

我在祈禱中的轉化

沈藝甲

我祈禱時的最大阻礙是什麼？
我不確定聖神在陪伴帶領我嗎？
我準備好要放棄自己「變壞」的自由了嗎？

祈禱中的戰鬥？

我們現在要討論祈禱中的「戰鬥」。基督徒不是被打了右臉，還要送上左臉讓人打嗎（瑪五39）？我們的祈禱不是有聖神帶領嗎？為什麼在祈禱中還會有戰鬥呢？

前幾期〈傳信與關懷〉談了許多為什麼要祈禱？怎麼開始祈禱？如何有效祈禱？用什麼方式祈禱？以及怎麼在祈禱中親近天主的思辨。又聆聽了很多在生活中、在工作中，為自己、為家人祈禱的生命見證。篇篇都很精彩，讓人想要學習應用在自己的祈禱中，諸聖相通功，讓愛神的人得益處（羅八28）。希望「傳信與關懷」的讀者都能在祈禱中更親近天主，不但覺得祈禱很美妙，還能在祈禱中與天主或耶穌對話。

看了〈傳信與關懷〉的見證和討論，有朋友參加了「播種祈禱的種子」，開始新的祈禱生活。真是太好了！

但是人沒有完美的，趁著活在世上要學習怎樣靠天主成為完全的人，在磨難和挫折中促使生命成長。我們虔心祈求，有時初嚐祈禱的甘甜，興奮不已，卻很快發現不是每次祈禱都充滿恩寵，經常會陷入失望空乏，不知道哪裡出了錯？

「天主教教理」怎麼說？

我們發現，祈禱不是永遠平和的，有時我們的確要與自己或魔鬼戰鬥！天主教教理2725-2745條特別談到「祈禱中需要戰鬥的時辰和原因」。

祈禱中最大的挑戰是分心。各種家事、工作、掛心之事固然常使我們心思離散，對所求之事的斤斤計較，甚至認為這種小事不應煩擾天主，都是分心之源。

靠自己努力專心祈禱時，反而更分心，甚至開始煩躁怠惰。怎麼辦呢？

祈禱中更有許多誘惑。例如太關注祈禱的結果、太急切要天主俯聽、太比較自己的和別人的祈禱，乃至刻意學習聖人的祈禱方式和姿態，或對久久得不到祈禱的甘甜失望等，都是誘惑。

這些誘惑的根源是太依靠自己的決心和能力、太在意自己的掌控力和自己祈禱的結果，驕

傲而不謙卑。或者自己還不能完全放棄自己的主導能力，暗暗想保留自己腦中放肆犯罪的「自由」。

對於分心和誘惑，天主教教理勸我們回歸祈禱的本心，全心依賴聖神——「像嬰兒」全心依賴父母一樣。不要自作主張，想自行發明一條捷徑；想「操縱」天主。

學習全心依賴天主對我們是很大的挑戰和努力；用信心降服分心失望和驕傲、勝過魔鬼的干擾，是我們在祈禱中很嚴酷的戰鬥。

祈禱大師怎麼做？

一提到祈禱大師，大家會很快想到大德蘭。她令人敬佩的祈禱經驗，寫在《全德之路》、《靈心城堡》(即七寶樓臺)等書中，至今仍是許多人的靈修寶典。其實大德蘭受教育不多，她的著作是她在祈禱中的生命經驗，最感動人。她認為真正的祈禱產生行動，所以她曾重建、新建十七所嚴格的修院，抵抗世俗化的虛偽靈修。

大德蘭十多歲時也有過愛漂亮追流行的日子。她在二十歲時進入修院，因為患瘧疾才開始學習默禱。三年後，她的病竟然好了。但是她還覺得自己的信仰根基淺薄，並不熱衷於祈禱。

大德蘭認為自己是罪人，不配向全能全善的天主祈禱，直到四十一歲時還很難好好祈禱。她想到學聖奧思定和瑪達肋納由罪人悔過成聖，一次在耶穌聖像前祈禱時，被聖神觸動，感覺到天主在她內心和她談話。

大德蘭並不自以為是，請求多位神父神師幫她分辨，確認內心的聲音來自天主。她的聽告解神師命令她把這些祈禱經驗寫下來，但是仍有許多人懷疑她、嘲笑她。她的靈修日益精進，天人合一的經驗也越來越特出，常常在祈禱時整個人騰空而起，讓人大為驚佩。

縱或如此，大德蘭仍有很多神苦，在祈禱中失去和天主的聯繫，完全不能在內心與天主交談。但是這種神苦或神枯，反而幫助大德蘭操練對天主的信賴，使她更成全，如她求天主的——只做合天主旨意的事，成為歷代基督徒的祈禱典範。

我也在祈禱中轉化

我們沒有大德蘭這麼神奇的恩寵，不奢望在祈禱中飄浮起來，只要能在內心和天主對話，就心滿意足了。

在過去的祈禱和行動中，我曾偶而聽到天主對我說話。在一次八天神操中，天主明明白白和我對話，叫我悔罪，去領和好聖事。然而我在祈禱中仍常分心受誘惑。最近發生一些奇特經驗讓我無話可說，只能學習更依賴天主。

首先是〈傳信與關懷〉的層層考驗；既經費短絀、又缺少合適的固定義工聯絡各華人團體及會員們。接下來我自己又被大陸服務套牢，不能全心面對〈傳信與關懷〉的挑戰。

天主卻藉著周圍天主教朋友們的努力，和意想不到的基督新教朋友的幫助，讓我徹底認清了自己的努力極為有限。接著又用一個完全不可能的失而復得經驗（故事較長，以後有機會再詳細報告），讓我死心踏地的相信天主能使任何不可能的事變成可能！

我能說什麼呢？面對仍然存在的許多挑戰，我只能在祈禱中請求天主、信任天主。也希望所有愛惜支持〈傳信與關懷〉的好朋友們，和我一樣全心信賴天主；一面量力而為儘量努力，使〈傳信與關懷〉更能服務天主的福音；一面懇切祈禱，求天主聖寵恩待〈傳信與關懷〉！（聖地牙哥）