opusdei.org

認識祂，認識自己（九）：不要害怕，我與你同在

在我們祈禱的生活中，困難與黑暗的時刻可能會出現。但是我們應該確定，那就是天主特別接近我們時。

2021年3月12日

一再重複的話

比任何懷疑都要強大

幫助我們祈禱的心態

把我們的困難交給天主

比我們更大的努力

基督誕生前六個世紀，猶太人民被巴比倫征服。他們當中的許多人被俘虜到異國他鄉。古老的承諾似乎消退了，強烈的誘惑使猶太人認為過去的承諾全是謊言。在這種情況下，於是關於天主子民未來將被解放的先知著作就出籠了。這些預言具有極大的屬靈深度，天主在其中清楚地表明了祂與我們永遠的親密關係。「不要害怕，」上主一遍又一遍地重複：「當你由水中經過時，我必與你在一起；當你渡河時，河水不得淹沒你；當你在火中走過時，你不致烙傷，火焰也燒不著你。」（依43:1-2）先知繼續說話：「不要害怕！因為我同你在一起.....，要將我的兒子們從遠方帶

來，要將我的女兒們由地極領回。」（依43:5-6）

一再重複的話

在新約中，這種在生命的考驗中信靠天主幫助的呼求更加的明顯。有時，祂利用自己的天使，就像聖依撒伯爾的丈夫匝加利亞一樣進入聖殿獻香的那天。一對高齡、一直無法生育的夫婦。天使告訴匝加利亞，「不要害怕！因為你的祈禱已蒙應允。」（路1:13）當天主的使者也當聖若瑟正在思慮是否將瑪利亞接娶回家時，（參瑪1:20）以及天使向牧羊人宣告時，他們意識到天主要他們成為第一批朝拜新生聖嬰的人，而感到震驚。（參路2:10）

但是，先知和天使並不是唯一傳達「不要害怕」這信息的使者。當天主自己化成人身時，祂親自不斷地繼續對身邊的人重複這句話。耶穌告訴祂的跟隨者不要懼怕那些能殺死肉體，但不能殺死靈魂的人：「就是你們的

頭髮，也都一一數過了。所以，你們不要害怕；你們比許多麻雀還貴重呢！」（瑪10:30-31）祂告訴猶太會堂的會長，他的女兒顯然剛剛死去：「不要怕，祇管信。」（谷5:36）當祂的門徒在夜晚，被湖上的一場風暴困住時，祂在水面上朝他們走去，祂以同樣的這句話想去恢復門徒的平靜。當伯多祿、若望和雅各伯目睹祂在大博爾的榮耀時，耶穌也叫他們不要怕、放心。（參瑪17:7）

1931年的某個夏日，在慶祝彌撒時，聖施禮華經驗到一次特殊的上主的干預。他特別清晰地被顯示，世上的眾男女將在所有人性活動的高峰，舉起基督的十字架。「通常，當我面對超然的事情時，我感到恐懼。但接著就聽到ne timeas! 不要害怕，是我！」[1] 這種恐懼不僅會在面對這些神聖恩寵的奇特、單一行動時產生，它也可以在普通的基督徒生活中以林林總總的方式發生。例如：當天主幫助我們瞥見祂的聖愛和慈悲的偉大時、或者

當我們更明確地理解祂在十字架上和聖體聖事中自我奉獻的深度時、或者當我們覺察到要更緊密地跟隨祂的邀請時；然而這些恩賜可能給我們的生活帶來令我們不安的後果。

比任何懷疑都要強大

祈禱在世上，是一場戰鬥。[2] 人心最崇高的願望，包括渴望與造物主對話，也已因罪惡而被部分的毀壞和扭曲了。我們對友誼、情愛、美麗、真相、幸福與和平的渴望都需要付出努力去克服錯誤，並與我們共同經歷中的抗拒去鬥爭。在與天主的關係中，我們也遇到這些限制。

當開始培養虔敬的生活時，許多人會以為自己不知道如何祈禱而感到懼怕，或者被起步的努力所引起的跌宕起伏和混亂所迷惑困擾。人們還開始直覺意識到，靠近我主意味著與祂的十字架相遇，當遭受苦難、孤獨和挫折時，我們不應感到驚駭。[3] 隨著歲月的流逝，我們的恐懼感也可能與日

俱增，我主會允許一些考驗和黑暗的時期，它們的要求卻超出了自己能力的負荷。因此我們可能會感到緊張不安，以為自己的祈禱生活會變成例行公事，我們可能就安於與天主維持一種若即若離的關係。

匝加利亞、若瑟、牧羊人、伯多祿、若望、雅各伯跟許多其他的人都聽到過「不要害怕」這句話，在我們的一生中，我們每個人也都曾聽過這句話。它們提醒我們，在恩寵的生命中，決定性並不取決於我們做了什麼，而是取決於天主在我們身上所做的。「祈禱是基督以及我們每個人的共同的創作。」[4] 祈禱的主角不是我們這些努力專注於天主行動的受造者，而是我主和祂在我們靈魂中的行動。當天主為我們打開新的視野時、當天主喚醒我們感恩之情、或邀請我們走上聖潔之路時、我們很容易理解這一點。但是，當困難出現時、當我們感到自己的卑微和黑暗似乎正在逼近我們時，這份信賴應該繼續存在。

「不要害怕，是我。」正如耶穌了解那些試圖在世上跟隨祂的人所面臨的困難、混亂、恐懼和懷疑一樣，祂繼續跟我們每個人一起這麼做。我們生活在祂身邊的努力總是少於祂使我們靠近祂的努力。是祂決心讓我們幸福，並且祂堅強地使它成為現實，甚至依靠我們的脆弱。

幫助我們祈禱的心態

就我們而言，我們需要盡力學習祈禱。儘管我們現在與人交談的能力似乎是自然而然的，其實我們是如何在他人的幫助下，才慢慢學會說話，並且發現了對話的基本條件。我們與天主的關係也是如此。「而祈禱要在靈魂內紮根並慢慢的成長，如同一粒小種子，後來長成枝葉茂密的大樹。」[5] 因此，我們可以理解為什麼門徒要求耶穌教他們祈禱。（參路11:1）

開始一個祈禱生活所需的關鍵態度是信德和信賴、謙卑和坦誠。當我們以錯誤的心態祈禱時（例如，當我們不

想面對使我們遠離天主的事時，或是當我們不願意放棄自以為是時），我們的祈禱便有冒著貧瘠乏味的風險。的確，我們時常沒察覺這些錯誤的態度。此外，如果我們對有效祈禱的認知是有錯誤的話，並尋求我們能看到或感覺到的結果（在當今文化中非常普遍的一種心態），我們可能會認為我們與我主的關係很薄弱，長時間下來，我們變得不樂意找時間去祈禱。

在祈禱所需的深刻態度中，對天主的信任尤為重要。儘管一個人有良好的意願，但是在他培育中的一些「空白」，仍可能導致不止少數的人，生活在對天主和自己認知錯誤的境況之中。有些人可能認為天主是一位嚴厲的法官，要求我們舉止的完美；其他人可能認為我們應該得到自己要求的東西 ── 我們認為是好的；或者我們的罪過是跟天主建立真誠關係無法克服的障礙。儘管看起來似乎很明顯，但我們的祈禱生活必須牢固的建立在一些信仰的核心真理的基礎上。例

如，天主是一位慈愛的父親，祂為我們努力地想親近祂而喜悅；祈禱總是有效的，因為即使祂的方式不是我們的，祂也會接受我們的請願；而且我們的冒犯實際上是更加接近我們救主的絕佳機會。

把我們的困難交給天主

「你不會祈禱嗎？當你開始說：『主啊，我不會祈禱！』那你已經開始祈禱了。」[6] 跟宗徒們一樣，我主也逐漸的教導我們，增進這些深刻的祈禱心態，只要我們不試著隱藏自己內心的獨白、或以匿名祈禱、並拒絕面對我們真正的欲望和憂慮。[7]

就像宗徒一樣，我們與我主的關係在自己的失敗中變得更加牢固。缺乏時間、分心、疲倦或機械化是祈禱中的最常見的困難，就如在我們的人際關係中也是一樣。有時，需要的是更留心地活出秩序，並排出要事和緊迫之事的優先順位。在其他時候，則需在現實面和完善之間加以調整，才能獻

出給天主的時間，好像身為母親必須做的，就是在任何時候都不能忽略她的幼兒。我們知道，經常「默想所要求的專心是很難維持的。」[8] 我們的注意力被擔憂、尚待完成的事、和視聽兩者的刺激而分散。所有這些干擾都能輕易激起我們內心世界的紛擾：自愛、比較、夢想和幻想、種種怨恨或回憶的傷口。儘管知道自己身處於天主的臨在中，但我們也可能會經歷到「我的工作事務，總是在最不合宜的時候蜂擁而來，在我的頭腦裡嗡嗡叫。」[9]

很自然地，我們還受到身體疲勞的影響：「工作令你筋疲力竭，無法祈禱。」[10] 我們可以回想一下：宗徒們也在大博爾山的榮耀裡而疲憊到昏昏欲睡。（路9:32）及革責瑪尼山園的痛苦恐慌。（路22:45）除了身體上的疲累之外，也會因無法完成的任務的焦慮、工作和社交關係的壓力、或對未來的不確定，帶給我們內心的一種疲乏，在現代人的生活中是很平

常的。所有這些因素都叫人很難心平氣和安靜地祈禱。

我主非常了解這些困難，遠比我們清楚得多。所以，因為我們希望在與祂的關係上更加親密，即使它們讓我們受苦，有時「你若作了最大努力，仍舊不能全神貫注，不能心神收斂的話，那也無妨。」[11] 甚至不妨嘗試與祂談談這些分散我們想像力的憂慮或記憶。天主對我們的所有一切都至感興趣，無論它看起來多麼無聊乏味或微不足道。通常，它們有助於我們懷著超然的眼光和仁慈，以另類的方式看待這些人或問題。就像孩子安睡在母親的懷裡一樣，我們也可以安息在祂內，把我們內心的動亂不安交給祂，並在祂的聖心中尋求平安的避難所。

比我們更大的努力

最嚴重的困難往往來自於「誘惑者盡其所能使人離棄祈禱及與天主的合一。」[12] 我主在沙漠中四十天的最

終，當祂感到飢餓和虛弱時，（參瑪4：3）受盡魔鬼的誘惑。魔鬼利用我們的分心和罪惡，在我們的靈魂中播下不信任和絕望的種子，使我們轉身遠離聖愛。但是，正如福音不斷向我們顯示的那樣，我們的軟弱實際上是與天主親近的原因。對於「因為人愈在內心生活邁進，就愈看清自己的弱點。」[13]

在謙卑的藉口下，魔鬼能使我們認為我們不配親近天主；我們想奉獻自我的渴望是不誠懇的且白費心機，因為我們的虛偽和缺乏定志。「你覺得罪孽深重，而擔憂上主不傾聽你嗎？」[14] 對自己無價值的認知（人本性的價值其高無比）會導致我們遭受真實卻被誤導的痛苦，(這與真正的憂傷全然不同)當然，不冷不熱的態度和罪過也可能是祈禱的障礙，但事實上並非出於此因。天主永遠不會停止愛我們，無論我們有多軟弱。我們的脆弱並不會使祂感到震驚或驚訝，祂也從未放棄過祂相信我們能達致聖德的希

望。即使我們刻意屈服於常規慣例或不冷不熱時，天主也永遠不會停止等待我們的回頭。

但是靈魂的敵人也能誘惑那些熱愛天主的人。「撒殫知道要使靈魂跌倒不易，但它可以使靈魂在小事上得罪天主，到時便可以使其良知陷入絕望的誘惑。」[15] 隨之而來的是辛酸怨恨和失望。為了要始終保持希望，我們需要現實一點，承認自己的渺小卑微，意識到我們所追求的「理想」的聖德（一種無法實現的完美）是誤導人的。我們要領悟到，唯一關鍵的事就是要取悅天主，真正具有決定性的意義是，祂透過自己強而有力的愛心，並依靠我們的奮鬥和軟弱，在我們身上行事。

基督徒的希望不僅是基於我們自身力量的人性希望。望德是件超越我們的禮物，是聖神賜予我們的，並不斷更新。在沮喪的時刻，「是向主呼喊的時候：『主啊，求你莫把你給你的僕

人的諾言遺忘，因為你在這諾言裡賜給了我希望。在我的憂苦中，這是我的安慰，因為你的聖言，賜給了我生氣。（詠118：49-50）』」[16] 天主是呼喚我們的那一位。祂比我們更堅定地讓我們同祂團結合一，並有力量實現這目標。

正如在所有持久的人際關係中一般，我主引領我們對祂是誰有更深的理解，同時也使我們對自己有更深的理解。伯多祿在約旦河附近第一次遇見耶穌，與祂對話，以及與基督死亡和復活之後，在革乃撒勒湖畔的對話截然不同。類似的事也會發生在我們身上。當我主帶領我們走上與我們預期相異的神聖道路時，我們應該不會感到驚訝。有時，即使我們以真誠的虔誠在尋找祂，祂卻在我們面前隱藏。但是，如果我們持續的相信祂，隨著時間的流逝，我們會發現這種黑暗會充滿了光明。基督本人就在我們身邊，親切地告訴我們「不要害怕。」

祂總是在我們身邊，以祂的尺度，鍛造我們的心。

喬恩波羅比亞（Jon Borobia）

---

[1] 真福歐華路《Una vida para Dios. Reflexiones en torno a la figura de Josemaría Escrivá de Balaguer》馬德里，Rialp出版，1992年，163-164頁

[2] 參《天主教教理》2573

[3] 參聖施禮華《天主之友》301

[4] Eugene Boylan《心禱的困難》

[5] 聖施禮華《天主之友》295

[6] 聖施禮華《道路》90

[7] 參聖施禮華《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

照片來源：Sabine Ojeil on Unsplash

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/

ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-jiu-bu-yao-hai-pa-wo-yu-n/ (2025年12月13日)