

# 不断的祈祷

「毫无疑问的，不断的祈祷是天主的恩赐，但祂不会拒绝将这个礼物赐给那些慷慨回应祂恩典的人。」

2017年10月14日

圣路加是在基督的公开传教史中最突显祈祷的重要性的一位福音圣史。<sup>[1]</sup>他是唯一记录耶稣提及祈祷的三个比喻的人。

第二个比喻是这样的：「他说：某城中曾有一个判官不敬畏天主，也不敬

重人。在那城中另有一个寡妇，常去见他说：『请你制裁我的对头，给我伸冤罢！他多时不肯；以後想道：

『我虽不敬畏天主，也不敬重人，祇因为这个寡妇常来烦扰我，我要给她伸冤，免得她不断的来纠缠我。』天主所召选的人，日夜呼籲他，他岂能不给他们伸冤吗？』[2]

当介绍这个比喻时，圣路加写道：耶稣给他们设了一个比喻，论及人应当时常祈祷，不要灰心。[3] 不久之後，他引用了耶稣其他的一些话来表示需要警惕：你们应当时时醒寤祈祷……[4] 圣史的第三个比喻强调，耶稣告诉门徒要坚持不懈、「不分昼夜」、随时随地的祈祷。从我们主的话语中可以清楚听出，这不仅是一个忠告，也是一个指令。

要紧紧地跟随我主，我们就得不停地祈祷，因为祂自己给了我们榜样，祂不断地向祂的天父祈祷。正如圣路加所述：「耶稣退入荒野中去祈祷。」

[5]有一次，耶稣在一个地方祈祷，停止以後，他的一个门徒对他说：

「主，请教给我们祈祷，如同若翰教给了他的门徒一样。」[6]

第三部福音包括许多场景，我们看到耶稣在祂面对决定性时刻之前的祈祷：例如祂的受洗；祂的显圣容；和祂拣选了十二门徒；在为实践天主慈悲计画而受的苦难之前。[7]

提到我主祈祷的例子，圣施礼华说：

「看到基督这种恒心祈祷的态度，使徒们便要求祂道：『主，请祢教我们祈祷罢！』」[8]

在宗徒大事录中，圣史路加以三个快速的笔法描绘出第一批信友的祈祷：

「这些人同一些妇女及耶稣的母亲玛利亚并与他的兄弟，都同心合意地专务祈祷。」[9]稍後：「他们专心听取宗徒的训诲，时常团聚，擘饼，祈祷。」[10]当伯多禄大胆地为宣讲真理而被看管在监狱中时，「教会恳切为他向天主祈祷。」[11]

继路加之後，圣保禄回应了耶稣持续祈祷的命令。他经常劝勉信友忠诚的去实践；例如，他写信给得撒洛尼人：「不断祈祷。」[12] 给厄弗所人：「时时靠著圣神，以各种祈求和哀祷祈祷。」[13] 圣保禄本人为我们立了一个善表，他说自己不停地为他的羊群，「日夜」祈祷。[14]

遵循圣经的教训，一些教父和古代的教会作者也劝勉基督徒度不断祈祷的生活。例如，亚历山大克勉写道：

「有些人把祈祷的时间安排在第三个、第六个和第九个时辰，但完美的基督徒应在整个人生中祈祷，努力藉由祈祷与天主保持情谊。」[15]

## 不断祈祷的生活

作为一个一般的平信徒，要在世界各个十字路口跟随基督，我们必须通过不断祈祷寻求与天主的结合。「每当我们的心里有股向上的渴望；更慷慨地回应上主的渴望，同时，身为基督徒的我们，在找寻一颗北极星来引导

时，圣神就会让我们想起福音中的话语：『人应当时常祈祷，不要灰心。』（路18：1）……在今日的默想中，希望我们再次下定决心：做一个默观者；在街道上、在工作中，跟天主不停的交谈，时时刻刻，贯彻始终，如果我们真想忠实地跟随主的步伐，祈祷就是唯一的道路。」 [16]

与信仰表里一致的基督徒应该努力将每天变成与天主保持恒切亲密的对话。「祈祷不是例行公事，做完了便可置於脑後不去管它了。义人『我彻夜不寐地默想著上主。』『我向祢行的祈祷，像馨香上升。』我们整个的一天，从早到晚，可以全部是祈祷的时间。其实，圣经告诫我，连睡眠也应当成为祈祷。」 [17] 最後一点是由教父圣热罗尼莫（Saint Jerome）写说：「保禄宗徒吩咐我们永远祈祷，对圣人而言睡觉本身就是祈祷。」 [18]

无可置疑的，不断的祈祷是天主的恩赐，但祂不会拒绝赐给那些慷慨回应恩典的人这个礼物。基督徒一些虔敬的修练特别适用於在我们灵魂中与天主不间断的对话。这些修练一方面是我们爱主的结果，同时也是增加情爱的一种方式。

所以我们内心的战斗不能是被动的；我们必须寻找和尝试一些「人为的提醒方式」，达到持续祈祷生活的目的。在我们的内修生活中，这些提醒或「闹钟」是非常个人化的，因为爱是有创意的。它们会因个人情况改变而有所异同，但我们都必须要下定决心要使用方法，为达到不断祈祷的目的。

同时，我们的祈祷是对别人的开放。通过为他们祈祷，并将他们放在基督的圣心里，我们学会更多更好的爱他们，为他们服务：「如果我们希望帮助别人，如果我们真的希望鼓励他们去发现人生在世的真正意义，我们必

须把所有事情都放在祈祷的基础上。」 [19]

正如本笃十六世在他「纳匝肋人耶稣」一书中所说，我们与我主的关係「应该成为我们灵魂的基石。为了达到这目标，我们必须要不断的更新这份关係，并要不断地使日常生活的琐事与其相关。」 [20]例如，习惯性地寻求天主的临在，使我们更容易察觉到祂给我们的好东西，因而感谢祂。在相反的情况下，也是如此：当我们努力感谢天主每天所赐与我们的美好事物，包括我们的生命、信仰和基督徒的召唤，使我们在其他时刻更容易记住天主，并发现许多讚颂祂的机会。「这种倾向普遍地塑造了我们整体的意识，在我们思想的核心、我们的默祷和存有中，这份寂静的天主临在，即所谓的『不断祈祷』。」 [21]

圣保禄为我们提供了一个如何引导不断感恩的生活的榜样：「我时时为你

们，对天主在基督耶稣内所赐与你们的恩宠，而感谢我的天主。」[22]

同样，圣施礼华劝诫我们把一生转变成一种持续不断的感恩行为：「我们怎麽能理解这一切呢？体会到天主这样爱我们，岂不是足以使我们也要疯狂的爱吗？……我们的生活，也随著变成不间断的祈祷。我们所做的每件事，都洋溢著无限会心的情趣与平安，都变成贯穿朝夕，无时或释的感恩之心的表现。」[23]

我们的圣母不断的祈祷，达到默观的高峰。耶稣如何凝视著她，玛利亚如何癡情的回看著她的儿子！我们也不应该惊讶，这种无法言喻的现在在沉默中传递过去，甚至没有任何痕迹：这些就是玛利亚默存在心中的一切。」[24]

[1] 参《天主教教理》2600

[2] 路18：2-7

[3] 路18: 1

[4] 路21: 36

[5] 路5: 16

[6] 路11: 1

[7] 参路3: 21; 9: 28; 6: 12;  
22: 41-44

[8] 圣施礼华《基督刚经过》119

[9] 宗1: 14

[10] 宗2: 42

[11] 宗12: 5

[12] 得前5: 17

[13] 弗6: 18

[14] 得前3: 10; 参得後1: 11; 罗  
1: 10; 格前1: 4; 斐1: 4; 得前  
1: 2; 费4

[15] 亚历山大克勉, Stromata 7,  
7, 40, 3

[16] 圣施礼华《天主之友》238

[17] 圣施礼华《基督刚经过》119

[18] 圣热罗尼莫, 书信, 22, 37

[19] 《天主之友》239

[20] 拉辛格-教宗本笃十六世《纳匝  
肋人耶稣》第 129页

[21] 拉辛格-教宗本笃十六世《纳匝  
肋人耶稣》第 130页

[22] 格前1: 4; 参弗1: 16

[23] 《基督刚经过》144

[24] 参路2: 51

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/bu-duan-de-qi-dao/](https://opusdei.org/zhs/article/bu-duan-de-qi-dao/) (2026年  
2月23日)