

## 12. March 2023

### 四旬期旅程

#### 第十九天：“祈禱”

昨天我們討論了定時祈禱的重要性。定時祈禱一經規範，亦就建立起了一個保護我們免受俗世誘惑，免被剝離本質而墮於膚淺的避難所。

祈禱生活以靈性成長為導向，意味著與天主的交流愈加成長，愈加自然、熟稔且富有成效。培養祈禱生活，與天主的恩寵合作，做好自己的那一部分是必要的。懶惰是常見的障礙，有時甚至會產生錯誤的想法，諸如質疑祈禱的意義等。

絕不能被這樣的思想帶偏（對此，可參考講座“如何對待思想”：<https://youtu.be/CscWQp6bV> 祈禱就像我們呼吸的靈性空氣，使恩寵的生命在我們內展開。正如我們在生理層面，不會考慮是否呼吸，而只是去做，所以祈禱的決定也是：只是去做。

不過，在這種情況下，不要忘記主耶穌說過：“這民族用嘴唇尊敬我，他們的心卻遠離我”（**穀 7,6**）。這就是說，祈禱不應是機械的，甚至不應帶有奇幻性質，而應是心靈一直的專注。我們在祈禱中與親愛的天父相遇，聆聽祂，與祂交談，重複聖經的話語……

即使祈禱不總能帶來愉悅及虔誠的感受，也不能因此而忽視祈禱。越在艱難的時刻，越應花時間祈禱，向主獻上忠貞。不可過於依賴自己多變的感覺，而須依靠天主的恩寵以及自我意志。

除了規定的禱文，培養個人禱文也很重要，也就是說，在祈禱中向主敞開心扉，與祂交談，聆聽祂，親近祂。

在不同形式的祈禱之間保持平衡是可取的。我們可列出了以下內容：

- 口禱，規定禱文以及在主前訂立的諸多意向。
- 默禱，包括默想聖經和玫瑰經，內化救恩的奧秘。
- 內在的祈禱，比如心禱，呼求主名。

-禮儀祈禱，包括參與彌撒，以及參與教會的部分日課：例如，晨禱或晚禱，或其他較短的，如午前經、午後經，夜課經，甚至補充經的部分 (<https://www.youtube.com/watch?v=M30xBHq-jZU>)。

當然，活於俗世且有自己職責的人，節奏不可能與生活方式完全以祈禱為中心的修道士——正如聖本篤所言：“沒有什麼比祈禱更重要”——相同。通常情況下，特別是那些大家庭的母親們，不得不以她們的服務作為“積極的祈禱”獻給天主。但是，努力培養心禱是明智的。心禱一遍又一遍重複一句特別的讚美祈禱：“耶穌基督天主子，憐憫我罪人”，甚至可以在各種任務中持續於內心產生共鳴。隨著時間推移，心禱會內化，聖神將繼續在我們內心祈禱，即使我們並沒有意識到。

並非每個人都有時間系統地練習，但是，也許可以採用心禱的精髓，在心中一遍遍地祈求——甚至吟誦——耶穌聖名……

有很多關於祈禱的書可以參考，我也曾多次就這一主題發佈文章及講座。

現在，我們的四旬期之旅幾乎已過半，在進入聖周之前，這一旅程總共是 39 天。

我認為，反復提及這一路上的不同階段非常重要，讓我們能內化並遵循每一個步驟。因此，在今天默想結束時我願意再次提醒大家到目前為止討論過的主題：

-皈依的召叫

-禁食

-在一切事上注目天主

-逆境中的平靜

-以主之名拒絕誘惑

-慈悲之舉

-天主聖言

-懺悔

-內外聖殿的淨化

-對抗罪：驕傲、貪婪、欲望、嫉妒、暴食、憤怒與懶惰

-堅韌和謹慎之德

-定時祈禱