

祈禱的操練

靈命的塑造與禱告的操練關係密切。在禱告上認識神、經歷神，是靈命成長的要素。若要祈禱生活不斷深化，我們須學習和經歷三方面的進程（movements）。

一、從辛勞到歡暢（from laboring to enjoying）

我們學習禱告，必先願嘗辛勞的滋味。甜蜜和享受的祈禱經歷並非初階常有的體驗。由於我們把握不穩祈禱的方向和內容，心中充滿掙扎，那是一種辛勞的操練。

對禱告有深入體驗的大德蘭（Teresa of Avila, 1515-1582）以“祈禱四階段”對此加以說明。她把屬靈生命比喻作花園，神在裡面拔除雜草，栽種花草樹木。若要使園裡植物開花結果，我們必須勤於灌溉，而祈禱便是用以灌溉的水。灌溉的方法有四種，最原始的是從井中打水，全靠體力勞動；較為省力的是運用水輪、水桶和絞盤配合操作；更進一步則可輸引溪水入園灌溉；最輕省的當然是天降甘霖，恩雨遍灑，那是神親自的作為，我們毫不費力。初學禱告猶如從井中打水，是辛勞的操練，而惟有在過程中日益長進，學會祈禱的功課，才不再像剛開始時那麼吃力。

在辛勞操練的初階，我們應當憑意志堅持，切勿被感受左右。「過祈禱生活，是一項意志的決定，不在於一時的感動。有不少祈禱的人，漸漸失去興趣，因為他們注重感覺，以興趣為主，而沒有認清禱告應以信心堅持為主。」（滕近輝），在這階段培養“定點”、“定時”和“定型”的習慣，有助穩定祈禱生活。

“定點”是選擇一個固定的禱告地點。耶穌教導我們“進內屋，關上門”（太六 6），意即回到一處固定的安靜所在，獨自面對神。我們應當為自己保留一處固定的地方，作為禱告的祭壇，與神相交的聖地。即或是一張特定的椅子、一個特定的角落，每逢安頓在那裡，只做一件事：祈禱，迎接神的臨在。教會場所往往熱鬧喧囂，到處充塞著人的噪音，無法讓人安靜禱告；甚至稱為祈禱室的房間，也難保整潔和寧靜，讓人專心禱告。這是教會的悲劇，浮淺的祈禱操練自然產生淺薄的屬靈生命。

“定時”禱告也是不可輕忽的。耶穌有定時私禱的習慣（可一 35；太十四 23），但以理是“一日三次，雙膝跪在他神面前，禱告感謝，與素常一樣”（但六 10）。個人禱告的時間應當日日如是，準時赴約；若非視之為鐵定的約會，必然因繁忙的日程或怠惰的習性而日漸荒廢。自言隨時祈禱的人，往往時時都不祈禱。沒有先在“定時定點”的操練上建穩根基，“隨時隨地”的自由和超越便只屬空談。

“定型”是我們禱告時依循固定的步驟和結構（structure）。宗教改革先鋒馬丁路德（Martin Luther, 1483-1546）在推動改教初期，致力廢除羅馬天主教會誤導的靈修方式。但當他拋棄一切舊有的規範不多久，便需執筆編寫好些指引靈修禱告的材料，因為一般信徒在“破舊”後感到無所適從，他們需要基本指引才懂得怎樣祈禱親近神。耶穌親自教導的主禱文，提供了禱告的最佳模範和基本結構。我們不要單單背誦字句，而是使用主禱文中的每一句禱詞，作為禱告重點和方向的指引，藉以進入深切的祈禱。

主禱文：禱告指引

主禱文	禱告重點	禱告類別
我們在天上的父 願人都尊你的名為聖	· 建立、深化與神的關係	敬拜讚美
願你的國降臨 願你的旨意行在地上 如同行在天上	· 尋求神的旨意 · 願意（自己或別人）完全順服	奉獻 順服
我們日用的飲食 今日賜給我們	· 仰望神在生活 and 事奉上的供應	祈求 代禱
免我們的債 如同我們免了人的債	· 承認自己的罪(我們的債)和傷痛(人的債) · 反省各種人際關係 · 接受赦罪，寬恕別人	懺悔
不叫我們遇見試探 救我們脫離凶惡	· 接受能力勝過魔鬼、世界和自我	屬靈爭戰 代禱
因為國度、權柄、榮耀全是你的 直到永遠 阿們	· 高舉神，榮耀神	敬拜 讚美

經歷辛勞，付出代價，我們逐漸掌握禱告的訣竅和靠近神，最後達到歡暢的境界：禱告有如恩雨沛降，暢流不息，越禱告便越暢順。那是操練加上恩典的結果。

二、從頭腦到心靈（from head to heart）

我們祈禱常常只是頭腦活動，像寫文章不斷尋索詞彙，或分析禱詞是否合乎聖經，在神學上是否正確無誤，或藉公禱教訓別人。祈禱的真正語

言是心靈細語，我們應當學習觸摸內心喜怒哀樂諸般的感受，向神傾心吐意。頭腦不一定誠實，心靈的感受卻騙不了人。

雅歌書中以戀人和夫妻之間心心相印的關係來類比神人契合，指出了用心靈禱告的重要。熱戀中的戀人彼此的交談不會逗留在概念分析，卻全是心心相印的心語。詩篇是學習用心靈禱告的最理想教材，歷代聖徒也以它作為祈禱範本。因為詩篇本來就是一卷心靈禱告集，人生中各種掙扎和際遇，喜怒哀樂的情緒，都能在詩篇裡找到相應的文字，道出心中複雜的感受，抒發內心深處的呼聲。詩篇的心靈語言直接引導我們到主施恩座前。我們要勤讀和默想詩篇，熟悉如何運用不同的詩篇來幫助表達內心不同的感受。

三、從獨白到對話（from monologue to dialogue）

一位弟兄立志每天祈禱兩小時。他早上六時開始禱告，為親朋好友和弟兄姊妹代禱完畢，才不過六時十分；惟有挖空心思繼續尋索祈禱事項，等到所有題材都用光了，時間還只是六時卅五分。自言自語祈禱兩小時，真是談何容易！我們一般禱告有如獨白，說著說著人就累了。合神心意的祈禱必須包括聆聽神的聲音，雙向交流地與神對話。正如祈克果（Soren Kierkegaard, 1813-1855）在他的靈程札記所分享的：「一個人祈禱，起初以為禱告是說話，重點在神垂聽他所求的，但當他越來越沉默無言，最終才發現原來祈禱是聆聽，是人聆聽神的心意。」

耶穌說：「你們禱告，不可像外邦人，用許多重複的話，他們以為話多了必蒙垂聽。你們不可效法他們，因為你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。」（太六 7-8）祈禱不要只顧自言自語，更不用多言多語，因為“父早已知道”；然而，我們並非因此便不用祈禱，而是要學習聆聽神的心意：我們所求的是否蒙神悅納？或者父神另有更好的安排？聆聽的操練幫助我們靠近父神的胸懷，尋求神的帶領。缺乏聆聽，單向獨白式的祈禱，不可能使我們的靈命長進。我們不要害怕聆聽神時會出錯，可以操練把聆聽的過程和感受記錄下來，藉聖經的話語來分辨，也可與經驗豐富的屬靈長者分享和學習。如此日復一日的操練，使我們越來越敏感神的聲音。

為人代禱同樣是與神對話，同樣需要操練聆聽。因為惟有透過聆聽，我們才能把握神的引導，察辨對方真正的需要來禱告。例如為患病的人代禱，不一定求醫治或單求醫治，要聆聽神的心意，是否有更重要的功課等待當事人去學習。

靈命成長的要訣在乎祈禱生活不斷突破更新，我們越操練祈禱，便越祈禱得暢順，並在禱告中經歷神。成聖須用工夫，這話是千真萬確的。

■ 作業（討論題目）：

1. 在神面前立志，並具體地計劃和實踐定點、定時、定型的祈禱生活。可根據主禱文的禱告指引來列寫祈禱事項。分享操練上所遭遇的難處和感到“辛勞”之所在。
2. 選用一篇詩篇試行操練“從頭腦到心靈”的禱告，分享心得。（詩篇共有150篇，總能找到適切當下需要的一篇來操練，例如：喜(16)、怒(109)、哀(69)、樂(126)、恐懼(27)、憂煩(42)、悔罪(51)、安慰(77)、等候(25)、讚美(100)、感謝(136)等等。先安靜細讀所選用的詩篇，開始的時候可能會習慣性地單單運用頭腦來思考，但我們要學習感受文字背后的深情，把詩句沉澱在心靈中，化作個人與神對話的內容，坦誠地向神傾吐。)

參考網址：<http://www.jonahome.cc>