

大德蘭與馬斯洛的超越性自我實現

陳美琴

輔仁大學醫學院臨床心理學系副教授

提要

本文擬以馬斯洛的超越性自我實現理論來反思大德蘭的自我實現，首先簡述大德蘭的生命故事，接著論述馬斯洛晚年發展的超越性自我實現理論及其人格特質。大德蘭多彩多姿的豐富生命經驗，其中含有她一再強調的自我認識、該有的謙虛與自我超脫及豐富又深厚的人際關係。大德蘭一生就是與基督建立深厚堅強友誼的歷程，與基督的友誼做為生命的磐石，凝視基督提昇了大德蘭，她雖體驗人在天主面前是如此渺小卑微，卻以基督的情懷看待自己。她從更高的角度、以基督的格局來看待自己，這個觀點正是馬斯洛在晚年極力論述的超個人心理學所重視的認識靈性我、高層我、真我，是人活出意義的動力。

關鍵詞：大德蘭、馬斯洛、超越性自我實現、靈性我、超個人心理學

壹、前言

人本心理學家馬斯洛（Abraham Maslow, 1918 -1970）曾嘗試去研究所謂「心理健康」的人，他利用心理測驗的方法及訪談同時代的人，從偉大著名的歷史人物中，例如：甘地、林肯、愛因斯坦等人的傳記故事中，發現這些人似乎是健康而又有成就，他們從更高的格局、更寬廣的角度看待自己，認清真實的自我，發揮自己潛力並進而自我實現，完成在人世間的使命。馬斯洛曾說：

在這世界上，有許多好人，堅強又成功，他們是聖人，有智慧，被人所景仰的領導人，是勝利者，是去建設而非破壞的失敗者。（Maslow, 1970： 11）

這讓人免不了想起天主教會的第一位女聖師大德蘭的自我實現及其帶給教會之影響力，皆因她對自我深度的認識，促使她謙虛的不斷地往前行，並勇於超越自我，承行主旨，完成了天主交付給她在人世間的使命。

本文試著以馬斯洛的超越性自我實現理論來反思大德蘭的自我實現，首先簡述大德蘭的生命故事，接著論述馬斯洛晚年發展的超越性自我實現理論，再整合大德蘭自我實現的某些特質與其生命故事相呼應。

一、大德蘭的生命故事

大德蘭出生於 1515 年 3 月 28 日，在西班牙亞味拉城（Avila）。從小就生活在一個熱心的大家庭，有九個兄弟和三個姊妹。在自傳中，她描述父親愛看聖書、喜歡助人，是一位非常誠實的人。

母親則是美麗、端莊又溫和。雙親都是敬愛天主，有德行的人。

大德蘭七歲時，天真的和哥哥一起離家，前往摩爾人的地方為主效命，雖然在亞味拉城外被叔叔追回來，但年幼的她已展現了她的熱情與行動。

在她青春期的時候，可能受到母親的影響，她非常著迷於騎士小說，這彰顯少女情懷的憧憬和幻想。

……家母非常有德行……她愛看騎士小說。不過，這個消遣並不害她，如同我之從中受害，因為她沒有怠忽己職；我們時常在休閒的時間一起看騎士小說。……我開始養成看這些書的習慣……我夜以繼日，耗費時光於如此虛妄無益的事上……我沈迷於看騎士小說，如果沒有得到新書，我不會感到心滿意足。（大德蘭，2010：60）

我開始穿起華麗的衣服，渴望討人喜歡，給人好感。小心翼翼地修飾我的手和頭髮、灑香水……令人沈迷的空虛事物……。（大德蘭，2010：60）

1535年，大約二十歲時，她參加加爾默羅修會，有二十七年的時間在降孕修道院（Encarnacion）生活。

1545年，父親過世對她影響甚大，「我失去他，就是失去了一切的幸福與喜樂，他對我來說，比什麼都重要。」（大德蘭，2010：93）

1560年，大德蘭約45歲左右時，生活在近140人的修道院中。她希望重整為16人。1562年八月二十四日，她重整加爾默羅隱修會的精神。她選健康快樂勤於工作的女性加入，在幾乎安

靜、苦修的環境中，以革新的加爾默羅精神生活。

1568年她認識十字若望（John of the Cross），並邀請他共同重整當時鬆散的加爾默羅隱修會，回歸原初會規的隱修會精神。

1562年至1582年之間，大德蘭創立了十七座女隱修院和十五座男修院。這期間，她奔走東西，走遍了西班牙；為了建院，她也和各方人士來往。

1582年10月4日，大德蘭六十七歲時，在奧而巴（Alba）修院過逝。臨終時，她一再地強調：「我是教會的女兒！」

1622年被教會冊封為聖人。1970年成為教會第一位女聖師（Doctor of the Church）。大德蘭的生命故事除了上述重要的生命事蹟之外，更重要的是她的內在生命。內在的信仰經驗是她生命的全部，也正是轉化（transform）她的重要因素。以下簡述大德蘭的信仰經驗：大約在1554-1582年之間，她有許多深刻又神秘的信仰經驗。大德蘭認為我們的內在生命宛如一座皇宮，是極其華麗豐富的，上主居於其中。（大德蘭，2011：155-156；2013：76）她的生命故事可說是不斷地敘述她和上主的關係，她認為祈禱就是朋友間的關係——「……朋友之間的親密分享……找時間常常和祂相處，而我們知道祂是愛我們的」；「……重點不在想得多，而是愛得多，且儘量去做那些能激發你去愛的事情；愛，不在於尋求歡愉，而是渴望在每一件事上取悅神。」因此需要單獨相處，分享最深的情感和思緒，她甚至說：「我是你的，我為你而生」。她晚年的著作《靈心城堡》即是描述她與基督深刻友誼的生命歷程故事。（大德蘭，2010：99-100）

大德蘭在自傳中不斷提到她經常深刻體驗天主的臨在（大德蘭，2010：108-109、235-236）。約在1554年，大德蘭當時約三十九歲，她經驗到遍體鱗傷的苦難基督（大德蘭，2010：104-

109)；受到奧斯定 (St. Augustine) 的《懺悔錄》非常大的影響，其中一段寫到「我覺得在書中看到了自己」(大德蘭, 2010: 107)，而這經驗喚醒她要悔改，要勇敢堅強，不再冒犯天主。大德蘭在自傳中提到她看到地獄中的可怕經驗，促使她決心立志跟隨基督。談及信仰經驗，大德蘭在領聖體時，感到惶恐和陶醉。(大德蘭, 2010: 80-82) 在另一處她說是天主在我內生活。(大德蘭, 2010: 207)

大德蘭深刻的神秘經驗，例如：神人結合。(大德蘭, 2013: 127-210) 在自傳中敘述神箭穿心的經驗—「我看見他(天使)手中，有一支金質的鏢箭.....把鏢箭插到我內心深處.....我整個地燃燒在天主的大愛中.....劇烈的痛苦帶給我至極的甜蜜」。(大德蘭, 2010: 260) 因為這些深刻的信仰經驗，轉化改變了大德蘭，她立志委順於主，成為主的器皿，為主所用。生長在眾多兄弟姊妹的大德蘭，基本上她是熱情活潑又有創意的女性，但她也喜歡獨處祈禱，以及和人互動親切，對與自己不同個性的人，也一樣歡迎，她有數位交友甚深的好友知己。這些特質表現出自我實現的人格特質。(彭運石, 2001: 170) 無論是與神或與人，她都有能力建立深厚的友誼，並在這份友誼中發揮她的影響力。然而從心理學的範疇中，什麼是自我實現？他們又是什麼樣的人呢？

二、馬斯洛的需求階層 (hierarchy of needs) 理論

從心理學歷史的角度來看，精神分析、行為學派、和人本／存在心理學為心理學界的三大勢力，各學派對人類社會有其不同的影響與貢獻，但也各有其限度。精神分析藉著研究病人，追尋早期生命故事的歷程，企圖在潛意識中尋找答案，進而有所領

悟。行爲學派透過矯正不良行爲，或是信念思想的轉換去改變偏差行爲。人本心理學家馬斯洛與卡爾·羅哲斯（C.R. Rogers, 1902-1987）則認爲，個體的生命中都存有一個要朝向更複雜整合的方向發展，渴望更充分發揮潛能（自我實現）的傾向，這種傾向就是每個人都想成爲充分發揮潛能的變化過程（Merry, 2001）。他們都稱之爲「實現傾向（actualizing tendency）」。（馬斯洛，1989）馬斯洛對自我實現的定義則是潛在力、才能可以不斷地實現，達成使命、召叫、命運或職務，意指自我對個人內在本性的充分認識與接納，邁向人格整合和凝聚的傾向。馬斯洛的心理學是從健康、正向的角度去看待人的發展，甚至有人評論因為他的存在及思想讓「做人才被看成是一件有希望的好事情」。（馬斯洛，2006a）

三、健康型自我實現者

馬斯洛最有名的理論是人類需求階層（hierarchy of needs）理論：生理需求、安全需求、愛與歸屬需求、尊重需求及自我實現等需求。

人的發展是由基本需求逐步往上發展，無論是生理上或心理方面，只有滿足了基本需求才能繼續下個階段的發展，而自我實現是發展到最高階層的人，這些人的基本需求也就都被滿足了。

馬斯洛認爲，人類產生動力是因為基本需求的敦促，當基本需求有所滿足，才能繼續往更高的層級發展。馬斯洛認爲人類的需求產生往前邁進或想滿足需求的動機。此外，基本的需求，顧名思義即是不可或缺的、匱乏性的需求，顯然比超越性的需求更迫切、更爲強烈。但兩者都是人所需要的，若缺乏人就會萎縮或

因此而產生病態；若獲得滿足，才能培養完整的人性，並獲得幸福和生命的意義。(馬斯洛，2006a) 馬斯洛稱為健康型自我實現者主要是更實際、更務實、更能幹的人，他們普遍地生活在此時此地的世界。



四、超越性自我實現者

1960 年代，人本觀念受到過度自我中心、自我膨脹與自戀文化的扭曲誤解，導致許多負面的影響，是一種不成熟的自我崇拜。例如，當時的嬉皮現象、吸食大麻、為所欲為等等。人本心理學家馬斯洛，看到人本心理學的不足與限度，並觀察到其中的危險性，他重新省思以人為中心的思想可能導致的危險與缺失。(Maslow, A.H., 1971)

於是在他晚年時提出人的需求層次除了生理、安全、愛與被愛、自尊及自我實現之外，尚有自我超越的層次及高峰經驗。換言之，馬斯洛開始醞釀更寬廣、更超越、更開放的典範，並稱之為超人本（*transhumanistic*）的心理學。1967 年馬斯洛與 *Sutich* (1907-1976) 決定以 *Transpersonal* 替代 *Transhumanistic*，並成立了 *Journal of Transpersonal Psychology* 及 *Association for Transpersonal Psychology*。馬斯洛認為人本心理學是過渡性的，是準備進入更高層次的，是為心理學第四勢力鋪路的。（*Masloe, A.H., 1971*）

自我超越是屬更高的層面，它不只是照顧人性的需求或著重自我實現，它同時鼓勵人去發現、體驗人超越性的層面。馬斯洛強調人若是缺乏超越性及超個人的層面，人會生病，成就「真善美聖」。他們追求的不是想要做什麼，而是應該做什麼。應證了 1960 年代 *Carl Rahner* (1904-1984)，所謂人不應該僅僅是位追求實用功利的經濟動物角色，他更應該追求神聖與理想，並以此為依歸。

馬斯洛認為追求越高層次的需求，越具有社會或人際上的利益，也就是不以自我為中心，也因此，超越性自我實現的人更具有忠誠、仁愛、利他，堅強、真實、偉大的人格特質。（馬斯洛，2006a）馬斯洛甚至認為需求層次越高，心理治療的效果越好。

五、超越性自我實現者的人格特徵

心理學已進入 21 世紀，這個世紀著重的是正向健康的心理學。根據馬斯洛的研究認為超越性自我實現的人克服自己的缺失，往正確方向成長。（*Maslow, 1970*）他認為自我實現者的人格

特徵如下：(1) 對現實和環境的認知能力較佳，並且較能與它們安然相處；(2) 較能接受自己、他人及自然；(3) 內心生活思想及行為都比較自然、率真，並忠於自己；(4) 比較以使命／問題為中心，並為之奉獻，不以自我為中心；(5) 較能享受獨處與隱靜；(6) 較獨立自主，並能超越文化和環境的影響；(7) 較能以新奇的眼光來欣賞生活中的事物或經驗；(8) 較常經歷神秘或高峰經驗；(9) 較能建立長遠深度的人際關係，對其中的少數人尤其能培養深厚的感情；(10) 具有較強的民主性格；(11) 能夠分辨手段與目的、善與惡；(12) 虛懷若谷不帶敵意、而又富於哲理的幽默；(13) 較具有創造性 (14) 較能超越各種對立性而達到統整的狀態。(馬斯洛，1990，1989；彭運石，2001)

馬斯洛所研究的超越性自我實現者的特質雖是逐條列出，但它們是彼此相輔相成，互相影響，無法彼此切割而毫無關聯。有許多的學者從不同角度切入研究大德蘭豐富的生命或著作。例如：Aldrich 則把它們分成不同的群組。(Aldrich, 1982) 個人屬性的特質像是需要獨處、自然、積極主動、在危機時刻的鎮靜、幽默感等。另一群組是人際關係，包含有民主的風範、使命感等。其它群組則是現實感，不受環境和文化的影響。也有其他學者針對大德蘭的祈禱、愛德、靈修輔導或在天主教會內的改革……等等作為研究的主題。

大德蘭的生命故事多彩多姿，她的一生就是與基督建立深厚堅強友誼的歷程，與基督的友誼做為生命的磐石，本文擬針對她一再強調的自我認識、該有的謙虛與自我超脫及豐富又深厚的人際關係來探索對大德蘭已有的認識。

貳、大德蘭的自我認識

在我們內在的是個華麗至極的宮殿，整棟建築滿是黃金和寶石，簡而言之，就是適於我們上主的皇宮……不要想像我們的內在是空的……（大德蘭，2011：155）

認識自我一直是人生命中的大課題，古代的蘇格拉底（Socrates, 470-399B.C.）名言「認識自己」。著名童話故事《綠野仙蹤》的一段對話也強調認識自己的重要性：愛麗絲追趕著兔子因而掉進了地洞，追丟兔子的愛麗絲問道：「我在哪裡？」兔子反問她：「那看你要去哪裡？」這句話充份道出，要知道自己去哪裡，就必須認識自己及自己的生命目標與意義，否則生命沒有方向可循，猶如旅行者沒有地圖或方向，就會不知往何處去，甚至迷路了。

大德蘭並沒有受過許多教育，她的寫作風格雖然有主題、方向，但在撰寫過程中卻是隨想隨寫，因而常有離題討論其他事，可見她的寫作風格是沒有受過正規訓練。也因此看到真實、誠懇、謙虛的她，因為，如果沒有內在的真實的體驗是無法如此深刻地表達內在的經驗，而且她善用比喻，例如：花園、城堡、鑽石、蝴蝶、澆水……等等來描述人的心靈世界。

大德蘭的字體強而有力，似乎正詮釋著她個性的堅強毅力。讀她的作品時雖會看到時而會離題又冗長的文章，但卻讓人感受到她文筆的誠懇、直接、樸實、坦率及謙虛。簡言之，就是她的率真與自由，正是她的誠懇謙虛風格感動了許多人。

大德蘭喜歡獨處祈禱，她勤於寫作，就是在記錄她與基督的經驗與驚艷。她謙虛地接受他人要求而寫下心路歷程，她的著作甚多，例如：《自傳》、《建院史》、《全德之路》、《靈心城堡》、信件及其它詩集。

大德蘭的寫作風格即是一種心靈療癒的旅程（Cameron,

2012)，書寫具療癒性，是因為真實地表達了內在經驗，書寫過程中，除了更認識自己，也同時療癒了自己，這顯示她創意性的書寫風格加強她對自我深度的認識。十六世紀的大德蘭卻早已論述了當代心理學家們所重視的認識自我。

從敘事觀點來看，正因為她的豐富創作，也同時療癒了她自己。創作本身就是療癒的過程，她不斷地表達，剖析內在的生命，分享內在的寶藏，也因此激發後代，想過靈性生活的人往內看，往內發展，成為天主密友與主合而為一。最恰當的形容是《靈心城堡》是她對自我認識最高點。

大德蘭非常強調自我認識的重要性，因為對自我有正確的認識，才能接受自己，尋找到真我。藉著她豐富的寫作，在尋尋覓覓的過程中，順服了天主，並認識了內在的自己是與主結合的，這深度的自我認識療癒了她，也透過了她所記錄下的心路歷程給後世的人一張朝聖之旅的地圖。

在她生命更成熟的晚年，過世的前五年，完成了基督徒神秘經驗的重要著作《靈心城堡》開宗明義的指出人的心靈有如鑽石水晶所建造的城堡：

設想我們的靈魂如同一座城堡，完全由鑽石、或非常明亮的水晶所造成的，其中有許多房間，就像天堂上有許多的住所。……義人的靈魂是一座樂園，如同上主所說的，祂在其中得到愉悅。……祂以自己的肖像和模樣造生了我們……因此我們幾乎無法了解靈魂的至極尊貴和美麗。(大德蘭，2013：76)

她繼續說道：

如果由於我們的過失，我們不了解自己，也不知道自己是誰，這不是小小的悲哀和羞愧……這豈不是愚昧至極嗎？……我們不努力知道自己是誰，而只粗心的思量身體。……靈魂內有什麼珍寶，或誰居住在這個靈魂內，或靈魂的珍貴價值，我們很少深思細想……。

（大德蘭，2013： 77）

我不知道是否好好地解說了這事，因為自我認識是這麼重要，所以我不願在這事上稍稍鬆弛，……我們更要致力於在自我認識上進步。我認為，如果我們不力求認識天主，就無法完全認識自我。注視著祂的崇偉，我們會覺察自己的卑微；看著祂的純潔，我們會見到自己的污穢；深思祂的謙虛，我們會看見自己離謙虛有多遠（大德蘭，2013： 84）

參、凝視基督提昇大德蘭

大德蘭雖然體驗人在天主面前是如此渺小卑微，但她卻沒有停留在自己的脆弱中，相反地卻是謙虛的直視自己的軟弱，真誠接受了自己。更重要的是她體驗到基督的愛，她雙眼凝視基督、以基督的情懷看待自己。她也告知我們如果不離開自己可憐的泥坑，是很吃虧的。她從更高的角度、以基督格局來看待自己，發現內在的水晶城堡，又有如老鷹一樣在高處飛翔。

如果我們常專注於自己的可憐境地……一直看著，是否有人注意我，或沒有？……如果我不隨從眾人的道路，我是否被人看得更好？……（大德蘭，2013： 84）

……多少靈魂在此受到很大的損失！……其實是來自我們沒有完全認識自己。他們曲解了自我認識……我們的眼睛要專注於基督、我們的美善……我們會學到真謙虛，理智因而更高貴。如我所說，自我認識不致於使人卑賤和膽怯。（大德蘭，2013：84）

這個觀點正是馬斯洛在晚年極力推廣的超個人心理學所重視的認識真我、高層我，靈性我，是人活出意義的動力。大德蘭在《靈心城堡》第四重住所曾提到：

確確實實，我看見蘊含在我們內的秘密，往往令我驚奇，而且，其中必還有更多！（大德蘭，2013：116）

大德蘭的靈性生活很鮮明的道出她在內心深處找到被默啓的真我。她從更高處看自己，一切都以基督為依歸，以基督為她的中心與重心。從天主的眼光與情懷中，發現自己的真實面貌宛如美麗晶瑩剔透的水晶城堡。顯然大德蘭所描述的內在豐富性是她自己親身的經驗。

肆、大德蘭的謙虛與超脫

天主拒絕驕傲的人，卻賞賜恩寵於謙虛的人。
（雅各伯書，4：6）

謙虛是了解自己的開始，激發自我求知慾的起步，讓自己熱衷於學習的動力，更是跳脫自我思維的墊腳石，換言之，謙虛的人也是開放接納的人。人因無知而求知，從有限的生命去追求無涯的知識，難免讓人感到心餘力絀。因此謙虛是必要的，但是我

們不能以謙虛為藉口，放棄或壓抑求知的渴望，事實上，越謙虛的人總是越努力。不難自教會歷史中的聖人故事中看到。大德蘭多處提到謙虛與捨棄的重要性，彼此相輔相成。她說：

我要闡明的只有三點……，第一點是彼此相愛，
第二是超脫一切受造，第三是真謙虛。雖然我最後提到謙虛，它確是最重要的，並且涵蓋其他一切。
（大德蘭，2011： 60）

大德蘭在《靈心城堡》第四重住所曾提到「確確實實，我看見蘊含在我們內的秘密，往往令我驚奇，而且，其中必還有更多！」（大德蘭，2011： 116）。因此，她發現選擇基督、飛向造物主就需要超脫捨棄自我（大德蘭，2011： 287-288），當然捨棄自我之前需先認識自我，才能知該捨棄的是什麼。她說：「像空氣一樣，毫無份量，隨風飄逝……無論我們如何深得人愛，又留得住什麼呢？」（大德蘭，2011： 71）。大德蘭超脫捨棄自我正是馬斯洛所認為的超越自我，拓展高層的意識，不執著、也不依附外在的一切。唯有超越自我才能尋找真實的我、高層的我、靈性的我，並為之奉獻、投身於使命中。

大德蘭的真謙虛源自於基督取了人形降生成人，以及基督的苦難（大德蘭，2011： 146），讓她學會要捨棄自我，也就是超脫自我，她憑藉著對主的信心與信賴，她的自信及安全感是建立在基督身上，她的生活是以基督為中心，甚至是與基督結合為一。當她體驗到內在的豐富性—《靈心城堡》—也就提高了她的格局，強化了她的自我認識，認識了真我也就提昇大德蘭的視野和眼界，她克服人世間的種種困難，尤其是以靈心城堡來描述人心內在的豐富與寶藏。大德蘭的勇氣有目共睹，是建基在她與基

督的親密友誼上。

……有勇氣向前邁進，也不疲累，為的是在這條路上，
遇有艱難和反對時，你們不會憂慮，而有勇氣向前邁
進，也不疲累（大德蘭，2011： 123）

不再有憂慮，不再有害怕；與主在一起，什麼都不缺。
不再有憂慮，不再有害怕；有主就滿足。（泰澤之歌，
Nada te turbe）

她對自我的深層認識，並勇於接受自我，在《全德之路》幽
默又智慧地說明勇於超脫、捨棄自我：

這就好像一個人，因為害怕竊賊而鎖門，卻把竊賊留
在屋子裡，就此極其安心地熟睡。而你們也已經知道：
沒有比我們自己更壞的竊賊。（大德蘭，2011： 83-84）

如果你們不小心謹慎地行走，……不萬分留神，相反
個人的私意一旦把這看成比一切都來的重要一，許多
事情將會奪去神聖的靈性自由；藉此自由，你們才能
飛向你們的造主，而不會被泥土或鉛塊繫絆。（大德蘭，
2011： 83-84）

顯然大德蘭所描述的內在豐富性是她自己親身的經驗。活
出真實的人性，從人性觀點看大德蘭確是一位熱情、有能力、願
與別人合作、自主、負責、開放、好奇，又能不斷溝通的人。她
扎實的生命充滿著智慧、慷慨及與別人合作。

伍、大德蘭的人際關係

在眾多兄弟姊妹的家庭中長大，形塑了大德蘭誠懇率真的個性，她是務實、聰明、伶俐、膽大又機智的女性，她個性幽默、溫暖又具魅力，她謙虛坦白又真誠。也因這些特質讓許多人願意與之為友。她曾坦白又風趣地懇求主，能遠離那些拉長臉的聖人，想必她的好友是有智慧又有彈性的人。

大德蘭的友誼廣闊，一生中有許多聖善親密好友（大德蘭，2010：207-214），在中世紀宗教與文化困頓的環境中，她有能與同性及異性深交，顯示出其人格特質的成熟面及親近面。經驗了基督的慈悲，大德蘭對自我有深度的認識與接納，促使她有能與自己、和別人建立健康的關係、超脫人際關係與界線，因此她擁有堅強的好友，不分男女、貴族、農夫或市井小民。

大德蘭其實也很清楚知道，愛天主與愛近人是不可能分開的，愛近人就是愛天主最有力的證明。要成為天主的密友，其實就是成為勇敢的朋友，所有能為主工作的勇敢朋友，這也意味著廣結善緣，為天主的國共同合作，其中除了聖衣會士之外，還有耶穌會會士、道明會會士、教區神父、貴婦人及其他一般的男女。談論與人的友誼（大德蘭，2011：60）她說：

……最確實的標記在於好好的愛近人；因為愛不愛天主，我們不得而知，雖然有大記號讓人懂得我們愛天主；不過，愛近人是能知道的。而且很確定的是，你們看自己在愛近人上進步，在愛天主上也會愈進步……。（大德蘭，2013：143）

彼此相愛，超脫一切受造及真謙虛一直是她奉行的原則。她以對方的終極利益作為她選擇的原則。她的友誼也不限於單一個人的個人，在自傳中她談到友誼間的彼此相愛：

現在，我願意在基督內相愛的我們五位……我們要想法子有時候聚在一起，彼此幫忙，免陷於迷思妄想，並且談談我們要如何改善自己，更加取悅天主——因為旁觀者清，當局者迷——如果是以愛和關心其進步而這樣做。（大德蘭，2010： 156）

這段話充份表達大德蘭的愛不是占有性與排他性，她謙虛和誠懇的態度讓人體會到友誼間真實的愛。在另一處她說：純靈性的愛好似效法耶穌—至良善的好愛人—對我們的愛。（大德蘭，2011： 74）為了天主超脫世俗和親友，做到相反私意，萬有皆虛幻，一切行將告終，何其快速，捨棄所有也包括超脫自我，她認為這需要真謙遜，事實上她認為謙遜和超脫是形影不離的美德。

大德蘭的時代，與神師的往來是非常普遍的，因此，她所論及的友誼也含括神師的層面。她認為友誼的愛有兩種：純靈性的愛和在靈性中混雜的激情。（大德蘭，2011： 64）她提醒後者尤其要小心，避免失去純心。她認為真愛是屬靈性的層面，而且是效法耶穌—至良善的好愛人。（大德蘭，2011： 72）

論到成全的愛，如果一個人去愛，他的愛是熱情的，願意對方的靈魂更能見愛於他人……這是代價極高的愛。這個人毫無保留的盡其所能，尋求對方的益處；他情願犧牲千萬性命，而使另一靈魂獲得些微的幸福。（大德蘭，2011： 72）

她讚嘆能有如此的靈性之愛，定能獲益良多，被這樣的人所愛的靈魂，是何等幸運與幸福。大德蘭並不是只沈浸享受友誼，

或是奉承討好，純靈性的愛好似效法耶穌—至良善的好愛人—對我們的愛（大德蘭，2011： 74），她認為深厚的友誼是會直言相勸，只為對方的好與成長。要很認真地將他們託付給天主；這是正確的。（大德蘭，2011： 81）時時刻刻以耶穌的情懷為情懷，她曾鼓勵他人不要把「塔冷通」藏起來：

現在基督在世間以你們的身體為身體，以你們的雙手為手，以你們的雙腳為腳，經由你們的眼睛看基督對世界的憐憫。祂藉以四處行善的，正是你們的腳；現在祂用來賜福眾人的，正是你們的雙手。（大德蘭，2010： 146-147）

大德蘭很務實地說友誼開始時有可能不是很成全，但假以時日天主會協助這份友誼日漸完美。（大德蘭，2011： 76-77）大德蘭的許多好友中，有許多是值得提出的，例如：最為人常提起的是十字若望（John of the Cross）他也是大德蘭最欣賞的，雖然十字若望比較嚴肅，但在尋找天主的路上他們彼此扶助、支持、成長。道明會神學家 Domingo Banez，他不只是常給大德蘭勸言，並協助她在神秘經驗中去分辨，也協助她革新修會，甚至保護她不受宗教裁判所的迫害。St. Pedro de Alcantara，方濟會會士，是大德蘭靈性生活的導師，大德蘭 42 歲時，遇見這位明智的靈性導師。在她四十多歲時，她經驗神箭穿心（transverberation），這是極度痛苦又甜蜜的經驗，這經驗使她從此熱愛天主，她甚至說不是受苦就是死亡。功不可沒的妹妹 Juana Almada 協助建院。（大德蘭，2010： 297）伯譯（Ibanez）道明會會士（大德蘭，2010： 347），大德蘭謙虛的請他細察自己的祈禱，不只憑學識（大德蘭，2010： 347- 348），也憑自己的靈修經驗。Baltasar

Alvarez (1533-1580) 曾說為了解大德蘭的祈禱經驗，他遍讀了各種相關書籍，《找到自己，找到天主》：「找到自己，就是找到天主；找到天主，也就是找到真實的自己。」(詹姆士·馬丁，2008) 論述人在超越自我的歷程中，有可能產生約納情節 (Jonah Complex)，也就是懷疑自己的能力，甚至害怕自己智力所能達到的最高水準，害怕成功背後所需承受的負擔與責任；因此，有可能對自己的才能、潛力有所懷疑、害怕，甚至否認而阻礙了個人的成長。馬斯洛認為一位自我實現的人是熱情、慷慨、利他、超越自我的人，大德蘭勇於超越自己的約納情節，願意為上主付予她的使命獻身，而且是積極熱忱的投入。(馬斯洛，1989；1990) 大德蘭回應了天主的召叫，她的靈修信念是往內追尋，在內心深處尋找天主，與耶穌基督建立深厚堅強的友誼。因此，她對於基督的人性極為重視，基督降生成人，居於人間的靈性生命、居於人世間。在大德蘭身上活出了基督的愛，不只是情感或文字上，她的靈性生活具體地活在她身上及其所建立的團體中，甚至五百年來一直不斷地影響著人。

大德蘭的自我實現建基於耶穌基督，她認同基督，並與基督建立了親密堅強友誼。她臣服於更高的使命—建立天主的國，服務他人。(大德蘭，2011：47、58) 大德蘭最高層的智慧是與更偉大的力量—耶穌—連結一起，而她發現這份力量與能量就在她內和她在一起，與主合而為一，因此，她毫不遲疑的說：「我是耶穌的大德蘭」。她臣服於更高的使命—建立天主的國，服務他人。(大德蘭，2011：47、58) 她的一生就像是長期的殉道 (大德蘭，2011：89-90、156-157)，所以大德蘭曾描述說：「或死去，或受苦」。(大德蘭，2011：124-128、209-213)

大德蘭透過思想與務實行動去承行主旨，一切都以基督為

依歸，以基督為她的中心與重心，但基督提升、轉化了大德蘭。大德蘭的自我界線消融於基督，不以自我為中心，她體驗到巨大的振奮與自由（James, 2001），她活出生命的動力，這就是她的信仰。因此，我們也能說她體驗到自己就是更偉大能量中的一部份，她被這力量吸引著往前走，也影響著她如何看待自己及他人。大德蘭雖經驗了自己的脆弱與渺小，但她選擇與別人連結，也讓她深刻感受到愛的力量，唯有愛才能與他人建立關係、為更偉大的使命—天主的國合作服務。她也見證了是人際關係及友誼的豐沛情感支持她的生命。有能力與他人連結合作，發揮雙邊最大能量正是馬斯洛強調的綜效（Synergy）。（馬斯洛，2006b）

在大德蘭的生命故事中，我們看見她「活出人性，又全屬天主」的特性，兩者不衝突、不矛盾，而且兩者相德益彰。她的心路歷程給了我們最好的典範，她不害怕自己的不完美，她謙虛地告訴我們沒有所謂的完美的性格，她雖軟弱或甚至有過衝突、害怕，卻謙虛務實，且具建設性的學習如何處理，她的生命故事突顯出她豐富的人性。更重要的是為了愛基督，她願意超脫／捨棄所有的受造物、聲色世界，包括捨棄自我，而轉向天主，勇於回應天主的邀請走向內心的城堡，她發現內心城堡的美麗高貴，進而又認知自己不配，看似矛盾衝突但也詮釋了她〈活出人性又全屬天主〉的特質。她勇於捨棄自我，卻在瓦器中看見找到了真我—讓她一無反顧的勇往直前，成為基督堅強又勇敢的密友，完成了在人世間天主交予她的使命，這正是她人生的生命的意義與超越性自我實現。

參考文獻

- 大德蘭 (2010)。《聖女大德蘭自傳》，加爾墨羅聖衣會譯。台北市：星火出版社。
- 大德蘭 (2011)。《全德之路》，加爾墨羅聖衣會譯。台北市：星火出版社。
- 大德蘭 (2013)。《聖女大德蘭的靈心城堡》，加爾墨羅聖衣會譯。台北市：星火出版社。
- 李安德 (1998)。《超個人心理學—心理學新典範》。台北市：桂冠心理圖書公司。
- 思高聖經學會 (1990)。《聖經》。天主教方濟會。
- 馬斯洛，弗洛姆 (1990)。《人的潛能和價值》，孫大川譯。台北：結構群文化出版社。
- 馬斯洛著 (2006a)。《馬斯洛的智慧—馬斯洛人本哲學解讀》，劉燁編譯。台北市：正展出版社。
- 馬斯洛著 (2006b)。《馬斯洛人性管理經典》(*Maslow on Management*)，李美華、吳凱琳譯。台北市：商周出版社。
- 馬斯洛著 (1989)。《自我實現與人格成熟》(*Toward a Psychology of Being*)，劉千美譯。台北市：光啟出版社。
- 陳美琴 (2014a)。〈靈性讓人自由嗎？探索大學生靈性及憂鬱之關係〉，《哲學與文化月刊革新號》，第 476 期：頁 39-59。台北市：五南出版社。
- 陳美琴 (2014b)。〈靈心城堡—朝聖之旅〉，《神學論集》，第 179 期：頁 110-125。台北市：輔仁聖博敏神學院，光啟文化事業。
- 彭運石 (2001)。《走向生命的巔峰—馬斯洛的人本心理學》。台北：果實出版社。

- 詹姆士·馬丁（2008）。《找到自己，找到天主：跟隨牟敦及其他聖賢活出真我》，姜川譯。台北：光啟文化出版。
- Aldrich, J.R. (1982). *Teresa, A Self-Actualized Woman*, Carmelite Studies, Contemporary Psychology and Carmel, ICS Publications Washington, DC.
- Cameron, J. (2012)。《創作是心靈療癒的旅程》，鍾清瑜譯。台北市：橡樹林出版社。
- DSM-5(2011). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington, D.C., USA: American Psychiatric Association.
- DSM-IV(1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington, D.C., USA: American Psychiatric Association.
- Ferrucci, P. (1997)。《高峰經驗--柳暗花明又一村》，黃美基譯。台北市：光啟出版社。
- James, W. (2001)。《宗教經驗之種種》(*Varieties of Religious Experience*)，蔡怡佳、劉宏信譯。台北：立緒出版社。
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row
- Maslow, A. (1971) *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Viking Press.
- Merry, T. (2001)。《人本心理學入門》，鄭玄藏譯。臺北市：心理出版社。

St. Teresa of Avila and the Transpersonal Self-Realization of Maslow

CHEN Mei-Ching

**Associate Professor, Department of Clinical Psychology, Fu Jen
Catholic University**

Abstract

This article intends to reflect on the transpersonal self-realization of St. Teresa of Avila and the theory of Transpersonal Psychology of Maslow, which he developed late in his life. St. Teresa emphasized self-knowledge, humility, detachment and rich human relationships in her experience. The whole life of St. Teresa is marked by strong friendship with Christ, and this friendship is the cornerstone of her life. By gazing at Christ, she does not dwell on her smallness but sees herself through the eyes of Christ. This is the focus of Maslow in Transpersonal Psychology, that is, to see one's spiritual self, true self, higher self in order to live a meaning life.

Keywords: St.Teresa, Maslow, Transpersonal self-realization, Spiritual Self, Transpersonal Psychology

