

# 心理學和宗教經驗之間的關係

朱蒙泉<sup>1</sup>

本文作者指出：心理學和基督宗教靈修的整合與應用，已是當代神學不容忽略的議題，學界對此相關議題從不同的面向進行討論，確能幫助人避免許多偏差。本文為此議題的發展過程做了系統性的介紹，值得讀者參考。

最近報告中發現，越來越少的心理學家，認為宗教是病態的現象；可是，大部分心理學家對宗教還是抱著冷漠的態度，同時認為，若把宗教因素滲入心理治療的過程，是有害無益的。少數在世界各地的心理學家們，在他們協談和治療中，對宗教和心理學之間的關係深表興趣。有的心理學家甚至發表論文，認為信仰和宗教情愫有益於求助者的自主能力，本文無意作全面性的研究，而僅願意提出幾種心理學的宗教經驗之間關係，不論是樂觀的遠景，或是兩可模糊的現象。

## 一、兩種基本立場

1900 年左右，兩位頗有影響的心理學家和思想家：佛洛依

---

<sup>1</sup> 本文譯自：Louis Roy, O.P., “Les Rapports entre Psychologie et Expérience Religieuse”, *Psychologie et expérience spirituelle—Lieux de rencontre* (Cahiers de spiritualité ignatienne 115, Québec: Centre de spiritualité Manrèse, 2006), pp.19~28。譯者：朱蒙泉神父，耶穌會士，曾任中華省省會長，在美創立「輔友協會」，並在美、加、台、港、澳推展夫婦懇談會至今。

德和詹姆士（Freud and James）從相反的方式研究宗教。佛洛伊德受費爾巴哈（Feuerbach）和實驗環境的影響，提出簡化的觀點：他相信宗教「僅是」幻覺、童年時代的糟粕、集體的神經病而已。詹姆士用實用主義解讀宗教：宗教可能對人有益，若能結出好的果實來，例如協助人發現生命的意義，或對人格發展有利，他特別指出濃厚的宗教經驗使人與平常良知保持距離，而進入更廣闊的良心，甚至屬於神秘層次，具有釋放日常生活的狹隘和平凡。

無可否認的，佛洛伊德的立場長期在心理分析世界裡佔有優勢。不過目前心理學家漸漸遠離佛洛伊德對宗教的立場。從「僅是……而已」（「宗教僅是幻覺而已」）到達「看情形」（「要看什麼情況中，宗教影響了個人」）。宗教觀念不再只是負面的，而是有正面、有負面、有中性的。時至二十世紀，詹姆士實用主義的立場取得優勢，即使許多沒有直接受詹姆士影響的心理學家，也採取了他的立場。

## 二、其他心理趨勢

榮格的地位，不亞於佛洛伊德和詹姆士，因榮格發現集體潛意識，提出了廣義的宗教性質的原型（Archetypes）。他走出佛洛伊德的簡化立場，和詹姆士的實用主義，榮格的宗教哲學綜合某種形式的心理分析和靈修學，這一宗教哲學影響很深，尤其通過新世紀和梅樂勃律（Myers-Briggs）；它堅持個別「我自己」（moi）的不足，並堅持「自己」（soi）的超越性，這「自己」比「我自己」更完備，「我自己」可在「自己」內完成整合。從這觀點看，榮格超越佛洛伊德一大步。

榮格的問題在於「自己」（soi）仍是非位格的，並不向位

格的天主開放。「自己」(soi)是完整的，因此不會和「另一位」(Autre)建立關係，這另一位要比「我自己」更大。按榮格和許多他同時代的人，有位格的天主只不過是許多存在物之一，即使祂是超然體，因此，仍如人一般地有限，並被限制。這一困難在生命觀中重新出現，例如杜康(Dürckheim)所主張的。為此，榮格無法與生活的天主相遇。他不肯定大部分生活在這環境中的人，即使談到「自己」(soi)，還脫不了自我中心，換句話說，與「大自己」整合，雖然特別注意靈修的功能，不過是尋找自我完美的努力。

另一有趣的趨勢是「超個人心理學」(如 Ken Wilber)和「精神統整學派」(如 Roberto Assagioli)。這一趨勢超越了人格內和人際的問題，而推進到超位格意識/良心。不再以個人或關係為經緯，而著眼於與人類、宇宙、神聖發生關係。向不尋常良知開放，使人能吸取宇宙能量，並和所有受造物建立合作關係。在這趨勢中，我們可以看出詹姆士、榮格、印度教、佛教、中國哲學之間共同點。這些人面對天主教的信道和宗教實踐，抱著保留的心態。加拿大心理學家班樂蒂(Pierre Pelletier)雖然對超個人心理學表示同情，但指出因過份注意宏觀，而疏忽了神經質衝突與治療的可能性(不論佛洛依德或新佛洛依德學派都有治療能力)。他認為，有人為獲得靈修探索的機會，而逃避日常生活中無情的經驗，其實這並非超個人心理學的主張。

### 三、客觀事物關係學派

我們還當提出另一重要學派：客觀事物關係學派，這是英國小兒科醫師韋尼高(D. W. Winnicott)所創始。他的徒弟們把宗教放在過渡事務所站的空間之中。如眾所知，嬰兒不僅與母胎

建立愛的關係，而且很快與其他喜愛的事物建立關係。他抓住並放在嘴裡，或看或聽：奶瓶、手指、玩具、衣衫的一端、被褥……，不久之後，小熊或洋囡作為交流的對象。孩童自然而然以為這許多事物是屬於他們的，同時也泛泛地體會到，這些事物不是他們的也無法完全受他們控制。

這學派的心理學家重提「幻覺」（illusion），這「幻覺」是佛洛伊德用來描述宗教的，但他們用這「幻覺」字眼並不含有負面的意義。他們用「幻覺」這詞，為描述內外、主觀客觀、個人和他們之間的地盤，孩童內心的互動，繼續成人內心層面的互動。在內外、主客兩端的聯結中，可能產生持久的衝突，不然，可能使青年和他人關係日趨成熟。好父母親鼓勵子女們的「幻覺」浮現出來，使它漸漸成熟，這需要經過「現實試探」（test of reality）的過程，使「幻覺」更趨現實化。所謂「現實」，不僅指物質世界，而是指為雙親、教師或其他成年人所提供物質世界的形像，漸漸內化這形像，成為青年發展的一部分。

宗教像科學、藝術和哲學一般，參與這「幻覺」，一起蛻變。宗教一如其他領域是由過渡程序，若健康的話，能超越主觀性（甚至自閉性）而到達客觀性（也可稱為物質和實證性）。若要解讀，我們能說，人類必然察覺到人生的意義。甚至可說，宗教屬於有意義的領域，而不如佛洛伊德認為宗教屬於逃避現實的範疇（這現實按佛氏之意，是只限於物質和生物範疇）。我們可以結論說：心理學從宗教經驗中找到意義，這意義對人多少有益。在求助者的內心，治療師能幫助男女信徒淨化宗教經驗。

此外，弗蘭克（V. Frankl）的意義治療、馬斯洛（A. Maslow）的需要寶塔，愛力克森（E. Erikson）的人格發展八階段，都指向同一方向。

#### 四、探索準則

時至 1950 年，法語學派的精神科醫生和心理分析家，把佛洛伊德的貢獻清晰地報告出來：如潛意識、兒童性機能、戀母情結、不少的自衛機制，如檢驗、壓抑、退化、轉移、投入等。他們進一步探索分辨的準則。他們不再注意佛氏對宗教的起源假設，而注意影響宗教態度的心理因素，我們不能不提出對這方面有貢獻的：《加爾默羅研究》（*Études carmélitaines*）、哲學家達皮愛（Roland Dalbiez）、從不同方向研究的呂克爾（Paul Ricoeur）、道明會士博來（Albert Plé）、奧來仲神父（Marc Oraison），猶太心理學家弗洛姆（Erich Fromm），他們從「宗教不過是……」轉變到「要看情形而言」的言論。

耶穌會士伯爾納（Louis Beirnaert）有理由肯定：人靈聖化是不受心理動力所限制，而是獨立的；同時接受「沒有恩寵和困難的心態」和「幸運有利的心理狀態」的影響。伯爾納神父和其他專家曾經給許多神師們說：神修指導和心理治療雖然不同，但是相輔相成。一方面，與天主結合不在於心理順利運作；另一方面，全人的皈依不能忽視心理的病態和缺陷，要求我們為步入蛻變的旅程而面對之。

高堂（André Godin）肯定：基督信仰如其他宗教都需要受到批評，因而得到淨化。

凡爾各（Antoine Vergote）神父身為心理分析家，認為宗教經驗「關係性」是真實性的準則。關係有三項：與自己、與他人、與天主。福音多次指出：與天主聯盟要求與人合作；愛天主不能不愛人。進一步說：要想愛天主和愛他人，不能不愛自己。這自愛要求自我認識。宗教皈依邀請人先有心理道德的皈依，

沒有充分的自我認識，這皈依是不可能的。換句話說，為得到平衡的道德判斷和情緒的發展，心理學擁有重要的角色。為使信徒避免逃避現實、並且熱切又平安地面對持久的挑戰，必須經過情緒適應和成長的過程。

## 五、心理動力與天主形像

莉素多 (Ave-Maria Rizzuto) 在她一本很好的著作 *The Birth of the Living God* 中提出：天主形像怎樣深深影響人的成長？莉素多提三種受父母關係影響的天主的形像：

1. 正面形像：天主是保護者。
2. 負面形像：天主是嚴厲的判官。
3. 雙向形像：愛與恨、接納與抗拒，矛盾的關係。

莉素多的觀察為神修伴同者很有用處，他們如能承認自己不容易接受正面、負面或正負面對天主的感受，是很寶貴的，尤其能面對雙向矛盾的感受，在神修道路上是一大進步。

拉剛 (Jacques Lacan) 的徒弟們，如凡爾各 (Vergote) 和沙納 (J. Sagne) 對天主形像亦有說明。他們應用「父名」來說明：當孩童接受他們父親的名字，他們離開了直接接觸的世界，進入父親授予意義的間接世界。這使我們注意舊約的重視法律，這法律由父親所規定，法律限制了現實。可惜，有的心理分析師堅持佛洛依德對宗教的觀念，其本質是與天主父的關係；他們不考慮羅蘭 (Romain Rolland) 在致佛洛依德一封信中所提出的「海洋廣闊的感受」作為宗教另一起源。作者認為兩者應當兼顧，天主是父親（立法者、定義現實為何、因天主的超越性使「我自己」與天主保持距離和獨立）、天主也是母親（懷孕子女，並表示親密關係和內存性—Immanence）。

這一父性和母性相輔相成，在牧民工作中有其重要性。一旦否認這相輔性，人便把自己關閉在純粹男（父）性或女（母）性的形像之中。凡爾各和比利時幾位心理學家經過長久的研究發現：父性的形像內，包含許多母性的形像，母性的形像則較少包含父性的形像。由此結論：基督宗教當繼續稱天主為「父親」，一如耶穌所做。然而，禮儀和個人的祈禱中，根據聖經的指示，要求我們不要忘記天主內的母性。

## 結 論

自從 1988 年以來蒙德利城「道明會牧民中心」提出警告，尤其在重視心理學的西方文化裡，福音有危險成為純粹人文思想型態。當然，用心理學分類法去重新解讀基督宗教是好事，甚至是必須的。然而我們當留意，使這種解讀法有助於福音的啓示，要絕對避免不加批判地接受無基督信仰的心理學家們的價值觀。研究中肯定：在治療的過程中，福音的信仰與聖愛，能有利於產生希望與求助者強烈的動機。然而我們對不符福音的合理的批判，當抱著同情的態度。

心理學家能幫助信徒避免許多公認的偏差：如過度相信和信德主義；因為對理性的畏懼，產生教派主義過度依賴團體或教會；因怕性慾和社會的無能，而堅持硬化的道德理念；控制和操縱的精神；因成就而傲慢；因某種理性主義，對耶穌關係疏遠或麻木不仁等等。有許多困難單憑信仰和聖愛，是無法超越的，心理學具有很大的潛力，為願意獲得更大心靈自由的人，是有支持的能力。聖依肋納不是說過嗎？

「天主的光榮，就是活生生的人。」

( La gloire de Dieu, c'est la personne vivante. )