

马太福音 6:5-8

实践之道：祈祷

牧师 Brian North

玫瑰山教堂

2025 年 1 月 12 日

上周，我们开始了一个名为“实践之道”的新系列，探讨了耶稣在与天父同行时的一些核心实践。我们将在本系列中讨论九个。上周是安息日一定期休息和恢复活力，专注于我们与上帝和与人的关系。今天，我们转向祈祷的话题。因此，我们马上就看到这些精神实践之间的重叠，因为祈祷肯定是一个人在安息日可以做的事情。所以，这些并不都是相互排斥的。事实上，其中几个可以成为您每周安息日例行活动的一部分。其他的也相互重叠，您可以在一周中的任何一天进行。

祈祷是我们在一周中的任何一天练习/参与的精神实践之一。许多基督徒定期将祈祷作为他们生活的一部分。至少每周一次，对许多人来说是每天一次，对一些人来说几乎是一种持续的状态。保罗在帖撒罗尼迦前书中写道：“不住地祷告。”本质上，这意味着要不断意识到上帝的存在，并与他进行某种持续的对话。所以，基督徒当然会定期祈祷。

但不仅仅是基督徒会祈祷。许多不可知论者——这些人说我们无法知道上帝是否存在——他们会在绝望的时候祈祷。即使是无神论者——相信上帝不存在的人——也会在必要时祈祷。我猜想，上周许多不可知论者甚至无神论者都为洛杉矶的大火祈祷。俗话说，“危急时刻需要采取紧急措施”……有时甚至不相信上帝存在的人也会绝望地祈祷。

那么，什么是祈祷，为什么要祈祷，我们的祈祷结果是什么？换句话说，祈祷“有用”吗？今天的经文介绍了祈祷这个话题，让我们读一下马太福音 6:5-8。

所以，这个教导是耶稣著名的登山宝训的一部分。他关于祈祷的教导实际上没有任何背景，并不是对某人提出的问题的回答，也不是对发生的某些事件的回应，或者诸如此类的事情。这实际上是耶稣教导的三分之一，而且要长得多。

祈祷的事实，尤其是他的听众在人生的不同阶段积极祈祷的事实，是完全假定的。没有“如果”你祈祷，也没有说服人们祈祷或争论祈祷的必要性或诸如此类的事情。一个人会祈祷是理所当然的。我们看到祈祷不是作秀。这并不意味着你不能在公共场合祈祷——我们在

圣经中一直看到公开祈祷；当我们在餐厅吃饭时，我的家人会在餐桌旁祈祷，但耶稣确实反对那些为了被人看见而公开祈祷的人。祈祷不是“看看我的精神生活有多伟大，我甚至在公共场所祈祷。”这是耶稣书中的大忌。

耶稣在这里两次谈到奖励。我们在第 5 节的末尾和第 6 节的末尾看到它。它们是两个不同的词。第一个词是指那些喜欢祈祷被别人看见的“伪君子”（记住：耶稣的话，不是我的话！），是希腊语“misthos”。在圣经中，“Misthos”最常被翻译为“奖励”，但它也可以表示“工资”或“雇佣”，如“雇佣一名员工”。虽然我们通常认为“奖励”是积极的，“misthos”可以是积极的，也可以是消极的。如果您是父母，并且熟悉爱与逻辑育儿模式，那么该模式的主要原则之一就是孩子做出的决定和行为的“自然后果”。让他们从这些自然后果中学习。这很好地概括了这个词的含义：它是行动的结果或后果—无论是好是坏。这就是耶稣对那些祈祷动机不良的人所说的话。

对于那些更真诚地祈祷的人来说，另一个词（第 6 节）是“apodidomi”——它可以表示“交付”，或“出售或赠送”，或“偿还到期债务或工资”或“履行诺言”。可以说，上帝在今生给予我们的主要承诺是他将与我们同在。无论是在高山之巅还是深邃黑暗的山谷，上帝都与我们同在。他从不离开我们，也不抛弃我们。他在清凉的溪流和绿色的田野旁与我们同在，他与我们一起坐在被敌人包围的餐桌旁。当我们为死亡而悲痛时，他与我们同在；当我们感到四面受敌时，他与我们同在。这就是他将实现的奖赏或承诺：他的仁慈同在。

然后耶稣教导如何祈祷。现在，在这段经文之后，耶稣说：“那么，你们应该这样祈祷”，他以我们所说的“主祷文”为他们举了一个例子。我们在罗斯希尔经常祈祷。但他的部分教导是关于人那些不停地、重复地祈祷、喋喋不休的人。他反对这种祈祷。一遍又一遍地重复一些咒语请求是不必要的。我知道，就我自己而言，我绝对不是那种会重复祈祷的人，一遍又一遍地重复同样的事情，一遍又一遍地重复、重申、重申自己。也许在我的讲道中……但不是我的祈祷。两件不同的事情！□

耶稣的观点是：在祈祷时要说到点子上，你不需要一遍又一遍地重复。耶稣祈祷过的最长的祷告是在约翰福音第 17 章，它其实并不长，而且肯定不是重复的。

现在：很多人有一个问题是，“为什么要祈祷？”如果上帝无所不知，那还有什么意义？”大多数人问这个问题，都以为自己对耶稣、圣经和基督教信仰提出了一些非常新颖的批

评，并以此作为他们对我们的信仰产生怀疑的部分原因。大多数人没有意识到，他们的想法并不新颖。事实上，耶稣自己抢先了一步。第 8 节写道：“你们不可效法他们（意思是那些一再要求某些结果的人），因为你们没有祈求以先，你们所需用的，你们的父早已知道了”（马太福音 6:8，重点补充）。耶稣自己承认这一事实，消除了我们所有的疑虑。是的，上帝在你向他求问之前就知道你需要什么。他在这里就是这么说的，在关于祈祷的教导中，他假设我们确实在祈祷。我们应该祈祷，上帝知道我们要祈求什么，这也是理所当然的。

那么，让我们来谈谈祈祷的方式。如果您是一位笔记记录者，并且想要记录下影响您祈祷生活的实用方法，那么本部分适合您。并非所有的祈祷都是请求上帝为我们做某事。这只是其中的一部分，但远非全部。一个帮助我们拓宽祈祷范围的伟大模型是我在 20 岁出头时学到的……所以，几年前……是首字母缩略词 ACTS（就像圣经一样）：崇拜、忏悔、感恩、恳求（请求）。

从赞美和崇拜上帝开始。这可以简单到只对上帝说几句话，例如“仁慈和圣洁的上帝”，也可以更长。但它是关于表达对上帝的崇拜和敬畏。然后是忏悔：这当然可以而且应该包括忏悔罪过，但也应该忏悔我们的信仰和信任耶稣的愿望。接下来是感恩：感谢上帝所做的一切以及他的身份：仁慈、慈爱、善良等等。感谢他挑战你，给你他给你的事工机会。有很多事情要感谢上帝。最后，请注意这是最后：恳求。请求。请愿。我们倾向于首先想到的事情最后才想到。这就是我喜欢这种祈祷模式的原因之一。并不是说请求不那么重要，但有时我们只祈祷上帝为我们做事。这种 ACTS 模型有助于拓宽我们的祈祷。

所以这是接近祈祷的一种方法。还有其他祈祷方式，我想分享其中的一些。祈祷也可以是为他人祈祷。这可以让你摆脱祈祷生活中的困境。在网上查找“基督教祈祷”，试着祈祷其中的一些，或者买一本祈祷书。教堂礼拜资源中有大量祈祷。把诗篇当作祈祷来读——无论如何，大多数诗篇都是从祈祷开始的。把它们当作你自己的祈祷来读。因此，为他人祈祷，在此过程中让他们成为你自己的祈祷。祈祷也只是与上帝谈论你的生活。分享你的负担、你的忧虑和生活中的琐事。有些人会把这些事情记下来，这是一种很棒的祈祷工具。我的妻子在这方面很擅长。我从来没有看过她的祈祷日记，但里面可能写满了与我有关的哀叹祈祷。😞然而，祈祷不一定全是哀叹和负担：和上帝谈谈你生活中的美好事物——那些给你带来快乐的事情。只要和他交谈或写信告诉他你生活中发生的任何事情。

祈祷也是双向的。所以，听上帝的话。上帝最具体的方式是通过圣经与我们说话。如果之前的观点是把圣经当作你对上帝的祈祷来读，那么现在就是把它当作他对你的祈祷来读。读一小段话，甚至不是一整章，只是几节经文。通过“上帝在这里可能对我说了什么？”的视角来阅读它们。“上帝希望我从这段经文中学习到什么？”反思一下。读几遍。什么突出了？哪个词或短语引起了你的注意，似乎让你眼前一亮？上帝可能在对你说些什么？

最后：只要与上帝同在。这是一种祈祷。正如约翰·马克·科默在《实践之道》中所写：这就是“只要看着上帝，[他]正以爱意看着你”（第184页）。这是一种沉思的祈祷。今年夏天休假期间，我做的一件事就是是一次为期四天三夜的静修，这种“与上帝同在”才是重点。这只是一段刻意、持续思考上帝是谁、我是谁以及我与上帝的关系的时间。我并没有一直“什么都不做”：我花时间阅读圣经、其他书籍、以更典型的方式祈祷、散步……但这只是在上帝面前。你不需要在静修中做这件事。几分钟可能就足够了。但这是一种祈祷。只要与上帝同在。

所以，归根结底：说到祈祷，有很多形式和与上帝交流的方式。你可以尝试在一周的不同日子做不同的祈祷。正如我在开头提到的，保罗告诉我们要不停地祈祷。这就像是一种生活方式，我们与上帝保持着不断的交流，不只是祈求东西，而是倾听他，对引导我们的精神保持敏感，这样我们就可以为上帝服务。

而说到我几分钟前提到的“为什么祈祷”这个问题，这个“为上帝服务”直指问题的核心。通常，祈祷并不是关于上帝为我们或他人做事，而是关于上帝在我们身上和通过我们工作。它是关于让上帝的精神打开我们的眼睛，让我们看到他在我们身上工作的方式，以及我们在日常生活中如何成为我们祈祷的答案或他人祈祷的答案。

让我以上周的一个例子来结束。当格温和我在加利福尼亚州帕萨迪纳市富勒神学院学习时，我们住在北边的一个小镇—阿尔塔迪纳。你可能在最近的新闻中听说过那里发生了火灾。一个叫伯特的女孩和她几年前去世的丈夫吉姆是我们的邻居和房东。我们住在他们后院的一间后屋（小屋/ADU）里。伯特是富勒大学的校友关系主管，所以我们经常在会议和其他活动上见到她，她在那里举办校友早餐或其他活动……格温和我是西雅图地区的富勒校友志愿者协调员，所以我们在那里与她保持着定期联系。我们非常了解伯特，也非常爱她。

嗯，她周二撤离了，本周的大火蔓延到了她的房产，就在她家附近。至少目前，它的位置与伊顿峡谷大火蔓延到南部的边缘。但她家对面的每栋房子都被烧毁了。她家北边的房屋被烧毁；她家南边的几栋房屋也被烧毁。她家西边的湖滨大道上的房屋和商店都被烧毁了。四栋房子—她的房子、北边的一栋房子和南边的两栋房子—幸免于难。为什么？

她的一位邻居是一名消防员。我不知道整个故事，但他回到了附近查看情况。也许他正在从消防工作中休息，顺便回家看看情况如何，因为他有资格这样做。我只知道，他不是简单地祈祷上帝保佑他的家—我不知道他是不是一个祈祷的人，但正如我之前所说，即使是通常不祈祷的人，在绝望的时候也会祈祷，所以我们假设他这样做了—但他不是简单地祈求保护，而是做了一些事情。

他有一根软管，他把它连接到消防栓上，他救了四所他能救的房子。街对面的房子已经着火了，无法挽救。只剩下混凝土地基和砖烟囱。他的行动拯救了我朋友伯特的家，以及她女儿和家人现在居住的后屋，以及其他三处房产。

祈祷不仅仅是关于上帝能做什么。这是关于上帝能通过你做什么；你的祈祷有助于让你更清楚需要什么，并让你有勇气采取行动，回应别人的祈祷。祈祷促使我们采取行动。（也许，写下来。）

祈祷是耶稣的常规精神习惯之一。他祈祷。很多次。他不只是告诉他的门徒要祈祷。他不只是告诉他们如何祈祷。他不只是假设他们会祈祷。他祈祷。他付诸行动，直到被钉上十字架。我们保留了他的一些祈祷；其他的我们只是被告知他祈祷的事实。但祈祷是他保持精神集中的一种方式，可以成为他在地球上的天父的恩典工具。你和我也是一样，因为我们生活在耶稣的学徒生涯中……因为我们生活在他的门徒生涯中。所以，让祈祷成为你日常生活的一部分。继续祈祷，向他表达我们的崇拜、忏悔、感恩和祈求，然后走出去，每天为他而活，无论我们身在何处，这样人们的祈祷—你的祈祷和其他人的祈祷—都会得到回应。让我们祈祷……阿门。