

靈性、精神、健康、整合，可能的一個共通點，就是統統都難以定義。

我們對一些觀念的理解，有時真的難以給予一個天衣無縫的定義。但這又不代表我們不知道那是甚麼。我們都經驗過生病，會了解生病時的我與未生病之前或者復原之後的我是有何等天壤之別。在特定的文化環境之中，我們對這些觀念的理解會較為相若，一講就明。但是，如果文化背景不同，沒有一個共通的語言，就可能產生誤解，所以定義也有其重要性。

回顧黃德興醫生在研討會中引用 Philip Shel Drake 對靈性的定義：『靈性是對生命整全的進路』。黃醫生說明：「從身、心、社、靈的角度理解精神問題，靈性不是第四個層面，而是一個整全的要素……」；另外他也引用 Sandra Schneider 對靈性的定義：『靈性是一個有着意參與的自我整合，是自我超越及朝向終極意義的』，同樣指出靈性是人之所以整全的必須因素（見本中心第 16 期通訊頁 3）。

講座另外一位講員陳霍玉蓮女士引用 Psychology 的字源分析，我們日常談及的心理學，原意正是指「靈魂的學問」（見本中心第 16 期通訊頁 5），也可見靈性及心理是不可分割的整體。

這些論述讓我想起不少個案，例如一位經歷突然喪親的女士，她得知噩耗，晴天霹靂，六神無主，心如刀割，四肢無力，呼天搶地。你看到的，是一個在苦難中痛不欲生的人，你不會去拆解她的心臟功能是否受損，或者她的神智是否健全，靈性是否軟弱。你以你的內心與她相遇，你感到她的悲痛。她是整個人都在這哀傷之中，她吃不下，不是因為胃病；她睡不著，不是因為情緒病；她時而以為親人仍在世間，好像聽到他說話，時而哭訴失去所愛的，看似很不一致，但這並不是因為精神分裂；她憤怒上帝為何這樣待她，不是因為她對上帝失去信心。她是一個哀慟的人。她可能經過很多年月，漸漸從哀傷中走出來，但午夜夢回，仍然

感到內心的空洞，不過她可能同時也對自己的經驗賦予某些意義，這意義因人而異，也不可以由別人加給她。是否這才是靈性的醒覺？我看也不是，她整個人在組織自己之中，她的身體在適應某些轉變，所有遭遇都在她的記憶之中，她會反思，會整理不同的生命片段，她的宗教經驗也會參與在這一切過程之中，從一開始，她沒有一刻不是整個人在經驗。這是我所說的「全人」觀念。

套用完型心理學的觀點“the whole is other than the sum of its parts”（筆者註：the whole is more than the sum of its parts 出自 Aristotle 的 Metaphysics，心理學家 Kurt Koffka 指出原意並沒有多少之分，而是本質上不同。）指出人的意識是整體地認知而且會把不同的訊息整理組織。人傾向先看整體，或者同時看整體及其包含之部分。

看來，習慣把人肢解為不同的部分，可能是工業社會的副產品吧！我們能否還原基本，看出人是必然整合的？

日期：2014-07-31