

回歸祈禱的本心 沈藝甲

人類何時開始向神祈禱？
各宗教的祈禱都一樣嗎？
怎樣祈禱對我最好？

向神呼求

七歲的小東泰初領聖體，回家後馬上跪到床邊祈禱：「小耶穌！神父說我領了聖體後，你就住在我裏面，我也住在你裏面。而你什麼都會。請你帶我去美國迪斯耐樂園玩三天。拜託！拜託！謝謝你！」

我們不知道小東泰的願望會不會實現？怎樣實現？但他很有信心地「呼求」了。

創世記中人類被造後和天主自然對話，就像和父母說話一樣。不但亞當厄娃如此，連他們的兒子加音殺了弟弟亞伯爾後，也不畏懼躲避天主，反而與天主爭辯，求一條活路（創四 10-16）。

天主既是至高無上的神，又是給予我們生命的父母，和父母談話請求本來就最親切自然。可惜我們很快就忘掉了這層親子關係，變成只當有困難需要時才向天主開口，「呼求上主的名」。（創四 26）

感恩讚嘆

多數人遭遇困難時向「天」呼求，也常常在喜出望外時滿足感恩，有時更因特殊幸運和意外收穫感謝上蒼。

我們今年有幸從密西根州開車西行，一路遊覽如畫湖岸(Pictured Rocks Lakeshore)、總統石像與壞土地 (Mt Rushmore & Badlands)、黃石公園 (Yellowstone)、冰河 (Glacier) 等世界級美景，心中自然噴發的讚歎不絕如縷。尤其早春新綠、紅石鏡湖、融冰急湍和松香凝雪，以及藍天白雲與前所未見的奇熱噴泉，又面對面偶遇野生動物，幽默的天主甚至在車窗髒兮兮看不清時，降一陣及時雨洗清，莫不使我們喜出望外、敬頌感恩，不由自主地感謝天主！

我們在許多事上都能領受天主的全面照顧，而且愈感謝，蒙恩愈多（路十九 12-27，瑪廿五 14-30），因而古來的蒙恩者留下了無數祈禱式的讚頌詩歌。

祈禱的形式？

各民族各文化的祖先們，傳下了多種形式的祈禱，包括口禱、心禱、誦讀聖言、默想和默觀。甚至詩歌（如聖詠）、繪畫、音樂和瑜珈都是一種祈禱。基督徒相信「天主親自啟示了我們天主聖三」，讓我們有確定的祈禱對象，是我們的幸福。所以在基督信仰中有最豐富的祈禱方法和經驗，包括神秘的東方冥思默想，和各種奇妙的祈禱效果，如醫治、發生奇蹟、說智慧的教導、完成不可能的事、改變心性等。

人有需要就開始祈禱，但祈禱的過程及結果，是我們和天主心與心的交流，由聖神主導（瑪六 7-8）。我們的真心最重要！若太講究祈禱的形式或方法，或太重視別人能看到的祈禱效果，就捨本逐末了。

例如方言舌音是天主聖神臨在的標記之一（宗二 4），在聖神同禱會中卻不以學習舌音為重，領會者帶會眾反覆恭聆聖言，細心體驗天主的旨意，全心祈求聖神降臨（宗八 18-24）。聖神是主動者，不是我們能召喚或強求的。我曾遇見的「被聖神充滿」祈禱者都是極端喜樂，完全沉浸在聖神內，不願他人好意關心干擾的。

同樣，許多教父聖人的祈禱會發生超自然效果，例如治癒病人（宗三 6-8），或在祈禱中飄浮空中。我們若一心想學會祈禱治病或飄起來，就不能真的祈禱。只要天天用「主禱文」專心祈禱許多遍，就會學到耶穌訴諸人類本心的祈禱（瑪六 9-13）。

祈禱的傳統

一般基督信徒所用的祈禱方法不多，也不願重複沒有回應的呼求，就按習慣簡單求告，或模仿別人的禱告或頌唸玫瑰經與常用禱文。

玫瑰經起源於公元十三世紀，比許多祈禱傳統（如第五世紀聖本篤的祈禱）晚得多。起初玫瑰經幫助不太識字的信徒，背誦 150 遍主禱文取代讀唱 150 篇聖詠。或許有人覺得親近母親形象的聖母瑪利亞，比親近父親形象的天主更容易；或許單純為了聖母經比較簡短，逐漸演變成今日在玫瑰經中背誦 50 遍聖母經的方式。其實玫瑰經著重的是基督的救恩，用玫瑰經祈禱時，要在各端經文中專注默想主耶穌的救恩事蹟，才能真正享用到玫瑰經的好處。

除了玫瑰經、慈悲串經和畢哲禱詞等外，我們也常用聖方濟和其他聖人聖女的禱詞。許多修道者在過去兩千年中體會的修行方式和祈禱經驗，都幫助我們以個人靈修為中心，重拾我們在天主聖三中的天倫福樂。

祈禱也需要準備

我覺得這些經驗中最簡單實用的，是祈禱前作準備。不論用什麼方式祈禱：唸玫瑰經、聖言誦禱、默觀祈禱或參加禱告會，都先反省自己，確認自己的天主子女身份，反省自己曾使天主老爸的名受顯揚還是曾「讓老爸丟臉」？若有疑問阻礙，就先悔過（和好聖事，告

解；谷十一 24-25，路十八 10-14），謝謝天主賜我的義子恩寵，和一切生命福份，請祂與我同在，聆聽我的祈禱。

這個準備是「意識省察」中的頭兩步：「謝謝祢，光照我」、求天主「幫助我」。許多神的僕人每天做好幾次，維持自己的意識和心靈充滿恩寵活力。大家祈禱前，不妨都先求天主「謝謝祢，光照我，幫助我」，把祈禱交給天主聖神帶領，自然會經歷超乎期待的美妙祈禱。

後記

在《傳信與關懷》的編製發行中，若沒有大家的關心祈禱，許多人針對我們需要的才能和經費，努力向天父呼求，我們這一群普通人，斷斷做不出今天的成績。

（聖地牙哥來稿）