甚麼是祈禱？

祈禱是天主與祂子女的交談。



我們以各種方式向天主表達我們的愛：



以我們的思想和心靈與天主的旨意合作。

回應天主以及天主在我們生命中的工作。



藉屬靈操練與天主更接近。



聖經藉不同的人教導我們祈禱，例如亞巴郎、梅瑟、亞納、依撒意亞、聖母瑪利亞、耶穌、保祿和其他人。



向天主說出我們的需要：

我們求……天主便俯允

靈性的需要

與天主合而為一時能滿足靈魂最深的渴求，其他方法是不能達致的。「願眾人都合而為一！」(若 17:21a)



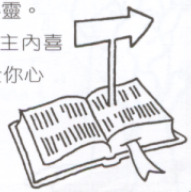
精神的需要

與天主分享我們的想法時，祂會給我們解決困難的指引。「我尋求了上主，他聽了我的祈求：由我受的一切驚惶中，將我救出。」(詠34:5)



情緒的需要

當我們遇到挫折時，天主能安撫我們的心靈。「你只管在上主內喜歡，他必滿全你心的意願。」(詠 37:4)



身體的需要

信德永遠是保持身體健康的最佳途徑。「你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。」(瑪 6:33)





天主向我們顯示祂的愛

為甚麼要祈禱?



人們經常感到需要和天主更加親密。

天主賞賜我們祈禱，以滿足這渴求。

我們祈禱是為了：

光榮天主

感謝天主最大的恩賜—耶穌。

「你們因我的名無論求父甚麼，我必要踐行，為叫父在子身上獲得光榮。」(若14:13)



在困難中得到安慰

耶穌在最困苦的時候也去祈禱……那麼，我們做的應比他少嗎?

「我們是為了你而受造，除非安息在你內，我們的心將得不到安寧。」(聖奧思定)





感受天主的臨在

在基督徒生活中直接認識天主

「上主接近一切呼號他的人，就是一切誠心呼號他的人。」(詠145:18)

經驗天主的寬恕

天主知道我們願意做得更好。

「這稱為我名下的百姓，如果謙遜祈禱，尋求我的面，遠離自己的惡行，我必從天上俯聽，寬恕他們的罪過，使他們的土地生產。」(編下 7:14)



基督說：

「醒寤祈禱吧，免陷於誘惑……」(瑪 26:41)



怎樣祈禱?

祈禱時應完全投入，與天主在一起。



思考

-- 充份利用你的理智了解天主的真理。

-- 思考你對天主創造的世界中，最難以理解的問題。

-- 盡所有力量集中精神。



感受

-- 你的情緒幫助你接近天主。

-- 表達你的情緒，不要試圖隱藏。

-- 要知道天主對理智說話，也對人心說話。



意志

-- 以真我來祈禱。

-- 在喜樂的祈禱中，保持開放和交付的心。

-- 在困難中的祈禱，繼續尋求天主的旨意和保持堅強。



祈禱應有的態度

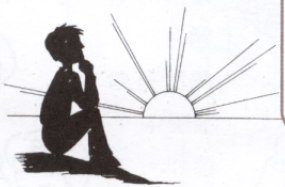
準備充足

心神和理智也要準備妥當；把其他工作放在一邊，祈禱前可閱讀聖經。



覺察

意識到耶穌臨在你的生命中；感受他和你多麼接近。「...我同你們天天在一起.....」(瑪 28:20)



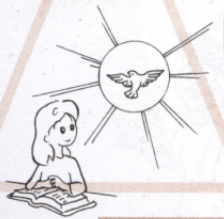
有信心

祈禱應懷著信德，期望禱告會得到俯允。「不論你們在祈禱時懇求甚麼，只要信，就必獲得。」(瑪21:22)



接受

接受天主給你的訊息和他的智慧，別跟天主「討價還價」。



奉獻

把自己所有的愛和渴求奉獻給天主，把自己完全交託給天主，向天主交付自己的生命。



謙遜

以謙虛的心祈禱，不要為了向其他人表現自己而祈禱；把祈禱視為交談。



自律

鍛練自己每天祈禱，貫徹始終，持之以恆。



無私

當你祈禱時，應以無私的心祈禱，不要只顧自己而忽略了其他人。



祈禱的障礙



自私

-- 只為個人利益祈禱。
-- 不要將自己不喜歡的人和事看為「惡」。



沒有耐性

-- 在祈禱上或實踐基督徒生活時太懶散。
-- 祈求天主給我們多點時間之餘，又不願意付出時間。



缺乏信德

-- 願望不能實現便失去信心。
-- 以為我們的祈求太「微不足道」或「無關痛癢」



無知

-- 忘記了天主對各樣事物都有不同的計劃。
-- 忘記了我們的想法不一定是「正確」的。



不誠實

-- 偽裝自己，不以真面目面對天主。
-- 隱藏而不表露自己。

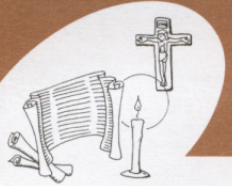


不寬恕

-- 責備取代了愛心。
-- 以為我們比其他人更「神聖」。



祈禱的內容



謝恩

為了感謝天主的恩賜而獻上我們的祈禱，感謝天主賜我們身體、思想和生命。



悔罪

告訴天主我們的罪惡、過犯；藉著與天主傾訴我們的罪，從中經驗他的寬恕。



讚美

以最崇高和個人的方式敬拜天主，讚美天主的偉大和愛情。



求恩

為各種需要祈求，求天主賜我們健康、力量以及作為基督徒的各種需要。



代禱

為其他人的需要祈禱，包括病人、敵人、為主作證的人和需要耶穌基督的人。



祈求引導

求天主教導我們如何實踐基督徒生活，如何處理我們獨自解決不了的問題。



你祈禱時有包括以下的意向嗎？

- 教會
- 傳教組織
- 你的牧職人員
- 你的朋友、仇敵
- 需要耶穌基督的人
- 患病的人
- 世界和平
- 克服誘惑

最完美的祈禱－由耶穌親自教導的禱文



主禱文（天主經）

「我們的天父！願你的名受顯揚，
願你的國來臨，願你的旨意奉行在人間，如同在天上。
求你今天賞給我們日用的食糧；
求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；
不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。」



可用自己的言語誦念主禱文，使之具有個人的意義。

我在何時祈禱?





在特別的時間

-- 紀念或慶祝特別的瞻禮
-- 發生災難時或有需要時

「天主，求你俯聽我的哀號，求你細聽我的祈禱。當我心靈憂戚時，我由地極呼號你。」(詠 61:2-3)

與團體一起

-- 在你所屬的團體中
-- 在祈禱聚會中
-- 在家中與家人一起

「我實在告訴你們：若你們中二人，在地上同心合意，無論為甚麼事祈禱，我在天之父，必要給他們成就。」(瑪18:19)



單獨一人



-- 當有時間作個人默想時
-- 隨感動而自發的祈禱

「至於你，當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。」(瑪6:6)

可在任何時間祈禱!
天主沒有「辦公時間」!

我的祈禱會得到回應嗎?



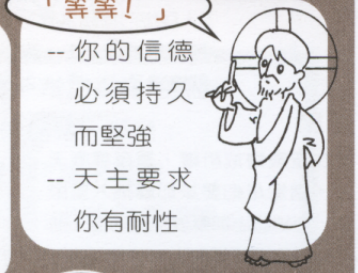
基督告訴我們，真正的祈禱定會獲得答覆。

「你們求，必要給你們；你們找，必要找著；.....」(瑪7:7)

然而，天主的答覆不一定是我們所期望的!



-- 當天主的計劃與你的不同時
-- 若你的祈禱是不誠懇和自私的



-- 你的信德必須持久而堅強
-- 天主要求你有耐性



-- 當你能在靈性上與天主配合
-- 當你的祈禱是堅強和無私的

聖經中記載了那些善於祈禱的人物



梅瑟

他在祈禱中領受了引導以色列民的十誡；他也藉著祈禱在沙漠中拯救了以色列人。

「人民遂向梅瑟求救；梅瑟懇求了上主，火就熄滅了。」(戶11:2)

亞納

她在聖殿齋戒祈禱，晝夜事奉天主。當聖母把嬰孩耶穌抱入聖殿時，亞納認出耶穌就是默西亞，並把消息傳揚給其他人。

「正在那時刻，她也前來稱謝天主，並向一切希望耶路撒冷得救贖的人，講論這孩子。」(路2:38)





德波辣

天主告訴德波辣，以色列人應對抗客納罕人，她吩咐將軍出戰，並與他一同作戰。戰勝後，她詠唱凱旋歌感謝天主。

「諸民，請聽！君王，請聽！諸侯，側耳！對上主，我要歌唱，要讚頌上主以色列的天主。」(民5:3)



伯多祿

他藉著祈禱醫治病人，並使罪人皈依。他被囚時，也因著信徒的祈禱而得釋放。

「伯多祿叫眾人都退到外面以後，遂屈膝祈禱，轉身向遺體說：『塔彼達，起來！』她便睜開眼……坐了起來。」(宗9:40)



由此可見 -

祈禱使我們獲得：

-- 靈命的成長

-- 天主的寬恕

-- 信德的建立

-- 基督的指引



改變你的態度、增加委身的熱誠
和加強你的信德，那麼：
「你們祈禱，不論求甚麼，
祇要你們相信必得，必給你們成就。」
(谷 11:24)

從今天起
實行你個人的祈禱計劃吧！

天主教信仰熱線
28850025
http://www.dolf.org.hk