

卷 四

基 督 徒 的 祈 禱

第 一 部 分

基督徒生活中的祈禱

所有的時刻都是為祈禱的安排。因此，教會向信徒們建議一些時刻，安排為朗誦並滋養持續的祈禱：晨禱和晚禱，飯前和飯後祈禱；時辰禮儀（日課），主日的聖體感恩祭典；玫瑰經；禮儀年的慶日。

聖像（伊岡 Icona）顯示一些禮儀年的重要節慶日，這些標識了教會的祈禱。中間表現逾越奧跡為主軸：耶穌的復活和祂的升天。是從這一個隆重慶典開始，禮儀祈禱的巔峯，就引發出所有其他節慶日的意義和有效的救恩，即那些屬於耶穌和瑪利亞的節慶日。

禮儀年中主要的聖像（Icona）

534．祈禱是什麼？

祈禱是心靈提昇到天主台前，或向天主祈求合乎祂聖意的恩惠。祈禱常是天主的恩惠，因為是祂來與人相遇。基督徒的祈禱是一種位格性交往的關係，和生活為天主的兒女與他們無限良善的聖父和祂的聖子，耶穌基督以及住在他們心中的聖神之位格關係。

第 一 章

祈禱的啟示

535．為什麼眾人都奉召作祈禱？

首先是因為天主藉著創造，從無中召叫出來了每一存有，而也在其墮落

之後，人繼續有能力認識他的造物主，保存著對祂的渴望，就是那個召喚他於存在的造物主。所有的宗教，都以特別的方式，所有的救恩史，都從人的方面，見證了這一種對天主的渴望，可是天主是第一個從不疲倦地吸引每一個人進入祈禱的奧妙中之相遇。

在舊約時代之祈禱的啟示

536．亞巴郎在什麼事上成為祈禱的典範人物？

亞巴郎是祈禱的典範人物，是因為他在天主的臨在中行走，傾聽於祂並服從祂。他的祈禱是一場信德的戰鬥，因為他繼續相信天主的信實，甚至在受考驗的時刻亦是如此。此外，在自己的帳幕裡，他接受了那告知自己的計劃的上主之訪視之後，亞巴郎即提起勇氣並以勇敢的信賴為罪人代禱。

537．梅瑟怎樣祈禱？

梅瑟的祈禱是默觀或仰瞻祈禱的典型：從焚而不毀的荊棘叢中召叫梅瑟的天主，常常細說並常久與他「面對面，一如一個人和他的朋友談天一樣」（出卅三·11）。從這一種與天主內在交會中，梅瑟汲取了勇力，以剛毅並執著地為選民的好處代禱：他的祈禱是如此的預示唯一中保，基督耶穌的代禱。

538．在舊約中，聖殿與國王在祈禱上有何關聯？

在天主的居所的影子下——約櫃，而後是聖殿——是發展天主子民在它的牧人的引導下的祈禱。在這些人之中，達味是「按照天主心意」的國王，為他的人民祈禱的牧人。他的祈禱是為人民祈禱的典範人士，因為是附和在天主的諾言和信賴上，充滿著愛，在祂內，祂就是唯一的國王（君王）和上主。

539．在先知們的使命，祈禱的地位是什麼？

先知們從祈禱中汲取光明和力量，為勸勉人民於信德以及心靈的悔改。他們進到一種與天主之偉大地內在的親密關係，並為兄弟姐妹們代為轉求，向這些人宣講他們從上主那裡所看到的和所聽到的一切。厄里亞是先知之父，就是那些尋求天主容貌的人之父。在嘉爾默洛山上，他藉著天主的介入，而

挽回了人民重回到信仰，他是這樣祈求的：「上主，求祢應允我。應允我！」（列上十八·37）。

540．在祈禱中，聖詠有何重要性？

聖詠是舊約祈禱的巔峯：天主的聖言成為人的祈禱。無論是個人或是團體，這個由聖神所啟發的祈禱都是無法分開的，在創造之受造物上，和在救恩史上，歌頌天主的奇妙事跡。基督也是以聖詠作祈禱，並將聖詠帶到成全的地步。為此，聖詠就保存為教會祈禱的主要和永遠的要件，適合於每一個人於任何環境和每一個時刻作祈禱之用。

祈禱是在耶穌內完全的啟示和實現

541．耶穌跟誰學習了祈禱？

耶穌，按照祂的人心，是跟祂的母親和希伯來人的傳統，學習了祈禱。但祂的祈禱是從一個更神秘的泉源中流出的，因為祂是天主永恆的聖子，在祂神聖的人性上，祂向祂的聖父獻上完美孝道式的祈禱。

542．耶穌什麼時候祈禱？

福音經常顯示耶穌在祈禱。我們看到祂常退在荒野孤寂的地方，甚至在晚間。首先祂在祂使命或是宗徒們之使命的決定（重要）性時刻祈禱。事實上，祂整個的生命就是祈禱，因為祂是與聖父一齊處在堅固之愛的共融中。

543．耶穌在祂的受難中是怎樣祈禱的

耶穌在賁革瑪尼山園中，憂悶時的祈禱和祂在十字架上祂那些最末的言語（所謂架上七言），啟示了祂孝道式祈禱的深度：耶穌將聖父愛的計劃帶到完成，並將人類所有的憂悶肩負了起來，以及負起救恩史上所有的祈求和轉求。祂將這些都呈獻給聖父，而聖父接受這些祈求並垂聽這些禱聲，超越任何一種希望，即從死者中使祂復活起來。

544．耶穌教導我們如何祈禱？

耶穌教導我們祈禱，不僅只是以「我們的天父」（主禱經）的祈禱文，

而且當祂祈禱時也教導我們祈禱。在這一種方式下，除開內容以外，祂向我們顯示為一個真正的祈禱所祈求的意向：純淨的心，就是一顆尋求天國而寬恕敵人的心；勇敢和孝敬之情的信心，就是超越一切我們所感覺的和所領悟的；醒寤祈禱，就是保護宗徒免於誘惑。

5 4 5 . 我們的祈禱為何有效力？

我們的祈禱是有效力的，因為是在信德上結合於耶穌的祈禱。在基督內，基督徒的祈禱變成與聖父之愛的共融。在這種情況下，我們可以向天主呈獻我們的需求並得到垂聽：「你們求罷！必會得到，你們的喜樂得以圓滿」（若十六·24）。

5 4 6 . 童貞瑪利亞如何祈禱？

聖母瑪利亞的祈禱是由於她的信德和慷慨奉獻她整個的人給天主，作為特徵。耶穌的母親也是新厄娃，「眾生之母」：她為眾人的需要而向耶穌，她的聖子祈禱。

5 4 7 . 在福音中瑪利亞的祈禱嗎？

除了在加里肋亞加納的婚宴上，瑪利亞的代禱外，福音為我們記載了謝主曲（Magnificat）（路一·46~55），這是天主之母和教會的讚曲，是貧乏之人滿心雀躍喜悅的感恩，因為他們的希望已由於天主性許諾的完成而實現了。

在教會時期的祈禱

5 4 8 . 早期耶路撒冷的基督徒團體是如何祈禱的？

從宗徒大事錄一開始就寫著，在初期耶路撒冷的教會團體，為聖神教育成一個度祈禱生活的團體，信徒們「專心聽取宗徒的訓誨，時常如兄弟友愛般的團聚，擘餅和祈禱」（宗二·42）。

5 4 9 . 聖神如何介入教會的祈禱？

聖神，基督徒祈禱之內在導師，將教會形成為一個祈禱生活的團體。使教會經常進入更深入於瞻仰之中，並與基督那深不可測的奧跡相結合。祈禱

的形式，即那些表現在宗徒們的著作中和法規之中的，都保留為基督徒祈禱的規範。

550．基督徒祈禱的主要形式有那些？

就是頌謝和朝拜（崇拜）、求恩的祈禱和代禱轉求、感恩祈禱、和讚頌祈禱。而聖體感恩祭典則包括並表達了祈禱的所有形式。

551．何謂頌謝？

頌謝就是人回應天主的恩惠：我們讚頌全能者，因為首先祝福了我們並以祂的恩惠充滿我們的心。

552．要如何定義朝拜（崇拜）？

朝拜是人的叩首致敬，就是自認為是受造物在他的造物主面前高呼：聖、聖、聖。

553．求恩的祈禱有那些不同的形式？

可能是一種求寬恕的祈禱。或也可能是一種謙卑的要求和信賴的祈禱，就是為我們所有的無論是靈修（精神）方面或物質方面所需要的祈禱。但渴望的第一（首要）的事實則是神國的來臨。

554．代禱轉求是在於什麼？

代禱轉求是在求有利於另一個人。這種祈禱是讓我們符合並結合我們於耶穌的祈禱，是祂在天主跟前為所有的人轉求，尤其是為那些罪人。轉求代禱則須延伸到敵人身（即為敵人轉求）。

555．何時要向天主感恩？

教會不斷地向天主感恩，尤其是在舉行聖體感恩祭典上，在這祭典中，基督使教會參與祂向聖父感恩的行動。每一件發生的事件都成為基督徒感恩行動的因由。

556．讚頌的祈禱是什麼？

讚頌是祈禱的形式，這是較直接承認天主就是天主。是完全無私的祈禱：為自己而歌頌天主，並歸光榮於天主，因為祂是天主。

第 二 章

祈禱的傳統

557 . 與祈禱有所關連的傳統，其重要性是什麼？

教會藉由活生生的傳統，是聖神教導我們以天主子女的身分祈禱。事實上，祈禱不會由於一種內在感動而變為自發性的自我表現，而是牽涉到默觀，閱讀和對自身經歷的靈修事物的了解。

祈禱的泉源

558 . 基督徒祈禱的泉源有那些？

基督徒祈禱的泉源就是：天主聖言，這將使我們獲取「基督的卓越學問」（因為我只以認識我主基督耶穌為至寶）（斐三·8）；教會的禮儀，就是宣講，實現和通傳救恩的奧跡；超性的德行；每一天的狀況，因為在這些情況下，我們能夠遇見天主。

「主啊！我愛祢！我向祢祈求唯一的恩寵，就是永遠愛祢。我的天主，如果我的唇舌無法常說我愛祢，但願我的心每跳動一次，就說一聲我愛祢」（聖若望·維雅內「祈禱」）。

祈禱之路

559 . 在教會內有各種不同祈禱之路嗎？

在教會內是存有各種不同的祈禱之路，與不同歷史背景，社會和文化背景有所關聯。這就有待教會訓導當局分辨它們是否忠實於宗徒信仰的傳統，並且也期待牧人和要理講授員解釋清楚它的意義，就是經常要回歸到耶穌基

督的意義上。

560．我們的祈禱之路是那一條？

我們的祈禱之路是基督，因為祈禱本身就是轉向天主，我們的父親，而且只有達到祂那裡，至少在含義上是如此，我們是因耶穌之名祈禱。的確，祂的人性是唯一的道路，使得聖神藉以教導我們向我們的天父祈禱。因此，禮儀的祈禱都是以這一句話：「因我們的主耶穌基督」作為結束。

561．在祈禱中聖神的角色是什麼？

因為聖神是基督徒祈禱的內在導師，而且「因為我們不知道要祈求什麼」（羅八·26），教會勸勉我們在任何機會中要呼求聖神並向祂懇求：「聖神，請祢降臨！」。

562．基督徒在什麼事上的祈禱是瑪利亞的祈禱？

因著聖母瑪利亞獨一無二地與聖神的行動合作，教會喜愛向聖母瑪利亞祈禱和與聖母瑪利亞，完美的祈禱者一起祈禱，為與她一起頌揚並呼求上主。實際上，聖母瑪利亞「顯示給我們道路」就是她的聖子，唯一的中保。

563．教會如何向聖母瑪利亞祈禱？

首先是以聖母經「萬福瑪利亞」的祈禱，教會以這一個祈禱要求童貞聖母的代禱。其他的聖母瑪利亞的祈禱就是玫瑰經、聖母頌（Akathistos）、聖神頌（Paraclesis），各種不同的基督信仰傳統的聖歌和讚美詩。

祈禱的指導者

564．以何種方式說，聖人們是祈禱的指導者？

聖人們都是我們祈禱的典範，並且他們在至聖聖三台前，為我們也為整個世界代禱轉求。他們的代禱轉求是更高的服務，因為是可以回報天主的計劃。在聖人們的共融中，很多不同的靈修在教會的歷史中得到了發展，這些都教導我們生活出並實現我們的祈禱。

565 . 誰能教導他人祈禱？

基督徒的家庭建立第一個教育祈禱的場所。教會特別要求家庭要有每天的祈禱，因為它是教會祈禱生活的第一個見證。要理講授，祈禱的小團體，「靈修指導」建構成一個祈禱的學校和幫助。

566 . 那些是有利於祈禱的地方（場所）？

到處都可以作祈禱。但選擇一個適當的地方為祈禱並不是毫無差別的。聖堂是禮儀祈禱和朝拜聖體專用的地方。還有其他的地方也可幫助人祈禱，譬如家中的一個「祈禱的角落」；一座隱修院；一間聖所（朝聖地之聖所）。

第 三 章

祈禱的生活

567 . 那些時刻是較常被指定為祈禱的時間？

所有的一切時刻都被指明為祈禱的時間，但教會向信徒提供祈禱的節奏，以培養不斷的祈禱：晨禱和晚禱、飯前和飯後禱、時辰頌禱禮、主日的聖體感恩祭、聖玫瑰經、禮儀的慶日。

「必須要常思念天主，要比呼吸的次數多」（聖額我略·納祥）。

568 . 祈禱生活的表達有那些？

基督信徒的傳統保有三種模式以表達並活出祈禱：口禱、默想和默觀祈禱（心禱）。它們共同的態度就是收心（收斂心神）。

祈禱的各種表達

569 . 口禱有何特徵？

口禱是結合身體於心靈的內在祈禱。還有在更內在的祈禱不能做時，至少可作口禱。在每一個情況中，口禱應該常是從個人信仰中湧流而出的。耶

耶穌以主禱文或天主經「我們的天父」教導了我們一種口禱最完美的初步。

570．什麼是默想？

默想是一種祈禱的回顧或探索，尤其是從聖經中之天主的聖言開始。運用思維、想像、情感和渴望，為能更深化我們的信德，激起我們內心的皈依並強化我們跟隨基督的意願。是邁向與上主愛的結合的初步。

571．什麼的默觀祈禱（心禱）？

默觀祈禱（心禱）是一種單純的在靜默中和在愛中專注於天主。是天主的一種恩惠，一個純信德的時刻，在這當中，祈禱者尋找基督，完全依賴聖父愛的聖意並收斂自己的心神於聖神的行動中。聖女大德蘭（Santa Teresa d'Avila）定義這種祈禱為一種朋友間心靈內在的密談，「在這祈禱中，我們經常單獨與我們所深知的那愛我們的天主交談」。

祈禱的戰鬥

572．為什麼祈禱是一場戰鬥？

祈禱是聖寵的一種恩惠，但預先已知道要從我們這一方作出決定性的回應，因為那位祈禱的人要對抗我們自己，我們的環境，尤其是對抗誘惑者，因為誘惑者要盡其所能地使人離棄祈禱而戰鬥。祈禱的戰鬥是無法與靈修生活的進步分開的。祈禱就如同生活，因為怎樣生活就要怎樣祈禱。

573．是否有反對祈禱的論述？

除了錯誤的觀念外，許多人想他們沒有時間祈禱或有人說祈禱是無用的。那些祈禱的人在面對這許多困難和一些明顯的失敗時，可能也會灰心喪志。為要戰勝這些阻礙就必須要有謙卑，信賴和堅忍的心。

574．祈禱的困難有那些？

分心是我們祈禱習慣性的困難。它剝奪我們對天主的專注，並且也能夠揭露我們心繫的一切。那麼我們的心應該謙卑地回到天主那裡。祈禱常為乾枯（枯燥）所陷害，要克勝這個陷阱，則需要有隨從上主的信德，即使是在

沒有感覺上的慰藉。怠惰是由於疏忽警醒和缺乏該有的心靈保護之靈修懶惰的一種形式。

575．如何加強我們子女般的信任？

子女般的信任，是當我們想到我們的祈禱似乎沒有得垂聽的考驗。因此，我們應該自問，天主是否是我們的一位父親，我們尋求祂是為承行祂的旨意，或是為使我們獲得我們所想要的恩惠單純的工具。如果我們的祈禱是與耶穌的祈禱相結合，我們就知道，祂會賦與我們更多的這種恩惠或那種恩惠：我們領受聖神就是那變化我們的心的聖神。

576．任何時刻都可以祈禱嗎？

祈禱常是可以的，因為基督徒的時間就是復活基督的時間，祂「天天都與我們在一起」(瑪廿八·20)。基督徒的祈禱與生活因而是無法分開的。

「甚至在菜市場或個人獨自散步的時間，我們都可以做經常性和熱誠的祈禱。在你們的商店裡，或是購物或出售東西，甚至在你們上廚房的時候，都可以祈禱」(聖十字若望)。

577．什麼是耶穌的「時辰」祈禱？

是這樣稱呼耶穌在最後晚餐中的大祭司的祈禱。耶穌，新約之至高的大祭司，當祂「逾越」此世而回歸天父的「時辰」一到，祂就向聖父呈上祂犧牲奉獻的祈禱。

第 二 部 分

主的祈禱（主禱文）

我們的天父

我們的天父，
願祢的名受顯揚，
願祢的國來臨，

願祢的旨意奉行在人間，如同在天上。
求祢今天賞給我們日用的食糧，
求祢寬恕我們的罪過，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。

「有一天，耶穌在一個地方祈禱，而當祂結束祈禱之後，祂的門徒中有一個門徒對祂說：『主，請教給我們祈禱』」（路十一·1）。耶穌教他們主禱文『我們的天父』作為回答。

門徒們，他們固然也是當時希伯來人中祈禱的專家，他們仍是被他們師傳的祈禱之獨特性所衝擊。事實上，耶穌常是不斷地祈禱（參閱路五·16）。祂生活上的重要時刻都是伴隨著祈禱：耶穌在約旦河祈求受洗（路三·21）；在召叫宗徒之前（路六·12）；在顯聖容之前（路九·28）。在復活拉匝祿之前，他也祈禱（若十一·41）和在祂榮進（凱旋式）耶路撒冷聖城（若十二·27）。在最後晚餐中，祂為自己的榮耀而向天父祈禱（若十七·1~5）；為祂的門徒（若十七·6~19）和為所有的信徒（若十七·20~26）祈禱。在祂受難之前祈禱（路廿二·39~46）以及在死亡的時刻，則為祂的仇敵祈禱（路廿三·34）。

耶穌的祈禱是呈獻給聖父是在一種服從的交談中，這交談活潑了祂的使命：「我的食物就是承行派遣我來者的旨意，並完成祂的工程」（若四·34）。這一種與聖父親密的共融是喜樂與讚頌的泉源：「父啊！天地的主宰！我稱謝祢〔……〕，我父將一切交给了我；除了父外，沒有人認識子；除了子和子所願意啟示的人外，也沒有人認識父」（瑪十一·25，27）。

對聖父的祈禱是祂地上生活的氣息。雖然祂降來居住在我們中間，耶穌從未離開祂聖父的家，也就是在祈禱中與祂共融。另一方面，這一種子女般的親密就變成兄弟姐妹之前的救恩與仁慈的接近，直到最高的十字架上的犧牲。

耶穌的祈禱到今天仍然繼續著（參閱希七·25）。在聖體感恩祭典的禮儀中，基督至高的大祭司奉獻給聖父，祂的救贖的犧牲（祭品）。祂奉獻是以與祂的身體，教會的共融。我們的每一次的祈禱都是「因我們的主基督」而提昇到聖父台前。就是基督的這一個祈禱，支援著我們所有的祈禱，就是我們的心禱和我們的口禱。當教會祈禱是聖子擁抱著聖父的雙膝，子女們的

祈禱藉著首生者的聲音上達到聖父的耳中。在呼求中，在讚頌聲中，在懇求中，高舉雙臂者是數以百萬計；但聲音唯一的，就是聖子的聲音。

這一幅畫是描繪在革責瑪尼山園中祈禱的耶穌。祂接受其受難的苦爵於以至高服從於聖父為拯救人類。

EL Greco,耶穌山園祈禱，Toledo 藝術博物館（Ohio）