

認識祂，認識自己

（四）：學習如何聆聽

真福瓜達露佩寫下自己的祈禱生活：「在更深層的那種寂靜中，到達天主獨處的地方：未經我們的許可，甚至連天使也无法進入。」祈禱系列中的一篇新文章。

2021年2月5日

「梅瑟，梅瑟！」

「將你腳上的鞋脫下」

「雲彩遮蓋着山」

「告訴我你的榮耀」

上主揀選了梅瑟去執行一項關鍵性的任務：在救恩歷史的新階段中去帶領他的同胞。靠他的合作，把以色列人從埃及的奴役中釋放出來，走向應許之地。透過他的調解，猶太人獲得律法的石版和敬拜天主的準則。梅瑟是如何做到這一點的？他如何能跟天主保持這麼親密的和諧關係？即使隨著時間的逝去，他的生命仍然對許多人這樣的具有影響力：整個猶太民族以及我們所有的後人。

儘管梅瑟從一出生就被天主揀選，正如他能從法老王的迫害中逃脫出來，很明顯的，完全是天主的安排，但是更驚人的是，他是在多年之後才遇到

了上主。在他年輕時，他似乎是個平庸的人，即使他對以色列同胞非常的關心。（參出2:15）也許最能說明他轉變的緣由是他樂意聆聽天主的聲音。[1]我們也是一樣，必須透過聆聽的能力，才能實現我們蒙召的目標而有所轉變。當然，要達到如同出谷紀所描述梅瑟與天主的親密關係，並非易事：「上主同梅瑟面對面地談話，就如人同朋友談話一樣。」（出33:11）這個過程通常要花好多年，也許我們一生的功夫，而且經常要「重新開始」學習如何祈禱，就像我們剛開始與天主對話一般。

「梅瑟，梅瑟！」

當我們發現了祈禱的需要時，意味著自己已意識到祂「先愛了我們。」（若一4:19）同樣地，是祂首先對我們說了話。「天主於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。天主祝福他們說.....（創1:27-28）」[2]天主出於聖愛主

動的創造了我們，並選擇我們去執行特定的任務，在我們的祈禱生活中，也是祂先邁出了第一步。在我們與天主的對話中，是祂說了第一句話。

在這「第一句話」裡已可找到對天主的渴望，祂自己已在我們心中播下渴望的種子，它並在許多不同的經歷中甦醒。上主第一次顯現給梅瑟是在曷勒布山，也被稱為「天主的山」。

「上主的使者從荆棘叢的火焰中顯現給梅瑟；他遠遠看見那火焰，心裏說：『我要到那邊看看這個奇異的現象，為什麼荊棘燒不毀？』」（出3：2-3）梅瑟不僅對這個神奇的事件感到好奇，同時，還意識到是件超自然的事，並超過了自己所能理解的範圍。

在我們的生活中，也會讓自己因獲悉事件更深層的現實面而感到震驚。這通常是我們可能無法領會到的深刻的個人體驗。當我們意識到祂的某個恩賜、或看到挫折和困難如何幫助我們

成熟、並準備自己面對挑戰的環境或任務時，我們感受到天主的臨在。這也可能是我們在身邊的世界中所發現的：在我們的家裡、我們的朋友中、或者在大自然的美麗中……，以這種或那種方式，我們覺悟到需要祈禱、感恩、尋求幫助……，我們轉向於天主。這是第一步。

「當主看見他轉身去看時，天主從灌木叢中呼喚他，『梅瑟，梅瑟！』他說：『我在這裡。』」（出3：4）當我們注視著天主的剎那，對話就開始了，明白祂已在注視著我們。我們的回應，如果需要的，是在我們首次聽到祂的話之後講的。如果只靠自己的努力，我們永遠也無法祈禱。相反的，我們必須將目光轉向我主，並回憶祂安慰人心的承諾：「我同你們天天在一起，直到今世的終結。」（瑪28:20）

因此，信任天主是任何真誠的祈禱都必不可缺的。通常，開始祈禱的最佳

方法即是請求我主教導我們。宗徒們就是這樣做的，也是聖施禮華鼓勵我們遵循的道路：「假如你依舊不易進入祈禱，那麼就像門徒一樣走近耶穌，告訴祂：『主，請教我們祈禱。』（路11:1）會發現聖神如何『扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈禱才對，而聖神卻親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。』（羅8:26）這些話蘊藏的深度，是沒有任何文字可以傳神表達的。」[3]

「將你腳上的鞋脫下」

在為期數天的靈修退省結束之後，真福瓜達露佩寫信給聖施禮華：「我在其他信件中告訴過您，自己怎樣在心裡面親近天主，怎樣祈禱。只要我努力一點，我主就會讓我放鬆些，我就全然的降服於主。」[4]主動的祈禱和祈禱本身都是天主的恩寵。但是我們也可以問自己：在這裡我們的作用是什麼？與我主談話是一種恩寵，不僅

僅是被動的，因為要接受它，我們要主動的渴望接受它。

除了好想獲得這份恩典之外，我們還能做些什麼來達到一個強烈的祈禱生活？一個好的起點可能是要意識到我們在向誰講話，並以尊敬和崇拜的態度回應。在曷勒布山的對話中，「天主對梅瑟說：『不可到這邊來！將你腳上的鞋脫下，因為你所站的地方是聖地。』又說：『我是你父親的天主，亞巴郎的天主，依撒格的天主，雅各伯的天主。』梅瑟因為怕看見天主，就把臉遮起來。」（出3：5-6）

以色列最偉大的先知在與上主第一次的相遇中，脫掉了腳上的鞋子，並遮蓋了自己的臉。他這樣子做，表達他深刻的意識到自己是在超越的天主面前。當我們接近聖體櫃中耶穌時，我們也要以同樣的崇拜的態度。誠如本篤十六世在一次參與年輕人在耶穌聖體前守夜祈禱禮時所說的：「在這神聖的聖體前，祂臨在我們中間。像（與

梅瑟見面)那時一樣，現在祂被神聖的寂靜遮掩了；就像那時一樣，天主的真面目在這裡顯露出來。對我們來說，祂變成一粒麥子，落在地上，死了，而結出果實，直到世界末日。

(參若12:24) 祂現在的臨在，正如祂在白冷時。祂邀請我們參加內心崇拜的朝聖。讓我們以心神出發去朝聖，並請祂作我們的嚮導。」[5]

我們以各種方式在祈禱中表達敬拜之意。例如，在耶穌聖體之前，我們跪下，表示我們在天主面前的渺小徵象。當有些情況使我們無法在至聖聖體前祈禱的話，我們可以做一些類似的事，比如孕育天主真實存在我們靈魂中的意識，因而在內心「跪下」，寧靜地誦念默禱的開端禱文的每一個字，或其他的禱文，提醒我們自己在祂的臨在中。

「雲彩遮蓋着山」

當梅瑟接受了律法的石版時，他與天主的對話展現在天主極高的榮耀和與

祂親密的關係中。「上主的榮耀停在西乃山上，雲彩遮蓋着山共六天之久，第七天上主從雲彩中召叫了梅瑟。上主的榮耀在以色列子民眼前，好像烈火出現在山頂上。梅瑟進入雲彩中，上了山；梅瑟在山上停留了四十天，四十夜。」（出24:16-18）

雲彩顯示天主的榮耀，聖神臨在的預像。但這也為先知與造物主之間的對話營造了一種親密的氣氛。因此，我們了解為了祈禱，我們需要擁有一些德性，跟天主的親密關係變得輕鬆些：熱愛外在和內在的沉默；堅定不移；認真的聆聽能力，以使我們能聽到祂的聲音。

有時我們很難重視沉默，如果在祈禱中我們什麼都聽不到時，我們可能會試著用話語、閱讀甚至圖像和音頻來填滿時間。儘管我們這樣做是出於善意，但我們可能會發現很難聆聽天主。也許我們需要「轉變為沈默」，這不僅僅是保持沉默。聖施禮華於

1932年的夏天寫下他的反思，後來印在《道路》中，生動地表達了我們與天主的對話應永遠走這條路：「靜默是內修生活的守門人。」[6]

外在的噪音和不羈的激情會分散我們的注意力，而沉默則凝聚、恢復了我們內心的一致，讓我們反省生活的方向。我們祈禱中如過度的激進或多話不能讓我們接近天主，也不能讓我們以真正的深度行事。當我們激動時，我們沒有時間收斂心神、思考、深入地生活，然而內在和外在的沉默都帶領我們與天主相遇，為祂讚嘆不已。因此，祈禱需要沉默，不僅不是消極和空洞，而是「充滿天主」，使我們發現祂的臨在。正如真福瓜達露佩所說：「在更深層的那種寂靜中，到達天主獨處的地方：未經我們的許可，甚至連天使也無法進入。朝拜天主、讚美天主、向祂傾訴情愫。」[7]是這種寂靜讓我們能側耳傾聽天主。

那麼，關鍵在於集中我們的注意力 - - 我們的理智、意志和情感 - - 在天主身上，讓我們接受天主的挑戰。因此，我們可以問自己，正如教宗方濟各的建議：「你有沒有來到上主寂靜的臨在中，悠閒自在地與祂相處，讓祂凝視你？你有沒有讓主的熱火燃燒你的心？要是沒有領受主以愛和溫柔所賜的熱力，你的心不會燃燒；若是這樣，你將如何藉你的見證和言語，使別人的心燃燒？」[8]

除保持沉默之外，與它同樣重要的就是堅定不移，既然祈禱需要決心。就像梅瑟一樣，需要時間和精力，他花了六天的時間被雲彩遮蓋著，直到第七天才被上主召喚。首先，「外在的」恆常性是要忠於或多或少設定的祈禱時間和特定的長短。正如聖施禮華經常建議的那樣：「做默想應有固定的一段時間，應在固定的鐘點。否則，你會流於方便自己為第一。這就是沒有實踐克己精神了。祈禱而沒有克己精神的實踐，是不會產生任何作

用的。」[9]如果我們的動機是愛，那麼這種恆心將成為與天主建立友誼的大門，表現在與祂的對話中，因為祂從不強迫自己。只有當我們想要祂對我們說話時，祂才說。對我們而言，恆心是表達和培養我們熱誠渴望接受祂愛之語的方式。

除了外在的恆常性，我們還需要內在的恆常性，來作為學習聆聽的一部分。我們需要集中思考力來對抗分心，激發我們的意志力多發愛德，及滋養我們有時較淡薄的情感。這會是很令人疲累的努力，特別是在因許多的干擾，而不得不經常這樣費勁的情況之下。此外，不要將聆聽的決定與過分的嚴格或專心的方法混淆，因為我們的祈禱應該暢通無阻。重要的是，它自在的流往天主允許的地方——「風隨意向那裡吹」（若3：8）——但也符合我們的具體情況。有時，我們的祈禱很大部分的時間可能只是在思念我們所愛的人，並為他們祈求天主，這已經成為愛的對話。

有一些可以幫助我們下決心學習聆聽的具體建議：逃避任何「處理多重任務」的誘惑，為維持專注並在對話中用心，不需擔心其他的問題；培育一個有心學習的心態，謙卑地承認自我的虛無和天主的完美，也許可利用短誦或簡短的祈禱；求問我主一些具體的問題，留出空間讓祂在祂要的時候回應我們，或者乾脆告訴祂，我們已經準備好去實行任何祂對我們的要求；反思祂的大愛，讓我們的思想轉移到被帶領的任何地方，同時努力抗拒分心；學習讓思想開放，讓自己被祂的神性驚愕，而夢想天主的夢想，不必試著過度的「控制」我們的祈禱。因此，我們對天主的奧秘和祂的「邏輯」都敞開心懷，我們能心平氣和地接受一個事實，那就是我們不確定祂要帶領我們去何處。

「告訴我你的榮耀」

在開始祈禱的時候，我們有一個合理的期望，那就是天主會對我們說話 -

- 實際上這經常發生。不過，如我們祈禱之後，並沒有聽到任何聲音或很少的聲音時，可能會感到沮喪。但是無論發生什麼情況，我們都必須確認「祈禱總是有成果的」。梅瑟在西乃山上說：「『求你把你的榮耀顯示給我。』上主答說：『當我在你前呼喊「雅威」名號時，我要使我的一切美善在你面前經過。我要恩待的就恩待，要憐憫的就憐憫。』又說：『我的面容你決不能看見，因為人看見了我，就不能再活了。』上主又說：『看，靠近我有個地方，你可站在那塊磐石上。當我的榮耀經過時，我把你放在磐石縫裏，用我的手遮掩你，直到我過去。當我縮回我的手時，你將看見我的背後，但我的面容，卻無法看見。』」（出33：18-23）。如果像梅瑟渴望的那樣能看見天主的臉，但沒能看見而感到沮喪，那麼，他可能會放棄嘗試，或失去未來相遇的動力。但是，梅瑟卻讓自己由天主領導，因此成了「與上主面對面地來往。」（申34：10）

祈禱的關鍵不在於獲得具體的結果，更不在於要把一段時間填滿。透過與天主對話，我們尋求的不是找到立竿見影的結果，而是要達到一種狀態，換句話說，在這種狀態下，祈禱與自己的生活更加認同：思想、情感，希望和夢想……，我們希望與天主同在，整日都在祂的面前。簡言之，祈禱的主要成果是「活在天主內」。那麼祈禱便被視為是「生命的交流」：得到生命、活出生命，迎接生命、付出生命。如果我們沒有溫馨的感受或令人驚嘆的光亮，都無關緊要。正如聖施禮華以更簡潔的方式所說的，祈禱的主題即是我生活的主題，反之亦然。[10]因為我們的一生將成為真誠的祈禱，向「寬闊、流暢的清溪」敞開。[11]

Jorge Mario Jaramillo

[1] 本篤十六世在他的教理講解有關祈禱時說：「當我們閱讀舊約時，我們注意到某個人在眾人中脫穎而出：梅瑟，就正好是個祈禱的人。」一般接見，2011年6月1日

[2] 創造人類的第二個敘述中，也是一樣：參創2:16

[3] 《天主之友》244

[4] 《給聖人的書信》1949年12月12日，第2章

[5] 本篤十六世，演講，2005年8月20日

[6] 《道路》281

[7] Mercedes Eguíbar Galarza 《真福瓜達露佩·歐提斯·蘭達蘇麗》
Ares · Milan · 2019 · 第79頁

[8] 方濟各，宗徒勸諭《你們要歡喜踴躍》151

[9] 《犁痕》446

[10] 參《基督剛經過》174

[11] 《天主之友》306

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-si-xue-xi-ru-he-
ling-ting/](https://opusdei.org/zht/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-si-xue-xi-ru-he-ling-ting/) (2026年1月15日)