



The Spiritual Life
神聖的軟弱

透過情緒走向上主

羅伯·費彬 著
黃美基 譯



神聖的軟弱

透過情緒走向上主

羅伯·費彬 著
黃美基 譯

The Spiritual Life

Recognizing the Holy

By Robert Fabing, S.J.

Translated by Mei-Chi Huang

Copyright © 2004 by Robert Fabing, S.J.

Published by Paulist Press, 997 Macarthur Boulevard, Mahwah,
NJ 07430, USA.

Chinese Copyright © 2005 by Kuangchi Cultural Group, Taipei, Taiwan
All rights reserved .



目錄

作者序 11

導言 13

第一部 靈修生活 19

第一章 靈修生活 21

第二章 歷史上的靈修生活 37

第二部 自覺 65

第三章 黑夜的起源 67

第四章 抑鬱的黑夜 83

第五章 焦慮的黑夜 97

第六章 「錯誤認知」的黑夜

第七章 自覺 121

第三部 神聖的軟弱 139

第八章 神聖的軟弱 141

第九章 軟弱與靈修

157

第十章 熱烈的神聖之愛

173

第四部 神聖的結合

185

第十一章 靈修與性格

187

第十二章 內在習性的淨化

195

第十三章 歡欣之夜：自由的浮現

217 207

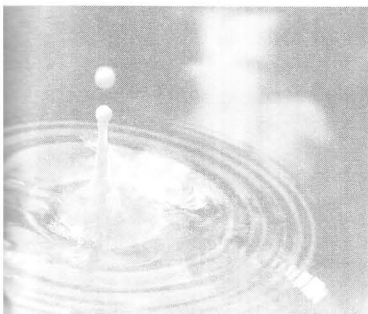
第十四章 神聖的結合：認同基督

第十五章 內在的靈修

225

參考書目

237



你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。

瑪廿五
40

作者序

我願將本書獻給過去卅年來，曾經參與耶穌會「家庭生活中心網」(JIFLNET, Jesuit Institute for Family Life Network) 諮詢服務的所有耶穌會士、修會修女、已婚男女。我們共有四十多個婚姻輔導及家庭治療中心，每一位參加過的人士，都是因為相信本書內容而來的。為他們的服務和陪伴，我感謝他們每一位。

感謝我的父母，為了他們對我以及對彼此的單純、深刻、充滿信仰、美好的愛。

感謝我的耶穌會弟兄——東京上智大學的威廉·強士頓(William Johnston, S.J.)、波士頓第三年導師威廉·貝瑞(William Barry, S.J.)、底特律前任第三年導師華特·費瑞(Walter Farrell, S.J.)，以及露西·麥拉奇(Lucy Malaney)修女，在本書寫作期間，他們為本書花了時間，也付出關心、提出意見。

最後，感謝亞瑟·狄克斯（Arthur Deex）在本書寫作時，以嫻熟的打字技巧將書稿輸入電腦。

羅伯·費彬（Robert Fabing, S.J.）

於加州洛斯拉圖斯（Los Altos, California）

導言

過去卅年來，我一直在上主的園地工作，成立夫婦懇談會和家庭治療中心。

在寫作本書時，由於天主的恩寵，加州和奧勒岡州的四十個夫婦懇談會和家庭治療中心組成了耶穌會「家庭生活中心網」。

這一切是怎麼發生的呢？關於這方面，我有現成的歷史資料。我在一九六〇年秋天於加州洛斯蓋圖（Los Gatos）加入耶穌會。一九六二年初，我十九歲，還在初學第二年，發生一件我從未經驗過的事。初學導師來到我房間（我們有四個初學生同住一個房間，以一面八呎高的牆和簾子做隔間）。他問我是否願意在這個星期天到舊金山去和我父母一同晚餐。

初學導師有個兄弟在舊金山，他想要和他以及他的家人一起用晚餐。他問我

是否願意與他和初學班長一起去？初學班長和我在我家吃飯，初學導師則在他兄弟家吃飯。

在路途上我們要守靜默。初學班長開車，我可以一起去，但有一個條件。在往舊金山這趟五十哩的路途上我得坐在後座，低頭閉目，並在來回的路上各默唸三串玫瑰經。我說：「沒有問題！」

到了星期天，我們就依原訂計劃行事。

那天下午從洛斯蓋圖開往舊金山的路上，我們到了洛斯蓋圖最南端。這裡是西湖區，許許多多的房子排成一長排，一戶連著一戶。不知怎的，大約有卅秒時間，我發現自己頭抬起來，眼睛也張開了。我注視著成排的房子。這時我感覺到基督臨在我內，對我說：「費彬，你看到了在那些房子裡……在客廳、廚房、臥室、起居室裡的痛苦嗎？」上主指給我看那些家庭的痛苦。我回答說：「我看到了。」上主繼續說：「在你以前就讀的聖依納爵中學，他們對此沒有任何作為。在舊金山大學，他們對此也沒有任何作為。」我說：「我知道。」在我內的基督說：「我要你為此做點事情。」我說：「好的。」

這一切大約費時卅秒鐘。

接下來的十四年裡，我的生命都在為此做準備。我本來主修美國歷史，卻因此改唸哲學、社會學、心理學，然後唸神學。我花了許多許多小時來做婚姻指導和家庭諮商，終於拿到了執照。

一九七六年秋天，我來到耶穌會退省院，開始從事婚姻、家庭、兒童的諮商工作。我把有興趣結合心理治療和教會克修神學史——尤其是聖依納爵神學——的婚姻輔導和家族治療師集合起來，成立了耶穌會家庭生活中心網。

從那時起，我在成立每一個中心時，都體驗到四十年前我還是初學生時所體驗到的基督的行動。是同一位基督，同樣的召叫。我逐漸了解，從這些房子、這些家庭中向我哭訴的弟兄姊妹，都是在十字架上受苦的基督。從事這工作的我，以及各位平信徒、耶穌會士和修女們所回應的，正是希求安慰的受苦的基督。

如今我看得很清楚，這是基督的想法、願望及工作。基督希望世上的男女能和陸相處，父母子女能和諧相處，家庭是一個充滿愛、撫慰和平安的地方。

天主教在基督內的形象令我驚訝。天主所關心的事也令我驚訝。這是天主的興

趣。在跟隨基督時，我漸漸了解耶穌究竟是誰，以及耶穌真正關心的是什麼，對天主子民的要求又是什麼。真是奇妙得很。

家庭生活中心網的副名是「耶穌會的傳統輔導」。這些年來，這個副題逐漸發展出來的意義就是，在人類歷史中，心理治療讓我們發現了「潛意識」(unconscious)。此一簡單的了解，已影響了克修神學中「德行的修行」、「基督徒的成全」、「將壞習慣改為好習慣」等典型功課所努力的方向。

「潛意識」在人類行為中扮演積極的角色，這個發現讓我們在追隨基督時，有了一個有效的工具，能了解自己和彼此了解。是耶穌掌管人類生命的意義，甚至掌管「神聖」的意義，而不是你和我。耶穌在《瑪竇福音》第廿五章中說：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」這樣，耶穌為祈禱——舉心向天主——所下的定義就是，我們與弟兄姊妹分享我們是誰、分享我們的所，而做的每一個行動。因此，在心理治療中，與配偶、子女、父母分享自己時，就是一種祈禱……就是舉心向天主。

這樣，心理治療就是聖依納爵神操中的「省察良心」，也等於是「耶穌會的

傳統輔導」。

各位也知道，這樣的整合並不簡單，但它確實顯示基督為何如此一心一意地希望每一個天主教兒女的心中都能享有這份自由、愛與平安。

正如上主對我們說過的：「真理使你們獲得自由。」

正因如此，才能吸引許多平信徒、耶穌會士和修女，成為這些中心的工作人員。我們每次開同仁會議時都舉行感恩聖祭，這是我們工作的中心。我們所做的就是照顧這些家庭中破碎的基督身體。我們答覆基督的召叫，形成了這工作，這召叫還會繼續引導我們的工作。

本書就是在表達天主的此一恩寵。

羅伯·費彬

加州洛斯拉圖斯

第一部

靈
修
生
活



靈修生活

我年輕時打高爾夫球，而且常常打！我十三歲時喜歡踢足球、打籃球和棒球。滿十四歲時，我放棄了這些運動，只打高爾夫球。之後四年，我幾乎每天都打高爾夫。太陽一出，我就開始練習發球，滿是露水的草地上到處散落著我的練習球，數目總有上百個。我一而再、再而三……從早到晚不斷地練習。我成了打高爾夫球的好手。

今天英國廣播電視台播出歐洲高爾夫錦標賽，我看了十五分鐘。我是在隨意轉換頻道時，無意中看到這個節目的。我看到這位高爾夫巡迴賽的頂尖好手。每次發球前，都先做兩次揮桿練習。這令我一震，他是職業高爾夫球手，一輩子都在打高爾夫球，他已經打過無數次高爾夫球，揮桿次數也數不清了；他是冠軍，

是歐洲最好的高爾夫球手，是美國最好的高爾夫球手，現在是全世界最頂尖的高爾夫球手；這位冠軍選手每次發球還要先做兩次揮桿練習。這時我開始反省，也許事情真的應該是這樣……也許真正的冠軍、真正的專家、真正的成功，就是一而再、再而三地去做一件實在很簡單的事情，反覆不斷地練習，並把這事做好……做得非常出色。

任何人，只要曾經試著把一件事做到非常好，都會對此發現大感詫異。

據說，古典吉他演奏家塞哥維亞（Andrés Segovia）一天練習吉他八小時。其中六小時練習音階，兩小時用來練習新曲或要演出用的曲子。塞哥維亞是一位古典吉他大師，但他每天花六小時練習最簡單的 DO-Re-Mi 音階！

這表示什麼呢？我們是否從中得到啟示，知道如何把一件事做好？我們是否得到任何啟示，知道去做某件事的意思？我認為這是表示，一件事要做得好，不是自然而然，也不是不須練習就會做好的。我認為這是表示，看起來很容易做到的事，其實是經過日復一日的努力與練習的成果。我認為這是表示：「除非你下功夫，否則什麼也做不成。」

如果這是真的，那麼對我們的靈修生活以及人類的的生活，必定也有所啟示。

基督徒的靈修生活是要過著以天主為中心的生活。這位天主以三個位格啟示給我們，即聖父、聖子耶穌和聖神：造物主天主，救世主耶穌，護慰者聖神。基督徒的靈修生活就是持續不斷地「照耶穌所行的去行」^①（若二6）的過程。如果我們應用高爾夫和音樂的例子，那麼，靈修生活必定是終其一生日復一日、一而再、再而三的努力練習。

如果這是正確的——而我相信它是正確的，那麼，一而再、再而三，日復一日不斷練習，直到你熟練、直到你覺得很容易為止的事情，是什麼呢？我們可以把人類的行為或好習慣拿來做為這問題的答案。從閱讀福音中，看到耶穌的生活、死亡與復活，人們便得到基督行為模式的清晰圖像。我們也可能受到耶穌所言所行的精神啟發，而像耶穌在福音中所行的那樣去做。這樣，我們可以學習「像耶穌所做的一樣去做」或「像耶穌所生活的一樣去生活」，「像耶穌一樣的舉止」，「像耶穌一樣的說話」，「像耶穌一樣的行為」。

我們可以這樣試試看。當我們試著像耶穌一樣的舉止時，可能在某些情況下

會成功，而在別的情況下失敗。在過靈修生活時，我們會注意到音樂家、藝術家和高爾夫球員很快就覺察到的事。「這並不那麼簡單！」可能非常困難，有時甚至讓人覺得不可能做得到。一旦有了這個理解，你就會明白，你必須一試再試，才會成功。你會明白，必須有一股動力，使我們有新的行為，改變過去多年冷漠、不同於現在的行為。舊習慣根深蒂固，也許這習慣性的行為，與我們所渴望的並不一致。我們所需要的動力，就是一試再試的習慣，以及偶爾的成功。如何得到這動力呢？就是藉著一再地嘗試錯誤……藉著嘗試和失敗……藉著努力和成功！經由良好的行為，得以逐漸覺察其中牽涉的是：認清現實，知道這並不是容易做到的事。

正如聖經所說，全部的法律和先知都可用這句話表示：「你應當全心、全靈、全意、全力愛上主，你的天主。並愛近人如你自己」（谷十二30）。我們都知道，這裡所說的對近人的愛，與對天主的愛有密切的關係。這個深刻的基督信仰見解，影響並塑造了大部分的西方文明。

幾世紀以來，從柏拉圖的哲學到電腦的發明，我們的文明在理論和實用上都

對人類的進化貢獻良多。在廿世紀初期，日後被稱作「心理治療」的現象，擄獲了西方人的思想和興趣。心理學和心理治療研究的興盛，如此廣受歡迎，我們可以說，今天西方文明的大司祭就是心理醫師和心理學家。心理學的現象值得投入興趣、注意及交談，並納入基督信仰和靈修體驗中。

許多過靈修生活的基督徒，認為祈禱、天主以及走向天主的行為，都是主日的事。他們覺得他們的感情生活、與人的關係以及生活中的困難，都與天主沒有什麼關係。他們覺得天主距離他們的私事很遙遠，甚至覺得教會根本不在乎他們所關心的。他們覺得除了天主及教會的利益之外，他們註定在人際關係上飽受情緒痛苦。心理治療和心理學界，針對這樣的孤獨感有深刻的言論：它以關心、知識及願意聆聽的態度發言。潛意識（unconscious）的發現，以及隨之而來人類心理和精神疾病方面的知識，實是社會之福。心理治療的普遍，是一種進步，更是值得歡迎的禮物。如今關於情緒和心理治療痛苦的靈修意義，我們需要基督宗教來提供資源。我們需要在一個人的「潛意識」與心理治療的晤談和經驗中，看到天主的臨在。需要看到天主多麼關心我們是否能彼此相愛。也需要明白，天主如何

希望人類能彼此分享他們個人的、潛意識的自我。並且明白，靈修生活、心理治療的經驗和天主偉大的誠命，其實是同一件事。

正如我們所受的教導，靈修生活——走向天主，與天主的關係，就是祈禱。祈禱以及走向天主有許多方法。問題是許多人不明白，去發掘「潛意識」以及他們所忍受和體驗到的情緒痛苦，就是走向天主……也就是祈禱。這就是身心二元論的老問題。問題在於我們沒有明白，度人的日常生活，承受情緒痛苦並得到解決，本身就是神聖的……就是靈修生活。

本書的方向就是去看人類的日常生活，和情緒的痛苦及解決，真正的面目……那是走向天主……是一種祈禱，是神聖的，也是在過靈修生活。這麼做是為了揭露靈修生活的意義以及情緒痛苦的意義，才能針對那些看不到痛苦意義的人，提供具有治癒效果的事實。

觀看走向與天主親密結合、與天主親近的靈修生活時，我們會在生活經驗中找到意義，讓我們看清一切，並因此得到自由。

幾世紀以來，靈修學者將靈修生活分成煉路、明路、合路三個階段。他們說

煉路需要走許多許多年，其中還包括否定之路（via negativa）。「否定之路」即為放棄各種以自我為中心的行為和動力所做的種種決定。

明路在於我們能漸漸認識耶穌基督，他是「我們從未見過的天主」（若一18）的肖像。這是靠「主的神」（格後三17）在我們內，吸引我們走向基督。這條道路需要許多年時間的醞釀。

合路則是人與天主的親密生活，在這裡，我們的身、心、靈都是天主之愛活生生的臨在。自此以後，我們全部生命都是如此。

此一傳承而來的靈修生活綱要告訴我們，從十五歲到卅五歲，我們走在煉路之否定之道上。然後我們會進入下一個廿年，即明路，亦即從卅五歲到五十五歲之後，我們生命最後的時光，五十五歲到七十五歲或八十五歲，則是在合路階段。

如果把這個視為普世對靈修生活的觀點，也許有些不公平，但許多著述都認為這是一種正確的描述。現在我們可以根據對成人生命週期和階段的研究，來看此一模式，並提出以下的問題：「在我的靈修生活中，是否同時處於這三個階段？我是否在靈修生活的一個動態中，處於煉路階段；在另一動態中處於明路階段；

在第三個動態中則處於合路階段？」我認為答案是肯定的。

我希望向你們啟示，這個旅程的意義在於，真正體驗「潛意識」而經歷各種生活上的情緒痛苦，正是「神聖」的真義，也是走向天主的一種行動，也正是祈禱的真義。走在自己的道路上時，各方面的力量和支持都會加在基督徒旅人……朝聖者……受苦者身上。他會看到天主如何希望他去這麼做……去分享……去經歷注視潛意識而生的情緒痛苦。除此之外，天主的支持，與你的合一，以及無微不至的關懷，也加強基督徒旅人的意志。這旅程的重要性在於，每位基督徒朝聖者，能認出走向「潛意識」的路途中，他們是神聖的……在經歷、走過情緒痛苦時，他們並未與天主及基督教會疏遠，也未與他人疏遠，事實上他們正在擁抱真正的自我，擁抱其他人、擁抱天主、基督信仰，以及神聖本身。

在一同踏上這旅途時，我假定：

- 在所舉的比喻或例子中，每位朝聖者都相信天主，也相信納匝肋人耶穌基督的神性。

- 關於靈修傳統和歷史，教會有豐富的資源。在人們走入「潛意識」的旅途

中，經歷到情緒痛苦時，教會能予以特殊的援助，更有責任伸出援手。

• 每位基督徒在體驗到情緒痛苦時，都需要基督和教會的支持；而正經歷此種痛苦的人，也都在尋求外加的力量和意義，因為這些通常在我們的社會上是得不到的。

為讓各位了解我所用的一些重要名詞，特別解釋如下：

• 情緒痛苦 (emotional suffering)：是指人經驗到自己的「潛意識」，並開始脫離「假我」的經驗和行為，而了解「真我」的經驗和行為時，所承受的情緒上的痛苦。

• 靈修 (spirituality)：個人對天主與他們的關係有的想像和了解，對天主的回應以及尋求天主的態度。

• 真我 (real self)：「個人成長和實現的原始力量」 (凱倫·霍妮 Karen Horney)。

• 理想化自我 (idealized self)：非理性想像中的「我」……按強迫性的自我命

令，自己應該有的樣子（霍妮）^③。

• 自我概念（self-concept）：個人對自己、他人和世界的現實、價值和可能性等等假設。

• 精神官能性衝突（neurotic conflict）：在回應現實刺激時，「真我」與「理想自我」的衝突。

• 軟弱（weakness）：個人處於無力造成任何有意義的重大改變之情況；也是聖保祿在書信中所說的軟弱無力。

• 靈魂的黑夜（dark night of the soul）：聖十字若望在同名的著作中，所形容及說明的過程。

在探索靈修生活時，我也假定：

• 天主要我們彼此深度地分享自己，這樣的分享也是一種履行天主最大誠命的方式。

• 為促進真正的自我實現，認識情緒和溝通是必須的。

· 過靈修生活的個人，必須在他們的情緒痛苦中看到意義，也看到天主的臨在。
· 在個人的追尋中，教會具有獨特且積極的角色和傳承，引導靈修生活與所遭受的情緒痛苦，去發現天主和他們的「真我」。

然後我要揭開靈修生活的本質和意義。在靈修生活中，天主的旨意是要我們與自身以及他人分享內心的感受。隨著對「潛意識」有更多認識，以及對於「情緒痛苦」的認識，再加上談及這些事情如今已是司空見慣，因此必須明白，情緒、人的互動以及在這些經驗和溝通中產生的痛苦，就是「神聖」的本質。

我們必須看到情緒和心理痛苦的真相……視之為靈修生活。這裡所需要的是提供一個情境，使我們能清楚說出自己的內心活動。本書希望提供這個機會，反省自己的內在經驗。這兒可不是宣洩情緒，而是從你已經感受到的體驗，產生反省和祈禱，使你對內心的體驗有堅定的信心。目的是為了讓你宣揚你的信仰，並與在同樣處境中掙扎的人溝通。我們都知道，人先是有所體驗，然後會反省這體驗，並從體驗中產生信仰（洞見），最後則是將自己的發現傳報給別人知道（溝通）。

我希望提供一種情境，使你能置身其中。我要提出我對靈修生活的了解，使你能看到自己位於何處。我會用一些問題讓你們反省和討論，以幫助你逐漸了解。我希望用旅人這樣的比喻來說明靈修生活，以便描繪出各位的起點。我請求你反省、祈禱，而覺察到在這旅人的比喻中呈現的連續經驗裡，你處在什麼位置。從某方面來說，本書是一本指南。這樣的認知會讓你在天主前的自我了解上，得到平衡和穩定。以這樣的了解為基礎，我們就能有堅實的立足點，與真正的自我、與他人，也與天主互動。這樣的自我了解，這樣的穩定，就是信仰。那是身為天主兒女的自由。是能夠說出自己內心情況而產生的真正平安。

在說明靈修生活時，我採用了辯證法。我會先提出一個特定動向的幅度，然後再提出另一個，接著提出它們之間的聯繫——「中介」。第三章到第七章提出靈修生活的一個幅度：人的情緒（心理）經驗。第八章到第十章則提出另一幅度：人與天主互動的經驗。第十一章到第十五章則是第三個，也是最後一個討論，指出前兩個幅度都屬於靈修生活。

我所用的方法是提出問題，讓你在祈禱時或在團體中回答。要回答的問題是，

看見天主在你情緒——心理痛苦中的臨在……從「潛意識」的情緒——心理衝突，走向有意識的、情緒——心理的解答和健康時，所發生的痛苦中。許多人在這裡看不到天主的臨在，也不把這旅程視為靈修生活。許多人在主日熱切地向天主祈禱，但卻以為他們的情緒生活、人際關係及種種問題，與天主和他們對天主的尋求沒有什麼關係。

發問、祈禱和反省，能有效地處理這狀況，因為祈禱和反省可同時向身、靈發言，徹底打破身、靈的分離。因為祈禱同時向身、靈說話，而能打破這樣的分裂。所以我設計了一些問題和祈禱反省，來解釋並鼓勵靈修生活。這會使本書的目的更進一步。天主要我們彼此溝通。這就是祈禱；這就是走向天主；這就是聖；這就是靈修生活。

整本書中兼容並蓄地從各個不同的來源取得資訊。其中包括凱倫·霍妮和阿德勒（Alfred Adler）的人格理論；聖保祿、聖十字若望、聖依納爵的靈修，好明確陳述靈修生活究竟是什麼。

在導出情緒和情緒發展理論時，我會採用暗喻或比喻故事的方式，在故事中，

憤怒的情緒是受挫折後的反應。這只是許多情緒理論中的一種，而我要在本書中探討這一理論。

正如哈波（Robert A. Harper）在討論兼容觀點的價值時所說：

僵化、教條主義以及狂熱地固守某一特定制度，當然不會使魯鈍的工具變得銳利。應該鼓勵尚在訓練的年輕臨床學者，盡量接觸所有的治療理論，並輪流練習各種技巧。在這個預期更科學化的時代，我們相信這樣的臨床醫師很可能比起只局限於一種理論和有限技術的醫師，能幫助更多病人^④。

在第三部和第四部中，我會引用聖保祿、聖十字若望、聖依納爵的靈修，作為了解靈修生活意義的資料來源。

問題討論

你認為靈修生活需要一而再、再而三地每天練習嗎？為什麼？

你如何體驗這一點？請在小組內或與另一個人分享。

你認為在你靈修生活不同階段，會因不同動態而同時具有煉路、明路與合路的境界嗎？如何造成這情況的？

你是否相信你有一個「潛意識」？那是什麼？人為什麼會有「潛意識」呢？生活中的哪些事，是我們不希望覺察到的呢？

你的「潛意識」在你靈修生活中是否活躍？它如何運作？

註釋

- ① 原文引用之經文採用《耶路撒冷聖經》（*The Jerusalem Bible*, London: Darton, Longman & Todd, 1985）。中譯本則採用思高聖經學會譯釋之《聖經》千禧版。
- ② 凱倫·霍妮（Karen Horney）著，《自我的掙扎》（*Neurosis and Human Growth*, New York: W. W. Norton, 1992），頁 158。
- ③ 同上。
- ④ 哈波（Robert A. Harper）著，《*Psychoanalysis and Psychotherapy*》（Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1959），頁 156。

歷史上的靈修生活

我認為「潛意識」的發現，是廿世紀最偉大的進展之一。情緒經驗以過去從未有的方式，深刻地啟示給我們。這件大事——發現人類的「潛意識」——浮現在基督徒靈修生活的歷史舞台上。這對於我們所認為的靈修生活究竟有什麼意義呢？我們可以問這個問題：幾世紀以來，過靈修生活的基督徒，對靈修生活有何看法呢？基督宗教的歷史，對於靈修生活的意義和範圍，告訴了我們什麼呢？如果一開始能探討這些問題，我們就會明白，「潛意識」的發現，正好啟示給我們有關靈修生活本身的意義。

如果看看基督宗教歷史在這許多世紀以來，所傳給我們的著作，就可了解「潛意識」的發現，對靈修生活具有何等意義了。讓我們看看靈修生活對教會聖人的

意義，以及對那些奉獻生命，熱心注重靈修生活，並善度靈修生活的人的意義。

我願簡短地提到下列書籍：耿裨思（Thomas à Kempis）所著《師主篇》（*The Imitation of Christ*），聖雅風·羅德里格修士（Alphonsus Rodriguez, S.J.）所著《崇修引》（*The Practice of Perfection and Christian Virtues*），聖十字若望所著《攀登加爾默羅山》（*The Ascent of Mount Carmel*），《心靈的黑夜》（*The Dark Night of the Soul*），聖女大德蘭的《靈心城堡》（*The Interior Castle*），德日進（Pierre Teilhard de Chardin, S.J.）的《神的氛圍》（*The Divine Milieu*）。

這些作品，不論在今天或在寫作當時，都被視為對靈修生活極佳的闡述。書中討論的主題和所提出的問題，都直接顯示了寫作當時，人們心目中靈修生活的領域。

我邀請各位與我一起回到過去，拜訪這些偉大的靈修作者所認為的靈修生活。我邀請你以默想的態度閱覽這些作品的章節名稱。來與我一起參與靈修生活的歷史世界。

我們先看看第十三世紀的作品，耿裨思所著的《師主篇》。從書中章節名稱，

來看看他所認為的靈修生活是什麼吧。

避免過於親暱

論求真平安及熱心修德

逆境的益處

不要妄斷別人的是非

忍耐他人的缺點

謙遜忍耐

自我檢討

論缺乏各種安慰

心中的願望須加審查和節制

有所希求該抱何種態度並如何祈禱

承認自己的弱點和人間的疾苦

內心自由端賴乎祈禱

別人的誹謗不必介意

他人妄斷不必畏懼

不可掛心外事

自身事不必過於憂慮

勿輕信人言言多易失

遇有過失不可灰心

省察自己定志改善^①

這些章節的題目，是否有哪一個觸動了你？是否有哪一個引起你的興趣？如果有的話，是為什麼？是否你或你認識的某個人，目前正在經歷類似的動態？這使你對靈修生活的意義有何體會？你現在反應如何？靜默片刻反省。

我們再來看看聖雅風的著作。四百多年來，教會把這位十六世紀西班牙耶穌會士的作品，視為靈修生活的典範，推薦給教會的羊羣。聖雅風的作品《崇修引》，被視為靈修生活真義的權威性摘要。試看下面論述的標題：

第一篇論述

論我們對德行和成聖應有的感情和渴望

成長的渴望和自我改進，是得到天主恩寵的一大標記

論修德行應有的毅力^②

第二篇論述

論日常生活的成全

我們的進步和成全在於做好日常的行為

論做每件事時，猶如生命只剩最後一天

好好地做每件事，而不憂慮明天^③

第三篇論述

我們的一切行為，都應有正直純潔的意向^④

第四篇論述

論合一及兄弟之愛

論這「愛」及「合一」的需要，以及保持合一的方法

應提防自己言語冒犯了弟兄姊妹，或使他們不愉快

應謹防爭吵、衝突和責難

論與弟兄姊妹有任何爭論或意見不合時如何處理

當別人冒犯我們時可以遵守的三項指示

論遽下判斷的惡意及嚴重性

論遽下判斷產生的原因和根由，以及補救的方法^⑤

這些主題對你有什麼挑戰嗎？其中所使用的文字和表達，反映出作者所處的十六世紀世界。這些主題指的是哪些經驗呢？它們是否指出你的某些經驗？靜默片刻反省。

讓我們繼續以默想的態度接下來看。

第七篇論述

良心省察的重要性

每次省察應以哪方面為重

兩項如何選擇正確省察項目的建議

良心省察是執行其他靈修方法和指示的管道；未能從中得益的原因在於

做法不對^⑥

第八篇論述

論承行天主的旨意

按天賦的恩賜和才能來承行天主旨意

生病時應如何承行天主旨意

面對死亡如何承行天主旨意

面對生命中的困苦和災難時如何承行天主旨意

幫助我們承受不幸的方法 ①

你覺得怎樣？你是否想到在談論靈修生活時，為什麼會處理這些主題呢？你認為怎麼樣？請看看這些被視為是靈修生活的主题。靜默片刻反省。

要記住，這些主题抓住了十六世紀人的心，在作品完成後的四百年來依然如此。讓我們再繼續看下去。

第九篇論述

必須將祈禱與克苦結合，兩者必須相輔相成

談克苦包含的內容及做克苦的需要

天主給人最嚴厲的懲罰，就是任由人追求口腹和欲望

我們靈性的進步和成全，在於克己

不努力克己的人，就不是過靈修生活

應如何實行克己的生活

我們主要該克制邪惡或激情，那對我們有相當大的影響，會使我們犯下最嚴重的錯誤

使克己變得更容易實行與接受的動機：獲得賞報的希望^⑧

上面所說的你熟悉嗎？這些情況和經驗構成了靈修生活。你有何想法？靜默片刻反省。

接下來兩篇論述所談的是自覺和誘惑。在你讀的時候，你看到了什麼呢？

第十一篇論述

謙遜的好處，以及我們有謙遜之德的必要

自覺是達到謙遜的基礎，也是唯一及必要的方法

謙遜是一切德行的基礎

如何達到自覺，又不致灰心喪志、失去自信

學習自覺的好處

自覺帶來勇氣和力量而非沮喪

學習自覺之必要

謙遜是得到心靈真平安的方法，沒有謙遜則永遠得不到

更有效地獲得謙遜之德的另一種方法：不斷地練習

如何特別省察自己的謙遜之德

謙遜是克服一切誘惑和在一切德行上成全的方法^④

第十二篇論述

論此生中的誘惑

誘惑所帶來的益處

誘惑使我們大大了解自己，並求助於天主

在誘惑中，我們認清自己且受到淨化，更能扎根於德行中

在誘惑中，我們不只自己得到教訓，也為他人學到教訓

抗拒誘惑的良方

以極大的勇氣和信心抗拒誘惑的理由

應以不同方法來抗拒不同的誘惑¹⁰

你有何想法？想到這些方法時，你有什麼感覺？這些主題所指的經驗，被認為是靈修生活的一部分。你的看法呢？

下面的論述談到喜樂與憂傷、尋求靈修指導以及對靈修指導坦誠以待，還有如何提出並與人分享易起衝突的議題。

第十四篇論述

論喜樂與憂傷

論憂傷帶來的重大問題

論憂傷的根由及原因，以及補救方法

論憂傷的其他根由

有時憂傷也是好事^①

第廿三篇論述

良心的表現

與指導我們的人坦誠以待的重要性和必要性

能與指導我們的人坦誠相處是多麼輕鬆與快慰

在這坦誠背後的困難一些初步的解答

認識坦誠之路上的最主要的障礙^②

第廿四篇論述

論弟兄之間的糾正

彼此糾正是愛的表現，並有極大益處

驕傲是我們不肯善加改過的原因

不善加改過所產生的不便及損失

善加改過及接受訓誡的重要性¹³

在這裡，我們看到了廣泛的人類經驗。你認為把這些經驗視為靈修生活的一部分恰當嗎？為什麼？靜默片刻反省。

十六世紀的聖衣會士聖十字若望，由於其關於靈修生活的著作，而被尊為教會聖師。他主要的作品有四部：《攀登加爾默羅山》、《靈魂的黑夜》、《愛的活焰》（*The Living Flame of Love*）、《靈歌》（*The Spiritual Canticle*）。《攀登加爾默羅山》談的是靈修生活的初期階段。書中針對開始跟隨基督時，我們所能採取的行動。聖十字若望讓我們明白，在靈修生活的初期，是由自己掌管自己所做的事。《靈魂的黑夜》則談到靈修生活之旅中，有天主在我們內誘導我們。《愛的活焰》討論人與天主在愛中結合的經驗。而《靈歌》則是整個靈修生活的流動和經驗。

請你慢慢地、以默想的態度來讀《攀登加爾默羅山》中的章節名稱，讓自己自由地作出聯想。

第一卷

靈魂與天主結合旅途上黑夜的本質

在與天主結合之路上，必須真正走過克制感官欲望的黑夜

聖經中證明必須經過這黑夜，即克制感官和欲望，才能走向天主

欲望如何折磨人

證明要達到與天主的結合，必須除去所有的欲望

說明會危害靈魂之欲望的種類

進入這「感官和欲望的黑夜」之態度和方法^①

你讀這些標題時，內心有何反應？你有什麼體驗？你聯想到些什麼？

記住你的反應。現在我們要討論《靈魂的黑夜》中某些章節名稱。如同前面一樣，以祈禱的態度進入。

第一卷

初學者的不成全

初學者會有一些驕傲毛病

常在初學者身上發現的貪婪毛病

初學者常犯的大罪——憤怒

貪婪、嫉妒、懶惰等過失^①

在讀這些時，你體驗到什麼？你是否認為這些標題包含在你所認為的「靈修生活」內？繼續討論之前，先將你的回答寫下來。

討論十六世紀加爾默羅會修女聖女大德蘭的作品時，我回想起我在亞維拉古城的時光。亞維拉是西班牙僅存保有古城牆的城市，非常美麗。大德蘭戲劇化的人生就是在這裡展開。在亞維拉，大德蘭因為創立改革赤足加爾默羅會而受了許多苦。她知道她寫作的靈感是來自上主，沒有人可以阻擋^②。「沒有一個機構的創

立是沒有困難的。它要與許多人的想法據理力爭。我從沒有因為怕麻煩而不去創辦機構。最常令我感到疲累的是我不夠健康。天氣非常惡劣，我也很不舒服^①。」

我們要看的作品是《靈心城堡》。大德蘭在這本書中把人走向天主——即靈修生活的旅程，描寫為行經一座城堡裡各個不同的住所。對大德蘭來說，「《靈心城堡》中走向天主的旅程，與走向自我，乃是同一個旅程^②。」

頭三個住所（第一、二、三樓台^③）代表在靈修生活中所能做到的事。這些包括我們在過靈修生活時所做的決定。如同以往，在走向天主時，由我們自己掌管一切。

接下來的三個住所（第四、五、六樓台^④）代表靈修生活中非我們所能掌控的體驗。這裡，是天主在掌控，不是我們。《靈心城堡》中第七個也是最後一個住所，則談到我們與天主所能達致的靈性親密結合。

以默想的態度來看看《靈心城堡》中前三個樓台的章節標題，以明白大德蘭所說的靈修生活是什麼。

第一樓台

我們靈魂的美與尊嚴

了解此真理的好處

自覺的重要性以及與此有關的問題^①

第二樓台

抗拒誘惑時，毅力的重要性^②

第三樓台

論人生命中微弱的安全感，以及我們如何面對

祈禱時的乾枯，如何在這種經驗中看自己的生命^③

「大德蘭提醒我們，我們藉著找到自我，而非失去自我，才能走向天主。她強調謙遜的必要，謙遜是說：我們必須停留在現實中。這現實就是認識自己和接

受自己²⁵。」大德蘭這些章節標題是否在你內心激起任何疑問？靈修生活注重內在的美嗎？你覺得了解你靈修生活的尊嚴很重要嗎？在你的靈修生活中，自覺很重要嗎？你有反省靈修生活健全與否的方法嗎？你的反省是什麼？請以這些主題和問題來祈禱。

第四樓台

討論在祈禱中慰藉舒服的感覺與神慰有何不同²⁶

第五樓台

在天主幫助下，靈魂能達到怎樣的結合；為與天主結合，愛自己弟兄姊妹的重要性²⁷

第七樓台

身靈如何合一而為一²⁸

「大德蘭把宗教的召叫和心理的召叫並列，成為從天主而來的同一召叫，而天主是人生的中心²⁸……按她的經驗，宗教之旅和心理之旅是同一個旅程²⁹。」

在大德蘭寫出了靈修生活意義的四百年之後，這位信仰深刻的修女，在你心中引起了什麼？在你的祈禱中，曾有慰藉的感覺嗎？愛我們的弟兄姊妹跟與天主結合的關係是什麼？你是否認為心理之旅與宗教之旅是同一個旅程？就你祈禱的經驗做反省。

以上的討論並未全然道盡基督宗教傳統中，眾多的靈修生活作品，事實上根本還未觸及。我們的目的不是為了調查全部的材料，只是挑選重要人物的作品，幫助我們明白什麼是靈修生活。這個方法多少可告訴我們，至少這幾位靈修大師所認為的靈修生活是什麼。我認為那對我們的探討會很有幫助。

現在我們要探討較近代的靈修生活寫作者德日進神父，跟著他，我們進入廿世紀中葉。德日進是一位法籍耶穌會士，他生活在廿世紀前半，是一位古生物學家。這個專業在他生命中是召叫中更深的召叫。我們要討論的作品是《神的氣

《圍》，這是一本論及靈修生活意義的散文集。

讓我們看看他書中的章節標題：

行動的神化作用

行動使基督徒聖化的問題

人的努力協助世界「在基督耶穌內」完成

在我們的宇宙間，任何實體都為有靈的人而存有

用行動和天主合一

由行動到達超脫

耐力的神化作用

人的努力使基督徒完美

成長的耐力

德日進寫道：

的確，天主！它必將成就——藉著祢已深植在我意志中心的要求！

因為我渴望，也需要它如此成就。

我願意它是如此，因為我情不自禁地愛著那些因祢不斷幫助而帶來現世的一切。

一種想法、一個物質上的進步、和諧、人性之愛獨特的微妙情愫、一笑或一瞥中蘊含的迷人奧妙，這些新奇的美彷彿初次展現在我內和周遭，大地上的人們的臉——我有如孩子般愛著它們……

我越分析我自己，就越發現這端心理學的真理：即使是一個人動一下他的小指頭……也是（在做）天主的工程^⑩。

你看了德日進在這些章節標題和引文中指出的，你有什麼體驗？人類行動的領域？人類的一切努力？你的現實生命？你的成長？

我們繼續看德日進書中的章節標題：

同天主一起與惡交戰

表面失敗與它的昇華

順天安命的正確懂法

對現世的執著與超脫：首先發展你自己

基督徒生活的統一節奏：發展與捨棄

十字架的意義

物質的精神能

「神的氛圍」之顯現：存在的興趣

個人在「神的氛圍」中的進步：純潔、信與忠誠

集體在「神的氛圍」中的發展：愛德^②

我們在此引用德日進的話，可讓我們看到對靈修生活意義的重要領悟。他說：

為什麼偏要把同一努力過程的兩個階段，互相分離與對立呢？你主要的職責和願望是與天主相結合。但為了與天主結合，應該先成為自己——盡可能成為你之為你。為此，發展你自己吧！運用這世界使你成為自己吧！做到這點後，再捨棄你自己，俾能屬於別的一個。這便是同一而完整的兩層次基督靈修法^③。

這兩者會協調，就像我們的肺部一呼一吸那樣自然。這就是靈魂呼吸的兩段歷程。從這個動態的觀點著眼，經常被指出的，修身克己與神秘生活的互相對立，便煙消雲散了。一旦把「人為中心」和「天主為中心」的行動看作是一體時，兩者之間的區分也不復存在^④。

讀到這些章節標題和引文時，你有何體驗？與惡的掙扎嗎？失敗的經驗嗎？你如何接受生命中較低俗的部分？如何接受自己以及在世上自己是誰？這些動態

和現實，在生活中是否吸引了你？德日進認為這些領域及課題都屬於靈修生活。你是否認為是如此？

問題討論

聽到「靈修生活」這四個字時，你心裡想到了什麼？

你認為耿稗思所認為的靈修生活是什麼？

你覺得聖雅風所認為的靈修生活是什麼？

聖十字若望的看法又是如何？

聖女大德蘭所描寫的靈修生活包括什麼？

德日進認為的靈修生活是什麼？

在團體中分享你的反省。

註釋

- ① 耿裨恩 (Thomas à Kempis) 著，《師主篇》(The Imitation of Christ)，台北：光啓，一九九二，頁 3-12。
- ② 耶穌會會士聖雅風·羅德里格 (Alphonsus Rodriguez) 著，《崇修引》(The Practice of Perfection and Christian Virtues, Chicago: Loyola University Press, 1929)，卷一，頁 3。
- ③ 同上，頁 95。
- ④ 同上，頁 131。
- ⑤ 同上，頁 185。
- ⑥ 同上，頁 421。
- ⑦ 同上，頁 467。
- ⑧ 《崇修引》，卷二，頁 3。
- ⑨ 同上，頁 165。
- ⑩ 同上，頁 355。
- ⑪ 同上，頁 456。
- ⑫ 《崇修引》，卷三，頁 446。

透過情緒走向上主

- ⑬ 匯一 · 頁 473。
- ⑭ 十字架劇 (John of the Cross) 樂 · *The Collected Works of St. John of the Cross*, trans. Kieran Kavanaugh, O.C.D., and Otilio Rodriguez, O.C.D. (Washington, D.C.: ICS Publications, Institute for Carmelite Studies, 2001) · 頁 73。
- ⑮ 匯一 · 頁 297。
- ⑯ 大德蘭 (Teresa of Avila) 樂 · *The Collected Works of St. Teresa of Avila*, vol. 2, trans. Kieran Kavanaugh, O.C.D., and Otilio Rodriguez, O.C.D. (Washington, D.C.: ICS Publications, Institute for Carmelite Studies, 2001) · 頁 283。
- ⑰ Evelyn Underhill 樂 · *The Mystics of the Church* (New York: Schocken Books, 1971) · 頁 179。
- ⑱ John Welch 與 O. Carm 合樂 · *Spiritual Pilgrims: Carl Jung and Teresa of Avila* (New York: Paulist Press, 1982) · 頁 21。
- ⑲ 匯註⑲ · 頁 283 · 297 · 304。
- ⑳ 匯一 · 頁 316 · 335 · 359。
- ㉑ 匯一 · 頁 283 · 288。
- ㉒ 匯一 · 頁 297。

②③ 同上，頁 304。

②④ 同註⑱，頁 76。

②⑤ 同註⑱，頁 316。

②⑥ 同上，頁 335。

②⑦ 同上，頁 427。

②⑧ 同註⑱，頁 100。

②⑨ 同上，頁 104。

③⑩ 耶穌會會士德口維（Pierre Teilhard de Chardin, S.J.）著，《神的氛圍》（*The Divine Milieu*, London: Collins; New York: Harper and Brothers, 1959），頁 7-8。

③⑪ 同上，頁 55-56。

③⑫ 同上，頁 8。

③⑬ 同上，頁 95-96。

③⑭ 同上，頁 99。

第二部

自覺



黑夜的起源

沈思上一章所列有關靈修生活的問題時，你也許會想到現在的生活經驗，而且會發現，耿稗思在十三世紀中所指的傷害與錯誤所產生的痛苦，竟與八百年後今天的你，所感受的相同；而聖雅風在十六世紀時所談的憂傷和喜樂，與你在六百年後的所經驗到的憂傷和喜樂，也是一樣。

這些靈修生活作者所談到的深刻的情緒經驗，確實也針對今天的社會而發言。在我們的時代同時有新的見解。今天，我們如何應付這些根深蒂固的情緒呢？如何談起這些體驗呢？在以下的五章，我要與你一同回顧現代人如何處理這些靈修生活上的體驗。

我與各行各業、各種背景、不同文化和國家的男女人士諮商時，看到一個共

同的模式。許多年齡在四十多或五十出頭的人，不論已婚或單身，是神職人員或是修女，都因為在靈修生活中深深感到困擾而來找我。同樣的痛苦一再出現，必須加以處理。它們都是某種「失去方向」、同樣的悲痛、同樣的痛苦經驗。

在我陪伴他們度過這漫長的「黑夜」旅程時，開始出現一種模式。我打算用一則比喻故事，來表達這些經驗的相似性，希望這故事盡可能包含這些旅人走向天主時，所處的環境、幅度和經驗，同時又不失其故事的真實性。我相信這則比喻可以做為你經驗依據的母體或水平線。

首先要說的是，我們很清楚地知道，這些旅人的痛苦並不僅僅來自於當下生活的經驗而已。在我們共同的旅程中，可以明顯地看到，痛苦根源於生命的最初。打從生命之始，這個模式就開始了，因此我們的比喻也從這裡開始。

在這個有關靈修生活的比喻裡，我要全面地談談這些痛苦的起因，並且描述此種經驗開始的典型方式。凱倫·霍妮和阿德勒的理論及發現，是這比喻的依據。我用的方法則是追溯和描述此種痛苦典型的發展順序，包含起源及其再現的原因。這個故事會提到各種症狀和反應，但在提到某個典型模式時，會明確指出它的症

狀反應。

雖然我們每個人都不時會表現出某些必須加以處理的症狀，但這則比喻只是用來做為你反省的材料。

我要提出的基本理論模式是，在人類成長過程中，人要面對一個挫折。人在滿足需要和渴望時，會遇到一個阻礙。在我們的故事中，這挫折就是經驗到受創的人際關係。而此一持續性的挫折經驗，會成為憤怒的對象。這種憤怒的感受又成為罪惡感的來源。我希望在我們進行的過程中，這些感受確實的性質和發展會越來越清楚。他們帶著根植於真我，也發自真我的罪惡感，開始學習並建立一個防衛系統，在真我的感受及創傷的經驗之間，築起一道屏障。為了避免面對自己是個憤怒的人，他們壓抑心中的憤怒，然後罪惡感會減退。防衛系統症候（the defense system syndrome）就成了內在行為機制或習慣了。

那麼，我們馬上會問：「這種痛苦的感受和失調的原因是什麼？」首先我要為一些名詞下定義。我說的「原因」，究竟是指什麼呢？所謂此種習慣的「原因」，我的意思是指來自個人的「自我概念」的因素——這些因素相反個人真實、基本

的自我，再加上造成並重現這些因素的人際關係。所謂的「自我概念」，則是一個人對於自己、對於他人，以及對於這世界的現實、價值和可能性所做的假設。然後我要談談與形成「自我概念」有關的活動。由於這種痛苦是此種行為模式和習慣的結果，我要說明這個習慣的成因，也就是「自我概念」的失調是怎麼造成的。基本上它始於童年的初期。阿德勒的理論建立了下面的情境：

從出生的那一刻，小嬰兒就想要聯繫……把自己與媽媽連在一起。這是嬰兒各種動作的目的。最初幾個月，母親在嬰兒的生活中，扮演了最重要的角色：孩子幾乎完全依賴她……母親是孩子第一次接觸到的另一個人，是除了自己以外，最先使他感到興趣的對象」。

在人際關係上，兒童努力地讓自己做個「信賴者」②。孩子破蛹而出進入現實世界的過程，大大受到孩子被人信賴以及信賴別人的程度所影響。做母親的，是孩子最初的「重要他人」(significant other)，她有責任關愛孩子，讓孩子了解這個

訊息：進入真實世界和社會是不會有問題的，在現實中信賴另一個人也是不會有問題的。「我們已經知道，孩子社會觀的發展，最重要的因素就在於母親，因為是在母親身上，每個孩子與一位值得信賴的『他人』有初次的接觸……^③」。

在童年初期，孩子情緒的生存完全依賴那位「重要他人」。這是孩子開始形成及建立「自我概念」生命的第一步。如果孩子受到重要他人的接納和關愛，即母親傳達了訊息，讓孩子知道，他可以保持自己的本來面貌，孩子就會發展出健康的情緒模式。

在這方面，可以清楚地看到母親非比尋常的重要性。她站在社會感發展的起點。生理上繼承的人類社會感交託給她負責……她與孩子的關係、她的知識和她的態度都是決定性的因素……人的社會感，或許最大部分是來自於母性的接觸感，以及人類文明不可或缺的延續性^④。

究竟什麼地方會出差錯？顯然，做母親的不知為何，沒把「不會有問題」的

訊息傳達給孩子，因而傷害孩子的發展。「幫孩子做一些小事，為孩子洗澡，給無助的嬰兒所需要的一切，這些都能加強或阻礙接觸^⑤。」比方說做母親的公開排斥孩子；像是不按時給孩子吃東西，甚至因為孩子哭而打孩子。母親若經常這樣做，孩子自然會有受創的反應^⑥。

為配合我所敘述的故事，在這裡我要討論的是對這創傷的反應。我的意思是說，如果孩子受到太強烈的外在刺激，他的心理和情緒就不穩定^⑦。因此情緒面臨緊急狀況。突然出現的「真我」，與「自我概念」的生命（所有現實、價值和可能性之假設的總和）間，組織和平衡受到干擾^⑧。其中所牽涉到的是什麼呢？

情緒成長的整個模式，是不斷地設法讓一個人的「自我概念」與「真我」一致。凱倫·霍妮的理論是這樣的：

實我 (actual self) 是一個廣泛的名詞，指的是一個人在一定時間內的一切情況：身體的、心靈的、健康方面或精神問題等等。當我們說要認識自己，也就是說，要認識自己的本來面貌時，我們會想到「實我」。理想自我 (ideal-

ized self) 是我們非理性想像中的我，或者按強迫性的自我 (neurotic pride) 所命令我們該有的樣子。按照我已多次下過的定義，「真我」是朝向個人成長和實現的「原始」驅力，當我們脫離精神官能症的束縛時，我們會再次與「真我」完全認同^⑨。

當我們繼續談下去時，我會採取這個區別。唯一要考慮的是，一個人的「自我概念」，究竟會以健康的方式正確地形成，或是以失調的方式不正確地形成。如果是正確地形成，那麼，實我——即人的自我概念和真我，會是同一個。如果它形成的方式不正確，真我就會與理想化的自我概念相衝突。情緒——心理的成長模式，就是努力形成正確的自我概念，讓自我概念與真我一致。自我概念是一個平台，我們從這個平台與整個世界相連。

人的自我概念是我認為的「我」的總和，我對自己及世界的看法，我認為我能做什麼、我「是」什麼。當然，這是一生都在發展的工作，永遠沒有真正完成的時候。因而孩子已開始建立自我概念的工作，並且盡可能讓它接近其真我。這

是一個持續校準、再校準的過程。我認為這些重整的努力，有如孩子天賦的「任務」。我曾說過，其中一項就是視自己為信賴人的人，以及受到信賴的人。但現在那位本來應以溫暖、無條件的愛的關係，給孩子這樣感受的「重要他人」，不但沒有這樣做，反而排斥孩子。於是孩子有了挫折，有了障礙。孩子需要與父母自由地交流¹⁰。孩子的情緒——心理生命，有賴這樣的滿足¹¹。一個人自我概念的形或，實有賴這樣的接納。如果不是如此，會有怎樣的結果呢？

那時孩子體驗到的是不溫暖和不被接納，又無法直接抵抗這感受；就會「實話實說」。孩子經驗了排山倒海、無法處理的刺激，也就是創傷。他接收到的第一個訊息是：「這樣子是不可以的。」——意思就是，不能流露出個人的真我。

環境中許多不利的因素都會使孩子產生不安全感：對孩子直接或間接的支配、漠不關心、行為反覆無常、對孩子的個別需要缺乏尊重、對其行為缺乏真正的引導、輕視的態度、過多的讚美或是根本不讚美、缺乏真誠的溫暖、父母爭吵時被要求表明立場、過多或過少的責任、過度保護、與其他孩子隔

離、不公義、受歧視、說話不算話、敵視的氣氛等等¹²。

這表示未得到受重視的感情所支持的孩子，不能在真我與現實之間形成並建立一種自由的關係¹³。這種關係後來會形成自我概念。孩子的挫折感仍然存在。孩子仍然要生存。問題是孩子如何生存？

有兩件事會立刻產生。首先，孩子對挫折有直接的反應，在這個故事中，挫折的起因是母親。這位「重要他人」，現在變成孩子討厭的他人，因為她阻礙了孩子的實現。其次則是孩子「實現」的觀念。這孩子實際上知道，他是個「憎恨者」。這孩子很生氣。這是一種發自內心的情緒，是真我的情緒。我已經說過，最首要的責任是培養自己做一個信賴人的人。如果認為自己是個憤怒的「憎恨者」，那麼對於做一個「信賴者」並沒有幫助¹⁴。結果會怎樣呢？真我沒有得到母親無條件的愛，非常生氣，但孩子又不能讓這情緒浮出表面；這孩子沒有足夠的自我力量（ego strength），允許自己意識到自己是個生氣的「憎恨者」。於是，孩子會認為表現本來的自己，是不可以的。那不是個值得信賴的特質。這種情形

可能、也確實發生在潛意識之中¹⁵。但孩子還是得建立自我概念，需要認為自己是個可愛的、信任人的人。孩子會怎麼做？他會發展出一個理想化的自我概念。在發展自我概念時，沒有真我的幫助，因為生氣是不對的，讓自己的真我存在是不對的。在創造及建立自我概念時，真我並未扮演積極的角色。孩子在沒有真我的幫助下，建立其自我概念——對本身的假設，關於價值觀和可能性的假設。

凱倫·霍妮如此談到這個「理想化的形象」(idealized image)：

在此要更進一步說明的，就是精神官能症患者所創造的形象——他們心目中的自己，或是他們在當時覺得自己可以或應該有的形象。不論是有意識或無意識的，這形象與事實有著相當大的距離，雖然它對這人生命的影響也相當真實¹⁶。

根據這個架構——即自我概念，而且是理想化的自我概念——個體從而在這世界上有所作為。這些假設形成所有行為和表現的出發點。這個參考架構是人許

多行動的來源，因此在孩子發展中最重要的是，這架構與一個人「實我」的一致性有多大。我們的故事已開啟了一個不一致的動向。自我概念開始「抽離」，形成理想化的自我。這「抽離」就是人被排斥的創痛經驗直接產生的結果。一波波的排斥，而且來自「重要他人」，所造成的震驚擊敗了孩子沒有防備的真我。孩子如何應付創痛經驗造成的震驚、那一波波的挫折和受到侵犯的情緒呢？

在孩子發展期間，兩股動力互相作用著。第一個是對憤怒和敵意的壓抑。孩子隱藏了憤怒的一面。第二個就是那些被壓抑的情緒。孩子的生氣或敵意，會藉著找出原因，而尋求出口。但是因為對自己的媽媽生氣「是不好的」，由於孩子的心理生存（psychological survival）尚不容許他直接向媽媽表達自己的生氣。原因是，孩子擔心如果向媽媽表示了他的生氣，媽媽會在感情上遺棄他，使其無法進一步得到滿足。於是孩子就調整自己，接受與媽媽不完全的關係。也就是說，孩子會在媽媽面前表現出「理想化自我概念的活動」，但絕對不會表現出「真我的臨在與感受」。這就是「表現真實的自己，是會有問題的」背後的訊息。這孩子受到「重要他人」的激勵，要做一個信賴人的人，但他對自己的認識及感受卻是，

自己是一個憤怒的憎恨者。當這個概念似乎越來越深，越來越活躍時，「意識」覺察到了，因此產生罪惡感。這罪惡感源自覺察到真我中生氣的感受，以及理想化自我概念在內心帶來分裂的趨向。此時個人成長中的情緒認知（emotional perception），基本上是如此。這罪惡感是怎樣的呢？這是一種自我憎恨（self-hatred）的感受²⁸。罪惡感的對象，正是「基本真我」對母親的憤怒感受，因她成了「使人不能滿足的人」（unfulfiller）。

現在孩子壓抑著最初感到的憤怒，因為孩子覺得，對一個如此需要從那兒得到愛的人，卻有這樣的敵意，是「不好的」。這隱含著自我輕視的訊息，表示「我不好，因為我很憤怒，因為我憤怒使我被母親排斥。我的憤怒使我不被喜歡。」

問題討論

在靈修生活中，你若發現一個影響著你的問題，你能反求諸己，去探討原因

何在嗎？

你是否會從這些問題的起源處來探討原因呢？何以如此？

天主是否賜你恩寵，要你把壞習慣改變為好習慣？祂怎麼召喚你？

為了做到這點，你是否需要前往你壞習慣的源頭呢？

不好的自我概念是一種壞習慣嗎？為什麼？

天主是否要你以「真正的你」為自己的形象？

「壞習慣」的產生，常是潛意識的。天主是否希望這成為潛意識呢？

天主是否努力把你的潛意識帶入意識中？祂是怎麼做的呢？

生氣是否使你變得不可愛？為什麼？

註釋

- ① 阿德勒著 (Alfred Adler) 著，《自卑與超越》(*What Life Should Mean to You*, New York: G. P. Putnam's Sons, 1958)，頁 120。
- ② Erik H. Erikson 著，《*Childhood and Society*》(New York: W. W. Norton, 1963)，頁 247。
- ③ 阿德勒著，《*Problems of Neurosis*》(New York: Harper and Row, 1964)，頁 31
- ④ 阿德勒著，《*人類面臨的挑戰*》(*Social Interest*, New York: Capricorn Books, 1964)，頁 220-221。
- ⑤ 同上，頁 220。
- ⑥ 馬斯洛 (Abraham Maslow) 著，《*Principles of Abnormal Psychology: The Diagnosis of Psychic Illness*》(New York: Harper and Row, 1941)，頁 414。
- ⑦ Otto Fenichel, M.D. 著，《*The Psychoanalytic Theory of Neuroses*》(New York: W. W. Norton, 1945)，頁 117。
- ⑧ 阿德勒著，《*了解人性*》(*Understanding Human Nature*, Greenwich, Conn.: Fawcett Publications, 1954)，頁 42。
- ⑨ 凱倫·霍妮著，《*自我的掙扎*》，頁 158。

⑩ 同註⑨，頁 237。

⑪ 同註①，頁 121。

⑫ 凱倫·霍妮著，《我們內心的衝突》（*Our Inner Conflicts*, New York: W. W. Norton, 1993），頁 41。

⑬ 皮亞傑（Jean Piaget）和英海爾德（Barbel Inhelder）合著，《兒童心理學》（*The Psychology of the Child*, New York: Basic Books, 1969），頁 121。

⑭ 同註⑫，頁 100。

⑮ Ira Progoff 著，《Depth Psychology and Modern Man》（New York: Julian Press, 1959），頁 156。

⑯ 同註⑫，頁 37。

⑰ 同上。

⑱ 《自我的掙扎》，頁 110。

抑鬱的黑夜

孩子在發展過程中，會從各方面不斷地接觸現實。這接觸召喚個人的自我與現實相遇，並與現實互動。現在我們故事中的孩子有兩個「自我」，被召喚與現實會面。孩子要讓哪一個「現身」呢？不是孩子的真我，因為「這是有問題的。」不是孩子的真我，因為真我很生氣……而「那樣是不好的」。那麼，這孩子要讓什麼現身，作為他的自我呢？那就是他的理想化自我概念。這自我概念是對現實的假設和結論，例如「我不能『是』真正的我。我必須要很了不起才行」、「那樣是有問題的」、「我不好，做我自己是不好的，我應該要是好孩子」、「我不討人喜歡，都是我的錯」、「我不能信賴我的真我」、「我不能相信我對『愛』的需要！」、「我不能安全地進入真我內，來知道自己的感受，好能與世界互動」、

「我感覺我不可愛」。孩子受不了自己有這樣的感受，所以孩子會逃避與現實的接觸。與現實接觸，就是對自我的召喚。這時自我的衝突出現了，使孩子無法承受，因為那太痛苦了。一個人的真我和他所認為的真我——他的理想化自我概念——之間的衝突非常痛苦。會有這樣的衝突，原因是「真我」和「理想化自我概念」之間存在著一道鴻溝^①。我們害怕出現生氣的真我。這衝突造成身體的反應：焦慮。我們極為害怕感覺到這衝突的出現，或體驗到這衝突。孩子怎麼辦呢？他就逃到更遠離現實的地方去。逃離現實，這孩子也逃離了痛苦，因為他除去了現實會喚起衝突的可能性。

孩子這種阻擋與現實會面的行為，就叫做防衛機制 (defense mechanism) ^②。防衛機制是為了釋放和發洩相反的動力所產生的焦慮^③。所謂相反的動力就是「理想化自我概念」和「現有的真我」所具有的想法。自從受到創傷的那一刻，自我概念就有一件任務，那任務就是「不要做一個生氣的人」……那任務就是逃離真我，因為真我「不好」而且「危險」。因此不正確的自我概念發展的力量背後，是不信賴、憤怒和敵意。這樣的動力會產生哪些結論以及哪一類的自我概念呢？那就

是「我必須」和「應該」。也就是說，在「自我概念」的形成中，無法涵括大部分的「真我」，因此「自我概念」必須努力像「真我」，又不讓「真我」在「自我概念」的形成中占有優勢地位和存在^④。

不正確的自我概念，現在為逞強而矯枉過正。它必須要信賴人而且要有愛心。這個「必須」的想法暗示了這想望的目標並非自然形成。這是真的，因為「真我」不包含在信賴的關係中。「這關係」很欠缺、不足、窮困。為掩飾不足的感覺，「自我概念」採取一種過分要求信賴人的態度^⑤。事實上，這是「自我概念」要盡可能遠離「真我」的一種企圖，因為真我「很生氣而且惱恨人」。

我們比喻故事中的孩子，在這種情況下與現實接觸時，會出現什麼情形呢？會像我們先前說過的，出現兩個互相衝突的自我。

躲避的本能，朝著行動的方向不斷施加壓力。如果剝奪它們直接釋放壓力的機會，它們會利用任何間接的機會來釋放壓力，把精力轉移到與它們有關的任何其他衝動上，而增加這替代衝動的強度，或甚至改變其影響力的性

質。這種替代的衝動就叫做心理衍生物 (derivative) ⑥。

孩子的真我和自我概念，以相反的衝擊力出現。孩子覺察到內在的紊亂時，這個衝突的經驗會產生焦慮。於是孩子必須停止與現實接觸，因為那現實呼叫着兩個自我。孩子在潛意識中使用了防衛機制，而且發展成為一個屏障，把現實阻擋在外，使孩子的焦慮減輕、穩定甚至麻木。

使用防衛機制的行為，是處理焦慮感受的一種方式。這焦慮顯然來自個人內在的衝突，而衝突則是因為允許自己根據兩套標準來行動所致。如果根據適應不良的自我結論而行動，就會感到莫名的焦慮：

孩子極度懼怕以「真我」為標準來行動，因為「真我」中藏著生氣——憎恨的感受，會危及孩子對母愛的需求。一個人如何減輕此焦慮？又如何處理它呢？那就是藉著防衛機制行為，例如投入現實；或逃離現實，遁入幻想，把自己的行為合理化，或把「真我」的感受投射到他人身上。一個人會壓抑自己「真我」的感受，採納相反「真我」感受的想法及態度，為了彌補自己的不足，而設法在其

他方面出類拔萃，把「真我」的感受從母親身上轉移到其他對象，而且退化到較初期的、不受威脅的發展階段。這一切都是孩子為減輕焦慮而產生的行為，焦慮來自孩子感覺到「理想化自我概念」及蠢蠢欲動的「真我」之間的衝突升高而引起的。這衝突也是另一種表達，表示孩子害怕「真我」所感到的憤怒，以及對母親的需要顯露出來^①。

如果從我們比喻故事中的環境所學到的行為模式，不足以釋放所有的焦慮感，那麼會怎樣呢？孩子選擇壓抑，作為防衛機制，不讓「真我」感受到的「憤怒」和「需要」顯露出來。但是憤怒、憎恨、需要的感受並不會因此而消失。它會在內心醞釀，並設法以各種形式表達。這人會隱約感到沒來由地情緒不好。孩子並不知道為什麼會有這樣的感受。這是因為壓抑行為的防衛機制不完全，也未能有效地鎮壓住憤怒的感受。「真我」的感受逐漸浮現……從它在潛意識中被壓抑的位置，叩敲意識之門。這時我們的孩子，由於未意識到潛意識的存在，變得更焦慮。焦慮其實不是一種感受，而是對真正感受急於出現時的身體反應——在這個故事裡，真正的感受是生氣。由於這種難受的性質不明，使人更感憂慮。孩子無

法制止這種難受。孩子注意到他控制不了這種焦慮。這使他內心更加混亂。於是「自我概念對防衛機制的使用」以及「真我的出現」之間，有了更大的鴻溝。其間差距如滾雪球般越來越大。現實越是呼叫「真我」及「自我概念」出現，孩子越是恐懼「真我」的情緒。這恐懼產生了一種防衛的行為模式，壓抑著呼叫兩個「自我」的經驗。真實的情緒時而跨越不甚有效的防衛機制發洩出來。覺察到「真我」憤怒情緒流露時，又引起更多的焦慮。

這種衝突使人處在被壓抑的狀態，但只要原始的感受能突破防衛的高牆，就可以改變這種狀態^⑧。

為了不再再有焦慮感，需要「更嚴密的防衛」——更強固的防衛機制。為了控制感受，且不要有焦慮感，而行使過度嚴密的防衛機制，是一種不正常的行為。

我們的孩子處於內在防衛激烈的掙扎中，變得不安、焦躁、心煩，而且覺得需要一些改變^⑨。但問題是孩子不知道應該做什麼改變。如果孩子用任何辦法都無法控制所感覺到的焦慮，再也無法壓抑內心的衝突時，這衝突就是不正常的。孩子在潛意識中，滾雪球般地被推進一種行為模式，這行為模式並非他自由選擇的，

而是為了生存不得不跟著走。比喻中的孩子開始體驗的就是這一點^⑩。

這個經驗會產生特有的症狀：顯示孩子對現實情況做出錯誤評估的行為；顯出「真我」和「自我概念」之間根深蒂固的衝突；由於前兩個因素，而表現出不符合人際關係規範的行為。這都是因為慌亂地試圖阻止真實情緒顯露而來的行為。

在細看此一人類經驗的原因之前，我要先簡單地描述這個心理活動，做為我們故事的資料庫。這些處理焦慮的態度，是為紓解焦慮至某種行為模式引起的反應。這些反應有可能是抑鬱型的，可能是強迫型的，也可能是恐懼型的。一般的反應類別包括轉化型反應（conversion reaction）、解離型反應（dissociate reaction）、焦慮型反應（anxiety reaction）^⑪。這些類別中最重要字眼就是「反應」。一個人的反應模式表現於外，常是與身體功能有關的症狀^⑫。症狀出現在何處，不如這模式背後的原因為何來得重要。我們更要了解，一個症狀就是一種情緒的表達，此外無他。反應習慣或行為模式，不論多麼明顯，都只是某種內在未解決的衝突和痛苦所表現於外的症狀或行為模式而已^⑬。

在這基本釋放模式之下的，是處於這種情形的人大體上的性格。一般說來，

個人無法應付任何有壓力的情況。走向天主的旅人，會陷入自己的不足、恐懼、情緒中，於是緊張、易受驚嚇，時時感到內心混亂、不和諧。這種情形會使人不快樂、不滿足及感覺自己不完整。這些症狀——反應——方法，可以讓「自我概念」將焦慮的感受轉變為自己能接受的形式。

這樣的痛苦是如何出現的？我在本書中一直提到情緒因素。如果考慮到這一點，我得說，最主要的原因就是孩子沒有能力處理對母親的憤怒感，因為母親沒有給孩子無條件的愛，而那是孩子與生俱來的權利¹⁵。孩子的無力通常是因為在被排斥的經驗出現時，發展尚未老練到足以應付此經驗的程度。母親大量的排斥，使一個毫無防衛的孩子，情緒無法穩定。孩子必須盡量滿足他的目標，即成為一個被信賴及信賴人的人。但也許只能做到百分之廿。這孩子非常不足。在「自我」及「愛的需要」之間有一道障礙。這障礙就是未讓孩子得到滿足並排斥孩子的「重要他人」——孩子的母親。孩子的目標是，在現實中，「真我」完全是一個信賴人的人，並與「自我概念」一致，而「自我概念」就是一個人對自己和對世界的想法。但我們看到，事情並非如此。孩子反而開始有了非常痛苦的經驗，那就是

理想化情緒概念的成長，超過了「真我」的成長，因為「真我」滿是憤怒及深沈的痛苦。孩子對他生命所需要的那個人有著敵意，而那感覺是真實且理所當然的^⑤。在我們的描述中，孩子建立「自我概念」時，會要求自己「完美」。「自我概念」對自己及對現實的假設永遠是「必須有所成就」^⑥。「自我概念」從不對「真我」鬆懈。「自我概念」建立在理論性的假設上，而未以孩子的「真我」為基礎。所形成的是一個不真實的「自我概念」。孩子的參考標準（自我概念）是：「我必須要很好」；「我一定得是最好的」。這就是凱倫·霍妮所說的「追求榮耀」。情緒覺察到「真我」和對自我的假設，也就是「自我概念」，兩者距離越來越大時，就產生了壓力。當現實自然地要求孩子以某套標準回應時，這壓力就具體化了。孩子會立刻按照其「理論性的概念」，即他的「自我概念」去行動。

因為在「真我」層次的旅人，心中有生氣和憤怒的情緒，因此這人會感覺到自己「很壞」。又因為孩子學到的是：「媽媽和爸爸是很了不起的人，大家都喜歡他們」；「好孩子都愛他們的爸爸媽媽。」所以他更覺得自己「很壞」。孩子的「自我概念」立刻接受了這假設，因為孩子「應該做好孩子」。但問題是「自我

概念」朝著一個方向成長，就是「我的好壞全看我多愛我爸媽而定」的假設，「真我」則朝另一個方向發展，並在心中醞釀著對父母的生氣和憤怒。這是一個互相衝突和對立的發展¹⁰。孩子覺得很有罪惡感，覺得自己「很壞」，因為對自己的父母感到生氣和憤怒。「真正的自我，與追求榮耀的自我，不斷起嚴重的衝突，因而他們厭惡這衝突，也厭惡他們自己」¹¹。

後來會怎樣呢？孩子會壓抑它¹²。但現實不斷召回兩個自我出現。接下來處理這情況的方法就是制止這「召回」：不要接觸現實！這就是防衛機制。當情緒的能量減退，防衛能量也減退了，等到防衛的行為放鬆，真實情緒就擴大而侵入「自我概念」的活動領域內。於是需要更多的情緒能量，來堵住這感受；當這人被兩個相衝突的自我所玩弄，就成為習慣性的反應。「當衝突產生焦慮時，就會出現這反應，試圖緩和焦慮所做的努力，則會趨向於自我防衛¹³。」

我們對情緒痛苦的敘述，並未包含各種不同的反應習慣形成的所有心理因素。我們只是以典型的方式指出並描述這痛苦。這是仿效典型的心理分類以說明內在的情緒發展和痛苦。

問題討論

為了不讓內心經驗到失落的痛苦，即失去父母之愛、失去信任，人們會壓抑他們內在的存有（inner being），壓抑外在的現實。這是個壞習慣。天主是否要我們改變它呢？為什麼？

天主是否要你保持天主造你時的自我。為什麼？

天主是否要你去對自己不真實的看法？為什麼？

逃避內心的痛苦，並不能解決或治癒這痛苦。天主是否願意讓這痛苦治癒？

天主如何做呢？

在什麼情況下，「壓抑」是一個壞習慣？

害怕「真我」的感受，會產生防衛性壓抑的壞習慣。試討論之。

註釋

- ① 凱倫·霍妮著，《我們內心的衝突》，頁 47。
- ② 凱倫·霍妮著，《焦慮的現代人》（*The Neurotic Personality of Our Time*, New York: W. W. Norton, 1991），頁 137。
- ③ Otto Fenichel, M.D. 著，《*The Psychoanalytic Theory of Neuroses*》，頁 141。
- ④ 凱倫·霍妮著，《精神分析新法》（*New Ways in Psychoanalysis*, New York: W. W. Norton, 1992），頁 136。
- ⑤ Flanders Dunbar, M.D. 著，《*Synopses of Psychosomatic Diagnoses and Treatment*》（St. Louis: C. V. Mosby, 1948），頁 396。
- ⑥ 同註②，頁 143。
- ⑦ 凱倫·霍妮著，《自我的掙扎》，頁 160。
- ⑧ 同註③，頁 193。
- ⑨ 同上，頁 187。
- ⑩ 《我們內心的衝突》，頁 140。
- ⑪ P. M. Lichtenstein, M.D. 與 S. M. Small, M.D. 合著，《*A Handbook of Psychiatry*》（New York: W. W.

Norton, 1941) , 頁 116-125。

⑫ 《我們內心的衝突》, 頁 121。

⑬ 同上, 頁 130。

⑭ 同註②, 頁 81。

⑮ 同上。

⑯ Robert W. White 著, *The Abnormal Personality* (New York: Ronald Press, 1956) , 頁 38。

⑰ 《我們內心的衝突》, 頁 31。

⑱ 《自我的掙扎》, 頁 110。

⑲ 同註②, 頁 85-86。

⑳ 同上, 頁 101。

焦慮的黑夜

如果情緒衝突的狀態一直持續，長時間無人關注，那麼，因為經驗到深刻的憤怒、憎恨、侵犯而產生的罪惡感，就會成為潛意識，並以一種不明顯、來去不定的焦慮表現出來¹。處在這種狀態的人，會用下面的話試圖讓自己安心：「我不知道怎麼搞的。我只是覺得心情不好」；「我覺得有什麼不對勁」；「我覺得不舒服，可是我不懂是為什麼。」個人基本情緒衝突受到壓抑，造成雙重的阻礙。首先是情感的回應被壓抑；其次則毫無情感上的溫暖、親密、支持或愛。我們的旅人在走向天主時，有基本的人性需要，如愛、溫柔、信賴、尊重等，都要得到滿足。這些需要沒有得到滿足，因為在壓抑一個人的情感時，這人無意中不自覺地壓抑了接收任何有效刺激的能力，或任何表現情感的回應。我們的旅人現在在感

情上饑渴得要死。這種極度的饑渴，這種痛苦，為這名旅人來說，都轉化為罪惡感、羞恥、自卑。在罪惡感中，此人承受了苦痛。當一個人違反了自己生存的某項原則或某個條件時，會產生一種特定形式的焦慮或緊張，這種感情狀態就是罪惡感^②。罪惡感是一個警告記號，表示逾越了界限，或者必須建立新的自我界限，否則這人會因為失去自尊和自我認同，而削弱甚至摧毀自我。此種情形是為何以及如何產生的呢？要回答此問題得先弄清楚，我們的旅人在意識或潛意識中，哪些原則被動搖或侵犯？從第三章我們可以看到，我們的旅人塑造出「理想化自我概念」，包括不正確的孩童想法、結論、假設以及據此而生對於自我的感覺。

根據凱倫·霍妮的說法，這孩子在形成有關自我的想法時，沒有指向自己，卻指向他處。孩子無力深入「真我」，獲取資源和資訊，所以就轉向他人——他人是怎樣的人、他人想成為怎樣的人、他人要孩子成為的人——獲取資訊。我們的旅人把他情感的責任交給他人，把掌控自己的能力交給他人。他就成為「外在取向」(outer directed)的人^③。然而這「外在取向」並非孩子的外在環境。孩子已將這些外在取向的目標(或「生存之道」)全部內在化。那些目標是孩子內心的

一組「應該」或「必須」，孩子以這些為「自我概念」，作為孩子行動的支柱和基礎^④。這些被孩子內化為「自我概念」的「生存之道」，就是孩子有意或無意中想要表現「真我」時，所違反和所侵犯的原則。這時我們的旅人就產生罪惡感^⑤。「如果我們仔細察驗，並測試這些罪惡感是否真實，就會明顯地看出，許多看似罪惡感的感受，其實在表達焦慮或一種防衛^⑥。」孩子用情緒表示：「我做了一件不是錯了、就是違背自我的事」。

孩子無法實踐這「生存之道」時，也會經驗到一種感情狀態。就是羞恥感——認為自己沒有做到「本來可以做的事」或沒有做到「應該做得到的事」^⑦。現在，我們的旅人因為羞恥感而痛苦。如果一個人形成的「理想化自我概念」，是「真我」根本觸碰不到的，孩子便會全面陷入羞恥感中，因為他無法達到這標準。

我們的旅人在發展、成長過程中，這個衝突始終沒有得到解決，孩子在迫不得已下，只好改變環境，不再以父母、家庭為導向，而以同儕團體為導向。由於孩子的「自我概念」得要從他人那兒得到力量，這現象會持續，個人的「外在取向」不再那麼來自父母，而是來自同儕。在旅人此一發展階段，人格上的困難改

變了。他最初所認知的模糊焦慮，現在有了新的情境。同儕的「生存之道」變成了他自己的「生存之道」。然而這樣並不會令年輕人覺得滿意。旅人似乎仍不夠好。「即使在這種情況下」，似乎還是不對勁。年輕孩子沒有辦法做到他認為同儕可以做到，或希望他做到的。他的兩個相衝突而未解決的「自我」，急著與現實相遇，已經用掉許多精力，以至於在社交方面「跟不上」他的同儕。結果就產生阿德勒所說的自卑感。現在，我們的旅人為自卑感所苦。「我不好……我做不到他們那樣。」這就是形成自卑感的根源。這自卑情結是意料中事，而且，這種痛苦而無所不在的情感狀態，先是罪惡感、再是羞恥心、現在是自卑感，都發源自同樣的情感活動。

罪惡感，與自卑感一樣，並非絲毫不受歡迎；患有精神症的人，就根本不想擺脫罪惡感。事實上，他堅持要保有罪惡感，而且強烈抗拒任何證明他無罪的努力。這個態度足以顯示，與自卑感的情況相同，在他堅持保有罪惡感的背後，具有某個重要運作的傾向^⑧。

由於旅人「理想化自我概念」的根據地，是在「真我」以外，他的根得不到滋養。他們「在外遊蕩」，得不到「真我」的水分或沃土使他們強壯。旅人並未站在他「真我」的磐石上，因此就枯萎了。

「真我」反抗「自我概念」，結果是要忍受罪惡感。「真我」達不到從父母而來，內化的「自我概念」的要求，於是有了羞愧感。旅人的「真我」無法按「自我概念」而生活，達到別人的期待，結果就產生了自卑感^①。

罪惡感模糊不清。羞愧感是一種模糊的感覺。自卑感則是一種很難理解的感覺。原因是：這些感覺只是真正問題的症狀……那就是尚未解決的、基本的情緒衝突。因為未加細察，而被壓抑成為潛意識^②。那麼，什麼是能意識到的呢？就是罪惡、羞恥、自卑的感受及痛苦。這三個認知標記，是為了處理一個時時存在的焦慮感，這焦慮是因為「真我」沒有一條達到現實的暢通大道，反之亦然^③。這裡的「理想化自我概念」何以如此的強硬、持久、迅速恢復，又如此全面、機警呢？理想化自我概念是藉著推開「真我」而發展的，因為「真我」太痛苦了。這投射性的「自我概念」，基本上是這人所希望成為的自己，而不是他的本來面貌。我

透過情緒走向上主

們的旅人感到憤怒……覺得自己像個憎恨者。我們的旅人不喜歡這樣的感受，因此為自我設定一個目標，要變得很強大、很光榮，這樣可以為他的自尊增添光彩，而那正是他極其需要的^⑩。

當這股動力企圖實現時，就會出現下面這樣的內在陳述：「我很生氣」、「沒有人喜歡一個憤怒的憎恨者……尤其是對父母有這種感覺的人」、「我要被愛，也要愛人。我覺得我不可愛，因為我父母不愛我，都是我的錯。我要成為『這樣』或是成為『那樣』，那麼人家就會愛我了。」他們所說的「這樣」或「那樣」，通常指的是他們認為社會所重視的某種事業或角色。它可具體表現這個憤怒的人自認為缺乏的一切特質。他覺得如果能實現這角色，就會對自我感覺良好。當然，這年輕人或許完全不知道，其實他的「真我」可能早已具有這一切特質了。

也許最不利的情形就是隨之而來的，與自我的疏離。我們不可能壓抑或消除自己最基本的部分，除非我們與自身疏離。儘管本性常在不自覺中出現，患有精神官能症的人仍然不加理會，而逐漸改變，他根本遺忘了自己真正的

感受、喜好，他所排斥和相信的東西。簡而言之，忘了他究竟是什麼樣的一個人。於是，不知不覺地，他只為了理想中的形象而生活了^⑩。

如果不認識「真我」，就會把「感情上希望成為的人」設定為「自我概念」：也就是自己認為必須「成為」的人。在這個「自我概念」中，並不完全把希望放在未來。它容許旅人有先見之明和直覺，能覺察到「愛」是人類的現實。「自我概念」的目標，乃是許多習慣性的情緒狀態、人格特徵、異常的情緒狀況等發展的重要關鍵。現在，人格特徵和情緒狀態成了人們所期盼的目標的外衣：投射的自我不斷奮鬥要達到的「某些效果」。

憤怒情緒的基調，在旅人情感的有機體中引起一種緊急狀態：攻擊性行為。這是一種強迫性反應，藉著突然的情緒發作，以逃避自己的不安全感和自卑感。我們的旅人盡力使自己出人頭地……盡力克服自卑感。這是自我加諸的壓力^⑪。個人所有的能力和才華都承受這壓力。我們的旅人過度要求自己的成就，榨乾每一分才華，為證明自己很好。我們的旅人沒有以關懷、溫暖和耐心鼓勵澆灌他的能

力，使之發展成長，反而強烈要求立即的成就和完美^⑤。

我們常會這麼形容，說他「律己甚嚴」。這股動力，是因為無時無刻不在害怕，如果喪失了「要求完美」的習慣性情緒模式，會落得一無所有。這種對一無所有的恐懼之下，掩蓋著對憤怒情緒感到自卑和不安。對旅人來說，以過多的成就來強烈表現自己而矯枉過正，這種需要現在成了使自我感覺良好的方式。

通過報復性的成功來治癒受了輕蔑的心靈，這種需求可能形諸於外，或存在於精神官能症患者的心理。可能是有意識的，也可能是潛意識的，但在精神官能症患者需要獲取優勢這一點上，它是內驅力之一，也賦予它特殊的

外貌^⑥。

現在一切都明朗了。在旅人的個性中，一切的發展都是以是否對此目標有用或有價值為原則。

問題討論

你是否認為，如果你壓抑一種情緒，會不小心地壓抑了所有的情緒？為什麼？

「外在取向」是什麼意思呢？

「外在取向」是一個壞習慣嗎？與你的小組討論。

天主是否希望你對你自己的想法、結論、假設和感受，都能依據你的「真我」而來呢？

天主是否希望你進入自己內在的經驗，去獲取有關自己的資訊呢？

天主是否希望一個成年人是「外在取向」的人？

什麼是潛意識？

天主是否希望人易於遺忘他們的感受呢？

按照一個人虛假的自我形象來生活，是一個壞習慣嗎？

壞習慣的根源有多深？造成它們的原因是什麼？它們如何形成並維持下去？

註釋

- ① 凱倫·霍妮著，《焦慮的現代人》，頁 230。
- ② Justin Aronfreed 著，*Conduct and Conscience* (New York: Academic Press, 1968) · 頁 245。
- ③ 凱倫·霍妮著，《自我的掙扎》，頁 64。
- ④ 同上。
- ⑤ James A. Knight, M.D. 著，*Conscience and Guilt* (New York: Appleton-Century-Crofts, 1969) · 頁 95。
- ⑥ 《焦慮的現代人》，頁 234-235。
- ⑦ 同註⑤。
- ⑧ 《焦慮的現代人》，頁 232-233。
- ⑨ 同上，頁 232。
- ⑩ 同上，頁 222。
- ⑪ 同上，頁 239。
- ⑫ 《自我的掙扎》，頁 122。
- ⑬ 凱倫·霍妮著，《我們內心的衝突》，頁 11。

⑭ 《自我的掙扎》，頁 23。

⑮ 同上，頁 25。

⑯ 《我們內心的衝突》，頁 101。

「錯誤認知」的黑夜

阿德勒是出生在維也納的心理學家，也是佛洛伊德早期的合作者，在這個比喻故事中，他的思想和經驗可以給我們幫助。「自卑感」這個名詞，是阿德勒第一個用在《個體心理學》上的名詞……這個創新觀點，對佛洛伊德的思想與看法有所衝突和回應^①。在我們的敘述中，要觀察旅人生命中的情緒痛苦，必須正確地了解阿德勒的「自卑感」理論。

按照阿德勒的理論，受到自卑感之苦的旅人，也許會以優越感作為偽裝^②。阿德勒在做這研究時，發現所有人天生都有基本的自卑感^③。我們發現自己在所處的世界中，弱小、全然無助——一如初生嬰兒。我們在力氣、感覺運動能力（*sensory-motor ability*）和人類各方面發展的潛能上，都自覺不如人。兒童在這方面的理解，

很自然地產生一種自卑感。

孩童會發現自己很依賴所生活的環境。如果一個孩童沒人愛、被人憎恨、受到排斥，那麼，孩子自然會按他處理這次經驗的能力，在情緒方面下了判斷。孩子的決定是順著這些思路：「我能應付這事！」或「我應付不了，除非我……」。如果孩子的身體有缺陷，有疾病，或有官能異常，也會面臨同樣的情緒判斷^④。阿德勒還出示了另一種環境條件，當這種情況存在時，會讓孩子作出同一個必須的判斷，那就是縱容孩子。縱容是一個孤立的過程。縱容是使孩子不與現實接觸，或把孩子帶離這樣的接觸，而使孩子與經驗和與現實的接觸隔離。縱容是一種揮霍愛情的過程，過分關注孩子，以至於把孩子與任何現實的接觸，都排除在外^⑤。結果造成孩子處在被動接受的感情狀態，只等別人主動的回饋。

任何時候，一位做母親的如果太溺愛孩子，她的行為、思想、動作甚至言語，對孩子來說，太過多餘的話，那麼這孩子就很可能成為一個寄生剝削者（parasite exploiter），他指望別人能滿足他需要的一切……他會表現自我

本位的傾向，認為壓迫他人、得到別人的縱容，是理所當然的^⑥。

我們的旅人此時面對的判斷，與前面所提的一樣，但其發展卻複雜得多。這位年輕的旅人，充滿了排斥和憤怒，無法完全不接觸到壓力。在接觸到壓力時，孩子會立即問自己：「我能應付得來嗎？」回答不是「我可以應付」，就是「我應付不來，除非……」接下來的決定是以某種替代方案呈現：「我應付不來，除非我做某件事。」所謂「某件事」，通常是順著「成功……勝過它」的思路^⑦。我們的旅人對嚴重的自卑感有激烈的反應，而說：「我絕對不讓自己再度陷入這樣的情境。」這是一種很重大的情緒決定，可以動員旅人的情緒、智力和才能，進入戰鬥位置^⑧。這使一切潛能進入「備戰狀態」或戰鬥位置，是為應付旅人對內在自我的感受。這些感受的真正對象其實在孩童之外……在現實中。因此這裡所說的戰鬥，不是為應付現實，而是為應付孩子對現實——即對外在世界的感受。我們的旅人本有應付現實的全套機制，然而他卻動員全部的能量，經由間接的方法去應付現實——就是努力建立「比你更高」的城堡……或比現實更高的城堡，這真

是一個重大的錯誤^⑨。我們的旅人著手建立一個大大高過現實的城堡（也就是旅人所遇到的、給他威脅感的現實），以至於「他人」被比了下去，在這年輕人建造的高大城堡之前，感到驚嘆與膽怯。這樣，在我們的旅人沒有直接表達對「他人」感受的情形下，有威脅性的「他人」就被擊敗，落荒而逃了。我們的年輕旅人成功了，他已對付了這威脅，而且得到勝利。在此要再次提醒大家注意，孩子犯了重大的錯誤，他有「錯誤認知」。孩子沒有直接表達感受，如：「我很生你的氣，因為你說了這個或那個，或你做了這事或那事」。孩子間接地表達感受。這是承載情感重擔的方式，卻未在現實中將之歸於該負責的人。問題在這裡：極大的能量，都用來努力維持在環境中的優越感^⑩，其實是要表達受到了敵視。為動員一個人全部的能力和力氣所需要的情感能量，拖累了個人能供給的心靈力量。旅人在這方面筋疲力盡，未能表達敵視的感受而持續產生挫折感，因為他所選擇的是間接的表達。這種情況帶來的結果和意義，所造成的問題，會在本章稍後的部分中討論。

在這裡，阿德勒加入了他自己的理論。他說，在此是「生活方式」(style of

(life) 的形成。阿德勒所指的「生活方式」是一個概括性的概念，包括個人目標、個人對自我和對世界的看法，以及在特定環境下，自己追求目標的獨特方法^①。在我們談到的例子中，旅人的個人目標是：在任何環境下，都要比別人優越。旅人對自己的看法是，如果不持續不斷地「努力，努力，努力」達到完美，他就無法與現實抗衡。旅人對世界的看法則是，這世界是一個競爭對手，是必須征服的對象，必須強迫這世界才能給孩子愛。我們旅人努力達到目標的獨特方法，則與他具有的獨特才華和能力有關。這就是一項習慣……一項反覆養成的習慣開始了。

現在阿德勒假定，在孩子心理生活方式的形成上，個人具有創意的能力，是另一個值得注意的事實^②。阿德勒認為一個人有創意地對四周的刺激產生反應，就塑造出他自己的情緒生活方式。阿德勒的理論是，只要我們把表現於外的「症狀」視為一件藝術品，就能了解每個人所選擇的「症狀」。我們必須避免批判，只檢視每個人如何在人生之路上做一名藝術家。在此，我們的旅人認為他神秘地選擇的才華和能力，可以使他達到所希望的目標——即優於那具有威脅性的環境^③。

選擇情緒生活方式所具有的創意，表達出孩子帶給他人的印象，這與客觀事

實或環境關係不大，而與孩子如何看待它們有關。從兩個處在完全相同的現實或環境中的同胞手足，就可以看出來。他們兩人可能會有截然不同的反應^⑩。

情緒生活的方式，會塑造對旅人的一切刺激，及所有的影響。一項習慣就因此養成。這也是阿德勒把他的心理學叫做個體心理學的原因。一個人的行為和習慣，來自人對自己的看法。阿德勒把解讀現實世界的「知覺框架」(perceptual framework)稱作「統覺基模」(schema of apperception)。此一統覺基模解讀現實，而且在接受生活經驗之前，先加以詮釋。其詮釋總是與生命的原始意義一致。即使這意義嚴重地錯誤，即使我們處理問題和責任的方法，總是使我們陷於不幸和苦惱，對生活的詮釋也不會作罷。那是一樣習慣。因此一個人對自己和對現實的看法是活躍的：它確實自我影響……它是一項活潑的媒介。因此一個人的「統覺基模」是一種防衛，一件活躍的情緒工具。它跟每一種心理防衛一樣，在檢查到知覺範圍內的資料時，積極運作^⑪。對我們的旅人來說，那是一個壞習慣。

「統覺基模」根據一個人對自我和世界的看法，不斷地保護、排除、挑選和容納各種資料。一個人所處的情況，通常就叫做「世界」或「生活」。我們會發

現一旦在「生活」，身在這個「世界」，就有它的活動，它的方向、它的需要和要
求，簡單言之，有它的使命。我們會發現自己必須「達成生活中的使命」……滿
足「世界的需求」。佛洛依德假定生活的兩個基本使命，一是工作，另一是愛。
阿德勒還加上了職業和友誼之愛^⑤。阿德勒注意到一個人與「生活」的交會。他注
意到成功的人，就是那些有相當程度的決心生活，能夠滿足他們對愛、工作和友
誼需要的人……而「失敗者」則不然。阿德勒研究那些無法完成生活使命、滿足
生活需求的人，發現他們都缺少他後來稱之為「社會興趣」的特質^⑥。在他的研究
中，他發現無法完成生活中的使命及滿足需求的人，共同的特徵是缺乏社會興趣。
因此阿德勒在其理論中提到，人的性格必須包含社會興趣，才能滿足生活中的使
命和需求。要對身邊其他人的感受、處境、需要及希望加以注意、關懷，並隨時
願提供協助，就必須具有社會興趣。占據一個人精力的，百分之五十是為滿足個
人需要和興趣所做的努力，另外百分之五十則是滿足身邊其他人的需要和興趣^⑦。
社會興趣是一種感覺，人感到自己是全人類的一分子，是世界的一分子，並覺得
他人……另一個人……有如自己的親骨肉。為別人做的，就等於為自己所做。那

透過情緒走向上主

是一種歸屬感。

阿德勒用一個德文字 *gemeinschaftsgefühl*（合作感）來描述這個特質。也就是社會感、團體感、同胞感、同舟共濟的感覺、羣體的直覺、團體利益、社交能力、社會興趣。阿德勒把社會興趣視為性格動向的溫度計。他認為社會興趣是一天生的潛能，也就是說，每一個人生來就具有社會興趣和感受的能力。每一個人都受託在自己的生命中發展這特質和能力^⑩。阿德勒認為，旅人因這自卑感而遭受痛苦。而他時時要令自己出類拔萃，以消除這無時不存在的自卑感。那是以「非真我」面對世界的痛苦反應，在這種情形之下，旅人不會因此而得到所渴望的愛，以及所期盼的解答。

問題討論

孩童有依賴他人的天性。如果孩子在意內心深處決定：「我再也不要讓自己處

在這種情境中」，這是不是一項壞習慣的開始呢？為什麼？

以間接的方法來應付現實，是一項壞習慣嗎？試討論之。

以間接的方法來表達情緒，是精力的消耗嗎？試討論之。

防衛機制何以實際上是一個積極的媒介？

錯誤認知的「自我概念」，何以是個黑夜？試討論之。

天主是否希望壞習慣能變為好習慣？

間接地表達感受，是一項壞習慣嗎？

你的生活方式就是你對你自己和對世界的看法、你個人的目標、你在你的環

境中為達到目標所付出的獨特努力。天主是否對這樣的培育有興趣？

靈修生活也包含將壞習慣改為好習慣。試討論之。

透過情緒走向上主

註釋

- ① Heinz L. Ansbacher 與 Rowena R. Ansbacher 編輯，*The Individual Psychology of Alfred Adler* (New York: Harper & Row, 1995)，頁 14。
- ② 阿德勒著，*The Practice and Theory of Individual Psychology* (New York: Harcourt, Brace, 1932)，頁 101。
- ③ 阿德勒著，*自卑與超越*，頁 51。
- ④ 阿德勒著，*自卑與生活* (*The Science of Living*; Garden City, N.Y.: Doubleday, 1968)，頁 6。
- ⑤ 阿德勒著，*人類面臨的挑戰*，頁 149。
- ⑥ 同上。
- ⑦ 同註④，頁 27。
- ⑧ 阿德勒著，*Problems of Neurosis*，頁 149。
- ⑨ 同上，頁 87。
- ⑩ 阿德勒著，*The Neurotic Constitution* (New York: Moffat, Yard, 1916)，頁 38。
- ⑪ *Problems of Neurosis*，頁 31-32。
- ⑫ 《人類面臨的挑戰》，頁 146。

- ⑬ 同註⑩，頁 52。
- ⑭ 《人類面臨的挑戰》，頁 148。
- ⑮ 同上，頁 244。
- ⑯ 同上，頁 147。
- ⑰ 同註④，頁 7。
- ⑱ 阿德勒著，《了解人性》，頁 139-140。
- ⑲ 《自卑與超越》，頁 221-222。

自覺

我們的旅人如何從這種痛苦的情緒經驗，走向能表達「真我」自由的感覺呢？在這樣的行動中，包含什麼過程呢？

關於這個問題，我們可以說，由於早期受創傷的憤怒，旅人真實的「自我概念」形成時有所扭曲，結果使其對現實產生痛苦的反應，即受到任何現實的刺激時，「真我」與後天的「理想化自我概念」對此刺激的回應，總是有所衝突。隨之而來的是性格的混亂，因此一個人的「發展」所需要的基本信賴、自主、自發、創意、認同以及親密，都無法得到滿足，也不曾得到滿足^①。這壞習慣造成相當嚴重的情緒痛苦。

此時需要的是釋放旅人的「真我」，讓「真我」能夠以自己的方式去實現尚

透過情緒走向上主

未滿足的發展需要^②。正如凱倫·霍妮所說：

因此，治療的任務就在於使人詳細地了解自己的理想化形象，幫助他們逐漸了解這形象所具有的影響和主觀價值，讓他們看到必會招致的痛苦。這樣，他們就會考慮自己付出的代價是否太高了。但是，唯有當創造這一形象的種種需求大幅減少時，他們才能放棄這形象^③。

我們的目的便是幫助人們恢復他們個性中發乎自然的部分，從自我中找出價值標準，簡而言之，就是讓這人勇於表現真正的自己^④。

凱倫·霍妮提出一個見解，她認為從受苦走向自由——從「理想化自我概念」的生活走向「真我」的生活——是一個積極的過程。她的見解始於諮商輔導把注意力毫無保留地集中在旅人，及旅人所說的一切上面。諮商輔導利用自由聯想的技巧，讓旅人自由地回應輔導提出的任何主題，想到什麼就說什麼。

這個過程「集中於兩個資料來源：第一，這個人如何提及過去與現在他和別人的關係，以及他們對待自己的態度；第二，在分析情況時，這人不經意地表現出來的獨特趨向和反應^⑤。」

我們的旅人說話時，諮商輔導的心中常想到：「這個特定的記憶、思想、感受、幻想或夢想，為什麼會在此時出現^⑥？」

為了揭開潛意識的過程，以及「理想化自我概念」的活動情形，諮商輔導會找尋線索——心情的變化……旅人省略了什麼？……在他敘述各種經驗中矛盾的部分。諮商輔導收集資料，並對這些資料的意義提出自己的詮釋。諮商輔導向旅人指出他的情緒矛盾與他目前主訴情況之間的關係^⑦。輔導積極地在腦中尋求理性上的了解和釐清，然後直接找出觀察所得與受苦的旅人之間的關係。輔導對旅人的痛苦和衝突，提出試探性的看法及詮釋。

我們的旅人會對輔導的詮釋有所反應，由前者的反應作基礎，輔導繼續進行。輔導直接向旅人作詮釋，目標是讓受苦的旅人從虛假的「理想化自我概念」的生活，改變為「真我」的生活。輔導與旅人討論他對輔導詮釋的反應。這種自由討

透過情緒走向上主

論所得到的了解，加上輔導對旅人的態度——一種「盲目的樂觀」，相信這人的「真我」能處理和克服虛假的「理想化自我概念」——讓旅人了解，並決定過「真我」的生活^⑧。輔導相信，也承認這人的潛能，這幫助他重拾自信^⑨。

我們的旅人因為不能表現出「真我」而感到痛苦。這種情形太久了，以至於「真我」已不為人知。我們的旅人害怕這份未知：真我^⑩。

精神官能症患者的「真我」與「理想化自我」形象相矛盾時，會有罪惡感。他們因為沒能做到理想中的形象，而感到羞恥。他們感到自卑……這都令他深以為苦^⑪。

由於覺察到「真我」的訊息，這人終能為這些訊息負責，在生活中表現出「真我」……也就是讓一個人真實的需要，在他的環境中自行解決。等到他們意識到此一過程，也就能觀察他們的「真我」究竟是誰……就在眼前，一目瞭然。

只有這時他才認識到，自己在理想方面的看法混亂，使他驚覺到這毫不
可取。從前他完全無法理解這些，也沒有興趣……現在他第一次意識到，理
想具有某種意義，也希望發現他自己的理想究竟是什麼。

於是「真我」會掌管並組織旅人的人格。在這種情形下，令情緒痛苦的「非
真我」的行動和反應逐漸消失，罪惡感、羞恥感、自卑感也逐漸消失。被「真我」
的需要和滿足所取代。「真我」取代了虛假的、仿冒的「理想化自我概念」的活
動。改變因此發生。之前用來實現「理想化自我概念」的精力，現在用不著了，
可以用在實現「真我」的領域上。

從「外在取向」轉為「內在取向」，就是從「虛假的自我概念」轉到「真我」
的生活。旅人早期受創傷的憤怒和憎恨的經驗，使他與真實的感受疏離。我們的
旅人覺得，「真我」是不被接納的，如果表達「真我」，可能會被他的安全及生命
支持系統——父母親——遺棄。孩子的需要是求生存。我們的旅人在情感上體認
到，壓抑真實的感受，其代價要比表達真實的感受來得小。這麼多年來，這種情

形已根深蒂固，結了一層硬殼，以致已無法辨認。

一旦意識到「真我」，我們的旅人就可怡然地以「真我」示人，讓「真我」在現實中代表他。我們的旅人能夠對自己本來的面貌怡然自得。

在這過程中，諮詢輔導非常積極，對這旅程給予觀察、檢視、詮釋、探索並提出問題，同時幫助、建議和鼓勵。「輔導藉著這些活動，協助這個過程^⑩。」輔導積極地利用專業知識，明白旅人虛假的「理想化自我概念」如何形成、發展，並了解「真我」如何被隱藏、受束縛。輔導注意並了解這一點，並向旅人說明，後者於是改變和成長，直到他能靠自己的「真我」來完成這工作。我們的旅人能開始「真我」的生命……得到靈性的健康。

阿德勒對我們的旅人、對情緒健康和治療方法的意義等態度，能給予支持、深化及擴大所呈現出來的一切。誠如前一章曾提及的，阿德勒認為一個人對他人的生命與對自己的生命同樣有興趣時，那人的情緒就很健康。這就是社會興趣。阿德勒認為心理健康的人，就是致力於創造他認為對自己和對全人類都最有趣、也最有益的事的人^⑪。他指出這樣的人心理很健康，因為他們選擇要做的事，不只

是從自己的益處出發，也從他人的益處出發，從而著眼於全人類的利益。心理健康的人，生活美滿，充滿愛與友誼。心理健康的人能夠過著愛的生活，主要在於他們真心關懷所愛者的需要及利益能得到滿足……而且是由他們使之滿足。心理健康的人有許多朋友。因為他們意識到他人的益處和需要，能構成他們自己的益處和需要，於是在人類利益的各個層次上，流露出對許多人親近、了解、熟悉的感覺¹⁵。

從阿德勒學派的見解來看情緒痛苦的問題，可以讓我們在思考時有一些新的啟發。因此我們可提出下面的問題：我們的旅人如何從痛苦的自卑感，轉為感到自己是個有價值的好人，一個重要的、被需要的人？在這轉變中牽涉到怎樣的過程？我們的旅人如何在靈修生活中處理無能和痛苦的感受，並努力度過，達到自我欣賞和自尊自重？這位靈修的旅人如何解決自卑感和所需的自尊心之間，痛苦的情緒衝突？我們的旅人無法解決生命中主要的問題——有關友誼、工作與愛的問題——因此使他去探索：「為什麼？」

「只有在一個人的生命遇到問題時，旁人才能因真正了解他的行動，而發現

他們積極的舉止¹⁰。」阿德勒提出這個方法，用來揭露一個人習慣性的生活型態。

「在治療時，最重要的因素就是找出這人的系統或生活計畫」¹¹。他把他的方法稱作「個人生活型態分析」(individual lifestyle analysis)。個人生活型態分析是要解開潛意識情緒的決定，這些決定會影響一個人對自我及生命良好的感覺。這分析也是為了揭開一個人自己的生活型態——這人感情的目標是什麼，對自己及對世界的看法是什麼，以及在特定的環境中，為追求目標所發揮的創意和特殊方式是什麼——明白在形成這生活型態中個人的創造力，以及現在這創造力成為一個運作中的習慣。阿德勒認為，他的工作就在於找出這一切如何使這人能較其他所有人更優越¹²。阿德勒在生活型態分析中，提出這些問題：

你為什麼而抱怨？

你初次注意到你的抱怨時，處在怎樣的情況下？

你現在的處境如何？

你現在的職業是什麼？

描述一下你父母的性格和他們的健康情形。

如果父母已經不在了，他們是因什麼疾病而去世的？

他們與你的關係如何？

你有幾個兄弟姊妹？

你在家排行第幾？

兄弟姊妹對你的態度如何？

他們的生活過得如何？

他們是否有什麼疾病？

你父親或母親最疼愛的是誰？

你童年時生過什麼病？你對那段時期作何感想？

你最早的童年記憶是什麼？

你最害怕的是什麼？

你對異性的態度是什麼？

哪一個職業是你最有興趣的？

你常一再做哪一種夢^⑩？

這些問題，這個方法，是為顯露兩種模式：一是現在的情形，亦即目前的問題是哪些，第二是過去的事，亦即要知道過去有哪些問題^⑪。這樣，目前及過去的模式，十之八九都能出現。「生活型態分析」的目標就是要理清這兩種模式。阿德勒發現，一個人習慣性的情緒生活，正是這兩種模式的基調。

阿德勒所問的問題中，前四個問題：抱怨、症狀、處境、現在的職業，談的都是現狀，他藉著這幾個問題，以看出目前的模式。在這四個問題中，過度的敏感或匱乏，都顯示未能達成生活中的使命。

一個人進入一種新的處境時，原本隱藏的特性就顯露出來。如果我們能直接以「個人」來試驗，讓他們經歷未曾料到的新處境，就會發現他們的發展情形……顯露出他們的個性^⑫。

一個人目前的抱怨，通常是來自某些未實現的心願，表示有一個未知、未經探索的「發展的需要」。在這塊「現在」的區域顯露之後，回答接下來的六個問題，就可以看出過去的習慣性模式了。這六個問題都與童年經驗有關。從這六個問題，可讓人看出早年的問題、抱怨和症狀等等的習慣模式^②。這又會讓我們看到一種模式或習慣，顯示了過去未發展的領域。

這兩種習慣模式中完全相同的成分，可以藉著回答這個問題：「你最早的童年記憶是什麼？」而證實為真正的問題區。這或許是「情緒生活型態分析法」中最重要的問題。這問題會提出三次，詢問三個最早的童年回憶。當我們的旅人列出最早的童年回憶時，阿德勒會注意其中的所有細節，特別是旅人的反應。阿德勒之所以如此強調早期的記憶，因為他相信，你記得你做過什麼事，是有原因的。在這麼多可能的記憶中，你會挑出這一件，是有原因的。阿德勒假設我們的旅人之所以會挑出某些記憶，是因為在那些場合、情境或經驗中，他所做出的情緒決定是如此強烈，成為他整個「習慣性心理生活型態」的開端^③。對我們旅人目前的生活方式來說，記住這些回憶是非常重要的，因為那是他個人的習慣性心理生活

型態的誕生地，也是這生活型態存在的理由。

在一個人無可計數的印象中，並沒有「偶然的記憶」。一個人會選擇只記住與自己處境有關的記憶，不論那記憶是多麼不愉快。因此一個人的記憶就代表「自我的生命故事」，就是這人不斷向自己重覆述說的故事……²⁴。

這些早期的記憶，對我們旅人情緒生活型態的建立和維持，非常的重要。所以才會在旅人諸多經驗中被挑了出來。

正如阿德勒提過，我們旅人的心理生活型態，是其獨自組合完成的藝術品。凱倫·霍妮如此說明這個現象：「它代表一種藝術創作，在這創作中，原本對立的事物會彼此協調，或至少對本人來說不再是衝突²⁵」。

這就是自覺的展現。這份自覺、認知、解答與整合，使我們的旅人獲得釋放，能活出真實的生命。這份自覺也是一件闡明旅人個人心理生活型態的作用和意義的藝術作品。

那些習慣性的潛意識成份，不斷出現在目前和過去的情緒生活模式中，也出現在旅人最早的記憶中。它們構成了旅人情緒的目標，構成他對自己及對世界的看法。它們是旅人如何形成目標和看法，如何選擇實現自我的構成要素。若把這視為充分發揮功能的整體，它就顯露出原貌：那是一個滿足個人需要的方法，但那方法並不高明。意識到我們的旅人已介入這潛意識機制中，可以啟發出其他行動和目標的可能……以及達到這些目標的其他方法。這樣的覺察可以讓旅人有選擇的機會。它帶給旅人新目標。使天賦的「社會興趣」潛能得以出現。它讓我們旅人有機會增進他以外的人的利益和需要。於是，一扇大門為我們的旅人開啟，讓他以「社會興趣」為生活的目標……也朝這目標行動，而後不只為自己，也為全人類努力。我們的旅人由於這樣的自我感受，也按這感受行動，因而對自我感覺良好，覺得自己是一個好人……一個有價值的人：這就是自信心，看重自己。我們的旅人由於發揮了這樣的潛力，使得自卑感逐漸消失，出現一個情緒健康的「真我」。這也引起改變，使壞習慣變為好習慣。

比喻中的旅人，描述並體驗到了阿德勒和凱倫·霍妮透過治療走向健康之旅

中所描述的一切。我們的旅人因為站在「非真我」的立場與他人建立關係，因而經驗到深沈的情緒痛苦和饑渴。結果是嚴重的不滿足和不快樂。年復一年，此情緒痛苦在旅人心中泛濫，終至「崩潰」、然後「突破」，尋找一位輔導，來表達內心的痛苦和深沈的不滿足。

我們的旅人在痛苦中爆發，尋求輔導。旅人無法再這樣生活下去了。這是一個突破。

「真我」的痛苦、需要、憤怒和悲傷，已突破「非真我」的生活和與人建立關係的習慣。深沈的恐懼吞噬了我們的旅人。未知的恐懼包圍了這旅人，於是他的問：「我的『真我』究竟是什麼樣子？」

經過多年的壓抑，「真我」逐漸浮現，並答覆這問題。這從未出現在旅人的明意識中，他看到的是新的自己、真正的自己，也嚇到了。但他很快就會逐漸習慣「真我」的憤怒、需要、悲傷和愛。當輔導對旅人的「真我」毫不掩飾、堂而皇之的臨在加以肯定時，他會習慣於「真我」，甚至更有勇氣去擁有「真我」充滿活力的反應。於是一天又一天、時時刻刻、一次又一次的經驗、一次又一次的

感覺，我們的旅人越來越自然地擁有「真我」，有一天，他終於覺察到他是從「真我」來與他人建立關係。這時旅人更能清楚地看到他根深蒂固的、與虛假自我有關的壞習慣。當健全的人格越發成長時，我們的旅人就能夠過自己的生活，逐漸離開輔導，那時，走向健康生活之旅就成為一個好習慣了。

問題討論

過著「虛假的自我概念」的生活，要付什麼代價？這代價是否太高？

童年早期未解決、潛意識的經驗，以及此時此刻、現今的個人問題，兩者之間有什麼樣的關係？

天主是否要你注意到你「真我」的反應？為什麼？

什麼是「社會興趣」？

你是否認為並沒有「偶然的記憶」這回事？試討論之。

過去你是否不認識你的「真我」？請敘述你進入未知的「真我」生活之旅。在小組中分享你的旅程。

進入「真我」生活的改變是怎麼發生的？

早期的記憶和靈修有關嗎？會影響你的靈修生活嗎？會影響你的壞習慣嗎？會影響你的好習慣嗎？

你的靈修生活史與你的記憶有密切的關係嗎？

你的靈修生活史，是否從壞習慣改變為好習慣？

這種改變痛苦嗎？這種改變是否就是「內心的悔改」？

註釋

- ① 凱倫·霍妮著，《我們內心的衝突》，頁 27。
- ② 哈波著，《*Psychoanalysis and Psychotherapy*》，頁 9。
- ③ 《我們內心的衝突》，頁 114。
- ④ 凱倫·霍妮著，《精神分析新法》，頁 305。
- ⑤ 凱倫·霍妮著，“What Does the Analyst Do?”一文，見 *Are You Considering Psychoanalysis?* (New York: W. W. Norton, 1992)，頁 189。
- ⑥ 同上，頁 191。
- ⑦ 同上，頁 194
- ⑧ 同上，頁 196。
- ⑨ 《精神分析新法》，頁 207。
- ⑩ 同上，頁 208。
- ⑪ 凱倫·霍妮著，《自我的掙扎》，頁 160。
- ⑫ 《我們內心的衝突》，頁 102。
- ⑬ 同上，頁 209。

- ⑭ 阿德勒著，〈了解人性〉，頁 36。
- ⑮ 阿德勒著，〈人類面臨的挑戰〉，頁 275-276。
- ⑯ 同上，頁 147。
- ⑰ 阿德勒著，*The Practice and Theory of Individual Psychology*，頁 41。
- ⑱ 同上，頁 3。
- ⑲ Heinz L. Ansbacher 和 Rowena R. Ansbacher 編輯，*The Individual Psychology of Alfred Adler*，頁 408-409。
- ⑳ *The Practice and Theory of Individual Psychology*，頁 42。
- ㉑ 阿德勒著，兒童教育 (*The Education of Children*, Chicago: Gateway Editions, 1930)，頁 150。
- ㉒ *The Practice and Theory of Individual Psychology*，頁 42。
- ㉓ 〈人類面臨的挑戰〉，頁 208。
- ㉔ 阿德勒著，〈自卑與超越〉，頁 73。
- ㉕ 〈我們內心的衝突〉，頁 104。

第三部

神聖的軟弱



神聖的軟弱

在本書的開始，我曾向各位說明這研究在靈修生活上的目的。對於你們的意向我也提出了我的期望。在我這方面，是要從人類情緒成長的起源以及人類與天主的神秘會晤，向各位呈現靈修生活的幅度。我希望將其基本模式加以揭露，並顯現此一人類經驗中突出的領域。那麼你們就會「找到你自己」，即把自己置於這些逐漸出現的幅度中。這樣，你所期待的平衡、穩定和了解之感就會漸漸出現。隨之而來的情感狀態就是，你相信自己的經驗並非不正常……你所處的情境是可了解的，而且其來有自。你相信你在這些幅度內的經驗，是在靈修生活中屬神的區域內，因此是神聖的。這種安心的感覺可以让你，各位讀者，以新的活力和尊嚴以及來自這神聖的意義而產生的信念，來注視及處理你自己的生命經驗。

從第三章至第七章，我們已看到情緒的掙扎、痛苦和折磨。在下面三章裡，我們要看神學上與此相當的經驗。我取自羅馬天主教傳統的「靈修」一詞，包括我們如何與天主實際建立關係：一個人與天主建立關係的「特性」，以及天主與一個人建立關係的方式。我們常說「聖某某的靈修」，也可以說是「天主與聖某某建立關係的故事」。天主對一個人的作為以及他被天主感動時，對天主的反應，就形成了靈修的意義。一個人的靈修，就是他與天主關係的故事。在下面幾章我們會看到，人類生命中的痛苦、掙扎，都有意識地與造物主天主發生關聯。再下來的幾章，我們要看教會裡的聖人——他們是聖德明顯的榜樣——以便清楚地看到天主臨在他們生命中的模式。一旦能清楚地提煉出天主臨在的活動模式，我們就要轉而在旅人情緒生活之旅的生活和經驗中，找出這模式。

我先挑選教會裡個別人物的靈修，來討論歷史中基督徒靈修的意義，作為整個研究的基模。我要以聖保祿、聖十字若望和聖依納爵的經驗做例子。

我們先從基督的偉大宗徒保祿談起。他的經驗是什麼？保祿如何體驗他的人性？保祿與耶穌的關係，在他的生命中有何意義？保祿的靈修對他的意義何在？

保祿認為靈修生活是什麼？

保祿寫道：「但是，人若不信祂，又怎樣呼號祂呢？從未聽到祂，又怎能信祂呢？沒有宣講者，又怎能聽到呢？若沒有奉派遣，人又怎能去宣講呢？」（羅 14 | 15）。「奉派遣」的人，就是宗徒；保祿就用下面這段話來說明他自己的宗徒身份：「基督耶穌的僕人保祿，蒙召作宗徒，被選拔為傳天主的福音——這是天主所預許的」（羅 1 | 2）。

這個討論的主題有一背景：即前面所提的宗徒身份。保祿介入了與天父、與耶穌基督、與天主聖神活潑的關係中，他的回應就是接受天主旨意的推動。這是一個神秘經驗，非保祿所能分析和描述^①。

天主不只是全人類的創造者，也是人類生命的滿全者，因為我們只有在天主內才得以圓滿。天主非常關心我們的成全，因此祂獻出自己，把人類帶到這樣滿全的地步。但基督所給的，又不僅止於願意眷顧我們而已。基督藉著天主聖神提供了具體的指示。

保祿所負的任務包含雙重的現實。保祿必須專心仔細地聆聽天主聖神，還必

須把與天主相遇的訊息，帶給天主願意他帶給的人。保祿是被派遣的人……被某一位（天主）派遣給另一位（與保祿同時代的人）。他是天主的宗徒。

在這樣的背景下，我們繼續探討在保祿生命中以及他的靈修中，「軟弱」的意義。

保祿寫給格林多人的書信中說道：「因為我幾時軟弱，正是我有能力的時候」（格後十二10）。這相互矛盾的陳述，怎麼會是真的呢？一個人怎麼可能像保祿所說，在同一個時刻裡，既十分軟弱，又非常堅強有能力呢？

我會先討論保祿「軟弱」的經驗，再逐步討論看似同樣矛盾其實是很真實的「堅強有力」，希望到最後能解答這明顯的難題。保祿的軟弱，意思是說他非常弱小、無力，絲毫無法改變現有的情勢²。在保祿的生活背景下，這樣的軟弱，亦即保祿生命的特質，必定與耶穌基督有密切關係。因為對保祿來說，耶穌基督就是一切：「我只有以認識我主基督耶穌為至寶……為了他，我自願損失一切，拿一切當廢物」（斐三8）。

保祿的整個生命和意義都與耶穌基督結合為一。這就是保祿：與耶穌基督結

合^③。也因為這樣的完全結合，保祿如此勸勉厄弗所人：

求天父依照祂豐富的光榮，藉著祂的聖神，以大能堅固你們內在的人，並使基督因著你們的信德，住在你們心中，叫你們在愛德上根深蒂固，奠定基礎，為使你們能夠同眾聖徒領悟基督的愛是怎樣的廣、寬、高、深，並知道基督的愛是遠超人所能知的，為叫你們充滿天主的一切富裕（弗三16—19）。

保祿與耶穌基督的結合，即他所說的「富裕」，就是保祿的堅強能力。「我賴加強我力量的那位，能應付一切」（斐四13）。因為保祿與耶穌基督完全合一，所以他能做到和說出他所做的那些事。

在保祿的生命及他的靈修中，軟弱究竟是什麼意思呢？保祿意識到他的軟弱，知道單靠自己，他什麼也不能做。這個認識是來自於他受苦的經驗：

論監禁，更頻繁；論拷打，過了量；冒死亡，是常事。被猶太人鞭打了

五次，每次四十下少一下；受杖擊三次；被石擊一次；遭翻船三次；在深海裡度過了一日一夜……遭遇江河的危險、盜賊的危險……忍饑受渴，屢不得食；忍受寒冷，赤身裸體（格後十一—23—27）。

在《格林多後書》十二章7節中，保祿也提到天主在身體上給了他一根刺。保祿所遭到的苦難、試煉、障礙，究竟與他的軟弱有什麼關係呢？保祿所面對的這些考驗，用盡了他感情、體力和人格上所有的精力。在心智上、感情上和體力上他完全枯竭了。在這個時刻，保祿面對了他的限度：他發揮不出任何力量，來改善他的處境；他也沒有能力改變他所面對的處境。這就是保祿在《格林多後書》所提到的「軟弱」。這樣的認知令保祿感到憂心，在這種狀況下，他無法成為更多能力或創造力的來源。某種程度上，這說明了保祿的軟弱。

在這些經驗中，天主做些什麼呢？保祿所視為一切的這一位，如何參與這些經驗呢？保祿一向憑靠的每一能力來源和生命泉源，一點一點地被剝奪時，天主都在其中。保祿一向視為生命泉源的人或事，它們的安慰或幫助，現在也都沒有

用了。保祿的苦難，把他投入只能依靠自己能力、依靠自己的情況中。保祿的受苦，耗盡了他一切生存的氣力。保祿不只是孤獨而已，他的重擔常使他瀕臨死亡（格後十一23）。他是軟弱的。

在保祿體驗到的這個時刻，當保祿能力盡失時，耶穌基督向保祿顯示了他的臨在——在他內……充實了他……充實那空虛……填滿那虛無……給他生命，把他從極艱困的情況中拉拔出來。正如保祿在勸勉弟茂德時所說：

在我初次過堂時，沒有人在我身旁，眾人都離棄了我，願天主不歸罪於他們！但是主卻在我左右，堅固了我，使福音的宣講藉著我而完成，使一切外邦人都能聽見；我也從獅子口中被救了出來。主要救我脫離各種凶惡的事，也要使我安全地進入他天上的國（弟後四16—18）。

對保祿來說，這個經驗強烈鮮明。他的敏感是可以了解的。保祿因意識到他軟弱的狀態，能立刻領悟和感覺到天主在他內的任何行動。天主——生命和能量

之源的任何行動，都會十分明顯，因為不同的「另一位」與「枯竭」成了鮮明的對照^④。這鮮明的經驗產生可覺察到的喜樂和感恩：「願我們的主耶穌基督的天主和父，仁慈的父和施與各種安慰的天主受讚揚，是祂在我們的磨難中，常安慰我們」（格後一 3—4）。與天主鮮明生動的相遇——這臨在與相遇必是天主，不可能錯認——是保祿最寶貴的經驗。天主本身是保祿的一切，因此保祿與他「一切」的相遇，本身就受到敬畏。

保祿自誇他的軟弱。他欣然接受自己軟弱的經驗。保祿在他的軟弱中十分欣喜，他甚至說：

所以我甘心情願誇耀我的軟弱，好叫基督的德能常在我身上。為此，我為基督的緣故，喜歡在軟弱中，在凌辱中，在艱難中，在迫害中，在困苦中
（格後十二 9—10）。

保祿非常重視他軟弱的體驗，不是因為自己內在的枯竭，而是因為耶穌基督

的天父以及耶穌的臨在，使軟弱中的他得到安慰⁵。是他的軟弱——也就是他完全無能汲取他通常能汲取的泉源，再也無法從自己的能力中產生任何創造力時——使他發出絕對需要天主的呼求⁶。因為保祿的呼求得到了回應，所以他可以說：

「因為我幾時軟弱，正是我有能力的時候」（格後十二10）。這個說法自相矛盾嗎？這個說法表示保祿軟弱嗎？還是說，這個說法表示保祿在天主內的聖德及堅強？只有在天主的德能中，保祿才有能力，而保祿很看重這能力的臨在⁷。對保祿來說，在他軟弱的時刻，正是天主的德能最明顯的時候。保祿體驗到天主說：「我的恩寵為你夠了，因為我的德能在軟弱中才全顯出來」（格後十二9）。保祿為此歡喜。如果天主的德能此時才全顯出來，那麼保祿很歡迎它，也滿足於它⁸。因此保祿把軟弱的體驗視為他最珍貴的時刻，因為那時他生命的天主來到了。於是保祿變得堅強有能力，「若是天主偕同我，誰能反對我呢？」因此這不是一句自相矛盾的陳述，也不是在描述軟弱。實際上，那是說明了保祿的聖德與堅強。

這些受苦、試煉、迫害和困難——也就是這些軟弱——教給了保祿什麼呢？這一切經驗在保祿的使徒工作上累積的效果，就是保祿把天主視為他生命存在的

泉源，他不斷地飲用這泉源。因為有這個認知和體驗，保祿說：「因為你們得救是由於恩寵，藉著信德，所以得救並不是出於你們自己，而是天主的恩惠；不是出於功行，免得有人自誇。原來我們是祂的化工」（弗二 8—9）。

保祿所領悟的天主，全然是「另一位」，由於他曾經歷過完全的空虛。從這樣的經驗，保祿很容易把他的聖德、能力與成功的本質，視為來自「另一位」的恩惠。「保祿意識到自己不但停留在這軟弱狀態中，也停留在把自己完全交付給基督的狀態中；因為這個恩惠，保祿對一切人，就成為一切」⁹。

這鮮活的經驗，就是保祿向基督徒、猶太人和外邦人宣講的基礎¹⁰。保祿是一位宗徒，是天主派遣給他那時代的人。保祿向這些人說話的內容，就是他對天主的體驗¹¹。保祿要宣講的是什麼呢？他要說的是什麼呢？他只能宣講他與天主的關係，以及這關係是如何在他的軟弱中開始、加深並成長。所以，是保祿的軟弱讓天主聖神得以自由地在他內作工。因此這也成為他弟兄姊妹聖德與能力的來源；因為「人若不信祂，又怎樣呼號祂呢？」（羅十 14）除非保祿向他們宣講耶穌，他們不會在軟弱中向天主呼號，相信祂，並且得救。因此保祿可以說：「幾時我

們軟弱，而你們有能力，我們才喜歡」（格後十三9）。又說：「我們如果受磨難，那是為叫你們受安慰與得救」（格後一6）。

這個聖德的經驗，使保祿以希望、勇氣和信心面對未來和即將來到的困難：

我們不要倚靠自己，而只倚靠那使死人復活的天主……天主而今仍在施

救，我們切望將來還要施救……所以我甘心情願誇耀我的軟弱（格後一9

10；十二9）。

也就是這個聖德的經驗，把他過去的生命（「掃祿還是向主的門徒口吐恐嚇和兇殺之氣」宗九1）和他現在的生命（「你們縱然在基督內有上萬的教師，但為父親的卻不多，因為是我在基督耶穌內藉福音生了你們」格前四15—16）連接了起來。保祿的舊我已經死去，他「內在的人」（弗三16）越加堅固。現在他講的是愛與聖德，而非戰爭。他有耐心、慈愛，既不心存報復，也不凶惡。

保祿與耶穌基督的會晤，以及隨後而來在主耶穌內由軟弱轉為堅強的經驗，

已進入保祿的生命深處，釋放了他「愛」的能力，滋養他人的能力，關心他們以及他們在主內的幸福——成聖。保祿現在是一個「新受造物」（格後五17），「在愛德上根深蒂固，奠定基礎」（弗三17）。確實，保祿已經變了一個人。他是一個十分自由、充滿愛的人。

《斐理伯書》第三章20—21節，保祿探究那令他著迷的奧秘：「耶穌基督我們的救主，必要按他能使一切屈服於自己的大能，改變我們卑賤的身體，相似他光榮的身體」。在這裡，保祿把他與自己、與世界、與基督的內在經驗作了一個總結。保祿已經體驗到，在他內或在這世界上，沒有什麼不能被基督的愛所征服並轉化為愛的。保祿終於知道，沒有一樣秘密，不論他覺察到或未覺察到——不論是他自身的或是這世界上的，沒有一樣不能為基督的愛所征服。保祿也知道，不論是他內心或是這世界的軟弱、問題、困難、黑暗、邪惡或衝突，沒有一樣比基督的愛更深刻更有力。

什麼也不能使我們與基督的愛隔絕，即使在困苦中，在窘迫中，在迫害

中，在饑餓中，在危險中，在刀劍中。靠著那愛我們的主，我們能在這一切事上大獲全勝。

因為我深信：無論是死亡，是生活，是天使，是掌權者，是現存的或將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，即是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕（羅八 35—39）。

問題討論

什麼是靈修？

什麼是行動中屬神的區域？

在聖保祿的經驗中，軟弱有何意義？你有過這種經驗嗎？

天主如何在你的軟弱中臨在？

透過情緒走向上主

你在體驗到自己的軟弱時，是否體驗到天主？

在你此刻的生命中，天主對你說些什麼？

從你對天主的生命體驗，產生怎樣的靈修？

這靈修生活對你的意義為何？

保祿從軟弱到堅強的經驗，如何啟發在基督內由壞習慣轉為好習慣的經驗？

或為這轉變帶來什麼訊息？

註釋

- ① Bede Rigaux 著・*The Letters of St. Paul* (Chicago: Franciscan Herald Press, 1968) ・ 頁 51 。
- ② 同註①・ 頁 54-55 。
- ③ A. Robert 與 A. Feuillet 著・*Introduction to the New Testament* (New York: Desclée, 1965) ・ 頁 381 。
- ④ Joachim Jeremias 著・“The Key to Pauline Theology” | 文・ 與 *Expository Times* 76 (October 1964) : 29 。
- ⑤ 同註④。
- ⑥ *The Interpreter's Bible*, vol. 10 (New York: Abingdon Press, 1956) ・ 頁 409 。
- ⑦ Raymond E. Brown, Joseph A. Fitzmyer 與 Roland E. Murphy 合著・*The Jerome Biblical Commentary* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1968) ・ 頁 289 。
- ⑧ Xavier Leon-Dufour 著・*Dictionary of Biblical Theology* (New York: Desclée, 1967) ・ 頁 515 。
- ⑨ 同註⑧・ 頁 382 。

透過情緒走向上主

⑩ 同註①，頁 61。

⑪ 同註④，頁 270。

⑫ John L. McKenzie 著 - *Dictionary of the Bible* (Milwaukee: Bruce, 1965) - 頁 650。

軟弱與靈修

本書的目的不是要回答你對靈修的所有疑問，而是為你提供一個對話的夥伴。我想為你提供一個特殊的氛圍，讓你去體驗、去發現自己。我提供一個天地，你可以把自己和你的經驗安置其中，好了解你內在的經驗……你自己內在的旅程。我希望這個設想能一路陪伴你在生命中答覆天主。

為幫助我們更能掌握靈修的概念，可以先探究人與天主交往的另一個例子。那就是聖十字若望，一位十六世紀的加爾默羅會士。同時我要以聖依納爵的經驗來加以印證和補充。

保祿以他自己的「生活經驗所指的「軟弱」，就是聖十字若望所說的「心靈的黑夜」。這兩位聖人的性情、生長環境和社會氛圍完全不同。兩位基督門徒在使

徒工作上的表現和回應也各不相同。然而兩者還是有一不變的常數：天主的手。只是所用的方法很不一樣。兩人的個性、社會環境、所處時代背景、傳統的表達、成長過程以及所受的教育都大不相同^①。

為幫助各位弄清楚，我們要提到耶穌會會祖聖依納爵·羅耀拉《神操》中的「原則與基礎」。耶穌會的成立，可以追溯至公元一五二一年聖依納爵在巴斯克老家悔改的經驗。不論從哪一方面來看，依納爵原先都是一個很世俗化的人，直到他因為作戰受傷回家休養時才有了改變。在依納爵閱讀聖經、聖人傳記和魯道夫（Ludolf of Saxony）所著的《基督傳》時，天主進入了他的生命。依納爵答覆基督的召叫交付了生命。他在西班牙的茫萊撒住了一年，努力要從過去徹底絕望的生命，走向有天主恩寵喜悅安慰的生命。

依納爵發現，寫下他過去生活中絕望的經驗時，其中的思想，以及因而而來的感受，使他大大地得釋放。於是他將他從天主手中得到的愛和熱誠奉獻，他從這些安慰中發出的思想，以及所得到的感受也同樣寫了下來。在不斷寫作的過程中，他體會到無比輕鬆和明澈。他在那一年所寫的內容，就是流傳至今的《神操》。

對保祿和十字若望來說，「天主的手」可以廣義地解釋為天主——天地萬物的創造者、宇宙的主宰、他們的救主和愛者——進入他們生命中的行動。對他們來說，在生命中，天主的手就如同依納爵「原則與基礎」所說的。

人受造的目的，是為讚美、崇敬、事奉我們的主天主，因而拯救自己的靈魂。世界上的一切都是為人而造的，為幫助他追求他之所以受造的目的。結論是：對於取用世物，常該看自己受造的目的；它們能有多少幫助，便取用多少；能造成多少妨礙，便放棄多少。

因此，我們對一切受造物，在未被禁止而能自由選擇的事上，必須保持平心，以及不偏不倚的態度；就是在我們這方面，不重視健康甚於疾病，不重視財富甚於貧困，不重視尊榮甚於屈辱，也不重視長壽甚於短命；其他一切，莫不如此。總而言之，我們所願意、所選擇的，只是那更能引我們達到受造目的之事物^②。

天主以天主、創造者的身分來到保祿和十字若望心中；他們認為自己是天主所造，也是他們創造者的僕人。他們對天主怎麼會有這樣的認識和結合的呢？從前面的敘述，我們可以看到聖保祿曾經「被監禁」、「被鞭打幾至死去」、「受杖擊」、「被石擊」、「遭翻船」、「忍饑受渴，屢不得食」以及其他種種苦痛，他通過這些苦痛而得以認識天主、與天主結合。雖然保祿並不了解，但他知道天主十分真實地來到他身上，他「因他的軟弱而得到光榮」。保祿感到歡喜，並把他的掙扎視為喜樂，因為天主會在他的軟弱中光榮他。保祿在他的軟弱無能中感到欣喜，因為那樣可以使天主的恩寵輕易地藉著他、在他內作工。

聖十字若望在他〈黑夜〉那首詩中提到，他如何認識天主，與天主結合：

黑夜初臨，

灼燃愛情，切切殷殷，

啊！奇妙之恩！

我悄去無影，

吾室現已全安寧。

黑暗中，安全寧靜，

攀秘梯，裝巧隱，

啊！奇妙之恩！

夜黑蹤隱，

吾室現已全安寧。

歡欣夜裡，

隱秘間，無人見我影，

我見亦無影，

沒有光明和引領，

勝祂焚灼我心靈。

透過情緒走向上主

如此導引，

遠勝午日光明，

到那處，祂等候我近臨，

祂我深知情，

那裡寂無他人行。

啊！領導之夜，

啊！更勝黎明的可愛夜，

啊！結合之夜，

兩情相親，

神化卿卿似君卿^③。

「天主的手透過聖十字若望默觀的祈禱生活方式，來到他身上」^④。十字若望體會到，選擇在貧窮、貞潔和服從中與基督同在，其中的困難。在看到渴望的目

標時，有意識地選擇光榮天主，而不是立刻尋求感官的滿足；做這選擇的痛苦，在「煉路」的初期階段非常明顯。他從個人主動選擇貧窮、貞潔和服從的觀點，來寫作和分析他的詩：〈黑夜〉，而寫成了一本書，書名就是《攀登加爾默羅山》。十字若望在這本書中，談到一個人只願承行天主旨意的強烈渴望：一個人由於感覺受到召叫，要去從事福音勸諭，因而離開世俗……感官的欲望和衝動的即刻滿足。這是一種「黑夜」。「這種克己和貧乏，對一個人所有的感官來說，都像是一種黑夜」^⑤。如十字若望所說，對理性而言，感官必須把滿足寄託在另一個來源或原因——即天主的光榮。當一個人選擇進入這個旅程時，旅行的工具就是信德。信德對理性是一種黑夜的經驗^⑥。為什麼呢？因為主動的「感官的黑夜」，意即因著信德，感官對物體的感覺，以及在想法、概念、意象等方面的滿足上，直接斷絕了關係。那麼，信德給了人什麼，使人完全看不到這些認知呢？信德給的是一個未知的對象。信德給了我們一個差異懸殊的對象：天主。一個人認知的事物在心中的輕重分量，現在要徹底改變。這人現在感知現象領域的基準是天主。在信德之前，一個人感知天主和其他事物：蘋果、橘子、天主、花生。現在，則以信

德在天主內感知一切事物：蘋果、橘子和花生都「來自」天主。我們現在從天主的視野來看事物。這並非否定了宇宙本體論，但真理卻為人所理會。在這裡，信德使我們目眩而眼盲，就像護士早晨打開窗簾時，外面的陽光令病人的眼睛看不見一樣。十字若望在這裡所說的並不是倒空一個人所有的感官和智力的理解、目標或概念。這並不是失去目標或能力，而是失去對一個人的能力和所看到的目標產生的立即滿足。不再執著於感知目標、概念和想法帶來的滿足，作為與天主旨意結合之路上的指引或支持。十字若望所尋求的唯一指引或支持是信德。旅途的終點就是天主本身。這個體驗天主的道路，對人的現世生命而言是一個黑夜，因為天主以隱密且親密的方式與人溝通祂自身⁷。

在這個時候，一個人只在信德中走向天主。也就是一個人的習慣、權勢和力量在「黑暗」中行走，也在超越一個人天生能力的力量光照下行走。當一個人渴望走在這條與天主結合的道路上時，便揭露出對天主始終不變的饑渴以及始終如一地朝向祂，而非感知天主的經驗：是選擇天主，而不是選擇天主所說的言語或天主的某些形象。是只願隨天主的安排。是為了天主的緣故而選擇天主，是選擇

天主而不求回饋；是選擇天主，不是選擇天主在我生命中所回報之物⁸。

在這時候，天主開始行動，淨化旅人的意向。這個過程就是〈黑夜〉的內容。十字若望的詩從主動和被動兩個角度來描述同一個經驗。主動的角度就是前面所敘述的，我依我選擇的動機而行；被動的一面則是天主對我、及在我內所做的一切。天主進入靈魂中，藉著乾枯和貧乏，藉著一種乾涸和與天主主分離的感受，來淨化其決心。

一個人怎麼知道自己正經歷這被動的感官和心靈的黑夜呢？怎麼知道他所經歷的狀況，是天主的手直接主導的呢？認識主動的「感官的黑夜」的記號，最能讓人知道這一點⁹。十字若望與天主溝通的方式就是默觀祈禱。一個人在做默觀祈禱時，不能做推理的默想（使用語言、想像、概念、意念、幻想等的祈禱），若有人從這樣的祈禱中得不到任何滿足，就該考慮是否必須改變祈禱中感官的焦點，去找一個新的泉源。原來習慣於把感官集中在過去會帶來滿足的主題上，這時只會產生神枯¹⁰。另一個記號則是，意識到自己對於把想像力或感官集中在其他特定的目標上，越來越厭惡而不感興趣。而最真實、最確定的記號，就是這人只是喜

歡停留在意識到天主的親密中，沒有特別的想法，只有內心的平安與寧靜休憩，而感官、理智、記憶和意志也沒有行動¹¹。要知道這樣的改變是否真實，必須同時觀察到這三個記號。一個人若不能默想，很可能是由於散漫和不勤奮而造成的¹²。如果這情形是因懶惰而引起，人會容易分神，喜歡分心走意和胡思亂想。但真誠熱心尋求與天主結合的人，則不會這樣。真正的經驗，必須要有的記號是喜愛認知天主和心中的平安，因為若不能默想，「其原因可能是由於憂鬱症、某種情緒、或腦部感官功能產生某種茫然狀態或暫時失去作用」¹³。這三個記號可應用在主動的感官黑夜上。

被動的「感官的黑夜」之記號則可單看是否神枯。天主進入一個人的祈禱生活，為淨化他愛天主的動機。這神枯有自己的特徵。一個人經驗到走在這條路上的第一個記號，就是從祈禱生活中得不到安慰和滿足。十字若望說，在此，天主把一個人的靈魂放進黑夜，是為使人的感官欲望乾枯並得到淨化。如果在靈魂的感官部分，並不傾向於在感官的目標上尋求滿足，那就可斷定是天主的行動。如果果要斷定這真是天主的行動，還必須有第二個記號，因為這神枯也可能是某種阻

止人對任何事感到滿足的傾向所造成的^①。那第二個記號就是，如果一個人開始記起天主，記得天主如何對待人的靈魂，並細心地尋找天主，同時認為、也感受到這神枯必定是靈魂的不對，並認為他對天主的厭惡，就表示他背離了這條道路，顯然他的神枯就不是出於懶惰。一個「散漫、溫吞或懶惰的人」，並不在乎天主是否注意他。一個「懶散或溫吞的人」通常意志力和精神都很散漫，也不熱心於事奉天主。但經歷這黑夜的人，非常掛念事奉天主的事，若沒有這麼做，會感到痛苦。心理上的不舒服常常伴隨神枯而來，且歪曲了神枯的面貌。如果這神枯只是心理上的因素，到最後神枯會變成厭惡天主，不會有任何事奉天主的欲望^②。但在神枯的黑夜中，雖然靈魂的感官部分軟弱，精神卻得到滋養，隨時待命且精力十足。精神越發有事奉天主的意願，而且絕不令天主失望。因此第三個記號就是，一個人的精神感到堅強，有力量去工作。在感官黑夜中的人，行為舉止保持平靜，不關心感官、情緒或理智能力的內外在工作^③。那樣的活動只會妨礙而非幫助天主，藉著注入祂細緻、唯一和令人滿足的平安以及對天主慈愛的認識，來結合理性和感性的力量。被動的「感官的黑夜」第四個記號，是人無法像以前一樣「默

想和運用想像力」¹⁷。天主透過「純潔心靈的單純默觀，沒有推理的思想」，與人溝通天主自身¹⁸。從這個記號，可以看出這神祕不是來自心理因素，因為若是這樣的話，人會憑意志回到他所習慣的有益的默想上¹⁹。在這由天主主動的黑夜中，人無法默想的情形一直持續下去。一個人走向與天主結合的旅程，現在操縱在天主手中。人不再有引起改變的能力。過去習慣做的事，現在也不再發生效用了。如今唯有靠天主的行動，人才能被天主吸引而與天主旨意結合²⁰。

這個過程——經驗，聖十字若望把它叫做「黑夜」，因為天主是如此具有智慧，超越人靈容納的能力，就像我們看著太陽時，會令我們目盲一樣²¹。我們接受到這天主之光時，靈魂會感到痛苦，就像有病的眼睛被太陽照射一樣。這些人感到他們不潔，不被天主所愛。他們覺得天主反對他們，他們也反對天主。在屬於天主的慈愛知識的純潔光照下，他們看到自己的不足及無能為力。他們陷在自己的困難中，感到一籌莫展。而這些悲慘可憐的狀況如今卻大大地輕鬆下來，「使靈魂清楚地看到，他們自己絕不再擁有任何其他事物」²²。

此時聖十字若望描述了這條靈修之路上的幾個危險。他談到靈修上的不安和

所得到的感受。他把這狀態叫做熟練者（proficient）的狀態，而不是初學者的狀態，並表示這狀態會持續很長一段時間，往往是好幾年的時間。在這兒，天主讓旅人習慣於靈修上的領悟。在熟練者逐漸為光榮天主而發展、而工作時，靈魂的感官部分就變弱了。此時熟練者會與他靈修的喜悅和知覺結合，非常安穩地委順其中。現在天主帶靈魂認識神枯，不再用靈性上的溝通，使靈魂在純粹信德的黑暗中行走，「那是與神結合最恰當的方式」²⁸。

問題討論

聖十字若望所說的「黑夜」，是我們決定追隨基督時，身體上或感情上一向習慣的刺激——回應、需要——滿足的模式都因此中斷，而感受到的痛苦。這對我們平常的習慣和經驗來說，就是一個「黑夜」。你曾有過這樣的經驗嗎？

對聖十字若望來說，「主動的黑夜」是經驗到自己選擇要如何追隨基督。你

曾經掌管過你的靈修生活嗎？對你來說，那是什麼樣的經驗？

對聖十字若望來說，「被動的黑夜」就是經驗到天主以行動來掌管你和你的靈修生活。你曾否有過這樣的經驗？

對你來說，那是什麼樣的經驗？

那樣的經驗如何在你的生命中發生？

註釋

- ① Crisogono de Jesus, O.C.D. 著 · *The Life of St. John of the Cross* (New York: Harper and Brothers, 1958) · 頁 44。
- ② 依納爵·羅耀拉 (Ignatius of Loyola) 著 · 許樂十人譯 · 《聖靈的靈修操練》 · 卅三卷 · 卷六第 · 二(一〇)三。本書的《神操》引文均採自此書。原文則採自 *The Spiritual Exercises of St. Ignatius: Based on Studies in the Language of the Autograph*, trans. Puhl, Louis J., S.J. (Chicago: Loyola Press, 2001) · 頁 12。
- ③ 十字架靈修 · *The Collected Works of St. John of the Cross* · 頁 295-296。
- ④ Evelyn Underhill 著 · *The Mystics of the Church* · 頁 181。
- ⑤ 十字架靈修 · *The Collected Works of St. John of the Cross* · 《攀登加爾默羅山》 ("The Ascent of Mount Carmel") · 頁 74。
- ⑥ 頁 74 · 頁 75。
- ⑦ 頁 74。
- ⑧ Evelyn Underhill 著 · *Mysticism* (New York: E. P. Dutton, 1961) · 頁 395。
- ⑨ 頁 74 ⑤ · 頁 140。

- ⑩同上。
- ⑪同上，頁 141。
- ⑫同上。
- ⑬同上。
- ⑭十字苦難集 - *The Collected Works of St. John of the Cross* - 〈黑夜〉 ("The Dark Night") - 頁 313。
- ⑮同上，頁 314。
- ⑯同上，頁 315。
- ⑰同上。
- ⑱同上。
- ⑲同上，頁 316。
- ⑳ William Johnston 譯 - *The Still Point* (New York: Fordham University Press, 1970) - 頁 98。
- ㉑ 同註⑭ - 頁 336。
- ㉒ 同上。
- ㉓ 同上，頁 332。

熱烈的神聖之愛

在這黑夜中，人的感官部分和精神都一起得到淨化。在走向與天主的結合時，感官還有需要淨化的部分，其根源就在於精神。在黑夜中，精神得到滌淨，使感官從根本淨化。

天主卸除一切精神和感官的、內在和外在的功能、情感和感覺。祂讓理智留在黑暗中，讓意志乾枯、記憶空白，感情陷於極大的困擾、苦楚、煩惱，因為過去靈魂從屬靈的祝福中得到的感受及滿足，現在都被奪去了。

天主這樣做的理由，是要把精神層次的愛，愛的結合，帶進一個人的精神之

中，並與之結合。天主所用的方法，就是黑暗的默觀。天主使用默觀的祈禱生活為工具。但這對於理性和感性的功用和能力，卻是一種折磨與黑夜^②。靈魂深切感到自己的貧乏、軟弱和可憐。靈魂體驗到空虛，而且意識到它的不完美、乾枯，並意識到自己缺乏各種理解的可能，覺得自己的心靈被丟棄在黑暗中。理智在信德中行走時，捉不住任何概念性的目標。意志則因發現自己距離事奉天主十分遙遠，因而甚感悲傷^③。在這種狀態中的人，從任何教義或靈修指導中，都得不到安慰或支持。在這個時候，如果一位靈修指導向他們解釋這種情況，他們會認為靈修指導根本不了解他們。他們會認為靈修指導不明白或沒感受到他們的感覺^④。他們認為沒有人能幫助他們或了解他們，因此越發感到悲哀。他們的記憶越發晦暗，因為他們認為他們的苦惱將永無終結。他們感到沒有希望。他們一直處在這種狀態，直到心靈「變得十分敏感、單純、昇華，能與天主的神合而為一」^⑤。

天主對尋求與天主結合的人都這樣做，「那時他才能以屬神的自由之心，神聖地享有天上地下的一切事物」^⑥。在這裡，十字若望討論到在一個人的心靈中點燃愛火。現在這靈魂能夠有所感受，預嚐到天主的滋味，然而對其卻一點也不了解。

心靈現在體驗到「一種熱情、強烈的愛」^⑦——熱烈的愛。這愛注入並在人靈中產生對天主強烈的愛。靈魂已有準備，可接受這愛，他一切感官和理性的能力都無法被任何天上地下的事物所滿足。天主已為靈魂預備了所有的力量和感官及理性的能力，使它不致於把心力分散到對其他事物的滿足上。靈魂現在預備好在造物主天主的愛中提升。這整個過程的目標，是「把靈魂所有的力量、功能和欲求都聚集起來，不論是心靈的或是感官的，而讓這個和諧的整體能為愛所用」^⑧。這個境界是第一條誠命的滿全：「你應當全心、全靈、全意、全力愛上主，你的天主」（谷十二30）。

十字若望在他的詩〈愛的活焰〉中繼續發揮。他對這詩的論述也寫成一本同名的書。十字若望用火焰為隱喻，比喻天主聖神的臨在。這火焰具有很強的同化力，能同化與祂接觸的一切，使其和祂一樣。他把一個人的靈魂比做一塊木頭。天主之神——愛的活焰，觸碰這靈魂，即這木頭，把木頭變化為祂自己。火焰先使在火中的木頭乾燥，天主之神也這樣對待靈魂，直到這木頭自身開始燃燒^⑨。現在這靈魂燃燒著天主之愛，發出自己的愛之火焰。與神之愛的結合已經產生了。

現在愛的活焰已能燃起；靈魂也燃燒著同樣的愛。兩者現在已經結合了。十字
若望寫下這個體驗：

啊！愛之活焰，

柔傷我靈

至深中心點！既然

現在爾非壓抑，

瞬團圓！倘爾意：

撕破此紗甜蜜相遇！

啊！甜蜜燒灼！

啊！歡愉傷口！

啊！溫柔之手！啊！柔巧輕觸，

永生得嘗，

債務清償！

經歷死亡，爾以生命變化死亡。

啊！火焰明燈！

於爾光輝中，

感覺深洞，

昔隱且盲，

今放光芒，稀極，妙極，

溫明同臨所愛君王。

何其可愛柔輕！

爾醒於我心，

幽隱爾獨居；

爾之甜蜜噓氣，

幸福光榮滿溢，

何其溫柔，爾以愛情瀰我心頭^⑩！

十字若望為詩中的最後一節下了最簡短的評述：「我不想談論這個父子共發聖神的活動，如何以幸福、光榮和天主的柔巧愛情來充滿靈魂，因為我深知自己無能為力，如果我勉強為之，必定會辭不達意……聖神藉著這個噓氣，以幸福和光榮充滿靈魂，在天主的深處，以不可名狀、不可領悟的方式，灼燃靈魂於天主之愛中，願榮耀與尊崇永歸於天主。阿們^⑪。」十字若望簡單地表示，天主注入人靈的愛，如此喜樂、深刻，已非言語所能形容。

在〈黑夜〉一詩中，十字若望解釋靈魂在黑暗中有一個多麼安全可靠可旅行工具。一個人絕不會在路途上迷失，除非他依靠自己的意象和概念、知識和感情，過著強迫性的感官生活，或推理的默想。這些力量會阻礙我們獲得釋放，並且避免錯誤^⑫。一個人的感官和理性能力是善的。是天主創造了它們。這些能力的本質目標也是善的。是天主的創造。天主進入並阻止這些能力運作，好使天主神聖的

愛與智慧，成為運作的經驗和行動的原則。因此這旅途上的人，靈魂上必須要接受靈性之愛。在這愛中他們更堅強，因為他們在感官和理性能力的黑夜中勇敢地前行而得以操練。當心神自己做了練習並且讓自己習慣自己時，他接受天主所賜的神聖之愛的就會增長^⑩。感官和理性的能力完全處於黑暗中，沒有任何的滿足，不受妨礙，而且十分自由，就能加入並接受神聖的愛。現在，感官和理性能力不但可以領受神聖的愛，也能成為表達神聖之愛的媒介。

在這裡我們可以回到前面所引用的十字若望的話，做更深入探討。天主這樣做，「人才能以屬神的自由之心，神聖地享有天上地下的一切事物^⑪。」天主使人的能力變弱，並把天主神聖的愛和視野注入一個人身上，只是為了把人的感官、理性和人的能力還給人^⑫。然而天主還回這些時，還增加了一個幅度：「自由的心靈」。這自由是注入神聖之愛的直接結果。現在靈魂非常肯定，它最深的中心和它的滿全，都與天主旨意合一，不再追求其他的事物。地上一切其他事物，從天主眼中看去，都只是「其他事物」而已。它們不是天主。正如聖依納爵《神操》中的「原則與基礎」所提的，它們是被創造的，是受造物，應以對受造物的態度

來對待它們。所以人與造物主天主結合為一時，就會得到自由。對這世上一切事物，人都是自由的。這是「天主子女的自由」（羅八21）。

對聖十字若望來說，這個過程已深入他的心理情緒生活中。十字若望以他默觀的祈禱生活為媒介，會晤天主，與天主交往，現在他對一切事物都是自由的。他體驗到一種自由，在任何情況下，他都能自由行動。從這個經驗，十字若望由於他所愛者的「愛的臨在」，成為一個深懷著愛及同情的人。

問題討論

你曾否感到與天主距離很遠，即使你很想事奉天主？這是怎樣的感覺呢？

你曾否體驗過靈修指導的任何解釋，都不能使你得到安慰？請與你的小組分享。

你曾否覺得自己的痛苦永遠沒有盡頭？那是怎樣的感覺呢？

「天主這麼做，是為了在還給我們一切時，我們得到自由」，這是什麼意思呢？

當我們的能力一無所用，天主賜給我們神聖的愛。你有過這經驗嗎？請在小組中討論。

透過情緒走向上主

註釋

- ① 十字若望著、〈黑夜〉、頁 333。
- ② Evelyn Underhill 著 - *Mysticism* - 頁 353。
- ③ 〈黑夜〉、頁 340。
- ④ 同上、頁 341。
- ⑤ 同上、頁 342。
- ⑥ 同上、頁 346。
- ⑦ 同上、頁 353。
- ⑧ 同上。
- ⑨ 十字若望著 - *The Collected Works of St. John of the Cross* - 〈靈焰集〉 ("The Living Flame") - 頁 578。
- ⑩ 同上、頁 578-579。
- ⑪ 同上、頁 649。
- ⑫ *Mysticism*、頁 397。
- ⑬ 同上、頁 396。

⑭ 〈黑夜〉，頁 346。

⑮ *Mysticism*，頁 388。

第四部

神聖的結合



靈修與性格

我相信現在我們已能比較聖保祿與聖十字若望兩人走向天主時，相似與相異之處了。這兩位聖人表達他們經驗的過程，也有一些相似之處。

聖保祿受到召叫，要他去做「外邦人的宗徒」。在他悔改後，他全心向從未聽見過耶穌的人宣講主耶穌。保祿認為這是履行他內在召叫及感受的方式。保祿用這方式表達他對基督——他生命之渴望——的愛。在宣講這聖言時，保祿遇到自己內心的反抗，以及從他人和從「惡神」而來的反抗。保祿把這經驗比作戰爭。他常常因「內心無力去做想做的事」而感到困擾。保祿發現他做的正是他不想做的事。「我不明白我作的是什麼；我所願意的，我偏不作；我所憎恨的，我反而去作」（羅七 15—16）。他面對了內心的困惑和混亂。保祿在「對基督的信德中」

跌跌撞撞地度過這些。在此保祿體驗到寬恕自己、接納自己弱點的能力。他在信德中憩息時，得著快慰。保祿靠著天主恩寵的力量寬恕自己，但是他並不把這寬恕當做藉口，而不去做他能做到的事，來改善他自己的無能。而後保祿面對一羣男女，他們看到保祿的言語行為，認為他的人格失調、危險、邪惡。他面對一些人直接利用身體的、情緒的和理性的力量，來對他施壓，反對他。他被鞭打、受監禁、遭流放、受拷問。保祿受攻擊而疲累，卻因在基督的能力中懷著信賴與希望，而變得堅強有能力，能度過這些，並產生愛——儘管身在黑暗中，仍然如此。保祿的理性和感性能力全都經驗到一種黑夜。保祿屬人的想法，如「該怎麼做」以及如何把上主的聖言傳達給人，全都因他自己的軟弱或他宣講對象的反對，而處在黑暗中。只有耶穌賜給保祿的信、望、愛，能照亮那黑夜。由於保祿的處境，他十分明白那黑夜的來源：基督耶穌。保祿在此黑夜中歡欣，而且說他以自己的軟弱為他最寶貴的體驗，因為那正是天主到來的時候（格後十二9）。

在這裡，保祿的「軟弱」與聖十字若望的「黑夜」似乎有同樣的意義。對保祿來說，「軟弱」是指他自己屬人的能力完全無用武之地，對他當時的處境無法

引起任何「質」的改變，也不能帶來天主的恩寵。保祿在他的軟弱中歡喜。

十字若望則把他的黑夜稱為「歡欣之夜」：「啊！領導之夜，啊！更勝黎明的可愛夜，啊！結合之夜，兩情相親，神化卿卿似君卿。」聖十字若望在他的黑夜中感到欣喜，因為在黑夜中，天主來到。對保祿和十字若望來說，他們感官和理性能力所受到的阻礙，被基督耶穌日漸增強的信望愛力量所克服。對他們兩人來說，這經驗都是天主賜予的。在他們的生命中，他們回歸到以心靈的自由來面對一切事物。他們都開始選擇天主的旨意，而不是即刻滿足自己感官和理性的能力。漸漸地，他們自己的生命不再在自己手中，他們都發現，是天主的手，而不是他們自己的主動，淨化了他們。天主的手淨化了他們，而淨化的程度，不是他們單靠自己就做得到的。他們發現天主賜給他們對天主、對自己、對世界神聖的愛。

對保祿和十字若望來說，與天主相遇，以及隨之而來的經驗，影響了他們整個生命。他們變了一個人。他們被天主的愛所釋放，能以全人的能力去愛自己、愛他人及愛天地萬物。他們是自由的愛者。天主在他們生命中的臨在與行動，把他們的性格帶到「圓滿的境地」。從人的互動來看，天主的手對保祿和十字若望

來說，並不那麼陌生。總有一天作母親的要對幼兒說：「是你自己走路的時候了。」她曾抱著孩子從一個房間走到另一房間，從家中走到車上，從一家店走到另一家。然後有一天，她突然想到：「今天該是你自己走路的時候了。」幼兒先是不高興，然後生氣，開始哭了起來。孩子心中想著：「要是你真的愛我，你就會來抱我。」孩子覺得受到拒絕而且生氣，他開始跌跌撞撞地學走路時，只覺得疼痛。孩子覺得疼痛和生氣。他感到軟弱和挫折。孩子注意到，這痛苦是媽媽要求他走路而造成的。孩子又說了：「要是妳愛我，就不會要我走路；妳會抱我。」但事實是，這孩子的判斷和結論並不正確。孩子的媽媽的確愛他。孩子的媽媽只是希望這孩子能走路、成長、能跑、騎腳踏車、跳舞，最後走出她的生命，去過自己的生活。母親希望孩子自由。然而她知道，她的小孩必須會走，才能成長。所以她對孩子做此要求。結果使孩子產生痛苦、憤怒、挫折。孩子必須在他熟悉的感受、身體動作和生活模式中，「走」過這「黑夜」。對幼小的孩子來說，這是一條黑暗而痛苦的路。母親把「走路」這件事介紹給孩子，即使孩子感到黑暗而痛苦，也不把孩子抱起來，母親以這方式證明她對孩子的愛。這也正是天主所

做的事。當保祿和十字若望在軟弱和黑暗中一面走向天主，同時一面成長，天主帶著他們達到圓滿的境地、圓滿的自由，給他們圓滿的愛。

當保祿和十字若望只在信德中前行時，他們的情緒生活處於黑夜。天主現在把他們的情緒生命和他們的整個生命還給他們，也給他們建立在天主所賜之愛上的自由與愛。

保祿與十字若望走向天主的方式，也有不相同的地方。天主透過不同的方法，主動地淨化這兩個人，以預備他們接受天主的愛。天主所選擇的方法就是透過他們的性格：他們的情緒、智力、個人的氣質、能力、欲望及個性。基督召叫保祿做一個積極的使徒，向猶太人和外邦人傳福音。這是他的聖召。天主對保祿所用的方法，是針對保祿外向、擅於表達、積極的個性，向這世界奔去，直接與世人接觸。保祿是擅於與人來往的人，他知道如何與人來往，也自在地接受世俗的挑戰。上主召叫保祿以直接的方式進入世界，也利用世上的一切事物，阻止保祿輕易地依賴自己及依賴這世界。上主把保祿的能力和世上一切受造物還給他，但讓他對這一切完全自由，保祿因為天主所賜給他的神聖之愛，而大受鼓舞。

基督則召回十字若望過默觀的祈禱生活。天主對十字若望所用的方法，就是他的默觀祈禱生活，在他心深處流動的情緒、他活動的節制有度、他智力的敏銳、他對詩歌的喜愛，以及他對人類內心生活深刻的興趣和愛好^②。十字若望發現他在加爾默羅會士祈禱獨居的生活中，找到生命的滿全和充分表達。天主利用默觀的祈禱生活，將天主自己神聖的愛傾注在十字若望身上。在十字若望的祈禱中，天主藉著阻礙十字若望使用感官和理性能力，主動地完成了這些。

十字若望和保祿兩人都可以與聖依納爵一起說，他們是為天主而造的，而天地萬物都是天主所造。他們可以與依納爵一起說，地面上的事事物物都該為這目的而使用——他們的目的也是這個——那就是愛天主^③。這兩人都都是聖人，走在與天主結合崎嶇卻喜樂的漫漫長路上。他們殊途而同歸，也就是說，他們往同樣的方向前行，卻是經過他們不同的自我和性格，而走向同一位天主。從造物主尊重祂的受造物，即可以看到天主之手的臨在：這兩人的個性、生活方式、背景和生活環境都截然不同。兩人都受到造物主的觸碰，以同樣的方式、不同的路徑，卻完整地保持了他們的性格。

問題討論

聖保祿和聖十字若望的生活與經驗，有哪些相似及相異之處？

他們的生活與你的生活有哪些相似與相異之處？

你是否看過「你願做的事，你不去做；不想做的事，卻偏要去做」的經驗呢？即使經過多年的祈禱還是如此嗎？在你的靈修生活中，這樣的經驗對你代表何種意義？

前面幾個問題與內心反抗天主的愛及召叫有關。你曾經經驗過外在的反對嗎？對你來說，那是怎樣的經驗？請在小組中分享。

在這外在的反對中，你的表現軟弱嗎？為什麼會這樣？

這軟弱與黑夜相同嗎？這經驗是否就是你的黑夜？

註釋

- ① 十字若望著，〈黑夜〉，頁 295-296。
- ② Evelyn Underhill 著，*The Mystics of the Church*，頁 181。
- ③ Luis Gonzales de Camara 著，William J. Young, S.J. 譯，*St. Ignatius' Own Story* (Chicago: Loyola Press, 1950)，頁 22-23。

內在習性的淨化

本書的第二部分曾敘述人類內心的經驗，它的發展以及治療方法。第三部分我們則看到兩個人的經驗：保祿，一位行動的默觀者；十字若望，一位默觀者。在第四部分的開始，我們先看到這兩個經驗在本質、方向及行動上，其實是同一個。我們看到兩個個性不同的人，天主如何從不同的角度，透過不同的生命經驗去接近他們。

現在我們要問：情緒的痛苦屬於靈修嗎？人從潛意識深處的痛苦，藉著心理治療的過程而逐漸獲得心理的健康，過程中所承受的情緒痛苦，是靈修生活嗎？同樣的問題，我們可以換個方式來問：心理治療的努力是靈修生活嗎？我們這些尋求天主的基督徒旅人，如何把自己與潛意識情緒感受的掙扎，看作是靈修上的

追尋呢？聖保祿和聖十字若望的經驗，是否能讓我們這些追尋天主的現代基督徒得到一些啟示呢？我認為是有的。

情緒痛苦和解決的經驗，被視為靈修生活，可以從我曾描述過的治療活動，並從聖保祿和聖十字若望靈修的基本成分中看出來。這過程要從綜合性地闡述情緒痛苦的情形開始。

遭受情緒痛苦的旅人去向輔導求助時，真的因所受到的困擾而處在黑夜之中。旅人的想法很籠統模糊。心理治療的過程黑暗而痛苦。那是一趟走進未知的旅途。那是在尋找他從未真正認識的人：他自己。這旅程是進入自己的潛意識之中，讓自己從隱藏的、無法處理的情緒和未解決的衝突中釋放出來¹。在這個過程開始時，我們的旅人在自我的深淵等待，通常只有一個感受：恐懼。

他要面對自己的衝突，面對被撕得粉碎的可怕恐懼。這可以給他一個機會，使他成為更好的人，比他那理想化形象的榮耀更有價值，那是他們所聽到的福音，但已有好長一段時間，這訊息對他毫無意義。這是一次在黑夜中

的冒險，也是他們所害怕的^②。

這恐懼又觸及到曾經發生，而現在仍有的原始恐懼，那就是去接觸自己原本的感受。心理治療暴露了旅人目前的感受。對一個人來說，這是一個很黑暗、嚇人、痛苦、可怕的經驗，因為整個意識阻攔了一切感受的自由流動，不論那感受是愛，或是喜樂，或需要，或恐懼，或悲傷，或憤怒。真我對真實世界發出的內在感受，深深切進了細心打造的情緒防護外膜。這對於不斷查看內心的人，實在是非常痛苦的折磨。旅人熟悉的內在情緒感受模式，已退讓給不熟悉的、新而未知的衝動，似乎碰觸到內心那一團將要爆炸的困境。於是這人心想：「我可以任這情形發生嗎？」「這樣會發生什麼事？如果觸及我真正的感受，我不是會爆炸嗎？我會控制不了自己。」這些問題都表示這人走向情緒健康之路的痛苦和不確定。

在前面所說的典型經驗之後，這人模糊的感受，「有些不對勁」的感受，所表現出來的是罪惡感、羞恥感或自卑感。這是處理感受最安全的方法——至少旅人自己如此認為。口頭語言和肢體語言若是不一致，通常很容易看出來，於是幫

助的人就有了一個把手，可以攙開旅人一輩子小心建立的、有關自己防衛性的習慣陳述，並強行把那些陳述移走³。當諮詢輔導透過諮商技巧，指出言語和行為之間的不一致時，會在這人心中和感情上引起極大痛苦和困惑。這個困惑還混合了恐懼。與輔導實際接觸時，「自我概念」急著透過個人習慣的口頭言語來表現。真我則急著透過身體衝向現實。兩者於是相撞。這是個痛苦的衝突。這是個人情緒性的衝突⁴。當輔導指出其性格混亂的症狀時，他就感到困惑了。對旅人來說，這困惑就是黑夜及痛苦。這黑夜及痛苦對個人有什麼影響呢？這黑夜和痛苦影響他整個習慣防衛機制系統，因為他一直努力讓防衛機制充分發揮功能，使自己感受不到真我的任何情緒。因此它對這人的「自我概念」來說，是黑夜；對這人對自己的一切現實、價值觀和假設來說，是黑夜。對我們的旅人來說，這是非常真實的黑夜及痛苦。我們比喻中的主人翁，長久以來在情緒上都遠離「真我」憎恨挫折、憎恨父母的感受，以致於對「真我」及「真我」的感受已經失去意識。而今我們的旅人意識到他所建造的自我——現實、價值觀和假設，不是源於真我，而是源於自己認為應該是的我。這個自我是植根於他人認為應該成為的我，而不

是真正的我。此時旅人的理性還認為「自我概念」實際上就是真我。諮商輔導的挑戰，引起旅人「自我概念」的困惑和黑暗，因為諮商輔導已指出，非語言的肢體行為與言語所表達的並不一致^⑤。當有人提到這個事實時——不論當時旅人是否了解——它會在旅人所重視、並緊抓不放的自我所建立的現實、價值觀和假設上，投下黑暗。「也許我並不是這樣……也許我做不到這點……也許我不是真的要這個……也許我以為我應該做的事，不是我要做的。」對旅人用以與現實接觸的基礎——理性信念，這些「也許」，這些疑惑，就是黑夜和痛苦。「自我概念」是與現實接觸的防衛。這個理念實際上並不是概念性的或知性的。正因情緒是對現實的自然反應，因此自我概念中對於現實、價值觀和假設，存在著許多自然的情緒反應^⑥。這些情緒上的習性和反應已是根深蒂固。長久以來，他們對於自我概念所呈現的希望、夢想、價值觀，產生自然的反應，蝕出一條情緒的路徑，這小徑深深刻畫在旅人的生命中。那是壞習慣。諮商輔導強調，肢體行為能顯示出這人有被壓抑的情緒，那情緒仍然存在。這挑戰會給長期以來所感受熟悉且安全的情緒帶來黑夜。對於有意識的情緒，這是黑夜和受苦，其原因在於旅人在遠離它們。

他就要丟下情緒和感受常見的習慣和模式。這是因為他的自我概念意識到黑夜的存在，情緒上對此產生自然反應。這對旅人的理智是一種黑夜，因為他正丟下他的「自我概念」。旅人正在遠離他所認為的自我。這是一個黑暗但有力的旅程……對旅人的心智、旅人的情緒來說，都是強烈的黑暗。除了因為丟下的一切，使得旅程如同在黑夜中行走般黑暗之外，對於即將前往何處，同樣也是一片黑暗。旅人不知道用什麼方法來找到自我。也不知道當旅程結束而他也找到了自我時，他會發現什麼。故此，心理治療的整個過程是黑暗的，而且對旅人來說是一個「黑夜」。

諮商輔導觀察到旅人言語及非言語行為的不一致，並向旅人提起他的觀察，希望喚起後者的注意。在進行過程中，旅人會被引導而自問失調的情感，壞習慣的根源和原因。我們的旅人會問道，「這是怎麼發生的？怎麼會這樣的？」旅途的這個部分非常黑暗而且痛苦。旅人開始踏進他的潛意識之中。他在痛苦中嘗試了解造成這內心情緒的經驗，以至於無法讓自己穩定下來。他必須藉著壓抑來逃避這痛苦^⑦。

在這過程中，指出一個人飽受罪惡感、羞恥感、自卑感所苦的認知標記和其

中的心理動力，正逐漸消失。此時一個人不再相信「自我概念」能代表真正的自我。這時，自我概念防衛機制的習慣無法像過去一樣，把尚不明顯的焦慮感，貼上罪惡感、羞恥感、自卑感等標籤。原因是這人尚無法認出，所出現的真我，是健康的自我……精力充沛的自我……「即將來臨的救星」。旅人在痛苦、折磨、苦惱中前進，除了痛苦以外，什麼也感覺不到，同時為過去的知覺（perception）所苦。旅人的此種體驗，為內心的靈修。十八世紀的耶穌會士高薩德（Jean-Pierre de Caussade）在《父，隨你安排》（*Abandonment to Divine Providence*）一書中，用一塊受雕刻家敲打的石頭來比喻：

雕刻家鑿刀的每一次完美的下刀，都只使它感到它——若它能感覺的話——好像要被摧毀了。一刀接著一刀，這石頭絲毫不知道雕刻家要如何塑造它。它只感覺到每一鑿都把它削去一部分，使它更不完整^⑧。

然而旅人尋求自由和健康的行動，以及面對諮商輔導對「自我概念」的猛攻

時堅持下去，都堅強了這位旅人，並深深地召喚真我「出來加入」。真我聽到了這召喚，也有了回答，不論它被埋藏得有多深。被控制的受苦者現在掙脫出來了。現在旅人能很自然地接受，並在情緒上回應，這是他以前做不到的。這是對旅人的鼓勵，也是情感的力量。這「黑夜中的明燈」激勵人繼續這趟旅程，進入一個人的感受、潛意識及過去。這趟冒險之旅中的恐懼無所不包。越接近旅程的終點，當旅人感到他越來越靠近將要爆炸般的感受困境時，黑夜和痛苦就更為加深。旅人接近這黑暗的深淵，內心越發意識到自己確實可愛，也能愛人。僵固的「自我概念」越是被諮商輔導批評得體無完膚，這份意識就越顯著，而自然地釋放出真我。增強的意識，把旅人帶到未知的感受深淵邊緣。旅人接受憤怒。旅人恐懼但毫不猶疑地注視他憤怒的感受。旅人推斷道，「感到憤怒並沒有什麼不對。」「我可以感到憤怒。在我的體內，在我的意識中，我可以感到憤怒。」在這關頭，旅人面對的衝突，是他的假我防衛機制習慣性的來源^①。旅人已看到黑夜，但也受到安慰。下一個問題出現了：「我該對這憤怒怎麼辦？」答案是：把這感受向原本的對象表達。這時旅人要讓他的感受去面對小時候的重要他人，即父母：那表示，

這是表達感受的適當方式，但多年來旅人卻一直以為並不適當。這是個黑暗且痛苦的旅程；但先前的成功，會使旅人受到激勵，而帶著希望和信心進入這黑夜中。當隱約感到某些不對勁時，就問問自己，自己的感受是什麼？為什麼？找出答案，同時向感受的對象表達，等到這麼做成為習慣之後，旅人就可獨自走上生命之路。旅人對心理治療和諮商輔導的依賴於是逐漸消失。我們的旅人得到了自由。

問題討論

你有過從「外在取向」走向「內在取向」的經驗嗎？這為你是怎樣的經驗？「自我概念」的生活會使情感失調嗎？為什麼？

以「虛假的自我概念」生活是一個壞習慣嗎？何以如此？

害怕放棄「自我概念」，走向「真我」的生命，對一個人來說，就是黑夜嗎？改變根深蒂固的情緒行為，是悔改、克己和自制嗎？

改變內在的壞習慣成為好習慣，是內心的悔改嗎？

註釋

- ① Alexander Reid Martin, M.D. 著，"Why Psychoanalysis?" 一文，見 *Are You Considering Psychoanalysis?* ed. Karen Homey, M.D. (New York: W. W. Norton, 1992)，頁 18。
- ② 凱倫·霍妮著，《我們內心的衝突》，頁 110-111。
- ③ John B. Enright 著，"An Introduction to Gestalt Techniques" 一文，見 *Gestalt Therapy Now*, ed. Joen Fagan and Irma Lee Shepherd (New York: Harper and Row, 1971)，頁 108。
- ④ 《我們內心的衝突》，頁 47。
- ⑤ 同上。
- ⑥ Robert Plutchik 著，*The Emotions: Facts, Theories, and a New Model* (New York: Random House, 1967)，頁 151。
- ⑦ 《我們內心的衝突》，頁 56。
- ⑧ 耶穌會會士高薩德 (Jean-Pierre de Caussade, S.J.) 著，《父·隨祿安排》(*Abandonment to Divine Providence*, trans. John Beevers, New York: Doubleday, 2001)，頁 82。
- ⑨ 《我們內心的衝突》，頁 238。

歡欣之夜：自由的浮現

旅人在回顧這旅程時，會認為這是「歡欣之夜……更勝黎明的可愛夜」^①。在抵達真我出現的情緒階段時，旅人看到，必須從外在取向的「假我概念反應」，走向內在取向的真我反應，這是一段痛苦黑暗的路程。但誠如聖十字若望所說，旅程的結果使黑夜變為甜美。這個旅行是在黑暗、痛苦和磨難中，走向旅人的「自我概念」；即他的現實、價值觀和與各種可能性的假設。旅人就是從這「虛假的自我概念」與世界發生關聯。然而這生活方式已為諮商輔導的觀察所瓦解。「虛假的自我概念」已產生不了任何影響，使他有所改變。旅人的「自我概念」陷入晦暗，無法產生真我實現的特質，如喜樂或獎賞，或任何深刻的情緒體驗。旅人的知覺框架，對完成情緒上的目標和使命的決心，無法有任何影響，於是出現這

個問題：旅人可以仰仗什麼，才能完成這工作呢？旅人要如何前行呢？旅人自己要有什麼樣的視野，才能達到使一個人感到幸福所必須有的情緒目標呢？這人在黑夜中及在受苦中掙扎追求的領域，是他自己的真我。我們的旅居者不再以「自我概念」做為參考框架，而以「真我」作為知覺的來源，作為他解讀自己及世界的現實、價值觀及各種可能性的假設。這是個新的習慣，也是好習慣的誕生。這旅程是在黑夜及痛苦中行走，出自於軟弱，而且正如聖保祿所說，旅程的結果使他能「誇耀他的軟弱」（格後十二9）。

在這經驗中，來為旅人的情緒痛苦規劃出一種靈修方式時，不妨先看看此一靈修動態內含的基本要素。

聖保祿對受苦和軟弱一點也不陌生。他的靈修，即他與天主的關係，在他走向天主對他的旨意時，就捲入痛苦之中。為完成天主對他的旨意，他遇到相當大的痛苦。他在這痛苦中欣喜，因為他知道他與天主一起，進入天主之內。痛苦發生在保祿與世俗接觸之時。這軟弱從他的血肉之軀內發出。但其原因則來自外在的環境。天主利用世俗和保祿自己的血肉，把保祿吸引到天主的愛中，並使保祿

充分發展，到圓滿的境地：人格的自由和愛。保祿答覆天主的召叫而遭遇到痛苦時，必須依賴天主的力量與愛。這痛苦是如此之深，使他對改變現實無能為力。保祿在黑暗、痛苦和磨難中走這條路。保祿依賴上主。天主有了回應。保祿站在生命的新天地上：天主本身。這是保祿自由與愛的泉源——天主的臨在成為生命的基準。保祿被天主吸引，去完成人類的偉業，但這引起了相當大的痛苦。保祿行經這些時，他注意到天主的德能與他同在。這使保祿得到前所未有的釋放。保祿成為一個自由的人，一個有愛的人。因此保祿說：「我喜歡在軟弱中」（格後十二9）。

聖十字若望談到記憶的淨化。他跟我們不一樣，並不是從發現「潛意識」的角度來了解記憶的淨化，因為在他的時代，還沒有「潛意識」這回事。所謂「潛意識」，就是在人類生命中儲存著許多記憶和經驗，而他們並沒有意識到，因為這些記憶太痛苦了。但聖十字若望沒有機會了解這些。人類在潛意識中壓抑記憶。我們現在知道了，人類這樣做，是因為深沈的痛苦累積並居住在這些記憶中。他們拒絕這深刻的痛苦進入他們的意識中。他們不願記得這些，因為這些記憶會產

生憤怒、悲傷、需要得不到滿足等深沈的痛苦。這些記憶和經驗，以及所引起的感受，就成為個人自我的潛意識。這就是「潛意識」的真正意義。我前面說過，潛意識的發現，是廿世紀人類最偉大的成就之一；至於引導個人發現他們自己潛意識的方法，則是至今以來對靈修生活最大的貢獻之一。

這個深遠而簡明的發現，在聖十字若望的時代卻一無所悉。心理治療讓人看到自己受壓抑的記憶，以及因這些記憶所帶來揮之不去的痛苦。淨化一個人的記憶就是發現自己的潛意識。發現一個人潛意識的痛苦，並努力克服時，就能淨化一個人的記憶。今天我們了解，「黑夜」就是走進一個人潛意識的黑暗之旅。潛意識的發現和治療方法的精確性，對聖十字若望來說，確實是一個受歡迎且具有啟發性的部分。

在此同時，聖十字若望對此旅程也不陌生。他從先前對天主的感知，走進這未知時，表現出一種經歷黑暗與痛苦的靈修方式。他得以認識上主、以天主的愛去愛、達到圓滿境地的種種經驗，都構成了在天主內走向個人自由與愛的漫長旅途。他不得不依靠個人理智和選擇能力生活時，在情緒和感性能力中，呈現出痛

苦和黑夜的過程。天主有意造成他默觀祈禱生活的乾枯時，他理智和意志中「黑夜的痛苦」越來越深。他必須繼續前行，在完全的痛苦與黑暗中尋求、觸及天主。他這麼做了，天主把自己顯示給他，成為十字若望的一切。上主完全成為十字若望的源頭。天主成為十字若望據以與世界建立關係的基地。上主成為十字若望生命的來源、生命的基地。這給了十字若望很大的自由，以至於他可以說這是「領導之夜」。十字若望被天主引領，走過他能力的完全黑暗，唯獨走向天主。在這當兒，十字若望明白天主比他全部的能力更為強有力。十字若望明白，天主一直與他同在，即使是在黑暗、痛苦中。天主成為十字若望生命的基礎。這旅程是在黑暗和受苦中前行。十字若望必須丟棄他過去對自己、對天主所習慣的感受、知覺和想法，只為天主生活。這旅程是在極大的痛苦和黑暗中行進。就在拋下已知，走向未知之中，十字若望得到了個人完滿的自由與愛。

由這兩種經驗所呈現的活動中，出現了一種靈修。保祿的「軟弱」和十字若望的「黑夜」同時出現在天主的行動中，帶領一個人達到圓滿。這圓滿的境地就是：唯獨依賴天主，視之為生命的泉源，和生命的基礎，人格的自由，以及愛！

使一個人無能為力的過程，就是黑夜和軟弱的經驗。對保祿和十字若望來說，這個無能的經驗，啟動了一個更深刻的成長，他終於依賴一位更有力、更自由、更慈愛的實體：天主。這種徹底痛苦的經驗，就是從軟弱到堅強，從黑暗到光明，從未知到已知的經驗。這經驗與我們旅人從「虛假的自我概念」到「真我的健康」是一樣的。在靈修生活上，保祿和十字若望屬人的能力一無所用，終以天主為存在的基礎和泉源、自由及愛的泉源；同樣，在心理生活上，由於「虛假的自我概念」無法促成真我生命「質」的改變，使旅人透過心理治療，重新走向真我帶來的自由和愛；這兩者彼此互為鏡像。保祿和十字若望屬人的能力被遮蔽，不再產生作用；同樣，旅人的「自我概念」現在也已失效。旅人過去認為有效的，現在卻被視為無效。旅人明白「自我概念」並非「真我」，無法影響真我的生命。這是巨大的痛苦，是旅人在黑夜中所理解到的。同樣的節奏和過程在此出現：一個黑暗的過程，一個軟弱的過程，從已知走向未知之旅的過程，在不斷前進時走向自由的過程。保祿的軟弱經驗、十字若望的黑夜經驗，都說出了旅人的掙扎和心理治療的痛苦。

基督徒旅人在走向真我生命上，所經歷的痛苦就是一種軟弱和黑暗，正如保祿和十字若望走向同一天主、同樣的自由與愛時所經歷的一樣。然而在方法上有所不同：在天主對旅人的行動方面，就是每一個人扭曲的「自我概念」生命與「真我」生命之間的衝突。

天主帶領聖保祿走向天主所用的方法，主要是世界及其他人對福音的反對及敵意；對聖十字若望的方法，則是他自己默觀和默想的祈禱生活；天主對旅人所用的方法，則是他自己虛假的「自我概念」的生活。天主、自由、愛，及其結果，則是一樣的。天主以尊重個人人格的前提下吸引人。

問題討論

你是否經歷過發現「潛意識」痛苦及黑暗的旅程呢？請與你的小組分享。
你曾否有過「虛假的自我概念」行為？何以如此？

你曾否經歷過明知自己必須改變，卻不知如何改變的痛苦及黑暗呢？試討論之。

你曾否有過「真我」急欲從內心出現的經驗？以何種方式？

在這有時感到漫長的黑暗旅程中，你曾否體驗到天主的臨在、力量、安慰的恩寵召喚你在平安中前行？這是牧者引導羊羣的體驗嗎？

聖十字若望所說記憶的淨化，以心理治療的角度來談論是否更好？何以如此？透過治療而發現一個人的「潛意識」，是否能逐漸帶來自覺？請在小組中討

論。

註釋

① 十字若望著 · *The Collected Works of St. John of the Cross* · 頁 69。

神聖的結合：認同基督

聖保祿、聖十字若望和我們旅人的經驗相呼應，在此我願探討其中奧祕。我要再度就教於十六世紀初期耶穌會祖聖依納爵的經驗。

我們不妨先看看聖依納爵在他卅天的個人退省《神操》中的最後一次默觀。它的標題是「獲得愛情的默觀」。聖依納爵說：

首先要注意兩件事：

一、愛情不在空言，應在事實上表現。

二、愛是互相贈予，愛人者把自己所有或其中一部分，贈送給所愛的人；

反之，被愛的人也這樣將所有或其中一部分，交給愛他的人。這樣無論是學

問、知識、尊榮、財富，兩人之間都共同享受或互相接受^①。

接著聖依納爵告訴我們默觀的第一個重點：「回想我所受的恩惠：造生、救贖及我個人所受的特殊恩惠；用誠懇的心仔細衡量一番^②。」他希望做退省的人問自己：「我在為基督做些什麼^③？」

關於默觀的第二點，依納爵要求退省者「仔細思想天主怎樣居住在一切受造物中。在元素內使它們存在；在植物中使它們生長；在動物中使牠們感覺；在人身內賦給他們理智。那麼是天主在我內，使我存在、生活、感覺和理解了^④。」

天主給了我們這一切，使我們能把自己給予彼此，能彼此相愛，能為了自己、也為了彼此而心存感恩^⑤。天主給了我們這一切，使我們能藉著彼此相愛來愛天主。天主給我們這一切，為應驗聖經的話：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的」（瑪廿五40）。這就是認同基督的實現。

宇宙的造物主耶穌基督，在這些話中啟示了創造的意義。你我並不掌管現實的意義。你我並不賦予現實意義或能為現實下定義。只有天主做得到。在耶穌基

督的這些話中，天主重建了整個現實的意義。我們為愛自己及愛他人的一切努力，實際上都是為了愛天主及回應天主。我們的一切尋找、追尋、清理情緒上的障礙好整理自己，這一切努力都是想要「以事實、而非以空言去愛」。我們為釋放自己而踏上這旅途，好能接受愛，也自然地回應這愛，這一切的努力，都是為了藉著彼此分享、交換所有來愛人。這就是愛。這是天主的愛。這是仁愛。這是祈禱。這是聖德。這是靈修。這是靈修生活的意義。誰說的？耶穌基督！他說：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的」。

天主在我們生命的每份關係上，每一種現實中，為我們並與我們一同工作，將我們帶到圓滿的境地，正如聖依納爵在「獲得愛情的默觀」第三點中說：「想天主怎樣在世上的一切受造物中為我操勞、工作，或更貼切地說，好像是勞苦工作；為能在宇宙內、在元素、植物、果實及禽獸內，使它們存在、保存它們，使它們生長、感覺^⑥。」

依納爵對認同基督這些深刻的見解，寫成了《神操》一書，這是一個頗受重視的聖經祈禱方式，須連續進行卅天。做神操的人每天要守靜默，作五個小時的

個人祈禱。靈修指導每天與做神操者談話一至二次。談話內容是關於祈禱時的情形。在依納爵看來，做神操所希望結的果實，就是默觀的恩賜。基督所賜給的默觀的恩賜，就是在其生命中，與基督認同。默觀的恩賜在於經由想像，將自己置身在新約耶穌基督生活的場景中。行神操者會看到耶穌治癒一位癱瘋病人，聽見他說話，感覺到太陽的熱，觸碰到耶穌本人^⑦。當做退省者以這種方式祈禱，並走過主耶穌的生活時，他此時此地的生命就開始提升。基督提升了退省者現在的生命。這恩寵的起源就是基督自己的行動。在我們生命中的人的面孔一一出現。一個人自己生命的情況開始浮現。退省者從基督那兒得到的，是了解到他自己的生命在恩寵中與耶穌的生命認同。當上主賜予默觀的恩賜，退省者會把個人的痛苦視做基督的痛苦，把基督經歷的痛苦視為退省者自己經歷的痛苦^⑧。當退省者看到耶穌努力把愛帶給世界，並使人類得到釋放，基督也會讓退省者看到他像基督一樣，努力把愛帶給世界、表現真正的自己、使人類得到釋放。認同耶穌基督與其生活是一體的，是同一回事。基督賜給人恩寵，讓人明白把自己和自己的愛及自由帶給世界時，所感到的痛苦，與基督的努力和經驗完全一樣。這就是依納爵所

認為的默觀的恩賜，因為有這恩賜，才能夠把自己的肉身生命，與耶穌基督的生命、工作和經驗視為相同。

這恩寵就是了解一個人必須要自由而仁愛地表現真我，有如具有宗教情懷的人。現在，人可以把自己仁愛的努力看作是聖的，看作是與天主一起行動，是與基督走向天主。人能把自己的工作、痛苦和表現「真我」的努力，同樣視為是基督的工作、痛苦和努力。這是同一件事。

這就是在人的真實生命中與真我一起祈禱。這是以人的血肉、感情、理智和生命所作的祈禱。這是一個人「真我」的祈禱。這是一個真正的人的祈禱。人能看到自己「真我」的行動——「成為」自己的「真我」並與人分享「真我」——如同基督一樣走向天主。因此這就是靈修生活：如同基督，並與基督同行。這就是靈修生活的真義。

當我們的旅人感受到掙扎，企圖了解為什麼隱約覺得某些事不對勁；那是試著從外在取向的「自我概念防衛習慣」中釋放出來，檢視自己「真我」的感受並加以表達所做的努力；這些努力都是為了去愛，去把自己給予他人，也是把自己

給予天主。「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的」（瑪廿五40）。那是為了要與他人分享一個人最珍貴的禮物：自己。那是為了要感謝他人和天主，並對一切事物保持自由的心態。這就是祈禱。這是心、靈的祈禱，是感情與理智的祈禱，是活生生的祈禱，是身體與心靈的祈禱。祈禱的傳統定義是舉心向主。因此向自己及向他人舉起「真我」的經驗，也是祈禱；按宇宙的創造者基督耶穌的計劃，這也是聖的。我們旅人的全部經驗，都是與基督一起、並為了基督。那就是靈修生活。單單基督能賦予一切事物意義。也唯有基督能為靈修生活下定義。

現代社會的基督徒，藉著與世界發生關聯，並與和他一起生活的人發生關聯，而走向天主。天主利用世界及其他人，來接觸和召喚每一個基督徒旅人的「真我」。天主以基督耶穌來吸引旅人走向祂。

基督召喚人類從安全受保護的舒適生活及習性中出來，並信賴天主。這是要我們達到圓滿境界的召叫，這境界就是：在天主前及天主子民臨在中的個人自由。

問題討論

歷史對祈禱的定義是：「舉心向主」。基督說：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的」（瑪廿五40）。這是否表示，凡你與他人分享你的「真我」所做的每一動作都是祈禱？請討論。

這就是「成聖」的真義嗎？為什麼？

在你自己的生命，是否也曾感受到旅人認同基督的生命？請與小組分享。

在你自己的生命，你的經驗與基督的生活經驗，是相符的嗎？請討論。

在世上自由地表現出你的「真我」，是「成聖」的真義嗎？為什麼？

透過情緒走向上主

註釋

- ① 依納爵·羅耀拉著，*The Spiritual Exercises of St. Ignatius: Based on Studies in the Language of the Autograph*，頁 101。
- ② 同上，頁 101-102。
- ③ 耶穌會會士卡爾·拉內（Karl Rahner, S.J.）著，〈神操〉（*Spiritual Exercises*, New York: Herder and Herder, 1966），頁 273。
- ④ *The Spiritual Exercises of St. Ignatius: Based on Studies in the Language of the Autograph*，頁 102。
- ⑤ William A. M. Peters, S.J. 著，*The Spiritual Exercises of St. Ignatius: Exposition and Interpretation*（Jersey City, N.J.: Program to Adapt the Spiritual Exercises, 1968），頁 163。
- ⑥ *The Spiritual Exercises of St. Ignatius: Based on Studies in the Language of the Autograph*，頁 103。
- ⑦ 同註⑤，頁 85。
- ⑧ 同上，頁 146。

內在的靈修

天主透過這世界和其他人，讓處在情緒痛苦中的基督徒旅人，能過「真我」的生活，對一切事物感到自由與愛。基督用來吸引旅人只走向天主的，就是這人的人格和情緒的衝突：即與現實接觸時，內心所產生的痛苦。與世界及其他人實際的接觸，愛與恐懼、憤怒、悲傷、需要等等關係，和生命中責任實際的接觸，就是參與和互動的過程。這包括接受和給予、感動和回應。與世界的接觸會引起情緒的痛苦、折磨和苦惱。那是基督徒旅人人格的黑夜。富有智慧的基督耶穌透過天主所創造的世界，向受苦的旅人，朝聖者，發出呼喊，吸引他走向愛與自由。這是一條黑暗之路。是聖保祿走過的同一條路。是聖十字若望走過的同一條路。也是聖依納爵走過的同一條路。我們受苦的旅人正走向「真我」的自由，並分享

他的「真我」。這正如耶穌為其他人所做的一樣，而耶穌說，其他的人就是他自己。這就是與天主一起、在天主內走向天主。我們的基督徒旅人，用信德的眼光看到他與天主一起，走向天主。基督徒旅人用信德的眼光看到他自己「愛」的努力，正是耶穌所承受、所實踐的。承受情緒痛苦的基督徒，在信德中看到天主的臨在，召喚我們以「真我」示人，與人分享「真我」，並且去愛。是信德開啟了這旅程的真正本質。受苦的基督徒相信耶穌是造物主天主，使他集中能力，感知天主的臨在，視之為生命苦難的元始、道路和終點。受苦的基督徒把這個努力視為走向天主的靈修行動。情緒的痛苦和解除，是靈修的方向也是靈修生活^①。

聖十字若望的靈修對於情緒痛苦和解決之路，提供了一個淨化的方法：把「從已知走向未知」的行動，看作一種黑夜。聖十字若望對黑夜的探索、孤立和意義，一直是潛藏的工具，用來澄清情緒掙扎真正的意義：也就是：努力做真正的我，充分發揮功能，去愛，因此也是祈禱。聖保祿的靈修提供的方法則是會見、面對、克服這世界的障礙，戰勝它們，在它們內歡欣。雖然聖保祿是由於對基督的神視，而奇蹟般地受洗，但他卻藉著與世界搏鬥，把基督帶給世人，而堅定了他的信仰。

這就突顯了世界的角色，並使世界成為靈修中不可或缺的成分。聖依納爵的靈修，則在一切生命中揭露出造物主天主的臨在。這些是靈修生活的結構。聖十字若望的「黑夜」、聖保祿的「軟弱」，聖依納爵的「在一切事物中看見天主」，使我們能看清靈修生活的各個幅度^②。

整個情緒的掙扎，就是從已知走向未知、試著接受自己的人性和軟弱和需要，並藉著接受及與之認同，而在與世界的互動中找到喜樂與愛。這些因素合併起來，情緒上的掙扎就是一個人身在身體、情緒、理智上試著去理解並走向他的造物主天主，也就是走向愛。這些因素合併起來，揭露了那使人受傷害的潛意識衝突，最終乃是上主的手藉著與現實接觸所做的安排。這些因素合併起來，呈現出這旅程是天主所恩賜的自由與愛，使人因遠離黑暗而歡欣。這些因素合併起來，使我們明白能分享愛，並在情緒上接受愛、回應愛，而得到的喜樂，就是「天主子女的自由」（羅八21）。

只有在天主內，我們能完全與自己和與彼此和睦相處。天主對我們的影響，直達我們生命與存在的脊髓。

聖保祿和聖十字若望走向天主的道路，是我們朝聖者的指引。他們的道路是一個榜樣、一個典範、一個楷模，此外還有聖依納爵的神操，啟發了一個更深刻的現實。那就是與旅人本身的黑夜及軟弱認同的現實。聖保祿和聖十字若望在了解了自己、世界和天主方面，本有一個熟悉的、安全的、舒適的模式和習慣，但他們離開這模式和習慣，設法經過不熟悉、沒有安全感、痛苦的「黑夜」，來到一個更深刻的現實：唯獨依賴天主。結果產生了自由與愛。遭受情緒衝突之苦的基督徒旅人，離開熟悉、安全和已知的模式：對自己、對世界和對天主「虛假的自我概念」。旅人經過一個不熟悉、不安全、痛苦的「黑夜」，來到一個深刻得多的現實生活：旅人「真我」的生命。其結果就是真正的自由與愛。保祿、十字若望、依納爵、基督和遭受情緒衝突之苦的基督徒旅人，是完全一樣的。這就是認同。這就是在認同中結合。

從保祿和聖十字若望、依納爵等人談及愛自己、愛他人及愛天主，和他們的行動中，清楚地證明天主對他們的愛，以及他們單單依賴天主，其影響力已深深穿透他們的情緒生活。他們是自由仁愛的人。聖保祿或聖十字若望是否如同今天

社會上的人一樣，普遍而典型地經驗情緒衝突的痛苦，並不那麼重要；重要的是他們確實跟所有人一樣，在某些時候面對了這樣的經驗。然而在這裡要注意的是天主在他們身上的行動。重要的是天主在他們生命中的臨在，已深入影響他們的情緒生活，帶給他們對一切事物的自由，以及對一切事物的大愛及尊重，正如天主對祂所創造的一切懷著自由、慈愛及尊重之心一樣。天主藉著神視、世界和祈禱，帶領保祿、十字若望得到這樣的自由與愛。天主藉著諮商輔導的幫助，帶領遭受情緒衝突之苦的基督徒旅人得到自由和愛。我們的任務是在真實世界的力量裡，在「真我」的力量裡，看到天主的臨在及天主的德能，正在召叫基督徒旅人的「真我」進入真實的生活。

天主願意情緒痛苦的基督徒旅人活出靈修生命：走過這歷程，好在現實中以「真我」示人。天主並不會像對保祿及對十字若望一樣地對待每一個人。我們只是以他們為例，更清楚地指出，在情緒痛苦的基督徒與一位諮商輔導會面、互動時，天主的確臨在其中。

在這樣的光照下，遭受情緒衝突痛苦的基督徒旅人，可讓自己朝釋放真我前

進，去愛、去與他人建立關係的行動，就是靈修生活：是走向天主——也就是聖保祿、聖十字若望和聖依納爵的天主。同一位天主也幫助情緒痛苦的旅人，與他們交往，就像與神秘主義的聖人交往一樣。天主以真實的世界、真實的接觸為工具，解除旅人的自我防衛，正如天主藉著聖保祿的世界，藉著聖十字若望的祈禱，解除他們的防衛一樣。在旅人身上產生的效果就是「真我」。我們的旅人現在是自由、仁愛的人，天主說：「現在你是我造你時所擁有的樣子了。」保祿和十字若望的真我，富於自由和仁慈，天主說：「你們是我造你們時所擁有的樣子了。」基督耶穌和一個人的真我，自由且仁愛，這就夠了。依納爵會說，一個是創造者，一個是受造的自我，自由且慈愛，這就足夠了。天主要自由且仁愛的人。天主要我們彼此分享自由的自我。這就是走向天主。這就是祈禱。「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的」（瑪廿五40）。在這句話中，天主把情緒的心理經驗與靈修經驗視為同一個。在這句話中，天主把情緒心理的活動和靈修活動視為同一件事。在這句話中，天主及萬物的創造者，已重建了一切事物的意義，他說我們走向弟兄姊妹的每一個行動，都是走向天主的行動。在這句話中，

天主，萬物的創造者已把我們走向弟兄姊妹的每一個行動視為祈禱。由此我們首次認識到，我們的心理生活與靈修生活其實是同一回事。心理諮商和靈修指導也是同一件事。靈修生活是一個行動。天主在基督耶穌內已啟示了，祈禱是一個實體：愛。

靈修生活牽涉到很深的情緒痛苦。靈修生活就是「成聖之愛」的真義，也是受到情緒衝突之苦的人，伸出雙手去愛自己及愛其他人，所做的一切行動。靈修生活就是愛耶穌基督的行動，是受苦的人為表達「真我」，為與另一個人分享「真我」，所做的每一個行動與決定。靈修生活是認同受苦的人為成為「真我」、與他人分享「真我」所做的每一個行動和決定，視之為神聖的、視為祈禱、視為與天主分享自我——也就是愛天主——的行動和決定。

靈修生活指出聖保祿受的苦就是軟弱，聖十字若望的則是黑夜。一個人如何看自己及看外界，原本有他所熟悉的習慣，如今要走向未知但能更深刻更真實地理解自己究竟是誰，而承受種種痛苦，這就是靈修生活。黑夜和軟弱是有益的、且是豐富的靈修。

我們的旅人在情緒衝突和解除的靈修之路上，走過受苦的「現在」時，保祿、十字若望和依納爵認為，是天主的手在編排著這黑夜和軟弱，由此我們可以看到，天主的手臨在於我們的生命之中。

靈修生活就是在一切事物中看到天主的臨在。依納爵對這一點的看法，以及表現在行為上的愛，就把旅人為得到自由與愛所做的決定及行動視為祈禱：走向天主的行動。

保祿和十字若望得到了自由與愛。承受情緒痛苦的基督徒旅人得到了自由與愛。是天主吸引旅人歸向祂，透過諮商輔導的觀察，藉天主的創造而完成。同樣一位天主，也曾吸引保祿、十字若望和依納爵。

靈修生活就是在情緒痛苦的經驗中指出天主的臨在與關愛，在一切受造物中指出天主的手和天主的臨在。基督要天主的子女彼此分享真正的自己。解決情緒問題，可使一個人得到釋放，而以「真我」示人^③。

基督出現在一個人的靈修生活中，願意使人自由。天主的臨在和慈愛的行動，透過人的情緒痛苦，從其中發出呼喊，要求解決。這是基督的呼喚，呼求釋放天

主的俘虜。

靈修生活就是人類在情緒和心理上的奮鬥。靈修生活是從黑夜到光明的行動，是努力奮鬥終於成功，是從未知到明瞭、從恐懼到「終極之愛」的行動。

靈修生活顯露出使人得自由的精神力量。靈修生活顯露出天主在自己的創造物中對我們的關懷與愛。靈修生活顯示基督臨在於這世界，為天主的受造物而努力，以釋放及愛他們。靈修生活顯露出天主完全的愛臨在於世界。在這努力中可以看到一個靈修的現實，那就是基督臨在於自己的創造中。正如宗徒若望所說：「天主是愛」（若壹四 8）。

問題討論

你在「愛」方面所做的努力，是否與基督在他一生中所做的努力一樣？何以如此？

你是否注意到，只有在天主內，你才能完全與自己、與他人、與世界和諧相處？為什麼？

天主如何直達你存在的中心深處？

你是否認為為釋放自己、以你的「真我」去愛他人的行動，是一個走向天主的行動呢？從哪些方面看出？

與你的弟兄姊妹分享你真正的喜樂、需要、悲傷、自私及憤怒，是祈禱嗎？試討論之。

天主如何解除你的防衛，把你吸引向天主本身？

心理諮商和靈修指導是同一件事，也是同樣的行動。試討論之。

「天主是愛」（若壹四 8）。試討論之。

出聲

- ① Raymond Bailey 著 · *Thomas Merton on Mysticism* (Garden City, N.Y.: Doubleday, 1975) - 頁 195 。
- ② Evelyn Underhill 著 · *Mysticism* - 頁 183-184 。
- ③ David E. Roberts 著 · *Psychotherapy and a Christian View of Man* (New York: Charles Scribner's Sons, 1951) - 頁 7 。

參考書目

- Abrams, Jeremiah, ed. *Reclaiming the Inner Child*. New York: Penguin Putnam, 2000.
- Adler, Alfred. *The Education of Children*. Chicago: Gateway Editions, 1930.
- . *The Neurotic Constitution*. New York: Molfat, Yard, 1916.
- . *The Practice and Theory of Individual Psychology*. New York: Harcourt, Brace, 1932.
- . *Problems of Neurosis*. New York: Harper and Row, 1964.
- . *The Science of Living*. Garden City, N.Y.: Doubleday, 1968.
- . *Social Interest*. New York: Capricorn Books, 1964.
- . *Understanding Human Nature*. Greenwich, Conn.: Fawcett Publications, 1954.
- . *What Life Should Mean to You*. New York: G. P. Putnam's Sons, 1958.
- Adorno, Theodor W., *Aesthetic Theory*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1999.
- Amodeo, John. *The Authentic Heart*. New York: John Wiley and Sons, 2001.
- Ansbacher, Heinz, and Rowena Ansbacher, eds. *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York: Harper and Row, 1995.
- Aronfreed, Justin. *Conduct and Conscience*. New York: Academic Press,

- 1968.
- Bailey, Raymond. *Thomas Merton on Mysticism*. Garden City, N.Y.: Doubleday, 1975.
- Barry, William, S.J. *Letting God Come Close: An Approach to the Ignatian Spiritual Exercises*. New York: Paulist Press, 2001.
- . *With an Everlasting Love*. New York: Paulist Press, 1999.
- Billy, Dennis J. *The Way of a Pilgrim*. Liguori, Mo.: Liguori Publications, 2000.
- Breemen, Peter van, S.J. *The God Who Won't Let Go*. Notre Dame, Ind.: Ave Maria Press, 2001.
- Brown, Deborah A., ed. *Christianity in the 21st Century*. New York: Crossroad, 2000.
- Brown, Raymond E., S.S., Joseph A. Fitzmyer, S.J., and Roland E. Murphy, O. Carm. *The Jerome Biblical Commentary*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1968.
- Bulman, Raymond F. *The June of the Millennium*. New York: Orbis Books, 2000.
- Burt, Donald X. *The River: Reflections on the Times of Our Lives*. Collegeville, Minn.: Liturgical Press, 1998.
- Byron, Williams, S.J. *Answers from Within*. New York: Macmillan, 1998.
- Camara, Luis Gonzales de. *St. Ignatius' Own Story*. Translated by William J. Young, S.J. Chicago: Loyola University Press, 1956.
- Caussade, Jean-Pierre de, S.J. *Abandonment to Divine Providence*. New York: Doubleday, 2001.

- . *A Treatise on Prayer from the Heart*. St. Louis: Institute of Jesuit Sources, 1988.
- Crisogono de Jesus, O.C.D. *The Life of St. John of the Cross*. New York: Harper and Brothers, 1958.
- Dister, John E., S.J. *A New Introduction to the Spiritual Exercises of St. Ignatius*. Collegeville, Minn.: Liturgical Press, 1993.
- Dunbar, Flanders, M.D. *Synopsis of Psychosomatic Diagnosis and Treatment*. St. Louis: C. V. Mosby, 1948.
- Egan, Harvey D., S.J. *Ignatius Loyola the Mystic*. Collegeville, Minn.: Liturgical Press, 1991.
- Enright, John B. "An Introduction to Gestalt Techniques," in *Gestalt Therapy Now*, edited by Joen Fagan and Irma Lee Shepherd. New York: Harper and Row, 1971.
- Erikson, Erik H. *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton, 1963.
- Fabing, Robert, S.J. *The Eucharist of Jesus: A Spirituality for Eucharistic Celebration*. Portland, Oreg.: Catholic Press, 1986.
- . *Experiencing God in Daily Life: The Habit of Reflecting on Love, Joy, Need, Fear, Sorrow, and Anger*. Portland, Oreg.: Catholic Press, 1991.
- . *Real Food: A Spirituality of the Eucharist*. New York: Paulist Press, 1994.
- Fenichel, Otto, M.D. *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*. New York: W. W. Norton, 1945.
- Fiand, Sr. Barbara, S.M.D. de N. *Prayer and the Quest for Healing*. New York: Crossroad, 1999.

- Ford-Grabowsky, Mary, ed. *Sacred Voices*. San Francisco: Harper Collins Publications, 2002.
- Forest, Jim. *The Ladder of the Beatitudes*. New York: Orbis Books, 1999.
- Gallagher, Winifred. *Spiritual Genius*. New York: Random House, 2001.
- . *Working on God*. New York: Random House, 1999.
- Gelpi, Donald L., S.J. *Varieties of Transcendental Experience: A Study in Constructive Postmodernism*. Collegeville, Minn.: Liturgical Press, 2000.
- Green, Thomas H., S.J. *The Friend of the Bridegroom: Spiritual Direction and the Encounter with Christ*. Notre Dame, Ind.: Ave Maria Press, 2000.
- Groeschel, Benedict J., C.F.R. *Spiritual Passages*. New York: Crossroad, 2000.
- Guardini, Romero. *The Art of Praying*. Manchester, N.H.: Sophia Institute Press, 1994.
- Hahn, Kimberly. *Life Giving Love*. Ann Arbor, Mich.: Servant Publications, 2001.
- Harper, Robert A. *Psychoanalysis and Psychotherapy*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1959.
- Harrington, Daniel, S.J. *Why Do We Suffer: A Scriptural Approach to the Human Condition*. Franklin, Wisc.: Sheed and Ward, 2000.
- Healey, Charles J., S.J. *Christian Spirituality*. New York: Alba House, 2000.
- Herbison, Priscilla, J. *God Knows We Get Angry*. Notre Dame, Ind.: Sorin Books, 2002.

- Heyns, R. W. *The Psychology of Personal Adjustment*. New York: Dryden Press, 1958.
- Horney, Karen, M.D. *Feminine Psychology*. New York: W. W. Norton, 1993.
- . *Neurosis and Human Growth*. New York: W. W. Norton, 1991.
- . *The Neurotic Personality of Our Time*. New York: W. W. Norton, 1991.
- . *New Ways in Psychoanalysis*. New York: W. W. Norton, 1995.
- . *Our Inner Conflicts*. New York: W. W. Norton, 1993.
- . "What Does the Analyst Do?" in *Are You Considering Psychoanalysis?* New York: W. W. Norton, 1992.
- Ignatius of Loyola. *The Spiritual Exercises*. Westminster, Md.: Newman Bookshop, 1943.
- . *The Spiritual Exercises of St. Ignatius: Based on Studies in the Language of the Autograph*. Translated by Louis J. Puhl, S.J. Chicago: Loyola Press, 2001.
- The Interpreter's Bible*. Vol. 10. New York: Abingdon Press, 1956.
- Jeremias, Joachim. "The Key to Pauline Theology" *Expository Times* 76 (October 1964): 27-30.
- John of the Cross. *The Collected Works of St. John of the Cross*. Translated by Kieran Kavanaugh, O.C.D., and Otilio Rodriguez, O.C.D. Washington, D.C.: ICS Publications, Institute for Carmelite Studies, 2001
- Johnson, Luke Timothy. *Living Jesus*. San Francisco: Harper Collins, 2000.
- . *Religious Experience in Earliest Christianity: A Missing Dimension in New Testament Studies*. Minneapolis: Augsburg Fortress, 1988.

- Johnston, William, S.J. *Mystical Theology*. New York: Orbis Books, 2000.
- . *The Still Point*. New York: Fordham University Press, 1970.
- Johnston, William, S.J., ed. *The Cloud of Unknowing and the Book of Privy Counseling*. New York: Doubleday Image, 1996.
- Jones, Timothy. *Awake My Soul: Practical Spirituality*. New York: Doubleday, 2000.
- Keating, Thomas, O.C.S.O. *Awakenings*. New York: Crossroad, 1999.
- . *Open Mind Open Heart*. New York: Continuum, 2002.
- Kelly, Joseph, F. *The Problem of Evil in Western Tradition*. Collegeville, Minn.: Liturgical Press, 2002.
- Kelly, Tony, C.Ss.R. *Behold the Cross: Meditation for the Journey of Faith*. Liguori, Mo.: Liguori Publications, 1999.
- Kempis, Thomas à. *The Imitation of Christ*. London: Penguin Group, 2000.
- Kennedy, Michael, S.J. *Eyes on the Cross: A Guide for Contemplation*. New York: Crossroad, 2001.
- . *Eyes on Jesus*. New York: Crossroad, 2000.
- King, Ursula. *Christian Mystics*. New York: Paulist Press-Hidden Spring, 2001.
- . *Pierre Teilhard de Chardin*. New York: Orbis Books, 1999.
- Kirvan, John. *Silent Hope*. Notre Dame Ind.: Sorin Books, 2001.
- Knight, James A., M.D. *Conscience and Guilt*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1969.
- Kodell, Jerome. *Twelve Keys to Prayer*. Collegeville, Minn.: Liturgical Press, 2000.

- Leon-Dufour, Xavier. *Dictionary of Biblical Theology*. New York: Desclée, 1967.
- Lichtenstein, P. M., M.D., and S. M. Small, M.D. *A Handbook of Psychiatry*. New York: W. W. Norton, 1943.
- Martin, Alexander Raid, M.D. "Why Psychoanalysis?" in *Are You Considering Psychoanalysis?* edited by Karen Horney, M.D. New York: W. W. Norton, 1946.
- Martin, Ralph. *Hungry for God*. San Francisco: Ignatius Press, 2000.
- Maslow, A. H., and Bela Mittelmann, M.D. *Principles of Abnormal Psychology: The Diagnosis of Psychic Illness*. New York and London: Harper and Brothers, 1941.
- Mayes, Andrew D. *Spirituality of Struggle*. New York: Paulist Press, 2002.
- McKenzie, John L. *Dictionary of the Bible*. Milwaukee: Bruce, 1965.
- Merton, Thomas. *Contemplation in a World of Action*. Notre Dame, Ind.: University of Notre Dame Press, 1988.
- Naranjo, Claudio, "Present-Centeredness: Technique, Prescription, and Ideal," in *Gestalt Therapy Now*, edited by Joen Fagan and Irma Lee Shepherd. New York: Harper and Row, 1971.
- The New Jerusalem Bible*. London: Darton, Longman & Todd, 1985.
- O'Collins, Gerald, S.J. *Christology: A Biblical, Historical, and Systematic Study of Jesus Christ*. Oxford: Oxford University Press, 2000.
- Olin, John C., ed., and Joseph F. O'Callaghan, S. J., trans. *The Autobiography of Ignatius Loyola: With Related Documents*. New York: Fordham University Press, 1993.

- Peters, William A. M., S.J. *The Spiritual Exercises of St. Ignatius: Exposition and Interpretation*. Jersey City, N.J.: The Program to Adapt the Spiritual Exercises, 1968.
- Piaget, Jean, and Barbel Inhelder. *The Psychology of the Child*. New York: Basic Books, 1969.
- Piper, John. *A Hunger for God: Desiring God through Fasting and Prayer*. Wheaton, Ill.: Crossway Books, 1997.
- Plutchik, Robert. *The Emotions: Facts, Theories, and a New Model*. New York: Random House, 1967.
- Progoff, Ira. *Depth Psychology and Modern Man*. New York: Julian Press, 1959.
- Rahner, Karl, S.J. *Spiritual Exercises*. New York: Herder and Herder, 1966.
- Rigaux, Beda. *The Letters of St. Paul*. Chicago: Franciscan Herald Press, 1968.
- Robert, A., and A. Feuillet. *Introduction to the New Testament*. New York: Desclée, 1965.
- Roberts, David E. *Psychotherapy and a Christian View of Man*. New York: Charles Scribner's Sons, 1951.
- Rodriguez, Alphonsus, S.J. *The Practice of Perfection and Christian Virtues*. Translated by Joseph Rickaby. 3 vols. Chicago: Loyola University Press, 1929.
- Rogers, Carl R. *Psychotherapy and Personality Change*. Chicago: University of Chicago Press, 1954.
- Rohr, Richard. *Everything Belongs: The Gift of Contemplative Prayer*.

- New York: Crossroad, 2000.
- Ruffing, Janet K., R.S.M. *Spiritual Direction*. New York: Paulist Press, 2000.
- Silf, Margaret. *Inner Compass: An Invitation to Ignatian Spirituality*. Chicago: Loyola Press, 1999.
- Stinissen, Wilfred. *The Gift of Spiritual Direction*. Liguori, Mo.: Liguori Publications, 2000.
- Sweet, Leonard. *Postmodern Pilgrims: First Century Passion for the 21st Century Church*. Nashville: Broadman & Holman, 2000.
- Taylor, Barbara Brown. *When God Is Silent*. Lyman Beecher Lectures on Preaching, 1997. Cambridge, Mass.: Cowley Publications, 1998.
- Teilhard de Chardin, Pierre, S.J. *The Divine Milieu*. New York: Harper and Brothers, 1959.
- . *Heart of Matter*. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1978.
- . *Hymn of the Universe*. New York: Harper and Row, 1970.
- . *The Phenomenon of Man*. New York: Harper and Brothers, 1959.
- Teresa of Avila. *The Collected Works of St. Teresa of Avila*. Vol. 2. Translated by Kieran Kavanaugh, O.C.D., and Otilio Rodriguez, O.C.D. Washington, D.C.: ICS Publications, Institute for Carmelite Studies, 2001.
- Tetlow, Joseph A., S.J. *Ignatius Loyola — Spiritual Exercises*. New York: Crossroad, 2000.
- Underhill, Evelyn. *Mysticism*. New York: E. P. Dutton, 1961.
- . *The Mystics of the Church*. New York: Schocken Books, 1971.

Vallee, Gerard. *The Shaping of Christianity*. New York: Paulist Press, 1999.

Vanier, Jean. *Becoming Human*. New York: Paulist Press, 1998.

Wallen, Richard. "Gestalt Therapy and Gestalt Psychology," in *Gestalt Therapy Now*, edited by Joen Fagan and Irma Lee Shepherd. New York: Harper and Row, 1971.

Welch, John, O. Carm. *Spiritual Pilgrims: Carl Jung and Teresa of Avila*. New York: Paulist Press, 1982.

White, Robert W. *The Abnormal Personality*. New York: Ronald Press, 1956.

心靈遠眺叢書

30204 活出意義來 (*Man's Search for Meaning*)

弗蘭克 (Viktor E. Frankl) 著，趙可式、沈錦惠 合譯

本書以作者的集中營經歷為本，揭示人類生命的動力；人只要參透為何而活，即能承受任何煎熬；無論處境如何，亦皆有自由抉擇的餘地。本書深入淺出，但振聾發聵人人可讀。自出版迄今，轟動全球，堪稱為研究人類心理學與精神不可不讀的一本經典之作。

206106 內觀自得 (*Bio-spirituality: Focusing As A Way To Grow*)

坎伯爾 (Peter A. Campbell)、麥克瑪漢 (Edwin M. McMahon) 合著

若水 譯

西方社會一向偏重心智、理性，本書則肯定身體的直覺與智慧，嘗試利用心理學界臨床實驗多年所得的成果，經由神哲學反省，而形成一套獨特的「由身化心」的修身之道，幫助人不受日常生活中虛幻的自我及紛紜的世間假相所迷惑，從而自由清明地活於現實中。

206108 事事本無礙 (*No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth*)

坎恩·韋伯 (Ken Wilber) 著，若水 譯

矛盾、焦慮、痛苦、失望……這些消極的經驗常是由於我們在生活中妄設界限、作繭自縛使然。本書針對這積習久矣的弊病，檢討一般習

見的畛域觀念和故步自封的心態，提出一嶄新且有助於人性整合發展的藍圖。是有心超越自我的讀者不可錯過的一本好書。

206111 明日之我 (*What We May Be*)

費若奇 (Piero Ferrucci) 著，若水 譯

本文以心理綜合學 (Psychosynthesis) 為基礎，幫助人銳化覺性，深入內心，理解自己豐沛多元的潛能。本書點明「自我」同感覺、情緒，或雜念的差異，以具體方法引導人建立堅實的自我，使成人格的核心而能不斷成長與超越。

206133 高峰經驗——柳暗花明又一村 (*Inevitable Grace: Breakthroughs in the Lives of Great Men and Women: Guides to Your Self-Realization*)

費若奇 (Piero Ferrucci) 著，黃美基 譯

本書從「超個人心理學」的觀點，針對古今中外五百多位卓絕人物生命中最具意義的「突破性經驗」，進行深入而嚴謹的探索。作者將這些高峰經驗分為「七道」，編織成一幅奧妙的人類心靈路徑圖。

靈修叢書

書號	書名	著(譯)者
20519	心泉	龐篤義著, 鄭聖冲、張雷合譯
20598	讚美的力量	卡羅澤思著, 譚璧輝譯
205116	相逢寧靜中	戴邁樂著, 鄭聖冲譯
205128	會晤基督	張春申著, 譚璧輝錄
205136	祂在召喚	白曼著, 譚璧輝譯
205137	靈修新徑	戴邁樂著, 沈錦惠譯
205139	教宗若望廿三世家書	梁偉德譯
205142	天主祢在哪裡?	休謨樞機著, 譚璧輝譯
205145	天主教基本靈修學	陳文裕著
205150	神操之旅	高欲剛著, 陳寬徽譯
205153	靜觀蹊徑	甘易逢著, 明鏡譯
205203	主, 教我們祈禱	費里西、榮妮合著, 黃德寬譯
205205-1	靜觀與默坐之一	甘易逢著, 姜其蘭譯
205205-2	靜觀與默坐之二	甘易逢著, 姜其蘭譯
205205-3	靜觀與默坐之三	甘易逢著, 姜其蘭譯
205205-4	靜觀與默坐之四	甘易逢著, 姜其蘭譯
205206	心路歷程	亞力森等著, 梁偉德譯
205207	走向天主	閔稼茲著, 李素素譯
205209	冥想——分享耶穌的生命	任國琳著
205210	聖神與您	疏效平著
205211	放下包袱	華雷仕著, 魯燕萍譯
205212	井枯之時——入門後的祈禱	多瑪斯·格林著, 沙微譯
205213	活出福音	嘉芙蓮·杜赫弟著, 梁偉德譯
205214	聖經中的心靈治癒	帕拉欽著, 馬昭詒、費蕙仙合譯
205215	祈禱自由, 愛也自由	歐里凡著, 梁偉德、王敬弘合譯
205216	比喻——天主的利箭	麥肯娜著, 若望譯
205217	我的心, 靜守於安寧中	德蕾莎修女等著, 唐鴻譯
205218	風中傳奇	聖荷西華人天主教聖神同禱會編輯
205219	心靈平安之源	羅哲弟兄著, 山岩譯

書號	書名	著(譯)者
205220	日日新——四旬期平日讀經默想	麥肯娜著，若望譯
205221	日日新——四旬期主日讀經默想	麥肯娜著，若望譯
205223	與主同在	歐哈拉著，鄭嘉斌譯
205224	扎根——增進我們與天主的關係	歐蘇里文著，依瓊譯
205225	源頭	甘易逢著，劉河北譯
205226	父啊，祢的名字是祈禱	賈德來著，明鏡譯
205227	彰顯主榮吧！	白曼著，黃美基譯
205228	瑪利亞——幽影中的恩寵	麥肯娜著，蔡時、張令慧合譯
205229	和風細語訴心聲	稽彭海等編輯
205230	擘餅	白曼著，明鏡、李鐵民合譯
205231	在日常生活中體驗天主	費彬著，崔國容、黃美基合譯
205232	念茲在茲——活在聖神中	盧雲著，唐鴻譯
205236	天堂在我心——領受渴望已久的真福	葛羅謝爾著，梁偉德譯
205238	大禧年留印——聖三模型的靈修生活	張春申主講，胡淑琴編寫
205240	顯隱之間——若望福音的玩味	陳寬薇著
205242	熾熱的心——感恩祭的生活默想	盧雲著，張令慧譯
205245	壓力與幸福之追尋 ——基督徒靈修之新挑戰	慕洮、馮剛合著，鄭嘉斌譯
205249	真正的食糧——聖體聖事靈修觀	費彬著，黃美基譯
205250	坐對敬亭山——每日一思(上)	成文著
205251	枕石聽流泉——每日一思(下)	成文著
205254	祂的力量——一位紐約總主教的心聲	奧康納樞機著，梁偉德譯
205255	耶穌會神恩的特徵	雅魯伯著，陳雲裳譯
205256	愛基督於萬有之上 ——《聖本篤會規》中的聖經	杜立言著，本篤會修女譯
205257	光與愛的話語	聖十字若望著，瑪利亞小德蘭譯
205258	神對他無所隱藏的人	艾克哈著，陳德光、胡功澤合譯
205259	主愛多繽紛	歐里凡著，張令慧、黃士芬合譯
205260	談鬼事，話靈修	王敬弘著
205261	曠野中的龍捲風	葆拉·達西著，黃美基譯
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

書號	書名	著(譯)者
205266	旅途上的伴侶——與聖本篤同禱	郝佳玲著，本篤會修女譯
205267	榮格宗教心理學與聖三靈修	盧德著
205268	靜觀復活奧蹟	耶穌聖嬰瑪利·尤震神父著 逢塵瑩譯
205269	愛是一切	白曼著，張淑華譯
205270	生命之杯	喬意絲·露帕著，小則譯
205271	神聖的軟弱——透過情緒走向上主	羅伯·費彬著，黃美基譯

國家圖書館出版品預行編目資料

神聖的軟弱——透過情緒走向上主/羅伯·費彬 (Robert Fabing, S.J.) 著;黃美基 譯-- 初版-- 臺北市:光啓文化, 2005 [民94]

面;公分

譯自: The Spiritual Life: Recognizing the Holy

ISBN 957-546-530-X (平裝)

1. 天主教--靈修

244.9

94004987

神聖的軟弱

透過情緒走向上主

2005年4月初版

2006年12月初版2刷

◎版權所有·翻版必究◎

作者:羅伯·費彬 (Robert Fabing, S.J.)

譯者:黃美基

准印者:台北總教區總主教 鄭再發

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:行政院新聞局版北市業字第94號

發行者:鮑立德

E-mail: kg@kg.org.tw

網址: <http://www.kg.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:250元

光啓書號 205271

ISBN 957-546-530-X

The Spiritual Life: Embracing the Holy

當我們與自己情緒上一再出現的痛苦、矛盾奮鬥之時，
當我們為人際關係中被壓抑的真我尋覓出口時，
我們往往忽略了其中神聖的意義。

本書首先為讀者指出一個普遍的心理發展過程，
在這過程中，人因為無法表達真正的自我而受到了創傷；
然後指出過去的靈修大師保祿、十字若望與依納爵，
如何意識到自身的軟弱和神聖的相關，
進而帶領讀者明瞭，
那些為認識自己，表達出真正自我的情緒所作的努力，
正是靈修生活的本質，就是祈禱，就是走向上主。

耶穌說：

「你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，
就是對我做的。」

那渴望表露真我，渴望自由地向兄弟姐妹分享真我的，
就是「去愛，去把自己給予它人，也是把自己給予天主」，
也就實踐了耶穌所說的這句話。

ISBN 957-546-530-X \$250



9 789575 465308 0 0250

光啓書號 205271
定價 250元

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

