opusdei.org

# 认识祂,认识自己 (九):不要害怕, 我与你同在

在我们祈祷的生活中,困难与 黑暗的时刻可能会出现。但是 我们应该确定,那就是天主特 别接近我们时。

2021年3月12日

一再重复的话

比任何怀疑都要强大

帮助我们祈祷的心态

把我们的困难交给天主

比我们更大的努力

基督诞生前六个世纪, 犹太人民被巴 比伦征服。他们当中的许多人被俘虏 到异国他乡。古老的承诺似乎消退 了,强烈的诱惑使犹太人认为过去的 承诺全是谎言。在这种情况下,于是 关于天主子民未来将被解放的先知著 作就出笼了。这些预言具有极大的属 灵深度, 天主在其中清楚地表明了祂 与我们永远的亲密关系。「不要害 怕, 」上主一遍又一遍地重复: 「当 你由水中经过时,我必与你在一起; 当你渡河时,河水不得淹没你;当你 在火中走过时, 你不致烙伤, 火焰也 烧不着你。 | (依43:1-2) 先知继续 说话: 「不要害怕!因为我同你在-起……, 要将我的儿子们从远方带

来,要将我的女儿们由地极领回。」 (依43:5-6)

#### 一再重复的话

在新约中,这种在生命的考验中信靠 天主帮助的呼求更加的明显。有时, 祂利用自己的天使,就像圣依撒伯尔 的丈夫匝加利亚一样进入圣殿献香的 那天。一对高龄、一直无法生育的夫 妇。天使告诉匝加利亚,「不要害 怕!因为你的祈祷已蒙应允。」(路 1:13)当天主的使者也当圣若瑟正在 思虑是否将玛利亚接娶回家时,(参 玛1:20)以及天使向牧羊人宣告时, 他们意识到天主要他们成为第一批朝 拜新生圣婴的人,而感到震惊。(参 路2:10)

但是,先知和天使并不是唯一传达 「不要害怕」这信息的使者。当天主 自己化成人身时,祂亲自不断地继续 对身边的人重复这句话。耶稣告诉祂 的跟随者不要惧怕那些能杀死肉体, 但不能杀死灵魂的人: 「就是你们的 头发,也都——数过了。所以,你们不要害怕;你们比许多麻雀还贵重呢!」(玛10:30-31)祂告诉犹太会堂的会长,他的女儿显然刚刚死去:

「不要怕,祇管信。」(谷5:36)当 祂的门徒在夜晚,被湖上的一场风暴 困住时,祂在水面上朝他们走去,祂 以同样的这句话想去恢复门徒的平 静。当伯多禄、若望和雅各布伯目睹 祂在大博尔的荣耀时,耶稣也叫他们 不要怕、放心。(参玛17:7)

1931年的某个夏日,在庆祝弥撒时,圣施礼华经验到一次特殊的上主的干预。他特别清晰地被显示,世上的众男女将在所有人性活动的高峰,举起基督的十字架。「通常,当我面对超然的事情时,我感到恐惧。但接着就听到ne timeas! 不要害怕,是我!」[1] 这种恐惧不仅会在面对这些神圣恩宠的奇特、单一行动时产生,它也可以在普通的基督徒生活中以林林总总的方式发生。例如:当天主帮助我们瞥见祂的圣爱和慈悲的伟大时、或

者当我们更明确地理解祂在十字架上 和圣体圣事中自我奉献的深度时、或 者当我们觉察到要更紧密地跟随祂的 邀请时;然而这些恩赐可能给我们的 生活带来令我们不安的后果。

### 比任何怀疑都要强大

祈祷在世上,是一场战斗。[2] 人心最崇高的愿望,包括渴望与造物主对话,也已因罪恶而被部分的毁坏和扭曲了。我们对友谊、情爱、美丽、真相、幸福与和平的渴望都需要付出努力去克服错误,并与我们共同经历中的抗拒去斗争。在与天主的关系中,我们也遇到这些限制。

当开始培养虔敬的生活时,许多人会以为自己不知道如何祈祷而感到惧怕,或者被起步的努力所引起的跌宕起伏和混乱所迷惑困扰。人们还开始直觉意识到,靠近我主意味着与祂的十字架相遇,当遭受苦难、孤独和挫折时,我们不应感到惊骇。[3] 随着岁月的流逝,我们的恐惧感也可能与

日俱增,我主会允许一些考验和黑暗的时期,它们的要求却超出了自己能力的负荷。因此我们可能会感到紧张不安,以为自己的祈祷生活会变成例行公事,我们可能就安于与天主维持一种若即若离的关系。

匝加利亚、若瑟、牧羊人、伯多禄、 若望、雅各布伯跟许多其他的人都听 到过「不要害怕」这句话, 在我们的 一生中,我们每个人也都曾听讨这句 话。它们提醒我们,在恩宠的生命 中,决定性并不取决于我们做了什 么, 而是取决于天主在我们身上所做 的。「祈祷是基督以及我们每个人的 共同的创作。 | [4] 祈祷的主角不是 我们这些努力专注干天主行动的受造 者, 而是我主和祂在我们灵魂中的行 动。当天主为我们打开新的视野时、 当天主唤醒我们感恩之情。 或激请我 们走上圣洁之路时,我们很容易理解 这一点。但是,当困难出现时、当我 们感到自己的卑微和黑暗似乎正在逼 近我们时, 这份信赖应该继续存在。

「不要害怕,是我。」正如耶稣了解 那些试图在世上跟随祂的人所面临的 困难、混乱、恐惧和怀疑一样,祂继 续跟我们每个人一起这么做。我们生 活在祂身边的努力总是少于祂使我们 靠近祂的努力。是祂决心让我们幸 福,并且祂坚强地使它成为现实,甚 至依靠我们的脆弱。

# 帮助我们祈祷的心态

就我们而言,我们需要尽力学习祈祷。尽管我们现在与人交谈的能力似乎是自然而然的,其实我们是如何在他人的帮助下,才慢慢学会说话,并且发现了对话的基本条件。我们与天主的关系也是如此。「而祈祷要在灵魂内扎根并慢慢的成长,如同一粒小种子,后来长成枝叶茂密的大树。」[5] 因此,我们可以理解为什么门徒要求耶稣教他们祈祷。(参路11:1)

开始一个祈祷生活所需的关键态度是 信德和信赖、谦卑和坦诚。当我们以 错误的心态祈祷时(例如,当我们不 想面对使我们远离天主的事时,或是当我们不愿意放弃自以为是时),我们的祈祷便有冒着贫瘠乏味的风险。的确,我们时常没察觉这些错误的态度。此外,如果我们对有效祈祷的认知是有错误的话,并寻求我们能看到或感觉到的结果(在当今文化中非常普遍的一种心态),我们可能会认为我们与我主的关系很薄弱,长时间下来,我们变得不乐意找时间去祈祷。

在祈祷所需的深刻态度中, 对天主的 信任尤为重要。尽管一个人有良好的 意愿, 但是在他培育中的一些「空 白1. 仍可能导致不止少数的人, 生 活在对天主和自己认知错误的境况之 中。有些人可能认为天主是一位严厉 的法官, 要求我们举止的完美; 其他 人可能认为我们应该得到自己要求的 东西 — 我们认为是好的:或者我们 的罪过是跟天主建立真诚关系无法克 服的障碍。尽管看起来似乎很明显, 但我们的祈祷生活必须牢固的建立在 一些信仰的核心直理的基础上。例

如,天主是一位慈爱的父亲,祂为我们努力地想亲近祂而喜悦;祈祷总是有效的,因为即使祂的方式不是我们的,祂也会接受我们的请愿;而且我们的冒犯实际上是更加接近我们救主的绝佳机会。

# 把我们的困难交给天主

「你不会祈祷吗?当你开始说:『主啊,我不会祈祷!』那你已经开始祈祷了。」[6] 跟宗徒们一样,我主也逐渐的教导我们,增进这些深刻的祈祷心态,只要我们不试着隐藏自己内心的独白、或以匿名祈祷、并拒绝面对我们真正的欲望和忧虑。[7]

就像宗徒一样,我们与我主的关系在自己的失败中变得更加牢固。缺乏时间、分心、疲倦或机械化是祈祷中的最常见的困难,就如在我们的人际关系中也是一样。有时,需要的是更留心地活出秩序,并排出要事和紧迫之事的优先顺位。在其他时候,则需在现实面和完善之间加以调整,才能献

出给天主的时间,好像身为母亲必须做的,就是在任何时候都不能忽略她的幼儿。我们知道,经常「默想所要求的专心是很难维持的。」[8] 我们的注意力被担忧、尚待完成的事、和视听两者的刺激而分散。所有这些干扰都能轻易激起我们内心世界的纷扰:自爱、比较、梦想和幻想、种恐恨或回忆的伤口。尽管知道自己身处于天主的临在中,但我们也可能会经历到「我的工作事务,总是在最不合宜的时候蜂拥而来,在我的头脑里嗡嗡叫。」[9]

很自然地,我们还受到身体疲劳的影响:「工作令你筋疲力竭,无法祈祷。」[10] 我们可以回想一下:宗徒们也在大博尔山的荣耀里而疲惫到昏昏欲睡。(路9:32) 及革责玛尼山园的痛苦恐慌。(路22:45) 除了身体上的疲累之外,也会因无法完成的任务的焦虑、工作和社交关系的压力、或对未来的不确定,带给我们内心的一种疲乏,在现代人的生活中是很平

常的。所有这些因素都叫人很难心平 气和安静地祈祷。

我主非常了解这些困难,远比我们清 楚得多。所以, 因为我们希望在与祂 的关系上更加亲密,即使它们让我们 受苦,有时「你若作了最大努力,仍 旧不能全神贯注,不能心神收敛的 话,那也无妨。」[11]甚至不妨尝试 与祂谈谈这些分散我们想象力的忧虑 或记忆。天主对我们的所有一切都至 感兴趣,无论它看起来多么无聊乏味 或微不足道。通常,它们有助于我们 怀着超然的眼光和仁慈, 以另类的方 式看待这些人或问题。就像孩子安睡 在母亲的怀里一样,我们也可以安息 在祂内, 把我们内心的动乱不安交给 祂, 并在祂的圣心中寻求平安的避难 所,

### 比我们更大的努力

最严重的困难往往来自于「诱惑者尽 其所能使人离弃祈祷及与天主的合 一。」[12] 我主在沙漠中四十天的最 终,当祂感到饥饿和虚弱时,(参玛4:3)受尽魔鬼的诱惑。魔鬼利用我们的分心和罪恶,在我们的灵魂中播下不信任和绝望的种子,使我们转身远离圣爱。但是,正如福音不断向我们显示的那样,我们的软弱实际上是与天主亲近的原因。对于「因为人愈在内心生活迈进,就愈看清自己的弱点。」[13]

在谦卑的借口下, 魔鬼能使我们认为 我们不配亲近天主:我们想奉献自我 的渴望是不诚恳的且白费心机,因为 我们的虚伪和缺乏定志。「你觉得罪 孽深重,而担忧上主不倾听你吗? | [14] 对自己无价值的认知(人本性的 价值其高无比) 会导致我们遭受真实 却被误导的痛苦,(这与真正的忧伤全 然不同)当然,不冷不热的态度和罪过 也可能是祈祷的障碍,但事实上并非 出于此因。天主永远不会停止爱我 们,无论我们有多软弱。我们的脆弱 并不会使祂感到震惊或惊讶,祂也从 未放弃讨祂相信我们能达致圣德的希

望。即使我们刻意屈服于常规惯例或 不冷不热时,天主也永远不会停止等 待我们的回头。

但是灵魂的敌人也能诱惑那些热爱天 主的人。「撒殚知道要使灵魂跌倒不 易,但它可以使灵魂在小事 上得罪天 主, 到时便可以使其良知陷入绝望的 诱惑。 | [15] 随之而来的是辛酸怨恨 和失望。为了要始终保持希望,我们 需要现实一点,承认自己的渺小卑 微,意识到我们所追求的「理想」的 圣德 (一种无法实现的完美) 是误导 人的。我们要领悟到,唯一关键的事 就是要取悦天主,真正具有决定性的 意义是, 祂诱讨自己强而有力的爱 心,并依靠我们的奋斗和软弱,在我 们身上行事。

基督徒的希望不仅是基于我们自身力量的人性希望。望德是件超越我们的礼物,是圣神赐予我们的,并不断更新。在沮丧的时刻,「是向主呼喊的时候: 『主啊,求你莫把你给你的仆

人的诺言遗忘,因为你在这诺言里赐给了我希望。在我的忧苦中,这是我的安慰,因为你的圣言,赐给了我生气。(咏118:49-50)』」[16]天主是呼唤我们的那一位。祂比我们更坚定地让我们同祂团结合一,并有力量实现这目标。

正如在所有持久的人际关系中一般, 我主引领我们对祂是谁有更深的理 解,同时也使我们对自己有更深的理 解。伯多禄在约日河附近第一次遇见 耶稣,与祂对话,以及与基督死亡和 复活之后, 在革乃撒勒湖畔的对话截 然不同。类似的事也会发生在我们身 上。当我主带领我们走上与我们预期 相异的神圣道路时,我们应该不会感 到惊讶。有时,即使我们以真诚的虔 诚在寻找祂,祂却在我们面前隐藏。 但是, 如果我们持续的相信祂, 随着 时间的流逝,我们会发现这种黑暗会 充满了光明。基督本人就在我们身 边,亲切地告诉我们「不要害怕。|

他总是在我们身边,以他的尺度,锻 造我们的心。

乔恩波罗比亚 (Jon Borobia)

- [1] 真福欧华路《Una vida para Dios. Reflexiones en torno a la figura de Josemaría Escrivá de Balaguer》马德里,Rialp出版, 1992年,163-164页
- [2] 参《天主教教理》2573
- [3] 参圣施礼华《天主之友》301
- [4] Eugene Boylan《心祷的困难》
- [5] 圣施礼华《天主之友》295
- [6] 圣施礼华《道路》90
- [7] 参圣施礼华《犁痕》65

[8]《天主教教理》2705

[9]《犁痕》670

[10]《道路》895

[11]《犁痕》449

[12]《天主教教理》2725

[13]《天主之友》20

[14] 同上, 253

[15] 同上, 303

[16] 同上, 305

照片来源: Sabine Ojeil on

Unsplash

pdf | document generated automatically from <a href="https://opusdei.org/zhs/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-jiu-zhs/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-jiu-zhs/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-jiu-zhs/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-jiu-zhs/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-jiu-zhs/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-jiu-zhs/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-jiu-zhs/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-jiu-zhs/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-jiu-zhs/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-jiu-zhs/article/ren-shi-zi-ji-jiu-zhs/article/ren-shi-zi-ji-jiu-zhs/article/ren-shi-zi-ji-jiu-zhs/article/ren-shi-zi-ji-jiu-zhs/article/ren-shi-zi-ji-jiu-zhs/article/ren-shi-zi-ji-jiu-zhs/article/ren-shi-zi-ji-jiu-zhs/article/ren-shi-zi-ji-zhs/article/ren-shi-zi-ji-zhs/article/ren-shi-zi-ji-zhs/article/ren-shi-zi-zhs/article/ren-shi-zhs/article/renbu-yao-hai-pa-wo-yu-n/ (2025年12月19日)