

# 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

#### 第三章

#### 祈禱生活

2697. 祈禱是新生之心的生活。它應該時常激發我們。雖然天主是我們的生命和一切，我們卻常忘記祂。為此，秉承了申命紀和先知傳統的靈修教父，再三強調祈禱是「思念天主」，是「心靈的記憶」頻頻的覺醒：「我們思念天主要比呼吸次數多」。可是，如果我們沒有在特定的時間渴望祈禱，我們是不能「經常」祈禱的。這些特定的時間，無論在質和量方面，都是基督徒祈禱的重要時刻。
2698. 教會聖傳向信友提供祈禱的節奏，以培養連貫的祈禱。有些是每天的，例如早晚課、飯前和飯後的祈禱、時辰禮儀。以感恩祭為中心的主日，主要是透過祈禱而得以聖化。禮儀年的週期和大的慶節也是基督徒祈禱生活的基本節奏。
2699. 上主以祂喜悅的途徑和方式引導每一個人，每一位信友也是依照自己的決心和個人祈禱的表達方式來作回應。不過，基督徒傳統保留了三種主要的表達：口禱、默想和心禱。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)。

## 第一條

# 祈禱的各種表達

### 一、口禱

2700. 天主透過祂的聖言向人說話。我們的祈禱藉著心裡想的或口中講的言語而具體化。不過，最重要的還是聚精會神，凝視在祈禱中與我們交談的那一位：「我們的祈禱是否被垂聽，並不在於說話的多少，而是在於我們心靈的熱切」。
2701. 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。
2702. 內在的祈禱配合感官的這種需要，符合我們人性的要求。我們是由靈魂和肉身所組成的，因此，我們感覺到需要將我們的感受形之於外。我們須以我們整個的存在祈禱，好能全力作懇求。
2703. 這需要也符合一個出自天主的要求。天主尋找以真理和心神的朝拜者，因此祂尋找發自靈魂深處的生動祈禱。祂要求那連結肉身與內在祈禱的外在表達，因為這表達給祂帶來祂對一切應得的完美崇敬。
2704. 由於口禱是外在的和完全合乎人性的祈禱，因此，它是一種最適合群眾的祈禱方式。縱使最內在的祈禱，也不該忽視口禱。只有當我們意識到「我們向祂說話」的那位時，祈禱才變為內在的。因此，口禱是心禱的初階。

## 二、默想

2705. 默想主要是一種探索。心靈尋求了解基督徒生活的目的和途徑，好能依附和回應上主的要求。默想所要求的專心是很難維持的。通常我們求助於書本，而基督徒在這方面並不匱乏：有聖經，特別是福音書，聖相，每日或時節的禮儀經文，靈修教父的著作，靈修學作品，大自然這本偉大的書，以及歷史書，即天主的「今天」之頁。
2706. 默想我們所閱讀的，並將我們自己與之對照，幫助我們將之化為己有。這樣另一本書，即生活之書便被打開。我們從思想進入實際。只要我們謙遜和充滿信德，我們會在默想中發現那些推動內心的活動，並能對它們加以辨別。辨別在於踐行真理，好能來到「光明」那裡：「主，祢要我做甚麼」？
2707. 默想方法的不同，一如靈修導師的不同。基督徒應有規律地作默想，不然便相似撒種比喻中的前三類場地。然而方法只不過是指引：重要的是偕同聖神在祈禱的唯一道路上前進，這道路就是耶穌基督。
2708. 默想運用思維、想像、情感和渴望。動員這些官能是必需的，為能深化我們信仰的信念，激起我們內心的皈依，並強化我們跟隨基督的意願。基督徒的祈禱以默想「基督的奧跡」為優先，就如在**誦讀聖言 (lectio divina)**或玫瑰經中所作的那樣。這種祈禱中的反省方式很有價值，但基督徒祈禱應更上一層樓：認識耶穌基督的愛，並與祂結合為一。

## 三、心禱

2709. 甚麼是心禱？聖女大德蘭答說：「依我的見解，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交談」。
- 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。在心禱中仍可默想，但注意力集中在主身上。

2710. **心禱的時刻和時間長短**的選擇，是來自堅定的意志，它披露內心的秘密。做心禱不只因為有時間，而是騰出時間，與主會晤。無論甚麼考驗與枯燥，都不會改變決心而收回時間。人不能時常默想，但常可以進入心禱，完全不為健康情況、工作或情緒所左右。在貧乏和信德中，內心是這種尋求和與主相遇的地方。
2711. **進入心禱**與參與感恩祭相似：收斂心神，在聖神的推動下集中我們整個的存在，住在上主的居所，即我們自身，並喚醒信德，好能進到等待我們的那位面前；卸下面具，回心歸向那愛我們的主，為將我們呈獻給祂，猶如一分要淨化和轉化的獻禮。
2712. 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。
2713. 心禱是祈禱奧秘的最單純表現。它是一分**禮物**，一分恩寵，只能以虛懷若谷之心來接受。心禱是天主在我們內心所建立的一分盟約關係。心禱是**共融**，在這共融裡，聖三使人——天主的肖象，「肖似祂的模樣」。
2714. 心禱也是祈禱中最卓越的**強勁時間 (強拍)**。在這祈禱中，天父「藉著聖神以祂的大能強化我們內在的人，並使基督因著信德住在我們心內，使我們在愛德上根深蒂固」(弗 3:16-17)。
2715. 默觀是以耶穌為焦點的信德的**凝視**。「祂望著我，我望著祂」：這是一位亞爾斯農民向其本堂神父提及他在聖體櫃前祈禱的情況。專心注意祂就是捨棄「自我」。祂的注視潔淨我們的心；祂注視的光輝照亮我們的心目，教導我們在其真理及其憐憫眾生之情的光照下去看一切事物。默觀也注視基督生活的奧跡。如此它叫人學習「對主的內在認識」，為更愛祂，更跟隨祂。

2716. 心禱是**聆聽**天主聖言。這聆聽並不是被動的，而是信德的服從，僕人的無條件接受和子女之情的依附。它參與成為奴僕的聖子的「是」和天主謙遜婢女的「爾旨承行」。
2717. 心禱是**沉默**，是「未來世界的象徵」或「無聲之愛」。心禱中的言語並不是說話；而是好像使愛情之火得以燃燒的木柴。就是在這為「虛浮」的人無法忍受的沉默中，天父向我們講述祂聖言的降生、受苦、死而復活；孝愛之神使我們分享耶穌的祈禱。
2718. 心禱就其使我們參與基督的奧跡而論，是與基督祈禱的結合。教會在感恩祭中慶祝基督的奧跡，聖神則使之活現在我們的心禱中，為使奧跡在愛德行動中彰顯出來。
2719. 心禱就其同意留在信德的黑夜中而論，是愛的共融，它會將「生命」帶給眾人。復活的逾越之夜要先經歷痛苦和墓穴之夜，這是耶穌的時辰中三個重要時刻，祂的聖神（不是軟弱的肉身）使之活現在心禱中。我們應甘願「與祂醒寤一個時辰」。

## 撮要

2720. 教會勸勉信徒作定時的祈禱：每日的祈禱，時辰頌禱禮，主日感恩祭，禮儀年的慶節。
2721. 基督徒傳統中的祈禱生活，包括三個主要的表達方式：口禱、默想和心禱。三者的共通之處，是收斂心神。
2722. 按人性來說，精神和身體是合而為一的，基於此，口禱將身體和內心的祈禱聯繫一起，以基督為榜樣，祂向天父祈禱，也教導門徒以「我們的天父」祈禱。
2723. 默想是在祈禱中運用思考、想像、情感、渴望所作的探索。其目的是把所默想的對象，面對自己的實際生活，在信仰中化為己有。
2724. 心禱是祈禱奧秘的一種淳樸的表達，是對基督的信德凝視，是對聖言的聆聽和默默的愛意。心禱使人與基督的祈禱連結在一起，而至使我們參與基督的奧跡。

## 第二條

# 祈禱的戰鬥

2725. 祈禱是一分恩寵，也是我們一分決心的回應，因此，它常需要一分努力。基督之前，舊約中的祈禱大師，一如天主之母及偕同基督的諸聖一樣，都教導我們：祈禱是一場戰鬥。對抗誰呢？對抗我們自己和誘惑者的詭計；誘惑者盡其所能使人離棄祈禱及與天主的合一。我們怎樣生活就怎樣祈禱，因為怎樣祈禱就怎樣生活。如果我們不願慣常地依照基督之神而行動，我們就不能慣常地因祂的名而祈禱。基督徒新生命的「屬靈戰鬥」與祈禱的戰鬥是分不開的。

### 一、反對祈禱的論點

2726. 在祈禱的戰鬥中，我們需要面對自己和我們周圍的人，對祈禱所懷有的錯誤看法。有人視祈禱為一種簡單的心理活動，另有人看之為達到空虛境界的收斂工夫，也有人將祈禱歸納為禮儀經文或姿勢。很多基督徒則無意識地認為祈禱與他們的當行事務互不相容：他們沒有時間。那些以祈禱去尋求天主的人，有時很快便失去勇氣，因為他們不知道祈禱也是來自聖神，而不只是靠他們自己。

2727. 我們也要面對一些「現世」的意識型態，如果我們不警醒，它們會滲透我們的生活。例如：只有那些能為理性和科學所証實的才是真理(而祈禱則是一個超越我們有意識和無意識心境的奧秘)；價值是在於生產和報酬(不事生產的祈禱便一無是處)。享樂主義和安逸是真、善、美的標準(但是，祈禱——美的追求，則鍾情於那生活而真實的天主的光榮)。也有人視祈禱為一種反對行動主義的遁世行為(但是，基督徒祈禱既不逃避歷史實況，也不脫離現實生活)。

2728. 最後，我們的戰鬥要面對我們在祈禱中的挫敗經驗：經歷枯燥時的沮喪；未能完全交託給上主而難過，因為我們有「很多產業」；我們的意願未被垂聽而感到失望；我們的驕傲受傷，使我們身為罪人的不配之心更加硬化；對「祈禱是一分不勞而獲的恩賜」感到厭惡等等。結論常是一樣：祈禱有甚麼用？要克服這些障礙，我們必須為謙遜、信心和恆心而戰鬥。

### 二、心的謙卑警醒

## 面對祈禱的困難

2729. 祈禱常見的困難是**分心**。它能影響口禱時的用字及其意義；更深一層，它能涉及口禱(禮儀的或個人的)、默想和心禱的祈禱對象。盡力驅逐分心，就等於自投羅網，因此，只須返回自己的內心就夠了：分心正向我們揭示我們所依戀的是甚麼，而這分在主前的謙卑意識，應喚醒我們要優先愛祂，並立志向祂獻出我們的心，求祂淨化。因此，戰鬥就在這裡：要抉擇事奉那位作主人。
2730. 從積極方面來說，跟具有佔有慾和統治慾的自我去戰鬥，需要**警醒**和心靈的自制。當耶穌強調警醒時，這警醒常與祂自己有關：祂在末日的來臨，每天的來臨，「今天」的來臨。新郎半夜來臨；那不應熄滅的光就是信德之光：「論及你，我的心靈曾說，『尋求祂的儀容』」(詠 27:8)！
2731. 特別對那些真誠願意祈禱的人來說，另一個困難就是**枯燥**。枯燥屬於心禱的一部分。在枯燥時，心靈好似與天主分離，對思想、記憶、情感，甚至對屬靈的事物都感到乏味。這正是信德要真實地表現的時刻：忠誠地伴隨耶穌進入痛苦中和到墓穴裡。「一粒麥子如果不落在地裡死了，仍只是一粒；如果死了，才結出許多子粒來」(若 12:24)。如果枯燥是因聖言落在石頭上而沒有根的緣故，那這戰鬥便要求皈依。

## 面對祈禱中的誘惑

2732. (祈禱時)最普遍而又最不為人察知的誘惑是**缺乏信德**。它很少表達在明認的不信上，而更是在我們的實際作為的取向上。當我們開始祈禱的時候，成千上萬被認為是緊急的工作或焦慮，會優先出現在眼前。再說一次，這為心靈是要面對真理的時刻：究竟甚麼是它的真愛。有時我們轉向上主作為最後的憑藉：但真的如此相信嗎？有時我們以上主作盟友，但我們的心仍在自恃中。在這一切境況中，我們的缺乏信德顯示我們仍未到達心謙的境界：「離了我，你們**甚麼也不能作**」(若 15:5)。
2733. 傲慢自負替另一種誘惑開了路，那就是**懈怠**。靈修教父以此名詞來表示因靈修功夫的鬆懈、警醒的低落、心靈的漫不經心而導致的消沉。「心神固然切願，但肉體卻軟弱」(瑪 26:41)。自恃越高，跌得越痛。沮喪的痛苦是自負的另一面。謙遜的人不會對自己的可憐感

到驚奇，反而會促使他更加信賴，更堅定不移。

### 三、子女般的信賴

2734. 子女般的信賴在磨難中得到驗證(自我考驗)。最主要的困難是有關**求恩祈禱**：為自己或為他人代禱。有人以為他們的祈求未蒙垂允，就停止祈禱。在此有兩個問題：為甚麼我們以為祈求未蒙垂允？我們的祈禱怎樣算是蒙垂允是「有效」？

#### 我們為何抱怨未蒙垂允？

2735. 首先，我們應對這一發現感到驚訝：一般來說，當我們讚美天主或感謝祂的恩惠時，我們不怎樣擔心我們的祈禱是否中悅祂。反之，我們要求見到我們求恩的結果。那麼，是甚麼形象的天主推動我們去祈禱：是一件被利用的工具？或是我們的主耶穌基督的父？
2736. 我們是否深信「我們不知道我們如何祈求才對」(羅 8:26)？我們向天主祈求的是「合宜的事物」嗎？我們的父在我們求祂以前，已知道我們的需要，但祂等待我們祈求，因為祂子女的尊嚴是在於他們的自由。因此，我們要聯同祂的自由之神祈禱，好能真正洞悉祂的心願。
2737. 「你們得不到，是因為你們不求；你們求而不得，是因為你們求的不當，想要浪費在你們的淫樂中」(雅 4:2-3)。如果我們以一顆分散的心，「淫亂」的心去祈求(雅 4:4)，天主一定不會答應我們，因為祂渴望的是我們的益處，我們的生命。「『天主以嫉妒愛慕祂在我們內所安置的聖神，』你們以為聖經的這句話是白說的嗎？」(雅 4:5)我們的天主「嫉妒」我們，這正表現出祂的愛是何等真實。如果我們進入祂聖神的渴望中，自會獲得垂允。

聖奧思定，《書信集》：你若沒有立刻獲得你向天主所求的，切勿自擾；因了你恆心不懈而同祂停留在祈禱中，祂願意賜給你更大的好處。天主要我們的願望在祈禱中受到考驗，原是在準備我們來接受祂已準備好要賞給我們的恩惠。

#### 如何使我們的祈禱有效

2738. 在救恩史中，祈禱的啟示教導我們，信德是以天主在歷史中的行動為基礎。子女般的信賴是由天主的卓越行動所激發：就是祂聖子的



苦難和復活。基督徒的祈禱就是與天主的眷顧和祂愛的計畫相配合。

2739. 對聖保祿來說，這信賴是大膽的，它建基於聖神在我們內的祈禱和天父始終不渝的慈愛上，因祂將獨生子賜給了我們。對我們所求恩惠的首先答覆，是使祈禱的心有轉化。
2740. 耶穌的祈禱使基督信友的祈禱成為有實效的祈求。祂是祈禱的典範。祂在我們內並偕同我們祈禱。既然聖子的心只尋求父所喜悅的，那麼，子女的祈禱又怎能太集中在恩惠上而超過施恩者呢？
2741. 耶穌也為我們祈禱，祂代替我們、並為我們的利益祈禱。我們所有的祈求都一次而永遠地被收納在十字架上的吶喊內，並在祂的復活中，已蒙天父垂允，為此，祂從未終止為我們向天父祈求。如果我們的祈禱在子女般的大膽信賴中，牢不可破地與耶穌的祈禱結合在一起，我們將獲得因祂的名所求的一切，甚至比任何個別事物還要多：天主聖神自己，祂擁有一切恩惠。
2742. 「不斷祈禱」(得前 5:17)，「為一切事，要因我們的主耶穌基督的名時時感謝天主父」(弗 5:20)，「時時靠著聖神，以各種祈求和哀禱祈禱；且要醒寤不倦，為眾聖徒祈求」(弗 6:18)。因為「我們並沒有受命不斷工作、警醒和守齋，但根據規定，我們要不斷祈禱」。這種不倦的熱忱只能源自愛。為抵抗我們的慣性和惰性，祈禱的戰鬥就是一場謙遜之愛、信賴和持久之愛的戰鬥。這愛使我們的心向著三個清晰而賦予生命的信德事實開放。
2743. **時時都可以祈禱**：基督徒的時間就是復活基督的時間，無論有怎樣的狂風巨浪，祂都「天天同我們在一起」(瑪 28:20)。我們的時間是在天主手裡：

金口聖若望，《講道選集》：走在街市或獨自散步時，在商店中，在買、賣時，甚至在廚房作飯時，都可以經常而熱心的祈禱。

2744. 祈禱是**基本的需要**。反面的證據也有同樣的說服力：如果我們不讓聖神引領我們，我們會再墮入罪惡的奴役中。如果我們的心遠離聖神，祂怎能是「我們的生命」呢？
- 金口聖若望，《講論聖亞納的道理》：沒有任何事物可以與祈禱的價值相比；祈禱能使不可能的成為可能，使困難變成容易。祈禱的人不可能故意犯罪。

聖亞豐索·力戈里，《論祈禱之方法》：祈禱的人一定得救；不祈禱的人一定喪亡受罰。

2745. **基督徒的生活與祈禱是密不可分的**，因為它們關係到同樣的愛和同樣發自愛的自我捨棄。以同樣的赤子之愛，順從天父的慈愛計畫；在聖神內有同樣的改變與合一，祂不斷使我們日益肖似耶穌基督。以耶穌愛我們的同樣之愛來愛眾人。「你們因我的名不論向父求甚麼，祂必賜給你們。這就是我所命令你們的：你們應該彼此相愛」(若 15: 16-17)。

奧利振，《論祈禱》：誰將祈禱與工作，工作與祈禱，在生活中連接起來，他就是在不斷祈禱。也只有這樣，我們認為不斷祈禱的原則才能得以實現。

## 耶穌「時辰」的祈禱

2746. 當耶穌的「時辰」來到時，祂就向父祈禱。祂在福音中傳下來的最長禱詞，包括創造和救贖的整個計畫，就如祂的死亡和復活。耶穌時辰的祈禱，現在仍常是祂的祈禱，就如祂的「逾越」奧跡一樣，「一次而永遠地」，常臨在於祂教會的禮儀中。
2747. 基督信仰的傳統很恰當地稱耶穌時辰的祈禱為「司祭」的祈禱。這是我們大司祭的祈禱，這祈禱和祂的祭獻是分不開的；與祂「逾越」此世而回歸天父也是分不開的，因為祂完全祝聖自己而獻給父。
2748. 在此逾越祭獻的祈禱中，萬有「總歸」於基督：天主與世界；聖言與血肉；永生與時間；捨己之愛與對愛不忠之罪；當時身邊的門徒與日後因他們的宣講而信仰祂的人；被貶抑與受光榮；這的確是合一的祈禱。
2749. 耶穌完成了所有天父的事業；祂的祈禱一如祂的犧牲，伸展到時期的圓滿。祂這時辰的祈禱充盈「末期」，將末期帶向其圓滿。父把一切都交給了聖子耶穌，耶穌也將自己完整地還歸於父。同時，祂以至高的自由，依據祂由天父所接受而統治一切血肉的權力，表達自己的意思。聖子甘願自作僕人，卻是主，**萬有的統治者**

(Pantocrator)。為我們祈禱的大司祭，也在我們內祈禱，同時又是垂允我們的天主。

2750. 歸屬於主耶穌的聖名之下，我們才能夠從中接受祂教我們的禱詞：「我們的天父！」祂的大司祭祈禱深深地啟發了「主禱文」的偉大祈求：對天父的聖名熱切關懷，對其王國(光榮)的熱忱；完成天父的旨意和祂的救恩計畫；使我們脫免凶惡。
2751. 最後，在此祈禱文中，耶穌啟示並賜給我們對父及子那不可分的「認識」。這就是祈禱生活的奧秘。

### 撮要

2752. 祈禱需要努力和奮鬥，對抗我們自己和「誘惑者」的圍攻。祈禱的戰鬥與「屬靈的戰鬥」是分不開的，為努力不懈地依循基督的聖神而行事，是必需的：一個人怎樣生活就怎樣祈禱，因為怎樣祈禱就怎樣生活。
2753. 在祈禱的戰鬥中，我們必須面對一些錯誤的見解、不同意識型態的潮流、我們失敗的經驗。我們必須以謙遜、信賴和恆心，來回應這些誘惑所投下的疑慮，即祈禱的實效，甚或祈禱的可行性。
2754. 操練祈禱時最大的困難是分心和枯燥，其救藥在於信德、皈依和心靈的警醒。
2755. 威脅祈禱的兩種常見的誘惑：缺乏信德和懈怠，後者是由於靈修功夫的鬆懈而導致的一種消沉情況，結果使人沮喪失望。
2756. 當我們感受到天主不常俯聽我們的祈禱時，我們子女般的信賴就會受到考驗。福音邀請我們自問，我們的祈禱是否符合聖神的渴望。
2757. 「不斷祈禱」(得前 5:17)。時時都可以祈禱。祈禱是一種生活的基本需要。祈禱和基督徒生活是分不開的。
2758. 耶穌「時辰」的祈禱極恰當地稱為「大司祭的祈禱」，因為這祈禱總合整個創造和救恩工程，並啟發主禱文中的偉大祈求。