

天主教教理

卷四

基督徒的祈禱

第一部分

基督徒生活中的祈禱

第二章

祈禱的傳統

2650. 祈禱並非發自內心衝動而外溢的激情。實行祈禱必須有祈禱的意願。只知道聖經論及祈禱的啟示是不夠的，還必須學習祈禱。天主聖神是藉著活生生的傳授(聖傳)，在「堅信和祈禱的教會」內，教導天主子民如何祈禱。
2651. 基督徒祈禱的傳統，是信仰的聖傳成長的方式之一，此成長特別透過信友們的默觀和研讀而達成，因他們把救恩史的事件和言論銘記於心，此成長也透過他們對所體驗到的精神事物的深入瞭解而達成。

第一條

祈禱的泉源

2652. 聖神是「活水」，這活水將在祈禱者心內，「湧流到永生」(若 4:14)。聖神教導我們在水泉本身，即基督那裡，接受永生。不過，在基督徒生活中，有多處活水泉，基督在那裡等待我們，使我們暢飲聖神：

天主聖言

2653. 教會以特別的方式，竭力鼓勵所有基督信徒，經常誦讀聖經，藉以獲取「耶穌基督的卓越學問」。但是誦讀聖經當以祈禱陪伴，為能形成天主與人的對話；因為「我們祈禱時，是對天主說話；我們誦讀神諭時，是在聆聽天主說話」。

2654. 靈修教父們意譯瑪竇福音第七章第七節時，概述了祈禱中聆聽天主聖言時的各種心態：「口誦而求之，心維而得之；祈禱而敲門，門將藉默觀而敞開」。

教會的禮儀

2655. 在教會聖事禮儀中，基督和聖神的使命就是宣布、實現和通傳救恩奧跡，而這使命在祈禱者心中仍在繼續。因此，靈修教父們有時把人心比作祭壇。在舉行禮儀慶典的當時或以後，祈禱將禮儀內在化並同化。即使「在暗中」(瑪 6:6)所作的祈禱，也常是**教會**的祈禱，是與聖三的共融。

超性的德行

2656. 進入祈禱就如進入禮儀，必須經過**信德**的窄門。透過上主臨在的標記，我們所尋求、所渴慕的，是祂的聖容；我們所願聆聽和保存的，是祂的聖言。
2657. 聖神教導我們在**望德**中祈禱，在等待基督再來中舉行禮儀慶典。反過來說，教會的祈禱和個人的祈禱滋養我們的望德，尤其聖詠，以具體而多變化的語言，教導我們將我們的希望放在天主身上：「我熱切誠懇地期待了上主，祂便垂顧了我，俯聽了我的哀訴」(詠 40:2)。「願賜望德的天主，因著你們的信心，使你們充滿各種喜樂和平安，使你們因著聖神的德能，富於望德」(羅 15:13)。
2658. 「望德不叫人蒙羞，因為天主的**愛**，藉著所賜予我們的聖神，已傾注在我們心中了」(羅 5:5)。藉禮儀生活所形成的祈禱，從天主的愛內汲取一切。因著這愛，天主在基督內愛我們，並賜我們以愛還愛，就如祂愛了我們一樣。愛是祈禱的泉源，凡在愛內汲取活水者，達到祈禱的頂峰：

聖若望·維雅內，《祈禱》：噢！我的天主，我愛祢！我唯一的渴望是愛祢直到我生命的終點，吐出最後一口氣；噢！我無窮可愛的天主！我愛祢！我願愛祢而死，不願活著而不愛祢；主！我愛祢！我向祢祈求唯一的恩寵，就是永遠愛祢……；我的天主！我的唇舌無法常說我愛祢，我願我的心每跳一次，就說一聲我愛祢！

「今天」

2659. 聆聽上主的聖言，參與祂的逾越奧跡，都是我們學習祈禱的時刻。但每時每刻，在**每天**的事件中，上主都賜給我們祂的聖神，使我們的心中湧出祈禱。關於向天父祈禱和祂的眷顧，耶穌的教導可說是異曲同工：時間操在天父手中；是在「現在」這時刻，我們與天主相遇，不是昨天也不是明天，而是今天：「今天你們該聽從祂的聲音，不要再心硬」(詠 95:7-8)。
2660. 在每日每刻發生的事件中祈禱，是啟示的天國之秘密的一種：這些秘密啟示給「小孩子」，給基督的僕人，給真福中的窮苦人。祈求正義及和平之天國的來臨，以影響歷史的進行，是理所當然的，但是，把祈禱帶入到每日各種平凡的情況中，也同樣重要。任何祈禱方式都能成為耶穌所比擬的天國的酵母。

撮要

2661. 聖神藉著活生生的傳授，即聖傳，在教會內教導天主的子女祈禱。
2662. 天主聖言，教會禮儀，信、望、愛三德，都是祈禱的泉源。

第二條

祈禱之路

2663. 在活生生的祈禱傳統中，各地方教會按照歷史、社會和文化的不同背景，提供給自己的信友們一套祈禱的語言：話語、歌曲、姿勢和聖相。教會訓導當局有職責分辨這些做法是否忠於宗徒傳下來的信仰，而牧者和傳道員的責任則是解釋這些做法的意義，此意義常與耶穌基督有關係。

向父的祈禱

2664. 基督徒祈禱的途徑沒有別的，只有基督、這條唯一的途徑。無論團體或個人的祈禱，口禱或心禱，唯有「因耶穌的名字」祈禱，才能到達天主父台前。因此，耶穌聖善的人性是聖神藉以教導我們向天主父祈禱的坦途。

向耶穌的祈禱

2665. 天主聖言和禮儀慶典所滋養的教會祈禱，教導我們向主耶穌祈禱。雖然教會的祈禱主要指向天父，但是在一切禮儀傳統中，教會的祈禱也包含指向基督的一些祈禱形式。一些在教會祈禱中已實現的聖詠和新約，把向基督祈禱的一些呼求短句放在我們口中，印在我們心上，例如：天主子，天主聖言，主，救主，天主羔羊，君王，鍾愛之子，貞女之子，善牧，我們的生命，我們的光明，我們的希望，我們的復活，眾人的朋友……。

2666. 然而，在天主子降生成人時所取的名字：「耶穌」，卻包涵一切。天主聖名本來是唇舌無法說出的，但是天主聖言取人性時，就把它授予我們，使我們能稱呼祂：「耶穌」——「雅威拯救」。耶穌的名字包括一切：天主和人，以及創世和救世的全部工程。祈求「耶穌」是呼求祂，是在我們心中呼喊祂。唯有祂的名字含有其所表達的親臨。耶穌復活了，凡呼求祂聖名的人，就是迎接那愛他並為他而交付自己的天主聖子。
2667. 這種出自信德，極其簡單的呼求，在東方和西方的祈禱傳統中，以不同方式發展開來。最為通行的呼求方式是從西乃、敘利亞和阿多斯等隱修院所傳下來的「主，耶穌，基督，天主子，垂憐我們罪人！」這呼求禱詞將裴理伯書第二章六至十一節的基督頌，與稅吏和失明乞丐的呼求聲連結在一起。藉著這樣的呼求，人心覺察到人的悲慘，並體驗到救主的仁慈。
2668. 呼求耶穌聖名是常常祈禱的最簡單的方法。從一顆謙虛而專注的心，經常發出重複的呼求，其力量才不致失落在「嘮叨」(瑪 6:7)的話語中，而是要「把天主的話保存起來，以堅忍結出果實」。這種祈禱「隨時可行」，因為它並不是附屬於其他事物的事，而是唯一的事，即愛天主的事，它使一切行動在基督內獲取力量並得以聖化。
2669. 教會的祈禱呼求耶穌至聖聖名，同樣也敬拜並稱揚**耶穌聖心**。教會在祈禱中欽崇降生成人的天主聖言和祂的心，此心因愛人之故，甘願被我所犯的罪刺透。基督徒的祈禱願意跟隨主的足跡，走**十字架的道路**。從總督府至哥耳哥達，再到聖墓的苦路，描繪出耶穌以十字架救贖世界的歷程。

「**聖神，請祢降臨！**」

2670. 「除非受聖神感動，沒有一個人能說：『耶穌是主』」(格前 12:3)。每當我們開始向耶穌祈禱時，聖神總是先賜恩寵，引導我們走上祈禱的道路。既然聖神教導我們記起基督以便作祈禱，那麼，為甚麼我們不向聖神祈禱呢？正是為了這個理由，教會邀請我們每天呼求聖神，特別是在任何重要事情開始時和結束時。

聖額我略·納祥，《神學演講》：如果聖神不應該受欽崇，那麼，祂怎能藉聖洗使我聖化呢？如果聖神應該受欽崇，怎能不用特殊敬禮欽崇祂呢？

2671. 祈求聖神的傳統方式是藉著我們的主基督呼求天父，賜與我們安慰

之神。耶穌在應許賜下真理之神的那一刻，強調必須因祂的名祈求聖神。不過，最簡單和最直接的祈禱也是傳統的：「聖神，請祢降臨」，每個禮儀傳統曾在對經和聖詩中予以發展：

《羅馬彌撒經書》，「五旬節繼攄詠」：聖神，請祢降臨，充滿祢信徒的心，在他們心內燃起祢的愛火。

拜占廷禮，五旬節晚禱「禮儀詩節」：天上的君王，安慰之神，真理之神，無所不在，澤及萬有。萬善之寶庫，生命之源泉，請降臨居住在我們心中，淨化我們、拯救我們。啊，祢是那麼聖善！

2672. 聖神是基督徒祈禱的內在導師，祂的傅油滲透我們整個的存在。祂是活生生的祈禱傳統的工匠。當然，每位祈禱者各有不同的祈禱途徑，但是，是同一聖神在眾人內並偕同眾人行動。在聖神的共融中，基督徒的祈禱才是教會內的祈禱。

與天主之母共融

2673. 在祈禱中，聖神將我們與唯一聖子，在其受光榮的人性中結合成一體。透過祂，並在祂內，我們作子女的祈禱，使我們在教會內與耶穌之母共融。
2674. 瑪利亞在天使報喜時以信德表示同意，並毫不猶疑地保持著此同意，直到十字架下；此後，她的慈母身分便延續到她聖子「尚在人生旅途上被危險和困難所包圍」的兄弟姐妹們身上。耶穌——唯一的中保，是我們祈禱的道路；瑪利亞是祂的母親，也是我們的母親，這對耶穌來說，是完全明顯的：依照東西方的傳統聖相所表達的，她「指示道路」，她也是這道路的「標記」。
2675. 以瑪利亞和聖神行動的獨特合作為出發點，教會發展出對天主之母的祈禱，這祈禱集中在基督一生的奧跡上。在表達這祈禱的無數讚美詩和對經中，兩個動向經常交替出現：一是「頌揚」上主在祂卑微的使女身上，和透過她而為全人類所行的「大事」；二是將天主子女的懇求和讚頌託付給耶穌之母，因為她現在知道在她內的人性，與天主子結合為一。
2676. 向瑪利亞祈禱的雙重動向在「聖母經」中突出地表達出來：

「**萬福瑪利亞(或歡樂吧！瑪利亞)**」：天使加俾爾的請安開啟了這祈禱。透過祂的天使作媒介，天主自己向瑪利亞請安。懷著天主對祂卑微使女的尊重，教會大膽地向瑪利亞作同樣的請安，並以天主在她身上所找到的喜樂而歡欣。

「**滿被聖寵者，主與爾偕焉**」：天使的這兩句請安的話彼此互相解釋。瑪利亞充滿聖寵，因為上主與她同在。她充滿的聖寵是祂的臨在，祂是所有聖寵的泉源。「你應歡樂……耶路撒冷女子……上主在你中間」(索 3:14, 17a)。在瑪利亞身上，上主自己找到了居所，而瑪利亞本人就是熙雍，結約之櫃，上主光榮的住所。她是「天主與人同在的帳幕」(默 21:3)。她「充滿聖寵」，完全將自己給與要來住在她內的那一位，並準備將祂給與世界。

「**女中爾為讚美，爾胎子耶穌並為讚美**」：在天使的請安後，我們採用了依撒伯爾的請安。「充滿聖神」(路 1:52)的依撒伯爾，是萬世萬代中第一個稱瑪利亞為有福的人：「那信了的人是有福的……」(路 1:45) 瑪利亞在女人中蒙受祝福，是因她信了上主傳於她的話必要完成。亞巴郎因著信德而成為「地上萬民」(創 12:3)的祝福。因著信德，瑪利亞成了信眾之母，地上萬民都藉著她而獲得本身就是天主的祝福的那一位：「耶穌——妳胎中之子應受讚美」。

2677. 「**天主聖母瑪利亞，為我等祈……**」：我們偕同依撒伯爾大感驚奇：「吾主的母親駕臨我這裡，這是我那裡得來的呢？」(路 1:43)由於瑪利亞將自己的兒子耶穌賞給我們，她就成為天主之母和我們的母親，我們就能將我們的憂慮和祈求託付給她：她為我們祈求，正如就是偕同她委身於天主，隨從祂的旨意：「願祢的旨意承行」。

「**為我等罪人，今祈天主及我等死候**」：藉著呼求瑪利亞為我們祈禱，我們自認是可憐的罪人，來投奔完全聖潔的「仁慈之母」。在我們生活中的每個「今天」，我們將「現在」交託給她。我們也擴大我們的信賴，將「我們死亡的時刻」現在就交付在她手中。願她在我們臨終時在我們身旁，一如她曾站在她聖子的十字架下；願她在我們出死入生時，一如我們的母親迎接我們，引領我們到她聖子耶穌基督跟前，永聚樂園。

2678. 西方中世紀的虔敬發展了玫瑰經，作為取代時辰頌禱禮的一種普及大眾的方式。在東方，聖母頌(Akathistos)和聖神頌(Paracletis)的連續短劇方式，與拜占庭教會的頌唱日課更為接近，而亞美尼亞、埃及和埃塞俄比亞，以及敘利亞的傳統則較喜歡敬禮天主之母的民間聖歌、讚美詩。不過，在聖母經，天主之母歌，聖厄弗冷(St Ephrem)或聖額我略·納萊克(St Gregory of

Narek)的讚美詩中，祈禱的傳統基本上是一樣的。

2679. 瑪利亞是完美的祈禱者，教會的典範。當我們向她祈禱時，我們便與她一起依附天父派遣聖子拯救世人的計畫。就如那一位愛徒一樣，我們也接待那成為眾生之母的耶穌的母親，到我們家中。我們可以與她一起祈禱，並向她祈禱。教會的祈禱可說是由瑪利亞的祈禱帶動，並在望德中與瑪利亞的祈禱連結在一起。

撮要

2680. 祈禱主要是跟父交談；同樣，亦可投向耶穌，尤其是呼求祂的聖名：「主、耶穌、基督、天主子，垂憐我們罪人」！
2681. 「除非受聖神感動，沒有一個人能說：『耶穌是主』」（格前 12:3）。教會勸勉我們呼求聖神，祂是基督徒祈禱的心靈大師。
2682. 童貞瑪利亞與聖神行動的合作是獨一無二的，因此，教會喜愛與她聯合，共同祈禱，好能與她一起讚揚天主在她身上所行的大事，並將祈求與讚美交託在她手中。

第三條

祈禱的帶路人

見証雲集

2683. 那些先我們進入天國的証人，特別是那些被教會確認為「聖人」的，以他們生活的榜樣和傳下來的作品，以及他們「今天」的祈禱，參與活生生的祈禱傳統。他們瞻仰天主，讚美天主，並不斷關懷遺留在世的人。當他們進入主人的喜樂時，他們被委派「管理很多大事」。他們的代禱也是對天主計畫的最高服務，因此，我們可以而且應該求他們為我們和整個世界代禱。
2684. 在諸聖的共融中，很多不同的**靈修**在教會歷史中得到了發展。對「天主深愛人類」的証人的個人神恩，能廣傳下來，就像厄里亞的「精神」傳給厄里叟和洗者若翰，這樣，他們的弟子也能分享這精神。在另一些禮儀和神學潮流的交匯中，會產生一種靈修，這是信仰本地化，即信仰整合在某一人類社會及其歷史中的見証。基督徒的各

種靈修都參與活生生的祈禱傳統，並為信友靈修提供不可或缺的指引。雖然它們各有不同，但都是聖神唯一皓光的折射。

聖巴西略，《論聖神》：聖神真正是諸聖住處，聖人則是聖神的適當居所，因為聖人奉獻自己作為天主的住所，並被稱為天主的聖殿。

祈禱的僕役

2685. **基督徒家庭**是教育祈禱的第一個地方。家庭奠基於婚姻聖事而成為「家庭教會」，天主子女在這裡學習「教會內」祈禱和在祈禱中保持堅忍。特別為兒童，每天的家庭祈禱是教會活生生的記憶的首要見證，這記憶是聖神耐心所喚醒的。
2686. **聖職人員**有責任培育基督內的兄弟姊妹祈禱。身為善牧的僕人，他們被祝聖是為引領天主子民到達祈禱的活泉：聖言、禮儀、超性生命，以及在人生實際境遇中的「天主的今天」。
2687. 很多**修道人**為祈禱而獻出整個生命。自埃及的沙漠開始，很多獨居者、男女隱修者將他們的時間用來讚美天主和替人代禱。沒有祈禱，獻身生活不能維持和發揚；它是教會靈修和默觀生活的活泉之一。
2688. 兒童、青年和成人的**教理講授**，主要是教導他們在個人祈禱中默想天主聖言，在禮儀祈禱中將之實現，並時時刻刻使之內在化，好能在新生活中結出果實。教理講授也是辨別和教育民間熱心善功的好時刻。一些基本經文的背誦能為祈禱生活提供不可或缺的支持，但是幫助他們品嚐經文的含義也很重要。
2689. **祈禱小組**或「祈禱學校」，只要是從基督徒祈禱的真實泉源中汲取所需，都成為今天在教會內祈禱的一種標記及更新祈禱的一種動力。關心教會的共融是教會內真正祈禱的標記。
2690. 聖神賜給一些信徒智慧、信德和辨別的恩典，目的是為教會的這一公益，就是祈禱(**靈修指導**)。具有神恩的男女是祈禱活生傳統的真正僕人。

根據十字聖若望的看法，誰若想在靈修路上前進，「當慎重考慮，將自己託付給誰這一件事，因為師父怎樣，徒弟也會怎樣；父親怎樣，兒子也會怎樣。」再者，「除了有學養和明智外，導師也應該是有經驗的。如果靈

修導師對靈修生活沒有經驗，他將不可能帶領天主召叫的靈魂進入其靈修生活內，他甚至也不會了解他們」。

有利於祈禱的地方

2691. 聖堂——天主的家——是堂區團體舉行禮儀和祈禱最適合的地方，也是朝拜耶穌在聖體內真實臨在的特別場所。為了認真祈禱，選擇有利於祈禱的地方是不容忽視的：

——為個人祈禱，祈禱的地方可以是安放聖經和聖相的「祈禱角落」，好能在那裡「暗中」與我們的父會晤。在基督徒家庭中，這一類祈禱之所有助於公共的祈禱。

——在隱修院存在的地區，這些團體的被召是為使信友們能參與時辰頌禱禮，並為他們提供安靜獨居的機會，加深他們個人的祈禱。

——朝聖之旅使我們想起邁向天堂的塵世旅程，依照傳統，也是更新祈禱的特別機會。為尋求活水的朝聖者來說，朝聖地的聖所是特別有利的地方，使人「在教會內」活出基督徒祈禱的各種方式。

撮要

2692. 旅途教會在祈禱中與天上聖者的教會聯合為一，懇請他們轉求。

2693. 基督徒的各種靈修派別都分享教會祈禱的生活傳統，也是靈修生活上的寶貴指引。

2694. 基督徒的家庭是祈禱教育的第一個地方。

2695. 聖職人員，獻身生活，教理講授，祈禱小組，「靈修指導」等，都在教會內為祈禱提供確切的幫助。

2696. 為祈禱最適合的地方是個人或家庭的祈禱室，隱修院，朝聖地的聖所，尤其是教堂，那是堂區團體舉行禮儀和祈禱的適切場所，也是為「朝拜聖體」最好的地方。