opusdei.org

第三十九課題:祈禱

為了我們的靈性生命,祈禱是 絕對需要的。它好像是那能使 靈性生命成長的「呼吸」。

2020年2月2日

下載《第三十九課題:祈禱》 (pdf格式)

1. 祈禱是甚麼?[1]

聖若望·達瑪森定義祈禱為「舉心嚮往天主·或者向天主求適合的恩惠,」[2] 而聖若望·克利馬古視祈禱

好像是「與天主的親密交談和結 合。」[3]

祈禱為我們的靈性生命是絕對需要。 這就好像那使到靈魂生命成長的「呼 吸」。在祈禱中,我們相信天主的存 在和愛得到確認。祈禱促進望德,導 致哪指引我們的生命朝向天主及信賴 祂的眷顧。顯發我們的心以愛回應神 性的愛。

祈禱發自我們靈魂的深處,發自「心」(參閱天主教教理 2562)。 我們被聖神帶領和基督 — 基督徒的 祈禱導師、典範和道路 — 結合(參 閱天主教教理 2599 及後),並偕同 基督,藉著基督及在基督內,我們被 吸引到天主父那裏,分享天主聖三豐 盛的生命(參閱天主教教理 2559-2564)。因此在祈禱生活中, 禮儀以及它的中心 — 聖體聖事的重 要。

2. 祈禱的內容

好像愛的密談,祈禱的話題既多而且 廣泛,但應該強調幾個特別重要的。

求恩

聖經中有很多處提到懇求的祈禱。耶 穌自己都有依靠它,並且教導我們簡 潔和有信心的求恩的重要性。基督徒 的傳統合乎基督的邀請去用很多不同 方法哀求天主:請求寬恕,請求自己 或他人的救恩,為教會祈禱,使徒工 作,各種不同的需要,等等。

求恩的祈禱是人類普世宗教經驗的一部分。怎致依稀認出真實的天主(或更普遍地說,一個優越的存有)帶領轉向祂及祈求祂的護佑和幫助。祈禱肯定不只是懇求,但懇求天主的幫助是清晰地意識到我們是受造物和我們是完全依賴天主,祂對我們的愛藉着信德完滿地顯示出來。(參閱天主教教理 2629-2635)。

感恩

意識到我們所受的各種恩賜和藉着它們,天主的仁慈和慷慨激勵我們將我們的心轉向天主感恩。由始至終,聖經和靈修歷史中都充滿着感恩的態度。

在信德的光照下,我們意識到無論我 們發生什麼事都是天主慈愛計劃的一 部分,而一切都是為那些愛天主的人 獲得益處(參閱羅8:28)。「你要習 **慣地每日多次舉心歸向天主,感謝** 祂。因為祂給了你這個,給了你那 個。因為有人輕視了你。因為你缺少 了所需要的,或因為你擁有了所需要 的。因為祂創造了祂美麗的母親,也 是你的母親。因為祂創造了太陽,月 亮,那隻動物,那棵植物。因為祂浩 了那個口才出眾的人,也造了你這個 口齒不清的人...為一切的事,要感謝 祂,因為一切都是好的。」[4]

朝拜和讚頌

祈禱的一個不可缺少部分是宣認天主 的偉大,祂絕對的存有,祂無窮的善 和慈愛。考慮到宇宙的美麗和浩瀚促使我們去讚頌祂,像我們在很多聖經經文中所看到(參閱詠19;德42:15-25;達3:32-90),和在傳統的基督徒祈禱中。[5]讚頌也可以由天主在救恩史裏做的偉大和奇妙工程所引起,像《讚主曲》(路1:46-55)和偉大的保祿讚美歌(例如見,厄1:3-14),或是由顯示天主慈愛的細小及甚至極微小的細節中。

看顧人類而且住在人內,更甚至降生 成人。

朝拜,讚頌,求恩和感恩是暗含在所 有人和天主對話內的基本意向。無論 我們祈禱的特定內容是什麼,每一個 人祈禱都會明確地或含蓄地狺樣做, 以朝拜,讚頌,哀求或感謝天主,那 位我們所崇敬,愛慕和信賴的。 同時 值得再次提及的是祈禱特定內容可以 有相當大的不同。我們的祈禱有時會 包含默想一些聖經章節,或去更深入 一些基督宗教真理,或是重現基督的 一牛,或是更激發起接折聖母...或者 包含由我們生活中的事情和天主分享 我們喜樂與憂慮,我們的希望與難 題;或是去尋求祂的支持與安慰;或 是在天主的臨在省察我們的行為和作 出定志與選擇;或只是與那位我們知 道愛我們的人細說當天發生的事情。

「你寫信給我說:『祈禱是和天主談話。可是談些什麼呢?』談什麼?就 是談天主,談你自己:你的快樂,憂

3. 祈禱的方法或種類

關於祈禱的方法和種類,靈修教父們通常分為幾種特性:口禱和默禱;公開和私人祈禱;以思維或沉思為主的祈禱和感性祈禱;引導和即興祈禱,等等。有時這些教父們嘗試將祈禱的強勁階段勾劃出來,區分默想,感性祈禱,安靜中的祈禱,心禱,合一祈禱……。

天主教教理區分為口禱,默想和默觀 祈禱。「它們有一個共同點:心靈 的收 斂。警醒地保存聖言和居住在天主親 臨中,能使這三種表達成 為祈禱生活 的強勁時間(強拍)。」(天主教教理 2699)天主教教理清楚地表明使用這述語並不指祈禱生活中的三個層次而是指出兩種祈禱方法,口禱和默想,介紹兩種都合適引導至默觀,祈禱生活的高峰。我們以下的討論將會跟隨這方式。

口禱

這裡重要強調的是口禱並非關於經文 而是關於理智和心靈。如果缺少了這 個虔誠,如果並未能意識到在向誰祈 禱和正在祈求什麼,那麼,像聖女大 德蘭生動地說,一個人不能正確地祈 禱「無論雙唇擺動多大。」[7]

在教導他人祈禱中口禱起了明確的作用,特別是剛剛開始和天主說話時。透過學習十字聖號和口禱,兒童 — 及成人經常都是 — 踏出實踐活出信仰生活的第一步。但是口禱的作用和重要性並不只限於作為一個人與天主交談的開始,而是應該伴隨著我們靈修成長的每一個階段。

默想

默想的意思是用我們的意智考慮實況 渴望認識和明白更深。為一個基督徒,默想(又名「默禱」)包含將我們的思考指向天主隨著祂在以色列人的歷史中和決定性及完滿地在基督內啟示自己。然後,藉著基督的光照耀,轉向評估我們自己的生命和改變去適應天主在我們眼前展示的生命奧蹟,共融和愛。

默想可以是在禮儀慶典中的靜默一刻 或是之後自然地發生或者由閱讀一些 聖經章節或靈修教父的一些段落所引 起。在其他時候這可以限於特別為此 而設的時段。無論如何,明顯地,特 別在開始時並且之後也是需要努力, 渴望去加深我們對天主的認識和祂旨 意的要求,及堅持我們真正改善我們 基督徒生活的決心。在這意義上,可 以說「默想主要是一種探索」(天主 教教理 2705),雖然我們應該強調 這並非尋求某事物而是某人。基督徒 默想的目的並不只是,或主要地,去 理解什麼事(在最後的分析中,去領 悟天主行事的途徑和顯示自己),而 是去更加接近视,使我們認出祂的旨 意和與祂結合。

心濤

當一個人的基督徒生活經驗增長,隨 之而來是他的祈禱生活變成信徒與天 主之間更加持續,個人和親密的懇 談。這一個層次的祈禱天主教教理稱 之爲心禱。基於與天主親愛地接近的 活躍感覺,這種祈禱超越正式的禱詞 與概念和導致與祂真實地生活在親密 共融中。

「甚麼是心禱?」天主教教理在闡述心 禱的部分一開始時提出的問題。它跟 著以聖女大德蘭的話答說:簡單來說 「心禱無異於朋友間的密談;意思就 是經常單獨與我們深知那愛我們的天 主父交談」[8]「心禱尋求「我心所愛 的那一位」(歌 1:7)·就是尋求耶穌並 在祂內尋求父。我們尋求祂,因為對 祂的渴望常是愛的開端;在純正的信 德中尋求祂,這信德使我們由祂而重 生,並在祂內生活。」(天主教教理 2709)

「心禱是天主子女的祈禱,是罪過蒙赦免者的祈禱,他同意去接受那分愛他的愛。他希望愛得更深,來回應這愛。但是他明白他的還愛是聖神傾注在他內心的,因為一切都是天主的恩寵。心禱就是以虛懷若谷之心,把自

己完全交託於父的愛的意願,日益與 祂鍾愛之子密切結合。」(天主教教 理 2712)

這種祈禱可以在特定專為祈禱的時刻或任可時刻發生。簡單來說,祈禱是用於包括整個人 — 理智,意志和感情 — 進入內心深處和改變他的意向,影響基督徒的整個生命,使每一個人成為另一個基督(參閱迦2:20)。

4. 祈禱的前提、條件和特徵

真實祈禱的重要條件是「收斂心神」。「收斂心神」的意思是一種行為從而憑藉意志的能力去控制人性包含的所有傾向,盡力減輕分心,培養內心的平靜和安寧。在特別專為祈禱的時刻中,這種將其它工作放不表術動量避免分心是必要的,但這不表所強量是限於這些時刻。而是,應該分佈斂之是限於這些時刻。而是,應該分佈斂之是限於這些時刻直至收斂之一個人一天中的其它時刻直至收斂之神成為習慣,在心內充滿信德和愛德的精神引導我們努力履行我們所有的

活動,就算正在進行那些雖要我們聚 精會神的工作時都明確地或含蓄地是 涉及天主。

祈禱的另外一個條件是「信賴」。要全心信賴天主和祂對我們的愛,若不然祈禱 — 至少是可以克服考驗和磨難的真誠祈禱 — 是不可能的。問題並不是相信某一個祈求未必得到垂允,而是確信我們祈求的那唯一的神愛我們和明白我們,並且我們可以毫無保留地向祂敞開心扉(參閱天主教教理 2734-2741)。

有時發自靈魂深處帶來喜樂和安慰的 祈禱是自然的對話。無論如何在其它 時候 — 或者更多時是經常 — 這是需 要決心和堅持。然後不知不覺間一種 心灰意冷的感覺悄悄出現使人想到和 天主說話真是浪費時間(參閱 天主教 教理2728)。這樣的時候使祈禱的另 一個條件:「恆心不渝」更為清晰。 祈禱的目的並不是求得恩惠或安慰, 而是與天主溝通,因此祈禱要堅持不 懈是很重要,不論是否充滿明智的感覺,這永遠是和天主在現世中相遇。 (參閱天主教教理 2742-2745, 2746-2751)。

所有基督徒祈禱的一個基本特徵是聖 三的角色。聖神傾注信望愛三德在我 們心中並引導我們前往基督,降生成 人的天主子,在祂的人性內我們意識 到祂位格的天主性。跟隨這途徑,我 們走到天主父處並與祂建立更深信賴 的關係。基督徒的傳統也建議向天使 和聖人,特別是聖瑪利亞天主之母, 為我們代禱。

所以基督徒的祈禱明顯地是子女的祈禱。這是兒子和女兒的祈禱——不論他們是喜樂或受苦,工作或休息——純樸和真誠地轉向他們的父親將他們所有的掛念交到祂手中,在那 找到支持和愛給予一切事情意義。

José Luis Illanes

基本參考文獻:

• 《天主教教理》, 2558-2758。

建議閱讀文獻

- 聖施禮華,「基督藉謙遜而得勝」,「聖體聖事 信與愛的奧蹟」,「吾主的升天」,「偉大的陌生者」,「通過瑪利亞,奔向耶穌」,載於《基督剛經過》,12-21,83-94,117-126,127-138和139-149。
- 聖施禮華,「認識天主」,「祈 禱生活」,「朝向成聖」,載於 《天主之友》,142-153, 238-255,294-316。
- 蔡浩偉主教 · Paths to God, ch.
 8, "Along the Paths of Prayer," Scepter.

註腳:

- [1]「『大哉信德的奧跡!』在宗徒信經中,教會宣認這奧跡 (卷一);在聖事禮儀中,教會慶祝這奧跡 (卷二),為使信友生活這奧跡,在聖神內師法基督,以光榮天主聖父 (卷三)。所以這奧跡要求信友在與生活而真實的天主之活生生而親密的關係中,相信、慶祝、活出這奧跡。這關係就是祈禱。」(天主教教理,2558)
- [2] 聖若望·達瑪森·《論正統信仰》 3,24; PG 94,1090.
- [3] 聖若望·克利馬古·《天國梯階》, 28; PG 88, 1129.
- [4] 聖施禮華,道路,268.
- [5] 聖方濟·亞西西所讃寫最著名的兩篇是《讚美至高天主歌》和《造物讚——太陽歌》。
- [6] 聖施禮華,道路,91.
- [7] 聖女大德蘭,《建院記》,1,7.

| [8] 聖女大德蘭, | 《生命之書》 | · 8,5. |
|------------|--------|--------|
|------------|--------|--------|

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/disan-shi-jiu-ke-ti-qi-dao/ (2025年12月15日)