

生活中與他人的對話

對他人的開放與我們在終身奮鬥中的進步，關係極為密切，能揭開自己驕傲的面目，並增長謙遜。傲慢會滲透到我們與他人關係中最令人難以置信的角落。

2018年6月4日

「篩篩子，總會留下一些渣滓；人的言談，也總有一些不乾不淨。爐火試煉陶工的陶器，言談試煉世人的人格。一棵樹的栽植如何，可由它所結

的果實看出；同樣的，一個人的心思意念，也可從他思想後所說的話流露。」[1]。對話的能力是一個成熟人格的基本標誌。親切的交往，以及向每個人學習的真誠渴望，顯示了對他人開放的態度。

「要是我們去尋找他人、其他文化、其他思維方式、其他宗教，我們便走出了自己，開始了那稱為對話的十分美好的機遇。對話非常重要，因為在與其他文化和 other 宗教進行健康的交流時，我們就會成長，變得成熟。相反的，自我封閉會造成互不了解和爭吵。那麼，為建立有成效的對話，該有什麼態度呢？這個態度就是溫良。溫良是以和平的方式尋找人、尋找文化的能力，是有智慧地提出問題的能力：你為何這樣認為？這個文化為何如此？就是先聆聽別人，然後再發言。」[2]

知道如何聆聽

聖經充分的讚美那些隨時願意聆聽的人，同時蔑視那些不理會他人的態度。箴言說：「喜聽有益生命勸戒的人，必得列於智慧人的中間。」[3] 宗徒雅各伯建議我們每人都該敏於聽教，遲於發言，遲於動怒。」[4] 有時候，聖書的作家甚至會諷刺一下：「向不願聽的人講話，就像喚醒熟睡的人。」[5]

聆聽時有個常見的問題就是：當某個人在說話的同時，我們想起一件與那人所說的內容有關的事情，於是只要對方一旦發生有「暫停」的現象，我們馬上「發言」。然後，接下來的談話，無論多麼熱切，還是經常被打斷，缺乏真正的聆聽。

有些時候，談話聊天不是自然而然的就發生了，我們需要聰敏、機警才能引起話題。在這種情況下，千萬要避免放肆，例如：無法克制想要不斷展現自己的見解和知識的傾向。相反的，聊天時最好是流露自己的開放和

樂於接受；渴望向別人學習；因而不斷的擴大我們興趣範圍的心態。漸漸的，我們會認真傾聽那些起初可能不太吸引自己的話題。這個現象並不意味著虛偽，反而是一個人真誠的努力，超越自己的觀點，並向他人學習。

要開啟一場對話，需要一些能力：勇敢和謹慎，需要對他人有興趣和謹慎，要冒些微的險，說出恰當的評論。我們決不可胡言亂語。我們得準備好消除任何可能在不經意時說出的草率、不恰當的話，或者修正一個我們應該在仔細考慮後才發表的強烈聲明。無論如何，健全的談話總會留下一些記號。雙方表達的意見和思維往後會再度重現，成為新的見解，並渴望繼續交流。

對人開放

看到一些人在心態上似乎過早成熟，真是令人驚訝的；而其他人的心地則始終保持年輕、開放，直到他們生命

的終結。事實是，我們自己都在內心儲備了許多尚未開發的資源。包括我們尚未利用的才能，和我們從未測試過的實力。所以，不管我們多麼忙碌或多麼疲憊，我們都不能允許自己停止進步，我們都需要向別人學習，並接受新的觀念。

走出自我，對我們一定是佔優勢的。我們向天主，和通過祂向別人敞開心扉。因而，我們克服了有時導致我們企圖使現實符合我們自己狹隘的利益或觀點的自我中心。而且我們會更加警惕能擴大人與人之間距離的個人缺點、不成熟的表徵。例如：經常用肯定語氣來表達我們不符合事物的真實知識，且教條性的意見，或以暗藏批評他人的口吻表達意見。還有其他不成熟的跡象，比如是：利用「預設」的解決方案，或用陳腔濫調的建言；當有人不認同我們的想法時，我們會惱火，儘管我們聲稱自己支持多樣性和態度寬容；當認識的人比自己優越時，內心充滿嫉妒之火；要求他人超

越他們所能達到的完美程度，但自己卻無法實現；期待別人公開和真誠，但當自己被糾正時，卻表示抗拒。

成熟和糾正他人

如果我們親切地對待別人時，我們會經常留意到我們能夠如何以一些友善的建議去幫助他們。我可以告訴他們其他人可能也看到，但沒有忠誠的告訴過他們。對於我們提出來的規勸和建議是對他有用處，和富有建設性的，要必須發自慈悲心：「當你必須要糾正別人時，應該在適當的時候，不使人丟臉的情況下，以愛德糾正。準備好自己從你糾正的過失中學習和改進。」^[6]

幫助別人改變的關鍵，在某種意義上，與我們改變自己和改善自己生活的能力是息息相關的。當我們覺察到要改變和改善自己是多麼的困難的時候，我們會發現客觀的去看待其他人，就來得容易多了，且能更有效的去幫助他們，這種努力是非常重要、

而能釋放效力。那些能夠清楚地向自己說出真相的人，會知道怎樣以及何時這樣對待他人，並願意開放聆聽對那些清楚的向他們吐露心聲的人。

能夠受教並接受批評，是靈修深度和智慧的表現。「喜愛受教的人，必喜愛智慧；憎恨規勸的人，真是糊塗。」[7] 儘管如此，接受別人告訴我們的內容，並不意味著在我們專業或社會事務上，可能會受到某一種批評的影響。如果我們「隨波逐流」，其他的人就會質疑我們是什麼人，或我們是做什麼的，那時，我們就會寢食難安了。有時，行善工的人受到了很多批評，可能是被那些自己做得很少的人，且將自己的生活和工作視為心不甘情不願的沉重負擔。[8] 或者因為他們把那些行為不同的人視為「仇敵」。有時候，即使是那些有相同或類似行為的人，也可能出於嫉妒，而批評他人。

有時候，我們可能必須「寬恕」那些自身幾乎一事無成的人，他們無從想像沒有他們參與過的事情，會有什麼成就。那麼，我們需要跟隨聖施禮華的建議：「你跟我需要保持安靜、祈禱、工作、微笑，然後等待。不要把那些愚蠢的事當真。真正的去愛那些所有的靈魂。Caritas mea cum omnibus vobis in Christo Iesu! 願我的愛在基督耶穌內與你們眾人同在！(格前 16:24)[9]

給好榜樣的責任

即使處在周圍幾乎沒有支持迴響的環境中，仍要以自己的成熟度結合對他人的開放，忠誠於自己選擇的生活路徑和指導原則的一致性。當然，我們遇到任何冷漠時，都可能顯示我們自己需要在某個領域做些改變，或者學習如何解釋得更好，或更清楚的提出問題。但是，無論發生什麼事，我們都不應該改變某些核心原則。無論人們是否聆聽我們、讚美或侮辱我們、

感謝或拒絕我們、贊成或不贊成：因為「那衝突，正是你用行動來證實你的信德，這就正是我所要求你的自然。」[10]

當一個人在盡了極大的努力後，仍感到孤單和無助，也是常見的事。那麼，放棄的誘惑可能非常的強烈。有人甚至可能認為他們的榜樣和見證並沒有多大的價值。但事實並非如此；也許一根火柴不能照亮整個房間，但房間裡的每個人卻都可以看到那火光。也許很多人覺得無法遵循所舉的例子，但他們心中其實都想要的，因而被激勵起更高的目標。

我們都能想起很多人的優秀榜樣，曾經幫助我們改進。然而，這些人裡面的大多數人，可能並沒有意識到他們對我們生活的影響。我們試圖對他人造成積極的影響，是個很大的責任。「你千萬不可因你的疏忽，或你的壞表樣而摧毀你弟兄的靈魂。」[11]我們需要發聲，提出建議、勸勉和鼓勵

別人。但最重要的是：我們必須透過自己人生的見證，以行為佐證自己的言語。儘管我們無法一直這樣做，但我們應該以協助每個人為目標，並且真誠地請求寬恕，如果我們某些地方失敗了的話。

一場終身的奮鬥

對他人的開放與我們在終身奮鬥中的進步，關係極為密切，能揭開自己驕傲的面目，並增長謙遜。傲慢會滲透到我們與他人關係中最令人難以置信的角落。如果驕傲公然地將它醜陋的頭伸出來的話，我們會看到它是多麼的令人嫌棄；所以它最典型的詭計之一，是隱藏或掩蓋其真面目。驕傲往往將自己隱藏在另一個看似積極的特質，實際上暗暗的在侵蝕。當驕傲已經深入人心時，它更簡陋、粗獷的真相就會表現出來，也就是不成熟個性的一些跡象：病態的過度敏感、不斷談論自己、虛榮和裝模作樣的姿態或

說話方式、傲慢或自負的態度，加上對自己弱點的深刻沮喪。

有時候，驕傲可將自己偽裝成智慧，在需要嚴峻正確的時候，表現出理性的自豪。在其他時候，則隱藏在捍衛正義和真理的激烈情操後面，在這種熱情下存在一種欲望，讓別人「等著瞧」，或以一種傲慢的「唯我獨是」找機會控制他人。真正的企圖是控制一切，批判一切。這些態度，不但不是服務真理，反倒是利用真理 - 它的影子 - 以滿足他駕馭一切的奢望。

就好像沒有完美的健康一樣，我們也不能完全擺脫驕傲似是而非的窠臼。然而，我們要學著更敏銳的偵測到它，不讓它在我們靈魂中攫奪利益。有時候，我們不可避免的被驕傲耍弄，因為它已根深蒂固，我們也猶豫著是否要讓別人幫助我們看清自己的缺點；但即便是我們沒有看到隱藏在各方面驕傲的真相，也許其他人早已一清二楚。如果，我們願意聆聽他人

兄弟般的警言、建設性的批評，我們便會較容易根除它。我們需要謙虛，才能接受別人的幫助。假如我們想幫助別人，且不羞辱他們的話，我們就更需要謙虛。

人格的成熟，最終可以總結為一種「健康的心理取向：常念及別人（卻忘記自我）」。[12]天主希望我們具有的性格（大家都渴望達到這個目標，儘管有時會犯錯），是成為具有「一顆愛人的心，一顆受苦的心，一顆與他人同樂的心」。[13]

Alfonso Aguiló

[1] 德27:5-7。

[2] 教宗方濟各，講道，2013年8月5日。

[3] 箴15:31。

[4] 雅1:19。

[5] 德22:8。

[6] 聖施禮華《鍊爐》455。

[7] 箴12:1。

[8] 參智2:10-20。

[9] 聖施禮華，致在荷蘭子女的書信，1964年3月20日。參Vázquez de Prada, Andres, *The Founder of Opus Dei (III)*, Scepter Publishers: New York, 2005, p. 370。

[10] 聖施禮華《道路》380。

[11] 聖施禮華《鍊爐》955。

[12] 《鍊爐》861。

[13] 教宗方濟各，講道，2013年6月17日。

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
sheng-huo-zhong-yu-ta-ren-de-dui-
hua/](https://opusdei.org/zht/article/sheng-huo-zhong-yu-ta-ren-de-dui-hua/) (2026年2月4日)