

靈修交談的藝術

羅家慧

引言

不論什麼領導模式或風格，要帶領人從一處到另一處，或從某一狀態到另一狀態，溝通都是其中不可或缺的一環。依納爵式的領導在這方面提出靈修交談，究竟靈修交談有什麼特式？它是如何進行的？

自 2016 年耶穌會第三十六屆大會開始，靈修交談在依納爵群體中引起了普遍的關注，瞬間廣泛地在全球耶穌會士和機構中被認同和推廣。第三十六屆大會文獻中指出在耶穌會士的團體生活中，彼此交往和分享的重要性：「這定位讓團體成為一個充滿真誠、喜樂、創意、包容和尋求天主旨意之處。因此，團體可作為一個分辨的地方。」¹ 團體分辨的其中一個必要工具便是靈修交談。

事實上，我們能在聖依納爵和初期同伴的事蹟中看到靈修交談的足跡。依納爵經常在不同地方與人作深度的交談，這已是靈修交談的雛型；而初期同伴在 1539 年聚在一起考量他們是否需要成為一個團體、服從一位長上等提問時，更看到他們的團體分辨。因此，靈修交談是依納爵傳統的一個特式。

1 原文為「This disposition helps the community become a space of truth, joy, creativity, pardon, and of seeking the will of God. Thus, community can become a place of discernment.」

那麼，什麼是靈修交談？它與日常生活中的一般談話有什麼不同？需要在什麼前題下才可進行靈修交談？靈修交談有什麼既定的程序和方式？本文嘗試就這幾方面作一闡釋。

什麼是靈修交談？

乍看字面意思，可能會讓人有一錯覺：認為靈修交談主要是談及一些屬靈的經驗和信仰上的事情，或者靈修交談只限於在靈修和避靜期間與靈修陪伴者的交流。事實上，靈修交談不限於靈修和信仰方面，從一個更廣義層面去看，靈修交談可以泛指具有生命力的交談。耶穌會第三十六屆大會的文件指出，靈修交談包括主動和接納的聆聽，以及願意分享內心深處被碰觸之處。

不少人都有類似的經驗：在某一個談話或分享後，個人感到內心有一種動力，或一份喜悅、滿足、備受安慰、充滿生命力、回味無窮等；同樣地，或許不少人也有相反的經驗：某些談話讓人感到虛耗、無精打彩、困惑不安、無聊、煩厭等。不論從正面經驗去細味什麼是有生命力的交談，或從反面經驗去反省虛耗生命的交談欠缺什麼，都不難推論出什麼是靈修交談。有生命力的交談通常包含一些共通的元素：

- 有深度的交流：某些談話例如說笑、說三道四等，雖然很輕鬆愉快但較為膚淺，過後很快便忘掉；相反，有深度的交流不論感受上是喜悅抑或是個人不喜歡的感受，卻在彼此生命之中引起一份迴響。
- 相互性：有生命力的交談是相互性，即彼此都有參與、分享和聆聽。單向性的交流縱然富有啟發性，只適用於部份場合如教導、講座等。相反，若然在兩人或團體的關係中，常常只有某

一方發言，其他只有聽的份兒，無論領導多有啟發性，也往往只帶來生命的枯乾。

- 感到被尊重：尊重不一定代表同意對方的立場或意見，即使意見不同，也可以尊重對方之為對方。
- 開放和真誠的分享：縱然所分享內容的不一定為對方所接納，但單單是可以說出心底話的自由已能帶來生命力。
- 有啟發性：相對於被教導，一些有啟發性、讓人有新發現，或感到開啟了盲點的分享更能讓人感到有生命力。

靈修交談的前題

有效的靈修交談需要建立在一些必要的前題之上，這些前題也是作為領導必須具備的內在狀態。若沒有這些內在狀態，即使有很好的領導技巧或語言藝術，也只是虛有其表而已。

1. 以天主為中心

不少研究都列出一些領導特質，例如有彈性、有創造力、不捨本逐末、以人為本等等。其實這些特質不是單憑個人能力，不斷自我要求和鍛練便能成就。個人自我提醒，如「我應該有彈性不執著」等，無疑能有一定幫助，但終究會面臨個人能力的限度。反而，這些特質是「以天主為中心」所帶來的果實。

「以天主為中心」讓人有一視野：意識到這位超越者對生命的掌權和祂當下的臨在，因著這份視野讓人能夠有一份放下執著的自由。基督徒的使徒工作都是源於為天主工作，侍奉主；但人性的侷限往往讓人在不自覺中陷入「以自我為中心」，「天主的

事業」變為「我的事業」，或執著於「我的方法」、「我所認為」、「我的觀點」……等。

特別是領導者，若然內心有一份對自我的執著，很難保持一份真正的開放和接納進入交談。「以天主為中心」正是邀請人對天主的帶領抱有一份純然的開放，甚至可能超越個人已知的領域。在這種內在狀態，我們才能真正尊重在交談中的彼此。

2. 關係

耶穌會士 **Howard Gray** 指出，好的耶穌會管治是一種關係的管治，即銳意建立會士之間關係的領導。² 放在領導這個課題，靈修交談中的彼此是什麼關係呢？是長上/上級與屬下的關係？抑或是領導者與被領導者的關係？依納爵與初期耶穌會士稱彼此為「同伴」，是「主內的朋友」。若然使徒工作是天主的工作，那麼在這工作上與自己同行的，便是上主所恩賜的同伴。然而「友誼」這份恩賜卻是需要時間與過程去培育出來的。**Howard Gray** 描述，友誼是建基於在主內的彼此互信和親密，一份彼此的意願：被對方所認識，也接納這位會士兄弟的自我通傳。這份互信是源於對天主的信任，相信天主在工作，讓雙方都有所啟發，接納對方。³

這份對天主的信任，才能讓人超越個人的好惡，真誠地接納和欣賞另一位作為朋友和同伴。否則，「朋友」、「同伴」只是些說來動聽的語言技巧，這非但不能成為一位真誠的領導，甚

2 原文是“Good Jesuit government is interpersonal government: government that establishes relationship with the men of the Society.” 見 Howard Gray, “Contemporary Jesuits as Friends in the Lord” *Review of Ignatian Spirituality* 89 (1998), 45.

3 同上。

至惹人反感。相反，另一個極端則是只著重一份情或害怕破壞關係，而輕忽作為上級應有的角色和責任。關係的領導需要的是一份平衡，以仁慈和愛來肩負作為上級的角色和責任。管理的角色和崗位中，難免需要作出糾正錯誤、挑戰，甚至辭退不合適者等責任。在執行此等工作時，指正不恰當的行為而愛對方整個人，是耶穌會領導對人關愛的精髓。

3. 視對方為「人」

人本身是奧秘，視對方為人意含尊重對方的奧秘，是超越一己所能完全明白和理解，這可說是知易行難。現實生活中，人很容易把自己的想法和期望加諸對方身上，要求對方滿足自己心中的準繩。在領導關係中，把下屬視作達標的工具亦是屢見不鮮的，某下屬能幹便被賞識，把人的價值只限於其功能取向。此外，當對方不是與自己想法配合，甚或總是持相反意見，則視對方為阻礙自己前進的敵人。這些都是對人欠缺一份尊重的表現。

在尊重對方是奧秘的前題下，領導的角色是帶出每個人內在的美善，讓人可以活出自我並發揮其天賦的恩寵。這份尊重背後所蘊含的，是對天主全然的信賴，默觀天主在每個人身上的工作，並與主配合。耶穌會領導所強調的權力下放和人才培育，背後正是這份對主的信任和對人的尊重。

4. 心靈自由

心靈自由是靈修交談另一個很重要的前題。人感受到一份內在的自由，才可以作真誠的分享。讓自己內心真實的部份呈現於人前往往叫人感到脆弱（vulnerable）。與世俗價值相反，脆弱並

非弱者的表現或懦弱的行為，反而是一份自由、真實和勇氣的表現。

要在團隊中推行靈修交談，如何建立一個安全的氛圍，讓參與的人可以感受到自由和被接納，都是領導需要考慮的前題。除了做什麼，領導個人內在自由更是團隊成員感受到的。一個能呈現個人自由，可以恰當地展現其真誠和脆弱面貌的領導，比空談理念更教人有說服力。

上述前題不是一些「應當怎樣做」（ought to），而是一些內在狀態的呈現。那麼，是要滿全這些前題才可以開展靈修交談嗎？首先，這些前題皆不是可以一蹴而就的，而是整個人生朝聖旅程的果實。其次，當人有意識的朝向這方向，靈修交談反過來能培養心靈自由、對人的尊重、彼此關係和以天主為中心這些內在狀態。這正是靈修交談的奧妙之處。

怎樣進行靈修交談

既然有生命力的交談就是靈修交談，一方面可以說靈修交談並沒有特定的進行方式，反而是交談期間如何聆聽和分享更為重要；但另一方面，團體靈修交談有既定的進程序，適當地使用能幫助分享的進行。下文先簡介團體靈修交談的流程，再描述分享和聆聽的藝術。

一般而言，團體靈修交談可以包括下列步驟：

1. 進入

進入可以包括各人簡單分享當下的狀況、內心的天氣等，也介紹是次交談的主題。

2. 祈禱或默想

祈禱或默想是非常重要的，一方面可以讓參加者與自己聯繫，從聚焦於外在的事件或要解決的問題，透過默想轉向聚焦於一己的內在狀態。例如：面對一項需要處理的問題，若然聚焦於外在事件，可能會思考如何處理、每項處理方法的優點缺點等；而聚焦於內在狀態，則留意當自己面對當下的問題時，內心有什麼狀態，包括感受、體會、思緒、靈感、渴望等，甚或留意到內心有不同的動力。另一方面，在祈禱中各人與天主分享自己的內在動態，聆聽天主的心意。

3. 第一回合交談：個人分享祈禱/默想的體會

在這回合的交談，每位成員分享個人在默想時間的體會，分享的重點放在個人內在的動態或祈禱中的領受體會，多於對外在事件的討論。交談是以成員輪流分享的形式進行，其他成員作專注的聆聽，期間不作任何討論、回應或給予意見。如團體人數較多，可以順次序形式作分享，並設定每人的分享時間。

4. 第二回合交談：分享於第一回合於聆聽他人分享時內心被碰觸之處

在第一回合分享後稍作片刻安靜，留意在聆聽第一回合分享時，內心的感覺和被碰觸之處，留意感覺和背後所呈現的體會、帶出的思緒和渴望等。在第二回合，成員可分享這份體會，同樣地，其他成員作專注的聆聽，不作討論、回應或給予意見。值得注意的是，在安靜和第二回合的交談，重點更多放在小組和個人

內心的動力如被啟發、碰觸，而不是對事件的討論、個人立場、概念和道理等。

5. 第三回合交談：分享於第二回合時，默觀到團體內的動態

同樣，在第二回合交談後，再安靜下來，留意在第二回合分享時的團體動力，並嘗試命名這動力。在第三回合，成員可以分享自己的默觀。此時，團體亦可就大家的默觀進入討論或彼此交流。

分享和聆聽的藝術

上述結構有助團體交談的進行，而靈修交談的藝術則是如何作分享和聆聽。不少參加過靈修交談的朋友發現原來自己並不熟習如何有意識地分享、專注的聆聽和默觀內心的動力。以下是一些心得：

1. 有意識的分享

何謂有意識的分享？相對於說話時只陶醉於個人的獨白：滔滔不絕、巨細無遺、說不出重點、含糊不清、令人摸不著頭腦等，有意識的分享是指分享時與聽者有一份聯繫，讓他人聽得明白個人想表達的重點。分享的內容越能在具體細節、理性分析和情感三者中取得平衡，則越能讓人聽得明白。

靈修交談的分享著重「什麼碰觸我內心深處？」，因此，帶著尊重地分享個人內心真實的感受是重要的，尤其在一些有張力

的時刻。維持尊重的氛圍，讓成員感受到被接納和有自由等能有助坦誠開放的分享。

2. 專注的聆聽

很多人都明白專注的聆聽包括全神貫注和臨在地聆聽。其實，專注的聆聽是尊重分享者是其個人經驗的專家，而靈修交談亦不是教導、說教、提供意見的場合。不少朋友在操練靈修交談時，發現只要自己整個心神都全然臨在，不但能聽清楚彼此分享的內容，甚至能聽到對方的情感。

3. 默觀動力

默觀動力可以說是靈修交談的核心所在，不論在個人祈禱默想、分享、聆聽、反思，焦點都是放在個人和團體的動力。正如上文所述，在祈禱默想和分享時，留意主題帶出內心所呈現的思緒、情感、靈感、渴望等，而在聆聽他人的分享時，亦默觀自己在聆聽時在什麼地方感到被碰觸，例如被啟發、被吸引、被牽動、被刺激等。例如，在某次靈修交談中，一位組員在聆聽另一位組員分享後很想發問，當他將注意力由向外(向對方提問)轉到向內(留意自己內心動力)時，他開始默觀自己想發問背後是什麼動力，並發現自己對那位組員的分享感到很羨慕，對方的經驗正是自己內心的渴望，接下來為他更有意義的是把自己內心的渴望帶到祈禱中與主分享。除了個人動力外，也可以默觀整個團體在靈修交談期間，神慰或神枯的動力。

結語

雖然靈修交談本身有一定的技巧需要操練，但與其說它是一項用以達致某些目標的具體操作，不如說它是一門領導的藝術。它不單是用作團體分辨的一個重要工具，其本身更是一個彼此同行的過程。真正帶來生命力的交談需要建基於某些前題如心靈的狀態和特質上，與此同時，靈修交談亦能培養這些心靈狀態和特質。