

2025年3月24日
四旬期默想之“心祷”

时时靠着圣神，以各种祈求和哀祷祈祷；（厄 6:18）

我们即将结束圣保禄关于属灵争战的建议。当然，所有信徒都知道祈祷的重要性，没有祈祷就不可能有属灵的生命。如果我们忽视祈祷，就总是处于危险之中，容易被试探所胜，分心的事物会增多，世界的诱惑也会对我们产生更大的影响。在战斗中，我们会更加软弱和脆弱，而这场战斗本应使用适当的武器来完成。

另一方面，如果我们利用主赐予的祈祷机会，我们的灵魂将为圣神的引导做好准备并变得顺从。通过祈祷，我们将能够与主一起攻占坚固的堡垒。

昨天的默想以引用一位长老关于耶稣祈祷的教导结束。他明确指出，这种祈祷是对抗魔鬼力量的特殊武器。完整的引文是：

“我的孩子们，我恳求你们，为了天主的爱，永远不要停止念基督的祈祷。你们的嘴唇必须不停地呼唤耶稣的名字，这个名字能摧毁魔鬼和他的所有阴谋。就像人们无法接近和抓住炽热的铁一样，一个热切祈祷的灵魂也是如此。魔鬼不会靠近他。事实上，他们怎么可能靠近呢？因为如果他们靠近，他们将被耶稣之名所蕴含的神圣之火所吞噬。祈祷的人会得到启迪。不祈祷的人则会陷入黑暗。祈祷使我们成为神圣之光的分享者。因此，祈祷得好的人完全被启迪，天主的神居住在他内。”

尤其是修士和隐士们试图实践圣保禄的劝勉：“要时时祈祷”。

这就是所谓的“耶稣祷文”的由来，即不断地呼求主的名字，直到祈祷通过圣神的作用在心中回响。

如果我们用天主教世界常用的术语来解释，可以说“心祷”是有系统地重复一个简短的祈祷。它与冗长的连祷有些相似，例如，其中反复呼唤耶稣的名字。

如果我们把“谨慎”应用到我们的灵修生活中——即考虑我们的情况——这种祈祷在属灵争战中将极其有价值。当然，听我默想的大多数人并不是修士或隐士。但我们可以从他们的智慧和经验中学习，明智地（带着“谨慎”）调整对我们道路有益的东西。

为什么这位长老所讲的心祷如此宝贵？

他强调了一个本质层面：我们知道耶稣来是为了“摧毁魔鬼的作为”（若一 3:8）。通过反复呼求他的名字，魔鬼被提醒主的胜利。这就是为什么，正如长老所说，魔鬼不敢接近那些热切呼求耶稣名字的人，因为他们将暴露在神圣的光中。

接下来，长老说了一句重要的话：“祈祷的人得到启迪；不祈祷的人陷入黑暗。”我们应该仔细注意这些话，以便热切地守护我们的祈祷时间，不要浪费它们。

随着主复活伟大节日的临近，我想再次提醒四旬期默想的目的：成为更好的主的门徒，并承担起主在这些困难时期托付给我们的使命。

在不忽视教会教导我们的其他祈祷形式的情况下，我们稍后会讨论这些形式，我想强调心祷的巨大属灵益处，即使我们无法像修士那样以同样的强度实践它。

反复重复的经典简短祈祷是：“耶稣基督天主子，怜悯我罪人。”它非常简单，可以在沉默和沉思中重复，也可以在生活中的任何普通情况下重复。当我们的灵魂习惯于心祷时，它将开始渴望并更多地寻求它。然后它将开始利用日常生活中出现的机会来实践这种祈祷。例如，我想到我们不得不长时间乘坐汽车或其他交通工具旅行，这可以很好地用来练习心祷。它还可以帮助我们减少其他不必要的习惯，比如过度使用手机或关注各种新闻和信息。这样，我们

的心将更加向主敞开。

当然，心祷不是一个自动起作用的万能工具。为富有成效，它必须融入我们跟随主的各方面努力中。然后，它将作为我们灵性生命中非常强大的武器，通过呼求耶稣的名字来对抗和削弱邪恶势力。