

opusdei.org

# 恒心祈祷是天父的邀请和圣经的命令

信友要恒心祈祷，“恒心祈祷”是天父对我们的邀请，是圣经的命令。在天大父期望在我们每一位的心中始终燃烧著基督徒爱的火焰。

2021年6月9日

教宗方济各在6月9日周三公开接见活动的要理讲授中，继续讲解“祈祷”的主题。教宗特别指出，“恒心祈祷”是天父对我们的邀请，是圣经

的命令；工作和祈祷是相辅相成的；在信德、生活和祈祷的这种周而复始中，天主期望我们每一位都燃烧著基督徒爱的火焰。

教宗开宗明义地讲要“恒心祈祷”。教宗表示，“恒心祈祷”是一个邀请，是来自圣经的命令（嘱托）。基督宗教灵修经典之作《俄罗斯朝圣者精神之旅》在开篇时就引用圣保禄致《得撒洛尼前书》的一句话：“不断祈祷，事事感谢。（参阅五17-18）”教宗说：“事实上，人的呼吸从来不会停止，当我们睡眠的时候也是如此；祈祷是生命的呼吸。”

“那么怎么可能一直保持祈祷的状态呢？《天主教教理》给了我们最美好的引述，隐修士彭迪古（Evagrio Pontico）肯定地说：我们没有受命不断工作、惊醒和守斋，但根据规定，我们要不断祈祷。（参阅《天主教教理》第2742号）”“因此，在基督徒的生命中有一个火焰，绝不会熄

灭。这有点像古时圣殿中保存的圣火，不停地燃烧，司祭的职责是加添燃料。”教宗说：“请看，在我们的内心也该有这圣火，它持续燃烧著，没有什么东西能让它熄灭。”

接著，教宗继续引用《天主教教理》的内容，金口圣若望讲道，即使“走在街市或独自散步时，在商店中，在买、卖时，甚至在厨房作饭时，都可以经常而热心地祈祷”（参阅《天主教教理》第2743号）。教宗说：“因此，祈祷是一种音乐的五线谱，我们在这五线谱上安排我们的生活旋律。它与日常的繁忙并不冲突，不与许多该做的小事和约会相矛盾，如果有的话，那就是让每一个行动在祈祷中找到其意义、原因及平静。”

教宗解释道：“当然，将这些原则付诸行动并不容易。所以，让我们好好思慕天主、我们的在天大父，祂照顾整个世界，记著我们每一个人。因此，我们要永远记住祂。”

随后，教宗表示：“在基督徒隐修生活中，工作一直受到极大的推崇，它不仅是为了自己和他人养家糊口的道德责任，也是为了一种内在的平衡。工作帮助我们与现实联系。”

“在人类的生活中，一切都是‘二元’的：我们的身体是匀称的，我们有两只手臂、两个眼睛、两只手等，所以工作和祈祷是相辅相成的。祈祷处于工作活泼的基础中，只专注于工作而没有时间祈祷是缺乏人性的。”

教宗继续解释道：“与此同时，与生活格格不入的祈祷也是不健康的。我们记得，耶稣在大博尔山上给门徒们显圣容之后，不愿延长那欣喜若狂的时刻，而是和他们一起下山，继续日常的生活，那些经验应作为他们信德的光和力量存留在心中”

最后，教宗说：“因此，把时间献于天主使信德活泼，并帮助我们实际的生活，而信德反过来又不间断地滋养祈祷。在信德、生活和祈祷的这种周

而复始中，天主期望我们每一位都燃烧著基督徒爱的火焰。”

(梵蒂冈新闻网)

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/heng-xin-qi-dao-shi-tian-fu-  
de-yao-qing-he-sheng-jing-de-ming-  
ling/](https://opusdei.org/zhs/article/heng-xin-qi-dao-shi-tian-fu-de-yao-qing-he-sheng-jing-de-ming-ling/) (2026年4月2日)