

天主教教理

卷四

基督徒的祈禱

第一部分

基督徒生活中的祈禱

2558. 「大哉信德的奧跡！」在宗徒信經中，教會宣認這奧跡 (卷一)；在聖事禮儀中，教會慶祝這奧跡 (卷二)，為使信友生活這奧跡，在聖神內師法基督，以光榮天主聖父 (卷三)。所以這奧跡要求信友在與生活而真實的天主之活生生而親密的關係中，相信、慶祝、活出這奧跡。這關係就是祈禱。

祈禱是甚麼？

聖女小德蘭，《自傳手稿》：對我來說，**祈禱**是內心的奮發之情，向蒼天的淳樸凝視；是困苦中或歡樂中感恩報愛的頌謝聲。

祈禱是天主的恩賜

2559. 「祈禱是舉心嚮往天主，或者向天主求適合的恩惠」。祈禱時，我們從何處說起呢？是從我們的高傲和我們自己的願望嗎？抑或是從謙虛和懺悔的心的「深處」呢(詠 130:14)？「誰若謙抑自下，將被高舉」。謙虛是祈禱的基礎。「我們不知道該怎樣祈禱才好」(羅 8:26)。祈禱是我們無功而得的恩惠。謙虛才是接受此恩惠的最佳心態。人在天主面前是個乞丐。

2560. 「你若認識天主的恩惠！」(若 4:10)。祈禱的妙義就妙在這裡：我們來到井邊汲水，就在那裡，基督來與每個人相遇。祂先來尋找我們，開口向我們要水喝。耶穌口渴；祂的要求來自天主的內心深處：天主渴望我們。不管我們知道或不知道，事實上，祈禱就是天主的渴望與我們的渴望相遇。天主渴望我們渴望祂。

2561. 「你要向祂求水喝，祂就會給你活水」(若 4:10)。我們的祈求原是一

個吊詭性的回應。回應生活的天主的抱怨：「他們離開我這活水之泉，去掘漏水的水池！」(耶 2:13)，以信德回應天主無條件給予的恩許，以愛回應天主獨生子的口渴。

祈禱是盟約

2562. 人從哪裡發出祈禱？無論用甚麼語言(姿勢或言語)，總是整個人在祈禱。但為了指出祈禱從那裡湧現出來，聖經有時說是靈魂或心神，而提及心的次數最多(超過一千次)。的確，是人的心在祈禱。如果心遠離天主，外表的祈禱就虛而不實。
2563. (按照閃族和聖經的說法：我投宿心中)心是居所，我在此，我居此。心是理性抓不到，別人也摸不著的隱密中樞，只有天主的神才能洞察和認識它。心是作決定的地方，在我們心靈欲望的最深處。心是真理所在，是我們選擇生或死的地方。心亦是相遇之處，因為按天主的肖象，我們活於關係中：心是結盟之所在。
2564. 基督徒的祈禱是天主與人在基督內結盟的關係。它是天主的行動，也是人的行動；它發自聖神，也出自我們，並與降生成人的天主子的人性意願相結合，而完全指向天主聖父。

祈禱是共融

2565. 在新約時代，祈禱是天主子女，跟無限美善的天父，偕同祂的聖子耶穌基督及聖神活生生的關係。天國的恩寵是「整個天主聖三與人整個的心神的結合」。因此，祈禱生活就是經常活在天主聖三的親臨及與祂的共融中。這一生命的相通隨時可得，因為透過洗禮，我們已經與基督結成一體。**基督徒**祈禱的特色正是與基督的共融，並且這共融擴展到祂的身體、教會內。祈禱的幅度就是基督之愛的幅度。

第一章

祈禱的啟示

眾人奉召作祈禱

2566. 人一直在尋求天主。天主透過造化妙工使一切存有從虛無中走向存在。稍遜於天使「以光榮和榮耀作冠冕的人」(詠 8:6)，有能力確認「上主的名號何其偉大，遍及大地」(詠 8:2)。雖然人犯了罪，反映

不出天主的模樣，但人仍保存造物主的肖象，心中仍嚮往那使人存在的造物主。所有宗教都為此作証：尋求天主是人天性的需求。

2567. **天主先召喚人**。人可能遺忘他的造物主，或者逃避天主的聖容而遠離祂，或者追隨自己的偶像，或者遷怒天主拋棄他；但是真實而生活的天主仍不倦地召喚每一個人，在祈禱中與祂奧妙地相遇。信實的天主常首先在祈禱中採取這種愛的行動，而人的行動常是一種回應。當天主逐漸顯示自己，並把人啟示給人時，祈禱就好似天主與人的彼此呼喚，互結盟約的劇情。透過言語與舉動，這戲劇席捲人心而在整個救恩史中展現出來。

第一條

舊約時代

2568. 舊約中祈禱的啟示，發生在人的墮落與人的得救之間，即在天主對其第一對子女痛苦的招呼：「你在那裡？……你為甚麼做了這事？」(創 3:9,13)及其獨生子進入世界時的答覆之間，祂答道：「天主，看！我已來到，為承行祢的旨意」(希 10:5-7)。這樣看來，祈禱與人類歷史是分不開的；祈禱是在各歷史事件中，人同天主的關係。

創造——祈禱的泉源

2569. 祈禱生活首先以**創造**的眾多事跡開始。創世紀前九章把人類與天主的關係描述為亞伯爾向天主祭獻首胎羊隻，厄諾士出生後，呼求天主的名，「與天主同行」(創 5:24)。諾厄的奉獻悅樂天主，並得到天主的降福。通過諾厄，天主也降福了整個的受造界，因為諾厄為人正義，天性正直，也「與天主同行」(創 6:9)。祈禱的這種素質在所有宗教中，由眾多的正直人士生活出來。

天主與芸芸眾生訂立永恆不渝的盟約時，常請人們向祂祈禱。然而，特別由我們的祖先亞巴郎起，祈禱才在舊約中啟示出來。

應許和信德的祈禱

2570. 亞巴郎一聽到天主的召喚，便「遵照天主的吩咐」(創 12:4)，立刻動身。他的心完全降服於「天主的聖言」，聽從祂的命令。由內心聆聽而作出服從天主的決定是祈禱的本質，語言在其次。但亞巴郎的祈

禱先表達在行動中：他緘默寡言，他在旅途中的每一階段，都給上主建造一座祭壇。稍後，才出現他第一次用言語的祈禱：隱約的抱怨聲，提醒天主，許諾之言似乎未見實現。如此，由一開始就出現了祈禱的戲劇性的一面：面對天主的信實，信仰受到考驗。

2571. 亞巴郎信仰天主，在祂面前行走，與祂結盟，而準備妥當在他的帳棚裡款待神秘的客人，這就是令人驚歎的瑪默勒橡樹下的好客表現，是日後天使報喜，許諾真天主子誕生的前奏。從此以後，天主將其計畫託付給亞巴郎，亞巴郎感受到上主對罪人的惻隱之心，而敢滿懷信心地，大膽為罪人代禱。
2572. 亞巴郎的信德受到了最後的淨化，就是天主要求這位「許諾的保管人」(希 11:17)，祭獻天主賜給他的獨生子。他的信德堅定不移：「天主自會照料，提供作全燔祭的羔羊」(創 22:8)，因他「相信天主具有使死者復活的能力」(希 11:19)。這樣，信德之父竟肖似天父；天父不吝惜自己的獨生子，反而為了我們眾人的得救，把祂交出。祈禱使人肖似天主，並分享天主那拯救眾人之愛的德能。
2573. 由於雅各伯是以色列十二支派的祖先，天主向他重申自己的許諾。他對抗大哥厄撒烏之前，與一位神秘人物整夜搏鬥，那人不願透露自己的姓名，但離開前在黎明時分祝福了他。教會靈修傳統視此一敘述為祈禱的象徵；祈禱是信德的戰鬥和堅持到底的勝利。

梅瑟和中保的祈禱

2574. 當天主的恩許開始實現時（逾越，出谷，法律的頒賜以及盟約的締結），梅瑟的祈禱就成為代禱的顯著預象。此預象在「天人之間唯一中保——基督耶穌」身上圓滿地實現（弟前 2:5）。
2575. 在此再度顯示出天主先行第一步來接觸人。祂從焚而不毀的荊棘叢中召叫梅瑟。這事件在猶太和基督徒的靈修傳統中，將成為祈禱的最原始的預象之一。事實上，如果亞巴郎、依撒格和雅各伯的天主召叫自己的忠僕——梅瑟，這正因為天主是生活的天主，祂願意人生活。祂自我啟示，目的在於救人，但不是單獨的去作，也不會違反他們的意願：天主召叫梅瑟，旨在派遣他，要他也懷有祂憐憫之心，參與祂救世的工程。天主派遣梅瑟時，似乎在懇求他。經過冗長的爭辯，梅瑟終於將自己的意願翕合於救主天主的旨意。但是在此對話中，天主信任梅瑟，梅瑟也學會祈禱：他迴避、反對，但他

主要還是詢問。在答覆詢問時，天主終於向他說出自己不可言喻的名字，這名字將透過天主的奇妙化工，逐漸啟工，逐漸啟示出來。

2576. 「天主與梅瑟面對面的談話，就如人同朋友交談」(出 33:11)。梅瑟的祈禱是默觀祈禱的典型，藉此默觀，天主的僕人才能忠於他的使命。梅瑟經常和長久地與上主「談心」。他上山，聆聽上主之言並向祂懇求；他下山，給子民傳達天主之言並領導他們。天主說：「他在我全家中是最忠信可靠的，我面對面與他明明說話」(戶 12:7-8)；事實上，「梅瑟為人十分謙和，世界上無人可以與之相比」(戶 12:3)。
2577. 在與這位緩於發怒、富於慈愛和信實的天主親密的交往中，梅瑟汲取了力量和堅韌不拔的毅力，來為子民代禱。他不為自己祈禱，而為天主所掙得的子民祈禱；在同阿瑪肋克人作戰中，或者為米黎盎求病癒時，梅瑟為他們代禱。特別當子民背叛天主，「反抗」天主之後，梅瑟為了拯救他們，「站在裂口的地方」，在天主面前 (詠 106:23)，為民眾代禱。代禱也是一場奧妙的搏鬥，梅瑟祈禱的論證啟發了猶太民族和教會的偉大祈禱者敢於祈求：天主是愛，因此祂也是正義的和信實的；祂絕不會自相矛盾，祂應憶及自己的奇妙化工，這關係到祂的光榮，祂不能放棄這擁有祂名字的子民。

達味與君王的祈禱

2578. 天主子民的祈禱，是在天主的居所，即結約之櫃以及稍後的聖殿的蔭庇之下發展。教導民眾祈禱的，首推民眾的領導者——牧者和先知。撒慕爾從他母親亞納那裡學到如何「站立在天主面前」；從司祭厄里處學會如何聆聽天主的話：「上主，求祢發言，祢的僕人在此聆聽」(撒 3:9-10)。稍後，撒慕爾自己也認識到代禱的重要和價值：「至於我，我決不願得罪上主，停止為你們祈禱或停止教導你們行善，走正路」(撒 12:23)。
2579. 達味是「合乎天主心意」的傑出君王，是為人民並以人民之名作祈禱的牧者。他服從天主的旨意，歌頌上主並懺悔認罪，都是人民祈禱的典範。他受天主的傅油，他的祈禱在於忠實依恃天主的恩許，滿懷愛慕和愉快之情而信賴天主、唯一的君王和上主。在聖詠中，達味受聖神默感，是猶太人和基督徒祈禱的第一位先知。基督——真正的默西亞及達味之子——的祈禱，將啟示並完成這種祈禱的意義。

2580. 達味本擬建築耶路撒冷大殿作為祈禱之所，此計畫日後由他的兒子撒落滿予以實現。聖殿的奉獻禱詞，是根據天主的恩許和祂的盟約、祂在自己子民中顯威能的聖名，以及對出埃及之種種奇妙作為的回憶而編寫的。君王舉手向天，為他自己，為全體人民，為後代子孫的罪赦，和每日所需向上主祈求，好使天下萬國知道上主是唯一的真天主，也使人民全心全意臣服於上主。

厄里亞、先知與心靈的皈依

2581. 聖殿應是天主子民祈禱的教育場所：朝聖、慶節、祭祀、晚祭、香、「供」餅，這一切是至高和近在咫尺的天主神聖和光榮的標記，曾是召喚子民祈禱和學習祈禱的途徑。然而，拘泥於儀式的形式主義往往使人過分著重外在的敬禮。當時天主子民所需要的是信德的培育和內心的皈依，這是流徙前後先知們的使命。
2582. 厄里亞是眾先知之父，是「追尋上主，和追求天主儀容之子息」的父親(詠 24:6)。他的名字「厄里亞」意謂「上主是我的天主」，預告人們為回應他在加爾默羅山上的祈禱所發出的呼聲雅。各伯為了激勵我們祈禱，提到厄里亞先知說：「義人懇切的祈求大有功效」(雅 5:16b-18)。
2583. 隱居在革黎特溪畔的厄里亞，學會了慈悲之後，就教導匝爾法特寡婦對天主的話的信仰，並以懇切的祈禱堅強這信仰：天主使寡婦的兒子復活。

在加爾默羅山上舉行祭獻的一刻，正是天主子民的信仰受到決定性考驗的時刻。藉著厄里亞懇切的祈求，上主之火燒毀了全燔祭品，那時，「正是奉獻晚祭的時分」，「上主，應允我，應允我！」東方禮儀在感恩祭呼求聖神禱詞中，採用了厄里亞的這些話。

最後，當厄里亞在曠野中，再次踏上旅途，前往那真實而生活的天主顯現於自己子民的地方時，他好像梅瑟一樣，「躲在山洞裡」，直至天主奇妙的臨在「經過」時為止。他們二人所尋求的天主聖容，日後僅在顯聖容的山上，才顯露出來。天主的光榮是在被釘死而又復活的基督的面貌上認出。

2584. 在同天主「單獨面對面」的會晤中，先知們汲取了執行他們使命所需要的光和力。他們的祈禱並不是逃避無信仰的世界，而是聆聽天

主的聖言，有時是同天主的爭執，或對天主的抱怨，但始終是一種代禱，此代禱是為等待和準備天主、救世主、歷史的主宰的干預。

聖詠——聚會的祈禱

2585. 從達味直到默西亞的來臨，聖經上保存了不少的祈禱經文，這些經文顯示祈禱者為己為人的祈禱一直在深化。這些聖詠逐漸蒐集成書，共有五集。聖詠集又稱「讚歌」，是舊約祈禱的傑作。
2586. 在耶路撒冷的大慶節及各地會堂的每個安息日中，聖詠就滋潤和表達天主子民聚會的祈禱。這樣的祈禱既是個人的，又是團體的，二者不可分割，它涉及祈禱者本身和眾人。它發自聖地以及散居的子民團體，也包括整個受造界；它回憶過去的救恩性事件，同時延伸到歷史的終結；它紀念已經實現的天主恩許，它又等待那決定性地圓滿實現恩許的默西亞。用以在基督內祈禱，並在基督內實現的聖詠，至今仍是基督教會祈禱必要的成分。
2587. 在聖詠集一書中，天主的聖言成為人的祈禱。在舊約的其他書中，「言語宣布(天主為人所完成的)工程，並闡明其中含有的奧跡」。在聖詠集中，聖詠作者則以自己的言語歌頌天主的救世工程。同一聖神啟發天主的作為和人的回應。工程與回應，基督統之於己身。在基督內，聖詠不斷教導我們祈禱。
2588. 聖詠祈禱多采多姿的表達方式經常在聖殿內的禮儀中，和在人心裡形成。無論是讚美詩或哀怨禱詞、感恩頌、個人或團體禱告、王室頌歌或朝聖歌(仰慕聖殿)、智者的默想，聖詠總是一面鏡子，反映著天主在人類歷史中的奇妙化工，以及作者生活的實在處境。某篇聖詠可能反映出某一過去的事件，但它是如此樸實，致使任何處境和時代中的人，都可以真誠地用來祈禱。
2589. 有幾個不變的特點貫徹所有聖詠：禱文的純樸、自然；透過並偕同受造界的一切美好事物渴望天主本身；信者由於對上主特殊的愛而身處困境，成為眾多仇敵與誘惑的目標；在等待著信實的天主有所行動時，確信天主的愛，而任由祂的旨意決定。聖詠祈禱常以讚頌為主；因此將舊約傳給我們的聖詠集稱為「讚歌」是非常合適的。聖詠成集是為聚會崇拜之用，它使人聽到請人祈禱的召喚，並對之唱出回應： Hallelou-Ya (阿肋路亞)，「讚美上主！」

聖安博，《聖詠漫談》：有甚麼比一首聖詠更美的呢？達味說得好：「請讚美上主，因為聖詠美好：讓我們以柔和優美的歌聲讚美上主！」說得對，因為聖詠是子民唱出的祝頌，是會眾一起讚美天主的歌聲，眾人的鼓掌聲，宇宙之言，教會之聲，悅耳的信德宣誓。

撮要

2590. 「祈禱是提昇自己的靈魂到天主台前，或是向天主懇求一些合宜的恩惠」。
2591. 天主不倦地召叫每一個人與祂奧妙地相遇。祈禱伴隨著整個救恩史，猶如天人之間彼此的呼喚。
2592. 亞巴郎和雅各伯的祈禱看來是一個信德的戰鬥，這信仰表現在對天主忠誠的信賴上，和對天主的恩許終必獲勝的信念上。
2593. 梅瑟的祈禱是對主動拯救其子民的生活的天主作回應。他的祈禱預示了唯一的中保、基督耶穌的轉禱。
2594. 天主子民的祈禱在天主居所——約櫃及聖殿——的蔭底下逐漸發展。此發展由牧者們，尤其由達味王和先知們所領導。
2595. 先知們呼喚人心皈依，在像厄里亞那樣熱切地尋求天主聖容時，他們也為人民代禱。
2596. 聖詠是舊約中祈禱的傑作，其中包括兩個分不開的因素：個人的和團體的。聖詠伸展到歷史的所有幅度，紀念天主已實現的恩許，並期盼著默西亞的來臨。
2597. 用以在基督內祈禱，並在祂內實現的聖詠，是基督教會祈禱的一個歷久不變的必要成分。適於任何處境和時代之人的祈禱。

<續 2598 條>

天主教教理

卷四

基督徒的祈禱

第一部分

基督徒生活中的祈禱

第二條

時期一滿

2598. 祈禱的劇情，在成為肉軀並住在我們中間的聖言身上，為我們圓滿地啟示了出來。有關祂的祈禱，由祂的見證人在福音中宣我們宣布的，努力領會祂的祈禱，就是讓我們接近神聖的主耶穌，一如接近那焚燒的荊棘叢：先瞻仰祂本身如何祈禱，再聆聽祂教導我們如何祈禱，最後領悟出祂如何俯允我們的祈禱。

耶穌祈禱

2599. 成為童貞女之子的天主子，學會以祂人性的心來祈禱。祂從祂母親那裡學習祈禱經文，母親心裡保存著全能者所行的「大事」並予以瞻想。祂在納匝肋會堂內和耶路撒冷聖殿中，從民眾祈禱的節拍及詞句中，學習祈禱。但祂的祈禱更是出自內心一個隱密的泉源，一如十二歲時，祂讓人所預感的：「我應當操心我父親的事業」(路 2:49)。時期一滿的祈禱之新穎處——**赤子的祈禱**，就在耶穌的祈禱中，開始啟示出來。這是天父等待已久、應發自祂子女心中的祈禱。這種祈禱終於由祂的獨生子，偕同世人並為了世人，在其人性中活出來了。

2600. 路加福音特別強調在基督的職務中，聖神的行動和祈禱的意義。耶穌每當面對自己使命的決定時刻，都**首先祈禱**。在受洗及顯聖容時，父為祂作見證之前；在透過自己的苦難，落實天父愛的計畫之前；在給予自己宗徒傳教使命的關鍵時刻：簡選並召叫「十二人」之前，在伯多祿宣認祂是「天主的基督」之前，為使宗徒之長的信德在誘

惑中不致失落，祂都祈禱。耶穌在完成天父所要求的救世事件之前所作的祈禱，是謙虛地和信賴地把自己人性的意願交託於天父的愛的意願。

2601. 一天，耶穌在某處祈禱。祂祈禱完畢後，門徒中的一位請求祂：「主，請教我們祈禱吧！」(路 11:1)難道門徒不是首先瞻仰主耶穌祈禱而心生祈禱的願望嗎？於是他可由祈禱的導師學習祈禱。子女須藉著**瞻仰**聖子，並聆聽聖子，學習向天父祈禱。
2602. 耶穌經常在偏僻處，或**獨居**，或上山，而且往往選擇夜晚祈禱。在祈禱時，祂心中**懷念著眾人**，因為祂降生成人時攝取了人性，並且祂自獻於父時，也將人類奉獻。成了血肉的聖言，在祂人性的祈禱中也分享著「祂弟兄」的生活體驗(希 2:12)。祂同情他們的軟弱，願意從中把他們解救出來。聖父之所以派遣祂，目的就在於此。祂的一言一行，是祂在「密處」祈禱的一種可見表現。
2603. 聖史記載了基督在傳教期間的兩端比較明顯的禱詞。每端禱詞都以感恩開始。第一端，耶穌表明相信父，承認祂，稱謝祂，因為祂對自以為博學的人，隱瞞了天國的奧秘，而啟示了給小孩子(真福八端中的貧窮人)。祂那顫抖的呼聲「是的，父啊！」披露祂內心的深處，祂對「天父的意願」的依從，這是祂母親懷孕時，所說「**爾旨承行**」(fiat)的迴響，也是祂山園祈禱時，向父所說「爾旨承行」的前奏。耶穌的整個祈禱在於以其人性之心對「天父旨意之奧秘」的一種出自愛的依從(弗 1:9)。
2604. 第二端祈禱詞記載在若望福音中，是耶穌在復活拉匝祿前的祈禱。事前，祂先謝恩：「父啊！我感謝祢俯聽了我」，這表示父常俯聽祂的請求；耶穌立即接著說：「我知道祢常俯聽我」，這說明耶穌常常在**祈求**。如此，耶穌這種以感恩為主的祈禱，啟示我們該如何祈求：在接受恩典**之前**，耶穌依從那位施恩者，祂又在恩賜中交出自己。施恩者比所賜的恩典更貴重；祂本身就是「寶藏」；祂聖子的心是在祂內，所賜的恩典是「附加品」。

耶穌「大司祭的」祈禱在救恩工程中，佔有獨一無二的地位。它將作為卷四第一部分結束時的默想，它顯示出我們的大司祭的常具現實性的祈禱，同時也涵蓋耶穌在主禱文中所教導我們的。我們將在第二部分闡明這一禱詞。

2605. 當耶穌完成父愛的計畫的「時刻」來臨時，祂讓我們窺測祂那孺子之祈禱的不可測量的深度；不單在祂甘心自我交付之前(「父啊！……不要照我的意願，但照祢的意願」路 22:42)，甚至也在十字架上**祂最後的幾句話**裡，在十字架上的祈禱和自我交付形成一體：「父啊！寬恕他們罷！因為他們不知道他們做的是甚麼」(路 23:34)；「我實在告訴你：今天你就要與我一同在樂園裡」(路 23:43)；「女人，看，你的兒子。看，你的母親」(若 19:26-27)；「我渴」(若 19:28)；「我的天主，我的天主，祢為甚麼捨棄了我？」(谷 15:34)；「完成了」(若 19:30)；「父啊！我把我的靈魂交托在祢手中」(路 23:46)，直到祂「大喊一聲」，斷了氣，交付了靈魂。
2606. 各時代那些陷於罪惡和死亡奴役中的人類的一切災難，及救恩史中的一切祈求和代禱，都匯集在降生成人的聖言的這一喊叫中。於是父接納了那些祈求和代禱，並且在人完全絕望時，使祂的聖子復活而應允所求。這樣，祈禱之劇在創造和救恩工程中就圓滿地實現。聖詠是在基督內給我們祈禱的鑰匙。是在耶穌復活的「今天」，天父說：「祢是我的兒子，我今日生了祢。祢**向我請求**，我必將萬民賜祢作產業，以八極為領地」(詠 2:7-8)。

希伯來人書以戲劇性的言詞，闡明耶穌的祈禱如何達成救恩的勝利：「當祂還在血肉之身時，以大聲哀號和眼淚，向那能救祂脫離死亡的天主，獻上了祈禱和懇求。就因祂的虔敬而獲得了俯允。祂雖然是天主子，卻由所受的苦難學習了服從；且在達到完成之後，為一切服從祂的人，成了永遠救恩的根源」(希 5:7-9)。

耶穌教導如何祈禱

2607. 耶穌祈禱時，已在教導我們祈禱。我們祈禱的信、望、愛的旅程，是祂向父的祈禱。此外，福音還提供給我們耶穌對於祈禱明確的教導。祂以賢師的身分，從我們的現況開始，逐步帶領我們走向父。耶穌對跟隨祂的群眾講道時，從他們熟悉的舊約祈禱開始並為他們揭開那臨於人間的天國的新事理。然後，祂以比喻向他們啟示這些新事理。最後，祂向自己的門徒公開論及天父和聖神，因為他們將來要成為教會中祈禱的導師。
2608. 從山中聖訓始，耶穌就強調**內心的皈依**：到祭壇獻上祭品之前，先與弟兄和好，愛仇人以及為迫害者祈禱，「在隱密處」向父祈禱(瑪 6:6)，祈禱切勿嘮叨，在祈禱中要自內心深處寬恕別人，心地純潔，

尋求天國。這樣的皈依完全指向天父，是孺子的皈依。

2609. 人心一旦決定皈依，會學習在**信德**中祈禱。信德是以孺慕之心依附天主，它超越我們的感覺和理解。這是可能的，因為天主的鍾愛之子為我們開啟了走向天父的通道。祂能要求我們「敲門」、「尋找」，因為祂正是「門」和「道路」。
2610. 就如耶穌向父祈禱並在接受恩惠前先謝恩，祂也教導我們要有**子女的膽量**：「你們祈禱時，不論求甚麼，只要你們相信必得，必給你們成就」(谷 11:24)。這種祈禱出自一種絕不懷疑的信德 (瑪 21:22)，這就是祈禱的力量：「為信的人，一切都是可能的」(谷 9:23)。耶穌越因家鄉的人的「無信」(谷 6:6)和門徒們的「小信德」(瑪 8:26)而感到傷心，就越為羅馬官員、百夫長(瑪 8:10)和客納罕婦女的「偉大信德」(瑪 15:28)而讚賞不已。
2611. 信德的祈禱不單在於說「主啊，主啊」，而更在於用心承行父的旨意(瑪 7:21)。耶穌勸勉門徒在祈禱中，要有與天主計畫合作的這種關注。
2612. 在耶穌身上，「天主的國臨近了」；祂召叫我們要悔改和堅信，也要**警醒**。在祈禱中，門徒要警醒注意聆聽那位常存在和常來臨者，要在記憶中懷念祂第一次以血肉之軀謙卑地來臨，並期待祂光榮地再來。門徒們在與老師共融中的祈禱是一種戰鬥，在祈禱中警醒，才能免陷於誘惑。
2613. 路加福音記載了論祈禱的三個重要**比喻**：
- 第一個：「令人討厭的朋友」，勸人要懇切祈禱；「你敲門，必給你開」。凡這樣祈禱的人，天父必賜他所需，特別賦予擁有一切恩惠的聖神。
- 第二個：「令人討厭的寡婦」，特別指出祈禱的特質之一：必須有信德和**耐心**，常常不斷祈禱，但是，人子來臨時能在世上找到信德嗎？」
- 第三個：「法利塞人和稅吏」，強調祈禱必須心地**謙遜**；「天主！可憐我這個罪人。」這句禱詞，教會不停地予以重複，作為自己的祈禱：「**上主！求祢垂憐** (Kyrie eleison)」。
2614. 當耶穌坦白地向門徒們說出向天父祈禱的奧秘時，祂清楚地告訴他們：當祂帶著光榮的人性回到父身邊後，他們和我們應該怎樣祈禱。現今祈禱的新穎之處在於「**因祂的名而求**」(若 14:13)。對耶穌的信

仰引導門徒認識父，因為耶穌就是「道路、真理和生命」(若 14:6)。信德在愛中產生果實：遵守祂的話和祂的誡命，並偕同基督存留在父內，父是在基督內愛我們，以致住在我們內。在這新盟約中，我們所以確信有求必得，是以耶穌的祈禱為基礎。

2615. 更有甚者，當我們的祈禱與耶穌的祈禱結合在一起時，父所賜予我們的，是「另一位護慰者，使祂永遠與你們同在，祂是真理之神」(若 14:16-17)。這種新穎的祈禱及其條件透過「臨別贈言」展現出來。在聖神內，基督徒的祈禱是同父的共融、愛的共融，不單通過基督而且**在基督內**。「直至今日，你們還沒有因我名求甚麼，求吧！你們必將得到，好使你們的喜樂得以圓滿」(若 16:24)。

耶穌俯聽祈禱

2616. 在耶穌傳教期間，人們**向祂**作的祈禱，都獲得祂的俯允，就是透過奇跡，一些提前顯示祂死而復活之德能的記號：祂俯允以言語表達信德的祈禱(癩病人，雅依洛的女孩，客納罕婦女，右盜)，或俯允靜默中的祈禱(抬癱子的人，觸摸祂衣裳的血漏病婦人，罪婦的眼淚和香液)。瞎子懇切的請求：「達味之子！可憐我罷！」(瑪 9:27)或「耶穌，達味之子可憐我罷！」(谷 10:48)教會把這些呼求句重用於傳統的**耶穌禱文**中：「主，耶穌基督，天主子，可憐我罪人！」耶穌常答覆懷著信德而求祂的人，無論是求病癒或求罪赦：「平安回去吧，你的信德救了你！」。

聖奧思定美妙地指出耶穌祈禱的三個幅度：「作為我們的司祭，祂代我們祈禱；作為我們的首領，祂在我們內祈禱；祂是我們的天主，我們向祂祈禱。所以，讓我們在祂身上聽出我們的聲音，在我們身上，聽出祂的聲音」。

童貞瑪利亞的祈禱

2617. 瑪利亞的祈禱是在時期一滿的黎明中，給我們啟示了。在天主聖子尚未降生、聖神尚未降臨以前，瑪利亞的祈禱以獨特的方式，與天父慈愛的計畫合作：在天使報喜，瑪利亞懷孕基督時；在聖神降臨，教會——基督的身體形成時。在卑微使女的信德中，天主的恩賜獲得了有史以來等待已久的接納。全能天主使她「滿渥聖寵」，獻出自己整個身心以作回應：「看！上主的婢女，願照祢的話成就於我罷！」**「爾旨承行」**就是基督徒的祈禱：我們完全屬於祂，因為祂完全屬於我們。

2618. 福音告訴我們，瑪利亞怎樣以信德祈禱和代禱：在加納婚宴上，耶穌的母親向她的兒子請求，提供婚宴上的需要。此婚宴預示另一個筵席、羔羊的婚宴，羔羊答應自己的淨配——教會的請求，在此婚宴中獻出自己的體血。是在締結新約的時刻，在十字架下，瑪利亞被視為那女人、新厄娃、真正的「眾生之母」而蒙垂聽。
2619. 為此緣故，瑪利亞之歌「**我的靈魂頌揚上主**」(Magnificat)，既是天主之母的歌，也是教會的歌；是熙雍女兒及天主新子民的歌，是感謝天主在救贖工程中所賜豐滿之恩的歌；是「窮苦人」的歌，他們的期望，透過天主對我們祖先「亞巴郎和他的後裔」所作的永遠許諾的實現而得到滿足。

撮要

2620. 在新約中，祈禱最完美的模範是耶穌以愛子的身分所作的祈禱。耶穌的祈禱常在獨處和靜默中進行，這正意味著祂滿懷愛情、依順天父的意願，直到被釘十字架，同時也絕對信任自己的祈求必蒙俯允。
2621. 耶穌在祂的訓誨中教導門徒，在祈禱時要有純潔的心、活潑而堅定的信德及敢於祈求的孺子之情。祂勸勉他們要警醒，鼓勵他們因祂的名向天主求恩。耶穌基督亦垂允向祂本身所作的祈禱。
2622. 童貞瑪利亞以她的「爾旨承行」(Fiat)和「頌揚上主」(Magnificat)所作的祈禱有一特色，就是在信德中慷慨地將自己作完全的奉獻。

第三條

教會時期

2623. 五旬節日，當「眾人都聚集在一起」(宗 2:1)，「同心合意專務祈禱」(宗 1:14)，等待著聖神的來臨時，恩許之神降在門徒們身上。聖神教導教會，使她想起耶穌所說的一切，也培育她度祈禱的生活。
2624. 在耶路撒冷的第一個團體中，信友們「專心於聽取宗徒的訓誨，時常團聚，擘餅祈禱」(宗 2:42)。祈禱植根於宗徒的信德，為愛德所確認，從感恩祭中汲取養料，這是教會祈禱的典型順序。
2625. 這些祈禱經文首推那些在聖經中，信友們所聽到和所閱讀的經文。

但他們將這些經文變為自己的祈禱，是由於這些經文，尤其是聖詠集的經文，已在基督內實現。聖神常提醒祈禱中的教會記起基督，也引領她進入完整的真理而激發出新的祈禱詞，新禱詞在教會生活、聖事及使命中，表達基督深奧莫測的奧秘在操作。這些表達祈禱的方式將在各主要禮儀傳統和靈修傳統中逐漸發展。基督徒的祈禱常以宗徒傳下來的和教會欽定的聖經中的**祈禱形式**為規範。

一、頌謝和朝拜

2626. **頌謝 (blessing)**表達基督徒祈禱的基本活動：它是天主與人的相遇；在頌謝中天主的賜恩和人的接受互相呼應，彼此結合。頌謝的祈禱正是人回應天主的恩賜；因為天主降福，人心能以頌謝回應降福之源的天主。
2627. 頌謝的行動有兩個基本表達方式：有時它在聖神內經由基督而上達天父(我們讚頌天主因為祂降福了我們)；有時它懇求聖神賜恩，聖神通過基督，由 (降福我們的)天父那裡降下。
2628. **朝拜**是人面對造物主時，自認是受造物的第一個態度。朝拜使人讚揚上主的偉大，因為祂創造了我們；也讚揚救主的全能，因為祂從罪惡中拯救了我們。朝拜是俯伏在「光榮的君王」(詠 24:9-10)面前的心靈謙虛，也是對「永遠更大」的天主的肅然起敬。朝拜「聖！聖！聖！」而又無窮美善的天主，使人自知渺小卑微，並且確保我們的祈求獲得垂允。

二、求恩的祈禱

2629. 懇求的祈禱，在新約內詞彙豐富：求、請求、懇求、呼喊、苦求、大聲疾呼、甚至「祈禱中的掙扎」。然而，最通常的祈禱，由於是自發的，還是求恩。透過求恩，我們表達我們與天主的關係的意識：我們是受造物，非本原，也不是逆境主宰者，也不是最後的歸宿。身為基督徒，我們也意識到自己是罪人，遠離了我們的父。祈求已經是返回父家的開端。
2630. 新約幾乎沒有像在舊約中經常出現哀歌式祈禱。今後，在復活的基督內，教會的祈求是依據望德而發，縱然我們還在等待，每日仍須悔改。基督徒的祈求出自另一泉源，就是聖保祿所稱的**嘆息**，即受造之物「產痛」(羅

8:22) 的嘆息。這也是我們「等待我們肉身的救贖的嘆息，因為我們得救，還是在於希望」(羅 8:23-24)。最後是聖神自己那「不可言喻」的嘆息，祂「扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求才對」(羅 8:26)。

2631. **祈求寬恕**是求恩祈禱的第一步，正如那稅吏的祈求：「天主，可憐我這個罪人吧！」(路 18:13)祈求寬恕也是真實而純正的祈禱的準備。充滿信心的謙卑將我們提昇到天父和祂的聖子耶穌基督之間的，以及我們彼此之間的共融光輝中。因此，「我們無論求甚麼，必由祂獲得」(若一 3:22)。感恩祭禮儀和個人祈禱也以祈求寬恕作為必要的準備。
2632. 基督徒的求恩集中在渴望和**尋求天國**的來臨，這正合乎耶穌的教導。在求恩中存在著等級的差別：首先是天國，然後是為迎接天國和協助天國來臨所需的一切。教會現時的使命，即協助基督和聖神的使命，正是宗徒團體祈禱的核心。這也是傑出的宗徒聖保祿的祈禱。他提示我們應如何將各教會對神聖事務的操心，化為激發基督徒祈禱的動力。所有受過洗的人，都藉著祈禱，為天國的來臨而工作。
2633. 當我們分享天主的救世之愛時，我們自會理解到，任何需求都能變成祈禱的內容。承擔一切以救贖一切的基督，能因我們以祂的聖名向天父所呈上的祈求，受到光榮。就是懷著這種信念，聖雅各伯和聖保祿鼓勵我們無論何時何地，都要祈禱。

三、轉求的祈禱

2634. 轉求是求恩祈禱的一種，它使我們的祈禱更相似耶穌的祈禱。祂在父身邊，是我們唯一的轉求者，不斷為眾人，特別為罪人轉求。祂「常能拯救那透過祂接近天主的人，因為祂常活著為他們轉求」(希 7:25)。「聖神親自為我們轉求，……按照天主的旨意，代聖徒轉求」(羅 8:26-27)。
2635. 從亞巴郎起，轉求、為別人求恩，是一顆與天主仁慈相協調之心的特點。在教會時期，基督徒為別人的轉求分擔基督的轉求；這是諸聖共融的表達方式。在轉求中，轉求者「不只顧自己的事，也顧及別人的事」(斐 2:4)，甚至為傷害他的人祈禱。
2636. 初期的基督徒團體強烈地度著此種分享的生活。保祿宗徒就是這樣

讓各地基督徒團體參與他宣揚福音的職責，同時也為他們轉求。基督徒的轉求不分畛域：「為所有的人，為有權位的人祈禱」(弟前 2:1)，也為迫害者和拒絕接納福音者祈求。

四、感恩的祈禱

2637. 感恩是教會祈禱的特徵。每當舉行感恩祭慶典時，教會就更顯示出並更成為其為教會的本質。事實上，在救世工程中，基督將受造之物從罪惡和死亡中拯救出來，為天父的光榮，予以重新奉獻，使之回歸天父。奧體肢體的感恩分享奧體首領的感恩。
2638. 正如在求恩祈禱中，任何事件、任何需求都可以成為感恩的奉獻。聖保祿的書信經常以感恩開始，並以感恩結束，感恩中，也常提到主耶穌。「你們要事事感謝，這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意」(得前 5:18)。「你們要恆心祈禱，在祈禱中要醒寤，要謝恩」(哥 4:2)。

五、讚頌的祈禱

2639. 讚頌是最直接承認天主就是天主的祈禱方式。它不只因天主的化工，而更是為了「祂是」天主而歌頌祂，光榮祂。此種祈禱分享心地純潔者的福分，因他們在享見光榮的天主之前，已在信德中愛慕祂。藉著讚美的祈禱，聖神親自和我們的心神合一，証實我們是天主的子女；聖神也給獨生子作証，証實我們是在祂內獲得義子的地位，並藉著祂而光榮天父。讚美的祈禱整合其他方式的祈禱，並導引它們朝向萬有根源和歸宿的那一位：「唯一的天主，就是天父，萬物都出於祂，而我們也歸於祂」(格前 8:6)。
2640. 聖路加在其福音中，經常提到基督所行的奇跡而引起的驚訝和讚頌。他也在宗徒大事錄中強調宗徒們的事跡是聖神的行動，而引起驚訝和讚頌，例如：耶路撒冷的團體，伯多祿和若望治癒跛子，群眾因而光榮天主，丕息狄雅的外邦人「都歡天喜地，讚美天主的聖道」(宗 13:48)。
2641. 「你們應以聖詠、詩詞和屬神的歌曲，互相對談，全心歌頌讚美上主」(弗 5:19;哥 3:16)。正如受天主默感的新約作者，初期基督徒團體也以新的方式閱讀聖詠集，而在其中歌詠基督的奧跡。在聖神新的激發下，他們根據前所未聞的奇事編寫詩歌，這些奇事是天主在其聖子身上完成的，例如：

聖子降生成人，祂以死亡戰勝死亡，祂的復活和升天，坐在聖父的右邊等等。正是從整個救贖工程中的這種「奇妙事跡」激發出光榮、歌頌天主的歌聲。

2642. 默示錄是「未來將要發生的事」的啟示，此書以啟示天上禮儀的詩歌，以及「見證者」(殉道者：默 6:10)的轉求為主。為耶穌作見證而在地上被殺的先知和殉道者，一大群來自大災難的人們，他們先我們而進入天國，這些人都歌頌那坐在寶座上的天主和羔羊的光榮。地上的教會與他們結合一起，在考驗中，也懷著信德詠唱這些詩歌。在求恩和轉禱中的信德，於絕望中仍懷著希望並頌謝「光明之父，一切完美恩賜都是從祂降下來的」(雅 1:17)。如此，信德是純粹的讚頌。
2643. 感恩祭中包含所有祈禱形式並予以表達：感恩祭是整個基督奧體，「為光榮祂的名字」，所呈上的「純潔祭獻」。按照東、西方教會的傳統，感恩祭都稱為「讚頌之祭」。

撮要

2644. 聖神訓導教會並提醒教會耶穌所說過的一切，祂也指引教會度祈禱的生活，啟發不同的表達形式，這些表達方式在幾個恆久的模式範圍內時時更新，這些形式就是：頌謝、求恩，轉求、感恩和讚頌。
2645. 由於天主的降福，人心能夠頌謝那為一切福分之源的天主，作為還報。
2646. 求恩的祈禱是以請求寬恕、尋求天國、以及一切真正的需要作為目標。
2647. 轉求的祈禱是為另一個人的好處而作的祈禱。這祈禱沒有任何界限，甚至為敵人祈禱。
2648. 一切喜樂和痛苦，一切事件和需要，都可成為感恩的材料。感恩是參與基督的感恩，應充盈整個生命：「你們要事事感謝！」(得前 5:18)。
2649. 讚頌的祈禱是完全無私的祈禱，專注在天主身上，超過祂所做的一切，為了天主本身的緣故而讚頌祂，光榮祂，純粹因為「祂是」天主。