

2024年8月28日

灵性生命系列之 心祷（三）

长期频繁心祷的人都能体验到心祷带给灵魂的真正喜悦。我们很容易通过心祷而回退到“心灵的内室”，尤其在嘈杂干扰及最容易分心的时刻。但是，即使周遭环境没那么嘈杂，我们也乐于回退到“内室”，与主独处。随着时间推移，这对我们来说变得非常自然。当然，要达到这一目的，必须跟随恩宠的推动，培养心祷。因此，回归祈祷，通过祈祷找到主内的家园，就成为了一个很好的灵修习惯。

一些灵修大师提到过“自动祈祷”，也就是说，圣神在我们内的祈祷，让我们惊讶地发现自己没有意识到的情况下自觉地开始了内心的祈祷。比如，早上醒来就已在祈祷，这当然非常令人欣慰。

我们之前说过，心祷是默观的“前厅”，的确，只要心祷与虔诚的灵修之旅携手并进。

默观是天主凭自己的旨意赐给我们的恩赐——只要灵魂已采取了相应的步骤走向内在的皈依。虽然默观永远是一份白白得来的恩宠，但我们能够通过合作为它做好准备。藉着默观，天主直接在我们的灵魂内行动，将灵魂吸引到祂面前，塑造灵魂，不管我们积极参与与否，就像发生在其它形式的祈祷中一样。但是，想要通过默观邀请天主在我们内工作，通常需要漫长的内在旅程。最后，什么时候赐给我们默观的祈祷，总是由天主来决定。

心祷是默观祈祷的预备地基。正用心祷大师教导我们的那样，通过祷念主名，助于净化心灵，整顿思想，将自己集中于天主，集中于内心。因此，这是一个深入进入灵魂内部的问题；天主必照祂所应许的，居住在那里(若 14:23)，让我们能够在那里与祂亲密相遇。非常简单的心祷能帮助我们克制，平静外在的感受，让圣神深深穿透，使我们能察觉到祂的临在。教父们说，强烈而有规律地修习心祷，会感受到一种发自内心的温暖。

经常回退到“心灵的内室”，就将不再允许自己在日常生活中专注于外部世界的动态，因为我们有义务知道该如何培养心祷。这样，就获得了默观的态度，使我们能够完成今世的职责，让每项活动充满祈祷。也许我们可以在这里用主在福音中所作的比较：祂说，门徒们是世界的光(参玛 5:14)，是使面发酵的酵母(参玛 13:33)。

那么，论到心祷，我们可以说这是使一切发酵的酵母。

不要忘记，心祷的构成，实际上能够让人在任何时候以之祈祷。这样，圣神就会在我们内祈祷，并藉此成为我们内在生命的指引，并对我们的日常工作产生影响。然后，圣神会越来越轻松地引导我们培养祈祷的能力，并使我们的内心越来越被天主渗透，越来越按祂的肖像和模样塑造。在这里，我们已经进入了默想的前厅，我们可以在这里耐心等待，等待天主是否愿意把我们带入祂爱的奥秘，进入祂临在的内在“滋味”。

同样，我们必须经历心祷枯燥与分散的阶段。在某些阶段，我们曾如此热爱的祈祷甚至会变得乏味，使人想要忽视它……这时，必须践行坚忍与忠诚，就像在整个祈祷生活或在跟随基督的过程中一样。天主会带领我们走出内在的旷野，将巩固我们的信心。

当然，活于俗世，有各自义务要履行的人，很少能像僧侣们那样虔诚地祈祷。但是，即使修习的强度不同，心祷也会产生极好的结果，丰富我们祈祷生活，加深我们与天主的关系。

最后一条建议：决定将修习心祷融入生活，也一定不能忽视玫瑰经。玫瑰经与圣母密切相关，具有特殊的价值，是天主教会托付给我们的宝藏。因此，我们建议修习心祷并不是“非此即彼”，而是从世界教会丰富的宝库中汲取增添了一份珍贵的祈祷。