PHẬT GIÁO
VÀ
TÂM LÝ HỌC
JUNG

BUDDHISM AND JUNGIAN PSYCHOLOGY
Copyright © 1985 by J. Marvin Spiegelman and Mokusen Miyuki
All rights reserved.

PHẬT GIÁO VÀ TÂM LÝ HỌC JUNG
Tác giả: J. Marvin Spiegelman, Ph.D. và Mokusen Miyuki, Ph.D.
Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam, 2026
Bản dịch tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam
Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam xuất bản, bìa cứng, áo ôm, 2026
Thiết kế và trình bày: Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam

Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam - thành viên của Alpha Publishing Group.

CÔNG TY CP SÁCH OMEGA VIỆT NAM (OMEGA PLUS) thành lập tháng 9/2016 với định hướng xuất bản tri thức nền tảng trong lĩnh vực Khoa học Nhân văn, Khoa học Tự nhiên, Chính trị - Xã hội, Triết học, Nghệ thuật... Đến nay, chúng tôi đã xuất bản hơn 500 đầu sách thuộc 7 tủ sách, bao gồm: Kinh điển, Lịch sử thế giới, Lịch sử - văn hóa Việt Nam, Khoa học, Nhân vật, Nghệ thuật và Tủ sách Đời người. Thông qua việc xuất bản các ấn phẩm có giá trị, mang hàm lượng tri thức cao, qua các hoạt động nhằm đưa tri thức hữu ích đến cộng đồng, Omega Plus mong muốn đóng góp theo cách riêng vào sự phát triển đang ngày càng mạnh mẽ của xã hội.

Không phần nào thuộc sở hữu của Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam và được chủ sở hữu nhượng quyền trong xuất bản phẩm này được phép sao chép, lưu trữ trong hệ thống truy xuất hoặc truyền đi dưới bất kỳ hình thức nào hoặc bằng bất kỳ phương tiện nào gồm điện tử, cơ khí, sao chụp, ghi âm hoặc mọi hình thức và phương tiện khác mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam
Spiegelman, J. Marvin
Phật giáo và Tâm lý học Jung / J. Marvin Spiegelman, Mokusen Miyuki ; Lê Hồng Vân dịch. - H. : Dân trí ; Công ty Sách Omega Việt Nam, 2026. - 284 tr. ; 24 cm
ISBN 978-632-00-7377-1

1. Phật giáo 2. Tâm lí học
294.33615 - dc23
DTL0237p-CIP

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: info@omegaplus.vn
Liên hệ ebooks, hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: truyenthong@omegaplus.vn
Liên hệ dịch vụ bản quyền, xuất bản, ký gửi và phát hành: dichvu@omegaplus.vn

J. MARVIN SPIEGELMAN, Ph.D.
và MOKUSEN MIYUKI, Ph.D.
Lê Hồng Vân *dịch*

PHẬT GIÁO VÀ TÂM LÝ HỌC JUNG

OMEGA+ NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Mục lục

Lời cảm ơn 7

Lời tựa 9
J. Marvin Spiegelman

PHẦN MỘT
ĐÔNG VÀ TÂY TỪ GÓC NHÌN CÁ NHÂN

- Đông và Tây: Một tự thuật cá nhân 20
  J. Marvin Spiegelman
- Một vài suy ngẫm về năm thứ ba mươi của tôi trên đất phương Tây 39
  Mokusen Miyuki

PHẦN HAI
BỘ TRANH "THẬP MỤC NGƯU ĐỒ" CỦA THIỀN TÔNG

- Tiến trình hiện thực hóa Tự ngã trong bộ tranh "Thập mục ngưu đồ" 56
  Mokusen Miyuki
- "Thập mục ngưu đồ" của Thiền tông: Một lời bình 74
  J. Marvin Spiegelman
- Lăng nhân: Một diễn giải hư cấu về "Thập mục ngưu đồ" 140
  J. Marvin Spiegelman

PHẦN BA
CÁC KHÍA CẠNH CỦA PHẬT GIÁO VÀ TÂM LÝ HỌC JUNG

- "Đời là bể khổ" 174
  Mokusen Miyuki
- Nội dung tư tưởng về sự giác ngộ của Đức Phật:
  Một tiếp cận qua lăng kính tâm lý học Jung 186
  Mokusen Miyuki
- Pháp môn niệm Phật của Tịnh Độ tông:
  Một tiếp cận qua lăng kính tâm lý học Jung 198
  Mokusen Miyuki
- Chết trong tinh thần *Isagi-yoku* 213
  Mokusen Miyuki
- Tâm động học của thiền định Phật giáo:
  Một góc nhìn từ tâm lý học Jung 225
  Mokusen Miyuki
- Kinh nghiệm Phật giáo như là quá trình
  Selbstverwirklichung (hiện thực hóa Tự ngã) 244
  Mokusen Miyuki

Lời bạt 264
J. Marvin Spiegelman

Mục từ tra cứu 273

Lời cảm ơn

Hai tác giả xin bày tỏ lòng cảm kích đối với Falcon Press và các nhà xuất bản sau đây vì đã cho phép in lại những bài viết từ các ấn phẩm của họ. Chúng tôi đã hết sức cố gắng để xin phép, và phần lớn đã đồng ý trước thời điểm chuyển in cuốn sách:

The Eastern Buddhist, Hội Phật giáo Đông phương (The Eastern Buddhist Society), Đại học Otani, Kita-ku, Kyoto, Nhật Bản đối với bài "The Psychodynamics of Buddhist Meditation" (Tâm động học của thiền định Phật giáo), tháng 10 năm 1977.

Journal of Humanistic Psychology, đối với bài "Dying *Isagi-Yoku*" (Chết trong tinh thần *Isagi-yoku*), số mùa thu năm 1978.

Journal of Analytical Psychology, London, đối với bài "A Jungian Approach to the Pure Land Practice of *Nien-fo*" (Pháp môn niệm Phật của Tịnh Độ tông: Một tiếp cận qua lăng kính tâm lý học Jung), số tháng 7 năm 1980.

"The Ideational Content of the Buddha's Enlightenment as *Selbstverwirklichung*" (Nội dung tư tưởng về sự giác ngộ của Đức Phật như là quá trình *Selbstverwirklichung* [hiện thực hóa Tự ngã]), trích từ cuốn *Buddhist and Western Psychology*, Nathan Katz chủ biên, ©1983. Tái bản với sự cho phép của Shambhala Publications, Inc., P.O. Box 308 Back Bay Annex, Boston, MA 02117.

Quadrant, New York, đối với bài "Self-realization in the Ten Ox-Herding Pictures" (Tiến trình hiện thực hóa Tự ngã trong bộ tranh "Thập mục ngưu đồ"), số mùa xuân năm 1982, và Tổ chức Tâm lý học Phân tích C.G. Jung (C.G. Jung Foundation for Analytical Psychology).

Nhà xuất bản Đại học Princeton cho các trích dẫn trực tiếp từ *Jung's Collected Works* (Tuyển tập công trình nghiên cứu của Carl Jung).

"East and West: A Personal Statement" (Đông và Tây: Một tự thuật cá nhân) cũng được in bằng tiếng Nhật dưới nhan đề "Jung Shinrigaku-Higashi to Nishi no Deai" (Tâm lý học Jung – Cuộc gặp gỡ Đông–Tây), Shin Yosha Ltd., Tokyo, năm 1984.

Lời tựa

J. Marvin Spiegelman

Jung qua đời cách đây đã gần một phần tư thế kỷ, và cũng đã nửa thế kỷ trôi qua kể từ khi ông viết những bài luận đáng chú ý về tôn giáo phương Đông trong tập 11, *Psychology and Religion: West and East* (Tâm lý học và tôn giáo: Đông và Tây), của bộ toàn tập. Đọc Jung ngày nay, người ta không khỏi ngỡ ngàng trước sự sáng suốt và nhạy bén mà ông thể hiện khi bình luận về Phật giáo Tây Tạng, Ấn Độ và Yoga, Đạo gia Trung Hoa qua Kinh Dịch, thiền định phương Đông và Thiền tông. Jung không chỉ hiểu những trải nghiệm tôn giáo vốn mơ hồ và hiếm hoi với đa số người phương Tây, mà còn đặt chúng vào mối liên hệ với những quan điểm phương Tây, ở cả hai chiều tương đồng và dị biệt. Đúng là khó có thể đánh giá đầy đủ ảnh hưởng của những lời bình và lời tựa Jung từng viết cho loạt tác phẩm do các học giả và bạn bè ông xuất bản. Nhưng có lẽ sẽ không quá sai khi nói rằng chính Jung cũng có một ảnh hưởng đáng kể trong việc đưa tôn giáo phương Đông đến với công chúng rộng rãi hơn ở phương Tây. Chẳng hạn, lời giới thiệu của ông dành cho Kinh Dịch, với lý thuyết về tính đồng hiện (synchronicity)[i] cùng ví dụ thực tiễn về việc sử dụng quẻ bói, chẳng phải đã góp phần giúp người ta hiểu và phổ biến một văn bản vốn

---

i. Sự trùng hợp có ý nghĩa, không do quan hệ nhân quả.

* *Lưu ý*: Chú thích trong nội dung sách được ghi (BT) là của người biên tập, các chú thích còn lại là của người dịch.

có thể bị xem như một cuốn sách huyền bí khó hiểu hay sao? Lý thuyết và ảnh hưởng của Jung chắc chắn đã góp phần vào sự tiếp nhận và trân trọng của phương Tây dành cho tôn giáo và tư tưởng phương Đông.

Tuy nhiên, vào những năm 1930 ấy, hoặc thậm chí ngay cả khi Jung qua đời (1961), ai có thể hình dung nổi rồi tôn giáo phương Đông sẽ đổ ào xuống phương Tây như một trận lở tuyết, và chỉ trong thời gian ngắn, nuốt chửng một phần không nhỏ lớp thanh niên và người trưởng thành đang đói khát đời sống tinh thần. Không nghi ngờ gì, Jung hẳn đã kinh hoàng trước sự tiếp nhận ồ ạt ấy đối với các tôn giáo xa lạ, đồng thời quay mặt từ bỏ những nền tảng phương Tây. Ông đã nhiều lần bày tỏ mối lo lắng ấy qua những cảnh báo trong các bài dẫn nhập của mình. Chẳng hạn, trong bài viết "Yoga and the West" (Yoga và phương Tây), cũng ở tập 11, Jung thừa nhận giá trị to lớn của những chất liệu tâm lý mà yoga hé mở, nhưng cũng thẳng thắn khẳng định rằng *kỹ thuật* ấy, xét cho cùng, lại có hại cho người phương Tây, bởi điều mà người phương Tây đang cần là *cởi mở* đón nhận cái vô thức chứ không phải là rời bỏ những huyễn tưởng trồi lên trong thiền định. Chủ nghĩa duy lý phương Tây, như Jung đã nhấn mạnh hết lần này đến lần khác, đã làm cho ý thức bị co rút. Vì vậy, các nội dung vô thức ấy cần được ta tiếp nhận và bao dung. (Ở đây xin nói thêm, người ta vẫn biết rằng chính Jung cũng áp dụng các bài tập yoga để tự trấn an mỗi khi cảm xúc lấn át quá mạnh, đủ để có thể bắt đầu cuộc đối diện với vô thức bằng kỹ thuật tưởng tượng chủ động.)

Truyền thống tâm linh phương Đông, với nền tảng lâu đời đề cao sự hướng vào nội giới và khả năng dung nhận những chiều kích phi vật chất của đời sống, có thể vận hành một cách tự nhiên như chính bản chất của nó bởi nó chìm xuống rồi lại vươn lên từ tầng sâu của mình, tựa như một đóa sen; trong khi nhiều người phương Tây, với những nỗ lực kiểm soát không ngừng chỉ nhằm thỏa mãn khát vọng kiểm soát, thường sẽ triệt tiêu chính trạng thái

ấy bằng một thái độ mang nặng tính "cơ giới hóa", hoặc sẽ quy hàng trước những quan niệm không tương hợp với căn cơ của mình. Hãy lắng nghe một đoạn trích của Jung về vấn đề này:

> Tôi đặc biệt muốn cảnh báo về xu hướng thường thấy là người ta cứ cố tình bắt chước các thực hành và cảm thức của Ấn Độ. Thường thì hành vi ấy chẳng mang lại ích lợi gì ngoài việc gượng ép làm thui chột trí tuệ phương Tây của chúng ta. Dĩ nhiên, nếu ai đó thực sự có thể từ bỏ châu Âu trên mọi phương diện, và quả thật không thể là gì khác ngoài một hành giả yoga, ngồi kiết già với mọi hệ quả đạo đức cũng như thực tiễn mà tư thế ấy đòi hỏi, rồi bốc hơi trên một tấm da linh dương[i] dưới một gốc đa phủ bụi và kết thúc đời mình trong trạng thái không tồn tại vô danh, thì khi ấy, tôi buộc phải thừa nhận rằng người đó đã hiểu yoga theo đúng cách của người Ấn. Nhưng người nào đã không thể làm được như vậy thì không nên hành xử như thể họ làm được. Họ không thể và không nên từ bỏ sự hiểu biết phương Tây của mình; trái lại, họ cần vận dụng nó một cách thành thực để hiểu được đến mức độ mà một tâm trí phương Tây có thể hiểu, đừng nên bắt chước hay cảm tính (đoạn 933, tập 11).

Jung đã không biết rằng, kể từ đó về sau, đã có biết bao người phương Tây làm chính xác cái điều ấy – bốc hơi trên những tấm da linh dương. Quả thực, trong số những người trẻ từng vội vã quy phục các kỷ luật phương Đông một cách thiếu phản biện, rất nhiều người đã nhanh chóng "rớt đài" khi nhận ra con đường này đòi hỏi một nỗ lực lâu dài và sự tận hiến bền bỉ đến mức nào. Những người khác, đúng như Jung từng nhận xét, lại trở thành những sinh thể lạ lùng khoác lên mình những chiếc đuôi công phương Đông mà trong trường hợp khả quan nhất, họ cũng có một vẻ quái gở hoặc

---

i. Theo truyền thống Hindu giáo, các đạo sĩ tu tập và thực hành yoga thường ngồi lên da thú (như da hổ, da linh dương...) để thực hành thiền, như một biểu tượng thể hiện khả năng kiểm soát tâm trí hỗn loạn, thu nhận năng lượng đặc biệt từ tự nhiên và duy trì truyền thống thiền tịnh trong rừng sâu. (BT)

ngớ ngẩn. Mặt khác, cũng có một bộ phận không nhỏ những người có thể hòa mình vào các kỹ thuật và nhãn quan phương Đông mà không hề tổn hại đến sự lành mạnh tâm lý. Trái lại, họ còn đạt được một sự mở rộng của ý thức, điều vốn hoàn toàn bất khả nếu đi bằng những con đường khác.

Tuy nhiên, Jung đã không sai khi chỉ ra rằng, việc đơn thuần đồng hóa một nhãn quan mới lạ hay ngoại lai để rồi đánh mất gốc rễ của chính mình hoàn toàn không phải một viễn cảnh đáng mong đợi. Tốt hơn cả, nếu đã sinh ra và lớn lên ở phương Tây, một người nên giữ vững bản sắc phương Tây của mình và vận dụng lăng kính phê phán cũng như thái độ đặc thù của phương Tây đối với trí tưởng tượng. Tuy nhiên, ta cũng hoàn toàn có thể dấn thân vào phía đối lập với mình để hiểu rõ bản chất cũng như giá trị của nó, nhằm vươn tới một trạng thái toàn vẹn lớn lao hơn. Tập sách này, thực thế, là một minh chứng cho nỗ lực của một người phương Đông (Tiến sĩ Miyuki) và một người phương Tây (chính tôi) trong việc cố gắng vừa giữ vững gốc rễ của mình, đồng thời vẫn dung hợp cái "khác". Bản thân tôi trong suốt bảy năm đã thực hành thiền định theo pháp môn của Thiền tông, cả khi ở một mình lẫn khi ngồi cùng bạn tôi, Tiến sĩ Miyuki, và đã thu được nhiều lợi ích cá nhân lớn lao cùng sự thấu hiểu ngày càng sâu sắc hơn về trải nghiệm Phật giáo. Tôi đã làm được điều đó mà không hề phải từ bỏ những phương thức cầu nguyện và thiền định của phương Tây. Nhiều người khác cũng đã làm được như vậy.

Thiên tài lớn của Jung nằm ở khả năng phân biệt và dung hợp, một phẩm chất hiếm hoi trong thế giới này, đồng thời cũng là khả năng mà mỗi chúng ta, bất luận thuộc về phương Đông hay phương Tây, đều cần tự hàm dưỡng. Hãy thử đọc một lần nữa những lời Jung viết, lần này trích từ lời bình giải của ông dành cho cuốn *The Tibetan Book of the Great Liberation* (Đại giải thoát thư Tây Tạng), nơi ông đặt phương Đông và phương Tây vào một trục đối chiếu:

> Ở phương Tây, chúng ta tin rằng một chân lý chỉ thỏa đáng khi nó có thể được kiểm chứng bằng các dữ kiện ngoại giới. Chúng ta đặt niềm tin vào sự quan sát và khám phá giới tự nhiên ở mức độ chính xác nhất; chân lý của chúng ta buộc phải trùng khớp với sự vận hành của thế giới bên ngoài, bằng không, nó chỉ là một thứ thuần túy "chủ quan". Nếu như phương Đông ngoảnh mặt khỏi vũ điệu của *prakriti* (giới tự nhiên) và khỏi vô vàn huyễn tướng của *maya* [thế giới hiện tượng], thì theo cùng một cách ấy, phương Tây lại lảng tránh vô thức cùng những huyễn tướng của nó (tập 11, đoạn 487).

Jung tiếp tục nhận định rằng, ngay cả khi phương Đông mang một thiên hướng quay vào nội giới, họ vẫn thiết lập được cách thức ứng phó với ngoại giới, còn phương Tây thì xử lý thế giới nội tâm của mình thông qua thiết chế Giáo hội. Cả hai hệ hình này đều có những giá trị và những giới hạn riêng, song sẽ là một sai lầm nếu cứ thế gộp chúng vào nhau. Ông viết:

> Việc nhảy bổ... vào yoga phương Đông không hề là khôn ngoan hơn so với việc đột nhiên biến các dân tộc châu Á thành những người châu Âu nửa mùa. Tôi có sự hoài nghi sâu sắc về những ân huệ của nền văn minh phương Tây, đồng thời cũng có sự dè dặt tương tự đối với việc phương Tây tiếp nhận đời sống tâm linh của người phương Đông.

Cuối cùng, Jung cho chúng ta biết:

> Vậy mà hai thế giới đối nghịch ấy đã gặp nhau. Phương Đông đang bước vào một cuộc chuyển mình toàn diện; nó bị xáo trộn một cách triệt để và chí mạng. Ngay cả những phương thức chiến tranh hiệu quả nhất của châu Âu cũng đã được họ mô phỏng thành công. Còn khó khăn của chúng ta [ở phương Tây] dường như mang tính chất tâm lý nhiều hơn. Căn bệnh tàn phá chúng ta chính là các ý thức hệ...

Kể từ thời của Jung, phương Đông và phương Tây đã gặp nhau ở mức độ còn sâu sắc hơn nữa. Nhật Bản thậm chí đã hiệu quả hơn cả phương Tây trong chính trò chơi của phương Tây; trong khi đó, truyền thống tâm linh phương Đông rõ ràng đã xâm nhập Hoa Kỳ và châu Âu theo cách mạnh mẽ ngoài dự liệu. Những vấn đề mà Jung từng chỉ ra vẫn còn nguyên đó. Sau 25 năm, có lẽ đã đến lúc cần quay lại, khảo sát một lần nữa chính những vấn đề ấy. Đó chính là bối cảnh ra đời của cuốn sách này.

Cuối thập niên 1950, khi tôi còn đang theo học tại Zurich, ở đây mới chỉ có đúng một đại diện đến từ phương Đông, một giáo sư người Ấn Độ theo Hindu giáo (Arwind Vasavada). Về sau, ông trở thành người phương Đông đầu tiên được đào tạo để trở thành một nhà trị liệu phân tích trường phái Jung. Kể từ đó đến nay, chỉ có thêm một số ít người phương Đông nữa trải qua quá trình đào tạo phân tích trị liệu trường phái Jung, họ chủ yếu là người Nhật, nhưng cũng có vài người Hàn Quốc. Nhưng trong thời gian tới, rất có thể số người châu Á gắn bó với trị liệu phân tích theo trường phái Jung sẽ tăng lên rất nhanh, vì vậy, có lẽ bây giờ là thời điểm thích hợp để dừng lại và tái đánh giá tình hình.

Cuốn sách này trình bày những phát hiện được rút ra từ cả trải nghiệm cá nhân lẫn góc nhìn khách quan của hai nhà trị liệu tâm lý theo trường phái Jung, những người đã "được" số phận và quỹ đạo phát triển của tâm thần đẩy tới chỗ buộc phải gặp gỡ cùng cái "khác". Chúng tôi đã làm được điều ấy đến đâu, việc này xin để độc giả quyết định. Nhưng tôi tin chính Jung hẳn sẽ rất hài lòng khi thấy các công trình của mình đã được nghiên cứu một cách nghiêm cẩn đến thế bởi một vị tu sĩ Phật giáo Nhật Bản, thuộc dòng truyền thừa nhiều thế hệ. Tiến sĩ Miyuki chắc chắn là nhà trị liệu phân tích trường phái Jung đầu tiên thực sự thấm nhuần đồng thời cả tôn giáo phương Đông lẫn truyền thống phương Tây, vì thế, các bài viết của ông, được gom lại từ nhiều nguồn, trở thành một tập hợp

đặc biệt đáng quý đối với những ai – như chúng tôi – cũng bị xô đẩy vào cuộc gặp gỡ Đông–Tây này. Tôi thấy mình vô cùng may mắn khi được đứng tên cùng ông trong cuốn sách này. Mối quan hệ giữa chúng tôi là một phần của tiến trình đi đến dung hợp mà tâm thần[i] tập thể đã âm thầm vận hành từ lâu. Ai trong chúng ta có thể quên được, sau khi đọc cuốn *Hồi ức, Giấc mơ, Suy ngẫm*, khoảnh khắc mà Jung, trong giấc mơ về vị yogi, phát hiện ra rằng ông vừa là người thiền định vừa là đối tượng của chính sự thiền định ấy? Tâm thần, thứ vận hành trong ông như một người mở đường, vẫn tiếp tục tự triển khai. Và chúng tôi vui mừng khi được giới thiệu những kết quả của mình như một sự tri ân hướng về tinh thần của ông.

Trong Phần Một của cuốn sách, Tiến sĩ Miyuki và tôi mỗi người sẽ kể câu chuyện riêng của mình, về việc phương Đông và phương Tây đã gặp nhau như thế nào trong tâm hồn mỗi chúng tôi. Bài của tôi là một tham luận đã được trình bày tại Tokyo vào mùa xuân năm 1982 trong một hội thảo chuyên đề về Đông–Tây. Còn bài của Tiến sĩ Miyuki được viết riêng cho tuyển tập này. Tôi tin rằng độc giả sẽ bị lay động, giống như tôi, khi đọc bản tự thuật sâu sắc ấy, một kinh nghiệm Đông–Tây trong một con người vừa thấm đẫm tâm hồn phương Đông, vừa bị tấn công theo nghĩa đen và buộc phải đi về phía phương Tây, để rồi từ đó tìm được một sự hợp nhất của hai đối cực. Đọc bài viết của Miyuki, tôi một lần nữa

---

i. Nguyên văn: "Psyche". "Tâm thần" (danh từ) gồm "tâm" (心: lòng, tâm trí) và "thần" (神: tinh thần, sinh khí, phần linh thiêng), hợp lại chỉ toàn bộ đời sống bên trong của con người như một chỉnh thể sống động. Trong *Từ điển tiếng Việt* (Hoàng Phê chủ biên), danh từ "tâm thần" được định nghĩa là "toàn bộ nói chung những hiện tượng, trạng thái tâm lý ở con người". Bản dịch này dùng từ "tâm thần" theo nghĩa gốc ấy – một cách diễn giải mang màu sắc trung tính – để dịch *psyche*, vì theo Jung, *psyche* là tổng thể mọi tiến trình tâm lý, cả ý thức lẫn vô thức: một thế giới sống động, có phần hoang dã, chứa cả ánh sáng của ý thức lẫn những nguyên mẫu cổ sơ nhất. Việc dịch *psyche* là "tâm thần" cũng bao quát được hệ vận hành lâm sàng và biểu tượng mà Jung mô tả, tránh sự thiên lệch về đạo đức–tôn giáo, đồng thời tương thích với ngôn ngữ trị liệu và nghiên cứu trong tiếng Việt.

nhớ đến giấc mơ của mình về ông vào lần đầu chúng tôi gặp nhau, từ rất lâu trước khi tôi có bất kỳ ý niệm nào về việc ông sẽ trở thành một nhà trị liệu. Trong giấc mơ ấy, trên mặt ông có một dấu ấn của tín ngưỡng thờ hồ ly, vốn được xem là dấu hiệu của người chữa bệnh. Không lâu sau giấc mơ ấy, tôi đọc được một bài viết mô tả tín ngưỡng thờ hồ ly của Nhật Bản cổ đại. Theo tín ngưỡng này, hình ảnh hồ ly thường gắn với pháp sư. Nhưng vào thời điểm ấy, Tiến sĩ Miyuki hoàn toàn không có ý định trở thành một nhà trị liệu phân tích hay một người chữa bệnh; ông bước vào phân tích tâm lý chủ yếu để hiểu sâu hơn về cuộc gặp gỡ Đông–Tây trong chính mình, và để theo đuổi sự phát triển cá nhân. Phải vài năm sau đó, khả thể ấy mới bắt đầu hé lộ và ông đã sang Zurich để học tập.

Tôi thực sự thấy biết ơn vì đã được đồng hành cùng ông trong một mối quan hệ dài lâu như vậy, và vì đã được trải nghiệm, cùng ông, "cảm thức về tính không biên giới" ấy.

Phần Hai của cuốn sách thảo luận những hình ảnh kỳ diệu về con đường hướng tới giác ngộ của Thiền tông trong bộ tranh "Thập mục ngưu đồ" (Ox-herding Pictures). Bài viết của Tiến sĩ Miyuki được trích từ một công trình đã công bố trước đó. Còn bài của tôi được viết riêng cho tập sách này, đó là một phần việc mà tôi đặc biệt cảm thấy vui mừng vì đã có cơ hội để thực hiện. Bộ tranh này đã là một người bạn của tôi trong suốt hơn một phần tư thế kỷ, và tôi biết ơn vì có dịp ghi lại trên trang giấy những suy tư và hiểu biết mà tôi đã chắt lọc được từ chúng qua nhiều năm. Truyện về Lãng nhân (Ronin) xuất hiện ngay sau đó được trích từ cuốn *The Tree* (Cái cây), một tác phẩm hư cấu tôi viết về tiến trình cá nhân hóa (individuation) của 10 nhân vật. Đó là cách tôi, một người phương Tây, tôn vinh phần tâm hồn Nhật Bản và Phật giáo trong mình.

Phần Ba gồm một số bài viết của Tiến sĩ Miyuki về nhiều bình diện khác nhau của Phật giáo và tâm lý học Jung. Ở đó, ông chứng minh một cách thuyết phục rằng giả định của phương Tây cho rằng

Phật giáo đòi hỏi "sự tan biến" cái tôi là một sai lầm. Trái lại, như ông chỉ ra, cái tôi (ego) sẽ được làm cho mạnh mẽ hơn thông qua thiền định; thứ thực sự bị "làm tan biến" chính là lấy cái tôi làm trung tâm (ego-centricity – chấp ngã). Con người, theo nghĩa đó, sẽ "lấy Tự ngã[i] làm trung tâm" (Self-centric), như ông mô tả bằng cả câu chuyện lẫn bằng khái niệm.

Sau cùng, trong phần "Lời bạt", tôi xin trình bày thêm một vài suy nghĩ của mình, nhằm kéo vấn đề về gần hơn với hiện tại.

Tựu trung lại, công trình của chúng tôi có thể được xem như một sự hiến dâng cho, đồng thời tiếp nối, chính tinh thần "Jung" mà Tiến sĩ Miyuki đã nhắc tới. Chúng tôi cùng hướng lòng tri ân đến Jung, người đã sống trọn vẹn tinh thần ấy, một sự tri ân vượt quá khả năng diễn đạt trọn vẹn bằng lời.

J. MARVIN SPIEGELMAN
Studio City, California
Tháng 5 năm 1985 (Ất Sửu)

---

i. "Tự ngã" – Self – là một thuật ngữ trong tâm lý học chiều sâu của Carl Gustav Jung, khác với "ngã" trong "chấp ngã"/"vô ngã" của Phật giáo. Xem bài "Thập mục ngưu đồ' của Thiền tông: Một lời bình" để biết thêm chi tiết.

PHẦN MỘT

ĐÔNG VÀ TÂY TỪ GÓC NHÌN CÁ NHÂN

Đông và Tây: Một tự thuật cá nhân

J. Marvin Spiegelman

(Tham luận trình bày tại Hội thảo chuyên đề Đông–Tây tại Tokyo, Nhật Bản, mùa xuân năm 1982)

Sau đây là một lời tự bạch: hồi ức, giấc mơ, tưởng tượng và thực tế, diễn giải và phỏng đoán, tất cả đều nhằm biểu đạt kinh nghiệm của riêng tôi về sự xung đột và hợp nhất giữa Đông và Tây, qua lăng kính tâm lý học. Nói như vậy nghĩa là, hình ảnh nội tâm và biến cố bên ngoài hòa quyện vào nhau, đôi khi có chủ ý, đôi khi không, nhưng bức tranh hiện ra sau cùng, giống như một lịch sử cá nhân, rốt cuộc là một sự kiến tạo, một câu chuyện.

Chính qua những câu chuyện kể mà chân lý tâm lý học được hiển lộ, đó là một thứ chân lý không đối lập với khoa học mà chỉ khác biệt. Nó khác biệt ở chỗ "yếu tố cá nhân" không bao giờ có thể bị loại bỏ; người ta chỉ có thể nhận ra nó bằng cách đi sâu hơn nữa, lao thẳng xuống những tầng sâu của cái chủ quan, nơi tâm thần vượt qua cấp độ cá nhân để mang tính phổ quát, nguyên mẫu. Vì vậy, dụng ý của tôi ở đây là: dùng cái cá biệt để soi sáng cái phổ quát.

Trải nghiệm cá nhân đầu tiên của tôi về phương Đông bắt đầu từ mùa xuân năm 1940, khi tôi chưa đầy mười bốn tuổi, vừa bước vào trung học. Trong một lớp học của tôi lúc ấy, lớp tiếng Tây Ban Nha năm thứ hai, có vài bạn gái người Nhật, tất cả đều là Nisei[i] và

---

i. "Nhị thế", tức người Mỹ gốc Nhật thế hệ thứ hai.

họ đã cuốn hút trí tưởng tượng của tôi. Những cô gái ấy mỗi người một vẻ. Ruby Okubo thì vô cùng thông minh; Yuki Mishima dễ thương, lanh lợi; Kimiko Naruse rất xinh đẹp; Louise Yamazaki thì ấm áp và hiền hậu. Nhưng ở họ có một điểm chung là đều lịch sự, kỷ luật, hết sức chuyên tâm với việc học hành và đạt thành tích tốt. Chính các cô gái ấy, cùng với một vài học sinh Do Thái cũng rất giỏi, đã khiến lớp học kia trở thành một trong những lớp năng động, hiệu quả và thách thức nhất mà tôi từng học. Trước đó, tôi vốn cũng là một học sinh khá và thường không phải học quá vất vả mà vẫn đạt điểm cao. Nhưng các cô gái này thì học thuộc lòng mọi bài! Từ vựng, ngữ pháp, tất cả, không chừa thứ gì. Để giữ được thể diện, tôi cũng buộc phải chăm chỉ như họ. Kết quả là thành tích của cả lớp tăng vọt, khiến cho cô Snyder, một giáo viên lớn tuổi, người rất mực giỏi giang cả về chuyên môn lẫn phương pháp sư phạm, hết sức hài lòng.

Lúc nào tôi cũng mong đến tiết học ấy, tôi rất khoái những cuộc so găng tinh tế với Ruby. Rốt cuộc Ruby thắng, vì cô ấy giành giải nhất trong cuộc thi tiếng Tây Ban Nha của trường, còn tôi về nhì, sát nút. Thỉnh thoảng đứng thứ hai cũng tốt cho tôi, nhưng còn tốt hơn thế nữa là trải nghiệm mà tâm hồn tôi có được khi đón nhận vẻ đẹp và sự kỳ diệu của những cô gái Nisei ấy.

Mọi người dễ nghĩ rằng tôi phải lòng họ, nhưng mối quan hệ của chúng tôi thực ra luôn có một khoảng cách. Chúng tôi chỉ có thể trao đổi với nhau vài câu, và chỉ có thể nói về việc chung là học tiếng Tây Ban Nha. Những năm ấy, giữa các nhóm sắc tộc ở Los Angeles tồn tại một bức tường ngăn cách rất lớn. Nhưng tôi lại cảm thấy gần gũi với các cô gái này, bởi lẽ tôi cũng thuộc về một thiểu số vừa được ngưỡng mộ vừa bị khinh ghét, cộng đồng Do Thái, và tôi, theo một nghĩa nào đó, cũng là một kiểu Nisei, dù mẹ tôi được đưa sang Hoa Kỳ từ khi còn ẵm ngửa, còn cha tôi khi đặt chân tới đây cũng chỉ mới qua tuổi thiếu niên. Khi ấy, tôi đã không biết rằng

những cô gái đó đã chạm vào và khơi dậy trong tôi bản tính nữ – *anima*[i] – của chính mình, với sự tinh tế, nhạy cảm, tận tụy và nồng nhiệt của nó. Tôi mãi mãi biết ơn họ. Sự thật rằng cho đến giờ, sau ngần ấy năm, tôi vẫn còn nhớ tên họ, tự nó đã là một dấu hiệu cho thấy ảnh hưởng của họ.

Lớp học năm ấy không phải là trải nghiệm cuối cùng của tôi về họ. Thật hổ thẹn và đau đớn khi phải thuật lại điều tôi sắp nói sau đây. Hai năm sau, vào mùa xuân năm 1942, tôi đã kinh hoàng chứng kiến những cô gái Nhật dễ thương ấy, cùng tất cả học sinh nam nữ người Nhật khác trong trường, bị buộc phải rời khỏi khu vực, rồi bị đồn đi, cùng gia đình, tới những nơi được gọi là "trung tâm tái định cư". Với phần lớn chúng tôi khi đó, rõ ràng là những người này hoàn toàn không phải mối đe dọa nào đối với nước Mỹ hay nỗ lực chiến tranh của nước Mỹ, họ chỉ là nạn nhân của định kiến Mỹ, và đặc biệt là của cơn cuồng loạn California[ii]. Tôi cũng từng phải nếm mùi định kiến ấy trong những năm 1930, nhắm vào chính nhóm sắc tộc của mình, nhưng dưới một hình thức ít dữ dội hơn. Vì thế, chúng tôi là những người đồng cảnh ngộ, nhưng vẫn cách biệt. Khi họ khóc, tôi cũng khóc, trong một nỗi bất lực vừa uất ức vừa đau buồn.

Cách đây một vài năm, tôi đã cố gắng tìm lại họ nhưng không thể. Vì vậy, ngay tại đây, khi đang nói với quý vị trên chính quê hương nguồn cội của những cô gái tuyệt vời ấy, tôi xin bày tỏ nỗi buồn sâu sắc trước nỗi đau và sự đối xử tệ bạc mà họ đã phải hứng chịu.

---

i. *Anima* và *animus* là hai thuật ngữ của Jung: *anima* là nguyên mẫu mang tính nữ trong tâm thần của người nam; *animus* là nguyên mẫu mang tính nam trong tâm thần của người nữ. Xem phần "Tâm động học của thiền định Phật giáo: Một góc nhìn từ tâm lý học Jung" để biết thêm chi tiết.

ii. Còn gọi là "Cơn cuồng loạn bài Nhật (Anti-Japanese Hysteria)", chỉ trạng thái hoảng loạn cực độ và sự phân biệt chủng tộc của chính quyền và người dân bang California (Mỹ) sau trận Trân Châu Cảng (tháng 12/1941). (BT)

Tôi thừa nhận nỗi hổ thẹn vì đất nước rộng lượng và khoan dung của tôi lại có thể hẹp hòi và ti tiện đến thế. Tôi cũng xin bày tỏ niềm ân hận vì đã không lên tiếng nhiều hơn để phản đối. Khi đó, tất cả những gì tôi có thể làm chỉ là nói với họ rằng tôi lấy làm tiếc vì chuyện này đã xảy ra, rằng tôi không hề coi họ là kẻ thù. Tôi mong họ đã tin điều ấy. Nhưng năng lực tha thứ và quên đi sau này của người Mỹ gốc Nhật thì hẳn quý vị đều đã biết, và chính vì trân trọng tinh thần ấy mà tôi cảm thấy mình còn có thể nói về biến cố đó ngày hôm nay. Tôi, một người thuộc về một dân tộc đã suýt bị hủy diệt bởi một cuộc diệt chủng, có thể chứng thực rằng bóng tối của tâm hồn con người phủ xuống tất cả chúng ta. Nếu chúng ta không biết cách đối diện với những cái bóng tập thể, hay mặt tối của mình một cách có ý thức hơn và ít phóng chiếu hơn, thì đến một ngày sẽ chẳng còn thiểu số nào nữa, và có lẽ cũng chẳng còn dân tộc nào nữa.

Tuy nhiên, điều tôi dự định trình bày ở đây không phải một bài thuyết giáo, mà là câu chuyện về mối gắn kết của tôi với Đông và Tây. Vậy thì nhìn vào trải nghiệm đầu đời ấy, người ta có thể rút ra điều gì? Rằng một người California bản địa, sinh ra trên một mảnh đất nhìn về phương Đông, đã có thể cảm nhận tác động của văn hóa Nhật Bản lên cuộc đời mình và nhận ra ảnh hưởng của nó trong tâm hồn mình. Tác động ấy là có thật, và như quý vị sẽ thấy, nó để lại những hệ quả lâu dài.

Trong những năm ngay trước và ngay sau cuộc gặp gỡ với những người bạn trung học ấy, tôi còn có nhiều trải nghiệm khác với người Nhật và văn hóa Nhật, chẳng hạn như các cửa tiệm và quán ăn ở khu Little Tokyo trong thành phố Los Angeles quê hương tôi, hoặc những lần tôi gặp một người Nhật vào dịp này dịp khác, nhưng không cuộc gặp gỡ nào gây tác động mạnh mẽ lên tôi như những cô gái ấy.

Trải nghiệm sâu sắc tiếp theo của tôi với phương Đông diễn ra trong Thế chiến II, khi tôi là thủy thủ trong lực lượng Hàng

hải Thương mại Hoa Kỳ và đi vòng quanh thế giới. Trong những chuyến đi thời chiến đó, tôi lưu lại Calcutta, Ấn Độ một tháng, và Colombo, Tích Lan[i] hai tuần; cả hai nơi đều chạm đến tôi khá sâu, nhưng theo cách khác với tinh thần Nhật Bản. Tôi không định dừng ở đây lâu để nói về tác động của những trải nghiệm cá nhân, nhưng tôi vẫn muốn ghi nhận rằng rốt cuộc, Ấn Độ đối với tôi là Hindu giáo, còn Nhật Bản đối với tôi là Phật giáo, nhưng cũng là điều gì đó rộng hơn và khác hơn thế. Ở đây, điều tôi muốn bàn sâu vào là một hình thức "tâm lý học Hữu thể phương Đông" với nét đặc thù của Nhật Bản. Và để đi vào mối quan tâm ấy, những trải nghiệm tiếp theo của tôi về phương Đông không còn đến từ bên ngoài mà khởi phát từ bên trong.

Sau chiến tranh, tôi quay lại việc học và quyết định trở thành nhà tâm lý học. Về sau, tôi biết chắc mình muốn đi theo hướng tâm lý lâm sàng và trở thành một nhà trị liệu phân tích theo trường phái Jung, nên tôi đã bắt đầu quá trình phân tích cá nhân ngay trong những năm học cao học, vào năm 1950. Trải nghiệm đi vào chính tâm hồn mình, qua giấc mơ và những tưởng tượng, như một đợt nước mát tràn vào làm tươi mới cái nhìn khô khan, duy lý mà tôi từng mang. Chẳng bao lâu sau, tâm hồn Nhật Bản lại một lần nữa bước vào ý thức của tôi. Ngay mùa đông đầu tiên của quá trình phân tích ấy, khi đang làm việc với những tưởng tượng của mình và cũng vẽ chúng ra, tôi bỗng bị ám ảnh bởi một bài ca Giáng sinh phương Tây mở đầu bằng câu: "Chúng tôi, ba nhà thông thái từ phương Đông đến..." Giai điệu thì đẹp và ám ảnh, còn lời ca nói về ba nhà thông thái đến tôn vinh hài nhi Giê-su trong máng cỏ. Nhưng với tôi, tưởng tượng bật lên lại là hình ảnh ba nhà thông thái đến thăm một *biểu tượng thiêng liêng* vừa mới chào đời, không nhất thiết là Chúa Giê-su. Ba nhà thông thái ấy, theo thứ tự, là một giáo sĩ Do Thái giáo, một linh mục Kitô giáo, và một vị tu sĩ Phật

---

i. Tức Sri Lanka ngày nay. (BT)

giáo Nhật Bản. Khi đó tôi chưa hiểu ra, nhưng cuộc gặp gỡ mang tính "dung hợp" này về sau sẽ giữ một vai trò bền bỉ và mạnh mẽ trong tâm hồn tôi. Rốt cuộc, nó sẽ dẫn tới tác phẩm hư cấu đầu tiên mà tôi viết, nhiều năm về sau, và tôi gọi đó là "thần thoại tâm lý". Trong cuốn sách ấy, có nhan đề là *Cái cây*, có nhiều nhân vật khác nhau thuộc những tôn giáo và chủng tộc khác nhau, mỗi người đều đang dấn thân trên hành trình cá nhân hóa của mình.

Tôi hoàn thành học vị tiến sĩ vào năm 1952, làm công việc lâm sàng trong cả hệ thống Cơ quan Cựu chiến binh lẫn Quân đội, khép lại quá trình phân tích đầu tiên của mình và lập gia đình. Từ năm 1956 đến năm 1959, tôi theo học tại Viện C.G. Jung ở Zurich, Thụy Sĩ, thực hiện được một giấc mơ mà tôi đã ấp ủ từ những ngày bắt đầu phân tích cá nhân. Vợ chồng tôi khi ấy gắn bó sâu sắc với cội rễ châu Âu của mình, đồng thời cũng đi thăm miền đất của tổ tiên chúng tôi ở Israel. Nhưng điều đó vẫn không ngăn được phương Đông và Nhật Bản đi vào tâm hồn tôi theo những cách bất ngờ.

Vào khoảng giữa quá trình đào tạo trị liệu phân tích ở châu Âu, tôi đã vật lộn với một hình ảnh u tối, tiêu cực về tính nữ trong tâm hồn mình. Hết giấc mơ này đến giấc mơ khác, tôi thấy mình cố dỗ dành hoặc bắt một nhân vật the thé, kiểu phù thủy, phải im đi, mà nàng thì nhất định không chịu lắng xuống cũng chẳng để cho tôi an ủi. Trong một giấc mơ như thế, nàng mang dáng vẻ một người phụ nữ Nhật đang công kích một người đàn ông Nhật bằng một thái độ cay nghiệt, thô bạo, đay nghiến. Lời nàng tuôn ra như đạn bắn, còn anh ta [cũng] đáp trả nàng một tràng như súng máy, tuy không gây ra cái chết nào, nhưng rõ ràng có tổn thương và một thứ đổ máu cảm xúc ở cả hai phía. Là kẻ mang trong mình cuộc xung đột tâm hồn đau đớn và đẫm máu ấy, tôi áp dụng phương pháp tưởng tượng chủ động do Jung phát triển và "tiếp tục mơ", tức là tiếp tục sự kiện trong tưởng tượng, cho phép ý thức của mình tham dự như một nhân vật trong câu chuyện. Tôi bước vào giữa