

第二十七讲 基督徒的祈祷与灵修(介绍玫瑰经) 04052009

一、什么是祈祷

- 当我们专心做每一件，就是祈祷。
- 只要心里常想到主及祂的教导，就是祈祷。
- 只要以爱来做每一件事，就是祈祷。

二、耶稣的祈祷

- 退入荒野•上山•禁食•守斋•四十昼夜•彻夜•独自
- 为自己祈祷•为门徒祈祷•为信徒祈祷•为合一•为仇人,杀害自己的人
- 不要照自己的意愿，惟照天父的意愿成就

三、耶稣教导我们如何祈祷：

- 在暗室祈祷（玛 6:5-6）
- 不要唠唠叨叨（玛 6:7-8）
- 应时常祈祷，不要灰心。（路 18:1）
- 耶稣新自教的祈祷文—天主经（主祷文）（玛 6:9-14）

祈祷包括

- 感谢，赞颂
- 求恩
- 代祷：特别为不喜欢的人，甚或是仇人
- 在静默中与主亲密会晤：“圣神亲自以无可言喻的叹息，代我们转求”（罗 8:26）

祈祷方式：

—口祷

- * 感谢，赞美，祈求。
- * 诵念经文，短诵及祷文。
- * 是人对天主说话。

—默祷（Meditation）

借着圣经章结，经文或任何可默想的题材，在静默中反省，聆听及体会天主与自己相遇的经验。

—心祷

- 专心，放下脑海及心中一切忧虑，向圣神开放，在静默中与主会晤，建立亲密关系。
- 是天人合一境界

默祷与心祷是：听天主说话，心灵的沟通。

祈祷与分辨：

- 祈祷后一定要分辨。
- 基督徒常犯的一个错误，都自认为在承行天主旨意，其实很多是自己

的私欲，偏情作祟，却觉察不到。

—应寻求天主的智慧：有可行，有不可行，有所言，有所不言。

如何分辨：

—不是凡神就信，但要考验那些神是否出于天主。（若一 4:1）

—你们不可与此世同化……为使你们能辨别，什么是天主旨意，什么是善事，什么是悦乐天主的事，什么是成全的事（罗 12:2）

—由果实来分辨—好树结好果，坏树结坏果。（玛 7:20）

—圣神九种果实：仁爱，喜乐，平安，忍耐，良善，温和，忠信，柔和，节制。

—平安

—如果是耶稣，祂会怎么做？

何时祈祷：

—不是有求天主才祈祷。

—不是有空，坐下或跪下时才祈祷。

—祈祷生活化：当我们专心做每一件，就是祈祷。

—生活祈祷化：只要以爱来做每一件事，就是祈祷。

—当然若要与主有更进一步的认识，并有相遇的经验，就需有一段时间（至少一小时）与主在静默中相遇，如同耶稣常独自上山彻夜祈祷。

* 每一个人个性、思想不一样，因此祈祷方式也不一样。必需自己去祈祷，找出与主会晤，沟通的方式。

* 为什么我的祈祷（求），天主都不听到，没有应验？或给我的不是我求的？

—时候未到。

—所求不当：「你们得不到，是因为你们不求，你们求而得不到，是因为你们求的不当」。（雅 4:2）

* 基督徒应常欢乐，不断祈祷，事事感谢（得前 5:16）

灵修

灵修—>零修—>灵羞

灵修，零修，零蛋又羞羞：是我们这些老教友该常作的反省，因为我们的骄傲，自以为是，而忘了”谦虚”，才是天主所喜悦的。

灵性生命的修炼：（祈祷<—>进修<—>生活实践）

—以祈祷为本

—不断进修，研读圣经，圣书，圣人传记等，学习教会礼仪。

—将信仰落实在日常生活，家庭，工作与教会团体中。

—灵修生活是借着圣神带领，在基督内，以圣言，教会的教导，和信、望、爱、三德，将信仰在生活中实践出来。

—这是每一位基督徒一辈子的功课。

只有天主教才有的宝贝：玫瑰经：

—结合了口祷与默祷的祈祷。

—偕同圣母，默想耶稣的一生的生活及教导的祈祷。

玫瑰经包含：

—欢喜奥迹（五端，周一、六 念）—耶稣诞生与童年

- 一、圣母领报；
- 二、圣母往见圣妇依撒伯尔
- 三、吾主耶稣降诞
- 四、圣母献耶稣于主堂
- 五、耶稣十二龄讲道

—痛苦奥迹（五端，周二、五 念）—耶稣受难史

- 一、耶稣山园祈祷
- 二、耶稣受鞭打苦刑
- 三、耶稣受茨冠之苦辱
- 四、耶稣背十字架上山受死
- 五、耶稣被钉十字架上死

—荣福奥迹（五端，周三，日 念）—耶稣光荣复活，升天及圣母加冕。

- 一、耶稣复活
- 二、耶稣升天
- 三、圣神降临
- 四、圣母荣召升天
- 五、天主立圣母为天上母皇及世人的主保。

—光明奥迹（五端，周四 念）—教宗保禄二世在 2002 年十月颁布，默想耶稣生平和作为。

- 一、耶稣约旦河受洗
- 二、加纳婚宴
- 三、耶稣宣讲天国
- 四、耶稣显圣容
- 五、耶稣建立圣体圣事。

来源历史：

—1214 年由圣道明传授，教会后来才形成目前颂念方式。

—圣母显现给圣道明，传授 " 圣母经 " 。以圣母经作为与异端战争最有力的武器。

—以前许多人不识字，借口传经文，信徒作默想祈祷。

—1883 年 9 月 1 日教宗良十三世，颁布了一连串有关玫瑰经的文献(126 年前)

—2002 年 10 月 16 日教宗若望保禄二世，加入光明奥迹来默想基督生平与作为，更能进入福音内容深处。

—教宗若望保禄二世并宣布 2002 年 10 月至 2003 年 10 月为「玫瑰经年」

玫瑰经包括：

信经：重申我们的信仰

天主经（主祷文）—耶稣亲自教导的经文

圣母经：

“万福玛利亚，妳充满圣宠，主与妳同在”（路 1:28）

“妳在妇女中受赞颂，妳的亲子耶稣同受赞颂”（路 1:42）

（下半段请耶稣的母亲代祷，如同迦纳婚宴）

“天主圣母玛利亚，求妳现在，和我们临终时，为我们罪人祈求天主，阿们”。

圣三光荣颂。

何时念：

—最好早上，最好跪下

—每天念

—随时念

—等待的时候

—开车上下班，长途车，飞机上

—运动，走路，散步

—压力，烦恼，睡不着觉，生病，慌张，害怕，需要静下时。

—默祷或心祷的开始

—念玫瑰经，不在乎多，而在乎专心与诚意

—以虔诚之心念一遍圣母经比没有诚意（有口无心）念 50 遍或 200 遍，更有价值

—不念玫瑰经没有罪

—但念玫瑰经好处多多，恩宠不断

—每念一遍玫瑰经（一颗珠子）好像一朵花，念完一串玫瑰经，有 50 朵花，串成一顶美丽花冠，送给我们天上的母亲

“不是什么经都念”

—有许多经文，祷文，短诵由圣人们传授，但被罗马天主教会真正承认及倡导的比例不是很多。在颂念前最好先考察清楚。

—玫瑰经是被教会正式颁布文献并鼓励信友多念的经文。

—是唯一曾被教宗（若望保禄二世）将一整年订为玫瑰经年（2002-2003），鼓励教友诵念的经文。

—诵念各式经文，祷文并作默想是很好的祈祷方式。但最好，最有力量，内容最丰富，及恩宠最多的经文，只有玫瑰经。

—没有任何一个经文比玫瑰经更好，因为它包括了整本福音，默想耶稣一生的重要事迹与教导。

分享：