

恆心祈禱是天父的邀請和聖經的命令

信友要恆心祈禱，“恆心祈禱”是天父對我們的邀請，是聖經的命令。在天大父期望在我們每一位的心中始終燃燒著基督徒愛的火焰。

2021年6月9日

教宗方濟各在6月9日週三公開接見活動的要理講授中，繼續講解“祈禱”的主題。教宗特別指出，“恆心祈禱”是天父對我們的邀請，是聖經

的命令；工作和祈禱是相輔相成的；在信德、生活和祈禱的這種周而復始中，天主期望我們每一位都燃燒著基督徒愛的火焰。

教宗開宗明義地講要“恆心祈禱”。教宗表示，“恆心祈禱”是一個邀請，是來自聖經的命令（囑托）。基督宗教靈修經典之作《俄羅斯朝聖者精神之旅》在開篇時就引用聖保祿致《得撒洛尼前書》的一句話：“不斷祈禱，事事感謝。（參閱五17-18）”教宗說：“事實上，人的呼吸從來不會停止，當我們睡眠的時候也是如此；祈禱是生命的呼吸。”

“那麼怎麼可能一直保持祈禱的狀態呢？《天主教教理》給了我們最美好的引述，隱修士彭迪古（Evagrio Pontico）肯定地說：我們沒有受命不斷工作、驚醒和守齋，但根據規定，我們不斷祈禱。（參閱《天主教教理》第2742號）”“因此，在基督徒的生命中有一個火焰，絕不會熄

滅。這有點像古時聖殿中保存的聖火，不停地燃燒，司祭的職責是加添燃料。”教宗說：“請看，在我們的內心也該有這聖火，它持續燃燒著，沒有什麼東西能讓它熄滅。”

接著，教宗繼續引用《天主教教理》的內容，金口聖若望講道，即使“走在街市或獨自散步時，在商店中，在買、賣時，甚至在廚房作飯時，都可以經常而熱心地祈禱”（參閱《天主教教理》第2743號）。教宗說：“因此，祈禱是一種音樂的五綫譜，我們在這五綫譜上安排我們的生活旋律。它與日常的繁忙並不衝突，不與許多該做的小事和約會相矛盾，如果有的話，那就是讓每一個行動在祈禱中找到其意義、原因及平靜。”

教宗解釋道：“當然，將這些原則付諸行動並不容易。所以，讓我們好好思慕天主、我們的在天大父，祂照顧整個世界，記著我們每一個人。因此，我們要永遠記住祂。”

隨後，教宗表示：“在基督徒隱修生活中，工作一直受到極大的推崇，它不僅是為了自己和他人養家糊口的道德責任，也是為了一種內在的平衡。工作幫助我們與現實聯繫。”

“在人類的生活中，一切都是‘二元’的：我們的身體是勻稱的，我們有兩隻手臂、兩個眼睛、兩隻手等，所以工作和祈禱是相輔相成的。祈禱處於工作活潑的基礎中，只專注於工作而沒有時間祈禱是缺乏人性的。”

教宗繼續解釋道：“與此同時，與生活格格不入的祈禱也是不健康的。我們記得，耶穌在大博爾山上給門徒們顯聖容之後，不願延長那欣喜若狂的時刻，而是和他們一起下山，繼續日常的生活，那些經驗應作為他們信德的光和力量存留在心中”

最後，教宗說：“因此，把時間獻於天主使信德活潑，並幫助我們實際的生活，而信德反過來又不間斷地滋養祈禱。在信德、生活和祈禱的這種周

而復始中，天主期望我們每一位都燃燒著基督徒愛的火焰。”

(梵蒂岡新聞網)

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/heng-xin-qi-dao-shi-tian-fu-de-yao-qing-he-sheng-jing-de-ming-ling/>
(2026年3月23日)