

自信主起，教會就教導信徒祈禱的重要性，禱告是向神傾談，傾談之先要稱呼對象：主耶穌、耶和華、阿爸父、聖靈等，是三位一體神的名；傾談完結時就要說聲「奉主耶穌基督聖名祈求，阿們」，這是初步對禱告的認識。接下來教會又會教導我們禱告的內容包括 ACTS：Adoration 敬拜讚美、Confession 認罪、Thanksgiving 感恩、Supplication 祈求。信主久了，操練祈禱，又知道禱告的方式很多，可以隨時隨地向神禱告，包括行走、站立、坐著、跪下，甚至躺臥。又明白禱告的心態很重要，要心裡無罪、不可妄求、耐心等候和按神心意。相信這些有關禱告的事，信徒不會陌生。但我很想問心一句，就是我有沒有看與神傾談為最重要的事？

禱告，我們對開始和結束的對白不陌生，我們對想祈求的內容很了解，我們對祈禱方式和心態都很熟悉，讓我們看看耶穌怎樣禱告，有甚麼值得我們學習。馬可福音一章35節提到「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。」這裡的時間是「次日早晨」是指耶穌在安息日忙了一整天之後的第二天一大早的時候，在休息夠了之後就開始祈禱；地方是在「曠野」，是一個安靜無人之地，是代表以色列人出埃及後，要被上帝調整、向上帝悔改、蒙上帝重建、與上帝同在、得上帝供應和帶領的地方。¹

經文提醒我們，耶穌在未見人之先，先見我們的神！一日之最，**最早**的時間給神，起床後第一句說話向神說：感謝祢賜我新的一天。**最多**的時間留給神，無時無刻與神傾談，比任何一個人傾談時間都要多。**最專**的時間，只有你自己與神面對面，無第三者，是唯主獨有。**最真**的時間，在神面前坦誠相對，無需包裝修飾。**最靜**的時間，不容許自己和別人作聲，給時間神向自己說話。**最甜**的時間，開放自己生命被神擁抱，神深深向你說出愛的甜言蜜語。**最好**的時間，人心惡太多，求主洗滌，向神支取美善的力量過一天的生活。願我們把一日之最獻給神，成為我們在曠野與神相遇的時候。

本月操練建議：

- 一， 把「一日之最」留給神，與神對話。
- 二， 安靜沉澱，細心觀察耶穌的一言一行。

¹ 葉雅蓮著：《馬可福音卷上》(香港：天道書樓有限公司，2017)，頁111-112。