

祈禱與守齋

思高中心

2016年6月11日

彭志順神父（聖衣會）

祈禱者是被愛佔有的人

被愛佔有

捨棄的多，愛得
更純粹

靈修生活的進程



和平天使將迫切詢問我們：

「你正在做什麼？」

祈禱！萬倍的祈禱！耶穌馬利亞之聖心在你們已輸入了憐憫。必須向至高者獻上無間斷的祈禱；向祂犧牲自己。」

祈禱者將靈修活出來

- 活出信德
- 祈禱者的靈修建立在信德上
- 信德的中心是天主的奧秘
- 在基督內的啟示
- 信德之光是祈禱著的心態
- 在信德中相遇

祈禱者經由愛而轉化



- 從「我」到「超我」
- 祈禱者的愛德
- 超德的基礎就是「我們被造是為了愛」
- 錯亂的情感：慾望、渴望
- 意志的愛
- 神化的愛

祈禱者經由愛而轉化

- 受苦的秘訣（參考露琪亞）：
- 和平天使之言直接烙印在
- 我們的靈，就如一道光。它使我們理解：天主是誰；祂愛我們如此至深、而祂要被我們愛；我們犧牲的價值和這犧牲如何悅樂祂、而因著對此犧牲的尊敬、天主感化罪人、使他們皈依。

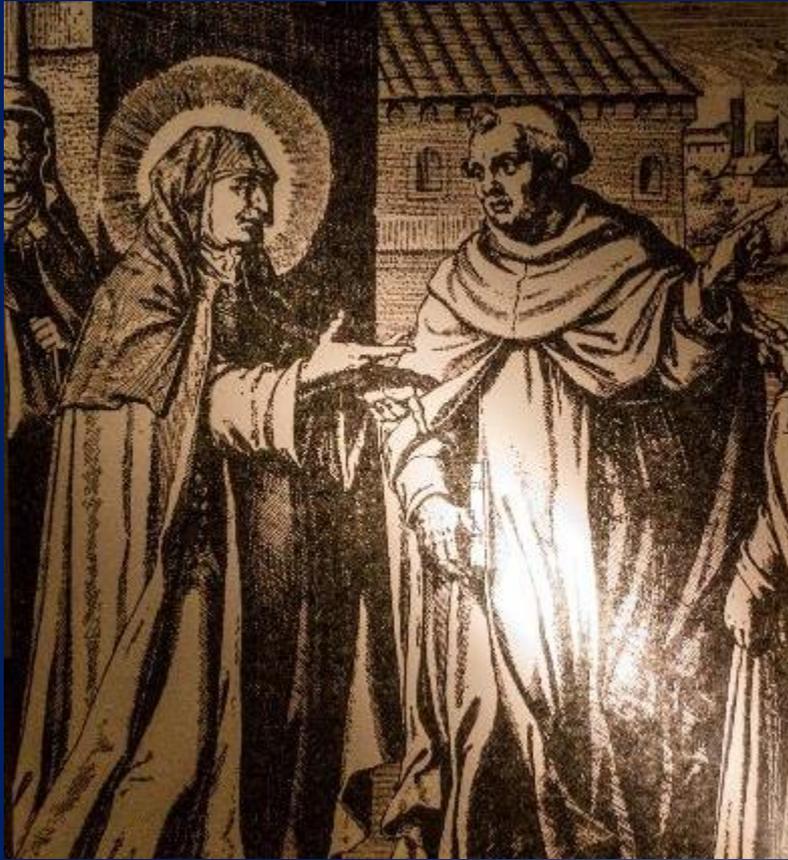


為了轉化，祈禱者必注意善用「自己」

- 「自己」：身、心、靈、整合
- 超德生活中的「自己」
- 在天主聖三內的密契生命
- 妥善利用人事物：必須超脫
- 從世界到小世界



妥善利用人事物的方法：參考聖十字若望



- 人事物的外在裝飾只是為了祈禱著實踐專注的藝術；達到專注就算「破關」；不停留、不占有、不定居；請前往下一「站」
- 不給自己藉口：哪怕是忙碌到極點，祈禱者還能默觀
- 瑪爾谷福音九14-29

瑪爾谷福音九14-29

- 他們來到門徒那裏，看見一大群人圍著他們，經師和他們正在辯論。
- 全民眾一看見了耶穌，就都驚奇，立刻向前跑去問候他。
- 耶穌問門徒說：「你們和他們辯論什麼？」
- 群眾中有一個人回答說：「師傅，我帶了我的兒子來見你，他附著一個啞吧魔鬼；
- 無論在那裏，魔鬼抓住他，就把他摔倒，他就口吐白沫，咬牙切齒，並且僵硬了。我曾請你的門徒把魔鬼逐出，他們卻不能。」
- 耶穌開口向他們說：「哎！無信的世代！我與你們在一起要到幾時呢？我容忍你們要到幾時呢？帶他到我這裏來！」
- 他們就把孩子領到耶穌跟前。魔鬼一見耶穌，立時使那孩子拘攣了一陣，那孩子便倒在地上，打滾吐沫。
- 耶穌問他的父親說：「這事發生在他身上有多少時候了？」他回答說：「從小的時候；

瑪爾谷福音九14-29

- 魔鬼屢次把他投到火裏或水裏，要害死他。但是，你若能做什麼，你就憐憫我們，幫助我們罷！」
- 耶穌對他說：「『你若能，』為信的人，一切都是可能的！」
- 小孩子的父親立刻喊說：「我信！請你補助我的無信罷！」
- 耶穌看見群眾都跑過來，就叱責邪魔說：「又聾又啞的魔鬼，我命你從他身上出去！再不要進入他內！」
- 魔鬼就喊叫起來，猛烈地使那孩子拘攣了一陣，就出去了；那孩子好像死了一樣，以致有許多人說：「他死了！」
- 但是，耶穌握住他的手，拉他起來，他就起來了。
- 耶穌進到家裏，他的門徒私下問他說：「為什麼我們不能趕他出去？」
- 耶穌對他們說：「這一類，非用祈禱【和禁食】，是不能趕出去的。」

以克修感官作為妥善利用人事物的方法

- 不要忘記修道生活的目標是什麼 - 天人合一
- 口禱「我的天主，我相信禱、我傾慕禱、我盼望禱、我敬愛禱。我求禱寬恕所有不相信、不傾慕、不期盼、不敬愛禱的人。」
- 請念3次
- 起立
- 口禱「耶穌馬利亞之心，請殷勤聆聽我的禱聲。」

以克修感官作為妥善利用人事物的方法

- 「至聖聖三，聖父、聖子、及聖神，我深切地欽崇禱，而我獻給禱存在於全球聖體龕最珍貴的聖體、聖血、靈魂及耶穌基督的天主性，以賠補所有侵犯聖子本身的暴行、褻瀆、薄待。而我借重至聖耶穌聖心及聖母無玷之心的無限功績，懇求禱使可憐的罪人皈依。」
-
- 公領聖體的默想
- 「吃吧！喝吧！吃喝被忘恩者以殘忍暴行而侵犯的耶穌基督聖體聖血。我們必為此暴行做賠補，來安慰我們的天主。」

以克修感官作為妥善利用人事物的方法

- 關鍵是我們如何記得目標
- 堅持的記起
- 克己
- 和平天使的勸告：「你們無論做什麼，都要使它成為犧牲，並將為所有侵犯天主的罪孽以贖罪之祭獻給祂、為罪人悔改以哀告獻給祂。這樣，你必將和平吸引到你的國家。我是你國家的守護天使。請牢記在心：接受並以順服之心忍受天主將差遣於你的苦難。」

以克修感官作為妥善利用人事物的方法

- 重視每一個人（特別你無法接受，使您傷心的人）的臨在價值
- 超德使祈禱者看透每一個人事物的外殼
- 如何妥善利用禮儀

教會法典

- 法典1250 「慘悔的日子是四旬期與全年的星期五」
- 法典1251 「聖灰三及苦難五守大齋、全年星期五守小齋」
- (守小齋乃是避免吃肉或其他食物)
- 法典1252 「從14歲至59歲守小齋、從18歲至59歲守大齋」
- (守大齋乃是整天只允許一次全餐，兩次半餐，其餘時間不吃，餐點避免吃肉或其他食物)