

亞馬遜網路書店五顆星評鑑



新世紀 心靈

# 內在英雄

天真者 ···

孤兒 ···

流浪者 ···

## THE HERO WITHIN

鬥士 ···

著◎Carol S. Pearson

譯◎徐愼恕 · 朱侃如 · 龔卓軍

校訂/導讀◎蔡昌雄

殉道者 ···

魔法師 ···

六種生活的原型

# 內在英雄

THE HERO WITHIN

本書不僅聞名於美國境內，曾經也轟動了美國境外其他國家的出版界，之所以如此是因為書中所討論的六個原型是與每一個人的心理健康息息相關。

—台大心理系教授 柯永河

每一個人都可以作為自己生命的內在英雄，內在英雄的任務不是移山倒海，而只是去了解山與海。

—台大心理系教授 黃光國

作者服膺榮格的基本觀點：「完成一個人的命運就是人生最大的成就」。因此，個人必須透過自身基因與環境的特性，在這一生完成個體化的工作。

—東華大學族群關係與文化研究所教授 余德慧

此書意圖在具有「反英雄」特質的現代社會中，為大眾鋪陳出一條喚醒個人內在沉睡英雄的心靈探索之道。

—南華大學宗教學研究所助理教授 蔡昌雄

ISBN 957-8453-98-1 (173)



定價：310元  
優惠價：280元



新世紀叢書

---

當代重要思潮·人文心靈·宗教  
社會文化關懷

# 內在英雄

The Hero within:

Six Archetypes We Live By

卡蘿·皮爾森 (Carol S. Pearson) ◎著

徐愼恕·朱侃如·龔卓軍◎譯

蔡昌雄◎校訂／導讀



〈推薦〉

柯永河  
(台灣大學心理系教授)

一九九一年農曆過年前幾天，來自美國西海岸的C小姐，又依她數年來的習慣，順道過來看我，詳談她一向不平靜的內心生活。這一次，她卻異於過去，將離去時以很正經的表情說，這是最後一次和我晤談；一面謝我一向給她支持，另一面拿出一本袖珍型英文書；她說，想不出適當的方式表達對我多年來給她的幫助的謝意，最後決定送我一本當時在美國的暢銷書。她附帶地說，根據該書，她更了解自己多年來內在的生活癥結，一向不平靜的內心也得以平穩下來，整個人也踏實多了，該書確實是本好書，她如是說。她送的那本書，書名是*The Hero Within*。（即是本書《內在英雄》）。

過去，許多的心理學家各自依據其理論習慣性地把人分為幾個類型。至於人可以分成幾個類型，迄今仍眾說紛紛；此書僅介紹了榮格理論中的六種原型。理論上，原型的總數其實比這更多。原型是榮格心理學理論中的基本概念，是屬於集體性潛意識組織內的核心概念，是共同於全人類的，不是個人經由學習得來的，而是經由人類



祖先一代一代傳遞下來的；在集體潛意識中，這些原型並沒有清晰、一定的形狀，但會透過個人潛意識中的情結，逐一具體地展現出來。原型在人格中扮演極為重要的角色，不但藏有龐大豐富的心理能量，也具有發揮、使用，以及設立生活最終目標的引導功能。此書著者說，原型本來無好壞之分，它們的好與不好乃端視個人使用個別原型次數之多寡，以及能使用的原型種類的多少而定。

如果個人能把原型使用得當，可以助自己把外在重要生活問題處理得恰到好處，同時也會助自己本身更了解內在生活的種種，也能重組內心生活，使它變得更深、更廣、更和諧。

本書《內在英雄》的內涵和一般心理學書的內容很不相同；它可以幫助讀者增加生活的深度，也可以幫助讀者發現到自己與他人、與過去人類都是緊緊相連在一起的，所以在茫茫世界中自己根本不孤獨；若根據本書所提供的要領，能了解到你習慣性地扮演六個角色中的那一個，你就有機會問自己要不要繼續扮演該角色，也有機會問自己是否也應該學習扮演其他角色，好讓自己活得更成熟、更自由、更自在。

誠如本推薦文第一段所述，本書是一本暢銷書，不僅聞名於美國境內，曾經也轟動了美國境外其他國家的出版界，之所以如此暢銷

轟動是一點也不難理解的，因為書中所討論的六個原型是共同於古今中外全人類每一個人，而且又是與每一個人的心理健康息息相關的問題。身為從事於心理學、心理衛生，以及心理治療等研究工作者的我，認為本書兼有極高的理論與應用的雙重價值，非常值得推薦。

## 黃光國

（台灣大學心理系教授）

本書以後榮格理論的原型（archetype）概念作為基礎，詳盡地描述了六種生命的原型，以及個人在探索每個原型時所遭遇到的覺知階段。每一個人都可以作為自己生命的內在英雄。內在英雄的任務不是移山倒海，而只是去了解山與海。本書的目的就是要幫助讀者以不否認的態度關照實存，完完全全地作自己的內在英雄。

## 余德慧

（東華大學族群關係與文化研究所教授）

現代的性格心理學如果捨棄榮格的原型理論，就會變得膚淺可笑，可是原型心理學一向又艱澀難懂，尤其是榮格的一貫作法：你必須從潛意識的夢象徵去尋求自己的原型。從榮格的觀點來說，我們的心理原型都很隱密地隱藏在潛意識裡頭，很難被我們察覺。難道說，

除了從夢裡獲得領悟之外，我們難道無緣認識這人格最核心的部分？

有一個可能：如果心理原型用神話與象徵的母題故事來揭露，雖然不見得能夠像榮格的分析那麼深入，也可以對一般經常出現的原型母題有所理解，讓我們有機會接近心理學的氛圍。

這正是本書的作法。作者是榮格學派的心理學家，她服膺榮格的基本觀點：「完成一個人的命運就是人生最大成就」，因此一個人必須透過自身基因與環境的特性，在這一生完成個體化的工作。個體化的核心就是我們的原型，我們總是在個體原型的驅使之下，去感覺自己到底往那兒走，這個內在冥冥的力量非常強大，往往讓我們難以抵擋，作者稱之為：「內心的英雄」。作者將之列舉出相互關聯的六型，從完全信任世界的天真無邪的原型，到最具圓融的魔法師原型，我們好像走著六角陣圖，一圈一圈的爬著，最後終於整全自己的一生。

原型心理學的整全與一般所謂「自我實現」有不同的意涵，它不會只是強調個人的強點，而是更重視個人的弱點，而把弱點當作人格整全的一部分，不是將之驅逐，而是加以包容，成為自己珍貴的一部分（陰影），甚至我們最後的整全要靠我們的弱點來完成。這正是原型心理學最富有辯證性的趣味所在。

謹以摯愛與感激  
將本書獻給我的父親  
約翰·皮爾森  
以誌念他虔誠的信仰  
及人格典範的力量





## 心理學就是回家

此處我們提出心理學是多種宗教經驗的觀點，以此開展進入「心理學的宗教」。

把心理學看成宗教意味著，把所有心理事件看做是眾神在靈魂中的效應，而與靈魂有關的所有活動，例如治療，也都是與眾神有關的儀式運作。這並非將宗教轉變成心理學……不，心理學就是回家。

——希爾曼 (James Hillman)，《修正心理學》(*Re-Visioning Psychology*)



〈導讀〉

## 現代人的內在探索之道

南華大學宗教學研究所助理教授

卡蘿·皮爾森 (Carol S. Pearson) 博士所撰寫的《內在英雄》(The Hero Within) 一書，意圖在具有「反英雄」(antihero) 特質的現代社會中，為大眾鋪陳出一條喚醒個人內在沉睡英雄的心靈探索之道。

就全書論述主旨背後的學理淵源而言，雖大體不脫榮格心理學的「個體化過程」(individuation process) 及「原型」(archetype) 概念，但皮爾森博士個人在這兩方面應用解釋的創見才是本書的特色。首先，她能夠汲取後榮格心理學家 (post-Jungian psychologists) 如希爾曼 (James Hillman) 的《修正心理學》(Re-Visioning Psychology) 和坎伯 (Joseph Campbell) 神話學的若干洞見，使得吾人對心理原型的理解，從純然的無意識或潛意識 (unconscious) 呈現，轉變成為個人在意識生活層面所認定的角色扮演；於是，英雄歷險

的原型過程得以從古典的陳跡故事，一躍成為生活中人人正在開展書寫的當代傳奇。在此一應用的基礎上，她更進一步將內在英雄的歷程，與女性主義、生活輔導、行為矯治、新時代運動，以及社會文化反省等課題，巧妙地連結起來，並具體地以類似自學手冊的編寫方式，協助讀者開發內在的心理潛能。這些貼近當代人心需求的内容及其平易近人的寫作特質，或許皆是當本書在八〇年代中期在美國出版伊始，便廣受一般讀者歡迎的主要因素。

在《內在英雄》一書出版之前，作者原已針對女性英雄的歷險主題做過研究，並有專書出版。一夕成名之後，針對原型概念在生命成長與生活應用方面的姐妹作品，更是不斷在既有的基礎上系列地推陳出新。例如，有兩本書提到六種吾人在生活中自我認定的原型，在前後期增修的版本中便稍有出入，像是本書的「殉道者」(Martyr)原型，在另一版本中便被「利他者」(Altruist)的原型所取代，不過所指意涵大同小異。又如，在九二年出版的《喚醒內在英雄》(Awakening the Heroes Within)一書(國內已有中譯出版，譯名為《影響你生命的十二種原型》)中，作者更將此六種原型(天真者、孤兒、流浪者、鬥士、殉道者、魔法師)一舉發展成為互動關係更為繁複的十二種原型(天真者、孤兒、鬥士、照顧者、追尋者、愛人者、破壞者、創造者、統治者、魔法師、智

者、愚者），但基本意旨仍然一脈相承。如今《內在英雄》一書的中譯出版，或許可以讓舊雨新知的讀者有機會一窺皮爾森博士原始構想的風貌。

本書針對原理應用而設計的閱讀手冊（第八章）及附錄表格的實用性，確實是本書最受歡迎的特色所在。不過，讀者在將這些心理原型對應到個人生活上檢驗，以求「知其然」之餘，若能更深入地對這些原型互動有助人格發展的原理，有「知其所以然」的理解，相信在建解相長之下，當可獲致更大的效應。在閱讀本書第一章到第七章的現代英雄的內在歷險體驗之路的過程中，讀者或許會好奇作者為何要以原型角色的方式，來引領讀者體證生命發展中各類型的生活經驗，以及角色原型在心理體驗的實證運用方面為何有效的學理基礎。事實上，認為生命在其複雜多變的表象之下，具有某種普遍形式的原型概念古來即有。榮格在深層心理學中意指心靈或行為所具之普遍表達形式的原型概念，可上溯至柏拉圖所謂世界實相的觀念「理型」(eidos)，以及中世紀聖奧古斯汀具神學意涵的原型說。大哲學家康德描繪理性的知識「範疇」(categories)，亦與榮格的心靈原型概念相通；所不同的是，榮格的原型所處理的乃是「想像」(imagination)而非知識的範疇。

但是要了解知識與想像範疇二者間的差異與互動關係，則必須對吾人整全生命構造

中的二重結構有所認識才行。我在此借用日本當代哲學學者市川弘（Ichikawa Hiroshi）所稱「意向性結構」（intentional structure）與「趨向性結構」（orientational structure）的概念，並予以擴充解釋，用來說明這個理解心靈原型的關鍵要點。簡言之，這對應知識範疇的意向性結構約略與吾人的意識、心智、思維等理性結構相當，是以自我做為認識中心、主客二元對立相對清晰的結構，而與想像範疇對應的趨向性結構則大概與潛意識、身體、本能、情感等非理性結構等同，往往不受理識自我所主導，另有其複雜、神祕而自主的核心及運作法則規範。但是就兩者的互動關係而言，雖然具有密切而有機的相關性，但亦事實存在著難於跨越整合的鴻溝。

就吾人日常的存有狀態而言，理解這兩重結構的認識基點，似乎大多是放在意向性的結構上，但這也立即造成主體對趨向性結構把握的偏差。例如，在一般所謂「緣盡情未了」的實存景況，我們便可以看出由多種勢力激盪匯聚而成的「緣」（趨向性結構），是怎樣難於被以固定傾向了解事物的「情」（意向性結構）所接受。但是，由於趨向性結構的存有論優位性（ontological priority）使然，處於意向性結構中的主體儘管如何不情願，還是得勉強順應趨向性結構拋出的課題，這或許是世人常有「人在江湖，身不由己」感嘆的另一種解讀。不過江湖（趨向性結構）儘管險惡多變、複雜難測，但是在江湖風

波中畢竟還是有其規矩（原型），供己身（意向性結構的主體）揣摩遵循。

從以上概念及比喻的說明中，我們可以推論說，皮爾森博士的六種（或十二種）我們認定並據以生活的角色原型，正是尋求整合意向性與趨向性這兩重結構的有力心靈媒介。不同於榮格心靈原型主要來自於集體無意識（collective unconscious）的夢境意象，本書的這些原型除了具有心靈無意識的基礎之外，同時亦兼具自我意識在角色認定方面的心理傾向。因此，皮爾森博士的原型遂具有溝通意識與無意識兩大領域，以及貫穿意向性與趨向性兩大結構的功能。換言之，當我們認定某種生活角色的原型時，我們同時也正立足於無意識或趨向性結構中，某種心靈普遍表達的形式之中，而通過無意識或趨向性原型的潛移默化之效，亦將使得意識或意向性的結構得到驅動方向的彈性調節，整體的生命於是更加靈動活潑而生機無窮。這也就是一般讀者在應用皮氏生活原型解讀或調整自身時，身心所以能夠感應獲益的根本原因。

在理解生活中角色原型如何深刻影響個人心理與人格的發展時，另有一個重要的概念需要釐清，那就是它辯證（dialectical）或迴旋（spiral）發展的軌跡。顯而易見的是，由於生命整體在前述趨向性結構中，表現出來的多元、有機與複雜特質，因此任何把此一生命歷程描繪成線性發展的圖象，都只是意向性結構一廂情願式的偏狹曲解。它

的發展軌跡所以辯證，乃是突顯人生在種種二元對立的衝突情境中，可藉由不斷的對話而深化或豐富其內涵，而它的迴旋性則指出了此一生命發展在層次或場域上的無盡攀升。此一辯證概念可說是本書原型互動關係的基本法則。例如，沒有任何原型是絕對的，即使是被視為發展最高階段的魔法師亦然，因為對任何原型的僵固認定，都會帶來生命發展的凝滯不前；此外，天生的性格、人生的階段及性別角色的差異，也都是原型角色認定取捨的考量面向。

引導不同原型間的靈活轉換與互動，需要藝術家的天才智慧才行，不過我們毋需氣餒，因為在內在英雄歷險的「想像場域」中，成敗是非不是最重要的衡量指標，能否以縱情遊戲的心情遨遊人間才是要緊的課題。當我們在觀賞《星際大戰》、《鐵達尼號》或《神鬼戰士》等英雄原型角色與主題如此突出的電影時，過程中因角色代入所引發的情緒起伏高潮，正鮮活地說明了我們當下便活在心靈原型世界的真實。我們有理由相信，當我們自己在生活中活出內在的英雄時，會更感人壯闊的景象。

〈譯序〉

## 走一趟自我療傷的英雄之旅， 與神和好重回伊甸園

大多數的人不相信自己受傷，更不相信最大的傷害來自生身的父母，當然更無法接受偉大又受苦受難的母親竟是最原始的加害者。而更多的人願意相信因著自己的努力和聰明智慧，不但已明瞭、克服，並且原諒一切的傷痛和傷害他的人，他們不但相信自己已經與天地和好，而且願意憑藉哲學、神學，或宗教的思想、律法及儀軌，去教導並帶領仍在苦難中的眾生離苦得樂、求得平安。同時有更多一心向善的人不辭辛勞尋訪良師，貢獻心血、時間和金錢，或研讀、或膜拜、或請示、或修定，以哲學思想、各種經典、上師為標竿，努力向上，勤奮修行。但是，我很少看到典籍、經書或老師們告訴他的學生或門徒要正視，並且正式療養來自父母的傷害，為贏回自性的聖杯，肯定與神和





好的存在意義，走一趟向內探索、自我療傷的英雄之旅。

我很幸運生在民智大開的寶瓶時代，毋須依從哲學思想和宗教的訓誡、儀式乃至潔身苦行的道路，去尋求外在的神明或看不見的大能作為慰藉與救贖的力量，反而從比較淺顯的心理輔導學入門。原本只想撫平生活中不如意的人、事關係。哪知現代的心理學竟是數千年來人類智慧結晶的總集合體，它帶領我規規矩矩地從人格的發展，個性的形成，夫妻關係對子女的影響，兒童及青少年的內心世界，情緒與感覺的認識與處理，溝通分析，乃至精神疾病的認識與預防等等入門。從弗洛伊德的精神分析，榮格的原型心理學，到更現代的理情治療，完形治療，家族治療等等體驗式的學習中向內探索。

探察生命成長的來龍去脈，前因後果。其間，聽講、閱讀和討論是在靜心，冥想、催眠、肢體開發等舊智慧新介紹的實際操練，之後與演講者、作者及同修間的交流與分享。我們都很勇敢地去碰觸被意識遺忘或意識不到的陰影，讓累積壓抑太久的情緒大量宣洩，止不住許多的眼淚、吼叫、哀嚎、嘔吐乃至淤青或流血等等不足為外人了解的舉動。漸漸感覺淤塞、骯髒、臭氣沖天的陰溝終於開始疏通，好像蒙塵的明鏡或聖杯重見光亮。也領受到神愛的溫柔，慈悲地包容、撫慰、疼惜陰影中的舊創及包圍在傷口四周的哀怨、憤怒、防衛、攻擊等感覺。覺察到傷口逐漸癒合，大幅改變生活的形式，嚴格區分需要與欲望的分際，專注內心的活動，放鬆在神的懷中，一切外在事物由祂掌管，很奇