

主，請教導我們祈禱



天主教香港教區禮儀委員會 編

序

梵蒂岡福傳部於2024年出版《請教導我們祈禱》小冊，目的是重振教會的祈禱生活，作為慶祝2025年聖年的準備。

該小冊內容豐富，非常適合教友在任何年份、任何時間閱讀，好能學懂作一個祈禱的人，共建祈禱的堂區，以及祈禱的教會。為此，教區禮儀委員會擷取主要內容，加以整理，供教友使用。

教區禮儀委員會
2024年耶穌聖心節

目錄

祈禱——絕對必要	1
教宗方濟各的教導	2
祈禱需要學習	5
(1) 欽崇	6
(2) 讚頌及感恩	6
(3) 代禱	6
(4) 求恩	7
堂區團體祈禱	8
主日感恩禮	8
時辰祈禱——聖教日課	9
聖時 (為主24小時)	9
朝拜聖體	10
在家庭中的祈禱	12
年青人的祈禱	14

退省	16
祈禱的教導者	18
隱修院的祈禱	20
朝聖地的祈禱	21
經文範例	22
飯前祈禱	22
飯後祈禱	22
早禱	23
晚禱	23
呼求	24
禧年禱文	27

祈禱——絕對必要

祈禱來自天主的邀請，使我們親切地與他談話，但願我們每一個人都意識到祈禱的偉大價值，它為我們的世界，為教會，為我們個人的生活絕對需要。

為每一個基督徒來說，祈禱光照並導引我們生命的道路，願我們時時與創造主交談，去感受靜默中的喜悅，犧牲一切帶來的平安，以及親嘗諸聖為我們代禱的力量。

教宗方濟各的教導

以下內容取材自教宗方濟各2020年5月至2021年6月期間，有關祈禱的講話。

祈禱是與創造主天主親密的談話，發自人心，直抵天主慈悲的心；他的慈悲改造我們的生命，又使我們以較簡單的方式，從教會學得豐富的教導。

祈禱該是基督徒靈性生命的呼吸，是不斷的，連睡覺時也不會中斷，因為這是父向我們通傳生命的行動。為此，祈禱並不與我們白天的工作分立。正確來說，祈禱是伴同基督徒生活的每一個行動，包括活動不甚明顯的時刻（如休息或睡眠中）。祈禱的對象——天主，與聖子及聖神，是無可言喻的美善，在我們與天主的言談中，我們不但向他說話，也學習聆聽他，並在

他沉默的臨在中，找到我們所需的指引和迷惑的答案，讓我們在一切境況中撥出時間祈禱。教宗方濟各說：「在祈禱中，我們會感受到天主深深愛著我們，從而每天藉着希望和勇氣去生活。」如此，我們遇到的困難就不會阻擋著我們的喜樂，因為困難的存在，正好提醒我們尋找天主，困難的遭遇都變成了天主邀請我們與他密談的機會。

在祈禱中，天主的慈悲深深地臨於我們，但我們必須謙卑，一如來到聖殿的稅吏。故祈禱不是交易，以為誦念了甚麼就得甚麼恩賜；而是以純潔的心，謙卑地向天主陳明需要，讓天主改造並塑造我們，不是我們試圖改變天主。

在祈禱中，我們更加意識到自己是天主大家庭的一員，從而堅固信徒彼此間的團結，尤其在禮儀中，整個教會

在天父前猶如一身。那裡有祈禱，那裡就有手足之情誼；那裡有手足之情誼，那裡就有祈禱。

讓我們啟程，走祈禱的路。透過祈禱，天主聖言再度來臨，居於我們內。聖言喚起我們的善念善志，給予我們力量與堅忍，挑戰及平安，作為我們行動的助力。當我們以主基督的話祈禱時，就會認出一切皆來自天主，又歸回天主，這才是我們與天主父和一切事物的正確關係，不要誤以為自己是一切的主人。

我們需依靠基督，他願意我們如同他一樣祈禱，他會為我們向父轉求，即使我們自覺一無是處，又不堪當，又好像祈禱得很無聊，不要怕，基督仍在我們當中為我們祈求。

祈禱需要學習

門徒們有一次請求耶穌：「主，請教導我們祈禱。」可見他們意識到自己的不足，需要受教。這種學習，是師傅教導弟子，弟子又教導弟子，代代相傳，一直追溯到耶穌。門徒與他相處，深深地受他與天父的關係吸引，門徒又見證著他退到曠野獨自祈禱，以及他日常的祈禱，故渴求如同師傅一樣，分享師傅與天父的「父子」關係。

門徒的請求說明，祈禱是在「師徒」方式下學習與傳承得來的，使我們如同耶穌一樣，朝向天主，聆聽他，回應他，向他打開心扉，接受他的旨意和導引。

我們該以門徒的學習精神，不要怕向神師或有較深祈禱經驗的兄弟姊妹討教。

一般而言，祈禱的心態有以下各類：

（ 1 ） 欽崇

欽崇的對象是天主，在全能的天主前，以謙卑及尊崇的心，意識到他的偉大以及我們對他的依恃。他是創造主，常以無限的愛和慈悲看待我們。

在欽崇中不需要包括特定的求恩。

（ 2 ） 讚頌及感恩

我們讚美天主的偉大和美善，及他賦予我們生命及世界生命的臨在，並以喜樂和知恩的心感謝他的無數恩惠和祝福。如此，在我們的生活中，培養出知恩的態度，並幫助我們在兄弟姊妹身上辨認出天主對他們及我們的慈愛。

（ 3 ） 代禱

我們為有需要的人祈禱，表達在主內的團結、同情以及了解。信徒在天主

前，超越了時空的阻隔，彼此在祈禱中連繫，分享喜樂以及苦難。

（4）求恩

人是軟弱的，需要援助。在祈禱中，我們向天主訴說自己的需要，至深的渴念，以及關切的事。我們以信心及恆心去求，天主樂於俯聽我們，他願我們不斷祈求，如同午夜敲門有需要的朋友一樣。

在這樣的祈禱中，人的軟弱與天主無限的憐憫相遇了。

堂區團體祈禱

主日感恩禮

主日感恩禮是堂區最重要的團體祈禱。為虔誠參與，信友宜提早進入聖堂，作個人的準備——面朝聖體櫃簡短默靜。如可能，先閱讀當天的聖經章節。禮儀中關鍵的時刻包括：開始時以十字聖號呼喚聖三之名，使我們回憶到救主的降生、救贖和復活奧蹟。讀經時該以接受和默想的心去聆聽，讓主的說話啟發我們的心靈。天主經來自基督的教導，每一句都是與天主的談話，該用心品嚐。領主時特別意識到主渴望進到我們的生命，宜以感恩的心恭迎主。禮儀結束是受派遣去作基督的見證人，帶著主的和平回到世上的生活。離開聖堂之前，也勿忘稍頓首，稍作停留，為領受聖體而感恩，珍惜主與我們同在的恩賜。

時辰祈禱——聖教日課

時辰祈禱是落實「不斷祈禱」(德前 5:17) 的教導，讓主的奧蹟滲透我們一天每一個時刻，時辰祈禱的主要內容是聖詠，聖詩，聖經以及代禱文，值得在堂區推行，每日舉行辰禱及晚禱，規模及隆重性則視乎人手的許可。

聖時（為主24小時）

教宗方濟各於2014年鼓勵各堂區團體於四旬期舉行「為主24小時」，由四旬期第三周星期五到星期六，給予信友機會作較深切的祈禱，歸向天主，期間包括修和聖事及朝拜聖體。

「為主24小時」宜年年舉行，建議星期五黃昏以彌撒或聖道禮作開始，然後公開朝拜聖體，最好分時段由不同的團體到場祈禱（歌詠，默想，讀經，念玫瑰經等熱心神功都可以）。期間也安排司鐸聽告解。若堂區細小，人

數不多，可於星期五晚上舉行集體修和禮或聖體降福，取代徹夜祈禱，至星期六晚以彌撒作結束。

朝拜聖體

在彌撒中，主基督以餅酒的形狀臨現，與我們相遇。朝拜聖體讓我們在彌撒以外，繼續陪伴他，好使每個人都有時間和空間與他密會，存留在他內，在聖體櫃前默思他救贖人的奧蹟。臨在餅酒形下的主基督是我們人生旅途的行糧，他轉化我們的生命，並聖化我們。

公共朝拜聖體的方式，可參考以下通行的程序：

（1）明供聖體，開始時可伴以歌詠及獻香，營造祈禱的氛圍。

（2）意識到自己的不堪當，求罪過的赦免，把自己及一切交予基督的慈悲。

(3) 呼求聖神，可藉歌曲求聖神光照我們的心，堅強我們的信德，好使我們認識天主恩賜的偉大。

(4) 在靜默中作個人朝拜，期間可個人誦念玫瑰經，為特定的意向祈禱，這是天主的心與個人的心接觸的時刻。

(5) 主禮持聖體降福信友，作為崇拜的高峰及結束。

(6) 把聖體放置回聖體櫃。主基督仍繼續在聖堂臨在，信友可隨時進聖堂作個人朝拜，向主基督呈上讚頌、感恩、求恩或訴說苦況。

在家庭中的祈禱

家庭是祈禱的第一所學校，子女跟隨父母親的榜樣，學懂依靠天主；即使遇著困難，仍相信天主會給予我們支援。

家庭若具有祈禱及虔敬精神，就相似「家庭教會」，是福傳的有效途徑。家庭不但是出生、成長及成為社會一員的地方，人在家庭學習祈禱，就一步一步融入天主的大家庭，亦即教會。

在家庭中祈禱的機會：

（1）餐前經（見22頁）

（2）餐後經（見22頁）

（3）早晚禱：一天結束就寢前，可為患病的親友祈禱，或為一天的事感恩。

早晚禱範例（見23頁）

(4) 可透過手機應用程式，閱讀當天平日彌撒的聖經。

主日晨禱

主日晨禱可選用時辰祈禱的經文，各部份可分配給家庭成員負責，如領經、代禱文、讀經等角色。

若家中有成員懂得樂器，就是唱聖詠及讚美詩的好機會。

為年幼子女，可誦讀該天聖人的故事。

年青人的祈禱

脫離了孩童身分而又未完全進入成年人世界的青少年，原則上是在過度期中，有著摸索、疑惑、憧憬等特徵。他們會為前途作打算，並不排除服務他人。在默靜及祈禱中，他們有機會向天主交託內心的種種困境，從聖言獲得鼓勵。

幫助他們祈禱，就是陪伴他們與天主一起追夢，視天主為朋友，開拓未來。祈禱使他們經驗到仰觀天空眾星的亞巴郎、蒙召選時心中震驚兼恐懼的梅瑟、和向天主打開心門的聖母瑪利亞。

適合青少年的祈禱時刻為：

— 早上，上課前

— 青少年的每周朝拜聖體

- 在當眼地方設置信仰的標記——如祈禱室/祈禱角，供奉聖經或聖體等
- 青少年營
- 團體周
- 體驗團體（堂區）生活及彼此服務
- 與司鐸、修道人及信友一起聚會
- 參與修院或修會公開的活動
- 步行（欣賞大地，開拓心靈，在路途中祈禱）
- 邀請青少年在傳統的敬禮中服務
- 善用手機應用程式（apps）及網絡廣播（podcast），當中不少宗教節目對青少年是有吸引力的，而且apps及podcast節目可跨越地域

退省

耶穌獨自退到荒野的地方祈禱（谷 1:35），其中兩個要素是：人生需要有時離開日常規律，以及進入寧靜，好能聽到天主的聲音，辨別他的旨意。

退省是基督徒「處身荒野」的途徑之一。退省有如生命的綠洲，使我們在繁忙的生活中得到憩息的機會，感受天主在我們生命中的臨在，以及他的光照。

退省的日程沒有硬性規定，可按情況，一年中選幾天，或參與堂區舉行的一天或半天退省。

在忙碌的日常生活中，間歇性地進入「荒野」，也是有可能的，比方，心裡向天主呼出短短一句話，如讚頌，或求助，或悔錯，或代禱等（範例見 24-25 頁）。既不打斷工作，同時又

幫助我們一天多次感受到天主的陪伴，
在內心向他盡表依靠之情。

在團體或個人祈禱中，最有價值的一篇經文便是天主經。主所教導的這篇經文，是所有祈禱的準則，七段內容教我們如何祈禱，把我們置放於與天主與人正確的關係中。

祈禱的教導者

正如梅瑟為百姓求天主寬恕，主教也就是教區內祈禱培訓最主要的推行人。

主教守護並宣揚教會豐富的祈禱傳承，為教區內祈禱培育提供適合的支援。

司鐸、執事、度獻身生活者、傳道者、父母及代父母在其職責範圍內，與主教一起以創新精神及熱誠，為此事工貢獻己力。以下為些一具體的建議：

- 在禮儀年的節期，如將臨期、聖誕期、四旬期及復活期，主教邀請天主子民到主教座堂祈禱，主教也可善用這些場合給予教導。
- 為團體舉行祈禱聚會。（平信徒也可主持或作講解）
- 慕道期撥出時間實踐祈禱，包括學習朝拜聖體。

—教導父母親如何在家中祈禱——如帶領念飯前經，早禱，寢前經，於家庭外遊前簡短求恩或謝恩等。

—開會前後的祈禱。

隱修院的祈禱

隱修會士的最顯著角色是獻身於祈禱。祈禱終日與天主相處，作為教會恩賜的泉源。

隱修會士效法退到荒野祈禱的主耶穌，見證天主是歷史的主宰，他們也是末日光榮的期待者。他們以隱而不彰的方式，支持教會的宗徒事業及教會的成長。

「恆心祈禱」(哥4:2) 是聖保祿的勸喻，也是整個教會的默觀使命，提醒我們即使在任何困境中，都注目於天主；無論在任何境況中，包括健康、工作或情緒不佳，都可以進到內心，接觸天主。

修道院朝聖

安排年青人往訪修道院，包括朝拜聖體、默想聖言、靜默、時辰祈禱等，這些都是皈依的時機，使他們把生命導向天主。

朝聖地的祈禱

朝聖地往往是「希望之地」，信眾前往祈禱，渴望得到所求的恩許，他們知道自己的需要，心中呼求天主應允。

朝聖是與天主修和的好機會，因那些地方常有司鐸服務，接納懺悔者，使他們重新投進天主慈愛的懷抱；在朝聖地又藉聖人的代禱，幫助他們感恩並蒙天主俯聽。

經文範例

飯前祈禱

天父，我們為這頓午餐/晚餐感謝你，
並以你的旨意作為我們的日用糧，求
你照顧饑餓的人，按你的旨意滿足他
們的需要。亞孟。

飯後祈禱

主，我們為你一切的恩賜感謝你，求
你幫助我們妥善地運用。因我們的主
基督。亞孟。

早禱

天主，我朝拜你，全心愛慕你，感謝你造生了我，又召選我作基督徒，一夜保守著我。我向你奉獻今天的工作，使我的言行遵從你的聖意，愈顯你的光榮，不要讓我陷於邪惡和罪過，願你的恩寵常與我及我的親人同在。亞孟。

晚禱

天主，我朝拜你，全心愛慕你，感謝你造生了我，又召選我作基督徒，全天保護著我。請寬恕我今天所犯的罪過，並悅納我所作的美事，求你今夜守護我，由凶惡中解救我，願你的恩寵常與我及我的親人同在。亞孟。

(念晚禱經文後，可自由加念天主經，聖母經，光榮經，護守天神經，一串或一端玫瑰經，慈悲串經等；也可自發祈禱。早晚禱也可邀請家中年幼子女參加，讓他們自小養成習慣與主耶穌談話。)

呼求

(可全天多次，以一句簡單的呼求表示生活在天主內。)

— 耶穌、瑪利亞、若瑟

— 天主，寬恕我

— 天主，照顧他/這位可憐的市民

— 主耶穌，請帶領我

— 聖母瑪利亞，請為我們祈求

— 天主，感謝你

— 聖母瑪利亞，為我等祈（或任何聖
人名）

禧年禱文

(2025)

在天的父

願你在聖子耶穌基督、我們的長兄內
給予我們的信仰，以及因聖神點燃在
我們心內的愛德，喚起我們對你王國
來臨的希望。

願你的恩寵把我們轉化成為福音種子的
耕耘者，

願這些種子改造人性以及整個受造界，
迎接來臨的新天新地。

那時，邪惡的勢力將消滅，
你的光榮將永遠照耀。

願這個禧年的恩寵，
喚醒在希望旅途的人，
使我們渴求天國的寶藏。

願禧年的恩寵在普世廣傳我們救主的
喜樂與和平。

願光榮和讚頌永遠歸於你、永福的天
主。

亞孟。

主，請教導我們祈禱

封面圖片作者：Jose Armanelli Telles

封面圖片來源：pixabay.com

編 印：天主教香港教區禮儀委員會

電 話：(852) 2522 7577

圖 文 傳 真：(852) 2521 8034

電 子 郵 箱：hkcdlc@catholic-dlc.org.hk

網 址：<http://catholic-dlc.org.hk>

出版、發行：天主教香港教區禮儀委員會辦事處
香港堅道十六號教區中心十樓

准 印：天主教香港教區主教 周守仁樞機 准
二零二四年五月二十八日

出 版 日 期：二零二四年六月

版權所有・不得翻印

ISBN 978-988-8224-33-3



ISBN 978-988-8224-33-3



9 789888 224333