

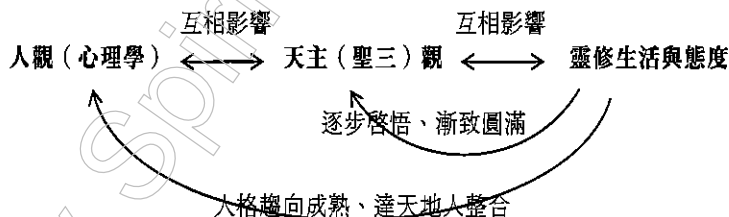
榮格心理學與聖十字若望 的靈修交談

盧 德

本文作者在心理學與靈修應相輔相成的理念下，整合了榮格心理學與聖十字若望的靈修觀，並異中求同地，指出一些心理與靈修輔導中共同的面向。

前 言

多數人會同意，心理學與靈修應相輔相成，因為「天人合一」的靈修目標，本就包含了天主與人（天主肖像）的關係與整合。誠如拙著《榮格宗教心理學與聖三靈修》¹第一章論及〈聖三靈修的現代意義及與心理學的合作〉時，所做的下列圖示：



¹ 輔大神學叢書 69，台北：光啓文化，2009 修訂再版，圖示原載於 43 頁。

然而，真能達至兩大跨領域的交談與合作，卻不容易。多數人或者只知其一，故而難免局限於「自我中心的本位主義」（或者唯獨心理學、或者唯獨靈修學，彼此間甚至產生敵對與競爭的關係）；亦或者，即使肯定兩者能相輔相成，多半也只在「技巧性」的應用上，粗淺而表面地合作。

要想擔綱起心理學與靈修學之間，彼此敬重、互相學習、攜手合作的目標，是一項神聖而重大的任務，卻非本文所能做到。受限於本文的範圍，筆者願僅就榮格心理學中，幾則他所自創的關鍵性術語一即：集體潛意識、原型心理學、個體化過程、「陰（anima）陽（animus）」以及「真我（Self）與陰影（shadow）」的對立與統合等，作為與聖十字若望靈修交談的橋樑。希望經過一些概念的釐清，能有助於部分人士對榮格心理學的疑慮²，並能藉此看出兩者間的異曲同工之妙，以更能相輔相成地，深化聖十字若望的「默觀教導」，達觀念和實際靈修生活的整合。

一、榮格心理學與基督信仰

（一）集體潛意識：天主既超越又內在的寓居之所

(God's indwelling)

² 研究榮格心理學以來，不斷有衛道人士向筆者反應，榮格是一名極具爭議的人物，其教導甚至有違反教會訓導的疑慮。筆者雖然不盡同意他們對榮格心理學的片面理解與批判；但也不擬採取另一極端的衛道立場，來捍衛榮格。換言之，本文僅就其學理，指出這些心理學的概念，與聖十字若望的靈修教導，具有異曲同工之妙，期望這兩者的交談，得以促進我們靈修生活的成長。

「集體潛意識」(collective unconscious)是榮格獨創的一個新名詞，指「人類共通的心靈基底」，也是「意識的母體」。若用海島的比喻：「意識」僅是冰山的一角；「個人潛意識」是海平面下肉眼不可見的海島；「集體潛意識」則是更深一層地，埋藏在深海底層的基地，故它「是集體的、先天的、普遍的、非個別的」³。

「集體潛意識」既然打破個別性，故是人人相通的心靈基底；而且它超越時間與空間的限度，故是跨越過去(古代)、現在(當代)、未來(末世)，也跨越了天上的教會(天堂)、旅途中的教會(人間)、地下的教會(煉獄)，毫無間距與隔閡地相連一起。以基督信仰觀之，這與〈信經〉中的「諸聖相通功」，具有異曲同工之妙。我們之能祈請聖母、天使與歷代聖人代禱，也能為祖先與煉獄中的亡靈祈禱，甚至為尚未出生的後代子孫祈禱，均因我們的祈禱已進入「集體潛意識」這個人類共通的心靈基底中，故不受人與時空的限制；甚且，祈禱有其功效，正因我們的心靈已不僅人人相通，且是「神人相通」。

³ 對榮格而言，佛洛伊德的心理學，只能到達「個人潛意識」，也就是一個人從小到大、累積在心理層面上的壓抑、傷害……等負面的情緒與記憶，因它具有個別性，人人不同，故佛氏的心理學目標，便是為解開這個人潛意識裡的「情結」(complex)而服務。反之，榮格提出「集體潛意識」之說，打破了個別性，也突破了時間和空間的範疇與限度，一方面補充佛洛伊德的限度，二方面也因突破了時空與人性限度，進入了「超個人心理學」的靈性領域裡。詳見：拙著，前引書，55~57頁。

因為天主是既「超越」又「內在」的至高神。而這位至高神，願意屈尊就卑、降生為人，以寓居在我們中間（基督），也在我們內（聖神）；這麼做，只有一個原因，即「天主是愛」（若壹四 8）。尤有甚者，祂樂於將祂的「愛」通傳給我們，而祂的「愛」就是祂所差遣的「道 / 聖言」。因此，我們若活在愛內，就是活在天主（道）內，天主（道）也活在我們內。正如聖經給我們啓示的真理：「天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內」（若壹四 16）。而這彼此寓居的愛，帶來了「合一」，使我們與天主結為一體，成為一神：

「但那與主給合的，便是與祂成為一神……難道你們不知道，你們的身體是聖神的宮殿，這聖神是你們由天主而得的，住在你們內，而你們已不是屬於自己了嗎？」（格前六 17、19）

因此，靈修生活所建立起來的天人關係，按榮格心理學的觀點，便是深入那「主在我內、我在主內」的「集體潛意識」之中，而徹底地「無我」了。

（二）原型心理學的靈修之道：向內探索，即是向上超升

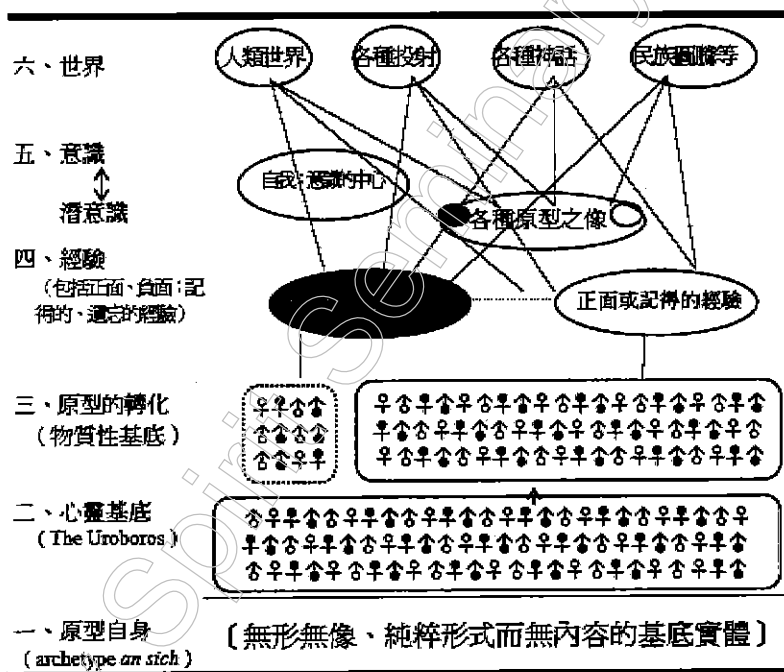
然而，在「集體潛意識」裡，既無形無像、又超越言語和概念，那麼，天主要如何自我通傳呢？根據榮格，答案便是集體潛意識裡的基底形式—原型。

簡言之，從靈修學觀點來看，「原型」就是一張集體潛意識裡的「心靈地圖」，它可幫助我們從上而下、從外而內，找

到一條回歸內在的道路。順著人世間各種人、事、物的象徵與指引，當我們回到內在，看清原型的指引時，便能進入深層的集體潛意識，與主相遇、相知、相結合，這就是榮格心理學所指「原型的靈修之道」。

從下圖中，便明顯可見：我們肉眼所能看見的表象，其實在潛意識裡，是經歷過了一連串的分化變異：

〔心靈基底之原型分化變異過程圖〕⁴



(☰、☷分別代表正面、負面的陽性因子；☱、☴分別代表正面、負面的陰性因子)

⁴ 參閱：拙著，前引書，60~67頁。

註解：本圖說明了集體潛意識中，原型由「下」（最基底層次）向「上」（形成世界、各種投射與神話等各種面貌）的分化變異過程。簡言之，在人類的世界（The World）中，我們總是投射了各式各樣的象徵，以為眼見為憑，故將一己所見給絕對化了。但其實，介於意識—潛意識之間的此層面，以「自我」（ego）為中心，形成與這世界的橋樑，這便是我們形成「人格面具」的重要基地。進而，更深入我們的內在，會發現裡面累積了無數的「經驗」，它們深具影響力，雖然隱約地潛在，卻真正組成了一股原型群組的凝聚力。更深往下探，已可見「原型的轉化」，這是原型的物質性基底，已有了分化變異的雛形。穿過這原型的物質性基底，是「心靈基底」（The Uroboros）。然後我們便進入到「原型自身」（The “archetype an sich”）這一無形無像、純形式而無內容的基底實體（reality）之中。

榮格心理學以原型的分化變異過程，來描繪「集體潛意識」的不同層次：愈處在「世界」的表象中，「自我」（ego）愈強，卻反而愈失去了真實自身（reality）。反之，愈往下探，深度愈深，「意識—潛意識」的界線愈模糊，沒有了「自我」的形體與概念，則愈接近實體自身，而終極的實體，便是天主。最終，當人徹底失去了「小我」，便如同小水滴回歸到大海洋一般，我們也融入「大我」、融入天主，而達「天人合一」之境了。而這段過程，榮格稱之為「個體化過程」。

（三）「個體化過程」的兩大階段

個體化過程（individuation），簡言之，是一個人逐步啓悟、漸至圓滿、至終完成自己，實現上主所交付我們此生任務的過程。這段過程的終極目標是：當此人終於找到並認識了「真我」，

同時也就找到並認識了天主；當此人實現並完成了「真我」，同時也就實現並完成了聖召。換言之，在此，心理學上的真我實現，與靈修學上的「天人合一」，其實是一體的兩面。

然而，既稱為「個體化過程」，意謂著這是一段需由身心靈充分去經歷的「過程」；過程中需要逐步去體會、處處留心，才能在人生的不同階段中，完成自己。榮格大致區分了兩大階段，而且必須先完成前者（自我），才可能實現後者（真我）。分述如下：

1. 建構「自我」(ego-construction)：強調社會適應的外傾取向

個體化過程的第一階段，主要在前半生完成（約在 35 歲以前）。它是一段自然而然的過程，伴隨著生理年齡而發展，因此，這段生命歷程是由個別經驗所組成的，容易受到外在環境與內在狀況的影響，而貿然或倉促的進入。譬如，我們從小到大，度過無數次慶生、開學與畢業典禮（或開訓與結業典禮），乃至結婚的念頭到結婚的行動，再到生小孩，甚至是買房、遷居、創業、出國……等，其間包含很多來自內外在此的衝動，也在每次的抉擇與改變中，包含許多「轉化」，而形成漸進的發展。

這段前半生「個體化過程」的目標，便是「自我實現」。因為「自我 ego」，是我們與這世界交往的橋樑，也是我們體現自己是誰，以及意識的中心。誠如人本心理學之父馬斯洛（Abraham Maslow, 1908~1970）所言：一個自我實現的人，必然對現實和環境有較佳的認知能力，能與之安然相處，也較能接納自己、他人和自然，內在生活也較自然率真，還能以完成重要

使命為生活重心，也有明辨是非、善惡、手段及目的之不同……等分辨能力。

當然，「成長」意謂著要經常捨棄一些我們熟悉的、滿意的、美好的事物，甚至要忍受分離、孤獨、恐懼的痛苦，要能割捨沈湎苟安的生活，能迎向更具挑戰性、更艱辛困難的生活。而據此所建構出來的「自我」，同時也意謂著人格的成熟與圓融。不過，根據榮格學派心理學，這還只是人生的前半段；邁向人生的後半段，其「個體化過程」卻是要打破、割捨、棄絕所有前半生建構起來的「自我」。

2. 實現「真我」(self-realization)：強調與天主建立關係的內傾取向

榮格發現，邁入後半生的「個體化過程」，通常伴隨著一連串的挫折與危機。他曾說：「在我所有處於下半輩子的病人，即所有卅五歲以上的病人中，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」⁵。換言之，無論是何原因將此人帶到榮格面前，追根究柢，年過卅五以上的人，終究得誠實面對真正的自己，包括其存在的價值、人生的意義、此生的聖召為何等。故此，後半生的「個體化過程」已非發展「自我」，卻是「真我」(Self)。

⁵ 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.

根據榮格心理學，「真我」是指「天主肖像」或「內在神性」。人們之所以不易發覺「真我」，乃因多數人活在俗化的世界裡，受到外界與物質吸引力的影響，容易向外（而非向內）尋求滿足；因此要回歸內在，著實不易，除非經歷某些令人不得不轉折的契機，諸如死亡、落難、挫敗等負面的人生經驗；否則，當人養成了向外追求的習慣，便難以轉向、回歸內在。

然而，話說回來，雖然危機就是轉機，但要完成個體化過程的第二階段，需跨越前半生的自我建構，方有可能邁入後半生的真我實現。換言之，伴隨著某種巨大、震驚的事件，因而產生了明顯的轉變，這段歷程會經驗到有如「入門禮」的「重生」過程，而既然是「重生」，便意謂著須先經歷「死亡」。依照榮格的觀點，這死亡經驗，便是「自我的祭獻」；也就是「自我 ego」甘願捨棄、放手，而不再掌控或緊抓不放。至此，我們必須說：揠苗助長，要人跳過第一階段的自我建構，直接進入第二階段的真我實現，不但不可能、無濟於事，甚至會扼殺靈魂，使人迷失。

（四）對立兩極的統合

危機既是轉機，那麼，對待危機的方法，就絕非消滅、隱藏、壓抑、否定等，而是把它當作一份禮物，視苦難為化了粧的祝福。確實，根據榮格心理學，一切是非、善惡、愛恨、情仇……等對立的兩極，其實都是一體兩面的。重點不在消滅我們所嫌棄、厭惡的一方，而是透過它們看到對立的另一面，然

後整合到我們的人格與生活中，成爲一體。以下列舉二例說明：

1. 「陰」(anima) 與「陽」(animus) 的一體兩面

榮格作爲一名心理學家，平心看待男、女雙方，發現所有男人的內在，都具有陰柔的特質，他稱之爲 *anima* (陽中之陰)，而所有女人的內在，也都具有陽剛的特質，他稱之爲 *animus* (陰中之陽)。這兩者不但互爲彼此，同時反映了對方，更能互補以及豐富彼此。

當他解釋了兩者的心理學作用後，接著更指出它們的會合點，即相當於哲學或宗教中所謂的 *spirit* (精神)。因爲原型乃是「先驗的」(*a priori*)，故 *anima*、*animus* 亦屬超越意識的範疇，其先驗性結構，某種程度反映了「聖神」的感應能力。故此，當人的內在精神與天主的「氣」相應時，好比吾人內心底層的感動與交流⁶，它們也將帶給我們「下迴向」(天主由上而下的恩寵與啓示；他力) 與「上迴向」(基督徒由下而上的靈修超升；自力) 相輔相成的靈修之道。

總之，*anima*、*animus* 分別代表陰、陽兩極，它們不但不是對立的，甚且彼此需要、互相豐富，它們其實是「一體的」，其精神乃與天主聖神相對應。

2. 「真我」與「陰影」對立兩極的統合

同樣容易被歸類爲對立的兩極、不易統合的兩個原型，便是「真我」與「陰影」原型。前述已說明了「真我」，即是天

⁶ 參：拙著，前引書，153~154、161~164 頁。

主的肖像，或吾人的內在神性。但榮格更加具體指稱：基督是「真我」原型（Self）的具像化顯現；祂道成肉身後，不斷地自我超越，終於實現了祂的天命（聖召），從心理學觀點，也即是完成了真我。不過，耶穌實現聖召的過程，並非一蹴可幾；作為一個完全的人，如同我們一般，祂也不斷地與自己內在的一股敵對力量抗衡著，而這股力量，就是「陰影」原型的作祟。

榮格心理學對「陰影」的解釋，定義很廣，從我們所嫌棄、厭惡的性格，到我們看不見的盲點，再到一切事物的對立面，都是「陰影」的特質。無論是上述的哪一種特質，面對「陰影」，一般人的慣性是選擇逃避或否認；然而，「陰影」來自「光」的照射，沒有光就沒有陰影，故循著「陰影」就能找到「光」，它其實又是一個化了粧的祝福。

如此看來，基督作為真我原型的具像化（心理學觀點），反映出天主的光（靈修學觀點），但其投射出來的陰影（對立面），則可能是魔鬼或敵基督，而這，便可能成了我們靈修生活中，看不見的盲點或逃避的傾向。但同樣地，面對靈修生活的盲點與厭棄，其對治之道不是壓抑、否定，而是擁抱、和解，順從其帶領，如此，我們方能循著陰影走向光，進而與光結合。

（五）小結：破除「我執」，方能脫穎「真我=天主肖像」

總之，根據榮格心理學，人生沒有捷徑，必須按部就班，先實現自我後，方能將自己祭獻出去；否則一個沒有自我的人，連自己是誰都不知道，如何可能實現真我？又如何能體悟天主

既超越又內在於我，並助我道成肉身、實現聖召呢？既然真我實現，要求人「祭獻自己」、「死於自我」，那麼，人生前半段的「個體化過程」便必須充分追尋、努力奮鬥、盡可能地配合命運，並處處留心，珍惜身邊的所有人事物，視之為天主所賜的禮物，竭力取得天主賞賜的自我與其成就感；如此，後半生便能進一步地，將天主所賜的自我與成就感，全然祭獻出去。

故此，人生是一段循序漸進、使人成為真正自己、整體自己的過程；它由外而內，呈現出如同鐵砧與錘子之間鍛打的動態過程，但至終，超越了意識與潛意識的相互抗衡後，便得使人成為一個統一的整體。然而，這段過程勢必處於兩極的張力中，不可能不經歷痛苦。尤其是人生的後半段，在飽受憂患與滄桑之後，我們終於願意放手、破除我執、不再掌控，那麼，重新尋求一種新的生活模式、新的意義和目標，我們將更能汲取來自潛意識的能量、發覺激發我們生命力的源泉，最終實現真我的目標。

榮格曾感慨地說：人的前半生怕生，後半生怕死。的確如此，在建構了自我後，要人破除「我執」，就如同「自我」的自殺；這也就是說，自我甘願自廢武功、徹底放手，甚至棄絕自己，方能脫穎「真我」（=天主肖像），可見完成這段個體化過程多麼不易。

同樣地，十字若望的靈修指導，也指出了靈命成長的進程，絕無捷徑。天主總是按照祂的意願，以及人靈的實際狀況，給予適切的恩寵與指引。因此接下來，我們便從十字若望的《攀

登加爾默羅山》⁷，來看他的靈修指導，如何在穿越黑夜後，登上峰頂。然後進一步與榮格心理學交談。

二、聖十字若望的「默觀」教導

(一) 在黑夜中，攀登加爾默羅山

所謂的「黑夜」，十字若望在《攀》書中說明了三個理由：

「第一，指靈魂離開時的境況，因為對所擁有的一切世物的欲望，必須逐漸消除，並棄絕它們。這個棄絕和缺乏對人的所有感官彷彿是個夜。

第二，指靈魂到達結合的方法或道路，亦即信德，信德對於理智也是黑暗的，如同夜。

第三，指到達的終點，亦即天主，今世中，對靈魂而言，天主真的是黑夜。這三個夜經過靈魂，或更好說，靈魂經過它們，達到與天主的神性結合。」（攀 1.2.1）

簡言之，十字若望「稱靈魂與天主結合的這個歷程為夜」，這是靈魂的煉淨；但這看似黑暗的夜，卻竟是「幸福的好運」。他在《兩種心靈的黑夜》中，更具體地解釋如下：

「天主用強烈的清潔劑和痛苦的煉淨來潔淨靈魂，在其感官和心靈的部分，淨化靈魂對現世、對本性、感性和靈性的事物，所有不成全的情感和習慣。天主這麼做，

⁷ 十字若望著，加爾默羅聖衣會譯，《攀登加爾默羅山》（台北：星火文化，2012）；本書以下簡稱《攀》，直接於內文中標示出處，括號中的三個數字分別為：卷、章、號。

是藉著弄暗內在的官能，倒空他們內所有的這一切事物，約束並乾枯感官和心靈的情感，削弱靈魂對這一切的本性力量。……這一切事，無非是以超性之光，光照人類的理智，使之成為神性的，且與神性結合。把天主的愛灌輸給意志，使之不再亞於神性，而且絕不會以非神性的方式去愛，卻與天主的聖意合而為一。記憶亦然；還有情感和欲望，全都按照天主的意思，轉變成為神性的。因此，這個靈魂成為天上的靈魂，充滿天上的氣息，說他是人，其實更是神。⁸」

由此看來，這「幸福的好運」，就是人性徹底的轉化，包括靈性的三大感官—理智、意志、記憶—均全然由神性來取代，使人不再是原來的那個「小我」，卻如木炭因「愛的活焰」而被徹底燃燒，終至失去了原來那個粗糙、乾枯、既無價值也毫不起眼的黑木炭，轉化為爐火純青、透亮發光的炭火。但它需要一段過程，只不過，人藉著自己的努力，是無論如何都無法獨自完成這趟歷程的，非得仰賴天主不可。

至於要如何仰賴天主呢？唯靠信、望、愛三超德不可；其中，十字若望尤其解釋了「信德」的重要性。

（二）在割捨中，全然「超脫」；在信德中，邁向「成全」

唯有「割捨」，才能帶來「超脫」。但根據十字若望的教

⁸ 十字若望著，加爾默羅聖衣會譯，《兩種心靈的黑夜》（台北：星火文化，2010），卷二第十三章 11 號。

導，「純粹爲了割捨而割捨」是毫無意義的；「割捨」只是一個過程，目標卻是「成全」，也就是與天主的「神化與結合」。如果我們的靈修只學了半套，是「純爲割捨而割捨」的話，則必然痛苦不堪，也不知終極目標究竟爲何。但十字若望教導我們的「割捨」，是帶著強度的「信德」，即便通過神枯與黑夜，仍然抱持勢如破竹的決心，勇往直前。

1. 「信德之夜」

在「感官的黑夜」之後，十字若望緊接著說明「信德之夜」：

「第一個夜屬於人本性較低的部分，亦即感官，因此是比較外在的；而這第二個信德之夜，屬於人較高的部分，亦即理性，也因此比較內在，也比較黑暗，因爲剝除理性的光明，或者，更好說，使理性盲目。所以，實在可比之爲深夜，夜晚中最深沈和最黑暗時。」（攀2.2.2）

十字若望用太陽的強光，比喻「信德之光」，壓制並克勝了理智。因爲理智的能力，只能達及本性的知識，因此「信德棄置理智的光明……信德是靈魂的黑夜，卻也以此方式給予光明；黑暗愈深，則光明愈豐沛，因爲盲目而賦予光明」（攀2.3.4）。這看似吊詭的論述，卻是靈修達至「神化與結合」的不二法門。因爲人愈是依靠自己的理智與能力，就愈加像個瞎子，憑一己的餘力來證明自己，完全徒勞無功；反之，信德讓一個人「全然空虛自己……接受信德作爲嚮導與光明，絲毫不依靠他所理解、喜歡、感受或想像的。……如果他不在這些事上成爲盲目的，且留在完全的黑暗中，他必不會達到那更高超的境界，即

信德的教導」(攀2.4.2~3)。

因此，一個不願「自盲」的人，反而致使「靈魂執著於任何的理解、感受、想像、看法、意願或他的作風，或其他任何一件自己的事或工作，而不知道從這一切中超脫與赤裸，那麼，他會大受阻礙，達不到與天主結合的這個高境」(攀2.4.4)。而所謂「自盲」，就是「離開自己的路.....放棄自己的模式」，最終是「一無所有，卻無所不有」(攀2.4.5)。這就是信德的黑夜，即在徹底的自我空虛與赤裸中，讓天主引領我們走向光、邁向成全之路。

2. 望德與愛德之夜

十字若望繼續解釋，三超德的後兩者一望德與愛德，同樣是「空虛意志內的所有事物」，而「要求我們愛天主在萬有之上」(攀2.6.4)。事實上，我們若是太過依賴自己的感官能力，反而容易落入自盲、自負、虛榮之中。換言之，理性愈多，信德愈少；記憶愈多，望德愈少；意志愈多，愛德愈少。

「凡記憶能把握的形式、形狀、形像或其他的認識，都不是天主，也和祂不相似.....如果記憶想要緊緊把持這些領悟，必會被阻礙，而不能與天主結合。」(攀3.11.1)

爲了躲避這個對靈魂的危害性，十字若望鼓勵我們對於超性(即所有來自天上的神見、啓示、感受等)的認識或感受，該是「不該渴望，也不要理會.....去倒空記憶中的那些領悟。無論所有這些(領悟)是什麼，都比不上在空虛和捨棄一切中，以活潑的信德和望德，做出的最小行動，那麼有助於人愛天主」(攀3.8.5)。

爲此，真正的望德與愛德，是以極度的謙虛，不看重、不尋求、不顧念自己，自認爲乏善可陳，只在意志層面上，全然尋求翕合天主，並渴望以自己心靈上和感官上的赤裸和貧窮，來親近天主，遠離一切對受造界的關注。

確實，「佔有愈多的事物，希望的包容力和能力愈小，因此望德也愈差」（攀 3.15.1），加上靈魂的力量（包括官能、情緒和欲望）全都由意志管理；因此「達到與天主結合的全部關鍵，在於淨化意志的情感和欲望」（攀 3.16.3）。若望引波伊提烏斯說：「如果你要清楚明瞭真理，必須拋棄你的快樂、希望、怕懼和痛苦；因爲只要這些情緒稱霸爲王，就不會讓靈魂處於寧靜和平安中」（攀 3.16.6）。

總之，「透過對萬物的空虛、黑暗和赤裸，信德被傾注於靈魂內，且在靈魂內更深紮根，或藉心靈的貧窮，天主的愛德也同時被傾注，且更深紮根於靈魂內。那麼，對於外在和內在能領受的一切東西，靈魂愈渴望黑暗和滅絕，信德的傾注愈多，隨之而來的，是望德與愛德的傾注，因爲三超德是一起增長的」（攀 2.24.8）。

（三）靈修進程

雖然上述十字若望的教導，從黑夜的煉淨、到割捨與棄絕一切，看似靈魂全然處在黑暗與空虛中；但作爲一位靈修大師和指導神師，十字若望以其豐富的經驗告訴我們，該在不同的人身上，根據不同的靈修進程，給予不同的靈修指導。其中一

則重要的指導，便是從「默想」到「默觀」的進階。

1. 從默想，到默觀

十字若望提醒所有的神修人，該在何時停止推理默想的工作，方不致成爲走向天主的障礙：

「還沒有到時候，一定不可以放棄想像的默想，而導致退步。因爲...這些官能的領悟...仍然是初學者的遠方法。爲的是經由感官，使心靈對靈性的事物作好準備並養成習慣，同時也能空虛感官中所有其他卑賤、短暫、世俗又本性的形式與形像。因此，我們要在這裡述說一些記號和標記，這是神修人必須有的，好使他能明辨，此時此刻，是否該停止默想。

第一，是自己過去常能使感官專注，用想像作默想和推理，並且得到滋味，現在反而得到乾枯。

第二，靈魂不喜歡故意地讓想像專注在其他事上。

第三，靈魂喜歡留在單獨中，以愛注視天主。

神修人至少得在自己內看到這三個記號同時都有，方能安全地冒險離開默想與感官的階段，進入默觀與心靈的境界。」（攀 2.13.1~5）

十字若望教導我們：天主深知我們的一切及所需，因此祂總是會以最符合人性，以及有形方式的引導，來治癒我們心靈的無知和軟弱。反之，「凡遠離此路的人，不只心懷好奇，而且異常傲慢大膽」（攀 2.22.7）。爲此，他指教我們：「拒絕和不看重，也不渴望超性的通傳，對靈魂才是安全的」（攀 2.22.16）。

而針對凡是以超性方法進到我們靈修生活中的事物，他更給了我們一個最佳的判斷原則：除了降生成人的基督，及根據祂而制定的教會與聖職人員的教導外，什麼也不要相信。

2. 默觀 = 黑暗的光

誠然，「想像經常來來去去，不著邊際；但靈魂卻不覺喜歡，也不願意，反而感到痛苦，因為想像擾亂了平安和愉悅」（攀 2.14.5）。本來屬靈的事物，就不是感官所能領悟的；而如果感官能夠領悟，就不是全然屬靈的，「因為感官與本性的領悟能懂得愈多的，愈少靈性與超性」（攀 2.17.5）；加上已達成全的心靈，既不看重、也不需要經由感官來建立與天主間的關係。因此，十字若望強調，在進入不靠任何感官媒介的「默觀祈禱」中，將如入「黑暗之光」中：

「默觀被稱為神秘神學，意思是天主的隱密智慧；因為，這智慧對於接受它的理智是隱密的，為此，聖狄奧尼修斯稱默觀為黑暗的光。」（攀 2.8.6）

吊詭的是：「黑暗」與「光」本是相反的兩極，但「默觀」是一種超性認識，統整了對立的兩極，將我們的靈修帶入了超越二元論、達一體性神秘經驗的層次。因為十字若望的心靈之光，來自他祈禱生活中的黑夜經驗，故為達至黎明、走向光，必須透過黑暗、穿越黑夜，方能進而與光結合。而這裡所謂的黑暗經驗，便是以赤裸和滅絕，死於自我的本性；因此，默觀生活就是一連串的棄絕，使自己淨空，才能讓天主充滿。

「因此，我願意說服神修人，這條導向天主的道路並

不在於繁多的思慮，也不是方法、方式和品味——雖然初學者可能需要這些方法；但需要的只有一件事，就是能真實地棄絕，無論是其內在或外在，獻身於為基督受苦和滅絕一切.....。這是一切德行的根基與總合，如果在這修持上有所欠缺，那麼，其他的方法只不過是捨本逐末，毫無益處.....。因為除非師法基督，否則就不會有所進步，正如主藉著聖若望說的，祂是『道路、真理和生命。除非經過祂，沒有人能到父那裏去』（若十四6）。祂在別的地方說：『我就是門，誰若經過我進來必得安全』（若十9）。因此，凡喜愛行走在甜蜜、方便又逃避師法基督的路上，我不認為這是良好的靈修。」（攀2.7.8）

三、榮格心理學與聖十字若望的交談與整合

在分別介紹了兩位大師在各自的領域裡，精闢的洞見之後，筆者現在便嘗試整理這兩位大師在靈心交談上，幾則共通的原則。

但須先附帶一提，榮格身為一名心理學家，與十字若望身為靈修指導的聖師，兩者領受了天主不同的神恩與聖召，當然也在不同層面和領域（如學術、輔導、靈命發展進程等）上，各自發展出不同的指導。本文以下將只「異中求同」，找出兩者的異曲同工之妙。畢竟，尤其是在人生的下半場，隨著上主恩寵所帶來的各種際遇與煉淨，使「真我」與「內在神性」逐漸展露，我們確實發現榮格心理學與十字若望的靈修指導，有其可以交

談與整合之處。

(一) 「無我」才會「有我」

榮格曾指出，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。因此，作為一個心理學家，榮格再三強調：「如果你知道自己並不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」⁹。

這也就是為什麼榮格會指稱：「個體化過程」的第二階段，便是「自我」全然放手，讓「真我」接手；但「真我」的本質是神性、是天主肖像，「無為」便是其作為。因此，當真我全然接手時，便意謂著此人已超脫了世俗的定義，我們不能再用任何世界的角色—如父母親、為人子女、公司主管或職員、甚至男人或女人等等—來自我定義，或定義別人。

這就如同聖十字若望所說的「經由拒絕萬有，走向天主」：因為「愛戀和執著某受造物，使人等同於所愛戀的那個受造物；愛戀愈深，則愈相似受造物，同化作用也愈大，因為愛使愛者和被愛者彼此產生相似」（攀1.4.3）。而套用榮格心理學觀之，多數人「愛戀和執著」的受造物，除了名、利、權、貴等世物與價值之外，更令人憂心的，其實是「人格面具」（persona）所

⁹ Stephen Segaller & Merrill Berger 著，《夢的智慧》（台北：立緒，2000），64~65頁。

帶出的性格特質和社會角色，因為它們（性格特質和社會角色）已無形地，內化成為我們的一部分，甚至取代了我們「人之為人」的真正本質，使我們忘了自己是誰。

然而，如何「忘我」，終至「無我」呢？從十字若望的「默觀」教導中，明顯可見其靈修之道，是通過一連串的「棄絕」與「割捨」，而達到「超脫」與「結合」之境的：「……倒空記憶中的那些領悟。無論所有這些（領悟）是什麼，都比不上在空虛和捨棄一切中，以活潑的信德和望德，做出的最小行動，那麼有助於人愛天主」（攀3.8.5）。

十字若望的棄絕與割捨，首先是「感官」，再來是「理智」，最後是「靈魂」。在一片的黑暗中，只憑著「信德」往前行；至終，整個世界—包括世物、欲望、感官、方法、道路，甚至最終連自己以為的天主是誰，都可以割捨。到了最後，當一切都全然靜止、寂滅了；那麼，此時的靈魂，還剩下什麼呢？只剩下天主，而且唯獨天主，卻完全「無我」了。但弔詭的是，這徹底「無我」的境界，實質上卻充滿了「與天主的神性結合」，因此，這個「無我」才真正成就了「真我」。

換句話說，我們本是天主的肖像，具有天主神性的內在寓居，不需任何外在的包裝，或者世界的認可，才能證明自己是誰；反之，外在的包裝和世界的認可，卻可能成了通往天主的阻礙，因為它們無所不用其極地，要求我們拼命向外追逐，甚至違背內心、頭也不回地，越走越遠，終於迷失了自己。如果此人幸運，天主憐憫，那麼危機便是轉機，透過一連串的挫敗、

失落、考驗等的試煉，他/她便有機會學習放手，不再掌控，讓天主做天主，也把自己全然交託、祭獻給天主，如此經歷一再的悔改、皈依與獻身，至終，他/她才可能再度擁有一擁有真實的自己、擁有天主。

這就是從心理學的發現，到靈修生活的起步，令人感到吊詭的啓悟：人的盡頭，是天主的開端；人的一無所有，反而包容萬有，因為天主就是我們的萬有。

（二）是「憂鬱症」？抑或是「黑夜」？

可惜的是，當代社會的物質取向，致使人們不易接受這一真理。隨著外界的誘惑越來越多，也越具吸引力，人們也傾向於拼命追求和擁有；若一旦追求不到，或得而復失，便得到了「憂鬱症」。有人戲稱憂鬱症是當代社會的文明病，似乎越有錢的人，或越文明的社會，就越容易得到憂鬱症，而此現象，也促成了心理學在文明世界裡，越加地蓬勃發展。

諷刺的是，「憂鬱症」與「心靈的黑夜」極為相似；正當現代人一味尋求心理諮商與輔導時，殊不知，人生的危機其實是天主的恩寵，祂賜下機會，邀請我們「轉向」（convert）不再是向外，而是向內看，這就是一種「皈依」。如此，「憂鬱症」其實亦是一份禮物，也可能是天主對身處當代社會、病態的我們，給予的一劑藥方，亦即：「靈魂的淨化過程」。

十字若望曾於《攀登加爾默羅山》序言 6 號，教導「辨認靈魂受淨化的記號」，他特別提出「靈魂淨化的過程我們稱為

黑夜……如何辨識是來自憂鬱病症，或感官與心靈上其他的不成全」。確實，在心理學蓬勃發展的今日，憂鬱症普遍受到關注與討論；但對於一個同時尋求靈命深度的人，如何分辨究竟我們所經驗到的，是神枯、黑夜還是憂鬱，值得藉此提供一些判斷的原則，如下¹⁰：

1. 黑夜的經驗，通常不至令人失去了生活與工作的能力，也不至令人失去了效率與動力；但憂鬱症卻會。
2. 在黑夜中，縱使會降低我們的幽默感，會降低我們對於未來的期盼，卻不至全然喪失；但憂鬱症卻會。
3. 黑夜的經驗，會幫助我們看到身旁之人，加深我們對於旁人的同情；但憂鬱症卻使人自我封閉。
4. 在黑夜中，我們縱然經驗到情緒上的極大痛苦，但終究會在恩寵中，接受並度過這些痛苦；但憂鬱症卻會因情緒上的巨痛，而帶有具毀滅性的傷害，甚至會擊垮和瓦解一個人的生存與信念。
5. 從旁人觀之，也就是當我們與不同的對象相處交往時，便會發現：與正處於黑夜經驗的人來往，並不會令人感到挫折或困擾；但與憂鬱症的人來往，卻會感到壓力或挫折。
6. 處於黑夜中的人，並不失去生活的主動性；但處於憂鬱症的人，由於他們徹底的消沈與被動，致使旁人感到非採取某些行動不可，但卻很無奈地發現，任何行動都看似枉

¹⁰ 參：歐里凡（Max Oliva, S.J.）著，梁偉德、王敬弘譯，《祈禱自由，愛也自由》（台北：光啓文化，2000），113~136頁。

然、無效。

這裡，請容筆者簡單地試舉一個人的例子。2006年，當筆者甫由加拿大多倫多大學完成博士後研究回台，期能重返教育界，找到學以致用的專任工作時，卻屢遭碰壁；這情形持續約兩年半，筆者的體重也一路由48降至41公斤。回憶那段期間，筆者完全看不到希望與未來，覺得天主只是將我耍得團團轉，我失去了信德，更遑論望德與愛德。當時曾一度懷疑自己得到了憂鬱症；不過如今，由上述的六大判準來看，便可一目了然，而恍然大悟於那段時期的天主特恩。

其實那段期間，筆者受苦於自己的「陰影」（既是盲點，也成了執著），總自以為是地，覺得自己各方面的條件更好了，該當要有更佳的對待。就在這種想要卻得不到的痛苦中，那看似憂鬱的症狀，卻實是心靈的淨化。原來，天主透過一些令人消沈、挫敗、折磨的經驗，雖是令人難過的黑暗歷程，卻真正讓筆者從不得不放手，到全然的投降、臣服，最終是不再執著、並能放下渴望時，恩寵便滿溢而至。

（三）陰影與黑夜：放手，才能擁有；一無所有，才包容萬有

所謂「放手」，意謂著我們曾經擁有，而且緊握在手，也才因而需要「放手」；而我們曾經擁有、如今必須放手的，根據榮格心理學，沒有別的，就是「自我」。偏偏，「陰影」如影隨形，緊抓住「自我」不放，因此，必須有賴「黑夜」的淬煉，一點一滴放下陰影的掌控，方能割捨自我，到達無我、無

人、只有天主的合一之境。誠如十字若望所言的：

「……靈魂應該具有剛毅、克苦和愛，為能處於所有一切的空虛與黑暗中；要把那愛和喜樂，建立在看不見、感受不到，在今生不能看見和感受的，亦即天主，祂是不可領悟和超越萬有的。為此，我們要經由拒絕萬有，走向天主……。」（攀2.24.9）

這就是靈修生活的吊詭之處：少，就是多；無，就是有；放下一切，便能擁抱一切；拒絕萬有，才能擁有、並走向天主。

在此，透過棄絕而有的「黑夜」經驗，與榮格的「陰影」原型類似，都會讓人經歷黑暗的過程，處在恐慌中，彷彿天主不見了，這種令人茫然無措、又無能為力的挫敗感，能帶給人極深的不安與喪志。不過，既然「陰影」來自「光」的照射，故循著「陰影」就能找到「光」；同理，處在黑夜中，「信德」即是我們的「黑暗之光」，領我們進入「默觀」的靈修生活中，而它終究會帶領我們，穿越這暗不見日的隧道。

這段路程，好比一段天主特為我們量身打造的「淨化時期」；並且，走過了這段暗夜的隧道後，終究會讓我們看見一道彩虹—光與希望的記號。當然，我們若能在此歷程中，得蒙一名輔導或神師的陪伴，將有助我們更容易穿越憂鬱或神枯期，早日得到光照。至於輔導或神師的背景，若能同時兼具心理學與靈修學，能有自省、輔導，加以深刻的祈禱經驗，必定更能幫助人靈的發展。

(四) 心理輔導與靈修導師

榮格曾在比較他與佛洛伊德的異同之處時指出：

「為對付年紀較輕者，我發覺佛洛伊德與阿德勒之學說便足夠了，因為他們的治療法，常可幫助病人回復到適應社會及走向正常化的人生大道……但對年紀較大的病人便無能為力了。¹¹」

可見，很多人對心理學的理解有限，以為心理學的目標就只是助長「自我中心主義」；實則不然，隨著超個人心理學的漸受重視，也一如榮格指出的，心理學的目標是「真我實現」（非「自我實現」）；而真我即是「天主肖像」，因此真我實現，既需要人靈的努力，更需要天主的恩寵，即「自力」與「他力」的相輔相成，才能達至。榮格說道：

「我工作的主要興趣不在於治療精神官能症，而是走向神聖的事物……走向神聖的事物才是真正的治療，當你得到神聖的經驗，就脫離了疾病的咒詛；甚至，疾病就具有神聖的特徵。¹²」

心理治療的目的，是調整傾向、恢復失去的平衡；為達此目的，治療師的工作，只能在於拆除成見和障礙，以免妨礙可能的神聖經驗。因此，心理治療師不可或缺的條件，便是自身

¹¹ 楊格（即 Jung, C. G.）著，黃奇銘譯，《尋求靈魂的現代人》（台北：志文，1996年1月二版），78頁。

¹² 瑪麗－路意絲·馮·法蘭茲（Marie-Louise von Franz）著，易之新譯，《榮格心理治療》（台北：心靈工坊，2011），172頁。

與神聖有所連結；而他所能做的，便是幫助病人更能聽見心靈對自己的耳語；然後，學習放手讓天主來帶領（必須限制自己，不要用自身強加的意志來操控）。

同樣的，十字若望極具「指導神師」的經驗，他針對受輔者與指導者雙方，指出兩者應有的態度與立場。在受輔者一方，他特別強調「爲了謙虛、順服和克苦的緣故，即使靈魂不在乎，或不看重這些通傳，他應該和盤托出，詳細告明神師」：

「……經由超性的方式，不管靈魂得到什麼東西，或是什麼情況，都必須清楚又坦誠、完整又單純，即刻告訴神師……因爲靈魂通常需要經驗上的教導，爲的是能被人引導，達到心靈的赤裸和神貧，這就是黑暗的夜……缺少這個教導……會在心靈的道路上硬化……」（攀 2.22.16~17）

至於指導者一方，他則強調神師的分辨與其重要性：「這位指導的神師具有約束、解除、認可和責斥的權柄」（攀 2.22.16）。對於受輔者所告明的事，十字若望一方面提醒「告解神師不要鼓勵靈魂談這些事（指超性的通傳）」；另一方面又警告神師不要表示不悅，或以冷淡和輕視對待他們，「這會促使他們畏縮，不敢告明這些事，如果關門不讓他們述說，則會導致產生許多的弊端」（攀 2.22.19）。因爲凡是天主同意和賜予的，「沒有理由認爲他們不好，或感到驚嚇，或視之爲惡表；相反的，神師要懷有深度的慈善和寧靜，鼓勵他們，給他們機會說出來。如果需要的话，得規定他們這樣作」（攀 2.22.19）。

十字若望還在分辨神恩上，指出一些原則：「神師該在信

德的道路上引導他們，給予良好的教導，教他們如何轉移眼目，離開這一切，教導他們，爲了向前進步，何以必須在這些事上使欲望和心靈赤裸；也要對他們說明，在天主面前，一個愛德的工作和行動是如何的寶貴，遠超過一切能得自天上的神見、啓示和通傳，因爲它們既非功勞，也非過失；況且，有好多靈魂，不曾有過這類的事，比起經驗多多的人，更是無比地精進」（攀 2.22.19）。這些靈修輔導的經驗和原則，皆有助輔導者與受輔者，在對天主的信、望、愛三超德中，得到支持與依靠。

（五）性（心理學）靈（靈修學）發展進程，必須相輔相成

十字若望的靈修指導，指出了靈命成長的最佳進程，絕無捷徑，必須先經過默想，方得進入默觀的境界：

「當靈魂仍是孩子時，是否必須接受感官的事物，長大成人後，才把它們擱置一旁，就像嬰兒須用乳房哺養，直到他長大能斷奶時……未到成熟的時機，絕不可離開感官的乳房。」（攀 2.17.5）

換言之，斷然切割掉一個修道者的默想，「這就像嬰兒必須斷奶，爲使他的胃口習慣於更有營養和堅硬的食物」（攀 2.17.6）。而廣義的感官靈修與默想，便是充分發揮在世時期，肉體所能經驗到的一切，切勿幻想或妄想，自以爲可以跳過「本性與理性的限度」，因爲「渴望藉超性的方法認識事情，比在感官上渴望心靈的滿足更壞得多」。因此最好的靈修之道，便是「在我們的一切需要、磨難和困難中，沒有比祈求和希望天

主，以祂所願的方法扶助我們，更好和更安全的助祐」（攀 2.21.1~5）。

至此，我們可說，靈修就如同心理學一樣，揠苗助長，不但無濟於事，甚至會扼殺靈魂。實際上，心理學與靈修學兩者，必須相輔相成，缺一不可，因為沒有前者（本性）的鋪路，也就沒有後者（超性）的進階。這兩者是同等的重要，而無孰輕孰重、孰好孰壞、孰高孰低的分別。多數人想要跳過前一階段，直接進入第二階段，亦即尚未建構自我，就想要實現真我，或尚未習得默想的操練，就要跳過所有的方法與途徑，直接進入赤裸的默觀中；這就如同不會走路就想要跑跳，妄想一步登天，不但不可能，甚至會摔得四腳朝天、傷痕累累。

（六）向內探索，即是向上攀升

誠然，「那些受過淨化的心靈，比別人更容易以本性的方式，知曉人的傾向與才能，及那在心中或內在心靈的事」（攀 2.26.14）。這就如同榮格所言的「原型心理學的靈修之道」。因為既超越又內在的天主，寓居在我們的「集體潛意識」之中，所以我們能循著集體潛意識裡「原型」的指引，往內、往下深探，且探索愈深，愈能不受限於意識的表象，而能超越一切有形的事物，進而超脫與超升。

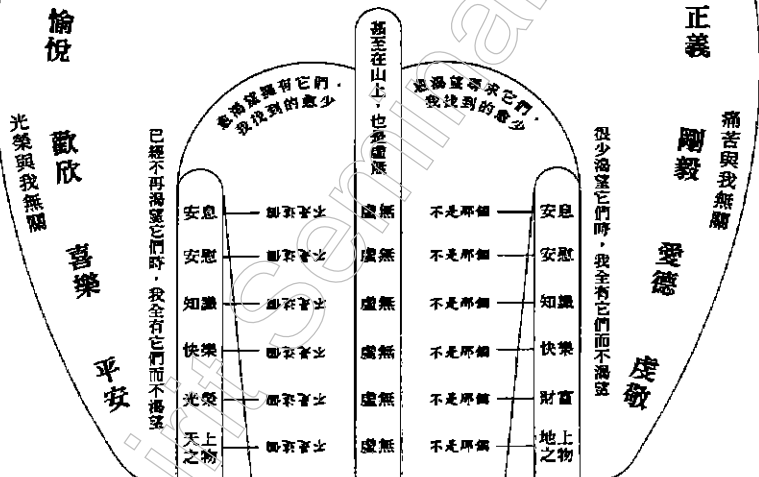
〔攀登加爾默羅山地圖〕 (參 1.13.10)

加爾默羅山

上智

至此已沒有道路，因為義人沒有法律，他本身就是法律

我勸你們進入加爾默羅之地，
只有天主的榮耀和光榮
居於此山
(二章)。帶著善果降臨



為達到享受一切，不要談論或說及什麼。
 為達到知識一切，不要談論或說及什麼。
 為達到佔有的一切，不要談論或說及什麼。
 為達到是，不要談論或說及什麼。

不成全精神之路

為達到你未有之樂，你必須談論那樂之樂。
 為達到你未有之知，你必須談論那無知之知。
 為達到你未有之有，你必須談論那無有之有。
 為達到你未有之是，你必須談論那無是之是。

成全精神的加爾默羅山路

當你止於某物時，你不再超越萬有之上。
 因為從萬有到萬有，你必須在萬有內環迴萬有。
 而當你達到擁有萬有時，你必須談論那無擁有萬有。

不成全精神之路

在此赤禱中，心靈尋求與他者的禱詞與交是；
 因為，心靈無所需求，
 受高舉不結果，受影響不厭感；
 因為已經處於其禱詞的中心。

前述在解釋「個體化過程」(individuation)一詞時曾指出：我們此生逐步啓悟、漸至圓滿、終至完成自己，實現上主所交付我們的使命，至終我們會發現，原來當人真正認識並實現了「真我」，同時也就認識了天主、實現了聖召。這也就是「天人合一」的靈修目標；而其靈修方法，須循序漸進，在該要鼓勵之處，予以充分的支持（即前半生的建構自我，或透過「默想」而建構的靈修生活）；在該要放手之處，予以適當的棄絕和割捨（即後半生的實現真我—活出天主肖像，或透過「默觀」而進入「天人合一」的靈修境界）。在左圖「攀登加爾默羅山」的地圖中，便能一目了然：為達到與天主的神性結合，我們必須在每逢「是」與「有」之時，便立即予以捨棄；如此向內探索，才能領人向上超升。

結語

誠如Stephan Bodian在《當下覺醒》一書中所言的：「覺醒就像意識的地震，會移動你的心靈板塊，把震波傳送到生命的每一個角落，在你的存有核心啓動深刻的轉化」¹³。在這方面，榮格心理學與聖十字若望的靈修指導，都針對人性有深刻的體悟，並根據天主所賜予他們的聖召，從事心理諮商與靈修輔導的工作。他們閱人無數，也深知人性；對於心靈成長過程中，可能有的軟弱與盲點，一一鉅細靡遺地剖白、耳提面命地叮嚀。他們兩者，分別代表了本性（心理學）與靈魂（靈修學）該如何相

¹³ 史蒂芬·鮑地安(Stephan Bodian)著，易之新譯，《當下覺醒》，台北：心靈工坊，2010。

輔相成，共同為我們勾勒出靈命成長的路程。

雖然，榮格只是一名心理學家，而非信理神學或靈修學者。他的對象，是廣大的社會群眾與需要；其心理學目標，是為助人達到身心靈整合，並在人生的各階段與歷程中，順應原型的引導，而回歸內在、實現真我。筆者深信，榮格雖然有時因著心理學的需要，提出了一些對信仰觀點的另類反思，卻絕無意抵觸教會的訓導權；因此，基於大公交談、學術中立的精神，筆者謹此提出他能與教會靈修並行不悖的一些心理學觀點，期能促成心理學與靈修彼此更多的瞭解、合作、交談。

最後，聖十字若望，以他的靈修指導與著作，自十六世紀至今，非但沒有過時，還適時在今日如此飢渴慕義的當代靈修中，提供一帖良方，幫助靈魂藉信德穿過黑夜，達天人結合。至此，我們某種程度亦可結論說：心理學固然有所貢獻，但亦有其限度，它能助人整合一生歷程、整合內在與外在、達至人格的成熟與圓滿，卻無法領人進入天人合一的神性結合中；然而，至少榮格心理學在此，保留了對無限者開放的空間，在它所能發揮的極限之後，十字若望則以其靈修指導，接續了心理學所未能承擔的工作。但願藉由榮格心理學與聖十字若望的交談、整合，我們得以共同達至《攀登加爾默羅山》一書中開宗明義所指的目標：「靈魂經過黑夜，達到與天主之愛完美結合的神性光明」（攀·序言·1）。