

## 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。因為祂造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。

無論如何，聚焦我們的注意力在天主身上，像祂在祂內，在祂無窮無盡的完美內，是讚頌的特徵。「讚頌是最直接承認天主就是天主的祈禱方式。它不只因天主的化工，而更是為了『祂是』天主而歌頌祂，光榮祂。」（天主教教理 2639）。所以是緊密地和朝拜一致，深深感受意識到受造物相比造物主是多麼微小而因此謙卑地去接受在那永遠比我們更大的「唯一」面前我們的渺小卑微。我們並且驚歎那位眾天使及全宇宙都前來朝拜的我們的天主，事實上不但屈尊轉來

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這樣做，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，或是重現基督的一生，或是更激發起接近聖母...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

愁，成功與失敗，高貴的野心，每日的擔憂...，甚至你的弱點！感恩和祈求：愛和賠補。簡單說：認識祂，又認識你自己：『交往！』」[6] 不管怎樣，祈禱每次都會是和天主一次親密和子女親情的相遇，那會培養我們接近天主的感覺，和引致每天活在天主的臨在中。

### 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

「口禱是基督徒生活的基本要素。雖然門徒們被他們師傅的靜默祈禱所吸引，但是，耶穌仍然教他們口禱的經文：『我們的天父』。祂不但在會堂中高聲誦唸禮儀的祈禱，而且福音指出祂也大聲地作祂個人的祈禱，從頌揚天父的喜悅到革責瑪尼園祈禱的憂傷。」（天主教教理 2701）我們可以定義口禱為利用特定禱詞的祈禱，不論是簡短公式（短誦），聖經的金句，或是來自傳統靈修的祈禱（伏求聖神降臨，母后萬福誦，託賴聖母誦.....）。

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——及成人經常都是一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），而是去更加接近祂，使我們認出祂的旨意和與祂結合。

## 心禱

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

之為心禱。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，這種將其它工作放下和盡量避免分心是必要的，但這不表示只是限於這些時刻。而是，應該分佈在一個人一天中的其它時刻直至收斂心神成為習慣，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·亞西西所讚寫最著名的兩篇是《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/di-  
san-shi-jiu-ke-ti-qi-dao/](https://opusdei.org/zht/article/di-san-shi-jiu-ke-ti-qi-dao/) (2026年3月29  
日)