

# 傾聽上主的內在呼聲

## 夢與靈修輔導

虛 德<sup>1</sup>

本文一方面尋求「基督宗教的諮商輔導」的立論基礎，二方面挖掘「教內靈修傳統的寶藏」；前者探討潛意識深層之浩瀚與奧秘，後者探討上主在人生命中的影響，以此反省人心靈深處真實的需要。這兩條途徑相輔相成，當吾人「傾聽上主的內在呼聲」，亦即在人心靈深處，體現上主的臨在與作用，終極的心靈醫治，也就是天人關係的修復，便得以發揮「道成肉身的基督」所賦予我們「肉身成道的終極救贖」。因為療癒與靈修的目標，便是將分裂、片斷的人，重新在上主內整合成全，成爲一名大小宇宙合一(holistic)之人；爲此，在今日多元脈絡中的輔導，靈修應與心理學合作，以達天人相遇、相知、相結合，同時也是「煉路、明路、合路」這一內化基督的生命歷程。

### 前 言

「基督宗教的諮商輔導」此議題，受到百多年來心理學的激發，有愈受關注的跡象；不過，若是暫且擱置「諮商輔導」

---

<sup>1</sup> 本文作者，虛德，楊素娥，輔大神學院教義系博士、加拿大多倫多大學博士後研究，現任輔大神學院專任研究員，專研宗教心理學與靈修學相關領域，並開設相關課程。著有《榮格宗教心理學與聖三靈修》、《夢與神話的靈修旅程》。

這個仍然有待開發的新興課題，基督宗教的「靈修輔導」則一直以來，是支持所有基督徒生活與精神的食糧。僅就新約時代開始而論，兩千多年來，從殉道者、沙漠教父、東（希臘）西方（拉丁）教父的信理與靈修系統的興起，乃至後世各種修會傳統的建立，直到當代靈修趨勢<sup>2</sup>，各式隱修性與使徒性的靈修指導，便從未間斷，不但是基督信仰的寶藏，也是教會最重要的資產與支柱。

為此，一方面尋求本研討會主題「基督宗教的諮商輔導」的立論基礎，二方面也為本講確立一出發點，本文嘗試做一雙重的整合：首先挖掘教內靈修傳統的寶藏，指出基督信仰中不可或缺的幾大要素，以此反省人心靈深處真實的需要；其次，輔以近作《夢與神話的靈修旅程》<sup>3</sup>一書，探討潛意識深層之浩瀚與奧秘。前者探測上主在人生命中的影響（由上而下）；後者探測人內心中對上主的尋求（由下而上）；這兩途路徑的交集處，便是「傾聽上主的內在呼聲」。換言之，人心靈深處的傾向，其間已包含了上主的臨在與作用。

此外，為發展諮商或靈修輔導，神師（天主教對靈修導師的稱謂，印度人則稱為「古魯 guru」）所扮演的角色為何，如何適得其所地，將人引入真正且唯一的道路、真理、生命之中，這當然也涉及了神師或輔導本人的靈命深度。最後，終極的心靈醫治，全然是上主白白分施的恩寵，而祂所予最大的恩寵，便是道成肉身的基督所予的終極救贖。事實上，療癒與靈修的目標無他，

---

<sup>2</sup> 參：拙著，〈當代靈修趨勢〉《神學論集》160期（2009夏），225~270頁。

<sup>3</sup> 拙著，台北：光啓文化，2010年2月初版。

便是將分裂、片斷的人，重新在上主內整合成全，成爲一名大小宇宙合一（holistic）之人；如同情歌所唱「您泥中有我，我泥中有您」，這種與上主徹底而緊密的結合，不僅是當代蒙召成聖的基督徒，也是所有人之爲人共同的本質。

爲清楚說明教內兩千多年來的天人關係，及其基督信仰的特色；加以今日在多元脈絡中的靈修輔導，可有的發展及與心理學的合作，本文擬由下列四大部分來闡述：

- 一、天人關係—教內靈修傳統中不可或缺的要素
- 二、天人相遇—傾聽上主的內在呼聲
- 三、天人相知—靈修輔導中的三角關係
- 四、天人結合—內化基督

這一結構規劃，循著傳統靈修中「煉路、明路、合路」來進行，但它卻不僅是基督徒的專利，而是所有願意邁向成全整合之人的道路、真理、生命。畢竟，心靈療癒的關鍵，正是修復「關係」，包括我與自己、與他人、與宇宙，以及最終是與上主的關係；而其重點在於「愛」，首先是被愛，進而有愛人的能力。這些生命歷程，全然建立在天人關係中。

## 一、天人關係—教內靈修傳統中不可或缺的要素

由於原罪，人性本質上是受傷的；因而人類的苦難也從未、並且不可能消失。所有的宗教，本質上都在試圖爲人類的這一處境，以及諸如痛苦、死亡等終極問題，尋求解決之道。佛教由於對人生各種現象視之爲幻覺，心靈創傷主要是爲「無明」所苦，故其解決之道便在於「覺悟」，以便「明心見性」，此類的心靈醫治，一般靠的多是「自力」；基督信仰則不同，雖

然「自力」亦是需要的，卻更多強調來自上主白白恩寵的「他力」的助益。簡言之，基督宗教的全人關懷，是建立在天人關係中，及其愛的相互交流，光靠受創了的人性本質，是無法自救的。而這關係與救贖，同時也是全人療癒的機制，主要有下列幾大要素：

### (一) 蒙召、悔改與持續性的皈依

耶穌在加里肋亞宣講天主的福音，第一句話便是：「時期已滿，天主的國臨近了，你們悔改，信從福音罷」（谷—15）；隨後祂呼召了一群門徒，展開天國與福音事工。尤有甚者，祂的天國大憲章，也即祂的福音（或謂真福），共有八端的真理，正是祂對蒙召者提出的持續性的悔改與皈依（瑪五 3~10）：

- 「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。
- 哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰。
- 溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。
- 飢渴慕義的人是有福的，因為他們要得飽飫。
- 憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。
- 心裏潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。
- 締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女。
- 為義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。」

多數人會以為，上述的貧窮、哀慟、溫良、飢渴慕義、憐憫人、心裏潔淨、為義而受迫害等，是某種程度的病態；但吊詭的是，天國、安慰、土地、飽飫、愛憐憫、看見天主並成為天主的子女，就是這些人的賞報。也就是說，一般人看為不正常的，其實背後隱藏著莫大的神恩。從信仰的觀點來明瞭，再清楚不過，這就是悔改，也就是從「自我中心」的傾向，改為

「以天主為中心」，而且這段靈修過程並非一蹴可幾，必須一次又一次地省察（包括省察內心與生活中的一切）、一次又一次地轉向（convert，亦即皈依）。

悔改，觸及了人內在的自我意識與覺醒，因而也在人的性格與生活中，能產生淨化和改變的契機。雖然大多數人不喜歡生活在黑暗與混亂中，要忍受這種心靈貧乏是很痛苦的，但它們能帶領我們到更深的地方，是我們所不知道的，除非經歷過它，否則無從體會，那就是「道成肉身」與「逾越奧蹟」。

## （二）道成肉身與逾越奧蹟

基督信仰有別於其他宗教，最大的特色便是天主「聖言成了血肉，寄居在我們中間」（若-14）；尤有甚者，耶穌基督的一生，從降生為人、公開福傳、遭受苦難、祭獻十字架、受死埋葬，直到復活顯現，以及最後的升天，這段生命歷程，稱之為「逾越奧蹟」。做基督徒的意義，從其中的「徒」字一即兩個人在走路一便足以說明：基督走在面前，門徒跟隨在後。我們效法基督的榜樣，也必須讓「道」在我的肉身上實現出來，並且如同基督一樣地，將自身祭獻予上主，完成這趟「逾越奧蹟」的旅程。

所謂「道成肉身（聖言成為血肉）的靈修」，套用聖女大德蘭的一則祈禱文，便再清楚不過了：「基督現已沒有肉身，只有你的；沒有頭，只有你的；沒有腳，只有你的。你是基督通往世界的憐憫窗口；你是基督賴以走動行善的雙腳；你是他得以祝福我們的雙手」<sup>4</sup>。

<sup>4</sup> 轉引自 Ronald Rolheiser 著，黃士芬譯，《靈魂的渴望：細說基督

所謂「逾越奧蹟的靈修」，便是去經歷天主、內化基督。天主取了肉身，以便我們能經由感官、由日常生活來經驗到祂；同時也讓人們從我們身上經驗到天主。換言之，我們必須將天主轉化到己身，好讓祂的神聖憐憫和寬恕，轉為有形的面容。「一粒麥子如果不落在地裏死了，仍只是一粒；如果死了，才結出許多子粒來」（若十二 24）。逾越奧蹟便是當我們經歷了生命中某種程度的死亡後，重新領受新生活和新精神；每一次我們死於小我，在日常生活中的小事件上犧牲奉獻自己，便是又一次地重生。因此逾越奧蹟，便是一連串循環不已的改變歷程，包括<sup>5</sup>：

1. 受難：意識化並接受真實的處境，讓天主做天主，將主權交給祂。
2. 死亡：不再執意、把持不放，真正地死於自我。宣告自己的生命已在放手和交託中結束了。
3. 復活：領受新生命，以新的精神重回人群與真實的生活。在哀悼過往中適應重生的新生命。
4. 升天：不再攀附過往，接受祝福、昇華，以輕鬆、自由自在的方式過生活。
5. 聖神降臨：完成自己命運的同時，也實現聖召，使人生這趟旅程完整地按主旨實現。

人生旅程將不只一次經歷這樣的受難、死亡、復活、升天

---

徒靈修》（台北：光啓文化，2006），101 頁。

<sup>5</sup> 參：Ronald Rolheiser 著，黃士芬譯，《靈魂的渴望：細說基督徒靈修》（台北：光啓文化，2006），205 頁。

和聖神降臨。最終我們生命的奧秘，便是將真正的幸福，奠基在完整地走完全程。誠如榮格所言：完成自己的命運，便是人生最大的成就。而當然，為能不斷地自我超越，讓天主的道成肉身（God's incarnation）在我們身上，並助佑我們完成逾越奧蹟的旅程，我們需要培養辨識上主旨意的能力。

### （三）分辨與實現聖召（祭獻）

「分辨，是祈禱與行動的相會點，我們愈認識上主，就愈容易閱讀祂的臉，覺察到祂希望我們去做什麼……同時也能使靈魂進入真正的自由與平安」<sup>6</sup>。如果我們真正相信，在基督內，天主對我們的生活有一張整體的藍圖；那麼，在靈修中的「分辨神類」將會是一名成熟基督徒長期培養的習慣。

「分辨神類」是聖依納爵《神操》中最具獨特貢獻之處。簡言之，它是培養一種處處留心、具有深度感知能力和判斷力的心靈，以此分辨究竟所發生之事，乃至我們內在的思言行為等，是來自上主的聖意、來自魔鬼的計謀，亦或來自個人的遐思。當然，真正的分辨，必須是在全人奉獻的祈禱中進行的。只要人還有一丁點的自我保留，而非「全心、全靈、全力、全意愛上主，你的天主；並愛近人如你自己」（路十27），那麼分辨就絕不可能。雖然分辨並不抵銷個人的獨特性、風格與身心需求，但其目標很明確地，必須是尋求上主旨意在我們身上的計畫。因此它也與我們的聖召相連，與我們愛上主、服務他人並活出個人全部潛能的願望密切結合。

---

<sup>6</sup> 參：Thomas Green 著，姜川譯，《麥子中的莠子——分辨：祈禱與行動的會晤》（台北：光啓文化，2006）封底說明。

分辨聖召是一段漫長卻很重要的過程，其間會有神枯、神慰，它要求人全面而深刻的自我省察，並在信德的光照下，培養以愛還愛的能力，因此長時間的暗中摸索勢必無可避免。分辨的條件還包括：承行主旨的願望；向天主全然開放；對自己與天主具有充分的認識……等。誠如「意義治療法」的創始人弗蘭克（Viktor E. Frankl, 1905~1977）說過的：「唯有當人活出存在的自我超越這一面，他才真正地成為人、成為真正的自己」；而且，「心理健康取決於他對生命意義的領悟，以及他對自己生活方式的選擇」<sup>7</sup>。確實，承受有意義的痛苦，其苦難也就不再那麼苦了；而這，就是「靈性覺醒」，是徹底意識到「神是為人的神、人是為神的人」的天人關係。

## 二、天人相遇—祈禱（靈性）與生活（心理）的會晤

既然「神是為人的神、人是為神的人」，那麼，無論人是否意識或同意，上主在人生命中的計畫與臨在，無時無刻不在作用著。做基督徒的意義，或是靈修，無非就是「靈性覺醒」，亦即意識化天主在吾人生命中的帶領。而這路程，絕非「向外」追尋變化多端的世界、依靠形式化的表象來滿足虛榮，而必須「向內」探索，發現心靈深處中的絕對真理、上主的寓居。

### （一）向內探索，尋獲「真我」，體現上主的臨在

誠如拉丁教父奧古斯丁（St. Augustinus, 354~430）早期的生命歷程，心靈追尋的方向是透過「外在的人」，力求由物質、愛

<sup>7</sup> 弗蘭克著，趙可式、沈錦惠合譯，《活出意義來—從集中營說到存在主義》，台北：光啓文化，1992。



情、地位、學識……等外在條件的滿足，來填補內在的空洞，卻反而引致他心靈更大的不安；直到他皈依後才恍然大悟，發現原來上主早已在他裡面等待著：

「我愛祢太晚了，太晚了。祢怎會在我內而我在外？我在外邊找祢，我追求妖豔的受造之物，破壞了我自身。祢在我身邊，我卻醉心於物，遠離了祢……」<sup>8</sup>

在當代物化人觀的社會中，人甘作情慾與「假我」的奴隸。殊不知快樂並不建築在外在的條件上，而是與自我內在處於和諧狀態。偏偏，我們的靈魂陷入美麗淫愛的漩渦中而無法自拔，各種狂妄的思想將我們捆綁，擾亂了天主對我們的計畫—真愛與生命。多數人甘願成爲靈性的聾子與瞎子，因而一生都在浮浮沈沈、隨波逐流，找不到自己的根源與真愛，也永遠不得滿足。活在這種追求外在滿足的人，所認識的自己並非真的自己，而是爲符合社會所建構出的一套價值標準和期許的自我（persona，人格面具，亦即「假我」<sup>9</sup>）。爲了儘量稱職於我們的身分角色，反使我們過分定睛於世人的目光，迷失在大眾文化所塑造出的價值觀。這不但模糊了「我之爲我」（Self，真我，亦即天主肖像，內在神性或佛性<sup>10</sup>）的真實焦點，也誤導了人生方向，甚至造成傷害與遺憾。

好好地接納自己原本的樣子，其實「天人合一」的靈修目

<sup>8</sup> 《懺悔錄》（*The Confessions*，即奧古斯丁的自傳，約寫於主曆400年）十卷廿七章。中譯本見：應楓譯，台北：光啓文化，2001年3月十版四刷，232頁。

<sup>9</sup> 參：拙著，《榮格宗教心理學與聖三靈修》（台北：光啓文化，2009修訂再版），95~97頁。

<sup>10</sup> 參：同上，66~67頁。

標，根本無需外求，而需返身內求，才能「明心見神」（非僅是見「性」）。當人深入心靈底蘊，找到了自己（真我），也同時找到了上主；在人「真我實現」（self-realization）的同時，也完成了上主所賦予的「聖召」。根據榮格學派心理學，這過程即一個人逐步啓悟、終至完成自己的「個體化過程」（individuation），相當於個人生命中「天主的道成肉身」（God's incarnation）<sup>11</sup>，以致實現聖召。人的一生，便是在這段真我的覺悟過程中，循環不已，若能透過一些方法的助益，或許摸索的歷程會順利一些。因此本文以下便以「夢」為例，嘗試說明潛意識與上主相遇之旅，如何成爲可能。

## （二）在夢的潛意識之旅中，認出上主旨意

「榮格發現，認真看待自己的夢和想像，進而認真看待索主的夢和想像，就可以找到了解生命幕後的奧秘世界之鑰，這裡面含藏了人生問題的解決之道。」<sup>12</sup>

爲能進一步辨識上主的主旨，真我具有一種「召喚」<sup>13</sup>的特質，吸引著、也催逼著人依照內在的呼聲進入更深層之我；我們每個人一生，都在這段轉化、追求的過程，製造出各種象徵來，而夢便是這些象徵的最佳寫照。夢如同一面鏡子，標示並揭露出真相，包括內外在本質，並一步步帶領我們進入真

---

<sup>11</sup> Jung, C. G., *Psychology and Religion—West and East* (trans. R.F.C. Hull, N.Y. Princeton: Bollingen, 1958, 1989 reprinted.), p.157.

<sup>12</sup> Stephen Segaller & Merrill Berger 著，《夢的智慧》（台北：立緒，2000年初版），70頁。

<sup>13</sup> 參考：李安德著，若水譯，《超個人心理學》（台北：桂冠，1992年11月），300頁。

我的實現。換言之，象徵「這一媒介的主要作用，在於給予協助、指引，回答我們的困惑、增進我們對於生命的了解」<sup>14</sup>。爲此，做夢的目的，有助於做夢者的「個體化」，將我們引領、進入一個既是真實、也是空無之境，它成爲「天主不可見恩寵的可見形式」，如同「道成肉身」的具像化、擬人化，活現在具體的生活中。

釋夢，除了心理學的原則與技巧外，更重要的是將之放在靈修祈禱中，配合自己的「個人神話」（或言「天命／聖召」），包括從個人的性向、興趣與專長、專業領域的技能、社會環境與大眾之所需……等，看看從天時、地利、人和當中，能否爲自己的人生定位找到一個恰當的位置。只要我們願意爲自己、也爲他人祈禱，並且付出必要的行動，背負起自己的十字架（神聖使命）來，那麼，通常夢不只是潛意識的一面鏡子，我們還能從中汲取所需的能量；因爲天主內在於我們的集體潛意識中，祂在夢中的自我通傳，亦是我們尋求其旨意與助益的最佳管道之一。

### （三）真我與上主的合一

「在靈修生命的途徑上，沒有比一個人沈醉於虛幻中更爲可悲的了。...一個以虛幻來充實自己的人，將被困餓而死」<sup>15</sup>，可惜常人永遠無法及時了解這個真理。牟敦這番語重心長的話提醒我們，原來真實的財富，並不在於我們對這世界擁有多少，

<sup>14</sup> 拙著，《夢與神話的靈修旅程》（台北：光啓文化，2010），139頁。

<sup>15</sup> 牟敦著，方瑞英譯，《沈思》（香港：公教真理學會，1994年四版），3頁。

相反的，是我們能捨棄到什麼程度；真實的幸福，也不在於我們多麼廣博的知識或何等努力的追求，而是相反的，在於我們如何放手、甘心地臣服、謙卑地接受天主的引導到什麼程度。這些人性與靈性的啓發，方使我們沈睡已久的心靈逐漸獲得甦醒；如此，當人甘願放下一切世俗的包袱與干擾，全心效法基督的生命，進入沙漠的核心，在一無所有中，獨獨依靠天主，人才可能被提升至天主生命的氛圍與恩寵中。

「孤獨中的那種完全的赤貧，使靈魂的創傷得以痊癒。只要我們繼續是貧窮的，只要我們是『虛空』的，除了天主以外不擁有什麼東西，我們便不會被擾亂，因為我們的神貧阻止任何世物來干擾這一份天主的寧靜。<sup>16</sup>」

確實，「若是將沒有聖寵的靈魂比喻成沒有生命的屍體，雖只是一個隱喻，卻相當傳神」<sup>17</sup>。當代人錯誤地認為「只要我喜歡，有何不可以」，如此的所作所為，「無一不是在徹底踐踏靈魂中僅存的靈性活力，不遺餘力地摧毀天主培植在我體內的神聖自由形象……。人們不能了解的是，這樣做就是將基督釘上十字架：那些爲了分享祂聖寵的喜樂和自由而受造的人，一次又一次拒絕祂、否認祂，祂就一次又一次地死去」<sup>18</sup>。

爲此，靈修輔導爲全人發展、與主建立良好的關係，實屬必須；雖然靈修導師只是如同一扇讓人過門即忘的通道，卻是領我們進入天人合一之境的指引者。

---

<sup>16</sup> 同上，65 頁。

<sup>17</sup> 牟敦著，方光珞、鄭至麗譯，《七重山》（台北：究竟，2002），144 頁。

<sup>18</sup> 同上，175 頁。

### 三、天人相知—三角關係中的靈修輔導者

不同於心理諮商關注兩方—輔導者與受輔導者—的立場，靈修輔導涉及了三角關係—靈修導師、受輔者、天主；其中天主更是另兩位共同關注的對象，也是整個靈修（及避靜）的中心焦點。至於靈修導師，扮演「同行者」的角色，同時是一座天人相通的橋樑，應如何預備自己，以培養對上主恩寵的高度敏覺之心，答覆上主賦予靈修陪伴的神聖使命，適切地將人引入天主的國度裡，這確實需有一些條件。因此，以下便針對此三角關係中，靈修輔導者應注意的原則與態度做些綜合提醒。

#### （一）靈修輔導的基本前提與原則

靈修輔導的目標，或許能有助於心靈療癒的功效，卻非重點；靈修輔導更加強調的重點，在於建立健全穩固的天人關係，能「**在一切事物中找到天主**」。為此，它是根據信仰，助人發展成熟的人格，既成為真實的自己，也明瞭上主的旨意，並實現個人的聖召。為達此目標，首先得涵養一個人對於真自由、神聖的行動、個人的感召、生活中的人際交往，乃至對上主所賜各種不同的神恩，具有高度的敏銳和自覺之心，以及尊重的態度；至終，套句榮格所言，是能「**找到了解生命幕後的奧秘世界之鑰**」。

然而，只有住在受輔者內心深處的天主，才能滿全這一目標，答覆生命對我們的提問與邀請；靈修導師的角色，只是提供一個謙卑、臣服的場域，並在此特殊友誼、心靈結合的氛圍中，與受輔者「相偕共處」，一起聆聽天主在說什麼。為涵養此靈修態度，導師不能視為如同老師對學生般的知性教導，而該如同一座橋樑，讓受輔者通過自己，把生命的主權交託上主。

當然，一個成功的靈修輔導，除了取決於靈修導師與上主的關係外，也反映出他在心靈成熟度上，所具有的「自由度」。除非一個靈修導師在其信仰的深度（如：對上主的依賴之情）和廣度（如：熟悉各種靈修傳統，乃至靈修大師們的作品精髓等）上，具有某種程度的真自由，才可能真正鼓動我們內在的能量，響應天主聖神（聖靈）的感召，去領受那常無法預料的恩寵，否則，他是不可能幫助他人進行靈修輔導的，而這，當然不只是知識或技巧的問題而已。

檢視一個人具有多大的「心靈自由度與成熟度」，某種程度亦雷同於「辨別神類」。為分辨什麼是來自上主、什麼是來自惡者、什麼是來自自己，一個廣被接納的基本原則，便是看其果效是否來自聖神：「聖神的效果……仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制」（迦五 22~23）。然而，並非所有出於聖善的動機，就保證是出於上主的旨意。靈修導師必須小心，自己若是不夠虔敬，或學識、經驗不足等，均可能造成只是把對方拉到自己的立場上而已；或者，甚至形成一個封閉的世界，將人自外於真實世界的精神生活，而把人給抽離出現實之外，這其實是製造了一個更大的假象。

靈修導師不夠謹慎小心的態度，足以破壞一切。那要怎樣才能建設心靈的成熟度與自由度？又要如何在靈修輔導中，真正分辨神類呢？首先必須承認，這些能力都是上主白白給予、毫無條件、祂按己意自由賜予的恩寵。誠如 Thomas Green 所言：「分辨是一種藝術而非科學……是一份恩賜而非個人努力的結果……作為藝術與恩賜，分辨是教不來的」；而且他也深信，「真正的分辨——在祈禱內真誠成長——的最大障礙，並非天

主高深莫測的神性……而是我們缺少自我認識」<sup>19</sup>。

要領受這恩寵，從人的觀點來建議，必須首先「追尋罪惡的根由，潔淨自己的內心」。是我們不夠潔淨的心靈，缺乏謙卑、臣服的生命態度，阻礙了我們領受上主的恩寵。這也是何以靈修總是要我們「空虛自我」、以純樸信賴的心、交託自己、領受神恩的緣故。雖然這空虛、潔淨自身的過程，足以用我們終生，直到我們將自己完全披露無遺、徹底虛靜為止方休。

其次，不僅心靈需要淨化，我們對於事件的認知，也須力求澄清，務必要能深度地了解全貌。靈修交談的目的之一，就是要「探尋真相」；而真相不會是只有表面的意義，教父們特別要我們去發展「靈性感官」（譬如：智慧、理性、愛或意志等）的原因，便是要我們從靈性的層次，以高瞻遠矚的觀點，看得更深遠、更寬廣，而足以適應實況，不至於一成不變。

很多人渴望活在一個更高的價值中，邁向超越的旅程；亦有些人迷惑於世俗界中，懷著虛偽不實的幻想，以致看不見超性價值。這些人需要靈修輔導，而天主也為他們預備了道路、真理、生命。這是身為靈修導師神聖的召叫：為生命而服務，成為上主恩寵的臣僕，如同若瑟（約瑟）、達尼爾（但以理）等先知般，是傳揚上主（非自己）的旨意；並進而將我們眼前所關心的這個人，帶到上主面前，以一顆真誠、虔敬、自由之心來事奉主，在完成天命（聖召）的同時，也實現真我。

## （二）愈有人性，愈有神性

既然完成天命與實現真我是同一回事，我們不但不該否定

---

<sup>19</sup> Thomas Green 著，前引書，25 頁。

人性，更該深究人性與神性之間的奧妙的關係。因為誠如 Henri de Tourville 所言：人性，是上主首先將其恩寵賜予的對象。

「除了我（上主）已經放在你的本性裡的東西之外，我不再教你什麼別的東西了。正是經由它，我對你講了話，而且還繼續在講，它是一個行動。我不只是講論過它，而且我也參與了它的行動。正是這個本性，是我所願意賜予恩寵的對象；而這就是在你內的作為。<sup>20</sup>」

超性生活，絕非要人們否定自己的人性或凡俗生活。反之，學習接受自己的本性，按照它原有的價值，適得其所地（不過度依賴它、不致過高或過低的評價它，也不會玩弄欺騙它），好好地利用它，使我們更認識、也更接納自己，愛自己，也對自己有信心。如此，接受人的本性，也能阻止我們誤入歧途。

尊重人性的自然法則，就是設法引導它前進，而不是阻止它發展。靈修輔導常有一種危險，即陷入一種虛飾的做作，而沒有往下紮根，沒有確實、穩固的基礎。有些人的本性和順、品德良好、一路處在順遂的成長過程中，但實則他們很可能只是反映所處的環境、所受的教育和家庭背景而已，其本性不見得比那些人格受到困擾的人更為整合。簡言之，這些人並未真正成為自己（即完成榮格所謂的「個體化過程」），一旦遭遇困難、挫折，或轉換一個新生活環境時，便會顯出不堪一擊的脆弱本性來。

因此，要達到人性與生活的整合，靈修導師必須注意、接受求助者的生活實況，包括其感情生活，尤其是家庭背景和人

---

<sup>20</sup> 原載於 *Light and Life* (New York, 1961). 轉引自 Père Laplace 著，胡安德譯，《神修指導的準備工作》（台北：上智），59 頁。



際交往狀況。的確，沒有什麼比在日常實際的生活中，學習如何面對衝突更有價值的了。不過，靈修導師也必須注意，任何人都應恪守好自己的崗位，不要越俎代庖，侵入了他人的生活領域，否則就只會削弱了當事人的力量而已。要成為上主的助手，任何人志願為生命提供服務，走上「天主化」（theosis，或譯「神化」）的旅程，其動機必須只是為了愛，其他別無所求，那麼，在此忘我、無私的行動上，我們便能體察這股動力的來源，而進入上主悲憫慈愛的深處。作為一名靈修輔導，必須不害怕自己被這股動力和能量所滲透，而全然順服天主聖神的引導，才能在這屬靈的工作上，誕生上主所愛的孩子，而不是自己的孩子。

總之，為一名真正的靈修導師，基本的條件之一，是兼具處處留心的注意力，以及反省經驗的思考能力；簡言之，靈修導師應常保持內在人性部分的生動、活躍，使自己成為人群中的一份子，因為唯有肯定人性，才能開發神性。至於如何培養這樣的覺察力和活躍性？其實方法很多，以下本文提供的一個建議，便是長期而規律地記錄個人「夢的靈修日記」的習慣。

誠如猶太經師 Rabbi Hisda 在《塔木德經》中所言：「有夢而不解，如同收到信而不展讀」。夢，是上主每日給我們寫信，在我們終於息了意識和世俗的忙亂後，留在我們潛意識心靈中的一道印記。把夢當成個人的靈修素材，規律而持續地追蹤內在的狀況，那麼，當一個人能划向生命的深處愈深，他也會發現內在的神性力量有多大，從而助人的能量也會愈豐沛。而當自己對人性能有愈深刻的體認，並能明辨清楚的方向（辨別神類）時，那麼，至少他對人的指引也是較有人性的（畢竟，神性就內在於我們的人性之中）。

### (三) 夢與靈修輔導

任何輔導都絕不能取代受輔者的意志，替那些不肯自我負責的人代勞。所以靈修交談也必須納入一些心理學與諮詢技巧，來助人認識並接納自己。諸如此類的學理與方法很多，這裡將試以夢的潛意識圖像，作為一個天人交流的心靈機制，來探索內在，也尋找上主內在於個人的獨特召喚。

夢，作為一把開啓潛意識大門的鑰匙，它唯一的目的是「揭露真相」；而且，夢的潛意識運作，極少是人為所能控制的（除了清明夢<sup>21</sup>之外），只要是較少的人為干預，便能有較多來自上主的行動。因此，無論是人性或神性之旅，夢提供了我們旅行所需的交通工具，給了我們內在源源不絕的能量和動力，也指出旅程的發展方向，它將持續標示旅程中的記號，一路直到終點的目的地所在。

很多心理學派皆把夢當作重要的心理診斷與治療工具，因為它們是潛意識心靈的「鏡子」，忠實地反映潛意識的真相。榮格學派在此走得更深，因為夢不只提供心理現象的線索，還指出身心靈全人發展的出路。簡言之，夢是靈修發展很重要的記號。在我們的靈修旅程中，夢如同「地標」（landmarks）一般，讓我們清楚地明認自己已走過的旅程，以及前方能有的各種選擇性，直到我們結合了自己的信仰，逐漸成熟起來，成為真實的自己，並實現上主所賦予的聖召為止。因此，不只為個人的靈修，也為輔導他人，夢能提供很好的契機與工具，達成靈修輔導的目標。

有關夢的機制與作用，在《夢與神話的靈修旅程》一書中

---

<sup>21</sup> 參：拙著，前引書，116~117頁。

均已詳述了，此處我們要把焦點放在助人上，作更多原則性的說明。首先，當然，除非一個人已經學會、並且懂得如何擷取這項資源；也除非此人已有充足的自我開發經驗，否則他很難光由聆聽別人的夢，就能成功掌握當事者的訊息。爲此，在助人釋夢之前，必須先要深耕自己，這當然也涉及了自己持續不斷的學習與成長，以及深度的靈修體驗等。

再者，聆聽夢的訊息，就如同展讀上主的來信，因此唯有長期培養靈修習慣的人，方能清楚辨識上主在我們心靈深處所留下的訊息。故身爲靈修導師，需以謙卑、虛心的態度，與受輔者一起仔細地、靜心地聆聽，才能分辨真偽訊息。而在此靈修氛圍中，導師與受輔者能建立起一份特殊的情誼。導師與受輔者的關係，在主內建立起某種獨特的情誼，乃因他們共同注視的焦點在上主（而非在對方）身上，彼此成功地結合爲一體。

此外，釋夢和其它心靈療癒或靈修輔導等皆同，必須在全然信賴、愛與接納的神聖氛圍中進行。因此，作爲一名夢的分享者，基本應謹守的原則與態度，便是坦誠、信任、開放；而身爲一名夢的聆聽者（導師或輔導），則是尊重、接納、保護（包含保密）受輔者。

無論是靈修導師或受輔者，都須充分接納人性以及凡俗生活中的一切（而非否定世俗生活的價值），諸如在悲傷之際學會慟哭、在病痛當中懂得求援、在挫敗之時接納自己的軟弱……等，愈能深耕人性才愈能開發神性。切忌在釋夢過程中，故作鎮定與沈穩，以此掩飾內在真實；或以強烈的師生指導關係，給予指示、教導，或任何絕對的標準答案，來展現權威。這不僅違反釋夢原則，也違背了輔導的真義。事實上，承認軟弱，實爲真正認識和接納自己，也才擁有「真自由」，並且能夠分享一

切，因此它一方面是呈顯其心靈成熟度，另一方面也表明與上主的親密關係，以此領受無法預料的恩寵。總之，導師適時與受輔者分享自己有過的掙扎、軟弱、跌倒、痛苦、失敗……等經驗，會有不少好處，這包括幫助受輔者更深入透視真實的靈修生活，不致曲解事實而把靈修當作擋箭牌，進一步地，還能體認深度的喜樂和深度的努力（掙扎）是同一事實的兩面。

釋夢還有一重要原則，即保持開放之心，讓「現象自身」來對我們說話。榮格會再三叮嚀囑咐他的弟子，在進入諮商室以前，先把自己所學過的理論全部忘掉，只專注在您眼前這位真實而懇切的受輔者。榮格自己也說，每逢有人找他解夢時，他總會先在自己內心說一句「我完全不懂得如何解夢」，然後他就能夠全神貫注在他個案的夢上了。這裡所要傳達的真義是，釋夢與靈修一樣，都必須打破所有既定的成見，不帶有任何預設立場，心無所懼、也無所求，全然開放心胸去接納各種可能性。聆聽「現象自身」所說的話，要求一顆潔淨的心靈，也就是「空虛自我」——徹底虛靜、謙卑、臣服，以純樸信賴的心，交託自己、領受神恩。夢能披露真相，它不遺餘力的目標正是在此。

最後，為受輔者祈禱，是所有陪伴者最為重要的一件事。身為上主恩寵的疏通管道，不是教師，也不是醫療師，我們首要該關心的是「受輔者邁向上主的路徑」<sup>22</sup>。如果靈修陪伴者總以身為「導師」自居，甚至刻意塑造一付所謂「專業」的形像，期待別人仰賴他猶如「偶像」一般，這將會是一大諷刺。

---

<sup>22</sup> 參：Alice McDowell Pempel 著，胡國楨譯，〈神修輔導活動中的三個重要環節〉《神學論集》51期（1982春），151~163頁。

靈修輔導的目標在於上主而非人身上，導師只須默默地、在寂靜中，成爲一名「黑夜中的代禱者」（intercessor in the night）<sup>23</sup>。很多靈修導師奉行此原則，每天爲受輔者祈禱三次。在一切靈修活動中，這是最爲首要的。何況，夢是潛意識的訊息，是上主親密的提醒，它運用象徵性語言來傳達，其本質便是奧秘而不可預知的，除了將之放在祈禱靈修的氛圍中之外，人如何解開奧秘呢？！

最後一個提醒是，無論「移情作用」（即受輔者將內在渴望，或對父母等權威人士的期待，投射在諮商師身上）或「反移情作用」（即諮商師投射個人的需求在受輔者身上），都應極度小心避免。如此，夢與靈修輔導不但可以整合，而且提供一道「向內探索，即是向上開發」的靈修路徑。因爲只有一個共通的人性，也只有一個共通的靈修目標。這趟既是人性、也是神性之旅，我們都走在同一條路上，而當我們都共同將注視的焦點放在上主（而非在對方）身上時，彼此也成功地結合爲一體。

#### 四、天人結合—內化基督、活出聖召

所謂心靈療癒，乃在修復關係；一旦我們踏上內在靈修的旅程，以愛彼此接納、聆聽上主時，我們與自己、與他人、與宇宙萬物、與天主的關係，也終將修復並結合爲一，因爲此時

---

<sup>23</sup> 這名詞由 Basil Pennington, O.C.S.O. 於 1978 年 12 月 5 日的演講 主題爲「靈修之父：基督徒的祈禱良師」中首次提出。「黑夜」的概念涉及了聖十字若望的「主動的、被動的心靈黑夜」。任何人處在這種黑暗中摸索，除了需要具備相當的信德以及冒險之心外，更重要的，還是唯有祈禱。而這也是靈修導師唯一能作的一持續地祈禱，此外別無他法。

「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」（迦二 20），或者另言之，是「以基督耶穌的心為心」。而靈修輔導的目的，便是將人帶入這一境界中。

當一個人「內化了基督」，則天人合一的神秘經驗，實現了生命的本質，關係不再是分裂的，自然也無所謂創傷；雖然苦難仍然在所難免，因為聖召要求祭獻的精神，但能夠意識化、有意義地受苦，則此痛苦不但不是病，無須療癒，而且還是靈命成熟的表現。

### （一）默觀生活的召喚與真諦

真實的靈修，是祭獻自身，以至於無我。吊詭的是，當人把自己釘上十字架，經過死亡後才有復活與新生。換言之，越是不緊緊握住自我，反而越能真實擁有真我；越是不靠己力亟欲掌控任何事物，反而越能擁抱全世界；越是謙卑低下，越是尊貴崇高。正如耶穌所言：「凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉」（路十八 14）；同樣，我們唯有內化基督，才能活出聖召。

投入默觀祈禱（contemplation）<sup>24</sup>，其實就是培養勇於面對死

---

<sup>24</sup> 默觀不同於默想（meditation）。默想容有語言、文字、圖像、概念、情節等；默觀卻捨棄一切，不假借語言、思維、圖像等媒介，不擷取一切，卻在一切中。因為有了寧靜、清澈的心，也就能較不受外在的迷惑，隨波逐流地追求一些不屬於自己的東西，或是忙、盲、茫地虛度自己的人生歲月，像隻無頭蒼蠅般無知又無盡地追逐。為此，默觀類似於沙漠中的靜默獨處，而其首要，是尋求自我認識和洞察；這也類似於教會史上所有的苦修與奮鬥，緩慢而痛苦地學習放棄爭取成就、放棄控制一切，同時也放棄使自己完美的神貧精神。具體而言，也就是十字架的精神。

亡的態度：死於自我，因而無所懼、無所求；死於世界，所以能夠不佔有、不執著。試想，一個人「如果甘願當奴隸，怎能夠接受自由的種籽呢？」<sup>25</sup> 牟敦曾語重心長地勸告：「我們不能透視創造物的真面目，除非我們停止將它們擁為己有」<sup>26</sup>。爲此，默觀生活需要付出極大的代價，卻具有醫治的大能；而首當其衝要面對的，便是認清這世界對我們的影響，並斷絕它給我們的捆綁鎖鍊。這一生命歷程，猶如基督的逾越奧蹟：

「基督徒生活的基本『逾越』韻律，即是由死亡通往基督內的生命過程。有時祈禱、默想及默觀都是一種『死亡』，跌落到自己的虛無之中，認清自己的無助、挫折、不忠、困惑、無知...這種思想在《聖詠》中是常見的。<sup>27</sup>」

默觀讓我們在靜默中，向內觀照自己的心靈深處，體察內在的所有變化；同時向外覺察，並接納所發生的一切，尊重每一個體生命的表現和他們的自由意志；進而，當內心沈澱了所有的世俗價值、寧靜至極時，我們得以穿透事物的表象，直指本質核心，看清、也擁有生命的實相（reality）；最終，能與真理合而爲一。而這，就是做基督徒的深義—成爲神秘家。

## （二）做基督徒就是做神秘家，否則就什麼都不是

心靈的自由，不在爭取，而在放下。一個自我捨棄而擁有心靈自由的人，是不需要外在事物來包裝和掩飾的。爲這樣的

<sup>25</sup> 牟敦著，江炳倫譯，《默觀生活探秘》（*Seed of Contemplation*，台北：光啓，1991二版），15頁。

<sup>26</sup> 牟敦著，《沈思》，3~4頁。

<sup>27</sup> 牟敦著，譚壁輝譯，《靜觀、靜觀》（台北：上智，1999），24頁。

人，少就是多，無就是有；不去爭取，而能放下；死亡就是復活、貧窮即是富裕、悲慘也即幸福；祈禱時也不會執著於「方法」。所有靈修過程中的方法和象徵，在天人合一之際，都得全部捨棄。當人由自我中心、自我標榜、自我膨脹，走向天主中心、實現天主旨意、愈顯主榮時，心思靈感將變得細膩、敏銳而源源不絕。真正的聆聽—專注地、忘我地去聆聽—才會出現，然後，我們能全神貫注於當下，心中無恐無懼、不再貪婪，亦不企圖表現或打動別人。這樣的聆聽，深具專注力與覺察力，以致「道」（=基督）臨於我身，我聲我聞皆是道，從而在我生命也成了天主教成肉身（God's incarnation）的宮殿<sup>28</sup>。

拉內指出：「未來的基督徒或者將是一位神秘家，或者他什麼都不是」<sup>29</sup>。真正的心靈治癒，也是最佳的開悟，就是這種超越語言的靜默。而這樣的默觀，將靈修帶進神秘的境界，是一種結合了愛與認知，達致「天人合一」或「與神同化」（divinization）的境界<sup>30</sup>。

人的靈魂即是天主的肖像，人本質性地具有神聖性與超越性，得以超升，日漸完善。這是上主普施的恩寵。故此，靈魂

---

<sup>28</sup> 拙著，前引文，266 頁。

<sup>29</sup> Carl Rahner, "The Spirituality of the Church of the Future", *Theological Investigations* vol. XX (Concern for the Church. Translated by Edward Quinn. London: DLT, 1981). p.149. 亦參：吳伯仁，《拉內神學的靈修觀》（台北：光啓文化，2007），28 頁。

<sup>30</sup> 附帶一提，「神秘靈修」中出現如神視（vision）、神諭（locution）、神魂超拔（ecstasy, rapture）等特殊現象，並不構成神秘主義的主要成分。神學家或靈修大師們普遍認為，這些特殊神恩在靈修中是可有可無的，有些人甚至對這些特殊現象抱持懷疑的態度。



與主合一的神秘經驗，不但是可能的，而且是必須的；它不是少數基督徒的特恩，反而是每個經過洗禮的基督徒，在其信仰生活中，向內做主體的深度探索，並向主的恩寵全然敞開心靈，讓聖神把自己逐漸引入神秘生活的境界，達至信仰生活的圓滿發展，而有的「榮福直觀」（beatific vision）<sup>31</sup>。

靈修導師兼負起一座橋樑的角色，正是要將人帶往這榮福直觀的氛圍中；他開啓了一扇窗，讓人通過後，便因著眼前的天堂美景所深深吸引，而忘了窗的存在。

## 結語：心靈治癒與終極救贖

心理健康之所以成為當代社會一個迫切的問題和需求，正因多數人寧願選擇逃避真相。而無論心理輔導或靈修輔導，首要的任務便是揭開干擾我們看到真相的雜質，沈澱（放下）所有世俗的干擾與誘惑，即使心中感到痛，也能選擇接納與寬恕。否則，人們就永遠只會尋求天主的恩寵，而不是天主自己。

當代人以知識和理性的暴飲暴食來填補內心的空洞、以物質享樂來滿足生活上的不美滿、以自我膨脹來證明自己的無誤、以權力慾望的無限延伸來自以為自己很行，更嚴重的是，以掌控這世界來掌控天主（譬如我們的憤世嫉俗，想要改變這世界，代天主發言，替天行道……等的荒唐行徑）。殊不知，我們越是如此逆向而行，離天主恩寵、離真我（天主肖像）也就越遠。

---

<sup>31</sup>「榮福直觀」是在靜默靈修中，於此生預嚐天國永恆不朽的幸福。拉丁教父奧古斯丁指出，心靈真理透過直觀而覺知（是悟性的），體驗到上主的內居與光照（是直觀的），在聖神的推動下與主合一，此神秘經驗便是擁有上主，也即認識真理、擁有幸福。相關概念見：《天主之城》廿二卷廿九章。

筆者曾於輔大進修部的導師工作中，輔導一名自殺未遂的女同學。透過她，讓我明瞭到抗拒命運的結果。輕易選擇自我結束生命的人，總覺得天主或命運虧欠了他們，想要以死亡作為報復手段；然而實際上，他們卻是從未真正活過。究竟是什麼造成他們從未真正活過呢？我想是抗拒命運；或用靈修學術語來說，是不能接受自己竟然不是神，竟不能掌控世界、掌控命運。這些人未能明瞭，其實生命本身，就是一份值得好好珍惜、善加發展的禮物；而且光是人生這趟旅途本身，就已值回票價，不論其間的酸甜苦辣鹹各種滋味。

圓滿的人生，便是盡力讓內在在世界獲得適當的發展，並接受外在世界是我們修煉的道場。也是我們內在世界的一面鏡子，更是天主為我們量身打造、使我們「道成肉身」的地方，而能擁抱生命中所有的人、事、物，感恩一切遭遇都是禮物。如此，我們便能適得其所地找到真我及基督的道路、真理與生命了。

基督宗教的天人關係，建立在「神是為人的神、人是為神的人」，因而心靈醫治，是透過悔改、皈依、淨化、聖化，以及分辨並實現聖召來進行的。不同於心理學，旨在建立人的自我意識，並有能力適應社會生活；靈修生活的目標，卻是我捨棄、放手並交託一切於天主。心理學有許多技巧和方法，有助人處理創傷，減緩痛苦；靈修生活則讓人帶著傷和痛，愛到流血仍要繼續愛，在兩極（人和神）的張力中祭獻一生。所幸，基督徒效法、跟隨「基督是道路、真理、生命」的榜樣，已獲得了祂在逾越奧蹟中所應許的終極圓滿，雖然今世仍不免受

控，但在末世必然獲得永遠的救贖<sup>32</sup>。而今，我們所要做的，便如保祿宗徒對哥羅森人的勸勉：

「你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事……因為你們已經死了，你們的生命已與基督一同藏在天主內了……你們原已脫去了舊人和它的作為，且穿上了新人，這新人即是照創造他者的肖像而更新，為獲得新知識的……為此，你們該如天主所揀選的所愛的聖者，穿上憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善和含忍……要彼此擔待，互相寬恕；就如主怎樣寬恕了你們，你們也要怎樣寬恕人。在这一切以上尤該有愛德，因為愛德是全德的聯繫。還要叫基督的平安，在你們心中作主……要讓基督的話充分地存在你們內，以各種智慧彼此教導規勸，以聖詠、詩詞和屬神的歌曲在你們心內，懷著感恩之情，歌頌天主。你們無論做什麼，在言語上或行為上，一切都該因主耶穌的名而作，藉著祂感謝天主聖父。」（哥三1~17）

<sup>32</sup>

參：William Johnston. *The Mirror Mind: Spirituality and Transformation* (San Francisco: Harper & Row Publishers, 1981), pp.132~151.