

# 基督信仰的靈性陪伴

## 從主觀認知與客觀事實的辯證關係來反省

胡淑琴<sup>1</sup>

本文試從多瑪斯的知識論來探討認知與求真的關聯性，並援引客體關係理論和認知行為治療取向關於心像、概念、基模、核心信念等資料，來反省主觀認知的世界與客觀真實世界的辯證關係，最後試從一案例來提出靈性陪伴的某些建議，並在結語指出靈性資源與陪伴的重要性。

### 前言

靈性陪伴是基督信仰牧靈關懷之不可或缺的一環。面對社會的快速變遷、接踵而至的生活壓力與焦慮，基督徒今日對靈性陪伴的需求更為迫切。基督信仰的靈性陪伴場合，可以是廣義的生活對照，或較狹義的靈修輔導、靈性諮商、避靜時的靈修對照，也有可能是在領受和好聖事的時刻。第一線的牧靈服事者常會聽到當事人提及他對自己、對他人和對天主的看法，以及互動來往的經驗。

本文預設真實、溫暖、健康的人際互動和天人互動，是基

---

<sup>1</sup> 本文作者：胡淑琴修女，耶穌孝女會會士。輔仁聖博敏神學院神學碩士、輔仁大學宗教學博士畢。現任教於聖博敏神學院，教授基本神學、哲神學相關問題、神學方法論、牧靈諮商等相關課程。

督徒靈性成長的重要條件。然而，人類先天的認知心理結構具有抽象和歸類的功能，會不可避免地把外在真實客體內化為主觀認知的心像（mental Imagery）、概念（concept）、基模（schema）與核心信念（core beliefs）。這些內在的主觀認知與客觀真實常有某程度的距離，卻成為當事人認識、理解、組織和詮釋周遭世界與人事物的藍圖，相當程度地影響人與自我、與世界、與他者——包括神聖他者——之間的互動模式和關係品質。因此，靈性陪伴的挑戰之一，是引導當事人認識自己主觀的認知藍圖，向客觀真實開放，並學習依據客觀真實來調整和修正自己的主觀認知，越來越能夠以真實的自我與客觀真實的世界、真實的人性他者與神聖他者建立關係。

關於人類的認知能力、認知過程、感官知覺、意識、記憶等主題，當代心理學和今日快速發展的腦神經科學，都有廣博的探討。本文試從多瑪斯的知識論來探討心像和「言」的表達，肯定人的主觀認知與客觀真實相符應的重要性；再從當代心理學中的客體關係理論和認知行為治療取向，簡單探討心理學對於心像、基模與信念的相關概念，指出主觀認知與客觀真實的辯證關係，最後從一個案例來提出靈性陪伴的某些建議，並在結語指出靈性資源與靈性陪伴的重要性。

## 一、多瑪斯知識論中的心像與概念

西方古典哲學對於人類認知的探討，會區分認知主體與被認知的客體，認知是人的主觀思維對客觀事實的把握，前者是

主觀的思想領域，後者是客觀的存在領域。柏拉圖與亞里士多德都肯定人之為認知主體，是靈肉二元組合的個體；肉體感官對應可感世界，而獲得感性之知；靈魂理智則對應永恆世界的理性之知。兩人重要的差異之一，在於對感官世界的立場。柏拉圖傾向觀念論 (idealism)，認為感官世界中具體、個別、流動、變化的事物，無法確定它們「是」什麼或「不是」什麼，感性之知只能是意見，而意見有可能錯誤，唯獨「觀念世界」中永恆不變的觀念，才是理智認知的確定對象，事物的普遍本質才是真實的知識。他認為人擁有「先天觀念」 (innate species)<sup>2</sup>，透過合適的訓練，可以使人的靈魂回憶起昔日在觀念世界曾見過的觀念，故學習就是回憶。亞里士多德對感官世界採取「實在論」 (realism) 的立場，肯定五官接觸的感官世界是真實客觀的存在，反對「先天觀念」和「回憶說」，認為人的心靈猶如白板，知識始於感官經驗。天主教中世紀神哲學家聖多瑪斯 (St. Thomas Aquinas, c. 1225~1274)，依循亞氏實在論的立場，肯定「真理」的定義就是「思想與存在的一致性」，「真理乃悟性與事物的符應」<sup>3</sup>。本文贊同實在論的立場，視為建立真實位際關係的重要前提。以下先簡述多瑪斯知識論中的心像與「言」的表達，再提出相關反省<sup>4</sup>。

---

<sup>2</sup> “species” 可以指 (1) 種、物種、種類；(2) 形像、型式、外形、心像；(3) 彌撒餅酒。在此指第二種意義。在探討柏拉圖思想時，我們會看到不同詞彙，如「觀念」 (idea)、「理型」 (form) 等。

<sup>3</sup> 鄒昆如，《哲學概念》 (台北：五南，2004)，168 頁。

<sup>4</sup> 關於多瑪斯的哲學心理學和知識論的探討，參：多瑪斯·阿奎那

## (一) 「心像」與「言」

基於人是靈肉組成的個體，感官的認知對象是感官世界中可感的具體個別事物，靈魂中的理智則以事物的普遍本質為認識對象，故知識分為「感性之知」和「理性之知」。「感性之知」是藉由外感官收集與件 (data)，再與內感官的交互作用而形成「可感覺形式」(sensible forms)，亦稱為「可感覺心像」(sensible species) 或「感官心像」(Images, Phantasmas)。

外感官包括眼、耳、鼻、舌、身五項器官 (organs)，分別具有視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺五種功能 (faculties)。人可以有意向地主動接觸外在可感事物，也可以被動讓外在可感事物感染自己的五官，攝取色、聲、香、味、觸五種感官資料。外感官收集的資料需要內感官的配合與運作。多瑪斯依循亞里士多德和阿文齊那 (Avicenna, 980~1037) 的演繹，提出四種內感官：

- 1) 統合力 (common sense) 會把不同外感官所收集的與件配合在同一對象上。
- 2) 估量力 (estimative power) 是未經思索就能估量辨明對象的一種直覺。
- 3) 想像力 (imaginative power) 的重要功能之一是「圖繪」，即

---

(St. Thomas Aquinas) 著，高旭東等譯，《神學大全 第三冊：論創造人類與治理萬物》(臺南：碧岳學社，2008)，第 78、79、84、85 題。亦參鄒昆如，《哲學概念》(台北：五南，2004)，168 頁；袁廷棟，《哲學心理學》(台北，輔仁大學，1989 再版)；關永中，《知識論 (一)：古典思潮》(台北：五南，2000)。

按照外在可感對象來建構或圖繪內在圖像的能力<sup>5</sup>，亦可以把不在眼前的對象以圖式的心像重現在腦海中。多瑪斯認為「想像力」和「幻想力」是同一種能力，擁有被動和主動的功能，不僅可以儲存和再現心像，還可以把過去知覺到的不同心像加以聯想、拼湊成新的組合，或創造出從未見過的心像，例如飛馬和金山。

- 4) 記憶力 (memorative power) 是保存先前印象與經驗的能力，允許人透過推理而輾轉引用個別回憶，且保留先前獲得的抽象觀念<sup>6</sup>。

經由外感官和內感官的交互運作所得的感性之知，只是具體個別事物在人心理所發生的感官心像，如何與普遍本質的理性之知相聯繫？關鍵在於理性的抽象作用必須返回感官心像。多瑪斯認為人的理智具有主動面和被動面：主動理智擁有抽象功能，能以自然本性之光來光照感官心像，消極方面會揚棄事物之具體個別的成分，積極方面則抽出事物的普遍性質，形成「可理解心像」(intelligible species)，印入被動理智內。被動理智的功能則是接受和表達，即接受「可理解心像」並以「言」表達出來。「言」包括對自己說的「內言」和外顯的口語或文字，回答「這是什麼？」的問題<sup>7</sup>。然而，人的理性認知對客

---

<sup>5</sup> 參：袁廷棟，《哲學心理學》，196~200 頁。

<sup>6</sup> 關於內感官的功能，參：袁廷棟，《哲學心理學》，254~263 頁。

<sup>7</sup> 在此僅論及第一重的理智運作，理智的運作還包含「思考」(reasoning) 和「判斷」(judgment)，而知識的完成在於判斷真偽。參：關永中，《知識論（一）：古典思潮》，309~335 頁。

觀事實所表達的判斷之「言」，如何確認為真呢？關鍵在於「可理解心像」需要返回「感官心像」並與之相符應，才能達至對客觀事物的正確理解<sup>8</sup>。若「可理解心像」與「感官心像」相符，理性之知遂與感性之知相聯繫，肯定人可以認識外在客觀事物和普遍真理，以此奠定其「實在論」的立場。同時，人在認知過程中，亦藉由認識外物與覺察自己認知和表達的行動，可確認自己是認知主體<sup>9</sup>。

## （二）關於「心像」與「概念」的反省

今日的腦神經科學研究，幫助我們對感官覺知、情緒和理性在人腦中的交互運作有更多的瞭解<sup>10</sup>，概念與圖像的形成也

---

<sup>8</sup> 參：多瑪斯，《神學大全》，第 84 題第 7 節。多瑪斯認為人的理性必須返回感官圖像的理由有三：1) 理性若要真正理解，需要想像力和其他感官的能力。2) 即使人要認識自己，也得先形成一個「自我」的感官圖像成為對象才能認識。3) 更重要的因為人是「精神與肉體」的合一體，人的理智常與人的身體有關聯，人理智所認識的對象常存有物質的成分。

<sup>9</sup> 參：多瑪斯，《神學大全》，第 87 題。

<sup>10</sup> 關於大腦的相關研究，影音資料方面可參考台視文化於 2009 年出版的《情緒密碼》，影片是以活潑淺而顯易懂的方式來探討大腦和情緒的運作和對生活的影響。坊間亦有很多相關書籍，本文僅參：丹尼爾·席格著，《喜悅的腦：大腦神經學與冥想的整合運用》（台北：心靈工坊，2011）；其中第二章說明「有關大腦的基本知識」，提及大腦神經的可塑性，左右腦的特色，且指出大腦皮質是由層層垂直的「皮質層細胞柱」構成，而不同群集の皮質層細胞柱常處理不同的特定模組，例如視覺或聽覺模組，而中介神經元的連結會使不同的活動模組（如聽覺、視覺）整合起來。大腦神經學今日可以確定外感官的運作與大腦神經結構的對

某程度牽涉到左腦與右腦的功能。儘管人的確有感性和理性兩種層次，但是已不宜再二元區分感性和理性和與其相對應的知識，人乃是包含感性與理性的整合認知主體，所有知識也都包含了感性和理性的同時運作。在這前提下，我們可以從多瑪斯的知識論中提出三項洞察：

### 1. 人的認知結構具有抽象功能

「抽象」(Abstraction)源自拉丁文 "a, ab"(離、由)和 "trahere"(拉、抽)，指從某種狀況中抽離的行動。在哲學裡，「抽象」是把觀念從客體抽離的思想過程，也是人的理性先天就具有的能力。若以多瑪斯的知識論來看，人對客觀事物的認知(包括感官和理智的運作)，至少經過三重抽象：第一重是認知主體把外在客體抽象化而形成內在的「感官心像」；第二重是藉理性之光把「感官心像」抽象化而形成「可理解心像」；第三重是把「可理解心像」再次抽象化和概念化，以判斷之「言」表達。

### 2. 抽象化——求真或失真的過程

抽象過程需要刪掉某些特質，並保留某些更基本的特質；去蕪存菁的求真過程需要的三個條件：1)「感官心像」正確反映外在客體而未被扭曲，2)「可理解心像」是在理性之光的照

---

應，至於感官訊息如何連結、統合，作者用「神經整合」這個非常廣泛的概念來微觀大腦內部的功能。至於大腦的生理運作與心智的關係，例如本文所提到的估量、想像、抽象、分類、推理等功能，作者僅肯定神經啟動與心智活動有正相關，但心智不單只是大腦的活動，兩者是「相關」和「連結」的，且與人際關係交互連結。參：《喜悅的腦》，50-69 頁。

耀下被正確抽象化，且返回感官心像並與之相符，3) 認知主體有能力以正確之「言」提出判斷而完成認知。然而，要滿足這三個條件並不容易。

首先，「感官心像」是人認識客觀事物的關鍵，它既是外在客體印入人內在的心像，也是主動理智進行光照的對象和抽象作用的基本素材。「感官心像」不等同於外在客觀事物，僅是出現在主體內的心像。儘管外感官對應其固有對象是不會出錯的——例如視覺對應顏色、聽覺對應聲音，但感官本身的障礙或外在環境的影響，有可能使感官心像失真；加上人主動的想像力，亦能透過自由聯想或圖繪，創造出非真實事物的心像或幻覺。此外，「感官心像」似乎與「圖」比較接近，通常比較整體、豐富、模糊，象徵意涵也比較強，若抽象為「可理解心像」，亦只能呈現局部的心像內涵。若感官心像失真，「可理解心像」必受影響<sup>11</sup>，設若再概念化以「言」表達，「言」亦不等同於「可理解心像」，而只是判斷客觀事物的一種理智形式<sup>12</sup>。因此，原本求真的抽象過程亦同時有失真的危險。

### 3. 理性具有抽象與還原的辯證能力

多瑪斯認為，人的理智求真與意志求善是分不開的，智德本身即是一種德行<sup>13</sup>。人的理性渴望求真，而「真理」意指人

<sup>11</sup> 參：多瑪斯，《神學大全》第三冊，第 84 題，第八節。

<sup>12</sup> 參：關永中，《知識論（一）：古典思潮》，291~297 頁。

<sup>13</sup> 多瑪斯，《神學大全》，第九冊：論智德與義德》，第 47 題：論智德本身。



的理性認知與存在的客觀事實相符應。理性藉由抽象功能而從具體個別的「感官心像」得到普遍本質的「可理解心像」，若要確定其為真，「可理解心像」又必須返回「感官心像」，確認人的主觀理解與客觀事實相符應<sup>14</sup>。理性具有抽象與還原的辯證能力，這是求真的基礎。

## 二、客體關係理論與認知行為治療中的主觀認知<sup>15</sup>

知識論關注人在意識層面對客觀事實的正確認知，且肯定人的正直理性會受到真與善的吸引，言語可表達真理。心理學關注的並非客觀的認知，而是人將外在事實內化後的主觀認知對人產生的影響。當代心理學學派甚多，本文僅試提出客體關係理論（object-relations theory）和認知行為治療取向，與主觀認知有關的內涵——即心像、概念、基模、核心信念等，做簡要探討。

---

<sup>14</sup> 多瑪斯雖肯定「感官心像」不等同於外在客觀事物，也可能有錯誤，但他並未多發揮想像力的主動能力對感官心像的影響，很可能是他深信「天主造人原很正直」（《訓道篇》七章 30 節），這種正直在於理性服從天主，較低級的感官能力服從理性，身體服從靈魂。參：多瑪斯，《神學大全》第三冊，第 94 題，第四節。

<sup>15</sup> 客體關係理論和認知心理學，相關書籍和網路資料甚多，本文僅聚焦在心像、概念、基模、信念的探討。參：聖克雷爾著，《現代精神分析「聖經」：客體關係與自體心理學》（中國輕工業，2002）；Bernie Curwen、Stephen Palmer、Peter Ruddell 著，楊大和、饒怡君譯，《短期認知行為治療》（台北：心理，2003）；Gerald Corey 著，修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘譯，《諮商與心理治療理論與實務》（台北：新加坡商聖智學習，2013 三版）。

## (一) 客體關係理論中的客體再現

哲學肯定「人」是具有位格的認知主體，「客體」(object)指外在於認知主體的「物」；若外在對象亦是人，則與認知主體形成「相互主體」的「位際關係」。至於心理學「客體關係理論」中的「客體」(object)，指可以滿足個人某種需求的人或物；幼兒的心理結構會在心中重現客體(object representation)，譯為「客體表徵」或「客體重現」，本文譯為「客體心像」。

此派學者鑽研人生命的早期經驗和關係，主張人類行為的原動力在於尋求關係的建立。嬰兒的語言能力雖尚未發展，卻已能對生命經驗留下記憶。透過實證觀察發現，嬰兒在早期無法區別自己本身與外在客體；隨著心智的發展與成長，逐漸感知並學會區分自體與非自體、自體與客體。幼兒經驗到不同客體——包括東西與人——會留下印象，並在心中重現「物質客體心像」與「關係客體心像」。這種心理結構可以協助幼兒，透過「物質客體心像」而逐漸認識和理解周遭物質世界並與之互動，透過「關係客體心像」來學習並預測如何與他人來往。

面對主要照顧他的「關係客體」，幼兒除了會在心中重現「他人客體心像」之外，也會從對方看自己的表情樣貌來看到自己。「鏡像效應」指這位主要照顧者像是一面鏡子，幼兒會模仿對方的表情，且從對方看自己的臉部表情看到自己，並在心中重現「自我客體心像」。

由於幼兒在生命早期還沒有能力區分部分與整體、客觀事實與主觀想像，只能從自己的主觀感受來認定什麼為我是好

的、什麼為我是壞的。當照顧者以喜悅和愛心來滿足自己需要時，幼兒會認為照顧者是「好的」，自己也是「好的」，逐漸形成對他人和對自己之積極正面的心像。若孩子的需要未被滿足，遂可能對照顧者和對自己形成負面心像。幼兒在生命早期所形成的心像和與重要他人的互動模式，會相當程度地影響其情緒和親密關係的發展，亦有可能在日後的親密關係中重現。

## （二）認知行為治療取向中的「基模」與「核心信念」

認知行為治療取向 (Cognitive-behavioral therapy) 有各家理論和治療方法，其共通的預設是認為一切行為皆由認知促成，認知過程會影響人們知覺世界和觀察自己的方式，精神壓力來自於認知困擾或功能障礙。因此，治療焦點在於挑戰認知，而適當的認知改變才能有效地促成情感及行為的改變。

認知行為治療取向的創始人亞倫·貝克 (Aaron T. Beck, 1921~ )，也是多年從事精神分析的治療者。他留意到當事人有某些「自動化思考」 (automatic thoughts)，即非自願出現在當事人意識流中的想法 (thoughts) 和心像 (images)，即使與客觀事實明顯不符，當事人仍傾向視而不見，且堅持其信念和假設。貝克從這基礎發展出相當周全的精神病理學理論，在此僅簡要說明與主觀認知有關的「基模」與「核心信念」。

「基模」是用來說明人內在認知運作方式的一種概念，若用比喻來說明，很像電腦中用來分類與存裝資訊的資料夾。每個人內在都有其歸類的方式，眾多基模可以分門別類地組織大

量訊息，而且衆多基模的層峰排序很像是電腦檔案系統中的根目錄和子目錄，逐漸形成整組的「基模架構」。例如「蔬菜」基模下面可以有南瓜、玉米、菠菜等不同的蔬菜基模；「水果」基模下面可以有香蕉、蘋果等不同水果基模；「蔬菜」和「水果」兩個基模又可置於「食物」的基模之下。透過「基模架構」的組織排列，一個人逐漸可以從內在的認知藍圖來處理外在雜多的食物資訊。「基模」是人在童年早期就開始形成的抽象認知框架，是處理記憶與訊息詮釋的結構，也是解決問題的架構。在「基模」資料夾中存放著內容，即潛在的信念與假設，它們形成「自動化思考」的內容——即各種心像和想法。一旦基模架構形成，就會引導訊息處理的過程。放在頂端基模中的信念，常是固著的、過度類化的、對當事人生命產生全面性影響的，貝克稱爲「核心信念」<sup>16</sup>。

### (三) 關於「客體心像」、「基模」、「核心信念」的反省

#### 1. 「心像」、「基模」、「信念」的聯繫

多瑪斯的知識論、客體關係理論與認心行爲治療取向，都涉及人內在的主觀認知，可以進一步整合。當代心理學大都肯定知識始於後天的感官經驗，卻需要理性的某些先天認知條件——例如時間與空間的形式、抽象與歸類的潛能、想像和記憶等能力，才能把感官資料做進一步處理。

客體關係理論探討早期生命經驗中的客體心像和其影響。

---

<sup>16</sup> 《短期認知行爲治療》，11~15、350~359 頁。

由於幼兒尚未發展出抽象和言的表達能力，在幼兒心中所自動化重現的「客體心像」，與多瑪斯的「感官心像」類似。至於貝克提出具有認知或詮釋結構的「基模」，其意義有些模糊，但至少包含兩重意義：其一，它似乎接近多瑪斯的「可理解心像」，即以感官心像為基礎，透過抽象和歸類而形成一種「可理解心像」或「形式」(form)<sup>17</sup>。差異在於：其形成過程不見得有「理性之光」，通常帶有情感因素，像是喜歡或討厭、害怕或快樂、飢餓或飽足等。其次，「基模」很像是透過感官經驗而學到的一種自動化的思維模式或行為模式。

人在生命早期面對雜多的客體，會被动或主動地印入各種客體心像。若以幼兒吃綠色檸檬的經驗為例，其視覺、嗅覺、觸覺，尤其是味覺的訊息，會在幼兒心中拍下檸檬感官心像的同時，也記得負面的厭惡情緒。記憶經過單次的強烈經驗或多次重複的經驗，幼兒會把檸檬感官心像歸類並抽象出「檸檬基模」，裏面的檸檬感官心像可引導幼兒辨識外在的檸檬實體，這基模同時還帶有負向情緒及回應檸檬的行為模式。幼兒會模糊地認為：它不好、我不要。下回若再拿檸檬給他時，其內在

---

<sup>17</sup> 西方知識論從亞里士多德、多瑪斯到康德，都有「先天形式」與「後天與件」的想法，即感官在後天所收集的與件，要經過人先天的認知形式的安頓、抽象等，例如康德的空間與時間和十二範疇等，才能達到客觀的知識。「基模」(schema)或「心像」(species)很類似這種「形式」，只是當代心理學者不再強調形式是先天的，而傾向認為是早期生命經驗中形成的。換言之，嬰兒或幼童先是從具體個別的經驗逐漸抽象出某種「形式」，而形式一旦形成，又會反過來規範後來的經驗。

負面的檸檬基模就會自動引導他拒絕。隨著認知拓展、概念化和語言表達的能力增加，也許他已知道檸檬有諸多好處，也許他早已忘記幼年吃檸檬的事件，但是負向的檸檬基模仍在，就會自動化地引導其思考和行為對應模式。受到負面檸檬基模的影響，他可能會自動過濾掉檸檬的正向訊息，卻強化檸檬對牙齒的傷害，並堅持其信念：「檸檬不是好水果！」

面對關係客體，幼兒會自動形成不同關係他者的心像與基模。以幼兒與爸爸互動為例，若幼兒經常看到爸爸的笑臉，會在心中印入爸爸笑臉心像並形成「爸爸基模」；他甚至可能挑一張笑臉爸爸心像當成基模資料夾的封面，這張封面心像和「爸爸基模」會影響在他心中的爸爸心像，並指導他如何與爸爸互動來往。幼兒也會以同樣方式形成「媽媽基模」、「爺爺基模」、「奶奶基模」等，每種基模都含有某些心像、概念、想法與信念，並指導他如何與對方來往。事實上，小嬰兒很早就會以不同方式和不同的照顧者互動。

幼兒也會從照顧者對自己的反應而慢慢形成「自我客體心像」與「自我基模」。若照顧者給他負向回饋較多，其負面的自我心像所形成的「自我基模」可能帶有「自卑」的負面情緒；基模的自動化運作，可能使他易於過濾或扭曲外在對他正向肯定的訊息，卻搜集或放大別人給他的負面評價，使其自我心像、自我概念、對自我的信念和假設等，都受到自卑的自我基模所影響。

這些對自我、他人和世界的「基模」，通常是在頂端的根

目錄，下面有眾多的子目錄，他在基模內放入有關自我、他人和世界的各種信念和假設，逐漸形成個體面對物質世界和關係世界之理解與詮釋、處理與回應的整體內在系統。無論它們是隱藏的，或是當事人的「內在化陳述」，或以明顯的語言說出，都同樣會影響當事人形塑對自己、對他人及對世界的思考、感受與行為方式。

## 2. 抽象化——理性之光的求真 vs 自動化的運作

從外在客體到感官心像、基模、信念和表達之言，經過多重的抽象作用。多瑪斯不否定「感官心像」失真的可能性，但較少發揮人主動的想像力對感官心像的影響。然而在心理學的領域，人的感官知覺能力在生命早期有很大的限度，大部分的感官心像是自動化地被印入，加上幼童豐富的想像力，感官心像失真的可能性很高。

至於「可理解心像」，多瑪斯強調理性在意識層面的正直運作，經由自然理性之光照耀「感官心像」，才能正確抽出物質部分並保留內在本質，成為理性認知的對象，且需要返回感官圖像與之符應。貝克的「基模」雖以感官心像為基礎，其歸類與抽象、形成思維與行為模式的過程，卻是一種自動化的運作，雖然不一定是錯的，卻常帶有主觀的情感因素，理性有意識的參與非常有限。

值得我們注意的是：這種缺乏理性主動參與的、自動化的、隱晦模糊的、不在意識思考層面的抽象運作，不只發生在生命早期，而是在一生中持續進行。關於「言」的表達，多瑪斯著

重的是與客觀事實吻合並完成認知的判斷之言，而客體關係理論中的心像與貝克的基模與信念，其形成過程往往由於強烈的情緒和主觀因素而受到扭曲，表達出來的只是主觀認知的信念與假設之言，與客觀真實是有距離的。

### 3. 兩個世界的辯證：抽象與還原

多瑪斯的知識論肯定客觀世界的真實性，強調理性之光的求真過程，真理乃是理性的主觀認知與客觀真實相符應。客體關係理論與認知行爲治療取向探討的是人透過抽象與歸類的自動化運作，編織出層峰緊湊的心像、基模與信念所組成的主觀世界。我們同時在這兩個世界中，兩者並非分離或對立，而是互相聯繫的辯證關係，儘管無法同一，卻能有持續活躍的辯證。

理性抽象與歸類的能力內在於人的認知結構，還原真實則涉及與客觀世界接觸的感官經驗。如果失真的可能性一直存在，理智求真的可能性也在人的一生中持續。只要認知主體還有求真的渴望，只要正直理性之光未被完全矇蔽，只要認知的動力未被完全卡住，人仍然可以向真實開放，重繪「感官心像」，重新抽出「可理解心像」，重新審視自己思維與行爲基模是否合適，相關的信念與言說是否貼近客觀真實。

這兩個世界的關係亦反映出心理與心智的健康程度。若固著在自己所建構的主觀世界，生活將與客觀世界脫節而日漸虛幻貧瘠，位際關係就可能被卡在失真的主觀心像、扭曲的基模、非理性信念的影響下互動，很難建立真實和諧的位際關係。反之，若兩個世界有活躍的辯證，人對於自我、他人和世界的心



像，在內心所形成的基模與信念，都不斷與客觀真實對照與修正，對客觀世界的認知越正確，與關係客體的來往也越真實，心理也就越健康、越喜樂。以下將試把主觀認知與客觀真實的辯證概念放到天人關係中來反省。

### 三、關於人與「神聖祂者」的位際關係

#### (一) 信仰的基本預設

基督信仰肯定天主/神 (God) 是真實存在的形上位格實體、是造物主天主、是無限超越的「神聖祂者」。祂願意與人來往，並將祂自己啓示給人，與人建立親密的關係<sup>18</sup>。人是依照天主的肖像受造的存在者，人有渴望也有能力向造物主天主開放並趨向神。其次，在天主白白賜予的恩寵內，人與神的來往，在經驗層次有可能建立「我—祂」的位際關係<sup>19</sup>。

---

<sup>18</sup> 參：梵二《天主的啓示教義憲章》（台北：天主教教務協進會，2010），2號。

<sup>19</sup> 聖經常以「祂—我」的位際範疇來表達天人關係，張春申神父從中國文化提出一體範疇做為補充，表達天人之間的基本方式是「合」、「無間」、「一體」。他指出：「泛神論，意指神以外的一切萬物，並不具有自身的存有，只是神之形象或流露而已；然而中國思想中的一體範疇，表達的萬物不像沒有自身有限的存有，人性也不像沒有自身的人格與自由。神的無窮力量，貫注在人性與其行動上，並不使之消失。為此，與其稱為泛神論 Pan-theism，倒不如稱為 Pan-en-theism 一切在神內論更好。這種一切在神內論至少與天主教的位格神論，不會有太大的差別」。參：張春申，〈位際範疇的補充——中國神學的基本商榷〉《神學論集》32期（1977夏），313~331頁。

## (二) 對「神聖祂者」的認知

基督信仰的神既是不可理解的神聖奧秘，又是無形無相的精神實體，並非人的感官能直接認知的對象，人如何認識這位形上實體呢？基本上有兩種方式：1) 透過與客觀真實的天主相遇的密契經驗來認識天主；2) 透過內在的天主心像來認識天主。

與客觀神聖祂者相遇的密契經驗，是否需要某種天主的「感官心像」呢？首要前提是：人的經驗必然會尋求表達。基督信仰對於密契經驗有兩種方式的理解：「否定進路」(apophatic, negative way) 強調天主的卓越而與受造物徹底有別，認識天主的最好方式是透過否定、排除、遺忘、不知、沒有圖像和象徵，以及在黑暗中。另一條「肯定的進路」(kataphatic, positive way) 則強調天主與受造物之間的相似性，由於祂透過創造工程和救恩歷史來彰顯祂自己，人可以經由受造物、圖像、象徵等來描述對天主的認識。天主教著名神學家卡爾·拉內(Karl Rahner, 1904~1984) 認為，宗教經驗一旦用語言描述時，無可避免地會回到與感官心像有關的領域<sup>20</sup>。

至於透過內在的「天主心像」來認識天主，對牧靈諮商和靈修輔導有經驗者都肯定信者心中大都有某種天主心像<sup>21</sup>。由

---

<sup>20</sup> 拉內在其著作《在世界內的精神》(*Spirit in the World*) 重新詮釋多瑪斯於《神學大全》第 84 題第 7 節，關於人類理性認知的問題：「人的理性必須返回感官圖像才能了解嗎？」參：Richard J. Rolwing, *A Philosophy of Revelation according to Karl Rahner*, Washington D.C.: University Press of America, 1978, pp. 1~23.

<sup>21</sup> Richard Dayringer, "The Image of God in Pastoral Counseling",

於猶太基督宗教經常以親子關係來類比天人關係，西方宗教心理學者除了採用鮑比的依附理論，也會從客體關係理論來探討天人的互動關係，後者是我們要探討的<sup>22</sup>。若問「天主心像」怎樣出現在人心中？如果他從小生活在宗教氛圍裡，他形成天主心像的管道很多元：從神聖儀式和各種宗教的慶祝活動；從聖經故事、書籍、繪本、卡片等印刷資料；從多元的聖藝——包括聖樂、雕刻、繪畫、舞蹈、影音、傳媒等資料；更直接的是從與照顧者、要理老師或神職人員的互動經驗和其信仰教導，逐漸在他心中產生天主的某種感官心像和抽象信念。若他生命中發生關鍵事件，則他對那事件的理解與詮釋也會影響其天主心像。從客體關係理論的角度，他也可能直接把某位重要他人的心像、與對方來往的行為基模和信念，以及自我與對方來往時所建立的自我心像，都不自覺地複製到自己與天主來往的關係中，重複自己與那位重要他人的關係模式。

因此，無論是透過儀式活動的參與、閱讀、關鍵經驗、複製與某重要他人的關係、與神相遇的密契經驗等，都會影響我們內在的天主心像，而人的認知結構會自動從感官心像抽出認

---

*Journal of Religion & Health* (2012) 51: 49~56.

<sup>22</sup> Richard Beck, "Communion and Complaint: Attachment, Object-Relations, and Triangular Love Perspective on Relationship with God", *Journal of Psychology and Theology*, 2006, Vol. 34, No. 1, pp.43~52; Steven A. Rogers, "Where the Moment Meets the Transcendent: Using the Process as a Spiritual Intervention in Object Relations Psychotherapy", *Journal of Psychology and Christianity*, 2007, Vol. 26, No. 2, pp.151~158.

知基模並逐漸形成信念。如果當事人對信仰很虔誠，神的基模會被安置在整體基模架構的頂端，對神的信念成爲影響他全面生活的核心信念。爲靈性陪伴者而言，陪伴當事人去檢視或辨別其內在有關神的心像（包括對心像的描繪、心像的形成可能受到的影響）、基模（認識神、理解神和與神互動的模式）、核心信念（關於神的信念、想法、概念、預設、想像等等），是值得留意的向度。以下將舉一個案例來說明。

### （三）一位中年修女的經驗

尋求靈性陪伴的動機：

懷慈（化名）是一位五十歲的天主教修女，在台灣南部農村長大。她尋求靈性陪伴的理由是覺得自己與天主、與基督、與聖母的關係都很疏離，也不容易向別人敞開自己。儘管努力在生活中盡好自己的本份，卻總缺乏內在的喜樂。

個案背景：

她在家中排行老大，下面有三個弟弟、兩個妹妹，她比小妹大十歲。父親個性嚴肅，經常在外地工作而很少在家；母親需要去工廠打零工貼補家用，也經常不在家。懷慈整個童年與青少年時期，除了上學之外，幾乎都在家中幫忙照顧弟妹和做家事，父母很少給她肯定和讚賞。

她很清楚記得十歲的一個經驗。在中秋節前，學校不知爲何放了半天假，她回家時趴在窗口，意外看到媽媽居然在家，高興地想和媽媽分享學校的事，但是媽媽卻生氣

地回答：「妳沒看到我正在忙嗎？」媽媽臉部的表情烙印在她心中，她悄悄對自己說：「我以後再也不告訴媽媽任何自己的事了！」

### 簡要分析：

懷慈的奉獻生活似乎沒有大困難，只是生命的活水被卡住了。透過陪伴與分享，她逐漸認出自己的天主心像與父親心像很類似，她對「工作」的信念仍延續著童年與青少年時期的家庭經驗：「無論再怎麼累，都得把該做的事做完！」影響最深的是她十歲與媽媽的經驗，不僅影響了她後來與母親的互動，也影響了她與朋友、修會長上和修會姊妹的互動。她不自覺地恪守內在誓言，除非必要，她已習慣不向任何人談論自己的事。這信念的後面還有更深的核心信念：「媽媽不在乎我」，「我不重要」。這隱含的核心信念也影響了她的聖母心像，使她不容易也不太願意向聖母祈禱。

### 處遇：

與當事人的會談，確定其靈性生活的困難與其家庭經驗——尤其是與其父母親的關係，遂同意先局部整理原生家庭的生命經驗，尤其是與父母的互動，也願意接受陪伴期間所指定的「家庭作業」。

1. 從記憶或從舊照片中尋找正向的「媽媽心像」與「爸爸心像」：引導懷慈回顧過去與父母曾經有過的互動，特別留意正向經驗，並回顧他們的面貌、聲音和表情。

2. 從客觀真實來鬆動「媽媽心像」與「爸爸心像」：從今天的眼光來探討並反省當年父母的生活處境，因而有新的理解和詮釋。
3. 創造新的相遇經驗：鼓勵懷慈回家與尚健在的父母聊天，聆聽他們的生命故事。若合適，也可以詢問他們心中對自己的看法（在這過程中，懷慈逐漸認識她昔日所不認識的父母親，也逐漸認識在他們心中的自己。她發現父母其實對她很欣賞也很感謝，她的「自我心像」有了正向轉變）。
4. 探討與天父、與聖母、與基督的互動：
  - ✧ 與懷慈探討其天父心像，她指出自己對父親的瞭解和其心像的轉變，讓她在向天主祈禱時比較自在了。我鼓勵她回顧並深入自己曾經有過的天父經驗，也可以用有關天主慈愛的聖言祈禱，把其中的位際主詞改為「我一祢」，學習覺察「此時此刻」自己與客觀存在的天主雙方真正的臨在。
  - ✧ 與懷慈探討其聖母心像：方法同上，她雖自覺對母親的概念有了正向的轉變，但仍然忘不了她臉上的表情，內在對聖母的疏離感少了一些，但仍不是很想主動接近她。
  - ✧ 以默觀的想像力來轉化心像：請懷慈找一張自己最喜歡的聖母抱子圖，透過默觀和想像力的祈禱，想像自己被聖母抱著、逗弄著、輕拍安撫著……。
  - ✧ 請懷慈試用「重溫舊事的祈禱」<sup>23</sup>，讓耶穌或聖母媽媽來

---

<sup>23</sup> David J. Hassel 著，蔡梅玉譯，〈重溫舊事的祈禱〉《神學論集》37期（1978秋），415~434頁。

治癒自己十歲時的關鍵經驗。依照作者的指示，懷慈可以透過想像力來邀請耶穌或聖母，或邀請他們兩位，進到自己十歲與母親互動的那一幕，看看耶穌或聖母對自己、對媽媽有什麼回應.....。

- ✧ 加深自己與耶穌的關係：請她找一張自己最喜歡的耶穌像，或想像耶穌坐在一張空椅子上，每天花幾分鐘把自己安放在祂的目光下，與祂分享今天的生活、感受，也可以唱歌、畫畫或什麼都不做，只單純地把真實的自己放在耶穌愛的目光下，在此時此刻享受與祂同在。懷慈起初對這個練習感到有些為難，她不習慣談自己，也不習慣別人看著自己。後來，她慢慢發現，原來她對自己有一種「我不配」、「我不值得」、「沒有人會在乎我」的核心信念。這個練習讓懷慈允許耶穌碰觸她真實的自我，她也在與耶穌的位際關係中重新肯定自己的價值，並重新定義自己在耶穌面前是誰。
- 5. 探討自己的非理性信念：面對日常工作，她承認自己有很多「應該」、「必須」、「否則會.....」等信念。她試著從自己說出來的語言來覺察那些綑綁自己的信念，並練習改變語言的表達，內在也逐漸體驗到被釋放的自由。同時，她發現耶穌的親密關係，使她內在有了新的力量，喜樂的活水逐漸從心中冒出來.....。
- 6. 鼓勵懷慈與修會長上和姊妹分享，先從日常生活經驗開始。

#### (四) 靈性陪伴的建議

由於真實、溫暖、健康的人際互動和天人互動，是基督徒靈性成長的重要條件，而人的認知結構又必然會藉由抽象與歸類而形成主觀認知，如何讓主觀認知越來越趨近客觀真實，及如何讓真實的自我與真實的他者/祂者有真實的相遇，就成為靈性陪伴者與當事人所要共同努力的目標。整體方向是引導當事人認識自己的主觀認知——包括自我、重要他人和天主心像，認出自己的認知、詮釋與行為模式，覺察內在自動化的心像、信念和表達，並習於向客觀世界開放，越來越真實地活在此時此刻，拓展新的經驗與認知，並逐漸修正內在的主觀認知，得與客觀真實不斷對照，進入一種健康活躍的辯證。

主觀世界是藉由抽象作用，從外在客體到感官心像、基模、信念和表達，還原到客觀真實亦可從這四個環節進入：例如從說出之「言」探討當事人的自動化想法與信念，從當事人的思想或行為模式探討其後面的「基模」，也可以邀請當事人細緻描繪其感官心像等。靈性陪伴者可參考客體關係理論和認知行為治療取向已發展出來的認知技術與行為技術，並與當事人商量合宜的家庭作業。然而，一般心理治療較少涉及靈性資源，且大都傾向短期結構性的諮商歷程，靈性陪伴往往是長期且較鬆散的過程，以下僅從牧靈實務角度提出靈性陪伴的某些建議。

##### 1. 留意分辨心理問題中的靈性議題，和靈性問題中的心理議題

人是身心靈的整體，靈性陪伴涉及對全人的關懷照顧。心理與靈性的動力是編織人內在生活的兩條主線；這兩股動力是



如此密切交織，以致運作的界線非常模糊。靈性陪伴者需要相當敏銳，才能分辨心理問題中所隱含的靈性議題，以及靈性問題中所隱含的心理議題，並提供當事人適當的協助<sup>24</sup>。以懷慈為例，看似靈性生活冷淡的困難，也許要先處理心理層次的問題，才能疏通靈性方面的阻礙。

## 2. 提供溫暖的條件，讓隱含的主觀認知得以浮現到意識層面

靈性陪伴者需要給當事人提供溫暖安全的空間。貝克強調與當事人建立合作、溫暖、同理的關係，讓當事人可以自在地探索生命底層的經驗。除了語言概念的表述，當事人也可以用繪畫、音樂、肢體或任何象徵來表達，陪伴者的挑戰是不要陷入當事人所講述的內容，而是要留意內容後面，涉及自我、重要他人和天主所隱含的心像、認知與行為模式、信念與核心信念等，讓這些隱含的主觀認知得以浮現到意識層面，才可以做進一步的處理。

## 3. 駁斥非理性的主觀認知、與客觀真實對照、拓展新經驗與新認知

人詮釋客觀世界的主觀認知——信念、基模與心像——逐漸呈現在意識層面時，靈性陪伴者可以從「言」和「信念」切入，適當使用認知行為治療取向已發展出的認知與行為技術，幫助當事人辨識其信念、探索信念的來源、瞭解其信念如何影響其

---

<sup>24</sup> 參：貝內爾著，尹妙珍譯，《心靈關顧：修正基督徒的培育和輔導觀念》（香港：基道，2002），117~137頁。

感情和行爲，並尋找合適的方法來修正這些非理性信念<sup>25</sup>。面對較爲傳統的基督徒，他們內心常有比一般人稍高的罪咎感，若要挑戰其信念，宜溫和引導當事人瞭解：內在固著的主觀認知大都是自動形成，並非意識層面的理性運作，駁斥非理性信念的另一種進路是鼓勵當事人與客觀真實對照，視爲生命禮物來探索。

除了信念的調整，比較困難的是鬆動負面的心像。以懷慈鬆動固著的媽媽心像爲例，其「媽媽基模」明顯是在她十歲的關鍵經驗時所設的。事實上，在「媽媽資料夾」中還有她與母親許多其他經驗和其媽媽心像，只是未被注意而顯得模糊或被遺忘而已！透過回憶過去與媽媽相處的經驗或回顧老照片，她有可能「想起」媽媽的其他心像，可以有意識地重新拼貼而形成新的媽媽心像。此外，她可以拓展對母親的認知，包括從今日成人的立場去理解母親當年的處境，對舊經驗重新架框而有新的理解。由於懷慈的母親仍然健在，她有機會放下舊心像，找機會與媽媽有「我—妳」今日真實的相遇，重新認識「今天的母親」，逐漸取代或整合過去的負面心像。一旦對於重要他人的心像、基模或信念逐漸被鬆動和修正時，往往有助於調整當事人被扭曲的自我心像及天主心像。

此外，爲了幫助當事人能更敏銳地分辨客觀真實與主觀思辨，真實客體與真實的自我與客體心像和自我心像不同，真實的「我—你」關係有別於當事人與內在心像的互動，靈性陪伴

---

<sup>25</sup> 《諮商與心理治療——理論與實務》，350~359 頁。

者可以視需要引導當事人與客觀真實對照。以陪伴關係為例，陪伴者本人即是真實的「客體」，在「此時此刻」與當事人有「我—你」的真實互動。陪伴者可以問類似的問題：「面對現在你和我的關係，你現在有什麼看法或感受嗎？」「面對我們今天的交談，你想直接對我說什麼？」「你從前認識的我，和你現在接觸談話的我，有什麼不同？」「你心中的自畫像，和今天對自己的真正認識，兩者間有什麼不一樣嗎？」

#### 4. 導入靈性資源，經歷真實的天人相遇並修復關係

基督宗教有豐厚的靈修資源，在此把重點放在祈禱，並附帶談到聖言及天主教傳統中的聖事。

在祈禱方面，無限的神是完全與人有別的「神聖祂者」，與神建立「我—祢」關係時又需要透過天主心像為中介，因此需要更細緻地辨別：「我」有別於「自我心像」、「神」與「神的心像」不同。我與神以「我—祢」關係真實來往的狀態，有別於我與我內在的天主心像來往。有時，神也可以透過人的理性和想像力為中介來與碰觸我們，透過想像而形成內在心像可以是與天主相遇的準備<sup>26</sup>。其實，我們的意識常在這些不同狀態中流動，只是隨著靈命的成長，與天主真實互動的比例日漸提升，包括日常生活中的意識省察，其主要目的是為了更意識到天主在日常生活中的臨在，並加深與生活的天主相遇的事實。

<sup>26</sup> 在《依納爵神操》的西文原文，「想像」這個字出現了 12 次，分別在 47 號（2 次），53、65、66、91、112、121、122、140、143、314 號。

陪伴者可以在過程中引導當事人留意區別自己所處的不同靈性狀態，藉著與神互動的經驗增加，當事人可以區別：客觀、真實、無限奧秘的「神」，有別於我主觀的「天主心像」；與客觀真實的天主交談有別於自言自語；真實客觀的「神的思念」遠超越自己有限的思想念頭。陪伴者可以提問：「當你自己對自己說話，及你和外在超越的天主說話，兩者有何不同嗎？」

「你與心中的基督交談，與你跪在聖體龕前向耶穌祈禱，兩者有何不一樣？」「你心中想像的天主，和曾經真正碰觸你的天主，是否有不同？」「你可以描述自己與天主相遇的經驗嗎？那個經驗是否給你帶來轉變？」「你是否曾經透過想像力祈禱，後來發覺好像天主自己在帶領默觀的內容，使你覺得很特別或很意外？」

面對某些需要靈性治療的經驗，陪伴者可以提供適當資料或帶領當事人透過想像力來做祈禱，真正經歷耶穌對過去受傷經驗的治療。這些靈性經驗雖然無法改變過去的經驗，卻有可能新的理解與詮釋，甚至逐漸調整內在的心像、基模或信念，從中得到心靈治癒和釋放。

靈性的其他重要資源，還包括天主聖言、建全平衡的神學知識，以及基督的聖事。對啓示真理的健全認識多少會挑戰或衝擊到當事人固有的信念或心像，不過概念知識還需要還原並與真實的生活經驗相對照，才能帶來真正的轉變。此外，聖經作為啓示之書，猶如天主給心愛子女的家書。閱讀聖經可以是天人相遇的準備，卻不等同於和天主的真實互動。我們可以想

像：子女回到家見到父母時，只顧著看父母給自己的信卻忽略了直接與父母溝通聊天；或情人見面時冷落對方，只專注看著情書……。當然，聖言的確可以是天人相遇的中介，天主有可能透過某句聖言而對讀經者發言，永恆的天主可以透過「言」而震撼到讀者的身心靈，產生洞察、帶來要求和改變，天人關係可能產生新的向度。

七件官方聖事亦是信友非常重要的靈修資源，是不可見的恩寵之可見標記，這標記不只指向降生的基督，祂是不可見的天主之可見肖像，親自臨在於聖事內，使我們透過子而認識那派遣子來的父，而這就是永生（參若十七 3）。聖事使人得以不斷與降生的基督相遇結合。信友的挑戰在於：是否停滯在聖事表層的僵化宗教習慣，或藉由聖事而與真實臨在的耶穌基督有位際性的相遇？事實上，藉由聖事恩寵，我們雖只一次接受聖三之名的洗禮，卻可以在每一天深化在基督內的生命，藉著基督的聖體寶血而不斷更新與祂的結合。我們雖只一次領受堅振聖事，卻不斷在基督之神內活出基督派遣的使命，藉著身分的選擇（聖秩或婚姻）或獻身於基督（獻身生活）來服事基督的身體——教會，儘管在這朝聖旅程中仍受到罪咎的威脅，我們「外在的人日漸損壞」，依靠基督的寬恕、治癒而得以「日日更新」（格後四 16），參與其逾越奧蹟而預嘗永恆生命的喜樂。

## 結 語

靈性成長是一條認識真理並在真理內追尋真正自由的旅程。在本文的脈絡，所謂「真」是主體認知與客觀真實相符，

是真實的主體與真實的客觀他者/祂者相遇。然而，人類天生的認知結構與後天形塑心像、基模與信念的自動化過程，卻不可避免地使主觀世界無法與客觀世界完全符應。

靈性陪伴的重要性，不只在於改變信念、認知與行為的基模或感官心像，亦在於引導人與耶穌基督有真實的相遇，並獲得天主子女的自由。耶穌曾言：「認識真理，而真理必會使你們獲得自由」（若八 1~2）；靈性生命成長的關鍵即在於此：祂就是真理，我們藉著祂而認識天主聖父——「從來沒有人見過天主，只有那在父懷裏的獨生者，身為天主的祂給我們詳述了」（若一 18）；也藉著祂認識永遠與我們同在的護慰者天主聖神（若十四 16）；並同樣藉著祂認識在天主眼中的真正自我——「這是我的愛子，我所喜悅的」（瑪三 17）。藉著祂，我們得以認識一切萬有受造的救恩意涵，「當時期一滿，就使天上和地上的萬有，總歸於基督元首」（弗一 10）。與降生基督的相遇，幫助我們得以「校準」內在的「天主心像」、「自我心像」、「他人心像」與「世界心像」，所有扭曲的、破傷的、碎片化的基模、信念等，都可以在祂內得到治療並恢復生命的整全，因為是「祂」——天主子使我們自由，我們的確是自由的（參：若八 36）。

在恩寵的自由內，我們內在求真的渴望得以被燃起、理性自然之光可以自由運作，生活在真理內的自由是可能的，這份盼望來自「經上說：『在悅納的時候，我俯允了你；在救恩的時日，我幫助了你。』看，如今正是悅納的時候；看，如今正是救恩的時日」（格後六 2）。