

# 增添喜乐平安的 圣经祈祷方法



活水基金  
Living Spring Foundation Ltd.

第三版  
非卖品

Ls Centre 活水中心™  
a division of Living Spring Foundation 活水基金成员

## 活水基金简介

活水基金由一群天主教徒在2007年创立，是注册的非牟利慈善团体。活水基金致力透过不同媒体作福传事工，当中包括制作「金钱以外」电台福传节目、成立「天主教音乐发烧友平台」、开启COME天主教原创音乐福传应用程式等；并与天主教团体、神职人员及修道者紧密合作，让更多人能认识天主。

## 捐款支持福传

福传事工需要你们的祈祷和经费上的慷慨支持。

捐助方法如下：

- \* 支票捐款，抬头为**“活水基金有限公司”**；
- \* 或款项直接存入恒生银行，户口号码为  
**024 - 385 - 800610 - 883 “活水基金有限公司”**  
(捐款港币一百元正或以上可凭收据申请免税。)

## 作者简介

谢有雄，香港教友，普通人一个，毕业于香港天主教圣经学院及圣神修院神哲学院宗教学部。

## 前言

感谢活水中心出版这本小册子！感谢思高圣经学会慷慨允许拙作引用他们出版的《圣经》，这些新旧约经文的版权是属于思高圣经学会的。希望天主使用这本小册子，读者喜爱它，并且一边阅读，一边照著去做，从中练习几种用圣经来祈祷的方法，以致亲近天主，领略祂的厚爱，增添平安、喜乐、朝气和活力。

现先简单介绍一下，甚么是「祈祷」、「灵修」？

「祈祷」是「灵修」的其中一种方法。灵修生活就是一个教友「保持和加深自己与天主结合」的生活；

「做灵修」就是做一些功夫（诸如：祈祷、读经、领圣事、省察、做避静、克己……），使你与天主的关系越来越密切，而那些功夫就是灵修的功夫。

祈祷，可以很简单，亦可以很深奥；可以很容易，亦可以很难。本小册子介绍的内容，主要是简单的、容易的东西，且用在「个人」的祈祷 / 灵修。书中所述的四种方法，既可单独使用，亦可混合使用。

谢有雄 谨识

2014年9月14日十字圣架节

## 目录

	页数
■ 第一种方法 .....	3 - 6
■ 第二种方法 .....	7 - 13
■ 第三种方法 .....	14 - 20
■ 第四种方法 .....	21 - 25
总结 .....	25
■ 附录：抒发你不同情怀的部份圣咏 .....	26 - 27

## 第一种方法



开始之前，请读者先看下面的斐 1：9 - 11，看完之后，请自行静默祈祷一会儿，然后再用紧接下来的「祷文」向天主祈祷。

「我所祈求的是：愿你们的爱德日渐增长，满渥真知识和各种识见，使你们能辨别卓绝之事，为叫你们直到基督的日子，常是洁净无瑕的，赖耶稣基督满结义德的果实，为光荣赞美天主。」（斐 1：9 - 11）

(自行祈祷)

祷文：「天主，多谢祢赐给我今次的学习，我向祢祈求的是：愿我的爱德日渐增长，满渥真知识和各

种识见，使我能辨别卓绝之事，为叫我直到基督的日子，常是洁净无瑕的，赖耶稣基督满结义德的果实，为光荣赞美祢。因我们的主基督之名，求祢俯听我们的祈祷。亚孟。」

刚才的祷文，其实就是要给大家介绍的**第一种方法**：「共鸣」，亦即是直接用圣经的字句作为自己祈祷的说话（只是将当中的「你、我、他」等代名词，按需要改动一下），那些圣经的说话正好说出我的心声：**我都是这么说——（很有）共鸣。**

生活中不乏类似的例子：有人在卡啦OK唱「大约在冬季」这首歌，结果唱到哭了出来。为甚么会这样？啊！原来他全家已经移民，老婆子女在加拿大，自己一个人留在香港赚钱，老婆问他说：「几时返回加拿大一家团聚呀？」他答道：「大约在冬季啦！」这首歌的歌词正好说出他的心声，所以很有共鸣，唱到感触落泪！

另一个生活例子是，有一年堂区举办中秋晚会，有对夫妇出来唱情歌，越唱越投入，里面的歌词都是正好说出他们的心声，很有共鸣！

用这种祈祷方法时，最常用的圣经莫过于「圣咏」了，例如以圣咏103：1-5来祈祷，便直接把它读出来。现在，先请读者用大约一分钟的时间在心里试一试：

第1节 我的灵魂，请向上主赞颂，我的五内，  
请向主名赞颂。

第2节 我的灵魂，请向上主赞颂，请你不要忘  
记他的恩宠。

第3节 是他赦免了你的各种愆尤，是他治愈了  
你的一切痛苦，

第4节 是他叫你的性命在死亡中得到保全，是  
他用仁慈以及爱情给你作了冠冕，

第5节 是他赏赐你一生幸福满盈，是他使你的  
青春更新如鹰。

相信你已做到了，没有什么困难吧！

其实，用这种方法祈祷时，我们可以稍加变化，例如：我们还可加上「天主」或「主啊」，并把经文中的「他」字改为「你」字，把「你」字改为「我」字，如此，我们这个祈祷便更直接地向天主说话了。以第3节为例，祷文可变成：

「主啊！」是「你」赦免了「我」的各种愆尤，  
是「你」治愈了「我」的一切痛苦。

如果经文中的字句并不完全适合你的情况，也可将它略作修改，或把它的意义伸延，或加上自己的说话。请留意，这不是叫你真的把圣经内容任意更改，或在出版或抄写圣经时，印出另一些经文，绝对不是这样！这只是在「个人的祈祷」中才可这样做。

以第4节为例可这样祈祷：

是「主你」叫「我」的性命在「多次困厄」中得到保全，  
是「主你」用仁慈「、无限的接纳」以及爱情  
「，和各种恩典」给「我」作了冠冕，  
「主，我感谢你！」

为他人代祷时，把经文中的「你」改为被代祷的人的名字便成。以第5节为例，祷文可变成：

「主啊！」是「你」赏赐「我太太」一生幸福  
满盈，「主，我感谢你！赞美你！」  
「求」「你」使「她」「满有」青春  
「朝气」，更新如鹰。

现在让我们用两三分钟，用书末的附录「抒发你不同情怀的部份圣咏」，再试这个圣经祈祷方法，读者可按着自己现刻的心情，找其中一段有「共鸣」的圣咏来练习一下。

除了圣咏之外，圣经内有许多地方（尤其是不同圣经人物的祷词）也可用上述方法来祈祷，例如：创18：3－5，撒下7：18－29，罗11：33－36，斐1：9－11，哥1：9b－14，弗3：14－21，及默4：11等等，读者不妨试试。

## 第二种方法



开始之前，请读者先回答以下两个问题：

甲、如果有人问你：「你爱天主吗？」

请简单写下你的答复： \_\_\_\_\_

---

---

---

乙、如果天主给你说：「你不拘求什么，我必给你。」你会求什么？也许只求两件事，你会求什么？请简单写下你的答复：

---

---

---

(读者如果未回答前一页的两个问题，则请不要心急看下去。请先回答，之后再看。)

**第二种用圣经来祈祷的方法就是：「回答问题」，即回答圣经中的提问，而圣经中一些句子也可把它当作问题来回答**，例如：天主显现给撒罗满说：「你不拘求什么，我必给你。」（列上3：5）换做是你，你会向祂求什么？箴30：7的「我求你两件事……」也可这样转换过来，你会求天主哪两件事呢？

其实，刚才读者也回答了这两个问题，你们所写下的就是你们的祈祷。这个方法十分简单易做哩！

在福音中，主耶稣也给人问了许多问题，不仅是前一页第一个问题：「你爱我吗？」（若21：16）还有：「你们说我是谁？」（玛16：15）「你愿意我给你做什么？」（谷10：51）「你们找什么？」（若1：38）「你愿意痊愈吗？」（若5：6）……把这些问题当作是向你发问的，你会怎样回答呢？你这个回答就已是很好的祈祷了。

有时，这些问题并不容易回答，比方，「你们说我是谁？」（玛16：15）有些教友可能只懂搬出从神父、修女、慕道班导师曾说过的标准答案：「天主第二位，即圣子」、「默西亚」（即基督，救主之意）……这些固然是对的，但若撇开这些标准答案，就你本人所理解、所认识、所体会到的耶稣，究竟是怎样呢？耶稣在你心目中，究竟是谁呢？你心里的「答案」对你来说才是真实的。有时，我们的确不太认识耶稣，那就告诉主「我不太清楚」好了，

这是没问题的，之后加句：「主，请你帮助我吧！」由现在开始去认识祂，那就行了。这样，总好过在表面上背诵标准答案，而在心里面却继续与耶稣未开始真实的接触和认识。

另一个例子：「你愿意痊愈吗？」（若5:6）表面看来，这个问题很容易回答，因为看来人人都想痊愈吧！然而，不一定哩！有时我们心里可能会有份矛盾：又想痊愈，又不想痊愈。若痊愈了，可能坐车时就没有人给我让座了，我也不能不去找工作了，如果找不到工作，我如何面对家人呢？……所以，又想痊愈，又不想痊愈，这份矛盾也能造成一些压力！以上不是说凡未痊愈的都是如此，而是想说：我们的内心是很复杂的，这些圣经上的问题，有时能够帮助我们进入心里很深很深的地方，帮助我们更加了解自己。当你肯去面对自己的时候，你就更加容易去化解这些隐藏着的矛盾和压力。（其中一种化解这些矛盾和压力的方法，就是第三种方法「闲谈、象讲电话」中所讲述的「有碗话碗，有碟话碟」——参见该节的「常见误会（二）：同天主闲谈时，只可以向天主求恩」）

见到上述的「你不拘求什么，我必给你。」（列上3:5）有时，可能我们会有个疑问：「天主真是这么大方吗？」真的！天主既爱我们，祂又乐意赏赐，正如耶稣在路加福音中说过的：

「你们中间那有为父亲的，儿子向他求饼，反而给他石头呢？或是求鱼，反将蛇当鱼给他呢？或者求鸡蛋，反将蝎子给他呢？你们纵然不善，尚

且知道把好东西给你们的儿女，何况在天之父，有不更将圣神赐与求他的人吗？」（路11：11－13）

从这段经文清楚可见：天主爱我们，祂乐意赏赐！！！

有些教友以为要做许多许多东西（例如：又要克己，又要做个九日敬礼……）才可以求到天主赏赐少许东西，这真是大错特错！曾有位弟兄英年早逝，一众教友前去殡仪馆一起守灵祈祷，礼仪开始之前，大伙儿入去一间安放他遗体的玻璃房瞻仰一番，瞻仰时有些教友就开声祈祷，有位姊妹祈祷了差不多两分钟，说来说去都是「求天主给那位弟兄升天堂」，她大致上是这样祈祷的：「天主，某弟兄很好人，又时常在教会内服务，求祢给他升天堂啦，让他可以早些安息！求求祢啦，祢给他升天堂啦，求祢给他吧，做点好心啦！」我听得牙关打颤，心想：「不如姊妹你做点好心，不要这样求天主啦，说到天主好象不想人得救似的！天主不是这样的！圣经说：『祂愿意所有的人都得救』（弟前2：4），祂如果不想人进入天国，祂就无需『主动』派遣圣子降生人间，耶稣亦无需『主动』为人受苦受死啦！」

还是耶稣说得好，儿子问爸爸求饼，爸爸都不会拿石头当作是饼，来交给儿子，我们「纵然不善」一一的确，我们并不完美，小小事就发脾气，又容易只顾自己，可是，「也知道把好东西给自己的儿女，何况天父！」天主并不吝啬，倒是乐意赏赐和施恩！

有些人「心水清」，看了最尾一句，有点失望，

说：「噢！天主乐意给人什么呢？原来是赐圣神，不过，金钱才实际啊——天主不是说要赐人金钱喎！」读者诸君，老老实实喇，你们向天主求恩时，你们求的是什么？求「财」（或物质上的东西）还是求「圣神」呢？我问过许多教友，他们多数都是求财的，很少人会求「圣神」！钱财，又的確是比较实际的！

但是，有些人更加「心水清」，便问：「圣神是谁？」是天主自己啊！倘若连自己都可以送给你，那么，何况（钱财）身外物呢？容我马马虎虎打个比喻，我以前看粤语长片，一对不正经的未婚男女在某个风雨交加的晚上，发生了关系，翌日，那男子表示想买件名贵的东西，就问那女子要些钱，那女子回答他说：「我整个人都给了你，还跟你计较那几百元吗？」天主连自己（的圣神）都给了你，还跟你计较钱财这些身外物吗？

但是，为何我们祈求之后，天主又不给予呢？  
那是因为……

1. 那东西现在不适合我们！就如儿子病了，却要吃雪糕，爸爸怎能给他？若儿子没病，天热时爸爸也自动买雪糕给他哩！
2. 天主若是有求必应，则会害了我们！因为这样会把我们宠坏，犹如父母宠坏孩子一样，而且会把我们培养成一个很「自我中心」的人。
3. 此外，天主经也变成「愿『我』的旨意奉行在人间，如同在天上。」

其实，天主的帮助不一定是给你解决表面上/外在的困难，例如：人在小舟上遇到风浪时，又惊又乱（小舟本来是不会沉的，但也能因你乱窜乱撞而翻船），你求祂救你，祂当然可以「平息风浪」（参谷4：35－41），这样，祂解决了「表面上/外在的困难」，那就救了你；不过，除了「平息风浪」之外，祂也可以从另一个角度入手，比方，祂使你平静下来，不慌不忙，于是，你便能自行划回岸去，这样，祂一样救了你。



友人由于自卑，自觉常被人看扁，与人相处时又怕得要死，说起话来都结结巴巴，旁人一句不经心的说话，就可以在他心里激起波浪，人家批评他的做法（其实只是针对「事」），他却看成是批评他这个「人」，人际沟通便不太好，觉得时常遇上的总是欺负他、针对他的人，此外，他又经常向人抱怨，每次说起都至少个多小时，谁吃得消呢？于是人们都不敢接近他，他就更感孤立无援，人情冷暖。原来造成今天这个困局，他自己也有份儿，他却不自知；曾有人想帮他接触自己的内心，好能看清楚问题的根源所在，那人便问他心裡是否很生

气？他却立即闪避，转换话题，改谈其他东西——别人想帮他，他都不肯接触自己。他这么辛苦，便经常求天主帮他搞定「表面」的事情和际遇，即是遇到好人，人们又对他好，尊重他，沟通良好等等，但迟迟都未得天主「应允」——他照旧遇上「衰人」，便生天主的气，又怀疑天主有没有听他祈祷，甚至觉得被天主舍弃，以为天主不理他，不要他了。但是，天主后来没有帮他搞定「表面」，却搞定「里面」，即医治他的自卑，于是，他心里有平安和谐，「表面」（际遇、人际关系等）都渐渐好了。若天主听他的说话，只搞定「表面」，没搞定他「里面」，那么，表面的问题（今次与A君相处不来）解完一个，不久之后又有另一个（相处不来的B君），没完没了。搞定「里面」，却是长治久安之道，以后跟A B C D E君相处都愉快，多么好！

天主可以在表面的层次或深层次帮助我们哩！祂爱我们，乐意赏赐，并且知道甚么才是对我们最好。就让我们依赖祂，承行祂的旨意吧！

不如现在就用三几分钟，「练习」一下「回答（圣经的）问题」吧：你想要什么？（痊愈？……）

## 第三种方法



**第三种方法**，实在非常简单，就是看完一段圣经之后，有什么东西想跟天主说的，就说出来。其实，这个方法**就像跟朋友闲谈、通电话一样**，对方说了，自己也说。面对着天主圣言，我们也可这样闲谈一番呢！

人们用这个「闲谈、象通电话」的方法祈祷时，通常有两个误会，三个疑难。

### **常见误会（一）：个人祈祷时都要用书面语**

第一个常见的误会就是以为，个人祈祷时都要用书面语，甚至句句四字词语。噢！现在不是举行公共的礼仪，若在弥撒中做「信友祷文」，说话就要得体一点；但在「个人祈祷」时，自己心里想说什么，就说什么好了，无需书面语，更不用句句四字词语。

不幸的是，有时，有些人祈祷时，可能就是因为挂心用词不够文雅，以致说得结结巴巴，亦不是地道的中文，甚至因此而以为祈祷很困难，自觉不会祈祷。

我听过有人这样用书面语来祈祷：

1. 「天主，今日是母亲节，求祢祝福我『两个儿子的母亲』，她是个好『母亲』，她照顾两个儿子，很劳心劳力啊！」**倒不如祈祷说**：「天主，今日是母亲节，求祢祝福我『太太』，她是个好『妈妈』。她照顾两个儿子，很劳心劳力啊！」
2. 「天主，他们决定『过婚姻生活』，求祢降福他们。」**倒不如祈祷说**：「天主，他们决定『结婚』，求祢降福他们。」
3. 「我今日见到有个『妇人』搭的士……」**倒不如祈祷说**：「我今日见到有个『女人』搭的士……」

其实无需这样！与天主闲谈时（祈祷），就象讲电话一样，心里想说什么，就说什么；有什么，就说什么，有碗话碗，有碟话碟，那就是十分好的祈祷了！

有个七、八十岁的婆婆拜祭他丈夫时所讲的说话，若换成是向天主讲的，那就是个很好的「祈祷」了，她说：「老公，今日我们又来拜你啦！有只鸡，还有乳猪呀，是阿文给你买的，你看他多孝心，趁热啦！阿明今天就不能来了，他近来很忙，晚晚做到十一、二点，又没有假放，你不要介意呀，你都知道啦，生活艰难，他压力很大，你记得要保佑他呀！……嗨，不说了，这里很

多烟，搞到又流眼水又想咳，要出去呼吸新鲜空气先，转头再说过。」如果我们跟天主闲谈、「讲电话」都是这样就好了，她这段「祈祷」「好」在那里呢？就是：够真挚，说出心里的话，无需修饰——想说什么，就说什么！

这样跟天主闲谈、「讲电话」，能培养天主和我们的「亲子情」，也反映出彼此是「老友记」，大家很熟落，关系密切，无需只说客套话。《治愈生命的创伤》说：「基督没有赞美法利塞人的陈腔滥调，却赞美了税吏那发自他本心的祈祷：『噢！天主，求祢垂怜，我是个罪人。』」<sup>1</sup>

不错，我们对天主应该「恭敬」，但也不用过分一一恭敬到连「天父和我们的亲子情」也压抑了，甚至消失了。子女对爸爸应该尊敬，但也可以很亲密，可以一起游玩，有讲有笑；子女对爸爸当然不应该一点规矩都没有、「没大没小」、不分尊卑、恃宠生骄地乱来（例如：自己象只「甩绳马骝」般搞爸爸的帽子，连他假发也扯下来），但亦不是只会严严肃肃，象「鼓起泡腮」或士兵检阅时那么木纳。有些老师对我们可以说「亦师亦友」，天主对我们也差不多，耶稣就「亦师亦友」，天父「亦父亦王」——既是亲爱的「爹哋」，亦是宇宙的君王。

---

<sup>1</sup> 林玛窦神父（Matthew Linn, S.J.）和林丹尼斯（Dennis Linn）合著，田毓英译，《治愈生命的创伤》，初版，台北：上智出版社，10/1995，页101。两位作者曾任医院驻院神师和伍勒心理诊所治疗师及退省神师二十多年。此书同页谈及：「我们向天主说我们想『应该感觉的』，说些不是我们心内的话，就是向天主说谎。『噢！天父，我以最深的信望爱之情来到你神圣座前』是个虔诚的谎，除非我已遇到了圣伯铎并有了永恒的微笑，这话才是真的。」

那么，要「恭敬」多少，「亲切」多少才好呢？不同的人有不同的「平衡点」，就象人们饮奶茶，有些人要下两包糖才够甜，有些人一包就够，我们对天主要「恭敬」多少，「亲切」

多少，都是每个人要自己去摸索一个适合他的「点」，大原则是平衡，即不要恭敬到失去亲切，也不要亲切到失去恭敬。



## 常见误会（二）：同天主闲谈时，只可以向天主求恩

第二个常见的误会就是以为，跟天主闲谈时，只可以向天主求恩。许多人祈祷时（尤其是在困扰时），除了期望之外，甚么都没跟天主说，例如：某弟兄失恋，他只对天主说：「天主，求祢使女朋友回来我身边。」他可能没向天主说女朋友离开他，他是多么的难受，也许还有不甘心和不明白：我一表人才，有什么不好呢？女友为什么无端端要离开我？！我做错了什么？！我不想她走！……这一切（如果还有其他东西）也该一并告诉天主。求恩固然是好，不过祈祷的内容却不限于「求恩」，我们可以把我们对事件的看法、感受、困扰、矛盾、期望……全都告诉天主，有碗话碗，有碟话碟。

我最近发现眼睛下方不仅「白里透红」（其实是黑眼圈），而且已有个眼袋出现了，我第一个反应是很害怕，而且接受不到这个事实！我就向天主说：

「噢，天主，我有眼袋了，这样，岂不是差过以前只有黑眼圈的时候？！哎呀，我是否老了？更加难看呢？我真是接受不到啊！最近这么疲倦，但又不够时间睡觉，我的健康是不是差了许多呀？天主，我好惊呀！该怎么办？天主，祢救救我吧！……」这样「有碗话碗，有碟话碟」地祈祷，原来有助我们疏导情绪，整理思路，接触真实的自己。与天主无所不谈（真是「够晒老友」），好过只是求天主帮我消除眼袋。

除了上述两个误会之外，对于这个「闲谈、象讲电话」的圣经祈祷方法，人们通常有三个疑难。

### 疑难（一）：圣经的内容与自己的情况不相配合

例如：上述的咏 103：1–5 在赞美主，自己却刚犯了罪，很内咎，或正面对一些困难，很大压力。

面对这个疑难，我们可以照直说出来，比方说：  
「天主，这篇圣咏在赞美祢，但是，我真的没有这种心情，说不出什么赞美的话。祢知道啦，我女朋友移情别恋（或我和太太又冷战了），我又生气又难受，都不知如何是好，我……」

### 疑难（二）：那段圣经的内容与自己无关

例如：梅瑟带领以色列人过红海，但那时我们不在场嘛。

面对第二个疑难，其实，有时我们都会听到别人说一些与自己无关的事，例如：以前我在某公司工作时，就经常听到别人的「闲话」，有个同事经常给

我们一班同事说别的部门A同事的事，其实我们一班同事都不认识A同事，不过，大家都可以谈过兴高采烈：「嗯？他竟然会这样，真看不出啊！……怎么行呢？……他这样做就不对了……」虽然A同事的事与我们无关，但是我们也可以回应，说个半天，所以回应圣经时，也是一样。如果你看「梅瑟带领以色列人过红海」那段圣经后，祈祷时也许会说出：「我都希望有个好似梅瑟的人，带我走出困境！」这便将圣经连系到自己身上了。

### 疑难（三）：看不明那段圣经

这样，我们就不知道跟天主说什么好了！

对于第三个疑难，我们可以直接给天主说：「天主，我不明白这段圣经说什么啊！」这也是祈祷。

此外，就如我们也会给婴孩说话（例如：什么「莺咕咕」），婴孩固然不明白我们说什么，就连我们其实也不知道「莺咕咕」的意思，但双方都有交流，而且乐不可支，用圣经跟天主祈祷也是如此！其实，小儿子坐在爸爸大腿上听他讲故事，可能有些地方都听不明白，但没问题，我们怀着「坐在天父大腿上听祂讲故事」的心态来读圣经和祈祷，纵然听不明白，也是个美好的「祈祷、亲子」时刻了，例如：户籍纪第7章中，「各支派领袖的献仪」记载每日一个支派作出奉献，十二日的内容都一样，不同的只是支派名字和人名，读到这一段，真是闷到不知道它在说什么，但用「坐在天父大腿上听祂讲故事」的心态来读，挺好的。

现在就请读者做个练习，你在阅读以下的谷14：32 - 42时，就当自己「坐在天父大腿上，听祂讲『耶稣山园祈祷』的故事」，之后跟天主「闲谈、通电」。

他们来到一个名叫革责玛尼的庄园里；耶稣对门徒说：「你们坐在这里，等我去祈祷。」遂带著伯多禄、雅各伯和若望与他同去；他开始惊惧恐怖，便对他们说：「我的心灵悲伤得要死；你们留在这里，且要醒寤。」耶稣往前走了不远，俯伏在地祈求，如果可能，使这时辰离他而去，说：「阿爸！父啊！一切为你都可能：请给我免去这杯罢！但是，不要照我所愿意的，而要照你所愿意的。」耶稣回来，见他们睡著了，就对伯多禄说：「西满！你睡觉吗？你不能醒寤一个时辰吗？你们醒寤祈祷罢！免陷于诱惑。心神固然切愿，但肉体却软弱。」耶稣又去祈祷，说了同样的话。他又回来，见他们仍是睡著，因为他们的眼睛沉重，也不知道要回答他什么。他第三次回来，对他们说：「你们还睡下去吗？还安息吗？够了！时辰到了，看，人子就要被交付在罪人手中了。起来！我们去罢！看，那负卖我的来近了。」

(谷14：32 - 42)

## 第四种方法



**第四种用圣经来祈祷的方法**就是在读完一段圣经之后，**找一句最吸引自己的经文，不断在心中「重复诵念」**，例如：在若6耶稣的「生命之粮的言论」中，第37节内其中一句特别打动自己的心，便可重复诵念它：

而到我这里来的，我必不把他抛弃于外。

(重复诵念多次) 而到我这里来的，我必不把他抛弃于外。

(重复诵念多次) 而到我这里来的，我必不把他抛弃于外。

(重复诵念多次) .....

这个方法很容易，现在就请读者用上述若6：37试一试。（大约一分钟便行）

相信你已做到了！感觉好吗？

在诵念多次之后，我们可能会省略了一些字句，越念越短，例如：

而到我这里来的，我必不把他抛弃于外。

而到我这里来的，我必不把他抛弃于外。

(省略了「而」，只念出) 到我这里来的，  
我必不把他抛弃于外。

到我这里来的，我必不把他抛弃于外。

(再省略了「于外」，只念出) 到我这里来的，  
我必不把他抛弃。

到我这里来的，我必不把他抛弃。

亦可以象「共鸣」（第一种圣经祈祷方法）那样，在个人灵修时，把经文中的「你、我、他」改动一下，好使这个祈祷更加是你和天主的「直接」交谈，例如：

而到我这里来的，我必不把「他」抛弃于外。

(改成) 而到我这里来的，我必不把「你」抛弃于外。

我还记得那天重覆诵念「父啊！我把我的灵魂交托在你手中。」(路23：46) 的情景，它给我很大的力量哩！当晚，我在太太晚祷后才入房，她说她刚刚跟天主商量好，决定要辞工，全职照顾家庭好了，说完她便睡觉。我立时想到的是：「你既然跟天主谈好了，在祈祷中所作的决定，是多么有份量啊！我还有什么可说呢？」以后只有我一个人赚钱养家，我顿觉肩膊沉重，我的心也有点惊怕，我便如常象小朋友般，跪在床边祈祷，但心乱如麻，也不知道

要说什么才好，一会儿便浮现了这句「父啊！我把我的灵魂交托在你手中。」我就重复诵念它——它真能说出我的心声，很有「共鸣」（第一种圣经祈祷方法）！念完又念，也不知念了多少遍，就连自己何时心里安定了和睡着了都不知道，忽然发觉自己已挨着床边睡着了，便索性爬上床，睡下去——真减压！



这个方法适用于任何一段圣经，我们亦可预先选取（和记下）某些圣经金句，不论在晨运，或散步，或排队等候付款，随时重复诵念。现列举几句如下：

1. 上主！我实在痛苦，求祢扶持我！（依38：14）
2. 天主说：「因为你在我眼中是宝贵的，是贵重的，我爱慕你。」（依43：4）
3. 天主说：「请你们听我：自出母胎我就抱著你，自离母腹我就怀著你；直到你年老，我仍是一样；直到你白头，我依然扶持你。我既然如此做了，我必要提携你，扶持你，拯救你。」  
(依46：3-4)

4. 天主说：「妇女岂能忘掉自己的乳婴？初为人母的，岂能忘掉亲生的儿子？纵然她们能忘掉，我也不能忘掉你啊？看哪！我已把你刻在我的手掌上，你的城墙时常在我的眼前。」（依49:15-16）
5. 天主说：「就如人怎样受母亲的抚慰，我也要怎样抚慰你们，你们必要在耶路撒冷享受安慰。」（依66:13）
6. 天主说：「你不要害怕他们，因为有我与你同在，保护你——上主的断语。」（耶1:8）
7. 天主说：「因为我要宽恕他们的过犯，不再记忆他们的罪恶。」（耶31:34b）
8. 天主说：「你是我的爱子，我因你而喜悦。」（谷1:11，路3:22）
9. 耶稣说：「孩子！你的罪赦了。」（谷2:5）
10. 请增加我们的信德罢！（路17:5）
11. 天主，可怜我这个罪人罢！（路18:13）
12. 主，我信。（若9:38）
13. 我主，我天主。（若20:28）
14. 主啊！一切你都知道，你晓得我爱你。（若21:17）
15. 但是，基督在我们还是罪人的时候，就为我们死了，这证明了天主怎样爱我们。（罗5:8）

要重复诵念多少次和多久才好呢？其实，当自己觉得够了，便可停下来；如果喜欢的话，可以继续自由地与天主「象通电话那样闲谈」，或诵念一些经文，例如：天主经、圣三光荣经等等。

就请读者现在选用上述其中一句圣经，重复诵念并加入其他祈祷方法，亲近天主。

## 总结

很快就为大家介绍了四种用圣经来祈祷的方法，它们分别是「共鸣」、「回答问题」、「闲谈、象讲电话」和「重复诵念」。这些方法，既可单独使用，亦可混合使用。



天主爱我们，祂乐意赏赐，并且知道什么才是对我们最好，就让我们多祈祷接近祂，依赖祂，并承行祂的旨意，光荣祂的名！

## 附录：抒发你不同情怀的部份圣咏

有些圣咏有两个篇号，例如：圣咏第100篇，又称为第99篇，在思高版圣经则以「第一00篇(99)」表示，以下所列出的编号，是指圣咏上面的，而非指括弧内的，即若列出100，就是指圣咏第一00篇(99)。

### 1. 向天主求救 —

3 (即圣咏第3篇)，13，16 (全篇，或1-2节)，31 (全篇，或1-6节)，40:12-18 (即圣咏第40篇，第12-18节)，55，57，59，69 (全篇，或14-19节)，70，86，88，142，143

### 2. 向天主诉苦，感到哀怨、艰辛 —

77，102 (全篇，或1-6节)

### 3. 身陷苦罪，求主怜悯 —

25 (全篇，或15-18节)

### 4. 向主忏悔 —

6 (全篇，或2-5节)，51 (全篇，或1-8节)，130

### 5. 感到被主宽恕 —

32 (全篇，或1-5节)

### 6. 感到冤屈，被欺负 —

17 (全篇，或1-7节)，35，43，94，120，123

### 7. 感到愤怒，想痛骂别人 —

64，83，109，140 (全篇，或7-14节)，139:19-22

8. 求主伸张正义 —  
7 (全篇, 或 9 - 12 节), 10, 82, 119: 149 - 150
9. 想称谢上主 —  
66, 67, 100, 103 (全篇, 或 1 - 5 节), 113,  
117, 145
10. 想感谢主的照顾 —  
18 (全篇, 或 2 - 7 节), 30, 34 (全篇, 或  
1 - 7 节), 40: 1 - 11, 116 (全篇, 或 1 - 9  
节), 136
11. 渴慕主 —  
42 (全篇, 或 1 - 6 节), 63 (全篇, 或 1 - 6 节)
12. 仰赖主 —  
11, 62, 71 (全篇, 或 1 - 8 节), 73: 23 - 28,  
121, 131, 141, 146
13. 求赐认识及践行主道 —  
25: 4 - 5, 119: 33 - 40, 119: 65 - 72
14. 求主引导 —  
139: 24, 143: 10
15. 病苦中 —  
38: 6 - 11, 41

书名：增添喜乐平安的圣经祈祷方法

作者：谢有雄

出版：活水中心

地址：九龙观塘巧明街114号迅达工业大厦1楼B室

电话：(852) 2389 4221

传真：(852) 2345 7184

电邮：[info@lscentre.com.hk](mailto:info@lscentre.com.hk)

网址：<http://www.lscentre.com.hk/>

准印：天主教香港教区 陈志明副主教

【准印日期：2013年12月4日】

本小册子的简体版pdf档案，可于 <http://www.lscentre.com.hk/>  
免费下载

2018 第三版

非卖品





「因为那里有两个或三个人，因我的名字  
聚在一起，我就在他们中间。」 玛窦18:20

星期一至五 9:00am – 6:00pm

星期六 9:00am – 1:00pm

(星期日及公众假期休息)

联络中心：

电话：2389 4221

传真：2345 7184

电邮：[info@lscentre.com.hk](mailto:info@lscentre.com.hk)

网址：[www.lscentre.com.hk](http://www.lscentre.com.hk)

地址：九龙观塘巧明街 114 号，迅达工业大厦 1 楼 B 室  
(观塘地铁站 A2 出口，穿过 APM 及港贸中心即到)