

- 中年是一段出現密集的心理轉化的階段。人們如果瞭解這過程動力的意義，必然比不瞭解的人，更擅長處理生命發生的危機。探索中年之旅，是想幫助那些發覺自己處於中年危機的人，協助他們處理這階段釋出的騷動，進而瞥見這危機對未來的可能意義。任何危機就是改變和成長的轉機，對中年而言，尤其貼切。
- 中年的過程牽扯到整個人和心靈是如此之深，所有的基本議題，例如依戀與失落、認同、希望或絕望，全都強力地湧出表面。這些議題考驗著一個人深層的整合程度，有時甚至逼到了迸裂點。如果能夠倖存，穿越這困難旅程，而走入了這未曾記載的海域的人，是永遠不願再來一次的。中年教一些人崩潰了，卻讓另一些人完整了。走出這階段，更深沉的整合將是在可以預測的未來等著我們。
- 心理和靈性的發展是一輩子的過程。心理學早期的發展，重點都落在嬰兒期及青少年期的焦點上。當然，這些都是非常重要的階段。兒時的基本需求不得到滿足所造成的不安全感、成長中被窒礙了所形成的內在小孩，都需要得到適當的處理和釋放。同樣，青少年階段個人認同的形成，似乎是所有發生的變化和所受的折磨最重要的關鍵。如果這階段沒能形成適配的年輕人認同，似乎將導致未來人生陷入麻煩或不成熟的成年階段——永恆少年和永恆少女的精神官能症。而中年是心理靈性發展的重要關頭，根本的轉變是從「自我」的認同，轉向「自性」的認同。如果轉化沒順利完成，結果將是不滿和酸苦的後半生，內在沒有任何意義可言——老年精神官能症。中年的正向結果，預言了越來越有創造力、智慧和洞見，足以超越老年的年紀。
- 中年轉化過程有三個階段。第一個是關於「失落」，需要放手讓過去真的走，過去的梦想、過去的迷思和理想、過去的錯覺等。這些是要加以追悼的，也要真正地安靜躺下來，然後埋葬。

接下來的是「飄浮」的階段。不確定感，凡事懷疑，特別是對自己過去的自我認同和理解。這是一個過渡的關鍵階段。過渡不能太快結束是必要的。提早上岸的誘惑將會干擾蘊藏在它所產生而正要穿越的混沌中的創造性潛能。一個新世界的形成和演化是要花一些時間的。掩藏的人格突然冒出來，我們需要時間讓它慢慢展現特性，然後變得穩定。理想的話，一個好伴侶將出現，陪我們流浪，走過重重迷霧，穿過航路 and 森林。從無意識中，將出現有力的人格新特質，是未來重要人物的所在。

到了後期，亦即第三階段就是「歸一」。人將往深層的面向發展，超越了家庭和文化的層面，面向整個穹蒼。至此，人的身、心、情、理、靈逐漸整合，而天、人、物、我的連結，造就出那種萬物同源、眾生一家的胸懷與抱負。

- 上述發展的每一個階段，轉化的目的是個人之個體化過程中，進一步將全面的潛能湧現。「個體性 (individuality)」和「個人主義 (individualism)」是兩個完全不同的東西。個人主義暗示著自視過高的自戀感，遠離了社群價值，也沒有了合作。而個體化，一輩子的發展，是一種由潛意識到意識，一種螺旋狀地向上的成長方式。這亦是人格在他/她的文化脈絡中最有可能更完滿、或更完整表達的方式。
- 如果生命前半段的目標是發展健康的自我 (ego)，讓它適當地適應文化和環境的條件；後半段的目標，將是在自我界線之外，找到意識的象徵中心。中年的轉化是從前者進入後者的關鍵支點。它是自我的危機，也是自性 (self) 意識誕生的機會。在這段一切深深扎根的，將在他的餘生擁有心理和靈性的豐碩成果。

註：此文為 2013 年，Murray Stein 為其作品 *In Midlife: A Jungian Perspective* 的中文版——「中年之旅：自性的轉機」序言的撮要。

《中年之旅》三階段

(約45 - 60歲之間)

《失落》

在「執」與「放」之間·尋找歸家之路

「執」

- 擇善固執
- 執中

「放」

- 中年的斷·捨·離

「釋」

- 徹底的放下

《潔淨》

— 尋探「真我」

~希臘神話：奧德修斯

~為自己出征：一位武士的

重生

~西遊記：

悟空→不羈但靈巧的我

八戒→貪得無厭的我

沙僧→直率卻愚昧的我

• 「打擊」、「苦難」、「誘惑」

《歸一》

往深層的面向發展，超越

了家庭和文化的層面，面向整個穹蒼。

• 身、心、情、理、靈的整合

• 天人物我的連結

關俊榮 (2017)

《失落》

• 在「執」與「放」之間

➤ 「執」

〈擇善固執〉

- 良好的品德 — 誠信、責任感、自律、謙讓……
- 健康的價值觀 — 共享>獨佔，愛人如己，化劍為犁，天下一家
- 守護優秀的傳統 — 孝道、禮賢、關愛、敬老、積善、扶幼……

〈執中〉

- 中庸之道 — 不逞極端，不鑽牛角尖，有風不駭盡艱……
- 非二元思維 — 光明與黑暗、黑與白、成敗得失、可為不可為、transcend & inclusive的整全觀

➤ 「放」中年的斷·捨·離

〈斷〉— 斷絕不健康的關係：

感情、損友、環境……

〈捨〉— 捨棄多餘的廢物：

必需品>心頭好>為擁有而擁有

〈離〉— 脫離對自我的執著：

想法、成見、習性、自以為是、不甘、快樂情緒模式、神話社群意識……

➤ 「釋」— 可以保留記憶（墓碑），容讓被埋的屍體（關係、擁有物、執著的自我）腐化，塵歸塵，土歸土。

《凍浮》

- 尋找歸家之路 — 尋探「真我」
 - ~ 希臘神話：奧德修斯 (Odysseus)
 - ~ 為自己出征：一位武士的重生
 - ~ 西游記： 悟空→不羈但靈巧的我
八戒→貪得無厭的我
沙僧→直率卻愚昧的我
- 「打擊」、「苦難」、「誘惑」

《歸一》

往深層的面向發展，超越了家庭和文化的層面，面向整個穹蒼。

- 身、心、情、理、靈的整合
- 天人物我的連結