情為何物[1]之三—感動治療與屬靈導引的相遇[2]

（葉萬壽　2020 June 25 版）

百年前，人們遇上心靈困擾，會找神職人員解憂。心理學興起，特別在二次世界大戰後，歐美政府大力撥款，資助大學培養心理治療師及心理學研究，以助社會重建。牧者、神父的解憂工作，漸被取代，心理輔導工作走向專業化，考取牌照或認證成為風氣。近卅年來，兩岸陸續有神學院開辦心理輔導課程，訓練傳道人成為治療師，亦有資深心理學家，走向靈修學，將信仰揉合在心理治療中。心理治療工作雖然漸被專業治療師取代，但另一現象，近年尋求屬靈導引的基督徒也急刻上升，原因很多，有機會再詳加分析。而神學家走向心理學的人，並不多見。心理治療師進修靈修學的卻不計其數。究竟心理學和神學有何相干？

心理學和神學相遇在靈程學或靈修學，有信仰的心理學家，明白信仰在心理治療中的重要位置和角色，信仰對人心理及靈性重建，有莫大重要性，是完善人性成長的重要力量。靈修學的訓練，也包括對人（心理學）和對神（神學）的認識。屬靈導引和心理輔導，都屬於"有助益的關係"[3]，在很多相似和互相補足地方，兩者都涉及助人成長。專業心理治療，受益於大學研究資源的豐富，近年在生物神經科學研究上，發展神速，見證創造神學奇妙和寶貴。研究發現很多人性基本需要，包括被明白、被聆聽、被看見等，可以透過人際微觀技巧去達成，也是神職人員和靈修導師，可以向心理學取經的地方。

受益於依納爵神操（Ignatian Spiritual Exercises）**及靈閱**（Lectio Divina）**，遇上感動療法的驚喜**

筆者從事心理治療工作已四十多年，期間幾次進修神學和靈修學，正規教育裡，神學與靈修學的時間遠比心理治療長，也師從不同靈修傳統，接受靈修導引接近 30 年[4]，後受訓成為依納爵靈修導師。2015 年初遇感動療法（Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy），非常驚喜，感覺這治療模式非常道成肉身

---

[1] 元好問的《摸魚兒·雁丘詞/邁陂塘》 問世間，情爲何物，直教生死相許？天南地北雙飛客，老翅幾回寒暑。歡樂趣，離別苦，就中更有癡兒女。。。。。

[2] 原文記載於＜陪伴之美＞閱讀手冊

[3] 呂宗榮〔心理動力學輔導—一個整體的觀點〕輯於輔中有道—心理輔導與基督教信一的整合（香港：中國神學研究院），頁 133.

[4] 接受南丫島歐成賢神父導引十八年，亦期在思維靜院參加主題退省及 30 天神操，於澳洲 Kardia-Heart Knowledge 完成兩年依納爵神操導師培訓

（Incarnational），經過近五年學習，取得 AEDP 認證治療師資格，發現〔神操〕、〔靈閱〕與〔感動治療〕三者之間，有很多融合會通的條件。以下嘗試以三者皆以情感為本的基礎上談起。

經歷五百年，仍然廣受大公信徒歡迎的依納爵〔神操〕（Spiritual Exercises），讓退修者透過福音默觀，運用五感[5]默想基督一生（分四期進行），以更深的認識祂，更真地愛祂，全心全意跟隨祂為本，達至更大的榮耀祂。〔神操〕的前導說明 3：「在從事下列一切神操時，我們用理智推理，用意志引出情感。關於由意志引出情感，我們應…」[6]。說明 9：「…或因世俗虛榮而引起的羞辱、懼怕。」[7]，都與情感有關。整個〔神操〕過程，感情與思量，成為了辨別諸靈（Discernment of spirits）重要的工具。依納爵〔神操〕（Spiritual Exercises），從架構上看，非常嚴謹，但從過程來看，卻因人而異，按退修者情感的呈現，心靈的動態（Inner movement）進行導引。神操的操練最終的目標是引發退修者的情感，特別退修者與神之間的情感。更深的認識祂，更真誠地愛祂，更忠心地跟隨祂，是全人地運用思考、感情和行動[8]與上主同行。個人覺得，這更深的互相認識、相愛、與主一生走在一起的關係，對我們人生種種的傷痛，不單有治療作用，也有助我們對主對人，真情流露，真我呈現。

以〔神操 53, 54〕的對禱部份為例，詳細描述了退修者留意耶穌給我們的眼神、說話和回應等。第一周的操練：想像懸在十字架上的主基督在你面前，你和祂在對禱中交談。即使祂是造物主，卻讓自己降生為人。。。同時，凝視祂悲慘地懸在十字架上，說出你心中所有的一切。。。。對禱就像是朋友之間或主僕之間的交談[9]。〔神操〕講求身心一致地經驗信仰，與神親密的相連。經驗必須從身心體會（Somatic and affective experience）入手。由下而上（Bottom up），由身心反應開始，深化體驗，與近代愈來愈重視身心反應和經驗性（Experiential）的心理治療，頗為接近。

天主教神學家郎尼根（Bernard Lonergan）其超經驗哲學（Transcendental Philosophy）的研究，先肯定經驗的重要，開啟對身心經驗及主體間交流，作為認知的合理性，這種哲學方法，讓人們可以

---

[5] 五感包括視、聽、觸、味、嗅覺等不同感官的能力

[6] 喬治。剛斯（*George E. Ganss, S.J.*）著，鄭兆沅譯　<<神操新譯本　剛斯注釋>>。頁 47

[7] 同前，頁 49

[8] 從九型性格的角度，乃包涵了人的全面功能：腦區的思考，心區的情感和意志區組的行動能力

[9] 何嘉明（中國宣道神學院基督教屬靈導引課程同學）之學術論文：探討依納爵神操、靈閱、感動療法，三種方法的共同切入點—從感情入手，頁 3。

在不同學科之間，有共同語言作交流。在靈修導引上，醒覺一己的意識的操作，讓退修者可以透過身心經驗，與導師及上主，進行主體間（Inter-subjective）的情感交流，創造人神間親密同行[10]。然而他的研究，並非停頓於純粹經驗主義。Lonergan 列舉了解意識操作的流程，當我們經驗和認知時，究竟發生了甚麼？流程如何？這流程幫助我們掌握一己認知過程，是否可信和實在。這個流程，和感動治療（AEDP）由右腦經驗開始，去到左腦信念的建立，再次回到右腦重新體驗，非常相近。

失傳多個世紀的靈閱（Lectio Divina）[11]，在過去幾十年間，再次受到尋道者垂青，靈閱主要分〔誦讀 Lectio〕、〔默想 Meditatio〕、〔口禱 Oratio〕、〔默觀 Contemplatio〕四個步驟[12]。退修者在每步驟保持開放和專注，細意留意自己的喜怒哀樂愛惡欲；呈現的觸動；細味和思量這些感觸與生命歷程有何關連[13]。這種專注於感情的呈現和細加思量，與感動治療（AEDP）的停留、陪伴、深化感覺接近；除增添感情抱持（Holding）力量，回溯成長經驗，被壓抑的根源性傷痛（潛意識裡深深影響著我們）得以呈現，從而得著治療機會。加上細加思量，與前段郎尼根（Bernard Lonergan）其超經驗哲學（Transcendental Philosophy）的流程研究，及感動治療的由右腦感覺開始，回到左腦，建立信念，然後再回到右腦，細加品味，貌與神皆接近。

靈閱的第三、四步退修者與上主的流交，與感動治療的來訪者與治療師的交流，在故事和情感上的交流，都非常相近。〔口禱〕不單是故事的陳述，不是退修者的獨白，是二元的情感的交流和調節（Dyadic affect regulation）。與主分享時，察覺上主臨在的模樣、聆聽和凝視，主如何回應，祂的表情和神情如何？如何牽動自己內心的感覺和思緒？AEDP 非常注重治療師的情感投入，在治療初始階段，投入自己的情感，同時邀請來訪留意內心經驗（Internal experiences）的同時，也留意治療師的情感，包括表情、聆聽自己時的模樣等。這樣的交流，觸動退修者／受導者的情感接受經驗（Affective Receptive Experience），從而增加情感勝任力（Affect Competency）[14]，達至真我

---

[10] 董澤龍神父，香港思維靜院依納爵靈修工作坊筆記

[11] *Lectio Divina* 在第四五世紀由東方教父約翰加信 *John Cassian* 傳入西方教會，在第六世紀由聖本篤 *St. Benedict* 發揚光大，在聖本篤的退修團流傳

12 這四個步驟需要人運用自己四種不同精神功能（*Mental functions*），包括 *Sensing*（感官），*Intuition*（直覺），*Feeling*（感受） *and Thinking*（思考）

[13] 何嘉明（中國宣道神學院基督教屬靈導引課程同學）之學術論文：探討依納爵神操、靈閱、感動療法，三種方法的共同切入點—從感情入手，頁 5。

[14] *Affect Competency* 對建立深入關係，非常重要，*AEDP* 不單鼓勵來訪者表達情感，鼓助接收別人流露的感情。

（True self）與真他（True other）的相遇，體會主體間（Inter-subjective）的默然交流，主體間的愉悅。這樣的交流，並非純經驗的追求，乃生命的深度醫治和更新，並更大地榮耀主。〔默觀〕是〔口禱〕或對禱的延伸，全然休息在主的臨在（Presence），回味整個靈閱過程，無論產生甚麼情緒，包括焦慮、恐懼、愉悅、平靜等，都可以全然在主的臨在中，交託和休息[15]。這個境界，與感動療法的靜觀狀態，貫穿整個對談歷程相似。以虛制實，以靜制動，在虛與實之間，治療者或靈修導師，不單視、聽、感覺來訪者的細微、非語言動態，更能宏觀地，敏銳地，相信內在直覺（Intuition），捕捉來訪者狀態轉變。不單見樹木，也見森林。回味和重覆與〔神操〕的重覆（Repetition）默想同一經文，及感動治療第三階段的元處理（Therapeutic Meta-processing[16]），三者之間頗多共通，帶來更強大螺旋式上躍與生命更新效果。

三者相遇於情感為主的流動

美國 Fuller 神學院的 Ray Anderson 博士，指「希伯來人對神的認識，一直是建基於與神的經歷和關係上，而不單純是頭腦上的認知。他認為人類最「核心之處」（core self）就是「感受」(feelings)，這是通往與神和與人接觸的重要管道[17]。

不同的靈修傳統或靈修導引，都強調情感經驗，流露情感和接收情感相同重要。帶動依納爵靈修，回復個別指導[18]傳統的 William Barry 神父，本其臨床心理學的背境，在其經典課本，The Practice of Spiritual Direction 強調導引者對退修者懷有“Surplus of Warmth”[19]，來自本聖本篤會的 Katherine Howard 談及跨傳統的靈修導引時，提醒靈修陪伴者要用心靈的耳朵聆聽（Listening… with the ear of heart”[20]，詳細描述

---

[15] 何嘉明（中國宣道神學院基督教屬靈導引課程同學）之學術論文：探討依納爵神操、靈閱、感動療法，三種方法的共同切入點—從感情入手，頁 3。

[16] 元處理包括詢問來訪者治療過程的經驗、改變、與治療師關係等三方面經驗，然後再體驗這些經驗，達至上躍效應

[17] 何嘉明（中國宣道神學院基督教屬靈導引課程同學）之學術論文：探討依納爵神操、靈閱、感動療法，三種方法的共同切入點—從感情入手，頁 *2* 注釋。引用 *Ray Anderson, Self Care: A Theology of Personal Empowerment & Spiritual Healing.Pasadena: Fuller, 1989, p . 57-59*

[18] 耶穌會創會者依納爵在巴黎大學進修期間，以個別接見〔神操〕操練者，後漸改變為講道式退修營（*Preached retreat*）

[19] *William Barry and Willian Connolly, The Practice of Spiritual Direction. P.132, 146.*

[20] 何嘉明（中國宣道神學院基督教屬靈導引課程同學）之學術論文：探討依納爵神操、靈閱、感動療法，三種方法的共同切入點—從感情入手，頁 *6.* 引用 *Katherine Howard, “Seeking and Finding God: Love and Humility in the Benedictine Tradition.” in Tending the Holy: Spiritual Direction Across Tradition, ed. Norvene Vest (London: Geoffrey Chapman, 1990), p. 118. “the striking phrase “with the ear of your heart” tells us he was speaking of listening from the inner core of one’s being… to the depth dimension that may*

見注釋)。AEDP 創發者 Diana Fosha 說：作為治療師，你需要找到理由，喜歡受導者來臨。這些用心靈聆聽的描述，給屬靈導引者一個大方向　以情感為本的聆聽。惜在培訓屬靈導師上，環顧靈修文獻書籍，微觀技巧的研發、教授、操練、精進，尚待開發。

心理和靈性有著不可分割的關聯性：以屬靈辨別為例

靈修導師為何要向心理學取經？近代心理學的發展，特別在生物神經科學研究上，一日千里，每五年的科研成果，超過過去百多年的總和，令人吃驚。生物神經科研，反映了創造神學的真實和可信。在靈修導引上，協助退修者作出屬靈辨別（Spiritual Discernment)，尋求上主心意，或在兩善之間，作出抉擇。很多信主多年信徒，因為情感受創，未能作出符合神心意的抉擇，殊為可惜。情感受傷，多因多重人際創傷（Multiple Relational Traumas）之故，養成了習以為常或程序式學習（Procedural learning）[21]的情感反應或信念，例如過強的自我防衛；壓抑性焦慮；害怕情緒流露，一發不可收拾的恐懼；缺乏成長的鼓勵；不敢奉獻生命。脆弱的自我形像，致病性情感如無助感、無望感、無價值感；難以忍受的孤單感；絕望感等，都需要耐心地處理，歷程需時，更需要靈巧地活用微觀技巧，進行治療修和，這樣的心靈陪伴，不單考驗導師的耐性，也需要嚴謹的操作性學習，讓導師有法可依，有路綫圖可循，有督導鼓勵和精進學習。靈修導師，在心靈創傷和醫治上，多點認識和培育，在心理和心靈上，不要再分家而治，對退修者來說，是可喜的事。相反來說，有信仰的心理治療師，若能在靈修路上，先成為尋道者，成為靈修導師，結合心理與心靈的學養，也是非常美善的。

---

resonate within us in and intuitive way.....We also listen to what is unspoken—the tear, the gesture, the sigh, the look of sad-ness, pensiveness, or joy."

[21] 一種知其然而不知其所以然的學習，是認知心理學的長期記憶中一支柱。另一種為陳述性學習（Declaration learning)，是一種知其然也知其所以然的學習。