

聖畢哲禱文簡介 (THE 15 ST. BRIDGET PRAYERS)

(一) 聖畢哲禱文是四旬期適用的善功祈禱方式之一

善功雖有不同的方式，例如：拜苦路、玫瑰經、慈悲串經、各種敬禮等，但目標卻一致，就是引導我們認識和親近天主。善功不能取代聖言（聖經）和感恩祭。

(二) “慢唸” 伏求聖神降臨經、天主經、聖母經

聖神降臨經：呼求聖神來到我的心中，作我的心靈醫生，感謝祂的帶領、指導和恩寵。

天主經：帶着我走進耶穌的苦難中，與耶穌同行，可想像親自撫摸著祂的傷口。

聖母經：我偕同聖母，陪伴她走近耶穌身旁，心中默禱、支持和安慰耶穌，與聖母一起撫慰祂的創傷。

(三) 每首祈禱詞的內容、結構和特色

共分三個環節：

1. 主的本質 — 讓我歌頌、讚美、感謝。
2. 主的言行 — 讓我紀念、默想、默觀、感恩。
3. 與主對談 — 讓我向主耶穌懇求、道出心聲。

(四) 採用默觀的祈禱方法

採用默觀的祈禱方法去誦唸 15 首經文，這和默想是有分別的。

1. 默想：思考耶穌這個人，祂所講的話、道理和祂的行為、行動等。
 - a. 比喻、道理、教訓：當中的含義和訊息，對我此刻的生活或整個生命有什麼意義？
 - b. 行為、奇蹟、異事：想向我顯示什麼？想我明白什麼？作生活的反省！
2. 默觀：我進入祈禱的場景中，與耶穌及場中的其他人同在一起。靜默地觀看耶穌苦難的整個歷程，讓自己置身其中，作一個跟隨者。

- a. 啓動我的感官：眼、耳、口、鼻、心靈和四肢等，去經驗當時的人、事和情景，尤其是發生在耶穌身上的一切。
- 眼看：耶穌/其他人的眼神、態度、動作等。
 - 耳聽：耶穌/其他人的言語、語氣、聲調的輕重緩急或四周的聲音等。
 - 鼻嗅：耶穌/其他人的身上的血、汗和泥塵等等氣味。
 - 皮膚：感覺身體的熱力、皮膚的乾和濕與及空氣的冷和熱等。
 - 心靈：感受耶穌/其他人在身心靈上的痛楚、憂傷或其他情緒。
 - 四肢：以手去觸摸耶穌/其他人的衣服、面頰、傷口或場中沙石等；以腳追隨耶穌的步履。
 - 嘴巴：與耶穌/其他人如聖母、門徒、士兵或其他跟隨者交談。
- b. 默觀耶穌時，要建基於耶穌的人性。所以書中用「您」來表示：我與耶穌的心彼此相連，如同面對面跟祂在一起！

(五) 架上七言：

15 首經文當中包含了耶穌的架上七言，讓我細心咀嚼，加以反省，以便活出其中的真諦。

第 1 句：「父啊，寬赦他們吧！因為他們不知道他們做的是什麼。」
(路 23：34)

第 2 句：「我實在告訴你：今天你就要與我一同在樂園裏。」(路 23：42)

第 3 句：「女人，看，你的兒子！」(若 19：26)
「看，你的母親！」(若 19：27)

第 4 句：「我渴。」(若 19：28)

第 5 句：「我的天主，我的天主，你為什麼捨棄了我？」(瑪 27：46)；(谷 15：34)

第 6 句：「完成了。」(若 19：28)

第 7 句：「父啊！我把我的靈魂交托在你手中。」(路 23：45)