



教宗方濟各 第 56 屆世界傳播日文告

用內心的耳朵去聆聽

親愛的弟兄姊妹們：

為了查明事實，並能以親身經歷、與人相遇的基礎來報導，我們去年默想了「來看一看」的必要性。現在，我想順著這個脈絡繼續關注另一個動詞：「聆聽」，它不但是溝通的關鍵，也是真實對話的條件。

其實，不論是在日常的人際關係當中，或是在討論公民生活的重大議題時，我們面對自己眼前的人，都漸漸失去了聆聽的能力。與此同時，在資訊傳播的領域中，聆聽的模式正在經歷一種重大的全新發展，各式各樣的播客（podcast）和音訊平台（chat audio）證實了：聆聽，仍然是人際溝通的本質。

曾經有人請教一位受人敬重，且擅於治療心靈創傷的醫生：「人最大的需求是什麼？」他回答說：「是能夠不斷地被聆聽。」這份渴望時常不為人知，卻又挑戰著每位受召成為教育人員、培訓導師，以及那些擔任溝通角色的家長和老師、牧者與牧靈工作者、資訊人員，以及其他社會或政治工作者。

用內心的耳朵去聆聽

我們從聖經中學習到，聆聽的意義不僅是聲音的感知，在本質上更是人類與天主對話的關係。「以色列！你要聽（*Shema Israel*）」（申六 4），梅瑟法律的第一條誡命就是以這句話開始的，且在聖經中一直反覆出現，以至於

連聖保祿宗徒都肯定說：「信仰是出於聆聽」（參閱：羅十 17）。其實，最初是天主主動向我們說話，而我們的回應，就是去聆聽祂。歸根究柢，這種聆聽也是來自祂的恩寵，就如新生兒也是這樣去回應父母的目光與聲音。在五種感官裡，天主似乎特別喜歡聽覺，也許是因為它比較沒有侵略性，比視覺更沉穩，因而使人感到自在。

「聆聽」符合天主謙遜的作風。天主是藉著言語創造人類為祂的肖像，並藉著聆聽視人類為談話的對象。天主愛人，因此向人傳達祂的聖言，也因此「側耳」俯聽人。

可是，人類為了不要聆聽，反而寧願逃避關係、置身事外和「塞住耳朵」。拒絕聆聽的後果，就是時常會對他人產生敵意，就像那些聽到聖斯德望執事說話的人，他們掩住自己的耳朵，一起向他撲過去。（參閱：宗七 57）

然而，天主總是無條件地向人溝通來自我啟示，而人也需要與天主同調，好能準備好去聆聽。天主明確地召叫人類與祂建立一個愛的盟約，好使人在聆聽、接納及給予他人空間的能力上，成為真正的自己：天主的肖像與模樣。其實，聆聽就是愛的一種面向。

這就是為什麼，耶穌要祂的門徒們去檢查他們聆聽的素質。「你們應當留心要怎樣聽」（路八 18）。這是祂在講完撒種的比喻之後對他們的勸戒，要他們明白：只有聽是不夠的，還必須要用心地聆聽。只有那些以「善良和誠實」的心來傾聽並忠實地遵守聖言的人，才會結出生命和救恩的果實（參閱：路八 15）。我們所聆聽的對象、聆聽的內容，以及聆聽的方式，這一切都要注意，才能在溝通的藝術上有所成長，其關鍵不在於理論或技巧，而是在於心靈的開放，使人的關係得以拉近。（參閱：《福音的喜樂》宗座勸諭，171）

我們都有耳朵，但是很多時候就算是那些聽力健全的人，也無法聽到其他人的聲音。其實，有一種內在的失聰，比身體上的失聰還要糟糕。聆聽不僅關乎聽覺，更是關乎整個人。聆聽真正的位置，是在內心。撒羅滿王雖然非常年輕，卻能展現出他的智慧，因為他向上主求的是一顆「聆聽的心」（參閱：列上三 9）。聖奧思定曾鼓勵要用「心」去聆聽（*corde audire*），不要靠外在的耳朵來聆聽，但要以心神中的耳朵聆聽：「你們的心不要在耳

朵裡，但耳朵要在心裡。」¹ 聖方濟·亞西西勸勉他的弟兄們要「在心中垂耳傾聽。」²

因此，在追求真正的溝通時，要重新發現的聆聽，就是去聆聽自己、聆聽自己最真實的需要——那些銘刻在每個人內心深處的需要。而我們若要重新開始，就要聆聽自己心中想要與他人和與天主建立關係的渴望——這渴望使我們在受造物中獨一無二。我們受造，不是為了像原子一般地生活，而是為了生活在一起。

聆聽作為良好溝通的條件

有一種聽覺的運用方式，不是真正的聆聽，正好相反，是竊聽。事實上，為了自己的利益而利用他人，竊聽和偷窺的誘惑一直都存在，而在這個**社群網路**的時代似乎更變本加厲。然而，真正能使溝通更美好和更有人情味的，就是去面對面地聆聽我們眼前的人，懷著坦誠、信任與正直的心去聆聽對方。

缺乏聆聽，是我們在日常生活中時常經驗到的情況，遺憾的是，在社會生活中顯然也是如此，我們不但沒有互相聆聽，還時常「各說各話」。會產生這種癥狀，就是因為比起真理與良善，我們更加追求共識；比起聆聽，我們又更加在意**聽眾**本身。然而，良好的溝通不求譁眾取寵，也不以嘲弄對方為目的，而是去注意到他人的想法，並嘗試理解事實的錯綜複雜。可惜的是，即便在教會還是會產生意識型態、使得人們不再聆聽，只剩下言詞空洞的對立爭論。

事實上，我們在許多的對話中都沒有真的在溝通。我們只是在等別人把話講完，然後再把自己的想法強加於對方而已。這些情況正如哲學家卡普蘭所言，³ 對話成了一種**對白**：兩人各自進行獨白。然而在真實的溝通中，「我」和「你」兩個主體都在「走出自我」，通往彼此。

因此，聆聽是對話及良好溝通中不可或缺的元素。沒有聆聽，就不會有溝

¹ 「Nolite habere cor in auribus, sed aures in corde」。(道理 380, 1: Nuova Biblioteca Agostiniana 34, 568)。

² 致修會全體的信函 (Lettera a tutto l'Ordine): 《方濟大全》(Fonti Francescane), 216。

³ 參閱:《對話的人生》(The life of dialogue), J. D. Roslansky 編輯,《溝通——諾貝爾會議中的討論》(Communication. A discussion at the Nobel Conference)。阿姆斯特丹,北荷蘭出版社,1969,第 89~198 頁。

通；沒有傾聽的能力，也不會有優質的新聞媒體。如果要提供扎實、周全而完整的資訊，就需要有長時間的聆聽。不論是報導一則事件或是在新聞中描述一段經歷，都必須懂得聆聽，願意改變自己的想法，放下自己的預設立場。

誠然，只有放下自己的獨白，才能夠讓不同的聲音達到和諧，從而保證真實的溝通。正如專家教導我們：「不要滿足於當下的情況」。聆聽不同的訊息來源，可以確保我們所傳遞的訊息是可靠而慎重的。我們若能聆聽不同的聲音，而弟兄姊妹們在教會裡也彼此聆聽，我們便得以發揮分辨的藝術，常能在交響樂的不同聲音中，找到自身的定位。

但是，為什麼要致力去聆聽呢？聖座的一位大外交官，卡薩羅利（Agostino Casaroli）樞機曾提到過一種「在忍耐中的殉道」。為了在自由受到限制的情況下獲取最大的益處，在與最難協商的談判者對話時，不但需要去聆聽，也需要被聆聽。即使情況不那麼棘手，但聆聽終究要有耐心這一美德，以及讓自己被真相震驚的能力，即使我們正在聆聽的對象所講的真相只有一小部分，也是如此。只有驚奇才使人獲得知識。我想到孩子們那無窮的好奇心，他們睜大眼睛去觀看自己周遭的世界。以這種心態——在成人的意識中帶有孩童的好奇心——去聆聽，總能使人獲益匪淺，因為不論有多瑣碎，總是有些東西是我們可以從他人身上學習到，並在自己生命中結出果實的。

在飽受疫情重創的這段漫長時間裡，我們聆聽社會大眾的能力，比以往更富有意義。眾人對於「官方資訊」積累的許多不信任，已經釀成了一種「資訊流行病」（infodemic），此種情況使得資訊的世界越來越失去可信度、越來越不透明。在面對很多經濟活動的停止與衰退所造成社會大眾的焦慮時，我們特別需要去側耳細聽。

被迫移民的現實也是個複雜的議題，誰都沒有現成的解決方案。我要重複：為了克服對移民的偏見，也為了讓我們堅硬的心變得柔軟，我們必須試著去聆聽他們的故事。我們要讓他們每個人都能說出自己的名字、自己的故事。有很多勇敢的新聞工作者已經這樣做了。很多其他的人，只要能夠這樣做，都會願意的。我們要鼓勵他們！我們要聆聽這些人的故事！如此一來，每個人就都能在自己的國家中，自由地去聲援他們認為最合適的移民政策。但無論如何，我們眼前看到的不再是數字，不再是危險的侵略者，而是我們可以去聆聽的活生生的一眾男女、他們的面貌與故事、他們的目

光和他們的期待與痛苦。

在教會內彼此聆聽

在教會內也是如此，非常需要去聆聽和傾聽別人。這就是我們能給予彼此最珍貴，也最富有動力的禮物。「基督徒已經忘記，聆聽的職分已託付給了他們，而將之託付給他們的那一位，祂自己就是最偉大的聆聽者，他們要分擔的正是祂的工作。我們必須以天主的耳朵去聆聽，我們才能說出天主的話語。」⁴ 因此，基督教的神學家迪特里希·潘霍華 (Dietrich Bonhoeffer) 提醒我們：「在共融當中，我們應該為他人做的首要服務，就是去聆聽他們。如果有人不懂得聆聽自己的弟兄，那他很快就會失去聆聽天主的能力。」⁵

在牧靈關懷中，最重要的任務就是「耳朵的使徒工作」——先聆聽，再說話；正如雅各伯宗徒所勸戒的：「每人都該敏於聽教，遲於發言」(雅一 19)。自由地給出一些時間來聆聽他人，就是愛德的第一個行動。

共議性的歷程才剛剛開始。我們祈願這能成為一次互相聆聽的莫大機會。其實，共融並不是策略和計畫的結果，而是建立在弟兄姊妹之間的互相聆聽。在一個聖詠團當中，整體的聲音並不是完全一樣或單一的聲部，而是各式各樣的聲音，是多聲部音樂。如同聖詠團在歌唱時，每個人都聆聽其他人的聲音，使彼此得以達致整體的和諧。這種和諧是作曲家所構想出來的，但若要體現，卻是要倚賴每一個人的聲音所交織出來的和聲。

若懷著這樣的意識去參與一個先於我們並包含我們的共融，我們就能重新發現一個猶如交響曲的教會，裡面的每個人都可以用自己的聲音來歌唱，去接納別人的聲音，就像接納一份禮物一樣，從而展現天主聖神所創作的整體和諧。

教宗方濟各

羅馬，拉特朗聖若望大殿

2022年1月24日，聖師方濟·沙雷主教紀念日

(台灣地區主教團 恭譯)

⁴ 迪特里希·潘霍華，《共同的人生》(La vita comune)，Queriniana，Brescia，2017，76。

⁵ 參閱：同上，75。