

第三十九课题：祈祷

为了我们的灵性生命，祈祷是绝对需要的。它好像是那能使灵性生命成长的「呼吸」。

2020年2月2日

- 下載《第三十九课题：祈祷》
(pdf格式)

1. 祈祷是甚麼？ [1]

圣若望达玛森把祈祷定义为「举心嚮往天主，或者向天主求适合的恩惠」

[2]，而圣若望克利马古则视祈祷为「与天主的亲密交谈和结合。」**[3]**

为了我们的灵性生命，祈祷是绝对需要的。它好像是那能使灵性生命成长的「呼吸」。祈祷使我们确證自己对天主的临在和祂的慈爱的信德。祈祷也促进我们的望德，使我们把自己的生命导向天主，和信赖祂的眷顾。祈祷也使我们的心充满著爱，藉以回应天主的大爱。

祈祷发自我们灵魂的深处，发自「心」（参阅 天主教教理，2562）。在祈祷中，圣神带领我们去和基督 — 基督徒的祈祷的导师、典範和道路（参阅天主教教理，2599 及後）— 结合。偕同基督，藉著基督及在基督内，我们被引导到天主圣父那里，以分享天主圣三的丰盛的生命（参阅天主教教理，2559-2564）。因此，在祈祷生活中，礼仪以及作为它的中心的圣体圣事是非常重要的。

2. 祈祷的内容

和所有關於爱的密谈一样，祈祷的话题既多而且广泛，但是有几个特别重要的是必须点出的。

求恩

圣经中有很多關於求恩的祈祷的记述。耶稣自己都有做这种祈祷，也教导我们单纯的、有信心的求恩的重要性。基督徒传统上也回应著基督这个邀请，用很多不同的方法去哀求天主：请求宽恕，祈求自己及他人的救赎，以及为教会、使徒工作、各种不同的需要等等祈祷。

求恩的祈祷是普世人类的宗教经验的一部分。人儘管只能依稀地认出一个实在的天主（或许更一般性地，一个比人类更为优越的存有者），也会使他转向祂及祈求祂的護佑和帮助。祈祷肯定地不只是求恩，但是向天主求恩会使我们清晰地意识到自己只是受造物，是完全依赖天主的。藉着信德，天主对我们的爱就完满地显示出

来了。（参阅天主教教理，
2629-2635）。

感恩

我们既然意识到自己所受到的各种恩赐，又藉著这些恩赐而意识到天主的仁慈和慷慨，自然会激励我们满怀感恩地转心向天主。由始至终，圣经和历代的灵修都充满着感恩之情。

在信德的光耀下，我们意识到无论自己身上发生什麼事，都是天主慈爱计划的一部分，而一切都是为使那些爱天主的人获得益处（参阅罗8：28）。「你要习惯地每日多次举心归向天主，感谢祂。因为祂给了你这个，给了你那个。因为有人轻视了你。因为你缺少了所需要的，或因为你拥有了所需要的。因为祂创造了祂美丽的母亲，也是你的母亲。因为祂创造了太阳，月亮，那只动物，那棵植物。因为祂造了那个口才出众的人，也造了你这个口齿不清的人……」

为一切的事，要感谢祂，因为一切都是好的。」**[4]**

钦崇和讚颂

祈祷的一个不可或缺的部分就是宣认天主的伟大、祂绝对丰富的存有、以及祂无穷的美善和慈爱。我们感受到宇宙的美丽和浩瀚，就会促使我们去讚颂祂，如我们在很多圣经的章节中（参阅咏19；德42：15-25；达3：32-90等等），和在基督徒传统的祷文中所看到的。**[5]** 讚颂也可以由天主在救恩史里做过的伟大和奇妙的工程所引起，像讚主曲（路1：46-55）和保禄宗徒各篇伟大的讚美歌（例如弗1：3-14），或是由天主藉著那些无微不至的工作中显示了的慈爱所导致的。

无论如何，讚颂的特徵就是：它把我们的注意力聚焦在天主身上，在祂内，在祂那无穷无尽的完美内。「讚颂是最直接承认天主就是天主的祈祷方式。它不只因天主的化工，而更是

为了『祂是』天主而歌颂祂，光荣祂。」（天主教教理，2639）。所以，讚颂是紧密地和钦崇连在一起的，也使人深深意识到，一切受造物相比造物主是多麽的渺小，因而谦卑地去接受我们在那位永远比我们更大的「唯一者」的面前的卑微，并且使我们惊歎这位众天使及全宇宙都前来朝拜的、我们的天主，不但屈尊降贵来看顾人类，而且居住在每一个人之内，甚至取了人的肉躯、降生成人。

钦崇、讚颂、求恩和感恩是每一个人和天主对话的几个基本意向。无论我们的祈祷的内容是什麽，每一个人在祈祷时都会明确地或含蓄地，钦崇、讚颂、哀求或感谢那位我们所崇敬、爱慕和信赖的天主。同时值得再次谈论的是，祈祷的确实内容可以有相当大的不同。我们的祈祷有时会涉及默想一些圣经章节，或是去更深入地探讨一些基督宗教的真理，或是思考基督的生平事蹟，或是接近圣母…，或者涉及因著发生在自己的生活中的事

情而去和天主分享我们的喜乐与忧虑，希望与困难；或是寻求祂的支持与安慰；或是在天主的临在中省察自己的行为和作出定志与抉择；或只是与这位我们知道深爱著我们的天主细说当天发生的事情。

「你写信给我说：『祈祷是和天主谈话。可是谈些什麼呢？』谈什麼？就是谈天主，谈你自己：你的快乐，忧愁，成功与失败，高贵的野心，每日的担忧……，甚至你的弱点！感恩和祈求：爱和赔补。简单说：认识祂，又认识你自己：『交往！』**[6]** 不管怎样，每次祈祷都会是我们和天主的一次亲密和充满子女亲情的相遇，会增长我们对天主与我们在一起的感觉，和引致我们每天活在天主的临在中。

3. 祈祷的方法或种类

關於祈祷的方法或种类，灵修教父们通常会把祈祷分类为：口祷和默祷；集体的和个人的祈祷；以理智或反思

为主的祈祷和感性的祈祷；被引导的和自发性的祈祷等等。有些教父们尝试将祈祷的强度分为几个阶段：默想、感性的祈祷、安静中的祈祷、心祷、合一性的祈祷……。

天主教教理把祈祷区分为口祷、默想和默观祈祷。「它们有一个共同点：心灵的收敛。警醒地保存圣言和居住在天主亲临中，能使这三种表达成为祈祷生活的强劲时间（强拍）。」

（天主教教理，2699）天主教教理清楚地表明，使用这些述语并不表示祈祷生活有三个层次，而是指出两种祈祷的方法，即口祷和默想，并且指出这两者都合适地引导人至祈祷生活的高峰，就是默观。我们以下的讨论将会使用这种方式。

口祷

「口祷是基督徒生活的基本要素。虽然门徒们被他们师傅的静默祈祷所吸引，但是，耶稣仍然教他们口祷的经文：『我们的天父』。祂不但在会堂

中高声诵唸礼仪的祈祷，而且福音指出祂也大声地作祂个人的祈祷，从颂扬天父的喜悦到革责玛尼园祈祷的忧伤。」（天主教教理，2701）我们可以把口祷定义为利用特定祷词的祈祷，不论是简短的公式（即是短诵）、圣经的金句、或是来自传统灵修的祈祷文（如伏求圣神降临、母后万福诵、託赖圣母诵……）。

这里必须强调的是，口祷并非只是唸唸有词，更重要的是人的理智和心灵的投入。一个人如果缺少了这种投入，如果他未能意识到自己正在向谁祈祷，和祈祷的内容是什麼，那麼，就像圣女大德兰所生动地说的，「无论双唇摆动多大」，这个人不能说他正在祈祷。**[7]**

口祷在我们教导他人怎样祈祷时起了很重要的作用，特别是当他刚刚开始和天主说话时。透过学习十字圣号和各篇口祷文，儿童们 — 成人经常都是这样 — 会踏出实践信仰生活的第

一步。但是，口祷的作用和重要性并不只限於一个人开始与天主交谈时。在我们灵修成长的每一个阶段中，口祷都是必须的。

默想

默想的意思是我们去思考一个实况，渴望能够更加深入地认识它和明白它。为一个基督徒来说，默想（又名「默祷」）就是将我们的思念导向那位在以色列人的历史中，以及决定性地和完满地在基督身上启示了自己的天主。然後，藉著天主的光照，我们转而思考自己的生命，和怎样去使它吻合天主给我们展示了的生命、共融和爱的奥蹟。

默想可以是自然地、或是在礼仪庆典中的一些静默时刻、或是当阅读一些圣经章节或灵修教父的著作时引起的。此外，它也可以在特定的时段进行。无论怎样，明显地，尤其是在开始时（之後也是）它都要我们付出努力，热切地渴望去加深我们对天主的

认识和寻找祂的圣意，以及坚持我们真正地去改善自己的基督徒生活的决心。这样，我们可以说，「默想主要是一种探索」（天主教教理，2705）。但是我们必须强调，默想并非寻求某一件事物，而是寻求某一个「至圣者」。基督徒的默想，其目的并不只是、或主要是，去理解一些事情（即是说，去领悟天主行事和祂显示自己的方法），而是去更加接近天主，使我们的意向相符祂的圣意，和与祂合而为一。

心祷

当一个基督徒的信仰生活，和随之而来的祈祷生活日渐增长时，他与天主之间的共融就会变得更加持续、更加个人化和亲密。天主教教理称这一个层次的祈祷爲「心祷」。这种祈祷建基於一个人与天主亲密地接近的、活跃的感觉。它超越正规常用的祷词与思念，使人与祂真实地生活在亲密共融中。

「甚麼是心禱？」天主教教理在阐述心禱的部分中，一开始就提出这个问题。它跟著以圣女大德兰的话答说：简单来说「心禱无异於朋友间的密谈；意思就是经常单独与我们深知那爱我们的天主父交谈。」**[8]**「心禱寻求『我心所爱的那一位』（歌 1: 7），就是寻求耶稣并在祂内寻求父。我们寻求祂，因为对祂的渴望常是爱的开端；在纯正的信德中寻求祂，这信德使我们由祂而重生，并在祂内生活。」（天主教教理，2709）

「心禱是天主子女的祈祷，是罪过蒙赦免者的祈祷，他同意去接受那分爱他的爱。他希望爱得更深，来回应这爱。但是他明白他的还爱是圣神倾注在他内心的，因为一切都是天主的恩宠。心禱就是以虚怀若谷之心，把自己完全交託於父的爱的意愿，日益与祂锺爱之子密切结合。」（天主教教理，2712）

这种祈祷在我们专心做祈祷时，或是在任何时刻都可以发生。简单来说，它涵盖著整个在祈祷中的人 — 他的理智、意志和感情，以进入他内心的深处，改变他的意向，影响著他整个的生命，使他成为另一个基督（参阅迦2：20）。

4. 祈祷的先决条件和特徵

真正的祈祷的一个重要条件就是「收敛心神」。「收敛心神」的意思是，既然一个人能够凭著自己的意志去控制自己的、属於人性的所有倾向，那麽就尽力去减轻分心，及培养内心的平静和安宁。当我们专心做祈祷时，这种将其他工作放下、尽量避免分心的努力是必要的，但这并不表示它只适用於这时候。相反，它应该在一天中的其它时刻也出现，直至收敛心神成为一种习惯，使内心能够充满著信德和爱德的精神，好能引导我们努力在进行所有活动，甚至那些需要我们

聚精会神的工作时，也能明确地或含蓄地想及天主。

祈祷另外的一个先决条件就是「信赖」。倘若没有全心信赖天主和祂对我们的爱，祈祷 — 至少是那些可以让我们克服考验和磨难的真诚祈祷 — 是不可能的。问题并不是信赖某一个祈求必会得到垂允，而是确信我们向祂祈求的那一位是热爱我们、明白我们的，并且我们可以毫无保留地向祂敞开心扉（参阅天主教教理，2734-2741）。

有时候，祈祷是一项自然的、发自灵魂深处的、以及会带来喜乐和安慰的对话。可是、或许更常见的是，它需要我们的决心和坚持。这时，一种心灰意冷的感觉会悄悄出现，使人想到和天主说话真是浪费时间（参阅天主教教理，2728）。当这情况出现时，祈祷的另一个先决条件：「恒心不渝」就会更为清晰了。祈祷的目的并不是要求得恩惠或安慰，而是要与天

主结合。因此，對於祈祷来说，坚持不懈是很重要的。不论我们在祈祷时是否有感觉，祈祷永远是和天主的一个活生生的接触。（参阅天主教教理，2742-2745、2746-2751）。

基督徒一切的祈祷的一个基本特徵就是天主圣三。天主圣神把信、望、爱三德倾注在我们的心中，并引导我们往基督这位降生成人的天主子去，使我们在祂的人性内意识到祂的第二位圣子的天主性。我们也藉此走向天主父，并且与祂建立更深的信赖的關係。基督徒的传统也建议人请求天使和圣人们、特别是天主之母圣玛利亚，为我们代祷。

所以，基督徒的祈祷明显地是一种子女般的祈祷。它是儿女的祈祷：不论他们是在喜乐或在痛苦之中，工作或休息中，他们都纯樸地、真诚地面向他们的父亲，将自己所有的掛念交到祂的手中，并在那 找到支持和爱，使一切事情都变得有意义。

基本参考文献：

- 《天主教教理》，2558-2758

建议阅读文献：

- 圣施礼华，《基督藉谦逊而得胜》，《圣体圣事 — 信与爱的奥蹟》，《吾主的升天》，《伟大的陌生者》，《通过玛利亚，奔向耶稣》的各篇讲道，载於《基督刚经过》，12-21、83-94、117-126、127-138 和 139-149
- 圣施礼华，《认识天主》，《祈祷生活》，《朝向成圣》的各篇讲道，载於《天主之友》，142-153、238-255、294-316
- 蔡浩伟主教，Paths to God, ch. 8, “Along the Paths of Prayer,” Scepter

註脚

[1] 「『大哉信德的奥迹！』在宗徒信经中，教会宣认这奥迹（卷一）；在圣事礼仪中，教会庆祝这奥迹（卷二），为使信友生活这奥迹，在圣神内师法基督，以光荣天主圣父（卷三）。所以这奥迹要求信友在与生活而真实的天主之活生生而亲密的关係中，相信、庆祝、活出这奥迹。这关係就是祈祷。」（《天主教教理》，2558）

[2]圣若望·达玛森，《论正统信仰》，III, 24; PG 94,1090

[3]圣若望·克利马古，《天国阶梯》，28; PG 88, 1129

[4]圣施礼华，《道路》，268

[5]圣方济各亚西西所撰写最著名的两篇是《讚美至高天主歌》和《造物讚—太阳歌》

[6]圣施礼华，《道路》，91

[7]圣女大德兰，《建院记》，ch. 1,7

[8]圣女大德兰，《生命之书》，ch. 8, no. 5；参阅《天主教教理》，2709

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/di-san-shi-jiu-ke-ti-qi-dao/](https://opusdei.org/zhs/article/di-san-shi-jiu-ke-ti-qi-dao/)
(2026年1月31日)