

## 靈修指導面面觀

朱蒙泉 編譯<sup>1</sup>

本文首先應用基督信仰界所公認為經典之作的《靈修輔導》（*The Practice of Spiritual Direction*）為基礎，加上梅（Gerald May 精神科醫師）、基廷（Thomas Keating 熙篤會士，其論點來自「無言」瞻想的傳統）、莊斯頓（William Johnston 耶穌會神學家，重視基督宗教與亞洲文化交談間的神秘學）及莫蒂（Denise Carmody 女性神學家）等四位作者的經驗，為今日靈修指導描繪出全盤面貌。

其次，靈修導師作為天主愛的「工具」，如何在當代不安的世俗中健康地生活、在自滿自足的世界中度精神生活、在科技世界中度有思考能力的生活、在實用主義世界中度牧民的生活，需要持續培育，進而培養出圓融、謙遜、真誠和愛德。而這些特質，也是引導和支持我們生命和牧職工作的基本特色。

最後，舉出實例說明靈修導師如何可以面對求助者的抗拒態度，而達成靈修輔導的目標。

---

<sup>1</sup> 本文乃朱蒙泉神父綜合編譯自 *Human Development* 中的以下三篇文章：Paul J. Bernadicon, S. J., "Spiritual Direction Today", spring 1997, pp.8~11；Joel Giallanza, C.S.C., "Continuing Formation for Spiritual Direction," Summer 2003, pp.35~40；Merl Jordan and Helen Cahill, O.S.U., "Resistance in Spiritual Direction", Spring 2003, pp.41~44。

## 壹、靈修指導在今日

### 前 言

在《靈修輔導》( *The Practice of Spiritual Direction* ) 一書<sup>2</sup>中，巴利 (Willian Barry) 和高乃利 (Willian Connolly) 兩位作者認為，靈修指導在於協助人發展與天主的關係。應用現代心理治療的洞見，他們清楚區分心理諮商和靈修指導之間的不同。他們的心得，基於在麻省劍橋的「宗教發展中心」長期經驗，在他們督導下，已栽培了許多靈修導師。

巴利和高乃利完整地定義基督信仰靈修指導如下：

「由一位基督徒給另一位基督徒靈性的協助，使他專心注意天主自我通傳給他(她)的訊息之後，對天主作個別的回應，進一步與天主發展親密的關係，繼而按這關係活出(應有)的結果。」

顯而易見的，這定義的焦點是經驗，而非概念或思想。這定義預設天主在我們生命中作工，也在這宇宙中行動，祂的工作和行動，為我們是能經驗到的。作者強調：「甚至於，這種經驗不只是生命中個別的事件而已，而是天主源源不絕地、與我們每人建立個別的關係。」

### 一、發掘神學基礎

上書出版十年之後，即 1992 年，他們再度出版了《靈修指導與天主相逢：神學探討》( *Spiritual Direction and the Encounter with*

---

<sup>2</sup> 中譯本由台北光啓 1992 年初版。

*God: A Theological Inquiry*)。在該著作中，巴利提出十年前《靈修輔導》一書中的神學預設。他應用人本哲學家麥茂萊 (John Macmurray) 的心得，探討「與天主的經驗、罪惡問題、天主如何在宇宙中行動、天主對宇宙的意向、天主神國的意義，以及神類分辨」。巴利在新著中承認，在舊著中有兩點需要補充：其一，舊著中導師和受引導者的交談中，過分注意祈禱的經驗；其二，討論靈修指導當再加上天主聖三和教會學的幅度。

為現代人，連天主存在與否都發生問題了，那麼，與天主經驗的可能性，豈不也就成了問題？巴利與高乃利從基督信仰為出發點：我們在基督內與天主相逢，從經驗來說，其意義為何？巴利願意證明這一基督信念，回應了對天主經驗與存在抱著懷疑與態度的科學觀。

巴利也主張，靈修指導當超越個人主義和精英主義所產生的不平衡，因而視靈修指導為他們的專利。相反，在今日開明的教會中，要求信仰和靈修指導當配合伸張正義，並渴求與普世信仰團體之間互惠和相助，而不是在孤立情況中進行靈修指導。

巴利在 1994 年都森大學 (Tulsa University) 主持的「天主教研究」中心發表演講，加強他的信念說：

「在經驗中找到天主，和天主願意我們在經驗中分辨祂的臨在，這傳統已經遺失了。...〔但是〕過去廿五年來，我們再次恢復了這傳統：相信可以在經驗中與天主相遇。天主願意在你—我關係中相遇，而每個人也都有渴求與天主建立關係的願望」。

因為這種關係是雙向和交談性的，所以若能有一位導師或同伴，通過積極聆聽，將會有助於個人分辨如何能對人生的方

向和與天主深交密談有益。

## 二、與精神醫學的關係

梅醫師在其著作《關懷心智，關懷精神：從精神科醫師的觀點探討靈修指導》(*Care of Mind, Care of Spirit: A Psychiatrist Explores Spiritual Direction*)中說：

「雖然俗世的心理學討論許多有關我們如何變成現在的我們，以及我們要做什麼使我們活得更有效率；但是心理學有關我們為什麼生活和如何善用我們的生命這兩方面，可說一無貢獻。」

梅醫生在討論現代靈修指導性質，和靈修指導與諮商和精神醫學之間的關係時，發表了上述高見。在《意志和精神：現在心理學》一書中，梅醫師更認為：任何想把心理學和靈修在心理學範疇的優勢中整合起來的嘗試，都逃不了自我中心和過度任性的陷阱。

「我希望情形能調轉過來，使成功的希望較大些。我的意思並不是要否認對心理學的了解有其實用價值，也不是回歸到以往唯心或唯道德論的觀點來解釋經驗。但是我認為，心理學的本質為包含深度精神渴望，其寬廣深度都嫌不足。」

梅醫師認為，靈修包含有心理學的向度。他說：

「若我們個人能脫離自我至高無上的意識，向極度單純的精神真理開放心胸，我們所有的努力，包括應用心理學上的幫助，一切都可能蛻變為靈修行爲。」

我們必須把次序顛倒過來，用靈修的眼光來洞察心理經驗，人的經驗便會變得更完整和廣博。按梅醫師的看法，心理

學和宗教是不能以平等的身分整合為一體的。因為「心理學只能把人內心的渴望化約成人心的需求理論，免不了給人幼稚自戀的形象。唯有宗教能討論這種渴望的遼闊和深度」。

當然，這並非指在宗教上這是容易的途徑。孤獨的感受在這樣的追求中，是無法避免的，因為這種追求是個別、又是獨特的。他說：「我們每人心靈的深處，都感到一種產痛般的渴求，希望與別人、與召喚和愛我們的那位，結合在一起」。

梅醫師在《上癮和恩寵》一書中，進一步探討這一心得：他認為上癮帶來的掙扎，可能成為恩寵的時刻。他說：

「當我們被剝奪一種依戀之物，可能成為引領我們體會心靈失去神聖渴求的機會。在超越人間偶像的掙扎中，正是接觸對天主的飢渴。」

在這情形下，修練功夫不再只是解脫依戀之情，而是成為愛的行為。梅醫師又說：

「這是意願、慾望、隱痛的探險，走向人性的沙漠，同時擁抱沙漠的空寂，因為深信天主下降甘霖，並確認我們同時成為那不可思議恩寵的承繼人和共同創造者。這是人間的樂園，但還得待其完成。」

### 三、靈修指導中需要心理敏感度

基廷（T. Keating）在其書中《與主建立親密關係》（1994）以「歸心祈禱」（Centering Prayer）作為瞻想成長的方式。他很讚賞梅醫師區別靈修指導和心理諮商或牧民諮商之間的不同。但他也主張，為度默觀生活的人來說，靈修需要對心靈層面有足夠的敏感：

「有一點在靈修指導中需要注意的，是心靈和外在行

動之間的分界。以「無言」(Apophatic)<sup>2</sup>的瞻想，而不從靈修書籍、禮儀或證道、講座……中，取得新思想和觀念，祈禱和瞻想才不會停滯不前。」

重點在於情感、理性和心靈三因素之間，應取得平衡，才能使祈禱更整體化，與天主親密關係也更為豐盈。

另一心理敏感度，當發生在瞻想生活中不同的階段。當靈修導師，需要深度的聆聽和給予支持。舉例來說：靈修導師當有能力分辨什麼是心理不安和低潮，什麼是心靈的黑夜。後者在黑夜經驗中，直覺地知道經過淨化一段時期，黑夜是光明的前奏。基廷說：

「經過淨化之後，主角發現自己的觀點在轉變中，例如：對人抱著不加判斷的態度、從人與事中釋放出來、更為謙卑、對天主更信任。」

為能發展心理敏感的要求，導師對自己與天主交往及其中的動力，該有強烈的意識。對求助者靈修獨立性的尊重，往往出於導師自己成熟的自尊，並絕對支持求助者隨時離去的自由。基廷說：「我們自己靈修道路的經驗，使我們更有與人同行的能力」。

基廷向入門、進階和老練的導師建議：一位有經驗的導師，

---

<sup>2</sup> 編譯者註：作者在文中用過一個不尋常的字彙：Apophatic。根據《神學詞語彙編》的解釋：「此辭源自希臘文的 apo（非，無）及 phanai 說，指人類面對無限奧蹟，去類比（analogy）層面上，包含否定的一面」。所以 Apophatic 該是「非語言的」，也就是說偏向感性、直覺、無聲、陰性，勝於理性、推理、有聲、陽性的表達方式。本文提到熙篤會士基廷用「歸心祈禱」（Centering Prayer）方式，即屬於這「無言」的傳統。

若能與求助者分享自己相似的經驗，一定對後學有很大的鼓勵和肯定，使人不論在靈修的任何階段，對尋找天主和祂的聖意者，都會有很大的益處。基廷說：

「最佳的靈修指導，莫如使求助者有能力提升到，在一切事件中，天主聖神更細緻和更精深的引導。導師也就變為靈修道路上的伴侶，在授與受之間，二者在真愛中談真理，這為雙方有支持性的幫助。」

#### 四、神秘主義的重要性

莊斯頓《神秘神學：愛的科學》一書中指出，跨入廿一世紀的門檻，人們對神秘主義的興趣也復興了起來。他說：

「對東西方神秘主義者的學術研究，數量在增多中。有見解的學者們認為，神秘主義是現代宗教經驗中，最重要的現象。」

莊斯頓最深刻的印象，是現代人做默想，向最高層意識—神秘經驗開放。不論用何種方法：不斷重複的短誦聖經章節，或靜坐中意識到自己的呼吸，莊斯頓說：「他們為超越思想和推論的高層意識的結合所吸引，在祂的懷抱裡靜靜地安息，融入於偉大的奧秘所包圍的宇宙中」。

所有的神秘傳統都主張：任何願意參入如此經驗的人，都需要靈修指導，因這道路是崎嶇的，很容易陷入幻想和自我中心的圈套，也可能為自我懷疑和徹底失望的風浪所淹沒。

莊斯頓認為，現在是重寫神秘神學的時候了，以使初學者有所依據。時至今日，這方面的著作幾乎全部為度修道生活的人而寫，很少為度婚姻生活或過單身生活的平信徒而寫，但為在俗世生活和工作中的人，也希望能與天主建立親密的關係。

莊斯頓說：「所有新的作品，當探討生活的愛火，為在俗生活的人擔當角色」。他相信我們今天必須澄清婚姻和性功能在神秘生活中的角色，在書中，他簡潔又有洞見地介紹這些主題。

東方宗教提出另一個挑戰，和創作神秘神學的良機。若要佛教、印度教和基督宗教之間有真正交談，我們必須應用表達經驗的言語，「而神秘神學的作者該生活過耶穌的死亡與復活，經驗到天主聖神的炎炎愛火」。莊斯頓發現，亞洲方式的默想是全面整合性的；它重視軀體的角色，「教人如何打坐、如何呼吸、如何飲食、如何守齋、如何睡眠、如何觀察和如何放鬆」。今日神秘學必須討論身軀的參與。

## 五、女權運動的後果

加莫蒂 (Denise Carmody) 是一位基督信仰溫和的女權運動者，意思是說，雖然她主張改革的女權運動，但她投身於基督信仰，並把這信仰作為優先考慮，她堅信「耶穌是救主，身為天主的基督，祂是獨一無二、救恩、有權威的代言人，並實際上帶來救恩」（《基督女權神學》）。她解釋說：「『女權』這一形容詞表達：為爭取與男性完全平等，而投身於發揮人性和其尊嚴」。對教內外有關女權的種種她都熟悉，因此她有系統地、積極地，在基督信仰中呈顯出來。

在其著作《基督女權神學》中，她用一整章（〈*Practice: Ethics and Spirituality*〉）來介紹女權神學和靈修之間的關係。她認為：

「有了基督信仰和基本要理陶成之後，要想培育基督信仰的女權運動者，又要想向耶穌誠心學習，務須集中心力，於靈修和社會正義兩項課題。」



這兩項課題是耶穌愛主愛人雙重誠命的實驗室，也是祂培育門徒的主要內容。這項培育，要求心神的皈依（*Metanoia*，谷一14）—悔改與信從福音，是耶穌一開始傳教所宣講的。她說：

「天國來臨的喜訊，為跟隨耶穌，祂要求人對世俗的價值觀有基本的改變，否則無法超越自己，為服務人群，在愛中與天主結合。」

耶穌是我們生活的典範，因為祂關心人的需求。祂的言行表達天主憐憫的愛，尤其面對受苦的群眾更是如此。催迫祂的激情，表達出對天父的熱愛—祂用比喻和實例引領我們效法祂。她又說：

「即使人們不相信祂的言論，但他們當相信祂所做的事工。祂的事工表達天主透過祂所要表達的德能。祂對同時代的人，指證救恩的來臨，給人帶來徹底的治癒。」

皈依使人的生命重心徹底轉移了。自我不再是樞軸和中心，新的價值系統取而代之。皈依漸漸深入地，使人成為耶穌的門徒，和祂建立親密的關係，成為他生命和行動的核心。到了這個階段，如加莫蒂所說：「人的地平線已經延伸到天國之內。」

耶穌門徒的使命是蛻化世界，使它日漸接近和平，和天下為公的大同天國，婦女運動在這方面有其貢獻。加莫蒂用三句格言，作為議題和教會皈依道路的指南：在基本信仰上，當取得一致（*In necessariis unitas*）；在懷疑之處，當採取自由（*In dubiis libertas*）；在一切之中，當保持愛德（*Et in omnibus caritas*）。教宗廿三世以幽默和熱誠向世界開放，給人平安與開放交談的善表。

加莫蒂認為，以上所提的三格言，可說是婦女運動當採取的路向。她認為：

「許多時候，婦女們不知不覺中應用大家長的思想 and 行動的模式，而不依據福音和信仰基本原則推進理想。社會正義往往未能得以伸張，似兒死胎中，因為婦女們未能自由地發揮她們的才華，表達她們的意見，如男士們貢獻他們從經驗中獲得的果碩。」

當婦女未能如男士們一般地，自由貢獻於人類的偉業，人類的容貌未能如天主計畫中那般，圓滿地將天主肖像表達出來。我們大家還沒有達到天主自由子女的境界。

## 結語

以上五位作者：巴利、梅、基廷、莊斯頓和加莫蒂，每人按自己的興趣和專長對現代靈修作出特殊的貢獻。每人彼此又加強和補充現代人共同靈修方面的投入，將「耶穌是主」的信念發揚廣大。當我們一起跨入第廿一世紀邁向天主聖山時，他們的著作使今日教會靈修的智慧更加豐裕。

## 貳、靈修指導的持續培育

### 前言

聖十字若望在《愛的火燄》一書中曾說：

「靈修導師當深信，他們不是靈魂的主要代理人、嚮導和推動者，天主聖神才是真正的嚮導。祂永遠不會忽視靈魂的需要。導師們藉著信仰和天主的作風，按照每人的需要和天主賜予的神恩，他們僅是引領靈魂到達成全的工具。」

聖十字若望為靈修指導牧職預設了很高的水準。在上述經典之作中，他花費不少篇章描寫有效的導師應有的特色和技能。而以上的引言提出聖若望最基本的教導、建議和指導。他特別提醒兩點：「天主聖神自己才是真正的嚮導」、「靈修導師只是工具」。為使自己成為天主手中得心應手的工具，導師應與天主聖神契合無間。天主聖神在引導人身上作工，既然如此，他們可以「從旁觀察天主要人違行的道路」。若不如此配合天主聖神的工作，問題會變得很嚴重，因為按聖若望的看法，導師開始「要求靈魂就合他們自己的方法和條件」，結果對導師和受輔的靈魂而言，天主聖神反而退居後席。為此，為導師最大的挑戰，是成為忠信的工具。

本文將注意焦點集中在「忠於天主聖神」的幾項因素上，也就是討論持續培育導師的基本內容。為取得靈修導師資格，要有許多良好科目的特色，必須有許多不同幅度的完整課程。然而，問題發生在取得資格後，發現有的科目不包括在課程之中。雖然有的靈修導師為維持自己專業的程度，自動學習，他們很希望得到聖經專家、神學家、心理學家和人類學家們的正式幫助，這些幫助在新近發展的人學和靈修理論方面，可以彌補他們的不足。

靈修導師的持續培育，當匯合全人和整個精神生活有關的各層面。以下反思包括四項因素，也可做繼續討論、探索和發揮之用。

### 一、在不安世俗中健康地生活：修圓融之德 (Integrity)

「靈修導師也是人」這句話似乎顯而易懂，不說也罷。但是偕同人走靈修的道路，是如此高超又神聖的工作，要求人全

心注意精神生活的成長，很可能忽略個人的需要，致使爲自己人性成長所花的時間和精力不夠。這方面人性成長，爲導師整體的健康應當更加注意，這全人的健康包括身體、情緒、靈修、社會、文化和精神各方面。

在靈修指導的工作上，我們是導師，不錯，我們也當以身作則，以健康完整和聖善的生活，做人師表。若我們在某方面不再成長，對他人的幫助也就很有限了。我們當自助，才能助人；接受他人的幫助，有時也是必要的。

尤其在這動盪不安的世界裡，我們要做人導師，不能不度一個健康的生活，尤其爲許多人，靈修指導只不過是許多工作中的一個。因爲工作和生活的壓力，我們也很容易和一般人一樣，失去心裡平衡。唯有度健康、完整和聖善生活的人，才能幫助人度同樣的生活。

不錯，靈修指導永遠是上主自己的途徑和工作，可是我們總不要低估我們個人生活對別人能發生的影響。事實上，我們的確深深地影響著別人。因爲我們對別人生命的詮釋大致根據我們對自己生命的認知和詮釋，很容易把這種認知和詮釋帶入靈修指導之中，若我們不理會自己生命中發生過的重大事件，和我們面對的方法，我們不該奇怪對人害處可能比益處大。

在動盪不安的世界裡度一個健康的生活，是使我們成爲指導人靈有用的工具，這是該努力的方向。靈修指導有效與否，不僅是技巧和專業問題，更是我們整體生命質素影響我們所要幫助的人。這是圓融問題。

## 二、在自滿自足的世界中度精神生活：修謙遜之德 (Humility)

正因爲靈修指導的有效性不僅是技巧和專業的問題，所以

我們必須承認並接受比我們更大的源頭；尤其我們當與上主維持良好和持久的關係。這點似乎又是一件明顯的事，然而我們必須不斷地提醒自己：我們常自以為與上主的關係是理所當然的，但其實這需要不斷的臨在和注意，投入足夠的時間和精力，持續培育靈修成份，換言之，與上主關係不斷受到滋潤，要求多方面的自律。

通過靈修指導的牧職，我們當瞭解我們所服務的朋友們每天的靈修生活，這是一種殊恩。這樣的服務成為我們學習和經驗靈修生活的學校，然而這樣的經驗無法取代我們自己接受靈修指導和同伴的需求。他人的經驗和我們的經驗是不同的，因此可以補充自己的不足。

從靈修導師和人的立場去看，我們在自滿自足的世界裡進行持續的培育，尤其當與上主建立個別的關係，以滋潤我們的靈修生活，不斷渴望靈修的成長，並瞭解上主對我個人的期待。我們不可讓自滿的心態代替成長的激情。在我們支持和強化別人靈修生活的同時，我們自己當找尋支持和強化靈修生活而自律。

我們自己成長的課題，可能和我們指導人的課題大同小異，若我們疏忽自己的問題，也就很容易疏忽別人的問題，別人的問題也就成為我們的問題的翻版，不可不慎。

生活在自滿自足的世界中，要想度靈修生活，我們當刻意注意到自己的祈禱生活，這樣才能成為指導人靈的聖善工具。我們服務的質素在於不斷觀察自己的靈修路程，不致自滿自足，以為已經對天主的工作和作風一清二楚。這是謙遜的問題。

### 三、在科技世界中度有思考能力的生活：修真誠之德 (Sincerity)

靈修指導不是靜態的服務，它不只在收集許多的資訊和科技，因而可以一勞永逸，可以堅如鋼筋水泥。相反地，靈修指導是不斷演化的：動態地對求助者的經驗，給予回應與互動。服務要想有效，我們必須適應他們的反應。靈修指導又受外界現實世界變遷的影響，接受我們協助者既然受思想、社會、文化、政治、神學、教會等事件的影響，我們也當與之共舞。我們的專業持續培育，要求我們對周圍世界有足夠體認，否則如何對求助者做有效的支持呢？

我們無法事前知道將發生在我們服務的人身上眾多主題，這要看個人性格、經驗和興趣而異，但是對信仰和人格發展、聖經、神學、心理學、靈修、倫理、禮儀、合一運動等，多少當有些認識，至少我們當知道可以向誰請教或何處求得當有的知識和智慧。

持續的培育有助我們在科技世界中，度一個有思考能力的生活。我們當培養思考、分辨、定志和決策的能力。所有專業、廣泛或有用的資訊，為瞭解人類的經驗，尤其人格的成長，都有關係也有助益。有思考能力的生活，可以提升我們服務的品質，並滋潤生命的成長，最終，能與天主深深地結合為一。

接受我們靈修指導的人，生活和工作在影響他們全部生活的高科技中，我們自己也不例外。高科技帶來許多的方便，也在我們身上產生一種依賴心，好像沒有這些科技就不知如何生活了，這種依賴心甚至取代了平日人際的互動。然而，我們其實是通過平日與人的交往，發現天主的臨在，並與天主交往的。身為導師，當樹立通過與人交往中，建立與天主交往關係的典

範。

我們生活在高科技世界中，當度一個有思想的生活。有獨立思考的能力，該成為靈修指導工具的特色，使求助者更聖善，更有人性。牧職工作寓於生活之中，我們當知道如何從偉大的泉源裡——祂居住在我們內，我們乃是按祂的肖像和模樣而受造——汲取活水。這是真誠的問題。

#### 四、在實用主義世界中度牧民的生活：修聖愛之德 (Charity)

我們無法將我們所有服務的人放在一個類別之中。來訪見我們的人代表不同的特質和文化、人格和見解、恩寵和負擔；在他們的個人生活和靈修中，可以看到廣泛的經驗和未來的希望和期待。他們的宗教經驗和實踐又非常不同。我們總不可認為對他們有很深的瞭解，否則我們似乎就否認了每人的特殊和唯一性。既然有許多的同道，我們不妨向他們請教，他們的心得和建議為我們有益。持續培育有一項很實用的途徑，就是需要時，尋求適宜的幫助。

向人請教並不會侵犯隱私權，而是表示從事靈修指導者也需要他人的支持，尤其受信仰團體和專業人士的支持。向有資格的人請教也表示，靈修指導的工作在於分辨天主聖神如何在指導並推動人靈。這類分辨和區別天主聖神的指引，為抉擇生涯的動向，至為重要。在這路途上，我們不是孤獨地旅行，更不當只是依靠自己的能力，這是上主在我們內，並通過我們的工作，我們必須對祂的工作有足夠的注意和敏感。我們也必當接受督導，和與同事在通訊中得到需要的幫助。

持續培育的我們，在實用主義的世界中度一個牧民的生活。為此，我們當不斷強化自己聆聽和回應的能力，使之日漸

敏銳，進行一對一的交談。我們會很快發現，與天主的關係和成長上的需要，每個人是多麼的不同和獨特。實用主義的潮流中，與眾不同而獨一無二的人，往往被認為是低效率而不被接受，為節省時間和能量，生產線一元化的產品，反倒受歡迎，但因為沒有個性，也失去了人性。

尊重人性的牧民服務，正和一元化作強烈的對照。天主聖神不按唯一的通則對待個人；相反地，祂是按個人與眾不同的歷史、特殊的性格、獨有的恩寵與責任對待每人。靈修指導既然應當遵循聖神的引導，導師絕對當尊重每個人特殊的性格，不可視而不見、聽而不聞，而能配合天主聖神在我們身上的臨在和行動。最佳的學習機會，是當我們發揮了視覺、聽覺，心靈有所感應，唯有如此，才能體認聖神的臨在和在工作。導師具有這些經驗、技能和成熟度，用同樣的視力、聽力和心靈感應能力去瞭解人靈，就輕而易舉了。

要想在實用主義的世界中度一個牧民生活，我們當希望並切願成為有效的工具。在牧職之中，我們與天主肖像合作，每個人都是天主創造的恩賜。我們當抱著尊敬的心態，生活與工作，切實地慶祝天主的化工。這是愛德的問題。

靈修指導的持續培育有雙重的目標：

1. 成為天主得心應手的工具
2. 適應在具體世界中生活的人靈性格和環境的需求。

以上所介紹的四項特色，是為持續培育和終身學習的內容做參考。

## 結語：正視靈修道路

本文開始曾提出聖十字若望形容靈修導師的名言「指導人



靈的工具」。這工具要求我當發展和維持的特色，已經是一項不小的挑戰。接著，聖若望說明更迫切的使命：

「導師所關切的，不該要求人靈配合我們自己的方法和作風，而當正視天主引領人靈的途徑。若是他們不認識這途徑，他們便當離去，而不要煩擾他人。」

聖若望的提示值得我們深思熟慮，他毫不猶豫要我們二者選一，其重點在於認清天主在人靈所做的工作和作風。認清天主所做的工作和作風，成為是否有資格做有效工具的核心準則，唯有如此的工具，才能順從天主的工作，和傳遞聖神的智慧。

圓融、謙遜、真誠和愛德，是引導和支持我們生命和牧職的基本特色，使我們的生命和牧職健康，充滿精神，有能力思考和有牧民熱情。持續培育當協助我們終身擁有這些特色，為有效地服務他人，導師當保持自己「工具」的身分，而「天主聖神是主要的嚮導」。

## 參、靈修指導中遭遇的抗拒

「將花朵禁閉在苞蕾之中所冒的危險，要比奔放盛開所冒的危險和感受的痛苦更為強烈，那日子已經來到了。」

(Anais Nin)

### 前言

作為一名靈修陪伴者，你是否曾經有過受輔導者絲毫不做改變、或沒有成長的挫折？你是否經驗到某人沉陷在固有的模式，即使到各處求助，在靈修方面卻仍毫無長進？你是否像

我們一般，曾經熱心祈禱、深度反省、多方請教，面對自己限度，又深深感到無助、憤怒，因為目睹求助者毫無改變？以上所提的，若也是你的經驗，歡迎參加「無力感」靈修夥伴的俱樂部。以下我們試著解析幾個個案，在分析個案前先交待幾個心理學上的名詞：

1. 心理學上有兩個名詞有不同的意義：「無意識」（Unconsciousness）和「潛意識」或「下意識」（Subconsciousness），前者通常指人盡一生時間和精力也無法摸到這經驗的底細，後者則可用於精神分析或其他治療法將潛在而遺忘的經驗浮現入意識之中。本文作者用「無意識」名詞往往指「潛意識」或「下意識」。
2. 應用在信仰、靈修或宗教的經驗上，心理學名詞無法表達其全貌，因此需要增添三個名詞：「前意識」（Pre-consciousness），「高意識」（High-consciousness）和「深意識」（Deep-consciousness）。
  - 「前意識」的實例：耶穌和撒瑪利亞婦女交談中，後者說：「先生，我看你是先知」（若四19）。
  - 「高意識」的實例：當門徒因耶穌的指示而捕到許多魚，伯多祿說：「主，請祢離開我，因為我是罪人」（路五8）。伯多祿自感卑微及耶穌的高超。
  - 「深意識」和「高意識」的經驗：當耶穌顯聖容時，三位門徒「俯伏在地，非常害怕」（瑪十七6），因為他們體驗到與耶穌既親近又遙遠。

### 個案一

一位修女，姑且名之為戴娜，她接受多年的靈修指導。她祈禱希望更創新地、多產地善用她的才華，希望能改善她的牧靈、個人和團體生活。她說，她工作績效已經下落到平庸的地步，從奉獻生活和個人成就來說，自己是個失敗者。她感到敗興又消沉，因為她嘗試過許多超越現況的辦法，但毫無成效。她參加不少的退省，閱讀不少書籍，學習祈禱方法，請教不少大師、輔導、

神師、朋友，卻仍得不到多大的改變。

她曾在精神同伴和師父的努力協助中受到挫折，但是她抗拒的動力遠勝過自我改變的動機。她的新導師建議她探索一下潛意識的動機和意義。為什麼她無法發揮潛力，陷於失敗中？

這類建議，是根據埃格和胡雷（Bruce Ecker and Laurel Hulley）的學說，他們認為所有人之所以抗拒轉變，有其強烈的目標和深度的意義。大體來說，因為不改變所要付出的情緒和精神方面的代價，比有意識的改變，表面看來痛苦較少。

### 個案一解析

當戴娜開始自我批判，由治本而非治標的方向著手，她不僅不在表面徵兆上找答案，而且從失敗的意義上一為什麼她不能完成目標和自我期許—尋找解答。

她在根本上意識到多年來不自覺的一件事：戴娜有位她深愛的弟弟，由於他的智力問題，沒有多大成功的機會，無論在功課、運動和交友方面都是如此；而戴娜不論在儀表、頭腦、長相、交誼和風頭方面，都高人一等。為此，與弟弟相比之下，她感到自己有罪。

神師請她做一填充的測驗：「為我不成功是重要的，因為……」，結果戴娜答覆如下：「我不要傷害我弟弟的感受」；「我如此愛我弟弟，我不要使他因我的成功而傷心」；「我會有罪惡感」。顯而易見，戴娜為表示愛弟弟，不令他傷心或自己有罪惡感，她必須不要太成功，多方面失敗才算愛弟弟。

在過去失敗或不那麼有成就的歷史中，她發現隱藏在背後的情緒和信仰的真理是，幼年時代所用來照顧和保護弟弟的策

略：限制自己的成就以表示愛護弟弟。為她來說，不把光放在斗下是對不起弟弟的行為，也因為如此，任何成績帶給她痛苦的代價，比她自己失敗更大，因為她當時堅信會重重傷害弟弟的感受。

當她瞭解自己不願發揮潛力的真正理由之後，戴娜開始瞭解多年祈禱希望工作更有成效，而一無所得的原因：她的失敗和失落是她成功的表示，唯有如此才算對弟弟表達她的愛情與保護。在神修指導過程中，她學到如何愛護和照顧弟弟的同時，不妨礙發揮自己的才華，二者並無衝突。從此，她能兼顧二者成為她祈禱的內容。

在此，治本的目標為：協助案主經驗到（不僅知道和瞭解而已）原地踏步和抗拒改變的強烈動機為何。一旦案主能經驗到並擁抱和命名抗拒轉變的意義和目的，他／她會有找到選擇其它出路的自由。

我們可以把這轉變的過程用祈禱來表達：

「請賜我勇氣去探索、經驗和擔負隱而不顯的焦慮和痛苦，這些焦慮和痛苦埋藏在我所不瞭解的徵兆和掙扎的問題之下。請協助我不因沒有進步、或重蹈覆轍、或抗拒改變而自責，請幫我接受不求進步，和抗拒改變的動機；為使我得到你的支持，我有能力自由選擇別的途徑和不同解答的方法，阿們！」

沙漠隱士們有種說法，說明面對靈修指導抗拒的個案說：「騎駱駝走向它已經採取的方向，比轉變方向容易得多」。用在靈修指導也是一樣：不去勉強求助者改變，而讓他們經驗到目前情況和徵兆背後的動機，一定較為有效。

## 個案二

白欄是一位中年牧者，希望接受靈修指導，為能使他更接近天主、與天主有更深的關係。他嚴厲地自我批評，認為自己在靈修生活上，因為自律不足的緣故，所以與天主沒有深度的結合。

### 個案二解析

導師想瞭解為什麼白欄一方面與天主保持距離，卻同時希望接近祂。導師請他想像自己深深經驗到天主的臨在、深愛天主，而不加勉強。開始時，他有些困難。在想像中，導師問他：「與天主結合，有沒有引起什麼不舒服？」停了一下，他說：「有些焦慮。」在形容這焦慮經驗時，他發現與天主親近，可能會使他不自由、自主和獨立。

從人際關係中，白欄發現過去和母親的關係說：「我怕我會成爲一個被動的傀儡，使我放棄自我認同和獨立人格，一如我和媽媽的關係，她很容易受傷和不安，繼而自衛和操控」。當白欄能辨別天主形像和母親的形像之不同，他看到天主的愛，而不是操控。他不再害怕與天主親近會使他失去自由。他也發現，他以前與天主保持距離，是他在愛的關係中，不希望失去自我和自由。換句話說，不與天主親近是他保護自由的法寶。

### 小 結

以上所提的消除抗拒的辦法中，有一個前提就是：求助者之所以如此，因為他們有潛意識的理由、意義和策略。導師的工作是邀請、催化和協助求助者，發現抗拒的情緒和精神方面的事實和意義。

靈修同伴有時願意特別注意下意識的計畫、策略或解答，

而這些方法都是無效的。例如：戴娜用自甘平凡或失敗來保護弟弟；白欄用與天主保持距離，來保持自我認同。這些計畫是變相的「救恩的自衛策略」，意圖用自我懲罰和補贖中，從充滿危險的世界自救。從某意義來看，這些方法多少會有崇拜偶像的嫌疑，因為個人願意擔任基督救世主的角色，但是個人的焦慮和對人的不信任，使人無法依靠任何人，甚至為解脫和得救，也不信神明。「我要自己動手，救我自己」是這樣人的心意，其實他們無意識地希望從過去被出賣、不忠實、受侵犯、被疏忽、被棄絕的感受中脫身，不願再次受到創傷。然而，這類的方法是否有效，是很成問題的。

以下我們再提出兩個類似簡短的個案，說明案主為了避免受情緒和精神兩方面的苦痛，反而採取更痛苦又無效的方法。

### 個案三

一位非常聰明又富有創造力的職業婦女，她不明瞭為什麼患有嚴重甚至致死的病症，她相信其中一定有心理因素作祟，但並不清楚為什麼在她身上一再發生。她的靈修同伴請她經驗一下，設想她不生病，她會失去些什麼。

### 個案三解析

她洞悉她自己是單親媽媽的孩子。她除非生病無法得到媽媽的注意、關懷、同理和愛情。結果，即使年齡漸長，她還是無意識地用這技倆，用患病來面對生活的壓力和緊張，以博取人們的溫情和愛的關懷。當她意識到患病和求愛間的關係後，她開使用更健康的方法求人愛護。

## 個案四

一名三十多歲的婦女請求靈修指導，因她經常感到消沉，又經常換工作。許多人曾經幫助她，使她脫離低潮，使她久留於現有職業，但卻不得要領。

### 個案四解析

導師鼓勵她深入低潮和離職的經驗。案主開始發現自己失敗和不幸，是她唯一能夠反抗和控訴的辦法，對待父母幼年時對她的極度忽視和情緒虐待。她也意識到，她在重複童年時期不知不覺向世界訴說對她不公平的待遇。每次神師要想幫助她在精神生活方面更有創造、多產和愉快時，她會感到是一種威脅和不安，因為這樣會將她控告不義的辦法解除了。

當她深深體認到自己尷尬的處境：無意識地攪亂自己的生命作為控訴童年曾受不義待遇的策略，這時，她才獲得心靈的自由；她才開始瞭解，她可以接受天主的愛，和讓天主作為她的辯護律師，自由地向前邁進。天主和神師對她的痛苦表示同理，她可以好好的活自己的生命，不必用失敗對不義做控訴。她漸漸在工作和友誼方面得到滿足，她也發現可以用其他的方法表達不滿，不必用自我破壞的辦法去控訴世界的不義。

### 總結

想要面對求助者的抗拒態度，我們可以聽聽家庭治療師戴爾（Paul Dell）的意見。他說許多助人者面對抗拒採用強硬粉碎「鎖鏈」的辦法，而不使用較溫和，找到打開鎖鏈的「鑰匙」。導師當以心體心地滲入求助者之所以堅持的模式，體認他們模式背後的意義和信念。

導師當瞭解有許多的原因阻止我們探索病徵真正的意義。

譬如：我們中很少人學過協助求助者接受和經驗抗拒的理由和動機；也有人引以為榮，因為在認知方面能解釋心理過程，甚至提出成長和改變的建議；而我們中也有人像詩人費納龍（Francis Fenelon）所形容「無私愛人的滿足」般，抱著救世主的使命感，「越俎代庖」。導師若找不到「開鎖的鑰匙」，最好在自己生命探索一下，為什麼不能接受求助者抗拒的意義和動機。

最後，我們希望求助者能從過去信念和意義中解脫出來，不論是自衛或自毀的動機，而能有恩寵和自由做以下的祈禱，以下禱詞是培納（Philip Bennett）在他著作 *Let Yourself Be Loved* 中寫的：

「請教導我愛護我自己，重視我是無限珍貴的，因為當我愛自己時，我光榮了你。當我崇敬你在我內的神聖臨在時，我也敬拜在萬物中你的臨在。」