

# 将思想化为祷告

(如何使祷告进行就像呼吸一样的自然)

我对牧师说我乐意逐家逐户去派教会传单。但当他给我传单时，我心就想「我情愿回家，躺在沙发上看书。」我的本性是内向，害羞，但因答应了牧师，我就无法不去咬紧牙根，迈步走向第一间屋子。

当我看到年青的母亲抱着孩子在膝上，我就开始习惯性的将心中的意念转化为祷告。看到她的疲惫，我感到有点格格不入。

我在递给她教会崇拜的时间传单，我心里就祷告：「神啊！给她多一点耐性，她的小孩还很小仍在学行。」她微笑的接收了教会传单和笔。多么灿烂的笑容，令我感到须要真诚的面对她。当我离开时，我发现我的官方任务是派教会传单和笔，而真正的任务是为遇上的人祷告。

不久我开始享受这新角色，作代祷者。我站在因地震被荒废的屋子前，为那些曾住在那里的居民祷告：「主啊！要寄居在亲友家中是美好和困难的，求神加力支持他们。」我逐家逐户的派教会传单，由最初沉闷的工作，逐渐成为有趣祝福人的祷告宣教。

## 主修祷告

「不住地祷告」(帖撒罗尼迦前书 5:17) 这命令被我们弄得又难又神秘。其实这只是命令我们要将祷告成为「生活的主要事务」。这是傅士德在《生命的礼赞》书中所提出的观念。当祷告成为我们生活的主要活动，我们正经历不止息对神献上赞美的祭(希伯来书 13:15)，委身去祷告(歌罗西书 4:2)及「所有时候都在灵里」祷告(以弗所书 6:18)。很多时候祷告都会与「时常」、「常常」、「所有事」及「昼夜」(罗马书 1:9-10；歌罗西书 4:12；帖撒罗尼迦前书 1:2, 3:10)。我们不时会自我对话，就在做习作或预备三文治时，自己在头脑中自己对自己说话，这样的自我对话可以转化为与神不止息的交谈。

这会否挑起你联想到有人为了看代祷清单而汽车失事？这种转化祷告没有那样紧张。我们能轻松的将头脑的想法、心中的渴想及灵里的渴求成为祷告。

每次当我看到后园的篮球架时就会感到恼火。因为我朋友的儿子贾斯汀把它弄倒了，当篮球架坏后，他笑着说：「我想它不是会回弹的那种！！」我们没有时间去维修它，那即是说，我的家庭将少了一项心爱的活动。每次望见它就会对贾斯汀感到恼火。跟着我也讨厌自己这样没有爱心。最后这男孩进了戒毒所。他的父母也很无助。我对自己说，为何我不以这球架作为提醒去为贾斯汀祷告呢？所以我就这样行了。

## 以神旨意祷告

若我们操练整天的祷告，就会与神建立更亲密的关系。当我们找不到话题祷告时，我们可以将心中任何关心的事作祷告。这就是那日派教会传单为那年青母亲祷告的因由。

但我为甚么事情祷告呢？按我们理解神旨意的片段去祷告。我们有时看不清神的旨意，但多数可以看见。我的朋友凯伦每次见到她有好感的已婚同事就会祷告。每当他出现在附近或当她想

起他时，就会祷告求圣经真理成就在他生命。「我求神建立他成为好丈夫，并作可爱、温柔的父亲。」她说：「我求神用他去拓展神的国度。求神教我如何做他的朋友。这样我就很难与他发展错误的关系。很快我的感受就回复正常了。」同样，我们可以考虑别人的需要去祷告（腓立比书 2:3），鉴察自己的罪（哥林多后书 13:5）或是成就我们助人信主部份分工的责任。（哥林多前书 3:6）

## 呼吸式祷告

但我们如何可以这样快的转念呢？有一个已证明有效的方法「呼吸式祷告」，就是重复很有帮助的祷文语句。例如：当我们哀伤时，会感到无助、无能力改变时，我们发现自己会祷告，「交托在祢的手中」

我怕做手术 — 交托在祢的手中  
我怕会失业 — 交托在祢的手中  
我想某人爱我，但他不爱我 — 交托在祢的手中

透过持续作呼吸式祷告，我们会慢慢转化我的自我对话和态度。我不再固执并愿意对神旨意开放。

对我们那些惯于努力作清单式代祷的人，呼吸式祷告是简单和幼稚的。但实在是革命性的操练。贵格会牧师及教授多玛凯利所写的书《属灵的证言》中论到呼吸式祷告说：「在内在祷告的众多进路中，事情发展是不会愈来愈复杂，而会愈来愈简单。我们用简单、微小的祷告开始。随心的组合『只是祢的……』或诗篇的片段。『神啊！我灵渴慕祢！』不断向内重复，一次又一次。」

呼吸式祷告不同于「许多重复的话」，主耶稣描述那是要去吸引别人注意的背诵（马太福音 6:7）。呼吸式祷告是安静、心灵的祷诵，我们愈用愈有意义。亦不同于打坐要去追求倒空自己，呼吸式祷告是将心灵的渴想在日常生活中献上给神。

我们需要这种简单操练去抗衡今天的文化，太多的言语和图表被滥用来游说人。呼吸式祷告正是实行主的教训。「是，就说是；不是，就说不是」的单纯沟通。（马太福音 5:33-37）。不要勉强拖长，简短的祷告，看似不够华丽。但与神的关系成长不需要我们解释是多么的释怀呢！我们能简单的祷告及享受主的平安。

## 被经文启发

呼吸式祷告常常由经文引发。有一次我读到主耶稣在约翰福音第十七章的祷告时，我被第廿三节吸引着，特别是一段「祢爱我」。自此每当我需要重新确认神的爱时，我就就祷告说，「主啊！祢爱我！」

以下是一些我常用的呼吸式祷告：

「向我显明这人的心」 — 这祷告能燃起主耶稣怜恤那些被忽略的人的心在我里面（马太福音 20:34，马可福音 1:41）。每当我看到我的两位端正而固执的青少年子女，我深感到苦恼。为何这孩子不愿意与我合作？或谁会要求这种固执的小孩？相反当我学会转化这想法成为祷告，求神让我明白孩子的心。我没有收到神的电报，但这样的祷告令我能更好的聆听我的孩子，或透过他们的语调和身体语言我听到神对我提示。这引导我离开自己的自以为是、懒惰等不良态度，令我用心去关怀别人。

金多马在《学效基督》书中的诗句记述主在客西马尼园的祷告恳求天父。「按祢的旨意……祢的时间……祢的心意。」这相似于耶稣在花园中的恳求：「让这杯离开我，但不要按我的意思，只照祢的意思成就」。每当我感到很难将人和环境交托给神的时候，我就欢喜用这话去祷告。

这祷告取代了我惯常的自言自语，我如何能改变这人呢？我当然无能力去改变人，但我却在尝试时拖跨了自己。当我用呼吸式祷告降服的字句，我就接受放下这些人和事，接受放下是神的心意。

「帮助我去看出如何推动这人去爱与做好事」这是我在希伯来书 10:24 的个人领受。这呼吸式祷告是我与老朋友重聚的午餐中领受的。她是我的朋友中最有趣的一位。她在我赴会途中回忆的片段都是傻傻的开心果。当我见到她时，我发现她正困在低沉和苦闷中，很需要我去聆听和关怀她。我用了十分钟去调节自己进入至她的境况（和抗拒怨恨。免得重聚成了一个吵闹的午餐。）在整个过程中，我都用呼吸式祷告去帮助自己聆听她、明白她，同情她及成为她的好友。

我时常用这祷告令我能欣赏别人。「你真是很好的基督徒，我真想更多像你」。这样称赞别人有时会令我感到好像在抬举别人，在擦鞋。但我知道我不是。有这样的想法和感受也是不智和不恰当的。我常提醒自己，就是自己心中的英雄也是神的不完全的儿女，常有挣扎。跟着我重新聚焦去想如何推动人去爱和行善。

当我们整合祷告溶入生活的每个时刻中，它就会成为日常生活的节奏和背景音乐。透过这样做我们就在心中建立了个人的圣堂，那是多么丰盛的地方！！