



# 從心理分析學派的觀點看禪的目的

臺大心理學研究所 黃光國

## (一)、引言

相傳：世尊在靈山會上，拈花示衆，當時聽衆都默然不語，唯有迦葉尊者破顏微笑。世尊即當衆宣佈：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉！」這即是禪宗傳法的開始，而「不立文字」也成爲禪宗的傳統。禪的要義，在於「不立文字」，禪的難解，也在於「不立文字」。禪爲什麼要強調「不立文字」？這個問題是了解禪的關鍵所在，而在討論這個問題時，又不能不從分析禪的目的着手。

禪的目的是什麼？近代心理分析學派 (Psychoanalysis) 所發展出的各種理論，頗有助於吾人了解這些問題，而當代心理分析學家弗羅姆 (Erich Fromm) 在其所著的「心理分析與禪宗」 (Psychoanalysis and Zen Buddhism) 一文中，甚至主張：禪和心理分析殊途而同歸，它們的方法雖不相同，目的却是一致的！弗氏的觀點雖然非常獨到，但是他所根據的禪學資料却是由鈴木大拙轉譯介紹到西方去的，其中掛一漏萬之處，在所難免，因此筆者在本文中，將以心理分析學派的觀點，重新討論禪的目的。

## (二)、禪的目的

從禪宗文獻所記載的公案裏，我們可以歸納出禪的近似目的。筆者之所以在目的之上冠以「近似」二字，是因爲禪的本質實在不是名相所能範圍的，任何

想以文字來了解禪的人，都祇能達到一個相當有限的程度，他所看到的禪的本質，絕不是禪的「真正」本質，而是禪的「近似」本質，他所了解的目的，也不是禪的「真正」目的，而祇是禪的「近似」目的。禪的真正目的，祇有真正修習禪定工夫的人才能切身體會，單憑文字上的分析，是無法了解它的。這一點，是我們討論「禪的目的」時的大前提，萬萬不可忽視。記住了這大前提，我們才能繼續討論此一題目。首先，讓我們看看禪宗文獻裏，有關禪的目的的記載：

印度禪宗第二十八代菩提達摩大師，在中國南北朝時代，渡海東來，對南朝梁武帝說道：「淨智妙圓，體自空寂，如是功德，不以世求……」後來由於和梁武帝彼此話不投機，便渡江北上，住在嵩山少林寺，面壁而坐，終日默然。有人問他，你到中國來，是爲了什麼？他說，是尋找一個「不受人欺」的人。「淨智妙圓，體自空寂」，「不受人欺」，這就是禪的目的。

又，明州大梅山法常禪師，初參馬祖，問：「如何是佛？」祖曰：「即心即佛。師即大悟。這裏所謂悟見自「心」，也是禪的目的。從六祖慧能大師在承受五祖弘忍禪師心傳時，五祖再三問他「應無所住而生其心」的意旨，六祖於言下大悟，便說：「一切萬法，不離自性。何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法。」於是五祖又說：「不識本心，學

法無益，若識本心，見自本性，即名大丈夫、天人師、佛。」

由這一段師生對話裏，我們可以看出，「識本心，見自本性」也是禪的目的。

所謂「不受人欺」就是不受妄念所惑，所謂見自性，識本心，也就是除妄見真。但我們的本性究竟受到了那些「妄念」的障礙？這些妄念爲什麼會妨礙我們的見自性，識本心呢？現代心理分析學派對於心靈過程 (mental process) 的看法，很可以作爲這些問題的註腳，使我們對禪的目的有更深刻的了解。

### (三)、從心理分析學派的觀點看禪的目的

儘管心理分析學派中的各家學說，對於人格的結構 (Personality Structure)，人格的動力 (Dynamics of Personality)，人格的發展階段 (Developmental Stage of Personality) 等問題都有不同的看法，不過它們却一致認爲：人類的心靈過程，可以分爲意識 (Conscious) 和潛意識 (Unconscious) 二者。意識是我們能夠覺察到的心靈過程，潛意識則反是。我們在日常生活中，雖然天天都會經驗到許多事物，可是這些經驗中有一大部份却是我們的意識無法覺察得到的，這些部份便構成了我們的潛意識過程。

爲什麼我們無法覺察到自己的全部經驗？依照弗羅姆的看法，經驗在進入意識之前，必須先經幾層社會的過濾器 (Social filter)，不能穿過這些過

濾器的經驗，便祇好留在潛意識之中，而無法被吾人所察覺。

這些過濾器中，最顯著的一種就是語言。我們在經驗到一件事物時，經常會把這個經驗用語言表現出來。結果我們感受到的，並不是經驗全部，而祇是語言所表現的那一小部份而已。例如我們春天乘船遊湖，看到了一片明媚的風光，我們或許會說「出岸桃花紅錦英，夾堤楊柳綠絲輕」，這一來，透過語言這層過濾器的經驗，便祇有「出岸桃花」和「夾堤楊柳」，其餘如空中浮雲，湖中白鷺，岸上遊人，雖然我們也曾經驗到，可是却未進入我們的意識中。

當我們用語言來描述一個經驗時，描述者常常會因為前述的過濾作用，而漏失掉該經驗的許多屬性，聽者也經常會憑自己的臆測，加上許多該經驗原先沒有的屬性。例如當我說「出岸桃花紅錦英，夾堤楊柳綠絲輕」的時候，你或許會對我的經驗有一種想像，然而，我們可以斷言的是：無論如何，你的想像和我的經驗是絕對不會恰相吻合的。不管我的描述如何準，它也會歪曲了直接經驗。語言所造成的世界，是一個虛偽的世界。真正經驗的最高形態必然是不受語言污染，超越語言極限（絕名相）的。禪宗的目的就是要除掉諸如語言文字之類的「社會過濾器」，讓我們覺察到心靈經驗的全部，換句話說，就是使潛意識轉變成意識。禪宗之所以強調「不定文字」，其因在此，百丈禪師上堂法語之所以說：「靈光獨耀，迥脫根

塵，體露真常，不拘文字，心性無染，本自圓成，但離妄緣，即如如佛」，目的也在於此。

能够妨礙潛意識變成意識，使吾人無法經驗到事實真相的，除了語言文字和邏輯系統以外，還有自我（ego）的防衛機構（defense mechanisms）。用佛家的術語來說，這就是種種的「我執」。通常，我們都認為「自我」是一件非常有價值，而必須善予護持之物，因此，當我們經驗到的外在會危害到「自我」時，我們便會用壓抑（Repression）、投射（Projection）、自圓其說（Rationalization）等等的防衛機構，把這種經驗擠出意識之外，而壓入潛意識之中。例如宦途失意，又極想做官的人，可能會背前人詞句：「出處從來自不齊，後車方載太公歸，誰知寂寞空山裏，却有高人賦采薇」，他不承認自己能力不行，也不檢討自己失敗的真正原因，却把自己比擬做「賦采薇」的「高人」，而以「出處從來自不齊」來安慰自己。如此一來，他的自尊心保全住了，他的「自我」也安然無恙，可是事實的真相却永遠被壓抑在潛意識裏，他也永遠無法覺察到自己的本性。

在日常生活中，像這種為保全「自我」而曲解現實的例子，真是多得不可勝數。我們詭言巧辯，掩飾自己的過失；我們大聲疾呼，想要叫別人順從自己；我們嚴責別人，却善於原諒自己；我們用彩衣錦鞋，聲名威望，來粉飾自己；為了要維護自己，我們甚至不惜和別人發生衝突，大動干戈。

當我們用重重的防衛機構來保護自己的時候，我們那裏能「識本心，見自本性」？因此佛教提倡無我論，勸人們放棄「我執」。禪宗裏有一則故事，很可以說明禪師們對「我」的態度：

文偃禪師有一次在法堂上說法，講到佛陀釋迦牟尼降世時，「一手指天，一手指地，繞行七步，環視四方而說：天上天下，唯我獨尊，」他對這種情景非常生氣，向門徒們怒聲說道：「當時要是在我，我便一棒子把他打死，然後拿去餵狗，使天下圖個太平！」文偃禪師之所以如此動怒，主要原因便是「唯我獨尊」的那個「我」字。禪師們為要勸人們放棄「我執」，真是苦口婆心，無所不用其極了。

人類為要保護自我，因此而創出了上帝，靠上帝得到保護、安全、與依怙，就像小孩依賴父母一樣。他對上帝的態度是崇拜，執着，全力加以維護。因為他一旦失去了上帝，就等於是失去了依恃，他的自我安全也受到威脅。弗洛伊德認為：在對上帝的崇拜中，人類是生活在一種幻想裏。他幻想有一位全知全能的上帝，正以偉大的力量保護着他。浸淫在這種幻想中的人，自然是無法體驗到真實本相的，至於悟見本心，更是不用說了。因此，禪師們對於那種執着於崇拜神、佛的態度，也是極為反對的，下面的一則故事便說明了這點：

唐代丹霞禪師，在一個神廟中歇宿時，因為天冷而取下神龕的佛像，點火取暖，看廟的和尚大為生氣

，罵道：「你怎敢燒我的佛像？」

丹霞撥弄着火灰，說道：「我想從灰中找尋舍利子啊！」

看廟的說：「你怎能從木製的佛像中找到舍利子？」

丹霞答道：「如果不能找到舍利子，那麼再搬一座佛像來與我取暖！」

除了語言、防衛機構、執着之外，能使我們無法意識到經驗的真相者，還有喜、怒、哀、樂各種情緒，和貪欲、戀着、偏見，價值觀念等等。例如「草木含悲，風雲變色」之類的說法，都是悲哀的情緒使我們對外在的經驗發生了曲解。

總而言之，禪的目的，用現代心理分析的話言來說，便是將各能妨礙我們覺察到全部心靈過程（本性，真如）的各種力量（妄念）如語言、我執、貪欲等等去除淨盡，使潛意識化為意識，使我們能悟見不受一塵之染的本心。

#### （四）、結論

本文企圖以心理分析學派的觀點，來解釋禪的目的。在閱讀本文時，筆者希望讀者們能注意到「指月」的比喻：任何論禪的文字都是「指月」的指，禪的目的，才是月亮本身。習禪的人，要追求的是禪的目的，不是「指月」的指，切不可拘泥於文字，而誤以指為月。本文祇是「指」而已，絕不是「月」，「月」的境界是唯有真參實修的人才達到的。