



靈修輔導實務

貝瑞 (William A. Barry, S.J.)、康諾利 (William J. Connolly, S.J.) / 合著，閒道人 / 譯，吳伯仁 / 校訂

The Practice of Spiritual Direction



靈修輔導實務

貝瑞 (William A. Barry) 、康諾利 (William J. Connolly) / 合著 · 簡道人 / 譯 · 吳伯仁 / 校訂

The Practice of Spiritual Direction

The Practice of Spiritual Direction

By William A. Barry and William J. Connolly
Translated by Hsien-tao-jen
Proofread by John Wu, S.J.

Copyright © 1982 by William A. Barry, S.J. & William J. Connolly, S.J.
Complex Chinese Translation Copyright © 2009 by Kuangchi Cultural
Group, Taipei, Taiwan

Published by arrangement with
HarperSanFrancisco, an imprint of HarperCollins Publishers
through Bardon-Chinese Media Agency
博達著作權代理有限公司
All rights reserved.

目錄

推薦序	005
前言	009
第一部 靈修輔導簡介	
第一章 靈修輔導是什麼？	018
第二章 宗教經驗的中心點	029
第二部 培養上主與受輔者之間的關係	
第三章 上主與個人的關係	046
第四章 培養默觀的態度	062
第五章 幫助人覺察並與上主分享內在實情	084
第六章 關係與抗拒	102
第七章 宗教經驗的評鑑準則	126
第三部 輔導員與受輔者的關係	
第八章 成為靈修輔導員	146
第九章 輔導員與受輔者關係的基礎	161
第十章 輔導員與受輔者關係的擾亂	183
第十一章 督導與靈修輔導	206
第十二章 結語	225

推薦序

1997年春天，劉家正神父接任耶穌會中華省的省會長，隨後派遣我至美國麻州波士頓，除了加強語文外，更能進一步地從事靈修神學的深造，並且囑咐特別注意威廉·貝瑞神父（William A. Barry, S. J.）在 *Review for Religious* 期刊上所發表有關靈修輔導和依納爵神操的文章。當時，貝瑞神父是耶穌會新英格蘭省（New England）的省會長，因而有機會在波士頓的耶穌會團體與他會晤並作交談，並前往劍橋市的宗教發展中心（Center for Religious Development）。在威士頓耶穌會神學院（Weston Jesuit School of Theology）從事靈修神學深造之際，有機會拜讀貝瑞神父的英文原著，包括《天主與我》（*God and You*）（光啟文化，2006）、《尋求我的面》（*Seek My Face*）、《靈修輔導與會晤天主》（*Spiritual Direction and the Encounter with God*），以及他與康諾利神父（William J. Connolly, S. J.）合著的《靈修輔導實務》（*The Practice of Spiritual Direction*）等。貝瑞神父對天主聖三如何臨在於世界中，以及祂的意向性和行動的理論探討，啟發了我神學碩士論文的寫作。

2006年秋季，我接受修會的派遣，擔任台北依納爵靈修中心主任的職務。隨後，與靈修中心輔導羣一起使用貝

瑞神父《靈修輔導》中文譯本作為小組分享的材料（編註：本書於 1992 年初版時，書名為《靈修輔導》；2009 年重新出版，更名為《靈修輔導實務》）。由於該書譯本屬於早期的出版，版本的開數和字體顯得有些小，譯文有時讀起來並非十分順暢，經常需要參照原文才能了解原意。但又覺得這本書是貝瑞和康諾利神父，以及他們的團隊以人與天主交往的實際宗教經驗為出發點，來探討靈修輔導實踐的過程中，所發生的種種現象，以及協助人更有效地從事靈修輔導的牧職工作的成果。具體而言，從了解靈修輔導是什麼，它與倫理指導、心理諮商有何不同，進而探討宗教經驗本身、天人關係的建立、靈修輔導的關係，以及內在動力的障礙、抗拒與發展，最後是督導與靈修輔導。因此，這實在是一本不可多得的書，內心深深期盼它能修訂再版。

這段期間獲悉光啟文化事業有意重新出版此書，但仍在找尋合適的修訂者。在與編輯部的人員交談後，樂意接下這項工作，內心所懷的意念只是希望早日再版，能作為培訓的材料。細細地閱讀、校對後，發現原中文譯本並不完整，約有將近三十頁的原文遺漏，沒有譯出，因此藉校訂之際，除了使譯文更為流暢外，也將遺漏之處譯出，〈前言〉補上，使之完整。

這本書正如〈前言〉所述，支持和使用的靈修輔導模

式並不與任何形式的靈修傳統或祈禱方式綁在一起。唯一的必要條件是受輔者擁有可與輔導員交談的與天主的祈禱經驗。無論這些經驗是來自歸心祈禱、玫瑰經、依納爵式默觀、夢、禪的默觀或任何其他的祈禱方法，都無關緊要。正因如此，這本書不應受限於依納爵靈修的氛圍，而是值得其他同樣重視祈禱經驗的靈修方式使用，並且作為靈修輔導員自我充實和檢測，以及培訓靈修陪伴員和輔導員的材料。

另一方面，正如多瑪斯·格林神父於《新郎的朋友》（*The Friend of the Bridegroom*）〈前言〉所述：「這本書是為受輔導者或輔導者所寫的。其實，我試著將焦點集中在此兩者的關係上，而以聖神為不可缺少的第三者。」我想可以用這同樣的觀點來看待《靈修輔導實務》這本書，雖然貝瑞和康諾利神父在書中沒有明顯地指出，但從各章的標題上也可看出這一層的意思。因此，《靈修輔導實務》不只是為靈修輔導員所寫的，其實也是為受輔者所寫的。當後者閱讀此書，自然會對靈修輔導有真正的認識，如此當他們尋求靈修輔導員協助時，更能順利地進行。

不僅如此，《靈修輔導實務》也論及靈修輔導員與督導員的關係，指出靈修輔導員為能更稱職地陪伴他們的受輔者，他們應接受個別督導或是同儕的督導。若是受輔者知道他們的靈修輔導員持續地接受督導和成長，我想他們

更能信任他們的靈修輔導員的陪伴。願這本《靈修輔導實務》的重新出版能幫助讀者了解靈修輔導是什麼，它的目的與過程，並且順利進入靈修輔導的旅程，而能與天主建立更親密的關係，也願此書的重新出版，能引領靈修陪伴者和輔導員更相稱地擔任聆聽和陪伴的角色。

吳伯仁

寫於輔大神學院

主曆 2009 年 3 月 25 日

天使報喜節

前言

最近十年來，靈修輔導在基督徒團體中不可思議地開始流行起來。愈來愈多的人，包括基督教教會和羅馬天主教會，聽說過靈修輔導。與前幾十年相比較，愈來愈多的人參與靈修輔導，包括輔導員和受輔者。再者，過去大多數尋求靈修輔導的人都是羅馬天主教修會的成員和修道院的修生，大多數的靈修輔導員是神父。今日則是多樣性的：基督教和天主教的成員、一般的男女信友、神父、牧職人員、修女、修士。那些尋求輔導者的類型似乎也有改變。愈來愈少的人度規律的生活，愈來愈多的人尋求輔導，他們的生活是變化多彩和活躍的，並且度著非常規的生活。

不僅是更多的人，而且也有更多不同背景的人，尋求輔導和給予輔導。過去五年，對靈修和靈修輔導的討論明顯地增加，為神父、牧職人員、修女、修士、修生所提供的祈禱和輔導的工作坊和課程愈來愈普遍。為靈修輔導員的培訓課程以及靈修輔導的服務中心已在各地建立。有關祈禱、靈修以及靈修輔導技巧的文章和書籍已大量出版。這是一個不同於六〇年代後期或更早的情況，那時這樣的工作坊、培訓課程和書籍是不為人所知的。

那麼，這本書是在對靈修和靈修輔導的熱誠時代中間

寫成的。這些時期最好的結果之一是，使人對那些不為那時代熟知的領域提升興趣，而且對那些領域提供了不少的資訊。如果現今對靈修輔導的興趣跟隨美洲靈修其他新近運動的過程，熱誠本身是不會持續超過十年左右。然而，在那段期間，對靈修神學和靈修輔導之永久價值的研究和探討可能已經達成了。熱誠的一時現象可能帶來輔導益處的可靠評價，以及在這過程中有見識的辨別能力。

我們想要讓這本書對這樣關鍵性的評估有所貢獻。我們不是建議靈修輔導為靈修生活成長是一必要的工具，我們也不是建議它總是有幫助的。我們只是建議輔導要由人們的輔導經驗來判斷，不是純粹作為先驗的基礎。如果輔導的經驗引人注目地幫助人向生活的天主和生活開放，那麼我們希望經驗能促進教會對輔導及靈修的整個領域的理解。如果經驗是不好的或是不合理的，那麼我們希望它能夠如實地被意識到，而且被其他幫助人向天主開放的更有效工具所取代。

那麼，我們把這本書視為對當代教會靈修發展的貢獻。我們的目標是促進基督徒靈修生活的潮流，這潮流能比短暫的熱情更為深入。我們希望最重要的是，這本書成為在教會內對靈修生活經驗持續地認真討論中的一個聲音。我們希望這個討論不是以下列的問題開始：「靈修必須像什麼？」而是「人們靈修生活實際上像什麼？什麼已經幫助

它們發展？」

這本書有它的歷史。1970年，這本書的作者和其他四位耶穌會士開始討論在波士頓地區成立靈修中心的可能性。我們其中的一位已有多年帶避靜和靈修輔導的經驗，而且那時也從事於靈修神學的博士研究。另一位已經完成臨床心理學，而且在威士頓神學院（Weston School of Theology）教授牧靈諮商和從事靈修輔導。1971年，我們六個人在麻薩諸塞州劍橋（Cambridge, Massachusetts）建立「宗教發展中心」（Center for Religious Development）。這中心有三重目的：一、對現代靈修的發展做研究；二、培訓有經驗的男女從事更有效的靈修輔導的牧職工作；三、對天主子民提供靈修輔導的服務。儘管努力始終如一地注意傳統的成就，中心的工作人員已經建立以個人經驗為基礎的研究、培訓以及靈修輔導的服務。基本上，這個人經驗是輔導員與受輔者與我們稱之為神的奧祕的經驗。這幾年來，我們的靈修輔導愈來愈注重在幫助人發展他們與天主的關係。

正如我們所了解的，靈修輔導不同於倫理指導、心理諮商、告解、宣講或治癒服務，雖然與它們有所關聯。靈修輔導直接地協助個人發展和培養他們與天主的個人關係。這樣的理解會在本書充分地發展，經由我們在宗教發展中心的經驗，以及我們和其他工作人員在美國、加拿大和其他國家為輔導員所舉辦的許多有關靈修輔導講習的經驗，

這樣的理解已經漸漸地更為完善。

1971 年以來，宗教發展中心的工作人員已有所改變，包括不同背景和經驗的男女，但這些年來，特別是全職的工作人員全力幫助我們持續面對奧祕，並對靈修輔導的工作進行更精微的反省和改善。對宗教發展中心的工作以及這本書有所貢獻的人，我們想要表示感謝：瑪德蓮·布明罕（Madeline Birmingham, r.c.）、羅伯·杜赫提（Robert G. Doherty, S.J.）、安娜（Anne Harvey, S.N.D.）、伊芙琳·利培多（Evelyn M. Liberatore）、羅伯·林歇（Robert E. Lindsay, S.J.）、保祿（Paul T. Lucey, S.J.）、達尼爾·路希（Daniel J. Lusch, S.J.）、若瑟（Joseph F. MacFarlane, S.J.）、若瑟（Joseph E. McCormick, S.J.）和法蘭辛·西勒（Francine Zeller, O.F.M.）。我們也受到我們的合作者威士頓神學院全體教職員的幫助，他們和我們一起工作，發展所謂的靈修輔導的共同課程。

這本書若有任何的價值，完全依靠在劍橋參與培訓課程的夥伴們。他們來自不同的背景：神父、修女、修士、平信徒男女；來自美國、加拿大、日本、菲律賓、紐西蘭、澳洲、智利、牙買加、愛爾蘭、瑞士和德國。我們已經在牙買加、蓋亞那和千里達建立靈修輔導的培訓課程，而且再一次和不同的輔導員一起工作。所有這些有意願分享他們與生活的天主相遇的渴望和努力，以及幫助人能同樣這樣做的人，加深了我們對靈修輔導本質的了解。他們中有

些人對本書的手稿在各發展階段上提出批判而有所貢獻。

這本書對靈修和靈修輔導之了解有所貢獻的品質，也是歸功於那些參與我們所帶領的工作坊的人，以及那些在宗教發展中心和在麻薩諸塞州春田（Springfield）、密西根州底特律、牙買加首都京斯敦（Kingston）、千里達的西班牙港和蓋亞那首都喬治城等其他中心尋求靈修輔導的人。某一天，劍橋的宗教發展中心裡可能看到來自舊城區學校的修女、從郊區來的家庭主婦、聖公會的牧師、計程車司機、聯合會派教會的牧師娘、神學院教書的衛理會教授，以及來自波士頓地區九個神學院的神學生。這些基督徒生活的多樣性和特性增加了我們對這本書所支持的輔導方式的信賴。我們懷著感激和無比的殊榮，對所有樂意與我們交談有關他們尋求與天主更深關係的人表示感謝。

我們都是耶穌會士，而且受到依納爵·羅耀拉（Ignatius of Loyola）和他的《神操》（*Spiritual Exercises*）強烈的影響。在靈修的歷史中，依納爵《神操》被視為是肯定的祈禱方式（kataphatic way of prayer）的一個例子，這方式利用圖像、觀念和理智，有別於否定方式（apophatic way），這否定方式不依靠圖像和觀念。我們使用「默觀」的詞彙與肯定的祈禱方式有更密切的關係。然而，我們所支持的這種輔導不會與任何種類的祈禱或方式綁在一起。從事於我們所描述的輔導類型的唯一必要條件是，受輔者擁有與天主的情

感經驗，他不但注意到此經驗，而且能與輔導員談論它。不管這些經驗是來自歸心祈禱、玫瑰經、依納爵式默觀、夢、禪的默觀或任何其他的祈禱方法，都無關緊要。當一個人有這樣的祈禱經驗，他就有我們所構想的靈修輔導的食材，無論它的來源是什麼。同時，我們對依納爵的根源表示感激，而且想要感謝那些幫助我們取用這個靈修的耶穌會弟兄。

多年來，不同的人已經把我們潦草的筆跡轉變成清楚的草稿。這樣的轉換有時是愛德的工作。我們對凱瑟琳·皮爾尼（Catherine Pierni）、瑪麗·史翠特（Mary Street）、安·佛瑞達斯（Ann Freitas）和伊芙琳·利培多表達感激，她們的熱誠付出遠遠超過責任和義務。我們特別感謝派翠西·麥卡耐（Patricia McCarney, C.N.D.），她付出無數的小時來搜尋出處和校對原稿。再次，我們深深地感激伊芙琳·利培多，她是第一位歡迎那些來到宗教發展中心的人。她熱情溫和的臨在使宗教發展中心更像是一個家而不是一棟辦公室的建築物。

除了宗教發展中心的全體工作人員和夥伴外，其他的同事、朋友和學生讀了不同版本的草稿，而且有益地評論。我們感激若望和丹尼斯·卡莫迪（John and Denise Carmody），他們細心和批判地研讀，並給我書面的評論。我們感謝丹尼爾·哈林頓（Daniel Harrington, S.J.），他讀了最先和最後

的版本，並鼓勵我們繼續下去。我們感謝道學碩士（Master of Divinity）班的學生，特別是參與1977年和1978年在威士頓神學院開的課號PT366靈修輔導課程的學生，他們讀了初稿並作了評論。威廉·貝瑞（William A. Barry）特別感謝威士頓神學院和神學院協會，給了1975年至1976年的安息年，而能專心作研究和寫作，也感謝派翠西·喬海根（Patricia Y. Geoghegan）鼓勵他繼續寫作，並批判地閱讀某些章節的初稿。

這本書的大部分最先在新罕布夏州（New Hampshire）的西布魯克海濱（Seabrook Beach），丹尼爾·康諾利（Daniel Connolly）、若望和瑪格麗特·柯汀（John and Margaret Coady）家中寫成的，他們是比爾·康諾利（Bill Connolly）的伯叔和堂兄妹。他們親切地邀請我們到他們的家，應受我們的感激，以及所有曾在那裡花下時間工作獲得益處的人的感激。如果在這本書有任何的寬廣，大部分應歸功於他們和他們在大西洋的家。尤金和莎麗·康諾利（Eugene and Sally Connolly）持續這個家庭的親切，把他們在新罕布夏州的家讓給我們居住一個星期，為能修改這本書。

在最後的階段，我們得到了西貝里出版社（Seabury Press）艾佛瑞·布魯克（Avery Brooke）和法蘭西斯·提梭（Francis Tiso）很大的幫助，他們了解也深信我們想要傳達的，並且幫助我們傳達得更好。

在這本書的過程中，我們時常使用例子來說明我們的

意思。這些例子是建基在我們的經驗和其他人的經驗上。它們常常是小說化的描述，反映出許多人的經驗，有時與個人或小組的經驗非常接近。我們對所有的個案已經修改了有關性別、年齡、地方或談話的主題，為能隱瞞任何相關人士的身分。

第一部

靈修輔導簡介





第一章 靈修輔導是什麼？

一位二十四歲的青年前去找神父，表示對自己的生活感到徬徨不安。他在一個令人滿意的工作上有所成就，喜愛活躍的社交生活，談得來的朋友也不少。他目前和一位年輕的女子談戀愛，彼此也相當投緣。他在大學時代就不再上教堂；但目前倒覺得參與禮儀，以及參與某一固定團體的祈禱，頗有收穫。不過他心中感到不安。他有司鐸聖召的可能性嗎？神父能為他做什麼呢？

一位四十歲已婚婦女，聽了有關祈禱的演講後，拜訪演講的牧師。這婦人有兩個孩子，一個十歲、一個八歲；丈夫在電話公司上班。她覺得自己對先生和孩子愈來愈不耐煩，既感窒息又氣憤；夫妻一同參加了教堂的夫婦團契，她說：「但是仍覺得神遙不可及。」牧師能向她說什麼呢？

一位四十五歲的修女，抓住機會和另一位知名的避靜輔導修女交談。她喜愛自己身為高中老師的教學工作，也喜歡修會團體。她說：「我經常聽修女們談論祈禱；我卻無能為力。祈禱對她們似乎是意義深重；她們是否有點誇張呢？我總是定時祈禱，但那是義務；我真錯失了些什麼嗎？」輔導修女能告訴她什麼呢？

一位大約四十歲的神父向另一位司鐸弟兄尋求協助。

他覺得自己面臨聖召危機，他不再祈禱，講道和主持禮儀時也沒什麼滿足感。他多半的時間感到寂寞；近來遇見一位三十五歲的寡婦，發現她頗具魅力。他覺得自己常常想念她，教堂事務忙完了，便想著要和她在一起。他需要幫助，另一位神父能向他說什麼？

一位五十歲已婚的生意人，聚會之後找牧師談話。他的事業成功，有一個好的婚姻和家庭，也是一位虔誠的基督徒。他表示最近常為生活之庸俗，以及生意上的一些道德問題所困擾。經過一些討論以後，他覺得自己所關切的是上主對他的旨意，以及自己與神之間的關係。牧師要怎樣幫助他呢？

一位三十五歲離婚婦女順道拜訪鄰居，她說她希望能談談。她早注意到她的鄰居按時上教堂，而且有許多人似乎非常信任她。這給她勇氣信賴她。她告訴對方自己患有一種逐漸退化的病症，遲早要成為一個無能者。她覺得是天主在懲罰她這個罪人，但她認為神是不公平和不正直的。她說：「我生祂的氣，可是這讓我更覺得有罪。」她的鄰居如何幫助她呢？

這只是人們向其他基督徒求助的一些實例。他們所求助的人將以許多不同的方式來回應。

有人可能探詢更多的訊息，嘗試幫助對方了解不安的原因；了解通常是有幫助的。有人可能只是傾心諦聽，然

後對另一個在受苦的人說些鼓勵的話；富有憐憫的傾聽對受困者很有幫助。有人可能幫助對方看清他的生活方式所造成的後果，而這些後果可能引發連續性的行動。有人可以幫助另一個人明白，神不是殘酷無情的監工，而是慈愛的父親；這種神學上的澄清可能是有啟發性的。有人可以引介對方去見更有知識或能力的人。這種種進行的方式都足以幫助上述案例中的人，都可稱之為牧靈工作；然而，卻不能稱之為靈修輔導。靈修輔導關切的是直接地幫助人與神的關係。前面提及的各種人生困惑，它們的根本出處就在這關係，以及其中隱含的問題：「對我而言，神是誰；對神而言，我是誰？」

即便在靈修輔導員中間，關於哪一種形式的幫助對這些人最有助益，我們也不可能找到意見一致的看法。各種的方法都是可能的。茲列舉一二。

離婚婦女的鄰居可以細心解釋，幫助她明白天主是寬宏慈悲之父；她的病不必視為是罪罰，只是人生難免的一種苦難。這生病的婦女一旦發現她對天主的觀念，對基督徒而言，不是唯一的可能性，她便能受益匪淺了。

第一個例子中的神父，可以探詢青年人過去和目前的生活方式，他對天主的觀感和態度，他對選擇司鐸生活的自由，他的健康。他可以問他何以覺得自己可能有司鐸生活的聖召。他可以建議這青年與聖召推行人聯絡，或拜訪

修道院，並祈求天主助佑，以選擇祂的旨意。如果對方直接地問，神父也就不妨明說，是否已在他身上看到某些聖召的徵兆。

那位感到與神疏遠的已婚婦女可能被告知，神有時保持疏遠是一種考驗我們的方式，也幫助我們意識到我們需要神。她渴望更加親近神，可能指出這就是正發生的事。她能夠確信，如果她忠誠不二，神不會離棄她。

對那位面臨聖召危機的神父，可以詢問他有關祈禱和每日禮儀的狀況，勸勉他重拾每日虔敬的神業；也可建議他參加一個司鐸的小團體，定期一起祈禱、討論和散心。同時也讓他知道，每一位值此年齡的司鐸多少都會經歷某種危機。有時，在這樣的時期，他需要更忠於對天主的許諾。

持平而論，上述例子中所描述的協助是靈修輔導普遍流行的方式。大略翻一翻傳統的輔導手冊和許多有關靈修輔導的文章，便不辯自明了。文學上的強調是在靈修生活的典範和典型的操練。這樣的靈修輔導方式至今仍然幫助人，尤其輔導員是一位有經驗、學識豐富、良善又慈愛的聆聽者。

不過，有些問題仍待商榷。那位青年人如何回應這位可能召喚他當司鐸的天主？他感到委順嗎？被動嗎？反抗嗎？如果他有任何這類的反應，他如何對天主說呢？他能期待天主對他的反應有所回應嗎？

那位神父如何對他所獻身的天主有所反應呢？他能如何表達自己的反應？如果他做了，什麼事情會發生呢？

那位深感與神疏遠的已婚婦人如何跟神說話呢？即使在她未能確定神是否知悉或關懷的情況下，她會告訴神她知道祂洞悉一切事物嗎？

諸如此類的問題指向另一種幫助。輔導員協助對方直接與神說話，並聆聽祂必須通傳的回音。這種靈修輔導的焦點是在神與人之間的關係本身。受輔者不是被引導更進一步了解關係，而是進入關係，與上主交談。這種形式的靈修輔導專注在當人聆聽和回應自我通傳的天主時所發生的事情。

這麼一來，這位可能有司鐸聖召而感到困擾的青年，可在假定天主和他能夠共同澄清是否祂真的對他有一特殊的召喚，以及他可能想要如何回應這個召喚之下，經由祈禱而發展出個人與神更深的關係。

已婚的婦女可能接受協助，向天主說出她渴望彼此更親密的關係，這位天主能夠回應她這個渴望。

面臨聖召危機的神父可在別人的協助下，發覺他是否渴望與天主有更親密的關係？若是，他又該如何懷著這樣的渴望接近天主。他可以把他的關切呈現在天主面前，在祈禱中表達他對天主最深的希望、恐懼和失望，然後注意天主對他的通傳。關於他生活目標的決定會在隨後關係的

脈絡中來到。

生意人則可以先注意他關於生活方式感到「困擾」的究竟是什麼，是否他正在神人關係中尋找更多的事物，接著他可能進入與天主的對話中，談談有關他對天主的願望以及天主對他的旨意。離婚的婦人可以學會直接告訴天主，她的感覺和矛盾的心情，然後靜聽回音。

這些人一旦開始聆聽天主，並告訴神聆聽祂如何影響他們，那麼他們便會希望有人幫助隨之而來的對話和關係，也就是說，他們可能想要持續的靈修輔導。本書的目的便是協助那些輔導員，更能勝任和更有信心地為那些尋求靈修輔導的人，提供這種持續的靈修輔導。

按照我們所了解的，靈修輔導是直接地關切人與神之間的實際經驗。近來在靈修輔導員之間常常提及輔導的「種類」和「模式」。我們的意見是基本問題不在於靈修輔導是否必須有不同的種類，而是在於什麼是專屬於輔導的焦點。我們以宗教經驗（足以表示人與神的關係之經驗）作為輔導的焦點，這並不是武斷地採納一種輔導的種類或模式；更精確地說，它似乎企圖認出輔導的最基本問題，並讓輔導環繞這個問題自然成形。

因此，為我們而言，宗教經驗之於靈修輔導，等於食材之於烹飪。沒有食材就沒有烹飪可言；沒有宗教經驗，當然談不上靈修輔導。

我們對基督徒的靈修輔導之定義如下：一名基督徒幫助另一名，使他能夠注意天主對他的個別通傳，並回應這位自我通傳的天主，進而在與天主的親密關係中成長，活出此關係所引發的後果。這種形式的靈修輔導之焦點在於經驗，而非思想，特別在於宗教經驗，亦即任何我們稱之為神的奧妙者的經驗。而且，這經驗不是一個獨立事件，而是表達出天主已經與我們每個人建立了持續的個人經驗。

靈修輔導一向的最終目標是培養與天主的契合，所以必須處理個人與天主的關係。平心而論，至少在我們的一生中，大多數靈修輔導員的焦點並未像我們在此處所陳述的，那麼清楚地放在個人與天主的經驗上。目前只要強調一個事實就夠了，即我們對靈修輔導的觀點是把主要的焦點放在對天主的經驗上，這經驗大多發生在祈禱中。靈修輔導員最感興趣的是，當人有意識地把自己放在天主台前時，發生了什麼事情。這並不是說輔導員很少關心或一點也不注意對方的其他生活層面；他對全人都感興趣，只是把興趣的焦點放在受輔者的祈禱經驗上。

「靈修輔導」是教會職務從往昔承繼而來的一個相當誇大的辭彙。在我們的文化環境中，它也是一個最令人迷惑的辭彙，這迷惑可以用一個圖像來說明。

一聽到人提及靈修輔導員，至少下意識會浮現出一位身著道袍，清瘦不顯歲月痕跡的人，雙目垂視，雙手交錯

隱藏在飄飄然的袖筒中。他坐在粉刷灰白的簡陋小室，身旁的牆上只有一扇門上的小窗；在他的對面，坐著一名身穿暗褐色長裙、繫著無邊小圓軟帽的十七世紀法國婦人。兩人之間隔著一張小桌，桌面上放著骷髏頭和一對殘燭。婦人嘮叨地描述先生一年到頭常常出門在外，以及管理家庭產業的艱苦。他正低聲地說出與那單獨者獨處的奧祕，或是傳授一套生活時間表，使得她能將修道院的秩序和虔敬帶入生活中。

這圖像當然不是原創的，大多數的讀者認得它的要素。它之所以有幫助，不是因為它吸引人或是具有歷史上的精確性；而是因為它像漫畫一樣，總括、誇大並聚集現代基督徒（包含天主教、基督教）對靈修輔導的許多態度。它富有古老的階級社會和宗教制度的氣息，人身在其中可以獲知如何生活和詳細的說明。它暗示人生乏味而從生活中隱退，有的只是一套繁重、複雜的思想體系，與生命的基本活力和動力毫無接觸，總是漂浮在上，像個虛無縹緲的世界。它暗指空虛無奈的人追尋「豐富」的經驗，而默觀的神職人員則被上流社會的諂媚奉承所催眠。它的氣氛為不容質疑的男性統治所掌控。

當然，許多的困難來自辭彙本身。在我們的文化，「宗教」聽起來足夠方外了；「靈修」又令我們對矯揉造作和不自然更為敏感，也暗示不食人間煙火的思想 and 行為。對

具有社會意識的基督徒而言，它可能暗示全神專注在內省，以及把自己的心智凝視在自我的情感和倫理生活，而不是轉向人們有所需求、以及天國的平安和正義有待提倡的世界。

「輔導」，不論是帶領人的活動，或是被別人指導的經驗，都同樣與現代文化不搭調。它多少意謂著放下個人的責任，接納那位輔導員的權威。

因此，「靈修輔導」（spiritual direction）的辭彙無可避免地對今日西方文化的人們，暗示一種靈修主義和權威主義，那是健全的神學和心理學必須與之斷絕關係的。我們必須謹記，人類生活的任何層面只能夠是身心靈一起行動；任何對人性發展的協助，若忽略此一事實，必然是傷害多於幫助。同樣地，健全的「輔導」不表示一個人將自己的生命責任交在另一人的手中。「我的輔導員告訴我這樣做的。」這句話絕不能證實一系列的行動是正當的。接受輔導的人必須保有個人的責任。健全的輔導模式及內容要幫助他保有並發揮個人的責任，而不是使人更難以擔負責任。

但是，這辭彙也有其效用。「屬靈的」（spiritual）明示出這種形式的幫助基本的關切不在於外在的行動本身，而在於內在的生活、「心」、人性的核心，人們思考、實踐善惡行為的核心點。它包含「頭腦」，但卻又超越理性和知識。它也使我們想起上主的神參與其中。「輔導」所提供的超過給予意見和解除困難；它意指那尋求輔導的人正

走向某處，願意在路途中與某人交談。這種談話不是偶然的、無目的的，而是足以幫助他找到他的道路。

雖然這個辭彙容易引起誤解，但仍然比「宗教諮商」、「靈修諮商」或「靈修忠告」更能描述所指向的經驗。而且，它是由傳統穩固確立的，也比任何的辭彙更廣泛和自發地為人使用。

因此，我們懷抱幾許的疑惑繼續使用靈修輔導一辭。我們祈望本書能澄清這辭彙引發的一些混淆，也平息漫畫所引發的畏懼。

其他的辭彙雖因不夠貼切未被我們採用，但仍然指出我們實踐靈修輔導之所在的牧靈關懷的範圍。這種形式的靈修輔導通常是一對一的，輔導員與受輔者之間的關係是一種輔助式的關係，是在一種類似契約的基礎上開始進行的。正如牧靈諮商可能著重在婚姻的關係上，靈修輔導則專注在與天主的關係上。的確，靈修輔導可視為核心的形式，其他形式的牧靈關懷都由此而放射光芒，因為所有形式的牧靈諮商或關懷，最終目標都應該是幫助人以我們稱之為天主的奧祕為生活的中心。

靈修輔導與其他領域的牧靈工作一樣，不僅由專於此領域的人來從事，同時也由為數不少的其他使徒工作領域的人投身。我們希望這本書對大家都有幫助，不過我們的重點將放在那些專職的人身上。我們不打算提供技巧、圖

表或方法，而是要幫助人成為靈修輔導員。讀者如果期望看到一篇有關靈修生活的操練和發展階段的論述，或者期待一套有系統的靈修輔導的神學方法，注定會失望。我們將專注於過程：開展神與人的關係之過程；幫助人有意識地與神有所關聯，並在這關係中成長的過程；以及成為一名靈修輔導員的過程。因為我們的目標不僅是增加人的知識，更是幫助他成為靈修輔導員；因此，本書或許對那些在小組中一起討論和工作的人最有幫助，尤其是在某種形式的督導小組中。若想成為某人，最有效的方式是透過與他人建立關係。

第二章 宗教經驗的中心點

第一章所提到的案例中，那些被有需要的人視為訴求對象的人，一想到有人要求自己給予靈修輔導，很可能經驗到恐慌的感覺。不少的人會問：「誰？我？」或許甚至記起當某人要求他們幫忙代禱時，在他們內澎湃洶湧的不堪當的感覺。這種不堪當幫助別人的祈禱生活的感覺，或許是對「教我祈禱」的請求最初的和適當的反應，無論這個請求是如何提出的。凡是輕易接下這項工作的人，多半是不值得信任的。但是現代的使徒工作者可能有更多的理由感到不堪當。我們是大規模的文化轉移的一部分，我們都親眼目睹許多我們曾經賴以評定善惡真假的機構、制度、習俗和理論喪失其可信性，有時甚至是我們沒有意識到的。當變化這麼的多，我們的確想知道，對那些在祈禱和生活意義的中心問題上尋求幫助的人，我們是否真的能提供什麼。

本單元的首要工作便是了解我們身為靈修輔導員所處的文化和宗教環境。這為我們不僅是明智而且是有益的，就是回想起六〇年代大變動之前的時代。大多數人在那個年代無異議地接受政治領袖的正直，也同意立國目標的正確。資本主義帶來的自由貿易，以及勞工聯盟運動，被視為民主生活方式的理想中最寬容的制度。我們如此說不是

要談論「古老美好的日子」，而成為「過去時代的讚美者」；我們只是試圖喚醒讀者注意六〇年代和七〇年代之間的差異。六〇年代以前，我們視為理所當然的社會或政治態度，如今卻遭到我們質疑或甚至認為無可救藥的天真而加以唾棄。這種種對我們社會、文化制度和價值觀的轉變深深影響了我們，也助長許多神職人員體驗到不堪當和疑惑的感覺。

當然，羅馬公教會還經歷另一種革命。六〇年代以前，羅馬公教會似乎對改變無動於衷。在大多數公教徒的心目中，也認為不需要太多的改變。修院和修會團體人滿為患。花費巨資的大型建築多處林立，為能照顧持續不斷而來的初學修士和修生。教堂的出席率非常高。新的教堂和學校像雨後春筍般出現。教宗、主教和神父的權威相對地不容置疑。公教徒知道自己是誰，以及如何待人處事；一旦他們的言行不合預期，他們知道自己犯了罪，就去懺悔告罪。梵蒂岡第二屆大公會議的改變，加上六〇和七〇年代大變動之後，這種種態度都消失了。無庸置疑地，其他教派的基督徒能用文件證實類似的制度上的驟變。不論是福是禍，我們在新的情境是顯而易見的。

直到最近的時日，修院和神學院都未真正發展靈修輔導的中心點和技巧。靈修以及靈修輔導只是修院教育的外圍課程，最多只是一門有關克修、神祕神學或祈禱的次要

課程。足以幫助未來的司鐸或使徒工作者能夠回應「教我祈禱」之要求的計畫，即便有也是少之又少的。今日多數的聖職人員面對愈來愈多的人要求祈禱方面的協助，不禁感到慌張失措和力不從心，因為沒有接受過這樣的訓練。我們也意識到過去的經驗或訓練不足以預備我們答覆今日人們的需求。

文化轉移震撼了我們使徒工作合適性的意識，我們相信也創造了靈修輔導的需求。當大多數人共享社會和宗教的制度與價值，而且彼此似乎又運作得不錯時，價值與意義便會受到制度和個人賴以成長的文化、社會、家庭環境的斡旋調和。偶爾出現特立獨行或激起別人反感的人才會對制度本身提出問題。我們大多數的人對價值多是不假思索地接受，而未能辨認出所依繫的假定並非絕對的真理。假如每一個人都是信徒，那麼為大多數人沒有必要把他們的信仰建立在批判反省自己的經驗上；信仰是當然之事。然而，一旦制度瓦解，會發生什麼現象呢？大家努力編織的那一張假定的網絡開始破裂，很多人感覺到自己漂泊在一個愈發失去意義的混亂世界。他們設法尋求方法使人生有意義，或至少減輕迷惘的痛苦。

因此我們目睹了各式各樣運動的興起，似乎都許諾找到生命意義的某種方式。人們試圖獲得心理治療和諮商協談的幫助，不只是為了神經官能症或生涯的選擇，而是為

了能生活在這似乎失去重心的世界。當人們努力找尋團體和意義時，會晤小組、成長小組、經驗小組等應時而生。東方宗教的操練也引起人們的興趣，各種崇拜小組發展迅速。我們在不同的教會中看到對祈禱和神恩的興趣，不同形式的避靜興盛繁茂。靈修輔導員深覺疲於答覆人們對他們的要求。

在快速變遷的世界中尋求意義、尋求穩固的磐石，基本上是一種宗教的追求。社會和文化的大變遷，似乎使人們開始尋求一種根本的安全。人們最渴望的是能引領他們進入這安全的嚮導，神父、牧師以及其他宗教的領袖似乎是最佳的人選，因此，不斷有人要求牧靈諮商和靈修輔導。但是，這些嚮導往往感到自己也不知所向何方。套句聖經的辭彙，羊羣找不到牧人。

這種情形造成嚴重的危機。我們在我們的文化裡看到預示答案的大師對許多人造成催眠式的影響。無終期的心理治療對許多人來說或許是他們不確定性的解決之道。我們已經看到一些實例，靈修輔導員變成了解困之道，但當靈修輔導員的弱點暴露時，造成了痛苦不堪的結局。在另一個社會、文化和宗教動盪的時代，多默·穆安（Thomas More, 1478-1535）表達出類似的情況。當他坐監的時候，他的女兒瑪格麗特（Margaret）問他是否受了若望·費雪樞機主教（Cardinal John Fisher）的影響，而拒絕宣誓國王是教會

最高的權威。穆安讚揚費雪主教一番後，回答說：「女兒，天主是我良善的主，我從來就沒想過把自己的生命交付在另一人的背上，即使他是至今最優秀的人；因為我無法知道我會背往何處。沒有一個活著的人能讓我完全信任的。」如果身為宗教的領導者自己都不確定，那我們還能轉向誰呢？我們能信賴什麼如同磐石呢？我們把我們的靈魂交付給什麼呢？我們在以下的篇章中，要努力證實找到這樣的磐石是可能的，也幫助人們找到它。這磐石不是其他任何人，而是我們稱之為神的奧祕，而這奧祕是每一個人的身心靈能經驗到的。

不論某人來到我們這裡尋求能賦予漂泊人生意義的某種事物，或是某人明確地渴望發展與神更穩固和更個人的關係，我們面對同樣的問題：從何處著手？如果人們對已接受的客觀真理和方式未感到欠缺，兩個情況的請求都不會提出來的。這些請求迫使我們詢問一些基本的問題：我們是否相信一位神，祂真的能與祂的子民進行集體性和個別性的交談？我們是否相信與神能有位格性的相遇，而且與祂的關係能夠把個人的生活建基在磐石上？如果我們真的相信這些事情，那麼人們在哪裡遇見這位神呢？最終，我們相信每個人在自己的經驗中遇見神，無論這經驗發生在團體的禮儀或祈禱中，或是私人的祈禱中。

不論好或壞，在我們世界中的任何情況下，每個人藉

著回答下面的問題，都能找到一塊不會倒塌和損毀的磐石：在我個人的經驗中，我是否遇到一位我能稱之為「祢是我的救贖磐石」的奧祕者？在這個「不信」已經成為或快速成為「自然或正常狀態」的世界裡，信者有兩種選擇：一是退縮至愈來愈小的「真實信徒」的區域，彼此加強「遭受圍攻的信仰」；另一是走向基督信仰的中心。這中心是在信望愛中，經驗到耶穌是我和世界的救主，我願對祂有所回應；換句話說，這中心是祈禱和建基在祈禱的生活。第一個選擇最終意味著基督徒把他的靈魂交付在其他「真實信友」的身上，而不是交付在神的手中，同時他躲開任何對世界的使命。我們相信，基督徒唯一而嚴肅的選擇是第二個。在今日多元的社會中，信仰只是多重選擇中之一；我們所站立的磐石最終不能是其他任何人的經驗，必須是自己的。我們經常經驗到「別人的背脊」是多麼脆弱。

這並不是說我們每個人都成了單細胞生物，不受外界影響。基督徒按照定義來說是一個民族、一個信者的團體，影響彼此的信仰、經驗和生活。基督徒把他們的信仰奠基在權威上，即聖經、教父、大公會議、種種信條的聲明以及教會聖統制度的權威。不過，基督徒都應將權威所聲明的轉化成自己的，才說「我信」。在文化動盪的時期，這種轉化成自己的需要更顯迫切。

然而，如果我們被迫依靠自身的經驗，我們不是又碰

上一個不可能的情況嗎？心理分析學已顯示，我們似乎不能完全認清自己，並且確定沒有自我欺騙。我們的一切經驗都有結構，而且所用的結構都是我們過去經驗的產物。我們不可能有所謂「純粹」的經驗，完全不受我們個人的個性和思想的影響。我們如何能確定我們「對神的經驗」真正是「對神的經驗」而不是「對自己的經驗」呢？伴隨著對我們所屬的社會、文化、制度組織的洞察，知識的社會學也引發類似甚或更困難的問題。當然，心理分析的評論和知識的社會學也能轉用在那些宣稱不信的人身上；不過如此的轉向，充其量只是在說明，信與不信兩者同樣是無衣蔽體的。問題仍然存在：基於自己的經驗，我如何能夠十足把握地說出，我相信一個的確存在的神，祂藉著耶穌基督觸動我生命的核心？

當代的一些思想家提供了一些相近的答案，柏格爾（Peter Berger）即是一例。他表示：「沒有什麼事物可以免於社會與文化分析的相對化。」但並不因此便能證明神不存在。柏氏建議神學不要從啟示的神，而要從人以及人的經驗出發。換言之，他認為令人疑惑的人性經驗卻正是我們找到答案之所在；唯有在那裡，我們才能發現「超越的訊號」和「眾天使的喃喃低語」。

柏格爾認為任何對人性經驗的嚴肅探索將揭露眾天使的喃喃低語。但我們如何判定真是天使之音呢？我們獲得

訊號的真實果然存在嗎？因此，注意人性的經驗使我們面對神的問題。這問題並不因為提出，就得到答案。這不是可以輕易打發的。努力回答此問題要求我們轉向內在，因為答案不會來自於察驗某種外在的例子或對象，而是來自於接受它對發出問題者的所有的意涵。柏氏的結論與著名的神學家拉內（Karl Rahner）和郎尼根（Bernard Lonergan）以超驗方法為基礎的神學相互一致。探詢的主體終究認定神的存在是他身為探詢主體的存在之先驗可能。然而，除了探詢的主體以外，沒有人能給他這樣的判斷，而且他必須嚴肅地面對他個人內心的經驗和運作才能做到。在追尋建立生命意義的磐石的途中，我們逐漸領悟到關注內在經驗、持續地關切靈修神學和靈修輔導是非常重要的。

一個人在別人的協助下，經由注意他個人的經驗而承認神的存在。然而，他能否相信這位神在他身旁，並對他自我通傳？「這位神關心我嗎？」「祂已經救了我嗎？」這都是人們詢問的存在性問題。我們如何幫助他們回答這些問題呢？還是一樣得回到個人的經驗上。我的經驗受到我成長環境的影響，我所屬教會的影響，以及我所受到的教導和見證的環境。但我終究必須說：我相信耶穌是我的救主；我相信祂的愛捕獲了我，我在信仰中經驗到這份愛。沒有任何其他人的信仰和經驗幫得上忙。這是我懷著信仰的確信所站立的磐石，穩健牢固，不會崩裂。我們受邀教

導別人祈禱的人，務必使他們藉著給予神機會證實祂對他們的照顧和關心，並協助他們注意內在的經驗，以獲致這樣的確信。

我們對於要求「請教我祈禱」的現代脈絡的反省引出了以下結論：我們提供協助的最佳途徑是專注在那位尋求協助者的宗教經驗上。我們希望這樣的反省能夠幫助那些從事輔導工作者消除一些焦慮。我們不需要複雜的技巧，我們不需要是個超脫塵俗的「聖者」。我們需要聖經與神學的知識，不過最重要的是，我們需要有興趣和意願與那些尋求者探討宗教經驗，一起發掘這經驗正顯示的關係。

這或許有助於指出神學本身正經歷趨向內在化的徹底轉移，這種典範轉移帶來很大的衝擊。郎尼根在《神學方法》（*Method in Theology*）的著作中指出，超驗的方法僅為神學方法提供一種成分。它能夠幫助人認知並肯定自己是一個存在者，他的基本動力是在知識和愛上朝向自我超越，而成為注視神的存在者。然而神學方法也需要宗教的成分，需要認知神確實說了話，已經在知識和愛中通傳自己。

郎尼根大膽地作了由客觀性到內在性或相互主體性的典範轉移。為他而言，宗教的成分是由經驗所提供，是在愛中與神同在的經驗。超驗的方法證實我是具有自我超越能力的存在者。當我能夠說這能力已經實現時，即神在愛中與我同在、我在愛中與神同在，當中就具有宗教的成分。

因此，郎尼根的神學方法不是建基於從某一套最先的命題推演出來的結論上，而是建基在宗教經驗上，在愛中與神同在的經驗上。它是建基在這個問題的答案上：我在某種模糊的方式上經驗到我最深渴求和希望的實現嗎？

郎尼根在〈神學的基礎〉一章中，清楚指出系統神學及牧靈神學的基礎，不是前提而是悔改的人，包括悔改的神學家。因此，長久以來很少涉及宗教經驗的神學學科，現在回到了作為自身基礎的宗教經驗上。靈修輔導員和其他牧靈工作者，深覺必須關注宗教經驗方能幫助他人時，發現神學家們正採納同樣的焦點。相互合作以彌補信理神學或學院神學和靈修間的裂縫的新時代，正迎向我們。

在我們的時代，為靈修的成長而專注在宗教經驗，我們視之為有幫助和必須的，在靈修的歷史上，這並不是一個新的現象。從最初期的時代起，熱心基督徒已經把他們的生活建基在對神的經驗，以及經由注意這經驗而發展出的意識性的關係上。那些反映基督徒歷史不同點上基督徒信念和實踐的文學，鼓勵人們接受宗教經驗，以及由此發展出來的對談式生活。

宗徒們經由對耶穌的經驗而相信祂並信靠祂。許多有關耶穌的思想都是由他們的經驗而來的後果，但是思想的基礎是經驗本身。看看新約便一清二楚了。

四部福音所描述的門徒都沒有以一個預設耶穌的圖像

來與祂建立關係，而後再列舉事實來支持該形象。他們先認識耶穌，觀察祂、加入祂的行列、注視祂的行事、聆聽祂的言談。他們對祂的經驗促使他們提出疑問，也促使他們回答自己提出的疑問。他們眼看祂在治癒癲瘋病人以前碰觸他；對癱瘓的人說出寬赦之言；向法利塞人挑戰說他們希望祂在安息日殺害生命或給予生命；溫和地對待納因城的寡婦；邀請患血漏病的婦女和祂交談。門徒從這種種的行動和其他的事蹟經驗到祂，他們對祂的確信和忠誠是這些經驗的後果。

福音顯示出宗徒對耶穌的態度之發展歷程。他們首先看祂是有能力者，而後才接受祂是默西亞。他們對祂首次描述默西亞的命運大為驚愕。直至基督復活以後，他們才領悟祂的被出賣和死亡是神的意願，是神使救贖工程能夠實現的方式。因此，宗徒們被描述為他們是在這經驗的基礎上，不斷體驗並發展堅定的信念。基督宗教建立在這根基上。

當聖達修（Athanasius）記述隱修者安當（Antony）的靈修旅程時，他談論他不是因為依據可靠的思想所得到的結論而開始他的靈修旅程，而是因為他聽到了福音，他聽到耶穌的話：「你若願意是成全的，去！變賣你所有的，施捨給窮人，你必有寶藏在天上；然後來跟隨我」（瑪十九21）。他聽了這些話後，決定給予回應。聖達修認為福音

的宣報和安當的回應都是一種經驗，他想要告訴他的讀者，安當的生活和他的美德與神恩的發展，都建基在這個和其他的經驗上。

初期基督徒的文學包含不少這類的例子。宣道者和作家都期待神對待眾人就像祂在聖經中對待他們那樣。他們認為與神交談的經驗不會因著耶穌升天而終止，而是在那些活出教會生活的信者的經驗中持續綿延。

亞歷山大的克勉（Clement of Alexandria）是以聖言作為基督徒的教育夥伴（paidagogos）來描述基督徒的生活。根據希臘文化，「教育夥伴」是一位家僕，從孩童早年的時候就照顧他，陪伴他經過有時危險的街道上學；在忙碌的城市中，與他一起向前走；並以自身的榜樣、勸告或對事物的取捨決定，幫助他學習適應環境。這位教育夥伴的工作主要不是學術性的。學校老師教導孩童學校的課程；教育夥伴花大半的時間和孩童在一起，透過夥伴關係幫助他學習。克勉認為聖言基督就是對我們這樣做。僕人與幼童建立起一份情感關係；同樣也發生在基督和基督徒的關係中。在這樣的關係中，人在對神和生命的關係日漸成熟。這種看待基督徒成長的方式，是欣然地向發生在基督與基督徒之間的持續對談的理解開放；也是向發生在變遷環境的對談，以及透過發展的階段持續對談的理解開放。在任何人的生活中，人和親近的人之對談會隨著兩人的成長而

有所改變。克勉的基督徒生活觀鼓舞我們假定與基督的關係也會這樣逐步進展。

大約同一個時代，另一部作者不詳的著作《致丟格那妥書》（*To Diognetus*）中，提到一名異教徒的皈依，是因為他明白天父廣愛眾人，並邀請人愛祂。認識和愛這位「首先愛你」的天父，這種意識就是基督徒生活的基礎。人是從關愛他的神，學習如何生活。他身為基督徒的成長，並不在於他對法律的遵守與否，而是愈來愈相似他所遇見的神。他不再以自我為中心地使用自己的能力和財富；而是會分擔別人的重擔。他對神和基督徒生活的經驗引導他漸漸進入神與我們之間關係的奧秘深處。

這兩本著作對基督徒生活的描述鼓勵我們視生活為神與我們的關係，這關係要求相互的溝通。神以言以行向我們說話；我們有能力回應。透過教會所傳達的聖經，幫助我們獲致這種基督徒的人生觀。聖經是在禮儀中被宣報的。聖經不是一本只供人靜默、私自閱讀的書，甚至在禮儀之外，它也為服務者或個人大聲宣讀。雖然十分鼓勵運用聖經，但是聖經的上下文不是私自研究的，而是由一個人向另一個人宣讀，然後引發反應和回應，或是退縮或是更接近神。

聖言是向整體羣眾說話，但聖言也是對個人而發的。講道者不僅談論聖言對天主子民的相關性，而且要向他的

聽眾闡明聖言與個人的生活、所處的環境以及可能發展的聯繫。「倫理的意義」或「靈性的意義」聲稱：當上主發言時，祂念及每一個體的生活。上主說話，個人反應並決定他的回答。因此，人生可視為上主與我們之間言與行的交談。以心靈觸碰聖經，可避免純理性的交談。禮儀的安排為使聖經能向團體發言，本身就是鼓勵人們能用心和情感，如同運用他們的理性去聆聽聖經。

千年以來，禮儀的服務呈現出上主是向祂的子民說話，要求他們的反應和回應。以情感聆聽聖言本身是一種經驗，更接近我們所稱的宗教經驗，而不是我們習慣安靜地閱讀聖經，也不是對天主聖言的討論，一如最近幾個世紀以來講道的內容所呈現的。為我們而言，這樣談論宗教經驗作為基督徒生活和祈禱的基礎，並不是要提出一種新的祈禱基礎。更精確地說，這似乎是在指出從初期教會以來，基督徒傳統核心的一個要素。

與聖經中的天主聖言交談對基督徒的祈禱是自然的，這一點是清楚的。十二世紀的埃爾雷得（Aelred of Rievaulx）在他的《耶穌十二歲時》（*When Jesus Was Twelve Years Old*）一書中，描述著耶穌在聖殿的奇遇，隨即自然地與他直接交談。在接受聖言一事上，他為他的寫作對象做了很好的示範。他也顯示給我們一個人如何自發地回應天主聖言。

中世紀的作家發現《雅歌》實是靈修生活交談的典範。

聖提里的威廉（William of St. Thierry）在他的書《雅歌的詮釋》（*Exposition of the Song of Songs*）便認為「新郎」著手推動靈修生活，視之為與他建立關係的一種生活。「新娘」回應他的主動性。由於雙方都願意彼此建立關係，因此他們之間的關係得以拓展。《雅歌》記載的是口頭交談，但基本上交談視為是一種行動。一方的行動傳遞給對方；對方則決定是否回應。《雅歌的詮釋》思考聖子的停頓、消失和猶豫如同基督徒生活的描述一樣。過程包括挫折、沒有實踐的希望以及在黑暗中尋找的時刻。但是在整本《雅歌的詮釋》中，新郎和新娘渴望彼此的關係是一個持續和持久的趨向。

威廉和中世紀的其他作者一樣，非常重視知識。他尊重理智認識的事實。然而，他也相信愛，他認為人最終透過愛神來認識神。新娘和新郎的關係運用作為發展靈修生活的圖像，使得了解經驗的中心更為容易，如同威廉這樣理解的作者一樣。理性知識在威廉對靈修生活的理解中，占有獨特的位置；但是，以經驗為基礎的愛才能觸碰到神。

像威廉這類的作家相信機構和制度。教會、社會團體、修道院對他們是極為重要的，也是提供他們與神相遇的場所。當然這些場所本身不是相遇；相遇發生在他們與神的關係中。它要求意識到神的愛，以及意識到自己接受這愛的個人召喚，並且要給予回答。這個回應可能將人帶往未

經探勘和難以想像的地方，但它始終是在回應那已經在人的內心說出、又會繼續不斷說出的言語。

中世紀末期的靈修，一派強調對神的理性認知，另一派則強調對神愛的經驗，兩者之間有許多衝突的記號。中世紀晚期的依納爵·羅耀拉，在這些不同的強調中作了選擇。他的著述顯示出他選擇相信他的經驗。他非常熱情地尊重教會權威，儘管他在某些運用權威人士的手中遭受相當多的苦難，他絕不質疑權威對他的要求。然而權威不能取代天主與個別心靈的溝通，以及人心的回應。他的生活就是一種對話：天主在召叫、扶持，而依納爵在回應。他願意選擇未經踩踏過的路徑，因為他深知天主會沿途引導和扶持。

這些指標顯示出幾個世紀以來，基督徒的傳統如何對神的個人經驗開放，並鼓勵從這經驗產生的交談式的關係。我們最後以依納爵為例是適當的。他的《神操》建基在堅信天主能夠而且渴望在交談中與人相遇，幾個世紀以來，該書已經成為基督徒傳統接受經驗和鼓勵與神交談的典範。

《神操》也向我們顯示，一個人向靈修輔導員陳述自己與天主交談的經驗，能夠幫助他不斷拓展這種交談式的關係。

第二部

培養

上主與受輔者之間的關係



第三章 上主與個人的關係

靈修輔導有助於個人與上主建立關係的發展。最直接與靈修輔導有所關聯者是上主、受輔者以及輔導員。輔導員與受輔者的關係對受輔者與上主關係的發展具有決定性的影響，但是後者是先於前者而存在的，且是獨立存在的。輔導員不在上主和他的受輔者之間產生關係，只是助長這樣的關係。

上主是奧祕，是一個我們不能在任何合適的方式下認識和稱呼的完全的他者。我們的假定是祂願意與人以團體和個人的方式有所關聯。祂不需要任何人幫這個忙，不過人需要尋求協助以開展他和上主的關係。所以，我們現在要轉向受輔者這個人，以及協助他在與上主的關係中成長的方法。

根據我們在靈修輔導講習或培訓課程的經驗，人們對於掌握我們所著重的宗教經驗和對上主關係的切入點有困難。我們最初未能覺察到底發生了什麼，直至某次的講習中才發現，有少部分的參與者會錯意了。我們逐漸地理解到定義和描述為傳達我們的意義是不合適的。我們需要花時間幫助我們的聽眾，先對所謂的「宗教經驗」與「對神的關係」有所感受和體認。我們在本章打算為讀者提供同

樣的事。我們的目的不是要定義這些辭彙，而是要邀請讀者回憶起個人的經驗，看看這些經驗是否回應我們所描述的。

當我們談到在祈禱中表達和發展的關係時，我們立即遇上了語言的問題。我們往往傾向抽象化，例如要說明人有困難向神表達他的懼怕，我們可能訴諸心理學的語言，使用像「情感性的低度發展」、「身分危機」、「親密關係能力的缺失」等術語；或者轉向神學領域，談論罪與恩寵的搏鬥。這兩種解釋的模式可能真確地說明當事人的狀況，但未能適切地指出他與神之間的具體關係，而這卻是最重要的一個層面。我們需要用另一種辭彙來描述這個關係。它應是關聯性的，因為描述的是關係；應是宗教性的，因為談的是與神的關係；應是具體的，因為我們要談論該關係的經驗，而不是它的理念。

我們所指的「與神的關係」究竟是什麼呢？我們首先指的就是「是」。人受造時就已確立，甚至人尚未意識自己的存在時就已存在。不論我知道與否，我是一個受造物，而神是我的創造者。神視我為祂的子女，雖然我不知道祂是父。耶穌視我為祂的兄弟或姊妹，即使我尚未意識到這個聯繫。凡是任何人不認識他的父親、母親、兄弟或姊妹，在他的意識中一定會有種缺乏。他或許感到無根、絕對的孤單，或者某種失落感。同樣，沒有意識到這位與我們有關係的神，可能在我們的意識裡顯示出來。單獨面對我們

所有的懼怕、未達成的希望和自我懷疑，是我們許多人似乎都會經驗到的恐懼。我們大多數沒有表達出來，但它影響著我們。這種欠缺有可能正面表達出某些人對他們無法命名的更深度生活層面的渴望。

我們的信仰告訴我們，不論我們知道與否，上主藉著不停地創造和救援我們，與我們交往。祂與我們分享祂自己，即使我們不知道祂正在如此做。生命本身把祂通傳給我們。初春開出的第一朵番紅花傳送生命的毅力；夕陽向我們顯示燦爛；友誼通傳給我們忠誠和愛的經驗；暴風雪與颶風使我們意識到，大自然的秩序終究不在人的控制中；核能的開發讓我們發現人探測和剝削宇宙的能力，似乎是沒有限制的，而核子的意外事件告訴我們，人不能完全控制所發現的種種。

在這些或許多其他的方式中，基督徒意識到神在與我們溝通。祂這樣做，不管我們是否稱祂為通傳的源頭，我們持續不斷地被通傳。

當一個人在特別的場合與另一人溝通時，例如一位男士送一束玫瑰花給他所仰慕的一位小姐，我們能夠談論溝通的經驗。這對開始這行動的人來說，是一個明確傳達訊息的經驗。但對接受者而言，如果他不知道有人正傳達信息給他，這只是一個隱含的溝通經驗。例子中的小姐可能喜歡玫瑰花的美麗，但卻認為那是送給她的妹妹。當意向

的接受者明白時，溝通在他那一方面才是明確的溝通經驗。一個特殊的宗教經驗是在神與人雙方同時產生明確的溝通經驗。當事人知道神在此刻正向他通傳。

然而，是否聆聽神的通傳、是否回應我們所聽到的，全在我們的自由。當我們談論默觀祈禱（contemplative prayer）時，我們同時正談論意識到神的通傳，以及渴望聆聽祂和回應祂。有意識的關係開始於當我選擇聆聽或注視他人正在做的事。當我做這個選擇以後，我自由地決定是否回應。因此，藉著默觀祈禱，我們的意思是有意識地願意和渴望注視和聆聽天主，當祂希望我聆聽和回應祂。我可能接受或拒絕祂所希望的，不論這兩者中的哪一種方式，我已經做了回應。當這過程發生時，這個人已經有了開始靈修輔導的「食材」。

還有一點需要作更精確的說明。我們能夠談論任何個人的宗教經驗是神渴望和我們建立個人關係的表達。這關係是由祂開始，而我們承認這份關係並且予以回應。但是，可能有兩種不同類型的事件，我們稱之為宗教經驗。一種是自然產生的，發生在祈禱中或非祈禱的時候。它引起人對神的反應，並渴望在某種方式上回應祂。一名男子在冬天的夕陽下沿著鄉村的道路漫步，為環繞他的美麗景色所觸動，產生敬畏之心，心神充滿喜悅，而稱頌感謝神。他回家後，與自己的妻子分享這個經驗。他偶爾回憶這個事

件，但它仍是一個相當孤立的觸神經驗。

另一種事件也是類似的經驗，但它卻不孤立於個人的生活結構之外，反而是對神持續性意識關係的開始或是一部分。例如漫步夕陽下的敬畏經驗，使人想到過去未免太忽視神的賜予，進而促使他每天安排時間祈禱，以便加深與神的關係。我們在本單元著重的就是這樣的經驗，因為這種更有意識地追求與神的關係，才有益於靈修輔導。

如果你詢問人們當他們祈禱的時候發生什麼，你會得到種種不同的答案。有人會說祈禱很困難；有人則說簡單易行；有人會表示有時困難、有時容易。一般來說，祈禱似乎不是困難也不是容易的事。祈禱不比任何深刻、持久、值得信賴的關係更為困難，同樣也不會更為容易。這比喻較乍看之下更為貼切。如果你和某人每週半小時或更多次數交談個人的事物，不久你會發現雙方已經發展某種密切的關係；或是兩人之間有些事情不對勁。如果所呈現的是相互溝通，也互相接納希望、渴望、理想、恐懼和挫折，那麼雙方的關係必然密切。

新舊約舉例說明這比喻的適當性，它們是上主向我們表達祂的態度的紀錄。我們看到祂如何活出祂的愛、祂的關懷，以及樂意與人相處的心願。這些與我們溝通的嘗試並不是一位學者在說明他的立場。雅威既是仁慈又驚慌，既是憤怒又關切地說話。耶穌對民眾說話也是既鼓勵又氣

憤、既憂傷又熱情。上主渴望與我們進入相互的關係，促使人們有所回應。祂按他們的名字召叫。祂在困難時給予他們協助；拯救他們免受壓迫，寬恕他們的遲鈍和頑強，以慈母心腸對待他們。耶穌為羣眾而流淚、努力幫助他們了解祂、耐心地為他們講述天父、警告他們、催促他們，以及斥責他們。

凡是決心聆聽聖言的人，他們會遇到一位直接對他們表明祂自己態度的神。祂直接邀請祂的聆聽者有所反應。更好說，除非他們給予反應，否則他們得不到平靜。特別地，福音就是以引發反應的方式編寫的，也唯有如此方能正確地了解福音。

凡是認真聆聽福音的人傾向對福音有所反應，如同他們對任何引起議論的聲明有所反應一樣。他們喜歡或不喜歡他們所聽到的，他們想多聽一些或不想再聽。如果他們不喜歡他們所聽的卻又無法躲開時，他們可能會顯得厭煩或表現出主動的對立。如果他們喜歡，他們當然給予贊同、希望、喜樂、滿意或其他合適行動的答覆。

不論答覆是肯定或否定，一旦我們有所反應，先前發言的神似乎就會顯得不一樣。祂可能表達出來的態度，是在這反應發生以前不曾表達過的。例如：當祂受到怒氣的對待，祂可能就顯出耐心的注視；若是祂的言語受到接納，祂可能表達出愛。這就是和「聖言」的相處之道。聖言表

達出一個生活的存有，渴望與我們交談。回應愈為明確，交談愈容易展開。

這交談的辭彙在有些讀者看來可能有些奇怪。我們不是在談論有關「聽力」的事，雖然這有時似乎會發生。對多數人而言，神的言語來得微妙而難以覺察，以及不容易觸知，但不會比這更為真實。譬如一個人在對神大吼一陣之後，可能會「覺察」到神還在耐心地聆聽，想知道他是否還有什麼話必須說。或者一個人在屢次承認卑微不堪後，突然不預期地泛起了心聲：「我能接納你之所以為你，而你能接納自己嗎？」在其他的情況中，聖經的言語不請自來地浮現腦海，而且被分辨為神對這個人自我啟示的答覆。凡是已經讓神對他們說話，又誠實地回應的人，自能從經驗明白隨之而來的交談形式。

交談發生在生活之言和傾聽的回應者之間。即使聖經作為交談的基礎，但交談不是研究的會議，雖然事前的研讀可以增添豐富性。然而，研究有可能取代了交談，因此阻撓聖言的交談目的。

那顯得蒼白、瘦弱，已經修得完全掌控自己的反應和回應的苦修者的刻板印象，不適合我們對傾聽聖言的回應者的描繪。這掌控自己的人是不適合以關係為重點的靈修輔導的人選。最佳的人選是那些真正經歷人生，而不畏懼人生的酸甜苦辣者。他們已經能與其他人發展密切的關係，

並且非常渴望加深與上主的關係。這樣的渴望可能來自一種空虛感，儘管工作有所成就、家庭亦和樂融融。這種空虛感往往在人過三十五歲後產生，因人意識到有所缺乏。它也有可能來自我們在第二章所提及的文化、社會、宗教等的不安適。生活中的危機往往動搖某些人的平穩感，迫使他們詢問生活中與神交往的品質。父母、配偶或知己的去世；生一場大病；工作或團體的改變等，這些危機促使人重新看待自己與神的關係，以及渴望更多。

經驗告訴我們，那些與神的關係感到最自在、渴望與神建立這樣的關係以及渴望我們所描述的靈修輔導，通常是主動、積極進取、入世和有才智的基督徒，他們完全不同於一般對「靈修者」的刻板印象。他們如同雨、霧、日光那般的真實。他們希望讓神之所以為神來對待他們。他們強烈地渴望親密，他們往往也是好朋友和好戀人。他們是反應靈敏的人，因此對言語也會迅速反應。

當然，他們也是人，因此他們的回應不會立即出現。他們需要在與天主的關係中成長，以及有能力加深和祂的對話。當他們持續回應聖言，反應起初並不是明顯進入對話。例如，某人可能一開始對他聽到的聖言表示贊同，但在對談的喜樂幾小時以後，發覺自己對天主表達憤怒。他甚至需要多花一些時間才意識到他正在表達憤怒。或者一位女士最初對聖言的反應是氣憤，但過了一段時間，她的

怒氣可能為欣賞所取代，神竟然能夠接受生氣的她，由此她也接受神的關照。

在這持續的交談中，人對神的行動最深的反應非常緩慢才變為明確的表白。他們也可能受到吸引，只是有相當大的困難。例如，我們的一些反應會加上保護色。一個對神憤怒的人有時不會在祈禱時聆聽並且回應祂，結果是他根本就不祈禱了。不過，他很少會對自己說，他是在生神的氣而不祈禱，卻反而告訴自己是沒時間祈禱。他甚至會請靈修輔導員幫他安排生活的作息表，為能有時間祈禱，而花上幾個月的時間仍安排不出何時可祈禱。這些在時間作息表上所作的努力不會解決問題的，因為這並未幫助他找到無法祈禱的原因。他是太生氣以致無法聆聽神，但是他相信他是太沒有紀律或太忙而無法祈禱。

因此，有時我們給予我們無法祈禱的理由不是真正的理由。真正的理由有時是在我們自己的心態上，特別是我們覺得難以接受的一些心態。例如，誰想要知道他是對神生氣、懷疑他的婚姻或是非常害怕生活呢？可是，如果我們希望個人的祈禱是頻繁和尚可的，我們就必須一次次地對天主傳達我們的真實態度。「透明」是一個適當的辭彙來說明開放的態度，亦即我們讓聖言來對我們說話，也讓我們對祂的回應更充分地代表我們自己和我們的態度。

人們時常驚訝地發現，在祈禱中流露出的像似憤怒的

強烈感受，同樣是他們與神關係的一個因素，而且同一感受有重複表達的必要性。這是他們的挫折共通的表達：「我已經都說過了！」然而，感受仍然重複出現，因此可能需要一次又一次地在祈禱中表達。當我們祈禱的時候，這種討厭的感覺重複出現，並非表示神不了解我們第一次的表達，或是我們沒有適當地表達自己。這正表示在我們與祂的關係中，透明性的發展要求特別感受的重複表達。感受持續，也有可能我們每次祈禱時再次出現，正如我們對一位親密朋友的感受可能會在我們每次和這位朋友交談時再次出現。在兩人的友誼中，憤怒或害羞的重複出現並不表示兩人的友情在淡化。同樣，對神或對祂所創造的宇宙討厭的感覺重複出現，甚至是頻繁地重現，並不意味與祂的關係瀕臨崩潰。真正對友誼造成危機的不是憤怒、害羞或其他任何討厭的感受，而是一方或另一方沒有意願分享他的感受，進而導致疏離的增強。經常有人描述在祈禱中對神情感上的疏離，表示這種狀況的發生時常超過一般所能理解的。

情感上的疏離，不表示冒犯了神，或是我們通常所謂的倫理的缺失。然而，它可能含有在增進關係上的缺失。其中一種在增進關係上的缺失使得缺乏成長格外顯著。有人祈禱如同他們在童年時所做的一樣。他們思考和行動是成人，也有成人的責任，但當他們祈禱時，他們運用十歲時同樣的語調和以同樣期望的架構來表達。例如一名婦女

面對喪失唯一孩子的當時，她可能只會用感謝或懇求來向神表達。她可能沒有辦法在祈禱中表達心中的失落感和憤怒感。她通常的祈禱辭彙不能夠表達這樣的情感，因為十歲的孩子不能對像神這樣偉大和令人敬畏的人生氣。這或許也有另一種原因：她可能發現有困難向任何人表達悲傷或生氣的深刻感情，甚至沒有能力面對它們。

當我們愈來愈能意識到神在我們的經驗中是值得信賴的，以及當我們愈來愈能向祂表明我們個人內心深處的態度，透明度就愈來愈好。這態度的表達要求更進一步的闡述。它不是一句精簡像似「我很感激」的敘述，而是一種長時間和耐心的努力，設法向神表明自己的情緒、感覺或態度。這就像似對知己傾訴個人內在自我的情況，他知道這位知心的朋友不會放棄他，無論他說什麼也不會疏遠他。例如某人可能會說神對他的照顧促使他幾乎要流淚，他感覺到無以為報而深感有罪。他設法傳達心情和感覺，以及盡可能直接地這樣做。他可能會哭泣。如果他是個健談的人，藉著不尋常的靜默更直接地表達深刻的感激，他可能保持十或十五分鐘的靜默。如果他習慣用身體的姿態來表達感激，他可能會深深地一鞠躬，保持五分鐘之久。憤怒或恐懼也可以直接表達，用咒罵、姿態、告誡，或是口若懸河地講述激起情緒的事件或情況，或是用其他直接表達情緒的方法。

我們的祈禱經驗愈多，也就愈能讓思想以外的種種進入我們的祈禱。我們會自發地尋找更充分表達自己的方法。嘗試敏於接受神或與祂交通，但又不包含聲音、姿態或其他活動，通常似乎是貧瘠和表面的，可能會經驗到某種不真實。諸如禁食的克修操練有時是因人有需要更充分表達自我所引起的。這些克修操練容許身體表達態度，使個人能夠更充分地進入與神的溝通。因此，在祈禱中邀請神與我們溝通並嘗試在祈禱中回應祂，在在關乎我們整個人的投入。感情、情緒、思想、渴望、希望、意志、身體姿勢和態度、生活的活動和動向都會受到影響。隨著祈禱的加深，我們的力量和資源會漸漸被吸入祈禱的動力內，視野也會變得開闊。我們的生活各層面也會逐漸被吸入，我們對社會和經濟的態度、我們的人際關係、我們對朋友的選擇、對工作的選擇，都會受到在個人祈禱時所形成的人與神關係的影響。

祈禱不會脫離個人的其他關注而獨自發生，因祈禱的視野和本質都受到個人的種種關注所影響。一個與北美印地安保留區蘇族（Sioux）人民往來甚密的人，會發現他個人的祈禱同時受到蘇族夥伴的默觀態度以及他們生活文化僵局的影響。一所貧民學校的管理人會發現自己的祈禱，受著所肩負的責任以及學生們的社會狀況的影響。耶穌為自己所選擇的無能為力以及祂對貧困者的憐憫，對這位貧

童學校的管理者和對一位哈佛大學教授，各具不同的涵義與情感的衝擊。這位管理者的其他關注反過來受到發生在他的交談式祈禱中事物的影響。他會變得更富同情心、對別人的情緒更有耐心，也較能容忍自己。他可能有寬廣的視野，對他的周遭環境及社會的變遷更具開放的心態。

當然，也有人的祈禱是遠離環繞他們生活的潮流，對社會的需求無動於衷的。我們大多數都聽過度誠熱心進堂的人卻領導專制的政府，但願這種不和諧的狀況是罕見的，可惜沒有根據。「祈禱」一辭往往未被使用為指明一種交流對談的祈禱，一般人經常提及的祈禱是機械式地誦念經文、被動地參與禮儀、責任的履行。在這樣的祈禱中，傳達給神的只是渴望站在祂良善的一邊。相對地，我們一再描述的真正溝通對談的祈禱方式卻能改變人，只要持之以恆，最終能讓人檢視他們生活的全面。

同時，切莫忘記我們祈禱時，即使是溝通對談的祈禱，是一個帶有歷史背景、社會和文化環境以及明確的宗教培養和教義的人在祈禱。我們不可能像蛇蛻皮似的把過去擺脫得一乾二淨。靈修輔導員應知道受輔者的背景。假如喪子的婦人還是以十歲小姑娘的心態在祈禱，那麼她喪子的深度痛楚就很難向神傾訴。她需要有人幫助她與神建立關係，不可以簡單一句：「就是這樣了」就交代過去。靈修輔導員需要知道，多年良好習慣的訓練會對許多受輔者的

祈禱造成影響。一個緩慢和耐心的教學法通常是需要的，這個教學法可能包含《聖詠》中對上主表達不耐和氣憤的辭句（詠六），和《福音》中巴爾提買的再三要求（谷十），並介紹一些談祈禱的書；同時需要不辭辛勞、憐憫、體貼的幫助，使得人們開始意識到對神和世界的討厭的感覺，而且能夠向神談論他們發現的真相。此外，靈修輔導員不是受輔者的宗教思想的唯一來源。以喪子婦女為例，她可能在主日彌撒的道理中，聽到責問上主的行為或惱怒上主是有罪的。要驅逐這樣的影響可不是一件簡單的事，她需要憐憫和協助，穿過由她自身的衝突情感所形成的混亂，以及她正接受的互相抵觸的種種「幫助」。換句話說，她需要幫助，而能將她所有的混亂和衝突的情感呈現在上主面前。

最後，我們需要提醒自己靈修輔導僅是教會內眾多職務之一。靈修輔導員可在他們的工作中對於神和人學習許多，而這會有助於他們其他基督徒職務的工作。一名從事教會事工者關於神和個人來往的方式知道得愈多，就愈能夠教導、宣講、探訪病人、安排禮儀音樂和從事其他事奉的工作，以至於這些事奉獲致最終的目的，亦即幫助人與生活的天主相遇。靈修輔導員的重心工作還是在促進受輔者與神之間的關係，他們對這關係提供直接的幫助。教導、宣講以及倫理上的指引並非靈修輔導員適當的工作，他們

的工作就是幫助人經驗神的行動，然後給予回應。助長人有所發覺而非傳授教義才是靈修輔導員的目的。

我們發現有必要強調這一點，因為從事教會職務的作者幾乎都具有普遍和根深柢固的傾向，想要諄諄教誨真理、教導、指導。這種傾向如此快速地抬頭，使得初為靈修輔導員時常不細心聽取受輔者的經驗，沒有聽到他們對神的經驗所有的微妙細節，以及當事人對神的理念。一旦靈修輔導員認清他們合適的工作是在幫助人有所發覺，他們才能相稱地提出神學上的澄清和反省。

當人仔細反省這個主題，不禁吃驚地發現，靈修輔導旨在直接幫助個人在心神和真理上事奉神，卻只不過被視為牧靈關懷的眾多焦點之一，而且還是一種令人難以理解的關切。其實，靈修輔導似乎應是牧靈關懷的核心，教會其他的牧靈關懷則由此散發。因為如果靈修輔導實行它的適當工作，必能助人辨認和關注他們的生活，視為是回應神的慈愛、創造和救贖的行動。除非基督徒獲致這種辨認和關注的經驗，否則我們將把內在態度的所有描述視為客觀的資料，不過是一些有意義或無意義的歷史事件罷了。系統神學和倫理神學、靈修和禮儀的研究將給予我們客觀的知識，但是與我們生活中決定性的需要和不可商議的價值沒有多大的關係。作為研究的對象，它們可能是令人著迷的；但它們也外在於基督徒的成長、危險、顫抖、喜悅

和沮喪的經驗，因此它們讓他們的心無動於衷。

起源於基督宗教傳統核心的靈修輔導沒有別的企圖，它的功效不依靠任何受到喜愛的理論。靈修輔導主要是關於幫助個人自由地把自己放置在神的面前，祂將會對他們自我通傳，並使他們更為自由。靈修輔導的焦點是在上主和祂與每個人的關係，絕不是思想。

我們的經驗肯定這種輔導的方式是成熟、積極和有歷練的基督徒想要的。他們以懷疑的態度看待靈修的術語，例如神慰、神枯、兩旗默想等；他們可能會受到輔導員對於個人責任或權威的偏見所困擾；他們對無論是右派或左派的狂熱小心翼翼；他們對感情主義也敬而遠之；他們或許只有少數的神視，然而，他們有強烈的渴望，如同基督信仰的原始核心傳統一樣，渴望認識神、與神相遇。

在對教會的態度開放，以及教會提供的牧靈關懷富有彈性的環境中，經常接受這種輔導幫助而成長的人，會希望多知道基督宗教對於神的教導，以及基督徒的生活。他們的要求當然是與他們的經驗相關的教導。他們也會愈來愈順服於其他形式的牧靈關懷，但並不是因為他們被教導接受它們。他們與日俱增的活力使他們愈有興趣。同樣地，教會事奉中的死寂和成規可能會令他們生氣，甚至針對此而有所行動。凡是被上主解放的人往往不會是個令人感到舒適的同伴，因為耶穌本人就不是令人感到舒適的同伴。

第四章 培養默觀的態度

靈修輔導員做些什麼？

從事靈修輔導工作的人會提出不同的答案。我們列出和闡述靈修輔導員工作的方式，將依據我們想像靈修生活的需要和我們對自我能力的評估。我們細心列出的表單是：一、心領神會地傾聽；二、關注；三、肯定；四、協助澄清；五、當受輔者需要時，啟發問題；六、幫助受輔者辨認影響他面對神的情緒和態度。所有這些和其他事項都是對輔導工作不可缺少的。我們可能會沉浸在這表單中。更重要的是，我們可能如此地關切執行所有這些工作，以至於忽略了對方為何前來尋求靈修輔導。那麼，輔導員最基本的工作是什麼呢？

我們提出的有兩項，它們的根據是：祈禱以及整個基督徒生活默觀的核心是一種有意識的神人關係。因此，輔導員的工作是：

- 一、幫助受輔者注意神的自我啟示。
- 二、幫助受輔者認清自己的反應，並決定他對這位神的答覆。

我們要分別討論這兩項。這並非企圖指出在實際上它們是分別發生的，也不是指出第一項必須在第二項開始前完成。有時神自我啟示和人反應和回應幾乎是同時發生的。

因此輔導員通常在同一的交談中同時進行兩項工作。雖然這樣，我們還是將兩項工作分開來談論，以求條理分明。

當兩個當事人都注意對方，關係才會發展。我們根據基督徒的傳統，假設神在關係中扮演祂的角色、注意受輔者、看著他，而且聆聽他。然而，如果關係要發展，受輔者也必須注意上主。這並不是一件複雜的事，但也不容易。首先，人們要專心注意其他任何人是有困難的。那麼，要專心注意這不可見的、神祕而全能的神，則更加困難。

尋求靈修輔導的人通常在信仰及祈禱上都不是生手。他們已經是信友，而且祈禱已有相當的時間，但是他們追求更上一層樓。不過，他們已習慣的祈禱並不是默觀式的。為大多數的人而言，祈禱就是誦讀經文或是口禱，例如：「主禱文」、日常經文祈禱、聖詠、玫瑰經、從默想書中取出的默想、或是思考問題。然而，許多人往往透過這樣的操練為天主所驚奇。一位七十五歲的婦人說，當她用經文祈禱時，有時體會得很深，因此她知道她真正在跟神談話，祂正在聆聽。所以，人們習慣的這種祈禱的深度不應被低估。但是它通常不是默觀式的，並且也不是如同默觀一樣助長有意識的關係。默觀本身的性質給予上主更多表達祂自己真實的空間。

何謂默觀？我們在此不採用它的神祕意義。我們對它的描述更接近聖依納爵賦予的意義。他在《神操》中建議，

一個人注視耶穌如同祂出現在福音所載的事件中，而且讓自己完全為耶穌的神態、祂的關懷和行動所吸引。當一個人不再為他自己的關切所盤據，而讓另一個人、事件或對象吸引他的注意力，這種意義下的默觀開始了。當默觀一個人物時，他讓這個人以及他的人格、關切和行動吸引他的注意力。在某種程度上，他讓自己至少一會兒全神貫注在另一個人身上。我們所指的默觀祈禱，就是專注，此外至少還帶點全神貫注在耶穌這個人、神、或聖經人物、或傑出的基督徒身上。這樣的祈禱能夠培養出默觀的態度，讓人容易自發地專注於上主在聖經、創造、自己的生活和大地的生命中的自我啟示，而不是只把上主視為自己所需要的一個背景人物。

然而，如果一個人要在這樣的默觀具有某種能力，必須克服兩個困難。第一是由先入為主的分類所造成，後果是使人時常無法按照人或事物本身的特質，看到或聆聽另一個「他（它）者」。我們看不到獨立的個體，因為我們已經把我們看到的歸屬於一個種類：「另一棵尤加利樹」、「又近晚霞」、「一個德國人」。其次是向內勝於向外的傾向，即總是全神貫注在我們自己所關切的，而不是別人的。我們都認為祈禱是要摒除或減少觀看及聆聽，而要向內觀看。當我們聽到「請大家祈禱」時，我們自動地低頭、閉上眼睛。祈禱往往被視為基本上是祈求，沉思某事，或

是有所洞察。即使這些行動本身是好的，但它們會阻礙觀看和聆聽。如果受輔者要經驗默觀，並成為從事默觀的人，靈修輔導員必須時常耐心地又帶啟發性地工作。

如果你曾全神貫注看一場比賽、讀一本書或聆聽音樂，你會驚訝不少時光已在不知不覺中流逝，這就是專注在某種事物的力量，而且你具有默觀態度的個人實例。在火災或車禍中，父母全神關注在孩子的安危，以至於他們只在緊急狀況結束後才覺察到自己的傷勢。戰場上的士兵是在戰鬥停止以後，才發現自己受傷。

全神貫注我們自己身外的某件事物能讓我們忘卻自己和周遭環境。默觀引領人超越，或更精確地說是超越的經驗，也就是除了默觀的對象以外，忘卻自我及所有的一切。

反過來說，專注於自己就很難默觀其他人、事、物。因此，飢腸轆轆的人無心觀看日落。一個有極大焦慮準備考試的學生可能不會注意身旁別人的談話。

靈修輔導員有時需要花上好長一段時間，極具耐心地幫助人達到忘卻自我的地步。專注於自己往往還能成為美德的面具。譬如整天集中注意於自己缺失和罪過的人，會自視和被視為是一位誠實和自我認知的人，但他卻從不改變他的行為。當他閱讀聖經，聽到譴責的話語便會運用在自己身上；但他對寬恕和自由的話語絕不會留意細聽，也絕不會注意上主看待罪人的愛的神情。在他的案例中，謙

卑和自我認知的同義辭其實就是自我專注（self-absorption）。

靈修輔導員必須幫助這個人忘卻自我和他的問題，轉而注視上主。可以先協助他注視和聆聽他身外之物，音樂、大自然的美麗、藝術、建築或其他吸引他的事物。自我專注是注意在弱點上。盡力幫助人跨出自己，就是助人增加力量，這便是靈修輔導員的工作。

默觀的另一個面向值得我們注意。伴隨默觀產生的專注、喜樂、痛苦、同情、喜愛、感恩和感激等反應都不是運用意志力控制的，而是由我們所看、所聽和領悟的，引發出來的。雖然受制於我們過去的經驗，但這些基本上是我們對自身之外的人和事物自然的反應。我們在此有一重要的因素需要在靈修輔導上加以考慮。最明顯的例子或許是人注視心愛者時所產生的愛的反應，它似乎是一種禮物，是由對方引發出來的，並不是因為自己的任何決定去愛或喜愛。輔導員幫助人明瞭他們能夠注視和努力注意神已經做了什麼、正在做什麼、已經說了什麼、正在說什麼，但他們不能用意志影響自己的反應，他們至多能夠希望他們會有某種方式的反應。例如一個婦人並未反應她所希望的，她對「上主，祢鑒察了我，也認清了我」（詠一三九〔138〕1）的話語，沒有顯露出喜樂，反而感到憤怒。然而，她已經反應了，而且她能夠選擇向上主表達她的反應，她也能夠請求上主幫助她處理她的憤怒。

默觀者對所默觀的對象是無法控制的。人不可能要求夕陽餘暉光輝燦爛。人能夠做的是希望和觀看。默觀使人在對象前激起敬畏和驚奇的態度。如果默觀的對象是人，那麼我們所能夠做的就是要求他自我啟示，然後靜靜地等待事情的發生。這個洞察就是依納爵·羅耀拉在《神操》中每個操練一開始時，要求人求恩的理由。在某一點上，他要求避靜者祈求上主向他啟示，讓自己看清自己有罪性，以便他感到慚愧和困惑。在另一點上，避靜者祈求上主，讓自己多認識祂，以便愛慕和追隨祂。

在此默觀和超越之間的關係顯得更加清晰。當我們與另一個人來往時，與我們處理一個物體，兩者是不在同一個層面上的。聖艾修伯理（Saint-Exupéry）的小王子在他的行星上，只需要移動他的椅子一點點，就能看到另一次夕陽，但他卻無能為力了解他的花的真實和獨特性，直到花向他自我啟示為止。

靈修輔導員鼓勵受輔者向上主要求自己所想要的。他們一開始的渴望可能是很籠統的：經驗神的臨在，要進一步認識神等。這樣的請求應是表達他們真正的渴望，輔導員的角色便是協助他們澄清和說出他們真正的心願。那麼，受輔者在默觀的初期階段，首先要求他自己所要的，然後注意或聆聽在默觀中所發生的一切。換句話說，他把自己放置在與他者的關係中，並且請求對方自我啟示，然後注

意那一位的啟示。

祈求上主自我啟示能讓我們向「他者」(the Other)的奧祕開放，這種開放與我們通常許多的個人活動正好相反。我們往往企圖控制我們的知覺，我們受到新奇和奇異所威脅，因此常常只看我們想要看的，或是我們的知覺和認知結構讓我們看的。努力默觀便是試圖讓另一者成為他自己或它自己、試圖向驚奇和新奇開放，並試圖讓自己的回應經由另一者的真實引發出來。因此，當我們默觀神時，我們試圖讓祂是祂自己而不是我們對祂的投射，而且我們在祂之前是真實的。

實際的超越經驗落在全神自我專注和全神專注於另一者之間。任何人性的經驗必然是以下兩者的混合物：自我意識和對外界世界的覺察。靈修輔導員能夠幫助受輔者明白，就這一點而論，默觀上主和默觀其他任何人是沒什麼不同的。人與非常親密的朋友促膝談心時，仍會覺察到自己腳趾的疼痛、想知道是否有人關了汽車的燈，或是意識到明日上課的工作仍然要做。換言之，即使最親密的關係都免不了分神(distractions)，祈禱也是一樣。

最後，在親密的交談中，仔細考慮正在發生的事情，或一個人作默觀如何的好，特別是想在個人的日誌上寫下有關的思想，或是使用它作為某一章節的例子，這種情形是自我專注的實例，足以擾亂溝通。輔導員能夠藉著提醒

他們在祈禱結束後再作反省，以幫助人避免干擾。

靈修輔導的開始階段，輔導員通常必須幫助人默觀上主。受輔者需要怎樣的幫助呢？他們通常發現注視或聆聽神的強度和努力不是很有幫助，最終常變成了專注自己。倘若他們首先花些時間在他們喜愛的一些活動上，而這些活動包含了默觀的層面，這或許是從賞鳥到讚賞城市的建築、從聆聽海邊澎湃浪潮的聲音到聆聽巴哈的音樂等，如此一來他們或能得到更多益處。任何接受的經驗幫助人忘卻自己，而能專注在其他事物。人可能會認為自己與上主分享這樣的經驗，和他想要與一位知心朋友分享同樣的多。我們也會建議他們在這段時間中祈求上主顯明祂的臨在，以及祂的自我啟示，然後他們注視或聆聽他們喜愛的事。在每次作完以後，我們要求他們作經驗的回顧：發生了什麼？他們經驗到什麼？上主自我展現了嗎？

當人們開始做類似這樣的事，觀察所發生的情形實是令人驚訝。最先他們可能反對如此的非宗教行為不可能是祈禱。此外，因為祈禱為他們而言時常表示沉思、洞察和決定，他們往往需要時間和耐心習慣這種新的祈禱方式，並發現輔導員所言不虛。然後他們便發現祈禱是既快樂又輕鬆的時間。他們為喜樂和感恩的情緒感到訝異，並感受到那一位的臨在，祂愛護並照顧他們。他們發現自己以前總是害怕或感到羞愧注視的事物，如今都可面對，並且他

們開始感覺到釋放和治癒。

這些反省帶出這樣的一個問題：是否有某些特殊的地方或事件能讓我們更明確地把自己放置在上主的道路？傳統的回答是肯定的。它們包括聖事，尤其是感恩祭，此外便是教會的教導、聖經以及上主的其他工程，特別是大自然。靈修輔導員往往多加推崇聖經和大自然，它們值得特別的注意。

人們向來能從大自然的美麗中找到平安和心曠神怡。大多數的退省院、祈禱中心和修道院多設在山明水秀之間，這證實了我們都認為在大自然中比城市的環境中更容易碰到神的共通信念。此外，猶太基督徒的傳統持續地談論神在祂所創造的事物中自我啟示。即使不刻意強調鄉間和海邊是與上主相遇的最佳場所（因為祂同樣臨在城市中，似乎有時引人入勝的自然景觀反而令祈禱分心），靈修輔導員往往仍鼓勵人注視大自然的美景，而能與上主相遇並且聆聽祂。

當輔導員幫助人在大自然中默觀神，輔導員必須提醒他們注視和聆聽，而不是給予他們觀念去沉思有關持續的創造和聖神的寓居。我們大多數的人經由閱讀、教會訓導的課程，或許經由哲學和神學的課程熟知神臨在萬事萬物中，但是很少人曾經細細注視一朵花，讓神自我啟示是祂為他創造這朵花。在我能夠視一棵樹是神的作為的具體表

現之前，我必須首先看到、觸摸、感覺和聞到這棵樹。如此說來，輔導員首先宜提醒人們多用心注視和傾聽周遭的事物。

默觀大自然的第二個提醒是，注視大自然之美本身能夠是一種與上主有所關聯的方式。言語不是必要的。正如我對藝術家的創作有興趣，而與他有所關聯，同樣我藉著默觀神的創造而與祂有所關聯。創造者喜歡人們表達出對他所作的感到興趣，如果我們喜愛我們看到的，或是我們在他面前微笑、嘆息或表達欣喜，他更能享受其中。如此的回應是藉由我們所默觀的引發出來，而不是我們的意志反應。這樣的回應是傳達給藝術家的訊息。當這位藝術家就是神，那麼這傳達就是所謂讚美的祈禱。它們不需要以祈禱的語言表達。的確，祈禱往往先於文字。當一個人對大自然的美麗有所反應，靈修輔導員可以指出這些回應與《聖詠》一〇四〔103〕的作者那詩一般的回應十分類似。不是人人都是詩人，但幾乎每個人都會因令人目眩的日落或日出，或是陽光照耀在秋天的葉子上而感到興奮激動，並且感受到很深的驚奇。

默觀者不會只滿足於欣賞大自然的美麗和讚賞神的化工。他們也可能要求神自我啟示，並對他們作個人的交談。他們經由要求祂的自我展現開始他們的默觀。神會回答嗎？他們又如何知道呢？此處所觸碰的問題是直接關切神自我

啟示的通常途徑，而不是神祕經驗，雖然這樣經驗的發生遠比我們所認知的還要頻繁。

一位婦女在夜色中漫步海灘，銀色的月光灑在海浪上。她喜歡這樣的景色，而且出乎意料地感到平安，覺得有位同樣欣賞此景色者相伴。不可理解地，她可能感到自己仍是被愛的，即使她真的喝了或吃了太多，常常和家人鬧彆扭，或是剛失業。她可能感到自由地誠實面對自己，而不是自憐自艾。或者一個年輕人可能在閃爍的星空下感到自身的渺小，但卻又覺得在整個事物的結構下自有他的地位。或是一個人眺望雲彩環繞的山峰，可能意識到內心深處的呼喚，要他調整生活的方式。這些人在這種種的情況中可能聽到或感覺到上主自我啟示的表白。如果能敏銳地感受到這些令人興奮、充滿挑戰性又感到欣慰的經驗，上主可能已經為他表現出新的真實。

我們可用類似的方式來看聖經的默觀。聖經不是上主，但卻是與祂相遇的特別場所。然而，人們專注聖經要如同默觀大自然那樣注視樹木、日落或羣山一樣。他們必須對聖經具有默觀的態度，讓聖經成為聖經本身，聆聽它，並且當我們聆聽時，要求上主自我啟示。

靈修輔導員沒有必要評論其他宗教書籍是否也是遇見神的特別場所。歷史和當代的經驗都顯示好多其他的書籍也是這樣的特殊場所，不過，聖經始終都是基督徒尋找上

主之言的首要場所。

我們應直接聆聽聖經之言，而不是我們對聖經的投射。靈修輔導員也和大多數人一樣，深受現代聖經學家的影響。他們可能疑惑如何能夠運用聖經幫助祈禱中的受輔者，因為現代人對耶穌究竟說了或做了些什麼，提出了不少的問題。如果對歷史中耶穌的研究為現代聖經學者產生這樣的問題，那我們仍能運用福音來認識祂嗎？

首先要提出的一點是顯而易見的。建基在妄想錯覺上為祈禱或基督徒的生活終究是毫無益處的，因此看待福音之其為福音是十分重要的。它們不是耶穌的傳記，而是初期教會信仰的四種不同的表達，以及按記憶寫下的對耶穌的信仰。每部福音有各自的觀點、神學著重點，以及各自的生活環境。例如默觀《馬爾谷福音》就是按照作者著作的意思，聆聽作者所言的。

第二點，一個人不必是聖經學家，就能運用福音祈禱。上主能夠對那位相信天使真的歡唱「天主在天受光榮」的人自我啟示，倘若這個人渴望讓生活的天主這樣做。其實一個人對福音了解的愈多，他愈能不受個人文化或投射的影響，而更能注視和聆聽福音。因此聖經的研究有助於默觀。人若能夠默觀《馬爾谷福音》的耶穌，並知道他正默觀的是馬爾谷的耶穌，而不是耶穌的全部歷史資料，這對人是有幫助的。一則，聖經學家的任何新發現都不足以使



人驚慌的。而更重要的是，人覺察到自己想要遇見的那一位，不是過去的耶穌，而是我們在信仰上相信和經驗到的現今活生生的主，是與納匝肋的耶穌相聯繫的主。

我們此刻碰觸到了靈修輔導的核心。默觀福音的目的是認識生活的主耶穌。依納爵·羅耀拉身為輔導員的智慧又十分顯明了。他要求退省者在默觀福音中的事蹟之前，先祈求他們所願望的：「深深地認識為我而降生成人的吾主耶穌，為能更加愛慕祂、追隨祂」（《神操》104）。然後他們聆聽福音，看待它之所是。文學教導人如何讓它來激發人的想像力和激起他們的信仰，然而，真正的渴望並不在於熟讀聖經章節，而是更認識耶穌。

在靈修輔導過程中，往往會有類似下列的對話（若望是輔導員，瑪麗是受輔者）：

瑪麗：耶穌清理聖殿的一幕令我十分感動。

若望：妳覺得祂怎樣？

瑪麗：祂好像很生氣。

若望：生氣？

瑪麗：是啊！祂似乎非常在意天父應有的待遇。這和其他的人實際做的事，形成強烈的對比。

若望：耶穌似乎非常在意。這一點對妳好像滿重要的。妳能多談一些嗎？

瑪麗：關於祂給我的感覺？

若望：對，談談祂是怎樣的。

輔導員在對談中，引導對方注意祈禱中耶穌的樣子。他的一些答話似乎沒有多大意義，目的只在幫助受輔者繼續觀看自己對耶穌的印象。至少在這一點上，他並未鼓勵受輔者注意耶穌的行動帶給她自己生活的含意，他尚未詢問受輔者有關她對耶穌的印象有如何的感受，他只讓她盡量注意耶穌和祂的作為。

往往當輔導員這樣幫助受輔者注意耶穌和祂像似什麼的時候，他會發現受輔者所觀看到的已超過她所理解的，也發現耶穌的行動對她有重大的意義，是她尚未意識到的。讓我們回到對話上：

瑪麗：嗯！就像我說的，祂生氣！祂真的非常在意那些在聖殿作買賣的生意人。

若望：妳不妨現在重溫一下整個情景，它似乎相當吸引妳？

瑪麗：（停頓了一下）祂真的很關心天父。祂好像感受到天父受人輕慢，這令祂惱怒。

若望：這令祂惱怒嗎？

瑪麗：祂真的受不了。這就如同你所愛的家人受到凌辱，你也一定很受不了，對不對？（停頓了一下）就是這樣。

若望：這似乎是讓你感到觸動的事嗎？

瑪麗：對啊！我就有這種聽別人亂罵我所關心的人的經驗，我可以體會耶穌的感受。我覺得我更親近耶穌了。

若望願幫助瑪麗注意她在祈禱中已經體驗到的印象，這呈現在第二段談話瑪麗的表達中，她似乎更清楚看到某些事情對她是十分重要的。如果輔導員沒有提供機會讓瑪麗繼續觀看，她很有可能不會談論這個重要性，或許不會看到它。由於體會到了，她隨即自發地向耶穌說出情緒的反應。默觀中的交談可以繼續發展下去。

有經驗的輔導員知道，幫助人在祈禱中持續地注視上主，並且表達他們所看到的，並不總是如同上述的例子那麼容易。輔導員常常感受到詢問這樣的問題：「當你祈禱時，上主是怎樣的？」是沒有效果的，因為回答往往是：「我不知道。」不少人祈禱的時候根本不想這回事。但如果有人來到輔導員面前，希望能與上主更加親近，那麼幫助他注意耶穌看待他的方式是十分重要的。我們若不認識一個人像什麼，我們是無法與他更親近的。事實上，祈禱的人持續祈禱，因為他們覺得有上主吸引人也邀請人的印象。他們要這樣表達卻是困難的。那麼，這樣的努力值得嗎？

輔導員回答這問題的方式深深地影響他們給予輔導的方向。當瑪麗祈禱時，她持續回到注意耶穌是怎樣的，這

能夠逐步發展瑪麗的能力，看待自己的祈禱是交談式的。她在祈禱中對上主的覺察會更為敏銳。因此，她對祂的反應更為頻繁、充分，也愈豐富。祈禱也就具有生命了！

當我談論祈禱時，「這對你的生活有什麼意義嗎？」這樣的問題並不是不能問。更確切地說，問題所在是輔導員在幫助瑪麗注意祈禱對生活的含意之前，會不會幫助她看清在祈禱中的耶穌像什麼。換句話說，他試著幫助她進入祈禱的默觀本質，他所費的心力並不是要得到意義而已。

有些輔導員可能覺得他們所輔導的人不會談論宗教經驗，或者宗教經驗並非他們祈禱中的重要成分。或許是輔導員沒有持續不斷地問：「耶穌是怎樣的？」結果受輔者沒有真正注意他們眼中的耶穌是怎樣的。這不見得是上主為他們另闢途徑，而是輔導員未幫助他們意識到，只要他們注意到祂，有事情會發生的。

如果輔導員真的幫助受輔者注意上主，他們會發現在一段聖經章節或其他事蹟中，凝視上主的單純行動本身就是有所獲益的祈禱。這樣的默觀獨自地萌生愛、情感和渴望的苗芽，依次引領人更緊密地注視上主。這緊密的注視漸漸激發人對祂的一種新的信任，或是與祂的夥伴關係。探尋意義，即使本身是正當的，但在默觀的過程中也是令人分心之事。當事人必須判斷這兩者中的哪一個更能促進他想要的神人關係。

祈禱者的經驗似乎向我們顯示，相較於在默觀氛圍之外所作的選擇，上述的默觀往往引領人們作更具深度的抉擇，而且更觸及他們生命的泉源。這是另一個理由，說明了為什麼「與受輔者一起」是輔導員能夠提供的一項最有價值的服務。然而，這不是一項建立輔導員自尊意識的服務。輔導員扮演的只是受輔者祈禱中默觀的僕人，全神貫注在受輔者觀看注視耶穌的方式上，並且防範自己和受輔者分心走意。

關於與上主相遇之特殊地方，還須在此多說一句。這些已經提及的場所仍是許多人與上主相遇的特殊地方，同時，不同的人對某些地方自然有所偏好。新的特別場所有可能也會出現。尤其，現代人多從接觸自然轉向接觸人造的作品，可能會促使這些人為的成果成為與上主相遇的新場合。德國的一位靈修學家蘇布雷克（Joseph Sudbrack）提出這觀點，也力勸靈修輔導員保持開放的態度，注意許多出乎意料之外的人類情境，能夠成為人們祈禱的出發點。凱爾希（Morton Kelsey）則提出強烈的論點要注意夢，他指出許多教父們在靈修輔導中運用夢。輔導員實應具有寬廣的視野，方足以幫助不同的人，找到恰當的處所，等候上主的自我啟示。

當上主欣然地為像瑪麗那樣的人成為真實的，她也樂意讓自己完全真實面對上主，那麼她的祈禱改變了，而且

另有進境。神不再那麼遙遠和抽象，祂更貼近生活、臨在祈禱中。祂自有祂的意志和價值觀，祂不是道德的作用，而是接納、包容、愛護，時常向不完善的人提出挑戰。祂是可以交談的，經由祈禱或生活中的溝通交流，祂轉化人，使人邁向「基督的圓滿年齡」。因此，當瑪麗透過聖經的圖像注視上主時，她所看到的不再是為自己的偏愛與需要所掌控的上主，而是往往走在不知名的道路上，說些出乎意料之外話語的上主。換言之，被注視的那個人開始明顯地呈現他自己的生活的，即使他的自主性仍然受到受輔者潛意識觀念的限制。當上主開始在受輔者的祈禱中更清楚地呈現祂自己的生活時，輔導員通常意識到自己的貢獻首先在於不要干預正在進行的交談；其次，按照自己的能力，促進進行中的交談，也就是鼓勵像瑪麗這樣的人聽之以心，應之以心。

當默觀的態度已充分地發展和意識到了，這不干預交談進行的首要性是可以了解的。然而，這首要的含意並不受限於默觀態度已經發展的時段。輔導員必須在整個輔導過程中清楚地意識到這一點。即使受輔者在祈禱中只體驗到自己的怒氣、恐懼和感到罪過的情緒，根本不會奢望在祈禱中上主能夠呈現祂自己的生活，輔導員仍須記得自己主要的工作是什麼，並幫助受輔者走向默觀之境。因此，在他們的輔導中，不可使用任何的方式阻礙默觀的發展，

也不可在輔導中引進任何會扭曲或混淆默觀態度之要素，就算當時看來似乎很有幫助。

從實用角度來說，靈修輔導可分為兩大類。界線的分野是對上主的實質經驗，不論這經驗是多麼的薄弱。這是十分清楚的，我們不是在談神祕的祈禱。默觀經驗是因人而異的，且在同一人身上又會因時而異。不論怎樣，在所有的形式中具有對上主真實的經驗。祂可能是讓人覺著敬畏和令人卻步的，或是親切和吸引人的，或是讓人感到不可捉摸和令人困窘的。祂往往被視為是治療人的或使人成為完整的。祂有時臨在，等待對方跨出必須跨出的一步，如果他想要得到自由的話。當一個人果真充分地從焦慮、憤怒或其他的執著中獲得自由，而能夠關心上主對祂子民的爱，祂會被視為是邀請他分享祂的使命，照料祂的子民，走上祂走的旅程，分享旅程的光明和黑暗。

上主顯示自己的所有這些途徑，其中共通的因素是祂的真實。祂不是人思考的觀念，不是一套供人思索的價值觀，或任由人想像的一個圖像。祈禱者意識到他不是在操控上主顯示給他的方式，而是其他的一位來確定這關係的方向、決定關係中的事件。祈禱者毋須費心思索有用的思想、發展情感或是捏造圖像，只須簡單地觀看出現在聖經中或是臨在於經驗中的上主，把自己措置在祂面前，讓事情自然發生。

不論是默觀本身，或對生命、對上主及祂的子民或自己漸漸由默觀祈禱發展出來的態度，並不是固定或一成不變的。培養這樣態度的祈禱者有時仍難免怯於對上主表明令人不愉快的態度，反而可能逕自思索或焦慮。不過，他既已坦蕩蕩走上默觀的道路，他對這種中斷交談之舉是更有能力自我覺察的。

祈禱者大概會發現祈禱是不容易的。「默觀」一辭往往給人休息之感，其實默觀祈禱可以是一場摔角賽，在某些回合中一方突然閃開了，默觀者感覺到上主似乎是遙遠而模糊的。他從經驗學習到的重要事情是，如果他有渴望，交談仍是展開的。

我們一再聲明所談論的默觀經驗不是超俗的或非比尋常的，而是像泥濘的長靴踩入爛泥那麼實在，且與生活有密切的關聯。它的真實性就顯示在它的質樸和它與日常生活的關聯性。然而，反默觀的偏見在美國是如此強烈，以至於每當談論默觀的時候，有些讀者無可避免地思考：「真實的生活為大多數人都太複雜和困難了，因此他鼓勵他們進入心靈的世界，在那裡真實是更為簡單和更容易控制的。」這並不是我們現今描述的默觀。一個真正蒙受入世聖召的人會變得更完全、更深入、更熱情地投入上主對祂子民的關切，以及他們的需求。透過默觀，讓人在如此積極入世的生活中，唯一喪失的是自我中心。

默觀經驗成為靈修輔導的分界線，並不是說人一旦踏上默觀之路，輔導工作就比較容易，因為情況不同了。它也有可能變成使人更加吃力。當一個像瑪麗這樣的人，不再按私意強求，而讓她自己與真實自然相遇時，上主之神卻不是這新的、較自由的氛圍中唯一的行動者。輔導員的職責便是幫助她培養分辨力，辨別出對她的良性和破壞性影響之間的差別。她現在已不再那麼自我中心，不致陷入泥沼而動彈不得。但是她內心對主控生命的渴望並不就此停止竄動，而是變得更加活潑和微妙，不斷地像個光明的天使般出現。

如果輔導員在輔導一開始就認清自己的職務是使默觀更為容易，那麼他現今的工作或許不會因受輔者的依賴和目標混淆而太過複雜。當受輔者首先清楚輔導員的主要角色是推動而不是教導，這些困難早就處理了。「為什麼你不更為主動？」「為什麼你不告訴我要做什麼？」「為什麼你不給我一個架構能夠去做？」「為什麼你不說得更多？」這些都是輔導員在前幾次的會晤中可能聽到的問題。這樣的問題無論有沒有說出來，都給輔導員機會指出受輔者與上主交談的責任是在上主與受輔者之間，而不是在輔導員身上。如果輔導員利用這些機會，等候受輔者把注意力轉向「聖言」，並請求上主採取行動，那麼輔導就不至於在這新的要點上陷入泥淖、動彈不得，也不會分不清影

響是來自上主或輔導員，也不會難於區分受輔者的經驗是他真實體驗到的，抑或只是他設想應該體驗到的。然而，如果輔導員在輔導過程的一開始，便顯明地、隱含地甚至是下意識地表明他希望受輔者成為怎樣的一個人，與神建立怎樣的一種關係，而且這樣的期望未受到挑戰和埋沒，那麼受輔者在默觀過程中的經驗，必然會產生不必要的混淆，或更糟的是受到誤導。要是這樣的混淆發生了，輔導員唯一能做的便是重新與受輔者建立新的關係，或是把他交給另一位輔導員。

第五章 幫助人覺察並與上主分享內在實情

關係的進展要求我要留意對方，同時也要求當我面對對方時，注意內在發生的事，並且與對方分享我內在的反應。默觀上主給了我什麼呢？這也只有在我開始注意祂，覺察到自己內心的反應後，才有自由選擇作出回應或不作回應。覺察這些反應是靈修生活成長的基礎。幫助人覺察並表達這些反應是靈修輔導的一個最基本的工作。

本章僅針對靈修輔導的初期階段來討論，這時期受輔者往往正在發展他靈修特性的初步意識。我們這樣做並不是因為在後期的階段，覺察內心事件就不重要，而是因為在初期階段，比較容易將覺察視為單獨的作用來加以探討，因為它通常在這個時期必須明確地發展。例如，對覺察的抗拒在初期階段顯露的更為清楚，因此也更容易描述和討論。也是在這初期的階段，輔導員和受輔者決定輔導的過程基本上是教導性的、閒聊的或是喚起的。因此，方法的選擇在這時期是特別重要的，因為它將決定發展關係的形式，以及幫助輔導發展的途徑。

我們要從受輔者的希望和態度來看輔導的進程和靈修成長的發展。開始輔導的過程像什麼呢？一個圖像會有所幫助。開始進入輔導的人，就好像一個準備好開始旅行的

人。他離出發點已有一大段距離，已經從準備時的焦慮、出發時的慌張恢復過來了，不過離目的地仍十分遙遠，因此他尚未能想到抵達時的種種。他只能仔細考慮旅行本身，以及旅途中所發生的事。他覺得沿途發生的事件都十分重要，忽略了它們可能會未能領悟旅行的意義，以及未能對他要抵達的目的地作好準備。

開始進入靈修輔導的人與這位旅行者大致處在同樣的情況。他的生活和祈禱早就有了，正是因為他的生活包含著反省，又有信仰的幅度，他選擇了輔導。他的決定不是為了開始生活，而是要活得更充實。與輔導員開始的幾次晤談中，雖然受輔者不十分明瞭，他仍然有很多話可以說，重要的是他至少開始表達了。因為輔導必須從上主與他相遇的方式開始，而不是從輔導員既定的某些計畫開始。因此，他述說自己在哪裡生活、已經追尋了什麼、所關心的人和事、對生活的觀感以及他想要往哪裡去。他也要描述促使他尋求輔導的事物。透過敘述這許多的經驗，受輔者愈來愈能有所覺察。藉由敘述，輔導員也能察覺到這經驗，因此輔導的共通基礎便在兩者之間建立起來了。假如受輔者能夠提供在祈禱中對神的經驗，請求在與神的經驗中意識到祂的作為，並與輔導員談論這祈禱的經驗，那麼輔導的過程已然展開了。

不過，對這個基礎的覺察和準備並不總是那麼容易建

立的。首先，其他的因素為輔導的開始也是相當重要的，特別是「真正兩人對談的氣氛」的發展是絕對必要的，如果輔導員以研究採訪員或警察的態度來觸碰受輔者的經驗，他會危及對談氣氛的發展。對談的氣氛是隨著對經驗的覺察和共通基礎的發展而齊頭並進的。

一般說來，大多數人第一次描述他們的深刻感覺或態度時，都是說不清楚的。當他們嘗試描述他們與神的關係時，他們更不善於表達。「當你在祈禱時看著神，祂是怎麼樣的？」這種問題是令人感到挫折的。那些能夠以具體和主觀的辭彙來描述他們生活中其他關係的人，碰上這個問題往往就會驚訝地睜大眼睛，求助於純粹客觀的描述，諸如：「祂是慈善的、造物主、神聖的」，或者如果他們有一些神學的素養，可能會說：「祂是第一因，存在的基礎。」這個表達不清楚的情況建立起一個藩籬，能夠逐步侵蝕，不能強行破壞。為能開始陳述這方面的經驗，需要開發新的語言，以及能夠清楚表達內在經驗的能力。

這覺察能力和表達能力的發展，開始於受輔者第一次描述他的生活經驗，以及決定接受靈修輔導的原因。在描述自己祈禱中所發生的事時，這覺察的能力持續發展。首先他可能談論前一週或兩週的祈禱：「很好。能夠有獨處的時間是多麼好。工作太忙了。」或是：「我的收穫不多。章節是很有趣，但是很難把我的心神放在上面。你有其他

的章節嗎？」當受輔者描述祈禱的經驗時，他需要輔導員幫助發展新語言。輔導員必須說：「讓我們多談一點祈禱時發生了什麼。章節中的哪句話觸動你？它觸動了你什麼？你感受到什麼呢？」雖然受輔者可能有時會問：「你說的『感受』是什麼意思？」但這一類的問題通常會幫助人更敏銳地透視自己的經驗，也鼓舞他表達出所領會的一切。受輔者一開始可能會覺得注意力有點搖晃不定，表達也是斷斷續續的，但只要給予鼓勵，很快就會顯示出流暢了。一旦他確信自己的經驗是值得談論的，他更能隨時注意，很快就不會那麼膽怯，表達也更為清楚了。

正如生活對我們產生影響，神也影響我們。當我們對生活有所反應，對神也會有所反應。反應可能是積極的：感謝、滿意、喜樂的驚奇、由衷地樂意接受盛衰成敗和環境的轉變。或是反應可能是消極的：我們可能怨恨、害怕或厭倦生活所呈現的種種。我們也可能對生活中的某些事物感到高興，但對其他的則感到苦惱、沮喪或受傷害。有些反應會比人的意識思想更深入內心，更有活力地激發他。任何與上主的交談包含比人生活表面更多的事物，必須把這些更深刻的反應納入考慮，不論當事人願意或否，這些反應會影響他的祈禱。

如果祈禱要成為個人的事業，而不是一項心智的操練，那麼受輔者必須注意自己對生活的這些反應，並把它們帶

入祈禱。輔導員能夠藉著指出受輔者在與上主交談的祈禱中呈現出的感覺，進而幫助受輔者多加注意。當它是有所幫助時，就可以討論。但輔導員的幫助特別是在於指出受輔者對生活所顯露的感覺。這在他們的討論中是明顯的，而且鼓勵他對上主表達。

當祈禱首次呈現乾枯的時候，注意就變得更為困難，但也是最需要的。因為他的努力不會帶來他預期的令人欣慰或戲劇性的效果，他或許會描述祈禱說：「沒發生什麼！」他可能會驚訝自己竟然用了一小時在描述和討論「沒發生什麼」，但是這一小時為他了解祈禱是決定性的重要時刻。往往在討論這似乎沒有效果的祈禱時，受輔者和輔導員能夠理解一些具體的事實，這些事實表達出上主對受輔者而言究竟是誰，以及受輔者對祂如何反應。當祈禱在這個輔導階段呈現枯乾時，通常是因為祈禱中的交談層面已經瓦解了，祈禱者被邀請進入另一層次。這新的層面比較不那麼一般性，不是那麼抽象，而更是個人性的。當一般性和抽象性消失時，個人與神關係的骨架開始出現。此時輔導員的協助便是提出下列類似的問題：「你對這段聖經的看法是什麼？它給你怎樣的感覺？好的、壞的？快樂、難過？無動於衷、充滿希望或沮喪？」「你對上主說些什麼？」透過這樣的提示，輔導員能夠幫助受輔者注意祈禱中對上主的印象，以及他自己所給予的反應。

輔導員必須在這一點上記得自己的基本目標，他不要探問信息，而是鼓勵受輔者注意內在事實。對談自然會進行得更為緩慢，而且話題涉及的範圍也比以往的小。焦點落在發生了什麼，而不是為什麼發生。因此輔導員往往毋須發問或評論，只須強調呈現出來的情緒：「我遭受挫折。」「你覺得非常挫折。」他除了向受輔者說「你有沒有注意你對它有何感覺？」之外，不做其他的評論。受輔者若表達：「我一整天都不好過。」他可以回答：「你非常沮喪。」這樣的強調雖說有點無趣，但卻能逐步幫助受輔者更能察覺情緒的狀況。他愈能自然地和廣泛地描述這些事情，顯示出他更能覺察情緒。

不過，有時這種簡單的重複或是簡短的闡釋是不夠的。如果祈禱的乾枯暴露出內心深處的恐懼、憤怒、傷心或罪惡感時，那往往就必須先多加談論，當事人才能充分接受並辨認它們，進而向上主有所表達。

輔導員在這些交談中的貢獻可用兩個基本問題來概括：「你祈禱時傾聽上主嗎？」以及「傾聽之後，你告訴祂你的感覺嗎？」他有關感覺所說的一切都是要加強或闡明這其中的問題。第一個問題是引發受輔者注意交談中上主那一部分的真實或不真實。第二個問題則引發受輔者去注意他個人部分的真實或不真實。

在祈禱這一階段（辨認出罪的意識仍未出現），枯乾

的中心就是不交談。祈禱人不聽，或者聽而不回應。他可能說自己聽了卻沒聽到什麼。他有告訴上主他對沒聽到什麼的感受嗎？他可能會說上主知道他的感覺，所以不需要告訴祂。然而，告訴上主的用意並非要傳達信息給祂，而是為他開放自己、投入交談的緣故。

當人試圖向上主表達他的感受，像這樣的事情可能發生在與輔導員的交談中：

「你告訴上主你的感覺了嗎？」

「我除了混亂和挫折沒有別的感覺。」

「那你有沒有向祂表達你的混亂和挫折？」

輔導員往往會發現受輔者沒有準備好在祈禱中表達這些情緒。他認為它們是不值得一提的。為他而言，它們不是事實，是有待克服的障礙，以便有意義的感覺終能呈現在上主面前。因此，受輔者試圖忽視它們，不理睬它們。結果他就沒有任何事可向上主說。

往往在混亂和挫折底下還潛伏其他更不易令他接受的情緒。惱怒某些影響自己生活的人、對神的不滿、對自己失望、無價值感等，這些情緒可能潛藏在意識之中。當他要向上主說出「全部真相」時，這種種感覺可能會浮上知覺。但是它們是不被承認的，因此他不注意到它們，結果經驗到混亂。

不被承認的感覺也能夠間接地進入意識中。「我對它

感到非常悲傷和沮喪，但這是愚蠢的。」因為受輔者感覺悲傷是不適當的，所以他不會讓自己注意自己的悲傷，反而他會反省悲傷的不合理性。由於他至少忽略了部分的悲傷，因此妨礙他聆聽上主和回應祂。輔導員此時能夠單純地重複提醒他說：「你在告訴我你認為你應該有怎樣的感覺。然而，你到底有什麼感覺？」一旦他容許自己正視實際的感覺，他就能開始思考他的悲傷的源頭和合理性。一旦他讓自己注意，他往往發現清楚地反省自己的感覺，既是可能的，也是有所助益的。

當這樣的感覺非常強烈的時候，唯有當事人能夠把它們放在上主面前，讓祂接受它們，如此一來情感的祈禱才有可能。否則，不被注意、忽視的感覺便像是在神人之間的分水嶺。

我們已概略描述受輔者能夠注意內在實情之最明顯的方式，讓我們考慮祈禱中一些值得注意的困難例子。

有些人是在一種輕微的沮喪狀況下開始接受靈修輔導。他們看不見生活中的火花和色彩，活著是個重擔，有盡不完的责任。當他們試著祈禱時，祈禱成了淡而無味的義務。神的愛與恩賜似乎微弱地令人厭煩。這樣的無精打采並非單單是客觀重擔的結果。一個承受工作壓力的人是能夠享受工作的某些層面。一位臨終的婦人能夠欣賞陽光在地毯上的閃爍。唯有當人開始喜歡和欣賞他生活中所領受的恩

賜，而且清楚地意識到這一點，那麼祈禱才能夠成為與那位愛他的給予恩賜者的一種感激的交談。直到這層次發生之前，他可能需要較寬廣和更多樣化的生活經驗，或者其他形式的牧靈關懷或諮商，而非頻繁的靈修輔導。

另一些尋求靈修輔導的人，則是持續地忽視他們生活中的干擾或沮喪。他們看到擾亂和愁苦的事件和情況環繞著他們，但忽視這些事件所引起的感覺。他們似乎必須保持永遠的歡愉，祈禱時總是感受到上主令人舒適的臨在。如果上主提出責難，或以憂傷、衝突來挑戰他們，他們會不加理睬，因為他們覺得他們不能冒這個險。神的行動必須是肯定的，祈禱必須是肯定的。靈修輔導員在試圖幫助他們注意到祈禱中實際發生的事時，必須指出某些他們所迴避的感覺和衝突，否則祈禱遲早要與生活的大部分脫節，因為如此的不實在最後會令他們討厭。

這兩種態度——未減弱的無精打采和固執的美好歡愉，必須屈服於祈禱和生活的真實，否則靈修生活難有進展，靈修輔導也是枉然。不斷地指出祈禱中不和諧之音通常是輔導員能提供的極有價值的幫助。有時受輔者如此堅固的防禦，促使輔導員必須採取直接的對峙方能引起他的注意。這樣對峙的重點主題應是十分清楚的：他是否願意留意在祈禱和他的生活中正發生的事？或者他是否正在篩去一些與他想要保留的感覺相衝突的東西？

憤怒是一項最具威力的內在事實。當祈禱呈現一片空白或面對一堵銅牆鐵壁，輔導員總是必須懷疑未表達之怒氣的存在。然而，憤怒是在我們的文化中不被接受的。我們的情緒加強了社會的禁律，因此怒氣常常被壓抑，而怨懟、懷恨、憤怒往往會以其他的名稱出現，例如傷害、漠不關心和理性的分析。

當然，並非所有的憤怒都會干預人認出靈性的本質。為上主子民謀求公平正義很難不與憤怒掛鉤的，但是由愛而產生的憤怒，並不妨礙反而促進與神的交談。然而，我們為自身的遭遇、為所受的傷害而興起的憤怒，有可能導向我們生活的根源，或是導向我們情感上與根源聯繫的人或機構。一旦如此，怒氣將會阻塞其他的情感。直到向上主表達以前，祈禱會改變成理性的反省。

一個類比可以幫助我們了解這是如何發生的。我必須跟某人聯繫，而我覺得他傷害了我、令我失望或背叛了我。我不想表達我的氣憤，或許因為我害怕他，或是因為我認為生氣是一種不合理、不值得的反應。當我們碰面時，我的表現如何呢？我可能彬彬有禮、公事公辦或是輕鬆詼諧，但是由於我不想再受傷害，我會盡量保持情感上的距離。當我們憶起意識中的生氣事件，我們馬上能夠辨認出這樣的反應。藉著事後的領悟，當我們也記起潛意識中憤怒的事件，我們能夠意識到情感上的距離產生了，即使我們當

時並不了解為什麼。

類似的現象也發生在與神的關係上，因為與其他人或與神的關係都是同一個「我」。神不會像人那樣對待我，「祂的愛永恆不變。」但我對祂的情感反應基本上和我對其他人都是一樣。如果我在生活中感覺受到傷害，那麼我對神的建議和對那些傷害我者的提議同樣是無動於衷。我會充滿憤怒，而且害怕再度受到傷害。如果人們蓄意的作為威脅我和激怒我，同樣當主耶穌衝擊我的生活時，我也會因著祂的作為感到不安。

只要一個人始終視神為一套邏輯論題，那麼他的祈禱不會有這種種的困擾。但若經由靈修輔導幫助他看到活出默觀態度的可行性，他會意識到生活的天主正在對他說話，他會有所反應。至少初期的反應仍是依循他習慣的模式，就是當其他人對他的生活產生影響，他所採取的類似的回應。這個模式至少有一部分是潛意識的，因此唯有受輔者持續的祈禱，並注意其間所發生的事，才會察覺出來。

當一個人開始注意祈禱時所產生的反應，他仍然要作另一個選擇。這個選擇往往是在不自覺中就作成了，以至於當事人沒有意識到這是一個選擇。然而，這對他與上主的關係卻有重大的影響，這個選擇就是對上主表達或不表達自己的反應。

這種表達基本上就是一種自我分享。決定要表達就是

決定不孤立自己的情感生活，而是至少在某種程度上與上主分享。

這種分享始於祈禱時所注意到的第一個反應。受輔者可能會說：「我覺得祂不會管我的事。我想到的都是些微不足道的事。我本來想要略過的，但是我還是決定告訴祂我的感覺。我直率地說：『我覺得自己沒有意義、沒有價值，無意義到不值得祂來注意。我甚至不想多注意自己。』」

分享個人的感受是不同於報導感受的。「我覺得不錯」、「我覺得馬馬虎虎」或「我覺得很好」能夠是分享的開始，但是它們傳達很少的訊息給另一個人。如果一個人真的想要分享他的感受，那麼他很快就會表達地更為明確。「我覺得很好」能夠變為「我甚至感到一些快樂，陽光照耀讓我滿意」；「我覺得馬馬虎虎」可能變成「我覺得單調乏味……有點傷心」；「我覺得很好」可能是「我滿擔心今天下午的考試。」

一個開始單純地想要分享自己感受的人，會漸漸發現他有更深入的感受要分享。大多數人需要一種渴望和意願，讓他們的感受浮現出來，如此方能開始在祈禱中分享感覺。

但這是否就是一種自我反省呢？這不就只是研究個人內在的運作？其實這只不過是讓一個親密的朋友真正了解自己的感受。如果受輔者反省這兩者，亦即審查他們的感受為了明瞭是什麼，以及表達它們為能讓其他人更認識他

們並且更明確地分享他們的生活，受輔者能夠說明這兩者之間的差別。

一個人如何能夠辨別他是在報告感受或是分享感受呢？人們通常有某種比較的基礎。他們能夠記得和其他人分享感受的例子，而且他們也能夠喚起分享這些經驗和報告感受的差別。當人們愈來愈習慣和上主分享感受後，他祈禱時會有更深的情感態度浮現到意識層面，諸如他們更基本的渴望、希望、愛、恐懼、憤怒、罪惡感等。如果當這些情緒浮現時，他們願意分享而不企圖改變或壓抑它們，他們會發現他們與上主的關係持續地增強。他們會發現上主不再是他們生活中一位被動的觀察者。關係不再是表面的。

一個延伸的例子有助於具體說明輔導員如何幫助一個人注意他的內心生活。隨之而來的對話也幫助我們看到當一個人注意到他的反應，以及開始與上主分享時，在祈禱中會發生什麼事。以下是兩位輔導員狄克與盧德運用靈修輔導的不同途徑，聆聽並且與受輔者所作的談話。

卅七歲的若瑟神父，兩個多月來隔週見一次靈修輔導員。在談話期間，他敘述了最近發生的一件事：

若瑟：我剛從朋友妹妹的葬禮回來，她才三十出頭就死於癌症。她是地方報社的採訪記者，表現傑出，其他較大的報社都爭相挖角。她去年還榮獲新聞工作獎。癌細

胞擴散得很快，發現病況後沒幾個月就結束了她的生命。葬禮後我感到有些沮喪。她的哥哥法蘭克是我的好友。他顯然非常難受。他強忍著，不過心中是十分傷痛。當我回到家後，我拿起聖經。我想要祈禱，因為一天來都沒有時間祈禱。我翻開了《聖詠》一三九〔138〕。我最近常用它來祈禱，但這一次我讀到祂鑒察我、認清我、知道我的旅程、我的安息之所，以及塑造我的生命，我心中感到更加鬱悶。我好幾次分心，隨後我對所發生的事感到好奇，因為分心所想的都並未吸引我的關注。我覺察自己可能有所迴避，未向上主表達我真正的感受，因此我向祂訴說。我發覺我在說祂帶走了一位做了如此有價值的工作，以及活出美好和快樂生活的婦女。隨後我又說祂八、九個月以前奪走我姊姊安納的生命。世界上有很多人日子過得不快樂，可是安納不是他們中的一個。她是帶給許多人幸福的快樂婦女。上主卻把她奪走了。原來我喪失手足的傷痛仍然如此的強烈，也尚未消散。

狄克：這位婦女的葬禮讓你聯想起姊姊的去世？

若瑟：對啊！

狄克：我猜想喪失的感覺仍未離你而去。這是很正常的，若瑟。我至少有一年的時間未曾忘卻我父親的去世。你或許仍然處在哀傷的過程中。



若瑟：我想是吧！我只是未曾意識到這一點。

狄克：啊！你知道嗎？喪失之苦與病痛之苦是相似的。除了給自己時間來恢復之外，你無法多做些什麼的。

若瑟：這個我知道，我並不喜歡難過，尤其不希望仍在為安納的離去而難過。

盧德則用另一種方法來回應若瑟。聽完祈禱後的描述，她說：

盧德：這名婦女的葬禮，讓你想起姊姊的死亡？

若瑟：是的！

盧德：你把你的感受告訴主了嗎？姊姊被祂奪走的感覺，你告訴祂了嗎？

若瑟：有啊！我告訴祂我心中仍感不平。經過這幾個月以後，我心裡仍然不舒服。我告訴祂我想念她，她給了我很多。我跟主說祂傷了我也傷了她。我想如此說多少有點自私，不過我還是說了。

盧德：祂的樣子像什麼呢？

若瑟：你指的是什麼？

盧德：祂在嗎？你感覺到自言自語嗎？

若瑟：沒有，我沒有。我知道自言自語的感覺是什麼滋味。我感覺到祂在。

盧德：你能感受到祂是怎麼樣嗎？

若瑟：我想是沒有。啊！祂在聆聽，這能算是感覺到祂的樣子吧！我想是的。祂在聆聽。（停頓一下）祂似乎不像沒有興趣或不和善。我感覺到祂在。

盧德：遠遠的？

若瑟：我倒沒有遠近的感覺。祂在！祂在注意！祂聽我說完。

盧德：你不停地告訴祂你的感受嗎？

若瑟：對，有許多感受。當我繼續說的時候，我覺得胃裡好像有黑色的膽汁。這讓我感到驚訝。這種苦苦的感覺為我並不尋常，但當時的確有。這讓我想到人生，想到天主，畢竟祂是生命的主人。我說得很多。我不能持續不斷地說。我停頓得很多。但是一想到什麼我就說。

盧德：當你持續向祂訴說，你就發現你還有更多的話想要向祂說？

若瑟：對！我跟祂說，祂有時拿走生命中最美好的事物。安納是個聰明伶俐的人，絕對不是一位單調乏味的人，而是一位愉快、樂觀、充滿生命活力的人，一位容光煥發的人。每次和她談話後，我總是充滿活力。我說祂把她帶走，就好像熄滅了一盞燈。我問祂為什麼對我這樣做。

盧德：祂似乎對你說了什麼嗎？

若瑟：沒有。

盧德：祂是否仍在注意呢？

若瑟：是的！祂似乎並未走開，但是沒有任何回應。

盧德：這讓你覺得如何呢？

若瑟：就這樣啊！不！生氣！氣祂沒有回應！祂奪走像安納這麼好的人，居然不回應我。

盧德：祂仍然不出聲嗎？

若瑟：我不斷地向祂說話。我告訴祂我現在的生活是多麼單調。我的工作狀況持續讓我感到挫折、無止盡的事情要做。我告訴祂這些。我又告訴祂我不知明年要做什麼。我不知道是否還要繼續目前的職務。

盧德：這樣你就繼續告訴祂有關你生活中其他方面的感受？

若瑟：是的！祂從我這裡惹上麻煩了。我感到驚訝，通常我不會像這個樣子對主說話。我也覺得奇怪，我居然有這樣的感觸！

盧德：所以，產生了一大堆感觸。

若瑟：對啊！一點都不錯。

盧德：胃裡那苦苦的感覺還在嗎？

若瑟：怪了！我早忘了這回事了。剛開始時，我的確注意到它，可是過了一會兒就一點也沒意識到了。我覺察到祂在聆聽，以及我生活中單調的感覺，但苦澀感卻沒有了。

盧德：若瑟，你還能想到祈禱中發生的其他事情嗎？

若瑟：沒有，沒有什麼特別的！不過，祈禱結束時我有種美

好的感覺。

盧德：你所指的是什麼呢？

若瑟：我想，就是全部供認了！我談了從未說出的事。我就毫不猶豫地表達，我毫無章法秩序地訴說。如果有人對我毫無節制地像我這樣地說，我想我不會喜歡的，可是祂一直都很留意！

盧德：這對你有什麼意義嗎？

若瑟：有的。這表示祂認真地對待我。

兩位輔導員都是有學問的人，一心想要幫助若瑟神父。兩人都不想迴避談論他姊姊的死亡。然而，兩人給予幫助的方式不同，因此引發不同的結果。更重要的是，若瑟對兩位輔導員所說的話有可能會影響到他下一次祈禱時接近天主的方式。兩位輔導員已經幫助了，但是他們幫助的方式將對若瑟神父的祈禱造成不同的影響。

在我們的例子中，我們所強調的是基本的事實可能會被忽略，而當輔導員注意到這些事實時，能夠給予怎樣的幫助。然而，必須強調的是，任何一次真誠注意的行動都是自由決定的結果。受輔者不會注意他不想注意之處。那麼，建基在受輔者渴望注意的靈修輔導，變成逐漸向真實開放的過程，這是透過一系列通常是安靜、有時戲劇化的決定去看、而不被蒙蔽的過程，才能自由地開始和持續進行。

第六章 關係與抗拒

多默·牟敦（Thomas Merton）在他的靈修自傳中回憶起一個夏天的日子，他留意有個聲音叫他去參與彌撒，並開始廣泛地閱讀天主教的文學作品，他說：

奇怪，詹姆士·喬哀斯（James Joyce）的《尤里西斯》（*Ulysses*）我看了兩次或三次了。六年前……我看他的《藝術家的畫像》（*Portrait of the Artist*），陷入他的靈修危機的困境裡，無法再讀下去。其中有些東西令我感到厭煩、憂悶和挫折。我不想再讀有關這樣的事，就停在「使命」的章節當中。說來奇怪，就在這個夏天的某個時刻……我重讀了《藝術家的畫像》，竟然深深著迷於當時看不下去的那部分，「使命」，一位神父對地獄的講道。

六年前讀《藝術家的畫像》一書的描述，是一個抗拒與神的關係更進一步發展的典型實例。他變得「厭煩、憂悶和挫折」而放棄閱讀。如果當時他能找出這些感覺的原因，那麼他可能早就辨認出上主的行動，這行動在六年後使他能夠克服他的抗拒，並改變他的生活形態。但當時他

尚未準備好開展更進一步的關係，所以他把書放置一旁。

關係不會平順發展的。人心抗拒改變和發展，總是希望妻子或丈夫、朋友、同事明日能夠和今日一樣。同時，人心又希望對別人知道得更多，一成不變會令人感到索然無味。這兩種心態在我們內相互撞擊，並造成衝突和抗拒。抗拒是在拓展各種人際關係上的一項決定性的因素。因此，抗拒在人發展與神的關係上也扮演它的角色。

基督宗教對靈修生活的傳統教導時常會提及各種神類的動態。聖依納爵·羅耀拉在「辨別神類的規則」中描述了「善神」和「惡神」特有的動態。「惡神」的主要目的便是阻撓「善神」轉向上主之行動。我們要談的關係之發展與抗拒，從現代的觀點來看，多少也會觸及同樣的現象。

牟敦閱讀《藝術家的畫像》浮現出來的挫折、厭煩、憂悶，這些感受都是人內心懷有抗拒的記號。祈禱有時能夠是吸引人和令人全神貫注的，但有時也會突然間變為枯燥乏味的。祈禱的人覺得什麼也沒有發生、感到挫折，並且想知道往日那與主親近的經驗，究竟是幻是真，是否是他自己渴望和幻想的結果。當他再次祈禱時，他開始關注自己和自己的問題。他也不想放棄祈禱。

經常很愉快、情緒上幾乎是一成不變的祈禱經驗也有可能是一種抗拒。真實的關係並非一帆風順的。忽視生活中的某些層面或是聖經章節的明顯意義，都是抗拒的明顯

表現。例如一位基督徒社運人士剛閱讀完《馬爾谷福音》的前十章，當他讀到馬爾谷曾兩次提到耶穌離開羣眾去祈禱時，他會感到吃驚的。他便重新再翻閱一遍以確定真有其事。因此，他意識到這個盲點正是抗拒經營自己祈禱生活的徵兆。

抗拒也彰顯在持續不斷地重複同一模式的回應。例如一位婦人選取福音中好幾個醫治奇蹟的章節作為祈禱的材料，並一再重複控訴自己缺乏信德，不夠謙虛。幾個星期來，她為治癒和成長而祈禱，卻一點都沒有改變。這模式使她看不到耶穌對祂所遇到的病人和貧窮人的愛，那麼對她的愛也同樣看不到。

祈禱中打瞌睡可能是非常疲累的記號，但也可能是深刻地抗拒與神聖者相遇的實例。一位婦人渴望與耶穌有更密切的關係，但是發現自己在祈禱中打瞌睡，這樣的事情自從大學後就未曾發生。當她和輔導員一起探討究竟，最後她發現與耶穌的交談就必須與已往的生活徹底地道別。面對這樣的深淵，唯一的解決方式就是不去觀看。

懷疑祈禱的真實性，懷疑人是否真的可能知道自己經驗到神，這些都是抗拒的彰顯。迴避祈禱、逃避與靈修輔導員的會談、會談時連續遲到、與輔導員除了祈禱經驗以外什麼都談、想要不再接受輔導，這一切都可能是抗拒上主臨在的記號。

抗拒顯示的方式或許只為祈禱者的創造力所限制。與神的關係是動態的，因此抗拒在祈禱和靈修輔導中處處都在。輔導員若未準備好面對這樣的傾向，難免會感到驚慌、挫折或憤怒。我們深信輔導員若了解關係是如何進展的，以及抗拒如何在這過程中扮演它的角色，這樣的了解是十分有幫助的。

建立並拓展真誠的親密關係要求當事人心神最深的資源。當關係的一方是被稱為神的奧妙者，這種要求仍是一樣的。即使是兩個有形可見的人，彼此要正確認知對方就已相當困難。一個人如何能了解對方和自己的真實呢？我們的範疇和感覺不僅組合我們對別人的經驗，也形成我們在他人面前的自我呈現。這種組合如何影響雙方的關係呢？

人際關係的經驗組合是依循任何經驗組合的一般規則。人們從不經驗未經加工的事物，亦即未經由經驗者對該經驗作某些組合。現代傳播與資訊的理論建基在收受者能隨時接受訊息為前提。在交流中，我們只能夠吸收我們對某種傳媒有所期待的信息。我不可能從我不了解的語言中吸收訊息，因為我無法組織這經驗。士林哲學家的格言「無論接受了什麼事情，都是按照收受者的態度和本性來接受的」已經現代化了，也被傳播理論應用到更廣泛領域的事件上。

我們每個人都在進行的經驗結構化和組織化是建立在

過去的經驗，以及我們從中所學習到的事物。那麼，我們的領悟力同時受到我們已經察覺的和我們預期察覺的影響。因此，我們的預期心態常會扭曲我們的察覺。例如：遠在歐洲的哥白尼革命（Copernican revolution）以前，中國天文學家已經看到歐洲天文學家沒有觀察到的新星，雖然兩者都運用大略可以相互比較的儀器來觀看同一個天空。中國人宇宙觀的信念「沒有排除天體的改變」，所以他們期待發現「新」星。歐洲托勒密（Ptolemaic）的宇宙觀的確排除了如此改變的可能性。他們預期他們不會看到新的事物，因此他們沒看到。

此外，相反我們期待的證據首先是遭受抗拒，而且的確至少引起某種焦慮。科學發展史提供了很多實例顯示，與人的預期相反的事件（所謂反常的實例）往往被忽視或者視為預測錯誤，或是有待進一步的實驗來解決。心理學的實驗同樣描述人如何避免看到未曾預期之事，以及當它迫使人注意時，如何造成人的焦慮。凡是與期待之事不符合的便是無法解釋的，至少開始時是這樣。人的直接反應是試圖將這新奇的事物歸入我們所熟悉的某種範疇中。「我們容忍未經解釋的而不是無法解釋的。」

一般說來，我們沒有覺察到我們使用架構來組合我們的經驗。我們意識到我們所看見的，但沒有覺察到我們如何架構或解釋我們所看見的。而且我們抗拒把它弄清楚。

因為一旦弄清楚了，接踵而來的問題又會令我們疑惑是否接觸到真相，或是我們在架構或組織我們的真相。就大多數的情況而言，我們不需要知道的，因為事件會滿足我們的期待。然而，那些迫使我們注意的反常現象，讓我們覺察到我們已在使用架構經驗的方式，排除了我們對某些真相的了解。在這些情況下，我們能夠意識到我們架構的傾向。這是不須多說的，架構是必須的，是我們不可少的。

在人際經驗的領域中，期待扮演著重要的角色。在我們與其他人經驗的基礎上，我們內心建立了種種預期（專門的辭彙是「圖式」，*schemata*），期待我們如何看別人，以及他們如何看我。這些預期便是一些人格模式，藉以組合我對待其他人的經驗。正如任何其他的人格結構，它們通常也不會被提及，在這種意義下，它們是潛意識運作的。我們遇見的每一個人都被吸收進入這些人我架構之中。我們對這新人也有初步的積極、消極、猶豫不決或中立的反應，另外依據所引起的那一種反應，對我們自己也有不同的態度。但願我們的預期心態是彈性的，能夠包容陌生人的新奇和個別性。它們是否存在將有賴於我們早年與頗具影響力的人接觸的積極經驗，以及我們在日常生活中人際經驗的多樣性和品質。

一個簡單的實例有助於了解最後這一點。倘若一個人與他的母親保持高度矛盾的關係，他可能只有兩種範疇來

接受進入他生活中的婦女：慈愛溫順的或嚴苛可憎的。當他第一次遇到一位婦女時，他對她會有這兩種其中之一的反應。如果她似乎是慈愛溫順的，他就被吸引；如果她是相反的情況，他就厭惡。真實的婦女，即使是慈愛的，也比這更加微妙的，於是她會很快避開他的陪伴。因此這個男人不會與這位婦女有足夠長的關係使他發現仍有其他的範疇。他對婦女的形象絕不會改變的，當然對他自己的形象也不會改變。

每一個意外事件、意外行為，每一個陌生者都會帶來某些焦慮和不安。如果這焦慮是微弱的（因為不熟悉的事物不是那麼顯著），也就不需要適應，也不需要在我人關係中作新的認識。如果焦慮是相當嚴重的，那麼有可能退縮到早期較不成熟的應付方式（例如在戰爭中大受震驚的兵士，會嗚咽著要找媽媽），或是停留在孩童發展階段的人格模式（如同在例子中的那位男士，只以溫順的或嚴苛的來看待婦女）。適度的焦慮是成長與發展的刺激劑。如果我們從未接觸不熟悉之事，我們始終都不會改變的。如果關係要發展，雙方都應開放讓對方的新奇事物和奧祕來搖撼已由先前經驗發展出來的關係模式。因此，關係的任一方必須向經驗某些焦慮開放。

但是在每個人格模式裡也有慣性的傾向抗拒改變。因為這些模式組合了經驗，改變表示（或似乎表示）經驗的

紊亂。我們害怕混亂。人我的架構組合了人際經驗，也賦予一個持續性的人我形象。自我形象、一位親密或有重大影響的他者形象若遭受震盪，可能對人造成相當深層的威脅。這些形象也植根於童年的經驗，次序與混亂之間的差異在這些經驗中是十分細微的。即使是人格成熟的人，在遭受震盪之餘，那些早年的傷痛情感也會重現。因此，即使只是模糊地覺察到新奇的事物，我們能夠了解抗拒改變和焦慮也會發生的。

認清這一點是很重要的，就是這些模式和形象組成我們對他人的經驗，以及我們對自我的經驗。因此，我們看待自己的方式是與他人交織在一起的。如果要發展親密關係，勢必有所改變的部分是自我形象的改變，至少是與這位親密人士的關係上。當我容許對方不同於我的期待，因而更是他自己時，同樣我也容許自我有別於「理想的我」，那麼，在他眼前我將更透明。當關係得以發展時，則揭露出更多的自我和對方，雙方便更能夠影響和改變對方的人格模式。雙方各自表現出獨立於對方期待的生活和人格。在這過程中，每個人表示出至少免受某些自我形象束縛的生活和人格。

在一個互信互愛的關係中，這些模式會發生溫和的震盪。如果關係的基礎相對的穩固，那麼沒有預期的狀況是更容易接受和適應的。這個事實也激發靈修輔導員盡全力

幫助受輔者盡快建立對神的深刻和永恆的信任。為大多數的人來說，這樣的信任並不容易建立。即使早年的人際關係是健康的，具有彈性和辨別的人格模式已經發展，也不斷地發展，仍然為許多人來說，自我形象和對神的形象始終沒有機會發展。換句話說，許多人與神的關係仍然生活在孩童或青少年時的模式，這不是因為在他們的生活中發生任何痛苦難忘的經驗，而是因為在他們成長的過程中，從來沒有機會與上主建立成熟的關係。當神我（Self-God）形象仍深陷在一成不變的親子形象，信任的建立更為困難。

如果神我形象尚未發展的話，受輔者在開始時需要許多的幫助，以便讓神進入他的生活，建立真實的關係。受輔者在這階段中需要被鼓勵去觀看和傾聽，容許自己對更成熟和信任關係的渴望浮現出來，憤怒和失望的情緒也同樣得以浮現。這時的注意力不可放在罪上，否則所有的注意都會導向自我專注和持續的執著上。抗拒也會在這階段出現，而且可能頗為強烈，因為受輔者可能會發現他的神我形象會轉換成獨我形象，亦即他可能感覺會失去神。他了解的神的形象僅僅是孩童或青少年時期的神，要放棄這樣神的形象似乎有種無神論或不可知論的感覺。這種情形讓人相當焦慮，並且產生強烈的抗拒行為。

我們不打算詳述神我形象的種種變化和歷史發展，這是宗教發展心理學的課題。與神的關係是受到這樣形象或

架構的限制，正如任何其他的關係一樣。因此，人是依據自己想像中與神的「正確」連繫方式，把自己呈現在神面前，並且人是在期待經驗到神的方式上經驗神的。任何新奇——不論是自我的呈現、或是神的呈現，至少都會引起某種焦慮和抗拒，或許一開始時是不受注意的，因為它是不被預期的。最後，唯有持續與神接觸、獻身於與祂的關係並嘗試保持開放，才會改變在關係中神的形象與自我形象。

的確，因為神是「總是更大」（*semper maior*），人能夠預期與祂的關係表示向接連不斷的新奇開放，以及形象的不斷改變。靈修的偶像崇拜（*spiritual idolatry*）可以視為是人不願意讓神不同於自己現在對祂的形象，例如：心窄的人認為神的形象是暴君，他不能或不會讓神改變這形象以使他從心窄獲得釋放。然而，信仰推動我們讓祂打破任何形象，推動我們克服震盪我們形象的抗拒，推動我們與稱之為神的奧祕共處，也與焦慮共處。這種焦慮是我們終究不能夠組合對祂的經驗，以是我們對祂只有未經解釋而不是無法解釋。向這位「總是更大」的神開放必須依靠基本信任的穩固基礎，這或許只能來自享受神。

享受神應是靈修熟練技巧的最高目標。一旦能享受神，我們所感受的不僅是福音意義下蒙救援，而且也是安全的。我們清楚地意識到屬於神，永不

孤獨……在這樣的關係下，大自然似乎是友善和親切的；甚至浩瀚的天空訴說著無限的愛，而不是引發恐怖的感覺；眼前的美景則是全能者的衣裳。

這樣的經驗似乎是關係發展必須有的基礎。

那麼，抗拒的普遍來源是人格結構本身。所有的結構本質上是保守的，對我們也是必要的。若沒有它們，經驗可能是沒有意義和無秩序的。或許因為無秩序帶來威脅，所以結構傾向抗拒改變。或是更精確地說，具有結構的我們傾向抗拒改變。靈修輔導的目的既是促進與這「總是更大」的神的關係，反對這種保守的傾向，因此我們可預期靈修輔導能引起抗拒。的確，對祈禱或靈修輔導毫無抗拒是一個對輔導或祈禱走上歧途的警訊。祈禱中的抗拒非但不應受到詛咒或同情，而是應視為指標受到歡迎，這表示與神的關係正在加深、正在拓展。讓我們看一些抗拒的特殊來源。

前面已提及一個人害怕會喪失與神的關係，這是抗拒的一個主要來源。這害怕喪失神的表面是害怕喪失自己，深怕會消失在神的浩瀚無邊中。無論最終的根源是什麼——對神的敬畏或是對神我形象事實的反省，最終是依賴早年的人我形象，那時人我的邊界是非常脆弱的——某些抗拒似乎真的來自於如果他讓神以一種新的方式進入他的生活

的話，他害怕會喪失自己。一位健康、活躍但有點害羞的婦女，幾個星期以來感到神與她非常親近，具有神慰的祈禱經驗後，她告訴自己：「不行，這為我太自大了。」於是回復到更平淡的祈禱方式，這祈禱方式以計劃如何更能事奉神和她的家庭為主。當這種平淡的祈禱使她陷入混亂和自我專注，她的抗拒就變得明顯。默觀的態度在這種情況下會特別令人害怕，因為它似乎要求人放下控制，因此人有可能會遠離默觀，害怕自己太自大了。

另一個抗拒的來源是人有特定的神我形象。許多人有這樣的形象阻止他們向神表達卑鄙、憤怒、嫉妒、怨恨以及性慾的感覺。因此，他們會抗拒在祈禱中似將引起這類反應的過程。默觀的態度是這樣的一個過程，因為它要求默觀者讓他的回應藉由他所覺察的事物所引發。他所覺察的一些事情可能引發「不好」的感覺。例如某人默觀主耶穌拜訪曼德和瑪麗（路十 38-42）的情景，曼德做了所有的工作，這舉動可能在人心內激發嫉妒和對人產生敵意的感覺，或是會發現不值得祈禱的感覺，於是設法避開這個情景，用一些祈禱文來取代默觀。

許多人與神的關連似乎認為祂不能忍受他們的快樂和幸福。所以，順服於默觀祈禱過程的想法會引起他們的恐懼，害怕上主會不停地要求自我捨棄。這一點引發他們強烈的抗拒。

仍有一種相反神方向的來源就是認為神的形象是永恆的、超越時空、永遠不變、無所不知和冷淡的。「我如何能溫暖地與這樣的神有所關係呢？」「祂既然什麼都知道，我還需要告訴祂所有的事嗎？」這種心態阻礙了關係的發展。受輔者有可能會對祈禱正導向異端或偶像崇拜感到驚惶，因為神好像改變了。

在靈修輔導的中間階段，當更密切地跟隨耶穌的問題出現時，抗拒可能從更加現實的恐懼中出現。《馬爾谷福音》的富少年（谷十 17-22）便是一例。同一福音也提供另一個例子，耶穌三次詳細談論自己的苦難（谷八 31；九 31；十 33-34），而門徒所關切的卻是誰是最大的，結果他們的雄心似乎無法聽見耶穌所說的話。馬爾谷在第一次預言的前幾行（谷八 22-26），以及第三次預言後幾行（谷十 46-52）分別記載了治癒瞎子的事，似乎是在強調他們的抗拒。凡是想要緊密跟隨耶穌的人可能像這些宗徒們一樣，害怕這個渴望帶來的後果。此時的抗拒是更加微妙的，可能偽裝成光明的天使。無論如何，抗拒再一次以某種監禁神的我形象出現。這種形象可能在類似「上主不會向人要求不可能的事」的措詞中無意顯露出來。這樣的聲明是真實的，但也有可能是張面具，藉以抗拒這位要求自我犧牲、愛的上主。依納爵談論「似是而非的理論」作為惡神的一種動態（《神操》329），牠的唯一目的似乎是使人在走向門徒

身分的路上動彈不得。

雖然靈修輔導的主要目的是促進上主與受輔者的關係，雖然輔導員的希望在於抗拒的來源和焦點要專注在這關係上，但輔導員和受輔者的關係也有可能是抗拒的來源。這個關係受到人我形象的限制，因此也會受到雙方的扭曲。

探討抗拒時，有一件重要事情必須記得，就是當受輔者經驗到抗拒，他們已經從容不迫地在那個情境中。換言之，在受輔者的內在有某種動力驅使他走向與神的關係成長的道路上，我們可稱之為更有生命活力的渴望、更有意義的渴望，或是走向超越的推動力。寓居在這些尋求靈修輔導的人心中的聖神，給予他們勇氣能夠停留在這個過程中，即使旅程是艱辛的、抗拒是強烈的。輔導員能夠依靠聖神和祂給予的推動力。當抗拒是靈修輔導中屢見不鮮的因素，走向超越的動力也是經常存在的。這正是闡述聖保祿宗徒話語的意義：「……但是抗拒在那裡愈多，恩寵在那裡也愈格外豐富」（參見羅五 20）。

正如我們提及的，我們所討論的經驗結構的形式一般都不在我們的覺察下進行的。同樣，當抗拒不受注意時能更為成功的。當然，人們可能會有意識地抗拒過程，但是我們在此所描述的抗拒通常在下意識或半知覺下運作的。如果輔導員要幫助受輔者克服抗拒，他們必須首先辨認出抗拒的存在。這表示他們必須注意在受輔者身上發生了什

麼，以及熟悉抗拒的跡象。

輔導員對他們所指導者的默觀態度是有極大的助益。因為他們首先關切的必須是觀看和聆聽受輔者並且回應他，而不是他們自己的關注。那些面對受輔者採取默觀途徑的輔導員會試圖更專注在對方身上，不讓自己的成見和偏好所阻撓，並且同時覺察到受輔者對交談的情緒反應。

除了我們早已提及的抗拒跡象外，輔導員可以觀看自己對這些訊息的反應，是否有記號指出受輔者身上抗拒的臨在。如果輔導員發現自己變得厭煩或急躁，他有可能反應出受輔者已經感到不耐煩或急躁的抗拒反應。當然他必須了解並不是把自己的問題投射到受輔者身上。輔導員也能運用我們將在下一章討論的評估宗教經驗的一般準則。然而，他們不應看待自己是偵探要來捕獲犯罪的線索。抗拒實非罪過，而是成長必須伴隨之物。輔導員是受輔者的合作者，他們希望受輔者經由自身的經驗而能注意到自身抗拒之所在。

接下來的問題是，一旦輔導員注意到抗拒和反作用（countermovements）時，他們要做什麼呢？首先他們必須保持幽默感，並覺察他們自己易犯的錯誤。抗拒的記號只是記號，並非實證。

在揭開和面對抗拒之前，輔導員與受輔者之間宜有好的默契。如果沒有，對質或許不會導致克服抗拒，反而使

抗拒更強硬。因為受輔者經驗到的對質會視為是一種攻擊，甚至是一種羞辱。那麼，危險在於因而產生敵對的關係。時機是非常重要的；受輔者可能輕易地略過一個抗拒的事實。任由抗拒發展一些時候才面對，則是明智的做法，如此一些實例能夠用來指出抗拒的模式。

以下是輔導員幫助受輔者注意作用（movement）和反作用模式的一個實例。受輔者（珍）是一名已婚的堂區工作者，已經接受幾個月的輔導。輔導員（喬）注意到自己在會談時變得厭煩和急躁，這種感覺促使他回顧整個輔導的過程。他回憶起有好幾次上主親近的強烈經驗，而每一次經驗之後，都有一段冗長的分心和對工作的關注。如果合適的話，他決定在這次的會談中與受輔者對質。他們的交談大致如下：

珍：祈禱已經是一團分心，真的；家、工作、教堂，它們正好一起湧入。我實在很忙，真的沒有時間！

喬：這或許是個好主意，讓我們一起看看妳來看我這幾個月來發生了什麼？

珍：這會是一個好主意。

喬：珍，妳如何看待它呢？我知道妳滿意我們的會談，但是應該不僅如此，不是嗎？

珍：對啊！我想要與上主有更深入、更密切的關係。我正以

較寬廣的脈絡來看待家庭、工作和教會，並讓祂進入所有的領域。這就是一直在發生的情形。

喬：我想我以更細微的方式來看它。幾個月之前，當妳告訴我妳的祈禱經驗時，讓我十分感動。妳聽見上主叫妳「我的女兒」，妳記得嗎？（珍點頭、喜形於色。）當時妳想要回到那一點上，妳要與主談談有關妳與自己父親的關係，不過這個意向好像漸漸消失了。然後，妳有視耶穌為朋友的經驗，這是十分強烈的。後來，與主親近的時間似乎被擠掉了。妳為所要面對的選擇祈禱，然後妳談到自己的財富和跟隨耶穌。妳覺得其中有一些是滿重要的主題，但妳從未繼續完成。

珍：真是這樣！

喬：珍，什麼地方卡住了？

珍：我害怕，我真的害怕我可能發現自己不是我喜歡的那種人。我真的害怕。

喬：若真的發生了，最壞的情況是什麼？

珍：我會發現自己毫無價值，一無所能，然後逃避。

喬：若妳真的這樣，妳會有什麼感覺？

珍：我不知道！我想會相當羞恥！

喬：妳想主的感覺是什麼呢？

珍：哦！我只希望聽到祂說：「我的女兒，妳的罪被赦了

……」

這是一個很好的例子。輔導員顯然注意到受輔者，而且彼此的默契培養得不錯。他也注意到自己內心的變化，進而花些時間回顧整理過去幾個月的過程。他注意到一個模式，並且向珍表達，讓她能夠看到並思考，進而了解反作用是受到她害怕自身的無價值所激發。輔導員指出模式的方式很重要。他不譴責，而是邀請她看看發生了什麼。「今天妳好像有困難談論祈禱」是比「妳在迴避談論祈禱」更好的進行方式。前者是邀請受輔者思索一個可能的困難，並且指出今天與往日不一樣；後者是一句斷言，可能引發受輔者更強烈的防衛心態。

輔導員想要受輔者思考他看到發生的事，並經由他們是這件事的合作者的方式弄清楚。如果受輔者詢問他，是什麼事情讓他覺得她有困難，他便指出他注意到的跡象。如果她否認他的結論，他也不必爭辯，但是可以這樣說：「我想妳不妨試試看。」假如她繼續抗拒，那麼會出現愈來愈多的記號，最後雙方會清楚明白的。輔導員並未以自己對事物的看法為焦點，而是專注在她的祈禱，和她對祈禱經驗的陳述上。耐心如同信任一樣，在默觀祈禱的過程中是必須的，在他與受輔者的合作也是一樣。如果有抗拒，祈禱時受輔者與上主的距離必然漸次疏遠。輔導員要有耐心地指出這現象以及其他的跡象，同時相信受輔者自己終究會發覺差錯的。

例子中的珍做了一個相當令人喜悅的陳述。她說她想要「與上主有更密切和更深入的關係」。許多受輔者會說同樣的話。大部分的人說這樣的話，但他們真的想要與「天地的主宰」有密切的關係嗎？上一代的婦女聽後所作的評論似乎是更加可信的：「在我的時代，我們想要在祂的右邊，但並不想靠祂太近。」話中的幽默並不隱藏這深深植根在我們內心的態度，而這或許與渴望親近主藏在同樣的深處。

靈修輔導的一項顯著優點是強調受輔者的自由，尊重這些根子的深度和韌性。這深度在運作的力量中顯露出來，能夠阻止像珍這樣的人更進一步加深與神的關係。當她愈向上主的行動開放或是揭露自己更為透明時，這些根子也愈顯得特別強韌。抗拒能夠強烈到使人與神的關係經年累月毫無進展。這段期間人與神的關係可能在達到的層次上自由運作，但儘管上主不斷邀請人走向更深的層次，這關係卻停留於原處。

當人與神關係的發展停留和保持在某個層次，這層次可能就是人可以自由地與神談論有關他大部分的活動和某些動機之處，但不能表達某些較深入或更隱蔽的感覺。例如：不是那麼頻繁出現的困惑、以及對自己生活價值的肯定或難以肯定。另一個例子是很少被從事使徒工作者提及的，就是疑惑是否渴望持續牧靈工作。另一個可能是個人

早年生活的環境留下深潛心中的怒氣，特別是這股怒氣與自己所愛的人有所關連的時候。

另一種執著的情形是，當人能夠看到上主的行動，但只給予表面的回應。例如，一個婦人從經驗知道耶穌對待她的方式如同親密朋友相處的方式一樣，祂是為她的緣故而自我犧牲。她能夠表達感謝，卻不能用內在心靈更深的方式來回應：沒有深刻的關心，沒有對她自己以平平庸庸的方式分享基督的使命感到苦惱，以及沒有對天主子民的困境感到煩悶。

沒有人能夠被迫跨越他執著的層次。輔導員盡可能做的是幫助人觀看、辨明、經驗他生活層面的真相。受輔者因此有機會了解自己生活的真相，並與自己的渴望作衡量，尤其要與他可能正收到走向更深的邀請作衡量。例如，這位為耶穌對她所做犧牲和許多慷慨行動感謝的婦人，卻不能讓她內在心靈對這份感激做更深的回應，她或許需要輔導員鼓勵她繼續注意耶穌對她所做的行動，留意她自己感恩的真相，以及感恩不再觸碰她的時刻。假如輔導員催迫她走向更深，通常對她沒有幫助，反而有可能加強她沒有走向更深而引起的罪惡感。一旦專注在這罪惡感上，可能會使她不再注意上主的邀請以及向她開放的回應之可能性。

許多傳統的靈修語言對這樣的人一點幫助都沒有。他可以誦唸「我應將所有一切奉獻給上主」，或是他已經根

據祈禱書中的禱文而自行編出完全奉獻的禱文。他使用的詞句是完全慷慨，而且表達出他覺得對於天主應有的態度。然而，這並不表達他的實際情形和目前可作的選擇；這些選擇通常表示向前挪進一寸的可能性。如果他的注意力執著在禱文所給予他的感覺需要作浩瀚無際之旅，那麼他就可能沒有意識到他能夠向前挪進一寸。或者如果他真的意識到，他可能不會慎重地選擇它。一名懂得尊重上主和受輔者自由的輔導員，自然會願意允許受輔者停止他對上主開放的發展，而且他能夠在這時刻活出些許的平安，如果這是他所想要的。這位輔導員不會認為受輔者是弱者，因為他知道走更遠的渴望雖不可能是現在，但有可能是在停下來一段時間後會浮現出來。環境可能呈現出為更大渴望的催化劑。上主能夠在任何時刻以一種新的方式行動。對這些事實的尊重或許是真正對受輔者渴望本身的必需與善意的尊重。因此，輔導的另一目的就變成努力幫助人認清他表達渴望的真實和非真實，同時確信對這些渴望的外貌或力量不作任何的判斷。

一旦發現抗拒的情況，輔導員或受輔者該做些什麼？一種極端便是採取心理分析家的步驟，設法揭露出隱藏在這值得注意的抗拒背面所有的動機和歷史，是一種心靈的考古學。另一極端是沒有任何進一步的討論，便勸告受輔者「把它交給上主」。一個中庸之道可能為受輔者更有益

處，為輔導員也是可能的。受輔者若能從對抗拒的思考，得知自己種種渴望之間的衝突矛盾，對他才是有益的。那麼，他能看清自己處於兩個相互衝突的渴望之間，然後懇求上主的援助，克服其中的衝突矛盾，而有利於他更認識上主的渴望。換句話說，他能得到幫助而更對準渴望的焦點。他在此之前或許要求親近神的經驗，而現在他知道他想要尋求幫助來克服親近神的恐懼。

如果受輔者能夠看清，抗拒是他祈禱和生活中的部分模式，那麼也是有所助益的。例如我們剛提及的衝突矛盾可能在他的人際關係、他對使徒工作的態度上是明顯的，因此他也能夠渴望上主在所有這些層面上的幫助。那麼，祈禱和生活會融合在一起了。換句話說，我們建議與受輔者相處一段時間的輔導員，可以幫助受輔者看到某一抗拒的實例是他生活中更廣泛模式的一部分，因此能幫助他向上主求助。總而言之，抗拒的揭露表示受輔者又多了一些與上主談話的材料，而且每一次這樣的揭露會帶領受輔者愈來愈走向更真實的關係。上主和受輔者都更為透明。

有一種特別的抗拒形式是值得探究的。抗拒往往是環繞某種祕密而成形的：有件事我不希望上主或輔導員知道，有時甚至不想自己知道。當這祕密漸漸竄升至知覺層面時，抗拒就跟著出現。明顯地在這困難四周是沒有出路的，祕密終究必須與上主分享。不過是否也必須告知輔導員，以

便克服抗拒而讓輔導能順利進行，這往往是一個問題。在一些實例中，我們的經驗是受輔者必須先告訴輔導員祕密，然後才能告訴上主。但我們知道也有一些實例是受輔者與上主分享祕密，而未告訴輔導員。屬後者情形時，輔導員似乎需要幫助受輔者意識到他的「祕密」阻擋祈禱的進展，並協助他將整個實情告訴上主。隱瞞祕密不讓輔導員知道，似乎不會影響輔導的進行，相反地有可能強化受輔者與上主之間的首要關係。然而，結論是需要正確地保守的。一旦受輔者能夠把祕密說出來，他通常會自動地向上主和輔導員揭露出來。聖依納爵以他豐富的經驗指出：「當人類的仇敵，以詭詐的誘惑注入人心時，牠也願人接受而保守祕密」（《神操》326）。因此，他勉勵人向聽告司鐸或神修人坦誠說明一切。

另有幾點評論可能對輔導員有所幫助。當抗拒或反作用的行為出現時，注意和思考動態本身應先於探索原因。例子中的珍需要先認出一個接近、避開的模式，然後才能接受幫助去探究背後的原因。那位體驗到深度神慰祈禱、卻以為自己太自大的婦人，首先需要意識到抗拒的可能性，而後她和輔導員才能注意到恐懼的某些意義。如果輔導員立即表達她似乎害怕喪失自我，或對自己有卑下的觀點，她可能會口頭上同意，但這樣的知識除了使她更深的自我專注之外，一無所用。由此可見，抗拒或反作用需要首先

被揭露和默觀，而後輔導員和受輔者才能夠探討它的內容和意義。

輔導員宜從表面著手，從受輔者最能覺察到困難之處開始。靈修輔導員必須謹慎避免對另一人的靈修經驗提供深度的詮釋，因他們的首要職務是從受輔者的現況起步，幫助他逐步前行。

靈修輔導員顯然與其他任何人一樣，有他們的焦慮與不安，以及他們對人我關係的範疇。他們也像所有的實習者一樣，當他們開始從事輔導時，他們渴望做「對」的事情、問「對」的問題以及使用「對」的辭彙，結果反而未能全心關注受輔者。在這一點上，關於我們使用的辭彙，以及我們傾向把臆測強加在受輔者身上，我們要說一句忠告的話。「抗拒」、「架構」、「人我形象」、「第一週」、「神慰」、「恩寵」和其他許多用語都是專業的語言，輔導員需要和人使用直接、非專業性的辭彙。因此，輔導員比較好說：「你似乎正避開一些事情，或是你有困難描述你的經驗」，或是「你似乎悲傷、生氣或沮喪」，或是「你對於耶穌的這些話語覺得怎樣？」其次，輔導員如果有新的洞察，他很可能急著為受輔者澄清一些事情。結果，他可能沒讓受輔者自己決定這次會談如何開始，而他也未能好好地聆聽。輔導員必須小心不要讓他們有待討論的事項進入他們的默觀態度。

第七章 宗教經驗的評鑑準則

舊約以色列時代有真先知和假先知，新約時代也有對立的黨派宣稱真正詮釋耶穌的教導。歷史中不少人聲稱他們知道神的旨意，但事實證明是錯誤的。因此教會傳統上一向對私人啟示保持著謹慎小心的態度。那麼，人如何能夠確知他正在聆聽神或只是幻想？他與神所建立的關係能夠幫助他作選擇嗎？

我們在前面三章列舉了一些例子，說明人們在祈禱中注意到某些狀況，也依據他們所注意到的作決定。像一個人注意到生氣的苦澀消失了，而能確信上主聽他說完了。另一個例子，一位婦女意識到祈禱時的接近與避開的模式，而判斷「害怕」使她與上主保持了距離。在祈禱或靈修輔導中，人們時常作了這樣的決定，而且他們似乎也相對容易地作決定。他們如何作這樣的決定呢？他們使用什麼樣的準則呢？他們是在「辨別神類」。他們如何分辨呢？

許多有關分辨的文學作品，特別是依納爵的傳統，談論在生活狀態的選擇上找到天主旨意的方法。然而，人的經驗指出分辨的習慣必須早在作如此重大抉擇之前就要開始培養。經驗也告訴我們分辨是一個簡單的過程，雖然並非總是容易的事。以下舉一個沙漠教父的例子，便可指出

它的單純性，在基督徒傳統中，他們以分辨的純真精明而著稱。

一位隱修士問另一位說：「我有義務將我賺得的錢分施給窮人。我的姊姊也是個窮人，那麼如果我將所得給她，不給其他窮人，不是一樣嗎？」

第二位隱修士說：「不。」

第一位問：「為什麼不？」

第二位答：「因為血濃於水。」

我們注意第二位隱修士沒有表示規勸或訓誡，他純然回答問題。談話的結果是提出問題者能有機會避免把兩個不同的情形混為一談。

最基本的層面來說，分辨是由認出差異所組成。聖依納爵在《自傳》中，詳述自己第一次分辨的經驗，當他夢想騎士生涯和贏取尊貴夫人的芳心時，他備感興奮和愉快。但愉快的感覺後來為不滿所取代。當他夢想為天主做偉大的事時，他再次感覺興奮愉快，而這份快樂是持續不斷的。一段時間之後，他說：「他的眼睛開了，對這種不同的感受大為驚異，於是開始反省：為什麼有的思想使他煩悶，另一種思想卻使他欣慰」（《自傳》，8號）。他踏出了第一步，使他在往後的生涯中，能夠辨別何為上主的事，何

為其他可能潛在的誤導或推動。

我們一旦知道分辨就是認出和容許差別，我們就能夠欣賞它的單純和價值。我們也能明白當輔導員幫助人注意祈禱時發生的情況時，他們正幫助人作分辨。

但是，我們仍要問，在祈禱或一般生活中，用以判定對神的經驗的真實性或非真實性的準則是什麼？不是所有靈性經驗都來自上主。我們能從專注於例行公事或枯燥乏味的理性祈禱中脫身是非常愉快的，以至於我們重視每一個超出我們理解的、對和諧與平靜情感回應的經驗。然而，有些和諧平靜的經驗，並不引領我們向神開放，而是讓我們在走向祂的旅途中至少暫時停止了。

例如，一個人穩定地更深意識到耶穌真是自己渴望的夥伴，他可能在祈禱中感受到一種使他著迷的抽象、非人格的美。除非他認出在這兩種經驗中對上主回應的差別，並且自問是否要持續對耶穌的經驗，否則他可能會不假思索地專注在這新的經驗一段時間，因為它是一個吸引人的靈性經驗。

依納爵在《自傳》中告訴我們，類似的情形發生在他身上。他往往向空中注視著，因為在他眼前有幅美麗的圖像，給他極大的安慰。「他也說不上來那是什麼形狀，好像有些像蛇的樣子，具有各種像似眼睛而發亮的東西，卻又不是眼睛，他由這種景象汲取了很大的快樂和安慰，而

且愈看安慰愈大；及至消失了，他便覺憂悶不樂」（《自傳》，19 號）。在卡陶內河畔對天主的經驗之後，當他跪在附近的一座十字架前時，他再次看到這圖像。然而，這一次他注意到：「那種顏色不像慣常有的那樣美，他的意志很清晰地認出了那是魔鬼」（《自傳》，31 號）。

由此我們看到了人們用來決定經驗是否來自天主的一個準則：他們與另一個他們確認是屬神的經驗作比較。那麼，如果他們在某一方面看到兩者相互抵觸，他們便可決定接受哪一個經驗。很多人都有一塊對天主經驗的試金石，任何其他的經驗似乎與這試金石相違背的話，他們會保持質疑的態度。天主如此明顯地在這試金石的經驗中臨在他們身上，以至於他們能像肯定自身的存在那樣明確地肯定此經驗。

祈禱中與神交談的品質也能作為分辨的準則。例如當我們太早中斷和一個人的談話，這個舉動對雙方的關係可能有重大的意義。我們往往賦予與彼此關係無關的外在解釋，諸如：「我工作過度，太疲累了。」或「我只是對這世界感到生氣。」其實我們也需要留意關係本身內在的理由，例如：「因為她傷害了我，所以昨晚我就不想和她談話。」當我們從相同的角度觀看我們與天主交談的品質時，結果應是明亮的。例如與上主交談時漠然相對，可能暗示渴望保持情感的距離，如同有時在其他關係所做的一樣。

如果我們自問：「是什麼使我想要保持現在的距離？」答案往往是：「我想要與上主交談，但是我不想告訴祂我的感覺。」或是「我害怕祂會說什麼。」

如果一個人已經在祈禱中經驗到與上主間活潑而引人入勝的交談，上主與他似乎都臨在並富於表達；那麼當交談變得單調枯燥和上主似乎遙遠的時候，他能夠使用先前的經驗作為比較的點。這種枯燥和距離感之所以發生，多半因為重要情感的態度沒有表達出來。

人常常意識到，他能夠藉著表達覺察到的情感，把枯燥的對話轉為更多樣和色彩繽紛的交談。然而，人有時沒有意識到需要表達的情感，那麼輔導員能夠透過詢問而有所幫助：「你記得上一次祈禱為你是多麼興奮和有趣？你談過什麼呢？」然後，「關於那個主題發生了什麼？」祈禱者有時會意識到當主題來到上主和自己當中，他選擇不予理會，祈禱就會顯得枯燥。祈禱保持枯燥會直到他回過心神注意這主題為止。當他注意了，祈禱有時會有戲劇性的轉變。

這個在祈禱中與天主交談的特質，能夠使祈禱與在祈禱之外的生活中與天主的對話緊緊相聯。如果一個人和妻子相處不好，但在祈禱中卻未提及這個困擾，他可能會發現他的祈禱令人厭煩。換言之，祈禱讓他知道他並沒有帶著真正的自己與上主同在。用心留意自己與上主交談的品

質，能幫助我們分辨生活中的盲點。

所以，為我們祈禱和生活的真實性的一項主要標準，便是「交談順暢嗎？」換言之，「我有一些為我有意義的事情要向上主說嗎？祂會設法與我通傳一些祂認為有意義的事情嗎？」如果人不能肯定地回答這些問題，他可能要問上主什麼事情出了差錯。「是不是有些事情祢想要跟我說，而我卻不想聽？或是有些事情我不想告訴祢？」一個人常留意交談的品質，就會在天主面前愈來愈透明。過程不是簡單的。當我們陳述的態度是真實和深刻的，也與我們的生活相關，祈禱就會顯得活潑和吸引人。如果不是這樣，祈禱就會死氣沉沉。有經驗的輔導員知道，有時祈禱中的困難往往起因於對重要的態度和情感的壓抑，他不會輕易地鼓勵受輔者接受表面價值的論述，像是「我沒有時間祈禱」或是「我忙得不能好好祈禱」的說法。他會詢問受輔者上一次活潑生動的祈禱經驗。

不少的基督徒認為好的祈禱總是既不受干擾也不紊亂的，在他們看來平安是首要的準則，以決定他們對天主的經驗是真實的。這條準則是建基在可靠的基督徒經驗之上，但它也有誤導的可能，因為平安能夠有多重的意義。它可能表示由於對神的開放，渴望回應神，所獲得的內在自由和平安。這正是耶穌在最後晚餐時所賜給宗徒們的平安。它也有可能表示缺乏強烈的感覺，諸如害怕、氣憤、失望、

遭受拒絕或罪惡感。如果一個人從這樣的方式來了解平安，並且相信這樣的平安是上主參與他的祈禱的必要標記，那麼他會試圖壓抑一切強烈的感覺，而不去注意。他可能認為它們都是不速之客，引領他遠離真正祈禱的情境。那麼，當他只是用「平安」來描述祈禱的時候，他的祈禱可能遠離了使他不安以及可能推動他行動的真實層面。

在好的祈禱總是平靜的共通信念光照下，聖依納爵給避靜輔導員的指示是引人注意的。他告訴輔導員，如果避靜者的祈禱經驗一直都是平順的，他應該好好詢問一下避靜者。當這樣的情況發生時，輔導員應詢問避靜者用多少時間祈禱、什麼時間祈禱、祈禱的環境怎樣，以及有關他日常生活的其他細節。依納爵不會對悲傷或不安的情況感到驚慌，而是平靜的沉著令他煩惱（《神操》6）。

往往當我們和人討論他過去幾個月祈禱的歷史時，我們得到了令依納爵擔憂的事實。人們似乎能夠祈禱好幾週或好幾個月都沒有經驗到鼓舞他們或擾亂他們的感覺。沒有高峰或深谷，甚至也沒有輕微起起落落的波動，有的只是「平安」。人的生活中有那麼多的壓力和無數的決定，如果他把自我和所有重要經驗都納入祈禱，而仍能享有如此的平靜，這真是令人難以相信的事。如果他沒有把它們納入祈禱的話，在某一時刻他必須問自己為什麼當他祈禱時，他從重要的經驗中抽出來。這裡不是處理解決問題之

處。我們並不是建議一個人在祈禱中花時間編列家庭預算，或演練即將與老闆的會談。我們建議的是，人一旦發現祈禱與日常生活中情感的態度分離時，他必須知道為什麼會發生。當耶穌在福音中和我們談話，祂不是在談論這些態度嗎？我們避開它們是因為我們不能與之平安共處，半意識地預期如果我們讓它們進入祈禱的話，它們會導致衝突？祈禱能否成為一種交談，我們讓天主在交談中與這些態度相遇，好進一步邁向基督徒的整合嗎？

當一個人在日常生活中作選擇，這些選擇可能只是日常的選擇，例如對一位苛刻的管理者，或出言中傷的同事，他要採取什麼樣的態度呢？他的情緒會自然地進入這些抉擇中，同時當他面對上主時會呈現出另一種可能性的情感。這是自然的事。這樣的選擇往往更多是情感的態度，而不是抽象的對錯問題。對我的基督信仰成長帶來挑戰的是一位讓我臉紅脖子粗的同事，而不是我感覺態度溫和平靜的人。人不可能毫無猶豫地選擇承擔別人的重擔，除非這重擔是無關緊要的。基督徒的選擇在最後決定之前更有可能是包含強烈的無可奈何的情緒，甚至是反抗的情緒。我們在祈禱中所作重要的抉擇，直到決定出現之前總是混亂的。如果我們的指導原則是避免祈禱中的所有混亂，那麼我們絕不可能有機會作這樣的選擇。唯有在至少包含某些混亂的祈禱氣氛中，我們才有可能區別來自天主的推動，以及

終究是有害的推動。所以，混亂並不是一個人的情緒沒有被神碰觸的標記。更精確地說，有可能是他正面對自己的實際情況的標記，包括他的回應或不回應的真實情況。

如果我們預期在意識到上主引領的路途上會有混亂的情況，我們如何知道混亂何時是來自天主的工作，或是出於我們自己的懈怠、恐懼或無價值感呢？同樣，關係本身的動力能夠為我們有所幫助。人能夠問自己：「我正向天主表達這些重要的感覺嗎？」如果不是，他能夠捫心自問什麼事情阻礙他這樣做。許多感覺阻擋我們選擇向天主敞開，接受上主的治療，或是更深地與耶穌同行。這些感覺本身不會顯示向天主陳述問題的亮光。唯有我們自我孤立，不願向祂表達這些感覺時，它們在我們內就滋長茂盛。當我們能夠向上主說出我們所感覺的，這些感覺就會自行撤退。

當我們嘗試回應上主、在祂為世界的工作中與祂同在時，我們必須認清那些造成傷害的推動往往並非是什麼惡念，這樣的認知是非常重要的。它們只是阻止我們、妨礙我們與上主交談或是做我們喜歡做的善工。一個人循序漸進、更自由地接受耶穌既是人又是天主後，可能會發現與祂交談時，常常分心地反問：「我是誰，竟然在祈禱中期待祂與我談話？」或是「終究，不是教會的訓導才能在我們的生活中放下安全的根基，而不是在祈禱中所發生的事嗎？」這些都不是小問題。然而在祈禱中沉思它們，唯一

可覺察的結果便是中止與上主交談。

當一個人自問最頻繁阻止他行善的是什麼，他可能會發現並非是做惡的推動，而是害怕他會被朋友和同事視為異類，或是他無以回答的疑惑：「我如何知道費心勞神地親切對待我周遭的人是真的有價值嗎？」有時同樣的問題現今阻撓人作有創造性的基督徒決定，也在十年前使他裹足不前。持續地使我們無法回應神的內在爭論是異常強烈的。如果它真的有效，同樣的問題會持續幾十年。這樣的問題和內在的爭論鮮少有答案，並且經常使我們無法邁向上主，由此我們就能夠辨認出它們了。

另一組決定個人宗教經驗真實性的準則是保祿對迦拉達人所作的論述：「然而聖神的效果卻是：仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制；關於這樣的事，並沒有法律禁止」（迦五 22-23）。然而這些準則是不容易測量的。每一項都會被誤認為不是指向聖神行動的其他反應，甚至可能是相反的行動。例如：作完決定後的放鬆與聖神的平安是相似的；無機智的熱誠與喜樂是相像的；漠不關心與忍耐也很像。面對這樣的經驗，輔導員又繞回原來的問題：「我們怎樣才能知道呢？」

這問句實用上的重要性是顯而易見的。沒有客觀的準則，輔導員便冒著可能是個人性吸引他的鼓舞態度，但最終妨礙受輔者的成長。例如，一個人謙虛地依靠輔導員，

這件事的靈性價值誰能評定呢？一些傳統的謙虛和服從的論述鼓勵我們思考這樣的依靠是靈修進步的記號，但我們的實際經驗往往十分清楚，在受輔者後期歷史的光照下，看似在謙虛和服從上的發展往往是受輔者放棄個人的責任。為了成長的緣故，這終究必須解開的。看似在忍耐上成長可能是強烈壓抑憤怒的結果，日後會間接地在挫折、沮喪中顯示出來，以及在祈禱中他會面對一片鐵牆的狀況。如果這個人一直去愛，壓抑必須解除，憤怒必須面對。

或許這最後的例子帶領我們走向實用的準則。保祿列舉的記號顯得絕對和完美，而它們在經驗上不會這樣出現的。更精確地說，是有發展的過程，而且有時在德性上呈現不穩定的成長。但是當它們的起源是聖神的行動，那麼它們不是單獨來的，而是一起出現的。忍耐不會在仁愛和喜樂之後，姍姍來遲。它會相隨相伴的。成長可能快慢不一，溫和可能好幾個月的時間比喜樂更為明顯，但絕不會阻礙喜樂的成長。聖神的果實呈現出一致的成長，而不是一把對立衝突的因素。哪裡有衝突或是其中一個全然缺乏，輔導員必須懷疑是錯覺。例如強迫性的自我控制往往導致僵硬，缺乏隨和、喜樂以及喪失平安。這種自我控制鐵定是虛幻的。

這些準則的特質應加以強調。它們都是積極的果實，帶來持久性的基本幸福。基本的喜樂、平安和安慰是評估

一個人祈禱的最佳準則。

在最後的分析中，輔導員有能力在具體情況中使用這些準則，實有賴於他自己對這些準則的直覺掌握，以及他直覺辨認出這些準則在另一個人身上的發展情況。如果輔導員未能從經驗中得知，平安遠超過緊張的釋放，那麼當它出現在受輔者身上時，他不會發現它是有所幫助的準則。如果他對忍耐都沒有最起碼的直覺體認，他可能發現自己在受輔者身上尋找充滿活力的喜樂，而受輔者此時真正回應聖神的卻是耐心地忍受沮喪。

當輔導員個人經驗到他自己的進展和他自己使用這些準則，以及他看到愈來愈多人在出乎意料之外的種種不同方式下，受到聖神的推動顯示出這些標記，他的視野和同理心也隨之擴展。當他聆聽別人對神的經驗，以及觀察新鮮事和創新，他自己的範疇會更顯寬廣、具辨別力和更富有彈性。

我們都有自己喜愛的靈修生活的圖像和典範。一名輔導員可能偏愛聖碧岳十世那種有行政能力的典型，而不欣賞亞西西的聖方濟那種神恩性、抒情的人物。這種偏好不必影響他的輔導品質。但是如果他認為每一個來求教的「方濟」，都是靈修不成熟者，那麼他和他的受輔者都將處於煩惱的困境了。

在明顯靈修成長的初期階段之後，會有另一個準則：

即逐步意識到神如同其他的人一樣，是受輔者不能控制的。這項準則也是內在的。受輔者在祈禱中經驗上主以一種新的方式出現，而他感到訝異甚至焦慮，例如：當他說謊以維護自己的面子，而在祈禱中仍經驗到上主慈愛的注目。這是一個新的經驗，令他既驚愕又欣慰。

這種對「他者」(the Other)的真實和無法控制的經驗，在經驗到耶穌身為一個關注他人和世界的人時達到高峰。每名基督徒在某種程度上都分享這個真實性，有的意識到，大多沒有意識到。這種對耶穌的經驗表現在一個人活出他自己的信念，不管其他人的反對：能超越社會及經濟階層而同情大眾；能更信任天父；樂意投入為反對邪惡的戰鬥、支持正義和寬恕，甚至為了護衛它們而經歷種種死亡；樂意經歷種種死亡而將復活交給天父。

再以牟敦為例來說明這一點，他在前往革責瑪尼修院的途中，一心要入會時寫道：

這是奇怪的事。路程一里一里的過去，我渴望進入修院的意願愈來愈熱切。我完全專注在這個思想上。但弔詭的是，我內心卻愈來愈能保持平心的態度，也愈平安。萬一他們不接納我怎麼辦？那麼我可能就加入軍隊。但必定是一個大災禍？一點也不。如果我真的被修道院拒絕，就必須被徵召服役，

這會十分清楚是天主的旨意。我已經按照我能力所及的做了一切，其餘的就在祂的手裡。由於我想要在修道院的渴望是如此和逐漸的強烈，我發現要在軍營的思想一點也不再困擾我。

我是自由的，我已重獲自由了。我已屬於天主，不再屬於自己。屬於祂就是成為自由，不受世上的憂愁、困苦、悲哀以及世物所束縛。

牟敦所描述的是一種似非而是的狀態。他的渴望是熱切的，但卻又甘願接受渴望的受控。現今他已經作了自己的選擇，他把未來交託在他所信任的神的愛中。

談到對神和對耶穌的經驗把我們帶向最後的一項準則，基督徒傳統視之為一項最高的測試，人們因此能夠判斷是否神在一個特殊情況中帶領他們。這能夠用一個問句來概括：「這與上主相像嗎？」或者「這像似耶穌可能做的嗎？」我們能夠毫無困難地看出這些問句的重點，從釋經學的考量或是與純粹外在模式相聯來看，顯得笨拙。不過，如果這些問題運用得當，它們在確定是否屬神的事上仍有決定性的幫助。第四世紀的一本聖徒傳《馬爾定傳》（*The Life of Martin*）是適當的參考範例。馬爾定有一神視，他必須確定這神視是否真的來自上主。他的決定是否定的，因為主耶穌在神視中的形象是穿著羅馬軍官的制服。馬爾定的結

論是：「我相信只有當祂穿著苦難的衣衫時，才是基督的來到。」

馬爾定的問題「這與上主相像嗎？」也是我們能夠使用的。如果我們被引向某一方向，不論它能產生多少善，也會帶來傷害人、甚至是對人造成毀滅的後果，那麼，我們有好的理由認定，這並非是上主所要的方向。

教父們描繪基督徒是效法上主者。他們承擔其他人的重擔，而不運用他們可能有的權力和財富來促使其他人服侍他們，這不是因為這樣的行為與倫理規範相抵觸，而是因為它不是上主的作為。

但是，這項準則的有用性取決於我對神有多麼深的了解。如果我尚未看祂如同某個人關懷發生在他生活世界的事，那麼我無法意識到祂的關切推動我喜愛他人的利益勝過自己的。我極可能忽略一些非關個人利益、來自上主的推動，例如我從未謀面的貧窮人的利益。人們可能需要我能夠給的東西，雖然我需要做相當大的犧牲。

依納爵「分辨」能力的核心所在是，他要為上主做更大的事。他並不滿足於一個合乎情理的好生活，因此他盡力探尋上主有什麼大事要做。他於是看耶穌生平，找到了問題的初步答案。因為神關愛這個世界，因此祂派遣祂的子；因為子關愛神的世界，祂樂意為這個世界而生活，甚至捨棄自我也在所不惜。藉著默觀耶穌，依納爵渴望採取

耶穌的心思和價值，如同祂一樣地生活出來。當他對耶穌的認識和愛有所成長，他就愈來愈能夠區分由上主而來的推動與那些不是由祂而來的推動之間的差別。

一個人使用準則究竟是為了什麼？準則能夠描述一個人該有的狀況嗎？他應忠於這些理想嗎？若是這樣，輔導員很容易以自己對受輔者成長的評估來取代聖神的行動，因此誤導人進入死巷。至少他在觀察輔導進展的方式上，以抽象取代了實情。準則對輔導員的價值似乎單單只是如此：準則提供方法用以判定輔導之旅是否朝向上主和祂的子民，同時也幫助受輔者作類似的判斷。在上主與受輔者的交談中，輔導員始終是個次要者。發號施令的不是他，但他有責任自行決定，以及幫助受輔者決定輔導的過程是否正朝向美好或是傷害。受輔者需要幫助以避免幻想錯覺。當輔導員漸次成長，他會學會履行這份職責，而不干預聖神的行動或受輔者的回應。

因為靈修成長基本上是內在的，所以觀察此成長的一些準則也必須是內在的。然而一個內在生活如果都沒有任何外在行動或反應，很難引起大多數輔導員的興趣。正因為內在的準則是如此易受影響，以及與神的真正關係必然導向內在與外在生活的協調，因此某些外在的指標是必須的。

如果這些外在的指標能夠恰如其分地處在次要的地位，它們對內在準則的審察是很有幫助的。例如：就基督徒的

靈修傳統看來，如果一位神祕經驗者絕不花時間幫忙洗盤碗，那麼他的神祕祈禱的真實性是非常令人懷疑的。有些指標非常有幫助，有利於輔導員核對受輔者以及受輔者核對自己內在生活觀點的正確性，例如他如何與其他人互動，以及他實際如何回應，而不只是他想像如何回應他的團體或家庭。

如果神祕經驗者除了他自己內心的聲音外，拒絕聆聽任何其他的聲音，基督徒的靈修傳統同樣也懷疑神祕祈禱的真實性。真正的宗教經驗會使個人和團體趨向協調，而且對其他人的意見持開放心態，尤其是對教會的合法權威。這種開放可能造成張力和掙扎，因為真正的服從必須忠實地傾聽內在和外在兩個聲音，而又不能很快地接受一個而壓下另一個。不願意聆聽其他人的聲音，特別是合法權威的聲音，這是一個標記，顯示在某一點上這個人的祈禱未能使他心靈自由。

一般而論，內在生活和外在的真實會相互影響，也必須是相互滲透的，也就是說它們是同一的，同時又是不同的。靈修輔導的經驗總是使我們更覺察到，一個人內在回應真實上主的成長正常地顯示在他外在的生活、他的各種關係、他工作的規畫和方向，以及他所作的生活選擇上。如果缺乏外在基督徒的發展，他內心的發展遲早也會走樣的。

同時，我們不可能將外在的準則視為首要的，因為聖

神的行動和人的動機是相當多元的，在如此眾多不同的層面上運作，而且基本上是內在化的，以至於外在行動本身幾乎很難成為有用的準則。「你們可憑他們的果實辨別他們」（瑪七 20），然而聖神的外在果實往往不易被輔導員辨認出來，除非他對受輔者的內在成長有所認識。一名不是每主日進堂的教友和一名留下一些堂區工作未完成的牧師，他們可能在上主眼中比那凡事都做「對」的人更為活躍。如果輔導員以外在行為作為首要準則，他可能以提供一套外在標準的架構，讓受輔者感覺到自己必須達到這個標準，而且是唯一回應神的方式，因而阻塞受輔者的內在成長。「但是我做了他們告訴我的每一件事」是一句對任何靈修輔導道路上，令人感到沮喪的評論。

然後，我們也必須預期聖神的行動常是出乎人意料之外的，會超越輔導員個人事先的推測。的確，如果受輔者活出與上主真正活潑的關係，那麼他的一些行動往往會令輔導員驚訝，甚至使輔導員慌亂。如果輔導員的準則傾向於外在，他可能對這樣的創新的重要性感到不安，如此會有窒息聖神的傾向。

總是必須切記在心的是，所有這些準則在經驗中都不太像是一系列的過程那樣。既然內在生活真是活躍的，這些準則將是成長的表達：忽高忽低、起伏不定。改變不是消極的標記，焦慮或抗拒也不是。關鍵性的積極標記則是



個人生活達到成長的圓滿和成熟的結構，如同獲致基督圓滿年齡的程度。錯誤一定有，死巷子會碰到，但是由於這積極標記作為準則，人能夠發現自己的途徑，能夠相對地確信無論什麼錯覺仍然存在於個人對神、自我和世界的圖像中，也會有機會藉著與上主和生活的接觸而被修正。

輔導員在與受輔者個別地交談後，與其他的輔導員一起探討他們的實踐，如此輔導員的小組日趨普遍的基本神學理由，或許是在這樣的交談中，換言之，在這樣非正式的團體中，聖神行動的寬廣比在個別輔導員單獨工作中更容易辨認出來。聖神是團體性的（communitarian）。祂似乎會突破輔導員的個人限度，而在這樣的小組中擴大他們的視野。

第三部

輔導員與受輔者的關係



第八章 成為靈修輔導員

如眾所知，靈修輔導是促進與神的人性相遇作為它的適當領域。靈修輔導所從事的是基督徒生活的核心行動，而非外圍的問題。一個人憑什麼從事這樣的工作呢？靈修輔導員在教會內並沒有什麼正式的職位。基督宗教歷史中一些最引人注意的靈修輔導員，像是聖佳琳貞女（Catherine of Siena）及聖依納爵，或是從未獲得教會的職位，或是在獲得職位以前已經做了許多輔導的工作。一般說來，有效的靈修輔導員是由基督徒團體中發掘出來的，他們不會自我推銷，而是其他人登門尋求幫助。因為司鐸或牧師在教會中的身分明顯，他們往往被視為是靈修輔導員的人選。然而祝聖神職為有效的靈修輔導來說，既非必要的也不是充分的。那麼，輔導員與教會這個盟約團體的關係，究竟是什麼呢？

如果我們更仔細地看在靈修輔導中發生的事情，我們就能夠更清楚看到靈修輔導必須對團體做些什麼事。不論受輔者做些什麼或接受什麼，最少他向教會團體的另一個成員訴說一些他對神的關係。他的內在生活不是孤立於上主子民之外的，他是向上主子民中的一位靈修輔導員傾訴。基本上，輔導員最能帶到與受輔者關係中的事物是他們在

基督徒團體中的成員身分，以及他們分享此團體的信仰。不論輔導員是否有特殊的神恩、知識和才能，他們提供一個機會，讓受輔者注意自己與神的關係，以及藉著同一團體成員的幫助穿過他的幻象。即使輔導員不說什麼，他們用心的傾聽就足以讓受輔者與團體分享他的經驗，而不至於孤立窒息造成抱怨或欺騙。

對基督徒團體生活愈有意識的輔導員，以及他們對團體與上主和所有真實的經驗性關係愈有知識，他們就能對受輔者愈有幫助。但是他們的權威基本上來自他們分享基督徒團體的信仰與生活，就是團體經驗到與上主的交談。這使得輔導員首先是受輔者的弟兄或姊妹，也提供了非正式、非聖統的，只是兩個人談話的基本要素。這創造性的氣氛似乎是今日助人輔導工作的特徵。

因此，對靈修輔導員信任的基礎是輔導員在信仰團體中成員的身分。受輔者信任一位弟兄或姊妹，幫助他拓展與上主的關係。在繼續談論之前，我們想要強調這個基礎。信任能夠建立在許多基礎上，例如：一個人能夠信任另一個人，因為他在教會中的職位，或是因為他個子高、有一種威風凜凜的態度，或是因為他有經驗，受到所敬重的其他人的信賴。如果信任最終不是植根於對輔導員值得信賴的個人經驗，那麼關係絕不會變成兄弟般或姊妹般的關係，而這關係是今日最能助人的輔導工作的特徵。

顯然地，並不是每位基督徒都具有靈修輔導所要求的這種信任。而且，並非所有被祝聖過的牧者都有此資格，這似乎就不是那麼明顯。例如，羅馬天主教會有關司鐸職務的一份報導，指出可以這樣來描述大部分的司鐸：

在那些低度發展的司鐸身上，顯示出他們缺乏心理成長的主要領域，便是他們與其他人的關係。這些人際關係通常是疏遠的、高度規格化的，對司鐸本人及其他人都沒有實質的意義……他們很少有談得來的朋友……在低度發展的司鐸身上，明顯地有被動、過分溫和的表現，總以司鐸職務的角色而不是他們自身的人格來自我肯定……他們不信任自己，感到沒有價值，經常退縮而不敢充分展現他們的能力……令人驚訝地發現在這一羣人身上，他們普遍都沒有能力清楚說明個人宗教信仰的內在層次。

這些人若想成為本書所描述的靈修輔導員，勢必困難重重。這些人最大的困難就是在關係的領域上。他們不能激發那些相當成熟、前來尋求靈修輔導的人的信任。從描述中看到，這些人也沒有多少對慈愛天主的令人重視的經驗，因此他們很難把這一位天主介紹給受輔者。不論男或女，若他們具有這些低度發展司鐸的同樣特質，那麼最好

不要從事靈修輔導的工作，除非他們克服了自身發展的困難，因為在這樣的人身上，很難建立起他們對天主和其他人的關係中兄弟姊妹般的信任感。

同一份研究中顯示，那些最能在其他人身上引發信任的男女類型，是所謂的發展均衡的人。他們不是完美的人，但他們卻是相當的成熟。他們表現出投入生活以及與人的互動來往。他們樂觀而不輕率天真，風趣而不虛假做作。他們受過苦卻未被痛苦所困。他們付出愛也接受愛，了解建立友誼的掙扎。他們對朋友付出深度的關懷。他們經驗到自己和其他人的罪惡與缺失，但似乎與自己相處地安然自在，顯示出他們體驗到被一個超越罪惡和缺失的更大力量所救贖和獲得釋放的經驗。他們對於充滿光明、黑暗以及奧祕的人生，都不感到害怕。

靈修輔導員也需要對神的渴望和能力有深刻的信德，不僅與祂的子民作團體的溝通，而且也作個別性的溝通。如果這份信仰要能足夠穩固支持他們的工作，那就是必須從他們自己對神的經驗產生。這以經驗為基礎的信仰是他們工作假定的基礎：就是沒有一個人不是神渴望溝通的對象。靈修輔導員經驗到神在他們的整體現實與他們溝通交流，這經驗建立了他們關於其他人的假定。

這以經驗作基礎的信念在輔導員身上引起一種默觀的態度，這態度是開放和渴望發現神與所有人相處的途徑。

輔導員自己對神的救贖經驗和挑戰性經驗使他們成為驚奇者，他們驚奇神如何已經並且持續地與其他人溝通。他們覺察到自己對神的經驗是有限的，願意多多認識祂，並且希望從傾聽其他人對祂的經驗而能了解得更多。這種相信神和相信神活在其他人身上的態度能夠產生信任。

輔導員經由自己的祈禱以及接受輔導的經驗中所培養的默觀態度，使他們對新奇和令人驚訝的事物保持開放和不太有抗拒的態度。換句話說，這默觀的態度使他們能夠聆聽別人的經驗，並且從中學習。受輔者感覺到這樣的輔導員想要聆聽有關他們真實的祈禱經驗，而不是要聽「正確」的或「預期」的經驗，因此變得更樂意，也愈來愈能夠訴說經驗。雖是如此，一個人可能要花很長的時間，有時是幾年的時間，才能向別人傾訴影響他最深刻的對神的經驗。

這默觀的態度也能使輔導員相信在其他人身上，光能克服黑暗。他們已經體驗到自己的恐懼、黑暗、邪惡，他們也經驗到救恩。他們經驗到神是首先愛了他們（若壹四10）；當他們在罪惡中死的時候，神愛了他們（弗二1-10）；不論他們是如何充滿矛盾、愛恨交加、貪欲、恐懼、自私以及無私，神愛了他們。輔導員經由這樣對神的經驗，能夠愛自己並改變自己。因此，他們具有寧靜信賴的態度，神會對其他的人做類似的事情。換句話說，他們愈來愈不

害怕真真實實的人和他們的黑暗面，因為他們經驗到神愛世人，並且救贖像他們一樣的人。

這種態度對人並不是一種盲目樂觀的觀點。那些經驗到自己是被愛的罪人真的知道自己是個罪人。他們或許幾乎被自己邪惡的傾向以及恐懼的強度所淹沒。他們不會看不見在自己或在別人身上的這些傾向和恐懼，但是他們經驗到這樣的黑暗絕不會勝過光明（若一5），「罪惡在哪裡愈多，恩寵在那裡也愈格外豐富」（羅五20），「他們知道所有的身體埋葬在那裡」，但是知識不會摧毀他們的希望。

需要強調的是受輔者是真實的人，他們如同輔導員一般有各式各樣的性格、內在的衝突矛盾、有時引人注目、有時不引人注目。真實的人在同一小時內可能同時是閃耀的和令人乏味的；他可能是平凡的、可能具有靈感；他可能操心重大和嚴肅的問題、可能關心瑣碎的事情；他可能性情開朗，可能憂鬱。他在祈禱生活中會顯示這些以及更多的性格。靈修輔導員想要促進這樣的人和他們的神之間的關係，需要有「熱情的親切」（surplus of warmth）。

一名靈修輔導員需要誠實地自我評估。我真的欣賞不同的人嗎？好的、壞的都能接受嗎？我真能包容、欣賞別人的弱點嗎？我有興趣聆聽他們的關心和掛慮嗎？凱撒·查維斯（Cesar Chavez, 1927~1993）對那些不了解為什麼農場工人團結一致地支持美國捲入越南戰爭的大學志工的講話，

可能也適用於靈修輔導員：「我告訴他們要了解農場工人是人。『如果你們不了解這一點，你們會非常失望的。你們必須了解你們可能會工作得很辛苦。當他們把你們解僱，或是他們不欣賞你們所做的時候，日子就來臨了。』我警告他們不要有任何隱藏的目的。」

這「熱情的親切」，這對人之所是的爱，如何在靈修輔導中顯示出來？這會出現在三種態度中：承諾、盡力了解以及不矯情。承諾是靈修輔導員樂意幫助受輔者在與天主的合一上成長，樂意付出時間、心血和自我，在所不惜。盡力了解便是靈修輔導員努力對受輔者保持默觀的態度，用心觀察他的生活和對天主的經驗。不矯情是指靈修輔導員不讓自己身為靈修輔導員的角色所掌控和抑制，而能自然流露，只要對受輔者有所助益，便能夠表達自己的感覺、思想和希望。一旦有所矯情，承諾與盡力了解都會顯得冷漠、不講人情和形式化。

為什麼在靈修輔導中需要這種親切感？首先，靈修輔導可能意謂辛苦的、往往是沒有報酬的工作。輔導員和許多人進入深度的關係，他們的心一再地表露。在如此親近的範圍，他們自己的缺點放大，他們自我敞露使他們回到面對生氣的時刻。如果他們成功地幫助人自由地在天主和生活面前，他們冒著有時被權威人士指責的風險，特別是當受輔者發現新的自由後接續而來產生的結果。如果他們

沒有成功地幫助人，他們冒著被稱之為經驗不足的風險。

其次，受輔者必須經驗到這樣的承諾、盡力了解、誠實和不矯情的人性，才敢冒信任靈修輔導員的風險。人們不會輕易流露真情的。當他們尋找一位靈修輔導員的幫助時，他們不確定誰能夠幫助或者誰願意幫助。當一位婦女發現一位靈修輔導員能幫助她的祈禱，她會放鬆的哭泣。許多人不知道是否他們的思想、感覺和經驗值得去麻煩另外一個人或是易於了解的。他們害怕被認為古怪或可笑，他們也害怕自己所要訴說的，都是如此「普通」、「瑣碎」和「平常」的事。因此，他們必須體驗到輔導員的熱誠，為能開始整個過程。

這種熱誠或許在耐心的聆聽中比任何其他的方式更能顯露出來。我們再次回到默觀的態度。生活似乎沒提供許多的機會讓我們與真正願意聆聽或嘗試了解的人交談。我們似乎為許多事情操心，而無法注意其他人。但是靈修輔導員使自己真正成為聆聽者，試圖把自己的關切、成見和渴望放置一旁，為能經由他人的眼睛看世界，了解他人的感受和經驗，但是不作判斷。

沒有任何書籍能夠教導人如何成為熱誠的人，沒有任何培訓的課程能夠發展它。為了能夠成為這種聆聽類型的靈修輔導員，首先必須是熱誠、感興趣的人。布拉亞東（Trygve Braatøy, 1904~1953）對於精神分析學家所說的，能

夠直接運用到靈修輔導員身上：

精神分析學家能夠與工具相比較的。這工具必須具有某些效能。人不能期待一把鐵刀能完成鋼刀的工作。類似的情況，一個人不能要求精神治療師「太多的熱誠」。它或多或少屬於他與生俱來的能力。

他接著說，精神分析的機構必須盡全力篩出沒有這特質的接受培訓者。我們對那些負責篩選具有靈修輔導潛能者的人提供同樣的建議，他們必須確信這潛能的輔導員是以一種純樸、誠實、感受的方式愛人。

靈修輔導員必須建立自信，否則他們經常需要一再地肯定自己所做是對的。他們時常焦慮不已，擔憂自己會犯錯。他們需要許許多多有形可見的記號，以評定成效，對所謂的內在分辨的準則很難放心運用。他們有困難承受有些受輔者緩慢而艱苦的成長過程。他們傾向按照規章行事，結果當然妨礙受輔者按照他們自己的步伐進行。人格成熟的受輔者不會信任這樣的輔導員。

上述所說的不能被視為充滿自信的靈修輔導員就什麼都不怕了。具有豐富個人祈禱經驗的靈修輔導員明白自己正踏入神聖的領域，因此他們至少是戒慎恐懼、如履薄冰

地進行。他們或許會動搖或令受輔者失望，他們心懷敬畏之情是正確的。這種感覺是實在和適當的，但卻不會減損他的輔導能力。的確，靈修輔導員若在他們的自信中沒有同時顯示出這樣的態度（有人稱之為謙遜），那麼他們似乎對成熟的受輔者就顯得魯莽輕率，也不會獲得受輔者的信任。我們所說的缺乏自信，是指一種使人衰弱的感覺，這種感覺不是出自於對生活天主的敬畏，而是出自於自我關懷、自我懷疑，以及對人生感到害怕。凡是害怕人生的人不能夠幫助別人培養與生活天主的開放關係。

即使心懷熱誠，但上述的聆聽方式仍是不容易的。一則靈修輔導員會困在利益衝突的環境中，通常他們沒有意識到衝突如何影響他們的聆聽。他們有時看待自己是關注受輔者的種種，另一方面又覺得有責任保護第三者或某個機構。譬如他發現接受輔導的神學生，即將要領受神職，卻是個有偷竊癖好的人。輔導員可能會氣急敗壞，想要如何能阻止他領受神品。這麼一來，他便不能夠傾聽對方，並發現對方為何在這個時候說出他的困難。

再者，靈修輔導員如同其他人一樣，深受文化、社會、政治、經濟以及宗教習俗、社會機構影響，他們不自覺地扮演了它們的經紀人，想要保護它們免受威脅或脫離常軌。換句話說，要找一位純然客觀無偏見的輔導員，簡直就是癡人夢話。不過，輔導員若能透過個人的靈修輔導，廣泛

閱讀和吸取經驗，向不同的觀點開放，以及足夠的督導，便能使受輔者免受他們的偏見之害。

靈修輔導員若不在受輔者身上尋找個人的安全感和滿足，他們更能好好傾聽受輔者。所以，他們需要有非受輔者的朋友，那麼他們的自尊就不需要依靠受輔者的「成績」。否則，他們可能過於需要他們的受輔者，結果他們無法傾聽受輔者全部的表達，也無法在必要時挑戰受輔者。輔導員的確需要從朋友或其他方面獲得自尊，足以保持個人的平靜，不至於神經緊張地運用權威或是與受輔者的密切關係，而獲得人們的讚許肯定。因為當受輔者不符合他們所期待時，他們不會獲得這樣的讚許。要能懷著熱誠好好聆聽一個在主內愈顯自由的人，輔導員必須具有內在的自由，無懼於教會或家庭的權威或其他人士的觀點。

最後，為了能夠這樣的聆聽，輔導員應該相當地不害怕強烈的情感、深度的感受、神祕的經驗，以及所有人性的經驗。如果輔導員承受不了自己或別人的怒火，那麼他也不能夠聆聽受輔者的怒和怨。很快地他再也聽不到祈禱時憤怒的情緒，不是因為沒有發生這些現象，而是因為受輔者或多或少已意識到這類感覺在輔導員面前是項禁忌。危險的是他們會把這樣的禁忌轉移到與上主的關係上，因而祈禱時選擇性地向上主表達。

輔導員也應相當能承擔自己和他人的痛苦經驗。對受

輔者的真正關懷便是有意願陪伴他們度過成長的艱辛，而不是設法消除痛苦。若是輔導員能夠做到這一點，他們便更能夠聆聽，也能把有心聆聽痛苦的意願傳達給對方。

這些態度不是憑藉辛勤的耕耘可以獲致的成就，它們是祈求而得和付予感激的恩寵；它們也不是一個人必須擁有的絕對事實，但卻是人實際所期望的理想。沒有任何一名輔導員能恆常如一地活出這些理想，或許連一半的時間都難以做到如此。靈修輔導員同樣會沮喪、憤怒、生病或憂慮，而且難以全神貫注地聆聽。如果他們的基本心態是熱誠的，信賴上主以及渴望溝通，那麼他們能夠與他們的軟弱一起生活，求助於這位渴望他們良善的上主，他們也能夠依靠受輔者的慈愛和憐憫，諒解他們的疏忽，記得他們內在的熱誠。

雖然熱誠不是經由培訓計畫可以獲得的，但這並不表示靈修輔導員是天生的而非後天培養的。從我們對輔導員的描述來看，我們相信具有輔導潛能者都是生活體驗相對寬廣的人。生活經驗愈為寬廣的人，他們的為人也就愈不受局限和拘謹。生活在不同的社經和文化羣體的經驗，使得輔導員的期待更具彈性和鑑別性，因此更能對人們新的和不同的經驗開放。我們已經談論靈修輔導員需要具有與上主來往的經驗，並且他們與上主的關係正在成長和加深。靈修輔導員並不需要深入進階的神祕祈禱，但他們需要經

驗到自己是為上主所愛的罪人。我們相信他們還需要經驗過與主耶穌相遇的挑戰，主耶穌不僅是個人的救主，祂還要求抉擇和自我犧牲。只經驗到救贖安逸的輔導員，會有困難了解並幫助那些正經驗到內心更細微的神類動態的人，當關係開始轉變朝向與主耶穌的使命更有密切關係時。

除了個人的經驗外，靈修輔導員需要不斷地學習研討。他們不需要成為靈修學博士，但他們卻需要有比個人經驗和常識更豐富的知識。下面我們要談論的便是所必須研讀的知識領域。

靈修輔導員普遍推薦聖經作為個人祈禱的根源。我們相信以聖經作為祈禱的最好方式（並非唯一的方式），便是盡可能按其本有的意思接受它，也就是按照它原初的意思來了解不同的書卷和章節。既是如此，靈修輔導員應當有充足的現代聖經研究的知識，而能幫助受輔者諦聽上主之言。

靈修輔導員需要對教會的信仰有學識性的了解，才足以引領人走向基督的自由。不少的人都被困在不適當的和孩提時代的上主形象中。此外，我們都受到哲學性的預設，這些預設至少從中古時期和新教改革以來就加強穩固了教會的神學和要理問答。這兩種狀況都很難容許神總是更大的一位，遠遠超過人的理解和臆測。我們在本書中一直主張真正的靈修輔導員不是老師，不過靈修輔導員若能成熟

和明智地掌握現代的神學，將有助於受輔者更能與真實的神相遇。

一個簡單的例子：大多數人的祈禱觀都呈現分裂的現象。一方面，我們受到督促從事求恩的祈禱。我們向上主訴說我們所需，求祂眷顧；另一方面，我們所接受的教導指出，神是無所不知又不能改變的。這兩個特質至少使求恩的祈禱成為可疑的。大多數人乾脆拋開後者的教導來解決這進退兩難的問題。但是我們所學得的有關神的理論，已經對一些人的祈禱造成影響，使得他們放棄求恩和其他交談式的祈禱。倘若輔導員了解建基有關神的理論的哲學性預設，以及了解這些種種預設未必與啟示和真相相符，他們就有可能幫助受輔者試圖開展一條期待上主回應和關懷的祈禱之路。輔導員毋須就這一點從事神學研究，但憑自己的神學知識就足以有信心如此做，同時可以毫無敵意地處理反對意見。

靈修輔導員不需要是位神學家或對神學各領域具有豐富的知識。但是他們需要有紮實的神學基礎，至少足以看清信理的條列式表述是如何受到文化和哲學預設的限制。

最後，靈修輔導員應當對靈修學史有所認識，足以看清上主用各種不同的方式對待不同的人，以及了解在個人靈修生活和各靈修學派的發展中，人格、文化與上主的行動之間的相互影響。對基督徒宗教經驗多樣性的知識，以

及對非基督宗教的宗教經驗的認識，有助於輔導員超越個人的絕對，而對人們與神之間各式各樣的經驗感到驚嘆。透過研讀而獲得的知識能夠幫助輔導員獲致他們所需要之健全的信心和寬容。

面對今日世界，對於神學的知識，我們也必須加上一些現代的心理學。「凡是有意在靈修方面幫助別人者，他不應只是一個屬靈的人，具有靈修經驗；他還需要充足的心理學知識，但卻不可錯覺以為可用有限的心理學知識來作心理治療。」

靈修輔導員以及有靈修輔導潛能者，面對我們提出的必備條件，可能會搖頭興嘆。但是不要忘了我們早已提過，靈修輔導是教會牧靈關懷的核心。教會一向都不遺餘力地培養專才，為能行使教會職務，靈修輔導不應視為例外。然而，上述的理想條件不應讓我們誤以為高品質的靈修輔導仍未出現，或是沒有這些準備就不能夠發生。我們曾以聖佳琳和聖依納爵為例證。然而，一般而論，專業性的準備是不應輕易免除的。

成為一名靈修輔導員是一生的旅程。神學和個人經驗指向總是更大的上主。因此，靈修輔導員應期盼持續的成長，其他人與神的關係將挑戰他們去祈禱、深度的反省，以及對所學的也常常溫故知新，並作進一步的研究。總之，這在人生的道路上是沒有終結的。

第九章 輔導員與受輔者關係的基礎

如果靈修輔導基本上視為是傳授正確祈禱與生活之道的話，那麼輔導員本身以及他的信仰和祈禱生活的深度，都不如他的學識和權威來得重要。然而，我們所提出的對於靈修輔導的了解，靈修輔導員本人才是重心之所在。他必須與天主有意識性的關係，並且能夠與人們作良好的聯繫。若要促進別人與天主關係的發展，靈修輔導員以及每一位執行教會職務的人員必須成為上主慈悲的聖事性標記。的確，神可以不經過中介者而直接與當事人相遇，然而即使是微不足道的中介者，祂的通常之道仍是透過其他人的。因此教會牧靈工作者的品質必須受到相當的重視。他們的學識並非重心所在，而是他們的全人。這對靈修輔導員是特別真實的：他們本人、他們的信望愛、他們建立關係的能力，這些對他們所從事的工作是至關重要的。

我們的焦點在輔導員的特質以及輔導員和受輔者之間的關係，我們會借用當代的心理學家和精神病醫師的成果，並與之相比較。他們已教導我們許多有關助人關係的特質。有人可能認為求助於心理學和精神病學是不可靠的，靈修輔導畢竟是一項超性的服務。顯然地我們早已不認同這樣的觀點，因為神人關係以及輔導員與受輔者的關係，都不

能切割成本性的因素和超性的因素。這些關係是觸及全人的，所以，我們有必要向這些學科以及那些研究者學習，他們用了許多人性的勇氣和謙遜，仔細考慮和審慎觀察他們協助的人。

當然有一點是需要加以提醒的，現代治療和諮商新理論的出現，有時會把牧靈關懷視為是這些俗世模式的複製品。特別是許多牧靈諮商幾乎無異於一般的諮商，只不過是由牧職人員從事罷了。據我們所知，有人將神降生為人一事引申為人性中最完美的部分是可以神性化的。同時，牧職人員實應意識到基督信仰傳統中特有的宗教資源，是足以幫助人度一個更豐富而充實的人生。即使我們懷著感激的心，借用心理學領域的概念和方法，我們仍深信靈修輔導是與心理治療和心理諮商有所區別的助人關係，它在盡力助人度更有意義和更充實的生活上，自有其獨到的貢獻。

靈修輔導幫助人與神有個人的關係，讓神與他們有個人的關係，以及使他們能夠活出這關係的結果。任何人際關係的發展是一個奧祕的過程；因此，任何人同意幫助兩個人或更多的人發展他們的關係，應當以夥伴的精神而不是以開拓者的精神，並懷著謙虛和尊敬的態度，來開始這個工作。當對談的人之一是奧祕本身時，這更是十分明顯的。靈修輔導是一個助人的關係，但是所提供的幫助，更像是旅途中的夥伴，而不像是一位專家在旅途開始以前，

勸告要走哪一條路和回答旅行者的問題。夥伴幫助旅行的人一起看地圖，避開死巷子，小心道路上的坑洞。我們稱之為神的奧祕，這奧祕不是不為人知的陌生者，終究是可以認知的。所謂奧祕是指太豐富、深不可測、富於慈愛而不能認知的，因此祂是神。靈修輔導員對那些行走在這樣一位上主的道路上的人，只能是名助理夥伴。

因此，輔導員能有的唯一權威是他們歸屬於這位上主和祂的教會，以及對祂和祂的教會彼此之間的關係非常認真。這才是這團體其他成員求助於他們的依據。

正如靈修輔導性質的結果，靈修輔導員應該避免任何矯揉造作、穿著的流行風尚、辦公室的擺設或是說話方式，藉以指出他們知道方向、有答案或是能夠保證祈禱的「成功」。輔導員給予的最初印象應反映出他們對於輔導本質的確信。然而，輔導員往往面臨極大的誘惑，試圖讓受輔者以為只要將自己交在輔導員手中，所有的問題都會迎刃而解，他也必定會找到上主。

同時，輔導員如何能走向另一種極端，變得太隨和，太多的手足情誼，使得受輔者感到輔導員能夠給予的，除了同志的友愛以外，就沒有別的了。一心追求靈修輔導的天主子民期待比這些更多的幫助。

因此，輔導員給予的最初印象應是渴望成為旅程中的夥伴，以及真誠的（不缺乏幽默和慈愛）成為夥伴。為傳

達如此的印象並沒有清楚的規定。那些基本上視自己為夥伴的靈修輔導員自然會傳達這樣的印象，而那些只是口頭上說說的人絕不會傳達這樣的印象。

上一章我們提及為了有效果，靈修輔導員需要有熱誠。輔導員如果強調受輔者負面或悲傷的經驗，那麼他的態度反而顯出自己的優越感，卻不是真正的熱誠。描述人們的弱點和愚蠢比起強調他們的強處來得容易多了。我們注意到無論演講者是靈修輔導員、倫理神學家、精神病醫師或心理學家，當談論揭露抗拒的假面具，以及在聽眾面前排列性格上的瑕疵、罪和徵兆時，聽眾坐得更為挺直。在揭露微笑面容背後的陰影、以及表面背後隱藏的動機時，似乎有一種病態的滿足。不過，輔導員通常發現受輔者是可愛的、有勇氣、力量、渴望等令人讚揚的美德。換言之，他們發現經由他們看到的，以及從受輔者聽到的，熱誠自然流露出來。的確，或許可以這樣說，除非這樣的熱誠能自然流露出來，否則輔導不會滋長；除非輔導員經驗到對這位受輔者的熱誠，不然輔導不會成為同儕一起工作的關係。這份熱誠可能不會立即產生，但能夠而且應該與受輔者的務實態度相攜並進。它的出現是必要的。

在靈修輔導的過程中，受輔者引發這種非屈尊就卑的熱誠之主要特性，是他們渴望與上主開展深度的關係。這個渴望與輔導員的希望相遇，就是輔導員能夠幫助促進這

樣的關係。雙方意識到渴望在那裡，雙方同意他們一起耕耘以達成這渴望。受輔者期盼輔導員會保持與他內在的渴望同盟，即使他自己強烈抗拒時。換言之，在靈修輔導中的「工作同盟」(working alliance)是輔導員與受輔者之間關係的這一層面，能夠使受輔者繼續努力朝向他尋求輔導目的的實現。在輔導員這一方面，「工作同盟」是對另一個人的熱誠表現，這藉著受輔者真誠渴望更佳認識上主而引發出來的。

幫助個人成長而能不操縱、不百般照顧，只有靠工作同盟。譬如在心理分析中，工作同盟依靠「理性的我」；在羅傑(C. R. Roger)的諮商輔導中，則依靠自我實現的願望；蘭克(Otto Rank)的治療，則在康復的意志。所有的這些概念似乎都指向人內心基本的類似實情，也就是懷著更真實、健康，較少自我挫敗的痛苦，渴望活得更為充實，雖然他們有時有自我挫敗、神經質和抗拒的行為。這在人心的渴望促使諮商或治療成為可能；同樣，與神更深契合的渴望促使受輔者克服抗拒、退縮的心理。其實，在治療中，當事人的渴望使他處在即將發生的抗拒情境中，如同受輔者的渴望能夠使他處在祈禱和靈修輔導中。

這必定是強而有力的渴望，才能夠持續不懈地面對種種防衛和深受保護的人格模式。它的源頭是什麼呢？與靈修輔導相較，覺察出上述兩種渴望的共通源頭，是生活天

主寓居的聖神，無論人是否意識到。換言之，驅使那些尋求諮商和治療以期人格得以更為完整和健全者的動力，與那些尋求靈修輔導以期與天主契合者的渴望，可能最終都有同一源頭。差別只在於對此源頭之性質沉思的覺悟。

「天使的傳聞」（rumors of angels）可能出現在最不可能的地方。如果我們注視人們的經驗並且嘗試理解它，我們會看到這樣的可能性，亦即渴望更充實和整合的生活，與自覺渴望全心愛上主，是同出於一源。乍看之下，似乎不是相同的，因為尚未以信仰的眼光來看待。然而，沒有理由把一個看作本性的渴望，另一個看作超性的渴望。人的內心並沒有這麼一張石蕊試紙，供人作這樣的區分。如果一位想要更整合和少自我挫敗的生活而尋求治療的「非宗教」人士，一旦相信我們稱之為神的奧妙者，他或許會發現，早在他走向他更大整合之始，他已經被同一呼喊「阿爸！父啊！」的聖神推動，這位聖神發出深深的嘆息為他轉求。

這些反省使我們領悟，靈修輔導員有意識地與寓居的聖神相結盟，以及表達在受輔者的渴望與天主更進一步契合。這樣的聯盟旨在協助受輔者克服種種違抗聖神的因素。輔導員願意持守這個同盟，因為他們體驗到在受輔者身上那股從聖神來的力量，不論在受輔者身上的所有恐懼、抗拒、脆弱和罪，正如它們在輔導員身上一樣，這股活生生的力量總是在。

上一章我們討論輔導員這個人和態度，便是受輔者願意與一位特別輔導員進入工作同盟的可見依據。受輔者信任輔導員相信這麼一位想要與他交往的神，也相信受輔者蒙受聖神的感動而有能力回應神。

一個工作同盟相當依靠輔導員和受輔者之間，對受輔者想要什麼、輔導員能提供什麼，雙方取得共識。因此，雙方對靈修輔導的目的和方法有所共識是十分重要的。如果共識沒有清楚建立，那麼任何進一步的推展，尤其面臨關係中的抗拒和處理困難問題時，將會陷入危機。一個人能夠預期在任何靈修輔導的過程中，在持續一些時間以後，輔導員和受輔者會在某一點上互相誤解。如果沒有建立在對靈修輔導的相互共識上強烈的工作同盟，他們要平安度過暴風雨勢必相當困難。更具體地說，具有這樣的工作同盟，即使在前一小時發生了激烈憤怒的爭議，受輔者仍能好好祈禱，並在輔導員引領下努力前行。

在諮商和心理治療的領域中，我們所談論的主題會以「設定合約」（contract setting）的抬頭出現。我們喜愛用比較非正式的詞彙「同意」（agreement），指出這「同意」能在「盟約」（covenant）的性質中。

依據本書所談的靈修輔導，輔導員試圖在相互認知的基礎上建立同盟，他們的目的是促進受輔者與上主建立關係，而寓居的聖神是受輔者渴望和努力發展這關係的源泉，

同時在受輔者內心也有一股抗拒聖神的力量。因此，靈修輔導明確地承認一些在其他牧靈關懷有時隱含的事物，就是受輔者渴望更整合以及與天主更為契合的生活；這個渴望建基於寓居的聖神，以及在這關係中的天主是一位主動的「他者」。如此，工作同盟建立在奧蹟之上，並且顯然地承認進行方式本身也是奧妙。輔導員若有任何似乎否定這奧妙的行動，諸如事先排除在與神的關係中某些人性的經驗：「我們不可以對神生氣」；或是作權威性的指示：「這星期你要跪在聖體前祈禱」，就是未忠於靈修輔導的工作同盟，正如我們所了解的，而且可能會危及輔導關係。

衝突性的忠誠會干擾輔導員聆聽的能力，也會影響輔導的工作同盟。我們以實例來說明這一點：一位已婚且有兩個孩子的婦人，向一位隸屬於堂區工作團隊的修女尋求靈修輔導。這位婦女的祈禱生活十分紮實，想要保持與天主的密切來往，但她陷入了困境，因為她愛上了一位離婚的男士，而且往來甚密，有婚外情。她無法了解到底發生了什麼事。她感覺到比以前的生活更有朝氣，甚至祈禱生活也充滿活力。她也感到罪惡感。她希望有人幫助她更深地親近天主並且找到祂的旨意。輔導員承諾與她一起前行，但隨後發現自己感到氣憤和苦惱，因為這位婦人似乎沒有看到她的行為和她現在為人妻和為人母的生活方式有不一致之處。在接受督導的情境中，輔導員發現另一股忠誠促

使她無法進入與這婦女的同盟中，即她意識到婚姻誓盟以及對這位婦女的丈夫和孩子的責任感，因此她產生一種敵對的關係取代了同盟的關係。由於輔導員未能認同受輔者，也無法與受輔者加深天人經驗的渴望結盟，靈修輔導自然就無法進行。設法阻止婚姻中的不忠實，是值得受到讚揚的，但靈修輔導員應將這樣的目的留給其他人。進行靈修輔導時，輔導員首要的忠誠是工作同盟，這同盟的唯一目的是發展與天主的關係。

當然，我們不應認為工作同盟排除向受輔者提及與外在生活相關的問題。就這個實例而言，恰當的處理是詢問這位婦人如何將自己的行為與基督徒的價值觀相調和？她是否向上主提及這份關係？輔導員甚至能夠分享她自己與耶穌深度友誼關係上有關一致性的問題。只要她與這位婦女有工作同盟，並在這同盟的脈絡中提出問題，她這樣做有助於靈修輔導的。受輔者一旦意識到輔導員支持她，也真的願意幫助她找到天主的旨意，她更能夠聆聽問題，且與上主交談。唯有當雙方有工作同盟，宗教經驗的評鑑準則才會有利於靈修輔導，因為這些準則的運用要求輔導員提出一些困難的問題。

當靈修輔導員們討論這樣的例子時，有人不時會問：「當受輔者的行為相反基督徒的倫理實踐時，靈修輔導員不是有責任提醒基督徒善盡他們的責任嗎？」我們的回答

必須有些微的差異。首先，受輔者通常體會到不一致的情況。例如這已婚婦女的內心感覺心曠神怡，但又覺得有罪惡感，因而感到困窘。第二，靈修輔導只是教會眾多的牧職服務之一。我們可以假定講道、書籍、刊物、牧靈諮商等也是受輔者的宗教環境。第三，問題的重點並非輔導員應不應該提醒受輔者當守的義務，而是輔導員所把持的首要目的。我們認為輔導員的首要目的是促進受輔者與神的關係。那麼，輔導員希望受輔者自由地觀照她的全部經驗就足夠了。最後，我們認為神對這位受輔者的生活品質感到興趣。凡與祂的期望相抵觸的行為會引發與祂關係中的騷擾不安，受輔者會感到與神之間有距離或不安；或者她可能迴避嚴肅的祈禱；或者她的祈禱會變得平淡乏味。這位同意幫助她祈禱的輔導員，現在能夠開始更深探究這擾動不安的原因，由此幫助受輔者更能分辨。

因此，靈修輔導員藉著清楚地決定他們的忠誠所在，以及有耐心和恆心地關心受輔者所陳述的祈禱經驗，他們在履行工作同盟一事上，便是作出極大的貢獻。他們藉著他們所能做的每件事情，表示他們的首要關切是受輔者與神的關係，這樣做也是一大貢獻。

凡是尋求靈修輔導的人會有許多衝突性的渴望，工作同盟的建立幫助他們釐清這些渴望的先後秩序。然而，受輔者有一些態度和渴望可能使這工作同盟難以建立。

過去幾年，靈修輔導在世界的某些地區非常流行。這種突然的大流行可能有礙於工作同盟。有些人尋求輔導是因為「大夥都這麼做」。除非這樣的動機改變，實難有任何的工作同盟產生。在輔導廣為流行的地區，某些輔導員會獲得非凡崇高的聲譽。在這樣的環境下，不能獲得這些輔導員輔導的人，可能發現很難與其他輔導員建立工作同盟。對第二順位選擇的輔導員之能力隱含著怨恨和不信任可能會阻礙工作同盟的建立。誠實地探究這些感受可能是唯一克服困難的方式。

輔導廣為流行和隨時都可獲得的地區，可能會視之為其他事物的替代物，例如聆聽的耳朵或諮商者。有人尋求靈修輔導，是因為他們不願承認需要心理諮商或心理治療，或者他們並未察覺自己所需的是治療。他們或許表面上同意耕耘祈禱的工作契約，但真正有興趣的只是談論家庭、工作、團體、上司、性和酗酒等問題。那麼靈修輔導的工作同盟絕不會真正建立的。輔導員必須決定他們想要在這樣的情況做什麼。他們可以持續某些支持性的牧靈關懷，並且幫助受輔者挑出正在發生什麼。他們可能決定他們沒有專門技術有效地處理至少某些這樣的受輔者，並且幫助受輔者接受轉介給諮商人員或治療者。

有人尋求輔導可能是為了「挽救他們的聖召」或「他們的婚姻」。如果在開始幾次的會談中，這個動機始終居

支配性的地位，那麼工作同盟絕無法建立。最終，靈修輔導的動機必須變為渴望加深與上主的關係。

有不少人懷著改善祈禱生活的目的來尋求靈修輔導。但當詢問他們為何想這樣做時，他們的答案往往是：「因為我是基督徒」，或是「牧者」、「修道人」。必須仔細探察這樣的答案是否實際上表示：「我應該祈禱」。很多人從未反躬自問是否想要祈禱？祈禱真的有所收穫嗎？為什麼他們想要祈禱？當細心探究後，我們發現有些人根本不想祈禱。如此，我們可以幫助這些人認清他們有自由不必這樣做。神不希望一個自由人盲從順服尚未明瞭的規律。希望這些人能從難以理解的義務中解脫出來，終於發覺自己渴望祈禱。我們發現大多數人在仔細探察後，真的渴望祈禱，切願與上主有深切的交往。他們也發現這是一種新的經驗，用內在渴望來看待祈禱，而不只是由外加上的義務。如果缺少了為發掘祈禱的內在渴望所需的用心和耐性，要建立工作同盟的機會是微弱的。那麼受輔者可能絕不會意識到自己面對上主和靈修輔導員時的全然自由，而這份自由才是真正祈禱能夠發展的基礎。

最後，有時有這種現象（今日已不常見了），就是人們在權威人士的命令或強烈勸告下尋找靈修輔導。工作同盟要求受輔者對祈禱和靈修輔導有內在的動機。那些被派去接受靈修輔導的人，開始時需要輔導員多用心，才能建

立起工作同盟。在更一般的情況下，動機常是混淆的。例如：當初學生或修生被要求接受靈修輔導，同時他們本人也願意。不過，仔細的討論是必要的，如果一個自由的工作同盟要發展的話。

工作同盟的建立是靈修輔導的必要部分。為建立雙方共同為一目標而努力的同盟，輔導之初的耐心照料對靈修輔導關係的發展具有決定性的影響，這將對受輔者的祈禱和生活有所幫助。缺乏這樣的關心和專注會形成一種模糊不清的同意，雙方各持相互矛盾的假設。最糟的情況便是可能發生的彼此控訴或反諷；最好的情況就是關係淡化而消失，一點成就感都沒有。即便有了明確的工作同盟，靈修輔導仍可能會是不容易維繫的困難關係；缺少同盟，彼此的關係會令人厭倦或不耐煩。

到了這個階段，從一個雙方對靈修輔導已達到工作同盟的實例，可能會對讀者有所助益：一位五十歲的神父，享有靈修輔導員的盛名。一天，接獲另一位神父的電話，表示聽說他的工作是靈修輔導員，想要探索自己接受輔導的可能性。他們約定在靈修輔導員的辦公室見面。

神父按約定時間到達。經過禮貌寒暄，雙方都覺得自在。在一段平靜後，求助者可能會說出類似的話：「我想，我應該說明來意。」或者輔導員可能會說：「你在電話中說你對靈修輔導有興趣。」那麼，彼此的交談會走向何處呢？



首先，輔導員想要清楚這位神父的來意，所以他要傾聽。這位神父表示他聽朋友談到靈修輔導，尤其有位修女告訴他，靈修輔導很有幫助。他今年已經四十歲，升神父十五年。堂區生活的起起伏伏自是難免，但整體說來，他滿意身為堂區司鐸的生活。他特別喜歡在青年團體和青少年一起工作。不過，近來他愈來愈覺得不自在，覺得孤獨而無自信。他曾經一起合作的年輕人，一個個成家立業而離開堂區。好幾位神父朋友也因改變服務園地而他移。他現在沒有已往的工作熱誠，他感覺靈性枯竭，而且如果這樣的感覺愈來愈強烈，如此下去，往後的二十年不知該怎麼過。他知道他對某些婦女產生好感，特別是向他推薦來這裡的那位修女。他不想離開司鐸生涯，但他也不願意到了五十歲時成了個不中用的老頭。他希望靈修輔導能幫助他恢復生氣活力。

靈修輔導員問這位神父對靈修輔導有什麼看法。他答覆說他知道是與祈禱有關，但他不希望是在修道院裡所受的那種輔導。靈修輔導員同意靈修輔導的確包含祈禱和談論有關祈禱中的經驗，於是詢問這位神父是如何祈禱？祈禱的經驗是什麼？此時的重點是在確立他的祈禱像什麼，而不是要清楚了解他的祈禱生活。輔導員想要知道靈修輔導可能建基在什麼樣的經驗性基礎上。如果受輔者顯示出的是義務，而且幾乎沒有享受祈禱的經驗，那麼輔導員一

開始需要幫助這位神父了解祈禱是一種自由進入的關係，祈禱者能夠從中受益。

到了這個階段，提出某種虛構的對話使這過程更為具體，應該是有所幫助的。我們要闡明兩種不同的進行方式。湯姆是輔導員，勒斯是受輔者。

交談一

湯姆：勒斯，你希望從輔導得到什麼？

勒斯：我只是想能夠對事情多思索一點，或許從你學得一些祈禱方法，以便幫助我回復正軌。我大多數的日子都誦念日課，但是可能有其他有所幫助的祈禱方法。

湯姆：希望我提供一些意見嗎？

勒斯：大概是吧！你可能想建議一些聖經章節，使我能往前行；或是其他的祈禱方式。

湯姆：我們已經談論有關你的背景，我對你這個人和你的生活經驗也有相當的認識。看來你需要使你的聖召重新得力。你不妨閱讀《耶肋米亞》先知書的開宗明義，耶肋米亞聽到上主的召叫，並向上主說明自己對這召喚的感覺；你或許也可以思考《若望福音》的最後晚餐，這段記載耶穌談論司祭職和門徒性。你自己有沒有想到其他的一些章節呢？

勒斯：沒有，我想這些會讓我忙碌一陣子了。

交談二.....

勒斯答覆湯姆提出的第一個問題以後，湯姆採取另一種進程。

湯姆：請你多說一點你祈禱的情形？

勒斯：喔！我誦念日課，體會很多：我覺得這是一種很好的祈禱方式，大部分的時間都是這樣做。不過時好時壞；我對一些章節得不到什麼靈感。

湯姆：你有特別喜歡的章節嗎？

勒斯：沒有，一時想不出來。我喜歡一些聖詠和保祿書信的摘錄。

湯姆：哪些章節讓你對天主較有領悟呢？或是描述的方式比其他的章節更能讓你感到與天主交往呢？

勒斯：一時想不起來，或許保祿書信吧！但我想不出來任何特別的章節。

湯姆：如果我問你，你最清晰明確的天主形象，最吸引你的天主形象，你會怎麼說呢？

勒斯：喔！大概是音樂吧！我非常喜歡聆聽立體音響，聆聽古典音樂。音樂使我平靜、舒暢、自在。我也會感到溫暖。

湯姆：你覺得自在，情感上的推動嗎？

勒斯：對！我一向喜愛音樂。年輕時比較欣賞鄉村音樂，現在更喜愛古典的，像是巴哈、貝多芬。我收集了不少專輯。

湯姆：音樂能向你訴說天主嗎？

勒斯：它提醒我天主不是擬人的形象，祂環繞著我。音樂讓我覺得天主希望我平安。

湯姆：平安？

勒斯：不為工作和未來擔心，反正平安就是了。我結束令人煩惱的一天，然後聽張唱片。這就是天主吧！

湯姆：祂是給予平安、舒暢者，特別是在人辛苦勞累之後？

勒斯：對，祂支持我，也與我同在。

湯姆：勒斯，這可能是理想的情境開始祈禱。聆聽祂帶給你平安，然後讓自己有所回應。或許向祂訴說祂帶給你平安的感受，並告訴祂祂讓你從焦慮中解脫的感受。

勒斯：我覺得這樣做有點說不出話來。您的意思是向祂說些什麼？

湯姆：是，就是對你所認定的祂有所回應。

勒斯：這跟我的不安和挫折有關嗎？

湯姆：這會有所關聯的。這似乎與你本人也有關係。你覺得天主就像音樂，這是一種相當真實的感覺。如果你能夠對你感覺到的天主有所回應，你可能就會對祂說出你其他的感受，諸如不安、挫折。你想要試試看嗎？

勒斯：這為我是有點怪怪的，不過我確實知道我需要那份平安。

在交談一中，輔導員顯然不假思索地接受勒斯對靈修輔導的渴望。聆聽勒斯談論自己不安和靈性枯竭的感受，湯姆建議他閱讀《耶肋米亞》先知書的章節似乎是有理和頗具洞察力的。不過，他作了兩項很大的假設：勒斯經驗到天主，而且他很容易運用聖經章節獲得此經驗。在交談二中，輔導員弄清楚勒斯對天主的實際經驗，因此得知至少開始的時候，開展關係式祈禱的入門不是聖經。

在這交談中，輔導員所關注的是這位可能受輔者目前的祈禱生活。他首先設法評估這位可能受輔者，他的經驗以及他對天主的關係經驗是怎樣的。在取得靈修輔導上的認同之前，輔導員想要確定為靈修輔導的基礎，就是受輔者想要更親近上主。當然，若這渴望是加深一份已明顯地經驗到而且命名的關係，而進一步的進程能使它浮現出來是更好的。湯姆和勒斯現在能夠更精確地討論他們如何一起努力。

靈修輔導真得有所幫助，是需要花時間的，若不是幾年，起碼也要好幾個月。諸如輔導員和受輔者是否容易碰面；受輔者的實際需要；輔導員的實際能力是否符合受輔者的需要；受輔者與上主之間關係的起伏和變遷等生活實況，都足以影響所需時間的長短。

受輔者除了有權要求輔導員的全心投入，同時也有權要求保密。從一開始輔導員表明自己的保密態度，會有所幫助的。保密的確應嚴格執行，但不應阻止輔導員尋求有

能力的督導，只要受輔者的身分受到保護。我們通常會讓受輔者知道，我們不會為第三者的緣故填寫任何的評鑑表格或保密報告，甚至受輔者自己同意評鑑，我們也不會這樣做的。我們所願強調的是，我們想要為受輔者服務，拓展他與天主的關係。

隱私是受輔者的另一項關切。受輔者需要某些確信，他們的談話不會讓旁人偶然聽到的，因此談話室的隔音是很重要的。再者，如果受輔者感到隨時會有人從旁經過，內在經驗的分享會變得十分困難的。例如正當哭泣時被打斷，是令人尷尬的。受輔者一旦認為有第三者，諸如輔導員的同行或他的家庭成員，知道不少他的狀況和他來找輔導員的用意，便會有一種受傷害的感覺。要向他人揭露自己是十分困難的，因此，輔導員必須盡力減輕受輔者自我揭露可能為他人所知的憂慮。

同樣，如果輔導員持續地受到電話或叩門聲的干擾，受輔者也會惱怒和氣憤的。會晤前通常能做好安排的，免除這些不必要的干擾。如果輔導員明知中途會被打斷，他應在談話之始先向受輔者加以說明並致歉意。假如真的沒有辦法保證不受干擾，輔導員應和受輔者談論這問題，讓他知道輔導員自身的困境。

輔導員和受輔者應對多久會談一次達成協議。輔導開始，一週一次是頗理想的，為能彼此盡快有所認識，建立

穩固的工作同盟，熟悉受輔者祈禱生活的節奏。初步階段結束後，一般是一個月左右，他們可以一起評估輔導的實際狀況，然後決定多久會談一次。

受輔者得到鼓勵，刻意安排與上主獨處的時間，而且用心留意與上主一起時的經驗。他的這些祈禱經驗便是輔導的主要焦點所在。這些祈禱的週期需要某些頻率，時間也不宜太短，但個人必須發現為自己最好的韻律。比祈禱的時間和次數都重要的是心態，就是受輔者走向祈禱時間的心態。他們是否能夠認真看待這個時間，如同他們花時間想更加認識親密的朋友一樣？每次祈禱結束後，如果他們能夠扼要地寫下祈禱的靈修日誌，也會有所幫助的。

除了規律的祈禱，輔導員還能要求受輔者什麼呢？輔導員只能要求發展自由，也就是受輔者邁向更大的自由，而能讓上主以本來的面貌與他同在，以及讓自己以本來的面貌與上主同在。如果輔導員要求別的事物，諸如這個人到達某種祈禱境界、他選擇或繼續持守聖召、她維繫原有的婚姻，甚至在這時候成為好人，輔導員這樣做是冒著把個人的期待與聖神的期待相混淆的危險，因此干擾聖神的行動。但是如果他隱含地只要求自由，而且尊重上主和受輔者的發展節奏，那麼這個期望在沒有預設特別的結果之下，為輔導過程提供了鼓舞及挑戰的氣氛。

這是一個務實的期望。輔導員不要求受輔者比他自己

想要的更為自由，而是視自由的成長為輔導的必要氣氛。如果受輔者在生活中的此時此刻不想要更大的自由，他至少必須運用他的自由結束輔導，或是完全解約、或是以其他的形式取代輔導，或許是某種形式的牧靈關懷，例如偶爾的聆聽，或是聽取意見等。

費用的問題是有待澄清的一個因素，這是個相當棘手而引起爭議的主題。我們所從事的靈修輔導是免費的，我們認為這是任何基督徒隨時可享有的一項免費服務。為大多數的輔導員來說，靈修輔導不是一個全職的工作，他們通常能夠提供免費的服務。我們意識到並不是每個人都同意我們的這種觀點，我們了解要求付費也自有道理。如果要收費，輔導員應該說清楚且與受輔者議定費用。如果不收費，輔導員最好提及這個事實。錢總是個棘手的問題，不確定性懸掛在心難免會影響受輔者的心境。

在初次會談的這個階段中，同意的要素或多或少都明顯清楚。受輔者現在應有一些時間探究整理所談過的種種事物。即使他當時表示願意接受輔導，也要勸他三思而後行。他即將邁出重大的一步，開始可能是一個「黑暗而危險的旅程」。正如艾略特（T. S. Eliot）之言：

容我告訴你，接近陌生人，
是在邀請出乎意外者，釋放新的力量，

或是讓鬼怪從瓶子裡出來。
這是開啟一連串的事件，
全然超越你的控制……

堅持三思而後作決定是很好的。這種堅持明確地表示受輔者有自由作決定。這是關鍵的時刻，受輔者從一開始就意識到他的自由。如果這個成長自由的氣氛呈現，也視為是輔導員要求受輔者的全部，輔導將不會因為輔導員的期待而停滯不前，而且也可避免按照預定計畫進行的危險。換言之，輔導員應幫助受輔者敏捷和樂意地向生活和不可預期的天主開放自己，而不是向任何生活或祈禱的有限計畫開放。

初次會談結束的時候，受輔者可以接受建議探究已經討論的事物。如果他渴望開始的話，可以再打電話約定會談時間。此時再一次強調受輔者有自由決定是否開始輔導的過程。他能夠在不喪失顏面之下決定打或不打電話。

總之，一個人設想輔導員與受輔者雙方關係的方式，全看個人對靈修輔導性質所持的觀念。因為我們對靈修輔導的觀念是協助另一位基督徒，開展他與上主的關係，我們深信輔導員與受輔者的關係是夥伴的關係。一個獨特的工作同盟在輔導員與受輔者之間開展，這個同盟建基在輔導員同意協助受輔者達成他渴望與上主更深契合的心願。

第十章 輔導員與受輔者關係的擾亂

靈修輔導是一種人與人之間的過程，在這過程中兩個人一起工作，朝向與天主更深、更親密的相互關係為目標。如果這關係比偶爾更頻繁並且持續一段時間，一起工作總是會為雙方帶來某種親切的關係，雙方在更深的人性層面上彼此覺察並且相互反應。他們可能彼此代禱，關心彼此的健康和家庭的困難，必須相互誠實地工作，有時產生誤會，或對彼此的缺失憤慨，以及必須說出誤會和反感。換言之，如果真正地對受輔者有所幫助，這關係會經歷任何不是完全非人性關係的起伏變化。

除了一般包含在任何人性關係的困難外，在靈修輔導的關係中會產生其他的困難，因為靈修輔導的目標是受輔者的成長。這些特別的困難會阻礙成長，所以需要特別注意。

我們談論過受輔者衝突性的渴望，這彰顯在抗拒與上主關係的成長上。我們提及輔導員與受輔者的關係，也可能是造成受輔者與上主關係紛擾的來源。輔導員的個人、特質以及進行的方法可能成為受輔者反應的焦點。輔導員可能會聽到類似這樣的話：「我的祈禱生活沒有什麼問題，人生並非只是這一部分。問題是我沒有從你那裡獲得許多。你似乎並沒幫助我什麼，你好像對我向你說的話感到有點



不安。」或者：「你真的大大改善了我的祈禱生活，但是我卻一點都不認識你。如果不是你，我早就在生活中迷失了。你是我生命中最重要的人，我覺得我們應該談談我們的關係，如同朋友一樣，彼此多認識一些。」

這類的論述不見得就是抗拒的表徵，但抗拒能夠表現在這些方式上。我們現在要探討輔導員和受輔者的關係中，阻礙受輔者在與上主的關係上成長的那些層面。

靈修輔導的目標是促進受輔者與上主的關係。因此，靈修輔導的首要功能是幫助受輔者向上主開放自己，以及克服對天主奧祕的抗拒。工作同盟依靠受輔者的內在動力朝向更真實、更生活、更完整以及與天主更深的契合。這內在動力的最終根源是寓居在我們心中的聖神。就是因為輔導員，至少理想上，與寓居的聖神和祂的內在動力結盟，他們必然預期那些動力和渴望會受到奧祕的驚駭，也會反對默觀和靈修輔導的進程，這不僅會在受輔者與上主的關係上，而且也會在工作同盟上造成困難。因此，如果受輔者對上主有強烈的抗拒，而且輔導員正試圖幫助他面對抗拒和注視上主，那麼與輔導員的關係會變成點燃的火炬，這會吸引和尋找建立抗拒的力量。然後，輔導員變成受輔者精力的用心所在。受輔者可能會花很多祈禱的時間，以及與輔導員一起的時間，反覆沉思他們的關係。他可能對輔導員有正面或負面的感受，但是專注在他們關係上的抗

拒特性暴露出一個事實，就是受輔者幾乎沒有或完全沒有剩餘的時間或精力，花在與上主的關係上。換言之，他關心的事物與他當初尋求輔導的目的相衝突。

扭曲輔導員的真實是抗拒與上主關係成長最有效的一種方式。輔導之初，受輔者視輔導員為一名有助益的同伴。現在受輔者組織他的看法，以至於輔導員似乎成了嚴厲的工頭、溫柔的媽媽，或其他與自己過去有關的形象。這種組織不是意識性的行為，但它卻是真實的而且足以影響受輔者默觀的祈禱。心理諮商稱這種觀念扭曲為「情感轉移」（移情，transference），可定義為一種反應，建基在把輔導員同化為從個人孩提時代衍生出來的形象。

假設情感轉移有積極情感的氣氛，譬如一名女性輔導員，比她的男性受輔者大二十歲，且被視為「好媽媽」，受輔者則以「乖孩子」的心態回應。那麼，受輔者會企圖討好輔導員，希望得到支持和鼓勵，不想要思考不好的感覺。祈禱時他主要關注的事物是輔導員如何的滿意或不滿意，而不注意上主的行動。顯然，靈修輔導的真正目的藉著如此的情感轉移輕易地避開了，即使是無意識的。若形象是消極的（如嚴厲的媽媽和壞小孩），那麼受輔者可能無法向輔導員說出有關自己的整個實情，當然面對上主也不能夠赤裸坦誠。

在輔導的過程中，輔導員努力幫助受輔者檢視這個干

擾是非常重要的，甚至是決定性的。輔導員可以向他提出類似的問話：「最近這兩週，你很少談論上主似乎在過去幾週在你祈禱中的方式。有什麼新的進展嗎？」或可以詢問，如果祈禱有些時候已經枯燥無味了，「你是否記得上次你祈禱時上主臨在和對你積極主動的時候？那時，祂似乎像什麼呢？你想祂仍然想要用那種方式與你同在嗎？」輔導員要求受輔者確認他祈禱的主要傾向和談論對祈禱的現在反應。這樣做也是有決心地要討論情感轉移。

為那些對情感轉移的心理學意義了解不多的讀者，扼要的理論描述可能是有幫助的。情感轉移觀念的定義和解釋通常歸因於弗洛伊德，可是，情感轉移的現象在弗洛伊德以前就為人所知。那些治療神經質的人有時會意識到病患對自己具有強烈和不合適的愛與恨的反應，但是這些反應只被認為是麻煩的事物，或是治療病人時，無法避免、有時混亂的伴隨物。弗洛伊德的貢獻是更仔細地觀看這些現象，然後使它們成為接受治療者的治癒或成長的工具。他的神經官能症的理論預先假定神經質的人內在帶著覺察自我和他人的方式（人我架構），並且表現出來是自我挫敗，以及終究傷害所有個人重要的人際關係。這些覺察和表現的方式是從孩提時代學會的，甚至當他已經成年了，仍持續影響關係。弗洛伊德領悟到，在治療中的情感轉移是這些發展不良的人格模式的彰顯。病人以同樣的自我挫敗和

不適當的方式對治療師有所回應，使他在其他的生活層面產生困難。由於工作同盟，治療師能幫助病人看到他正在對自己做什麼，並且領悟到他不需要用這種方式扭曲事實。透過與治療師的關係，他能夠學習更適當的覺察和表現的成人方式，也就是他的人我架構變得更為成熟、彈性和富差異性。

如果當事人不容許自己經驗情感轉移，作為治療的心理分析是不可能的；如果當事人不能同時和分析師維持工作同盟，也是不可能的。前者，沒有足夠的資料為成長作「分析」；後者，當事人不能和分析師一起努力「分析」情感轉移並克服它。平衡是需要小心處理的，因為情感轉移是持久的抗拒，當事人顯示出躲避他已進入工作同盟的成長。在心理分析中，抗拒不只是預期發生的，也是受歡迎的標記，顯示出過程進行的很好。

因此，心理分析的治療是一種關係的治療。成長和發展發生在與治療師的關係中，並且透過與他的關係。分析師必須和當事人開展堅固的工作同盟，而能容許當事人在治療時間回溯過往，也就是容許他把與他人有關的自我挫敗模式帶入治療的關係中，為能戰勝它們。換言之，分析師透過工作同盟幫助當事人緊緊抓住現今的真實，同時容許甚至鼓勵神經官能症者把情感轉移的神經官能症的形式在關係中浮現出來。情感轉移的神經官能症是當事人的整

個神經質的、依戀的、挫敗的本質和表現方式在分析的時間中能自我顯露。分析師依靠自己的完整性，不會藉著強化神經官能症來回應這自我挫敗的行為；他也依靠工作同盟，使當事人克服巨大的抗拒神經官能症的改變。

我們深信許多不同形式的治療和諮商包含類似的動力，如果目的是要使當事人透過治療或諮商的關係，開展身為人以及與人、與世界的關係，成為更適當、成熟和實現自我的方式。在這些治療和諮商中，我們能夠納入牧靈關懷中更多媒介的形式。與諮商員、治療師、助人者、神父、牧靈人員的關係是一個工具，幫助當事人學習身為人、如何生活、看待自我和他人的一個更能實現自我的新方式，也就是他學會新的人我架構。那些不是以操控、而是以啟發人在自由中成長為目標的不同理論之間的差異，不是在動力本身，而是在於對情感轉移現象受鼓勵的深度。換言之，情感轉移在諮商和治療中是處處都在的；在不同理論中回溯過往的深度有很大的差別。

我們現在回到某些鼓勵回溯過往、情感轉移伴隨的情況，以致靈修輔導員更能了解身為靈修輔導員自己的角色。

諮商員和治療師愈是含糊不清，當事人愈會把自己過去的經驗與他們有所關聯。我對你、你的期待以及你對我的反應知道得愈少，我愈會在我過去經驗的基礎上與你有所關聯，因為除此之外我幾乎沒有其他事物能繼續下去。

有些治療師仍是非常模糊不清的，其他則更少如此。古典的分析師或許是最模糊不清的，看自己如同「空白的銀幕」一樣，好讓當事人能夠投射自身過往的經驗。他們坐在當事人的背後，以至於他們的臉不會被看見。他們對當事人要說的事情，僅僅給予一條規則：「訴說任何來到你腦海中的事」。沒有比這要求更為模糊不清的。他們不想藉著任何表示某些聯想是好的、其他是不好的，來影響當事人的「自由聯想」。

在心理分析中沙發的使用是促進回溯過往，不只是因為保持分析師在視野之外，而且因為斜靠的位置本身，以及任何事情進入腦海的說話方式。會晤的頻率會對情感轉移的強度有所影響。當事人和治療師會晤愈頻繁，情緒轉移則愈強烈和愈全方位。再者，心理分析師安排每週四至六次的會晤，顯示出相應而出的結果。

雖然某些治療師促進情感轉移，但我們深信靈修輔導不應該這樣做。諮商師促進病人對他們的情感轉移，因為他們把病人與他們的關係視為是病人成長和發展的主要工具。在靈修輔導中要促進的關係不是輔導員與受輔者的關係，而是受輔者與上主的關係。受輔者的個人成長與發展主要是透過後者的關係而發生。靈修輔導主要是幫助受輔者進入與上主更深刻的關係中。若對祂發生情感轉移，可能藉著上主自己的真實來面對和克服。當個人與上主有所

關聯的這些發展不完全的方式改變時，那麼自己與他人以及與一般生活的關聯也會有所改變。但是，改變的工具基本上是受輔者與上主之間的關係。

既然靈修輔導員不打算促進受輔者對他們的情感轉移，他們傾向比諮商員更不會那麼模糊不清。具體而言，這表示他們不會隱姓埋名，他們會是這旅程上的夥伴，而不是未知的個體。輔導員會回答一些與自己有關的問題，以及談談他們自己的經驗，只要有助於靈修輔導的進展，以及讓受輔者了解他們如何反應和感受。同時他們應該對他們與受輔者達成的協議和工作同盟銘記在心。受輔者來到輔導員面前，是為了對自己的祈禱有所幫助，而不是為了友誼。再者，輔導員的經驗不應變成受輔者的準則，也不應過度強調自己的經驗，而延誤了受輔者自己宗教特質的進展。輔導員過多的自我流露可能是一種情感的反轉移，或是錯誤理解靈修輔導的意義。然而，靈修輔導員比視自己如同「空白銀幕」的心理分析師更是夥伴，這一點是十分清楚的。

靈修輔導中情感轉移的可能性，一旦提出來討論，就會消失。受輔者受到鼓勵主要注意他們的祈禱經驗。專注點是清楚的，比治療或諮商更不會模糊不清。

靈修輔導員與受輔者最多每週會晤一次，甚至間隔的時間更長。因此，情感轉移的深度和強度並不會像更頻繁

會晤時所發生的那麼嚴重。一對一輔導式的避靜，特別是三十天的神操退省，是特別的實例，因為受輔者每天見輔導員談論祈禱的經驗，並且接受協助掌握祈禱中發生的事。在這種情況下，強烈的情感轉移會比平常的靈修輔導更容易發生。所以，為三十天一對一輔導式的大避靜，應有特別的準備。理想地，唯有經驗較豐富且接受良好督導的輔導員，才帶領這樣的避靜。在這樣的避靜中，督導是非常重要的。凡是做這種避靜的人，人格上需要有相當的成熟，且已具有相當程度的能力從事默觀的祈禱。

在輔導員與受輔者之間，任何有關環境布置和互動應該強調受輔者與上主的關係，這是受輔者成長最顯著的途徑。靈修輔導與諮商之間最明顯的對比是：在靈修輔導中，受輔者所有的情感轉移發生在與上主的關係中，而不是與輔導員的關係中。再者，所有的抗拒應在祈禱中出現，而不是在靈修輔導的會談中。受輔者的各種挑戰和對質應同樣這樣發生。無可否認地，沒有這樣純粹的實例存在的，但是我們這樣明顯地表達是為了清晰的緣故。因此，靈修輔導員應努力避免任何引發對他們情感轉移的行為、環境布置和技巧。大多數的靈修輔導員並未受過處理情感轉移的訓練，所以更應多加小心。畢竟，不要促進對他們情感轉移的主要理由是這樣的反應會使受輔者轉移與上主的關係。

雖然如此，我們仍然必須說，對靈修輔導員的情感轉

移是難以避免的，可說是受輔者用來抗拒默觀祈禱過程的一般工具之一。輔導員通常被視為是權威的人物，受輔者對他們的反應是出自過去對權威人物的經驗。司鐸有時會加上「神父」的光環來處理，因此會與受輔者對自己的父親以及所有權威人物的期待相遇。女性輔導員會是從過去經驗貯存的感情對象，特別是孩提時代與母親、女性長輩和老師的經驗。再者，簡單明瞭的事實是受輔者與輔導員分享密切的經驗會喚起人格的模式，這模式是從孩提時代與那些心理矛盾的經驗人士發展出來的。他有時害怕但又想要信任他們，而他們卻無法理解。因此，在靈修輔導的過程中，情感轉移是無法避免的。

我們如何辨認出這些反應的存在呢？情感轉移會經由它的強烈程度和不相稱性顯現出來。靈修輔導員不須享有受輔者對他的強烈的愛、憤怒或依賴。例如，女性輔導員可能比較細心、親切、體貼，自然贏得受輔者的好感。但是如果受輔者大多數的祈禱時間花在與她有關的白日夢上，告訴上主對她多麼感激，那麼這反應就太過強烈和不得體，不得不讓人懷疑有情感轉移。

情感轉移有時會呈現強烈心理矛盾的現象。受輔者幾乎同時既依賴又責難輔導員。因此情感轉移有時是任性的；如果輔導員幾乎時時刻刻無法確知受輔者對他和靈修輔導進程的態度為何，他就該懷疑有情感轉移。當受輔者花大

部分的祈禱或會談的時間在與輔導員的關係上，輔導員也有好的理由懷疑情感轉移的存在。當然，這也有可能是輔導員自己的錯誤和反情感轉移所造成的。如果輔導員毋須對這反應負責任，他善盡其職，並容許受輔者對天主的抗拒達到緊要關頭的地步，那麼他有理由認為情感轉移的發生是因為受輔者沒有注意他想要從靈修輔導得到的事物。

一旦情感轉移發生，輔導員可能會對這反應的強烈感到驚慌和害怕，並且懷疑自己做錯了什麼。「我是否有什麼表現，誘導對方誤認為我還想扮演別的角色？畢竟，我欣賞他的風趣、外表和微笑。」「他這麼生氣是因為我問錯問題或提示不當呢？」「或是因為上次會談時，我不耐煩的態度仍讓他懷恨在心？」「我適合靈修輔導的工作嗎？」受輔者是敏銳的觀察者，當情感轉移發生時，他們會運用他們在輔導員身上所觀察的，使他們的反應似乎是可信的。他們不是自覺地這樣做的；這是人性面對不幸和令人不愉悅事情的自然反應。靈修輔導員必須記得，他們正常的人性反應，不論是熱情、喜悅，生氣或不耐煩，都不是充分的理由來描繪出情感轉移的強烈情感。為了靈修輔導的順利進行並幫助受輔者，輔導員必須冷靜持續與受輔者交談，不要浪費時間自責。

一個實例：四十多歲的男性輔導員，受輔者是一名三十五歲的婦人。頭幾次會談時，輔導員便覺察到受輔者在

坦誠和信任中，夾雜著一股相當強烈的敵意。他試圖討論這股敵意，卻換來受輔者的否認。祈禱的進展看來頗順暢，但輔導員總感覺少了一點什麼，事情有點不真實。輔導員懷疑是否他自己是引起敵意的原因，因為會談時他對這位婦女的感覺，並不像他對其他受輔者的感覺那麼親切。

過了好一段時間，真正的理由才浮現出來。從輔導的一開始，這間用來會談的房間，讓受輔者回憶起孩提時代某次極不愉快的經驗，因而激起她的憤怒和恐懼。她將這些情緒轉移至目前與輔導員一起的情境中。這激起的情緒是如此的強烈，以至於她無法在祈禱中或是在會談時來處理。輔導員由於自責而忽略了感受到的強烈性，以及對他憤怒的不相稱性。在這個實例中，抗拒是如此強烈，使得輔導員或許懷著好的理由，針對憤怒提出問題時，毫無結果。具有如此爆發性的憤怒蒙蔽了受輔者，直到她對上主和輔導員都建立起信任後，她才有能力面對。

靈修輔導員如何處理情感轉移呢？快速的分析和技術性的用語是毫無幫助的，例如：「你一定很氣你的父親。」「你好像把情緒轉向我了。」「噯，你知道這樣愛的反應是不真實的，也不是真正針對我的；因為我在幫助你，我只是靶子吧！」其他極端的表達可能是全然忽略情感轉移，而直截了當地詢問：「你的祈禱進展如何？」或「你有沒有把這些情緒（對輔導員的愛怒之情）向上主陳述呢？」

毫無疑問地，這是一種防衛、保護的作風。

這實在不容易描述中間地帶的情況，也不容易在實際的情況中找出一個實例。但是，只能試著舉出一個例子。受輔者是二十八歲的神學生，輔導員是一位四十歲的已婚婦人。輔導進展到第六個月，輔導員發現這個學生順道出現在她的辦事處或家中的次數，愈趨頻繁，而且會談時更有活力，藉著談論他看過的表演或碰到的人，來延長會談的時間。她也注意到他談論祈禱不多，當他提到感恩的祈禱時，特別是關於她在他生活中的臨在。最後，他向她說出自己喜愛她，她是真正了解他的第一個女人，因此希望能有進一步的認識。她應如何處理這樣的情況呢？

輔導員首先必須覺察到自己的感覺。她或許至少情感上有點感到高興。她若具有相當的洞察力和幽默感，對自己的生活感到滿意，那麼她會感覺到受輔者對她反應的不和諧和不得體。她也會懷疑是否這些反應讓這位神學生無法祈禱，因此被運用為抗拒的表現。

我們建議對受輔者直接明確的表達。在實際生活中，回應或許絕不會是這樣爽快、清楚或是突然的，但是這可能是一種回應的方式：「你對我的愛慕之情令我感動，女人嘛！我確信你要提出並談論它，並非一件容易的事。不過，我也願知道你最近的祈禱情形。」她可能發現當他努力祈禱的時候，他所做的一切就是想起她，而且告訴上主

他是多麼感激他在他的生命中。那麼輔導員能夠開始幫助他看到，他全神專注在輔導員身上正妨礙他聆聽不到上主的聲音。兩人可以一起討論這份情感的緣起，很可能是發生在他祈禱中的一個關鍵點上。例如，默觀耶穌基督時，自己的生活型態受到了挑戰。這份情感轉移實在是用來抗拒，就是他不想面對上主的挑戰。這麼一來，輔導員持守與他的工作同盟，協助他更了解發生在他的祈禱和生活中的事物。

一般說來，情感轉移並不像這個例子這麼的清晰可見。多半的情形是輔導員覺得有點不對勁。例如，他們可能注意到受輔者爽約、安靜，不情願或勉強地提及祈禱和生活情況，好爭辯。遇到這類狀況，直接切入同樣是最好的策略。輔導員一旦深信受輔者的祈禱生活受到影響，或對這一點有所懷疑，他應該指出來。他不應自行解釋，而是提出問題激發反省。如果受輔者否認有不對勁之處，繼續這個主題就毫無益處。繼續追究會造成受輔者的困擾，或像是輔導員在尋求證據證實自己的判斷都是正確的。提問題是為了讓受輔者有機會想一想。如果輔導員的直覺是正確的，那麼受輔者可能辨認出它的正確性。再者，如果祈禱生活受到了影響，這事實也會更明顯地浮現出來，受輔者終究要接受事實。當輔導員持守他們身為夥伴的角色，提出問題作為反省而不是扮演靈魂的偵察員或考古學家，就

是最好的服務。

讓我們再舉一個例子：輔導員（約翰）是五十五歲長老會牧師，受輔者是他的教友（大衛），妻子去世不久，留下兩個幼兒。他們已經一起工作將近四個月。大衛的妻子八個月前過世，幾個月以後，他找約翰牧師談談自己生活的空虛，他渴望能有所改善。在幾次的會談以後，他們認同靈修輔導能夠滿足大衛的心願。大衛是個虔誠的人，但相對地祈禱生活尚未發展出來。他意識到失去妻子（凱特）之後，他沒辦法祈禱，他擔心會喪失信仰和生活鬥志。至少為了孩子的緣故，他感覺到他要做些什麼。漸漸地，大衛學會了默觀祈禱，聆聽上主，也向上主表達自己的關切。首先，他在這樣的祈禱中得到很大的安慰。他感受到上主對他和孩子的關懷與照顧。《依撒意亞》四十章：「安慰，安慰我的百姓……」，正深觸他的心。當他在祈禱中讀這經句時，感動流淚。他向約翰牧師敘述這祈禱經驗時，同樣相當激動。

但到了第三個月，大衛的祈禱開始顯得枯燥乏味，上主似乎遠在天邊。大衛發現自己在祈禱中分心並且感到不耐煩。當約翰牧師試著找出更多的細節時，大衛卻聳聳肩說：「現在我覺得好多了，只是比較忙，腦海盤旋在工作、孩子和房屋之中。我想這一定會分心。」他似乎不願再多談。但約翰牧師感受到大衛提及忙碌時，夾雜了些許的怒



氣，於是問他是否在生氣。他答說：「我沒有生氣，沒有什麼事會讓我生氣。」

下次會談時，大衛的報告仍是枯燥、分心，並且惱怒似乎愈來愈強烈。約翰牧師問他對枯燥的感覺，大衛回答：「這不是世界上最好的事，但是我從書上讀到，祈禱時枯燥乏味是可預期的。」「這可能是足夠真實的，但這不意味著，我們不能有這種感覺。」「噯，假設我不喜歡這種感覺，我能夠做什麼呢？我已經盡力了，我仍然持續的祈禱。我目前真的有太多的事要做，以至於我對我的祈禱不能做得更多。」

約翰試圖探索大衛的感受，卻一無所獲，但他感覺到一股對他的怒氣逐漸增長。「大衛，你好像對我很生氣？」「不，我沒有生氣，但我希望你現在別再用一籬筐的問題來困擾我。」「我無意困擾你，大衛；我只是想這可能對更仔細看清楚你祈禱時的感覺有所幫助。」「我知道你的好意，但是目前我已經太受干擾而無法集中心力，你的問題只有讓我更為苦惱。」會談很快就結束了。約翰牧師充滿無力感，而且懷疑自己是否太強人所難了。與督導員交談後，他對於他的進行方式感覺好多了，不再自責。

兩週後，大衛又來會談。約翰明顯地看出他的怒火和煩亂。對談如下：

大衛：我們沒什麼進展。我感覺到我在浪費你的時間。我決定就此結束。

約翰：大衛，發生了什麼事？

大衛：沒有什麼事情發生。這是問題所在。我受夠了老讓自己覺得是個宗教低能者。

約翰：宗教低能者？

大衛：正因為你整天端坐桌前，閱讀祈禱書籍，並且有充裕的時間祈禱，並不表示你就有權利鄙視我們這些世俗的人。

約翰：有什麼事讓你覺得我看不起你呢？

大衛：哦！得了吧！正因為我工作忙碌和祈禱分心，你就把我視為是凶暴粗魯的人。所有那些有關憤怒、令人厭惡的問題。對！我是生你的氣，看你一副神聖的樣子就讓人不舒服。你哪知道失去妻子、必須帶兩個小孩、努力工作的日子是什麼滋味？

約翰：大衛，你真的對我非常生氣！你似乎感覺到我的問題或是探索你的憤怒是一種輕蔑。你能告訴我怎麼會讓你有這樣的印象？

大衛：你為什麼老是問我生氣的事？即使我真的生氣，有什麼不對？

約翰：我向你保證，我提出有關生氣的問題絕非看不起你。你可能不相信我的話，但我的確沒有半點消極批判的

意思。我只是感覺到你語氣中帶有怒氣，因此我疑惑你是否有什麼不稱心的事。但你好像把我的問話視為是對你的一種批判。

大衛：的確如此！這好像你要告訴我：做個男人吧，背負你的十字架！

約翰：噯！我真的沒想到你會這樣想，因為我根本沒有這個意思。我以為你在對上主發怒，對人生嘔氣，你有權利這樣做的！假如你真的生氣，而你不知道或無法表達出來，我覺得這可能是你祈禱乾枯的理由。

大衛：喔！人怎麼可以對神生氣？祂已經給了我這麼多了！不過，老實說，當我們談話的時候，我感覺到有一種忿忿不平的情緒。我覺得我被丟下來承擔一切責任，勢必不停地工作。我孤零零的一個人要照顧兩個小孩。但是我能怨誰呢？我感覺像似怨恨凱特的愚蠢的傻瓜？真實地告訴你吧，我真的覺得她是突然棄我於不顧的。還有，這安慰人的神，當我們真的需要祂時，祂又躲到哪裡去啦？

這是一個精簡濃縮的例子，不過這種反應是會發生的。輔導員有可能會與大衛發生爭吵辯駁，或是有可能為自己的冒昧而道歉。無論哪一種情況，他可能絕不會發現真正困擾大衛的癥結所在。而在這個例子中，輔導員並未被憤

怒淹沒。在現實生活中，輔導員或許要用較多的時間，來探究大衛對他的惱怒，但他意識到憤怒是不得體的。他保持沉靜的態度和堅守工作同盟，幫助大衛看看自己的怒氣和真正的源頭。他現在也能夠幫助大衛直接向上主表達自己的感覺。顯然地，大衛正面臨與上主關係的一個新階段。這階段是向上主表達負面的情緒，而他本人發現這一步是很難跨越的。約翰努力幫助大衛注意自己的情緒，導致成為憤怒和恐懼的對象。然而，他處理情感轉移相當得體，而能幫助大衛向前邁進一步。

靈修輔導員同樣是人，所以他們也不免於從過去的生活（特別是孩提時代）中延續未完成的事物，帶入今日的輔導工作。尤其當他們的人格受到考驗時，更容易有此傾向。靈修輔導員發現輔導工作，尤其面對某些受輔者時，會把他們帶到面對面與上主的關係，和對此關係的抗拒心態。在這種情況中，難免會刺激情感的轉移，用來作為他們個人抗拒的工具。

我們要用一個例子來說明反轉移現象如何影響靈修輔導。一位四十五歲左右的神父，輔導一位家庭主婦。一切順利進行，她愈來愈體驗到與上主親密的關係。當她愈來愈確信神對她的愛時，也讓她從對神長的敬畏中釋放出來。她是個聰明和直覺靈敏的人。她開始意識到女性，包括她自己，如何在教會中受到次等的待遇。她在祈禱時經驗到

強烈的憤怒，導向教會聖統制度、神長，也包括容許這種歧視的天主。當她向輔導員陳述祈禱中的經驗，他大為不悅，指責她缺乏謙遜而且渴望權力勝過服務。婦人整個呆住了，便開始懷疑自己所有對天主的經驗。她感到頗難為情，也就不敢再去見那位神父接受輔導。

這個例子讓我們看到了顯示出反轉移現象的因素。輔導員的回應是不相稱、不得體的，也帶有懲罰性的。

反轉移現象的一個更為棘手的特徵是能夠經過好長的一段時間而未被注意到。很多靈修輔導員不想尋求督導。因此，例子中的神父絕不會被迫反省自己的回應。婦人不再持續輔導的事實，可能被輔導員視為她驕傲自大，不敢面對真實的對質。即使輔導員接受督導，他仍會不自覺地避開談論這個事例，因為有很多其他的「趣事」可談。誰能夠指責他呢？因為清楚意識到自己情感反轉移的反應，會帶來痛苦和焦慮。然而，正如我們看到的，不但受輔者受苦，避開真理的輔導員在更細微的方式下也會不好過。

這應該清楚的，並不是所有對受輔者的情感反應都是情感反轉移的反應。情感諸如愛慕、熱情、憤怒和悲傷可能在輔導員身上發生，也需要他們來處理。然而，我們稱之為情感反轉移的反應是強烈和不成比例的，有點像郵差告訴你忘了貼郵票，引發整天的沮喪一樣。這樣的反應顯示出輔導員自己某些未處理的情結，妨礙了靈修輔導的進

行。我們所有的人都無法免於這樣的反應，特別是這樣的工作運用了我們與奧祕最深的泉源。基於這基本的理由，實應尋找有能力的督導，促使我們誠實地反省我們正在做的以及為何這樣做。

輔導員可以做什麼來保護受輔者不受情感反轉移的影響呢？每次會談後，細心檢討自己的反應是有幫助的，尤其是注意自己較不尋常的情感反應，例如強烈的憤怒、熱誠或是一點都沒有情感的回應。也可以注意是否祈禱經驗是交談的重點。這樣的反省能夠提供與督導討論個人工作的材料。偶爾，輔導員需要拿受輔者的名單來過濾一下，看看有哪一個名字是自己和督導討論時所迴避的，這樣的迴避可能表示這關係中有困難。輔導員也可以檢視他們自己的夢或白日夢，是否某一位受輔者孑然現身其間。這樣自我檢視的目的不是使自己焦躁，而是向可能的盲點或抗拒開放。

為我們中那些幫助他人的專業人士，有一種差不多是普世性的衝突，就是需要能助人和需要得到幫助之間的矛盾。我們可能不自覺地從培育別人和隨時助人中，獲得我們所需要的愛戴、尊敬和溫暖。這樣希望的情感反轉移的層面也顯示在過度關心受輔者，過分期望他們的成長以及祈禱的樂趣。當他們似乎不在乎或是沒有改善，輔導員就會備感失落和怨憤。稱職的督導能夠幫助輔導員辨認這傾

向，並祈求上主能使他從這需求中釋放出來，或至少能加以節制。

假設一名女性輔導員，與督導討論中發現自己極端討厭某位受輔者，基本理由是她過去與弟弟之間的經驗，而且她很難平衡這份不喜歡的感覺。我們再進一步假設，這種不喜歡並非全然是投射，亦即受輔者確實有令人生厭的特質。除非輔導員認同受輔者健全和蒙受神恩的面向，否則她不能夠在靈修輔導上對他有所幫助。然而，或許也不容易把他轉介給別人，因為他會把轉介視為是拒絕，並且因為下一位輔導員同樣可能會不喜歡他。那麼，輔導員就必須仰仗恩寵助佑，以上主的眼光來看待這名受輔者，同時祈求上主恩佑，治癒自己內心的悲痛，以便欣賞這名受輔者的美善。她自己也可能需要尋求更密集的靈修輔導。最後她可能發現需要心理諮商來克服內心的障礙。

如果輔導員終究不能夠與受輔者獲致積極的同盟，為了受輔者的緣故（或許也是為她自己的緣故），她必須勸導他尋求別的輔導員。如果她這樣做，她必須清楚地表明，她不能繼續合作，至少應負部分責任的。但是記住這件事是重要的，就是我們所討論的個案是輔導員能夠認清自己的情感反轉移的問題。假如他們看到問題的癥結真的是受輔者沒有意願運用靈修輔導促進他個人的成長與發展，輔導員不應該用想像的個人困難來控訴自己。

輔導員為決定他們對受輔者的感覺是否適當，他們能夠使用來作為試金石的最佳準則，繫於這個問題：這些感覺與他們自己對神、對受輔者的默觀心態是否和諧？對受輔者描述他們祈禱中發生的事保持默觀的態度，是理想的輔導所必須的。一旦這樣的態度受到干擾，輔導員必須探尋擾亂的原因。當輔導員聆聽受輔者時，輔導員或許對天主的嶄新經驗有所抗拒；他可能也經驗到未解決的情緒矛盾的效果。如果輔導員注意到自己正處在喪失默觀態度的危險時，必須做任何必要的事來保持自己的默觀態度。

第十一章 督導與靈修輔導

我們已經強調，與天主的關係是基督徒靈修生活的核心所在。一名基督徒要適當地發展這關係，需要求助於靈修輔導員。事情展開後，這名基督徒與輔導員建立關係，目的是在促進與神的關係。這些論述是頗單純的，他們描述的關係可能也不複雜，但是人與人的關係卻不是靜態的。人際關係是變動的，它們會成長，變得更寬廣、更具內涵和更有滋養；它們也會衰弱，變得蒼白、薄弱、混亂及無目標。這些變化有時是經由有意識的反省和慎重選擇的結果，但多半的情形是人們尚未知悉時，已然發生了。

靈修輔導員用盡心思設法使他和受輔者之間的關係，能有健全的發展。以我們的經驗而論，推動健全發展的最佳途徑便是督導。

督導的觀念在靈修輔導的領域裡是個新觀念，但所指的客體事實，倒不是全然未聞的。即使事實已經存在，督導的實踐似乎並未獲得許多的反省和系統的發展，直到目前為止仍未廣泛流傳。即使曾有實行督導制度的地方，重點仍放在問題或出問題的人身上，而不是放在輔導員本身。不過，今日督導制度受到牧靈關懷所有領域的認真對待，如同牧靈關懷從精神病學、心理學以及社會工作等領域的

理論發展和督導制度的實行學習一樣。在這些領域，督導的焦點是在接受督導的人，以及在他身為助人者的成長上。因為諮商員和治療師的督導制度，基本目的是協助他們能更有效的治療。

我們認為靈修輔導員的督導制度旨在幫助輔導員更能促進其他人與上主建立關係；換句話說，使輔導員表現得更為稱職。正如輔導員與受輔者的關係是促進受輔者與天主關係的最好方式之一，同樣，督導員與輔導員的關係也是促進輔導員身為輔導員角色成長的最好方式之一。

督導員與輔導員同樣都是人，人們對於把類似的事實建構或系統化的方式，傾向於保持一致性。如果一致性是小小理智的妖怪，那麼所有理智的活動無意識地這樣工作。如果我認為靈修輔導是給予勸告的話，那麼為我而言，督導也是一個給予勸告的計畫。如果靈修輔導為我意味著幫助受輔者使他的生活經驗更有意義，特別是他與天主緊密接觸的關係，那麼督導也會變成是經驗的探索。的確，一個人從事靈修輔導的方式，或許會是他從事靈修輔導督導的方式。因此，這是毋須訝異的，我們對督導的觀點與我們對靈修輔導的觀點有所關聯。

正如我們看待受輔者的宗教經驗是靈修輔導的食料，同樣我們看待輔導員作為輔導員的經驗是督導的食料。如果靈修輔導員需要幫助成為更稱職的輔導員，那麼他和督

導員必須注意他和受輔者在靈修輔導時發生的事，也就是在從事靈修輔導時，輔導員自己的經驗。

關注的問題為督導的重要性，如同在靈修輔導中一樣，也是為了同樣的理由。如果靈修輔導員不關注受輔者的宗教經驗，那麼這經驗最親密和最具挑戰性的面向會在他們的談話中避開了。生活經驗的其他層面，特別是問題的範圍將會成為談話的主題。受輔者可能在這些方面獲得幫助，但他們可能不會與上主發展出更深的個人關係。同樣，如果督導員沒有關注給予靈修輔導的經驗本身，那麼這經驗會受到冷漠、怠慢。

督導和輔導之間至少有另一個相似點。正如靈修輔導討論的是受輔者的信仰生活，同樣督導則是討論靈修輔導員的信仰生活。在靈修輔導中，輔導員專心於受輔者對上主的經驗，以及這些經驗中的抗拒。同樣，靈修輔導員的督導員專心於輔導員身為輔導員的經驗，以及回應受輔者的賦予生命的信念。

當輔導員尋求督導，他們可能懷著多重的目的。他們可能因為某一特殊的受輔者而不知所措；他們可能需要有人肯定他們勝任他們的工作；他們可能有意無意地想要發現督導員會怎樣輔導某位特殊的人。所有這些目的，或許是合理的，甚至在督導關係中可以達到，但我們深信它們只是外圍的問題。督導的首要目的是靈修輔導員身為靈修

輔導員的個人成長。所以，在這個模式下尋求督導的輔導員，實際上要的不是技巧的幫助、靈修診斷或如何正確使用聖經章節。他們正要求幫助自己成為重要的人。

因此，在這種情況下，輔導員讓自己迎向成長和挑戰，但卻是帶著些許的惶恐不安。當我們呈現自己的成果，尤其是把自己呈現出來，讓別人來審察，我們正冒著風險。任何人這樣做都會提心吊膽的。再者，假如督導員在培訓的課程中又有權決定輔導員的資格，那恐慌就更加強烈了。同時，如果督導是有助益的，使得輔導員更能勝任和稱職，他們必須冒這個風險，盡量坦誠陳述自己的經驗。顯然地，輔導員這樣做勢必非常信任督導員，信任自己，也信任賦予生命的聖神。

的確，這種督導模式要求雙方的信任。督導員必須信任受督導者的能力和渴望，以期受督導者成為協助他人發展與天主關係的有見識、有能力、有信心的催化員。如果他們在督導進行之初，沒有發展這樣的信任（至少信任多於懷疑），他們會經由他們的態度傳達負面的信息；如果不是，也會經由他們明顯的行為。他們可能會憤怒地質問受督導者或是冷酷地指出錯誤。督導員讓對方感覺到的根本不是夥伴，反而是反對者或審判者。這些感覺毋須明顯的、或是為任何一方意識出來，但是他們創造的氛圍至少稍稍有害成長。在這樣的環境中，有些接受督導的輔導員

會愈來愈自我懷疑。他們害怕接受督導，並懷疑自己從事靈修輔導的能力。其他人在督導員面前會非常不高興，而且採取自我防衛的態度。不論哪種情況，輔導員的成長會遇到困難，而且督導不會是這樣成長的工具。

受督導者也需要在信任中成長，否則，他們會猶豫陳述身為輔導員的實際經驗；他們會作最大的努力，設法理解督導員想要聽什麼，然後講他喜歡聽的。彼此建起信任之前，諸如「默觀的態度」、「帶到上主面前」等詞彙的使用是經驗內容的空洞概念，會被用來遮掩經驗，而不是揭露經驗。

我們應記得個人的成長和改變是透過與他人的關係，成長的多少依靠所包含關係的品質和深度。身為靈修輔導員的成長絕非是表面的，必須扎根於人的內心深處，這是輔導員與神、與其他人最親密地相遇之處。輔導員必須發展為心胸開放而審慎明辨的人，他們的信望愛三德是實際可觸知的。這樣方式的發展，輔導員必須對天主有所關聯，且要與督導員深刻地聯繫。他們必須冒險向督導員揭露他們的心神、信望愛的長處和限度。沒有人能輕易地這樣做的；任何一個輔導員只能逐步地在另一個人身上發展如此的信任。因此督導員和受督導者需要花時間彼此開展這樣的信任。再者，深度的信任關係的達成也不是一次而永遠的，這樣的關係是活生生的，隨著信任或不信任所受到的

影響而有所起伏。但是，如果它是最有助益的，一般來說是趨向更深的信任。

任何一個督導關係是因人而異的；任何兩個人的互動是獨特的。督導員面對某位受督導者可能發現自己相當被動，似乎毋須經常干涉什麼，因為受督導者覺察到自己的經驗且能輕鬆地分享，督導員只要花時間幫助他了解經驗的意義。面對另一受督導者，他可能發現自己不同的處理方式，頻繁詢問有關態度、言辭、感覺等問題，因為受督導者相對地沒有覺察到自己經驗的某些層面。有可能甚至是某種類型的督導員，比較適合督導某種類型的輔導員，譬如直覺型和理智型的配對，因為包含了互補性。不論怎麼說，每一個督導關係是獨具一格的。

同時，當信任呈現出來，督導的工作同盟也就形成了。督導的目的是成為稱職的輔導員。雙方的共識是成為稱職的輔導員，即使這樣的成長可能會是殘忍的入口。這必須是明確的，就是一個人尋求督導是想要成為稱職的輔導員，以及發現自己是否適合從事這樣的牧靈服務。督導員必須同樣清楚了解。當他知道受督導者有這樣的渴望，他在關係中會有更大的信任，並更加支援這樣的挑戰。受督導者必須知道自己能夠依賴與督導員之間的工作同盟，因此能夠揭露一些最深的恐懼、最困擾的經驗和回應。當一個穩固的工作同盟建立了，或是在個別輔導員與督導員之間，



或是在輔導員小組聚會的相互督導中間，受督導者呈現出最困擾的經驗尋求幫助是更有可能的。這困擾的經驗通常揭露了身為輔導員的信仰和能力的成長邊緣。

下面的故事有助於說明建立工作同盟的過程：

督導員（若望）與受督導者（羅絲）在督導開始之前，彼此並不熟悉，但他們相互聽到彼此正面的評價。在決定督導員之前，他們兩人參加了一次週末信仰分享。若望回憶：「羅絲面對自己邪惡的勇氣，又那麼渴望具體地談論神，真的令我感動。」羅絲說：「我很訝異看到若望哭，這一點深深感動了我，還有他簡單直率地談論神，也令我吃驚。」羅絲決定選擇若望擔任她的督導員以後，告訴他：「我選擇你作為督導員是另有原因的：你似乎是那種直接面對感受的人，而我需要這方面的幫助，我不太會表達我的感受。」如此的勇氣和真誠使若望能信任她，而且直率相待。在第一次的會談，他們分享想要一起工作的理由，以及他們彼此的期待。他們取得共識，同意兩人共同努力的目標是幫助羅絲成為一名稱職的靈修輔導員。

若望：我們認同這個目的是很重要的。有許多的時間我寧願做點別的事，或看場球賽，或做白日夢，而不是督導這費力的工作。若不是和羅絲有堅定的協議，我大概會禮貌地迴避一些頭痛問題，或是棘手的話題。

羅絲：為我來說，是很重要的，特別是在初期的階段，我們已經明確地認同我們的目的。若望必須時常提醒我這一點，因為我總是希望得到技巧或聖經章節，以便提供給我的受輔者。這花了我一些時間才領會到，真正的目標是我身為輔導員的個人成長，以及對我自己的自信。首先，我害怕分享我個人的輔導經驗。

若望：我覺得為難和變得不耐煩。她似乎太被動和安靜了，要弄清楚她經驗到什麼，簡直就像是要拔掉一顆牙。當我不耐煩時，我有時必須提醒自己當初的約定，因為我會懷疑是否我能夠督導她。

羅絲：我可以感受到他的不耐煩，也感覺他太突兀和直接。他表達感受時的直率同時挑戰我，也讓我怕他。

雖然有這些負面的感受，他們仍繼續在彼此信任上成長。這信任是建基在工作同盟上，它開始於分享信仰經驗，以及初次會談的鍛造。他們兩人都覺得會談進入第六週時（每週一小時），工作同盟就真正穩固下來了。

若望：羅絲談到某位受輔者對人生和與神的關係，都感到極大的痛苦。她平靜而且毫無情緒地談論與這位婦女的經驗，但是我覺得她對這位婦女有強烈關懷的情緒。她顯得難過甚至有點害怕。當我首次問她有何感覺時，



她平靜地說希望該婦女能與天主相遇。我再多問幾個問題，仍是原地踏步。因此我說，她的語氣既難過又害怕。她起先有點驚訝，然後開始陳述她的感覺。她的眼睛含著淚水。

羅絲：若望對我感情的洞察令我訝異。我多少知道自己對這位受輔者深切的關懷，但當若望說明他的感覺後，我似乎得到了許可，能對他和自己承認我的感覺。結果我發現自己的害怕，部分是來自於缺乏對神能夠幫助這位婦人脫離苦海的信心。

若望：這次會談之後，我確實知道羅絲真的有心要成為一位好的靈修輔導員。她非常關心這位婦女，又能承認自己的恐懼、信心不足，並祈求上主的助佑以便增強信心。

羅絲：現在我確信若望是支持我的，他的直率足以幫助我與我的內心和生活的信仰更為協調一致。

在督導的關係中，對工作同盟的抗拒的浮現，正如同在靈修輔導的關係中一樣。抗拒呈現的方式即受督導者會隨時專注在督導員身上。情感轉移同樣有可能發生。如果督導員參與評估是否受督導者能通過考試、獲得學位或是結業證書的話，抗拒也可能針對督導環境的具體層面。倘若督導員有這樣的權力，他們必須更小心謹慎地建立工作

同盟。這同盟的基本假定是如果受督導者不能從事靈修輔導工作的話，他不會想要學位或證書的。對督導的抗拒，如同對靈修輔導的抗拒一樣，不僅是預料中的事，同時指出督導已發生作用了。工作同盟使督導員有可能欣然接受抗拒，為受督導者來說，是能夠認真面對處理抗拒的。

凡是在祈禱及從事靈修輔導時都把持默觀態度的督導員，會發現這態度為他們的督導工作是無價之寶。他們發現，這樣的開放和驚奇的態度對生活的其他層面是關鍵性的，同樣他們會發現對督導的過程也是關鍵性的。這樣的態度與追根究柢的態度是正好相反，受督導者往往害怕會遇到追根盤問的督導員。因此，這樣的默觀態度有助於培養一種開放和渴望學習與成長的氣氛。

默觀態度是沒有任何論點可以證實的，而是邀請分享。懷有這默觀態度的督導員會更細心傾聽、更容易掌握心靈的感應和情緒，以及按照他們所聆聽的給予回應，而不是按照他們自己的預設來處理。他提示問題而不指控。凡是以默觀態度傾聽的人，說話的語氣多半是：「我感覺到當你提到你的受輔者祈禱時的性慾，你好像很緊張。」而不是說：「一談到性，你就有所防備。」或更糟糕的是：「你已經被性緊抓不放了。」懷有默觀態度的人不是一個偵探或分析家，而是一個傾聽者和回應者。他清楚他的回應可能帶有個人偏見或期望，因此會留意如何用辭和組句。

督導中的危險之一是兩人的焦點落在缺席的第三者（受輔者）的經驗上，當信任的工作同盟尚未完全建立時，會更為強烈。這是更安全的方式，因為這樣在督導的過程中，不在場的受輔者不必要進行防衛、受到傷害或生氣。如此做還有個辯護的基礎，就是督導是為了要幫助受輔者。但是這樣的督導很快就會變成教導的時間，輔導員報告受輔者所作的經驗報告，然後督導員根據報告來解說靈修理論的要點，告訴輔導員下一次能夠做或預期些什麼。重複使用「報告」的詞彙顯示出這整個過程令人懷疑。在討論中是經驗報告的報告，不是經驗本身。更進一步來說，這樣的會談不會幫助輔導員面對他自己的天使和惡魔、他輔導受輔者的個人經驗，以及他向督導員報告輔導經驗時的個人經驗。如此做與他身為輔導員的自我認知成長無關，而是他會得到理論的知識和操練的技巧。督導的真正目的，有別於靈修生活的課程，是幫助受督導者學習如何成為更有效的輔導員，如何克服使他無法成為更有效輔導員的「不自由」。

因此，專注的焦點應在輔導員報導自己個人經驗的內容以及如何陳述這經驗。懷著這樣的專注點，受督導者會學習到有關自己和受輔者的一些事情。受輔者的經驗難免會出現在督導的會談中，這經驗會從對受輔者本人意義的觀點來檢視和質問，但主要的焦點是輔導員當時如何傾聽

和回應。在良好的督導過程中，常會聽到的詢問是「為什麼？」「我為什麼會那樣回答呢？」這是輔導員可以自問和詢問督導員的話，因為回應正困擾著他。「你為什麼問她與她的家庭成員的關係？」督導員可能感到疑惑，因為他不清楚這問題與受輔者的祈禱生活有何相關。但是這些「為什麼」的問題不應導致對動機毫無結果地臆測，而是應導致更進一步觀看輔導員能夠回憶起他在輔導過程中的經驗。「什麼事情通過我的腦海？」「我感覺到什麼？」「在我正要說以前，發生了什麼？」正如在靈修輔導中，分辨所問的問題引導人更仔細地觀看祈禱的經驗，而更加敏銳和覺察；同樣在督導的過程中，問題引導輔導員對靈修輔導中發生的事情更有所體認。

這樣的問題往往讓人看清輔導員當時的處理得法，而且有利於受輔者與上主的關係。譬如上述的例子，輔導員可能更加確信他對受輔者的家庭生活對她與天主關係重要性的直覺是正確的。對問題的回應可能揭露出受輔者的家庭生活是如何受到抱怨和限制，她的家庭生活的素質如何影響她的祈禱生活。因此，督導員的問題能夠致使受督導者對自己和自己的直覺愈來愈有信心。理想的督導不僅是有挑戰性的，也有支持和強化的作用。那些受到幫助思考他們工作的輔導員發現，這樣的反省揭露自己的優點和弱點，自己的信德和缺乏信德。

一個延伸的例子可能幫助我們了解督導如何進行。我們再次以若望、羅絲的故事說明督導的實際進行。這裡如同其他地方一樣，我們改變了名字、年齡、性別和情況，以至於其中的人物不會被辨認出來。

我們逐漸意識到靈修輔導的書面會談報告在督導中的價值。每次會談結束後，輔導員隨即思考所發生的情形，對會談的過程作重點式的紀錄。在接受督導之前，他選取某次會談的部分，並且努力重組當時的對話。他把這份報告的副本事先送給督導員。除非另有緊急事件，否則會談的主要焦點自然是這份報告。重組對話是輔導員用來回到輔導實際進行過程的最佳途徑。羅絲同意每次為督導會談製作這樣一份書面報告。

最初，羅絲的報告中最明顯的部分是她對說正確的話和做正確的事感到焦慮。這自我關注的結果是她很難真正聆聽受輔者，以及全神貫注在受輔者的祈禱經驗或一般的生活經驗上。

這似乎是非常普遍的，當人開始諮商、精神療法、靈修輔導的督導經驗時，他們會自我關注。他們承擔了一個角色，而且似乎有段時間喪失了他們為幫助別人所具有的實際能力——他們的人性和他們對他人的興趣。羅絲的情形也是一樣，首先需要幫助她信任自己的人性以及她對受輔者的關懷。

若望回憶起他非常辛苦地幫助羅絲信賴天主和她自己以前所學和經驗，作為她給受輔者任何建議的可靠來源。漸漸地，她需要有答案和結果的心情減少了。為靈修輔導會談事先準備好的程序也愈來愈不需要了。羅絲提到：「若望幫助我看到要為自己祈求信賴天主聖神，相信聖神在會談時會幫助雙方。我個人的靈修輔導著重在我的需要和渴望更信任上主。當我愈能信任聖神時，我發現我愈能進入別人的經驗，無論它和我自己的經驗如何的不同。經由傾聽受輔者的經驗，竟然能讓我更加認識神，這實在令我很興奮。」

一般來說，一個人在靈修輔導中愈有默觀的態度，那麼他在祈禱中也會愈有默觀的態度，反之亦然，這似乎是自明之理。正如羅絲發現，在靈修輔導的會談中有需要時，對祈禱的回應、章節和建議就自然來到腦海中。像羅絲這樣的輔導員，一旦不對自己必須說什麼感到焦慮，他們會有大量的知識和經驗來答覆他們的召叫。

督導也幫助輔導員在聆聽受輔者時，注意自己的反應。這些反應能夠是他們的信心和缺乏信心的徵兆，也就是在哪些領域他們相信天主的恩寵與能力，以及在其他的領域他們不相信天主的恩寵和能力，或至少猶豫不決去相信。例如，如果我擔心天主不能夠治癒我的憤怒或甚至不容忍，那麼我會沒有能力讓另一個人在與天主的關係中為他的憤



怒而奮鬥。羅絲領悟她自己有些相似如下的方式。

羅絲輔導一位備感沮喪的男士，但不是精神衰弱。他的工作實際上相當有成就，家庭生活似乎相當美滿。以下是一段督導會談時的談話：

羅絲：他告訴我他試著用《依撒意亞》先知書四十三章祈禱，但卻毫無助益。他說他覺得自己的生活失敗，沒有感覺到上主會借重他做什麼事。

若望：哦（點頭）！

羅絲：我真的同情他，而且提醒他一個月前他職位調升的事。

若望：妳為什麼提這件事？

羅絲：我覺得他因為沮喪，連好的事情都忘了。

若望：他把自己的感受向神訴說了嗎？

羅絲：我不知道，他沒有說。

若望：妳沒有問他嗎？（羅絲點頭）當他述說的時候，妳記得妳當時的感覺嗎？

羅絲：（安靜了一下）我想我也感到憂傷和害怕。

若望：害怕？

羅絲：是的，怕他落入低潮而爬不出來。

接下來的討論便是關注羅絲的害怕，以及害怕對她的生活、她對神的信任有何關聯。她領悟到自己不想聆聽別

人深刻的憂傷，因此就會試著盡快把別人從傷感中拉出來。在這樣的場合中，她有時不會幫助人轉向天主，向祂表達個人的憂傷和請求幫助。羅絲在她個人的祈禱和靈修輔導中，看到這種傾向實是不信的表现。實際上，她並未顯示自己好似她相信神能夠對這類無價值、無用途的感覺做些什麼。祈禱和靈修輔導幫助她克服這傾向。隨著時間的增長，她愈來愈能夠聆聽這樣的經驗，並幫助人轉向天主尋求安慰和治療。她愈來愈堅信天主願意且能夠安慰痛苦者。有趣的是，當她愈能自由的聆聽，愈來愈多的受輔者向她和天主分享他們內心的陰暗面。

在這個例子中，羅絲實際輔導經驗中的關注點是很重要的。這改變了身為輔導員的她與受輔者的關係，不僅是與某一個受輔者，而且是與所有的受輔者。如果關注點落在受輔者身上，她絕不會從關於她自己存在性的信仰學習到某些事情。因為關注點是落在她自己的經驗上，她真的學到有關她自己的一些事情，以及能夠在自己的祈禱和靈修輔導中做些什麼。讓我們也強調其他的事情：一旦羅絲意識到她的限度，而且能夠尋求天主的幫助，她發現愈來愈多的受輔者開始談論他們的無望和沮喪的感受。有時，輔導員不自覺地不想聽到某些經驗，而受輔者會回應他們的態度，或許甚至沒有覺察到發生了什麼。督導專注於輔導員的經驗能夠發掘這些障礙，而且幫助輔導員移除它們，



於是輔導員發現自己更能聆聽受輔者。

我們已經提起好幾次同儕小組督導。在某些地區發現這樣的小組是很有幫助的。我們為一對一督導所發表的原則同樣可運用在小組督導上。當然，要在小組建立以良好工作同盟為基礎的信任程度是更加不容易的。然而，它是能夠建立的。我們發現信仰分享聚會和團體動力研習會能滋長信任的程度。信任已經建立的最清楚跡象之一是小組開始渴望分享他們更為困難和令人煩惱的經驗。

當信任的程度愈高，小組的優勢就更為清楚。那麼逃避關鍵性的主題就更為困難。小組中總會有人注意到一些躊躇、為難或古怪的言辭：當關注點從輔導員轉向受輔者時，也總有人可能注意到。用一個例子來作說明。

喬（輔導員）正在描述他與一位已婚男士的輔導談話。受輔者的祈禱變得相當乾枯，與前幾個月的情形相比較的話，上主似乎離他十分遙遠。某個時間上，他對督導小組說：「他提過某些婚姻上的困難，但他很快地略過了它們，我想最好不要侵犯他比較好。」報告結束後，小組想知道造成這個人祈禱乾枯的原因。他們問了輔導員有關在這週談話前祈禱的狀況，以及思索抗拒的可能性。

小組中有一個成員指出他們著重的關注點在受輔者身上。然後她想知道輔導員怎麼不提問受輔者：「你想要對你的婚姻問題多說幾句嗎？」她對輔導員說他不要「侵

犯」二字也感到困惑。輔導員自我辯護說：「如果真的很重要，受輔者自然會多說幾句。此外，我不願意顯得是在侵犯他。」她回應說：「假設他表達說：『上週我工作時很生氣。』接著轉入另一話題。你會不會對他說：『你說工作時很生氣。你願意在這一點上多說幾句嗎？』或是『憤怒進入你的祈禱嗎？』這類的問話算是侵犯嗎？」喬停頓了一下，說：「我感覺內在有些不安。妳的例子正中要害。當憤怒發生時，我沒有感覺侵犯。一提及私人的事情，像是夫婦的關係，我就感覺到不安。有時，連一個人和上主之間的關係，也是如此。我懷疑是否乾枯與婚姻的困難有關。」

因為他沒有與受輔者繼續這個主題，他只能夠沉思。當小組繼續討論時，其中有些人感覺到詢問有關親密關係的問題，的確是種侵犯。他們的結論是，因為他們自己的憂慮，他們便把關注點放在受輔者的乾枯，而不是輔導員的經驗。

在個別督導中，如果督導員如同小組大多數的成員一樣，有同樣的憂慮，「侵犯」之詞的使用和輕微的侷促不安可能會被忽略。在小組當中，至少總有一個人能看到國王沒有穿衣服吧！

小組督導易在保密的問題上引起爭議。當然，無論何時輔導員尋求督導，這問題會產生的。無論如何，個別督導員的運用是容易了解的，但是小組督導也是可以理解的，

只要適當的保護來掩飾當事人的身分。正如我們在本書所做的，用說故事的方式來陳述實況，是我們所推崇的。凡是參與小組督導的人，如同對個別督導員所要求的，都必須持守同樣的保密規範。再者，關注點是在輔導員的工作，而不是在受輔者身上，因為督導過程的目標是幫助輔導員更能勝任。如果受輔者知道督導的目的，也明白當中作了防護，確保他們的隱私，如此一來受輔者會為督導的進行表示感激的。輔導員若出於保密的責任，而對於在小組面前呈現特別受輔者的個案感到有些懷疑，那麼他應該避免呈現，而尋求個別督導，至少直到他的懷疑澄清為止。

我們發現個案討論是小組督導中很有幫助的一種方式。在個案討論中，輔導員不只呈現出某一會談的情況，而是包括好幾次會談的靈修輔導個案的概觀。輔導員回顧輔導關係的整體範圍，理解它是如何進行的，是什麼因素導致目前的情況。這個概述讓輔導員有機會表達他的輔導觀念，以至於小組成員能夠幫助他評鑑他的工作。這特別能夠幫助他澄清對所輔導的人的情緒反應。另一個優點是每一個成員能夠擴大自己的輔導視野，也就是比一個人能從個別督導會談中獲得更大的視野。這更大的視野能使參與者把靈修生活的理論與思辨神學的發現與具體的個案連結在一起。這種個案討論促進了思辨神學和實用神學之間的互動，並且相得益彰。

第十二章 結語

我們從本書的一開始就提議，靈修輔導是幫助人在天主內發現他們的中心。今日許多基督徒都和多默·穆安一樣，不可能把他們的靈魂交付在另一人的背上，他們需要找到自己的中心點。靈修輔導是一種牧靈關懷，基本直接的目的便是幫助他們達到這目標。我們在書中所寫的其他部分，便是幫助靈修輔導員更有能力履行他們蒙受召喚所要完成的工作。

我們希望能使讀者進入交談，這能夠對基督徒生活和思想有所貢獻。我們努力描述靈修輔導，是以個人對天主的經驗為出發點，而且幫助他們從這經驗中發展一條祈禱之路。我們不敢妄稱所寫的是靈修輔導決定性的描述。我們倒是希望邀請讀者和我們一起探討。

當我們談論靈修輔導建基於經驗時，有時會產生一個困難。或許，最適切說明這困難的方式是透過我們所舉辦的三日講習會中有時會發生的事。參加講習的成員大多數是具有某些實際輔導經驗的靈修輔導員。下面類似的情形經常會重複出現的：

第一天，參與者有興趣聆聽我們對靈修輔導的說明。他們有時感到強烈的吸引力，但是他們有許多問題，即使

是貼切的，卻與經驗無關。他們可能會問：「靈修輔導和諮商的差別在哪兒？」或是「你如何幫助有特殊困難的人？」

參與者通常會熱情地接受我們用來作為輔導經驗示範的角色扮演。他們可能會對輔導員的非輔導性的態度提出問題，但有時他們會認同受輔者的角色。

第二天，參與者仍然樂意接受我們的說明。問題也更為深入透徹，而且更為深刻地認同受輔者的角色。然而，在小組當中，當參與者自己扮演輔導員的角色時，多數人不能專注受輔者的經驗，或只是短暫地注意一下，隨即就擱置一旁。

第三天，通常在上午，我們提供另一個角色扮演。這時反應就相當不同，參與者開始會說：「直到現在，我以為我懂了，但我發現我還不了解。」「起初，我看不出來我所從事的輔導和你們所談論的輔導之間有何差別。我現在需要停下來，想一想。」

這個經驗重複了好幾次，使我們感到訝異。再者，在我們自己對輔導所作的討論中，我們注意到我們有時也會略過經驗。結果是，即使是有學問、有經驗的牧職人員，也很難掌握建基在宗教經驗上的靈修輔導，而且努力地接近它。我們思索困難的最深理由可能是我們始終不甘願對生活的天主保持開放的心態。

不論這樣的推測真實與否，所描述的經驗使我們禁不

住自問，當閱讀這本書時，讀者發生了什麼事？或許他們與參與講習會的成員有類似的反應，而且仍未能確定我們所描述的，與他們所經驗的靈修輔導有什麼不同。或許我們並未做到這一點，不過如果讀者已細心讀了這本書，交談已經展開了。

這可能在這樣方式下繼續進行：讀者可重讀一些例子，特別是延伸的例子，設想自己身為輔導員，然後自問：「我對所描述的輔導有什麼反應？有什麼事情令我驚訝，或我仍然未能明白之處？」如果讀者注意到某些事情不尋常，我們希望他能從例子的說明中，對他的問題尋求一些幫助。他可能同意或不同意他所發現的。無論是哪一種情況，交談能夠持續，尤其是在輔導員中作更深入的交談與探討。

換言之，我們希望不論對作者或讀者，這本書都不是決定性的，它只能是持續不斷地探討。堅持貼近我們的生活經驗和與天主的經驗，要求我們最深的心靈資源，以及與他人建立關係的能力。沒有人能全然明瞭自己或是他人的經驗。若是我們能夠認清我們欠缺了解，而且以此作為更進一步探討的動力，我們對經驗會學習更多，並向天主實際帶領人的途徑更加開放。目標是不斷增長的認識和不斷加深的生活。

當交談和探索持續進行，那麼牧靈關懷和神學反省都將受惠。神學與宗教經驗的分離已經開始得到治癒，而且

凡是既熟悉神學知識，又經常觸碰基督徒宗教經驗的靈修輔導員，能夠提供更深層的治癒服務。

交談和探索也能夠為描述祈禱和靈修生活的發展，提供更合適語言的詳細闡釋。傳統的術語有時沒有關係的語言。以依納爵《神操》為例，僅以「週」的觀點來表達。凡是熟悉《神操》的人有時會談論「第一週」或「第二週」的動力。在一種似乎更能清楚表達避靜者實際經驗的語言中，我們所提及「第一週」動力，視為是當受輔者渴望而且奮鬥為獲得上主對他的愛，並努力清理內心的善惡好壞。這動力最大的成就是受輔者能夠自由地接受上主的慈愛、救恩和寬恕。「第二週」的動力表現在避靜者奮鬥為能穿上基督的價值、與祂認同，喜愛祂所喜愛的。成就是與耶穌的夥伴關係，受輔者自由地給予或服務如同耶穌所做的。持續專注於經驗能夠幫助我們發展一種更能表達、具啟發性的新語言，這種語言能夠使靈修神學和牧靈關懷獲得益處。

為能達到豐富基督徒生活和思想的這些目的，靈修輔導員就必須對更廣大的人羣和經驗開拓視野。輔導員冒著在他們四周聚集一小羣同好的危險，這羣人有同樣的社會階層、種族、教育背景、環境以及宗教派別。的確，在同樣的派別中，危險是這團體都是「專業的宗教人士」——牧師和師母、神父、修士、修女以及相類似的人。如果發生了，危險往往在於，這有類似特質的小團體的經驗易被

視為是對天主唯一可能的經驗。或許，不少的人對教會喪失興趣，就是因為牧靈關懷的途徑和宣講都是以專業宗教人士的經驗為基準。專業的牧職人員中有多少人了解計程車司機、幼兒的母親、工廠的員工、商人的經驗？愈來愈多的一般人正尋找祈禱的幫助。當他們分享他們對天主的經驗時，教會的生命會更加豐富。靈修輔導員就更不能以自身的經驗為典範。

不同文化和國家的人的經驗，能夠開闊我們的視野。文化帝國主義和默觀態度是相抵觸的。後者所關注的是他者的經驗，而不是把他者套入自己的模子。對非基督徒的宗教經驗，保持同情和默觀的開放態度也會對開拓視野有所幫助。凡是愛天主的人願意多多認識祂。

我們需要知道窮困者和遭受遺棄者如何經驗到神。為數不多的輔導員開始和遭受遺棄者一起工作，這項工作仍然在早期的階段，只要輔導員的默觀態度在那裡發展得更為完善，這似乎就會前途光明。

我們希望天主的子民愈來愈有機會獲得靈修輔導。真要如此，輔導員就需要學習如何和那些不習慣祈禱的人談祈禱。他們必須使用經驗性的語言，並花時間幫助人相信他們自己的經驗是重要的。值得花下這樣的時間。例如，聽到凱撒·查維斯的宗教經驗是令人興奮和有益的。

這些最後的考慮把我們指向靈修輔導與社會正義的關

係。查維斯從事正義運動的泉源是他的靈修生活。達格·哈馬遜（Dag Hammarskjöld, 1905~1961）死後出版的《標誌》（*Markings*）證實了他為世界和平的工作是植根於默觀生活。無庸置疑地，祈禱與積極主動的生活常是相伴而來的。然而，有些基督徒害怕各種引領人回歸內在的當代靈修運動，會使人失去匡正社會的活力。我們願意對這個疑惑作評論，用來作為本書的結語。

靈修輔導和社會理論、社會工作有什麼關係呢？最接近的答案便是來自對靈修輔導目的清楚觀點。輔導員的任務並不是告訴受輔者該投身什麼工作。如果真實的上主心中有所安排，祂會在與受輔者的關係中，傳達自己的意思。輔導員的工作是促進受輔者與上主之間開放的溝通。很多從事一項或多項社會工作的人，在接受靈修輔導後，指出他們更清楚意識到社會行動之需要。在今日處處呼喚正義和食物的世界中，同時教會當局全體一致地敦促基督徒投身為正義奮鬥，如果受輔者的祈禱完全沒有喚起這方面的思想或問題，那倒真的需要停下來想一想。基督宗教的傳統對不關懷他人的祈禱生活，總持懷疑的態度。同樣，靈修輔導員對不過問社會正義的祈禱生活，自然地提出質疑。但是他們是以靈修輔導員的角色，而不是教師、宣講師或訓誡者的角色提出問題。

其次，我們能夠與郎尼根指明，一顆悔改皈依的心與

尚未皈依的心是不一樣的。二者都可能參與社會正義的行動，但心態卻是不一樣的。這心態的不一樣就是靈修輔導所從事的。在我們的經驗中，一旦他們開始靈修輔導，積極主動投入的人並不會失去對工作和對天主子民的熱情，當他們的心改變之後，他們往往不再顯得嚴厲苛刻，也不蔑視那些意見相左的人。

同時，今日踏上靈修輔導之途的人，不同於當年求教於聖依納爵·羅耀拉的人。在我們的時代，個人要求在內在生活打下基礎的意識是相當普遍的。但是社會學家也證實我們如何深陷社會、政治、文化習俗及各式機構中，我們幾乎都成了其中的一部分了，以至於內在和外在就像是我們人格的經緯線。我們經驗的這些「公眾」的結構如同任何內在自我模型一樣無意識地運作。的確，我們很難覺察到我們經驗中社會、文化和機構的結構，因為我們周遭的人都浸淫於同一個結構中。我們是如此習慣架構我們經驗的某些方式，以至於這些方式一旦撤除，我們或許遭受痛苦而難忘的焦慮。換句話說，真實的上主需要在我們的時代面對的人格模式，包含這些公眾的層面，它們也阻礙我們清楚地看到上主和祂的世界。社會學家向靈修輔導員提出的問題是：你們如何幫助人覺察到這些盲點，這些盲點阻礙他們成為真實的自己並讓天主更真實地顯示給他們？

這是很好的問題。唯一的答案是靈修輔導必須持守忠

誠於自己的內在動力，也就是促進受輔者與上主之間的關係，同時信賴上主、生命本身以及教會的其他服務會各司其職。有一點是可以確定的，從經驗得知，默觀本身不會使一個已具社會意識的人，退縮至私人的虔誠熱心。從經驗得知，當人愈能在天主面前更為真實，而且天主在他們面前愈為真實，徹底的轉變會發生。譬如他們更向各種學識、演講和宣講開放，這會挑戰他們的「公眾」架構。

最後，我們必須平息一種近似錯覺的持續性和危險性的觀念：既非祈禱也不是靈修輔導能為所有的難題解除疑惑。祈禱和靈修輔導是與關係有關的，並非涉及魔術性的答案。與上主建立關係如同任何其他的關係一樣，是因為「他者」的愛而被培養和珍惜，而不是因為它提供了功利的益處，諸如怎樣投下神聖的一票，或如何處理社會問題等。與上主相愛的人仍需做他該做的事，如果他想要繼續求學，或是他想要對地方政治的關鍵性議題決定如何投下神聖的一票。如果需要組織貧民窟的住戶反對不義的地主，他最好到其他地方學習如何著手做這件事，而不要在祈禱室裡雙膝跪下。

今日，不少熱心人士都會用「已經祈禱過」來為他們的決定作辯護。但願祈禱能幫助他們對必須作的抉擇有把熱火，也但願他們好好地作了該作的功課。否則，錯誤的判斷和決定可能產生，並且歸咎於祈禱和靈修輔導，使之

蒙冤而背黑鍋。最後，靈修輔導的目標不是產生「正確的抉擇」、或是「熱心進堂者」、或是「活躍的使徒工作者」、或是「腦筋清晰的作決定者」，而是在促進關係，促進一份愛的關係。我們希望凡是接受靈修輔導的人都會為天國的來臨而效力。我們知道很多人都這樣做，但是他們所接受的靈修輔導給了他們自由作決定。

光啟文化好書介紹

205113 神操——通俗譯本

侯景文／譯

與其說《神操》是一本供閱讀的書，不如說它是一本「工具書」。對指導神操和奉行神操的人來說，他們可以照著書中的指點一一加以實踐；而書中蘊含的指示，諸如省察、祈禱的不同方法、分辨心靈動態的規則等，對靈修生活有莫大的幫助，可說是一部不尋常的靈修指南。神操，讓我們得以更忠於天主、更深入基督徒的聖召，同時也更按基督的價值觀來調整自己的生活。

205120 不知之雲

鄭聖冲／譯

在十三及十四世紀之間，一位不具名的英國人，為蒙召度靜觀生活的人，寫下這本書。其主旨不在引導陌生人入門，而是為在靈修道上已有所準備的人，鋪陳前進的階梯。全書七十五小章，循序漸進讀來，即能心領神會，辨認自身心靈世界之所在。

205129 生命的新創造

王敬弘／著

本書出自一位實際從事心靈醫治工作的中國神父。所謂心靈醫治，即是以耶穌基督溫和、包容的愛，針對人在成長過程中所常遭遇的各種障礙及因而導致的生命缺憾，嘗試給予舒解、療癒，並賦予生命整合的新契機。這是教會內近年來蓬勃發展的一項祈禱性服務。

205212 井枯之時——入門後的祈禱

多瑪斯·格林／著
沙微／譯

本書探討「神枯」的經驗，作者以大德蘭《自傳》的四種汲水方法、《心靈的黑夜》、《不知之雲》，以及鮑思神父的《信德的祈禱》為理論基礎，配合神修輔導經驗，寫成這本為祈禱入門後的「靜觀者」極有助益的書。此書幫助讀者檢視自己的「黑夜」、「枯井」經驗，邁上「委順」、「漂浮」之旅。

205261 曠野中的龍捲風

葆拉·達西／著
黃美基／譯

這是一個有關聆聽的故事……透過三天的野外禁食禱告，才豁然看清自己和世上所有受造物的關係，怎麼看待自己重視的人？怎麼分辨愛和依賴？怎麼定位人在世上的位置？人要如何與萬物和平共處？還有，「神愛世人」的必然性。所有的經歷、思考和反省，都將帶領我們找回住在每個人心中，那閃閃發光卻容易被我們遺忘的星星。

光啟文化好書介紹

205264 踏腳石，絆腳石——心理問題的靈修答案

葛羅謝爾／著

梁偉德／譯

痛苦不是不快樂！生命是一段走過涕泣之谷、趨向天父的艱巨旅程。基督徒要在靈性方面成長，必須克服道德上的缺失，並按照福音教訓和傳統生活，不斷地求取有關基督奧祕的知識，並將其呈現於我們與其他人的關係中。同時也必須懷抱著信賴和希望，因為那是得救的標記；也是在逆境時唯一的支持。

205272 癒我原傷

葛羅謝爾／著

譚壁輝／譯

作者在本書中分享了許多個人經驗以及對救恩真理的看法。救恩的真理是一個奧蹟，我們必須在生活中予以實踐，而不只是在理性得到了解而已。一旦我們願意以祈禱的精神永遠追隨基督，願意成為祂的門徒，我們才能在成功與失敗中、在喜樂與痛苦中、在生與死中找到通往圓滿生活的真正道路。

205277 從枯井中汲水

多瑪斯·格林／著

姜川／譯

本書是《井枯之時——入門後的祈禱》的姊妹作。作者幫助人釐清「黑夜」的經驗並非是天主的遠離，反而是天主光照更近的臨在。並以聖十字若望的默觀和聖依納爵的神操分辨，教導祈禱者如何更坦然地在天主的愛內，邁向生命的成長與轉化。

205282 煉淨、光明、合一——靈性成長的心理學

葛羅謝爾／著

張令慧、沈映志／譯

本書連結當代心理學中某些較穩妥的洞見，與靈修旅程的經典大綱，協助你找到目前所在的位置，並認出你的個人特性。幫助你充滿活力地預備自己，在靈修路上辨認並踏出正確的下一步。

205283 靈魂的渴望——細說基督徒靈修

榮·羅海瑟／著

黃士芬／譯

「何謂靈修？」榮·羅海瑟神父在本書中一語道破人們對靈修的諸多誤解，為靈修賦予深刻的詮釋，並援用各種引人入勝的軼事及個人經歷，說明如何善加導引靈魂中永不止息的深切渴望，以能擁有健康平衡的靈修生活。

國家圖書館出版品預行編目資料

靈修輔導實務 / 貝瑞 (William A. Barry)、康諾利 (William J. Connolly) 著；閒道人 譯；吳伯仁 校訂

-- 初版 -- 臺北市：光啓文化，2009.06〔民98〕
面；公分

譯自：The Practice of Spiritual Direction

ISBN 978-957-546-652-7 (平裝)

1. 天主教 2. 靈修

244.93

98009616

靈修輔導實務

2009年6月初版

◎版權所有·翻版必究◎

著者：貝瑞 (William A. Barry)、康諾利 (William J. Connolly)

譯者：閒道人

校訂者：吳伯仁

准印者：台北總教區總主教 洪山川

出版者：光啓文化事業

地址：台北市 (10688) 敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟

電話：(02) 2740 2022

傳真：(02) 2740 1314

郵政劃撥：0768999-1 (光啓文化事業)

登記證：行政院新聞局局版北市業字第 94 號

發行者：鮑立德

E-mail：kcg@kcg.org.tw

中文網址：http://www.kcg.org.tw

承印者：永望文化事業有限公司

地址：台北市師大路 170 號 3 樓之 3

電話：(02) 2367 3627

定價：260 元

光啓書號 205179-1

ISBN 978-957-546-652-7

最近幾十年來，靈修輔導在基督徒團體中不可思議地開始流行起來，愈來愈多的人參與靈修輔導，包括輔導員和受輔者。究竟靈修輔導是什麼呢？

本書中，貝瑞和康諾利神父以及他們的團隊，以人與天主交往的實際宗教經驗為出發點，探討靈修輔導實踐的過程中所發生的種種現象，以協助人更有效地從事靈修輔導的牧職工作。具體而言，從了解靈修輔導是什麼，它與倫理指導、心理諮商有何不同，進而探討宗教經驗本身、天人關係的建立、靈修輔導的關係，以及內在動力的障礙、抗拒與發展，最後是督導與靈修輔導。

這本書不單是為輔導員，也是為受輔者而寫，以期幫助兩者對靈修輔導獲致真正的認識，俾利於輔導過程順利進行。本書亦可作為培訓靈修輔導員的材料，實在是一本不可多得的好書。

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

ISBN 978-957-546-652-7 \$260



9 789575 466527 00260

光啟書號 205179-1

定價 260元