

在祈禱中更像耶穌

沈藝甲

「天主教教理」建議我們常向誰祈禱？
祈禱能聖化我們嗎？
請聖母聖人代禱是和他們共融同禱嗎？

一位老教友的祈禱

一位自幼領洗的天主教弟兄，年老多病經常進出醫院。碰巧遇到主教來探訪病人，便向主教申訴：他不會祈禱！以前每晚陪太太唸玫瑰經，很習慣用玫瑰經祈禱。但他自知不久人世，心中有很多對子女、對親人、對所創事業和慈善基金的掛慮。老伴先去見天主後，連個商量的人都沒有。他用玫瑰經祈禱無法與天主或主耶穌談心請益，使他焦慮不安，影響到病情。

主教讓義工搬了張椅子放在他床前，請主耶穌來訪時坐。護士們經常看到他對著空椅子說笑，有時歡喜有時凝重，有時甚至像和一位看不見的親人爭論，認為他患了老年痴呆。但他不再苦臉煩躁，靜下來與醫生護士合作，自己的事也安排得有條有理。既然他對空椅子說話能改善病情，就尊重他了。

他的女兒每週來看他一、兩次，來時都另外搬一張椅子坐，就當空椅子上已有人坐。他們的交談愈來愈開心自然，充分享受父女相伴的天倫之樂。

人人都可和天主談心

「天主教教理」勸我們多多聽從「天主的聲音」（教理 2659 條），我們也很想「聽得見」天主的聲音。但是除了讀聖經外，我們很少「聽到」天主對我講話，更別說像亞巴郎和梅瑟跟天主討價還價（創十八 16-32，出三 2 - 四 17）。我們不想直接和天主說話嗎？想得很！我們不是亞巴郎或梅瑟，沒資格面對面和天主交談嗎？耶穌為什麼說「你們求，必要給你們；你們找，必要找著；你們敲，必要給你們開」？（瑪六 7）又說「若你們中二人，在地上同心合意，無論為什麼事祈禱，我在天之父，必要給他們成就」？（瑪十八 19）

我們既然是天主的義子、耶穌的弟弟妹妹，我們就是天主家人，像耶穌說的：「父啊！願他們在我們內合而為一，就如你在我內，我在你內。」（若十七 21）應該人人都能和天主話家常！為何有人做到了，你我卻做不到？是天主有時不理我們？還是我們不讓天主有機會發言？請看看許多人共同的生活經驗。

天父基督聖神都是我的家人

有位大學生打電話給父母：「爸！媽！我的銀行帳戶快沒有錢了！下週有個向諾貝爾獎得主當面請教的機會，但要買票坐高鐵去他家，您們可不可以在我的帳戶裡加一些錢？」不

等父母回答，就把電話掛了。這個孩子達成了他打電話的目的嗎？他不給父母進一步關心瞭解的機會，也不管父母是否答允了。孩子這樣對父母合適嗎？對自己公平嗎？

我們的祈禱常常就像這樣，把我的需要「倒」給天主，就走開了。即使天主想多照顧我們一些，多給一點討價還價的好處，多機會教育一下，我們也充耳不聞了。這樣的祈禱絕不是家人間的歡樂時光（**quality time**），而是單向的耍賴。天主教會除了傳統的既有禱詞和經文外，信仰先賢們早就領悟了許多不同的祈禱方式，讓我們體驗與天主面對面交談的樂趣。有很多談祈禱的書被翻譯成中文¹，從《祈禱入門》、《向天主開放》、到《兩種心靈的黑夜》，到《從枯井中汲水》，各種各樣不同階段環境中的祈禱經驗都有。這些書也提醒我們即便是聖人，也會有段時間感覺失落了和天主同在的天倫之樂。

對於不善於自發祈禱的基督徒²，省察、默觀、默想都是和天主談話的開始。你和我都可以輕鬆地在我們慣用的祈禱後，加一段「在天主內」的靜默時光，享受「天主的臨在」，通常天主聖三就在這時和我們說話。當我們不只把天主奉為至高無上的神，也當作自己慈祥和藹的父母家人，就不難有問有答，用真心不造作的話感謝讚美祈求。這時天主給的訊息是清楚自然的，我們會馬上明白天主在向我說話。

我們都向天主聖三祈禱

當我們向天主聖三祈禱時，我們已知道祈禱因形式和目的不同有頌謝朝拜、求恩求赦、轉求、感恩、讚頌等類別，這些祈禱都向天主表達我們的需要和心意。我們是否想過，祈禱還有和天主連線後，幫我們的信仰生命「充電」的奇妙作用？

傳統上，許多天主教平信徒愛用經文祈禱，像主禱文（天主經）、玫瑰經、聖母經、早禱晚禱、慈悲串經等等。我們特愛用玫瑰經，是許多平信徒常用的祈禱方式。這些經文詞句優美，多半引自聖經，是幫助我們祈禱的好工具。當我讀「天主教教理」中「祈禱的傳統」時（教理 2650-2682 條），突然被教理喚醒——「祈禱的對象」畢竟是天主聖三，用玫瑰經或聖母經祈禱時，我們是與聖母瑪利亞一起，並學習她的絕對謙卑完全順服（路一 18），請她和我們一同向天主祈禱，分享天主賜她的絕世恩寵。雖然聖母是我們得救恩的新厄娃母親，我們並不「向」聖母或聖人祈禱（教理 2673-2682 條）。

教理 2664 條說得清楚簡潔：「基督徒祈禱的途徑沒有別的，只有基督、這條唯一的途徑。」當我們祈禱時，一切都只經由基督上達天聽。所以我們「因耶穌的名」祈禱。

¹ 請上網 http://books.catholic.tw/tw/store_book.php?book_id=282&publish_id=11 或 http://books.catholic.tw/tw/store_class_books.php?class_1_id=39&publish_id=12 或

http://books.catholic.tw/tw/store_index.php?publish_id=12 尋找需要的書。最幫助我們和天主對話的經驗在「靈修」書類中。請美洲讀者了解：郵寄運費往往比原出版社的書價更高。不習慣上網的北美朋友，請聯絡「真福書坊」（510.498.8879, <http://www.dmca98.org/>），他們說華語，對北美華人教友的服務最好，書價加郵費比博客來、誠品或亞馬遜都便宜。

² 自發性祈禱不模仿別人美麗的言詞，也沒有應該不應該怎麼說怎麼做，是我心底真誠的感受和需要。祈禱中不時安靜默觀，讓心思自由，傾聽天主在我心靈內說話。祈禱心態和意向最重要。

播種祈禱的種子 (SSP)

基督信仰的傳統中有許多祈禱方法，我們不可能每種都試試看。依納爵神操³雖好，也不是每個人都已準備好享用的。為了讓全體基督信徒都容易「和天主對話」，耶穌會士林啟和神父根據依納爵神操的八週「在日常生活中的神操」，和波士頓教區的「與基督一起生活(LWC)」八週退省，發展出每位基督信徒都能用的「播種祈禱的種子(SSP)」。「播種祈禱的種子」有五週和八週兩個版本，每天 30 分鐘簡單的讀經祈禱和默觀，與耶穌基督直接交往，體驗基督徒與天主聖三的家人關係，讓我們的信仰有一個「活」的經驗，直接「碰觸」到天主。

希望華人基督徒們都能試試SSP，得享「與天主或耶穌同席歡聚」的天倫之樂⁴。（加州聖地牙哥）

³ 2013 年的八天依納爵神操退省，將於 10 月 11-20 日在加州的 Los Altos 修院。請在 5 月 31 日前向 Mrs. Ivy Chu Email: ivycchu@yahoo.com 登記。

⁴ 若您的信仰團體還沒有接觸過「播種祈禱的種子(SSP)」，請送電郵至 FaithandOutreach@gmail.com，《傳信與關懷》的義工會轉送給「播種祈禱的種子(SSP)」的服務團隊。