

# 在意識操作的張力中成就真我

羅家慧

## 引言

相信沒有人會喜歡面對張力，面對張力時，大都希望可以適當地處理、避免甚或消除，但依納爵靈修卻認為張力成就培育。本文嘗試引用朗厄根（Bernard F. Lonergan）的意識的操作，聚焦於面對張力中自我的內在運作，來闡釋張力帶來自我超越的契機，開展活出真我的旅程。

## 依納爵靈修看張力

「張力」這個詞語為大部份人而言並不陌生，例如我們常常聽說：「這裡有點張力……」或「面對很大的張力……」等描述。在這些情況下，「張力」所表達的是一個人正在面對的困難、挑戰、紛爭或緊張的氣氛等，所指向的是外在所發生的事情和面對的處境，本文嘗試定義它為外在的張力。相對於外在的張力，內心的張力則指個人感到矛盾、兩難、困惑、不知所措等內在狀況。那麼，外在的張力是否必然引致內心的張力呢？

一方面，外在張力可以說是內心張力的背景，內心感到不安和爭扎常常是外在的困難所引發的；但另一方面，外在張力也可以說是內心張力的反照，個人內在已存有的隱藏張力在面對外來的挑戰時被彰顯出來。所以，同一情境為某人可以帶來很大張力，為另一人卻應付自如，正如紐曼樞機所言：「千萬困難不帶來半點疑慮」。聚焦於外在張力尋求的是解決方法，而聚焦於內

在張力尋求的是自我超越。當然，自我超越也會帶來不同的方式去面對外在的處境和應對困難。

從依納爵靈修的角度看，內在張力所呈現的，是個人內在某些不自由，以致未能選擇更好的，這些不自由，依納爵在神操內稱之為偏情（*inordinate attachment*）。正如依納爵所言：「神操是為戰勝自己，整頓自己的生活，不讓某種不正的心情影響自己做決定。」【神操 #21】因此，依納爵靈修所強調的，並不是一套靜態的基督徒規範以面對和解決外在張力；反而視張力為內在不自由的呈現，帶來自我超越的契機。

## 自我超越與意識的操作

朗尼根所描述的意識操作，包括經驗、明瞭、判斷和決定四個意識層面<sup>1</sup>，從一個層面到另一個層面，覺察地留意自己的經驗、明智地提問以達致明瞭、合理地判斷和作負責任的決定，這本身是一個自我超越的過程。一般情況下，人的傾向是向外引用意識的操作，聚焦於外在的對象，例如面對外在的張力時，留意個人在這處境中的經驗如感受、思想，透過提問去理解是什麼一回事，判斷這個理解是否合理恰當，最後選擇如何回應。這個操作過程可以說是向外的，有意識地作出合情合理、有意義的回應。朗尼根提出若然操作的對象只是外在的客體，其意識程度只是表面的，而自我超越則需要把操作中的主體成為操作的對象，即於意識操作中的自我成為自己留意的對象。上文提及由外在的張力轉而聚焦於內在的張力，引用意識的操作，就是對自己在張力中的操作有一份好奇和提問：「對於我內心的張力，我有什麼

<sup>1</sup> 有關意識的操作，參閱 Bernard Lonergan, *Method in Theology* (Toronto: University of Toronto Press, 2017), 7-27。

感覺、思緒、期望？」、「什麼形成我內心的張力？」、「什麼原因導致我這樣決定？或猶疑不決？」、「從旁默觀時我有什麼新的明瞭？」、「我這樣理解恰當嗎？」等。運用這種向內的意識操作，正是依納爵靈修所強調的向內走旅程，把握張力所呈現個人內在的不自由，成為一個自我超越的契機。

究竟什麼是內在的張力？簡單而言，當兩種力向相反方向互相拉扯時便形成張力。把這比喻放在人性經驗層面，當內心感受到張力的時候，也可以歸納為心內兩種不同且相反的傾向在互相拉扯。例如：在某個處境中感到兩難而不知如何做決定、感到自己不夠力去做最真實的自己、生活中事事順利但卻隱約感到有種不滿足等。細心默觀這些兩難、不夠力、不滿足等，不難發現內心雖然有很多不同聲音，這些聲音總能歸納到兩種相反的傾向，更有可能發現同一拉扯模式重複出現在不同事件。

依納爵靈修是一個活出真我的旅程，正如耶穌會士 James Connor 指出，「以現代語言表達，依納爵神操是幫助基督徒成為一個真實的人。」<sup>2</sup> 這個活出真我的旅程是通過連串的皈依，個人不斷自我超越所達致的。<sup>3</sup> 而朗尼根更說明，活出真我 (**authentic self**) 是要從不真實的自我 (**inauthentic self**) 中撇離<sup>4</sup>，因此我們可以明白，內在張力中的各種內在運作，可以歸納

---

2 原文為“[i]n modern terminology, the aim of the Ignatian Exercises is to help a Christian become an authentic human being.”見 James L. Connor, *The Dynamism of Desire: Bernard J.F. Lonergan, S.J. on the Spiritual Exercises of Saint Ignatius of Loyola* (Saint Louis: Institute of Jesuit Sources, 2006), 28.

3 Robert Doran, *What does Bernard Lonergan mean by 'Conversion'?*, (Milwaukee: Marquette University, 2011), <https://www.lonerganresource.com/pdf/lectures/What%20Does%20Bernard%20Lonergan%20Mean%20by%20Conversion.pdf>, (accessed January 2019).

4 Bernard Lonergan, *Method in Theology*, 107.

為「真實的自我」與「不真實的自我」兩種相反傾向的相互拉扯。而靈修旅程是回應一個皈依的邀請，邁向真實的自我。

## 活出真我的皈依

「讓我們照我們的肖像，按我們的模樣造人」（創1：26）

人既然是按天主的肖像所造，因此真我是充滿恩寵的，是安全、被愛和好的。<sup>5</sup>可是，在各種人性經驗中，在自己、他人和世間的互動中，不少人性經驗卻讓人面對各種存在的痛苦。今天，不少心理學研究和輔導理論都指出，人的成長經歷對其心理性格有一定影響。<sup>6</sup>相對於安全、被愛和好，和各種存在的痛苦帶來的是不安全、不被愛和不夠好。不安全讓人感到恐懼、不被愛帶來孤單、不夠好叫人感到羞恥，個人內在不自由背後，往往是被恐懼、孤單和羞恥感所推動。

逃避痛苦，以不同方法和運作去掩蓋人性上存在的痛苦是人性的本能。這些遮蓋，或稱為面具，並非指虛偽的行為，而是一種不自覺的應對模式，帶來或營造出相仿的安全感、被愛、有價值，以一己能力逃避和遮蓋存在的痛苦。久而久之，這些模式成為了某種執著，並有一定的牢固性。Gerald May 以沉溺（addiction）來形容這種執著的模式。<sup>7</sup>舉例來說，完美主義者往往是執著於對完美的追求，從而肯定個人的自我價值，或掩蓋不

---

5 Cecil Azzopardi, "Living Life from the Inner Springs of Life," (paper presented at the International Conference on Ignatian Spirituality, Hong Kong, Nov 28-Dec 1, 2014).

6 John Cecero. *Praying Through Our Lifetraps: A Psycho-spiritual Path to Freedom* (New Jersey: Resurrection Press, 2002)

7 Gerald May, *Addiction and Grace* (San Francisco: Harper & Row, 1988).

夠好的羞恥感；或者，以不斷工作來麻醉個人的孤單感或帶來成就感，則容易變為工作狂。一般而言，這些遮蓋或面具有以下特質：

- 本末倒置：由於內心欠缺一份自由，難以達致依納爵所言的平心。因此，即使內心希望尋求天主的旨意，仍會不自覺地先選取了某種方式（即個人執著的面具），然後再自圓其說它可以如何事奉天主，就如依納爵所描述的：「使目的遷就方法」【神操，#169】。
- 吊詭（Paradoxical）：這種執著的模式無意中強化了內心深處的恐懼、孤單和羞恥感。因為越執著某面具，其實越不斷強化「必須依靠這面具才能感到存在的價值」這偏離的信念，無意識地更加認定自己的本質就是不夠好、不被愛或不安全。在這個不自由之處，信賴天主只停留於一個概念，實際相信的是自己。透過默觀，可看到實際操作背後信念與我們認為自己所相信的有很大差異。
- 極端：個人所執著的可以是一些本質上中性甚或良好的事情，但因執著變成某種極端，例如努力工作本是好的卻變為工作狂，對好的追求變為完美主義等。

由此可見，不真實的自我的內在是被害怕的動力所驅使，依賴所執著的，通過個人的能力帶來虛幻的安全、成功和被愛感覺。在這種情況下，人被困在一種內心的不自由中而不自覺，這種不自由造成心神精力的內耗。在這種被束縛的狀況下，人相信世俗價值所帶來的虛假安全感，更相信存在的痛苦所定義的自己甚於天主眼中的我。不真實的自我強調的是己力，侷限於自己所

認為是對的而拒絕對天主開放，是一種以自我為中心，依納爵靈修視之為一種偏離的執著。

與之相反的動力則是活出真我（**authentic self**）的傾向，真實的自我是充滿恩寵的，是被愛、安全、美好而神聖的，這是人的本質和真實身份。人的內心深處對活出這真實的自我有一份本能的渴望。因著天主的愛，人深深經驗到即使生命中種種存在的痛苦是真實的，同時卻體會到並相信真我亦是真實性。反過來，因著被愛所推動而有一份心靈自由去回應天主的召叫，以一己的恩寵貢獻世界。即使同樣地追求做好某樣事情(例如努力工作、對好的追求)，背後是自由而非執著，亦即依納爵所描述平心的境界。所以說，活出真我是以基督為中心的。

自我超越的張力正是這兩種動力所拉扯。因此，當人意識到內在的張力時，正是覺察到當下內心的不自由的契機，或者是當一個人在表面安穩的面具模式中，聽到另一把聲音的呼喊。這聲音可以是來自真我，對愛和自由的渴望；也可以是來自天主對自己的一份邀請。依納爵靈修看張力，重點不在於逃避或消除它，反視之為豐富的，因為它展開從束縛到自由的旅程。

## 從束縛到自由的旅程

相對於人性傾向用個人的能力去逃避痛苦，自我超越卻剛好與之相反：不是用力去要求自己做得更好或某種自我完善（那可能是另一種面具）。引用朗尼根的定義，宗教皈依是經驗被天主無條件、無保留的愛的狀態中的自我交付，正如保祿所言，是天主的愛藉著聖神，無條件地傾注在我們心中（羅 5:5）。

面對張力時，依納爵靈修的進路是通過默觀內心各種不同的聲音，讓內在的真實呈現出來。這種向內的意識操作能幫助我們，從一己的張力默觀到個人偏離的執著。通過默想偏離的執著的根源，默觀到個人在生命中所經驗過的存在痛苦和世俗價值對個人的影響，即生命中仍未被救贖的部份。相對於解除或掩蓋痛苦的傾向，靈修的進路邀請人停留下來作有距離的連繫，意識天主當下的臨在，讓生命未被救贖的部份呈現於主的面前，聆聽上主的聲音。只有在創造者面前，人才找到自己真正的身份和價值。

自由是人重遇和活出天主眼中的自己，這是人真正的身份，而無須再依賴外在的擁有去證明個人的存在價值。相反，扎根在這身份和天主的愛中，人有力去選擇更大的善、更高的價值。活出真實的我所帶來的心靈滿足不是來自外在的世俗價值或者追求生命中事事順境如意。正如朗尼根所言，「縱然面對恥辱、失敗、貧乏、痛苦、背叛、被離棄等，這種滿足所帶來內心深處的喜悅仍然存留。這是世界所不能給予的平安。」<sup>8</sup> 活出真我的喜樂與平安推動人走入世界，關愛鄰人和建設天國。

回到外在的張力，人不會因為內在轉化而得以倖免於生命中各項挑戰和問題，活出真我的人同樣可能感到困難和不容易，不過在愛與恐懼的張力中，愛的力量比害怕的力量大，即使面對挑戰困難，個人內在仍感到有力和自由。這正是紐曼樞機的體會，亦是主耶穌基督答應留給我們的平安。

---

8 Bernard Lonergan, *Philosophical and Theological Papers* (Toronto: University of Toronto Press, 2004), 326.

## 總結：豐沃的張力

在人的生命中，尋真的旅程是永無止境的，天主在每人身上的創造工程亦是不斷的。因此，張力可以被視為帶來轉化和自我超越的契機。難怪在依納爵靈修的群體中，視張力為豐富的，猶如土壤一樣肥沃的，甚至有豐沃的張力（**fertile tension**）這個名詞。