2026 年 11 月 27 日

灵性生活的各个层面

第十一部分

“总结”

将临期已经近在眼前，在接下来数周，将临期会预备我们迎接救主的诞辰庆日。与此同时，我们应当时常谨记：那位诞生于白冷的同一主，将于时间终结之时，以君王的身份再度来临，审判生者与死者。那预备妥当、满怀喜乐等候祂到来的人，是有福的！

我已经连续十篇默想，分别阐述了灵性生活的各个层面，本第十一部分，旨在作出一份总结。

这一整套系列文字，写给那些熟识基督信仰的人——无论是自幼成长于信仰之中，还是人生较晚阶段才接触信仰的人。他们承认耶稣基督是天主子、是主。正如圣经所见证的：“若没有圣神的感召，决没有人能说：‘耶稣是主。’”（参阅《格林多前书》12:3）

追随基督，始于有意识地宣认主，其目标，是使我们完全与天主的旨意相合。我们也已经思考过，这条灵性旅程，需要稳固的根基。这根基，就是我们天父的爱，祂在这条道路上引导我们、扶持我们。

在追随基督的道路上，洗礼的恩宠会施展成效——我们或是幼年领受洗礼，或是人生后期才受洗。这份恩宠的施展，往往发生在我们更深地邂逅主的时候。

在迈向与天主合一这一目标的途中，天主的圣神，渴望将我们改造为造物主早已根植于我们内的肖像。这首要的是圣神的工程，但也需要我们的配合。

这份配合，尤其体现于聆听圣神：圣神要领我们进入一切真理，使我们与天主结合得更为深厚。这份内在的旅程，必须契合宗徒所传承下来的教会纯正训导；妥善领受神圣圣事，会坚固这趟旅程。人越是顺服圣神的引导，道路就越是平坦，聆听天主的声音，也会成为莫大的喜乐。

祈祷在这条道路上不可或缺。绝不可疏忽祈祷，反而要让祈祷不断深化。祈祷虽形式众多，目标却始终如一：与天主的共融，变得更为亲密、更为自然。我们与天主之间这场伟大的交谈已经开启，且永不止息。

收心与静默，有益于祈祷生活自然成长；我们应当主动寻求、实践收心与静默。但有时，是天主亲自使灵魂收心，将灵魂吸引到祂跟前。此时灵魂得以浅尝默观的滋味，神秘学家常常称这份境界为沉浸于天主之内。

真切的自我认知，对我们灵性的成长同样必不可少。我们应当怀有对慈父的信赖，去做自我省察，不必心存畏惧。自我认知帮助我们摆脱对自己的错误认知，得以用天主看待我们的眼光审视自己。这也十分关键，能让我们的信仰旅程脚踏实地，远离因自我错觉而生的一切矫

揉造作。

祈祷成为和天主持续不断的交谈，我们也更为自觉地生活在祂的临在之中。如此一来，我们对圣神引导的感知，也会变得越发敏锐。拥有一位忠信、善于分辨的神师，是何等有福。倘若没有神师，就应当研读灵性导师们留下的丰富著作，为自己的灵性旅程获取更多的确据。

一般来说，在皈依的初始阶段，当信仰多少稳固之后，就会进入所谓“主动净化”的过程。在这过程中，靠着天主的助佑，我们奋力摆脱一切仍使我们与祂隔绝的事物。其中可能包括：对感官事物失序的贪恋、阻碍爱德的心态、对他人过度的依恋、不能使我们趋近天主的欲望，或是过度向往这个世界及其与主的圣神相悖的价值理念。

倘若我们认真走这条净化之路，遭遇挫折后仍重新奋起，天主的圣言便会放射出愈发明亮的光芒。我们会更理解圣言，学着以天主的眼光看待万事万物。

想要灵性获得成长，有一项不可或缺的助力，更确切地说，是一项必需：心神的规训。也就是做“自己家宅的主人”，不任由魔鬼企图灌输的虚妄念头、也不任由尚未被净化的内心滋生的念头来掌控自己。我们要合宜地处理这些思绪，也要放下种种无益的想法。

最后，我也曾指出静默何其重要。静默既能帮助我们更好地实践心神规训，也能让我们更深地体悟天主的临在，打理自己的内心。

上一篇默想谈及乐于改变，提醒我们应当甘愿让主彻底重塑我们，放下我们对自身的固有看法，并且信赖：借着天主智慧的引导，我们终将成为祂创世之初所意愿我们成为的模样。

明天我将推出本系列第十二部分，作为收尾，简略说明：只要我们忠信于皈依的道路，我们能够何等亲近天主。
罗马礼每日读经默想：
https://cn.elijamission.net/2024/11/29/