

基督教導門徒祈禱及新約教會的祈禱

(請看《日課禮儀總論》5-9,《天主教教理》2623-2649,尤其有關頌謝、朝拜、求恩、轉求、感恩和讚頌的祈禱。

在基督的教導中,按內容和性質「主禱文」:「天主經」可以說是基督徒祈禱的極至。

按內容來說,它所祈求的——從天國的來臨到為承行主旨所需要的一切:日用的食糧、彼此的擔待寬恕,以致從基督也經過的這些誘惑:三退魔誘、山園祈禱、十字架上,即最後也是最大的凶惡——離開天主旨意——真正的死亡中,被拯救出來,都是基督一生的寫照,也是他的教導,使他一生所祈求的,能與他的門徒——他的肢體所祈求的,合而為一。

按性質來說,「天主經」是基督徒藉著基督在聖神內祈禱的最佳體現。因為天主經是藉著「基督所教導的」而祈求,同時,也是因為基督已把聖神送到我們心中,我們才能呼喊「阿爸,父啊」——「我們的天父」。(《天主教教理》2759-2865)

如此,教會從第一世紀就已強調要不斷(一日三次)以「天主經」祈禱,且在結束時,歡呼它所祈求的將要完成:「天下萬國,普世權威,一切榮耀,永歸於你:聖父、聖子、聖神,起初如何,今日亦然到永遠。」(拜占庭禮因強調三位一體而加上聖三的名號)(《天主教教理》2760。)

「天主經」從另一角度來說也是基督的許諾:「你們因我的名無論求父什麼,我必要踐行,為叫父在子身上獲得光榮,你們因我的名向我求什麼,我必踐行。」(若 14:13-14)「天主經」也就是按基督的教導,以祂之名所作的祈求。

「天主經」教導基督徒「存在」的肢體(教會)特質,「若你們中有二人在地上同心合意,無論為什麼事祈禱,我在天之父,必要給你們成就,因為那裡有兩個或三個人,因我名字聚在一起,我就在他們中間」(瑪 18:9-20)雖然形式上「天主經」可以在個人單獨祈禱時應用,或在團體中眾口同心祈求,但是它的內容常是「我們」的——我們的天父,是基督所教導的,是教會的,可以說是保證基督徒作為基督肢體,必須在彼此相通中祈禱,當然這肢體相通的祈求要在生活中生活出來。可以說「天主經」教導和保障了基督徒祈禱生活的團體幅度,也肯定每次當我們以天主經祈禱之時就是教會在祈禱,也是基督在教會的祈禱中,教會因他的名祈禱:基督徒藉著基督,在聖神內祈禱——基督元首與肢體在聖神內與父的「交融」。

可以說「天主經」教導和保障基督徒祈禱的客觀本質和特性。

## 祈禱的傳統和奮鬥

(請參閱《天主教教理》2650-2758。)

基督徒祈禱的泉源是「聖神」「聖言」「禮儀」「信望愛」和「今天」的生活。教會傳統中極注意「口禱」「默想」「心禱」的平衡和漸進發展。至於祈禱的奮鬥，更類似新郎新娘的一生，不斷地學習溝通，以達成彼此的合一，其中尤要注意「分心」，「懈怠」等。

以「口」祈禱，猶如從井中用桶打水，以「默想」祈禱，猶如用滑輪從井中打水，用「心」祈禱，猶如河水直流，但「水」卻常天主的恩寵，猶如天降甘霖，要開放「心田」，自得滋潤。(我們祈禱中的「有為」是要「無為」，主動地不阻礙天主工作，讓聖神自由地進入我們內呼喊。)

在不同的祈禱的方式和奮鬥中，當記得基督的話：「天主是神，朝拜他的人，當以心神和真理去朝拜他。」(若 4:24)

「心神」指的當然是整個人的「存在」，以「心神」來朝拜天主，即以我整個的「存在」——心神來朝拜，來體驗他的「親在」，也就是「祭如在、祭神如神在」；不是天主不「在」，是我「心不在」；天主無所不在，只要我「心在」，就體會到天主「在」，尤其在我心中，他「常在」。

為達到這「心神」的朝拜，中外古今的教會發展出多種方法，包括聖詠的誦唱，耶穌禱文，玫瑰經、默想，靜觀等，這些都是方法，以「刺」挑「刺」，以「動」「動」，「靜」制「動」等為達到「靜心」、「心在」、「通神」、「神通」。東方靜坐的方法，在本位化的靈修和祈禱過程中，非常有效；「調身」「調息」「調心」——以達「靜身」「正念」「覺悟」。(參考「見證」中，周弘道、甘易逢、李純娟、陳寬薇、若水等文章，尤其 251,272,273,277。)

「心齋」方能「虛心」，才能讓聖神主動進入我內，那時，真愛——聖神住進來，人對受造物的不健康依戀，便煙消魂散，才能體現到與聖三的共融、天國的來臨。(參閱《天主教教理》1472,2541-2550,1024-1025) 無論團體祈禱和單獨祈禱都是如此(參閱《天主教教理》1077-1112,2559~2565。)

當然以「真理」來朝拜「真天主」，也就是要作「真人」，在「真誠」中生活出天人的關係，也就是以「阿門」(忠於天主的奉獻)來生活。

在現世的時間中，祈禱方式和紀律是需要的，為了「破相」而「存真」。祈禱方式是「相」；「真」是在「相」背後與天主交往對談的共融合一。

## 基督徒單獨的和團體的祈禱

從古從今，基督徒的祈禱既是單獨的與主交融(關上門進入內室的個人祈禱)，也同時是基督

肢體，互動相通的體驗（團體祈禱：「哪裡有兩三個人，因我的名字聚在一起，我就在他們中間」（瑪 18:20）。）

厄弗所書也就表達了團體和個人祈禱的交融，如：「你們要充滿聖神，以聖詠、詩詞及屬神的歌曲，互相對談，在你們心中歌頌讚美主；為一切事，要因我們的主基督的名，時時感謝天主父，又要懷著敬畏基督之心，互相順從」（弗 5:17-21）。

哥羅森人書也指出早期教會「團體」和「個人」祈禱的互動：「要讓基督的話充分地存在你們內，以各種智慧彼此教導規勸，以聖詠詩詞和屬神的歌曲在你們心內，懷著感恩之情，歌頌天主。你們無論作什麼，在言語上或在行為上，一切都該因主耶穌的名而作，藉著他感謝天主聖父」（哥 3:16-17）。「你們要恆心祈禱，在祈禱中要醒悟，要謝恩；同時，也為我們祈禱，求天主給我們大開傳道之門，好叫我能以宣講基督的奧秘……」（哥 4:2-3）。

可以說：「個人單獨的祈禱」深化「團體祈禱」，「團體互動的祈禱」教導和保障「個人祈禱」，「教會的祈禱」教導和保障「客觀信仰的主體經驗」（參閱《天主教教理》1118,1124）。

總之「常常歡樂，不斷祈禱，事事感謝」（得 5:16-18），已成為基督徒的座右銘，因為「這就是天主在主基督內對你們所有的旨意」（得 5:18）。