

### § 第三眼修煉

太乙金華宗旨開宗明義指出：「天心者，三才同稟之心，丹書所謂玄竅是也。人人俱有，但自妄掩之耳。玄竅位於眉心，印堂之後，腦海之前，其門如目。」



榮格(C. G. Jung 1875-1961)

1913 年，當榮格與佛洛伊德絕裂後，他開始對潛意識深入研究直到 1917 年。

第一次世界大戰(1914~1918)時 榮格是英軍戰區戰俘監管上校。

1918~1919 開始了解曼陀羅的繪畫，並深入研究。

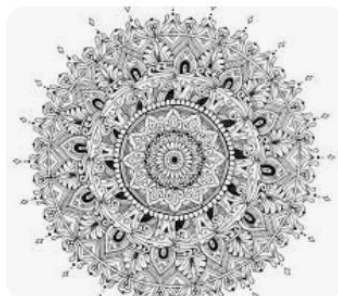
德國漢學家衛禮賢(Richard Wilhelm 1873~1930) 將《太乙金華宗旨》翻譯成德文，並將其命名為《金花的秘密》，1927 年，他將手稿交給榮格。榮格在閱讀後大為震驚，因為他從中看到了與自己提出的「集體潛意識」、「原型」、「自性」等概念驚人的相似性。

(請注意 是先畫曼陀羅 後收到太乙金華宗旨)

1929 年兩人合作寫了金花的秘密：一部中國的生命之書。

這本書是榮格對魏禮賢翻譯的中國道教煉丹文獻《太乙金華宗旨》的評注與心理學分析，榮格在其中闡述了「自性化」「集體無意識」等關鍵概念，並將道家思想與分析心理學相結合。該著作被視為東西方思想對話的重要里程碑。

第一章：序曲（1927 年冬，蘇黎世）



卡爾·古斯塔夫·榮格在他的塔樓書房裡，從一個極度鮮活的夢中驚醒。

夢中，他額頭的中央裂開，一隻灼熱的、洞察一切的眼睛猛然睜開，凝視著他內心翻騰的雲海。這不是他第一次夢見“第三隻眼”，但這次的感覺尤為強烈，彷彿某種內在的壓力已逼近臨界點。

在過去的十幾年裡，他通過“積極想像”深入潛意識，繪製了無數曼陀羅，與腓利門對話，記錄下《紅書》中的異象。他堅信自己觸及了人類共有的“集體潛意識”，並看到了其核心——“自性”（Self）的象徵。

然而，這些發現是如此驚世駭俗，他時常渴望一個來自外界、尤其是古老智慧的印證。

他對著壁爐的火焰低語：

「我所看見的，難道只是我個人的瘋狂嗎？還是說，在人類歷史的某處，早有先行者繪製了同樣的心靈地圖？」

第二章：迴光（1928 年春，收到書稿前）

這種渴望驅使著他進行更深的實驗。他並不知道“迴光”一詞，但他的方法與之驚人地相似。

他會讓自己沉入一種清醒的冥想狀態，然後，將所有的意識從外部感官收回，彷彿將探照燈的光束逆轉 180 度，不再“向外看”，而是“向內照”。

他將這束內在的知覺之光，聚焦於兩眉之間後方的深處——那個在他的夢中出現眼睛的地方。

起初是黑暗與混沌。但隨著持續的觀照，內在的景象開始浮現：

不是隨機的圖像，而是具有深刻象徵意義的原型。

他看到了盤繞的巨蛇（陰影與本能），遇到了充滿智慧的老者（智慧老人原型），也見到了發光的幾何圖形——

他稱之為曼陀羅，那是自性追求完整與和諧的天然表達。

在一次特別深入的靜坐中，當他將“內在之光”穩定地聚焦於眉心後方時，一個燦爛的、旋轉的金色圖案在黑暗中爆發出來，如同一朵複雜的黃金之花。

“一朵花……”，他在事後的筆記中寫道，

“它從心靈的黑暗中生長出來，其結構完美對稱，這必然是自性的顯現。”

第三章：印證（1928 年夏，收到書稿后）

當理查·威廉的包裹終於抵達，並附言請求他為這部名為《金花的秘密》的中國典籍撰寫評論時，榮格懷著慣常的學術好奇心打開了它。

然而，閱讀開始不到半小時，他的手開始微微顫抖。一種前所未有的震撼與激動席捲了他。

“天心”、“迴光”、“金華”……這些陌生的中文詞彙，經由威廉精準的翻譯和注釋，與他過去的夢境和實驗精確地重疊了！

他讀到關於將意念之光返照“天心”（位於眉心）的描述，這正是他自發進行的“內在觀照”法。

他讀到修煉有成時會見到的“金華”，那形態與色彩，與他在靜坐中見到的“黃金之花”曼陀羅如出一轍。

他猛地從書桌前站起，在書房中來回踱步。“

他們知道！”他幾乎喊出聲來，

“這些中國的道士，他們在幾個世紀前，就用完全不同的語言體系，描述了我所經歷的一切！這金華，就是自性的象徵！這迴光，就是積極想像的終極形式！”

這不是學習，而是一場遲來的確認。他感覺自己像一個在荒野中獨行多年的旅人，終於發現了一張古老而精確的地圖，證明他腳下的路，早已有先賢走過。

「迴光返照，守於天心……」他喃喃自語，指尖輕觸著自己的眉心。

「這『天心』，不就是我夢中那個發光的單眼，那個浮現在漩渦中心的『自性之象』嗎？」

一個大膽的念頭在他心中成形。

他，卡爾·古斯塔夫·榮格，一個瑞士心理醫生，不能僅僅作為一個詮釋者。

他必須像一個煉金術士，親身投入這心靈的實驗。

他要依據這本文本，進行一場「積極想像」的極致實踐——修煉這「第三眼」。

第一夜：規中之息

他沒有直接凝視眉心。他遵從文本的智慧，先從「調息」與「規中」開始。

他坐在高背扶手椅上，閉上眼睛，將意識從紛亂的思緒中抽離，緩緩下沉，聚焦於胸腔之下的那片區域——中宮黃庭。

呼吸逐漸變得深長而平緩。他不再思考，只是感受。

感受氣息的進出，感受身體內在的空間。

這與他教導病人的放鬆技巧相似，但更深沉，帶有一種明確的意圖——

為「光」的返照鋪路。數夜過去，他感到一種溫熱的平靜在體內積聚，如同為一盞即將點亮的燈準備好了穩定的燈油。

#### 第五夜：逆轉之流

時機到了。這晚，他進入平靜狀態後，開始執行核心指令：「迴光」。

他想像自己的視覺能力，如同兩道從眼中射出的探照燈，此刻被他強力地「逆轉」方向。

它們不再向外看，而是向內，沿著一條虛構的路徑，從後腦勺向前匯聚，最終定格在兩眉之間、略偏內裡的「黑暗空間」——天心。

起初，那裡只有一片黑暗，伴隨著視神經殘留的彩色光斑（生理性虛影）。

他謹記「勿忘勿助」，不強迫看見任何東西，只是純粹地「在」那裡，保持一種「內在的警覺」。

這感覺極為奇特，彷彿在頭顱內開闢了一個新的感知器官。

#### 第十夜：深淵與曼陀羅

堅持一週後，變化開始了。

當他的意識再次「坐鎮」於天心時，那片黑暗不再是虛無。

它開始流動，如同深黑色的海洋。隨後，熟悉的潛意識內容開始翻湧——

病人的面孔、爭論的片段、童年的記憶、還有那些他曾在《紅書》中描繪的恐怖而迷人的形象：腓利門、莎樂美……

但他這次沒有與它們對話。他只是作為一個「觀察者」，透過這個新建立的「內在之眼」，冷靜地看著它們升起、變化、然後如雲霧般消散。

「天心」成了意識的錨點，讓他能在潛意識的風暴中保持觀照，而不被捲走。

在一次極深的靜定中，他「看見」了。不是用眼睛，而是透過天心，一個發著金光的、複雜無比的幾何圖形自黑暗中浮現。

它對稱、完美，充滿神聖的秩序——一個曼陀羅。

「金華……這就是金華……」他在心中默念，充滿了敬畏。

這與他在病人繪畫中收集的曼陀羅如此相似，但這一次，它是從他自身意識的最深處，被一道「內在之光」照亮而主動顯現的。

轉折：陰影之獸

然而，光明必然招致陰影。

就在他為這進展感到振奮時，挑戰來臨了。

一夜，當他剛將意識凝聚於天心，一個龐大、黑暗、充滿野性能量的形體撲面而來。它像一頭巨熊，又像一條惡龍，帶著毀滅性的憤怒與恐懼。

這是他的「陰影」，比他以往任何一次積極想像中遭遇的都要清晰和強大。

舊日的榮格可能會試圖與之搏鬥或分析。

但此刻，他被「迴光」的心法所指引：他只是凝視。

他將所有的覺知，如同一束穩定不動的光柱，持續地照在這頭「陰影之獸」上。

奇蹟發生了。

在「天心」之光的觀照下，那野獸的暴戾逐漸消退。它沒有消失，而是開始融化、變形，最終匯入那光芒之中，成為它的一部分。

榮格感受到一種前所未有的內在整合與力量。

他明白，第三眼不僅是看見神聖之眼，也是馴服內心野獸的鎮定之眼。

尾聲：內在的基督像

實驗持續了數月。最後一次重要的「看見」，發生在一個平靜的夜晚。

當他再次迴光內照時，在曼陀羅的中心，浮現的不是佛陀或道教神祇，而是一個發光的、受難的基督形象。

但這個基督沒有痛苦，他的眼神中充滿了包容一切的智慧與平靜，額頭正中央，有一個清晰的、發著柔和白光的印記。

榮格睜開眼睛，淚水無聲滑落。

他懂了。

他對身邊的空氣（或許是對他已故的導師腓利門）低語：

「衛禮賢是對的，但也是錯的。這秘密並非讓我們成為東方人。」

金花的秘密在於，它激活了那個普遍存在的『內在知覺器』——天心、第三眼、或是我們所說的『自性』的顯現。

它照亮的是每個人獨特的心靈土壤。對我而言，一個瑞士新教徒的後代，自性的最終象徵不是金黃的蓮花，而是整合了苦難與神性的、內在的基督。」

從那以後，榮格並未成為一個道教修士，但他對潛意識工作的方法更加深邃與篤定。

他將「迴光」的精髓——那種不執著、不評判、只是純然觀照的「內在眼神」，更深地融入了他的分析技術中。

第四章：整合（1928 年秋，撰寫評述之時）

這份印證極大地堅定了他的信心。

在為《金花的秘密》撰寫心理學評述時，他發展並完善了他的理論。

他在私人筆記中寫下：

「心理學家的『第三眼』，不在額頭，在於他能否將意識從認同中抽離，成為潛意識之流的永恆觀察者。這便是我們的修煉，我們的『迴光守中』。」

“這部著作為我的心理學理論提供了最為珍貴的佐證。

它表明，自性化過程並非我的個人發現，而是一種普世的人類經驗。

東方的金丹與金華，正是西方人所應追求的人格完整的完美象徵。”

在筆記裡，他畫下了一隻被黃金曼陀羅環繞的眼睛，旁邊註解道：

“第三眼不在東方，也不在西方，它位於意識與無意識交匯的邊境。

誰能穩駐於此並迴光返照，誰就能窺見金花的秘密——

那便是自性之光。”

後記

1. 榮格的夢很特別 叫做預知夢。中國古代稱為徵夢 [[給追求靈魂的現代人](#)]  
[共時性]
2. 這是一篇虛構的小說，榮格並未直接修煉第三眼。
  - (1) 積極想像（Active Imagination）：透過與潛意識意象對話（如夢中出現的「眼睛」或「光源」），榮格引導個體凝視內在視野，類似以心理之眼「觀看」潛意識。
  - (2) 夢境分析與放大法（Amplification）：若夢中出現第三眼相關象徵（如額前寶石、單眼生物），榮格會將其與跨文化神話（如印度濕神、埃及荷魯斯之眼）對照，揭示其個人與集體層面的意義。
  - (3) 個體化過程中的「超越功能」：第三眼象徵的直觀能力，對應榮格所說的「超越功能」——透過對立面的整合（如理性與直覺、意識與潛意識），產生新的心理視角。
  - (4) 曼陀羅繪畫與儀式性專注：榮格曾每日繪製曼陀羅，發現其中心點能引發「如第三眼般的凝視感」，幫助意識沉潛至深層心理。他視此為一種西方適應的冥想形式。
3. 太乙金華宗旨修練法門：迴光守中。即將意識覺知返照於身心深處（天心/泥丸宮）
  1. 調位與調心
    - (1) 明辨天心之位：「天心」位於眉心印堂之後，腦海之前，其形如目，既非肉體器官，又依附於此位置。修煉者首先要在意念中確立這個「無形竅穴」的存在。
    - (2) 調伏妄心，初步凝神：「規中」又稱「中宮」，大致在臍中穴與臍輪之間的區域。這是一個更易於體會的「寬廣」區域。將意念輕柔地放在此處，配合調和呼吸，目的是為了平息紛飛的念頭，為「迴光」做準備。這好比先讓渾水沉靜下來，才能清澈見底。
  2. 迴光
    - (1) 逆轉視聽：目不外視而內照，耳不外聽而內聞。
    - (2) 凝神於天心：將所有的注意力（神識）輕輕地、持續地匯聚於「天心」——即兩眉之間的玄竅。關鍵在於「似守非守，勿忘勿助」。
  3. 火候與驗證
    - (1) 初級效驗：體內氣動與溫暖。修煉者可能會感到丹田溫暖、周身酥麻、真氣流動等生理反應。這代表「神」已開始引動「氣」，能量開始甦醒。
    - (2) 核心效驗：當修煉深入，在靜定之中，於天心處會自發地「看見」內在的光明。初時可能是星星點點的白光或金光，逐漸會穩定下來，形成如月亮、明珠或蓮花般的景象，這就是「金華」、「慧光」或「性光」。
    - (3) 高級境界：隨著功力加深，在性光的基礎上，會逐漸形成「法身」（能量意識體），並可能開發出更深層的內在視覺與智慧（經典中稱之為「神

通」。