

认识祂，认识自己 (四)：学习如何聆听

真福瓜达露佩写下自己的祈祷生活：「在更深层的那种寂静中，到达天主独处的地方：未经我们的许可，甚至连天使也无法进入。」祈祷系列中的一篇新文章。

2021年2月5日

「梅瑟，梅瑟！」

「将你脚上的鞋脱下」

「云彩遮盖着山」

「告诉我你的荣耀」

上主拣选了梅瑟去执行一项关键性的任务：在救恩历史的新阶段中去带领他的同胞。靠他的合作，把以色列人从埃及的奴役中释放出来，走向应许之地。透过他的调解，犹太人获得律法的石版和敬拜天主的准则。梅瑟是如何做到这一点的？他如何能跟天主保持这么亲密的和谐关系？即使随着时间的逝去，他的生命仍然对许多人这样的具有影响力：整个犹太民族以及我们所有的后人。

尽管梅瑟从一出生就被天主拣选，正如他能从法老王的迫害中逃脱出来，很明显的，完全是天主的安排，但是更惊人的是，他是在多年之后才遇到

了上主。在他年轻时，他似乎是个平庸的人，即使他对以色列同胞非常的关心。（参出2:15）也许最能说明他转变的缘由是他乐意聆听天主的声音。[1]我们也是一样，必须透过聆听的能力，才能实现我们蒙召的目标而有所转变。当然，要达到如同出谷纪所描述梅瑟与天主的亲密关系，并非易事：「上主同梅瑟面对面地谈话，就如人同朋友谈话一样。」（出33:11）这个过程通常要花好多年，也许我们一生的功夫，而且经常要「重新开始」学习如何祈祷，就像我们刚开始与天主对话一般。

「梅瑟，梅瑟！」

当我们发现了祈祷的需要时，意味着自己已意识到祂「先爱了我们。」

（若一4:19）同样地，是祂首先对我们说了话。「天主于是照自己的肖像造了人，就是照天主的肖像造了人：造了一男一女。天主祝福他们说……（创1:27-28）」[2]天主出于圣爱主

动的创造了我们，并选择我们去执行特定的任务，在我们的祈祷生活中，也是祂先迈出了第一步。在我们与天主的对话中，是祂说了第一句话。

在这「第一句话」里已可找到对天主的渴望，祂自己已在我们心中播下渴望的种子，它并在许多不同的经历中苏醒。上主第一次显现给梅瑟是在曷勒布山，也被称为「天主的山」。

「上主的使者从荆棘丛的火焰中显现给梅瑟；他远远看见那火焰，心里说：『我要到那边看看这个奇异的现象，为什么荆棘烧不毁？』」（出3：2-3）梅瑟不仅对这个神奇的事件感到好奇，同时，还意识到是件超自然的事，并超过了自己所能理解的范围。

在我们的生活中，也会让自己因获悉事件更深层的现实面而感到震惊。这通常是我们可能无法领会到的深刻的个人体验。当我们意识到祂的某个恩赐、或看到挫折和困难如何帮助我们

成熟、并准备自己面对挑战的环境或任务时，我们感受到天主的临在。这也可能是我们在身边的世界中所发现的：在我们的家里、我们的朋友中、或者在大自然的美丽中……，以这种或那种方式，我们觉悟到需要祈祷、感恩、寻求帮助……，我们转向于天主。这是第一步。

「当主看见他转身去看时，天主从灌木丛中呼唤他，『梅瑟，梅瑟！』他说：『我在这里。』」（出3：4）当我们注视着天主的刹那，对话就开始了，明白祂已在注视着我们。我们的响应，如果需要的，是在我们首次听到祂的话之后讲的。如果只靠自己的努力，我们永远也无法祈祷。相反的，我们必须将目光转向我主，并回忆祂安慰人心的承诺：「我同你们天天在一起，直到今世的终结。」（玛28:20）

因此，信任天主是任何真诚的祈祷都必不可缺的。通常，开始祈祷的最佳

方法即是请求我主教导我们。宗徒们就是这样做的，也是圣施礼华鼓励我们遵循的道路：「假如你依旧不易进入祈祷，那么就像门徒一样走近耶稣，告诉祂：『主，请教我们祈祷。』」（路11:1）会发现圣神如何

『扶助我们的软弱，因为我们不知道我们如何祈祷才对，而圣神却亲自以无可言喻的叹息，代我们转求。』

（罗8:26）这些话蕴藏的深度，是没有任何文字可以传神表达的。」[3]

「将你脚上的鞋脱下」

在为期数天的灵修退省结束之后，真福瓜达露佩写信给圣施礼华：「我在其他信件中告诉过您，自己怎样在心里面亲近天主，怎样祈祷。只要我努力一点，我主就会让我放松些，我就全然的降服于主。」[4]主动的祈祷和祈祷本身都是天主的恩宠。但是我们也可以问自己：在这里我们的作用是什么？与我主谈话是一种恩宠，不仅

仅是被动的，因为要接受它，我们要主动的渴望接受它。

除了好想获得这份恩典之外，我们还能做些什么来达到一个强烈的祈祷生活？一个好的起点可能是要意识到我们在向谁讲话，并以尊敬和崇拜的态度响应。在曷勒布山的对话中，「天主对梅瑟说：『不可到这边来！将你脚上的鞋脱下，因为你所站的地方是圣地。』又说：『我是你父亲的天主，亚巴郎的天主，依撒格的天主，雅各布伯的天主。』梅瑟因为怕看见天主，就把脸遮起来。」（出3：5-6）

以色列最伟大的先知在与上主第一次的相遇中，脱掉了脚上的鞋子，并遮盖了自己的脸。他这样子做，表达他深刻的意识到自己是在超越的天主面前。当我们接近圣体柜中耶稣时，我们也要以同样的崇拜的态度。诚如本笃十六世在一次参与年轻人在耶稣圣体前守夜祈祷礼时所说的：「在这神

圣的圣体前，祂临在我们中间。像(与梅瑟见面)那时一样，现在祂被神圣的寂静遮掩了；就像那时一样，天主的真面目在这里显露出来。对我们来说，祂变成一粒麦子，落在地上，死了，而结出果实，直到世界末日。

(参若12:24) 祂现在的临在，正如祂在白冷时。祂邀请我们参加内心崇拜的朝圣。让我们以心神出发去朝圣，并请祂作我们的向导。」[5]

我们以各种方式在祈祷中表达敬拜之意。例如，在耶稣圣体之前，我们跪下，表示我们在天主面前的渺小征象。当有些情况使我们无法在至圣圣体前祈祷的话，我们可以做一些类似的事，比如孕育天主真实存在我们灵魂中的意识，因而在内心「跪下」，宁静地诵念默祷的开端祷文的每一个字，或其他的祷文，提醒我们自己在祂的临在中。

「云彩遮盖着山」

当梅瑟接受了律法的石版时，他与天主的对话展现在天主极高的荣耀和与祂亲密的关系中。「上主的荣耀停在西乃山上，云彩遮盖着山共六天之久，第七天上主从云彩中召叫了梅瑟。上主的荣耀在以色列子民眼前，好像烈火出现在山顶上。梅瑟进入云彩中，上了山；梅瑟在山上停留了四十天，四十夜。」（出24:16-18）

云彩显示天主的荣耀，圣神临在的预像。但这也为先知与造物主之间的对话营造了一种亲密的气氛。因此，我们了解为了祈祷，我们需要拥有一些德性，跟天主的亲密关系变得轻松些：热爱外在和内在的沉默；坚定不移；认真的聆听能力，以使我们能听到祂的声音。

有时我们很难重视沉默，如果在祈祷中我们什么都听不到时，我们可能会试着用话语、阅读甚至图像和音频来填满时间。尽管我们这样做是出于善意，但我们可能会发现很难聆听天

主。也许我们需要「转变为沉默」，这不仅仅是保持沉默。圣施礼华于1932年的夏天写下他的反思，后来印在《道路》中，生动地表达了我们与天主的对话应永远走这条路：「静默是内修生活的守门人。」[6]

外在的噪音和不羁的激情会分散我们的注意力，而沉默则凝聚、恢复了我们内心的一致，让我们反省生活的方向。我们祈祷中如过度的激进或多话不能让我们接近天主，也不能让我们以真正的深度行事。当我们激动时，我们没有时间收敛心神、思考、深入地生活，然而内在和外在的沉默都带领我们与天主相遇，为祂赞叹不已。因此，祈祷需要沉默，不仅不是消极和空洞，而是「充满天主」，使我们发现祂的临在。正如真福瓜达露佩所说：「在更深层的那种寂静中，到达天主独处的地方：未经我们的许可，甚至连天使也无法进入。朝拜天主、赞美天主、向祂倾诉情愫。」[7]是这种寂静让我们能侧耳倾听天主。

那么，关键在于集中我们的注意力 - - 我们的理智、意志和情感 - - 在天主身上，让我们接受天主的挑战。因此，我们可以问自己，正如教宗方济各的建议：「你有没有来到上主寂静的临在中，悠闲自在地与祂相处，让祂凝视你？你有没有让主的热火燃烧你的心？要是没有领受主以爱和温柔所赐的热力，你的心不会燃烧；若是这样，你将如何藉你的见证和言语，使别人的心燃烧？」[8]

除保持沉默之外，与它同样重要的就是坚定不移，既然祈祷需要决心。就像梅瑟一样，需要时间和精力，他花了六天的时间被云彩遮盖着，直到第七天才被上主召唤。首先，「外在的」恒常性是要忠于或多或少设定的祈祷时间和特定的长短。正如圣施礼华经常建议的那样：「做默想应有固定的一段时间，应在固定的钟点。否则，你会流于方便自己为第一。这就是没有实践克己精神了。祈祷而没有克己精神的实践，是不会产生任何作

用的。」[9]如果我们的动机是爱，那么这种恒心将成为与天主建立友谊的大门，表现在与祂的对话中，因为祂从不强迫自己。只有当我们想要祂对我们说话时，祂才说。对我们而言，恒心是表达和培养我们热诚渴望接受祂爱之语的方式。

除了外在的恒常性，我们还需要内在的恒常性，来作为学习聆听的一部分。我们需要集中思考力来对抗分心，激发我们的意志力多发爱德，及滋养我们有时较淡薄的情感。这会是很令人疲累的努力，特别是在因许多的干扰，而不得不经常这样费劲的情况下。此外，不要将聆听的决定与过分的严格或专心的方法混淆，因为我们的祈祷应该畅通无阻。重要的是，它自在的流往天主允许的地方——「风随意向那里吹」（若3：8）——但也符合我们的具体情况。有时，我们的祈祷很大部分的时间可能只是在思念我们所爱的人，并为他们祈求天主，这已经成为爱的对话。

有一些可以帮助我们下决心学习聆听的具体建议：逃避任何「处理多重任务」的诱惑，为维持专注并在对话中用心，不需担心其他的问题；培育一个有心学习的心态，谦卑地承认自我的虚无和天主的完美，也许可利用短诵或简短的祈祷；求问我主一些具体的问题，留出空间让祂在祂要的时候响应我们，或者干脆告诉祂，我们已经准备好去实行任何祂对我们的要求；反思祂的大爱，让我们的思想转移到被带领的任何地方，同时努力抗拒分心；学习让思想开放，让自己被祂的神性惊愕，而梦想天主的梦想，不必试着过度的「控制」我们的祈祷。因此，我们对天主的奥秘和祂的「逻辑」都敞开心怀，我们能心平气和地接受一个事实，那就是我们不确定祂要带领我们去何处。

「告诉我你的荣耀」

在开始祈祷的时候，我们有一个合理的期望，那就是天主会对我们说话 -

- 实际上这经常发生。不过，如我们祈祷之后，并没有听到任何声音或很少的声音时，可能会感到沮丧。但是无论发生什么情况，我们都必须确认「祈祷总是有成果的」。梅瑟在西乃山上说：「『求你把你的荣耀显示给我。』」上主答说：『当我在你前呼喊「雅威」名号时，我要使我的一切美善在你面前经过。我要恩待的就恩待，要怜悯的就怜悯。』又说：『我的面容你决不能看见，因为人看见了我，就不能再活了。』上主又说：『看，靠近我有个地方，你可站在那块盘石上。当我的荣耀经过时，我把你放在盘石缝里，用我的手遮掩你，直到我过去。当我缩回我的手时，你将看见我的背后，但我的面容，却无法看见。』」（出33：18-23）。如果像梅瑟渴望的那样能看见天主的脸，但没能看见而感到沮丧，那么，他可能会放弃尝试，或失去未来相遇的动力。但是，梅瑟却让自己由天主领导，因此成了「与上主面对面地来往。」（申34：10）

祈祷的关键不在于获得具体的结果，更不在于要把一段时间填满。透过与天主对话，我们寻求的不是找到立竿见影的结果，而是要达到一种状态，换句话说，在这种状态下，祈祷与自己的生活更加认同：思想、情感，希望和梦想……，我们希望与天主同在，整日都在祂的面前。简言之，祈祷的主要成果是「活在天主内」。那么祈祷便被视为是「生命的交流」：得到生命、活出生命，迎接生命、付出生命。如果我们没有温馨的感受或令人惊叹的光亮，都无关紧要。正如圣施礼华以更简洁的方式所说的，祈祷的主题即是我生活的主题，反之亦然。[10]因为我们的一生将成为真诚的祈祷，向「宽阔、流畅的清溪」敞开。[11]

Jorge Mario Jaramillo

[1] 本笃十六世在他的教理讲解有关祈祷时说：「当我们阅读旧约时，我们注意到某个人在众人中脱颖而出：梅瑟，就正好是个祈祷的人。」一般接见，2011年6月1日

[2] 创造人类的第二个叙述中，也是一样：参创2:16

[3] 《天主之友》244

[4] 《给圣人的书信》1949年12月12日，第2章

[5] 本笃十六世，演讲，2005年8月20日

[6] 《道路》281

[7] Mercedes Eguíbar Galarza 《真福瓜达露佩·欧提斯·兰达苏丽》
Ares, Milan, 2019, 第79页

[8] 方济各，宗徒劝谕《你们要欢喜踊跃》151

[9] 《犁痕》 446

[10] 参《基督刚经过》 174

[11] 《天主之友》 306

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-si-
xue-xi-ru-he-ling-ting/](https://opusdei.org/zhs/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-si-xue-xi-ru-he-ling-ting/) (2026年2月18日)