

從神話故事「聖杯追尋」看中年男性自性化歷程的隱喻象徵

蘇世修* 黃宗堅

摘要

「自性化」(individuation)是榮格心理分析的主要概念之一。意指一個人最終成為一個整合性、且不同於他人的自我所經歷的過程。自性化歷程是朝向意識和潛意識情結中原型的和諧一致，進而統整人格各種力量，賦予人格的整體感和堅實感。

自性化歷程很難用學術語言明白闡釋，榮格經常藉著象徵與神話等讓人在經驗層次上碰觸、覺察並探索自性化的隱喻，進而引發自性化的歷程(Jung, 1965)。其中，神話(myth)是社會集體的夢；傳說中的角色與情節具體化了集體潛意識以幫助人類理解人類存在的內在原型以及其象徵的力量。

聖杯(Grail)象徵無盡生命力，永恆源源不絕能量的提供者，也意指心靈的統整與轉化至更高的存在層次，以達到萬物終極境界的漸進歷程。因而追求聖杯不只是神話；也成為人們追求自性的象徵。

本文是藉由中世紀亞瑟王與圓桌武士追尋聖杯的故事。梳理出榮格的兩極超越；面具與陰影的包融；Anima與Animus的融合等，以詮釋榮格心理分析人格自性化歷程的原型。並藉此統整筆者自身與中年男性個案自性化歷程的轉變經驗，以深入理解、闡釋中年男性的自性化歷程。

關鍵詞：自性化、中年男性、神話、聖杯追尋

蘇世修* 臺中二中輔導教師 (hsiu7234@mail.tcssh.tc.edu.tw)

黃宗堅 彰化師範大學輔導與諮商學系教授

壹、前言

亞瑟王與圓桌武士尋找聖杯的故事是許多人自小著迷的英雄傳說。想像穿戴閃亮盔甲的騎士們冒險犯難尋找閃亮聖杯，而且深信騎士們雖歷經種種險惡，必能屠龍制魔，成功尋得聖杯。就心靈轉化意義而言，它可說是英雄之旅的象徵。

我們的確在各發展階段示現各自的英雄旅程。兒童想像自己是手握寶劍屠龍的英雄；青少年認為飆車，為弱勢、正義發出不平之鳴，或是敢於對抗社會制度也是英雄。進入職涯，認為職場中的呼風喚雨、左右逢源、步步高升才是真英雄。成家之後則認為能擔負起一家子責任、成為妻子兒女強健依靠才是英雄。

即至中年，回顧過往斑斑英雄事蹟時，不自覺的哂然而笑；笑中還帶著淚水，似乎這前半輩子不甘只是一段英雄屠龍的故事而已。在心中彷彿還有更深層的波動翻攪出萬般感受與悸動。而漸漸失序的情緒；不知所以然的浮躁以及對生命價值的懷疑似乎在呼喚著潛伏於生命某個角落、不明所以的議題，隱約感受到自己蘊藏在內心著某種生命力量在產生化學變化。

筆者有緣學習榮格分析心理學，加以年紀漸長，對邁入中年的自身有了不同的關照。近日有機會陪伴一位以生涯為主訴的中年男性個案。筆者發現中年男性不管是否曾經叱咤風雲，是否達到所謂的成功或幸福，每個人的旅程都有著艱苦辛酸、混雜著笑與淚的錐心感動。也經常不由自主的回溯自己的年少輕狂、人生中諸多痛苦與歡樂。似乎是想整理自己，找出造就人生變化的元素，定義過往生命的價值，以繼續面對未來生命的一切可能。

有緣再次接觸聖杯與騎士的神話，發現它隱喻著個體的探險與自性化歷程的諸多元素。回想青少年的叛逆開啟了生涯旅程中的冒險之旅。亟於擺脫母親安全的懷抱；投注工作、建立幸福家庭、甚至為了自我實現而轉換志業。所為的其實是在追求「自我」生命力的整合與展現。只是沈浸汲汲忙碌追求中我們誤解了；錯過了；甚或根本不知道。

即至中年，不安與躁動的「中年危機」喚起內在需要，提醒該整理追求自我實現的歷程，好準備迎向另一個探險旅程。於是，筆者決定以聖杯追尋故事思索整理自己生命，發現自性化的主題其實貫穿我們的生命中。於是與前述中年男性個案分享。個案也在之後四次晤談中重新整理自己過去與現在，對自己之所以成為現今的樣態有另一層的理解與感謝，同時對目前與未來生涯有較為明朗的圖像。

「自性化」及「自性化過程」(individuation)是榮格心理分析的主要概念之一 (Jung, 1965)。榮格認為「自性」才是心靈的核心，是發明者、組織者，是整體心靈的總體。一般所謂的「自我」只是意識的核心，常會因認同集體設定的角色而脫離了自性 (吳光遠，2010)。

「自性化」意指一個人最終成為一個整合性、不可分割、但又不同於他人的自我所經歷的歷程。這歷程必須經過時間的淬煉與生命智慧的累積，朝向意識和潛意識情結中原型的和諧一致，以統整內在力量，賦予人格的整體感和堅實感。

只是，自性化歷程很難用學術語言界定與闡釋，榮格於是經常藉著夢的分析、煉金術、或是象徵與神話等讓人在經驗層次上碰觸、覺察並理解人類集體潛意識中的原型；探索自性化的隱喻，進而引發自性化的歷程 (Jung, 1965)。

其中，神話(myth)是社會集體的夢；是人類自己的故事(Campbell & Moyers, 1988/1995)。神話隱約含蓄的呈現超越種族、語言、宗教、概念、對立、時空的終極世界。各種族也藉由其特有神話故事所示現的世界秩序與感情故事表達人類真正處境以及對自然生命存在議題的看法。也藉由傳說中的角色與情節具體化集體潛意識的原型以幫助人們理解人類存在的內在原型以及其所象徵的力量 (Campbell, 1990/1996)。

但神話所寓示的終極世界，必須透過聆聽者、閱讀者以自身文化與理念脈絡加以詮釋、理解方得以示現屬於他們特有的意義。誠如坎伯所言：「神話主要的功能是使我們與現在身處的時代發生意義，而非數千年前那些遙遠陌生的時代。神話必須回歸生活經驗而非透過意識型態與理念去認識」(Campbell, 1990/1996)。要允許對話的展開、理解並接受神話故事的內在意涵，我們必須在精神層次以及生活經驗中去解讀神話，並將之轉化為我們實存生活中理解與實踐。

聖杯以及其追尋的神話故事相當多。最耳熟能詳的是中世紀亞瑟王與圓桌武士追尋聖杯的故事。亞瑟王與聖杯的神話始於亞瑟無意間拔起石中劍；組成圓桌武士；聖杯出現與追尋聖杯，最後因皇后與圓桌武士之一的戀情引發圓桌武士間的爭鬥，最後導致王朝與亞瑟自身的滅亡。由於此部神話具有豐富人類原型與集體潛意識的象徵內涵。筆者擬藉此神話梳理出兩極的超越、面具與陰影的包融；阿尼瑪與阿尼瑪原型的融合等，以詮釋榮格心理分析人格發展的自性化歷程的原型，進而統整自身以及陪伴同為中年男性個案的經驗，以理解、闡釋中年男性自性化歷程。

貳、「聖杯」的象徵

要談聖杯的追尋，必先瞭解聖杯的意涵。聖杯（Grail）源自於法文 *grail* 與中世紀拉丁文 *gradale*，意指可裝盛滿足萬物餐點的容器。聖杯的原型意象可追溯至羅馬時期的一個紀念碑。碑中坐在最中間的人物頭上有一對鹿角，代表著週期的成長生生不息。在他的膝前放著一隻「豐饒角」，角中源源不絕的流出穀物。這支角代表聖杯；象徵無盡生命力、永恆的能量源源不絕的提供者，而這能量是在我們每個人的心中。1966 年歐洲的一副畫作可作為典型的象徵。畫作呈現在封閉的花園裡，玫瑰從花瓶中綻放，傳遞出聖杯完滿、包容、與充滿資源的象徵（Ronnberg & Martin, 2010）。

基督教將聖杯延伸成約瑟夫盛裝耶穌被釘在十字架上時所流聖血的容器。意指耶穌基督的聖血可提供源源不絕的生命力量；無止境的豐盛人類心靈渴望（Campbell, 1990/1996），這也是大家較為熟悉的聖杯。

「聖杯」詞源也意指心靈的統整與轉化：「聚集萬物，支持提升至更高的存在層次」以達到萬物終極境界的漸進歷程。在中世紀的文學中，聖杯則成為騎士追尋的神秘目標。追尋聖杯象徵著追尋者追求心靈的統整與轉化。但是追尋的歷程是漫長且艱鉅的，必然會遭逢陌生的道路與錯誤的轉折，唯有謙遜的勇氣與天賜恩典方可尋得（Ronnberg & Martin, 2010）。

綜合上述，聖杯象徵著可以盛裝尋求者內在源源不絕自性本質與能量的容器。追求聖杯就像是個人尋求自己內在本質與能量的自性化歷程。過程必然會喚起個人生命與靈魂深處情結與危險；有許多艱險的橋樑要跨越；有阻礙要克服、有怪獸要制服，但基於與人類靈魂碰觸的期待以及超越世俗完美的追求，象徵自性化的聖杯追尋成為歷久不衰的神話傳奇。

參、「亞瑟王與聖杯的傳奇」神話大要

關於聖杯與其追尋的傳說相當多，其中最為人熟知的是「亞瑟王與聖杯的傳奇」。這部傳說是源自不知名的西妥教會（Cistercian）修士所寫「聖杯遠征記」，後來被翻譯濃縮而成「亞瑟王之死」。其中聖杯被描述為盛裝基督對人類生命熱愛的容器；是耶穌基督最後晚餐所用的酒杯，以及耶穌受難之際用來承接其血液

的容器，傳遞的是基督教觀點的聖杯。

基督教用「基督」取代了原本聖杯所代表源自個人心中源源不絕力量的隱喻與象徵。基督教的教義裡強調個人不是單獨的個體，而是社會的一份子，是整個大有機體中的一個組成器官，所以強調忠誠、一致與團結。於是人們依恃著唯一的信仰，不論信或者不信都必須去做教會以及教義認為該做的事，比如堅守唯一的婚姻以及愛情。亞瑟王朝與聖杯傳奇的神話基本上循著這個價值思維。但是，故事中許多情節所隱含個體自性的統整與超越的象徵與意義更值得深入分析。

亞瑟自小由梅林教育長大。亞瑟 15 歲時彭德剛國王過世，英國陷入一片混亂。梅林來到了倫敦見了主教，並召集所有的騎士，向騎士們展現石中劍。同時告示天下：「能拔出石中劍的人便是英國真正的國王」。青少年亞瑟為其參加比賽而忘記拿劍的哥哥返家取劍未得時，想到不妨試著取石中劍。不料輕易的取出了石中劍而被賦予了英國國王的神聖使命。亞瑟登基後離開倫敦，在佳麥洛建立了自己的王國。

亞瑟在與梅林拜訪鄰國時結識鄰國國王女兒桂妮芙公主，兩人情投意合下便不顧梅林預測桂妮芙會為亞瑟帶來厄運的提醒而成婚。返國途中，亞瑟在湖邊得到靈湖女神贈與寶劍，但也預示「劍在人，劍亡人亡」，並要求亞瑟王在離開人世前務必歸還寶劍。

亞瑟治理王朝初始就依梅林建議，邀請效忠的騎士共謀國家大事，於是有了圓桌武士的形成。在一次圓桌武士聚會時，兩個天使護衛著聖杯出現，開啟了圓桌武士尋找聖杯的歷程。雖然所有的武士都出征尋找聖杯，但最後只剩三位可以進入聖杯的聖殿，就是藍斯洛、他的小孩迦勒海以及伯爾斯。最終也只有迦勒海得以碰觸聖杯而得到靈魂的完整。

圓桌武士之一的藍斯洛爵士私下早與皇后桂妮芙彼此相愛。亞瑟王出訪法國時，皇后桂妮芙被鄰國趁機擄走。藍斯洛奮不顧身的跨越了危床、長劍橋救出了皇后，他與皇后戀情也因此被發現，亞瑟不得已必須判桂妮芙死刑。藍斯洛捨命救出桂妮芙，也因此如梅林預言的開啟了藍斯洛與亞瑟王朝的紛爭。在激烈爭戰後雖然亞瑟王與藍斯洛和解，但卻導致另一圓桌武士莫德瑞的背叛。亞瑟與莫德瑞決戰之前，靈湖女神突然現身召喚。在激烈戰事後，亞瑟雖擊敗莫德瑞，但也結束了王朝與自己的生命，其靈魂由靈湖女神伴隨升天。

肆、聖杯追尋的自性化歷程

亞瑟王與聖杯傳奇是個有關英雄之旅的神話，坎伯追溯了全世界的神話，認為人的自性化歷程可化約為一個「英雄的旅程」，它是集體潛意識中個人渴望成為獨一無二、無可取代存在的原型（Campbell, 1990/1996）。這也呼應「自性化」的終極意義。因為「自性化」歷程即指個體聚集現實世界於己身，心理上整合阿尼瑪（anima，陰性特質）與阿尼瑪司（animus，陽性特質）；跨越對立；融合人格面具（persona）與陰影（shadow）等的孤獨冒險歷程，終求成為完整，不同於他人的個體。

一、自性化是脫離、冒險與孤獨的旅程

自性化的歷程就如同英雄旅程般是一個靈性等待被發覺、被開啟的歷程，也是面對生命底層的畏懼、自我懷疑、一步步的發展出生命無畏力量的壯闊冒險（Campbell, J. & Moyers, B., 1988/1995）。但是，邁向自性化也需視個人是否有機會或意願聆聽「自性」的聲音。只有當自我放棄意識所堅持意圖和希望；願意冒險去經驗深刻孤獨的存在經驗時，自性化才得以發生。

亞瑟王的圓桌騎士們開始追尋聖杯是在原已承平安逸的時期。直到天使護送著覆蓋著薄紗的聖杯盤旋在武士們的上方。所有騎士莫不欣喜的接受「冒險」的召喚。即使他們深知這趟冒險之旅表示要放棄原已安逸的生活，耽溺的習性，重拾探索冒險的人生使命。

「離家」、「脫離母性之繭」、「冒險」象徵的都是揚棄安全、舒適的事物以及原本毫無自覺的存在狀態。個體必須經過這個階段才可以回應內在的召喚，向前邁進而非停留原地，否則只能逐漸失去自覺而不再成長。

冒險探索的自性追尋需獨自承擔與面對。圓桌武士們邁向聖杯追尋的旅途前，天使要求騎士必須個別探尋聖杯。「結伴」、「從眾」是「不光榮」的，這要求象徵個體必須自己獨自冒險才得以找到屬於自己源源不絕的生命力。因為自性是要活出自己的獨特性，不能完全依循別人走過的路，即使面對許多條別人曾經走過的路或有前人指引，終究仍必須自己體驗、覺悟。

自性化的經驗是煎熬的。亞瑟王的騎士們接受聖杯追尋的任務後，各自進入自己所選擇的黑暗深林之途。「深林」隱喻著人內心的最深處。進入內心深處就是進入精神荒原的原型，途中會感受到存在的孤獨、死亡等議題；感受到整個人

「墜落」的抑鬱與憂愁。個人必須掙脫、探索；甚至面對未知或是不知所以而「崩潰」。唯有面對自性的真相；漸漸放下自我的執著而「臣服」於自性，最終方能體驗到對自己與眾生的接納與慈悲而再生（Preece, 2006/2008）。

上述故事情節描繪出自性化歷程的意象，就是個體孤獨在深林中的探險之旅。探險往往起於對生命的嚮往與好奇的回應；以及對安逸習性的自覺與出脫。唯有經歷且熬過墜落、崩潰、放下、臣服與再生歷程才得以完成自性之路。然而，艱辛旅程是孤獨的；是無法因循的，即使所謂的上師或先賢、智者也只是鼓勵、引導入門，我們終必須經由個人獨特的體悟才能完成自性化之旅。

二、自性化是在自身所在的世界中尋覓自身本性

自性化雖強調個體獨特性，但必須是植基於實際生活中的實踐歷程。也就是在現實世界中腳踏實地接受挑戰但又清楚知道現實生活不是終極意義。要不受制於現實，但又不能自我中心而脫離現實。如同榮格提醒自性化過程是「不同於他人」「...不是與世隔絕，而是聚世界於己身」；「自性化過程容易和自我意識相混淆，並把『自我』認做『自性』，...這樣，自性化僅僅是自我中心。」（引自申荷永，2004，p. 180）。

亞瑟王騎士中最有名的主角藍斯洛原就是個具有本真且勇於擺脫世俗面具束縛、追求真我與自性融合的個體。但最後也無緣碰觸聖杯，因為他沒有對違背倫常愛上皇后桂妮芙悔罪，即使他曾發自於善心的幫助手持耶穌轉化肉身而不支跌倒的神父。而藍斯洛兒子迦勒海卻通過考驗，親見聖杯而得到淨化。迦勒海名源自希伯來文，意為「大量的見證」，象徵必須經過符合基督教教義與規範見證的人才得以得到聖杯。這段傳說雖帶著濃厚基督教教義色彩，但也提醒個人追求自性化路上可能有的盲點。

薩繆爾斯曾言：「深入於內在世界會產生趨於自戀的危險，...伴隨著自性化的過程將會出現各種表現，包括反社會行為。」（引自申荷永，2004，p. 180-181）。所以，自性化強調與他人不同是為了凸顯活出自己的獨特性的必要，並非鼓勵忽略或反對自身深處的集體，而是強調活在現實世界中但不能喪失對自性的關照與追尋。

三、自性化歷程是人格面具與陰影的整合

榮格提出原型（Archetype）代表人類原始經驗的累積集結，是集體潛意識中最重要內容。它是心靈象徵的關鍵元素，屬於一種來自遠古祖先傳遞的記憶刻痕，只要呼應的情境出現便會再次呈現在個體的生命經驗之中（張雅雯、黃宗堅，2009）。其中，人格面具與陰影是經常被提到的原型概念，在自性化歷程中也是相當重要的元素（Sharf, 1999）。

人們經由學習與教養，文化的薰陶以及道德規範的洗禮後，人們學習以符合其社會認可的身份樣貌面對他人與自己，以呈現合宜的互動人際模式，這就成為「人格面具」。人格面具往往呈現出正向、光明、有力量、良善的，主要是讓我們符合社會主流需求，卻也同時拒絕或否認掉一些部分，被否認拒絕的部分便成為陰影。

陰影是我們內心深處隱藏的或無意識的心理層面。陰影的組成可能是自我意識的壓抑，或是自我意識從未認識；或是排斥的內容。但陰影包含了許多本能的能量以及原始的心理需求，只是被人格面具拒絕而潛藏。陰影是人不能忽略的實存，所以與陰影的整合也是心理分析治療相當重要得目的，更是邁向自性化相當重要的過程。

騎士精神具有少年原型，少年原型象徵超越性的精神力量；帶有憧憬、宏願、救世主解脫人世痛苦的理想意象。但是少年原型的意象將我們往上拉；脫離人世以解脫，但也可能無法連結實際生活與感受。往往為了維持表面純潔與救世的崇高心靈而逃避人世、生活與關係，而忽略了自己仍有在世為人的實存意義（Preece, 2006/2008）。如此一來，救世主的使命就轉化為僵化的人格面具；疏離了實際生活與情感。

「為自己出征」（Fisher, 1987/1998）中的騎士總相信世界的每個角落隨時需要他，於是整天戴著盔甲生活，以致於盔甲都已經生鏽無法脫下。他長久沒有真正的感受自己的需要、感情、甚至於無法表達愛，也就是他從不見其自性。直到經歷了感情並當下的承擔，接受情感、身體之後，盔甲漸漸鬆脫剝去，方得見得其本性。

亞瑟王與聖杯傳奇中的藍斯洛是亞瑟王最偉大的騎士。但他瘋狂的愛上王后桂妮芙，當桂妮芙被綁架時，奮不顧身的去拯救桂妮芙。拯救過程他必須通過幾個試煉，其中一個是因趕路累死兩匹坐騎，藍斯洛帶著一身鎧甲徒步而行時遇到載著犯人的車子，他原本想坐車可以快一點，但隨即猶疑這樣有損騎士身份與鎧

甲的榮譽。那一剎那，救皇后的本心被人格面具壓抑下成為陰影。雖然他只猶疑一下終究跳上車。可是救回桂妮芙時，桂妮芙仍因他曾囿於騎士與鎧甲面具的猶疑而對他冷淡。這段故事隱喻著個體必須放下習以為常僵化的人格面具，順著自身的本性與實現世界的需要，避免因人格面具而有意識排除本性的需求，使之成為陰影。

同一傳說，亞瑟王在知悉桂妮芙與藍斯洛的愛情，原本基於真愛；即使暴怒憎恨、嫉妒，但仍想選擇原諒，不想追究。可惜因為「國王」這個面具讓他不得不壓抑自己出自真愛的本性反應；下令處死桂妮芙，但私下又希望藍斯洛可以去拯救桂妮芙。這就是典型人格面具與陰影的矛盾。受到人格面具的箝制也導致王朝的紛擾崩裂。如果亞瑟王能理解並接納恨意背後真正的愛情而給於祝福，這個愛就不會轉化為陰影，也將預示著不同的人生結局。

陰影伴隨著陽光出現。人在朝向光明時往往會忽略甚至抗拒面對陰影。我們無須否定「陰影」，否定陰影就是活在人生的假象中。我們往往為了維繫著人格面具壓抑憤怒、嫉妒、愛慾、貪婪、無知、甚至於創傷等不被人接受的情感與壞習慣而造就了陰影（Prece, 2006/2008）。但陰影都是身為人就都會有的，不需克制壓抑，而是接受如其所是的自己。如同聖嚴法師所言：接受它；才能面對它、處理它；最後放下它。唯有同時觀照人格面具與陰影，對陰影坦誠開放；感恩面具的保護，方能整合成為一個完整的自己。

四、自性化歷程中「阿尼瑪」與「阿尼瑪司」原型的融合

「阿尼瑪」原型是男性內在女性原型的象徵意象，榮格曾描述「阿尼瑪」就是男人心中的靈魂，但必須藉由投射，才能將內在的女性原型具體化。因此，從男性投射出的「阿尼瑪」原型可以窺見男性心中較完整的靈魂。反之，「阿尼瑪司」則是女性內在的男性原型，同樣可由其投射在另一人的「阿尼瑪司」原型探見其自性中部分的靈魂。

不論男女、男男、女女間戀愛關係，都是將自己內在的另一部份特質投射到對方身上並因此會被吸引而追求。以榮格的觀點而言，追求投射在他人「阿尼瑪」或「阿尼瑪司」的歷程其實就是個人藉由補償效果以得到個人的整合，這是自性化歷程的重要因素。

男女間藉由彼此的愛戀成就兩性特質的融合，亞瑟王聖杯傳說中，騎士藍斯

洛愛上皇后桂妮芙，以榮格觀點；他愛的是自身投射出來的某些陰性特質。但他除了追尋所投射出的陰性特質，還必須忍耐、體驗這些特質，進而認同、擁抱這些投射於自身內在女性特質，才得以與「阿尼瑪」融為自己生命一體。藍斯洛冒險拯救皇后桂妮芙，他必須經過的一個試煉象徵女性善變的危床。帶著象徵男性僵化特質的鋼盔在床上忍耐著不確定的變動。這意寓帶著堅硬外在象徵的男性，必須體驗並耐心承受已然陌生的女性相對善變特質；進而接納、融合進生命深處。

然而，在遠古傳說的當時以及近代甚至現代，男女特質的融合最大的障礙會是在長期男性主宰文化中男性缺乏對女性特質的謙卑與接納。亞瑟王的開始與結束，都與靈湖女王有關。亞瑟王雖拔出石中劍，但擁有權力的劍以及生命不朽的劍鞘卻是靈湖女神給予的。

另外，亞瑟深愛皇后桂妮芙，也因為愛生恨而導致王朝崩潰，神話傳說中處處可見女性在男性的英雄之旅中具有舉足輕重的地位。亞瑟王死前將代表權勢力量的寶劍還給靈湖女神，還兩次探問被派去還劍的武士是否真的歸還，象徵在女性特質面前的謙卑。於是放下男性權力與陽性象徵的亞瑟王在象徵女性原型的女神護送下「升天」，升天意指完成了自性化的神聖英雄之旅。隱喻男性在女性特質前謙卑的重要，尤其在男性被權力與世俗慾望充斥昏頭的時代。

五、自性化歷程中兩極對立的超越

創世紀前，伊甸園中的亞當與夏娃都一樣只是生命而已，直到吃下代表知識的蘋果之後他們發現了男/女的不同，人們也開始依循著對立來分辨並行動，於是世間所有東西成了成雙的對立，由應當視為一體的意識狀態轉移到二元論的狀態。然而「生命神秘之處是超越人類可以掌握的概念，...人類經常以對立概念思考，然而上帝；也就是終極的真實是超越二元對立範圍，所有的二元存在都指向終極的真實。」（引自 Campbell & Moyers, 1988/1995, p. 83）。

亞瑟王的圓桌騎士們追尋聖杯始於「中立的天使」護送著覆蓋著薄紗的聖杯出現。「中立的天使」象徵不偏袒任一方的天使，跨越善、惡二元對立的象徵。故事裡，藍斯洛必須穿過劍橋拯救皇后桂妮芙。「劍」象徵割裂、「任何沿著你道路上的旅程都是剃刀的鋒口」（Campbell, 1990/1996），它是如此的鋒利且易於失足，但「劍橋」雖鋒利但卻可搭通兩端，象徵要跨越自性的兩個極端是需要戒慎恐懼，且容易受傷，必須戒慎恐懼的平衡、有耐心的通過。在追求自性的路上，

我們經常會過於急切而輕忽道路鋒利。但我們也不能因橋樑鋒利而不敢跨越善與惡；甚至是意識與潛意識、人格面具與陰影。必須有所超越才得以尋得自性的統整與一致。

人與上帝、男與女、善與惡等其實不應是對立的而是對照。人的自性化必須藉由對照察覺自身、接納自身，轉回和諧一致的一元而非對立，因為對立面的存在是仰賴另一個對立面。神話告訴我們二元對立之外仍有單一，對立只是一個不真實的影子，對立只是朝向終極超越對立真實的過程。

在聖杯神話中，一個個英雄冒險的故事，都在隱喻著對立的超越。像是自己內在「阿尼瑪」、「阿尼瑪司」；以及人格面具與陰影的融合都是。就如同在哲學玫瑰園的隱喻裡（河合隼雄，2004），自性原本就是存在於個體中，所謂的良善是因為有醜惡的對照。人類世界的「是」只是用以指稱「非」。「對立」得以讓意識世界鮮明，卻也讓個體必須在對立的狀態下經驗自身。藉由頓悟，人可以讓相對應的「對立」裸露現身、共浴，而後交合、回歸純真而淨化，淨化的自身就是「自性」，就是新生。

伍、結語

自性化是指是一個人最終成為他一個整合性、不可分割、獨一無二、無可取代的存在。筆者由「亞瑟王與聖杯傳奇」中感受到自性化的歷程是一個靈性開啟的歷程。個體必須在現實世界中面對生命底層的畏懼，自我懷疑、並一步步的發展出生命無畏力量的壯闊冒險。個體也必須經歷兩性特質的融合、超越極端的對立、脫去人格面具虛偽外表，碰觸陰影且正視陰影，進而接納以成為完整的自己。

筆者將此心得運用在一位中年男性個案晤談中。該個案年剛過半百，事業小有成就，妻子也有穩定工作，一對子女也都已就讀大學。個案近十年開始與年老父母同住，但父親多年前失智；母親身體仍健朗，且持續掌持家務。個案因不明原因的情緒低落影響工作效率與家庭和諧而求助。個案自述接近五十歲時突然覺得生活頓失動力，對工作與家庭頓失熱情，甚至思考放下高薪工作提早退休，但卻又覺得退休不是最想要的規劃。

晤談初期，個案述及這些年與父母同住，但對母親傳統觀念與操控家事相當反感，甚至因幫妻子分擔家事而與堅持君子遠庖廚觀念的母親起衝突。在職場上，個案發現漸漸失去果斷、也失去社交的耐心，經常出現讓親友與自己訝異的

反應；現實與內心聲音的衝突越發明顯。他開始質疑自己過去相信的價值與信念甚至是自己的存在意義，更別提對未來的茫然。

晤談中個案精神奕奕述說青少年時期的叛逆，多次違抗父母的意思，包含重考、出國、甚至婚姻的歷程。還有多次不自覺的想哭，尤其在在妻子面前，但卻慌張自責於自己的情緒失控。有次還主動提及一個與青少年有關的夢境，夢中陪伴青少年在個案老家田寮間散步，夢中最後個案向這位青少年告別，夢境裡的難過情緒久久不去。

筆者以自身經驗，覺得個案可以藉由「聖杯追尋」理解自身發展處境，或可邁向另一層次自性化歷程。於是在在後續四次晤談中與個案分享聖杯追尋的故事。個案一開始就很容易連結到自己的生命經驗，瞭解到圓桌武士們獨自走進荒野冒險彷彿也是他當時急於脫離母性之繭、展現自我的自信，而不只是青春叛逆與年少輕狂。出現青少年的夢境讓他意識到他期待重新找回青少年的自己，找回過去不滿安逸耽溺的豪氣。他頓時明瞭為何想要退休又不甘心；以及對工作窠臼的不耐，因為他潛意識想再次的脫離安逸環境保護，邁向另一次冒險。

隨著聖杯傳說中「兩極跨越」部分的討論，個案回想他在求學與職場中突破陳規，挑戰傳統「對、錯」觀念是要建立自己的生涯準則，以確定工作可以實踐自己的信念與價值。他似乎做到了，但多年來卻經常陷在家庭、工作中是非價值的爭執。他覺察到現在之所以猶豫不決是因為生命經驗已經悄然告訴他生命沒有絕對的是非對錯，只有跨越、涵容對立的觀點才得以圓滿自身。他恍然大悟說可以放下焦慮了，他說：「想到可以給自己與他人更多的空間，心裡頭好像不那麼緊了」。

在談到藍斯洛放不下騎士盔甲時，個案先笑說：「白癡」，隨即也察覺他為了社會成就，他也長年戴上保護自己的面具。最近小孩告訴他說多年來跟他講話感覺像是跟上司講話，他終於理解為何無法與家人親近。他無奈的笑著說「為了賺吃生活，我也戴上面具，可是...」隨即表情凝重的沈思良久。

在談人格面具同時，他也用整整將近兩次晤談提及累積多年被壓抑的憤怒、嫉妒、焦慮、以及夢想的失落。而他覺察到焦躁、不安、沒耐心、疲累都只是陰影的漸次現身，提醒他要撫慰被壓抑的部分自己。因此願意冒險在諮商中以空椅對話碰觸自己的情緒陰影；又同時理解、珍惜、感謝人格面具的價值。

個案在晤談初期，有次靦腆的說自己最近經常會有想哭的衝動，尤其是在太太面前，擔心是不是有問題。在神話談到女性特質的包融時，他原顯得很難理解，

但在分享他與太太的相戀與婚姻，他發現太太的確擁有他部分隱藏自我。笑談夫妻相處的點滴，他漸漸理解到為何越來越珍惜太太。

他敢於告訴同為男性的治療師他最近容易有哭泣的衝動，是他謙虛的面對自己的女性特質；允許內在隱藏的女性特質現身；在談及兩性特質融合時，他說原來有能力哭不是懦弱；反而可以讓自己更有人味。下一回的晤談一開始，他就輕聲的說：「我前兩天看電視哭了，你猜我太太怎麼說？」沈默一下，他接著說：「她只紅著眼眶坐過來抱我，然後...」再沈默一下，他紅著眼眶：「我真的就哭出來了」。離開時，突然回頭笑著說：「其實哭...，很舒服，我只要習慣他們的不習慣」。

接近晤談結束階段。個案說他知道夢境中與象徵自己的青少年不捨告別是因為他仍想擁有當時對生命的初衷，這意味著他想重新迎向另一個孤獨冒險，所以他決定不退休，要完成多年來結合工作與社會公益的夢想。「聖杯追尋」傳說讓個案覺察到自己生涯的拉扯；也頓悟目前的困頓其實是亟欲追尋另一自性化的開端，而他決定再次冒險，開展他的新生命。

筆者從個案與自身體驗中感受到中年男性的生命歷程就如同聖杯追尋的冒險之旅。只要敞開心靈與自己的生命對話，將發現自己一路走來一直具有追求聖杯的原型；若嘗試再次冒險脫離「母性之繭」，跨越人格面具與陰影、融合兩極的對立、兩性特質。在置身所在的環境中，中年男性們亦能尋得聖杯，發揮屬於自己獨特、源源不絕力量，邁向另一個的自性化冒險旅程。這將不只無愧我們前半輩子，更無愧自己這一生了。

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，越來越不會作夢：閱讀榮格。台北：海鴿文化。
- 河合隼雄 (2004)。佛教與心理治療。台北：心靈工坊。
- 張雅雯、黃宗堅 (2009)。白蛇傳民間故事中的原型及其隱喻：以榮格心理分析為觀點。諮商與輔導，288，P.25-30。
- Campbell, J. (1996). 神話的智慧：時空變遷中的神話 (李子寧譯)。台北：立緒。
(原著出版於 1990)
- Campbell, J., & Moyers, B. (1995). 神話：內在的旅程，英雄的冒險，愛情的故事 (朱侃如譯)。台北：立緒。(原著出版於 1988)
- Fisher, R. (1998). 為自己出征 (王石珍譯)。台北：方智。(原著出版於 1987)

- Jung, C. G. (1965). *Memories, dreams, reflections*. New York: Vintage Books.
- Preece, R. (2008). 榮格與密宗的 29 個「覺」：佛法和心理學在個體化歷程中的交叉點（廖世德譯）。新北市：人本自然。（原著出版於 2006）
- Ronnberg, A., & Martin, K. (Eds.). (2010). *The book of symbols*. Cologne, Germany: Taschen.
- Sharf, R. S. (1999). 心理治療與諮商理論—觀念與個案（游恆山、邊光昶譯）。台北：五南。（原著出版於 1999）

The Metaphoric Symbols of Middle-Aged Men's Individuation Process in “The Quest of the Grail”

Shih-Hsiu Su* Tsung-Chain Huang

Abstract

“Individuation” is one of the main concepts of Carl Jung’s analytical psychology. This term refers to the process in which an individual eventually becomes an integrated and distinctive being. Individuation process facilitates a harmonious and consistent state between consciousness and the prototype of subconscious complex, integrating all the power of personality and endowing it with a holistic and substantial sense.

It is hard to elaborate on individuation process with academic terminology. With symbols and myths, Jung led people to actually experience, detect, and explore the metaphor of individuation, and in turn trigger the process of individuation. Myth is a social collective dream; the characters and plots in legends embody collective consciousness and help humans understand the inherent prototype of their existence and its symbolic power.

Holy Grail (Grail) symbolizes the endless vitality and eternal endless supply of energy providers, and it also refers to the progressive course, in which the soul integrates and converts to a higher level of existence and in turn reaches the ultimate realm of everything. Thus, the pursuit of the Holy Grail is not only a myth but also becomes a symbol of the pursuing one's individuation.

Through the story of King Arthur and knights of the Round Table in quest of the Grail, the writer deduces the concept of Jungian polarized transcendence, the fusion of masks and shades, the combination of Anima and Animus, etc. , and illustrates the prototype of Jung's psychoanalytical interpretation of personality individuation process. The writer also accounts the transition of a middle-aged man and his own individuation process in the hope of reaching an in-depth understanding and elaboration of middle-aged men's individuation process.

Keywords: Individuation, Middle-aged Men, The myths, The Quest of the Grail

Shih-Hsiu Su* Taichung Second Senior High School
(hsiu7234@mail.tcssh.tc.edu.tw)

Tsung-Chain Huang Dept. of Guidance & Counseling, National Changhua
University of Education