



The Essence of Jung's
Psychology and Tibetan Buddhism

荣格心理学与 藏传佛教：东西方的 心灵之路

[美] 拉德米拉·莫阿卡宁

(Radmila Moacanin) 著

蓝莲花 译



藏传佛教和荣格心理学

虽然有不同的起源

但是两者都用自己独有的语言和象征

阐明了那个普适性的智慧

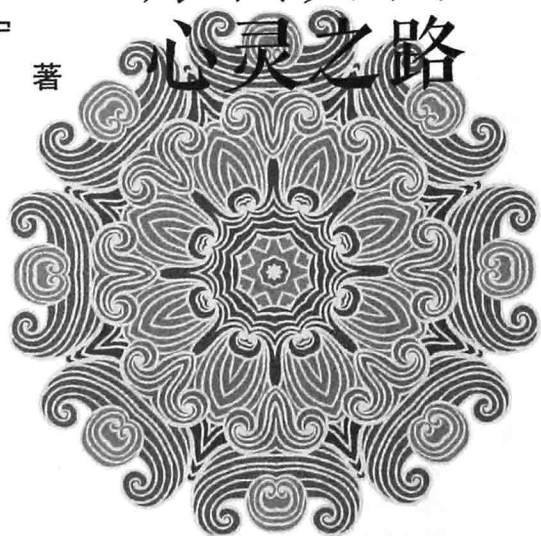
世界图书出版公司

荣格心理学与 藏传佛教：东西方的 心灵之路

[美]拉德米拉·莫阿卡宁

(Radmila Moacanin) 著

蓝莲花 译



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

荣格心理学与藏传佛教：东西方的心灵之路 / (美) 拉德米拉·莫阿卡宁 (Moacanin, R.) 著；蓝莲花译. —北京：世界图书出版公司北京公司，2015.4
书名原文L: The Essence of Jung's Psychology and Tibetan Buddhism: Western and Eastern Paths to the Heart
ISBN 978-7-5100-9569-6

I. ①荣… II. ①莫… ②蓝… III. ①荣格, C.G. (1875 ~ 1961) —分析心理学—研究②喇嘛宗—研究 IV. ①B84-069②B946.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 074520 号

By Radmila Moacanin

Copyright © Radmila Moacanin 2003

Simplified Chinese translation copyright © 2013

By Beijing World Publishing Corporation

Published by agreement with Wisdom Publications through the Chinese Connection Agency, a division of the Yao Enterprises, LLC.

All rights reserved.

荣格心理学与藏传佛教：东西方的心灵之路

著 者：[美]拉德米拉·莫阿卡宁 (Radmila Moacanin)

译 者：蓝莲花

责任编辑：张瑶瑶 于 彬

策划编辑：张瑶瑶

出 版：世界图书出版公司北京公司

发 行：世界图书出版公司北京公司

(地址：北京市朝内大街137号 邮编：100010 电话：010-64038355)

销 售：各地新华书店

印 刷：北京博图彩色印刷有限公司

开 本：880 mm × 1230 mm 1/32

印 张：5

字 数：113千

版 次：2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

版权登记：01-2013-1692

ISBN 978-7-5100-9569-6

定价：32.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请与本公司联系调换)

第二版前言

如果某个伟大的思想从外部吸引了我们，
我们必须理解，它吸引我们，
仅仅因为我们内在回应了它，走出去迎接了它。

——C. G. 荣格

自本书第一版问世以来，这个世界发生了很多事，藏传佛教的教义和荣格的工作的关联因此更密切了。旧世纪结束了，迎接新世纪的是激增的暴力事件、滥杀和复仇。正如甘地所说：以眼还眼的态度，只会带来一个盲目的世界。此外，我们的星球、我们唯一的居所、我们和其他生物共享的所在，已经伤痕累累，盲目地开发利用、人造的毁灭性工具、所有对权力角逐、以自我为中心的利益取向，这一切都破坏了土壤、水和空气。

在最后十年，我们已经看到巨大的技术进步，伴随着技术的加速发展，相对地，灵性领域也有所改观。军国主义、物质主义和消费主义的胡作非为，已给西方文明带来灭顶之灾，这一点很快也影响到了其他人。所有的人都盯着外在世界，忽视了内在世界。结果是，我们的世界不仅已经瞎掉，而且深陷于无意识中不



能醒来。

但是，在西方文化中，仍然慢慢出现了一些趋势，尽管只是亚文化。人们的思维模式发生了转变：开始超越科学和物质主义，而转向了更大的自我觉知；更为注重心理感受；对冥想产生兴趣，关注心理学和灵性的交叉领域；检视自我价值观，为了满足存在感过更简朴的生活，包括改变职业。简单说来，社会有一种倾向，从逻各斯（Logos）——分析、判断和划分（divide）的纯粹的智性——摆脱出来，转向厄诺斯（Eros）——联结、彼此相关，互相依存。这种转变触及了我们的深层内在，促使我们向更大的次元、难以言传的生与死的奥秘敞开；带给了我们灵性的转化，而这正是藏传佛教和荣格的工作的重心所在。

事实是，这本书再版一次，重印两次，已经被翻译成了十一种语言。这些显示出人们对东方和西方的长青智慧——被藏传佛教和荣格生动地表达出来——有着深深的渴望。

第二版包含一篇后记。我在里面探讨了一个最有意义的主题：荣格心理学和藏传佛教的交集，还特别强调了这个交集与现实世界的关系。

前言

这本书诞生于欧洲。很多年前，一位藏传佛教的上师，图登耶喜（Thubten Yeshe）喇嘛从亚洲飞到西方传教，而我从美国飞到东方去学习。一天，我与他私人会晤时，他知道我对荣格感兴趣，出乎意料地请我谈一谈荣格心理学和藏传佛教的关系。我抗议说：“我完全没有准备，对这个话题我也知道得很少。”但耶喜喇嘛温和地坚持请我谈下去。出于恐惧，我恳请他原谅，说我不可能完成这件事。但他毫不留情地继续要求，不听我的解释。在我与耶喜喇嘛的接触中，这是我第一次也是唯一的一次，我真的相信我们的沟通失败了，我并不知晓接下来会发生什么。

还是同一天，晚些时候，我安静地盘腿坐在冥想室的地板上，前面坐着一大群耶喜喇嘛的学生，正在交谈。事实证明，这件事在我生命中十分难忘，也很重要。从那个时刻开始，我就被一种冲动占据着，我得去学习了解这两个传统。我开始了激动人心的旅行，在我心中，东方和西方、西方和东方，这两个体系能够补足、阐释、丰富彼此。几年后，这本书于焉产生。与此同时，耶喜喇嘛消失了很长一段时间后出现在加利福尼亚。我给他看了这本书，他立即鼓励我拿去出版。再一次地，我不怎么情



愿，但是，再一次地，我还是没法拒绝他。

在这本书中，我试着对藏传佛教和荣格心理学作比较，讨论了二者的相同和相异之处。我想找到二者可能的关联，这样就可以桥接东方和西方的哲学、灵性传统，心理学和伦理体系的某些方面。

我想研究的主要问题如下：既然这两个传统是在不同的历史阶段发展起来的，所处的社会文化条件非常不同，而且位于不同的地理位置，那么二者本质上是不是独立存在的？或者其心理学和伦理价值是不是只对那个地区的人适用？或者说有没有可能，调和这两个系统，“把二者放到一起”，进行跨领域的综合，使这两个系统的发现、方法和智慧能够跨越地理疆界，适应、满足当今社会的需要？

我要调查的另一个相关问题是：让西方人尝试历史悠长、深植于东方传统的方法，是否有危险？从根本上说，这些危险是不是源于灵性教义从一种文化（东方）到另一种文化（西方）的移植？相反的例子已经有了，西方的工业技术引入东方那些所谓的欠发展国家之后，那里传统的生活和工作范式被破坏了，相关的个体心理平衡也受了严重损伤。或者还有另一种更为基本的危险，正如那些炼金术士洞悉于心也警告过我们的：他们的工作就像“致命毒药”，不仅有化学中毒的危险，而且还可能会使人心理失常。东方的灵性训练在秘传了数个世纪后，最近才向西方人揭开，那么在学习和训练之时，西方人应该采取什么样的预防和保护措施？



荣格、炼金术士、西藏的佛教徒是否已经找到了真理——自性、哲学石或者开悟之路？如果他们所做的工作可以被了解，也可以用于实修，那么是否有一个共同的核心，具有普遍性的价值？

八世纪有预言称“铁鸟飞翔，藏人离开家乡”，二十世纪，荣格让这个预言成真，这是否是一个有意义的巧合？

很多藏人在瑞士找到了新的家乡。瑞士是西藏以外与他们最契合的地方，看到给荣格带来灵感的阿尔卑斯山，他们会想起喜马拉雅山，这里的环境和视野都特别适合冥想和心灵的拓展。

几年前，我受到了与促使西藏人离开家乡相似力量的影响，也离开自己的家乡。我在瑞士找到了一个临时的新家。在这里，我第一次对东方神秘传统产生了兴趣。正是在瑞士，我与一位西藏喇嘛有了第一次会面。见过他之后，我经常怀着感恩之情——以一种奇怪的方式，感激那股帮助我们相聚在一起的“邪恶”力量。对我来说，这是一个让我经验到西藏人教导的“思维转化”的很好的例子，这件事也向我演示出每一件事都存在的多维面向。

我同时开始接触荣格的工作和藏传佛教，每一件事都是一系列共时性事件的结果。两套体系都在瞬间对我产生了强烈的影响。不知怎么地，我得到某种暗示：尽管这两套体系根植于不同的传统，而且是在不同的外在环境中发展起来的，但是二者在深层意义上有着某种相关性。

在这本书里，我尽可能地容纳了通常的荣格心理学和藏传佛教的研究领域。无论是理论还是实践上，这个题材的范围都是巨



大的，而且相当复杂，每个领域都需要做大量的工作。因此，我的研究局限在与荣格涉足过的议题上，以及他自己的发现与炼金术相关的部分。关于佛教的讨论集中在金刚乘和与荣格心理学相关的领域。不过，如果不放在普遍的宽泛的藏传佛教的背景之中，金刚乘的话题几乎无法讨论。因此，我对藏传佛教进行了简要概述。探讨金刚乘、金刚乘与荣格心理学的关系，原因在于在我的印象中，那些吸引荣格一生的议题和问题，都与金刚乘这一佛教的特殊形式有直接的关联，其中最重要的是意识成长和灵性转化的过程。荣格将这一过程称为“觉醒的巨大实验，大自然加诸人类之上，在一件普通工作中，最为不同的文化都会统合在一起”。

尽管藏传佛教深奥难解，而且秘不示人，但在本质上仍属于心理学和伦理体系。与其他那些来自亚洲的哲学理论和灵修方法不同，金刚乘是活生生的，在我们对灵性神秘最深的渴望和对世俗生活的需要之间，搭建起了一座桥梁。金刚乘一直都强调生活的意义。

我希望我能对一些基础议题进行检视，也能阐明两套体系的关联。我也希望我的工作展现出这样的可能性：用一种富有成效和意义的方法，将古老东方的灵性教义与当代西方心理学糅合在一起。



CONTENTS

目 录



第二版前言

前言

第一章

佛教

藏传佛教 / 010

密宗——金刚乘 / 019

第二章

卡尔·古斯塔夫·荣格

集体无意识 / 037

原型 / 039

自性 / 041

个性化 / 042

炼金术 / 045

共时性 / 050

第三章

荣格心理学和藏传佛教的方法

治疗灵魂 / 054

从痛苦中解脱 / 062

灵性朋友和分析师 / 071



CONTENTS

第四章 原型象征

西藏死亡之书	/ 084
曼荼罗	/ 087

第五章 关联、相同点和不同

介绍	/ 091
意识和无意识	/ 092
灵性转化	/ 099
对立面联合	/ 102
中道和中观学派	/ 104
自我与无我	/ 106
受苦和疗愈的方法	/ 108
赎回上帝	/ 114
荣格对东方传统的看法	/ 118
危险	/ 123
伦理议题	/ 125

第六章 结 论

尾 声	/ 133
后 记	/ 135
术 语	/ 147
致 谢	/ 150



佛 教

从前，在一个遥远的国度里住着一位王子。他有一位美丽的妻子和可爱的小儿子。他名叫悉达多·乔达摩。他一生都住在一个大宫殿里，因为父亲不希望他离开宫殿半步。他的国王父亲希望儿子可以免于目睹悲伤，给他提供了世间所有的快乐。就这样，悉达多享尽了世间的荣华富贵。

有一天，他违背了父亲严格的指令，在他忠诚的随从、车夫车匿的陪同下，走出了宫殿大门，到外面闯世界去了。他相继遇到了一位老人、一位病人，还有一位死人——这三个景象，都是这位年轻的王子从未见过的。他问车匿是否见过这些，车匿说年老、生病和死亡，是每个人都得经历的事情。第一次见到这些，悉达多被伤心的箭击中了：这些都是人类逃无可逃的痛苦啊！最





后，悉达多遇到了第四个人，这是一位圣人，对他产生了决定性的影响。他别无选择，某种召唤从内心生起，那么急迫，那么势不可挡，他不得不离开家，离开他的贵族生活，离开所有他珍贵的——他的父母、美丽的妻子和幼小的儿子。

他悄悄地离开了华丽的宫殿，独自一人踏上了征程。他想找到答案，破解那个生命之谜。在他的漫游旅程中，他遇到了多位博学的名师和哲学家，他跟随他们，师从于他们，然而没有一个人能回答他的问题。这个问题没有平常的、现成的答案，在他心灵深处，他想找的不是哲学或形而上学的推测，他想找的是生命的真理。于是，悉达多继续他的隐士之旅。他要寻找那个属于他的珍宝。他如此绝望地寻找着。为了找到它，他可以牺牲一切。

很多年里，他一直隐居在森林里，尽力去控制身体和心灵。他的努力获得了成功，代价却是身体的饥饿和极度虚弱以及内心的沮丧。他要寻找的珍宝仍然在他之外。在深度绝望之后，他意识到身体是最珍贵的“载具”，他不应该再虐待它，无论是用苦行的方式还是放纵感官觉受。这两者，他都已经了解得够多了。他得借由这具身体，这具人类的身体，自个儿找到他苦寻的珍宝。现在，改变的时刻到了。这位曾经的王子，曾经的苦修者，到了改变他生命的时刻。他抛弃了自我否认的方法，进入更平衡的道路——中道。于是，他吃了一点肉，洗了澡，穿上了干净的衣服。他盘腿坐在一棵大树下冥想，发誓如果找不到那个珍宝就决不起来。他在这里坐了好几天，珍宝真的“造访”了他。他的





内在光芒闪过，他开悟了。他找到了生命的真理。那一刻，悉达多成为佛陀——觉醒的人。

悉达多在他有生之年，将这个“珍宝”带给了很多人，有年轻人也有老人，有富人也有穷人，有博学多识之人也有未受教育的人，带给每一个准备“为自己”发现真理的人——这个真理深藏于每个个体的内在，在别处不可能找到。在他八十多岁的时候，他的凡人躯体死亡了。不过，悉达多·乔达摩王子——佛陀——却一直活在千万人的心中，活在那些接受并践行他的教诲的人的心中。

这就是释迦牟尼的传说，可能是世界上最古老的，传颂得最多的，最神奇的传说。在两千多年里，这个传说被无数人讲述，也激励了无数的人。

释迦牟尼给这个世界带来了什么呢？最重要的是每个人都可以觉悟成佛。“人就是他自己的导师，并没有一个高高在上的存有或力量评判和决定着他的命运。”^① 佛陀，以及他今天的追随者教导的是一条自由之路：每个人只能独自走这一条路，就像当年佛陀做的那样。人必须对他所接受的教导保持合理的怀疑——无论提供教导的是什么样的权威，即使是佛陀本人，直到他经由调查、分析和自身的经验确证这个教导是对的。只有当我们发现这个教导是有用的而且能够运用于自身的生活，才可以跟随它。最

① Walpola Ralula, 《佛教教义是什么》(*What the Buddha Taught*) (Bedford: Gordon Fraser, 1959), p.I.





终，我们都是自己的灵性追寻之路上的权威，没有启示真理、没有神圣的经典、没有教义、没有救世主。

在开悟后的一个满月之夜，佛陀在贝拿勒斯（Benares）附近的鹿野苑进行了第一次布道。那是七月。佛陀教导的本质和佛教教义的基础都包含在这次布道里，被称作“四圣谛”。

苦：痛苦在生命中无所不在。

集：痛苦的根源在于对事物的贪婪与执着。

灭：断灭烦恼，从烦恼中解脱出来是可能的。

道：有一条从痛苦中解脱出来的路。

后来“四圣谛”被进一步详述，通常涉及“中道”，因为开悟之道是要人从极端中解脱出来。也可以将其称作“八正道”。

“八正道”作为特殊的行为准则，引导人们在思考、谈话和行动方面得到解脱。“八正道”是：

正见

正思维——正当的目的或意愿

正语

正业

正命

正精进





正念

正定

八种方法组成了佛教徒训练的基础。如果你进行正确的修习，就可以让生命更平衡与和谐，这既有益于个体，也有益于社会。前面两项——正见和正思维，要靠发展智慧来获得；正语、正业和正命，是道德实践；最后两个正念和正定，则是思维训练。

智慧、道德实践和思维训练要整合进行，同时发展。因此，哲学、伦理和心理三个组成部分构成了灵性发展的基础。^②

在接下来的几个世纪里，基于释迦牟尼佛对“四圣谛”和“八正道”简单却深邃的阐述，多得令人吃惊的口头评论和书面材料涌现出来。这些材料经常是矛盾和冲突的。有一些针对的是简单的实际议题，有一些则非常哲学化，涉及形而上学和本体论问题。但是他们都宣称这些内容出自佛陀的教导。确实，这些教义是基于同一主题的变化延伸，均包含在佛陀第一次布道的“四圣谛”之内。此外，教义来源不同，某些内容有争议，原因在于佛陀使用不同的方法进行教导。佛陀唯一的目的是指出人类从痛苦中解脱——也就是说自由的路径。既然痛苦是生命的本质，那么大家的目标就是共通的，不过达成这一目标的道路却有千万

② Rahula, op.cit., pp.45-50.





条。来看一下一位喇嘛的看法：

佛陀的教导的主要特点是：能够适应每一个个体的天资，满足其需要。既然我们所有人都有不同的兴趣、问题和不同的生命道路，所以并没有某一种方法是适合所有人的。佛陀自己就曾解释说，鉴于每一个门徒的背景不同，为了满足他们的需要，他会针对特定的人给予特定的教导。因此，即使是回答同一个问题，在某一时间需要说“是”，而在另外的时间可能说“不”更合适。^③

这正是佛教的力量所在：其方法和修习的弹性。佛教强调每个个体都有不同的经验，而不强调单纯的智识、纯粹的哲学知识，或盲目的信仰。只要能带来最终的解脱，没有什么方法是不可以的。这就需要教导者有方便善巧的能力，让教学适应不同的人群。这些人可能来自不同的文化背景，拥有不同的过去，所在地的地理条件和气候各不相同。在这个意义上，佛教具有普适性特征，而且和生活相关；因其智慧根植于人类心灵深处，流传至今仍未衰落。

鉴于佛教的教义和修习方法有广泛的适用性，在佛陀灭寂后

^③ Lama Thubten Yeshe, “旋转之轮” (Turning the Wheel), 发表于《智慧能量》(Wisdom Energy) 第二期 (Ulverston: Wisdom Culture, 1979), p.24。

