

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。

- 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入的理解，同時也使我們對自己有更深入的理解。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