

第一篇 我真的沒有信德，還是我只是太累了？—覺察自己的枯涸

很多人以為，當自己無法祈禱、無法專心、甚至對信仰失去感覺或興趣時，是因為信德變弱了。

於是，他們開始責備自己。

「是不是我不夠熱心？」

「是不是我離上主太遠？」

「是不是我的信仰出了問題？」

但有時候，真正的問題並不在信德，而在疲倦。

一個長期被工作追趕、被責任壓垮、被訊息淹沒的人，即使內心仍然渴望上主，也很難立刻進入祈禱的深處。因為心靈不是機器，不能在任何狀態下都保持穩定運作。所以，很多時候，我們不是不願意親近上主，而是已經沒有力氣親近任何事物。

然而，我們卻很少誠實地承認這一點。相反，我們習慣把所有屬靈困難，都轉化為道德問題。無力祈禱，就認為自己不夠虔誠；心神分散，就認為自己不夠專注；靈性低沉，就認為自己不夠愛主。

但耶穌從來不是這樣看待人的。當門徒完成使命回來時，祂沒有立即給他們新的任務，而是說：「你們來，同我私下到荒野的地方去歇一歇。」（可 6:31）

這句話其實非常重要。因為它揭示了一個常被忽略的事實：人若失去休息的能力，也會失去與上主相遇的能力。

所以，覺察的第一步，不是更努力，而是更誠實，誠實地承認：我累了。這種「累」，不只是身體的疲倦，也可能是長期情緒的消耗，是心靈長時間沒有被好好照料的結果。

當一個人終於願意說出「我累了」，他其實已經開始從自動導航的狀態中甦醒過來。因為他不再用「我不夠好」來解釋一切，而是開始看見自己的真實狀態。而上主，往往就在這個真實之中被重新遇見。

信德不一定首先表現在熱情之中，有時候，它只是很微弱的一句話：

「主，我累了，但我仍願意留在祢面前。」