2026 年 11 月 20 日

灵修生活的各个层面

第五部分

「祈祷：活于天主的临在」

祈祷的内在预备

天主是满怀慈爱的父，我们可以毫无保留、坦然无惧地来到祂面前。我们随时都可以把内心真实的状况向祂敞开，不必等到一切都“处理妥当”、觉得自己无可指摘的时候，才来接近祂！不是的，无论我们的内心尚未完全站在“主得胜的这一边”，例如还未能充分约束混乱的欲望，我们依旧应当把所有境遇带到天主跟前。真正重要的是，我们的内在意志仍然朝向天主，并且祈求祂，让事情按照祂的旨意发展。

自我认知

灵修导师反复提醒我们，自我认知十分重要。它是内在净化过程的一部分，能破除我们对自己抱持的种种幻象，帮助我们摆脱自我沉溺。这并不是叫我们在天主面前不断自我控诉，也不是要我们怀着阴郁焦虑，反复检视自己的生活是否合乎标准，更不是让我们被恐惧百般折磨。这类错误的态度，最终只会把我们捆绑在自我里面，阻碍我们以蒙受天父慈爱的儿女身份，彼此坦诚相遇。

与此相反，当我们认清自己要向慈爱的天父交账，便能坦然地在天主面前，也在他人面前，承认那些让我们内心懊悔的心态。我们的自我认知越是深刻，就越能接触到天主及其无限的仁慈，也越发领会祂的本性。同时，在天主圣神的光照之下，我们会越来越觉察自己内心的种种缺失——这些缺失尚未、或是还未充分符合真理与爱。这一切，大多发生在祈祷之中。当我们藉着祂更清楚地认识自己，也因此能在力所能及的范围内，更有效地参与内在净化的过程，我们理当向主满怀感恩。我们为什么要害怕更认识自己，害怕看见那些靠着天主的帮助可以克服的弱点呢？诚然，发现自己仍未能克服某些缺点，看见心中还有不端正、不圣善的部分，会令人感到谦卑。但这些确实还存在于我们身上；天主并不要求我们以完人姿态来到祂跟前，相反，祂渴望带领我们走向成全的道路。

祈祷越是真诚，我们的自我认知就越是真切。是主的圣神，在我们之内、也偕同我们完成净化的工作。

祈祷：活在天主的临在之中

我们与天主关系的内在真诚，会使我们内心不断意识到祂浩瀚的爱。当然，我们不可能时时刻刻思念天主。但是借着祈祷的生活，即便是在日常琐事当中，祂的临在也会变得越来越真切可感。

就像我们和心爱之人的联结不会断绝，因为对方常驻我们心底；同样，我们与天主日渐增长

的爱之关系，也会让祂的临在越发清晰。除了我们全心专注于天主的特定祈祷时刻，我们的整个人生，也会成为和祂持续不断的对话。在此过程中，我们会慢慢放下自身的忧虑与需求，更加体恤他人的难处，尽力去帮助身边的人。主也会把更多祂所关切的事托付给我们。

这份与天主不断加深的联结，会使我们更有分辨力，去寻求祂的旨意；我们的目光会持续以爱，朝向天父的意愿。凡事都不该脱离天主的许可。

对天主临在的这份敏锐感知，会让我们体会到圣神给予的内在指引；我们有意识地接纳这份指引，并努力去遵行。

圣神的内在指引

天主有许多方式，在我们个人的人生旅途上引导我们。对于祈祷的人来说，重要的是去敏锐体察这份内在指引，也就是那真理之神，祂要引导你们进入一切真理（参阅《若望福音》16:13）。正是天主的圣神亲自开展这份内在引导，我们要学习用心去分辨体会。这不是被动的“顺服”，而是主动地警觉天主的作为；同时这份警觉应当是平静安稳的，因为心神焦躁、内心紧绷，会妨碍我们聆听与领悟。

当天主的内在声音提醒我们走错方向时，它带来警戒；当我们的道路契合天主心意，它就给予安慰与鼓励。

就这样，天主圣神教导我们把每一种境遇和祂相连，好让我们做出正确的回应。同时，同一位圣神也以祂的智慧让我们看待万事万物，使我们不被世俗的事件缠绕捆绑。

久而久之，我们就熟悉这份内在指引，它会成为我们追随主道路上可靠的指南针。
默想新礼弥撒当日读经：
https://cn.elijamission.net/2024/11/22/