

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！因为我同你在一起.....，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，也都一一数过了。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过这句话。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于天主行动的受造者，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、或邀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」，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真理的基础上。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、种种怨恨或回忆的伤口。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，祂也从未放弃过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。「撒殢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，祂透过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入的理解，同时也使我们对自己有更深入的理解。伯多禄在约旦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。」

祂总是在我们身边，以祂的尺度，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



bu-yao-hai-pa-wo-yu-n/ (2026年2月6  
日)