

不住的禱告

陳月明傳道

在帖撒羅尼迦的書信中，保羅提到「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。」(帖前 5：16-18) 保羅更是以身作則的，常常實踐「不住地禱告」。他常常為在希臘的信徒群體禱告：「願我們的上帝看你們配得過所蒙的召」(帖後 1：11)，他常常不住的為在羅馬的信徒懇切祈求；並在禱告中不住想念提摩太。「不住」這兩個字，經常在保羅的書信中出現，保羅認為禱告的「不住」意思是指，禱告不應只是生活中的一部分，而是生活中的全部；不該是思想的一部分，而是思想中的所有。

那麼，對你來說，「不住禱告」所指的是甚麼？從前，真的有修士一心一意遵從保羅不住地禱告的呼籲，只帶着小背包、麵包和鹽等，就遍遊不同地方，過着不住禱告的生活。今天我們怎能在現代的生活中，要應付各種需要和責任的同時，又能不間斷的禱告呢？在這焦躁不安、變化急速的世代中，能不間斷持續的去作一件事，似乎已經是不可能成就之事情了。其實，當我們把「不住的禱告」的內容變成跟愛我們的天父簡單又親密的談話，這樣的交談的禱告，便能持續的發生。

盧雲在《躺臥在青草地上：盧雲談靈性指導》一書中，指出「不住地禱告」就是無論思考、說話或者生活中，都有上帝的同在痕跡。當我們的全部思維，無論美好或醜陋、高尚或低下、得意或可恥、傷心或歡樂，都能夠在上帝的同在中想一想，表達出來，這樣就能使禱告成為不住的禱告。因此，把不住地思想轉換成不住地禱告，會使我們從自我中心的獨白轉向以上帝為中心的對話，這樣做需要我們把想法轉成交談。禱告是一種對主謹慎而外在的專注，把我們所有思想向慈愛的天父披露，慈愛的天父能夠理解，並會以祂憐憫的心來回應並接納我們，對天父我們毋須隱藏任何事情的。

正如在詩篇 139 篇 1-4 節所說：

「耶和華啊！你鑒察了我，你認識我。

我坐下，我起來，你都知道；你在遠處就明白我的意念。

我行路，我躺臥，你都細察；我的一切行為，你都熟悉。

耶和華啊！我的舌頭還沒有發言，你已經完全知道了。」