

原我到神我之心理轉形歷程

張達人¹

本文作者身爲一名精神科醫師，以其專業的心理學背景，結合加爾默羅會的靈修傳統，說明人從本性之原我，發展到如聖人所言之神婚的神我階段。作者一一細述這其間歷經的五大轉形過程，以期人人均能克服迷思、更肖似基督，並經由不斷的奉獻，達至神人的結合。

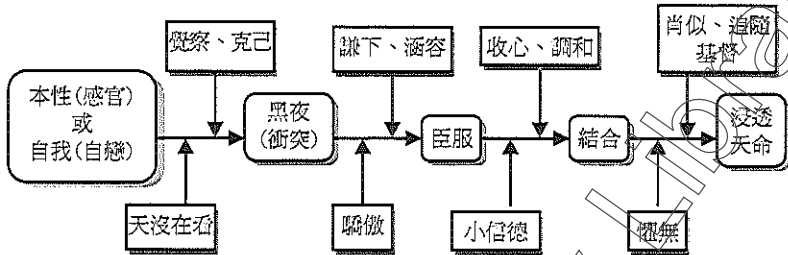
前言

教會的靈修方式相當豐富，聖徒或不同修會所倡導之各種靈修模式，雖然在基督內邁向聖三靈修之目標一致，但在方法上則仍有不同之處。本文主要依據聖女大德蘭與聖徒十字若望之立論，嘗試以心理學（尤其是精神分析之客體關係理論架構）角度，針對人之 interpersonal 心理進行剖析，說明人從本性之原我，發展到聖女之神我的心理轉形過程。

此過程依進行順序，分爲原我、黑夜、臣服、結合與最後之神我五階段（詳見下頁〔靈修之心理轉形圖示〕之第二列）；圖示的第三列，爲人於各階段主要的軟弱本性，第一列則爲人在超性面應有的作爲。下文依序分別闡述之。

本文作者：張達人，精神科專科醫師，紐約西乃山醫學中心心理治療研究員，現任天主教仁慈醫療財團法人執行長兼醫院院長，台灣心理治療學會理事長，曾任衛生署精神科專科教學醫院院長。

〔靈修之心理轉形圖示〕



一、原我

本性的原我，在人類嬰兒期是以自我為中心的。當受到外界刺激（含脫離母體剝離），原我會有疼痛感反應，這反應將引發外界對此的回應，有的以責備或冷漠待之，有的回以關心或溫暖照顧。

但在早期心智仍未成熟之際，我們無法消化外界回應所產生內在的餘波，因此暫以極化（或極端）方式面對，例如外界給予我們被照顧感，我們會理想化對方，如神化或崇拜；若對方冷漠待我們，則會貶抑他們，如敵視或輕蔑。此外，也連帶對自己會理想化，變成高傲或傲慢，或貶抑自己，變得自卑、無能之兩極化²。這種極化方式，若繼續獲得外界關心照顧，則將衍生依依不捨的依賴感、失落感或愧疚感；若相反地，不能得到外界照顧，甚至以惡對待，則將持續仍以極化之自我中心方

² M. Klein, *Notes on Some Schizoid Mechanisms, In Developments in Psycho-Analysis*, London: Hogarth Press, 1952.

式處理外界刺激。

不論以極化態度、失落感或愧疚感回應，人在人際互動中，其原我的本性仍不間斷地干擾我們與天主關係的發展：這阻礙我們與天主關係的原我，就稱為「罪」。如此，罪的產生就看我們以何「方式」去處理外在或個人內在發生的真實（reality）：假如仍依原我態度（如：以怨報怨），跳脫不了「本性」，則天主就會遠離我們。

但在人成長的早期，天主在我們心中的形像是模糊的，因此會以「罪惡感」呈現出對本性的反應：這是對「道德」或「社會規範」的超我（superego）心理反應³，而非真正意識到與天主關係的遠或近。等到天主在人內心發展具像化（God-representation）後⁴，「罪」的概念才會明確，但並非每個人內心天主的具像都能成形。此刻人內心的危機為：天沒在看。

（一）天沒在看

由於此時天主形像在人心中尚未具像，因此與天主關係僅是理性認知，無法感受彼此間的遠近：所以做任何事，也不覺有「人在做，天在看」的警惕，甚至放任本性的原我，留戀於「自我感覺良好」的迷思中。

這時的天主，可能僅是「木偶或牌位」，當教堂彌撒結束

³ 楊庸一，《心理分析之父：佛洛伊德》，台北：允晨，1982。

⁴ A. M. Rizzuto, "God in the Mind: The Psychodynamics of an Unusual Relationship", *Annual of Psychoanalysis*, 35, 2007, pp. 25-46.

或寺廟禮完佛後，天主就拋諸腦後，行事猶如「神不知，鬼不覺」，這是原我階段最大的挑戰。因此面對人內心仍渾沌不清的天主時，人的作為應：覺察、克己。

(二) 覺察、克己

當論及本性的罪，我們就不得不談「覺察」。覺察就是探求與瞭解內心初始的動機，也就是去認清心動之時，是否為原我啟動的，這需要勇氣與敏感度。聖經中，有關覺察的態度，蕩子悔改的比喻就是很好的示範；而法利塞人的悔改，則是見不到他們的勇氣與誠心。

另外，「克己」亦是這階段的重要作為。人於人際刺激後，累積的激情（氣憤、悲傷或喜樂）易於轉移他人，無法克制：這猶如「公司長官罵，回家罵小孩，小孩踢小狗」的負向流動，難以「克己」地，終止此情緒持續發展。

「覺察」、「克己」，乃非正向陳述；它在此階段的目的，在於「否定原我需要」遠重要於追求純潔或完美⁵。然而，「否定原我」並不是要去壓抑浮起的情緒。那麼，何謂情緒？情緒覺察又是怎樣的經驗？

情緒有如皮膚毛細孔，可察覺外界刺激給予的任何體感，這些體感傳到大腦後，才能綜合出對外界的感受；情緒亦有如眼睛瞳孔，任何外界形像，透過瞳孔進入眼底，傳導至後腦部

⁵ Sister Madeleine of St. Joseph, O.C.D., *Within the Castle with St. Teresa of Avila*, Chicago: Franciscan Herald Press, 1982.

才能形成影像。因此，有如毛細孔或瞳孔功能的情緒，感覺外界最初傳來任何刺激所產生的情緒，經大腦完整消化後，才能賦予這些感覺意義。但若當初傳送的原始情緒，尚未經大腦完全接收後，就立即作理智判斷，則會失去它原先完整的味道，而影響對外界真實的瞭解。因此情緒無所謂好壞，它只是如毛細孔或瞳孔般，真實反應人心理赤裸裸的感覺；而情緒的覺察，就是不讓其被理智壓抑至潛意識，卻能被完整的意識到⁶。

二、黑夜

對於人際刺激產生疼痛後的激情反應，是否要順著原我回應他人？此階段內在充滿著猶豫。人在經過克己或節制作為後，天主雖仍未具像，但其形像雛型在逐漸發展中；而另一方面，社會規範或道德仍無形地籠罩著我們，因此原我在雛型的天主或社會道德規範、或甚至在良心之氛圍下，是否被允許流露？都造成人們內心的衝突。

在此階段，人際的因應仍以極化的態度面對，在理想化或貶抑化的兩極游走，情緒起伏更大，其激情深深影響我們的身心健康。這種對自己定位不清，對未來又不知何去何從的不確定感，讓我們陷於黑暗的深淵中。

尤有甚者，有時表面上「原我」看似被否定或控制了，實

⁶ 張達人，〈捨棄自我之心理動態觀〉，收錄：加爾默羅聖衣會譯，《耶穌的德蘭》推薦序，出版中。

際上卻是被壓抑到潛意識中⁷；雖然外在予人穩定狀態，但當某天再度受到人際刺激而暴衝出來時，事後又會後悔不已。所以，此時對自我形像、自我價值易產生否定感，甚至有時會懷疑自己是否為雙面人？處在如此混沌不明，而激情又隱隱作祟的情況下，能不說我們正位於黑夜中嗎⁸？此時的危機是：驕傲。

（一）驕傲

驕傲亦是一種自戀或傲慢的態度。許多人受不了黑夜的混沌與難以安頓的激情，乃出現逃避、否認等心境，卻以勝者自居（不承認深受情緒的困擾），出現輕蔑、責備或甚至控制他人的行為⁹。他們看似很有自信（事實是種偽自信），不接受自己是軟弱的人，外界的讚美對他們非常的重要，甚至努力追求，認為自己才應受天主的賞賜；反之，「罪」對他們而言是相當陌生的，聖經上的「法利塞人」最具代表性。

上述為驕傲者呈現於外的樣貌。但也有些驕傲者，外在並無上述的態度，卻在內在呈現出驕傲的另一面。他們予人很「矜」的感覺，打死不肯求助於人，似乎認為求助於人等於承認自己的不完美、不如人、會被人看輕或被人認為不行。總之，他們潛意識地追求完美，視求助於人是承認自己的瑕疵。

⁷ 楊鼎一，〈心理分析之父：佛洛伊德〉，台北：允晨，1982。

⁸ 十字若望著，加爾默羅聖衣會譯，〈兩種心靈的黑夜〉，台北：星火文化，2010。

⁹ Segal H., *Introduction to the Work of Melanie Klein*, London: Heinemann, 1964.

此外，驕傲有時也會披上甜蜜的外衣。這種人，外在予人「剛正不阿」、「大公無私」或「完美無瑕」之印象，但其內心深處，其實是被「激情的原我」所啟動的合理化作用。

由此可知，「人之心，大海針」。如何以謙虛的心，深切覺察自己內在的動機，是我們跨過黑夜極為重要的誠實心態。因此最好的作法為：謙下、涵容。

(二) 謙下、涵容

理想的謙下典範，是瑪利亞未婚受孕的態度。她對於仍不明白的受孕，將所衍生的內心波瀾默存於心中，等待天主逐步啓示她¹⁰。她未被這「不明就裡所衍生的激情」所淹沒，而呈現出極化或矛盾的心態，是在黑夜中涵容一切的最佳典範。

此外，古代教父狄奧尼修斯所陳述的「懸浮 (suspend)」不明的激情¹¹，最能闡明這種默存於心中的涵容 (contain) 態度。保祿宗徒常說「虛空自己」，就是謙虛待人待己，才能讓心裡有較多「空」的空間，可以容納內心激起的許多情緒。這「空」所涵容的情緒，除了善、亦含惡。

正如盧德¹²所述，從榮格心理學的觀點看天主聖三「隱而未顯」的幅度，是相對於天主聖三只取其神的完美性，這幅度

¹⁰ 甘易逢著，劉河北譯，《瑪利亞之書》，台北：光啓文化，2002。

¹¹ 沈清松，〈基督徒密契論和中華靈修〉(Christian Mysticism and Chinese Spirituality)，《天主教密契論與中華靈修國際研討會論文集》，台北：輔仁大學，2013。

¹² 盧德，《榮格宗教心理學與聖三靈修》，台北：光啓文化，2009。

所指的是魔鬼或惡的層面。同樣地，我們在覺察自己的情緒時，無論善或惡、好或壞、陰或陽的本質，在沒付諸行為前，不要以倫理判斷來區別孰優、孰劣，反而應以謙下的心承認這些情緒或感覺都是屬於我的，而且將其無懼怕地呈現於天主面前，不做任何的否認、逃避或矯飾。

人際心理學上對於涵容，描述為無條件接受他人拋過來的負面（或不明）情緒，先不加以判斷，而是先承載著，爾後再逐步消化代謝¹³。因此謙下、涵容，就是做到溫柔、不魯莽的待己、待人，不先批判，而能耐心等待。

三、臣服

當懸浮的本性激情逐漸放下後，外在客體（或他人）以「原來真實」面貌呈現；進而，「神」也在人內心中，其樣貌開始有了矚目具像，不再是以「自己意向」塑造的。換言之，這階段的原我在逐漸消逝，而心靈的真實面也逐漸開展。此時，人已走過對客體（含他人、神）的極化或矛盾階段，也就是走出人造神的幻象，人際界限已清楚；若以心理治療效果而言，則人有心理負荷的釋放感，認清人際心理內在與外在的真實感，內外在衝突明顯降低，且取得內心的平衡；許多過去未察覺的潛意識自己或他人，現在都較清楚了（可意識了）¹⁴，對於外界不再

¹³ W. Bion, "Attacks on Linking", *Second Thoughts*, London: Karnac Books, 1993.

¹⁴ S. Freud, *A General Introduction to Psychoanalysis*, New York:

僅以表面去品頭論足，而會進入人潛在的動機去瞭解，亦即會以「心」去看萬物¹⁵。

此時將初嚐「神我」經驗，也許早年生活亦曾如此的驚鴻一瞥，但不會像現在如此具體。由於內在如此深刻體會，就不會再像多默要親自摸到耶穌的釘痕才相信。換言之，現在逐漸可聽到「看不見的主」之聲音，並學習順從內在神的旨意：正如古代老子強調「無為而為」¹⁶，「無為」就是不要讓「原我」有作為，而「而為」則是讓天主作為。

當然，有些外教人亦可透過神學家拉內所論述的「超性存在的基本狀況」，在放下原我後，其內在動能亦能透過天主通傳，體驗神賦予「自我超越」的恩寵¹⁷。而在此刻，人性的挑戰則是：小信德。

(一) 小信德

由於此時天主仍是隱晦的，人又是如此懦弱，必須透過感覺才能意識到自己的存在，而這階段極化的激情與平衡或和諧感又是強度相當，因此「抓住東西」的實在感對我們仍有吸引力。雖然已過至服期，天主形像已漸具，但與「原我」相較，祂仍是微弱的；也因此，在「原我」與「神我」的拔河中，矛

Washington Square Press, 1960.

¹⁵ 甘易達著，劉河北譯，《源頭》，台北：光啓文化，1999。

¹⁶ 余培林註譯，《新譯老子讀本》，台北：三民書局，1975。

¹⁷ 黃錦文，《拉內的基督論及神學人觀：匿名基督徒的救贖》，台北：光啓文化，2004。

盾的焦慮或壓力，會挑戰我們的謙下或涵容力。

甚至於，在外在強大的壓力下，如同伯多祿在面對耶穌被抓、婦人指他與耶穌同黨的情況下，與耶穌關係已被強大的恐懼情緒給淹沒了，也就是「神我」已被遺忘了，我們會退到再次以「極化」態度處理人際心理。因此，這階段在邁向與天主更深的關係中，信德是我們最大的考驗。這時我們可做的是：收心、調和。

（二）收心、調和

神性的本質是完美的；反之，肉體的本性會不斷挑動人性的軟弱，使人不自覺地陷於「雙重或困頓不清」的狀態，而永遠處於原我與神我之間。但在此階段，又由於更接近神，神慰襲來，會令人留戀於神的慈愛懷抱中，正如伯多祿、若望、雅各伯在大伯爾山親見耶穌的聖容後，即渴望能在山上搭帳篷，不要再下山了，因下山要繼續背負原我的罪所招致的人間疾苦。因此，在人世間如何收斂心神，不讓本性的激情干擾心理的和諧，就是我們推向與神緊密結合的作為。

所以，收心就如同火車行駛在許多軌道的交叉點上，在選擇何軌道是正確的之前，需先排除不正確的軌道¹⁸。同樣，在追求天主的道路上，由臣服邁向結合的階段中，需先覺察何者是陷於原我的激情，而應避免之；如此，神就會在剔除本性後，

¹⁸ Sister Madeleine of St. Joseph, O.C.D., *Ibid.*

顯現其容貌。這就好像在深山中，如何能聽到寺廟鐘聲？如果你一直想聽，反而聽不見；但逐步過濾蟲鳴、風聲或人聲後，天主的話語就在嘈雜中，清晰出現了¹⁹。

這種夾雜原我的本性與神我的超性，尋求和諧的狀態，亦是一種原我無為的調和作用。總之，收心或調和都是將自己視為蠟、沃土或酵母，為的是讓天主的超性進入我們心中，與我們有更親密的結合。

四、結合

此時，神的真實已進入人的內在，就好像原我被提升、轉形，被神性浸灌，神不再那麼隱晦；祂在人心中已有具像的位格。祂有如蝴蝶破繭而出，此時原我的本性是在靈性掌管下躍動，不再受激情的挑撥，而是恩寵驅使人的行動。所以，與神的結合，不是靠自己用力就可以得到，它需靠天主的恩寵，某種程度來說，此恩寵是「被動的、被給予的」，因此它是一種「愛」的經驗、神秘的經驗²⁰。這也是心理層次與靈性的區別所在。這時，雖有狂喜的經驗，但它是謙遜與隱密的，而非情緒性的激情，他人不易體會與瞭解。這悸動亦如春天的呢喃在心中迴盪，任何有形的世間現象，都易讓我們沉浸在神的愛的默觀中。

¹⁹ 戴遜樂著，鄭聖沖譯，《相逢寧靜中》，台北：光啓文化，1979。

²⁰ 大德蘭著，加爾默羅聖衣會譯，《聖女大德蘭的靈心城堡》，台北：星火文化，2013。

與神的結合，是一種完美（perfection）狀態。但此完美，並非外在的「無瑕的美德或德性」，而更是一切作為或德性的動機都更接近天主的旨意；所以，不再是我有多少德行，而是天主是否在我內，我所行的，不是外在要建立什麼，反而是如何更深地與天主相遇²¹。

常有人問：與天主的結合和佛教的悟道有何區別？筆者認為：與神的結合，就如同與鄰人的關係，它富有親密性的深沉感受，而佛教的悟道雖亦具超越性，但它少了與神的關係有如人際間「親密性」的體驗。在結合當中，更重要的一點是信德的增長，由於脫去「原我之感性與理性的意識」，逐漸學習「神」的帶領，也就是老子所述無為而「無所不為」，此「為」已是天主所為，因此，經常某些作為是在不知所以然下完成的。它是一種直觀性的經驗，憑藉著的是內心最深的天主旨意，這是一種超越性的幅度，更是一種棄絕自己的得救工程²²。此時人的軟弱則是：懼無。

（一）懼無

原我的本性，基本上的安全感就是能看得到、聽得到等，也就是因著這些感覺器官的功能和作用，我們才能意識到「我」的存在。但當邁向神我的超性時，為更能接近內在的靈性，服從「非感覺器官」所能意識的「天主」時，則必須完全放棄「意

²¹ Sister Madeleine of St. Joseph, O.C.D., *Ibid.*

²² 鄭聖神譯，《不知之雲》，台北：光啓文化，2004。

識」到感覺的原我。

這是最後、也是最大的考驗²³。尤其對深受高深教育的知識份子來說，學習放下邏輯思維引導的行事方式，相反於「依賴知(knowing)」的掌控行為，會有如瞎子走路或行走於沙漠中，漫無邊界，不知何處是方向，勢必造成相當大的焦慮或恐慌。事實上，這些仍依賴所謂「意識的感覺或激情」之行為準則，表示我們仍無法超越人本性的需求²⁴。

懼無在人際心理上的呈現，以美國知名的存在主義導向心理治療的精神科醫師雅樂姆²⁵之描述最具典範。他的論點是：為人都有死亡焦慮(death anxiety)，這種焦慮普遍存於人際心理的兩種極端現象：其一是潛意識內經常擔心失去所依賴的對象，其二則是否認自己需要依賴他人(根本上是無法承受會失去所依賴的人)；大多數人是處於兩者之間。基本上，人際的死亡焦慮，就是無法放下所依賴(在意)的人自內心中消失，也因此，要完全將內心依賴的對象轉換成對神的信賴，是相當大的淬煉。因此這時應更加強意志於：肖似、追隨基督。

(二) 肖似、追隨基督

肖似、追隨基督為何於此處才強調？是否在前面階段它不

²³ 十字若望著，加爾默羅聖衣會譯，《兩種心靈的黑夜》，台北：星火文化，2010。

²⁴ 同上。

²⁵ Yalom, I.D., *Existential Psychotherapy*, N. Y.: Basic Books, 1980.

重要？事實並非如此，只是當我們與主有直接親密接觸經驗後，雖原我已放下而願聆聽承行天主旨意，但人畢竟仍有其相當大的限度。若能有位「前驅者」，可做為我們的榜樣，不啻能使「後來者」加快進入神我的氛圍內，而基督就是這位前驅者最好的代表。

基督以天主性取得了人的形體，降生成人，終其一生為了宣揚天主的國直到釘在十字架而死。祂走過的路，就是真理的道路，值得我們跟隨祂。那祂在人間所行的事，有哪些特質值得我們效法呢？

1. 首先要敢於有「更高」的視野，願意放下自己設定的人生目標，而開放地聆聽天主的聲音。這需要我們勇敢的放棄習於使用保護自己的行為，尤其在還不知其所以然下，仍大膽回應「已接受到的天主聲音」。
2. 願意承擔犧牲與救贖的使命（sacrificing and salvation），實踐在人群中最小的、且服務他人的謙遜德行，並以效法基督喝下釘在十字架的苦爵，做為犧牲的標記，在生活許多細微事上，默想「道成肉身」的奧秘，承接天主的旨意，並順從地以犧牲原我的精神實踐之。
3. 為了與主結合，並非所有的犧牲均伴隨著狂喜，有時是異常單調無趣的。這些奉獻的恩寵，在寂靜中一步一腳印地向前邁進，非如奇蹟般一步登天²⁶。這時，已知如何與基

²⁶ Sister Madeleine of St. Joseph, O.C.D., *Ibid.*

督對話、如何維繫彼此關係，不再僅是收斂原我的激情，反而是願意在一切事上，主動地追求更「有價值」的救贖。

五、神我

神我階段，已是人的內在完全浸透於天主的生命中，它是單純的（simplicity），所有的感官均順服於神的氛圍內，不再在意原我的存在，甚至願意忘掉或失去它，有如江河匯入大海²⁷。此時，平安與秩序掌握了靈魂，赤子之心取代了無知，與聖父、聖子同在的恩寵臨於身上，且原我徹底轉形的結合於神內，這奧秘是難以言喻的。

飢渴地尋求更高者，似乎在祂內才能享有永遠的棲息，願意褪去原我的外衣；雖然靈魂仍在受苦，但心靈則飛得更高，享有真正自由。所有的受造物唯有棄絕原我的本性激情，才能達到美善的喜樂。神婚就是願意成為基督的淨配，如同聖子在聖神內將自己完全朝向聖父，也如同聖父待祂一樣。

對於獲救贖的人類（受造物）——基督的淨配，我們愛基督就是回報基督對天父的愛。當我們將自己無二心地奉獻於天主，就是不再將自己或受造物高於天主之上，也就是獻上我們的童貞。神婚的淨配，不是如世間的婚配，將自己許配給他人，而是承諾願意成為怎樣的人——就是成為基督、肖似基督，祂走到哪裡，我們就跟隨到哪裡。

²⁷ 參：《聖女大德蘭的靈心城堡》。

此外，巴斯噶曾述：「基督的奧秘在於祂在救贖我們中，也救贖了自己」；換言之，基督之為救世者，也渴望發現自己，且是透過尋找到我們才找到祂自己的。同樣，我們若沒有透過對他人的犧牲，我們的救贖仍是難以達成的²⁸。

結語

耶穌給人立了兩大誡命：愛主與愛人。在生活，大多數的人都想好好愛人，尤其身為基督徒者；然而，在愛人上，我們也常有心有餘而力不足的感受，這樣的困擾，常呈現於人際關係上。

因此，本文針對人際上的主、客體，說明主體如何從「自我中心」的原我，透過克己與黑夜，逐步放下自我，但又不否認自我的承認與接納「軟弱」的自我，謙遜與臣服於天主的全能與涵容中，耐心等待與全心信賴祂，而祂終將以祂的腳步，於無意識中臨於我們的內心。那份碰觸，將使我們真正體會既廣且深的人與神的親密，真正溶入於神我的結合，乃至不悔地立下神婚的盟約。

但天主的救贖並不以此為圓滿的成全，祂更將引導獲此奧秘者，以肖似耶穌的精神，經由不斷的犧牲奉獻，與祂共同完成基督的大我於現實世界中，終至達到浸透天命的新亞當。

²⁸ Sister Madeleine of St. Joseph, O.C.D., *Ibid.*