

## 主题：有关祈祷的问题



对象：成人

主旨：认识什么是祈祷，激励学员珍视日常生活中的祈祷

时间：60分钟

编写：彭育申修女

准备：笔记本电脑、PPT、投影仪、屏幕、歌本、点心

**敞开心门**（5分钟）

### 人生的最大享受

若要回答：“人生的一大享受是什么？”一般的人会怎么说？（聆听学员的回答）你呢？你认为人生的一大享受是什么？（聆听学员的回答）我们若以这个问题请教教会历代圣人，或今日信仰成熟的信友，相信必会一再听到相同的答案：“祈祷！”

你祈祷吗？你知道如何祈祷吗？你教导别人如何祈祷吗？

**聆听圣神**（30分钟）

### 祈祷是什么？

祈祷是人与天主之间关系的鉴定，建立，维系，成长，加深与流露。这关系是

藉每天习惯性的拨出时间，正式的与上主作心灵交流而越趋亲密，且这关系会自然的流露在我们每时每刻的生活中。

祈祷就好似你我因口渴而来到井边汲水；耶稣就在那里等着我们，与我们相遇。其实是耶稣先来找我们，向我们要水喝。上主渴望我们渴望祂。祈祷就是天主的渴望与我们的渴望的结合(2560)，是你我与天主作“面对面”的谈话(2576)，也是身为天主子女的你我，在心神上与天主圣三的结合与共融(2565)。圣女小德兰说，祈祷是内心的奋发之情，是向苍天的淳朴凝视，是困苦中或欢乐中感恩报爱的颂谢声(2558)。

教会向我们指出：人在上主面前是乞丐。祈祷是我们无功而得的恩惠。你我要以谦虚的心接受祈祷的恩惠(2559)。



### 祈祷会结出什么果实？

- 1) 祈祷使我们更加认识天主：祂的智慧，真理，爱与美善。
- 2) 祈祷也使我们更加认识自己：我们每一个人都具有尊严——我们是以天主的肖像受造；我们有理智，有伦理道德观，能爱，能宽恕，有意志，能自由作决定。
- 3) 但是，受原罪的影响，我们也很软弱，时常犯罪。祈祷帮助我们认罪(2575)，

由内心作悔改(2581)。

- 4) 祈祷让我们在内心听见上主爱的召唤，并作出从上主的决定(2570)。
- 5) 因着祈祷，我们知道自己在世上的使命；我们的生活有目标，有方向。
- 6) 祈祷使我们拥有度基督徒生活的力量与平安(2584)。
- 7) 祈祷催促我们为他人代祷(2577)，使我们更加肖似天主(2572)。
- 8) 祈祷是永生的开始。

### 祈祷有哪些形式？

祈祷的形式包括（2626-2639）：

- 1) 颂谢与朝拜：在颂谢中，我们回应一切恩泽之源的天主，并以朝拜称扬造物主天主的伟大；
- 2) 求恩：祈求宽恕是求恩祈祷的第一步；基督徒的求恩集中在渴望和寻求天国的来临；
- 3) 转求是求恩祈祷的一种；我们不只关心自己，也关心别人，并为众人，为罪人，甚至为伤害自己的人祈祷；
- 4) 感恩：这是教会祈祷的特征——事事感谢；
- 5) 赞颂的祈祷：为天主的伟大，慈悲而歌颂，光荣祂。

### 什么是祈祷的泉源？

祈祷的泉源包括(2653-2659)：

- 1) 天主圣言：教会竭力鼓励信友经常默想圣经，以获取“耶稣基督的卓越学问”；
- 2) 教会的礼仪：在礼仪庆典中，耶稣和圣神向我们宣布，实现并通传救恩；

- 3) 超性的德行：在信德，望德与爱德中，圣神教我们祈祷；
- 4) 今日生活的体验：在每天发生的事件中，上主都赐给我们祂的圣神，使我们由心中涌出祈祷。

### 祈祷的对象？

祈祷时，我们可以

- 1) 向天父祈祷(2664)，
- 2) 向耶稣祈祷(2665-2669)，
- 3) 向圣神祈祷(2670-2672)，
- 4) 与天主之母共融(2673-2679)。



### 谁教导我们学习祈祷？

- 1) 基督徒家庭 是教育祈祷的第一个地方；在这里，天主子女学习“在教会内”祈祷，以及在祈祷中保持坚忍(2685)。
- 2) 圣职人员有责任培育信友祈祷，在圣言，礼仪及信，望，爱三德中，并在日常生活的种种事件中，引领天主子民到达祈祷的活泉(2686)。
- 3) 很多修道人为祈祷献出整个生命；没有祈祷，献身生活不能维持和发扬；它是教会灵修和默想生活的活泉之一(2687)。
- 4) 教理讲授帮助儿童，青少年和成人在个人祈祷中默想天主圣言，又在礼仪中庆祝人与天主的关系，并在生活中结出天主爱世人的果实(2688)。

- 5) 祈祷小组以及具神恩的灵修指导也是祈祷的仆人(2690)。

### 哪里是利祈祷的地方？

- 1) 圣堂,
- 2) 安放圣经和圣像的“祈祷角落”，
- 3) 隐修院,
- 4) 朝圣地的圣所(2691)，以及
- 5) 宁静的大自然。

### 祈祷的表达方式有哪些？

1. 口祷：人是由灵魂和肉身所组成的；因此，我们需将内心的感受形之于外；我们心里所思念的，也能借口祷而具体化。虽然门徒们深受耶稣的静默祈祷吸引，耶稣仍然教了门徒口祷的经文：我们的天父……口祷是最适合群众的祈祷方式。(2700-2704)
2. 默想：默想是心灵的探索，是寻求了解基督徒生活的目的与途径，好能回应上主的爱。默想时，我们通常会利用书本，如圣经（尤其是福音书），圣像，平日与庆日的礼仪经文，教会教父与历代圣人的灵修著作，历史书或“大自然”这本书。我们默想我们所阅读的，并将自己与之对照，以汲取上主的爱与真理，并分辨上主的旨意，善度基督徒的生活。(2705-2708)
3. 心祷：圣女大德兰说：“依我的见解，心祷无异于朋友间的密谈，也就

是经常单独与我们深知那爱我们的天主交谈。”所以，心祷是寻求“我心所爱的那一位”（歌1:7）——耶稣，并在祂内寻求父。心祷是以耶稣为焦点的信德的凝视，是爱的共融。  
(2709-2719)



### 祈祷的困难有哪些？

- 1) 面对自己和他人对祈祷所怀的错误看法：有些人视祈祷为一种简单的心理活动，人只须靠自己(2726)。有些人认为只有那些能为理性和科学所证实的才是真理。
- 2) 面对祈祷中的挫败经验：这些挫败经验包括：祈祷中的枯燥，分心，缺乏信德，未能把自己完全交托给上主，我们的求恩祈祷未蒙垂允，以及我们的懈怠(2728-2734)。

面对祈祷的种种困难，我们须了解祈祷不只是靠人自己，祈祷也是来自圣神(2726)。祈祷确实不能为科学所证实；因为祈祷是超越我们有意识和无意识心境的奥秘(2727)。祈祷时的分心正向我们揭示，我们所依恋的是什么。这分在主前的谦卑意识，唤醒我们要优先爱祂，并向祂献出我们的心，求祂净化(2729)。我们要问：我们向天主祈求的是“合宜的事物”

吗？我们坚信我们的父在我们求祂以前，已知道我们的需要吗？(2736)在这生活脚步越趋加快的时代，我们不能等到有时间时才祈祷；我们要每天拨出固定的时间祈祷；我们要警醒的祈祷(2730)；我们要以恒心不断的祈祷(2742)，时时祈祷。(2743)

**认同耶稣** (2 分钟)

今天你祈祷吗？你的内心每天都渴望能与上主相遇，并认识祂对你独特的爱吗？你渴望由上主认清生命的意义，方向与目标吗？你愿意为永生作准备吗？

**活出信德** (15 分钟)

教理讲授人邀请学员分成 3~4 人小组，并请学员在小组内分享自己为每日祈祷愿作的努力。

**光荣天主** (5 分钟)

唱一首合宜的圣歌，并以诵念“天主经”结束今天的聚会。

茶点与道别

