

【天倫共享——家庭／小組聚會分享資料】

第 8 篇：祈禱分心不用怕

(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：祈禱分心不用怕

在地上，A 教友說：「神父，我不是有心的，我都已經出盡力去專注，但是每次祈禱都總會分心，有時還睡著了！哎喲，天主會不會罰我呀？」神父說：「你都已經竭盡所能，不是故意祈禱分心，天主當然明白，會體諒你啦。」在天堂，天主向天使說：「你看，A 每次祈禱都分心，但他仍會祈禱，跟我聊天，多麼好！很值得欣賞啊！」天使說：「他很有心與祢聯繫哩！我也忘記了是哪個聖人說的，他的大意是：『如果你祈禱半小時，期間經常分心，每次為意到自己分了心，就不再思索那些東西，而返回祈禱與天主繼續傾談，如是者半小時內有好幾次分心又返回來，那麼，你這次祈禱已經很好了。』」天主說：「是呀！」

A 說：「但是我這麼不濟……唉！」神父說：「雖是不濟，但天主都喜歡你祈禱親近祂！分心亦可以是『好事』，因為你體會到自己多麼不濟，就會減少驕傲的機會，並知道要完全依靠天主才行，又能深切體會到主耶穌所說的：『正如枝條若不留在葡萄樹上，憑自己不能結實；你們若不住在我內，也一無所能。我是葡萄樹，你們是枝條；那住在我內，我也住在他內的，他就結許多的果實，因為離了我，你們什麼也不能作。』(聖經。若 15：4-5) 此外，你若留意自己如何分心，也能幫你察覺自己的近況，比方，假如你分心或睡著是因為疲倦所致，那麼，分心就告訴你要好好休息，或換個精神較為充沛的時間來祈禱。」

A 說：「最近我分心是想起三幾齣電視劇的劇情、公司趕著的工作、下週開始減肥、籌備堂區的活動、買賣股票……」神父說：「看來你心裏都裝載著很多東西了，也許你應調節自己的生活步伐，排個優次，看看有哪些事情可以暫且擱下，或交給人家去幹。無可否認，香港生活是十分繁忙和急速的，有時的確忙到我們的心不能安寧下來，但正因如此，我們更加需要安靜和祈禱的時間，每日運動時不去思考，跑步就專心跑步，祈禱時也盡量專心，這都有助我們安靜下來。讓自己有動有靜、度身心健康的均衡生活，這無論對靈修或平常生活都是有益的。」

A 說：「我唸經時有時會想起阿媽的健康、子女升學、家人之間的爭執、自己一年後退休夠不夠生活費，大廈又快要進行大維修……等問題。」神父說：「所謂『人無遠慮，必有近憂』，有些事令自己憂心忡忡，並在祈禱中不斷浮現出來，也

【天倫共享——家庭／小組聚會分享資料】

第 8 篇：祈禱分心不用怕

不足為奇，這些煩惱其實也可以成為我們祈禱的材料，我們可以向天主訴說這些掛慮。倘若掛慮太多，思緒紛亂，說出來也不成章法，你可以向天主說：「主啊，你知道我心裏有許多煩擾和掛慮，我想專心地跟你祈禱也不成，主，它們都是我生活的一部份，現在我將這一切呈獻給你，求你收納，並且扶助我。」然後，就讓它們在腦海中一一浮現出來，呈露在天主面前，並讓它們像流水般一一溜去。當然，你若天天都掛慮太多，思緒紛亂，你祈求天主幫助之餘，也應檢視自己的生活，看看自己是否太過膽小或容易過度緊張，尋找原因，甚至找人協助。

神父又說：「當然，有時分心都可以來自『誘惑』，例如祈禱一會兒後，忽然對作文甚有靈感，或想起有些事還未去做，或有個電話要打……但它們其實在祈禱之後才做也行！若遇上這類情形，就應將掛慮暫且放下，暫時不用理它，繼續跟天主談心了。」

天主對天使說：「A 教友學會了『祈禱要專心』之後，現在可以再進一步，學習用『分心』當作他生活的訊號，來檢視自己的生活 and 情況了。」

C) 一起分享（可以因應時間，只選用部份題目來傾談）：

1. 對於上文的内容，哪一處對你最有啟發？原因是……
2. 現在，你對祈禱和天主有沒有一些新的看法？那是甚麼？
3. 當你做得不好的時候，在悔改之餘，你有沒有試過用天主的接納去接納自己？並將這個「做得不好」當作是一個訊號來檢視一下自己呢？

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，祢知道我是多麼軟弱不濟，但祢也喜歡我你像枝條與葡萄樹相連那樣，與祢連在一起，並且歡迎我住在祢內，祢亦喜歡住在我內。祢這麼愛我，不嫌棄我，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，祈禱分心本來是做得不好的事，不過在你的慈愛包容下，就可以變是一個成長的機會，我們依靠祢，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。