

將思想化為禱告

(如何使禱告進行就像呼吸一樣的自然)

我對牧師說我樂意逐家逐戶去派教會傳單。但當他給我傳單時，我心就想「我情願回家，躺在沙發上看書。」我的本性是內向，害羞，但因答應了牧師，我就無法不去咬緊牙根，邁步走向第一間屋子。

當我看到年青的母親抱著孩子在膝上，我就開始習慣性的將心中的意念轉化為禱告。看到她的疲憊，我感到有點格格不入。

我在遞給她教會崇拜的時間傳單，我心裡就禱告：「神啊！給她多一點耐性，她的小孩還很小仍在學行。」她微笑的接收了教會傳單和筆。多麼燦爛的笑容，令我感到須要真誠的面對她。當我離開時，我發現我的官方任務是派教會傳單和筆，而真正的任務是為遇上的人禱告。

不久我開始享受這新角色，作代禱者。我站在因地震被荒廢的屋子前，為那些曾住在那裡的居民禱告：「主啊！要寄居在親友家中是美好和困難的，求神加力支持他們。」我逐家逐戶的派教會傳單，由最初沉悶的工作，逐漸成為有趣祝福人的禱告宣教。

主修禱告

「不住地禱告」（帖撒羅尼迦前書 5:17）這命令被我們弄得又難又神秘。其實這只是命令我們要將禱告成為「生活的主要事務」。這是傅士德在《生命的禮讚》書中所提出的觀念。當禱告成為我們生活的主要活動，我們正經歷不止息對神献上讚美的祭（希伯來書 13:15），委身去禱告（歌羅西書 4:2）及「所有時候都在靈裡」禱告（以弗所書 6:18）。很多時候禱告都會與「時常」、「常常」、「所有事」及「晝夜」（羅馬書 1:9-10；歌羅西書 4:12；帖撒羅尼迦前書 1:2，3:10）。我們不時會自我對話，就在做習作或預備三文治時，自己在頭腦中自己對自己說話，這樣的自我對話可以轉化為與神不止息的交談。

這會否挑起你聯想到有人為了看代禱清單而汽車失事？這種轉化禱告沒有那樣緊張。我們能輕鬆的將頭腦的想法、心中的渴想及靈裡的渴求成為禱告。

每次當我看到後園的籃球架時就會感到惱火。因為我朋友的兒子賈斯汀把它弄倒了，當籃球架壞後，他笑著說：「我想它不是會回彈的那種！！」我們沒有時間去維修它，那即是說，我的家庭將少了一項心愛的活動。每次望見它就會對賈斯汀感到惱火。跟著我也討厭自己這樣沒有愛心。最後這男孩進了戒毒所。他的父母也很無助。我對自己說，為何我不以這球架作為提醒去為賈斯汀禱告呢？所以我就這樣行了。

以神旨意禱告

若我們操練整天的禱告，就會與神建立更親密的關係。當我們找不到話題禱告時，我們可以將心中任何關心的事作禱告。這就是那日派教會傳單為那年青母親禱告的因由。

但我為甚麼事情禱告呢？按我們理解神旨意的片段去禱告。我們有時看不清神的旨意，但多數可以看見。我的朋友凱倫每次見到她有好感的已婚同事就會禱告。每當他出現在附近或當她想

起他時，就會禱告求聖經真理成就在他生命。「我求神建立他成為好丈夫，並作可愛、溫柔的父親。」她說：「我求神用他去拓展神的國度。求神教我如何做他的朋友。這樣我就很難與他發展錯誤的關係。很快我的感受就回復正常了。」同樣，我們可以考慮別人的需要去禱告（腓立比書 2:3），鑑察自己的罪（哥林多後書 13:5）或是成就我們助人信主部份分工的責任。（哥林多前書 3:6）

呼吸式禱告

但我們如何可以這樣快的轉念呢？有一個已證明有效的方法「呼吸式禱告」，就是重覆很有幫助的禱文語句。例如：當我們哀傷時，會感到無助、無能力改變時，我們發現自己會禱告，「交托在祢的手中」

我怕做手術 — 交托在祢的手中
我怕會失業 — 交托在祢的手中
我想某人愛我，但他不愛我 — 交托在祢的手中

透過持續作呼吸式禱告，我們會慢慢轉化我的自我對話和態度。我不再固執並願意對神旨意開放。

對我們那些慣於努力作清單式代禱的人，呼吸式禱告是簡單和幼稚的。但實在是革命性的操練。貴格會牧師及教授多瑪凱利所寫的書《屬靈的證言》中論到呼吸式禱告說：「在內在禱告的眾多進路中，事情發展是不會愈來愈複雜，而會愈來愈簡單。我們用簡單、微小的禱告開始。隨心的組合『只是祢的……』或詩篇的片段。『神啊！我靈渴慕祢！』不斷向內重覆，一次又一次。」

呼吸式禱告不同於「許多重覆的話」，主耶穌描述那是要去吸引別人注意的背誦（馬太福音 6:7）。呼吸式禱告是安靜、心靈的禱誦，我們愈用愈有意義。亦不同於打坐要去追求倒空自己，呼吸式禱告是將心靈的渴想在日常生活中獻上給神。

我們需要這種簡單操練去抗衡今天的文化，太多的言語和圖表被濫用來遊說人。呼吸式禱告正是實行主的教訓。「是，就說是；不是，就說不是」的單純溝通。（馬太福音 5:33-37）。不要勉強拖長，簡短的禱告，看似不夠華麗。但與神的關係成長不需要我們解釋是多麼的釋懷呢！我們能簡單的禱告及享受主的平安。

被經文啟發

呼吸式禱告常常由經文引發。有一次我讀到主耶穌在約翰福音第十七章的禱告時，我被第廿三節吸引著，特別是一段「祢愛我」。自此每當我需要重新確認神的愛時，我就就禱告說，「主啊！祢愛我！」

以下是一些我常用的呼吸式禱告：

「向我顯明這人的心」 — 這禱告能燃起主耶穌憐恤那些被忽略的人的心在我裡面（馬太福音 20:34，馬可福音 1:41）。每當我看到我的兩位端正而固執的青少年子女，我深感到苦惱。為何這孩子不願意與我合作？或誰會要求這種固執的小孩？相反當我學會轉化這想法成為禱告，求神讓我明白孩子的心。我沒有收到神的電報，但這樣的禱告令我能更好的聆聽我的孩子，或透過他們的語調和身體語言我聽到神對我提示。這引導我離開自己的自以為是、懶惰等不良態度，令我用心去關懷別人。

金多馬在《學效基督》書中的詩句記述主在客西馬尼園的禱告懇求天父。「按祢的旨意……祢的時間……祢的心意。」這相似於耶穌在花園中的懇求：「讓這杯離開我，但不要按我的意思，只照祢的意思成就」。每當我感到很難將人和環境交托給神的時候，我就歡喜用這片話去禱告。

這禱告取代了我慣常的自言自語，我如何能改變這人呢？我當然無能力去改變人，但我卻在嘗試時拖跨了自己。當我用呼吸式禱告降服的字句，我就接受放下這些人和事，接受放下是神的心意。

「幫助我去看出如何推動這人去愛與做好事」這是在希伯來書 10:24 的個人領受。這呼吸式禱告是我與老朋友重聚的午餐中領受的。她是我的朋友中最有趣的一位。她在我赴會途中回憶的片段都是傻傻的開心果。當我見到她時，我發現她正困在低沉和苦悶中，很需要我去聆聽和關懷她。我用了十分鐘去調節自己進入至她的境況（和抗拒怨恨。免得重聚成了一個吵鬧的午餐。）在整個過程中，我都用呼吸式禱告去幫助自己聆聽她、明白她，同情她及成為她的好友。

我時常用這禱告令我能欣賞別人。「你真是很好的基督徒，我真想更多像你」。這樣稱讚別人有時會令我感到好像在抬舉別人，在擦鞋。但我知道我不是。有這樣的想法和感受也是不智和不恰當的。我常提醒自己，就是自己心中的英雄也是神的不完全的兒女，常有掙扎。跟著我重新聚焦去想如何推動人去愛和行善。

當我們整合禱告溶入生活的每個時刻中，它就會成為日常生活的節奏和背景音樂。透過這樣做我們就在心中建立了個人的聖堂，那是多麼豐盛的地方！！