

心靈寫真II — 雨後天虹：心靈創傷與感動治療

信仰生活

明風
出版

出版總監：楊熙楠

作者：楊兆前 張吳國儀

責任編輯：袁明蕙

美術設計：林德尊

出版：明風出版

o/b Institute of Sino-Christian Studies Ltd.

香港新界沙田道風山路33號

電話：(852) 26946868

傳真：(852) 26016977

電郵地址：mingfeng@iscs.org.hk

二〇〇七年十月 初版

二〇二〇年十月 第三版

© 2007 版權所有 · 不得翻印

Portrait of the Soul II

Publishing Supervisor: *Daniel H. N. Yeung*

Author: *Danny Yeung Victoria Cheung*

Editor: *Melanie Yuen*

Published by: *Ming Feng Press*

o/b Institute of Sino-Christian Studies Ltd.

33 To Fung Shan Road, Shatin, N.T., Hong Kong.

Tel: (852) 2694 6868 Fax: (852) 2601 6977

E-mail: mingfeng@iscs.org.hk

1st edition : *October, 2007*

3rd edition : *October, 2020*

©2007 All Rights Reserved

ISBN: 978-962-8911-30-1

目錄

霍玉霞序	iii
沙特維序	vi
馬塞爾序	viii
陳耀南序	ix
麥希真序	xi
鄺炳釗序	xiv
作者序	xvii

引言：從感通至轉化

I. 情之為物	1
II. 心靈轉化	4
A. 第一重：放眼	5
B. 第二重：放下	6
C. 第三重：放鬆	7
D. 第四重：放開	8
E. 第五重：放入	9
F. 第六重：放出	10
G. 第七重：放心	10

緒論

I. 《劫後重生》的啟示	15
II. 為心靈創傷定位	17
III. 心靈蛻變路線圖	20
IV. 自我防衛境界	21
V. 真情流露境界	21
VI. 真我呈現境界	23
VII. 催化心靈境界的蛻變	25



雨後天虹

第一部：自衛境界

33

第一章：放眼

35

- I. 「一筆OUT消」 38
- II. 「今日你想我們集中精神處理甚麼事情呢？」 42
- III. 策略性防衛機制 43
 - A. 非語言性的表現 44
 - B. 語言性的表現 45
- IV. 形式性防衛機制 46
 - A. 投射 46
 - B. 否認 47
 - C. 解離 47
 - D. 潛意識行為表現 48
 - E. 疑病或身體化 48
 - F. 情感的隔離 49
 - G. 合理化 50
 - H. 輕視 51
 - I. 反應形成 51
 - J. 轉移 51
 - K. 潛抑 52
 - L. 見招拆招 52
 - 1. 面對 53
 - 2. 澄清 54
 - 3. 解讀 54
 - 4. 確效 55
- V. 放眼操練：「靜觀葡提」操練 55
- * 本章結論 57

第二章：放下	59
I. 《美女與野獸》	62
II. 重建安全感	67
III. 自我和諧與自我妨礙	69
A. 代價評估比較	70
B. 培養成熟的防衛機制	72
C. 因防衛機制而悲慟	74
D. 夢想差距比較	75
E. 繼發得益	76
F. 擺脫桎梏	77
IV. 「靜觀省察」操練	79
* 本章結論	83
第三章：放鬆	85
I. 「意若思鏡」的啟迪	86
II. 「放鬆」之顛	96
III. 三類放鬆操練	98
A. 靜觀身體感覺	98
B. 培養憐憫心	103
C. 「安全地帶」操練	107
IV. 安全地帶的案例	111
* 本章結論	115
第四章：故事案例「卧虎藏龍」	117
I. 《獅子王》	118
II. 本章主旨	122
III. 阿邦的故事	122
IV. 治療情節與分析	123
* 本章結論	150



雨後天虹

第二部：真情境界

151

第五章：放開

153

- I. 《童心闖未來》 155
- II. 真情流露境 158
- III. 潛意識轉化為有意識 159
- IV. 心理模擬 162
- V. 溝通媒介與密碼 164
- VI. 記憶的收錄儲存與專注留心的關係 166
- VII. 代入當事人的體驗 168
- VIII. 「心理動力治療」的普遍原理 169
- IX. 有關詠珊最近的經驗 172
- X. 有關詠珊過去的經驗 173
- XI. 代替當事人用語言表達 174
- * 本章結論 177

第六章：放入

179

- I. 《哈爾移動城堡》 180
- II. 閉塞的生命 186
- III. 受不了的孤寂 187
 - A. 實在的人物 190
 - B. 聯想的人物 191
 - C. 治療師本身 193
- IV. 建造生命資源 194
- V. 「耶穌禱文」操練 195
- VI. 「心靈摯友」操練 204
 - A. 心靈摯友案例 208
- * 本章結論 213

第七章：放出	215
I. 《花木蘭》	217
II. 情是何物？	224
A. 事件觸發	225
B. 推測意義	225
C. 內在感覺狀態	225
D. 外在的行為表現	226
E. 天主教教理對情感的道德性有以下教導	226
F. 情感詞彙：喜、怒、哀、懼、愛	227
G. 真情流露	228
1. 真情流露的現象	229
2. 情緒化的現象	229
H. 描繪	231
III. 「靜觀意念與情感」操練	233
* 本章結論	237
第八章：故事案例「古典歌星」	239
I. 蒙引導的《獅子王》	240
II. 本章主旨	242
III. 嘉理的故事	243
IV. 治療情節與分析	244
* 本章結論	264

第三部：真我境界 265

第九章：放心	267
I. 《藍石頭》	270
II. 蛻變性的情感	278



雨後天虹

III. 適應性行動傾向	278
IV. 勝利性情感	279
V. 為自己哀慟	279
VI. 痊愈性情感	281
VII. 震撼性情感	281
VIII. 真我呈現境	282
A. 心理健康	282
B. 核心自我	285
C. 0（零）的觀念	286
D. 改寫生命故事	287
IX. 「培養智慧心」操練	288
* 本章結論	291
第十章：故事案例「受傷天使」	293
I. 原來那是我——再思《獅子王》的啟示	294
II. 本章主旨	296
III. 慧婷的故事	296
IV. 治療情節與分析	297
* 本章結論	326
第十一章：真我、真你與真祿	327
I. 原來這是我	328
II. 《啟示》	330
III. 真我	332
A. 實例：一位母親的日記	333
IV. 真你	335
VI. 真祿	340
* 本章結論	345

總結：當祢悲泣	347
I. 「蝴蝶效應」	348
II. 記憶碎片	349
III. 解構上帝的「全能」	354
IV. 為我們「悲泣的上帝」：「哀慟」的能力	357
V. 與我們「悲泣」的上帝：「憐憫」的能力	361
VI. 替我們「悲泣」的上帝：「捨己」的能力	364
VII. 對心理治療的啟迪	366
附錄一：黎明在望——我的蒙召之旅	371
附錄二：參考研究論文	383
附錄三：增補參考文獻	397



引言：從感通至轉化

I. 情之為物

平生遇過不少人被「情」所困；被「情」所傷，那不單止是男女之間的「愛」。總之——「情」——在人的一生中，很少會不受它的影響。我就從「人在江湖」的另一面看「情」，並以幾個真實故事來說說古今類同的「情」史！

A. 人間無情

那一年，我十一歲。在孤兒院生活，也在院內唸小五，可能是我貌如醜小鴨（是永不會變天鵝的那種），惹人討厭。那一天風和日麗，陽光普照，在校園內一棵開滿爆竹花的樹下，我被校長狠狠的痛罵；罵甚麼我忘掉了，只記得句句尖刻。樹上串串橙色如爆竹的花，在陽光下像火般刺眼，她的眼睛也像爆開的爆竹一樣，那樣刺目，那樣可怕，我低垂着頭不敢望她！

那天我站在那裏很久很久，像過了一個世紀，但覺全身痲痺，兩條腿像冰條一樣凝固了，整個人有點搖晃，想倒下去，我很想靠在樹身挨一挨，但我不能動，彷彿，心中在喊：誰來幫我？爸媽呢？你們在那裏？哦，幫幫我吧！

那種深受傷害與孤單無助的感覺，刻骨銘心。數十年來仍歷歷在目，有時午夜夢迴，也會淚流滿面驚醒！那一刻，我嘗到了人的冷酷、人間無情。

焦慮

放眼

放心

放開

真我

放出

真情

雨後天虹

B. 冷暖人情

一個下大雨的晚上，姑母帶着十歲的我和十五歲的姊姊去投靠堂姑母。我一隻小手拖着姑母，一隻小手拿着一隻小藤箱，裏面是我的衣物，雖然雨水把我們都打濕了，但我仍然很興奮可以到堂姑母的家。

一進門，看見偌大的客廳放了一座黑漆得發亮的鋼琴，我興奮得眼睛都亮了；很想去摸一摸它，但我不敢動，因為鞋子浸了水，我怕弄髒光亮的地板。

堂姑母出來，一看到我，就扯着聲如銅鑼的嗓門，衝着姑母大喊：

誰叫你把兩個都帶來？我說過只要大的，去去去，把小的帶回去！

原來堂姑母是不要我的！於是，仍是一樣的風雨，仍是拖着姑母，仍是一樣的路回去，不同的是，我很沮喪，也沒有了姊姊。當時年紀太小，但印像是如此深刻。漸漸我才明白到那就是人情冷暖，世態炎涼啊！

C. 信是有情

我一直的信念是，心理輔導員不是救世主，只是一個陪伴與攙扶負傷者的同路人。人人都有機會面對生命的種種困苦，沒有誰能免疫；只是有信仰的人會較易過度，然而也需要人的幫助與扶持。

卻聽到一位在宗教界頗具名望的前輩，斬釘截鐵、聲如洪鐘

地告誡信眾：

教會有的是精兵，不是傷兵；教會是傳福音的地方，不是包裹傷口的地方。所以，你們人人都應作主精兵！

我呆在當場。倘若宗教團體如高舉捨己之愛的教會都不能裹傷，那裏還找到醫治療傷的地方？

這個深刻的經驗，讓我更加戰兢，因為今天的我成為上帝向人施恩的其中一個器皿，能與困苦者同行，誰知道何日我也需要有人伴我同行？如果只有精兵，傷兵是注定自生自滅了？

《聖經》記載的上帝，是有情的上帝，我信祂顧念照祂形象所造的人，正如主耶穌說：

你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父尚且養活他。你們不比飛鳥貴重得多嗎？（太6：26）

我感慨久於世故的人，經歷愈多，愛心愈少，情也更薄；對人高要求，低體恤，只苛刻批評，少寬大接納。

D. 感通真情

古人說：人非草木，誰孰無情？

人的自私、自以為義與自以為是，製造了不少人間悲劇。究其因，是人不懂情、不當用情、也無術鑄情，以致情感是有了，但卻不能生發預期中的效應。學習情際的感通，是人與人能相交相通的第一步。

焦慮

放開

真我
放出

真情

《聖經》說誠命第一是當愛主你的上帝，其次是愛人如己，如果我們明白到人與人之間是依賴情感聯繫，以情感互動，我們就會珍惜人際相遇、學習彼此相通，以致生命互相影響，使人生得以圓滿。

正因為我們對情感難以掌控，而人與人之間的互動是有賴感情的引動，所謂生命影響生命，也是必須用情感始能有感而動者！

《聖經·馬太福音》二十章26至28節記載，能獲天國裏最高榮譽的是服事人的人；而耶穌為「服事人」立下了典範，他的動機不為甚麼，只因心中的一點火，那就是「慈心」，成為「服事人」的推動力。動力核心的「慈心」，也就是「情」之所在。當日耶穌醫治的都是被視為污穢的罪人，包括麻風、血漏、瞎、跛、瘋，及死人，是備受咒詛不潔淨的一群，這些人被上帝離棄，被人隔離，受排擠及拒絕。耶穌則動了慈心，親就他們、觸摸他們，以對待一個「人」的態度來對待他們，使他們得到非但身體的，更是心靈的全人醫治，「情」之為物，終極就是情際間互相的感通！

我們怎樣才能有「慈心」？我們如何能夠「動了慈心」？我們如何達至這種情際感通的心理狀態？

II. 心靈轉化

知人者智，自知者明，勝人者有力，自勝者強。
(老子《道德經》)

情際感通的心理狀態需要培養「恩慈」。如何培養「恩慈」，那就要經驗「放眼」、「放下」、「放鬆」、「放開」、「放出」、「放入」和「放心」，來培養「恩慈心」的情際心理狀態！

七重「放」的經驗，操練目的是要達到有自知之明、自勝之強，自知自勝之道。由感通至轉化就有賴這七重「放」。在「放眼」、「放下」、「放鬆」、「放開」、「放出」、「放入」、「放心」中，你會享受到「恩慈心」的美妙！

A. 第一重：放眼（Letting See）

駕車者都有以下經驗：每天習以為常在同一路線上架駛，駕駛者裏面好像有一個自動系統調節着駕駛速度，不會過度超速，也不會過慢。這個自動的導航系統，是漫不經意的，所以駕駛者對常常經過的景點會視而不見，察覺不到。你又有否類似的經驗呢？在乘搭公共巴士、地下鐵路時，難免打瞌睡，但你卻會自動在適當的終點站醒過來。原來每個人都在自覺意識之外，擁有自動的導航系統。

這種心理上的自動導航系統，構成你的性格，會自動將你的精神凝聚在某些現象上。這些精神現象會構成你的偏好。

要學習情際關係上的感通，第一重操練是要學習放眼留心自己的精神集中在哪些事情上，放眼觀察自己的精神灌注在那些現象上。

你可以參考《心靈寫真——自我認識篇：九型人格的自我提升》一書，詳述了九類性格，即九類心理上的自動導航系統，也可以是九類偏執成見，更是九類逃避痛苦的方式、九類沉溺與及

B. 第二重：放下 (Letting Go)

第一優先，是人人都有而又人人不同的選擇，成為了個人獨特的行為模式，久而久之會積成習慣，慣性的模式至僵化，甚至成為執著的話，那就需要學習放下了。把僵化了固若金湯的思維打散，這就是第二重的操練，我們需要學習放下，解除心靈的執著。

坦白說，這種放下、解執的操練是困難的。你也曾聽過好多人對傷心人的勸慰：「睇開」、「睇化」、「唔好咁執著」，遺憾地這是說易行難的。試問問你自己，你是如何「睇得開」、「睇得化」的？又聽過一些較有智慧的勸導：「我們不是要改變痛苦的現實，而是改變我們內心對現實痛苦的看法」。抱歉，我的智慧跟不上，到底我如何才能夠「改變內心對痛苦的看法」？痛苦可以有很多的看法嗎？我只知道「痛苦就是痛苦」如此而已！

哈佛大學 (Harvard University) 專研究人性改變的莫嘉倫教授 (Prof. Leigh McCullough) 認為：人之所以會有執著，是因為缺乏自愛；缺乏自愛，是因為不懂得如何自愛；不懂得如何自愛，是因為成長的時候缺乏被愛的經驗。所以種種的執著，一概都是逃避缺乏被愛的痛苦。換言之，自愛就是執著的解藥。

但這又產生了另一個難題：「怎樣自愛？」如果不懂得自愛，是因為成長的時候缺乏被愛的經驗，那就先找回成長的時候缺乏了那些被愛的經驗。那麼該如何找呢？

讓我們作出一些具體的建議：你試試回想，把自己的成長分為幾個階段：幼稚園、小學、中學。幼稚園階段的你、小學階段的你、中學階段的你，有沒有一些需要是缺乏了？今日的你會如何照顧昔日的你呢？你更可以找一些舊照片，看看當日的你，然後問自己：「當日的我需要今日的我為他做甚麼？」

C. 第三重：放鬆（Letting Loose）

進到第三重的操練，學習放鬆。

學習放鬆，是一種釋放自我的操練。你可能會有一個問題，放鬆是一種身體性的語言，又如何跟釋放自我拉上了關係？

原來根據心理學的研究發現，被人排擠、拒絕、缺乏愛護的經驗，都會在身體上產生陣痛的感覺。

所謂緊張，當然是指一種心理狀態，但是細心留意，在身體的胸口處、肩頭、頸項的肌肉都會有抽緊的現象。所謂精神緊張，其實是一種缺乏愛護的情感過敏現象。

化解缺乏愛護這個問題，我聯想起《黎明路上：靈修日誌》（*Road to Daybreak: A Spiritual Journey*）一書的作者盧雲（Henri J.M. Nouwen）的祈禱：

主耶穌，我看着祢，定睛在祢的眼睛上。祢的眼目看穿神聖的永恆奧秘，見到神的榮耀。這雙眼目，曾看見西門、安德烈、拿但業、利未；這雙眼目曾看見患血漏的婦人、拿因城的寡婦、眼瞎的、癱腿的、患麻風的，以及飢餓的人群；這雙眼目亦能看見那憂愁

而富有的長官、湖邊畏懼的門徒，以及墓前哀慟的婦人。……當我看着祢的眼目時，我感到害怕，因為祢的眼睛像火焰般直刺心靈深處，但是祢的眼睛也能安慰了我，因為這火焰亦能潔淨和醫治。……我盼望能讓祢看見、在祢關懷的凝視下逗留，以及在祢的注視下變成既強壯又溫柔。主啊，請讓我得見你所見——神的愛以及人的苦難——好叫我的眼能愈來愈像祢的眼，一雙能醫治負傷心靈的眼睛。

耶穌的祈求第一優先是上帝的國和上帝的義，上帝的國即上帝的同在，上帝的義即正常的關係，追求經歷上帝同在的正常關係。第三重的操練是透過追求上帝同在這種關係經歷來釋放自己、放鬆、化解缺乏愛護的傷痛。

D. 第四重：放開 (Letting Thru)

第四重的操練，是學習放開我們的胸懷，擴闊我們的視野，透過我們的想象力，親身經歷別人的處境。這種親歷其境的操練，是啟動我們慈心的鑰匙。

我們經常聽到一些言論：「我們恨惡罪，但我們卻愛罪人」。可惜在現實上，罪行與罪人往往很難分割。舉例說，當你面對一位染上愛滋病又病發垂危的患者，你會跟他握手嗎？雖然理性上你知道不會因握手而受感染，但在情感上你仍會有掙扎，只要有一刻的猶豫，他也會敏感到你對他的藐視、對同性戀的排擠及拒絕。在你的自我封閉與自我放開之間、在厭惡拒絕與悲憫接納之間，如果你選擇了握手，這個選擇就是「放開」。