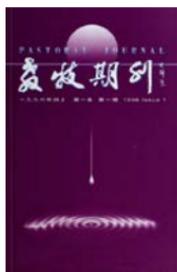




建道神學院
Alliance Bible Seminary
建道基督教中文期刊索引



題目：心靈輔導：
心理輔導與屬靈引導的整合（五）：
新模式的實踐

作者：李耀全

來源：教牧期刊，第 11 期(2001 年 5 月)，
35-64 頁

出版：建道神學院

Copyright Warning

Use of this article is for the purpose of scholarship or research only. *Users must comply with the Copyright Ordinance, Chapter 528.*

版權警示

此文章只作學術研究之用途。使用者須按照香港版權條例《第 528 章》之規定下使用此文章。

版權所有：建道神學院 / Copyright © Alliance Bible Seminary



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

心靈輔導：心理輔導與屬靈引導的整合（五）——新模式的實踐

李耀全

一、引言

筆者最近曾發表一篇關於整合神學與教牧輔導的文章，¹嘗試從神學家巴特的迦克墩基督論模式 (Pattern of Barth's Chalcedonian Christology) 探討神學和心理學的對話。迦克墩模式 (Chalcedonian Pattern) 提供了「合一、區分、不對稱或秩序 (unity, differentiation, asymmetry or order)」方法論的原則，結合神學與心理學的因素在教牧輔導的應用中，並且奠定了整合兩者的神學基礎。筆者絕對認同上述文章在結論部分引自教牧神學家迪波拉·韓聲格 (Deborah Hunsinger) 的一番話：「能夠把不同課題作適當的分類，辨別出需運用哪種語言和箇中的原因，讓其中的概念各按其序，不相混淆，並在詮釋的時候不至於彼此析離……這一切的技巧，對理論和實踐都同樣重要。」²

顧名思義，「心靈輔導」(Counseling of the Soul)，是結合心理與靈理的輔導理念，兼顧到人心理與精神上的需要及靈性與生命上的渴求。

¹ Simon Yiu-Chuen Lee, "The Pattern of Karl Barth's Chalcedonian Christology and Its Implications for the Integration of Theology and Pastoral Counseling", 《建道學刊》(2001年1月)，頁107～124。

² Lee, "The Pattern of Karl Barth's Chalcedonian Christology", 124.

筆者已探討過「魂」(soul)與「靈」(spirit)的關係，³肯定人本身(魂)的價值；由於人是身心靈整全的個體，因此在「心靈關懷」(牧靈)(care of soul)上要以全人的屬靈神學(Wholistic Christian Spirituality)為基礎。我們從教會歷代「牧靈」的歷史看到「牧靈」模式的演變——由以聖經教導為主的「牧養」(shepherding or pastoring)到偏重心理學的現代「教牧輔導」(pastoral care and counseling)之理念。⁴在過去二十五年(1975-2000)，面對以心理學為依歸的教牧輔導所帶來的衝擊，基督教學者與心理學家已就此重覆討論神學與心理學的關係。⁵可惜這些討論仍未能脫離「紙上談兵」的理論層面，為實際的教牧輔導提出兼顧全人關懷的模式。本文嘗試以迦克墩模式的理念為起點，進而提供心靈輔導新模式的實踐方案。

二、迦克墩模式的含義

從巴特基督論所引申出來的迦克墩模式：「合一、區分、秩序」可以幫助我們思考心靈輔導兩大關懷(心理與靈理)彼此之間的關係，也就是心理學與神學的關係。

(一) 合一

首先，「合一」的理念自然地從基督論延伸到人觀。耶穌基督的神性和人性都是完全的，而且此二性乃「不能分開，不能離散」。既然人是照神的形象而造的，他的本性也該與神的兒子耶穌的本性相似，即是同時有靈性與人性兩面，並且此二性是「不能分開」的。我們固然都知

³ 李耀全：〈心靈輔導：心理輔導與屬靈引導的整合(一)——魂與靈關係的再思〉，《教牧期刊》第1期(1996年4月)，頁67～87。

⁴ 李耀全：〈心靈輔導：心理輔導與屬靈引導的整合(二)——新牧靈模式的初探〉，《教牧期刊》第2期(1996年11月)，頁111～129。

⁵ 最新的例子是剛於2000年出版的書 Eric L. Johnson and Stanton L. Jones eds, *Psychology & Christianity: Four Views* (Downer Grove: InterVarsity Press, 2000)。

道基督與人的分別是基督的神性與人性都是完全的，人卻因犯罪而變得不完全，正如希伯來書的作者指出：「因我們的大祭司，並非不能體恤我們的軟弱，他也曾凡事受過試探，與我們一樣（有人性的一面）；只是他沒有犯罪（神聖的一面）」。（來四 15）耶穌的靈性 (spirituality) 包括祂神性 (divine nature) 與人性的兩面 (human nature)，而兩者是不可分割的。同樣當我們考慮到何謂「人」的時候，我們要同時提及他屬「靈」與屬「魂」(soulish) 的性格，才是真正地形容一個整全的人。真正的基督教屬靈觀 (Christian Spirituality) 是關乎全人的——「人」就是靈魂體合一的個體。這「合一」的觀念完全符合我們從聖經神學探討所得的結論。因此心靈輔導乃顧及全人的需要，而非單單回到屬靈的需要，因為屬靈的需要是與心理或生理的需要息息相關的。

心靈輔導的目的是要幫助人回復原有的神的形象。生命本身是值得尊重的，因為人是照神的形象而造的（創九 6；雅三 9）。使徒保羅指出世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀（羅三 23）。人在罪中失去了人原有的尊嚴，墮入人性軟弱的深谷與工作生活的困境中（創三），陷入人與人之間的仇恨與鬥爭中（創四）。心靈輔導就是要使人重建神的形象，這是學習基督的過程，包括「脫去」舊人和「穿上」新人，而「這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔」（弗四 24）。

（二）區分

「區分」人的心理需要及靈理需要是心靈輔導的第二重點。福音派的基督徒對耶穌基督的神性篤信不疑，但對祂的人性卻總是混淆不清，因此本文會多談主耶穌基督的人性，務求區分其神性與人性。耶穌的神性是毋庸置疑的。約翰清楚宣告耶穌乃是太初之「道」，這「道」與神同在，並且就是神本身（約一 1）。證明道成肉身的耶穌的「神性」之有力證據，除了祂所行的神蹟奇事以外，就是祂從死裡復活。腓立比書二章 6 至 11 節被學者視為一首早期基督徒唱的「基督詩歌」(Christological

hymn)，指出了基督的降卑——「祂本有神的形象……反倒虛己，取了奴僕的形象，成為人的樣式」（腓二6~7）。這首詩清楚教導耶穌的神人二性，祂降卑為人，因至死忠心順服，復被神「將祂升為至高」（腓二9）。耶穌有完全的神性，也兼具完全的人性。道成「肉身」強調耶穌基督人性的真實，因此祂像普通人一般，經過「德、智、體、群」的學習與成長（路二40、52）。耶穌有正常人的肉身需要，經歷過饑渴（太二十一18；約十九28）和困倦（約四6；太八24）；祂曾因義動怒（太二十一12）、為耶路撒冷哀哭（路十九41），更為人的罪擔感到極其傷痛（路二十二44）。耶穌經過試探，為要與人認同，並且成為我們的救贖（來二18，四15）和榜樣（腓二5）。從上述討論可見耶穌的神性與人性是完全可以區分的。

筆者已指出心靈輔導要兼顧人屬靈與屬肉身的需要，也就是全人的需要。以心理學為主的輔導將人還原為肉體，忽略了人屬靈的需要；而以聖經為主的輔導將人的一切問題都歸究於人的罪，忽略了人基本的需要。因此，心靈輔導要清楚辨識人在各樣困境中的心理因素及屬靈因素，例如一個自卑的人因遇挫敗而陷入嚴重的情緒抑鬱，正確的輔導要先了解當事人在困境中的各樣環境與心理因素，並要進一步深入明白他心靈的軟弱與缺欠。

（三）秩序

既然人的心理和靈理需要都很重要，那末我們應如何確定兩者重要性的比重呢？迦克墩模式的第三重點——「不對稱或秩序」是引申自基督的神性——相對祂的人性有絕對的優先性。巴特以此應用在人身體與靈魂的觀念上，形容人是「軀體化的靈魂或具有軀體的靈魂」(embodied soul)，也是「靈魂化的軀體或具有靈魂的軀體」(besouled body) (C.D.III/2,327)，顯明了靈魂與身體是盤根錯節，憂戚與共；又同時強調靈魂的

優先 (C.D.III/2,437)。「靈魂」在上文代表非物質的屬靈生命，也即是說屬靈生命的需要比肉體（心理）的需要優先。⁶

但這「秩序」——屬靈生命的優先，是觀念上的優先次序，例如：救恩——健康，罪——神經官能症等等。換言之，救恩可以帶來健康，但健康不一定導致救恩；罪可以引發神經官能症，但有神經官能症不等於犯了罪。從世俗輔導看來，現時不同的心理治療果效，當然也有不同效益之分。但假若這些模式都是單單注重人性的層面，而忽略人屬靈的層面，那末它的幫助只能限於人心理精神的層面，而止步於屬靈的領域。相反，這「秩序」指出輔導能從屬靈的角度解開人的心結，助人踏上心靈全面醫治之路。當然，這不是說解決了人屬靈的需求，人的其他需要就自然得到解決，否則我們便沒有「區分」的必要。再者，這也不是說心理治療並不重要，相反我們更要肯定某些能與靈性醫治相輔相成的心理輔導模式，因有先必有後，否則治療便不完了。還有，這「秩序」主要是理念上的秩序，可以但不一定是時間的秩序。因為有時當事人或受害者需要去除了某些心理障礙，才能看見他心底屬靈的需要。同時又有可能一個人在他的屬靈追求中，發現他先要處理某些心理的問題，然後再回到他靈命的操練與成長中。就上文提及那陷入抑鬱的個案為例，他需要的可能是心理輔導的支持，以幫助他脫離情緒低落（可運用認知行為治療法），然後再藉聖經有關人尊貴身分的教導幫助他建立自尊；但又有可能這人對心理治療再沒有任何反應，他需要的先是屬靈的關懷與牧養，然後再接受心理輔導。不過，無論輔導的秩序是怎樣，屬靈的輔導仍然是佔首要的地位。

⁶ 詳細的解釋請參讀 Lee, "The Pattern of Karl Barth's Chalcedonian Christology", 119。

三、屬靈群體 (Spiritual Community)：心靈輔導的環境

心靈輔導除了整全地顧及全人的需要之外，另一主要要素就是屬靈群體的支持。筆者已討論過心靈醫治對群體的重要性。⁷ 基督徒心理學家克萊布 (Larry Crabb) 最近在他的新作中再進一步強調教會群體要成為全球最安全的地方，讓人可以在那裡彼此「聯繫」而得到恆久的改變。⁸ 克萊布對屬靈群體的定義是：「當有衝突的關係得著屬靈友誼(心靈的關懷)；及有需要的時候得著屬靈導引(心靈的醫治)，而其特徵是依靠聖靈(即透過聖言和聖靈聆聽神)，那裡就有屬靈群體的存在」。⁹ 在這定義中，克萊布尤其注重「屬靈友誼」，視它為「心靈關懷」(care of soul)，並注重「屬靈導引」，視它為「心靈醫治」(cure of soul)；兩者都是在屬靈的群體中發生，也成為屬靈群體本身的定義。心靈輔導的模式正正是將「屬靈友誼」與「屬靈醫治」在屬靈群體中結合。

屬靈的群體與不屬靈的群體究竟有何分別呢？筆者刻意避免使用「教會」這名詞來作討論，蓋因我們現時一見到「教會」這字眼就立刻聯想到有組織而又塞滿了各樣活動與事工的群體。筆者無意低貶「教會」的重要性，但卻只認為今日不少教會都忙於推動事工，而失去了她應有「醫治群體」的功能，她不再是屬靈群體，與其他宗教群體無異。克氏如何形容一個不屬靈的群體？他指出：「不屬靈群體的存在就是當有『衝突的關係』(conflicted relationships) 要處理時，只是以『適意的關係』(congenial relationships)、『合作的關係』(cooperative relationships) 和『安慰的關係』(consoling relationships) 回應；及有需要的時候只提供『輔導的關係』(counseling relationships) 和『循規的關係』(conforming

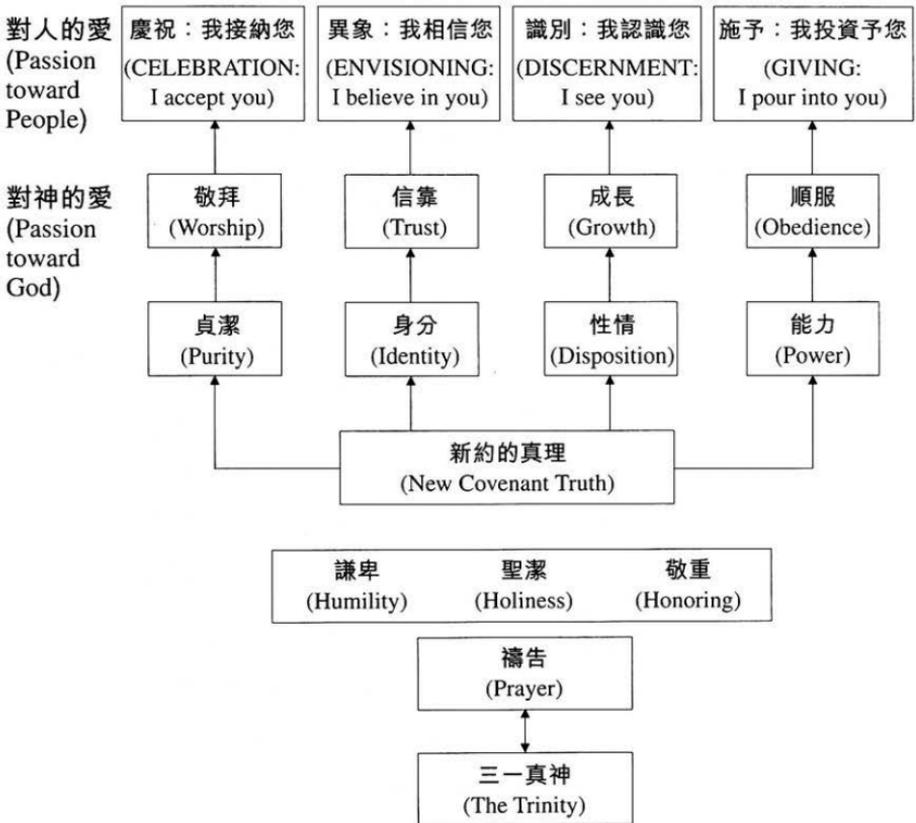
⁷ 李耀全：〈心靈輔導：心理輔導與屬靈引導的整合(三)——屬靈引導職事的重尋〉《教牧期刊》第7期(1999年5月)，頁16～18。

⁸ Larry Crabb, *The Safest Place on Earth: Where People Connect and Are Forever Changed* (Nashville: Word Publishing, 1999).

⁹ Crabb, *The Safest Place on Earth*, 41.

relationships)，而其特徵是倚靠肉體(即以自己的方法，千方百計的解決問題)」。¹⁰ 這不是說一個溫馨、同心、互愛的教會不好，也不是說教牧輔導與教會紀律不重要；相反，這都是屬靈群體所需的素質。我們針對的是教會讓這些素質流於外表，讓這些關係變得事工型，代替了屬靈群體應有的屬靈友誼與屬靈導引，並且使信徒離開了對聖靈的依賴。

克萊布用以下的圖表表達他對屬靈群體的異象：¹¹



圖一：屬靈群體的結構

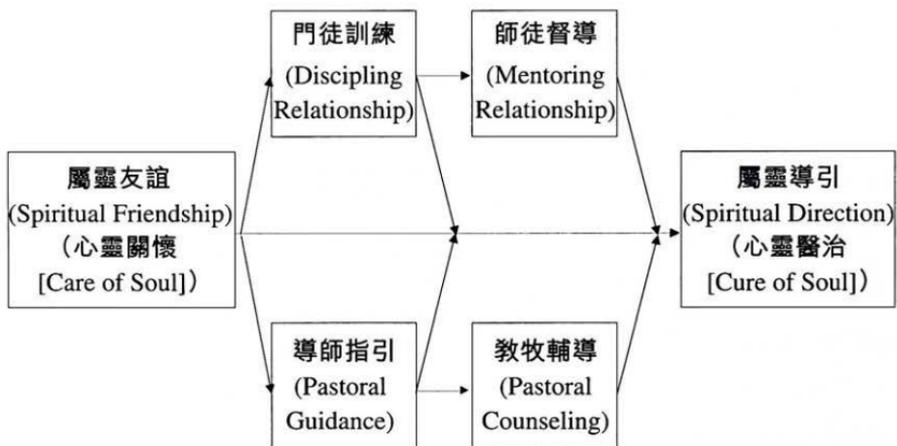
¹⁰ Crabb, *The Safest Place on Earth*, 49-56.

¹¹ Crabb, *The Safest Place on Earth*, 169.

從以上圖表可知，一個真正屬靈的群體是要讓基督徒對自己、上帝、別人都有所改變。透過禱告生活與屬靈操練，信徒在新約的真理中得到生命的改變，使他更貞潔、穿上新人新面貌和帶有新力量地愛神愛人。個人成長、與神、與人的關係連起來組成一個屬靈群體的面目。在這群體中，肢體間一同建立屬靈的友誼，而成熟的肢體則給成長中的肢體提供屬靈導引。筆者曾提倡在今日華人教會重拾以聖經為本而歷史悠久的屬靈導引職事；¹²但在實踐這觀念時仍要再指出屬靈導引與類似的協助關係 (helping relationship) 的異同，讓這些不同深度的關係可以彼此配合，達成在屬靈群體中實行心靈輔導模式的目的。

四、屬靈群體中協助成長的關係

筆者建議在屬靈群體中，應有以下六種相連、協助成長的關係：



圖二：屬靈群體六種協助成長的關係

以上圖表讓我們認識屬靈群體六種協助關係彼此之間的連繫。筆者認為這六種關係可以分成四大類別，而就各類的角色與性質的分析如下：

¹² 李耀全：〈心靈輔導：心理輔導與屬靈引導的整合（三）〉，頁 34 ~ 36。

關係類別 (Types)	角色 (Roles)	關係性質 (Nature of Relationships)	主要活動 (Main Activities)
1. 屬靈友誼 (心靈關懷) Spiritual Friendship (Care of Soul)	靈友 — 靈友 (Soul friend - Soul friend)	支持 (Supporting)	互助、互勉 (Helping, Encouragement)
2. 屬靈塑造 (Spiritual Formation)	2a. 門徒訓練 (Discipling Relationship)	培訓員 — 受培訓者 (Discipler - Disciple)	教導 (Training)
	2b. 師徒督導 (Mentoring Relationship)	師傅 — 學徒 (Mentor - Mentoree)	督導 (Mentoring)
3. 教牧關懷 (Pastoral Care)	3a. 導師指引 (Pastoral Guidance)	導師 — 團友 (Teacher - Student)	指導 (Advising)
	3b. 教牧輔導 (Pastoral Counseling)	牧者 — 羊群 (Shepherd - Sheep)	輔導 (Counseling)
4. 屬靈導引 (心靈醫治) Spiritual Direction (Cure of Soul)	屬靈導師 — 受導引者 (Director - Directee)	導引 (Directing)	禱告、辨識 (Prayer, Discernment)

圖三：協助關係的性質

透過以上圖表的分析，我們不單可認識六種不同協助成長的關係彼此間的區別與連繫，也可知道教會現時重視的是甚麼，忽略的是甚麼。所有教會都認為教導與關懷是同樣重要的，但筆者認為今日福音派教會的強項多與教導有關，例如門徒訓練、導師指引與督責性的輔導等。由於深受現代理性主義的影響，福音派教會最擅長的就是深入而系統性的聖經教導，我們注重信仰的純正，因此我們不會缺少屬靈成長的知識或對神的認識。但與此同時，今日福音派教會的弱項乃關懷，也就是與關係有關的事工，例如如何培養屬靈友誼、實行師徒的督導、提供理性與感性並重的輔導與屬靈導引等。以上四種模式都可以歸納在心靈輔導的範圍內，尤其是屬靈友誼、教牧輔導和屬靈導引。

師徒的督導 (mentoring) 其實屬於一種教導模式，但它也著重關懷，同樣是透過關係的建立而促成屬靈生命的塑造的，因此也可以被列在心靈輔導的範圍內，其性質與屬靈導引極為相似。例如 Anderson 和 Reese

給屬靈師徒式的督導 (Spiritual Mentoring) 的定義是：「屬靈師徒式的督導是一種三向的關係，師傅、學徒及聖靈，讓學徒透過神現時已存在的行動，能發現與神親密的關係、作為神兒女至終的身分、和為神國使命工作獨特的聲音。」¹³

筆者認為這種屬靈督導與屬靈導引主要的分別有二。第一，屬靈督導主要是為栽培教會領袖，透過經驗豐富的長者貼身培育有心學習事奉的信徒成才，好像教練一般，是屬靈塑造的典範。舉例說：教會的牧師發現極有潛質的青年領袖，便刻意挑選這位青年成為他的左右手，塑造他的靈性、性格與事奉的心志，好叫他能負起教會的事奉。第二，屬靈督導是比較正式 (formal) 的關係，而這關係的長短是與督導的目的相連。假若保羅與提摩太的關係是典型的門徒訓練關係 (discipling)，那末巴拿巴與保羅的關係該是典型的師徒督導關係。作者 Biehl 認為這種師徒督導的關係關乎全人的成長，並且是終身的。¹⁴

現在我們可以集中討論如何在屬靈群體內實踐心靈輔導主要的三方面：屬靈友誼、(平衡的) 教牧輔導、和屬靈導引。

五、心靈輔導的特徵

綜合我們一直以來主要的觀點與討論，筆者建議適用於當代的心靈輔導應有以下特徵：

1) 以兼顧人心理與靈性的需要 (Psycho-spiritual Needs) 為旨——心靈輔導整合心理學與靈理 (靈修學) 的理念，以平衡的教牧輔導為牧靈的模式。

¹³ Keith R. Anderson and Randy D. Reese, *Spiritual Mentoring: A Guide for Seeking & Giving Direction* (Downers Grove, Illinois: InterVarsity Press, 1999), 12.

¹⁴ Boob Biehl, *Mentoring: Confidence in Finding a Mentor and Becoming One* (Nashville, Tennessee: Broadman & Holman Publishers, 1996), 19-43.

2) 以三一神論的靈理 (Trinitarian Spirituality) 為本 (優先秩序) —— 心靈輔導以靈理為牧靈的基礎，配合心理學的知識，著重人神親密的關係、人與人之間的相依性和個別性，以及靈命與事奉 (工作，使命) 的連繫。¹⁵

3) 以屬靈群體為心靈醫治的環境 —— 心靈輔導發生在屬靈群體中，善用群體的支持與力量、生活與屬靈操練，促成信徒的心靈醫治與靈命成長。

4) 以「屬靈友誼」 (Spiritual Friendship) 為心靈關懷的模式 —— 心靈輔導以建立信徒與信徒之間的屬靈友誼為普及的目標，回應後現代人的處境與需要。

5) 以「屬靈導引」 (Spiritual Direction) 為心靈醫治的模式 —— 心靈輔導以提供屬靈導引為靈命成長深切關懷的模式，務求聖靈在信徒身上的導引，幫助信徒活出基督的樣式，滿足父神的心。

在教牧輔導的模式上，我們並非尋求完全的革新，乃是強調平衡心理與靈理的重要，因此我們將不會多在這方面著墨。但一般來說，平衡的教牧輔導是從關注生活與心理上的需要而進到屬靈的需要，正如主耶穌與撒瑪利亞婦人對話的典範一樣。¹⁶ 簡單來說，輔導由無條件的積極關注與接納開始，透過「同理心」 (empathy) 鼓勵當事人真心地傾訴，打開輔導之門，並且進一步利用認知行為治療法解開案主的心結，讓他能支取屬靈的資源以克服所面對的困擾，重拾信心再上路。要避免的就是一開始就用責備的口吻，以說教式的方法應付求助者。牧者應務求先了解，後指正，提供合理亦合情的解決方案。教牧在輔導的事工上往往

¹⁵ 李耀全：〈後現代的教牧關顧〉，《教牧期刊》第9期（2000年5月），頁166～167。

¹⁶ 李耀全：《屬靈操練與生命關懷》（香港：更新資源〔香港〕有限公司，1998），頁85～86。

太急於教導，令受導者不願再開放自己，亦無法建立自信或勇氣面對問題，結果他便半途而廢。若他感到在教會無地自容，再沒顏面見弟兄姊妹，可能便會一去不返。這樣，牧者的輔導不但無法幫助弟兄姊妹，前功盡廢，甚或導致小羊迷失呢！

至於以三一神論的靈理為本，我們所關心的是理念上的層面，當我們努力於平衡心理學與靈理時，靈理是有絕對的優先序。我們已多次指出當今的基督徒輔導過分受心理學所主導，以致我們只能說它是基督徒所實施的輔導與治療法，除了輔導員（治療師）的信仰背景之外，它與世俗的輔導無異。我們肯定這些專業輔導的重要性與必要性，卻絕對認為在屬靈群體所實施的心靈輔導應該截然不同。我們亦要肯定我們觀念中的靈理是以三一神論為基礎的。這就是說首先我們要認識神，而認識神的意思不但是理性上的認識，乃是透過默想或默觀神的話語 (meditation and comtemplation)，進入與神親密的關係。其次我們要同時重視人的「相依性」(relational) 與「個別性」(particularity)，為要平衡信徒在屬靈群體的集體生活和他個人的空間。最後，三一神論把屬靈生命的成長及其使命連起，因此靈修學與屬靈操練並非單為信徒獨善其身，也是為了建立神的國度。

與以上觀點息息相關的，便是屬靈群體的重要性。與世俗的輔導不同，心靈輔導並不是發生在輔導員的輔導室，乃是在屬靈群體中，包括關懷、輔導與醫治的功能。當然這不等於要揭發各人的過錯，將各人的軟弱張揚，因為每個人亦有他的私隱權以及個人尊嚴。我們所提倡的是要使教會真正能成為全球最安全的地方，讓弟兄姊妹能坦誠相待、彼此體恤、互相接納。使徒保羅這樣提醒教會：「我們又勸弟兄們，要警戒不守規矩的人，勉勵灰心的人，扶助軟弱的人，也要向眾人忍耐。」(帖前五14)保羅用了五個動詞來描述五種屬靈群體的輔導功能：「勸(告) (urge, παρακαλεω)」「警戒 (warn, νουθετεω)」「勉勵 (encourage, παραμυθεομαι)」「扶助 (help, ἄτεχω)」和「忍耐 (be patient,

μακροθυμew)」。¹⁷ 以上的輔導功能惟有在彼此相愛的群體才能實現。除此以外，一個屬靈群體中有了個人與集體對神的愛 (passion toward God)，才能有這種對人的愛 (passion toward people)。

因此心靈輔導必先要在屬靈群體中建立屬靈友誼。後現代人厭倦宗教主義，抗拒理性主義，但仍然期望得到小群體相交的真情。今日教會其實不缺乏肢體相交的重要教導，可惜的是一般弟兄姊妹之間的關係變得非常形式化和膚淺，都建立在教會的組織和活動上。例如今日不少華人教會的團契都非常有組織性，而所謂團契生活絕大部分是圍繞每星期的週會活動，團友與團友之間不能建立更深入的屬靈友誼。團契導師在團契裡給團友提供指導，扮演提醒和勸戒的角色，但基於團友人數眾多，故大部分的注意力都放在週會編排上，結果對團友的個別指引不多。我們有的是教友、團友，但是沒有靈友。除此之外，有的弟兄姊妹在事奉上是隊工的關係，在表現最好的情況中交往，一旦發覺弟兄姊妹有甚麼不可告人的軟弱或失敗就不知所措，因為彼此之間從來未建立過任何深入的友誼。教會變成不可受傷的群體而非醫治的群體！因此心靈輔導在屬靈群體的起點，便是促進教會肢體建立屬靈友誼，並且在群體中鼓勵同儕輔導。¹⁸ 以下，我們要進一步思想屬靈友誼的性質和實踐。

心靈輔導至終的目標就是讓願意尋求更有深度、更豐盛靈命的信徒得到屬靈導師的屬靈導引，達致心靈健康與靈命成熟。假若一般的輔導是為了醫治過去的創傷和鼓勵當事人面對現在，那末屬靈導引便是為了尋求未來的路向，察看神的心意，作出討主喜悅的抉擇。過往信徒要到教會以外尋求屬靈導引，甚至要到外國一些修道院或靜修院尋求著名的屬靈導師的幫助。筆者相信這些經驗豐富的屬靈長者一定能提供寶貴屬靈智慧，讓受導者得到重要的生命啟迪。但可惜能得到這樣幫助的只是

¹⁷ 李耀全：《屬靈操練與生命關懷》，頁 87～88。

¹⁸ 李耀全：《屬靈操練與生命關懷》，頁 88～90。

教會內一小撮人，而更不幸的是，一般信徒以為屬靈導引是要在教會外才可尋見，甚至錯誤地把它視為類同朝聖的經驗。筆者認為教會若是真正屬靈的群體，便該能提供某程度的屬靈導引，讓信徒能在他所屬的群體中得到心靈的啟迪與醫治。屬靈導引是教會該重尋的牧靈模式，也是筆者心靈輔導理念中的基石。當然這並不是說教會立時便能提供這樣的牧養，因為教會要首先培育更多的屬靈導師，並且讓信徒更明白何謂屬靈導引、屬靈導引的好處以及應如何尋求導引。

六、屬靈友誼乃心靈輔導之始

筆者從有限的牧養與輔導經驗檢討與反省，認為今日屬靈群體最缺乏的牧養乃是屬靈友誼，故便以此作為心靈輔導模式的起點。首先，屬靈友誼應該是屬靈群體的本質，從早期教會的模式我們知道當時弟兄姊妹的相交不單是一種理念，乃是他們生活的重要部分（徒二41～47）。因此我們要小心，避免信徒之間的相交只停留在教會活動與事奉的層面，而要把它提升到生命塑造的層面。

其次，屬靈友誼是牧者最基本的牧養，就如牧人看顧羊群一般。今日的信徒缺乏牧養不是因為有牧者與平信徒的區別這隔膜，乃因為信徒視牧者為終日忙碌的教師，沒有功夫與他們結伴成為靈友，因此非到危急之際也不會麻煩牧者。牧者因此就失去寶貴的牧養機會，而在牧養事工上其實是事倍功半。假若牧者平時已與信徒建立了屬靈友誼，當有輔導的需要時便能事半功倍了。

第三，由於牧者永遠無法顧及所有信徒的需要，故我們要在教會內多鼓勵屬靈友誼的建立。假若牧者能在教會內以身作則，與一起事奉的人建立屬靈友誼，他們便能仿效牧者，繼續與他們身邊的人建立同樣的關係。這樣，我們很快便能成為彼此關懷而又互相建立的教會，這亦是心靈輔導普及化的第一步。

筆者所指心靈輔導模式中的屬靈友誼並非指一般肢體的關係，因為弟兄姊妹的關係因信仰而成為必然，但靈友與靈友之間 (soul friends) 卻是刻意建立進深的關係，目的是關懷彼此的心靈。每一位信徒在教會裡都需要靈友，但在眾多弟兄姊妹間有真正稱得上靈友的一定不多，筆者嘗試就此分享一些個人的見解。¹⁹

聖經裡記載屬靈友誼的模範有路得和拿俄米，還有大衛與約拿單。路得對婆婆拿俄米不尋常至死忠心的愛，使她被列入耶穌家譜中四位女子之一。約拿單與大衛的關係也是同樣偉大，他們的心深相契合，約拿單愛大衛「如同自己的性命」(撒下十八1)。大衛在他為約拿單所作的哀歌說：「我兄約拿單哪，我為你悲傷！我甚喜悅你！你向我發的愛情奇妙非常，過於婦女的愛情」(撒下一26)。大衛並非同性戀者（從他與拔示巴的關係可見），但他視自己與約拿單的關係比與異性的關係更強烈。

耶穌邀請十二門徒與他結伴同行，尤其選了彼得、雅各和約翰為他最密切的靈友。祂對他們如此說：「你們要彼此相愛，像我愛你們一樣；這就是我的命令。人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。你們若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了……我乃稱你們為朋友；因我從我父所聽見的，已經都告訴你們了。」(約十五12～15)

若我們細心看耶穌的話，會發現祂正是誠邀我們分享祂與父神間永恆而親密的關係，這是屬靈友誼的典範。三一神論所形容聖父、聖子、聖靈的關係在屬靈友誼的關係中被延伸到神的兒女身上，靈友之間的友誼乃是以基督的關係為中心。

¹⁹ 過去數年，筆者與同道和靈友基督教心理學家賓納博士 (Dr. David Benner) 多次就屬靈友誼及屬靈導引等課題交通和討論，這裡的不少觀念都是最先由他啟發。

從以上討論我們可以辨認出屬靈友誼的幾個特徵，筆者認為可以將此歸納成三大點：不渝的互愛 (loyal love)，彼此的問責 (mutual accountability)，和互助的同路人 (fellow pilgrim or sojourner)。

(一) 不渝的互愛

大衛與約拿單、路得與拿俄米的共同點就是至死忠心的互愛。試想大衛是被膏立為王的，而約拿單卻是太子，他們之間竟沒有仇恨，且完全沒有私心，只為對方的好處著想。寡婦拿俄米不顧自己孤苦無依，為愛兒子的遺孀路得而給她自由，但同樣偉大的路得卻選擇用自由委身婆婆，讓我們認識到何謂堅定無私的摯愛。路得一段忠信誠摯的話成了永恆愛的宣言：「不要催我回去不跟隨你，你往哪裡去，我也往那裡去；你在哪裡住宿，我也在那裡住宿；你的國就是我的國，你的神就是我的神。」(得一 16)

當然耶穌為罪人而死是愛的最高典範。「主為我們捨命，我們從此就知道何為愛；我們也當為弟兄捨命。」(約壹三 16) 神的愛成為信徒之間愛的榜樣，而在這愛裡並沒有懼怕(約壹四 18)。因此真正靈友之愛是坦誠的愛，是毫無條件的接納。

(二) 彼此的問責

耶穌誠邀我們作祂的朋友，不再把我們看為祂的僕人(雖然我們確是僕人)(約十五 15)；原因是僕人不知道主人所作的事，僕人只是執行命令，主人不須向僕人交待他命令背後的目的。耶穌揀選了我們作祂的朋友，把祂從父神所領受的使命與我們分享，亦差派我們繼承祂的使命，並賜給我們權柄與能力。然後主告訴我們：「我這樣吩咐你們，是要你們彼此相愛。」(約十五 17) 耶穌愛的使命成了我們愛的使命，再沒有「祂」與「我」之分，主的使命成為我的責任。愛不單是一種感情，也是一種責任，當我們彼此相愛的時候，也就是彼此問責了。

因此使徒保羅教導我們：「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。你們當以基督耶穌的心為心」（腓二4～5）。筆者認為今日教會的弟兄姊妹缺乏了在愛中彼此問責和鼓勵，這不但要在愛中說誠實話，還要在愛中彼此支持，協助對方履行承諾，有如昔日約翰衛斯理「聖約門訓」（Covenant Discipleship）的理念，和今日美國興起的「守約者」（Promise Keepers）一般。²⁰

（三）互助的同路人

大衛與約拿單、路得與拿俄米，都是互助的同路人，尤其是後者更願意終身陪伴。傳道者強調「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效：若是跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有的禍了！」（傳四9～10）同時人有統合綜效（synergy），二人合作的果效通常超越二人能力的總和，包括彼此扶持、互相關懷、並肩作戰的功能。「有人攻勝孤身一人，若有二人便能敵擋他。三股合成的繩子，不容易折斷。」（傳四12）

同路人是主內的知己和知心人，一起同甘共苦、同舟共濟。在教會中互助的同路人似是可遇不可求的，但聖經中的人物，初期教會歷史及歷世歷代的見證人都告訴我們這並非只是夢想。

筆者認為以上三點：不渝的互愛、彼此的問責，和互助的同路人是屬靈友誼的標記，並且是心靈輔導的基礎。這並不是說這是很輕易達成的現實情況，乃是說這是屬靈群體要邁向的目標。試想主耶穌從眾多的跟隨者挑選了十二個門徒，其中只有三個可以被稱為耶穌的靈友，而只有約翰能稱自己是耶穌所愛的門徒。因此我們要把屬靈友誼作為心靈關顧的指標，但要接受不同信徒在不同的群體中會達到不同程度的屬靈友誼。

²⁰ 李耀全：《屬靈操練與生命關懷》，頁248～249。

我們可以作些甚麼來達成這崇高的理想關係呢？筆者認為現代教會的問題是把這問題的答案過分地化為一套套系統性的計劃和緊密周詳的組織，忘記了屬靈群體乃是有生機的個體 (organism)。當弟兄姊妹生活在肥沃的屬靈土壤中，屬靈生命就自然會成長，肢體亦得著心靈的關懷。這聽來像是老生常談，但假若今日教會仍然是倚靠外在架構性的計劃，教會內虛弱的生命必凋謝枯乾。我們要把信徒像一棵樹般栽在溪水旁，將他們的生命連於基督，才能使他們的屬靈生命有機會成長，亦好像大衛以牧者心中的純正和手中的巧妙來牧養神的子民一般，因為屬靈友誼的培養是一門藝術多於一套科學理論。

具體來說，我們要回到屬靈的群體，使她成為肥沃的屬靈土壤，像撒種的比喻一樣要有好土和福音的種子。今日教會盛行的細胞小組的觀念應運用作生命的培養與塑造，而不是用以舉行各式各樣的活動。根據筆者過往帶領長期生命小組的經驗看來，我們所需要的是導師及組員的委身和小組充滿生機的查經與分享。經過若干時間，屬靈友誼便會自然在不同的成員之間產生，一起在小組內分享屬靈生命的掙扎，彼此相愛、鼓勵、代禱，問責與互助便漸漸形成。他們都成為靈程上的同路人，一起生活、互相勉勵、同心事奉。理想的屬靈群體並非一朝一夕能建立起來的，但總要有一個開始，心靈輔導是以屬靈友誼為始的。

七、屬靈導引乃心靈輔導之終

心靈輔導的目的乃在屬靈群體中以三一神論為本的靈理，藉著提倡和建立屬靈友誼，提供適切的教牧輔導及屬靈導引，以兼顧人心理與靈性的需要，實行心靈的關懷和醫治。在這模式裡，我們最熟悉的是教牧輔導，因此除了強調輔導時要平衡心理與靈性的觀點以外，筆者在本文只打算簡單討論一些與導引有關的輔導觀點，留待另撰專文再作研究。現在首先集中討論屬靈導引可具體實行的方案。

屬靈導引其實是屬靈友誼的延續及進深，其中「導師」與「靈友」的觀念已在屬靈群體的普遍層面出現。筆者認為基督徒可以把屬靈導引看為屬靈生命操練中的高峰經驗，正如昔日耶穌的門徒彼得、約翰和雅各在山上見證耶穌變像的經歷一般。²¹ 當然這樣借用聖經一件偶發的歷史事件作為比喻並非嚴格的系統神學與釋經（亦非筆者的原意），但它喻道的用途與功能卻是恰當的，正如昔日主耶穌運用無數的比喻帶出不少屬靈真理。筆者認為這種喻道的手法正正是模仿所謂華人釋經傳統中的「屬靈詮釋」（Spiritual Interpretation）²²。簡單來說，讓我們把屬靈導引看為耶穌對我們每一個門徒「神聖的邀請」（Holy Invitations），呼喚我們進入祂的奧祕。

福音派聖經學者德馬雷斯特 (Dr. Bruce Demarest) 在其最近的新著中分享他身為「聖經與歷史神學」老師，如何透過傳統基督教屬靈神學與操練重新得著屬靈的更新。²³ 其實福音派的信徒對何謂正統基督教的靈修神學並非陌生，關鍵是這認識是否留於頭腦上的知識而沒有進入我們的心 (from the head to the heart)，未能滿足我們對生命的渴求。²⁴ 德馬雷斯特認為福音派人士須重尋一種「福音神祕主義」，而其定義是：「信徒直接經歷神，基於聖靈在信徒心裡的工作促進他以基督為樣式的性格塑造，給他能力參與天國的事工」。²⁵ 這「福音神祕主義是以神的平安為基石。對神的神祕感包括對神入迷 (fascination)，像摩西看見火燒而不毀的荊棘時一般驚訝、對神讚嘆，像彼得見到耶穌山上變像的感受一樣，和對神敬畏，正如摩西見證神帶領以色列人出埃及後的感受。昔日

²¹ 李耀全：《屬靈操練與生命關懷》，頁 26 ~ 34。

²² 梁家麟：〈為靈意解經辯誣〉，《教牧期刊》第 3 期（1997 年 5 月），頁 11 ~ 54。

²³ Bruce Demarest, *Satisfy Your Soul: Restoring the Heart of Christian Spirituality* (Colorado Springs, Colorado: NavPress, 1999).

²⁴ Demarest, *Satisfy Your Soul*, 72.

²⁵ Demarest, *Satisfy Your Soul*, 114.

保羅形容他被提到第三層天上的經驗是一種心醉神迷或狂喜 (ecstasy)，像被提到樂園一般 (林後十二4)。宣道會靈修學作家陶恕 (A.W. Tozer) 這樣描述一個與神有這種神祕經歷的人：「他是安靜地、深入地、甚至有時狂喜地體會到神親自的臨格並且充滿他個人的世界。」²⁶ 筆者認為以上所描述的經歷非比尋常，亦非一般人可以經歷到的，因此並不是主張人人都達致這樣的境界；只是認為福音派的信徒不需要抗拒或排斥這類神祕經歷，他可以按著聖經的教訓對經歷神的奧祕保持開放的態度。神不單單是我們理性推論的結果，祂願與信徒進入密切的關係。屬靈導引的追求者便是在屬靈導師陪伴之下，一起進入與神更親密的關係。

神的話語使我們的心靈得著餵養和醫治，因此我們要晝夜思想神的話 (書一8；詩一2)。自第五世紀開始，教會的信徒已運用「禱讀法」(lectio divina) 來默想神的話語。²⁷ 我們亦可以運用歷代的靈修作品和教會偉大的詩歌作為默想的資料。²⁸ 不少信徒發覺基督教藝術對默想的操練也有幫助，這方法本身 (如它能協助我們加深對神的認識) 不是錯的，但我們當然要小心不可把默想的物品看為敬拜的偶像 (出二4～5)。東正教所用的圖像或聖像 (icons) 雖有助於靈修時對神的默想，但當中卻附加了很多非正統神學的觀念，並被視為該崇敬的物品。如此操練便有犯第二條誡命之嫌了，因此筆者並不鼓勵圖像靈修的方法。²⁹ 屬靈導師可以協助我們默想神與祂的話語，在他的帶領之下作操練，才能避免我們在自己的熱誠下誤入歧途。

除了默想神的話語以外，默觀的禱告 (contemplative prayer) 也是屬靈導引中可以多用的操練方式。³⁰ 默觀的禱告是從心裡發出簡單的禱

²⁶ Demarest, *Satisfy Your Soul*, 119.

²⁷ 李耀全：《屬靈操練與生命關懷》，頁274～275、278～279。

²⁸ 李耀全：《屬靈操練與生命關懷》，頁226～231。

²⁹ 李耀全：《屬靈操練與生命關懷》，頁166。

³⁰ 李耀全：《屬靈操練與生命關懷》，頁178～182。

告，透過亦超越較以理性為重的默想，運用我們的五官，進入神的同在 (the practice of the presence of God)。有人稱這種禱告為「心禱」，因為這是從心底發出來的，是「集中的禱告」(centering prayer)，單專注在神的身上。「耶穌禱文」就是這種禱告典型的例子——「主耶穌基督，神的兒子，開恩可憐我這個罪人」。這類禱告的操練有其價值，也有被誤用的危機。³¹ 要緊的是不讓它成為「無意義」重重複複的話 ("Vain" repetition)。筆者認為默觀式的禱告最適合在退修或靜修時採用，因為在這些情況下，我們會有更多時間與空間。在平常生活，我們很難這樣集中和專注，我們更需要的是從神話語的默想中所得的啟迪應用在生活上。在靜修默觀禱告之後，屬靈導師可以幫助操練者覺察神的聲音，探討神的心意。他需要有屬靈的成熟、智慧與辨識的能力，因為一個有屬靈洞見的導師比任何操練模式或方法更加重要。

進行屬靈導引之前，除了默想和默觀的操練以外，如全神投入的敬拜、在屬靈日誌寫下反省、禁食禱告等操練，也會有助於心靈輔導。在退修前，接受心靈輔導者亦要開始培養寫靈程日誌的習慣 (spiritual journaling)，把日常生活中從神得來的一些感受與思想記錄下來。靈程日誌有助於協助默想、向神傾心吐意、記念神的工作、自我評估及了解、澄清觀念和洞見、檢討目標、處理優先次序，和維持其他操練。³² 另外一種極有效的操練是用成長中每一個時期(如童年、青少年、大學時期等)的主題寫成屬靈自傳 (spiritual autobiography)，利用它作全面的生平回顧與檢討，把這些自我的反省與導師分享，一同數算神的恩典，前瞻與探討前面的道路，務求得著心靈的醫治及更清晰的人生方向。

³¹ 李耀全：《屬靈操練與生命關懷》，頁 162～166。

³² 李耀全：《屬靈操練與生命關懷》，頁 303～311、387～391。

透過日常的操練與較長的退修，屬靈導師可以提供屬靈導引式的心靈輔導，使受導者不但生活有紀律、有力，心靈亦得醫治，靈命更加成長、更豐盛、更有目標。

八、心靈輔導中的教牧心理輔導

在屬靈導引的過程中，當受導者作深入反省和回顧時，許多時都會回到以往一些心靈的創傷，一些現時還沒有徹底處理的困擾或軟弱。在這些時候，心靈輔導便要專注在教牧輔導方面，暫時停止導引的過程。其實消除心靈成長的障礙也是屬靈導引過程的一部分，包括面對屬靈的枯乾 (spiritual dryness) 及屬靈的荒涼 (spiritual desolation)，³³ 就是十架約翰所指的《心靈的黑夜》。³⁴

輔導心理學能幫助信徒認識到令心靈不健康的自衛心理機制 (defense mechanism)，例如否認、合理化或投射。³⁵ 心理學亦可以幫助我們認識自己的獨特性，尤其是我們的性向。近年性格分析成為大眾心理學的熱門課題，人人都好奇想知道自己屬哪一型的性格。³⁶ 我們在未討論性格類型之前要先看看這些性格心理的研究。在過去五十年不少心理學家都鑽研人的性格，而到現時大多數學者都將這些林林總總的理論歸納為「五大因素模式」(FFM, Five-Factor Model)。³⁷ 這五大性格因素 (Big Five Factors) 是：

³³ Demarest, *Satisfy Your Soul*, 210-15.

³⁴ 李耀全：《屬靈操練與生命關懷》，頁 170 ~ 171。

³⁵ Demarest, *Satisfy Your Soul*, 232-33.

³⁶ 寫自基督教立場的一本好書如鄭炳釗博士著的《從聖經看如何提升自己》(香港：天道書樓，2000)。

³⁷ James R. Beck, *Jesus & Personality Theory: Exploring the Five-Factor Model* (Downers Grove, Illinois: InterVarity Press, 1999).

類型	特質因素	有代表性的特質指標
O	開放性 (Openness to experience) 觀感意識的層面 (experiential)	守舊 — 創新 膽怯 — 勇敢 保守 — 開明
C	熱誠性 (Conscientiousness) 思考意志的層面 (motivation)	粗心 — 細心 獨立 — 依賴 冷漠 — 熱忱
E	外傾性 (Extraversion) 人際關係的層面 (interpersonal)	孤獨 — 合群 寡言 — 多語 克制 — 衝動
A	隨和性 (Agreeableness) 人生態度的層面 (attitude)	暴躁 — 溫和 粗魯 — 文靜 自私 — 無私
N	神經質 (Neuroticism) 情緒感受的層面 (emotion)	平靜 — 煩惱 堅韌 — 脆弱 安全 — 危險

圖四：O.C.E.A.N. 五大性格特質因素³⁸

從以上的分析我們看出人性格特質的指標(性向, personality traits)可以成為輔導及屬靈塑造 (spiritual formation) 的指標。屬靈導師可以從每一個特質因素層面的一些指標, 幫助人從較為負面消極的傾向(例如膽怯、冷漠、孤獨、暴躁和脆弱)轉向較為正面積極的傾向(例如勇敢、熱忱、合群、溫和和堅韌)。他可以從聖靈果子的角度教導和塑造受助者。屬靈導師可以從經驗及觀察分析受導者的性格, 指出他的長處或短處。曾受心理學訓練的導師亦可以利用一些心理測試幫助人更客觀地、更全面地認識自己的性格。現時教牧同工最容易掌握使用的工具便是 T-JTA 性格心理測試, 雖然這並非心理學家認為最準確的測試, 但其好處是簡便、易明及實用, 因此仍頗有參考的價值。更詳細和全面的性向測試有美國心理學家吉泰 (Cattell) 研究出來的理論及設計問卷「十六性格因素測試」(16PF - 16 Personality Factors)。

³⁸ 圖表資料取自 R.L. Atkinson 等著：《心理學導論》(上冊)(台北：曉園出版社有限公司, 1994)。經筆者改編及補充。

筆者把十六性格因素測試的十六因素和五大性格因素 (FFM) 作以下的比較：

16 性格因素	低分描述	高分描述	五大性格因素
A 合群性	客氣的、冷漠的、無個性的	溫暖、悠閒、喜歡他人	外傾性 (E)
B 聰慧性	具體思想	抽象思考	熱誠性 (C)
C 穩定性	容易沮喪、情緒化、無耐心	情緒穩定、成熟、耐心	神經性 (N)
E 好強性	順服、適應	支配、果決、有意見的	熱誠性 (C)
F 樂觀性	嚴肅、保守、謹慎、安靜	快活、感性、幽默	熱誠性 (C)
G 有恆性	權宜的、輕視規則	服從、堅忍的、規則取向	隨和性 (A)
H 敢為性	羞怯的、感覺敏感	大膽、不害怕、能承受壓力	開放性 (O)
I 敏感性	粗心、遲鈍、粗魯	敏感、細心、細緻的	隨和性 (A)
L 懷疑性	信任的、可適應的、接納的	懷疑、難欺騙的	神經性 (N)
M 幻想性	實際的、保守的、追根究底的	想象的、健忘的、不實際的	開放性 (O)
N 世故性	坦白的、開放的、不矜持的	敏捷的、精打細算的	開放性 (O)
O 憂慮性	自信的、自我滿足、得意的	不安的、多慮的、自責的	神經性 (N)
Q1 實驗性	保守的、傳統的、抗拒改變	自由的、革新的接納改變	開放性 (O)
Q2 獨立性	團體取向、社會性	自足的、有策略的、自我引導	外傾性 (E)
Q3 自律性	無法自制的、衝動的	克制的、強迫的、嚴謹的	外傾性 (E)
Q4 緊張性	鬆弛的、欲求低、沈著的	緊張、無休止、欲求高	神經性 (N)

圖五：十六性格因素測試的十六因素和五大性格因素的比較³⁹

從上圖我們發覺十六性格因素測試的指標亦可歸納在 O.C.E.A.N. 的五大性格因素內，因此是非常整全實用的性向測試。十六性格因素測試中至少有四個性格因素屬於五大性格因素中的神經性 (N)，能就受導者性格尚待改善的地方給導師和輔導員一些重要線索。其餘的性格因素亦可以幫助受導者更認識自己性格的取向。有了清楚客觀的性格分析，便能準確深入地進行屬靈性格的塑造。

³⁹ 十六性格因素測試圖表改編自 R.L. Atkinson 等著：《心理學導論》上冊。

基督教心理學家貝克 (James R. Beck) 博士應用這五大性格因素模式分析耶穌的性格，並且配合祂教導的十大主題⁴⁰，如下：

五大性格因素	主題	耶穌的教導
開放性	觀感意識的層面	1. 散播喜樂 2. 經歷盼望
熱誠性	思考意志的層面	3. 施予憐憫 4. 追求公義
外傾性	人際關係的層面	5. 彰顯愛心 6. 活出信實
隨和性	人生態度的層面	7. 享受平安 8. 和睦同居
神經性	情緒感受的層面	9. 彼此認罪 10. 互相寬恕

圖六：五大性格因素模式的主題並耶穌的教導

筆者認為這實在是非常出色的屬靈塑造方法。主耶穌對我們的邀請是：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式……因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」(太十一 28～29) 這正正是心靈輔導的目的，讓每一個疲乏困倦的人可以到主跟前放下擔子，換取主的能力與使命(負主的軛)、學習主的榜樣(學主的樣式)。五大性格因素的運用讓我們更認識主的性情，以上耶穌十大性向的素質更幫助我們把聖經的教導與性格心理學等研究連起來。這十大範圍可以成為退修會或屬靈導引的十大重點或方向，透過不同屬靈操練的模式，培育出有主樣式的性格。

現在讓我們回到性格類型的討論。鄭炳釗博士在其著作中簡而精地介紹了現時流行的各種性格分類，尤其是居哲夫所提倡的「九型圖」(Enneagram)。⁴¹ 鄭氏認為「九型圖」的分類「不但準確，而且有助我們

⁴⁰ Beck, *Jesus & Personality Theory*, 36.

⁴¹ 鄭炳釗：《從聖經看如何認識和提升自己》，頁 1～26。

明白自己最大的弱點/盲點，指出我們為甚麼常常這樣行事為人……」⁴²筆者同意這分類非常有趣、亦能提供不少實際的幫助。這也是此類書籍在市面大受歡迎的原因，因為每個人都能找到吻合自己性格的類型，而事實上這些分類也讓讀者了解自己性格的某一面。因此這種分類有它一定的吸引力，亦有可取之處，例如如何運用它把弱點變成長大的動力，是筆者極之欣賞的。

可是這類大眾化的分類過分簡化了人多重而又複雜的性格，很容易在普羅大眾的心目中由「性格類型」(personality type) 不知不覺地變成「性格標籤」(personality stereotype)。例如一個人把自己看為某一種類型的性格，因為他十分認同這類型所描述的性格特質，因此便完全按這類型分析自己的特點、背景、家人、工作和給人的印象等等。但問題是這人的性格不單只接近某一類型，同時亦可能與其他類型有相似的地方，甚至在不同的環境或人生階段中，他會突顯出內在不同的性格特質和指標。人複雜而層出不窮的性格可能是可以粗略地分成一些大型的類別，但反過來說，這些分類卻不能完全解釋一個人性格的多面性。因此問題並不在於這些性格分類，乃在於這些觀點很容易被人誤用。這亦是為甚麼現代一般心理學家集中在性格特質因素與其指標的研究與分析，而非性格類型的探討。

若要利用性格比較和分析，我們便要從普遍人人必有的性格特質因素入手，所用的性格心理測試亦要有其正確性 (validity)，即測試出真實性格最關鍵的因素。除了上述所提的「十六性向因素測試」之外，筆者認為「邁布二氏類型指標」(Myers-Briggs Type Indicator，下簡稱MBTI)，亦值得我們在此稍為討論。MBTI 是另一個十分流行的性格分類法，背後的心理學理論主要是來自榮格 (Carl Jung, 1875-1961)，即著名瑞士精神學家，分析心理學 (analytical psychology) 的創始人。筆者

⁴² 鄭炳鈞：《從聖經看如何認識和提升自己》，頁 25。

雖然對榮格的人格整體論 (personality mass theory) 不完全認同，但認為他的人格類型 (personality types) 理論值得我們參考。⁴³ 簡單來說，最初榮格是從人內傾(或內向) (introversion) 和外傾(或外向) (extroversion) 開始分析人的個性。後來他再進一步系統地從功能的角度：感覺 (sensation) 與直覺 (intuition)、理性 (thinking) 與感性 (feeling)，與外傾或內傾兩種性向類型配合，把性格分成八種主要類型。接著邁布二氏將判斷 (judging)、知覺 (perception) 兩個對生活的態度，再加上榮格的觀念，推出了現時最普及的 MBTI 性格測試。⁴⁴ 以下讓我們作一點的分析：

MBTI 性格四個角度	FFM 五大性格因素
1. 態度 I：性向的焦點：外向 (E) — 內向 (I)	外傾性
2. 功能 I：資訊的接收：感覺 (S) — 直覺 (N)	開放性
3. 功能 II：抉擇的方法：理性 (T) — 感性 (F)	隨和性
4. 態度 II：生活的態度：判斷 (J) — 知覺 (P)	熱誠性

圖七：MBTI 性格四個角度與 FFM 五大性格因素的比較

MBTI 的問卷幫助我們斷定自己在以上四大因素的傾向，外向或內向，憑感覺或直覺經歷生活，用理性或感性作抉擇，並以判斷的態度抑或憑知覺看世界。它的好處是從這四大因素幫助我們明白自己主要的傾向，但若與 FFM 五大性格因素相比，就明顯看出 MBTI 缺少了神經性 (Neuroticism)，即情緒感受的層面。貝克認為這是因為邁布二氏在問卷設計上把人的性格看為具有人人可接納的完全中性的因素，因此沒有把較為負面的神經性因素列入問卷裡。⁴⁵ 筆者卻認為主要原因是邁布二氏刻意平衡模式中人的心態 (E-I, J-P) 和功能 (J-N, T-F)，以製造四向性格類型的模式，這是純設計簡便的考慮。

⁴³ Carl G. Jung, *Psychological Types* (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1976).

⁴⁴ Isabel Briggs Myers & Peter Myers, *Gifts Differing* (Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press, 1980).

⁴⁵ Beck, *Jesus & Personality Theory*, 34.

筆者在上文已提及對性格類型的保留。從實用的角度來看，導師或輔導員如認為性格分析對受導者自我認識有幫助的話，筆者建議所用的心理測試要以五大性格因素 (FFM) 為本，並且在運用時只著重性格的大傾向而非性格的類型。因為我們一旦下意識地接受了某種性格定型的存在，便很容易在其上建立其他理論，而忘記了它的基礎原是虛構的。

近年有不少學者都對性格類型與屬靈操練的配合產生濃厚的興趣。⁴⁶ 這些學者一致認為我們可以確定我們的性格類型，而每一類型都有一種最適合的靈修途徑。⁴⁷ 因為 MBTI 與類同的性格測驗是以性格中一些大性格傾向和因素為本，因此每個人原則上也可認識自己的性格特質或取向，並選擇以不同的方式與途徑親近神。⁴⁸ 例如一個「外向 / 感覺 / 感性 / 知覺」性格類型 (ESFP) 的基督徒，他可能會覺得坐著安靜地靈修的果效不如在室外大自然下的靈修。⁴⁹ 鄭炳釗指出「華人教會一向提議的靈修方法是靜靜地坐在一角讀經默想，這最適合……『內向 / 直覺 / 理性 / 判斷』(INTJ) 的人。對於『外向 / 感覺 / 感性 / 知覺』(ESFP) 的人並不是最適合的。」⁵⁰ 筆者同意鄭氏的評語，我們不要讓某一種傳統或方法限制了我們的靈修。

認識我們的性格類型某程度上雖有助於我們辨別何謂最適合自己的靈修及其他生活的方式，但同時我們要小心不要弄巧反拙，讓這種思想

⁴⁶ 這些學者與其著作包括：Chester P. Michael and Marie C. Norrisey, *Prayer & Temperament: Different Prayer Forms for Different Personality Type* (Charlottesville, Va: Open Door, 1984); Reginald Johnson, *Celebrate, My Soul!* (Wheaton, Ill: Victor Books, 1988); M. Robert Mullholland Jr, *Invitation to a Journey: A Road Map for Spiritual Formation* (Downer Grove, Ill: InterVarsity Press, 1993.)

⁴⁷ 參 Robert Mullholland Jr, *Invitation to a Journey*, 66, 69。

⁴⁸ 參看張修齊：〈氣質與禱告讀經〉，《中國神學研究院期刊》第 24 期（1998 年 1 月），頁 322 ~ 328。

⁴⁹ Robert Mullholland Jr, *Invitation to a Journey*, 61-62.

⁵⁰ 鄭炳釗：《從聖經看如何認識和提升自己》，頁 24。

和推論局限了我們，使我們陷入一面倒的靈命 (one-sided spirituality) 模式。⁵¹ 假若我主要的性格傾向屬於 INTJ，那末我便更須要培育 ESFP 性格的一面，才能達至整全的靈命 (wholistic spirituality)。⁵² 筆者認為這類的性格分析有助於心靈輔導及屬靈導引，但在運用上卻要適可而止，免得本末倒置。筆者亦建議教會可以在退修的安排上多應用不同的方法，使枯乾的心靈得著多面的刺激和滋潤，使信徒的靈魂甦醒過來。重要的是當我們處理了一些心理上的缺欠或障礙之後，要重新回到心靈輔導的核心，透過屬靈導引使信徒得著更全面的心靈醫治及靈命成長。

九、結語

本文從心靈輔導背後整合心理與靈理的理念，進到心靈輔導在屬靈群體中的實踐，嘗試指出屬靈友誼、屬靈導引與教牧輔導對信徒心靈關懷與醫治的功能。心靈輔導始於屬靈友誼，最終達致屬靈導引，並在當中結合教牧輔導。心靈輔導的目的與一般輔導的目的不同，因為它不單是為解決生活或心理的問題，而是在屬靈群體中，透過屬靈的資源，加上心理學的知識，把信徒從其自我中心的困境中，帶到與上帝親密關係的豐盛中。近年不少福音派的學者已重拾與基督教教義配合的屬靈導引模式，回到牧靈的核心，心靈輔導也就是其中一項嘗試。最近靈修導師巴基 (Jeannette A. Bakke) 在深入淺出地討論屬靈導引的重要性與好處之後，有以下的結論：

無論屬靈導引帶出的益處是更高的醒覺、更深的欣賞抑或更積極的行動，我們都更深體會到屬靈導引的禮物就是神的禮物，是給神享受、欣賞、慶賀的禮物。聆聽聖靈的話語，以及在屬靈導引交通和

⁵¹ Robert Mullholland Jr. *Invitation to a Journey*, 57-63.

⁵² Robert Mullholland Jr. *Invitation to a Journey*, 64-73.

禱告中深入對話使我們的心靈得著餵養，亦增加我們願被神擁抱的渴望，並且更加使我們擁抱自己的生命，把它看為神聖的禮物。⁵³

筆者極之認同以上的話。心靈輔導至終的目的是把屬靈群體中的信徒在屬靈導引的過程中帶到與神互相擁抱的關係，除去人心中的障礙，使人的心靈與神的靈相通，讓人活出更像三一真神的形象，過著豐盛、以三一神為中心的生活。

⁵³ Jeannette A Bakke, *Holy Invitations: Exploring Spiritual Direction* (Grand Rapids, MI: Baker Book House Company, 2000), 273.