

2026 年 8 月 25 日

灵修生活系列

祈祷中的苦楚（一）

鉴于规律祈祷生活有着极其重大的意义，我们接下来要分享 2024 年祈祷专题的其中两篇内容。

凡是认真投身祈祷生活的人——不是偶尔祈祷，也不是只在遭遇巨大痛苦时才祈祷——都会发觉，祈祷的道路并不总是轻松。反而会经历种种苦楚，甚至叫我们对祈祷心生倦怠。为此，我们必须对抗人性的怠惰，历经净化的过程，当然，还要面对各样企图使我们灰心沮丧的诱惑。情况有时会严重到让我们怀疑祈祷究竟有何意义：仿佛天主并未俯听，祈祷也无法带给我们任何慰藉。灵魂于是就有放弃挣扎、终止这份“令人疲惫”的与天主交往的危险。

首先必须说明：人需要慢慢习惯祈祷。有的阶段，祈祷对我们而言十分轻松，我们享受那种回归家园的体验；有些时刻，天主赐下神慰，使我们内心充满喜乐。但长久来看，持守规律的祈祷生活，离不开纪律与坚韧。当然也存在例外，有些人大体上祈祷总是十分轻松，不过一般情形大多如上面所说。

有一位严规熙笃会（特拉普会）的隐修院院长曾对我说：“叫修士们出来做工，远比叫他们来祈祷容易！”

何以如此？只要人本性不懒惰，工作更契合我们感官层面的人性。我们可以轻易看见工作的果实，确知自己做出了有成效的事。可是祈祷，尤其静默祈祷，往往看不到外在的成果。我们凭着信德、怀着结出果实的望德，也出于对吾主的爱，来举行祈祷。

再者，祈祷关乎我们的灵性层面，这需要特别的培育。因为我们的心思容易游荡，正如昨日默想所谈及的，容易被外在事物分散心神。凡是触动感官的事物都轻易攫住我们的注意力，使我们遗忘那最重要的事：仅仅与吾主亲近。

“祈祷中的苦楚”形式多种多样，仔细加以分辨，才能够对症下药。

下面的分享，预设的前提是：这个人并没有主动放弃祈祷，放纵自己沉溺于失序的世俗享乐。倘若属于后者，祈祷所经历的种种“苦楚”，不过是自身疏忽所带来的后果。

❖ 非自愿的分心

这类困扰来自我们堕落的本性。一般来说，我们并不为此负有罪责，也不会因此削弱祈祷整体的效果。当然我们要警醒，不要任由想象与记忆中的各样念头牵着走。我们需要不断坚持不懈，把心神重新收回到祈祷的真正对象身上。倘若我们耐心承受分心的搅扰，灵魂会变得更内敛、更懂得静默。把我们所有的分心都交托到天主手中。我们多么渴望能虔诚祈祷！我们因无法把全部心神献给吾主而痛苦，纵然祂完全配得我们全部的注意力。但我们只需对自己的软弱付之一笑，在天主面前接纳自身现状。我们向祂呈上这份软弱，接纳自己的局限与

渺小。纵然我们状态不堪，天主依旧能够触动我们、降福我们。我们只管向祂诉说：我爱祢，我的心属于祢……

❖ 感受上的神枯

有时，我们从前在祈祷中体会到的内在喜乐与甘甜会被收回，取而代之的是折磨人的神枯状态。起初，天主或许借着那份甜蜜的感受吸引我们、打动我们。可如今这份感受消失，灵魂便会疑惑，究竟自己出了什么问题。有些人，尤其是灵修旅程刚起步的人，会以为自己犯了过错，或是天主不再爱自己等等。当初那份热恋般的神慰已经过去，但稳固而坚定不移的爱尚未成形。热恋的感受纵然美好醉人，却依旧依附于自身的情绪感受。所以天主换了一种方式带领灵魂，为要在我们内培育出坚固牢靠的爱。这时就需要显明灵魂的高贵：为了天主本身而追寻祂，而不是为了祂所赐下的种种感受。这个阶段要提防一种诱惑：想用别的看似更有果效、合乎理性又切合实际的事，来取代祈祷。忠贞在此刻至关重要！只要我们坚持祈祷，不减少祈祷时间，甚至愿意多加祈祷，信德、望德、爱德这三超德，就会在灵魂的黑暗之中不断成长。真正的爱就在这里生发，我们的灵修旅程也由此走向成熟！

当日读经默想链接：

<https://cn.elijamission.net/2022/08/23/>