



禱告鏈與不住的禱告

袁蕙文博士

靈閱文化社社長

我想最近大家在 WhatsApp 中會收到不同的禱告呼籲，用禱告鏈來守護香港。禱告鏈有不同形式，目的是用同一禱文、在同一時間，卻在不同地點同心合意的連成一線為香港禱告。禱告鏈讓我想起初期教會信徒操練的「不住的禱告」（帖撒羅尼迦前書 5:17）。

甚麼是不住的禱告？我們如何能不住的禱告？沙漠教父這群禱告的聖人有清晰的教導：

「不斷的新禱是日夜不丟下靈魂的新禱。它不是由外在可感覺到的事物——伸開雙手、身體的姿勢或口裏所發出的聲音——所組成，它是由我們內在的專注於理智的活動以及對上主的意識——這些都發自堅定不移的痛悔之情——所組成。」——尼基塔斯提塔托，《論事物的內在本性，兼論理智的淨化》

沙漠教父提醒我們禱告不是用來達到甚麼目的，禱告就是內心專注於主，靈魂與上帝結連。所以，禱告不必用太多言語和詞句來表達，以為話多了必蒙垂聽；禱告甚至更要摒棄一切華麗的詞句，僅僅保留一端簡單的經文就可以了，這句經文就是「神啊，求你快快搭救我！耶和華啊，求你速速幫助我！」（詩 70:1）他們又指出「禱告乃是像烈火一樣，從人心裏沖出，形成無法形容的飛躍，如饑似

渴地，一直沖向上主台前。」《會談錄》若禱告不在乎言語，乃在乎人心，那麼每當我們侍立在主面前，透過操練這短禱來堅定自己對主的信心，堅決的相信祂是快快搭救我們、速速幫助我們的主。縱然我們不曉得祂「快快」的速度，也不知道祂幫助的方法，我們來到主面前，愈能對準祂、信心便愈發增加。沙漠教父指出操練這短禱就是要提醒自己是好像一個一貧如洗的乞丐來到萬有的主面前，我們貧窮到一個地步，就是失去了一切能力，想不到一點辦法，深感沒有上主的扶佑，就是連自己的生命、自己的存在，一刻也無法保持。當我們感覺到自己這樣的「貧窮」，心裏只憑信心的沖向上主，呼求祂的搭救，相信祂的幫助，這就是禱告。因此，禱告是「在思想上甘居貧窮，沿着一條省力的捷徑，上升到基督所許下的真福。」《會談錄》這樣說來，不住的禱告就是學習在思想上甘於貧窮，單純地不想要甚麼，只想要上主，將整個心靈守候在主面前，靠著聖靈，憑著信心，等候所盼望的義。（加拉太書 5:5）當內心能反覆地背誦這呼求、不停地默想這呼求，久而久之，我們便能培育出不住的禱告的心靈，以堅決的信念，來與主相遇。

禱告鏈是形式，不住的禱告是操練，兩者並沒有矛盾，兩種禱告都是渴求上主快快幫助香港，速速救援我城，就讓我們盡我們的一切所能進行祈禱吧！