

《荣格心理学与藏传佛教》

图书基本信息

书名：《荣格心理学与藏传佛教》

13位ISBN编号：9787510095697

出版时间：2015-5-1

作者：[美] 拉德米拉·莫阿卡宁

页数：150

译者：蓝莲花

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《荣格心理学与藏传佛教》

内容概要

心智的本质、心智的运作是佛教教义的基本议题，正如心智是荣格作品的基本议题一样。此书将藏传佛教和荣格心理学的本质进行比较，讨论了二者的相同和相异之处，旨在桥接东方和西方的哲学、灵性传统，以及心理学和伦理体系的某些方面。

本书首先通过对藏传佛教的简要概述解读了佛教的本质、介绍荣格心理学中的经典术语，然后对比荣格心理学和藏传佛教的方法，进而通过解释原型象征，揭示了东西方哲学灵性传统的关联、相同点和异同点。

《荣格心理学与藏传佛教》

作者简介

《荣格心理学与藏传佛教》

书籍目录

《荣格心理学与藏传佛教》

精彩短评

- 1、荣格是个天才，这么说应该不会被打吧。
- 2、读过一些心理学书，也读过一些佛学书，阅读的过程，有无数个瞬间觉得二者存在某种说不清道不明的联系。如今，偶遇此书，所有的疑惑，被作者的一句“佛教是最高阶的伦理和心理体系之一”点明。这是目前我听过的最好的答案。
- 3、此书巧妙之处是把都很深奥的藏传佛教与荣格心理学结合介绍，即可以帮助理解，又可以互相论证，在神学与科学之间架起互通的桥梁。通过此书，可以学习佛学的理念、要义，也可以了解荣格心理学的精髓、思想，更可以知晓两门学科间的共性与区别，让读者通过自身的感悟去体会佛学与心理学，认识“智慧”与“自性”。
- 4、心理学与佛教思想的结合体，不过有点不太认同。
- 5、差强人意
- 6、值得阅读
- 7、异曲同工之妙
- 8、两种理论的部分简单概括及对比
- 9、大乘强调佛陀的人性，小乘强调人类的佛性。
- 10、信仰和科学总归是不同，信仰是在心灵建筑一道墙，科学是打破大脑中的墙，信仰让心灵安稳，科学让大脑清醒。
- 11、集体潜意识的发现，即阿赖耶识的建立。在此基础上原型（本尊、空行）的显现，成为殊胜的方便。进而建立如来藏，烦恼即大乐，依靠三昧耶与上师相应。
- 12、那么多的大型概念，自性、佛、道、德、集体无意识，都是象征性的描述词，是人尝试理解自身的框架，此种框架并非固定的，它是能动的延异的，它所能带来的结果通常是精神方面的，然在理性控制的社会，“灵修”就成为了逃避人工世界的出口。
- 13、精神分析让人着迷。
- 14、好书，简单易读，但是观点很有深度
- 15、非常棒的一本书
- 16、又疏又浅

《荣格心理学与藏传佛教》

精彩书评

章节试读

1、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第2页

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。在国内是否存在的同样的转变，心理学越来越多的被人们所关注，心理咨询也逐步被人们所接受。

2、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第23页

在佛教意象中，联合法则被描绘为神与其配偶喜悦相拥，享受着极乐。

所有谭催学派均称，极乐是“绝对”的特性.....当我们意识到自己极为完美的极乐时，我们就悟到了“绝对”。在我们所有喜悦的日常经验中，我们仅仅是瞥见了极乐，这一极乐就是我们自身的本性。但是这一喜悦的经验，蒙住了我们的双眼，让我们停留在生命的低级阶段，而不是致力于自我实现。

在密宗里，极乐、涅槃与开悟是同义词，都是自我与非我的终极本相完全地浸没于完美极乐的合一。性力瑜伽的灵性修习——又被称作色情神秘主义，被西方世界误解良多——是建立于这样一个原则上：性的极乐成为神圣的极乐，成为达致最高灵性成就的载具。

佛教谭催认为，属于微观世界的人类人体，包含有宏观世界的真理。绝对实相容纳了所有的二元性和两极性：本体与现象、般若（智慧——女性法则）与方便法门（获得智慧的方法——男性法则）、空性与慈悲。谭催修习者在自己的身体中实现了两极性的合一。也可以说达到了原初的合一：不再有分别，也包含了所有的分别。或者说，借由身体这一中介，他们转化了俗世的、现象的世界，同时经验到了非二元性、创造之前的完整性与至福极乐。所有的谭催练习、仪式和冥想——密宗所谓的成就法，都以达致这一状态为目的。

3、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第150页

第二版前言

1. 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）——链接、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，而这正是藏传佛教与荣格的工作重心所在。

第一章

1. “人就是自己的导师，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。”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认这个教导是对的，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。

2. “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。

3. “八正道”：

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。

4. 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条。

5. 小乘佛教强调严格的道德戒律，坚持苦修，其终极目标是自救。个体修行的最高阶段是成为“理想人类”。即“阿罗汉”。“阿罗汉”字面的意思是“危害物的敌人”，“危害物”被理解为欲望（passion）。

6. 大乘佛教在小乘佛教自救的基础上再进一步，其终极目标不仅是寻求个人的解脱，而且是众生的解脱——这才是成佛。小乘佛教强调苦修、自我克制、高尚的道德行为。大乘佛教强调用直觉智慧揭开开明的面纱。无明遮盖了我们纯净的本质——每个人皆有的佛性，我们只需要去发现它。为了找到真实的自我，就要认识自我，也就是认识内在的佛性。有人说：“（大乘）强调佛陀的人性，小乘强调人类的佛性。”

7. 大乘教义将小乘佛教中阿罗汉的理想替换为“菩萨”：菩萨从阿罗汉单纯的自我解脱，变为下决心涅槃。菩萨发愿将所有的努力都投入到利益众生、普度众生之上。菩萨已没有任何寻求自我、追逐私利的行为和努力。

8. 有三条灵性之旅通往开悟：出离、菩提和智慧。

9. 佛陀将这种对世俗功名利禄的追寻称之为“轮回”。“轮回”是梵文，意味着“循环”。在这一生中，“轮回”指的是我们根深蒂固的强大习性，不停地循环上演，驱使着我们寻求欲望的满足，一个又一个，一种又一种，永无止境。这就是世俗生命的永动机。

10. 佛陀认为轮回的根源在于无明。

11. 我们最大的敌人是自私，或者像佛陀说的那样，是“我执”，是自恋。

12. “出离”的是无意识地心灵，黑暗的、没有觉醒的心灵。当心灵是有意识的、觉醒的，轮回就不再继续了，没有不满足。实际上，“佛陀”的意思仅仅是“一个觉醒的人”。

13. “菩提心”从自我投入（ego—involvement），从自恋的态度，从单纯地聚焦于个体自身的存在，转变为另一层面、

14. 开悟之路的第三个根本面向是对实相的正确认识，或者叫作“空性的智慧”，即“shunyata”。

15. 密宗（tantric Buddhism）或者金刚乘（Vajrayana），是佛教的第三“乘”——尽管其部分属于大乘教派。

16. 佛教禅修的目的是参透、使用，以及转化宇宙的动态力量，这个力量与心理力量，与我们自身心灵的原型情结（archetypal constellations）没有什么不同。

17. 佛教谭催认为，属于微观世界的人类人体，包含有宏观世界的真理。
18. 性的两极应该被体认为纯粹的宇宙两极性事件，应该被超越。
19. 咒语（真言）唱诵，涉及语言；仪式性的手势（结手印），关乎身体；冥想（特别是观想并识别出神灵），这是心智部分的练习。

第二章

1. 无意识是一个可见的心理实相，拥有自己的风格，运用自己的语言讲话，这个语言就是具有普遍意义的意象和象征。
2. 曼荼罗是一种原型组合形式，是自然界所有元素形成的基础，在人类历史中，曼荼罗在绘画和舞蹈中无所不在。曼荼罗也是一种意象，深藏于人的心理结构中，常常自发地以各种形式涌现出来。曼荼罗通常会呈现出内心的骚动，非常混乱，但是自然而然地会恢复平衡和秩序。
3. 自性是原初意象，也是此人成长的顶点。
4. 集体无意识是人类心理的一部分，经由遗传独立存在，不属于个人经验，不能像个体无意识那样，有时候会浮现到意识层面，然后又消失于无意识之中。
5. 个体无意识包含了此人所有有意无意遗忘或压抑的经验。
6. 原型是一种原初意象，“是人类最原始最普遍的思维形式。它所包含的情感内容和思想内容一样多”。
7. 自性是组织、指导、联合法则，为人格指出方向，赋予生命意义。
8. 自性原型是“所有人类”，是永恒的人，不仅表达出此人独特的人格以及整体性，而且当此人碰触到宇宙，其微观世界反映出宏观宇宙时，自性就成了人类神行的象征。
9. 在他的梦中，在他病人的梦中，他能识别出曼荼罗——曼荼罗象征着在现象界、在潜在的统一体之内——的多样性。曼荼罗象征也代表着“心物一体”的等价物。在超心理学层面，则等同于荣格的“共时性”概念。
10. 荣格将共时性描述为“两件或两件以上的事发生了富有意义的巧合，机会概率以外的什么东西卷进来了”。导致事件发生的并不是因果法则，而是非因果联系法则。共时性的关键因素是意义性，是在此人的主观经验中，时间是否以某种意义的方式产生联系；内在事件和外在事件、无形事件和有形事件、心灵和物质世界是否产生了联系。

第三章

1. 荣格疗法的目的是让病人接受生命的流动状态，经验变化和成长，而不执着于任何一种固定的情境。
2. 慈悲是智慧的另一面向。智慧和慈悲是一个硬币的两面，一面意味着个体意识，另一面意味着超个人意识，二者对开悟来说都是不可或缺的。

《荣格心理学与藏传佛教》

3. 有很多条道路，有很多方法通向自由——这是所有佛教学派的宗旨。
4. 度母（Tara），她是佛陀的女性面向。
5. 心灵，用藏传佛教的话来说，就是“乘”，就是转化的载具。
6. 人类的任务就是找回自性、心灵全体（psychic totality）、哲人石，找到“深藏在无意识洞穴里的宝藏”，这个宝藏体现在佛陀、金刚瑜伽母的沉睡中，在自我中快要窒息的美之中。
7. 在佛教神话里，中阴经验存在于六个领域（六道）：地狱、恶鬼、畜生、人、阿修罗和天，每一种都和我们的心理状态相对应。地狱指的是愤怒状态，会导致自我毁灭；饿鬼道意指对所有物贪得无厌的渴求；畜生道意味着奥秘性的缺乏，这是一个安全而舒适的世界，是可预期的、无意识地世界；人道充斥着追求快乐和财富的欲望；阿修罗道是一个偏执和充满阴谋诡计的世界；天道代表着处于骄傲和自我陶醉、迷恋的状态。
8. 某一佛教传承认为存在六种意识状态：眼识（看）、耳识（听）、鼻识（闻）、舌识（尝）、身识（触）的意识。在六识的顶端还有一个制造出自我错觉，令我们受苦和受骗的“意识”，需要强调的是，七识都储藏于“藏识”，即阿赖耶识之中。阿赖耶识是所有意识的源头，此人所有的经验都储藏在这里，但没有一个起始处。
9. 荣格心理学和藏传佛教的终极目标都是灵性转化。
10. 在任何知识系统里，真理都不是一个观点或概念。
11. 心灵转化是谭崔、荣格和炼金术的基本理念。
12. 荣格并不建议帮助病人结束痛苦。他相信：“生命呼唤完整性，要求在快乐和悲伤之间实现平衡。”
13. 荣格赞成东方传统，赞扬其心灵修行方法和直觉智慧。
14. 最重要的相似之处有：人类经由内在的转化获得自由；心灵自身就有解脱的潜能；非常强调直接经验；初学时需要引导，但最终要摆脱外在的权威。两个体系都认为学习者自己的心灵才是其向导，他必须自己去发现真理。更深一层的相似之处在于二者都相信没有“罪”，有的是“无知”，缺乏自我了解，这是受苦、被无意识冲动奴役的根源。那些无知的人生活在幻象之中，无法获得满足。当然，发现内在神性是两个体系中的核心内容：获得真知（gnosis）的人不再是基督徒，而是成了基督。
15. 在佛教哲学和心理学中，慈悲是基本元素。在藏传佛教中，慈悲与智慧不可分离，慈悲是心灵开悟的状态。
16. 佛教是最高阶的伦理和心理体系之一。
17. 借由反省来不断拓展意识是佛教和荣格心理学首要的目标。

4、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第3页

释迦摩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。“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

正定正念疗法 经常听到的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。菩萨为了利益他人成佛，其决心坚定不移；他们专心致志地投入到启迪众生的工作中，力求帮助他人摆脱困惑和内在的冲突。他们发展出各种方法，探寻他人内在的珍宝，即潜在开悟的种子。大乘佛教是人类共同的遗产，他们“ 就像训练有素的炼金术士，其化学制剂拥有这样的功效和力量：能够将银子变为金子、将金子变为银子。

5、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第28页

一、佛教起源与核心思想

首先作者讲述释迦牟尼悟道的传说，引出“佛陀教导的本质和佛教教义的基础”，

即：“四圣谛”：苦、集、灭、道。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。“八正道”：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进

、正念、正定。正见、正思维——靠发展智慧获得。

正语、正业、正命——道德实践。

正念、正定——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。[“八正道”其实对应“戒、定、慧”。正见、正思维属于“慧”，目的在于培育智慧；正语、正业、正命属于“戒”，目的在于完善道德品行；正精进、正念、正定属于“定”，目的在于内心宁静。]

“四圣谛”可以认为是佛教基础世界观。

“八正道”是佛教基本方法论，也是“四圣谛”中的“道”，需要从哲学、伦理和心理三个方面操作，即：增进智慧、实践道德和训练思维。

但是，在佛陀灭度后，基于“四圣谛”和“八正道”发展而来的论述越来越多，而且这些论述往往矛盾冲突，并且形态各异。但他们都宣称是佛陀的教导。

作者由此引出佛陀教导的本质：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，那么大家的目的就是共通的，不过达成这一目标的道路却有千万条。这个道理和《楞严经》中的“如人以手，指月示人，彼人因指，当应看月。”的道理非常相似。去往目的地的道路有很多条，但是目的地只有一个。我们最应该在乎的是目的地，而非道路的选择，而最适合自己的道路就是最好的道路。

二、小乘佛教与大乘佛教

通过阐述佛陀教导方法的多种多样和修习的弹性，作者引出佛教最主要的两个流派，即小乘佛教与大乘佛教。

小乘佛教：字面上的意思是“较小的车辆”。主要在现今的缅甸、泰国和斯里兰卡发展。强调严格的道德戒律，坚持苦修，其终极目标是自救。个体修行的最高阶段是成为“理想人类”——“阿罗汉”（欲望的敌人）。其主要方法是强调苦修、自我克制、高尚的道德行为。

大乘佛教：字面意思是“较大的车辆”。主要在现今印度北部、蒙古、西藏、锡金、不丹、尼泊尔、柬埔寨、越南、中国、韩国和日本发展。其终极目标不仅是寻求个人解脱，而是众生解脱。修行的最高阶段是成为“菩萨”（为利益他人而成佛，专心投入到启迪众生的工作中）。其主要方法是用直觉智慧来解开无名的面纱，认识自我，认识内在的佛性。

三、藏传佛教

藏传佛教是大乘佛教的一支。分为：宁玛派、噶举派、萨迦派和格鲁派。所有派别都是为了同一目的：开悟。四个派别都坚持大乘和小乘并重，另外加上密乘。

开悟之旅分为三个面向：出离、菩提和智慧。

而走上开悟之旅之前，个体的行为动机都源于自我为中心的，对权力物质等的渴望，逃避痛苦而趋向快乐的本能。佛教讲这种追求成为“轮回”，意味着“循环”。“轮回”指的是我们根深蒂固的强大习性，不停地循环上演，驱使着我们寻求欲望的满足，一个又一个，一种又一种，永无止境。这就是世俗生命的永动机：驱使着我们从一种情境来到另一种情境，从一种心情波动到另一种心情；渴望一种食物，获得它、品尝它，满足、挫败、放弃，转身又开始同样的过程。“轮回”的根源在无明——没有察觉，只会对那些促成享乐的冲动做出回应；是无意识的、混乱的、无法控制的、散乱的心智；是以为事物永恒不变的幻觉。而从“轮回”中解脱，即是“涅槃”。

出离——心理准备

出离意味着放弃痛苦、轮回、悲惨疏离的生活方式、绝望的存在感，即放弃无明以及对财物的执着。

菩提——道德层次

菩提，即是觉悟的动机，那就是必须同时有益于他人，而不仅仅有利于自己。降低自我投入和自恋程度，摆脱自我中心注意，关注他人的痛苦，然后生出强有力的动机去启迪终生。

空性——智慧高度

“空性的智慧”，即对实相的正确认识。对实相的错觉是一切苦难的根源。这必须经由直接的经验获得，而不是智性思考，是佛陀所有教诲的核心。“空”是梵文，意思是“与膨胀有关的”。佛教学者爱德华·孔兹称，根据词源学，“空”的意思是对立的统一，也就是说从外在膨胀起来的是内在的空。我们的个性就是五蕴和自我的空而膨胀起来的。并没有独立的、与生俱来的、与他人无干的“自我”，并没有那个我们惯常想到的“我”（I）存在。所有现象的本质都是空。从哲学的意义上说，这是所有事物、所有情境的根本实相。这也是无限潜力、非排他性的法则：“空”可以容纳和产生出一切事物。一切皆为幻影；痛苦的根源就在于相信有一个独立的“我”的存在，在于“我执”。四、密宗——金刚乘密宗，也叫金刚乘，也叫谭催（tantra），是以大乘佛教哲学为基础，但对理论和形而上学的思索不感兴趣，不强调苦行，而强调方法、行动和持续性的教派，是一条修行的捷径。一个娴熟的修行者借由谭催可以在这一世证悟，而采用其他次第法门的修行者要花“一世又一世”才能成佛。谭催是一种很复杂且高级的修行法，出离、菩提和智慧都是必要前提，通过谭催，修行者可以渗透、使用，以及转化宇宙的动态力量，而达到这种境界的方法不能靠思维练习或抽象理论，而需要深入到实际的练习中。密宗的基础概念是男性与女性的两极原则，二者的联合是谭催练习的目标。借由这个对立面的联合，所有的二元性都被超越，进入绝对的统一。谭催认为，绝对实相容纳了所有的二元性和两极性：本体与现象、般若（智慧——女性法则）与方便法门（获得智慧的方法——男性法则）、空性与慈悲。而性的两极应该被体认为纯粹的宇宙两极性时间，应该被超越。虽然谭催被误解为色情神秘主义，但密宗强调，判断每一件事物的好坏要看心纯洁与否：如果行为由智慧和慈悲驱使，是带着一颗纯洁的心去做的，那么就是纯洁的。瑜伽男女修行者必须发誓采取任何行动时都怀着慈悲和智慧，即了悟所有现象的空性本质。谭催修习涉及三个方面：身体、语言和心灵。与之对应的三种方法是：仪式性的手势（结手印）、咒语（真言）唱诵和冥想（特别是观想并识别出神灵）。目的是将沉睡

于无意识深处的力量激活、唤醒。

6、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第7页

小乘佛教强调严格的道德戒律，坚持苦修，其终极目标是自救。

7、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第29页

他长成了一个害羞的、敏感男孩，他的想法经常与他父母的信仰、老师的教导发生冲突。他既感到自己很特别，也总觉得和其他同学比，自己是无能的。他很容易受伤，当他遭受不公正的对待——比如老师指责他欺骗时，会大发脾气。但是，很多时候，他能从他的第二人格（他通常这么称呼）中获得庇护。这一人格是他真实的自我，触及了人类的本源，甚至超越了人类自身。理解为自我觉察的能力？而“另一个人”是个脆弱的人格，经常想逃避，因此他不得不推着这一个他所谓的“第一人格”往前行进。这是个骗局，是一个游戏，他越来越冷周围的人满意，但这并不是真正的自己。他沿着这条道路前进，总是能出色地完成工作，成功不断。但内在的骚动从来没有停止过，这些骚动不断地提醒他，抛开周围的人们对他的期望。他的第一人格显得杰出伟大之时，他的第二人格却为未实现的“完满”（wholeness）而痛苦难当。他整个一生都在找寻这个“完满”完满“wholeness”是指自我实现？还是挣脱束缚，重新获得控制感的需要？他听说维也纳住着一位教授（指弗洛伊德。——译注），于是启程去看他并表达了对他的尊敬之情，他误认为这位教授是一位不为他人理解的天才。他们成为非常亲密的朋友和合作者。然而，在他们第一次会面时，荣格的第二人格就表示了反感。但她拒绝了仍旧虚弱的、潜藏不露的第二人格的提醒。人们对待无意识意象要有很强的责任感。不能理解它们，或者逃避其间的伦理责任，就会令他丧失整体性，他的生命会被痛苦地撕成碎片。他意识到，他第一人格所做的有意识的努力，会被一股强大的力量破坏摧毁，这股力量逼得他不得不做另一个选择。换句话说，不是他选择了道路，而是道路选择了他。遵从内心，潜意识想法

8、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第3页

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。

9、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第37页

荣格对心理学最大的贡献在于他提出了集体无意识理论。他认为，“集体无意识”这一概念并不是一种推测，或是心理学上的假设。有很多实际经验可以证明集体无意识的存在。集体无意识是人类心理的一部分，经由遗传独立存在，不属于个人经验，不能像个体无意识那样，有时候会浮现到意识层面，然后又消失于无意识之中。

10、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第21页

就谭催的起源而言，印度谭催与佛教谭催有相同也有不同，人们对此有很多争论但没有达成一致意见。某位作者说，并没有某一特定的人在某一特定的时间将谭催引入佛教，而是在之后的几个世纪里，两者逐渐融合。这位作者坚持认为在印度谭催与佛教谭催之间并没有根本的不同。

与之相反，另一些学者，如葛文喇嘛（Govinda）和比诺托·巴恰塔亚（Benoytosh Bhattacharya）坚持认为密宗并不像一些人说的那样，是印度瑜伽的产物。大约在三世纪时，佛教谭催的形式被明确固定下来。两位学者都坚称，尽管两种谭催系统看起来很相似，其实有根本性的不同。葛文达说，二者主要的不同在于：夏克缇（shakti）、积极的力量、湿婆创造性的女性面向（夏克缇，在印度神话中，她是湿婆的妻子。——译注）、最高的神，这些概念都没有进入密宗。后者的核心理念并不是夏克缇——力量，而是般诺——知识，是直觉的智慧。在金刚乘中，智慧和力量非常难以区分。智慧在终极意义上就是力量，虽然并不是指剑的力量，而是影响和转化的力量，佛教徒再三谈论的心灵的力量。

这些议题可能不是密宗修习中最重要的。但是，这一点容易使人产生迷惑，因此意识到这些很重要，当然，意识到两种谭催系统的不同也是同等重要的。

男性与女性的两极原则是金刚乘的基础概念，二者的联合是谭催练习的目标。借由这个对立面的联合，所有的二元性都被超越，进入绝对的统一。这就是觉悟之路上最高的灵性实相——实际上这就是悟道本身。

11、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第74页

一、治疗灵魂1、传统心理治疗：人格适应、症状治疗，并采用控制性技术达到这一目的。荣格心理治疗的目的是治愈灵魂，采取的是超自然的方法。不局限于疾病治疗，而是将个体的自我认识、整体性的实现当做首要目标。2、荣格心理治疗的特点：自然发生让事情自然而然发生的艺术，无为而为，随波逐流，是我悟道的关键。我们必须有能力让事情在心灵中自然发生。重视无意识对待无意识极其认真，对其给予了充分的关注。他们倾听无意识的低语，接受无意识的信息。换句话说，这些人与自己的无意识建立起了有意识的关系。产生新的人格中心——自性由于人格的拓展，觉知的增加，转化发生了，新的人格中心——自性浮现出来，以自我为中心的倾向逐渐减少。个体的完整性和一致性逐渐在原始的平面图上建立起来，细枝末节的、多余的。重复的事物在逐渐减少。此时，自我发展的目的是对来自外部世界、文化环境的压力和指令起反应，而给内在世界——他内在的存在。他的灵魂、自性——的压力和冲动让出了一条路。自我服务于自性；世俗的存在获得了意义，个体触及了神圣。他原始的无意识转化为更高的意识，人格的循环完成了，其象征就是曼荼罗。3、灵魂治疗的基础方法 分析梦 积极想象——荣格的原创艺术积极想象的过程就是一次炼金术实验。从本质上说，积极想象涉及队里的双方即意识和无意识，二者进行不间断的对话。在此过程中，存在的各个面向都会得到整合。这是一项队里双方调和与统一的工作，会带来心灵的转化。4、灵魂治疗的过程 不加评判地观想让内心平静下来，抛开各种年头，客观地、不带评判地观察从无意识中浮现出来的幻想碎片。这个过程与初级冥想练习很相似。将你看到的记录下来，可以用文字，也可以用其他有形的形式，比如画画、雕塑、舞蹈等任何象征性的表达。用意识小心地和无意识对话意识积极参与进来，小心翼翼地与无意识遭遇碰面。这些无意识作品的意义，携带的讯息，被意识心理解了，意识心与无意识取得了协调。自我与无意识达成妥协此人能更有意识地活着，他会遵循这样的道德态度，履行这样的责任义务：他再也不会对无意识暗中的工作没有觉知，他再也不会这样处置自己的生命。5、荣格的灵魂治疗和形而上学的哲学思考无关，而是超个人意识的作用，以宗教的视角审视人生，才可能有个人的疗愈发生。二、从痛苦中解脱1、从痛苦中解脱的方法，不能仅仅是哲学和形而上学学思索、抽象的思考，只有由直接经验获得的知识才有生命力。2、谭催中的方法 最主要的方法，就是冥想（静心），为了调伏、训练心智，使其安静下来，集中在一个焦点上。在此基础上，更高级的方法就是“金刚乘”，也就是观想。修习者会观想各样复杂的心智意象——那些平静的、美丽的、愤怒的、可怕的神祇；修习者与这些神祇同化，并相信他们会指引其穿越这个过程。每一个神祇都对应着个体重要的内在力量。借由和这些神祇联结，冥想者也就和自身的力量建立了联结。这些力量或正面或负面，借由利用或转化它们，冥想者进入了更高的意识状态。这些方法全都基于这样一个假设：理解非理性只能靠非理性的方法。观想的重点在于与神同化为一体。这是一个动态过程，冥想者放弃了自我和正常意识，转而臣服于神的更高意识。可以用荣格心理学语言来解释这一过程：个体的自我臣服于自性。咒语吟诵是非常直接、快捷的方便法门，能够唤醒其内在潜藏的力量。但是对其他人来说，如果没有做充足的准备工作，未进入适宜的精神状态，咒语唱诵就是无效的。因为咒语的音律首先是灵性的，而不仅是一个物理声音。咒语产生于心智，可以被心灵听到。手印是对内在状态的外在表达，如果运用恰当——如同咒语，可以帮助冥想者进入更高的意识状态。3、当存在的三个面向，身体、言语和心智经由手印、咒语唱诵和深层冥想而协调一致时，原初的宇宙大能就被唤醒了。这一唤醒对冥想者的影响是巨大的，他由此进入了另一个实相层面。三、灵性朋友和分析师既然解脱并不能经由书本和抽象知识，而只能经直接经验获得，那么对修习者来说，跟随一位人类的古鲁或灵性倒是，就是一件无比重要的事。只有在另一位人类存有（古鲁）的帮助和指引下，修习者的意识才能觉醒。

12、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第53页

一、荣格之心路历程在介绍荣格的理论之前，作者先介绍了荣格的心路历程。开篇作者将荣格与释迦牟尼作比，将瑞士与西藏作比。荣格自小内心深沉，住着两个人格。第一人格是一个聪明、积极、用功的学生形象；第二人格是一个远离世界，对世界持有怀疑和不信任的老人形象。早期他的第一人格主导着他的人生，他以第一人格认识了弗洛伊德，并成为佛洛伊德亲密的朋友和合作者。但随着他第二人格的成长，他和佛洛伊德疏离到分离，这给他造成了巨大的打击，他因此陷入数年的内心混乱。在这一点上，作者将此时的荣格和苦于寻找真理时的释迦牟尼作比。在内心混乱的阶段里，荣格开始记录梦境，并试图理解那些幻想，这些梦境成了《红书》的一部分。而在另一方面，他开始画曼荼罗，他发现他画的每一幅曼荼罗都是他那一时刻内在状态的表达。当我开始画曼荼罗时，一切都明了了。所有我走过的路，我每一次的迈步，都带我回到那个原点——中心点。荣格从曼荼罗中顿悟出“自性”。自性是原初意象，也是此人成长的顶点。同时，荣格做了一个梦，象征他的处境：深陷黑暗、孤立，但是曙光微现，新的人生即将开始；同时，那精心编织的意象明确指向了那个中心——作为目的的自性。曼荼罗和梦境是荣格觉醒的两大契机。觉醒之后的荣格，开始正视那些幻想的事物，他对炼金术产生兴趣。在阅读中国炼金术书籍《金花的秘密》之后，他开始对东方哲学和灵性传统产生兴趣。炼金术的秘密就在于人格的转化——借由融合意识与无意识中的高级与低级层面。

二、集体无意识集体无意识是荣格提出的心理学上的假设，并有区别于个体无意识。集体无意识是人类心理的一部分，经由遗传独立存在，并不伴随个体成长而变化，是客观心理，非个人性的、超个人性的；可透过他自己以及他的病人——包括精神病人的梦和意象呈现出来，通常包含神话主题和宗教象征。个体无意识包含了此人所有有意无意遗忘或压抑的经验，是主观心理；有时候会浮现到意识层面，然后又消失于无意识之中。

三、原型原型，是集体无意识的内容，与本能相似。原型和本能都是是人性的基本动力，分别在心理和生理上驱使个体实现其内在的目标。原型是一种原初意象，是人类最原始最普遍的思维形式，包含的情感内容和思想内容一样多，并不是一个遗传概念，是人类心理中的一种倾向。荣格关于原型的举例为：能量守恒定律。该定律由一位医生而非物理学家发现，并且这种思想在远古时代就存在，比如魔鬼崇拜、魔法力量、灵魂不朽等。

四、自性自性，是“原型中的原型”，是组织、指导、联合法则，是开始，是人格的本源，也是最终的目标，是一个人成长的顶点。自性原型是“所有人类”，是永恒的人，是人类神性的象征，是“我们之上的上帝”。

五、个性化个性化，是从自性的源头开始，在抵达自性的终点之前，存在着的一个不间断的发展过程，是人格整合的过程，是原型式的，普遍化的，自动发生的，无意识的。在个体层面，表现为调和意识和无意识内容，追求自我完成、渴望整体性、叩问生命的意义。在集体层面，表现为大量的神话和象征，人类用这种方式赋予了内在经验以外在形式。而是否能找到个性化的方向，取决于意识参与的程度。即，若意识完全没有介入，“最后仍然像开始一样黑暗”；若“人格被光照耀”，意识得到扩张和加强。个性化的发生过程，亦是人格的转化过程，发生在自我与无意识交互作用之际，需要意识心与相应的无意识“副本”进行开放的交流，需要个体对无意识的象征性语言敏感，是一场持续不断的、内在和外在的对话——梦、幻想和意象的对话。意识与无意识对抗交锋是一项艰苦的工作，可以扩展意识领域，也可以削弱无意识至高无上的地位，从而更新和转化人格。人格的更新和转化，借由荣格所谓的超越功能实现，这正是炼金术和荣格疗法的核心目标。这种转化过程，需要逻各斯（Logos）、理性原则和厄诺斯（Eros）、关系原则的共同参与。个性化源于合一、空性、无意识的无差别状态和神秘参与，然后经历了不断增长的差别性、自我主宰，然后经历了不断增长的差别性、自我主宰，再朝着合一、空性前进，此时的合一与空性是完全的，最后回归自性、曼荼罗。终点和起点合一了，最终的目标即是最初的源头。

六、炼金术荣格通过对炼金术的研究，发现炼金术其实是这种个性化进程的高度象征。炼金术实际上是一次灵性修习，目的是灵性转化，将“金子”从黑暗的物质中释放出来。这与一个人一步一步从无意识变为有意识的过程非常类似。对立面以及它们的联合在炼金术中也举足轻重。在炼金术中，也有很多表达二元性的术语，例如高与低、冷和热、精神（灵魂）与身体、天与地、光明与黑暗等等。在荣格心理学中，最初的对立就是意识与无意识，其象征是索尔和露娜（太阳和月亮），而在炼金术中的象征物质就是硫磺和盐。索尔与太阳相关联，属于男性法则，表现为“意识”。在炼金术语中，索尔还与“男性和宇宙种子”有关，是“精神的原动力”“所有启蒙和知识的源头”。它具有双重特质。原初的粗糙特质是燃烧的、腐蚀性的、侵略性的。一旦转化，“所有的杂质被清除后，就是我们想要的石头”。而盐与月亮相关联，属于女性法则，表现为无意识的不同面向。盐是硫磺的对应物，也有双重特质：未提炼之前，来源于大海的眼苦涩粗糙，像悲伤的眼泪。它也是变形的智

慧母亲，遵循厄诺斯原则，与万事万物联结。盐还与土地相关联，其表现形式是大地之母和女神的原型。“超越功能”——墨丘利荣格认为，心理对立面的联合统一，不能单靠意识自我达到，也不能单靠无意识获得，需要第三种元素，就是“超越功能”。同样，为了使联合产生，炼金术士也需要一种媒介，就是墨丘利，即水银。在炼金术中，需要硫磺（对应男性法则）、盐（对应女性法则），以及水银这种既是液体又是固体的物质。墨丘利的本质是雌雄同体的，同时体现为男性法则和女性法则；他在自己之内联结了精神与物质，联结了高与低两个对立面。炼金术的过程：黑化阶段特征是迷惑、挫败和沮丧，所谓“灵魂的黑暗”，所有的潜能和未来发展的种子都蕴含在其中。白化阶段心灵之火净化炼金曲颈瓶中的物质后，来到第二阶段。此阶段生命之路与意识都越来越清晰，得到强化。红化阶段化学融合的过程，哲人石出现了，心灵整合也完成了——自性浮出水面。七、共时性共时性，荣格独有的概念，他描述为“两件或两件以上的事发生了富有意义的巧合，机会概率以外的什么东西卷进来了”。导致时间发生的并不是因果法则，而是非因果联系法则。共时性的关键因素是意义性，是在此人的主观经验中，事件是否以某种有意义的方式产生联系；内在时间和外在事件、无形的事件和有形的事件、心灵和物质世界是否产生了联系。荣格将此概念和现代理论物理学的发现联系起来，在微观世界里，因果关系和预测是无效的。荣格还将此概念与《易经》联系起来，他发现共时性与道的奥义是一致的。共时性事件指的是“各种形式的存在物之间的深层和谐”。一旦经验到这一点，共时性事件就会给当事者带来极大的影响，策人会觉得超越了时间与空间。例一：又一次荣格画了一幅具有中国特质的金色城堡的曼荼罗，不久后他收到一位汉学家送来的一本中国炼金术手稿《金花的秘密》。例二：当荣格在治疗一位年轻女士时，正当她在对荣格讲述她梦见有人给了她一只金色的圣甲虫时，窗外一直金甲虫正在敲击窗户，试图飞进房间，荣格打开窗，抓住了甲虫，和她梦中的圣甲虫非常相似。

13、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第19页

密宗(tantric Buddhism)或者金刚乘(Vajrayana)，是佛教的第三“乘”——尽管其部分属于大乘教派。藏传佛教因密宗而获得了辉煌的发展并达致顶点。金刚乘也叫作谭催(tantra)，这是一条修行的捷径。一个娴熟的修行者借由谭催可以在这一世证悟。而佛教教义中，采用其他所有的次第法门都要花极长的时间，“一世又一世”，才能成佛。

“谭催”一词也是梵语，语义与“编织”、暗示性行为、持续性有关，也指互相依赖，互相关联。密宗以大乘佛教哲学为基础，大乘佛教信奉从永恒论与虚无主义两种极端中跳脱出来的“中道”。密宗对理论和形而上的思索不感兴趣，也不像其他教派那样注重苦行。密宗强调方法、行动和持续性。其方法复杂而奇特，有时令人困惑，对外行人来说不可思议，甚至会让人联想到原始的迷信和巫术。从本质上来说，密宗是众多灵性转化方式中的一种，只是方法不同。其方法是将生命轮回的各个面向，包括正向的、负向的和中性的方面转化为超越性的智慧。所有的障碍、负面事物、欲望都被用作转化，都是证悟之路上的载具。善与恶被超越，回归为纯粹的精神本质——这正是宇宙的终极特性。谭催修行是一套快捷的解脱之路，也是所有方法中最有力量的一种，蕴含着激进的意识革命。但这绝不是一条坦途，危险在所难免。谭催方法一点也不原始粗糙，完全相反，它是灵性成长和转化道路上最复杂的方法。米利卡·伊利亚地(Mircea Eliade)指出：

在谭催和西方神秘学潮流之间有一条平行线，后者在基督纪元时，从诺斯替教、赫尔墨斯教、古希腊-埃及炼金术的合流，以及神秘主义传统之中产生出来。

14、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第2页

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？”

心理学的很多理论来自西方社会，毕竟文化背景的差异，一些理论、量表、疗法在国内实施都得做一些调整。就我们知道的很多量表评分等级是和美国不同的，国人表达自我方式上更趋向于内敛，有所保留对自己的评价。

《荣格心理学与藏传佛教》

这本书也许能解答在不同文化下调和的方法。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。一个陌生的事物本来是好的，引入后却被别有用心的人当做敛财、损害他人的工具后，才变得危险，还打着高大上的旗号，久而久之反而将好的事物印上了不好的标签，特别是对于那些很多并不了解它的人们。

15、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第24页

这是对立的辩证法，大乘佛教“中道”哲学的主题，含纳一切。谭催修习者更关注如何通过练习直接达到这个状态。

此刻，大慈大悲升起，
空性一览无余、真实不虚。
我一直寻找那合二为一之路，
日夜练习不息。

藏传佛教中合二为一的象征是双身佛（yab-yum）。在西藏的宗教艺术中，可看到父神与母神拥抱的画面，即是来自冥想时的灵感，又表达了冥想时经验的意象。葛文达喇嘛说，这个象征和性没有一点关系，仅仅描绘了男性原则与女性原则——不朽的女性特质，即“神圣母亲”，或者超越性智慧——的结合。“．．．．．不是要在外面寻求与一位女子结合，我们应该在自身寻找这个结合．．．．．在冥想时实现男性与女性特质的融合。”葛文达喇嘛坚持认为，性的两极应该被体认为纯粹的宇宙两极性事件，应该被超越。

只有我们看到身体与心灵的关系，看到物质与精神在宇宙大背景下的互动，只有这种办法克服“我”与“我的”这个自我主义的架构——我的感觉、意见、偏见，是制造我们是分离的个体这一幻象的根源，只有这样，我们才能达到佛的境界。

16、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第7页

大乘佛教在小乘佛教自救的基础上再进一步，其终极目标不仅是寻求个人的解脱，而且是众生的解脱——这才是成佛。

17、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第3页

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？哲学概念，价值论里的？普遍性定义是什么？八世纪有预言称“铁鸟飞翔，藏人离开家乡”，二十世纪，荣格让这个语言成真，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。预言的出处没有查到对我来说，这是一个让我体验到西藏人教导的“思维转化”的很好的例子，这件事每一件事都存在的多维面向。

18、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第34页

荣格不得不证明他的经验是真实的，证明别人也会有这样的经验：无意识是一个可见的心理实相，拥有自己的风格，运用自己的语言讲话，这个语言就是具有普遍意义的意象和象征。而且，荣格也

意识到，从无意识获取的洞见必须被转化为伦理责任联想到《父性》一书中提到的仪式性行为，其实很多流传至今的行为是有其重要意义的
当今社会强调去形式主义，导致了人们越来越忽视甚至反对仪式性行为
比如：父亲给出生的子女祝福这件事情
现在只剩下剪脐带这样的仪式，而且还是需要花大几百元的
仪式性行为的目的，可以让人意识到自己必须承担道德伦理责任
而不是仅仅把DNA传递给下一代

19、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第3页

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，才可以追随它。

20、《荣格心理学与藏传佛教》的笔记-第20页

谭催的目标和佛教其他教派是一致的，都是证悟。但谭催的证悟是此时此地的证悟，而不是在难以预见的将来证悟。谭催的目的是永远消除痛苦，这是佛陀唯一的关注点，在他第一次布道言说“四圣谛”时就提到了。坚信这一点，那么在悲惨的俗世生活中，就还有另外一种选择。在进行谭催修习之前，有一点很重要。修习者在任何时候都必须对小乘佛教和大乘佛教的基础步骤非常熟悉。一个人在修习金刚乘之前，克制、自我觉知、心的训练、慈悲和智慧的培养都是必须进行的基础性工作。实际上，十一世纪的谭催导师阿底峡者（Atisha）说：“立足于他的教义，小乘佛教、大乘佛教以及密宗三者不能被视作分离的，而应被看成同一条路的不同面向。”将此三乘看作一体，是佛教的理论和实践持续的、自然而然的演化结果。

谭催暗含着持续性的含义——当一个人有意识地进行灵性修习时，他的生命和内在的成长是连续的。修习会导致各种现象出现——微观世界与宏观世界、心灵与宇宙、物质与精神交错在一起。这个理念与现代科学的发现惊人地相似。

可以这样说，佛教谭催的目的是渗透、使用，以及转化宇宙的动态力量，这个力量与心理力量，与我们自身心灵的原型情结（archetypal constellations）没有什么不同。达到这一目的，不能靠散漫的思维联系，或者抽象理论的运用，而需要深入到实际的练习中。由于这一练习中蕴含着大量“宝藏”，谭催引发了很多误解，给人带来很多错觉。西方世界经常将之等同于魔法和来自异域的性实践。

《荣格心理学与藏传佛教》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com