

當榮格遇上佛陀： 榮格理論與觀心之比較

林倩如

(彰化師範大學輔導與諮商研究所博士班研究生)

壹、前言

榮格學派與內觀認知治療(mindfulness-based cognitive therapy, MBCT)的觀心(mindfulness, 亦翻譯為正念、內觀)都同樣重視生活的覺察與體驗,更深層的意含也有明心見性之意(申荷永, 2004), 同為融合東西方思想之心理治療。然而, 榮格學派是從生活的體悟、意象、夢境之中, 瞭解無意識狀態, 而拓展意識的領域(申荷永, 2004); 而「觀心」的體驗是對當下身體、心理狀態細緻地感受(Segal, Williams & Teasdale, 2007); 此外, 榮格理論乃源於精神分析取向的心理治療學派, 而觀心則配合認知治療進行, 這兩種心理治療理論有著核心理念的差異, 但筆者在學習的過程中發現榮格學派與內觀認知治療在執行層面有些相似性, 且目前認知治療的趨勢是更重視早年經驗的影響, 以及情緒與人際技巧的介入, 更有精神分析的味道。因此, 本文試圖呈現榮格學派與觀心在理論與實務應用上之異同, 以作為實務運用之考量。

貳、對榮格學派之瞭解

榮格學派的重要概念包含兩極對立

的力量(陰陽、anima相對於animus)與自性化(individuation)的歷程。兩極對立的力量可思及道家的太極圖, 這是陰陽相對且共依存的形式, 也就是美好事物的背後, 也會有醜陋的一面, 當我們感受到危險的存在, 往往就是轉機之所在; 也因此榮格理論中, 有另一個重要的概念「陰影」, 陰影包含著許多本能的内容及其能量, 往往是穢暗、醜陋、難以承受的面貌, 卻也是個人力量之來源, 因此意識到陰影存在本身已具有積極的意義(申荷永, 2004)。

而自性化歷程意謂著一個人最終成為整合、不可分割, 但又不同於他人的發展過程; 也就是認識自我與領悟人生意義的過程, 讓潛在的自性作為人的本性, 盡情地發揮與實現(申荷永, 2004)。

發展自性化的過程, 在於從原型意象中發現其意義, 包含夢、意象、沙遊以及生活體驗, 透過這些心理與環境現象, 而與內在世界相連結, 引發內在相呼應之感觸, 並對無意識狀態有更多的瞭解與覺醒, 從意識狀態中意識與體會到生活中經常無所覺察的無意識狀態, 並且建立意識與無意識間溝通的橋樑, 以獲得自性發展, 並以此自性統合人格

面具與陰影，在兩極對立的力量中，尋求平衡，包括物質與精神、肉體與心靈、內在與外在，客觀實然與主觀存在的和諧與調和（吳光遠，2010）。

參、對觀心之瞭解

觀心的哲學基礎乃奠基於佛教思維：緣起性本空、無常是常態，亦即宇宙中的一切事物皆是特定時空中，因緣際會組合而成的暫時面貌，並無永恆不變的樣態。將這對於物質世界的理解，平行移轉到對心靈世界的瞭解，則意謂著我們的思想、情緒，都是在此時、此刻、此境之下所存在，但他時、他刻、他境之下，將有所更動，這些變動可能因著生活慣性而無所覺察，因此觀心亦即：以非評價的方式，專心注意當下每分每秒之經驗，感受完整的自己，包括身體感官知覺與心理感受，體察心理感受與感官知覺，體察他們的存在、轉換與消逝，也發現平時是忽略了這些經驗（林旻沛，2010）。

觀心的操作層面是以「定」、「觀」、「止」為基礎，「定」意謂著專注於當下，擴展自我的覺察，包括以靜坐、身體掃描、瑜伽、禪修等方式進行；「觀」意謂著知道人存在的本質，瞭解苦集滅道之四聖諦，包括身不淨、苦、無我、無常，並且瞭解何以會有苦，感受苦的消失，以及人如何自處於世之原則；最後則是「止」的境界，亦即心靈平靜，而不受外界波動所影響。運用在心理治療之中，是透過禪修、身體掃描、瑜伽等方式，將每一次的經驗都視為是第一次，完整地體會、完全地經驗，覺察到自己當下的感受，並且體

驗無常為常，而能夠接納自己的感官知覺與感受，進而活在當下（林旻沛，2010）。

這是一種「改變我們與自己思想情緒的關係」（李燕蕙，2010），知道「想法非事實」，而有一個心靈的空間，容許思想在哪裡，但不隨之擺動，而是讓它在哪裡！也是個「專注於此時此刻之前額葉功能訓練」，從「心(mind)不由己」到「心能由己」的心智訓練（梁耀堅，2009），終極目標是將觀心成為一種生活的習慣與態度，增進自我的覺察力、洞察力、並成為自己的主人，謀定而後動。

以下將榮格學派與觀心在其核心想法、思想緣起，以及諮商實務工作時，治療師之角色、治療過程、心理治療的進行方式，簡短地於表一中呈現。

肆、結語

榮格學派的覺察以心理層面為主，藉由多種素材增加個案對於內在無意識的覺察，並以適合個別個案的方式接近個案的感受，重視其個人經驗與所賦予之意義；在過程中，治療師投入其中地與個案討論，一起走過這段發展的歷程，陪伴著個案深化對於無意識領域之瞭解，並加以整合。

而觀心著重於不帶評斷，且將自己完整地體察當下的視聽觸嗅味等感官，也體察心理的情緒與想法，細膩之中，會發現自動化的思考過程，存在著許多經常被忽略、跳過去的感受，生動且深刻的浮現出來。

在實務層面，觀心與榮格學派都共同指出在心理治療中之要素：接納當下

表一：榮格學派與觀心之比較

	榮格學派（申荷永，2004）	觀心（林旻沛，2010）
核心信念	• 對立的力量。 • 發展的歷程。 • 無意識的影響。	• 緣起性本空，無常為常態。 • 苦集滅道。
思想源由	• 以西方宗教、哲學、醫學之背景，融合東方之道家、易經思想。	• 源於東方之佛教，融入西方之認知治療之中。
治療師的角色	• 治療師與個案的心靈交會；治療師陪著個案經歷自行化歷程，協助整合意識與無意識。	• 為一教導者，如同教練、講師的角色。
心理治療過程	• 將意識層面拓展到無意識層面。	• 集中注意力於當下的感受、感覺，教導個案知道世間無常，並且跳脫那些俗事煩擾。
進行方式	• 將把每個個案都當成新的個案來考量，調整治療師的方法，以適應個案個別需求。 • 貼近個案本身的經驗。 • 以個案的個人感受、個人脈絡來瞭解夢境、意象。	• 八次的療程。 • 教導個案一些觀念（例：無常為常）、處世與養生規則。 • 專注當下，覺察身體感受與心理感覺之練習，並且學習接納、放下、隨遇而安。
覺察的層面	• 內在心理深度的覺察。 • 以心理覺察為主，藉由諸多象徵、夢境，引發個案對自我無意識的瞭解與覺察。	• 全面性廣度的覺察。 • 覺察身體狀態與心理狀態。
拓展覺察方式	• 藉由意象、夢境、沙遊、環境中同時性的體驗，覺察無意識。	• 靜坐冥想、數息、身體掃描、瑜伽，覺察當下的知覺感受。 • 以吃葡萄乾，體驗緩慢且專注於覺察每個動作、每刻之感官知覺，肌肉動作，也感覺當下心理感受。

的情緒、想法，增進個案對於自身之覺察，更深入且更廣闊地看到自身的樣貌，而有一較為超然卻整合性的理解與體會。然而，觀心乃在於幫助個案與想法有一個不同於過去的關係，也就是在情緒強烈的當下，可以觀察內在想法的流動，保持一個心靈的空間，容許思想與感受的存在，但不隨之擺動；然而，榮格學派乃是以一種發展性歷程的觀

點，陪伴個案增進自我無意識的覺察，較有自我探索之意謂。因此在實務工作運用之時，需要考量個案當下的情緒狀態與自我強度，以及對於心理治療之期待，而適用不同之取向。

參考文獻

申荷永（2004）。**心理分析入門**。台北：心靈工坊。

吳光遠（2010）。**現代人，越來越不會做夢：閱讀榮格**。台北：海鴿文化。

李燕蕙（2010）。**MBSR-MBCT之發展現狀及未來願景**。彰化師範大學輔導與諮商學系專題演講，彰化。

林旻沛（2010年12月）。**內觀法的神經機制與實徵研究**。憂鬱自殺的認知行為治療進階課程第二階段「情緒調控技巧訓練」，台北。

梁耀堅（2009年9月）。**佛教認知行為療法工作坊**。台灣臨床心理學會繼續教育工作坊，台北。

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2007). **憂鬱症的內觀認知治療**（唐子俊、唐慧芳、唐慧娟、黃詩殷、戴谷霖、孫肇玢、李怡珊、陳聿潔譯）。台北：五南。（原著出版於2002）