

Psychoanalysis  
and the  
Cure of Souls

# 精神分析 与心灵治疗

[瑞士] 卡尔·古斯塔夫·荣格 —— 著  
康 蕾 —— 译

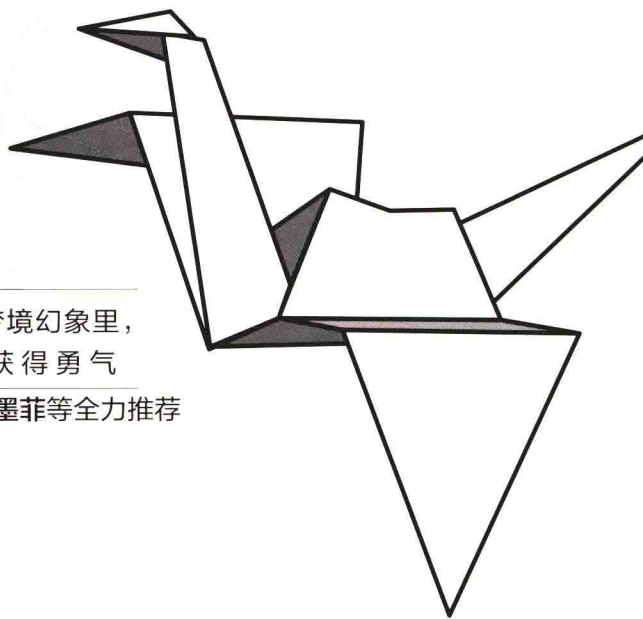
心理学经典文库

丛书主编 杨韶刚

一部前所未有的经典  
一次心理学与哲学、宗教的  
跨界联结

从生死一念间，从梦境幻象里，  
从信仰或不信中获得勇气  
心理学大师舒尔茨、墨菲等全力推荐

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



Psychoanalysis  
and the  
Cure of Souls

# 精神分析 与心灵治疗

[瑞士] 卡尔·古斯塔夫·荣格 —— 著  
康 蕾 —— 译

常州大学图书馆  
藏书章

心理学经典文库  
——丛书主编 杨韶刚——

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

精神分析与心灵治疗 / (瑞士) 卡尔·古斯塔夫·荣格 (Carl Gustav Jung) 著; 康蕾译. —北京: 中国法制出版社, 2018.4  
(心理学经典文库)

ISBN 978-7-5093-8891-4

I . ①精… II . ①卡… ②康… III . ①精神分析-文集  
②精神疗法-文集 IV . ① B84-065 ② R749.055-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 035818 号

策划编辑: 李 佳 (amberlee2014@126.com)

责任编辑: 李 佳 王 悦 (wangyuefzs@163.com) 封面设计: 仙境设计

---

## 精神分析与心灵治疗

JINGSHEN FENXI YU XINLING ZHILIAO

著者 / [瑞士] 卡尔·古斯塔夫·荣格

译者 / 康蕾

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

版次 / 2018 年 4 月第 1 版

印张 / 9.5 字数 / 224 千

2018 年 4 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-8891-4

定价: 36.00 元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66034985

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

## 目录

CHAPTER I 第一章  
**心理学与宗教 ... 1**  
Psychology and Religion

CHAPTER II 第二章  
**精神分析与心灵治疗 ... 101**  
Psychoanalysis and the Cure of Souls

CHAPTER III 第三章  
**克劳修士 ... 111**  
Brother Klaus

CHAPTER IV 第四章  
**心理治疗师还是牧师 ... 121**  
Psychotherapists or the Clergy

CHAPTER V 第五章  
瑜伽与西方 ... 147  
Yoga and the West

CHAPTER VI 第六章  
铃木大拙《禅宗入门》之序言 ... 159  
Foreword to Suzuki's *Introduction to Zen Buddhism*

CHAPTER VII 第七章  
东方禅定的心理学 ... 181  
The Psychology of Eastern Meditation

CHAPTER VIII 第八章  
《易经》前言 ... 203  
Foreword to the *I Ching*

CHAPTER IX 第九章  
对《西藏度亡经》的心理学评述 ... 227  
Psychological Commentary on *The Tibetan Book of the Dead*

CHAPTER X 第十章  
东西方思想的差异 ... 249  
The Difference Between Eastern and Western Thinking

CHAPTER XI 第十一章  
分析心理学中的善与恶 ... 271  
Good and Evil in Analytical Psychology

译后记 ... 289

# CHAPTER I

## 第一章

---

**Psychology and Religion**  
**心理学与宗教**

---

本文英文初稿作于1937年，是耶鲁大学“科学与哲学之光中的宗教”系列讲座（Lectures on Religion in the Light of Science and Philosophy）中的第15讲。此系列讲座由德怀特·哈林顿·特里基金（Dwight Harrington Terry Foundation）赞助，由耶鲁大学及牛津大学出版社于1938年出版。随后，费利西亚·弗罗博伊斯（Felicia Froboese）将其翻译成德文，由托尼·沃尔夫（Toni Wolff）校对，荣格教授加以扩充，并于1940年在苏黎世出版，名为《心理学与宗教》。此版基于英文初稿和德文译本，并对德文译本稍做修正和补充。

——英文编者注<sup>1</sup>

---

1 本文译自《荣格文集》第11卷。（*The Collected Works of C.G. Jung, Volume 11, Psychology and Religion: West and East*, Pantheon Books, Inc. New York, 1958.）——译者注



### 一、无意识的自主性

特里讲座创办者的初衷是促进来自科学界、哲学界以及其他人类知识领域的学者们，来积极推动对于宗教这一永恒话题的讨论。此外，耶鲁大学赋予我这个殊荣来主持 1937 年的特里讲座，因此，我认为我的主要任务就是阐述心理学，特别是阐述我所代表的那个独特的医学心理学分支与宗教之间的理论和实践关系。既然宗教毫无争议地属于对人类心灵最早、最普遍的表达方式之一，那么，显然任何与人格的心理结构相关的心理学都无法回避的一个事实就是：宗教不仅是一种社会和历史现象，更是值得很多人密切关注的个人事务。

尽管我时常被称为哲学家，但我实际上是一个经验主义者，并且恪守着经验主义者所秉持的现象学立场。我相信，即使有人偶尔所做的反思不只限于对经验进行单纯的积累和分类，也不会与他那科学的经验主义原则相矛盾。事实上，我更加倾向于相信没有反思就没有所谓经验，因为“经验”恰恰就是一个吸收同化的过程，一个没有反思就不可能产生理解的过程。由此我想表明的是，我的心理学研究是基于科学而非哲学的立场。既然宗教具有非常重要的心理学的一面，那么我就采取纯粹的经验主义观点来开展研究，也就是说，我的研究仅仅运用对现象的观察，而避免进行任

何形而上的或哲学的考量。我并不是否认这类哲学考量的有效性，只是觉得我自己无法正确使用这类方法而已。

我知道，很多人认为他们对心理学知之甚多，因为他们觉得心理学不外乎是对自己的了解。然而在我看来，心理学远远不止于此。心理学与哲学的关系并不大，但它却与许多经验事实 (empirical facts) 密切相关，只是普通人往往体验不到而已。我想为大家展示一二，看看实用心理学是如何解决宗教问题的。这个问题的涉及面十分庞杂，需要大量的时间来解释具体细节，而这显然不是在三次讲座的时间内就可以完成的。因此，我的第一次讲座主要是介绍实用心理学与宗教的问题，第二讲则通过心理事实来证明无意识中确实存在一种真实的宗教功能，第三讲则讨论无意识过程中的宗教象征。

由于我接下来的论述方式不同寻常，我不确定听众是否完全熟悉我所代表的心理学分支的研究方法与立场。该立场完全是现象学的，仅仅与事件、经验等事实相关。其真实性来自事实而非判断。例如，当提及处女生孩子这一母题 (motif) 时，心理学所关注的是存在这样一种观念的事实，而不是这一观念可能存在的真伪问题。该观念只要存在，就具有心理的真实性。如果某一观念仅仅发生在单个个体身上，那么该观念就是主观的；相反，如果该观念为某个社会所共有，成为代表普遍一致观念的公论民意 (consensus gentium)，那么它就是客观的。

这一立场与自然科学完全一致。正如动物学研究不同的动物种类一样，心理学研究观念以及其他的心理内容。一只大象因为存在而被视作“真实”的。这只大象既不是一种推论，也不是一种表述，更不是某个创造者的主观判断。它是一种现象。但是，我们却总是

习惯于把心理事件视为随意任性的产物，甚至是人类生造出来的，因此我们很难摆脱这样一种偏见，会觉得凡是与心理相关的内容都是我们的主观臆造，是猜想与判断生成的幻象。然而，事实上某些观念存在范围之广、时间之久，使得这些观念可以脱离人类任何迁徙和传统的影响，而自成体系。这些观念并非由某个人创造出来的，只是碰巧发生在这个人身上——由这个人的意识表达出来而已。这并非柏拉图式的哲学，而是经验心理学。

谈到宗教，我必须首先厘清这一名词的概念。正如其拉丁词义所示，宗教是指对超自然状态，即鲁道夫·奥托（Rudolf Otto）所指称的灵秘状态（*the numinosum*）<sup>1</sup>，所进行的谨慎细致的观察。这种神圣的精神状态就像一种充满活力的介质或效果，不是任由人类的意志产生的；相反，它却能够摄取并控制人类本身。人类往往成为这种灵秘状态的接受者而不是创造者。无论灵秘状态是怎样形成的，它是主体不受自己意志影响的一种体验。面对各种事件时，宗教的教诲以及公论民意无时无处不将这种体验解释为外力所致。无论灵秘是属于某一有形物体的特性，还是来自某种无形在场的影响，都会对意识产生一种特殊的改变，而这是始终不变的总体规律。

然而，当我们谈及宗教具体的做法或仪式时，也会出现一些例外。有很多宗教仪式性活动的唯一目的，就是通过借助某些具有神奇性的做法来制造这种神秘的效果，如祈祷、念咒、祭献、冥想及其他瑜伽练习、各种自我折磨的苦行等。但在实施这些行为之前，首先需要对某些外在的、客观的神秘原因抱持一种宗教信

---

1 对“numinosum”一词的翻译，可参比冯川版的译法。灵秘比圣秘更凸显该词所含有的与神灵产生关联的感觉。——译者注

仰。例如，天主教实施的各种圣礼活动是为了赐予信徒精神祝福，但是由于这种活动无异于用一种神奇的过程来促使天赐恩泽，因此有人质疑：谁会有此能力，居然在圣礼活动中迫使神恩显灵？但是事实上，神恩不可避免地显灵了，因为（人们首先需要相信）圣礼是一种神圣的制度，如果上帝无意为此制度提供帮助的话，它就也不会创造出这一制度了。

在我看来，宗教是一种特殊的心态，其形成与 *religio* 这一词根的初始用法有关，是指对某些被视为具有“力量”的动因所进行的细致考量和观察，如精神、邪魔、神灵、戒律、观念、理想，或者那些无论人类怎样命名的诸如此类的要素，只要它们足够有力、危险或有用，值得小心关注，抑或足够宏大、美丽或有意义，值得虔诚膜拜和热爱。通俗地讲，那些全情投入某种追求的人，经常被人们称为如同“宗教献身般地投入”其事业；正如威廉·詹姆士 (William James) 所说，科学家一般是没有什么必须遵守的信条的，但是他们具有“虔诚的情怀” (*temper is devout*)。

我想说明的是，我这里所指的“宗教”<sup>1</sup>并非某种教义信条。确实，每个教义一方面始于对于灵秘状态的精神体验，而另一方面则始于 πίστις，即对灵秘体验及随之发生意识转变的信任或忠心、信念和信心。圣保罗改信基督就是这一转变的力证。由此，我们不妨说“宗教”一词代表着一种特定的态度，一种对待因灵秘体验而发生转变的意识的态度。

将原初的宗教体验编撰成文，并逐条进行阐述，就汇编成了

---

1 西塞罗指出：“宗教是指对更高层自然（神圣）的敬畏和崇拜。”

宗教教义。这些体验的内容已经被神圣化，并被固化成为一套刻板而详尽的宗教观念体系。对这些初始体验的践行和重复就逐渐形成一种宗教仪式以及一种不可改变的制度。当然，这并非一种毫无生命力的石化（petrification）过程；相反，这可能成为芸芸众生一种有效的宗教体验形式，历经千年却又无须改变。尽管天主教经常被指责为过度僵化，它依然承认教义是具有生命力的，其构成是可以变化发展的，甚至连教义的数目也是不受限制的，有可能随着时间的推移而大量增加。宗教仪式也是同理。但是，所有的改变和发展都必须基于原初的宗教体验的事实框架，由此便搭建起一套独特的教义内容和情感价值体系。即使新教努力摆脱教条的传统和仪式的束缚，哪怕由此分裂成为 400 多支教派，也依旧属于基督教，仍是依托上帝化身为替人类赎罪的基督这一基本信仰体系来表述教义的。这是一个既定的框架体系，包含既定的内容，是一个无法与佛教或伊斯兰教的思想感情兼容并蓄的体系。然而毋庸置疑的是，不仅佛陀、穆罕默德、孔子和查拉图斯特拉代表着宗教现象，密特拉（Mithras）、阿提斯（Attis）、西布莉（Cybele）、摩尼（Mani）<sup>1</sup>、赫耳墨斯（Hermes），以及众多异域神话所崇拜的神祇，也都代表宗教现象。如果心理学家采取科学的态度，就不得不摒弃每个宗教教义都声称自己是独特且永恒真理的情况。心理学家必须关注宗教问题中有关人本身的方面，因为他研究的是原初的宗教体验本身，而不是宗教教义对这些体验所做的衍化。

因为我是一名研究神经与精神疾病方面的医生和专家，所以我

---

1 密特拉是波斯的太阳神（光明之神），阿提斯是西布莉的情人，而西布莉则是古代小亚细亚人崇拜的自然女神，摩尼为波斯预言家。——译者注

研究的出发点并非宗教教义而是宗教人 (*homo religious*) 的心理特征。这一类人会认真思考和观察某些因素是如何影响自己, 并如何通过自己, 来影响他的整体状况的。若是从历史传统或民族学知识的角度来命名和定义这些因素, 则相对比较容易, 但是如果从心理学的角度来命名和定义的话, 则是一个异常艰难的任务。我能为宗教问题所做的贡献完全源自我的实践经验, 来自我的病人以及所谓的正常人。由于我们对他人的经验在很大程度上依赖于我们与他人的交往, 所以我认为, 为了继续推进以下的论述, 我最好先让读者至少了解一些我所从事的专业工作的基本脉络。

因为每一种神经症 (*neurosis*) 都与个人最私密的生活相关, 所以让一位病人尽量完整地陈述其最初致病的种种复杂情况时, 他多少都是有些犹豫的。但他为何无法自由地表述呢? 为何会感到害怕、害羞或拘谨呢? 原因在于, 他在“仔细观察”某些能够构成所谓公共观点、尊重或声誉的外部因素。即使他信任自己的医生, 不再害羞, 他依然不情愿甚至害怕对自己坦承某些事情, 就好像这些事情一旦被自己意识到, 就会变得很危险似的。人们通常都会对那些看起来异常强大的事物感到害怕。但是在人们的内心深处有什么比他自己更为强大的呢? 我们不应忘记的是, 每种神经症都隐含着某种相应程度的非道德化倾向。如果某人比较神经质, 他通常已经对自己失去了信心。神经症是一种令人觉得羞辱的挫败, 而往往是那些对自己的心理状态并非全然不知的人, 才会感受到这种羞愧, 由此人们就会被这些“不真实”的事物打败。医生或许在很早之前就已经向病人保证过, 他并没有什么问题, 他没有真正患上心脏病或癌症, 他的各种症状都是想象出来的。但是病人越是相信他患上的是一种“想象出来的病” (*malade imaginaire*),

自卑感便越是会渗入他的整个人格。他会说：“如果我的病是想象出来的，那么我这些混乱的想象究竟是从哪里来的呢？我为何要忍受这些？”当一个很理智的人用几近哀求的口吻向你证明他患上了肠癌，同时却又无比沮丧地声明他知道自己癌症完全是想象出来的时候，这确实是一件令人感伤的事情。

我只能说，我们经常对心理 (psyche) 做出的唯物主义解释对于治疗神经症并没有什么帮助。要是我们能赋予灵魂一个化身 (subtle body)<sup>1</sup> 就好了，那么就如同说物质的俗身会罹患癌症一样，我们至少也可以说，这个喘着气的躯体确实患上了癌症，一种真实但却有点儿难以捉摸的癌症。这至少是一种真实的状况。然而，任何与心理相关的病症都让医学界觉得头疼——要么身体确实生病了，要么根本就没事。如果无法证明我们的身体确实生病了，那也只是因为我们目前的技术尚且无法让医生们发现这些完全呈现为器质性疾病的真实原因。

但是，究竟什么是心理呢？唯物主义将其解释为纯粹是大脑器质性运作的副现象或副产物，因此，任何心理困扰肯定是由于某种器质性或生理性的失调造成的。我们之所以发现不了确切病因，完全是由于目前诊断技术的不足。这一说法不免有失偏颇。心理与大脑之间所存在的不可否认的联系确实让这种说法听起来具有一定道理，但是尚不足以使之成为不可动摇的真理。我们不知道当病人患上神经症时，他的大脑运作是否真的受到了干扰，而且

---

1 英译版中多次出现“subtle body”，在印度教中是指生命存在的各种心理精神层面，每个生存层面对应着一个心理精神层面，合在一起构成并控制整个外在物质形式。据此，我们将其译作化身。——译者注

即使真的出现了内分泌失调，也很难说这失调就一定是原因，而非结果。

另一方面，我们可以毫无疑问地说，导致神经症的真实原因是心理因素。人们在不久之前还很难想象，器质性或生理失调的疾病居然可以通过非常简单的心理学手段得以治愈。但是时至今日，医学界已经认可了身心失调类的所有疾病，都是由病人的心理因素导致的。因为读者们可能不熟悉这些医学事实，所以我来举一个癔病性发热的例子。当时病人体温高达 102 华氏度（相当于 38.9 摄氏度），但是在坦承其心理因素之后的短短几分钟之内，病人就痊愈了。另一位病人同时患有牛皮癣，而且当时几乎已经覆盖全身。我告诉他，我无法治疗他的皮肤病，但是我会关注他诸多的心理矛盾。我们用了 6 周时间，集中分析讨论了他内心的那些纯粹的心理难题。结果，就像得到了一个未曾预料的副产品一样，他的皮肤病也完全好了。在另外一个病例中，病人刚刚做了一个结肠胀气手术，切除了 40 厘米的结肠，但是马上又出现了一次明显的胀气。这位病人十分沮丧，拒绝了医生认为十分重要的第二次手术。结果，当我们发现了该病人某些私密的心理事实后，他的结肠便恢复正常了。

上述经验让我们很难相信心理作用是子虚乌有的。我们不得不承认，想象出来的事实也具有一种实在性，只是视野狭隘的人无法看到这一点而已。这些心理事实并不以物质的形式存在。认为事实只能是以物质的方式存在是一种近乎荒谬的偏见。事实上，我们能够直接认识到的唯一一种存在就是心理的存在。反之，我们也完全可以说，物质的存在方式仅仅是一种推论，因为我们所认识的事物，都只不过是我们的感官所觉知到的心理意象而已。



当我们忘记这一简单却基本的真理时，必然会犯大错。即使某种神经症完全是出于病人的想象，它也是真实存在的。如果某人把我想象成为他的死敌，并因此杀了我，那我死亡的原因就是由于此人纯粹的想象。想象出来的境况确实是一种存在，它们就如同物质境况一样，是真实的、有害的或是危险的。我甚至相信，心理的困扰比流行病或地震更加危险。无论是中世纪的黑死病还是天花，这些流行病所夺取的生命都不及俄罗斯在 1914 年杀害的持不同观点或政治理想的人多。

由于缺少一个类似阿基米德点的外在支点，我们的心智 (mind) 无法理解其自身存在的形式。尽管如此，它依然是存在的。不仅心理确实存在，而且心理就是存在形式的本身。

那么，对于患上自己想象出来的癌症的病人，我们应该说些什么呢？我会告诉他：“是的，我的朋友，你患上的确实是一种类似癌症的病。你内心停驻了一个致命的恶魔。可这个恶魔并不会扼杀你的躯体，因为它是想象出来的。但是它最终会扼杀你的灵魂。这个恶魔已经破坏甚至毒害了你的人际关系和你的幸福，而且它还会不断成长，直到吞噬你全部的心理存在 (psychic existence)。最后把你折磨得人不像人，而是一个恶性肿瘤。”

我们这位病人显然相信，他并不是那些病态想象的始作俑者，尽管他的理性心智会告诉他，这些都是他自己的想象。如果某人真的患上了癌症，尽管事实上癌症就生在他的体内，他也绝不会认为自己要为这种坏事负责。但是一旦涉及心理，我们马上就会觉得自己要为此负责，就好像我们给自己制造了这些心理状况似的。这种偏见也是近期才产生的。就在不久之前，即使是拥有高度文明的人们也会相信，那些心理中介物 (psychic agencies) 会影响我们的