

夢與神話的靈修旅程

盧德著



輔大神學叢書91

夢與神話的靈修旅程

盧 德 著

2010年2月

光華文化事業
Kuang-hua Cultural Group

NO. 91
FUJEN
SERIES
THEOLOGICA

**A Spiritual Journey of
Dreams and Myths**

by Ruth Yang

謹以本書感恩、敬獻、恭祝
父親八十大壽暨母親節快樂



圖為父母參與筆者碩士畢業典禮

攝於 1998 年 6 月輔大神學院

目 錄

vi 房序

viii 自序

緒論部分

3 第一章 夢與神話的靈修與當代意義

25 第二章 右左腦開發

第壹部分 夢的靈修旅程

49 第三章 夢與身心靈全人發展

77 第四章 佛洛伊德與榮格釋夢觀點

104 第五章 夢的類型與釋夢態度

123 第六章 夢的日記與靈修釋夢要點

147 第七章 (之一) 夢中常見的原型之像—人物與身體篇

158 (之二) 夢中常見的原型之像—事件篇

169 (之三) 夢中常見的原型之像—物品篇

177 (之四) 夢中常見的原型之像—場景篇

184 (之五) 夢中常見的原型之像—交通篇

188 (之六) 夢中常見的原型之像—動植物篇

194 第八章 夢的研究歷史、聖經教誨、靈修反省

第貳部分 神話的靈修旅程

- 221 第九章 神話的當代意義及其心靈意涵
- 268 第十章 探索身世奧秘與「天命」神話
- 299 第十一章 踏上英雄的旅途
- 330 第十二章 認清生命腳本，編織個人神話

- 365 全書結語
- 373 延伸閱讀建議參考書目

序

輔大神學叢書自從 1973 年出刊以來，一直要到第 32 號（1992 年）才有介紹教會社會訓導的書問世，以後還有胡國楨神父主編的第 73 和第 82 兩號的《天主教社會思想論文集》。至於有關心理學，出書更早。先有朱蒙泉神父的《創新生活的心理基礎》和《生命的流溢—牧民心理學》兩號（第 10、13 號），後有有盧德著的《榮格宗教心理學與聖三靈修》（第 69 號）和現在面世的《夢與神話的靈修旅程》（第 91 號）。這兩卷書的書名已清楚指出，其內涵是講宗教心理學和靈修學的整合，而近代心理學大師榮格佔很大的分量。

盧德的這兩部著作（以下簡稱前後書），相隔五年（2004、2009），前書三百多頁，後書近四百頁，二書卻形成一個整體。作者的主要目標是把最前進的宗教心理學與宗教信徒，特別是基督徒，所重視和所活出的靈修學，逐步加以比較，以達成互相照明、互相為用的宗旨。二書之間有一橋樑，就是前書修訂版（2009 年）的一篇附錄：〈從心理學角度談宗教的生命觀〉（256~284 頁）。這是作者應邀於 2008 年 11 月 7~8 日在輔大宗教學系舉辦的「宗教的生命觀」學術研討會中所發表的論文（見前書「修訂再版自序」，xiv 頁）。

這篇論文可以擔任前後二書的橋樑角色，因為它精簡扼要、又清晰明快地說清了一個多世紀以來，心理學發展的軌跡，

直至今今天的大趨勢。首先是傳統心理學的生命觀：科學性、自然科學、實證主義；然後是人文主義心理學，其特徵是：個人是統一體、能做反省性的內在覺察、社會性，並採個案分析和質性研究、整體性原則的研究方法等；最後是超個人心理學的宗教生命觀。論文的結語是：從心理學角度來談宗教生命，一個生命主體，「能夠負責」，又能「與實相融合」，才有一個全息（holistic）生命觀，這是人類存在最重要的本質。

這與前書的〈總結〉接上了軌：「全人人觀和天主觀，具體地影響著我們的靈修生活。這三者不僅相輔相成，而且互相輝映。因為根據榮格，個體化過程，亦即意識化真我的各個面向，真我即是最具體、最真實的天主肖像，這本身已是一具體的靈修之道了」（251 頁）。另一頭，又把後書連接起來：「我們比自己想像的要好得多。多數人妄自菲薄地未能明認自己是天主的肖像，反而渾渾噩噩地過了一生。夢與神話助人『靈性覺醒』，聆聽來自潛意識的智慧，並領悟這一身心靈旅程的吊詭：『少』即是多，『放下』便是擁有」（「後記」，381~382 頁）。

由前書〈編者的話〉得知，盧德（楊素娥）從 1995 年以來就參與《神論》及《神叢》的編輯工作。1998 年，她是輔大宗研所第一位碩士學位得主。多年來她是主編胡國楨神父的得力助手，她以奉獻的熱忱為華文神學教育所做的貢獻，值得大家感佩。盧德把前書獻給天主聖三及聖母瑪利亞，把後書獻給父母親，也是個好兆頭，因為知恩圖報是基督信仰的特色，感恩祭（彌撒）天天在為這一靈修的中心和高峰作證。

房志榮 謹誌於輔大神學院

主曆 2009 年 12 月 18 日

自序

成爲基督徒以來，筆者不僅對生命有一番全新與深刻的領悟，也如同解夢與神話賞析，常爲生命的奧蹟、爲潛意識豐富的意象驚奇不已。某日，一如往常，筆者前往家門前的青年公園爬山，手持玫瑰唸珠，一邊享受大自然之愛與美，一邊也浸淫於內在靈性與天主相會的一體性經驗裏。不知不覺想到了父母，使我分心。我爲父母代禱，緊接著聖母提醒我：何不在妳父親八十大壽的慶生會中，以妳能力所及的成就來感恩父母、也榮耀天主呢？當場我先是愣了一下，而後想到自己好像也曾答應過某些學生，要將自己開課的講義整理成書，但始終因爲忙些別的就忘了（可能也是刻意的逃避）...

「夢與神話的靈修旅程」是我先後在聖約翰科技大學、台灣神學院、輔大神學院所開的通識課程或基督宗教靈修學應用，多年來的講義零零散散（其實只有條列式的綱要），所幸加上自己長年解夢的靈修所得，以及個人多年關注和教授「宗教心理學」的經驗和領受，最後是神學培育和編輯工作的累積，使得筆者在這塊領域上能有些足堪分享之處。於是，筆者鼓了極大的勇氣，發願全力以赴編寫此書，作爲敬獻父母恩重如山的回饋。

筆者也願藉此感謝吳文傑老師。透過吳老師的指導，我從海寧格家族排列中受益良多；同時也體會到自己有一份「爲生

命服務」的禮物。簡言之，它們同樣在揭露生命的真相（解夢），同時為人生開發新的可能性（神話），這一體兩面，是上主在我們生命中所賜的奧秘與恩寵。

藉此也特別致謝輔大神學院夜間神學的多位同學，因著您們提供寶貴的「夢的靈修日記」，為本書增添豐富的靈修意義和具體見證。為任何老師，能得天下英才而教之，是天下至喜至樂之事。該班同學是筆者在各地教學中，最受感動與欣慰的一班，因為您們追求信仰的真誠渴望和靈命深度，讓夢與神話的靈修旅程，更顯真實、積極、具體可行；也謝謝您們的支持、愛戴與鼓勵，讓筆者終於落筆完成本書的寫作。

本書寫作所預設的讀者群，主要以一般大學生、尤其是選修本課程的學生為主。因此，本書力求理論與實例並列、並重。但我相信對社會人士，尤其渴望尋求靈修成長的人，或在夢境旅程中有豐富領受的人，也能提供助益。根據筆者開此課的經驗，就曾有多位學生或友人驚訝地表示：「老師好像會讀心術，一經解夢就整個人立刻無所遁形……」或「如果你還想保有一點隱私，最好不要隨意向會解夢的人透露夢境……」，諸如此類的感歎，實在不是筆者厲害，而是因為夢是潛意識所使用的象徵性語言（從心理學觀點而言），也是上主每天與人對話的內涵（從靈修觀點而言），所以任何人透過學習和靈修，都能獲得此心靈的意象與啟示。

不過，筆者也要藉此先行聲明，本書的目的不在於整理夢的辭典，讓讀者可以快速地找到一個解夢的答案。曾有多人知道筆者開課教授夢與靈修，便一股腦、滔滔不絕地敘述他的夢境，要筆者為之解夢。這絕非筆者用意，實際上也是不可能的。筆者藉由本書所要傳達的理念，是持之以恆的靈修生活，亦即

以夢為素材，透過撰寫「夢的靈修日記」，此一心靈省察，找尋、實現「個人神話、天命、聖召」，這是一段身心靈全人的整合歷程，榮格稱之為「個體化過程」（individuation），即一個人逐漸啓悟、終至實現「真我」的生命之旅。任何想要立竿見影、一步登天，或者三天補魚、兩天曬網之人，都只能被別人、被環境、甚至被自己的無明牽著鼻子走。

總之，夢與神話並非魔術（magic），可將一個人立刻作 180 度的轉變。榮格學派心理學的立意，乃是讓人從自己的內在生活，找出靈性成長之道，而無需外求體制或現成的宗教（換言之，為那些只想找個所謂「標準答案」的信友，是誤解了宗教信仰的真義）。親愛的讀者，如果您選擇買了本書，恭禧您至少已踏上靈命成長之梯的踏板。何不就此開始，學會欣賞您內在自我所創造出來的藝術作品，作為邁向心靈修習的媒介。假以時日，您會為開創心靈奧秘之浩瀚無窮，深受吸引而愈挖愈深。直到您「哇！」一聲，當您被上主也被自己內在的能量所震撼之時，也就是您開悟證道、靈性覺醒之時。但現在，懷著希望去旅行，遠比抵達目的地來得有意義且豐富精彩得多。試著不要太過預設立場，帶著您的夢，走上這趟靈性道路，您會發現，人生這趟心靈探索，光是旅途本身，就已值回票價。

盧德

謹序於輔大神學院
主曆 2009 年 10 月



緒論部分

「到末日—天主說—我要將我的神傾住在所有有血肉的人身上，你們的兒子和女兒都要說預言，青年人要見異像，老年人要看夢境。」

(《宗徒大事錄》二17)

第一章

夢與神話的靈修及其當代意義

上主說：「你們聽我說：若你們中有一位是先知，我要在神視中顯示給他，在夢中與他談話。」（戶十二6）

一、夢—個人的神話；神話—集體的夢

根據榮格心理學派的觀點，夢和神話是一體的兩面。當代第一位神話學大師坎伯（Joseph Campbell）更進一步明言：夢是個人的神話；神話則是集體的夢。它們都是來自集體潛意識（天主）的意象，化作各式各樣、活的、具體的象徵，成為天主向我們自我通傳的記號。因此，透過夢與神話的敘事性模式及其賞析，它們一方面提升我們心靈意象的領悟力和感受力；另一方面，也由於它們充分反映出我們的人格、生活現況，因而也提供了我們與自己、與他人、與宇宙萬物、與天主的交往關係，而有助於釐清、並引導我們走向天主化的靈修旅程。

「對於我們內在的想像力、我們是什麼樣子、人從永恆方面來看又是如何...只可能透過神話表達。神話富有個人獨特性，比科學更能精確地表現生活；...而且，神話的

存在比人類擁有更大的活動範圍。¹」

這是榮格在其自傳的序言中，所表達的神話觀。榮格說他自己充滿神話的一生，主要的材料是來自他的夢境與聯想。的確，從他的成長歷程、所創建的分析心理學理論，乃至夢與神話觀點，無不充滿著各式各樣奇妙的潛意識心靈之顯像。更重要的是，這些顯像無論呈現何種面貌，皆為一個單一而又多面向之整體的一部分。

「夢顯示您有力量建立所想要的世界，讓您看到自己所想要的世界。當您看見時，您並不懷疑它是真實的。這個世界顯然在您的心靈之內，卻好像外在的世界.....您醒過來，夢似乎也逝去。然而您並沒有體會到，產生夢的東西並沒有隨著夢而逝去。您仍然保有建立另一個不真實世界的願望，看似清醒的世界其實只是夢中所見世界的不同形式罷了。您的所有時間都耗費在做夢，睡覺和清醒時的夢有不同的形式，如此而已。²」

因此，要了解榮格學派的夢與神話觀點，必須與其心理學攜手並進。而其心理學來自精神分析學派，卻走入超個人（transpersonal）的領域中，整全合一地將身心靈各面向，放在宇宙、大我的合一中，進行深度探索。基於這緣故，本書由榮格及當代宗教心理學的觀點出發，探索右腦和潛意識心靈的作用，進而檢視人生中亙古不變的生命課題。從我們每天的夢境

¹ 榮格著，劉國彬、楊德友合譯，《榮格自傳：回憶、夢、省思》（台北：張老師文化，1997），3~5 頁。

² 摘自《奇蹟課程》（A Course of Miracle），作者匿名。另參：Roger Walsh, Frances Vaughan 編，易之新、胡因夢譯，《超越自我之道》（台北：心靈工坊，2003），123 頁。

和當代的神話題材中，具體勾勒出生命旅程中，每一階段的風貌。而這一段心靈旅程，不但使我們更認識自己，也更清楚看到天主在我們內心的作用。

二、夢如人生，人生如夢

中國古人或倉頡在造字時，顯然已有深刻體會，因此「夢」字，也充分反映出了人生各階段的生命旅程。

「夢」字的最上方由兩個「十」字，代表廿歲左右的青年期，正是朝氣蓬勃、意氣風發、大展宏圖之際，也是營造「個人神話」的起步階段；「夢」字的中間是一個「四」字，代表四十歲左右的中年期，人生大半已然形成，家庭、事業穩定，可謂生命的巔峰；然而「夕陽無限好，只是近黃昏」，「夢」字的最後為「夕」，代表邁入晚年，其上還有一「冎」如同寶蓋，似乎也在述說人生至此已大致可蓋棺論定了。而所謂蓋棺論定，即完成了整趟生命旅程，對人生所有的體悟；而其中最大的領悟，無非是一場夢。這領悟看似消極，但實則卻是莫大的智慧，因為「**心靈的自由，不是去爭取，而是要放下**」。



根據世界衛生組織（WHO）所發佈「2009年世界衛生統計」顯示，全球人類的平均壽命是 71 歲³。若由永恆的觀點來看，

³ 見<http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/090522/1/1jyfs.html>：日本人 2007 年統計的平均壽命是 83 歲，是世界最長壽的國家。若按性別分，日本女性的平均壽命 86 歲，居世界第一；而男性平均壽命最長的，是義大利半島中部的內陸小國「聖馬力諾」，是 81 歲；冰島以 80 歲排名第二；日本和瑞典等國則是 79 歲，並列第三。

這 71 年的平均歲月，豈不正如一場夢境般嗎？莎士比亞在《暴風雨》中有一段話，說得更貼切：「我們的本質就像夢的本質一樣，我們短促的一生不過是一場睡眠」。埃利斯⁴更明言：「只要夢持續下去，就是真實的。人生不也是如此嗎？」

然而，同樣以永恆的觀點來看這場「夢與人生」，我們亦能同時醒悟「生命的真相」，而跳脫輪迴及渾渾噩噩的生活。進一步地，當生命的真相坦然呈現眼前，而我願意接納並與之融合為一時，人生視野將更寬廣無垠、超脫凡俗的世界，無須再奮鬥和證明什麼，最深的覺悟卻是徹底地放手、交託，讓天主按著祂的旨意來帶領生命之「如其所是」（awakening that is）。這當然不是被動、無奈的接受，反而是回過頭感恩生命（即上主）的應許：

「到末日一天主說——我要將我的神傾住在所有有血肉的人身上，你們的兒子和女兒都要說預言，青年人要見異像，老年人要看夢境。」（《宗徒大事錄/使徒行傳》二 17）

上述這段經文，思高本聖經給予一個標題「上主傾注他的神」，然後由「上主的斷語」起頭，隨後也表明了這番話是祝福、是恩寵和承諾。伯多祿（彼得）於聖神降臨節的講道中，再次重述這段經文，是為印證宗徒們領受聖神、被聖神充滿，並非喝醉了酒，而是先知預言的實現。其中最大也最重要的預言，現今實現了，就是「納匝肋人耶穌，是天主用德能、奇蹟和徵兆……給你們證明了的人……」（宗二 22）。伯多祿的講道一結束，有人問他「我們該做什麼？」伯多祿勸他們悔改、以耶穌

人類平均壽命最短的，是西非國家「獅子山」的 41 歲。

⁴ Havelock Ellis（1859~1939），英國散文家、編輯、醫師。

基督之名受洗，當天便約有三千人歸化。諸如此類的奇蹟和預言實現，如夢似幻、彷彿神話，但都非偶然，放眼永恆（eternal）與全息的（holistic）觀點，夢與神話更接近生命的真相。

三、夢與神話的「全息的生命觀」

當代宗教心理學，尤其進入超個人心理學派的領域，極為強調「全息的生命觀」（holistic），簡言之，即小宇宙與大宇宙的融合。所謂的小宇宙，就是我們自身，而且是包含了「身體」的全人；而大宇宙，則是超越萬有一切之上的終極實體，無論您稱祂為天主、上帝、佛、道、神、阿拉或簡單的大我，總之是我們所信仰的終極神聖對象。大小宇宙的融合，正如一首情歌中「你泥中有我，我泥中有你」的歌詞，其濃郁的愛情已分不清彼此，因為我在你裏面、你在我裏面，我就是你、而你就是我。因此，用中國人的話來講，「全息的生命觀」可謂是「天人合一」；用基督宗教的神學術語，則是「神化、天主教」（Theosis, Divinization），也就是耶穌基督最後在山園祈禱中的願景：

「願眾人都合而為一！父啊，願他們在我們內合而為一，就如你在我內，我在你內，為叫世界相信是你派遣了我。我將你賜給我的光榮賜給了他們，為叫他們合而為一，就如我們原為一體一樣。我在他們內，你在我內，使他們完全合而為一，為叫世界知道是你派遣了我，並且你愛了他們，如愛了我一樣。」（若十七 21-23）

同樣地，夢與神話的賞析，也必須採此「全息的生命觀」，以一體性地、全人地、整體性地、既有廣度又有深度地，領略生命本身給我們的啟發，活出意義來。當然，這趟旅程要求深

刻的自我探索，並以誠實、勇氣與信心，不畏面對真相（真相有時是很殘酷的，這在夢境與神話的解析中屢見不鮮），去冒險、完成自己的命運。榮格曾說：「完成一個人的命運，就是人生最大的成就」，雖然我們此生中尋尋覓覓、也跌跌撞撞的，有時遭逢困厄，甚至寢食難安、柔腸寸斷；但至終，走完一段人生旅程後，也能如同孔子的生命經歷：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩」（《論語·為政》），一步步地趨成熟、穩健，終至完成「聖召」（天命、命運）。屆時，我們將體認到，縱然我們並未成就什麼豐功偉業，也沒有什麼傲人的功蹟，但卻有深刻的滿足感，也為自己如此幸運深懷感恩，因為，光是旅途本身就已值回票價了。

夢與神話在這段實現「聖召」（天命、命運）的生命旅程中，扮演著非重要的角色。因為它們有如試金石般，一五一十地、充分反映出真實與現況，提供我們一面最佳的鏡子，讓我們得以忠實地透過它們來反照自己、檢視自己與人際，乃至生活中各層面問題。夢與神話之所以能扮演此角色，是因為潛意識底層孕藏著無限潛能，它透過象徵來說話，而象徵是活的，能直接傳達生命、轉化生命。並且，如同雙人舞蹈一般，一方是意識（或自我，包含理性與情感），另一方是潛意識（或真我—天主的肖像，包含無限的可能性），在一進一退之間，舞出生命之美，雖然也可能因跳得不好而雙腳打結、反跌在地。

無論如何，夢與神話是人生之旅的資源。而且，它們不是一門科學，而是一種藝術。沒有所謂對錯好壞與方法等的問題，隨著每個人不同的人生閱歷、生命或靈修深度、各家學派的學習心得，自然會發展出不同的方法，或不同面向的理解。

四、個體化過程 (Individuation)

榮格以一名精神醫學博士及多年臨床心理診療的身分，指出心理學的目標在於「真我」的實現（而非自我實現）。而這段生命之旅，當一個人從無明地被潛意識原型給牽著鼻子走，到有意識化地體認自己、忠於自己、做自己，這整段逐漸啓悟、循序漸進、使人成為真正自己的過程，即所謂「個體化過程」。完成這段旅程，其終極目標，即如上述「全息生命觀」（holistic）的實現。因此，它是由外而內，呈現出極為動態的辯證過程，在意識與潛意識之間互相抗衡，如同鐵砧與錘子間的鍛打過程一般，一步步助人成為一個統一的整體。當然，這個過程勢必經歷痛苦，甚至千錘百煉，方可能達成目標。尤其是人生的後半階段，在飽受憂患與滄桑之苦後，重新尋求一種新的生活模式、新的意義和目標，一方面沈澱下來所有的世俗干擾，另一方面能從潛意識的能量中，激發出神聖的生命源泉，實現真我⁵。

真我原型從未停歇地，在人生各階段中激發、轉化各種象徵，直到我們找著了足以讓自己安身立命或心神平安的生活為止。如果我們未能體現這一生命奧蹟，將一輩子尋尋覓覓、載浮載沈、難以安寧，因為我們不是自己、不在一個具有能量的位置上，既缺乏自覺意識（自己所做的自己不知道），更遑論完成自己的「聖召」（天命、命運）。

那麼，我們如何體現此生命意識、實現真我呢？榮格在其發表論文的上下文中，曾為個體化過程劃分不同的階段與特色來，常見的模式即區分為前半生與後半生的兩大階段，前者主

⁵ 參：拙著，《榮格宗教心理學與聖三靈修》（台北：光啓文化，2009 修訂再版），62~63, 88~95 頁。

要是伴隨著生理、心理的改變而發展，後者則涉及靈命意識的深化而有所轉化，概括性地表列如下：

【表】個體化過程的前半段與後半段的比較⁶

個體化過程的第一種形式 (主要在前半生)	個體化過程的第二種形式 (主要在後半生)
自然發生的過程，一般性的生命歷程	經過方法論與分析性心理學的協助而進展
由個別經驗所組成的過程	是經過集體性的參與，經驗到有如「入門禮」的過程、經驗到「重生」
包含許多小小的「轉化」而形成漸進的發展	經歷到某種巨大、震驚的事件，而產生了明顯而正向的轉變
終其一生隨著生理的改變而發展	持續地以某種不變的形式，重覆同一循環的過程
主要在前半生完成	其完成需跨越前半生與後半生的兩大階段
受外在環境與內在狀況貿然而倉促的干預	在退化或萎縮的形式中，一段尚未發展、尚不健全而有待開發的過程

當然，這個整理並非絕對的，其目的在於觀察、了解個體化過程不同階段的進展，以期知己知彼、能夠欣賞和包容處於不同階段中的人（尤其是接納自己）。此般的類比，可以無窮地套用在各個不同的領域上，來了解人類生命歷程的演化與其意義。譬如分析神話的結構、解釋夢與想像的內容，以及詮釋宗教象徵中，階段性禮儀（尤其成年禮和入門禮）與個體化的意義。

⁶ 同上，106 頁。

人生旅途中，總是充滿著各式驚奇，不管至終我們有何體認，生命本身就是最大的祝福。的確，一切皆為聖寵（天主自上而下的恩賜），但也要求人在靈修（人由下而上的努力）中主動的參與。與主（真理）相遇，走入與聖三更深的關係、進入核心的神聖氛圍中。榮格以心理學觀點稱之為「個體化過程」，其終極目標，便是「完成真我」；為中國人，是「天人合一」；為基督徒，則是「天主教化」；而旅程本身，即是靈修。

五、虛實人生皆美善

最後，我們要用數則既是夢、也是神話的故事，來結束本書緒論。沒有什麼比它們所表達的人生智慧，更能啟發人心了。

（一）莊周夢蝶、孔子夢周公

「昔者莊周夢為胡蝶，栩栩然胡蝶也。自喻適志與！不知周也。俄然覺，則蘧蘧然周也。不知周之夢為胡蝶與？胡蝶之夢為周與？周與胡蝶，則必有分矣。此之謂物化。」（《莊子·齊物論》）



筆者釋義如下：從前莊子夢見自己變成蝴蝶，翩翩飛舞、遨遊各處、悠遊自在，根本不知道自己原來是莊子。忽然醒過來，自己分明是莊周。不知究竟是莊周作夢化為蝴蝶呢？還是蝴蝶作夢化為莊周呢？莊周和蝴蝶必是有所分別的，這種轉變就叫做「物化」。按筆者的理解，這裏的「物化」有落入形而下層面、成為有形可見事物之意；同時也有「衆生萬物皆平等」

之意。然而，世間所有人事物皆變化無常，既然沒有絕對的、恆常的，也無須斤斤計較了。

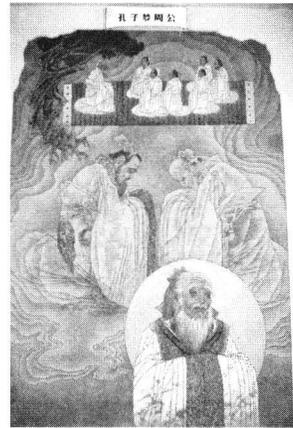
爲此，究竟是「莊周夢蝶」還是「蝶夢莊周」，似乎無解，不過好像也已不太重要了。因爲人生與夢境似乎沒啥差別，而且放寬心胸，虛虛實實根本是一體兩面的、也沒啥大不了的。

如果說「莊周夢蝶」是體會虛幻人生，「孔子夢周公」則再實際不過了：

「子曰：『甚矣吾衰也！久矣吾不復夢見周公！』」

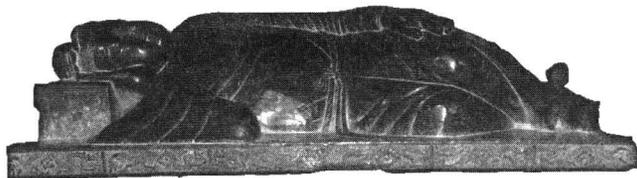
（《論語·述而》）

作爲至聖先師，孔子其實深受周公的啓蒙；而且在睡夢中，經常與周公討教，獲得極大的教學靈感。他最爲人所津津樂道的有教無類、因材施教，其教材、禮數（禮儀、禮節、態度），亦多受周公（制禮作樂）的啓發。以致當他一段時間不復夢見周公時，靈感腸枯思竭，還感慨自己已垂垂老矣了呢！



由此看來，夢的確啓發人生、建構人生（個人神話），無論虛虛實實，都是上主所賜莫大的恩寵。這正如同猶太經師 Rabbi Hisda 在《塔木德經》所言：「有夢而不解，如同收到信而不展讀」，白白浪費了人生最佳的資源。夢既是天主給人寫信，它的奇妙、可貴，不言可喻。

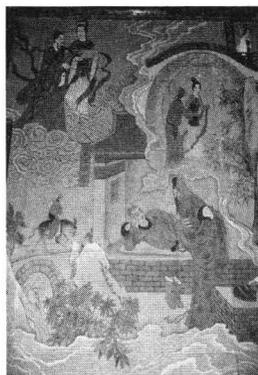
(二) 黃梁美夢 (=南柯一夢)



夢的確啓發人生，同時也如神話一般，透視人生的本質與虛幻。下面這則故事，載於《枕中記》中，記錄一名盧姓書生的一場驚魂夢境。他在巧遇了智慧老人—呂洞賓，因著「『夢』驚醒夢中人」，深蒙啓迪，悟出不可多得的人生智慧。

【神話賞析】黃梁美夢⁷

據傳，唐朝元年間，道士呂翁雲遊到了邯鄲城北，走進路旁一旅店休息。不一會工夫，又來了個旅人，就是盧生。這兩人打了招呼，隨後攀談了起來。盧生長歎並言：「唉，大丈夫生不逢時，我已年過卅，至今仍窮困潦倒。有志氣之人應建功立業，出將入相，鐘鳴鼎食……」呂翁見盧生醉心功名利祿、榮華富貴而不悟，便從行囊中取出一青



⁷ 本故事整理自下列三書：八山、蕭忠田主編，《黃梁夢的民間故事》（北京：中國文史出版社，2003）；梁辰、劉寅生編著，《邯鄲之夢》（北京：中國城市出版社，2003）；路英著，《中國夢文化》（北京：中國三峽出版社，2005）。

瓷枕頭，對盧生說：「你無須傷心，何不先在這枕上歇一會吧！」此時店主正將黃梁米飯放入鍋內，盧生睡前遂囑：「鍋內黃梁熟後，喚我食用」。

盧生不知這是個仙枕，一下便迷迷糊糊地睡去。朦朧中，他好像回了老家山東，並娶了清河名家淑女崔氏為妻，兩人十分恩愛。隔年他進京趕考，中了進士，從此踏上仕途，官運亨通。他文武雙全、屢建功勳，一路從地方仕官拔擢至朝廷中央，可謂青雲直上、風光一時。盧生忠心耿耿、盡心報國，深得皇帝器重，先後賜他良田、豪宅、佳人、名駒等。盧生富甲一方、位高權重；不料卻遭同列大臣的嫉妒與誣陷。皇帝聽信讒言，以為他要篡國奪權，一夕間便密下詔書，將盧生逮捕入獄，後來又將之流放邊疆充軍。

燈無長明，盧生與家人受盡折磨、哀慟不已，加上老弱病殘，決定與世長辭。一時間，居家大小哭聲震天，遂把睡夢中的自己震得甦醒過來。

盧生揉揉眼、坐起來，呂翁尚坐自己身邊，店主還在下煮黃梁米飯。他回味夢境不禁驚歎：「難道我享受了一生的榮華富貴，不過只一場夢而已？」呂翁點點頭：「是啊，人世間的得失、升降、寵辱、興衰起蔽，都無異於一場黃梁尚未煮熟的夢罷了！」

盧生沈默良久，爾後起身向呂翁謝道：「寵辱之道、窮通之運、得喪之理、死生之情，都昭然若揭於我。多愧呂老祖師點化頑冥，一日教誨，終身受用。」說完，頻頻作揖，拜謝而去，不知所終。



註：本文所有插圖，皆由筆者攝自河北省邯鄲城北的盧生廟。當地人興建了一處「蓬萊仙境」來「說夢」，列舉如紅樓夢、西遊記、三國演義、水滸傳、聊齋異誌……等經典文學和歷史故事，圖文並茂地說明「中國夢文化」。盧生廟即其一最具規模之殿，為紀念此故事，後來另亦興建呂祖殿及鐘鼓樓等，題名「黃梁夢呂仙祠」。

（三）醒夢皆虛幻—古印度的夢即人生觀

古印度人關於夢的觀點十分獨特，他們認為夢即我們所在物質世界中的現實，而現實世界本質上亦不過是個虛幻的夢。換言之，夢像現實一樣真實，而現實世界則像夢一樣虛幻。兩者沒有本質上的區別，都不是真實的。

印度經典裏有許多關於人在夢裏變成另一個人的故事，而且故事中他們醒來後，發現夢中的事都是實有其事的。《婆喜史多瑜伽》中，就有一個奇特的夢的故事：

【神話賞析】醒夢皆虛幻

在北旁多瓦的繁華國家裏，有一個叫作拉瓦羅的仁慈國王。一天，一個魔法師向國王鞠躬並說：「陛下，

您坐在王位上瞧瞧這種奇妙的把戲吧。」魔法師揮動魔杖，一個人牽著一匹馬來；國王盯著那匹馬，仍坐在王位上呆著不動，就像陷入了沉思。他的朝臣擔憂，但仍保持沉默。幾分鐘後，國王醒來，從王位上掉了下來，迷惑地問道：「這是什麼地方？」直到他最終恢復感覺後，講了這故事：

「我騎在馬上瞧著魔法師揮動的魔杖，產生了騎馬打獵的幻覺。走了好遠，我到了一個大沙漠，然後到一片叢林，一隻山虎襲擊我，我的臂膀掛到了樹上，馬從我下面走過去了。我在樹上呆了一晚，沒有睡覺，感到恐怖。挨到第二天，見一個黑皮膚的年輕女子拿著盛食物的壇子，因為很餓，我請她給我點吃的。她告訴我她是個賤民，說如果我娶她，她便給我食物。我同意了，在她給了我食物後，她把我帶回了她的村莊，我們結婚，她給我生了兩個兒子和兩個女兒。

我同她在那裏過了 6 年，穿著發臭、發霉和長滿虱子的布衣，喝著我殺死的仍帶微溫的野獸的血，吃著火葬場地上的腐肉。雖然我是王父唯一的兒子，但我老了，頭髮灰白，也忘了我是位國王；我越來越堅信我是個賤民。一天，當一場可怕的飢荒，一場巨大的乾旱和森林大火發生時，我帶我的家眷逃進了另一片森林。我妻子醒著時，我對我的小兒子說：「來烤我的肉吃」，他同意了，這是他維持生命的唯一希望。我被肢解，當他準備好了烤我的肉用的柴堆，正要把我拋進柴堆時，我從王位上掉了下來、驚醒了。

「這是魔法師給我編制的幻覺」，國王拉瓦羅講完這個故事時，魔法師消失了。朝臣們驚愕得睜大眼睛，說：「天呀，這不是魔術師；這是神的幻覺，使我們認識到物質世界純粹是個精神幻象。」國王第二天真的去了沙漠，決心找到那精神意象中的不毛之地。他沿途跋涉，直到找到一塊和他夢中所見到一樣巨大的沙漠，使他驚奇的是，他發現了所有他夢見過的事物：認出曾是他的熟人的賤民獵手，也找到了那個收養他為賤民的村莊、所有人們使用的東西、乾旱襲擊過的樹林、失去父母的獵手的孩子。他見到了曾是他岳母的老婦人。他問她：「這裏發生了什麼事？」她給他講了個故事：一位國王來這裏同她的女兒結了婚，他們有了孩子，後來因為乾旱，全村人都死光了。……

從這夢的故事裏，印度人引出了特有的夢與世界觀。上述經典中，講完拉瓦羅的夢和經歷後，婆喜史多解釋說：

「無知引起這一切，以致沒有發生的事發生了……賤民村所發生的，對國王拉瓦羅來說，表現為他精神中的意象，它們既是真實的也是不真實的。或者，拉瓦羅看到的幻象變成了賤民精神中的意識感知。拉瓦羅的意象浸入了賤民的心靈。正如相近的語言出現在許多人的心靈中一樣，同樣類似的時、空，甚至行爲，也出現在許多人的心中，正如在夢裏。又如同心靈能忘掉所發生的一切……同樣，人們能把某些事記憶為發生了的，即使它並沒有發生。」印度的觀念中，沒有什麼「現實的事件」，人的精神在夢

中及在日常生活中，其經歷是確有其事。而且不同人的精神意識或心靈，會出現同一個事件，彷彿大家同做一個夢，使得大家相信這事是發生過的真事，而不是虛幻的夢。類似的故事還有一則：

【神話賞析】夢即人生

從前，有個喜歡想象千奇百怪之事的僧侶，所有時間都在冥思苦想。一天，一個幻念襲擊了他：「真有趣，我將經歷發生在初民身上的事情」。此念頭一出，他便莫名其妙地換上了另外一個人的模樣、身分和姓名，即使這只是精神造成的。偶然地，一隻烏鴉碰了一顆棕樹，果子掉下剛好打在他頭上，他遂想：「我是吉婆陀」。這位夢者吉婆陀在一個由夢構成的城鎮裏，盡情地享樂，他在夢裏喝得大醉，倒下來沉重地睡著了。他在夢裏看見一個整天閱讀的婆羅門。一天，那婆羅門躺下睡著了，整日的勞作使他很困倦，於是他睡著了。同樣地，在夢中他把自己看成了王子。一天，那王子在飽食肉宴後睡著了，在夢中他把自己看作統治寬廣領地、卻窮奢極欲的國王。一天，這位國王因為狼吞虎咽、縱情享樂而睡去了。在夢中，他把自己看作是位仙女，這位仙女因連續做愛，而困倦地睡去，她在夢裏把自己看作一隻有閃亮眼睛的雌鹿。一天，雌鹿睡著了，她夢見自己是株葡萄藤。葡萄藤把自己看作是藤上的蜜蜂。蜜蜂在塘裏愛上了蓮花。此時，一頭象來到塘邊，踏翻蓮叢，蜜蜂被壓擠到了象牙上。蜜蜂瞧著大象，把自己看成了發情的大象，牠掉入了一個陷阱，成了一頭令人喜愛的王

室的象。一天，象在戰鬥中被利劍砍傷，當牠走向最終的息地時，看見一群蜜蜂縈繞在牠頭上，於是象再變成了蜜蜂，蜜蜂又回到了蓮塘，被踏在象腳下，這時牠看到了池塘旁的鵝。於是它變成了鵝。

這只鵝又經歷了數次再生，直到一天，當牠發現自己是一群鵝中的其中一隻時，它認識到：作為一只鵝，類似於梵天的天鵝，類似於造物主的天鵝。後來牠被獵人射中死去，於是再生為梵天的天鵝。一天，天鵝見到了樓陀羅神，突如其來地想到：「我是樓陀羅」。這念頭立刻像鏡中的意象一樣反射出來，牠換了樓陀羅的模樣。這位樓陀羅沉溺於精神的每一種快樂，生活在樓陀羅的宮殿，備受樓陀羅的僕人照料。

樓陀羅有一種特殊的認識力，他的精神能看到他先前的每一個經歷。他驚訝地看到他做了 100 個夢，並自言自語道：「多奇妙啊！**這個複雜的幻覺愚弄了衆人；非真實之物似是真實的，就像終歸是幻境的沙漠之水。**我是某些能被想到的某物，我被想到過。在這裏偶爾碰巧地，在某個宇宙中有個變成了僧侶的靈魂，經歷了他所想要經歷的東西：也變成了吉婆陀。但因為吉婆陀欣羨婆羅門，他把自己看作了婆羅門；因為婆羅門總是想當王子，他變成了王子。因為王子想幹一番事業，他變成了國王；因為國王想滿足淫欲，他變成了仙女。變幻無常的仙女被雌鹿美麗的眼睛迷住了，她變成了雌鹿；雌鹿把自己看作她關注、依附男人的女子，女子把自己看作她觀察長時間的蜜蜂，蜜蜂被踩在所看到的大象腳

下，他時隱時現地經歷了一系列再生。一百次循環再生的結局是樓陀羅。他在再生的潮流中，眾人被他的精神所耍弄。就我的興趣而言，我要喚醒所有那些使我再生的造物，我要觀察他們，給予他們真正觀測事物的能力，我要使他們聯合為一。」

樓陀羅下了這決心，去了那個僧侶正像死屍般睡在寺院的廟裏，把他的精神投入僧侶心靈後，樓陀羅使他醒來了。於是，僧侶認識到了他所產生的錯誤（即相信他的吉婆陀那樣的生活是真實的）。當僧侶瞧著樓陀羅時，發現樓陀羅本是僧侶，也是吉婆陀及其他人造成的，他大為驚愕。於是，他倆去了吉婆陀再生的某個地方，看見了吉婆陀睡在那裏。當他們的精神融入他的心靈後，他們使他醒來，於是，雖然他們是一個，但他們有三個形式：樓陀羅、吉婆陀和僧侶。他們醒著，但又似乎沒有醒；驚奇，然而又不驚奇。一時沉默地站在那裏，像畫在畫片上的意象。

然後，他們三人在空中互相回應，飛越天空去了個地方，那是婆羅門的再生之地，他們在他家裏看到了婆羅門，他與他妻子睡著了，他妻子用手挽住他的脖子。他們把他們的精神融入了他的心靈，使他醒來，他們全站在那裏，不勝驚訝。然後他們去了國王再生的地方，他們用他們的精神喚醒了他，然後他們又漫遊於其他人的再生地，直到他們到達了梵天的天鵝的再生處，在那時他們全聯合起來了，變成了樓陀羅，一百個樓陀羅變成了一個。

於是，他們都被樓陀羅喚醒了，他們都欣喜興奮，彼此觀看他們的再生，觀看如此發生的幻覺。然後，樓陀羅說：「現在，回到你們的位置上去吧，在那裏與你們的家庭共享歡樂吧，到時再到我這裏來。到世界末日，我們所有人，這幫無非是我的部分的造物，都將走向最後的慈息之地。」於是，樓陀羅消失了。吉婆陀、婆羅門及所有其他人都回到他們自己的地方與家人團聚。一段時間後，他們將耗盡體力，重新回來在樓陀羅的世界裏團聚。

這兩個故事，充分反映了印度人的生命觀、世界觀、夢與神話觀。乍看之下，它似是神秘的、似是而非的，讓人目眩神迷，甚至閱讀過程中容易迷路了。因為整個的世界就是一場夢境（因而亦是一則集體在做夢的神話），而夢中一個人的精神（生命），還可以轉化或分解為好幾個不同的精神（生命），不同的精神（生命）之間，既是同一的，又是獨立的。而且，它最大的目標是，把集體在做夢（活在神話中）的所有人，全部都喚醒。如此，他們便能彼此觀看自己的再生，觀看世界和人生所發生的幻覺，並且當他們重回自己在世界中的位置時，能有一顆清明、醒覺之心，在不迷不惑地走完人生後，重新回到樓陀羅的世界裏團聚。

結 語

榮格曾說，人做夢時，潛意識便甦醒、活了起來。在夢境中，心靈啟動創造象徵的能力，並藉由象徵的轉化來改變對立

衝突，使得敵對的兩造在更寬廣意義的架構下被相對化，當真我統整了分裂的心靈為合一的整體時，也正是自我超越功能起作用之時。如此，心靈的進化層次，在夢裏比在意識清楚時，更真實也更容易辨識明白。這也是為什麼榮格學派如此重視夢的緣故。筆者多次在進行輔導時，尤其當我看到對方拐彎抹角、閃爍其詞、說不出所以然時，讓對方分享一則近期所做的夢境，常能立即幫助我掌握整體，以及對方目前現況中的困境與出路。簡言之，夢境的真實性，比經過意識和理性篩選過後的內容，具有更高的可信度。

人是群居的動物，整个人生是一齣戲，我們每個人都在搬演著自己的連續劇，真我便是最佳編劇者，而各式各樣的原型及其象徵，變幻萬千地成為人生舞台上的背景，共同形成了我們的「個人神話」，也塑造了我們命運的腳本。「夢是個人的神話，神話是集體的夢」在此意義下一目了然；而倉頡所造的「夢」字，含蓋了人生各個階段，體會出虛虛實實的夢與人生，同樣也顯示出這一生命智慧與頓悟來。

然而，夢與神話都不是為了被分析或被理解而出現的。它們的出現，乃是標示出潛意識將我們自己改造到什麼程度，在邁向健康的個體化歷程上，我們走了多少路途了。按筆者所領略榮格學派的解夢觀點，若能確實掌握「整體性」和「動態性」兩大原則，那麼從夢與神話中，我們便能逐步挖掘裏面暗藏的智慧、領悟生命的奧秘。

所謂「整體性原則」，便是「宇宙萬物一體的全息生命觀（holistic）」；換言之，我們實際上與自己、與他人、與宇宙、與天主，不但是合一的，而且必須合一，方不致辜負上主滿滿的恩寵，體現「天地人合一」的終極目標。而所謂「動態性原

則」，便是「自我不斷在尋求超越的個體化過程(Individuation)」；換言之，旅途中的人性能隨著心靈自由的拓展，而一步步踏上、至終完成我們每個人獨一無二的「天命 / 聖召」，開創個人神話。這兩大原則猶如「一陰一陽之謂道，繼之者善也，成之者性也。仁者見之謂之仁，知者見之謂之知。百姓日用而不知，故君子之道鮮矣」（《易傳·繫辭上傳第五章》），充滿了智慧與人生體悟。

由此觀點來看，我們每一個人都是孔子，有其差不多的生命歷程：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩」（《論語·為政》）。我們也每一個人都是基督，在走向「天主化」（Theosis, Divinization）的靈修旅程中，體會耶穌有感而發的祈禱：「就如我們原為一體一樣。我在他們內，你在我內，使他們完全合而為一」（若十七 21~23）。榮格稱這整段的生命旅程為「個體化過程」，它雖不是一蹴可幾，卻能一步一步漸趨成熟、終至圓滿。旅途中的每一個階段都很重要，並且伴隨著我們生命故事的演出，也都配合以適當的夢境與神話，標示出我們生活周遭的各式風光、景色。缺乏了這些沿途的風景，生命將是貧乏而枯燥的。同時，夢與神話提供了我們最忠實、最適切的一面鏡子，幫助我們不時反省、觀照自己的旅程，是否走得太快或太慢，又是否走上叉路而偏離目標愈來愈遠。若是缺乏了這一機制，要麼原地踏步、走不了遠路，要麼容易走上歧路。為此，人生之道過猶不及（從不回頭的人容易走上歧路、頻頻回頭則走不了遠路）兩種極端，都可能遭致危機。

所幸，心靈能量給了我們最奧秘的潛能，就是製造象徵的能力。潛意識以象徵來說話，傳達終極的訊息，一如上主的「自

我通傳」(啓示)，是既超越又內在地，不斷引導我們前行的路。總之，夢與神話是生命的禮物、上主的恩寵。遺憾的是，一般人不知如何解讀這奧秘的語言、心靈的密碼，不了解潛意識製造象徵的機制，以及所要傳達的訊息，白白浪費了這份生命的禮物。本書願立足於「全息生命觀」的立場，試圖打開夢與神話的門與窗，一窺究竟潛意識裏的堂奧，尤其是集體潛意識——人類心靈共通的母體，而不光只是解答小我或個人現況所面臨的難題（雖然它們的確有此功能）。

下一章，我們便來看看心靈意象中，此一製造象徵與奧秘的機制為何。固然，左右腦各自有它們的角色與功能，它們各司其職，也有其同等的重要性。但長期以來，我們看重、並不斷訓練左腦中理性、邏輯、推論等的思維能力，卻忽略了右腦那無窮的想像力與創造力。在左右腦失衡的發展下，一切只以看得見、摸得著、想得透的事物為準則，我們也不自覺地禁錮了自己的心靈和潛能。夢與神話來自於右腦的機制，它們不是一門科學，而是一門藝術。在學習解夢、賞析神話以前，先讓我們認識一下其生理機能的源頭。

第二章

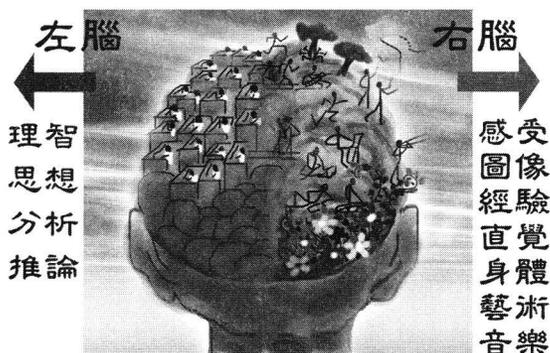
右左腦開發

「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）

前 言

人類的大腦是個奧秘。不過，有一部分解開了的奧秘，已成為科學；當然還有更多尚未解開的科學繼續維持大腦的神秘性。其中一個突破性的科學發現，同時亦仍保留了極大的奧秘性，便是左右腦的機制對人產生的莫大作用。

【圖】左右腦認知功能的不同



人的大腦概分為左半球與右半球。兩半球的腦各司其職，大體而言，左腦掌管邏輯、理性、分析、推論等思考活動；右腦則掌管身體、圖像、感受、直覺等藝術活動。如上【圖】所示。

乍看之下，您是否也能好奇地猜猜看：這世界上大部分的人，是左腦發達的人較多，還是右腦發達的人較多？您認為是左腦發達的人比較聰明，還是右腦發達的人比較聰明？那麼，您覺得自己是左腦比較發達，還是右腦比較發達呢？

把您的答案先記下來，然後再測測看自己的左右腦支配性如何。作完測驗後，再回頭想一想，您對自己、對這世界大部分的人，是否有極大的認知落差呢？

【自我檢測】了解您左右腦的支配性

請在每題中，選擇 A 或 B 最接近或符合您的答案，無須思考，單憑直覺回答即可。測出的結果，也僅供參考，並非絕對的，但求對自我更多的瞭解，也對全腦的開發提供一點激勵的作用。

1. A 我較喜歡用自己的方式做新的工作。
B 我較喜歡別人告訴我如何開始做新的工作。
2. A 我必須做自己的計畫。
B 我能夠服從任何計畫。
3. A 我是個有彈性又不可預測的人。
B 我是一個穩定一致的人。
4. A 我把東西放在固定的地方。
B 放東西的地點是隨著我做什麼而定。

5. A 我把時間平均在工作上。
B 我常在最後關頭才做我的工作。
6. A 我知道我是對的，因為我有好理由。
B 我不需要任何的理由就能知道我是對的。
7. A 在生活中我須要多樣性的變化。
B 我需要周詳計畫及有秩序的生活。
8. A 在新的狀況下，有時我會有很多新點子和意見。
B 在新的狀況下，有時我沒有任何新點子和意見。
9. A 我先做容易的事，重要的事最後才做。
B 我先做重要的事，容易的事最後才做。
10. A 很難做決定時，我選擇我認為對的。
B 很難做決定時，我選擇我感覺對的。
11. A 我安排時間去工作。
B 當我工作時，我沒去想時間。
12. A 我通常有好的自我訓練。
B 我通常照我的感覺做事。
13. A 別人不瞭解我如何組織事情。
B 別人認為我組織事情，做得很好。
14. A 我比別人更早同意新點子。
B 針對新點子，我比別人有更多的疑問。
15. A 我傾向於圖畫的思考方式。
B 我傾向於文字的思考方式。
16. A 我試著找到最好的方法去解決問題。
B 我試著用不同的方法去解決問題。

17. A 我通常能分析出接下來可能會發生的事。
B 我通常能感覺出接下來可能會發生的事。
18. A 在工作中，我不是非常有想像力。
B 幾乎所有的事，我都是用想像力的。
19. A 我開始許多工作，但都很難完成它們。
B 我完成一個工作後，才開始另一個新工作。
20. A 我尋找新的方式，去做舊的工作。
B 當一種方式能將工作做好，我就不會改變作法。
21. A 冒險是有趣的。
B 不冒險，我能有樂趣。

計分：統計下列兩種題數的得分

在問題 1,3,7,8,9,13,14,15,19,20,21 中，回答 A 有幾題：_____

在問題 2,4,5,6,10,11,12,16,17,18 中，回答 B 有幾題：_____

合計 A+B=_____

得分 0~5：左腦支配性很強

得分 6~8：適度的左腦支配

得分 9~12：左右腦支配平衡

得分 13~15：適度的右腦支配

得分 16~21：右腦支配性很強

上述的測驗僅供參考，並非絕對。不過，根據筆者的經驗，

它還頗有某種程度的可信度。有趣的是，筆者在給時下一般大學生作測試時，發現同學的測試結果與先前的猜測，總有極大的落差。首先，這世界上大部分的人，想必是左腦發達的人較多。原因不只是大部分的人是右撇子，因而在交感神經的作用下便是左腦較為發達那麼簡單；另一更重要的原因是，左腦比較容易訓練，而且能夠快、狠、準，再加上從小到大的教育（如英、數、理、化的訓練）都在刺激、開發左腦；相較之下，右腦天馬行空、不易掌握，久而久之不去使用，自然就退化了。

其次，是左腦發達的人，還是右腦發達的人比較聰明？這個問題比較吊詭，因為答案當然是全腦開發最聰明。大部分的大學生在大致了解了左右腦不同的作用後，總猜測右腦掌管EQ，比左腦的IQ特質更重要也更聰明。而這也影響了他們的自我認知：「因為我覺得自己很笨，大概是左腦比較發達吧？！」結果大大出乎意料之外，多年來我的學生們，絕大部分是右腦比較發達。

這讓筆者不禁思考：年輕人本來各個右腦發達、潛能無限，具有極大的想像力與創造力，但隨著年歲增長、教育與知性的累積，卻因未能肯定他們原有的潛能，反而不斷灌輸和要求他們運用理性的左腦、壓制感性的右腦。至終，我們在教育體系下所培育出來的孩子，常常是否定了自己本有的、而拼命去追求自己所沒有的能力，以致產生了自卑感與害怕犯錯的心態。這豈不值得我們感慨與深思嗎？

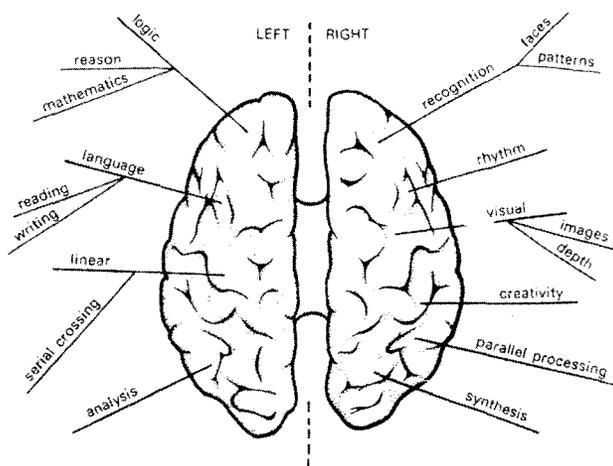
所幸，右腦的功能雖然可能因著我們的忽略而退化、萎縮，卻從未消失掉，在潛意識心靈中持續釋放能量與訊息，只要我們願意給予一些關注、深化，我們每天都能從夢與神話中接收來自右腦的啓發。

夢與神話皆來自右腦，而且無時無刻不在運作著，不管我們是否承認或意識到，它們所傳達的訊息以及效果，遠比我們所能想像的更大、也更真實而確切，誠如榮格所言：「夢表達的，總比自我知道得更多」。以下，我們便由大腦的結構與作用，一窺右腦的神奇功能，並基於全腦開發的重要性，嘗試提出一些建議，以具體落實我們生活中的心靈涵養。

一、大腦的結構與作用

從解剖學來看，人的腦部構造分為大腦與小腦。大腦由大腦皮質（大腦新皮質）、大腦邊緣葉（舊皮質）、腦幹、腦樑所構成。大腦皮質從位置上還可分為額葉、聶葉及枕葉三部分。不過，若由心理學來探其大腦對人心智成長的掌握，則分為左腦、右腦兩半球，是最能充分說明思維模式之不同，乃至性格、性向等差異之所在。

【圖】左右腦認知結構的不同



下表大致整理左右腦的功能與差異，雖然有些功能左右腦皆發揮作用，但它們的成效卻能差距千里。

左腦（意識腦、知性腦）	右腦（本能腦、藝術腦·潛意識腦）
· 知性·知識·理解·思考	· 圖像化機能（企劃力、創造力、想像力）
· 判斷·推理·語言·抑制	· 與宇宙共振共鳴機能（第六感、念力、透視力、直覺力、靈感、夢境等）
· 五感（視、聽、嗅、觸、味覺）	· 超高速自動演算機能（心算、數學）；超高速大量記憶（速讀、記憶力）
· 直線性思考模式；符合邏輯理性的模式	· 影像和心像的思考模式；採交叉比對的模式
· 低速運轉的意識腦，所掌管的是邏輯、文字、數字、判斷、分析、直線	· 右腦是高速運轉的潛意識腦，所掌管的是韻律、想像空間、顏色、大小、形態

從上述簡要的整理，大致可見右腦的潛能，包括一般大眾所傾羨的聽音辨色、圖像思維、超感官的藝術能力、乃至心理學家稱之為「共感」的直觀能力等。可惜，由於大多數人的右腦都或多或少受到了左腦理性的控制與壓抑，很難發揮原有的潛在本能。

上帝造人，同時給了我們兩半球的大腦，若是只使用一半的腦，豈不是人把自己給局限、封閉了起來。放眼觀察自己及其身邊的人，是否很多人只運用了左腦，而顯得過於邏輯、理性，甚至冷漠、單調；以及另一些人只用了右腦，顯得過於想像、濫情，因而空泛不實。再想想，如果能將左右腦皆好好開

發、均衡使用，則全腦開發想必將為人類心靈產生怎樣的變革。

二、為什麼要進行全腦開發

人終其一生，大概只運用了大腦 3~5%的作用，其比例大致如同佛洛依德對於意識的範疇、或理性所能理解的部分；其餘的 95~97%，都醞藏在潛意識的不同層次或者右腦當中。

右腦的研究始於 1981 年，一位加州理工學院羅傑·史貝利（Roger W. Sperry）博士，他並因而榮獲諾貝爾獎。史貝利是在多年研究癲癇病人的治療法後發現，左腦是語言的、邏輯性的思考模式，主管分析、理論等理性活動，右腦則是圖像式的思考，主管想像、直覺等感性活動。約在同時期，布萊克斯力所著 *The Right Brain* 出版，後來日本將之譯為《右腦革命》，幼教學者七田真受到啓發，以幼兒為對象，研究右腦功能的運用，並研發出一套教育方法。

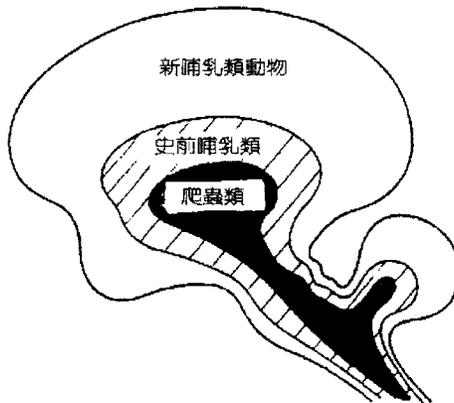
根據七田真的研究和整理，右腦具有下列五項特別能力：

1. **超感官能力**（Extra-Sensory Perception, ESP 能力）：亦即超感覺的能力，不需依靠感覺器官，而是靠細胞、波動來感覺，所以能感應、接收到宇宙的訊息，如心電感應、同時性等。
2. **直觀意象**：一眼看過、聽過的事物，可以由意象原音、原像重現。
3. **如電腦般的運算能力**：是一種高速大量的計算能力，如心算。
4. **絕對音感**：不需透過嚴謹的五線譜練習，只要打開右腦聽一遍，腦海裏盡量去想一個畫面，就可流利地演奏音樂。
5. **語言學習能力**：能同時聽、講多種語言，因其模仿性強，溝通表達也很道地。

這些都是廿一世紀人類最渴望、並亟欲開發的。右腦具有自主性，能夠發揮獨自的想像力和思考，把創意圖像化，同時因為它具有**故事述說者**的卓越功能，能使生活多彩多姿。如果善加利用右腦的大量記憶，使之自動加工處理，並對訊息衍生出創造性的訊息。再配合左腦的邏輯思考、組織規劃能力，創意與思考連結，獨創性的構想就會神奇般地被引發出來。諸如：天賦異稟的超能力，以及本能的奧秘等。

有趣的是，很多大腦科學家指出：右腦的這些超能力，極可能來自於人們未經教育和文明化以前的本能。早在 1975 年左右，一些大腦科學家們便已發現、並分別出三大類別不同層次的腦及其功能：

【圖】大腦的三大層次



- 第一類稱之為「靈長類的腦」，位於腦部最上層、掌管人類的知識、語言等知性活動的大腦皮質，是最高等動物—人類—才擁有的構造。
- 第二類稱之為「哺乳類的腦」，位於第二層的大腦邊緣葉，

是大腦皮質形成前就已成形的，主管喜怒哀樂等感情活動，是所有哺乳類皆有的構造。

- 第三類稱之為「爬蟲類的腦」，亦即我們的腦幹，掌管呼吸、心跳等生命本能。

不知是幸還是不幸，大腦科學家們指出：

「這個本能的腦，因為人類使用語言、發明各種文明利器、發展理性的關係，使得大腦皮質非常發達，人也愈來愈聰明，但卻相對地喪失了預知地震的能力、喪失了從大自然的變化去測知蔬菜魚類新鮮時期的能力……。要找回人腦與動物腦間的平衡，必須要活化腦幹的功能，尤其是腦幹的中樞——間腦。」

總之，人類本能的腦逐漸喪失其原有的能力，而這些功能極可能仍儲存於右腦之中，隨著我們對於潛能開發的好奇與重視，或許假以時日，我們得以解開這些神奇的能力。

三、解開右腦奧秘的鑰匙，在於潛意識

為什麼右腦會有這麼神奇的能力呢？很多人咸認為它和潛意識有關。七田真認為，這個宇宙存在著所謂的「宇宙情報」，亦即宇宙創始以來有關宇宙的全部記憶，而這些記憶（宇宙情報）如今變成波動在宇宙裏亂飛（宇宙磁場）。由於人腦也會發出腦波的振動，**如果人的腦波和宇宙的波動同頻（即呈現 α 波），各種宇宙情報就會進入右腦，而且會輸入到右腦的潛意識中，進而湧現圖像。**如果能將宇宙情報從潛意識裏取出，並轉換到左腦的顯意識裏，那麼此人將會成爲一個「超能力者」。至於能輸入這個宇宙波動，並將它與腦波調整成同一步調的，便是腦幹中的「間腦」，也就是間腦中叫作松果體的小器官。**透過冥**

想或是圖像訓練法來刺激松果體，可以活用右腦的潛意識。不論是語言的記憶或是計算的能力，只要輸入潛意識，就可以自由自在的運用，如：說一口流利的多國語言，或成爲一名心算高手，而且只要一次學會，就終生難忘。

「宇宙的波動是 7.5 赫茲，剛好位於 α 波與 θ 波中間，人類可以靠冥想把自己的腦波維持在 7.5 赫茲，這時和宇宙的波動同頻，理論上，就能夠接受到宇宙的動力能量。……若經常**反覆練習**，再經過圖像訓練，感覺會更敏銳，發揮**第六感**，進一步者還具有**透視力、心靈感應、念力等靈魂能力**（ESP）。由於胎兒和嬰兒的腦波都是 7.5 赫茲，所以小孩子年紀越小，ESP 能力就越高。」

由於左右腦的運作在速度和效果上具有明顯差異：左腦因主要是以語言處理訊息，控制知識、判斷力、思考力，因此被稱爲「**知性腦**」，與被稱爲「**藝術腦**」的右腦極爲不同。右腦掌控著自律神經和宇宙波動共振，且佔有圖像、造型等能力的優勢，使右腦開發的人創意與想像活靈活現，而慣用左腦的人則只能留在意識的框架裏作有限的發揮。

以七田真在日本開設幼稚園的小朋友爲例。在一回舉辦創意小說獎時，有個小女孩寫了一篇有關與花對話的小說，得到日本小說獎第一名，這位小女孩宣稱她看見花的精靈，小說寫的就是她與花溝通的內容。這位小女孩因爲感性非常豐富，善用右腦，所以只要她一閉上眼睛，就會出現一幕幕與花對話的畫面。

諸如此類的例子不勝枚舉。如：6 歲的孩子能精通多國語言；13~14 歲就已大學畢業，或甚至取得博士學位；能一次便正確地記憶 100 張繪圖卡片……這些孩子之所以能有如此不可

思議的神奇能力，是因為運用右腦思考的結果。莫札特說：「我自己也不知道我的樂章是從那裏湧出來的。只要在無人干擾的情況下，靈感就源源不絕。」三島由紀夫說：「想要寫書的時候，書中人物就在腦中浮現，我要做的，只是把他們說的話抄下來而已，完全不需要構思情節。」米開朗基羅說他看到一塊石頭時，石頭裏的生命已向他呼喊「救我出來」，而他也只不過是把不屬於它的部分給鑿掉罷了，一尊雕塑便栩栩如生地誕生。白居易是個「詩中有畫，畫中有詩」的文學家兼藝術家，其寫作是有如行雲流水、天外飛來一筆的靈感。幾乎所有的天才、藝術家、詩人、文學家……等，都有類似的經驗。

這些右腦運作能力較強的案例，都和智商的高低沒有任何關係，甚至和心智發展的健全與否也沒有關係。舉一個台灣的案例說明，七田真有一回來台灣，接觸到一個十幾歲的智障兒，有一天他發現，這個小女孩竟能彈奏出美妙的鋼琴。原來她有個妹妹在學鋼琴，每次妹妹練琴時她都在旁邊聆聽，雖然她的左腦發育有問題，但顯然右腦非常發達，能記住妹妹彈奏鋼琴時所有的音符和圖像，因此雖然她沒有學過鋼琴，又是所謂的智障兒，卻依然能夠彈奏出感情豐富的各種有名曲目。

由於右腦是直觀地擷取整個的印象，擁有卓越和敏感的覺知能力，極易培養出藝術家的氣質來。根據七田真的看法，其實人在誕生之初，右腦的能力還很發達，具備了超越時間、空間，與無限境界相連結的能力；但因為人類世界以教導、開啓左腦為主，久而久之，左腦越來越發達，右腦卻因為少用而日形退化、萎縮。究竟要如何開發、重拾這些潛能呢？

四、如何活化右腦、提升創造力

什麼樣的成人比較容易打開右腦，七田真認為，**心思專注、純真沒有成見的人，比較容易進入神奇的右腦世界**。因此在現實世界中，只要我們摒除成見，讓心回到最初原始的單純，時時做圖像式的思考，你會漸漸發現自己變得有想像力，變成一個左右腦平衡、思考與創造力並重的全腦人。

另外，時下還有很多開發右腦潛能的方法，如：透過圖像思考和記憶、想像力訓練、冥想或催眠提升潛能，還有一些傳統的靈修方法，如呼吸、靜坐等，都有助於右腦開發、增加自信心、提高情緒管理能力，也有創造力、說服力、預感力、直覺力、語言能力提升的效果。

此外，七田真表示，所謂開啓「右腦」，嚴謹的說法應該是右半球的間腦，也可說是開發人腦深層的潛意識。「起床後看升起的太陽五、六秒鐘，每天持續不但有益健康，ESP 能力也會增強」，七田真認為這項訓練具有活化腦部松果體的功效。

本文另行整理幾項建議如下，僅供參考，並期能對生活態度的養成有所助益。

（一）想像力訓練

創造力是可以訓練的，其原則便是從生活中培養、給予鼓勵及多元啓迪、多方刺激。譬如從家中現有的食材中，變化出新的菜色；如果工作中缺了某個材料，想想可以用什麼代替；不同的衣服可以怎麼搭配、變化新造型……等。筆者在授課此單元時，總會出一些狀況題，讓同學有發揮創意、編造故事的機會。由於不時地有機會聆聽同學們所編的故事，不但拉近師生之間的距離，筆者也常為這群大學生們的搞笑功力，時而會

心一笑、時而捧腹大笑；一方面欣賞他們瞎掰和無厘頭的想像力，二方面也常為他們沒能有更多的創意舞台讓他們盡情發揮而感遺憾。類似的狀況題如下：

- 用五個數字、五種顏色、五樣動物、五株植物，編一個故事（可以個人自編、亦可小組共編）。
- 小組（6~7 人）圍成一圓圈，每人輪流一至兩句話，共同編造一個故事。例如：起頭的人說「從前從前有個七十多歲的老翁，帶著一頭黑白相間的土狗，忠心耿耿地和他住在深山森林的溪水旁」；接著下一位同學續編故事說「就這樣過了三四年後，來了一群不速之客—黃土狼，大約五六隻」；接著第三位、第四位……同學輪流編故事，至少循環二~三輪）。

諸如此類的日常生活訓練，保有一顆好奇、質疑、接受挑戰的心，都是培養創造力最好的方法。當然，如果是為人父母、老師或老闆，最好要有一份接納、欣賞的心，才不會扼殺孩子、學生或員工的創意。其實這也就是一種「愛的教育」。

此外，進行圖像式思考，也有助右腦活絡。默想特定的圖像，如基督宗教的聖像、十字架、聖經中的人物，或佛教團體如在密宗所盛行的曼荼羅冥想……等，這些神聖有力的靈修方法，也都能培養「直觀意象」的能力。

在教育層面的應用上，「右腦教育法」在國內亦漸受重視，包括如：速讀、聯想記憶法、記憶遊戲訓練、動物卡片遊戲（瞬間記憶遊戲，以誘發幼兒過目不忘的本事）、「心靈藍圖」筆記法（即運用圖像思考製作重點：主題放正中央，每一個副主題都有一個分枝，每一個概念用一個字表達，並盡量以圖畫或顏色表達）等。即連「企業文化」理念其實也融入了相當的右腦觀念—理性的方法不可能改變

人，感性的方法才可能改變人——而進一步推動以 EQ、創意管理為訴求的「右腦領導」，甚至提倡用呼吸、冥想來改變情緒、思維。這些改變，不僅有助建構並提升創意，也為人性化管理模式注入心靈層面的力量。

（二）心靈教育—愛與慈悲

過去長期以來，功利性的教育方式，強調數學、語文、邏輯、分析等能力的培養，音樂、美術、創造力的培養較不受重視。傳統的父母也大都希望子女當律師、醫生或科學家，而不是詩人、畫家。整個的外在環境多傾向於左腦思考，人們的左腦愈用愈發達，右腦在多重壓抑下少有機會使用，功能就日漸喪失、退化了。

七田真指出，其實**右腦教育的終極意義是一種心靈教育**。我們的**意識常是競爭、嫉妒、對立，而愈深層的意識，愈趨向同理心、和平、愛**。人體內潛藏著「宇宙意識」，亦即宇宙創生萬物、生生不息的意識，而其創造原理是愛、慈悲，因此當人的心和宇宙意識成爲一體時，便能接受到這種波動。換言之，開發人類原有的本質和能量，其實是「回歸本質」。而這，要求我們營造一個充滿愛的環境。

此外，從心理治療的角度，七田真的「意象訓練」觀點，開發深層自我的能量，爲某些人在學習與成長過程中，也具有來自內在深處的一份自癒的能力，可以去改善甚至解決身心的問題：「藉著圖像訓練的冥想法，試著完全地給自己一些時間，去聽自己心中的聲音，在深深的呼吸氣息中，去看自己內心深處最真善美的原始性靈」。過去人們面對問題總習慣外求，這種「回歸原始自我的觀念」則讓我們安靜下來，體現內在的神

聖力量。基督宗教的東方教會，一直以來有「聖像靈修」的傳統；佛教在西藏密宗，也保存完善的「曼荼羅冥想」，這些優良的靈修傳統，都是右腦開發、心靈教育的最佳方式。

（三）規律化的冥想習慣與靈修生活

催眠、冥想是在意識和潛意識之間往返的簡單流轉，這是一種每天都會發生的自然過程，也是一種生理上的、心理上的、情緒上的放鬆、有助於靈性與潛能的提升，藉由避開意識層面的評斷，使心靈對暗示維持一種高度敏感的狀態。引導者以安撫、舒緩的語言，幫助我們關閉意識理性的掌控欲，使左腦鬆懈冷靜下來，調節呼吸及潛意識作用，讓腦波轉化為輕鬆平靜的 α 波。此時，右腦（潛意識）的神秘之門便會打開，並容我們進出這一神奇奧秘又浩瀚的領域汲取能量。

催眠具有不同的深度：從最淺的「運動支配」，具有大眾催眠的效果；到居次的「感覺支配」，常用來作心理治療或作自我暗示之用，以達改變性格、習慣、提高直覺能力，甚至心想事成等；到最深的「記憶支配」，回到過去的記憶中，乃至預測（想像）個人未來的發展。

七田真提出的「意象訓練」，其原理亦是「催眠暗示」的方法。上課時，在寧靜優美的音樂聲中，老師以溫柔的語調指示孩子們閉眼、深呼吸、吐氣，然後進入想像中的世界—想像去逛百貨公司、或想像自己變成一隻蝴蝶飛去油菜花田吸花蜜……，也有先看圓形色卡，然後想像色卡顏色的變換，「訓練到最後，讓眼睛可以看到各種自由變換的意象」。這種意象訓練，並不教授知識道理，只是將資訊大量輸入，因為在快速輸入時，左腦無法迅速將之邏輯、語言化，只好被迫休息，而

改由右腦接手。

（四）積極、正面的思考力量

長期而規律化的冥想或靈修習慣，可使腦波盡可能地處在 α 波。根據春山茂雄在《腦內革命：腦內荷爾蒙創造不同的人生》一書，當 α 波大量出現，會分泌出腦內嗎啡來，等到慢慢熟悉、習慣後，冥想就會按照自己的願望出現，並帶來心想事成的效果。

春山茂雄是一位結合東西方醫學的醫師，他在該書前言中即開宗明義指出「真正的醫學是不要生病」。當今的西方醫學其實是「疾病學」，研究疾病的成因與治療的軌跡，並以科學數據為驗證，因而具有說服力；不過，目前的醫療行為，實際的治癒率，大概只佔全部疾病的20%左右，其餘的80%可說只是浪費醫療資源罷了。相較之下，東方醫學講求虛、實、陰、陽的調和，一般人可能較不易了解，然而東方醫療始自保健、不生病，更是醫學的目標。在結合了東西方醫學的研究後，春山茂雄證實了腦內嗎啡的重大功效。

腦內嗎啡，是一種分泌自腦內的荷爾蒙，近似嗎啡的物質，會使人情緒變好、能防止老化、提高身體免疫力、具有自然治癒力的效果。長期以來被運用在鎮痛效果上。但近來，醫學研究融入東方思維，思考人類存在的目的、健康與長壽之道、幸福與意義的追尋……等，以致醫療的目標一全人（身心靈）整合與健康一肯定並發現：人體自身原本就具有對抗疾病的防禦機能，或自我療癒的機能，此機能若善加發揮，不僅不會生病，還可以對抗老化、永保青春和幸福。但此機能，大部分乃因日常生活及飲食習慣的錯誤，遭致破壞，而引起病痛。只要我們

能重新藉著荷爾蒙和免疫系統的調節，注意個人生理（飲食、睡眠、運動、習慣等）及心靈（正面思考、靈修、情緒等）的保健，那麼，不必靠藥物等人工物品，人類即能保持健康。

反之，當一個人發怒或遭受強大壓力時，腦內會分泌出一種去甲腎上腺素（Noradrenaline）的荷爾蒙，具有很強的毒性，僅次於蛇毒；雖然分泌極其微量，但若長期處於生氣、壓力、抑鬱等負面情緒中，便會因為這種毒性的不斷分泌而導致生病、加速老化、甚至早死。

春山茂雄提出三個簡易的秘訣，助我們分泌出腦內啡：
飲食方面著重高蛋白、低熱量；運動方面則是鍛鍊肌肉、燃燒脂肪；以及「**規律化的冥想**」。但另一方面，當一個人感到幸福、快樂、感動時，腦內會分泌出 β 內啡肽（ β -endorphine）的荷爾蒙來，這是一種腦內啡中最有效的物質。因此，一個樂觀進取的人，會一直處於正向的循環中，如提升記憶力、包容力，平心靜氣地維繫人際關係，或發揮幹勁、創造力、耐受力等；相反的，若我們持續地負面思考，則會不斷處於惡性循環中。這些都和腦內啡息息相關。為此，就算發生了多麼令人厭煩、不快的事，只要我們積極而肯定地掌握事態的發展，保持樂觀進取之心，就會分泌出對身心靈有益的荷爾蒙，正面的思想會幫助我們領會所有的一切、遠離疾病。

（五）音樂、藝術與宗教聖事

「對牛彈琴」這成語，用以形容對一個如同大笨牛的人講道理，完全是白費力氣。過去人們一定以為，對牛彈琴，牛根本聽不懂音樂。事實不然，根據研究，現今有很多的畜牧業，每天對牛彈琴，播放輕柔的古典音樂，結果牛乳的產量大增。

這項研究不只針對動物，即連植物也產生作用。美國史丹佛大學一位教授曾以同類植物分為四組，每天分別給它們播放古典音樂、印度音樂、爵士樂、重金屬搖滾樂，經過一段時間的觀察後，發現聽古典音樂（尤其是巴洛克時期的古典樂）的植物生長情形最好，植物的莖和葉，會朝樂音發聲處傾斜，枝幹傾斜程度甚至可達 60 度。聽印度聖樂的植物次之；聽爵士樂的植物枝幹傾斜度僅 15 度，不甚理想。最糟的是聽重金屬搖滾樂的植物，不僅枝幹遠離樂音發聲處生長，且於兩週後即枯死。

音樂對人類的影響也有實驗可證明。美國一所高中曾將該校學生分 A、B、C 三組，讓 A 組學生聽古典音樂（特別是莫札特的音樂）、B 組學生聽熱門搖滾樂、C 組學生聽爵士樂。一段時間後，發現 A 組學生的學業成績，比 B、C 兩組增加了 10%~25%。類似的研究也曾被用於胎教上。懷孕的媽媽多聽古典音樂，尤其是巴洛克時期，以及莫札特、巴哈的音樂，所生出來的優質寶寶，顯得較平靜、安穩。兒童若從小就聽古典音樂，容易專注，且性情穩定；長大後聽到這類熟悉的樂曲，也很容易腦波重回 α 波，也具有較高的 EQ。

除了古典樂，宗教音樂（如基督宗教的聖樂、佛教的佛樂）能夠帶給聽眾信仰和屬靈上的激勵作用，給予信、望、愛，更是靈魂的食糧。基督宗教的聖樂，類型廣泛多元，都具有聖化人靈、調劑身心、涵養氣質、昇華生活態度，使人格獲得重整、提高洞察力，並維持個人內在與外在經驗的和諧等作用。其實，宗教的聖事禮儀，皆具此功效，包括繪畫、舞蹈、文學、雕塑等，一旦人進入到某神聖時間、神聖空間中，自會體悟出不同於世俗中忙、盲、茫的生活型態與價值取向，得到心靈的洗滌、煉淨、重獲光明啓蒙，體會與神合一的天人共融一體經驗。

(六) 關注夢境及神話

長期關注夢境及其解析，以及各種童話、傳說、神話故事，尤其是當今極多叫好又叫座的電影題材等，都有助想像力的提升與全腦開發。鑑於本書即立基於此專題，不在此多作贅述，但藉此一提，全腦的開發，猶如意識和潛意識之間的對話、也是愛的交流。夢與神話提供了此一機制（雖然不是唯一的機制），善加把握，能開啓我們「全息的」（holistic）生命觀另類的洞見。

【報導】淺眠多夢...能有好點子¹

〔編譯魏國金／綜合倫敦9日外電報導〕據說有些陷入苦思的大科學家，往往在一夜好眠後，發現問題的解答或重要理論。所以，當我們碰到百思不解的難題時，先睡再說，往往有助於問題的解決。加州大學聖地牙哥分校的研究發現，多夢的睡眠確實有提升創意的效果。

研究人員認為，一般在作夢的「快速動眼期」（REM），呈現淺眠狀態……此時腦部變得相對活躍……。

在一項白天進行的實驗中，77名受測者被給予一連串啟發性問題，然後告訴他們可以保持清醒，深思問題直至午後時分，或在研究人員監測下先打個盹。等到下午，研究人員再次要求這些受測者解答問題。

結果研究顯示，進入快速動眼睡眠者，比沒有睡覺及沒有進入該睡眠狀態者，成功解題的機率增加近4成，這

¹ 摘自 <http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/090610/78/1kzko.html>，
《自由時報》2009/05/13 的報導。

表示不僅睡眠本身或時間推移對解題十分重要，進入快速動眼狀態的睡眠狀態也同樣關鍵，因為大腦會在此時進入不同類型的神經活動，因而助長新神經連結的形成。

這篇發表在美國國家科學院院刊的研究指出，對於已著手推敲的創意性問題，隨著時間推移就能夠找到解決方法，新的問題則只有快速動眼睡眠可提升創意。

結 語

據測，全世界約有八成多的人左腦比較發達，這和左腦在語言和邏輯思考上先天的優越性有關。以打橋牌為例，當要出牌時，右腦會天馬行空地東想西想，也就是所謂的擴散性思考，左腦在難以忍受這種沒有效率的思考方式下，就會立刻接管，同時整理出一條合乎邏輯的思考路線—先過濾出可以選擇的牌，然後考慮哪張最有勝算，對家若有某張牌會怎樣，若沒有又會怎樣，這樣抽絲剝繭推敲下去，結果就明朗了。左腦的明快和效率，容易主導在日常生活大部份的思考或學習，右腦根本很難插手。

然而，左腦把外界接收到的訊息轉換成語言傳達，是屬於「直列式處理」，訊息必須一關一關地依照順序處理，相當費時；右腦則將到手的訊息以圖像、圖畫處理，瞬間就可完成。同時，左腦爲了騰出新空間讓新的東西進去，就必須把舊的記憶捨去，右腦的記憶則是永久保存的記憶，好比照相機式的記憶。而且，左腦常須絞盡腦汁，仍有它的極限；但是右腦的記憶力只要和思考力一結合，就能夠和不靠語言的純粹思考、圖像連結。此外，右腦還具有和宇宙波動產生共振能力的機能，

加上它高速自動演算的能力，因而能提供記憶力與創造力源源不絕的材料和能力。這些都在在可見，左右腦其實各司其職，必須均衡發展，相輔相成，也就是全腦開發，才能創生。

反璞歸真，身、心、靈合一的全方位成長、治療，正是時代趨勢，「右腦教育」在此精神與生活方向上，豐富了當代人貧瘠的心靈，也讓廿一世紀的人類能面對更廣闊的天空和更深層的自我。

無論如何，一砂一世界、一花一天堂；三人行必有我師；只要處處留心，生活中的每一細節亦皆學問。何況，沒有速成的創造力，從生活、自然中點滴的累積才是根本之道。



第壹部分

夢的靈修旅程

「生活是一個夢的旅程，有血有淚；
空虛和失望出沒在心底，轉眼間吞沒我全部期待。
我感覺遲鈍，我開始害怕。
哦！我主耶穌，生活是什麼祢旅程何處去？
主耶穌，告訴我。我願意跟隨祢，我願尋找祢，
我願意為祢放棄我自己。
為祢的夢想，停留在祢的夢裏，失去世界也不可惜。
我尋找祢的夢，替代我的夢想，我願意真實地愛祢。
流浪夢的旅程，只要祢同行，
我願意，我願意，踏上祢的夢。」

（聖方濟〈生活是一個夢的旅程〉）

第三章

夢與身心靈全人發展

「開始處理潛意識的人會發現，有比小小的自我大得多的東西存在，至於自我，只是在海面上漂著的一個軟木塞。……我們潛意識的生命存在才是真實的，意識的世界只是一種假相。¹」

一、向夢學習

(一) 夢的重要性

人生有三分之一的時間在睡覺，其中又有約四到五分之一的時間在做夢。若以平均壽命七十五歲來計算，約有 20000 小時或 2000 天或 6 年的時間在做夢。夢的解析可以說是一門重要而浩瀚的學問。古今中外夢的研究者無數，卻只能如瞎子摸象般，有人摸到象鼻、有人摸到象腿，而佛洛伊德很顯然就是摸到了象的生殖器。長期以來，我們因為對此「心靈密碼」所知甚微，以致漏接了無數重要的訊息。做夢者入睡以後，像是靈魂走入迷宮，可以遨翔天際，也能徜徉大海，或是漫步在雲端，

¹ Anthony Stevens 著，薛絢譯，《夢：私我的神話》（台北：立緒，2000年初版），272~273頁。

即使獅子與綿羊共處也沒啥希奇。夢境裏的奇幻世界，比這世界上任何一部魔法書都更神奇、更奧妙；世上沒有任何故事能與我們每天的夢相比。

夢到底從何而來？往何處去？沒有人能完全說得準。不過可以肯定的是，作為一個「全人」，夢是身、心、靈各層面通力合作的共同產物。

（二）夢的性質

一般而言，夢反映人格；而且它處理與原始情感有關的所有問題，諸如：自卑、自誇、阿諛、憤世嫉俗、自私、缺乏安全感、找不到人生方向……等，都是夢所要處理的對象。

此外，俗語說「日有所思，夜有所夢」。夢的確反映真實的生活經驗；不過它代替經驗，卻不僅是經驗而已。把夢當作日常生活中所發生事件的再次經歷，是小看了夢的作用了。即使夢境體驗中看似平淡無奇，但重新再次經驗的你也已不是原來的你了。總之，夢反映四個幅度：

1. 我與自己的關係

夢反映真實的心靈世界，反映內在經驗的動態歷程²。一開始，它首先呈現 *persona*（人格面具，包括外顯性格、社會角色、情緒反應與變化等）；進而指向 *symbols*（各種內在的象徵，因介於可意識和發展的部分與潛意識被忽略的潛能之間，故具有無限的能量與可能性，會產生如神話、圖騰、陰陽等各種奧秘的象徵。舉例說明：夢到自己在外太空飛

² 此動態歷程，榮格稱之為「個體化過程」，即一個人逐步啓悟、終至完成自己的歷程。參閱：拙著，《榮格宗教心理學與聖三靈修》（台北：光啓文化，2009 修訂再版），58-66 頁。

行，某種程度已跳脫了現實人生的疆界，去探索和開發自己的潛能，並悠遊於集體潛意識中，擷取所需的能量，為自己的人生開啓新的可能性；夢的終極目標在於 Self（「真我」—即天主的肖像、神性或佛性），所有的象徵皆在指向「真我」，但其本身是「不生不滅」的，一旦達到此終極目標，所有的象徵也就功成身退，人在此境界如同莊子所言的「真人」：「古之真人，其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深」³（《莊子·大宗師》）。

【夢例解析】重燃生命新契機

筆者在 2007 年自加拿大多倫多大學回台之際，投遞許多履歷遭拒，某日便做了如下之夢：

我手上抱了厚厚一堆書，正往輔大社會科學圖書館走去。眼前是我熟悉的輔大校園，但因其中幾本書掉到了地上，我彎下身撿書時，赫然發現一條羊腸小徑，好奇心引我走入，直達了一個破舊的小農舍。正當我心想輔大怎也有此小徑與農舍時，我這才驚覺「唉啊，這破舊小農舍正是我家啊！」我於是走進一瞧，在最裏面的一小房間，竟躺著一具像極了木乃伊的女屍。我嚇一跳，轉身要逃。後來，夢裏出現了一名警察和一名法醫，他們正準備給這位

³ 釋義如下：古時候的真人，睡覺時不做夢，醒來時不憂愁，飲食不求精美，呼吸深沈穩重。《莊子·大宗師》的宗旨即「宗（效法）大道為師」，因宇宙整體就是「道」，而「道法自然」的生命觀是「天人合一」的，因此能體會出宇宙一體的認同感與融合感的人，便是「真人」。「真人」充分展現出「道」的無形、永存和無限性，當然無需夢境等象徵來映照他，他的無形無像、不生不滅，遠遠地超越了各種象徵。

風乾而四肢沾粘的女屍進行解剖。他們首先要查驗女屍生前是否遭到性侵，因此先由大腿內側切開。當他們解剖刀劃下並張開女屍大腿時，我好奇地進前一看，發現女屍陰道流出血來，顯示子宮內有生命的跡象。

夢境在此結束，很顯然這是潛意識心靈喚我回歸內在的一個邀請。首先，輔大是筆者的母校，出國前也曾在此工作一段時間，這是我再熟悉不過的校園了。夢境出現輔大校園，某種程度是筆者當時所渴望的「人生舞台」，而為重回到這一夢寐的職場，當時的我一心一意要營造專業與學識的外在形象（其象徵便是夢境裏的「社會科學圖書館」，充分展現出明亮、先進、豐富的知識寶庫的形像）。然而，回歸內在，真實的我卻是自卑不堪的，無法自我接納，甚至想要逃避（夢境中的象徵由破舊小農舍所示，是荒廢、破舊不堪的）⁴。這個夢境由兩座建築物—輔大社會科學圖書館、破舊小農舍—分別展現我的外在形像與內在形像。所幸，透過求學、理性、知識（夢境中由書籍所象徵），因為其中一些書籍掉落，我在彎身低頭之際發現一條通往內心世界的小徑，從而也引我進入探索究竟，進而看見自己塵封已久的心靈（如木乃伊般的女屍）。然而乍看之下，似是槁木死灰、了無生氣，潛意識卻不容我轉身繼續逃避，理性與追根究底的精神（夢中由警察和法醫所象徵）將我拉回，面對真相。透過層層抽絲剝繭（解剖），生命仍能重燃新的契機（子宮內有生命的跡象），只要我肯面對。

另一方面，夢中如木乃伊般的女屍，也可能象徵「真我原

⁴ 夢境中的建築物，通常象徵做夢者的自我形像與自我概念。詳見〈第七章（之三）夢中常見的原型之像—物品篇〉，本書 169 頁。

型」(Self)。榮格心理學極為強調「完整」包括全部的自己，無論自己接納或喜歡與否，甚至無論意識層面是否有所覺知。他指出真我原型的正、負兩面，看似矛盾、吊詭，實則卻是潛意識的自發性補償作用，以此平衡意識的操控，並達到意識與潛意識之間「對立的統一」⁵。換言之，夢中的女屍作為「真我的一面鏡子」，它映照出了「自我」(ego)；這兩者雖然對立，卻又互為因果、互相幫助(如給予提醒、給予希望與力量等)。夢即藉此潛意識的自發性補償作用，幫助筆者化解了意識(自我)與潛意識(真我)的對立、競爭關係，進一步讓我與自己達至「和好、和諧」(reconciliation)的關係。

2. 我與別人的關係

夢反映現實生活的世界、人我關係，以及生活與工作的心態、努力與所欲達成的目標。畢竟我們不是生活在獨居的世界裏，夢能幫助我們覺知到我們對家人、親朋好友與鄰舍、對社會、國家、政治等，乃至對所有人類，我們如何定位自己並維持與世界良好的關係。夢的確是「日有所思，夜有所夢」，而大部分的所思所夢，是探索自己如何與別人共生、共處與合作。

【夢例解析】停下腳步，檢視人我關係

曾有一段時間，某位友人經常夢見搭乘公共汽車。夢境劇情不一，但總是一大群人，且身邊常跟著她的男友一起搭車。公車有時會繞道，有時甚至走錯路了，因而在夢

⁵ 「真我原型」的對立面或「隱而未顯」的靈修幅度，相關理論參閱拙著，前引書，206~207頁。

裏她也常必須轉車。當我告訴她，這些夢皆表示「**你已被淹沒在一堆別人的看法裏而迷失方向**」時，她恍然大悟。

從小到大，她都活在別人的期待和指教裏，先是聽父母和老師的話，後是聽老闆和男友的話，雖然這些人都很愛她、也是真的為她好；然而，這種聆聽別人意見的作法雖然安全、簡單、方便，而且不費力，卻不一定適合她，至少這些夢境已標示出她潛意識裏的不同意見——原來自己正在不知不覺地，深受別人影響，和別人一起繞著原本不用經過的路程。

當然，這些夢境不只是丟出問題，要求夢者檢視自己「受到太多眾人意見干擾」的情況；也邀請夢者重新思考出路、找尋新的可能性：是否自己真的想繼續這樣的方式？或者可以冒點險，嘗試不一樣的作法？如果持續夢到轉車，或甚至搭錯車，或許時機已刻不容緩，做夢者必得停下腳步，好好審視自己要的到底是什麼，以及如何使用不同的方式來達成自己的目標吧！

3. 我與宇宙大自然的關係

夢反映我們怎麼看待、對待這個世界，進而與它和好、和解、也共存共亡。所謂的宇宙大自然，除了生態環境之外，也指涉我們的生活圈和工作圈，具體而言，就是人生大舞台。如同謝林（Friedrich Wilhelm Joseph von Schelling, 1775~1854, 德國哲學家）所主張的：「自然是看得見的心靈，心靈是看不見的自然」⁶。

⁶ 轉引自：Anthony Stevens 著，薛絢譯，《夢：私我的神話》（台北：立緒，2000），39 頁。

他在一切存在後面找到了精神（logos），指出意識和物質皆來自此同一起源 logos 的衍生。logos 不是外在和高高在上的，而是內存於事物中，成為事物之內在本質。至於如何使這內在本質彰顯出來，他指出人與大自然之間不可或缺的連繫乃是潛意識，我們若虔誠關注潛意識，就能使自己變成「普世心智、宇宙靈魂」的渠道，所有表現在文學、藝術、神秘狂喜的經驗、神話、夢境裏的形式，皆為人與大自然連繫的展現。

【夢例解析】在這世界上，我的位置在哪裏？

我有一個住在繁華大都會的朋友，經常夢見自己一個人在居家附近的城市街道上行走（夢境中的場景有時很寫實而逼真、也有時很模糊或甚至變了個樣，而他自己則有時是在趕公車、有時只是看著人來人往的路人、有時自己也在找人或找方向、找地方）。

乍看之下，此夢似乎只是反映他的生活現況與環境；其實不然，此夢是反應做夢者本人的世界觀、人生觀、宇宙觀、價值觀。簡言之，面對一個商業化、甚至是科技重鎮的當代大都會、繁華的城市，他不斷在深思自己身為當代的一份子，該如何看待這一切快速而劇烈的變化。他有時能肯定自己在這世界上的角色（場景寫實而逼真），有時也陷入必須重新調整或尋找新的人生定位之中（場景模糊或甚至變了個樣）；看待這世界的變化，他有時焦慮地感到必須快點追上（趕公車），有時則靜靜觀察、細思到底人生轉來轉去在追求些什麼（看著人來人往的路人），有時自己也感到迷惘、不知去向（自己也在找人或找方向、找地方）。

4. 我與天主（超越界或任何宗教所信仰的終極對象）的關係

夢是天主每天給人寫的信，一方面反映天主自我通傳的啓示，另一方面使我們步步走向整合、成全之路，與主更親密。誠如榮格曾語重心長、感慨良深的一席話：

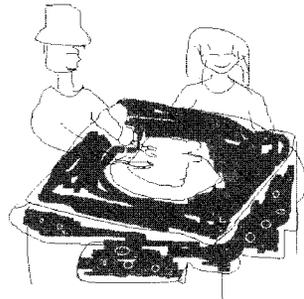
「在我所有處於下半輩子的病人，即所有三十五歲以上的病人中，沒有一個病人的最根本問題，不是要尋找一種宗教人生觀的問題……。這當然不是指某些有關具體的信條問題，也不是指歸屬於某一教會的問題。⁷」

人生所有的問題都涉及到宗教的根本議題，如生從何處來、死往何處去、生命的意義與價值、痛苦、命運與超脫……等終極問題，都是此生非面對不可的生命課題。夢也反映我們對此終極問題的處理和態度。

【夢例解析】一段尋找天主旨意的旅程⁸

一、夢境旅程

在一高級餐廳中，天主為我切一隻烤熟的全雞，祂拿刀叉為我切雞，桌布很漂亮，椅子坐起來很舒服，我覺得很享受。我很興奮，很



⁷ 原載於 C.G. Jung, *The Collected Works*, Vol. 11, Princeton, 1969, p. 334. 本文譯自 Kerze, Michael A., "PSYCHOLOGY: Psychotherapy and Religion." *The Encyclopedia of Religion* (edited by M. Eliade, New York: Macmillan Publishing Company, 1987), Vol. 12, p.78.

⁸ 摘自某位天主教友在筆者開設課程中的一則「夢的靈修日記」。

期待，也覺得很溫暖，天主很溫柔的服侍我。

二、詮釋：找出關鍵詞與形容詞

高級餐廳：特殊的、可聚集很多人的、享受的（講習會）

烤雞：白白的、好吃的、祭祀用的（我的心）

天主：溫柔的、服務的、有愛的（潛在的我）

刀叉：有用的、銳利的、必須的、治療的（內心很多創傷，需被醫治）

桌布：漂亮的、包裹的、安慰的（我的外表）

椅子：適合我的、恰恰好的、可用來睡覺的（內在的渴望：遠離人群）

服務：沒有自己的、願意的、有機會的（希望為主服務）

切：痛的、有毒的、不好的（過去的傷痕）

三、生活省思

生活各方面不如意，壓力大，不知如何是好，很想逃避。外表光鮮亮麗，把自己包裝得很好（桌布），但其實內心自知千瘡百孔。我順服天主旨意去參加講習會（高級餐廳），當作渡假（椅子）。在會中，聖神光照，我的心被剖開（天主用刀叉切雞），看到自己犯很多過錯，藉此機會向天主認罪，把自己當成活祭獻給天主（烤雞）。此外，我在講習會中被治療，過程很痛苦（天主用刀叉把有毒的、不好的瘤切除）；但治療結束後，覺得很輕鬆（再度體驗到天主的愛）。

四、找出正面意義、上主給予的啓發或提醒

這講習會挑起我的內在渴望，想為主做事。過去我不敢想，也不敢問，直到此時，我才正視這個渴望（服務，夢

中天主態度)。

真正的我(天主的形象:溫柔的、服務的、有愛的),過去認為這種人容易被傷害,所以一直壓抑。而有另一種形象呈現—強勢的、冷漠的、有距離感的(桌布的用途:包裹)。

五、為夢命名：一場饗宴

六、感恩、默想、祈禱

「當時有一個『色辣芬』飛到我面前,手中拿著鉗子,從祭壇上取了一塊火炭,接觸我的口說:『你看,這炭接觸了你的口唇,你的邪惡已經消除,你的罪孽已獲赦免!』那時我聽見吾主的聲音說:『我將派遣誰呢?誰肯為我們去呢?』我回答說:『我在這裏,請派遣我!』」(依六6~8)

上了「夢與靈修」一課,才知天主藉夢來啓示,而這幾個月以來,因著夢境中天主的啓示,我開始學習更順服天主旨意,並深深體驗聖神的推動是何等快速、有效和持續;有時雖不明白為何天主叫我去哪裏,但最後祂會讓我明白,而且再度感受到祂那深深的愛。藉由這堂課找到天主對我的召叫—音樂事奉,祈求天主繼續帶領與教導,一切光榮皆歸於我們的天父。

(三) 夢的作用

佛洛伊德信誓旦旦地說:夢是開啓潛意識大門的一把鑰匙,使人們可以一窺潛意識心靈的堂奧與究竟。不過心理學在整個夢的研究歷史中,只是個後起之秀,早在四五千年前的先

民便已宣稱：「夢是來自神的訊息，或是某種與超自然溝通的管道」⁹；它是上主為引導我們，在我們心靈上留下一道痕跡，如同一封親密愛人的信件般。Rabbi Hisda 在《塔木德經》指出：「有夢而不解，如同收到信而不展讀」，白白枉費了天主所予的資源。

從上述夢的性質中，已見夢的範圍極廣，涵蓋人生的各大大面向。本書第五章中亦會介紹「夢的類型」¹⁰，這些都在在標示出夢的作用來。大體而言，夢如同一面鏡子，在集體的層面上，反映出人生、宇宙、上主的概況；在個人的層面上，則反映出一己的潛意識心靈真況。

現實世界中，我們每天照鏡子，但所看見的自己，是外在經過化粧、修飾、隱藏、包裝過後的表象。然而，縱使我們外觀可以盡其所能地掩飾，潛意識則不來這一套，所有你最不想面對的，它都會毫不客氣地揭露，幾乎到了無情的地步。而且，潛意識心靈有它自身獨到的見解，完全不管意識或理性層面的運作，也不管做夢者這個主人翁同意與否，它只忠實地呈現它所看到的人生旅途，及其遊歷的景緻。夢的觀點，常常不同於我們白天的理解。這是潛意識心靈的運籌帷幄，試圖傳達真我與忠於真我所作的努力。

夢之所以如此，還因它具有預警的作用，它警告現況、預示未來，以便提醒做夢者可以防範於未然。除了警示作用外，夢也提供啓示和靈感，而不光是恐嚇、威脅，正是夢的啓發而

⁹ 詳見〈第八章 夢的研究歷史、聖經教誨、靈修反省〉，本書 194、213 頁。

¹⁰ 包括：啓示夢、預知夢、生理夢、心理夢、記憶夢、白日夢、清明夢、夢中夢等八種類型，詳見本書 104~119 頁。

找到正面的力量，才是釋夢的目標。

此外，佛洛伊德堅信：夢是願望的實現；夢具有補償作用。這兩大作用皆提供做夢者本人平衡自我的機制，無論當事人是否意識或同意。根據佛洛伊德，夢反應真實的生活、代替經驗（卻不僅是經驗而已）；尤其為那些現實生活遭受各種壓抑而自我否定的人，夢具有自我調整（平衡）的功能，而不只是情緒的發洩而已。簡言之，夢可以平衡、補償個人內心世界的失衡與失落感。

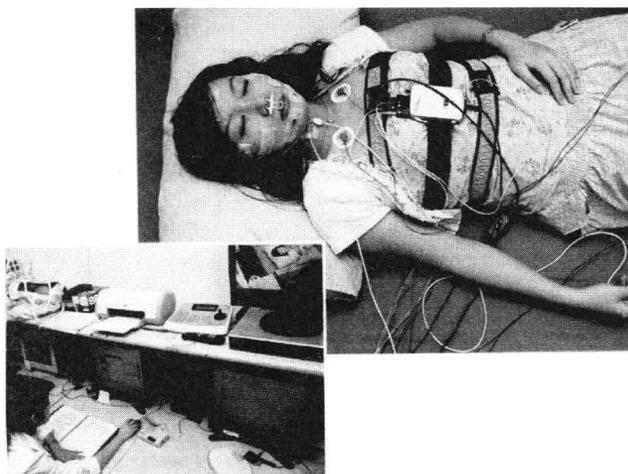
總之，傾聽夢的訊息、向夢學習，它可以指引我們更加認識自己、體驗人生，並建立與神聖者或超越界更為緊密的連結，使我們步步走向更為整合、成全之路！也更加謙卑、虛心地臣服於潛意識心靈的引領，將我們導向成熟、圓滿的人生。

二、有關夢的身心靈相關研究

睡眠和清醒是人類存在的兩極，介於黑夜與白天、潛意識與意識、奧秘與現實、陰與陽、隱與顯、虛而實等之間，呈現出兩極張力的拉鋸，也構成人生如戲一般的豐富與精彩。生命不能只有白天、也不能只有黑夜，對立兩極的統合，猶如佛洛伊德所言之「生的本能」（本我）與「死的本能」（超我），人人與生俱來，不僅能保護我們維生（如同吃喝拉睡的生理本能一般）、免於傷害，還具有平衡、協調的機制。

為此，人類存在的這兩極，缺一不可。從科學研究的發現中，亦可清楚看出睡夢中呈現的景像多受白天的影響，形成一體兩面的關係來。以下先由睡眠說起，談談科學的發現，而後進入夢境，看看實驗室裏的研究，提供了我們怎樣的貢獻。

【圖】睡夢的實驗室¹¹



(一) 睡眠週期與夢

睡眠的重要性，絲毫不亞於意識清醒的白天。它具有身、心、靈各方面的保健功能，當然也為全人發展鋪設了平衡而寬廣的大道。

1. 睡眠的保健功能

- 記憶功能：大腦中的能量、氧、神經細胞等，經過白天思維的耗損，要達到最佳的補償和代謝，需要在靜止中進行。因此，睡眠的質量越佳，思維越活躍，越能完成記憶的補償，從而提升學習的能力。
- 美容功能：由於體內許多生物化學功能需要在深度靜止中

¹¹ 本圖摘錄自〈尋找現代解夢師〉《張老師月刊》2007年11月，16~21頁，首篇專訪政大睡眠實驗室主持人楊建銘老師之特別報導。

進行，才能引發各種激素的分泌，使皮膚的代謝在不受任何干擾的條件下，加快更新步伐。因此，睡眠不好的人會因血流量不足，而引起精神倦怠、皮膚萎黃。反之，睡眠充足者則因血流量充足，而顯面色紅潤、富有彈性。

- 代謝功能：睡眠促進新成代謝。代謝功能越旺盛、激素分泌越多，反過來又促進代謝功能的良性循環。同樣的，激素的生成必須在相對靜止的狀態中完成，這對兒童和老人來說，尤為重要。
- 免疫功能：人在平靜的睡眠狀態中，體內會生出「胞壁酸」的物質。這物質能使體內某些不完整、不平衡的耗損及刺激，達到一定程度的修復和整理，使險些被病毒攻克的免疫體系快速地恢復「戰鬥力」，可使病毒無功而返。

人們常說，吃得好不如睡得好，尤其對兒童和老人更是如此，顯見睡眠的重要性。然而睡眠並非始終如一，而是由數個週期，循環多次，集合而成的。其中《超覺靜坐法》更聲稱：「夢，是真正休息的必需成份，沒有夢，不能算是休息」¹²。

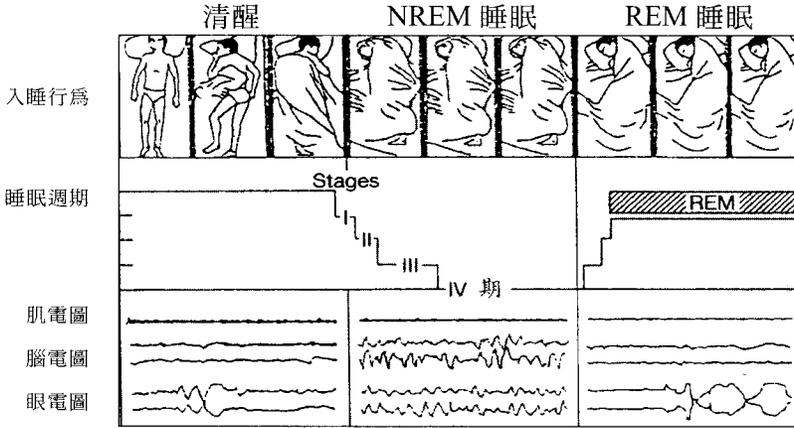
2. 睡眠週期所呈現的腦波

1928年德國精神醫師 Adolf Berger 利用放大器及記錄器，成功地在個案頭殼表面記錄腦部的波動，改變了臨床神經醫學的發展，也開啓了睡眠與做夢的研究新頁。這項客觀而準確的研究工具，便是腦電圖（electroencephalogram，簡稱 EEG）¹³。

¹² Maharishi Mahesh Yogi 著，沈慈雲譯，《超覺靜坐》（*Science of Being and Art of Living TRANSCENDENTAL MEDITATION*），台北：方智，1998。

¹³ 參 J. Allan Hobson 著，潘震澤譯，《夢的新解析：承繼佛洛伊德

【圖】睡眠週期的相關研究



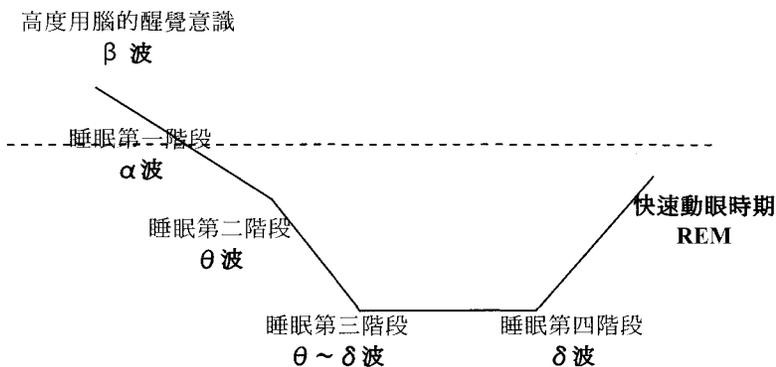
睡夢實驗室裏的研究持續進展，並加入了包含呼吸、心跳，及肌電圖（EMG）、心電圖（ECG）、眼電圖（EOG）等科技監測。1953 年 Eugene Aserinsky 及 Nathaniel Kleitman 發現睡眠中腦部的活化，伴隨有眼睛的快速移動（rapid eye movement，簡稱 REM），他們因而斷言：做夢是睡眠週期的另一事件。不過後來的研究發現，做夢也可能發生在 NREM（非快速動眼時期）的睡眠週期裏，尤其是後半夜進入第二次循環以後的睡眠。整體而言，REM 時期的夢境仍有較多的圖像，而 NREM 的夢境則較多為沒有圖像的概念。

無論如何，睡眠不是死氣沈沈、一成不變的；我們的腦波（EEG）在睡眠中不斷進行活性放電，且形式不斷有所變化。在

的未竟之業》（*Dreaming: An Introduction to the Science of Sleep*，台北：天下文化，2005），64-68 頁。圖五即節錄其中一部分。

一連八小時的睡眠中，腦波顯示的睡眠週期分為四階段（每一階段所費時間因人而異，平均約 20~30 分鐘），循環四到五次。換言之，每人每夜八小時的睡眠，會有四次以上進入 REM 的做夢時期，而每次進入 REM 的時間則是由少而多—剛入睡的第一次 REM 可能僅 15 分鐘便結束，且通常記不得；越接近早晨醒來的最後一次 REM 最長（可能長達 45 分鐘），夢境內容最容易完整被記住，而且通常也是意義最重大的。

【圖】腦波於睡眠週期中的變化

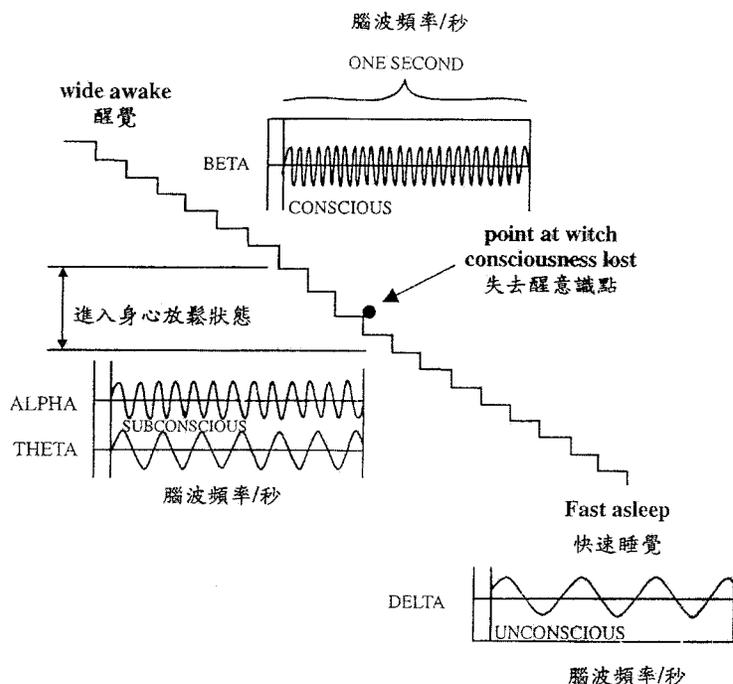


在平均約 90 分鐘出現一次的 REM、每次約持續 5~40 分鐘的週期中，實驗室裏發現一個有趣的現象：有些人同一晚四度進入 REM 的夢境，會像連續劇一般作劇情發展，譬如第一次 REM 夢見「思考今天要穿什麼衣服出門」，後來的 REM 遂夢見更衣室、衣櫃等有服飾的地方，或換裝、挑購服飾等，最後一次 REM 則是夢見自己已著好裝，甚至出門了。

其實人的一生伴隨著生理變化，腦波也在不同年齡階段顯出不一的主要頻率。從出生到二歲之間，人腦主要是以最低的腦波頻率運作，即每秒振動約 0.5~4 Hz (赫茲) 的 δ 波。雖然 δ 波是嬰孩的優勢腦波，他們也會間歇性、短暫地出現高頻率腦波。二歲到六歲的孩子開始長時間處於較高頻數的 θ 波 (4~8 Hz)。催眠師做的，便是讓個案的腦活動降到 δ 和 θ 波，這些低頻率的腦波，會使他們進入一種比較容易接受暗示、調教的狀態。隨著年齡增長，我們愈來愈不容易接受外在的影響，因為腦部出現愈來愈多較高頻率的 α 波 (8~12 Hz)。 α 波代表平靜的意識狀態，此意識狀態相當於一面鏡子，是觀照一切內外內在運作的機制，是「自我的覺察」。到了十二歲時，孩子出現的腦波開始呈現長時間的 β 波 (12~35 Hz)，代表「活躍或專注的意識」。近年來，還有一更高的第五級腦活動狀態被鑑定出來，稱為 γ 波，是人在執行極度專注時的腦波頻，如飛行員降落飛機、跳傘，或職業選手在進行一連串截擊時會出現的狀況。

既然隨著年歲增長，我們的潛意識心靈逐漸塞滿各式各樣複雜的訊息，成爲一個人的信念，從而形構了我們的心智，然後不假思索地自動啓動、執行行爲機制，最終，它們也掌控了我們的命運。這類的意識心智成了我們內在世界的控制器，使人們常常自己所做的自己不知道，或如保祿「我有心行善，但實際上卻不能行善」（羅七 18）。如何解除此無明的機制？在當代心理學與靈修學的合作之下，坊間的成長團體或靈修中心等，不斷鼓吹、教導身心放鬆、冥想、默想與默觀的靈修體驗等，以期我們的腦波能盡可能地呈現 α 波來。

【圖】進入身心放鬆層次的腦波



因 α 波心理學上又稱爲「冥想波」，是宗教人士在靈修狀態下呈現出的腦波狀態。許多得道高僧或修道多年的隱士，在實驗室接受腦波監測時發現，他們不同於一般人腦波高低起伏、隨外在刺激而變化莫端，反而能長時間、不論外在刺激爲何，均維持在平穩的 α 波上。而且因 α 波與宇宙波長頻率相近，在身心放鬆、心境清明、寧靜、安穩之下，較易得到靈修啓示、頓悟或洞見¹⁴。因而長時間、穩定、規律的靈修習慣，讓腦波

¹⁴ 參本書〈第二章 右左腦開發〉的論述，尤其 40-42 頁「規律化的冥想習慣與靈修生活」及「積極、正面的思考力量」。

維持於 α 波上，一旦有了清明之心，也就較不易隨波逐流、被社會風潮給牽著鼻子走了。

（二）有關夢的生理學實驗室研究結果

睡夢實驗室的發現，有些十分有趣的現象，大致簡介如下：

- **補夢現象**：實驗人員干擾處於 REM 睡眠週期的個案，趁他們做夢時叫醒他們，則再次入睡後，個案可能較速且較長地進入 REM。簡言之，失去的 REM 還要補回來。
- **不是夢遊，而是睡遊**：個案在夢遊中的腦波，呈現深度睡眠的 δ 波，而且通常沒有如夢般的圖像或劇情，因此正確的說法應是睡遊。同樣的狀況也發生在說夢話中，因而更好說是睡話，而非夢話。
- **動物也會做夢**：不只是人，動物也會做夢。只不過動物不具有如人類的思考和表達能力，因而無從得知動物的夢境劇情與發展。
- **胎兒在媽媽子宮內，就有 REM 週期的睡眠**；有些睡眠專家指出，一旦我們可以處理外界的印象，並儲存在記憶裏，我們就開始做夢了。若然，胎兒在媽媽子宮裏，已有接收、處理、儲存訊息的跡象，顯然亦有 REM 週期的睡眠。至於剛出生的新生兒，約有 50% 的睡眠是 REM，這可能是為胎兒的腦部做準備，以便接收外部的聲音和影像。六個月大的嬰兒，REM 減少至 10~25%。年紀越大，REM 越少。

（三）兒童的夢境發展與研究

兒童的夢有其規律的階段性發展：3~4 歲小孩尚缺自我理

解，未能建立內在印象，並以夢中圖像（多半為動物）來表達自我。到5歲時，做夢時間加長，夢境更像在說故事，小孩與夢中角色的互動也增多了。8歲以後的小孩，夢境會漸出現真實的自我性格。如：「夢中我在想...」「夢中我覺得...」等。9~13歲的夢境，有越來越豐富的情緒，如內疚、恐懼、憤怒等。13歲以後的夢境，更主動、且更富想像力，做夢的主題縈繞在：努力要控制自己、他人、環境、騎車、性活動等。

（四）有關惡夢的臨床發現

做惡夢與性別無大關係，但與年齡則顯著有關。大部分的小孩都有做惡夢的經驗，而且小孩子較成人易做惡夢，很多人長大以後便不藥自癒。原因可能有：（1）小孩的分辨能力有限，易受外在刺激所驚嚇；（2）小孩的模仿能力強，可能複製某些不愉快的電視或電影情節入夢；（3）小孩子缺乏安全感，需要更多的關愛與呵護，加上因為心思敏銳、想像力豐富，在某些隱而未顯的事件上感受很深，卻不像大人具有明確的表達能力，常會在潛意識心靈中放大了他的感受，而形成惡夢。

（五）成人惡夢的形成原因

長大成人後，已較少有如孩童時期般所做的惡夢；不過，一旦成人做惡夢，則必然有原因，而且必須重視並加以處理，因為它們通常有其警訊的意義。究其成人惡夢的形成原因，主要有：壓力、仇恨、受創、令人恐慌害怕的生活問題，以及突發的緊急狀況等所引起的焦慮不安。

壓力：成人的世界裏，難免會有壓力，但一旦壓力解除，做惡夢的頻率便會緩解、消失。舉例來說，很多學生在考試前

會做惡夢，諸如考試遲到、試題看不清、走錯教室……等夢境，其實主要是反映他對考試的成敗非常在意。一旦考完試了，不管好壞都已塵埃落定，此類的夢境便自動消失。其他大大小小、或多或少的生活壓力，如面試、應徵工作、被老闆罵、人際關係或財務管理……等，也不時地出現於日常的夢境中，此時，適時適量做些身心舒緩的運動與冥想，有助抒解壓力。最好平時就能保持身心健康與平衡的生活。並且，「喜樂的心乃是良藥」（箴十七 22），近年流行的笑笑功、笑笑瑜珈，都是不錯的良方。

仇恨、嫉妒、憤世嫉俗：遭受不正義的對待時，逃避不但不能解決問題，甚至反而導致二度傷害或更深度的自我壓抑；重點不是消滅他們，而是理解他們。

受創傷的經驗或回憶，遭到**壓抑**：面對這樣的心理狀況，寬恕與心靈療癒的過程，是唯一的路，絕不可免。或許有時隨著時間的流逝，傷痛能得到暫停的紓解，但若未能真實的寬恕，至終緊抓不放的苦，即使不在夢境中，也會在身體的病痛上反映心靈之軛。

此外，令人**恐慌害怕**的生活問題，譬如公司裁員、減薪、突如其來的意外事故、亟待解決的緊急狀況，或長期病痛纏身等，也可能出現惡夢，只要勇於面對、尋求資源、盡己所能地徹底解決問題，惡夢也會隨之迎刃而解。還有一點值得一提，如果一再反覆出現夢魘，通常表示真實生活中懸而未決的問題，已非常嚴重，必須正視此問題的重要性，調整自己的心態。

大體而言，對於成人惡夢的解決之道，有如下建議：

1. **尋求了解：**你只需單純地了解它們，進而療癒導致惡夢的原因。不論任何狀況，只要有勇氣面對真相，便已具療癒

的成效。

2. **對話**：如果了解原因，而能進一步尋求與當事人的對話，將有助於壓力或問題的解決；但若是無此機會，進一步在冥想中延續未解的夢境或生活中的困境，即使無法立刻解決，也至少平靜我們的心。
3. **和好 / 和解**：也就是接納與寬容；而非遺忘。尤其一些塵封已久的往事、家庭或童年時期的傷害，如果未能得到徹底的處理，亦常變相地出現在夢魘或身體的病痛中。
4. **祈禱**：放在靈修中，體驗上主的愛與旨意。畢竟人世間所有的人事物，都非枉然，誠如《羅馬書》八 28 所言：「上主使一切幫助愛祂的人」，一切包括好的、不好的經歷，都是為幫助我們，當我們願意聆聽、承行上主的旨意時，即使表面看來是痛苦、負面的經驗，也能是美善而神聖的。
5. **尋求醫治**：亦即尋求資源。除了醫治破碎的身心之外，還鼓勵宗教活動的參與，在團體祈禱與禮儀中，我們體會到自己並不孤單，沒有人是一座孤島，我們不但在友愛中互相扶持，而且更能體會上主作我們的靠山，更有力量走出陰霾，走向上主為我們量身打造的聖召生活。

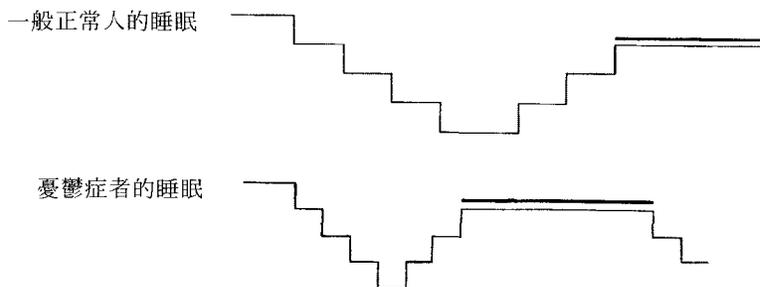
最後還須一提的是，許多人為免除惡夢的干擾而服用安眠藥，結果適得其反，不但不能舒緩惡夢，而且因為安眠藥抑制了快速動眼時期，破壞了睡眠週期與大腦活動的復原能力，反而使事情更糟。

（六）憂鬱症者的睡眠研究

上述成人惡夢的形成原因若是不得解決，便可能陷入憂鬱症。憂鬱症者的睡眠情況與一般人不同：憂鬱症者一旦入睡，

很快就進入快速動眼時期。而且一般人的睡眠週期，經歷 3~4 次 REM 週期是由短（15 分鐘）而愈來愈長（45 分鐘）；但憂鬱症者不但易產生 REM，且第一個 REM 時期也是最長的。

【圖】比較正常人與憂鬱症者的睡眠週期



究其夢境內容，憂鬱症者的夢很少是快樂的，多半是充滿失望、排拒、敵意、懷疑、痛苦等負面事件與情緒。這些人的夢境劇本，常是自信心的摧毀。且因他們的睡眠品質不佳：睡眠易中斷，早早就起床，甚至失眠。真正而深度的睡眠（非 REM 睡眠週期）較短，而且很淺眠。

不過，雖然憂鬱症者的生活難以獲得滿足；但後來心理學的研究發現，他們在睡眠中提早出現、且較長時間的 REM 與夢境，其實具有正面意義，亦即反映做夢者主動找尋對自己有幫助的答案。換言之，有此機制的憂鬱症者，與一些做夢正常的憂鬱患者相比較，顯出這一睡眠與做夢機制更能助人克服自己的憂傷。

（七）夢在醒後為什麼會被遺忘？

既然每人每晚都會做夢，為什麼醒來以後，卻渾然不知不

覺呢？這是筆者在各地上課或演講時，常需面對的問題之一：「我總是記不住自己的夢……」，有些人索性說他從來不做夢。

說自己從不做夢，這當然不是事實，從夢的重要性和科學實驗室裏的發現，都在在證實了人一定會做夢，否則身心靈必然會遭受嚴重的失衡及不健全的發展。不過，絕大多數人的確是一醒來，便把夢忘得一乾二淨，這是不折不扣、人人皆有的經驗。無論自己多麼努力地想要記住它（常見的狀況是：我們勉強知道自己前晚有做夢，卻不記得夢了些什麼），也無論夜夢中的劇情多麼精彩（白天再怎麼回顧，仍然有限），或者即使早晨醒來還栩栩如生，但隨著白天其他遭遇也逐漸淡忘，最後我們所能留下來的記憶，都只剩下少許、片斷。

究竟是什麼原因造成夢的遺忘？確實困惑著一些人，包括佛洛伊德（筆者有時也不禁自嘲：即連在白天意識清醒的狀況下，我們都不見得能記住所有自己努力要記住的事了；何況是夜晚的睡夢記憶呢？！）佛洛伊德曾在《夢的解析》中引用學者 L. Strümpell 所作的詳細整理，指出夢的遺忘是一極複雜的現象，非單一因素，而是有一系列的原因¹⁵：

1. 所有在清醒生活時會導致遺忘的原因，對夢也同樣適用。包括：刺激源進入我們時，強度已是非常微弱；或者，頻率上只出現一次的單一次數也不容易被記得，而偏偏大多數的夢，都是一些獨特的經驗；最後，無意義或無連結的內容，也難以記憶，因為它們缺乏條理，不易理解，且多

¹⁵ *Die Natur und Entstehung der Traume*, Leipzig, 1877. 參：佛洛伊德著，孫名之譯，《夢的解析》（台北：貓頭鷹，2000），28~35頁。

- 半是分散的片斷，當然隨即就被忘了。
2. 畢竟人只有在清醒後，透過記憶，才知道夢的存在。換言之，夢的本質與清醒意識本來就不同，它能輕易地讓位給我們的身體迎接新的一天，而我們的潛意識也立即由感覺（感官刺激與應變能力）和理性（左腦和邏輯思維能力）來接手。夢中的意念、材料、編排方式等，都使清醒意識變得無法解釋，自然我們就不知不覺把夢給忘了。
 3. 大多數人對夢不感興趣，沒有動機要積極去記得，當然也導致了夢的遺忘。更甚地，「夢的遺忘帶有傾向性……是為阻抗而服務的」¹⁶；換言之，以遺忘來掩飾自己不願面對、抗拒的心理，「逃避」正是當事人的主要目的，以便保護和偽飾他的弱點。
 4. 夢的特性是「體驗」，而非「思考」。在夢中，我們心靈的主觀活動以客觀形式表現出來，而此時的「自我」是被動的、不再有任何的掌控權。簡言之，沈睡的心靈與外部世界是隔離的。這一方面保留了夢的神秘性，但另一方面也致使夢的不易被掌握。除非我們把夢中的幻想再變回意念，把夢的情境變為思想，不過這是醒後要做的事，卻不是夢的目的。
 5. 夢的遺忘也可能表示它並不很重要，因此忘了就算了。因為清醒意識可能在不知不覺中，對夢的記憶進行竄改，而且實際上，夢的確很少像記憶中那麼連貫。這也致使另一位學者 V. Egger 感慨地說：「全部遺忘並不嚴重，部分遺忘卻很不可靠，因為我們...很容易憑自己的想像，填補記

¹⁶ 同上，314 頁。

憶中那些支離破碎的片斷...」¹⁷。

6. 最後，夢過就忘，可以保護那些沒有能力分辨真假的作夢者，尤其是動物和兒童。

（八）其他有關夢的現象與研究

經過多年仍未改變的夢、不斷重覆做相同或類似的夢、激烈或鮮明的夢，這些都暗指做夢者對於改變的抗拒；也意謂著問題的迫切與嚴重性，具有強烈的警示作用，應特別留心注意。

此外，睡眠中，無法移動或喊叫的情況，通常是做夢者壓力大的反應，也可能暗指不良的飲食習慣，或因身體不適所致的神經傳導失去連結。有時也可能暗指做夢者內心潛藏的恐懼、困惑、抗拒、敵意等。一般而論，學界仍傾向身心因素所導致，而非俗稱「鬼壓床」的靈異現象。

最後，似曾相似之感，可能基於某種重回「集體潛意識」所留下來的印象，而與現實不謀而合。榮格提出「同時性」（synchronicity）的理論來解釋這現象。值得一提的是，它不一定是在夢中留下的痕跡，東方許多宗教也相信這可能是前世的記憶。Maurice Maeterlinck (1862~1949)在《不知名訪客》(*The Unknown Guest*)¹⁸書中引了一段話，相當發人深省：

「每件發生的事，不論過去的、現在的、未來的，不論在空間的哪一點，此刻都存在於某個地方，在一個永恆的當下之中。因為它們存在，我們就可能在某些狀態中感

¹⁷ 同上，31 頁。

¹⁸ Translated by Alexander Teixeira De Mattos, N.Y.: Dodd, Mead And Company, 1915.

受可以使我們見識未來的那些事，見識我們走過時光的路程中尚未到達的那一段。...按理論，每個夢都是這永恆當下的某些情景或事端的部分意識，這些事可能是過去的、現在的、未來的。¹⁹」

不過話說回來，很多關於這類與夢境似曾相識的描述，一經仔細詢問、比對，會發現它們與現實生活的象徵和發生內容，不同之處比比皆是。雖然它們感覺很像，其實大不相同。嚴格說來，有人認為這種夢根本稱不上夢，它摻雜了很多意識層面的成分，比較像是意識思維，因而稱之為「邊想邊夢」（thinking-dreaming）的狀態。

此外，如實複製清醒時某個情境的夢，其象徵意義可能是：潛意識希望把清醒現實，當成「彷彿一場夢」，並且經由如此，做夢者能把真實情境放到一個比日常生活更寬廣的脈絡裏，重新解讀其象徵意義²⁰。

結 語

夢，人人會做，它提供了我們一個簡單、有效的身心靈發展機制，使人直接進入潛意識本體，體驗它系統化的運作，以有意識地進入思想精微層面的經驗，抵達思想發源處，使意識心智達至本體的合一狀態。而這整個全人整合之路，便是靈修。在此，科學不是背道而馳的；反之，科學是體現存在真相的不同途徑。每一門科學都是從顯現的已知開始，以探究隱藏的未

¹⁹ 轉引自：Anthony Stevens 著，《夢：私我的神話》，28 頁。

²⁰ James A. Hall 著，廖婉如譯，《榮格解夢書》（台北：心靈工坊，2006），154~155 頁。

知為目的。條條道路都朝向生命最終極的真相。各門科學都在探索不同層面的存在領域，本章從身、心、靈的各層面來看夢，實驗室裏所提供的資訊，更助我們全人整合地，強化對夢的認知，並向夢學習。

榮格曾於一場學術研討會發表論文完後，被批評是在「宣揚蒙昧的神秘主義」。當下他回應提問與評論人說：什麼是科學？什麼是神秘？你以為它們是勢不兩立、背道而馳的嗎？實際上，所謂的科學精神，豈不就是「大膽假設，小心求證」嗎？！面對一個我們不懂的神秘事物，我們給予大膽假設，然後經小心求證，得到的真相，我們就說是「科學」；換言之，科學的前身豈不就是神秘。榮格進一步結論道：科學就是已揭開的神秘，神秘就是尚未揭開的科學，它們是一體兩面的，而非對立或競爭關係。

夢在身心靈全人發展中亦然，它具有科學與神秘的一體兩面，透過它所指涉的四層關係——我與自己、與他人、與宇宙大自然、與上主——指引我們邁向終極、圓滿、全息（holistic）的人生觀。

第四章

佛洛伊德與榮格釋夢觀點

「人在做夢時，潛意識便甦活了起來。¹」

一、佛洛伊德心理學與夢的解析

（一）佛洛伊德其人

佛洛伊德（Sigmund Freud, 1856~1939）是奧地利籍猶太人，父母均為虔誠的猶太教徒，自小接受傳統嚴謹的猶太教教育。1873年進入維也納大學學習醫，專攻神經醫學。1881年獲醫學博士學位。1885年獲獎學金至法國，拜精神病學專家夏爾哥為師，學習「催眠治療法」，並進行男性歇斯底里的研究。佛氏對歇斯底里症的研究，使他得以將精神疾病的病理解釋及其治療，帶入超越傳統醫學的境界，徹底重建了精神病患的人格理論與治療方法，並於1896年正式提出精神分析的概念。

1886年結婚，隔年（1887）起相繼育有三女、三男。1896年，高齡80的父親過世後，40歲左右的他深受身心之苦，對死亡及某些事物產生莫名的恐懼。他致力於分析自己，透過夢

¹ James A. Hall 著，廖婉如譯，《榮格解夢書》，台北：心靈工坊，2006。

的解析，得到「人格動態發展」的啓發；同時也從童年的回憶與經驗中檢視自己，發現自己敵視父親，而對母親溫柔保護的特質具有性方面的情感。他因而提出了「戀母情結」（因源自「伊底帕斯神話」，又稱「伊底帕斯情結」）理論。四年後的 1900 出版《夢的解析》²，此巨著被喻為「改變人類歷史之書」，從此建立了他精神分析學派的地位，也獲得國際的認同。隨後他相繼出版下列各書：

- 《日常生活的心理病理學》（*The Psychopathology of Everyday Life*, 1901）
- 《性與人格》（*Sex and Character*, 1903）
- 《性學三論》（*Three Essays on the History of Sexuality*, 1905）
- 《強迫性行爲與宗教儀式》（*Obsessive Acts and Religious Practices*, 1907）
- 《圖騰與禁忌》（*Totem and Taboo*, 1913）
- 《自我與本我》（*The Ego and the Id*, 1923）
- 《一個幻想之未來》（*The Future of an Illusion*, 1928）
- 《文明及其不滿》（*Civilization and its Discontent*, 1930）
- 《精神分析新論》（*New Introductory Lectures on Psychoanalysis*, 1933）
- 《摩西與一神教》（*Moses and Monotheism*, 1939）

1938 年，爲逃避納粹的迫害，佛氏舉家遷逃至倫敦，翌年 9 月 23 日便與世長辭。

² 此書的中譯本不計其數，包括台灣（繁體書）、大陸（簡體書）等多家出版社均一再重譯此書。台灣最早於 1972 年由志文出版簡易版，近年 Portico 出版社重新整理、出版「弗洛伊德文集」，已出版《性學三論·愛情心理學》、《精神分析新論》等共十冊，當然也包括 2007 年 8 月出版的《夢的解析》。

（二）心理的本能與人格發展

今日我們視「人有潛意識」為理所當然，但真正開啓、並探索潛意識的第一人，非佛洛伊德莫屬：

「潛意識是真正的精神現實，它的核心性質與外部世界的現實一樣，並不為我們所理解。通過意識素材來表現潛意識，與我們通過感官來表現外部世界一樣，都是不完全的。³」

佛氏的此一洞見，便是首見於《夢的解析》一書。他對夢採取科學性探究與解釋，不僅發掘了人性的真正主宰—潛意識，也揭開人類幾千年來對於夢的迷思。為明瞭佛氏如何解夢，我們首先必須對其心理學，尤其是人格理論，有基礎的認識。

1923年佛氏出版《自我和本我》，將人格分成自我、本我和超我，取代了《夢的解析》中的意識、潛意識和前意識，使精神分析成為瞭解人類動機和人格的方法⁴。茲簡述如下：

- 本我 (id)：潛意識心理最古老的領域，亦是主要心裏動力能量的所在地；是與生俱來的；純粹依照「享樂原則」及原本思考方式進行。換言之，本我的行為動機只在追求生物性需要的滿足，並避免痛苦。不能忍受任何因緊張所造成的能量上升，會立即用一切手段來降低緊張。運作的方

³ 佛洛伊德著，孫名之譯，《夢的解析》（台北：貓頭鷹，2000），374頁。

⁴ 附帶一提，佛洛伊德1923年出版《自我和本我》的同時，被診斷罹患下顎癌，隨後十幾年，飽受病痛折磨。手術損壞了他的聽力，他必須重新學習說話，不過他仍然繼續執業，並發表演說。一直陪伴在他身邊的，是跟他最親近的小女兒安娜，深受父親影響的她，後來成為一位兒童精神分析家的先驅。

式有兩種，一為「反射動作」（天生對刺激之生理反應，如打噴嚏等），另一稱為「初級歷程」，處理較複雜的心理反應，以消除緊張、釋放張力（discharge tension）。簡言之，本我是「純粹的精神現實」，對客觀現實沒有任何概念。

- 自我（ego）：在已建立的知覺及其關聯中，從事自主性運作；可以感受刺激並累積經驗（透過記憶）；可以避免過強的刺激（透過逃避作用），以應付或適應環境；具有自我保護的功能，以利於自己；就內在事件而言，可以透過對本能的控制，來決定它們的需求是否應獲立即的滿足，或者必須等到外在環境轉趨有利時再來滿足它們，亦或者必須完全壓抑下去。自我依照「現實原則」而行事，其目標在獲得合理的快樂，以避免不快樂。因此，自我的出現，是為面對及處理外在現實世界的需要；遵循「次級歷程」的方式運作，也就是一種控制認知及智力等高級心理歷程，以符合現實環境、調節本我之原始需要，並抑制不為超我所接受之衝動，以及調節本我與超我間之衝突。
- 超我（super-ego）：依照「道德原則」而行事，根據社會大眾的規範建構標準，而壓抑內心本能慾望的我。佛氏在《摩西與一神論》中說：「在個人的發展過程中，部分外在世界的抑制力量，開始內在化。於是，自我產生了一個新準則，可以透過觀察、批評、禁止來反對其他的部分。而此新產生的標準、準則，即為超我。」因此，超我的功能有三：（1）抑制本我的不被社會接受的衝動，特別是性及攻擊衝動；（2）勸自我向善；（3）努力表現成熟卓越⁵。

⁵ 後續的佛洛伊德學派認為，超我基本上是一種自我批判和抑制的作

佛氏在《精神分析大綱》中解釋：「本我來自遺傳；超我來自他人；而自我，則主要是由自己的經驗所決定，這些經驗往往是來自偶發或當時事件的影響」。精神官能症即為上述三者間的協調發生衝突所致。很多時候，超我與自我聯合，突顯了所謂「良心」和「罪惡感」等問題；也有時候，超我與本我聯合，以壓迫自我，產生了嚴重的退化性反應。

（三）心理機制－防禦機轉

佛氏認為，潛意識心理無可避免的衝突，是造成幻想，甚至精神官能症的主因，其中尤指性驅力、本能衝動，與壓抑和阻抗它們的監視系統發生衝突，致使情緒能量產生焦慮、轉化現象。一言以蔽之，就是「享樂原則」與「壓抑作用」的兩極張力，造成人的心理無可避免地會陷入兩難的衝突和痛苦中。進一步，為掩蓋這一衝突，潛意識的心理機制又發展出各式各樣的防禦機轉，如投射作用（不承認自己有問題，而把自己不願面對的全都投射到別人身上）、合理化作用（編一堆理由，使自己在下不了台階時，有個合理的機制得以包容接納自己的錯誤）、退化作用（在生理年齡已臻成熟的狀態，心理年齡卻退回童年時期，並因而導致不符合他年齡該有的表現）……等，包裝、掩飾自己所不願面對的真相。

夢的作用，便在於解開一切遭受潛抑的內容，它如同心理

用，與攻擊性、防禦性行為有密切相關；亦是建立文明社會所不可或缺的，稱之為「文化上的超我」，即個人必須放棄本能的滿足以迎合大多數人的社會要求，這種逐漸形成的對、錯觀念，在學校教育、社會化過程中，經由獎勵與懲罰的歷程而不斷被加深，而且愈來愈複雜化。如個人的行為與超我的自律標準不符，即會受到良心的譴責。

的一個安全閥，一如佛氏在《夢的解析》中明言的：「一切有害的事物，在夢中表現出來就變得無害了」⁶。佛氏在書中舉出多位學者的論點，證明他的看法：「被壓抑的內容，成了夢的動機力量」。心靈在夢中可以自由發揮其功能，甚至能「在夢中回復到胚胎時期的觀點」。因為「夢是我們保存漸序發展的人格的工具。我們在睡眠中，回復到對事物的古老看法和古老感覺，以及很久以前主宰我們的衝動和活動」。因此，「要點不在於夢創造出想像，而是潛意識的想像活動構成了大部分的夢念」。總之，「**夢的解析是通向理解潛意識心靈活動的康莊大道**」，而夢念的主要特質，便是把整個重點放在使傾注的能量變得靈活，而能釋放出去。

（四）夢的解析

夢既然不是病態現象；反而因它釋放了那些被潛抑的材料，有助維持精神功能。那麼，究竟是哪些被潛抑的素材，成為夢境內容，並以此呈現出夢的性質？整理佛氏《夢的解析》一書，大致可歸納以下幾點⁷：

1. 夢是失去記憶的復現；尤其包括兒時不復記憶的事物。
2. 在失去的記憶中，多數是失意或痛苦的，因不願記憶而將之排出意識之外，並壓抑在潛意識之內。
3. 夢之內容不合邏輯，多帶有幼稚與幻想色彩。
4. 夢的起因多數與本能性的性慾衝動有關。

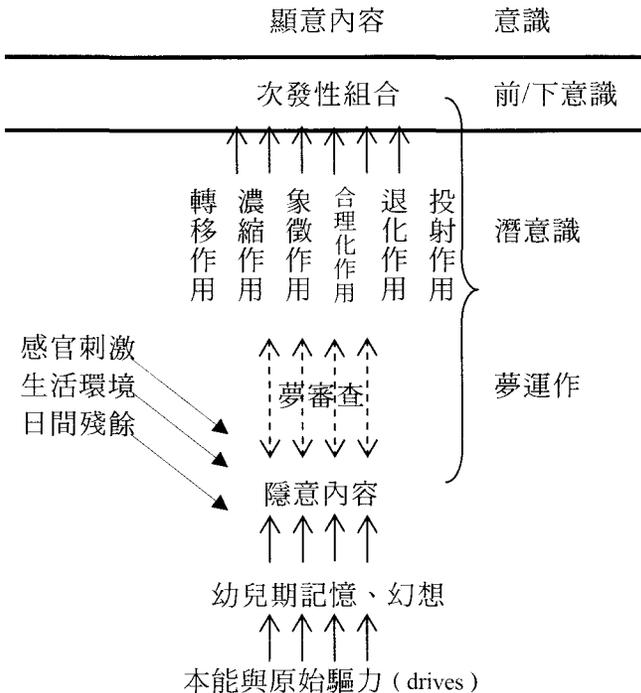
⁶ 本段落引文全引自：佛洛依德著，孫名之譯，《夢的解析》（台北：貓頭鷹，2000），359頁。

⁷ 同上，6~13頁。

5. 夢是睡眠的守護者，不是擾亂者。在不干擾睡眠的情況下，夢實現隱藏的慾望。
6. 解夢的目的，是為把潛藏的原因釐析清楚，解開偽裝形式。

佛洛伊德認為夢是「願望的實現」(如口渴時夢見自己在喝水)。當我們沈睡時，潛意識不被認可的慾望掙脫了意識的束縛，然後以種種偽裝的形式，出現在我們夢中。透過解析，夢如一把開啓潛意識大門的鑰匙，能讓我們照見自己內在真實的世界。此外，夢的工作是在處理對情感的壓抑，因此夢中的情緒(尤其表達對立面的情感)，也扮演有「補償作用」的角色。

【圖】佛洛伊德的析夢原理



雖說做夢是離開清醒意識的世界；但多數學者卻更認為，夢是清醒生活的延續，與日常生活和意念密不可分，甚至於大部分的夢是把我們帶回日常生活，而不是脫離它。佛氏也認為，潛意識儲存了所有白天和清醒意識中，所有我們不願、不想、不能面對的一切，而從夢境內容，可見夢中所知、所憶之事，遠超過我們清醒意識和記憶所及的範圍，只不過，經過了「潛意識夢運作」的一些防衛機制，以及前 / 下意識的次發性組合，使得夢境內容變得扭曲奇特、複雜糾結。夢運作的心理機制有很多，以下列舉幾則解夢中常見的心理防衛如下⁸：

1. 轉移作用（displacement）：有時也稱「置換作用」或「替代作用」，亦即經過夢的偽裝，改變了意念材料，而解夢便是「把正確的材料放回原來的位置」⁹。尤其是夢中的情感表達，絕不容輕視，因為當夢中的意念被錯置時，情感仍依附在這材料堆中，維持某種聯繫。夢中愈強烈的情緒反應愈顯重要，因為轉移作用往往「遵循對立原則」，以此呈現錯綜複雜的「情結」來。佛氏指出，「欲求滿足，不外是一種置換作用：用愉快的事物代替不愉快的事物……夢為達到掩飾的目的，經常利用情感的壓抑和倒反」¹⁰。例如，當我不得不恭維某人時，內心其實很想罵他幾句，這時最重要的是掩飾我對他的情感流露，其次才是潤釋表達思想的言詞。其它常見之例還有：發怒時假裝微笑、想破壞時假裝溫柔、夢境懲罰了我的朋友卻沒有懲

⁸ 同上，198~303 頁。

⁹ 同上，277 頁。

¹⁰ 同上，285 頁。

罰真正犯錯的自己。

2. 濃縮作用 (condensation)：在夢的形成過程中，精神材料經歷廣泛的濃縮作用，以一個短的片斷或象徵，來偽裝某特定想法、衝動或情緒，掩飾深層含義。佛氏在比較夢的顯意與隱意時，曾說「顯意簡短貧乏，而且內容精煉；隱意則範圍廣泛，有著豐富的内容。寫出一個夢，也許只需半頁的篇幅；解析夢的隱意卻可能需要 6 倍、8 倍或 12 倍的篇幅」¹¹。他指出夢的「濃縮作用是通過省略 (exclusion) 而實現的」，有鑑於夢內容中的每一個別元素都能產生大量的聯想，
3. 象徵作用 (symbolization)：被壓抑的衝動，導向另一個目標，以象徵方式表達出來。例如，夢到手銬、腳鍊，可能帶有自由的含意。又如，夢到老闆座車被撞毀，可能內在有一種對老闆極度不滿卻被壓抑下來的衝動，夢中轉化想要報復老闆的攻擊衝動，成為「老闆的車被撞毀」此一象徵。
4. 投射作用 (projection)：把自身壓抑、否認、逃避等隱藏的情緒，尤其恐懼和欲望，釋放到他人身上，透過指責別人而維持了自己的清白感。例如，夢中我責備某人不負責任，事實上那人只是我的代罪羔羊，我把負面情緒投射在他身上，就無需自責了。不過，投射作用不盡然是負面的。有時候我們羨慕別人，其實所羨慕的特質自己也有，卻不願承認。譬如，夢中正義的化身，如軍警、超人等，都是自己的投射人物。
5. 再修正作用 (secondary revision)：有些中文意譯為「潤釋作

¹¹ 同上，199~200 頁。

用」¹²。這是潛意識試圖建構「夢的門面」的機制，以使夢境表面看來是合乎邏輯和理性的，而且具有連貫的脈絡，進而能推演出一個合理的結論。如此，經過夢的重組，表面上失去了荒謬性和不連貫性，怪異內容就不致如此怪異了。不過，這機制有時成功、有時失敗，這也致使夢境的連貫脈絡有時清晰、有時混亂。雖然它的影響強度不如其他機制，但其「潤釋作用」在夢中亦扮演了重要功能。

所有的防衛機轉都是不自覺的。畢竟潛意識 unconscious 一詞的字首“un”（具有否定之意，表示沒有或無法……），便已明示了它是無法覺知、無法意識、無法到達……的領域。潛意識將日常生活所要逃避、遺忘、不願或無法面對的人事物，經過這些機制轉化成夢境內容。精神分析的療法，便是要挖掘出失衡的、被壓抑的衝動，尤其是一些自我無法控制的因素，看出精神力量如何強化並置換、濃縮、投射、再修正它們，進而將糾葛連結的情感和意念分離開來。這些都是解夢所要處理的問題。佛洛伊德的目標，是使當事人能面對自己的真實欲望，並接納為自己的一部分；當心靈無須隱藏這種「恐怖的事實」時，心靈自可不藥而癒。

由於夢境裏的象徵都經過轉化變形，使得解夢過程顯得複雜困難，再加上做夢者常會錯把意念內容（瑣碎繁雜或子虛烏有的小事）當成了本質要素，因而迷失了方向，或者痛苦自責；因此解夢者必須小心注意三大原則：澄清視覺或文字上的雙關含意、查明隱含的聯想、使用對照方法；而最佳的方法，便是「自由聯想」。

¹² 同上，293 頁。

（五）解夢之道—自由聯想

由於夢的內容不會立即與我們清醒、自知之時的狀況相符合，因此醒來的第一個反應往往是大惑不解。此時解夢必須把夢中與清醒的兩種生活狀況連接起來，而連接的方法便是「自由聯想」。佛氏指出，人們只要善用自由聯想之道，便能一舉廢掉所有的解夢書，尤其是夢的辭典。在他看來，解夢所需的材料、辭典、方法、工具，不在書架上，也不在所謂的專家與權威者身上，而就在我們的腦裏。透過自由聯想，巫師、占卜師等都無用武之地，而夢的解析也演變成科學的進化過程。

既然夢本質上是人把被禁止的願望在幻覺中實現，那麼潛意識所做的夢審查、夢運作（dream work），必須非常敏銳地，不讓被禁止的欲望明目張膽地在意識中浮現出來。換言之，夢是經過偽裝的，以巧妙地借用一些扭曲變形的各式象徵，化為密碼，躲過良知與道德規範的審查。被禁止的願望構成夢的隱意內容；夢運作把隱意內容轉化為不致驚擾自我、也不會吵醒夢者的顯意內容。釋夢就是在於解開隱意內容的密碼，而解碼的方法就是自由聯想。（附帶一提，對榮格來說，並無所謂隱意內容，隱意內容就是顯意內容；不過來自集體潛意識的內容，表面看來隱而不顯，但探尋一些古老傳統、神話傳說、民俗圖騰……等，便能找到隱意內容的根源。）

可惜的是，佛氏的自由聯想，為象徵所找到的根源全與「性」有關：舉凡所有的筆直尖挺之物，皆為男性性器；舉凡所有的圓形或容器狀之物，皆為女性性器；而滑行、滑落、樹枝被扯斷等，則有自慰之意；牙齒斷落或拔牙，則代表有去勢的焦慮；象徵性交的更是無奇不有，諸如吃東西、跳舞、騎馬、爬山、

上下樓梯或電梯、做手工……等，都是性行為的象徵。

【表】夢中的性象徵

男性性器	女性性器
數字 1 或 3、手杖、筷子、 雨傘、樹木、棍棒、手術刀、 匕首、各式槍枝（手槍、步槍 等）、水龍頭、噴水、吊燈、 自動鉛筆、筆桿、指甲、銼 刀、鐵鎚、鑰匙、氣球、飛 艇、飛機、爬蟲類生物、魚、 蛇、山、機械類……	漥坑、溝槽、洞穴、瓶子、 管子、箱子、盒子、皮箱、 行李箱、電梯、口袋、可 包裹的衣物、風景、庭院、 花朵、玄關、門、木材、 紙張、書本、桌子、蝸牛、 貝類、教會、房間、珠寶 盒、海灣、碗盤……

（六）評論夢的性學理論

《夢的解析》使佛洛伊德與達爾文的「物種原始」及哥白尼的「天體運行論」同列為導致人類三大思想革命的書。他以科學方法與態度，開啓潛意識大門，其貢獻與重要性的確值得肯定。不過，佛洛伊德雖然用意良善，但他的「性學理論」成為解夢的唯一、標準答案，就顯得過於狹隘了。他過於樂觀和單一的「夢的性學分析」，被批為「簡化主義」（reductionism），成為後人對他的最大批判，當然也同時帶來更多的補充與修正。榮格，便是其中一名青出於藍、更勝於藍的佼佼者。他以集體潛意識的觀點來釋夢，視野更為周全而客觀。透過榮格學派的整體發展，夢的心靈旅程，不但幫助我們更認識自己，也更清楚看到超越界、上主、終極對象在我們內心的作用。

二、榮格心理學¹³ 與其夢觀

(一) 佛洛伊德與榮格的師徒關係

佛洛伊德是榮格一生中最具影響力的一位老師。在榮格一生中，如果沒有這麼一位老師，恐怕也沒有我們今日所看到的榮格及其學派了。他們兩人的結緣，正是始於 1900 年佛洛伊德出版的《夢的解析》一書。1906 年榮格作《聯想研究》一書，公開支持、證明佛洛伊德的理論；1907 年佛洛伊德遂邀榮格至維也納共同合作，展開精神分析治療的各項活動，兩人親密地形同父子；1911 年更由於佛洛伊德的推薦，榮格擔任國際精神分析學會的第一任主席。遺憾的是，這樣的關係維繫不長，因為榮格很快便發現佛洛伊德在很多方面的解釋過於片面、狹隘、獨斷、粗鄙。而他們兩人在個性上的差異，也難以長久和諧共處。榮格酷愛深思冥想，對「秘術」研究有極高的興趣，而佛洛伊德卻要榮格把性學理論當作「信條和唯一的保壘」¹⁴。榮格 1912 年發表了一重要的論文《里比多的象徵》（或譯《原欲的象徵》，*Symbole der Libido*）公開反對把里比多局限於性欲。這種差異，終於導致兩人分道揚鑣，並朝他們各自的方向、頭也不回地走去。

和佛洛伊德分離的初期，榮格相當沮喪、陰鬱，幾近崩潰，長達好幾年時間。1918 年，他出版 *Two Essays on Analytical*

¹³ 參：拙著，《榮格宗教心理學與聖三靈修》（台北：光啓文化，2009 修訂再版），48~85 頁。

¹⁴ 榮格著，葉頌壽譯，《未發現的自我》（台北：晨鐘，1974），50 頁；及榮格著，劉國彬、楊德友合譯，《榮格自傳：回憶、夢、省思》（台北：張老師文化，1997），203 頁。

Psychology，以分析心理學與佛洛伊德的精神分析學派及阿德勒的個人心理學相對立。1921年出版《心理學類型》¹⁵，也討論了他與佛洛伊德、阿德勒之間的性格差異。這段時間，他也展開了大規模的旅行，考察各國、各民族的宗教信仰及精神活動。1944年，榮格出版了他最重要的著作之一：*Psychology and Alchemy*，表明了他對一些缺乏科學根據的煉金術、星相學、卜卦、心靈感應、特異功能、瑜珈術、招魂術、降神術、算命、飛碟、宗教象徵、夢、想像……等的興趣，對他研究潛意識——集體潛意識——的啓發相當大。

（二）集體潛意識及其原型、原型意象

「集體潛意識」是榮格獨創、也是最重要的概念。它是全人類共通的「心靈母體」，也是意識、個人潛意識的基礎；如同深海底層之浩瀚無際，貫穿古今中外、無論生者、亡者，亦無論天上、地下，所有人類皆得以在此相通（相當於基督信仰的「諸聖相通」）。為榮格而言，佛洛伊德透過夢的解析，只能開啓「個體潛意識」裏，被我們遺忘、否認、壓抑等的各種情緒、情結。然而，有比「個體潛意識」更深層、更根本的基底，潛藏在我們意識永難探知的「集體潛意識」中。

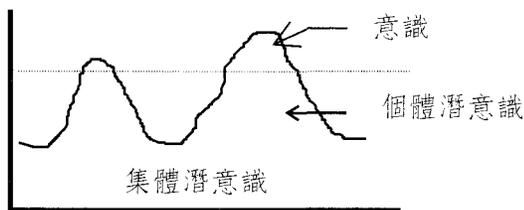
在其自傳中，榮格指出：

「生命就像以根莖來延續生命的植物，真正的生命是看不見、深藏於根莖的；露出地面的部分生命，只能延續

¹⁵ C. G. Jung, *Psychological Types*, trans. R.F.C. Hull, London: Routledge, 1971, 1981 reprinted. 中譯本由吳康、丁傳林、趙善華譯，《心理類型》上、下冊（台北：桂冠，1999年初版）。

一個夏季，然後凋謝。然而我們從未失去的，是埋藏於內心深處的潛意識，它持續地在永恆的流動中生存……。」

【圖】意識、個體潛意識、集體潛意識關係圖



「集體潛意識」的概念，不僅徹底地補足了佛洛伊德的限度，也為夢的解析探究了更高的深度。因為在集體潛意識裏，孕含了全套的原型（archetypes），而原型就是製造所有心靈意象（archetypal images）的基底形式。

為榮格來說，人類心靈中最不尋常的本領，就是編造意象，而且所有意象都富含重要的意義，表達出來成為象徵，形成人生舞台豐富多彩多姿的面貌。包括夢、神話及其他一切，人的一生都深受原型潛能的影響。如生命過程中，從出生、受父母的照顧、探索環境、與同儕嬉戲、成為社群中的一員、確立自我認同、找到社會的定位、擇偶與求偶、成婚、生兒育女、參與宗教禮儀、承擔長者的風範與職責、為面對死亡作準備……等，原型都擔綱此導引、控制的角色。因此，每個個體生命最終也是整個物種的永恆生命。而夢的功能，就是要將這「人類的古老遺產」整合到做夢者個人的生命中。而這，就是原型的力量。榮格曾言：

「各式原型是重大的決定力量，是它們導致真實發生

的事，而不是我們推理與實踐的智能。……**原型的意象，左右了人的命運。**」

夢及神話，皆用象徵來說話，忠實傳達原型的意象，亦即將潛意識的訊息透過象徵的具體化，顯現為具有情節、色彩的影集。榮格強調，「象徵乃是轉化能量的心理機制」，是集體意向與個人經驗之間的產物。普世性的共通特質，會跨越時空，進入當下個人的體驗，象徵即是兩者之間的聯繫。象徵的主要特性為：它是獨立存在的，有完全屬於它自己的生命周期，會誕生、興旺、衰微、死去。

「象徵必須充滿涵意才是活的，一旦找到比原來認可的符號更能滿足追求、期望、猜度的表現方式，原來的象徵便會功成身退。」

不分古今中外，每個文化都有其自己的象徵符號庫，以供生命源源不絕的資產與能量。拋棄象徵是不幸的，這樣的人和文化，有如生活在無意義、無價值的世界裏，是有病而且沮喪的。我們都需要接受象徵符號的輸血，才能盡可能地活在神聖而奧秘的氛圍中。為榮格來說，心理治療的秘訣，便在於使病人有辦法取用這些資源，從而獲得所需的相當質量的輸血。如此，我們能夠藉由象徵的有形，進入原型的無形基底中，深入集體潛意識。而這一趟生命之旅，我們每一天尋尋覓覓、深度探索、匍匐前進的心靈途徑，就是我們的夢。

（三）榮格及其學派的夢觀

榮格認為，夢乃是心靈進化的縮影；做夢的大腦正是按著我們心靈與環境的適應與突變的範式在運作的。因此細心傾聽夢的訊息，能夠幫助我們繪製一張「心靈地圖」：夢境裏的所

有象徵，如同一座座豎立的地標，告訴我們現在身處什麼位置，身邊周遭發生了什麼，有何資源可供運用，以及循著指引，又能抵達何處。這就是「夢的智慧」。

夢的表達總比自我（意識）知道的多。它揭露個人內在真相與事實的本來面目（非我所希望或猜度的樣子，而是如其本然的樣子）。夢是超乎有意識的心智所能控制的、一種不自主的、潛意識的心靈過程。甚且，夢能矯正事態，提供欠缺的材料，發掘的對策是有創意的。因為夢，啟發真我的超性幅度與內在幅度，同時顯示出超越者（上主）對我們的指引。

至此，我們可以整理出榮格學派釋夢的四層次如下：¹⁶

1. 生活脈絡與關係層次（contextual level）

此即夢的背景，也是做夢者日常生活所經歷的一切，即所謂的「日有所思，夜有所夢」。在我們的生活中，潛意識擷取並保存所有的訊息，夢的內容與行為便是出自這一貯藏庫。

2. 個人層次（personal level）

此層次涉及個人潛意識裏所蘊藏的訊息，夢境反映一己的過去、現在與未來，包括遺忘了的童年回憶、自己不願面對的過往、令自己難過或不堪的傷害、內在的渴望、對未來的許諾，或與家人、學校、職場的互動關係……等。榮格曾指稱佛洛伊德的解夢，便是只在這一層次下功夫而已，雖然他的確是挖出了一些個人所隱藏的潛意識訊息。

¹⁶ Stanley Krippner 著，丁伶紅譯，《解夢技巧：夢研究與夢治療》（*Dreamtime & Dreamwork: Decoding the Language of the night*，台北：亞太，1994），99~103 頁。

3. 超個人層次 (transpersonal level)

此層次打破了客觀的夢和主體心靈經驗的界限，喚醒我們內在能量，從檢視夢境過程、查驗夢境材料中，湧出新的洞見與活力來。例如，夢到一個小孩子，我無需問自己，這是不是一個真的孩子、誰的孩子，或我的哪一部分由這個孩子來象徵；我只須知道，這個獨立存在的生命是通過我而誕生，但他有他自己的生命。榮格的臨床經驗中，便常有個案的夢境涉及很多遠古神話、圖騰，或一些來自不同文化與宗教的象徵等，由於這些個案是不可能接觸到如古埃及、古巴比倫、印度或中國等地的象徵，他驚訝地發現，這些遠古的象徵能夠打破時間、空間、種族、語言、信仰……等界限，進到個案的夢境來，顯見它們已超越了個人層次。這些發現便是日後榮格提出「集體潛意識」與「原型」的根據。在這層次，夢的運作及故事內容可透過案主的自由聯想，一方面明瞭夢境象徵所指涉的心靈意象，二方面也尋求與上主的連結。

4. 全息宇宙生命的層次 (holistic level)

這層次包含了上述的三層次。不但打破了對立二元的自相矛盾，打破了存在與虛無、意識與潛意識等的界限，所有的象徵、乃至不同的層次，皆因淬煉、轉化（榮格用「煉金術」來形容此過程），進而融入「全息宇宙的意識」中。簡言之，就是「天人合一」。由於這層次反映做夢者與整個生命的有機體、宇宙大自然、生命本身，進行協調的方式，它超越了語言與象徵所能傳達，而涉及到集體潛意識裏原型的世界如何彼此共融。總之，在此夢的過程中，我們將自己融入「存在於一切生命過程的意識」中，面對這生命過程，我們看似微不足道，卻因參與

大我的融合而顯得神聖。

(四) 夢與個體化過程—真我與小我的辯證

由上述榮格學派釋夢的四大層次，可見夢確實是一種生活經驗，但卻又不僅只是「日常」生活的經驗，而是具有療效、整合、超越等的角色。簡言之，夢呈現出某種心靈動態的運作機制，以達至「個體化過程」(individuation)的目標，完成真我(Self)。

由於在個體化過程中，人們極易迷失在自以為是的小我(ego)裏、社會角色(persona)的扮演中，以及看不見的盲點和陰影(shadow)內。榮格再三強調：「如果你知道自己並不等同於自己出現的樣子，這樣人格面具(persona)的展演就沒有什麼問題；但如果你對此事實毫無意識，你就會在某些時刻陷入非常巨大的矛盾中」¹⁷。所幸，夢的心靈機制，得在這方面提供洞見，成為我們生命最好的評論者、引路人與陪伴者。榮格學派稱此調整心靈的機制為夢的「補償作用」。

所謂的「補償作用」，簡言之，就是平衡、對比不同的材料或觀點，以便醞釀、產生相應的修正與調適，因而對於身心靈整體的健康具有重要的益處。夢的補償作用，調和個體化過程中迷失者的偏頗與緊繃，至少具有下列三層次的平衡機制¹⁸：

1. 夢可以補償自我的暫時性扭曲(過猶不及)，得到個人認知、態度與行為舉止的平衡。如：太過衝動的人得到舒緩、裏

¹⁷ Stephen Segaller & Merrill Berger 著，《夢的智慧》(台北：立緒，2000年初版)，64-65頁。

¹⁸ James A. Hall 著，廖婉如譯，《榮格解夢書》(台北：心靈工坊，2006)，37-40頁。

足不前的人終可下定決心……。

2. 夢作為心靈呈現自身的方式，旨在調整步伐，以跟上個體化歷程（不光只是適應現況而已）。進而透過夢而醒悟、得到療癒，解除不當的自我認同，重新調整生活目標與步伐。榮格的一名女弟子 Mary Briner 曾回顧她與榮格在實務工作中碰到的一則故事：一個自以為清高、滿腦子自我膨脹以自抬身價的女人，夢見自己變成一個妓女。她當然不是妓女，但由於她已切斷了本性中陰柔面的特質（Anima），所以潛意識在提醒她：「看吧，如果生活處境不同，妳搞不好也會去當妓女」¹⁹。這就是夢的心靈動力一試著讓對立面得到舒緩，以此得到潛意識的補償。
3. 夢能直接改變情結的結構，看到生命幕後的奧秘世界，以更大的智慧、超越界的力量，來破解人生問題。簡言之，夢為什麼有神聖感？因為它讓我們領會了「至上價值」，亦即生命、意識、愛、生之喜悅等。那為什麼需要夢來告訴我們這些價值呢？因為我們把一切視為理所當然，不再珍惜，想像力也失靈了，加上缺乏宗教環境的活化和體驗，因此「真我」只得用夢來讓我們領會這些至上價值，哪怕只有一兩分鐘也好²⁰。

夢的補償作用使榮格學派的人一致同意：「**任何症狀，必是有理由的，也必有其目的**」，即使「並不是所有的夢都一樣

¹⁹ 參《夢的智慧》，102 頁。

²⁰ 參 Anthony Stevens 著，薛絢譯，《夢：私我的神話》（台北：立緒，2000 年初版），429 頁。

重要」²¹。其實，人生中所遭遇的任何人事物，皆是對我們適得其所、恰如其分的禮物，包括我們所處的環境、家庭、學校、工作、宗教團體，乃至遭遇的所有人事物等等，都如同小德蘭（St. Teresa of Lisieux, 1873~1897）所言的「一切都是恩寵」。縱使有時我們不甚明白，有如做了一場惡夢；但從榮格學派夢的「補償作用」來看，靈魂爲了成長而選擇了對自己最爲適當的一切，所發生的每一人事物都是有意義、有原因、也有目的的。這是心靈自我調整的機制，化爲具體有形的圖像，呈現在夢中。爲此，夢可以反過頭來映照出此時此地心靈的現況；省思夢的意義，一方面是自我評估、自我審查，另一方面也提供指引、描繪出心靈地圖來，這就是「夢的智慧」。

夢的智慧還有另一特質：它獨立運作，不理會意識與理性的喜好，也不管您同意與否，而總是赤裸裸地、忠於「潛意識的自主性」來呈現。

「大多數夢的意義與意識心智的趣向並不相符，而是顯現奇特的偏離狀態。我們必須假定：夢的母體—潛意識—有獨立運作的功能，我稱之爲『潛意識的自主性』。夢不僅不服從我們的意志，還經常與我們的意識意向極端違背。」²²

²¹ 榮格在〈論夢的本性〉（《榮格全集》8卷554節）中，區分了「大夢」和「小夢」，前者源自深層的集體潛意識，包藏了各式象徵形像，會在人類心靈史的過程中反覆看到，具有整體普遍的重要性。後者則是個人潛意識所獨有的畫面。亦參《夢的智慧》，92~95頁。

²² 榮格，〈論夢的本性〉《榮格全集》8卷545節。亦參《夢的智慧》，97頁。

爲此，還給夢本來的面貌，是榮格學派釋夢過程的重點。而且，對於無時無刻不支配著我們的心智活動（mind）、意識生活（reason），夢的本性即在挑戰此智識心態，而這正是夢的價值所在，以及潛意識根本性的補償活動。夢以象徵性語言一圖像一發出警告，提醒我們意識生活所欠缺的，藉以求取平衡。

榮格認爲，心靈永遠在意識與潛意識之間尋找平衡點，這也就是小我與真我的辯證關係。當小我緊抓不放時，潛意識與真我完全處於幽暗處；小我愈能放手、交托，進而能放棄所有的掌控時，我們的意識觸及了自身的幽暗面，至此，心理學的自我認知和建構，逐漸讓渡給靈修生活來接手，真我（神性、佛性等神聖內居的本質）也才能逐步開展。生活中，小我與真我的辯證關係無所不在。夢尤其針對意識生活的偏執，讓我們看清、承認、接納自己的幽暗面（shadow），因爲哪怕只有一丁點的失衡，苦惱便從此滋生。

三、比較一般或佛洛伊德式解夢與榮格式釋夢的不同

佛洛伊德開創的「精神分析學派」，顧名思義，「分析」便是其方法論的重點。精神分析學派高度重視和運用理性思維的力量，以解開潛意識中的各種「情結」。榮格則不同，他被歸類於「超個人心理學派」中，釋夢多採直觀的方法，目的不只在於個人潛意識中的情結，而是集體潛意識的「原型」。

上一章我們指出，胎兒與新生兒把大部分時間耗在做夢上，那他們究竟夢些什麼呢，按榮格學派的理論，他們的夢應該完全是原型的。不僅如此，原型是一系列能夠自我調節的系統，像身體一樣成長並維持平衡。

「從夢中分辨心靈的進化層次，比從有意識的思維中

分辨得更清楚。在夢裏，心靈用意象說話，任本能流露……因此，藉著吸收潛意識的內容，短暫的意識生命可以再度與自然界的法則相融，病人也可被帶回他個人生命的自然法則。……我們如果希望重建與這人類潛能的大寶庫的聯繫，只有一條路可走：注意我們的夢。²³」

至此，我們已可看出榮格學派的視野寬廣，已全然不同於佛洛伊德的析夢原理。以下【表】便以兩者的差異綜合整理、對比如下：

【表】比較一般或佛洛伊德式解夢與榮格式釋夢的不同

	一般或佛洛伊德式的解夢	榮格學派的釋夢
對象	病：將求助者視為病人，找出致病的原因	藥：將夢視為「人格自我改造與修正的過程」，提供求助者生命成長的動力
目的	診斷、判斷：解夢的目的是為找到病因	釋夢的目的是為由整體與動態結構中，看出真我的啟發
層次	情結、個人潛意識：解夢的層次，是將個人不願面對的情結、遭受潛抑的內容，給揭露出來	原型、全人：釋夢的層次，是深入集體潛意識，體驗與深化原型的力量，以求達至「全人整合」的目標

²³ Anthony Stevens 著，前引書，133~134 頁。

方法	精神分析、自由聯想：應用精神分析學派的方法，層層抽絲剝繭，解開遭受扭曲的象徵，以尋求理解	應用現象學方法，透過「擴大」現象，讓現象呈現自身、為自己說話，以此作為人格轉化、自我療癒的重要指標
過程	由解夢過程中，了解自身因情結與壓抑等所造成的「兩極張力」，看見自己的衝突與對立，然後尋求理解、和解、心安	由釋夢過程中，了解兩股力量的共同運作—即：自力（心靈自發性啟動象徵的能力）+他力（等待超越界力量起作用）—進而尋求「對立兩極的統合」的超越層次與合一境界

【夢例解析】修士的夢

曾有一位修士，當修會正在興建教堂時，他負責工地的監工。某晚，他做了如下之夢：

某天夜裏，修士上床睡覺，突然電話聲響，他起床一接，對方十分緊急地對他說：修士，不好了，你快來看，興建教堂的工地塌陷了。修士急忙穿上衣服，往工地跑去。到了現場，有一電梯的門自動開了。他走進電梯，不料門一關，電梯便直接重重摔落，直跌到最深的底層，然後電梯門打開，修士走出來，發現一旁的整塊工地，已癱塌陷落，成為一個大窟窿。

姑且不論修士的身分、他個人的自由聯想與釋夢的過程，而只就佛洛伊德與榮格釋夢的差異性作示範，此夢可有兩種截

然不同的解法。

首先，根據佛洛伊德的性學理論，這個夢絕不是「日有所思，夜有所夢」，不是因為修士對工地工程的不熟悉、因而壓力過大，也不是真的出現工程施工問題（至少現實生活中，教堂施工並未真正發生問題）；而是身為一位發願守貞的修士，內在蠢蠢欲動的性慾，捅出了個大簍子。而且顯然此問題已相當嚴重，因為「夜裏修士上床睡覺」，這顯示修士在四下無人的獨處中，必須獨自面對遭受壓抑的性慾；「此時電話鈴響，對方的聲音十分緊急又緊張」，這正是他來自潛意識的訊息，已十分迫切、危急之意。當他「急忙穿上衣服、出門」，是想要掩蓋、藏住自己的潛在欲望，並轉移注意力到其他地方；夢中的「工地」便是表示他所投身的地方（教堂、修會）。但他仍然不敵誘惑；夢中「進入電梯」，便是進入女性的懷抱，而電梯的上上下下，往往具有性交的意味。當然，這渴望是不符合修士身分的，因此「電梯重重摔落，直跌到最深的底層」，這是代表他極深的罪惡感。最後，當他「走出電梯，發現整塊工地已坍塌陷落，成為一個大窟窿」時，表示他為自己捅出的大簍子，不知如何是好。

如果修士不服這種性學解夢，按佛洛伊德不容異議的脾氣，那他肯定是犯了「抗拒」的毛病，也就是心理防衛機轉的「否定作用」。何況根據佛氏理論，夢是願望的實現；顯然這夢已實現了他的潛在願望，或至少是一種經驗的替代，也就是說，透過此夢，修士已轉移、投射了他潛意識的需要，因而不需要現實生活中真的女人來滿足他的需求了。但無論如何，潛意識的真相，絕不容否認。

不過，若依榮格的觀點，縱使上述的解釋不是不可能，卻

顯得過於單一、狹隘。因為佛洛伊德的性學理論已全然成為解夢的標準答案了，這簡直是以人的有限，框架了夢的智慧，也極易讓我們迷失在心靈地圖裏畫地自限、裹足不前。筆者試由榮格學派可能的觀點，提供另類思維來解析，僅供參酌。

此夢由「夜裏...」開幕，這為一名修道人，是最基本的靈修生活體驗——即進入黑夜。在心靈黑夜裏，也即進入潛意識中，一切是混沌不明、一無所知，除了勇氣之外，能支持我們繼續走向、投入未知的探索旅程的，唯靠信、望、愛，將一切交託上主，帶著信靠，期盼祂終將因著愛，引我們走向光明。「突然電話聲響」，這是來自心靈黑夜的迫切、緊急呼聲，提醒我們高度警覺，甚至驚醒夢中人。「他起床一接」，表明了他有醒覺的意願，當對方以十分緊急的口吻對他說出訊息時，他也能立時採取行動，前去一探究竟。「興建教堂的工地塌陷了」，在此，教堂的象徵意義諸多，它可能代表上主、天主教會、修道生活，抑或修士個人的自我概念、自我形像，在釋夢中必須一一檢視，依筆者對此修士的認識，這極可能涉及了他修道生活的危機。「修士急忙穿上衣服...」，穿衣服在夢中通常具有「社會角色扮演」的意涵，換言之，他再次提醒自己、披上他「修士」的身分，而這層張力是來自意識與潛意識之間的衝突，畢竟，修道生活（靈修體驗）與修士身分（社會角色）不盡然是整全合一的。他「往工地跑去...有一電梯的門自動開了」，這門可能介於意識與潛意識之間，或介於修士的社會身分和修道的靈性生活之間；在他所要興建修道生活（工地）處，他必須接受邀請，走入黑暗與未知。當「電梯直接重重摔落，直跌到最深的底層」，這就是他所要付出的代價，畢竟回應聖召生活不是一條易路。「然後電梯門打開，修士走出來，發現一旁的整塊

工地，已坍塌陷落，成爲一個大窟窿」，這可能是進入個人的心靈黑洞，也可能深入集體潛意識的底層，令人震驚地發現，潛意識的浩瀚與奧秘，簡直是個無底深淵，而原來自己的修道生活才不過只是「起步階段」而已，前路走進黑夜，尚有漫漫長路和無數考驗等著他。至此，修士也必須重新面對自己的選擇—一是要勇敢走修道的黑夜之路呢？還是回頭過世俗生活？這必須要他誠實面對自己和上主。

結 語

佛洛伊德與榮格兩大學派的釋夢觀點，若要詳述，都能各自出版巨著；但即使如此，仍難以全面俱足。本文限於篇幅，也自知有限，故旨在比較兩者的差異，而非詳述各自的理論。實際上，榮格甚至明言他的釋夢「沒有理論」。雖然他重視夢、透過個案之夢來做諮詢，也指導弟子釋夢；但每當他要開始釋夢，或指導弟子釋夢時，他總告訴自己和其門生，忘掉所有夢的理論，只單單關注在您眼前這位完全信賴、交托於您的求助者。尤有甚者，榮格還曾感慨萬千地說：**不是我夢，我是被夢**。故此，若讓夢的理論把我們自己給畫地自限了，實在愚蠢、可惜。面對夢與靈修，我們唯有讓「現象自身」來說話，接受象徵所要傳達的訊息，讓它帶領我們前去浩瀚而未知的奧秘境地去探索。

第五章

夢的類型與釋夢態度

「心靈是多樣的人格部分組合成的，個體化的過程，便是爲了將分置的人格部分，組合成完整狀態。¹」

一、夢的類型

(一) 啓示夢

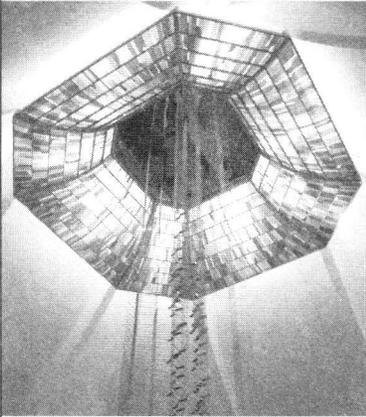
夢是來自上主的啓示。不僅是基督宗教如此相信，如舊約聖經裏的若瑟（約瑟）、雅各伯（雅各）、達尼爾（但以理）……等例²，明確領受、傳揚上主旨意；中國人所謂的天人感應、祖先托夢，或民間傳說中得道的仙人、智慧老人等對於生命的啓迪，也常透過夢傳達訊息，如：南柯一夢或黃梁美夢。大體而言，這類型的夢多半屬於宗教的範疇。換言之，當事人一旦夢見而有所啓迪，尤其是涉及當事人的宗教信仰對象，或得到的生命奧義的洞見，其啓示的宗教意象通常是非常鮮明的。

¹ Anthony Stevens 著，薛絢譯，《夢：私我的神話》（台北：立緒，2000年初版），178頁。

² 詳見〈第八章 夢的研究歷史、聖經教誨、靈修反省〉，本書198~203頁。

【夢例解析】雅各伯的天梯、呼召、搏鬥與蒙祝福

雅各伯...來到一個地方，因太陽已落，就在那裏過宿，隨地拿了一塊石頭，放在頭底下，就在那地方躺下睡了。他作了一夢：見一個梯子直立在地上，梯頂與天相接；天主的使者在梯子上，上去下來。上主立在梯上說：「我是上主，



【圖】雅各伯的天梯，攝於聖約翰科技大學的降臨堂

你父亞巴郎的天主，依撒格的天主。我要將你所躺的地方，賜給你和你的後裔。你的後裔要多得如地上的灰塵；你要向東西南北擴展，地上的萬民都要因你和你的後裔蒙受祝福。看我與你同在；你不論到那裏，我必護佑你，領你回到此地。我絕不離棄你，直到我實踐了我對你所許的」。雅各伯一覺醒來，說：「上主

實在在這地方，我竟不知道」。他又滿懷敬畏地說：「這地方多麼可畏！這裏不是別處，乃是天主的住所，上天之門」。雅各伯清早一起來，就把那塊放在頭底下的石頭，立作石柱，在頂上倒了油，給那地方起名叫貝特耳...然後許願說：「若是天主與我同在，在我所走的路上護佑我，賜我豐衣足食，使我平安回到父家，上主實在當是我的天主。我立作石柱的這塊石頭，必要成為天主的住所；凡你賜與我的，我必給你奉獻十分之一」（創廿八 10-22）。...

天主的使者在夢中對我說：雅各伯！我答說：我在這

裏。他說：...我是貝特耳的天主，你曾在那裏用油敷了一座石柱，並對我許了願。現在你起身，離開這地方，回到你生身之地去（創卅一 11~13）。...

有一人前來與他搏鬥一直到曙光破曉。那人見自己不能制勝，就在他的大腿窩上打了一下；雅各伯正在與他搏鬥之際，大腿窩脫了節。那人說：「讓我走罷，天已破曉。」雅各伯說：「**你如果不祝福我，我不讓你走。**」那人問他說：「你叫什麼名字？」他答說：「雅各伯。」那人說：「你的名字以後不再叫雅各伯，應叫以色列，因為你與神與人搏鬥，佔了優勢。」（創卅二 25~31）

不過，不見得非要有宗教信仰，才會做啓示夢。中國古代最爲人所津津樂道的，除了「莊周夢蝶」所得到的生命啓迪外，大概非孔子莫屬了。莘莘學子在課堂中忍不住打起瞌睡來，總說是仿效孔子夢周公的精神，以得到學習上的靈感與啓發。實際上，歷史上常有人在夢中得到創意與靈感，或得到某些問題的解答。

例如，德國化學家柯克雷（Friedrich Kekulé, 1829~1996），1865年發現苯的環狀結構，其價值大大促進了芳香族化學的理論發展與應用，而他的靈感就是來自他的夢：當他「正在思索苯構造，一個晚上要回家時，坐上馬車途中卻很累打起瞌睡，他突然夢見一群小蛇，有的捲曲，有的緩緩搖擺。有的自己咬著尾巴，突然柯克雷醒來，而將碳素鏈的末端相連成環，因而發現了苯的構造」³。巧妙的是，他夢境裏「首尾相連之蛇」（Uroboros）

³ 其故事摘自<http://3q.creativity.cdu.tw/teach/2/chc050106.htm>。

的符號，正是古代用以象徵「宇宙太初」的曼荼羅圖形，也是榮格學派用以象徵「心靈基底」的形式⁴。柯克雷猛然驚醒，立刻明白苯的分子是六個碳原子相連形成一個環，他在科學會議中報告此發現經過時，還結論說：「我們要學習做夢，然後我們也許會發現真理」。

（二）預知夢

古代歷史，常有占卜師針對國王、皇帝所做的夢，予以預測吉凶、占卜未來，並且作法以趨吉避凶。如《周公解夢》，便是很典型的例子。這類夢境在事件尚未發生以前，便已在夢中出現，也因而引發了各種聯想與猜測。譬如，有些人相信做夢是靈魂出竅的遊歷經驗，後來此一遊歷與現實生活相符，因而產生了預言效果。此外，常有人無意間產生了似曾相似之感，在素未謀面的人面前，或初次造訪某地，竟覺自己曾經看過或經歷。此即可能源自集體潛意識底層的印象，與現實世界的謀合。在榮格心理學中稱之為「同時性」（synchronicity），而這，也可能是某種形式的預知夢。

此外，由於預知夢的獨特性，這類型的夢境常被宗教所吸收，亦成為神話的來源之一，以作為解釋人生、際遇、甚至宇宙等各種事件的發生之因，在印度、中國、猶太等歷史中皆有此例。2009年8月8日莫拉克颱風重創台灣，土石流吞沒數個村莊，就在國軍協助救災、挖掘慘遭掩埋的屍體之際，就有隊

⁴ 參：拙著，《榮格宗教心理學與聖三靈修》（台北：光啓文化，2009修訂再版），60頁〔圖四〕心靈基底之原型分化變異過程圖。

員因「夢見掩埋處，果真挖到屍」⁵。

不過，從心理學觀點，全神貫注於預言性的夢，將是不智且不必要的舉動，因為在絕大多數的案例中，預知夢都過於模糊、不精確，因而不足以採信，也無須因而追求或感到害怕。

【夢例解析】榮格與佛洛伊德分道揚鑣的預知夢

榮格曾於寫作《潛意識心理學》一書時，作了一些預示與佛洛伊德分道揚鑣的夢⁶，其中數例載於《榮格自傳》中：

最重要的一個夢出現在瑞士和奧地利交界處一個山區的景象，那時快近黃昏了，我看見一位上了年紀、穿著奧地利帝國海關制服的人，背有點駝，從我身邊走過時，對我不理不睬。他表情不悅，心事重重，滿臉苦相。夢中還出現其他人，其中有個人告訴我，那老人並不是活人，而是死去多年的一位海關官員的鬼魂。「他是仍然不願死去的人之一」。

榮格在其自傳中多次自問：「這樣的夢到底從何而來？」他理解道：「我的頓悟是經過好長一段時間才慢慢成熟，然後以夢的形式破繭而出」⁷。很顯然的，瑞士和奧地利交界處，正是榮格和佛洛伊德的觀點的界線；邊境的海關檢查，便相當於精神分析的暗喻。他後來又做了第二個類似的夢，其感

⁵ 王志宏，〈夢見掩埋處，果真挖到屍〉《中國時報》那瑪夏鄉災區報導。

⁶ 榮格著，劉國彬、楊德友合譯，《榮格自傳：回憶、夢、省思》（台北：張老師文化，1997年9月初版三刷），216頁。

⁷ 同上，131頁。

受無所遁形，過沒多久，他便自述失去佛洛伊德的友誼了⁸。

（三）生理夢

這類型的夢相當普遍。基於身、心、靈相互作用的關係，其中任一環結出了狀況，皆會影響到另一層面。這也是所謂身心症（或心身症）的作用。在夢中極為常見的有：經前焦慮、夢遺（所謂的春夢），或身體的某一部位受壓迫、疾病與症狀……等。不過，有些看似預告疾病與症狀的夢，其實不是生理夢，而是象徵生活與心靈層面的其他領域，遭到我們的壓抑、忽略或否認等，呈現在我們夢中，乃是透過生理的不適症狀來反撲。

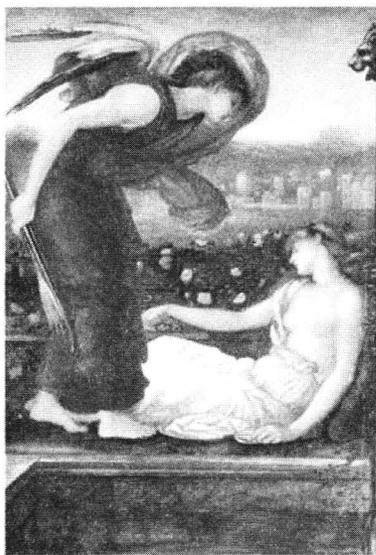
譬如，筆者曾有一次在沙發上打起瞌睡，夢到自己正在手術台上開眼疾的刀。夢中，我的眼睛劇痛不已，我不斷問、並要求醫生再多注射一些麻醉劑，醫生卻只是告訴我「快好了」。後來我的書掉了下來，將我震醒，我才恍然發現剛剛的夢，是因為打瞌睡時不小心將書角尖銳之處壓迫到我的眼睛，才導致那場劇痛之夢的。諸如此類的夢境，只要症狀解除，或疾病獲得醫治，大致便能解除。

值得一提的是「情慾夢」。將夢中的「情」與「慾」分開看，至少包含了「精神」（情）與「生理」（慾）的兩大層次；而且，更誠如《靈魂的渴望》一書中所言的：**整合內在的情慾，就是靈修**。因此簡言之，情慾夢是身心靈相互作用的結果：它不光是色情，或因生理上荷爾蒙的「滿而溢」；有時夢中性的

⁸ 同上，220 頁。

滿足，能帶來心理的平衡機制，緩解我們緊張焦慮的心。所以無須感到困窘，或給予任何負面的解讀（譬如中世紀許多男女因做了情慾夢，認為自己犯了罪，而自我處罰）。為佛洛伊德來說，情慾夢是願望的達成、性壓力的釋放；為榮格來說，他也視情慾夢是人內在邁向圓滿的渴望，獲得了實現。

【圖】情慾夢，不單只是「情」與「慾」



（四）心理夢

絕大多數的夢屬此類型，心理學家們的工作，即透過此類型的夢探索我們的潛意識（下意識），並試圖應用夢來診斷、治療我們內心的問題。這類的夢，旨在反映當事人最近的心情、焦慮、壓力、喜悅、期待、憤怒、哀傷、悲傷、憂愁、恐懼、幸福感、罪惡感……，乃至於哲學觀點、狂妄幻想、計畫與目

標等等。即使有些回憶或經驗看似無意義，但透過解析可以啓發我們某些心理意涵，這都是屬於心理夢。

榮格認為，集體潛意識雖是各式原型組成的，但個人潛意識卻是情結綜合成的。情結能發揮潛在人格的功能，在夢與想像裏扮演角色。具體而言，每個片斷的人格，各有獨特的個性和記憶，這些片斷各行其是，也可以隨時被取而代之，可見人格片斷和情結的原則有關。他同意佛洛伊德所言，「情結可以擁有我們」⁹，它不受意志支配，能在不知不覺中左右我們的意識。爲此，各種情結是組成個人心理的多功能單元，它們是我們夢境的演員，雖然有時顯得吵鬧不休，卻也是我們心靈能量得以付諸實現的有效機制。

事實上，情結也是個人和集體心靈間很重要的橋樑。如果說原型是物種發展的骨架，那麼情結便是其上個體發展的肉。是情結賦予了具體人生經驗的內容；也是情結，讓我們每個人都或多或少成了片段、分裂的多重性格。實在地，在夢境和幻想中，我們都是多重人格。沒有人是一個統一體，人人都是一個群眾，每晚做夢，我們都會與這群眾的某些份子相遇。

【夢例解析】修女的夢

有位修女，被修會差派至美國進修。因為只能取得兩年的獎學金，加上修會的重責大任，以及修女自己的高度自我要求，因此她給了自己極大的壓力。不幸，出國之後，她並非完全適應，無論生活與學業，都遭受很多挫折。某夜，她

⁹ Anthony Stevens 著，前引書，168 頁。

便做了如下之夢：

夜裏她正睡覺時，突然電話聲響，起床一接，是她妹妹從台灣打來的。妹妹告訴她：「爸爸住院了，而且已收到病危通知，妳趕快回台灣一趟」。

此夢十分逼真，以致修女醒來時，不禁想要立刻買張機票回台灣。不過在驚嚇與擔憂之餘，她還是先打了通電話回家。豈料家人一切如常：父母雖然年邁，但堪稱健康；妹妹也如往常生活工作。很顯然的，這夢既非啓示、也非預知，而是心理夢，所要反映的，正是修女自己的「病危通知」。

夢中「突然電話聲響」，表示潛意識裏有十分重要的訊息要告知做夢者本人。打電話的「妹妹」，象徵修女自己弱小需要被照顧、被保護的部分。整個夢境的最重大訊息，便是「爸爸住院...病危」。修女心目中的「父親圖像」是「理智的、負責的、有擔當和能力的...」（釋夢的重要關鍵之一，便是為每一個象徵，列出三個以上的形容詞。但這些形容詞形容的，其實是自己，而非現實生活中真正的父親；父親在夢中，其實是做夢者本人借用過來的象徵，用以傳達一個隱喻的訊息。以下析夢要點將更詳述之）。換言之，這位修女原本具有如同父親一般的理智、負責、有擔當、有能力...，這也是何以修會如此看重、栽培她的主因之一；但如今，這些特質歷經挫折，已然「病危了」。最後，「妳趕快回台灣一趟」可能是修女極欲逃回家鄉的一種「合理化」。

（五）記憶夢

夢與記憶顯然有關。一方面，夢境內容反映我們生活經驗

中的相關記憶，誠如佛洛伊德在《夢的解析》中所說的¹⁰：

「夢具有記憶增強的性質，並與童年材料有關，這種現象已成為我們學說的基礎之一。我們的夢理論把源於幼兒期的欲求，看成夢形成不可或缺的動機力量。」

這類夢境與心理夢類似，劇情多半反映過去某些已發生過的經驗，透過夢的整理，也同時處理了我們的回憶。換言之，有些短期記憶或意識領域已塞不下了的經驗或記憶，透過夢的機制，貯存於潛意識裏，成為長期記憶，待有需要之時，我們仍能夠喚醒這些潛意識的記憶。

另一方面，實驗室裏的研究發現，缺乏快速動眼（REM）的睡眠，會損害記憶日常事務的能力。研究進一步推論，在睡夢中，也同時是大腦處理記憶之時。尤其在繁忙的當代社會，每天都有成千上萬的訊息排山倒海而來，但卻並非所有我們流覽過的訊息都能被記住。這些匆匆而過的人事物等，必須經過篩選，保留必要的訊息進入長期記憶，並刷掉無用的訊息，而此機制涉及了我們的學習功能和累積經驗的能力，便是在睡夢中完成的。

短期記憶的處理和儲存，關鍵在於「海馬迴」¹¹；至於它如何經過篩選而轉移到長期記憶中，則仍難確知。溫森於1990年發表〈夢的意義〉（“The Meaning of Dreams”），認為這與睡夢中

¹⁰ 佛洛伊德著，孫名之譯，《夢的解析》（台北：貓頭鷹，2000），357頁。

¹¹ 海馬迴，位於大腦兩側的顳葉，是屬於情緒經驗與記憶儲存有關的邊緣系統。阿茲海默症（老人失智症）即因海馬迴受損，無法儲存和記憶才剛剛發生的事，但初期病患的長期記憶不受影響，因而總是唸唸不忘陳年舊事，而記不得數分鐘前才告知他的事。

的「神經原柵門」(neuronal gating)的開關機制有關。動物清醒時，守護海馬迴的神經原柵門是關閉的；等到動物入睡後，神經原柵門逐漸打開，讓適切的神經傳導物質進入；待睡眠進入快速動眼時期後，所有的神經原柵門大開，出現於海馬迴的 θ 節奏，顯示出一種神經中樞的作用，將白晝所收集的資訊收納於長期記憶之中。

(六) 白日夢

這是在意識清醒下，所做天馬行空的想像。榮格有時稱之為「醒夢」(waking dream)，是以積極想像行為的型態出現，類似夢或服用迷幻藥後的狀態。處於醒夢狀態的人，既可觀察自己有意識的思想和行為，同時也能感受意象、幻想，以及意識清醒時通常無法感受的情緒。依照榮格的觀點，這些想像的內容並非是虛幻的，因為它們也是來自潛意識中的渴望，自發性地，運用象徵的手法，表達出內心的需求。它們同樣具有補償作用，如同夜間所做的夢一樣。

一些西方的靈修學家和輔導，鼓勵以默想聖經經文或與耶穌基督的關係，來引導我們進入冥想的世界。這種祈禱靈修的方法稱為「默想祈禱」(meditation)，便是以積極想像的手法，進入聖經世界，引發更真實的情感。

【報導】研究顯示 作白日夢有助解決問題¹²

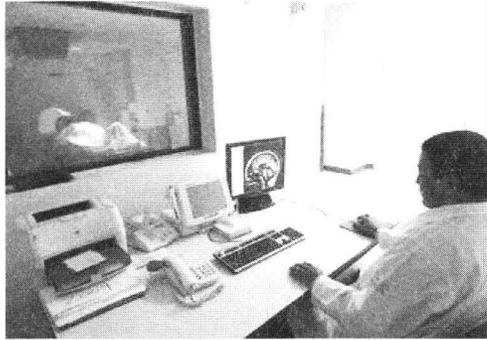
(法新社加拿大溫哥華 13 日電) 最新研究顯示，相對於普遍看

¹² 摘自 <http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/090513/19/1jft0.html>，2009/05/13 AFP 的報導。譯者：胡立宗。

法，白日夢或胡思亂想並不會讓人放鬆，因為在思緒天馬行空的時候，大腦反而更努力思考以解決問題。

科學家利用核磁共振 (MRI) 掃瞄受試者，瞭解他們在（有意識地）按鍵與放鬆時的腦部活動。

MRI 掃瞄結果發現，人腦內部深層的「預設網絡」（default network）在胡思亂想時會變得更活躍。



神經學家克利斯托夫 (Kalina Christoff) 告訴法新社，讓人訝異的發現是，MRI 掃瞄也顯示執行網絡出現密集活動；這套網絡位於大腦外圍、負責解決複雜問題。

共同撰寫研究報告的英屬哥倫比亞大學 (University of British Columbia) 神經科學實驗室負責人克利斯托夫說：「大家都以為，胡思亂想時腦部就不運作了，但結果是，越是胡思亂想，腦子反而轉得更快。」

刊登在美國「國家科學院期刊」(PNAS) 的報告假設，白日夢說不定比專心思考還能解決問題，「因為胡思亂想雖然跟專心思考的思維方式不同，但卻能使用更多的心理及大腦資源」。

人生有 1/3 清醒時間都在胡思亂想，因此，「這是生活的重要元素，但卻往往被科學研究忽略」。

（七）清明夢

清明夢即做夢者本人清楚意識到他正在做夢；甚至有些人還可以自我掌控夢境的發展，猶如自己就是一個編劇和導演，操控他自己想要的夢境。Celia Green 在經典之作《清明夢》¹³中指出，培養清明夢的本事，可以使我們人人成爲神巫，在界限間來去自如。

這類的夢境似乎不常發生在大多數人身上；不過，一個常見的狀況倒是你我都可能經驗過的，那就是清晨一早鬧鐘大響之際。通常那會是我們整夜以來最長、也是最後一次做夢，不論好壞，如果正在做夢的我們希望繼續那未了的夢境，常常我們不經意地便把鬧鈴一按，然後自我暗示地說：讓我再睡五分鐘就好，把剛剛未完成的夢做完，我就會起床了。很多人有此類似的經驗，當下我們知道自己正在做夢，也決定暫不起床，要把夢境完成。這某種程度上已是清明夢了。

有些人指出，清明夢是可以訓練的，可以運用一些技巧教導自己控制夢境，而且經過長期的操練，可以達到心想事成的目標。這種以心理學方法來主導夢境的發展，類似於宗教界裏的「念力」或「意志力」的運用。換言之，做清明夢的意圖強烈與否，是決定一個人是否能訓練做清明夢的關鍵決定因素。

賴貝吉 (Dr. Stephen La Berge)¹⁴ 是第一位用科學方法證明清明夢的人士之一，著有《清明夢與探索清明夢世界》。他發展一

¹³ Celia Green, *Lucid Dreams*, Sandpiper Reminders, 1968; reissued by Institute of Psychophysical Research in Hamilton.

¹⁴ 參：Roger Walsh, Frances Vaughan 編，易之新、胡因夢譯，《超越自我之道》（台北：心靈工坊，2003），130~133 頁。

個簡單的技巧，在清醒轉換到睡眠過程中保持意識的覺醒，就是在逐漸睡著的過程中，計數「一，我在做夢；二，我在做夢……」以保持某種程度的驚覺。如此，比如當您數到「九九，我在做夢」時，您可能會發現自己真的「正在做夢」。此外，他也發表「引發清明夢的記憶口訣」（Mnemonic Induction of Lucid Dreams，簡稱 MILD）：

1. 大清早，從夢中自然醒來時，重溫您的夢好幾遍，直到完全記住夢為止。
2. 然後躺在床上重新入睡，並告訴自己：「下次我做夢時，要記得辨認出我在做夢」。
3. 想像自己回到之前回憶的夢，只是這次要讓自己知道您其實在做夢。
4. 重覆第 2~3 步，直到您覺得自己的意圖已明確得不會改變，或者直到您睡著為止。

不過，更有一些心理學者持反對立場，因為清明夢和做夢的主要目的相違背。做夢的目的是為教導、協助我們更認清自己，以及適應自己的人格與生活，如果我們干擾了自己的夢，等於是剝奪了夢的自由意志，如此，我們也就壓抑了夢所意欲傳達的潛意識的訊息了。

有些夢的臨床教導，鼓勵做夢者做清明夢，以作為處理或控制反覆出現夢魘的手段。不過如此一來，雖然你運用自己的力量介入夢境，怪獸是被制伏了、死亡也可以復活、本來往下墜的恐慌經驗現在變成了飛翔，但這種作法一開始便忽略了你為什麼做惡夢的原因，而這股被你忽略、導致你做惡夢的原因（如壓力、仇恨、受傷等），卻極可能在你真實的生活中以另一種方式呈現，甚至以更劇烈、更傷害性的方式引爆。

(八) 夢中夢¹⁵

人在夢中，還夢見自己在做夢；換個說法，此人也是在夢中「醒過來」。夢境自我醒來、恢復清醒知覺後，發現自己仍在做夢（二號夢），然後再度醒來並進入另一清醒知覺後（三號夢），才真正從夢中醒來。這結構顯示了自我背後隱藏的結構有所改變。也就是說，夢中出現「清醒自我」試圖努力整合，但此整合並未成功，夢境我與清醒我之間的關係仍然未達成協議。這也像是戴著層層面具（persona），掀掉一層面具後，揭開的並不是真我（Self）的真面目，而是另一層面具。這說法與佛洛依德理論「夢是偽裝」，有邏輯上的雷同。不過榮格學派仍較傾向看成是自我組成結構的活動，透過夢中夢，自我的一部分宣稱自己意識完全清醒，但結構複雜的夢卻洩露出它們只有部分整合而已。

夢中夢的場景，也彷彿從某個（人生）舞台搬到另一個（人生）舞台，而前一舞台只是後一舞台的角落或佈景而已。這也顯示了「個體化歷程」的結構精妙，因它不僅在「舊世界」裏改造自我，也開創了一個「新世界」。而此歷程，不僅自我會改變，整個「世界」結構都發生變動。

無論如何解釋，這種結構複雜的夢仍沒有一個固定、明確的說法，能夠永遠通行。因為奧秘畢竟是奧秘，無法完全被我們的意識所了解。能完全被理解的真理，就不是奧秘了。

二、系統性觀點—海寧格的分類與洞見

¹⁵ 參：James A. Hall 著，廖婉如譯，《榮格解夢書》（台北：心靈工坊，2006），152~154 頁。

創立當代「家族系統排列」(Family Constellations)¹⁶的治療大師——海寧格(Bert Hellinger)——曾說過：

「如果某個人逃避去做應該做的事情，那麼光是談論夢將是沒有幫助的。**夢的適應能力很強**，它能夠適應人們生活中能量流動的方式，如果你的能量是流向逃避決定、逃避有效行動，或維持現況，那麼你的夢會讓這些態度**合理化**。……如果人們隨口就對你說出他們的夢，沒有感覺，沒有對這些夢的尊重，沒有應該有的害羞和羞恥，那麼它們大部分是那種夢。我稱之為『次要夢』。¹⁷」

海寧格將夢分為五種類型，它們各擁不同的意義與重要性，雖然他論述不多，大致可整理如下：

1. **原生夢**(primary dreams)：這是編了碼的回憶，就像原始感覺一樣，它們不會太戲劇化和太明顯，主要的目的在反映

¹⁶「家族系統排列」是目前歐洲盛行的心靈工作法(Soul Work)，海寧格以現象學方法，融合原始療法、精神分析、交流分析、完形治療、NLP(神經語言程式學)等心理療法而整合發展出來。現由歐洲發展，其影響力已擴及世界各地，台灣亦成立了「海寧格機構」並曾三度邀請海寧格來台指導。它透過角色排列及其互動，一方面明瞭人們所面臨心靈困境的原由，二方面學習透過此方法及其生命哲理，回歸「愛的序位」，從而得到身心靈乃至人際與家族的全人療癒。參 Bert Hellinger, *Acknowledge What Is—Conversation with Bert Hellinger* (Phoenix: Zeic, Tucker & Co., Inc, 1999); *Peace Begins in the Soul—Family Constellations in the Service of Reconciliation* (Phoenix: Carl-Auer-System Verlag, 2003); *Love's Hidden Symmetry—What makes love work in relationship* (此書中譯本見：周鼎文譯，《家族星座治療：海寧格的系統心理療法》，台北：張老師，2006初版八刷)。

¹⁷《家族星座治療》，410~419頁。

「真實」(realities)。例如，水的夢通常攜帶著出生的回憶。

2. **次要夢** (secondary dreams)：次要夢就如同次要感覺一樣，它們的作用是幫助逃避現實發生的事情。它戲劇化地描述一個問題，卻未提供解決方法。如果你把這種夢當真的話，你只會讓問題強化，掉入了圈套，被自己給戲弄了。人們有時也會以較輕蔑 (不尊敬夢) 的態度，視它「畢竟不過只是個夢罷了」。次要夢會像誘餌一樣試驗著你，而人們也很容易閒談這些夢的畫面，取代了在生活中做一些必要的改變。這樣的夢是不會有什麼幫助的，尤其當它只是強化問題 (如：自卑的人更自卑、痛苦的人更痛苦)，使失敗合理化而已。
3. **陰影夢** (shadow dreams)：陰影夢揭露出我們隱藏的、黑暗的一面，展示出屬於我們、卻不願意看到或接納的一面。通常人們不講述、不處理它們所要告訴我們的事，因為它們正是人們所要逃避的。不過，一旦準備好認真看待它們，找出內心任何對此夢害怕之處，那會是一個很好的整合辦法。
4. **系統夢** (systemic dreams)：這類的夢和做夢者個人經驗無關，但卻描繪了家庭或家族中尚未解決的問題，把家族系統中必須處理的重要事件帶到意識來。如果做夢者把平衡家族系統的任務扛在自己身上，那麼結果通常會造成災難，因為這些家族秘密通常和嚴酷的事件一如謀殺、自殺、死亡一有關。若錯誤地解釋夢或對待當事人，釋夢者會要負起個人的責任來。
5. **超越夢** (meta-dreams)：這是真正有幫助的夢，但它們只幫

助那些已經準備好在自身上工作的人。這樣的人能從他們內在深處，接收到額外的支持。做夢的人立即能知道此夢講的是什麼，不需要進一步的解釋；能直接把問題的解決方法帶入意識中。但只有當我們準備好，展現個人對這些夢的信任，並願進一步採取行動時，它們才會出現。

結 語

這些夢的分類，不見得是夢的全面理解，而只是些觀察的收集。不過，區分自己常見的夢類型，常能立即幫助夢的解析，並且避開某些陷阱，而盡可能地朝向具有建設性的方向去發展。為此，任何打算用夢來工作的人，必須能分辨夢是在哪一個層次上、為要揭露出什麼樣的真相，否則，錯誤地把夢給絕對化、視為真理，那將會帶來極大的破壞性。因此，一個良好的態度，必須是帶著敬重，甚至帶著某種恐懼與顫抖之心，來接近你的夢。

當然，有些看似無意義或實在無法分類的夢境，可能是我們還不能透徹象徵的內涵。這需要時間和耐心，但有時也需學習放手（let them go），可以帶到祈禱或冥想中，與上主或潛意識持續的對話，以獲更多的啟發。

上述海寧格的釋夢觀點已指出：夢的適應能力很強，甚至能合理化做夢者的心態，除非當我們準備好自己，展現對夢的信任，並願進一步採取行動時，夢才能真正幫助我們超越。然而，怎樣才是真正準備好自己？又該如何準備好自己呢？

這問題沒有絕對的、標準的答案，正如釋夢也沒有所謂單一、正確、最佳的方法一樣。不過，可以肯定的是，夢並非偶

然地，在某個夜晚做了個夢、然後醒來解夢，就能一目了然夢的涵意；相反的，「夢如人生，人生如夢」¹⁸，在一個人的「個化過程」（individuation）中，唯有處處留心、坦誠面對、謙卑與臣服、接受那位「更大的力量」所指引，那麼夢能成爲我們生命旅程的泉源和力量，而非成爲逃避的藉口。試想，一個連自己都不願面對的人，一個想要逃避真相、逃避責任、逃避痛苦與困難……的人，夢能給他什麼呢？

至此我們可以簡單地結論：是人的生命態度，決定夢的品質，而不是技巧或知識的問題。技巧再純熟、知識再豐富，如果沒有靈修生活作爲支持人生旅程的泉源和力量，則技巧和知識都是枉然。反之，靈修生活體驗愈深，夢的品質—包括做夢與釋夢的能力—也就愈佳。

爲此，筆者鼓勵大家開始培養記錄「夢的靈修日記」的習慣，雖然短時間內不見得能立即看見成效，不見得能立即全然解讀夢的訊息，或體會到自己的轉變，但假以時日，您會發現自己心靈點滴在轉化。誠如本書〈第二章 右左腦開發〉的結語所言：「沒有速成的創造力，從生活、自然中點滴的累積才是根本之道」。下一章我們便來示範「夢的靈修日記」及其釋夢要點。

¹⁸ 見〈第一章 夢與神話的靈修及其當代意義〉，本書 5~11 頁。

第六章

夢的日記與靈修釋夢要點

「原型的意象，左右了人的命運。……每個個體生命，最終也是整個物種的永恆生命。……夢的功能，就是要將這『古老遺產』整合到做夢者個人的生命之中。¹」

一、夢的靈修日記

夢是我們每個人內在的資源，棄之不用只會造成個人的損失。舉凡所有各式各樣的創造活動，夢對我們的人生都有所助益。而且不需要專業訓練的分析師，才懂得如何擷取這項資源，任何有心的人，都能善用自己的右腦所製造的動態圖像，開創這一門藝術。

記錄夢的日記，便是一段擷取內在資源的靈修旅程；同時在釋夢過程中，也是一段解讀上主書信的歷程。所謂的靈修，豈不正是這麼一段「天人相遇、相知、相結合」的生命旅程嗎？而榮格所謂的「個體化過程」，一個人成為真正的自己、完成真我、實現天命，豈不正是透過潛意識的探索，點點滴滴累積

¹ Anthony Stevens 著，薛絢譯，《夢：私我的神話》（台北：立緒，2000年初版），162~163頁。

起來的嗎？爲此，靈修不能三天打漁、四天曬網，而須養成習慣；而夢，便是靈修日記的最好素材。

以下我們首先提供「夢的靈修日記」範本，及一則範例；再由釋夢原則與要點中，提供「孵夢」的身心靈涵養之道、夢的記錄要點、象徵的詮釋、靈修釋夢，及其與個體化的連結。

夢的日記 (範本)

___年___月___日

一、夢境旅程：(包括人、事、時、地、物、心情、感受、想法……等，愈詳細愈好)

二、分析與詮釋：(找出關鍵詞、關鍵圖像，作自由聯想，給予至少三個以上的形容詞)

三、生活省思：（與做夢當時的生活現況，作進一步的聯想、整合與串連）

四、找出正面意義、上主給予的啓發或提醒：

（先靜默冥想片刻，與上主進一步的交談）

五、為夢命名：

（作為夢的結論，究竟此夢所要傳達的重點訊息為何）

六、祈禱／靈修／默想：（夢的延續，邀請主的加入，與主交談）

二、範例

【夢例解析】謀殺乎？祭獻乎？²

一、夢境旅程

在一個有燈光的室內場景，我手拿著類似斧頭的東西，將一位側背對著我，似乎蹲在地上的不知名男人，非常衝動地砍斷了他的頭。當時我的心中充滿了憤怒、討厭、與仇恨的感覺。

做完這件事之後，我手中提著以袋子裝著的屍體，急切地尋找棄屍的地方。我沿著黑暗而隱密的大水溝邊，心情慌張而有罪惡感地走著，害怕別人發現。但是後來又走回頭，仍然不知所措，然後夢醒了。

二、詮釋：找出關鍵詞與形容詞

- 室內場景（兇案現場）：暴力衝突的、血腥的、仇恨的 → 本我與超我的衝突戰場
- 行兇的我：憤怒的、厭惡的、仇恨的 → 由超我所激發的義怒
- 斧頭：正義的、殘忍的、不留情面的 → 代表執法者，社會的標準，宗教的教條
- 不知名男人：神秘的、無聲的、看不到面孔的 → 本我，隱藏於內心深處，有著本性私慾的我
- 袋子（類似黑色的大垃圾袋）：裝不下的、快破掉的、承受不住的 → 介於本我與超我之間，應該是自我，無法承受或平衡兩者之間的衝突。
- 殺人棄屍的我：罪疚感的、慌張的、怕人發現的 → 超我在義怒之後，仍舊無法解決問題，反而帶來更多的問題與罪疚感

² 摘自某位天主教友在筆者開設課程中的一則「夢的靈修日記」。

- 屍體：沉重的、隱藏不住的、既非無辜亦非罪有應得的 → 本我（老我）只是過去成長過程的產物，它是帶來許多沉重的負擔，所以須要上十字架，也必須死去。然而它也是受害者，遭受超我無情的對待與審判，它默默犧牲，值得尊敬與紀念。它應該受到更溫柔的對待，才能更心甘情願地上十字架。
- 大水溝：隱密的、黑暗的、派不上用場的（沒想到以此棄屍！）→ 大水溝卻無法成為棄屍之處，似乎自己內心（是否為真我？）也有些無奈，面對本我與超我之間的衝突，卻幫不上忙！大水溝究竟象徵什麼？

三、生活省思

前一天晚上，我積極準備隔天的見證。早上醒來，這個夢讓我非常震撼，因為當天要在神聖的氣氛下，為主做見證，而我卻在前一夜作夢殺了人！剛開始直覺是仇敵透過夢境來搗蛋，讓我充滿罪疚感而無法為主作證。然而當天的講習會的訊息是「祭獻」，是願意將自己奉獻做為活祭，讓屬魂的老我死去，讓屬靈的新我誕生。見證時是抱著再一次與基督死在十字架上的心情，這讓我想起這個夢境也可能是來自天主：「因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的緣故，喪失自己的性命，必要獲得性命。」（瑪十六 25）

對於這一次見證，內心曾經掙扎過好幾個月，因為要將自己非常隱密的事情公開在大眾面前，而且全程錄影。過去的見證常常是靠著主得勝許多環境的困難，而這一次卻牽涉到自己的惡習與軟弱。以佛洛伊德的理論來看，自己潛意識的**本我**與經由信仰所強化的**超我**，有著非常大的衝突。而負責平衡的**自我**對於是否在大眾面前進行開心手術，曾經有著很大的爭戰。在講習會的進行過程中，天主不斷給予安慰與

肯定，所以我也在祈禱中平安地按照原定計畫進行。

見證的結果是合神心意的，這破除了自己心中的一切疑慮與擔心。

四、找出正面意義、上主給予的啓發或提醒

- 天主悅納願意再度獻上自己，讓老我死去。
- 天主藉著這個夢，也突顯了我無法完全接納自己。我常對自己太過嚴厲或自我定罪，讓天主的恩寵無法進來。天主以「愛」再度傳達祂的應許與救恩。

五、為夢命名：謀殺乎？祭獻乎？

六、感恩、默想、祈禱

「我按照我的肖像創造了你，你是我的精心傑作。只要你持續不斷的接近我，你自然會反射我的容光。你不要擔心，你不要害怕，將你的『老我』交託給我，因為你是對付不了『他』的，唯有我的愛能夠讓『他』心甘情願地走上十字架。你只須要單單注視著我，跟在我的後面，你必要被我的腳步所滴流出的油脂覆蓋全身，充滿我的恩寵與德能，進入我的豐盛中。我必要天天與你在一起，直到今世的終結！」

三、靈修釋夢原則與要點

(一) 孵夢—生活中身、心、靈的涵養

前一章已指出，既然是人的生命態度、靈修的深度，決定

做夢與釋夢的品質；那麼，日常生活中的身、心、靈涵養工夫，便是解夢主要的基礎和前提。

1. 平時的身心保健：**養成規律而均衡的飲食、作息、運動等生活習慣**。前述〈第二章 右左腦開發〉之「四、如何活化右腦、提升創造力」³時，已具體建議如何培養日常生活身心保健的態度與習慣，此處不再重覆。基於全人的身、心、靈是一體的，任一方面出狀況皆會影響其他各方面，因此，從生活、自然中點滴的累積才是根本之道。試想，一個喜歡吃麻辣鍋的人，或生活重刺激、好變化的人，生活勢必也比較劇烈起伏震盪，那麼反映在夢境中，也較可能是激烈、多變的。反之，一個清規的修道人，長期而持續地淨化自己的身心靈，那麼反映在他的夢境，當然也就較具穩定性與可靠性。
2. 睡前習慣與睡眠環境：除了規律均衡的飲食習慣外，睡前兩小時內最好不要進食，因為食物消化需要時間，若是未能給消化系統充足的時間去代謝，則累積在胃腸內代謝不掉的食物只會使人變胖，進而成為身體的負擔，從而影響睡眠品質。此外，如果希望緩解白天或工作上的壓力，睡前舒適的**沐浴、安靜聆聽一些輕柔的音樂、與家人聊天共享天倫**（而非緊盯電視或電腦，以此取代與家人共處的時間）、預備好**溫馨舒適的臥室和床鋪**，這些都有助於釋放我們白天所累積的負擔。此外，床旁隨時備好**紙和筆**，以便記錄突如其來的念頭，或甚至在睡夢中醒來時，可立即記下夢境中的關鍵字或影像。

³ 見本書 37~45 頁。

3. **創造我們個人的入夢儀式**：即養成規律性冥想（靈修）的習慣，建議每晚睡前至少花 15 分鐘的時間，分下列三階段作沈思、冥想的靈修：

- (1) **倒帶式的回顧、反省**（約 5 分鐘）：快速地流覽一整天下來所遭遇的人事物，並一一倒帶檢視。例如，規律於 11:00 上床入睡者，可先後想想 10:00、8:00、6:00、4:00、2:00、12:00……等時刻，自己正在做什麼，有無任何疏失或忽略的，必須於日後補強的。如果想到什麼明天必須立即處理的，也能快速以紙筆記下，以提醒自己。曾子說他「吾日三省吾身」，對忙碌的現代人，也至少應給自己 5 分鐘的自省時間，這堪是最起碼的生活態度與習慣。
- (2) **心靈的沈澱、放空**（約 5 分鐘）：反省過後，便當一一放下，讓心靈清空。一個極佳的修行建議，便是在睡前打坐（時間自行調配，通常 5 分鐘是不夠的）。畢竟任何我們所把持不放的，擱在心上都會成爲心靈成長的阻礙，也是導致精神情緒不穩的主因。生命最大的智慧便是放手、交託，使自己輕省。
- (3) **禱告—祈求上主，尋求指引**（約 5 分鐘）：在心理學上，這是運用「自我暗示」的作用，強化心靈對夢的敏感度和記憶力。一方面，個人可把自身所須面對的問題放在心中，尋求來自內在深層的指引；另一方面，長期培養的敏銳之心，亦能對自己困擾已久而解不出來的夢，視爲如同連續劇一般，以新夢的發展來釋解舊夢（即「以夢解夢」）；畢竟在夢裏，從心理學觀點來看，我們就是自己人生的導演和主角。爲基督徒來說，這也是最大

的恩寵——上主的自我通傳（即「啓示」）毫無條件和保留地，將神聖生命賜予人。當然，不限於基督徒，任何人根據自己的宗教信仰與所屬的團體或傳統來靈修，對身心靈整合都有益處，也都是必須的。進一步如果能透過夢的指引，想必生命旅程可少走許多冤枉路。

上述的建議，主要是為初學者。每日睡前至少花 15 分鐘的時間，與自己的心靈、也與上主相契、融合，堪是生命停看聽最基本、可以做得到的要求。但為長期有靈修生活習慣者，則時間根本不受限制，就在一呼一吸間，時間已進入永恆，空間亦是無垠浩瀚。實在地，當人進入「全息宇宙的生命境界」（holistic）裏，真正能提供心靈馳騁的領域，唯有「直觀」（intuition）和「靜默」（contemplation），在其中，真實（reality）與意向（intention）早已超越個別的象徵。

（二）夢的記錄要點

1. 醒來的第一件事，便是**快速回憶夢境**。尤其在前述的孵夢中，我們鼓勵大家透過睡前祈禱的自我暗示或尋求夢與上主的指引，經由此入夢儀式的靈修者，最好能在睜開眼睛、起床時的第一念頭，便首先自問，昨晚是否做夢、又做了怎樣的夢。
2. 寫下夢的日記：**愈是完整、詳細的夢，愈能清楚釋解夢的訊息**，因而包括人、事、時、地、物、心情、感受、想法……等，愈加鉅細靡遺地被記錄下來，愈有助於釋夢。
3. **夢中的感覺，比內容更重要**。感覺是真實經驗的投射，更能貼近實際生活的感受。實際上，潛意識具有獨立自主的運作和感受，全然不管我們的意識是否同意，或覺知與

否，反而更接近真實。夢中的感覺，便顯示出潛意識在做夢的當下，已經有所體會與詮釋。

4. **找出關鍵詞、關鍵圖像，作自由聯想。**具體而言，每個名詞都是關鍵詞，每一畫面都是關鍵圖像，舉凡夢境中的時間、空間等所處環境，乃至氣候、光線、感受，及一切遭遇的人事物等，它們全都有意義。確立了關鍵詞與圖像後，賦予它們每一詞彙與圖像各三個以上的形容詞。當然，這得靠「自由聯想」了。因此，想像力愈豐富的人，愈容易
5. **與現實生活連結：**即由現實自我，與具體生活處境和現況，做串連式的聯想。誠如榮格指出的，任何症狀、人生遭遇，都有其原因、也有其目的；夢中的所有象徵也是如此，為要幫助、提供我們處理現實生活的智慧。透過與生活連結，夢會指引我們事情從何而來、又該何處去。
6. 無論如何，**找出夢的正面意義來。**建議先靜默片刻，以冥想方式再次快速回顧夢境象徵，並與上主進一步交談，看看上主透過此夢，究竟要傳達什麼訊息、意義、啓發或提醒。只要您是誠意正心的，必然能夠從中找出正面意義來，即使是再可怕的惡夢亦然。
7. **為自己的夢命名：**經過上述整個釋夢程序，最後作為夢的結論，究竟此夢所要傳達的重點訊息為何，給予一個最關鍵的標題。這不但是為此一解釋過程劃下一個段落句點；也易於日後追蹤。畢竟夢像連續劇一樣，隨著每一天的變化，我們的心靈旅程也不斷前進。「為夢命名」的好處是，即使我們忘了夢境劇情的發展，也能至少記住夢境主題，以及我們當時所面對、待處理的生命課題。為此，筆者建

議在命名時，不要只使用單一詞彙（如：飛翔、陰影、完美……等），而最好採用句子的形式（如：「飛翔吧，我的人生！」、「善用陰影，即是魔法師！」、「完美，就是接受不完美！」……等，包括完整的訊息在內）；此外，必要時也可備註簡單的一兩句話，作為標題的註解。

（三）象徵的詮釋，因人而異

釋夢最大的功力和挑戰之一，便是象徵的詮釋。偏偏它全然因人而異，完全沒有一致性的標準和公式可以套用。網路上曾流傳一則故事（見下列【夢例解析】），恰好為象徵的解讀能夠是正反兩極、180度不同的結論，提供了最佳的說明：

【夢例解析】進京趕考的書生

小白是個即將進京趕考的書生，就在他赴京的前一天，突然作了一個夢，第二天趕在赴京之前，到城裏找個解夢師解夢。他說：

我昨天晚上夢見一棵樹，但這棵樹不長在地上，卻長在我家的牆上；然後我又夢見下雨天，我穿著蓑衣卻還拿著雨傘；最後，我又夢見我和阿花全身赤裸背對著背躺在床上。

解夢師一聽，大嘆一聲：「我看你別赴京去了，反正去了也是白費力氣，名落孫山，當官無望嘍！」小白一聽，好生難過，趕忙問個究竟，為什麼此夢一解，竟是無望呢？解夢師回答：「此夢第一幕，樹不長在地上，卻長在牆上，這豈不是『根不著地』嗎？！想來你根基不深、準備不足，怎會有望呢！此夢第二幕，下雨天，穿蓑衣又拿雨傘，豈不是

『多此一舉』嗎！看來你去了也是白去啊！此夢最後一幕，誰都知道阿花是你心愛的女人，可是你倆全身赤裸，卻是背對著背躺在床上，這豈不是『事與願違』嗎！」

小白難過地回村，一付垂頭喪氣、意志消沈的樣子，碰巧遇到了阿花。阿花見他如此地抑鬱寡歡，趕忙上前問候：「明天就要起程赴京趕考了，怎麼地這樣愁容滿面呢？」小白一五一十地將解夢師的話，告訴了阿花，只見阿花一付不以為然的樣子，邊搖頭邊說：「你聽解夢師胡扯啥啊！此夢大吉大利，他亂解、不準、還扯人後腿，真是沒有職業道德。」

小白大惑不解：「大吉大利？此夢怎解呢？」阿花回答：「此夢第一幕，樹不長在地上，卻長在牆上，這豈不是『高種』嗎！你一定可以『高中』、金榜題名的！此夢第二幕，下雨天，穿蓑衣又拿雨傘，豈不是『官上加冠』嗎！你一定會步步高升、加冠晉爵的！此夢最後一幕，我倆全身赤裸，背對著背躺在床上，這豈不是『翻身的大好時機』嗎！」

象徵的解讀因人而異，上述之例再清楚不過。您可以將之導向負面的發展，則夢境只能成爲一個人合理化的藉口，或甚至削弱了一個人的心靈能量，引致事件走向失敗的後果。當然，您也可以將之導向正面的發展，則夢境能給人力量，使事件的成功機率大大提升。換言之，就在釋夢者的一念之間，好夢或壞夢、美夢或惡夢，有如天壤之別，但全都在於自己的選擇與決定。這也是爲何在「夢的靈修日記」中，筆者強調「無論如何，找出夢的正面意義來」的緣故。因爲象徵的奧妙之處，正在於它的靈活度。

既然象徵作為心靈的能量，是活的，不斷在流動，沒有一個絕對的、標準的答案；那麼，同一象徵在每個人心目中可能具有截然不同的意義。換言之，一個夢例，可有多種解釋。只有自己，才是最佳的釋夢者。千萬勿將象徵給僵化、固著在單一向度的詮釋裏，否則就喪失了夢的精神意涵。

不只在廣度上，象徵能非常靈活地指向各種可能性；並且在深度上，**象徵亦是原型在這個世界上的顯現**。誠如榮格所說的，任何象徵皆有其相對應的原型及基礎，有心理學上的意義，也可說是在一些經驗中所產生具體、細緻的形像，帶有原型層面的意義和情感⁴。榮格更進一步指出：

「活的象徵，系統化地陳述本質上是潛意識的要素；而且，此要素越是普遍，就越是象徵的作用，因為它觸及到了每個人心裏頭相對應的和弦。⁵」

夢所採用的，便是這種普世共通的語言，同時兼具廣度與深度。作為潛意識的語言，象徵表達奧秘界的訊息，它們來自經驗，同時又創造經驗，利用可見的事物引導我們走進不可見、甚至是未知的世界……。因此，象徵也是「集體意向」與「個人經驗」之間互動的產物，是連繫二者之間的橋樑。這也是為什麼面對人世中各式各樣的象徵，會讓人又愛又怕的原因，它們時而令人愛不釋手、愛到深處無怨尤（例如玫瑰花象徵愛情，令人飄逸似仙），時而又捉摸不定、深陷疑惑（例如蛇的象徵，時而代表性能量，時而代表令人驚恐害怕之威脅，時而又代表終極圓滿—蛇首咬尾

⁴ 象徵是心理學與宗教信仰交談的共通語言與中介，相關論述請參：拙著，《榮格宗教心理學與聖三靈修》（台北：光啓文化，2009修訂再版），70~72頁。

⁵ 摘自《榮格自傳：回憶、夢、省思》之封底文字。

一的曼陀羅)。

既然象徵是介於意識與潛意識、已知與未知、有形與無形……等之間的橋樑，透過象徵的解讀，不僅提供心理治療的功效，也是所有宗教靈修的媒介。夢的釋析也是如此，透過象徵的解讀，一方面能提供心理困惑的診斷與可能的解決之道；另一方面也能作為天人溝通、相遇、相知、相結合的靈修媒介。這兩大作用其實是一體兩面的：一個人愈認識自己，也就愈與上主更親密、相近、甚至同化；反之亦然，一個人與上主愈親密、相近，也就愈認識和接納自己，而能實現真我在此生的目標(聖召)。因此，以下我們採「靈修釋夢」的觀點，期能不僅增進釋夢的品質及領悟力，也能逐漸勾勒出人生異象(個人神話)來。

(四) 靈修釋夢

1. 揭露實相

從靈修觀點來釋夢，潛意識的意圖與宗旨再清楚不過，就是要「揭露實相」。因此，抱持感恩與開放的心，接納各種可能性，便是靈修釋夢的首要原則。

為任何釋夢者，其態度優先須自省的，便是自我曾否拒絕去面對些什麼？是否逃避或忽略了什麼？唯有當您願意、並勇敢地面對真相，而且不帶有任何預設立場，那麼您才是自由的，而夢也才能為您揭開實相。

此外，懷著祈禱的心來釋夢，並且事事感恩、心胸開闊地去接納各種可能性，那麼隨著經驗(包括人生閱歷與釋夢次數)的累積，釋夢的品質及領悟力逐漸增進，夢終將實現它的目的——

一揭露自己所未能視透的全部面向。

2. 現象學的原則

此外要切記的，是「現象學的原則」，亦即讓現象自身說話、自由地傳它所要傳達的訊息。我們唯一要做的，便是仔細聆聽，看它要向我們展現什麼，切勿戴著有色眼鏡，或在未充分了解便已妄下定論。為此，釋夢中面對各式象徵，我們首先必須「放入括弧」（又稱為「擱置」）以便讓現象忠於自身、不受限地表達自己。此外，因為「現象即是本質的顯露」，現象學的宗旨便是將我們所見和所意識的事物，不論內容為何，均能「還原本質」。

至此，我們必須再次重述「象徵的詮釋因人而異，因此唯有自己才是最佳釋夢者」。因為我們幾乎可以肯定地說，夢中所有的象徵，即一切的人事物，都是我們自己。偏偏，我們就是自己最想要逃避的人。所以夢才會一再地重覆類似的戲碼。而我們所解不出來的夢，也正是自己最想逃避的部分。

這也就是為什麼重覆做同樣的夢，或做很激烈的夢，都是最重要的夢。它們表示出你尚未找出此夢的意涵，或長期忽略這一訊息的重要性，潛意識（以及上主）只好一而再、再而三地提醒你的注意和重視。而做很激烈的夢，還表示此夢訊息意義重大、問題的嚴重性也非常高。然而一切我們所害怕、無力面對的人事物，無一能夠逃避，所以潛意識（上主）會用極激烈的手法，來強迫我們面對。

3. 冥想與對話

無論是重覆或很激烈的夢，都帶有極重要的訊息，雖然通

常我們不明白（誠如上述所言，因為它們正是我們想要逃避的）。因此，釋夢的另一要點，便是在冥想中，透過積極想像，榮格學派稱之為「擴大」（inflation），與夢中的圖像對話。具體而言，個人可跳出夢中的角色，以第三角如看戲一般，從頭到尾重新再流覽一遍，然後「定格」在某一焦點上（可以是一個人物、一個畫面或一句話等等），以對話的立場小心詢問它，並以批判的觀點檢視它的角色。在無恐無懼的內心中，試著平心靜氣地聆聽他們所要達傳的訊息。

尤其是做惡夢時，千萬不要害怕與夢中的亡者、牲禽猛獸等交談，因為它們所要傳達給我們的訊息，比我們所能想像的多更多。此外，如果做了一個「未完成」的夢，也能在冥想（祈禱）中延續此夢，或甚至創造一個美好的結局。這一操練過程除了幫助我們面對問題外，更能使我們獲得力量，去面對、處理自己所要修習的人生課題，進而譜出自己的人生腳本來。

如果收到一項不尋常的訊息或圖像，試著看看聖經或古代神話象徵中，是否有類似的圖像或訊息。畢竟這些象徵，極可能來自集體潛意識裏的原型，是超越時間與空間的界限，進入全息、合一的宇宙裏的。當然，反覆思考夢中所不明瞭的訊息，固然有助於釋夢，但奧秘畢竟是奧秘，非人能夠全然明白的，適時地學會臣服、放手，也是靈修釋夢極重要的功課之一。

4. 天命 / 聖召

一旦明瞭了象徵所帶來的啓發意義，象徵便已充分實現了它的使命。到了終極，意義已然彰顯、實現，那麼象徵便可功成身退，或者至少是經過了轉化，原來的象徵必須進化到另一層次，由其他象徵來領路了。做夢者得到了啓示，便該放手，

不再緊抓象徵不放。畢竟，夢是活的心靈能量轉化而成的原型之像，它是活的，不斷變化，我們當然不應把媒介視作絕對。

這一媒介的主要作用，在於給予協助、指引，回答我們的困惑、增進我們對於生命的了解。換言之，做夢的目的，有助於做夢者的「個體化」，進一步發現並實現真我。當它將我們引領、進入一個既是真實、也是空無之境時，我們可說，這媒介就是「天主聖言一道」的具像化、擬人化。它成為「天主不可見恩寵的可見形式」，如同「道成肉身」，真實地居住人間、與我們同在，以便如今我們能「肉身成道」，即用我們具體的生命去活出個人的「天命 / 聖召」來。

為此，靈修釋夢的原則之一，亦是找到並配合自己的「個人神話」，包括從個人的性向、興趣與專長、專業領域的技能、社會環境與大眾之所需……等，看看從天時、地利、人和當中，能否為自己的人生定位找到一個恰當的位置。只要我們願意為自己、也為他人祈禱，並且付出必要的行動，背負起自己的十字架（神聖使命）來，那麼，我們也能從夢中汲取所需的能量來。而其實這段旅程，便是個體化之旅。

5. 個體化之旅：夢與人生的點→線→面

我們每一個晚上所做的夢，都代表自我在當下的一個心靈驛站（一個點）。如此，兩個夢（代表兩個點）便能連成一條線，從而看出生命旅程的進展；三個夢（即三個點）便能形成一個面。透過釋夢的點、線、面，便能規畫出心靈旅程的地圖，從而領悟「個人的神話」，實現真我與天命。

【夢例解析】夢與人生的點→線→面⁶

	夢境一 (2008.3.4)	夢境二 (2008.4.19)	夢境三 (2008.5.19)
一、 夢境 旅程	<p>夢見與同事們去旅遊住在飯店中，其他的同事都不在，我的室友（不知是誰）也不在，只剩下我留守、房間內有兩張床，有電話可與外通聯。我想打電話回家，但並沒打。</p> <p>聽到另一同事在走廊走來走去的腳步聲，開門一看是楊棉淑，穿著淺綠色上衣、深色韻律褲；我問她：「妳的室友呢？」棉淑神色有點焦慮說：「他們都出去了，晚上不回來，剩下我一人。」我說：「我也是！不如我們晚上一起睡，到妳的房間或在我的房間都可以。」棉淑說：「好呀！我先回房去關門。」</p> <p>我說：「我會打招呼，妳介意嗎？」棉淑說：「我也是！沒關係啦！」我們邊走邊聊，到了她的房間，是邊間套房，很明亮，比我的大一些，感覺是在我房間的斜對面，電話響應該聽得到。</p> <p>棉淑拿了一些日用品跟我回房去，到了房裏又走來走去，似乎很焦慮，我提醒她：「妳有把貴重物品帶過來嗎？」棉淑說：「甚麼貴重物品？沒有喔！」</p> <p>我說：「妳的護照呀！還有妳可以把這房門關著，就</p>	<p>我夢見房內日光燈明亮，有點像病房。我是去探訪一位媽媽，知道她生了一對雙胞胎，準備要開口恭喜她；一看到檯子上兩個女嬰，一個正面躺著睡得很甜，另一個側著躺，臉上皺著，媽媽過去掀開該女嬰被子，露出左肩，<u>扭曲一大片，肩膀與臂膀交叉</u>，露出一節臂骨約10公分，媽媽難過地說：「這女嬰還要動手術調整交叉的臂膀。」當時我說不出話來，本來想要說恭喜，不敢說了，只跟她說：「希望一切順利，多保重！」我就離開了，當時心裏覺得很難過，因為知道<u>自己一點辦法也沒有，幫不上甚麼忙</u>，夢就醒了。</p>	<p>跟老公去吃晚飯，只點了4樣菜，菜色普通，吃完結賬，老公刷卡，我順手拿起賬單看，老公問我吃飽了沒，面露滿意的笑容。</p> <p>我一看賬單嚇了一跳，金額竟是53553，我問老公為何那麼貴，他還是笑笑口說（有一點傻笑）（「沒關係啦！」）我用吼的（「甚麼沒關係！不是五千多！是五萬多呢！才3、4道菜！」）</p> <p>我還是大聲叫著，老公沒有附議，我就醒過來，醒後還在想5萬多的問題，好想算一算。</p>

⁶ 摘自某位天主教友在筆者開設課程中的「夢的靈修日記」。

	<p>可以聽到是否有人打電話給妳。」棉淑：「對喲！我去拿護照。」說完走了出去，走廊上充滿她急忙的腳步聲，夢似乎結束了。</p>		
<p>二、分析與詮釋：找出關鍵詞及其形容詞</p>	<p>同事（工作夥伴、要求效率、溝通協調）；旅遊（放鬆、休閒、興奮、喜悅、期待）；飯店（休息、陌生、暫時性）；室友（相依、互信、親密）；外出（新奇、轉換、冒險）；留守（無奈、忍耐、接受、讓步）；房間（格局、隱私、自我、封閉）；兩張床（休息、睡眠、做夢、關係）；電話（溝通工具、發聲管道、雙方）；通聯（關係、訊息、確認）；回家（安全、休息、溫暖、期待、關係）；走廊（通道、外部、準備、緩衝、方向）；腳步聲（心情、期待、推測、判斷）；楊棉淑（焦慮型、不安、影響、要求）；淺綠色上衣（吸引注意、隨意、未準備）；深色韻律褲（行動、快節奏）；焦慮（不安、怕事、引起注意、求助）；剩下我一人（孤立、孤獨、寂寞、靠自己）；一起睡（相依、信任、團隊）；關門（安全、封閉、把握）；打呼（失控、無法改善、呼喚、還活著）；邊間套房很明亮（樂觀、陽光的個人特質）；大一些（格局、量度、期望）；日用品（生活、現實、必需）；</p>	<p>房內日光燈（明亮、清楚、方向、安全）；病房（治療、休養、無奈、照顧）；媽媽（重要、生活重心、依靠）；生了（希望、喜悅、傳承）；一對雙胞胎（相依、共同體、左右、一體兩面）；恭喜（喜悅、人際關係、行動）；檯子（範圍、位子）；兩個女嬰（天真、可愛、無辜、無助）；睡得很甜（安全、休息、放鬆、需要）；側著躺（注意、需要、特別）；皺著臉（不安、異常）；扭曲（異常、需改善、調整）；肩膀與臂膀交叉（生活、關係、危機）；露出一節臂骨（發現危機、急需處理、方向）；動手術（治理、調整、危險、修復）；說不出話來（時機不當、調整、溝通）；不敢說（注意、調整、省思）；希望一切順利，多保重！（自我祝福、肯定、希望）；難過（情緒、了解、求助）；知道自己幫</p>	<p>老公（夥伴、關係、相依）；吃晚飯（需要、溫馨、重要）；4 樣菜（選擇、滿足、慾望）；菜色普通（生活、格調、評斷）；結賬（估算、批判、現實、結果）；刷卡（方法、處理、控制）；賬單（結果、憑據、公開）；滿意的笑容（支持、表態、回應、肯定）；嚇了一跳（失控、信心動搖、危機）；金額（現實、功利、不可缺）；那麼貴（評斷、不滿、功利）；傻笑（距離、缺真誠、態度）；「沒關係啦！」（放下、寬容、支持）；五萬多（評斷、功利、不可缺）；算一算（釐清、把握、計較、安全）</p>

	貴重物品（擁有、價值、身分、重要）；護照（身分、憑證、肯定）；房門開著（生路、希望、期望、表白）；打電話給你（回應、存在、肯定）；急忙的脚步聲（失控、亂了分寸、不安、危險）。	不上甚麼忙（無助、調整、求助）	
三、生活省思	突然知道工作職場改制，連我在內，很多工作夥伴均受影響。現實是殘酷又功利，如何應付生活所需，須學習面對。	知道危機所在，認清生活方向，積極調整修正，工作變更與否，先檢視現有能耐，找出新方向。	生活變卦，常有貴人相依相伴，親情是最寶貴的力量，非金錢能衡量，常保赤子之心。
四、正面意義、上主啓發提醒	面對環境的改變，或至陌生的地方，需冷靜地靜觀其變，找出自己的路向，尤其需空虛自己、接納包容，並聆聽天主的訊息。天主關了一扇門，將為我開啓更多扇門或窗。用寬容的愛、助人的心、服務態度，方向就明朗，才不致亂了方寸。在夢中，天主常來電，需隨時注意接電話。多做天上事，非人間事。	天主透過不斷的訊息，讓我認清自己、需要更謙卑修正自己，才能真正為主作事工！	天主一路照顧、不惜成本！空中飛鳥、地上野花，盡在天主的呵護下生活。
五、命名	人生新旅遊景點，準備上路	新生、重生、蓄勢待發	天主的算盤
六、靈修默想	天主，感謝您一路的陪伴與指引！求您繼續陪伴我，使我不寂寞、並保持平穩的脚步，進入下一個旅遊景點，阿們！	天主，您認識您的羊，用特別方式呼喚每一隻羊。感謝您呼喚我！我就在這裏，聽候差遣！	感謝天主，從出生至今，我實在一無所缺！阿們！

上述【夢例解析】乃根據基督信仰，對人生的點、線、面

作一綜合省思。夢者面對工作職場的突然改制、現實生活的殘酷與功利，深受影響。但在釋夢的過程，她願意讓天主的啓示介入，領悟危機也可能是轉機，試圖調整心態、準備好自己，出發走向新的人生景點。在第二個夢中，她對於人生新階段（新生雙胞胎）的開始本有極大的期望，後來看到新建立的制度（新生兒）並不健全，內心充滿無助感，只能在等待重生的過程中，養精蓄銳、蓄勢待發。這時期的她，必須學習的功課便是「交託」。她必須放下自己，無論是自主的或被動的，一切從頭、到過程、到結果，全部都得交託天主，毫無保留的餘地。最後一夢，無可否認，她仍為此工作上的調整，付出極大的代價，而她也同時在學習「人算不如天算」、「跟天主討價還價」的生活課題。看得出來，她仍處於掙扎中，雖然回顧人生，她自知一無所缺。此時她必須學習的功課便是：除非全然臣服，謙卑、順應於上主的帶領，而不是用人間的計量方法、不靠己力、亦不再斤斤計較，才有可能在關了一扇門後，開啓另一扇窗。

這三個夢標示了她生命旅程的三個點。若由釋夢的點、線、面來看她的心靈地圖，雖然三則夢境前後僅隔 1.5 個月，已可大致看出她的性格傾向，是屬於「情感型外傾性格」⁷的人。此類型的人重視人際關係，也擅於表達自我與其情感，但其陰影便是易於陷入外求和掌控慾的兩大盲點中。具體來看這 1.5 個

⁷ 榮格在《心理學類型》中將人的性格分為感覺（感官能力）、思考（思維能力）、情感（情緒與感受力）、直覺（直觀與第六感）四種類型，每種類型又分外傾性格（外向）和內傾性格（內向）兩方向，故共有八種性格類型。不同的性格，靈修生活亦產生不同的需要。見：拙著，《榮格宗教心理學與聖三靈修》（台北：光啓文化，2009 修訂再版），199~200 頁。

月中，她面臨外在環境、情勢的改變，失去了她所熟悉和習慣的模式，這為情感外傾性格的人會產生極大的失落感，是可以理解的，因為主導她性格最主要的機制，也是她生活中的強項，如今已不再能發揮作用。不過，我們也看到了她潛意識運籌帷幄地，在此動態過程中努力調整自己、改變方向。

當外在的情勢已不再是人能掌控的，我們只能轉而內求、改變自己，這三則夢境便是在提出這種邀請。第一則夢的邀請，要求她看清並接納外在情勢的改變；第二則夢的邀請，要求她接納自己的無助與無力感，而能全然信任與交託；第三則夢的邀請，則是「真我」（Self，潛意識的核心，亦是天主的肖像）要求「自我」（ego，意識的中心，靠外界訊息所建構出來的）全然放下，毫無保留地交出理性的掌控、甚至意識的主權，但顯然她還在討價還價。至此我們可以大膽預測，她現階段的生命課題尚未走完，只要她的自我仍想有所保留，哪怕僅有絲毫的把持不放，那麼她便得持續陷於掙扎中，直到她完全學會，成為一名不折不扣的「魔法師」為止。在此之前，預料這類夢境可能換湯不換藥地，還會重覆出現。

至於靈修建言，如果斗膽由此心靈地圖來規畫下一人生驛站的旅程，我會建議她「修行默觀祈禱」⁸。因為唯有內修，回到真我生命的中心點上，站穩自己的步伐，才能以不變應萬變地，以兼容並蓄、通權達變、心地開闊地，順應外在錯綜複雜、瞬息萬變的情勢，活出天主的旨意，實現個人神話。

⁸ 可參：Peggy Wilkinson OCDS 著；加爾默羅聖衣會譯，《修行默觀祈禱》，台北：光啓文化，2009，輔大神學叢書 86。

6. 與夢中的圖像對話，在默想中延續靈修的旅程

我們每天做夢，出現數之不盡的各式象徵，不盡然能一一解開所有象徵的意涵，面對這些令人困惑不解的象徵，特別是在做惡夢時，透過默想，放在靈修體驗中，與夢中的圖像對話，常有助於解開夢中之謎。

與夢中的圖像對話，方法很簡單：首先，在一個安靜、不受干擾的環境中，給自己的心靈一個輕鬆、安全的空間；安靜下來後，閉上雙眼，深呼吸幾口。接著，想像眼前出現了夢境中自己無解的圖像，與自己面對面。請您向它深深一鞠躬，懷著愛、也帶著敬意，鞠躬之後向它請教下列幾個問題：

1. ○○○（請給您夢中的圖像一個稱謂），我看到你了。請問你要告訴我什麼？（稍作停頓，帶著尊敬聆聽它的訊息。）
2. 謝謝你！（無論它傳達了什麼，都毫無條件地接納。）
3. 我愛你！（或：我用愛看著你；在我心中，你擁有一個位置。）
4. 對不起，請你原諒我。（必要的情況下，可以為它做點什麼。）

最後，再次向它深深一鞠躬；或者，亦能在默想中，與它擁抱、和解、並融為一體。

結 語

夢的根本生命力，是「真我」（Self，非「自我 ego」）。入夢的我們，猶如進入神話的世界裏，擷取神聖的能量（神性或佛性），並超脫時空和有限，化身為智慧老人、英雄、巫師、巨龍、神仙……等。簡言之，夢將我們帶入終極的世界裏，使我們更敏

銳地自覺自身的處境、環境的需要、最終是我們的使命與聖召，透過這一靈性旅程，我們體證了活著的意義。

做夢，有如雙人舞蹈，在現實生活與虛幻世界中，舞出虛實人生來。對任何有心想要經營自己、譜出個人神話來的人，長期而規律地記錄自己的夢境發展，絕對是有必要的。這麼做，不但有助於追蹤個人歷史、誠實看待現況，而得以客觀、全面性地了解夢境的來龍去脈，甚至能預測和展望未來。畢竟，卡在內心的問題若是不解決，會抵消內在能量，使我們無法開創未來；反之，傾聽夢的智慧，有助我們解開懸而未決的困惑，讓我們有力量面對自己的人生與未來，生命自然展現不同風采來。很遺憾的，大多數人至死不曾發揮自己內在莫大的潛能。其實我們每個人降生於世，都帶著財富萬貫，但卻一貧如洗地過完一生。

所幸，潛意識獨立運作的機制，努力地運籌帷幄，尋思解決我們心靈困境的出路。只要我們是真誠、勇敢的，不逃避、不畏縮，夢會為我們揭露生命的實相。下一章，我們便要踏上象徵的橋樑，游走於意識與潛意識、已知與未知、有形與無形等之間，看看夢境中呈現的各式象徵，可能具有的含意。

第七章（之一）

夢中常見的原型之像——人物與身體篇

再次重申，夢境中的所有人事物，都是自己，象徵著我們在各個不同層面的關注焦點、人格特質、內外處的處境、感情的世界、本能和欲望、道德與權威……等。潛意識心靈借用不同的人物角色，或呈現不同部位的身體狀況，實際上都是為提醒我們關注自己身心靈與生活各層面的統整。

母親：牽扯強烈情緒的夢象徵

母親是每個人心理成長歷程中最重要角色，於是通常在夢中就順理成章地扮演著關愛、滋養、保護、創造力等特質的標準化身。一般而言，母親也是在我們幼年時期，生活經驗中最能依賴與分享情感的角色；因此與母親有關的夢，也往往意味著這個夢的主題，會包含比較多的情緒波動與干擾。

夢見母親，要努力回憶你們在夢中相處的氣氛，以及說了些什麼話。你和媽媽在夢中的對話內容，通常是現實生活中正盤據於心中、而還拿不定主意如何處理的難題，有時候甚至對話的內容，正巧就直指你們兩人相處的癥結所在。如果媽媽打電話給你，那麼通常談話的內容會是你一直忽略的一些義務或責任。

如果你夢中的母親實際上已經去世了，而且對你說了一些重要的話，通常這不是母親來托夢，這是你心底的某種呼聲，希望你正視、解決問題。如果媽媽在夢中哭了，大概都是生活中有比較大的麻煩發生了，如挫折或病痛、災難等。

男性夢見母親時，有時候象徵著自己的阿尼瑪（Anima，即男性心中的女性特質，它也涉及潛意識中的理想女性典型）；或者，也可能是榮格所稱的「陰影」（此時母親即象徵著另一面的自我，或某種男性潛意識中被摒棄的女性特質）。此外，男性夢中的母親，偶爾也有象徵著「兒時秘密」的狀況。

總之，夢見母親是屬於比較直覺、有包容力，或內心深處比較私密的部分。因為這一類的夢，通常和你真正的親子關係有很大的牽連。如果你在夢中突然變成了媽媽的角色（實際上你還未婚），這通常不是預言你已懷孕了（某些特殊的例子除外），而是指出你突然被賦予一個重大責任的生活現況（例如突然臨危授命，接下一個長期的、大型的企畫案等）。但當然地，有時候在現實生活中完成了某種成就，或解決了一堆繁瑣的雜事，此時夢見父母，則可能反映出你想要做（證明）給父母看的心態，因此解夢，便得端視你們的親子和互動關係了。

父親：比較傳統面的男性形象

當夢需要為「權威」這概念尋找一個適合的符號時，父親的形象通常就會是第一選擇。此外，責任、傳統、威權、理性等陽剛特質，和父親也是寸步不離，包括集體潛意識中、或文化意義上比較傳統面的男性形象。

不過，不管夢辭典說了再多，夢中的父親絕對是非常難以解釋的。和夢見母親一樣，**作夢者與父親之間的親子關係，是**

首要的考量。如果父親在夢中責罵你，很可能是代表某種形式的道德標準在對你施壓；如果父親在夢中哭泣，或許是你主導的企畫或活動受到些許挫折。

對大多數的女孩而言，生命中的第一個接觸的異性通常就是父親，因此在夢中出現父親，後來突然轉變成其他男人的臉孔，是挺常見的一種夢。比較佛洛伊德式的說法會是，這是戀父情結的淡化、消失，是一種很正面的調適。但如果反向變化，就會變成負面的解釋，表示該女孩尚未擺脫暗戀父親的情結。另外，用榮格的說法，夢中的父親也可能是阿尼姆斯（Animus，女性潛意識中被壓抑的陽剛特質）的具像化。

即使在現實世界中父親生了病，晚上夢見父親死亡也絕非預言，充其量是展現了你對父親的關心與擔心。如果無緣無故夢見父親去世，那麼可能你要注意一下自己的工作、事業或人生規劃，其中或許出現了一些問題，需要投入更多的關注。

如果父母在夢中的形象有點混淆，例如明明是母親的背影，耳朵聽到的卻是父親的聲音；或者是明明是父親的頭，卻接在母親的身體上。這種近乎怪異的情景，通常意味著在你的認知中，無法確定誰對你比較重要，或者，父母對你的影響有點參差不齊、前後矛盾的讓你無所適從。

夢見岳父，如同夢見岳母，可能象徵著某次家庭或朋友間和樂融融的歡樂經驗，也有可能是提醒你需要用一點外交手腕或以更圓滑的方式處理事情。仔細檢查一下夢中的其他元素，以及你和岳父母的互動情況，就可大概窺探夢的真正主題了。

祖父母：你需要「關愛的眼神」嗎？

根據一般夢辭典的解釋，當祖父母出現在夢中時，除了慈

愛、秘密與保護等典型象徵之外，最常見的還是作夢者對他們的思慕。這暗示了一個重要的事實，就是自己跟祖父母之間的「關係」，不管是親暱、冷落、甚至被過度呵護等等，都是最主要用來聯想的線索之一。

因為祖父母和自己中間整整隔了一代，因此他們在夢中經常象徵著傳統、約定成俗，或是比較早期（過時）的觀點。有時候，當生活中碰到例如居家風水、民俗療法的效用、結婚前瑣碎的繁文縟節等，與「民間智慧」有某種連結的問題，祖父母的象徵也會出現在夢中，代表共通的常識或難以改變的觀念。

夢中的祖父如果代表著「父親形象」，其權威感是遠超過父親的，因為又增加了歲月與經驗。有時候他們也和「智慧老人」的象徵揉合在一起，當你在現實世界中面臨某種瓶頸，而這個問題需要成長到另一個層次的成熟度才能解決的話，祖父母往往可以在夢中給我們一些清明、洞見的啓示。

如果你夢見自己突然老了很多歲，成為祖父母階級，也許反映了你最近的生活狀態相當平順、溫馨，而且沒什麼大問題。所以如果你在夢中尋找你的祖父母（包括他們的家），或者是參加了他們的葬禮，通常意味著你在心底深處，正處於需要關懷、照顧與呵護的狀態，或者出現了某種心理退化（孩童時的需求又重新浮現在你的生活中）。

嬰兒：才剛成形的計畫，弱不禁風的自我

有些婦女在不知道已經懷孕的狀況下夢到嬰兒，過了一陣子果然發現了自己妊娠的事實，這是身體透過夢境，向精神提出了通知。但若是現實生活中並非如此，則夢見嬰兒，可能是精神性的，代表剛成形的計畫。

一方面，嬰兒需要較多的關懷與照顧；另一方面，它所擁有的「未來」也是最無可限量的。所以夢中的嬰兒，常代表你心裡那些遠大得不得了，但很不幸現在還很稚嫩的計畫或理想。

夢中的許多狀況和細節，也可能在提醒你，現實生活中，是否高估或低估了的正在進行的計畫或理想？譬如，你可能笨手笨腳，發現自己根本缺乏照顧嬰兒的能力；或者是抱了嬰兒半天，忽然被告知這是別人的小孩；也搞不好赫然發現，手裡的嬰兒像木乃伊般僵硬醜陋，還沒有成長就已經死亡…。

如果夢中嬰兒是有臉孔的，或者你的某位親友變成了嬰兒被你抱在懷裡。這時候，夢中嬰兒也可能反映你個性的某一部分，而這個部分是弱不禁風的。想想看，化身為嬰兒的這位親友，哪一個特質最顯明，和你最像？這往往就是嬰兒所隱喻的你的個性；如果夢裡的嬰兒擁有又跣又冷漠的大人臉孔，這可能是暗示你對自己特別偏執的那一部分，其實是很缺乏信心的。另外，當你找到了一個被遺棄的嬰兒，你可能會驚訝地發現，那正是被你遺忘的、令人懷念的一種心情或感覺。

最後，夢中嬰兒也可能是無力感、依賴心的象徵。它讓人聯想到父母親間相處的關係；也可能反映出此人渴望能被寵愛、能有人可以依靠。不過，女性常會夢見嬰兒，可能是潛意識裡希望自己能表現出女性的一面，證明自己也同樣具有溫柔的特質，同時也引發深藏內心的母性本能，以及對於良好性愛關係的渴望。

小孩：出自於真誠之心的惡魔或天使

並不是所有的小孩都能夠幸運地成為大人心目中的小天使，有些小孩很不幸地就是會被貼上頑皮鬼、討厭鬼、骯髒鬼

等封號，他們能夠兼具天使與惡魔的特性，完全是因為他們毫不掩飾地表現出自己的欲望。

無論你夢中出現的小孩是天使還是惡魔，你都可以把他當作是自己內心深處的一部分，那部分通常具備了你對小孩的種種想像與形容：簡單純真，但有時顯得無知、無能又任性；雖惹人憐愛，但在緊要關頭時，卻總會尿濕褲子來推卸責任。

在夢中，你可能以小孩來暗指你不願承認的耍賴脾氣、或有如橡皮糖般的粘人本領；他也可能是指你經歷了幾度人事風霜後，依然保有自己天真純潔。如果你夢中的小孩並沒有強烈的性格特徵，他也可能意指某種你期待被滿足的欲望，特別是當你察覺到過去的經驗中，實在有很多不為人知的遺憾。

檢查你對夢中小孩的感覺、他作了哪些事，以及造成了什麼樣的後果；你應該可以對照出自己心靈中，屬於天堂或地獄的角落。

名人或明星：確認他在你心中的主要特質

與名人、明星、偶像有關的夢，也許對某些瘋狂的粉絲(Fans)來說，代表著某種花痴或想入非非的狀態。但在大多數的個案中，此名人可能反映某種你有、但不自覺的特質。你必須先靜下心來，說出這位名人的個人特質，特別是「對你而言」、可以很直覺說出的、最重要的印象是什麼(如快樂、驕傲、過氣了等)。這些特質，包括被媒體報導、所強調的部分，及他廣為人知的公眾形象，也必須一併列入考慮。因為往往我們對於名人的觀感，喜歡與厭惡的差距是非常大的。

夢見名人，很多是因為你想擁有像該明星一般的特質，所以夢才採用這一類的表達方式。但也有一種狀況是，夢建議你

將這位名人最明顯的特質，直接灌注到你的行事風格裡。例如在夢中，陳文茜和你一起出席記者會，或許是提醒你應該帶著更多自信與雄辯，面臨公開挑戰。

不過也要小心，如果你是從事演藝事業或傳播媒體相關工作的人，也許妳夢見名人的機率會高得多，因為他們也成了你最熟悉的象徵符號之一，而你知道的衆多八卦也會成為解夢的線索；但如果名人持續出現在你夢中，成為某種系列性的主題時，你可能要特別注意，是否在不知不覺中，自己已變得不切實際或好高騖遠了。畢竟對一般人而言，明星總是出現在電視或報章雜誌上，鮮少有認識的機會，而親自與明星握手或參加名人的相關活動，都會給人一種非常興奮的情緒。因此在夢中出現名人對你另眼相看，或邀請你共同登台演出，甚至你也變成衆所矚目的巨星，都可能是你現實生活不切實際的好高騖遠。

舊情人：難以割捨的舊情感，熟悉的戀愛模式

舊情人未必是最美好的，但不經意夢見他時，總會讓你心情亦憂亦喜。你可能會擔心自己是否舊情難忘，或是否深陷往日酸甜苦辣、五味雜陳的戀愛回憶裡。然而夢見舊情人，先別忙著沈溺在「我是不是還愛他？」的情緒漩渦中，這種夢多半想要告訴你的事實是，你早就習慣的戀愛模式，可能哪裡出了問題。

雖然戀愛中的男女都不太願意承認，不過事實上，人們在選擇情人時，很有可能正重複著某種逃脫不了的宿命，就好比有些人總會選到愛情不忠貞的性感尤物，有人則每每選上比她老爸還嚴肅無趣的男人。人們在選擇伴侶時，往往深受童年和家人相處的經驗所影響，挑上和小時候感情寄託對象（如父親、

哥哥，或母親、姐姐等），感覺類似的情人。

爲此，夢中的舊情人，可能代表著你習慣的戀愛模式，或不自覺的擇偶條件。仔細回想一下舊情人的性格，而你比較會心動的對象，是否和此舊情人很類似？很多人會發現，當他好不容易走出上次感情的陰影，碰到一個令他心動的對象時，舊情人一再出現於夢中。這時不妨仔細思考一下，夢中舊日情人所做所爲，是否和新對象最近的表現很類似？於是，你或許會赫然發現，現在要擔心的，絕不是舊情難不難忘這類無關痛癢的瑣事，而是你要不要再次踏入火坑或天堂的嚴肅問題。

夢中的你，和舊情人做了什麼？當時心裡的感受又如何？裡面通常有微妙的暗示。譬如，夢見舊情人回來找你上床，你卻沒什麼感覺，這或許暗示你對他那套把戲，終於有點免疫了；夢見舊情人又再次傷害或背叛你，讓你在夢中痛不欲生，這或許是在提醒你，不要在感情上再犯相同的愚蠢錯誤。

醫生：注意你的身心狀況

夢中的醫生，通常帶有治療的含意，也表示你有需要被治療的部分。只不過，那不一定表示你的生理有問題，而多半是暗喻你的心病。

當你夢到醫生時，想想看出現的是什麼醫生？牙醫、心理醫生、或耳鼻喉科？被診斷治療的是哪個部位？再進一步探討這些部位對你有何含意？例如：你怯於嘗試的性格，可能導致腳部問題而影響你的行動力；或者你固執己見的脾氣，讓你缺乏彈性而脊椎僵硬。需要注意的是，如果你未能適時地改善你的心理狀況，那麼心理的疾病仍可能會反應在你的身體上。

此外，醫生也代表了權威及安全感。如果夢中的醫生是你

現實生活中熟識的人，也許是你希望能求助於他，或者是他身上的特質剛好可以補足你缺乏的部分。

老師：內心的指引者、評價者或權威者

對許多人而言，童年時的老師，代表了無所不知的權威角色。老師教導我們知識與為人處事的行為準則，以及各種社會道德與規範。他對我們的成績與表現給予評分與評價。老師的讚賞會令人喜悅；而當我們沒有達到老師的標準時，伴隨而來的責罰似乎也不可違抗。隨著年紀增長，我們了解老師所教導的價值不一定全是對的；而老師有時只是依其喜好，決定一個人是否要被懲罰。因此在我們成人後，老師常常內化成為我們內心的指引者，或是內在的評價者，甚至是一個喜怒無常的脅迫者。

不過，夢到老師，也可能表示你在生活中正涉及某種「學習」。也許是學習新技能，或進入新的領域，或甚至是**學習一種新的處世態度**。因此，夢中的老師是個怎樣的人，是否表現出你內心和他相似的一面；而他又讓你覺得自己是一個什麼樣的人？他教導你哪些事？這些都會讓你更了解自己，你用什麼想法與態度看待自己、評價自己。

警察：內在秩序、道德意識與力量

警察在一般人心目中，代表社會一般的道德觀，所以夢中出現警察，可能代表現實生活中，正陷入 to be or not to be（做還是不做？）的道德困境中，你在夢裡喚出心中的警察，是跳出來提醒你，有關權利和義務之類不太想面對的問題。

警察也是維持秩序的力量，因此夢見警察，也可能代表你

生活的某方面正要或已經捲入亂流，必須要有警察出面維持秩序。由於亂流的成因與自己密切相關，為預防或平復亂流的發生，所以關注你內在的警察，在夢中做了什麼事，你或許就會瞭解，要聽從心中警察的糾舉，或是繼續當個法外之徒。

頭髮：三千煩惱絲？或是力量的源頭？

如果你認為頭皮下的腦袋比頭皮上的髮絲更重要，那麼當你在夢中夢見頭髮時可能要換個想法了。因為頭髮是從腦袋裡生長出來的，常常代表了我們看不見的思想。夢中的頭髮，經常呈現出我們目前的思考傾向；當我們希望自己的想法有所改變，或思想型態受到影響時，也會出現各種和頭髮相關的事件。

夢見剪髮，結果卻並非如你所願的修剪出你要的髮型，令你相當氣惱。這多半是你在現實生活中，易受到別人思想的壓迫。假若你對剪出的髮型相當滿意，那可能是改變後的思考方式或形象會更適合你。

洗頭髮則是希望釐清自己的思緒，或是改變自己的想法。一頭亂髮表示你的思緒混亂。有時你也會希望染個時髦的髮色，你期望換個髮色能帶給你什麼不同的感覺？

頭髮也可能代表了某種力量，正如舊約聖經中的長髮大力士三松（參孫），因為被剪去頭髮而失去了神力。因此夢到頭髮也可能是暗喻你要當家作主、誓死捍衛領土的決心，保護這神聖的力量不受任何人的干擾。

頭髮也可能代表自我認知與形象，以及自我保護的意義。不同的髮型會讓人有完全不一樣的感覺：平頭或清湯掛麵頭，會讓人聯想到青澀的學生形象；短髮和長髮也經常分別代表的男性特質與女性特質；燙了一頭時髦的髮型，會讓人更有魅力，

或更符合職場上幹練的形象……。總之，髮型能讓人覺得有安全感，讓人產生不同的自我保護色。但如果夢到自己根本沒有頭髮（禿頭）時，則可能你根本希望剪掉三千煩惱絲！而或許，這也是你認為最能表現自我的方式。

牙齒：溝通有障礙？還是健康出問題？

牙齒，不只代表了一個人的門面是否美觀，它的實際功能——講話與進食——更為重要。如果一個人真的缺了牙齒，最大的困擾不僅是會不好意思張開嘴巴，而且你講話別人恐怕也聽不懂（因為發音不準），吃起東西來也很不方便，更糟時還會影響咀嚼與消化。

因此夢到掉牙齒，有兩種可能需注意：其一，那極可能表示你在與人溝通上，出現嚴重裂痕，經常有口難言，有時候也很難接受別人的意見；因此，它多半也反映出你龜毛的個性。如果是在夢中補牙，表示你已開始改善自己在溝通表達上的問題了！其二，牙齒涉及進食，因而也和年紀與健康有關（初生嬰兒或是年邁老者，都可能完全沒有牙齒），所以民間流傳，夢見掉牙，若非自己的健康狀況出問題，便有可能是擔心親友的健康，甚至涉及親友死亡的可能性。

第七章（之二）

夢中常見的原型之像——事件篇

夢中出現的事件，多半是我們現實生活和處境的寫照；而潛意識如同一面鏡子，所描繪的部分，正是我們內在自我的觀點。幾乎無所不包的，所有夢中事件，都是我們世界觀、價值觀、自我觀、生活態度……等的投射；而解夢便是以自嘲、諷刺的手法，看出我們造作的做戲，進而能「收回投射」。

考試：無以逃避的困難或挑戰

夢見考試，通常指的是最近在你的生活中，正面臨了一些想逃又跑不掉的困難或挑戰；於是夢境採取過去你面對考試的經驗，輾轉地傳達出你在生活中所面對的壓力。

從夢中參加考試的地點、過程與情緒，看看是誰和你一起參加考試，誰又是評分者或主考官，應該就能了解整個**壓力的來源**。譬如，夢見某個人正在改你的考卷，可能是提醒你，也許你太過在意那個人的評價、看法，而失去了自信心。

被追趕：現實生活的壓力

被追趕的夢，總是充滿了壓力與現實。辨認出是誰在追殺你，有助釐清壓力的來源。不過，無論是被誰追趕，即使是猛

獸怪物，其實真正的「仇人」就是自己（夢境中的所有人事物均是自己）；所以，無論意識想要如何躲藏、退縮，都無濟於事，也瞞不過潛意識心靈對於揭露真相的動機。

觀察夢中結局，能讓我們知道自己是**如何面對這一重大困難**的：如果採取躲藏的方式，找個安全地方眼不見為淨，表示你用**暫時逃避的方法**，來換得內心的平靜；但也可能逃了半天，最終仍被吞弒，並因驚嚇過度而醒來，這說明你終究還是被內心的洪水猛獸給吞沒了；當然，你也可以起而對抗，無論是設陷阱或衝鋒掃射，都代表你對內心受壓抑的洪水猛獸，採取鎮壓的方式，取得了暫時性的勝利。不過最理想的方式，是與牠對話；譬如轉過身來，詢問牠為何追趕你，也許是你入侵了牠的地盤，而牠只是想嚇阻你罷了；更可能的是，牠也只是想要表達牠的恐慌、害怕，給夢中人一個提警示、覺醒的機會罷了。

遲到：錯過了某個明顯的機會

和「被追趕」一樣，「遲到」通常有時間的壓力，也可能表示你想要逃避責任而感到煩躁。

遲到的狀況有好幾種：如果是錯過具有「班次時間」的交通工具，如班機、火車、捷運、公車等的遲到，通常表示你可能或已經錯過了某個明顯的機會，或是對自己完成特定目標的能力感到些許憂慮；如果是「抵達太晚」型的遲到，如開會、考試或約會等，則表示作夢者對遲到的場合所隱喻的目標有某種難以取捨的矛盾心結。

如果你對這次的遲到感到挫折或自責，可能是你自覺在某種層面上，有種被遺棄的感覺，或是已達某種疲倦的極限。如果夢中並非自己遲到，而是你在等著某個遲到的朋友，可能象

徵你已意識到你們之間處於一種「缺乏溝通」的關係。若是你正處於某個聚會中，其中有神秘大人物遲到，可能意味著你錯過了某個人生階段的必要經驗。

最後，是哪些人、什麼情況阻撓了你、害你遲到？如果遲到是因為你無法控制的因素、或是理由根本不明，可能意味著你對壓力完全失去掌握的能力。如果遲到的原因是你自己造成的，可能你正想著要逃避責任。

上廁所：淤積了什麼需要宣洩

夢見上廁所，值得思考的問題是：你是不是在現實生活中，急需一個發洩的管道？就像夢中急著找廁所一樣？有著許多又臭又硬的心事，有待宣洩？又或者，你總是夢到臭氣衝天、噁心不堪的毛坑，而寧可憋住忍著，這代表你可能淤積了很多混濁的心事，卻無處宣洩！總之，夢中需要上廁所，暗示你該來個大清倉：可能是你長久囤積的衝天怒氣，也可能是食色性也的基本慾望，或如深宮怨婦一樣的冤情怨恨……等。

夢中和誰一起上廁所，有助於找出個人需要宣洩的是什麼。譬如：和工作夥伴一起上廁所，可能是提醒你在工作上有些事情需要發洩；和親密愛人去上廁所，可能是你隱忍許多感覺沒告訴他？！

洗澡：淨化心理、期望改變，讓身心休息、煥然一新

洗澡，隨著水被沖刷，覺得神清氣爽，煥然一新，意謂著你正在淨化自己心理層面的污垢。你可以自問：生活中有哪一方面，正讓你覺得很不舒服而想要擺脫這種感受？是否有些累積的情緒、想法正困擾著你？又或者，你希望生活中有個全新

的改變，讓自己像洗完澡一樣煥然一新？

如果夢見在小時候的家裡洗澡，也許需要省視自己，是否還受某些小時候經驗的影響，而這些經驗必需被淨化清除，以新的方式來處理？夢見和同事一起洗溫泉，這可能說明了繁重的工作，讓你想要在身心上獲得休息，一掃工作所帶來的沉重壓力。

洗澡時身邊出現的人，代表你某種特質正在阻礙或是幫助你淨化自己。如果你想要洗澡總是洗不成，或是洗到一半被打斷，這可能暗示你想要淨化的意圖，正受到一些阻礙！因此，想要淨化自己，必須先處理困擾你的問題！

此外，佛洛伊德視洗澡如同進行魚水之歡，就如同洗澡前須先脫光衣服，尤其夢到和別人共浴，更具有某種性暗示。然而，若是夢中和人共浴的感覺令你不太舒服，這也可能是你尚未準備好接受更進一步的關係，或是雙方不同的性觀念阻礙了感情的發展？！

買東西：面臨抉擇的權衡輕重

夢中買東西，反映生活中關於「選擇」的主題，或是衡量不同選擇之間的得失輕重。

這些或許都可以讓你聯想起，現實生活中，是不是真的有能力「選擇」你所想要的東西？你是不是在某一件事上，付出了超額的代價？或是在眾多的可能性中，反而忘了當初你真正想要得到的事物？

夢見自己正在買東西，別忘了注意夢中的背景；夜市地攤與進口專櫃的買賣行為之間，不只是金額上的落差；更反映著你的現實生活與心態上，是否存在著滿足虛榮心的幽微欲望？

搭錯車：搞清楚狀況，放慢腳步，再做決定吧！

在夢中搭錯車，正如現實生活的你，是否有點搞不清楚狀況，致使你所使用的方法或決定，是錯誤的，而且已經偏離你的目標了！

此時你最好花點時間讓自己冷靜下來，搞清楚狀況再採取正確的行動。問問自己，到底是生活中的哪個部分搞錯了方向？在夢中和你同行的人可以提供你一些線索，可能是他提供給你的意見是錯誤的，或者，你和他雷同的個性，將你帶錯了方向。

搭錯車也可能暗喻你現階段的生活方式，與人生規劃不符合。譬如，因為寂寞難耐而匆忙決定的感情伴侶；或因景氣不佳而隨便找一份工作，卻不是自己真正想要的。總之，為搞清楚狀況，還是先放慢腳步，再做決定吧！

看電影：以客觀的角度檢視自己

夢見自己在看電影，雖然螢幕上出現的通常不是你，但請注意，夢中電影那些光怪陸離的情節，非常可能就是在搬演你自己的巨大心事。

看電影時，無論多麼投入，終究還是個旁觀者，所以夢中看電影，可說是以一種還算客觀的角度，檢視自己的心事。

夢中電影的主要情節，可能就是夢的主題所在。電影的風格也值得留意，比如：戲謔風格暗示你用一種自我解嘲的方式來看待自己，而商業氣息濃厚的作品，則可能透露你嘩眾取寵的態度，或用一種大家都喜歡的角度在看事情。

飛行：超脫凡俗或是不切實際

飛行是一種超脫現實的奇妙體驗，所以夢見飛行，很可能

暗喻著你渴望自由，或脫離現況的願望。夢中阻礙或破壞你飛行的因素，可能是在提醒你，現實生活一直飽受束縛、不得自由的真正原因。夢中飛行狀況的好壞，可能暗喻著你對自己的能力有沒有信心。如果夢中你想飛卻飛不起來，則似乎反映出你對現況的無力感；如果是飛到一半急墜而下的悲劇，可能反映您現實生活有點好高騖遠、不切實際。

飛行的場景也值得留意。在開闊的天空下飛行，自然令人心曠神怡；但若是夢見飛行在狹小的空間中處處碰壁，則可能暗示你有志難伸，如籠中鳥一般。此外，在飛行之夢中，我們通常是用俯視的角度在看事物，這或許也暗喻著，你是用一種比較客觀和全面的角度在看事情。

最後，依照佛洛伊德的性學理論，在空中飄飄欲仙的感覺和床上翻雲覆雨的感覺有點類似，因此過度性壓抑時，飛行之夢也可能代表舒解性壓抑。

球賽：渴望大展身手

相對於現實，球賽是一種還算公平的競爭。你夢中的球友和對手是誰，可能暗示著你想要與之合作，或是彼此競爭的對象。和一向默契十足的工作伙伴捉對廝殺，可能是暗示著，其實你對他抱有競爭的心態；若是激烈地打了一場球，場上的球員卻個個面目模糊，這可能是反映著你並不想和人競爭，**只想盡情施展的渴望**。

打球不見得具有強烈的競爭性，更多的時候我們在意的，是它的趣味性。因此，當你夢見球賽，或多或少是暗示著你想一展身手的渴望。夢中有哪些因素阻擾球賽進行，值得留意，它暗示著有哪些微妙的因素，阻撓了你盡情發揮。再如：你來

到一個球場，卻沒有上場的機會，或者好不容易上了場，比賽卻已結束，這都代表你有志難伸的遺憾。也或許，夢真正要對你說的是，好好把握當下、現實中每一個可以發揮的機會吧！

爬樓梯：上上下下的人生，只能自食其力

爬樓梯是一個過程，而且是為了到另一個樓層或空間去，因此它代表著上上下下的人生。在夢中爬上樓梯，很像是力求上進的心情的投射；走下樓梯，則可能是對自己不太順利人生的反映。如果夢中的你，不但上下樓梯都得靠自己走出來，而且爬得氣喘吁吁，則可能表示你對自己的前途，只能自食其力，而且感到困難重重。

此外，爬樓梯的場景，也通常反映我們的心境：心情愉悅地，一面欣賞四周出現的景色，或許能讓我們醒悟到過程比結果重要；但如果夢裡的樓梯是無限延伸、看不到盡頭的，這時或許你該考慮一下，上面的目的地，真的值得你精疲力竭地，付出這麼多努力嗎？如果夢見被看不見的力量拉扯著，滾下樓梯，到了底部卻發現一片美景，這自然是「退一步海闊天空」的最佳寫照了！

最後，再次地，依照佛洛伊德的性學理論，上下樓梯或搭電梯，這種上上下下、來來回回的動作，某種程度類似性行為的動作，因此它也暗示著性渴望。

火山與地震：壓力積累終於爆發；自我意識總算覺醒

一般而言，火與我們的肉體和情感力量有關。夢裡毀天滅地的震動，不妨視作是自己**某種力量的釋放**，它們可能是情感、情緒上的衝動，也可能是受困於現實下，從未付諸行動的理想。

這些力量遭到了壓抑—不管壓抑的來源是外在環境，或是你自己—終至爆發。但若夢見火被水澆熄，則可能象徵肉體的能量，受到冷靜思考過程的限制。

夢中災變發生前的場景和你的心情，可幫助我們了解心裡的哪些部分遭到壓抑。譬如：夢到和男女朋友在一起時火山爆發，可能是彼此隱忍了太多未抒解的情緒，此夢是在提醒當事人該好好溝通、或該發洩一下了。再如：夢到某個人預知了災難即將降臨，但卻無人相信，可能此夢已在預告接下來將要發作的巨大能量，不但自己一無所知，也無法控制它所造成的致命傷害。

夢中的火山爆發和地震，不盡然預示著毀滅，而不妨把它們視做某種警報器吧！夢只是極盡誇張地在提醒我們，勿當一個悶燒鍋。為此，注意夢中災難的後續發展，不僅預示了情緒爆發後的結果，也預示了解決壓力的建言。具體而言，夢可能是在警告我們，趕緊把心裡的力量作適當的抒解，否則後果不堪設想；亦可能是夢在催促我們，快點付諸行動，不要再刻意壓抑自己的想法了。如果你「想出走」的願望已蠢蠢欲動，何不就起身出去走走呢！？

身體的肢解：失去優勢、立足點或自主權

夢中出現身體肢解，首先要搞清楚，受傷的是自己還是別人。如果是自己，通常是對自己目前處境的一種反省，或是對自己某些特質與行為表現的內心觀感；如果是朋友，則可能須從你與該朋友之間的關係來檢討。

其次要注意的是，被切斷的是身體的哪一個部位。思考一下這部位的基本功能為何，以及當事人對這部位有否特殊情

結，可以提供線索，找到令人心碎或受傷的原因為何。以失去雙腳為例，若非殘障人士的夢，那麼大抵此夢具有直接的隱喻，代表此人**失去了立足點、失去優勢，或失去掌握主動出擊的能力.....**等。而失去手臂，則可能因其原型意義與翅膀有所關連，代表夢者想飛的心遭到折翼。大抵而言，失去四肢的象徵意義，都有綁手綁腳、不得自由的意味。不過，若被砍斷的是頭，則意義較為複雜，它有可能只是「言行不一致」的象徵符號，也有可能是代表否定自己或對方，因為頭部代表想法、智慧、價值觀等。總之，身體的每一部位和器官，都有其象徵作用，解夢亦應循此功能和意義，來尋求理解。

最後，若斷口的方式是「一刀兩斷」，通常代表理智成分居於上風；若是傷口血肉模糊、或要斷不斷，通常是情感上的糾葛相當複雜。然而，這類本該是相當驚悚的夢境，如果當事人醒來卻沒有太多的驚嚇或不舒服，可能是隱喻著生命中某個階段的結束，如同以下要介紹死亡的夢境一般，它代表著某個階段或特質的轉變與新生。

死亡：結束、轉變與重生

由於死亡是人生不可抗拒的終站，也帶給人最錯綜複雜的情感糾結；因此它所代表的含意，多半是藉由你對死亡的感覺來提醒你一些事情。

死亡通常是表示**結束或逝去**，也許是某一階段或某種關係的結束。它代表了**形式上的轉換，隱喻轉變與重生**。從一個階段步入另一個階段；告別一個熟悉的世界，踏入一個新世界。

如果夢中死亡的是別人，想想看你對這人的感覺？他會讓你想到哪些事情？他對你有何意義？這都會讓你更清楚到底逝

去的是什麼。因為逝去的，是我們內在某部分特質，如：被排斥、壓迫、不為自己所接納的部分，想想自己是否疏於照顧內在人格與需要？此外，夢到已亡的親朋好友，也可能是反映你的悲傷痛苦或是懷念惋惜之感；當有特殊情況發生時，也可想想這是否具有啓示性意義的托夢。

至於夢到自己死亡，可能是你因為疲於應付現實生活，希望一切都結束，讓你得以好好休息！此外，它也可能是反映一種不同於現世的超脫感，你用另一觀點在體驗自己的生活。換言之，從宗教與靈修觀點來看，死亡不是生命的結束，反而是新生的開始，因此夢到死亡，代表更接近神，也是一個靈修反省的時刻。

藏屍體：想要隱藏的秘密，或很難擺脫的麻煩

如果夢到的不只是死亡，而且還須藏屍體，則意義將全然不同。它們的差別在於，前者代表一個階段或特質的結束、另一新生命的開始；而後者卻是現實生活中，自己埋藏起來的天大秘密與麻煩。無論是秘密或麻煩，它們都具有十足的殺傷力，讓你充滿焦慮和恐懼。注意你在夢中如何處理掉屍體這個令人頭痛的東西，那麼，你或許就能找到解決困境的建議。

色彩：鮮明的情緒與自我的觀點

一般而言，「彩色的夢境」較易出現在樂觀開朗的人，或是平常就對色彩感覺較敏銳的人的夢中；相對之下，生活單調、對色彩感覺較遲鈍、或有憂鬱傾向的人，則多出現黑白夢或單色夢（多為灰色夢）。不過，如果當事人對某個特定色彩，具有特別的感覺，或是夢中出現某個強烈的色彩，則解夢時應將它

視為一個獨立的象徵。

除了上述對色彩鮮明的夢，需做特殊解析外，一般民衆大致都對色彩具有某種程度的共識。茲列如下：

- 紅色：代表熱情、火焰；亦可能是極其憤怒的象徵。因為紅色代表能量、具有溫度，因而出現在夢中，應思考自己是否以最有益的方式燃燒自己的能量。
- 黃色和橙色：代表陽光，是積極的色彩。在夢中出現，應是表示此人生活充滿歡愉和樂觀的態度，也可能在鼓勵你追求目標的實現。
- 藍色：代表我們的心情。但解夢時必須取決於我們對它的感覺：如果是暗沈的藍色，可能是指我們憂鬱沮喪或缺乏浪漫的生活；如果是明亮耀眼的天藍色，則可能指向個人「奔向藍天」的渴望，你可能想要度個假，或來點刺激有趣的計畫。
- 綠色：代表與自然、環境的和諧。除了生態的意涵外，它也可能指涉你的工作態度和人際關係，或者平衡協調，或者過度天真，端視夢境中的脈絡而有不同的可能性。
- 白色與黑色：撇開沒有色彩的黑白夢或灰色夢不談，如果夢境中的白色或黑色成爲主調（佔有顯著的地位），則白色多半代表希望與自信；黑色則代表有重大的問題。如果夢境是黑暗陰沈的，反映了當事人的沮喪感、恐懼感。如果黑色夢境反覆出現，也許應適時學會尋求幫助，以便找到積極樂觀的力量。
- 紫色：代表權力、威嚴、法律。夢中出現紫色，可想想自己是否最近太過「莊嚴」了，而該學著謙虛一點；亦或者，是你的潛意識在提醒你，應培養更具自信和紀律的生活。

第七章（之三）

夢中常見的原型之像—物品篇

在夢中各式各樣、五花八門的物品中，幾乎都與我們真實生活中的事物有關，因為它們正是潛意識借用過來的象徵，為指涉某一我們平常不願面對、甚至逃避和壓抑的面向。總之，這些物品都是反映平時我們未覺察、甚至刻意忽略的領域。

房子：象徵自我概念、自我形像

建築風格，是**人格特質**很重要的象徵。一般而言，屋子代表一種精神形像，是當時的意識狀態，或目前為止潛意識的附加物。大廳代表的是意識，或日常生活狀況；房間通常代表夢者所關心的某個領域；臥室可能象徵夢者的隱私問題，或是對於性的精神狀況；地板是潛意識的第一層，愈往下走，深入地下室，則影射做夢者的潛意識，或被遺忘、抗拒的部分（或者，愈往上走，閣樓也有類似的象徵意義）。

舉凡別墅、高樓大廈、平房或古厝……等，任何建築物都某種程度表達出了我們想要刻意營造的自我形像，端視它們的外觀，就能反映出我們的自我概念了。不過，內在的心靈世界是否與我們的外在形像相稱，這就得往內探詢，看看室內的裝潢與陳設的傢俱了。

傢俱與室內裝潢：表達個人的心理狀態與生活模式

相對於房子的外觀，室內的傢俱、擺設、裝飾，更能呈現出一個人的**心理狀態**。譬如：夢中穩重紮實的實木傢俱，雖然沒有炫麗的外表，卻歷久彌新，這可能呈現了某種平實的人格特質與生活型態。但夢中如果是被一屋子的舊傢俱圍得喘不過氣，那麼或許你已收集了太多不合時宜的價值觀。再如：若在夢中，室內的陳設過於空洞，可能反映了內心世界的空虛；反之，若是擺得密密麻麻，則可能表示內心世界塞了太多雜七雜八、紛亂困擾的事物，而此夢可能正在提醒你，該好好來個心靈大掃除了，免得自己的內在世界，變成沉重的廢棄垃圾廠了！

由此延伸下去，在夢中選購傢俱，通常是暗示此人**想要改變現實中的生活方式與價值觀**；以及在潛在心理層面，你是如何看待與決定自己的生活。譬如：也許夢中的傢俱店，有著你所喜歡、卻因價格昂貴而令你卻步的傢俱，這或許暗示，你所想要過的生活，可能會令你付出極高的代價。此外，夢中和你相伴看傢俱的人，就可能代表了某些會影響你的選擇的特質。譬如，夢中選購傢俱時，若是因為家中其他人的喜好而使你放棄了自己的選擇時，這似乎暗示了你總是讓別人來決定你自己的生活。

不過一般而言，由於傢俱通常受限於價格、使用空間（與家中成員多寡有關）、使用年限較久等因素影響，很少有大幅變動。因此，夢中的傢俱常會反映出，某些融合了個人與群體的想法後，大家均習以為常、變動不大的生活模式與價值觀。

不同區域的傢俱，通常代表了不同領域的生活模式。若你小時候用好久的客廳沙發，如今在夢中卻讓你如坐針氈，那也

許暗示著，在過去的成長環境中，讓你覺得舒適的居家模式，已不適合現在的你！而夢中讓你會想在上面打滾的新穎柔軟的躺椅，或許就在提醒你，多給自己一些休息的時間吧！所以，夢中出現傢俱時，想想看那些傢俱帶給你什麼樣的感覺？並非新傢俱就一定比舊傢俱適合你！也許一個陳舊不起眼、卻讓你備感溫馨的餐桌，象徵著傳統的家庭價值觀，是值得被你保留的！

當夢中的傢俱出現在不屬於它的空間裡，那麼注意一下它們彼此間的關係是什麼？如果一組交誼廳才會有的大沙發，把你的臥室擠得滿滿的，那可能就是在告訴你，你的私人空間已經變成公共區域了！而夢中某些特別突出顯眼的傢俱風格，有時也代表了個人的特質或個性。如果你的行事風格一向保守，但是夢中設計新潮、紅色大膽的皮沙發卻讓你一眼就愛上它。這也許是你內在求新求變的那一面，在鼓勵你大膽表現自己；也或許你穩健踏實的個性，就像是夢中穩重紮實的實木傢俱，雖然沒有炫麗的外表，卻歷久彌新。

衣服：外顯給別人看的部分，或是自我的面具

除了房子的外觀，反映了我們的自我形像與概念外；夢見衣服，更是指向我們外顯給別人看的部分。簡言之，衣服象徵我們的「人格面具」或「社會角色」，也就是我們在現實生活中，介乎真實與偽裝之間的遊戲。因為穿著不同的衣服，代表在不同的場合、與不同人士的交往，所扮演著的不同角色。

正如同「佛要金裝，人要衣裝」，我們一方面需要衣服來顯示自己的身分、地位；另一方面也要自知，它只不過是個外在的包裝，或人際交往的面具罷了。以此類推，譬如你在夢中

選購衣服，或是望著衣櫥不知如何抉擇適當的穿著，這都是面對自己如何維護和建構自我形象的艱難問題。而如果你在夢中穿了一件不合宜的服裝，這樣的衝突，當然也不只是品味問題，而是你要選擇那一種面具來展現其社會角色的問題。

鞋子：你在現實生活中採取的立場或行動方式

就如同服飾一般，鞋子在某些場合，也代表了某種你想讓別人留下深刻印象的身分地位。因此夢中的鞋子，可能就是反映你在現實生活中採取的行動方式。注意夢中鞋子的式樣與類型，特別是你穿著它四處走動的時候，觀察你和鞋子的關係如何、鞋子合不合腳、穿著它們走路的感覺等，能幫助我們明白自己的行動與立場，與生活中的某個層面「到底適不適合」的疑慮。

鏡子和照片：自我的認知，感情的記錄

鏡子和照片一樣，具有自我認知的作用，暗示著你對自己或處境的真實看法。只不過鏡子反映的更多是目前客觀的現況，而照片則較以回顧的方式，來檢視著自己現在完全不同的內在風景。

無論是風景照或人物照，照片總是微妙地記錄著往日的回憶，帶給當事人心中一股暗流。所以夢中出現照片，通常暗示著過去的事情，不管它們是愉悅或淒美的感情記錄，也不管夢中照片裡面的人物與背景為何，照片中出現的一切，其實就是自己內心的寫照。

地圖：你知道自己何去何從嗎？

夢見地圖，通常是你正在做出發前的行程規劃，或是你已徹底地迷失方向，再不就是你對接下來的路途感到懷疑。無論如何，夢中出現地圖，都反映出當事人想要找出確定路線的願望。

現實生活中，我們常常陷入各式各樣的「迷失」中。譬如，處在愛情的迷惘中、選科系或找工作時陷入無邊無際的想像裡，乃至在某個人生階段中，突然對自己的將來感到不安，或一再碰壁……等，這時候夢見地圖，都像是某種提醒與建議——其實你對自己的迷失狀態，已有了一點眉目，並希望能獲得如同地圖般準確的指引，而儘速走向自己的目的地。爲此，夢見地圖其實是件值得慶賀的事，至少它代表著走出迷宮的希望。

報紙：終於公開的內幕，還算客觀的視角

類似所有的新聞媒體，報紙是用一種還算客觀而冷靜的口吻在描述事實，就算報紙上寫的不見得全是事實，但起碼比道聽塗說的八卦內幕或勁爆消息可靠許多。所以，夢中看報，儘管內容與自己的生活現況差得離譜，但其中恐怕都夾帶著部分事實真相，就是你在現實生活中所忽略的、但卻是你正該去關心的一切。簡言之，夢中的報紙是在向我們透露，現實生活中被我們忽略了的事實——就像我們在報紙上所驚見的內幕被公開；而且，無論是與自己相關或無關，我們都以較爲冷靜客觀的態度來看待，試圖省思我們各種視角的生活。

金錢：可以接受或付出的

夢中出現錢的象徵，可能代表你能「付出」或「接受」的

行爲。所有可付出或接受的「東西」，在夢中都可能幻化爲錢。因此在夢中使用金錢的情緒與態度，通常暗示著當事人面對交易，背後真實的心理反應，或是自己衡量得失之後的眞知灼見。

身處資本主義和自由經濟的社會，我們早已習慣了金錢交易這檔事，夢只是很誠實地透露給我們：很多事情都可被比喻成交易。譬如，你所付出的努力、你所接受別人的援助，某種程度都可用金錢來量化。再如，夢中你和情侶爲錢大吵，這可能不是反應你們有金錢糾葛，而是你們感情上那本剪不斷、理還亂的迷糊帳。總之，錢出現在夢中，值得注意的，是自己在「施與受」之間是否保持平衡。

垃圾：一個尚待解決的情緒包袱或問題

夢中的垃圾，通常代表著當事人在現實生活中，有些事件、想法、情緒或情結，應該丟棄拋除了。或至少，夢中出現垃圾是在提醒你，應該重新檢視或評估目前的生活狀態，尤其是一些讓你停滯不前、麻煩棘手、難以負荷，或是一些經年累月的老問題。

在環保意識甚爲注重的今日，「垃圾分類」也很值得注意。如果是夢到舊傢俱，或壞掉的廢棄家電，可能指涉某些曾經值得依賴，但現已不再適宜的事物；若是菜渣或廚餘，則可能象徵心理過程上一個難以割捨的情結；而若夢到一堆礙眼的垃圾袋，則可能是過往遺留下來的情緒性包袱。

此外，處理垃圾的手法，也會透露一些當事人情緒管理的線索。例如，垃圾打包並封好，代表夢者本人縱有情緒性的問題需排解，也不致影響日常生活或他人；但若夢中的垃圾已是杯盤狼藉地散落一地，顯示問題的嚴重性大得多，也較棘手而

難處理；甚至當垃圾已經發出惡臭，則事情可能已糟糕腐敗到超出預期了。

最後，如果夢中垃圾出現在極為突兀的地點，如衣櫥、床頭櫃、門廊與走道等，這類的夢境通常在提醒夢者，即使你不願意承認、甚至存心逃避，但問題已到了你非正視不可的時候了。

棺材：肉體或精神上的限制與遲滯

雖然中國古人取其斜音，將「棺材」解釋為「升官發財」；但由心理學意義來看，棺材代表著肉體上有被限制的感覺，或作夢者隱約覺得失去自由，因而意味著「了無生氣」或「懷憂喪志」的生命狀態。

由於棺材常會給人陰森、恐懼、死亡之感，因而夢到棺材通常象徵生活中，出現了一些逝去的、腐敗的、進度遲滯或進入死巷的難題，並且帶有糾葛、矛盾與複雜的情感，而且夢用棺材的隱喻來喚醒當事人高度重視這些問題，也顯得非常強而有力。

不過，夢到棺材也未必全都意味著心理上的死亡或恐怖，有些人反倒覺得躺在棺材裡，有種安穩鎮定、平靜祥和之感。因此還是得視作夢者本人對於棺材的聯想而定。

手機 / 電話：來自潛意識的訊息迫切想與你溝通

一般而言，電話都具有來自潛意識迫切想與你溝通的訊息；而手機，更是一種強迫你「當下、立即」溝通的工具。因此，夢中電話響了，表示有重要的訊息要通知你，而且絕大多數屬於精神層面，特別是隱性面向的溝通需求。

如果夢中手機不見了，或者你翻遍口袋、背包，怎麼也找不到，這可能是暗示你在某些問題的溝通上，出現了問題，卻找不到方向。如果夢中劇情是不願接電話、或者掛斷電話，可能代表來自潛意識的訊息迫切地想跟你溝通，但被你忽略、拒絕了。如果手機收訊狀況不理想，以致讓你心急如焚，這可能意味著兩人的溝通失去焦點、或者效率偏低。如果夢到手機快沒電了，但重要的事情還沒交待完，甚至於求救訊息等發不出去，這類夢境大抵都暗示著你的問題狀況，已經處於非常危急的階段了。

第七章（之四）

夢中常見的原型之像——場景篇

一般來說，夢中的場景，都象徵著當事人的內在狀態。在記錄與解析個人夢境時，最好能將該場景在夢境中的整體環境，做鉅細靡遺的評估，因為諸如光線、氣候、溫濕度等，都象徵著你的心情、感受，或簡言之，即你整個人現況的存在狀態。此外，戶外的場景多半還涉及個人的工作或社交圈等對外生活；而室內場景較多隱涉內在感受。

學校：暗示著現實生活中不完美或有所缺憾的狀態

夢中出現學校，除非是在校的學生或教職員，否則很可能表示你最近的生活，有些過去費心思學來的部分，目前遭受到質疑或挑戰，或是在現實中有著不完美或缺憾的狀態。因為學校涉及了「學習」，無論是學習什麼，包括生活技能、態度、人生方向等，你需要什麼就能在校學些什麼。因此，當你夢見學校，即使你當時做些看起來和「學習」毫無關連的事情，比如和情人手拉手慢跑，或是蹲在操場上修理腳踏車……等，你都可以試著從「上課學習」的態度，重新審視它們對你在現實生活中，所代表的意義。

臥室：涉及性或隱私的生活

前述提及：「房子」象徵自我概念與自我形像，「傢俱與室內裝潢」則表達個人的心理狀態與生活模式；同樣的，夢見「臥室」，也隱涉了我們個人的形像與生活模式，只不過，臥室卻非一般外人能隨易進出的，而是只有與我們至親且密的人才會進出，因此它涉及了我們的隱私生活，尤其是性生活。即使夢境中所發生的一切，都與「性」毫無關連，它仍可能指向一個人的性態度，或廣義而言，泛指所有的隱私。

夢中臥室的風格，可能隱藏了一些被你忽略的線索。譬如，如果夢中的臥室和你現實生活中的臥室不盡相同，那麼，從它的佈置風格，亦可大致看出一個人對性的態度，受到些什麼因素的影響。如果夢到自己在父母的臥室，可能暗示著父母的性觀念，至今仍對你造成持續性的影響；如果場景回到兒時的房間，那麼值得思考的是，你會不會以童年的經驗來處理現在的親密關係？

留意你夢中在臥室裡做了什麼，能對自己隱密的私生活，有更充分的了解，畢竟夢的主要作用便是開啓一扇門，讓我們一窺內在世界的堂奧的呀！

小時候的家：揮之不去的童年經驗

小時候的家，是一個人尚未自主獨立之前，必須依靠家人才能存活的地方。因此，夢見小時候的家，通常表示現實生活中，正處在與童年的經驗有關的事情或狀態。換言之，先不管夢境內容為何，你都可試著思考看看，是否自己在不知不覺中，仍持續以小時候的態度，面對最近發生的事情？是不是習慣性

地以幼年的經驗，透過童稚可愛、但其實有點無知又無助的樣子，期待別人來滿足你需索無度的要求？

心理學上所謂的「退化作用」，不光是小孩尿床，想要引起大人注意而已；人一生中都不免受到幼年的行為模式、家庭中的成長經驗所影響，當我們渴望自己的需要能被滿足或被照顧，這種潛在慾望，某種程度即是心理年齡尚未跟上生理年齡的「退化作用」。總之，夢見小時候的家，其實是善意地提醒你：似乎你習慣性地以小時候的經驗，來面對現在的人生困境，而這，簡直是用裝可愛的方式，偷偷迴避實際的問題。畢竟，毫無節制地要求別人給予關愛與安全保障，已不該是如今長大成年的你該有的行為模式了。

電梯：上上下下，就像人生

電梯的特徵是有上有下，就像你曲折起伏、飽含歡笑和眼淚的人生一樣，有時上、有時下。值得一提的是，上升和下降，並不代表著好與壞，夢中電梯的上上下下，只是在描述現實人生的起伏，電梯中的你，發生了什麼事？遇見了什麼人？你的情緒又如何？這些細節才是重點，是我們波瀾起伏的人生中，夢送來的微妙暗示。

商店與自助餐廳：困難而多樣化的選擇

夢中的商店與自助餐廳，都意味著面對充滿可能性的選擇。而夢中的你，多少會有選擇困難的茫然。這些選擇的結果有好有壞，你可能很輕易就做出選擇，也可能總是心意難決，或與店員發生無謂的爭執……等。夢中的情緒波動，多少說明了我們在現實人生中，正面臨選擇與決定的麻煩，而你必須在

一堆看起來五花八門的選擇中，儘快做一些決定。

留意你在夢中做了些什麼選擇，它們的特色又是什麼，可能許多有趣的暗示，就在你選購的商品與餐盤上。

車站：希望與轉接的中繼站

任何車站，都不是會讓人產生歸屬感的地方；而是相反的，往往我們到車站的目的，是爲了離開。因此夢見車站，正是反射了我們內在心境的轉折，處在一個中繼站的位置。

由於車站是人們等待著車開過來、帶我們去其他地方的場所；因此，夢中的車站暗示著現實中，我們可能也正處於某種等待新階段來臨、準備出發、變換環境的關鍵時期。注意你在夢中車站發生了什麼事，那可能帶有微妙的隱喻；看著時刻表卻找不到自己要坐的那班車，可能暗示你還找不到何去何從的方向；在車站中枯等，但似乎永遠也等不來要搭的那班車，則可能是夢在提醒你，這種愚蠢的等待是徒勞無功的。

夢中車站的建築風格也值得留意，那可能在暗示你目前的心裡狀態或行事風格。身處現代化且乾淨亮麗的車站，可能是在說你目前的心境或作法是明朗而有效率的；身處破舊而擁擠狹隘的車站，則可能在提醒你，目前的作法和心境都有點拘泥和放不開。

機場：集體潛意識中的「國際轉運樞紐」， 代表巨大、快速、戲劇性的轉折與抉擇

因爲機場是一個「國際轉運樞紐」，而且一般而言，規模都較龐大，設備也較爲先進、運用極多高科技產品，因此夢見機場，常與人生中比較**巨大、快速**（需要及時應變），或**戲劇性**

的轉折與抉擇有關。

你在機場曾經有過什麼經驗？夢中的你又在機場中，發生了什麼特殊的事？這是夢見機場時，最需要立即思考的一個重點。因為相較於其它交通場所，機場的象徵意義通常歧異性較大，因此有必要先就特殊經驗加以分析。此外，牽涉到跨國聯繫，或與不同國籍人士的異國戀情等感情疑難雜症，也較容易出現機場主題的夢境。

夢中你搭飛機所要前往的目的地為何，同樣是解夢關鍵。如果你正要前往一個未知的國度，可能代表你打算展開一個新的生活，或在抽象層次上正要嘗試一個新的探險或冒險。如果是要搭上回到故鄉的班機，則可以往即將重拾舊日的價值觀、目標或家庭人際關係等方向去設想。

機場的狀況，通常也象徵著做夢當時的你的心理狀況：一個寬敞明亮、井然有序的機場，可能意味著你對情況的掌控、調度較為清晰而有把握；但如果人潮擁擠、隊伍排列很長，或者你根本找不到櫃台或候機廳等，這情況可能反映著你近期內心的煩躁狀況，甚至表示你感到自尊受挫或遭到忽視等有關的生活處境。

涉及森林、海洋有關的象徵：

表示未知的領域，潛意識的首選象徵

森林與海洋的深處，總是隱含著人類文明所無法完全掌握的角落；在心理學上，相當於潛意識與未知的領域。因此，夢見自己進入森林或海洋，可能是進入一個新的狀態、領域或環境，在這個新時空中，沒有什麼是不可能的，一切必須仰賴自己的雙手，或原始的謀生技能。

譬如，夢到自己迷失在森林中，某種程度正是反映你在現實人生中的迷惘；如果你試圖在叢林中開路，必須來回奔竄，這通常暗示了你被某些困難絆住，找不到問題的癥結點；如果夢見整排枯死的樹木，可能象徵你逐漸僵化，或長久以來根植的價值觀已逐漸頹敗；但，倘若在你眼前的，只是不超過胸口的灌木叢，或者，你處在可以一目了然的森林至高點，則表示你有充分的自信能掌握全局。

大抵而言，夢見充滿未知與危險的莽林，多半意味著你目前正進入一個無法掌握的陌生環境中，而且運用文明方法可能無法生存，必須仰賴原始的本能。當然也有人將森林指涉為世外桃源、不受文明污染的避難所、甚或人間淨土等；有些學者也將森林視為女性繁殖力的轉化、內在自我引導的無限能量，甚至具有某種治癒疲憊的心靈淨化劑，特別是當夢中出現碧綠藍天的森林，或是有高塔、空地、甚至嬰兒時，那麼夢見森林，也可能指涉你如同置身天堂般的心境了，亦或者，也可能暗喻著你此生最狂野的夢想。

如果在夢中，你到森林是去工作的，譬如砍伐樹木、搭建房屋或避難所，那可能代表你已界定好勢力範圍，或設立新的遊戲規則，因而是可以好好安頓自己的。

外太空：內心世界的映射，對自我的新體驗、新認知

一般而言，夢中出現外太空場景，可以當作是內心世界的一種反射。面對空蕩蕩的宇宙景觀，以及當時心中紛紛擾擾的情緒，通常就對應著內心世界的空虛、寂寞，或是一種對未知的渴望、擔憂或恐懼。

在星際之間旅行，或在外太空漫遊，甚至可看到銀河，則

多半代表著思考上一個全新觀念的開展，也可能是一個新世界、新人生正在等待你、迎接你。有時候，對自我的一個新體驗、新認知，或是超越老舊的思考枷鎖，也會用出現這一類外太空的幽微象徵。

如果你最近正在參與一些跟心靈成長有關的團體或工作計畫，包括宗教上的活動，這些訊息可能都會引發這一類的夢境發生。這也可能意味著你在追求心靈上的平靜，或者是一個超限的精神導師等等。

在佛洛伊德學派的說法中，夢中的「宇宙」象徵著對秘密之事的渴求；而所謂的「秘密之事」，自然是指性慾或臥房之內的秘密，而且大多與「自我膨脹」或「優越感作祟」有關。

最後，夢見身處外太空或宇宙中，有時也意謂著潛意識用「俯視」或「鳥瞰」觀點，在解釋某個事件的發生。換言之，夢用「另一種觀點」在檢視你所關注的那個事件，是以比較全面、超脫的視野，在審視自己所處的困境；但也可能是採取比較冷漠或疏離的角度來檢視這個事件。

第七章（之五）

夢中常見的原型之像——交通篇

大抵而言，所有的交通工具都代表著一個「過程」，是一種我們由某地（某個處境）要到另一場合的「過渡」與「方法」。基於距離和目的地（目標）的不同，我們會選用不同的交通工具，這也象徵了我們為個人目標所採取的行動、過程與方法；更進一步言，也就是我們對自己的掌控度如何。

飛機：長遠的目標、或是你虛無飄渺的夢想

飛機是快速、但也較貴的交通工具，通常距離較遠的目的地才會選用此交通工具；所以夢見搭飛機去某地，通常意指長遠的目標，或是你虛無飄渺的夢想，總之是必須付出相當代價才能達成的目標。

如果夢中你順利地啓程，飛往一個不同於現狀的地方，或許意指你正快速地接近人生目標的現實，或至少表示你想達到目標的作法是正確的。但若是旅程中充滿意外波折，如搭不到飛機，或是途中意外頻頻，這時也許你該回頭檢視一下，現實生活中，自己的目標是否設得太高？夢想會不會太不切實際？也許你根本沒有準備好要啓程，也許是你目前的作法根本無法讓你達到想要的結果。

萬一你夢到墜機，這時你可要好好想想，是不是自己不顧

一切的作法，代價太高，甚至反而會造成損失？不過也有可能，墜機後反而平安無事，這或許說明你對自己的作法感到焦慮，深恐引起災難，但其實你只是杞人憂天罷了！

公共汽車：省錢，但費時、繞路（受別人影響）

公共汽車是一種短程又便宜的大眾運輸工具，不過卻很花時間，甚至可能會繞路，經過很多地方；因此夢見搭公車，可能暗示你到達目標的作法，雖然簡便、不費力，但卻費時；亦可能指你在作決定時，受太多衆人意見的干擾，而此作法卻不一定最適合你。

留意夢中所搭的公車，一起搭車的人有誰，路上行經哪些地方……或許你會發現，原來你正在不知不覺間，受別人影響，和別人一起繞著原本不用經過的路程。亦不妨想想，你是否真的想繼續這樣的方式？如果你在夢中不斷地轉換公車，也許你已經比較了解，該在不同時機使用不同方式來達成目標。尤其當你轉車轉到頭都暈了，那就表示**你被淹沒在一堆別人的看法裡而迷失方向**。停下腳步，好好審視自己要的到底是什麼吧！

火車：熟悉而安全的作法、老實但乏味的情人

火車就像老實的情人，是一種班次和路線都很固定的交通工具，也較不會有塞車和誤點的情形，因此讓人較容易掌握，也給人較舒適與安全的感覺。爲此，夢見搭火車，在自己熟悉的路線上行駛著，通常表示你正採取一種比較熟悉且安全的作法處理事情，一切都在掌控之中；但相較之下，也較缺少彈性。

夢中的火車若未能順利到站，那不妨想想，是否該改變一下熟悉的方式，或是既有的想法？尤其夢中的火車如果不小心

出軌了，那或許說明目前的作法足以讓事情陷入災難。當然地，出軌也讓人馬上聯想到感情世界的不忠，這類的夢也可能在暗示，穩定但乏味的感情，亦或一廂情願的老套，是否可能導致情感的出軌。

汽車：掌控自己或讓別人掌控；代表你對自己的看法

汽車是一種自主性較高的交通工具，因此**駕馭汽車就有如自我駕御著身體**。當你夢中自己就是開車的人，代表你是自己方向的掌控者；反之，若你搭乘別人開的車，則暗示你並非完全自主，而是受到別人，或是你和那個人身上相似的特質所影響或牽制。

如果汽車行駛順利，那麼就算是別人開車，也可放心繼續搭乘；但當車子拋錨或失控時，那就要當心了！如果開車的人就是你自己，而夢中的車子卻拋錨或失控了，那你最好自我檢討一下，是不是在某些地方高估了自己的能力？或因個性的因素，導致自己動彈不得？若是開車的是別人，那是什麼人？他身上有哪些特質？在自己身上是不是也有這些特質？因為真正導致你煞車失靈的，正是你個性中像那個人的人格特質！

汽車也常暗喻著身體，因此遇到汽車故障或受損時，留意哪些地方出問題？或許是你的身體在對你發警報。此外，汽車的類型也常影射**開車人對自己的看法**。有時，車子性能暗示著你的工作能力，有時則暗喻你的個性。譬如，夢中的車子不知為何就是發不動，不妨想想，它是指涉你在工作中的瓶頸、還是你那倔強的臭脾氣？如果你不喜歡夢中所見的汽車，那就改變一下對自己的看法吧！但也要小心別自我膨脹過頭，開了一部看似高尚卻頻出意外的勞斯萊斯！

船：汪洋中的一條船或是鐵達尼

由於船是行駛於水上，似乎比一般交通工具更容易發生一些不可知的情況。因此上船前的準備工作，必須盡其可能地做得完善。夢見你在搭船，極有可能正反映了：（1）你對自己的看法；以及（2）暗喻著你所感受到的週遭環境。

前者（你對自己的看法）由船身來象徵；如汪洋大海中孤立無援的小船，顯示你對自己的信心缺乏；而搭乘豪華郵輪正悠哉地享受海上明媚風光，則你可能認為自己已一切俱足。後者（你所感受到的週遭環境）則由海上的處境來表達；如身處波濤洶湧的海中，表示你處於險惡現實中的險象環生，也可能暗指你情海生波的愛戀；但若是夢見海上平靜無波，而你面對一片汪洋感到有點茫然，那麼想想，你是否有種不知何去何從之感？！

腳踏車：無論吹著口哨或累得要命，總之只能靠自己

腳踏車完全依靠自己使力的多寡，來決定速度，而且再快也快不到那兒去，因此，它是一種無論吹著口哨的休閒活動，或是累得要命的吃飯工具，總之你只能靠自己，還必須偶爾停下來休息一下。

如果你不是熱愛運動的人，也很少以腳踏車代步，卻常夢到騎著腳踏車，你可能是那種凡事自食其力、事必躬親的人。亦有可能，夢到騎腳踏車是暗喻在你生活中有某部分進展很慢。假如不幸地，你的腳踏車竟然發生故障，或許這是說明你的身體，已無法獨力負荷完成一件事了。最理想的情況是，如果你夢到自己輕快地騎著腳踏車到處玩，這可能代表你很能勝任、獨力完成你的工作，且目前一切都在你的掌握中。

第七章（之六）

夢中常見的原型之像——動植物篇

一般而論，動物反映出我們潛意識中本能、衝動、原始慾望與基本直覺的一面。牠們不假包裝、毫無掩飾地，赤裸裸地將各種情慾——包括貪婪、嫉妒、痴情、恐懼、憤怒、傲慢、疑惑等等——攤開在我們眼前，讓我們一五一十地正視它們的存在，甚至透過夢境中動物們的抵抗、反撲、掙掙的臉孔與情境等，幫助我們看到自己的否定、壓抑、逃避與刻意忽略等，以致於失控的情境。夢境中的動物，提供我們心靈中一個新的契機，因為牠們將我們所壓抑、否定、逃避的部分，活生生地攤在陽光下，幫助我們看清自己真實、原始的真面目。相較之下，植物被視為是宇宙精神力量的象徵，則平靜安穩多了；尤其是樹木的根部，隱藏在土壤層之下，明確指出其潛意識的根源，以及與大自然和諧共融一體的生命。

魚：潛意識的生態

魚的關鍵因素是水，而水與我們的潛意識生態有密切關聯，並且包含有強烈的情緒因素在內。因此，夢中出現魚，一個完全來自不同於陸地生活的生物，基本上就是從另一層意識狀態傳遞出來的訊息。它可能描繪出你目前心靈活動的狀態，提醒你一直擁有的**直覺能力**；也可能表示現實生活中，你忽略

的某個部分，正需要滋潤與照顧。

如果你夢見魚躍水缸，或是一條活魚變成了一鍋魚湯，你可以檢視自己的內心是不是正處於某種煎熬的處境，苦苦難以脫身。另一方面，如果夢見自己跟魚一起快樂地享受戲水之樂，嗯，你可能已經知道這是什麼意思了……大致上，這種夢可用「如魚得水」或「魚水之歡」來形容，表示你的性生活，或是你的意識與潛意識溝通良好，如同愛人般親密。

狗：代表忠誠與良心

狗在日常生活中，既可能是人所飼養的、可愛逗趣的寵物；也可能是凶猛蠻橫、追趕咬人的看家犬。簡言之，牠是結合了**忠厚與兇猛、溫順與野蠻**的動物；因此夢中出現狗，通常也具有雙重的可能性：一方面，牠代表你的良心（雖然這裡的良心，代表你個人的道德觀，卻未必和社會上的道德觀完全相同）；另一方面，牠也可能代表你盡忠職守的忠誠心（雖然你可能為此付出極大的代價，但就像狗一樣，總會對主人忠心耿耿）。由此看來，夢中的狗，也可能象徵代表你內在原本忠厚善良、但被欺負時絕不會忍氣吞聲的那一面。

此外，筆者亦曾夢到自己家中突然出現了一隻家犬，因長期被我忽略而顯瘦如皮包骨。經過夢的解析，我赫然發現，牠代表的是我一位忠心耿耿的好朋友，總是持續守護身旁，卻被我長期忽略了，透過此夢，讓我不但看到這段友誼的可貴，也適時學會細心經營。

鳥：象徵自由與超越

鳥可以在廣大的空中無拘無束、自由自在的飛行，常在夢

中用來象徵自由；而其飛翔能力，超越人類的極限，也因此代表了人們內心渴望超越自己、不受限制的渴望。

不過，如果是夢到籠中鳥的話，那就像是在說你失去了自由、自覺被困住了的感受；可能是你在現實生活中有志難伸；或者你失去行動的自由，無法自由決定自己的生活。

此外，如果是夢到野生的鳥，較偏向你未被制約的原始本性；而被馴服的鳥，可能象徵你習慣於被保護或依賴別人的部分。而不同的鳥，也代表你內在不同的特質。例如，夢中的鸚鵡，可能象徵你總是想模仿別人的一面；鴿子可能是你愛好和平的部分；老鷹則可能代表你桀傲不馴的性格。

最後，若是你夢中的鳥受傷了，那可能是你內心有某個部分受傷了！想想看是哪一部分，適時給予治療吧！

蛇：令人又敬又畏的神秘力量

舊約聖經記載，夏娃（厄娃）因為聽了蛇的讒言，使得她和亞當被逐出伊甸園，開始了人世苦難的生活。在很多原始文化裡，也因為蛇看起來高深莫測，而讓人有著莫名的敬畏，甚至奉為神祇。蛇因此象徵著深不可測的力量，同時令人又敬又畏，在心理學上，也用以象徵人性中蠢蠢欲動的潛能和慾望。

多數人夢到蛇，都是不太愉快的經驗，也許是被蛇追趕、吞噬；也許牠只是蟄伏不動，但卻已令人害怕至極。無論劇情如何，牠們令你感到害怕的因素，多半是你觸碰到自己內心深處的恐懼。想想看你夢到的是什麼蛇？對夢中的蛇你有何感覺？你和牠如何互動？在什麼地點遇見蛇？這些都可以讓你更進一步了解自己到底在害怕什麼。此外，佛洛依德認為：蛇有著很明顯的性暗示，牠就代表男性的陰莖！因此解夢時亦可想

想，牠的確可能暗示你對性的觀感或是性生活。

在某些宗教裡，蛇的靈動被認為是內在力量的覺醒。若是在你夢中的蛇，色彩鮮豔，而且讓你感受到一種特別的喜悅，那麼牠可能代表了直覺與智慧的靈性力量。若是你有宗教信仰，這也許暗示你的靈性修為正在成長。即使你沒有特定信仰，這也代表你和你的內在智慧關係良好，好好善用你的直覺吧！

貓：靈性直覺的創造力與向內探索的智慧

在東方的民間傳說中，認為貓能看到人所看不見的事物，對無形空間中的能量變化，有著特別的感知力；而在西方女巫的故事裡，也總有一隻黑貓，在暗處睜著明亮的眼睛，似乎有種看透人心的洞察力。所以貓這種具有陰柔特質的動物，總是和神秘的事物脫不了關係，也常常讓人聯想到女性化、感受性與直覺方面的特質。所以當你夢到貓時，通常代表了超越你的理性意識，像是直覺、靈性之類，較為陰性的創造力，以及向內自我探索的智慧！

譬如，夢到貓在你每天必經的路上，讓你脫離原本熟悉的道路，到達某些陌生的地方，這或許是你的直覺在告訴你，試試看不合邏輯或脫離常軌的方式，也許對你有幫助。但如果夢中的貓，又病又餓地倒在路邊，那你可得想想，是否因為自己過於注重理性思考，而忽略了直覺感受的部分？

貓不像狗一樣，呼之即來，揮之即去；因此貓也代表不言從、有主見、更獨立自我的特質。所以，若是夢到辦公室裡，一窩小貓對著你喵喵叫，可能暗示了你在工作方面太逆來順受，無法展現自己獨特的能力來；或許適時表達意見，會讓你更受到重視！

不過，也正因為貓是這樣的自我，經常蹲踞一旁冷眼旁觀，所以貓也象徵著冷漠、疏離、自私、不合群等負面涵意。如果你夢中的貓，總是在你玩耍或需要援助時抓傷你，可能就是你孤傲的性格在作祟！此夢可能是在提醒你，多對朋友付出一些熱情吧！

其他動物：性格與本能

一般來說，大部分人容易夢到受人類飼養的動物，而非野生動物；而其解夢焦點也多在作夢者個人的性格上，或代表我們的本能與激情。譬如：馬代表男性的性徵；獅子代表勇敢；綿羊代表順從，但其恭敬中也帶有一些糊塗；而公羊或山羊則可能代表武斷，或傑傲不羈的個性；母牛代表母性的本能；公牛則代表男子氣概、魯莽和蠻力；豬代表貪婪與懶惰，但母豬則可能代表繁殖力；騾子代表頑固，但驢子則被視為溫順而剛毅的動物，有時又被視為愚笨的角色；螞蟻和蜜蜂代表勤奮與團結；猩猩、猴子、狒狒，則都有狡猾、淘氣、耍詐與惡作劇的一面；老鼠代表膽小而且容易受驚嚇，也代表一個做事不光明正大（如過街老鼠）；總是忙碌不已的昆蟲，則象徵辛勤的工作與抱負；毛毛蟲則可能象徵即將蛻變為蝴蝶的過程。

以此類推，解夢時首先想想這些動物對一般大眾而言，主要的屬性與特質為何，便可一窺自己性格上隱而未顯的部分，尤其是本能與激情或衝動的部分。進而，牠們其實都是我們的一面鏡子，如同陰影與盲點般，重要不是要消滅牠們，而是要整合進來，成為我們生命的一部分。

植物：精神力量的象徵

植物被視為是宇宙精神力量的象徵；尤其是樹木的根部，隱藏在土壤層之下，更明確指出其潛意識的根源，以及與大自然和諧共融一體的生命。

蔬菜、草木也有類似的意涵，它們不僅被認為是生命力、滋養、豐富、肥沃、復甦的象徵，同時也代表人類最基本的情感。當然，隨著夢境裡的前後脈絡，夢見不同的植物也可能指涉單調如同植物度日一般的生活。

至於花卉，則通常帶來安慰、愉悅、放鬆。夢中無論是出現花圈、花束、花環等，除了欣賞之外，更多是表達愛意、同情、保證、安慰等作用。

水果也有類似的作用，象徵不朽與愛的幸福感。因為水果的種子，象徵萬物的起源（成熟的果子可以撒下更多的種子）以及生生不息的循環。

第八章

夢的研究歷史、聖經教誨、靈修反省

「我們探討夢，不是爲了強化自我，而是要創造心靈的真實，從死亡中看見生命的意涵，藉著將想像凝固與強化而建造靈魂。¹」

一、夢的研究歷史²

根據實驗室裡的研究，所有動物都會做夢，但唯獨人類擁有足夠的智慧，能夠記錄、思考、研究夢的整個過程。許多考古甚至發現，部分極早期的史前洞穴壁畫，便可能是夢的記錄。

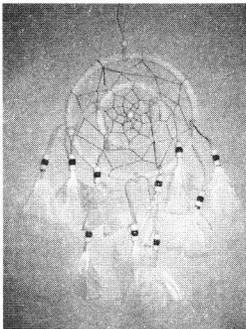
（一）先民對夢的態度

早期的人類相信，夢是來自神的訊息，或是某種與超自然溝通的管道。埃及人早在四五千年前便已高度重視解夢，並對夢的象徵有一致的看法。《創世紀》裡特別記載若瑟（約瑟）在

¹ Anthony Stevens 著，薛綯譯，《夢：私我的神話》（台北：立緒，2000年初版），418頁。

² 以下主要參考資料爲：Julia & Derek Parker 著，朱樸瑄譯，《解夢全書》（*The Complete book of Dreams*，台北：貓頭鷹，2005二版），10~15頁。筆者另作修改和補充。

獄中為埃及王的司酒和司廚解夢；後來更因法老王連作二夢，召來的術士和賢士無人能解，唯獨若瑟正確依照上主的啓示解出，從此改變了他人生的命運（參：創四一）。除了聖經的記載外，早期的埃及人，如果遭受情緒上極大的困擾，或是希望祈求神明協助時，此人便會到神殿中睡一覺、孵化夢，然後請祭司為他們解夢，以此獲得神明啓示。



捕夢網

捕夢網是很久以前，印第安人所創的一件藝術品。根據他們的信仰，捕夢網是用來避免成人、孩童們的惡夢。為要使它起作用，他們會將捕夢網放在太陽升起之處，以便它能接收到日光。

根據印第安人，捕夢網必須被編織為如同蜘蛛網一般，這個網，當它在接獲一個夢時，便會過濾它。如果這是一則好夢，便會通過網間的洞，直接流向它的羽毛，這樣，此夢便會再回來。如果這夢是不好的，它將會被擒住，受困成為網間之囚，以致此夢將為太陽所燒毀，並永遠消失。

今天，您唯一要做的事，便是將它掛在房間。祝 好夢連連、美夢成真！

古希臘人深信夢有其神聖來源，並一心追求辨識夢的真

假。荷馬史詩《伊里亞德》³中，邁錫尼王阿伽門農（Agamemnon）在夢中收到來自宙斯（Zeus）使者的指示。在類似巴比倫及埃及祭司的詮釋者協助下（希臘人從中學到了許多神秘技巧），希臘人也相信夢是神的旨意。他們也將夢運用在醫學上，把病人送到供奉「身體之神」的特殊神殿中。生病的希臘人會到這些神殿祭祀，在進行過這種宗教儀式後，希臘人會在神殿中入睡，希望能做一個身體恢復健康的夢。這些人經常會在神殿中待上一個星期，甚至是一個月，直到他們做了「正確」的夢為止。位在伊帕達諾斯（Epidaurus）的埃斯丘勒匹厄斯（Aesculapius）大神殿，可能是這些夢的朝聖之旅中最負盛名的地點。

中國史書《周公解夢》以認真的態度看待夢，也同樣是以預言的型態呈現出來，標示出天人溝通、交往的媒介，具有占卜吉凶與未來的功能。尤其是皇帝的夢，涉及國家大政、外交與戰事佈局，其重要性與嚴重性，足以改變很多人的命運，當然也有很多幕僚、占卜師、術士等協助皇帝解夢。民間所流傳下來的占卦等遺跡，均能或多或少看出古代中國人對夢的重視。

（二）希臘哲人釋夢

公元前五世紀左右，希臘哲人齊諾（Zeno, ca.460 B.C.）認為「**對夢的研究為自我認知的根本**」，這句話至今依然中肯、適切。另一哲人赫拉克利圖斯（Heraclitus, ca.544~484 B.C.）亦認為：夢境為個人獨有的世界，不必然是受外界影響的結果，即使是

³ 荷馬（Homer，約公元前 9~10 世紀），古希臘盲詩人，相傳為兩部著名史詩《伊里亞特》（*Iliad*）和《奧德賽》（*Odyssey*）的作者。

神明的影響亦同。大部分的希臘哲人會關心自己的夢及其所代表的意義，包括柏拉圖（Plato, 427~347 B.C.），他認為夢可以徹底影響一個人的人格及生活。在其著《斐多》（*Phaedo*）中，柏拉圖便描述了蘇格拉底（Socrates, 470~399 B.C.）因在夢中受到指引，而開始研究音樂及藝術。柏拉圖還認為：我們每個人—甚至是最善良的人—內在都存有肆無忌憚的野獸本性，它會在我們入睡時探出頭來。由於我們入睡後不再用理性克制激情，夢中的我們往往會做一些清醒時覺得丟臉的事。這觀念可能啓發了廿世紀佛洛伊德的見解呢！

到了亞里斯多德（Aristotle, 384~322 B.C.），終於為夢是神明旨意的觀念劃下了休止符，而嘗試以理性的方式來研究夢。他在《睡眠的神聖》（*De divinatione per somnum*）中指出：「大部分所謂的預言之夢，都可被歸類為純粹巧合，特別是這些夢都顯得過分誇張」；稍後他又說：「技巧最好的解夢者，便是那些有能力理解相似處的人。我的意思是，夢的呈現就類似水中倒影的形式」。在《自然短論》（*Parva naturalia*）中，亞里斯多德則認為，夢事實上是日常生活的回憶片段。進一步而言，夢反映了身體的狀況，因此醫生可以利用病人的夢，作為診斷疾病的方式。這觀念受到現代醫學創立者希波克拉底（Hippocrates, 約BC 460~357）的支持，同時盛行於當代。希臘羅馬時代的一名醫生—白加孟的葛倫（Galen of Pergamum）—便受影響，遵循同一路線。例如，他記錄一位男士夢見自己的左大腿變成大理石，不久後，這個人便因癱瘓而致左腿失去功能。

（三）羅馬人的夢觀

儘管柏拉圖和亞里斯多德都駁斥夢的預卜未來之說，羅馬人

對此仍深信不疑，而且有一些著名的事蹟載於文獻中。如：凱撒（100~44 B.C.）不理會卡波尼亞的預警之夢，結果遇刺身亡，繼任的奧古斯都（Augustus, 63 B.C.~14 A.D.）卻是對夢的指示百依百順、從無異議，不但因而躲過遇刺的劫數，還曾贏得戰事的勝利。

羅馬人阿提米德羅（Artemidorus, ca. 150 A.D.）著《詳夢術》（*Oneirocriticon*，或稱《夢的詮釋 *The Interpretation of Dreams*》）一套五大卷的巨著，被認為是第一本完整詮釋夢的專書。他在其著中主張：對做夢者而言，夢是獨一無二的；做夢者的職業、社會地位、健康狀態等，都會對夢中的象徵產生影響。他對夢的解釋極為敏銳。到了埃斯特安賽克斯（Astrampsychus, ca. 350 A.D.）著第二本《詳夢術》，對象徵的詮釋仍保有與維多利亞時期夢書的相似處，例如：「穿著紫色長袍，預示生一場大病的危險」、「手握著蛋或吃蛋，象徵著煩惱」、「赤裸裸地坐著預示失去財產」等等。

（四）基督宗教的啓示夢觀點

舊約聖經中，充滿了對夢的記載；作為超自然事件，基督信仰讓夢為神的啓示此觀念再度抬頭。著名的故事包括《創世紀》中，雅各伯（雅各）在曠野夢見一座天梯，上主的使者在天梯上上下下⁴；而他的兒子若瑟（約瑟）更因六個重大訊息的夢境，在關鍵時刻，徹底改變了他人生三階段的際遇和命運。《達尼爾書》（Daniel, 《但以理書》）亦記載數則巴比倫王拿步高

⁴ 見【夢例解析：雅各伯的天梯、呼召、搏鬥與蒙祝福】，本書 105~106 頁。

(Nebuchadnezzar, 尼布甲尼撒, 約逝於公元前 562 年) 的夢, 如同若瑟為埃及法老王解夢一般, 在古巴比倫人無一能解的情況下, 他們召來了達尼爾為國王解夢。

【夢例解析】達尼爾為巴比倫王拿步高釋夢

巴比倫王拿步高圍攻耶路撒冷後, 他由以色列子民中選一些王室或貴族的青年, 教養他們三年, 期滿以後, 他們便可侍立在君王左右。達尼爾等四個青年被選入宮, 天主賜給了他們精通各種文字和學問的才智與聰明, 而且達尼爾還通曉各種神視和夢兆。

拿步高在位第十二年, 一連做了幾個夢, 心神不寧, 急於要知道這夢的究竟, 不能入睡...。但因無人能解, 占星者甚至對君王說:「世上沒有一個人能說出大王所問的事, 從來也沒有一位君王, 不論他如何偉大, 有勢力, 向任何巫師、術士和占星者詢問過這樣的事。」君王因此生氣, 大發雷霆, 下令消滅巴比倫所有的智者。

達尼爾機警明智地, 去見被派殺戮巴比倫智者的阿黎約客, 對他說:「請暫且先不要殺害巴比倫的智者, 帶我去見君王, 我要給君王解夢。」.....當達尼爾見到君王, 他對君王說:「大王所問的奧秘, 不是智者、術士、巫師和占卜者所能告訴大王的; 但在天上有一位啓示奧秘的大主! 他已將那日後要發生的事曉諭給大王。.....這奧秘已啓示給我, 並非因為我比任何活人更有智慧, 而只是為把夢兆告訴大王, 叫你知道你心中的思念。」

「大王夢見一尊巨大的立像。這尊立像異常高大, 非

常光輝燦爛，立在君王面前，相貌可怕。頭是純金的；胸和臂是銀的；腹和股是銅的；脛是鐵的；腳一部份是鐵，一部份是泥的。大王觀望，忽有一塊石頭，未經手鑿即滾下，擊中了立像，把鐵泥的腳，打得粉碎；同時鐵、泥、銅、銀和金立即完全粉碎，有如夏天禾場上的糠秕，被風吹去，無蹤無影；那塊擊碎立像的石頭卻變成了一座大山，佔據了全地。」

「現在我們要給大王解釋夢兆。大王，你是王中之王，上天大主賜給了你領土、勢力、權威和尊榮，凡有人居住的地方，田野的走獸，天空的飛鳥，都交在你手中，由你統治這一切，你便是那屬金的頭。在你以後，將興起另一個比你稍弱的國家，以後興起第三個國家，屬銅，她要統轄大地；相繼而來的是第四個，堅強如鐵的國家，就如鐵能粉碎擊破一切，這個國家也要如鐵粉碎擊破一切，至於你見腳和趾，一部分是泥，一部分是鐵，表示這個國家必要分裂，然而國內仍有鐵的堅強，正如你見鐵與泥相混一樣。腳趾一部分是鐵，一部份是泥，表示這個國家一部分強，一部分弱。你見鐵與泥混合，是說他們要與其他入種相混合，但是彼此不能相合，就如鐵不能與泥相混合一樣。

在這些君王時代，上天的大主必要興起一個永不滅亡的國家，她的王權也決不歸於其他民族，她要粉碎和毀滅這一切邦國，惟獨她永存弗替，就如你所見那塊未經手鑿，即從山上滾下的石頭，把鐵、銅、泥、銀和金打得粉碎一樣。偉大的天主已曉諭了大王，今後將要發生的事。

這夢是真實的，夢的解釋也是正確的。」

後來拿步高又做了一夢，使他害怕、心慌意亂。他召來巴比倫所有的智者、巫師、術士、占星者、占卜者，卻無人能解。最後，達尼爾來到大王面前，說：「大王！這夢的意義，是至高者將要臨到我主的判決…

夢中，拿步高看見一棵高大的樹挺立在陸地中央，樹底下有美麗的落葉供野獸遮蔽風雨，鳥兒也可在樹上築巢。但在此時，一位來自天堂的使者命令這棵樹倒下，並將國王用鎖鏈捆在樹的殘根上，讓他像草食性的野獸一樣生活。達尼爾告訴拿步高王，樹木代表國王的權利與榮耀，而國王夢中受到的屈辱，則是要他知道，他必須承認天上的力量高於他個人，就如同他的力量高於原野上的野獸一般。

後來夢境一一應驗，這一切都臨到拿步高王身上。而在達尼爾身上，因為他具有一種卓越的精神、學識和聰敏，能詳解夢境，釋謎破惑；君王就將他達尼爾的名字改作貝耳特沙匝⁵。

從舊約中的夢例來看，內容充滿了上主的啓示，其預言性

⁵ 上述故事整理自聖經《達尼爾書》一、二、四章；第七章以後，更記錄了數篇達尼爾的神視（異象）及其預言。在他神奇的一生中，從被放逐、迫害、獲救等過程中，神蹟奇事不斷，總結他能得有這些啓示與恩賜，全因他「敬畏上主」的生命態度。他忠實地傳達上主旨意，成爲上主的忠僕。他的故事也啓示了我們：「敬畏上主是智慧的肇基」（箴一7）；釋夢與靈修生活態度，實際上根本是同一回事。

質遠甚於心理上的意義。這在以下論述「聖經教誨與靈修學反省」時，將作更多發揮。回到基督宗教的歷史發展，東西方教會均有教父對夢的啓示發表看法。如金口若望(St. John Chrysostom, 347~407) 傳教時表示，上主曾在他的夢中向他顯示；他也曾發表一段引人注目的現代理念，認為我們無需為我們的夢負責，因此也不必為了夢中出現的任何影像感到羞愧。奧斯定(St. Augustine, 345~430) 及耶利米(St. Jerome, 約 347~420 年) 也都宣稱，他們的人生方向皆受到夢的影響。

到了聖多瑪斯(St. Thomas Aquinas, 1225~1274) ，他尋思「做夢的原因有時是內在的，有時是外在的」⁶：

「做夢的內在原因有二：一種是關於靈魂方面的，這是因為人在清醒時，他的思想和情感所關注的，睡夢時就會出現在他的想像裡.....這樣的夢與未來的事，只有偶然的關係，如果真有相合的情形，那是偶然的巧合。另一做夢的內在原因是關於肉體的.....例如，誰若身內有很多的體液，就會夢見自己是在水或雪中；為此，醫師們說應該注意夢，以便發見身體內在的情況。

做夢的外在原因也有二，即形體方面和精神方面。如果睡者的想像受到四周空氣或天上星體的影響，在他想像裡出現一些與天上星體的位置相符的幻像，這就是形體方面的原因。至於精神方面的原因，有時是來自天主，祂利用天使，在夢中給人啓示一些事物.....。不過，有時是由

⁶ 聖多瑪斯·阿奎那(St. Thomas Aquinas) 著，原載於《神學大全》第二集第二部第 95 題第 6 節，中譯本見第十冊，由胡安德譯、周克勤審閱(台南：中華道明會、碧岳學社聯合出版，聞道出版社發行，2008) ，211~213 頁。

於魔鬼的工作，在人睡夢中出現一些形像。」

不幸地，中世紀以後的教會發展，環境與觀點均產生重大改變。當時的宗教法庭認為，夢多半是魔鬼的傑作，唯獨教會是上主旨意詮釋的權威；而出現在個人夢中的天啓，只可能是魔鬼的話語。馬丁路德（Martin Luther, 1483~1546）亦持同樣觀點，認為罪惡是惡夢的共犯及父親。

（五）中東地區的釋夢觀點

大部分的宗教都對夢懷有相當的敬意，不僅埃及、希臘、羅馬、基督宗教的世界裡重視夢，伊斯蘭信仰中的解夢，更多元化，也更有系統，原因可能是穆罕默德（Mohammed，約 570~632）從一開始就很重視夢，《古蘭經》的大部分內容，便是在夢中收到的。他也為信徒們解夢，常要追隨者一一重述各人的夢、解釋重要的夢，而且叮嚀解夢者在提供意見時，也必須斟酌做夢者的個人特質。

阿拉伯早期最著名的釋夢者加度哈查曼（Gabdorrhachaman，約公元 772 年），其理論於 1664 年被整理成法文出版，書名《回教徒對夢的詮釋》（*L'Onirocrite Musulman*），是首度向西方世界介紹中東地區釋夢觀點的書。他認為夢是預言性的，只有那些「**頭腦清楚、品行純正、言無虛偽**」的人，才能解釋夢的意義。不過，他的釋夢更多是奠基於個人的直覺，而非對象徵的獨特詮釋。

（六）歐洲觀點－科學性釋夢學的緣起

知名的占星家拉斐爾（Raphael）⁷，去世之前兩年在倫敦出版了《皇家夢之書》（*The Royal Book of Dreams*, 1830）一書，運用「密碼」設計了一套釋夢程序，且其密碼均以優美的文學形式呈現，如「你的夢預示了一個憂鬱的敵人」，或「一個圓滿、愉快、歡樂的夢，描述了一場盛宴款待」。他引起了知識份子的關注，從而也開啓了學術研究對釋夢學的緣起。

爾後，法國科學家兼醫生毛利（Alfred Maury, 1817~1892）於1861年出版《睡與夢》（*Sleep and Dreams*），可謂是當代科學性釋夢的起源。後來佛洛依德著《夢的解析》也引用他的論點與研究發現。毛利研究夢的方法，乃是設計一系列夢境實驗室，並由此印證了「夢是受外界刺激所引起的」，包括環境、飲食等外界因素，都會引發相對應的夢境內容；而入睡前的幻覺（hypnagogic hallucinations），更提供了他隨後出現夢境影像的胚胎和溫床（an “embryogenesis” of his subsequent dream images）。在他的生涯中所主持的多次實驗研究裡，他常以自己為實驗主角，要求助理在他進入快速動眼期的睡眠時，以各式各樣的感官刺激，包括嗅覺和聽覺的刺激，期能找到外界刺激對於夢境內容的重大影響。譬如，有一回他的助理在他進入快速動眼期的睡眠時，用一根羽毛在他的鼻、唇之間搔癢，當晚他便夢到他鼻唇間的皮膚，被一堆火熱的瀝青給剝裂了。另一回他的助理拿著燙熱的熨斗靠近他，當天他便夢到一群搶匪把他的腳放置在火中，

⁷ 原名 Robert Cross Smith（1795~1832），來自布里斯托（Bristol），因出版《預言年鑑》（*Prophetic Almanac*, 1880），年售量超過十萬本，獲得極大成功，也因而成名。

以威脅他揭發藏錢的地點。他的實驗還指證了氣味對夢境的作用。譬如，他的助理點燃一根火柴靠近他的鼻子，他則夢到運送他雜誌的船爆炸了。還有一回助理打開古龍水瓶子，那氣味則使他夢到自己正身處在一家香水店中。

毛利也曾臥病在床，他的母親在身旁照顧他。他夢見自己身處於法國大革命的恐怖統治時代，被判有罪，並被帶上斷頭台。正當斷頭台的鋤刀落下時，毛利醒過來，發現床鋪的頂端塌了下來，正好砸到他的脊椎上方，正如鋤刀落下來砍中他一樣。凡此種種，使他深信不移，夢和導致它們出現的刺激，極可能同時發生。

（七）當代思潮－心理學的誕生

上述歐洲開啓的科學性釋夢觀點，並未真正受到肯定和重視，直到潛意識理論開始發展後，當代對於釋夢的科學解釋態度，才算正式成立。而潛意識之說，最早起源於費雪（Johann Fichte, 1762~1814）與其追隨者謝林（Friedrich Schelling, 1775~1854），他們提出懷疑：夢是否顯露了我們潛意識的恐懼及慾望。爾後直到佛洛伊德（Sigmund Freud, 1865~1939）於1900年出版《夢的解析》（*The Interpretation of Dreams*）一書後，以心理學觀點所作的當代詮釋手法，便正式展開。

佛洛伊德認為，儘管夢有可能受到外界刺激而引起，但「願望的達成」更是夢的主要基礎。根據他的理論，我們的夢反映了植根於嬰兒期、心中最深沈的慾望，同時也包含了嚴肅的意義。此一思潮展開了一系列的「精神分析」，使夢的工作與詮釋脈絡得到高度重視。遺憾的是，他過於偏激的性學觀點，引起了一些人的反感，榮格（Carl Gustav Jung, 1875~1961）與他合作了

一段時間後，便在這關鍵重點上產生極嚴重的分歧。榮格並不認為性問題是構成大部分夢境的根源，也不同意夢是隱藏欲望的結果。榮格開創了他個人獨到的見解，即集體潛意識(collective unconscious)及其原型(archetypes)，認為夢展露了我們最深沈的渴望，即「真我」(Self)邁向終極圓滿的心願。夢讓我們瞭解潛意識的浩瀚以及真我原型的動態旅程，幫助我們進一步落實在具體的生活中。榮格暗示，夢事實上是真我傳達給自我的重要訊息，換言之，是潛意識與意識之間、真我與自我之間，動態的平衡與交往過程。

當代大部分心理學家傾向於同意榮格的見解，而非佛洛伊德的理論。因此，儘管釋夢並非易事，但它愈來愈被重視，並能由此導引至靈修旅程。這兩位開創當代心理學釋夢的觀點，已在〈第四章 佛洛伊德與榮格釋夢觀點〉中詳述，此處不再重覆，請讀者逕行參閱。

(八) 其他觀點－實證邏輯主義與科技至上的懷疑論

自從佛洛伊德及榮格各自發表對夢的看法後，和夢相關的理論持續發展。如：波士(Medard Boss)在著作《夢的分析》(The Analysis of Dreams, 1958)中提及，夢不過是生活的另一個面向，它和我們清醒時的存在同樣不具意義。也有部分心理學家認為，夢不過是「清除磁帶記錄」；也就是說，夢將記憶清除，否則這些數不清的日常經驗及情緒，將雜亂地堆砌在我們心中。完形(Gestalt)技巧將夢視為組織及架構資訊的助力，因此做夢者必須考慮到夢中的各項元素，這些元素分別和心中各個「未完成的工作」有關。烏爾曼(Montague Ullman, 1916~2008)及齊瑪曼(Nan Zimmerman)於合著的《與夢同工》中結論道：

「如果要我以類比的方式，對各種不同的方式做出歸納，我可能會以蒸汽壺來比喻佛洛伊德的方法，以旋轉的鏡子比喻榮格的方法，再以填補坑洞的人比喻完形學派的方法。在蒸汽壺的例子中，承受壓力的某種物質，成功地改變表現形式，從蒸汽壺中掙脫。在鏡子的例子中，不斷旋轉的鏡子反映出自我未知的一面。完形學者則是忙著將過去遺留下來的坑洞填平，以準備好一片平坦土地。⁸」

無論如何，儘管至今實證邏輯主義與科技至上的懷疑論者，仍堅稱夢在人生中不具真實或重要的意義，但他們僅是少數。大部分人仍堅信，夢是協助我們過著充實人生的重要方式之一，古今中外皆然；甚且，立基於宗教信仰者，更對夢所具有的啓發意義，尤為重要。接下來，我們便針對基督信仰中，有關夢的聖經詮釋與靈修神學，作一綜覽、反省。

二、聖經的教誨、靈修學反省

（一）聖經中有關夢、神視、異象的啓示

大體而言，「夢」字在聖經中共約出現 175 次。其中做夢者包括了教內、教外，所有上主所願啓示的人，如：阿彼默肋客（亞比米勒）、雅各伯（雅各）、阿蘭人（亞蘭人）拉班、若瑟（約瑟）、司酒長與司廚長、埃及法郎（法老）、基德紅（基甸）、三松（參孫）、撒慕爾（撒母耳）及撒烏耳（掃羅）、達味（大衛）、撒羅滿（所羅門）、瑪加伯、約伯、依撒意亞（以賽亞）、耶肋米亞（耶利米）、達尼爾（但以理）與巴比倫王拿步高（尼布甲尼撒）；

⁸ Montague Ullman and Nan Zimmerman, *Working with Dreams* (London: Hutchinson, 1983), p.62.

另外，岳厄爾（約珥）與匝加利亞（撒迦利亞）雖未直接陳述夢境，卻有許多關於夢的教導。

至於新約部分，除了瑪利亞的丈夫若瑟（約瑟）有很明確從上主而來的啓示夢之外，大部分的宗徒，如伯多祿（彼得）、保祿（保羅）以及被呼召的先知，如阿納尼雅（亞拿尼亞）等，多半也都經驗到神視（異象），並從上下文的脈絡來看，夢與神視（異象）類似，兩者皆由上主而來，只是前者乃出現夜間的睡夢中，後者則在意識清醒的白天所發生，只要分得清楚兩者間同中有異、異中有同的部分，也就是能明確地做「辨別神類」（亦即分辨此象徵是來自上主、自己或惡者），則兩者常是可以互通的。譬如：

上主說：「你們聽我說：若你們中有一位是先知，我要在**神視**中顯示給他，在**夢中**與他談話。」（戶十二6）

他...用極富鼓勵的話同他們講述了一個很可信的**夢**——即一個**異像**——使他們非常高興。（加下十五11）

你就以**噩夢**擾亂我，以**異像**驚嚇我。（約七14）

那許多攻擊阿黎耳的民族.....都要成爲一場**夢境**，有如夜間的**異象**。（依廿九7）

顯然地，在這些上下文的脈絡中，旨在啓示上主的旨意，即便有些是來自惡者的攻擊，卻不失「天人溝通」的意味。而且，夢、異象、神視等常能相通，獲得上主恩賜解夢的人，能鮮明地辨別神類，在「默感」（inspiration）與「直觀」（intuition）中一目了然，顯示這是上主白白給的恩寵，非人所能求、能學習得來的。

（二）智慧書中對夢的分辨、教導、提醒

雖然非人能求、能學習得來，但人仍渴望透析夢境涵義，

因此由夢而來的教導，廣泛出現在尋求智慧的《約伯傳》、《聖詠（詩篇）》、《箴言》、《訓道篇（傳道書）》、《智慧篇》和《德訓篇》中。不過，這些智慧書的教導，遠不及出現在歷史書中的觀點，視夢與異象為上主的啓示，得在默感中直觀上主異象，反倒多了些似是而非、模擬兩可的討論。

《約伯傳》中探討人生最為尖銳的問題——現世中惡人享福、義人受苦的現象，如何解釋（見：約廿一、廿四）？約伯感慨地說：「天主有時藉夢和夜間的異像，當人躺在床上沉睡的時候，開啓人的聽覺，用異像驚嚇他，使人脫離惡念，使人剷除驕傲，阻攔他陷於陰府，救他的性命脫離溝壑」（約卅三 15-18）。但他反反覆覆地提出問題、討論、再詢問、再辯論……，最後只能輕描淡寫地指出：無論善人或惡人，都得走向生命的終極——天主——那兒；而在上主面前，人面對生命的奧蹟，無能解釋所有的現象：「他又像夢境消散，無跡可尋；又像夜夢，消失無蹤」（約廿 8）。最終，人只能臣服，將一切交托於上主。

在《聖詠（詩篇）》中，普遍認為夢如幻影：「上主，世人睡醒，怎樣了解夢境；禱醒時，也怎樣看他們的幻影」（詠七三 20）。《箴言》則主張人的幸福在於有智慧；智慧能指點人在世上享有幸福。但要如何求智慧呢？答案就是「敬畏上主」（箴一 7），其他一切僅止於現世所流傳，都是虛妄的。這在《訓道篇（傳道書）》中亦有同樣的見解：「多夢多虛幻，多言多糊塗；你要敬畏天主」（訓五 6）。《智慧篇》更明言諷刺了無知者的可悲：「那些驚嚇他們的惡夢，已預先通知了他們，免得他們死了，還不知道自己究竟為什麼遭了難」（智十八 19）。最後，《德訓篇》提醒世人，小心夢似是而非、擾亂人的意念：

「夢境使無知的人想入非非；迷信幻夢的人，與捕風

捉影的人無異；夢裏看到的，與照鏡所見的相同。……占卜、算命、測夢，都是虛妄的；……**夢境若不是出於至高者，你就不用介意**；因為，夢使許多人誤入迷途，他們寄望於夢，卻大失所望。」（德卅四 1~7）

總結智慧書中對夢的分辨、教導與提醒，其實所持觀點是懷疑論。整體而言，對夢以及人生各種奧秘現象，即使提出問題、詢問和討論，都只是白費力氣，甚至會上當受騙，被夢的虛幻引入歧途。人再怎麼絞盡腦汁都無力回答這些終極問題，只有茫然。面對奧秘，唯獨「敬畏上主是智慧的肇基」（箴一 7）。

（三）先知書中的見解

相較於智慧書中的論辯，先知書的訊息因面對充軍時期的以色列民衆，便顯得較為實際多了。譬如依撒意亞（以賽亞）指出：「如同飢者夢中得食，及至醒來，仍然枵腹；又有如渴者夢中飲水，及至醒來，依舊疲憊，心裏仍有所欲：那攻擊熙雍山的各種民族，也將如此」（依廿九 8）；「我民族的守望者都是瞎子，什麼也看不清；都是啞巴狗，不能叫喚，只會作夢，偃臥，貪睡」（依五六 10）。言下之意，依撒意亞視夢為**內心慾望的投射、反應**，所產生的一種**幻影**，或甚至是一種**逃避**。因此就其提示，人應有**反省和面對真實（即上主）的能力**，而不是醉生夢死地生活在假象中。

耶肋米亞（耶利米）面對妖言惑衆的假先知，則很無奈地提出警告：「萬軍的上主，以色列的天主這樣說：**不要讓你們中間的先知和卜卦師欺騙你們，不要聽信他們所作的幻夢**」（耶廿九 8）。他語重心長的提醒還包括：

「我聽見了這些先知說的，他們奉我名預言虛妄說：

我做了一夢，我做了一夢！……他們互相傳述自己的夢幻，企圖使我的人民忘記我的名，如同他們的祖先爲了巴耳而忘記了我的名一樣。**得了夢的先知，讓他傳夢；得了我的話的，就該忠實傳述我的話；麥稈怎能與麥粒相比？**」（耶廿三 25~28）

「我要懲罰那些預言和傳述幻夢，以自己的謊言妄語迷惑我人民的先知；我既沒有派遣他們，也沒有對他們有所吩咐，**他們對這人民就絕不能有任何貢獻。**」（耶廿三 32）

達尼爾（但以理）和匝加利亞（撒迦利亞）則都有啓示夢與各式神視的恩賜，但他們在處理和分辨上都非常謹慎。尤其對於不當放話的假先知、占卜者：「因爲忒辣芬所講的只是謊言，占卜者所見的只是虛幻，所報告的只是幻夢，只會以空言安慰人；爲此民眾流離失所，有如沒有牧人的羊群」（匝十 2），顯示出先知對民衆極大的悲憫之心。匝加利亞更要民衆警醒，因爲夢的虛幻，不限於在睡夢中，一個人若是渾渾噩噩的，虛度人生，就是活在夢幻不實中。

（四）新約中夢的啓示

《瑪竇（馬太）福音》中詳細記載聖母瑪利亞如何由天使領報，以及若瑟（約瑟）處於休妻的掙扎中，如何由夢中得到天使的顯現和預許，並進而逃至埃及，躲掉了黑落德（希律）的追殺，而後又從夢中得到啓示，回到加里肋亞境內（見：瑪一~二章）。凡此種種的啓示夢，在在顯示上主透過夢來向人說話。不但如此，當耶穌受審，而比拉多明知耶穌無罪又不知如何開釋耶穌時，他的妻子差人到他跟前說：「你千萬不要干涉那義人的事，因爲我爲他，今天在夢中受了許多苦」（瑪廿七 19）。顯然上主

的啓示夢不僅給祂的選民以色列子民，也給凡有血肉的人：

「到末日一天主說—我要將我的神傾住在所有有血肉的人身上，你們的兒子和女兒都要說預言，青年人要見異像，老年人要看夢境。⁹」

上述兩個例子的不同之處在於，前者若瑟給予夢的啓示極大的敬重和順服，而當他以此回應上主啓示時，也同時帶來救恩的實現；反之，後者比拉多明知是上主啓示卻不予理睬，使他成爲釘死救主耶穌的劊子手。

除了福音書之外，宗徒（使徒）們也多有與異夢類似的異象或神視，作爲上主啓示的管道。尤其是若望（約翰）宗徒，在其著作中充滿了各式如夢似幻的神視。但他的神視並非憑空虛構，而是滿懷神聖、奧秘、來自上主愛的訊息。總歸一句，他所要傳達的最重要訊息，便是用「真實的生命」來化解「不實的人生」。生命最弔詭之處，便是我們看爲真實的，其實是虛假的；而我們看爲虛假的，反而是爲真實。若望不僅揭露何爲真（來自天主的）、何爲假（人間捏造的），在他忠實傳揚上主訊息時，更邀請人以自由、以真實來選擇進入生命奧蹟的本身。

此外還值得一提的保祿（保羅）。由於他的救恩經驗，有種「大夢初醒」的體驗，因而在其書信中，也力勸民衆要警醒：「你們該認清這個時期，現在已經是由睡夢中醒來的時辰了，因爲我們的救恩，現今比我們當初信的時候更臨近了」（羅十三11）。他備感末世氛圍的急切，要求人要脫離渾渾噩噩、夢幻

⁹ 這段應許在聖經中共出現三次，分別是：《戶籍紀（民數記）》十二6、《岳厄爾（約珥書）》三1、《宗徒大事錄（使徒行傳）》二17。其重要性由此可見一斑。

不實、虛幻度日的生活。

（五）早期教會先賢－猶太經師與教父

猶太經師 Rabbi Hisda 在《塔木德經》中說：「有夢而不解，如同收到信而不展讀」。這位知名的解夢者更指出，夢有警示和改造的功能，所以令人不安的夢，比愉悅的夢更重要，由夢引起的憂慮能防止惡夢成真、激勵我們改過向善。

戴都良 (Tertullian, 160~230?) 約於 203 年完成的《靈魂專論》(*Treatise on the Soul*)，在談論靈魂的性質中，將夢說成是一種「自我侷限的死亡經驗」。他認為「夢是上主對人顯示最常用的方式，這不是盡人皆知的嗎？」¹⁰ 而且夢中靈魂出竅，正如肉體生命終止時靈魂會離去。不過，因為那個時代的主流思潮，明顯有靈肉二元論的觀念，所以在夢中靈魂終於得到自由，可以離開此一嫌惡的身體。總之，身體並非靈魂固有的憩所，故此靈魂在夢裡顯得騷動而從不安寧。此外，戴都良還認為，夢不是靈魂的產物，而是來自上主、魔鬼或大自然，靈魂如同旁觀者，只能眼見夢中情事的發生，卻無力介入。換句話說，夢是不受做夢者本人的意願或企圖所左右的，它具有自發的創造力。用榮格的話來講，「不是我夢，我是被夢」。在夢中，自己彷彿是主角，實則只是觀眾之一，有一更大的力量在主導我們夢境的發展。

羅馬帝國君士坦丁大帝 (Constantine, 272~337) 於 312 年見一異象—空中出現兩個希臘字母 xhi 和 ro—原本不得其解的他，

¹⁰ 轉引自 Morton Kelsey 著，再斯譯，《夢的啓示》(*Dreams: A Way to Listen to God*)，香港：基督教文藝，1980)，59 頁。

後來在夜間做夢中，看見耶穌手持同一標誌顯現夢中，使他恍然大悟，決定在所有戰士的盾牌上，刻上此標誌。這一經歷不僅使羅馬帝國贏得了戰爭的勝利，且此標誌也成了帝



君士坦丁大帝的塑像
(英國約克大教堂廣場)

國的象徵。後來他不但信奉了基督，313年更頒布《米蘭詔書》，終結了三百多年來基督徒的教難，他崇尚宗教自由，帶來和平，甚至促成了他的繼位者—戴奧陶西 (Theodosius, 379~395 任羅馬帝國皇帝)—奉基督宗教為國教。

後來的教父們，也多半對於夢的啓示持正面的態度。如：亞大納修主教 (Athanasius) 於 357 年所著的《聖安當傳》，也認為上主藉夢與人溝通，雖然人們不須對此大誇其口。額我略尼撒 (Gregory of Nyssa, 330~395) 也表示他有很多靈感是來自夢境的，並認為夢是上主的啓示。他的釋夢之道，很接近現代心理分析，認為夢是可用純粹心理學方法解釋的自然現象；即使站在基督徒的立場，他也同意上主能以預言、啓示配得神啓之人。他於約 380 年寫成的《論人之創造》(On the Making of Man) 說：「口渴者在夢中似乎置身泉水中央，飢餓者在夢中似乎在盛宴席上，活力旺盛的年輕人夢中則會有與其強烈情慾相似的幻想」。此言甚為接近佛洛伊德「夢是願望的實現」之說。因為睡眠中的人，知覺和思維能力都休止了，所以人會做夢；而且，大多數人的夢是為情慾所引發，而力量最強的情慾便是性慾，所以

人會做出荒誕的夢來。人在清醒時能以理性克制情慾，不致墮入罪惡，但理性在睡眠中不再警醒，使情慾有機可趁。

奧斯定（St. Aurelius Augustinus, 354~430）則可謂是最先體察潛意識心靈之人，他坦誠「我抓不住自己的全部」，而且「靈魂永不安寧，除非找到上主」。因為夢境裡的內容如何，由不得他；但上主卻可能因著他犯罪的夢境而不悅。

約與奧思定同時期的希奈修斯（Bishop Synesius of Cyrene, 370~413）則將心智（mind）和靈魂（soul）作了區分，並以想像（fantasy）作為兩者互通消息的工具。心智，在意識清醒的狀態下面對既有的事實；靈魂，則關注將要發生的事，以想像為手段，傳達給意識即將發生之事。這一論點與榮格的見解相近，即：夢和想像揭示潛意識真相，以導引人格趨於完整、成熟，因此夢的意圖便成為潛意識透露訊息給意識知道的管道。

三、靈修神學反省

（一）釋夢觀點的轉折

從上述釋夢的研究歷史、聖經教誨、靈修反省，大致可整理出幾點先民對於夢的理解：

1. 夢是超自然力量所引起的，不管是神祇或魔鬼，釋夢者的任務便是要分辨夢的善惡與真假，從而指點我們行事的方向。
2. 夢是睡眠中靈魂出竅的實有經驗。釋夢者要做的事是：明白靈魂經歷了什麼，並且採取必要的方法使游盪的靈魂復位。
3. 夢是自然現象，是睡眠中正常的心智活動。這觀點開啓了

智識分子的研究，不僅使夢與人格形成得到解釋，也使得夢的文化性格在民族誌中得到一席之地，進而透過宗教、藝術、神話、戲劇……等表達出來。

由於社會型態的變遷，人類歷史由游牧、農耕、工業化的人口聚集、到商業繁華的現代化大都會，這些時代的轉折亦伴隨宗教的式微，並因人類對於神聖力量的懷疑，原型之夢的影響力也逐漸喪失其神秘性。人們轉而把夢給做小了，只局限在私人意義上，釋夢也只剩下現實生活中狹隘的你我他，失去了體驗上主大能的機制。

（二）藉夢體驗上主的恩寵、與上主交往

實際上，新約描述聖神所帶來的恩賜（有人概分為五類，即治病、洞察/分辨神類、夢與異象、超感官覺知、說方言與預言），夢與異象便是其中之一，而且這一聖神的恩寵，是普遍地、白白地、毫無任何條件地賜予每一個人的。

既然夢是上主所賜的禮物與應許，是天主每天給我們的私人信函。因此，除非我們將之帶入靈修生活中，並以神類分辨的精神來解夢，成為與主密談的素材，否則便可能淪於虛幻的逃避，也白白浪費上主的禮物。同樣地，解不出來的夢，有如碰到尚未開啓或打不開的禮物般，有待我們在靈修生活中細嚼慢嚥、悉心品味，畢竟靈修沒有速成之道，解夢也是急不得的。

此外，由聖經的教誨來作靈修反省，我們也要小心、學習兩大靈修功課：其一，是**神類分辨**，亦即小心辨別夢境訊息的來源，究竟是上主、自己、還是惡者或假先知（或異端）等以幻夢來迷惑人，使人因而喪失真理（或真相）與力量，這是我們應當謹慎與警醒的。其二，是**學習放手**，因為任何來自天主的禮

物，作為一種「傳達天主愛情」的象徵，一旦達到了目標，便應功成身退。禮物畢竟是象徵而不是目標，與上主「天人合一」才是我們靈修的目標，千萬不要緊抓住象徵或禮物，而不要天主，否則就本末倒置了。

結語：心理學與靈修學的整合

至此，我們的重點和結論已相當清楚了：夢是一段靈修旅程，途中亦可能產生陰影（盲點），有我們看不清楚、講不明白的晦澀地帶，必須提供另類的洞見，而此資源就內在、潛藏於我們深處。尤其當我們不願看清某些困難、某些險惡的障礙、而刻意將它們從意識驅逐時，這真實就會在我們的夢中出現。它不僅只是一種規勸或警告，更是潛意識在發揮應對問題的跡象；它針對我們所必須面對的問題，動員潛意識的原型，整合內在思考的過程，以迎接即將發生之事，並自作準備。總之，解夢的目的，在於「使認知結構成為有意識的」，而且由於夢能把真相表達得比意識自我還要更直接坦率、更淋漓逼真、甚至擴大，以加強警覺，因此，它比清醒時所講的話更加可信。而這一切，統稱為「夢的啓示」，早在先民、乃至各宗教和文化傳統中，已被清楚地看見和善用。

無論歷史出現了怎樣的轉折，總歸一句：「往外看的人，做著夢；往內看的人，醒著」¹¹。夢邀請人往內看，當人往內看時，潛意識是再清醒不過了。《夢的啓示》一書引用某人在釋夢後生活與工作皆有新而深度的改變，他結論一句話說：「那

¹¹ Joe Vitale & Ihaleakala Hew Len, PhD. 合著，宋馨蓉譯，《零極限：創造健康、平靜與財富的夏威夷療法》，台北：方智，2009。

是最高真實的呈現。當別人以為我入睡了，似乎在上帝看來才是最清醒之際」¹²。

顯然不只是啓示夢，隨著釋夢在歷史上愈來愈多的關注和發展，以及心理學的研究整合，幾乎所有的夢都具有啓示的意義。上述人類歷史、各宗教與文化、新舊約聖經（尤其歷史書）中，乃至當代社會科學的研究，在在顯示了夢的重要性，以及夢境內容所顯明的上主自我通傳與提示。夢並不決定未來，但它能指出一些事件發展的可能性。透過夢來靈修，不但自助，而且常有令人驚訝震撼的洞見。

¹² Morton Kelsey 著，再斯譯，《夢的啓示》，7 頁。



第貳部分

神話的靈修旅程

「找到自己生命的象徵故事，是個神聖的任務。
知道自己的生命故事，就等於認識了自己。」

(《影響你生命的十二原型》)

第九章

神話的當代意義及其心靈意涵

「每一時代，每一社會，每一民族，乃至每一個人都有一種神話，問題並不在乎神話的是非對錯，而是在乎它對特定時代、社會、民族或個人所產生的生命意義。神話涉及死後世界、靈魂不朽的探索、文學藝術的想像性表現、夢的世界、英雄崇拜、永恆淨福、宇宙觀、現實與理想的分合等，作為有限精神的我們，人類無法祛除神話，而沒有神話的人生，也就變成枯燥無味。¹」

前 言

廿世紀中，基督宗教有兩位極具盛名的神學家，曾將他們的神學觀點放在「神話」的立足點上來探討，但兩位神學家所探討的方向卻完全背道而馳。一位是布特曼（Rudolf Bultmann, 1884~1976），他在其著《新約聖經與神話學》²中，開宗明義地

¹ 傅偉勳，〈神話學探索的文化啓蒙意義〉，收錄坎伯著，朱侃如譯，《神話》（台北：立緒，1997）一書之推薦序，8頁。

² 參：布特曼（Rudolf Bultmann）著，陳俊輝譯，《新約聖經與神話學》（台北：使者，1989）。

提出「剔秘」³的概念。基於耶穌基督被新約加入太多人為的虛構，致使歷史中的基督被神話化了。還有，新約聖經中神話般的世界圖像（天堂、人間、地獄三層結構），布特曼口口聲聲批判這樣的觀點早已不被現代人所接受。因為「只要它是神話（學）的講述，對今天的男女大眾，就很難會相信；對他們來說，這種神話世界的圖像，乃是一種過去的事」⁴，故唯有「剔除秘思」、打破神話，我們才能獲得真實在歷史上的基督的純正訊息，而這「解除基督福音宣告的神話，應該就是神學的工作」⁵。由此可見，布特曼的神話觀是相當消極的。

但另一位雷茵霍·尼布爾（Reinhold Niebuhr, 1893~1971）⁶，對神話則抱持相當積極的看法，他認為神學之所以能談論上帝，便是借助神話來表達的。他以畫家在平面的畫板上，試圖表現出立體與深度的效果為例，來說明神學家也是在有限的時空中，運用象徵的符號來指出另一面真理的實在，進而以我們所能了解的話和思想形式，來描寫上帝和祂的道路。尼氏把這種思想型態稱作「神話」。因為神話指向實存的東西，就像畫板

³ demythologization，陳俊輝在該書中譯作「非神話化」，亦有人譯作「去神話化」，但該論文採王秀谷所譯之「剔秘」，他將 Myth 譯作「秘思」，即奧秘性思維，故剔除奧秘性思維即為「剔秘」。見王秀谷，〈宗教界風雲人物：布特曼〉《現代學苑》4（1967）10，383~389 頁；及〈「歷史的耶穌」和「初傳的基督」〉上、下，《鐸聲》5（1967）6 總 54 號，27~33 頁，及 5（1967）7 總 55 號，39~46 頁。

⁴ 布特曼，前引書，9 頁。

⁵ 同上，10 頁。

⁶ 參閱：王崇堯，〈雷茵霍·尼布爾〉（*The Thought of Reinhold Niebuhr*）（台北：永望，1993）；及李道生編著，前引書，333~341 頁。

上表現立體的效果，神話也啓示出神人之間的真實關係，說明了真理的實在性。可見尼布爾的神話觀，不但具有傳達上帝的功能，還得以充分地表現出人生各方面的真實與深度，甚具積極與肯定的態度。

造成這兩位神學家全然不同的觀點，主因是他們對神話的認知不同。究竟神話的意義為何？我們應如何看待神話？它對當代人（當代社會與文化）又有何靈修上的啓發？這就是本文所要處理的課題。藉由以下說明，希望能建立起對神話平衡而正向的認知與態度，並對當代學界，尤其是心理學的觀點，對神話進行靈性意義的探討。

一、重新認識神話

很多人對神話感到興趣，但若進一步問，便可能發現多數人對神話的認識相當狹隘。一般來說，《辭典》是最能反映人們普遍想法的，在筆者所翻查的幾本《辭典》中，出現很多如下的解釋：「荒誕不實的故事」「初民對大自然的虛構故事」「神怪的傳說」「人類最初留下來的故事」……等定義；即連《西洋哲學辭典》也指出「科學的抽象思想對神話的誕生及作用是不利的，理性主義的啓蒙運動尤其是對神話不屑一顧」⁷。無怪乎一般人在直接聯想下，可能會把神話與荒誕不羈、虛幻迷信等特質劃上等號；或者視之為因古人的無知與好奇，而加以臆測其源由的無稽之談；或因人將自己不實的幻想，投射到諸神世界與生活中，因而產生種種故事罷了；亦有些人認為神

⁷ 布魯格編著，項退結編譯，〈神話 Myth〉《西洋哲學辭典》（台北：華香園，1992），232號。

話是牽強附會，且多半伴隨著宗教儀式或崇拜的風俗而有的迷信現象……。

諸如此類的神話觀點不勝枚舉，上述所謂的荒誕、虛幻、迷信等特質，還只是單就「內容」方面而言。事實上，就連學術界的知名學者，也可能會對神話抱持著相當負面的看法，上述的布特曼便是一例。關永中教授在《神話與時間》⁸一書中，明列了六種對神話典型的誤解，除了普通人認為的虛幻不實外，還包括：史學家視神話為腐化的歷史、科學家視神話為自然事物的擬神法、基督徒鄙視外邦人的異想天開、哲學家視之為缺乏自我認知之談，以及詮釋學者視之為寓言等，皆是對神話相當貶抑、狹隘的認知。

這些對神話負面、貶抑的認知，極可能是受到十九世紀以來科學、實證、邏輯主義洪流下的誤導，因而未能意會到神話在人生（及人性）中的作用。以下首先由語源學的意涵來釐清對神話的認知，進而重新定義神話，並探討神話的特質與作用，以期用較正向、積極的觀點來看待神話。

（一）「神話」一詞的意涵

「神話」一詞在字義上就已非常多元。此詞本源自希臘字 *muthos*，英譯 *myth* 包涵二意：word 或 speech，意謂著「話語」或「演說」，因而又可與 *logos* 相對照。其意乃指**關於諸神、超人或超越界的故事；以「話 / 道」（words / logos）表達出神聖（sacred）的世界來**⁹。另外，在印歐語系中，也有 *meudh* 或 *mudh*

⁸ 參：關永中，《神話與時間》（台北：台灣書店，1997），3~4 頁。

⁹ 參：Kee W. Bolle, "MYTH", *The Encyclopedia of Religion*, (edited by

一辭，意謂「反省、思索、考慮」（to reflect, to think over, to consider）之義¹⁰。換言之，**神話原本具有深層、徹底、終極的意義**。絕非荒謬不實的幻想故事。至於神話學（Mythology）則指整體神話，包括傳統所賦予的神話故事內容，或泛指同一神話題材的收集，以及研究神話的學問¹¹。

從神話的字義中便可看出，神話主要乃欲述說「神聖」（sacred）界的訊息。事實上，古典希臘文便有所謂神話語言 *Mythos Logos*（即 mythic word），其實與神聖語言 *Hieros Logos*（即 sacred word）意義極為密切吻合，都是在講述神聖、超人、超自然等事理；因而 *Mythologeîn* 與 *Theologeîn* 二詞，亦有異語同工之妙，都是在講述神聖事理，使神的臨在更顯得具體和真實。

一般來說，宗教表達自身有三種基本的形式：神聖的地方與象徵事物（聖地、聖時、聖物）、述說神聖（超越界的訊息）、神聖的行為（禮儀、習俗等活動）；而神話便是這三種宗教表達形式最受重視的其中之一。因為它帶來超越界的訊息，所以在人類的宗教崇拜活動中，神話根本是不可或缺的。神話不但具有凝聚信徒之向心力，亦充分反映人類活動、社會、智慧、知識……等典範，因而也有學者認為神話便是原始的科學與哲學。

無論如何，從神話的字面意義，可概括、綜合下列兩要點：

1. **神話講述神聖與超越界的訊息**：不管神話的主題是衆神的活動，或將我們帶回最初事物起源的時空，還是其他不尋常的事件，總之，每一個神話所傳遞給我們的訊息，都必

M. Eliade, N.Y.: Macmillan Publishing Company, 1987), Vol. 10, pp.261~273.

¹⁰ 參：關永中，〈神話〉《神學辭典》383號，501~503頁。

¹¹ 參：同上。

全然不同於我們自身，而是超越人類的視野、超越時空、超越我們的日常生活所能企及的境界。

2. **神話闡釋人類的宗教生活：**除了對終極世界的嚮往外，神話在闡釋整個共融的宗教生活，更是備受高度重視。尤其神話說明了所有神聖對象與禮儀行動的起源、基礎和理由，使它在整個宗教的共融生活上，佔有極重要的角色，同時也將宗教共融的最高意義給光照了出來。

（二）神話的意義與特質

究竟神話為何，不同領域中的學者皆有其獨特的看法。廿世紀宗教現象學大師依利亞德（Mircea Eliade, 1907~1986）曾說：「神話無一切學者及一般人所共同接受的定義」¹²。的確，學界的見解各不相同，甚至有些學者所持意見正好相反。不過，多方了解各學者們對神話的認知，將有助於我們了解神話的意義與特質，也能打開我們認識神話更寬廣的視野。

譬如，人類學與民俗學者泰勒（Edward Burnett Tylor, 1832~1917），認為神話是原始人為了達到解釋的目的，而想出來的故事。泰勒提出「萬物有靈論」（Animism）的觀點，由於野蠻人視一切事物都是活的、有神靈的，這些原始人以此作為宗教哲學基礎來解釋一切事物，便構成了形形色色的神話。

再如，弗瑞澤（James George Frazer, 1854~1941）把神話當作原始科學，因為魔術師、原始部落的醫師與現代科學家，都依同樣的法則思考與行動。但人類學家馬凌諾斯基（Bronislaw

¹² Mircea Eliade, *Myth and Reality* (trans. by W. R. Trask, N. Y.: Harper & Row, 1975), p.5.

Malinowski, 1884~1942)，則認為神話不是一種滿足科學興趣的解釋，而是一種遠古事實的反映，所以「神話是多種學問的交會點」¹³，它與人的經濟利益有關，是原始信仰、道德格言、禮儀與社會神聖傳統……等的寫照。

此外，都鐸（Henry Tudor）也認為神話絕非虛構，而是「為解釋其所屬文化中已有的事實」¹⁴。巴克芬（J. J. Bachofen, 1815~1887）同樣認為神話必須得符合當地的社會文化背景¹⁵。而集榮格學派與人類學、民俗學等理論的大師，也是首位的神話學者坎伯（Joseph Campbell, 1904~1987），他則認為神話與宗教無甚分別，主要在幫助人體驗生命的豐富，是通往人類心靈奧秘最直接的道路¹⁶。最後，宗教現象學大師依利亞德，也認為神話將我們帶到時間之初的「彼時」（*in illo tempore*）和「彼岸」。

無論如何，縱使不同領域的學者對神話有不同的見解，但他們都共同印證了：神話絕不可能脫離事實，當然也不可能是全然虛構的或荒誕不經的。大體來說，神話是述及真實的事實，不論這些事實與我們的生活有多麼的不同或距離得多麼遙遠，神話從古至今都未曾脫離我們的生活，也都必然是反映我們真實的人生。而且神話有助人類意會生命的深層意義，並聯繫天

¹³ Bronislaw Malinowski, *Myth in Primitive Psychology* (Westport, Connecticut: Negro University Press, 1971), p.15.

¹⁴ 見：孫廣德，《政治神話論》（台北：台灣商務，1990），4頁，引自 Henry Tudor, *Political Myth* (Macmillon Press Ltd, 1972), pp.16~17.

¹⁵ 見：孫廣德，前引書，4頁。

¹⁶ Joseph Campbell 著，朱侃如譯，《神話》（台北：立緒，1997），7~8頁。

人之間密切的關係。

不過，神話雖有意義，卻很難被定義。縱使當代學者對於神話如此廣泛的見解，但要找到一個圓滿而周延的定義，仍著實不易。主要的原因，可能是無人能夠站在神話的本位上探討神話自身，而多半須採取某一學術立場為出發點，如以人類學、心理學、語言學、結構主義……等的特定立場來看神話，因此每位學者皆有其預設，雖各自有理，卻也各有其限度。

因此，要探討神話更基本的定義為何，關永中教授採取另一種方式來問，也就是：什麼是構成神話之為神話（即任何神話都必須有）的最基本要素¹⁷？關教授列出神話最低限度應至少包含四個重點，並據此為神話下了一基礎性的定義：

1. 神話是象徵的表達
2. 神話是故事體裁的象徵
3. 神話指示超越境界的臨現
4. 神話蘊含莊嚴而深奧的訊息

綜合上述四點，神話可定義如下：「神話是故事體裁的象徵，以寓意著超越界的臨現，並道出莊嚴深奧的訊息」¹⁸。

關教授對神話的分析與定義，確有其優長與貢獻。首先，他對神話積極而正面的看法，為一般人或學者們對於神話的誤解，具有重要的釐清與啟發作用；其次，他不預設任何學術立場，找出構成神話的最基本要素，對神話能有更基礎性的認識，無疑也對神話學研究打了一個相當穩固的基礎；再者，接受了這樣的定義，仍然留有相當大的空間可以繼續發揮，並不因而

¹⁷ 參：關永中，前引書，9~15頁。

¹⁸ 同上，15頁。

限制了神話學研究者的伸展空間，故此定義廣受學者們接受。這對神話學研究的進展，具有極重要的意義與貢獻。

然而，對神話如此定義，亦有其爭議所在，主要的問題在於神話之最基本要素的第二點「故事體裁」。在筆者所接觸的一些翻譯作品中，有些人甚至不願意將 myth 翻譯為神話，而建議譯為「秘思」。「秘思」一方面是 myth 的音譯，二方面也適切地道出了它的深度涵義——「奧秘的思想形態」。

第一位將 myth 譯為「秘思」的學者，乃王秀谷於 1967 年介紹布特曼等「剔秘」（demythologization）思想的試作。依照他的看法，myth 不盡然非得是「故事體裁」不可，它可以再更廣泛地說，是一種有意義的思想方式和內容：

「秘思為 myth 之試譯。通常字典多譯為『神話』；但依聖經學者及行為科學家的說法，狹義則為『神話』，特指神鬼故事之解釋風俗人情等項者，附有虛構、幼稚等聯想色彩；廣義則指『以理想解釋事實或以事件解釋事理』之表達方式，而此一表達方式，適代表人類『綜合思想』（Mythos...Logos），有別於擅長分析之『邏輯思想』，二者相成相能，不必牴牾。...因此『秘思』一詞並不必要附有虛構、幼稚等意味。廣義字，已有人譯為『迷思』（如金耀基著《從傳統到現代》，即用此譯法。）今試譯為『秘思』，因『秘』字較為中性，無價值判斷色彩。.....『秘思』兼指永恆之理及整个人生哲學。¹⁹」

¹⁹ 王秀谷，〈「歷史的耶穌」和「初傳的基督」（上）〉《鐸聲》5（1967）6 總 54 號，33 頁之註 2。另外，輔仁大學神學著作編譯會編之《英漢信理神學詞彙》則將 myth 譯為「神話」和「秘思」皆列出。

可見，「故事體裁」並非絕對是神話不可或缺的基本要素，神話還可更廣泛地說，是一種有意義的思想方式和內容。譬如台灣在解嚴之前常口口聲聲喊著要「反攻大陸」，我們也都讀過「三民主義統一中國」的思想，甚至視之為信仰，是「大同世界」的典範和標準。這樣的信仰便可說是一種「神話」。凡此種種，如台灣推行的「全民健保」，使社會福利更完善，人人都可得到照顧，這樣的理想和目標，也可說是一種「神話」。諸如此類的思維或甚至是信仰，透過具體的行動或象徵表達出來，無疑亦是「蘊含莊嚴而深奧的訊息」，且從一個比較寬廣的立場來看，也同樣寓意著「超越境界臨現」於我們的生活中，這些廣義而言都可稱之為「神話」。

榮格學派的神話觀，固然同意神話作為象徵性的表達，指示了超越界的臨現，也蘊含莊嚴而深奧的訊息，但卻不一定是故事體裁。**神話的呈現方式，「像」(images)是絕對的關鍵。**譬如「曼荼羅」(mandalas)的圖像，便呈現出一個具體、清晰的神話意象。中國古代流傳黃帝有四個面，以看顧東南西北四方，此故事雖早已失傳，但「黃帝四面」的圖像，在中國歷史上的人民心裡仍有其作用²⁰。此外，中國文字本身也具有濃郁的神話意味，譬如「仙」古字為「亼」，即指入山修行者。這些都是以「像」來表達，呈現出神話意象來，卻不一定是故事體裁的表達。

換言之，我們同意神話的象徵性表達、指示超越境界的臨現、蘊含莊嚴而深奧的訊息。至於是否為故事體裁，我們則希

²⁰ 參：葉舒憲，《中國神話哲學》（北京：中國社會科學，1992），145~314頁。

望以一更周延、更廣泛的「像」來取代故事體裁。不管是「內在的像」（如夢境中所呈現的某些畫面）、「外在的像」（如春夏秋冬四季的更迭、太陽與月亮的時辰變化等）；亦或「靜態的像」（如曼荼羅、聖母懷裡的聖嬰像，乃至所有聖像畫等）、「動態的像」（如外星人乘飛碟而來）等，皆反映出神話的面貌來。

爲此，神話是奧秘性思維。這一基本立場，尤其在西方思潮廿世紀以來，因著經歷兩次世界大戰，一些新問題、新解答、新思維一一湧現，使神話思維逐漸受重視，甚至有取代實證、邏輯、理性思維的優勢，在一些叫好又叫座的電影體材（如魔戒三部曲、哈利波特、蜘蛛人……等）中可見一斑。簡言之，當今社會人們普遍的心靈需求，不再如過往崇尚科學理性般的生活態度，取而代之的，是感性與心靈（皆蘊藏於潛意識）的深層探索。

至此，我們已可由當代多元化的研究方法和趨向中，進入神話的最基本因素之一²¹，即由「主體的內在因素」探討神話，及其心靈旅程。由人的「主體因素」（Subject）出發，主要乃關聯於潛在人心靈之內的一股孕育神話的能力。撇開宗教與哲學層面上的討論，此處僅就心理學上對潛意識心靈的探討，介紹精神分析學派的鼻祖佛洛伊德，以及繼他之後分屬存在主義心理學的羅洛梅，和超個人心理學派的榮格等的神話觀。

²¹ 關永中在《神話與時間》一書中，綜合研究神話基本因素的四大導向，分別以「內容」「形式」「構成條件」「主體因素」等方面，來尋找神話之爲神話的最基本因素。見該書35~125頁。限於篇幅和主題的相關性，本書不擬涉及神話的「內容」「形式」「構成條件」等因素，僅就其「主體因素」，由內在一包括心理學意義與靈性提升一探其神話的根由與作用。

二、由「主體的內在因素」探討神話：佛洛伊德的本能理論

佛洛伊德作為精神分析學派的鼻祖，其實早在他 1900 年出版《夢的解析》²² 之前，便對「神話」有極為獨到的見解。1897 年在他給多位友人的信中，便透露出他那「以神話思考的心靈」，像極了他致力分析的伊底帕斯國王（Oedipus Rex）²³：

「本能理論就是我們所謂的神話。本能是神話的實體，有極大的不確定性。在我們的工作中，不能片刻忽視它們；然而，我們也沒有把握能清楚了解它們。²⁴」

（一）佛氏病理學的潛意識，是神話誕生的基底

自《夢的解析》問世後，他為人的潛意識心靈開啓了一扇大門；也由此出發，他將原本一個個孤立的神話給串連了起來，變成了一個「反射」系統。依照他的觀點，神話深深地植根於人類本性和不可違背的本能之中，通過部族集體的夢與幻想而顯現出來。因而神話的本質和基本要素，便是源自潛意識中製造象徵的本能。

可惜，根據他對潛意識的了解，那不過是堆積每個人所壓抑或遺忘內容的倉庫罷了。因而神話的本質，也正如他的宗教觀一樣，同屬「病理」（pathological）的現象。他站在神話的「病床」前，一如他站在任何一位病人的床前一樣嚴格而客觀。但是他小心翼翼地觀察神話所引致的現象，即禁忌法則和圖騰崇拜，結論出這些現象唯一的來源便是原始人對亂倫的恐懼。進

²² 詳見〈第四章 佛洛伊德與榮格釋夢觀點〉，本書 79~88 頁。

²³ 詳見【神話賞析：伊底帕斯】，本書 273~275 頁。

²⁴ 摘自佛洛伊德給福里斯（Fleiss）的信。

而他發現到，戀父情結與伊底帕斯情結的神話，就是開啓神話世界的「芝麻開門」的鑰匙，這幾乎成了公式般，足以說明、解釋一切神話與宗教現象。

（二）神話即幻想，成為建構宗教的基礎

1913年佛洛依德出版《圖騰與禁忌》（*Totem and Taboo*），以人類學觀點探討圖騰宗教的起源。他便將幼兒的恐懼心態與圖騰動物作類比。後者代表父親，是權威、統治者、文明的建立與維護者的化身；前者則是圖騰制的兩大禁忌—禁止殺害圖騰動物、禁止與圖騰相關聯的婦女發生性關係（此即與弑父戀母的情結有關）。在原始部落中，這種「父系族長式的專制」（*patriarchal despotism*）就是維繫社會秩序、維繫統治者地位，而交織出理性與非理性、生物因素與社會因素、共同利益與特殊利益錯綜複雜地糾纏在一起的心理前提。

仇恨的心態，促使了被流放的兒子們謀弑、吞噬父親的行動。而此弑父的意義，不僅使社會結構由群居走向社會制度、道德禁制與宗教形式的發展，而且在心理上產生了一新的結構—超我。因為在弑父之後，雖然仇恨的慾望、攻擊的本能得到了滿足，但對父親的認同感亦反而增加了，並且他們的愛也隨著罪惡感與悔恨之心而攀升；如此，道德上的沈重負擔，在某種程度上使他們認知到弑父是一件不值得的事，而任何人都都無法取代、佔據父親的地位。

罪惡感引發了贖罪行為，包括儀式與制度。贖罪由兩部分組成：其一是將父親的地位轉移到圖騰動物上，重申其無限崇高的地位，並透過崇拜的儀式掩飾其對罪行的直接記憶；其二是自我懲罰，並為表達其悔恨之情而訂立某種契約（禁忌）而形

成了訂制社會秩序，例如亂倫的禁忌削減了兄弟間敵對的關係，因為所有參與弑父的男性都想獨吞所有的女性，而亂倫禁忌則可避免兄弟互相殘殺，使兄弟免於流血而共同生活。

佛氏認為，這種社會契約乃是兒子們重新採用了父親的意志，來對抗他們的戀母情結與其反叛的衝動。弑父以後，他們才知曉弑父的危險，而只好以一種新的、重複父親統治權威的新秩序，來控制心理和保存全體。而這，就是圖騰崇拜的起源，也是宗教的最初形式。

佛氏在 1939 年出版的《摩西與一神教》(*Moses and Monotheism*) 中繼續推論，由於父親之死，權力的分配移至婦女這一邊，於是母權制的社會型態緊接而至。但在文明發展的先後秩序上，原始社會必定是父權專制先於母權制階段的；母系社會的產生乃是推翻父權專制的結果，而非原始的自然狀態。但隨著解放及統治權的重新確立，母權制再度被一種父權制的反革命運動所取代，而且此反革命運動又由於宗教的體制化而得到鞏固。換言之，在此巨大的社會變革中，父權制的復辟與宗教的發展密切相關。

男性諸神（多神論）原本是「至高女神」身旁的兒子，但他們漸漸有了父親的特質；接著，他們讓渡給一神論，讓原始父親「唯一的、權力無限的父神重現了」。因為一神教相對於圖騰崇拜而言，代表著某種程度的進步。

一神教乃是父性宗教的最高形式。圖騰崇拜中的動物如今成了一個人格化的神——上帝。上帝，眾神之父，是獨一無二、全知全能、萬物的主宰。但這一轉變，意味著原始的、被壓抑的弑父記憶，某種程度上回復到一若隱若顯的程度，因為唯有如此，「才能再度確立原始部落中父親的至高權威，也才能恢

復與他相聯繫的情感」。

但，是什麼因素導致此「一神論宗教」的確立呢？根據佛氏的說法，其關鍵人物與歷史事件，便是摩西（Moses），是他導致了猶太人擔負起人類被壓抑的父親情結（father complex），而使得猶太民族特殊的命運，決定了他們成為歷史上第一個「一神論宗教」的民族。

摩西本是埃及王子、法老 Akhanaton 的副主官。這位法老原本希望把一神論宗教的理念加諸於埃及人，但他的努力失敗了，但此未竟的志業由摩西所繼承。可惜當新王朝即位時，與此法老的信念相敵對，於是摩西與猶太人逃出了埃及。在流亡期間，摩西成功而開明的專政，卻引發了猶太民的反抗與殺害。

在猶太人反叛之後，他們曾脫離一神教信仰一段時日，而採信了西乃半島（Sinai）上的地方神祇耶和華（Yahweh）的崇拜，藉此崇拜來壓抑他們曾經殺害摩西的記憶。佛氏以聖經中上帝並未讓這代的猶太民進入應許之地，便是暗示著因著摩西的受難，上帝給予猶太人的懲罰。但經過一兩代以後，摩西的思想又轉化到了信仰耶和華的猶太民身上，於是耶和華成了獨一無二的至上神。

猶太人殺死摩西的事件，使得他們「弑父戀母」的情結與原始罪行再度浮現，且此原始謀殺父親的壓抑的記憶，強烈地縈繞在他們心裡。這也是為什麼猶太人能夠如此堅決地保持一神論信仰的主要動力。

一神教既然是猶太人罪惡感的歷史記憶和症狀的顯現，因而他們的宗教意識便無可避免地淪至「罪的根源」（原罪）與「永恆的贖罪」（苦修）之中。從舊約聖經中，乃至猶太人滿懷道德的克己精神、抑制本能慾望的高尚倫理等，處處可看出此一根

源與關聯。具體而言，割禮便是反映出了他們的閹割恐懼。

上帝的概念既然是源自人類潛意識記憶中所壓抑的本能慾望、攻擊的本性、創傷與衝突，那麼也必然喚起了人類過去經驗的回憶，那經驗即是「原罪」，亦即殺害父親。「宗教是以它們所包含的歷史事實的力量影響著人類」，而表現於外的現象，即有如「強迫性精神官能症」的特色。這種「宗教的強迫性格」亦是宗教力量及宗教得以持續的來源。

在「被壓抑的回復」的歷史裡，猶太一神教接收了圖騰信仰所遺留下來的一猶太人所殺害的摩西，就是原始父親卓越的代表。但佛氏認為，基督宗教需要另一次的昇華——以得救來代替原罪，並治療我們的強迫症。他舉保羅（保祿 St. Paul）的神學思想來說明：

「保羅，來自 Tarsus 的羅馬猶太人，了解罪的意義，並正確地追溯了罪的原始根源，他稱之為『原罪』（Original Sin）。那是反叛上帝之罪，唯有以死方能贖罪；且由於這原罪，死亡來到了世上。……一個上帝的兒子無罪卻允許自己被殺害，這樣，他擔負起所有人的罪過。因為曾經謀殺了父親，所以贖罪必須是個兒子。」

佛氏論述有關宗教和神話的其他著作，還有 1907 年的《強迫性行爲與宗教儀式》（*Obsessive Acts and Religious Practices*）。他認為精神官能症患者的強迫性行爲，與宗教儀式之間有極大的相似性。因而結論道，無論是精神官能症的或宗教的「儀式」，所顯示的都是壓抑本能的慾望，前者可以形容為個人的宗教，後者則是一種普遍的精神官能症、是集體的病態。

此外，1928 年出版的《一個幻想之未來》（*The Future of an Illusion*），指出宗教的形成乃是人類願望的投射；且宗教是人類

無助時，渴望回到幼年被保護狀態下的產物，換言之，是一種退化作用所導致的。1930年出版的《文明與其不滿》(*Civilization and its Discontents*)，則指出人類文明的演化，是由愛慾(生)與破壞(死)的本能之間永恆的鬥爭。「這一鬥爭是所有生命的最基本內容，因此，文明的演化可以簡單地描述為人類為了生存的鬥爭」。因此，人生猶如戰場，生的本能與死的本能彼此互鬥，人永遠不可能擺脫毀滅他人或自己的悲劇性選擇。

(三) 佛氏面對宗教與神話的態度及方法

佛氏由伊底帕斯神話(Oedipus Rex)與弑父戀母情結(Oedipus Complex)及閹割恐懼(fear of castration)，結論出宗教的起源和發展純屬安慰作用與幻想，是一種集體精神病，也是一種「迷信」，或將迷信合理化。其根源皆是源自意識上的無知，及潛意識的動機，投射到外在的世界，並以此來解釋某些「巧合」現象(佛氏認為命運、神秘經驗、緣分……等，可用科學與機率來解釋)，宗教人士運用這些法則來解釋天堂、地獄、善惡問題、上帝、神話等，皆是迷信的投射作用。

甚且，這種源自無助的幻想，是一種幼稚的、逃避的顯現與退化作用，如同小孩子對於父親的期盼、渴望、畏懼、愛恨相織的情感，轉移至對上帝(權威)的幻想上，讓人排除了理性認知的功能，而全然訴諸於情感。

尤有甚者，宗教信仰本質上只叫人消極地順從、依賴。它不只是幻想，還阻礙人的理智發展，使人逃離現實，去信仰不合理且不容批判的教條，因而人的理智、思考判斷能力才日趨貧弱、萎縮。宗教壓抑就如同性壓抑一般，具有阻礙思考發展的危險，而它所帶來的安慰作用又如酒精、藥物或麻醉劑一般，

使人喪失了最基本的獨立與自由。而宗教儀式，即是精神官能症中的強迫性行爲。它們皆是源自良心的不安，試圖透過區隔這種行動，以得到情緒的平復；且心理的固著（固執）使他非如此做不可；透過神話的「替代作用」（displacement）的心理機制，壓抑本能衝動，而轉化、回溯、重建其價值平衡。

要徹底解放人對宗教、神話的依恃，唯一的辦法是運用自由與理性的力量，客觀地體現環境及我們在其中所扮演的角色，而非幻想。宣告宗教的死亡、破解神話的密碼，便能使人從自創的、道德監控的上帝觀中拯救出來；當幻想逝去時，人才能更加具備立足於這個世界、瞭解這個世界真相的條件。因此，佛氏的目標，便是用科學取代宗教、取代神話。

總之，佛氏認為神話與直覺、神秘主義、預言、幻想等有關，是以情感為基礎的。它們固然有其價值，且展現在藝術、宗教、哲學領域中，有其重要性，但卻不能將它們定位在真實的知識上。因為他所要處理的是現實，而非願望。唯有理性與科學是破除幻想與神話的最佳利器。只不過科學目前仍未臻完美，且仍存在許多困難，但科學的發展尚還年輕，只要有充足的時間讓它展現潛力，使之不斷進展，在達到真理的途徑上，科學終將負起回答人類真實世界的重責大任來。

（四）佛氏的貢獻與評價

佛氏結論神話即是幻想、宗教即是集體精神病，這類的指控並非根據宗教或神話的歷史事實，而是出自他自我分析的心理學。他大量採用「類比」的方法，將個人心理學簡單地過渡到社會心理學上，這無疑將宗教及社會現象形成的過程，過度武斷地、危險地心理學化，視人類存在的種種事實只是個人心

理學的結果。其實，如上一點所述，佛氏犯了一嚴重錯誤：他採樣於病態社會中的少數人作為研究範本，然後類比到社會上大多數健康的人身上，以此結論社會現象的集體病態。最顯注的一個例子便是他把戀母情結給絕對化了，有學者指出，其實戀母情結的獨特情感或許只有在父權體制社會的家庭中才是典型的，但佛氏將之說成人類普遍的機制。或者，某種程度上亦可說，佛氏是將他自身的問題（猶太人身分所帶來的情結、戀母弑父情結）給擴大、投射出來，他的論點其實是反映他自己。

佛氏將宗教形成的機制，與精神官能症的形成作類比，認為兩者皆是心理壓抑的結果。但如此結論，是犯了「泛精神官能症」的毛病，把所有人都看成病人，其實社會上的大多數人是健康而有適應能力的，社會心理學的研究不能以精神官能症的現象和類比來解釋，人類多樣化的宗教現象亦不能以此「化約法」簡單地定論。

佛氏對於歷史的詮釋，尤其在宗教觀和神話觀上，自始至終都環繞在一個主題上：父親與兒子之間矛盾的情結，而由弑父戀母的情感轉移來探討宗教的起源。他試圖將個人心理學上的問題普遍化，以此不斷地重複性來解釋宗教的基礎與形式。不過，佛氏所根據的宗教歷史事件只是他個人的假設與解讀，並非事實；他亦未證明弑父戀母情結何以具有普遍性，以及該罪行的記憶是如何傳承下來的；況且，歷史事件必然等於心理事實嗎？事實上，佛氏自己也承認，他用集體性精神官能症來解釋猶太教，卻不能用以解釋其他的宗教。為此，要想以童年時代的某一情境的不斷重現，來解釋歷史過程的複雜性與多樣性，是絕對不可能的。

事實上，佛洛依德在給愛因斯坦（Albert Einstein）的信中，

也曾明白指出：「對你而言，我們的理論好像是某種神話學……但所有科學最終不是與此類似的某種神話學嗎？你的物理學不也是如此嗎？」佛氏其實自知，他也在創立一個新宗教、一個全新的神話觀。透過他的想像，或說「自由聯想」，他創新的神話，就是「性學理論」。他用 Libido（原慾，佛氏特指性慾）貫穿人類心理的發展（口腔期、肛門期、性蕾期等）；而心理機制、焦慮、乃至精神官能症的所有症狀，均是性壓抑的結果。這一性學理論被他捧上至高的地位，從而取代了宗教在人心中原本的角色。這就如同他在「剔秘」（demythologize）的同時，其實更是在製造更大的「神話」（myth 秘思）。

不過，作為一名精神分析學派的宗師，他仍有其貢獻。包括他對宗教的批判，以及他的人文關懷與科學精神，都某種程度喚醒我們對宗教與神話的省思：

1. 將上帝的概念從「人的投射作用」中淨化出來：一如他所揭穿的，「上帝乃是人類的悲慘，及其渴望和尋求力量的產物」般，某種程度他確實揭露某些虛假的神觀；
2. 將宗教經驗中的主觀因素與客觀因素作一區隔，尤其是「願望的達成」所佔的成分與比重；
3. 由幼稚、固著的幻想中，發展至成熟與自由的宗教觀，一如他在揭穿其虛假的宗教觀，其目的乃是「人之為人」的理性與自由；
4. 從佛氏對本能驅力的研究，某種程度揭穿了人的偽裝與合理化表現，為此，在人投注於宗教的研究之前，亦須先瞭解其潛意識心理學。

佛洛依德的目標，在於揭露隱藏在神話背後的「動力」（force，即指潛意識中的「本能」），如同他面對夢的態度一度，透

過精神分析，層層抽絲剝繭、揭開神秘面紗後，真相自會大白，這為當時的學界來說，具有相當的獨創性和莫大的貢獻。然而，他的結論，諸如「宗教是集體精神病」對神話如此負面而消極的看法，恐怕已非神話的真實意涵了。不過，根據他的精神分析，倒也造就了不少後繼的研究者，榮格便是其中一位優秀的弟子，發揮他的理論並加以補充、修正。

正如弗洛姆所言，佛洛伊德希望人類從他的幻想的鎖鏈中解放出來，其目的正是為把他喚醒，使他能成為一個自由人。佛洛伊德的精神及馬克思主義中的懷疑、追求真理的力量、人道主義，是推動他們、指導其時代趨向的原則，基於此科學精神，佛洛伊德仍有其值得推崇和貢獻之處。

此外，瓊斯在《佛洛伊德的生平與著作》中也表明：佛洛伊德為了解自己、了解人類的心靈，努力不懈，縱使感慨「自我分析……比什麼都困難……但這工作一定要完成」²⁵。這樣的精神分析，使他照見了全人類的命運，因為伊底帕斯神話的主題，勾勒出人類命運最根本、也最基礎的輪廓，即父—母—子三角關係。而費德在《現代詩中的古代神話》也評論道：「佛洛伊德最英勇、最令人欽佩的事蹟，莫過於他在心中創造出這些神話」。

確實，佛洛伊德的自我意識及其心理學基礎，都相當於某種神話。這裡的神話，當然不光只是他所分析的幾則故事，而是人類抵達心靈底層的意識時，所發現的人性本質中，蘊藏的非理性動力，以及潛意識陰暗面中龐大且強而有力的本能趨

²⁵ Ernest Jones, *The Life and Work of Sigmund Freud* (New York: Basic Book, 1955), p.325.

使。他對此心理本能動力的發現，如同尼采的「超人」思想，以及叔本華的「意志力」(will-power)概念，是構成人類生命最根本的動力，並且無限延伸，從而塑造了人類共同的命運。

三、羅洛梅——存在主義心理學——的神話觀²⁶

羅洛梅 (Rollo May, 1909~1994) 站在佛洛伊德的肩膀上，對於神話議題的詮釋，重新注入新的洞見、存在的覺醒，並賦予了心靈療癒的生命力與動態活力。晚年他出版《哭喊神話》一書，以神話從事內在自我與外在世界關係的詮釋，指出神話使人重新了解自己、使靈魂保持活力、為困頓虛無的世界帶來新意義。因為神話是賦予人類存在重要的敘事模式，就像房子的鋼樑一樣，外表看不到，卻是支撐房子供人居住的重要結構。而神話作為敘事模式的表達，「儀式」則以身體動作來具體展現奧秘的力量。例如猶太人吃逾越節的晚餐，成了後來耶穌被釘十字架前的最後晚餐。神話與儀式的結合，不僅具有心靈療癒的作用，也為這個充滿無常、動盪，以及令人困惑、沮喪的世界，提供穩固的支點。

(一) 解離神話，是對生命的破壞

不幸的是，當代社會的問題層出不窮，便是因為人們「剔除神聖」(demythologization，或稱「剔秘」)，因而對生命不再抱有意義感和價值感，也致使精神疾患激增。這些不再信任傳統宗教的人們，轉而求助於心理學(企圖以科學來解釋人生現象)或新興

²⁶ 以下資料主要摘自：羅洛梅著，朱侃如譯，《哭喊神話》(*The Cry for Myth*，台北：立緒，2003)一書，另加上筆者的增補。

宗教（尋求以立竿見影的奇蹟，來解決人生難題）。在忙、盲、茫的現代社會與生活中，人們不知如何控制自己，致使亂抓浮木（如：追逐名利、成就感、愛情、財富……等）、荒腔走板、缺德事件屢見不鮮，而且孤獨感和挫折感籠罩，空虛的心靈使現代人活在永無止境的痛苦中。而今，這些人生課題本來是宗教信仰的任務，經過了這世代的「剔秘」後，現代人的迷失，只得由神話來重新找回了。這就是為何當今神話題材的小說、電影如此當紅的原因，某種程度，這就是心理學上所謂的「補償作用」（compensation）。因為人類根深蒂固的心靈需求，一旦被打壓、否定、逃避，便只能另尋出路、另求解決之道。

為此，夢與神話的心靈旅程，如今已成爲充分體認自身「存在」（existence）的必要途徑，也是實現內在「真實」（reality）的方法。但，羅洛梅毫不客氣地批判：現代人的人文素養，簡直是文盲的程度²⁷。人們缺乏一些能夠貫穿歷史、文學、戲曲、宗教傳統及信仰等豐富的資源，其危害程度更甚於自然科學。我們失去了太多奧秘性思維（=秘思，即神話）的想像空間，也導致這時代走向迷信、上癮等各種社會問題。即使未衍生出社會問題來，人人普遍的內心狀況，也是迷惑、焦慮、恐慌、缺乏安全感與道德感、對未來充分不確定性、無法安穩生活，又不知如何改變事物、拯救自己的內在世界。他指出：

「當普遍的神話不再適用於人們各種不同的困境時，挫折首先以神話崩解的方式表現出來，接下來便是**孤獨地追尋著個人的內在認同**。²⁸」

²⁷ 參：同上，168頁。

²⁸ 布朗諾，〈神話與認同〉《神話及其誕生》（*Myth and Mythmaking*,

這種「孤獨地追尋著個人的內在認同」，已然成為當代人的­一種廣泛需求。當人類在十九、廿世紀，因著科學實證主義而一筆抹掉了神話的「愚蠢」時，殊不知「否定神話」使人類也同時奪去了自己的靈魂，並成為摧毀自己社會的威脅，於是我們變成這個毀敗過程的一部分。

沒有神話的我們，無能超越文字的表面意義，失去了感受奧秘訊息的能力，其中造成當代社會中一個很明顯的症狀，便是上癮症，不只是毒品、藥物、性或工作等的成癮，還有新興教派中怪力亂神的宗教現象等的癮頭。羅氏注意到，新興教派的奇蹟與神秘崇拜儀式等，正是因為具有神話的力量，才得以吸引人們前往朝聖，但它們卻少了煞車的功能，也不具有社會責任與限制，導致迷信的現象。如今，人們對神的信仰正在減弱，對魔鬼的信仰反而在增強。諸如此類的迷信（有別於正信的宗教）、假神話，和對魔術（magic）失去判斷的崇拜現象，都在突顯人們內在的空洞。

（二）神話的本質——震撼心靈的敘事，賦予生命真實的存在之感

人類有兩種交流的方式：其一是理性的語言，這種建立在經驗和邏輯上的語言，主要來自左腦，也是說給以左腦為主的「自我意識」（ego-conscious）或理性聽的。其二便是神話，它的敘事模式是全息的整體（holistic），而非個別的事物，講述者和聆聽者的背景是整個的存在，包括人類經驗的精髓、生命的意義、人與人之間交流的情誼等；由於它來自右腦及潛意識，故能震撼心靈，喚醒某種介於思想和情感的過程。相較於經驗事

實，神話更接近永恆的真理，因為神話是一種藝術，超越時間和空間，直接指向存在本身、指向永恆、指向終極價值和真實。

神話對當代人尤其具有作用與重要性，因為它能解放心靈的積壓，釋放命運永無休止的疚責；賦予生命真實存在之感，並提供生活的方向感與目的感。正如伊底帕斯神話所作的精神分析，它指出人生最大的悲劇，在於逃避真相，或發現真相的悲劇卻不能坦然接受真實。而伊底帕斯「為了解自己而努力不懈的精神」²⁹，震撼所有人的心靈，也賦予我們存在的勇氣，追尋並完成屬於自己的「天命」（不僅完成自己的命運，也領悟其間所有歷程中的意義）。

為此，拋棄神話將付出慘痛的代價。沒有神話的生活，就像一個樂器發出毫無生命的音符，只有噪音，沒有音樂。而且因為其間神聖的價值系統瓦解，社會秩序混亂，人們只能投入某種自己也無法理解的宿命，以假神（科學、算命、怪力亂神的新興教派等）來填補內心的空洞，這否認、撻伐神話，是對生命的解離與破壞、拒絕面對生命的神聖性。

由於神話指涉人類經驗的精髓，是我們與人生經驗的對話與統合，須整個人的參與，而不是只說給大腦聽。它結合了生命中矛盾、對立的兩方：意識與無意識、個人與社會、過去與現在、陰與陽（女與男），生與死……尤其透過藝術的表達形式，突顯出一種思想與情感的過程，並透過禮儀提供生活世界穩固的基礎。因此，神話也孕育宗教，帶來信心、力量、勇氣、安慰……等作用。當代對正統宗教信仰的減弱，也從而削弱了宗

²⁹ 伊底帕斯神話的詳解，見〈第十章 探索身世奧秘與「天命」神話〉，本書 273~282 頁。

教孕育生命實存的意義與價值的力量。

譬如，當代一個普遍著迷的神話現象，便是占星術。國際占星研究組織（International Society for Astrological Research）的會長曾表示：占星術旨在「尋求生命意義」，一個人知道了自己的星象落在哪裡，就像是對生活上的問題作氣象預報一樣，尤其是在壓力大的時候，人們更需尋求生命的答案。這樣的占星學，不同於追求科學論證與實據的天文學，而是一種採用神話語言，並在尋求和建構神話的過程中，從而獲得掌握自己生活的方法、處理自己焦慮的辦法、維繫人際溝通的技藝，或藉以尋求生命的意義與目標……等。

（三）神話的療癒力量——心理學家對神話的認同

神話具有心靈療癒的作用，因為它處理永恆不變的人生課題，並讓我們重新認識自己。在人生課題方面，神話勾勒出我們與自己、與他人、與宇宙、與神聖者／界的關係；在自我認同方面，神話對當事人提出一種生命態度的挑戰，與自我超越的邀請。這兩者的辯證關係，誠如佛洛依德的結論：神話顯現出「有意識的無知」與「無意識的智慧」；而本能是神話的實體，具有極大的不確定性，得讓我們保持開放、持續成長、不斷的詮釋以產生新的洞見，這些正是神話的價值所在。

羅洛梅也認為：神話深具啟發性，因為它們永遠透露驚人的意涵、嶄新的奧秘、更多元的可能性。換言之，神話是活的，有生命，會成長、改變、愈來愈豐富與多樣化。為此，神話的主要功能，是使我們與身處的時代和環境發生意義，而非只是「天堂在那裡」、「上帝長怎樣」、「是否真有大洪水」……。

現代人失去的，不是神話故事本身，而是喪失了解讀神話

的本能。人們不會單純為聽故事而讀神話，而是為要尋找其中的意義。在心理治療中，神話可以是一種延伸，是一種嘗試活出新生活結構的方式；至少，它能成為我們孤寂的分享者，從而帶給我們冒險的勇氣。因為神話作為某種恐懼、欲望等內在情感的戲劇性投射，它能揭露除了夢以外，其他形式所無法表達的內在真實，從而解決個人的危機，包括：

- 個人的認同感（即我與自己的關係）：例如伊底帕斯王哭問著「我必須弄清楚我是誰？來自哪裡？」羅洛梅慎重指出，佛洛伊德在詮釋伊底帕斯神話的同時，即是投射了他「為了解自己而努力不懈」的精神。無論佛洛伊德的結論如何，伊底帕斯作為「發現自己的神話」，其個人內在的認同需求表露無遺；而他的生命旅程，為心理學家來說，也是全人類共通的人性旅程。
- 我們的歸屬感或社群感（即我與他人的關係）：例如「醜小鴨變天鵝」的故事。小天鵝因一出生即被寄養在鴨群中，始終覺得隔隔不入、備感孤獨，直到牠長大後發現了天鵝社群時，終才體認到歸屬感，從而學會分辨生育與養育之恩的不同報恩之心。這一層面在馬斯洛（Abraham Maslow，1908~1970）的「五大需求理論」中，甚至比上述的個人認同感（屬自尊自重與自我實現層次的需求）更為基本，是屬於第二層次的安全感和第三層次的歸屬感兩大根本需求中。
- 天人一體（即我與宇宙大自然的關係）：例如「一粒砂，一世界；一朵花，一天堂」；再如〈曼荼羅原型的宗教與心靈意象〉³⁰，這些神話意象充分反映了天地人萬物一體的概

³⁰ 詳見：拙著，《榮格宗教心理學與聖三靈修》2004年初版之〈附

念，也涵容了小宇宙與大宇宙合一的意象。

- 與不可知的奧秘界打交道（即我與上主或超越界的關係）：例如但丁³¹的《神曲》（*Divina Commedia*），充分展現生命的沈淪與得救的歷程。這部跨世紀大作毫不包裝地，把人生每一階段的困境、所陷的僵局、人性的醜陋與淨化歷程，一一剖白。更重要的是，他指出：**人唯有通過地獄，才能到達天堂**。所謂的地獄，是從黑暗和無知的「迷失」開始，直到遇見維吉爾作為嚮導，領他進入地獄之門後，他真實目睹了 34 層的罪惡深淵裡，無盡的絕望、痛苦、呻吟、悔不當初……。而後他來到**煉獄**遊歷，見證了煉淨靈魂的層層關卡與考驗（攀登七重山），這些煉靈的心理機制便是抑制、傲慢、虛偽、變質、怯懦……等精神，阻礙了我們的道路。但痛苦是暫時的，淨化才是目標。最後他來到了**天堂**，已然煉淨的靈魂獲得救贖，如今活在安全而不被扭曲、自由意志和充滿希望的光輝中，以及充滿愛與被愛的社群團體和關係中，達天地人合一的終極境界。

四、從「神話主體」活出神話：榮格學派的神話觀

榮格同樣師承於佛洛伊德，因此兩人對神話學的基本概念是一致的，只是榮格轉了個方向，不以「病理」角度來看，反而肯定神話的真實性與重要性。對榮格而言，神話不僅是健康的，是全人類心靈的共通基礎—集體潛意識—的顯像和表達，

錄曼荼羅原型的宗教與心靈意象），257~308 頁。

³¹ 但丁（Dante Alighieri, 1265~1321）是一名劃時代的文學創作家，集意大利十四世紀人文與藝術之大成，也是開創文藝復興和人文思想的肇端，與莎士比亞、哥德共同被譽為西歐文學的三大巨匠。

也是打開潛意識大門的一把關鍵鑰匙，甚至是治療精神症狀的有力方法。由於這個轉向，使得榮格以及後來跟隨榮格學派理論的後繼者，在神話學的領域上開創了一片天空。

（一）榮格的神話性格

榮格在其自傳中，毫不諱言地說他充滿神話的一生，主要的材料便是來自他的夢境與聯想。而他在與佛洛伊德決裂後，曾展開大規模的旅行，考察各國、各民族的宗教信仰、神話及精神活動，1944年更出版了他最重要的著作之一：*Psychology and Alchemy*，表明了他對一些缺乏科學根據的煉金術、星相學、卜卦、心靈感應、特異功能、瑜珈術、招魂術、降神術、算命、飛碟、宗教象徵、夢、想像……等的興趣。

榮格在考察一些古代神話、部落傳說和原始藝術時，發現許多反覆出現在不同文明、民族和野蠻部落中的共同象徵。尤其許多民族神話中，都會有過類似型態的故事，如：創世神話中的開天闢地、洪水所帶來的危害與再生、力大無比的巨人（大力士）、拯救族人的英雄、預卜未來的先知或智慧老翁、半人半獸的怪物、給人帶來罪孽或災難的美女……等，這些神話意象往往具有結構學上的類似。此外，在宗教和原始藝術中，也常常有以花朵、十字、車輪等圓形圖案所象徵的意象（榮格稱之為「曼荼羅式樣」）。在這些共同的原始意象背後，必定有它們產生的共同心理土壤。而這種反覆出現的秘思和象徵，便是揭示人類共同、普遍、深層的潛意識心理結構，也就是集體潛意識中的各式原型，及其象徵（即原型之像）³²。

³² 詳見：拙著，《榮格宗教心理學與聖三靈修》（台北：光啓文化，

的確，從他的成長歷程、他所創概念—集體潛意識、各式原型、原型之像—來看，無不充滿各式各樣傳奇而美妙的心靈經驗。不過，由於這些顯像內容無論呈現何種面貌，皆為一個單一而又多面向之整體的一部分。這使他一反佛洛伊德及其古典分析理論（classical psychoanalytic theory）視宗教經驗與神話的本質為幻覺（illusion）、是不真實的；榮格主張所有的心理產物，包括異象（visions）、想像（hallucinations）、夢與神話（或秘思），都是「心理事實」（psychological fact）、是真實的（reality），與其他事實（包括生理事實）具有一樣的基礎，是心理的本能。為此，榮格說他的心理學，是個「無幻覺的心理學」³³；而他的一生，也正如他的「原型心理學」，是本能的、自發性的、同時也決定性地，讓他一生活出了「神話主體」的性格來。

有一回，榮格在一場學術會議中發表完了論文，底下一名聽眾毫不客氣地批評他是在「宣揚蒙昧的神秘主義……絲毫沒有科學的精神可言」。榮格回應他的評論，反問他何謂「科學」、何謂「神秘」？榮格明言，「神話便是科學最早的形式」³⁴，兩者非但沒有衝突，甚且是一體兩面的。這正如我們中學時代在實驗室裡所見牆上的標語，指出「科學精神」便是「大膽假

2009 修訂再版），54-67 頁。

³³ 就這方面，有人批評榮格的理論也是一種「化約論」（reductionism），雖然與佛洛伊德的「宗教化約論」不同。但對榮格來說，這批評其實有失公允，因為宗教經驗可能被社會或個人病態所污染，以致他們所見現象亦有偏差。但無論如何，它仍然是建基在真實的宗教經驗上的，絕不能像佛洛伊德一樣，以心理學方法把宗教經驗化約成僅僅是某些潛意識的動機而已。

³⁴ 榮格著，劉國彬、楊德友合譯，《榮格自傳：回憶、夢、省思》（台北：張老師文化，1997），381 頁。

設，小心求證」一般，具體來說，當我們符合科學精神地，為研究某一事物而進行「大膽假設」時，這一事物在尚未得到證實以前，對我們來說是為「神秘」；但當我們「小心求證」而獲得一致性的結果後，則此事物便成了「科學」。榮格結論地說，「已經解開的神秘，我們稱為科學；尚未解開的科學，我們稱為神秘；實際上，它們根本是同一回事的兩面向」。由此，我們又再一次看出了他活出「神話主體」的性格來。

（二）表達神話的語言：象徵³⁵

除了榮格的神話性格外，他的心理學理論基礎也充滿了直觀跳躍式的想像；而他論及神話，也多是分散各處而無系統性的整合。他的後繼者之一 Steven F. Walker³⁶，將其「原型」與「原型之像」作一區分，並加以整合、系統性地論述神話在主體形成過程中的根源、轉化與變異，乃至神話的特質與對人的作用等。由於主要的重點皆已在拙著《榮格宗教心理學與聖三靈修》作了整理，此處不擬重覆，僅就表達神話的語言一象徵一闡釋其意義。

簡言之，「原型」無法為人所證明或感知，但它所產生的「原型之像」，卻能被人主觀地經驗到，並帶動著人類不斷地去尋找自身存在的根源，賦予人們終極關懷的動力。由之我們亦可以確認：神話以及人類一切的原始經驗，其實都是來自具體的「原型之像」，進而由「像 / 象徵」的進路走向「經驗」。

³⁵ 亦見：拙著，前引書，70~72 頁「象徵層次：共同的語言」。

³⁶ 參：Steven F. Walker, *Jung and the Jungians on Myth* (New York & London: Garland Publishing, 1995).

人類由各種原型之像中，產生夢與神話等的原始經驗，其本質當然不是所呈現荒誕怪異的外貌而已，而是指向更高、更終極也更原始的意義。要了解神話在心理學方面的本質與目標，首先得認識「象徵」的意義和說法，才能進一步指出神話透過象徵所指向的為何。

1. 「象徵」是潛意識的語言

潛意識 unconscious 的字首 un-，一開頭就表明了這是一塊未知的、甚至是不可知的領域，因此想要了解它、對它進行探索，使得透過變化無窮的各種象徵來理解。潛意識通過象徵來表達自己，使得原型烙下具體的形象，進而使原本無法知曉的潛意識內容，變成有意識的內容。夢與神話皆是如此形成的，而且潛意識心靈最奧妙之處，便是主動製造意象的能力。誠如榮格晚年將「原型」比喻為「本能」一般，如同吃、喝、拉、睡等生理本能，與生俱來，無須學習；同樣，由內在「原型」自發性地產生各種象徵，便是心理的本能。人類歷代的先祖、古今中外各民族的象徵體系和表達方式，製造出形形色色、極富動態與積極性的象徵，也因而構成多彩多姿的各樣神話。

正因象徵是原型在這個世界上的顯現，帶有原型層面的意義和情感；同時也是「集體意向」與「個人經驗」之間互動的產物，是連繫二者之間的橋樑。故此，象徵所表達的原型因素，可謂是人類集體性的語言，具有某種程度的共通性，可以輕易而迅速地凝聚群眾的心與信仰，產生集體性的效應。舉例來說，英雄人物是個原型，自太古時代起就已存在每一個世代與種族間，可以說，只要有人的地方就會有英雄神話的人物傳奇；而宗教所處理的諸多主題，如神、天使、天堂、地獄、魔鬼、死

亡、再生……等觀念，亦反覆出現在個人的夢境以及各民族的共通信仰上。這些共通性的關懷與表達，都具有相同的心靈基礎—原型。

因此，神話的表象易變，這是基於各民族所使用的象徵方式不同；但它們總是不失去其基本模式及其引導。近代社會由於一方面力求科學、邏輯、實證，另一方面又充斥著懷疑主義，因而失去了象徵意涵的豐富性。吊詭的是，當人們因控制自然而感驕傲的同時，殊不知實際上是犧牲、失去了更多更真實的自我。

那麼，我們應如何了解象徵？又應如何了解象徵所要傳達的潛意識呢？按照榮格的觀點，不能用現代科學的方法，而應將之視為我們生活中的一部分。換言之，象徵並不是要我們去「了解」的，而是要我們去「生活」的。除非它與我們發生關係，否則對我們就沒有意義。因此，我們無法去詮釋或轉譯神話的意涵，只能憑「直觀」去經歷它、體驗它；而此歷程，簡言之，就是「靈修」，它直指「上帝」本身。

2. 神話透過象徵指向「上帝」

透過象徵，我們可以經由「直觀」的經歷和體驗，進入潛意識底層，與上主（心中的神）相遇。

然而，我們不是自己製造夢境或靈感，而多半是突發地被一股意象或靈感所吸引，進而有了某種渴望，希望伴隨著這股意象或靈感走去，並將之表達出來。我們對於神話的體驗也是如此。那麼，無論意象也好、靈感也好、神話也好，順著體驗而走，它們將帶我們到那裡呢？按照榮格的答案，便是「我們心中的上帝」。榮格說，當我們經驗到某種不為自己所知、或

異己之物，我們寧可稱之為「上帝」、「魔鬼」或「超自然力」，其實這些都是「潛意識」的同義詞³⁷。

為此，神話作為潛意識的語言、「上帝的話」，它打開了我們潛意識的心靈，將我們引向奧秘的「彼岸」，經驗到「神聖」。榮格說：「把神話說成『上帝的話』，亦即來自『彼岸』的神秘靈感與啓示」³⁸。這至少說明了「發明神話的並不是我們，神話是以『上帝的話』來向我們講述」³⁹。

可惜的是，經過了科學主義下「剔秘」的洪流之後，神話被擯棄於理性思維之外，代之而起的，是合乎理性、邏輯、實證的科學主義。神話遭到棄絕，也同時排斥了其中一切象徵意涵的豐富性。而這，便是致使現代人心靈空虛、落入懷疑主義等的問題所在。

事實上，「科學永遠不能取代神話，而神話也不可能自任何科學中產生出來，原因不在於『上帝』是一種神話，而是這種神話揭示了人的身上存在一種神聖的生命」⁴⁰。現代人若要真實解決心靈問題，更應效法原始人，讓神話自然地形成、述說、自然地發生作用。至於神話在心靈底層是如何形成並發揮其作用的，便得要訴諸潛意識各式「原型」的分化變異過程了。

（三）神話的形成—「原型」的分化變異

神話不只是有心理上的起源，它的形成除了內在自發之像的因素外，還有來自外在的因素，如文化的共同運作、各種象

³⁷ 榮格著，劉國彬、楊德友合譯，前引書，415-416頁。

³⁸ 同上，420頁。

³⁹ 同上，419頁。

⁴⁰ 同上，419頁。

【圖】女性基本特質及其轉化圖

* 本圖主要說明由基本要素與特質，轉化到各式各樣的女性面貌的轉化過程，試由這兩方面的因素說明如下：

- 一、**基本要素與特質**：此即女性的中心象徵。Neumann 以「女人 = 身體 = 容器 = 世界」⁴⁴的方程式來說明女性的基礎元素與經驗。女性的中心象徵如同世界與土地一樣，賦予生命、並促其回歸，她是一位促其轉化者，予以更新及再生。因此，女性經驗也就包含了兩方面的幅度**一生與再生**，融合這兩方面幅度，便產了「轉化」的動力和運作。
- 二、**轉化**：首先，由「母親」的這條軸線（由左上方的「好媽媽」至右下方的「壞媽媽」之對角線）可看出其所呈現的「女性的母性幅度」：亦即**女人是世界與生命的來源**；換言之，她是生命誕生的源泉，也是生命終了的回歸處。其次，由「原型」的這條軸線（由右上方的「正面轉化特質」至左下方的「負面轉化特質」之對角線）來看，則呈現出**女人是再生與轉化的泉源**。
 - 這兩條軸線所表達的幅度，都包含了正面與負面的兩極：「好媽媽」賦予生命，而「壞媽媽」毀滅生命；「正面轉化特質」提升人的精神層次，而「負面轉化特質」便使人陷落於沈淪與宴樂中。
 - 基於上述兩種轉化特質及其正、負面的兩極幅度，也產生了四種不同的女神特質：(1)生育女神，如狄米特、伊西斯；(2)死亡女神，如卡莉女神、蛇髮女怪；(3)正面靈感奧秘

⁴⁴ Erich Neumann, 前引書, pp.43~45.

的泉源，如天主之母瑪利亞、智慧女神蘇菲亞；(4)肉體醜陋的象徵，如阿斯德爾特神、貪於豪華宴樂的維納斯。

總之，神話的形成乃是心靈基底中之原型不斷分化變異的過程，各式各樣的神話面貌和人格特質，都是如此一步步分化變異而逐漸明朗化的。以女性特質或女神崇敬神話為例，「大母親」原型經過轉化的面貌，逐漸形成了各式各樣、好的壞的女性神話角色和故事。這就是構成神話的潛意識過程。

2. 心靈與文化的共同運作

此外，由於「像 / 象徵」的形成與我們的經驗及所處的外在環境有關，它們賦予原型（本是毫無內容的形式）一些具體的內容（content），以成爲人類可以描繪、可以覺知的。因此，**神話的形成乃心靈自發性之像（內在）、透過各色文化及象徵表達（外在）的共同運作而形成**。而且，「原型之像」（archetypal images）不只是個人成長中所形成靜態的、被動的像，它尚有動態、主動、積極、創造性的一面，我們稱之爲「原型的題材」（archetypal motifs）。簡言之，即在「原型之像」的寶庫中，尚可抽離出一創造性因子，將之具體化（或具像化），經過文化的運作（如透過戲劇、文學、藝術、音樂……等的表達，串連一起，構成一系列的環結）而爲群體所接受，神話的面貌便逐漸地形成了。前者屬於心靈自發性之像，後者則須文化的集體運作，兩者皆是構成神話的重要要素。

由此來看，神話也是文明的起步。人類在各色的文化中，經過千百年的蘊釀和孕育，形成各式神話。因而對全人類來說，神話可謂是一面鏡子，把集體潛意識（人類共通的心靈母體）給反射、映照了出來。

神話既然是「像」的敘述性運作，也是潛意識本能的有意識表達，一旦原型被某些特殊情境所激發，心中表達的渴望，便會以它自身的方式呈現出來。榮格認為，人類天生具有某種宗教的本能，能以其自身的方式，像性本能或防衛本能一樣，強烈地影響著我們。原始人毫不隱藏地將它們直接表達出來，形之於外而構成象徵、建立了宗教的模式。尤其是神話，它們更是表達了人類心靈中最真實而直接的宗教原型。

3. 「活物」(*animalia*) 自身的啓示與運作⁴⁵

榮格在生命中最後的二年，曾寫過一封信，提到了神話形成的另一個要素，即是擁有自身思想的自主性活物 *animalia*：

「原型不僅是一種先天的決定因素 (*a priori* determinants)，亦即『本能的心理呈現』(the psychic manifestations of the instincts)，或稱之『原型之像』；還是一種自主獨立的活物 (*autonomous animalia*)，這活物擁有自身的意識於心理生命。……我們不論稱這些活物為天神也好、魔鬼也好、異像 (*illusions*) 也好，它們都存在、有作用，而且還會隨時代而有所更新。⁴⁶」

維納斯 (*Venus*)、邱比特 (*Cupid*)、華頓 (*Wotan*)⁴⁷、甚至榮格的智慧老翁費爾蒙 (*Philemon*)……等，都是典型的神話代

⁴⁵ 有關 *animalia* 的其他理論、特質、與具像，詳見第四章第三節「自性原型與智慧老翁神話」，84~90 頁。

⁴⁶ Steven F. Walker，前引書，15 頁，引自榮格 1960 年 9 月 14 日的信，見 *Letters*, II, p.563.

⁴⁷ 華頓 (*Wotan*) 是歌德戲劇中的一位英雄男神，由於當時歐洲正值二次世界大戰，華頓的角色便象徵德國當時英勇強勢的具像。

表人物。他們不但擁有自身的意識與心理生命，而且會主動地經由某種管道使人類感知與意識到。如果人類抱持著開放的接受，讓他自由地表達和運作，將會發現以位格呈現的自主性活物，好比我們的宗教導師般，陪伴著我們信仰的成長。

如同馬利亞接受天使報喜的訊息，順服上帝在她身上的降孕；又如同榮格讓費爾蒙自由地運行，而收穫無比的啓示；還有印度教信徒的靈性導師；基督徒以歷代聖人爲主保……等等。人類不斷在這種親自體認的經驗中，建構了本質上是以位格的方式、令人感到既真實又奇異的神話。也是在這樣的過程中，展開我們意識化的過程。

（四）神話的特質

從神話的形成過程可見，神話不單是個人心理的產物，反映出「原型世界」的一面鏡子而已；也是文化共同的運作，表達出特定時代和文化的訊息。個人與文化的兩大要素彼此作用、環環相扣，方得創發出豐富的神話面貌。因此從這兩方面，我們可歸納出神話的如下特色來：

1. 從心理學方面而論

- (1) 神話根深蒂固於人類的集體潛意識的基底中，因此也是一種與生俱來的本能（天賦）。
- (2) 神話是一面鏡子，反照出潛意識領域，是人類心靈最深處的內涵（即原型世界）的呈現。
- (3) 由於神話具有全人類共同的心理基礎，由此共通的根基而生發的神話表達，亦可解釋神話面貌的相似性。

2. 從文化的層面而論

- (1) 神話經過不同地區、文化、時代、需要……等的運作，使用不同的象徵體系來表達和建構，因而呈現出神話面貌的多樣性。爲此，神話固然是一個整體，但因不同的象徵性表達，仍具多重的面向。
- (2) 然而，神話雖是多面向的一個整體，仍須賦予不同的神話面貌給以個別的正視，因爲它們所反映出來的訊息，滿足不同的需要，不能就單一神話作一概而論的解釋。
- (3) 神話表達出特定時代和文化的訊息，而由其多樣化的面貌，已足以提供特殊需要的滿足，簡言之，即補償作用。
- (4) 不僅如此，神話與象徵表達了一個具體化的過程，它們也提供了我們一次「再度體驗」的機會。

(五) 神話的作用

1. 補償作用

既然夢與神話皆是潛意識心靈活躍的呈現，平衡並補償失調或偏差的一面，在個體方面的補償作用，就是「夢」，而在集體方面的補償機制，就是「神話」。

榮格表示，「夢是種正常心理現象，能將潛意識的反應或自然的衝動，轉送到意識裡」⁴⁸。因此，個人在夢境中所凸顯出的象徵物，其實是將隱藏在內心深處的事物，帶到意識層面來，使人的心靈成爲一個統一和諧的整體。而夢對個人意識中缺憾的部分，具有補償作用，可進而預防或治療精神受困擾的情況。同時，由於夢也具有預示未來的作用，提供生活上的某

⁴⁸ 榮格等著，黎惟東譯，前引書，78頁。

個記號或警訊，提醒我們注意潛在的需要；所以它帶來一股能量，幫助我們度過危機，達到一個平衡而健康的生活。

同樣，一個時代就像一個人，具有意識上的盲點與缺陷，需要補償與調節的機制。當一個時代巨擘善用象徵的表達，將集體潛意識共同而活生生的經驗，化爲該時代意識化的傑作，震撼人們的心靈，甚至不僅對當時的人們具有影響力，也能啓發後代子孫，指出人在冥冥之中所渴望達成的目標與大道。那麼，這種集體方面的補償作用，就是「神話」，它可以補償我們的意識上的盲點，也平衡理性所帶來的偏差或危險狀態。

了解了這點，我們就能明白榮格爲什麼會說：「浮士德並非歌德創作的，而是歌德爲浮士德所創造出來的」⁴⁹。「浮士德」劇中有一幕情景：浮士德在女巫的廚房裡等待她送酒過來，以便他喝了可以變得年輕，後來他站在那魔法杯前，突然閃現出一個美艷絕倫的仙女景像，他頓時被迷得神魂顛倒，如痴如醉，魔鬼站在一旁嘲笑浮士德的痴情，其實他清楚得很，浮士德所看見的並非真實的女人，而只不過是他自己心靈的產物而已。在「浮士德」這部作品裡，便蘊藏著某種存在於每一個人靈魂內皆然的東西，歌德便是抓住這個人人皆有的圖像，促成此作品的誕生。而它得以獲得廣大的共鳴與回響，其間便是具有人人皆受吸引、超乎現實，卻又不得實現其滿足的一種補償作用。榮格視「浮士德」爲「永恆魅力泉源的原型之像」，用此戲來形容德國在第二次世界大戰中，不計任何代價、犧牲靈

⁴⁹ 參閱：王溢嘉，《精神分析與文學》（台北：野鵝，1997），59~74頁；及榮格著，鴻鈞譯，前引書，111~134頁；及榮格著，馮川、蘇克編譯，《心理學與文學》（選譯自 *The Collected Works of C. G. Jung*，台北：久大，1990），113頁。

魂、犧牲道德來換取成功。事實上，歌德在「浮士德」一劇中為人類帶來的補償作用，至今同樣也補償了「人類對知識無限的渴求」、對「現代工業文明的嚮往」、女性對情愛的渴望、以及男性對知識與權力慾的夢想等。

諸如此類的集體性補償作用，例子不勝枚舉。譬如，羅馬帝國的全盛時期奧古斯都（Augustus）在位時期，詩人奧維德⁵⁰為當時創發無數愛情和奇遇性的希臘羅馬神話故事，使讀者在享受那美妙的故事之中，可以輕易地遺忘掉因軍事強權或倫理規範所帶來的不愉快。同樣地，神話運作的黃金時代—文藝復興時期，其神話有明顯要擺脫中世紀的穩定力量，以及擊潰封建制度的力量，這也為當時逐漸複雜而失序的生活，帶來精神上的補償作用。再如，榮格曾評論《尤利西斯》一書⁵¹，認為該書主角的冷酷無情，正是為平衡與中和廿世紀之人在情感上可怕的耽溺作用。

此外，將神話視為「秘思」（奧秘性思維）擴大地來看，它也在文化上提供了集體的補償作用，例如中國文化、印度文化、猶太文化等，處在**神話般的文化或世界中，也是一種潛在的補償方法**，讓人完全活在宗教氛圍中，時時感受神聖與幸福。尤其為身陷當代對存在價值意義的失落、為追求科學理性的盲目文化所折磨、同時又陷入懷疑掙扎的痛苦中……的人們，神話有助於提供新的洞見與安全感，這也是某種補償作用，同時亦是興起當代神話熱潮的原因之一。

⁵⁰ 英文名 Ovid，羅馬詩人，B.C.43~17?A.D.

⁵¹ 參閱：榮格著，鴻鈞譯，前引書，135~164 頁。該書原著為 James Joyce, *Ulysses*，目前已由遠流出版社譯為《尤利西斯》。榮格於 1932 年在 *The Collected Works of C. G. Jung*, vol. 15 中作了評論。

總之，任何時代與個人，當原型受到激發，為滿全個體或人們的心靈需求時，神話與夢便由之崛起，以發揮「自我整合」的作用、修復並重建創傷及失衡的心靈、補足均衡整全的身心健全。而此作用，亦提供了邁向「個體化過程」的助益。

2. 邁向「個體化過程」的助益

「個體化過程」指一個人從潛意識走向有意識的逐漸啓悟過程，亦即使人成為真正自己的過程，最終達至人類生命的終極目標－「真我」(Self)。要明瞭神話如何幫助一個人邁向「個體化過程」，須由「投射」與「收回投射」(withdraw projection)的過程來說明。

人在成長的過程中，常無意識地將內在之像投射到外在的人事物上，一方面將這世界給複雜化，另一方面也將自身給簡單化。由於這種投射多是無心的（即潛意識的）且不易自覺，若非經過覺醒與意識化過程，收回不當的投射，並接受自己內在的混亂與不安，扛起自我成長的責任來，否則帶著不當（過度或輕忽）的偏見，甚至毫無掩飾地投射到周遭，極易引發誤會、爭執、狂熱、傷害或愚行等。雖然覺醒的過程不易，卻是全人發展之必需。研究神話，有助於我們對潛意識的認知，幫助我們收回潛意識的投射，達到更高度的自我認知與整合，或至少對內在分裂的世界有某種程度的接受。並在此意識化的過程中，更進一步地實現「真我」原型的目標，這樣的整合過程，就是「個體化過程」。

「個體化過程」並不是個形而上的概念，而是在經驗中成長、趨於成熟的過程。神話作為心靈中具像化的呈現，自然更應在經驗中去體會與把握。逐漸地，個體整合了內在世界的各

種人格分離；實現或認知到「真我原型」的某種向外延展。至終，在神話裡，我們都將或多或少地碰觸到一部分的「真我」。

結 語

榮格自稱自己一生充滿著神秘的色彩，不僅他本身的經歷如此（如對煉金術、曼荼羅、各地原始民族與神話.....等的熱愛），就連他的學說，也是充滿著象徵性的各種奧秘。以他的神話觀來說，從「個人的夢」類比到「集體的神話」，無不充滿著理智難以了解的奧秘，我們只能透過象徵性的詮釋來理解它們，卻無法全然脫離夢與神話的意向而獨存。

換言之，神話本質上是人類心靈最深處之內涵（即原型世界）的呈現，它如同自發性的本能一樣，產生各式各樣的象徵來。然後透過各色文化的運作和表達，呈現出一特定時代、文化的世界觀與時代訊息。因此，夢與神話的詮釋，對當代人及社會都具有意識化覺醒的作用。心理學家透過夢的解析，期能將夢中劇情提升至意識層面；同樣，神話作為集體的夢和投射，能幫助我們了解所處文化與時代訊號，一方面補償社會群體的失落，二方面提供邁向個體化成長（意識覺醒）的助益，進而解決當代社會上所面臨的一些課題（比如人與人之間的疏離感、空虛感、或失落存在的價值與意義.....等）。

無疑地，神話為了解現代人的心靈問題，共同追求一個健全、成熟的生活，具有啟發性的作用。它過去會如何地影響著我們、現在又如何持續地作用著、未來將領我們到何處去，解讀神話，一如解夢一樣，對現代人認識自己、過一個成熟、健康而平衡的生活，的確是相當重要而有意義的。

【神話賞析】戴德勒斯（Daedalus）與伊卡魯斯（Icarus）

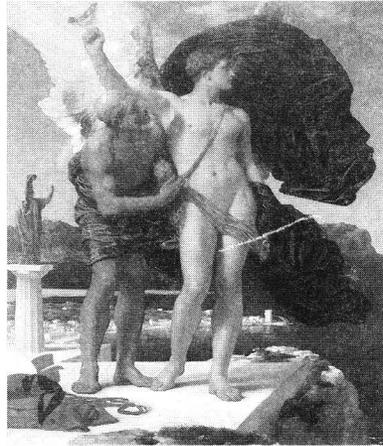
伊卡魯斯的爸爸，是個多才多藝的工匠及建築師戴德勒斯。正因他的本事和技藝高超，戴德勒斯在國王邁諾斯的克里特國裡，享有很高的聲望。

海神波賽冬曾送了一隻美麗的白公牛給邁諾斯國王，要他殺來獻祭。但是國王捨不得，留著自己養。於是海神懲罰他，使他的妻子帕西菲愛上公牛，並生下一

一隻半人半牛的怪物米諾圖。人頭牛身的怪獸出生後，邁諾斯並沒有殺死牠，而是叫戴德勒斯為他設計一個不能逃脫的監獄，囚禁怪獸。於是，戴德勒斯就為他建造了那座舉世聞名的迷宮，任何人一進去，道路七彎八拐的，永無止盡，根本找不到出口。

國王邁諾斯更宣佈，雅典人民每隔九年要進貢七男七女去給人頭牛身獸吃，要不就派兵攻佔該地。每次雅典的少男少女被帶到這地方後，都無法脫逃，因為無論走到哪個方向，都會通到怪物那裡；若是站著不動，怪物又會隨時出現。

戴德勒斯因為幫助雅典王子西休司殺死半人半牛的美諾圖，而惹火國王邁諾斯。最後，連同他自己和他兒子伊



Frederick Leighton (1869 年)
Daedalus 為兒子 Icarus 繫上翅膀
的一幕，從中可見父對子的溫情

卡魯斯，也一起被關到迷宮之中。雖然他就是迷宮的建造者，卻也同樣逃不出來。

但因為他是一個非凡的工匠，為救他兒子脫離被殺害的命運，飛越迷宮，於是他為兒子做了一對翅膀，用線把帶羽毛縫起來，用蠟把小羽毛黏上。他給伊卡魯斯戴上翅膀時，叮囑他不要飛得太高，免得太陽把蠟給熔化了；也不要俯衝太低，免得讓海水打濕了翅膀。之後他們向天空飛去，戴德勒斯在前面帶路，伊卡魯斯在後面跟著。可是伊卡魯斯實在是太高興了，他把戴德勒斯的話忘得一乾二淨，越飛越高……最後，太陽的熱把黏著翅膀的蠟給熔化了，而伊卡魯斯就這樣墜入海中淹死了……。



Herbert Draper 《哀悼伊卡魯斯》
(1898) 海邊的仙女們為伊卡魯斯
而悲傷，紀念這個年輕人之死

活下去，是人最原始的動力。因此戴德勒斯又繼續飛行，科卡羅斯也收留了他。戴德勒斯也在那地方貢獻了很多。邁諾斯知道科卡羅斯收留了戴德勒斯，想搶回他，讓他繼續在他的國度裡貢獻。科卡羅斯當然不願意失去這塊寶，因此用計殺害了邁諾斯。戴德勒斯看出科卡羅斯對他的重視，就留居在那，雖然從此他家財萬貫、也有固定的居所，卻無一親人，最後仍抑鬱而終。

生命議題反思

此神話的寓意在指出：當人們因居於萬物之首而得意忘形、驕傲自大時，那種「人定勝天」、超越大自然法則的企望，將面臨難以預料的後果。但後世也有人認為，伊卡魯斯的行為，是對生命所抱持的熱望、理想、嚮往的執著，他不顧一切地努力爭取自由，不屈不饒的精神令人欽佩。畢竟勇往直前的勇氣，也代表一種可貴的人類美德。誠如天文物理學家錢卓斯曾說的：「讓我們試試看，在太陽將我們翅膀上的蠟融化之前，我們到底可以飛得多高。」

此故事也展現了人在高成就時的黑暗面，以及人為了利己（戴德勒斯怕塔洛斯比他有更高的成就，不願塔洛斯搶走他的風采，而殺了塔洛斯）而做出不道德的行為。雖然法律規範立刻降臨，但畢竟有漏洞，讓戴德勒斯逃到其他地方去，使其出生地的法律管不到他。雖然邁諾斯收留他，但戴德勒斯殺過人，難免會對一個至高無上的國王會真心待他，心存懷疑。雖然他在地方上貢獻良多，畢竟非長久之計，因而決定再逃到另地去。只是這次，他不只要對抗法律，還有全國人民，不再輕易可逃。他很聰明地製造了翅膀，但也附帶危險，使他帶著兒子一同飛往天空。

飛行象徵自由，也象徵人一生為其意志、所求，所做的努力。在神話的當時，人類的夢想，正如年輕人總喜歡不按常規、有創新及冒險的精神、較不思考後果。雖然戴德勒斯囑咐兒子不要飛得過高或過低，但終究他仍舊目睹伊卡魯斯墜海身亡。戴德勒斯深嘗到失去兒子的痛苦，這也象徵人類因心高氣傲，必須付出慘痛的代價。

第十章

探索身世奧秘與「天命」神話

「我存在的意義，就是生活向我提出問題，或者是我自己向世界提出問題；我必須有答案，不然就要依賴世人的答案。¹」

一、何謂「天命」神話

誠如榮格所言：「完成一個人的命運，就是人生最大的成就」；且按其看法，心理治療的要務，便是「使個人生根於自己的神話之中，從原型的背景中看清自己的生命故事」²。不過此處的「命運」一詞，即便可能包含著消極而被動的「宿命論」；但在積極方面，它更蘊含主動的尋覓、實現其意義，終至悟道，並完成如孔子所言的「天命」，或基督徒的「聖召」（實現上主在我身上的旨意），而依榮格學派心理學，即實現個人神話。

然而，能對「命運」有如此的靈性覺知，卻極其不易。因為我們總是習慣外求，而外在世界又是如此紛亂、混淆。當代

¹ 榮格著，劉國彬、楊德友合譯，《榮格自傳：回憶、夢、省思》（台北：張老師文化，1997），395頁。

² Anthony Stevens 著，薛綸譯，《夢：私我的神話》（台北：立緒，2000年初版），418頁。

社會，比起過去任何世代變動得更為快速與劇烈。人類社會在廿世紀經歷兩次世界大戰的洗禮，摧毀掉一切，不只是建築物、樓房，或是政權、體制，還有人性與生命的價值、尊嚴、意義，乃至所有的終極信念與價值，包括人與人、人與神之間的信、望、愛，遑論宗教機制，全都慘遭蹂躪³。直到廿一世紀的今日，所有身處這世代的人，都仍繼續尋求醫治和復原—尤其恢復我們的終極信仰、價值理念、生命的意義。人們試圖在這一片慘遭摧毀的價值體系的斷垣殘壁中，找到生命存活下來的力量與終極意義。日新月異的新興科技（也是某種「神話」），便是當代所找到的其中一個意義與目標，即使不是終極的⁴。

羅洛梅在《自由與命運》一書中，引用 Ortegary Gasset 稱命運為每一個人的「生命藍圖」：「生命意味著每一個人必須了解自己存在的藍圖……生命的意義除了接納無可改變的環境，並將之轉變為自己的創造之外，別無其他」⁵。在此意義上，命運是我們必須花費時間去尋找和摸索的生活方式。而與命運息息相關的「自由」（或自由意志；畢竟，人雖不能選擇自己的命運，卻能決定面對它的態度），就等於你如何面對自己的限度、如何在日常生活中投身於你的命運。

³ 參：拙著，〈當代靈修趨勢〉《神學論集》160期（2009夏），225~270頁。

⁴ 科技當然不是人生或世界的終極意義與目標，而只是「上帝原型」的一個替代品。此觀念源自榮格：「宗教本能乃是一種根深蒂固於人類的本性中……你可以取走一個人的上帝，但只能從另一個上帝來取代它」。見榮格著，葉頌壽譯，《未發現的自我》（台北：晨鐘，1974年9月四版），61頁。

⁵ 羅洛梅著，龔卓軍、石世明譯，《自由與命運》（*Freedom and Destiny*，台北：立緒，2001），134頁。

而按榮格的想法，焦慮、抑鬱、無意義之感，都起因於與原型世界的疏離；爲此，心理治療的要務，便是使人能**生根於自己的神話中，從原型的背景看清自己的生命故事**⁶，實現個人的神話。神話與童話裡的「很久很久以前……」之所以能迷住靈魂，正因它們喚醒原型，滿足了潛意識裡對故事的嚮往，讓靈魂甘願隨之進入到打破了時間與空間的世界裡。宗教（或靈性）與心理學的功能和角色，便是幫助我們把生命的片斷，湊集成完整的故事，理出故事發展的脈絡、順序，並找出形塑我們人格與命運的關鍵事件，透過放大、闡明，個人的故事能與超個人（全人類）的故事相連結（因而是 holistic—全息的生命觀）。而這，便是我們所謂的「天命」神話。

梅瑟（摩西）、馬丁路德、甘地、希特勒、列寧……等，他們都超越了單純個人的處境，而立於全息的生命觀（holistic），把原型的作用力，帶給並灌輸到他們周圍的群眾上。他們對準了時代訊號與需求，把人民的精神拉到一個更高的層次；他們呼風喚雨的魔力，強烈到可以維持千年以上不衰，驅使龐大的群眾走向大善或大惡。他們之所以成爲時代精神的動力，能扭轉歷史乾坤，因爲他們已然成爲神話的主角。

二、由時代巨擘的夢，探索「天命」神話

「耶穌...來到了納匝肋，自己曾受教養的地方；按他們的慣例，就在安息日那天進了會堂，並站起來要誦讀。有人把依撒意亞先知書遞給祂；祂遂展開書卷，找到了一

⁶ Anthony Stevens 著，薛絢譯，《夢：私我的神話》（台北：立緒，2000），418~419 頁。

處，上邊寫說：『上主的神臨於我身上，因為祂給我傳了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由，宣佈上主恩慈之年。』祂把書卷捲起來，交給侍役，就坐下了。會堂內眾人的眼睛都注視著祂。祂便開始對他們說：『你們剛才聽過的這段聖經，今天應驗了。』』（路四 16-21）

「夢是個人的神話，神話是集體的夢」，此觀點在時代巨擘的夢中，所產生神話的時代性意義，尤為突顯。耶穌、佛陀、穆罕默德……等宗教領袖，或成吉思汗、甘地、希特勒……等政治領袖，乃至於希臘三哲—蘇格拉底、柏拉圖、亞里斯多德，以及中國古代諸子百家與聖賢，如老子、莊子、孔子、孟子……等，他們都超越了個人的處境、立於整體環境和歷史因素之上，把原型的力量帶動、灌輸到包圍著他們的群眾身上，實現其聖召（神聖的使命）。尤有甚者，在他們完成自己、也實現「天命」的同時，他們更劃時代地，建構其神話；而且，這整個發現自己身分奧秘的過程，還得自於夢的啓示良多。

譬如，希特勒 1917 年做了一個惡夢：他夢見自己被埋在崩坍的泥土和鑄鐵之下。夢醒後，他覺得需要透透氣，就如夢遊般走出了戰壕的空曠之地。突然，敵軍的炮火真的開戰了。一聲炸響，將他撼醒，恢復理智後，他急忙回到同袍身邊，但一切已全都面目全非。他的舉動使他逃過一劫，同時也使他從此對自己所賦有的神聖使命深信不疑。事實上，希特勒一再地死裡逃生，有如奇蹟一般，這些不尋常事件，都屬於榮格所謂的「同時性 synchronicity」現象，也讓他更為自信地，確定自己的直覺都有天意，而且其強大的原型作用力在他身上集結，似乎連外在事件也會自動改變以便配合這個力量，雖然他所引發

的，是一種集體性陰影—毀滅性力量。

再舉一例，莫札特曾在一封私人信件中描述他作曲的方式：

「當我全然獨處，完全成爲自己時，我心情愉快，想像自己是乘馬車出遊，或吃了一頓美食後在散步……就是在這種時候，我的思緒最流暢、最豐富。它們從哪裡來、怎麼來，我並不知道；我也不能強迫它們。令我愉悅的念頭我會留在記憶中……這一切令我的靈魂發熱，假如沒有人來打擾我，我的主題就會自己擴大，有條有理、清清楚楚，哪怕曲子很長，它在我腦中列出，像一幅精緻的圖畫，或優美的雕像，供我一掃而過……我說不出這是何等的喜悅！這一切創作，都在一個愉快活潑的夢中發生……這也許是神聖造物之主賜給我的最佳禮物。⁷」

無論如何，這些歷史或神話中的主角人物，他們對準了時空背景，成爲該時代精神的起因與代言人，並某種程度地扛起了「替天行道」的使命。在他們實現個人生命意義的同時，也完成了「天命 / 聖召 / 上主的旨意」。透過閱讀歷史或傳奇性人物的傳記（也是神話），我們除了深深爲其精神及時代性意義所震撼之外；某種程度，他們的生命故事，也成爲我們的楷模和一面鏡子，引發我們內在蠢蠢欲動的「天命」種子，想要攆出地面，開創自己的人生，實現個人的神話，即便成不了所謂的時代巨擘，也要完成那專屬自己的「天命」。而當然地，爲發現並實現個人的天命，我們首先得要認識自己，揭露身世奧秘，努力不懈。

⁷ Anthony Stevens 著，薛綸譯，《夢：私我的神話》（台北：立緒，2000），353-354 頁。

三、伊底帕斯—為揭露身世奧秘，而努力不懈

佛洛伊德作為精神分析學派的鼻祖，無疑改寫了人類對於心理學的理解，堪稱我們這一時代的巨擘。他的弑父戀母情結，故事緣起於伊底帕斯神話。就讓我們重新解讀這則歷久彌新、不斷重覆上演的故事，共同來揭露人類作為命運共同體，我們所分享的身世奧秘吧！

【神話賞析】伊底帕斯⁸

伊底帕斯國王 (Oedipus Rex) 在希臘神話裡是遭受命運擺佈的悲劇人物。他是底比斯國王雷耳斯 (Laius) 之子，生下之後，國王到太陽神殿求神諭，神諭上預言其子長大後會弑父娶母，國王甚懼，於是以鐵線綁其雙腳，棄之於荒山野嶺，讓他死去。但伊底帕斯被鄰國的牧羊人撿到，送給無子的哥林斯 (Corinth) 國王伯理布斯 (Polypus)。於是伊底帕斯在哥林斯宮中長大，從未懷疑自己的身世。

在一次的宮中宴會中，席中有人不經意地說出，他不是國王夫婦親生的嫡子。因此伊底帕斯非常困擾，每次問及國王，國王都是支吾以對，對自己身世之謎所帶來的痛

⁸ 伊底帕斯神話一再被流傳，在文學、戲劇、精神分析中，占有無可比擬的重要性，即連在莎士比亞的《哈姆雷特》亦有它的影子。哈姆雷特受命於父親鬼魂的要求，要他代父報仇，殺死弑兄娶嫂的叔叔，但哈姆雷特在自我意識中一再推遲。最後一幕，當他意外被殺時，哈姆雷特向死黨何瑞修 (Horatio) 哭喊道：「如果你心中有我，且別去享天堂極樂，在這嚴酷的塵世隱忍些時，將我的故事宣揚一下……」。根據羅洛梅之見，這類故事反映了某種人性的原型，即為揭露身世奧秘而努力不懈。

苦，日益加深。為避免預言實現，伊底帕斯於是決定前往太陽神殿求援，以確定自己的身分及親生父母。神諭沒有回答他問題，卻告訴他一個可怕的消息，他會弑父娶母。

於是伊底帕斯決定離開家園，在路途中，他遇上一對人馬，由於路窄無法同時通過，雙方互不相讓而發生爭執。車上乘客即底比斯國王雷耳斯，他下車幫助車伕，反而被伊底帕斯打倒在地而死。就這樣，第一道神諭應驗了，伊底帕斯殺死了自己的父親。

伊底帕斯繼續趕路，在快到底比斯城的三叉路口上有一隻人面獅身的怪獸，名叫斯芬克斯（Sphinx），喜出謎語讓路過的人猜，猜中者讓其過路，猜不中者則將其撕裂吞食，使整個底比斯城陷入圍牆中。伊底帕斯接受斯芬克斯的挑戰，謎題是「早上四腿走路，中午二腿走路，晚上三腿走路，這是什麼樣的動物？」伊底帕斯回答「人」，因人在嬰兒時期，四肢在地上爬行，到了壯年以兩條腿走路，到了晚年則依杖而行。此謎語一解，怪獸羞怒自殺而死，同時也拯救了全底比斯城。

底比斯人認為大害已除，將伊底帕斯視為英雄。此時王后之兄代掌國政，認為有人能為國除害，可取王后為妻。伊底帕斯在不知情的情況下，便娶了自己的母親為妻，應驗了第二道神諭。婚後 15 年期間，生下二子二女，伊底帕斯勤政愛民，底比斯城國泰民安。但突然間，大災難—瘟疫—降臨全國。伊底帕斯不忍百姓受苦，於是派人前往神廟求取神諭，以化解厄運。神諭說，只要找出殺死老國王的兇手，施予懲罰，逐出國門，災難即可解除。

伊底帕斯追查事情的原委，終於得知自己就是殺父的真兇，也是娶母的逆子。王后——也是其母——知道真相後，便自殺而亡。伊底帕斯自覺罪孽深重，遂自刺雙眼，認為黑暗世界對他是一種解脫，隨後自我放逐，遠離國門。

（一）神話揭露潛意識真相，亦即來自生與死的本能趨力

佛洛伊德的「伊底帕斯情結」（Oedipus Complex）⁹，最早來自他的自我分析。他自述當他回憶起最初看到母親的裸體時，產生了性欲；在輔以精神分析的發現後，他豁然貫通、有所覺悟：原來，自己的父親是無辜的，他在父親身上投射了伊底帕斯式的敵意。透過這則神話揭露了他個人的幻想、戀母情結、同時也就是潛意識的真相。

藉此神話，佛洛伊德說明了兒子依戀母親、仇視父親，潛意識裡面想要取代（殺死）父親、占有母親（娶母為妻）的慾望；在經過「轉化」原理（displacement，或譯取代作用、置換作用）後，神話的動機與面貌，成為潛意識裡「不敢面對的真相」的一面鏡子。不但如此，其實所有的精神病症，如衝動、譫妄、恐懼症、圖騰與禁忌……等，都是潛意識裡「不敢面對的真相」的投射；這些幻覺依照不同的程度，卻全然都活在神話中。而「精神分析」最大的貢獻及其目標，便是要揭露真相、破除幻想。

佛洛伊德認為，神話所顯示出的，正是「有意識的無知」和「無意識的智慧」。這當中無可避免地令人陷入痛苦與矛盾之中，而且意識與潛意識之間的張力愈大，衝突與掙扎也就愈

⁹ 又稱為「戀母情結」。相對於戀母情結，就是女兒依戀父親、仇視母親的一種「戀父情結」（Electra Complex）。

大，不過這也是心理能量之所以源源不絕、情緒之能流動和開展的原因。然而，費德在此之上還加了一句：「如果我們能夠活在這弔詭中，我們就能夠安然地活在這個地球上」。事實上，也正是從這綿延不絕的掙扎過程中，文明誕生了。所有的藝術創作、詩篇與美學等靈感的萌芽，無一不來自這「奧秘性思維」（即神話）的弔詭性。簡言之，沒有掙扎，意謂著心靈基底缺乏足夠的能量，當然也就沒有創造可言。

佛洛伊德亦曾對愛神（Eros）與死神（Thanatos）之間的永恆衝突著墨甚深。從精神分析觀點來說，前者—愛神—代表「生」或「生的本能」；後者—死神—代表「死」或「死的本能」；兩者共同呈現心理各種現象。佛氏認為，如同生物學上的本能一樣，心理學上也有一些不需學習、與生俱來的本能，並由此構成兩極截然不同的人格結構—「本我 id」如愛神般追求「享樂原則」；「超我 super-ego」卻如死神般受制於「現實原則」。這兩者造成人的精神因追求「享樂原則」，與「現實原則」無法協調，永無止盡地活在張力中，生活也無可避免永在衝突（conflict）與痛苦中。

在愛神 Eros 與死神 Thanatos 間綿延不絕的衝突與掙扎中，所有文明、偉大的事物誕生了。藝術創造、詩篇靈感……等的萌芽，皆由此而來。前者—愛神—帶來生的喜悅，以及所有正向、光明、溫暖的力量，將人們聚在一起，享受情誼與互依、統合等建設性的情感。後者—死神—則帶來死亡的恐懼，以及所有毀滅性的力量，諸如病痛、失敗、分離等。這兩股趨力彼此掙扎著，但弔詭的是，偉大的創造亦由此而生。愛神若是沒有 Thanatos，會顯得平淡、幼稚、無趣；而死神如果沒有 Eros，則將落入虛無中，遠比死亡的恐懼還可怕。

無論如何，佛洛伊德的人格心理學，建立在此愛與死的神話中。這兩股本能趨力，誕生了「自我 ego」，也涵容了生命內在力量的機轉，使人類和文明得以生生不息、蓬勃發展。至此，可以說，佛洛伊德畢生致力於研究、挖掘潛意識的真相，而神話恰恰是潛意識的投射；透過愛神和死神，幻化為各式奇妙的個人心理旅程以及人類文明的發展。這是佛洛伊德為我們所揭露的心理真相，亦即來自生與死的本能趨力。

（二）伊底帕斯的生命旅程，是一段身世之謎的覺醒過程

立基於心理本能趨力的此觀點上，佛洛伊德透過伊底帕斯神話，更進一步指出這原始的、本能的、無明的生死動力，是如何地張牙舞爪、如何地猙獰和可憎。因為簡言之，「戀母」即反應個人的性欲（生的本能），而「弑父」則只是個有勇無謀的蠻橫破壞力（死的本能），這一情結將永無止盡地在輪迴中，世世代代相傳，全因它根深蒂固地植於潛意識的本能中。

佛氏的目標當然不會僅只如此，他進一步指出：對付神話（泛指一切不實的事物），如同對待幻覺一樣，須以科學方法加以證實、剔除神秘性質，以揭示此不實、虛幻的面紗。諸如夢與神話，乃至各式各樣的宗教現象，其實都是扭曲變形的情結，幻化並投射為故事的體裁，使人得以面對卻不致太過難為情。精神分析的用意，不就是為揭露真相、破除幻想嗎？

只是很可惜的，佛洛伊德雖然用心良苦，卻未能使他明見：當他努力地在破除神話（demythologization，或稱「剔秘」）的同時，其實是在製造另一更大的神話。神話是不可能被破除的。誠如坎伯所強調和詮釋的：神話的意義，並非追尋人生的意義，而

是「體驗人生的意義……而你的意義就是你的存在」¹⁰。人如何能破除、否定自己所體驗的「存在」呢？除非你已不存在了，否則，在存在中否定存在，豈不是製造另一更大的幻想嗎？為此，羅洛梅（Rollo Reese May, 1909~1994）以更漸瀝的話指出：「當廿世紀的我們如此熱中於證明理性的正確無誤，並一筆抹掉神話的『愚蠢』時，我們同時奪去了自己的靈魂……」¹¹。

更何況，其實我們仔細思量，伊底帕斯神話的主題，不見得與「戀母弑父情結」有絕對的關係。羅洛梅立基於存在主義心理學的觀點，重新詮釋此神話，發現這則神話與性欲或弑父等衝突完全無關。這故事由一段扣人心弦的「身世揭密過程」，旨在探討此一議題：究竟他是否知道、並承認自己做過的事？如何找出關於生命的真相，並坦然接受自己的命運？它之所以成為悲劇，在於他拒絕接受自己的真實¹²。

本來，「伊底帕斯勤政愛民，底比斯城國泰民安」，他不但是個好國王，也和皇后幸福地過了多年的婚姻生活。直到瘟疫的浩劫襲擊，伊底帕斯召喚老邁的盲眼先知泰瑞西爾斯，他才發現自己一步步走入神所安排的命運而無法擺脫。

故事裡的盲眼先知泰瑞西爾斯，象徵一個人如果可以不受外在瑣屑事物的干擾分心，便能洞察人類的內在真實（吊詭的是，盲人雖看不見外界影像，卻更能敏銳洞察內在真實，遠勝於明眼人因過度著眼外在世界而心盲）。同時，在心理學家們心中，他也象徵精神分析師，因為他才是真正揭露真相的人。反之，伊底帕斯面對愈

¹⁰ 坎伯著，朱侃如譯，《神話》（台北：立緒，1997），8頁。

¹¹ 羅洛梅著，朱侃如譯，《哭喊神話》（*The Cry for Myth*，台北：立緒，2003），9頁。

¹² 以下羅洛梅的詮釋見解皆取自：同上，71~91頁。

來愈清楚的真相時，表現出極度抗拒、投射等反應；甚至因為激怒而反控是泰瑞西爾斯陰謀背叛底比斯，還攻擊他和妻舅克里昂（Creon），指控他們聯手奪權的計謀。

故事裡的另一角色—既是母親、又是妻子的這個女人—極力要勸阻他：「……命運之於人，是無足輕重的……人生最好看開點，盡力就好。對那個亂倫婚姻，不要害怕，因為以前許多人都這樣夢過；但有過這夢的人並沒有怎樣，別大驚小怪了……」。她一方面象徵著溫柔、保護，讓人有所依賴；另一方面，她也象徵著成長的阻力，拒絕讓小孩長大。當伊底帕斯終能決心面對，不論真相多麼殘酷都願接受時，她哭喊道：「別再追究了！我病了！夠了！……可憐的傢伙，希望你永遠不知道自己是誰！」

終於，當年在山裡救了襁褓中的伊底帕斯的老牧羊人被找來了，他是提供連接這一宿命的最後線索。伊底帕斯內心如破斧沈舟：「就讓真相大白吧，我不會猶豫的……」。然而，當真相確實印證了他是弑父姦母的凶手時，他再不能忍受這一悲慘，於是決定挖掉了這「看清真相」的雙眼，以「自我放逐」、遠離國門，來懲罰自己。

（三）面對命運—負責而不疚責

故事繼續上演著二部曲、三部曲，續集《流浪在科羅納斯的伊底帕斯》裡，交待了更多精彩的命運之謎，也提供了這一神話真正的終極議題—善惡大和解、負責而不疚責。

首先來看「放逐」這一主題。羅洛梅從精神分析的觀點看，「放逐是個迷人的象徵行為，廿世紀末美國人最大的恐懼和焦慮的原因，並不在於被閹割，而是被流放，也就是被自己社群

放逐的可怕命運。許多當代人因為害怕被放逐而自行閹割，或讓自己被閹割。他在被流放的危難與威脅之下，會放棄自己的權力」¹³。簡言之，當代社會普遍的異化和疏離感，讓人在尚未戰鬥前，便已先投降放棄。這就是放逐，而且它一次又一次地發生，形成一種循環；在伊底帕斯神話裡，首先是被他的親生父親、後來被他的妻舅克里昂、最後是被他自己給放逐了。

現在，垂垂老矣又雙目失明的伊底帕斯，獨自在曠野中流浪，他想要為自己的命運、為心中一團團的疑惑問個明白，更重要的，是為自己所承受的可怕經歷找出意義來。這也就進入到了第二個主題——「罪疚」——這個自我倫理責任的難題。到底人對自己的行為，尤其在不知情、非預謀的情況下所做的一切，是否有責任而必須承擔罪過？因為心理學自佛洛伊德以來，便指出「罪惡問題不在行為，而在心中」。而且若由存在主義觀點來看，我們每個人實際上都是參與不人道行為的共犯，這是人性，也是普世人類共同的情境。在伊底帕斯的意識與無意識之間錯綜複雜的交織中，早已不可能以法律來究責了。誠如劇本裡伊底帕斯的幾段對話：

「我來到這世界...來得可憐兮兮，和父親在打鬥中相遇，把他打倒在地，卻不知我殺了他，也不知殺的是誰——你又怎麼能夠替那沒有預謀的行為定罪呢？」

「...至於我的母親...我並非自願娶她...」

「...法律之前——神之前——我是無辜的！」

神話，作為人類掙扎的展現，除了揭露人性與真相外，同時也具有整合的功能。伊底帕斯雖然得到法律上公正的減刑，

¹³ 同上，82頁。

卻減不去內心的罪疚和煎熬。然而他的贖罪，卻讓他從自身苦難的經驗中，獲得生命的終極意義—愛與和解；他的人生智慧，也終於讓他領悟到：人要負責，但無須疚責。

接著，克里昂從底比斯遠道而來，爲了力勸、引誘老邁的伊底帕斯回去，還綁架了伊底帕斯的大女兒安提岡妮（Antigone）作爲人質。伊底帕斯斷然拒絕他狡猾的提議。這時的伊底帕斯，已是個處變不驚、慎謀能斷、誘惑不移的智慧老人了。所幸，雅典的統治者西修斯派軍進攻底比斯，救出安提岡妮並安置在科羅納斯的樹林中。後來，伊底帕斯親自來到樹林探望女兒，並向西修斯致意，同時也給族人帶來他的祝福。這就來到了神話的第三個主題：伊底帕斯具有「施予恩典、祝福的力量」。

畢竟伊底帕斯已飽嘗風霜、受盡苦難，也坦然接受了他的命運，在一切歷練與滄桑後，更累積了人生智慧與勇氣。而西修斯作爲雅典的統治者，與伊底帕斯是英雄惜英雄，他曾向伊底帕斯透露一段語重心長、沈痛又感慨的話：「...因爲我也曾被放逐...我知道自己只是個凡人...我最終懷抱的希望，和你一樣...」。現在他能接受伊底帕斯的到訪和祝福，顯見他已走出了被放逐的陰霾、擁有助人的能力，並有足夠成熟度，樂於接受祝福，在面對伊底帕斯的情感中，也顯見他的心靈素養：「我想，靈魂可以替其他許多人贖罪，如果它被奉獻出來的話...」。

至此，我們到了神話的最後一個主題：「愛」。在這份愛裡，含蓋了對所發生的一切，最終極的和解；並且至終對於人生意義的肯定，讓伊底帕斯不只同意、臣服了命運的安排，而且沒有哀傷或怨言、也不再痛苦或害怕。簡言之，他超越了命運，命運再也無能控制這樣的人；最後，在給予祝福後，伊底帕斯平靜地離去。

伊底帕斯領著女兒們回到某座巨岩處等死，他在對女兒的臨終遺言中說：「...然而還有一個字，可以讓我們卸下生命的一切重擔與痛苦，這個字就是**愛**」。這當然不是消極地對憤怒情緒或攻擊衝動的弭平而已。事實上，伊底帕斯大概自始至終都未改變他「弑父」的攻擊性和易怒的情緒。他尖銳衝撞的脾氣，即使在流放游蕩的歲月裡也沒啥軟化（顯然本片編劇和製作都從不認為這是伊底帕斯該要克服的缺點）。這裡所關懷的，絕非要人拋棄情感來遷就社會，亦非學習以符合文明現實的方式來過活，而是**與自己、與自己所愛的人，及與生命中的超越意義和解、合一**。終場，伊底帕斯的死亡，在戲劇的結尾中顯得宏偉壯麗，即連諸天神靈們也為之動容。

四、薛西弗斯—超越命運的意識覺醒

希臘羅馬神話故事對於人性淅瀝的剖析，不遺餘力；而人性最難以承受的，就是「命運」的考驗，伊底帕斯如此，薛西弗斯亦然，尤其是在面對絕望的時刻中。對於當代處於憂鬱苦悶、枯燥單調的我們，即便沒有悲慘坎坷（如伊底帕斯一般）的命運，也逃不掉生活中不可承受之「重」（如薛西弗斯一般）的命運。的確，當荷馬在描述「薛西弗斯的那塊大圓石……如雷鳴般滾下來」時，他同時為人類實存意義刻劃了其深度。

【神話賞析】薛西弗斯—超越命運的神話¹⁴

薛西弗斯（Sisyphus）因欺騙眾神而遭宙斯懲罰。諸神命

¹⁴ 卡繆著，張漢良譯，《薛西弗斯的神話》（台北：志文，1994 再版），139~143 頁。

他晝夜不休地推巨石上山。到達山巔時，由於巨石本身的重量，又滾了下來。祂們認為，**沒有一種比徒勞無功和毫無指望的苦役，更為可怕的刑罰了。**

薛西弗斯遭受天譴的原因，眾說紛紜。有人說他曾對諸神施以輕薄，偷走了祂們的秘密。河神伊索普斯（Aesopus）之女伊琴娜（Aegina）為天帝朱比特（Jupiter）所擄。父親遭此創痛而憂心如焚，向薛西弗斯訴苦。薛西弗斯知其原委，願說出真相，但要河神賜柯林斯城（Corinth）一個水源，作為交換。但因他洩露了天帝的秘密，故被打入陰曹地府受罪。荷馬說薛西弗斯曾一度把死神（Death）給加上銬鐐。閻羅王（Pluto）受不了黃泉殿的蕭條景象，派戰神出兵，才把死神從桎梏中救了出來。

薛西弗斯對於諸神的蔑視、對於死亡的仇恨，以及對於生命的熱愛，使他贏得這難以形容的報應——推巨石上山。人們只能看見一個人鼓足全身之力滾動巨石，緊貼巨石的面頰，肩膀承受滿佈泥土，雙腳深陷泥濘中，兩臂伸展開來，日覆一日重新以支撐全身安危的雙手，推動巨石。到了漫無穹蒼的空間，和毫無深度的時間才能度量的漫長辛勞的盡頭時，目的達到了。然後，薛西弗斯眼睜睜看著那巨石以迅雷不及掩耳之勢滾下山去。隔日他得再從頭，往上推向山頂。然而，在薛西弗斯駐足的那一刻，在他回首的瞬間，也正是他恢復意識的一刻。每當他離開山巔，蹣跚回到居處時，他便**超越了命運，他的意志變得比那千鈞的磐石更為堅強。**

薛西弗斯是諸神腳下的普羅階級，權小力微，卻桀驁不馴。

他遭受天譴，明白自己的悲慘狀況，但這反而構成他在酷刑時的清明狀態，同時給他加上了勝利的冠冕—蔑視，使他能克服任何命運的考驗，甚至於讓他超越於命運之上。事實上，他從不放棄，「荷馬說薛西弗斯曾一度把死神(Death)給加上銬鐐」，顯見他甚至想要消弭死亡。反之，一個人若只沈浸於悲哀、埋怨之中，當他憂鬱之情油然而生時，則是巨石(命運)的勝利。

卡繆在詮釋這則神話時指出：一個不肯認命的人，無垠的哀愁將沈重得令人透不過氣來；然而，一旦我們認命、臣服時，沈重之感便破碎無存。薛西弗斯認知到，他的命運屬於自己、那塊石頭為他所有、自己是其人生的主宰，因而他甘願地走回山腳下，重新日覆一日地推動巨石。他以其更高的忠貞態度，否定了諸神。一切沈寂的喜悅，均包容於此。

這裡所謂的認命與臣服，具有兩層面的意義：其一是不顧絕望，能持續堅持的模範英雄；因為，也確實地，如果沒有這種面對絕望的能力，便不會有貝多芬、梵谷、但丁、歌德等偉大的文化英雄人物。其二是不顧苦悶的掙扎，而能建立心識和目標，在最極致的單調無聊中，化為宗教的靜觀冥想。誠如薛西弗斯，他能分辨狂喜與痛苦，將滾動巨石的絕望與單調，化為反叛順服諸神，進而推翻不合時宜神觀的行動；藉此，這則神話不僅為人類一成不變的辛勞投注了一道曙光、為單調無聊的生活帶來一絲短暫的樂趣；而且為我們無希望的生命帶來平衡，並邀請我們直接面對人生和命運，以勇敢和建設性的心態，超越那推巨石的日常意識。

薛西弗斯這一神話的主題與結論，簡言之，即在「意識的覺醒—體悟到一切都是美好的」。整個故事的鋪陳，由「懷疑生命究竟有無意義」開始；進而，無望感與苦役的刑罰(諸神認

爲「沒有一種比徒勞無功和毫無希望的苦役更爲可怕的刑罰了」），不禁令人陷於「虛無」之中；然而，了解生命的虛無，竟能成爲轉機，成爲對命運啓悟的起點；最後，當主角建立主體的意識，苦刑算什麼。一個懷抱樂觀、成功、希望、負責態度的人，他已然超越了命運的桎梏，得到了勝利的冠冕。關鍵不在他發生了什麼事，而是他的「態度」（也即是他的「高度」）已遠遠超越了命運的指控。

卡繆結論道：要活下去，就要了解人生的無意義；人生越無意義，越能多彩多姿；越了解生命的荒謬，越能活用這荒謬的命運；否則，逃避命運的後果，會是更悲慘地被那股無常和無明的力量所牽制，更不得自由。唯有正視這無可避免的衝突，人類才能充分充實自己的心靈，超越命運的限制。

五、用愛與寬恕，並帶著敬意，向命運臣服，說「是」

其實，命運無所謂好命或歹命；命運本身是既偉大、又平等的，只要我們和它融合一致（同意它，尤其正當命運在對我們出考題時），便能看清命運的本質，而它，也就成了一個珍寶，能帶給人力量，使人接受生命的一切，並以敬重的態度，與生命的豐富與深度相連結，並感恩生命的一切都是禮物、都是祝福，值得我們向它臣服，說「是」。古聖若瑟便是一個向命運（當然更是天主的旨意）臣服說「是」的佳例。

【神話賞析及討論】古聖若瑟（約瑟）¹⁵的異夢人生

若瑟的父親以色列（原名雅各伯，在一場與神的使者搏鬥中，

¹⁵ 摘自舊約聖經《創世紀》卅七～五十章（若瑟，和合本譯爲約瑟）。

因為戰勝而改名為以色列)年老才生下他這名愛子，又給他做了一件彩色長衫。他十位兄長見父親愛他勝過其他人，就忌恨他。某日，若瑟做了一夢，講給哥哥們聽：「我夢見我們同在田間捆麥子，忽然我的麥捆站起來，你們的麥捆圍住我的麥捆下拜。」他的哥哥們越發惱恨他，說：「難道你要作我們的君王？或者統治我們？」後來若瑟又做了一夢，對父親和哥哥們說：「我夢見太陽和月亮並十一顆星辰向我下拜。」他父親責斥他說：「你做的是什麼夢？難道我和你母親以及你的兄弟，都要來向你叩首至地？」

一天，若瑟的哥哥們都去放羊。父親打發若瑟去看看他們。當哥哥們老遠看見他，便彼此說道：「看，那做夢的人來了！我們殺掉他，將他拋在一口井裏，說是猛獸吃了。看他的夢還有什麼用？」兄長之一勒烏本聽了，設法救他，遂說：「我們不要害他！不要流血；只將他丟在這曠野的井裏，不可下手害他。」若瑟一到，哥哥們便脫去了他的彩衣，把他丟在井裏。那井是空的，裏面沒有水。當他們吃飯時，舉目見一隊由基肋阿得來的依市瑪耳人；他們的駱駝滿載樹膠、香液和香料，要下到埃及去。猶大遂對兄弟們說：「殺害弟弟，對我們有何益處？不如將他賣給依市瑪耳人，畢竟他是我們的兄弟，是我們的骨肉，不該對他下毒手。」兄弟們聽從了他的意見。米德楊的商人經過時，他們便從井中拉出若瑟，以二十塊銀錢賣給了依市瑪耳人；他們要將若瑟帶到埃及去，當作奴隸給賣了。

兄弟們拿了若瑟的長衣，殺了一隻公山羊，將長衣浸在血裏；然後送給他們的父親說：「這是我們尋得的，猛

獸將若瑟給吃了…」父親雅各伯撕裂了自己的衣服，腰間圍上麻衣，為自己的兒子悲哀了多日。雖然眾人都來安慰他，他卻不肯接受安慰，說：「我只有悲哀地下到陰間，往我兒那裏去！」

米德揚人後來在埃及將若瑟賣給了法老的內臣——衛隊長普提法爾。上主與若瑟同在，使他事事順利。主人見上主與若瑟同在，又見上主使他手中所做的事，無不順利，便託他管理自己的家務，將所有一切都交在他手中。

由於若瑟生來體態秀雅，容貌俊美。有一回，主人的妻子向若瑟眉目傳情，要若瑟與她同睡。若瑟立即拒絕。有一天，若瑟進屋內辦事，四下無人，她便抓住若瑟的衣服說：「與我同睡罷！」若瑟把自己的外衣，捨在她手中，就跑到外面去了。她惱怒不已，就召喚家人來，對他們說：「你們看！那希伯來人竟敢調戲我！他來到我這裏，要與我同睡，我大聲呼喊。他見我高聲呼喊，把他的衣服捨在我身邊，就跑到外面去了。」

主人回家後，將若瑟下放監裏。若瑟坐監，上主仍與他同在，對他施恩，使他在獄長眼中得寵；獄長將監中所有的囚犯都交在若瑟手中；凡獄中應辦的事，都由他辦理。

後來，埃及王的司酒和司廚也遭下放監牢。這兩人在同一夜裏，各做了一夢。若瑟見他們面有憂色，對他們說：「解夢不是天主的事嗎？請你們講給我聽！」司酒長就將自己的夢講給若瑟聽：「我夢見一株葡萄樹。樹上有三根枝子剛發芽，就生出了花朵，花朵結了熟葡萄。我手拿法老的杯，將葡萄擠在法老的杯中，將杯遞在法老的手內。」

若瑟對他說：「這夢的意義就是：三根枝子是指三天。三天內，法老要高舉你，恢復你的職位；你仍將像先前作他司酒時一樣。但當你得志時，請你記得我，望你對我施恩，為我告訴法老，救我出離這監牢。」

司廚長見他解得吉祥，便對若瑟說：「我也做了一夢，我夢見頭上有三筐白餅。最上面的筐內，有為法老預備的各種食物，有飛鳥來啄食我頭上筐裏的食物。」若瑟回答說：「這夢的意義就是：三筐是指三天。三天內，法老要高舉你，將你懸在木架上，飛鳥要來啄食你的肉。」

第三天，適逢法老生日，法老為群臣擺設盛宴，在群臣中將司酒長和司廚長從監獄中提出來，恢復了司酒長的司酒職；至於司廚長，卻被懸掛起來，正如若瑟所解的。

過了兩年，法老做了一夢，夢見自己站在尼羅河畔。看見從尼羅河中上來了七隻母牛，色美體肥，在蘆葦中吃草。隨後，尼羅河中又上了七隻色醜體瘦的母牛，站在尼羅河岸上靠近那些母牛身旁。這些色醜體瘦的母牛，竟將那七隻色美體肥的母牛吞了下去；法老便驚醒了。

法老睡下，又做了一夢，夢見在一根麥莖上，生出了七枝又肥又美的麥穗；隨後，又發出了七枝又細弱，而又為東風吹焦了的麥穗。這些細弱的麥穗竟將那七枝又肥又實的麥穗吞了下去。法老驚醒了，原是一場夢。到了早晨，他心煩意亂，遣人將埃及所有的術士和賢士召來，講述了自己的夢，卻無人能解。這時司酒長才斗膽向法老建言，請獄中的希伯來少年若瑟出獄解夢。法老於是遣人去召若瑟。僕役為若瑟剃頭、刮臉、換了衣服，來到法老跟前。

法老對若瑟說了他的夢。若瑟回答法老：「只有天主能給陛下下一個吉祥的解答。陛下的兩個夢只是一個：七隻美好的母牛表示七年，七枝美好的麥穗也表示七年。隨後上來的七隻又瘦又醜的母牛，和七枝空虛而又被東風吹焦了的麥穗，都表示將有七個荒年。也就是，埃及全國將有七年大豐收；繼之而來的是七個荒年，因為相繼而來的飢荒實在太嚴重，以致人們都忘了埃及曾有過豐收。所以陛下現在應當尋找一個聰明有智慧的人，派他管理埃及，設法在地方上派定督辦，在七個豐年內，徵收全國出產的五分之一；使豐年內的食糧得以聚斂起來，將五穀儲藏在陛下手下，妥為保管。這些食糧應作為本地的存糧，以應付後來要出現的七個荒年，免得全國因飢荒而亡。」

這番話使法老和群臣十分贊成，於是法老對若瑟說：「天主既使你知道這一切，就再沒有像你這樣聰敏富有智慧的人了。你要掌管我的朝廷，我的人民都要聽從你的號令；只在寶座上我比你大。」法老又對若瑟說：「看，我立你統治全埃及國。」他由自己手上取下打印的戒指，戴在若瑟手上，又使他坐在自己的第二部御車上，使人們在他面前均得下跪。法老給若瑟起名叫匝斐納特帕乃亞，又將翁城司祭的女兒阿斯納特給他為妻，他相繼生了兩個兒子。若瑟年僅三十歲，便代法老巡行了埃及全國，聚斂了豐年內所有的糧食。

埃及國的七個豐年一過，七個荒年隨著就來了，恰如若瑟所預言的；各地都發生了飢荒，唯獨埃及還有食糧。當時飢荒瀰漫天下，若瑟便開了國內所有的糧倉，天下的

人都來到埃及，向若瑟購買食糧，包括雅各伯，他對兒子們說：「我聽說埃及有糧食出售，你們下到那裏，給我們購買些糧食，叫我們好活下去，不致餓死。」於是若瑟的十個哥哥下埃及買糧食去了。至於若瑟的弟弟本雅明，雅各伯怕他遇害，沒讓他與哥哥同去。

以色列的兒子們夾在前來購糧的人中，若瑟一見，立即認出他們，但他們卻沒有認出他來。若瑟裝做生人，向他們說了嚴厲的話：「你們是探子，前來刺探本地的虛實。」他們回答：「我主！絕對不是！僕人們是來購買糧食的。」

若瑟考驗他們，要他們帶來最小的弟弟。就這樣，他們在拘留所內被禁了三天。第三天，若瑟對他們說：「我原是個敬畏天主的人，你們願意保全性命，我讓你們兄弟中的一個人拘留，其餘人帶糧食回去，解救家中的飢荒。然後給我帶來你們的小弟弟，好證實你們的話。」

這時，兄弟們顯然長久以來處於陷害若瑟的陰影中，彼此喃喃自語地說：「我們實在該賠補加害我們兄弟的罪。當他向我們苦苦哀求時，我們見他心靈痛苦，竟不肯聽；為此，這場苦難才落到我們身上！」另一位說：「我豈不是對你們說過：不要傷害那孩子嗎？你們卻不肯聽；看，現在要追討他的血了。」

若瑟一聽，難過不已，退出台前，哭了。當他再度回來，指出西默盎作為人質；然後吩咐將其他人的布袋裝滿糧食，銀錢仍放回布袋內，給他們途中所需的食物。他們就從那裏起身走了。到了客棧，他們中一人打開了布袋拿料餵驢，看見銀錢仍在布袋口，遂對兄弟們說：「我的銀

錢退回來了；看，仍在我的袋裏。」他們心驚起來，彼此戰慄地說：「天主對我們所做的，是怎麼一回事？」

他們回到客納罕地，他們的父親雅各伯那裏，將所遇見的事全告訴他。雅各伯堅決不讓他們帶走本雅明。然而，饑荒越來越嚴重。當父親再度要兒子們去買糧食時，猶大回答父親：「那人明明說了：你們若不帶弟弟一起來，你們休想見我的面。」父親不解：「你們為什麼這樣害我，告訴那人你們還有個弟弟？」他們回答說：「那人再三再四問我們和我們的家庭說：你們的父親是否還活著？你們是否另有個兄弟？我們只得照這些話答覆他。那知他會要帶小弟弟一同下來？」

在眾人的擔保下，父親終於同意讓他們帶著小弟同去：「願全能的天主使你們在那人面前蒙恩，放回你們那個兄弟和本雅明；至於我，如要喪子，就喪子罷！」一夥人於是帶了禮物和雙倍銀錢，帶本雅明起身下到埃及。

若瑟一看見他們和本雅明，就對管家說：「帶這些人到家裏去，宰牲設宴，中午這些人要與我一起吃飯。」管家依照吩咐，領這些人到若瑟家，先給他們拿水洗腳，然後拿草料餵驢。若瑟一進來，先向他們問安，然後說：「你們以前所說的老父好麼？還健在麼？」他們答說：「我們的父親還好，還健在。」遂又鞠躬下拜。若瑟舉目，見了親生弟弟本雅明，問說：「這就是你們對我說的那小弟弟嗎？」繼而說：「孩子，願天主保佑你！」若瑟愛弟情切，想要流淚，趕快進了自己的內室，在那裏哭了一場；然後洗臉出來，勉強抑制自己，吩咐擺飯。他們在若瑟前，全

按長幼次序安排就坐，眾兄弟彼此相看，驚奇不已。若瑟將自己的食物分給他們；他們遂與若瑟飲酒宴樂。

隨後，若瑟吩咐管家：「將糧食裝滿這些人的布袋，將銀錢仍放回布袋，再將我的銀杯和銀錢一併放在最小兄弟的布袋內。」管家照吩咐，並於清早就遣送這些人離開；但在他們出城不遠後，管家便追趕過來，問他們：「你們為什麼以惡報善？偷去主人的銀杯？」兄弟們急忙否認，各人將自己的布袋卸下，讓管家一一搜查；結果，那銀杯在本雅明的布袋裏搜了出來。

兄弟們再度進了若瑟的家。若瑟答說：「誰手裏搜出杯來，誰就該作我的奴隸；至於你們，都可平安上去，回到你們父親那裏。」猶大見狀，自願代罪，對若瑟說：「我主，請原諒，容你僕人向我主進一言，這幼兒是不能離開他父親的；如果離開了，父親必會死去。請讓你的僕人留下，代替孩童給我主為奴，讓孩童跟他哥哥們回去。」

若瑟再不能抑制自己，就叫侍從離開。他放聲大哭，對兄弟們說：「我就是若瑟，父親還在嗎？」兄弟們全嚇呆了。若瑟對兄弟們說：「請你們近前來...我就是你們賣到埃及的弟弟若瑟。你們不要因為將我賣到這裏，便自憂自責；這原是天主旨意，派遣我先你們而來，為保全你們的性命。這饑荒才過了第二年，還有五年，全地不能耕種，不能收割。天主派遣我來，是為保全更多人的性命。所以叫我到這裏來的，並不是你們，而是天主；是祂立我作法老全家的主人，作全埃及地的總理。你們急速上父親那裡，請他下到我這裏來，不要遲延...要將我在埃及的光

榮，和你們親見的一切，都告訴父親，儘速帶他下到這裏來。」說畢，若瑟與眾兄弟親吻，抱著他們痛哭。

法老朝廷聽說若瑟兄弟來了的消息，都很高興。法老對若瑟說：「你讓你的兄弟們去接父親和家眷到我這來，我願賜給你們埃及地最好的出產，使你們享受本地的肥物。」若瑟依照法老吩咐，給了他們一些車輛、路上用的食糧、每人一套新衣，給了本雅明三百銀錢，又預備給父親十匹公驢、十匹母驢，滿載埃及最好的出品和糧食麵餅。當他們離別時，還囑咐他們：「路上不要爭吵！」

若瑟的兄弟回到客納罕，告訴父親說：「若瑟還活著，而且做了埃及的總理。」雅各伯起初不信，及至看了若瑟打發來接他的車輛，心神才甦醒過來說：「只要我兒若瑟還在，我就心滿意足了；在我未死以前，我該去見他一面。」

雅各伯起程，上了法老派來接他的車，帶了家畜和財物，向埃及進發。這樣，以色列全家都一同來到了埃及。若瑟乘車去迎接父親；一見了他，就撲在他頸上，抱頭哭了很久。以色列對若瑟說：「我見了你的面，見你還活著，現在我可以死了！」

若瑟依照法老的吩咐，給他父親和兄弟安排了住處，將埃及境內最好的地方，給他們作產業，並按他們的人口供給食糧。雅各伯在埃及又活了十七年；當他自知死期已近，便要求若瑟將他帶出埃及，讓他與祖先同眠。雅各伯在祝福眾子後過世，若瑟伏在父親的臉上，痛哭親吻，吩咐醫生用香料包殮父親，埃及人為他舉哀七十天。舉哀期一過，若瑟便將父親帶回客納罕地安葬。

討論題綱

若瑟一生，共出現六個關鍵的夢境，劃分成人生的三大轉捩點：處於青少年的他，因著兩個啓示夢而遭兄長們的忌恨，使他幾乎由天堂（受父親寵愛的繼承人）掉入地獄（慘遭變賣於埃及，成為奴隸）；繼而，因他幫司酒與司廚所解的兩個夢，使他有機會跳脫監獄囚徒的命運；最後，他為法老王也解了兩個夢，讓他如日中天地，一躍成為埃及全國的總理，僅次於法老王之下，進而拯救了以色列全族的人。

他的故事，有很多可供我們借鏡之處，尤其在探討「天命」神話中，值得我們藉此省思許多終極問題，諸如：生命的意義、痛苦的價值、生死的超越、夢與神話（包括個人與集體性）議題的關聯性，如何相輔相成，共同實現「個人的神話 / 天命 / 聖召」。以下討論題綱，謹供省思參考：

一、如何追求夢想（=個人神話）的實現？

1. 若瑟年少時做了兩個來自上主的啓示夢，震撼他及整個家族的心靈，請問夢境內容為何？他是否真的實現了？他以何種方式實現？又花了多久時間才實現？
2. 若瑟因著這兩個夢，得罪了他的兄弟，並且被出賣到埃及為奴。你認為是什麼力量，讓他能夠承受這種空前的痛苦與命運的考驗？
3. 如果你是若瑟，遭遇此種命運的捉弄和擺佈，你想你的反應、態度與想法，會是如何？而你又將如何度過這些難關與危機？
4. 若瑟不只是被兄弟出賣，還被毀謗、誣陷、下放監牢；但他所到之處，所有人都被他感化，而且他所做的每

件工作都深得祝福。你認為他的能力從何而來？而他對自己的成功(包括他的解夢能力)，又抱持著何種心態？

5. 同樣的，如果你所做的每件事物、工作，都獲得極大的成功，你覺得是幸或不幸？你想你會有何反應？

二、當人生遭遇苦難與困頓時，如何超越？

6. 你願意成為像若瑟一樣的人嗎？也就是，領受「天命」、背負「聖召」，並且所到之處都蒙受極大的祝福與成功，但同時需要付出極大的代價，並且承受痛苦，你是否願意接受這樣的人生與考驗？
7. 無論上一題你的答案為何，你可曾想過，你希望做一個怎麼樣的人？過怎麼樣的人生？而你是否符合這個期待？又當如何追求理想人生的實現？簡言之，對你來說，人生最、最、最……重要的是什麼？
8. 如果你實現了上述的期待與目標，是否就意味著「人生意義」與「生命價值」的實現？如果你遭遇挫折，未能實現目標，你認為做為一個如此無奈又倒霉的人，其「人生意義」與「生命價值」何在？
9. 你認為痛苦的正面意義何在？請盡可能地舉出痛苦的各项優點。

三、如何建設積極、正面、健全的心態，以實現個人夢想？

10. 從這故事裡出現過的所有人來看，你覺得自己最像其中的哪些角色？為什麼？
11. 我們常在領受和追求夢想時，與別人分享，卻反而遭到辱罵、不解，以致於被要求放棄自己的夢想。請問

你是否有過類似的經驗？是怎樣的情況？

12. 你認為現在自己是否活在「追求個人夢想的實現」中？
你認為實現「夢一個人的神話」需具備什麼條件？
13. 若在追求夢想的實現中，遭遇重大的打擊，你覺得是幸還是不幸？又將如何調適與克服？你如何抒壓？
面對生命的挑戰與難題，你覺得自己能否超越？有沒有什麼資源和力量，是能夠支持你、幫助你的？

結 語

本文探討「天命」神話，簡言之，就是當生活與存在的意義向我提出問題時，我用什麼樣的方式回答自己、也答覆這世界。雖然每一時代的巨擘，都給了我們某些典範與借鏡，但這問題卻是針對每一位獨立個體發問的。如何揭露自己的身世奧秘，回應時代訊號與需求，尋找終極意義的實現，完成一己的命運，這整個的過程，就是建構個人的神話。

確實，命運誠如神話，是「有意識的無知」與「無意識的智慧」的對話與辯證。正如羅洛梅繼佛洛伊德之後，重新詮釋伊底帕斯神話，他指出伊底帕斯神話的首部曲，屬於「無意識」的神話，主要關懷人類在面對現實的陰暗面與毀滅力量時的掙扎；而二部曲屬於「意識」的神話，主要關懷意義的追尋與和解。兩者共同構成了人類面對自身真實的神話。這層辯證關係，就如同「陰陽太極」般：前者一無意識—代表陰，是生命中隱而未顯的趨動力，但在看似無為的冥冥之中，它也帶動了我們自我實現的有所為（相當於「陰中有陽」）；而後者—有意識—代表陽，是人在自主意識下，為追求一個自我抉擇的人生而有所有，然而至終我們仍將體認到那超越一切之上的力量，非我所

能掌控（相當於「陽中有陰」）。

神話的陰陽辯證關係，正是我們探索心靈、覺醒於真實人生，以及勇敢面對生命真相的靈修地圖。不僅本文所舉的三例神話（伊底帕斯、薛西弗斯、古聖若瑟）如此；事實上，人人都為解開身世之謎而不遺餘力，也在流放、下監、刑罰等過程中，學會面對命運，以負責而不疚責的生命態度，超越命運的責罰；最後，以愛與和解完成人生的終極意義。這些神話作為人類心靈旅程共同的藍圖，帶領我們通往超越個人體驗的普世道路，藉由外顯內在真實（陰中有陽），使我們能於外在世界中體驗更高的真實（陽中有陰），從而成為心靈成長的踏腳石。至此，神話已不只是自娛娛人的故事了，它直指「存在」本質。透過象徵性語言，領我們進入存在本身，包括：揭露生命的真相、迎接命運給我們的考驗、承擔身為人該負起的完全責任、誠實面對並勇於開創自己的人生……即使是一場悲劇，而且表面看來「錯不在我—我是無辜的」，都願以「負責」的態度接受一切。

人生可能不如意十之八九，很多人終其一生跌跌撞撞地，時而因挫折困頓而感晦暗不明（陰）、時而也因幸運與成功而覺得人生光明璀璨（陽）、時而又奧妙地在隱晦中帶有某種肯定（陰中有陽）、並在明確中帶有某種無以言喻的未知（陽中有陰），它們交織成我們生生不息、變化萬千的人生。至終，無論我們是否能如孔子在五十歲時，了悟自己原來不是「政治家」的命，而是「教育家」的命，我們都將對自己的生命定位、人生意義與價值的輕重，有著深淺不一的領悟，並某種程度地，實現了個人的神話，完成自己的命運。

其實，生命中每一個階段的旅程，每當我們完成了階段性的發展任務，總會一次又一次地體認與覺悟、謙卑而敬重地、

打從心底地同意：命運是大的、我是小的。無須與之對抗或爭取，反而更該同意，甚至臣服。所謂臣服，相反於征服，是「與週遭萬物的精神同體脈動」¹⁶，是變成「你是它，它是你」的渾然一體，就如同螞蟻與飛鳥一樣、樹葉與枯枝一樣，就像大地包羅萬物一樣。

其實，「命運」總是明智的，它適得其所、恰如其分地，總是按著我們最需要的，選擇最能幫助我們成聖的途徑，量身打照給我們此時、此地、此生中，最符合靈魂所要修習的生命課題，安排了最妥切的人、事、物在我們身邊。以致我們在人生旅途中，總能有所感慨與覺悟，終至成全與整合(達至 holistic)。

重要的是，人生這趟旅程，過程比結果更重要；這就好比懷著希望去旅行，遠比達到目的地更有意義得多；而且光是旅途本身，就已值回票價了。至此，縱使我們的人生並未成就什麼豐功偉業，沒有什麼傲人的功蹟，沒有群眾的歡呼喝采，但卻有深刻的滿足與踏實感，也為自己如此幸運而深懷感恩，並為自己手中握有的一份使命(是天命，也是命運)，忠誠而負責地扮演好那專屬於自己的聖召。而這份禮物，就是命運所給予我們的一切，讓我們從空虛感走向踏實感。

至終，當我們終於悟道時，會對此「神聖」力量的推動，以及自己甘願犧牲小我的奉獻，心懷敬畏、全然臣服地同意它在我們身上的帶領，並且感悟到：不是我創造了它，是它創造了我。至此，我們也就完成了個人身世奧秘之謎的探索，實現自己的「天命」神話了。

¹⁶ Carol S. Pearson 著，徐愼恕等譯，《內在英雄》(*The Heroes Within* ，台北：立緒，2000)，131~132 頁。

第十一章

踏上英雄的旅途

「英雄或英雌（筆者按：其實就是我們每一個人），是那些能夠了解、接受並進而克服自己命運挑戰的人……；是把自己的生命奉獻給比他偉大事物的人……；是那隱藏在我們每個人內心中，等待被了解、實現、和具創造性救贖意義之神聖意象的象徵」¹。

一、何謂「英雄」

榮格於 1911 年發表《里比多的轉化與象徵》（*Transformations and Symbols of the Libido*）第一卷書時，已顯出他背離佛洛伊德論調的立場，指出里比多的意義遠比佛洛伊德的概念更寬廣。當時他寫了一封信給佛洛伊德說：「雞蛋要比母雞聰明，是很冒險的。可是雞蛋裡面的東西，總得勇敢地爬出來」。隔年他再度發表第二卷書，並同時給了佛洛伊德一封信，其中他引用了查拉圖斯特拉的一句話：「徒弟如果只知當徒弟，就是對不起師父」。榮格此舉，需要極大的勇氣，才得以跨越老師及其時代

¹ 本段引文綜合摘錄自 Joseph Campbell 的《神話》及《千面英雄》二書（均由朱侃如譯，台北：立緒文化，1997 初版）。

強權，勇敢去表達和實現自己的天命。

諸如此類的例子不勝枚舉。亞里斯多德雖然敬重其師柏拉圖，但他仍得誠實面對自己，坦白地說：「吾愛吾師，更愛真理」；馬丁路德在宗教改革時期，接受宗教法庭的受審時說：「這是我的立場，我不得不如此」；事實上，處於青春期的少男、少女，想要擺脫父母箝制的掙扎，以及神話故事裡一再出現英雄斬妖龍的情節……，這些都是典型而且普遍的「英雄原型」的彰顯。

當榮格因反對佛洛伊德對伊底帕斯神話的過度詮釋（他認為小孩戀母的原因，不是把母親當作亂倫情慾的對象，而是因為母親是提供愛與照顧的人），而選擇揚長而去時，在他夢裡曾出現「殺死齊格飛」的夢境，粉碎了他與佛洛伊德和好的幻想。榮格自述這樣的生命歷程—因遭遇重大挫折、甚至痛苦至極，夢中屢屢出現「弑殺自我」（egocide）的處境，但卻終能圓滿走出自我、開創新局的人物典範—都顯然是「英雄原型」賦予了他們力量。

至此，我們可以說，「英雄」展現出一種勇敢的生命態度，他們就是那些能夠了解、接受、進而克服自己命運、勇於開創自己人生的人。而這一勇氣，包括自我割捨、自廢武功，以邁向成熟：

「英雄意象乃個體化過程中的象徵方法，為顯示自我征服潛意識心靈的混沌，使成熟的人從渴望回到母親支配的幼年幸福境地裡解放出來。²」

坎伯也認為，一個能把自己的生命奉獻給比他偉大事物的

² 漢德遜，〈古代神話與現代人〉，收錄於榮格等著，黎惟東譯，《自我的探索：人類及其象徵》（台北：桂冠，1989），142頁。

人，就是英雄；而所有英雄歷險的基本主題，都是為脫離某種境界，並發現生命的來源，而將自己帶入另一更多彩多姿而成熟的境界。然而，不經由生死關頭、不歷練於險惡困境和苦難過程，就不能成就非凡，也無法發掘真正的寶藏。為此，英雄的歷險訴說人類心靈被考驗、煉淨、回歸的歷程；而且此歷程不限於個人的層次，也是宇宙的事件：所有的英雄在完成身心靈轉化的歷程中，其歸宿必然是大小宇宙的消解、個人與社群的融合之處。

此外，英雄還有一份特殊的使命：當他們超越了個別性、超越了地域和歷史的局限，而凝塑出一套超越種族、國界、宗教、文化、性別、社經地位等人為藩籬及其象徵體系時，他們也成了世界的軸心，成為生命之流，釋放能量於此世界的軀體中，產生某種具有創造性的救贖意義，從而使生命的深層意義為之彰顯。在他們內，他和他終極的神、追尋者和所追尋的事物，達到終極的合一。簡言之，他是上帝的「道成肉身」（God's incarnation），同時印證了「肉身成道」，並以此引領、救贖世人。正如耶穌說的：「誰吃我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內」（若六 56）；「因為變成多元的太一，仍然保持著不分的整體，但它的每一部分都是耶穌」³。換句話說，所有的英雄都是整體神聖的一個化身，他既是降生為人的道，也是居住在我們中間、有血有肉的人（參：若一 14）。

最後，事實上，沒有人可以避開英雄之旅這門功課，即使我們不主動找它，它也會找上我們。即使人們傾全力要避開痛苦、磨難和鬥爭，生命本身終究會帶領我們到那「應許之地」，

³ 摘自 Joseph Campbell，《千面英雄》，36 頁。

而我們也唯有在那裡，才能得到真正的富裕、關愛和幸福。唯一的道路，便是通過它。由此觀點來看，我們每一個人都蒙召成爲英雄，也都生活在英雄的歷險中。

二、英雄的歷險

英雄絕非一蹴可幾，而需要一連串不斷學習、悔改、皈依的過程。即使是昨日才大獲全勝、成功登上英雄的人，如果他今日不將「自己」釘上十字架，那麼極大的可能，他將成爲明日的暴君。這就是英雄之旅不間斷的挑戰，而此歷程，包含了身、心、靈各層面的十字架（十字架既象徵苦難、也是神聖的使命）：

- **「身」的歷險**：英雄觀照衆生、看顧群體；他突破重圍，尋聲救苦，解決問題，彷彿體內帶有超自然的自發性毀滅與重新再創造的力量，以致祭獻自己（犧牲的不只是時間，更是生命）能成全大我。
- **「心」的歷險**：英雄打破循規蹈矩的傳統，並超越那局限自己同胞的視野。信心、勇氣、恩賜，使英雄體驗到最大的挑戰不在外面的衝突，而更是自己的內在（屠龍，指的是克勝內在的恐懼感；而且當他下降的深度愈深，收穫也就愈大）。
- **「靈」的歷險**：英雄揭開形上的奧秘，帶來救贖的行爲。內在的神性/佛性，讓他不僅得到個人的頓悟和啓示，也爲衆生指出永恆與神聖的方向來。

英雄的身心靈歷險雖然看似困難，卻不是只屬於少數人的菁英神話。反之，人人都蒙召啓程，踏上此歷險；當原來熟悉的生活領域、舊時的觀念和理想、不再合時宜的關係和身分等，已不再適用時，就是跨越門檻的時候到了。這時，英雄將其精神重心從所在的社會藩籬，轉移到未知的領域，在這寶藏和危

機並存的致命地帶中，憑著自己的意志來完成冒險。

如果拒絕召喚，讓不幸、恐懼、辛苦、愚蠢、無聊等，豎起一道道的圍牆，作為逃避的藉口；那麼，原本可能成為英雄的人，則會變成被動等待救援的受害者，原本作為生命主體的人失去了有意義與積極的行動力量，原本豐盛的世界將變成枯石荒原，生活也沒了意義。簡單地說，拒絕召喚，就是拒絕改變，並因拒絕放棄個人據為已有的利益，將自身劃地自限了起來。他沒能提升自己，「神性 / 佛性 / 真我」成為他的恐懼，因為他就是自己的神，而上帝及其旨意，便成了他必須對抗的怪獸了。

【神話賞析】英雄的旅程：約納（約拿）的啓、承、轉、合⁴

啓—約納奉差，卻拒不順服

約納奉上主差遣，去向尼尼微城的人宣講上主刑罰的訊息，但他非但不聽從，還設法坐船往相反的方向逃避。然而，上主使海上大興風浪，船上的每個人都岌岌可危，個個哀求自己的神明以尋知緣由。為減輕載重，水手們驚慌地將船上的貨物拋到海裏。約納卻在船艙中，躺下沈睡。

船長來到他跟前，叫醒他，並要他呼求他的神。水手們也彼此抽籤，以便得知這場災禍的緣故。結果約納竟被抽中了。約納便自認為禍因，回答他們說：「你們將我舉

⁴ 舊約《約納》（和合本聖經譯為《約拿書》）一書共分四章，分別講述了約納對於上主之命的啓、承、轉、合四階段；這段歷程，正是英雄成為英雄的一段靈命塑造的旅程。故事以象徵性隱喻及其詮釋，對人發出英雄的召喚，也對英雄的軟弱多了一分體諒。

起，拋入海裏，海就會平靜下來，因為這場大風暴，正是因我的緣故。」此時海浪越來越洶湧了。眾人雖然盡力搖櫓，想回到海岸，卻是不能。為平息風暴，他們於是舉起約納，拋他入海，大海遂立即平靜了下來。

承—約納悔悟，獲上主拯救

約納被投入海後，上主安排一條大魚，將他吞入魚腹裏，三天三夜。約納在魚腹裏祈求上主，說：「我在患難中呼求上主，從陰府深處呼求你……你將我拋入海心深處，大水包圍了我；你的波濤和巨浪漫過了我。深淵包圍我，海草纏住我的頭。我深落礁底，大地的門門永為我關閉。但上主，你卻從坑裏救出了我的性命。當我奄奄一息時，我記起了你；我的祈禱達於你前……救恩屬於上主！」

於是約納獲救，上主命令那魚，將約納吐在陸地上。

轉—約納宣講上主訊息，尼尼微人悔改得救

上主的話再次傳給約納說：「你起身往尼尼微城去，向他們宣告我曉諭你的事。」約納依從上主的話，起身去了尼尼微。尼尼微是座大城，須要三天的行程。

約納進城，宣告說：「還有四十天，尼尼微就要毀滅了。」尼尼微人一一懺悔並獲救，他們信仰天主，宣佈禁食、身披苦衣。連尼尼微王也不例外。他們懇切呼求天主，決心轉離自己的邪路，放棄手中的暴行。

天主看到他們所行的事，看到他們離開自己的邪路，遂轉意憐憫他們，不將已宣佈的災禍，降在他們身上。

合一上主訓誡約納愛全人類

不料，約納卻對天主的仁慈表示不滿。他怒氣沖沖地，甚至要求說：「上主，現在，求你從我身上收去我的性命，因為我死了比活著還好！」上主說：「你的憤怒合理嗎？」

約納出了城，坐在城東，在那裏為自己搭了一個棚，他坐在棚蔭下。上主安排了一株蓖麻，高過約納，為他遮蔭。約納很喜愛這株蓖麻。但第二天曙光升起時，天主安排了蟲咬死了蓖麻，蓖麻便枯萎了。後來天主又安排了炎熱的東風，太陽射在約納頭上，使他無法忍受，遂要求死去，他說：「我死了比活著還好！」

天主於是訓戒約納說：「你為這株蓖麻發怒合理嗎？你為這株蓖麻，沒有勞過力，也沒有使它生長，還憐惜它。它不過是一夜生出、一夜死去的植物；對尼尼微這座大城，其中有十二萬不能分辨自己左右手的人，且有許多牲畜，我就不該憐恤他們嗎？」

神話之所以吸引人，不只因為「神話」是「來自神的話」，將超越界的訊息傳達給我們；還因故事本身的高潮迭起、扣人心弦，其情節與我們的生活息息相關，充份表達生命的價值與生活的意義；而它所使用的象徵，也因源自我們潛意識底層的根基，因而充份反映出我們自己邁向「終極圓滿」的理想與目標。約納的故事，把我們每一個人潛在、無形的一些情結與原型，以具體有形、啓承轉合的敘述形態呈現出來。它深入淺出地，讓每一個人在不同的層次中、從不同的角度，都能有不同

程度的領悟，即使每個人的見解各不相同。

約納此人，可謂集平凡與超越、集人性與神性於一身；他既是蒙召的先知與拯救尼尼微人的英雄，同時也是個不折不扣、集抗拒、善妒、乃至貪瞋痴慢疑於一身的凡夫俗子。他的生命旅程，一方面充分顯出了上主的仁慈與大愛；另一方面又不禁令人扼腕歎息，怎麼會有個如此小心眼的人，既不聽命、不順服，還很自以為是，而天主竟願不惜一切代價，讓他經歷一番與風暴和死亡的掙扎，從中領悟許多奧義，體現上主奇妙的救贖。而他終於負起了自己的使命，甘心向那些連他自己都不喜歡的人宣講得救的福音，這正是人性超越幅度的最佳展現。

不僅如此，約納在新約時代還被詮釋為預表耶穌死亡三天後復活的人物。這一英雄神話所象徵的，其實正是我們每一個人的寫照。他的抗拒，象徵理性層面的分析判斷，象徵有限的人常自以為聰明，想要自己做主；然而另一面的他，也反映出人性之善，具有如救世主般的慈悲大愛與使命。約納，既是我們每個人的一面鏡子，又預表了耶穌基督；他的旅程，既是人性、也是神性與恩寵的成長歷程。

既然英雄並非與生俱來，而必須一次又一次地，在跌倒和挫折中學習、悔改、皈依；為此，英雄的旅程要求我們回應聖召，參與天主，造福萬物，愛護宇宙生命；一旦我們超越自己的狹隘、有限，克服「小我」的私心，我們每一個人都會是一名拯救造化世人的英雄，也會是一名宣揚上主福音的先知，更是一名預表耶穌復活、成為生活基督之人。即使歷經痛苦、掙扎、矛盾與不平，但誠如尼采所言，**當一個人瞭解自己「為何」而活，就能承受「任何」的煎熬。**這就是一名「活出意義來」、實現聖召的英雄。

三、英雄旅程的週期

概括而論，成長的歷程是以挫折、困頓、空虛等，作為邁入「個體化過程」的開端；英雄神話便是始於困厄、危急或痛苦的處境，然後逐步將困難一一解決。故事通常分成以下六個階段：

1. **發現問題—啓程**：關注整體和衆生，而不光只是自己。「改變」已是勢在必行。下定決心，勇往直前，縱有千萬人阻檔前路，亦堅持志向不移。
2. **英雄出發—啓蒙**：尋求資源，獲得支持。在長者（可能是上帝、長上、主管、父母、老師、甚至神話故事裡的玉皇大帝或宙斯等）的祝福下，英雄帶著智慧與勇氣，克服恐懼，在衆人的期待下出發。
3. **遭遇考驗—試煉**：挫折與挑戰不斷，其間包括試煉與贖罪，甚至體驗到了超自然力量的助佑（除了神明之外，多半也贏得了愛情的助佑，某種程度，也是英雄的戰利與獎賞）。這階段不僅是驗證英雄之為英雄的最佳利器，也因引發無限的情緒與感慨，讓英雄的心智更為成熟。
4. **克服難關—本質**：一次又一次地跨越障礙，更加強信心、勇氣、決心，以此印證了英雄的本質—不僅是突破重圍的能力，還有人格成熟與完整，以及實現大愛（agape）的精神。
5. **凱旋歸來—返回**：完成現階段使命，接受同胞的歡呼、掌聲、擁戴，不但成為衆人矚目的焦點，也成為群眾效法的楷模及領袖。
6. **人性軟弱—跌倒**：再次跌倒，明白英雄不好當，必須重新

進入循環、跨越生命另一新的考驗、一次又一次的新生(再造新的生命)。

【神話賞析】后羿射日⁵

帝俊(天帝)原有十個兒子，即十個小太陽，每日輪流在天空中值班。堯帝時期，這十個小太陽卻惡作劇了起來，十個太陽同時照射著大地，造成嚴重的旱災。他們的父親帝俊無以約束，遂派神射手后羿下凡為民除害。

后羿下凡後，見人民不僅受乾旱之苦，一些惡禽猛獸也因嚴熱而為害人民。后羿心生憐憫，便憑著無人能比的箭法，成功地射下了九個太陽，適巧由於堯帝及時阻止，天空中恰好留下僅剩的一個太陽。隨後，后羿也一一為人民除掉了惡禽猛獸。

然而不幸地，后羿因為射殺了帝俊的兒子(即九個太陽)，不得再回天庭，他與妻子嫦娥也從神仙降落而為凡人，致使嫦娥時常抱怨和責怪后羿。受不了妻子的絮聒不休，后羿離家出走，與洛水的女神雒嬪發生外遇。但他與雒嬪短暫邂逅，沒有好的結局，后羿又繼續流浪。直到聽說西王母擁有長生不死藥，后羿便決定求助西王母幫忙。

后羿克服了重重障礙登上昆侖山，而西王母也相當同情他們的遭遇，終於賜予了一包足以使兩人吃了皆可不死之藥，且此藥倘若一人吃了，還可升天成仙。后羿帶回給嫦娥保管，本想擇日共食，不料，嫦娥卻一人將之獨吞，

⁵ 摘錄並整理自：袁珂，《中國古代神話》(台北：台灣商務印書，1993)，91-126頁。

進而成仙升月去了。

當后羿發現了妻子的離棄，性情變得極其暴烈，家丁與學徒們個個都受不了他，終於在后羿最優秀的一名學徒一逢蒙一的陰謀與煽動下，謀殺了后羿。據說后羿死後，成了統轄天下萬鬼的首領，唐代以後傳說捉鬼的鍾馗，大約就是后羿的化身。

英雄神話不管在任何民族或時代背景中，都大致具有頗為類似的型態（如：內容、經歷的各情境、所使用的象徵、甚至結尾的收場）；而其實，這也就是每個人的成長歷程。一個人由原始而幼稚的階段開始，到青春期的叛逆與追求刺激，逐漸臻至成熟，願為追求理想而犧牲自我，終於完成天命。這段心靈發展旅程，是每個人一生必經的、艱辛而漫長的「個體化進程」。換言之，英雄神話是我們成長路程的翻版，也是我們內在意識覺醒的過程。

四、踏上內在英雄的旅程⁶

當代的每一個人，都蒙召成為英雄，但其意義已然不同於過去為追求勝利、成功，活在二元對立、你死我活、權力爭奪的競爭戰場上的「外在英雄」；而是相對於追求擁有和成就，而獲勝、或落敗、或憤世嫉俗的「外在英雄」而出現的「內在英雄」。「外在英雄」戴著人格面具，一切可見的外在成就，或學識修養、或功名利祿，都可能只是鬥爭的手段和成果，但

⁶ 以下主要參考：Carol S. Pearson 著，《內在英雄》（*The Heroes Within*，徐愼恕等譯，台北：立緒，2000）。

其本質卻是虛幻的，而其成就也充其量只是自欺欺人罷了。相對的，「內在英雄」不以世間價值為標的，屠龍的目的，是要殺死（＝克服）內在的恐懼、憤怒、貪婪、嫉妒、自卑、憂傷、罪惡感……等陰影，而尋求做自己的主人、與自己、他人、天主和好。

成爲一個「內在英雄」，過一個充分覺醒而具有意識化的生活，不是件容易的事。尤其在今日瘋狂地沈迷於金錢、地位、權力、享樂、上癮與著魔……等行爲的追逐下，能夠知其然、知其不然，能夠有所爲、有所不爲，更突顯出了「內在英雄」戰勝、超越自己的不易。

這段內在英雄旅程，由「天真者」的全然信任開始，逐漸步入「孤兒」對於安全感的強烈渴求，或「殉道者」的自我犧牲、「流浪者」的探索、「鬥士」的競爭與勝利，最後，是「魔法師」的本真和整全合一。以下節錄《內在英雄》這六個生活原型的自我檢測，供讀者一方面了解英雄的各階段，以洞察自己身處和逗留在哪個原型、該學習些什麼功課，二方面指出英雄旅程的真正課題，以期我們隨時都具備進入每個原型的能力：

「英雄主義最終涉及的，是人格完整的問題；是在每個發展階段中，與真實的自己更加貼近的旅程。弔詭的是，我們每個人在過程中都受到原型模式的規範，才能發現我們的獨特性。⁷」

⁷ 同上，6頁。

【自我檢測】內在英雄－六個生活的原型⁸

請在下列的每一題中，依照程度的強烈由 0~4 打分數：

0=從不，1=很少，2=偶爾，3=經常，4=總是

1. 小心謹慎是重要的。別人一有機會就欺負你。
2. 我發現只要我改變態度，四周的環境也隨之改變。
3. 目前最重要的功課是自我認同問題，我還不清楚我是誰。
4. 我努力證明我自己，並且向成功推進。
5. 世界是美好的，我既安全又被照顧。
6. 我感到非常孤單，但它也帶給我獨立自立的滿足感。
7. 最重要的事是愛。
8. 我常感到對別人失望，也常感到被出賣。
9. 所有看起來是問題的，其實都是幻覺。我可以肯定上帝的愛以及宇宙的完美，並再次明白所有一切都是美好的。
10. 我非常具有競爭性，而且享受勝利。
11. 日子十分艱難，但我已學會克服它。
12. 我從討厭別人的部分，發現了自己的陰暗面。
13. 我用一些瘋狂的行動（如：毒品、酒精、購物狂、沈迷上網等）振奮精神、紓解壓力，並因此感覺好些。
14. 我期望每一個我認識的人都值得信任。
15. 遇見挑戰，我堅持己見，如有必要我用抗爭來護衛自己。
16. 目前我有一份新的工作，或正在從事一項新的研究 / 我用新的態度來對待我的工作。

⁸ 同上，附錄一，283~287 頁。

17. 我期望被愛、被照顧。
18. 我強烈護衛我信仰的價值、理想、主義等，並反對錯誤和有害的東西。
19. 我通常給多於取。
20. 我真正渴望的是某個人來照顧我，但沒有任何一個人願意，或能夠真正照顧我。
21. 當我被出賣或不公平對待時，我會以牙還牙。
22. 我喜歡旅行 / 讀書 / 研究，因為如此，我認識了自己和世界。
23. 世界是完美的，我看不見、找不到，也從不說撒旦的事。
24. 當我創造某些新事物的時候，覺得更靠近自己。
25. 我想要改變自己的生活，以便在世上留下痕跡。
26. 當我冷靜並且做自己時，別人好像也比較安靜了。
27. 只要其他人也都看到光亮，他們就能夠和我一樣有個美妙的生命。
28. 自從我改變了，我的世界也大大地改變了。幾年前，我無法想像生活會變得如此美好。
29. 我覺得我比別人優秀：比較聰明、較高的學歷、強壯些、有紀律、工作勤奮、有更高的價值觀，或我的性別、膚色、階級、成就、信仰等，都比別人好。
30. 悲劇（意外、疾病等）常發生在我及我認識的人身上。
31. 我工作很努力，但並不期望得到適當的報酬或讚賞。
32. 只要我能中頭獎，所有問題都可以解決。
33. 我覺得自己很好，並且感謝上帝賜我這一生。
34. 我希望多被人欣賞。

35. 我願意做任何上帝要我做的事，願意盡可能奉獻自己。
36. 為了維護我個人的自由，有時候我故意破壞或避開和別人的親密關係。

計分

- 天真者：5, 9, 14, 17, 23, 27 (總分_____)
- 孤兒：1, 8, 13, 20, 30, 32 (總分_____)
- 鬥士：4, 10, 15, 18, 25, 29 (總分_____)
- 流浪者：3, 6, 11, 16, 22, 36 (總分_____)
- 犧牲者：7, 19, 21, 31, 34, 35 (總分_____)
- 魔法師：2, 12, 24, 26, 28, 33 (總分_____)

上述各原型，總分9分以上表示該原型正積極影響您的生命；15分以上表示非常積極影響您。

(一) 啓程：由「天真者」的全然信任到「孤兒」的流離失所

簡言之，天真者生活在亞當、夏娃墮落之前的恩寵狀態；孤兒則要面對墮落和被逐出伊甸園外的事實，並設法存活下來。前者在心理學上，象徵母親的子宮，生命狀態受到完善的保護，只需一條臍帶便萬事俱足；後者則是呱呱墜地的嬰孩，突然間被迫通過產道、切斷臍帶，一切得要重來、並且全靠自己。可想而知，孤兒對自己的流離失所有多麼的恐懼、不安了。

不過，為更多數的人來說，「天真者」的神話只不過是個理想、甚至是個幻想罷了。就如同睡美人和白雪公主（童話與神話裡受困的美少女，其實都是我們每個人內在的孤兒），因為一則莫名

的咀咒便沈睡，並連帶地整個王國也受到塵封；又奇妙地因著王子的一吻便清醒過來，這種白戀式的奇蹟，反而讓人不切實際。換句話說，所謂的「天真無邪」，適於孩童時期的無辜狀態，但要把這狀況持續地帶到成年人的世界裡，則除非是完成英雄之旅的全程，否則便只是幼稚以及自欺欺人的神話。

由天真者到孤兒的啓程，最大的契機在於「幻想的破滅」。從孩童對父母親幻想的破滅，到對政治、宗教、學校、法律……等的失望，這類「幸運的墮落」可謂無所不在。雖然失去了樂園，但在內心深處，天真者還是希望走出全然被保護的襁褓，踏上英雄的旅程。

孤兒，活在無力感和被遺棄的恐懼中，渴望重回天真者的原初狀態，並努力尋找照顧他的人或組織，甚至願意放棄自主性和獨立性，來換取安全與關懷。要他/她跳脫自憐、否定的習性，著實不易。他們無法接受災難、痛苦、貧乏、死亡等生命歷程，本來就是生命中不可或缺的一部分。而除了恐懼以外，他們常陷入的情緒便是憤怒—憤怒自己的無能，怪罪上帝、命運、父母等的不公，也譴責各種組織、制度等的不合理。

憤世嫉俗，是孤兒自我防衛的方法之一，可能也是他們僅知的方法。這使他們暫時性地逃避掉自己的痛苦，並以否定的方式要求別人為他的痛苦負責。任何狀況，只要有錯誤發生，就一定有某個人犯錯，並且必須有人（通常是別人）出來負責。更慘的是，許多孤兒在感情上出現「報復為先」的手段，亦即「在你傷害我、拒絕我、逃離我之前，我會先傷害你、拒絕你或逃離你」，這種流彈四射的投射作用，讓他們樹立了更多的敵人。然而，告訴孤兒們要為自己的生命負責是多餘的，因為這階段的他們根本沒有為自己負責的能力。他們只能被動地等

待救援，把希望放在權威人物的身上。

讓他們能安全生存下去的唯一方法，便是相信世界上還有知道「真理」的權威，只要他們找到了這些權威，仰仗和追隨他們的意見，這些權威人士（可能是愛人、老師、老闆、神職人員、治療師、政治人物...等）就能讓他們從過錯、無知、無能中解救出來。但可悲的是，對救援者的依賴常反而被誤用，因為救援者的權威是建立在求助者的恐懼上的。當孤兒首度遇見願意愛他、幫他的人，他會以為此人就是他世上唯一的救星，寧死也不肯離去，即使是毀滅性的關係亦然。最後，孤兒要解套，必須接受「墮落」的事實，某種程度是自我的，然後才能超越指責、罪惡等想法，了解到「接受無力感比起抗拒它，更符合真實的需要」。換言之，孤兒必須放下對安全的執著，完整地去感受那些早期的絕望、渴求、痛苦和衝擊的事實。

否定和逃避痛苦，是展開英雄旅程最大的障礙。誠如牟敦（Thomas Merton, 1915~1968）所言：

「你越想逃避痛苦就越受苦，因為若是太怕受傷，就連極瑣碎的事也會折磨你，.....到了連微不足道的食物也能傷害你的時候，我們可以說痛苦的根源已經不是客觀存在的事物了，你的存在—你這個人本身—變成了痛苦的根源，同時也是受苦的主體，而折磨你最甚的就是你的存在、你的意識。⁹」

唯有承認、並讓痛苦有立足點，我們才能克服對它的否認，而不是利用痛苦來操縱一切（讓別人同情他，而贏得控制權）。利用

⁹ 牟敦，《七重山》（方光瑤、鄭至麗譯，台北：究竟，2002），123頁。

受苦來換取權力，將彼此給綁死，最後生命必將停滯。實際上，受苦是「放下」的一個過程。痛苦和犧牲是生命必然的過程，卻並非全部，它引起我們的注意，是為讓我們學會轉化—放下不再合宜的，去學習新的行爲，嘗試新的挑戰。

其實不是上帝已死，死掉的是我們幻想中的上帝形象。人類應該學習用成熟的眼光和行動，發展出與上帝的同儕關係，而不是用二元對立的觀點看待生命或上帝。唯有超越「生命是苦」與「生命是極樂」的二元對立，覺知到痛苦與磨難是生命之流中，個人轉化的機制和過程，然後放下不再適合我們的觀念，朝向未知走去；那麼，每次覺知到痛苦，就像是推動我們改變生命的信號，以及改變的時刻已到。至此，「苦」可以是一個生命的贈禮，讓我們能面對真實的自己，並從無望的麻木中解放出來，學習得到真正的「安全」，也就是，不論生活中有多大的痛苦，我們總是在上帝的掌心中。而這，就是「幸運的墮落」的真義。

（二）啓蒙：「流浪者」的探索

流浪者的英雄主義，不是用抗爭來界定的，他們的英雄行爲是脫離壓迫的情境，獨自去面對未知的世界，開始尋找不同於別人的自己。因此在別人眼裡看來，流浪者反對順服社會常規、離群索居，他更像個旁觀者。譬如對孤兒來講，探索之旅是無言可喻的危險；對殉道者而言，急於探索，似是自私和錯誤的；對鬥士來說，流浪者更像是個逃避的弱者。不過，和流浪者在一起的伴侶，雖然開始時會感到不悅，但漣漪效應將使伴侶們和他們一塊踏上旅程，共同成長；因此長遠看來，只要他們仍還同在（而未離去），雙方遲早會發展出較佳的關係一是

建立在互相敬重和接納的基礎上，獲得真正滿足的關係。

流浪者的內在抱持某種懷疑之心，這讓他十分孤獨，但他的首要任務亦是由此出發—去尋找真相、認清事實、發覺真我。在他未找到自己以前，叫他超越自我、學習施予和放下，是徒然無益的。事實上，此時的他，不論孤獨的代價多大，就算帶著某種恐懼，甚至要被社會所放逐，他也要做自己。這種對生命的執著而引發出的空虛和脆弱，促使許多人踏上探索之旅，而「囚禁中的疏離」只是流浪的最初階段，真正有意識踏上個人旅程的「神秘的英雄」，終將贏得智慧與成熟的冠冕。

不過，任何想要在此階段尋求人際、或甚至親密關係的突破者，都可能反而造成負面影響，加速流浪者的自我放逐，或甚至為阻隔外人的進入，加速他們主動地選擇遺棄他人。具體而言，他們甘願冒著失去婚姻、工作、友誼的風險，也要勇敢地去追尋真實的自己，這全是因為靈魂為了成長的需要，非離開不可。對這時期的流浪者，無論您的愛有多大、對他有多好，都是他們的囚禁者，如果您不試著和他保持適當距離，他甚至會找您算帳，如把您當作出氣筒或惡棍，來實現他的英雄之旅。有時候，流浪者的反彈會非常深重，因此身旁的協助者，如父母、師長、愛人等，最好抽身而出，以便讓他能充分經歷這個為成長所需而創造出的孤寂感。

生命並非總是按照我們的劇本來進行的。除非我們承認，我們並非真的知道自己是誰，以及我們真正想要的事物，否則我們將永遠矇在鼓裡，以假我（人格面具、社會角色）來自欺欺人。為此，聆聽自己內在的聲音，並以行動來滿足這一過程，對自我認同的建立是很重要的；而且，那些勇於冒險、充分做自己的人，總是最幸福的。反之，當一個人明明需要、卻不能去流

浪時，則通常另類的流浪形式—疾病，或與身邊重要他人的分離所致的被孤立—便會取而代之。這類的分離，強迫我們回歸內在、面對自己，同樣在教導我們重新確認真實的自己，並且無時無刻都要對自己完全誠實和負責。這些人生課題，都是成為英雄的先決條件；而且，除非我們採取這種真實的生命態度，天崩地裂的事件才不致突然發生。

最後，流浪者的成熟，便是學會為自己先前所作的選擇負起完全的責任，並盡可能地發展出一個強烈的自我意識，不必因為害怕被別人吞沒而逃避人群。當他們準備好自己、擁有做自己的能力，同時不再否定對關係的渴望時，終於能夠既自主、又愛人地，重回群體，找到歸屬，並創造出人我之間適當的關係和距離，繼續帶著希望和力量走他的英雄旅程，也就是，在獨處中享受歡愉與自在感、在社群中也完全地融入自我。在此，流浪者的聖杯（獎賞），是愛、敬重與合作。

（三）遭遇考驗與試煉：

「鬥士」的競爭與勝利、「殉道者」的自我犧牲

所謂的鬥士，有自我防衛之意，是一種為保護自己而戰的能力和意願。而此戰鬥能力的發展，是生命得以完全和成長的根本；但是鬥士運用自己的想像來保衛自己並改變世界，必須和殉道者的德性—學習施與、承諾，並為別人犧牲—相輔相成，他的權力和價值才能得到肯定與敬重。否則，未能接受殉道者精神的「假鬥士」（鬥士的陰影），則易陷入粗糙的對立與鬥爭中，不擇手段地為勝利而勝利，甚至變得競爭、控制、頑固，只是為證明自己的優越而戰。某種層面，這種冒牌鬥士，只是偽裝了的孤兒，以虛張聲勢的匹夫之勇來掩飾恐懼。

反之亦然，殉道者的本質是「愛」，其角色是「服務」，但虛假的愛與服務，若只是純粹的捨棄自我，則所帶來的負面公評，遠勝於正面積極的認同。傳統的婦女角色，無論是自願或被要求的，常為取悅他人（包括上帝、雇主、伴侶等）而犧牲自己，有時竟也像孤兒一樣，只是在尋找被拯救的方法，在她們善良無私的背後，其實是逃避認識自我、逃避採取立場，而躲在美德下尋求庇護。

這些尚未處理自我認同，就逕自進入戰鬥狀態或犧牲奉獻的人，只是虛假的鬥士與殉道者。不幸地，我們所處文化的基本結構，以及神話裡常見的信念體系，正是這類的英雄主義（由惡棍、魔鬼、壓迫者與受害者等所傳達和投射、你死我活的輸贏觀念），瀰漫在政治（權力爭奪）、宗教（訴諸權威與教條主義）、經濟（資本主義份子眼中的生產毛額）、商業行爲（拜金主義）、教育（意識型態）、運動（面子與分數問題）……等，人們唯一的目標就是在競爭中脫穎而出。競賽中的失敗者，受苦顯得是理所當然的，而他們也會自行將無價值感內化了；同樣的，勝利者基於優越而獲獎，也是必要的，而且他們還會因為害怕失敗而更加努力地鞭策自己。整個社會的思維，是二元對立的、是線性的位階層級觀念。

男女的性別角色，受到鬥士與殉道者原型的影響。男人一出生就被社會具體地教化為鬥士。競爭的勝利對男士們是如此重要，以致於它幾乎界定了他男人的身分，甚至變得過於支配、掌控、駕馭，到了自我中心的地步，忽略了其實自己內在也是個受害的囚徒。依據這種男性化的思維，女人則被界定為負責養育、教化、照顧他人的角色。然而在此二元對立的觀點下，女人的犧牲不但無法為社會帶來進步，反而更為世界增添一筆苦難。電影和小說裡，經常反映這類的劇情：受傷的人再去傷

害別人；冤冤相報何時了？！

女人也可能因為害怕或反對，而變成鬥士；但必須小心的是，女人的敵人並非男人，正如黑人的敵人並非白人一樣，而是那位「二元化心靈的暴君」。而且，畢竟報復不能使痛苦消失，反而會留下永遠的無力感，以及罪責。無論男女，成為英雄，意謂針對情境的實際需要，做出合宜而勇敢的反應。這種具有轉化功能的犧牲，才不會導致破壞性，並能萌生智慧。換言之，除非我們學會施與受的平衡、並行，愛的本質是互惠的，如耶穌所言的「愛人如己」（愛人即是愛己、愛己亦是愛人），那我們才能真正將生命無條件地奉獻出來，並明白生命本身就是回饋，所有的小失落、小死亡，都是為了帶來轉化與新生。最終，愈是自由而無畏的付出，愈不會有犧牲的感覺，反而更能體會生命終究是一體的，而將我們連結在一起的，便是愛。

類似地，鬥士之所以想要高人一等的理由，是認為平凡不好，亦或想要擺脫孤兒的無能；但當他終於能夠放下執著、向命運臣服時，在體會與大地合一、與他人互為依存的同時，鬥士終能放棄那想要證明自己比別人更優越、更成功的需要，從而得到心靈的自由，而能單純地做真實的自己就好。此時的鬥士，當他舉起雙臂，不再是為防衛或爭戰，而是用來擁抱時，奇蹟於焉發生，鬥士成為真正的英雄。至此我們可說，英雄不只是忍受痛苦，也保持對生命的熱愛，具有勇氣及關懷他人的能力。

（四）克服難關－英雄的本質：「魔法師」的本真和整全合一

上述各種原型的模式，英雄各自學習和處理某些困難的經驗：孤兒將自己看成是受害者，學習處理無力感的問題；流浪

者則把自己視為局外人，並學習處理寂寞的問題；鬥士宣稱自己是權威的代表，其實是在學習處理恐懼的問題；殉道者把自己看為大愛的化身，幫忙處理痛苦的問題。總之，整個進步的過程是從考驗與挑戰開始，經過自我肯定的歷程，跨越掙扎，走向愛。最終，英雄所學習到的，不是內容本身，而是「過程」——一是從覺察、發現問題、感受痛苦開始的，然後訴說故事，正視苦難的存在，找出原因，採取行動，持續地屠龍（即克服內在恐懼），印證了自己屠龍愈多、信心愈增、暴力愈減的道理，從而對自己也對別人愈變愈溫柔。

整個發展過程中，英雄面對自己最害怕的恐龍——無論是殺死牠、面對牠並與之對話——得到最大的禮物便是「勇氣」，以及從恐懼束縛中解脫出來的自由（英雄終於明白，恐懼是成長的邀約；而它不是別的，就是自己的「陰影」）。

「到了魔法師的位階，英雄們了解到根本無所謂『失落』這一回事：犧牲已成了一個成長的契機，他們學會了溫柔地放下舊模式，讓新的方法、新的生命進來。在適當時機進入適當階段的人，神話會帶給他們生命。」

事實上，宇宙的每分每秒都在創造的過程中，我們也每個人都被捲入這場創造中，因而大家都是魔法師。只要我們超越二元對立以及絕對化的形式，重新整修、統籌自己的生命，並放棄孤兒的想法（以為世上會突然跳出一位能拯救我的魔法師，或真有個會傷人的黑魔法存在）、放棄鬥士情結（誤用、妄用自己的能力）及殉道者情結（奉獻自己的同時也犧牲掉了自己）所致對別人的操控，當我們再度回復了天真者的心情，則宇宙就是我們的家鄉，我們與生命的關係再度恢復有如理想中的愛人一樣，這時，我們便會完整體驗到魔法師的法力，並無畏無懼地，將自己交給宇宙、

交給上帝和命運。

真正的魔法師會明白，我們就是上帝綻放的一部分，只要每一個人都以原來的面目對這世界有所貢獻，無需壓抑本性，盡情地做自己，愛其所愛，並從事令我們身心靈愉快的工作，則我們的生活世界就是一個「理想國」¹⁰。當然，這裡的理想國，絕非由幻想營造出來的；而是相反的，棄絕幻想—不再以為生命可以被迫符合人為的腳本、不再把人捏造成完美情人、完美的老闆或員工、甚至不再塑造自己去符合理想中的模樣。簡言之，魔法師按照這世界原來的樣子接受它（此即魔法師的「本真」），不試圖改變它，卻能為自己所創造出來的世界負責（此即魔法師的「整全合一」）。

尤有甚者，魔法師懂得：恩寵，是一股可被我們運用的能量，而不是有違自然規律的奇蹟。正如聖經的應許：「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。因為凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門」¹¹。只要我們善用熟知的技巧、與宇宙的終極能量取得平衡、與上帝交融合一，如此，我們進入天地人共舞的和諧中，每件事都能流暢得有如神助。

這股在神話裡稱之為「魔法」的能量，榮格稱之為「同時性」（synchronicity），是在更深層的生命裡，大宇宙與小宇宙同步一起流動；如此，小我（自我）退位，大我（真我、神性或佛性）取而代之，而走向宇宙、也走向個人更正面積極的天命（個人神話）。當然，這需要魔法師運用清明、果決的意志力，將自己

¹⁰ 即烏托邦，原由柏拉圖提出。

¹¹ 《馬太福音》七章 7~8 節，和合譯本。

獨一無二的天賦奉獻給宇宙，並以此實現他自己，才能獲得真正的幸福與滿足。至此，我們與上帝是為共同參贊、創造、化育的同工（合作者）。

的確，魔法師給我們帶來最好的禮物，就是「肯定當下我們存在的價值」。我們無需為求取成功而向老天哭求，只需敞開心胸，感謝與肯定我們已經擁有想望的東西，就能召來所需要的，因為宇宙中的一切——孤獨、痛苦、喜樂、愛、幸福等——老早已經存在，而就在這個生活世界裡，我們再度重回伊甸園。

（五）凱旋歸來，重回伊甸園；卻因人性軟弱而再次跌倒，進入下一輪的迴旋

英雄要學習的最後一門功課，不只是快樂地「重回伊甸園」，而且用愛點燃這世界，將其生活世界化為天堂樂園。這時的魔法師，學會以藝術家的眼光去看、去聽、去感受，並用心去了解真相，他感受一切美好、信任和歡樂。而這份歡愉也因著英雄得到成功、凱旋和崇敬，而感染了身邊的人。

然而，也於此同時，當魔法師再度回歸天真狀態，體驗到生活不必如此嚴酷、不必大費周章地把精力花在心靈成長上，他已無需習於外在的爭鬥；雖然贏得了對自己、對上帝、對宇宙和對所有人的信心，但這股信心有時顯得太過理所當然，反而讓他們在壞事來臨之際，放手什麼也不做（反正大雨之後總會天晴）；他們停止進步，甚至養成了「否認痛苦」的習慣（重返天真者），結果反而致使他們掉入幻想的陷阱中，看不到真相，與生命更疏離。

至此，英雄不再是英雄，倒更像是個「愚者」；而他們對於旁人的依賴，有時竟也像個無助的「孤兒」。種種人性的軟

英雄在每個模式中學到的人生課題，是永不復失、也永不嫌多的。它們只會變得更精緻：為天真者，英雄學會信任；為孤兒，英雄學會哀傷；為流浪者，英雄學習找出並定義真實的自己；為鬥士，則要肯定現實，並以此影響改變世界；為殉道者，英雄學會愛與承諾，並能夠放下執著。所有的這些德性，都涉及某種程度的痛苦與掙扎。而魔法師在這些價值之外，還附加了體認到宇宙豐盈存在的事實，並予以接受的能力。

我們每個人可能或多或少都佔有這裡的每一種原型，只是比重不一；而且在不同的處境下，也會以不同的原型來因應。旅程亦無固定的進程，有時跳來跳去，並非線性發展；而男女性別以及不同年齡發展階段的人，在次序和主題上亦會有所不同。但無論如何，除非人們充分歷練這些原型所帶給自己的各種考驗，也除非學會並完成了這些人生課題，否則我們將無法超越它們所予人的掌控。不過，所幸，伴隨著成長與改變，生命將更加豐富、更有深度。

在這段內在英雄的旅程中，各原型之間是根本而平等的。在適當時機進入適當階段的人，神話會帶給他們力量；揠苗助長會把同一原型帶入死胡同，不但無濟於事，反而會扼殺靈魂，因為這不是成長所需要的。所有的人、每一個階段，都很重要，無關乎好壞、優劣、對錯。瞭解原型的作用，相當於一種召喚，邀請我們迎向探索，航向生命旅程一個體化過程，並欣賞人生的藝術，實現我們每個人獨一無二的個人神話。

【神話賞析】少林英雄¹²

少林師父對一個習武四年的徒弟說，他的功夫已經學得差不多，可以出師下山。但是徒弟擔心自己的功夫還沒學好，不敢下山，央求師父讓他在寺裡多習武兩年。但隔天，徒弟便發現寺內已空無一人，也不見師父人影，只有案頭留下一封師父寫給他的信：「過去四年，你學了我教你的東西，卻不曾問我為何要學這些功夫，因此我要你下山，讓江湖來告訴你，你在過去四年所學的功夫是否已夠應付江湖，兩年後你會回來找我。」

時間很快地過了兩年，這位徒弟果真如師父所料回到寺裡，但卻遍尋不著師父，只見供桌上留有一封給他的信：「我料到你會回來，你在江湖的兩年中，應該學到了兩件事：首先，你會發現四年所學的功夫是不夠的，因為江湖變化的速度遠快過你所學的。其二，在確認自己的不足後，對自己更有危機感，因而急著重回山上再向師父習武。只是現在我要你再度下山，因為在過去兩年中，還有很多高手是你不曾與他們交手過的，這表示你還有很多弱點尚未自覺，否則你會因為再學到幾招功夫就以為自己天下無敵。回到江湖後，主動去挑戰高手，兩年後回來告訴我那些高手你無法征服，我再教你如何征服他們。」

兩年後，徒弟再回少林寺，手上握著一份上面都是擊敗他的高手資料，深切期望師父能傳授他新功夫，可是師

¹² 摘自：楊基寬（104人力銀行董事長）載於《職場新貴報》的一則網路故事。見http://www.104.com.tw/noble/noble_no274.htm。

父依然沒出現，依然只留了一封信給他，信上寫著：「若你已經找到自己很多不如人之處，你有兩種方法來改善：第一是靠師父再教你，但師父要提醒你，師父教你越多，你越無法超越師父，你會越失去自己的特質；第二是依照師父過去所教你的基本招式，依照你實際所碰到的弱點，自行摸索師父不曾教過你的方法，這樣你才有可能摸索出自己獨創的招式。因此，在你企圖要變成我之前，我要你再花兩年時間，回到江湖，試著釋放出自己藏在內心的英雄。如果你兩年後真的找不到方法，我再把我所懂的都教給你，師父相信你心中還藏有一位天生的英雄。」

過了兩年，徒弟第三度上山，老師父在途中安排了幾位少林師兄扮演搶匪，這些師兄身懷的功夫，都是少林寺的獨門絕技。在交手過程中，這徒弟已會用幾位師兄不曾見過的少林招式，來與這些武林高手交手，並順利脫險。

當徒弟走到少林寺時，看到一位年紀與他初入少林寺時相仿的和尚正在門口掃地，徒弟順勢詢問這位二十來歲的和尚：「請問師父在嗎？」「師父已仙逝。」和尚回答。

隨後，徒弟為師父上完香之後，駐足良久，終才不忍地離去。老師父則躲在角落，欣慰地拭去淚水。

年輕的掃地和尚好奇地問師父，為何過去三次都不讓徒弟回來？師父說：「我想讓他親自找出藏在他內心深處的英雄，除非他先不相信自己的心裡還有一個不曾被釋放出來的英雄，不然我想幫他釋放。你們最好的老師不是我，你們最好的老師是深藏在你們心底的『想像力』，只有它才能讓你一輩子都是唯一。」

結 語

英雄勇於冒險、投向未知，即使面對死亡，亦或至少會感到恐懼與孤寂，但為尋得「真理」與「真我」的珍寶，仍選擇要走出絕境，朝向深處，去探問「我是誰？」以及「真理為何？」而其實，就在此刻，我們已擊潰了恐龍（但不是與之敵對，而是面對牠，並與之對話），踏上了英雄之旅。雖然探尋的過程總是孤寂的，但到達目的地時，我們會得到與自己、與有情眾生以及與地球合而為一的回饋。

經歷旅程是人類與生俱來的渴求，如果我們不冒險走這趟旅程，而只是循規蹈矩地、按社會規範扮演別人所期待我的角色，則必然會變得麻木不仁，並經驗到疏離、虛無和內心空寂的感覺。因膽怯而迴避挑戰的人，生活將了無生趣，在文化中也較沒有生機；更糟糕的是，沒有勇氣屠龍的人，會將這股內在驅力轉而宰殺自己。例如：各種上癮症，就是將其內在驅力，轉向自我毀滅；以及內射作用，是將別人的錯誤以自殘方式來自我處罰；而更常見的現象是自卑（自我否定），包括對身材、功課、事業……等的不滿意，使人們轉而向自己宣戰，以努力減肥、補習、應酬……等來包裝、壓抑、掩蓋自我否定了的自己。結果很諷刺地，我們獨特的品質反而被定義為必須修正的「問題」。

英雄旅程之所以危險，首先就是要學會面對恐懼，包括飢餓、慾望、疏離和絕望等的恐懼。這跟我們有多少存款和有多少人愛我們無關。因為無論我們如何被愛，除非我們真正讓愛進來，否則我們永遠都是孤寂的；同理，一輩子當守財奴，最終也只不過是個追逐和貯存金錢的奴隸。

從這個觀點看來，所有的人都是英雄，每個人基本上都會有所演化。我們此生的功課，就單單地，只是要完全肯定自己是誰，而根本無需花費時間和力氣試圖證明自己是好的。當人完全肯定自己是誰（不是鄙視或否認它們，而是整全地將它們顯露出來、增高它們的真實性、追尋它們的隱藏意義），那麼生命的質（the quality of life）必會得到轉化，我們能以非常負責任、具有創意和勇敢的方法，去實現真我，改變周遭環境與氣氛。

英雄故事，便是我們通往「個體化過程」中巧妙的投射，透過這些英雄人物，反映出我們的困境、需求、成敗……等身心靈各層面的歷程。而這，也是神話的魅力所在，它激勵我們，贏得我們的喝采，搏得我們豐沛的情感，實因這些神話就是我們自己的經驗。回到前文引言，「英雄……是那些能夠了解、接受並進而克服自己命運挑戰的人……；是把自己的生命奉獻給比他偉大事物的人……；是那隱藏在我們每個人內心中，等待被了解、實現、和具創造性救贖意義之神聖意象的象徵」。爲要成爲英雄，同時邁向成熟，我們必須認清自己的生命腳本，了解旅程中必須跨足的各種原型，以便尋得個人秘思（personal myth）。下一章我們便帶領大家進入這奧秘的深處，來一趟原型之旅。

第十二章

認清生命腳本，編織個人神話

「找到自己生命的象徵故事，是個神聖的任務。知道自己的生命故事，就等於認識了自己。¹」

一、神話與生命腳本

（一）神話－闡釋個人認同，解決生存危機

神話闡述生活經驗，述說生命故事，如同夢一樣，我們不僅是參與者，而且是編織者。這些生命故事，一方面作為私人運用，定義自己，發掘內在奧秘，也找到自我認同。二方面，它也幫助我們跨越一關又一關的生存危機，因為「神話的誕生與滋養，源於記憶的創造過程與人心統合的需要」²，不論神話的內容是快樂或痛苦、真實或虛構，它組織我們的經驗，將各式各樣的生命素材放在一起，孕育出結果來，從而也陪伴我們渡過危機。包括：

第一個生存危機，是「出生」。譬如，神話中的英雄，通

¹ Carol S. Pearson 著，張蘭馨譯，《影響你生命的 12 原型》(Awakening the Heroes Within, 台北：生命潛能，2002)，422 頁。

² 羅洛梅，《哭喊神話》(台北：立緒，2003)，64 頁。

常具有異於常人的出生，好比佛陀與耶穌，都擁有不同於一般凡夫俗子的誕生過程；梅瑟（摩西）的小嬰兒床漂流在尼羅河的草叢中被法老的女兒所發現；伊底帕斯一出生就被棄置在荒野，任其自生自滅。諸如此類的神話，幫助我們在解開身世之謎的同時，化生存危機為不朽的傳奇。

第二個危機出現在學齡期的五、六歲間。一方面是對異性父母投射了《伊底帕斯》的渴望，開始產生了性別意識；二方面也是擴大生活層面，進入校園並學習建立人際關係，如電影《小鬼當家》、童話故事《小紅帽》等。

接下來的危機會在十二歲以後的青春期的出現。天主教會的堅振禮與猶太教的成年禮，都是以具有神話意象的禮儀，來接納孩子「轉大人」。耶穌十二歲時在聖殿中與父母走失，也象徵了他要脫離父母，領受「天命」的時刻近了。此外，童話故事裡的《睡美人》，公主也大約於此青春期左右的年齡，爬上城堡長年塵封的閣樓上，遇到年老醜陋的巫婆，害她被紡織機具所割傷，流出鮮紅的血來，因而遭到咀咒長眠，直到白馬王子以真愛喚醒她。很顯然地，這實際上就是女性青春期時的共同遭遇—流出鮮血，即指月經；由於其間的不適與麻煩，她感到彷彿被一名老女人（巫婆）所咀咒（其實她所看到的醜陋老婦，正是自己的未來，只不過當下的她，只看到其醜陋面，因而感到害怕、並想要逃避）；生理上的改變也帶動心理上的改變，使青春期的女性寧可長睡不醒，除非、也直到一位夢中情人出現，以堅毅的勇氣和真心的愛情，讓「女孩」從睡夢中醒來，甘心成為一名成熟且具創造生產能力的「女人」。

的確，伴隨年齡的增長，女孩發展為女人、男孩發展為男人，這當中愛情與婚姻的危機，更是製造源源不絕的神話來。

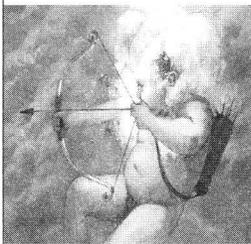
如梁山伯與祝英台、織女與牛郎、羅密歐與朱麗葉、賽姬與丘比特.....這些膾炙人口的神話，歷久不衰，因為它們傳達人性的共同渴望，也陪伴我們穿越永恆，找到真愛。

【神話賞析】追溯古老愛情－賽姬與愛神邱比特³

賽姬 (Psyche) 是亞底斯德王國的公主，在國王的三個女兒中，就屬這位最小的女兒最為美麗。各處都有人遠道來景仰她、讚美她，甚至連愛神兼美神的維納斯 (Venus) 也比不上她。



大眾爭睹她的風采，而怠慢了對維納斯的祭祀，她的神殿遭冷落。女神不甘心受到這種待遇，於是她叫她的兒子小愛神邱比特 (Cupid) 拿箭去傷害賽姬。邱比特有兩種



箭，被金箭射中的人，便會產生愛情，即使是冤家也會成佳偶，而且愛情一定甜蜜、快樂；但若是被他的銀箭射中，則會拒絕愛情，就是佳偶也會變成冤家，戀愛變成痛苦，妒恨摻雜而來。

³ 本故事摘錄並整理自：

希臘神話 <http://vm.nthu.edu.tw/history/misc/story/fable/greek1.htm>

古希臘文化小站 <http://163.30.0.78/>

追溯古老愛情－賽姬與愛神邱比特

<http://www.shs.edu.tw/works/essay/2005/10/2005102416000787.pdf>



邱比特見到賽姬，也震懾於她的美麗，將金箭刺向自己。邱比特向維納斯訴說對賽姬的愛慕，此舉使得他母親更加憤怒，因此她便施法，讓賽姬雖然仰慕者眾多，卻苦無好

的歸宿。賽姬的兩位姊姊雖貌不如她，卻體面地嫁給了國王。賽姬雖受到景仰，卻從未得到愛情，好像沒有男人想娶她。她的父母很擔心。最後，她的父親前往一座阿波羅的神殿，請教神明如何為女兒找個好丈夫。

原來丘比特曾告訴阿波羅此事，求他幫忙。所以阿波羅說：將賽姬獨自留在最近的一座山上，她將奉獻給上帝。

賽姬被一陣西風帶到一個谷底，有著一座豪華的宮殿，享受無微不至的待遇，她可以感覺很多人忙進忙出，卻看



不見任何人。睡前，有一個溫柔的聲音在她耳邊響起，告訴她說，我是你的丈夫，我們將幸福地享用這一切，唯一的條件是，這裡沒有任何燈光，因為他不希望她知道他是誰。

離開家幾天，賽姬表示想念家人，邱比特心裡明白賽姬這麼做會帶來危險，但仍答應了她的請求。當賽姬的姊姊們看到妹妹所住的地方如此金碧輝煌，妒忌之心油然而生。由於賽姬不知道邱比特的身分，姊姊們告訴她說她丈夫是恐怖的蛇，會吃掉她和懷孕的孩子，要她趁夜晚丈夫熟睡時刺殺他。

賽姬抵不住好奇心。到了晚上，點了燈凝視床上的人。眼前出現的不是怪物，是英俊的少年。賽姬為自己的愚蠢和多疑而慚愧。她的手顫抖著，這時候，一滴熱燈油掉在他的肩膀上，他驚醒了，見到燈光，知道是賽姬背信，邱比特說：有懷疑即無愛情，於是離她而去。



賽姬非常難過，下定決心要挽回丈夫。她越過荒山野嶺，最後到了某一處山上，替收穫女神希瑞絲（Ceres）整理穀物。希瑞絲感激她的幫忙，於是勸她到維納斯那兒，表示願意侍奉她，祈求她的寬恕。

維納斯用盡方法要折磨賽姬，而賽姬因抱著能和邱比特見面的希望，都一一咬著牙撐過。而維納斯還是無法忍受，決定毀了賽姬的美貌，維納斯給她一個盒子，要她向閻王（Pluto）的妻子普西芬尼（Persephone）求一青春活露。賽姬將維納斯交給她的一張信箋給了普西芬

尼，普西芬尼打開看，信中寫著：請用一瓶子裝冥水，交與賽姬帶回。普西芬尼馬上知道維納斯在打什麼主意。因為冥間並沒有什麼青春活露，只有冥水，那是讓人喝一口，就會立刻老化的一種毒水。普西芬尼微笑的將瓶子交給賽姬，並且深信賽姬在中途一定會喝了它。

完成任務後，賽姬果因好奇心和虛榮心作弄，決定打開盒子，想讓自己更加漂亮，此時，邱比特的傷已經痊癒，而他很想念賽姬，當他從天而降，賽姬一驚，不小心就把手中的瓶子



子給打翻了，反而救了賽姬。然後邱比特帶著賽姬請求宙斯幫助他們。本為凡人的賽姬，不辭辛苦，不畏強權，追求愛情，宙斯為賽姬的真情所動，親自拿仙糧給賽姬吃，讓她長生不老，並賦予神性，命其掌管人類的靈魂。於是

賽姬就成了靈魂女神。



賽姬贏得維納斯的寬恕，於是舉行了盛大的加冕儀式，宙斯向眾神宣佈，邱比特和賽姬正式結婚。

愛情之外，人性的另一個危機，發生在工作與人生的價值意義中。這類神話，如尼采的《上帝已死》、沙特的《蒼蠅》，乃至舞台劇《等待果陀》、《哈姆雷特》等，都充滿了人性尋求超越、作自己命運的主宰、實現生命的意義，以及其中所充

塞對上帝（不論有形或無形）的永恆期待與尋覓。神話總是不露痕跡地，陪伴我們跨越這些充塞人間、人性共同的困惑與掙扎。

最後，面對死亡降臨，更將人的存在危機拉至形而上的、永恆與無限的境界。如但丁的《神曲》、電影《魔戒三部曲》、《納尼亞傳奇》等，淋漓盡致地描繪人性，如何在時空的變遷中，跨入不朽的精神境界。

誠如榮格所言：「對於我們內在的想像力、我們是什麼樣子、人從永恆方面來看又是如何……只可能透過神話表達。神話富有個人獨特性，比科學更能精確地表現生活……而且，神話的存在比人類擁有更大的活動範圍」⁴。上述伴隨著生命成長各個階段的經典神話，不但富有個人發展的獨特性，也具有整體人類生活範疇的共通性，遠比科學更能精確地表達生命本身。更重要的是，當每個人在述說或聆聽這些故事時，我們也以某種程度的參與，編織著自己的神話；事實上，人的一生都有其象徵性的神話（再次提醒，myth=秘思，不只是流傳的神話故事，還廣泛指涉「奧秘性思維」）在主導，而我們正是自己這套生命腳本裡的編劇和主角。

（二）神話—以其導航故事，塑造生命腳本

阿德勒（Alfred Adler, 1870~1937）獨創的「個體心理學派」⁵，

⁴ 榮格著，劉國彬、楊德友合譯，《榮格自傳：回憶、夢、省思》（台北：張老師文化，1997），3~5頁。

⁵ 「個體心理學」的基本前提是：人的出生、養育、生活，都在一特定的家庭、社會、文化背景下，因此應以不可分割的整體來瞭解人格。阿德勒認為，人具社會性與創造性，能朝向一個統整的目標做各種決定。個體不斷探求、發現新事物，以追求自己設定的

通常第二或第三次治療就會問個案這個問題：「你最早的童年記憶是什麼？」因他發現：個人童年記憶中的某個重要事件，塑造出個案主要的核心關懷，日後這個事件將變成神話，作為當事人生活方式的導航與指引；即使它是虛構的亦然，因為對當事人來講，其感受是如此真實（reality），以致在接下來的人生歲月中，當事人會把這個導航故事當作自己的「秘密」神話⁶。

後來，艾瑞克·伯恩（Eric Berne, 1910~1971）創始的「溝通分析」（Transaction Analysis, 簡稱TA），更在1960年代發展了「生命腳本」的觀念。他以如下的公式來說明：

早期父母影響（EPI）→程式（Pr）→順從（C）→最終決定（Payoff）

這公式說明了孩子從家庭及社會所獲得的早期影響，使他在很小的階段（約在七歲以前）就決定了一生的計畫，同時也影響他一生中最重要的行為決定⁷。當孩子降生到這世上，從

目標。而這些人生目標，約在六歲左右就已大致形成；它們主要是為追求安全感及克服自卑感，同時也成為行為的推動力。因此，他強調人的行為具有目的，且未來的方向比過去更重要。我們是自己生活的主角與創造者，並以獨特的生活方式（包括思想、感覺、信念、態度、性格與行動）來表達我們的目標。人格透過人生目標而獲得統一，並由此反映一項人生計畫，砥礪自己朝向所選定的人生目標邁進。所以這「人格整體觀」的個體發展，除了關注內在的心理動力外，也重視社會系統中的人際關係。

⁶ 參：羅洛梅，〈神話與記憶〉《哭喊神話》（台北：立緒，2003），61~69頁。

⁷ 他稱為「早年決定」（early decision）。基於性格塑造和人生目標在童年早期就已經決定，因而有所謂「六歲定終身」或中國俗諺「三歲看到老」的說法。但「早年決定」並非無法改變，它不同於「宿命論」，而是能經由「自覺意識」的醒悟，重新調整、改

家庭、組織、學校、教會、社會等地，聽到並感覺到一些訊息。孩子根據這些訊息內容，形成了他們對自己、對他人、乃至對人生的信念。換言之，我們都在很小的時候，便已做成在這個世界上，該如何思考、如何行爲、如何求生存的決定，然後根據這些早年決定，度過一生，除非將這些早期決定加以改變。

孩子發展出各種不同的自我防衛機制以求生存。舉例來說，假如一個男孩被人嘲笑，像是「你是誰呀，女生嗎？」他可能從這句話裡聽到的，是其中具有極大殺傷力的隱微訊息，告訴他表現得像個女孩子的樣子，是不被認可的。他可能從此決定拒絕跟女孩子有關的任何特質，並且必須表現出與女性特質截然相反的面向，才能得到認可；他甚至可能學習到輕視女性、輕視所有與女性特質有關的事物。而此腳本理論，也說明了何以許多年輕男性，在經歷幼年生活經驗中的暴力行爲後，決定他們也要學會以暴力方式求得生存，或是換取男性的尊嚴。

通常孩子在 4~7 歲左右，已決定了一生該怎麼過，其「生活腳本」（包括基本信念、思考模式等）已然成型。他們也決定了什麼可以做、什麼不可以做、什麼行爲是被接受的、什麼行爲又是不被認可的。過了七歲以後，腳本雖亦可能經過修正或補充，但大體而言，人們奉行一生的腳本，改變的幅度已不大。除非，人生遭逢個體不得不改變的轉折與契機（多半是麻煩、挫折、痛苦等的危機），以有意識性地改變個人腳本，重新進行設定。

伯恩由溝通分析理論看出「生命腳本」，其基礎來自佛洛

變方向。因此「早年決定」更好說是「早期塑造」（early formation），而這，也是我們之能重編「個人神話」的基礎。參：Eric Berne, *What do you say after you say hello*, New York: Grove Press, 1972.

依德「重複性強迫症」的概念。因為人們似乎存在著某種傾向，會反覆地回復到早期狀態，重演早年生活中的情景，特別是當壓力或創傷事件發生的時候。而這通常是一種無意識的願望，想要在後來類似的經驗中，來滿足兒時未得到滿足的期待。舉例而言，一個從小受侵害的孩子，特別需要被愛；吊詭的是，這孩子長大成人後，卻常在生活中重演一些暴力侵害的情景，藉以期待他終能獲得幼年時期所無法得到的關愛。

同樣的，在失能、暴力家庭中成長的孩子，長大後也多半具有暴力傾向。因為暴力對他們而言，似乎已成常態；或者說，他們感到必須得用暴力，才能夠在這個世界上存活下來。在目睹了多年以來的暴力行爲，或成爲多年來暴力下的受害者，有些孩子覺得羞愧，可能會決定，爲了要能夠被認爲有男子氣概並被衆人認可，他也應該在成年後使用暴力。同時，他也決定，暴力是一種用來獲取權力、達成對他人控制權的可行方法；甚至，唯有使用暴力，才能解決問題。不幸地，父權體制的確鼓勵了此種形式的男性腳本。

（三）性格塑造與生命腳本

除了父母親以外，兄弟姊妹、學校老師、其他親友，以及一些撫育功能的機構，例如宗教團體、教育系統以及整個社會，都對孩子在腳本形成過程中，具有影響力。此外，遺傳以及孩子在不同年紀、不同生活經驗裡，產生不同的性情，也都在形形色色的腳本發展中，扮演了一定的角色。譬如，身處同一家庭、類似情況下成長的兩個孩子，可能做出了截然不同的決定以及人生計畫。可以說，腳本形成似乎是先天與後天的結合。

具體而言，阿德勒學派十分重視手足的出生順序與關係。

他曾指出家中排行的五種心理位置⁸：

- 老大一出生即引起眾人關注；在弟妹未出生前，其地位如同獨生子女，受到溺愛；在個性上，老大受到較高的期待，會努力上進，也較值得信賴；雖然弟妹出生後，他會感到父母的愛被剝奪，喪失了原先的地位。
- 排行中間的小孩，會有被擠壓出局的感覺，認為自己受不公平對待，而有「可憐可憐我」的心態，常成為問題兒童。
- 老么，往往是家中的寶，最被縱容；但由於地位特殊，每位家人都想塑造他，但他們往往走自己的路，令家人意想不到；有趣的是，老么通常不喜歡當最小的孩子，故為證明他樣樣都能，特別重視權力追求，往往成為家中最能幹的人。有些么兒被塑造成年幼追求成功的超速者，一直想打敗所有人，所以要在具有競爭的環境中才過得愉快，並透過犧牲別人來取得、維持精神上的平衡。另類么兒則像馬拉松障礙賽的選手，每當碰到困難，就從旁繞過；當他們喪失勇氣後會變成徹底的懦夫，常處在自卑的壓迫感中，因終生難與生命妥協而受苦。
- 獨生子女在特徵上與老大相似，缺乏與其他小孩合作分享的機會。打交道的都是成人居多。由於往往受到母親的寵愛，故頗依賴母親。因他常是眾人注目的焦點，故容易覺得自己真的大有價值；當他不再是眾人注意的焦點時，其人生態度便很容易發生錯誤。獨子的父母通常會特別謹慎，對孩子不免表現得過度擔心，致使孩子易把世界想成

⁸ 此為阿德勒與安斯巴荷二氏、德萊克斯等人的共同研究結果。須注意的是，這裡所指的實際出生別，並不比個體主觀的認定重要。

- 充滿敵意之處，對每項需要獨立自主的工作都感到困難。
- 另外，女孩間長大的男孩也很值得探討：如果是長子，會有被厲害的女性對手緊跟不放的感覺；如果是么兒，很可能會成爲玩物；如果是排行中間，可能會感到腹背受敵。一般來說，他們不太討人喜歡；但他也可能因得強烈反抗這種氣氛，時時處處防衛自己，免得受女性的駕馭，反而展現出自己的不凡與優越；另一方面，他們也因如此而易顯緊張，甚至會往極端方向發展，不是非常強壯，就是非常軟弱。同樣的，在男孩間長大的女孩也一樣，不是非常男性化就是非常女性化，會常覺得無安全感與孤立無助。

由此可見，一個人的出生順序，及主觀認爲自己在家中的地位與重要性，對成人日後與別人互動來往、社會關係，有許多影響。尤有甚者，阿德勒還曾提出「虛構目的論」的概念，來形容一個人的行爲，如何受到想像的目標所牽引。諸如「我必須要達到完美，才能得到愛」、「我只有成爲重要人物時，才能安全無憂」、「我一定要成功，才是個有價值和份量的人」……，這些人們常見的虛設目標，一方面作爲努力的方向，另一方面，也使自己在不知不覺中選擇了特定的生活情境。

阿德勒學派的發現，一方面幫助我們瞭解幼年時期所謂「早年決定」的影響力；二方面也讓我們更清楚一個人對「安全感的自我設定」具有何等的關鍵性。這些因素導致多數人理解、認定、詮釋人世間各種遭遇和事件時，形成了既定的性格、觀念、關係模式，乃至最終地，也影響了我們的命運。

在筆者多年帶領「九型人格」(Enneagram)的自我洞察課程中，也往往發現九種性格類型的人，受到父母親雙方不同程度的影響。在我們試圖回溯人格塑造的「童年起源」時，甚至發

現有些人對於父母的看法不見得是事實，卻因當事人的感受強烈、深刻，以致他們一生都在尋求「補償」。一個常見的例子，便是日後他們在尋找結婚對象時，大致都能從配偶（或交往對象）的身上，看到自己異性父母親的影子。這些人多半付出了極大的代價，究其原因，即與童年的時代背景、生活環境、家人關係，以及最重要的，與父母親之間的連結有關。

這些為適應環境、為愛父母、為追求基本渴望的滿足（基本渴望也即是基本恐懼，其中尤應包括對愛與安全感兩大需求的滿足）、甚至是毫不自覺地認同或承擔了某個家族人物或事件……等的背景因素，都是以其「導航故事」塑造了我們的性格，也從而塑造了個人與家族命運的連結。而這些所謂的「秘密神話」或「生命腳本」，最終，猶如詩人 Susan Musgrave 所寫道的：「你被困鎖的生命，是你自己選擇的生命」。

（四）生命腳本與「反生命腳本的腳本」

塑造我們性格和命運的這些「秘密神話」，通常根深蒂固，難以自覺，也不易改變。一方面，由於一切皆發生於「潛意識 un-conscious」，此字字首“un”便說明了它是「無法」（或至少是很難）意識到的。另一方面，雖然我們受外在因素影響，而於早年就寫定了一部「生命腳本」，但事實上在潛意識裡頭，還有另外一股反抗生命腳本的力量（即「反生命腳本的腳本」）在作用著，使我們不易看清自己的秘密神話。

「生命腳本」主要是為填補某些早年創傷。我們可能會編故事，讓心情好過些，並創造出令自己感到安全、減少痛苦的新體驗；同時也因應早年的家庭情勢，如體諒父母的困難、演出父母的期待、適應家庭經濟、配合兄弟姐妹間的排行與互動

關係等等，甚至連自己的性別、能力、種族、身材、脾氣等，一切與我們有關的事物⁹，都關連著「生命腳本」的演出。然而另一方面，當我們不自覺地按此腳本演出時，內心的創痛反而更加深，因為多數的生命腳本都會干擾我們內在的統整與平靜；而且更嚴重的是，它還錯誤地製造某種意象—除非我們按此腳本演出，否則就無法生活。為此，潛意識心理會產生一種「反機作用」，來平衡生命腳本給我們的限制；當然，這股兩相作用的力道，不僅反映了自己的內在張力，也使生活似在前進與後退中空轉、自我消耗。

至此，我們早年決定的「生命腳本」（代表「正」的力量；某種程度相當於佛洛伊德之「生的本能」）與「反生命腳本的腳本」（代表「反」的力量；某種程度也相當於佛洛伊德之「死的本能」），共同構成人生「正—反—合」的辯證過程（這也就是神話的內在張力，使神話令人刻骨銘心、扣人心弦的原因）。大多數人生命中必然經歷很長一段時間，陷入自己的矛盾衝突中，直到我們成功整合—也就是所有的生命真相全然揭露，並且能帶著敬重與臣服，看著它、同意它—為止。然後我們才能由此出發，重新抉擇真正符合自己人生的腳本（即「天命」或「聖召」）。

如何認清自己的生命腳本？伯恩認為，可以藉由探索使自己感動的文學、神話、小說、電影等作品，或在自己崇拜的角色典範中，去找到個人生活的特定模式。他曾比較一個人在五歲以前和現在令他感動的故事，發現兩個故事十分相似，那就

⁹ 譬如阿德勒很關注「器質性自卑感」的人格發展，也就是在一些器官上、外形上有缺陷的人，因強烈的自卑，反而造就此人加倍努力、追求卓越，以其成就證明自己的能力，顯示其創造的原動力。

是他潛藏著的生命藍圖。而此劇本可追溯自幼年時期，父母和家族系統中所灌輸給我們的訊息。爲此，以下我們就隨著「記憶」的帶領，走向潛意識、探索童年、父母與家族，來一趟尋根探源之旅。這麼做，一方面是爲肯定自我的過去，二方面也解除錯誤的自我認同，以期更能意識化地覺醒真實的自己。

二、認清自己的生命腳本，辨識個人神話

(一) 自我洞察－意識覺醒的操練

爲認清自己的生命腳本，自我認識與接納(包含身、心、社會、靈性等)的洞察和體驗)是最基本的意識覺醒過程。人除非經歷這段自我探索、了解、接納，並最終踏實地完成「個體化過程」，否則一味尋求對超越界的信仰和靈修，某種程度是自欺欺人的。因爲宗教靈修要求「祭獻」(sacrifice)的精神，但唯有當一個人已充份體察自我(ego-conscious)後，才可能將之奉獻出來；進而方能「在愛中昇華」—看得更遠也更深，以致能夠超越世上有形可見的一切—而體現真我(Self)及內在神性，而其神秘經驗—神人一體、天人合一的靈修深度—也才有其可能。

無論如何，一切的發展、改變的基礎，都與「我是誰」息息相關，「自我覺察」不但是成長的基本條件，也是通往全人發展與意識化個人神話的第一步。以下我們便由此操練開始：

【冥想練習】自我覺察¹⁰

請您採取一個輕鬆、舒服、自在的姿勢，閉上雙眼，

¹⁰ 摘錄並改編自 Molly Young Brown 著，伍育英譯，《我的生命成長樹：內外和好的練習本》(台北：張老師，2000)，35~36 頁。

讓身體放鬆...現在，請您一一去留意身體每個部位的感受。

是的，我有一個身體，這個身體有手、有腳。因為我有四肢，所以可以四處活動，做我想做的事情、到我想去的地方。我還有頭、有軀幹，我的臉上有五官。我的眼睛可以看到自己、看到他人、看到整個世界；我有鼻子，透過呼吸，我擁有生命的氣息；我有耳朵，聆聽宇宙萬物所發出的聲音；我有嘴巴，能吃東西、表達想法、抒發感受。此外，在我的軀體裡面，包含了所有的器官。我可以感受到我的心臟正在跳動；我可以感受到胃和腸子正在蠕動；其它的器官—肝臟、脾臟、腎臟、膀胱、生殖器等—也都正規律地運作著，使我成為一個完整的生命體。

現在，請您花點時間，留意每個身體部位的感受...〔停頓〕...注意您的呼吸〔停頓〕；傾心靜聽您所聽到的聲音，並感受一下周遭的環境〔停頓〕.....

現在，請您把重心放在剛剛所覺察到的一切，您的感受和情緒為何？請您為您的情感命名，它們可能是自卑、迷惘、茫然、迷惑、快樂、憤怒、悲哀、恐懼、憂傷、緊張、愉快、驚奇、渙散、訝異、厭惡、煩惱、果決、焦慮、不安、痛苦、幸福、愉悅、新奇、興奮、失望、悲觀、混亂、猶豫、安逸、輕鬆、滿足、安心、疲倦、匱乏、頹廢、低落……請您靜默片刻，去體會此時此刻，出自內心深處的感受。〔停頓〕

現在，請您把焦點轉向思考上，因為即使是在做此操練的同時，仍有可能分心走意，想到一些不相干的思維和情感。留意您對目前的操練，有沒有產生什麼領悟或看法？

還是有什麼疑問或顧慮？您有沒有產生什麼意象，或有任何正、負面的評價？最後，您能不能區分身體、情感與思想的差異？〔停頓〕……

雖然我有如此錯綜複雜的情緒，以及擾亂我心思意念的七情六慾；有些人格特質我喜歡，有些特質我不喜歡；有時候我情緒好，有時候我的情緒不穩定。但無論如何，我全然接受我自己的情緒、慾望、所有的想法與感受。我可以試著善用它們，導向正向、良性的發展，作為真實、整全的自己。

以超脫的心觀察，是「自我覺察」練習最重要的原則。學習如何覺察卻不帶批評、僅僅是看著它們卻不予分析，全然包容、接納，這不是件容易的事；但唯有以一個中立的觀察者角度，來探索內心世界，我們才能夠超脫自我評斷（給自己貼標籤）、或甚至跳開自我膨脹或自我否定的陷阱。通常，我們都自我要求、自我期許得不是過高就是過低，以致造成我們僵化、平庸的眼光，對自己和人生都看待得不甚清楚；當然，它也吞嚥了我們的心靈，減低了我們真正的快樂。

人們無法自我覺察的原因之一，是害怕面對自己的負面情緒。諸如痛苦、沮喪、憤怒等負面感受，與其束手無策、不知如何是好，索性視而不見、選擇刻意逃避；然而，這久而久之的自我麻痺心靈的習慣，不但無法使負面情緒隱藏或消逝，反而當它反撲時易招致更大的傷痛與失落。

其實情緒是很自然的反應，充分去感受它、體驗它，它能引領我們充分歷練生命中應有的豐富，也能幫助我們更有活力與動力，調整、改變自己的生活。為此，我們當允許自己常在

一個安全的情境下，與自己的身心靈對話，也釐清內在價值。當我們能創造一個「更寬廣的容器」，接納各種生命事件，而不被任何特定的情緒或思想所綑綁時（這不是否定情緒；我們仍有情緒，但卻不再有任何一種情緒可以長久轄制我們），則我們會發現，內在的「惡魔」竟能化為力量。但這過程最大的挑戰便是：不批判、不咎責、不否認、不怨懟地，全然接受自己的現況，以及現實環境中的一切，不論自己喜歡與否。

接納，不等於忍受或贊同，亦無須放棄改變的希望，而是按照所有人事物的原貌，毫無條件地接受他們原來的樣子。

【冥想練習】全然接納「原來的樣子」

在一個安靜、舒適的環境中，閉上雙眼，放鬆身心，慢慢深呼吸，讓自己處在平靜的狀況下，想像某個令你困擾的人或事物（譬如與他人的衝突），在你心中，給他（它）一個圖像，並與之面對面交談。

首先，請你深深地看著他（如果對象是一個人，請用愛的眼神注視著他的眼睛；如果對象是某個事件，則請關注它的整體）；然後對他說：「○○○（稱謂），我看到你了」。

稍作停頓後，接著對他說「**我願意按照你原來的樣子，毫無條件地同意你、接納你**」；亦可接續地說「我接受你是我生命的一部分」。如果冥想中的圖像有任何訊息想要傳達，請你帶著敬意聆聽，且無論它說了什麼，都毫無保留地接納他、謝謝他。

最後，請您向它深深一鞠躬。如果可能，請你懷著愛、帶著敬意，在冥想中與他擁抱、和解、融合為一。

接受現狀，是心靈整合與療癒的第一步；任何形式的反抗、與現狀對立，不但更令人無能為力，且會使情況變得更糟，造成反作用力的惡性循環。

不過，過度的自我認同，也能落入「劃地自限」的陷阱中，反而限制了自己的發展與潛能。尤其當我們特定地認同自己的某一部分、某種觀點、某個特質或感受時，我們便將自己局限在自我形象和世界觀中，甚至相信「沒辦法，我就是這樣」，只能以特定思考、感受和行動。

【冥想練習】解除外在認同¹¹

採取一個舒適的坐姿，放鬆身體，慢慢深呼吸。仔細閱讀每一段，然後閉目，注意您的內在反應。

花數分鐘觀察您的身體。您的身體是什麼？有何感覺？留意您身體的任何狀況：痛苦、緊張、輕鬆、煩躁、蠢蠢欲動、膨脹或收縮、溫暖或冷靜……觀察這些感覺是如何隨時在變化的。

現在留心觀察您如何改變您身體的感覺。把身體的某部位肌肉緊繃，接著放鬆，然後試試其他部位，看看您能不能以其他方法改變身體的感覺。

思考一下：這些身體感覺代表我嗎？當身體感覺改變時，「我」有改變嗎？「我」和我的身體之間，有何關聯？

現在把您的重心移至您的情緒、感受。觀察它們的變化，並給予它們名稱：恐懼、困惑、吸引、歡愉、悲傷、挫折……等，花片刻感受一下其中最強烈的情緒，看看後

¹¹ 摘錄並改編自 Molly Young Brown 著，前引書，63~65 頁。

果如何？留意一下是否有其他情緒出現？這些情緒又是否交迭作用，起了一些改變？

現在留心您如何改變自己的情緒。想一件令您興奮的事，看看您的情緒反應如何？再嘗試用其他方法影響您的情緒。...思考一下：這些情緒感覺代表我嗎？當情緒改變時，「我」有改變嗎？「我」和我的情緒之間，有何關聯？

做此練習時，您會運用到我們所謂的「心智」。現在花一點時間觀察您的「心智」如何變化：注意您思想來去去的脈絡，觀察它們呈現的方式，如意象、文字、疑惑、回憶、困難、領悟、結論、印象...等。

現在嘗試改變並引導您的想法。任選一個字，思索一下它的涵意；接著回想一下今早起床後，您做了什麼事？試試用別的方法，改變您的思維。

思考一下：這些思想代表我嗎？當思想改變時，「我」有改變嗎？「我」和我的思想之間，有何關聯？這個似乎在某種程度上控制我思想的「我」，究竟是誰？

現在留心您所扮演的角色（亦是「人格面具 persona」）。您有那些身分（父母或子女、老師或學生、老闆或職員.....），您認同或喜歡這些角色嗎？思考一下：這些角色是永遠的嗎？它們能代表我嗎？當角色改變時，「我」有改變嗎？「我」和我的角色之間，有何關聯？

現在綜觀我的身體、我的情緒感受、我的思想、我的角色，面對它們持續存在、卻又不斷在改變的經驗，您如何體驗「我」的存在？花一些時間思考此問題，接收任何來自內在的新體悟、新想法。

冥想，能培養我們客觀性的覺察與接納，擴大我們的包容力，不僅是對自身的情感、欲念、行動……等各層面的同理心與認同感；也能幫助我們在人際交往上，拓展愛的關係。我們並不試圖排斥或消除心理的阻礙，實際上即使我們想做也做不到；我們要做的，是意識化整個內在過程的動力，容許它們伴隨著我們成長，直到人格與心智成熟到一地步，自然而然會產生力量，幫助我們超越眼前的困難。屆時，阻礙也不再是阻礙，而是資源。一旦我們學會保持超然的立場，能容許困難、甚至傷心之事的在存在，那麼面對各種挑戰，就能既表現關懷（愛與包容接納之心）、能與它們共處，也有處理和統整的能力。

這就是全人發展的關鍵：我們不但不能摒棄自己的任何部分，不論它們有多令人討厭，每個層面的我們都有其價值與意義，一旦我們排斥它們，就會變得支離破碎。而且，我們對內在層面的害怕與偏見，也會反映於外在的人際關係上，造成疏離。反之，當我們接納、並與各部分的自己和好，則某種微妙的連結，也會進一步引領我們與家庭、與社會和世界和好。

（二）尋根溯源—追憶童年與家族的故事

與自己和好、接納完全的自己，除了洞察自我和現況之外，還必須尋根溯源，追憶過去，包括個人與家族的歷史。因為父母、家庭、乃至整個家族，是我們生命的源頭。誠如前述已說明過的，塑造我們性格和命運的一些「秘密神話」，就潛藏在家族當中，它們以其「導航故事」寫就了一部「生命腳本」，無論我們是否同意或覺知，我們一方面不明究理地被牽著鼻子走，二方面又在潛意識底層產生一股抗拒的拉力，形成另一部「反生命腳本的腳本」。事實上，當我們以此生活方式述說自

己的生命故事時，我們的「個人神話」也由此形成。

如何覺知、甚至改編「個人神話」？所幸，基於生命中的一切，凡走過必留下痕跡，我們生命旅程中所有的烙印和所需的一切資源，全都貯存在「記憶」中、在潛意識的寶庫裡。羅洛梅曾有趣地指稱：「**記憶**如同我們內在的攝影棚，它能將過去形塑成神話、故事或希望；也能通過神話，將我們引領至超越者跟前，藉此解放過去，從而踏入探索之旅，發掘燦爛的未來。為此，「記憶」也是創造力之母。在記憶中，我們保留、也品嚐有意義的經驗、炫目的景象、重大的事件，這些寶貴的經驗聚合起來，形成故事性的神話。我們的想像力在記憶之中，得以奔馳，產生新點子，彷彿「記憶女神 Memory」在我們的睡夢中滋長洞見，賜給我們禮物，待我們整合所有的素材，靈感便浮現出來，不朽的創作也由之誕生。

實際上，「記憶 re-member」一詞，非常奧妙地，的確具有身心靈全人療癒的機制。在海寧格（Bert Hellinger）家族系統排列（Family Constellations）¹²中就經常發現，很多人的身心障礙或疾

¹² 家族系統排列，是海寧格融合現象學方法、原始療法、精神分析、交流分析、完形治療、NLP（神經語言程式學）等心理療法而整合發展出來。透過角色排列及其互動，一方面明瞭人們所面臨心靈困境的緣由，二方面透過此方法及其生命哲理，回歸「愛的序位」，從而得到個人乃至人際與家族的療癒。參 Bert Hellinger, *Acknowledge What Is—Conversation with Bert Hellinger* (Phoenix: Zeic, Tucker & Co., Inc, 1999); *Peace Begins in the Soul—Family Constellations in the Service of Reconciliation* (Phoenix: Carl- Auer-System Verlag, 2003); *Love's Hidden Symmetry—What makes love work in relationship* (中譯本：周鼎文譯，《家族星座治療：海寧格的系統心理療法》，台北：張老師，2006)。

病，其實是源自於「家族秘密」中，某個被遺忘或排除在外的人。確切地說，當家族中的一個弱者認同了這位 missing person（一方面指被遺漏、忘掉的人，另一方面也指想念、惦記的人），他彷彿變成了他，下意識地、努力地要等同於他、重演那個人的苦，使大家能一直記得（re-member）那個被遺忘的家族成員。這就是精神疾病，也是很多生理病症的形成主因。爲此，解決之道便是將那位所想念卻不在（missing）的人，重新放回自己和家族的心目中（re-member）。巧妙的是，當我們重新接納這位被遺漏、忘掉的人，則病人的症狀本來帶著使命，如今似已大功告成，它們也能功成身退，無需再以這些身心干擾來提醒我們關注了。

至此我們可說，「記憶 re-member」一詞即重新（re-）把某個關鍵人物（member）喚回意識當中。當「秘密」不再是秘密，一切發生過的都被喚醒時，我們的往事不但提供了身心療癒的機制，也能領我們覺悟、重新開創新機、走自己的路。

【冥想練習】探索潛意識—回溯出生歷程

請您採取一個輕鬆、舒服、自在的姿勢，閉上雙眼，讓身體完全放鬆……在完全不受干擾、沒有壓力和負擔下，請您放慢呼吸、大口呼吸，並放鬆您身上的每一吋肌肉—臉頰、眼睛和眉頭、嘴唇、頸子、肩膀都完全放鬆，放鬆您的手臂、手肘、手掌、大腿、小腿、雙腳……全身放鬆。現在，請您也放掉所有的情緒和想法，隨著引導，進入潛意識，回溯您的童年經驗。

在您的想像世界中，心靈會製造出一幕又一幕的畫面。這些畫面栩栩如生，彷彿電影畫面一般，生動地讓您猶如置身真實的情境。現在，請您想像，在您面前有一個

階梯。這個階梯有很多台階，它長到您根本看不到盡頭，但是您可以看到台階的旁邊，每隔一段距離就有一扇門。原來，這個階梯是時光歲月的階梯。每隔一段階梯就會有一道門，那代表您每一年的成長。現在，請您沿著階梯往下走，您會看到在每段階梯旁的門，都有個標示牌，顯示著您的年齡。請您繼續往下走，直到最低層，找到門牌上標示的年齡是「零歲」，也就是您剛剛出生的那時刻。請您打開這扇門，走進去，看看裡頭發生了什麼事。

您看到了您媽媽，她正躺在生產台上，旁邊還有很多人，他們正盡力幫助您的媽媽生小孩。媽媽看起來很痛、很不舒服，因為小孩馬上就要誕生了，而這位在媽媽肚子裡即將誕生的小孩，就是您。

請您繼續在想像中，「看著」在這個場景中的每個人，他們做些什麼？您的媽媽又有什麼反應和感受？您又在做什麼？有何感受？〔停頓〕而如果上主也臨在於此場景中，祂現在正在做什麼？您又有什麼感受？

回溯童年經驗，可以循上述冥想練習，一步步尋根溯源，追憶自己的童年往事。當然，我們也可詢問父母、兄弟姐妹乃至家族中的其他人。了解我們在他人眼裡是個怎樣的人、又經歷過什麼事，能幫助我們更清楚自己的生命故事。甚至如果可能的話，最好也盡其可能了解父母親的成長歷程。這為我們辨識自己的個人神話、它所遭遇的挑戰、我們又如何以圖像看見它、以思維形式來反省……等，作為這故事的主角人物，我們如何與其他人互動、共同編織神話，都具有承先啓後的作用。

（三）辨識家族神話—向生命的源頭擷取祝福與力量

每個人的生命故事，都是歷史性的產物，是與他人共同迸發的火花。因此追溯個人神話的同時，我們也在辨識家族神話，尤其是父母，以及歷代直系血親一脈相傳的源頭。當我們能夠面對祖先，向生命的源頭敬重地鞠躬、感恩、擷取祝福和力量時，我們所得到的，不僅是這一傳承下來的生命本身，而且能擁有超越的力量，得蒙祝福走自己的路。

人要如何進入生命的源頭？這裡要邀請大家運用想像力，進入您父母與先祖們的世界，與他們對談。畢竟個人神話的發展，是承襲、依靠、因應家族神話之背景而發展出來的。

【冥想練習】向父母的生命感恩辭¹³

請您採取一個輕鬆、舒服、自在的姿勢，閉上雙眼，想像父親站在自己的左前方，母親站在自己的右前方。而在他們之上、遠方、中間的位置，則是上帝（或任何您所相信的一位更高更偉大的力量，祂也代表著您及其家族的命運，從上方、從遠處看顧著您們每一個人）。請您首先面對著母親說：

「親愛的媽媽，我從妳那裡得到了生命。為了將我帶到這世界，妳所必須承擔的，還有妳為此付出的代價，我將回報。我將好好利用我的生命為妳帶來喜悅，妳的付出不會白費。

我將豐富並榮耀我的生命，而且如果可以，我會將妳

¹³ 摘錄並改編自：海寧格（Bert Hellinger）著，林逸柔、曾立芳、廖文玉譯，《在愛中昇華：海寧格智慧精華》（台北：海寧格機構，2009），60~62頁。

所給予我的生命傳遞下去，一如妳所做的。我全然接受妳作為我的母親，也請妳接受我做妳的孩子。

對我而言，妳是最適合我的母親，而我也是最適合妳的孩子。妳是大的，我是小的，我接受妳對我所付出的一切。其它妳沒有給我的，我會用我的生命自己去追尋。

親愛的媽媽，我很高興妳選擇了爸爸。你們是我最適合的父母，只有你們。」

請您帶著感恩、謙卑、愛和敬意，向您的母親以及母親的家族深深行一鞠躬。接下來，請您轉向父親，對父親說：

「親愛的爸爸，我從你那裡得到了生命。為了將我帶到這世界，你所必須承擔的，還有你為此付出的代價，我將回報。我將好好利用我的生命為你帶來喜悅，你的付出不會白費。

我將豐富並榮耀我的生命，而且如果可以，我會將你所給予我的生命傳遞下去，一如你所做的。我全然接受你作為我的父親。也請你接受我做你的孩子。

對我而言，你是最適合我的父親，而我也是最適合你的孩子。你是大的，我是小的，我接受你對我所付出的一切。其它你沒有給我的，我會用我的生命自己去追尋。

親愛的爸爸，我很高興你選擇了媽媽。你們是我最適合的父母，只有你們。」

請您同樣帶著感恩、謙卑、愛和敬意，向您父親以及父親的家族深深行一鞠躬。最後，請在您的冥想中，想像上帝（或您所信仰的某種更高更偉大的力量，同時也代表家族命運及力量），從上方、從遠處，將您們全部的人相擁在一起。

父母親是自己的一部分。孩子是父母親的延續，會跟父母擁有雷同的感覺、喜好與樣貌，並與父母及其家族命運連結在一起。拒絕接納父母親的結果，包括拒絕任何源自他們的困難、負擔、疾病、乃至他們的命運等，孩子通常易於生病、憂鬱、肥胖、工作上難有優異的表現，或無法擁有成功的親密關係……等。凡是我們因為指責、控訴、拒絕父母所造成的後果，無論合理與否，都會被呈現出來。因此，回歸父母之愛，我們必須站在一個超越善惡、超越好壞的層次，按著父母親原來的樣子來愛他們，並全然、毫無條件地接納他們。一旦我們能從靈性的角度接受、敬愛父母，我們也就能找到回歸根源的道路。

嚴格地說，我們不是從父母和祖先那裡得到生命；生命是從遠處、從生生不息的根源處，透過父母而進入我們。他們不僅是我們和生命來源的連結，同時也將我們連結於永恆及神聖的存在。為此，一個人若是拒絕了父母，也同時拒絕了永恆的連結、拒絕了無限、拒絕了天主 / 上帝。而凡是拒絕、否定、逃避生命的人，無論是人格成長，或在生活、工作、事業等方面皆不會成功，或至少是有遺憾、不快樂的。因為他們失去了與生命根源的連結，成為無根的浮萍，只能載浮載沈。

生命的力量，來自於敬重自己的根源—父母。不管父母有什麼缺點，當我們連結上他們時，我們接近了那個更深的來源，它藏有許多驚奇與奧秘。透過父母，我們看到生命更大的奧秘，經由他們流入我們。凡是愛生命、尊敬生命的人，也必然愛和尊敬這生命的給予者。孩子從父母那裡，得到最有價值的禮物，就是「生命」本身。當孩子珍惜生命，以父母本來的樣子接受他們時，愛就會順利進行。不僅如此，當孩子從父母那裡獲得生命時，他們還獲得了父母在之前從他們的父母那裡得到的東

西。父母的父母、還有他們更早之前的父母，乃至我們歷代的祖先，以此類推，我們所領受的奧秘與神聖的生命，是無限的。

愛，要求接受者同時敬重禮物，以及給予禮物的人，包括父母和從天主 / 上帝而來的一切。任何人在獲得生命的同時，也就接受生命中一切無可取代、增加、省略或拒絕的每一部分，尤其是父母。能體會這點，接受這百分之百、一次而永遠、無條件地傳給我們生命的人，也必能得到愛與祝福，有力量面對自己的人生、走自己的路。也唯有如此，圓滿和成熟的人格發展、以至活出真我（天主肖像 / 上帝的形像）、體現生命的無限——即「零極限」一方為可能。

三、體現真我的「零極限」

（一）靈性真我覺察

誠如榮格所言，一個人一生最大的成就，就是完成自己的命運；然而，家族排列治療大師海寧格也曾說，心無所求、無所畏懼、不執著、沒成見，能使人與本然的現實和諧共處，才能得到洞見和力量¹⁴。為此，在我們實現個人成就（完成自己的命運），乃至追溯人生腳本、編織個人神話的同時，必須以靈修的態度、以超越的精神，來涵養「真我」與「世界」的關係。簡言之，「世界是所知，眼睛是它的知者；眼睛是所知，心智是它的知者；心智是所知，真我是它的知者」¹⁵。未能區分「認

¹⁴ 見：海寧格著，霍寶蓮譯，《愛的序位：海寧格大師的家族排列工作坊》（台北：商周，2008 二版二刷），3~5 頁。

¹⁵ 引自：李安德（André Lefebvre）著，若水譯，《超個人心理學》（台北：桂冠，1992 年 11 月初版），238 頁。

知的實體（真我）」與「所認知的對象（世界）」的不同，使人們混淆不清現實生活中的主、客關係，而對外在事物窮追不捨、把持不放，甚至心生恐懼，既拿不起也放不下，只能以世俗成見來評斷價值與是非，以致被這世界牽著鼻子跑；於是，自我反而成爲「完成自己」的最大阻礙了。以下「真我覺察」的練習，便有助於涵養主體與客體之間超然、而又若即若離的關係。

【冥想練習】真我覺察¹⁶

請您放鬆、自然地坐著，閉上雙眼，花一兩分鐘緩慢地深呼吸，並觀察自己的呼吸，以集中心神，體會下列句子：

我有一個身體，可是我並不是我的身體。打從出生的一刻起，我的身體因著新陳代謝，不斷地變化，可是我基本上仍是同一個我，同一個主體；不僅如此，我還能觀察我的身體，意識到它的存在。以一觀察者而言，我和我所觀察到的身體對象完全是兩回事。我可以控制身體的許多活動；我會照顧它，能以節食和各項運動使身體苗條，我也能讓醫生在我身上動手術，切除某一部分；不論是切除或人工移植，我基本上仍是同一個我，同一個主體。我用我的腳走路、用手寫字、用眼觀察，我直覺到我不是我的身體，我只是擁有一個身體，當我很自然地說「我的腳」、「我的手」、「我的心」、「我的胃」、「我的身體」時，便已反映出一個事實；當其他人提到我的身體，用所有格說「你的腳」、「你的手」、「你的心」、「你的胃」、「你的身體」時，更肯定了這一事實。

¹⁶ 摘錄並改編自：同上，232~235 頁。

我有感覺，但我並不是我的感覺。從早到晚，我不斷地覺察數不盡的感覺：冷熱、飢飽、勞累、舒適、迷糊不清等，這些感覺有時相互矛盾，有時忽隱忽現。由於我能覺察並體會它們，很明顯地，我並不是它們。何況它們是如此變化無常，當一種感覺消逝後，我並未消失，仍是同一個我，同一個主體覺察到這些各形各式、又變化無常的感覺。我有感覺，但我並不是我的感覺。

我有情緒，但我並不是我的情緒。每天我不斷地覺察到各式各樣的情緒：悲哀、喜悅、焦慮、熱忱、憤怒、嫉妒、愛情、憎恨等，由於我能覺察到它們，我便不是它們，它們來去無蹤，我卻常存。有時，我可以排解痛苦的情緒，我也能夠學習調理它們，不論如何，我知道它們遲早會消失。因此，我有情緒，但我並不是我的情緒。

我有慾望、期待、抱負、目標、計畫、理想，可是我並不是它們中的任何一種。它們是屬於我的，卻不是我。在策畫某個計畫前，我早已存在，我還可以修改、甚至放棄我的計畫，因此我並不是它。

我有思想，可是我並不是我的思想。我能夠覺察到我的思想，我能觀察它的流動，還能去除我不喜歡的思想。在某個思想產生以前，我早已存在，它消逝以後，我仍然存在；有時覺察到自己的思想太過散亂，我還能將它們理出一個頭緒來。我有思想，但我不是我的思想。

我有理性，但我不是我的理性。理性是很寶貴的工具，我應發展並訓練它，我想把心力集中在我想要研究或解決的問題時，有時發現自己很難集中；當我想要自由發揮，

或欣賞藝術作品、沈浸在美妙的音樂、陶醉在愛情中，或是想睡覺時，我便能暫時擱置我的理性活動。因此，我有理性，可是我並不是我的理性。

在上述冥想中，我既不是理性、思想、感受、期待、抱負……中的任何一種，卻又是它們的主宰，且有權利和義務調理它們。那麼，究竟我是誰？這個源自禪宗的修持，看來十分簡單，卻不易深入其境。因為它力求讓自己保持客觀而且無心，如同一面明鏡般，觀看無數瞬間生滅不已的現象，卻不落於其中；又如眼睛，能看清世界萬物，卻無法看見眼睛自身。這個我，稱為「真我」（心理學術語）或「佛性」、「神性」（宗教學術語）。當一個人能覺察自己的心，有如一隻坐立不安的猴子，東南西北地活繃亂跳，進而試圖將觀者的主體與所觀的現象分開，我們就回到了意識的中樞，在一切當中，卻又超然於一切之上。

生命旅程的初階，人們常覺自己是個受害者，因為人們混淆了「物—我、人—我、神—我、自我—真我」的關係，而無從分辨自己的「生命實相」（人生腳本）。但當真我一旦覺醒，我們便能轉化生命成為創造者，而不再是個受害者，能有開創與負責的能力。如果夠幸運的話，我們甚至能成為神聖的使者。這其間轉化的精髓，可歸結「我愛你」這句揭示宇宙奧秘的話。

（二）「我愛你」：通往「零極限」道路的通行證¹⁷

小我，喜歡掌控這世界；因此顯然地，它是以競爭和敵對

¹⁷ 以下概念摘自：Joe Vitale、Inhaleakala Hew Len, PhD 著，宋馨蓉譯，《零極限：創造健康、平靜與財富的夏威夷療法》，台北：方智，2009。

的心態與這世界建立關係的。可想而知，世界也會相對地，以其人之道還治其人之身。這也就是爲什麼，大多數人對眼前正在發生的事，尤其是與自己切身相關卻痛苦不如意的事，完全是毫無頭緒的原因。實際上，不論我們是否意識到，我們的身體和大腦其實正與整個的外在環境（宇宙磁場）做感應，彷彿無線電波與思維形態的共鳴，幫助我們不斷自我調整，以此創造實相。但由於一切都是無意識地發生，意識並不知道，也無法控制。這就是「小我」，雖然無法看透所發生的事究竟是怎麼一回事，卻偏偏很執著，汲汲營營地追求自身的滿足，往往卻只帶來更多的挫敗感罷了。

榮格曾指出一個重要的觀念：**任何人事物及所發生的一切，都有其原因，也有其目的**。爲此，不管發生了什麼，我們也許不明白它們爲何、又是如何臨到我們的；但一切出現在我們生命中的事，都有意義。而且仔細探究，其實背後都是「愛」的作用；即使是疾病或意外，都能看到「愛」的影子。

生命中所發生的一切，即使不是我們的錯，卻仍是我們的責任¹⁸。因爲某種程度，它們都是根據我們潛意識中所訂製的「生命腳本」和「反生命腳本的腳本」來演出的。因此對於現狀，我們不能怪罪任何人、事、物或環境等遭遇。我們能做的，就是負起百分之百的責任—接受它、擁抱它、愛它。正如聖嚴法師所言的：面對它、處理它、解決它、放下它。而且一旦我們這麼做，我們就能療癒自己、療癒一切。

¹⁸ 好比伊底帕斯所言「...法律之前...神之前...我是無辜的！」但他至終仍得學會「負責而不疚責」地承擔一切身世命運的奧秘。見〈第十章 探索身世奧秘與「天命」神話〉，本書 279~282 頁。

覺知生命、探究一切發生之事的因與目的，不是用腦，而是用心；光靠理性的分析與推測，無法洞察生命的真理，必須以「愛」，才可能通往「零極限」、體現真我的神性面；進而，我們能涵養「心無所求、無畏懼、不執著、沒成見、與本然的現實和諧共處」的清明洞見與力量，去實現我們的期望。

這條通往「零極限」道路的通行證，就是真誠地對這一切說「我愛你」。愛，同意一切、包容一切，按照每個人事物原來的樣子，接納它們、擁抱它們。同樣地，愛自己（且是完全的自己，包括多餘的肥肉、一切遭遇和自己身旁的伴侶）就是改進自己最好的方法；而當我們改善自己時，我們也改善了整個世界。這句簡單的「我愛你」，會幫助我們清理內在的一切、釋放淤塞的能量，使我們獲得超越一切的平靜，讓宇宙大我的能量與本真之我的能量可以通行無阻，那麼，我們自然能善用生命來做些更有意義的事。

我們的小我，受限於意念的限制；而意念是心智與理性的玩具，雖然有為，有時似乎也能發揮作用並帶來成果，但更常是劃地自限，執著於短暫可見的功績。反之，「零極限」靠的是靈感，是接收來自神性的啓示；靈感發揮作用則會帶來奇蹟。但吊詭的是，奇蹟通常發生於人性的盡頭，當人放棄努力、將一切交託並臣服於「那更偉大的力量」時，人才學會傾聽，而靈感、啓示才源源而來。

對一切說「我愛你」，同時傾聽它們回應給你的訊息，你會驚訝地發現：原來，事出必有因，而這因就是「出於愛」；如果我們「以愛還愛」，那麼結果必然是「成於愛」。換言之，我們因愛而受苦，也能因愛而得救；同一份愛，能是折磨，更能是解決之道。這裡，要再次引用本書第六章釋夢要點的一個

練習：「與夢中的圖像對話，在默想中延續靈修的旅程」¹⁹，只不過這一次，對話的圖像換成是一個令你困惑的遭遇、疾病、苦難、難搞的人、工作壓力、不知如何是好的事件……等，所有一切令你不解、困頓的人事物，都可藉由這一默想練習，發覺其靈修意涵。它們帶著重要訊息，來到我們生命中，卻不幸地遭逢「自我」的打壓、忽略與抗拒²⁰，致使它們帶來的一些生命課題一直停留在陰暗面中，未能被我們看見。經由下列練習，邀請它們進入「真我」的意識中，我們會同意小德蘭（Thérèse de Lisieux, 1873~1897）說的：「一切都是恩寵，都是禮物」。

【冥想練習】真誠地對一切說「我愛你」

1. ○○○（請給此人、或事、或物的圖像一個稱謂），我看到你了。
2. 請問你要告訴我什麼？（稍作停頓，帶著尊敬聆聽它的訊息。）
3. 謝謝你！（無論它傳達了什麼，都毫無條件地接納。）
4. 我愛你！（或：我用愛看著你；在我心中，你擁有一個位置。）

¹⁹ 見本書 145 頁。

²⁰ 例如疾病與症狀，它們帶著重要的訊息反映在我們的身體上，但我們卻以藥物、醫療等方式，試圖與之對抗，使它們消失、離開。殊不知「身體，其實是靈魂的一面鏡子」。我們的身體配合靈魂演出，忠實地反應靈魂的真相；疾病，可謂是我們最親密、最誠實的朋友。當心理問題無法在意識層面上處理時，就會在對應的器官上呈現出來，因此身體各部位的症狀，都有其心靈層面的意義：例如「磨牙」象徵沒有發作的攻擊性；又如「緊張性頭痛」常見於工作壓力過大的人，這症狀的背後，常是驕傲的完美主義者，企圖嚴格執行自己的意志。相關論述參：Thorwald Dethlefsen & Rudiger Dahlke 著，易之新譯，《疾病的希望：身心整合的療癒力量》，台北：心靈工坊，2002。

5. 對不起，請你原諒我。（必要的情況下，可以為它做點什麼。）
6. 最後，向它深深一鞠躬；或者，亦能在默想中，與它擁抱、和解、並融為一體。

結 語

本章前言開宗明義指出：神話闡述生活經驗，述說生命故事，如同夢一樣，我們既是主角，也是導演和編劇。透過夢與神話，我們定義自己，發掘內在奧秘，也找到自我認同，與生命的根源作連結，並以此跨越一關又一關的生存危機。人生的腳本、性格與命運的塑造，正是這樣上演著「自我／世界」與「真我／零極限」的探戈舞，在舞台上的一進一退之中作修行。重點在於，我們能否意識覺醒地，將生命周遭和一切際遇，都以真誠的愛與敬重，納入個人覺知的範疇；唯有我們包容、同意、接納一切，擁有負責的能力，我們才会有力量做改變，作自己的主人，開創自己的路。

人生沒有標準答案、沒有固定的路線，只有自己去探險、做決定，寫就一部自己全然同意的「生命腳本」。旅途中，只需帶著覺察意識去聆聽—聆聽自己、聆聽萬籟、聆聽周遭人事物、聆聽上主的聲音。在此聆聽的同時，我們就是神話裡的主角與編劇，一邊述說著自己的生命故事，一邊編織自己的神話。而當我們實現了「真我」，我們也同時實現了「聖召」（上主的旨意）。

全書結語

「夢最不可思議的一點，便是能將古代神話中的角色，帶到我們的夢境之中，而我們卻深信自己對這些角色一無所知。正如榮格所言：昔日偉人並不如我們所認為已經逝去；他們不過是換了名字而已。」¹

一、夢與神話中的宇宙論

榮格發現，夢的固有內容，和神話的形式、結構，具有明顯的相似之處，他分爲四大階段：

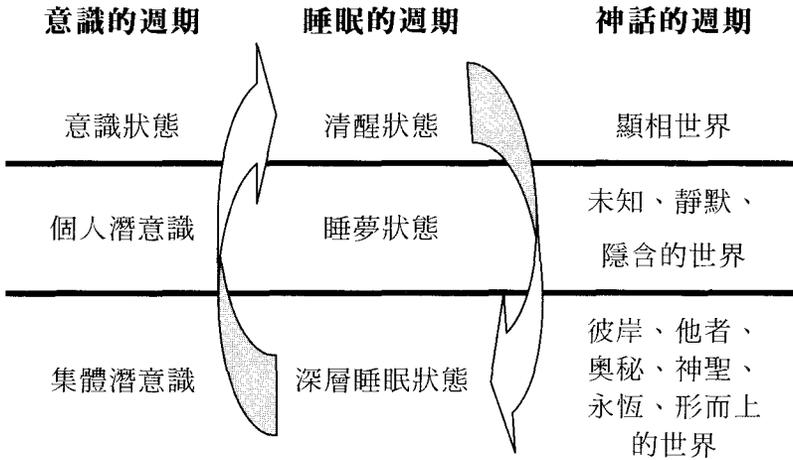
1. 提示說明：表明事發地點、時間、人物、劇情等；
2. 情節開展：情況趨於複雜，甚至緊繃張力，因為不知下一步將會如何；
3. 高潮或突變：發生左右大局的情勢，或情況驟然大變；
4. 緩解：故事的結局或後果。

的確，我們每個人夜晚入睡、進到快速動眼時期之後，便踏上了「英雄下降死亡國度之旅」；我們渡過冥河（跨越意識與潛意識之界），進入幽冥的王國，這就是時間靜止的原型世界。

¹ 摘自：Julia & Derek Parker 著，朱樸瑄譯，《解夢全書》*The Complete book of Dreams*，台北：貓頭鷹，2005 二版），64 頁。

因此，「建立心靈完整性的『造靈魂』工作，要由解讀兩個世界開始，因為白晝和陰暗冥國有著密切的關係，兩者相互依存而共生」²。簡單地將我們意識的循環，亦即大、小宇宙（大我與小我）之間的對應關係，與睡眠週期、神話週期所呈現的消長作用，以下圖來說明，便能一目了然。

【圖表】宇宙意識的循環—大小宇宙的對應、
睡眠與神話週期的對應循環



根據坎伯《神話的智慧》，神話是超越的，它指向終極真實；雖然神話的詮釋永遠不可能有最終的定論³。不管神話的功

² Anthony Stevens 著，薛絢譯，《夢：私我的神話》（台北：立緒，2000），68、418 頁。

³ 有些知識分子，視神話為史前時代詩文般的幻想（M. Müller, 1823~1900）；或塑造個人，並使人融入社會的寓教於樂（E.

能、角色、定位如何，回歸它的本質來看，神話證明了它的生命活力，能順應個人、種族、時代等的情感與需求而變化，顯示其生生不息的宇宙觀來。回應聖多瑪斯所說的：聰明人所思慮的，乃是宇宙的結束，而它的結束也是宇宙的開始；坎伯也表達了同樣的概念：在結束中開始，乃是所有神話的基本原則。簡言之，神話具有永恆不朽的特質，不斷重覆「呼召 破碎 回歸」週而復始的旅程。而其目標，便是將我們的意識，融入大小宇宙對應與合一的全息生命（holistic）中。

全體一人的完整性—不在於個別成員，而在於社會整體；個人只是社會的一個器官（如同基督徒是教會的肢體；教會是基督的肢體；基督是教會的頭）。任何試圖將自己抽離於整體之外者，就是在斬斷自己與存在源頭（上帝）的關聯。而這一生命性的表達，就是神話：「神話乃是用故事與儀式，對生活與生命源頭所做的宗教解釋」⁴。為此，所有的禮儀—從出生的滿月禮、啓蒙的成年禮、畢業典禮、結婚的禮俗、就職或國家大典、乃至喪禮與殯葬儀式等—目的皆在把個人生活融入系統中、成為整體的一份子，從而活出系統生命的動力來，活出生命的價值與意義。

然而，大小宇宙的對應、生命意識的循環不已，卻非光靠理性所能理解；畢竟在夢與神話中，對於人生和宇宙的理解，

Durkheim, 1858~1917); 或原始民族解釋自然現象的拙劣努力(J.G. Frazer, 1854~1941) ; 或潛藏於集體潛意識、象徵原型衝動的集體夢境(C.G.Jung, 1875~1961) ; 或表達人類最深刻的形而上洞見的傳統工具(A.K.Coomaraswamy, 1887~1947) 這些不同的判斷，各自由講述者與聆聽者所決定，無一定論。

⁴ Stephen Segaller & Merrill Berger 著，《夢的智慧》（台北：立緒，2000），252 頁。

其藝術與靈性的成分，遠遠超過理性的範疇或意識的領域。

二、夢與神話中的藝術與靈性

夢與神話的藝術成分，遠勝於科學成分；靈性成分，遠勝於理性成分。因此，本書的目標不在於夢與神話的「解析」或「研究」（學界投入的研究無數，有比你我更適合的人士，會去完成這項使命）；雖然依靠邏輯的分析與推論，亦是人性旅程中必要的手段，而且透過層層的抽絲剝繭，確能揭露潛意識的某些真相。不過更重要的，是經由長久而穩定的靈修路徑，培養洞察力、同情心、高瞻遠矚的見識、終極關懷的精神。因為人生旅程，本來就是一段永無止境之道。

夢與神話的賞析，只能算是生命旅程中，一個暫時駐足的驛站，在生活中作間歇性的停、看、聽，以此省思、觀照自己人生的點、線、面。當我們洞察引發夢境的原因（它從哪裡來）與目的（它要帶我到何處），或欣賞神話的奧義（它的魅力從何而來、又引人到何處去）時，我們是在默觀、參與上主與人的互動。這過程需要理性的分析，更有感性的體會，透過這個過程，解開些許潛意識之謎（或更好說是：潛意識的「洞見」，顯然潛意識對於人生旅途中的發現，有它自己一系列的覺知與洞察，不盡然與意識相同）。

家族排列系統治療的創始人海寧格，在介紹個人良知、系統良知之外，曾略提「第三良知」（third conscience）：

「除了可以感覺到的『個人良知』，以及透過我們運作卻讓我們感覺不到的『系統良知』以外，另外還有一個『第三良知』引導我們朝向更偉大的整體。跟隨這個『第三良知』需要很大的努力，甚至需要靈性上的努力，因為它會摧毀我們對任何形式的認同，包括家庭、宗教、文化

和個人認同……它會要求我們離開熟悉的一切，去跟隨這個更偉大的整體意識。……

許多人認為他們在尋找自己靈魂內的真理，但事實上，是這個更偉大的靈魂在思考和尋找他們。就像大自然一樣，它容許各式各樣的差異，但可以輕易地替換掉那些想欺騙它的人，對於那些容許它在他們心底思考的人，它會輪流給他們一些自由，就像河流幫助游泳者游到對岸一樣，只要他臣服於這個波浪，並且讓波浪帶著走……⁵」

人生本來就無所謂標準答案，也不是一成不變固定的模式，夢與神話與其說是理性的探索，無寧說是尊重和臣服於心靈奧秘的探索與開發。誠如莎士比亞曾言：「人類是由夢想組成的嗎？」答案是：「當然，毫無疑問！」尤其是我們的潛能、靈感、夢想、天賦能力、智慧與力量，在在正編織著我們個人的、時代的、社群團體的神話，並引領我們走向超越，以回應此充滿危機的地球，及我們所處的環境、周遭的人事物。而這趟心靈之旅，過程本身還比目的地更精彩。

生命是一個「整體」（holistic），如何完整看待這個旅程本身，處處留心，並在人生的動態運作中，「洞見」自己的位置與全部真相，這就是本書的目標：「靈修」；這當中有可以理解的部分（陽）、也有無以言喻的奧秘（陰）、可理解的部分內仍保有一小部分無以解釋的奧秘（陽中有陰）、而超越理性和語

⁵ 海寧格（Bert Hellinger）等著，周鼎文譯，《家族星座治療：海寧格的系統心理療法》（*Love's Hidden Symmetry: What makes love work in relationships*，台北：張老師文化，2006年初版八刷），38-39頁。

言的奧秘中，其實也有某種肯定（陰中有陽）——然後，我們會有能力重新作選擇，開創自己虛虛實實（虛中有實、實中有虛）的人生。換言之，透過夢與神話，我能洞察自己的人生定位，好好觀看此時此地的自己、周遭的他人、所處環境與大自然、以及與奧秘界或超越者的關係；然後帶著悟性，謙卑而臣服地繼續往前走，旅行到人生的下一個驛站（而不是原地打轉），建構自己獨一無二的個人神話，完成我們的「個體化過程」，實現「真我」。

在此靈修過程中，當人找到自己也即找到上主、實現真我也即完成天意。最終我們會發現，天主原來一直以來就內在於我裡面，我們終日在外尋尋覓覓，最後在自己內找到祂。這靈修體會，拉丁教父奧斯定⁶感慨最深，他的「知信合一」（認識祂，會讓你更相信祂；相信祂，會讓你更認識祂）最後結論道：「向內探索即是向上開發，因為天主是既內在又超越的」；並且，「返身內求，明心見性（也即見神）」。然而，人性的共通之處，不限於基督信仰，下列這則印度的創世神話，與「天主向梅瑟說：『我是自有者』⁷」具有異曲同工之妙。

【神話解析】印度的創世神話之一

太初之時，宇宙只有人形的自己（self）。他環顧四週，

⁶ St. Augustinus, 354~430。395 年任 Hippo 主教，由此西方教會發揮了世界性的影響力。詳見：拙著，〈奧古斯丁的聖三靈修觀〉《神學論集》139 期（2004 春），97~124 頁。

⁷ 引自聖經《出谷紀》三 14。和合本《出埃及記》譯文為：「神對摩西說：我是自有永有的」。

除自己外別無他人，於是他喊道「我是他」。從此，「我」的稱號誕生。然後他要開始說話之前，先說「它是我」，再把他所經歷的其他名字說出來（相當於伊甸園中的亞當）。

他感到害怕，這就是為什麼人們害怕孤獨。他想要有個伴侶。於是，他把身體鼓得像男女擁抱那樣大，然後把自己的身體分成兩半，從此有了丈夫與妻子，兩人既分開、又結成一體。當他和她結合一起時，人類由此誕生。接著她尋思：「他如何從己身造出我後，再與我結合呢？那麼就讓我藏起來吧（她決定接手接下來的創造）」。她成為一頭母牛，而他成為公牛並與她結合，於是產生了牛群。她化為母驢，而他成為公驢並與她結合，於是產生了有蹄的動物群。她成為母山羊，而他成為公山羊並與她結合；她成為母綿羊，而他成為公綿羊並與她結合；於是產生了山羊和綿羊。……於是他們成了所有成雙成對的生物，包括螞蟻在內；並且是所有生物的祖先。於是他明白：「我自己就是創造，因我已產生了整個世界。」

根據這些類似的神話（印度、猶太、中國道教……等），個體生命和宇宙始祖的永恆基底是同一的。這也是為什麼神話中的造物主，被稱之為「我是自有永有的」（相當於 I am who I am ; “Self”）。

後記

我們比自己所能想像的，還要好得多。但多數人妄自菲薄地，未能明認自己正是「天主的肖像」（上帝的形像），反而使自己渾渾噩噩過了一生。夢與神話助人「靈性覺醒」，聆聽來

自潛意識的智慧，並領悟這一身心靈旅程的吊詭：「少」即是多、「放下」便是擁有、看似虛幻的卻是真實、看似真實的反而虛幻。

本書最後再次以聖方濟（St. Francis, 1182~1226）之詩〈生活是一個夢的旅程〉⁸作為結束。我們領受了生命的恩賜，將生活視為禮物，在其旅程中完成自己，也是實現天主的夢想。方濟在基督福音中找到了自己效法跟隨祂的足跡；我們也在自己的心靈深處，越來越意識到自己生活的旅程，就是天主夢想的旅程。簡言之，這段「生根於自己的神話之中，從原型的背景中看清自己的生命故事」之旅，完成自己便是實現天命聖召，它們是同一旅程的終極目的地。

「生活是一個夢的旅程，有血有淚；
空虛和失望出沒在心底，轉眼間吞沒我全部期待。
我感覺遲鈍，我開始害怕。
哦！我主耶穌，生活是什麼？旅程何處去？
主耶穌，告訴我。我願意跟隨祢，我願尋找祢，
我願意為祢放棄我自己。
為祢的夢想，停留在祢夢裡，失去世界也不可惜。
我尋找祢的夢，替代我的夢想，我願意真實地愛祢。
流浪夢的旅程，只要祢同行，
我願意，我願意，踏上祢的夢。」

祝大家 有個美夢人生、實現您的個人神話、體現上主予您的「天命」！

⁸ 摘自《方濟：成為貧窮》（高達德編著，台北：至潔有限公司，2006二版），22頁。

延伸閱讀建議參考書目（依作者筆劃排列）

- Anthony Stevens 著，薛絢譯，《夢：私我的神話》，台北：立緒，2000。
- Carol S. Pearson 著，徐愼恕等譯，《內在英雄》(*The Heroes Within*)，台北：立緒，2000。
- Carol S. Pearson 著，張蘭馨譯，《影響你生命的 12 原型》(*Awakening the Heroes Within*)，台北：生命潛能，2002。
- Gayle Delaney 著，《你是做夢大師》，台北：張老師，1994。
- Julia & Derek Parker 著，朱樸瑄譯，《解夢全書》(*The Complete book of Dreams*)，台北：貓頭鷹，2005 二版。
- Molly Young Brown 著，伍育英著，《我的生命成長樹》，台北：張老師，2000。
- Roger Walsh, Frances Vaughan 編，易之新、胡因夢譯，《超越自我之道》，台北：心靈工坊，2003。
- Stephen Segaller & Merrill Berger 著，《夢的智慧》，台北：立緒，2000。
- 佛洛依德著，孫名之譯，《夢的解析》，台北：貓頭鷹，2000。
- 坎伯 (Joseph Campbell) 著，李子寧譯，《神話的智慧：時空變遷中的神話》上、下，台北：立緒，1997 年二版。
- 坎伯著，朱侃如譯，《神話》、《千面英雄》，台北：立緒，1997。
- 榮格著，劉國彬、楊德友合譯，《榮格自傳：回憶、夢、省思》，台北：張老師文化，1997。
- 盧德著，《榮格宗教心理學與聖三靈修》，台北：光啓文化，2009 修訂再版。
- 羅洛梅著，朱侃如譯，《哭喊神話》(*The Cry for Myth*)，台北：立緒，2003。

國家圖書館出版品預行編目資料

夢與神話的靈修旅程 / 盧德

——台北：光啓文化，2010.02

面；公分。——（輔大神學叢書 91）

ISBN 978-957-546-669-5（平裝）

1. 基督徒 2. 靈修 3. 夢

244.93

98024997

輔大神學叢書 91

夢與神話的靈修旅程

2010 年 2 月

◆ 版權所有 翻印必究 ◆

著 者：盧 德

編 輯 者：天主教輔仁大學神學院神學叢書編輯委員會

編委：曾慶導、張春申、房志榮、谷寒松、胡國楨

主編：胡國楨 執行編輯：楊素娥

電話：(02) 29017270 轉 510 傳真：886-2-22092010

Email: thcg2035@mail.fju.edu.tw

准 印 者：台北總教區總主教 洪山川

出 版 者：光啓文化事業

{10688} 台北市敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟

電話：(02) 27402022 傳真：(02) 27401314

郵政劃撥：0768999-1 光啓文化事業

登記證：行政院新聞局局版北市業字第 94 號

發 行 人：鮑立德

光啓文化事業網址：<http://www.keg.org.tw>; Email: keg@keg.org.tw

承 印 者：永望文化事業有限公司

定 價：380 元（本書版稅全數捐助弱勢團體，感謝讀者的愛心）

光啓書號 205300

ISBN 978-957-546-669-5



人生如夢，我們在其中編織個人的神話。

根據榮格學派心理學，夢是個人的神話、神話是集體的夢，它們是一體的多面—融合個人與群體、意識與潛意識、自我與真我、小宇宙與大宇宙等—共同為生命而服務。透過夢，一方面解讀潛意識的象徵與訊息，二方面也揭露生命的真相；透過神話，我們一方面活在來自彼岸奧秘界的訊息中，二方面也開發心靈自由，探索身世奧秘與「天命」。至終，夢與神話的整合，成為我們每日的靈修素材，它們幫助我們認清自己的生命腳本，編織我們的個人神話。

本書分為三大部分，來探索人生旅程中各個驛站的景致：緒論部分，首先為夢與神話在當代生活、也在生命奧秘中找到定位；並期進入右腦的世界，提升想像力與創造力。

第壹部分「夢的靈修旅程」，全面介紹夢與身心靈全人發展的關係；除了比較不同學派的釋夢觀點外，更依各類型的夢及其「原型」的釋夢要點，指導大家在靈修觀點下，自我解夢。

第貳部分「神話的靈修旅程」，除了指出神話的當代意義及其心靈意涵外，更解析數則神話的意涵，以此探索自己的身世奧秘、英雄旅途、生命腳本、編織個人神話。

ISBN978-957-546-669-5 \$380



9 789575 466695 0 0380

光啓書號 205300

定價 380元

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group