

# 【天倫共享——家庭／小組聚會分享資料】

## 第 7 篇：祈禱，使人忙而不亂

(如欲閱讀簡短版，請瀏覽 <http://news.dpcmf.org.hk/fampray/>)

- A) 全家人 (包括非教友) 一起劃十字聖號開始今次的聚會：因父及子及聖神之名，亞孟。
- B) 一起閱讀以下文章：祈禱，使人忙而不亂

徒兒說：「我已忙到不懂得跟老婆說多句話，放假還得帶兒子去學這樣學那樣，參加比賽……，有時我都不知自己在忙甚麼！最近我想再去讀多個碩士回來。」師父說：「如果不再這樣忙碌，你會點？」徒兒沉吟片刻，說：「我驚我會比不上別人。」師父說：「你已有兩個碩士學位，高薪厚職，有車有樓，在你身邊誰會小覷你呢？」徒兒想了半晌，說：「其實沒有人，只是自己。」師父說：「那麼，你真正需要的是讀多一個碩士，還是甚麼？」

日常生活 (尤其是香港) 實在太忙了，有人拖著疲倦的身軀回到家裏，吃過留給他的飯餸，也沒跟家人好好相聚一會，卻需要「攤」在沙發上，回一回氣，兩眼發直地望著電視，其實甚麼都看不入腦，腦子內空白一片，……然後，明天又再如此，天天如是！漸漸，人會疲累不堪，自己到底追尋甚麼，需要甚麼，也越來越模糊，此外，生活變得枯燥沉悶乏味，「要去」尋求慰藉和快樂，萬一在不健康的關係或不正當的娛樂中尋找，那就……

聖經提醒人：「步伐匆忙，難免失足」(德 19：2，即德訓篇第 19 章第 2 節)，生活只有忙亂的話，做人處世容易「行錯棋」！幸好，有祈禱滋潤的心靈會清醒一點，較不容易迷失人生的方向，且看天主聖子耶穌的榜樣：

谷 1：21－39 (即聖經。馬爾谷福音第 1 章第 21 至第 39 節) 記載耶穌一出道就要「開 OT」：祂日間在會堂講道，期間給人驅了魔，接著又在門徒的家裏行了神蹟，治好伯多祿岳母的病，消息不脛而走，當晚，全城的病人和附魔的人都聚在祂面前，祂醫治了許多人——大概要做到三更半夜了！

翌日祂多睡一會嗎？不！清晨，天還很黑，耶穌就起身去荒野祈禱。為何要去「荒野」？因為那裏「死位」多，收不到 whatsapp，祈禱就不受騷擾，能夠安靜和專心地靈修啦！

門徒終於找到了耶穌，並告訴祂眾人都找祂。啊，耶穌多麼受歡迎！祂一出道就成名，有眾多 fans，以後都不用「開發其他市場」了，實在令人羨慕呀！

## 【天倫共享——家庭／小組聚會分享資料】

### 第 7 篇：祈禱，使人忙而不亂

但是，耶穌竟然回答說：「讓我們到別處去，到鄰近的村鎮去罷！好叫我心在那裏宣講，因為我是為這事出來的。」嘩！祂竟可隨手放下足以令人傾心的名利、業績、前途，而且還不會被忙碌蒙蔽了祂應走的方向！

名利、業績、前途若適當使用，都不是壞事，耶穌該走的路亦未必與我們相同，然而，是甚麼令耶穌有那份「拿得起，放得低」的瀟灑和自由，以及辨認出自己方向的智慧呢？就是祂先前的祈禱——同天父連繫。

祈禱不僅是向天主（天父）求恩、感恩、讚美、代禱（為別人的需要，求天主幫助他），也與祂談天說地，這樣，就跟天主連繫、親近，越來越「老友」！祈禱不僅幫人從忙碌中抽離出來，安靜一下；祈禱更可將自己心裏一切苦樂、喜惡、矛盾、疑慮、成敗……都向祂傾訴出來，不用悶在心中，人就會較為輕鬆，並能看清前路；祈禱還能使人體會天主對現刻的自己（即使乏善可陳）無條件地接納和疼愛，令人心靈舒暢。如此重整「心弦」之後，我們就較能在營營役役的生活中保持清醒，不致迷失，在人生的戰場上贏面自然較高。

C) 一起分享（可以因應時間，只選用部份題目來傾談）：

1. 對於上文的內容，哪一處你最有同感？
2. 上文有甚麼東西合你用？
3. 試想天主猶如一位好友坐在你身邊，祂看見你某一缺點、或缺憾、或錯漏、或不濟之處，並對你說：「我知道你這一點，不過沒問題，即使你完全沒有改善，我都一樣喜歡你和你在一起！」聽後你若感到舒暢，則請停留在這份感受中，沉醉其中（無需思考任何事），直至覺得足夠為止。大家分享一下箇中體會。

D) 一起同心祈禱（各人可隨意將自己心中想說的話，向天主說出來）：

1. 天主，祢喜歡陪伴我左右，隨時聆聽我的傾訴，又完全接納這個不完美的我，我感謝祢，敬拜祢！為此，我們同聲祈禱。（眾答：求主俯聽我們。）
2. 天主，……為此，我們同聲祈禱。（眾答：求主俯聽我們。）
3. 天主，……為此，我們同聲祈禱。（眾答：求主俯聽我們。）
4. （最後一句）天主，我幾時尋找祢，祢就在我身邊聆聽我，扶持我，我們信靠祢，因為祢是「我們親愛的天父，（其他人一齊念下去）我們願祢的名受顯揚，願你的國來臨，願你的旨意奉行在人間，如同在天上。求你今天賞給我們日用的食糧，求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣，不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。亞孟。

E) 全家人一起劃十字聖號結束今次的聚會：因父及子及聖神之名，亞孟。