

2025年8月20日  
天主内的内心治愈（五）祈祷

因着信德的光照、天主疗愈圣言的滋养、罪过获得赦免的恩宠，以及圣事所赋予的治愈能力，人渐渐蒙召，从迷失的幽谷步入与天主亲密契合的境地。灵魂藉着天主得到治愈、获得力量，进而能在天主内展开全新的生命。这在我们内重塑天主肖像的新生命，需要每日的灵粮来滋养，方能不断成长、臻于成熟。天主以我们曾默想过的方式，将这日用的食粮赐予我们——便是透过祈祷生活，使我们的灵魂得到滋养。

阿维拉的圣特蕾莎，这位内修祈祷的大师，曾将祈祷称作与天主的伟大交往。在祈祷中，灵魂与天主缔结爱的盟约；天主召唤我们祈祷，圣神则引领我们深化这份祈祷的情谊。

不同的祈祷方式，彰显着天主不同的临在形态，它们将祈祷者从内心的隔绝中引领出来，使人能更自然地体会到主那慈爱的同在。

祈祷成为人与天主之间内在的、爱的交流，它重建我们的信德，也重建我们与天主的联系。信德的缺失与局限，会严重破坏天主与灵魂的关系；而信德的恢复，本身就是心灵深处的一场治愈。

人若被恐惧与不信所辖制，灵魂便会困于黑暗之中，无论面对天主还是近人，皆是如此。这类负面的感受不断威胁着人，它们越是占据上风，生命就越发灰暗、枯萎，人也越发不快乐。

正确的祈祷，是有意识地将这些感受带到天主台前，呼求救恩，祈求圣神的触碰——因着圣神的触碰，消极的情绪会被削弱；同时，我们祈求信德的增长，灵魂便能从消极的捆绑中得到释放。

祈祷生活并非强加于我们的义务，并非为了让我们不遗忘天主、光荣天主或躲避邪恶。它更像是一份邀请：邀请我们培育与天主之间亲密的爱的关系，更深地认识天主、爱慕天主。在祈祷中，天主越来越多地与我们沟通，将我们的灵魂引向祂自己。爱是自由的，祈祷不应被无用的内在强迫所束缚；当然，祈祷也需要纪律，好使我们在本性难免的动摇中，不致无所依恃。

我们要明白，祈祷是为了呵护我们与天主的爱的关系，使我们从诸多限制中得到解脱——这些限制会成为祈祷生活的负担，也会令灵魂陷入黑暗。这可能是内心的压力，比如想着透过祈祷尽可能拯救更多灵魂，或是为他人的罪过祈求救赎……我们不怀疑这些动机的崇高，也不贬低这类祈祷的重要性，但必须注意，祈祷并非由强烈的“必须”所支配，祈祷的每一个阶段，都是灵性自由的呼吸。与天主相遇的生命，引领我们进入天主子女的自由——这绝不能与鲁莽轻率混为一谈，它带领我们走出各种束缚，结出喜乐的果实。

真正的喜乐，是源自天主的喜乐，是天主为人类所创造、所成就的一切带来的喜乐——作为圣神的果实，它是对灵魂极大的治愈。喜乐在天主的光内改变生命、振奋生命，是灵魂得到治愈与恢复的见证，使人能以肯定的态度面对生活及其中的挑战。随着爱的增长，灵魂会越发健康、坚强。

然而，在世俗生活中，我们仍需不断奋斗，好使自己不致失去天主的恩宠，并能与天主合作。但我们并非无助地深陷这场战斗：在天主内获得力量的灵魂，会毫不犹豫地投入其中。我们知道，灵魂的力量并非主要源于自身；我们也知道，这场战斗会帮助灵魂继续成长，助佑她完成天主赋予的使命。