

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

第二條

時期一滿

2598. 祈禱的劇情，在成為肉軀並住在我們中間的聖言身上，為我們圓滿地啓示了出來。有關祂的祈禱，由祂的見證人在福音中宣我們宣布的，努力領會祂的祈禱，就是讓我們接近神聖的主耶穌，一如接近那焚燒的荊棘叢：先瞻仰祂本身如何祈禱，再聆聽祂教導我們如何祈禱，最後領悟出祂如何俯允我們的祈禱。

耶穌祈禱

2599. 成為童貞女之子的天主子，學會以祂人性的心來祈禱。祂從祂母親那裡學習祈禱，母親心裡保存著全能者所行的「大事」並予以瞻想。祂在納匝肋會堂內和耶路撒冷聖殿中，從民眾祈禱的節拍及詞句中，學習祈禱。但祂的祈禱更是出自內心一個隱密的泉源，一如十二歲時，祂讓人所預感的：「我應當操心我父親的事業」(路 2:49)。時期一滿的祈禱之新穎處——**赤子的祈禱**，就在耶穌的祈禱中，開始啓示出來。這是天父等待已久、應發自祂子女心中的祈禱。這種祈禱終於由祂的獨生子，偕同世人並為了世人，在其人性中活出來了。

2560. 路加福音特別強調在基督的職務中，聖神的行動和祈禱的意義。耶穌每當面對自己使命的決定時刻，都**首先**祈禱。在受洗及顯聖容時，父為祂作見證之前；在透過自己的苦難，落實天父愛的計劃之前；在給予自己宗徒傳

教使命的關鍵時刻：簡選並召叫「十二人」之前，在伯多祿宣認祂是「天主的基督」之前，為使宗徒之長的信德在誘惑中不致失落，祂都祈禱。耶穌在完成天父所要求的救世事件之前所作的祈禱，是謙虛地和信賴地把自己人性的意願交託於天父的愛的意願。

2601. 一天，耶穌在某處祈禱。祂祈禱完畢後，門徒中的一位請求祂：「主，請教我們祈禱吧！」(路 11:1)難道門徒不是首先瞻仰主耶穌祈禱而心生祈禱的願望嗎？於是他可由祈禱的導師學習祈禱。子女須藉著**瞻仰**聖子，並聆聽聖子，學習向天父祈禱。

2602. 耶穌經常在偏僻處，或**獨居**，或上山，而且往往選擇夜晚祈禱。在祈禱時，祂心中**懷念著眾人**，因為祂降生成人時攝取了人性，並且祂自獻於父時，也將人類奉獻。成了血肉的聖言，在祂人性的祈禱中也分享著「祂弟兄」的生活體驗(希 2:12)。祂同情他們的軟弱，願意從中把他們解救出來。聖父之所以派遣祂，目的就在於此。祂的一言一行，是祂在「密處」祈禱的一種可見表現。

2603. 聖史記載了基督在傳教期間的兩端比較明顯的禱詞。每端禱詞都以感恩開始。第一端，耶穌表明相信父，承認祂，稱謝祂，因為祂對自以為博學的人，隱瞞了天國的奧秘，而啓示了給小孩子(真福八端中的貧窮人)。祂那顫抖的呼聲「是的，父啊！」披露祂內心的深處，祂對「天父的意願」的依從，這是祂母親懷孕時，所說「**爾旨承行**」(fiat)的迴響，也是祂山園祈禱時，向父所說「爾旨承行」的前奏。耶穌的整個祈禱在於以其人性之心對「天父旨意之奧秘」的一種出自愛的依從(弗 1:9)。

2604. 第二端祈禱詞記載在若望福音中，是耶穌在復活拉匝祿前的祈禱。事前，祂先謝恩：「父啊！我感謝祢俯聽了我」，這表示父常俯聽祂的請求；耶穌立即接著說：「我知道祢常俯聽我」，這說明耶穌常常在**祈求**。如此，耶穌這種以感恩為主的祈禱，啓示我們該如何祈求：在接受恩典**之前**，耶穌依從那位施恩者，祂又在恩賜中交出自己。施恩者比所賜的恩典更貴重；祂本身就是「寶藏」；祂聖子的心是在祂內，所賜的恩典是「附加品」。

耶穌「大司祭的」祈禱在救恩工程中，佔有獨一無二的地位。它將作為卷四第一部分結束時的默想，它顯示出我們的大司祭的常具現實性的祈禱，同時它也涵蓋耶穌在主禱文中所教導我們的。我們將在第二部分闡明這一禱詞。

2605. 當耶穌完成父愛的計劃的「時刻」來臨時，祂讓我們窺測祂那孺子之祈禱的不可測量的深度；不單在祂甘心自我交付之前(「**父啊！……不要照我的意願，但照祢的意願**」路 22:42)，甚至也在十字架上**祂最後的幾句話**裡，在十字架上的祈禱和自我交付形成一體：「父啊！寬恕他們罷！因為他們不知道他們做的是甚麼」(路 23:34)；「我實在告訴你：今天你就要與我一同在樂園裡」(路 23:43)；「女人，看，你的兒子。看，你的母親」(若 19:26-27)；「我渴」(若 19:28)；「我的天主，我的天主，祢為甚麼捨棄了

我？」(谷 15:34)；「完成了」(若 19:30)；「父啊！我把我的靈魂交托在你手中」(路 23:46)，直到祂「大喊一聲」，斷了氣，交付了靈魂。

2606. 各時代那些陷於罪惡和死亡奴役中的人類的一切災難，及救恩史中的一切祈求和代禱，都匯集在降生成人的聖言的這一喊叫中。於是父接納了那些祈求和代禱，並且在人完全絕望時，使祂的聖子復活而應允所求。這樣，祈禱之劇在創造和救恩工程中就圓滿地實現。聖詠是在基督內給我們祈禱的鑰匙。是在耶穌復活的「今天」，天父說：「你是我的兒子，我今日生了你。你向我**請求**，我必將萬民**賜**你作產業，以八極為領地」(詠 2:7-8)。

希伯來人書以戲劇性的言詞，闡明耶穌的祈禱如何達成救恩的勝利：「當祂還在血肉之身時，以大聲哀號和眼淚，向那能救祂脫離死亡的天主，獻上了祈禱和懇求。就因祂的虔敬而獲得了俯允。祂雖然是天主子，卻由所受的苦難學習了服從；且在達到完成之後，為一切服從祂的人，成了永遠救恩的根源」(希 5:7-9)。

耶穌教導如何祈禱

2607. 耶穌祈禱時，已在教導我們祈禱。我們祈禱的信、望、愛的旅程，是祂向父的祈禱。此外，福音還提供給我們耶穌對於祈禱明確的教導。祂以賢師的身分，從我們的現況開始，逐步帶領我們走向父。耶穌對跟隨祂的群眾講道時，從他們熟悉的舊約祈禱開始並為他們揭開那臨於人間的天國的新事理。然後，祂以比喻向他們啓示這些新事理。最後，祂向自己的門徒公開論及天父和聖神，因為他們將來要成為教會中祈禱的導師。
2608. 從**山中聖訓**始，耶穌就強調內心的皈依：到祭壇獻上祭品之前，先與弟兄和好，愛仇人以及為迫害者祈禱，「在隱密處」向父祈禱(瑪 6:6)，祈禱切勿嘮叨，在祈禱中要自內心深處寬恕別人，心地純潔，尋求天國。這樣的皈依完全指向天父，是孺子的皈依。
2609. 人心一旦決定皈依，會學習在信德中祈禱。信德是以孺慕之心依附天主，它超越我們的感覺和理解。這是可能的，因為天主的鍾愛之子為我們開啓了走向天父的通道。祂能要求我們「敲門」、「尋找」，因為祂正是「門」和「道路」。
2610. 就如耶穌向父祈禱並在接受恩惠前先謝恩，祂也教導我們要有**子女的膽量**：「你們祈禱時，不論求甚麼，只要你們相信必得，必給你們成就」(谷 11:24)。這種祈禱出自一種絕不懷疑的信德(瑪 21:22)，這就是祈禱的力量：「為信的人，一切都是可能的」(谷 9:23)。耶穌越因家鄉的人的「無信」(谷 6:6)和門徒們的「小信德」(瑪 8:26)而感到傷心，就越為羅馬官員、百夫長(瑪 8:10)和客納罕婦女的「偉大信德」(瑪 15:28)而讚賞不已。
2611. 信德的祈禱不單在於說「主啊，主啊」，而更在於用心承行父的旨意(瑪 7:21)。耶穌勸勉門徒在祈禱中，要有與天主計劃合作的這種關注。

2612. 在耶穌身上，「天主的國臨近了」；祂召叫我們要悔改和堅信，也要**警醒**。在祈禱中，門徒要警醒注意聆聽那位常存在和常來臨者，要在記憶中懷念祂第一次以血肉之軀謙卑地來臨，並期待祂光榮地再來。門徒們在與老師共融中的祈禱是一種戰鬥，在祈禱中警醒，才能免陷於誘惑。

2613. 路加福音記載了論祈禱的三個重要**比喻**：

第一個：「令人討厭的朋友」，勸人要懇切祈禱；「你敲門，必給你開」。凡這樣祈禱的人，天父必賜他所需，特別賦予擁有一切恩惠的聖神。

第二個：「令人討厭的寡婦」，特別指出祈禱的特質之一：必須有信德和耐心，常常不斷祈禱，「但是，人子來臨時，能在世上找到信德嗎？」

第三個：「法利塞人和稅吏」，強調祈禱必須心地**謙遜**；「天主！可憐我這個罪人。」這句禱詞，教會不停地予以重複，作為自己的祈禱：「**上主！求祢垂憐**（*Kyrie eleison*）」。

2614. 當耶穌坦白地向門徒們說出向天父祈禱的奧秘時，祂清楚地告訴他們：當祂帶著光榮的人性回到父身邊後，他們和我們應該怎樣祈禱。現今祈禱的新穎之處在於「**因祂的名而求**」（若 14:13）。對耶穌的信仰引導門徒認識父，因為耶穌就是「道路、真理和生命」（若 14:6）。信德在愛中產生果實：遵守祂的話和祂的誡命，並偕同基督存留在父內，父是在基督內愛我們，以致住在我們內。在這新盟約中，我們所以確信有求必得，是以耶穌的祈禱為基礎。

2615. 更有甚者，當我們的祈禱與耶穌的祈禱結合在一起時，父所賜予我們的，是「另一位護慰者，使祂永遠與你們同在，祂是真理之神」（若 14:16-17）。這種新穎的祈禱及其條件透過「臨別贈言」展現出來。在聖神內，基督徒的祈禱是同父的共融、愛的共融，不單通過基督而且**在基督內**。「直至今日，你們還沒有因我名求甚麼，求吧！你們必將得到，好使你們的喜樂得以圓滿」（若 16:24）。

耶穌俯聽祈禱

2616. 在耶穌傳教期間，人們向祂作的祈禱，都獲得祂的俯允，就是透過奇跡，一些提前顯示祂死而復活之德能的記號：祂俯允以言語表達信德的祈禱（癱病人，雅依洛的女孩，客納罕婦女，右盜），或俯允靜默中的祈禱（抬癱子的人，觸摸祂衣裳的血漏病婦人，罪婦的眼淚和香液）。瞎子懇切的請求：「達味之子！可憐我罷！」（瑪 9:27）或「耶穌，達味之子可憐我罷！」（谷 10:48）教會把這些呼求句重用於傳統的耶穌禱文中：「主，耶穌基督，天主子，可憐我罪人！」耶穌常答覆懷著信德而求祂的人，無論是求病癒或求罪赦：「平安回去吧，你的信德救了你！」。

聖奧思定美妙地指出耶穌祈禱的三個幅度：「作為我們的司祭，祂代我們祈禱；作為我們的首領，祂在我們內祈禱；祂是我們的天主，我們向祂祈禱。所以，讓我們在祂身上聽出我們的聲音，在我們身上，聽出祂的聲音」。

童貞瑪利亞的祈禱

2617. 瑪利亞的祈禱是在時期一滿的黎明中，給我們啓示了。在天主聖子尚未降生、聖神尚未降臨以前，瑪利亞的祈禱以獨特的方式，與天父慈愛的計劃合作：在天使報喜，瑪利亞懷孕基督時在聖神降臨，教會——基督的身體形成時。在卑微使女的信德中，天主的恩賜獲得了有史以來等待已久的接納。全能天主使她「滿渥聖寵」，獻出自己整個身心以作回應：「看！上主的婢女，願照祢的話成就於我罷！」「**爾旨承行**」就是基督徒的祈禱：我們完全屬於祂，因為祂完全屬於我們。
2618. 福音告訴我們，瑪利亞怎樣以信德祈禱和代禱：在加納婚宴上，耶穌的母親向她的兒子請求，提供婚宴上的需要。此婚宴預示另一個筵席、羔羊的婚宴，羔羊答應自己的淨配——教會的請求，在此婚宴中獻出自己的體血。是在締結新約的時刻，在十字架下，瑪利亞被視為那女人、新厄娃、真正的「眾生之母」而蒙垂聽。
2619. 為此緣故，瑪利亞之歌「**我的靈魂頌揚上主**」(*Magnificat*)，既是天主之母的歌，也是教會的歌；是熙雍女兒及天主新子民的歌，是感謝天主在救贖工程中所賜豐滿之恩的歌；是「窮苦人」的歌，他們的期望，透過天主對我們祖先「亞巴郎和他的後裔」所作的永遠許諾的實現而得到滿足。

撮要

2620. 在新約中，祈禱最完美的模範是耶穌以愛子的身分所作的祈禱。耶穌的祈禱常在獨處和靜默中進行，這正意味著祂滿懷愛情、依順天父的意願，直到被釘十字架，同時也絕對信任自己的祈求必蒙俯允。
2621. 耶穌在祂的訓誨中教導門徒，在祈禱時要有純潔的心、活潑而堅定的信德及敢於祈求的孺子之情。祂勸勉他們要警醒，鼓勵他們因祂的名向天主求恩。耶穌基督亦垂允向祂本身所作的祈禱。
2622. 童貞瑪利亞以她的「爾旨承行」(*Fiat*)和「頌揚上主」(*Magnificat*)所作的祈禱有一特色，就是在信德中慷慨地將自己作完全的奉獻。

第三條

教會時期

2623. 五旬節日，當「眾人都聚集在一起」(宗 2:1)，「同心合意專務祈禱」(宗 1:14)，等待著聖神的來臨時，恩許之神降在門徒們身上。聖神教導教會，使她想起耶穌所說的一切，也培育她度祈禱的生活。

2624. 在耶路撒冷的第一個團體中，信友們「專心於聽取宗徒的訓誨，時常團聚，擘餅祈禱」(宗 2:42)。祈禱植根於宗徒的信德，為愛德所確認，從感恩祭中汲取養料，這是教會祈禱的典型順序。

2625. 這些祈禱經文首推那些在聖經中，信友們所聽到和所閱讀的經文。但他們將這些經文變為自己的祈禱，是由於這些經文，尤其是聖詠集的經文，已在基督內實現。聖神常提醒祈禱中的教會記起基督，也引領她進入完整的真理而激發出新的祈禱詞，新禱詞在教會生活、聖事及使命中，表達基督深奧莫測的奧秘在操作。這些表達祈禱的方式將在各主要禮儀傳統和靈修傳統中逐漸發展。基督徒的祈禱常以宗徒傳下來的和教會欽定的聖經中的**祈禱形式**為規範。

一、頌謝和朝拜

2626. **頌謝** (blessing) 表達基督徒祈禱的基本活動：它是天主與人的相遇；在頌謝中天主的賜恩和人的接受互相呼應，彼此結合。頌謝的祈禱正是人回應天主的恩賜；因為天主降福，人心能以頌謝回應降福之源的天主。

2627. 頌謝的行動有兩個基本表達方式：有時它在聖神內經由基督而上達天父(我們讚頌天主因為祂降福了我們)；有時它懇求聖神賜恩，聖神通過基督，由(降福我們的)天父那裡降下。

2628. **朝拜**是人面對造物主時，自認是受造物的第一個態度。朝拜使人讚揚上主的偉大，因為祂創造了我們；也讚揚救主的全能，因為祂從罪惡中拯救了我們。朝拜是俯伏在「光榮的君王」(詠 24:9-10) 面前的心靈謙虛，也是對「永遠更大」的天主的肅然起敬。朝拜「聖！聖！聖！」而又無窮美善的天主，使人自知渺小卑微，並且確保我們的祈求獲得垂允。

二、求恩的祈禱

2629. 懇求的祈禱，在新約內詞彙豐富：求、請求、懇求、呼喊、苦求、大聲疾呼、甚至「祈禱中的掙扎」。然而，最通常的祈禱，由於是自發的，還是求恩。透過求恩，我們表達我們與天主的關係的意識：我們是受造物，非本原，也不是逆境主宰者，也不是最後的歸宿。身為基督徒，我們也意識到自己是罪人，遠離了我們的父。祈求已經是返回父家的開端。

2630. 新約幾乎沒有像在舊約中經常出現哀歌式祈禱。今後，在復活的基督內，教會的祈求依據望德而發，縱然我們還在等待，每日仍須悔改。基督徒的祈求出自另一泉源，就是聖保祿所稱的**嘆息**，即受造之物「產痛」(羅 8:22)的嘆息。這也是我們「等待我們肉身的救贖的嘆息，因為我們得救，還是在於希望」(羅 8:23-24)。最後是聖神自己那「不可言喻」的嘆息，祂「扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求才對」(羅 8:26)。

2631. **祈求寬恕**是求恩祈禱的第一步，正如那稅吏的祈求：「天主，可憐我這個罪人吧！」(路 18:13) 祈求寬恕也是真實而純正的祈禱的準備。充滿信心的謙卑將我們提昇到天父和祂的聖子耶穌基督之間的，以及我們彼此之間的

共融光輝中。因此，「我們無論求甚麼，必由祂獲得」(若一 3:22)。感恩祭禮儀和個人祈禱也以祈求寬恕作為必要的準備。

2632. 基督徒的求恩集中在渴望和**尋求天國**的來臨，這正合乎耶穌的教導。在求恩中存在著等級的差別：首先是天國，然後是為迎接天國和協助天國來臨所需的一切。教會現時的使命，即協助基督和聖神的使命，正是宗徒團體祈禱的核心。這也是傑出的宗徒聖保祿的祈禱。他提示我們應如何將各教會對神聖事務的操心，化為激發基督徒祈禱的動力。所有受過洗的人，都藉著祈禱，為天國的來臨而工作。

2633. 當我們分享天主的救世之愛時，我們自會理解到，任何需求都能變成祈禱的內容。承擔一切以救贖一切的基督，能因我們以祂的聖名向天父所呈上的祈求，受到光榮。就是懷著這種信念，聖雅各伯和聖保祿鼓勵我們無論何時何地，都要祈禱。

三、轉求的祈禱

2634. 轉求是求恩祈禱的一種，它使我們的祈禱更相似耶穌的祈禱。祂在父身邊，是我們唯一的轉求者，不斷為眾人，特別為罪人轉求。祂「常能拯救那透過祂接近天主的人，因為祂常活著為他們轉求」(希 7:25)。「聖神親自為我們轉求，……按照天主的旨意，代聖徒轉求」(羅 8:26-27)。

2635. 從亞巴郎起，轉求、為別人求恩，是一顆與天主仁慈相協調之心的特點。在教會時期，基督徒為別人的轉求分擔基督的轉求；這是諸聖共融的表達方式。在轉求中，轉求者「不只顧自己的事，也顧及別人的事」(斐 2:4)，甚至為傷害他的人祈禱。

2636. 初期的基督徒團體強烈地度著此種分享的生活。保祿宗徒就是這樣讓各地基督徒團體參與他宣揚福音的職責，同時也為他們轉求。基督徒的轉求不分畛域：「為所有的人，為有權位的人祈禱」(弟前 2:1)，也為迫害者和拒絕接納福音者祈求。

四、感恩的祈禱

2637. 感恩是教會祈禱的特徵。每當舉行感恩祭慶典時，教會就更顯示出並更成為其為教會的本質。事實上，在救世工程中，基督將受造之物從罪惡和死亡中拯救出來，為天父的光榮，予以重新奉獻，使之回歸天父。奧體肢體的感恩分享奧體首領的感恩。

2638. 正如在求恩祈禱中，任何事件、任何需求都可以成為感恩的奉獻。聖保祿的書信經常以感恩開始，並以感恩結束，感恩中，也常提到主耶穌。「你們要事事感謝，這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意」(得前 5:18)。「你們要恆心祈禱，在祈禱中要醒寤，要謝恩」(哥 4:2)。

五、讚頌的祈禱

2639. 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，而更是爲了「祂是」天主而歌頌祂，光榮祂。此種祈禱分享心地純潔者的福分，因他們在享見光榮的天主之前，已在信德中愛慕祂。藉著讚美的祈禱，聖神親自和我們的心神合一，証實我們是天主的子女；聖神也給獨生子作証，証實我們是在祂內獲得義子的地位，並藉著祂而光榮天父。讚美的祈禱整合其他方式的祈禱，並導引它們朝向萬有根源和歸宿的那一位：「唯一的天主，就是天父，萬物都出於祂，而我們也歸於祂」(格前 8:6)。
2640. 聖路加在其福音中，經常提到基督所行的奇跡而引起的驚訝和讚頌。他也在宗徒大事錄中強調宗徒們的事跡是聖神的行動，而引起驚訝和讚頌，例如：耶路撒冷的團體，伯多祿和若望治癒跛子，群眾因而光榮天主，丕息狄雅的外邦人「都歡天喜地，讚美天主的聖道」(宗 13:48)。
2641. 「你們應以聖詠、詩詞和屬神的歌曲，互相對談，全心歌頌讚美上主」(弗 5:19; 哥 3:16)。正如受天主默感的新約作者，初期基督徒團體也以新的方式閱讀聖詠集，而在其中歌頌基督的奧跡。在聖神新的激發下，他們根據前所未聞的奇事編寫詩歌，這些奇事是天主在其聖子身上完成的，例如：聖子降生成人，祂以死亡戰勝死亡，祂的復活和升天，坐在聖父的右邊等等。正是從整個救贖工程中的這種「奇妙事跡」激發出光榮、歌頌天主的歌聲。
2642. 默示錄是「未來將要發生的事」的啓示，此書以啓示天上禮儀的詩歌，以及「見證者」(殉道者：默 6:10)的轉求爲主。爲耶穌作見證而在地被殺的先知和殉道者，一大群來自大災難的人們，他們先我們而進入天國，這些人都歌頌那坐在寶座上的天主和羔羊的光榮。地上的教會與他們結合一起，在考驗中，也懷著信德詠唱這些詩歌。在求恩和轉禱中的信德，於絕望中仍懷著希望並頌謝「光明之父，一切完美恩賜都是從祂降下來的」(雅 1:17)。如此，信德是純粹的讚頌。
2643. 感恩祭中包含所有祈禱形式並予以表達：感恩祭是整個基督奧體，「爲光榮祂的名字」，所呈上的「純潔祭獻」。按照東、西方教會的傳統，感恩祭都稱爲「讚頌之祭」。

撮要

2644. 聖神訓導教會並提醒教會耶穌所說過的一切，祂也指引教會度祈禱的生活，啓發不同的表達形式，這些表達方式在幾個恆久的模式範圍內時時更新，這些形式就是：頌謝、求恩、轉求、感恩和讚頌。
2645. 由於天主的降福，人心能夠頌謝那爲一切福分之源的天主，作爲還報。
2646. 求恩的祈禱是以請求寬恕、尋求天國、以及一切真正的需要作爲目標。
2647. 轉求的祈禱是爲另一個人的好處而作的祈禱。這祈禱沒有任何界限，甚至爲敵人祈禱。

2648. 一切喜樂和痛苦，一切事件和需要，都可成為感恩的材料。感恩是參與基督的感恩，應充盈整個生命：「你們要事事感謝！」(得前 5:18)。

2649. 讚頌的祈禱是完全無私的祈禱，專注在天主身上，超過祂所做的一切，為了天主本身的緣故而讚頌祂，光榮祂，純粹因為「祂是」天主。

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啓示是不夠的，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，是啓示的天國之秘密的一種：這些秘密啓示給「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！」這呼求禱詞將斐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」，因為它不是附屬於其他事務的事，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，爲甚麼我們不向聖神祈禱呢？正是爲了這個理由，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》，「五旬節繼抒詠」：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爲出發點，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，和透過她而爲全人類所行的「大事」；二是將天主子女的懇求和讚頌託付給耶穌之母，因爲她現在知道在她內的人性，與天主子結合爲一。

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）**」：天使加俾厄爾的請安開啓了這祈禱。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女子，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。「充滿了聖神」（路 1:41）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，正如她為自己祈求一樣「願照你的話成就於我罷！」（路 1:38）我們把自我交託在她的祈禱中，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*）的連續短句方式，與拜占廷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劃。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¹。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劃的最高服務，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》：聖神真正是諸聖的住處，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「在教會內」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証，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，但是幫助他們品嘗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，因為師傅怎樣，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. 爲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，也是爲「朝拜聖體」最好的地方。

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。爲此，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。以感恩祭爲中心的主日，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，能使這三種表達成爲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)2，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，祈禱的啓示教導我們，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劃相配合。
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。

四、在愛中恆心不渝

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**。反面的証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，順從天父的慈愛計劃；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劃，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劃；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。

[<續2759 條>](#)