

鈴木大拙對於無意識（Unconscious）與禪悟的觀點

／許民憲

鈴木大拙（Suzuki Daisetsu，1870~1966）是享譽東西方的日本禪學大師，通曉多國語文，有「世界禪者」的美譽，畢生致力於禪學的研究與宣揚。他除了對佛教典籍、思想有深刻的的體會與研究之外，對於其時西方心理學的學說、見解也頗有涉獵。鈴木大拙曾嘗試在心理學及禪佛學之間建立一會通的橋樑，他借用了心理學的詞彙，將人的思維或心智結構作一層次上的區分，最後再用佛學或禪學的概念來解釋這個結構。本文即擬從鈴木大拙對於人思維或心智結構的觀點出發，經由鈴木對於「無意識」此一概念所做的解釋，來探討無意識的意涵以及其與禪悟之間的關連性。

在（禪與日本文化—*Zen and Japanese Culture*）一書中的（禪與俳句）一文中，鈴木提出了其關於人的思維或心智（human mind）結構的看法，他認為人的思維或心智是由從意識到無意識等多層結構所構成，最表面的第一層是以二元對立為原則的意識層，在這一層的所有事物皆依此二元對立之法則而成立。在第一層之下的第二層，是下意識（Semiconscious—或稱半意識）或是記憶的層次，它儲存了人的記憶內容，在吾人想要使用記憶內容的時候，儲存於下意識層的記憶隨時可被轉化為意識的內容而為吾人所知覺、理解。位於第二層之下的第三層乃是無意識（Unconscious）層，那些在久遠、難以記憶的年代即已失落的記憶便儲存在這一層，這些失落的記憶在心理狀況高漲、激變的時候便會覺醒過來。

不過無意識層並不是最後一層，無意識層之下尚有一做為吾人人格基石的精神層次，它可以被稱作集體無意識（Collective Unconscious—或稱聚集無意識）層，其意義相當於佛教的阿賴耶識（或稱阿梨耶識），阿賴耶識即是「藏識」，鈴木認為：

這種識（vijñana）或無意識（unconscious）可能無法以實驗的方式證明出來，但是，關於這種識或無意識的假定對於解釋無意識此一普遍事實而言是必須的。（引自 Suzuki Daisetsu, "Zen and Haiku", *Zen and Japanese Culture*, Princeton University Press, 1993, p242.）

對於鈴木而言，從心理學上來說，藏識或是集體無意識被視為是吾人精神生活的基礎，但是當我們想要解開藝術及宗教生活的秘密時，吾人還必須要有宇宙無意識（Cosmic Unconscious）。

宇宙無意識（cosmic unconscious）是創造性的原理，是神的工作場，於其中儲存了宇宙的動力。所有具有創造性的藝術作品、生命、虔誠人們心中的渴望，推動哲學家的探問精神…所有的這些來自於宇宙無

意識的根源，宇宙無意識實際上乃是可能性的儲藏所（the store-house(alaya) of possibilities）（引自 Suzuki Daisetsu, “Zen and Haiku” , *Zen and Japanese Culture*, Princeton University Press, 1993, pp242~243.）

由此可見，對於鈴木而言，相近於藏識的集體無意識雖是人格與心理活動內容的普遍基礎，但仍不是生成創造的動力來源，鈴木將動力寓於宇宙無意識之中，宇宙無意識是創造性的原理，是一切可能性的儲藏所。鈴木在此似乎有意與佛洛伊德（Freud Sigmund, 1856~1939）與榮格（Carl Gustav Jung, 1875~1961）等著名心理學家的理論作一層次上的區別。

佛洛伊德認為自我（Ego）的意識體驗基礎在於個體無意識（佛洛伊德稱之為 Es 或 Id）及其本能衝動的力量，Es 或 Id 意思是不受意識控制的「它」。無意識有如藏於海面下的龐大冰岩，而意識僅為露出海面的冰山一角。受到意識壓抑的本能衝動力量（Libido）往往以各種姿態呈現，有時呈現為精神病的症狀，有時昇華為文化的創造力量，但不論是何種樣態、形式，無意識支配著意識體驗，是意識與精神生活的廣大基礎。

榮格則將無意識區分為兩個層次，一是表層的、具個人特性的“個體無意識”或“個人無意識”（Individual unconscious or personal unconscious），此層的內容主要是一些我們曾經意識到，但之後由於遺忘或壓抑而從意識消失了的心理活動內容。二是深層的、非個人的、具客觀普遍性的“集體無意識”，集體無意識是一種超個體性的普遍基礎，對於榮格而言，集體無意識是一種徹頭徹尾的客觀性，其主要內容即是原型（Archetype），其義是最初的模式，它表達了集體無意識中無數形式的整體，原型是一種先在的、先天的可能性。集體無意識是難探其源的種族記憶，他為個人的行為提供了一套預先設定的模式，而不管我們有無意識到此種形式的發用，集體無意識仍是在透過各種方式表現它自己。

鈴木將無意識分為三個層面，亦即無意識層（第三層）、集體無意識層（第四層），以及動力和創造力的來源—宇宙無意識。對於佛洛伊德而言，無意識乃做為意識的基層結構，榮格則將無意識依具有個體性與否以及其內含的差異，分為個體無意識與集體無意識兩個層面，相較之下，鈴木之說表面上頗有綜合各家說法的味道，將近似於個體無意識的第三層結構（無意識層）納入了其心智或思維結構的體系，另外也採納了集體無意識此一詞彙，作為人格的基礎，不過卻將其意涵以佛家的阿賴耶識釋之。再者，就佛洛伊德而言，他並沒有在個體無意識與本能衝動力量之外另設一作為創造、動力根源的某種特殊無意識層域；就榮格而言，集眾多原型於其中的集體無意識本身即是一切創造性靈感的源頭，非如鈴木一般另設宇宙無意識或其他特殊的無意識層域來說明創造力的根源。是故比較之下，鈴木之心智或思維結構說，雖然採取了心理學的詞彙來做分層的說明，但不論在層次的區分上，或是在對心理學詞彙的解釋上，鈴木有其自身的獨特見解。

另外鈴木在《禪與心理分析》一書中提及了“禪中的無意識”此一概念，他說：

禪則把自己投入創造的淵源中，而飲取其中所含蘊的一切生命。這個淵源乃是禪的無意識。(引自鈴木大拙、佛洛姆(Erich Fromm)著，孟祥森譯，〈禪學講座—禪中的無意識〉，《禪與心理分析》，台北，志文出版社，1990，頁34。)

換言之，禪的無意識乃是含蘊一切生命的創造淵源，將此與上述關於宇宙無意識的說明作比較，可發現兩者所指涉的內容可謂是同一的事物，差別在於描述語的些微不同而已。鈴木也說：

我的無意識是後科學的(metascientific)或前科學的(antescientific) … … 有時我怕甚至是反科學的(antiscientific)。(引自同上，頁31)

鈴木認為科學是二元對立的，而科學的方法乃是由物體之外所謂的客觀觀點來觀察事物，然而觀察之所得，不過是關於該物的抽象概念，不過是人的主觀造作物，從來不是物的本身，人把分析而得的主觀造作物綜合而得的結果誤以為是物的真相。然而物的真相又如何而能知曉呢？人需要忘卻自己，進入物中，以己為物，鈴木以花為例說道：

這即是說，我把自己失卻在花中，我知道了花以及我的自我。(引自同上，頁33)

這種無我的認知方式，鈴木特稱為“禪的趨近法”，而這也是一種前科學的、後科學的或甚至是反科學的方法。此種無我、無心的作法，使我們超脫於個人的、狹隘的自我，而能與廣大的無意識直接相通。

宇宙無意識是意識的相對領域，在某處沒入未知的領域，吾人的意識是有限的，在意識之中，有種種的二元對立，種種複雜的意識型態與締結，那是許多迷妄和煩惱的源頭。另一方面，由於我們知道意識的界限，在面對著意識之外的未知、幽暗，我們便產生了種種的憂慮、恐懼和不安。但是，一旦我們認知此一未知境的時候，這個未知境就進入我們的意識，並把意識中的一切複雜糾結處理的井井有條，從而解除我們的迷妄與煩惱。另一方面，一旦我們知道我們的意識是從一個與我們密切相關的廣大源頭所出，雖然我們無法透過認識一般相對知識的方式來認識這個源頭，但是透過某種對於無意識的特殊“認識”，我們便能免除因為認識了意識的界限所帶來的種種緊張、不安、憂慮和恐懼，並且能徹底地安住於這個世界。

透過意識，我們才能看到那無邊無際的無意識（無意識的整體—包含無意識〔狹義，即前述的第三層心智結構〕、集體無意識與宇宙無意識）本身，鈴木認為：

對於它（無意識的整體），我們所能具有的一切，乃是對它的感覺……
因為是由這個感覺，我們才認識到我們這片段的存在具有其充分的意

義，……科學，由其本性使然，從不能給予我們安全與無畏之感，這種感覺由我們對於無意識（無意識的整體）的感受而來。（引自同上，頁37）

透過意識，我們才能認識無意識，而認識了無意識，我們才能從有限意識的煩惱中逸脫而出，進而對宇宙的真相有所體悟。對鈴木而言，“悟”自心理學的角度言之，即是對無意識的意識。

這乃是何以有言空是無限可能性的儲藏所，而不是一種純粹的空態。分化自己，而又不分化，如此永恆的從事於創造—這乃是空，是般若連綿。（引自鈴木大拙著，孟祥森譯，〈佛教哲學中的理性與直觀〉，《禪學隨筆》，台北，志文出版社，1985，再版，頁146。）

宇宙無意識是無限可能性的儲藏所，亦即是空，亦即是如如真如，乃是萬有的真相。意識無意識，或許更精確的來說，即是意識宇宙無意識，意識那無限的可能性，意識空、意識般若，意識那宇宙最究竟的真相。經由對於無限、整全真相的體悟，從而超越有限自我所帶來的蒙昧、煩惱與二元對立的衝突。意識宇宙無意識的心理歷程，對於鈴木而言，乃是一蓄積（accumulation）→飽和（saturation）→爆發（explosion）的歷程，困於煩惱而求悟，百思不得其解而積疑，疑團蓄至飽和，時機成熟便可突破疑團，達至體悟宇宙無意識的無限之境，而這就是禪悟的心理歷程。對於鈴木而言，沒有了悟，佛陀的教理將成空談，沒有了悟，對於超越有限、解脫煩惱的追求也將失去意義。悟就是那終極究竟的標的，也就是那對於宇宙無意識的整全意識。

結論

透過對於心智或思維結構的分析與說明，鈴木提出了關於無意識的獨特見解。從“分別”的角度而言，人的心靈有著層次的區別，意識與無意識之間有著若隱若現的界線；而從“無分別”的角度而言，人的終極理想即是體悟那創造力與無限可能性的淵源。體悟了無限的可能性，或許即能與無限為一，也或許即無有限、無限之別。對於鈴木而言，體悟宇宙無意識，即是突破分別束縛的鑰匙，從而開啓無限之門，突破層次的區別，意識與無意識的界限，片段的存在因而獲得了充分的意義，不再因限界而生執著與恐懼、憂慮，那就是鈴木所說的悟境。不過，借心理學的詞彙說明禪悟的經驗，雖然有助於熟悉此一語境的讀者的瞭解，但另一方面，卻也容易產生誤解，鈴木使用的心理學詞彙已被鈴木自己賦予了獨特的意義，未必相同於讀者對於某些特殊詞彙的理解。言者、詮者，分別、歧異，這或許是語言使用本身的缺陷，也或許是人自身的不完美使然。對於鈴木而言，最重要的是悟境的親證，換言之，可謂是意識宇宙無意識，但讀者難免惑於層次分明的結構魅力，或許我們可以以專注於悟境的心情來看待鈴木作為方便善巧的結構說

明，也或許還有更完美的方式來闡釋悟境或真理。

