

基督徒的祈禱與靈修（介紹玫瑰經）

一、祈禱

耶穌在重要事件前一定先祈禱

— 公開傳教前，四十晝夜退入荒野禁食祈禱。（路 4:1-2）

— 揀選門徒前，上山徹夜向天主祈禱（路 6:10）

— 最後晚餐時，偉大的祈禱（若 17）

為自己祈禱：「父啊！時辰來到了，求祢光榮祢的子，好叫子也光榮祢。」

為門徒祈禱：「我將祢的名字已顯示給那些祢由世界中所賜給我的人……我為他們祈求……只為祢賜給我的人祈求……使他們合而為一正如我們一樣……求祢保護他們脫免邪惡求祢以真理祝聖他們……」

為信徒祈禱（若 17:20-22）：「我也為那些因他們的話而信徒從我的人祈求，願眾都合而為一，父啊！願他們在我們內合而為一，……我將祢賜給我的光榮賜給了他們……」

— 從容就義：山園祈禱（路 22:39-46）耶穌對門徒說：「你們應當祈禱，免得陷於誘惑。」；耶穌屈膝祈禱說：「父啊！寬赦他們罷！因為他們不知道他們做的是什麼。」

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（6:7-8）

— 應時常祈禱，不要灰心。（瑪 6:9-14）

— 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（瑪 1:25，路 10:21），啟示給小孩子，復活納匝祿

「父啊！天地的主宰，我稱謝祢……」

「父啊！我感謝祢……」（若 1:41）

— 求恩：「在一切事上，以懇求和祈禱，懷著感謝之心，向天主呈上你們的請求」（斐 4:6）

祈禱方式：

— 口禱

感謝，讚美，祈求。

誦唸經文，短誦及禱文。

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。

一心禱

—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?????——pdf不清楚

—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，但要考驗那些神鬼是出於天主。(若 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：

不是求天主才祈禱。

不是有空坐下跪下時才祈禱

當我們專心做每一件；讀書、工作、吃飯、遊玩、清理房子、開車、煮飯，照顧孩子，先生，太太，公婆，都可奉獻出來，作為祈禱。

只要心裡常想到主及祂的教導都是祈禱。

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。

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，沒有應驗？

時候未到。

給我的不是我求的。

所求不當（雅 4:2）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。基督徒應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝（得前 5:16）

二、靈修

靈修－>零修－>靈差

靈修，零修，零蛋又差差：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。

將信仰落實在生活中。

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，默想耶穌的一生生活及教導的祈禱。

包含：

歡喜奧蹟（五端，週一、六）－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、耶穌十二齡講通。

痛苦奧蹟（五端，週二、五）－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。

光明奧蹟（五端，週四）－故教宗保祿二世在 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。

榮福奧蹟（五端，週三，日）－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。

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。

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

求妳現在為我們臨終時為我們祈求天主，阿們。

聖三光榮頌。

何時唸：

一、最好早上，最好跪下。二、等待的時候：等車，朋友，飛機，排隊，手術，醫生。三、開車上下班，長途車，飛機上。四、運動，走路，散步。五、壓力，煩惱，睡不著覺，生病，需要靜下時。五、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唸 50 遍或 200 遍，更有價值（有口無心）

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

天主教有許多經文，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不是很多。

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。

分享：