第二項禱告規則是，「真正感到自己的需要就避免形式化*」³加爾文在這裡指的是可稱作「靈性謙卑」的心態。它既包括強烈地感到我們在一般意義上依賴上帝，也包含了樂意去承認並悔改自己在具體意義上的錯誤。加爾文對中世紀（和現代）那種常見的觀點提出警告，即以為禱告就是好像穿上你最好的屬靈衣服，用你的虔誠來打動上帝。他完全拒絕上帝可以「用虔誠來討好」那樣的觀念，或者是祂會「只因為表現好」就垂聽禱告。⁴事實上，想要禱告有成效的人，態度必須完全相反。我們必須對自己的缺陷和軟弱毫不留情地誠實。我們要儘量避免那種「不實在」，以為自己需要戴上最好的面具。我們來到上帝面前的時候應該知道，我們的唯一盼望就在於祂的恩典和赦免，所以我們也要誠實地說出我們的懷疑、懼怕和空虛。我們應該帶著「乞丐的性情」來到上帝面前。

與「敬畏上帝」的呼籲一樣，這項規則在現代人聽來也覺得刺耳，但並不需要如此。加爾文只是在告訴我們，要丟棄一切偽裝、逃避各種虛假。一位叫法蘭西斯·斯布福特（Francis Spufford）的作者，用非常現代的說法也這樣地發出了相同的呼籲。他在討論我們的有罪時說：

我們在這裡所說的，不只是我們傾向於搖晃、絆跌，偶然地把事情搞砸，好像我們只是讓熵（編註：物理名詞）得以增加的被動角色。這裡指的是我們主動破壞東西的傾向，而這

裡的「東西」包括……承諾，我們關心的關係，我們自己的健康或別人的……「你」這個人的慾望很荒謬、不協調：你在最深處的渴望安排得亂七八糟，所以你在同一個時刻又想擁有又不想。你的個性，你意識到，更適合鬧劇（甚或悲劇）而非圓滿結局……你是人，那就是我們生活的地方；那就是我們通常性的經驗。⁵

除非我們完全承認，我們裡面有被聖經稱為「罪」的混亂，否則我們就活在加爾文所稱的「不實在」之中。諮商師會告訴你，唯一能真正摧毀你的品格缺陷，就是你所不承認的那些。所以，對真正的禱告來說，至關重要的一點就是認罪和悔改。再一次地，禱告既要求、也產生這樣的謙卑。禱告把你帶入上帝的同在，而你的缺點在那裡就暴露了，然後新的缺乏意識就驅使我們甚至更強烈地尋求上帝，求赦免和幫助。加爾文寫道：「宣告專心尋求祂的人必尋見（耶利米書二十九：13-14）……由此可見，蒙神悅納的禱告少不了悔改。」⁶你若自以為是，把你的問題怪罪別人，不為自己的錯誤負責，你就不會全心尋求上帝。禱告既要求我們、也使我們能夠放棄自以為義、推卸責任、自憐和靈性驕傲。

你能在多大程度上躲避自滿的「不實在」，你的禱告生活就能在多大程度上變得豐富和深刻。

安心地信靠又確實地盼望

加爾文的第三和第四項禱告規則，應該並列地放在一起考慮。他的第三項規則是，我們應該**順服地信靠上帝**。「當我們向神禱告時，要謙卑地將一切榮耀都歸給神，棄絕一切的自誇和自我價值……」⁷即使當事情的發展並非如我們所想要的那樣，我們還是要信靠祂。這也是耶穌的禱告「定律」，因為所有禱告的人都要說「願祢的旨意行」。禱告的一個目的就是讓我們的心信靠祂的智慧，而不是我們自己的。應當說，「我需要的就是這些——但祢最知道」。應該用只有禱告才能做到的方式，把我們的一切需要和願望都放在祂手中。這種轉移所帶來的安慰和安息，是任何其他方式都做不到的。

但是，第四項規則也一樣至關重要，必須與第三項並列。我們要帶著**信心和盼望**禱告。加爾文寫道，「當我們心裡充滿真實的謙卑而虛己時，我們應當被激勵禱告，因確信神必定應允我們。」⁸他立刻承認，「這二件事看起來似乎互相矛盾」。但他接下來論證表明，為什麼這種矛盾只是表面的，並不是真的。

若上帝的旨意總是對的，而且順服祂的旨意又如此重要，那為何要帶著熱情和確實的信心禱告任何事情呢？加爾文列出了原因。上帝邀請我們這麼做，而且應許會回應禱告——因為祂是我們在天上良善又慈愛的父。⁹此外，上帝常常等到我們為之禱告的時候才賜福。為什麼呢？因為我們不求而得到的好東西，我們心裡通常會把它解釋為，是自己聰明和勤勞的成果。

從上帝而來的禮物，若我們不承認它們是禮物，那它們對我們的靈魂來說會是致命的，因為它們會強化自滿的幻覺，導致我們過度自信，為失敗鋪平道路。

最後，加爾文論證說，這兩項互相平衡的真理不僅不互相矛盾，而且互相補充。一方面，我們知道我們「得不著，是因為我們不求」（雅各書四：2）。上帝有很多好東西，但除非我們透過禱告尊榮祂，讓我們的心可以安全地接受，否則祂就不會給我們。但另一方面，有哪一位深思熟慮的人，在知道自己智慧的局限，及以為上帝會完全按照他們的願望滿足他們之後，還敢禱告呢？有無數關於精靈、神燈和許願的故事，都說明了那項幾乎算老生常談的真理，即我們的願望，是如前面所看見的那樣「安排得亂七八糟」，常常是致命的愚昧。然而，我們不需要害怕。上帝不會賜給我們任何與祂心意相左的東西，而祂的心意總括長遠地來說，是對我們最好的（羅馬書八：28）。所以，我們可以滿懷信心地禱告，因為祂不會隨便我們要什麼就給我們。「神照祂測不透的旨意調整事情的結局，好讓聖徒的禱告（雖然有信心和謬誤混雜在內）至終不致落空。」

10

若我們把加爾文的第三和第四項規則放在一起，就會有巨大的禱告動力。「你們祈求，就給你們」（馬太福音七：7-8）——帶著確實的盼望祈求。不要怕你求錯了。你當然會錯！但上帝按照祂不可測度的智慧「調度萬事」。呼求、祈求、懇求吧——你會得到很多回答的。最後，當你沒有得到回答，或答案不是你所想要的，也要用禱告讓你能夠安息在祂的旨意中。

以一敵眾的規則

加爾文闡述完了他的第四項禱告規則之後，又補充了一長段非常重要的「終曲」，所以大多數讀者都把它理解為第五項規則。

第五項規則實際上是對規則一詞的重大修飾。他說：「以上我所說關於禱告的四個原則並不是指神嚴厲要求到一個程度，若信徒沒有完美的信心或悔改並完全照神的旨意熱烈祈求，神就會拒絕他們。」雖然這聽起來有點像出爾反爾，但其實不是。「從來沒有人照神所要求的那般正直地禱告過……神寬容我們的不足……因我們若沒有這憐憫，我們就無法自由地向神禱告。」¹¹ 加爾文的第五項原則是恩典的原則。他力勸我們不要下結論說，只要遵循了任何一套規則，我們的禱告就配垂聽。我們構想或做到的任何事情，都不能讓我們有資格進到上帝面前。只有恩典才能——不是基於我們的表現，而是基於基督的救贖之工。

所以，這項「規則」的功能是什麼？若一切都是恩典的話，我們如何禱告還有什麼關係呢？答案是，禱告應該受到那種恩典的塑造，並與之相符。喜樂地敬畏，無助但確信，這些就近上帝的方式之所以可能，都只是因為我們與上帝的熟識關係並非賺來的，而是當作禮物所接受的。只有當我們看到自己是無法守規則，需要上帝憐憫的，我們才能變成開始守規則的人。規則並不賺得或配得上帝的關注，而是讓我們的禱告與上帝是誰相符——上帝乃是白白賜恩的上帝——，從而使我們與祂越

來越聯合。

這裡有個例子也許可以幫助我們來思考這件事。你按一下燈的開關，燈泡就亮了。燈的開關為燈泡提供了能量嗎？不，能量來自於電力。開關本身沒有能力，但它把燈泡與能量連在一起。同樣，我們的禱告沒有功德，無法為我們強取與天父的熟識關係，基督已經做到了那一點。但是，若禱告的方式符合「上帝有恩典」的認知，禱告就可以把我們與祂連結起來。若我們禱告不帶著謙卑，若我們禱告充滿了不耐煩的要求，那我們就與祂斷開了。另一方面，若我們禱告不帶著蒙垂聽的信心或盼望，那也會阻隔祂同在的任何感受。這兩種錯誤都是沒有奉耶穌的名禱告，沒有基於不配得的恩典而來到上帝面前。加爾文在下面這段文字中說出了這一點，若干世紀以來，它都為基督徒認識禱告指明了方向：

因我們一旦想到神可怕的威嚴，除非基督作我們的中保，將神可怕、榮耀的寶座變成恩典的寶座，否則我們因自己的不配，將顫抖地從神面前逃走……「向來你們沒有奉我的名求什麼，如今你們求，就必得著」（約翰福音十六：24）……就如保羅所說：「神的應許，不論有多少，在基督都是是的」（哥林多後書一：20），即是神所肯定的和將應允的。¹²

所以，奉耶穌的名禱告，不是一種魔法咒語。我們一定不能以為它的意思是說，除非我們一字一句地說出了「奉耶穌的名」，我們的禱告才會得到回應。如我們已經看到的，上帝可

以垂聽和回應任何一個人的禱告，即使那些禱告的人沒有相信耶穌。加爾文表明，上帝常常垂聽和回應受壓窮人的呼求，即使他們是在向假神禱告；加爾文為此還指出了聖經中教導此點的經文。這純粹因為上帝是一位憐憫的上帝。¹³ 所以，「奉耶穌的名」不是一句魔法咒語。

奉耶穌的名禱告代表著，在禱告中來到上帝面前時，有意識地信靠耶穌所給我們的救恩和接納，並不是依靠我們自己的信用或記錄。它本質上是把我們與上帝的關係，一再重新建立於耶穌的拯救工作上。它也代表著承認你是上帝兒女的地位，無論你裡面的狀態是如何。我們的父上帝委身於祂孩子的好處，就像任何一位好父親一樣。

耶穌在父神面前的權利

為什麼我們因為耶穌的緣故就總會蒙垂聽？澳洲神學家高偉勳（Graeme Goldsworthy）追溯了上帝如何自亞當被逐出家園以後，應許使我們再次成為祂的孩子。上帝稱以色列民族為「我的長子」（出埃及記四：22-23），並在《出埃及記》中，從埃及召出了祂的兒子來（何西阿書十一：1）。祂提名以色列受膏的君王（即大衛和所羅門）為祂的兒子。然而，以色列和以色列諸王的歷史，是未能信靠順服上帝、真正作祂兒子的歷史。但在耶穌受洗的時候，上帝從天上說：「你是我的愛子，我喜悅你。」（路加福音三：22）如高偉勳所說，「我們幾乎可以聽到天堂鬆了一口氣」，因為最後這裡終於有了一位真正

的神子，祂可以、也將要完美地信靠和順服祂的天父，討祂的喜悅。¹⁴

所以，禱告和熟識的特權唯獨屬於祂，在地上的所有人中唯獨屬於祂。唯有祂可以帶著確信地對上帝說，「我知道你常聽我」（約翰福音十一：41-42）。但當我們相信耶穌基督的時候，我們也與祂聯合在一起了。我們是「在祂裡面」的，如保羅一再所說。這代表著對耶穌成立的，對我們也成立。因為祂是順服的孩子，與其父神有完美和穩固的熟識關係，所以我們現在也有了這種熟識關係。「若聖父常聽聖子，那麼祂也常聽那些在基督裡作祂兒子的。」¹⁵ 所以，當我們奉耶穌的名禱告時，我們就帶有極大的信心，卻也謙卑地依靠我們不配得的恩典。

美國佈道家托雷（R. A. Torrey）曾講到他所遇過的一個人，那時托雷在澳洲的墨爾本講道。有一天，他站在台上正準備開講的時候，有人給了他一張匿名的字條。字條請他在講道中處理一個禱告無回應的問題。字條上說：

親愛的托雷博士：我非常困擾。我為一件事禱告了很久，而且我確信那件事是符合上帝心意的，但我沒有得到應允。我在一間長老教會當會友當了三十年，也一直都力求信仰與行為一致。我作為一間主日學的主管做了二十五年，也在一間教會當長老當了二十年；但上帝還是沒有回應我的禱告，我無法理解。你能為我解釋一下嗎？

托雷認出了這套說辭下面的弦外之音，並予以迎頭痛擊。他走上講台，讀了紙條，然後用它說明了一個關鍵點。他說，問題並不難發現。「這人認為，因為他成為一間教會的好會友三十年，一間主日學的主管二十五年、一間教會的長老二十年，上帝就有義務回應他的禱告。他其實是在奉自己的名禱告。」毫無疑問的，這人每次禱告結束的時候，都會盡責地說出「奉耶穌的名」這幾個字，但這只是他標準程式的一部分，好像完全遵守了各種規則後，就可以強取上帝的眷顧。「我們必須，」托雷接著說，「……放棄我們在上帝面前有任何權利的想法……但耶穌基督在上帝面前有偉大的權利，而我們在禱告中進到上帝面前，不是基於我們自己裡面任何的好，乃是基於耶穌基督的權利。」聚會結束後，寫字條的人露面走到了托雷跟前。「你抓到要點了」，他說。¹⁶

- 附註 1 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 715，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.5., 854.
- 2 肯納斯·葛蘭姆，《柳樹間的風聲》，楊玉娘譯，頁 142-144，小倉出版社，2010。Kenneth Grahame, *The Wind in the Willows*, chapter 7, "The Piper at the Gates of Dawn".
- 3 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 717，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 856. 這是第三卷，第二十章，第六節的小標。它標註了一個星號，代表此為編者所增，而非加爾文原著中所有。但它還是很好地總結了加爾文的第二項禱告規則。
- 4 同上，頁 718（中譯本）。
- 5 Francis Spufford, *Unapologetic: Why, Despite Everything, Christianity Can Still Make Surprising Emotional Sense* (New York: HarperOne, 2013), 27.
- 6 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 719，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.7., 858。
- 7 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 720，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.8., 859。
- 8 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 722-723，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.11., 862。
- 9 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 725，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.13., 867。
- 10 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 731，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.15., 872。
- 11 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組

- 譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 731，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.16., 872。
- 12 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 733，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.17., 874-75。
- 13 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 730，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.15., 870。
- 14 高偉勳。Goldsworthy, *Prayer and the Knowledge of God*, 48.
- 15 同上。
- 16 托雷。R. A. Torrey, *The Power of Prayer and the Prayer of Power* (Grand Rapids, MI: Fleming H. Revell, 1924), 106-07.

8

禱告的範例

我們的三位禱告大師，即奧古斯丁（Augustine）、路德（Luther）和加爾文（Calvin），沒有一位主要是基於自己的經驗而教導。他們每一位所相信和實踐的禱告要點，主要都是來自對禱告終極大師作品的理解，即《馬太福音》六章第 9-13 節的主禱文，這是耶穌登山寶訓的中心。加爾文《要義》第 20 章論禱告的絕大部分內容，就是針對耶穌禱告模式的一句一句研究，路德經典信函的大部分內容也是如此。這三位偉大神學家中的每一位，都在不只一個地方詳細闡釋過主禱文，既包括聖經注釋和解經作品，也包括教牧和神學作品。¹

我們將在本章透過三位大師的洞見來查考主禱文，歸納他們在這個話題上的豐富智慧，從而看見耶穌禱告本身的深邃。

過分熟悉的危險

主禱文也許是在世界歷史中，比任何其他言辭更多次被重複述說的一套詞。耶穌基督把它賜給我們，是把它當成打開禱告中一切豐盛的鑰匙。然而這個資源卻被閒置了，部分原因是我們太過熟悉。

設想你第一次拜訪某位房子或公寓在鐵道附近的人。你們正坐在那裡談話，突然有火車呼嘯而過，離你們坐的地方只有幾尺遠，你驚跳起來。「那是什麼？」你大叫。你的屋主朋友回問說：「什麼是什麼？」你回答：「那個聲音啊！我以為有東西要撞上房子了。」她說：「噢，那個呀，」「火車而已。你看，我猜我是太習慣了，甚至都沒注意到它。」你瞪大了眼睛說：「我不明白這怎麼可能呢。」但事情就是這樣。

對主禱文也是這樣。全世界都在渴求靈性經歷，而耶穌用幾句話給了我們方法。耶穌好像是在說，「你想要每天都面見天父和宇宙之王，向祂傾心吐意，感受到祂正在垂聽並愛著你嗎？」我們說，當然。

耶穌回應說，「辦法都在主禱文裡」。而我們說，「在哪裡？」我們對它太熟悉，以至於都聽不到它了，但是我們所需要的一切都在它裡面。我們怎樣克服過分熟悉的致命危險呢？一個最好的辦法就是聽聽這三位偉大的導師，他們憑著多年的反思和操練，深入進到這禱告的深邃。他們相信主禱文在說些什麼呢？

「我們在天上的父」

這被稱作「尊稱」其實並不是一項祈求。加爾文解釋說，稱上帝為「父」，就是奉耶穌的名禱告。「誰敢輕率地將神兒子的職分歸在自己身上，除非藉基督被收養為神恩典之子。」²路德也相信，這個尊稱是呼籲我們不要想都不想就與上帝說話，而是要先衡量一下我們的處境，意識到我們在基督裡的地位，然後再去禱告。我們要對上帝說，「祢教導我們把祢當作我們眾人獨一的父，也要我們這麼稱呼祢……縱然……祢可以正確而恰當地作我們的嚴厲審判官。」因此我們開始時可以求上帝「在我們心裡放置對祢父親之愛的安慰信靠。」³加爾文同意，「神藉這奇妙甘甜的名，除掉我們的疑惑。」⁴

「願人都尊你的名為聖」

第一項祈求對當代英語使用者來說，意思有點不清楚。原因之一是「尊為聖」這個詞今天很少用，另一個原因是聖潔的觀念（古英語詞「尊為聖」的基本含義），在我們這個世俗化的社會裡也很陌生。第三個原因是表面上的邏輯問題，如路德所表達的：「當我們懇求讓人都尊祂的名為聖時，我們求的究竟是什麼？祂的名不是本已經為聖了嗎？」路德立刻回答說，祂的名當然是聖潔的，但問題是「我們在使用祂名字的時候，並未尊它為聖。」⁵路德指出了如下事實：所有受洗的基督徒都已經帶有上帝的名字了。作為那個聖名的承載者，他們代表

著一位良善又聖潔的上帝，所以我們禱告的是，上帝會保守我們不羞辱祂的名，而我們就是藉著這名蒙召的；祂也會賜給我們能力，使我們自己也變成良善又聖潔的。然而，這個祈求對路德還有第二層意思，而在這點他與奧古斯丁的看法一樣；他說，這個禱告是求上帝「在萬邦中都得榮耀，就像在我們中間得榮耀一樣。」⁶ 它的懇求是，對上帝的信仰會在全世界傳開，基督徒會用基督的樣式或聖潔的生活尊榮上帝，越來越多的人會尊榮上帝，呼求祂的聖名。

加爾文同意這些，但還補充了一個看法，直指人心。「因為我們的忘恩負義……竊取神的榮耀……難道有比這更悲慘的嗎？」換句話說，對上帝忘恩負義和冷漠以對，都是沒有尊榮祂的聖名。要「尊」上帝的名「為聖」，不只是過一個正直的生活，而且還要有對上帝滿懷感恩的喜樂之心——更進一步，能感受到祂榮美的奇妙。所以，除非祂「使我們景仰不已」，否則我們就不算尊榮祂的聖名。⁷

「願你的國降臨」

奧古斯丁說，上帝現在就掌權，但就像光線對於拒絕睜眼的人來說像是沒有一樣，人也可能拒絕上帝的統管。⁸ 這就是我們人類全部問題的來源，因為我們被造本是要服事祂，而當我們用服事其他事物取代服事上帝時，一切靈性、心理、文化甚至物質問題都來了。因此，我們需要祂的國度「降臨」。加爾文相信，上帝的國度降臨有兩種方式：透過聖靈，祂「除去

一切我們……的私慾」，以及透過上帝的聖言，它「使我們的一切思想都歸在祂的統治之下。」⁹所以，這是一種「活著為主」的祈求：它懇求上帝把祂的皇室權柄擴展到我們生活中的每一部分——情感、願望、思想與委身。這讓我們想到湯瑪斯·克蘭默（Thomas Cranmer）在三一主日之後第十四個禮拜天的「短禱」，「求祢讓我們可以得到祢所應許的，讓我們愛慕祢所要求的。」我們求上帝如此完全地掌管我們，以至於我們想要全心且喜樂地順服祂。

路德也補充了一個向外和將來的層面。上帝在地上的統管，現在只有部分實現，但將來國度的豐盛是超乎想像的。一切苦難、不公、貧窮和死亡都會結束。禱告「願祢的國降臨，」就是「渴求」那公正與和平的「將來生活」，懇求「祢的將來國度會完全成就，祢在我們中間已經開始的國度。」¹⁰

「願你的旨意行」

路德最生動和清楚地談到了第三項祈求的含義。他是這麼複述這項祈求的：「求祢賜給我們恩典，讓我們樂意承受各種病痛、貧窮、羞辱、苦難和敵意，也讓我們知道，祢在這其中的旨意就是釘死我們的意願。」¹¹我們可能不會做出這麼大膽的申明，但現在我們可以看出初始尊稱的重要性，除非我們深深確信上帝是我們的天父，否則我們就永不能夠說出「願祢的旨意行。」父親常常是小孩子搞不懂的。四歲的孩童不可能明白他父親的很多禁令——但他信賴他。我們只有信賴上帝為我

們的天父，才能祈求得到恩典，用忍耐和恩慈承受我們的患難。

那，有人問說，我們怎能確定上帝是值得信賴的呢？答案是，「願祢的旨意行」這一部分主禱文，就是耶穌自己在客西馬尼園裡所禱告的，而那裡的環境比我們任何人、任何時候要面對的環境都更為嚴峻。但耶穌順服了祂父神的旨意，而非隨從自己的願望；這就拯救了我們。這就是為什麼我們可以信賴祂。耶穌並未要求我們做任何祂沒有為我們做過的事情，而且祂在條件上的困難，遠超我們的認知。

路德跟著奧古斯丁補充說到，沒有這種對上帝的信賴，我們就會試圖篡奪上帝的位置，力圖報復傷害我們的人。¹² 我們只有學習把自己交託給上帝，才能得保免於「人品攻擊、毀謗、中傷……定罪別人這些可怕的惡毒。」¹³ 若我們無法從心裡說出「願祢的旨意行」，我們就永不會經歷任何平安。我們會感到迫不得已地要控制別人、控制我們的環境，把事情變成我們相信它們該有的樣子。然而，這樣控制生活是我們力所不能及的，我們只是在撞牆。這就是為什麼加爾文補充說，禱告「願祢的旨意行」，就是不僅讓我們的意願、並且讓我們去感受都順服上帝，從而不會因落到我們頭上的事情而變得絕望、苦毒和硬心。¹⁴

我們已經考察了主禱文的前三項祈求。我們所有的老師都觀察到了它們位置順序的重要性——這些祈求在禱告的前面部分。禱告開始所求的都是有關上帝的事情，我們不能讓自己的需要和問題主導了禱告；相反的，我們要把顯要的位置用來讚美和尊榮上帝，渴求看到祂的偉大，看到祂的偉大在各處被承

認，並且嚮往對祂有完全的愛和順服。喬治·赫伯特（George Herbert）用精美的詞句表達了這一點：

我心的渴望
是歸向祢：
我祈望
完全像祢。¹⁵

景仰與感恩（即，以上帝為中心）放在前面，是因為它會醫治人心的自我中心，後者會讓我們只關心自己，扭曲我們的一切視線。現在，這個禱告幾乎已經做了一半，我們的視線也因上帝的偉大而得到矯正和澄清，便可以轉向自己的需要和世人的需要了。

「我們日用的飲食，今日賜給我們」

奧古斯丁提醒我們，「日用的飲食」喻指的是必需品而非奢侈品。因為我們在禱告的前三項祈求中，剛剛承認了上帝是我們真正的食糧、財富與幸福，所以耶穌現在吩咐我們把我們「禱告單」上的需要，按照這種新的心態做出調整。如我們所看到的，奧古斯丁相信，完整的祈求應該是《箴言》三十章第8節，「既不要讓我貧窮（免得我憎恨祢），也不要讓我富裕（免得我忘記祢）。」¹⁶ 加爾文跟著奧古斯丁的推理，在談到我們的日用飲食時說，「這並不是說……我們……拋棄有關神的榮

耀的思想……『而是』只尋求祂看為美的。」¹⁷ 我們為自己的需要祈求時，會期待有正面的回應，但現在這樣期待的時候，我們的心態改變了——我們是以祂為滿足和信靠。我們不是傲慢和焦慮地來到祂面前，告訴祂事情必須如何。很多我們在其他情況下會苦求的事情，現在我們可以心平氣和地祈求了。

路德還在這個禱告中看到了一個社會性的層面。要所有人都有日用的飲食，那就要有發達的經濟、良好的就業、以及公正的社會。因此，禱告求「賜給我們，即我們土地上的所有人，日用的飲食，」就是禱告抵制商業、貿易和勞動中的「放肆剝削」，因為這會「壓迫窮人，剝奪他們的日用飲食。」他嚴厲警告那行不義的人有關這禱告的力量。「他們要留意……教會的代禱，小心不要讓主禱文的這項祈求與他們為敵。」¹⁸ 所以對路德來說，為我們日用的飲食禱告，就是為繁榮與公正的社會秩序禱告。

「免我們的債，如同我們免了人的債」

第五項祈求關於我們的關係，包括與上帝的關係和與他人的關係。路德多年來都與罪咎和赦免的問題有猛烈而親身的掙扎，所以在這裡大聲呼籲我們，每天都要在禱告中尋求上帝的赦免：

若有人堅持依靠自己的良善，輕看他人……那就讓他在面對這項祈求的時候，省察一下自己。他會發現，他並不比別人強；

在上帝面前，每個人都要把頭埋下來，只有經過謙卑的矮門，才能進入蒙赦免的喜樂。¹⁹

路德補充說，這項祈求不僅挑戰我們的驕傲，而且檢驗我們的屬靈實際。若我們覺得認罪和悔改是難以忍受的痛苦或貶低，這意味著「心靈與上帝的關係不對，不可能……從祂的福音中得到信心。」若固定的認罪並沒有在你生命中產生信心和喜樂的**增長**，那你就還不明白靠恩得救，而那才是信仰的核心。

耶穌把我們與上帝的關係和我們與他人的關係緊密地聯繫起來。這是雙向的。若我們沒有看到自己的罪，沒有尋求上帝徹底的赦免，我們就不能饒恕冒犯了我們的人，也不能為他們尋求好處。所以，懸而未決的苦毒是一個記號，表明我們與上帝的關係不對。它也代表著，若我們心裡還懷著怨毒，我們就應當視「求上帝赦免我們自己的罪」為假冒為善。加爾文很生動地說：

我們若在心裡仍懷著對人的恨惡，或計畫報復人，或期待有機會傷害他們，或我們不想澄清仇敵對我們的誤會、善良地對待他們，並設法與他們和好，我們就是在求神不要赦免我們的罪。²⁰

「不要讓我們陷入試探」

(譯註：此處採用新譯本，因較貼近原文。)

奧古斯丁對這項祈求做了一個很重要的澄清。他說，「禱告的並不是我們不會受到試探，而是我們不會陷入『或進入』試探。」²¹ 試探從試煉和考驗的意義上說，不僅不可避免，而且還是該有的。聖經把苦難和困難說成是一種煉爐，很多不純潔的靈魂在其中被「煉淨」，然後我們才可以得到更好的自己認識、謙卑、堅韌、信心與愛。然而，按照耶穌的用詞，「進入試探」（馬太福音二十六：41）就是考慮並想要放縱犯罪的情形。加爾文列舉了來自「左邊」和「右邊」的兩類試探。來自右邊的是「財富、權利、尊榮」，這誘惑我們犯罪以為自己不需要上帝。來自左邊的是「窮困、羞辱、被輕視、患難」，這誘惑我們灰心，放棄一切盼望，變得憤怒地遠離上帝。²² 所以，發達和窘迫都是痛苦的考驗，每一種都有自己的一套誘惑力，使我們偏離信靠上帝，傾向於把生活的中心放在自己身上，放在想要其他事物的「不當的慾望」上。²³

「救我們脫離兇惡」

加爾文把這句話與「不要讓我們陷入試探」合在一起，稱之為第六與最後一項祈求。但奧古斯丁和路德卻把「救我們脫離兇惡」單獨視為第七項祈求。它也可以翻譯為「救我們脫離那惡者」，也就是魔鬼。路德寫道，這項祈求乃「針對源自魔

鬼國度的特別的兇惡……貧窮、羞辱、死亡，簡言之……任何威脅我們肉身福祉的。」²⁴ 奧古斯丁表示說，第六項祈求是求拯救我們脫離我們裡面殘留的罪惡，而這第七項祈求是求保護我們脫離我們外面的罪惡、脫離世上的罪惡權勢，特別是希望能傷害我們的仇敵。²⁵

「因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠」

最後是稱之為歸獻的部分：「因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿門！」奧古斯丁沒有提到它，因為它沒有出現在聖經的大多數早期抄本或拉丁文武加大譯本（Latin Vulgate）中。路德也沒有對它加以闡釋。然而加爾文雖然注意到「拉丁文譯本省略這句話」，但他卻相信，「它在此加上這句話是非常妥當的，甚至是不可省略的。」我們細數了自己的需要、困難和局限之後，又回到上帝完全充足的真理上。我們的心可以在這裡「寧靜安詳」地結束，記得沒有什麼能從我們天上慈愛的父神那裡，奪去祂的國度、權柄和榮耀。²⁶

「賜給、赦免與拯救——我們」

約翰·加爾文對主禱文的結束評論特別有幫助。像路德在〈簡易禱告法〉中一樣，加爾文堅持表示，主禱文並不要求我們使用其具體的字詞形式，而是要接受它的內容和基本模式。是的，甚至路德所記錄的耶穌如何教導禱告，用詞也都不完全

一樣。主禱文是所有其他禱告的總結，為禱告的重點與要點、目的甚至精神提供了核心引導。因此我們在禱告的時候，「即使用詞不同，但內容卻一定要相同。」²⁷ 主禱文必須在我們的禱告中體現出來，完全徹底地塑造我們的禱告。要保證這一點，就沒有比路德所提議的一天兩次操練來得更好了，即在形式更自由的讚美和祈求之前，先用複述與個人化的主禱文來作引言。

另一個同樣重要的洞見是，他提醒我們，主禱文是用複數形式賜給我們的。我們求上帝賜給我們所需要的，這代表著，「公禱是眾信徒的本份……應當在乎……信徒交通的長進。」²⁸ 美國神學家邁克·何頓（Michael S. Horton）曾指出，加爾文相信，「公共敬拜塑造了私下靈修，而非反過來。」²⁹ 加爾文非常仔細地定義了公共禱告與禮儀，因為他想要私禱是受到基督教會集體崇拜的強烈塑造。

所以，禱告不是嚴格意義上的私人事情。我們應該盡可能地與其他人一起禱告，既包括正式的聚會崇拜，也包括非正式的。為什麼呢？因為若禱告的實質是繼續一場與上帝的交談，且若其目的是更好地認識上帝，那麼在社群中這才是最能夠發生的。

魯益師（C.S. Lewis）表明說，要透過一群人才能認識一個人。他反思了自己的友誼，注意到，他的一位朋友在個性的某些層面，只有透過與第二位朋友的互動才能表現出來。這代表著，若他失去了第二位朋友，他也就失去了第一位朋友非此就不得看見的一部分。「我們單靠自己，是無法讓一個朋友整

個人動起來的；沒有其他光源的照明，我們不可能看見他的其他側面。」³⁰ 若認識一位普通人就需要一個社群，那麼認識耶穌豈不更需要與其他人一起嗎？與朋友一起禱告，你就能夠聽見和看見你尚未感受到的耶穌的某些方面。

魯益師認為，這就是為什麼《以賽亞書》六章的天使要**對彼此**呼叫說，「聖哉、聖哉、聖哉！」每一位天使都在把他所看見的榮耀，交流給所有其他的天使。認識主是群體和累積性的，所以我們必須一起禱告和讚美。這樣，「分享天國之糧的人愈多，我們能分到的天國之糧就愈多。」³¹

- 附註 1 對路德，不僅可以參看他的〈簡易禱告法〉，而且可以參看他的〈個人祈禱書〉（*Personal Prayer Book*），見 *Luther's Works*，以及他的《大要理問答》（*Large Catechism*）和《小要理問答》（*Small Catechism*），以及 *Luther's Works: Sermon on the Mount and the Magnificat*, vol. 21 (St. Louis: Concordia, 1968). 對加爾文，除了他的《要義》之外，可參看 David and Thomas Torrance, eds., *A Harmony of the Gospels: Matthew, Mark, and Luke*, vol. 1 (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1994). 對奧古斯丁，可特別參看 Paul A. Boer, ed. *St. Augustine of Hippo: Our Lord's Sermon on the Mount According to Matthew & the Harmony of the Gospels* (CreateSpace, 2012), 取自 Philip Schaff, *Nicene and Post-Nicene Fathers*, vol. 6 (Christian Literature, 1886).
- 2 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 754，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.36., 899.
- 3 Luther, "Personal Prayer Book," 29.
- 4 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 754，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.36., 901.
- 5 *Luther's Large Catechism*, 84.
- 6 奧古斯丁。Augustine, Letter 130, in Schaff, *Nicene and Post-Nicene Fathers*, chapter 12.
- 7 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 757，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.41., 903-04.
- 8 Augustine, "Our Lord's Sermon on the Mount", trans. S. D. F. Salmond, in *Nicene and Post-Nicene Fathers*, ed. Philip Schaff, vol. 6, 1886 (Electronic edition, Veritatis Splendor, 2012), 156.
- 9 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 758-759，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.42., 905.

- 10 Luther, "Personal Prayer Book," 32.
- 11 同上，頁 33。
- 12 Augustine, "The Lord's Sermon on the Mount", 158-59.
- 13 Luther, "Personal Prayer Book," 34.
- 14 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 759-760，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.43., 907.
- 15 George Herbert, "Discipline", in *The English Poems of George Herbert*, ed. Helen Wilcox (New York: Cambridge University Press, 2010), 620.
- 16 Augustine, Letter 130, in Schaff, *Nicene and Post-Nicene Fathers*, chapter 12.
- 17 McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.44, 907-08. (譯註：英文與中文譯本皆與作者的文本略有不同，故此處僅按照作者文本意譯。)
- 18 *Luther's Large Catechism*, 92.
- 19 *Luther's Large Catechism*, 93.
- 20 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 765，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.45., 912.
- 21 Augustine, "Our Lord's Sermon on the Mount", 167.
- 22 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 765，McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.46, 913.
- 23 同上，頁 766。(中譯本)
- 24 *Luther's Large Catechism*, 96-97.
- 25 Augustine, Letter 130, in Schaff, *Nicene and Post-Nicene Fathers*, chapter 12. 另可參看他的，"Our Lord's Sermon on the Mount",

171.

- 26 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 767，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.47., 915-16.
- 27 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 769，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.49., 917.
- 28 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 767，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.47., 915.
- 29 何頓·Horton, *Calvin on the Christian Life*, 154.
- 30 魯益師《四種愛》，梁永安譯，頁 77，立緒出版，2010。C.S. Lewis, *The Four Loves* (New York: Harcourt, 1960), 61.
- 31 同上，頁 78。（中譯本）

9

禱告試金石

我們在本書這一部分從理論轉向了實踐，聆聽了教會歷史上幾位偉大的教師，他們所給我們關於禱告的一些主要洞見。現在可以把他們各自的規則和原則，歸納總結集成一套要點嗎？答案是——可以，也不可以。

我們在綜合他們要點時，所面臨的一個問題是，他們常常是從不同的角度來說同一件事情。加爾文（John Calvin）的作品更具神學性，從上帝、罪、基督和福音的教義中，推論出關於禱告的追求。路德（Luther）關於禱告的教導非常實際，因為他在為一位普通人寫信，那人要的是具體的禱告辦法。奧古斯丁（Augustine）從最實存性的角度來思考禱告，主要聚焦在心裡的動機。這代表著各位思想家的原則會彼此交叉。此外，我們還要記得加爾文自己針對僵化規則的規則。我擔心很

多當代論及禱告的書都試圖要給讀者一把「鑰匙」，或是某種「啊哈，所以那就是禱告的秘密！」的經歷。但這種事情根本不存在。

另一個極端就是，只說禱告根本無法約化成原則，所以除了繼續努力堅持之外，就沒有什麼好談的了。但若禱告完全無法論說，那麼當門徒問耶穌「求主教導我們禱告」（路加福音十一：1）時，耶穌就應該回答說，「我教不了一一禱告無法定義。」但祂沒有說禱告就像是用一個巴掌拍手的聲音。相反的，祂給了門徒一套話語，即主禱文。

所以，我們可以精煉一下從大師們那裡學到的東西嗎？我認為可以。我把結果稱作「試金石」。試金石是一種含有矽石的小石頭，用來摩擦一塊金子或銀子，以檢測其純度或是真偽。如我們所看見的，所有禱告都在一定程度上不純粹。我們禱告時心裡從未有完美的動機，語言也不與禱告的對象相稱。因此，禱告之所以蒙上帝悅納和回應，只是因為恩典。然而，聖經還是四處都指明，我們應該努力做出正確的禱告。若我們禱告時並未依靠耶穌（約翰福音十六：24-26），或沒有信心（雅各書一：6）；若禱告帶著自私的動機（雅各書四：3）；或若我們一邊禱告，一邊卻在生活某些領域裡故意不順服上帝（詩篇六十六：18），那我們的禱告就不會「大有功效」（雅各書五：16）。

下面不是一套規則，好像可以用某種魔法或機械方式，來賺得或激發上帝的回應。相反的，它們是十二枚試金石，可以藉之來判斷我們的禱告，看我們的禱告在相對的多大程度上尊

榮了上帝，使我們與上帝相連。我把它們分成了四組，每組三項。

禱告是什麼

工作——禱告是一種責任和操練

禱告應該固定、持續、堅定而頑強地每天都做，無論我們是否覺得想做。「最糟糕的罪就是不禱告，」彼得·福賽斯（Peter. T. Forsyth）寫道。「基督徒中間常常讓我們大吃一驚的外在的罪……或顯而易見的言行不一，就是這個罪的後果或其懲罰……所以，不想禱告是眾罪之根。」¹即使我們從中一無所獲，我們還是要禱告。設想你與某人共處一室，他或她基本上卻不與你說話。她所做的就是留紙條。當你提到這一點時，她卻說，「嗯，我跟你說話得不到什麼東西，我覺得很枯燥，而且我的思緒會亂飛，所以我試都不想試了。」你的結論會是什麼？無論你是多麼善於談話的人，她不與你說話還是很沒禮貌，她至少該與她的室友有面對面的互動。當然，若論到未能與你的創造主、護理主和救贖主直接說話，沒禮貌還是一個在程度上太弱的詞，因為你的每一口氣都在乎祂。

禱告必須要恆切。「弟兄們，」保羅對羅馬的基督徒寫道，「我……勸你們與我一同竭力，為我祈求上帝」（羅馬書十五：30）。禱告就是要努力。這代表著，無論情緒起伏如何，都要堅持禱告。「不要說『我無法禱告。我不在狀態裡』」，福爾西斯寫道。「禱告到你進入狀態。」²這代表著，禱告也

傾向於有積累的效應。奧斯汀·斐爾潑斯（Austin Phelps）寫道，他觀察人們在德勒斯登（Dresden）的皇家藝術館，可以在一幅大師的繪畫前坐上幾個小時。「每年都有好多周是用來研究拉斐爾的那一幅作品。藝術愛好者怎麼欣賞它都不夠，直到他們與其無與倫比的畫面進行了漫長的交流，把它變成了自己的。」他說到曾與這幅畫的一位欽慕者談話，那人說，他花了很多年看這幅畫，還是發現可能一再地「找到一些新的美麗，新的喜悅。」我們為禱告擺上這種類型的耐心關注，豈不是應該得到更多嗎？哪幅畫有一絲絲能與偉大的上帝自己可相比呢？斐爾潑斯問道。「而靈魂若要了解禱告的祝福，就需要對這位上帝有活潑的認識。」³

禱告總是艱苦的工作，而且常常苦不堪言。我們有時為了要開始禱告甚至都得掙扎一番。「當我們到了一天中該向上帝禱告的時候，常常好像每件事都串通好要來阻止它一樣。」我們常常要在禱告中掙扎，只為了可以集中注意力。「你的思想在上帝與很多等著你去做之急事之間跳來跳去。」⁴雖然上帝可以、也會有賜下平安和安靜的時候，但沒有一位基督徒可以成長到不需要在禱告中掙扎和堅持的。

回應聖言——禱告是與上帝交談

在伊甸園裡，上帝與我們同行（創世記三：8）。在聖經裡，與某人「同行」就是與他作朋友，因為人們在一起同行的時候會講話。奉耶穌的名、在聖靈的能力中禱告，就是恢復我們起初與上帝所擁有的那最寶貴之事，即與祂的自由交流。

把禱告理解為一場對話，有兩種方式。第一種是把禱告理解為，回應上帝在人心裡主觀上可以辨識的聲音。按照這種看法，我們要安靜地坐在那裡，等候有那樣的直覺、印象和感受——是我們覺得不只是我們裡面的心理活動，而是上帝聲音的。另一種方式是把上帝理解為主要透過聖經對我們說話。如我們在馬丁·路德那裡看到的，當我們讀聖經的時候，聖靈會使我們信服，光照我們，所以我們透過祂的聖言而聽見祂。我們在本書前面部分已經論證過，我們應該採取後一種理解。

這曾是基督教敬虔與靈性歷史中的基本問題之一。其中一個亮點是十七世紀英國清教徒與早期貴格會之間的辯論。對清教徒來說，聖靈的話就是聖經，因為聖靈藉著、並透過聖經對我們說話。貴格會和很多跟隨他們腳蹤的人卻相信，雖然聖經是神所默示的，但我們還是應該尋求透過聖靈的新的、當下的與內在的啟示。⁵這代表與上帝交談並不需要聖經——我們可以在自己心裡就與上帝往來。我們已經闡述過這種思路的不可靠。巴刻（J. I. Packer）觀察到，一旦我們把禱告理解為交談，我們就必須固定地把深思熟慮且符合聖經的默想，與禱告聯繫起來。默想是一座橋樑，把一方面的聖經解釋與研讀，與另一方面的自由禱告連接起來。巴刻自己的操練是「讀經，想清楚所讀的是向我表明了上帝的什麼，再把那個看見變成讚美，然後我才繼續『進入禱告』。」他補充說，這是「認識上帝」的一種關鍵管道。⁶

禱告是在讚美、認罪、感謝與祈求之間的一種平衡互動

主禱文從景仰與讚美（「我們在天上的父，願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行」）開始，然後是為我們的需要祈求（「我們日用的飲食，今日賜給我們……救我們脫離兇惡」），再承認我們的罪，懇求賜給我們內在的改變（「免我們的債，如同我們免了人的債」），再為我們得到的祝福感恩（「因為國度、權柄、榮耀，全是你的」），包括我們的困難（「願你的旨意行」）。主禱文與聖經的禱告書《詩篇》都表明，禱告的所有這些「語法」或層面，在使用的時候都很關鍵。

然而，我們不應該看重這些禱告形式當中的一種是甚於另一種。我們不應該以為，它們有些屬於低級階段，是用來為其他更高級的階段鋪路的。事實上，每種形式都是其他形式所必須的。它們彼此互動、彼此激發。當我們明白了上帝的偉大以後，這會導致我們對自己的罪惡有新的認識，然後，對罪更深地認識和悔改，又讓我們對上帝的恩典發出感恩的驚歎。「她許多的罪都赦免了，所以她的愛多」（比較於，路加福音七：47）。我們越看見上帝的權能，就越想要依靠祂來滿足我們的需要。當我們禱告的時候，所有這些向上帝禱告的形式都應該出現、互動並彼此平衡。

禱告要求什麼

恩典——禱告必須「奉耶穌的名」，基於福音

我們在前面已經處理了這枚關鍵的試金石。禱告的時候，必須完全滿懷感恩地意識到，我們以上帝為天父的熟識關係，是一件白白的禮物，由上帝真正的獨生子耶穌，透過代價高昂的獻祭而贏得，然後又由聖靈使之生效，祂幫助我們在心裡知道，我們是上帝的兒女。奉耶穌的名禱告，不是要把它變成一種魔法咒語，好像只要說出這幾個字，就可以迫使上帝發揮能力，或者自動得到超自然的力量。耶穌的名是一個簡稱，代表祂的神聖位格和救贖工作，是奉耶穌而非我們自己的名來到父神面前，就是完全承認，我們之所以會蒙垂聽，乃是因為我們所站在其中的昂貴恩典。正是由於這一項禱告原則，即便沒有一個人能按照我們所當做的那樣，遵守所有其他的指南和「規則」，我們的禱告還是可能蒙上帝垂聽。

奉耶穌的名向父神禱告會產生一個問題：我們是否應該只向聖父禱告，不向聖子或聖靈禱告？耶穌邀請祂的門徒向祂禱告（約翰福音十四：13-14；馬太福音十一：38）。然而，耶穌也教導祂的門徒向我們的天父禱告，而且雖然我們不受限於主禱文的嚴格字句，但其初始的指向還是要嚴肅看待。耶穌升天之後，在新約的剩下部分，只有三次禱告是直接對耶穌說的。在絕大多數的情形中，禱告都是對父神說的。所以，雖然向聖子或聖靈禱告一點也沒有不合適，但禱告通常都是對父神說的，帶有對聖子的感恩和對聖靈的依靠。⁷ 巴刻使用了一個有趣的經驗法則。「我藉著聖子的中保，靠著聖靈的能力，向聖父禱告。在恰當的時候，我也會直接向聖子和聖靈禱告；也就是說，當我所禱告的某些事情，是聖經特別說明乃是這兩位的

直接關注時。」⁸

敬畏——禱告是心靈投入在愛中的敬畏

我們知道，禱告時心靈應該「投入」，禱告一定不能只是照本宣科。「這百姓用嘴唇尊敬我，心卻遠離我」（馬太福音十五：8）。用心的一個重要指標，就是在面對上帝的偉大和禱告的特權時心生敬畏。《西敏斯特大要理問答》說，要有「敬畏之心」，以及……屬天的情感，並對祂的主權、威嚴和恩惠的臨在有正確的認識。⁹

今天沒有人把靠近上帝視為痛苦和致命的。然而，當摩西要求靠近並看見上帝的榮耀時，上帝拒絕了，因為祂說，這會殺死摩西（出埃及記三十三：18-23）。上帝只允許摩西看見祂的「背」或「周圍」，並且說，祂會用手遮蔽摩西，好讓他在上帝的聖潔面前得到保護，免於死亡。摩西靠著上帝的保護而免於上帝的擊殺，這就是福音。但我們在《約翰福音》一章第18節看到，我們在耶穌基督裡就看見了上帝的榮耀。這怎麼可能？因為在基督裡，我們的罪被遮蓋了。我們在耶穌裡就好像藏在上帝手中的洞穴一樣（歌羅西書三：1-3）。然而這不是說，我們有任何時候可以輕看來到「寶座」前的特權。有這樣的權利是令人震驚的——贏得它的代價無法想像。這就是當我們奉耶穌的名禱告時所發生的，而我們在每次禱告的時候，也應該提醒自己這究竟是怎麼一回事。我們應該花時間默想這項真理，直到它讓我們感到驚懼。

「在愛中的敬畏」代表，我們靠近上帝的時候，既不能帶

著輕浮煽情或隨隨便便的熟悉感，也不能帶著誇張、疏遠的形式化。歷年來很多寫禱告寫得最好的書都忠告我們，在開始禱告和默想之前，我們應該控制和喚醒自己，去意識到接下來要發生之事的偉大。一本書建議我們對自己說以下這樣的話：

上帝在這裡，在這四牆之內；在我前面、在我後面，在我右手，在我左手。那充滿萬有者已經到這裡來俯就我了。我現在要在祂的腳下屈膝，對祂說話……我要把自己的願望對祂傾訴，我嘴上所說出的話，祂的耳朵沒有一個音節會漏掉。我可以像對我在地上最親密的朋友那樣對祂說話。¹⁰

這個「控制自己」的方式，可以是簡短地去想想禱告神學的某些層面。比如，記得我們現在已經成為後嗣了，是蒙愛的兒女到我們的天父面前去。或是記得，我們有一位大祭司和中保在上帝的右邊，所以我們可以坦然無懼地來到施恩的寶座前。或者記得，我們裡面有聖靈，祂督促並幫助我們禱告。這就是把心預備好禱告。

無助——禱告是承認軟弱與依賴

挪威作者哈列斯比（Ole Hallesby）在其小書《禱告》（*Prayer*）的開始，就把禱告定義為一種心靈與思想的態度，其特徵主要是無助。「就我所能明白的，禱告的設立只是為了無助者……禱告與無助不可分割。只有無助的人才會真正禱告。」¹¹ 這種禱告不過是福音信仰的表露，因為只有承認完全

屬靈破產的人，才會接受基督的救恩。奧古斯丁告訴安尼西亞（Anicia），除非你「看自己在這世上一無所有」，否則就不會真正禱告。

這枚試金石與奉耶穌的名禱告有緊密聯繫，但還是值得專門列出來，因為它是這麼重要又實際的一項原則。很多人會落入一種狀況，覺得非常困頓無助，結果就不想禱告了。然而，禱告就是為那些無他法可想、無他途可循的人。從某種意義上說，禱告就是把耶穌與你的絕對無助、你的脆弱和依賴感聯繫起來。對此的證據可見於保羅的教導，他說，當我們覺得如此無助，甚至都不知道要禱告什麼的時候，聖靈就幫助我們。「我們的軟弱有聖靈幫助；我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。」（羅馬書八：26）幾乎好像聖靈的幫助就是由我們的無助所引發的。禱告就是接受我們在、而且一直將在萬事上完全依賴上帝。

事實上，我們的無助也可以是一種信心的資源。耶穌對老底嘉教會（譯註：原文誤植為撒狄，在此已根據聖經改正。）十分有名的說法——「看哪，我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裡去，我與他、他與我一同坐席。」（啟示錄三：20）——常常用來呼籲非信徒相信基督。然而，邀請赴席在古代是朋友式的邀約。耶穌在呼籲信徒與祂有親密的相交——即禱告。在這個圖像中，禱告就是回應耶穌的敲門。若祂沒有到我們這裡來，我們就無法給祂開門。因為沒有一個人的心會自然地去尋求上帝（羅馬書三：11），或沒有上帝的吸引就會到祂面前去（約翰福音六：44），所以，除非上帝藉

著祂的聖靈督促或引導我們禱告，否則甚至沒有一個人會想起來該要禱告。

簡言之，若你想要禱告，你就不必擔心上帝是否會垂聽。除非上帝在你旁邊，讓你能夠感到無助，感到需要祂，並且帶領你想到要禱告，否則你甚至連那種感覺都不會有。所以，當我們覺得最徹底無助的時候，我們應該更確實地知道，上帝是與我們同在的、在垂聽我們的禱告。

禱告帶來什麼

轉向——禱告把你的視線轉向上帝

禱告的各種形式（景仰、認罪、感恩和祈求）都會使你看待一切事情的視線和角度轉向。禱告帶來新的視角，因為它把上帝重新放進畫面。只要口中對上帝說出我們的需要、懼怕、希望、關切、疑問、困擾和罪惡，幾乎就是立刻迫使我們對它們了有不同的想法。

禱告導致轉向的一個畫面是，你在旅行中走到了一處地勢較高的地方，可以看見你所走過的整個地區，然後你意識到，「我走得比想像的遠」，或者也許是「我的進展沒有想像的那麼大」。我們可能在禱告中看見自己蒙愛和關懷的程度比我們所感受到的要多，而這就打消了我們的懼怕。或者我們會看見，我們比自以為的更加愚昧和自我，然後禱告就除去了我們的怒氣和自憐。

禱告導致轉向的一個實際例子，可以在《詩篇》七十三篇

第 17-20 節中看到。我們在這裡看見一位充滿了嫉妒和憤恨的人，他看到生活中有很多人欺負和壓榨別人，但卻好像從來不會遭報。他們很興旺，而他自己的生活卻充滿了困難。所以，服事上帝有什麼好處呢？「我實在徒然潔淨了我的心，徒然洗手表明無辜。因為，我終日遭災難，每早晨受懲治。」（七十三：13-14）

然後他說，「我進了上帝的聖所」（也就是等於禱告）「思想他們的結局。」他繼續指出，有上帝的同在是如何地提醒他知道，上帝掌管著整個生活與歷史。雖然在今生罪惡遲早會找上我們，但還有最後的審判。然後他加上了一個新的畫面，表明了禱告所導致的轉向——就像從夢中醒來回到現實一樣。「人睡醒了，怎樣看夢……你醒了也必照樣輕看他們的影像。」（七十三：20）在這裡，禱告就像從惡夢中醒來一樣，回到了現實。我們會取笑那我們在夢中看得如此嚴肅的事情。我們意識到，一切其實都還好。當然，禱告也可以有相反的效果；它可以戳破幻覺，向我們表明自己所面臨的靈性危險，比我們所想像的還糟。它也可以像從美夢中醒來，回到更艱難的現實。所以，禱告可以讓我們震動自己說：「我為什麼這麼害怕？若上帝與我在一起，這傷害不了我！」它也可以讓我們說，「我為什麼這麼糊塗？我對此有什麼理由可說？」禱告帶來轉向，展示出全景，領你走出牛角尖，使你轉向面對你真正的處境。

力量——禱告是與上帝的屬靈聯合

「禱告是得力的管道，」巴刻寫道。「靈性的警覺、活力

與信心，都是為任何一件事情迫切禱告後而有的常見副產品。清教徒說，禱告是給靈魂的輪子上油。」¹² 福爾西斯寫道：

禱告就像食物一樣，帶來一種新的力量和健康感……每種有機體的生命都是在更高能量得到持續補充以後，對於更低和更基本力量的持續勝利。禱告就是吸收聖潔上帝的道德力量。我們必須為這種生活努力。要餵養靈魂，我們就必須賣力禱告……禱告是對力量、對神聖力量的有力接受。所以它很有創造力。¹³

當我們成為基督徒的時候，聖經說我們就「與基督聯合」了。¹⁴ 這有眾多的含義，其中一個就是，我們像長在一棵葡萄樹上的枝子，好讓基督這真葡萄樹的生命，可以越來越在我們的裡面表現出來（約翰福音十五：1，及其後）。產生此點的一個途徑，就是透過禱告。

保羅在他給以弗所人的書信結尾，指示他們要「靠著主，倚賴他的大能大力作剛強的人」（以弗所書六：10）。他的指導並未抽象地停在那裡，他告訴信徒要穿上屬靈的「軍裝」，真理要作你的盾牌，公義作護心鏡，從福音而來的平安作鞋子或靴子。用信心的藤牌和救恩的頭盔作你的防禦。若干年來，傳道人把這個比喻及其喻像，向成千上萬的會眾做出了有效闡釋。其基本觀念就是，基督的救恩在客觀上已經保證了帶給我們的所有好處，如饒恕、平安、上帝對我們的愛，我們都必須在日常生活中自己支取。上帝之愛的確據、聖靈內住同在的應

許、認識到我們蒙了饒恕、有祂同在的熟識、勝過我們罪惡習慣的能力——這一切除非我們在心裡接受，並實際應用，否則就都是抽象的。它們必須不僅要佔據我們的心，而且要透過上帝聖靈的工作來模造我們的生活。

我們如何實際預備好面對生活中的戰鬥？我們如何在主裡剛強起來？我們如何有屬靈的敏感，可以在複雜的情形中分辨出事情的真相？我們如何得到上帝智慧、愛和權能的確據，以至於可以轉向祂，安息在祂裡面？在這段經文的結尾，保羅脫離比喻而說，「靠著聖靈，隨時多方禱告祈求；並要在此警醒不倦，為眾聖徒祈求」（以弗所書六：18）。很多詮釋者試圖把禱告列入軍裝中的一項，與真理、公義、平安、信心、救恩和上帝的道並列。但這並不成功，因為其他的每一項都被比成了某種如：頭盔、寶劍或護心鏡之類的東西。但是到結尾時，他只是說，禱告、禱告，在聖靈裡禱告，警醒禱告，多方禱告，隨時禱告。

你不可能得到比這更基本的指示。禱告就是讓我們所相信的一切、基督為我們所贏得的一切，實際變成我們力量的方式。禱告就是真理在你的心裡做工，創造出新的直覺、反應和性情的方式。

屬靈實際——禱告尋求對上帝同在的真誠感受

克羅尼（Edmund P. Clowney）寫道：「上帝並不只是說話……他臨在。禱告是沉浸於上帝同在的醒覺，且常常是充滿敬畏的醒覺中。」¹⁵ 透過禱告，我們對上帝有點抽象的認識，

就變成了我們生存性的真實。我們不只是相信上帝的榮耀；我們感受到祂的偉大。我們不只是相信祂愛我們；我們發現心裡湧流著祂的愛。

《西敏斯特大要理問答》說，聖靈在我們生命中的一個角色，就是幫助我們禱告，而祂的方式乃是「祂又在我們的心中運行，使我們的心靈甦醒（雖然程度並不是在所有人的心中，在所有的時候都是一樣），使我們有完成這一本分所需要的悟性、感情和美德。」¹⁶ 這是一種引人注意的平衡說法。禱告是責任——我們無論如何都要做。然而，要「正確履行」禱告，也必須投入「情感」——心靈投入敬畏、驚歎與愛。所以，我們禱告的時候不要分心，心裡不要冷漠，是很恰當的。分心和冷漠不是尊榮上帝的最佳方式。

然而，我們並不能完全掌管我們的心。甚至聖靈也都沒有在所有人身上、在任何時候、都用同樣的方式這麼做。十八世紀的傳道人和聖詩作者約翰·牛頓（John Newton）談到了上帝「可感受到的同在」，即心中感到祂的同在；他說，這是上帝的恩賜，我們無法強求。他寫道，「主有時收回了他可感受到的影響，那麼一隻蒼蠅嗡嗡地叫，就可以讓我們耐心盡失；另一些時候祂會向我們展現祂可以在我們裡面做什麼，可以為我們做什麼。」¹⁷

但是，《大要理問答》並非建議我們在此被動。當討論到基督徒應該如何領聖餐時，它說，他們應該「深情地默想祂的死與復活，由此激發自己更奮力地操練所得到的恩典。」¹⁸ 這意味著我們要默想真理，直到我們心中的情感被激發起來，發

現自己渴望服事上帝。上帝的同在與現實在禱告中看起來是什麼樣子的？要記得，聖靈在此並非任何時候、總是用同樣的方式在幫助我們；不過，我們還是可以在十七世紀威廉·歌士瑞（William Guthrie）的屬靈經典《基督徒真偽辨》（*The Christian's Great Interest*）中，看到可能發生什麼的一個突出例子：

這是上帝向靈魂的榮耀神聖彰顯，把上帝的愛厚厚地澆灌在心裡；這是感受勝於言說的事情：它並非聽得見的聲音，但卻是上帝的一束光芒充滿了靈魂，因祂就是生命、光明、愛與自由，就像那聽得見的聲音說，「哦，大蒙眷愛的人哪」（但以理書九：23）……這是當基督只提到馬利亞的名字——「耶穌對她說，馬利亞」——時，從祂臨到她的東西……當祂只說出「馬利亞」這一個詞的時候，有某種令人羨慕的神聖傳遞和彰顯，出現在她的心裡，她因此而如此滿足地被充滿，以至於無需去爭辯，那就是基督。¹⁹

歌士瑞說，這不是耳朵聽到的一種聽得見的聲音，也不是眼睛看見的一種看得見的影像。但它卻是一種聲音和一種影像——是一種心中的感受，並非理性的感覺。在禱告中，你可以進到上帝的同在。

禱告把我們帶向哪裡

自我認識——禱告要求並產生誠實和自我認識

我們已經注意到，沒有謙卑，禱告就無法開始。然而，禱告最終必須帶領我們越過單純的缺乏感，進入對自己更深的誠實。在全知的上帝面前禱告要誠實，這看起來是顯而易見的，但我們卻反而常常是有口無心地禱告，沒有花時間或精力向上帝和自己敞開我們最深的懼怕、傷害、缺陷和罪惡。「禱告，真正的禱告，並不允許我們欺騙自己。它讓我們自我膨脹的張力鬆懈下來。它產生靈性視線的清晰……它剷斷我們自欺及其法利賽主義的根……所以我們藉著禱告，就得到了真正的自我。」²⁰

禱告不僅要求我們承認自己明顯的罪和錯誤，而且也要露出我們裡面導致犯大小罪的心態、態度、面向和不當慾望。²¹簡單的事實是，我們越靠近至高的美麗或智慧或純潔，我們就越會意識到自己的醜陋、愚昧和污穢。

加爾文《要義》（*Institutes*）的著名開頭是，「真實與可靠的智慧，包含了兩個部分：就是認識神和認識自己。」²²換句話說，我們不可能更真正地認識上帝，卻不同時更認識我們自己。反過來也成立。若我拒絕承認自己的軟弱和罪，那同時也會看不見上帝的偉大和榮耀。對此沒有比以賽亞更好的例子了，當他在聖殿的異象中看見上帝的聖潔時，立刻就回應說，「禍哉！我滅亡了！因為我是嘴唇不潔的人，又住在嘴唇不潔的民中，又因我眼見大君王—萬軍之耶和華。」（以賽亞書六：5）

正因為他以一種新的方式看見了大君王，他就也會以一種新的方式看見自己。這兩者一定是一起的。若我們不坦承自己的渺小和罪惡，我們也絕不會接受祂的偉大和聖潔。

克羅尼觀察到，禱告所涉及的那種誠實，在人際關係上其實沒有可與之比較的，因為每種人際關係必然只有涉及到你的部分個性。我們與自己的配偶、商業夥伴與街頭偶遇的關係並不相同，因為我們每種社會關係中都只表達出我們的部分人性。甚至我們的配偶也只看到了我們的部分本相。「然而，在與上帝的關係上，我們都是『赤露敞開』的（希伯來書四：13）。我們的面具沒有了，偽裝也毫無用處：這裡的關係不是部分，而是全面的。我們本相中的一切，都與我們的創造主和救贖主有關係。」²³

信靠——禱告要求並產生安心的信靠與確實的盼望

正因為禱告把敬畏與親密結合在一起，所以它也一定把順服與「強求」結合在一起。每個禱告最後的念頭一定是，若就我們所需要的幫助來說，是感恩地接受上帝按照祂的智慧，伸手賜給我們的無論什麼樣的結果。每位凡不合意就直覺抗拒的孩子，通常在內心深處都知道，他們對世界的理解與其父母不同。「唯有」我們的天父「知道什麼是最好的；答應我們的要求，也許在很多情況下都會毀了我們。」²⁴

另一方面，我們受邀在禱告中把我們的需要具體、強烈、反覆地說出來，並且確信它們會蒙垂聽。挪威作家哈列斯比在其論禱告的經典著作中，把禱告看作是「工作」與「掙扎」。

²⁵ 雖然我們在禱告結束時總會說，「然而，願祢的旨意成就，」但我們的禱告還是要以與上帝摔跤開始。路德就有這樣的「魯莽」，甚至可以把禱告強求說成是「征服上帝」。²⁶ 禱告不是一種被動、平和、安靜的操練。

在所要求的這兩種態度（即，安心地信靠與確實地盼望）之間取得平衡，絕對至關重要。查爾斯·賀智（Charles Hodge）在其系統神學〈禱告的要求〉一節中，緊接著列出了「強求」與「順服」。若我們過度強調順服，我們會變得太被動。我們的禱告就絕不會有那種驚人的力度和爭論，像亞伯拉罕力求上帝救所多瑪與蛾摩拉（創世記十八：16-33），或像摩西懇求上帝憐憫以色列人和他自己（出埃及記三十三：12-22），或像哈巴谷和約伯懷疑上帝在歷史中的作為一樣。然而，若我們過度強調「強求」，若我們投身禱告祈求的時候，沒有以安然接受上帝的智慧和主權為基礎，那麼當我們的禱告沒有回應時，我們就會變得太憤怒。在無論哪種情形中，我們都不再會為我們的需要和關注發出耐心、恆忍、堅持卻也非歇斯底里的禱告。

哈列斯比把禱告比為採礦，即他所知道的在挪威二十世紀早期的那種。用爆破開出礦床，需要兩個基本步驟。有很長一段時間，他寫道，「要很費力地在堅硬的岩石上鑽出深深的窟窿。」為了把大塊岩石除去，需要在最關鍵的位置鑽出足夠深的窟窿，而這要求耐心、堅持與大量技巧。不過，一旦窟窿都鑽好了以後，就要把「彈藥」放進去，並連上引信。「點燃引信和發射彈藥不僅容易，而且也很有趣……我們會看見『成

果』……彈藥轟鳴，碎石亂飛。」他總結說，雖然更費事的工作既需要技巧，也需要品格的耐力，但「任何人都可以點燃引信。」²⁷ 這很有幫助的例證警告我們，不要只做「點燃引信」的禱告，即我們沒有馬上得到結果就很快放棄的那種。若我們**既**相信禱告的力量，**也**相信上帝的智慧，那我們就會有「鑽窟窿」的耐心的禱告生活。成熟的信徒都知道，日復一日就是產生有效禱告的一部分。

我們必須避免兩種極端，即要不就是不向上帝求東西，不然就是以為我們可以要上帝按自己的意思去辦。我們必須把頑固的強求，即「與上帝摔跤」，與內心深處對上帝智慧旨意的接受，結合起來，而無論那旨意是什麼。

降服——禱告要求並產生降服，即整個生活都在愛中降服上帝

《詩篇》六十六篇第 18 節說，「我若心裡注重罪孽，主必不聽。」剛開始看這意思似乎是，我可以透過更好的道德純潔，而賺得上帝對我禱告的回應。當然，我們到目前為止所看到的一切，即奉耶穌的名向父神禱告的聖經禱告神學，是與此相左的。所以，這究竟是什麼意思？雅各說到，禱告無效是因為「你們妄求，要浪費在你們的宴樂中。」（雅各書四：3）

觀念是這樣。正如雖然相信基督不能使我們贏得或賺得救恩，但對我們接受救恩來說，它卻是必須的；同樣的，委身於把上帝擺在首位，全然愛祂、跟隨祂，這在上帝答應我們的禱告卻不傷害我們之前，也是必須的。若我們過的生活是，上帝在其中並未得到我們最高的忠誠，那麼我們就會工具性地使用

禱告，這是自私的，只為了試圖得到可能很容易就會摧毀我們生活的東西。

這就是《雅各書》一章第 6-8 節那些話後面的真理；那裡說，當你禱告的時候，「只要憑著信心求，一點不疑惑……這樣『疑惑』的人不要想從主那裡得什麼。心懷二意的人，在一切所行的路上都沒有定見。」這讓很多讀者都非常焦慮，因為它表面上看起來好像雅各是在說，當我們向上帝祈求的時候，我們思想上必須要有絕對的心理確定。但這並不是雅各所說的。他在第 8 節把**疑惑**定義為「心懷二意」，所使用的詞是 *dipsychosis*，直譯是「有兩個靈魂」。巴刻和凱奈絲（Nystrom）在解釋這個詞的時候，用到了索仁·祁克果（Søren Kierkegaard）的名著的書名，《清心志於一事》（*Purity of Heart Is to Will One Thing*）。它的意思不是你完美了，或是在道德上純潔，或者沒有任何的不確定。它的意思是，你已經做了一個決定，讓上帝作你的上帝，而且一旦你發現了有與此決定衝突的關注，你就會拋棄。它是緊抓住《詩篇》七十三篇第 25 節：「除你以外，在天上我有誰呢？除你以外，在地上我也沒有所愛慕的。」巴刻補充說，「只要能與主連結，任何事情都甘願放棄……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。」²⁸

我們讀了上面最後一段以後，最初的反應會是問，「還有誰敢禱告呢？」正確答案是，「每位生命得著更新、重生得救的基督徒……無一人例外。」²⁹ 真正的信徒，雖然深刻意識到

自己對上帝的愛是多麼不完美，但卻渴想把至高的愛給祂。他們可能大喊，「我所願意的善，我反不做」，以及「雖然我內心深處喜歡上帝的旨意，但我看見自己裡面仍然還有很多衝動，把我拽離開那裡。」³⁰《羅馬書》七章與其他經文都表明，雖然基督徒總有可能極大地滑入罪中，與疑慮爭戰，但他們的基本效忠對象已經有了根本的改變。禱告要不致變得膚淺自私，這種根本性的改變便是前提要求。

這時我們要記得奧古斯丁給安尼西亞的信。他在那裡說，簡言之，除非你意識到，你在上帝裡面已經擁有了所需要的一切，否則就不要開始為你所想要的任何東西禱告。也就是說，除非我們知道上帝是我們唯一真正的需要，否則我們的祈求和代求，可能不過就是擔憂和情慾的表現。我們使用禱告的方式，不過就是另一種追求我們太想要的很多東西的方式。不僅上帝不會聽這樣的禱告（因為我們自私地索要我們會浪費在情慾中的東西【雅各書四：2-3】），而且禱告也不會使我們的視角轉向，讓我們從自憐的憂鬱重擔中得到紓解。

約翰·加爾文談到關於禱告最突出的一件事，就是它乃是我們接受我們在基督裡所擁有之一切的主要管道：「我們就當在禱告中尋求在神裡面的豐盛。」³¹

想想吧。除非透過禱告，我們就無法接受基督，相信祂的聖名（約翰福音一：12-13）。馬丁·路德寫道，「整個生活就是悔改」，而這就是我們如何在恩典中成長。但再一次的，那也是禱告。我們的「人生主要目的」，《西敏斯特小要理問答》說，就是「榮耀上帝，並永遠以祂為樂。」所以一切事情

從本質上來說，都是禱告。

在時間的盡頭，歷史的高潮是一場偉大的筵席（啟示錄十九：9），然而，如我們所看到的那樣，我們現在就可以與耶穌一同坐席。如何做到呢？透過禱告。解經家認為，耶穌邀請人「聽見我聲音就開門」，以便讓祂「進到他那裡去，我與他、他與我一同坐席」（啟示錄三：20），這個邀請是邀請人透過禱告來與祂團契和相交。禱告雖然常常很費力，甚至很痛苦，但從長遠來說，卻是得力的最大可能來源。

禱告

是什麼

工作	禱告是一種責任和操練
言談	禱告是與上帝交談
平衡	禱告是讚美、認罪、感謝與祈求

要求什麼

恩典	禱告必須「奉耶穌的名」，基於福音
敬畏	禱告是心靈投入在愛中的敬畏
無助	禱告是承認自己的軟弱與依賴

帶來什麼

轉向	禱告把你的視線轉向上帝
力量	禱告是與上帝的屬靈聯合
屬靈實際	禱告尋求對上帝同在的真誠感受

把我們帶向哪裡

自我認識	禱告要求並產生誠實和自我認識
信靠	禱告要求並產生安心的信靠與確實的盼望
降服	禱告要求並產生整個生活都在愛中降服上帝

- 附註
- 1 彼得·福賽斯·Forsyth, *The Soul of Prayer*, 9-10.
 - 2 同上, 頁 62。
 - 3 奧斯汀·斐爾潑斯·Phelps, *The Still Hour*, 61-62.
 - 4 哈列斯比·Ole Hallesby, *Prayer* (Minneapolis: Augsburg, 1975), 89-90.
 - 5 關於清教徒與貴格會之間的衝突, 重要且詳細的討論可參看, Peter Adam, *Hearing God's Words: Exploring Biblical Spirituality* (Downers Grove, IL: Inter-Varsity Press, 2004), 175-201. 彼得·亞當 (Peter Adam) 贊同清教徒的看法, 批評貴格會把聖言與聖靈分裂了, 但他補充說, 也有可能把聖靈與聖言過度重疊, 以至於聖靈好像除了聖經以外, 就無法對我們產生影響。這是一種相反的錯誤。「當我們認識到, 即使信徒沒有想到聖經中的話語時, 聖靈還是住在他們心裡, 那把聖靈與聖言過度重疊就是不對了。把聖靈與聖言過度分割, 會削弱上帝提供並選擇使用的兩種管道: 聖經與聖經教師。」(199)
 - 6 巴刻·J. I. Packer, "Some Lessons in Prayer", *Knowing Christianity* (Wheaton, IL: Harold Shaw, 1995), 129-30.
 - 7 這項結論的證據, 可參看 Wayne R. Spear, *The Theology of Prayer: A Systematic Study of the Biblical Teaching on Prayer* (Grand Rapids, MI: Baker, 1979), 28-30; 以及 Graeme Goldsworthy, *Prayer and the Knowledge of God*, 82-83.
 - 8 Packer, *Knowing Christianity*, 127.
 - 9 《西敏斯特大要理問答》, 第 189 問。
 - 10 Phelps, *The Still Hour*, 55.
 - 11 Hallesby, *Prayer*, 16
 - 12 Packer, *Knowing Christianity*, 128.
 - 13 Forsyth, *The Soul of Prayer*, 10.
 - 14 從我們相信基督的那一刻起, 聖經就說我們「在基督裡」, 即與祂聯合了。辛克萊·傅格森 (Sinclair Ferguson) 分辨出了我們與基督聯合的好幾個層面: 我們在法律上、透過信心、屬靈地且在生命上與祂聯合

- 了。辛克萊·傅格森，《磐石之上——掌握救恩要義·穩健屬靈生命》，葉從容譯，改革宗翻譯社出版，2008。（S. Ferguson, *The Christian Life* [Carlisle, PA: Banner of Truth, 1981], 107-10）
- 15 克羅尼·Clowney, "A Biblical Theology of Prayer."
- 16 《西敏斯特大要理問答》，第 182 問。
- 17 約翰·牛頓·John Newton, "Letter II to Mr. B****," in *The Works of John Newton*, vol. 1 (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1985), 622.
- 18 《西敏斯特大要理問答》，第 174 問。
- 19 歌士瑞·William Guthrie, *The Christian's Great Interest* (Glasgow: W. Collins, 1828), 156.
- 20 Forsyth, *The Soul of Prayer*, 18-19.
- 21 《西敏斯特大要理問答》，第 105 問。《要理問答》在這裡解釋第一誡，即除了真神之外不可有別神。它告訴我們，我們要根除「專顧自己，一心尋求自己的益處，以及其它所有放蕩無羈地把我們的心思、意志、情感置於其它事物上，或全部或部分偏離祂的事情……並且根除把我們所具有的、所得來的、所能作的任何好事都歸之於幸運、偶像、自己或其它任何受造之物。」
- 22 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第一卷，頁 2，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 1.1.1.
- 23 Clowney, "A Biblical Theology of Prayer," 142.
- 24 查爾斯·賀智·Hodge, *Systematic Theology*, 703.
- 25 Hallesby, *Prayer*, 61-118.
- 26 引於 Bloesch, *The Struggle of Prayer*, ix.
- 27 Hallesby, *Prayer*, 76.
- 28 巴刻、凱奈絲，《點燃禱告之火》，顧瓊華譯，校園書房出版社，頁 43-44，2013。Packer and Nystrom, *Praying: Finding Our Way*, 40.
- 29 同上，頁 44。（中譯本）

- 30 對《羅馬書》七章第 19-20、22-23 節的複述。
- 31 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 713，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.1., 850.

NOTE

Prayer
Experiencing
Awe and Intimacy with God

PART
4

深 化
禱 告

10

是交談：默想祂的聖言

我們已經說過，當我們用信靠來回應上帝的聖言時，禱告就變成了與上帝的交談。很多人都寫到說，當今的社會超級繁忙，我們對文化關注也是貧瘠混亂，這讓慢條斯理的反思與默想變成了失傳的藝術。然而，若禱告要成為與上帝的真正交談，在它之前就必須有對上帝話語的固定聆聽，而其方式就是默想聖經。

通往禱告之門

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！他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的

盡都順利。惡人並不是這樣，乃像糠秕被風吹散。因此，當審判的時候惡人必站立不住；罪人在義人的會中也是如此。因為耶和華知道義人的道路；惡人的道路卻必滅亡。（詩篇一：1-6）

《詩篇》是聖經的禱告書，但值得注意的是，第一首詩篇並非是嚴格意義上的禱告，而是一篇默想——事實上，它是關於默想的默想。這首詩篇被放在第一篇並非偶然。尤金·畢德生（Eugene H. Peterson）指出，《詩篇》是一卷經過編輯的書，而《詩篇》第一篇則是其餘詩篇的入口。「教我們禱告的文本不是以禱告開始的。我們還未預備好，我們被自己綑綁住。我們太被世事撞擊著。」《詩篇》第一篇是「預備禱告，幫助我們預備好，能以禱告。」¹

這是一項很重要的發現。我們很多人的靈修生活都是從相當學術性的查經直接跳入禱告。但是，在禱告與查經之間，還有一個「中間地帶」，一種連接兩者的橋樑。雖然有無數的方式可以深刻經歷上帝的同在與權能，但通常在屬靈上要更深地進入禱告，就是要默想聖經。「若我們沒有默想就禱告，」克羅尼（Edmund P. Clowney）寫道，「我們自己與上帝的相交就會變得貧乏而疏遠。」²

根據《詩篇》第一篇，默想至少承諾了三件事。首先是穩定。有默想經驗的人，就像一棵生根的樹，不會被風吹走。注意，這棵樹是栽在溪水旁的，栽在溪水旁的樹，即使沒什麼雨水也會活得很好。這是一個人可以在艱難、乾涸的時候繼續前

行的畫面。我們的心靈在這些時候，需要扎根在上帝裡面，而默想就是做到這一點的方式。溪水代表了「主的律法」，即上帝的聖言，而扎根在溪水裡，就是比喻默想。³所以，默想就是在巨大困難、對抗和紛亂的時期，帶給你穩定、平安和勇氣的東西。它幫助你在其他的滋養來源（喜樂、盼望和力量）都乾涸的時候，扎根在神聖的「溪水」中。相反的，糠秕（包著谷種或穀核的外皮）重量都很輕，任何一絲輕風一吹就吹走了，任何東西都可以搖動它。不成為糠秕而成為樹的方式，就是默想上帝的聖言。

這裡有一種現實主義的味道。注意，樹木雖然只在當季的時候才結果子，但它的葉子卻從來不會枯乾。默想導出穩定（這棵樹是常青樹！），但並非是完全對苦難與乾涸免疫。我們一定不能期待默想總是會只導出喜樂與愛的那種經歷。有巨大歡樂的時候（像是開花的春天），有智慧與成熟的時候（結出果實的夏天）；但也有靈性的冬天。那種時候我們不會覺得上帝很近，雖然我們的根仍然深植在祂的真理當中。

默想也會帶來踏實、有品格的承諾。糠秕什麼都產生不了，但樹卻會結果子。會這樣不同的原因在於，樹木是一種會成長的東西，但糠秕卻不是。默想的人會變成踏實的人，他們把事情想明白，也有深刻的信念，可以用簡單的語言解釋困難的概念，做任何事情都有很好的理由。很多人不默想，他們浮光掠影，隨心挑揀，做事的理由沒有想透，他們隨心所欲，生活膚淺。默想的人可以抵抗壓力，但不默想的人就像糠秕一樣隨波逐流，隨便流向哪裡。

默想會結果子，而果子在聖經裡的意思就是品格特徵，如仁愛、喜樂、和平、忍耐、謙卑、節制（加拉太書五：22，及其後）。所以，真正的默想不只是讓我們感到「與上帝很近」，而且會改變我們的生命。如舊約學者柯德納（Derek Kidner）所觀察到的，「樹本身不單只是管道，讓水一成不變的流過，它乃是一個有機體，吸取水分，在輸送過程中適時製造一些新而可愛的東西，合乎它自己的用處。」⁴

最後，默想是有福的——這在聖經中是一個非常豐富的觀念。它代表各方面的平安與健康。它意味著品格成長，穩定和喜悅（詩篇一：2）。默想主的律法，即聖經，促使我們透過責任走向喜樂。聖經對默想的應許極為豐富。

默想與頭腦

當第一首詩篇呼召我們默想的時候，它使用了一個直譯意思是「說出來」的詞。它所指的事實是，特別是在古代，聖經要憑記憶開聲背誦出來。要默想一節經文，發掘出它各方面的含義、應用和豐富的內容，沒有比背誦它更好的辦法了。在《詩篇》中翻譯為「默想」的其他詞，意思是透徹地反覆思考和詢問（比較於，詩篇七十七：3、6、12）。默想就是問你自己有關真理的問題，如：「我是否按照這個亮光而活？這會產生什麼影響？我在認真對待它嗎？若我相信並持守這一點，這會如何改變事情？若我忘記了這一點，那會如何影響我與我的所有關係？」在每一種情況下，默想都代表著大量使用頭腦。⁵

默想一段聖經經文的預設是，你透過研讀和解釋，已經對那段經文的意思有所了解。你無法去反思或欣賞你所不明白的。要明白一段聖經，代表著要回答有關它的兩個問題。首先，原作者在這段經文中，意圖向他的讀者傳遞什麼？其次，這段經文在整本聖經中，扮演了一個什麼樣的角色；它對福音資訊的貢獻為何；它如何沿著聖經主要敘事的軌跡向前推進——這敘事的高潮就是耶穌基督的救恩？這兩個問題是「詮釋學的」——它們的答案有助於你解釋這段經文的意思，讓你可以繼續默想其真理的含義和應用。

除非你針對一段經文先花了苦功回答這兩個問題，否則你默想的基礎就不是上帝在這段經文中實際所說的。經文裡面有些東西可能「打中」了你——但它打動你的地方，很可能表達的幾乎正好與聖經作者受聖靈默示所要說的相反。若發生了這種情況，你實際聽的是你自己心裡的聲音，或者是你自己文化裡的精神，但不是上帝在聖經裡的聲音。今天有大量的書提倡對聖經的「神聖閱讀」，但卻很草率地把這種行為定義為讀的「不是資訊，而是上帝給你個人的話語。」但這是一種錯誤的對立。默想當然會把聖言個人化，但我們在能夠默想經文對我們和我們的文化有什麼個人性的意涵之前，我們必須先需要盡可能地知道，當作者寫下那段經文時，他要對他的讀者說什麼。馬丁·路德（Martin Luther）說，他在把一段聖經經文變成讚美之前，先需要理解其「指示」，即真理性的資訊。⁶簡言之，聖經默想乃基於合理的聖經詮釋和研讀的基礎之上。

聖經默想並不是倒空頭腦的理性思考。與此對照，

可考察一下「真言冥想，又稱曼特拉冥想」(mantra meditation)，其中一個版本就是很流行的超覺靜坐(或稱TM)。在超覺靜坐中，參與者不斷地重複一個字詞或短語，這先會阻斷其他思想，然後這個字詞也失去了它本身的意思。最近一份研究把真言冥想定義為「用這樣的方式重複一個短語，直到它把一個人超越提升到一種放鬆的狀態，不再去關注任何事情。」⁷結果是不再意識到任何字詞、觀念、畫面或概念，相反的，是只意識到有意識這件事本身。在這之外還有其他形式的意識，會把我們帶向一種與萬物歸一的感覺，與上帝歸一，而上帝就是萬物。如一位基督教神學家所觀察到的，這與基督徒默想的目標正相反。它不是「認識上帝，而是……是上帝」的經驗。⁸

但是，基督徒默想卻相當理性，甚至是辯論式的。「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？」大衛在《詩篇》四十二篇裡如是說——他真的在與他自己的心爭辯。真言冥想試圖壓抑頭腦分析性的一面。但基督徒默想卻激發我們的分析與反思，並將之集中在上帝的榮耀和恩典上。

默想與心靈

默想聖經也不只是密集思考。聖經包含資訊，但它不止於此。它也說到自己是活潑又有功效的使者(希伯來書四：12)。聖經的資訊就是福音，而聖經說，這福音不只是一種言語，而且是一種權能(羅馬書一：16；帖撒羅尼迦前書一：5)。

當保羅談到上帝的聖言「豐豐富富地住在」我們裡面時（歌羅西書三：16），他是明確在談論某種不只是接受資訊的意思，他談論的是「一種深刻又深入的沉思」，這種沉思讓聖經的資訊有轉化的大能。⁹

《詩篇》第一篇的喻像包含了這些所有的意思。默想就像一棵樹扎根在水裡。那意味著不只是知道一項真理，而是把它吸收進來，使之成為你自己的一部分。默想是屬靈地「品嚐」聖經——以之為樂，感受其教導的甜美，體會它其中所說關於我們的信念，並為它感謝和讚美上帝，因為它向我們啟示了祂。默想也是屬靈地「消化」聖經——把它應用出來，想透它該如何影響你、描述你，用最實際的方式引導你。默想是從聖經中汲取力量，讓它帶給你盼望，用它來喚起你是多麼蒙愛的記憶。換一個比喻說，默想就是把真理放進你的心中，直到它在那裡燃燒起來，開始融化並塑造我們對上帝、對我們自己以及對世界的反應。

《詩篇》一百零三篇第 1-2 節是一個默想的例子：「我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裡面的，也要稱頌他的聖名。我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記他的一切恩惠！」注意，大衛並沒有直接對上帝說話，雖然他知道上帝在場。他在對自己說話，對自己的靈魂說。他是在上帝面前把真理放進自己心裡。那就是默想。大衛所列舉的「恩惠」都屬於救恩——罪得赦免；接受恩典；上帝無限、無條件的愛（詩篇一百零三：3、8-12）。他在吸收這些聖經真理，把它們安置在自己的心中，直到他的心受到它們的影響而感到快樂，產生改變。他做到此

點的方式，就是責備自己的心，說它易於「忘記」救恩。這不可能是按照字面的意思去理解為，大衛忘記了他是一位信徒。相反，它的意思一定是說，他的心會忘記，即我們的直覺回應、動機、情感和態度，並不會主動與我們所宣信的真理連接。按照這些方向進行的基督徒默想，也許會是像下面這樣的：

當我忘記我是唯獨透過信心稱義時，我就對過去的罪咎和後悔讓步了。結果我就活在權力與金錢的偶像束縛中，這些偶像讓我自我感覺良好。

當我忘記我是透過上帝聖靈的同在而成聖時，我就放棄了自己，不再嘗試改變。

當我忘記我將來復活的盼望時，我就變得害怕衰老和死亡。

當我忘記我已經成為上帝家中的後嗣時，我就變得充滿懼怕。我不再坦誠禱告，我失去了信心，我企圖在上帝與我自己面前掩蓋自己的過失。

思想聚焦

雖然默想一段聖經有很多具體方法，但英國神學家約翰·歐文（John Owen）相信，默想有三個基本步驟或階段。¹⁰ 歐

文一開始就區分了默想與查經和禱告本身。他寫道：

它與查考聖言不同，我們在後者的主要目標是學習真理，或者把真理宣講給別人；它也與禱告不同，上帝自己是後者的直接對象。默想……卻是……用愛、喜歡和「謙卑」來影響我們自己的心靈與思想。¹¹

他繼續解釋了第一個階段，即從聖經中選擇一項真理，並對它獲得清楚的看見——即「思想聚焦」在它身上：

當我說嚴肅或嚴謹的默想時，我的意思「首先」是指有關某些屬靈和神聖主題的思想，而且我們的思想聚焦、專注並圍繞著它……「它是」頭腦的實際操練，操練其思考、默想與渴望，關注在屬靈和屬天的事情上……它們關注這些事情的方式，是將其思想和默想聚焦在它們身上。

對一段經文取得清楚的看見，有很多傳統的方法。一種方法是緩慢地閱讀聖經經文，回答下面這四個問題：這教導我什麼有關上帝及其性情的事情？有關人的本性、性情和行為？有關基督及其救恩？有關教會或上帝子民的生活？所以，例如，我們可以讀到《約翰福音》二章第 13-22 節，經文說到耶穌把兌換銀錢者趕出聖殿：

猶太人的逾越節近了，耶穌就上耶路撒冷去。看見殿裡有賣

牛、羊、鴿子的，並有兌換銀錢的人坐在那裡，耶穌就拿繩子作成鞭子，把牛羊都趕出殿去，倒出兌換銀錢之人的銀錢，推翻他們的桌子，又對賣鴿子的說：「把這些東西拿去！不要將我父的殿當作買賣的地方。」他的門徒就想起經上記著說：「我為你的殿心裡焦急，如同火燒。」因此猶太人問他說：「你既做這些事，還顯什麼神蹟給我們看呢？」耶穌回答說：「你們拆毀這殿，我三日內要再建立起來。」猶太人便說：「這殿是四十六年才造成的，你三日內就再建立起來嗎？」但耶穌這話是以他的身體為殿。所以到他從死裡復活以後，門徒就想起他說過這話，便信了聖經和耶穌所說的。

我們從這段經文中學到什麼有關上帝的事情？我們也許會看見，上帝不可輕看，祂是聖潔的。在祂的臨在中，在祂的「家」裡，我們如何生活很重要。我們學到什麼是關於我們是誰，我們應該如何生活的事情？我們也許會吃驚地發現，在崇拜中專注在上帝身上，是多麼重要，所以崇拜時不可做白日夢，去想其他事情。我們也可以默想極度委身是什麼意思，在生活中的其他方面為上帝「發熱心」是什麼意思。我們學到什麼有關基督及其救恩的事情？耶穌在這裡不只是預言祂的復活，而且也在宣稱說，祂就是最終極的聖殿，是跨越上帝與人類之間鴻溝的橋樑。我們學到什麼是有關做上帝子民的事情？我們看見學習聖經多麼重要，即便要花很多時間和耐心才能理解其教導，並以之為樂。

默想的另一個有效方法是問應用方面的問題。在經文中查

考：任何可以模仿或避免的個人性例子、任何要遵守的誡命、任何可以依靠的應許、任何需要留意的警戒。讓我們把這些問題用在《約翰福音》中的另一段經文（一：29-42）上：

次日，約翰看見耶穌來到他那裡，就說：「看哪，上帝的羔羊，除去（或譯：背負）世人罪孽的！這就是我曾說：『有一位在我以後來，反成了在我以前的，因他本來在我以前。』我先前不認識他，如今我來用水施洗，為要叫他顯明給以色列人。」約翰又作見證說：「我曾看見聖靈，彷彿鴿子從天降下，住在他的身上。我先前不認識他，只是那差我來用水施洗的、對我說：『你看見聖靈降下來住在誰的身上，誰就是用聖靈施洗的。』我看見了，就證明這是上帝的兒子。」

再次日，約翰同兩個門徒站在那裡。他見耶穌行走，就說：「看哪！這是上帝的羔羊！」兩個門徒聽見他的話，就跟從了耶穌。耶穌轉過身來，看見他們跟著，就問他們說：「你們要什麼？」他們說：「拉比，在哪裡住？」（拉比翻出來就是夫子。）耶穌說：「你們來看。」他們就去看他在哪裡住，這一天便與他同住；那時約有申正了。聽見約翰的話跟從耶穌的那兩個人，一個是西門·彼得的兄弟安得烈。他先找著自己的哥哥西門，對他說：「我們遇見彌賽亞了。」（彌賽亞翻出來就是基督。）於是領他去見耶穌。

耶穌看著他說：「你是約翰的兒子西門，你要稱為「磯法」。」

（磯法翻出來就是彼得。）

我們在這裡看到了一個可以效法的榜樣。施洗約翰是一位老師，有忠誠的門徒，但他知道，任何人的最高忠誠都應該是給耶穌的，所以他有意把他的門徒差去耶穌那裡，而他們也去了。我們也應該確保，不讓任何人際關係變得比我們與基督的關係更重要。我們也看見了一條命令，即「看哪，」就是相信和擁抱耶穌，以之為上帝的羔羊。我們必須信靠耶穌為我們的贖罪祭，祂是我們的逾越節羔羊，我們的罪就是藉著祂才得赦免的。這裡也有一個應許，即「你們來看」。跟隨耶穌是一個過程。祂並未把我們想要的一切都馬上賜給我們。耶穌呼召我們現在就去委身於祂，而隨著時間的推移，我們會「看到」和學到奇妙的事情，這裡甚至還引申有一個溫和的警告，若我們的確來到了耶穌面前，委身做了祂的門徒，我們就會「看見」，但這種看見會衝擊我們的生活，改變我們，如耶穌對西門所說的那樣，那時祂告訴西門說，祂會得到一個新名字。我們會不再一樣。

默想聖經的另一種方法，特別是默想較短的經文時，就是拿出關鍵的一節，一個字一個字地著重想透。去問每一個字如何為經文的意思做出了獨特貢獻，或者是若把那個具體的字去掉，經文的意思會有什麼損失。考察一下《馬可福音》一章第17節，並用看重每個字的方式去默想。「來跟從我，我要叫你們得人如得魚一樣。」這代表著，我們不能只當吸收資訊的學生，而要做門徒，整個生活都要以基督為準。「來跟從我，我

要叫你們得人如得魚一樣。」耶穌不只是說「遵守這句話」，而是說「順服跟從我」。雖然我們的確要遵守耶穌的話，但話說到最後，基督教仍是與耶穌有個人、親密的關係。必須有與祂的親近和團契，而不只是倫理上的遵循。「來跟從我，我要叫你們得人如得魚一樣。」這是一個應許，確保他會改變我們。然而「來跟從我，我要叫你們得人如得魚一樣。」也是一個過程，我們不應該不耐煩。你看，每個字如何揭示出這項指示的某些層面，若我們沒有默想它的具體表達方式，就會將它忽略。

把思想聚焦在經文真理上的另一種方式，就是用你自己的話複述這段經文。閱讀這（幾）節經文，然後闔上聖經，試圖重述一遍，然後回頭再看看經文，你會發現自己漏了多少。接著再重複這一步，直到你對自己的複述感到滿意。這種默想會迫使你比用其他方式，更深入地去思考經文。若你發現你並不是真的明白一個詞或者一個概念是什麼意思時，就要花時間去查考。用你自己的話說出來，就是你心裡的語言，這會更容易地把它吸收進到你裡面的人。

如我們之前所觀察到的，默想一段文字的最後一個辦法，就是把它背下來。這種學習工具是一種久經考驗的方法，過去使用得比今天要多得多，這實在很可惜。記憶可以特別有效，而且會在某些方面把其他方式給結合在一起。當你努力背誦準確的字句時，某些特別的意思就會向你突顯，但是你用其他的方式就會漏掉，而且很多洞見也會直接在過程中自然地流露。此外，背下來的經文常常在日間自發地浮現，那時你會意識到，它可以如何直接應用在你所處的某個具體情形中。背誦被稱為

是「用心學習」（"learning by heart"）並非毫無道理。它的確是用心學習，而這就把我們帶向了默想的第二個步驟。

心靈轉向

思想投入之後，約翰·歐文說，默想的第二個部分就是心靈轉向。思想投入，清楚看見教導我們所有關於上帝、基督、救恩、永恆和我們自己狀態的真理之後，我們就必須力求讓心靈轉向，直到它的盼望和喜樂更完全地安息在這些事情上面。

歐文把這描述為「所有……情感的……傾向、性情和狀態轉變，」以便讓心靈「抓住並持守屬靈之事……且出於愛與喜歡……它們，並投身於它們。」¹² 這就是和歐文同時代的人理查德·巴克斯特（Richard Baxter）所稱的「獨白」。它的意思是，看見上帝的真理應該如何影響你，影響你的生活和你的所有關係，然後訴求於你的心，對你的心講道，直到它與真理連接，開始轉離它的虛假盼望，改變態度、感受和委身。巴克斯特談到了自我勉勵，他的意思是「懇求你自己轉離死土變成火焰；轉離忘恩的罪人和愛世界的人，變成熱愛上帝的人；轉離懼怕的懦夫，變成堅定的基督徒；轉離貧瘠的悲哀，走向喜樂的生命；總而言之，直到你懇求你的心轉離地，走向天。」¹³

實際上你要如何去做？一種方式是馬丁·路德（Martin Luther）的做法。思想聚焦會在真理的指示以後，他問道，這如何地向你表明了上帝某些方面的性情，而為此你可以讚美祂；又如何地表明了你的某些錯謬，為此你可以悔改；以及如何地

表明你需要什麼，為此你可以向祂祈求。在每種情況下，路德都把這項真理應用在他與上帝、與自己以及與世界的關係上。

路德是在把聖經真理去抽象化，拒絕用一種抽離的方式來看待它，而是把自己投身其中，把它放進自己的靈魂裡，要看見那真理應該如何地改變他。有一種古老的說法是，抽象知識與真正智慧之間的差別是，「智慧是讓認知者進來的知識。」它是把真理放進你的所有關係中。它是在問，「這對我與上帝的關係代表什麼？對我與自己的關係呢？與這人或那人或那個群體？與這種或那種行為或習慣？與我的朋友、與文化呢？」

要辨識一項真理可以如何改變你，另一個辦法就是更深地省察自己。問自己，若忘記了這項真理，結果會產生何種錯誤的想法。然後去思考，若不完全相信並擁抱這項真理，結果會有如何過度與難以控制的情緒。問說，若失去對這項真理的面向，可能會導致何等不當的盼望，即希望某種別的東西可以帶給你只有上帝才能給你的。思考一下，若未能抓住和欣賞這項真理，結果可能會是什麼樣的實際罪惡和錯謬。要具體——是否因為這個緣故，有些東西你必須停止？是否有些事情是你要開始做的？

辨識一項聖經真理應該如何改變你的最後一種方式，就是考察你得到這洞見的時間點。上帝今天向你表明這項真理，原因可能會是什麼？在你生活中正有什麼事情，是與此相關的？

這些問題非常地發人深省，回答它們的過程常常很感人，但卻不必然很愉快。當你在把真理吸收進去的時候，你可能感到知罪、謙卑下來、覺得扎心，或是得到了安穩和安慰，或者

受到激勵，充滿了不可遏止的喜樂。在這裡的默想目標是——心靈。歐文有力地寫到此點：

若我們安於對基督只有推測性的知識和頭腦教義，我們就會發現，這不會帶給我們轉化的力量或果效。但若在屬靈亮光的引導下，我們的情感的確全心抓住了祂，我們的思想充滿了有關祂的思想和喜悅，那麼美德「品格改變」就會從祂那裡出來潔淨我們，增加我們的聖潔，強化我們的恩典，並有時用說不出來、滿有榮光的喜樂充滿我們。¹⁴

安於只是頭腦同意有關耶穌的教義是不對的，歐文說。因為這並不尊榮耶穌。應該有「完全以祂為樂的愛慕、信靠、喜悅和渴望」（彼得前書一：8）。¹⁵ 得到此點的唯一方式就是研讀聖言，默想直到喜愛（詩篇一：2），然後經歷到內在的愛與喜樂，以及生命的改變。歐文稱此為達致「屬靈健康時的恰當『或合宜』性情」的途徑。在這種狀態中，我們對「上帝在基督裡的榮耀的認識」程度，是與心靈的情感相映成趣的。¹⁶ 也就是說，我們在神學上所知道的一切，都必須為我們的心靈所「熟識」，且帶著一切的喜樂、平安、節制、仁愛、堅韌、忍耐和恩典，就是它應該在一個人裡面所產生的。

享受或呼喊

約翰·歐文很快地補充說到，一旦我們默想完整了，即發

掘出真理，並將之放進心中，立刻的結果卻可能有很多的不同。心靈經歷到真理的「程度會有不同，有些人多些、有些人少些。」所以，默想的第三階段是什麼？它取決於我們位於兩極之間的哪個位置（即「不同的程度」）。

心靈可能很感動地感到上帝的同在和祂救恩的現實。然後歐文呼籲我們停頓下來，好好品嚐一下。他使用了一個古詞「甘怡」來談論屬靈甜蜜與滿足的經歷：

這種甘怡和美味就是屬靈之事的甜蜜與滿足。關於屬靈之事的思辨觀念，若抽離來看，是乾涸、枯燥和貧瘠的。但我們在這種甘怡之中，就會在經驗上品味到上帝是滿有恩典的，體會到基督的愛比酒更美，或者隨便在其他味覺上可以品嚐到的最令人感恩的美味。這就是那『說不出來、滿有榮光的大喜樂』（彼得前書一：8）的恰當基礎。¹⁷

這就是當大衛說，「有一件事，我曾求……就是……瞻仰他的榮美，」（詩篇二十七：4），以及「我的心切慕你。我在聖所中曾如此瞻仰你，為要見你的能力和你的榮耀。因你的慈愛比生命更好，我的嘴唇要頌讚你……我的心就像飽足了骨髓肥油」（詩篇六十三：1-5）時，他所要表達的意思。

馬丁·路德知道，有時聖靈會立刻就開始「對你講道」，但有時並不會；歐文像路德一樣，也很實際。他承認，有時無論我們怎麼做，就是無法集中注意力，或者我們發現，我們的思想並沒有變得充實而有效，反而覺得很乏味、很困難、很容

易分心。那麼，歐文說，你就要直接轉向上帝，發出簡短、強烈的懇求，祈求幫助。有時那就是你在所定時間內能做的一切，有時求幫助的呼喊本身就有助於集中思想、軟化心靈。他寫道：「這些預備工作之後，若你發現自己還是很困惑煩惱，不能安然持守在屬靈的思想中，讓你得到更新……那就向上帝發出求幫助和釋放的呼喊和歎息。」¹⁸ 即使你的默想只帶給你「對自己軟弱無助的新的恩典感受，」那也絕不是浪費時間。因為它讓你更多地接觸到屬靈的現實。然後他補充，我們感受不到上帝臨在的時候，我們所表達的歎息本身，就是對上帝愛的表現，而這些祂絕對不會不重視。¹⁹

他的建議是，那就結束這段時間，明天再來過。「堅持『這項』責任，會帶給它能力。有意識地堅持履行它的人，會在亮光、智慧和經驗上增長，直到能夠非常成功地做好它。」²⁰ 也許《詩篇》第一篇能在這個話題上再次給我們一些幫助。默想的人就像一棵樹，樹不是一夜之間長成的。默想是一個持續的過程，就像樹根向下朝著水源生長一樣，效果是積累出來的。你必須堅持，我們必須「晝夜」默想，即固定、穩定地默想。

根據歐文，默想代表著用頭腦分析真理；把它帶入心靈的感情、態度和委身；然後按照聖靈光照和屬靈實際的程度來加以回應。我們可以說，禱告之前的默想包含了思考，然後是轉向，最後可能是享受上帝的同在，或者是承認祂不在，進而懇求祂的憐憫和幫助。默想是把一項真理想出來，然後再把一項真理想進去，直到其觀念變得「充盈」與「甘甜」，感人且有效，直到心靈感受到上帝的現實。²¹

默想道成肉身的聖言

《詩篇》第一篇告訴我們，敬虔之人無論男女，都會默想主的律法。這個短語指的是整本聖經，但特別考量到它的規範性特徵。它是我們「信仰與實踐的準則」，它向我們表明了上帝對我們生活的心意，而這帶來一個重要的實踐問題。任何真正默想了上帝在其聖言中的旨意的人，怎麼會覺得它是可喜愛的呢？看看耶穌在登山寶訓中對十誡的默想吧。祂想透了「不可姦淫」的含義，結論是，只要對不是你配偶的人動了淫念，就是罪（馬太福音五：27-30）。祂默想了「不可殺人」的誡命，引申得出的結論是，我們甚至不可以去恨我們的鄰居（馬太福音五：21-22）。任何真正專心思想了主的律法的人，怎麼可能會不落入絕望呢？

答案是，看看整本筆之於書的聖言的中心人物，就是《約翰福音》稱為「道成了肉身」（約翰福音一：14）的那一位，即耶穌基督，祂是上帝最終極的彰顯和溝通。這把我們帶往查看耶穌自己是如何看待聖經的。

耶穌是偉大的默想者。祂是喜愛遵行上帝旨意的那一位。《希伯來書》十章第7節把《詩篇》四十篇第8節當作耶穌的話來引用：「我樂意照你的旨意行；你的律法在我心裡」。祂是晝夜禱告的那一位（路加福音五：16，「耶穌卻退到曠野去禱告」；六：12，「耶穌出去上山禱告，整夜禱告神」；九：18、28；十一：1；二十二：39-40，「照常」）。祂是仰望上帝時會經歷到喜悅的那一位（路加福音三：21-22，「正禱告

的時候，天就開了，聖靈降臨……又有聲音……說：『你是我的愛子。』」）。祂是如此深刻默想聖經的那一位，以至於聖經從祂裡面幾乎「如血流出」——祂在生命最嚴峻的時刻直覺地引用了它。祂對抗撒旦的每一次攻擊時，都是用「經上記著說」（馬太福音四：1-11）作為武器。祂甚至在臨死時也引用了《詩篇》二十二篇第1節：「我的神！我的神！為什麼離棄我？」（馬太福音二十七：46）那就是祂如何站穩的。那就是祂如何成為一棵真正「長青」樹的——祂甚至在忍受十字架的無限痛苦時，也使用了上帝的聖言。你想要能夠忍受，甚至可能是最大的痛苦嗎？那就要像祂一樣扎根在聖經裡。

然而耶穌不只是一個好榜樣。若那就是祂對我們來說的全部，祂的生命就會是以罪咎感來擊碎我們，因為無人能像祂那樣地默想聖經。但感謝上帝的是，祂比這要多無限多倍。祂不只是聖經中的一個榜樣，祂是整本聖經所指向的那一位。因為聖經的主要資訊就是，救恩乃透過耶穌的恩典（路加福音二十四：27、44）。整本聖經都關乎祂。摩西寫到了祂，亞伯拉罕看見祂的日子就歡喜（約翰福音五：46；八：56）。

我們可以喜愛筆之於書的聖言及其律法，是因為道成肉身的聖言來了，也為我們死了，確保我們的罪和虧欠在上帝的律法面前得到了赦免。不理解耶穌的整個使命，你就不可能喜愛主的律法。沒有祂，律法不過就是咒詛、定罪，用來反對我們的見證（加拉太書三：10-11）。祂為我們完全遵行了律法（哥林多後書五：21），所以我們現在喜愛律法，不會永遠絕望。

耶穌也是我們最主要的默想對象，因為祂就是上帝的默

想。祂是上帝的真理成為「真實」、成為具體，並且應用出來。祂是讓我們能夠在審判日站立的那一位。祂是賜給我們聖靈果子的那一位（加拉太書五：22，及其後）。我們必須既默想祂，也要與祂一起默想，這樣，不僅《詩篇》第一篇會以新的方式活化出來，而且我們也會變成不動搖的樹，就像祂一樣。理查·勒福雷斯（Richard Lovelace）寫道：

我們是上帝的孩子，這是一項信仰內容；我們裡面有很多反對它的經驗。超逾這個證據的信心，且能從上帝的愛火中取暖，而非從其他來源中竊取愛與自我接納的信心，實際上是聖潔的根源……我們並非因我們所踐行的愛而得救，乃靠我們所信靠的愛而得救。²²

當勒福雷斯寫道：談到「從上帝的愛火中」取暖時，他所描述的就是默想我們在基督裡之義的含義，這義是我們藉著祂的犧牲之死才得到的。我們若沒有默想它直到心中有了確實的火熱，就會從屬世的成就、美麗與地位中「竊取愛與自我接納」。

默想耶穌吧，祂是上帝的終極默想。注目那愛著你的祂、注目那為你而死的祂、注目那喜悅你的祂、注目那因你而歌唱的祂（西番雅書三：17）。注目這一切，祂就會成為你的喜愛，然後律法也會成為你的喜愛，你也會像一棵樹栽在溪水旁，你會按時候結出果子，而且無論發生什麼事，你的葉子都不會枯乾。

- 附註
- 1 畢德生，〈回應上帝：用詩篇禱告〉，廖金源譯，天道書樓，頁 50、52，2006。Peterson, *Answering God*, 23-24.
 - 2 克羅尼。Edmund P. Clowney, CM: *Christian Meditation* (Nutley, NJ: Craig Press, 1979), 11.
 - 3 現代人也許會認為，「主的律法」一詞指的只是十誡，或是聖經中明確充滿神聖律令的書卷。但「主的律法」一詞在聖經中的用法很廣泛，這表明該詞可以、也常常用來指整本聖經。聖經都是「律法」的意思是說，它對信徒具有完全的規範性、完全的約束力，因為它表達了上帝的心意，無論這心意是用實際立法規定的形式表達出來，還是用故事教導功課的形式。
 - 4 Derek Kidner, *Psalms 1-72, Tyndale Old Testament Commentaries*, vol. 15 (Downer Grove, IL: Inter-Varsity, 1973), 48. (此處為譯者自譯。另可參閱：柯德納，〈丁道爾舊約註釋——詩篇(上)〉，劉良淑譯，校園書房出版社，1995。)
 - 5 與默想工作相關的新約用詞，包括 *logizdomai* 一詞，它是保羅的常用詞，意思是「計算，估算價值，數算」（哥林多前書十三：5；哥林多後書二：6），或是「評估，估計，考量」（羅馬書二：26；九：8），或「思考，思量，用頭腦花時間在上面」（腓立比書四：8；哥林多後書十：11）。參看，歐白恩。P.T. O'Brien, *The Epistle to the Philippians: A Commentary on the Greek Text* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1991), 436. 保羅作品中類似的詞可見於《以弗所書》三章第 18 節，他在那裡禱告求神讓他們「能以……明白基督的愛是何等長闊高深」——那個詞的意思是理解或吸收，既是指理智也是指情感。
 - 6 馬丁·路德，〈簡易禱告法〉。Luther, "A Simple Way to Pray", 200.
 - 7 Lindsay Gellman, "Meditation has Limited Benefits, Study Finds", *The Wall Street Journal*, January 7, 2014. 這項研究沒有發現真言冥想有任何好處，而正念冥想（mindfulness meditation）或「專注於當下意識」的好處也是有限。
 - 8 Clowney, CM, 7.
 - 9 穆爾。Douglas J. Moo, *The Letter to the Colossians and Philemon, Pillar New Testament Commentary* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 2008), 286. 穆爾正確地指出，因為《歌羅西書》三章第 16 節的「你們」

是複數，所以保羅不只是在談論個人默想聖經，而是集體研讀和沉思聖言。

- 10 十七世紀更正教會處理默想的兩份經典作品，一份是理查德·巴克斯特 (Richard Baxter) 的《聖徒永恆的安息》(*The Saints' Everlasting Rest*)，另一份是約翰·歐文的《以屬靈之事為念的恩典與責任》(*The Grace and Duty of Being Spiritually Minded*)。巴克斯特寫道，默想有兩個基本步驟。首先是「思量」，意即長時間深思熟慮的反思，其次是「獨白」，意即對自己講道，對自己說話和勸勉。參看，巴克斯特，*《聖徒永恆的安息》*，許一新譯，生活·讀書·新知三聯書店出版，2013。Richard Baxter, *The Saints Everlasting Rest*, abridged by Benjamin Fawcette (The American Tract Society, 1759)。彼得·亞當 (Peter Adam) 總結了巴克斯特關於默想的教導，可參看，Adam, *Hearing God's Words*, 202-210。約翰·歐文關於默想的主要作品是 *On the Grace and Duty of Being Spiritually Minded*, in *The Works of John Owen*, ed. William H. Goold, vol. 7 (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1965), 262-497。歐文自己的默想步驟——即「思想聚焦」在真理上，然後「心靈轉向」它——與巴克斯特的步驟平行。另可參看歐文的 "Meditations and Discourses on the Glory of Christ" in *Works of John Owen*, ed. William H. Goold, vol. 1 (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1965), 274-461。這裡有一個詳細的實際默想例子，是歐文默想耶穌基督榮耀的各個方面。
- 11 Owen, *On the Grace and Duty of Being Spiritually Minded*, 384。另可參看第 270 頁，他在那裡列出了默想的三個步驟或部分。「在以屬靈之事為念這偉大的責任上，可以區分出三件事情……『1、思想聚焦』這是頭腦的實際操練，操練其思考、默想和願望，關注在屬靈和屬天的事情上……它們關注這些事情的方式，是將其思想和默想聚焦在它們身上。『2、心靈轉向』這是心靈所有情感的傾向、性情和狀態轉變，由此抓住並持守屬靈之事……且出於愛與喜歡……它們，並投身於它們。『3、享受主』這是心思的滿足，出於它在屬靈之事上所發現的甘怡、美味和香甜，也出於這些事與其本性、傾向和渴望的相配。屬靈之事中有鹽分，這讓它們得以保持，並且讓更新後的心思覺得它們好吃有味道；雖然對其他人來說，它們就像蛋清一樣平淡無味。這種甘怡和美味就是屬靈之事的甜蜜與滿足。關於屬靈之事的思辨觀念，若抽離來看，是乾涸、枯燥和貧瘠的。但我們在這種甘怡之中，就在經驗上體會到上帝是滿有恩典的，體會到基督的愛比酒更美，或者隨便其他味覺上可以品嚐到的最令人感恩的美味。這就是那『說不出來、滿有榮光的大喜樂』的

恰當基礎。」頁 270-71。

12 同上。

13 引於 Adam, *Hearing God's Words*, 209.

14 這出自 John Owen, *Meditations and Discourses on the Glory of Christ*, 400-01.

15 同上，頁 400。

16 同上，頁 401。

17 Owen, *Works*, vol. 7, 270-271.

18 同上，頁 393。

19 同上。

20 同上，頁 394。

21 把歐文的默想三部曲，與天主教會和本篤會的 *lectio divina*，即「聖言誦讀」的傳統操練，比較一下會很有趣。瑟爾瑪·霍爾 (Thelma Hall) 在 *Too Deep for Words: Rediscovering Lectio Divina* (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1988) 中描述了後者。*lectio divina* 的四個步驟是誦讀、默想、禱告和默觀。(1) 在 *lectio divina* 中誦讀聖經的意思是，緩慢、默想式地細讀一段聖經經文。在 *lectio* 中不建議你去試圖神學性地分析文本，找出其教義內容。相反的，你應該等待聖靈向你展示某種在文本中特別給你的東西。等候某種東西特別吸引你的興趣，抓住了你的注意力，讓你把它記下來。你要找的是某種似乎在我的當前處境中，與「我，現在」非常相關的東西 (頁 36-38)。一旦你做到了這一點，就可以進到 (2) 默想。霍爾提議了兩種默想。一種是使用想像力，把你自己放進聖經場景 (若是敘事) 裡，設想你親自看到了那些行動，聽到那些對話是什麼樣子的。若耶穌出現在經文裡，就想像祂在看著你的眼睛，對著你說那些話 (頁 40)。第二種辦法是把那些實際的話拿來重複給自己，琢磨每個字詞的意思。霍爾說，任何形式的默想基本上都是一種認知與理智活動。但無論用什麼方法，默想的目標都是開始感受到上帝的愛 (頁 40-41)。一旦你開始感到心裡有了這種愛的溫暖，你就應該進到 (3) 禱告。這時他用了火焰的比喻，取自於聖女大德蘭 (Teresa of Avila)。當默想導致一小團感覺與愛的火苗時，不要繼續默想——那就像往火上扔出更多的木頭，但太多燃料反而會把火苗撲

滅。相反的，我們現在就應該開始禱告，直接與上帝談話，就像你會與一位愛人談話一樣。用小塊的「燃料」（時不時瞄一眼聖經）培養愛火，就開始禱告，渴望與我們所愛的那一位聯合。這最後導致（4）默觀。霍爾把這定義為「內裡安靜」。任何一種思想活動，分析和推理，基本上都是自己在「掌權」，並沒有臣服在上帝面前。她推薦了有關「歸心禱告」的書，以說明我們達到這樣一種狀態，不是思考任何「有關」祂的思想，而是經歷對祂和祂臨在的直接、無言、崇敬的意識（頁 45-55）。

lectio divina 的如此描述，與歐文或路德方法的異同很容易看見。更正教會思想家同意，我們必須先默想聖經，從而投入情感，而這才是全人回應上帝、向祂禱告的途徑。他們也要我們刻意把聖經真理放進心裡，直到它「著火燃燒」起來；而且他們也相信，聖靈可以把筆之於書的聖言直接應用在我們生活中。但歐文與路德並不建議，我們可以忽略經文的神學，尋找一種「個人性的話語」。事實上路德提議固定默想《使徒信經》。歐文和路德想要我們想透我們教義和神學的引申含義和應用，直到聖靈讓我們的情感真正地感受到真理。其次，路德與歐文不會期待或建議我們只是或主要是以認識上帝的愛為目標。當然必須一直有對祂愛和在基督裡恩典的認識，否則我們根本就沒有信心可以靠近祂。要記得，我們只是「奉耶穌的名」禱告。但祂的權能、聖潔、莊嚴、主權或祂的智慧，都可以是一段聖經經文的主要主題，並不一定是祂的愛，所以我們在那一天遇見的，也就是那些屬性而非祂的愛。最後，歐文與路德不會說，我們要試圖超越提升到思考或思想之上，進入純粹的意識。他們的預設是，聖經就是上帝積極臨在於世界、臨在於我們生活中的方式（參看第 4 章〈與上帝交談〉的開頭），所以再一次地，他們不會把思考與感受彼此對立，像冥想傳統看起來所做的那樣。

討論了所有這些批評之後，值得注意的還是，霍爾所列出來的基本順序——誦讀聖經（思想聚焦），默想（心靈轉向）與禱告（享受上帝的同在）——基本上仍類似於歐文和路德兩人的方向。

22 Richard F. Lovelace, *Dynamics of Spiritual Life: An Evangelical Theology of Renewal* (Eugene, OR: Wipf and Stock, 2012), 213.

11

是相遇：尋求祂的榮面

禱告是引導至與上帝相遇的交談。如我們所看到的，《西敏斯特大要理問答》承認，這種「在我們的心中運行，使我們的心靈甦醒」，「程度並不是在所有人的心中，在所有的時候都是一樣」時發生。¹但那仍然是我們的目標。在約翰·歐文（John Owen）對默想的闡述中，第三階段就期待有品格塑造的經驗，即經驗到上帝的同在與現實。

約翰·加爾文（John Calvin）論證說，耶穌給祂子民的恩賜，他們並非很多人都經歷到了。他說，那種享受只能透過「與基督的交通」，以及「……考查聖靈隱密的力量，因我們藉此力量開始享受基督和祂一切的祝福。」²他後來補充說：「神的道若只漂浮在人的腦海裡，就不是以信心領受真理……信心使真理在心裡紮根。」³我們一定不能安於只有頭腦的資訊，

卻沒有心靈的投入。

這一切自然會導致我們問說：我們應該期待什麼樣的經歷？可以如何地尋求它？

活富若貧

加爾文的觀念，即我們在基督裡有我們還沒有經歷到的福祉，保羅也在《以弗所書》三章的偉大禱告中表達了出來。

因此，我在父面前屈膝……求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，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，便叫上帝一切所充滿的，充滿了你們。（以弗所書三：14、16-19）

保羅為他的讀者禱告，求神「使基督因你們的信，住在你們心裡」（三：17），並且他們可以「明白基督的愛」（三：18-19）。最後，他禱告求神讓「神一切所充滿的」，充滿他們（三：19）。這就是保羅的三個主要祈求。⁴

但是，以弗所的這些讀者都是基督信徒，而且保羅在別的地方教導說，若聖靈與基督沒有住在你生命裡，你根本就還不是一個基督徒。保羅在《以弗所書》二章詳細說明了，他所有讀者是如何與基督聯合的，也是如何與那些有基督在自己裡面

的人聯合的。他在《以弗所書》一章教導說，他們因為與基督聯合，所以他們裡面已經有了上帝的豐盛（以弗所書一：22-23）。這一切都讓我們會問：基督不是已經住在基督徒裡面了嗎？他們不是已經知道祂犧牲的愛了嗎？否則一個人怎麼可能是基督徒？那保羅為什麼求上帝賜給基督徒那些，他們肯定已經擁有的東西呢？

答案只有一個。從一個層面上來說，基督徒已經有了這些東西。從另一個層面上說，他們還沒有經歷到。⁵ 知道有基督的愛，並且說「我知道祂做了那一切」，這是一回事。「明白（抓住）」（譯註：grasp 在中譯本聖經，被譯為「明白」；故於此補上直譯「抓住」，以求更貼近作者原意。）基督的愛是何等地長闊高深，則又是另一回事。保羅所談論的是，你原則上擁有某種東西，與你完全地吸收了它、使用它、活在它裡面——在你「裡面的人」（以弗所書三：16），或「在你心裡」（第 17 節），這兩者是不同的。

基督徒過的生活，可能有很高程度的矯飾、虛浮和不真。原因是他們沒有把真理放在心裡，所以它還沒有實際地改變他們是誰，如何生活。

布萊茲·帕斯卡（Blaise Pascal）是一位基督徒也是一位哲學家，是歷史上偉大的思想家之一。當他去世以後，人們發現他在自己外套的裡邊縫了一張字條，描述他某天晚上曾經有過的經歷。上面是這麼說的：「在 1654 年那一年，十一月二十三日，禮拜一，從晚上大約十點半，一直到午夜過後半小時……**火焰**……亞伯拉罕的神，以撒的神，雅各的神，不是

哲學家與有學問者的神。確據、確據、感受、喜樂、平安。」帕斯卡談論的不是看到了字面意義上的火焰，而是經歷到了上帝的臨在——這就是火焰在聖經中所常常代表的。他已經相信了上帝，但當他說，他遇到了亞伯拉罕、以撒、雅各的上帝，而不是「哲學家的上帝」時，他的意思是，他現在從心裡知道了自己曾在抽象意義上所知道的。⁶ 另一個沒那麼著名的例子，是十九世紀晚期一位傑出的芝加哥傳道人和佈道家：慕迪（Dwight L. Moody）。他寫道：「有一天在紐約市。哦，多麼美好的一天！我無法描繪，我很少提到它；它幾乎是一個太神聖的經歷，無法言說……我只能說，上帝向我啟示了祂自己，我是如此地經歷了祂的愛，以至於不得不求祂住手。」⁷ 問題當然不是慕迪過去並非基督徒，或是他從未知道基督的愛與同在。也許我們可以說，他在基督裡是誰的客觀現實，與他內在的主觀經歷，現在走在一起了。他有一刻是活在他實際之所是的情形中。

這些都是異常強烈的屬靈相遇的著名案例。但不要太快就把它們當成例外而撇在一邊。保羅不會為他以弗所的每一位讀者，都禱告求神讓他們擁有那幾乎高不可攀的罕見際遇。他在《以弗所書》三章禱告說，靠著聖靈的力量，我們可以讓頭腦所掌握的信仰真理，影響並塑造我們的心靈和情感。這種心靈感受出現的程度可以有很多種，從些微柔和的溫暖到爆炸式的神顯。它不一定非要是我們可以寫下來、一生反覆思想的經歷，雖然若有這種恩賜，我們當然很歡迎。但所有這些場景都共通的是，你感覺到了你在基督裡所蒙賜下的能力，以至於你的態

度、感受和行為都改變了。假設你得到通知說，有人留給了你一些錢，但由於種種原因，你以為數字不大，你在忙，有很長時間都沒有機會甚至去查一下。最後你終於去查了，然後目瞪口呆地發現，它數額龐大，但你卻從未使用過它。實際上你非常富有，但卻一直活得很貧窮。這就是保羅想要他的基督徒朋友避免的，而他們只有在禱告中與上帝相遇才能夠避免。

你可能現在就是這樣。你在祂裡面了，你被收納進了天父的家中，你裡面就有神聖的生命，即聖靈。你在基督裡蒙愛、蒙悅納。你知道這些事情，但從另一個層面上說，你並不知道，你沒有明白它們。你仍然受到自己壞習慣的纏累，常常焦慮或感到枯燥，或灰心、或生氣。你可能有很多具體的問題和麻煩需要面對，要用各種具體的方式來處理。但這一切的根源問題都是，你在基督裡很富有，但卻活得很貧窮。

「真理開始發光」

談論裡面的人的屬靈經歷是什麼意思？什麼是「裡面的人」？它與心靈是同一回事，就是我們個人意識與我們最根本信仰委身的中心。⁸這就是我們頭腦雖然知道了關於耶穌的真理，但這個知識卻沒能夠產生果效之處。我們可能思想上同意「耶穌愛我們」這樣的觀念，但我們的心靈卻委身於在眾人的歡呼中尋找愛。在這種情況下，裡面的人並沒有受到頭腦所信之事的影響。聖靈必須預備它來接受真理的重塑與模造，而這會如何發生？

聖靈創造一種對福音真理的屬靈敏感。保羅說，「求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裡的力量剛強起來……叫你們……能……明白基督的愛是何等長闊高深。」「明白（抓住）」這個詞很重要——它不只是「相信」。它的意思是確實地抓住某種東西。

過去照相為要求底片能夠感光，所以都經過化學處理。照相機的快門打開，光線從諸如樹木這樣的物件上反射進來，經過化學處理的底片「抓住」了樹木的影像，影像就留在那裡。底片得到了樹木永久性的印象，被它改變。但假設底片沒有獲得恰當的化學處理，然後快門打開，光線進來，但是底片的敏感度不足以接收清晰的圖像，甚至根本得不到圖像，那麼光線之於底片，就沒有造成任何的變化。

保羅的禱告建議，基督徒需要聖靈的「化學處理」，獲得一種屬靈的敏感性，否則我們嘴裡所說、所贊同的真理，就不會對我們如何過生活產生真正改變。若你曝「光」到「上帝是聖潔的」這項基督教真理，且若聖靈讓你的心靈變得敏感，那你就不會僅有情感的反應（流淚或顫抖或喜樂），而且也會永久性地改變自己在世上生活與行事的方式。當你的感受與行為受到影響以後，你就在某種程度上已經明白（抓住）了有關上帝的一項具體真理。光進來了，產生了永久的印象。

沒有人能比約拿單·愛德華茲（Jonathan Edwards）把這一點表述得更清楚了，他在其偉大的講道〈神聖與超自然的亮光〉（A Divine and Supernatural Light）中，闡述了這一點。他講道的核心是著名的蜂蜜比喻。他說有兩種方式能知

道蜂蜜是甜的。你可以用理性的頭腦去知道它，也可以用感性的舌頭來知道它。你可以因為人們告訴過你，而你也相信，從而知道蜂蜜是甜的，但是當你自己實際嘗到蜂蜜的甜味時，你就完全知道了——是既在頭腦裡面，也在經驗之上。

當你只是從思想上知道蜂蜜的甜味，轉去直接嘗到它的時候，你可能會說一些像這樣的話：「過去我知道它是甜的，但其實我並沒有意識到那究竟是什麼意思。**我知道，但並不是真的知道。**」愛德華茲結論說，同樣的，「有『上帝是聖潔、恩典的』這樣的看法，與在心中感受到那種聖潔與恩典的可愛和美好，是不同的。」

你可能會說，「我真的相信上帝，我真的相信耶穌在十字架上死了。我對此毫不懷疑。」愛德華茲也可以這樣回應表示，你也可能一點都沒有懷疑蜂蜜是甜的。你可能與一百個人談過話，他們都是這樣告訴你，也可能讀過科學報告，而報告證明它是甜的，人的味覺很喜歡。你可能對此相當地確定，但卻還是沒有親自嘗過。

不過，蜂蜜是一回事，上帝又是非常不同的另一回事。認識上帝並非可有可無，而這就是保羅所祈禱的。他懇求聖靈讓我們的心靈變得敏感，以至於我們可以在屬靈上嘗到這些真理，或者如他在《以弗所書》一章第 18 節所說——他在那裡禱告求神「照明你們心中的眼睛」——，我們可以在屬靈上看見這些真理。當聖靈做工的時候，聖道與福音的真理就會提升我們、感動我們、責備我們，甚或融化和迫使我們。我們就會擁有那樣的經歷，而不會只是說：「好吧，這些我都知道。」

有一首古老的讚美詩用到了這種感知性的語言：

當主來住在我心中，
真理發出光輝：
世上虛榮立時消逝，
聖愛立時點燃。⁹

認識父神

在保羅的禱告中，還有一個短語可以幫助我們理解屬靈經歷的性質。保羅在開始時說，他「在父面前屈膝」（以弗所書三：14）。屈膝不是基督徒和猶太人禱告的常見姿勢，所以「彎腰屈膝」是一種特別表達敬畏的行動。¹⁰ 保羅也許正在特別地指出這樣的事實：上帝現在的確就是我們的父神。在《羅馬書》八章，保羅把幫助我們禱告的聖靈稱作「兒子的靈」，這位聖靈引導我們禱告說，「阿爸！父！」（八：15）保羅繼續說，聖靈服事我們的核心，就是「與我們的心同證」——即從裡面賜給我們確據——「我們是神的兒女」（八：16）。所以，與上帝相交的另一個層面，就是更深地理解並活出我們與父上帝的家庭關係。

當聖靈在耶穌受洗時降臨到祂身上時，祂聽到有聲音說，「這是我的愛子，我所喜悅的。你是我的兒子，我喜悅你。」同樣，《羅馬書》八章第 16 節告訴我們，聖靈在我們心中見證說，我們是上帝的孩子。聖靈的部分使命就是告訴你「上帝

愛你」、「祂喜悅你」、「你是上帝的孩子」這些事實。你可能在頭腦中知道這些事情，但聖靈使它們成為在你生命中火熱的現實。

湯瑪士·古德溫（Thomas Goodwin）是一位十七世紀的清教徒牧師，他寫道，有一天他看見一對父子在街上走著。父親突然間伸手把兒子拉過來，擁抱他、親親他，並且告訴小孩自己愛他，然後一分鐘之後又把小孩放了下來。難道小孩在父親懷中時，比他在街上走的時候，更是父親的兒子嗎？從客觀與法律上來說，這兩者毫無差別；但是從主觀與經驗上來說，差別可謂之天差地遠。當孩子在父親懷中的時候，他經歷到了他兒子的名分。

當聖靈降臨充滿你的時候，你可以感受到你天父的膀臂在下面支持著你。這是你是誰的確據。聖靈使你能夠對自己說：「若有一位如此全能者這樣愛我、喜悅我、花費無限的精力來拯救我，說祂絕不會放棄我，也將榮耀我，使我完全，把我生命中的一切壞東西都除去——若這所有的一切都是真的，那我還有什麼好擔心的呢？」這至少是代表著喜樂、無懼和忘我。

保羅在《以弗所書》五章第 18 節說，「不要醉酒……乃要被聖靈充滿。」回想一下五旬節的門徒吧。他們出去公開傳講福音的時候，是如此美好地忘我，以至於有人認為他們酒喝太多了（使徒行傳二：13）。但他們的大膽在最重要的層面上是與醉酒不同的。酒精是一種麻醉劑——它使理性的頭腦喪失功能。你喝醉時所感到的快樂，是來自於你對現實並不那麼清醒。但聖靈賜給你喜樂無懼的方式，是讓你更清醒地認識現實。

祂向你保證，你是這樣一位大能者的孩子，唯有祂的看法和能力才真正算數。祂對你的愛高及諸天，祂對你永不放棄。

明白抓住這愛

保羅求聖靈賜下「明白（抓住）的能力」。「明白（抓住）」這個詞的意思是「摔跤」，或者它也可以是「俘獲」，比如在一場戰鬥中俘獲了一座城市。它代表撲向某人，勝過他，與他摔跤把他摔在地上，打暈他。剛開始看會覺得，這個詞用在談論上帝的愛時是很奇怪的，但保羅在談論的是，默想並思考某件事情直到你取得突破，直到如我們所說，它「擊中」了你。當然，只有在聖靈賜下幫助能力的時候，這種突破才可能會發生。

這會如何發生？聖靈祝福我們默想耶穌的拯救之工。我相信在《以弗所書》三章中，有一個這種情形的典型案例。保羅為何不厭其煩地呼籲我們去思考基督之愛的長闊高深？他是在提議一種默想的方式，並邀請我們照著去做。讓我們接受他的邀請吧！

上帝的愛有多寬？想想《以賽亞書》一章第 18 節：「你們的罪雖像朱紅，必變成雪白。」朱紅是血的顏色。這就是上帝在藉著以賽亞說，「即使你殺了人，即使你有血債，手上血跡斑斑，我的愛還是寬得足以遮蔽和擁抱你。無論你是誰、無論你做了什麼、無論你是否曾經殺了人。若耶穌基督在十字架上受死，讓你可以唯獨靠恩得救，那麼我的愛就是無限的寬。

它對你是足夠寬廣的。」

上帝的愛有多長？耶穌在《約翰福音》十章說，「我也認識他們……我又賜給他們永生；他們永不滅亡，誰也不能從我手裡把他們奪去。」（譯註：十：27-28）保羅在《腓立比書》一章第6節對基督徒說，對於他寫給在腓立比的每一位，「我深信那在你們心裡動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。」不是「可能」。而是「必」。祂的愛是無限的長。祂的愛是何時開始的？《啟示錄》告訴我們，上帝的羔羊在創世以前就被殺了（譯註：啟示錄十三：8）。上帝在時間的久遠裡就已經發出了對你的愛，而且祂絕不會把這愛挪走。為什麼呢？因為拯救乃是靠著恩典，不是靠善工。不是因為你做了什麼才賜給你。它在時間的久遠之處就已經開始，而且也必將延續到永恆。它是無限的長。

上帝在基督裡的愛有無限的寬和無限的長，因為它是無限的深。上帝的愛有多深？沒有耶穌基督，談論上帝愛的深度不過就是一種抽象。沒有耶穌基督，上帝可以給你六十卷書，每一頁都寫著「我深愛你，我深愛你，我深愛你」，但它還是一種抽象的概念，而非一種改變生命的現實。要真正理解上帝愛你的深邃，就必須認識耶穌基督為了愛你而經歷之事的深刻。祂的經歷有多深刻？「我的神！我的神！為什麼離棄我？」（譯註：馬太福音二十七：46）那是地獄。祂被拋進了任何人所能進入的最深的深淵，而且祂是自願的。祂一直下去、下去、下去——去到了深淵。因為福音，你可以知道上帝的愛有無限的寬，無限的長，因為它是無限的深。

上帝的愛也是無限的高。上帝的愛有多高？耶穌在《約翰福音》十七章說，「父啊，我想要他們擁有『我們』的榮耀，就是我們在創立世界之前的榮耀。」《約翰一書》三章第2節說，「親愛的弟兄啊，我們……將來如何，還未顯明；但我們知道……我們必要像他，因為必得見他的真體。」這就是上帝之愛的高度。祂將賜給我們的，就是在永恆中是以永不消逝的愛充滿祂心的同樣東西。祂將要向我們彰顯祂的榮耀，而且祂也將賜給我們那樣的榮耀。

你能想像有什麼東西比那更高嗎？那就是耶穌的愛要帶我們去的地方。

我們剛剛做了什麼？我們剛剛做了一個簡短的默想。我們默想了基督之愛的維度。若當我們那麼做的時候，聖靈賜給我們某種能力去明白抓住它，我們就與上帝相遇了。那會改變我們看待生活中一切的方式，以及我們在這世上行事的方式。屬靈經歷包含了真理的亮光，也包含對上帝父愛的深刻確據。

但還有一種談論它的方式。

基督的榮面

大衛說，「你的面我正要尋求。」（詩篇二十七：8）上帝當然無所不在——祂四處都在（詩篇一百三十九：7-12）。所以，若上帝已經無所不在了，那尋求祂的面，尋求「親近」祂，是什麼意思呢？當我們對某人說話的時候，我們不會看著他或她的膝蓋或是腳、背、肚子，對著那些地方說話。我們會

對著他或她的臉說話。臉是連接一個人思想與心靈的「關係大門」，而尋求上帝的面不是在空間中找到上帝所在的地方。相反的，它的意思是讓我們的心得到聖靈的能力，可以去感受到上帝的現實與同在。「耶和華在山上，從火中，面對面與你們說話」（申命記五：4；比較於，創世記三十二：30；民數記六：25-26）。上帝呼召人們「禱告，尋求我的面」（歷代志下七：14）。失去上帝的同在感，就是失去了上帝的面（詩篇十三：1），而尋求祂的面，就是尋求與祂相交，與上帝有真正的互動，有思想與愛的分享。

然而舊約也告訴我們，沒有人可以見到上帝的面還能存活（出埃及記三十三：20）。儘管如此，《約翰福音》一開始就告訴我們，上帝的聖道耶穌成了肉身，而且「我們也見過他的榮光」（約翰福音一：14）。因為祂為我們流血，赦免了我們，所以我們才能以之前不可能的程度來親近上帝。耶穌的位格和工作是任何想親近上帝、尋求祂面的人的突破。

約翰·歐文對《哥林多後書》三章第18節：「我們眾人既然敞著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裡返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。」給予了極大的關注，並且與《哥林多後書》四章第6節聯繫在一起，保羅在後一處經文說，上帝已經賜給我們「上帝榮耀的光顯在耶穌基督的面上。」歐文在他全部的作品中，都不斷地回到可稱作「有福異象」的話題。這個詞描述的是直接看見上帝的榮耀。這是蒙救贖之人在天上將會完全看見的，也是信徒現在在地上可以部分看見的——但是要藉著信心，暫時還不能用我們的肉眼

直接看見。雖然天主教會的神學家湯瑪士·阿奎那（Thomas Aquinas）以此為他思想的中心，但很少有更正教會的神學家觸碰到這一點。然而，歐文「頑固地堅稱，默想有福異像是所有基督徒都要培養的一種關鍵操練」，因為「我們的基督徒生活與思想，就應該指向有福異象的盼望，而且此時此地也因為得到了它的預嘗，就受到塑造。」¹¹

歐文並未把「看見上帝榮耀的光顯在耶穌基督的面上」理解成一種深奧的話題，或是某種只給某些高級屬靈人的東西。他極為有力地論證，「沒有人將來親眼看見基督的榮耀，但現在卻沒有在這個世界上，藉著信心在某種程度上看見這榮耀」¹²這把禱告和默想的重要性提升到一個很高的高度。歐文認為，除非你學會如何看見基督的榮耀，否則你在這世上就沒有實際去過一個真正的基督徒生活。

按照歐文的看法，「看見」基督的榮耀是什麼意思？很重要的一是，「我們不止步於這項真理『關乎基督的榮耀』的觀念……只是贊同關於它的教義。」他正確地觀察到，當保羅談到看見基督的榮耀時，他不可能只是在談論相信耶穌是榮耀的。相反的，「我們的目標應該是它在我們心中生效的力量……它是否充滿和滿溢著……喜樂、安息、喜悅……以及說不出來的滿足？……我們是以當前對基督榮耀的看見為出發點，若我們操練它，就會在靈魂中經歷到它轉化的能力。」¹³

看見耶穌的榮耀代表我們開始因基督本身的樣子，而發現祂是美麗的。它代表的是這樣的一種禱告，我們在其中不只是到祂面前去求赦免，為我們的需要求祂幫助，求祂的眷顧和祝

福；相反的，思考祂的性情、言語和祂所代表我們而做的工作，這些思考本就變得是令人滿足、喜歡、安慰，並帶給我們力量。¹⁴ 歐文堅持說，基督徒要有能力做到這一點是非常關鍵的。他的推理是，若基督的美麗與榮耀沒有俘獲我們的想像、掌控我們清醒的思想、用渴望與嚮往充滿我們的心，那麼其他的某種東西就會這麼做。我們會「不斷反芻」某種或某些東西，以之為我們的盼望與喜樂。無論這些東西是什麼，它們都會「控制我們的靈魂」，並且「把我們變成它們的形像」。若我們沒有看見上帝榮耀的光顯在耶穌基督的面上，那麼某種其他東西就會掌控我們的生活。我們就會變成奴隸。¹⁵

幾年前我曾與一個人談話，他一輩子都上教會，但卻還是一個特別害怕和焦慮的人。然而，在特別清楚明白的福音講道影響下，他開始看見自己一輩子基本上都還是一個道德主義者，以為上帝會因為他的禮節、道德生活和內心的真誠而垂聽他的禱告，並拯救他。按照這種對事情的看法，上帝是他為了得到他所想要的那種生活，就必須與之討價還價的那一位。然後透過福音，他認識到自己的自我中心、靈性上的一廂情願和罪惡的範圍和深度。他開始看見，在上帝眼中，他不可能以參差不齊的行善記錄來克服自己罪惡的深廣。他也意識到上帝對他的愛，原是他多麼不配得的，而且這恩典也讓耶穌在十字架上花費了何等大的代價。他生平第一次開始受到這位上帝的吸引，他開始逐漸發現了他在上帝裡面的喜悅。禱告變成了不只是走過一遍禱告清單的時間，而是景仰、認罪和單純享受上帝的時間。

當上帝越來越變成他心中的喜樂時，他開始發現自己也變得越來越不焦慮，反而更加勇敢。「過去說『上帝是我的財富』時，好像非常的矯揉造作、不真實。但現在祂對我來說，真的就變成了那樣——我真的無法再像過去那樣擔心錢的事情了。」

選擇是我們的。若我們想要之後能確實地親眼經歷到這種異象，那我們現在就必須在信心中認識它。若我們想要得到自由，不再受到懼怕、野心、貪婪、情慾、上癮和內裡空虛的驅使，我們必須學習如何默想基督，直到祂的榮耀闖入我們的靈魂。

保持真理與經驗在一起

約翰·歐文的平衡非常傑出。¹⁶ 他毫不掩飾地強調經驗。他為此所使用的詞是「以屬靈的事為念」。他寫道：「我們不要弄錯。以屬靈的事為念，不是頭腦擁有關於屬靈之事的概念和知識；也不是一直做（也不是做很多）屬靈的責任——即使心裡根本沒有恩典，這兩種情況也都可能會發生。」也就是說，你可能擁有盡可能合理的教義，按照聖經原則一絲不苟地履行你的倫理和宗教責任，但仍然「心裡根本沒有恩典」。真正基督教的核心是什麼？他立刻補充說：「就是讓我們的頭腦真正操練喜悅屬天的事情，即上面的事情，特別是在上帝右邊的基督自己。」¹⁷ 歐文所推廣的，可稱作是根本性的聖經神秘主義。它產生於默想聖經、默想神學真理、默想福音，但它也必須突

破到真實地經歷上帝。

因為歐文在意把屬靈經驗與聖經連在一起，所以他很警惕中世紀教會所發展的神秘主義傳統。他在其唯一一本論禱告的書中，花了一整章評估天主教會的默觀傳統。一開始他就有一句令人吃驚的聲明，談到與上帝相遇的重要性：

頭腦在基督裡沉思上帝，達致屬靈的強烈聚焦，直到靈魂好像被仰慕與喜悅所吞沒，藉著它所真實仰慕和景仰的那些完美，被帶入到完全忘我的狀態……這些就是禱告所要對準的事情，而因著神聖俯就的豐盛，我們也能常常享受到它們。¹⁸

這裡就有一位不害怕屬靈經歷的作者。事實上，如我們所曾看見的，他教導說，固定地以上帝為樂，經歷到甜蜜與愛，是在實踐層面上避免遭到假神控制，遭到奴役人的情緒和衝動控制的唯一途徑。但他也批評了天主教會的傳統，因為它沒有足夠地強調，聖經為默想和默觀的主要材料。

歐文在文中給了一項原則，可用來確定真理與經驗的關係。他寫道：「當亮光把情感丟在後面的時候，就以形式化甚或無神論結束；當情感跑到亮光前面的時候，它們就落入迷信的泥沼，滿是神像圖畫或諸如此類的東西。」¹⁹

歐文的「亮光」的意思，是我們所認識的正確教導或教義。我們的教義和聖經知識不能「把情感丟在後面」。若我們頭腦相信上帝是聖潔的，那我們也必須要發現祂的聖潔是可喜悅、令人滿足的，以至於發出讚美。若我們相信宇宙的偉大上帝真

的愛我們，那它就應該使我們在面對批評、苦難和死亡的時候，情緒上不會動搖。簡言之，我們必須能夠在生存上熟識我們的教義信念。若教義上的合理並未伴隨著心靈的經驗，那最終就會導致掛名的基督徒，也就是說，只是名義而已，甚至最後變成不信。諷刺的是，很多保守基督徒最關心保守真實與合理的教義，但卻忽略了禱告的重要性，不努力經歷上帝，而這可以最終導致喪失了合理的教義。歐文相信，沒有真正經歷上帝的基督教，最終會變成根本不是基督教。

然而，也有另一個方向上的危險。「情感可以跑到亮光的前面」，這把我們帶向的不是不信，而是「迷信，滿是神像圖畫或諸如此類的東西」。歐文在這裡特別想到的，是中世紀教會神秘主義傳統中的很多元素。我們有可能用默想與想像的技巧產生意識改變，但卻根本與上帝是誰的現實毫無關聯。例如，生動地想像耶穌走進了你的房間，對你說了肯定與保證的話語，這可以是異常強大的經歷。或是你可以想像他走進了你過去生活中的某個事件，施加干預、為你辯護，並且擁抱你。這種操練很容易把一些話放在耶穌的口中，卻與祂在聖經中的教導直接衝突。或者如我們所曾看到的，一再重複的詞句可以產生意識的改變，甚至靈魂出竅般的狀態。

在討論羅馬天主教會默觀禱告的一章中，歐文列出了很多批評。他責備表示，完美平安與寧靜的經歷，完全不受怒氣或願望感受的干擾，這像是來自普羅提諾（Plotinus）那樣的新柏拉圖主義哲學家。但耶穌的禱告帶有激烈的呼求（希伯來書五：7）。上帝的愛並不撲滅渴望，而是成全。歐文辯明，無

言的禱告雖然有時會出現，但絕非要求，亦不視其為理想狀態。耶穌在《路加福音》十一章告訴他的門徒，禱告要用言辭。保羅在《哥林多前書》十四章力勸基督徒，要用言語「用悟性禱告」。

對歐文來說，另一個問題是，強調修道技巧——這被理解為爬階梯。從修煉式的低級禱告形式（諸如：祈求與認罪）進到更高級的形式——可能模糊上帝恩典的真理。禱告變成了一種苦修，人們藉此來預備自己配得上那個異象。它也變成精英主義式的，只有在修道院裡的人才能做，因為它要求一天花上幾個小時，而且要有複雜的技巧。最後歐文辨明，很多神秘主義禱告都失去了以基督為中心的面向，而基督才是我們與父神之間的中保。中世紀很多傳統的說法，都談到直接經歷上帝的本質，這傾向把福音和基督的拯救之工撇在一邊。對歐文來說，這是致命的，它意味著人們所擁有的經驗只是心理上的。他們沒有與真正的上帝接觸，因為真正的上帝只有透過基督才會個人性地啟示出自己。²⁰

然而，雖然歐文有這些深刻的關切，但他最後還是總結說：「我們的情感因為缺乏理解而超過我們的亮光，還是比我們的亮光因為意志敗壞而超過我們的情感要好。」²¹ 一位清教徒說出這種話是很引人注意的。若我們真要失衡的話，那麼在教義上薄弱，但有活潑的禱告生活、心裡真正地感受到上帝，也都比我們所有教義都正確，但卻冷漠、靈性剛硬要來得強。在他《以屬靈的事為念》（*Spiritual-Mindedness*）的論文中，有一段說到了這個概念，值得稍微詳細一點地引用：

當你思想基督的時候，要非常小心地按照聖言的原則構思和引導你的思想，免得你欺騙了自己的靈魂，放任你的情感變成虛浮的幻想……「但」我們也不能因為其他人在責任上犯了錯，就放棄我們「沉思基督」的責任，也不能因為別人用迷信濫用了宗教的實踐和根基性原則，就放棄我們的實踐……然而我必須說，我寧願與這樣的人為伍——他們在愛慕基督的行為上，的確在表達方式有一些越軌和過度的情形……也不願與那樣的人為伍——他們宣稱自己是基督徒，但卻幾乎拒絕對基督的位格有任何思考或愛慕。²²

像漢斯·烏爾斯·馮·巴爾塔薩（Hans Urs von Balthasar）這樣的現代羅馬天主教會作者承認，把聖經這「外面的聖言」與聖靈這「裡面、內住的聖言」結合在一起，是很困難的。²³馮·巴爾塔薩承認，天主教會的神秘主義傳統傾向於太過依賴內裡，太快就進入安寧地凝望，而更正教會信徒更擅長研讀聖經，以便聆聽上帝，然後再與祂摔跤、回應祂。但他也反駁，更正教會信徒對聖靈內住的理解太薄弱，以致無法帶給他們深刻的經驗。他認為他們安於只有教義知識。²⁴如我們所看到的，很多更正教會信徒的確對屬靈經驗有猶豫，但關於聖靈的最好的更正教會神學，卻綽綽有餘地勝任此責，就如歐文的長篇大論與全面屬靈神學所見證的。

警惕與欣賞

約翰·歐文對他認為不符合聖經的神秘主義的批評，與他對強烈渴望被上帝榮耀吞沒之人（如中世紀的神秘主義者）的欣賞，兩者並駕齊驅。歐文並不畏懼表示，我們應該渴望「在基督裡默觀上帝，直到靈魂好像被仰慕與喜悅所吞沒。」但對那些不把這種默觀建立在聖言與恩惠福音之上的人，他的批評也很尖銳。

我相信，歐文可以更大方地承認，他自己對屬靈經歷的描述，有些地方與神秘主義者的描述類似。但整體而言歐文是對的，並且取得了罕見且正確的平衡，即使他寧願（只有一點！）情感的投入多過教義的合理。

考慮到這點以後，我認為，覺得約翰·歐文或約拿單·愛德華茲的聖經神秘主義有吸引力的更正教會信徒，在讀中世紀神秘主義者的時候，應該有欣賞，但也要有很多警惕。²⁵ 在〈為什麼愛思考的福音派應該讀讀基督教神秘主義者的作品？〉（Why Should Thoughtful Evangelicals Read the Christian Mystics?）一文中，教會歷史學家卡爾·楚門（Carl Trueman）指出，中世紀天主教會的靈性觀，擁抱了他（包括我）所視為的一個巨大錯誤：相信耶穌在彌撒中重新獻祭，所以我們的罪得赦免還未完全地「成就」，我們的將來榮耀也未因基督在十字架上的死而得到保證。這導致了中世紀神秘主義的很多扭曲，如歐文所指出的：你鍛煉自己就能有得到更高經驗的資格，你可以擁有與上帝直接連接的強烈印象，以及禱

告通常都缺乏了福音本身。

然而，楚門論到中世紀神秘主義者說，「在這些作品中，對上帝的聖潔與超越有一種感受，是很多現代關於上帝的作品與思想都相當缺乏的……使他們成為神秘主義者的，是他們在廣袤無垠的上帝面前，對自己非常渺小、無足輕重的感受；上帝本身是不可知的，但卻選擇用人類語言和人類肉身的脆弱形式啟示自己。若神學常常讓人覺得所欠甚多的話，那麼看起來答案不在於拒絕神秘主義者的雄心，而是把這種雄心與恰當的神學結合起來。」²⁶

我們在伊甸園裡犯了罪，失去了上帝的榮面。這是無比巨大的災難，因為我們被設計就是要活在祂面容的獨特、完美、奇妙榮光之中。我們從此空虛悲慘地流浪。摩西意識到，在上帝榮面的有福異象中，他的一切嚮往都會得到成全。他懇求能看見它——但他的罪是障礙。在耶穌裡，那個障礙除去了，我們可以開始看見上帝榮耀的光顯在耶穌基督的面上，雖然只是一部分，而且還要藉著信心。當我們默想並禱告，靠著聖靈的能力把福音及其相關真理放進我們心裡的時候，這些嚮往就逐漸得到了滿足，生活中的其他事物也開始變成恩賜而非神明，我們也緩慢但確實且根本性地改變了我們的品性和所有關係。奧古斯丁（Augustine）在《懺悔錄》中完美地表達了這一點。他意識到，他所愛的一切都在上帝裡面，而上帝才是一切渴望的源頭：

但我，究竟愛祢什麼？不是形貌的秀麗，暫時的聲勢，不是

肉眼所好的光明燦爛，不是各種歌曲的優美旋律，不是花卉膏沐的芬芳，不是甘露乳蜜，不是雙手能擁抱的軀體。

我愛我的上帝，是愛某種光、音樂、芬芳、飲食、擁抱等之光，但我所愛的是我內在的那種，當我的心靈沐浴於這光之中時，不受空間的限制，它傾聽不隨時間而消逝的音樂，它吸取不隨氣息而散失的芬芳，它嚐用不因吞啖而減少的飲食，它擁抱時不是為了發洩慾望，這就是我愛上帝所愛的一切。（《懺悔錄》第十卷，第六點。）

- 附註
- 1 《西敏斯特大要理問答》，第 182 問。
 - 2 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 436，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.1.1, 537.
 - 3 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 475，加爾文出版社，2011。McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.2.36.
 - 4 參看鐘馬田針對這個禱告的令人扎心的講道，我本章的很多洞見都借自於他。D. M. Lloyd-Jones, *The Unsearchable Riches of Christ: An Exposition of Ephesians 3:1 to 21* (Grand Rapids, MI: Baker, 1979), 106-315.
 - 5 鐘馬田就是這麼理解保羅這裡的意思的。另可參看，歐白恩。P. T. O'Brien, *The Letter to the Ephesians* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1999)。 「保羅禱告求讓基督住在信徒的心裡，這乍看有一點奇怪。基督不是已經住在他們裡面了嗎？要回答這個問題，我們需要注意到，這個懇求的焦點不是基督開始住進來，而是祂持續的臨在……把信徒建立在堅實的愛的基礎上。」（頁 258-59）
 - 6 參看，Chapter 5 – "The Night of Fire" in Marvin Richard O'Connell, *Blaise Pascal: Reasons of the Heart* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1997), 90.
 - 7 慕迪。William R. Moody, *The Life of Dwight L. Moody* (Albany, OR.: Book for the Ages, Ages Software, 1997), 127.
 - 8 參看，O'Brien, *The Letter to the Ephesians*, 258.
 - 9 《生命聖詩》第 75 首。〈稱頌奇妙王〉。"O Jesus, King Most Wonderful" by unknown author, 12th century; Translated by Edward Caswall, 1814-1878.
 - 10 O'Brien, *Letter to the Ephesians*, 255.
 - 11 Suzanne McDonald, "Beholding the Glory of God in the Face of Jesus Christ: John Owen and the 'Reforming' of the Beatific Vision" in *The Ashgate Research Companion to John Owen's Theology*, ed. Kelly M. Kopic and Mark Jones (Surrey: Ashgate,

2012), 142.

12 約翰·歐文·Owen, *Works*, vol. 1, 288. 也引於 McDonald, "Beholding the Glory," 143.

13 同上, 頁 307-08。

14 很多人都發現, 歐文對有福異象的討論, 很多論及屬靈經歷的基本觀念, 後來都在約拿單·愛德華茲那裡有了進一步發展。愛德華茲相信, 一位由聖靈重生的基督徒, 與一位只是宗教道德人士之間的區別, 就是基督徒經歷到「一種改變, 涉及了頭腦的看法與心靈的品味, 由此他認識了上帝本性就其本身而言的美麗、榮耀與至善。」(*The Works of Jonathan Edwards*, vol. 2, *Religious Affections*, ed. John E. Smith, [New Haven: Yale, 1959], 241) 他在別處是這樣描述這種改變的:「它是靈魂嘗到了神聖本性的至高完美, 心靈趨向上帝, 以之為至高的善。」(*The Works of Jonathan Edwards*, vol. 21, *Writings on the Trinity, Grace, and Faith*, ed. Sang Hyun Lee, [New Haven: Yale, 2002], 173) 愛德華茲在真正的屬靈經歷中辨認出的兩件事, 分別為:

(1) 全人改變 (既包括頭腦的看法, 也包括心靈的「品味」)

(2) 上帝在其中不再是為了達成其他好處的途徑, 而是現在變成了至高的善。愛德華茲用別的方式說明了這點: 之前我們看上帝是有用的, 但現在我們看祂是美好的, 以祂本性之所是為滿足。上帝的榮耀與快樂, 現在變成了你的榮耀與快樂。當然, 站在歐文與愛德華茲兩人後面的是奧古斯丁, 他教導表示, 罪是扭曲的愛, 只有當心靈最大的喜樂被改變, 以至高的愛來愛上帝, 其他美德才會開始發展, 品格也才能得著更新。

15 Owen, *Works*, vol. 1, 307. 另可參看, McDonald, "Beholding the Glory," 143.

16 Suzanne McDonald 在她很重要的文章中指出, 約翰·歐文對有福異象的強調, 讓他與同時代的其他更正教會信徒有些不同。他大多數的同僚都視這異象太過於「彼岸世界」, 太有「天主教會色彩」。只有杜仁田 (Francis Turretin) 對此有所關注, 他是在日內瓦的一位改革宗更正教會神學家, 與歐文同時代。不過, 湯瑪士·阿奎那與杜仁田都認為, 這個異象基本上就是一種對上帝在一般意義上的理智認識, 而耶穌是它在某種意義上的管道 (參看, McDonald, "Beholding the Glory," 151-54)。歐文接受了有福異象的觀念, 但隨後是按照他認為不那麼

臆測性、更合乎聖經的方向來「歸正」它，把它放進更正教會與改革宗的神學框架之中。他不是把它理解為對上帝無限的某種直接認識，而是理解為集中在基督的位格和工作上。基督不只是那個異象的工具；祂是其中心對象。事實上，歐文論證即使在將來，我們也是在基督得榮耀的人性中繼續看見上帝。所以，歐文沒有把有福異象描述為一種完全將來的、理智性的經歷，而是某種現在可以藉著信心就實現部分的事情，而且它也會透過對心靈的影響，在整個人身上產生果效。歐文把看起來深奧的有福異象概念，變成了禱告與現時經驗的實踐基礎。因為我們可以因預嘗到有福異象而被塑造，所以它可以深刻地塑造我們在世上每一天如何生活。

歐文考察了《哥林多後書》的經文，注意到「仿佛對著鏡子觀看」這個動詞的異常性質。《約翰一書》三章第2節告訴我們，基督的異象是在將來，但《哥林多後書》三章第18節告訴我們，我們現在就可以看見並沉思基督的榮耀。希臘詞 *katoptrizdomenoi* 是一個組合詞，意思是「凝視在鏡子裡映照出來的圖像」。這種解讀在兩段經文中都很合理。當我們看鏡子的時候，我們沒有在看那個物體本身；我們在看的是一個三維物體的二維反射。我們現在可以「看見」基督，雖然只是透過信心。

在信心裡看見基督是什麼意思？「對歐文來說，我們賴以看見基督榮耀的鏡子就是福音。我們無法不藉著媒介就觸及基督在升高榮耀中的位格；我們是透過聖經的鏡子看見基督在其神性與人性中的榮耀」（同上，頁149。歐文也在其 *Works*, vol. 1, p. 305 中論證了這一點。「我們擁有『上帝榮耀的光唯獨顯在他的面上』……這就是福音的主要基本奧秘與真理。」比較於，*Meditations and Discourses on the Glory of Christ*, 293-309，即第二章。歐文也在其 *The Grace and Duty of Being Spiritually Minded* 的整部作品中論證了同樣的這點。）所以，正是在傳講與解釋基督救恩的福音時，耶穌位格與工作的榮耀就被揭示出來。正是當我們特別默想按照聖經所表明的福音真理時，在聖靈的幫助下，真理就開始發光，上帝的愛變得可以觸摸，基督的榮耀變得耀眼，打動、融化並改變我們。

對《哥林多後書》經文的這種解讀，在今日的解經家中得到了很好的支持（參看，Paul Barnett, *The Second Epistle to the Corinthians* [Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1997], 206）。「保羅把那榮光照進別人心中，所用的火炬是什麼？就是『福音』，是上帝的話語，」而「對上帝的認識」藉此就點亮了保羅聽眾的心（哥林多後書四：4、6；比較於，加拉太書一：6）。因此弔詭的是，當保羅的讀者聽見福音的時候，

他們就看見了基督的榮耀，而這反過來又帶來對上帝的認識（206）。參看，Murray J. Harris, *The Second Epistle to the Corinthians: A Commentary on the Greek Text* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 2005)。「『上主的榮耀』就是上帝在祂形象（即基督）身上所啟示出來的榮耀。若我們一定要指出賴以看見上帝榮耀的『鏡子』，那麼這更可能是福音所呈現的基督，因為福音的本質就是基督，或者也可能是福音與活在聖靈中的基督徒生命，但不太可能是福音傳道人或一般意義上的基督徒。」（315）

所以，歐文結論表示，我們「看見」基督，只是透過福音、藉著信心，而且是部分地。將來我們就會與祂面對面了（哥林多前書十三：12）。

- 17 Owen, *Works*, vol. 7, 348.
- 18 Owen, *Works*, vol. 4, 329-30.
- 19 Owen, *Works*, vol. 1, 401.
- 20 所有這些要點都取自歐文討論羅馬教會「意念禱告」的一章。同上，頁 328-38。
- 21 Owen, *Works*, vol. 1, 401.
- 22 Owen, *Works*, vol. 7, 345-46.
- 23 漢斯·烏爾斯·馮·巴爾塔薩。Von Balthasar, *Prayer*, 28.
- 24 同上，頁 28-29。馮·巴爾塔薩說，更正教會的敬虔派和復興運動，嘗試重獲「聖靈內住」這個現實的缺失元素，但他們的企圖失敗了，因為他們「缺乏客觀和正式的教會崇拜活動及其相關禮儀」，頁 29。顯然，說更正教會促進屬靈經驗的努力基本上失敗了，是一杆子打翻一船人的說法。
- 25 我與另一些人一樣，會區分現代運動中的歸心禱告，與更古老的中世紀神秘主義者——即便歸心禱告的鼓吹者相當努力地爭辯，他們的做法只是把中世紀的傳統現代化。在歸心禱告的批評者中，令人吃驚地還有薩勒斯基夫婦（The Zaleskis）。雖然他們（過度）寬泛地同情幾乎各種人類禱告，但他們還是把歸心禱告看成是，商業化地對《不知之雲》的更古老神秘主義傳統打了折扣。「很容易從這套程式裡辨別出《不知之雲》的教導框架，特別是努力壓抑對被造之物的意識和使用單個禱告詞。但這裡失去了原作的大膽，反而用極為彬彬有禮的表達取而

代之……對《不知之雲》的作者來說，默觀禱告是火熱的試煉，結果並不確定；但歸心禱告運動……把它變成了一種安逸的練習，結局毫無意外……」歸心禱告運動「與《不知之雲》冷靜的現實主義幾乎沒有共同之處，反而看起來是吸收了二十世紀後期的時代精神，包括其靈性折衷主義和樂觀主義。」（Zaleskis, *Prayer*, 208）針對諸如耶穌禱告這樣的更老傳統和操練，要看到既有欣賞、又有基於更正教會立場的尖銳批評，可參看 John Jefferson Davis, *Meditation and Communion*. 另可參看克羅尼·Edmund P. Clowney, *CM: Christian Meditation*; Peter Adam, *Hearing God's Words*.

- 26 卡爾·楚門·Carl Trueman, "Why Should Thoughtful Evangelicals Read the Medieval Mystics?" *Themelios* 33, no. 1 (May 2008).

NOTE

NOTE

Prayer
Experiencing
Awe and Intimacy with God

PART
5

實 行
禱 告

12

敬仰：讚美祂的榮耀

向上帝禱告有三種基本類型。一種是「向上」的禱告，即讚美與感謝，聚焦在上帝自己身上。我們可以把這稱作「敬仰禱告」；然後是「向內」的禱告，即自省與認罪，帶來對罪更深的感知，以及相應於對恩典與愛之確據的更高經歷。那是親密的禱告；最後還有「向外」的禱告，即祈求與代求，聚焦在我們的需要和世上其他人的需要之上。這種禱告要求恆忍，這常常代表著掙扎。在接下來的三章中，我們將依次檢視禱告的這些基本形式。

起首的禱告

在耶穌關於禱告的指導，即主禱文中，讚美是位於最前面。

讚美在什麼意義上是首要的呢？讚美帶動了其他類型的禱告。我們越關注上帝完美的聖潔與公義，就越容易看見自己的虧欠，並且承認它們。看見上帝的偉大也會引發祈求。我們越感受到祂的威榮，越意識到對祂的依賴，我們也就越容易把每個需要都帶到祂面前去。我們可以說，充滿敬畏地景仰上帝糾正了其他形式的禱告。

多年前我在講主禱文的時候，有點即興地評論表示，因為景仰是在求「日用的飲食」之前，所以我們在列舉我們的禱告要求清單之前，需要先花時間為上帝是誰來獻上感謝與讚美。我的會友中有一位姐妹把這些話聽進去了，幾周後她講述了這個建議所帶來的改變。「之前」她說。「我會直接拿出我的禱告單就開始禱告，但我越對那些問題和需要往下禱告，我就變得越焦慮，越有壓力。現在我先開始花時間思想上帝是多麼的美善與智慧，祂過去回應了我多少的禱告，然後當我再進入自己的需要時——現在，我發現自己可以把它們都交託給祂，而且我感到壓力離開了我，不再是加了上來。」我永遠都忘不了她的見證，因為她把連我都不怎麼理解的原則，拿去使用在自己的生活中。

讚美與景仰是恰當表達和驅動，所有其他類型禱告的必要前提條件。這不是說，我們絕不能馬上就進入祈求或認罪，而是說在我們的整體禱告生活中，讚美與景仰必須佔據首要的位置。

讚美的健康

讚美居首的另一個原因是，它能很有力地醫治我們裡面的毛病，創造內在的屬靈健康。

現代最有影響力的「論讚美上帝」的一篇文章，是魯益師《詩篇擷思》（*Reflections on the Psalms*）一書中的〈淺談讚美〉（A Word about Praising）一文。¹魯益師一開始就陳述了一個他對很多詩篇都有的問題，即上帝常常呼召人們讚美祂。「人若強迫我們不斷讚美他的德行、才智和性情，有誰不鄙夷他？」魯益師回應道。看起來幾乎好像是上帝在說，「讚美我的良善與偉大吧！我就是需要這個。」²

但隨著時間的推移，魯益師開始反思我們為何要讚美任何一事物。比如，當我們說一幅畫、一首音樂或一本書「值得推崇」的時候，我們是什麼意思呢？我們的意思是，人們應該推崇這些東西，而若人們沒有這麼做的話，他們就會錯失某些美好的東西。這開始幫助魯益師理解，讚美上帝的呼召。若上帝是所有其他美麗與光彩後面的偉大仰慕對象，那麼讚美和仰慕祂，就「心靈便能覺醒，便能進入真實的世界，」不這麼做的話，反而會是殘疾，程度甚至比那些瞎眼、耳聾和癱瘓的人還來得更糟糕。³

這還不是他所發現的全部。「不管讚美的對象是什麼，有關讚美最淺顯的事實，直到現在我才察覺出來。」他從未注意到，所有欣賞發展到完全的程度時，都會自發地變成讚美，除非「羞澀或怕煩擾人，才刻意保持緘默。」當你發現任何事物

偉大或引人入勝的時候，你會有一種幾乎自發的直覺要向別人稱讚它，或者希望別人注意它。「你來聽這個！」你對你朋友說。「我都等不及要看你讚它的樣子了！你絕對會喜歡它的。」「這是不是妙極了？它是不是妙不可言？」當我們的想像被某種事物俘獲的時候，為什麼我們會無可避免地就需要去這麼做呢？魯益師回答說：

我想，人喜歡讚美自己欣賞的事物，因為讚美不只把賞悅之情表達出來，更且使欣賞的行為得以臻入高潮。情人們彼此稱讚著對方的俊美，其實在乎的不是甜言蜜語，而是若不這麼呢喃，歡愛之情便得不到滿足……即使讚美得不夠完全，我們仍能從其中獲得樂趣，這的確是事實。不過若有人能既具體又充分地把某件事物讚美到極致——透過詩歌、音樂或繪畫將激賞之情「抒發」得淋漓盡致，使人為之傾倒——那又是怎樣的一種光景？這事，該事物可謂獲得最充分的賞識，而賞識者從中嘗到的喜樂也也達到了完美的境地。⁴

這個洞見是魯益師的一個突破，對很多讀了這一章的人來說也是如此，包括我。它揭示出，我們必須讚美上帝，否則我們就是活在虛假和貧乏之中。我們不可能只在頭腦中相信祂是慈愛或智慧或偉大的，我們必須為這些事情讚美祂，並且向別人讚美祂，若我們想要越過抽象知識，進到改變內心的委身的話。

所以，學習讚美會改變我們。魯益師不能不注意到：

發出讚美越多的人，往往是最謙虛、心智最均衡、胸襟最寬廣的人；至於個性喜挑剔、適應不良、不易滿足的人，則只會抱怨，極少讚美。好的文評家能在眾多有瑕疵的作品中，找出值得賞讀的篇章；差勁的文評家不斷刪減可讀的作品書目。一個健康又口味清淳的人，即使生長環境優裕又嚐遍各樣美食，粗茶淡飯仍可讓他吃得津津有味；倒是消化不良，凡事過度講究的人，什麼都不對胃口。除非逆境讓人大得苦不堪言，否則，讚美幾乎就是心理健康的外在表現。⁵

重整我們的愛慕

為什麼讚美與景仰對我們有這樣的影響？因為在這三種禱告，即景仰、認罪與祈求中，讚美是直接培養對上帝之愛的那一種，而若聖奧古斯丁（St. Augustine）說對了的話，那麼，我們愛慕什麼，我們基本上就是什麼。

史密斯（James K. A. Smith）在其《渴慕神的國度：崇拜、世界觀與文化塑造》（*Desiring the Kingdom: Worship, Worldview, and Cultural Formation*）一書中指出，可以用好幾種的模式，來辨別人類的性格與身份。但是他卻與那些所有的模式都不一樣，而選擇了奧古斯丁的模式：「我是我所愛」。⁶如奧古斯丁在其《約翰一書》的注釋中所說，「每個人就是他所愛慕的那個樣子。」⁷我們最根本的身份與生活行為，不過是我們愛慕某物的一種表現。

奧古斯丁教導說，所有人都尋求幸福，人們依附他們相信

會帶給自己幸福的那些東西。那種依附的體驗就是愛。然而，人類的主要問題就是，由於罪的緣故，我們找錯了能使我們幸福的東西。如我們之前所討論的，結果就是扭曲的愛，即「錯位的愛」。我們不是愛我們所不當愛的，就是未能愛我們所當愛的，或者是應該愛少一點的我們愛得太多，而應該愛多一點的我們卻又愛得太少。⁸ 若有人愛錢財勝於行公義，那他就會剝削他的工人和員工。若他愛事業勝過他的孩子，那他的家庭關係就會破裂。

然而，我們悲慘的終極原因是，我們沒有至高地愛上帝。如奧古斯丁在其禱告中非常有名的一段述說：「祢是為了祢自己而造了我們，除了安息在祢懷中，我們的內心無法獲得寧靜。」（《懺悔錄》，第一卷，第一點。）這相當簡單地表示，若你愛這世上的任何事物勝過上帝，你就會用你期待的重擔壓垮那個事物，它最終也會令你心碎。例如，對你來說，若你配偶和他（或她）對你的愛，比上帝的愛更重要，那麼當你的配偶沒有給出你所需要的支援與情感時，你就會太過生氣和失望，而且你也會因為太過害怕你的配偶的怒氣和不快，而不敢說出真相。除非上帝的愛是你最重要的事情，否則你就不會自由地去好好愛你的配偶。

奧古斯丁在其《懺悔錄》中繼續闡述這個觀念，寫道：

一個人的靈魂不論轉向哪裡，除非投入祢的懷抱，否則即使傾心於祢以外和身外美麗的事物，也只能陷入痛苦之中。

（《懺悔錄》，第四卷，第十點。）⁹

史密斯跟隨奧古斯丁論證表示，我們最終極的愛構成了我們的身份。它們決定了「我們的根本面向，我們對美好生活異象的最終掌控，我們在世生存的形式……它們也解釋了我們的全部準終極願望和行為。」¹⁰ 不僅我們個人愛慕的事物決定了我們的品格，而且一個社會集體愛慕的事物也塑造了這個社會的文化。這後一觀念就是奧古斯丁大作《上帝之城》（*City of God*）的核心。他相信，社會就是個人透過他們所共同愛慕的事物而組成的相互關聯。

這是什麼意思呢？史密斯整本書要證明的論點就是，要最深刻地改變人，我們就必須改變我們的崇拜對象。思辨、論證與信念是感動人心的重要方式，但最終極而言，我們就是我們所景仰的。我們就是俘獲了我們的想像，導致我們讚美並迫使他人也讚美它的。我們失控的怒氣、焦慮與失望，都來自扭曲的愛。我們的關係問題來自扭曲的愛，我們的社會與文化問題也一樣。怎樣才能重構我們內心裡面的人、重構我們個性的結構呢？什麼才能創造健康的人類社群？敬拜與景仰上帝。我們必須至高地愛上帝，而那只能透過讚美與景仰來培養。

感謝的重要性

很多人在談論「讚美」與「感恩」時，好像它們是兩種的禱告。我們應該記得它們當然有重要的區別，如此才可以小心地做好每一種禱告。但從終極上來說，感恩是讚美的一個子類別。感恩是為上帝所做的而讚美祂，而「專門讚美」是為上帝

之所是來景仰祂。《詩篇》一百三十五篇呼召我們讚美主，而《詩篇》一百三十六篇則獻上了感謝；但仔細檢視這兩者以後，就可以看見它們是多麼地傾向於重疊。《詩篇》一百三十五篇讚美上帝，因為祂拯救以色列脫離了埃及的奴役，而《詩篇》一百三十六篇感謝上帝，因為祂是慈愛又良善的。為一項祝福感恩，自動就會把我們的思想帶向上帝的屬性和慈愛的旨意，而那項祝福就來自於祂。讚美上帝的愛與良善，也就毫不費力地變成感恩，感謝祂在我們生命中的各種良善恩惠。

如果我們想在讚美與感恩的工作上取得進展，就需要知道所對抗的是什麼。認罪與悔改常常受到環境的驅動：我們跌倒或失敗，有了罪咎與羞愧的負擔——於是我們就懇切地禱告。祈求與代求也受到環境的驅動：朋友或家人被診斷得了癌症，或者我們的事業看起來面臨不順——於是我們就懇切地禱告。在這些情況下，禱告的動力是來自外在環境和我們的無助感。

當我們有了好事時，我們會期待它們激發出感謝與讚美，就像壞事情會產生懇求與祈求一樣。但是情形並非如此。保羅在《羅馬書》一章第 18-21 節描述了人罪的特徵。他寫道：「因為他們雖然知道神，卻不當作神榮耀他，也不感謝他。」這聽起來有點虎頭蛇尾。罪的核心就是我們沒有「感謝」？這有那麼嚴重嗎？是的，有那麼嚴重。

思考一下抄襲吧。為什麼要如此嚴肅地對待抄襲呢？因為它是在聲稱，是你自己產出了那個想法，雖然你並沒有。它是不承認仰賴，不承認你那個觀念是從別人那裡得來的。抄襲就是拒絕**感謝**，拒絕把功勞歸於別人，所以這是偷竊的一種形式。

它不僅冒犯了那個觀念的創作者，也把你放在一個危險的位置，因為未來你並不能自己去產出這種觀念。

所以，你明白上帝為何要如此嚴肅地對待這件事情了嗎？**宇宙性的忘恩負義**，就是活在你靈性自足的幻覺中。它是把本為禮物的東西歸功於自己，它是相信你是最知道如何生活的，你是最有力量和能力保守你的生活在正確軌道上，保護你自己免於危險。但那是一種幻覺，而且很危險。我們並沒有創造出自己；沒有上帝托住的力量，我們一秒鐘都無法維持自己的生活。然而，我們卻仇視那種知識；保羅說，我們抵擋它。我們憎恨徹底而完全地依賴上帝的觀念，因為那樣一來，我們就要受制於祂，不能隨心所欲地生活，我們就必須聽命於賜給我們一切的那一位。

因此，由於我們心裡的罪，讓我們不顧一切地想要控制我們的生活、按照我們想要的方式生活，所以我們無法承認自己有求於祂的程度與範圍。我們永不會像我們該有的那樣地感恩。當好事情發生在我們身上時，我們儘量告訴自己，是我們做成了那一點，或者至少我們配得，我們要搶功。當我們的生活過得只是相當平順，沒有很多困難的時候，對此我們也沒有安靜、驚奇與感恩的意識。話說到最後，我們不僅搶奪了本當歸給上帝的榮耀，而且「我們在維持自己的生活」的這種假設，也剝奪了我們自己當有的喜樂與放鬆，因為這只有持續感恩全能的上帝才能帶來。

我們很難發出感謝和讚美，然而讚美卻是起首的禱告，即可以恰當地激發、驅動並塑造其他禱告的那種禱告。我們要怎

麼處理自己的這個問題呢？

讚美的習慣

若感謝和讚美與我們的心態相違，是更甚於其他類型的禱告，那我們怎樣才能發展出更好的心思習慣呢？我可以想到三種方式，它們分別借自於三位英國基督徒作者。

首先，我們應該學習魯益師在他論禱告的書《飛鴻 22 帖》（*Letters to Malcolm*）中所說的。他刻意嘗試把所有快樂都看成是「觸動到我們感官的榮耀光束……我嘗試……把每種快樂都變成景仰的管道。」魯益師「快樂」的意思很廣泛，包括美麗的山谷、精美的食物、上好的書籍或音樂。把每種快樂都變成景仰是什麼意思？魯益師很快指出，雖然我們應該為每種快樂都感謝上帝，但這裡的意思還有更多。「『感謝』驚呼說……『上帝賜給我這個真好。』但『景仰』卻說，『遠遠地一絲閃光就這樣，那麼那位存有本身的品質將是怎樣的啊！』**我們的思想從光束回溯到太陽。**」¹¹他學到直覺地去想，「創造了這個，賜給我這個的上帝，是何等的上帝？」他結論表示，雖然他並未總是成功地保持這種操練，但它既豐富了他日常生活中的喜樂，也豐富了他集中禱告的時間。他說，我們「若沒有學會在最低潮的時候景仰上帝，就沒有能力在最高峰的時候這麼做。」¹²

培養景仰習慣的第二種方式，來自偉大的十六世紀英國改教家湯瑪斯·克蘭默（Thomas Cranmer），他是初版《公禱書》的作者。克蘭默為該書寫的「短禱」或集體禱告，有一

個基本結構。

- 1、尊諱——上帝的一個名字。
- 2、教義——關於上帝本性的一項真理，作為禱告的基礎。
- 3、祈求——所求的是什麼。
- 4、期盼——若要求得著答應，會有什麼好結果。
- 5、奉耶穌的名——這是紀念耶穌的中保角色。

我們在克蘭默的著名聖餐短禱中，可以看見這個結構。

- 1、全能的上帝，
- 2、您知道萬人的心，知道萬人的願望，沒有什麼秘密能在您的面前隱藏，
- 3、求您用聖靈的感動潔淨我們心裡的意念，
- 4、好讓我們可以完全愛您，按您當得地那樣尊榮您的聖名，
- 5、奉耶穌基督我們的主禱告，阿門。

你看，禱告如何從上帝本性的根基（為什麼我們可以懇求），轉到祈求（我們所想要的），再轉到期盼（若我們得到所求的以後，要如何使用它）。這個模式引人注意地把讚美與祈求、合理的神學與心靈深處的期盼，以及我們日常生活的具體目標，完全結合在一起。¹³

培養這種同樣成熟禱告的一種方式，就是在日記中仿效這種基本設計，來寫出你對上帝的禱告，直到它變成一種習慣。最後你會發現，無論是開聲禱告還是私下禱告，你開始任何一個祈求的時候，都會直覺地先仰望上帝自己，並在你向祂呼求的時候訴諸祂的本性。那就是呼求祂名的意思，即按照祂的本性來呼求祂。

最後一位嚮導是馬太·亨利（Matthew Henry），十七世紀晚期的一位威爾斯長老會傳道人。他最著名的是寫了整本聖經的注釋，但他也寫了一本叫《禱告的方法》（*A Method for Prayer*）的書。這本書是對聖經中的禱告（無論長短）的一部百科全書式的書摘，加以分類歸總：讚美、認罪、祈求、感恩和代求。在每一章裡，他又把禱告歸結在各種小標題之下，而且我發現這些小標題特別有幫助。選擇一個標題，然後看幾段它下面的聖經經文，最後用你自己的話來複述這些禱告。這個辦法幫助我們使用路德所建議用來對待主禱文的方式，來對待整本聖經——把它變成我們的禱告。

這裡列舉了我自己的一些分類標題，非常倚重於亨利，但沒有列出經文。這可以為你提供一些方式，在固定的時間裡禱告讚美和感恩。¹⁴ 用這些話對上帝說，直接稱呼祂為「您」，那麼所有的這些就都會是讚美。

景仰上帝

- 上帝超越並無限地光明，當受讚美，而且美好無比。祂是自存的——其存有不依賴於任何事物。相反的，一切事物都依賴於祂。祂是無限與永恆的靈，唯有祂是完美的，是絕對榮耀與重要的上帝。
- 上帝的完美無與倫比、無可比擬。這些完美包括祂永恆與不變的本性；祂在任何地方的臨在；祂對萬物的完美認識；祂完美、不可測度的智慧；祂對萬事的絕對、不可抗拒的權能與主權；祂毫無瑕疵的道德純潔、美麗與聖潔；以及祂的公義——祂毫不留情地審判，最終要糾正萬事。
- 上帝是創造主，是一切被造之物的創造者、保護者、維護者和統治者。祂是真理的上帝、說話的上帝，我們可以與祂建立個人的關係。祂是立約的上帝，信守祂的應許，委身於我們，讓我們也可以委身於祂。祂是三位一體的上帝，一而三，父、子、聖靈。祂不僅是我們的君王，而且是我們的朋友和佳偶。我們的心是為祂造的，唯祂才是我們的喜樂。

感謝上帝

- 因祂用各種方式賜下並維護我們的物質生命。因祂按照祂的形像造了我們，使我們能夠認識、愛慕、服事、

享受祂，也享受其他關係；因祂保守我們的生命到如今——帶領我們走過傷害與病痛，讓我們活到今天；因祂支持和安慰我們，讓我們的生活舒適、愉快，可以忍受；因我們所獲得的成功，所達到的目標，且因我們不夠智慧或不能獲得、但他卻仍然賜下的福氣。

- 因祂用各種方式賜下並維護我們的靈性生命。因救恩計畫本身，以及父、子、聖靈如何從永恆的深遠就計畫好了的；因基督為我們倒空了祂的榮耀；因祂向我們啟示出聖潔榮美的教導與品性；因耶穌代替我們的死，為我們的罪付上代價，滿足了一切公義的要求，透過恩典帶領我們進入與上帝的新盟約關係；因為聖靈，祂在我們生命中的大能與同在，讓我們能夠明白上帝的真理，知道祂的愛與榮耀，效法基督的品性，用祂的恩賜服事別人；因上帝的聖言，即聖經——因其智慧和真理，以及它的大能；因教會，包括其會友與領袖，他們模造了我們，幫助我們在信心、盼望與愛心中成長；因基督徒朋友，他們給了我們那麼多；
- 因我們救恩的確據，讓我們可以安息於將來復活的盼望，盼望與祂永遠在一起；因能夠知道無論發生什麼事，一切最終都是好的。
- 因所賜給我們的具體憐憫。因上帝用各種方式忍耐我們；因祂用各種方式來說明我們改變，打破壞習慣和思維模式、心態與實踐；因祂用各種方式保護我們，不讓我們自己盲目和愚昧的全部後果發展出來；祂用

各種方式啟示自己給我們，讓我們與祂相交；祂用各種方式回應我們的禱告；祂用各種方式與我們同行，經歷傷痛與苦難。

終結的禱告

《詩篇》的最後幾首詩篇都是讚美，而且最後一首，即《詩篇》一百五十篇，用最強烈的語氣說到了讚美。

你們要讚美耶和華！
在上帝的聖所讚美他！
在他顯能力的穹蒼讚美他！
要因他大能的作為讚美他，
按著他極美的大德讚美他！
要用角聲讚美他，
鼓瑟彈琴讚美他！
擊鼓跳舞讚美他！
用絲弦的樂器和簫的聲音讚美他！
用大響的鈸讚美他！
用高聲的鈸讚美他！
凡有氣息的，都要讚美耶和華！
你們要讚美耶和華！

為什麼《詩篇》要用不間斷的讚美作結？尤金·畢德生

(Eugene H. Peterson) 相信，正如所有禱告都是由讚美所建構的一樣，到最後所有禱告也應該、且必會以讚美結束。他寫道：

所有「真正的」禱告若堅持得夠久，都會變成讚美。任何禱告無論起初多麼絕望，無論走過的經歷有多少憤怒和懼怕，最終都是讚美。它並非總是很快或很容易就走到那裡——這趟旅程可以是一生之久，但結局總是讚美……整本《詩篇》都暗示了這一點。即使在可怕的悲痛，在挑釁的邏輯中，讚美毫無徵兆地爆發出來也並非罕見……

《詩篇》一百五十篇並非孤立，它前面還插了四首哈利路亞的詩篇，所以它是《詩篇》五首尾聲中的第五首。這五首哈利路亞詩篇是異乎尋常地篤定……「這代表」無論我們受了多少苦、無論我們的懷疑有多少、無論我們多麼憤怒、無論我們絕望地問了多少次「還要等多久？」，禱告最終都會變成讚美。每件事都有辦法走到讚美的門前。這不是說，其他禱告不如讚美，而只是說，所有禱告只要堅持得夠久，都會變成讚美……不需要急急忙忙。它可能花費數年，甚至數十年，然後某些禱告才能抵達哈利路亞，抵達《詩篇》一百四十六到一百五十篇。並非每個禱告的最後一句話都是讚美，若《詩篇》真的是我們的嚮導的話，事實上，大多數的禱告都不是如此。但禱告總是走向讚美，並在最終抵達那裡。

所以……我們的生活充滿了良善。天與地在異乎尋常的交匯點相遇。大響的鉞宣告了榮耀。讚美。阿門。哈利路亞。¹⁵

魯益師說，沒有讚美上帝就沒有現實，而讚美上帝可以幫助我們進入真實的世界，更完全地享受到祂。這帶給我們關於將來一幅激動人心且具體的異象。魯益師論證說，我們可以越完美地讚美一個對象，我們的享受就越大，而「對象越值得讚美，我們的這種快樂也就越強烈。」所以，當我們在天上能夠愛慕並喜悅三一上帝，即那萬有中的最偉大者，並且「同時也隨時都能完美地表達出這種快樂」的時候，那將會是怎麼樣的情景呢？那會是什麼樣子？答案是，「靈魂將處於至高的有福狀態之中。」所以，為了理解天堂和信徒的將來：

我們必須設想自己完美地愛上帝——醉飲於、沉浸在、消融入那快樂中，它遠非幽禁在我們自己裡面，無法溝通，所以幾乎不可忍受，反而是從我們裡面，再次用自然和完美的表達不斷湧流出來，而我們的喜樂與讚美無法分割，就像鏡子接收與反照的光明無法分割一樣，因為這喜樂就是在讚美中釋放和述說自己的。蘇格蘭要理問答說：「人生的首要目的就是榮耀上帝，並永遠以祂為樂。」但我們那時會知道，這兩者是同一件事。完全享受祂就是榮耀祂。上帝在命令我們榮耀祂的時候，也在邀請我們享受祂。¹⁶

那是關於我們將來的一幅榮美異象，讓我們能夠幾乎經歷

到有福異象。它聽起來很崇高，但它是最實際的真理。

你相信一位慈愛的上帝。然後出現了一些批評，或拒絕（比方說，一段關係破裂了），或某種失敗，在某方面打擊了你的名譽。任何人在這種情況下都會感到受傷和背叛，但灰心與絕望、落入消沉與自暴自棄之間還是有區別。若上帝的愛是一種抽象，那就不能安慰人，但若它透過禱告成為一種可以感受並活出來的現實，那它就能把你支撐起來。

你是否曾注意到，若你在做某件事的時候，聽到的是只有聲音的說話，或是音樂或者其他聲音，你是可以把它關掉的，但若你在做某件事的時候，你試圖透過影像來看某種東西，那你就幾乎是無法把影像給關掉。那就是禱告所做的——你相信有關上帝的某些事情，但這些事情卻在你的生活中可有可無、沒有關聯，然後禱告就把這些事情活化了。在禱告中與上帝相遇，把上帝的愛、上帝的偉大、上帝的權能、上帝的智慧（這些對我們大多數人來說，都只有聲音經驗）變成影像。禱告把我們放進祂之所是的豐盛中，然後祂的愛就變得比我們所經歷的拒絕或失望更真實，然後我們就可以處理自己的問題，我們就可以再次揚起頭來。

還有什麼能比那更實際的呢？

- 附註
- 1 魯益師，《詩篇攷思》，曾珍珍譯，雅歌出版社，1991。C. S. Lewis, *Reflections on the Psalms* (New York: Harcourt, Brace, 1958), 90-98.
 - 2 同上，頁 76-77。（中譯本）
 - 3 同上，頁 78。（中譯本）
 - 4 同上，頁 80。（中譯本）
 - 5 同上，頁 79。（中譯本）
 - 6 史密斯。James K.A.Smith, *Desiring the Kingdom: Worship, Worldview, and Cultural Formation* (Grand Rapids, MI: Baker, 2009), 46-47.
 - 7 引於 David K. Naugle, *Reordered Love, Reordered Lives: Learning the Deep Meaning of Happiness* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 2008), xi.
 - 8 「那，這樣的人才會生活得正直和聖潔：他評估事物沒有偏見，嚴格控制好自己的情緒，所以既不會愛他所不當愛的，也不會不愛他所當愛的；對應該少愛一點或多愛一點的，他也不會同等程度地愛；對應該同等地愛的，他也不會少愛一點或多愛一點。沒有罪人應當因其為罪人而被愛，每個人都應當為了上帝的緣故，而被當作人來愛；但我們應該為了上帝本身的緣故而愛他。若愛上帝應該甚於愛任何人，那麼每個人都應該愛上帝甚於愛自己。」（Augustine, *On Christian Doctrine*, vol. I, 27, 28）引於 David K. Naugle's 1993 paper "St. Augustine's Concept of Disordered Love and its Contemporary Application" available on line at http://www3.dbu.edu/naugle/pdf/disordered_love.pdf
 - 9 同上。
 - 10 Smith, *Desiring the Kingdom*, 51.
 - 11 C. S. Lewis, *Letters to Malcolm: Chiefly on Prayer* (New York: Harcourt, Brace, 1963), 90。（此處為譯者自譯。另可參閱：魯益師，《飛鴻 22 帖》，黃元林等譯，臺北：校園書房，1999。）
 - 12 同上，頁 91。另一位用自然界的快樂來景仰上帝的人是約拿單·愛德華茲（Jonathan Edwards）。參看其 "Images of Divine Things" in *Typological Writings: The Works of Jonathan Edwards*, ed. Wallace

- E. Anderson, vol. 11 (New Haven, CT: Yale University Press, 1993).
- 13 參看，C. Frederick Barbee and Paul F. M. Zahl, *The Collects of Thomas Cranmer* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1999), ix-xii.
- 14 參看下面兩部作品：馬太·亨利·Matthew Henry, *Method for Prayer: Freedom in the Face of God*, ed. J. Ligon Duncan (Christian Heritage, 1994). 以及 Matthew Henry, *A Way to Pray*, ed. and rev. O. Palmer Robertson (Carlisle, PA: Banner of Truth, 2010).
- 15 Peterson, *Answering God*, 128. (此處為譯者自譯。另可參閱：畢德生，〈回應上帝：用詩篇禱告〉，廖金源譯，天道書樓，2006。)
- 16 同上，頁 96-97。

13

親密：發現祂的恩典

白白的赦免；無限的代價

上帝赦免人。現代人常常對上帝有一種扁平的看法，認為上帝就是愛的精神，所以上帝赦免人好像一點都沒什麼了不起。但對希伯來聖經的先知與作者來說，上帝赦免人的事實是一件引人敬畏、令人難以相信的奇妙之事。¹上帝「樂意饒恕人」（尼希米記九：17），祂「是憐憫饒恕人的」（但以理書九：9），但不能將這種神聖憐憫視為理所當然。《出埃及記》三十四章第 6-7 節說，上帝「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。」

這兩句話是一句緊挨著另一句的，讓當代讀者瞠目結舌。上帝是赦免人的，但卻又是如此聖潔，以至於不能不懲罰邪惡

和**不公**。這兩點的本身都十分清楚，但它們是如何配合在一起，經文卻沒有解釋。《出埃及記》三十四章第 6-7 節至少揭示出，上帝的赦免既不簡單，也非於意料之中。這就是為什麼大衛在《詩篇》一百三十篇第 3-4 節說，「主—耶和華啊，你若究察罪孽，誰能站得住呢？但在你有赦免之恩，**要叫人敬畏你。**」大衛沒有說，「祢當然是赦免人的，主啊——因為那是祢的工作。」他顫抖著發出驚歎：宇宙的上帝，就是我們一切都出於祂的上帝，會赦免過犯與罪惡。先知彌迦甚至更莊嚴地說：

上帝啊，有何神像你，赦免罪孽，饒恕……罪過，不永遠懷怒，喜愛施恩？……將我們的罪孽踏在腳下，又將我們的一切罪投於深海。（彌迦書七：18-19）

《出埃及記》三十四章第 6-7 節的難題，實際上是推動整本舊約情節的張力。上帝透過盟約與百姓連結在一起，那是一種嚴肅、有約束力，但卻非常個人化和親密的關係。雙方都宣誓忠於對方，「我要以你們為我的百姓，我也要作你們的上帝。」（出埃及記六：7）雖然有很多立約的儀式和誓言，但聖經所記載的歷史，還是一幅個人與群體不斷破壞對上帝的承諾與責任的記錄。我們會以為這意味著上帝的盟約是作廢和失效了。百姓的不忠應該會讓他們不再有資格得到上帝的祝福，我們會期待上帝直接就把他們剪除。但是整本舊約有無數宣稱表明，由於某種原因，上帝仍然還是會信實，祂會赦免並恢復我們（耶利米書三十一：31-34；以西結書三十六：24-29）。

我們一直都面臨著，這樣一個貫穿於希伯來聖經頁面之中的問題：我們與上帝的盟約關係是有條件的，是基於我們對祂的順服；還是無條件的，乃是基於祂對我們的愛？話說到最後，祂的聖潔和公義是比祂的愛和憐憫更為基本，還是反過來？祂會懲罰我們還是赦免我們？在《出埃及記》三十四章第 6-7 節看起來的矛盾，表達出了這種充滿懸念的奧秘、這個偉大的張力。而它要如何解決？

新約作者指出了舊約所有謎團的答案。「上帝設立耶穌作挽回祭，是憑著耶穌的血……好……使人知道他自己為義，也稱信耶穌的人為義。」（羅馬書三：25-26）上帝的盟約是有條件的，因為上帝是公義的；還是無條件的，因為上帝稱我們為義？而基於耶穌基督的偉大拯救工作，答案是——兩者。當耶穌死在十字架上的時候，祂承擔了我們不忠的咒詛，讓我們可以得到祂的祝福，而這是祂透過完美的忠誠所賺得的（加拉太書三：10-14）。耶穌滿足了盟約的條件，所以我們可以享受上帝無條件的愛。因為十字架的緣故，上帝可以既對罪行使公義，也可以恩慈地稱罪人為義。

因此，新約各處都毫不訝異地視耶穌為那最不可能的禮物（即，神聖赦免）的源頭。祂的血是為赦罪而灑（馬太福音二十六：28），祂升到上帝右邊以賜下赦免（使徒行傳五：31），而祂差遣門徒到世上去的資訊，就是「傳悔改、赦罪的道」（路加福音二十四：47）。保羅結論說，「我們藉這愛子的血得蒙救贖，過犯得以赦免」（以弗所書一：7）。

我們只有以舊約為背景，以「上帝如何成全祂與我們之間

的恩約」這奧秘為背景，才能看見赦免的白白性以及它令人震驚的代價。這代表，現在沒有任何罪可以讓我們受到審判，因為基督獻上了贖罪祭。它也意味著，上帝是如此嚴肅和沉重地看待罪，以至於耶穌必須死。我們必須看見上帝恩典的這兩個方面，否則就會滑入一種或另一種致命的錯誤。我們可能會認為，上帝很容易賜下赦免，或者是會懷疑，我們的蒙饒恕是否真實與徹底。

這兩種錯誤在靈性上都是致命的。沒有抓住赦免的代價，會導致膚淺、敷衍的認罪，並不會產生任何真正的內心的改變，不會有生命的改變。但沒有抓住赦免的白白性，也會導致持續的罪咎感、羞恥感和自暴自棄，不會有釋懷。只有當我們既看見赦免的白白性，也看見赦免的代價，我們才會從罪咎中得釋懷，也從我們生命中罪的權勢之下得著釋放。

記住赦免的白白性

耶穌基督賠付了我們的罪債。罪的審判不再會落到我們這些已經悔改並相信祂的人身上（羅馬書八：1）。若我們忘記了這點，就會把認罪變成一種不厭其煩、自我懲罰的懊惱，而不是福音性的悔改。

馬丁·路德（Martin Luther）挑戰教會當局辯論他的《九十五條》，他 1517 年把這釘在威騰堡大教堂的門上。第一條是，「我們的主耶穌基督……樂意信徒的整個一生都是悔改的一生。」²乍看這好像是在說，基督徒從來都沒有任何進

步，他們總在為一再犯下的過錯求赦免。但事實上他所說的正好相反，即，悔改就是我們基督徒生命成長的方式，它是深入並穩步地長成耶穌身量的關鍵。

按照路德的看法，白白稱義的福音（即，因基督而蒙救贖和接納，與我們的任何善功或努力無關），改變了悔改的性質。當我們忘記恩典的白白性時，我們悔改的目的就變成了討好上帝。當我們不確定上帝在基督裡愛我們時，認罪與悔改就變成是用抱歉的說法穩住上帝，希望我們可以用真誠來打動祂，感動祂可憐我們。若悔改變成那樣的話，它就是自以為義的，是徹頭徹尾的苦毒。它只會產生意志的被迫屈服，卻不是觀念、動機與內心的改變。

路德把這種律法主義式的悔改，貶斥為自以為義，因為它本質上是企圖為我們自己贖罪，它可以變成一種自我鞭笞，甚至自釘十字架。我們試圖藉此說服上帝（和我們自己）相信，我們真的非常的不開心和遺憾，所以我們理當蒙赦免。這不是奉耶穌的名認罪，而是奉我們自己的名。我們試圖用自己裡面良心的痛苦，來賺取上帝的憐憫。但我們從福音中知道，耶穌已經為我們的罪受難了，我們不必把自己弄得很痛苦，來賺得上帝的赦免，我們只要接受基督所賺得的赦免。

使徒約翰寫道，若我們認自己的罪，上帝是「信實的，是公義的，必要赦免我們的罪」（約翰一書一：9）。經文沒有說，若我們認自己的罪，上帝會因為祂是有憐憫的（雖然那當然也成立），所以就赦免我們。換句話說，經文的意思是，上帝若拒絕赦免我們，那就是不公義的；因為耶穌已經賺得了我們的

接納，如接下來約翰所立刻指出的。「若有人犯罪，在父那裡我們有一位中保，就是那義者耶穌基督。他為我們的罪作了挽回祭」（約翰一書二：1-2a）。所有在基督裡的人，都必須、也一定會得到赦免。為什麼呢？因為祂已經為他們所有的罪，完全接受了刑罰、償還了罪債。上帝在同一件債務上接受兩次賠付，是不公義的，也沒有信守祂與我們之間的盟約，所以祂不赦免我們，就是不公義的。這種深刻的確據與安全，就把悔改從贖罪的方式轉變為榮耀上帝、在生活中順服祂的方式。

律法主義式的悔改是毀滅性的。保羅談到說，福音性的悔改「生出沒有後悔的懊悔來，以致得救，」而與之相對的，「世俗的憂愁是叫人死」（哥林多後書七：10）。在道德主義的宗教中，我們唯一的盼望是過一個足夠好的生活，所以求上帝賜福我們。按照這種對事情的看法，每一次悔改都是慘烈而不自然的，因為它只是為了（我們以為可以）透過我們的悲慘贏回上帝的眷愛。沒有牢牢抓住我們的白白稱義，我們就會只在迫不得已的情況下，才承認自己的錯誤，只有在無路可退的時候才這麼做，我們會聚焦在行為本身，而無視其背後的態度和自我中心。我們也會盡可能少地承擔責任，一再向自己和別人推脫說是環境的因素。當我們真的嘗試在這種律法主義的心態下悔改時，因為我們永遠不能確定自己是否夠自卑到足以賺取的上帝眷愛，所以我們也就永遠不會經歷到安息在耶穌赦免裡的解脫與釋懷。

我記得有一次與一個人見面，他對於一場婚外情非常的難過，而那是多年前的事情了。他一直沒有讓他的太太知道，而

太太後來在他身患重病和事業不順的時候都支持了他。現在她去世了。他不認為上帝赦免了他，我問他為什麼沒有？他解釋說，雖然自己活在罪咎感的重壓下，但他不認為自己的悔改有足夠的羞愧，可以得著赦免。我向他提議，不僅要為外遇求赦免，還要為心裡不完全痛悔來求赦免。他吃驚地看著我，問上帝是否會赦免這樣的事情。我回應他，為什麼耶穌只會為婚外情死，卻不會為剛硬的心而死呢？這帶來一個突破。當他意識到耶穌也為他心剛硬的罪付上了懲罰代價時，他感到自己剛硬的心開始融化了。更深地意識到他所得之恩典的白白性（這恩典也不以完美的懺悔情感為條件），帶來了解脫與釋懷，而且弔詭的是，這也帶來在上帝面前更深刻和完全感恩的謙卑。

這都在馬丁·路德的第一條論綱裡。若我們知道我們雖然有罪，但還是蒙愛、蒙接納，那這會讓我們更容易地承認自己的缺陷與過失。它帶給我們屬靈和心理上的深刻安全感，而我們若想要一做錯就趕快承認，就必須要有這種平安。這軟化了幾乎所有的衝突，因為要讓人承認錯誤不再像是要拔他的牙一樣。這也簡化了很多入際間的問題，因為當我們走上錯路的時候，我們能夠更容易地發現、更容易回頭。最重要的是，我們可以更直接和頻繁地把自己的罪帶到上帝面前，承認自己有這些罪，紀念耶穌犧牲的死，並重窺我們救恩喜樂的一斑。雖然悔改裡面總有一些苦痛和悲傷，但更深地意識到罪，會導致對祂恩典的更大確據。我們越知道自己是蒙赦免的，我們就越樂意悔改；我們越迅速地成長和改變，我們的謙卑與喜樂也就越深。

記住赦免的代價

所以，把認罪理解為一種自我淬煉的艱巨過程，是錯的。我們在基督裡蒙赦免的白白性，已經糾正了那種錯誤。但輕看赦免，忘記獲得它的代價，也同樣是錯的。我曾聽過鐘馬田（D. Martyn Lloyd-Jones）醫生的一篇講道，他在其中說，赦免罪是公義與聖潔的上帝所遇到過的最大問題，他隨即用必要的說明來修飾了這句話。當然上帝是全能、有主權的。然而，所有罪惡都像必須償還的債務一樣，他繼續說。免債代表的是：你承受了損失、承擔了代價。我們在上帝面前的巨大債務和罪惡所要求的無限代價，然而上帝赦免我們的唯一方式，就是祂自己承擔那些代價。所以，父上帝差遣子上帝接受了我們的懲罰，而祂又與聖父一起差遣聖靈上帝進入我們的心，向我們顯明那代價高昂的赦免，也幫助我們去接受它。

這有什麼樣的重要性呢？若你忘記了罪的代價，你的認罪禱告和悔改就會變得膚淺、一文不值。它們既不會尊榮上帝，也不會改變你的生命。英國神學家約翰·斯托得（John R. W. Stott）在他的書《認你的罪》（*Confess Your Sin*）中承認，很多基督徒都常常認自己的罪，但是大多數的人都沒有察覺認罪改變了他們，他們的態度和行為通常會一再地回到同樣的糟糕模式。

斯托得表明，我們認自己的罪代表的是拋棄我們的罪。認罪與棄罪一定不能分割，但是大多數人在認罪，即承認自己做錯的時候，並沒有同時間離棄那個罪，從心中轉去抗拒它，以

至於削弱他們再犯的能力。³ 我們內心必須對於一宗罪有足夠的憂傷和畏懼（即便，我們是把整個過程放在「知道我們在基督裡蒙接納」這樣的框架之下），以至於讓它失去對我們的掌控。⁴

1970年代，當我在美國南部一個小鎮當牧師時，我輔導了教會裡的一對已婚夫婦。丈夫有難以控制怒氣的問題，他經常對太太說很粗魯的話。當我們剛開始見面的時候，他非常不重視這個情況，在他的同僚和次文化圈裡，很多男人虐待太太的情況都比他嚴重得多。他自我合理化地表示，畢竟他在生氣的時候，從未打過他太太，或是扔東西、摔東西。我試圖讓他看見問題的嚴重性，但是他不為所動。最後，他的太太搬出去了。他慌忙地跑來找我，現在急切地接受我所有關於如何改變、如何與太太和好的建議。他堅持表示，自己已經準備好要悔改了。他繼續來接受輔導，她也搬回去了。但是幾個月之後，他的髒話又回來了，而她也一勞永逸地搬走了。很明顯的，雖然他不喜歡自己行為的後果，但他從未看見這個行為本身的錯誤。所以，他也從未真正地悔改他對她所犯的罪。

這是斯托得原則的一個經典展示。你有可能只是同意某件事情是個罪，但卻沒有以全新的角度來看待它，沒有打從心裡經歷到對它全新的厭惡，以致有力量和自由去改變。換一種方式來說是，有一種錯誤的悔改其實不過只是自憐。你可能會承認你的罪，但是你並未真正地為罪本身感到後悔。你後悔的是你會遇到的痛苦後果，你希望那種痛苦消失，所以你停止了那樣的行為。但很有可能在你裡面導致那種罪的錯誤信念和希

望、你的不當慾望、你錯誤的自我認知，這些都沒有真正地改變。例如，這位丈夫並未認識到自己誤置的驕傲與缺乏安全感，以及他需要女人順從和尊敬的誇張。他的「悔改」完全是自私的，只關心自己的痛苦，而非他帶給太太和上帝的憂傷。他只是後悔自己，並沒有後悔罪。

斯托得因此表明真正的悔改應該具有這兩種成分：承認與拒絕。開始的時候，我們要承認罪的本相，然後「其次，我們要離棄它，拒絕並斥責它……『這是』採取一種正確的態度，既是針對上帝，也針對罪本身。」⁵就聖經中的例子而言，斯托得找到了所有懺悔詩篇中最偉大的一篇，大衛在其中不僅承認了自己的罪，而且說，「我向你犯罪，惟獨得罪了你」（詩篇五十一：4）。他沒有否認他錯待了別人——他當然錯待了。然而，他在讓自己看見，當他踐踏別人的時候，他也在冒犯造那些人的上帝。《利未記》六章第2節很好地表明了這項原則，說：「若有人犯罪干犯耶和華，在鄰舍……行了詭詐。」大衛是在讓他的內心看見，「所有的罪，首先最主要的是：冒犯了上帝的聖潔律法。」⁶

另一個說明悔改包含這兩個部分的例子，是《詩篇》三十二篇。首先，有單純的誠實。「我向你陳明我的罪」（三十二：5a）。大衛說，他「不隱瞞我的惡」（三十二：5b）。隱瞞我們的罪有很多辦法。我們可以合理化或縮小它，怪罪於環境和他人。然而，真正的悔改首先是承認罪的本相，願意承擔其完全的責任。真正的認罪與悔改是始於不再怪罪他人。

但大衛並未停在這裡。他說，「你不可像那無知的騾馬，必用嚼環轡頭勒住他；不然，就不能馴服。」（三十二：9）騾馬並沒有愛你愛到你想要牠馴服，牠就會馴服的那種地步。牠必須要用賞罰來控制，除非你讓牠覺得是值得的，否則牠就不會馴服。牠馴服只是為了牠自己，而不是為了你。大衛的悔改並非像騾馬——不只是因為環境迫使他如此。他悔改，是因為他知道上帝是如何地看待罪，而因為他愛上帝，所以想要討他的主的喜悅。正如真正的悔改是始於不再怪罪他人，同樣的，它也是始於不再自憐。而我們開始轉離我們的罪，也是因為愛上帝而非只是自我中心。

大衛並非諂媚地匍匐在一位暴君面前；他很有把握地說，「倚靠耶和華的，必有慈愛四面環繞他」（三十二：10）。這指的不是上帝在一般意義上的愛，而是祂的 *chesedh* ——即，祂應許的、恩約的、不變的愛。基督徒的感恩喜樂當然有比大衛來得更偉大的泉源。因為大衛是知道上帝在一般意義上的應許，即，上帝會對我們信實（創世記十五）。但如今的我們，知道上帝信實的無限代價和深邃，是因著我們看見了耶穌基督在十字架上為我們死。

所以，大衛不僅承認了他犯罪的行為，而且發現了導致犯錯的心態，並且用上帝偉大與不變之愛的思想像是壓上去那樣，一直到固執和自私的衝動開始弱化和消散。他的頭腦承認了罪，心裡也離棄了罪。

約翰·歐文論除滅罪

我們很自然地會問，「但這種『離棄』不是一種對罪咎感的沉迷嗎？」我們不是應該看自己為上帝家中白白稱義的蒙愛孩子嗎？是的，但作為上帝的孩子，不該只是穩固安息於祂的愛，而且也該是想取悅並效仿我們的天父。這代表著當我們犯罪的時候，我們會利用一切機會去尋求上帝饒恕我們，因為我們使祂不悅；也會盡心竭力地在將來不再那麼容易使祂不悅。我們不只是簡單承認罪，而且還會離棄罪，如斯托得所說。但是我們該怎麼做呢？

約翰·歐文（John Owen）在這個題目上的經典短論，有一個令人望而卻步的標題：《治死罪》（*The Mortification of Sin*）。「治死」是一個古英語詞，意思就是殺死某種東西。它是在動機層面上削弱罪，方式是默想上帝的聖潔和在基督裡的愛，以及其他的聖經教義，然後在這些亮光之下看待我們具體的罪。這個過程讓罪的本身在我們看來變得沒有吸引力，我們在這真光之下看見它的愚昧和邪惡，發現自己將來更有能力去抵制它。

要做到這一點，歐文寫道，除非我們的目標是不只看見罪的危險（即，它的後果），而且找到辦法說服我們的心去相信罪的嚴重性——它是如何地羞辱了我們所有都依賴於祂的那一位，而且令祂擔憂。如果我們只是想到了危險，然後就認罪，那我們會發現，我們的悔改是面向自我的，我們最後會一再重返同樣的品格缺陷與犯錯模式。⁷相反，歐文力勸我們找出我

們習慣性的犯罪模式，然後用關於上帝和救恩的「屬靈活潑」的思想壓上去，破壞罪惡的習慣。⁸ 這些思想是什麼？

歐文提出了範圍寬得令人側目的一系列教義，可以用在我們身上以削弱罪對我們的影響。他力勸我們思想自己現在與聖父和聖靈的親密關係，律法的公正，基督代價高昂的獻祭，上帝的榮耀和超越的威嚴，以及上帝對我們的忍耐。⁹ 他說明了我們可以如何默想這些聖經真理的每一條，以至於我們發現自己裡面的懼怕、自私、驕傲和剛硬在枯萎，就像黴菌在溫暖的陽光下枯死一樣。他並未給我們一個所有人都可以用的程式範本。相反的，他呼籲我們認識自己內心活動的方式，並構思一些屬靈的獨白，即，對我們自己的心說話甚至講道，用特定的方式使用聖經真理，從而特別針對性地削弱我們具體的錯誤信念和錯謬態度。歐文給了我們一些引人注意的篇章，明顯是取自於他自己的禱告生活，這些都生動地表明了「治死罪」在心裡是如何實際地發生。¹⁰ 歐文的獨白樣板從未說，「我必須停止這個，否則我就要受懲罰了」。因為這只是在培養罪的自我中心，即便你認為你正在悔改。相反的，它們說的是像這樣的話：「我怎麼能這樣對待耶穌——祂為我死，所以我可以永遠不受刑罰。這就是我對待那一位的方式嗎？祂買贖我進入這無條件的蒙愛狀態，這就是祂為我做了一切之後，我對待祂的方式嗎？祂為了饒恕我而為我死，我難道還能不饒恕嗎？當祂把自己給我，做為我的保障和真正財富的時候，我還能因損失錢財而焦慮嗎？當祂為了拯救我而倒空自己的榮耀時，我還能滋生自己的驕傲嗎？」

雖然歐文表明，默想各式各樣的聖經教義都有可能削弱罪，但他更推崇福音的核心真理。他說，因為「從律法知罪」而努力制止罪，只會暫時制止「某項具體的罪」，但力求「用福音的精神」來削弱罪，這樣的人會有全人（思想、意志與情感）的改變。¹¹ 歐文在這裡說，只因為從律法知罪而產生的治死罪，也就是說，產生於我們可以透過自己的努力而救自己的信念，不可能會真正改變有罪的心靈。它只能透過外在的壓力暫時壓制住行為。把罪惡本身在我們眼中變得可憎的，是福音真理，即，耶穌捨命的愛，祂對我們無條件的委身，祂代價高昂的獻祭，以及我們被收納進上帝的家中。¹²

這種以上帝為中心的認罪和棄罪的方式，是改變的有力工具。對後果的擔心只會藉著外在的脅迫而改變行為，裡面的衝動還是一樣。但取悅並尊榮拯救你、當得所有讚美的那一位，這樣的渴望可以把你徹底翻轉。清教徒作者薛伯斯（Richard Sibbes）在其經典作品《壓傷的蘆葦》（*The Bruised Reed*）中說，悔改不是「低一下你的頭而已……而是在我們心中產生這樣的悲傷，以至於罪『本身』對我們來說，變得比懲罰更加可惡。」¹³

自省與悔改

認罪不只是為了回應你已經意識到、並確知已有的罪。我們應該在禱告生活中檢視我們的生活，發現那些因為我們太不敏感或是太忙，以至於非此就無法承認的罪。我們應該有固

定的自省時間，用聖經所描述的基督徒應該如何作為嚮導。如我們所看見的，馬丁·路德建議固定、甚至每天都默想十誡。他的默想方法包括想清楚你在行為或心態上千犯每條誡命的方式。這種自省要求要很好地理解每項誡命所禁止與需要的內容。宗教改革運動的很多要理問答，如《海德堡要理問答》和《西敏斯特大、小要理問答》，都列舉了詳細、具體的內容，可以幫助你認自己的罪。另外一個自省的嚮導可以是《加拉太書》五章第 22-24 節所列舉的聖靈的果子。這要求你去研讀並理解每種屬靈果子是什麼，無論是仁愛、喜樂、忍耐、謙卑、節制或是其他，你必須好好地了解每種果子在生活中的表現，以及缺了它們會如何。一旦你透過研讀得到了自己對這一切的概覽，你就可以把路德的默想方法用在每一種果子上，進而實行很好的屬靈檢視和自省。

例如，十八世紀英國佈道家喬治·懷特腓德（George Whitefield）曾經寫道，「上帝賜給我深刻的謙卑、具有方向感的熱情、燃燒的愛與專一的眼目，所以，人們或魔鬼想怎麼傷害我，就來吧！」¹⁴ 這四項特徵對一個活潑的基督徒生命做了很好的總結。以下是我們可以如何地把這四項特徵，變成每日的自省。

深刻的謙卑。

省察：我是否有看不起任何人？我是否不能承受批評？我是否覺得遭到了冷落和忽略？

思考耶穌的白白恩典，直到我感到（a）不那麼地輕

看人，因為我也是一個罪人，並且（b）遭到批評也不會那麼受傷，因為我不應該看重人的肯定甚於神的愛。在這恩典的光照下，我可以放棄保持好形象的需要——它的擔子太過沉重，現在也已是必要的。反思白白恩典，直到我經歷到感恩、安息的喜樂。

具有方向感的熱情。

省察：我是否在躲避我知道應該面對的人或是任務？我是否焦慮或擔心？我是否不夠細心，或者草率和衝動？

思考耶穌的白白恩典，直到（a）不再懦弱地躲避艱難的事情，因為耶穌為我面對了邪惡，並且（b）不再有焦慮或草率的行為，因為耶穌的死證明了上帝關心我、會看顧我。焦慮是驕傲的表現，而我也承認，我並沒有有智慧到足以知道自己的生活應該怎麼過。反思白白恩典，直到我經歷到平靜的審慎和有策略的大膽。

燃燒的愛。

省察：我是否不厚道地談論或者去設想過任何人？我是否在頭腦中用醜化別人的方式來為自己找理由？我是否容易不耐煩，喜歡生氣？我是否只關心自己，對別人漠不關心、毫不在意？

思考耶穌的白白恩典，直到（a）不再有冷漠或不友善，

因為我想到了基督為我犧牲的愛，（b）不再有不耐煩，因為我想到了祂對我的耐心，並且（c）不再有漠不關心，因為我想到了上帝是如何無限地關心我。反思白白恩典，直到我感到有了溫暖和感情。

「專一」的眼目。

省察：我做所做的，是為了上帝的榮耀和他人的益處，還是驅使我的，乃是懼怕、需要肯定、喜歡安逸和舒適、需要控制、渴求名譽和權力，或是懼怕他人？（路加福音十二：4-5）。我是否嫉妒任何人？我是否很容易放縱食色情慾？我是否因為有這些不當的慾望，結果把時間都花在緊急而非重要的事情上？

思考耶穌白白的恩典，它是如何為我提供了我在這些其他事情上所要尋找的。

也許悔改最使人得生命、最關鍵的部分，是在於使用福音的喜樂與好處會同時**既使你認罪，也使你有確據**。例如，悔改驕傲的禱告，悔改冷漠和缺乏愛的禱告，以及悔改焦慮和不信靠的禱告，聽起來可以是這樣的：

哦，主啊，我落入了驕傲，但祢在十字架上放棄了自己的名譽，捨棄了祢的全部能力和榮耀——為了我！我越因祢那麼做而感謝祢、以祢為樂，我就越不需要擔心自己的尊榮和名聲，不擔心人們是否肯定我。

哦，主啊，我落入了冷漠和易怒，但祢離世前在客西馬尼園的時候，對我們卻如此的溫柔 and 鼓勵，即使我們那時在祢面前睡著了。祢在十字架上把自己給了那些拋棄祢或嘲笑祢的人。我越因祢為我那麼做而感謝祢、以祢為樂，它就越融化掉我的剛硬，使我能夠對周圍的人更加耐心和關注。

哦，主啊，我落入了焦慮和懼怕，但祢卻為我面對了最驚人的危險。祢為了我的緣故如此勇敢地被撕裂，讓我可以徹底地蒙愛，在祢裡面有永遠的安全。若祢可以勇敢地為我面對那些氣勢洶洶的宇宙性邪惡，我就知道祢現在是與我同在。所以我可以在面對自己的問題時，也保持穩定。

耶穌可以把斑點洗掉

當耶穌在迦拿把水變成酒的時候，祂使用了巨大的石缸做為祂行神蹟的工具。石缸是用來根據猶太律法行潔淨禮儀的（約翰福音二：6-8）。洗滌和灑血在猶太人的禮儀系統中，都是用來傳遞一項關鍵真理的方式：我們沒有一位是本來該有的樣子，我們都有羞恥和罪咎的事，在進入上帝的同在之前，我們都必須做些潔淨自己罪污和斑點的事情。耶穌把祂的酒放在這樣的石缸中，是在象徵性地表示，祂把一切禮儀形式所指向的現實給帶來了——祂帶來了脫離罪的最終救贖和潔淨。

也許沒有比馬克白夫人備受折磨的言辭，更切實地描述了罪咎的痛苦。她幫丈夫謀殺了鄧肯和班柯之後，她的頭腦在所

做之事的羞恥與罪咎感之下崩潰了，她看見自己手上有血斑。「去掉，可惡的斑點……誰能想到那老頭子身上有這麼多血。」她聞了聞血跡，看見手上有血斑，但無論怎麼努力都無法把斑點洗掉。那當然是人類的一幅圖畫，我們知道自己有斑點，我們感覺到了，但責打自己和行善都不能把它根除，斑點看起來是不可磨滅的。「所有阿拉伯的香料都無法讓這隻小手變香。哦，哦，哦！」她怎麼樣都無法把斑點洗掉。

但耶穌說祂可以。祂死在十字架上，就是為了把我們自己無法潔除的斑點和污漬洗掉。那就是為什麼我們必須停止企圖用自我懲罰來潔淨自己，或是活在對於我們有罪的否認當中，以便得到一種清潔感。相反的，我們必須在禱告中來到祂的面前，仰望祂在十字架上的工作，既承認、也離棄我們的罪。

- 附註 1 這一段及下一段中的聖經根據和神學，我借自卡森。D. A. Carson, *Love in Hard Places* (Wheaton, IL: Crossway, 2002), 74-77.
- 2 Disputation of Doctor Martin Luther on the Power and Efficacy of Indulgences, 1517, Thesis 1.
- 3 斯托得。John R. W. Stott, *Confess Your Sins: The Way of Reconciliation* (Word Books, 1974), 19.
- 4 斯托得所稱為的「離棄」罪，老一點的神學家把它稱為治死罪；在這方面主要和無與倫比的指導，是約翰·歐文的〈論治死罪〉（*On the Mortification of Sin*），見 *Works*, ed. William Goold, vol. 6 (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1965)。歐文的作品是用古英語寫的，讀起來很困難，但它是改革宗更正教會靈性觀的獨特作品。
- 5 Stott, *Confess Your Sins*, 20. 斯托得在他的書中，區分了「認罪」（他視為與承認罪是一樣的）與「棄罪」（他看作是在心裡產生一種更深的痛悔態度）。我同意「專門的認罪」更多是一種思想的過程，在其中你不再怪罪別人，而是按照罪的本相來承擔責任。這樣一來，斯托得所為的「離棄」罪，就變成了約翰·歐文和清教徒稱為「治死罪」的內心工作。我更願意把思想承認與內心痛悔看成是認罪或悔改的兩個部分。
- 6 Stott, *Confess Your Sins*, 21.
- 7 參看，歐文，〈論治死罪〉。「在上帝施行某些審判（諸如災難或迫在眉睫的危險）時，心裡的想法或籌畫都是，從當下的困難、恐懼和危險中脫離。對一個已經知罪的人來說，要做到此點的方式，只能是：藉著離棄罪，並因而與上帝和好。在每一次患難中，使一個知罪的人懼怕的，都是上帝的忿怒。為了脫離這種景況，人們這時就會立志去抵擋罪。罪將不再能在他們身上有任何的地位；他們不再將自己交給罪，去服侍它，相對的，罪也就安靜下來，不再產生攪擾，似乎已經被治死了；但實際上它並沒有受到一點傷害，不過是因為它要藉之發力的靈魂官能，現在都被與它動議相反的思想所充滿；然而一旦這些思想停止，罪就又恢復了之前的生命與活力。」（頁 26-27）「真正、可接受的治死罪的原則，將是……我們一直堅持的……『即』把罪當作罪來恨惡，而不只是因為它帶來傷害或攪擾……那麼，毫無疑問的是，我上面所說的原則，乃是源於自愛。你決心要積極熱切地治死這種情慾或罪；但你這麼做的理由是什麼？它攪擾了你，奪去了你的平安，使你的心充滿痛苦、困擾和懼怕；你因為它的緣故而不得安息。」（頁 41）

- 8 「用後面要談論的所有事情：就是能傷害它、殺死它、摧毀它的事情。每天保持對它的壓力，是這場爭戰的關鍵。」同上，頁 32。
- 9 參看，同上，頁 54-118。
- 10 同上，頁 58。
- 11 Owen, "A Discourse Concerning the Holy Spirit," in *Works*, vol. 3, 547.
- 12 這不是說，理解福音真理的基督徒不能用上帝的律法來幫助削弱罪。他在很多地方都告訴基督徒，要「把他們的罪帶到」律法和福音面前（"Mortification of Sin," *Works*, vol. 6, 57-58）。然而，這些建議也附帶有警告，即，要記得基督徒不可能因為他們的罪，而回到律法的審判之下；而且太過強調罪的危險和律法，也可以導出律法主義的精神，只能暫時制止有罪的行為，但卻不能改變心。
- 13 Alexander B. Grosart, ed. *Works of Richard Sibbes* (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1973), 47.
- 14 George White eld, 引於 Arnold A. Dallimore, *George Whitefield: The Life and Times*, vol. 1, 140.

14

掙扎：懇求祂的幫助

迫切的祈求

禱告的第三種形式是祈求——為你自己、為別人、為世人懇求上帝賜下一些東西。最基本的禱告就是呼求幫助。「上帝啊，求你……聽我的禱告！我心裡發昏的時候，我要從地極求告你。」（詩篇六十一：1-2）這種禱告看起來相當的簡單明瞭，很難說它是那種需要很多指導，才能做好的禱告。但是，外表看起來極具欺騙性。

新約書卷《雅各書》說：「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。」（雅各書四：2-3）祈求性的禱告可能實際危害我們的一種方式，就是把它看成是對上帝說：「願我的旨意成就」。我們很容易

沉溺於自己的喜好，毫不含糊地告訴上帝，祂應該如何管理宇宙。這種禱告既不討上帝的喜悅，也不能幫助我們在恩典中成長。

然而，禱告即使避免了明顯的傲慢，也仍然可以十分具有操控性。很多向著上帝的需求都像海勒爾（Friedrich Heiler）的「儀式性禱告」——它們是用複雜的形式和做法，從神明那裡強取祝福。它們是要把上帝放在一個欠祈求者人情的位置上，它們並不尋求上帝的面、恩典和榮耀，反而更多的是向祂要東西的權力。這很容易，甚至是很自然，如果是在禱告中錯誤地祈求。

但除了所有這些不要亂求的警告之外，祈求也有可能變得太怯弱。禱告不只是獲得內在平安的一種方式，它也是向外看的方式，參與至上帝在世上的工作當中。畢樓奇（Donald Bloesch）說，「禱告不只是祈求，而且是迫切地祈求。它是……積極地懇求上帝。它不只是反思上帝的應許，而且是抓住這些應許」（比較於，以賽亞書六十四：7）。保羅請羅馬的基督徒「與我一同竭力，為我祈求上帝」（羅馬書十五：30）。禱告曾被稱作是「反抗世界的邪惡現狀」。的確，它是屬靈爭戰中對抗黑暗勢力的武器之一（以弗所書六：12）。

在禱告中求錯或根本不求，是很自然的。我們必須學習求，並且正確地求。

禱告的力量

聖經充滿了禱告在歷史事件中大有能力的應許。新約書卷《雅各書》的作者指出，以利亞「與我們是一樣性情的人」，禱告求在以色列不下雨，然後又求下雨，他就用這種方式來譴責一位敗壞的統治者。雅各結論表示，禱告「所發的力量是大有功效的。」（雅各書五：16）約翰·加爾文（John Calvin）以其預定論和上帝主權的觀點而聞名，卻基於雅各的教導，針對禱告說了一些引人注意的話。他說：

值得注意的一件事情是，上帝在某種意義上，把天空置於以利亞禱告的控制之下，順從了他的要求。以利亞藉著他的禱告，讓天空關閉了兩年半，然後他又打開它，讓它突然降下傾盆大雨，由此我們就可以看到禱告的神蹟性力量。¹

加爾文的語言既大膽又細心。他說，禱告「在某種意義上」影響了以色列的天氣狀況。顯然，在終極的意義上，上帝掌管了所發生的一切——我們的禱告斷無可能奪去上帝對宇宙任何部分的控制。然而，上帝有一部分的良善與安排，就體現於祂允許世界受到我們禱告的影響。祂如何做到這一點——既維護對歷史的掌控，同時又使人類的禱告和行動在歷史中有責任——，是聖經中最實際的奧秘之一。在《尼希米記》四章，猶太人正在重建耶路撒冷的城牆，然後聽說敵人要來攻擊他們。他們是怎麼做的呢？「我們禱告我們的上帝，又……派人看守，

晝夜防備。」（尼希米記四：9）在《以賽亞書》三十八章，希西家王快死了，先知以賽亞也這麼告訴他。然後希西家禱告，主就回應說，「我聽見了你的禱告……我必加增你十五年的壽數」（以賽亞書三十八：5）。然而，當以賽亞把這項消息帶給王的時候，他也告訴王，要取一塊無花果餅貼在瘡上，才能痊癒（以賽亞書三十八：21）。

為什麼稱此為「實際」的奧秘？這裡的教導是，我們的禱告有功效（「我們得不著，是因為我們不求」），但上帝的智慧計畫也是有主權、不可更改的，這兩件事實同時成立，而這如何是可能的，對我們來說則是一個奧秘。² 若上帝完全掌控一切，我們會覺得自己的行為就無關緊要，或者反過來也是一樣。但想想看這有多實際吧！若我們相信上帝掌權，而我們的行動毫無意義，這會導致灰心的被動；若另一方面，我們真的相信自己的行動改變了上帝的計畫，那就會導致令人癱瘓的恐懼。然而若兩者都成立，我們就有了最大的動力去殷勤努力，而且還總是能感覺到上帝永恆的臂彎就枕在我們的下面。話說到最後，我們不可能挫敗上帝給我們的良善計畫（比較於，耶利米書二十九：11）。

這是一項極為重要的真理。上帝的心意就是要垂聽禱告。祂允許世界「在某種意義上」受到禱告力量的控制。所以禱告是強大又有功效的。

奧斯汀·斐爾潑斯（Austin Phelps）在他論禱告的書中，也花了一章的篇幅來論述這點。他提到了諾桑比亞（Northumbria）的異教撒克遜王伊瑟爾弗雷斯

(Ethelfrith)，後者入侵威爾斯，正準備開戰。威爾斯人是基督徒，而當伊瑟爾弗雷斯看著他的敵軍在他前面擺開陣勢的時候，他注意到有一群不拿武器的人。他問這些人是誰，然後被告知他們是班戈(Bangor)的基督教修士，在為他們的軍隊取勝禱告。伊瑟爾弗雷斯立刻意識到情況的嚴重性。「先攻擊他們，」他命令道。

斐爾潑斯繼續說，世界上的非基督徒對禱告的「堅定現實」，常常比我們還要尊敬。禱告的力量「不是虛構的，無論『我們』是怎麼想它。」³若禱告如此有力，我們應該怎麼使用它呢？

我們應該如何求

我們應該如何使用禱告這個強大的層面呢？我們已經看見，有可能求錯，也有可能太怯弱而不求。我們可以怎麼做呢？我相信《西敏斯特小要理問答》給了我們一個絕佳且細緻的引導。我們要帶著對上帝智慧的觀念，把我們的願望向祂陳明。

《要理問答》是這麼說的：

九十八問：禱告是什麼？

答：禱告是奉基督的名，承認我們的眾罪，感謝神諸般的憐憫，來向神獻上我們的心願，並祈求合乎神旨意的事。

我們的確要懇求上帝滿足我們的願望——我們不用在此退縮。《詩篇》充滿了敬拜者在上帝面前傾心吐意的例子。

然而，《要理問答》設想我們的願望不僅可能會是有罪的混亂，而且也可以是完全出於好意，但卻仍然是錯的。我們也許會以為某個具體的要求，是對我們或別人有幫助，但若上帝真的答應了，後來我們會大驚失色又悲哀地意識到，自己弄錯了。所以，為了防備我們自私的動機和短視，我們求上帝滿足在我們的要求中「合乎祂旨意的事」。我們要向上帝求的事情，是既滿足我們的願望，也符合祂旨意和智慧的（約翰福音十四：13-14；約翰一書五：14）。這會讓我們很自然地去問，「那我們怎麼知道那些事情是些什麼呢？」答案當然是，我們並不完全知道。為事情禱告的時候，我們既可以用最好的方式，去設想它們，也要帶著全新的開放心態，願意讓上帝做一些不同的安排。巴刻（Packer）給了我們至少三種方式說明了這如何表現。

它意味著，首先，當我們向上帝祈求的時候，「我們禱告的一部分內容應該是，陳述為何我們會認為我們所求的是最好的。」⁴這是一種很有洞察力和實際的觀念。巴刻提到，很多老一點的基督徒作者都說到在禱告中與上帝「爭辯」，而這不是說，他們以為自己的智慧或意志比上帝的更大。相反的，他們「爭辯」是要「告訴上帝，在考慮到我們知道上帝的目標是什麼的情況之下，為什麼我們要祈求那些——我們看起來是最好的。」⁵這代表，我們的任何禱告都要有神學理由。它意味著我們不是簡單地跑一遍我們想要之事的清單，而是應該考慮

到我們從聖經所知一切關於上帝喜悅和擔憂的事情，考慮到我們所知祂的救恩是如何工作，祂要給世人的是什麼——在考慮到這一切的情況下，去反思我們所想要的。實行這項操練的人發現，這會幫助他們修正（有時會強化，有時會弱化）自己的願望和目標。它也給予我們禱告更大的力量，讓我們在禱告完的時候，發現真的把重擔交託給上帝了（詩篇五十五：22；彼得前書五：7），可以放心地進入我們的生活，放下它們的壓力。

根據巴刻，要理問答所引申出來的另一個指導是，當我們說出自己的需要時，我們會明確地告訴上帝，「若祂的心意是一些『與我們所求』不同的事，我們知道那樣會更好，而且那也是我們真正想要祂做的（而不是我們所能想到的最好的）。」⁶發自內心地向上帝說出這樣的話，會重塑我們的內心，特別是當我們所求的是自己想要得不得了的东西時。若我們發現自己說不出這類的話，那就是一個信號在表明，我們面對的是奧古斯丁（Augustine）所說的一種「失序的愛戀」，一種心裡的偶像，一個在我們內心深處篡奪上帝位置的敵人。而這應該激發出大量的自省，若我們沒有做出這方面的努力，就會發現自己受制於令人癱瘓的情感和無法控制的行為。

若我們可以發自內心地說出這些話，那就會再一次發現，它能安靜我們的心。我們可以把我們的關切交給上帝，知道祂會垂聽，並且在最好的時候、用最好的方式回應。這種禱告會產生一種平安和信心，是無法用任何其他的方式經歷到的。當然，我們在這裡也面臨那個揮之不去的問題：若上帝有一個計畫，而且祂在掌權，那我們為什麼還要禱告呢？最好的答案是，

從終極上來說，「對於神的兒女而言，沒有所謂未蒙應允的禱告這回事。」⁷ 為什麼沒有？

我們確切地知道，我們的天父上帝總是為祂兒女的好處著想。因此，如約翰·加爾文所寫的，「即使神應允我們的禱告，祂也不一定完全照我們的意思給我們。」後來又說，「即使神沒有照我們的意思應允我們，『祂』仍然垂聽並喜悅我們的祈求，如此，神總不叫倚靠祂話語的人失望。」簡言之，上帝可能會賜下我們所求的，或是會賜下若我們明白祂所知道的一切的話，就會去求的。

然而除此之外，我們知道，當我們禱告求好東西的時候，我們已經擁有了最終極的好東西。我們在上帝自己的裡面，已經有了全部渴望的源頭和來源，即便我們喜樂的一個次級源頭——即我們在世上所愛的某種東西。變得枯乾了。「因我們即使在萬事上失敗，神卻永不離棄我們，因祂絕不會使祂百姓的盼望和忍耐至終落空……因為一切的福分都居住在祂裡面……在祂彰顯自己的國度時，將向我們清楚啟示這一切。」⁸

這就是禱告的「保險開關」——若沒有它，聰明人就再也不會禱告了。可以確定的是，若我們求的不是對我們最好的，上帝就不會賜給我們。我們一定要有的確據是，祂會回應基本的願望，但形式和模式不會傷害到我們。亞伯拉罕求上帝把特別的祝福，賜給他已有的兒子以實瑪利，而非他尚未有的兒子以撒。「但願以實瑪利活在你面前。」（創世記十七：18）上帝的回答既是「是」，也是「否」。不，是以撒而非以實瑪利，上帝選擇藉之把其恩約子民和救恩帶入世界的那個兒子。

然而，上帝論到以實瑪利說，「我也要使他成為大國……以撒，我要與他堅定所立的約。」（創世記十七：20-21）

在我接受事奉訓練的時候，我試圖成為那種可以當佈道家和牧師的人。當我進神學院的時候，我正與一位姐妹談戀愛，她後來想與我分手。所以我迫切地禱告說：「哦，主啊，這件事若沒有她，我就做不了，我真的需要她，請不要終止這場戀愛。」回頭來看，這是一個有偏差的禱告。這場戀愛終止了是好事，因為我後來與凱西結婚了，但這卻不是我當時的感受。上帝否決了我的禱告嗎？是也不是。因為我禱告的核心是渴望上帝賜給我一位事奉同伴，這是隱含的請求。但也有禱告錯了的部分：「這就是能幫助我的那一位姐妹。」

即使在你不知道如何禱告的時候，聖靈都會把你的核心禱告拿來，用你在寶座前該有的方式禱告（比較於，羅馬書八：26）。當你在禱告中掙扎時，你可以滿懷信心地來到上帝面前，相信祂會賜給你那：若你明白祂所知道的一切，就會求的。祂真的關心你，也毫無保留地愛你。

把你的願望交給上帝時想著祂的智慧，這對於我們的祈求尚有一個我們還未提到的效果。我們必須問自己說，「要兌現我們的禱告的話，自己也許需要做什麼？」⁹從某種程度上來說，我們裡面的改變可以有助於回應自己的很多祈求，但通常我們在禱告的時候，並未花時間考慮這一點。我們應該訓練自己把每個祈求都與對上帝的認識聯繫起來，但也應該問自己，我們的祈求告訴了我們什麼是關於自己的動機、自己的愛戀，甚至我們的罪和軟弱。

因為這些所有原因，巴刻對很多基督徒傾向於，去禱告很長的「禱告清單」表達了關切。祈求應該伴隨有神學思考和自我反省，而這是要花時間的。禱告單和其他類似的方法，也許能讓我們很快地走過名字和需要，只是順便說一句「惟願這是祢的旨意」，但卻沒有練習用深思熟慮的理由來支持你的請求。巴刻寫道，「假使我們針對所代禱的人物和情境，詳加思索要如何祈求」，我們也許就不能為那麼多事項和問題禱告了。「『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』的使徒層級」（歌羅西書二：1-3）。¹⁰

祈求性禱告的兩個目的

我們在思考如何必要地平衡祈求性禱告的兩個目的；這兩個目的是，使世界歸正（「願祢的國度降臨」）和使我們的心歸向上帝（「願祢的旨意成就」）。這兩者都不能偏廢，否則我們的祈求就會變得不是太過刺激和狂熱，就是太過被動和消極。我們必須說出自己的願望，但也要安息在祂的智慧中。這些元素在主禱文中緊貼著一起出現，而在耶穌自己客西馬尼園的偉大禱告中，我們也看見它們並列一起：「倘若可行，求你叫這杯離開我。然而不要照我的意思，只要照你的意思。」（馬太福音二十六：39）

一者是**外在的**。上帝藉著我們的祈求對歷史環境產生影響（雅各書五：16b-18）。祂透過我們的禱告在世上施行公義（路

加福音十八：7-8）。有很多事情，祂說，除非我們求，否則祂就不會賜下或施行（雅各書四：2b）。而當我們真的求時，祂所給的就會超過我們所求所想的（以弗所書三：20）。祂不會吝嗇不給我們所求的好東西（雅各書一：6）。這些所有都意味著我們應該勇敢、滿懷信心地禱告。我們應該像希西家一樣，他把亞述王的威脅信拿來「在耶和華面前展開」（以賽亞書三十七：14），獻上了求保護的有力禱告。我們的上帝統管宇宙，祂也是我們的天父。所以耶穌說，我們應該「情詞迫切地」禱告（路加福音十一：8）。這裡用的希臘詞很引人注意——它通常的意思是「粗魯或無禮」。《希伯來書》的作者說，雖然我們要「用虔誠、敬畏的心事奉神」（希伯來書十二：28），但我們也要勇敢地把我們的關切在上帝面前鋪陳開來。

另一方面，我們看見祈求性禱告的第二個目標是內在的。我們透過祈求得到平安和安息。正如生理性的睡眠是「放棄控制」一樣，祈求也是放棄控制，安息在上帝裡面，相信祂會關照我們的需要。我們禱告的時候，不僅必須帶著情詞的迫切，而且同時也要帶著安息的順服，相信上帝比我們更加有智慧，會為我們著想。

我們在《詩篇》幾乎是一開始就看見了祈求性禱告的這兩個目的。《詩篇》四篇是一首晚禱，其基本方向是接受白天所發生的，並在上帝的光照下反思。《詩篇》五篇是一首晨禱，其基本方向是求上帝改變世界的現狀。它相當直接，求上帝保護人脫離兇手和騙子，和這些人帶來傷害的威脅（詩篇五：4-6）。然而，在《詩篇》五篇的大膽之前，是《詩篇》四篇第4-8

節的順服、心靈平安的禱告。

你們應當畏懼，不可犯罪；在床上的時候，要心裡思想，並要肅靜。當獻上公義的祭，又當倚靠耶和華。有許多人說：誰能指示我們什麼好處？耶和華啊，求你仰起臉來，光照我們。你使我心裡快樂，勝過那豐收五穀新酒的人。我必安然躺下睡覺，因為獨有你—耶和華使我安然居住。

注意詩人大衛是如何達致晚禱目標的。「我必安然躺下睡覺。」晚禱的目的見於「安然」一詞。晚禱的目標是在屬靈上帶給靈魂安息，就像一夜舒眠是同樣的在生理上帶給身體休息一樣。靈魂和身體若同時安息，就會有更好的休息。煩惱的靈魂會導致睡眠時斷時續，結果身體就不能完全得到它所需要的休息。

說「願祢的旨意成就」的禱告，即是心靈安息的禱告，主要不是讚美或悔改的禱告。它主要是祈求性的禱告，我們在其中把需要和關切的重擔，透過禱告交託在上帝手中，從而讓我們的靈魂不會在夜晚的睡眠中受壓過重。

大衛是如何讓他的心靈安息的呢？我們在《詩篇》四篇看到了某種形式的「自語」或默想，大衛以之操練自己的心。「你使我心裡快樂，勝過那豐收五穀新酒的人。」（詩篇四：7）他在說一些類似是這樣的話：「若我有福音的特權，即，若我確保有上帝的愛、恩典和友誼，也確保能得到它們，那麼所有其他的榮華和財寶，相形之下就都變得蒼白失色了。」若干年

前，年輕的約拿單·愛德華茲（Jonathan Edwards）寫過一篇講章，大綱如下：¹¹

- 1、我們的壞事會有好處產生（羅馬書八：28），
- 2、我們的好事永遠不會從我們身上被奪走（詩篇四：6-7），
- 3、最好的事還沒有來（哥林多前書二：9）。

當我們把請求擺在上帝的面前時，若發現自己更深地陷入了絕望、憤怒或自憐，那就是因為我們沒有真正地實行這種心靈的操練。

我們應該求什麼

我們從聖經的例子中看見有三種類型的祈求：懇求，抱怨與等候。這三者都有重疊，而非是完全分離的類別，但依次考察一下還是很有幫助。

有為我們自己和別人需要的普通禱告。為我們「日用的飲食」、為我們自己的禱告，應該涵蓋我們靈性、情緒和物質需要的全部範圍。它代表著禱告求脫離纏繞我們的罪與試探，求有清醒的頭腦和精力做好我們的日常工作，求保護免於傷害與病痛，求有養活我們自己和家人的經濟能力。它最重要的是求與上帝有相交和團契。

為別人和世人禱告，曾被稱作是代求，這包括了家庭成員和朋友的需要，也包括了對手甚至是敵人的需要。一定要記得

為你白天遇到在受苦或受困的個人禱告。聖經有很多地方都鼓勵為病人禱告（比較於，雅各書五：15）。它意味著要為你周圍不認識基督的人禱告，求讓他們相信，特別是為那些看起來有靈性追求的人。它也代表著要為教會和世界在一般意義上的禱告。對教會，禱告求讓它有活力、受保護，也有忠心。為世界，禱告求平安、消滅戰爭和衝突；求繁榮、消滅貧窮和饑荒；求自由，消滅暴政和奴役；求有德的領袖和健康的社會。

祈求性的禱告在聖經中還有一大類，就是傳統上出現在《詩篇》中那些曾被稱作是哀歌的詩篇。這是某人在受苦和受困中的禱告，他在與上帝的旨意角力，也許也在質疑上帝的道路，尋求上帝幫助他能夠理解和忍受他的困境。¹² 巴刻直言不諱地稱這種祈求為「抱怨」。他承認，沒有人喜歡愛發牢騷和抱怨的人，但他也指出，在聖經中，當「義人遭遇到一些厄運……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，反而視之為智慧。」¹³ 他繼續點明說，向上帝發出「我要等到幾時呢？」的哀傷問題，在《詩篇》的禱告中將近出現了二十次，而且幾乎是這類抱怨禱告的技術性標誌。¹⁴

有不少處境都可以恰當地引發哀怨的禱告。有面臨逼迫的禱告，如個人或勢力背叛或逼迫我們的時候（比較於，詩篇十三、五十五）。然後還有剝奪的禱告，特別是某人的健康或財物（比較於，詩篇六、三十八）。最後還有孤單的禱告，禱告者或者背井離鄉，或者失去了親友，或者被親友遺棄了（比較於，詩篇三十九、七十九）。¹⁵

我們在《詩篇》中還能發現一類跨越了其他類型的哀歌禱告。《詩篇》三十九篇與八十八篇可以合理地被稱為幽暗禱告。有時完全失去了對上帝和盼望的感知。在大多數「灰心詩篇」，如詩篇四十二、四十三篇當中，我們看見詩人奮起努力地走出了他的絕望，但《詩篇》八十八篇的開始和結尾都是黑暗的。有時基督徒可能感到他們已經處在屬靈黑暗中很長一段時間了。

當代論及禱告的書為什麼常常略過悲哀和抱怨的禱告？原因有很多。歷史學家羅奈爾得·理特格斯（Ronald K. Rittgers）在其書《苦難的宗教改革》（*The Reformation of Suffering*）中指出，中世紀的天主教會與路德會的改教家們怎樣都貶低了哀歌的合法性，因為他們相信，基督徒向上帝展現出毫不退縮、喜樂地接受祂的旨意，是很重要的。¹⁶ 這當然可以是一種微妙的律法主義，一種用表現好、不抱怨來確保上帝眷愛的方式。今天的基督徒思想與實踐缺乏哀歌的另一個原因，是具有太多當代宗教的消費主義特徵。今天在西方社會中相信上帝的大多數人，都把上帝看成有義務為我們的好處安排事情，只要我們按照自己所選擇的標準，去過一個足夠善良的生活。這用史密斯（Christian Smith）現在已經變得著名的用詞，是「道德主義療愈式的自然神論」。¹⁷ 這種柔性的當代道德主義，與古老一點更僵化的律法主義一起，合起來否認抱怨是一種合理的禱告形式。

巴刻對這種錯誤予以迎頭痛擊。作為一位英國人，他寫道，「受北歐影響的文化，歷史上對人類行為擁抱了一種形像堅毅

個可怕的日子裡，當耶穌呼求時，上帝沒有答應。

耶穌在客西馬尼園禱告，求在十字架上受苦的「杯」可以從祂拿走，但祂的請求遭到了否決。祂在十字架上呼喊說，「我的神」，但祂遭到了離棄（馬太福音二十七：46）。這怎麼可能？耶穌是完美的人——祂盡心、盡性、盡意地服事上帝，也愛人如己（馬可福音十二：28-31），所以完全滿足了上帝的律法。而《詩篇》在另一個地方也說：「我若心裡注重罪孽，主必不聽。」（詩篇六十六：18）

罪人的禱告理當不得應允。但是耶穌是歷史上唯一一位所有禱告都應該配得答應的人，因為祂有完美無暇的生活，然而祂卻遭到了否決，好像祂是在心裡注重罪孽一樣。為什麼？

答案當然是在福音裡。上帝像我們當得的那樣對待耶穌（祂承擔了我們的刑罰），是為了當我們相信祂的時候，上帝可以像耶穌配得的那樣，來對待我們（哥林多後書五：21）。更具體地說，耶穌的禱告遭到了我們罪人當受的拒絕，是為了讓我們的禱告可以得到祂當得的接納。這就是為什麼當基督徒禱告的時候，他們可以相信，上帝會垂聽並用最智慧的方式應允。當耶穌教導祂的門徒禱告的時候，祂給了他們如下的說明：

你們中間作父親的，誰有兒子求餅，反給他石頭呢？求魚，反拿蛇當魚給他呢？求雞蛋，反給他蠍子呢？你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女；何況天父，豈不更將聖靈給求祂的人嗎？（路加福音十一：11-13）

耶穌所說的既奇妙，又有力。若地上有罪的父親都會常常想讓他們的兒女快樂，我們在天上完美的天父「豈不更」委身於讓我們健康快樂嗎？這代表在地上絕對沒有一對父母想要他們兒女喜樂的程度，會超過你在天上的父想要你（就是祂的孩子）喜樂的程度。然而我們知道，上帝不只是愛，而且也是聖潔和公義的。祂怎麼能把祝福傾倒給當受咒詛的有罪之人呢？答案是，耶穌得到了蠍子和蛇，好讓我們可以在天父的席上享用美食。祂代替我們承受了毒鉤（比較於，哥林多前書十五：55；希伯來書二：14-15；創世記三：15）。

我們知道當我們呼求「我的神」的時候，上帝會答應我們，因為耶穌在十字架上發出同樣的祈求時，上帝沒有答應祂。對耶穌來說，「天如鐵」（利未記二十六：19）；祂得到了大寂靜，好讓我們可以知道，上帝會垂聽並答應我們。

我們向上帝求的時候，應該大膽又具體，熱切、誠實和殷勤，但也要有耐心，順服上帝的旨意和智慧的愛。全都是因為耶穌，全都是奉祂的名。

- 1 引於 Horton, *Calvin on the Christian Life*, 159.
- 2 對此話題更詳細得多的討論，參看 Keller, *Walking with God through Pain and Suffering*, 特別是 chapter 6, "The Sovereignty of God," pp. 130-46.
- 3 奧斯汀·斐爾潑斯。Phelps, *The Still Hour*, 27-28.
- 4 Packer and Nystrom, *Praying: Finding Our Way*, 157. (此處為譯者自譯。另可參閱：巴刻、凱奈絲，《點燃禱告之火》，顧瓊華譯，校園書房出版社，2013。)
- 5 同上，頁 158。
- 6 同上，頁 157。
- 7 巴刻、凱奈絲，《點燃禱告之火》，顧瓊華譯，校園書房出版社，頁 65，2013。Packer and Nystrom, *Praying: Finding Our Way*, 55.
- 8 McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.52, 919. 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 771，加爾文出版社，2011。
- 9 同上，頁 178。(譯註：此處的「同上」，按文意指的應為 Packer and Nystrom 而非 Calvin。)
- 10 同上。(編註：此處的「同上」，按文意指的應為——巴刻、凱奈絲，《點燃禱告之火》，顧瓊華譯，校園書房出版社，頁 242，2013。)
- 11 這是我對愛德華茲小標題的複述。講道的題目是〈基督徒的快樂〉(Christian Happiness)，可見於 Wilson H. Kimnach, ed. *The Works of Jonathan Edwards, vol. 10, Sermons and Discourses 1720-1723* (New Haven: Yale, 1992), 296-307. 愛德華茲的論點是，無論外在環境如何，基督徒都可以快樂。
- 12 我在 *Walking with God through Pain and Suffering*, 240-254 的第 12 章〈哭泣〉(Weeping) 中，更詳細地處理了這一類的禱告。
- 13 巴刻、凱奈絲，《點燃禱告之火》，顧瓊華譯，校園書房出版社，頁 249，2013。Packer and Nystrom, *Praying: Finding Our Way*, 181.
- 14 同上。(中譯本)

- 15 本段描述抱怨禱告的分類用詞，均取自巴刻、凱奈絲，《點燃禱告之火》，顧瓊華譯，校園書房出版社，頁 267-273，2013。Packer and Nystrom, *Praying: Finding Our Way*, 194-99.
- 16 參看，Keller, *Walking with God through Pain and Suffering*, 240-42.
- 17 史密斯。Christian Smith, *Soul Searching*.
- 18 Packer and Nystrom, *Praying: Finding Our Way*, 192-93. (此處為譯者自譯。另可參閱：巴刻、凱奈絲，《點燃禱告之火》，顧瓊華譯，校園書房出版社，2013。) 要更多了解如何在禱告中處理抱怨和受苦，可參看我的 *Walking with God through Pain and Suffering*, 特別是第 12-16 章，240-322.

15

操練：每一天都禱告

每日禱告的歷史

保羅說，我們應該「不住的禱告」（帖撒羅尼迦前書五：17），意即若有可能，我們在一天中做任何事情時，都應該有意識地想到上帝（哥林多前書十：31）。我們每天發生的每件事背後，都應該有感恩和喜樂的背景音樂，而只有我們才聽得到（歌羅西書三：16-17）。這種在日間自發且持續的禱告，應該是我們心靈的習慣。然而，除非我們開始固定、每日的禱告操練，否則就無法培養出這種習慣。

每日禱告從遠古時代起，就是聖經中的操練。「『但以理』一日三次，雙膝跪在他上帝面前禱告感謝」（但以理書六：10）。中世紀基督徒的「正點禱告」（*horae canonicae*），即

每天在正點時分的禱告（也稱為「每日禱告職責」），據稱乃是基於耶穌對於祂睡著了的門徒的挑戰，「怎麼樣？你們不能同我警醒片時嗎？」（馬太福音二十六：40），在修道院裡有若干次每日禱告的崇拜。不過，艾倫·雅各斯（Alan Jacobs）論證表示，修道院每天七次固定時辰的禱告——夜禱（Matins, 午夜）、晨曦禱（Lauds, 3 a.m.）、第一時辰（Prime, 6 a.m.）、第三時辰（Terce, 9 a.m.）、第六時辰（Sext, 正午）、第九時辰（None, 3 p.m.）、晚禱（Vespers, 6 p.m.）、睡前禱（Compline, 9 p.m.）。最終證明了它無法得到身體條件的支持。很多修會最後不是減少崇拜的次數，就是把各個禱告時辰的責任，分派給不同的弟兄或姐妹。¹

當宗教改革運動傳到大不列顛的時候，改教家湯瑪斯·克蘭默（Thomas Cranmer）所面臨的一個問題是，如何幫助有一整天工作要做的普通人實行每日禱告。他也關心中世紀的禱告操練，這種操練與聖日極為詳細的禮儀日程結合得太緊密，但卻只為人們提供了與聖日相合的簡短每日經文。他相信這妨礙了人們去熟悉整本聖經。他在 1549 年第一版的《公禱書》序言中表明，最早期的教父們都確保教會在固定的崇拜和禱告中，「會把整本聖經的全部（或絕大部分）一年讀過一遍。」²

他的解決辦法是先去掉一整天裡的若干禱告時辰，只留下晨禱（Matins）和暮歌（Evensong）。然後他在其公禱書的一開始就提供了一套「日程表」，據此每天要讀四章聖經，兩章在晨禱、兩章在暮歌。如克蘭默在其讀經日程的導論中所標

明的，這代表著一年可以讀完一遍舊約、兩遍新約，除了都是家譜的章節、部分《利未記》和部分《啟示錄》之外。³此外，克蘭默也要求熟讀《詩篇》，這也是把聖職人員的操練，移植給了平信徒。修道院每天崇拜七次，所以每週都能把《詩篇》完整地過一遍，但克蘭默草擬了一個早晚都讀《詩篇》的日程表，據此一個月也可以完成全部 150 首詩篇。⁴

結果是全新且精彩地重拾了一種古老的形式。它是更正教會的每日禱告職責，更集中在系統性地讀經之上。它要求每天禱告兩次，可以在群體也可以在私下進行。它既提供了寫下來的景仰、認罪和感恩禱告，也為形式自由的祈求性禱告提供了空間，而且也為順序性讀經提供了一套計畫，這被稱作「連續讀經」（*lectio continua*）。

這種每日讀經的更正教會化，非聖公會的教會也有嘗試，雖然長老會、公理會和其他教會不如克蘭默那麼強調地所寫下來的禱告詞。不過，約翰·加爾文（John Calvin）準備了五套簡短的禱告模式，用在他建議基督徒每天都要做的五次禱告，⁵分別對應於如下時間：「清晨起床、正要開始一天工作之前、享受飲食之前、領受神恩享用飲食之後、以及晚間休息時。」⁶但大多數更正教會最後定下來的模式，是早上的私禱和晚上的家庭禱告。長老會傳道人麥琴（Robert Murray M'Cheyne）著名的每年讀經日程，是在十九世紀早期在蘇格蘭所開發的，包括早上讀兩章聖經，伴隨有私禱，以及晚上讀兩章聖經，並和家人一起禱告。⁷此外，改革宗自由教會實行會眾唱《詩篇》，而不是早晚讀《詩篇》，目的是為了把《詩

篇》深印在人們的心裡和腦海中。⁸

在更現代的時期，有兩、三代人的基督徒大學生，把每天一次的「安靜時間」（Quiet Time）都視為必須。在1930和1940年代，英國和澳洲的福音派領袖出版了一本小冊子，書名是《安靜時間：每日靈修的實踐指南》（*Quiet Time: A Practical Guide for Daily Devotions*）。它最早是1945年由校園出版社在美國出版的。⁹ 這本三十頁長的小冊子隨後成為百萬暢銷書，塑造並影響了至少之後五十年的福音派書籍和指南。¹⁰

《安靜時間》在其短短的篇幅中，花了很大精力堅持，每日靈修是一種操練，要求非常刻意的意志行動。它建議尋找一個安靜的地方，讓我們的心思平靜下來，思考是上帝自己來尋找與我們相遇。它指導我們用一本日記把我們的查經結果寫下來，然後結束時用差不多等量的時間來禱告。只有一個地方明確提出了一個時間長度，是二十分鐘，而據說這是最少的。

《安靜時間》最實踐的部分的核心，是對喬治·穆勒（George Muller, 1805-98）一些禱告操練的總結，他是一位著名的德國浸信會傳道人，創辦了一所孤兒院，大部分時間都在英格蘭生活。穆勒以其禱告生活聞名，他在自己的一些自傳作品中對此也有所描述。他特別關注默想聖經，以之為預備心的一種方式，由此進入禱告。穆勒在此跟隨了馬丁·路德（Martin Luther）的帶領。他的默想方法也很經典。他對一段經文有一套的問題要問，而這回應了路德自己的問題。《安靜時間》非常顯眼地把這些問題列了出來：

有任何要我效法的榜樣嗎？
有任何要我遵守的誡命嗎？
有任何要我避免的錯誤嗎？
有任何要我拋棄的罪惡嗎？
有任何要我抓住的應許嗎？
有任何關乎上帝自己的新想法嗎？¹¹

查經與默想之後，所列舉出來的基本禱告步驟是先認罪親近神，然後用感恩和讚美我們的十架救恩作回應。讚美之後是為他人代求，最後是為我們自己的需要祈求。¹²

今天實行每日禱告

最後來的二十世紀福音派的「安靜時間」，傾向於貶低禱告中更經驗性的一面。它強調了詮釋性的查經，包括概覽一段經文，複述它，並找出經文寫作的文學結構。一份每日靈修要我們針對一段經文去提問：「是否有一再出現的想法，是表現在重複使用了的同樣的字、詞、反義字詞或想法？……經文在主要議題上的走向如何——是從具體到一般，還是從一般到具體？」¹³ 這需要大量的練習，而且很難想像每天早上用幾分鐘就能把它做完。結果是鼓勵了一種每日歸納查經的方法，目標變成更多是解釋經文而非默想並經歷到上帝。做了這種查經以後就是禱告，但這種更認知性的學習並不會很自然地導致景仰。結果禱告主要就被祈求需要和認罪所佔據。

很多人發現，傳統的福音派安靜時間（包括它對詮釋性查經和祈求性禱告的強調）是太理智性的操練。很多更正教會信徒為回應此點，也渴望更多地經歷神，就轉到更天主教會和東正教會的傳統，包括聖言誦讀（*lectio divina*）、默觀禱告和固定時辰的禱告儀式。

當代最成功重拾古代固定時辰禱告的一份作品，是菲力仕·帝科（Phyllis Tickle）的書，《神聖時刻》（*The Divine Hours*）。帝科十分具有幫助性地把短的詩篇和讀經、聖詩詩節、歸獻辭和禱告都放在同一頁，比傳統的「神聖禱告職責」指南所提供的索引更容易查找。不過，她的作品拒絕了克蘭默對每日禱告的好幾處革新。她提倡每天禱告三、四次而非兩次，也脫離了系統性的連續讀經，雖然後者與克蘭默、加爾文和其他宗教改革的教會都有關連。¹⁴

不過，帝科鼓勵寫下來的禱告，這並沒有與宗教改革的做法相左。雖然有些非聖公會的傳道人，比如本仁約翰（John Bunyan），強烈反對任何寫下來的禱告形式，¹⁵但和本仁同時代的一些人，比如約翰·歐文（John Owen）相信，若禱告的標準形式是由敬虔「之人基於自己的經驗和聖經亮光」而寫出來的，¹⁶那它還是很有幫助。這種禱告可以觸及心靈，激發並引導我們自己的禱告。¹⁷

所以，我們還需要尋找每日禱告和靈修的方法。一般來說，我認為我們應該走出傳統的二十世紀福音派靈修操練，也要超越當前中世紀禱告形式的復甦。本書的讀者現在聽到我這樣說，應該不會太過於驚訝，我認為我們可以更多去學習十六、

十七和十八世紀更正教會神學家的禱告操練。若我們像本書一直都在做的那樣去回顧那些作者，那麼，我看見會要有好幾個重大改變。

我相信禱告應該比經典的一天一次的安靜時間更頻繁。如我們所看到的，路德相信禱告應該一天兩次，而加爾文建議禱告要簡短，但次數甚至要更頻繁。若要把一整天都放在框架內的話，過去基督教的各支派似乎都一致地認為，我們應該在二十四小時的時間間隔內，不只一次地在固定時辰把思想轉向上帝。我認同大多數更正教會的看法，即，認為一天兩次是不錯的，雖然我們不能太過堅持於一種時間表。我個人發現早晚的禱告對我最合適，但有時我也嘗試練習一種簡短的午間「抽身」集中禱告時間，在其中回顧一下我晨禱的洞見。

我相信每日禱告應該更以聖經為基礎，也就是說，更基於系統性的讀經和學習，以及對經文的嚴格默想。這個信念的理由，我已經在本書中詳細闡明了。克蘭默的一年讀經計畫，已經不再收錄於現在世界上使用的大多數《公禱書》之中，但可以在 1549 年和 1552 年的重印本中找到。麥琴讀經日程的各種版本，在網路和其他地方都可以很容易地找到，它帶領你以不同的速度讀完聖經，取決於你可以擺上的時間。無論如何，在禱告之前或過程中應該有系統性的連續讀經。

私下的每日禱告應該與教會的集體禱告結合得更緊密。加爾文想要基督徒從聚會崇拜中的公禱和《詩篇》吟唱中學習私禱。¹⁸ 路德寫到，他一天禱告兩次，要不就是急忙地衝進自己的房間，「或者若日子和時候正好合適的話，到有會眾聚會的

教會中。」¹⁹ 這表明對這些教會的偉大教師來說，我們的禱告生活要不完全變得私人化是多麼的重要。正確且必要的是，我們不是只從讀《詩篇》和聖經的其他部分學習禱告，而且也是透過聆聽和閱讀教會的禱告學習。今天很多教會，特別是那些有所謂當代崇拜的教會，在這方面幾乎沒有為會眾提供什麼樣的幫助。會眾聽到的禱告，只是崇拜帶領者的「即興」表述，或講道者在講道結束時的禱告。他們並未像過去歷代那樣，提供經受了時間考驗、仔細思考過後的禱告。這代表著今日很多基督徒，不得不自己去搜尋這樣的禱告，而這就是克蘭默無與倫比的「短禱」和其他資源，如菲力仕·帝科的《神聖時刻》或亞瑟·本納特（Arthur Bennett）的《異象谷》（*The Valley of Vision*），可以提供幫助的地方。²⁰

最後，每日禱告應該包括默想，不只是查經，而且一般而言，我們應該更期待範圍更加全面的經驗。我們應該期待有更多的掙扎、抱怨和「靈魂的黑暗」，但也有更多的敬仰、親密和上帝屬靈實在的經歷。約翰·歐文相當清楚地表示，若心靈的情感沒有投入到禱告中，就不可能有真正的品格改變和長成基督的樣式。我們不能退而求其次。

每日禱告的模式

所以，最實際面的問題是，「你實際上是如何安排禱告的時間？」《我的禱告之路》（*My Path of Prayer*）是一本很有幫助的書，它包含了幾位基督徒領袖所寫的一系列極短的文

章，很多人記述了他們每日禱告的主要模式。²¹ 其中一位作者是沙立文·休斯（Selwyn Hughes），他描述了自己的禱告生活，早上一起床就儘快禱告。讀一段聖經，然後默想，有時間的話再讀一篇《詩篇》，然後再花一點時間「靜下心來」，讓自己想到上帝的同在與禱告的權柄和力量。接著他開始禱告，總是以對上帝的景仰、讚美和感恩為開始。他寫道，在這之後，他進入了「為我個人的靈性狀況禱告」，他在這裡的意思是自省、認罪和悔改。然後進行我們前面所稱為的祈求性禱告，為自己、為他所認識的人、也為教會和世界禱告。最後，他說，在結束時會再次靜下心靈，確保從上帝那聽到了他在這次默想和禱告中特別要學到的。²²

這個記述很引人注意的原因是，它不太具有原創性。它與我們所看到的很多教師對每日禱告的描述，是如此令人吃驚地相似，包括馬丁·路德。因此我認為，我們可以有點自信地去勾勒一套每日禱告的模式，相信它能幫助很多人，雖然同時我們也總要記得，我所提供的細節和順序都不是僵化的，不是聖經或任何具體宗教傳統的要求。我提議的架構如下：喚起、默想、聖言禱告、自由禱告和默觀。

喚起。喚起的意思就是「想起」，雖然它也可以包含呼喚，即呼求上帝。幾乎所有人都同意，禱告開始時應該「想想你要與之說話的是誰，祂做了什麼讓你可以進到祂自己面前……你與祂的關係如何……」以及「那真正令人陶醉的事實，即，主耶穌正在透過祂的聖言和聖靈與你建立關係。」²³ 做到此點的一種方式就是，在你腦海中概述一下關於禱告的三一神學。上

帝現在是你的天父，祂委身於你的益處；耶穌讓你可以進到宇宙的寶座前，因為祂是你的中保、辯護者和大祭司；聖靈是上帝自己在你裡面督促並幫助你禱告，所以你可以知道，當你禱告的時候，上帝在聽。

簡單思考一下向你傳達這些真理的經文，許多這些經文在本書前面都討論過了。或者你可以讀一首傳統上在崇拜中是用來進入上帝同在的詩篇，如《詩篇》九十五篇。另一個方法是拿一則經受過時間考驗的教會禱告，如湯瑪斯·克蘭默的短禱，用它來作你禱告時間開始的呼喚。²⁴ 不要花超過幾分鐘，在我們所稱為喚起的時間上。

默想。要在禱告中回應上帝，我們必須聆聽祂的聖言。這代表著花時間去默想一段聖經，以之為通往禱告的橋樑。這通常不是在一夜之間就能豐富我們禱告生活的事情，你越多經年累月地閱讀和理解聖經，在讀經後就越容易進入默想。認真的查經是必須要做的，作為一個基督徒才能成長，但把你每天與上帝相會的大部份時間，都花在詮釋性的查經上，則是一個錯誤。它讓你幾乎沒有時間、也許也沒有意願要默想和禱告。

所以，對剛開始基督徒生活的人來說，最好是安排一些固定的時間（除了每日禱告之外）認真查經。這樣的話，聖經就會逐漸變得越來越少一堆奇怪、令人困惑的觀念混合，每天閱讀和默想它也會變得越來越容易。要進行這種認真研讀的一種方式，就是把整本聖經通讀一遍，速度要慢，也許一天讀一章，三年左右讀完，同時使用一本簡潔、不錯的單卷本聖經注釋，例如：《證主 21 世紀聖經新釋》（*New Bible Commentary*,

21st Century Edition) ，並且在這麼做的時候，也要一邊作筆記。²⁵ 在做這種查經的時候，你可以標注一些章節以便進一步反思，然後在每日禱告中，你可以翻到那些章節，做我們已經討論過的反思性閱讀和默想。所以，你每日靈修的實際順序會像是這樣：先是喚起，然後是讀經和默想，然後再禱告。

聖言禱告。我們從馬丁·路德那裡得到了一個在每日禱告中常常忽略的步驟。路德在默想完聖經以後，會花時間「用經文禱告」，然後才進入形式更自由的禱告。如我們所說，默想並非是禱告本身。它是某種形式的反思與自我交流。當詩篇作者說，「我的心哪，要歸向神，」他就是在做這種本為默想的心靈驅動。然而，若你使用路德的默想思路——在經文裡找到一些東西作為讚美、悔改和期盼的基礎。那麼，默想本身就可以馬上變成禱告。《詩篇》也有一種可以很快轉換成禱告獻回給上帝的形式。「用詩篇禱告」是一種重要、且經受了時間考驗的進行聖言禱告的方式。（參看於下文，對此更進一步的一些想法。）

我們前面已經處理了路德喜歡用一段經文禱告的方式。他建議禱告者把主禱文拿來，用他或她自己的話去複述每一項祈求，用他或她那天心裡關心的事情去補充。我相信這也許是有史以來，把聖言與禱告連結起來的最好方法，當然因為，主禱文是耶穌自己的整全模式。我建議在你每日禱告模式的這一步中，至少每週這麼做一次。

自由禱告。自由禱告的意思就是在禱告中傾心吐意。不過，幾乎所有合理的指南都提醒我們，要想想在我們的禱告中平衡

三種形式，即景仰和感恩、認罪和悔改、祈求和代求。這種平衡並不需要僵化，雖然習慣性地按照你最適合的方式依次進行，也可以是一種很好的操練。這也是一個可以在禱告清單裡補充上理由和關注之事的的地方，只要我們記得巴刻的警告說，只有當我們不是快速地跑過「雜貨單」，而是用神學道理和自省，把每種理由都帶到上帝面前時，祈求性的禱告才會改變生命，大有能力。

特別對初學者來說，使用馬太·亨利古老一點的作品《禱告法，附有聖經表達方式，可按每種類型恰當地使用》（*A Method for Prayer, with Scripture Expressions, Proper to Be Used Under Each Head*），可以非常地有幫助。²⁶ 如我們之前所註明的，亨利從聖經裡挖出了數百個禱告，然後把它們組織歸類在大標題和小標題之下，大標題包括了讚美、認罪、祈求、感恩、代求和結語。若你覺得自己的自由禱告時間卡住了，亨利的書提供了幾乎是無窮無盡的可用之材。

默觀。我們花了很多時間談論默觀的意思是什麼、不是什麼。愛德華茲（Edwards）把默觀描述為當我們不僅知道上帝是聖潔的，而且在心裡感受到（「看見」和「嘗到」）祂是如此的時候。路德把它描述為他發現自己「沉浸」在上帝真理或屬性的某些層面的時候。他的德語原文直譯是說，有時當他進行自己的禱告步驟時，他發現「他的思緒走了出去」，關於上帝的想法變得「宏大」而有效。然後他就停頓下來，花時間跟隨聖靈的帶領。他寫道：

我常常發現自己沉浸於……主禱文的一項祈求中，然後我就放下所有其他的六項祈求。當有非常好的想法臨到我們時，我們應該……安靜地聆聽，無論如何都不要阻斷它們。因為聖靈親自在這裡講道，而祂所講的每一個字，都比我們禱告的一千個字強……「所以」如果聖靈來了，開始向你的心講道，賜給你豐富和有啟發的想法……那就安靜下來聆聽。²⁷

如我們在考察約翰·歐文關於默想的教導時所看到的，我們不應該以為做完這一切之後，必然就會發現自己的心靈和情感投入進去了，聖靈會像路德所描述的那樣打開了我們的心竅。這不是大多數人在大多數時候的標準形態，我們的禱告時間從開始到結束，都可能有一種屬靈的乾涸感，甚至感受不到上帝的同在。在這種情況下，這最後一個階段的「默觀」可以說只是，拾起我們所得到的關於上帝的最好的觀念，然後為之讚美和感謝上帝，感謝祂之所是，最後真誠地懇求上帝就近我們，在祂看為好的時候向我們仰臉。

下面是兩套每日禱告的方案，一套比較完整，有挑戰性；一套比較簡單，給剛開始的人。不要被這些方案嚇倒。按照大綱的步驟去做——靠近（喚起）、默想、聖言禱告、自由禱告、默觀。不用覺得需要做全部的具體提案，或是回答每個部分裡的全部問題。禱告會自然地成長，把你吸引進去。

每日禱告的模式

晨禱（25分鐘）

靠近神

懇求祂在你閱讀和禱告的時候，賜下同在和幫助。從下述聖經中的喚起經文選出一段：《詩篇》十六章第8節；二十七章第4、9-10節；四十章第16-19節；六十三章第1-3節；八十四章第5-7節；一百零三章第1-2節；一百三十九章第7-10節；《以賽亞書》五十七章第15節；《馬太福音》十一章第28-30節；《約翰福音》四章第23節；《以弗所書》一章第17-19節；三章第16-20節。

讀經與默想

（記得，沒有人可以在任何一次的默想和禱告中，做完下面的所有內容。）

研讀經文：讀三、四遍。然後列舉它所說一切關於上帝的事情（聖父、聖子和聖靈）；列舉它所告訴你關於你自己的任何事情；最後，列舉任何要效法的榜樣、要遵守的誡命（或要避免的事情），以及要抓住的應許。這些都做完以後，選擇最吸引你注意、對你最有幫助的經文和真理。用你自己的話複述那個想法或那句經文。

默想經文：寫出下列問題的答案：

這段經文向我表明了上帝的什麼事情，是要我向祂獻上讚美或感謝的？

這段經文向我表明了自己在什麼方面的罪，是要我認罪和悔改的？而在任何時候，若我忘記了這項真理，在我裡面就會有什麼樣的錯誤態度、行為、情緒或是活動起來的偶像？

這段經文向我表明了什麼樣的需要，是我需要的？知道這一點以後，我需要做什麼或有什麼改變？我應該如何為它向上帝祈求？

耶穌基督，或我在祂裡面的恩典，是如何關鍵性地幫助我勝過我所承認的罪，或回應了我的需要？

最後：若我認真對待這項真理，若它在我裡面完全活化出來，產生功效，會如何改變我的生活？此外，上帝現在向我顯明這一點，原因可能是什麼？我生活中正在發生什麼事情，讓祂使我今天注意到這點？

禱告

用每項默想內容禱告——景仰、認罪、祈求與感謝耶穌和祂的救恩。

為你的需要和迫切關心的事禱告。

最後花一點時間單純享受祂和祂的同在。

晚禱（15分鐘）

靠近神

懇求祂在你閱讀和禱告的時候，賜下同在和幫助。

讀經與默想

讀一首詩篇，最終一年把《詩篇》讀過兩遍。

禱告

把詩篇變成禱告獻回給上帝。

回顧你的一天，承認你犯罪的地方，或是未能按你該有的那樣回應之處。

回顧你的一天，為你遇到或是聽說有需要或者困難的人禱告。

為你心中一些更緊急和重要的需要禱告。

每日禱告的初學方案（15 分鐘）

靠近神

想想禱告的特權。意識到上帝的同在。求祂幫助你禱告。

默想

讀一段聖經。辨識出一、兩樣你從中學到的真理。選擇最令你印象深刻的一項，用一句話把它寫出來。現在問：這項真理要如何幫助我讚美上帝？它如何向我表明一個要我承認的罪？它如何向我表明該要向上帝求什麼？

聖言禱告

現在，把這三個問題的回答變成禱告：景仰、祈求和代求。

自由禱告

為你心裡的需要來禱告（無論是什麼）。也花時間感謝上帝，為你看見祂用各種方式在你生活中做工、看顧你而感恩。

默觀

花一點時間為上帝今天所向你顯明的，向祂獻上感謝和崇敬。以讚美的話作為結束。

用《詩篇》禱告

從最早的時候開始，基督教會就接受舊約的《詩篇》為它的禱告書。偉大的第四世紀非洲神學家亞他那修（Athanasius）在給馬塞林怒（Marcellinus）的一封信中，把這一點說得很清楚。他寫道：「無論你的具體需要或困難是什麼，你都可以從這同一卷書『詩篇』當中，選擇一種合適的形式，讓你……學習醫治你疾病的方法。」亞他那修繼續論證表示，《詩篇》向我們表明如何讚美上帝、如何為罪悔改、有感恩的心，而且對每種情形，它還賜給我們會用到的「合適詞句」。最後他結論：「我們在各種生活環境中都會發現，這些神聖的詩歌很適合我們，任何時候都能滿足我們自己靈魂的需要。」²⁸ 人類可能經歷到的各種處境或情緒，但沒有一種無法在某首詩篇中得到反映。讓我們自己浸泡在《詩篇》中，把它們變成禱告，這會對我們的心教導關於禱告的「語法」，賜給我們最有塑造性的教導，教導我們如何按照上帝的性情和旨意禱告。

用《詩篇》禱告或把它們變成禱告，是什麼意思呢？這有無數種方法，但以下是一些讓很多人獲益的方法。²⁹ 一種方法曾被稱為原樣照抄的禱告。很多詩篇被寫成已經是作者向上帝發出的禱告，所以我們可以直接「照抄原詞禱告。」《詩篇》九十篇就很適合用這種方法：「主啊，你……作我們的居所。諸山未曾生出，地與世界你未曾造成，從亙古到永遠，你是上帝。」³⁰

第二種也許最常見的禱告方法，是複述詩篇，將之個人化。路德如何複述和擴充主禱文祈求的例子，也很適合用在這裡。《詩篇》五十九篇的開始是，「我的上帝啊，求你救我脫離仇敵，」但要複述這句經文的時候，也許我們並沒有任何真人的仇敵專門要殺我們，或摧毀我們的生活。但新約談到我們的敵人是「世界、肉體和魔鬼」（約翰一書二：16；啟示錄十二：9）。你複述這節經文的時候，就可以談及所面臨到的試探，或其他很容易掉進去的靈性陷阱。³¹

第三種用詩篇禱告的基本方法，有時被稱作是回應性的禱告。³² 很多詩篇都很長，或者內容更多是屬於教導而非禱告，形式上並不是禱告。所以按照這種方法，我們就拿出一些的主題或命題，讓它們激發出景仰、認罪和祈求。這在本質上就是把路德式的聖經默想法用在詩篇上。我們一定不能固執於任何一種方法。很多詩篇更適合用這種或是那種方法，但隨著時間的推移，用它們禱告的人甚至都沒有去想他或她在用的是什麼方法。你可以在各種方法之間跳來跳去，或者想出一些綜合的方式。

要舉一個例子的話，就讓我們從《詩篇》一百十六篇中，選出如下的五節經文（1-2、7、17-18）：

我愛耶和華，因為他聽了我的聲音和我的懇求。

他既向我側耳，

我一生要求告他。（一百十六：1-2）

我的心哪！你要仍歸安樂，

因為耶和華用厚恩待你。（一百十六：7）

我要以感謝為祭獻給你，

又要求告耶和華的名。

我要在他眾民面前，

向耶和華還我的願。（一百十六：17-18）

我們也許可以用這些經文，做如下的這樣禱告：

第 1-2 節：我愛你，主啊，因為當我求憐憫的時候，祢就賜給了我。主啊，祢一再地憐憫了我。為此緣故，主啊，我絕不會停止依靠祢——絕不。我沒有別的地方可去，也不應該去。（用複述禱告）

第 7 節：哦，主啊，我的心沒有安息在祢的良善中，它得安慰的程度，從未像祢的恩典使它該有的那樣地深。幫助我認識祢——讓祢的良善對我的心來說，是變得如此真實，以至於它得到完全的安息。（回應性的禱告）

第 17-18 節：我要以感謝為祭獻給祢，又要求告主祢的名。我要過一個與我的洗禮相符的生活，一個符合我是祢教會成員的生活。我不會單靠自己這麼做，而是要在祢子民的群體中。（原樣照抄的禱告，稍加複述）

大部分詩篇的甜蜜和美好，就在於它們如何把我們指向要來的彌賽亞，即，耶穌基督。若我們學會一邊想到耶穌，一邊用詩篇禱告，那它們對我們禱告生活的力量就會釋放出來。我

們能如何做到這一點呢？

首先，我們應該記得，事實上耶穌一生都吟唱了詩篇，用詩篇禱告。當你思考一首具體的詩篇時，要在知道祂是誰、祂來做什麼的情況下，設想祂會如何地思考它。當我們讀到一首「哀歌」的時候，通常我們思想它的方式，只是以自己所經歷到的苦難或感受為參照點，但要記得，耶穌所受的苦是什麼。當你讀到一首避難所的詩篇時，要記得我們是已「隱藏」在耶穌裡，祂饒恕並潔淨了我們的罪，而罪才是我們最真實的危險。³³

最後，還有好些非常明顯的彌賽亞詩篇，它們帶給我們特別豐富的基督觀。這包括如下詩篇：登基的彌賽亞（詩篇二、一百一十），被棄的彌賽亞（詩篇一百一十八），遭背叛的彌賽亞（詩篇六十九、一百零九），受死與復活的彌賽亞（詩篇二十二、十六），祂子民的屬天新郎（詩篇四十五），以及得勝的彌賽亞（詩篇六十八、七十二）。³⁴ 這些是單純思考耶穌的偉大和美好、景仰並安息在祂裡面的機會。

你現在在什麼程度？

我常常用一個比喻請基督徒來評估他們的禱告情形。設想你的靈魂是一條船，船上既有槳，也有帆。在這個情形裡有以下四個問題：

你在「航行」嗎？航行代表著你在過基督徒的生活，背後有風在吹。上帝在你心中是真實的。你常常感受到祂的愛。你看見禱告蒙應允，查經的時候你時常看見令人驚奇的事情，你

感受到祂在對你說話，你感受到聖靈藉著你對周圍的人所產生的影響。

你在「划槳」嗎？划槳代表著你發現禱告和讀經更像是一種責任而非快樂。上帝常常（雖然並非總是）看起來很遙遠，而祂同在的感受比較少出現。你沒有看到很多禱告蒙應允。你可能掙扎在一些對上帝和自己的懷疑中。然而儘管有這一切，你還是拒絕自憐或自義的驕傲，拒絕以為你比上帝更知道自己的生活應該如何過。你繼續讀經、固定禱告，你參加崇拜、傳福音、服事人，雖然靈裡感到枯乾。

你在「漂流」嗎？漂流代表著你在經歷划槳的各種情況——靈裡枯乾與生活困難。但就回應而言，你沒有划槳，反而讓自己隨波逐流。你不覺得想要靠近和順服上帝，所以你不禱告也不讀經。你向自我中心投降，後者在你覺得自己很可憐的時候，很自然地就來了，所以你為了安慰自己就漂進自我放縱的行為，無論是躲進吃喝睡覺、性行為，還是隨便什麼其他的事情。

你在「沉沒」嗎？最終你的船，你的靈魂，可以說是從航道上漂走了，真正失去了在基督徒生活中任何的前進步伐。心靈的麻木可以變為剛硬，因為你向自憐和憤恨的想法投降了。若你生活中接下來遇到一些重大的困難或問題，你就有可能會完全放棄自己的信仰和基督徒身份。

我們在這個比喻中看見，我們對於有些事情是有責任的，例如：按部就班地使用恩典的管道——聖經、禱告和上教會。還有很多其他事情我們不太能夠控制，像是：我們的生活環境

會變得如何、我們的情緒好不好。若你即使有負面的環境和感受，還是繼續禱告、崇拜和順服，那你就不会漂流，當風再起的時候，你就會再迅速前進。另一方面，若你不使用恩典的管道，那你最多就是處在漂流，而若你生活中起了風暴，那你就有沉沒的危險。

在任何的情況下——無論如何都要禱告。禱告就是划槳，而且有時它就像是在黑暗中划動一樣——你感覺不到有任何進展。然而你的確在進步，而當風再起的時候（它們肯定會再起），你就會再次迎風揚帆。

大筵席

喜歡航海的人也許覺得這些航海意象會有幫助。但聖經更常用來描述與上帝團契的比喻，是筵席的比喻。以賽亞仰望上帝會終結死亡，醫治世界，領祂子民進入祂愛深處的那一天。他把這想像成一場大筵席。

萬軍之耶和華
必為萬民用肥甘設擺筵席，
用陳酒和滿髓的肥甘，
並澄清的陳酒，設擺筵席。
他又必……除滅
遮蓋萬民之物
和遮蔽萬國蒙臉的帕子。

他已經吞滅死亡直到永遠。

主耶和華必擦去各人

臉上的眼淚，

又除掉普天下

他百姓的羞辱，

因為這是耶和華說的。（以賽亞書二十五：6-8）

「帕子」一詞指的是在葬禮中蓋在屍體上的布。在時間的末了，我們不僅會得到上帝的赦免（「祂要除掉他百姓的羞辱」），而且也會終結「帕子」——即，一切的苦難、死亡和眼淚。一起吃飯是聖經中用來表示友誼與團契最常見的比喻，所以這個異象有力地預言了與永活上帝難以想像的親近和親密團契。它讓人想起與親愛的朋友一起享用精美食物時，觸手可及的喜樂。與上帝和我們所愛之人完全相交的「美酒」，將有無窮無盡的快樂。

很可能當耶穌受邀參加迦拿婚宴的時候，祂就想到了有關大筵席日的這些預言。耶穌知道，在時間末了的大筵席，將是一場婚宴（啟示錄十九：6-9），而那時耶穌會把祂的新婦，即，祂的子民，娶過來（啟示錄二十一：2-5）。當祂在迦拿發現，因著糟糕的規劃而導致酒將會在持續幾天之久的宴會中，半途就沒有了的時候，祂透過作為潔淨用的水缸把水變為酒，讓這個場合的喜樂不僅沒有被削弱，反而是加強了（約翰福音二：1-11）。因為耶穌親自把聖餐上的酒比作自己的血，所以我們可以看見，耶穌在十字架上的死，將是我們與祂一起永遠享受

最終宴會的喜樂的基礎。

但這種屬靈的美酒，這種與主的團契，並不完全是在將來。如我們所看到的，我們甚至現在都受邀「嘗嘗主恩的滋味，便知道他是美善」（詩篇三十四：8）。我們現在就可以「看見」和「嘗到」祂的愛，至少是一部分（哥林多後書三：18）。十八世紀偉大的聖詩作者威廉·古伯（William Cowper）得過一次憂鬱症，但他還是能夠寫道：

有時基督徒歌唱，會有吃驚的亮光；
那是復活的救主，在用他的蔭庇療傷；
若是安慰偶消退，他賜給靈魂再三
清亮發光的時節，讓他雨後露出歡顏。

所以在聖潔默觀之中，我們迅速追逐
上帝救恩的主題，發現它長青不暮。
從當前的悲哀中得釋，我們放膽歡言，
讓那未知的明天，帶來它全部災難。

與上帝團契也許斷斷續續，時有時無，但現在就可以有。記得，喬治·赫伯特（George Herbert）把禱告稱作「教會盛宴」。也記得有一天慕迪（Dwight L. Moody）禱告的時候，只得說：「上帝向我啟示了祂自己，我如此經歷到了祂的愛，以至於不得不求祂住手。」³⁵

當我們可以有美酒的時候，為何止步於白水呢？

- 附註 1 Alan Jacobs, *The "Book of Common Prayer": A Biography* (Princeton: Princeton University Press, 2013), 24. Jacobs 仰賴於 Eamon Duffy, *The Stripping of the Altars: Traditional Religion in England c. 1400-c.1580* (New Haven, CT: Yale University Press, 1992).
- 2 Edgar C. S. Gloucester, ed. *The First and Second Prayer Books of Edward VI* (Wildside Press, reprint of 1910 edition), 3.
- 3 同上，頁 8。
- 4 Jacobs, *The "Book of Common Prayer"*, 24-27.
- 5 英譯可見 Elsie Anne McKee, *John Calvin: Writings on Pastoral Piety* (Mahwah, NJ: Paulist Press, 2001), 210-17.
- 6 McNeill, *Calvin: Institutes*, 3.20.50., 917-18. 不過，加爾文補充表示，所說的每日禱告時間，不應該變成一種「迷信式地遵守……好像是向上帝還債一樣。」（譯註：此處為譯者自譯。另可參閱：約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，頁 769，加爾文出版社，2011。）
- 7 這個日程在網路上有很多版本。參看，<http://www.mcheyne.info/calendar.pdf>
- 8 參看，Matthew M. Boulton, *Life in God: John Calvin, Practical Formation, and the Future of Protestant Theology* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 2011)，該書詳細論證，加爾文的基督徒成長操練，代表了一種「平信徒修道主義」。去考慮到今天所謂的「新修道主義」或「平信徒修道主義」，是很有意思的。起初的修道理想是這樣的一種方式，需要把日常工作與生活，完全放在基督徒操練的框架下，這些操練包括禱告、讀經和教導、詩篇吟唱和背誦，以及集體崇拜。這通常代表著要在固定的時辰中斷日常的工作，以便守私禱和進行群體崇拜。修士們也在生活上接受別人的密切問責，有簡樸的生活標準，並且委身於服務他人。新修道主義主要出現在一些福音派人士當中，他們對當前的教會生活和實踐不滿意，這個運動尋求創建一種平信徒修道主義，它不要求成員放棄世俗的工作，或者是真的住在一起，但仍然呼籲他們居住的地理位置靠近一點，以便彼此問責、關心邊緣人，並且操練默觀傳統，包括常見的每日固定時辰的禱告儀式。這個運動的一個主要理由是因基督教世界的消亡。隨著我們的文化變得越來越後-基督教的，

信徒需要更多投身於社區性的基督教實踐，免得太過於被周遭的文化價值同化。參看，Jonathan Wilson-Hartgrove, *New Monasticism: What it has to say to today's church* (Brazos, 2008); and Rob Moll, *Christianity Today*, "The New Monasticism", *Christianity Today*, April 24, 2008. 推廣新的平信徒修道主義的人，幾乎總是仰賴天主教會或重洗派的歷史資源，而這在某種程度上是因為，重洗派更正教會若干世紀以來，角色都有點像是在戰鬥的少數人，而原初的修道理想都傳承自天主教會。但可以論證的是，加爾文是第一位提議認真嘗試平信徒修道主義的人。他的議程比路德的更為深廣。如 Boulton 所解釋的那樣，加爾文沿著他所認為的符合聖經的基督教信仰路線，關切在中世紀的天主教歐洲的整座城市改革。所以，加爾文為今天那些在後現代的西方，試圖發展有屬靈塑造力的基督教社區的人，提供了很多資源。另可參看，Scott Manetsch, *Calvin's Company of Pastors* (New York: Oxford University Press, 2012).

- 9 *Quiet Time: A Guidebook for Daily Devotions* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1945). 雖然該書標稱其作者群都是校園的同工，但它其實彙編自很多長期福音派宣教士的作品，包括華福蘭主教 (Frank Houghton)、史考基 (W. Graham Scroggie)、魏克思 (Paget Wilkes) 和哈瑞·斯特拉坎夫人 (Harry Strachan)。美國校園福音團契的創建者，澳洲-加拿大人史坦希·伍茲 (C. Stacey Woods)，把英國的書拿來，編輯拿掉了其中「聖公會主義」的部份，然後在美國出版。參看，A. Donald MacLeod, *C. Stacey Woods and the Evangelical Rediscovery of the University* (Downers Grove, IL: InterVarsity, 2007), 107.
- 10 比較，其中最好的一本是 *Appointment with God: A Practical Approach to Developing A Personal Relationship with God* (The Navigators, 1973).
- 11 *Quiet Time*, revised edition 1976 (InterVarsity Press), 21.
- 12 同上，頁 15-16。小冊子的後面還提供了一份不同的禱告基本步驟：感恩、敬拜，以及用上帝的名字景仰、認罪、為他人代求，並且把新的一天交託給上帝 (頁 21)。這反映的事實是，雖然這本書很短，但它還是彙編了七位不同作者對每日靈修的反思。
- 13 *Appointment with God*, 16.

- 14 菲力仕·帝科·Phyllis Tickle, *The Divine Hours, Prayers for Springtime: A Manual for Prayer* (Image, 2006); *The Divine Hours, Prayers for Summertime: A Manual for Prayer* (Image, 2006); *The Divine Hours, Prayers for Autumn and Wintertime: A Manual for Prayer* (Image, 2006).
- 15 參看·本仁約翰·John Bunyan, *Prayer* (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1965).
- 16 約翰·歐文·Owen, *Works*, vol. 4, 348.
- 17 參看歐文的〈檢視禱告的規定形式〉(forms of prayer examined)一整章，見 *Works*, vol. 4, 338-351.
- 18 Horton, *Calvin on the Christian Life*, 154.
- 19 馬丁·路德·Luther, "A Simple Way to Pray", 193.
- 20 Arthur Bennett, *The Valley of Vision: A Collection of Puritan Prayers and Devotions* (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1975).
- 21 David Hanes, ed., *My Path of Prayer* (Wales: Crossway UK Books, 1991).
- 22 同上，頁 57-65。
- 23 Packer and Nystrom, *Praying: Finding Our Way*, 286。(此處為譯者自譯。另可參閱：巴刻、凱奈絲，《點燃禱告之火》，顧瓊華譯，校園書房出版社，2013。)
- 24 參看，Barbee and Zahl, *Collects of Thomas Cranmer*。這本書不僅提供了一年（五十二個禮拜）的克蘭默禱告，而且為每一則禱告提供了一份簡短的解釋和默想。這使得該書對每日禱告的初始「喚起／呼喚」時間變得特別有幫助。
- 25 D. A. Carson, et al., eds., *The New Bible Commentary, 21st Century Edition* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1994)。(可參閱：卡森，《證主 21 世紀聖經新釋》，陳惠榮、胡問憲主編，福音證主出版社，1999。)
- 26 Henry, *A Method for Prayer*。另可參看短一點的版本，Henry, *A Way to Pray*。前一版的編者鄧肯（Ligon Duncan）在附錄中概覽了整本書。單是附錄就為如何向上帝獻上景仰、認罪、感恩、祈求和代求，提供了

數十項具體的觀念。要在禱告中使用這本書，你只需要把各種類別個人化，用自己的話和你的具體需要來禱告即可。

- 27 這取自路德的〈簡易禱告法〉，引於 Packer and Nystrom, *Praying: Finding Our Way*, 288. (此處為譯者自譯。另可參閱：巴刻、凱奈絲，《點燃禱告之火》，顧瓊華譯，校園書房出版社，2013。)而巴刻在這裡所引用的翻譯是出自於 Walter Trobisch, *Martin Luther's Quiet Time*, 這一本經典的小冊子。
- 28 引於 Gordon Wenham, *The Psalter Reclaimed: Praying and Praising with the Psalms* (Crossway, 2013), 39.
- 29 下面取自 T. M. Moore, *God's Prayer Program: Passionately Using the Psalms in Prayer* (Christian Focus, 2005).
- 30 同上，頁 83。
- 31 同上，頁 88。
- 32 同上，頁 95。
- 33 很多尋求用詩篇來禱告的人都發現，「咒詛」詩篇會讓他們感到困惑和遲疑，因為詩人在這些詩篇中禱告求上帝降下忿怒，懲罰他的仇敵，而且常常是用暴力的方式。有一則這樣的禱告是在《詩篇》一百三十七篇的結尾，詩人在那裡希望，可以有人對巴比倫人做他們在擄掠耶路撒冷時所做的事。他希望能有勇士能拿起他們的嬰孩摔在磐石上殺了（第 8-9 節）。舊約學者柯德納 (Derek Kidner) 很明智地指出，若思考到十字架，現在基督徒一定不能用同樣的方式來禱告，但我們仍然要能夠理解這種禱告。他在論及《詩篇》一百三十七篇時寫道：「我建議，我們對這種經文的回應應該有三個方面。首先，提煉出它的精華，就像上帝自己對待約伯和耶利米的呼求一樣。其次，接受其衝擊。凸顯在我們面前的這種赤裸裸的傷痕，禁止我們對殘忍的事實給出和緩的答案。把這種見證從舊約中剪除，會傷及它作為啟示的價值，因為它既啟示了人裡面的光景，也啟示了為獲得救恩，我們要從十字架上要求的會是什麼。第三，我們的回應應該是認識，從十字架以後，我們的呼召是禱告求賜下和好，而不是審判……所以，這首詩篇在聖經中的位置是一種無情的抗議，拒絕一切的推諉或軟化；這種抗議不僅是針對一件具體的殘忍行動，而且針對了關於人類邪惡的一切安逸的看法，無論是就其當得的審判而言，還是就它所留下的遺產而言；而且最後、但也同樣重要的是，就神和人的代價而言，它也針對了人們在廢除人類邪惡的敵意和苦毒時，所

持有的安逸看法。(Derek Kidner, *Psalms 73-150: An Introduction and Commentary* [Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1975], 497)。

- 34 要更多了解這個題目，可參閱，畢德生，《回應上帝：用詩篇禱告》，廖金源譯，天道書樓，2006。Eugene Peterson, *Answering God*; Tremper Longman, *How to Read the Psalms* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1988); 以及，柯德納，《丁道爾舊約註釋——詩篇(下)》，劉良淑譯，校園書房出版社，1995。Derek Kidner, *Psalms: An Introduction and Commentary in 2 volumes* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1973).
- 35 慕迪。Moody, *The Life of Dwight L. Moody*, 127.

附錄

每日禱告的其他模式

在三個固定時間禱告的每日職責

晨禱（35 分鐘）

起床後的禱告（參看底下的「每日禱告」）

閱讀並用《詩篇》九十五篇禱告。

按照麥琴讀經法讀經——讀這一天的兩章。¹

選擇喜歡的經文默想（馬丁·路德的方法）。

把你的默想換成禱告獻給上帝。

自由禱告：景仰、認罪、祈求。

一天工作或學習開始前的禱告（參看底下的「每日禱告」）

午禱（5分鐘）

閱讀並用《詩篇》一百零三篇禱告。

複述並用主禱文禱告（路德的方法）。

自省：你是挑剔驕傲，還是恩慈謙卑？

你是冷漠無情，還是溫暖友善？

你是焦慮緊張，還是依靠上帝？

你是懦弱，還是真誠？

為當天和當時的挑戰自由禱告。

午飯後的禱告（參看底下的「每日禱告」）

晚禱（20分鐘）

閱讀並用兩首詩篇禱告，

在一本注釋書的幫助下逐步讀完整本《詩篇》。

為白天的罪認罪和悔改。

為你那天遇到的人的需要禱告。

為下列對象代求禱告：家人、朋友、對手、鄰居、你認識關心的人、負擔、患難、普世教會、你的具體教會、你城市和社區的需要、世人的需要

睡前的禱告（參看底下的「每日禱告」）

基於約翰·加爾文的禱告的每日禱告²

起床後的禱告

我的天父上帝和救主啊，因為祢樂意賜給我恩典，經過夜晚來到今天，所以現在求祢讓我可以完全地用這一天用來服事祢，從而讓我的所有工作都可以榮耀祢的名，也造就我的鄰舍。就像祢樂意讓祢的陽光普照大地，賜給我們有形的光明一樣，求祢也賜下祢聖靈的明光，光照我的理智和心靈。而因為若沒有堅持，好的開頭就毫無意義，所以我也求祢會繼續增加祢在我裡面的恩典，直到祢帶領我進入與祢聖子——我們的主耶穌基督。完全相交。祢是我們靈魂真正的太陽，日夜照耀，永遠無盡。求垂聽我的禱告，慈悲的父神，奉我們主耶穌基督的名，阿門。

開始工作或學習前的禱告

我良善的天父上帝和救主啊，現在求賜給我祢聖靈的幫助，使我在出於祢的職召上工作有成效，並且是為了愛祢和我周圍的人，而不是為了我自己的利益和榮耀。求賜給我智慧、判斷力和審慎，也救我脫離纏累我的罪。求領我接受真正謙卑的掌管。讓我在祢今天賜給我的工作中，耐心接受無論有多少的成效或困難。最重要的是，求幫助我總是安息在我的主耶穌基督裡，把我的救恩和生命唯獨安息在祂的恩典裡。求垂聽我的禱告，慈悲的父神，奉我們主耶穌基督的名，阿門。

午飯後的禱告

哦，主上帝啊，我為祢不斷傾倒在我身上的一切祝福和恩賜感謝祢。感謝祢用食物和住所維持我的肉身生命；感謝祢透過福音賜給我新生命；也感謝祢賜給我確據相信要來的最好和完美生命。考慮到這些所有的祝福，我現在求祢不會任憑我的情感受到對這世上事物不當慾望的捆綁，反讓我總是以天上的事為念，我的生命，即基督，在那裡就坐在祢的右邊。**求垂聽我的禱告，慈悲的父神，奉我們主耶穌基督的名，阿門。**

睡前的禱告

哦，主上帝啊，現在求賜給我恩典，不僅今晚身體有休息，而且靈魂和良心也在祢的恩典和愛中有屬靈的安寧，讓我可以放下一切屬地的關切，在各方面都得到安慰和放鬆。因為我沒有一天是沒有在很多的方面裡犯罪，所以求把我的一切過犯都掩埋在祢的憐憫中，讓我可以不失去祢的同在。求祢為了基督緣故饒恕我，慈悲的天父。又因我躺下睡覺以後，只有靠祢的恩典才能再次平安醒來，所以求保守我喜樂、活潑地記得，無論發生什麼，我總有一天會經歷我最終的醒起，即復活，因為耶穌基督倒下為我受死，復活為我稱義。**我奉祂的名禱告，阿門。**

- 附註
- 1 按照麥琴讀經日程一天讀兩章，即早上一章、晚上一章，你可以在兩年內讀完舊約一遍，新約兩遍。參看，<http://www.mcheyne.info/calendar.pdf>
 - 2 這些是形式自由地取自於加爾文所創作的禱告，他把那些禱告放在1545年的《日內瓦要理問答》中，為私禱提供指導，這些私禱他希望個人和家庭會遵守。最早的英譯版本可見於 Elsie A. McKee, ed. and trans., *John Calvin: Writings on Pastoral Piety*, 210-17.

致謝

沒有一本能讀的書是由一個人所寫成的。我的編輯布萊恩·塔特（Brian Tart）、我的太太凱西，我在「城市對城市宣教機構」（City to City）的同事史考特·考夫曼（Scott Kauffmann），他們的回饋讓本書增色不少。我也必須感謝那些讓我在每年離城告假研究期間，有可能寫作的人：簡妮絲·華斯（Janice Worth）、琳·蘭德（Lynn Land）、瑪麗·柯特妮·布魯克斯（Mary Courtney Brooks），以及約翰與卡洛琳·屯內姆（John and Carolyn Twiname）。多年來，我都一直在感謝我的編輯布萊恩·塔特和代理大衛·麥克柯邁克（David McCormick）的所有幫助。然而，出版越多書（這是我們一起完成的第十本書），我就越看見自己欠他們的有多大。

論禱告的參考文獻

這份參考文獻清單只局限於，既在我寫作時幫助我思考的，
也在我個人的禱告生活中提供幫助的。

關於禱告的神學

Calvin, John. *Institutes of the Christian Religion*. Edited by John T. McNeill, vol. 2. Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 1960, Book 3, Chapter 20. 約翰·加爾文，《加爾文基督教要義》，加爾文基督教要義翻譯小組譯，錢曜誠審訂，第三卷，加爾文出版社，2011。

加爾文對禱告的討論無與倫比。很少有系統神學家仿效加爾文花了主要的一章來討論禱告。加爾文既有神學性也很實際，而且如常一樣，他也很全面。這很罕見——深奧的神學，又有屬靈崇高的語言和味道，會讓讀者想要禱告。

Carson, D. A. *A Call to Spiritual Reformation: Priorities from Paul and His Prayers.* Grand Rapids, MI: Baker Academic, 1992. 卡森，《保羅的禱告：靈命更新的呼召》，潘秋松譯。美國：麥種傳道會，2005。

這既非一本神學論述，也不是一本操作手冊。但是，這本書研究了保羅的實際禱告和禱告生活，所以充滿了神學和實踐性的洞見。

Carson, D. A., ed. *Teach Us to Pray: Prayer in the Bible and the World.* Eugene, OR: Wipf and Stock, 2002.

這是本清單中最全面的一本。它從各個角度探索了禱告：聖經、神學、人類學、歷史、心理學，以及實踐。它收集的文章也代表了各種文化層面。

Clowney, Edmund P. *CM: Christian Meditation.* Nutley, NJ: Craig Press, 1979. 克艾蒙，《基督徒的默想》，蘇文峰、簡王仁芬合譯。香港：天道書樓，1983。

絕版很久了，但有獨特的幫助。克勞尼（克艾蒙）對超驗默想提出了尖銳批評，後者在1970年代正紅極一時。然而，東方神秘主義的基本觀念，現在更是無以復加地流傳廣泛，所以本書至今仍然適切。克勞尼不僅為基督徒禱告、而且也為基督徒默想闡述了一套聖經神學。

— — — "A Biblical Theology of Prayer." In *Teach Us*

to Pray: Prayer in the Bible and the World, edited by D. A. Carson. Eugene, OR: Wipf and Stock, 2002.

不容易讀，也不是很實際，但這也許是對於聖經論禱告的材料最全面的整理。另可參看高偉勳（Graeme Goldsworthy）的《禱告》（Prayer）一書。

Davis, John Jefferson. *Meditation and Communion with God: Contemplating Scripture in an Age of Distraction.* Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2012.

大衛斯闡述了一套默想聖經的聖經神學。他發掘了幾個關鍵的聖經 - 神學主題和教義應用。他取得了罕見的平衡，既對屬靈經歷有正面的看法，也對源自東方宗教和東正教會、天主教會的默想方法保持了警惕，這些方法按照他的看法，並沒有充分正確地對待聖言的權威和恩典的白白性。

Goldsworthy, Graeme. *Prayer and the Knowledge of God.* Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2003.

高偉勳首先主題式地提煉了關於禱告的聖經資料，然後又用考察救贖歷史先後階段的方式把聖經資料過了一遍。從創世到墮落，以色列，直到基督降臨。這本書應該與卡森的《教我們禱告》（*Teach Us to Pray*）一起讀，特別是克勞尼的那一章〈關於禱告的聖經神學〉（*A Biblical Theology of Prayer*）。

禱告操練

Edwards, Jonathan. "Personal Narrative" and "A Divine and Supernatural Light." In *A Jonathan Edwards Reader*, edited by John E. Smith, Harry S. Stout, and Kenneth P. Minkema. New Haven, CT: Yale University Press, 2003.

愛德華茲這兩篇作品是互補的。一篇是對屬靈經歷的個人記述，另一篇是對屬靈經歷如何產生的聖經—神學解釋。兩篇一起讀可能會帶來生命的改變，或者至少能改變禱告生活。

Hallesby, Ole. *Prayer*. Minneapolis: Augsburg Fortress, 1975. 哈列斯比，《禱告》，顏路裔譯。香港：道聲出版社，1975。

這本小經典採取了排難的方式來處理禱告的問題。哈列斯比沒有概覽關於禱告的神學，或鋪陳出禱告的步驟，而是走了一條教牧的途徑，回應人們對禱告有的一系列抱怨和困難。也許是因為這個原因，討論有時會讓人覺得在神學上有點薄弱或臆測性。然而，該書的總體效果是讓掙扎的人再次確信耶穌與他們同在，並鼓勵他們堅韌。

Henry, Matthew. *A Method for Prayer: Freedom in the Face of God*. Edited by J. Ligon Duncan. Tain, Scotland: Christian Focus, 1994. 馬太·亨利，《禱告的方法：如何使用經文禱告》，陳主欣譯。臺北：改革宗，2011。

這也是一本獨特的書。亨利從聖經中挖掘出了數百則實際的禱告，然後把它們組織分類成大標題和小標題，大標題包括讚美、認罪、祈求、感恩、代求和禱告結語。編者鄧肯（Ligon Duncan）在附錄中提供了整本書的大綱。該書為我們如何進行景仰、認罪、感恩和向上帝祈求，提供了數十種具體的觀念。你只要用你自己的問題和情況，把小標題個人化就可以了。我發現你使用這個指南和輔助，就很容易可以禱告一整天。

Luther, Martin. "A Simple Way to Pray" and "Personal Prayer Book." In *Luther's Works: Devotional Writings II*, edited by Gustav K. Wiencke, vol. 43. Minneapolis: Fortress Press, 1968.

路德的〈簡易禱告法〉成功地既極具實踐性，同時又很深刻。我在本書前面詳細地討論了這本小書。它值得每年都讀過一遍。

Owen, John. "A Discourse on the Work of the Holy Spirit in Prayer." In *The Works of John Owen*, edited by William H. Goold. Carlisle, PA: Banner of Truth, 1965, 4:235-350.

— — — "On the Grace and Duty of Being Spiritually Minded." In *The Works of John Owen*, edited by William H. Goold. Carlisle, PA: Banner of Truth, 1965, 7:262-497.

— — — "Meditations and Discourses on the Glory of

Christ." In *The Works of John Owen*, edited by William H. Goold. Carlisle, PA: Banner of Truth, 1965, 1:274-461. 約翰·歐文，《基督的榮耀》，蔣黃心湄譯。臺北：改革宗，2013。

歐文的作品即使在他當時的年代都不容易讀，而現在更難消化了。但他關於屬靈經歷的作品是無出其右的。他把透徹的神學反思與強烈的呼召結合在一起，呼召人超越教義認信，進入對上帝全心全意的認識。

禱告與靈修

Barbee, C. Frederick, and Paul F. M. Zahl. *The Collects of Thomas Cranmer*. Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1999.

該書把湯瑪斯·克蘭默（Thomas Cranmer）的短禱呈現為公禱和私禱的樣板，簡短地解釋了每則禱告的神學，也提供了克蘭默創作每則禱告時的歷史背景說明。這些短禱的確是珍貴的禱告樣板——很多人認為，除了聖經之外，沒有比它們更好的。

Bennett, Arthur G., ed. *The Valley of Vision: A Collection of Puritan Prayers & Devotions*. Carlisle, PA: Banner of Truth, 1975.

這本清教徒的禱告彙編，用更當代的表達形式進行了編輯。所收集的都經過了時間的考驗。其中一個原因是，這些禱

告與大多數當前靈修文學中的禱告非常的不同。罪得到了更加嚴肅地對待，所以榮耀和恩典也更加地耀眼。

當代流行論述

Packer, J. I. and Carolyn Nystrom. *Praying: Finding Our Way through Duty to Delight*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2009. 巴刻、凱奈絲，《點燃禱告之火》，顧瓊華譯。新北市：校園書房，2013。

該書是基於一系列講座，所以有時候有點瑣碎和重複，但總體來說，它是在通俗程度上最好的單本論禱告之書。它涵蓋所有的基本內容，也直接要求、勉勵和力勸我們投身禱告生活。

Peterson, Eugene H. *Answering God: The Psalms as Tools for Prayer*. San Francisco: Harper & Row, 1989. 畢德生，《回應上帝：用詩篇禱告》，廖金源譯。香港：天道書樓，2006。

這是一本討論如何使用《詩篇》在禱告上最好的書。它同時也囊括了一套非常強的關於禱告的神學。畢德生力主在實踐和神學上，都要把禱告與聖經緊密地聯繫在一起。

Ward, Timothy. *Words of Life: Scripture as the Living and Active Word of God*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2009.

雖然該書討論的是聖經論，幾乎沒有觸及禱告，但瓦德論

證表示，聖經是「上帝賜給我們與祂相遇的主要管道。」他在闡釋對聖經權威和無誤之非常崇高的觀點時，論證了此點。他的定義對於禱告有巨大的引申含義。考慮到這種聖經觀，禱告與聖經默想結合在一起時，就可以變成與上帝的真正對話或交談。

主禱文

Packer, J. I. "Learning to Pray: The Lord's Prayer." In *Growing in Christ*. Wheaton, IL: Crossway, 2007, 153-220.

巴刻對主禱文的闡釋，也許是當代最簡潔易懂的一本。若要看稍微長一點的處理，亦可參看：

Coekin, Richard. *Our Father: Enjoying God in Prayer*. Nottingham, UK: InterVarsity Press, 2012.

Lloyd-Jones, D. Martyn. *Studies in the Sermon on the Mount*. Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1984. 鐘馬田，《活像基督：登山寶訓釋義》，梁慕玲譯。香港：種籽，1986。

Scott, John R. W. *The Message of the Sermon on the Mount*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1985. 史陶德，《基督教文化的挑戰：登山寶訓精研》，潘蘇齊冰等譯。香港：宣道，1992。

Wright, N. T. *The Lord and His Prayer.* Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1997.

默觀式的靈性

我已經充分地批評了基督教神秘主義 / 默觀式的傳統。不過，對我們這些圈外人來說，這裡還是有些東西是值得學習的。

Bloom, Anthony. *Beginning to Pray.* Mahwah, NJ: Paulist, 1970.

這是另一本名著，是論述東正教會傳統的經典。

Hall, Thelma. *Too Deep for Words: Rediscovering Lectio Divina.* Mahwah, NJ: Paulist, 1988.

霍爾的書也許是對於這個傳統，最容易理解的介紹。

Von Balthasar, Hans Urs. *Prayer.* Ignatius, 1986.

這也許是對於羅馬天主教會靈性觀最有份量的書，對默觀式禱告提供了嚴肅和深思熟慮的神學反思。

NOTE

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

禱告解密 / 提摩太·凱勒 (Timothy Keller) 作; 趙剛譯.
-- 一版. -- 臺北市: 希望之聲文化, 2016.10
面; 公分
譯自: Prayer: experiencing awe and intimacy with God

ISBN 978-986-91155-8-2 (精裝)

1. 基督教 2. 祈禱

244.3 105019668

書名：禱告解密

作者：提摩太·凱勒 (Timothy Keller)

譯者：趙剛

外文編審：陳德全

文字編輯：黃涵妮

美編設計：楊淑榮

發行人：黃國倫

出版發行：希望之聲文化有限公司

地址：110台北市信義區信義路5段7號52樓C室

電話：(02) 8101-2180分機109

傳真：(02) 8101-2190

E-mail: voiceofhope@iwillshare.org.tw

定價：NT 330

出版日期：2016年10月26日，一版一刷

再版年份：20 19 18 17 16

再版刷次：15 14 13 12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02

ISBN：978-986-91155-8-2

本書如有裝訂錯誤或缺頁，請寄回更換

版權所有，翻印必究

Copyright © 2014 by Timothy Keller

This edition arranged with McCormick & Williams through Andrew Nurnberg Associates International Limited

Published by Voice Of Hope Publishing Company

Address: Rm. C, 52F., No.7, Sec. 5, Xinyi Rd., Xinyi Dist., Taipei City 110, Taiwan (R.O.C.)

Chinese edition published by permission of the publisher

All rights reserved

Printed in Taiwan

延伸閱讀 | 提摩太·凱勒著作



婚姻解密

提摩太·凱勒帶著與他結婚三十七年的妻子凱西的洞見，表明婚姻是一種榮耀的關係，但它很神祕也常常被誤解。本書提供了如何取得成功婚姻的指導，對任何想在今生更深認識上帝和愛的人來說，都是必讀之書。



工作魅力

本書總結一些基本的思考方式，用來說明如何認識上帝、耶穌和聖靈，並按照我們和那三一神的關係來認識自己是誰，以及這將如何影響我們的工作。



山寨版的上帝

將信仰建立在成就、金錢、真愛與一心渴望擁有的人生中，以為這是快樂的要訣；然而這些美好的事物，都是我們一手所創的假神，本書揭露了聖經如何道破我們在信仰和慾望擺盪的真實景況。



揮霍的上帝

引用一個耳熟能詳的基督教寓言故事，揭開一個關於盼望與救贖、令人意想不到的啟示。在這個比喻中，主耶穌表明了上帝揮霍的恩典，是為了無宗教者和道德人士。



禱告是獲得真實自我認識的唯一入口。它也是我們經歷深刻改變的陽關大道——去重新整理我們的各種所愛。上帝為我們存留這麼多無法想像之事，而禱告就是祂把這些賜給我們的途徑。是的，禱告讓上帝可以安全地賜下許多我們很渴望擁有的東西。它是我們認識上帝的途徑，是我們最終能以上帝為上帝的途徑。無論自己在生活中需要做什麼、要成為什麼，禱告都是這一切的關鍵。

我們必須學習禱告，我們非如此不可。

（摘自《禱告解密》第一章）

