

# 《治癒生命的創傷：圓滿走過寬恕，心靈不再痛苦》

專文推薦 / 邁向全人健康生活 / 吳約翰

常言道：「人生不如意的事，十有八九。」可以說，人的一生是由一連串壓力與挫折交織而成。所幸，每個人在傷心時，都有自己的防衛方式來保護，但若使用不當，則會影響生理的正常運作，如：頭痛、胃痛、過敏反應、女性的生理週期異常……等，而我們若是忽略或否認情緒上及人際關係上的困擾，只治療肉體上的症狀；或者反之，若有情緒障礙，只接受精神科治療，這種局部診治的結果，使多數人受制於藥物，那麼，會快樂不起來，也就不奇怪了。

本書作者為天主教神父，在神學學術訓練與信仰體認上具有豐厚素養，又接受身心醫學的臨床訓練，親身經歷身、心、靈被療癒，因此嘗試將耶穌會依納爵《神操》的靈修方式與精神醫學大師庫柏勒－羅絲的「臨終五階段」結合，來協助有需要的人們。書中除了作者現身說法外，也提到所幫助過的案例，是一本寫給願意面對自己困擾或從事助人專業工作者的實用書籍。

作者在序言中提到，本書初版寫於一九七八年，十五年間，單單英文版就發行過幾十萬本，且被翻譯成約十二種其他語言。如今修訂出版，增添了女性特質的觀點及後記一文，並以此來提醒讀者在閱讀此書的方法。由此可知本書受到讀者喜愛的程度，也能看到作者在這領域不斷的努力。

本書建議讀者邊閱讀邊進行治癒（請務必循序漸進，按作者提醒您思考的項目進行，切勿囫圇吞棗或跳頁，所需的時間約三十天），如此便會有意想不到的經驗；若您具備相關知識及基督信仰等經歷，將更容易體會，從「焦慮、恐懼、憤怒、罪惡感」等負面情緒釋放出來。緊接著，原有的疾病也將得到舒緩甚至療癒，以及在這過程中和耶穌不斷地對談，而和上帝建立起更親密的關係，使身心靈得治癒並邁向全人健康生活。

關於本書第五部〈聖體聖事〉及其所提到的「苦路」，對沒有天主教信仰背景的朋友是陌生的，但若您的住家附近有天主堂，可以請教神父，或上網查相關資料，即使都沒有，我還是鼓勵您在閱讀本書的同時，不斷向這位又真又活的主耶穌開啟您的心門，歡迎祂藉著聖神進入您心中，因為今天已經是聖神降臨的時代，只等您向祂開口，也可以藉以下的話語對主耶穌說：

「主耶穌，我奉祢的名向祢禱告，雖然我還不太清楚聖體聖事或苦路，請藉著聖神開啟我的心竅，越過我認知的藩籬來領受祢的愛，並領受祢在十字架上饒恕的能力來饒恕傷害我的人，同時也奉祢的名饒恕自己、接納自己、鼓勵自己，走在祢喜悅的道路上。主耶穌我謝謝祢、讚美祢！」

本人與譯者素昧平生，但從譯本中看到其用心與獨到之處。譯文中，天主教聖經各卷或人物名稱，都加上基督教的譯名，使基督教讀者易懂。又在注腳中說明或提供相關資料，供讀者進一步探究。譯文中用了很多時下口語化的語詞，如「小瑪竇」以及其他生動的語詞，肯定讓讀者與我一樣，不禁莞爾一笑。

一九八九年第一次與故王敬弘神父見面交談後，就持續跟他學習「心靈治癒禱告」，並運用在協談工作上。二十幾年來，陪伴來談者在連續多次的禱告中，經歷了這位主耶穌基督，祂在來談者身上所做的奇妙工作。簡單歸納幾點：(1)治癒與傷害他的人之間的關係，且比以往更親密，尤其是親生父母，病痛也隨著消失；(2)更渴慕親近主耶穌，進入靈修生活的操練；(3)喜愛閱讀聖經；(4)成為教會牧者的好同工。願榮耀歸給三位一體的上帝！

一九九六年，王神父介紹《治癒生命中的創傷》給我，從中獲得相當助益，因出版社與作者、譯者都屬天主教會背景，較適合該教會人士閱讀。今有「啟示出版社」再度翻譯該書，名為《治癒生命的創傷》，採一般通用甚至現代用語，相信更能造福天主教會外的華文讀者，特別是基督教會的讀者們，在相近的信仰背景下，若加上對「心靈治癒」有興趣或正在從事此工作的讀者，必定大有幫助，所以在該社編輯的邀約下，欣然為文推薦，並祝您早日獲得全人健康的生活。

(台灣基督長老教會全人健康教會創辦人)