

# 「自我」與靈修

## 心理與靈性的整合

和為貴<sup>1</sup> 撰述、胡淑琴<sup>2</sup> 編譯

本文撰述者長年投身聖召陪伴與基督徒的深度心靈關顧，故而立基於心理與靈性觀點，談論「自我」的發展與整合。本文首先說明「自我」的意涵；接著從結構面說明自我之心理生活的三種層次，並探討不同層次的相互影響和不同層次佔優位的影響，以及人邁向整合的過程；最後，從培育的角度提出與應用有關的反省。

### 前言

「自我」(self)是一個相當複雜的概念，本文嘗試提出一種比較接近事實、而又能與基督信仰配合的人觀視野：人既非完全敗壞，也不是完美無缺，卻擁有邁向成全的渴望；人既受

---

<sup>1</sup> 本文撰述者：和為貴，西班牙籍耶穌會神父。羅馬額我略大學心理學碩士，輔仁聖博敏神學院神學碩士。曾任修會行政職務多年，並長期投身聖召陪伴與基督徒的深度心靈關顧，擁有豐富的諮商實務經驗。目前任教於輔仁聖博敏神學院，教授培育心理學和人際關係等課程。

<sup>2</sup> 本文編譯者：胡淑琴，耶穌孝女會修女。輔仁大學宗教學博士，輔仁聖博敏神學院神學碩士。現任教於聖博敏神學院，教授基本神學、哲神學相關問題、神學方法論、牧靈諮商等相關課程。學術作品散見《神學論集》、《輔仁宗教研究》等期刊。

限制，也有選擇的自由：擁有向無限發展的潛能，同時也非常脆弱：人既向絕對存有者開放，又不斷面對封閉於自我的誘惑。人不只是在意識層面的自由個體，也不只是受下意識決定的奴隸，在這兩層面中還有中間向度存在，而人有能力整合不同的面向。期待這種人觀視野，能幫助我們更好地理解心理學所提供的洞察，如：內在衝突、需求、自我防衛、行為的動機等，並將這些有價值的洞察應用在個人生活、培育、修道生活和使徒服務中。

## 壹、「自我」概念的簡要反省

學者們關於「自我」(self)有不同的觀點，很難有清楚的定義。本節不探討相關的理論，僅簡要說明「自我」的意涵、對「自我」的瞭解，及聖經對人的看法。

### 一、「自我」的意涵

在一般用法中，「自我」(ego)、「我」(I)或「自我」(self)的意義相近，代表個人對自己的一切概念。不過在佛洛依德的理論中，「自我」(ego)指人格結構的現實部分。

至於「個人」(person)，指身體與精神行為的主體，可以把身體與精神特徵都歸屬於他；「人格」(personality)指個人在生活歷程中，對人、對事、對自己和對整體環境適應時，形成具有統整性、持久性、複雜性的人格特質。有的學者詳細區分上述詞彙，有的學者則視之為意義相近的同義詞。

若從經驗來理解，太複雜的自我理論比較不易應用，我們

可以用比較簡單的結構，例如把「自我」分為「現實我」（actual self）和「理想我」（ideal self），可以進一步注意其內涵與互動；或把「自我」分為「感覺的我」和「觀察的我」，留意兩者的平衡等。

## 二、對於「自我」的瞭解

「自我」是一個獨立的、有機的個體，在時間流轉中保有其持續性，可以把身體與精神的特徵都歸屬於他。「自我」是一個「整體」，不宜分割為不同而獨立的部分。「自我」擁有生命經驗和自由抉擇的能力，並充滿動力。「自我」不只是認知主體，內在還蘊藏著複雜的動機、自我防衛、多層次意識、需求、情緒、習慣和記憶等。「自我」不只是心理學派所認定的驅力組合，而且向未來目標與各種可能性開放，富有創新和改變的能力。「自我」真實存在，不只是行為學派所謂的「概念」而已。「自我」擁有有限的自由，不像極端的人本心理學派把人過於膨脹，過於把自我與情緒連結，人反而沒有自我超越的需要。

「自我」有其複雜性，人內在的力量或弱點有不同的程度，例如：對焦慮和壓力的承受度、對衝動掌控的能力、自我昇華的能力、自我防衛的程度、自我邊界之穩定性與彈性的程度、區別自我與客體的能力等。若從功能來反省，我們對外的行為（如待人處事、面對環境和挑戰等）、領悟的能力（包括覺知、區別、肯定等）、訊息的接收與表達、情感與防衛（如人際關係、對情感與

行爲的控制能力、對環境的掌握等)，也有程度上的差異，不宜一概而論。

「自我」有其一致性，或至少可以朝一致性的方向發展。生命的「整合」不是附加的、與本性拉扯或相反的力量。可由三個層次來看：

- 1) 在意識與自由的層次：自我有選擇的自由。如果自我是成熟的，可以選擇符合德行的言行；若不夠成熟，也可能選擇負向價值的行爲。這層次的問題和解決方式，是在精神層面。
- 2) 前意識層次夾雜著價值觀與需求：這個層次雖不明顯，卻影響大多數的人。一個價值觀與需求一致的成熟者，會渴望追尋真正的善；若價值與需求有矛盾，則不易堅持善，甚至可能追求虛假的善。一個人能否堅持使徒服事和其服事的效能，深受其心理成熟度的影響。
- 3) 下意識的需求層次：考慮的不是價值與需求一致或不一致，而是一個人的自我是否健康或有病而需要協助。

從心理健康的角度，宜從存在之「所是」而非「所有」來理解「自我」。我們常將「自我」與「擁有」(have)相聯：我「擁有」我的身體、想法、感受、記憶、能力、職業、寵物等。優點在於：能清楚意識到過去，建立自我價值感，學習接納與分享等；但其負面影響則較嚴重：易把自我之「所是」的真正價值依附在「擁有」的內容上，易把對人的情感轉移到對物質的追求，或把物質和人都異化爲自己擁有的一部分，或一旦缺

乏就產生焦慮或嫉妒等。

若從「所是」來理解「自我」，比較能帶來長期而積極的自我認同，平安地活在當下，也比較有連續感與彈性，不會像失根的浮萍緊緊抓住外在的安全感或規範。「擁有」的態度容易以自我為中心，造成焦慮和緊張。「所是」的態度比較容易把價值內在化；「擁有」的態度則易停滯在膚淺的配合與妥協。當一個人返回「所是」的核心時，比較容易接納自我的優長與限度，不過於目標導向、憑意志主義去努力而耗竭精力。「所是」的生活態度也促使我們向精神向度開放，不至於終日忙碌而忽略自我超越的渴求。

最後，「自我」不只以自我實現為滿足，同時邁向「自我超越」，尚有「我應當成爲的我」持續吸引著我。這個「我應當成爲的我」，並非價值觀相對化的產物，不是與社會現況妥協，不是自戀型的自我實現，更不是放任自己隨心所欲；而是有客觀普遍的意義與價值，例如耶穌在革責瑪尼莊園的自我超越是：「不要照我所願意的，而要照您所願意的」（谷十四 36）。

### 三、聖經啓示的人觀

聖經所啓示的人觀，是一個與天主有關的奧秘。以下將參考《創世紀》第一、二章的資料，從三個角度來反省人是「天主的肖像」，是「複雜」而「整體」的存有者。

#### （一）人是「天主的肖像」

《創世紀》第一章是公元前約六世紀的司祭典，提到天主

的創造。人與一切受造萬物有別，是單獨地、在最後、圓滿的一天，依照天主的肖像和模樣受造（創一 26-28）。人雖不完全相似天主，卻與天主有親密的關係：人性的根是在天主內，這個概念深深影響了猶太民族與基督信仰對人的看法。聖奧思定的名言：「祢造了我們，是爲了祢自己，我們的心若不能安歇在祢內，就得不到安寧」。不少現代的心理學者認同奧思定的看法，認爲人乃目標導向，人心靈深處渴望尋求善與幸福，有能力自由地去愛。「天主肖像」可以用人渴求自我超越來理解。

《創世紀》第二章是公元前約九世紀的文獻，天主將祂自己神聖的「氣息」賜給人，使人擁有祂的精神，成爲獨一無二、與天主密切聯結的生靈。天主把厄娃領到人面前，使男女互補，成爲一體。只有人是天主交談的對象，且能與天主建立友誼，天主也提出誡命，要求人自由回應。在舊約時代，取名字代表權威。亞當給動物取名，表達人有管理的權柄，人是「萬物之靈」，與動物處於不同序列，不是進化的程度有別，而是有本質的差異。

## （二）人是「複雜的存有者」

人來自塵土，也歸於塵土：人是軟弱的受造，包括肉體的疲憊、病痛、衰老和不可避免的死亡。人在歷史中有不少限度，並沒有完全的自由，且常受到自己和他人的影響，生活在罪的氛圍中，這與激進的人本思想不同。另一方面，人領受天主的氣息，是天主的肖像，在歷史中常領受天主恩寵的施予、愛的接納和照顧，滿懷盼望和喜樂。這又與心理分析的悲觀人觀有

別。

此外，天主創造的是具體的「男人」和「女人」：接納性別是相當重要的，不少人的痛苦在於拒絕接納或扭曲其性別認同。此外，「肋骨」一詞不宜將女性詮釋為「次等」的人，而是指男女之間的親密關係，男性和女性各自反映天主肖像的不同面貌，享有同樣的人性尊嚴。新約啓示的人觀，更強調眾人在基督內合而為一，不再有性別、種族的歧視，每個人都受到尊重。

### （三）人是一個「整體」

「靈魂—肉體」的二元人觀源自希臘哲學，其強調精神而輕視物質的傳統，深刻影響了拉丁教會與西方文化。聖經人觀則是「肉體—靈魂—精神」的整合人觀。古希伯來人不把人分為三個單元或部分，而視為人這個整體的三種表達：肉體是人之有形可見的外在表達；靈魂是人內在被賦予生命的動力與活力；精神則表達人與天主的親密關係。聖經以多種方式來類比人這個整體與天主的關係，包括：創造主—受造物、新郎—新娘、父親—子女、朋友，以及後來整個盟約的神學。

### 小 結

聖經啓示的人觀，是我們理解人的基本參考點。人是天主的肖像，是複雜的整體；誠如聖依雷內（Irenaeus, 約 140~202）所言：「活著的人是天主的光榮」（Homo vivens gloria Dei）。我們的重點不僅在於哲學或神學的理性認知，而是要將這整合的人觀

應用在心理學、牧靈陪伴與信仰培育上，落實到自己的靈修生活、禮儀生活與使徒服事中，逐漸整合多元向度，包括：人際關係、使徒服務的效能、意識的世界與下意識的世界等，避免將人簡單化約，在面對人的複雜性與多層次時，又注意到人是不可分割的整體。

## 貳、「自我」的三層次和相互的影響

本節嘗試提出一種符合聖經啓示的自我概念，其內容並非嚴格的學術研究，而只試圖應用這理論來達到心理學與信仰培育、靈修生活、牧靈服事之相互整合的目的。這自我概念的出發點是：「自我」為不可分割的「整體」，包括「心理－生理」、「心理－社會」、「心理－理性」三個層次（Rulla, 1986: 125~127），各有其豐富的意涵，層次之間有其互動，也將描述不同層次佔優位所呈現的情況。

### 一、「自我」之心理生活的三層次

「自我」是一個複雜統合的整體，「心理結構」、「向度」或「層次」的表達只是抽象的分離，為進一步提出內容，以說明人這個奧秘。自我有很多元的層次理論，本文選擇「心理－生理」、「心理－社會」、「心理－理性」的自我概念，並將精神向度併入「心理－理性」層次，目的是為方便與基督信仰以外的人溝通。同時，自我層次越簡單明瞭，其落實與應用的可能性也相對增加。「自我」的心理生活具有生理、社會和理性三個向度，概念簡單易懂，其內容則不宜相互化約，各有其



功能與責任，以下將簡要說明。

### (一) 心理—生理層次（衝動層次）

自我同時具有生理、社會與理性三個層次。情緒和理性的潛能在生命初期都已存在；但依照人性的發展，「心理—生理層次」最早出現，也最為強烈。心理活動與生理驅力、本能和感官有直接的聯繫，尋求自我舒適與生理平衡，渴望立即滿足自己與生理有關的「匱乏需求」，包括生存所需的食物、睡眠、性需要、躲避危險等。人在這層次，其心理活動與動物相近，通常出於生理反射或未經反省的原初反應，沒有自由抉擇，例如：手碰到靜電會立即縮回、肚子餓就想吃東西，以及伯鐸在山園看到耶穌被捕時拔劍自衛、門徒們由於害怕而棄耶穌逃走等。

### (二) 心理—社會層次（情緒層次）

人在成長過程中，會逐漸發展社會向度；通常經由後天的學習，人擁有多種潛能而不完全受生理的侷限。此層次的心理活動不直接與生理聯繫，而比較關注心理的需求，包括社會的生存需要，或發展社會向度的才能與天賦。

這層次蘊藏著豐富的情緒世界。情緒雖以個人天生氣質為基礎，但不全受制於生理的衝動，其培養相當依靠人際來往。至於文化或地理因素，嚴格而論，並不直接影響情緒，而是影響情緒的表達，故情緒表達會有文化或區域的特色，例如：東方民族的情緒表達比較內斂、拉丁民族比較熱情、德國人比較

嚴謹等。

情緒是一股很強的動力，相當程度地影響我們思考、行為、靈修生活、改變的能力等。情緒雖不是人類所獨有，動物也有情緒，但人類的情緒遠比動物更為複雜，且常受到理性的引導。

情緒常受到外在人事物或內在想法動機的牽引，我們可能會因為愛一個人而願意做自己不很喜歡的事，也可能因為厭惡的情緒而放棄有價值的事物。情緒會影響生理反應，見到心愛的人會臉紅、心跳加快，生氣時血壓升高，壓力大時會胃痛等。情緒的特性，是與此時此刻聯結，不具有抽象能力，也不看客觀情況是否合宜。情緒的知覺方式，是透過「情緒欲望」(emotional wanting)，在意的是客體在此時此刻是否讓我感到愉快？如果是，則浮現喜樂、渴望、愛等情緒；反之，則浮現害怕、煩悶、愧疚、逃避等情緒。例如小孩子在玩具櫥窗前耍賴，非要媽媽買玩具給他；或小孩子怕打針而不願意與護士合作。福音中的伯鐸、雅各伯與若望在耶穌顯聖容的大博爾山上非常高興，希望留在那裏搭三個帳篷，卻於耶穌在山園祈禱時因為「憂悶」而睡著了（路廿二 45），這也是一種逃避的方式。

### （三）心理—理性層次（精神層次）

理性的潛能，在人生命的開始已經存在，而其呈顯和發展雖然稍晚，但並不排斥生理衝動與心理情緒的層次。「理性」使人有別於禽獸，動物雖領受某程度的智力或來自生存驅力的直觀判斷，卻無法進一步發展理性思維。

「理性」在此的含義，不侷限於思考能力或智商，而是指

人的整個理性向度，包括人可以創造語言來溝通。理智不受感官經驗的侷限，有抽象、演繹、歸納、推理等思考能力，能透過文字來累積傳遞經驗與知識，能建構文化傳承和發展科技文明。唯有人能反省過去，並策劃將來，能建構價值體系和倫理觀，尋求客觀真理為立法的基礎，能傾聽良知的呼聲來辨別是非對錯，透過自由抉擇來形塑自己的人格。此外，人不只是一個負責任的道德主體，還擁有向無限開放的心靈，追求靈性的渴望，嚮往更大的真善美聖。

理性層次的運作，超越生理層次的反射作用或自然反應與衝動，也不受制於當下情緒好惡的掌控。理性關注的，不是「喜歡或不喜歡」；而是受到「理性欲望」（rational wanting）的引導，關注的是理性層面的「合理或不合理」、「一致或不一致」、「有意義或沒有意義」。理性層次包含理智判斷、意志追尋、自由抉擇與承擔後果。人的意志並非盲目追求的意志主義，而是有其穩定的價值層級，允許人在生活中做選擇，遇到困難挑戰時仍堅持自己的價值。

人的理性要求生活有某種方向或目標，這是身心健康快樂的條件之一。若生活有方向與目標，休閒成為愉悅的享受；若缺乏目標，無止盡的休閒可能導致抑鬱。不少人感到空虛，可能與缺乏生活目標、方向有關。生活能否導向其目標，與內在自我價值感是否穩定有關，尤其當他的目標不只是賺錢或享受，而是尋求生命的意義時。耶穌曾一再表達這種導向：「我已有食物吃，那是你們所不知道的……我的食物就是承行派遣

我者的旨意，完成他的工程」（若四 32~34）。祂的生命是來自父、也歸向父的路程：「耶穌知道他離此世歸父的時辰已到……」（若十三 1）。

理性層次可以引導人以平衡的角度看待世界，以正確的價值觀愛人、役物，不至於把人物化而自己卻役於物。理性允許人自我超越，這是以自我為中心的衝動層次或情緒層次不太可能達到的。從心理發展的過程來看，以自我為中心是成長的必經階段，若健康地成長，通常可以從自我中心逐漸轉移到以他人為中心，又不至於失去自我價值感與適當的自我邊界。

若將這健康而有彈性的關係轉移到自己與他人和與天主的關係上，其「理性欲望」可以推動他效法慈善的撒瑪黎雅人，對有需要者產生同情、憐憫和具體的行動，不會像比喻中的司祭或肋未人，受到「情緒欲望」（害怕、不想惹麻煩……）的驅使，從受傷者身旁走過去！理性使我們面對真實並負起責任，尤其在面對道德要求時，這不是出於衝動的反射或情緒的即時反應，而是出於考量後的選擇。

關於理性層次的自我超越，有許多例子。例如：選擇接受化療並期待預後更好的生活品質；經過蛋餅店時，可以立即買來吃、現在買而後來吃、後來再買、拒絕購買等多種選擇；畫家可能有最喜歡的顏色，卻很少單用這顏色來填滿整幅畫。一個人的理性層次越健全，就越能整合情緒和衝動，內在有更大的自由與彈性，甚至幽默感，來面對日常的生活經驗。

以耶穌所教導的金科玉律為例，他不只肯定「己所不欲，

勿施於人」，而且是「凡你們願意人給你們做的，你們也要照樣給人做」（瑪七12）。我們可以懷疑這教導與生活經驗不符，主動服務他人並不見得給自己帶來正向結果。一個人可能長期讀經，而在知性層面瞭解耶穌的教導卻未實行。另一種情況是出於人道主義而關注人的幸福與價值。最後，理性也可能向福音的價值觀開放，而邁向自我超越。

在信仰的屬靈層面，理性的自我超越不只關注「合理或不合理」；而且在啓示的光照下，反思「與福音價值觀一致或不一致」。這不是依靠個人所認定的主觀價值，而是奠定在天主為全人類、為所有時代和民族所啓示的客觀價值上。事實上，人向神聖開放而超越有限的人性邏輯，按照天主在基督內所啓示之超越理性的邏輯來行事，並不與人的理性邏輯對立，而是向另一位超越的「祢」開放。

這是信仰的邏輯，是一種領受的恩賜，是在基督內活出新的信仰視野，不侷限於有限的理性思維。在天主內的理性邏輯，不只反映本性的自發性、不只滿足人之所好和遠避人之所惡，也不只依據理性所認定的合理或不合理；而且藉由聖神的光照和引導，從內在尋求，並一致性地活出耶穌基督的價值觀，願意捨棄與此價值觀不符合的一切。許多聖人、聖女被視為愚昧、瘋狂，卻真正活出在天主內的明智與愛德！

以獻身生活的三願為例，基本上是棄絕衝動與情緒層次之具有吸引力的人事物，甚至包括理性的邏輯思維。獻身者選擇捨棄財富、婚姻和自主性，全人邁向自我超越，將生活聚焦於

認識、愛慕、認同、跟隨耶穌基督，選擇如同祂一樣將自己交託給天主父和普世人群，毫無保留地獻身。

另一清楚的例子是耶穌在革責瑪尼山園祈禱。祂渴望求生：「我父，若是可能，就讓這杯離開我吧！但不要照我，而要照你所願意的」（瑪廿六 39）。祂的情緒陷入害怕、沮喪和悲苦中：「我的心靈憂悶得要死」（瑪廿六 38）。在理性層面，祂可以認為自己的服事尚未成熟、門徒們的培育還不夠、世界還需要祂……。然而，祂整個生命奠基於祂對父的信賴：祂不否定自己求生的渴望、痛苦的情緒，然而祂能超越這一切，從信德的眼光看出這是「父賜給我的杯，我豈能不喝嗎？」（若十八 11）耶穌超越力量的來源，不是情緒或理智邏輯，而是向那位常與祂同在的父開放，並全心信賴父的超性邏輯。

從耶穌受魔誘的記載，我們明白耶穌基督的風格與天主父的風格是一致的：天主子於降生與躋所做的選擇，與其塵世生活也是一致的。撒旦的邏輯是尋求較低層次的滿足，包括食物、世俗的名利地位等（路四 1~13），後來仍持續施展其影響力，例如透過伯鐸來勸耶穌不要前往耶穌撒冷（瑪十六 22~23），甚至嘲諷耶穌，希望祂從十字架下來等（瑪廿七 42~43）。然而，天主父與耶穌基督的邏輯則是放下政治權力的操控、財富名利的便捷、不用奇蹟來滿足自己所需、不追求群眾的掌聲或魔術性地達到拓展天國的目的。天主父喜悅的是一條貧窮、謙遜、隱晦、空虛自我的道路，與耶穌後來選擇邁向加爾瓦略山、死而復活的道路是一致的。

## 小 結

上述簡單描述人類心理生活之三層次的意涵與特質：但人是一個整體，任何活動都不能歸屬於單一層次而不與別的層次有關。三個層次並非獨立存在，也不宜化約：以下將探討生理、情緒、理性三層次之間的互動，並描述不同層次佔優位的情況。

## 二、三層次彼此的互動

人的生理情況會影響情緒感受和理性思考；情緒穩定與否也影響到身體健康和理性運作；而理性是否發揮正向功能也深刻影響生理與情緒層次。接下來將提出簡單的描述，並非從因果關係來確認必然如此發生，只是透過現象的描述，幫助我們意識到不同層次之間的互動。

### （一）生理層次影響情緒層次

身體健康的人比較容易保持愉快的心情，生病時則容易生氣、沮喪和悲觀。聽力不好的人不易與人溝通而易感到孤獨，比較容易懷疑或不信任別人。處於更年期，或子宮、卵巢被切除的婦女，其情緒會受到荷爾蒙的影響；腦傷、腦部退化，或因藥物、注射、血液化學物質失衡而產生的化學變化，都會影響人的情緒。

### （二）生理層次影響理性層次

體能狀態良好的人，比較容易發揮理性思維；身體疲憊、鼻子過敏或生病發燒，則會影響思考，其判斷力、自由抉擇與承擔責任的能力也多少會受影響。吸食或注射毒品，或精神錯

亂的情況，有可能經驗到強烈而不是真正的宗教經驗，宜謹慎辨別。

### (三) 情緒層次影響生理層次

生活壓力會影響免疫系統，容易感冒、生病、拉肚子等；正向情緒也會影響心臟病人或癌症化療病人的預後效果。雖然我們無法清楚解釋情緒如何影響身體，然而情緒的確會影響身體某些自發性的反應和自主神經系統，包括呼吸、心跳、消化等。害怕或生氣的情緒可能會使身體顫慄、胃痛，呼吸急促、心跳加快、臉色變白或漲紅等。

今日醫學對於心身症的研究，學者們的看法不一。有的人認為情緒對疾病有高度影響，例如焦慮影響胃潰瘍、心情抑鬱易導致乳癌等。某些特殊案例可以證實，例如：有的士兵在上戰場前突然看不見，遣返後方則視力恢復正常；有的小孩突然雙腿癱瘓，改在家中自學則立即痊癒等。有的學者認為身體疾病完全是生理因素，與心理無關。由於不同的個案有很大的差異，宜謹慎並相對化地看待，不宜過度強調兩者直接的聯繫或因果關係。在牧靈方面，不宜引起病人更大的愧疚感，認為自己生病是因為自己不恰當的生活或情緒導致，這會使病人更沮喪；宜鼓勵病人建立主體感和價值感，放下自己是疾病肇事者或受害者的想法，迎向生命的挑戰，並發掘痛苦的意義。

獻身生活者的情緒與身體之間，張力也許更大。由於獻身生活有外在的框架與要求，內在也傾向追求超越的成全生活，容易以理想我來要求現實我，產生類似身心症的情況。例如：



一個人被派遣去面對某項超越其能力的使命，他認為自己若不服從就不是好的修道人，但在努力面對一段時間後，卻出現高血壓的症狀。雖然我們不宜直接以因果關係來解釋，仍宜注意心理對身體的影響，學習傾聽身體的聲音來發掘深層的心理狀態，並做適當的調整。

#### (四) 情緒層次影響理性層次

情緒像一張濾網，影響理性對客觀訊息的接收、理解、評估與判斷。門徒們會由於害怕而認不出在加里肋亞海上行走的是耶穌，以為祂是個妖怪（瑪十四 22-26）。害怕可能使人失去判斷力，也可能激發內在潛能而一鼓作氣達到預定的目標。焦慮可能使理性癱瘓而無法思考，亦可能刺激理性思考而迸出解決問題的創意。

#### (五) 理性層次影響生理層次

健康不佳的人若常看書、下棋、寫作、玩電腦遊戲、投入藝術創作等，其活躍的理性活動是減輕病症很好的安慰劑。此外，透過思考模式的改變，例如催眠、自我暗示、正向思考的練習、信仰治療等，逐漸學習樂觀思考，對疾病也會產生不錯的效果；強烈的求生欲常會延長壽命等。

#### (六) 理性層次影響情緒層次

當接觸真善美時，例如學到新的知識或技能、聽到溫馨小故事或感動心靈的詩歌、欣賞世界美景……時，內心會浮現一種幸福的感受。理性可以幫助我們選擇從積極面來詮釋生活事

件，例如：發生車禍可能會因疼痛而抱怨，也可感謝自己還活著。耶穌透過理性而接納天父所賜的杯，產生堅毅和勇氣。對門徒們說：「起來，我們去罷！」（瑪廿六 46）如果我在理性上自視為「上主僕人」或「上主婢女」，較容易以服務的態度喜樂地投入使命；反之，若覺得自己像是被利用的工具，則常會感到壓力沈重、抑鬱寡歡。如果認為自己是團體的一份子，在情緒上會比較願意親近其他成員並貢獻自己；若認為自己與團體疏離，則在情緒上會比較退縮，也易傾向以自我為中心。

### 三、三層次的不同優位

瞭解三層次的互動之後，我們進一步描述不同層次在心理活動中佔優位時的情況。

#### （一）三層次的層序性

當我們提及生理、情緒和理性三層次時，其出現的順序與人的發展有關。嬰兒時期最明顯的是生理層次，其情緒和理性好似冬眠的種籽。兩歲的幼童已發展情緒層次，其理性尚待萌芽，牙牙學語離抽象思考和推理，還得等一段時間。三層次雖有其順序，但後者不排除或取代前者，反而使之更強而有力，並開展新的整合。然而，年齡並不保證人會持續成長，理性層次也不必然佔優位，人的發展有可能混亂失序或固著停滯。我們可以描繪一個成熟整合者的理想心像，幫助自己意識到並善用自由來自我培育，選擇朝理想的人觀邁進。

## (二) 不同的優位

三個層次雖同時存在且常互動，然而心理活動的個別差異很大，不僅個人整合的程度有別，生活不同時刻也由不同層次主導。以下先提出個別層次佔優位的失衡情況，再提出整合的描述。

### 1. 以生理層次為優位

當生理層次佔優位時，會以追求快感、滿足生理驅力和身體需求為先，行為模式與動物近似，忽略情緒的心理層次，亦可能喪心病狂到失去理性。在行為表現上，關注的焦點是身體和生理方面，可能太在意外表是否有男子氣概或漂不漂亮，形成某種「身體的朝拜」(body worship)；或過於強調肉欲而越來越需要立即滿足性的需求；或將自我認同與身體連結，自我價值感隨著身體情況而搖擺不定；或將生活壓縮在生理層次，只強調吃、睡、滿足基本需求。獻身生活者的生活若不一致，也可能出現上述現象。

### 2. 以情緒層次為優位

當一個人受情緒主導時，易因情緒起伏而喜怒無常；關注的焦點侷限於「此時此刻」，而不易從長期目標來做今日的選擇。他可能強調自己的喜好，活在自戀的世界而無法承擔客觀要求與責任；或鑽進情緒的牛角尖，而很難保持客觀距離來反省生活經驗。外在表現包括：

- 1) 過於在意別人的看法：例如別人是否接納、害怕受傷或被拒絕、面子問題、與別人比較等；生活焦點常繞著「別人

- 對我有什麼印象」打轉，著重人際關係的技巧。
- 2) 以社會向度來自我定義：以「別人怎樣看我」來定義自己：自我價值感受他人褒貶的影響。
  - 3) 情緒不穩定：生活受情緒掌控，無法活出內在的自由，以及《依納爵神操》的基本原則：「幫助多少就取用多少，阻礙多少則除去多少」。
  - 4) 情緒的主觀性：受情緒主導的人相當主觀，他可能自以為「客觀」，因為談論的不是他感受什麼，而是他對客觀事實有怎樣的感覺，這會使他更緊抓著自己的感覺不放，忽略理性或信仰的光照。他易將情緒與靈修生活混淆：內心高興就以爲是聖神的安慰，難過沮喪就認爲自己被天主拒絕等。

### 3. 以理性層次爲優位

以理性爲優位而忽略情緒和生理向度時，是偏向理性主義的各種知識和定律，凡事要求清晰明確、黑白分明，卻對自己的情緒世界感到陌生，不清楚自己的好惡，也缺乏生活情趣和人際來往的常識。外在表現是：

- 1) 著重目標：能測出正確航線，花很多時間做計劃表，卻可能沒有執行力。
- 2) 搖擺不定而癱瘓，或依軌道運行而無彈性：他也許提出多種可能性與目標卻不知如何選擇；或一切得依照他所擬定的計劃，一旦改變則不知所措，缺乏彈性與應變的能力。
- 3) 以「理性」來定義自己：以自己是個「講理的人」而自豪，

看重邏輯思考，凡事分析推理、精打細算，卻不易有同理心，與人來往也缺乏人性化的表達。

#### 4. 三層次的整合

當一個人逐漸將生理、情緒和理性層次整合時，他不會一邊踩煞車又猛催油門，也不會受規範或計劃的綑綁，知道如何保持彈性並善用體能、整合多元的情緒動力並發揮理性，以目標導向來生活在當下，內心享有真正的自由。外在表現是：他會將「自我經驗」(ego experiencing)、「自我觀察」(ego observing)和「自我適應」(ego adapted)加以整合，在後來的資料會再說明。基本上，他是一個有情緒的人，並知道如何引導與整合其情緒。他對自我的定義是奠定在整體的事實上，例如他做生活計劃時，既出於自己的自由選擇，也知道自己需要不同層次的力量，不受事物緊迫性的催促，而會提升到理性層次來思考處理。他的自我價值感建立在計劃的具體實踐上，而不是在別人對他的反應或印象。他的生活目標越來越落實，成爲一種穩定的參考和清楚的指標。

#### 5. 邁向自我超越的整合

當一個人不停滯於理性追求或人性價值的整合，而渴望追求靈性生活，以信德向絕對者開放，願意爲了信仰和衆人更大的益處而交付自己時，他已不是用人的理性邏輯，而是以天主的邏輯來分辨和選擇。天主的心思意念與人不同，祂的行事邏輯也和我們不一樣。在信仰層次，整合的人擁有依納爵靈修精

神所謂的「平心」(indifference)，把一切都在絕對的天主面前相對化，平心選擇天主所願意的。此時，天主不再是遙遠的神，而是與我們同在、和我們一起冒險，並從內在引導我們找到其旨意的天主。

## 6. 以聖經人物為例

我們以厄瑪烏門徒、達味和撒烏爾的對比來說明。

### • 厄瑪烏門徒 (路廿四 13~35)

在求生存的層次，兩位門徒雖提到婦女看到天使顯現，別的門徒曾跑去墳墓，所見的與婦女們所說的一樣，他們仍決定逃離耶路撒冷，可能未經思考、無法延緩，甚至未與同伴道別。在情緒層次上，福音作者描述他們「面帶愁容」：原指望耶穌是要拯救以色列的那位，可是，他們的期望徹底破滅，陷入沮喪的情緒中。

耶穌主動靠近他們、陪他們一起走、聆聽他們，幫助他們意識到並表達自己的情況。如果不意識到，可能受情緒更大的影響而不自知。耶穌先接受其情緒，建立了關懷與信任的關係後，祂指出其盲點：「唉！無知的人哪！為信先知們所說的一切話，你們的心竟是這般遲鈍！」祂耐心且熱忱地解釋全部經書，在過程中鼓舞他們從負面的情緒層次提升到理性和信仰的層次。藉著新理解，兩位門徒亦感受到心中火熱，產生一種與離開耶城完全不同的新情緒與行動力，使他們在疲憊的夜晚仍立即返回耶路撒冷，充滿喜樂地為復活的耶穌作證。

### · 達味和撒烏爾的對比（撒十八 5~9，廿四 4~8）

撒烏爾看到達味戰無不勝，臣僕、全國軍民和婦女們都喜愛他，遂感到嫉妒。他未覺察這有殺傷力的情緒，也未在信仰內整合，反而受情緒主導而想殺害達味。他的兒子約納勸他想起達味的忠信與優長，然而負面情緒仍超過理性判斷，後來遂完全被情緒掌控。

達味的情況與撒烏爾正好相反。當撒烏爾走進達味和其屬下所藏匿的山洞時，達味可以攻擊撒烏爾以求自保，若成功除去撒烏爾，就可立即結束曠野流亡的生涯。就道義上來看，他忠誠服事撒烏爾，而他卻恩將仇報，欲置他於死地；老年的撒烏爾昏庸無道，達味可以師出有名，解放以民脫離昏君掌控。最後，即使達味自己不殺撒烏爾，讓手下動手有何不可？然而，達味讓信仰來整合其人格與思言行爲，禁止手下殺害撒烏爾，因為他在這昏愚、善妒、心神錯亂的人身上，仍看到「他是上主的受傅者」。

### 小結：宜留意常見的自我欺騙

在日常生活中，自我欺騙常不易察覺。我們自以為處於較高層次，實際上卻受到較低層次主導，容易自我防衛而避免面對實相。以堂區司鐸為例，他可能給某個教友很多時間，理由是「對方需要幫助而自己真的可以幫助此人」，卻忽略了其他教友的關懷牧養，主日彌撒的道理也沒有好好準備。一個投身的傳道員受到本堂神父的責斥，情緒就可能跌入谷底，甚至想

放棄傳道員的職務。我們可以反省：培育牧者需要花很長的時間，是否他的知性培育與生理、情緒向度都同時成長？他能否辨別內在佔優位是哪個層次，並以內在的真正自由來選擇與信仰更一致和更整合的生活？若渴望度更具一致性的生活，需要某些方法及實際應用，下一節將繼續探討。

### 參、「自我」的整合與培育上的應用

「自我」是一個多層次的複雜整體，而我們都蒙召邁向漫長的整合之道。本節提出邁向整合要注意的重點，並說明在培育上的應用。

#### 一、邁向三層次的整合之道

我們需要承認並接納真實的自我，不要化約任何層次，意識到層次之間的互動與張力，也注意到整合的方向和層序性。

##### (一) 承認並接納

我們需要培養正確的自我概念，對自己全人的愛，這是最基本的。我們不必羨慕動物不用理性的悠哉生活，也無須羨慕純精神的天使沒有生理驅力的衝動。基督宗教過去受到希臘哲學看重靈魂而輕視肉體的影響，不僅教會初期對耶穌基督人性有不少誤解，也影響到基督信仰對人的看法。獻身生活者昔日對身體的負面看法，或對生理層次只是「容忍」，並不符合造物主依其肖像來創造人的美意，也不是健康的自我概念。

天主子攝取的是整個人性，包括肉體、情緒和理性；人的



三層次同時存在，若拒絕接納某一層次，或產生不滿、失望等情緒，有可能種下精神官能症的病因。若持續拒絕某層次，亦可能造成聖召危機，或後來要花很多精力來消除或減輕種種內在的拒絕。對自我三層次的承認與接納須在生活中具體操練，逐漸縮短理想與現實的距離。若有矛盾衝突，也能覺察並接納為自己整體的「部分」，給自己時間成長。

## (二) 不可化約

「不可化約」是我們一再強調的原則。三個層次各具有不同的本質：一個人有可能主要生活在某層次內，並以這層次來理解和詮釋整個生活，其它層次則被壓縮或不見了。例如佛洛依德把天主、精神與宗教生活的一切，都解釋為性驅力的一種投射或昇華。過於投入信仰的人，則可能把生理與心理的一切，都從信仰來理解。不當化約常易扭曲客觀事實，重要的原則是：凱撒的歸凱撒，天主的歸天主。針對不同層次，採用適當的方法，不宜用靈修來處理心理問題，也不宜用理性來掌控情緒和生理驅力。

## (三) 面對不同層次之間的張力

不同層次之間存在著「張力」，但不是「對立」：不是「非此即彼」，而是「亦此亦彼」，不排除也不化約任何層次。首先，宜有客觀正確的期待：基督徒的生活目標不是追求一種沒有張力的生活，這既不健康，也不助人成長，更不能使人感到幸福。若缺乏目標與理想、奮鬥和挑戰，生活只剩下滿足生理

需求而已，或一切照章行事而了無生趣。另一方面，張力若太大，則可能導致精神官能症，其原因可能是過於看重理想我而忽略現實我，或覺得現實世界充滿威脅，自我價值感的低落使生活充滿張力。

不健康或引起神經質的張力，來源可能是未好好面對和引導各種需求和情緒，反而予以壓抑，成為個人成長的阻礙，甚至使整個人癱瘓。例如：有人既渴望承行天主旨意，又想滿足自己的需求；或生活被過度切割，又不願意面對其中的不一致；或過於把身分認同與某團體或某位典範人物綁在一起；或未面對和接納自己所選擇的道路，並給予個人性的答覆，而後者才能幫助人抵達真正的內在化。下表有助於辨別健康的與不健康的張力：

	健康的張力	不健康的張力
持續的時間	短期	長期持續
來源	具體的、可辨認的、可解決的	不明確的、無法辨認的、無法解決的
關係	與尋求意義有關	與衝突、受壓抑或被否定的需求有關
生理的改變	暫時的，過渡的；後來可以放鬆；不造成身體損傷	長期的，無法放鬆；影響身體健康，例如：精神緊繃、肌肉僵硬、頭痛、胃潰瘍、慢性關節炎、心律不整、心臟病等
警戒程度	福音性的明智	像是在沙漠中的一位鬥士

此外，「幻想式的補償」可能會產生危險。人有時爲了避免壓力，而製造一個自己喜好的幻想世界，導致對現實世界越來越不滿意，也越輕視生活所蘊藏的機會。雖然生活中的機會有限，仍可提供我們某種滿足感。生活本身即是一種冒險，宜鼓勵自己面對真實，不逃避生活或規避自己的命運，也不否定自身的尊嚴，並學習承擔責任。信仰可以改變我們對張力的理解，對天主的信靠可以增加內心的力量，放下無謂的害怕和焦慮，捨棄較低層次的自我滿足，超越理性思維與人性的邏輯，擁抱無法掌控的未來。

#### (四) 注意整合過程的方向性與層序性

三層次有其層序性，不能像抽屜一般換來換去，就像一艘船只能有一個舵手，他需要知道航道、方向和目標。倘若掌舵者是「衝動」，則生活只爲了身體享受；若是「情緒」主導，則生活易受好惡影響而常常改變，又只有五分鐘的熱度。我們宜適當滿足前兩種層次，也須依照「理性」所認同的價值層級，選擇捨棄前兩層次中與價值不符的部分，善用而不浪費各種資源和內在動力，朝目標成長。生活中有許多是我們「喜歡」的，我們卻可以「不選擇它」或「不要它」！

我們宜關注人的「整體好處」。三個層次都得到適當重視與滿足，但單一層次的善都不等同於人的整體好處，個別層次的滿足是爲了人的「整體好處」服務，故常須有所取捨。再者，某些模稜兩可和自我欺騙的可能性也宜注意，例如：表面看不

出背叛福音的價值，實際卻在滿足自己的衝動或情緒需要。我們宜培養「信仰渴望」（faith wanting），成為引導我們邁向整合的樞紐，在我們內產生新的情緒動力，得以面對並拒絕不同層次的不一致、分心或誘惑。

福音提醒我們為更高的價值付出代價，不要像革辣撒人因擔心損失財物而請耶穌離去（瑪八 30~34），或像那富少年因無法捨棄財產而憂鬱離去（谷十 22），而願意為了全人的好處而砍下部分的肢體（瑪五 29~30）。為了耶穌而選擇貞潔、貧窮、服從的生活，帶來很深的自我捨棄，也會遇到強烈張力。若藉由價值層序的逐漸整合，意識到自己選擇的是福音中的窄路，看到生命的意義而願意慷慨答覆，欣然接受這條路帶給自己的滿足和辛苦，生活會逐漸走向深度的平安和喜樂。接下來，我們從聖經人物來舉例說明。

#### （五）邁向整合的範例

##### 1. 伯鐸（瑪十四 22~33）

我們可稍分析伯鐸的情況：他請求耶穌讓他走在水面上，這是「理想我」而非「現實我」——包括衝動和情緒，其勇氣是憑個人血氣的匹夫之勇。耶穌認識伯鐸，不急著幫他避免犯錯，而希望他透過經驗來成長。當伯鐸意識風勢強大而害怕地往下沈時，他也碰觸到真實軟弱的自我。他不否定、不加以合理化、也不試著自己游回船上、不強迫自己解決這困境、也不喝湖水來懲罰自己，而是定睛仰望著耶穌：「主，救我罷！」耶穌的行動是：接受伯鐸情緒層次的動機，也答覆他這層次的渴望。

祂未向伯鐸講大道理，而是「立刻伸手拉住他」，但也不過分寵愛他（例如要別人拿毛巾給他），也未質問他為什麼害怕，而是幫助他整合：「小信德的人哪！你為甚麼懷疑？」換言之，「你為何讓害怕控制你？」

## 2. 耶穌在山園祈禱與門徒的對比

耶 穌	門 徒 們
認識並面對祂的衝動與情緒： 包括難過、煩悶、害怕……	不意識自己的衝動與情緒
面對負面情緒所產生的焦慮	逃避焦慮
主導這情況：祈禱並面對苦難	讓情緒掌控：睡覺、逃避
付出代價：甚至流出血汗	平安睡覺，避免任何張力
結果：在受難過程中，非常清楚： 耶穌堅定、平安、自由、 成為自己的主人	害怕、混亂、失望、不一致： 毫無自由可言

## 3. 復活的基督幫助門徒們邁向整合

復活的基督與門徒相遇時，注意到門徒不同的個性與情況，給予不同的協助。面對熱情的瑪利亞·瑪達肋納，祂呼喚她的名字，幫助她想起昔日的「辣步尼」就是站在面對的這一位（若廿16）。面對理性主義的多默，祂滿足其理性需求，邀請他觸摸自己的手和肋旁，然後教導他：「不要作無信的人，但要作個有信德的人」（若廿27）。面對失望離去的厄瑪烏門徒，耶穌陪他們一起走，在路上開導他們，以擘餅的行動開啓他們

的心目。至於曾三次否認祂而羞愧懊悔的伯鐸，祂則三次問他「你愛我嗎？」幫助他肯定愛的能力並再度賦予重任。

## 小 結

福音記載了一位有血有肉和多元情緒的耶穌，其生活行事的風格揭露了祂內在三層次的整合，祂整個存在的意義與目的都以祂的父為依歸，祂知道自己從哪裏來、要往哪裏去。祂與門徒的互動也流露出祂對人性的深度包容與接納，引導門徒日益加深信仰的渴望來統整內在各種動力，並逐步邁向整合。接下來，將探討三層次的整合與在培育上的應用。

## 二、三層次的整合：培育上的應用

牧者或培育者若想成為助人工作者，想以成人對待成人的方式與他人相遇，首先應先與自己相遇：關鍵之一在於認識並整合自己的三個層次，這將影響生活中很多面向。例如：我如何表現自我為贏得他人的接納？我發展出哪種與別人互動的模式？為獲得他人的肯定與認同，我戴上什麼面具？最令我害怕且試圖隱藏的領域為何？我用什麼方式使他人無法認識真正的我？當別人誇獎或批評我時，我如何接納、拒絕或反省？我自己的優缺點何在？什麼是我喜歡和不喜歡的？「天生我材必有用」，我如何看待自己？這句話與生命責任有何關聯？牧靈培育的服事是一門複雜的藝術，牽涉到人這複雜奧秘的整體，我們常受到不同觀點或人觀視野的影響而不覺察。聖奧思定的原罪觀有別於聖多瑪斯，梵二前後的培育觀點也有很大的轉變：

我們宜注意今日培育要面對哪些誘惑？如何對治？以下將試提出邁向整合的反省。

### (一) 梵二大公會議前後的不同培育觀

#### 1. 梵二之前

培育方式過於強調理性和信仰層次，忽略了生理與情緒層次。有時不只是忘記，甚至明顯拒絕，並以嚴厲的補贖來控制或壓抑，不僅不宜且相當危險。在價值方面，修會或教會等制度性機構的客觀價值受到標榜，著重生活常規和統一，強調聖人典範，有的人甚至從初學起就模倣某位聖人。

家庭教育與上述類似，父母親的角色主要是提供溫飽，很少詢問或聆聽子女的情緒，強調應效法的模範、應盡的義務和應遵守的常規。問題是：典範的描述常強調他們如「天使般」純潔，有的聖人甚至從嬰兒起就會爲了守貞而不願吸母乳！

這種扭曲造成不少負面的結果，包括：1) 完美主義和不健康的罪惡感：當注意力放在天使般而非人性可達到的理想時，自然會產生挫敗和焦慮感，認爲自己很不好。2) 提供過度保護的環境，而把生理與情緒有關的刺激排除在外：這種作法好似把生理與情緒層次催眠，一旦外在環境改變，原先的保護不足以抗拒外在刺激時，許多人不知所措，常只設法壓抑而不去引導並主動回應。3) 受制於強烈的情緒和衝動：不少人對自己的情緒世界和生理衝動感到驚恐，也發生越過界線的情況，使獻身生活、司鐸生活和使徒生活的價值也受到衝擊。

## 2. 梵二之後

梵二之後，培育的方式擺盪到另一極端：過於著重生理與情緒層次，強調昔日所忽略和壓抑的，不僅應予以「承認」、「辨別」、「接納」，還呼籲要去「感受」和「表達」，忽略了實踐方法宜循序漸進，並與價值體系整合。事實上，「經驗到」與「意識到」衝動和情緒是在不同時刻，我們無須「嘗試」或「經驗」所有具有吸引力的事物，也不必滿足所有需求。

當培育過於傾向順從人的原始本性時，無法與尋求天主更大光榮而投身的價值觀配合，或停滯在「自我實現」的目標，忽略了耶穌開始就要求人自我超越的邀請。家庭層面也歷經類似的過程，不少受寵的小孩在成長過程中憑情緒好惡來選擇，身旁的大人也未幫助他們瞭解自我超越的需要，不知如何引導孩子把價值觀與情緒整合。

### 小結

「培育」這概念可以應用在牧者、獻身生活者、學校與家庭教育中，對人的「心像」過於悲觀或樂觀，都不幫助我們面對人性的事實，宜針對實際需要來提供適當協助、引導與整合。接下來，將針對牧者和獻身生活者的培育，提出所可能遇到的誘惑。

#### (二) 培育的誘惑

培育的誘惑，可以從不同情況中顯出來：在個人層面缺乏活潑的信仰生活；對天主或奉獻生活有某種憎恨或不滿足感，



好像別人對他有所虧欠；在奉獻生活中缺乏熱忱；過於精打細算、斤斤計較；或生活像個單身貴族等。在多元價值與文化的今日，除非選擇隱修生活，否則獻身生活者很難不受到大環境的影響。培育的誘惑有很多，以下舉出六項，都與三層次未整合的情況有關：

### 1. 靈肉二元對立的誘惑

靈魂與肉體二元對立的人觀是受到柏拉圖哲學的影響，不是基督信仰的人觀。天主教在愛內創造的是一個身心靈的整體。身體是全人的重要向度，我們有責任好好照顧身體的健康，與自己、他人和天主的關係都會比較平順；但也不宜過分關注或「崇拜肉體」而忽略整個人的價值，宜整合生理層次為全人更大的善服務。

### 2. 倫理——悲觀主義的誘惑

人觀預設是：人性由於原罪，故已敗壞；人的自由意志非常有限，在教育或培育所產生的結果是：

- a) 很難對人產生信賴，因為人常容易犯錯。
- b) 認為人需要保護：修道院與世界中間要隔著高牆；會士有訪客時，應有另一位會士陪同接見；生活的時間表要很詳細，且經常檢查是否按規定生活；大家盡可能在思言行為與生活上都一樣，強調黑白分明。
- c) 易產生「去人性化」的危險：個人的生命特質不受重視，情感或情緒波動被質疑或視為負面，付出的高額代價是儘

量避免犯錯，玩各種自我防衛的遊戲，容易爲了團體的好處而犧牲個人。靈修生活在於禮儀的參與，聖事幾乎變成魔術性的，修道傾向嚴格的克修，目標是避免下地獄。

### 3. 行爲主義的誘惑：「只要去體驗就夠了」

培育一個人，只須把他放在適當環境即可；放在貧窮的環境，就會教他成爲一個窮人；放在小團體中，就可幫助他學習與人建立親密關係等。這種天真的觀點，未注意到動機的重要性，也未注意到下意識運作的影響。此外，每個人的學習和改變的能力不同，人有內在自我防衛機轉，會自動過濾和選取，主觀詮釋其生活。

### 4. 理性——樂觀主義的誘惑

受到人本心理學派之樂觀人觀的影響，強調人性本善而忽略人內在張力與矛盾的存在，認爲人性並未受傷，自由意志有強大的功能，人可以成爲自己所渴望的人，達到自己的理想。結果是：完全相信個人的自然本性，不需提供任何結構和保護，後者常會限定個人的發展。理想上無須任何結構、查驗、考試、評估，這都是對人性尊嚴的一種侵犯，因爲個體有能力爲自己負責，無須任何協助。個人的尊嚴極爲尊貴，不可爲了機構或團體而犧牲個人。

然而，個人主義有可能走向以自我爲中心的自戀，價值觀也被相對化：因爲每個人都有權利做他自己想做的，現實生活中遇到矛盾與衝突時則不知所措，也不去判斷是非對錯。此外，

過度信賴自我，強調嘗試和透過經驗來學習，倫理觀中沒有罪的向度。在培育方面，這種觀點反對傳統任何形式的克修，及機構或修會加在成員身上的規範，著重個人的個體性、主體性、自發性，強調個人應將自己的感受表達出來。這種培育假定受培育者已是成熟的人，傾向把一切的負面因素都推給機構或修會團體。

### 5. 靈修主義的誘惑：「只要有好的價值觀就夠了！」

過於強調理性的精神層次，「靈修生活」變成解決所有問題的萬靈丹，任何人際衝突、基本能力不足、合作的困難、缺乏創意、聖召生活的不一致、牧靈服事遇到瓶頸等，都可以透過「好好祈禱」、「與天主建立親密關係」來解決，忽略了生理與情緒的層次，容易產生壓抑和虛假的平安。

### 6. 知性主義的誘惑：「只要能清楚認知就夠了！」

看重理智、強調知識的重要性，試圖以認知層次來回答所有疑難，並預設一個人有清楚的認知就足以解決所有問題，未注意知識與行動的整合，也忽略了生理與心理層次。

## (三) 克勝誘惑——存在性人觀的基本視野

上述六種誘惑的來源，都基於人觀的不當預設，克勝的關鍵在於建構一種符合現實的、存在性的人觀視野，幫助我們從平衡的角度來理解人這奧秘，並整合三個層次：

### 1. 人是善的，人也是脆弱的

人並非十全十美，也不至於完全敗壞。重點在於發掘每個

人身上有天主肖像的臨在，積極肯定其美好特質，也承認有限軟弱的本質。

## 2. 人受到兩種向度的影響：意識一下意識

人的意識層面非常重要，擁有理性、自由意志、道德能力等，可經由適當協助而建構價值觀和目標理想；人並非衝動的奴隸，也不完全受情緒掌控。另一方面，也注意到人的自由受限於下意識的運作，後者在人的生活中扮演重要的角色。

## 3. 看重人「主動負責」的能力，並提供適當「幫助」

人有負責任的能力，培育宜從一個人的內在為出發點，信任個體的主動負責，不提供過度的保護，也不讓他缺乏安全而感到恐懼。此外，不宜預設每個人會自然學習和成長；自我反省雖然重要，但不足夠，人還需要適當幫助，提供某些對照，才能更認識自我。某些深層的阻礙不會由於天主的恩寵而消失，需要特別的方法來協助。在知識與價值觀方面，不能只提供知性灌輸，宜引導他向聖言開放，能自由答覆聖言的邀請與召喚。透過適當的幫助，可以避免昔日的統一主義與今日過於個人主義的傾向，面對個人與團體的張力，發展出「多元內的合一」（unity in pluralism）。

在嘗試方面，宜允許冒險的可能性，同時也謹慎辨別，不宜誇大「重大的挫敗比庸碌的生活更有價值」，不宜低估挫折或失敗所帶來的傷害。「經驗」有其重要性，但並非所有的經驗都值得去嘗試，每個人情況有別，不能一概而論。若經由分

辨，認為某經驗對某人有幫助，宜提供適當準備，且在經驗結束後有適當反省與評估。若經驗是負面的，不宜假定人會自動成長和逾越，許多情況會帶來創傷，宜提供同理心的陪伴和其他資源，在信仰內給予支持，深信「天主使一切協助那些愛祂的人，就是那些按祂的旨意蒙召的人，獲得益處」（羅八 28）。

## 結語

本文嘗試提出一種可以與基督信仰配合的「自我概念」，在肯定人是「整體」的前提下，以三層次來說明心理生活的複雜性，不同層次之間的互動、不同層次佔優位的影響，提出邁向整合宜注意的重點，及培育應用上要注意的誘惑與對治之道。期望「自我」之三層次的整合，領我們邁向生命的「成熟」。