

第二十七講 基督徒的祈禱與靈修(介紹玫瑰經) 04052009

一、什麼是祈禱

- 當我們專心做每一件，就是祈禱。
- 只要心裡常想到主及祂的教導，就是祈禱。
- 只要以愛來做每一件事，就是祈禱。

二、耶穌的祈禱

- 退入荒野•上山•禁食•守齋•四十晝夜•徹夜•獨自
- 為自己祈禱•為門徒祈禱•為信徒祈禱•為合一•為仇人,殺害自己的人
- 不要照自己的意願，惟照天父的意願成就

三、耶穌教導我們如何祈禱：

- 在暗室祈禱（瑪 6:5-6）
- 不要嘮嘮叨叨（瑪 6:7-8）
- 應時常祈禱，不要灰心。（路 18:1）
- 耶穌新自教的祈禱文—天主經（主禱文）（瑪 6:9-14）

祈禱包括

- 感謝，讚頌
- 求恩
- 代禱：特別為不喜歡的人，甚或是仇人
- 在靜默中與主親密會晤：“聖神親自以無可言喻的嘆息，代我們轉求”（羅 8:26）

祈禱方式：

- 口禱
 - * 感謝，讚美，祈求。
 - * 誦唸經文，短誦及禱文。
 - * 是人對天主說話。
- 默禱（Meditation）
藉著聖經章結，經文或任何可默想的題材，在靜默中反省，聆聽及體會天主與自己相遇的經驗。
- 心禱
 - 專心，放下腦海及心中一切憂慮，向聖神開放，在靜默中與主會晤，建立親密關係。
 - 是天人合一境界

默禱與心禱是：聽天主說話，心靈的溝通。

祈禱與分辨：

- 祈禱後一定要分辨。
- 基督徒常犯的一個錯誤，都自認為在承行天主旨意，其實很多是自己

的私欲，偏情作祟，卻覺察不到。

—應尋求天主的智慧：有可行，有不可行，有所言，有所不言。

如何分辨：

—不是凡神就信，但要考驗那些神是否出於天主。(若一 4:1)

—你們不可與此世同化……為使你們能辨別，什麼是天主旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是成全的事(羅 12:2)

—由果實來分辨—好樹結好果，壞樹結壞果。(瑪 7:20)

—聖神九種果實：仁愛，喜樂，平安，忍耐，良善，溫和，忠信，柔和，節制。

—平安

—如果是耶穌，祂會怎麼做？

何時祈禱：

—不是有求天主才祈禱。

—不是有空，坐下或跪下時才祈禱。

—祈禱生活化：當我們專心做每一件，就是祈禱。

—生活祈禱化：只要以愛來做每一件事，就是祈禱。

—當然若要與主有更進一層的認識，並有相遇的經驗，就需有一段時間(至少一小時)與主在靜默中相遇，如同耶穌常獨自上山徹夜祈禱。

* 每一個人個性、思想不一樣，因此祈禱方式也不一樣。必需自己去祈禱，找出與主會晤，溝通的方式。

* 為什麼我的祈禱(求)，天主都不聽到，沒有應驗？或給我的不是我求的？

—時候未到。

—所求不當：「你們得不到，是因為你們不求，你們求而得不到，是因為你們求的不當」。(雅 4:2)

* 基督徒應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝(得前 5:16)

靈修

靈修—>零修—>靈羞

靈修，零修，零蛋又羞羞：是我們這些老教友該常作的反省，因為我們的驕傲，自以為是，而忘了”謙虛”，才是天主所喜悅的。

靈性生命的修煉：(祈禱<—>進修<—>生活實踐)

—以祈禱為本

—不斷進修，研讀聖經，聖書，聖人傳記等，學習教會禮儀。

—將信仰落實在日常生活，家庭，工作與教會團體中。

—靈修生活是藉著聖神帶領，在基督內，以聖言，教會的教導，和信、望、愛、三德，將信仰在生活中實踐出來。

—這是每一位基督徒一輩子的功課。

只有天主教才有的寶貝：玫瑰經：

—結合了口禱與默禱的祈禱。

—偕同聖母，默想耶穌的一生的生活及教導的祈禱。

玫瑰經包含：

—歡喜奧蹟（五端，週一、六 唸）—耶穌誕生與童年

- 一、聖母領報；
- 二、聖母往見聖婦依撒伯爾
- 三、吾主耶穌降誕
- 四、聖母獻耶穌於主堂
- 五、耶穌十二齡講道

—痛苦奧蹟（五端，週二、五 唸）—耶穌受難史

- 一、耶穌山園祈禱
- 二、耶穌受鞭打苦刑
- 三、耶穌受茨冠之苦辱
- 四、耶穌背十字架上山受死
- 五、耶穌被釘十字架上死

—榮福奧蹟（五端，週三，日 唸）—耶穌光榮復活，升天及聖母加冕。

- 一、耶穌復活
- 二、耶穌升天
- 三、聖神降臨
- 四、聖母榮召升天
- 五、天主立聖母為天上母皇及世人的主保。

—光明奧蹟（五端，週四 唸）—教宗保祿二世在 2002 年十月頒佈，默想耶穌生平和作為。

- 一、耶穌約旦河受洗
- 二、加納婚宴
- 三、耶穌宣講天國
- 四、耶穌顯聖容
- 五、耶穌建立聖體聖事。

來源歷史：

—1214 年由聖道明傳授，教會後來才形成目前頌唸方式。

—聖母顯現給聖道明，傳授”聖母經”。以聖母經作為與異端戰爭最有力的武器。

—以前許多人不識字，藉口傳經文，信徒作默想祈禱。

—1883 年 9 月 1 日教宗良十三世，頒佈了一連串有關玫瑰經的文獻(126 年前)

—2002 年 10 月 16 日教宗若望保祿二世，加入光明奧蹟來默想基督生平與作為，更能進入福音內容深處。

—教宗若望保祿二世並宣佈 2002 年 10 月至 2003 年 10 月為「玫瑰經年」

玫瑰經包括：

信經：重申我們的信仰

天主經（主禱文）－耶穌親自教導的經文

聖母經：

“萬福瑪利亞，妳充滿聖寵，主與妳同在”（路 1:28）

“妳在婦女中受讚頌，妳的親子耶穌同受讚頌”（路 1:42）

（下半段請耶穌的母親代禱，如同迦納婚宴）

“天主聖母瑪利亞，求妳現在，和我們臨終時，為我們罪人祈求天主，阿們”。

聖三光榮頌。

何時唸：

－最好早上，最好跪下

－每天唸

－隨時唸

－等待的時候

－開車上下班，長途車，飛機上

－運動，走路，散步

－壓力，煩惱，睡不著覺，生病，慌張，害怕，需要靜下時。

－默禱或心禱的開始

－唸玫瑰經，不在乎多，而在乎專心與誠意

－以虔誠之心唸一遍聖母經比沒有誠意（有口無心）唸 50 遍或 200 遍，更有價值

－不唸玫瑰經沒有罪

－但唸玫瑰經好處多多，恩寵不斷

－每唸一遍玫瑰經（一顆珠子）好像一朵花，唸完一串玫瑰經，有 50 朵花，串成一頂美麗花冠，送給我們天上的母親

“不是什麼經都唸”

－有許多經文，禱文，短誦由聖人們傳授，但被羅馬天主教會真正承認及宣導的比例不是很多。在頌唸前最好先考察清楚。

－玫瑰經是被教會正式頒佈文獻並鼓勵信友多唸的經文。

－是唯一曾被教宗（若望保祿二世）將一整年訂為玫瑰經年（2002-2003），鼓勵教友誦唸的經文。

－誦唸各式經文，禱文並作默想是很好的祈禱方式。但最好，最有力量，內容最豐富，及恩寵最多的經文，只有玫瑰經。

－沒有任何一個經文比玫瑰經更好，因為它包括了整本福音，默想耶穌一生的重要事蹟與教導。

分享：