

## 第五聚會 - 祈禱的泉源和祈禱之路

### 1. 在基督內團聚: 會前祈禱及適合的聖歌

- a. 會前祈禱：請組長從『基督徒的祈禱』讀祈禱文。
- b. 講義的聖歌：可以用我們原來在 Arise 用的聖歌，或是從 YouTube 適合聖歌

### 2. 本週重點

- 有不同祈禱的泉源，比如說『聖經』和『教會的禮儀』
- 基督徒的家庭是祈禱教育的第一個地方。



### 3. 發揮主題 (教會的教導和其他資源)

主！我愛祢！我向祢祈求唯一的恩寵，就是永遠愛祢。我的天主！我的唇舌無法常說我愛祢，我願我的心每跳一次，就說一聲我愛祢！（聖若望·維雅納）。

### 4. 教會的教導

#### ● 從天主教教理簡編（558）基督徒的祈禱有那些泉源？

祈禱的泉源是：A) 天主聖言：它為我們帶來基督的「卓越學問」（斐 3:8）；B) 教會的禮儀：它給我們宣佈、實現和通傳救恩奧跡；C) 超性的德行（信德，望德，愛德）；D) 每日的各種情況：我們在當中可與天主相遇。

#### ● 從 Youcat（491）：從聖經可以學習祈禱嗎？

→ 聖經有如祈禱的活水泉。以天主聖言來祈禱，就是用聖經的言語和故事，作為個人的祈禱。「不認識聖經，即不認識基督」（聖業樂）。聖經，特別是《聖詠》和→新約，是珍貴的寶藏；在其中，我們有『猶太——基督』信仰世界裡最美麗、最動人的祈禱。誦念這些祈禱，使我們與各時代、各文化裡千千萬萬的祈禱者相連，更重要的是，與基督自己相連，祂就臨在所有這些祈禱之中。

#### ● 從 Youcat（494）：每天的日常生活如何教我祈禱？

所發生過的每件事，每一件事；每次的相遇相會，都可以成為祈禱的機會。因為，我們生活與天主結合得愈深，就愈深地了解周圍的世界。從早晨起就尋求與耶穌合一的人，對他所遇見的人是個祝福，甚至對他的敵人與對手亦然。一整天哩，他所關注的全是上主。他內裡有更多平安，且向外散發。要作出判斷與決定時，他會自問，耶穌在那一刻會怎麼做。即便絕望時，他仍不乏支持。他身懷天國的平安，並將之帶給世界。為一切美好，他充滿感恩與喜樂，但也忍受所遇到的困難。對天主的專注，就連在工作中，也是如此。

#### ● 從天主教教理簡編（560）我們的祈禱之路是什麼？

我們的祈禱之路就是基督，雖然我們的祈禱是向天主父而發的，但唯有因耶穌的名字祈禱，才能到達天主父台前。耶穌的人性，就是聖神藉以教導我們向天主父祈禱的唯一途徑。為此，禮儀上的祈禱，都以「因我們的主耶穌基督」的格式作結。

### ● 從天主教教理簡編（561）聖神在祈禱中有何角色？

聖神既是基督徒內心的祈禱導師，而且「我們不知道我們如何祈求才對」（羅 8:26），所以教會邀請我們在任何情況中呼求聖神說：「聖神，請祢降臨！」

### ● 從天主教教理簡編（562）基督徒的祈禱在那方面與聖母有關？

由於瑪利亞和聖神行動的獨特合作，教會喜愛向她祈禱，並與她一起祈禱，與她一起讚揚和呼求天主，因為她是完美的祈禱者。實在，瑪利亞為我們「指示道路」—她的聖子、唯一的中保。

### ● 從天主教教理簡編（564）聖人怎樣是祈禱的帶路人？

聖人是我們祈禱的模範，我們也求他們在天主聖三台前，為我們和整個世界代禱。他們的代禱也是對天主計畫的最高服務。在諸聖的共融中，很多不同的靈修模式在教會歷史中得到了發展，教導我們如何實踐祈禱生活。

### ● 從天主教教理簡編（565）誰能教育我們祈禱？

基督徒家庭是教育祈禱的第一個地方。每天的家庭祈禱是特別值得鼓勵的，因為它是教會祈禱生活的首要見證。教理講授、祈禱小組、靈修指導，一起構成祈禱的學校和幫助。

### ● 從天主教教理（2628）奉耶穌之名的祈禱

呼求耶穌聖名是常常祈禱的最簡單方法。從一顆謙虛而專注的心，經常發出重複的呼求，其力量才不致失落在「嘮叨」（瑪 6:7）的話語中，而是要「把天主的話保存起來，以堅忍結出果實」。這種祈禱「隨時可行」，因為它不是附屬於其他事務的事，而是唯一的事，即愛天主的事，它使一切行動在基督內獲取力量並得以聖化。

## 5. 聖言與生活:

### 瑪竇福音 6，5-8

省思:默想片刻經文中哪些詞句、圖像，觸動我心，或對我說話？

### 信仰分享（跟著『基督徒祈禱』27頁）

請大家一起用十分鐘的時間靜默，閉上眼睛，儘量放鬆自己。領導者帶領會員做深呼吸，吸入聖神的生命，呼出每人的焦慮和煩惱。領導再請會員在沉默中，重複呼出耶穌的聖名，如此繼續十分鐘分享信仰：分享你剛才念耶穌聖名祈禱時的感受。

### 6. 實踐信仰：下面是幾個建議：（跟著『基督徒祈禱』30-31頁）

- 每天念“耶穌”禱詞，或念玫瑰經。
- 決定每天為世界和平祈禱。
- 為教會的聖召祈禱。

## 7. 會後祈禱

請組長讀從『基督徒的祈禱』祈禱文，或其他適合祈禱。可以唱適合的聖歌。