

# 意識與潛意識的雙人舞—— 一位道教學習者之個體化歷程探討

12/16~18/ 2016 版本

## 摘要

本文以靈性意識形塑為主題，探討靈性學習者的靈性形塑歷程。本文道教學習者(簡稱 B)之靈性形塑歷程開始於一場不可思議的神祕經驗，修習過程頗富戲劇性；學習課程多元，嚴肅中帶有挑戰的趣味。B 描述他的靈性學習過程，是一種「無我」意識的學習，亦即學習者要學習開放自己，不要執著於認同一種身分，如此，才能「經歷與更偉大、更高的實在合而為一」的感應。「無我」的靈性學習讓 B 體驗，「正心念」才是修行的根本，也是「宗教體驗」的源頭。以榮格個體化的觀點，B 從靈性學習中看到自己的陰影，而後歷經覺察與修正，逐漸體認「自性」才是存在的核心；喚醒這個累世記憶的「原型」，人才真正地活出自己。B 的宗教學習無疑是彰顯宗教真正面目的最佳寫照。

關鍵字：靈性意識、無我意識、正心念、陰影、宗教體驗、自性

## 壹、導言

道教學習者 B 是筆者碩士論文研究的參與者之一。該論文旨在探討宗教學習者的靈性意識形塑歷程，筆者以成人轉化學習的觀點切入，以超個人心理學的視角做分析探討。研究當時，筆者即發現，道教學習者 B 的靈性學習經歷相當符應榮格個體化理論，可以專文再做深入探討。筆者以參與學習的方法進行研究，觀察到 B 的靈性學習並沒有任何儀式，只是一種意識與潛意識的轉換練習。B 在非常簡樸的環境之下接受訪談，並且在沒有任何學術語彙的暗示下，以意識、與潛意識等字義來形容其靈性學習的轉化經驗，涉及了榮格學者莫瑞史丹(Murray

Stein)所指，人格「原型」以及人類意識與潛意識的層面的論述。筆者今重新為文的發想源頭來自<<人類意識概要上冊>>，目的為印證 B 的靈性學習經歷是為榮格個體化理論的體現，參考資料除了<<人類意識概要上冊>>，主要來自榮格學者莫瑞史丹的<<心靈地圖>>一書。筆者以三個章節探討 B 的靈性學習歷程與榮格個體化理論的關係；一：道教徒 B 的靈性意識形塑歷程概述；二：榮格個體化理論概述；三、B 的靈性學習經歷與榮格個體化理論的分析討論；四、結論。

## 貳、道教徒 B 的靈性意識形塑歷程概述

研究參與者 B 今年 39 歲，專注而有神的目光流露著少年般，對生命的好奇與探尋的氣質。訪談當天是第二次看到 B，在他的靈修道場。第一次遇見 B 也在這個地點，當時現場約有 30 人左右，B 很引人注目，是靈修老師常點選的示範者。靈性學習時，B 會進入一種他所謂的「忘我」或「無我」的狀態，來展現靈修老師所要求的各種情境，例如喝了濟公師父的酒時的醉態和全身散發的酒味（靈修現場一些有過「啟靈經驗」的人可以聞得出來），又如感應女神打坐時的端正坐姿，或興高采烈地跟著大夥起舞等，閉著雙眼的 B，似乎在半夢半醒中藉著肢體語言，傳達了他感應到的現象。

訪談過程中，B 的語氣一直是堅定與真誠，令人難以和第一次在修練現場所遇見的 B，那般地「全然放開」聯想在一起，也難以想像眼前這位態度從容、平易近人的 B 是一位，曾經在身處逆境不堪折騰時，以自己的幼兒為出氣筒，並且寄望能以意外身故的高額保險理賠金來安頓妻小的失意者。

B 來自雙薪的小康之家，上有兄姐，下有一位雙胞胎妹妹，手足間相處融洽。成長過程中，B 沒有給自己太大的壓力。五專畢業當完兵後，父母曾建議上完大學後再工作，而 B 選擇直接投入職場和成家立業。

進入紡織業，那也是父親畢生從事的工作。B 以初生之犢的心態面對人生的第一份工作，剛開始確實是順利的，再加上賢慧美麗的妻子做為後盾，於是決定

自行創業。然而，人生的夢魘就此開始。

以成長過程中「適性發展」的人生態度面對職場，B 強烈感受到衝突的壓力，同時身為人夫與人父的人生新角色，讓 B 的男性自尊漸漸地放大，認為保護妻小並且給予他們令人滿意的物質生活是他的角色應盡的責任。

不能如願地拓展財源，讓 B 體會到商場的瞬息萬變與自己原本單純和平的天性有很大的衝突，再加上人生新角色的扮演，迫使原來對工作期許甚高的 B 徬徨失據，陷入痛苦。為了擺脫困境，B 曾轉向宗教求援，期待透過靈性學習來安頓內心的焦慮，並且也以作法會的方式，寄望無形的力量能讓事業轉危為安。然而在投入大量的財力後仍無補於事的情況之下，B 決定放棄公司負責人的職務，到其它公司謀職，但還是碰壁。而開始自暴自棄並且起了不切實際的念頭；選擇以保險來解決問題。由於事業的需要，B 常要到中國大陸出差，因此期望能以高額死亡理賠來安頓家小。

可以用上的方式都試過，但都不能令事業起色，B 最後對宗教也失去信心，不再有任何的祈求。就在這萬念俱灰之際，不可思議的事發生了。

B 經驗了兩次神祕力量的造訪，前後相隔一個月，發生地點皆在知名的宮廟場所，並且發生時，B 都出現相同的身、心理反應；在意識清楚的狀態下、哭泣、不由自主的動作例如，一股莫名的力量讓 B 走向某尊神佛，並且下跪等。

經歷了兩次神祕經驗，B 對宗教修行看法改變，不再以迷信或消災解禍的角度看待宗教，開始從「了解自己」和「正心念」的觀點思考宗教學習的意涵。第一次神祕經驗過後，B 意識到修行的內涵不只是在宮廟裡看到的「靈動」現象，那只是表象。而第二次神祕經驗帶給 B 的感受更為強烈，只能用驚嚇和震撼來形容。B 回憶，兩次神祕經驗似乎是仙佛以神祕力量來回應他內在靈的求救，也是仙佛給他的啟示，要他走向修行之路來幫助更多的人。這是仙佛給他的人生使命，他會以一生的力量，無怨無悔地完成他的天命。

在修行的過程中，B 體驗到「正心念」是修行的根本，也是「宗教體驗」的源頭，它最後要導向的目標是，助人自我實現的「快樂」，而不是看到無形界的

種種。

## 參、榮格個體化理論概述

「個體化」一詞是瑞士醫生、心理學家榮格（C.G.Jung 1875~1961）所提出，是一有關人格轉化的概念。心理學對人格一詞的定義莫衷一是，大體而言，是個體在其生活中所展現出來，對人、對事的態度。此態度的形成受個體遺傳、環境、學習等因素的交互影響，而表現在其對事情的動機、判斷、興趣、自我觀念、生活習慣等面向的行為上；大體而言，人格是個體內、外在所呈現出的一種持久性與統整性的行為模式（張春興，2003），例如「人格高尚」或「人格卑劣」等形容詞含有對一個人總體行為的評價。然而，人格並非一成不變。當個體遭遇事業變故、失戀、離婚、喪偶、喪親等人生的重大事件，或因年華老去而活在死亡威脅的焦慮中，為求心理上的平衡，個體被迫必須重新調整原來人格的統一性，以發展出適應改變的新人生觀點，當此之際，個體即展開個體化的歷程。

### 一、遭逢意義危機開始

在發展出適應改變的新人生觀點之前，個體勢將面臨前所未有的失落，因為我們的自我與外在環境產生衝突，而卻無法改變現狀。榮格學者 Murrar Stein（朱侃如譯，1998）引用聖經使徒保羅的話：「我們不能做自己想要做的事，卻做自己恨的事。」換句話說，當個體感受到自由意志受到侷限時，意識產生變化，有些人會因此引發意識的某種專注能量，而激發出更多的潛能；而有人卻因此引發情緒性的問題。而意識產生變化的事實並不是自由意志下的選擇，榮格指出，它來自人的內在一潛意識。潛意識內充滿各式各樣的情結，它的內容對意識造成干擾，然而也唯有此時，個體才有機會聽到來「自內在的聲音」，轉化才有可能。

### 二、生命意義的質疑

轉化需要智慧，一如榮格學者莫瑞·史丹(Murray Stein)所言：人生旅途中的某些時刻，我們會需要指引，尤其是在生命的後半段(朱侃如譯，1999)。宗教無疑是激起人類生命中最深的精神力量，它藉由神話和儀式等多種象徵，提供使人「心靈平靜」的技術與方法，滿足人類為了追求生命意義而渴求靈性的天性。靈性學習道路不是直線前進而是迂迴轉折的，它是要用一生的時間來追尋。羅布·普瑞斯(廖世德譯，2008)表示，「個體化」是當生命尋求自我(ego)的特異性時，意識擴展的歷程。此歷程是一種心靈的運動，是人的「意識」與「無意識」試圖整合的狀態，它的驅力來自深植於本性當中的意識的核心，榮格學者稱此核心為「自性(Self)」。當個體試圖擺脫受控於集體意識所形塑的「自我意識」而走向集體意識的對立面——進入更原初的自我狀態——的當下，個體必然開始質疑舊有的「自我意識」下的自己，進而對生命追問「我是誰」、「我為何存在」等議題。為了尋獲解答，個體必須展開孤獨的旅程。

### 三、內在寶藏的探尋

正因為靈性追尋之旅深奧崎嶇，榮格「個體化」概念也象徵著「英雄的回歸」：英雄象徵為解決困境而走進意識無法控制的無意識叢林展開冒險之人；寶物引喻「自性」。十二、三四世紀的歐洲民間流行著各種的聖杯傳奇，其故事情節多隱涉個人的轉化。在取得寶物之前，英雄必然在旅途中遭遇各種試煉，使得他的心理逐漸成熟，最後克服挑戰贏得寶物(廖世德譯，2008)。榮格形容個體化歷程猶如西方的「煉金術」，而這個意象與中國的煉丹術關係密切。《太乙金華宗旨》一書給了榮格對人類內在世界假設的關鍵印證，榮格因此確認「煉金術」要煉的是性靈之丹、內在之丹，最後煉出的「黃金」即為人的自性(賴錫三，2008)，榮格心靈哲學稱其為「本我(Self)」類似佛、禪、道所指的「自性」。「本我」唯當在個體唯面臨困境之際，才會被覺察，個體此時才有動機去追求(吳菲菲譯，2010)。「自性」之所以不容易被察覺，是因為它深埋在人的意識底層下的潛意識之中。當「本我(自性)」由潛意識層浮現至意識層的心靈表面時，即為個體一生經驗的總

合，榮格稱此為個體化，亦即人格中的意識與無意識獲得統合，它是個人達到較高的心理統合狀態。然而，個人要如何達到較高的心理統合狀態？大多數人終其一生未必能活出「自性」，以至暮年即至，個體內在依舊是「分裂的、未整合的、多重人格的、但是在社會與集體層面，仍然被認為過著成功的生活。」（朱侃如譯，1999）」榮格指出，個體化的開始未必保證最後能成功；個體要在內在層次上（潛意識）與自我意識達到深層的統合，是極不容易之事。此所以在生命盡頭時，有人可以泰然處之，而有人驚恐萬狀。

#### （四）尋獲寶物

從榮格的角度而言，本我位於潛意識的中心，是整個心靈之終極權威與最高價值，是亞里斯多德的「至善」、奧古斯丁的「神的肖像」，換句話說，本我是與生俱來和自發的。在《基督教時代》一書中，榮格對本我有這樣的詮釋（引自心靈地圖，朱侃如譯，1998）：

本我、、、完全落在個人領域之外，如果顯現的話，也只會以宗教的

神話意象出現，它的象徵從最高的到最低的都有、、、任何想要成就

這番困難的事業，也就是不僅智識上了解它，並要依據它的情感價值來

了解，那麼就必須掌握阿尼瑪、阿尼姆斯的問題，以便打開通往更高統

合——對立合體——的道路。這是達到全體不可或缺的必要前提。

由是，個體要與「自性」相逢，必先整合心靈中的各種對立面，化解各個對立面的衝突，亦即「人格面具與陰影」、「阿尼瑪與阿尼姆斯」這些對立面衝突的統合。而「全體」即是個體化歷程的目標，是「自性」本身，換言之，個體化即為一種意識與潛意識的統合運動。當二者合體時，即意味個體的心靈進入全體的視域，情緒不再掙扎於意識與潛意識的拉扯中，相互傾軋，榮格認為，此時是個

體的「真正人格」誕生。

## 二、榮格心理學語彙

意識與潛意識源自於弗洛伊德精神分析學，而榮格將潛意識又分為「個人潛意識」與「集體潛意識」，後者是榮格心理學研究的創舉(<<人類意識概要上冊>>)，支持它的是「原型」理論。集體潛意識概念是榮格對弗洛伊德個人潛意識理論的深化，榮格由此建立自己的心理學語彙，開展出全然不同於弗洛伊德心理學的心靈哲學；自我(ego)、陰影、阿尼瑪(anima)、阿尼姆斯(animus)以及本我(自性)等語彙是榮格構築他自己的心理學理論系統的最重要概念。這些概念相當龐雜，並且多是相對性的概念，下文筆者以相對性組合簡化與本文相關的論述：

### 1、意識與自我

意識：是構成心靈的一個場域(另一場域為潛意識)，它的位置在心靈的表層，是一種清醒時的狀態，亦即它是個體理性判斷的來源，其相對狀態即為死亡狀態。感官是意識的窗口，所有進入窗口之物即成為意識的底景或對象，它開始於嬰兒第一眼納入眼簾的景物。其內容由意象、記憶與思想所造成，但這些都不是意識本身，這些內容可以與意識脫離。然而能將意識內容自意識場域脫離的人，極為少數，自古以來，這些人皆為聖賢人物。

自我：是意識的中心，它反映出心靈被掌握的程度，其為主導個體意志、欲望、反省和行動的中心。它在幼兒能夠表達自己的情緒時即已存在。它與它的存在場域—意識—皆是由個人成長與教育的文化背景逐漸形塑而來，因此它的自由是有限的；受控於成長與文化的制約。榮格認為受控於成長與文化制約的自我，是「二號人格」的特質，而「一號人格」才是自我的核心。Murray Stein(朱侃如譯，1999)指出，「二號人格」可以隨著人生不同階段的發展而改變，但「一號人格」在一生中不會改變，也「不會隨著軀體的死亡而消逝，而是到一個久恆安息之處(天堂、涅槃)，或是在物質世界以另一個生命再生(轉世投胎)」。

## 2、潛意識與心靈能量

潛意識位於意識層底下，是心靈不能覺察的一面，也即所有意識之外的心靈內容都歸於潛意識層，意識內容與之相比猶如冰山一角。礙於篇幅有限，筆者此處只討論與本文相關的集體潛意識與原型的關係。

潛意識內有個人潛意識與集體潛意識，潛意識內充滿各式各樣的情結，它的內容對意識造成干擾，榮格稱此內容為「個人」潛意識，它是心靈能量的泉源，是啟動自我意識而採取行動的生命力量，榮格稱此力量為「里比多(libido)」它代表心靈的動態特徵，是古今中外思想家們所討論，有關人性的性善、性惡問題的根源。弗洛伊德首創里比多理論，認為里比多是「性驅力/性能量」，他並以里比多來定義靈魂一昇華或壓抑；亦即，昇華是性驅力推動個體從事各種文明的創造活動，是情結正面能量的展現；壓抑則引發精神官能疾病，是情結負面能量的作用，情況輕微者會以無力感、焦慮等狀態干擾自我意識，而嚴重的情況，則「可能讓個體陷入一種相當失常的混亂狀態(朱侃如譯，1999)」。

簡而言之，自我意識是個體用來處理外在環境所帶來的危機、誘惑、威脅和挫折，而情結因為來自「自我」所無法監控的潛意識領域，是個體內在的衝擊，他們造成自我做出脫序的非理性行為，甚至到達喪心病狂的地步。

榮格認為，情結有惡、有善，端看里比多如何被轉化。弗洛伊德之所以強調性對人生的重要性，在於他受限於亂倫的字面意義；只看到個體要與自己的父或母親發生無識渴望的這一部分的需求，忽視個體想要停留在兒時天堂的普遍渴求這一面向。Murray Stein表示，榮格的論述中，亂倫除了具有高度宗教象徵意義之外，它是一種退縮到「嬰兒時期、孩提時代、無意識以及不必負責任狀態中的慾望、、、」

因此當亂倫的幻想出現在精神官能症的治療中時，榮格會把它們詮釋成對適應環境的抗

拒，而不是無意識願望或兒時記憶的實際呈現。(朱侃如譯，1999)。」

榮格指出，里比多含括兩部分：生的意志與死的意志。前者象徵創生的意志，後者為犧牲的意志，他們是人類繁衍與文明推進的本能與力量，是人類發展良知、道德與文化的推動力，是內在的自然，不需要藉由外在的威脅誘導而產生。為了適應各種生存的挑戰，個體的創發本能勢必被激發；狩獵行動的原始意義—獲得獵物與配偶—通過人類意識與文化的演進後，已轉化成儀式性的活動，換句話說，「性本能衍生出來的活動」，已經從性的領域分離出來，以至於它們與性不再有任何關係(朱侃如譯，1999)。」

榮格贊成弗洛伊德對里比多等同心靈能量的觀點，並且試圖以物理學的角度思考心靈能量的模型，認為情結是個體與環境的刺激摩擦的碰撞下所造成的創傷。情結由許多因素糾結而成，其核心要素由意象與經驗而來，前者是由集體潛意識產生，其源頭來自人類的「原型」意象，例如阿尼瑪與阿尼姆斯的性別意象、神話等；後者是教育與文化的產物。此二元核心藉由各種的聯想而在核心的周圍擴散成長，成長的愈強大，則對自我的自由選擇範圍的限制就愈大。個體的創傷經驗形成一種內在衝擊的力量進入心靈系統，在能量守恆(不生不滅)的法則下，產生一系列的效應，激發意識與潛意識的能量流動。當潛意識與意識任何一方受到壓抑，個體即處於內外能量失衡的狀態，以致視野狹小，生命發展停滯，生活貧乏，無法走向原型意象中各個階段應有的表現，精神官能症也由此引發。

3、集體潛意識與原型：心理學學科領域相關的範圍除了哲學、教育與神學、生物學之外，還包括語言文獻學、人類學、神話學、歷史學、民俗研究、考古學等。榮格發現，這些專門知識可以拓寬人們對醫療心理學的視野，建立心靈的整體觀。他也從自己的病患與自己內省的夢發現，人心有普遍的結構存在，它在深

埋在個人的潛意識之下，他稱之為集體潛意識，亦即個體之所以會對某些事物的記憶產生壓抑的現象，並非全然來自個體的成長經驗，有些是「個人人格中與生俱來且受制於氣質的因素、 、他們是遺傳而非習得，只要生而為人，便人人本具(朱侃如譯，1999)。」榮格認為這個部分來自集體潛意識內的「原型」，它的內容「綜合了普遍存在的模式與力量」，榮格分別稱此模式與力量為「原型」與「本能」，是生而為人都有相同結構，亦即共同的人性，人人如此，並沒有特殊之處。形成個體特色是人格其它部分造成的。而個體化即以人性為基礎，為擺脫情結的干擾所作的努力與掙扎，亦即脫離原型與本能的制約，讓自我擁有自由。Murray Stein(朱侃如譯，1999)對原型與本能的關係有這樣的描述：

有魅力的領袖以強而有力的言詞說服群眾，並以觀念刺激行動。這些觀念在被催眠的追隨者與真正的信徒生命中，突然成為最重要的事情。生命本身可能會因為國旗、十字架等意象，以及像民族主義、愛國主義、忠於個人的宗教或國家等觀念而被犧牲。個人會投入聖戰和無數其他非理性或不切實際的行動，因為參與者覺得『這讓我的生命有意義!這是我所做最重要的事情。』意象與觀念強而有力的推動自我，並產生價值與意義。認知往往超越、控制本能。

榮格強烈表示，「所有的神話、宗教和主義的基本內容，都是原型的(朱侃如譯，1998)」，換句話說，他們都是世代人們內在的共同想法。

## 5、阿尼瑪與阿尼姆斯

阿尼瑪意指女性人物的意象，它存在男性的心裡;而阿尼姆斯為男性的意象，存在女性的心裡。阿尼瑪理論的產生來自榮格本人的內在經驗，發生時間在他與

弗洛伊德絕交的那段歲月。此時是他人生中最強烈的內省與失意的時期。那段時間裡，榮格以「是科學的?或是藝術的?」問題質疑自己的研究本質與價值，也對自己進行了剖析。他把自己的夢記錄或畫下來，藉以了解他自己的思維與幻想。阿尼瑪的發現即是他在沉思的某個瞬間聽到的女性聲音對他說「它是藝術。」榮格對此女性聲音是他自己的內化人物，是他自己無意識與思想的代言人，是他自己主觀人格的呈現，亦即是他心中的阿尼瑪的顯現，是心靈的原型人物。他們是個體靈魂的特色，不受各種外在客觀條件的影響，是由原型衍生出來的產物，亦即阿尼瑪與阿尼姆斯的形成是在心靈之外的超個人精神形態與力量的領域中，因此它超越人類的知覺範圍，個體無從觀察，只能隱約地感知到它的存在。Murray Stein 指出阿尼瑪與阿尼姆斯的抽象意義是，對人格面具補充的心靈結構，同時也是自我與無意識的溝通管道(朱侃如譯，1999)，換句話說，人格面具是個體面對外在世界的行為表現，而阿尼瑪或阿尼姆斯是個體面對自我的態度。

就阿尼瑪與阿尼姆斯是人格面具補充的一種心靈結構而言，其意味個體本具二元合一的內在發展需求，然而這樣的需求一直被社會集體意識所制約，迫使個體必須載上人格面具以符合社會集體意識的標準，而這個內在需求唯當在個體遭逢「意義危機」時才顯露。大多數的現代人仍然活在一個內在世界受控於阿尼瑪或阿尼姆斯的原型狀態中，亦即，個體的人格面具底下還有一個「我」，就是他/她心中的阿尼瑪或阿尼姆斯，榮格稱為「異己」。例如，當一個女性的內在對阿尼姆斯認同時，她的行為風格是較為智性的，傾向於社會集體意識中的男性形象，這樣的女性即使她努力想表現得柔和、仁慈，卻因違逆心中的阿尼姆斯而難以在行為上做出改變。由是，對阿尼姆斯認同的女性往往在人際關係上遭受挫折。同理類推，一個內在生命意志堅強、威武不屈的男性，外在表現往往非常的溫柔可親，而女性則展現非常柔弱的女性氣質。

榮格指出，以中國的「陰」、「陽」來表達人格面具與阿尼瑪或阿尼姆斯的互補關係更為恰當；一個人的人格面具是「陰」，則他/她內在的阿尼瑪或阿尼姆斯

即為「陽」，反之亦然。然而榮格也指出，這些內在的男女特質，只是個體在尚未發展出的人格基礎上較粗糙的形式，亦即當個體認同他/她的人格面具時，他/她的內在仍活在阿尼瑪或阿尼姆斯的陰影中而不自知的狀態。唯有阿尼瑪或阿尼姆斯的意識被自我意識捕捉到時，個體才能啟動心理發展的潛能。

#### 4、本我、原型、個體化

榮格認為，「本我(自性)完全不在個人領域之中，如果顯現的話，只會以宗教的神話意象出現」，換句話說，本我是與生俱來的天賦，每個生而為人者內心中的「神的肖像」，此為本我的原型，唯有自我意識捕捉到阿尼瑪或阿尼姆斯時，它才顯現。此時個體會覺察到自己的人格面具，也是自我與阿尼瑪或阿尼姆斯進行辯證的時刻。辯證過程必然無法避免衝突，榮格稱此過程為「切碎」，這是提昇意識與覺察投射的必經之路，否則必無法肢解無意識所架構出來的幻想世界，例如對愛情的過度憧憬、電影情節與人物的投射等，而這些多半來自無意識中阿尼瑪或阿尼姆斯的作用。

辯證過程中的「切碎」經驗必然是令人不愉快的，即如崎嶇的尋寶之旅。寶物的獲得即為本我在意識中的實現，也就是個體已然覺察到心靈中各種對立面的存在並整合他們。個體此時已然具有全觀的生命視野，榮格稱其為「全體」，超個人心理學以「大我」的意識稱之。榮格認為，本我自身不是思考的對象，而是「活在道中」，亦即是一種實踐的過程。過程朝著目標(全體)前進，其中有各種的對立衝突存在，並且在不斷發展變動的狀態中，個體需要不斷更新其整合的視角，因此「全體」的境地是無法完全實現的，個體化的過程因而是一生的任務，它持續到生命的盡頭。

榮格指出，本我是人生旅途中，各種原型意識不斷轉化的過程；從出生到年老，這些原型包含：神聖嬰兒、男孩女孩、英雄、國王與王后、乾癟老太婆與智慧老人。這些原型意象意味生命中各個階段的發展面向與表現，亦如艾力克森發展心

理學的發展層次理論所描述，個體一生最後的發展階段應是「人格的統合」；或如人本心理學家馬斯洛的需求層次理論所言一邁向超越的自我實現，活出「靈性我」的超越層次。簡單說，「人格的統合」境地、「靈性我」的超越層次與榮格的個體化理論的「全體(本我狀態)」觀都指向各種對立面統合的合一狀態」；個體不再執著於男與女、生與死、貧與窮、美與醜等二元化觀點的視野。

## 5、共時性

用通俗的語言來說，「共時性」就像心電感應或心有靈犀的現象；兩個沒有因果關係的心靈意象與客觀事件在相同的時間內發生，例如易經占卜和某些夢境成真、靈感的獲得等事實。由於容格本人也歷經神祕現象的造訪，因此他認為宗教的神祕現象並非全然是機率使然，如同他對靈媒表妹通靈的恍惚狀態抱持嚴謹的態度一樣，他的一生不斷嘗試要證明「所有的存在物背後，有一種隱密的秩序與統一性存在。(朱侃如譯，1998)」容格晚年與(1952 年)與諾貝爾物理學獎得主 Wplfgang Pauli 聯合出版的<<自然與心靈的詮釋>>一書即已表明，心靈母體的內部與外在世界之間存在著密切的互動與映射關係，並且試圖結合心理學、物理學與形上學的理論，將本我、原型與同時性理論統合起來，打造出一條科學與宗教間的橋樑。

榮格從超感知的實驗中對心與物的關係有了更進一步的想法。靈媒與神祕事件以及從夢的解析中所發生的時間巧合之事實，證明宇宙間一直存有因果推理無法解釋的現象。奠基在「沒有能量的傳遞；所有的只是思想與事件在時間上的巧合(榮格稱其為共時性) (朱侃如譯，1998)」的實驗結果上，榮格相信宇宙間存有超越或然率規模的模式存在，而它「存在於物理世界的連續體上，是物理世界的深層領域，它與心靈一樣神祕並具有靈性(朱侃如譯，1999)」。榮格認為它的本質不屬於

純粹心靈，而是如原型般的類心靈，它「存在於意識與無意識的邊陲之間。這個領域介於個人與非個人的無意識內容之間，以及情結與原型及本能混合的領域之間(朱侃如譯，1998)」。在本我的研究中，榮格又發現一個介於心靈與非心靈之間的轉接點。這些發現促使榮格相信，原型本身的類似心靈本質，不完全受到心靈的疆界所限，可以游移於心靈與非心靈之間，它打破主客二分的絕對性，是內外世界的橋樑。

榮格以數學的思考為例，來說明同時性如何在心與物之間運作的可能性。數學是純粹的心靈產物，不可能出現在世界中出現，「然而人們可以安然地在他們的研究中，推展出將正確預測及掌握物理客體與事件的方程式來。」這個現象促發榮格深入探討數字的心理意義，並且以心理學的角度，「把數字界定為意識覺察到的秩序原型。(朱侃如譯，1999)」這樣的思維在古代即開始，例如畢達哥拉斯的思想全張與中國易經的概念等。然而榮格必須說明造成秩序原型的原因是什麼，如此才能證明其所「指涉的秩序原型不僅是心靈的，也是世界的。」Murray Stein 表示，榮格這樣的思維已進入當代科學的世界觀，不再只是宗教或神話意義探討的範圍(朱侃如譯，1999)。

為了以當代科學的角度來說明共時性、時空與因果關係，榮格主張「『心靈與客觀事件之間有意義的巧合』必須加以考量。」，並指出巧合的發生通常在個體的「意識層級比較弱之時如做夢或沉思時」，亦即此時是共時現性現象出現較頻繁的當下。亦即，個體的精神狀態較為低落之時，意識察覺力較低。Murray Stein 指出，由共時性發生的時空來說，潛意識比意識更具能量；潛意識中的情結與原型一旦被啟動，「進入較為激動的狀態，即能跨越門檻進入潛意識，此時心靈物質有可能與心靈外的客觀資料產生對應關係(朱侃如譯，1999)。」如此也相對說明了，何

以靈感的產生或神祕現象都來自心的清靜時刻或耗弱狀態。Murray Stein(朱侃如譯，1999)表示：

對於榮格而言，潛意識打破了康德的知識範疇、  
、  
，在潛意識中我們知道許多我們不知道的事。這些可以被稱為無思之思，或潛意識的先驗知識。正是這個知識帶領榮格進入他對心物合一的最極致境地。如果我們知道超越我們意識能知範圍的事物，那麼就有一個未知的知者存在於我們的身上，它是超越時空概念範疇，而且能在個處同時存在的一個心靈面向。這就是本我。

## 參、B 的靈性學習經歷與榮格個體化理論的分析討論

### 一、遭逢意義危機—「亂倫」意象的出現

因為自己開了一家公司，在那時經營上出了問題…每次出差的時候就買很多的保險、信用卡、刷卡有三千萬保險，在機場又買了兩千萬保險等等，加總起來有五、六千萬(B-1-1-2-1)。開始有不好的念頭；希望飛機掉下去…。(B-1-1-3-1)

B 當時的心理狀況是極度的痛苦、混亂到難以承受，而有「犧牲」生命以換取維護家人物質生活無慮的保證。這裡出現了榮格論述中有關「犧牲」的意象：一種死的意志的呈現，來自里比多(性驅力)的轉化，是意識成長的象徵，是人類發展良知、道德文化的自然本性。雖然 B 當時不自覺的負面想法頗為符合榮格對犧牲

的詮釋，但其犧牲的對象仍在自我意識的範圍內。

…有放棄自己的心態，開始有憂鬱症的傾向。(B-1-1-3)

如果你有負面想法出來的時候，整個都是負磁場，在你的週遭裡面，想到的都是很悲哀、不好的事情。(B-1-1-3)

此時的 B 認為自己在工作上努力付出，因為是自己的事業，但收獲卻很少，強烈感受到財力匱乏的不安與焦慮，甚至有憂鬱症的傾向。B 明顯受苦於男人的社會形象情結之苦，而面臨前所未有的失落。「當個體認同他/她的人格面具時，他/她的內在仍活在阿尼瑪或阿尼姆斯的陰影中而不自知的狀態。唯有阿尼瑪或阿尼姆斯的意識被自我意識捕捉到時，個體才能啟動心理發展的潛能。」B 此時雖遭逢心理危機，但也是打開通往潛意識大門的契機。

## 二、發生共時性的神祕經驗

這時候 B 以一種萬念俱灰的心態面對生命。然而，九十八年三月十五號那天與太太和友人「走仙山」所發生不可思議的經歷，B 至今難以忘懷，他形容那是一種很奇怪的感覺。

很奇怪的感覺，真的也說不上來，要親身經歷。就是我要離開的時候，要往前走，但是有一種力量卻把我拉過去神尊面前，你也不知道為什麼，很奇怪的感覺。

(B-1-2-2-2)

不是悲從中來，就是一直哭，自己想要控制不要哭，控制不下來。沒有辦法控制的力量，讓我跪在那裡一直哭，等到哭夠了，就起來，然後覺得好丟臉，為什麼在那邊哭?(B-1-2-2-2)

控制不住地哭泣，顯示 B 的男性尊嚴徹底瓦解，就榮格的理論，這個現象出現了二種意義；一、B 的自我意識開始瓦解，意識與潛意識的界線出現裂縫，能量開始流通，潛意識的力量增強；二、哭泣之時也是精神狀態較為低落、意識察覺力較低的時候，符合榮格對共時現性現象出現時機的描述。

### 三、在高峰經驗中與本我(自性)相逢

在還沒有作因果之前，其實心還沒很開，還是有被束縛著。(B-6-2-1-1-3)

xx 擺起蓮花陣把我繞在裡面，xx 開始在我面前比手畫腳，開始動沒多久，就跪下去，就開始哭了，我只知道我一直哭，但我還是有意識，只是我沒有辦法控制我為什麼會這樣子，整個手就不自主地一直張開、張開，整個人很僵硬，連靈修老師都覺得這樣不行怎麼這麼嚴重，第一次看到作因果怎麼是這個樣子，他們也嚇了一跳，他們想要把我扶起來，兩個大男人還是沒辦法，扶不起來，我就是一直跪在那裡，但是可以聽到旁邊別人講話的聲音，我只是沒辦法控制我的動作而已，這一切都是你有意識的狀態之下，很自然的發生。(B-2-1-5-3)

B 形容第二次神祕經驗的過程，就像 Maslow 對「高峰經驗」的描述。超個人心理學對這個現象的解釋是，心理危機迫使個體「表現出強求發展的內在力量」，進而引發超個人發展(易之新譯，2008)。就榮格的理論，此神祕現象展現出二個隱喻；一、「本我原型介入企圖統合意識與潛意識」會以「聲音、身分、觀點和價值」出現，印證了「原型本身具有自我覺察與反思的意識」的假設。再者，B 提到在神祕現象發生時，是在有意識的狀態，顯示「本我可能具有最高形式的自覺能力，並與自我分享此一能力」，同時也符合「自我與本我之間的親密關係。、、

本我事實上是自我的意象。」的事實;二、阿尼瑪與阿尼姆斯的理論而言，B 的痛苦意味其卸下男性集體意識的人格面具之後，二元合一的內在需求浮現。

拉著我老婆去裡面跟佛母求。我身上有戴著一個觀世音菩薩的項鍊，那個 Timing 很奇怪，我老婆在裡面求很久，然後擲筊，在聖筊落下的時候，我老婆的小姑就剛好把那個項鍊拿起來，那時候她們一個在裡面，一個在外面，我老婆的小姑也不知道她們在裡面擲筊，但時間點就是配合的這麼好，項鍊被拿起來那一剎那，我整个人就放鬆了。因為我的眼睛是閉著，我只知道我一直哭，等放鬆了，就沒有再哭了，當我睜開眼睛的時候，我看到的是整片金黃色的光，很漂亮，是從來沒見過的…

(B-2-1-5-3-2)

靈修老師說，這是她看過最震撼的作因果，我自己也嚇到。但是作完之後，整個人心態也改變，就是很奇怪，作完因果後，整個生命觀都改變了，我自己也不知道為什麼，就以前那種負面的想法突然就消失了，反而現在給自己的想法是，人生不過就是這樣子，你還要求什麼？求三餐溫飽、家庭平安就好了。(B-2-1-2-1)

B 再一次經歷神祕經驗，顯示潛意識中的情結與原型被啟動，「進入較為激動的狀態，即能跨越門檻進入潛意識，此時心靈物質有可能與心靈外的客觀資料產生對應關係。」依照榮格的原型理論，此對應關係的產生必定與宮廟地點有密切關連性;在宗教場域內，個體內在的宗教原型意識較強，因此可以合理推測何以宗教現象降臨在 B 這樣宗教素人身上，印證榮格的假設:「在心靈之外必有某種類靈物質——類似心靈但非純粹心靈——的存在」，它可以游移於心靈與非心靈之間，是內外世界的橋樑。

神祕經驗帶給 B 的啟示——讓生命觀點改變——印證卸下人格面具之後，本我才能顯露，此時生命觀點已然超越集體意識的二元對立，放下自我的執著，進入「全體」的視域，也顯示 B 已然擺脫男性情結的干擾，脫離原型與本能的制約，自我重新擁有自由。

## 二、與靈相逢讓生命重生——獲得內在寶藏

B 認為看到黃光一事是他生命的轉捩點，徹底掃去事業困境帶來的憂鬱。這個現象印證榮格對「本我」的描述：個體不再執著於男與女、生與死、貧與窮、美與醜等二元化觀點的視野。

靈修老師就跟我講一句話：「恭喜你！重生了！」她不知道我的想法，她只這樣跟我講。怎麼這麼準，為什麼她會知道我不再執著於男與女、生與死、貧與窮、美與醜等二元化觀點的視野了？從那次開始自己對生命的觀點改變了，快樂就好了，會覺得誰沒有負債？反而會想說這樣子人生的歷練不一樣了，原來我以前有過這種想法。(B-2-1-2-2)

B 似乎在剎那間看清自己的問題，也明白換個角度看事情，問題就會迎刃而解。那奇異的黃光讓 B 緬懷至今。

人家表面看起來你好像沒事，但是你自己心裡知道問題其實很大，自己不敢讓家人知道自己有什麼狀況。(B-2-1-2-3)

那次的事情是我對生命觀點改變的一個很重大的轉捩點……自從上次看到那個黃光，你問我現在還看的到嗎？我看不到，那個黃是很特殊的黃。(B-2-1-2-4)

在我作因果之前，xx 就說要 xx 大哥、xx 帶我去宜蘭玉樽宮，去那邊求玉皇大帝作主，自己在那裏也是莫名其妙一直哭，只不過到現在來講能夠解是我的靈在求救，讓我感應，也在跟仙佛求救，能夠幫助我。(B-6-1-4)

B 回憶著經歷第二次神祕經驗的過程，認為那是他的靈在極度痛苦中的吶喊，渴望上蒼伸出援手，而上蒼回應他了。這樣的回應方式不僅讓他看到自己的問題，也意識到自己的人生方向；無所求、一切隨順自然，快樂才能跟著來。隨順自然的人生觀點可謂榮格對本我/全體的詮釋：活在道中。B 已然獲得寶物。

### 三、意識與潛意識二元統合的境界

#### (一) 生死的超越觀

由於神祕經驗的降臨，B 的個體化歷程可謂空降式的，自此 B 開始他的靈性學習。生死議題是宗教的主要課題。因為神祕經驗而領悟「自性」的 B 而言，生與死是自然之事。

像聖嚴法師面對他即將往生的時候，他對他的弟子講說乘願再來，這是他自己所發的宏願，能看破生死。所以靈性學習沒有很大的影響，因為本來就是這樣子。

(B-6-1-2-2)

還沒進入靈修之前，我自己會想人死後會變怎樣，反而自己會越想越害怕，害怕面對生死、親人的死亡(B-6-1-2-1)。

## (二)超越時空限制的本我觀

靈性學習前，B 表示自己對死亡懷著恐懼的心理，靈性學習後，B 體悟到生與死是「靈」的循環。B 的經驗顯示「一號人格在一生中不會改變，也『不會隨著軀體的死亡而消逝，而是到一個久恆安息之處(天堂、涅槃)，或是在物質世界以另一個生命再生(轉世投胎)』」。

在我們這邊的話是以上課的方式，由老師來啟發你的能力，因為每個人的靈本來就不同，有些人他的靈在此世是跟著這個肉體，可能在另外一世靈是不變的，但是跟的肉體不一樣，因此有很多累世的記憶在，比如以前當過歌星、廚師、老師、作家……

(B-6-1-1-4)

在我們這邊所提到的是讓你去了解生與死，就是你的來源，就是我們剛剛所說的讓你知道你從何而來，其實你的來源就是你的終點站，它只是繞了一圈而已。

(B-6-1-2-1-1)

所以我們是讓我們早一點面對生死，才不會有什麼遺憾，以我們現在來講就是在我們有生之年，能夠幫助人就盡量幫助人，正視面對如果有一天我走了也不會有什麼樣的遺憾。(B-6-1-2-3)

## (三)智慧的開展

經歷了兩次神祕經驗，B 對宗教修行看法改變，不再以迷信或消災解禍的角度看待宗教，開始從「了解自己」和「正心念」的觀點思考宗教學習的意涵，意味 B 正向智慧開展，培養自我轉化的能力。

有些人去宮廟看到那些靈修的人在那邊動，其實在我們老師很明白的講這個方式是調你的氣，讓你的氣血順暢、活絡，並不是說你的靈很厲害會武功，最主要是讓你的氣順暢，因為這個氣會影響到整個人的磁場，包括說最簡單來講就是你的健康問題，如果你的氣血順暢之後，自然而然一些什麼病痛都沒有。(B-4-2-2-3-1)

以榮格理論，「正心念」與「自我了解」可解讀為，個體已然覺察到，自我意識的二元性觀點帶給個體的侷限，而 B 從靈性學習中了解，唯有不偏倚的二信念(意識與潛意識的平衡)才能帶給個體自由。他的靈性學習也藉由身體的表現來檢驗潛意識狀態的啟發。「正心念」在此或可解釋為「無我」的意識，亦如 Maslow 所形容「內在自然」的狀態。B 認為「無我」練習的目的不僅是讓學習者練習照顧自己的心理，還要能促進身體健康，符合現代醫學「身、心、靈療法」的觀點。

#### (四) 一種拋開自我觀點的存在狀態

B 的靈修道場主要以打坐、經文講解和「靈動」的課程為主。「無我」原本不是道教修行的用詞，但根據 B 的學習經驗，他形容進入靈動狀態是一種拋開自我觀點的存在狀態，也可以是一種「無我」的境界，只是在方法上與佛教學習有所差異。根據超個人心理學的觀點，B 所謂的靈動是讓學習者產生一種直覺式洞察力的方法。

現在都固定星期六上課，就是打坐，還有一個課程——因為我們裡面有一個國小老師，他今年才退休，他就負責講解經文給大家，像之前是講解心經、金剛經，就有點類

似讀書會的樣子，他會去找資料來跟大家作分享，作白話解釋，這是我們初階進入。

(B-4-2-2)

你要先讓自己先靜下來，由你的靈去帶動你的身體這樣，那時候應該比較接近放空的状态，(B-4-2-2)完全什麼都不想，(B-4-2-2-2)只想請我的靈來帶動。我們很多同修的都會在家裡打坐，打坐可以讓你的心沉澱下來。(B-4-2-2-1)

有些人說打坐時要放空，其實這問題我昨天才跟我太太討論過，昨天我太太問我說我打坐時真的能夠放空，我說沒有，不會，因為你通常打坐的時候，突然會有一個事情進來，我就跟我太太講說其實這就是你的念頭來了，你的這個念既然起來了，你就讓他一閃而逝，不要再去想我為什麼這樣。(B-4-2-3-2)

B 表示，「無我」的練習是靈動課程的學習目標;學習者如果能夠進入「無我」的狀態，自然能「靈動」。B 指出，進入「無我」的第一步是，把心靜下來，什麼都不去想。心靜之後才能「靈動」，打坐與經文的講解都是幫助靜心的方法。B 對靈性學習的心得，符應榮格的說法—靈感的產生或神祕現象都來自心的清靜時刻或耗弱狀態，並且「存在於物理世界的連續體上，是物理世界的深層領域，它與心靈一樣神祕並具有靈性」。「這個領域介於個人與非個人的無意識內容之間，以及情結與原型及本能混合的領域之間」。

#### (五) 面對潛意識的勇氣

學習過程中，B 以自己學習的領悟，認為「無我」的狀態就是「沒有自己的意識」。依榮格的理論，此為個體與潛意識相遇的境界。B 的說法讓人對宮廟的

靈動學習與一般人對乩童的神祕現象有進一步的認識。

其實在這提到的我們並不像是宮廟的乩童那種是無意識的，我們是有意識的，像老師現在啟發你的淺意識—你的深層意識的課程，就是催眠，催眠其實就是一種無我的狀態，但是你還是有意識的，我只知道我被催眠了，或是在靈動時你叫他，他還是聽得到，其實這是一種無我。如果這是指的肉體上的一個動作，你已經是沒有你自己的意識。(B-4-2-2-2)

濟公師父的酒只是一種方法而已，最後還是要靠肉體去面對、克服自己的問題，而不是一遇到問題就來找仙佛幫忙、喝一杯酒才講出來，這是背離修行的原則。來這邊學習不是給答案，而是把問題丟給你，自己去找答案，否則就沒意義了。(B-4-2-2-4)

「沒有自己的意識」目的在培養能夠面對問題的勇氣。在經驗無我意識的過程中，學習者心理的感覺是放鬆的，這樣才有勇氣說出內心的話。亦即拋開自我的觀點，個體擁有更大的自由。

但很奇怪你喝的只是一杯白開水，我喝的可能經由 xx 加持一下就有味道出來了，可能給你喝就只是一杯白開水，每個人會不太一樣，所以基本上那杯水喝了之後，你整個人會好像醉了一樣，瀰漫在無我的狀態下，一切都放下沒有什麼罣礙了，包括說我們那時候還有在喝了那杯水之後，讓你講出你自己內心的話，已經很勇敢有勇氣可以面對自己了。(B-4-2-2-1)

#### (四) 美妙的境界—本我的實現

B 不只一次提過，道教的靈修過程中經常會出現舞蹈和打拳等肢體動作，甚至歌唱等。他認為學習者在那個狀態中是相當自在、快樂的。換句話說，肢體的

展現與暢然放歌是人類天生的本能，無論是自娛或是娛人，每個人都應該讓自己  
能享有這樣的片刻，那是快樂的泉源。以 B 的靈修觀點而言，他認同那是一種  
自信的表徵和自我的實現，並且是很美妙的境界。

能讓累世的潛能發揮出來，就像有一個舞台讓你展現自己，你會很高興，會很自然，  
比如有一些同學很會跳舞，靈很會跳，他放下自我，不管別人的眼光，他很高興，  
不管動作再怎麼粗俗難看，他不只 enjoy，也帶給別人很多歡樂，間接地講，他製  
造很多歡樂給大家，他得到的是大家回應給他的歡樂。其實得到最多的就是他自己，  
所以這是很美妙，很神祕的。(B-6-2-1-2-1)。

我的靈剛被啟發的時候，並不直接講靈語，而是唱京劇，這時我即處在無我的狀態，  
因為很多人在看，但我就是很自然地唱，這就是接近催眠的狀態，讓你進入無我的  
狀態，才能發揮你原來被限制的潛能，這是用科學方法沒有辦法證明，當下的感覺，  
肉體是一個媒介。(B-6-1-1-6)

B 表示這是無我境界所必須要的有的狀態，每個人累世的才華也因此被喚醒，  
找到自己能力展現的空間。這個現象也是榮格在他的患者身上看到的事實：個體  
要與個體化的本我接觸，並須不再認同其內在的阿尼瑪或阿尼姆斯，並且「為了  
與本我結合得更緊密，個體必須從潛意識中解放」。B 在「無我意識」的練習中  
唱京劇的表現透顯出，其潛意識中存在阿尼瑪的原型，也解釋了何以 B 的自我  
意識對男性集體意識有極為強烈的不適應性，原因在於其累世的生命經驗與他當  
時的狀態背道而行，也可以說，B 的一號人格與二號人格強烈衝突所致；B 的自我

意識與其人格原型產生強烈的碰撞，形成一股能量，激發意識與潛意識交流。在此，榮格理論的真實性又獲得證實——、「本我(自性)完全不在個人領域之中，如果顯現的話，只會以宗教的神話意象出現」；二、本我是與生俱來的天賦，每個生而為人者內心中的「神的肖像」，此為本我的原型，唯有自我意識捕捉到阿尼瑪或阿尼姆斯時，它才顯現。

#### (五)本我是持續變動的轉化過程

榮格指出，本我是人生旅途中持續變動的轉化過程。B 指出靈性學習會經歷「魔考」，是每一個人在修行過程中無可避免地會有的試驗。B 指出，困難和阻礙也是靈性成長的好機會。此亦符應榮格的說法：本我是人生旅途中持續變動的轉化過程。

我遇到的困難就是心念不正。」(B-2-1-2-4-1)

B 常被指派寫仙佛下給其它學員的的靈文，是一種詩詞或詩文的格式，有時甚至寫祖先牌位之類的文，B 每次都盡力達成，別無它想，也感謝「上天」賜與他這分能力。就在今年七月，同樣被指派寫祖先牌位時，B 因自己所擁有的能力起了傲慢心，而遭到「感應失靈」的困惑。在此傲慢心可謂自我意識的干擾。

那時候我就跟菩薩求說，在前一封的文我也跟菩薩擲筊說：這樣的文可不可以阿？但是很奇怪的，菩薩就是給我蓋筊(生氣的筊)，因為我就跟菩薩講：我這麼厲害祢

都沒有給我讚美一下嗎？這樣的文寫對不對阿？菩薩就給我蓋箋。(B-4-1-3-2)

我們最大的困難就是自己，自己的心念，當你有所偏掉的時候，你的考試就來了。

(B-3-3-2-1)

當然在修行的過程中不可能一路順遂，比如說你為什麼會進入修行這條路，一定是你遇到了什麼困難。(B-3-3-2-1)

在修行過程當中一定會遇到一些考試、困難，比如說你突然發起了一個無名火。

(B-5-3-1-1-1)

你要如何去自省、自覺、自悟，這就是對我們自己的考試，當悟到的時候，你獲得的就更多。(B-3-3-2)

當 B 自覺無法連接上無意識之際，才覺察到自己陷入自我意識之中。此時的自省自悟可以理解為，自我與阿尼瑪或阿尼姆斯進行辯證的時刻。「辯證過程必然無法避免衝突，這是提昇意識與覺察投射的必經之路，否則必無法肢解無意識所架構出來的幻想世界」。

#### 肆、結論

榮格的思想龐雜精深，並且其本人經歷不少的神祕體驗。這些發生在他身上的事實，很難讓科技理性的現代人理解。因此，榮格的心理學理論獨樹一格；積極地從實證經驗的方式出發，希望發展出系統理論，為其一生的所見所思辯護，同時呼籲「包括個人與學術研究在內的當代心靈探索，都應該對非理性與神祕心靈現象抱持開放態度，不要劃地自限。」如果不是親眼目睹道教學習者 B 的靈性學習歷程，筆者也跟大多數的現代人一樣，對「眼睛看不到的事實」抱持懷疑的態度，當然就更無法理解榮格心理學的內涵。像 B 一樣的靈性學習者在台灣並不

少見，但理解榮格理論的現代人卻不多。而筆者很幸運，因參與 B 的靈性學習，而能充分體驗榮格所描述的「個體化」為何物。雖然筆者對榮格的深度心理學目前還僅是粗淺的認識，但 B 的靈性學習歷程所印證有關人的神祕心靈的事實，讓筆者不僅對榮格理論深感佩服，也相信人類的未來繫於潛意識的開發，亦如 Murray Stein 所言，「意識與無意識都是生命的面向」，現代人如果要能真自由，必須「讓意識與無意識保持開放的衝突與開放的合作關係」，亦即生命目的當以個體化的發展為目標，發展出超越的合一觀點，才能擁有真正的自由。

#### 參考文獻

賴錫三 (2008):論《太乙金華宗旨》的心性、身體、魂魄觀——內丹學的「氣、光」身心修証與冥契體驗。成大中文學報 第二十一期。

張春興 (2003):心理學原理。台北:世紀心理學

天人文化聖訓叢書 (1997)。<<人類意識概要上冊>>。天帝教天人文化研究總院出版。

#### 譯書

朱侃如 (1999):榮格心靈地圖。台北市:立緒文化

吳菲菲 (2015):靈性之旅:追尋失落的靈魂。台北:心靈工坊。

廖世德 (2008):榮格與密宗的 29 個「覺」。台北:人本自然文化事業