2026 年 11 月 19 日

灵修生活的各个层面

第四部分：浅谈祈祷

基本思考

祈祷是天主赐予我们的伟大恩典，也是灵修生活的灵魂。即使身处现世，祈祷也让我们有机会与天主建立愈来愈深厚的关系。若是忽略祈祷，我们的灵修生活很快就会枯萎，我们也会越来越无力抵抗诱惑的势力。正如我们昨天所探讨的，如果我们培养对天主充满爱的服从，那么祈祷就是与天主之间持续、鲜活的交流。祈祷如此重要，致使外邦人的宗徒劝勉我们："不断祈祷。"（得撒洛尼前书 5:17）

各式各样的祈祷，都拥有同一个目标：使天主获得光荣，使人借着圣神的转化力量得到改变，让耶稣的面貌在人身上越发闪耀，使人与天主深度结合。这既为使人自身成圣，也为世界的圣化；因为祈祷的人在圣神的推动下，会以属于自己的方式，投身于天国的拓展。

踏入祈祷境界有一个简单的切入点：认清天主和人类之间是爱的关系。我们得以存在，根源就在于天主向我们倾注的爱。祂不断主动接近、感召我们，希望我们愈发接纳这份爱。

从人的角度来说，祈祷就是我们对祂这份爱的回应。祈祷开启了人与天主之间这场"伟大的对话"——杰出的祈祷导师，圣阿维拉的德肋撒，就如此称呼祈祷。祈祷由圣神在我们心中点燃。圣经这样作证：

"同样，圣神也扶助我们的软弱，因为我们不知道该如何祈祷才好，但圣神亲自以无可言喻的叹息，为我们转求。那洞悉人心的，知道圣神的心意，因为圣神是按照天主的旨意，为圣徒转求。"（罗马书 8:26-27）

祈祷是圣神的工程，我们对这项工程作出回应。祈祷是人与天主最深位格之间深刻的相遇；换句话说，就是心灵与心灵相会，在爱内相逢。

我们会明白：恰恰是在天主的临在之中，我们可以毫无恐惧、不受良心苛责，不用虚伪辩解，也不抱幻想，更不需要任何表现上的条件限制，去回应天主早已开启、且永不终止的爱的对话。

在灵修旅程中遇到的各类祈祷方式，唯有发自内心，才拥有完整的价值。

可是，受限于自身的软弱，在我们的心灵尚未被爱完全点燃之前，我们需要一条可以遵循的道路。因为作为人，我们并非时时刻刻、在每一个层面都处于全然觉醒的状态，我们内在很大一部分，依旧处在灵修的昏睡之中。而祈祷，恰恰能够唤醒人最深处的自我。只有当人遇上无条件的爱，将自己交托给这份爱，并且作出回应，他才能够放下一切，把自己——包括自己光明的一面，以及仍然幽暗的一面——全然交托于这份爱，也就是天主本身。人才能挣脱生命的桎梏：人徒劳地想靠自身争取肯定，却因此受制于他人与外在环境，而祈祷使人脱

离这样的捆绑。

祈祷让天主借着祂的圣神在我们内工作，克服那些依旧阻碍祂旨意实现的内在心态与抗拒。

心神收敛与静默

不少灵修导师提醒我们，要深化祈祷生活，就必须做到心神收敛与静默，这绝非没有道理。人很容易沉浸于外在的世事活动，削弱自己专注于理智或灵性事物的能力。祈祷本质上重在聆听与领受，因此靠着天主的帮助，整理自己的思绪与情绪，把注意力投向天主以及圣经的圣言，就格外重要。

所以，为祈祷做充分准备，并不是让自己头脑“放空”，而是调整自我、集中心神；也不是消极被动，而是一种平静而专注的内在行动。

重复诵念某些祷词，例如玫瑰经、耶稣祷文，以及其他类似的灵修操练，正是为了帮助我们收敛心神、集中注意力。借着这样的方式，灵魂将自己对准“那独一者”，理智也学习尽可能单单聚焦于祈祷这件事。

默观的辅助方法

想要提升内在收敛的能力，调整自己进入默观，也就是“内在祈祷”——在这种祈祷之中，天主愈来愈成为施予者，人则成为领受者与聆听者。有意识地借助周遭自然环境来收敛心神，会很有帮助。一段音乐、天主的受造万物，或是其他能启发心灵的际遇，都可以帮助我们收拢感官。当我们让感官这样集中，并且把自己交付给主刻印在我们灵魂中的感触，我们就作出了有意义的回应。人最深层的感动与被塑造的能力，本来就是朝向天主。当我们向祂敞开，当下的美好与启示就会陶成我们，培育出默观的态度，也就是一种充满爱、乐于领受的心态。

如果这份内心触动，源自对耶稣本人的爱慕、源自天主圣言、源自圣体圣事、源自礼仪，或是源自以万千方式显现出来的天主之爱，这份感动就会拥有更重大的意义。它唤醒我们内心的惊叹；正是这份惊叹的能力，让我们在日常生活中，也能够接纳天主奇妙的化工，并且更敏锐地觉察祂的临在。
新礼弥撒当日读经默想：
https://cn.elijamission.net/2024/11/21/