

增添喜樂平安的 聖經祈禱方法



活水基金
Living Spring Foundation Ltd.

第三版
非賣品

LS Centre 活水中心™
a division of Living Spring Foundation 活水基金會成員

活水基金 簡介

活水基金由一群天主教徒在2007年創立，是註冊的非牟利慈善團體。活水基金致力透過不同媒體作福傳事工，當中包括製作「金錢以外」電台福傳節目、成立「天主教音樂發燒友平台」、開啟**COME**天主教原創音樂福傳應用程式等；並與天主教團體、神職人員及修道者緊密合作，讓更多人能認識天主。

捐款支持福傳

福傳事工需要你們的祈禱和經費上的慷慨支持。

捐助方法如下：

* 支票捐款，抬頭為“**活水基金有限公司**”；

* 或款項直接存入恒生銀行，戶口號碼為

024 - 385 - 800610 - 883 “活水基金有限公司”

(捐款港幣一百元正或以上可憑收據申請免稅。)

作者簡介

謝有雄，香港教友，普通人一個，畢業於香港天主教聖經學院及聖神修院神哲學院宗教學部。

前言

感謝活水中心出版這本小冊子！感謝思高聖經學會慷慨允許拙作引用他們出版的《聖經》，這些新舊約經文的版權是屬於思高聖經學會的。希望天主使用這本小冊子，讀者喜愛它，並且一邊閱讀，一邊照著去做，從中練習幾種用聖經來祈禱的方法，以致親近天主，領略祂的厚愛，增添平安、喜樂、朝氣和活力。

現先簡單介紹一下，甚麼是「祈禱」、「靈修」？「祈禱」是「靈修」的其中一種方法。靈修生活就是一個教友「保持和加深自己與天主結合」的生活；「做靈修」就是做一些功夫（諸如：祈禱、讀經、領聖事、省察、做避靜、克己……），使你與天主的關係越來越密切，而那些功夫就是靈修的功夫。

祈禱，可以很簡單，亦可以很深奧；可以很容易，亦可以很難。本小冊子介紹的內容，主要是簡單的、容易的東西，且用在「個人」的祈禱/靈修。書中所述的四種方法，既可單獨使用，亦可混合使用。

謝有雄 謹識

2014年9月14日十字聖架節

目錄

頁數

■ 第一種方法	3 - 6
■ 第二種方法	7 - 13
■ 第三種方法	14 - 20
■ 第四種方法	21 - 25
總結	25
■ 附錄：抒發你不同情懷的部份聖詠	26 - 27

第一種方法



開始之前，請讀者先看下面的斐 1：9 - 11，看完之後，請自行靜默祈禱一會兒，然後再用緊接下來的「禱文」向天主祈禱。

「我所祈求的是：願你們的愛德日漸增長，滿渥真知識和各種識見，使你們能辨別卓絕之事，為叫你們直到基督的日子，常是潔淨無瑕的，賴耶穌基督滿結義德的果實，為光榮讚美天主。」（斐 1：9 - 11）

（自行祈禱）

禱文：「天主，多謝祢賜給我今次的學習，我向祢祈求的是：願我的愛德日漸增長，滿渥真知識和各

種識見，使我能辨別卓絕之事，為叫我直到基督的日子，常是潔淨無瑕的，賴耶穌基督滿結義德的果實，為光榮讚美祢。因我們的主基督之名，求祢俯聽我們的祈禱。亞孟。」

剛才的禱文，其實就是我們要給大家介紹的**第一種方法：「共鳴」**，亦即是直接用聖經的字句作為自己祈禱的說話（只是將當中的「你、我、他」等代名詞，按需要改動一下），那些聖經的說話正好說出我的心聲：**我都是這麼說——（很有）共鳴。**

生活中不乏類似的例子：有人在卡拉OK唱「大約在冬季」這首歌，結果唱到哭了出來。為甚麼會這樣？啊！原來他全家已經移民，老婆子女在加拿大，自己一個人留在香港賺錢，老婆問他說：「幾時返回加拿大一家團聚呀？」他答道：「大約在冬季啦！」這首歌的歌詞正好說出他的心聲，所以很有共鳴，唱到感觸落淚！

另一個生活例子是，有一年堂區舉辦中秋晚會，有對夫婦出來唱情歌，越唱越投入，裏面的歌詞都是正好說出他們的心聲，很有共鳴！

用這種祈禱方法時，最常用的聖經莫過於「聖詠」了，例如以聖詠103：1-5來祈禱，便直接把它讀出來。現在，先請讀者用大約一分鐘的時間在心裏試一試：

第1節 我的靈魂，請向上主讚頌，我的五內，
請向主名讚頌。

第2節 我的靈魂，請向上主讚頌，請你不要忘記他的恩寵。

第3節 是他赦免了你的各種愆尤，是他治愈了你的一切病苦，

第4節 是他叫你的性命在死亡中得到保全，是他用仁慈以及愛情給你作了冠冕，

第5節 是他賞賜你一生幸福滿盈，是他使你的青春更新如鷹。

相信你已做到了，沒有甚麼困難吧！

其實，用這種方法祈禱時，我們可以稍加變化，例如：我們還可加上「天主」或「主啊」，並把經文中的「他」字改為「你」字，把「你」字改為「我」字，如此，我們這個祈禱便更直接地向天主說話了。以第3節為例，禱文可變成：

「主啊！」是「你」赦免了「我」的各種愆尤，
是「你」治愈了「我」的一切病苦。

如果經文中的字句並不完全適合你的情況，也可將它略作修改，或把它的意義伸延，或加上自己的說話。請留意，這不是叫你真的把聖經內容任意更改，或在出版或抄寫聖經時，印出另一些經文，絕對不是這樣！這只是在「個人的祈禱」中才可這樣做。

以第4節為例可這樣祈禱：

是「主你」叫「我」的性命在「多次困厄」中得到保全，
是「主你」用仁慈「、無限的接納」以及愛情
「，和各種恩典」給「我」作了冠冕，
「主，我感謝你！」

為他人代禱時，把經文中的「你」改為被代禱的人的名字便成。以第5節為例，禱文可變成：

「主啊！」是「你」賞賜「我太太」一生幸福
滿盈，「主，我感謝你！讚美你！」
「求」「你」使「她」「滿有」青春
「朝氣」，更新如鷹。

現在讓我們用兩三分鐘，用書末的附錄「抒發你不同情懷的部份聖詠」，再試這個聖經祈禱方法，讀者可按著自己現刻的心情，找其中一段有「共鳴」的聖詠來練習一下。

除了聖詠之外，聖經內有許多地方（尤其是不同聖經人物的禱詞）也可用上述方法來祈禱，例如：創18：3-5，撒下7：18-29，羅11：33-36，斐1：9-11，哥1：9b-14，弗3：14-21，及默4：11等等，讀者不妨試試。

第二種方法



開始之前，請讀者先回答以下兩個問題：

甲、如果有人問你：「你愛天主嗎？」

請簡單寫下你的答覆： _____

乙、如果天主給你說：「你不拘求甚麼，我必給你。」你會求甚麼？也許只求兩件事，你會求甚麼？請簡單寫下你的答覆：

(讀者如果未回答前一頁的兩個問題，則請不要心急看下去。請先回答，之後再看。)

第二種用聖經來祈禱的方法就是：「回答問題」，即回答聖經中的提問，而聖經中一些句子也可把它當作問題來回答，例如：天主顯現給撒羅滿說：「你不拘求甚麼，我必給你。」(列上3：5)換著是你，你會向祂求甚麼？箴30：7的「我求你兩件事……」也可這樣轉換過來，你會求天主哪兩件事呢？

其實，剛才讀者也回答了這兩個問題，你們所寫下的就是你們的祈禱。這個方法十分簡單易做哩！

在福音中，主耶穌也給人問了許多問題，不僅是前一頁第一個問題：「你愛我嗎？」(若21：16)還有：「你們說我是誰？」(瑪16：15)「你願意我給你做甚麼？」(谷10：51)「你們找甚麼？」(若1：38)「你願意痊癒嗎？」(若5：6)……把這些問題當作是向你發問的，你會怎樣回答呢？你這個回答就已是很好的祈禱了。

有時，這些問題並不容易回答，比方，「你們說我是誰？」(瑪16：15)有些教友可能只懂搬出從神父、修女、慕道班導師曾說過的標準答案：「天主第二位，即聖子」、「默西亞」(即基督，救主之意)……這些固然是對的，但若撇開這些標準答案，就你本人所理解、所認識、所體會到的耶穌，究竟是怎樣呢？耶穌在你心目中，究竟是誰呢？你心裡的「答案」對你來說才是真實的。有時，我們的確不太認識耶穌，那就告訴主「我不太清楚」好了，

這是沒問題的，之後加句：「主，請你幫助我吧！」由現在開始去認識祂，那就行了。這樣，總好過在表面上背誦標準答案，而在心裡面卻繼續與耶穌未開始真實的接觸和認識。

另一個例子：「你願意痊癒嗎？」（若5:6）表面看來，這個問題很容易回答，因為看來人人都想痊癒吧！然而，不一定哩！有時我們心裡可能有份矛盾：又想痊癒，又不想痊癒。若痊癒了，可能坐車時就沒有人給我讓座了，我也不能不去找工作了，如果找不到工作，我如何面對家人呢？……所以，又想痊癒，又不想痊癒，這份矛盾也能造成一些壓力！以上不是說凡未痊癒的都是如此，而是想說：我們的內心是很複雜的，這些聖經上的問題，有時能夠幫助我們進入心裡很深很深的地方，幫助我們更加了解自己。當你肯去面對自己的時候，你就更加容易去化解這些隱藏著的矛盾和壓力。（其中一種化解這些矛盾和壓力的方法，就是第三種方法「閒談、像講電話」中所講述的「有碗話碗，有碟話碟」——參見該節的「常見誤會（二）：同天主閒談時，只可以向天主求恩」）

見到上述的「你不拘求甚麼，我必給你。」（列上3:5）有時，可能我們會有個疑問：「天主真是這麼大方嗎？」真的！天主既愛我們，祂又樂意賞賜，正如耶穌在路加福音中說過的：

「你們中間那有為父親的，兒子向他求餅，反而給他石頭呢？或是求魚，反將蛇當魚給他呢？或者求雞蛋，反將蝎子給他呢？你們縱然不善，尚

且知道把好東西給你們的兒女，何況在天之父，有不更將聖神賜與求他的人嗎？」（路11：11-13）

從這段經文清楚可見：天主愛我們，祂樂意賞賜！！

有些教友以為要做許多許多東西（例如：又要克己，又要做個九日敬禮……）才可以求到天主賞賜少許東西，這真是大錯特錯！曾有位弟兄英年早逝，一眾教友前去殯儀館一起守靈祈禱，禮儀開始之前，大夥兒入去一間安放他遺體的玻璃房瞻仰一番，瞻仰時有些教友就開聲祈禱，有位姊妹祈禱了差不多兩分鐘，說來說去都是「求天主給那位弟兄升天堂」，她大致上是這樣祈禱的：「天主，某弟兄很好人，又時常在教會內服務，求祢給他升天堂啦，讓他可以早些安息！求求祢啦，祢給他升天堂啦，求祢給他吧，做點好心啦！」我聽得牙關打顫，心想：「不如姊妹你做點好心，不要這樣求天主啦，說到天主好像不想人得救似的！天主不是這樣的！聖經說：『祂願意所有的人都得救』（弟前2：4），祂如果不想人進入天國，祂就無需『主動』派遣聖子降生人間，耶穌亦無需『主動』為人受苦受死啦！」

還是耶穌說得好，兒子問爸爸求餅，爸爸都不會拿石頭當作是餅，來交給兒子，我們「縱然不善」——的確，我們並不完美，小小事就發脾氣，又容易只顧自己，可是，「也知道把好東西給自己的兒女，何況天父！」天主並不吝嗇，倒是樂意賞賜和施恩！

有些人「心水清」，看了最尾一句，有點失望，

說：「噢！天主樂意給人甚麼呢？原來是賜聖神，不過，金錢才實際啊——天主不是說要賜人金錢嗎！」讀者諸君，老老實實喇，你們向天主求恩時，你們求的是甚麼？求「財」（或物質上的東西）還是求「聖神」呢？我問過許多教友，他們多數都是求財的，很少人會求「聖神」！錢財，又的確是比較實際的！

但是，有些人更加「心水清」，便問：「聖神是誰？」是天主自己啊！倘若連自己都可以送給你，那麼，何況（錢財）身外物呢？容我馬馬虎虎打個比喻，我以前看粵語長片，一對不正經的未婚男女在某個風雨交加的晚上，發生了關係，翌日，那男子表示想買件名貴的東西，就問那女子要些錢，那女子回答他說：「我整個人都給了你，還跟你計較那幾百元嗎？」天主連自己（的聖神）都給了你，還跟你計較錢財這些身外物嗎？

但是，為何我們祈求之後，天主又不給予呢？那是因為.....

1. 那東西現在不適合我們！就如兒子病了，卻要吃雪糕，爸爸怎能給他？若兒子沒病，天熱時爸爸也自動買雪糕給他哩！
2. 天主若有求必應，則會害了我們！因為這樣會把我們寵壞，猶如父母寵壞孩子一樣，而且會把我們培養成一個很「自我中心」的人。
3. 此外，天主經也變成「願『我』的旨意奉行在人間，如同在天上。」

其實，天主的幫助不一定是給你解決表面上/外在的困難，例如：人在小舟上遇到風浪時，又驚又亂（小舟本來是不會沉的，但也能因你亂竄亂撞而翻船），你求祂救你，祂當然可以「平息風浪」（參谷 4：35 - 41），這樣，祂解決了「表面上/外在的困難」，那就救了你；不過，除了「平息風浪」之外，祂也可以從另一個角度入手，比方，祂使你平靜下來，不慌不忙，於是，你便能自行划回岸去，這樣，祂一樣救了你。



友人由於自卑，自覺常被人看扁，與人相處時又怕得要死，說起話來都結結巴巴，旁人一句不經心的說話，就可以在他心裡激起波浪，人家批評他的做法（其實只是針對「事」），他卻看成是批評他這個「人」，人際溝通便不太好，覺得時常遇上的總是欺負他、針對他的人，此外，他又經常向人抱怨，每次說起都至少個多小時，誰吃得消呢？於是人們都不敢接近他，他就更感孤立無援，人情冷暖。原來造成今天這個困局，他自己也有份兒，他卻不自知；曾有人想幫他接觸自己的內心，好能看清楚問題的根源所在，那人便問他心裡是否很生

氣？他卻立即閃避，轉換話題，改談其他東西——別人想幫他，他都不肯接觸自己。他這麼辛苦，便經常求天主幫他搞定「表面」的事情和際遇，即是他遇到好人，人們又對他好，尊重他，溝通良好等等，但遲遲都未得天主「應允」——他照舊遇上「衰人」，便生天主的氣，又懷疑天主有沒有聽他祈禱，甚至覺得被天主捨棄，以為天主不理他，不要他了。但是，天主後來沒有幫他搞定「表面」，卻搞定「裏面」，即醫治他的自卑，於是，他心裏有平安和諧，「表面」（際遇、人際關係等）都漸漸好了。若天主聽他的說話，只搞定「表面」，沒搞定他「裏面」，那麼，表面的問題（今次與A君相處不來）解完一個，不久之後又有另一個（相處不來的B君），沒完沒了。搞定「裏面」，卻是長治久安之道，以後跟A B C D E君相處都愉快，多麼好！

天主可以在表面的層次或深層次幫助我們哩！祂愛我們，樂意賞賜，並且知道甚麼才是對我們最好。就讓我們依賴祂，承行祂的旨意吧！

不如現在就用三幾分鐘，「練習」一下「回答（聖經的）問題」吧：你想要甚麼？（痊癒？……）

第三種方法



第三種方法，實在非常簡單，就是看完一段聖經之後，有甚麼東西想跟天主說的，就說出來。其實，這個方法**就像跟朋友閒談、通電話一樣**，對方說了，自己也說。面對著天主聖言，我們也可這樣閒談一番呢！

人們用這個「閒談、像通電話」的方法祈禱時，通常有兩個誤會，三個疑難。

常見誤會（一）：個人祈禱時都要用書面語

第一個常見的誤會就是以為，個人祈禱時都要用書面語，甚至句句四字詞語。噢！現在不是舉行公共的禮儀，若在彌撒中做「信友禱文」，說話就要得體一點；但在「個人祈禱」時，自己心裏想說甚麼，就說甚麼好了，無需書面語，更不用句句四字詞語。

不幸的是，有時，有些人祈禱時，可能就是因為掛心用詞不夠文雅，以致說得結結巴巴，亦不是地道的中文，甚至因此而以為祈禱很困難，自覺不會祈禱。

我聽過有人這樣用書面語來祈禱：

1. 「天主，今日是母親節，求祢祝福我『兩個兒子的母親』，她是個好『母親』，她照顧兩個兒子，很勞心勞力啊！」**倒不如祈禱說**：「天主，今日是母親節，求祢祝福我『太太』，她是個好『媽媽』。她照顧兩個兒子，很勞心勞力啊！」
2. 「天主，他們決定『過婚姻生活』，求祢降福他們。」**倒不如祈禱說**：「天主，他們決定『結婚』，求祢降福他們。」
3. 「我今日見到有個『婦人』搭的士……」**倒不如祈禱說**：「我今日見到有個『女人』搭的士……」

其實無需這樣！與天主閒談時（祈禱），就像講電話一樣，心裏想說甚麼，就說甚麼；有甚麼，就說甚麼，有碗話碗，有碟話碟，那就是十分好的祈禱了！

有個七、八十歲的婆婆拜祭他丈夫時所講的說話，若換成是向天主講的，那就是個很好的「祈禱」了，她說：「老公，今日我們又來拜你啦！有隻雞，還有乳豬呀，是阿文給你買的，你看他多孝心，趁熱啦！阿明今天就不能來了，他近來很忙，晚晚做到十一、二點，又沒有假放，你不要介意呀，你都知道啦，搵食艱難，他都捱到『成個瘦晒』，你記得要保佑他呀！……嗨，不說了，這裡很

多煙，搞到又流眼水又想咳，要出去呼吸新鮮空氣先，轉頭再說過。」如果我們跟天主閒談、「講電話」都是這樣就好了，她這段「祈禱」「好」在那裏呢？就是：夠真摯，說出心裏的話，無需修飾——想說甚麼，就說甚麼！

這樣跟天主閒談、「講電話」，能培養天主和我們的「親子情」，也反映出彼此是「老友記」，大家很熟落，關係密切，無需只說客套話。《治癒生命的創傷》說：「基督沒有讚美法利塞人的陳腔濫調，卻讚美了稅吏那發自他本心的祈禱：『噢！天主，求祢垂憐，我是個罪人。』」¹

不錯，我們對天主應該「恭敬」，但也不用過分——恭敬到連「天父和我們的親子情」也壓抑了，甚至消失了。子女對爸爸應該尊敬，但也可以很親密，可以一起遊玩，有講有笑；子女對爸爸當然不應該一點規矩都沒有、「冇大冇細」、不分尊卑、恃寵生驕地亂來（例如：自己像隻「甩繩馬騮」般搞爸爸的帽子，連他假髮也扯下來），但亦不是只會嚴嚴肅肅，像「鼓起泡腮」或士兵檢閱時那麼木納。有些老師對我們可以「亦師亦友」，天主對我們也差不多，耶穌就「亦師亦友」，天父「亦父亦王」——既是親愛的「爹咗」，亦是宇宙的君王。

¹ 林瑪竇神父（Matthew Linn, S.J.）和林丹尼斯（Dennis Linn）合著，田毓英譯，《治癒生命的創傷》，初版，台北：上智出版社，10/1995，頁101。兩位作者曾任醫院駐院神師和伍勒心理診所治療師及退省神師二十多年。此書同頁談及：「我們向天主說我們想『應該感覺的』，說些不是我們心內的話，就是向天主說謊。『噢！天父，我以最深的信望愛之情來到你神聖座前』是個虔誠的謊，除非我已遇到了聖伯鐸並有了永恒的微笑，這話才是真的。」

那麼，要「恭敬」多少，「親切」多少才好呢？不同的人有不同的「平衡點」，就像人們飲奶茶，有些人要下兩包糖才夠甜，有些人一包就夠，我們對天主主要「恭敬」多少，「親切」

多少，都是每個人要自己去摸索一個適合他的「點」，大原則就是平衡，即不要恭敬到失去親切，也不要親切到失去恭敬。



常見誤會（二）：同天主閒談時，只可以向天主求恩

第二個常見的誤會就是以為，跟天主閒談時，只可以向天主求恩。許多人祈禱時（尤其是在困擾時），除了期望之外，甚麼都沒跟天主說，例如：某弟兄失戀，他只對天主說：「天主，求祢使女朋友回來我身邊。」他可能沒向天主說女朋友離開他，他是多麼的難受，也許還有不甘心和不明白：我一表人才，有甚麼不好呢？女友為甚麼無端端要離開我？！我做錯了甚麼？！我不想她走！……這一切（如果還有其他東西）也該一併告訴天主。求恩固然是好，不過祈禱的內容卻不限於「求恩」，我們可以把我們對事件的看法、感受、困擾、矛盾、期望……全都告訴天主，有碗話碗，有碟話碟。

我最近發現眼睛下方不僅「白裏透紅」（其實是黑眼圈），而且已有個眼袋出現了，我第一個反應是很害怕，而且接受不到這個事實！我就向天主說：

「噢，天主，我有眼袋了，這樣，豈不是差過以前只有黑眼圈的時候？！哎呀，我是否老了？更加難看呢？我真是接受不到啊！最近這麼疲倦，但又不夠時間睡覺，我的健康是不是差了許多呀？天主，我好驚呀！該怎麼辦？天主，祢救救我吧！……」這樣「有碗話碗，有碟話碟」地祈禱，原來有助我們疏導情緒，整理思路，接觸真實的自己。與天主無所不談（真是「夠晒老友」），好過只是求天主幫我消除眼袋。

除了上述兩個誤會之外，對於這個「閒談、像講電話」的聖經祈禱方法，人們通常有三個疑難。

疑難（一）：聖經的內容與自己的情況不相配合

例如：上述的詠103：1-5在讚美主，自己卻剛犯了罪，很內咎，或正面對一些困難，很大壓力。

面對這個疑難，我們可以照直說出來，比方說：「天主，這篇聖詠在讚美祢，但是，我真的沒有這種心情，說不出甚麼讚美的話。祢知道啦，我女朋友移情別戀（或我和太太又冷戰了），我又生氣又難受，都不知如何是好，我……」

疑難（二）：那段聖經的內容與自己無關

例如：梅瑟帶領以色列人過紅海，但那時我們不在場嘛。

面對第二個疑難，其實，有時我們都會聽到別人說一些與自己無關的事，例如：以前我在某公司工作時，就經常聽到別人的「閒話」，有個同事經常給

我們一班同事說別的部門 A 同事的事，其實我們一班同事都不認識 A 同事，不過，大家都可以談過興高采烈：「嗯？他竟然會這樣，真看不出啊！……怎麼行呢？……他這樣做就不對了……」雖然 A 同事的事與我們無關，但是我們也可以回應，說個半天，所以回應聖經時，也是一樣。如果你看「梅瑟帶領以色列人過紅海」那段聖經後，祈禱時也許會說出：「我都希望有個好似梅瑟的人，帶我走出困境！」這便將聖經連繫到自己身上了。

疑難（三）：看不明那段聖經

這樣，我們就不知道跟天主說甚麼好了！

對於第三個疑難，我們可以直接給天主說：「天主，我不明白這段聖經說甚麼啊！」這也是祈禱。

此外，就如我們也會給嬰孩說話（例如：甚麼「鶯咕咕」），嬰孩固然不明白我們說甚麼，就連我們其實也不知道「鶯咕咕」的意思，但雙方都有交流，而且樂不可支，用聖經跟天主祈禱也是如此！其實，小兒子坐在爸爸大腿上聽他講故事，可能有些地方都聽不明白，但沒問題，我們懷著「坐在天父大腿上聽祂講故事」的心態來讀聖經和祈禱，縱然聽不明白，也是個美好的「祈禱、親子」時刻了，例如：戶籍紀第7章中，「各支派領袖的獻儀」記載每日一個支派作出奉獻，十二日的內容都一樣，不同的只是支派名字和人名，讀到這一段，真是悶到不知道它在說甚麼，但用「坐在天父大腿上聽祂講故事」的心態來讀，挺好的。

現在就請讀者做個練習，你在閱讀以下的谷14：32 - 42時，就當自己「坐在天父大腿上，聽祂講『耶穌山園祈禱』的故事」，之後跟天主「閒談、通電」。

他們來到一個名叫革責瑪尼的莊園裡；耶穌對門徒說：「你們坐在這裡，等我去祈禱。」遂帶著伯多祿、雅各伯和若望與他同去；他開始驚懼恐怖，便對他們說：「我的心靈悲傷得要死；你們留在這裡，且要醒寤。」耶穌往前走了不遠，俯伏在地祈求，如果可能，使這時辰離他而去，說：「阿爸！父啊！一切為你都可能：請給我免去這杯罷！但是，不要照我所願意的，而要照你所願意的。」耶穌回來，見他們睡著了，就對伯多祿說：「西滿！你睡覺嗎？你不能醒寤一個時辰嗎？你們醒寤祈禱罷！免陷於誘惑。心神固然切願，但肉體卻軟弱。」耶穌又去祈禱，說了同樣的話。他又回來，見他們仍是睡著，因為他們的眼睛沉重，也不知道要回答他什麼。他第三次回來，對他們說：「你們還睡下去嗎？還安息嗎？夠了！時辰到了，看，人子就要被交付在罪人手中了。起來！我們去罷！看，那負賣我的來近了。」

（谷14：32 - 42）

第四種方法



第四種用聖經來祈禱的方法就是在讀完一段聖經之後，**找一句最吸引自己的經文，不斷在心中「重覆誦唸」**，例如：在若6耶穌的「生命之糧的言論」中，第37節內其中一句特別打動自己的心，便可重覆誦唸它：

而到我這裡來的，我必不把他拋棄於外。

(重覆誦唸多次)而到我這裡來的，我必不把他拋棄於外。

(重覆誦唸多次)而到我這裡來的，我必不把他拋棄於外。

(重覆誦唸多次)……

這個方法很容易，現在就請讀者用上述若 6：37 試一試。（大約一分鐘便行）

相信你已做到了！感覺好嗎？

在誦唸多次之後，我們可能會省略了一些字句，越唸越短，例如：

而到我這裡來的，我必不把他拋棄於外。

而到我這裡來的，我必不把他拋棄於外。
(省略了「而」，只唸出)到我這裡來的，
我必不把他拋棄於外。

到我這裡來的，我必不把他拋棄於外。
(再省略了「於外」，只唸出)到我這裡來的，
我必不把他拋棄。

到我這裡來的，我必不把他拋棄。

亦可以像「共鳴」(第一種聖經祈禱方法)那樣，在個人靈修時，把經文中的「你、我、他」改動一下，好使這個祈禱更加是你和天主的「直接」交談，例如：

而到我這裡來的，我必不把「他」拋棄於外。
(改成)而到我這裡來的，我必不把「你」拋棄於外。

我還記得那天重覆誦唸「父啊！我把我的靈魂交托在你手中。」(路23:46)的情景，它給我很大的力量哩！當晚，我在太太晚禱後才入房，她說她剛剛跟天主商量好，決定要辭工，全職湊仔好了，說完她便睡覺。我立時想到的是：「你既然跟天主談好了，在祈禱中所作的決定，是多麼有份量啊！我還有甚麼可說呢？」以後只有我一個人賺錢養家，我頓覺肩膊沉重，我的心也有點驚怕，我便如常像小朋友般，跪在床邊祈禱，但心亂如麻，也不知道

要說甚麼才好，一會兒便浮現了這句「父啊！我把我的靈魂交托在你手中。」我就重覆誦唸它——它真能說出我的心聲，很有「共鳴」（第一種聖經祈禱方法）！唸完又唸，也不知唸了多少遍，就連自己何時心裏安定了和睡著了都不知道，忽然發覺自己已挨著床邊睡著了，便索性爬上床，睡下去——真減壓！



這個方法適用於任何一段聖經，我們亦可預先選取（和記下）某些聖經金句，不論在晨運，或散步，或排隊等候付款，隨時重覆誦唸。現列舉幾句如下：

1. 上主！我實在痛苦，求祢扶持我！（依38：14）
2. 天主說：「因為你在我眼中是寶貴的，是貴重的，我愛慕你。」（依43：4）
3. 天主說：「請你們聽我：自出母胎我就抱著你，自離母腹我就懷著你；直到你年老，我仍是一樣；直到你白頭，我依然扶持你。我既然如此做了，我必要提攜你，扶持你，拯救你。」（依46：3－4）

4. 天主說：「婦女豈能忘掉自己的乳嬰？初為人母的，豈能忘掉親生的兒子？縱然她們能忘掉，我也不能忘掉你啊？看哪！我已把你刻在我的手掌上，你的城牆時常在我的眼前。」（依49：15-16）
5. 天主說：「就如人怎樣受母親的撫慰，我也要怎樣撫慰你們，你們必要在耶路撒冷享受安慰。」（依66：13）
6. 天主說：「你不要害怕他們，因為有我與你同在，保護你——上主的斷語。」（耶1：8）
7. 天主說：「因為我要寬恕他們的過犯，不再記憶他們的罪惡。」（耶31：34b）
8. 天主說：「你是我的愛子，我因你而喜悅。」（谷1：11，路3：22）
9. 耶穌說：「孩子！你的罪赦了。」（谷2：5）
10. 請增加我們的信德罷！（路17：5）
11. 天主，可憐我這個罪人罷！（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，你曉得我愛你。（若21：17）
15. 但是，基督在我們還是罪人的時候，就為我們死了，這證明了天主怎樣愛我們。（羅5：8）

要重覆誦唸多少次和多久才好呢？其實，當自己覺得夠了，便可停下來；如果喜歡的話，可以繼續自由地與天主「像通電話那樣閒談」，或誦唸一些經文，例如：天主經、聖三光榮經等等。

就請讀者現在選用上述其中一句聖經，重覆誦唸並加入其他祈禱方法，親近天主。

總結

很快就為大家介紹了四種用聖經來祈禱的方法，它們分別是「共鳴」、「回答問題」、「閒談、像講電話」和「重覆誦唸」。這些方法，既可單獨使用，亦可混合使用。



天主愛我們，祂樂意賞賜，並且知道甚麼才是對我們最好，就讓我們多祈禱接近祂，依賴祂，並承行祂的旨意，光榮祂的名！

附錄：抒發你不同情懷的部份聖詠

有些聖詠有兩個篇號，例如：聖詠第100篇，又稱為第99篇，在思高版聖經則以「第一00篇（99）」表示，以下所列出的編號，是指聖詠上面的，而非指括弧內的，即若列出100，就是指聖詠第一00篇（99）。

1. 向天主求救 ——

3（即聖詠第3篇），13，16（全篇，或1-2節），31（全篇，或1-6節），40：12-18（即聖詠第40篇，第12-18節），55，57，59，69（全篇，或14-19節），70，86，88，142，143

2. 向天主訴苦，感到哀怨、艱辛 ——

77，102（全篇，或1-6節）

3. 身陷苦罪，求主憐憫 ——

25（全篇，或15-18節）

4. 向主懺悔 ——

6（全篇，或2-5節），51（全篇，或1-8節），130

5. 感到被主寬恕 ——

32（全篇，或1-5節）

6. 感到冤屈，被欺負 ——

17（全篇，或1-7節），35，43，94，120，123

7. 感到憤怒，想痛罵別人 ——

64，83，109，140（全篇，或7-14節），139：19-22

8. 求主伸張正義 ——
7 (全篇，或9-12節)，10，82，119：149-150
9. 想稱謝上主 ——
66，67，100，103 (全篇，或1-5節)，113，
117，145
10. 想感謝主的照顧 ——
18 (全篇，或2-7節)，30，34 (全篇，或
1-7節)，40：1-11，116 (全篇，或1-9
節)，136
11. 渴慕主 ——
42 (全篇，或1-6節)，63 (全篇，或1-6節)
12. 仰賴主 ——
11，62，71 (全篇，或1-8節)，73：23-28，
121，131，141，146
13. 求賜認識及踐行主道 ——
25：4-5，119：33-40，119：65-72
14. 求主引導 ——
139：24，143：10
15. 病苦中 ——
38：6-11，41

書名：增添喜樂平安的聖經祈禱方法

作者：謝有雄

出版：活水中心

地址：九龍觀塘巧明街114號迅達工業大廈1樓B室

電話：(852) 2389 4221

傳真：(852) 2345 7184

電郵：info@lscentre.com.hk

網址：<http://www.lscentre.com.hk/>

准印：天主教香港教區 陳志明副主教

【准印日期：2013年12月4日】

本冊子的簡體版pdf檔案可於 <http://www.lscentre.com.hk/>
免費下載

2018 第三版

非賣品



「因為那裡有兩個或三個人，因我的名字
聚在一起，我就在他們中間。」 瑪竇18:20

活水中心開放時間

星期一至五 9:00am – 6:00pm

星期六 9:00am – 1:00pm

(星期日及公眾假期休息)

聯絡中心:

電話: 2389 4221

傳真: 2345 7184

電郵: info@lscentre.com.hk

網址: www.lscentre.com.hk

地址: 九龍觀塘巧明街114號, 迅達工業大廈1樓B室
(觀塘地鐵站A2出口, 穿過APM及港貿中心即到)