

2025 年 12 月 12 日
將臨期旅程第十三天
內在生命

本周的反思帶領我們一步步與默觀相遇。

在描述 瞬魂與天主更深層次的相遇方面，我們聖教會有著豐富的傳統，並邀請我們踏上這樣的旅程。有一些團體完全致力於默觀祈禱，以這種方式將對教會及世界的關切帶到天主面前。他們完全從俗世中退出，進而讓愛天主的火焰在內心燃燒。

當然，這種特殊的聖召並不是每個人都能完成的。但這種內在的道路，比如加爾默羅默觀所遵循的，對於所有想要加深信仰的人來說，都是重要的見解與方向。就像我們向世上其他學科的大師學習一樣，我們也可以向那些在生活中非常深入地實現了內在生命的人學習。

在上一次反省的最後，我曾說過我們應該花時間退省，以便與天主有更深的接觸，並以親近的方式回應天主與我們溝通的願望。

聖經說：“當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；（瑪 6:6）

傑出的靈修導師聖十字若望這樣解釋道：

“我們需要謹記，天主子聖言與聖父、聖神共融一體，本質相同，祂深深隱匿於人之靈魂的最深處。靈魂若想追尋祂，就必須以意志擺脫一切繁雜，最高程度地聚集自己，彷彿其餘一切都不存在……天主就這樣隱匿在靈魂內，愛一定是在這裏尋找想要過默觀生活的人。”（靈歌 1, 6）

所以，天主居住在我們內，祂邀請我們在靈魂內尋求祂。

靈修導師教導我們，不能讓自己被外在事物消耗。這是深化內在生命的一個基本點。人總會很快被外在事物左右，很容易讓自己飄飄然，把心依附在短暫的事物上，依附在人身上，以此尋求安慰、寄託希望……

然而，這一切都在阻礙我們深入到靈魂深處與天主相遇。我們已可說是忙於虛無，荒度無謂。大多數時候，這些虛度是強烈的，以至於影響了我們真正想獻給天主的時間。

聖瑪利亞瑪達肋納的加布裏埃爾（Gabriel）神父，這位赤足加爾默羅修會的司祭在《神聖的親密》中寫道：

“但我明白，我的天主，為尋求你，我必須擺脫一切，擺脫外在生命的喧囂與悸動，擺脫對俗物的瑣碎牽掛，擺脫吸引我去看、去聽、去瞭解的好奇心。以意志擺脫整個不斷想要吸引我的注意力、我的思想、我的喜好的外在世界。天主，請幫助我靜息無用的好奇心，止息過多的閒談；天主，請幫助我正確地度過生活中的一切變遷，一切攫取人性的吸引力，它的喧囂，令人迷亂的表演；不要讓我的眼、我的心被粘附在那些尋求滿足、安慰或個人興趣的事物上。”

如果說這些話對完全度隱居生活的靈魂來說尤其適用，那麼對所有希望深化與天主的關係的人來說亦是如此。如果不准備拋開阻礙靈性生命的事物，而只停留在膚淺的生活中，並以此為自己的“家”，以為這樣就能深化靈性生命，那還真是一種錯覺。

對天主教徒來說，例如，一個守默觀的修道院，實行的是世俗生活方式，這多麼奇怪啊。我們會認為這是一種矛盾，是修道院的世俗化。

如果基督徒不走內在轉化的道路，我們的習慣就跟那些還不認識主，還沒有接受天主為我們準備的恩寵的人一樣，這也是很奇怪的。從某種意義上說，這也是一種矛盾，是在參與教會日益世俗化的進程。

因此，屬靈生命的深化不僅是為我們自己的果效，還影響著對其他尋找天主的人的見證。

深化跟隨基督的道路，需要邀請我們親近耶穌。