

2026 年 8 月 26 日

灵修生活系列

祈祷中的苦楚（二）

祈禱是我們今生所能享受的榮耀之一。祈禱是天主的階梯，藉著它，天主下降到我們這裏，我們上升到祂那裏。然而，即使在祈禱生活中，我們也無法免除與現世存在相對應的壓力，必須忍受各種各樣的干擾。但天主，以祂的智慧，運用這一切。

昨天我們談到了“祈禱中的痛苦”，其中提到了分心與感受的枯澀。今天我們繼續講一些其他的……

▼ 厭惡祈禱

在培育堅實的祈禱生活時，可能出現對祈禱、對天主聖言及普遍宗教事物的厭惡或不喜歡。一切好像毫無意義！出現這種情況可能有不同的原因。一方面，魔鬼總是有意阻止我們靈性生命前進，總以暗示的方式行動，想要影響我們的思想與情感；另一方面，不情願也可能來自人性與信仰要求相悖的部分，進而以這樣或那樣的方式說：“我不再願意”。

這種情況必須以智慧來應對。向天主坦白我們的愛，告訴天主我們不想要這樣的感受，即使自己內心已有了這樣的感受。這裏，我們做一個明確的區分：不以自己的自由去贊同消極思想及感受，就是在抵抗，即使是以意志的“末梢”做抵抗。在這種情況下，厭惡祈禱是不被贊同的，因而它也無法展開破壞性潛能。

在面對某種形式的祈禱時，也有可能產生厭惡，例如，大聲祈禱。這種情況，有可能是主允許我們這樣做，以便我們尋求更安靜的祈禱，更能深刻觸動靈魂。

任何情況下，都必須忠於祈禱，不能將祈禱拋在一邊。天主看顧靈魂的困苦，祂寓居在靈魂內，保護著靈魂。我們能夠坦然地歸向祂、對祂說：“主啊、除了知道你瞭解我，我別無所知。我想要忠誠於你！請接受我本來的樣子，儘管我感到如此不情願、如此厭惡。”於是，這種類型的危機將有助於靈性成長。

▼ 沉默的靈魂

還有可能，靈魂達到一種似乎不再能說什麼，感受到空虛、耗盡的狀態……能言說的一切似乎都是假的，好像只是文字，既不明達亦無意義。這種狀態非常痛苦，會造成靈魂的巨大混亂。但從天主的角度來看，情況則不同。確切地說，當人處於主觀上的迷失狀態，但仍繼續事奉天主，不忽視祈禱，那麼人就不再順服於出於自己的事物，而是順服於自己。靈魂可能沉默，但靈性在發言。靈魂不再以言語表達，內在想要呼喊，呼喊卻變成了呻吟與歎息……靈魂以為並沒有在給予，但實際上，卻是全然的自我給予，任由天主統治。

▼ 沉默的天主

這也是祈禱痛苦的一部分，有時我們似乎沒能從天主那裏得到回應。這可能非常痛苦，尤其

當習慣了與天主非常活躍地對話，習慣了祈禱被俯聽、被回應。然而，現在，人們可能會覺得雖然他們知道天主明白他們的祈禱，但他們卻得不到祂的回應。沉默的天主，無言的天主……靈魂不再能感知天主的存在。這樣的情況完全取決於信德，也正是在這樣的情況下，信德才能得堅固。不再能依靠內在經驗，而只能依靠信德的過程，就是所謂“被動淨化”的部分，這個我們以後再討論。

今天，我們以這樣的結論來結束祈禱中的痛苦這一話題：在面對我們所說這些危機時，必須堅持祈禱生活，內在才能成長，才能向天主呈顯我們的信實，相信祂就在那裏，即使我們感覺不到。相信天主，就需要這樣！

當日福音默想: <https://cn.elijamission.net/2025/08/27/>