

教育部人文社會學科學術強化創新計畫

【生命教育：生命意義的探究與生命意志的昇華機制之
探討(第三年計畫)】

期中報告

年度成果總報告

補助單位：教育部

計畫類別： 經典研讀課程

經典研讀活動

執行單位：國立花蓮教育大學教育學系（97/08/01起改名為國立
東華大學課程設計與潛能開發學系）

計畫主持人：饒見維教授兼系主任暨所長

執行期程：960801~970731

日期：中華民國 97 年 8 月 24 日

年度成果總報告

一、計畫名稱：生命教育：生命意義的探究與生命意志的昇華機制之探討

二、計畫目標

- (一)、從尼采的著作來探討生命的本質、生命的趨向與生命的歷程。
- (二)、從榮格的著作來探討生命意志的昇華機制。
- (三)、釐清心理學與哲學在「生命意志的昇華機制」之關聯性。
- (四)、探討如何把「生命意志的昇華機制」融入於生命教育的課程與教學。
- (五)、整合及促進東部教育學界跨校性的學術對話與交流。
- (六)、彙集研究成果並正式出版，以饗教育學術研究之需。
- (七)、將各次累積所得的資料或心得上網公告，以利流通並帶動研究風氣。

三、導讀進度規畫

本計劃乃是以讀書會的型態來實施，地點為花蓮教育大學的美教館407。我們已經排定好全年的導讀進度規畫及各次的主讀人。我們在安排研讀進度時，大致採用尼采和榮格交替進行的方式來進行，如下表所示：

次第	時間	研讀素材與進度	主讀人
1.	2007/10/1	研讀計畫商討與定案，並邀集主讀人選。	
2.	2007/10/15	尼采導讀（介紹尼采的重要思想論點或背景）	李崗
3.	2007/10/29	榮格導讀（介紹榮格的重要思想論點或背景）	王緒中
4.	2007/11/12	尼采與華格納之間的美學論爭—《瞧！這個人》所顯露的蛛絲馬跡	李崗
十九世紀德國表演藝術代言人—華格納		崔光宙	
5.	2007/11/26	《榮格自傳》Ch 1~3	劉唯玉
6.	2007/12/10	《榮格自傳》Ch 4~6	陳麗美
7.	2008/1/7	《榮格自傳》Ch 7~9	羅寶鳳
8.	2008/1/14	《榮格自傳》Ch 10~12	姜元御
9.	2008/3/3	尼采的《查拉圖斯特拉如是說》Part I	吳冠宏
10.	2008/3/17	榮格的《人及其象徵》Part I	陳麗美
11.	2008/3/31	尼采的《查拉圖斯特拉如是說》Part II	崔光宙
12.	2008/4/14	榮格的《人及其象徵》Part II	劉志如

13.	2008/4/28	尼采的《查拉圖斯特拉如是說》Part III	林紋秀
14.	2008/5/12	榮格的《人及其象徵》Part III	高金成
15.	2008/5/26	尼采的《查拉圖斯特拉如是說》Part IV	陳添球 李崗
16.	2008/6/9	榮格的《On Psychic Energy》	饒見維
17.	2008/6/30	綜合討論與總結報告	李崗 饒見維

四、研讀成果

截至九十六學年度第一學期為止，我們一共已經進行完八次的聚會，預計下學期還有九次的聚會。其中，第一次聚會的內容主要是協調與安排全年的研讀進度與主題，第四次聚會是由兩位主讀人負責，因此到目前為止一共完成八篇的研讀成果，如下所示：

第1篇： 尼采導讀（介紹尼采的重要思想論點或背景）

日期	2007/10/15
主讀人	李崗
研讀成果	<p>一、尼采的思想脈絡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 時代背景：(1) 俾斯麥的普法戰爭 (2) 達爾文的物競天擇 (3) 黑格爾的絕對精神 (4) 馬克斯的共產主義 (5) 華格納的浪漫樂劇 2. 生平經歷：(1) 四歲喪父、家庭成員皆為女性、為牧師家族之後 (2) 小學已懂寫詩及作曲、對文學與音樂有高度興趣 (3) 中學希臘文成績優異、廣泛閱讀莎士比亞、賀德林的作品 (4) 大學先在波昂讀神學、後至萊比錫跟隨李契爾讀語言學 (5) 1869年出任巴賽爾大學古典語言學教授 (6) 1879年因深度近視、頭痛、胃痛辭職、著作開始大量問世 (7) 1889年神智錯亂住進精神病院、停止著作、名聲逐漸遠播 3. 問題意識：(1) 德國文化日趨庸俗 (2) 人的價值淪為虛無 4. 思想立場：(1) 對古希臘文化的推崇 (2) 對基督教文化的排斥 (3) 對叔本華與華格納的超越 (4) 對西方柏拉圖主義的顛覆

5. **解決策略**：(1) 破除科學的樂觀主義
(2) 重返神話的悲觀主義
(3) 否定知識的本質主義
(4) 肯定藝術的神秘主義
6. **美育思想**：(1) 存在與世界的真相是痛苦
(2) 逃避痛苦的人生是場虛無
(3) 面對痛苦的人生是場超越
(4) 超越的方法是美感的教育
(5) 美感的教育是價值的創造
(6) 價值的創造是痛苦的超越

二、尼采的生命哲學

《查拉圖斯特拉如是說》(Thus spoke Zarathustra: A book for all and none) 乃是最能代表尼采生命哲學思想的經典著作。根據他自己在自傳《瞧！這個人》(Ecce Homo) 中的說法，這本書的出版乃是為了獻給全世界的人類一份禮物，其中充滿著尼采長期思索生命意義的智慧結晶，並化為一部充滿寓言故事的哲學詩歌。尤其是查拉圖斯特拉這個角色，其實也就是尼采生命哲學的代言人，他將查氏形塑成一位時常與自己和他人對話的教師角色。也就是說，查拉圖斯特拉所表現出來的生命經驗，可以視為尼采企圖創造某種教育經驗的象徵符碼，只不過在這種充滿隱喻的象徵文本中，必須透過每個人對自己生命經驗的省思，才可能開顯出生命教育的意義。因此，進行《查拉圖斯特拉如是說》的詮釋與討論之前，必須先對尼采的生命哲學做簡要的介紹，以作為經典研讀的重要根基。

在《瞧！這個人》這部自傳的〈序言〉中，尼采寫道：

在這個完美的日子，不僅葡萄漸呈褐色而且一切趨於成熟，陽光剛剛照耀著我的生命：我向後看，向前看，從未剎那間看過如此豐富而美好的事物…其中已經保存下來的將永垂不朽…我怎麼能不感激我全部的生命？所以我必需對自己述說我的一生。(Nietzsche, 1888/1989: 221)

很明顯的，尼采藉著葡萄的成熟象徵自己生命的完美，並以陽光比擬自己生命意義的永垂不朽，這樣的形容正是尼采充分展現主體性的具體例證。所以他敢於運用「我為何這麼有智慧」、「我為何寫出這麼好的書」，甚至於「我為何是場災難」如此自豪的文字作為書中的章名。尼采的理由是：因為從古到今只有我能真正重新評估一切價值。即使是久病在身，對尼采而言，甚至也能成為一種生命的能量刺激，以重新發現生命、發現自我。他認為自己品嚐了一切別人無法輕易品嚐到美好而稀少的事物，於是將自己的意志轉向健康、轉向生命、轉向一種哲學。(Nietzsche, 1888/1989: 224) 所謂的哲學，尼采曾作過這樣的說明：

哲學，就我所理解與經歷的而言，意謂著在冰冷與高聳的山上自由地生活—尋找陌生而充滿疑問的一切，尋找到目前為止道德禁令底下所藏匿的一切。…精神可以容忍真理到什麼程度，膽敢容忍到什麼程度？這愈來愈變成我實際測量價值的尺度。錯誤（對觀念的信仰）不是盲目，是懦弱。
（Nietzsche, 1888/1989：218）

藉由「尋找」的意象，尼采將哲學界定為一個人勇於思考、懷疑、追問的態度。所有道德化、觀念化的真理，他都進一步探討其是否值得追求；即使是某位偉大哲學家的見解，他也無所畏懼地剖析潛藏在名字背後的心理歷程。這一份發自內心的執著與勇氣，必需經過嚴酷的思考鍛鍊，才能萃取出真正偉大的智慧結晶。尼采將自己的生命處境化為山的形象：一則以氣候的冰冷來象徵環境的惡劣，二則以地點的高度來表現自我的脫俗，三則以尋找的自由來凸顯精神的勇氣。也可以說，尼采的生命展現，宛如一個不屈不撓、意志堅決的登山者，肉體上的病痛與折磨不足為懼，更重要的是藉此激發出健康歡樂的精神活動。這種追求超越極限而永不止息的生命力，不只是他一生隨時隨地進行哲學思考與創作的動力根源，更是尼采判斷一個生命是否具有美感意義的重要規準。

尼采明確地表示：「**我的人性就是一種持續的自我超越（self-overcoming）**」（Nietzsche, 1888/1989：233）。所謂的「超越」，也就是能夠掙脫基督宗教對人性的束縛與訓誡，重新評估一切價值，進而開創充滿美感意義的價值生命。尼采眼中的自我，不應該維持著一成不變的樣貌，應該積極地經歷精神三變—駱駝的忍耐、獅子的勇敢與嬰兒的純真—以求進行日新又新的「創造」。只有能夠藝術地創造美感生命經驗的人，不會落入模仿文化傳統的窠臼之中，也才可以說是持續地自我超越的人。所以，一個人是如何變成自己現在這個樣子的，便值得深入地加以追究。蘇格拉底所謂的「認識自己」—認識自己是無知的，在尼采眼中，其實變成是「遺忘自己」、「誤解自己」、「渺小化自己」、「狹窄化自己」、「庸俗化自己」。（Nietzsche, 1888/1989：254）對尼采而言，一個人的自我觀不可以模糊不清，也不可以妄自菲薄。人要努力使自己成為強壯的人、偉大的人與高貴的人，縱使在過程中發生許多偏離目標的意外與錯誤，也都要從中孕育出新的意義與價值。所以，真正重要的實踐智慧，不是如何「認識」自己，而是如何「創造」自己。尼采說：「**人的偉大在於他是橋樑而非目的；人的可愛在於他是上昇與下降。**」（Nietzsche, 1883/1992：15）人不是目的，所以沒有一個預設的本質等待人去認識；人是橋樑，所以有多個活生生的存在需要人去創造。尼采主張「積極的虛無主義」（positive nihilism）正是基於這層思考的結果。當人能夠創造自己展現獨特之美時，便已從消極的虛無主義中，上昇至超越一般人的精神高度；當人願意參與世界回歸永恆之美時，則是從關懷自我的精神高度，下降返回關懷大地的精神深度。人與自己、人與世界的關係，就猶如上昇與下降之間的來回往復，高度表現著自我的超越性，深度顯現著大地的永恆性，兩者既分裂又融合的關係，正使得生命在回歸大地的歷程中，得以無止盡地創造，

以展現獨特與永恆之美。可以說，每一個活活潑潑生命的創造，都是構成大地回春、欣欣向榮的美感成分。在這種創造生命與回歸大地的美感經驗中，尼采對主體性的堅持，很明顯地扮演著重要關鍵的角色。

例如，當他回顧《悲劇的誕生》時，便認為這部作品乃是出於本身深刻的內在經驗，而自己正是歷史上首次理解「美好的酒神精神現象」的那個人。尼采對於這種美感現象的解讀如下：

**一種最高肯定的公式，誕生於過度的充實與豐盈，一種毫無保留的肯定，甚至是對於苦難、罪惡、一切可疑與陌生的存在的肯定。
這種對生命之終極的、最快樂的、最活潑亂跳而毫無節制的肯定，表現出不僅是最高的、更是最深的洞察力… (Nietzsche, 1888/1989 : 272)**

由此可見，酒神精神 (Dionysian) 代表著一種積極的生命態度，無論人生中必需遭遇多少的苦難，依然能夠對生命本身的意義給予最高程度的肯定。或許有人追問，生命若是充滿難以忍受的痛苦，又有何意義？對尼采而言，「只有作為一種美感現象，世界的存在才能加以證成」(The existence of the world is justified only as an aesthetic phenomenon.)。(Nietzsche, 1872/1967 : 22) 因為痛苦本身不足以作為論證世界為何存在的充足理由。只有當世界呈現出美感現象時，世界的存在才是合理而且有意義的。所以上述問題的關鍵就在於：為何痛苦的生命能夠在世界上成為一種美感的現象？世界上的確存在著痛苦的生命是無庸置疑的。從大地的角度來說，世界可以成為一位藝術家，無論建設或破壞，都是為了去體驗那屬於自己的快樂與榮耀，所以世界會永恆地變化、不斷地產生新的面貌。從自我的角度來說，生命可以成為一件藝術品，無論快樂或痛苦，都是構成其獨特性不可或缺的必要成分，所以生命能夠容納痛苦的經驗而展現為美感的現象。因此，痛苦的生命是尼采用來創造自我的素材，美感的生命是尼采完成自我肯定的作品。從痛苦轉化為美感的過程中，生命所經歷的恰似酒神祭典中的一場魔變 (metamorphosis)。人在狂喜沈醉 (ecstasy) 的精神狀態中與自然完全合一，各種衝動獲得解放因而產生創造的可能，就像希臘神話中遭受支解之苦的酒神獲得重生，不斷地在祭典中降臨人間帶來快樂。(Nietzsche, 1872/1967 : 33-38, 64) 更重要的是，尼采所說的酒神，並非指涉一個具體存在的客體，而是藉由生動的形象來象徵人類生命動力的根源，也可以說酒神精神就是將歡樂帶給大地的生命力展現。由此可見，尼采對自己生命主體性的展現，並非目中無人過於自大，而是徹底了悟生命真相之後，積極扭轉乾坤的結果。所以，他自信地說「我的時代還沒有來」，果真在一百多年後今日的學術思潮中得到印證。

綜上所述，尼采終其一生所追求的就是一種生命的主體，其內涵可以歸納為三個面向：

1. 由酒神精神表現生命的本質

所謂的「酒神精神」，尼采將其比喻為一種永恆本源藝術力量的顯現，可以呼喚整個現象世界進入人生。人類面對生存，必須以美的面紗遮住其本來面目，這就是

「日神」真正的藝術目的。換言之，酒神是一切存在的根基，它們侵入人類個體意識中所造成的恐懼，恰好由日神美化力量重新加以克服。可以說，日神精神乃是從酒神精神的土地上發展而來。

尼采曾說：「**悲劇的本質，只能被解視為酒神狀態的顯露和形象化，為音樂的象徵表現，為酒神沈醉的夢境。**」(Nietzsche, 1872/1967: 143) 這樣的比喻正說明著，一場悲劇必定表現出酒神沈醉狀態中力量展現的動態歷程，同時藉由日神夢境的形象化世界得以顯現披露。

「從生命的角度看藝術」是尼采一貫的立場，由此可以推論他認為悲劇的表現就是人類生命的表現。因此，酒神作為一切存在的根基，象徵人類生命必須有一個動態的力量根源，日神的形象化作用，則代表生命必須由靜態的直觀形象加以表現。若是缺乏酒神的力量，生命早已淪為槁木死灰；酒神若缺乏日神的形式，生命又無從得以展現。因此，生命的本質，就是酒神精神的表現。

2.由生力意志決定生命的趨向

所謂的「生力意志」(The will to power)，按照字面意義來看，是一種想要力量或權力的意志。而就尼采的想法而言，人類最原始的意志，也就在於取得力量、維持生命的延續。由於人類的生命，同時包括生理、心理與社會各層面的問題，因此，這個詞彙除了表示人類追求生命延續的一種意志力之外，也指涉一種生理的能量、心理的態度、或社會的影響力(即權力)。

尼采曾以「重新評估一切價值」(Revaluation of all values)，作為生力意志具體表現的說明。換言之，在以生命成長為前提的情形下，凡是有礙於生命成長的價值都應拋棄，凡是有益於生命成長的價值可以保留。生力意志，在此作為判斷生命狀態的價值標準，同時更決定著生命成長的趨向。

3.由命運之愛肯定生命的歷程

在面對不確定的人生苦難時，尼采批評叔本華採取著消極的態度，他認為人類的偉大，就在於「命運之愛」(amor fati)。無論發生任何事，人都得承受必然到來的結果，不可加以隱藏。儘管所有的理想主義，都虛假地面對人生的必然性，但是，人，必須去愛這一切的必然。

尼采曾說：「**就像酒神肯定這個世界如其所是，毫無折扣、例外、或選擇。—他要求永恆回歸(eternal circulation) …這是一個哲學家所能達成的最高狀態，對生命抱持著酒神的態度。—我的公式就是命運之愛。**」(Nietzsche, 1968: 536) 因此，效法酒神精神的生命本質，面對世界上永恆回歸的人生際遇時，必由命運之愛肯定生命的歷程。

基於以上的認識，尼采的《查拉圖斯特拉如是說》，作為一部「生命教育」的經典應無庸置疑。

第2篇： 榮格導讀 (介紹榮格的重要思想論點或背景)

日期

2007/10/29

主讀人	王緒中
研讀成果	<p>一.榮格的出生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.父親是新教牧師(p.133---140) 2.父母的分離—女僕---anima (心中象徵女性本質) 3.早期夢的記憶與潛意識的接觸 <p>二. 各種經驗的探索</p> <ol style="list-style-type: none"> 4.東方宗教經驗的啓蒙—內心世界的探索—小人與儀式.. 5. 中學時的退縮與精神官能症—宗教的理性反動與體驗.一天恩(Jung, 1961, p67—72) 6.一號與二號人格的體驗與衝突.(人的多重性)—內在的孤獨 二號人格雖然在科學與人文上無立足之地., 卻是一種永恆的生命, 幾乎與哥德的浮士德所體驗的中世紀遺產畫上等號.(P129) 7.幻象與夢經驗 8..靈性經驗 vs 宗教懷疑:“命中注定的感覺,...我必須接受. 我被挑選做上帝要我做的事情, 而不是我想要去做的是...” (p.81) 對宗教的疑慮.: 尋找合一經驗的失敗 <p>三. 哲學的探究</p> <ol style="list-style-type: none"> 9.找尋惡魔 —哥德的(浮士德)的啓發(p.94-95)---邪惡的力量. 10 上帝的存在體驗而非假設。對哲學家的質疑、體驗, 才是宗教最重視(p.141) 11 對世界與人生的態度的改變 12 對畢達哥拉斯, 赫拉克利特, 及柏拉圖思想的吸引. 13 對黑格爾的遠離. 14 對孰本華的世界陰暗面描述的贊同與超越 (p106) 15 康德知識論的啓發 16 害怕成爲尼采第二 (p145), 閱讀查拉圖特拉如是說 (與二號人格的對應)對尼采的批判.(P145-148) <p>四. 精神醫學</p> <ol style="list-style-type: none"> 17.精神醫學之旅: 病症 vs 人格, 放棄催眠.(在黑暗中行走), 心理治療(分析) 的經驗, 受傷的治癒者. 18. 與佛洛伊德. 心靈 vs 性慾, 最終的分手. <p>五. 心靈的能量(libido)</p> <ol style="list-style-type: none"> 19:西方哲學: 赫拉克李斯特, 柏拉圖, 東方: 老子,莊子, 孔子, 及近幾世紀的叔本華, 尼采等都在探索此議題. 20 佛洛伊德: 性驅力潛藏在心靈生活的基底, 心靈活動的泉源.性衝突深埋於精神官能症與精神失常的底層.自我的干擾根植於性干擾. 21 榮格將 libido 廣義概念化成心靈能量. 因爲人類具有隱喻思考能力與需求, 將心靈能量.從本能表現轉化成文化表現.“在人類意識與無意識的生活中, 性的動機與念頭逐漸被隱喻, 比喻與象徵所取代.

<p>Ex.: 對亂倫的解釋 (Stein, 1998, p.86,87) 潛意是渴望 vs 停留在兒時天堂的渴求</p> <p>22. Libido 分爲生命的意識與死亡的意識. 個體藉著犧牲促進意識的發展.</p> <p>23. 心靈能量的來源: 情節從相關的新創傷,或原型的核心力量.</p> <p>身心的一元與心靈能量的關係.</p> <p>24. 心靈能量的倒退與進化.</p> <p>藉著象徵轉化 Libido 的能量.</p> <p>六.追求心靈的全體;</p> <p>25. 集體潛意識(無關乎文化地域, 人淚根本共通的經驗. 原型爲其機時.</p> <p>26 個體化:個人發展的過程</p>
--

第3篇： 尼采與華格納之間的美學論爭—《瞧！這個人》所顯露的蛛絲馬跡

日期	2007/11/12
主讀人	李崗
研讀成果	<p>一、 爲什麼我這樣智慧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我具有一個「他我」: 我具有一個「第二」視覺, 甚至我還有一個第三視覺。我先天的本性使我具有一種超越地方、民族和有限範圍的眼光。(p.31) 2. 我的戰略包含于四個原則中: 第一、我只攻擊那些勝利的東西…第二、我只攻擊那些我在攻擊時找不到盟友的東西…第三、我從不攻擊人身—我只運用人物當作一個有效的放大鏡, 藉此可以使醜惡看的更清楚…我以這種方式攻擊華格納, 或者說的更正確一點, 我以這種方式攻擊我們「文化」的虛偽或雜種本性…第四, 我只攻擊那些排除一切個人差異的東西, 只攻擊那些缺乏任何不良經驗背景的東西。(p.40-41) <p>二、 爲什麼我這樣聰明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我從來沒有思考過那些不是真正問題的問題。(p.45) 2. 在德國, 我所遇到少數較高文化的個案, 都是源於法國的, 尤其是華格納夫人, 這位夫人在風格的品評方面, 是最傑出的一個人。(p.53) 3. 我與華格納的最初接觸, 也是我生命史上能夠自由呼吸: 我受他的影響, 我尊敬他, 我把他當作一個與德國人不同的人…爲什麼我從來沒有寬恕過華格納? 那是因爲他降格跟從德國人, 那是因爲他變成一個德國的帝國主義者…德國所及之處, 她就腐蝕了文化。(p.58-59) 4. 自從「崔斯坦」被改寫成適合鋼琴演奏的時候開始, 我就是一個華格納的崇拜者。我認爲華格納以前的作品都是不值得我重視的…與「崔斯坦」的第一個音符相比, 所有達文西的傑作, 都失去的它們的可愛之處。無疑的, 這篇作品是華格納的登峰造極之作。(p.59) 5. 我想我對於那些只有華格納才能達到的奇妙狂喜, 比任何一個人了解的更清

楚。同時，因為我現在的力量足以使那些最可疑而危險的東西，轉變成為最有利於我的東西，所以我把華格納看作我生命中最大的恩人。(p.60)

6. 我們兩人都遭受過，甚至透過彼此的手而遭受過，比這個世紀大多數人所能忍受的更大的苦悶，這個事實乃是把我們兩人結在一起的連繫物…我親愛的同胞們，你們必須先具有兩世紀的心理和藝術的薰陶…但是你們永遠不能將時鐘的針撥回來。(p.60)
7. 那些被稱為德國人的最偉大音樂家們，都是外國人，斯拉夫人、奧國人、義大利人、荷蘭人—或猶太人。或者說，像修茲、巴哈及韓德爾這些人，它們都是屬於堅強一類的德國人，現在已經沒有這種人了。只要把蕭邦的才能給我，我自己身上就有足夠的波蘭氣質，以產生所有其他種類的音樂。(p.61)

三、 為什麼我會寫出如此優秀的書

1. 我個人是一回事，而我的著作則是另一回事…了解這個問題的時間根本還沒有到來，我的時代也還沒有到來，有些人是出生的太早了。總有一天，人們會覺得需要一種組織，他們將會像我所了解的一樣，生活和教育於這個組織中，也許那一天會有人捐贈一個講座來解釋「查拉圖斯特拉」。(p.71)
2. 假定一本書只談到那些完全屬於我們一般知識，甚至特殊知識領域之外的經驗—假定它是許多完全新經驗的第一次表現—在這個情形下，它所包含的東西，根本就不會為我們所領會，同時，由於聽覺上的欺瞞，人們會假定，如果在一個地方沒有聽到什麼東西，就是根本沒有什麼東西可聽…這是我向來的經驗，也表示了它的原創性。(p.73)
3. 但是，一個思想與我站在相同高度的人，將會體驗到真正充滿狂喜的學習，因為我是從連鳥都飛不到的高度下來的，我知道那些人類足跡從未到過的深處…在描寫一個完美的讀者時，我總是想像…對你們這些勇敢的發掘者和試探者…(p.78)
4. 我的著作顯示出我是一個無可匹敵的心理學家。(p.80)

四、 悲劇的誕生／反時代的考察

五、 人性，太人性！

1. 我開始撰寫這本書，是在第一屆拜魯特音樂節的時候，對四周環境一種深深的疏遠感，是撰寫這本書的許多條件之一…我幾乎不認識華格納了…離開拜魯特幾個星期，我只簡單打一封電報向華格納致歉。(p.101-102)
2. 當我收到這本書的成品時，我把兩本送去拜魯特…同時，我收到一本華格納的「帕西法爾」…不可思議！華格納竟然變成了信神的人。(p.106-107)

六、 晨曦／快樂的科學／查拉圖斯特拉如是說／善與惡的彼岸／道德系譜學／偶像的黃昏

七、 華格納個案

1. 如果有人要對這篇文章作公平的論斷，就應該從音樂的命運中去感受苦痛…假如一個人覺得產生音樂的原因，就是自己的原因，就是受苦經驗的歷史，那麼他將會發現這篇文章是非常溫和而謙恭的。(p.142)

	<p>八、 爲什麼我是一個災禍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我不是一個普通的人，我是炸藥。(p.151) 2. 到目前爲止，謊言是被稱爲真理的。對一切價值重新評估，那就是我對人類最高自我肯定活動的公式。(p.151-152)
--	---

第4篇： 十九世紀德國表演藝術代言人—華格納

日期	2007/11/12
主讀人	崔光宙
研讀成果	<p>十九世紀是西方古典音樂史上最多采多姿而又光輝燦爛的年代，如今我們耳熟能詳的大作曲家，有一半以上是出生或在亡在這短短的一百年間。其中以創作樂劇（Music Drama）聞名於世的華格納，無疑是十九世紀音樂史上最閃耀的名星之一。他音樂曲式上的集大成精神，未必能超越巴赫；他的管弦樂作品完成度，也未必能和貝多芬比擬，但他創新表演藝術的野心和氣魄，卻絕對超過以前的所有作曲家。甚至他不屑別人稱他爲「作曲家」，而以「十九世紀德國文化代言人」自居。他自豪的說：「我不像其他人甘於平淡，我必須要擁有社會的光環、絕世美女和尊崇的地位。全世界都應提供給我創造新文化之所需，我不可能只坐在教堂管風琴師的卑憐席位上賴活著，就像你們的巴赫大師那樣！」其實早年的華格納，也曾經歷過悲慘的歲月。他 1813 年 5 月 22 日出生在德國來比錫一個公務員家中，出生才五個月父親便患病去世，繼父是演員兼劇作家，從小培養華格納的戲劇素養，成爲他日後創作歌劇的基礎。華格納在五十歲之前，先後在巴黎、德勒斯登等地發展歌劇事業、躲債、參加暴動革命、逃避通緝，過著流浪的生活。又先後遺棄前妻敏娜（Minna），搶奪好友之妻瑪提德（Mathilde）和科西瑪（Cosima，他是李斯特的女兒）。1860 年華格納受巴伐利亞國王路易士二世之賞識，成爲御前新貴。爲了達到華格納發展樂劇的心願，國王還籌集鉅資（十萬金幣），在拜魯特搭建音樂節劇院。這個音樂節至今仍是歐洲最重要而盛大的音樂活動。1883 年 6 月 13 日華格納病逝於威尼斯，和他相戀的路易士二世，也得精神分裂症，投湖（Starberg lack）自殺。綜觀華格納一生，他和其他大作曲家遙不可及的條件，但也辜負了很多至親好友，難怪德布西會說：「華格納如果多一點人性，他將會是超越時代的偉大！」</p> <p>華格納音樂導聆</p> <p>華格納代表十九世紀後半葉古典傳統音樂創作的革新。華格納所開創的未來主義音樂觀，在和聲、曲式和管弦樂法兩方面表現得最爲明顯。先就和聲與曲式方面來說，以華格納爲代表的後期浪漫樂派作曲家，常認爲精緻的編織出一條連續不斷的旋律線條，遠比主題的嚴格發展更爲重要，因此他們在創作音樂時，往往不受傳統節奏和小節線所束縛，只要求旋律要像自由呼吸一般，表達作曲家內心的情感波動和情緒變化。因此華格納在創作管弦樂時，完全揚棄了古典樂派所遵行的奏鳴曲式、變奏曲式和輪旋曲式，或巴洛克時期所常用的反覆、卡農或賦格。而將樂曲的</p>

建築原則，代之以代表某一戲劇角色的「引導動機」和其他故事情節等外加因素，這種創作樂曲的新構想，特別適於戲劇發展，但卻完全不同於由古典曲式所建構而成的奏鳴曲、交響曲與協奏曲。這是華格納一生只創作歌劇和樂劇，卻沒有留下一首交響曲和協奏曲的原因。

另外在管弦樂方面，早在古典樂派之前的管弦樂曲，常是以弦樂為主體，銅管或木管的應用，常只是一些音色變化的點綴性質。但到了華格納手裏，管樂的重要大幅增加，他一方面增加各種木管樂器的數量至三支以上，使每一種樂器都可以單獨奏出完整的和弦；另外強化每一種管樂器的低音部，而有低音單簧管、低音巴松管、低音小號、低音伸縮號、低音土巴號…等新的管樂家族出現。管樂聲部強化之後，弦樂聲部為取得平衡，也隨之水漲船高。所以在華格納完成「尼布龍指環」之後，弦樂聲部的總數增至六十四人之多，這個弦樂編制，比貝多芬時代的整個交響樂團還大。華格納的管弦樂曲聽起來特別雄渾偉大，與管弦樂編制的精心安排，有密切不可分的關係。

華格納一生創作，就是他的十一部歌劇，分別是：「黎恩濟」(1840)、「漂泊的荷蘭人」(1843)、「唐懷瑟」(1841-45)、「羅安格林」(1845-48)、「崔斯坦和伊索德」(1856-59)、「紐倫堡的名歌手」(1861-67)、「尼布龍指環」(1848-74)又分「萊茵的黃金」、「女武神」、「齊格飛」、「諸神的黃昏」四部、「帕西法爾」(1857-82)。這十部歌劇的內容，簡單介紹如下。

(一)、**黎恩濟 (Rienzi)**：此劇又稱「羅馬最後一個護民官」，1840年在巴黎完成，也是華格納第一部歌劇作品。故事是根據英國小說家立頓 (B. Lytton) 的同名小說改編，內容敘述十四世紀中葉，黎恩濟率領羅馬市民推翻封建貴族的統治，建立自由城邦，但在追求執政的路途中，卻鬥爭失利，被逐出羅馬。黎恩濟為了反敗為勝，於是投靠羅馬教皇，而被任命為羅馬總督，再度返回羅馬掌權。但是他為了羅馬市政建設，堅持徵收高稅率，因而得罪富豪，被刺殺身亡。這部歌劇有戰爭、有大火、有黎恩濟妹妹纏綿愛情、有盛大的芭蕾舞，場面豪華，但如今已很少演出，只有剩下序曲，仍常在音樂會中出現。

(二)、**漂泊的荷蘭人**：原是德國詩人海涅在一篇散文中所提到的北歐傳說，其中敘述：「荷蘭船長在海上漂泊，永不得靠岸的心境。」與 1839 年華格納為要非法入境法國巴黎，取道俄國、挪威、英國，經歷一個月的惡劣天候海上旅行，其恐怖遭遇十分神似，因此華格納潛入巴黎後，立即著手創作這部「嘗試新體裁」的歌劇。「漂泊的荷蘭人」故事敘述一個荷蘭船長，為了要冒險繞過非洲南端的好望角，便在船上起誓，這次航行若能成功，即使在海上漂泊一生也在所不惜。沒想到魔鬼聽見這個誓言，就讓他完成心願，也就是船長的鬼船必須終身漂流海上，每七年才得以上岸一次，唯有找到堅貞的愛情，才能從終身漂泊的宿命救贖。後來這艘鬼船在挪威靠岸時，一個挪威船長的女兒—珊塔 (Senta) 全心全意的愛上荷蘭船長，眼見船長要上船出海，縱身跳下峽灣的懸崖。此時鬼船沈沒，荷蘭船長和珊塔相擁浮出海面，破解了魔鬼的詛咒。

(三)、**唐懷瑟**：全名是「唐懷瑟和華特堡的歌唱比賽」。它是取材自中世紀的兩個

傳說，然後結合而成。一個是維納斯堡騎士唐懷瑟的故事，另一個是華特堡遊唱詩人的歌唱比賽。故事主角唐懷瑟代表一個遊走在世俗肉慾和神聖信仰世界之間的凡人，他先在維納斯堡迷倒在性感女神維納斯腳下，並高唱「維納斯之歌」，然後爲了重返真實人生，受好友之邀，到華特堡參加歌唱比賽，優勝者可以迎娶郡主之女伊麗莎白。在比賽之中，唐懷瑟竟不自覺的唱出，歌頌肉慾的維納斯之歌，引起群情嘩然，衛道之士甚至拔刀相向。此時伊麗莎白竟挺身而出，保護唐懷瑟，請求大家寬恕。於是郡主將唐懷瑟趕出家門，要他到羅馬朝聖贖罪。教皇說：除非神杖發芽，否則唐懷瑟永遠不得救贖。唐懷瑟絕望的回到華特堡，卻聽到伊麗莎白因過度憂心而香消玉殞，唐懷瑟亦悔恨不已，在伊麗莎白靈前氣絕身亡。此時曙光初靈，一群朝聖者帶回教皇的神杖，杖頭竟長出重生的綠芽。

(四)、**羅安格林**：這部歌劇同樣是結合「天鵝騎士羅安格林」和「帕西法爾」兩個傳說編成。故事的主角是聖杯王國中的天鵝騎士羅安格林，這個王國是以耶穌最後晚餐中所使用的聖杯爲鎮山之寶，王國的騎士除了平時守衛聖杯，還可以到人間來掃除邪惡、保護弱小。故事是發生在十世紀的薩克森王國，羅安格林以聖杯使者的身份來到安特衛普除奸，原來薩克森出現要謀奪亨利一世王位的奸臣，他除了用魔法將王子變成動物，又陷害公主艾爾莎 (Elsa)。羅安格林設法解除魔障，讓王子恢復人形，又打算將謀害艾爾莎公主的仇人處決。但是當羅安格林見到艾爾莎公主，立即動了凡心，有迎娶之念。羅安格林告訴公主，聖杯騎士的來歷不能曝光，否則一切掃除邪惡的力量將消失殆盡。無奈艾爾莎公主經不起仇人之蠱惑，不但說出羅安格林來歷，還懷疑他的用心。羅安格林只好抱憾回到聖杯王國，公主也遺恨辭世。劇中著名的「結婚進行曲」，仍是今天世人舉行結婚典禮時不可或缺的音樂。

(五)、**崔斯坦和依索德**：這個曲子的創作，可定位爲「心理樂劇」(Psychological music-drama)，但華格納的創作生涯或音樂發展史上都是十分重要的里程碑。全劇分爲三幕，內容取材自中古歐洲歐伯格 (Eilhart von Oberge) 在 1170 年所發表的同名小說，故事描寫流傳的騎士崔斯坦傳說和愛爾蘭公主依索德的動人愛情，並由華格納本人親自編寫成劇本。整個故事的背景如下：崔斯坦原是康華爾 (Cornwall) 城的騎士，他殺死愛爾蘭國王的弟弟摩洛 (Morold)，自己也受了傷，公主依索德原與摩洛相戀，但溫柔仁慈的她不但沒有殺死崔斯坦，還醫治他的刀傷，甚至在漫長的養傷過程中，不知不覺的愛上了崔斯坦。後來依索德被康華爾國王馬克選爲王妃，國王並派遣崔斯坦爲迎娶隊伍的護衛。在**第一幕**中，依索德在崔斯坦的迎娶船上，終日面對殺摩洛的仇人，又同時又是她的愛人，故愛恨交加、內心充滿矛盾衝突。她命宮女布蘭根妮 (Brangane) 準備毒酒謀害崔斯坦，但善良的布蘭根妮臨時將毒酒換成春藥，結果兩人共飲之後，反而同枕共眠、深陷情網，更不可自拔。在**第二幕**中，依索德已成馬克國王的王妃，但仍然與崔斯坦熱戀。馬克藉出外打獵爲由以刺探王妃行蹤，果然發現崔斯坦和依索德兩人私會之處。馬克國王問依索德是否願追隨崔斯坦到他的放逐之所，依索德毫不考慮的說願意。在一旁的朝臣梅洛 (Melot) 氣不過，拔劍將崔斯坦刺傷。在**第三幕**中，場景是布里丹尼島上的卡洛城堡 (Castle of Kareol in Brittany)，崔斯坦的親信庫文納爾 (Kurwenal) 在看顧崔斯坦的嚴重病情，當依索

德乘船來到島上，崔斯坦已無法支持垂危的生命，氣絕在依索德懷中。已經受兩人真情感動，而準備成人之美的馬克國王隨後來到，庫文納爾不明究竟，衝動得拔刀相向，結果被梅洛所殺。依索德見狀，萬念俱灰，於是也毫不倦戀，自殺身亡。全劇就在華格納最感人的音樂—「愛之死」(Liestod)聲中結束。

(六)、**紐倫堡的名歌手**：這部歌劇是華格納唯一的喜劇，但非一般法國歌劇那種詼諧輕挑，而指的是人類的喜劇。真實的故事是發生在十六世紀的紐倫堡的遊唱詩人歌唱比賽，最著名的代表人物是 1494 年到 1576 年住在紐倫堡的薩克斯(Hans Sachs)，隨後他的女兒伊娃(Eva)延續了這個歌唱比賽的香火，接著是史托爾金(Walter von Stolzing)該時代成爲最偉大男高音。這部歌劇的素材和主題動機多從上述歷史人物而來，歌唱比賽要大量搜集保存古代詩歌，這是德國文化之所以能綿延不絕的條件。

(七)、**尼布龍指環**：這個有音樂史以來最長大的作品，也是華格納一生最傲人的成就。全曲花費廿六年的時間才完成，故事取自萊茵河的傳說，並由華格納本人編劇。故事是說在萊茵河上，有三個萊茵女神游在河中，保護萊茵黃金。萊茵黃金鑄成的指環將有鉅大的魔力，足以統治全世界。眾神之王沃坦(Wotan)、霧魔亞伯里希(Alberich)、火神洛格(Loge)都想搶奪這枚指環。起先是亞伯里希偷走這個代表世界權柄的神物，但後來亞伯里希被沃坦抓起來，帶到瓦哈拉(Valhalla)，並以詭計騙走指環。亞伯里希失去指環非常生氣，於是對指環下了咒語，只要擁有指環的人，便會與世人相互爭奪、災難不斷。於是尼布龍指環的故事，由此展開。第二部「**女武神**」是沃坦和大地女神艾達(Erda)所生的九個女兒，她們是誓死保衛瓦哈拉的衛隊。沃坦曾用指環向巨人法夫納(Fafner)交換瓦哈拉城的建築物，法夫納就化爲火龍來保衛指環。但沃坦事後又心有不甘，於是輔養齊格穆(Siegmund, 凡人之子)，重新奪回指環，並指派女武神之一的布倫希爾德(Brunnhilde)嫁給齊格穆，布倫希爾德抵死不從，於是被沃坦處罰在烈火所圍的石頭中昏睡。第三部「**齊格飛**」是齊格穆的兒子，他打敗法夫納火龍、叫醒布倫希爾德，並娶她爲妻。沃坦從此失去統治世界的權威，走向諸神的黃昏，統治未來的權柄，落入齊格飛和布倫希爾德之手。第四部「**諸神的黃昏**」，布倫希爾德被人離間，而誤以爲齊格飛會欺騙她。亞伯里希之子哈根(Hagen)趁機要求破壞指環，並刺殺出齊格飛。後來布倫希爾德獲得指點，知道必須犧牲自己的愛情，才可能洗清前世罪惡、破解指環的詛咒，於是騎上寶馬衝入火葬齊格飛的柴火堆中。此時萊茵河水高漲，淹沒火葬場，哈根想要搶奪指環，而沒入河水之中，瓦哈拉城則全部化爲灰燼。

(八)、「**帕西法**」：華格納稱這部劇是「舞台節慶表演」，或是「宗教樂劇」，也有一些評論家認爲，這是華格納表演藝術的「啓示錄」，他一生最陽剛、壯美的作品。全劇的故事簡單，就是由基督教義中「聖杯」的傳說發展而來。

上述諸劇的錄音效果十分重要。廿世紀匈牙利指揮蕭堤，一生最大的成就即是指揮維也納愛樂錄下全套的「唐懷瑟」、「崔斯坦和伊索德」、「羅安格林」、「紐倫堡的名歌手」、「尼布龍指環」、「帕西法」(DECCA)，當時錄音之講究，音場之寬闊，音色之雄偉，即使以今日的頂級數位錄音，也無法望其項背。但若覺得欣賞全套歌劇，分量太重，也可以只買一張華格納歌劇序曲集。傑利畢達克指揮慕尼黑愛樂的

	現場錄音 (EMI 5565242)，確實把華格納的雄渾音樂，建構成偉大無比的宇宙之聲，是最值得保存的典範之作。
--	--

第5篇： 《榮格自傳》 Ch 1~3：榮格的童年歲月、中學生活、大學時代

日期	2007/11/26
主讀人	劉唯玉
研讀成果	<p>榮格的宗教體驗</p> <p>榮格在八十三歲的高齡，寫下他畢生的回憶錄，認為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。在他一生中唯一值得講述的事件，是他生活中具有神靈 (spiritual) 本質的內心體驗，其中包括了他的各種夢境及幻覺。</p> <p>榮格是透過好幾條不同的途徑來面對宗教的問題，其中有他童年時的各種幻影，它們令他不得不面對宗教體驗的現實性，而且他終生保留著這些幻影。只要是與精神及精神的各種表現這兩方面有關的內容，他都抱持無法抑制的好奇心與求知慾。此外，榮格認為自己是一個醫生，一個精神科醫生，他深知病人的宗教態度在精神治療中有著關鍵的作用。這一觀察結果與他發現精神自發地帶有宗教內容的種種形象——也就是「本質上是宗教」的形象不謀而合。他還洞察到，大多數的精神官能症源自對精神這一本根本特徵的忽視，尤其是一個人的後半輩子更是明顯。</p> <p>榮格在有關宗教的很多觀念與傳統的基督教有所不同，特別是在他回答有關懲處的問題及關於上帝的觀念上，他並不認為上帝是至善或仁慈的。有人指出，這是因為榮格並沒有好好地了解宗教的各種觀念所產生的誤解。</p> <p>雖然榮格曾明確地宣稱他忠於基督教，甚至他最重要的著作便是探討基督徒的宗教。他從心理學的觀點來觀察這些問題，希望在他和神學的觀點之間建立起一種聯繫。他在一九五二年給一位年輕教士的信中曾寫道：「我發現，我所有的思想都像九大行星繞太陽旋轉那樣，圍繞著上帝轉動，並不可抗拒地受到祂的吸引。要是我反抗這一力量，我會覺得這將是我最嚴重的罪。」</p> <p>在榮格大量的著作中，榮格自傳是唯一記述榮格談到上帝及個人體驗上帝的一本書。當他寫到自己年輕時反對教會的事，他說：「那時候，我認識到，上帝是一種最直接的體驗——至少對我來說是這樣。」</p>

第6篇： 《榮格自傳》 Ch 4~6：我是榮格，不是榮格學派 (Jungian)！

日期	2007/12/10
主讀人	陳麗美
研讀成	如何理解 (「榮格」或「尼采」，稱為「我」) 這個人？

果

佛洛伊德 (S. Freud) 和榮格 (C. Jung) 都是從精神病患的心理出發，不把病人的症狀只做症狀學的分類和診斷而已。(但是現在對精神疾病的分類和診斷，仍是多數精神科醫師主要的關注！臨床診斷之所以重要，是因為能為醫師提供方向，但對病人來說卻沒有什麼幫助。(p.172))

佛洛伊德的歇斯底里症的病人，榮格的「黑膽質病」、精神分裂症的女病人，年輕、漂亮，本想嫁給當地的工業家之子卻嫁給別人，因為不明原因縱容她的兒女喝下髒水。(p.163) 僵直型的老婦人的手臂動作背後的意義；酗酒背後的母子競爭的壓抑；住在月亮上的病人；巴貝特的「沒有意義的話」背後的象徵意義，精神病背後的正常人格，正視病人內心體驗的重要性。

什麼是「瘋狂」？作為醫療的工作者（神經科醫師佛洛伊德，精神科醫師榮格），在面對病人的疾病，「瘋狂」的處境，他/她的「瘋狂」，如何找到有效的治療方式？（對於瘋狂的論述，還可以參考傅柯的相關著作：古典時代瘋狂史（貓頭鷹出版社），瘋癲與文明（桂冠出版社））。

榮格與佛洛伊德的靠近，來自對於「瘋狂」的現象與精神治療方面的開創性，從夢的解析（佛洛伊德）和詞語聯想（榮格）的分析技術，開創對於病人的心理狀態的瞭解。對於幻覺，妄想，各種精神症狀的象徵意義的考察，開創出心理治療的新頁！

醫療倫理上的困境：要說明病人的潛意識運作，指出病人的「殺人」動機？或是保持沈默明哲保身，避免訴訟或遭受同業議論？

不道德的治療手法：對酗酒的患者，給他「權慾迷」的母親開出未經病人同意的診斷書，建議開除病患，以解除他與母親的依戀和逃不開的競爭。

榮格對病人的基本的態度和想法 (p.168)：「我不喜歡自己決定病人該做些什麼，我更關心從病人那裡知道他天生傾向會把他/她引導到何處。」榮格對於治療的基本態度與想法，對於心理治療的啟發與影響？

榮格與佛洛伊德的分歧，真理的遵從或權威的遵從？

如何解除自我心理精神狀態的挫折或混亂？

榮格提供一個他自己的危機經驗，進而發現通往人類心靈的道路。他在與佛洛伊德決裂之後，面臨的幻想，進入潛意識的體驗，如同精神病人的精神症狀，這些症狀背後的象徵意義，潛意識體驗與現實之間的進出。榮格發現阿尼瑪、費爾蒙 (Philemon)、以「曼陀羅」記錄自己，記下自己的幻想、夢境來正視自己的精神狀態。

榮格與尼采在正視內心世界的異同 (p.249)：回歸現實的支撐點，「我的家庭和職業保有愉快的現實性，是我正常生活的保障。」尼采是脫離現實的嗎？榮格是比尼采在生活上、在思想上高明的嗎？

佛洛伊德是猶太人，當時在歐洲對猶太人有某種種族上的限制，在分析心理學俱樂部的執行委員會中有個秘密檔案，包括以下的句子：「猶太籍成員的總數在任何情況下都不得超過總人數的 10%，規定猶太籍的訪客人數不能超過 25%。」我不明白猶太人在歐洲的歷史上，與歐洲的白人之間的種族問題，這會是最終導致德國種

族大屠殺的導火線嗎？

第7篇： 《榮格自傳》 Ch 4~6

日期	2008/1/7
主讀人	羅寶鳳
研讀成果	<h3>壹、從研究與著述瞭解榮格</h3> <h4>一、緣起</h4> <p>分析心理學基本上是一門自然科學，但比起其他學科更容易受觀察者的個人偏見左右，因此，心理師若想排除判斷上的錯誤，就得盡可能求教歷史和文學裡的類似人物。P.264</p> <p>榮格發現煉金術與歷史有關，是奠基於中世紀的自然哲學，一方面成為通往過去的橋樑，另一方面又是未來和通往現代的潛意識心理學的橋樑。P.264</p> <p>榮格做了一系列的夢，夢中反覆出現同樣的主題：房子和未知的附屬建築物（人格與潛意識的隱喻），於是他在一大堆有關世界歷史、宗教史和哲學史中去尋找，無所獲，之後找到了煉金術。P.267</p> <p>榮格發現分析心理學以一種十分奇怪的方式與煉金術不謀而合，「只有懂得詮釋，才能挖到裡面的寶藏。」因此，榮格決定編一本辭典，以語言學為研究路線，這工作一做就是十餘年。對榮格而言，沒有歷史就沒有心理學。在治療的過程中，每當需要做出非比尋常的決定時，我們便會作夢，而對夢進行詮釋，需要比個人記憶中還要多的知識。P.269</p> <h4>二、研究主題與研究問題</h4> <p>榮格認為從十一歲起，他的生命被一種觀念和一個目標所浸潤：看穿人格的秘密，一切的事物可以根據這個中心點得到解釋，而他所有的著作也就是講述這個主題。P.270</p> <p>「我開始對潛意識的體驗採取客觀的態度並深思，我給自己提出的第一個問題是：『人們是怎麼看待潛意識的？』我的答案是：『自我和潛意識之間的關係。』」</p> <h4>三、各階段的著作</h4> <p>1921年出版《心理類型》，以此書界定自己的觀點不同於佛洛伊德和阿德勒。「心理類型是個人獨有的，它決定並限制了一個人判斷的方式。…個人所做的每個判斷是由他的人格類型決定的。」P.271</p> <p>1929年與威爾海姆合著《金花的秘密》，融合了中國的「道」的概念。P.271</p> <p>《轉變的象徵》問世，關切的課題是 libido 理論，跳出當時流行的 libido 理論的</p>

窠臼，把所有現象看做精神能量的表現，…不要把一切的本能都歸於性，他批評這是佛洛伊德最初的錯誤。P.272

在《自我和潛意識之間的關係》一文中，談到「潛意識會經歷或引發變化，…潛意識是一個過程，精神的轉型或發展，乃是借著自我與潛意識的內容搭建起某種關係，在個人方面，這種轉變可以從夢和幻想中推斷出來，在集體生活中，主要殘留在各種宗教體制及變化的象徵裡。透過研究這些集體轉變過程及透過瞭解煉金術的象徵，我得到了我的心理學的關鍵概念：個體化的過程。」p. 272-273

在《基督教時代》，榮格關切的是基督的形象與心理學的關係，「耶穌是一個具有非凡天賦的人，才能如此完美地表達、陳述那個時代人們普遍、卻是潛意識的種種期望。…今天個人和文化面臨著同樣的威脅：被大眾吞沒。…因此，許多地方渴望基督再現的風潮，無非是表達人們希望獲得救贖。」p.276

1946年《轉移關係的心理學》，之後寫成《神秘合體》，討論到煉金術中的合體，與心理治療中的轉移關係，透過神靈招待室與魚類實驗室的夢，來解釋合體的現象。魚類實驗室就是教會「治療靈魂」的同義詞，正如受傷者使自己負傷一樣，同樣的，醫治者也能治癒自己。P.277-280

在《神秘合體》書中，榮格把煉金術的全部視為一種煉金術心理或深度心理學的煉金術基礎來表達，「我至少賦予我的心理學一個現實地位，並建立在歷史的基礎上，如此一來，我的任務完成，工作結束，也站穩了。」P. 286

四、小結—我不過是表達個人之見

「我所寫的一切是內心放在我肩上的任務，是一件命中注定、不得不做的事：寫下湧上我心頭的事情，讓感動我的神靈大聲說出它要說的話。對於我的著作，我從來不指望什麼強烈的反應或有力的共鳴；他們代表的是對我們時代的補償，我會說這些無人樂於傾聽的話實在是出於無奈，因此，我常感到孤獨，特別是在最初的時候。…我覺得我只是做了我能做到的一切！」P.287

貳、塔樓

一、 為什麼會有塔樓？

榮格希望為內心最深處的想法和所掌握的知識找到真實再現的方式，因此，以石頭作為信仰的表白，他在波林根為自己建造一間房屋。P.292

二、 塔樓的意義

「一開始，我對這個塔樓抱持寧靜、新生的強烈感情。它代表母性的溫暖…每當置身在獨處的房間裡，我便感到釋然。…塔樓的二樓成了一個使我精神專注的地方。」P.292-293

「我覺得塔樓在某方面是可促使人成熟的地方—母體的子宮或母性的形象，在其中，我得以變成過去的我、現在的我和將來的我。塔樓讓我感覺我彷彿從石頭中重新誕生，因此，它是一個個體化過程的具象。」P.294

「在這裡，簡樸的行為使人變得純樸，要純樸，那是多麼困難啊！…在這種情況下，思想會浮到表面上，會回溯到千百年前，也會預見遙遠的將來，在這裡，創造的痛苦疏緩了，創造力和遊戲變得很接近。」P.296

三、 在塔樓中的思考

塔樓的建造帶來幻象與現實的對應，讓榮格覺得「我必須回答命運提出的問題，…當我再那幾塊石版上刻字時，我意識到我命中注定要與我的祖先產生種種聯繫。…我覺得我一定得回答命運向我的子輩們提出且仍未回答的問題，或者我必須完成以前未完成而遺留下來的事情。…在我看來，這些問題是一個集體的問題，…產生干擾的原因不一定得在個人的環境中尋找，而是應到集體情勢中找尋，心理治療顯然很少考量到這些。」P.303-304

榮格談到他對這個世界的主觀看法，他認為「人格上的分裂純屬我私人的事，理所當然由自己負責。早在浮士德坦露心跡：『天啊，我的心裡住著兩個靈魂呢！』…我聽說人們大肆宣揚，說我的曾祖父是歌德的私生子，這個令人討厭的故事彷彿證實並解釋了我對《浮士德》古怪的反應。…浮士德深深地打動我，…它喚醒我去正視心中的善與惡、心靈與物質、光明與黑暗等兩箱對立的問題。…浮士德與惡魔的雙重性在我身上合成一個單獨的人—就是我。」P.305

「我們已縱身跳入進化的急流，…使我們離我們的根愈來愈遠，過去一旦被破壞，終會消失，前進再也停不下來，前進再也停不下來。因為失掉與過去的聯繫，失掉「根」，才造成人們對文明的種種『不滿』，造成了這般慌慌忙忙，我們不是生活在現在，而是生活在未來。…我們拒絕承認，所有更美好的東西都是以更大的代價換來。…整體而言，這些改革根本不會使人們生活得更美滿幸福。…它們是裹著糖衣騙人的苦藥，這種高速通訊讓人不舒服地加快生活的節奏，留給我們的則是前所未有的更少的時間。」P.306-307

四、 小結—聆聽先人的精神

「內心的平靜與滿足取決於個人與生俱來的歷史家族，是否能與目前轉瞬即逝的情況互相協調。住在波林根的塔樓裡，一個人彷彿同時生活在許多世紀。…在這裡，我以二號人格的方式生活著，把人生看成來來去去、循環不息的現象。」P.307-308

參、旅行

一、 北非—重尋文明底下的生命潛力

旅行帶給榮格什麼樣的學習與收穫？「走出歐洲，觀察不同種族、不同歷史文化傳統和哲學對人的影響、觀察異地環境反映到一個人身上所形成的形象、觀察當

地人的手勢、表情等細微變化，因而學會用別於以往的眼光看待事物。」 P.310 「這種看起來陌生、完全不同的阿拉伯環境，喚醒了我們對已完全忘卻、卻又十分清楚的史前的原形回憶。我們應時時記起被文明掩蓋的生命潛力。」 P.317

二、 美國—具有宇宙意義的生命

「我漸漸意識到，即使身在美國，我仍然受到白種人文化意識的感染，並囿於其中。我有個願望：透過對一種更低水平文化的細微觀察，進一步和歷史比較。」「我頓時明白每個印地安人的尊嚴，及其安然、鎮靜神態的依據，這一切均來自他是太陽之子。他的生命具有宇宙意義。…知識沒有使我們豐富，反倒使我們離神話世界愈來愈遠。」 P.324-325

三、 肯亞和烏干達—原型的影響與光明的慰藉

榮格形容自己在非洲旅行的奇妙感覺。「儘管畫面全然陌生，超出我的經驗範圍，但是，卻有非常強烈的似曾相識感。我覺得我感受過這一瞬間，…而他等待我已有五千年之久。」 P.327 「煉金術士說：『凡自然未能使之完美者，藝術使之完美。』…現在我明白了，且更深刻地理解到，爲了完成創造，人是不可少的，人本身就是世界的第二個創造者，只有人才把客觀的存在提供給世界。…人類意識創造了客觀存在和意義，人類在偉大的存在過程中發現自己不可缺少的地位。」 P.328-329

四、 印度—佛教與基督教之差異

「印度對我發生的作用，像一個夢一樣，因爲我依然在尋求自己，尋求我自己特殊的真實。…印度讓我首次體驗到一種異國、高度分化的文化。…印度人超脫了善與惡，並且力求透過沈思或瑜珈來實踐這個境界。…我則希望活生生地觀察自然與精神形象的境界，既不想脫離人，也不想脫離我自己和自然。…對我來說，存在的最高意義就在於它的存在，不在於它不存在或不復存在。」 P.348-350

五、 拉文納和羅馬—聯想與缺憾

榮格認爲洗禮與滅頂有所聯繫，因而用來表示有關死與再生的原型意象。「在拉文納洗禮的這段歷程之後，我瞭解到有些內在的事物看起來是外在的，而某些外在的事物也可能是內在的。但在那一瞬間，哪一個才叫真實呢？」 P.361

第8篇： 《榮格自傳》 Ch 10~12

日期	2008/1/14
主讀人	姜元御
研讀成果	第 10 章 幻象 <ul style="list-style-type: none">● 1944 年，榮格跌斷腿，心臟病發作。他同時經歷了精神錯亂 (delirium, 譫妄)。● 他自己的判斷是自己已經瀕死，而照顧他的護士在事後也告訴他：你似乎經歷了

回光返照。

- 在這段瀕死經驗中，榮格細述了他的經驗。由於此一經驗是如此的荒謬，但他堅信不疑這是真實的體驗，因此本章被命名為幻覺，但請記得，榮格再三強調這是絕對真實，清楚感受的經驗。
- 他的經驗是：他飛到一千里外，在太空中看著地球，然後看到浮在空中(宇宙)有一塊大黑石，然後裡面有殿堂，有著一座廟宇，然後有印度教打扮的教徒穿白袍在等他。但當他想進入時，卻發現一切都在消失。他最終沒能進入那個廟宇。
- 他同時提到，他注意到他的主治醫生，H 博士從歐洲的方向升起。是古代的國王打扮，然後他們默然的交流了思想(似乎沒有透過言語)，H 博士被地球派來傳遞一個訊息，榮格還不到該離開的時候。他必須返回地球，然後榮格就醒了。
- 看到這，大家有什麼感想？是他的妄想？精神錯亂？還是真實體驗？
- 榮格自述，在這個幻境中，他的感受是絕美，而且過去，現在，與未來都合而為一(完全不理解榮格想表達什麼)。他再三強調，這不是想像的產物，幻象和體驗都是事實，毫無主觀臆測，甚至具有絕對客觀的品質。(可見榮格非常嚴肅而且不希望別人認為這是幻覺)。
- 榮格從上述的這個幻境(夢境？瀕死經驗)中準確的預估到他的醫生即將死亡。後來不久後，那個醫生就死了(敗血病)。
- 另外，榮格自陳，在這次經驗後，他體悟非常的多，包括脫離評價，脫離感情的束縛，在這之後，他的著作不再在意別人的眼光，也不介意是否能為別人所接受。他只想遵循著自己的思想來活動。
- 另外，他的思路變成“無條件承認一切存在的事物”，“絕無主觀的堅持”，“接受自己所見，也接受自己的天性”
-----這是否是某種以前出現過的哲學觀？

第 11 章 論死後的生活

- 榮格有點出一點很重要：那就是現代這個年代的通病就是理性主義和教條主義。
- 我們的存在和思維把我們束縛綁在這個現實世界中。當神話(or 神話人物)要求超越這一切時，採用科學原則的人則冷笑以對。若訴諸理智，這些神話似乎都無益。但對感情而言，這是一種有治療效果，有價值的活動。
- 榮格指出，靈學認為，死者以鬼或其他型態出現，目的是想傳達一些他們自己才理解的事情。但鬼魂究竟代表死者嗎？還是一種活人的精神投射？還是來自潛意識中的知識？(我的疑問：不能以科學方式研究的議題能夠期待得著在科學上滿意的答案嗎？還是很易於淪為各說各話？)
- 接下來榮格敘述了很多他的夢境：(至少用榮格自己的敘述)..幾乎夢到有人死的夢境，在現實中就真的出現有人過世的事情。
- 榮格認為，死後仍有意識的延續，他的證據即是：他在夢中對死人的觀察。
- 他講述了幾個和死亡有關的夢境。其中最神奇的是有一個他夢到一個前一天過世的友人，站在他床前。容格自己在夢中自問，這是幻覺？還是真的幽靈？但最後

榮格決定和他的朋友一起出門，上了公路，最後到了他朋友家(這是神遊?)。然後他朋友帶他去書房，指著書櫃的第二層的某一本書，然後榮格就醒了(他在夢中並未看清那書名)。然後他第二天清晨去拜訪那位友人家，然後赫然看到昨夜看到的書，標題是：“死者的遺產”。

- 另外，榮格在他母親過世的前一夜，也夢見“荒野獵人”帶著狼群去打獵。然後第二天，他的母親便被“帶走了”。
- 此外榮格比較了東西方對來世的看法：他認為東方的看法是：人活著，獲得知識，死去，再生。生與死的輪迴是一個無盡頭的延續過程。而西方則要求必須要有一個有開始和有結尾的宇宙起源論，而不能接受永恆循環的概念。
- 此外，榮格還敘述他曾經夢見過自己，以一種穿著瑜珈服的姿態出現，他自己的解讀是：它或多或少的再現出他生前的潛意識。
- 1958年，榮格甚至夢到在房裡看到飛碟朝他飛過去，然後又沉到湖裡。他自述：“夢境未消，他便已經想到：我們一直都覺得飛碟是我們的投射物，現在卻證明我們是它們的投射物，而我是這個幻燈投射出來的卡爾榮格。但是，是誰操作這一台器具呢？”(不太理解這夢怎能證明人是飛碟的投射物，也不理解這和死後的生活有什麼關聯，但是榮格就把它放在這一章)。

第11章

- 科學永遠不可能取代神話，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。
- 基督教的教義體系預見了神性的變質，它是以天庭發生紛爭的新神話形式來預言，造所主的蛇形敵人以提升知識為餌，誘使人走向不順從。第二個暗示是天使從天而降，這是潛意識的內容向人類世界進行的最早侵犯。第三個決定性的階段是上帝以人的形式淨化來實現自己，「基督就在我們之中」的直覺，潛意識的完整深入到內心體驗的精神王國，而造物主從精神層次中得以提升，拋掉了黑暗的質，變得盡善盡美。而意識進一步變化始於十一世紀，到了廿世紀末，在紛亂與懷疑日增中意識在自己規定的遊戲規則中稱王，狂妄自大的提升自己(意識)到至高無上的地位，此時基督教神話的超然位置失落了。隨著光明而來的陰影也是造物主的一部份，邪惡如獨裁、說謊、奴役他人及良心受壓制，不可能再透過潔身自好來減少，這般委曲求全的辦法已無法把它從這個世界驅逐出去，但目前亦仍無解決之道，我們需要重新確定方向，即「改變思想」，接觸邪惡會招來屈從於它的巨大危機，但屈從於善便會失去倫理的屬性。倘若能認同惡的現實性，它如同善一般會分化為矛盾整體的兩半。
- 只要是善惡即是一種判斷，而人的判斷難免有誤，善惡不如「道德信條」所指示的那樣絕對都有其時空的限制，在這的視角下善惡的判斷便成了主觀、創造的行爲了。然而個人卻根本無法有這種意識，不相信自己有決定的潛力，仍焦慮的想找到外在法則與規定。教育所教授的信念或行爲規範，大家都懂卻永遠無法做到，它變成一種被默許的奇怪現象，但從未有人提出疑問。想要得到邪惡此一難題的解答，最重要的在體會它為自己完整存在必然的一部份，然而今

天我們不是去否認它、便是屈服於它，邪惡把我們玩弄於股掌之間，而變成了一個列強大國了。

- 邪惡的起源何在？如果造物主是完整的，它的造物之「人」也應是完整。(但在意識的作用下分割成光明的王國與黑暗的王國，並一腳把想像中黑暗踹出去，在光明的周圍圍起一道厚厚的城牆，宣稱這裡才是唯一、才是完整。意識不斷的去分割，而神話的目的即在使被分割後的人重新得到完整。而得寸進尺的意識在實證科學得勢的情況下，進一步要的把神話排除到牆外，剎時人們已在不知不覺中失去了完整性)，有的只好依附因推理而制訂出來的教條而生存，有的則由於缺乏相當的神話的生病 p.410。分析治療即在使原本被意識因與之對立而排除的部份回到意識中來。當人找到了邁向自由的道路時，他才能處於認識自己正面對著本能的根基的地位，怎麼也擺脫不掉，他的開始不只是他的過去，現在和過去是以他存在的永恆基礎與他共存，神話即為「上帝的話」，亦即來自「彼岸」的神秘靈感與啓示。
- 而當個體在面對來自內在的神秘體驗時，若要珍惜這個感覺，發誓保守秘密是最佳的方法，也是透過這個方式才得以繼續存在。如以往的神秘組織或宗教的力量即在於他們讓自己和別人相信，他們保有外人所不知道的神秘經驗，那是維繫它們存在的力量及方式。秘密組織是個人走向個人個體化的中間階段，它讓人暫時找到了自己的特性與存有的依歸，儘管如此當一個人在組織中仍找不到自己需要的東西時，仍必須隻身走往通向個體化王國的大道。許多人無法忍受這種孤獨，或迷失在自己的世界中與現實完全失去了聯繫-精神官能症。
- 在魔鬼的驅趕下，人終於跨過中間階段，真正進入「無人涉足、無人通行的區域」，在這裡沒有路標，也沒有任何遮風擋雨的棲身之所，面臨完全沒有前例可循的衝突，在這時有人拔腿就跑，有人在自己軟弱與膽怯中發現所謂的美德(或許在魔鬼王朝是如此興盛的時代，太快將太多仍未準備好的人驅趕到這裡，於是大量的精神疾病因運而生)。而以更高的責任感為前題的衝突下，個體已厭煩了外在法官所做的判決，他捲入了一場無盡的內心審判，一旦發生這種情況個人的精神即有了更重要的意義，亦開始意識到高於自身的對立性。但實際生活是不可能一直虛懸於永久不變的矛盾狀態中，在採取行動前必需有片刻的屈服，但仍會不斷地威脅人格，一再的使其雙重性而使生活變得複雜。
- 潛藏於有意識的精神生命中的能量是先於生命而存在的，因此最初是潛意識的，當能量向意識靠近時，它以投射的方式出現諸如超自然力、神祇、魔鬼等形象裡，這些形象看來便成了能量的主要來源，但隨者這些形象的消逝，自我一即經驗的人便會擁有能量。但一旦意識被當成精神存在的唯一形式時，就無法制止因投射作用而產生自滿的果報，此即為孕育魔鬼的原型 p.426。
- 意識是種系發生學和個體發生學的一種附屬現象，身體是演化的結果，精神也是一樣的，小孩子在有意識之前他的精神除了是張白紙外可以是任何狀態。精神具有人特有的本能以及高層功能的各種先驗基礎，在這個複雜的基礎上，自我誕生、成長，當這個基礎不再起作用時，自我會停滯然後死亡。精神是一個

	<p>活躍的過程，有賴於對立之間能量的交流，也由於此精神不能建立起絕對的真理，成為片面的認知，而我們的視野不可能跨越精神之外。而在個人的精神之外，Jung 有充分的理由假定在這帷幕之後有種影響我們，卻尚未被理解的存在體(此即原型的概念)，換句話說，有時做出論述的不是個人，而是原型透過他來說話，如果這些論述被壓制或不理，醫學上的經驗證實精神疾病正在累積，以精神官能症狀出現，沒有精神官能症的個人則以集體妄想的形式出現 p.432。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「愛」化生萬物」並「忍受萬物」這句話說明了可以說明的一切，再添一個字都是多餘 p.433。愛是一個整體，人只是其中的一部分，無法把握這個整體，完全受它擺佈，人依賴著它，以它為支柱，愛既是他的光明面又是他的黑暗面，永遠無法看到終點。
--	---

第9篇： 尼采的《查拉圖斯特拉如是說》Part I

日期	2008/3/3
主讀人	吳冠宏
研讀成果	<p>1、人生已過四十三載，卻如兒時孑然一身。(尼采)</p> <p>2、年輕人也許不應太早讀尼采，因為年輕人性情較狂放不羈，也似乎較鹵莽、好勇鬥狠。但是尼采有太多作品是好的，以中年的觀點來讀，效果更佳。(《激情尼采》頁 14)</p> <p>一、書名探源</p> <p>查拉圖斯特拉，即瑣羅亞斯德，約前 628 年至前 551 年，是瑣羅亞斯德教及其經典《波斯古經》中《迦泰》的創始人，出身於安息帝國的一個貴族騎士家庭，20 歲棄家隱居，聲稱 30 時受到神的啓示，改革傳統的多神教，創立新的宗教，但受到傳統教祭司的迫害，直到 42 歲時，大夏的宰相娶他女兒為妻，將他引見國王，祆教才在大夏迅速傳播，77 歲時他在一次戰爭中，在神廟中被殺身亡。祆教（曾被伊斯蘭教徒貶稱為拜火教）的思想屬二元論，是基督教誕生之前中東西亞最具影響力的宗教。有學者認為它對猶太教以及後來的基督教和伊斯蘭教影響深遠。</p> <p>「他也想像他一手催生的『查拉圖斯特拉』，破解歷史哲人瑣羅亞斯德所確立的嚴謹的形而上二元論」(《激情尼采》頁 243)</p> <p>二、表現形式</p> <p>尼采摒棄了德國哲學形而上學式論述的傳統，採用了法國哲學短文體的寫作傳統，即箴言體和詩歌體的行文風格—「我的文體宛若舞蹈」</p> <p>(1) 從警世哲學般的格言回到意象式的思考。(頁 243)</p> <p>(2) 尼采的教導所以顯得錯綜複雜，緣於他謎樣的文字風格讓現代讀者猶如玩猜</p>

字遊戲，因而為之卻步。(頁 213)

- (3) 藝術的力量，和人類想像力的無遠弗屆，取代了原本「傳統」在尼采心中的地位，使「教條」也顯得無能為力。(頁 52)
- (4) 對尼采而言，生命即是他過去慣常創作的語言，一種總是如樂如畫般的語言。生命本身是被創造的形體；他那些如此貼近生命的作品，予人一種即興創作之感；它們是不對稱的、不連貫的；它們緊湊集中，卻又找不到明顯的中心點；它們是狂熱心智和分歧人格的產物；它們隨時準備讓人細讀其中靈光乍現的洞察力、突如其來的啟發和典範，以及稍縱即逝的愉悅。(頁 16，以上俱引自《激情尼采》)
- (5) 尼采使哲學與小說接近…抵制把思想變成體系的意圖。(米蘭昆德拉《被背叛的遺囑》)

三、思想特徵——矛盾與辯證

(一) 雅斯培指出尼采「對反言說」的思想張力，是赫拉克利特的流變與鬥爭哲學在當代的發皇。——兩種對立的事物之間的鬥爭，往往能產生動力，就像火和水產生了蒸氣。

- 1、不以鄙視對待所愛的人，懂得什麼愛呢！(頁 68)
- 2、對人來說這就跟樹一樣。他越是朝向高處，朝向明亮，他的根就越是堅固地伸入地下，伸入黑暗、淵深—伸入邪惡。(頁 42)
- 3、到最後所有你的情緒將變成美德，所有你心底的魔鬼將變成天使…(頁 35)

(二) 正一反一合的辯證歷程

- 1、唯有當你們否絕我的一切，我才會回到你們之中。(頁 83)
- 2、歷程：駱駝(繼承)—獅子(批判、自由)—兒童(創造)(精神三變，頁 24—25)

四、哲學宗旨

(一) 反對舊有的真實世界和假象世界二分法，認為人所面對的世界，就只是當前的這個世界——大地、身體、人(意志、權力)(頁 81)

(二) 權力意志與永恆回歸，是西方基督宗教與傳統道德的反動——

重新評估一切價值(頁 53、80、82)一切都與真理、道德、宗教無關

人是一種本性尚未固定下來的動物

上帝已死：林中老聖人、牧者(頁 65)論道德的教師、論來生者、論身體的蔑視者

我的故事是不道德的(頁 71)一切惡都是從懦弱而來

我常笑著軟弱者，他們因為沒有爪子，便認為自己是善

(三) 建立超人哲學——

沒有哲學，只有哲人

大地（真實）、大海（頁 6，含納）、閃電（瘋狂）、星星、高山
婚姻—創造一個創造者—超人（頁 73、頁 74）

阻礙超人的兩種力量—國家（頁 49—51）—社會的機器（市場）

（四）回到自我（頁 63—67）

忠於自己：逆—孤獨清醒；順—群眾盲目

不斷的超越—打破偶像之崇拜，發掘自己

論市場的蒼蠅：孤寂之重要，真俗超凡之際—渺小與偉大

除非你先化為飛灰，否則怎麼能夠有新生呢！

我學會走路，自此我讓自己奔跑。…現在有一個神在我裡頭跳舞。（頁 41）

（五）生與死（頁 75）

五、檢討

（一）「哲學家最重要的在能戰勝時代，成為超脫時代的人」

（二）對女人的說法（頁 59—60）

男人的快樂是：我將；女人的快樂是：他將（頁 70）

你要到女人那裡嗎？別忘記帶鞭子。（頁 70）

但願我生下超人（頁 69）

（三）青年的愛是不成熟的（頁 77）

六、附件

（一）寒哲（L James Hammond）《西方哲學抒寫》

- 1、文化的創造需要最少量的外來干擾、需要寂寞、需要自由支配的時間。…一個人想在文化領域裡有所成就，他就必須運用這句格言：蔑視世界，同時被世界所蔑視。他必須比社會更有力。這個力量只能來自遠大的目標、崇高的理想和鼓舞人心的榜樣。（頁 263—264）
- 2、尼采是第一個看到衰朽的重要性，並把道德視為衰朽象徵的哲學家。（頁 250）
- 3、尼采有關人類本性的思想與弗洛伊德的相似。尼采認為，一個人不是表現上升型生命，就是表現下降型生命。不是表現生的意志就是表現死的意志，不是表現衰朽就是表現復興。…弗洛伊德並未試圖把自己生死本能的理論運用於歷史和文化的發展，尼采卻把自己對人類本性的觀察運用於歷史和文化的發展（頁 232）
- 4、尼采認為文化的負擔令人感到壓抑，並認為只有在這個負擔被解除之後，第二次文藝復興才會到來。（頁 202）人使真理偉大，而不是真理使人偉大（頁 209）
- 5、無神論帶給人類最大益處是，它使人有了一種責任感，一種必須對自己的將來負責的責任感。反過來說，宗教帶給人類的最大害處是，它使人毫無責任感，它使人一味地依賴上帝，而對自己的命運毫不關心。（頁 124）
- 6、尼采說，上帝死了，更確切的說法大概是，上帝被人遺忘了。（頁 116）
- 7、禪宗和尼采的哲學一樣，超越了善惡說、不宣道和不敬神。…它接受世界的本來面目，它讚美現實。…這兩者之間的不同之處之一是尼采代表著自我膨脹，而禪

宗則代表著自我抑制（頁 103—104）

- 8、尼采說：「我對你的嫉妒毀滅了我。」自我滿足使生活輕鬆愉快，而嫉妒使生活痛苦不堪。偉大在痛苦中生成。對自己的不滿和對他人的崇敬激勵人完成偉大的事業。（頁 41—42）

（二）威爾·杜蘭（Will James Durant）《西洋哲學故事》

- 1、尼采是達爾文的兒子，又是俾斯麥的兄弟
- 2、他的神經與雪萊相同，他的胃又與卡萊爾相同，他的外面雖然穿上武士的盔甲，但內部卻藏著女性的靈魂。
- 3、他所貢獻給世人的不只是一套哲學，也不只是一首詩歌，而是一個新的信仰、新的希望與新的宗教。

（三）Lesley Chamberlain《激情尼采》

- 1、尼采有時會將自己視為準備到無航圖的海域出航的哥倫布，以及即將征服世界的拿破崙。（頁 33）
- 2、是病痛賦予他哲學家的洞察力，安排他走上這條獨一無二的路。他將反抗一切頹廢的文化型態。…他採取的療方，正是他所鍾愛的費爾巴哈和叔本華。費爾巴哈曾稱，基督教所承諾的來世，是一種精神的浪費…（頁 31—32）

（四）陳鼓應主編《存在主義》—群眾是真理的敵人

- 1、尼采對個人的個別性之尊重，乃得自藝術創作方面的啟迪；齊克果對個人的存在之強調，乃源於對人類信仰問題的深切探討。
- 2、齊克果從人類生命的有限性認識著眼，而後歸結到對無限者的信仰，以得到安身立命之處；他著重生命的信仰側面。尼采從生命的演變過程，看出生命的萬紫千紅，因此他提倡人必須時時的踰越自己，必須向高處、更高處攀登，以求得精神上新的開拓、新的展現；他著眼於生命的創造側面。從生命的信仰側面來看俗眾，齊克果覺得世俗中難有一可稱真正基督徒的；從生命的創造側面來看俗眾，尼采痛心於世間那種苟安姑息的慵懶狀態，痛心於世間那種敷衍潦草的人生狀態，痛心於「那高貴的人」之不可得。
- 3、齊克果認為一個人若果感到自身的有限性、有待性，因此感到十分的不安，而尚不能對絕對者、無限者採取信仰，則這人便陷入絕望之中。絕望乃一種精神上的死亡，信仰上的失落。尼采也同樣認識到人類的有限性，但他不採取對絕對者的信仰，來克服這生之悲劇；他認為人應該不懈的創造，不停的估價，來開發生命裡萬千世界，藉此而為生命的安慰。（以上俱引自葉新雲〈從齊克果與尼采看—反俗眾的個人〉）

七、格言的分享

- 1、在尼采的各種著作中，應該以《查拉圖斯特拉》所受到的批評最少，一方面

這是一本晦澀的著作，晦澀的東西是不容易構成批評的。另一方面，又因為這本書中，含有不可磨滅的價值，就這許多價值，已經足夠掩蓋小小的缺陷了。(威爾杜蘭《西洋哲學故事》頁 420)

2、用鮮血寫作和創造格言的人，希望的不是被閱讀，而是心靈的體會。(頁 39)

- (一) 有千萬的路子還沒有給人踏過——生命之中有千萬個健康狀態，千萬個隱藏的島嶼。即使是現在，人跟人的土地仍然是取之不竭的和未被發現的。(頁 82)
- (二) 知識人不但應該愛他的敵人，也要能夠恨他的朋友。一個人假如永遠只曉得做學生，他給老師的報答就是壞的。爲什麼不去摘取我冠上的花朵呢？你們尊敬我；但要是一天你們的尊敬傾跌那又怎樣？不要讓一座雕像謀殺了你(頁 83)。
- (三) 承認自己錯誤要比堅持自己正確來得高貴。(頁 72)
- (四) 我被自己的快樂刺傷；讓一切受苦的人做我的醫生吧！(頁 88)
- (五) 我無法自抑的愛滿溢在江河中，湧流而下，奔向日出和日落。我的靈魂，自靜默的山嶺，與痛苦的雷雨之中，衝下山谷。(頁 88)
- (六) 我們的不公平之最，並不在於反對我們所厭惡的人，而是反對與我們無干的人。(頁 95)
- (七) 父親裡頭靜默的東西，在兒子裡頭說話，我常常發現兒子是父親秘密的暴露。(頁 107)
- (八) 難道最奇怪的東西，不都是被發覺原來最靠近我們？…病人與腐敗者輕蔑著身體與大地，並發明了天堂和贖罪的血滴。…(頁 30—31)
- (九) 遠離市場與名聲，發生了一切偉大的事物；遠離市場與名聲，居住著一切新價值的發明者。(頁 54)
- (十) 要過一種深思熟慮地超越善惡的生活，通向一個人自己天堂的道路，總須穿過他自己地獄裡的肉慾。
- (十一) 藝術征服了恐懼之後，就成就了壯麗的美感，悲觀主義是衰頹的標誌，樂觀主義是淺薄的表示，只有悲劇的樂觀才是強者應有的人生觀。
- (十二) 人是尙未決定的動物
- (十三) 你要戰戰兢兢地過一生
- (十四) 從生命中獲得極致的圓滿和喜悅之祕密就是——生活在險境之中！將你的城市建立在維蘇威火山的山坡上！
- (十五) 只有在散步時湧現的想法才有價值。
- (十六) 當我們看到冰河所在的深槽狀窪地，我們會認爲要在同一片土地上出現樹林茂密、綠草如茵、溪流灌溉的河谷幾乎是不可能的事，人類歷史上的情況也是一樣；最野蠻的力量可以砍出一條小徑，而且主要是破壞性的；儘管如此，他們的工作卻是必要的，這是爲了以後能在這裡建立起更溫和的文明。那些駭人的精力——那些被稱爲惡魔的東西——正是人類的大建築師和築路者。

(十七) 人類最糟的疾病來自他們和自己的疾病相對抗的方式
(十八) 歐洲的兩大麻藥：酒精和基督教

第10篇：榮格的《人及其象徵》Part I

日期	2008/3/17
主讀人	陳麗美
研讀成果	<p>妳有「夢」嗎？妳相信有「鬼」嗎？</p> <p>榮格在問什麼問題？為何榮格要從潛意識裡面找材料呢？這樣的探問與我們的關注——情意教育和生命教育之間有何關係呢？或這要把問題這樣問：如何教別人（或是我們自己）：「生命」是怎麼回事？「情緒」是什麼？「人」做為生命的載體，那麼「人」的本質是什麼？精神官能症或是瘋狂，還是只是遍存的潛意識症候？</p> <p>這篇文章是濃縮榮格在潛意識方面幾十年的研究論述，雖然精簡，但是也會讓人不容易一下子就讀懂他的「所指」。夢是潛意識的語言，潛意識與象徵都是人類生活的一部份，但是在科學典範，理性主義思潮為主流的「現代」社會中，研究「潛意識」也必須以科學理性來證明，潛意識存在的正當性。</p> <p>夢為什麼重要？</p> <p>佛洛伊德和榮格以「夢」為進入人類生命存在的一條路，但是在本文中榮格清楚的交代他與佛洛伊德在「夢」的分析工作上的不同路數。</p> <p>夢是人類心靈的一部份？！</p> <p>從「？」到「！」，在研究人類心靈的過程中，佛洛伊德和榮格找到「夢」這個心靈的材料，作為分析的介質或材料。榮格擺明的心理的基本命題：任何心靈的事物不在於因果的關聯，而是意義的關聯。（余德慧，p.9）心理體驗的基本模式不是言語，而是「形象」（image）--「心靈即形象」（psyche is image.）。（龔卓軍，p.18）積極的想像（Active Imagination）是一個重要打開人類潛意識通道的方法，也是一個重要的心理技藝！</p> <p>語言、文字、符號，傳遞一些意義。象徵是除了一些表面上的意義之外，還有一些特殊涵意，模糊，未知，隱而未顯的東西。「由於有太多事情超越了人類理解的範圍，我們便經常用象徵語言來表達我們無法界定或完全理解的概念。」（p.3）</p> <p>象徵，生活中無處不是象徵，但是當科學理性成為這個世紀以來的主要價值觀，人就將生活周遭的象徵，或是預示視為一種迷信和荒誕不經的怪力亂神。但是這樣的斥責現象，並無法減少人類面對的許多超乎理解的現象。</p> <p>人類從來不曾充分知覺任何事物，也不曾徹底理解過任何事物。（p.4）妳願意承認這個事實嗎？人類不是全知全能的神的代言人。</p> <p>批評者認為人類的潛意識心靈的存在是有兩個「主體」的存在。人類的「主體」</p>

爲何會有兩個呢？或說有兩個人格同時存在於一個個體裡面？那不就是人格分裂，或是多重人格...。榮格說：這樣的現象根本不是病理症狀，而是我們隨時隨地可觀察到的普遍現象。(p.5)

意識的發展不僅緩慢，而且費盡心血。人類的精神仍有大片大片領域籠罩在黑暗之中，我們所稱的「心靈」，跟我們的意識及其內容根本還是兩碼子事。理性主義的「文明」，到底是怎麼一回事？「意識」是自然界晚近才發展的事物，不僅脆弱、易受傷害。(p.7) 人類學家在原始部落中的「失魂」指的是意識的崩解。

批評佛洛伊德詮釋夢的方法和問題：自由聯想，誤用睡夢時潛意識產生豐富的幻想。榮格從同事對於古斯拉夫文的字母聯想的經歷，開始修正對夢的自由聯想，決定全心集中於夢本身的聯想，「夢本身表達潛意識想說的東西。」

作夢者爲何忽視甚至否認夢裡的訊息呢？

爲何必須要去探究潛意識？如同研究寄生蟲。

對過去：

「當某些事情溜出我們的意識，並不代表它不再存在。」歇斯底里症患者的「忘我恍惚」，卻可以在催眠下，記憶清晰。「遺忘」並未將發生的事件或是想法忘記，只是它們無法隨時浮現，在意識的門檻之外——在潛意識的狀態裡。例如：農場的鵝味道，勾起遺忘的童年記憶。一個午後照在女兒頭髮上的陽光勾起塵封在童年一段父親殺害童年玩伴的記憶。(打開記憶的囚門，遠流) 這種暗示或觸媒的效果，可以解釋精神官能症引爆的狀況，如同尼采：自傲越想加倍炫耀，記憶就越想讓步。心理學家稱之爲潛抑的內容 (repressed)。尼采的潛抑記憶：《查拉圖司特拉如是說》的作品中與一六八六年的一本航海日誌的附帶報告中的一段幾乎逐字複製。

對未來：

「潛意識不只是過去心靈經驗的儲藏所，也充滿未來心靈處境與念頭的胚芽。」例如：天啓，神秘經驗。德國化學家柯古列 (Kekule)¹，法國數學家彭加列的科學發現，治療 ALD 病童的羅倫佐油的發現。²

夢的功能：夢的隱喻，夢的補充與告誡，夢也可能成爲陷阱，回到夢的脈絡去。榮格跳上背的夢，奧地利的俗語：妳可以爬上我的背，意思是「我不在乎你怎麼說我。」(P.29)

夢的形象被佛洛伊德稱爲「原始殘餘」(archaic remnants)，榮格認爲夢裡的素材並不是無意義的殘渣，而因爲它的「歷史」特性，使的它們運作如宜，也特別有價值。

¹ 苯的化學結構式的發現者，柯古列做了一個夢：一條蛇嘴巴咬住它的尾巴，他才解開苯的化學結構式是一個環狀結構的謎。

² 此混合物用在腎上腺腦白質失養症(adrenoleukodystrophy, ALD)的預防性治療上。此脂質藥劑是由義大利裔夫婦奧古斯都·歐東內與米凱拉·歐東內(Augusto and Michaela Odone)所合成，起因是他們的兒子羅倫佐於 1984 年被診斷患有 ALD 病症，時年五歲。

我們似乎少了些什麼東西，讓我們對某些事物能夠感動萬分，進而改變我們的態度與行爲。這正是「夢的語言」之能事，「夢的語言」的象徵主義充滿了心靈能量，使我們不得不向它注目。

沒有任何夢的象徵可以跟作此夢的人分開，而且任何夢都沒有固定直接的詮釋。但夢有一些母題，例如：墜落，飛行，變大變小等等。榮格自己夢到房子的夢。（p.40）

夢的分析：「盡妳所能去學習象徵的使用與表現，等到妳分析夢的時候，再將它全部忘掉。」這是實務工作上的基本態度！與其說夢的分析是一套可以供學習與應用的規則技巧，不如說它是兩個人格間的交互辯證。

類型問題：

分析者與案主性格不同時，分析者不是只的心理學的歷練和知識在工作，而是必須用自己的生命整體去面對案主的整個人，如果他只是以理論或是知識技巧，那麼他也會受到秘密的攻詰。

如果妳想要瞭解另一個人的夢，必須犧牲自己的偏好，壓抑自己的成見。這麼做既不輕鬆，也不容易，因為這種道德上的努力不是每個人都能甘之如飴。分析者不努力批判自己的立足點，承認其相對性，他就無法得到案主正確的訊息，也無法對岸主有足夠的洞見。（p.54）

夢的象徵中的原型：

本能存屬生理上的衝動，透過感官，本能被我們感知到。本能同時也在幻想中現身，透過象徵形象來顯現其存在，這些顯像就是所謂的原型。

十歲大的小女孩寫下她自己的夢境，送給父親做爲耶誕禮物。（p.67）

人類的靈魂

宗教信仰需要科學證明嗎？

象徵研究爲何令科學心智困擾？情緒的現象是麻煩的開端，心理學者要絞盡腦汁去定義「情緒」，而情緒卻也不斷的逃脫任何的界定。榮格認爲這樣的逃脫，是因爲潛意識的干擾。情緒衝突和潛意識干擾本來就是心理學的經典特色。

十字架的象徵分析。（p.92）

象徵的角色：人類心靈整合與同化的能力

夢的象徵是心靈能量的顯現，原型是生命本身的組件，在情緒的仲介下，重重形象跟活生生的個體統整連結起來。所有的原型不可能有普遍的詮釋，它必須是跟

特定個體關連起來，將他整個**生命處境**的指向琢磨出來，才能進行解釋。

治療分裂：人類的智識宰制了自然利用巨大的機器迅速擴展開來，但他發明新事物的微妙心思卻變的越來越危險，這些新事物越來越適合集體自殺。例如：氫彈。我們沾沾自喜於對自然的控制，而我們仍然為自然的祭品，甚至在還沒學會控制自然之前，已經招致無可避免的災難。

我們的生活為理性女神所宰制，她是我們最龐大，也是最悲劇的幻象，讓我們以為「已經征服了自然」。

潛意識是自然現象，而且如同自然現象一樣，是中性的。它包含了人性的所有層面：光明與黑暗，美麗與醜陋，善良與邪惡，深刻與膚淺。



第11篇：尼采的《查拉圖斯特拉如是說》Part II

日期	2008/3/31
主讀人	饒見維
研讀成果	<p style="text-align: center;">前言</p> <p>奧修對《查拉圖斯特拉如是說》的詮釋與評價：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 尼采想得很深入，但是他絕對沒有察覺到「靜心」(meditations)。他的思想有時候有靜心者的深度，有時候有佛陀的高度；但是這些事情似乎是自動來到他身上的。他不知道成道的方式，他不知道達到自己本質的路。這在他的本質中創造了很大的不安。他的夢想像星星一樣高，但是他的生命仍然是非常普通的——他的生命沒有靜心的氛圍。他的思想並不是他的血肉、精髓。它們是很美的，但是某種東西不見了；而那個不見的就是生命本身。它們是死的文字；它們不會呼吸——在其中沒有心跳。2. 他也許不曾經驗過那些意識；他一定不曾經驗過那些東西。他也想到了再度變成一個人類的事。那個從你的高處下降到市場、從星星下降到地球的想法，從來沒有發生在任何人身上過。3. 人類是如此的耳聾、眼瞎，以致於他不可能了解那些站在更高意識階段之人所講的話。他會聽到噪音，但是他不會了解其中的意思。4. 在這點來說尼采是獨一無二的。他本來可以是一個不凡的、超人的哲學家，但是他一刻也沒有忘記過平凡的人類。那就是他偉大的地方。雖然他不曾接觸到最高峰，他也不曾了解最偉大的神秘，但是不論他了解了什麼，他都渴望與他的同伴分享。他的分享慾是很了不起的。5. 在所有的宗教創立者之中，查拉圖斯特拉是唯一肯定生命的人，他不反對生命，他的宗教是慶祝的宗教、感激存在的宗教。

6. 查拉圖斯特拉生於二十五世紀之前，當時全世界都有一種偉大的復興運動：在印度，有佛陀、馬哈維亞、Goshalak、Sanjay Bilethiputta、Ajit Keshkambal等人，他們達到了同樣的覺醒巔峰；在中國，有孔子、孟子、老子、莊子、列子等人；在希臘，有蘇格拉底、畢達哥拉斯、Plotinus、海拉克里特斯；而在伊朗，則有查拉圖斯特拉。那是個奇怪的巧合，突然間全世界都出現了一場意識的大洪水，而許多人都覺醒了。也許成道也是一種連鎖反應——每當有人成道了，他們就會在別人身上喚起同樣的革命。
7. 那是每個人的潛力。一個人只需要喚起、挑戰；當你看到許多人達到了如此美麗的優雅時，你無法停留在你所在之處。突然間一種很大的驅動力在你身上出現：「有某種事必須被完成。當別人已經找到了他們的天命、了解了值得被了解的東西、經驗了最偉大的喜樂與狂喜……我卻在浪費我的生命，我在做什麼？——我正在海灘撿著貝殼。」
8. 在這些人之中，查拉圖斯特拉是獨一無二的。他是唯一不反對生命、贊成生命的人；他的神不在別的地方，他的神只不過是生命的另一個名字而已。全然的活著、喜悅的活著、強烈的活著，就是所有宗教的基礎。
9. 尼采被查拉圖斯特拉所吸引，因為他看了整個過去，發現只有這個人不反對生命、愛與歡笑。
10. 查拉圖斯特拉有兩個符號：老鷹與蛇。蛇代表智慧，老鷹代表無懼的飛入未知的勇氣。他帶著老鷹與蛇。一個人需要儘可能的有意識、有智慧、有聰明才智，他也需要進入未知與不可知的勇氣。跳入那不可知的，就是跳入存在的神性之中。
11. 這是查拉圖斯特拉稀有的品質。曾經有成千上萬的人想要成為超人——他們想成為佛陀、耆那、基督、使者——在整個歷史當中，只有查拉圖斯特拉想要再度成為人類。因為他看到了高度、他看到了深度、他了解了終極的孤寂、他充滿了智慧，所以他想要向下走，並且成為人群中的人類——而不是比較優越的人。「查拉圖斯特拉的『向下走』從此開始了。」查拉圖斯特拉的這種「向下走」是如此的獨一無二、如此的有意義，除非每個智者都有同樣的勇氣，否則人類的命運無法被改變。
12. 查拉圖斯特拉是更有人性、更可愛的，一個人可以在他回到人類這件事情上看出他的用意。他聚集了那麼多的智慧、那麼多的蜂蜜，他想要分享、分送它。他想要自己再度變成空的，因為現在他知道他給得越多，存在會倒給他的就越多。他可以繼續掏空自己，卻仍然有豐富的東西可以分享。一個真正愛人類的人、一個肯定生命的人，是不譴責、不否定的，他不會讓任何人感到罪惡感。相反的，他幫助每個人：「不論我得到什麼，那也都隱藏在你們裡面。」他的向下走只不過是要鼓勵那些準備好的人、需要某種引導的人、想要了解求道之路的人、想要體驗他們內在寶藏的人。
13. 當查拉圖斯特拉住在山上時，他常常帶著一隻蛇與一隻老鷹。在東方，蛇總是代表智慧。最偉大的智慧就是由過去之中滑脫、不執著於過去，那就像蛇由牠的舊皮中滑脫，而永遠不往回看一樣。牠總是由舊的移動

到新的。老鷹是一種自由的象徵。牠單獨的橫越無邊際天空中的遙遠太陽，牠沒有恐懼。智慧與自由是同一個錢幣的兩面。

14. 在山上住了十年之後，查拉圖斯特拉達到了單獨而產生的狂喜、純潔、獨立——這是有別於其他的覺醒者的獨一無二之處：當他們發現了，他們還是停留在高處。查拉圖斯特拉開始「向下走」，他回到群眾之中。他必須為人類傳遞訊息，那訊息就是你正在不必要的受著苦、你正在不必要的依賴著、你正在為自己創造著各種囚禁——只是為了感到安全與安穩。但是唯一的安全與安穩就是了解你自己，因為那樣的話甚至連死亡都是無能為力的。它無法摧毀你。
15. 查拉圖斯特拉要下山告訴人們智慧並不等於知識；事實上，知識剛好與智慧相反。智慧基本上就是天真。知識是自我，而智慧則是自我的消失。知識使你充滿資訊。智慧使你成為絕對空虛的，但是那個空虛是一種新的充滿。那是一種空間性。他說的第一句話包含了他的整個哲學、整個宗教：「我教你們關於超人的事情。」
16. 「人類是某種應該被克服的東西。你曾經做過什麼事來克服它呢？」沒有人如此一針見血的、如此清楚的說過人類必須被超越、人類必須超越自己、人類是某種應該被克服的東西。你不應該滿足於做個人類。你應該超越所有人類的東西。你身上的每件東西都是屬於人類的。
17. 成為一個超人的意思是拋棄你的頭腦、拋棄你的意識型態、拋棄你的本能、拋棄你的聰明，全然的超越你對人類的所有觀念。超人就是他的教導，而他的洞見源自於一種非常自然的現象。
18. 也許人們將耶穌送上十字架是為了某種理由：耶穌對人類來說是一種侮辱。人類毒死了蘇格拉底，也許他們不知道為什麼，但是我可以看出蘇格拉底的存在讓他們為難，蘇格拉底的高度、透徹、聰明，他在各方面的優越性都是令人無法容忍的。
19. 我非常慎重的拋棄了超人這個字。我稱那種將會來到的人為「新人類」。它並不帶有任何優越的涵意，它不會羞辱你。它只是宣佈新事物的來臨。文字不只是文字而已，它們還會在你身上造成印象。
20. 查拉圖斯特拉最偉大的貢獻之一就是：一旦你達到了成道、覺醒的那一點，你就不應該留在那裡。那太自私了——你應該回去。因為有許多人還在那裡，也許他們的渴望睡著了，也許他們沒有察覺到他們的飢渴。你必須喚醒他們、挑戰他們，你必須引導他們、指引他們道路：他們要如何橫越、他們要如何從動物變成超人。

我對《查拉圖斯特拉如是說》的整體詮釋

- (一) 尼采乃是藉由查拉圖斯特拉來傳遞一個訊息：人可以超越自己目前的苦難處境，人可以超越自我的侷限。人類不一定要繼續過著悲慘的生活。所謂「超人」就是一個自我超越者、一個醒悟者、開悟者。查拉圖斯特拉代表的是一個醒悟者、開悟者，尼采以本書來傳遞一個醒悟者或開悟者所領悟到的洞見，也傳遞一個重要的訊息：醒悟是人類終極的命運，不只是一個可能性，而是一個必然

性。

(二)尼采像是一個開悟者，「查拉圖斯特拉」也是被比喻為一個開悟者。然而，禪宗所謂的「開悟」分為兩種：解悟與證悟。一個解悟者也許可以表達出對生命深刻的見解或看法，但是他只是停留在頭腦或思想上的高度，他可能仍然過著充滿悲悽、煩惱或痛苦的生命。一個證悟者則會把證悟的真理活出來，帶來生命的蛻變與轉化，展現截然不同的生命品質。根據尼采的生平記載來看，尼采比較像是一個「解悟者」，而不是「證悟者」，因為他的生命似乎充滿了痛苦。

尼采關於「意志」的吉光片羽及我的詮釋

永恆的意志

1. 是的，我有一件不致受傷之物，一件裂開岩石的不能埋沒之物：這便是我的意志。它沉默地不變地經過許多年歲。
2. 我的老意志，它用我的腿邁步著；它的本性是無情的，不致受傷的。
3. 只有腳跟上，我才有受傷的可能。你，我的忍耐的意志啊，你永遠不變地存在著！你已經從一切墳塋裡找到出路了！
4. 是的，你永是我的一切墳塋之破壞者：我的意志，我敬禮你！只是墳塋所在的地方，才有復活。
5. 它必得被認明被試驗，使人知道它是屬於我的族類與后代——使人知道它是一個長時間的意志之主人，說話時也是沈默的，給與時如不得已而取得一樣——使它將來成為我的同伴，成為查拉圖斯特拉的共同創造者共同慶祝豐收者——一個把我的意志——萬物之更圓滿的完成——寫在我的表上的人。

尼采認為人類具有一個永恆的意志、不生不滅的意志，且超越一切的生死現象。身體有生有滅，身體可能會受傷、死亡，但是精神意志則是永恆的。所以尼采說「墳塋所在的地方，才有復活」。

6. 是的，這個「我」，這個有創造性，有意志而給一切以衡量與價值的「我」，它的矛盾與混亂，便最忠誠肯定了它自己的存在。

尼采所謂的「永恆的意志」使得「我」的存在有了意義與價值，使得「我」具有永恆的創造性。

7. 我教人類一個新的意志：意識地遵循著人類無心地走過的路，肯定這條路是好的，而莫像病患與將死者一樣悄悄地離開了它！
8. 我是無神的查拉圖斯特拉，我的同類何在呢？我的同類是那些給自己一個意志，而不知道所謂安命的人。
9. 當我說：「萬物之上，或萬物之本身裡，並無『永恆的意志』」，我是把

這個自由與這個天的晴明像蔚藍的鐘似地放在萬物之上。當我說：「萬事中一件事是永不可能的——合乎理智」，我是把這個放肆與這個瘋狂放在這個「永恆的意志」之位置上！

當我們肯定「永恆的意志」時，並不需要另外安立「神」的存在或地位。不管神是否存在，不管神是什麼，都無傷於「永恆的意志」之存在。在芸芸眾生中，尼采是體認到這一點的稀有動物。多半的人很缺乏安全感，因此需要有「神」的寄託，或依靠「神」來保證意志的永恆。

永恆的意志不只是在萬物之上，也是在萬物之中。事實上，萬事萬物就是永恆的意志之顯現，別無他物。尼采的體認和所有古今的開悟者相當一致。誠如叔本華在《意志與表象的世界》中所謂：

『世界是我的表徵……凡在知識上存在的東西，即使這個世界，也只是與主體相關的客體，只是知覺者所具有的知覺；總而言之，只是表象……凡是屬於或可能屬於這世界的東西，必然都以透過主體為條件，也只對主體存在。因此，世界即是表象。』

『能認識一切事物而本身不為任何東西所認識的是主體。因此，主體是世界的支持者，是一切現象、一切對象的條件；在整個經驗過程中，都必須具備這個條件。因為，凡是存在的東西，都只能著主體而存在。』

尼采和叔本華所領悟到的真理非常接近佛陀所謂的「三界唯心、萬法唯識」，也如同賽斯所謂「我們投射我們的意念出去而造成了物質的實相。我們的身體是我們認為我們是如何的具體化。因此，我們僅是創造者，而這個世界是我們的共同創造物。」我發現，所有開悟者所體悟到的真理具有高度的一致性。

權力意志

1. 只是生命所在的地方，即有意志；但是這意志不是求生之意志——我鄭重地告訴你——而是權力意志！
2. 弱者之意志說服了弱者，使他為強者執役；同時這意志也想成為更弱者的主人。這是他不願被剝奪的唯一快樂。弱者屈服于強者，以取得統治更弱者的快樂；同樣的，弱者屈服于他的權力意志，而為權力冒著生命的危險。
3. 冒險與生命之孤注便是強者的犧牲。犧牲、服務與愛之眼波所在的地方，便也是做主人的意志。弱者取暗道潛入強者之堡寨和心裡——而盜去權力
4. 便是你這求知者，只是我的意志之小路與足跡；真的，我的權力意志也跟在你的求真之意志的後面！
5. 無論何地我找到生物，我便找到權力意志；便在服從者之意志裡，我也找

到了做主人的意志。

尼采所謂「權力意志」就是「做主人的意志」，也就是「生命的意志」。對尼采而言，這是一個古老的意志、民眾的意志、人們的意志。不管是強者、弱者、統治者、服從者，都具有此種權力意志，不是只有位高權重的人才具有權力意志。

6. 誰談說著「求存之意志」，便是不曾找到真理：那意志——是沒有的！因為不存在的不能有意志。但是，已存在的何能還追求著存在呢！
7. 許多東西是被生物視為高于生命的；這種辨別就是權力意志的作用！

意志先於存在，既然存在就已有意志，不用再求存在。求生存的意志乃是一個幻象。領悟生命真相的人不會強調求生存、求存在的意志，畢竟意志即是永恆、即是存在，不用追求。但是對不明真相的人而言，權力意志可能會被扭曲或幻化成「求生存的意志」、「想要控制他人的意志」或「想要控制或宰制自然的意志」，而這種意志乃是一切痛苦的來源。

8. 大智者啊，這是你們整個的意志，你們的權力意志；便是你們談說善惡和判斷價值的時候也是如此。
9. 你們曾把你們的意志與價值放在演變之河裡浮著；在民眾認為是善與惡的東西裡，我看出一個老的權力意志。
10. 啊，大智者，你們把這樣的客人放在小船上，而用奢侈的裝飾品與驕傲的名稱打扮了他們——你們和你們的統治的意志！啊，大智者，你們的危險和你們的善惡之終結不是這條河，而是你們的意志，權力意志——不竭的創造性的生命意志。
11. 一個價值表高懸在每個民族的上面。看吧！那是它的征克的紀錄；看吧！那是它的權力意志的呼聲。

所謂「權力」不僅狹義的「權力」，還意謂著「能力、影響力、展現力、創造力、想像力」。易言之，權力意志乃是生命展開創造性旅程之根本動力，也是尼采所謂的「不竭的創造性的生命意志」。

求真的意志

1. 大智者，你們稱推展你們、燃燒你們的是「求真之意志」嗎？我卻稱你們那意志為理解一切之意志！你們想使存在的一切成為可理解的：因為你們很有理由地懷疑著：這一切早就可以理解了。

人類天生想要理解一切，或者使一切成為可以理解的，這種「求真的意志」與生俱來、自然而然。

2. 啊，著名的智者啊，你們曾合法化民眾的崇敬：你們稱這個為真理的意志！你們的心常常自說：「我自民眾中來，上帝之聲音也從那裡來。」你們忍耐地狡獪地驢似地常常是民眾之辯護者。
3. 唉，假若我嘗試相信你們是求真的，那我得先看見你們粉碎了你們的崇敬之意志。那個粉碎了崇敬之意志，而往無上帝之沙漠去的人，才是求真者。
4. 在太陽炙熱了的黃沙裡，他自然也渴望著富于泉水的，濃綠庇蔭著生命的島。但是，他的干渴並不能說服他，使他成為安適者之一：因為綠洲所在，也是偶像所在。挨餓的、凶暴的、孤獨的、無上帝的：獅之意志自願如此。

求真的意志也會遭到扭曲，會變成想要得到別人的理解與肯定。一個真正的真理追尋者不會尋求群眾的崇敬或肯定，他能忍受不為人知，安於自己的所知、能夠安然獨處，那才是真正的「求真的意志」。

尼采對於一般世俗的知識、聰明、才智採取非常輕視與不屑的態度。真理並不需要群眾的肯定。如果想從群眾的掌聲中得到肯定的人，必定不是真正的求真者，也不是真知者。

5. 求知：在有著獅子的意志的人，那便是快樂！但對於自己僅僅是被意欲的人則成為倦怠，一切的浪濤都對他戲弄。弱者之本質總是如此：在路途上迷失了自己。最後他們的倦怠發問：我們出發到何處去呢？一切都是一樣！人在他們的耳邊這麼講說，他們最喜歡：「無物有價值！你們不應當意欲！」但那是一種對於奴隸的箴言。
6. 拋去了奴隸的快樂，自拔于上帝與一切崇拜，偉大的，孤獨的，不知道畏懼而使人生畏，這是求真者之意志。求真者，自由思想者，常常是沙漠之主人似地，生活在沙漠裡。在城市中，居住著著名的智者與肉食者——負重的獸。因為他們如驢子一般推挽著——民眾之車！

求知的本身就是目的，本身就是快樂，不是為了其它任何目的。一個真正的求真者不會把真理寄望於上帝，或假借上帝之聲音來訴說自己的領悟，他已經超拔於上帝及一切崇拜之外，無所畏懼，就像獨處於沙漠一般。但是，許多人只是為了得到別人的崇敬而求知，他們把求知的結果當成商品來大力宣揚，他們所宣揚的真理變成用來換取虛榮的商品而已。有些人甚至賣力推銷自己的商品，彼此互相競爭市場、競爭地盤，他們儼然成為追逐群眾的奴隸，完全和真理背道而馳。

7. 我的第二宗人間的智慧是：我忍受虛榮者甚于驕傲者。被中傷的虛榮不是一切悲劇之母親嗎？但是，驕傲被中傷的地方，一種勝于驕傲之物成長著。

真知者既不會追逐虛榮，也沒有什麼什麼好自傲的。這個世界充滿各種聰明才智的比較與競爭，這些都只是作秀與遊戲而已，與求真的意志無關。

8. 生命要成為好戲，它必得有好的作秀；因而必得有好角色。我覺得一切虛榮者是好角色：他們作秀著而要別人看他們——他們整個的精神是在這意志裡。他們互相作秀，互相發現；我喜歡在他們旁邊看著生命——這可以治好憂郁。

現代社會已經深深地重了「計量」的毒，學者的身價不僅用論文的篇數來計量，甚至用薪資的高低、演講的價碼、聽眾的多寡等來衡量。然而，真理豈能用民眾的投票來決定？真理的價值豈能用民調支持度來衡量？

自我超越的意志（創造的意志）

1. 生命自己曾向我說出這秘密。「看罷」，它說，「我是必得常常超越自己的。」不錯，你們稱這個為創造的意志，或是達到目的的、往較高、較遠、較複雜去的衝動；但是這只是一件事，同一個秘密。

生命有一個秘密，就是不斷尋求自我的超越。尼采體認到人類尋求自我超越的可能性，它把這稱為「創造的意志」。多數人其實不知道這個秘密，但是卻知道人有某種，想要更高、更好、更遠的衝動。其實，這個衝動就是創造的意志。

2. 我寧死去，不願放棄這唯一之物；真的，只要有沒落和樹葉飛墜的地方，便有為權力而犧牲的生命！我必得成為爭鬥，演變目的和目的之反面：唉，誰猜出了我的意志，必也猜出了它遵循著的彎曲的途徑！
3. 無論我創造的是什麼，而我又如何地喜愛它——我不久便成為它的對手與我的愛之對手：我的意志要我如是。

生命本身就是一種無止盡的展開，不會停留其步伐。不論我們到達什麼目標，這個目標本身又會成為等待超越之標的。

4. 天真何在？天真在有生育之意志的地方。誰想創造高出于己之物，我便認為他便有最純潔的意志。
5. 除非意志終於自救，或意志變成不意志——但是，兄弟們，你們知道這個瘋狂的寓言！當我告訴你們：「意志是創造性的」，我曾引導你們遠離了這些寓言的故事。一切「已如是」都是斷片與謎與可怕的機緣——除非創造性的意志補說：「但是我曾要它如是！」——除非創造性的意志補說：「但是我要它如是！我將要它如是！」它已經如是說過了嗎？而它什麼時候才如是說呢？意志已從它自己的瘋狂裡得救了嗎？意志已是它自己的拯救者與傳遞喜訊者嗎？它忘卻了報復之精神和切齒的憤怒嗎？意志，這權力意志，必得追求比講和更高之物——但是它如何可能呢？誰教它向後意志呢？

生命並不是要達成任何一個特定的目標，自我超越就是意志的本質，

它不會停止在任何一個點，意志不會變成不意志，也不會留戀過去，它只會往前走，所以尼采會說「意志是創造性的」。

6. 預知者，意志者，創造者，未來之本身和達到未來之橋。唉，在某種意義上，站在這橋頭的殘廢者：這一切都是查拉圖斯特拉。
7. 我的意志喲，為你的最後，而愛惜著你的最後的偉大——使你可以在你勝利的時候而不屈撓！不為自己的勝利所征服了的是誰呢？
8. 哦，你，我的意志喲！你，一切需要的樞紐，你我的需要喲：免于我有著一切微小的勝利吧！你，我所謂命定的，我的靈魂之天命！你在我之內！你在我之外，為一種偉大的命運保持著我吧！我的意志喲，為你的最後，而愛惜著你的最後的偉大——使你可以在你勝利的時候而不屈撓，不為自己的勝利所征服了的是誰呢？

永無止盡的創造歷程本身就是意志的顯現，因此自我超越是命運的必然。尼采問了一個很好的問題：「使你可以在你勝利的時候而不屈撓，不為自己的勝利所征服了的是誰呢？」這個問題的答案就是尼采想要傳遞的精髓：意志。

9. 因為你們的光榮不是你們從何處來，而是你們向何處去；讓這是你們的新的光榮吧——你們的意志和你們腳的意願超越了你們！

生命不會留戀過去的光榮，它一直都是未來走向的，它一直都是「存在」(being)或「成爲」(becoming)，而不是「過去如此」(was)或「現在如此」(is)。

10. 當我獨自漫步著的時候：在夜裡，在迷惑的路上，我的靈魂需要什麼棄飢呢？我登山時，如果不是找尋你，我在峰頂上找尋誰呢？我的一切旅行與登山，只是策拙者之必要與下策——我整個的意志想獨自飛翔——向你飛翔！

生命的現象千萬變化，然而生命的核心始終是「單獨」，只是渾然一體的「一」，既沒有你、沒有我，也沒有他。然而，有時人會感到迷惑、孤獨，想要找尋伴侶。但是終究只找到自己，那亙古長存的自己，那幻化成萬事萬物、芸芸眾生的自己。人的整個意志終究是「獨自飛翔」，即使向你飛翔，找到了別人，也只是找到了自己。

11. 疲倦想以一躍，致命的一躍，達到最後的終結；可憐的無知的它，也不願再有意志：于是它創造了神們與別的世界。

有些人在經歷無數的努力與追求，但是一切又不斷失去，一切又顯得如此無意義與虛幻時，有時對生命難免會感到迷惑，又找不到確定的方向，

因此會感到「為何而戰、為誰而戰」的困頓與疲倦。因此，有些人想找個終極的歸宿或寄託，於是創造了宗教，創造了神，創造了天堂、創造了淨土極樂世界。希望用最後的一躍，終結這一切的追尋與意志。然而，這只是一時的迷惑與無知。

12. 是的。為著創造之戲，兄弟們，一個神聖的肯定是必要的：精神現下有了他自己的意志；世界之逐客又取得他自己的世界。

生命只是一場無止盡的創造之戲。然而，對這個「創造之戲」感到迷惑或疲倦的人，有時賦予生命某種「神聖」的意義，以便安頓自己困頓的心。於是他們設定某種看起來神聖的目標可以追逐，而且他們故意把那個目標設定地「無比的遙遠」（佛教所謂的「三大阿僧祇劫」才能成佛。），才不會覺得一切只是兒戲。

13. 我想向肉體的輕蔑者說幾句話。讓他們輕蔑肉體罷！這正是他們對於肉體的尊敬。誰創造了尊敬與輕蔑，價值與意志呢？

歷史上總有許多人一面在使用自己的身體，一面又輕蔑自己的身體。但是，在輕蔑的背後，尼采問：「誰是那個輕蔑者呢？」誰創造了一切的尊敬、輕蔑呢？誰創造了一切的價值觀呢？那個創造的意志才是值得我們關注的焦點，而不是創造了什麼。尼采的這個方式禪宗裡參悟「念佛者誰？」非常像。

意志的迷惑

1. 高處不可怕，而斜坡是可怕的！在斜坡上，目光向下瞰望，而手卻向上攀援。這雙重的意志使心昏眩。唉，朋友們，你們能猜到我心裡的雙重意志嗎？我的斜坡與危險是我的目光向上投射，而我的手卻想懸掛在、支持在——深處！我的意志執著於人類，我用鎖鏈使我與人類連系著，因為我是被吸引向超人去的：所以我的另一意志要往那裡去。

生命的意志一方面不斷自我超越，一方面又不斷執著於人類。一個自我超越者不可能忘懷於其他人，畢竟他和別人的永恆關聯是同在的。尼采把這稱為「雙重意志」。此種雙重意志會造成心力交瘁。

2. 高尚的人啊，鬆懈了的筋肉，無鞍韉的意志；這是你們最難的事！當權力變成憐憫的，而下降到可見的地方，我稱這種俯就為美。我向你這權力者熱烈地要求美，甚至其他任何人。讓你的善良是你最後的自我勝利罷。

對一般人而言，放鬆比努力更難，徹底的放鬆才是最難的事。當一個人能謙卑、憐憫、低心下氣時，他才真正顯露了美。善良的人同時也是最

美的。

3. 美何在？美在我必得用整個意志去「意志」的地方；在我願愛、願死滅，使形象不僅是一個形象的地方。
4. 美正是英雄的最難的事。一切熱烈的意志不能抓到美。

尼采說得好：「美何在？美在我必得用整個意志去『意志』的地方」。意志本身就是美，美並不是在一般人所理解的外在現象或形象裡。當我們全心全意知覺時，自然會體驗到意志本身的美感。美感其實就是意志本身覺知到意志時的感覺，美並不存在於外在的形象之中。

5. 愛與死是自古以來成雙捉對的。求愛之意志：那便是預備死。怯懦者，我向你們如是說！

生命與死亡同在，若沒有生命，哪有死亡？若沒有死亡，哪有生命？同樣的，愛與死也是同在的，一個求愛的人，就是願意消失在愛裡的人，一個不願意消失自我的人，無法體驗到真正的愛。

6. 這樣，意志這解放者成為一個作惡者，它對於能忍受痛苦的一切施行報復，因為它自己不能返于過去。
7. 意志不能改變過去；它不能打敗時間與時間的希望——這是它的最寂寞的痛苦。
8. 既然意志者因不能向後運用意志而痛苦：所以意志與生命應被認為是懲罰。
9. 真的，我們的意志裡有一個大瘋狂；這瘋狂之學得了精神，成為對於人類的一切的詛咒！
10. 所以意志因惱怒而踢開許多石塊，它找著不感覺到惱怒的人而施行報復。它的憤怒是時間不能倒退；‘已如是者’——便是意志不能踢開的石塊。
11. 意志——這是解放者與傳遞喜訊者的名字：朋友們，我曾如是教你們！現下也學得這個罷：意志自己還是一個已決犯。
12. 唉，每一個已決犯都變成瘋子！被囚的意志也瘋狂地自救。意志解放一切：但是它自己如何從痛苦裡自救，而嘲弄它的囚室呢？

意志的主要迷惑在於即使它想要停止，但也無法停止意志，它無法不意志。就時間之流來說，它無法返回到過去、它不能阻止存在。尼采把這個稱為「懲罰」或「詛咒」，因為這個迷惑造成無比的痛苦，因為那個痛苦的囚室是意志自己創造出來的，所以尼采說「意志自己還是一個已決犯」。一個人如果想脫離這個痛苦，只有從迷惑中走出來，有一天他會自我嘲弄：到底是誰創造了這個囚室呢？原來還是意志本身。

第12篇：榮格的《人及其象徵》Part II

日期	2008/4/14
主讀人	劉志如
研讀成果	<h3>序文</h3> <ol style="list-style-type: none">1. 榮格做了一個對他來說至關重要的夢(只要你讀了此書，就會明白那有多重要)，他夢見站在一個公共場合，向群眾演講。他們聚精會神，聆聽著他的話，而且對他的話心神領會。(p28)2. 寫這本書的因緣，亞蘭德斯圖書公司想出版一本大眾可閱讀的榮格著作，榮格一開始是拒絕的，因他未曾想過要把他的作品通俗化，最後有條件的同意，與門徒合寫3. 第一章榮格介紹潛意識的原型和象徵，以及夢。4. 第二章韓得生博士闡釋了古代神話、民間傳說和原始儀式中出現的原型模式。5. 第三章弗蘭茲博士描述了個體化過程，個體中的意識和潛意識學著彼此認識、彼此尊重、彼此適應，這一章不僅包含全書的要點，更涵括榮格生命哲學的根本：一旦意識和潛意識學會和平共存、彼此滋補，亦即在個體化過程完成之後，人類才會變得完整、統合、平靜、豐厚與悅樂。6. 第四章賈菲女士揭露視覺藝術中，非凡、深遠、耐人尋味的內在魅力。7. 第五章雅柯比博士簡寫一個心理分析個案的故事。(p32)8. 榮格要告訴我們的道理很簡單：心靈生活越豐富、象徵生活越寬廣的人，越有能力熱愛自己的命運，而心理分析師的任務，便是幫助我們面對那些突如其來的意義、形象和影像，鼓舞我們去提煉其中象徵意涵。(p24)9. 未開化的人比「理性」的現代人更願接受直覺(p57)而現代人則試著要把人從深層直覺分離出意識層，甚至最後從身體基礎來劃分，幸運的是我們並未失去基本直覺，只是要在潛意識中尋找。10. 榮格在世的最後時光，幾乎完全獻給了這本書。榮格思想使現代心理學世界大放異彩，這種功勞遠非諸多徒具因果知識的心理學思想所能比擬，

11. 例如「外向」(extravert)、「內向」(introvert)和「原型」(archetype)，這些耳熟能詳的用語，都出自榮格學派的概念，它們到處被引用，有時是誤用。
12. 但是他在心理學認識上最特出的貢獻其實是他的潛意識概念。因此研究「人及其象徵」其實就是研究人類與其自身潛意識的關係。(約翰·菲曼)
13. 對榮格學派來說，夢不是某種標準化的密碼，可以用一套象徵意義的詞庫語彙來對應解碼，夢是個體潛意識的統整、關鍵與親身表達，它和任何其他個體相關聯的現象同等真實。
14. 作夢者的個體潛意識只和做夢者產生交流，而且為達其目的，它選用對做夢者有意義、而對他人毫無意義的象徵。(p31)
15. 要成為一位稱職的分析師應「盡你所能去學習象徵的使用與表現，等到你分析夢的時候，再將它全部忘掉。」
16. 源自刻意裝飾的文明的恐怖，比未開化的人迷信鬼神更有脅迫感。

第二章古代神話與現代人 永恆的象徵

1. 許多人做的夢與未開化的人的觀念、神話、祭儀相似，榮格認為是我們有意識的表達思想與一個較原始的富色彩的及如繪畫般的表現形式之間形成一座橋，這些「歷史」是理性意識世界和直覺世界的連接環。
2. 在文明世界已剝奪太多人們感情能力，當與別人互動時，理性的文明人用的是約定的反應，失去太多情感的連結。
3. 象徵往往代表比表面和直接意義更多的東西。誰也不能藉著邏輯的結論來發明一個象徵。它在所有心靈各種的現象出現，包括象徵的思考和感情。(P64)
4. 符號與象徵是有差別的，符號永遠少於它代表物的概念，需象徵永遠比概念的表面或直接的意義多更多的東西
5. 許多象徵的性質和根源並不限於個體，而是有「集體」的象徵，這類象徵主要是

一些宗教的形成，源於太古時期的夢和創造性的幻想，這些本身是無意間自發的表現。（P43）

6. 身體有它的歷史，存在於原始初民心靈中生物的、史前的和潛意識的發展。
7. 原型即潛意識的象徵顯現，越深入發掘集體表徵的根源，越會發現原型模型是永無止境的網絡。古代人並不反省這些象徵而是在生活中用這些象徵。

原初的層次

1. 身體胚胎發育過程會重演他的演化史，心靈也同樣要通過一系列的史前階段，才能得到發展。夢的任務就是要喚回史前及童年的記憶，直透入最原始的本能層次。（P103）
2. 在解夢的過程，必需牢記在心是的情緒的意義，因思考和情感是如此的對立，以致兩者幾乎自動拋棄對方的存在價值，事實上唯一一門要考慮情感要素的科學就是心理學，因為情感是物理事件與生活間的橋樑。（P105）
3. 一位牧師被問到為何現象的上帝很少顯靈，他的回答：「因為今天已經沒有人在彎腰鞠躬時彎得夠低了。」P108

集體象徵

1. 古老的心靈形成我們心靈的基礎，現代人的夢境與其神話母題之間會有類比關係
2. 這種原初殘餘，稱之為原型，原型常被誤為某些固定的神話形象，但這只是表象，在一種母題下可變化出千萬種的表象，但基本的組合模式不變。P64
3. 本能與原型：本能是原始的生理上的衝動，而經常透過象徵形象來顯現其存在，這種顯象就是原型。原型在任何時間，地點都會複製自身。P65
4. 系列的夢中影象部分（特別是兒童）來自榮格所謂的集體潛意識，這部分的心靈傳承了人類共通的心理遺產。這些保留有創造象徵的能力，是原始時期為信仰和儀式建立具體表現的心靈能力，直至今日，我們對這些象徵傳達訊息的依賴程度，遠超過我們自己所知。
5. 古代神話會化身為現代的故事，只是我們沒有注意觀察到這中間的關聯。

6. 共產世界有一個巨型神話，此神話源自天堂的神聖時間原型，在此樂園中，人人不虞匱乏。P85
7. 特洛依平原上的戰事跟在亞詹角、波羅迪諾發生的戰役雖是兩碼子事，但偉大的作家卻能超越時空上的差異，表達出普遍的主題，我們之所以產生共鳴，是因為這些主題具有根本上的象徵性。(p116)
8. 即使不相信處女生子，但也不知不覺落入慶賀重生的集體象徵；耶穌在受難日被釘在十字架上，同樣可以在埃及地府神、塔穆茲、希臘奧斐斯神這些救世主的儀式模式中發現。祂們也是神或半神所生，出世、被殺然後重生。祂們屬於輪迴的宗教體系，在這些體系中，神王的死亡與重生乃是永恆復現的奧秘。(p117)或許是早期基督宗教使徒覺需補充一古老豐年祭的要素。

英雄與英雄的創造者

1. 流傳最廣的神話：英雄神話。我們在古希臘羅馬神話中發現它、在中世紀也有它、在遠東、在當代都有它的蹤跡。
2. 英雄神話在結構上非常相似，我們一次又一次聽到這樣的故事，描述一位英雄卑微卻奇蹟式的誕生，他很早就展現超人的力量，並迅速長出超卓的神力，光榮地與邪惡的力量抗爭，卻輕易干犯了驕傲之罪，最後因背叛而殞命。(p119)
3. 另一特點是英雄早年的弱點會被強力守護神的出現所平衡，守護人會協助任務的完成。
4. 英雄的特殊角色的基本功能即是個體自我意識的開展——個體覺察到自己的強勢與弱點，透過神話個體得以武裝自己，準備面對人生逼他面對的重大考驗。一旦個體通過成年禮的測試，英雄就不那麼要緊了。
5. 英雄神話同時也反映人類的人格演化階段凸顯他在特定時刻的特定問題。
6. 例：北美溫巴戈印地安部族(Paul Radin)，它清楚呈現了**英雄演化的四個周期**。Radin指出在英雄神話的演化中有四個不同階段，他稱之為**搗蛋鬼週期、野兔週期、赤角週期和雙生子週期**。
7. 並指出「英雄神話呈現了我們努力藉著永恆虛構的幻想之助，以解決成長問

題。」這種說法很適切地點出英雄演化的心理學意義。(p120)

8. 搗蛋鬼週期相當於最低度的發展階段，是生理需求的小孩，除滿足基本需求外，沒有目標。
9. 野兔開始時以動物的外貌出現，修正了搗蛋鬼週期中的本能衝動與幼稚衝動，是開始成為值文化創建者的變形人，野兔是部落的守護神及文化英雄。
10. 赤角期時，他是個撲朔迷離的傢伙，傳說是十兄弟中的老么，吻合原型英雄的要求；贏得賽跑，藉著戰鬥考驗自己的實力，已進入人的週期，然需守護神才能戰勝邪惡的力量。
11. 雙生子期，顯現的基本主題是人可以成功的堅持多久，不犧牲於自己的傲慢之下？有人說雙生子是太陽之子，因出生而分開，最後需排除萬難使兩個不同個性得以重新統合在一起。
12. 不論是在赤角週期或雙生子週期，我們都看見，唯有透過英雄的死亡，那份玩火自焚的傲慢才得以治癒。這個主題的象徵在人類史上具極高重要性，不斷復現，由於他們被自己不負責任的威力嚇到了，而承諾永遠活在休息狀態。(p122-4)
13. 一個完備的英雄神話象徵人從「生到死」的循環
14. 運用英雄神話的解夢 P126-128

自我與陰影的戰鬥

1. 陰影這個概念在心理分析學上扮演十分重要的角色，榮格指出個體意識心理所投射出的陰影，
2. 包含了人格上隱晦、壓抑和邪門(或邪惡)的部份，但這種陰暗無明不只是意識自我的簡單倒轉而已，就像自我含有邪門和毀滅性的部份，
3. 陰影也含有正面的質素——正常的本能和創造的衝動。其實自我和陰影雖是兩碼子事，卻如同思考和情感的關聯一般，彼此緊緊糾結、難分難捨。無論如何，自我和陰影總是陷於衝突之中。(p128)
4. 對大多數人而言，人格的黑暗面或消極面是保留在潛意識中，但陰影它不是只是

自我的倒轉，它同時擁有正向的素質，包括正向的本能和創造的衝動。

5. 自我與陰影總是陷於衝突之中，這是一種解放的戰鬥。
6. 如果他要變得可怕到足以戰勝巨龍，必須與巨龍的毀滅力量取得妥協，換句話說，在自我能取得勝利之前，它必須將陰影征服或同化。(p129)
7. 歌德形容浮士德「扮演了一股力量，它意欲行惡，卻發現了善」。毫無例外，所有年輕的自我都必須冒這種風險，因為，如果一個年輕人不奮力追求比他唾手可得還崇高的目標，他就無法超越青春期與成熟期之間的障壁。(p130)

安妮碼(anima)——男性心靈中的陰性成分

1. 安妮碼(anima)——男性心靈中的陰性成分，歌德稱之為永恆的女性。
2. 一個案主的夢：我從徒步穿越印度的長途旅行回來。出發前，有個女人負責為我和一位朋友打點一切裝備，回來以後，我責備她沒有給我們黑色的雨帽，並告訴她，因為她的粗心大意，讓我們淋了個落湯雞。
3. 這個女人大概就是他的安妮碼的化身，少了一項合用的雨帽，表示他感到心靈處於未受保護的狀態，就像小時候媽媽為他打點好一切，這段夢境讓他了解他責備的是自己安尼瑪而非責備他的母親。
4. 夢的下一段是：參加一群人的徒步旅行，他很疲憊，回到旅店時發現了自己的雨衣，跟他早先丟掉的雨帽放在一起。
5. 他看到一張海報，裡面有個中學男孩，扮演波色斯(需戰勝邪惡母性力量的恐懼)的角色。但他不再是男孩，變成一個愛斯基摩青年，跟另一個穿黑衣的年輕人談話。
6. 緊接著做夢者發現自己立刻有股新的活力，可以回到旅行團去，隨後到達了目的地，他振奮不已。(p133-4)
7. 對照第一段夢境，年輕人已找到早先遺失的安尼瑪沒給他的東西，而在旅店的休息，讓他有新的角度力量尋求改變，兩個青年是雙生子的翻版，顯現自我與另一面的組合，相對取得身份的認同。
8. 英雄有共通之處：必須戰勝對潛意識邪惡母性力量的恐懼。怪獸也許象徵了克里

特人母性的墮落與腐敗，迷宮呈現母性意識世界的糾結混亂狀態，要經過特殊的啓蒙儀式才能超越這種狀態拯救少女亞莉亞德。

9. 拯救安妮瑪不再依賴母親，一個男人才能獲得與女性建立關係的能力。(p136)
另一個夢裡母親成了整個夢的重心，他在夢中碰到巨龍——象徵他過度依賴母親所展現的「貪得無厭」。
10. 這巨龍對他窮追不捨，他因沒有武器而節節敗退，但他太太出現使得巨龍變小了。這顯示透過婚姻，做夢者克服了對母親的依賴。他必須找到出路釋放掉對母子關係依賴所積蓄的心靈能量，以便跟女人建立更成熟的關係，英雄與巨龍的戰鬥正象徵了這個「長大成人」的過程。(p136)

成年禮的原型

1. 英雄神話只完成了解放發生需完成的條件，但解放不一定會發生，成年禮的儀式，硬生生的拆開青年與父母的關係，原生父母的原型會遭到破壞，這道裂痕需在融入 團體生活的治療過程中加以修復，年輕人需先象徵性的委曲自己，以求再化現一個新的生命。
2. 英雄神話和成年禮儀式間有一項截然不同的差異，典型的英雄人物竭盡所能，以達成其雄心壯志，簡單的說，即使他們之後因為桀敖不馴而遭到懲罰或殺害，但畢竟完成了自己的野心，相形之下，成年禮的受教者被要求放棄自己的所有野心和欲望，順從嚴酷的試煉，必須自願去體驗這項試煉，卻不允許成功。
3. 其實，他是要準備好死亡，儘管試煉可能很溫和(短期齋戒、敲掉一顆牙或刺青)也可能痛楚惱人(割包皮或其他自殘行為造成的痛苦傷害)，其目的卻始終如一：創造出象徵的死亡狀態，以便從中反彈出象徵的重生狀態。(p144)
4. 整支舞的最後一幕，四位舞者都必須將短劍戳進自己的胸膛，迎向死亡，只有做夢者拒絕完成最終的自裁。在其他人倒下後，他獨自佇立在台上，對自己的懦弱、無法和別人一起犧牲，感到非常慚愧。
5. 這個夢讓我的案主深深了解到一個事實：他早已準備好要改變生活的態度了。過去，他一直很自我中心，尋求個人獨立所帶來的虛幻安全感，但內心卻受制於從小母親宰制所造成的恐懼，他需要挑戰自己的男子氣概，以便了解到，除非他犧牲掉自己心靈的童稚狀態，否則他就會感到孤立、羞愧。(p148)

美女與野獸

1. 她夢見自己排在一隊跟她很相近的年輕女性行列中，她向前張望要看她們往哪去時，看到每個走到排頭的女人都被一具斷頭台斬首。作夢者毫無所懼，仍留在行列裡，認為輪到她時，她也願意接受相同的處置。
2. 這意味她準備好放棄「用頭生活」的習慣。學習釋放她的身體，發現身體自然的性反應。犧牲掉「陽剛的」英雄角色。
3. 在理智層面上，對一個男人(或心智經過陽剛訓練的女人)而言，生命是必須歷經猛攻而奪來的東西，必須有雄心壯志的英雄作為，但是一個女人要覺得自己很對味的話，生命最好是經過一連串醒悟的過程而獲得實現，這種覺悟的古老神話就是美女與野獸。(p151)
4. 學會去愛野獸使她覺醒、覺察到包裹在獸性(不完美的)真實愛欲形式裡的人類愛情，所具有的力量，或許這呈現了她真實關係功能的覺醒，使她能欣然接受自己原始意願中的愛欲成份。(p154)
5. 我的一位女性案主，歷經過婦女解放，她做的一個夢就呈現了這種消除亂倫恐懼的需求。她的想法裡有非常真實的恐懼，因為她母親去世後，她的父親就有點過度依賴她。
6. 夢境裡有一頭瘋狂的公牛追她，她先試著逃跑，後來明白跑也沒用，於是倒下來，公牛就站在她身旁。她知道自己只想對公牛唱歌，於是便唱歌，雖然聲音不停顫抖，公牛卻平靜下來，開始用舌頭舔她的手。
7. 後來的詮釋顯示，或許她現在已學會以更有自信的陰柔方式與男人建立關係，不只是性關係，而是在她意識認同層次上，更廣泛意義的愛欲關係。(p154)
8. 彌撒儀式中的象徵是天主教的聖杯高舉儀式，榮格曾在〈彌撒中的轉化象徵〉中對此加以描述：高舉聖杯在空中，以迎向酒的聖靈化，透過隨後的召請聖靈，進一步加強這種淨化，召請聖靈是爲了讓聖靈貫注在酒中，而真正進行招引、貫注、轉化的其實是聖靈，經過高舉之後，原來置於聖體右側的聖杯，就成了相當於從基督右側流出的寶血。(p161-2)

重生與復活：洗禮的本質

1. 我在一間挑高拱形屋頂、無窗的房裡，渾身發抖，身上只有一件白亞麻衣，有嚴重的事發生了，我再也活不了多久。這時我慢慢睜開眼睛，看到一個要治療

我的男人坐在身邊，善良而自然地對我說話，但我聽不到。隨後我感到有股冷風或冷水澆了我一身，那個男人療病的雙手放在我的肩膀上，我想起自己肩膀好像受過傷。

2. 這是再生或復活嗎？根本的儀式現身了：冷風、冷水澆淋她全身，這才是淨化、洗滌死亡之罪的原初行動。第二個幻想裡她又回到以日昇為表象的重生象徵，同時一個嶄新的陰性象徵也開始現身。首先它現身為水袋裡的胎兒，隨後她領著一個小男孩度過危險水域，然後出現一個新情節，使她不再感到威脅或在死亡的陰影下：她正在森林裡，週遭是蔓草，手中有個石碗，裡面有些泉水、綠苔，她在瀑布下洗浴，四處金光閃閃，她覺得自己像個小孩。(p166)
3. 象徵依人類目的不同而發生不同的作用，有些人需要被淬勵奮發，去經歷戴奧尼索斯「轟天雷儀式」暴力下的成年啓蒙禮，有些人需要被壓服抑制，被引導服從教區或神廟所安排的規範，
4. 這使我們想起晚期希臘的阿波羅宗教。一套完整的成年啓蒙會同時含有上述兩個主軸，無論在古代或現代都可見證到這一點。
5. 成年啓蒙禮的根本目標顯示還是要馴服青少年本性中搗蛋鬼式的原始狂野，因此儘管其含有儀式上的暴力，以求其順利運作，但它其實具有文明化或精神化的目的。(p171)
6. 鳥：生命階段轉化的靈媒。有個薩滿被畫了下來，他處於出神恍惚狀態，戴著鳥的面罩旁邊有隻鳥形的東西棲息在一根竿子上，西伯利亞的薩瑪至今仍穿著這種鳥裝，他們之中有許多人也相信，是因為一隻鳥降下來使母親懷孕，才生下了他。因此薩瑪不僅是一般的住民，也是我們一般清醒意識所看不到的力量領域的親裔，我們的意識只能透過幻視在瞬間瞥見那個領域，他卻能不受拘束，漫步於那些力量領域中。(172-3)
7. 樹木：心靈的成長與發展。在象徵上，古老的樹木或植物代表了心靈生活的成長和發展。
8. 蛇：深入未知冥界，尋求治療。另一些精神深淵的超越象徵是齧齒動物：蜥蜴、蛇，有時是魚。這些生靈水陸兩棲，以居間的陸地生活結合了水中活動和鳥類的飛行，野鴨和天鵝就是過著這種生活，或許，夢中最普遍的超越象徵是蛇。蛇纏繞在醫療之神的手杖上，似乎具體呈現了大地與天堂之間的調解。還有一個更重要、流傳更廣的冥府超越象徵，就是兩條交纏在一起的大蛇。(p178)

9. 啓蒙儀式：這些儀式使得受制與解放之間存在著一個會合點，使個體或整個人類群體有可能從自己的內心結合起對立的力量，落實為他們生活中的均衡狀態。
10. 除非這些儀式被正確的理解與轉化，基本上是由服從的儀式做為開端，經歷到受制階段，最後達成進一步的解放的儀式。終能調合性格中的矛盾成份成為自己真正的主人 (p181)

第五章 個案分析：亨利的夢

1. 個案簡介：亨利生於瑞士東部，父親信奉清教是保守高道德標準，不願與人接觸的，比較像病人而非父親的一個人；母親則掌管一切，說了算數，亨利覺「我們是在母親有力的手掌撫養下長大的」；有姐姐與其感情很好。
1. 亨利性格 內向，怕羞，身材廝高，求診不是因精神官能症，而是刺激他心靈的內在衝動，隱藏在這背後的是與母親強烈的連結 (mother tie)，及對投入生活的恐懼。
2. 需做出決定「在保護良好的安定條件下保持對事物的潛意識，或是向極度渴求的未知道路上冒險前行」
3. 共進行九個月，五十個夢，這麼短的分析很少見。
4. 我和一群陌生人去遠足，目的是爬紅角山，走了一小時後，我們要紮營並演戲。我沒有擔任重要角色，但是對一個女人印象深刻，她飾演可憐的角色。
5. 中午了，我留下裝備，獨自去隘口看看，但卻迷失方向，也找不到營地，最後有個老婦人告訴我該怎麼走。
6. 我順著木齒軌道往上爬，左面不斷有小汽車駛過，裡面都隱藏一個穿藍衣的小人，據說他們都死了。我擔心有車子輾到我，便不斷回頭看。
7. 在我要右轉的地方，有很多人在等我，他們帶我到一個小旅館，突然下起雨，我後悔裝備都不在身邊，有人告訴我第二天才能去取，我接受勸告。
8. 分析中的第一個夢極為重要，因為第一個夢經常有預測的價值。決定開始投入

分析通常會伴隨一陣情緒混亂，這會干擾產生原型象徵的心靈深層的穩定，因此第一個夢常會呈現出集體形象，為整個分析提供全景。這個夢描述了一次遠足，象徵一個過渡的狀態。

9. 「紅」(rot字根是紅的意思) 這個字觸動了亨利的情緒問題。紅通常象徵感情或熱情的，它在這裡指出亨利身上發展不夠充分的情感功能的價值。「角」(horn) 一字使人回想他孩提時代在麵包舖的月牙型麵包捲，月亮象徵陰性的力量。(p364-6)
10. 亨利忽然意識到是中午了，山隘是極常見的過渡狀態的象徵，意味他必須改變他通常的處事方式。
11. 但他沒有到達隘口就迷失方向了，這時他遇到一個老婦人，代表永恆的女性天生智慧。理性主義者亨利猶豫地接受了指點，認為這種接納需要”理智的犧牲”。

夢中影像:新月型麵包

1. 每輛車中膨脹的藍衣人象徵僵的智性思維，藍色通常暗示思維作用。
2. 亨利對死亡公式的頓悟，標誌了這個夢的轉捩點，終於他到達可以轉向的正確地方，向右轉(意識的方向)，轉向意識和外部世界，在那裡他找到了早先被他棄之不顧，現在正在等他的同伴。(p370)
3. 下雨象徵新生及洗淨，也隱喻豐收。
4. 若將第一個夢視為整個治療的象徵，則預告來效果，但要克服浪漫情感(白衣女孩)及僵固智性(藍衣小人)間的對比，找到新的平衡。
5. 夢中形象轉化與人格面具
6. 洞穴看到一個妓女，亨利是從後面看到她，好奇的摸著她的屁股，突然覺得她不是女人而是男妓，這時他轉成正面，是個聖人，肩上披著一件深紅色外套。
7. 亨利在聖人的外套上也看到了某種意味深遠的東西。外套通常象徵保護套或面具(榮格稱為人格面具)，藉此，個體現身於世界。人格面具有兩個目的：第一是給別人某種特定的印象，第二是隱藏起個體的內在自信，以避人耳目。

8. 象徵亨利想把聖人角色給他的未婚妻，但紅色又充滿情慾，讓聖人有了充滿愛慾的靈性特質 (p379-82)

夢中影像：紅色斗篷

1. 在湖岸上，有人把上次戰爭沉下的火車頭和貨車廂打撈上來，重新找到的東西必須從附近火車站的鐵道運走。隨後，湖底變成一片綠草地。
2. 由此可看出亨利取得多大的內在進展。火車頭已沉沒了，也就是壓抑到潛意識中，但現在卻重見天日。(p382-3)
3. 我一個人旅行，因為想回家，試圖找到火車站。我右邊有一排房屋形成一道牆，車站可能在那後面。有一個人跑到我前面，也想趕上火車。有四個本來騎著的看門人，變成中國人，跳起來阻止我們，我受傷了。現在要用卜卦決定我們是否能通過或是得喪失性命。第一次我上場得到凶卦，輪到他上場要透過第二次占卦來決定我的命運。這次，我得到吉卦，得救了。
4. 人們馬上會注意到這個夢的奧妙和言外之意，以及它象徵上的豐富和緊湊。但亨利的意識心靈似乎想忽略這個夢，但是由於他對潛意識的產物懷疑成性，因此不把這個夢暴露在理性化的危險之下，讓他不受干擾地自由作用在他身上，這是很重要的。所以一開始我建議他去請示易經。(p390)

夢中影像：阻礙潛意識溝通象徵

1. 易經算命的同步現象。
2. 同步原則：內在潛意識知識會把物理事件和心靈狀態聯繫起來。
3. 幾週後，亨利遵從我的建議擲硬幣卜卦，在卦象中發現的東西，對他造成巨大衝擊。他所得的卦辭和他的夢、他的一般心理狀態有許多驚人的相應關係。
4. 卦象為”童蒙”，其中的艮卦象徵山，有保持鎮靜之意，坎卦象徵水、深淵和月亮，這三個象徵都在他的夢裡出現過。(p392-3)
5. 在許多適合亨利的陳述中，有一條告誡：對於青年的愚昧，最無妄的要算糾纏在無端的空想了，越是頑固迷於這些幻想，越會蒙受羞恥。

6. 這卦辭似乎直指亨利的問題，使他震驚不已。起初他試圖以意志來壓抑著它的影響，但他不能從卦辭或夢中逃開。
7. 易經的訊息彷彿深深觸動了他，讀著那些與夢中偶合的辭句，他說：「我需要仔細徹底想明白這一切。」，
8. 下一次會面他因感冒而來電取消，並且從此沒再出現。我等著(保持鎮靜)，因為我想他還沒有徹底消化那條卦辭。(p392-4)
9. 我獨自在屋內，一堆黑甲蟲自洞裡爬出，爬滿我的製圖桌，我試圖用魔法趕走它們，我成功了，只有幾隻還在亂爬，我不想再追趕它們，於是它們不再那麼讓我噁心了。我在蟲洞點火，升起一到煙柱，我擔心屋子會著火，但這恐懼毫無根據。
10. 這次亨利在詮釋夢時變得較有概念了。他說：「甲蟲是我的陰暗特質，它們被分析所喚醒，浮出檯面，存在著一種危險，即它們可能會過分氾濫到我的職業工作上(製圖桌)。可是我不敢用手打蟲，它們使我想起黑色聖甲蟲，我只好用魔法。僅管有四五隻活著，但數目已在可接受的範圍
11. 在它們的洞點火，試圖毀掉他們的繁殖基地，是一種積極性行動，象徵轉化和再生。亨利認為：「我可以說是在尋求某種神性的合作，因為向上竄升的火使我聯想到”約櫃”之火。」(p400-1)
12. 最後的夢：
13. 這證實了亨利已獲得的領悟，最後一夢充滿豐富象徵，並具有所謂”重大的夢”的特徵。
14. 我們四人組成友好團體，共同有些經驗：
15. 黃昏：坐在長桌前，喝著三種容器裝的東西。玻璃杯的黃色甜酒、葡萄酒杯的深紅色肯柏力酒、古典杯裡的茶水。還有一個典雅的女孩把她的酒倒進茶裡。
16. 夜晚：我們之中一人是法國總統，我們在他宮殿的陽台上，看見他在街上對著一堆雪小便，但一直尿不完，他甚至追著一個抱著小孩的老處女跑，他向孩子澆尿，她大步跑開了。

17. 早晨：冬日陽光下的街道上有個赤裸的黑人，向東邊的瑞士首都走去，我們在法屬瑞士，決定對他做一次訪問。
18. 中午：經過雪地汽車長途旅行後，我們來到一個據說是那黑人住的房子裡，我們很擔心他會被凍死。他的僕人接待我們，他們兩個都是啞巴。
19. 我在袋子裡摸著想拿個禮物給他。最後我決定從地上拿起一包火柴，恭敬地給了那個黑人，大家都給他禮物後，我們一起參加了狂歡宴會。
20. 第一眼看來，這個夢的四個部份就讓我們留下深刻印象。它包含一整天，並向右邊過渡，即意識不斷增長的方向。整個活動從黃昏開始，經過夜裡到中午結束。這時太陽處在最熾熱的時刻，因此這種”天”的週期呈現了一個完整的總體模式。
21. 四個朋友象徵亨利心靈逐漸展現的男性氣質，透過四幕，其進展有幾何圖形的模式，使人想起曼陀羅的基本結構。他們從東邊來，在從西邊來，向瑞士首都（即中心）走去，描繪一個盡力在中心整合對立面的模式。時序推移也強調：降落到潛意識的夜晚，接著是太陽的週期循環，隨後意識爬升到頂點。
22. 夜航於潛意識的大海：
23. 夢的第二部份告訴我們較多關於這個夜晚發生的事，一個醉醺醺的朋友在街上小便，用自己的尿澆小孩的總統，似乎是在進行洗禮的滑稽模仿，而他的尿源源不絕象徵能量的豐饒。
24. 這場面是夢的轉捩點，又回到了早晨，所有在上一節夢中陰暗的、原始的和充滿力量的東西都聚在一起，被一個高貴莊嚴的黑人象徵了，他裸體出現，真實又準確。
25. 黑暗蒙昧與明媚早晨，他們的位置改變了，通向巴黎的路出乎意料把它們帶到了法屬瑞士領地。在較早的階段，亨利發生的轉化，被他心靈的潛意識內容擊敗了，現在他開始能從他未婚妻的家鄉向前尋找出路。
26. 太陽最高的時刻，意識到達了最大的清晰度，我們可以說亨利的自我已經不斷變得越來越堅實。
27. 在這裡有更複雜的事等待這四個朋友，那黑人和僕人都是啞巴，四個朋友必需

	<p>想辦法和他們溝通。他們不能用知性的形式(言語)，只能以情感的姿態(手勢)體貼他。</p> <p>28. 亨利是第一個決定要送什麼的，這很自然，因為他是自我的承擔者，他驕傲的意識必須加以貶抑。他撿起地上火柴，並「帶著敬意」送給黑人，乍看很荒謬，但卻是正確的，火柴是被貯藏和可控制的火，可以隨時點燃，也可隨時滅掉。火和焰象徵溫情與愛情、感情與激情，它們是心的特質。象徵著亨利能把高度文明與象徵黑人原始男性力量結合 (p410)</p>
--	--

第1篇： 尼采的《查拉圖斯特拉如是說》Part III

日期	2008/4/28
主讀人	江美華
研讀成果	<p style="text-align: center;">談《查拉圖斯特拉如是說》中生命的高度與生命實踐</p> <p>前言：意在象外、意在言外</p> <p>王弼《周易略例》</p> <p>夫象者，出意者也。言者，明象者也。盡意莫若象，盡象莫若言。言生於象，故可尋言以觀象；象生於意，故可尋象以觀意。意以象盡，象以言著。故言者所以明象，得象而忘言；象者，所以存意，得意而忘象。猶蹄者所以在兔，得兔而忘蹄；筌者所以在魚，得魚而忘筌也。然則，言者，象之蹄也；象者，意之筌也。是故，存言者，非得象者也；存象者，非得意者也。象生於意而存象焉，則所存者乃非其象也；言生於象而存言焉，則所存者乃非其言也。然則，忘象者，乃得意者也；忘言者，乃得象者也。得意在忘象，得象在忘言。故立象以盡意，而象可忘也；重畫以盡情，而畫可忘也。</p> <p>文字書寫是表達意義的一種形式，意義是根本，譬喻、語言是工具，從意義的目思考，則尼采在《查拉圖斯特拉如是說》中要說的是什麼？</p> <p>一. 上昇與孤獨</p> <p>第二部的結尾是查拉圖斯特拉獨自離去，遠離朋友。高度是《查拉圖斯特拉如是說》一再重複的意象，同時先知查拉圖斯特拉因高度而孤獨，例如在第三部分：</p> <p>「的確，俯視我自己，和甚至我的星辰，這才叫做我的尖峰；它就這樣成為我最高的尖峰。」(p. 162)</p> <p>「最高者，必須來自最深的深的深度，而抵達高處。」(p. 163)</p> <p>「我又是孤獨一人了，……我和純淨的天空開濶的海洋獨處」(p. 171)</p>

「把我自己投入你的高處，這是我的深度」(p. 175)

「我所全心全意希望的是飛，飛向你(天空)」(p. 175)

「越來越少的人隨同我攀登更高的山峰。」(p. 229)

高度拉開查拉圖斯特拉與常人的區別，身處絕高之處，形孤影單，但《查拉圖斯特拉如是說》強調的是不與眾人同而又不忘拯救眾人，於是查拉圖斯特拉不斷回到塵世之中。如第一部言查拉圖斯特拉三十歲的時候，他離開了他的住所，到山去。去了十年而不厭倦(p.1)。後來改變心意。一天早晨，清晨起來對著太陽說：

十年來，你每天攀登我的洞穴；要不是為著我，跟我的飛鷹與長蛇，你入將厭倦於你的光、你的旅程。(p.2)

「為此我必須降落深淵；就像在晚間你沈入大海而繼續給地底帶來光明」

「跟你一樣，我必須降落」(下山) (p.2)。

二. 下山的意義 - 引領眾人向上攀爬

柏拉圖《理想國》第七卷〈地穴〉一章敘述一群被囚被鐵鍊綁住的人類，自幼生長於洞穴中，只能看到牆壁上的影子，後來有一個人獲得釋放，走出地穴看到日光下的世界(514a-516b)，終於領悟洞外與洞穴內的天壤之別。對查拉圖斯特拉而言，這世界的人如同生活在穴中，查拉圖斯特拉下山的目的在教導眾人認識真理。

「偉大的星球！假如沒有你所照耀的人們，你的快樂何在？」(p.2)

「現下我等候著自己的救贖……」(p.214)(黃明嘉譯本 p.215「現在我期待著我的解救 - 最後一次到他們那裡去。我要再再次到人群中去：我要在他們中毀滅，瀕死之時將我最豐富的贈禮送給他們!)

但是眾人是懦弱、縱慾、貪權、自私：

「總是有少數，它(他)們的心堅持著勇猛，並負擔著幽默，它們的精神是忍耐的。而其餘人，則是懦夫！其餘人 - 他們到現在都一直是多數，是平凡者，是剩餘者，是浮濫的一群：這些都是懦夫」(p. 193)

三件最惡的事：縱慾、貪權、自私。(p.203)

教導眾人是艱辛的：

「我現在必須下降，走向你！……深入我所不曾抵達痛苦，……我的命運要這樣。」(p.163)

而攀爬的過程孤獨，同時抗拒魔鬼的拉扯：

如是你必須攀登得超自己 - 向上爬，爬到你星辰都落到你的下方。」(p.162)

「心酸」、「最深的孤獨開始」(p.163)

「向上去 - 反抗著那把它扯下深淵的精神、重力的精神，我的魔鬼與撒旦。」
(p.166)

「我攀登，我攀登，我做夢，我思想；然而每一件事都壓迫著我。」(p.166)

三. 目的：大破大立，破世俗宗教、道德，立新的真理

查拉圖斯特拉是無神論者(p.240)，不僅宗教在《查拉圖斯特拉如是說》中是要破除的對象，世俗的道德也是。在〈論舊的跟新的石板〉一章中共三十段，宗教與道德是主要內容，「舊石板」、「新石板」即象徵舊宗教與新的思想。尼采說：

打破「善人和善的石板」(p.235)、「善人無法創造」(p.236)

「我坐在這裡等著，被舊的跟新的石板包圍著。皮子上有一半寫滿了案。我的時刻何時才來？我墜落和降下的時刻；因為我要重新走到人裡頭。」(p.212)

「我的兄弟，長子常常是犧牲者。可是，我們卻是長子。」(p.217)

「『不可偷盜！不可殺戮！』這些話曾被稱為神聖；人在它們面前屈膝、叩首並除下靴子。但是我問你：在這世界上還有比這些神聖的話更高明的盜者和殺戮者嗎？難道一切生命的本身不是偷盜和殺戮？這些話被稱為神聖 - 難道真理的本身不曾被因此殺害？……啊，我的兄弟，打破吧，打破吧，打破古老的石板！」(p.220)

「我把這個新的石板放在你的身：剛強起來！」(p.237)

「打破吧，打破吧，我的兄弟啊，打破那古老的虔誠的石板。打破那屠殺世界者的格言。」(p.225)

「勸人奴才的說教」(p.226)

「寧可從牙縫裡頭牢騷，也莫要崇拜偶像」(p.186)（因為冷得牙齒打顫，冬天是春天的前奏。）

「禱告是可恥的」(p.194)

「這個怯弱的魔鬼慫恿你說：有一個上帝」(p.194)

「特別是那些稱自己為善人的人，我發覺他們才是最毒的蒼蠅」(p.201)

在〈論舊的跟新的石板〉中出現「打破」舊石板的有第7、10、13、15、16、27、28等段，打破舊的，以建立新的石板為目的。

四. 意志：在自由的條件下才有意義

尼采打破舊石板的意義在解放人類被束縛的意志，不仰望唯一的神，人類靠自己，不依恃宗教才是真正的自由。

「像我曾經以格言的方式說過的那樣：有許多神，而不只一個上帝，這才叫

做是神一般的。」(p.221) (比對各種譯文：存在諸神，而不存在上帝，這才是神聖)

「你的意志，和具有超越你自己的那種意志的腳 - 那才是你的新榮譽」… (p.222)

「這最後的偉大者、我的意志。……一個不可動搖的太陽之意志」(p. 238)

「去意志」(p.226) (意志有解放的作用)

五. 靈魂、生命、永恒

第三部分的結尾是〈痊癒者〉、〈論偉大的期待〉、〈另一首舞蹈之歌〉、〈七道封印〉，主題依次為救贖、靈魂、生命、永恒。

下山與眾人相處後，〈痊癒者〉記查拉圖斯特拉回到洞穴「不飲不食。這個情況持了七天之久」(p.240)，七天之後起來。

查拉圖斯特拉說看到偉大者與渺小者的經歷：

「我對人的厭惡，……形成了我對一切存在厭。天哪!噁心!噁心!噁心!」

(p.244)

但是人間的種種，即使如蛇在喉，人間自有意義：

「(牧人)他咬了；他狠狠地咬了下，遠遠地，他把蛇的頭吐出去 - 他跳起來。不再是牧者，不再是一個人 - 他變了，放著光芒，笑著!……我又怎能忍受現在就死!」(p.170)

〈論偉大的期待〉是如詩歌般對靈魂詠唱種種心境。……(pp. 246-249)

尼采在第三部提出的生命的意義是「永恒」，〈七道封印〉(或是阿門之歌)一直重複的主題是「因為我愛的是你，永恒啊!」

結語：世上有許多污穢 - 這其中是含有智慧的

羅森(Roson)在《啓蒙的面具》(The Mask of Enlightenment)中評論《查拉圖斯特拉如是說》第三部言：

特別要指出的是在第三部中，尼采最充分地闡釋了他的永恒輪迴學說。這一學說也許能或也許不能表達出孤獨的最後慰藉一說，它對人類群體存在的影響也同樣是模稜兩可的。(頁 199，吳松江、陳衛斌譯，遼寧教育出版社，2003年)

輪迴是否是慰藉或可放入括弧，但尼采說一度清醒，「永遠清醒」(p.240)、「世上有許多污穢 - 這其中是含有智慧的」(p.224)，從「道」或者是形而上的體悟而言，在人間體悟智慧、存在的意義，即是人的意義所在。

第2篇：榮格的《人及其象徵》Part III

日期	2008/5/12
主讀人	高金成
研讀成果	<p style="text-align: center;">個體化過程</p> <p>心靈成長的模式 p.186</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 藉由詮釋夢的可能象徵意義與作用，來理解潛意識 ● 個體的整個做夢生活的目的？ ● 夢在人類的直接心靈運作與人類生活整體中，扮演什麼角色？ ● 夢—與做夢者的各生命階段有關，也是心理因緣巨大網絡的組成要件，且遵循著某種順序或模式 ● 此模式隱含個體的困頓或意向，出現、消失、再出現，為一種緩慢難以感知的心靈成長過程—個體化過程 ● 本我(Self)—全部心靈的整體；心靈系統中具制約力的組織中心；創造者、組織者、夢中形象泉源；希臘人稱為人類內在的精靈(daimon)；埃及人稱為附魂(Ba-soul)；羅馬人視為守護神 ● 自我(ego)—心靈整體的一小部份 <p>納斯卡皮獵人的高靈 p.188</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 納斯卡皮印地安人未形成部落習俗與集體宗教信仰，納斯卡皮獵人仰賴自己內在呼聲與潛意識啟示 ● 認為靈魂是內在伙伴、我的朋友、高靈；居住在人心中，永世不朽，死亡時離開個體，化身到另一生命中 ● 注意夢、竭力發現夢的意義、測試夢的真實性者，能與「高靈」形成更深入的接觸 ● 遵循夢的指示，以藝術手法，賦予夢的內容以永恆之形式 ● 「本我」是引起人格不斷擴張和成熟的調解中心，為內在的指導要素，只有透過夢的研究才能理解 ● 「自我」願意傾聽「本我」的訊息，則心靈可以得到比較完整的發展 ● 個體化過程之目的：超個人的力量以創造性的方式介入(ex. 夢)，透過自我(仔細聆聽，不預設目標與企圖)，去照亮整個心靈系統，使之成為有意識，可被認識，以實現獨特個性，活出天賦人性；如山松種子隱含松樹之未來可能 <p>莊子的大樸樹 p.191</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 大樸樹生長在社祀旁，努力成為完全無用的散木；一個生靈憑什麼自以為高於其他生靈而批判他們？ ● 存在有其目的；完成一個人的命運就是人生最大的成就 ● 如何使個體化過程得到實現？有意識的降服於潛意識的力量，不去思

考該做什麼、正確的思想是什麼、或常會發生的是什麼，必須做的只是傾聽(用心感覺)，以知道「本我」(內在的整體)在當下特定處境中希望我們做些什麼

- 每個人都有其獨特的實現本我的任務，因此窺視別人的發展道路是無用的，也因此無法簡要說明個體化過程的無限變化(沒有公式或通則)
- 以下描述的只是個體化過程中某些最典型特徵的梗概

潛意識的初步接觸 p.195

- 兒童時期個體覺醒的過程(心靈基本結構的呈現)，透過夢或難忘的真實事件，慢慢認識自己與世界
- 學齡期，建立自我(ego)以適應外在世界
- 自覺獨特，引發哀愁與孤寂，加上外在世界要求與內在個人需求，這些問題進入意識中，帶來痛苦衝擊
- 意識發展受到阻礙，則兒童退回內在「堡壘」，夢中顯示不尋常角度的圓形、四邊形與「核心」主題，此即心靈生活受到威脅，心靈核心顯現問題
- 部分兒童渴求尋找人生意義，以處理個體內外在之混沌；部分兒童仍依循遺傳和本能原型模式(愛情、運動、工作)；生活中的困擾與摩擦前者較多
- 人格受到傷害，引發出痛苦(召喚)，促使意識與本我達成協調一個體化的實際過程；自我只視其為外在事物的阻礙(經濟、上司、上帝)
- 煩惱即菩提

癱瘓的老國王 p.197

- 神話或傳說相應於個體化過程最初階段的象徵：
 - 年老或患病的國王
 - 沒有生育能力的皇族夫婦
 - 妖怪偷走所有女人、孩子、馬匹、財富
 - 惡魔阻止皇帝軍隊與船隻
 - 黑暗籠罩大地、洪水、乾旱....
- 以黑暗的陰影來與「本我」做最初的相遇；或「本我」設置陷阱以捕獲無助掙扎的自我
- 神話裡對此現象的治療：奇特又難找到的稀罕物件
 - 一隻黑鵝
 - 一尾鰓上戴有金戒指的魚
 - 一根女人的金髮辮子
- 個體遭遇這最初的危機時，似乎所有理智而善良的勸告(負責任、去休假、培養嗜好、多與人接觸)都無效，只有一件事可以起作用：在沒有

偏見和純真的情況下，直接面對正在逼近的黑暗，弄明白其神秘目的為何？想從你身上得到什麼？

- 正在逼近的黑暗—不尋常獨特出人意表的東西，只能透過夢與潛意識湧現的幻想來發現
- 在沒有偏見和純真的情況下一個體可以在有助益的象徵形象之流中獲得突破
- 有時須先認識錯誤、嚥下所有痛苦，才可以開始個體化過程

對陰影的認識 p.200

- 陰影(shadow)—性格的潛意識部份，經常以人格化的形式在夢中出現
- 透過夢，人們熟悉自己各層面的性格，但人們通常不願太仔細注意自己的性格
- 何謂陰影？
 - 潛意識性格的一部份(並非全部)，代表未知或知之甚少的個人自我屬性與特質，且可被意識到
 - 有時也包含個體人格生活以外的來源，所延伸出來的集體成分
- 當個體企圖瞭解自己的陰影時，便會開始察覺別人清出知道但自己卻否認的性格特質與衝動(自私自利、漫不經心、懦弱、貪得無厭、不切實際...)
- 認識陰影的方式：
 - 別人指出
 - 自己的夢(本身內在的判斷)
- 陰影的呈現：
 - 夢
 - 衝動或不經意的行爲
 - 受集體的影響(同儕壓力，由其同性)

夢中的同性人物 p.202

- 夢中的同性人物—常代表個體的陰影
- P.202 夢及其解析
- P.204 夢及其解析

政治野心與性驅力 p.205

- 延續自上一個夢
- 投射—從他人身上觀察到自己的潛意識傾向
- 政治騷動充滿了投射作用.....各種投射都會使我們對同胞的觀點模糊不清，破壞其客觀性，因而也破壞了一切真誠人類關係的可能性(???)
- 向外投射陰影，則性格的一部份仍處於其對立面上，故會暗中支持對

立面的事(???)

- 若認識投射作用，則討論事情能無所畏懼、不怕敵意，與人相處時敏銳以待，相互理解(???)
- 發現陰影、認識陰影、往內觀照
- 陰影是敵？是友？要看我們自己！
- 如同我們所必須與之共處的任何一個人一樣，面對陰影有時需退讓，有時需抵抗，有時需給予愛，一切視情況而定；只有當陰影被忽視或被誤解時，陰影才會變得有敵意
- 陰影以呈現自我的對立面，使自我具體化(最不樂見的特質)，並發揮作用
 - 個體不得不活出本性中較惡劣的一面—夢中積極形象的陰影
 - 自然情緒和情感—消極冷靜的知識份子形象
- 努力保持誠摯並運用洞察力，較易使陰影統整到意識人格裡，但未必管用，只有內在「高靈」(本我)幫助個體徹底去實踐，才有可能達成目的
- 有時陰影的衝動與力量，與「本我」的衝動指向同一目標，個體混沌不清不知究竟為何(潛意識內容的染污)
- 在夢本身不能使事情明朗時，有意識的人格就必須出來做個決定(p.208)；繼續觀察夢，暫不做最後決定或許諾(p.210，如同灰姑娘撿豆子，鴿子來幫忙—潛意識會指點一條明路)
- 若陰影含有重要有價值的力量，則應放棄自我的傲慢與死板，將陰影化入實際經驗中，活現出某些看起來黑暗、實際上卻不盡然的事情(回到生活的脈絡裡)

陰影是敵還是友? P.208

- 古蘭經的故事 p.208-209—判斷不要下得太倉促
 - 基達(上帝的第一天使)的行為引發摩西的義憤：
 - ◆ 鑿沉窮苦村民的漁船—海盜要偷船
 - ◆ 殺死英俊的年輕人—年輕人正要犯罪，保護其虔誠雙親之聲名
 - ◆ 修復異教徒倒塌的牆—拯救廢墟中兩個虔誠的年輕人及其財富
 - 基達並非摩西的陰影，卻是上帝神秘創造行動的化身
- 潛意識無法猜出陰影是敵是友→鼓起勇氣去做那些似乎是正確的事情
- 潛意識突然指出另一方向，則要有改變做法的準備
- 自我需要的是力量和內在清明，其他一切由「高靈」在暗中做決定
- 對潛意識現實的認識，關係到誠實的自我反省，及個人生活的重整
- 應以更個別、更巧妙的方式來判斷人類的所有行為

- 泰勞殺狗吃, 罰款 10 萬元
- 你/妳同意廢除死刑嗎?

安尼瑪: 內在的女人 p.212

- 安尼瑪(anima)—男人心靈中所有陰性心理傾向的化身
- 安尼瑪的消極面
 - 負面經驗
 - 正面經驗
- 安尼瑪的積極面
- 安尼瑪的消極面
 - 負面經驗
 - ◆ 由母親塑造出來: 母親對男性個體有負面影響—安尼瑪暴躁易怒、情緒低沉、優柔寡斷、難以取悅; 若能克服, 此力量會增強其男子氣概; 法國人稱「致命的女人」(如莫札特魔笛中之夜后)、古希臘的「海上女妖西倫」、德國的「萊茵河女妖羅麗萊」

蛇蠍女郎與凶殘公主 p.215

- ◆ 充滿壞心眼惡毒的軟弱無力的見解, 藉此貶低每件事的價值, 廉價的扭曲真相、微妙的帶來毀滅; 如: 神話傳說中神秘難測、冷酷魯莽的蛇蠍女
- 正面經驗
 - ◆ 母親對男性個體有正面影響—安尼瑪顯現被女人剝削困擾, 無法應付生活苦難, 沒有男子氣概, 多愁善感、脆弱敏感、難以取悅; 對生活反省太多而致無法好好活下去, 失去所有自發性和自然流露之情感; 童話: 公主出謎語徵婚, 答錯者處死, 公主總是贏;
 - ◆ 男性未充分培養好其情感關係, 則感情態度幼稚, 其安尼瑪的原始狀態會產生強迫性, 而以情色幻想形式表現, 而以看電影脫衣舞等色情東西來撫平幻想
 - ◆ 安尼瑪能被投射, 而對男性表現出某些獨特的女性特質, 因而使男性對女性一見鍾情難以自拔, 圍繞著編織幻想; 安尼瑪投射在愛情上, 易干擾男人的婚姻, 造成三角戀愛
 - ◆ 這些潛意識帶來麻煩的秘密目的: 迫使男人整合更多的潛意識人格, 把它帶到真實生活中, 以發展自己更趨成熟
- 安尼瑪的積極面
 - 使男人能找到一個合適的婚姻伴侶
 - 幫助男人挖掘出其邏輯思維無法辨識隱藏在其潛意識後面的事實
 - 把男人的心思與其內在價值相調和, 以開拓出更深奧的內在世界之路; 安尼瑪對內在世界和「本我」扮演響導與居中調解的角色; 如: 但丁神

曲中的碧翠絲

內心教會的嚮導 p.217

- 以一個夢及其解析，來說明安尼瑪如何成爲內在的嚮導

安尼瑪發展的四階段 p.220

- 第一階段: 以夏娃(Eve)爲象徵, 呈現純粹本能與生物上的關係
- 第二階段: 如《浮士德》中的海倫(Helen), 使浪漫美感的層次人格化(仍在性的範圍內)
- 第三階段: 以聖母瑪莉亞爲例, 把愛欲提高到精神奉獻高度的形象
- 第四階段: 以莎皮恩夏(Sapientia)爲象徵, 智慧無與倫比, 聖潔超越神的境界; 另一象徵是所羅門之歌中的蘇拉米特

安尼瑪在實務工作(現實生活)中扮演的角色:

- 安尼瑪的積極作用: 個體以嚴肅態度對待安尼瑪所提供的情感、情緒、願望、幻想, 並揉合其他形式(如: 寫作、繪畫、雕塑、舞蹈、音樂創作), 細緻而耐心的從事, 則更深刻的潛意識材料會從深處湧出, 並與之前的潛意識材料聯結
- 安尼瑪崇拜若成爲官方承認的宗教形象, 則會喪失其個體層面;
- 安尼瑪若只被當成孤絕的個體存在, 則當其被投射至外在世界時, 就只能在外在世界被發現, 個體可能成爲其性愛幻想的犧牲品或強烈依賴現實中的某一女性
- 應慎重看待個人的幻想與情感, 因爲安尼瑪(內在的女人)傳遞著「本我」的重要訊息

安尼姆斯: 內在的男人 p.224

- 安尼姆斯: 女人內在潛意識的陽性化身, 有善惡兩面
- 常以隱蔽而神聖的堅信型態出現, 少以性愛的幻想或情緒狀態出現
- 用響亮堅定陽剛的聲音宣揚其堅信; 或獸性般的情感強迫別人堅信
- 女人受父親的影響所致
- 誘惑女人遠離所有人際關係, 特別是與真正男人的接觸; 充滿慾望和判斷事情「該如何」的想法, 使一個女人脫離現實生活

死神、強盜、藍鬍子 p.226

- 消極的安尼姆斯:
 - 以死神、強盜、兇手的形式出現

- 當女性餵養這種幽微的毀滅性態度，妻子會使丈夫生病、出意外、或死亡，母親會使孩子生病、出意外、或死亡、或阻止孩子結婚
- 潛意識的安尼姆斯也可能造成：感情上奇怪的被動和麻木，或是一種深深的不安全感而導致無用無力之感
- 積極的安尼姆斯：
 - 能透過自己的創造活動，建立一條通向「本我」的橋樑
 - 認出自己的才份，甘願服從天賦心聲，而活出這份天賦，則那個毀滅性的折磨的安尼姆斯，就會轉化為有意義的創造活動

創新、客觀、勇敢、智慧 p.228

- 女性在其生活中，其意識注意力必須花很多時間、經歷許多痛苦，來解決其安尼姆斯問題。但如果她知道她的安尼姆斯是誰、是怎麼回事，安尼姆斯對她又發生什麼作用；如果她能面對現實，不容自己被其附身、支配，那麼她的安尼姆斯就會變成她無價的內在夥伴，賦予她有陽剛氣概的特質：創新、勇敢、客觀、精神智慧
- 安尼姆斯的四個發展階段：
 - 第一階段：僅以身體力量的具體形象出現
 - 第二階段：具有創新精神和計畫行動的能力
 - 第三階段：安尼姆斯轉變為「話語」，常以教授或聖職人員的形象出現
 - 第四階段：成為「意義」的化身，安尼姆斯轉變為宗教經驗的居中調解者，透過他，生命獲得新的意義，使女人精神堅定，並以無形的內在支持力來補償外在的柔弱
 - 安尼姆斯最發達的形式，會將年齡的精神演化與其心靈聯繫起來，因此甚至能使女性比男性更具有嶄新創造觀念的感受能力
 - 女性必須找到勇氣和內在的寬宏大量，已探究她本人堅定信念的神聖性，如此她才能接收到潛意識的啟發(尤其當這些啟示與安尼姆斯意見相左時)，這樣「本我」才會從她身上彰顯出來，使她能有意識的理解這些彰顯的意義

「本我」：整體的象徵 p.231

- 當個體長期而認真的面對其 *anima* 或 *animus*，而不再偏頗的對其認同，則潛意識將再度改變 *anima* 或 *animus* 的支配性格，以新的象徵形式來呈現「本我」：女人的夢—女祭司、女巫師、大地母親、自然或愛情女神；男人的夢—智慧長者，自然精靈

駿馬青年與伸援手的小姑娘 p.233

- 「本我」的出現，可以是智慧老者，也可以是駿馬青年，或是小女人
- 無論是年輕或年老，人類的外貌只是本我顯現在夢中，或靈視中的眾多可能形式中的一種；本我裝扮了各種年齡，顯示他將貫穿我們的一生，更顯示他的存在超越於意識覺知之流，而此意識生命之流，正是創造我們時間經驗的東西
- 「本我」常以一種暗示其特定普遍存在的外貌出現，現身為一個巨大的、象徵性的人類，環擁含納著整個宇宙；此形象的出現，表示生命的心靈重心動起來了，全部存在已凝聚為一體，足以克服任何困難

格優馬、普魯沙、盤古 p.236

- 「宇宙人」的形象常出現在神話或宗教裡，如：亞當、格優馬、普魯沙、盤古
- 上帝創造亞當時，收集來自世界四個角落的紅黑白黃四色塵土，從開天闢地以來，所有人類、所有會出世的靈魂就被包容在亞當身上，因此亞當的靈魂就像「無數細線揉成的燈芯」，亦即全部人類存在的整體統一觀念——他超越於所有的個體單位之上
- 「宇宙人」不只是具體的外在現實，更是內在的心靈形象。這個內在「高靈」，通過引導個體從天地萬物及各種苦難中超脫出來，使之回到其原本永恆的境域，來拯救個體，但人們必須先認識到它，且從昏睡狀態中覺醒過來，接受他的引導，他才能拯個體
- 「宇宙人」不僅是全部生命的開端，也是整個天地萬物的終極目標
- 這意味著人類的存在，永遠不能以個別的本能或刻意的機械論(如：飢餓、權力、生存、性)，做出滿意的解釋；人類的主要目的不是吃喝，而是要「成為人」
- 「宇宙人」被認定為是耶穌、克里希那、佛陀
- 成為「宇宙人」是萬物的歸宿，這不是外在的偶發事件。當自我與「本我」合而為一時，這種情況就會發生
- 外部的現實只存在於我們的意識生起覺識的範圍內，同時，我們也不能證明它存在於「自在自為之中」(in and by itself)

神聖婚配 p.239

- 「高靈」的形象呈現在心靈中時，表達我們生命的目標或根本的奧秘之處，此象徵呈現出完整與全體，故常被想像為雌雄同體——調解男性與女性。這種統合也會在夢中以神聖、高貴或其他顯赫的夫妻配對形式

出現

- 通過婚姻生活的磨擦，內在本質才能得到塑造和修煉
- 趨向個體化的動力，常以假托的形式，出現在另一個人身上，而隱身在我們對這個人無法抗拒、激情迷戀的感情中
- 超越愛的自然尺度的激情，終極目的在合而為一
- 身心內外也想要合而為一
- 「本我」的另一化身，出現在一個女人的所謂「積極想像」之中——特定的冥思想像的方法，可以刻意與潛意識進行接觸，與心靈現象建立有意識的聯繫

本我的種種象徵 p.243

- 以動物為象徵：代表本能特性及與週遭環境的聯繫，因為我們心靈中的「核心原子」緊密交纏在整個世界的內外各種層次之中，且應該都有很良好的調整適應
- 我們的潛意識協調融入我們的環境，融入我們的群體、一般社會，同時更融入了時空關係與整個大自然
- 夢雖可以指引關注外在生活問題，但主要都與透過自我來發展「正確的」內在觀點，以走向本我有關
- 現代人的思考和行為方式及其漂流無根的意識，與外在完全陌生的事物糾纏在一起，以致很難接收到「本我」提供的訊息
- 我們的意識心靈，不斷在創造一個清楚有形、真實外在世界的幻象，阻礙許多其他知覺；透過潛意識特性，我們與我們的心靈和物理環境，會產生無以名狀的感應聯結
- 以水晶為象徵：象徵極端對立的統合一物質與精神的統合
- 以石頭為象徵：象徵恆常不變、純然的存在

煉金石中萃取靈魂 p.247

- 中世紀煉金術士試圖用前科學方法來發現物質的奧秘，希望從其中發現上帝或神的活效，相信該奧秘化身在「哲人石」裡；某些術士隱約感受到，那只是在心靈中才能感受到的象徵
- 煉金石象徵某些永遠不可能消失或分解的東西，象徵某些永恆的事物，比喻人類靈魂中對上帝的神秘經驗，通常需要經過長時間痛苦的經歷，才可以燒去包裹住石頭表面的心魂元素
- 以石頭作為「本我」的象徵，更引出潛意識心靈與「物質」間的未知關係——「心靈」與「物質」可能實際上是同一個現象的一體兩面（一個由內在觀察，一個由外在觀察）

- 榮格提出「同步性」，意指外在和內在事件「有意義的巧合」，他們並沒有因果關聯
- 中國人的中醫理論、哲學、建築，都建立在研究因緣巧合的「科學」之上；古代中國經書，並不追問事件的原因，而寧願找出「好像」會同時發生的事件
- 同步事件幾乎都在個體化過程的關鍵階段發生

與「本我」建立關係 p.251

- 瑜珈或其他東方修行工夫，並未提供真正嶄新的冒險活動，並無直接碰觸到個人內在生活的核心
- 榮格開展出在單獨和無須幫助的情況下，進入內在心靈並與潛意識活現奧秘的接觸門路
- 一方面要對外在的責任付出心力，同時也要對夢和外在事件中的暗示與徵兆保持警覺，這是本我的象徵意向，也就是生命之流的流向
- 人類與自己靈魂中心失去接觸的原因：
 - 受獨特的本能驅力或情緒形象驅使，而失去平衡；或過多的白日夢秘密不斷纏繞特殊情節，而威脅意識的集中度與連續性
 - 自我意識過於強固，妨礙對來自心靈核心的衝動和訊息的接收

觀想曼陀羅與靈魂的修復 p.253

- 修復的方式：
 - 直接而單純的經驗其內在核心
 - 用曼陀羅恢復失去的內在平衡
- 知識和傳統會模糊或阻滯自發經驗；冥想曼陀羅則會促進內心和平，重新找到生活的意義與秩序
- 當人類真心轉向內在世界，不沉思默想主觀的思想和感情，而傾聽夢和真實幻想等客觀本性的表達，盡力認識自己，則「本我」遲早會浮現出來，而「自我」才會找到內在力量，促進全面再生
- 每個潛意識的化身—陰影、安尼瑪、安尼姆斯、本我—都具有光明和黑暗兩面
- 本我的陰暗面最危險，它能使人陷入「編織」誇大的謊言及虛妄的幻想中而無法自拔，個體極興奮的以為已掌握並解決宇宙之謎，不在與人類實際生活接觸；明確的徵兆是：失去幽默感及人際交往

不存在的城堡 p.256

- 個體化的過程應排除任何對其他人的鸚鵡學舌模仿，追隨偉大精神領袖的腳步，並不意味著我們應該模仿和實踐他個人生活所形成的個體化歷程，而應竭力帶著他生命中投入的誠摯和奉獻精神，來活出自己的生活
- 為了解潛意識的象徵指引，自我應繼續正常運作，但須慎重不能疏離自己或得意忘形，要出於真情的跟自己相處
- 只有當自己以為是普通人，意識到自己的不完美，才能變得善於接受潛意識有含意的內容和過程
- 但一個人很難忍受既感到與宇宙融為一體，同時又覺得只是微不足道的凡夫俗子——很難以不偏不倚的態度來統合自己內心深處的對立

「本我」的社會層面 p.260

- 面對紛擾的世事，若轉移注意力於潛意識之上，夢會告訴你：要如何將生活的一個細節與最有意義的現實交織在一起
- 有時強烈感受到「高靈」想從我們身上得到某些東西，而交付非常特別的任務，這些感應可以協助獲得力量，以慎重對待自己的靈魂，逆向浮沉於集體偏見之上
- 這些任務未必都能勝任愉快，個體化過程伴隨而生的任務，常令人感到相當沉重
- 若夢顯示一個有關他人的形象，可能的解釋：
 - 投射：作夢者本人內在方面的象徵；
 - 真正告訴作夢者他人的事情：人與其他周圍生物有一種令人驚訝的呼應與諧調

潛意識的感應與操縱 p.262

- 正確的詮釋：誠實審慎的態度和周密的思考，在內部而非外部來處理，「本我」最終會安排和調整個人的人際關係，使人精神達到和諧，指引人類找到互相了解的道路，創造出直接超越所有人類日常社會和聯合組織的族群(沒有矛盾、獨立自主)
- 人類心靈的潛意識部份能否在根本上被影響？ 一個人不能影響他自己的夢；而群眾的潛意識似乎也保持著它的自主權，正如個體潛意識一般
- 公眾輿論的操縱者企圖使用廣告或政治宣傳來影響人們，這只能造成對真正潛意識反應的壓抑；群眾壓抑如同個體壓抑一樣，會引發精神分裂及心理疾病，因為它們與我們的本能根本對立
- 根據對個體化歷程的了解，「本我」顯然會透過創造情感聯繫，同時嚴格界

定特定個體間的情感聯繫和所有人相互繫屬的情感，來產生小群體，而所有的負面主觀投射態度，都不會破壞這個群體

- 對自我個體化過程的無條件投入，會帶來對社會最好程度的適應
- 當面對矛盾狀況、有意見衝突時，個體須立即反躬自省，聆聽內在聲音，以便找到「本我」想要我們持有的個體立場

追求個體自由才能帶動社會改造 p.266

- 狂熱的政治活動而非絕對必要的基本執行義務，似乎與個體化過程並不相容
- 在我們的時代裡，真正的解放只能從心靈的轉變開始
- 如果沒有人生意義的目標，沒有值得去爭取的自由作為目標，那麼，解放自己的國家還有什麼意義？如果一個人在他的生活中，再也找不到任何意義，那麼，不論他在共產主義世界或是資本主義政權，同樣都是在醉生夢死、虛度生命。
- 只有當他能利用他的自由來創造一些有意義的東西時，他才配得上說擁有自由
- 因此：對個體而言，發現生活的內在意義，比其他任何事都重要，且個體化過程必須擺在第一位
- 如果個體專注於個體化的過程，他會對周遭的人有意古積極的感染效果

四位一體與集體心理平衡 p.269

- 在當代人所有關於宗教的夢境中，是否可能考察出一個整體的趨勢？
- 榮格所觀察到的一種潛意識趨勢作用 p.269-270
- 西藏的曼陀羅是憑想像(經由幻想指導)建築起來的
- 曼陀羅象徵的兩個向度：
 - 整修先前的存在秩序
 - 創新的目的：為那些不會出現的、新的、獨特的事物給出一定的形式與表達
- 在絕大多數情況下，就秩序的恢復整修，也包含某些創新的因素在內，在新秩序中，舊的模式會提升到更高的水平上。那是一個螺旋上升的過程，朝著同一個方向回歸上升的持續過程
- 當宗教象徵與我們所知由個體潛意識中浮現出來的象徵有所不同時，我們會害怕他們將會錯誤的改變或削弱正式被認可的宗教象徵，甚至因而否認分析心理學和整個潛意識的存在

被車門夾住的伏爾泰 p.272

- 就宗教的關係範圍內，人類可分為三類：
 - 第一類：仍堅信其宗教教義的人
 - 第二類：完全失去信仰，並以純意識的理性意見來取代其信仰的人
 - 第三類：不再相信其宗教傳統，但卻仍相信此傳統的某一面
- 法國哲學家伏爾泰(Voltaire)屬於第三類人，他以理性的論證，強烈攻擊天主教會，但據報導，他臨終前卻懇求臨終塗油禮
- 第三類人往往不易轉向潛意識，因為他們自己都不知道自己在想什麼、需要什麼
- 因此慎重的運用潛意識，需要個人的勇氣與誠實

鷹節的起源：潛意識的結晶 p.275

- 祭儀或宗教風俗，可以由單一個體直接潛意識啓示的經驗中產生出來
- 人們也會發展出各自不同的宗教活動，經長期演化，原始素材不斷被語言和行爲塑造、再塑造和美化，逐漸獲得特定形式—結晶化過程
- 但越來越多的人沒有親身的原始經驗，只能相信長輩所說，不知道事情的真偽，也對宗教活動期間的經驗毫無感覺
- 這些宗教傳統卻常依靠潛意識來抗拒更有創造性的改變
- 宗教本身本然存在且獨立於人類心靈？ 如果不靠人類的心靈，這些東西是誰說出來的？

第3篇： 尼采的《查拉圖斯特拉如是說》Part IV

日期	2008/5/26
主讀人	李 崗
研讀成果	<p>「靜默」即「對話」：參贊化育的生命之舞、靈魂之歌與永恆之愛—尼采課程美學觀的重建</p> <p>一、為何靜默？</p> <ol style="list-style-type: none">1. 〈查拉圖斯特拉如是說·論身體的蔑視者〉(頁 32-34)2. 〈查拉圖斯特拉如是說·論贈與的美德〉(頁 78-84)3. 〈查拉圖斯特拉如是說·最靜的時刻〉(頁 155-160)

二、何謂參贊化育？

1. 「唯天下至誠，爲能盡其性；能盡其性，則能盡人之性；能盡人之性，則能盡物之性；能盡物之性，則可以贊天地之化育；可以贊天地之化育，則可以與天地參矣。」〈中庸·第二十二章〉
2. 「吾與日月參光，吾與天地爲常。」〈莊子·在宥〉
3. 「腐朽復化爲神奇」〈莊子·知北遊〉
4. 「我無爲而民自化」〈老子·第五十七章〉
5. 「和則百物皆化」〈禮記·樂記〉
6. 「象曰：山下出泉。蒙。君子以果行育德。」〈易經·蒙卦〉

三、生命、靈魂與永恆的關係爲何？

1. 〈查拉圖斯特拉如是說·子夜歌〉(頁 112-114)
2. 〈查拉圖斯特拉如是說·舞蹈之歌〉(頁 115-117)
3. 〈查拉圖斯特拉如是說·墳墓之歌〉(頁 118-121)
4. 〈查拉圖斯特拉如是說·論偉大的期待〉(頁 246-249)
5. 〈查拉圖斯特拉如是說·另一首舞蹈之歌〉(頁 249-255)
6. 〈查拉圖斯特拉如是說·七道封印〉(頁 255-260)

四、如何對話？

1. 我與查拉圖斯特拉有一種深刻的同感、親和感。但是也許是因爲他肯定生命，而不是否定生命，所以他無法聚集許多追隨者。那是人類最奇怪的一件事情：任何容易的事情，人們都無法將它當成值得追求的目標—目標必須是非常困難的、費力的。(奧修)
2. 在這種想法後面的是自我的心理。自我總是想要某種不可能的東西，因爲隨著不可能的東西自我才能夠存在。你將永遠無法滿足慾望，而自我會繼續推著你走向「更多」—更多的貪婪、更多的權力、更多的金錢、更多的苦行、更多的靈性、更多的紀律。每當你發現「更多」的時候，要記住，那就是自我的語言。自我是沒有辦法滿足的，它總是要求「更多」。(奧修)
3. 要非常仔細的聽，因爲尼采用一種非常簡鍊的形式寫下這些話。他不是個作家，他寫的是格言：任何人都能夠寫下一本書，但是尼采只會寫下段落。他的寫法如此簡鍊，除非你非常警覺，否則你會錯過他的話。它不應該像小說般的被閱讀。(奧修)
4. 這些話幾乎像是奧義書的經文一樣。每一句經文、每一句格言都包含了如此多的東西、如此多的涵義。我要你們進入這些涵義，你們才不會誤解了尼采，因爲他是世上最被誤解的哲學家。他被誤解的原因是他寫得太簡鍊—他從來不做

	<p>解釋；他從來不想要對所有可能的涵義做詳細的解釋。(奧修)</p> <p>5. 他是個非常符號性的人，他如此符號性的原因是因為他充滿了太多的新洞見，而無法有足夠的時間來解釋。他無法寫下教條，他有如此多的東西要分享、給予，而生命卻如此短暫。(奧修)</p> <p>6. 因為他的工作如此的簡鍊、結晶化，人們一開始不會了解他；接下來，如果他們「了解」了他，他們就是誤解了。然後，人們發現尼采是無法被閱讀的，他們想要每件事都被解釋。尼采不是為小孩寫這些東西的，他是為成熟的人寫的，但是成熟是如此稀有的東西：人們平均的心理年齡不會超過十四歲，而如果是這種心理年齡的話，尼采一定會被人們錯過。他被他的對手錯過，他也被他的追隨者錯過，因為這兩者都擁有同樣的心理年齡。(奧修)</p> <p>7. 〈查拉圖斯特如是說·飲酒之歌〉(頁 366-377)</p>
--	--

第4篇：榮格的《On Psychic Energy》

日期	2008/6/9
主讀人	饒見維
研讀成果	<p>壹、「心靈能量」的意義</p> <p>一、何謂「心靈能量」？</p> <p>(一)「心靈能量」這個概念和許多主題有關，例如：生命力、意志、激情與感情、利益與慾望的消長等。這些都是長久以來許多哲學家或思想家關切的主題。十九世紀德國醫生暨哲學家卡拉斯(C. G. Carus)擴大而深入的臆測，認為潛意識是能量的泉源，並且注意到它對意識心靈廣泛的影響。</p> <p>(二)叔本華把人類活動與思想的主要發動器稱為「意志」，弗洛伊德則稱為「里比多」(libido)，而榮格則將之稱為「心靈能量」(psychi energy)。</p> <p>(三)「心靈能量」只存於活體而非死屍，因此心靈能量似乎是生命的樞紐、生命的核心。</p> <p>二、弗洛伊德對「里比多」的主要論點</p> <p>(一)弗洛伊德認為，靈魂基本上是由性能量來定義的，他相信性驅力潛藏在心靈生活的基底，而且是心靈活動的主要泉源。</p> <p>(二)對弗洛伊德而言，靈魂基本上是由性能量來定義的，他相信性驅力潛藏在心靈生活的基底，而且是心靈活動的主要泉源。性即使不是所有心理過程與行為的主要推動力，至少多數情況是如此。里比多是啟動人體機器並做它活躍的汁液</p> <p>(三)弗洛伊德特別要證明的是：性衝動深埋於所有精神官能與精神失常疾病的底層。</p> <p>三、榮格對「心靈能量」的主要論點</p> <p>(一)雖然弗洛伊德是里比多這個名詞的原創者，而且榮格也曾對弗洛伊德推崇備至，但是弗洛伊德並非唯一影響榮格的人。</p> <p>(二)榮格曾被認為是弗洛伊德的加冕王子，甚至是心理分析的繼承人。然而，榮格早期和弗洛伊德討論心理學理論和臨床醫療時，就曾開始質疑弗洛伊德對里比多的</p>

觀點以及對性賦予的重要性，從此榮格就逐漸和弗洛伊德分道揚鑣，直到最後兩人近乎決裂。

(三) 對榮格反對弗洛伊德嚴重的化約主義，也就是把意識生活與文化活動的每一種展現都視為行歸類於某種屬性的性慾。榮格認為生命也許有其他驅力作用存在，例如：饑餓。他依循叔本華對意志的構思，開始把里比多廣義的概念轉化為心靈能量。他認為性慾的里比多只不過是更普遍的意志或生命力量的一個分支罷了。易言之，普遍的心靈能量之流有好幾個分支。在人類發展的某些階段（不論是集體或個人的），性慾的里比多較為顯著而基本，但在其他時候則不是那麼重要。

(四) 對榮格而言，顯然並非所有心靈活動的表現，都具有性的根源或目的。榮格採取演化的觀點，認為有些一度具有性意義與意向的活動後來可能轉化成如音樂與藝術等非關性的活動。

(五) 榮格認為，人類除了性的本能之外，還有其它的本能，例如：求生存的本能、靈性的本能。

(六) 榮格認為，心靈能量可以從簡單的本能表現，轉化為文化的表現與努力。此種心靈能量的轉化可能是因為人心本具創造比喻的能力，例如：狩獵可以被比喻成是找尋伴侶，因此被用來激發對狩獵的熱情與興奮，然後發展出它自己的文化意義與動機，因此就不再需要性的隱喻。榮格的洞見是，人類的意識與潛意識生活中，性的動機與念頭逐漸被隱喻、比喻與象徵所取代。

(七) 弗洛伊德把「亂倫的願望」視為要與真實母親發生性關係的潛意識渴望，然而榮格卻以象徵的意義，把亂倫的願望解釋成想要停留在兒時天堂的普遍渴求。榮格認為，里比多不止包含對特定對象的性慾，也不能被視為是透過固定愛慾對象執著而釋放自己的某種內壓。榮格遵循叔本華的思想，認為里比多是「意志」，並把意志分為兩個部分，亦即生的意志與死的意志。（榮格在 1952 年時出版《轉化的象徵》一書，修正此一理論，不再贊同死亡本能的觀念。）

四、物質能量與心靈能量

(一) 榮格論證說，能量是最終極的概念，能量既不生也不滅，但是可以從某種形式轉換成另一種形式。榮格試圖用「物質能量」的種種特性來比喻「心靈能量」的特性，例如：能量守恆法則、能趨疲法則。例如，一個人對某事物的興趣減少或消失，那麼同樣額度的能量往往會出現在其它地方。

(二) 既然物質能量可以測量，榮格試圖對心靈能量加以測量。他推想可以用估量「價值」的方式來完成，附加在某種態度或活動上的價值量，顯示能量的強度層次，不過要加以量化卻有困難。

(三) 榮格的「字詞聯想實驗」提供另一種間接測量心靈能量的方法。一個情結的能量層級由與它相關的情結指數顯示。一旦得到數據，它的潛在能量就可以被估算。某項心靈內容的能量層級可以從正面或負面的情緒與反應來顯示。從能量的觀點來看，這種情感上的好壞區別是沒有差異的。

五、心靈能量的「倒退」或「前進」

(一) 榮格認為，心靈能量是生命能量的一個次級範疇。有些人擁有許多心靈能量，

有些人則比較少。例如，美國詹森總統的精力充沛，每天寫兩百封信給選區的選民。生理層面也會影響心理面，身體健康的人會挹注心靈能量的蓄水庫。

(二) 然而，身心的關係非常複雜，有些甚至是弔詭的，尼采在寫《查拉圖斯特拉如是說》時，正病入膏肓，並處於極大的痛苦中。天才的努力需要大量心靈能量，不是單靠健康的身體產生心靈能量如此簡單的解釋。榮格認為，「身、心」並非獨立的平行系統，它們雖然是兩個系統，但是它們的互動是如此精微複雜，而且大部分都埋藏在潛意識的深處，以致於裘難界定兩者的分野。它們在某些方面是獨立的，但是在有些方面則是盤根錯節而相互依存。

(三) 榮格認為，里比多可能會「倒退」(regression) 或「前進」(progression)：

1) 當里比多「前進」的時候，個人心靈內的極體彼此平衡，並產生向前運動的能量，並被用來適應生活與世界。當事人經驗到的是心靈能量的正向流動。

2) 有時一個人遭到重大失敗或被冷落時，他的能量會完全散失，他變得心智遲緩或沮喪。在此種案例中，能量已經處於倒退狀態，它已從意識的層面流回潛意識裡，並在此啟動「情結」。這將導致一度連結在一起的心靈極體被分割開來，成為互相敵視的對立(心靈分裂)，於是自我意識擁有一套原則與價值，而潛意識卻採取相反的立場，當事人因為被內在的衝突折磨而癱瘓。

(四) 榮格注意到，當能量沒有用來適應環境或是沒有往前運動時，它就會啟動情結，並且按照自我失去能量的比例，增加它們潛在的能量。這種情形類似心靈領域的「能量守恆原理」。能量並未從系統中消失，只是從意識中消失罷了。這就會造成典型的沮喪、手足無措、困窘、內在衝突、不確定性、不信任、猜疑和失去動機等狀態。

(五) 里比多的前進孕育了對環境的適應，里比多的倒退則弔詭的導致新的發展可能性，里比多的倒退啟動了內在世界。當內在世界被啟動時，個人被迫要面對它，然後要在此改變的基礎上，對生命做出新的調適。當里比多再度開始向前移動時，這個內向適應的運動，最終則會導致全新的外向適應。人的一生可能有許多有意義的轉折，例如：

1) 某人屬於「外向思考型」，當他面對生活中思想功能無法有效發揮的情境時，他會加以排斥並覺得受挫。此時，里比多的倒退會啟動個人較差的功能(也就是內向感情型的功能)，此種功能較差的功能是無意識的，而且當它浮現在意識時，可能會夾帶著渾濁深處的泥濘。此種潛意識流洩出來而未分化的較差功能，只對價值提供極少的指引，它是高度情緒化的，也缺乏適應能力。但是自我受到挑戰要以此種方式來運用進入意識的情緒與思想。這麼一來，它才能開始適應人格的隱晦面(也就是潛意識)。如果能夠重新加以整合，經過整合的感情功能就成為自我的工具，也是精緻的理分辨功能，它通過價值的建構而使人具有方向。

2) 有人在人生的前半段運用他們長袖善舞的能力，累積了許多人脈，達於人事無法再滿足他的境地。此種高度外向感情功能不再能滿足心靈的需求，需要被實現的是其它的潛能。或許外向的直觀思想型活動(研究哲學或神學)正在招手，它似乎比和朋友午餐或假日與家人聚會更有吸引力。

(六) 不過，使得個人更加成熟的真正原因，在於勇敢的面對了潛意識——情緒、個

人歷史、弱點、錯誤以及其他在里比多倒退期間浮現的麻煩和痛苦問題。

六、轉化與象徵

(一) 榮格很看重「象徵」，因為它具有把自然能量轉化為文化與精神形態的能力。

(二) 象徵會吸收大量的能量，並形塑心靈能量投注的方式。象徵比自然事物的層級更深，也往往變得比乳房或陽具等具本能吸引力的事物，迫使人類更感興趣於象徵。例如，宗教傳統上吸引人類大量的能量，而它們的力量幾乎完全依賴象徵。

(三) 象徵從人格的原型基底（集體潛意識）浮現出來，它們不是自我人為的發明，而是從潛意識浮現的，特別是在有極大需要時。

(四) 象徵不是符號，符號可以正確無誤的解讀，而象徵卻是「目前意識狀態不可能知道或還不知道的事物」之最佳陳述或表達。象徵的詮釋企圖把象徵的意識轉換成比較能夠了解的詞彙或術語，但是象徵仍舊是它所要傳達意義的最佳表達。例如，對於崇高的精神境界與神秘經驗的描述，常常會引用像「滋養」和「性」等生理與本能的滿足來形容。神秘家把與上帝合一的恍惚經驗比喻成性高潮經驗。象徵的經驗使身與靈在強力自信的整體感中結合為一。

(五) 「轉化」與「昇華」的差異點出了榮格與弗洛伊德的基本不同：

1) 對弗洛伊德而言，文明人能夠昇華性慾，但是昇華作用只能產生此一慾望所需實體的替代品。里比多會附著在替代物上，但是這些替代物仍然不是最好的。

2) 對榮格而言，里比多最初尋求的是母親的身體，因為哺育對嬰兒的存活是必要的。里比多後來被吸引到性的方面並沿著這些層級流動，因為繁殖是種族延續所必須的。但是，當里比多發現精神的譬喻、觀念或意象時，它會奔向那裡，因為那是它的目標，而不是性的替代物。對榮格而言，這是里比多的轉化，而文化就是從這樣的轉化而生。

(六) 榮格堅信，人類的本性是朝向文化建構、意象創造和能量涵容的，因此它可以被引導朝向這些精神與心理的內容而流動。

貳、我對榮格的「心靈能量」之綜合評述

一、我對「心靈能量」的體會

(一) 心靈能量並非玄秘不可知的實體，而是我們時時刻刻都可以體驗到的實體。

1) 「心靈能量」從何處顯現（顯露）？

1. 比較明顯的顯露：意志、野心、堅毅、精進心、慾望、驅策力、本能、衝動、快樂、興奮、狂喜、對抗疾病的意志、求生存的意志、突破困難與面對挑戰的意志。
2. 比較不明顯的顯露：各種情緒反應（正面、負面）、情感反應、思想、感受、覺知。

2) 「心靈能量」耗竭或倒退的徵兆：

1. 輕微者身體經常覺得疲累、無力、沒有幹勁。常常生病，且生病之後不易復原。內心常常感到不平靜、緊張、焦慮、壓力、害怕、煩惱、恐懼、失衡。思想紛亂或錯亂，常常覺得觀念或信念有衝突或不一致之處。人際關係衝突、混亂、緊張，有時會感到孤寂落寞、鬱鬱寡歡。

2. 嚴重者經常感到心力交瘁。對生命產生錯誤的認同，只認為此身或此心是我，不知尚有靈的存在。遠離內在深層的核心，身心靈嚴重分離，因而產生人格分裂、精神分裂的症狀。對生命充滿疏離、厭惡、困惑或迷惘，對生命感到乏味、悲觀、無意義，甚至絕望。
3. 理論上講，心靈能量來自無限的、宇宙的生命泉源，永遠不會耗竭，但是有些人有時會顯得能量耗竭，是因為和能量的泉源疏於聯結，甚至缺乏聯結的結果。

(二) 叔本華在《意志與表象的世界》中謂：

『世界是我的表徵……凡在知識上存在的東西，即使這個世界，也只是與主體相關的客體，只是知覺者所具有的知覺；總而言之，只是表象……凡是屬於或可能屬於這世界的東西，必然都以透過主體為條件，也只對主體存在。因此，世界即是表象。……世界是我的意志』(p.23)

『能認識一切事物而本身不為任何東西所認識的是主體。因此，主體是世界的支持者，是一切現象、一切對象的條件；在整個經驗過程中，都必須具備這個條件。因為，凡是存在的東西，都只能藉主體而存在。』

叔本華的此項論點非常接近佛陀的「三界唯心、萬法唯識」，也非常像賽斯所謂的「意識單位」。根據賽斯的論點，宇宙的最基本組成單位乃是「意識單位」(consciousness unit)，意識單位的組合形成能量，能量的進一步組合就形成物質。意識單位的總合就是宇宙意識，意識單位及宇宙意識就是「永恆」，既不增加也不減少，類似當代科學家所宣稱的「質能守恆定律」。榮格所謂的「心靈能量」也非常接近「意識單位」。

(三) 對我來說，「心靈能量、生命能量、里比多、意志、性能量、能量、宇宙意識」幾乎都是同義詞。

(四) 心靈能量或里比多本身不僅是生命向外推展的基本動力，更是向內的吸引力——吸引人類回到生命源頭的驅力。

(五) 心靈能量來自無限的生命本體，它是一切能量的泉源、不會耗竭。生命本體乃是永恆的生命本質，不增不減、不生不滅、無得無失、不垢不淨。

(六) 當心靈能量「一本散萬殊」時，開展出多采多姿、萬華莊嚴、波瀾壯闊的宇宙人生。當心靈能量「萬殊歸一本」時，所有的差別相都完全泯滅。

(七) 古今中外各種「靜心」(meditations，如：靜坐、瑜珈、氣功、太極……)練習的初步目標乃是了悟上述生命真相(開悟)，然後進一步達成禪定的目標，最後則是練習讓心靈能量的流動達到「動靜自如、收放自如」的境界。

(八) 練習各種靜心法的要領與目標其實都相當一致，都是為了促成覺知的轉向，也就是把覺知轉向內在心靈能量的泉源。當一個人靜心到一定程度時，會進入「禪定狀態」(超意識狀態)。當一個人在最深的「禪定」狀態中，完全沈浸在心靈能量中時，會感覺到自我消失於永恆的恩寵之中，也就是「涅槃寂靜、永恆極樂」的生命

境界。

(九) 熟悉靜心要領的人可以隨時進入內在和心靈能量的泉源接通，不僅可以全然享受內在的狂喜，也可以隨時汲取能量、補充能量，回復體力與心力，隨時保持最佳的「身心靈統合」狀態。

(十) 生命就是宇宙意識在「動、靜」兩極之間永恆回歸的遊戲。

(十一) 生命本體可能產生無數的作用，也可能顯現於紛然的萬象之中。心靈能量乃是本體的眾多顯現之一，本體還有其它的作用：覺知、覺照、消融痛苦與習性、身心自我療癒或復原等。

二、 對生命教育的啓示

(一) 生命及生命活動始於心靈能量的啓動、推動、進展，因此幫助學生發現心靈能量的泉源乃是生命教育的首要工作。

(二) 幫助學生發掘心靈能量的泉源可以提昇意志力、開發身心潛能、培養身心復原力，亦可協助身心靈統合，避免內在的分裂、衝突，解決情結、消融習性，讓心靈能趨於平衡、統合。

(三) 幫助學生體悟到「生命的各種活動、各種本能都是源自於心靈能量」的真相，有助於幫助學生了解自己的行為或情緒反應的根源，了解的本身就可以帶來轉化與提昇、蛻變。

(四) 當一個人的心靈能量處於「倒退」的狀態時，身為教育工作者或助人者，我們可以幫助他勇敢面對從潛意識中浮現的情結、情緒、個人歷史、弱點、錯誤及痛苦，協助其重新整合內在價值觀，並幫他再度前進。

(五) 在教育的方法上，我們應該引入各種身心統合與覺知的方法（例如：太極、瑜珈、靜坐、氣功、舞蹈、參禪等），以便幫助學生發現心靈能量的泉源，並與內在心靈能量產生強烈且持續的聯結，最終達成「身心靈統合」的目標。

(六) 各種身心統合的方法又可以統稱為「靜心法」(meditations)，因為這些方法的主要目的乃是要協助我們把心靜下來。當一個人能夠把焦躁的心靜下來，且持續一段時間，就自然而然能到達身心靈統合的狀態。一個人如果經常練習靜心法，就愈來愈容易能處於身心靈統合的狀態。

(七) 任何身心統合的訓練都不能脫離人類的覺知，不管練習什麼方法，都圍繞著覺知的練習，因此身心統合訓練也可以說就是「覺知的練習」。覺知的練習包括「覺知的擴展」與「覺知的轉向」兩個要點。覺知的練習不僅是爲了擴展覺知的範疇與對象（內外身心世界），更重要的乃是覺知的轉向，把一向習於「對外」的覺知，轉爲「向內」的覺知。因此，身心統合訓練的要點是要幫助學生把覺知轉向內心深處，通達與了悟覺知的源頭（也就是「靈」的層次），並練習深深與自己的內在產生強烈的聯結。這也是整個身心統合訓練的關鍵與真諦。

(八) 身心統合的要領乃是如實觀察發生在自己身心之各種現象（包括心靈能量的前進或倒退），練習用「不取不捨」的態度來面對各種現象的來去，保持純然的觀照，讓內在自我整合（self-organizing）自然發生，重新達成身心靈的統合。

(九) 覺知的練習可以啓動消融習性與激發潛能的機制。爲何身心統合的練習就可以

開發潛能？人類的煩惱痛苦都是來自妄動的身心習性，而覺知的作用可以消融妄動的身心習性，回歸純真的本性，只要把習性逐一清除，自然可以流露出人類所有的身心潛能。因此，覺知的練習乃成為啟動潛能開發的關鍵機制。

(十)「身心靈統合」並非「全有或全無」的問題，而是「程度」的問題。每一個人只要開始練習某種身心統合方法，就已經走在邁向「身心靈統合」的路上。一個人只要長時間練習身心統合方法，自然能逐漸開發各種身心潛能，也自然逐漸邁向身心靈統合的終極目標。因此，練習愈多愈好、愈久愈好，畢竟這是一個無止盡的成長歷程。

(十一) 身為教育工作者，如果能達成某種程度的「身心靈統合」，就可以開始協助他人邁向「身心靈統合」，絕非要等到達成終極的目標才能開始協助別人。這就是孔子所謂「己立立人、己達達人」之意。

(十二) 個人的身心靈統合可以和外在的社會改革行動相輔相成、相互為用。表面看起來，身心靈統合雖然比較偏向於個人的修為，但是一個人在邁向身心靈統合的過程中，不僅可以同時採取社會行動來改進社會，也應該坦然面對社會問題與社會現象，不用逃避社會、脫離社會，透過時時刻刻和外界的互動反而可以更深刻地觀照到自己習性、突破自己的習性。

參考書目

Jung, C. G. (1978). On Psychi Energy. The structure and dynamics of the psyche. CW 8. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Murray Stein 著 (1999)。榮格心靈地圖 (朱侃如譯)。台北：立緒文化。

第5篇：綜合討論與總結報告

日期	2008/6/30
主持人	饒見維
研讀成果	<ol style="list-style-type: none">1. 我們讀這些大師的經典，每個大師有他自己對生命的詮釋，不同的經典，不同的人讀，又不一樣，所以也不一定要侷限說我們的詮釋跟榮格是否一樣，每一個可能有自己的詮釋，因此就讓學生去形成他們不同的詮釋，那那個詮釋不是透過尼采或是什麼管道，而是他身邊的人去陪他。有這個詮釋之後，立定基礎，他就有他未來人生的過程。換言之，每個人都可以畫自己的心靈地圖，就是自己對生命的一個詮釋。每個人讀了榮格也在畫自己的心靈地圖。這就是生命教育。2. 尼采顛覆了一個時代，一個以基督教文化為主，瀰漫在基督教的信念與宗教，到了有點僵化的狀態。他提出一個很大的反省，撼動社會主流價值觀。尼采反省、反叛那個時代的枷鎖。在某個角度上瘋狂是重要的，比如說我們有個秩序你要打破那個次序，我們就暫時叫作瘋狂。尼采的瘋狂可以打破僵化的東西，然後才能形成新的東西來，那個時代有那時代的壓力，這時代就有這時代的壓

力，我們不停有新的壓力出來，那我們也是要習慣去打破這個狀態，不要害怕接受不一樣的東西。有時候學生可能有不一樣的狀況，比如說想法顛覆，可是你成爲他的壓迫者。

3. 生命教育應著重在解決個人生命的困境，一般人會有很大的盲目，也不易自我調整、自我治療，而且很容易進入混亂的狀態。因此，如何協助學生從混亂的狀態中回復到身心統合的狀態是一個很重要的課題。
4. 學生往往看看不到加在自己身上的框框，不是很簡單就可以覺察到自己的框框，那個覺知覺察就是一個困境。因此，生命教育應著重在協助學生對自我的了解，如果我們能協助他了解自我，他可能就會產生一些能量，讓他有一些力量解決他的問題。
5. 生命教育的核心乃是「己立立人、己達達人」，我們一方面了解自我一方面在幫助學生了解自己。這兩者並沒有衝突，我們只是比學生早走一點點，每一個人終究都要己立立人、己達達人。
6. 生命教育好像不是帶一個要怎樣去投入，去發光發熱，因爲我們的生命教育還是在教怎麼樣適應環境、怎樣做個乖寶寶、怎樣有一個良好的情緒互動，是用一個這樣的方式在做，可是生命本來就這樣啊，我覺得要去感受那種生命、全然享受生命，享受多采多姿萬華莊嚴的生命。
7. 生命教育並非只是傳遞特定的知識或觀念，教師本身要先深入探究自己的內在是什麼，對生命的本質多多少少要有一些體悟。然後把孩子視爲生命，跟孩子一起體驗生命、了解生命、享受生命。
8. 尼采是身體力行進行破壞性的顛覆性的思考和行動，然後他的狂野跟積極會更多，跟對身心靈統合來講。
9. 我們需要在教育的實際的場合中判斷什麼時候需要這種靜心的方式，什麼處境下我們要鼓勵學生要有一點勇敢去開拓，這個背後有一個關鍵就在於，吳老師問的那個，
10. 榮格跟尼采的差異很大，榮格是從了解文化脈絡、象徵當中去找一個資訊，重新找到一個定位，然後可以分析，可是對尼采來說，了解是次要的，如果大家都同意
11. 生命教育要回歸認識自己，而且要認識身心靈統合的可能性。
12. 尼采的重點是在「創造自己」，因爲自己沒有什麼本質，生命的源頭只是無限的可能性，但是重點是我們要去塑造自己。
13. 教育一個很重要的核心本質也是尼采很重要的精髓，那如果我們用榮格的理論來解釋尼采就是說那也很合理，你要先衝撞出既定的社會架構，那個身心能量被社會壓縮成爲不恰當的秩序那應該瘋狂的解構之後重組，你不把它打散就找不到開放的路。
14. 尼采的意志力或榮格的心靈能量都可以發展出不同的教學策略，他們都強調生命跟文化的關係，尼采比較從生命的角度來做披荆斬棘的事情，榮格則是提醒我們在披荆斬棘的背後，哪邊要批哪邊不要批，那要練習一個比較寬廣的文化

視野。

15. 不管尼采或榮格，他們都沒有偏於動或靜，他們都是在動靜兩極之間來回。我們現在的教育可能會偏於一端，其實應該是可動可靜，動靜自如。當我們在講身心靈統合時，可能會覺得是偏靜的、往內的，其實那是要強調傳統的教育場域中這方面很缺乏。當一個人能靜的時候，反而會有那個動能出來，去超越去瘋狂。尼采跟榮格並沒有衝突，他們都有涵蓋這兩邊，榮格也有說心靈能量的前進跟倒退，兩邊都要處理，你不能一直前進，有時候也會碰到挫折，要怎麼去重整也是需要的，不是一味的前進，要動靜自如。生命就是這麼一回事，不會停留在動而已，因此這是永恆回歸的遊戲。
16. 尼采是最接近生命教育的本源，因為它本身就是生命教育，當我們在讀尼采時，是跟尼采做一個深沉的對話。尼采在創造生命自我的畫像，那是一個用自己的生命赤裸裸的跟權威對抗、撕裂、碰觸的生命，那就是赤裸裸的生命教育，它是一個最內在的自我對話跟自我吶喊，是自我創造，它不是把自己當作對象來認識，他是把自我拿去逼顯真理跟傳統跟權威對抗。讀尼采並不是讀尼采的牙慧去照本宣科，而是回到生命本質，去對抗他那個時代的固著的想法，去反叛，自我逼顯真理的東西，所以講完這個就不用在講生命教育。
17. 讀尼采是很重要的地方是自我超越，跟生命無限的可能性，這是我們教育界比較缺的，我們不敢或是很少去引導學生去超越他自己。問題是：老師自己就沒有尋求自我超越的精神，我們怎麼去期待他去帶小孩子，這是最大的問題。

二、議題探討結論

以下針對本計劃目標分成四個小節說明到目前為止我們所探討的議題之初步結論：

(一) 尼采的著作對生命的本質、生命的趨向與生命的歷程之啓示

尼采的生命經驗本身就足以顯示出生命意志的轉化與提昇具有如此強大的可能性。尼采雖然久病在身，但是他的久病卻成爲一種生命的能量刺激，以重新發現生命、發現自我。他認爲自己品嚐了一切別人無法輕易品嚐到美好而稀少的事物，於是將自己的意志轉向健康、轉向生命、轉向一種哲學。

尼采將自己的生命處境化爲山的形象：一則以氣候的冰冷來象徵環境的惡劣，二則以地點的高度來表現自我的脫俗，三則以尋找的自由來凸顯精神的勇氣。也可以說，尼采的生命展現，宛如一個不屈不撓、意志堅決的登山者，肉體上的病痛與折磨不足爲懼，更重要的是藉此激發出健康歡樂的精神活動。這種追求超越極限而永不止息的生命力，不只是他一生隨時隨地進行哲學思考與創作的動力根源，更是尼采判斷一個生命是否具有美感意義的重要規準。

尼采說：「我的人性就是一種持續的自我超越（self-overcoming）」。所謂的「超越」，也就是能夠掙脫基督宗教對人性的束縛與訓誡，重新評估一切價值，進而開創充滿美感意義的價值生命。尼采眼中的自我，不應該維持著一成

不變的樣貌，應該積極地經歷精神三變—駱駝的忍耐、獅子的勇敢與嬰兒的純真—以求進行日新又新的「創造」。只有能夠藝術地創造美感生命經驗的人，不會落入模仿文化傳統的窠臼之中，也才可以說是持續地自我超越的人。

尼采主張「積極的虛無主義」(positive nihilism)，當人能夠創造自己展現獨特之美時，便已從消極的虛無主義中，上昇至超越一般人的精神高度；當人願意參與世界回歸永恆之美時，則是從關懷自我的精神高度，下降返回關懷大地的精神深度。人與自己、人與世界的關係，就猶如上昇與下降之間的來回往復，高度表現著自我的超越性，深度顯現著大地的永恆性，兩者既分裂又融合的關係，正使得生命在回歸大地的歷程中，得以無止盡地創造，以展現獨特與永恆之美。可以說，每一個活活潑潑生命的創造，都是構成大地回春、欣欣向榮的美感成分。在這種創造生命與回歸大地的的美感經驗中，尼采對主體性的堅持，很明顯地扮演著重要關鍵的角色。

尼采的生命意志來自他所謂的「酒神精神」(Dionysian)，它代表著一種積極的生命態度，無論人生中必需遭遇多少的苦難，依然能夠對生命本身的意義給予最高程度的肯定。雖然生命充滿難以忍受的痛苦，但是對尼采而言，「只有作為一種美感現象，世界的存在才能加以證成」。因為痛苦本身不足以作為論證世界為何存在的充足理由。只有當世界呈現出美感現象時，世界的存在才是合理而且有意義的。

所以，問題的關鍵在於：為何痛苦的生命能夠在世界上成為一種美感的現象？從大地的角度來說，世界可以成為一位藝術家，無論建設或破壞，都是為了去體驗那屬於自己的快樂與榮耀，所以世界會永恆地變化、不斷地產生新的面貌。從自我的角度來說，生命可以成為一件藝術品，無論快樂或痛苦，都是構成其獨特性不可或缺的必要成分，所以生命能夠容納痛苦的經驗而展現為美感的現象。因此，痛苦的生命是尼採用來創造自我的素材，美感的生命是尼采完成自我肯定的作品。

從痛苦轉化為美感的過程中，生命所經歷的恰似酒神祭典中的一場魔變(metamorphosis)。人在狂喜沈醉(ecstasy)的精神狀態中與自然完全合一，各種衝動獲得解放因而產生創造的可能，就像希臘神話中遭受支解之苦的酒神獲得重生，不斷地在祭典中降臨人間帶來快樂。更重要的是，尼采所說的酒神，並非指涉一個具體存在的客體，而是藉由生動的形象來象徵人類生命動力的根源，也可以說酒神精神就是將歡樂帶給大地的生命力展現。由此可見，尼采對自己生命主體性的展現，並非目中無人過於自大，而是徹底了悟生命真相之後，積極扭轉乾坤的結果。

此外，尼采也主張，生力意志決定生命的趨向。所謂的「生力意志」(The will to power)，按照字面意義來看，是一種想要力量或權力的意志。而就尼采的想法而言，人類最原始的意志，也就在於取得力量、維持生命的延續。由於人類的生命，同時包括生理、心理與社會各層面的問題，因此，這個詞彙除了表示人類追求生命延續的一種意志力之外，也指涉一種生理的能量、心理的態度、或社會的影響力(即權力)。尼采曾以「重新評估一切價值」(Revaluation of all values)，作為生力意志具體表現的說明。換言之，在以生命成長為

前提的情形下，凡是有礙於生命成長的價值都應拋棄，凡是有益於生命成長的價值可以保留。生力意志，在此作為判斷生命狀態的價值標準，同時更決定著生命成長的趨向。

（二）榮格的著作對生命意志的昇華機制之啓示

榮格的著作中，和生命意志的昇華機制關係最為密切的乃是他對「心靈的能量」(libido)的闡述。事實上，許多東西方哲學家也很早就在探討此議題，諸如：赫拉克李斯特、柏拉圖、老子、莊子、孔子及近幾世紀的叔本華、尼采等。佛洛伊德更把「性驅力」視為潛藏在心靈生活的基底、心靈活動的泉源，且把性衝突視為深埋於精神官能症與精神失常的底層、自我的干擾根植於性干擾。榮格將 libido 廣義概念化成心靈能量，因為人類具有隱喻思考能力與需求，將心靈能量從本能表現轉化成文化表現，他認為「在人類意識與無意識的生活中，性的動機與念頭逐漸被隱喻、比喻與象徵所取代」。

榮格認為 Libido 可分為生命的意識與死亡的意識。個體藉著犧牲促進意識的發展，成為心靈能量的來源。他也深入探討身心的一元與心靈能量的關係、心靈能量的倒退與進化、個體藉著象徵轉化Libido的能量等等議題。

榮格在八十三歲的高齡，寫下他畢生的回憶錄，認為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。在他一生中唯一值得講述的事件，是他生活中具有神靈 (spiritual) 本質的內心體驗，其中包括了他的各種夢境及幻覺。

榮格提供一個他自己的危機經驗，進而發現通往人類心靈的道路。他在與佛洛依德決裂之後，面臨的幻想，進入潛意識的體驗，如同精神病人的精神症狀，這些症狀背後的象徵意義，潛意識體驗與現實之間的進出。榮格發現阿尼瑪、費爾蒙 (Philemon)、以「曼陀羅」記錄自己，記下自己的幻想、夢境來正視自己的精神狀態。

榮格從「心靈能量」進一步探索，進而發現到個體潛意識與集體潛意識，成為他畢生學術研究的精華與焦點所在。依據榮格的觀點，人類的心靈能量與生命意志的泉源顯然就是「個體潛意識與集體潛意識」。如果我們要探討「生命意志的昇華機制」，也許要探討個體如何從集體潛意識中攫取心靈能量與生命意志。這個部分仍然有待我們繼續探討。

（三）心理學與哲學在「生命意志的昇華機制」之關聯性

榮格是一個心理學的大師，尼采則是一個哲學大師，但是從我們目前的探討來看，對於「生命意志的昇華機制」，他們兩者之間的關聯似乎頗高。

尼采和叔本華所謂的「意志」和榮格所謂的「心靈能量、生命能量」及佛洛依德的「里比多、性能量」幾乎都是同義詞，它們都指涉永恆的生命本質或生命本體，它是一切生命能量的泉源、不會耗竭、不增不減、不生不滅、無得無失、不垢不淨。

「心靈能量」或「意志」並非玄秘不可知的實體，而是我們時時刻刻都可以體驗到的實體。此實體比較明顯的顯露包括：當一個人展現某種野心、堅毅、精

進心、慾望、驅策力、本能、衝動、快樂、興奮、狂喜時。當一個人展現對抗疾病的意志、求生存的意志、突破困難與面對挑戰的意志時也顯露出「心靈能量」或「意志」。比較不明顯的顯露包括：當一個人展現各種情緒反應（正面、負面）、情感反應、思想、感受、覺知時。

「心靈能量」有時也會呈現耗竭或倒退的徵兆，輕微者如：身體經常覺得疲累、無力、沒有幹勁；常常生病，且生病之後不易復原；內心常常感到不平靜、緊張、焦慮、壓力、害怕、煩惱、恐懼、失衡；思想紛亂或錯亂，常常覺得觀念或信念有衝突或不一致之處；人際關係衝突、混亂、緊張，有時會感到孤寂落寞、鬱鬱寡歡。比較嚴重時，一個人會經常感到心力交瘁；對生命產生錯誤的認同，只認為此身或此心是我，不知尚有靈的存在；遠離內在深層的核心，身心靈嚴重分離，因而產生人格分裂、精神分裂的症狀；對生命充滿疏離、厭惡、困惑或迷惘，對生命感到乏味、悲觀、無意義，甚至絕望。

理論上講，心靈能量來自無限的、宇宙的生命泉源，永遠不會耗竭，但是有些人有時會顯得能量耗竭，是因為和能量的泉源疏於聯結，甚至缺乏聯結的結果。

叔本華在《意志與表象的世界》中謂：

『世界是我的表徵……凡在知識上存在的東西，即使這個世界，也只是與主體相關的客體，只是知覺者所具有的知覺；總而言之，只是表象……凡是屬於或可能屬於這世界的東西，必然都以透過主體為條件，也只對主體存在。因此，世界即是表象。……世界是我的意志』 (p. 23)

『能認識一切事物而本身不為任何東西所認識的是主體。因此，主體是世界的支持者，是一切現象、一切對象的條件；在整個經驗過程中，都必須具備這個條件。因為，凡是存在的東西，都只能藉主體而存在。』

叔本華的此項論點非常接近佛陀的「三界唯心、萬法唯識」，也非常像賽斯所謂的「意識單位」。根據賽斯的論點，宇宙的最基本組成單位乃是「意識單位」(consciousness unit)，意識單位的組合形成能量，能量的進一步組合就形成物質。意識單位的總合就是宇宙意識，意識單位及宇宙意識就是「永恆」，既不增加也不減少，類似當代科學家所宣稱的「質能守恆定律」。榮格所謂的「心靈能量」也非常接近「意識單位」。

心靈能量或里比多本身不僅是生命向外推展的基本動力，更是向內的吸引力——吸引人類回到生命源頭的驅力。當心靈能量「一本散萬殊」時，開展出多姿多姿、萬華莊嚴、波瀾壯闊的宇宙人生。當心靈能量「萬殊歸一本」時，所有的差別相都完全泯滅。

生命就是宇宙意識在「動、靜」兩極之間永恆回歸的遊戲。

生命本體可能產生無數的作用，也可能顯現於紛然的萬象之中。心靈能量乃是本體的眾多顯現之一，本體還有其它的作用：覺知、覺照、消融痛苦與習性、身心自我療癒或復原等。

(四) 如何把「生命意志的昇華機制」融入於生命教育的課程與教學

1. 生命及生命活動始於心靈能量的啟動、推動、進展，因此幫助學生發現心靈能量的泉源乃是生命教育的首要工作。
2. 幫助學生發掘心靈能量的泉源可以提昇意志力、開發身心潛能、培養身心復原力，亦可協助身心靈統合，避免內在的分裂、衝突，解決情結、消融習性，讓心靈能趨於平衡、統合。
3. 幫助學生體悟到「生命的各種活動、各種本能都是源自於心靈能量」的真相，有助於幫助學生了解自己的行為或情緒反應的根源，了解的本身就可以帶來轉化與提昇、蛻變。
4. 當一個人的心靈能量處於「倒退」的狀態時，身為教育工作者或助人者，我們可以幫助他勇敢面對從潛意識中浮現的情結、情緒、個人歷史、弱點、錯誤及痛苦，協助其重新整合內在價值觀，並幫他再度前進。
5. 在教育的方法上，我們應該引入各種身心統合與覺知的方法（例如：太極、瑜珈、靜坐、氣功、舞蹈、參禪等），以便幫助學生發現心靈能量的泉源，並與內在心靈能量產生強烈且持續的聯結，最終達成「身心靈統合」的目標。
6. 各種身心統合的方法又可以統稱為「靜心法」(meditations)，因為這些方法的主要目的乃是要協助我們把心靜下來。當一個人能夠把焦躁的心靜下來，且持續一段時間，就自然而然能到達身心靈統合的狀態。練習靜心的初步目標乃是了悟生命真相（開悟），然後進一步達成禪定的目標，最後則是練習讓心靈能量的流動達到「動靜自如、收放自如」的境界。一個人如果經常練習靜心法，就愈來愈容易能處於身心靈統合的狀態。
7. 任何身心統合的訓練都不能脫離人類的覺知，不管練習什麼方法，都圍繞著覺知的練習，因此身心統合訓練也可以說就是「覺知的練習」。覺知的練習包括「覺知的擴展」與「覺知的轉向」兩個要點。覺知的練習不僅是為了解擴展覺知的範疇與對象（內外身心世界），更重要的乃是覺知的轉向，把一向習於「對外」的覺知，轉為「向內」的覺知，也就是把覺知轉向內在心靈能量的泉源。當一個人靜心到一定程度時，會進入「禪定狀態」（超意識狀態）。當一個人在最深的「禪定」狀態中，完全沈浸在心靈能量中時，會感覺到自我消失於永恆的恩寵之中，也就是「涅槃寂靜、永恆極樂」的生命境界。熟悉靜心要領的人可以隨時進入內在和心靈能量的泉源接通，不僅可以全然享受內在的狂喜，也可以隨時汲取能量、補充能量，回復體力與心力，隨時保持最佳的「身心靈統合」狀態。因此，身心統合訓練的要點是要幫助學生把覺知轉向內心深處，通達與了悟覺知的源頭（也就是「靈」的層次），並練習深深與自己的內在產生強烈的聯結。這也是整個身心統合訓練的關鍵與真諦。
8. 身心統合的要領乃是如實觀察發生在自己身心之各種現象（包括心靈能量的前進或倒退），練習用「不取不捨」的態度來面對各種現

象的來去，保持純然的觀照，讓內在自我整合

(self-organizing) 自然發生，重新達成身心靈的統合。

9. 覺知的練習可以啟動消融習性與激發潛能的機制。為何身心統合的練習就可以開發潛能？人類的煩惱痛苦都是來自妄動的身心習性，而覺知的作用可以消融妄動的身心習性，回歸純真的本性，只要把習性逐一清除，自然可以流露出人類所有的身心潛能。因此，覺知的練習乃成爲啟動潛能開發的關鍵機制。
10. 「身心靈統合」並非「全有或全無」的問題，而是「程度」的問題。每一個人只要開始練習某種身心統合方法，就已經走在邁向「身心靈統合」的路上。一個人只要長時間練習身心統合方法，自然能逐漸開發各種身心潛能，也自然逐漸邁向身心靈統合的終極目標。因此，練習愈多愈好、愈久愈好，畢竟這是一個無止盡的成長歷程。
11. 身爲教育工作者，如果能達成某種程度的「身心靈統合」，就可以開始協助他人邁向「身心靈統合」，絕非要等到達成終極的目標才能開始協助別人。這就是孔子所謂「己立立人、己達達人」之意。
12. 個人的身心靈統合可以和外在的社會改革行動相輔相成、相互爲用。表面看起來，身心靈統合雖然比較偏向於個人的修爲，但是一個人在邁向身心靈統合的過程中，不僅可以同時採取社會行動來改進社會，也應該坦然面對社會問題與社會現象，不用逃避社會、脫離社會，透過時時刻刻和外界的互動反而可以更深刻地觀照到自己習性、突破自己的習性。

三、目標達成情況與自評

計畫目標	目標達成情況與自評
(一) 從尼采的著作來探討生命的本質、生命的趨向與生命的歷程。	尼采對於「生命的本質、生命的趨向與生命的歷程」之看法主要圍繞在「生命意志」。尼采的生命意志來自他所謂的「酒神精神」(Dionysian)，它代表著一種積極的生命態度，無論人生中必需遭遇多少的苦難，依然能夠對生命本身的意義給予最高程度的肯定。我們雖然已經初步達成此計劃目標，但是由於尼采的著作很多，我們如果要全面理解這個課題，可能仍然要更廣泛、更深入地閱讀尼采的其它相關著作。
(二) 從榮格的著作來探討生命意志的昇華機制。	我們已經從榮格的著作中發現到他對「心靈能量」及「潛意識」的詮釋，正好可以用來描述生命意志的昇華機制。人類的心靈能量與生命意志的泉源顯然就是「個體潛意識與集體潛意識」。個體從集體潛意識中攫取心靈能量，並進一步昇華爲生命意志，使個體持續獲得開展生命的動力與智慧。
(三) 釐清心理學與哲學在「生命意志的昇華	尼采和叔本華所謂的「意志」和榮格所謂的「心靈能量、生命能量」及弗洛伊德的「里比多、性能量」幾乎都是同義詞，它們都指涉永恆的生命本質或生命本體，它是一切生命能量的泉源、不會耗竭、不增不減、不生不滅、無得無失、不垢

機制」之關聯性。	不淨。
(四) 探討如何把「生命意志的昇華機制」融入於生命教育的課程與教學。	「生命意志的昇華機制」就在於心靈能量的提昇，在教育的方法上，如何協助學生提昇心靈能量應該是一項重要的課題。我們應該引入各種身心統合與覺知的方法（例如：太極、瑜珈、靜坐、氣功、舞蹈、參禪等），以便幫助學生發現心靈能量的泉源，並與內在心靈能量產生強烈且持續的聯結，最終達成「身心靈統合」的目標。
(五) 整合及促進東部教育學界跨校性的學術對話與交流。	本計劃參與者包括東部地區三所大學（國立東華大學、國立花蓮教育大學、慈濟大學）的師生。目前國立東華大學及花蓮教育大學已經整併為一所新的大學。由於參與本計劃的老師在大學整併前已經提前進行交流與互動，整個團隊早已完成學術上的整併，因此系所整併的過程就變得非常順利。這是本計劃的一項意外收穫，完全達成此項計劃目標。
(六) 彙集研究成果並正式出版，以饗教育學術研究之需。	本計劃已經執行三年，我們已經出版了一本《情緒轉化——美學與正向心理學的饗宴》（五南圖書出版公司）。
(七) 將各次累積所得的資料或心得上網公告，以利流通並帶動研究風氣。	目前已經建置網頁，分享我們三年來的讀書會成果： http://www.nhlue.edu.tw/~paneel/lifestudy/logo.htm 。

四、執行過程遭遇之困難

目前我們遭遇的主要困難是時間不夠。由於我們要探討的議題很多、很深，而尼采及榮格的著作又相當多。目前看起來，短短一年的時間顯然不夠，當初所設定的目標似乎過多，尤其是探討有關「如何把生命意志的昇華機制融入於生命教育的課程與教學」這個議題時間仍然不夠，因此探討的不夠深入。