

《榮格與密宗的 29 個覺》讀記

陳光育*

書名：《榮格與密宗的 29 個覺》
作者：羅布·普瑞斯（Rob Preece）
譯者：廖世德
出版：人本自然文化事業有限公司
版次：2008 年 4 月初版
書號：ISBN 978-957-470-532-0



兩、三個月前，有名 YouTuber 錫蘭，

製作了一部長達二個小時又十九分鐘的影片，片名：《你的心靈不需要課程》，在網路上引起了軒然大波。彼時，討論與議論聲沸沸揚揚，甚至驚動了政府單位，進而查緝影片中所提到的身心靈單位，是否真有不法之處。筆者也好奇這部影片內容究竟談論了些什麼，而趨前觀看。筆者認為影片內容確實可圈可點，但最吸引筆者注意力的卻是在影片留言處，網友們的留言，當中有許多人分享了自己或身旁的親友們，曾參加身心靈課程的諸多經驗。

人的心靈是否真的需要課程？這個問題，讓筆者再次想起前段時間閱讀的《榮格與密宗的 29 個覺》。作者羅布·普瑞斯（Rob Preece）1973 年開始修行佛法，主要修習密宗。作者於修法期間，在喜馬拉雅山隱修多年，曾在幾位西藏大喇嘛座下修行。1987 年後擔任心理治療師，多次舉辦榮格與佛教心理學的工作坊。作者在書中導讀裡寫道：「修習密宗 30 年，我遭遇的最大挑戰就是融合兩種世界觀，亦即佛教和榮格兩種世界觀。」筆者認為，這段導讀內容的起頭，正投射呼應了許多心靈修行

* 陳光育，插畫、圖文工作者。

者所遇到的問題之一：如何把靈修落實到俗世生活裡。書中也提到了關於「靈性繞道」、「靈性正確」等諸多靈修者常遇到的問題。筆者認為本書有下列三大特色，值得廣泛推薦給大家閱讀。

一、內容深入淺出且條理清晰，適合普羅大眾閱讀

本書最大的亮點之一：將西方的榮格心理學與東方密宗佛法相提並論。作者自身鑽研、修行東方佛教 30 年，又為精神分析的執業心理治療師。多年來不斷以自身所學應用在心理治療與修行實務中，也將這些豐富經驗進行了完整詳細的梳理；包括難以言述或說明的感知層面。例如：佛法教義和心理治療加以融和後，進行區辨與分析，提供對於痛苦、創傷、感情處理、靈修混亂、菩薩行、師生關係、權力、移情、陰影等議題的觀點，和因應之道。

筆者認為，靈性修行的道理大都知易行難，更多時候的反應是繞道而行。作者認為所謂「靈性」的意義，就是在日常生活中覺察實相的本質。作者說道：佛教修行法裡面並沒有什麼與「日常」生活有別的「靈性」概念，修行重點不在於什麼超凡、靈異的高等狀態。對佛教徒而言，並沒有什麼外在的神等著來拯救他們。佛教徒修行的重點，在於不斷深入覺察實相的本質，時時刻刻體驗當下。在這一方面，「靈性」的意義，就要視是否有能力存在於當下而定。對此，作者也在書中指出這樣的現象，是多數人，包含作者自己也都曾出現的反應，作者稱此反應為「靈修混亂」。作者說道：「有一個高高在上、全知全能的權威」這樣的觀念，使個人對情感與心理上的自我轉化，失去了責任感。這樣，靈性一方面在超越世俗生活的時候，變得漂浮不實；另一方面則是把責任推給高高在上的權威，而在某種程度上顯得很稚弱。

二、全文真知灼見，毫無蒼白之處，適合對靈性修行，或心靈成長有興趣的讀者

筆者發現，對於靈性探索、心靈成長的修行者，與身心靈成長愛好者，正與日俱增。然而博大精深的靈性智慧，並非三五日就得以通透。這些智慧寶藏更常因誤解或斷章取義，而被扭曲，進而被誤傳與誤用。

本書提供好奇佛教義理、佛教修行核心，又或困惑於什麼是「修行」的讀者們，另一思考的切角。作者更進一步指出「追尋靈性」，是屬於人類本來就具有的一種本能。爲了追尋「我爲何而來」，而踏上靈修道途，也很是自然的。這條自我追尋的靈性道途，是內在爲了滿足表達「完整」、「存在意義」的渴望。尤其當我們正經驗自己的脆弱面、無助、挫敗與無力感，只要是在當下可以爲我們的煩惱，提供解決辦法，大多很難不受吸引。也正因爲內心對此迫切的需求，很容易進入因未深思熟慮，而誤入靈性歧途。心靈成長或靈性修行的目標，不在於是否能夠「靈通」，或「異於常人」。也不是尋求外在的神明、諸佛的解救，或渴望有位大師、神人加持，來解除我們的苦惱，或增加我們的暢行無阻的能力，而是願意誠實面對自己的心念，承認自己的心，才是造苦的根源。

三、章節編排邏輯，清楚易懂，便於讀者擇選自己需要的內容

全書共分爲三部。〈第一部喚醒〉共有十個章節。第一部的內容，主要講述作者在修行初期所遇到的問題。這些問題，也是多數修行人常會遇到的，明顯感受到內在與外在，無法和諧一致。作者透過實際案例，包括他所進行心理諮商的個案（個案本人也是一名佛教修行者），輔以佛教思想與心理學中的「少年原型」，與「老人原型」，加以說明應對之道。

作者於舉例中寫道：

依戀修行本身，也是一種執著。他的靈修理想和積極光明的表象，其實都是在逃避。然而，他如果不認清這一點，真正的治療就不會開始。他需要有人幫助他了解，就算有陰暗面，他還是被接納的，

有不愉快的情緒也是正常的。如果不揭露問題（我自己就是這樣），我們就會用靈修表象，掩蓋內在的情感創傷。但創傷並不會因此而去。相反的，靈修會使我們逃離我們的情感問題，但是卻是壓抑，甚至深化問題，這就是維爾伍德（Welwood）所說的「靈性繞道」（spiritual bypassing）。

這時，靈修信仰非但無法治療內在的創傷，反而把它壓抑下來，更加強化。

〈第二部遇見陰影〉共有七個章節。作者在〈師生關係的幾個課題〉這一章節多有著墨。作者於此章節中說道：

師生關係很寶貴，也可以是收穫豐富的經驗。然而，和靈性導師建立關係的過程也有其危險性，這有一部分是西方人對於師生關係的本質無知造成的，另一部分則是東方師父對於西方人心理不了解所致；除此之外，某些東方師父顯然也有壓榨徒弟的傾向。但是，隨著西方人拜師靈修的風潮，有必要好好檢視師生關係背後的心理及倫理。這一層關係常遭到濫用，尤其是在界線不明確的時候。

除此之外，作者在〈第二部遇見陰影〉中還提出許多中肯的觀察，提供想多了解在修行過程中，當遇到更深層次問題的可能應對方法或建議。

〈第三部個體化歷程〉共有十二個章節。作者在此更加深入的探討幾個佛教修行的概念，例如：我、放下、臣服、菩薩行等。也再次加強說明〈第一部喚醒〉中提到的心理學「少年原型與老人原型」。作者強調這兩個原型，主要與每個人在生命旅程中必經的個體化歷程有關；也就是生而為人，在人世間爲了自身的完整性而必要的轉化。作者於〈引論〉寫道：

佛教並沒有「個體化」這個說法，但這個說法卻說到了西方心理學

闡述的心理歷程當中極為重大的一部分。榮格說：個體化是生物歷程的表現，或單純或複雜，但總歸便是變成從一開始便註定要變成存在。從這裡我們可以了解，個體化歷程做為一內在心理歷程，雖非佛教心理學特定處理的問題，但的確便是「道次第」——逐漸覺醒的道途——背後基本的觀念。在「自我實現」此一旅程，內在「完整」經驗的逐漸覺醒和菩薩行的確有很多相通之處。因此我會用菩薩行來討論佛教徒的「個體化」意圖；「個體化」驅力在我們內心和其他的衝動一樣，都很強大，……。個體化旅程是需要保持自覺的，但是這種衝動基本上還是我們本性的表現。

作者以菩薩行來討論佛教徒的個體化意圖，同時引用榮格心理學派提到的「煉金術」與民間傳說故事的情節，來幫助讀者們更容易瞭解何謂個體化？與個體化對每個人心靈發展的重要性。

四、結語

此書是作者專為不瞭解東方修行的西方人所寫，但筆者認為，此書內容提到的幾個大重點，例如：「無我不是沒有自我，而是沒有我執」、「追求圓滿本身，就是一種分別心」、「慈悲不是理想，是接受有陰影的自己」、「我們的目的不是超越，是佛性」、「當下——包含表象世界與空性」、「幻象是我們覺醒的基礎」等，其實也非常適合現下對修行或心靈成長有興趣的東方人來閱讀。書中提到諸多現象，並不是只有西方人會遇到，有很多也是東方人在修行或信仰上，也會遇到的問題。書末附錄提供個體化循環、辭彙解釋，讓從未接觸藏傳佛教的讀者能更容易上手。