

## 不斷的祈禱

「毫無疑問的，不斷的祈禱是天主的恩賜，但祂不會拒絕將這個禮物賜給那些慷慨回應祂恩典的人。」

2017年10月14日

聖路加是在基督的公開傳教史中最突顯祈禱的重要性的一位福音聖史。<sup>[1]</sup>他是唯一記錄耶穌提及祈禱的三個比喻的人。

第二個比喻是這樣的：「他說：某城中曾有一個判官不敬畏天主，也不敬

重人。在那城中另有一個寡婦，常去見他說：『請你制裁我的對頭，給我伸冤罷！他多時不肯；以後想道：

『我雖不敬畏天主，也不敬重人，祇因為這個寡婦常來煩擾我，我要給她伸冤，免得她不斷的來糾纏我。』天主所召選的人，日夜呼籲他，他豈能不給他們伸冤嗎？』[2]

當介紹這個比喻時，聖路加寫道：耶穌給他們設了一個比喻，論及人應當時常祈禱，不要灰心。[3]不久之後，他引用了耶穌其他的一些話來表示需要警惕：你們應當時時醒寤祈禱……

[4]聖史的第三個比喻強調，耶穌告訴門徒要堅持不懈、「不分晝夜」、隨時隨地的祈禱。從我們主的話語中可以清楚聽出，這不僅是一個忠告，也是一個指令。

要緊緊地跟隨我主，我們就得不停地祈禱，因為祂自己給了我們榜樣，祂不斷地向祂的天父祈禱。正如聖路加所述：「耶穌退入荒野中去祈禱。」

[5] 有一次，耶穌在一個地方祈禱，停止以後，他的一個門徒對他說：  
「主，請教給我們祈禱，如同若翰教給了他的門徒一樣。」[6]

第三部福音包括許多場景，我們看到耶穌在祂面對決定性時刻之前的祈禱：例如祂的受洗；祂的顯聖容；和祂揀選了十二門徒；在為實踐天主慈悲計畫而受的苦難之前。[7]

提到我主祈禱的例子，聖施禮華說：  
「看到基督這種恆心祈禱的態度，使徒們便要求祂道：『主，請祢教我們祈禱罷！』」[8]

在宗徒大事錄中，聖史路加以三個快速的筆法描繪出第一批信友的祈禱：  
「這些人同一些婦女及耶穌的母親瑪利亞並與他的兄弟，都同心合意地專務祈禱。」[9]稍後：「他們專心聽取宗徒的訓誨，時常團聚，擘餅，祈禱。」[10]當伯多祿大膽地為宣講真理而被看管在監獄中時，「教會懇切為他向天主祈禱。」[11]

繼路加之後，聖保祿回應了耶穌持續祈禱的命令。他經常勸勉信友忠誠的去實踐；例如，他寫信給得撒洛尼人：「不斷祈禱。」[12] 紿厄弗所人：「時時靠著聖神，以各種祈求和哀禱祈禱。」[13] 聖保祿本人為我們立了一個善表，他說自己不停地為他的羊群，「日夜」祈禱。[14]

遵循聖經的教訓，一些教父和古代的教會作者也勸勉基督徒度不斷祈禱的生活。例如，亞歷山大克勉寫道：「有些人把祈禱的時間安排在第三個、第六個和第九個時辰，但完美的基督徒應在整個人生中祈禱，努力藉由祈禱與天主保持情誼。」[15]

## 不斷祈禱的生活

作為一個一般的平信徒，要在世界各個十字路口跟隨基督，我們必須通過不斷祈禱尋求與天主的結合。「每當我們的心裡有股向上的渴望；更慷慨地回應上主的渴望，同時，身為基督徒的我們，在找尋一顆北極星來引導

時，聖神就會讓我們想起福音中的話語：『人應當時常祈禱，不要灰心。』（路18：1）……在今日的默想中，希望我們再次下定決心：做一個默觀者；在街道上、在工作中，跟天主不停的交談，時時刻刻，貫徹始終，如果我們真想忠實地跟隨主的步伐，祈禱就是唯一的道路。」[16]

與信仰表裡一致的基督徒應該努力將每天變成與天主保持恆切親密的對話。「祈禱不是例行公事，做完了便可置於腦後不去管它了。義人『我徹夜不寐地默想著上主。』『我向祢行的祈禱，像馨香上升。』我們整個的一天，從早到晚，可以全部是祈禱的時間。其實，聖經告誡我，連睡眠也應當成為祈禱。」[17]最後一點是由教父聖熱羅尼莫（Saint Jerome）寫說：「保祿宗徒吩咐我們永遠祈禱，對聖人而言睡覺本身就是祈禱。」[18]

無可置疑的，不斷的祈禱是天主的恩賜，但祂不會拒絕賜給那些慷慨回應恩典的人這個禮物。基督徒一些虔敬的修練特別適用於在我們靈魂中與天主不間斷的對話。這些修練一方面是我們愛主的結果，同時也是增加情愛的一種方式。

所以我們內心的戰鬥不能是被動的；我們必須尋找和嘗試一些「人為的提醒方式」，達到持續祈禱生活的目的。在我們的內修生活中，這些提醒或「鬧鐘」是非常個人化的，因為愛是有創意的。它們會因個人情況改變而有所異同，但我們都必須要下定決心要使用方法，為達到不斷祈禱的目的。

同時，我們的祈禱是對別人的開放。通過為他們祈禱，並將他們放在基督的聖心裡，我們學會更多更好的愛他們，為他們服務：「如果我們希望幫助別人，如果我們真的希望鼓勵他們去發現人生在世的真正意義，我們必

須把所有事情都放在祈禱的基礎上。」[19]

正如本篤十六世在他「納匝肋人耶穌」一書中所說，我們與我主的關係「應該成為我們靈魂的基石。為了達到這目標，我們必須要不斷的更新這份關係，並要不斷地使日常生活的瑣事與其相關。」[20] 例如，習慣性地尋求天主的臨在，使我們更容易察覺到祂給我們的好東西，因而感謝祂。在相反的情況下，也是如此：當我們努力感謝天主每天所賜與我們的美好事物，包括我們的生命、信仰和基督徒的召喚，使我們在其他時刻更容易記住天主，並發現許多讚頌祂的機會。「這種傾向普遍地塑造了我們整體的意識，在我們思想的核心、我們的默禱和存有中，這份寂靜的天主臨在，即所謂的『不斷祈禱』。」[21]

聖保祿為我們提供了一個如何引導不斷感恩的生活的榜樣：「我時時為你

們，對天主在基督耶穌內所賜與你們的恩寵，而感謝我的天主。」[22]

同樣，聖施禮華勸誡我們把一生轉變成一種持續不斷的感恩行為：「我們怎麼能理解這一切呢？體會到天主這樣愛我們，豈不是足以使我們也要瘋狂的愛嗎？……我們的生活，也隨著變成不間斷的祈禱。我們所做的每件事，都洋溢著無限會心的情趣與平安，都變成貫穿朝夕，無時或釋的感恩之心的表現。」[23]

我們的聖母不斷的祈禱，達到默觀的高峰。耶穌如何凝視著她，瑪利亞如何癡情的回看著她的兒子！我們也不應該驚訝，這種無法言喻的現實在沉默中傳遞過去，甚至沒有任何痕跡：這些就是瑪利亞默存在心中的一切。」[24]

[1] 參《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] 參路3：21；9：28；6：12；  
22：41-44

[8] 聖施禮華《基督剛經過》119

[9] 宗1：14

[10] 宗2：42

[11] 宗12：5

[12] 得前：17

[13] 弗6：18

[14] 得前3：10；參得後1：11；羅  
1：10；格前1：4；斐1：4；得前  
1：2；費4

[15] 亞歷山大克勉 · Stromata 7 · 7 · 40 · 3

[16] 聖施禮華 《天主之友》 238

[17] 聖施禮華 《基督剛經過》 119

[18] 聖熱羅尼莫 · 書信 · 22 · 37

[19] 《天主之友》 239

[20] 拉辛格-教宗本篤十六世 《納匝肋人耶穌》 第 129 頁

[21] 拉辛格-教宗本篤十六世 《納匝肋人耶穌》 第 130 頁

[22] 格前 1 : 4 ; 參弗 1 : 16

[23] 《基督剛經過》 144

[24] 參路 2 : 51

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/bu->  
[duan-de-qi-dao/](#) (2026年2月16日)