

電子書流行後，我們還需要印刷版的《事主良友》小冊子嗎？
現代平信徒如何用傳統祈禱經文作口禱、默想、心禱？
我們深信天主聖神會啟發我的祈禱嗎？（路十一 9-13）

科技改變祈禱生活？

汪中璋主教六月來聖地雅歌開主教年會，剛好救了我們原本神父不能來的慌急，帶領了我們的中文主日彌撒。他最近去臺灣和中國大陸，主辦單位要求參加聚會的神父繳出手機，以免外界干擾，卻取走了許多神父做日課祈禱和準備彌撒的工具。

神職人員出門，本應像耶穌派遣十二門徒去傳福音一樣，什麼都不帶（瑪十 5-13）。現在有了智慧手機和平板電腦，就不用帶厚重的紙本聖經、彌撒經書、天主教教理和日課經本，不是更方便、更符合耶穌的教導嗎？

其實我們用的早禱、晚禱和彌撒經文多半取自聖經，所用的 iPhone、紙張、羊皮卷不過是圖文載具而已。其上的文字內容和我們的心願，才是用來祈禱的，不是紙張或經書上鑲嵌的金銀珠寶。用 iPad 或電話上的資料祈禱，和用祈禱書一樣，反而多了選擇。可以把心愛的傳統中英文禱詞（如聖方濟的和平禱詞）下載或寫入電子工具。香港慈幼會梁神父把「iBreviarium 我靈讚頌主」放在網上，提供了手機和平板電腦的 app，將彌撒日課聖經、當日聖人、常用禱文和 EWTN 電視台等帶到眾人手邊¹，真是造福大眾。台灣方濟會林神父有系統的「救恩史」、每日福音釋義，以及聖經和天主教教理課程，都可以在手機和平板電腦上聽、讀。林神父也常常介紹當日聖人，讓我們效法他們的祈禱方式和信仰生活，每一位平信徒都可以學習應用。只要有 Wi-Fi，到那裡都很方便²。

當我們祈禱時，先反省我很「想要」的是什麼？我「真正需要」的是什麼？「天主會樂意給」我什麼？求天主父或長兄耶穌面對面聆聽我，求聖神在我心靈中幫助我，邀請我心愛的已亡親人或聖母聖人和我一同求天主。就安安心心地祈禱吧！

口禱

誠於中，形於外！口禱把我們的所思所想簡單誠懇地說出來，請天主老爸聆聽。但我們也知道，我們真心渴望的祈求，天主早就知道了（瑪六 8），還需要口禱訴說嗎？不祈禱是

¹ 請用手機或平板電腦在 App Store 打/寫入 iBreviarium 或 我靈讚頌主，即可免費下載。PC 或電腦請至網站：<http://www.mhchina.net/index.html>，然後存在 Favorites，或把 Short Cut 放在 Desk Top 上，方便每天使用。

² 在電腦上請去網站：<http://www.ccreadbible.org/>，其中有好幾個不同的錄音網頁。
在手機和平板電腦上請去網頁：<http://epaper.ccreadbible.org/epaper/media/online11.htm>。您可以把該網頁放到 Home Screen 上，成為您使用的 app 中的一個。

否表示不感恩、不讚美、不需要天主？耶穌鼓勵我們開口祈禱，還親自教了我們主禱文（瑪六 9-13），讓我們用口禱祈求人類過去、現在、未來最迫切需要的一切。

耶穌受難前除了著名的山園祈禱外，還在最後晚餐中，於眾門徒面前，開口為自己、為門徒、為所有基督徒祈禱（若十七）。祂要我們常常開口祈禱，使我們的喜樂圓滿（若十六 23-24）。

舊約中也有許多開口祈禱的例子。除了先知和祭司外，我們熟知亞巴郎和梅瑟與天主面對面討價還價的故事（創十八 16-33，出三、四）；知道梅瑟曾一再推諉，不肯接受天主要他帶領以色列人逃脫埃及奴役的使命。但天主比他有辦法得多，他怎能拒絕天主的旨意？梅瑟終於成功地帶領以色列人出離了埃及，建立了他們自己的國家。

舊約中還有許多普通人讚美、祈求和抱怨的口禱，例如在友弟德傳第九章中，寡居的女英雄友弟德為了亞述敵軍壓境大聲哀禱，又用美人計深入虎穴割了敵軍元帥的頭，在以色列人大勝脫難後，高聲頌讚天主（友十六）。許多普通人民的哀懇和讚美謝恩也由司祭、先知和君王代表說出，像「聖詠」150篇和耶肋米亞「哀歌」都是。

有些天主教平信徒不習慣在公眾前口禱。其實在眾人面前祈禱原是猶太傳統，想到耶穌的教導和榜樣，就不怕在團體中開口祈禱，或帶領大家一同祈禱了。

默想

默想是信仰由腦到心的過程，也是在祈禱中我們與天主雙向溝通的開始。我們常在默想中理解天主聖言（聖經章節、日課經文，或天主創造的大自然），領受天父的教導，閱讀天父的家書，探索天父對我的愛。我們既渴望在祈禱中和天主相遇，就先默想讀懂祂寫給我們的信——聖經中的天主聖言吧！

我們今年有幸自己開車暢遊美國六大國家公園，觀賞奇妙美麗的冰川巨林深壑、野生的熊狼牛鹿，和定時噴發的燙泉彩池。一面讚歎，一面心中感謝天主，讓我們有這種機緣欣賞祂的創造。難怪在我們的信仰中耶穌基督是聖言，在起初和天主、聖神共同創造了天地，大自然處處顯示了造物主的無窮智慧和神奇安排。說是遊玩，其實更是閱讀天父的手跡和默想。

默想也是一種靈修。從默想天主聖言開始，我們逐漸學會信任依靠天主，領悟出空虛自己讓天主聖神引導的美妙，也漸漸從天主聖言啟發靈感，得著來自天主的意念或訊息，回應我們的需要和疑慮。這時在心中自然會有天主與我對話。

默想時若能藉著耶穌在世的各項事蹟進入事件現場，身臨其境體驗不同角色的觀點，就更能貼近天主救恩計劃的核心，用心靈而非單靠理智相信。

心禱

心禱通常默默無聲，因各人領受的不同恩寵，也可能有奇特的神祕現象。現代平信徒真幸運，人人有機會試行從前只被神修大師用的各種祈禱和靈修方法。心禱是最完美的祈禱表達，在祈禱中與天主結合，任由聖神帶領和天父親密交談，祈禱如活水自來，沛享恩寵。

基督要我們放棄一切跟隨祂。祈禱時要空虛自我，放棄生命纔能得到生命（路十八 18-23，九 23-25）。我們不理解也常常做不到，不能集中心智進入默想和心禱，難怪不能像大德蘭和聖十字若望般，有進入天主內、天主在我內的神祕祈禱經驗。

許多華人接觸過佛教思想，佛家也講究放下、空、無、寂、滅，和耶穌說的放棄一切有什麼不同呢？

佛教沒有「神從空無中創造一切」的觀念。「一切有形無形都是天主造的」，只要有需要就可以求天主幫助。佛教徒依靠自己的努力，把生命中的具體經驗看成虛空，以減少「執著」這些經驗帶來的痛苦傷害。佛教禪宗六祖慧能的「菩提本無樹」讓許多聰明人驚豔。但是連象徵智慧的菩提樹和象徵心靈的明鏡臺³都屬空虛，人還能靠什麼實在地活下去呢？基督徒的答案很簡單：讓天主來充滿我，有更豐富的生命！（若十 10）

耶穌在最後晚餐時，一再提到「你在我內，我在你內」、「你愛了他們，如愛了我一樣」、「你們該彼此相愛」（若十三 31-十七 26），應用到祈禱中就是與天主共融，即中華文化中理想的「天人合一」。

開始祈禱時要以理智選擇時間、地點，用意志堅持每日祈禱，憑智慧放棄自己的「想要而非需要」和「奇能效應」，願意接受天主的任何要求（如耶穌要求富少年放棄一切，跟隨他）。雖然這些祈禱準備是人用頭腦做的決心和努力，一旦進入聖神幫助的祈禱中，就不再靠自己，一切交給天主了，讓天主帶領我的祈禱，圓滿我的喜樂。

若生活重擔太重太忙，可以試試每週或每月定一小時在聖體前祈禱，陪伴基督聖體。恆心堅持下，一定會發覺所得的回報豐盈，遠遠比把一小時獻給天主倒賺了一把。

請樂意實行祈禱的朋友，天天時時祈禱，學習虛懷若谷，讓天主充滿我，必有出人意外的祈禱恩寵。（加州 聖地牙哥）

³ 神秀和尚的「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃」，亦說明了佛教不靠神或他人、「完全靠自己修行」的哲思。