

我們當誠心向天上的神舉手禱告。

Let us lift up our hearts and our hands to God in heaven.

自我長進的禱告

1



文／賴倉億 圖／梅果

應當追求「長進的禱告」勝過追求「長時的禱告」。

教會傳統上總是勉勵同靈多禱告，甚至是長時間的禱告。沒有一個基督徒會反對長時間的禱告，但是在許多同靈的討論當中，似乎又察覺出一些對長時間禱告的不同看法。這些疑問，不外乎是「短時間禱告的功效通常比不上長時間禱告嗎？」「禱告的量是神賜恩的決定性因素嗎？」「所謂的長時間，標準為何？」「屬靈的禱告應不應當加以量化？」在這裡筆者願就聖經所提，與諸位聖徒一起來思考。

長時間的標準各人不同

一些基督徒自己規定每天上下午要半小時的禱告，我們要知道那半小時不是一個標準，而是這些聖徒，為免在每日忙祿的生活中，疏忽了親近神的這件事，所以有這樣的節制，這是好的。就像舊約的聖徒但以理，他時任國家重要官員，必須在許多重要事務中特別汲取出時間來，才能如聖經所載一日三次的

禱告，我們可以想見，他每次的禱告應該不會長達數小時，但那是他保持親近神，所採取的節制方法（但六1-10）。以現代社會來說，每人的家庭、工作與所需的休息時間各有不同，於是乎，有基督徒採取每天兩次，各十幾分鐘的禱告，有的基督徒擁有更多自由的時間，於是一天數小時的禱告，這都是好的。再者，禱告的時間實在不能量化，我們見主耶穌有時徹夜禱告，祂也有四十晝夜的禁食禱告，但主耶穌也不是每日為之，就如同某些基督徒在某些特別時刻，也會徹夜或終日禱告，但那也不是每日都是如此。

禱告時間何謂長、何謂短，難以量化也或許不該量化。因為這都徒然造成一種無謂的比較與爭競。當人企圖把屬靈的恩典量化或當成一種評量標準時，就容易產生另一種危險，所以當耶穌基督在世的時候，其實是猶太社會法利賽主義的黃金時代。這些法利賽人在對神的事上凡事量化，他們禱告得最多，但是事實上，禱告得最少；他們獻的祭牲最多，但是犧牲得最少；他們拜偶像最少，但是心中的偶像最多；他們以嘴唇事奉神最多，但是心靈的事奉最少。事實是，我們從聖經也找不到，所謂長時間與短時間的標準，正如一位教會長輩所說的：「因為禱告的效驗如何，乃在乎禱告者的心情是否懇切，並不在乎他的言語之多少，也不在乎禱告時間之長短。但這並不是說我們不可重覆同樣的話語祈求同一件事，也不是說我們不

可用很長的時間來禱告，更不是說我們乾脆不要禱告而坐著等神的賞賜。」^註如此看來，禱告蒙應允，確實無關乎時間長短，更重要的一點是，我們不應該只以可見的功效或禱告蒙應允不蒙應允，來看待禱告這件事。

功效不當只限可見之事

禱告對於某些基督徒已經成為一種儀式、一種節目；是求恩典的儀式，是聚會前後的節目。如果禱告只能以可見的功效來評估，那麼禱告所帶給聖徒的造就，將折損大半。禱告本身就是一種能力，是神感動我們，並賜給祂願意選召之人的能力，使一個願意禱告的人，能夠在禱告中，因親近聖潔的獨一神，而體會聖潔，並更加聖潔。使人藉禱告親近主，而更能像那造人又救人的主。使人能藉著常常親近那真光（約一9），而能像摩西一樣，沾神的光而放光（出三四34-35），使禱告者成為世上的光（太五14），並且能披戴基督（羅十三14）。

所以我們的同靈前輩保羅才說，靠著禱告並聖靈的幫助，才能使他活著就是基督，且死了就有益處（腓一19-21），這就是禱告另一個似乎無法立竿見影，卻能日漸更新我們生命的大能與功效。不只是保羅，每一個基督徒都當清楚知道禱告的真效力，絕不

註

謝順道，《聖靈論》，台中：腓利門公司，2001，頁298-299。

只是用來求那些世上之福，也不單是可見目標的達成，或者量化的評估，而是要讓我們藉禱告，達到聖潔，進而有聖潔與能力；達到慈愛與公義，進而顯出慈愛與公義；並且能與保羅同得主所豫備的好處，就是將來面對面親眼見神，並永活在祂身邊。

誠心多禱告能蒙神親近

有人說，雖然聖經中有許多大有功效的長時間禱告，也不能因而輕忽更多一樣大有功效的簡短禱告，似乎說既然短時間禱告也蒙應允，就不用刻意去進行或強調長時間的禱告。其實這也難免成為某些同靈心中的疑惑。我們知道，聖經中確實記載著三言兩語的禱告，所顯出莫大功效的事蹟。但是若分析這些聖經實例之後，便知這些大有功效的短禱之所以有作用與效果（創十八22-33；王上十八36-38；王下二十三3-5；可五41；約十二43；徒九40），都是因為這些人先前已有了長時間的祈禱。簡短卻大有能力與效果的禱告，不可能由一個未曾長時間禱告或未曾與神親近的人所發出。

我們再想想，為何有部分的人視長時間禱告為一種重擔呢？之所以無法花更長的時間來禱告，其一是因為有些人只把禱告等同「苦求」，於是當無所求，或所求已盡時，即便口中靈言流利，但卻無法忍受心中的無話可說，或一片沉默。其二有些人索性把禱告當成「放空」，既無所求，不如不求，既已求盡，無需再求，就一切放空不再思索，但也有人對這種放空式的禱告心存疑問，頗

感愧疚，所以無法長期持續。於是見有人將滿滿的家族朋友與同靈的名單，一一放置在禱告中，以此來充實禱告內容與禱告長度。更有人只是單純因為無法挺腰長跪，因肉體的軟弱或不習慣，而苦於跪求。其實，姿勢與時間固然可以表達出禱告的心態，但那只是禱告的一部分，能行則行不必勉強，更重要的在於心靈與誠實（約四23-24）。

以上所言，本都可以成為每一次禱告的內容與組成。我們想「提前二1」的經文說：「我勸你，第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝」這當中用了四個動詞，來形容為眾人的禱告。另一處「腓四6」的經文說：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。」則是用了三個詞來形容個人的禱告。這些都在告訴我們，禱告不是只有單一的內容與形式。我們再想「雅四8」記著說：「你們親近神，神就必親近你們。」禱告的目的不就是如此嗎？所以該怎麼看禱告呢？禱告不一定是懷著目的苦求，或無所感動的讚美感謝，禱告中的聖徒，應該就像一隻鹿切慕溪水（詩四二1），又像一個幼子渴慕親近慈母的懷中（詩一三一2），且像一個人與他的愛人，是多麼渴望有更長的時間彼此廝守，並像兩個極有默契的好友，相約對坐而能默然品茗。在這當中，常不需用言語的交通，也不需用華麗的詞藻，更不用多餘的心思雜念，純然享受於兩者之間相處相交的滿足。人與神之間，也必能藉著更長時間的親近相處，那就是人向神的禱告，而獲得屬靈

的昇華。這是神的應許，也是許多人禱告的經驗。

在各人禱告的質與量上自我要求

禱告時間的長短，在聖經中既然不設標準，我們也不應該拿來彼此比較，以免產生驕傲或虧損。主耶穌所責備，有些人作假意更長的禱告（路二十四7），指的就是那些以禱告時間長短來作敬虔與屬靈比較的心態。我們自己不作這種比較，我們也不要隨意將別人拿來排名次比高下。我們的禱告不是因著別人的要求而作，也不是在乎別人的眼光而作；禱告不能只是應付的工作或習慣，更不能成為維護敬虔名聲的工具，禱告不能脫離信心與符合真理的行為。禱告乃是因渴慕神的恩典，因喜愛與神靈交獨處，因出於愛神而喜歡親近神的甘心樂意與期待，就如同我們渴望與一個所深愛的人，有更多相處的時間一樣，恨不得常常與這人見面一樣。

我們各人應當追求「長進的禱告」勝過追求「長時的禱告」，因為這「時間的增長」必然包含在「禱告的長進」中。在個人與神的親近度上長進，在對禱告的喜愛上長進，在與神靈交的感受上長進，在對恩典的敏感度上長進。這麼一來，各人禱告的深度與長度，自然就會成長。不用特別去規定幾十分鐘或幾小時，哪一個才算是信心與屬靈的標準。各人若在這些事上能有體會，禱告自然能由原來10分鐘成為20分鐘，半小時成為一小時，甚而成為數小時，每個人只與自己來比較，不用去跟別人比較，因為神對

我們的愛，不是比較而來的。我們對神的愛與親近，也不因時間長短分高下。同樣一個聖徒，今日有感動，於是一日禱告六小時，平日一天花了一小時多禱告感謝，又一日有需求則是徹夜禱告，有何不可呢？哪個才是他標準的禱告時間呢？哪一個禱告可以讓別人去論斷他呢？他的每個禱告，不都是出於至誠樂意，且蒙神悅納的嗎？正如「羅十四4」所記：「你是誰，竟論斷別人的僕人呢？他或站住，或跌倒，自有他的主人在；而且他也必要站住，因為主能使他站住。」只是經上又記著說：「惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督」（弗四15）。誰能說禱告不是這「凡事」中的一項？所以基督徒不當以此互相比較，但要作的一件事，就是應當期待並勉勵自己，在禱告的質與量上，都能有更美好的長進才好。

願主都賜我們有這樣的感動，使我們都能成為越來越能親近神的禱告聖徒。

參考資料：

邦茲（E.M.BOUNDS）著，滕近輝譯，《祈禱出來的能力》（POWER THROUGH PRAYER），香港：宣道出版社，1957。

