

《治癒生命的創傷：圓滿走過寬恕，心靈不再痛苦》

專文推薦 / 光照與祝福 / 郭約瑟

◆案例一 祝福之夢

「很不好意思，我對你們夫妻完全不熟，今天前來拜訪，雖然內心很掙扎，但聖靈的催促，我還是來到你家，要向你們訴說我的夢境。在夢中，你們家的孩子闖了大禍，之後衍生了許多的風風雨雨，對你們造成很大的傷害與痛苦……。夢醒之後，聖靈啟示我，這對你們家雖然是災禍，但之後卻會帶來極大的祝福。於是，我無法再入睡，只能為你們家祈禱祝福，直到天明……。現在，我雖帶著忐忑不安的心來到這裡，卻是為了傳達聖靈賜平安予你們的意旨。」

我霎時明白，耶穌藉由這位有做異夢恩賜的姊妹，光照了我暗中所行的惡事，非但不是傳遞懲罰的訊息，反而是祝福，這對我心中的罪惡感，帶來完全的療癒。這類似的情景，在聖經當中也有明白的記載。撒瑪利亞的婦人在耶穌直接道出她心中秘密的醜事之後，說出：「你們來看啊！有一個人說出了我所做過的一切事，莫非他就是基督？」（約翰福音 4:29）

耶穌更直接說：「我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裡走，必要得著生命的光。」（約翰福音 8:12）

耶穌復活昇天之後，降下聖靈（聖神），同樣執行觸摸與療癒門徒心中秘密與痛苦的任務：在聖神降臨之後，神還是常常透過夢境，對我們訴說療癒的話語。【注 1】

◆案例二 靈性療癒

「回憶你覺得深深被愛的一次，重新經驗這幕情景，將愛再一次吸進你的心中。」牧師如此引導我。於是我回想起母親最愛把我抱在懷裡，邊唱歌、邊幫我綁辮子的那一刻，充滿母愛的溫情，這時間有超過十分鐘之久。

「好，現在，我們一起回到案發現場，當你看到孩子吊掛在樹上的那個場景，荒涼、淒慘，孩子面無血色……」回到這個場景，我依然痛苦，全身發軟，還好母愛的溫暖，還繼續和我同在，我因此並沒有如往常昏厥過去。

「接下來，你開始想像，耶穌出現在你的身旁，祂身上的光也溫暖了你的心。同時，你看到耶穌會怎麼做？」「我看到耶穌來到我孩子的身旁，祂抱著我的孩子，撫摸他的臉，也碰觸他脖子的傷口，為他做醫治禱告。」「我聽到耶穌對我的孩子說：你辛苦了，來到我的懷中安息吧！我的世界，不再有死亡、也不再有悲哀、哭號、疼痛、因為以前的事都過去了。」（啟示錄 21:4）

『盡情去感受耶穌的溫暖，吸入耶穌對世人無盡的愛意，將所有的悲傷、痛苦、怨懟都一併把他給呼了出去。』牧師持續對我這麼說。

沒想到，在這次的靈療經驗，我的心得到極大的釋放與安慰。我終於安心地看著耶穌將我的孩子給帶走了。

完成治療之後，桃姨心靈復甦的腳步逐日加速，一年後，她內心竟然醞釀出巨大的智慧與能量，積極參與社區協會的運作，並且順利擔任理事長的職務。從極大痛苦深淵爬出來的人，所散發出慈悲與行善的力量，竟然是那麼地強大且具說服力。【注 2】

「你們該懷有基督耶穌所懷有的心情：他雖具有天主的形體，並沒有以自己與天主同等，為應當把持不捨的，卻使自己空虛，取了奴僕的形體，與人相似，形狀也一見如人；祂貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上。」〈腓立比書 2:5-8〉具有天主形體的基督耶穌，足以把人類所有的高傲給比下去；卻甘心委身成為最卑微的形象，裸身被釘死在十字架上，把人類所有最慘烈的苦痛，也給容納進去。這樣的角色，足以治死人類的傲慢，也能療癒人類所有的創痛。

*

本書是我所讀過，將心理學理論與基督教信仰緊密結合在一起，最精采的一本著作。

根據伊莉莎白·庫伯勒-羅絲的長年觀察，臨終之人在處理情感傷口時，通常會經歷五個階段：「否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受」，這不僅是臨終之人都可能會經歷的階段，任何經歷過重大失落（失去愛情、親情、財富或地位）的人，對這樣墜落人生谷底的過程，應該不會感到太陌生。

能夠自發順利地走到接受階段，就算幸運。因為，有太多的人面對人生數不清的重大失落，往往陷落在這之前的四個階段，只能如保羅·田立克（Paul Tillich）所言：「藉壓抑來完成的遺忘，卻不能讓我們擺脫束縛、獲得自由，反而只是硬生生地斬斷讓我們受苦的東西。這時，由於記憶只是被埋葬在我們之中，並持續影響著我們的成長，因此，我們其實並未擺脫它的束縛。有些時候，它甚至能衝破牢籠，直接、兇狠地攻擊我們。」

這是心理治療師典型的任務，陪伴與協助當事人，共同去面對潛藏的負面情緒，教導他們：「唯有尊重自己的真實樣貌及一切情感，寬恕才能帶來療癒，強顏歡笑只能暫時否認、埋藏憤怒及其他需要，讓傷害繼續蔓延。」最終，逐漸將這些強烈的負面情緒釋放，期待能因此順利走到「接受」的階段。

然而，在靈性療癒的領域，「接受」還不是最好的階段或選項，因為「苦難是化妝的祝福」。如書中所言：「治癒記憶的關鍵也在於此。當我們能像神寬恕我們一樣，全然、無條件地寬恕傷害我們的人之時，過去的創傷將不再讓人傷痛，反而能成為成長的跳板。」、「除非我們變得更愛基督，也更讓祂透過我們愛世人，否則我們不算真正獲得治癒。在原諒別人、原諒自己，甚至將傷痛視為恩賜之時，我們便是在效法基督的榜樣，無條件地為他人犧牲，不管那人是伯多祿或猶達斯，基督都願意為他們獻上自己。」

有基督信仰的人，才能在人生谷底認出耶穌，因為耶穌在世上總是與娼妓、稅吏、病人、最弱勢的人為伍，特別是那「最小的兄弟們」。

集中營倖存者彭柯麗（Corrie Ten Boom）說：「療癒這世界的關鍵，既不是我們

的寬恕，也不是我們的善行，而是上主的寬恕、上主的良善。在祂告訴我們要愛仇敵時，不只給了我們誠命，更同時給了我們愛。」

「誰能使我們與基督的愛隔絕呢？是患難嗎？是困苦嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？……但靠著愛我們的那一位，我們在這一切事上就得勝有餘了。」（羅馬書 8:35-37）因此，面對人生無數的苦難，靈性治療癒的目標，不僅是要藉由寬恕來跨過苦難、完成療癒，還要從耶穌身上汲取力量，獲得豐碩的成長與智慧，甚至還能因而造福他人、造福世界。

作者們將靈性療癒的階段，明示如下：（1）把自己的感受告訴基督；（2）透過聖經，傾聽基督的感受；（3）滿心狂喜，依基督的指引而行。

他們鉅細靡遺地帶領讀者，慢動作、一步一步地經歷「人生向下墜落的過程」，並且在耶穌光照的指引之下，負責任地帶領讀者反彈爬升，遠超過原本人生的智慧高度，並獲得滿滿的祝福。

（本文作者為羅東聖母醫院資深精神科醫師）

【注 1】細節請見〈使徒行傳〉（宗徒大事錄）2 章 17 節。

【注 2】案例二摘自《下一個轉彎處，遇見微笑》（郭約瑟著，原水出版）。