

九型人格與靈修

夏淑儀姊妹

自我認識是靈修的基礎，在認識自己的同時，我們也認識別人，更可以認識上帝。自我認識是一個過程，去重尋自己的身份，就是上帝創造我們時候的樣式。上帝是按著我們的本相愛我們，上帝的愛是不能換取，所以我們不需要偽裝自己，去博取上帝的愛。

既然上帝按著自己的形像造人，所以我們每人都在反映上帝某一方面的屬性，彰顯祂的榮美。**九型人格的九個型號，分別代表上帝的完美，憐愛，功效，獨特，智慧，忠信，喜樂，權能及和諧。**因為我們是受造物，所以有限制，並不完美。九型人格理論指出，每一個型號都有自己的偏情和美德。偏情和美德這兩個看似相對的詞，其實是漸變的連續。那些我們過於強調以致成為我們的偏執，實際上是真我對世界作出貢獻的最重要資源。例如，1號的美德是代表上帝的完美，有強烈的責任感去改變自己和別人去達至完美的地步。而1號的偏情是憤怒，憤怒也是促使1號人改變自己和別人的重要動力。

九型人格是一面鏡子，讓我們認識自己的偏情。從而使我們在分辨事情上面就能夠清晰裡面的動機。例如，2號人如果能認清自己幫助別人的動機，是出自真心還是希望支配他人，就可以更容易在日常生活中分辨和判斷。九型人格也提供自我成長的方向，指示要走出自我的防衛機制(防衛機制是指那些不由自主的行為或思想，是過往創傷未治愈的結果)。例如3號人，如果要成長就需要學習6號人的與人合作和委身，不要爭競，不求名利。3號人也要留意在受壓時，不要出現9號人的無方向和無力感。

九型人格理論指出我們受3股內在動力所支配，分別是情感，思想和意志。九型人格把九個型號分成三個中心，指出我們的自我分別不由自主地受某一動力所限制，蒙蔽了我們的真我。

2/3/4 以情感(心)為中心，追求別人的肯定，建立對他人特別情感與需要。他們的感覺以他人為中心，常不由自主地關心他人，而忽略自己。熟悉的情緒是焦慮，常以為自己沒有價值不值得被愛。他們需要離開外在非常動態的生活，與自己的內心再次接觸，發現自己被上帝所愛而且珍貴，信任自己的直覺、感覺與願望。他們需要的是自我表達的祈禱，在祈禱中注意自己的感覺及情緒，而不是要認同取悅他人。默想的題材可以是自己心中的憤怒，喜樂或懼怕。以經文為基礎的靈閱 (Lectio Divina) 或默想經文，對他們也是很有意義的祈禱方式。

5/6/7 以思考(腦)為中心，重點是分析思考，他們先考慮事態，然後才會產生他們的感受或行動。熟悉的情緒是恐懼，追求安全感，由於腦袋思考較為穩定及安全，於是以不變應萬變。他們腦中常充滿了意見，計劃，事情要考慮。在祈禱時可能要專注外在的某種東西，例如蠟燭，十字架。透過注視幫助他們收斂內心的紛亂，避免受內在產生的意見或思考而分心。短誦也可以幫助他們的頭腦能安靜下來，去相信並隨著他們內心的聲音。

8/9/1 以意志(腹)為中心，有強烈的意志與行動，重點是控制和追求自主。他們有巨大的能量來解決他們內在和外在外在的衝突，常處於爭戰狀態，需要準備和防衛，避免自己被他人或環境支配。熟悉的情緒是憤怒，繼而才會思考或產生情感。最適合他們的祈禱是最簡單安靜的祈禱。他們憑著信心到主跟前，避免用任何想法或概念或形象，安靜在主台前，讓上帝的愛注視著他們。這樣無言，無思，無像的祈禱，幫助他們減少身體的高能量，開放自己投入那在心裡期待著他們的上帝。

九型人格雖然不是一種靈修方式，但結合九型人格的智慧和日常生活的靈修祈禱操練，讓我們時刻保持著醒覺，並且在上帝的恩典與愛之下，免受內在身不由己的動力所影響，在應對事情時可以自由地選擇適當的『回應』，而不是不由自主的『反應』。也讓我們明白在上帝無條件的愛中，我們得以自由，釋放出生命轉化的意念，生命得以成長，漸漸變回我們原來受造的樣式。

作者為本堂執事部主席