# 「請教給我們祈禱」

善度祈禱年

為 2025 年禧年作準備

**教廷福音傳播部**

管理世界福傳基本問題處

# 「請教給我們祈禱」

善度祈禱年

為 2025 年禧年作準備

# 索引

序言

**1. 教宗方濟各有關祈禱的教導**

**2. 「請教給我們祈禱」（路 11:1）：**
**走進祈禱的學堂**

**3. 堂區團體的祈禱**

3.1 感恩祭

3.2 時辰頌禱禮
3.2.1 「不斷祈禱」（得前 5:17）：教會的公開祈禱
3.2.2 堂區團體的時辰頌禱禮

3.3 「24 小時奉獻給上主」
3.3.1 教宗方濟各的倡議
3.3.2 四旬期的祈禱與修和

3.4 朝拜聖體
3.4.1 在主的臨在中
3.4.2 默觀祈禱入門：建議的祈禱模式

**4. 家庭的祈禱**

4.1 家庭是祈禱的學校

4.2 家庭祈禱的例子
4.2.1 飯前和飯後的祈禱
4.2.2 開始和結束一天時的祈禱
4.2.3 在主日誦唸日課的晨禱

**5.** 青年人的祈禱

5.1 「請上主發言，祢的僕人在此靜聽」（撒上 3:9）：
如何得知天主的旨意

5.2 年輕人的祈禱活動和聚會

**6.** **「耶穌就起身出去，到荒野的地方，在那裡祈禱」（谷 1:35）：**
**退省的祈禱**

6.1 「那裡有兩個或三個人，因我的名字聚在一起」（瑪 18:20）

6.2 《主禱文》：所有祈禱的典範

**7.** 論祈禱的教理

7.1 「當梅瑟舉手的時候」（出 11:11）
牧者勸勉的祈禱

7.2 論祈禱的教理講授指南

**8.** 隱修團體的祈禱
燈火長明的禱聲

8.1 「你們要恆心祈禱」（哥 4:2）：
教會的默觀聖召

8.2 到隱修院朝聖

**9.** 聖所中的祈禱

9.1 修和與望德之所

**10** 為 **2025** 禧年的祈禱文

10.1 天主子民為聖年祈禱的重要性

10.2 信友為準備 2025 年禧年的祈禱文

# 序言

2025 年禧年將至，教宗方濟各希望我們在 2024 年致力於祈禱。因此，他邀請整個教會在這個時期熱切投入，為開啟聖門作準備。

慶祝聖年源於猶太禧年（*yobel*）的傳統，是一個寬恕與和解的時期。自 1300 年代起，慶祝禧年一直是默思天主慈悲這份偉大恩賜的特殊時期，也是內心皈依的特殊時期。天主的慈悲總是在等待我們。要活出聖年期間慷慨地賜予朝聖者的靈性恩寵，更新那份受了洗團結在基督內的弟兄姊妹，團結全人類的聯繫（因為天主愛每一個人），天主的慈悲和內心的皈依都是必要的。

我們不僅在羅馬城慶祝禧年，更會延伸到更遠的地方，因為天主的慈悲要傳揚普世，為此，禧年要成為福傳的大好時機。身為基督徒，我們要成為真正走向上主的「希望的朝聖者」，為上主作見證。祂向我們和我們那些仍在等待福音宣講的弟兄姊妹張開祂仁慈和寬恕的雙臂。

這本受教宗方濟各的訓導所啟發的輔助材料，旨在邀請信友在準備開啟聖門的期間加強祈禱，與天主親密對話。我們投身於現今世界的不同領域，它呼籲我們在當中反思自己的信仰，因為那是我們蒙召去生活的場景，以培養面貌一新的熱忱，向現代人傳揚福音。當教宗方濟各宣布 2025 年禧年的前一年為「祈禱年」時，他鼓勵信友說：「我請你們加強祈禱，做好準備，善度這個恩寵的時期，並體驗天主希望的力量。〔……〕在這一年，我們要在個人生活、在教會生活和在世界中重新發現祈禱的重大價值和絕對需要」(《三鐘經》，2024 年 1 月 21 日)。

教宗在他的要理講授中多次提到，祈禱是接觸我們內心深處的真理的途徑，正如聖奧思定所教導的那樣，天主的光就臨於其中。教宗方濟各鼓勵人們要堅持不懈地祈禱，強調持續的祈禱不僅能改變人，還能更廣泛地改變社會，即使邪惡似乎在那裡佔了上風。

因此，願祈禱成為指引每位基督徒的指南針，照亮他們的道路的明燈，支撐我們踏上通往聖門的朝聖之旅的力量。藉著祈禱，願我們準備好自己的心靈走到聖門前，去迎接禧年所賜予的恩寵和寬恕，生動地呈現出我們與天主的關係。讓我們藉著祈禱，沉浸在與造物主持續的對話中，在諸聖的相通中發現靜默的喜樂、捨棄的平安和代禱的力量。

這本輔助材料旨在幫助我們，在日常生活的一切境遇中更新祈禱的精神。每個部分——從個人祈禱的意義到在團體生活中的實踐——都提供了反思、指引和建議，讓我們在與他人的關係中，在生活的每一刻中都盡情投入地與主對話。材料中有些部分專門討論堂區團體的祈禱、家庭的祈禱，其他部分則專門討論青年、隱修者、教理和靈修退省。

# 1

# 教宗方濟各有關祈禱的教導

在 2024 年「祈禱年」，教會呼籲我們以教宗有關祈禱的教導，為 2025 年的禧年作準備。教宗方濟各在多個場合，特別是在 2020 年 5 月 6 日至 2021 年 6 月 26 日期間的一系列「論祈禱的要理講授」中提醒我們，祈禱就是與造物主親密對話，是從人的心靈開始，去接觸天主仁慈的「心」的對話，它能轉化我們的生命，以簡單的方式使教會的訓導倍加富饒。

對基督徒來說，祈禱應該是精神上永不終止的「生命氣息」（公開接見，2021 年 6 月 9 日），正如教宗所說：「即使在我們睡覺時也不會停止」。沒有祈禱，我們就缺少了那個與天父建立關係的重要行動。以這種方式活出祈禱，祈禱生活就不會是我們日常工作和義務的替代品，而是伴隨著生活中每個行動的事實，「即使是在不明確的時刻」。它燃亮那盞明燈，使我們在弟兄姊妹身上看到基督的面容，正如《天主教教理》所教導的，「祈禱是天主子女，跟無限美善的天父，偕同祂的聖子耶穌基督及聖神活生生的關係」(《天主教教理》，2565)。在這對話中，信徒不僅與天主交談，也學習聆聽祂，在祂安靜的臨在中尋找答案和指引。祈禱因此成了天地之間的橋樑，成了人的心靈與天主的心靈互相交織，持續不斷地進行愛的對話的場所。教宗方濟各鼓勵我們的一切境遇中，在生活的一切喜樂和挑戰中，找時間去祈禱。教宗說：在祈禱中，我們會發現天主對我們的愛有多深，這一發現給我們帶來希望和勇氣去過好每一天，致使我們所面對的困難已不再是我們獲得幸福的障礙，而是來自天主的邀請，是我們與祂相遇的時機（參考：《三鐘經》，2022 年 1 月 9 日）。

教宗指出，在祈禱中，天主的慈悲以深刻而個人化的方式顯露出來，因為在祈禱中我們會發現，每個人的內心深處都需要不斷地被提醒，好能認識天父的慈悲。事實上，唯有藉著謙卑的祈禱，我們才能獲得憐憫。純潔的心是至關重要的，它能讓祈禱富於生命力，並向天主展示我們的需要，就像那個在聖殿裡的稅吏那樣。教宗說：「祈禱並不是魔杖！」它不是一條死板的公式，只要正確地重複，就可以得出所要求的結果，就像做生意那樣。「在祈禱中，是天主要轉化我們，而不是我們要轉化天主」（公開接見，2021 年 5 月 26 日）。我們必須奉獻自己的生命，甚至奉獻我們的痛苦！唯有這樣，我們才能體驗到「天主的憐憫，祂就像一位到來與自己的孩子相會的父親，滿溢仁慈的愛」（公開接見，2016 年 5 月 25 日）。

從就任的初數月起，教宗就說祈禱是基督徒認識到自己是「天主大家庭」一分子的場合（公開接見，2013 年 9 月 25 日），因為透過祈禱，我們能加強那份聯繫，使我們結合於同一位父親。教宗這些話語與《天主教教理》的內容相呼應，教理教導說，教會在禮儀祈禱中意識到自己是一個身體，向她的主呈上讚頌之祭（參考：《天主教教理》，2641-2643）。「哪裡有祈禱，哪裡就有團聚；哪裡有團聚，哪裡就有祈禱」。

教宗引用皮耶垂西那的畢奧神父的話，敦促我們要把祈禱當作一把能打開天主的心的鑰匙，天主的心並不是「戒備森嚴」的。教宗方濟各說：「你可以用一把普通的鑰匙便能打開它，用祈禱。因為祂有一顆充滿愛的心，一顆父親的心。這是教會最大的力量！」（於畢奧神父祈禱團周年紀念致辭，2016 年 2 月 6 日）。

我們以這些話語鼓勵所有信友踏上禧年恩典的道路，去發現天主的慈悲、力量和愛，並具體落實教宗的邀請，把 2024 年轉化成「一首美妙的祈禱『交響曲』，〔……〕更新我們活在主的臨在中、聆聽祂、崇拜祂的渴望」，使祈禱成為「步向聖德的康莊大道，使我們即使在活動中也能潛心默觀」（致菲西凱拉蒙席論 2025 年禧年書信，2022 年 2 月 11 日）。

- 現在讓我們以教宗方濟各在 2020 年 5 月至 2021 年 6 月期間 38 篇「論祈禱的要理講授」中的一些教導作指引：

「祈禱是望德首要的力量。你祈禱，你的望德就會滋長，它就會進步。我想說，祈禱會打開望德之門。望德就在那裡，但我要以祈禱來打開那扇大門」（公開接見，2020 年 5 月 20 日）。

「我們在耶穌的祈禱中意識到一切都是源於天主，又歸於天主的。有時候，我們人類會認為自己是萬物的主人；或是相反地，我們會徹底失去自尊，我們從一端走向另一端。祈禱能幫助我們找到與天主，我們的天父，以及與所有受造物的正確關係」（公開接見，2020 年 11 月 4 日）。

「透過祈禱，聖言再次化成血肉。我們就是那個迎接和保存天主話語的「帳棚」，好使它們能到訪世界〔……〕。透過祈禱，天主聖言住在我們內，我們也住在它內。聖言激發我們的善意，支持我們的行動；它賦予我們力量和安寧，即使它挑戰我們，它也會為我們帶來平安」（公開接見，2021 年 1 月 27 日）。

「教會內的一切都源於祈禱，因著祈禱，一切都得以成長。當敵人，魔鬼，想攻擊教會時，他首先會耗盡她的水泉，阻止人們祈禱。〔……〕祈禱能打開那扇通往那位激發我們前進的聖神的大門。教會的改變要是沒有以祈禱為基礎，就不是教會所做的改變。它們是團體所做的改變」（公開接見，2021 年 4 月 14 日）。

「耶穌不僅希望我們像祂一樣祈禱，祂更向我們保證，即使我們的祈禱完全徒勞無功，我們仍然可以依靠祂的祈禱。我們必須意識到這一點：耶穌總為我祈禱」（公開接見，2021 年 6 月 2 日）。

# 2

## 「請教給我們祈禱」（路 11:1）

## 走進祈禱的學堂

在《路加福音》中，我們看到耶穌的門徒來到耶穌跟前，誠心而意味深長地懇求師傅說：「主，請教給我們祈禱」（路 11:1）。這個請求明顯反映出他們意識到自己的不足，並需要在有關如何祈禱上尋求實際的指導，但最重要的是，它也隱藏了每個人內在的一個特徵：每個人都需要一位導師，一個陪伴他們走向生命中最重要的事物的嚮導。在師傅的學堂裡，門徒唯有跟隨前人的腳步才能成長。事實上，他們只要步武師傅的腳步，就能掌握師傅的技藝，慢慢地，努力趕上的感覺將會出現，而終有一天，他也能獲得同樣的知識：「你們如果實行我所命令你們的，你們就是我的朋友」，「凡信我的，我所做的事業，他也要做，並且還要作比這些更大的事業」（若 15: 14；14:12）。

門徒們經歷到這些話的意義，甚至在祈禱上也是如此。在師傅跟前，他們被祂祈禱的方式深深吸引，祂退到荒野的地方，祂與天父的關係，而這份關係也是透過持續不斷的祈禱而體現出來的意識。因此，宗徒們深受那份身為兒子的關係所吸引，他們希望能分享那份關係。因為這份渴望，師傅決定教他們祈禱，從而建立一所真正的「祈禱學堂」，它能把渴望轉化成真正的體驗，能建立他們與天主的關係，並因此而建立他們與其他人的關係。

這一切都附和著教宗一再強調的教導：祈禱不只是一種虔誠的習慣，而是有如「靈魂的呼吸」；它表達出每個人深刻而自然的需要。按照教宗方濟各的說法，祈禱是與天主真正的對話，是「與祂面對面」交談（清晨默想，聖瑪爾大之家小堂，2018 年 3 月 15 日），是聆聽和回應的時間，是信徒向主的旨意和指引敞開心扉的時刻。從這意義上說，門徒的請求向我們表明，祈禱並不是一種不假思索的溝通程式。相反，它需要教導和紀律——那是唯有師傅才能指示的方法。正如門徒們請求耶穌教他們如何祈禱一樣，我們也不應該害怕尋求幫助，好能與天主建立更親密和個人的關係，首先是從師傅那裡，然後是從那些身為靈修導師的人那裡尋求幫助。他們長久以來一直在主的臨在中行走，並已學會認出祂的足跡和作風。

**朝拜**：朝拜是對天主的偉大表現出謙卑和敬畏的行動。教宗在他的反思中經常提醒我們，在朝拜中，我們承認天主至高無上的權威和我們對祂完全的依賴。這種祈禱使我們對天主的全能和良善深表驚奇和敬畏，加強我們對天主的信德和信任。這是承認天主威嚴的行為，不僅因為祂是造物主，也因為祂是無限的愛與憐憫的活源泉。在朝拜中，基督徒蒙召要以一顆純潔謙卑的心向天主坦露自我，在天主的偉大前承認自己的渺小卑微。這種祈禱不需要申訴或請求，而純粹是靈魂以感激和敬畏之情轉向天主的表現，如同立於那個非受造的奧秘前一樣。

**讚頌和感恩**：讚頌和感恩的祈禱是對天主無數的恩賜和祝福表達出喜悅和感激之情。在讚頌中，我們頌揚天主的偉大、美麗和良善，承認祂臨於我們的生活和周圍的世界中，並賦予我們生命。我們以感恩來回應，對天主大大小小的工程表達感激，因為我們知道，我們收到的每一個祝福都是祂無限仁慈的標記。這種祈禱有助我們培養感恩的態度，並能塑造我們對弟兄姊妹們的看法，作為天主愛我們的標記和見證。

**轉求**：轉求是最能表達諸聖相通的祈禱；在轉求中，我們為他人的需要祈求，並展現出團結、理解和憐憫。我們應強調這種祈禱的重要性，因為它展現出基督徒的愛和團結，使我們與他人團結合一，使我們分擔他們的痛苦和希望。轉求是實踐共融強而有力的工具，透過轉求，我們能夠把世界和我們弟兄姊妹的需要帶到天主面前。

這樣，轉求就成了聯繫信友和他們的意向的橋樑，跨越時空的界限，在天主前分享彼此的喜樂，分擔彼此的苦難。在禧年的背景下，為已亡信友求全大赦的恩典也是轉求的一種，它使我們與所有已故親人聯繫在一起，而終有一天，我們將能與他們一同享受天上的豐饒。

**求恩**：求恩的祈禱反映出我們人類的脆弱性，表示我們需要幫助。透過這種祈禱，我們向天主表達我們的個人需要、我們最深切的渴望和最迫切的關注。教會鼓勵我們以信心和恆心向天主提出我們的請求，深信祂隨時準備聆聽我們的心聲：「祂要求我們堅定不移，祂要求我們下定決心，毫不感到羞愧。為甚麼？因為我在敲我朋友的門。天主是朋友，我能夠向朋友做這樣的事。持續不斷的，煩擾的祈禱」（清晨默想，聖瑪爾大之家小堂，2018 年 10 月 11 日）。因此，求恩成了與天主親密共融的時刻，我們的脆弱與祂無限的憐憫和慈愛相遇：透過求恩祈禱，我們學習更深切地信賴天主，把我們的整個生命、我們的擔憂、我們的希望和渴望都託付給祂。

# 3

# 堂區團體的祈禱

## 3.1 感恩祭

為 2025 年常規禧年作準備的「祈禱年」，為我們提供了一個寶貴的機會去做好準備，並加深我們對感恩祭真正意義的瞭解。為了充分體驗這個偉大的奧跡，每次當我們領受聖體聖事時，我們的思想和心靈都必須有適當的意向。日常的大小決定都可以幫助信友們更意識到彌撒聖祭所慶祝的是甚麼，因此，提高人們對感恩祭台的意識和參與程度將有助他們成長，使他們成為越來越可信和真實的見證人，更有效地成為：「世上的鹽和世界的光」（瑪 5:13-16）。

在週日慶祝主的日子、舉行主的感恩祭是教會生活的中心（參考：《天主教教理》，2177）和堂區內「整個基督徒生活的泉源與高峰」（《教會憲章》，11：《宗座公報》57，1964 年 11 月 21 日，15），紀念基督的逾越奧跡和履行祂為拯救人類所作的犧牲：是祈禱的頂峰，以集體的方式生活出來，把全體會眾聚合在耶穌聖體聖血的餐桌旁。因此，我們提出一個祈禱計劃，幫助我們天主教徒更好地認識，並更充分地參與感恩祭的美好恩賜。

- **做好彌撒聖祭前的準備**：在臨近感恩聖祭共融禮的時刻，以簡短的靜默做個人準備，這樣能幫助你走出日常生活的忙碌節奏，反思你即將經驗的奧跡。你可以在存放聖體的聖體櫃前停留數分鐘，並意識到祂很快就會親臨祭台之上，把自己真正的身體賜給我們。事先閱讀將在禮儀中宣讀的相關天主聖言章節也是很有幫助的。

- **妥當地劃十字聖號**：在進堂式時所說的話語和所做的手勢讓我們從一開始就能夠以身、心、靈投入這個慶典。事實上，十字聖號概括了我們整個基督信仰。當我們在自己身上劃十字聖號時，我們就會想起主的降生、救贖和復活；當我們誦唸聖父、聖子、聖神之名時，我們就會想起天主聖三的偉大奧跡。

- **仔細聆聽天主聖言**：保持樂於接受和默思的態度，這樣能啟發每位基督徒的心靈和思想，因為天主的話語是「生活的」。透過聆聽和個人的靜思，我們可以把聖言轉化為日常的生活，並從中獲得幫助和安慰。因此，特別是當我們在宣讀福音站立起來時，我們要意識到主的臨在，祂在今天仍然透過輔禮人員在感恩慶典中向我們講話。

- **有意識地誦唸《主禱文》**：默想耶穌所教導的禱文，思考這些話語的意思。即使在個人祈禱中，也不要匆匆忙忙地背誦禱文，而是要仔細、虔誠地思考我們與天父交談時所用的每個措詞的意思。

- **迎接聖體聖事中的耶穌**：擘開的麵餅成了生命的養分，這份天主的臨在能強化和支撐我們。我們必須以更有意識地體驗這個重要的時刻，並確信主會進入每個人的生命，祂渴望我們以一顆慷慨和專注的心來迎接祂。當你

領受共融聖事時，你可以在心中默唸一些禱文，好讓你更有意識地，並以更深切的感恩之情領受我們的主。

- **「彌撒禮成，平安回去吧」**：在餅酒的餐桌上得到滋養後，隨著最後的問候，我們接受邀請，去成為基督可信的見證人，並在世界中成為和平的傳送者。

- **感恩**：在離開聖堂之前，最好能稍停下來（至少五分鐘），為我們在共融聖事中所領受的恩惠謝恩，並意識到主已到訪我們。這樣，我們便能更謹慎地珍惜那份在我們內的恩寵，並能在祂的幫助下面對世界。

## 3.2 時辰頌禱禮

### 3.2.1 「不斷祈禱」（得前 5:17）；教會的公共祈禱

時辰頌禱禮，又稱日課，是教會的公共祈禱。多個世紀以來，教會一直回應「不斷祈禱」的使命。教會意識到基督的奧跡能滲透並改變當下的時刻，這祈禱使我們能夠藉著讚美天主，使整天，無論白晝和黑夜，都成為神聖的。

全體天主子民都與基督一同履行受洗時所接受的王者司祭職，同心合意地讚美天父。因此，時辰頌禱禮從來都不是私人的祈禱，而是屬於整個教會的身體的。而且，當我們以時辰頌禱禮祈禱時，我們因日課經中的天主聖言，特別是《聖詠》這個核心部分，並在讀經和其他從聖經中汲取靈感的讚美詩、經文和禱詞中，變得聖潔。

### 3.2.2 堂區團體中的時辰頌禱禮

時辰頌禱禮是屬於教會的慶典，當它在神父帶領下，在教會團體中誦讀出來時，它就會散發出其圓滿的光芒。鼓勵信友在堂區誦讀這種祈禱是極有價值的，特別是誦唸當中的主要時辰（晨禱和晚禱），而按照教會的傳統，它們是日課的兩大基石：

- 在教會內舉行禮儀慶典時，要考慮到工作時間，盡可能讓更多信友能參加其中，讓平信徒在上班前和在傍晚回家時也能參與；並希望年輕人也能夠參與。

- 在每個團體中，可由一群義工來籌備這個慶典、學習當中的讚美詩、分發讀經或處理其他事項。應向義工提供教理的知識，準備他們去履行服務。

- 以時辰頌禱禮祈禱時，最好能安排管風琴伴奏，並由唱經員以簡單的聖詠歌調引領信友詠唱；如果認為以樸素的聲音來誦讀聖詠較為合適，則應特別注意頌唱《匝加利亞讚主曲》和《聖母讚主曲》的部分，並邀請在場的人起立，默想聖歌的字句。

- 要尤其注意週六晚上的第一晚禱和主日第二晚禱的準備工作。

## 3.3 「24 小時奉獻給上主」

### 3.2.1 教宗方濟各的倡議

這項名為「24 小時奉獻給上主」的倡議是教宗方濟各希望在四旬期第四主日前的週五和週六舉行的祈禱活動。目的是讓信友有機會去體驗一段熱切祈禱的時間，並找到回歸主的道路。具體而言，教宗建議在週五晚上和週六全日，以特殊方式開放聖堂和聖所，最好安排在明供聖體時能讓信友辦告解，並充分意識到「和好聖事是基督徒生活的中心，好讓眾人親身體驗天主慈悲的寬宏大量」（《慈悲面容》慈悲特殊禧年詔書，2015 年 4 月 11 日，17）。

### 3.2.2 四旬期的祈禱與修和

「24 小時奉獻給上主」是讓遠離教會的天主教徒重新建立聯繫的絕佳機會。教宗邀請教會團體以更大的熱忱重新發現這項倡議的美麗之處，以及這項活動所能帶來的令人意想不到的皈依成果。要好好地善用四旬期這個充滿恩寵的時間，獻上熱切的祈禱與修和。

- 團體可於週五晚上以彌撒聖祭或聖道禮儀開始，隨後由各堂區小組主持明供聖體和朝拜聖體禮儀。

- 負責人可以籌劃朝拜聖體的程序，以及時間的長短，並留意是否能安排信友輪流辦告解。又可以在朝拜聖體其間的不同時段穿插歌詠、靜默、誦讀聖言、默想和誦唸玫瑰經等環節，並在週六傍晚舉行彌撒慶典結束。

- 在較小型的團體中，週五晚上的夜間朝拜禮儀可以用簡短的祈禱代替，例如：1) 懺悔禮儀 2) 明供聖體 3) 朝拜聖體，靜默，或由祈禱小組帶動，邀請各人去辦修和聖事，與天主修和。

自慈悲特殊禧年以來，一直履行聖事性職務的慈悲傳教士們，將能為慶祝這次活動帶來很大的幫助。

## 3.4 朝拜聖體

### 3.4.1 在主的臨在中

教會由於對基督真實臨在於聖體聖事內的信德日益加深，而意識到默默朝拜臨現聖體聖事內之主的深意（參考：《天主教教理》，1379）。朝拜聖體可以在彌撒時間以外，給予更多空間，延續信友與真正地臨在於聖體聖事內的耶穌的個人接觸。如果說教會在聖體聖事中表現出她對主的命令「你們應行此禮，為紀念我」的忠誠，那麼，朝拜主聖事性的身體就是持續地紀念祂。我們默觀我們在共融聖事中所領受的主，並與祂同在，活在祂的臨在之中，祂是唯一能夠改變

我們的生命，並賦予生命意義的那一位。事實上，正是基督真實的身體，即聖體聖事，為我們的塵世朝聖之旅提供力量，並聖化祂的奧體，即教會。

### 3.4.2 默觀祈禱入門：建議的祈禱模式

在這個「祈禱年」，教會邀請所有團體增加朝拜聖體的次數，這是與主相遇不可或缺的元素。每個團體都應該尋找最合適的方式和時間來開展這種能為教會帶來豐碩的聖德果實的習俗。

我們提供一種朝拜聖體的傳統模式，這模式或許有助促進信友祈禱的習慣，並認識到主的臨在，祂正等待我們轉向他：

- **明供聖體**：在等待主被呈奉到祭台上時，最好能安靜地收斂心神，意識到祂很快就會來到我們面前，要準備好在祈禱中聆聽祂想告訴我們的話，並準備好把我們的請求放在祂跟前。為了營造祈禱的氛圍，我們可以在明供聖體時加上歌詠和奉香，所有這些細節都有助我們意識到那是個特殊的時刻，意識到那個臨於被祝聖的麵餅型下的主的神聖性。

- **祈求寬恕**：明供聖體結束後，為了更好地準備自己的心靈，你可以花一點時間為你的罪祈求寬恕。主知道我們的傷痕、我們的缺點和我們的罪過：沒有人可以在祂面前誇耀甚麼，主要求我們把一切都放在祂面前，確信祂偉大的慈悲能包容我們整個存有。

- **呼求聖神**：遵循聖保祿的教導，在朝拜聖體時，讓我們也呼求天主的聖神「為使我們能明瞭天主所賜與我們的一切」（格前 2:12）。唯有藉那位在我們內的聖神的幫助，我們才能認出主確實臨於那被祝聖的聖體內。因此，我們最好藉著呼求護慰者（可能藉著歌詠）來準備自己的心靈，好能與主會面，並請求祂恩賜我們信德之恩，啟廸我們的思想。

- **在靜默中朝拜**：朝拜聖體的中心時刻應該是一段專心致志於默禱的特殊時間，在那個與主耶穌的特殊對話中，正如聖若望・亨利・紐曼所教導的——天主的心與人的心對話——cor ad cor loquitur（心與心對談）。我們可以在此時向主呈上自己特殊的祈禱意向，例如，為司鐸職和奉獻生活的聖召、為病人、為家庭等等，全心全意地獻上我們的虔誠朝拜。

  我們可以在這些靜默的時間中，穿插一些簡短的讚美詩——甚至是連禱文——或從聖經中選取一些簡短的讀經，或聖人的教誨；同樣，在聖體前誦唸玫瑰經也是非常有益處的，認識到我們正在呼號首先接受上主話語——並讓降生成人的天主帶來救贖的那一位——她與我們一同朝拜她那位臨於被祝聖的聖體內的聖子。

- **聖體降福**：慶祝以聖體降福信友結束。這種降福雖然保有聖儀的特徵，但與所有其他類型的祝福（如：聖水、聖髑、藉著榮福童貞瑪利亞的代禱等）

相比，它是獨特的，因為在這降福中，主與祂的身體真正、真實和實體地臨在。祂藉著聖體降福，以一種非常特殊的方式走近我們，擁抱在場的每個人，並吸引每個人歸向祂。我們可以視這一刻為朝拜儀式的頂峰，把我們在耶穌面前靜默的對話推向高峰，此刻，那對話就像燦爛的太陽，把耶穌的溫暖注入我們的靈魂內。

- **請回聖體**：領受了聖體降福豐沛的恩典之後，我們懷著崇敬的心，站立起來，如可能的話，可詠唱合適的歌曲向主致意，把請回聖體請回聖體櫃內。所有這些行動都應該能幫助我們牢記，聖體聖事中的耶穌總是在聖體櫃內等待著我們：他一直在我們的聖堂裡，即使沒有人到來向祂祈禱，祂還是在那裡，渴望向走近祂的信友的心靈說話。讓我們牢記，即使在忙碌、或有時感到心煩意亂的日子，我們也要去朝拜聖體，花數分鐘來表達我們讚美、感恩之情，把我們的需要和痛苦託付給祂。主當然「在你們求祂以前，已知道你們需要甚麼」（瑪 6:8），祂不會對我們充耳不聞的。

# 4

## 家庭的祈禱

## 4.1 家庭是祈禱的學校

教會訓導當局多次重申家庭祈禱的重要性，並提醒我們，兒時接受的啟蒙教導對於我們在日常生活中保持堅定，即使在我們長大以後，也是至關重要的。孩子在家庭中邁出第一步，說第一句話，例如「媽媽」或「爸爸」、「謝謝」和「請」。家庭也是教導祈禱和向主說聲「謝謝」的地方。當孩子長大以後，他或她會效法父母的榜樣，專心祈禱，學會依靠上主，即使在最困難的時候，也確信能得到祂的幫助。

教宗方濟各在他的宗座勸誡《愛的喜樂》中強調，「相較於要理講授或講道，家庭祈禱和敬禮神工是更有效的福傳工具」(《愛的喜樂》宗座勸諭，2016 年 3 月 19 日，288)，他總結說：「只有藉著這樣的經驗，家庭牧靈工作才能使家庭成為家庭教會，並在社會中作福音的酵母」(《愛的喜樂》，290)。

聖若望保祿二世在其《家庭團體》宗座勸諭中，承認在家庭中共同祈禱的重要性，因為「在家庭裡，人不單生存，而且經由教育而逐漸加入人類的團體，藉洗禮的重生和信仰的教育，孩子也加人天主的家庭，就是教會」(《家庭團體》，15)。

## 4.2 家庭祈禱的例子

### 4.2.1 飯前和飯後的祈禱

家庭團聚的其中一個主要場景肯定是每天至少共享一頓飯餐的時候。這可能是一個短促但有意義的機會，讓一家人能一起祈禱，為我們所得的一切感謝主，並為最有需要的人祈求。這樣，孩子們便能認識到，我們在《主禱文》中所祈求的日用糧不只是一個抽象的概念，而是我們作為子女向天父提出的一個非常具體的請求。我們一起享用的飯菜是我們從主那裡領受得來的降福，並會一生伴隨我們。以下我們會建議是一些祈禱文，每個家庭都可以按照自己的想法作出改動。

- 飯前經

  「天父，感謝祢賜予我們面前的食物，願祢的旨意成為我們每天的養分。我們為一無所有的貧困者向祢祈求：願照祢的旨意賞賜他們生活所需。亞孟。」

- 飯後經

  「主啊，為祢所賜的一切恩惠，我們誠心感謝祢：願我們常能善用這些恩惠。因我們的主基督。亞孟。」

### 4.2.2 一天的開始和結束的祈禱

孩子們上床睡覺也是家庭祈禱的另一個好時機。為一天的結束、為生病的親人向主祈求，甚至只是為了與小伙伴歡度了一個下午感謝主，這些祈禱能幫助孩子們認清他們當天從主那裡所領受的祝福。結束祈禱時，最好讓兄弟姊妹們互祝平安，這樣他們就不會因白天所發生的事情而生氣地睡覺，遵循教宗方濟各的建議：永遠不要在沒有和好的情況下結束一天的生活！

這種祈禱其中一個最好的例子是那些我們通常稱為「基督徒基本祈禱文」的禱詞，即那些已成為近數世紀基督教傳統一部分的，以及我們中許多人從祖父母或其他親屬那裡領受得來的禮物。

- **晨禱**
  「我的天主，我欽崇祢，並全心全意愛祢。感謝祢創造了我，讓我成為基督徒，並護祐我安然度過這一夜。我把今天的一切奉獻給祢，求祢讓一切承行祢的旨意，以光榮祢。求祢讓我遠離罪惡和一切凶惡。願祢的恩寵常與我和我所有的親人同在。亞孟。」

- **晚禱**
  「我的天主，我欽崇祢，並全心全意愛祢。感謝祢創造了我，讓我成為基督徒，並護祐我安然度過這一天。求祢寬恕我今天所犯的過失，並接納我所作的善功。求祢徹夜守護我，救我遠離凶險。願祢的恩寵常與我和我所有的親人同在。亞孟。」

  你可以邀請孩子們一同誦念這些祈禱文和其他祈禱文——如：《天主經》、《聖母經》、《聖三光榮經》、《護守天使誦》和《為亡者祈禱文》，或誦唸一端或更多端《玫瑰經》，或《神聖慈悲串經》。孩子們藉著自發的祈禱，即那些發自內心的祈禱，與主建立關係。這樣，孩子們能學習與耶穌對話，成為主真正的朋友，把他們的需要、渴望和憂慮都交託給祂。

### 4.2.3 在主日誦唸日課的晨禱

在主日誦唸日課晨禱中簡短的福音，再由父母講解，這樣不僅能夠提供一個共同祈禱的機會，還可以在天主聖言的光照下，彼此分享一週以來所發生的事。

聖若望保祿二世在《家庭團體》宗座勸諭中指出：「教友家庭以接受並宣報天主聖言，完成它的先知職：這樣它日復一日地更成為一個信仰和傳佈福音的團體」（《家庭團體》，51）。

- 在誦唸晨禱時，分工合作誦讀對經、聖詠、聖經章節等部分會很有幫助，這樣能鼓勵每個人，甚至是最年輕的小孩都能參與其中。

- 家長可以花點時間講解他們聽到的讀經。為此，可以與家庭和學校的日常生活聯繫起來，展示出福音和天主聖言是真實生活的話語，並能光照和陪伴我們日常的一切活動。

- 如果有家庭成員懂得演奏樂器，則可以在誦唸晨禱時以唱歌和一些合適的旋律伴奏；這會是體驗創作聖詠、讚美詩和頌歌的初衷的美妙方式。

- 最後，家長可以與孩子們一起閱讀當天聖人的生平，特別是對年幼的孩子來說，這是一種非常振奮人心的習慣，家長可以解釋他們之所以能成為聖人的原因，並指出我們可以在他們的紀念日祈求他們的代禱和保護。

# 5

# 青年人的祈禱

## 5.1 「請上主發言，祢的僕人在此靜聽。」（撒上 3:9）

## 如何得知天主的旨意

青年時期是一個重要的過度時期。人在其信仰旅程的某個時刻，就像生活的其他方面，在尋求一種更個人化、更親密的方式與主聯繫時，他們會質疑兒時的做法。誠然，年輕人和祈禱之間的關係確實是個敏感的話題，但我們不得不承認，只要細心和勇敢地接觸他們，許多年輕人都會表露出意想不到的興趣和反應。

與年輕人一起祈禱的經驗肯定包含了他們對情感和關係、恐懼和渴望所感受到的懷疑和所產生的疑問。祈禱的那份安靜和親密感，能為他們提供一個環境，讓他們可以向主傾訴內心的騷動和不安，並從祂那裡領受到鼓勵的話：「若你與祂建立友誼，開始與永活的基督談論你生活中的具體事情，那將是卓絕的經驗，是滋養基督信仰生命的基本經驗。」（《生活的基督》宗座勸諭，2019 年 3 月 25 日，129）。

在與年輕人一起祈禱的過程中，我們無可避免地會提到聖召的問題。青年時期是審視並開始規劃自己未來（包括為他人服務）的最佳時期。幫助年輕人祈禱意味著要幫助他們去夢想，並與主一起探索自己的未來，把祂視為他們永遠的朋友。在祈禱中，年輕人可以學習像亞巴郎那樣仰望天空，細數天上的星星；他們可以像梅瑟一樣，對沒有被焚毀的荊棘叢感到著迷。他們可以像撒慕爾一樣，在夜深人靜時聽到天主的呼喚；他們也可以像瑪利亞一樣，向正在敲門的主敞開大門。在這「祈禱年」間，每個基督徒團體都必須懂得怎樣在年輕人心中重燃這種聖召的對話，為上主經過並召喚他們而感到欣喜。

## 5.2 青年人的祈禱活動和聚會

除了聚焦《天主教教理》第四卷，對基督徒祈禱的主題進行系統性的教理講授，或探討一些聖經人物的祈禱以外，我們還可以探究教宗方濟各《生活的基督》宗座勸諭的內容。特別是第 150-157、250-252 和 287-290 號中論到與主建立友誼的部分，並以簡單直接的方式給年輕人闡述相關內容。

- 可以安排一些時間，讓年青人在開始日常生活之前聚在一起祈禱。例如：在早晨上學前聚在一起閱讀當天的福音，或誦唸晨禱；同樣，也可安排每週相聚一起朝拜聖體，讓年輕人訴說自己的意向，並與同學分享，讓大家都能為彼此的意向祈禱。

- 年輕人需要通過親身經歷和分享去看，去接觸。在這一年裡，可以設立和推廣一些祈禱場所。此外，我們可以在青少年中心、小禮拜堂，或團體的會議室或在小聖堂設置一個角落，擺放一尊聖像和一本聖經，如果可能的話，還可以安放聖體，以營造一股安靜和有利於祈禱的氛圍。同樣，我們也可以用適當的方式和物料在城市的廣場、學校或其他地方搭建「祈禱帳篷」，舉辦特別的傳教或牧民活動，或作為夏令營體驗的一部分。由於年輕人喜歡「強烈」的體驗，在一年中某些時候安排籌劃黃昏或晚間聚會，能營造一種安靜、聆聽和朝拜的氛圍。

- 「團體週」的經驗正在不同堂區和學習小組中傳播。在繼續日常學習或工作的同時，年輕人小群組與一些神父、修會人士和成人平信徒在堂區或教區提供的地方定期聚會。除了體驗手足友愛的生活和服務以外，這也是向年輕一代介紹祈禱的絕佳機會：誦禱聖言、時辰頌禱禮、朝拜等。

- 許多神學院或隱修院都會敞開大門開辦「祈禱學校」。一般來說，這是一個持續進行的計劃，以適合年輕一代的語言講論聖經人物或聖召的問題，並把它們融入祈禱之中。

- 年輕人也喜歡徒步到各大聖所朝聖，以及在山間或大自然遠足。徒步遠行和默觀創造的節奏很容易讓人心懷敬畏、讚美和感恩之情：這些時候是教導和練習「心禱」，以及沿途背誦「登聖殿歌」的絕佳機會。

- 邀請年輕人小組負責帶領一些傳統的團體活動，例如：每月首週五舉行的拜苦路活動，而不是誦唸玫瑰經或做晚禱。

- 現在許多應用程式和播客都能提供有關祈禱的內容，以及當天福音的短評。這些工具讓人們可以在日常生活中、在上學或工作途中，或在娛樂時祈禱。當人們因各種原因而未能參與堂區或其他團體的活動時，利用和推廣這些應用程式並分享從中獲得的知識（包括年輕人的見解）是另一種祈禱的方式。

# 6

「耶穌就起身出去，到荒野的地方，
在那裡祈禱。」（谷 **1:35**）
退省的祈禱

在《馬爾谷福音》中，我們讀到「耶穌就起身出去，到荒野的地方，在那裡祈禱。」（谷 1:35）。聖史給我們描繪了耶穌的形象，指出基督徒祈禱的兩個基本幅度：把自己從日常生活中抽離出來——這是尋求與天父私下對話的必要條件；以及一顆安靜的心——這是聆聽天主的聲音和聆聽祂的旨意不可或缺的元素。從這個角度看來，在「祈禱年」的背景下，靈修退省能夠為靈性皈依和心靈更新提供一個無可比擬的機會，也是教宗邀請我們所有人去做的事。

## 6.1 「那裡有兩個或三個人，因我的名字聚在一起」（瑪 18:20）：靈修退省的意義

耶穌教導我們，當基督徒聚在一起祈禱時，祂就會以一種特殊的方式與他們同在。在這方面，參與靈修退省是我們透過一同祈禱，更充分地體驗主的臨在的大好時機。靈修退省並不是逃避現實，而是透過默禱，更完全地沉浸在現實之中。真正的靈修退省的成果不會讓我們渴望脫離日常的生活，而是教我們藉著主的臨在，以嶄新的光芒改變日常的生活。在一個經常使我們分心，使我們遠離信仰生活的世界裡，退省祈禱就像在沙漠中的綠洲中駐足；我們在城市裡，雖然不乏相遇的方式和機會，但城市的步伐卻常常掩蓋或隱藏了我們的視線，使我們看不到希望真正的源泉，那個唯有主才能賦予我們的喜樂的泉源。

- 因此，「祈禱年」可以為平信徒和獻身生活者提供一個機會，讓他們重新發現在一年中花幾天時間與主特別相遇的重要性。其中一些適合退省的地方包括隱修院、修道院或朝聖地點，那裡會有一些定時的祈禱和靈修活動。

- 我們的堂區也可以帶頭安排一些退省日。雖然我們有時會在安排上遇到一些困難，但也應該盡量每月安排一次一天或半天的退省——最好是安排在週六下午或週日舉行，讓那些上班族也可以抽空參與。

- 在這一年中，我們可以奉行靈修退省中常見的一種做法：即所謂的「耶穌禱文」（也稱為「心禱」），是教父們非常珍視的祈禱方式。這是一種自發地以短誦來祈禱的方法，在一天中不斷提醒自己主的臨在。我們持續地以讚美詩讚頌那位總是與我們同在的天主。我們可以在車上或公共交通工具上誦唸，這也是我們為沿途遇到的陌生人代禱的一種方式。如果可能的話，嘗試在一週中抽出時間，也許是在下班回家的路上，或在午休時停下來，在聖體前祈禱。我們也可以恢復一些習俗，包括定期到訪墓園和為亡者祈禱。

- 教會也邀請我們在一年中某些時候，透過特定的祈禱來培養和加強我們與聖人和聖母的關係。例如：在五月和十月期間，在社區或公寓大樓裡誦唸玫瑰經是很好的做法，這已是許多地方盛行的習慣。

- 在分辨聖召方面，祈禱是與主相遇，並分辨如何回應祂的旨意的場景。在默禱中，我們必須以愛祈求基督光照我們的生命。

## 6.2 《主禱文》：所有祈禱的典範

在《天主經》中，主耶穌給宗徒們，以及所有基督徒介紹了堪稱是「所有祈禱的典範」的祈禱文。我們可以說，《主禱文》是一所「祈禱學校」。

事實上，在耶穌教給我們的禱文中，我們找到了我們信仰的核心。《主禱文》是一篇包含了人類普遍經驗和神聖奧跡的祈禱文。它結合了孩童稱呼他的「爸爸」的純樸表現，也有知道自己正處身那個奧跡的深度。正如《天主教教理》中引用戴都良的話時所教導的那樣，《天主經》「是全部福音的撮要」（參考：《天主教教理》，2761-2776）。這是一篇觸及我們生活各個層面的祈禱：天主的神聖、祂的國度、我們的日常生活、彼此寬恕、我們與罪惡的鬥爭。透過誦唸《天主經》，我們越來越接近天主的心和我們信仰的核心。

教宗透過他的要理講授，引領導我們明白，這篇祈禱文不只是一連串的話語和需求，而是一條通往與天父建立親密關係的道路。它教導我們以孝愛和信任的態度來稱呼天主，純樸和充滿愛意地稱祂為「父親」。教宗說：我們無需「多說空話」（公開接見，2019 年 2 月 27 日）：耶穌教導我們甚麼才是至關重要的。祂告訴我們，我們可以用純樸的心與天父交談，因為祂「在你們求祂以前，已知道你們需要甚麼」（瑪 6:8）。

- 傳統上，《主禱文》是由七個部分組成的，也被稱為「七項請求」，《天主教教理》第 2803-2854 號專門闡述了這七個部分。它綜合了基督信仰的精神，以及每位信徒蒙召與天父建立的關係。這七項請求可以充當「祈禱學校」的一部分，作為邁向禧年之前每個月退省的提要，並在每次退省專題探討這篇耶穌教給我們的祈禱文的一個部分。

# 7

# 論祈禱的教理

教理講授是福傳過程中一個給予特殊待遇的階段，趨往信仰的成長和成熟（參考：《教理講授指南》，56），並「肩負著教導信徒如何祈禱，以及在祈禱中，發展基督徒經驗的默觀幅度」（《教理講授指南》，86）。

## 7.1 「當梅瑟舉手的時候」（出 17:11）：牧者勸勉的祈禱

雖然整個基督徒團體確實都有責任按照各自在教會內的獨有條件，擔負教理講授的職務（參考：《教理講授指南》，111），但「主教是以其言和生活的見證，福音的首要宣講者」（《羊群的牧人》宗座勸諭，2003 年 10 月 16 日，26；參考：《教理講授指南》，114）。而作為教區內教理講授工作的首要負責人，其主要職能包括宣講、加強教理講授，並為信友提供必要和不同形式的教理講授（參考：《教理講授指南》，114）。

從這意義看來，「祈禱年」是主教們鼓勵教區團體的特殊機會，首先是為每一位託付給他們的信友祈禱，因為，像梅瑟一樣，他們蒙召要呼求上主，為人民代禱；其次，透過教會豐富的傳統所保留的不同面向，宣講和喚起人們對祈禱的價值的關注；最後，提供最適切的方式在其教區內進行教理講授。

神父、執事、男女獻身生活者、平信徒傳道員、父母、祖父母（參考：《教理講授指南》，115-129），都在自己的領域內與主教團結合一，以其創造力和熱忱為普世教會這方面的工作作出貢獻。

## 7.2 《教理講授指南》中論祈禱的部分

以下是有關祈禱的教理講授的一些實用建議：

- 在禮儀年緊湊的時期（將臨期、聖誕期、四旬期、復活期），主教們應召集天主子民前往主教座堂，給他們講論有關祈禱的教理（參考：《教理講授指南》，114）。

- 除了講解祈禱的重要性和鼓勵人們善度祈禱生活以外，與團體一起進行一些實用的祈禱練習也是很有裨益的。這些練習可以在主日學或成人慕道班中，由獻身生活者或平信徒帶領，向他們提供實用的方法，養成祈禱的習慣。

- 在慕道班中安排祈禱的時間：朝拜聖體的時間，邀請他們去體驗耶穌對天父的感情：朝拜、讚美、感恩、孝愛和信任、祈求和仰慕祂的光榮；以天主聖言做簡短的祈禱練習，例如：聖言誦讀；甚至建議誦唸玫瑰經，引導他們默想正在默觀的奧跡，或利用一些能培養反思的標記；鼓勵信友們誦讀時辰頌禱禮；

- 邀請家長們在日常生活中做家庭祈禱，例如：感謝和降福食物、早上做晨禱、睡前做晚禱，養成在晚上或出門前用簡短的禱文祝福孩子的習慣，在出門旅行時把自己交託給天主，經過聖堂時劃十字聖號，為天主的降福表示感謝，等等；

- 細心準備團體會議的開始和結束祈禱；

- 教廷福音傳播部的《祈禱須知》對基督徒祈禱美好而多樣化的傳統提供了深入的研究和參考，是準備在慕道班中宣講的有用工具。

# 8

## 隱修者的祈禱
## 燈火長明的禱聲

在這個「祈禱年」裡，隱修士和隱修女們無疑在致力祈禱上擔負著重要的角色。事實上，隱修士和隱修女們把自己的生命完全奉獻給上主，把生命中的重要部分都獻於祈禱，並藉此與天主相遇。

隱修院「是教會引以為榮的，也是它蒙受天恩的泉源。這種修會的成員，藉其生活和使命，效法基督在山上的祈禱，為天主是歷史的主人作證，並預期末日的榮光……他們向教會信眾提供一個獨特的證據，證明教會對上主之愛。並為天主子民的成長，提供隱而不顯的使徒性的成果」(《奉獻生活》宗座勸諭，1996 年 3 月 25 日，8)「隱修院以如此的聖召和教會的使命，回應著一種至高的需求，即與主相偕」(《奉獻生活》宗座勸諭，59)。

想到這麼多男女隱修者經常在世界各地的隱修院中燃點起祈禱的明燈，那是多麼美好和令人寬慰的事。我們以一種特殊的方式，請求這些團體在他們的意向中念記即將到來的 2025 年禧年，致使我們所有人能透過祈禱生活，與天主日益深切地結合，增強我們的望德，使我們喜樂地生活我們的信仰。

## 8.1 「你們要恆心祈禱」(哥 4:2)：教會的默觀聖召

保祿宗徒邀請我們與主保持恆久的關係，儘管我們會遇上種種困難，也要緊緊地凝視他。從這意義上看來，整個教會都有著一個默觀的聖召。每個受洗者都必須默觀基督，並按照祂的聖言和行動生活。每位基督徒的召叫正是從這裡開始，在生活中默觀上主。

人不管其健康或工作的狀況，或情緒的狀態如何，也總能進入內心的祈禱。這是天主子的祈禱，是被寬恕的罪人的祈禱，他敞開心扉接受別人的愛，並願意以更大的愛作出回應。默觀祈禱就是與天主*共融*，是充滿信心地*凝視*耶穌。亞爾斯的本堂提到那個在聖體櫃前祈禱的農夫說：「祂望著我，我望著祂」。默觀祈禱就是*聆聽*聖言，並因信德而服從。默觀祈禱也是*靜默*，並與基督的祈禱*結合*，讓人能參與祂的逾越奧跡（參考：《天主教教理》，2710-2724）。

## 8.2 往隱修院朝聖

朝聖是一種皈依的經驗，是改變自己的生命，並轉向天主的神聖。在我們為 2025 年禧年的朝聖作準備時，我們在 2024 年「祈禱年」間，也可以在各自的堂區內計劃到隱修院去朝聖：

- 我們可以與年輕人一起朝聖，讓他們體驗教會這個特殊的聖召，當中包含了朝拜聖體、默想天主聖言、默觀、時辰頌禱禮，也體驗到這個特殊聖召與日常經驗到的基督徒美德所導向的聖德是直接相關的；

- 定期到隱修道朝聖，並花點時間去祈禱；

- 對那些隱修士和隱修女們慷慨地把生命完全奉獻心存感激，並把這份感激之情作為他們朝聖的目的，把即將到來的 2025 年禧年的靈性果實託付給他們，並獻上各種能幫助隱修院和照顧他們的需要的獻儀來回報他們。

- **隱修士修女們的著作摘錄：**

| | |
|---|---|
| Nada te turbe, nada te espante; | 何事擾你意？何物亂你心？ |
| todo se pasa, Dios no se muda; | 萬般皆易逝，唯主不移真。 |
| la paciencia todo lo alcanza. | 心有天主者，萬般皆易逝， |
| Quien a Dios tiene nada le falta. | 夫復何所求，堅忍百事成。 |
| Sólo Dios basta.. | 夫復何所求，有主心意稱。 |

（聖女大德蘭）

我們的完美和聖德皆源於天主自己，而祈禱讓我們的靈魂經常與天主保持接觸。它點燃我們的靈魂，並像火爐一樣存留在靈魂內，愛的火焰總是在靈魂內燃燒，縱使它是隱而不見的。一旦這個靈魂與神聖的生命直接交流，比如在聖事中，它就會像被一股強大的氣息燃點起來，把它高舉，讓它極奇豐沛。靈魂超性生命的價值就在於它藉著耶穌基督在信德和愛德中與天主合而為一。這份愛德必須付諸行動；但若要有規律和熱切地付諸行動，就需要有祈禱生活。我們可以肯定地說，在一般情況下，我們在神聖的愛中能否日益改進，實際上就取決於我們的祈禱生活。

（真福科倫巴・馬米恩）

我的天主啊！至聖的聖三，我渴望愛祢，並使人愛祢，我願為拯救世間眾靈、釋放煉獄中受苦的靈魂而工作，以光榮聖教會。我渴望完全實現祢的旨意，達到光榮的境界。那是祢為我在天國所預備的。總之，我渴望成聖，但我感到自己無能為力，我懇求祢，我的天主啊！請祢親自來成就我的聖德吧！〔……〕

為了只以完美的愛情生活，我奉獻自己作祢仁慈之愛的全燔祭品，求你不斷焚燒我，讓蘊含在祢內的無限溫柔像波濤般湧入我的靈魂，使我成為祢愛情的殉道者，我的天主啊！願此致命之愛，將我預備好，讓我在走到祢跟前之後，終能使我死去，願我的靈魂毫不遲延地飛奔到祢仁慈之愛的永恆懷抱中！

我心愛的啊！願我每一次心跳，無數次地向祢重新獻上這奉獻，直到陰影消逝，而我終能在永恆中面對面向祢訴說我的愛！

（耶穌聖嬰的德蘭）

# 9

# 聖所中的祈禱

教宗於 2018 年在聖所負責人和牧民工作者國際大會上發表演說並提醒與會者，到訪聖所的人不斷增加，他們祈求祝福。教宗方濟各強調：「這些祈禱使聖所碩果纍纍，因為人們的虔誠總會因他們對天主的愛的認識而得到滋養和成長」（教宗方濟各向聖所負責人和牧民工作者國際大會的與會者致詞，2018 年 11 月 29 日）。

在聖所祈禱具有更深遠的意義，它的迴響超越那位祈禱者本身。教宗方濟各在 2020 年 5 月 20 日的公開接見活動中強調了這一點：「祈禱是望德的首要力量。你祈禱，你的望德就會滋長，它就會進步。我想說：祈禱會打開望德之門。望德就在那裡，但我要以祈禱來打開那扇大門。因為祈禱者會捍衛基本的真理；他們首先向自己，然後向所有其他人重複說，在這一生中，儘管有著種種辛勞和考驗，儘管有著困難的日子，卻充滿了令人敬畏的恩寵」（公開接見，2020 年 5 月 20 日）。

## 9.1 修和與望德之所

那麼，望德對聖所來說並不陌生，恰恰相反。我們必須習慣用望德的外氅來包裹信德。對寧靜和安慰的盼望讓我們能夠明白信仰那份賦予生命的非凡價值。

聖所應該是一個特殊的場所，讓信友們能夠明白以「天主經」向天父祈禱是多麼重要，因為它祈求主再次回來。在聖所裡，我們舉目凝視天主奧妙地臨於我們的歷史和個人生活。到聖所來的朝聖者往往需要對他在祈禱中所祈求的東西抱有希望。這些願望都是美好的，也是值得關注的。因此，牧民工作應該幫助朝聖者們超越當下，讓他們的祈禱因望德而得以實現。基督徒是「希望的朝聖者」，他不是漫無目的的流浪者，而是有明確目標的人。朝聖者會跨越邊界，到達他希望能實現他的願望和他內心所嚮往的地方。

從望德的角度來看，牧民外展工作的必要性就更顯而易見了。望德有助人們看到主為我們每個人所實現的修和的事實。保祿宗徒教導說，我們的整個存在都是被望德照亮的，儘管它有時可能會被我們支離破碎和複雜生活的失敗所掩蓋。

- 聖所是充滿希望的地方，它邀請我們把祈禱的意向託付給聖徒的代禱，深信藉著他們的幫助，主會俯聽我們，應允我們的祈求。我們的聖所確實是個珍貴的祈禱「寶庫」，那裡充滿了各種標記——例如：向天主還願的奉獻、蠟燭和虔誠的敬禮——向我們展示出無論在過去和現在，我們的祈禱是如何按照天父的旨意得到應允的。祂從不拒絕聆聽祂兒女們的懇求。讓我們不要害怕為我們的需要祈求天主！

- 聖所往往是教區大型的「告解室」，那裡總會有神父，隨時準備聆聽懺悔者的告解。透過修和，主張開雙臂來迎接我們，就像比喻中那位慈父，熱切地等待兒子回家一樣。我們希望在這準備禧年的一年裡，朝聖者們能意識到從

這些地方流溢出來的無限恩寵，並在告解室中體驗到「神聖的憐憫之門」確實為世界敞開了。願所有朝聖者都藉著祈禱，投入那些知道沒有天父、沒有家，人就會在閃爍耀眼的世界中迷失自己的人的懷抱中，這些人是可信任的。

- 正因禧年的到來，我們應邀在這個「祈禱年」裡特別為這意向祈求，我們渴望這會是讓人真正修和的一年，在我們所關心的所有情況中，特別為那些面對諸多罪惡和極大痛苦，希望仿佛也已破滅的地方和全球境況之中，流溢出靈性的恩寵。

# 10

## 為 2025 禧年的祈禱文

## 10.1 天主子民為聖年祈禱的重要性

在這「祈禱年」裡，天主子民和每位信徒的培育和虔誠祈禱尤其重要。祈禱甚至成為一種真正共融的行動，不僅是個人與天主之間的共融，也是教會所有成員之間的共融，把他們團結起來，以同一呼聲上達天堂。

天主教傳統一直強調團體祈禱的重要性，信友在團體祈禱中以他們的參與來表達信仰。教會的代禱是諸聖相通的一部分，也是教會團結合一有力的體現。這份團結合一將以一種特殊的方式在聖年期間展現出來，屆時，來自世界各地的信友將同心祈禱，分享他們對靈性皈依的渴望，也讓他們能體驗到禧年所宣佈的寬恕。

## 10.2 信友為準備 2025 年禧年的祈禱文

我們心中滿懷望德和信德，並意識到我們的每一個祈禱都是編織在教會共融那幅絢麗織錦上的金線，本輔助材料的最後部分提供了一些祈禱文的範例，這些禱文都是教會不同靈修傳統的結晶。

當中，《禧年禱文》是由教宗方濟各撰寫的。如果我們的團體中，尤其是在主日彌撒中一同誦唸這祈禱文來迎接禧年，那將會是非常有意義的事。這樣能有助信友們好好地準備他們的心靈，迎接主願意賜予我們的非凡恩寵。

**代禱的禱文：**

「天父啊，求祢以祢的仁慈，垂聽祢子女的請求。在我們為 2025 年禧年作準備之際，求祢更新我們的信德，增強我們的望德和愛德，並幫助我們在現世為祢的愛作證。」

**讚美的禱文：**

「主啊，祢是無限美善的，我們讚美祢。求祢在即將到來的禧年，開啟我們的眼目，使我們看到祢創造之美，讓我們的心因祢奇妙偉大的化工而歡欣鼓舞。」

**感恩的禱文：**

「天主啊，感謝祢賜予我們的每個祝福和我們所領受的一切恩惠。在我們為禧年作準備之際，求祢教導我們，使我們在生命的每時每刻都能認出祢的手，把每天視為祢仁慈和愛的恩賜，歡欣迎接每一天。」

**求恩的禱文：**

「主啊，祢是一切智慧的源泉，求祢在這祈禱年中指引我們，使我們為即將到來的禧年做好準備，求祢敞開我們的心扉，啟導我們的思想，使我們明白並充分體驗到祢仁慈和寬恕的恩惠。」

（天主教澳門教區 恭譯）

# 2025 禧年禱文

## 希望的朝聖者

天父，願祢藉着祢的聖子——我們的兄長耶穌基督所賦予我們的**信德**，和聖神在我們心中燃點的**愛德**火焰，重振我們對祢神國的**望德**。

願祢的恩寵轉化我們，使我們努力不懈地栽種福音的幼苗。但願那些福音幼苗，使人類和宇宙萬物由內而外得以轉化，並能懷着確切的希望，期待新天新地的來臨，那時，邪惡勢力要全被摧毀，祢的榮耀卻要永遠常存。

願禧年的恩寵重振我們這些希望的朝聖者對天國寶藏的渴求。願這同一恩寵使我們救主的喜樂與平安惠及普世萬民。

願讚頌和光榮歸於祢——天主，至於無窮之世。阿們。

（天主教香港教區版）