

輔導與和好

從「人文心理學」輔導理論談起

李秀華¹

本文作者首先介紹羅洛·梅等「人文心理學」學者的人觀，他們強調「人的基本結構」包含六大特徵：自我中心、自我肯定、分享與參與、察覺、自我意識、焦慮，若要度真正完美「和好」人生，除了狹義地對罪有所悔改之外，還需使上述六大特徵得到平衡。

依作者多年的輔導經驗發現協助當事人進入內心深處，接納疏導自己的情緒，敏於身體的覺受，自然有想不到的效果；人是心、身、靈的整體，渴求更深的和諧與圓融，回歸內心，找尋最深處臨在的天主，使祂成爲我們存有及生活的根源，這才是邁向和好之道。

引言

筆者作了將近二十年的輔導工作，深深感受到「和好」這個主題的重要性。欣逢《神學論集》的編輯群在這大禧年之際，規劃「和好與對話」的專題，謹以自己的一些淺見和經驗與主內兄弟姐妹互勉。人人都渴望擁有一個自由和諧的生命並活出一個美好圓融的生命。如何才能獲得這個深度的和好與自由，成爲名符其實天主子女？

¹ 本文作者：李秀華女士，生命之母會會員，輔大神學院教義系畢業，菲律賓拉利（De La Salle）大學輔導學碩士、心理學博士班肄業，現任輔大學生輔導中心輔導老師，輔大進修部導師團體督導。

「我們都意識到，這個時代的人類，都生活在各種不幸的特徵中，存在許多深且痛苦的分裂。分裂似乎在私人與群體間，也在較大的集團之間……分裂有許多不同的原因：從團體，社會階層和國家之間，日漸增加的失調，到理念上的敵對，從不止息；從經濟上的對抗到政治上的對立；從種族的歧視，到社會的、宗教的理由上的歧視。大家都知道有些事實，不但是不幸的分裂的結果，而且證明其無法反駁的嚴重性。²」

可是，無論這些分裂如何的困擾，其根本原因是在人內心的傷口發現。在信德的光照之下，我們稱它為罪：開始時有原罪，人都從出生起有這個負擔，是原祖給我們的遺產，在原罪上每個人又因濫用自由而犯的罪過³。由此可見，和好的層面涵蓋非常廣，筆者謹試著從羅洛·梅（RolloReese May）對人的基本結構來看和好之道；並加上個人在信仰和輔導工作中的經驗和反省。

一、「人文心理學」的輔導理論

羅洛·梅是美國人，1909年誕生在俄亥俄州的亞達鎮（Ada, Ohio），其後定居於密西根州。1930年梅氏從歐柏林（Oberlin）大學畢業，即考入紐約聯合神學院，並於1938年榮獲神學學位。畢業後工作數年，再度求學進修，於1949年，以第一位哥倫比亞大學臨床心理學博士之榮譽畢業。

梅氏、馬斯洛（Maslow）及羅吉斯（Rogers）等心理學家，均為美國近代推動「人文心理學」（Humanistic Psychology）的

² 若望保祿二世，《論和好與懺悔》勸諭，（台灣）中國主教團秘書處譯，1985，2頁。

³ 同上，4頁。

健將。梅氏經過五十餘年的努力，透過他豐富的臨床經驗，寫出二十多部巨著：如《輔導的藝術》（*Art of Counseling*），《愛與意志》（*Love and Will*），《人的自我探索》（*Man's search of Himself*）……等。他自己曾虛心地坦承：

「這個人一有精神又有肉慾，有無限理想又有有限的時空，要求永遠生存但又不得不面臨死亡，要實現自我又想逃避自我，充滿希望又懷著無限焦慮，有自由選擇的能力又怕自己獨立。」

對這個神秘及矛盾的人，梅氏雖然著作等身，但他還說自己只是開始入門，可見人是多麼複雜，多麼不可捉摸⁴！筆者之所以選擇梅氏的思想脈絡來探討「和好」，是因為筆者深信梅氏的思想以及他對人的基本看法，確有其獨到之處。他早在1939年已揭示了他一生所追求的目標與理想：

「心理輔導是否有效，端視吾人對人之實際瞭解而定。人不只是他的身體、他的工作或他的社會地位。這些只是他自我表現的一部分，而這些自我表現的後面才是個人內在的組織，即吾人所稱的人格。⁵」

和好的主題是人本身，因此要談和好之道，如何和好，必須先看看發生了甚麼事？人自身如何反應？為何有這些現象？因此，除了人之片面的或局部的行為外，尤該研究、發掘組成人之所以為人的基本因素和特質，以便深入問題、解決問題。

在《輔導的藝術》（*Art of Counseling*）一書中，梅氏早已警告心理輔導員，不可把自己毫無根據的或人云亦云的理論來肯定人性是甚麼；每位心理學家必須嚴格地考慮及驗證他對人

⁴ 呂漁亭著，《羅洛·梅的人文心理學》（台北：輔大出版社，1983），11頁。

⁵ Rollo May, *The Art of Counseling* (Nashville: Abington, 1967), p.44.

的基本假定，以及人格的基本概念，因為任何假定及概念，將影響他的輔導方法與成效。因此，首先我們來簡述梅氏對人的一些基本假定與概念，然後再看這些基本概念與和好的關係；最後再探討有那些方法可以協助人邁向和好圓融之境。

二、人的基本結構與和好的關係

梅氏視人的基本結構由下列六種基本特徵所組成，即自我中心（Centeredness），自我肯定（Self-affirmation），分享與參與（Participation），察覺（Awareness），自我意識（Self-consciousness），以及焦慮（Anxiety）。

每個人都是獨一無二的，是天主的肖像（創一 27）。有理智、意志、情感，以及追求真、善、美、聖的天性。人人渴望愛、自由、平安與和諧。因此，人須要不斷地發展、演變、創新與成長；但罪卻使人痛苦與分裂，破壞人內在的和諧，成為「和好」的最大阻力。但無論如何，這誠摯和持久的和好，在我們的社會中，是一股基本的推動力量，反映出不可抑制的和平願望。它與分裂的因素一樣強勁，即使這是一個似非而是的局面⁶。為何有這些現象呢？這種現象與自我又有何關係？自我要如何自處及下何種工夫才能清除層層的障礙，邁向和好之路呢？

首先，筆者一面根據梅氏的基本結構的六種因素，一面作與「和好」有關的一些反省。梅氏認為「存有」即是保持自我中心，以自我為中心點，使自我與其它一切物或人分離而取得獨立。因此每個人是獨一無二的人，沒有人可以佔有「其他的」自我，心理健康的先決條件亦在於接受這個自我的唯一性。因此，重新認識自己並接受自己是首要的課題。然而，有不少的

⁶ 《論和好與懺悔》勸諭，4 頁。

人總羨慕別人的點點滴滴，無法接受自己的樣子，甚至自卑自憐，無法面對上天所賦予的唯一性和喜愛欣賞自己的獨特性；因此迷失在衆生云云之中或無根的一代。

現代人處於高科技、重視效率、經濟效益，在非常忙碌的生活中，要去面對這樣的課題，似乎是太奢求了。人不但與自己、與別人疏離，甚至連與大自然也陌生了。大部分的時間與工作、電視、電腦、麥當勞、速食……等爲伍。在這種氛圍的大環境下，生命如何才會更愜意、更情趣？更會貼心欣賞自己、別人、萬物？

筆者在輔導的過程中，發現大部分問題的癥結出在於對自己的陌生與疏離、甚至否定自己。既然一個人無法接納、喜愛、肯定、尊重和原諒自己，那麼，因與自己的不和諧、疏離或分裂，使得自己與他人、萬物以及天主的關係也支離破碎。如果一個人開始往內探索，意識到身體的「覺受」（self-sense）、接納有限的自我、欣賞並珍惜獨一無二的自己……自然地，其潛能也就有發揮的餘地了。

其次，人必須不斷地鼓勵自己、督促自己，使他的中心及獨立感得以成熟。這種鼓勵及督促，就是所謂的「自我肯定」。人爲了保持他的自我，他必須發展及實現他天生的潛能，使他成爲一個獨立的個體。由於人類的自我實現不像其它動物那樣自然及容易，他必須在自由選擇的指導下，小心翼翼地對自己挑起自我實現的重擔。

由此可見，生存之勇氣對人類的重要性。它是一種能力，一種在失望中向前邁進的能力。因此，勇氣並不只是象徵倔強，反之，勇氣在於聆聽你自己的心聲，表達你自己的意見，把自己貢獻於社會。但要做到「聆聽」、「表達」與「貢獻」，你必須對自己有所把握。因此，以自我爲中心及自我認同，是培養勇氣的先決條件；缺乏自我中心，個人必將感覺空虛，內在

的空虛與外在的冷漠息息相關，二者均足以產生怯懦⁷。

面對「和好」的課題，個人需要先會聆聽內在的聲音與感覺，是那兒出了差錯，讓你「不自在」、「不喜樂」、「不平安」；然後勇氣會協助你踏出第一步，表達出皈依的渴望與意願，進而調整步伐導入和好之路。

再者，人不是一個孤島，人是必須存在於世界中的一個存有體（To-be-in-the world）。與物、與人必須分享、必須溝通。但獨立與分享必須適得其所，過分的獨立或過分的分享，都不是正常的表現。一方面，分享與參與常帶來若干冒險性；假如你離開自己太遠，你必喪失你的自我中心及自我認同，這種現象在生物世界中屢見不鮮：淡水魚一入海水就無以生存，松柏在熱帶地區難以發育，這固然是氣溫及水土的現象，又何嘗不是離開其物的「中心」太遠，可能遭受滅頂之禍呢？在心理上又何嘗不是如此。

「在我們這個從眾傾向及向外傾向的社會中，存在著一種十分顯著的病態現象——離開自我太遠的病態現象，這些人由於過分地與人分享及參與，過分地認同他人，最後他們反而感覺空虛。⁸」

梅氏稱這些過分向外發展的人為 Over participation，由於過分參與、過分分享，他們盡量地順從他人，結果他們將失落自己的自我中心，連自己存在的意義及目的也將模糊不清。

可是，另一方面，你害怕你的自我中心受損，把自己緊縮在狹小的自我世界內，同樣地，你將難以確保你的自我認同。因為不向外開放，不與人分享，必將阻礙你正常的發展與成長。

⁷ 呂漁亭，前引書，95 頁。

⁸ Rollo May, *Existential Psychology* (N.Y.:Random House, 1969), p.24~25.

分享與獨立，二者均為人性的本質，二者在人格發展上均有極大的影響力。我們應使之平衡。英文的孤獨（solitary）與團體（solidary）之間雖只有一個字母的差別，但二者卻代表著兩種極端的人類行為。Solitary 意謂著獨立、孤單、隱退、不與人相共處；為發展個人的自我中心，以及保持內心的安寧，孤獨生活是十分需要的。Solidary 指的卻是樂群、參與、與人共處。雖然它們是生活方式中的兩個極端，個人必須同時發展並保持，並設法使之平衡⁹。

「動中有靜」、「靜中有動」的哲理是現代人必修的課題。在分秒必爭忙碌的生活中，我們都感受到壓力、緊張和煩躁……等，我們多少覺知到自己失去了平衡，「動」得太多，甚至不知如何靜下來，猶如飛機的雙翼高低不平衡，歪斜一邊，實在很危險。但有多少人足夠的敏感度意識到這些危機？在這種狀況下，人自然疏遠了自我中心，使人無形中與自己陌生，甚至隔離；捲入世俗的洪流而不知所云，成為迷失的一代或自以為「自我實現」的佼佼者。

此外，人不只是一個以自我為中心，有自我肯定，分享及參與的動物，人也必須具有「察覺」（Awareness）。梅氏把動物之察覺與驚覺（Vigilance）連在一起，並把動物攻擊威脅的預防感視為察覺，這種察覺在人身上，可以變成焦慮。

若把「察覺」視為感官、意志、生理之需求及願望的經驗，則察覺在和好與心理治療過程中，扮演一種很重要的角色。梅氏在《存在心理學》一書中，曾把「察覺」視為「自我意識」來討論：「人類唯一的察覺模式就是他的自我意識。¹⁰」梅氏的臨床理論，心理治療的主要目的在於幫助病人重新體驗他那

⁹ 同上。

¹⁰ Rollo May, *Existential Psychology*, p.24-25.

麻木的自我。因此，若個人否認他生理的需求，或設法把分享中應有的愛情視作一種純肉體的需要，他不但自欺欺人，更抹殺了他是精神與肉體組成的存有物。

察覺一旦形成習慣，往往會變成機械式及自動化的行爲，如開車、打字等行爲，根本不需要經過察覺，在不知不覺中進行。而且這些自動化的行爲一旦進入意識界而引起你注意時，你反而覺得很難應付，變得相當不自然。因此，察覺比自我意識爲一種更直接的經驗；也就是，察覺是一種人體與外界接觸最直接的經驗感覺，自我意識必須透過察覺的直接經驗才能形成，換言之，人之自我意識沒有察覺做媒介是不可能實現的。

還有，自我意識爲人類唯一最顯著的本質標誌，其它一切人類特徵如自由意志、象徵觀念、罪疚感、時空超越等現象，均由自我意識延伸而成。自我意識使我能跨越自己，有能力擁有抽象觀念，能用言語及象徵符號與人溝通。再經由這些努力，面對自我、他人或世界時，能從多種可能的選擇中，決定某種反應的行爲模式。自我意識給人類啓示了多種選擇的途徑，它是心理自由的基礎。

自我意識由何而來，以及它給人類帶來甚麼困擾？德日進在《人之現象》¹¹一書中，強調驚覺現象存在於一切生物中，由最簡單的單細胞生物進化至人類的出現，一切生物均有驚覺現象。但當人類一旦出現時，有一種嶄新的現象出現，那就是自我意識這一現象。這是一種完全新的生活形態，新的機能必然帶來新的可能性及困擾，人類自我意識的出現，給人類產生「主體」與「客體」的對立現象。

自由與意識的主體對立著有限與固定的客體，這是人類所必須面臨的難題。自我意識雖然給人類增添了許多前所未聞的

¹¹ 德日進著，鄭聖沖譯，《人之現象》（台中：光啓，1971）。

新功能：如自由選擇，象徵觀念，創造與功能，但同時也使這個感受無限，超越時空的主體，面對了無法逃避的事實，即有限的存在與必然的死亡。因此這種自我可能滅亡的痛苦，也隨之引起人的焦慮。

最後，齊克果認為焦慮是個人面臨選擇時，所必然存在的現象。人的一切衝突也起源於自我意識：天真的小孩只有害怕而沒有焦慮，但他一旦發展自我意識，一旦發現善惡之分，一旦長大成熟及面臨選擇的痛苦時，他就開始焦慮。自由之幅度及其現實，有賴個人時時刻刻的警惕，如何在自由選擇所帶來的焦慮中，抱著勇氣前進，這才是心理成熟的過程。

在臨床經驗中可以證明，嚴重的焦慮不但可以破壞生理系統，如視線模糊、呼吸困難、血壓升高；它更影響心理結構，如精神緊張、注意力不集中等現象，這些心理混淆正足以阻礙個人的驚覺，以及歪曲他的自我意識¹²。

梅氏定義焦慮為「當個人對其人格及生存之基本價值受到威脅時所產生的焦慮」。一切問題都在這個「基本價值」。若個人真深信這些基本價值，他將不怕威脅，鼓起勇氣向前衝，雖然赴湯蹈火也在所不惜。

為何廿一世紀是一個焦慮的時代？為何在輔導、牧民和心理治療上，瞭解焦慮的本質是如此重要？由於焦慮為人之存有的基本因素，它將永遠與人同在。在生活與和好的過程中，必須面對焦慮，懷著大無畏的宗教精神，勇往直前，面對自己及其所發生的點點滴滴，在焦慮中長大成熟，肯定自我，最後必然會達到自我整合的理想。

¹²Rollo May, *Existential Psychotherapy* (Toronto: Canadian Broadcasting Corporation Publications, 1967), pp.182~183.

三、更完美的「和好」

現代世界可說是相當破碎，有許多很深且很痛苦的分裂存在。在許多地方，人的基本權力不受重視，人也無法自由地安排自己的生活。很多地方對人有很多明顯的差別待遇，很多的歧視、暴力、資源分配不均，少數人在消費大部分的資源。在基督徒中，也看到很多的分裂，其根源來自於人的內心深處。

「和好表示我們和罪有一個徹底的分離，很明顯的中斷，如此有真的和好。在我們信仰的光照下，我們體會這樣的一個深度的、有行動的，徹底的和罪分離，一定是天主的恩寵，這是超過個人的力量，但也是我們要全心、全力去努力完成的。¹³」

的確，天主召叫人與祂結合，但是人生來即為罪人（詠五一7）：由於原祖的愆尤，罪進入了世界了（羅五12），且從此在人最深的我內根深蒂固了（羅七20）。人由於本罪而成為罪人，因他們中的每個人都「賣給了罪惡權下」（羅七14），甘願接受罪的重軛。那麼，如果要響應天主的召喚，開始時必須回心轉意，繼之，一生之久必須持有懺悔的態度。

以上是慈母教會藉著聖經的啓示教導我們和好皈依的歷程，實是必要和正確的，我們在生命成長中，也深深體會到罪惡的權勢以及個人渴望皈依的掙扎。筆者當了幾十年的教友，愈來愈深的體驗除上述狹義的「悔改」外，也需要較積極地從廣義的角度來看和好。這也是筆者為何在本文中不厭其煩地描述梅氏對人的基本特徵結構，以筆者的淺見，如何培育、照顧、發展人的基本結構特性，深入日常生活中，肯定人之存在意義及其獨特性，才能由此導入更大的覺性奧秘裡。

¹³ 詹德隆，《與天主和好》（台北：光啓，1984），58頁。

這種從根本人心的轉變，與狹義的「悔改」有些不同。筆者期待的是一種能圓滿人性的轉變，融入更大的有機生命的演化軌跡中，也就是進入那生生不已的宇宙輻輳。

我們的意識領域如果能被整體地接納，它便會自動開放及成熟，使我們的命根—身體能量—與宇宙的輻輳動能相互銜接，並且表現在日常生活中。就是我們身內的這個覺性，使我們得以超越自我。它是一種生物性的意識，生物性的臨在，我們不再只受大腦及推理能力的限制，身體的覺性能引導我們通往無垠之際¹⁴。

整合性的宗教經驗，必須建立於「身體」一人的基本結構的靈修基礎上，而且匯入宇宙進化的洪流之中。無疑地，這就是中國人一直強調的「明心見性」、「萬物皆備於我」，「參與天地之化育」之哲理。

如果人們都能由身內剝切地感受到人類的一體性，一定不會選擇核戰的末路的，若愈來愈多的人能突破身心的障礙，能抒發個人獨特的生命意義，當他們處理核能問題時，便能在清明自由的心態下做出明智的決定。反之，一個與自我疏離的人，常生活在備戰狀態，儘做些身不由己的事情。自己的內心如果充滿了衝突，所見到的世界也必然充滿了衝突，我們內在的緊張、矛盾、掙扎等情緒，會毫無保留地投射在地球這大生命上。如果我們任由挫折感在內心累積擴大，直到無法控制時，核戰的慘劇便勢所難免了¹⁵。

我們每個人身內都擁有一種體驗出來的真理、體驗出來的意義、體驗出來的方向，這些具體經驗能解脫我們的束縛，向

¹⁴Peter A. Campbell & Edward M. McMahon 著，若水譯，《內觀自得》（台北：光啓，1990），16頁。

¹⁵同上，21頁。

未來開放，這種勇敢地接觸內在真象的生活，會將我們聯繫起來，並為個人的價值觀及行為提供自由的空間以及更新的餘地。這便是「和好之道」或稱之「修身之道」的真正價值。如果我們真能踏上此路，人類的信仰便已邁入一個新紀元了。

德日進神父曾說，如要跨進人類進化的下一階段，我們需要一座「宇宙的瞭望台」，就像能解迷津的羅西達石版。我們身體內在也有個獨特的智慧，就是與那宇宙大意識互通聲息的「直覺」。思想無法引渡我們至進化的下一階段，直覺才是關鍵所在。我們所應追隨的，乃是某種更深、更活的節奏，內在的共鳴，與宇宙意義相互呼應的覺受。我們若想了解猶太和基督宗教的啓示真理或神學，不應再只憑理性，還應求助於身心整合之後自然生起的生命直覺。

天主依照自己的肖像造了人類，使人肖似祂，可以分享祂的神性以及生活出一個和諧美好的整合生命。人是獨特的、有理智、意志、情感、渴求真、善、美、聖的天主的傑作。人本應活出幸福、喜樂、圓融的生命，但如今偏遠受造目的，扭曲人性結構、疏離摧殘美麗的人生、陷入不合乎人性的漩渦.....筆者認為這是樞紐之處，最需要人回歸內心、與自己和好、接納欣賞上天所賦予的自我，藉此尋找自己最理想的中心，喚醒我們存有的深度境界，我們的存有靠天主的臨在，他是我們存有的根、生命的源，如此才能突破自我的黑暗，照亮人心內的善根以及與人相通的社交本能，並且發展身體的「覺受」，匯入宇宙進化的洪流之中。

四、邁向和好之道

「和好之道」認定了身體的直覺才是返鄉歸家之入口，它的家鄉原是座落於更大的覺性生命內。「我們的身體是聖神的

宮殿」(格前三16)。我們卻常常視而無睹這偉大的洪流。生命中的悲劇以及許多不可思議的經驗，不是理性所能應付的，得靠身體內的直覺加以處理。當理性無法給我們滿意的答覆時，那種失落痛苦也許會迫使我們不得不往內追尋。

大多數人已習慣於封閉自我的門戶，不讓內心的委屈流出來，也不設法將它轉化為積極的力量，只想從心理一筆勾銷，於是身體只有承當起日積月累的抑鬱。我們甚至不想去感覺任何事情，以免碰到不愉快的感受，於是聆聽身體的本能及需要便逐漸退化。我們不只害怕壞的感受，更怕憶起舊的傷痛，而最好的辦法便是一開始就假裝它不存在¹⁶。

難怪我們整天的生活，幾乎都屬於大腦的活動。如此壓抑身體的直覺，我們遲早都將付出嚴重的代價，終日惶惶，直到生理與心理瀕臨崩潰為止。我們對真我愈來愈缺乏平衡而完整的認識，日益疏離那深植於身體之內的人性價值及觀點，演成了內心的暴戾以及地球的危機。唯有重建它，才可能挽回人類與地球並毀的厄運。

筆者認為 Peter A. Campbell 和 Edwin M. McMahon 二人所提倡的「內觀法」以及其他學者所教導類似的身心放鬆法，能教我們面對痛苦及害怕事情時，先在內心培養出一種氣氛，和我們平常處理問題或麻煩時的心態完全不同。我們通常對自我的不完美感到很不舒服，有時慚愧、煩惱，或有罪惡感，或是暴躁不安；我們盡量設法控制他們，而且保持一定距離，這些方法則教給我們相當不同的心態來處理自己不可愛的一面。它體諒並接納身體所直覺出來的感受，使得內在的抑鬱得以抒發，這會帶給整個身心意想不到的轉變。

然而，想要改變念頭，冒一次險，並不容易。新約中常提

¹⁶同上，30頁。

到的悔改或回心轉意，就是邀請我們跨出我們所擁有的，能掌握的領域一步。這一步可算是一大挑戰，雖充滿刺激，卻也使人坐立難安。只要我們不再執著那狹隘而有限的過去，我們才能享受到那挑戰後的獎品，尋回真正的自我。那恩寵就埋藏在我們一向避之不及的幽冥深淵裡。

放鬆我們的駕馭心理，讓我們經驗一下這種恩寵性的智慧，是「和好之道」的兩大要素。它開啓了喜怒哀樂的日常意識，讓快樂與陰鬱的感受都有抒發出來的權力。如此我們才能勇往自由的門路，而且對地球宇宙懷有更深的鄉土之情，使人類得以避免核戰的浩劫。

其次，必須發展神人之間深厚的關係，才能使人達到「和好」的圓融之境。因此，所有的人都被召叫進入與天主靜觀結合的親密中，不只是少數被選者而已。不只是道德的模範者，也包括我們這些可憐、不冷不熱的、墮落的罪人！我們被邀請進入親密、進入合一！而且要獲得與天主聖子親密的合一，這是在聖三的內在生命中的合一，是在父與子愛的通傳（就是聖神）之中的合一。如何才能享有這樣的境界呢？那就需要從祈禱、靜觀著手了。祈禱的開始，並非靠「思考」，而是靠「回歸內心」，找尋最深的中心，喚醒我們存有最深的深處，它在天主的臨在中，而天主是我們存有及生活的根源（Thomas Merton）。

馬隆尼（George Maloney, S.J）神父在其大作《內在安定》一書中，曾肯定地說：

「要進入天主喜樂的洋溢與生命的滿全之舞裡，我們得下降。這個下降，是下到意識與潛意識的最深處。而事實上，卻是上升到住在我們心內最隱密處的天主那裡。這是透過祈禱而成長，而擴展意識。

若要向那住在我們心的內室的父祈禱，很清晰、很純

粹的意識到祂內居的愛，真誠的渴望透過革新的生活：深愛他人，而完全臣服於祂，則我們必須停止內在注意力的渙散。當我們因為思緒紛亂而心神渙散時，愛便不能成長；當我們因為集中心力在我們所愛的那位身上時，愛就能成長。¹⁷」

因此馮·巴爾大撒 (Hans Urs Von Balthasar) 精簡地指出，所謂靜觀「是一個向內的注視，看入靈魂的深處，因此而超越靈魂，看到天主。」瑪利尤震神父 (Père Marie-Eugène)¹⁸也說：

「天主是生活的，祂是愛，你的工作不就是『歡迎』這個愛，去靜觀這個愛，把這個愛在我們的行動中表達出來，那就是說，把這個愛奉獻給你週遭的人，如此你的行動就成爲一個愛的工作，並且建樹教會。¹⁹」

他又說：

「應成爲火焰！更好說成爲心中愛的火焰，這個愛的火焰是藉著祈禱、犧牲，不斷自我奉獻給愛的聖神，因爲聖神本身就是愛的火焰，只有成爲愛的火焰才能斬斷恨的洪流，應讓自己燃燒起來！²⁰」

由此可見，唯有我們作證「我們是誰？」就是基督徒生活的見證，就是基督活在我內的見證，就是聖神住在我內的見證，才能達到「和好」的圓融境界。

¹⁷ 潘寧頓著，姚翰譯，《神妙的歸心祈禱》（台北：上智，1999），45~46頁。

¹⁸ 瑪利尤震神父（1894~1967），聖衣會士，生命之母會會祖，著有《我要看見天主》、《聖神的吹拂》...等書。

¹⁹ 《加爾默羅期刊》，第三期，1988。

²⁰ 同上，第四期，1988。

五、一些反省經驗

罪是和好之道的禍首，人人都在罪惡的權勢之下（羅三9）。因為人類擁有自由創造的能力，不斷地面臨選擇與行動的挑戰。每個人在「做甚麼？」與「能夠做甚麼？」之間有一道鴻溝存在。換言之，在理想與現實，在完美與缺憾，在我想做甚麼與實際做甚麼之間的這條鴻溝，正是人類罪惡感的導火線，因為人是有自由、有自主、有責任感；那裡有自由意志及責任意識，那裡就必然有罪惡感的產生。

不管人類的罪惡感從何而來，無可置疑地，人類永遠生活在靈與肉的矛盾之中；人若撇下靈與精神，專心度肉與禽獸的生活，則將無法發展或實現他的人性；若他否認肉與物質，完全致力於純粹精神的生活，同樣地，他也難以實現他的人性。畢竟人是靈肉一體的結合，人將永遠活在這種矛盾的世界中！由矛盾而產生緊張，由緊張而產生焦慮與罪疚。

心理不健全的人可能沒有勇氣面對這些問題，但心理健全的人則能接受現實，承認他是人、他的限度，所以願意接受人生的限制，知道人不是絕對完美的。因此，也較能謙虛認錯走向和好之道。事實上，靈肉是一體的、相輔相成、根本不可這麼一清二楚的劃分。如果人達到真正的自由與整合，這其間的緊張也必然減至最低，並可隨心所欲、悠然自得、不踰矩。

自我存有感越強，自我體認感越深，個人自我選擇的領域則越廣。個人超越自己的能力越強，所選擇的可能面越大，個人的決斷力也越準確。換言之，個人的自我意識越深，他的創造力及意志力越強，則這個人對人生的自我抉擇也越大。因此，如何幫助個人增強他的自我意識，怎樣學習內在情緒的自我疏導，怎樣發掘及重建價值觀，也就是使個人學習做一個自動自發的自由人。

筆者認為，從身體的覺受著手當能事半功倍。因為身體的覺受常帶給人更遼闊的視野，也就是宇宙的輻輳意識夾帶著人的覺性的進化遠景。自我之上另有一種力量，不是我們的牛步所能抵制得了的；身在此大運化之中的歸屬感，為我們帶來了新生。我們的覺性根源，也絕不是眼前的人生現實所能框架得住的。可惜我們是如此短視，終年見不到自我的廣闊源動。只要我們敢投身於人類的進化洪流，新生命就會誕生了。

至今人們對於痛苦及死亡仍然沒有令人滿意的解釋。無情的天災人禍，荒謬的人生悲劇，把人的邏輯和理性打得一敗塗地，也攪亂了人類的進化過程。人的理性面對一連串的偶然意外，毫無招架之力，好像弔喪的人，只能無助地肅立一旁，緘默不語。

這也許是因為痛苦、悲劇、以及死亡本來就沒有任何能夠滿足理性的答覆，邏輯及理性不足以深入它的真正內涵，唯賴身體契入其境，方能體會出某種意義來。

和好、靈修與人類進化的主要目標，乃是在整個人類的大生命體內充分發展出意識的潛能。如果我們摒棄了身體的直覺力，我們便失去了那統一的覺性；是它使我們能如一活細胞，在更大的宇宙生命內共鳴迴響。

筆者多年來的輔導經驗往往發現協助當事人進入內心深處，接納疏導自己的情緒，敏於身體的覺受，自然有想不到的效果。尤其藉一些心理學派的方法與技巧，更是相得益彰，如神經語言學（Neuro-Lingusitic Programming）、身心放鬆法、醫學催眠法……等等。

人是心、身、靈的整體，因此渴求更深的和諧與圓融。他需要回歸內心，找尋最深的中心，喚醒我們存有最深的深處，在天主的臨在中，天主是我們存有及生活的根源。我們的真我是神性存有的分享，是天主的肖像，是無限美麗的一位，徜徉

在極溫柔、無邊無際的愛的汪洋中。因此，如何沐浴在「源頭」裡並汲取活泉，就是最關鍵的學問了。但我們往往忽略了這件最珍貴的事，而把精力用在其它方面上。如果我們真發現他的重要性，我們就必須付出時間。我們得慢下來，回到人的速度，開始擁有時間去聆聽。而一旦我們聆聽到所發生的事，很多事就會自行完成。

在與「生命之源」交會中，即在祈禱、靜觀中，我們會發掘自己已經擁有的「寶貝」。你從你所在之處出發，你就深化你所擁有的。並且你就會了解，你早在那裡了。我們已經擁有了一切，但我們卻不知道，也沒有體驗到。一切已在基督內給了我們。我們所需做的一切，就是去體驗我們已經擁有的。問題只在，我們沒有花時間去做。真正重要的事，不是你如何從生活中取得甚麼，而是你如何收斂你自己，好能完全付出你自己。

多少世紀以來，靈修導師們一遍又一遍的重複，每人以他（她）自己充滿聖神的方式，說著同樣的救恩訊息：我們是祈禱，我們是父的子，我們領受了聖神，我們需要的只是靜默，做我們自己，並讓祈禱，一切祈禱的精神，在我們內祈禱。

這樣的祈禱，定期的回歸，是健康的，是治癒的，是富於生機的，體驗這個基礎，必定獲得巨大的影響力，發揮在他與自己、與天主、與他人的關係中，也發揮在他與所有生活中的其他活動中。

多麼篤定！每一時每一刻，天主自己以愛照料我們，與我們分享他的存有、分享他的生命。多麼自由！因為在他內，我們獲得一個新的自我認同；不依靠次要因素，不依靠差異或特長，像做醫生、律師、修道人等等。這種從根源發生的新身分：我是人，我是天主的肖像，我是基督徒，我是與天主子合一者；我是另一個基督。這是一個可分享的身分，完全基於對「真相」

的肯定。在此沒有脆弱，只有合一的力量。在此沒有競爭，只有感恩與喜樂。

當我們在基督內，在天主內，在我們共通的人性內，發現彼此的休戚相關之後，人我之間就再也不會有競爭了，只有彼此肯定。因為所有成員的美、善、一切的活動，都是我們的，都對我們有貢獻；只要我們在愛中選擇他們，這些就是我們的了。這種領悟用在大公主義上、用在與非基督宗教的互動上，用在世俗的交談上，真是一個恩惠。

當這種領悟開始流傳開來，不只出自信仰中的信念，而是出自對真相的體驗時，那麼，這種領悟就會有效地臨在我們的生活中。不只是透過反省，偶爾的臨在，而且是透過先天性的回應、經常的臨在。「一切都是你們的；你們卻是基督的，而基督是天主的」（格前三 22~23）。一切善事，包含其中的善與美，都是我們的；因此，我們的生活是建基於恆常的喜樂之中。

既然如此，我們自由地如酵母般隱藏在麵團中，積極參與建設新天新地！一則，步武著「聖賢」的芳蹤，實踐與自己、他人、天主和萬物和好；二則，懷抱著聖神，讓聖神的吹拂瀰漫大地，消弭人間、族群的仇恨與黑暗。

藉此，筆者期盼台灣政府當局及相關單位以推展「全人發展」和「正信」為當務之急！培育這方面的人才，重視宗教教育，宣導「和好」、「合一」的互愛精神，廣設「全人發展中心」，並在學校、各行各業建立優質的輔導系統，協助人們解決問題，達到和好的境界，提升老百姓的生活品質。

其次，筆者更希望教會的神長和主內兄弟姐妹們，猶如聖母瑪利亞時時敏於天主的旨意，時時向天主答覆「是」，在與天主深度密切結合中，同心協力善用天主所賜的一切恩寵與資源，為天國一起攜手創新。

讓我們每日像一柱清香，禱聲裊裊上升，時時讚頌創造主的奇工妙化；願我們像翠綠的松柏和美麗的花朶，散發活力與芬芳，不斷歌頌他的仁慈恩愛！祈每一位珍貴的生命，猶如潺潺流水，歸回無限大海，儘情享受那生生不息的富饒，以及那永恆的奧蘊！