

原著

意識、意識流及潛意識的探討

林大興

明星內科診所，新竹，台灣

心理學者藉由精神分析的研究發現人的心靈層次有三層，即意識、意識流和潛意識，它們之間關係緊密，而層次上則一層深過一層。佛學行者們透過不斷的內觀反省，經由六識、末那識（第七識）至阿賴耶識（第八識），不斷的開展，進而了解到心性的特質。比對意識、意識流、潛意識和六識、末那識、阿賴耶識時，我們發現它們之間有很多相關性，而且在心靈的深度也有著可以類比的深度。其中意識是心靈外顯之最外表層，再深入是意識流，而潛藏最深層的則是潛意識。潛意識最接近心靈，也是最不易了解的結構。在佛學這方面亦同，最外層的結構是六識，再深入則是末那識，最深層的結構是阿賴耶識，它是最深層、最難更動的識心。

當我們討論到最深層的末那識和阿賴耶識時，就會碰到原本就存在的基本元素，那就是「我」的存在概念。「我」是由於末那識執阿賴耶識組合而成的。就心理學的角度來看，「我」正好存在於潛意識裡面。當然潛意識裡還有很多的基本元素，包括「生」的本能及「死亡」的本能都在這裡。再仔細解析「我」，可以了解到它可分為「本質的我」和「附加的我」。有了這樣的了解，就可以明瞭心理學上的「本我」、「自我」、「超我」和佛學上的「我執」、「我見」、「我貪」、「我慢」、「我癡」有著相似的結構。

繼續沿著意識、意識流和潛意識深入，我們將同時注意到意識、意識流乃至潛意識真正反應了我們心靈活動的現象，也就是說真正的心靈是藉由潛意識、意識流再流出意識來展現的。在此真正的心靈已展現出「能知」的特性，而意識、意識流和潛意識則呈現心靈活動的現象，它們是被心靈所知的情況，也就是「被知」的範疇。於是我們了解到，認知概念可以分為兩部份：即能知的主體與被知的範疇。真正的心靈是能知的主體，而意識、意識流和潛意識則屬於被知的範疇。當吾人能全盤了解真正的心靈和意識、意識流、潛意識的關係，才可說對吾人的心有真正的了解。

關鍵詞：意識、意識流、潛意識、六識、末那識、阿賴耶識

一、前言

作為一個內省的實踐哲學，佛學無疑的會接觸到很多心理層面的問題。佛學裡的六識、末那識（七識）、阿賴耶識（藏識），逐層深入一個人的內心結構，和心理學裡所提到的意識、意識流、潛意識有相同的結構模式；在佛

學方面，它藉由不斷的自我內省，逐漸了解到在意識的後面有一個川流不息的識心（末那識）；且隱藏在這末那識背後的，還有一個隱藏更深層的識心（阿賴耶識、藏識）佛學裡這個推朔的過程和心理分析學派所使用的深度催眠——「自由聯想」相似。而心理學家也已經

投稿日期：2001年3月26日；接受日期：2001年6月15日

聯絡人：林大興，明星內科診所，新竹，台灣

(310)新竹縣竹東鎮中興路三段202號

注意到，人的心靈結構是層層相密結合著的，有意識、意識流、前意識及潛意識。到底心理學所定義的意識、意識流及潛意識，和佛學裡所定義的六識、末那識（七識）、阿賴耶識（藏識），在意義上是否相同？在層次上或否相近？

長久以來，人們就對於物理世界和心靈世界的「客觀存在」有著許多不同的見解。「客觀存在」意味著不需要別的條件支持，它自然存在。當吾人採用這樣的定義時，對於這個物理世界和心靈世界的存在，定需要深入去探討才能回答如是的問題。要如何著手呢？如果從吾人識心的活動方式入手，是否可以提出解決之道？

對於心靈的世界，吾人應不陌生，但仍不能全然無惑。到底心靈當如何看待？又如何檢討？它和意識、意識流及潛意識又有什麼樣的關連？是否有所謂「絕對心靈」或「自由心靈」的存在呢？本文即將就以上三點進行探討。

二、心理學中的意識、意識流、潛意識

1. 意識

詹姆士指出「意識的本質……有外在的物體，還有我們對這些物體的知覺；有一個物質的世界，還有一套與之相聯的意識狀態。後者不僅是由外部事物引起的大腦狀態，它們是心理的狀態，可以彼此間發生影響。而且，在意識的王國裡，它們還遵守自己的因果法則。」¹

在此心理學所指的意識，就是說我們透過感官系統所察覺的心理活動狀態，這感官系統包括眼睛（視覺）、耳朵（聽覺）、鼻（嗅覺）、舌（味覺）、身（觸覺）、大腦神經系統（意識覺），當然意識覺是一個比較綜合性的感官，它不但能夠總理前面所指的五種覺受（眼、耳、鼻、舌、身），另外還有自己獨立運作的功能，諸如判斷、思考、想像等功能。

2. 意識流

意識的出現，就像是河流一樣的流動而出的，關於這一點，詹姆士作了以下的描述：『意識自我出現時並非一排砍碎的粉屑。像

「鍵」或者連串著的詞並不能合適的描述它剛出現的樣子。它不是連接上去的某種東西，它會流動，像一條河流或者一條小溪。因此，本書作者描述它們的時候，讓我們把它們叫做思想之流，意識之流或者主觀生活之流。』²

從這樣的描述，我們可以知道，當深層的、抽象的意念湧出而成為我們所認知的意識時，這中間有一道過程，「像河流一樣的流出」，其中正是潛意識經過某些修飾、擠壓後，從內層流出，而形成為我們所覺知的意識。

3. 潛意識

潛意識指的是潛藏在我們內心一處不為我們所覺知的心靈意識狀態。無論何種心理過程，我們若由其所產生影響不得不假定其存在，但同時又無從直接覺知，我們即稱此心理過程為「潛意識」。³

這個不為我們所知的心靈意識狀態，不斷的活躍於我們的內心深處，當它流出成為意識時，會有二種狀態存在：一種易於流出成為意識，另外一種則困難流出成為意識，前者就稱「前意識」，而後者為「潛意識」。

關於前意識，原文是這樣敘述的：『關於這些動態關係的思考使我們現在可能區分出兩種潛意識，其一在通常變化的條件下易於轉化，或者付出相當的努力才有可能，或根本就不可能。……我們稱僅屬潛隱又易於變為意識的潛意識為前意識，而稱其他的為潛意識。』³

我們的心靈潛藏了非常多的意識狀態，而且構成之複雜，也遠遠超過我們理解之外。其差別在前意識會較容易流出而成為意識層面的東西，而深層的潛意識就困難於轉化而出成為意識層面了。

至於有哪些東西潛藏在潛意識呢？佛洛伊德認為可以有三種，分別是：自我本能，性本能和死亡本能。⁴

佛洛伊德的意識層次概念之間的關係，經常被描述成冰山一角，可「知」的意識層次僅是浮出水面的冰山一角，而大部份則藏在潛意識裡。而且個體的潛意識中，大部分是反社會的、自私的和反對文明法則的。⁵

三、佛學中的六識、七識、八識

佛學把這個世界和心作了如是的劃分，六種感官器官（六根）：眼、耳、鼻、舌、身、意，和它們所對應的世界（六塵）：色、聲、香、味、觸、法——做這樣的分類，有它的方便性和實用性。眼睛所看到的統歸為色塵，耳朵所聽到的為聲塵，舌根所受的歸為味塵……大腦中樞神經則是一個較特別的器官，它所對應的歸為法塵。

當我們的六種感官接觸到外界的六種現相（塵相），我們就產生了六種明顯的感覺（六識），它們分別是眼識、耳識、鼻識、舌識、身（觸覺）識和意識；於是我們有了如下的對應關係：六塵——六根——六識，構成了我們外在世界和與之對應的身心感官世界。

第七識又稱末那識，它是一個念念遷流的識心，也是一個關於抽象感覺的心。像我們對於時間的概念，數學中抽象思考的概念，都是末那識的作用。當心念出現後，在末那識中不斷的延續傳遞，接著才出現在第六識（意識）區，此時意念才得以被我們所認知。平時我們的心是一大群一大群的湧現在我們的識心裡頭，它們並不容易被看清楚，除非我們將心念加以單純化以後，才能將個別的念頭分析開來，這時候我們才能夠將末那識認識清楚。因此，我們得知末那識就像是河流般的識心，可將我們的心念傳輸到意識層次，到了意識層以後，才得以「認識」到我們的心念。

末那識會不斷的省察思量阿賴耶識，並且執阿來耶識為「自我」，因此成了「我執」的偏見，再隨之而產生「我見」（自以為是）、「我貪」（利己至上）、「我慢」（自我傲慢）、「我痴」（執迷不悟，不明事理）等四大根本煩惱。⁶

由這樣的定義，我們可以得知「我」的概念乃緣於末那識對於阿來耶識的認知不清所產生的結果。因為執「我」繼隨產生四種根本心理，我見、我貪、我慢和我痴，都是緣於末那識的作用。

第八識是阿賴耶識，又名「藏識」、「種子識」，它含藏一切識的種子，是一切識心發起的根據。我們會採取什麼樣的態度，決定採取什麼樣的方法，就是因為我們已經無形中採

用了某些既定立場，或使用了某些基本假設，才會導引我們要採用什麼樣的態度，也才會引申出我們採用什麼樣的步驟。像這樣基本立場或基本假設，就是埋藏在種子識裡頭的識心。換句話說，它是潛藏在意識背後的心，並且大部份並不在我們所熟悉的心裡面，必須由潛藏的種子萌芽成長，而後流出成為末那識，而後再流出成為意識，才得以被我們所認知。

阿賴耶識的含藏功能包括三個方面，稱為三藏：一.能藏，能含藏一切事物的種子；二.所藏，能接受前七識的薰染而形成新薰種子；三.執藏，被第七末那識執著為「自我」。⁷

這裡說明「我」的原因，是因為有阿賴耶識的存在，被末那識執持而成為「我」。另外阿賴耶識它並非一成不變，它能不斷的接受前七識的刺激形成新的種子識，新的種子識再和同類舊種子識作用，再產生新的綜合種子識。通常這樣的運作都是「不知不覺中」進行著，這就是阿賴耶識的面貌。

四、佛學和心理學所說的識心的比較

從前面關於意識、意識流、前意識和潛意識的討論，以及六識、末那識和阿賴耶識的分析，使我們得以對兩者提出比較，我的比較將針對它們的範疇和精細度作出比對和討論。

1. 意識和六識

心理學家所指的意識，其本質包括在佛學裡的六識裡面，但是在心理學上並未把前五識（眼、耳、鼻、舌、身）和第六識（意識）作了很明顯的區格。⁹當心理學家在作投射技術測驗時，他們並不去區分，這是眼識和意識交互作用的結果。⁹

當心理學家討論到感覺與知覺時，這時所觸及的範圍就和佛學所探討的是完全一致的。因此我們可以說心理學家所說的意識，大部份的內容和佛學所說的六識並無差別。

佛學把前五識和第六識放在一個同等的地位，並認為這六種識同等的在末那識產生作用，而並非前五識必須透過第六識再轉進至末那識。⁶

當我們注意到大腦解剖時，視覺區、嗅覺

區、聽覺區、身體感受（觸覺）區、味覺區和意識區，分處不同的解剖位置上，既然感官部位不同，那麼其對應的識心也應該可以分別成上一個識心狀態才是。¹⁰

2. 意識流與末那識

意識之出現像河流般的不斷流出，這點和末那識的觀點是一致的。這意謂著在心理學中所言的意識流，其實是「被吾人之心所觀察的心理活動」，而這部份的識心活動，因為觀察者本身的細微處不同，就會就不同的「觀察面」產生。

有些人的感情非常纖細，縱只是感情些微波動，他就可以非常精細的解讀出來，而這些人在現實世界中則被我們視為「感情上的神經質者」，其實他並非異常，只是他對於末耶識的活動敏感些罷了！另外有些人則對抽象思考非常在行，一些抽象的思考推理，組織組合排列，都是他的本事，而這些人常被我們視為某方面的天才，這也是因他的末那耶識在這方面特別發展的緣故。

關於末那識的內容，如前節所描述的「我執」、「我見」、「我貪」、「我慢」、「我痴」的五種狀態，在深層部份相當於佛洛依德的「本我」概念，而在淺層的部份則是含有「自我」概念。¹¹

就此內容而言，我們可以知道末那識是作為第八識（藏識）和前六識的雙向溝通者之角色；如此的功能自然較意識流說明的更清楚。

我們已知道意識流有粗細不同，像這樣的心念不斷延續出現，它到底能夠細微到何種程度，是否可以細微到一個念和一個念分開呢？這倒是令人深思的問題。

3. 潛意識和阿賴耶識

佛洛依德認為潛意識是「最大也最有影響的一部份。它並非一種處於不活躍狀態的材料倉庫，它們會對有意識的思維不斷的造成壓力，其形成是掩蔽的或者變形的，因此也促成和決定了我們大部份的行為。」¹²

他也認識到潛意識是一個不斷活動的心理狀態，雖然我們並非坦然認識，但它確實促成我們大部份行為的決定因子。就這個方面而

言，潛意識和阿賴耶識有非常多的相同之處。

就潛意識的功能而言，許多是很多「與生俱來的潛藏物」和「幼時的一些經驗殘存」，這也說明潛意識不只擁有它本身原有的識心種子，也接受後天來的新的刺激後再內化成為潛意識，在這方面也和阿賴耶識有著相同的功能。

至於就潛意識的內容而言，雖然潛意識的內容林林總總，這也正好反應出每個人的先天所抱，和後天薰陶的結果。但有三種本能倒是根深柢固的潛藏，「自我本能、性本能和死亡本能」。

當我們仔細檢視阿賴耶識和末那識的關係時，即可發現自我本能就同等於末那識執阿賴耶識為「自我」，因此我們可以說潛意識在心靈的深度約在阿賴耶識的深度。

佛學認為阿賴耶識可以轉為清淨的大圓鏡智，換句話說，只要努力，我們還是可以「看清」阿賴耶識，這點和心理學家所說潛意識很難讓我們看清楚，這大概是佛學和心理學在《潛意識——阿賴耶識》上最大的差別。

五、「我」的檢討

「我」在心靈層次是一個值得特別討論的範疇，在心理學上都有專門章 討論「我」的概念。¹³而佛學更經 在檢討「我」的形成結構，令吾人更有興趣的是，「我」是如何形成為概念的？

在心理學上檢討「我」的概念最 刻的當屬佛洛依德。佛洛依德為「我」可以有三個部分：「本我 id」、「自我 ego」、「超我 superego」。本我是與生俱來的，其他兩個區域是在本我的基礎上發展起來的。自我是在本我和外部世界之間作為一個調節人來活動。超我從本我和自我中分裂出來，作為外部世界內化的一部分阻力，成為監督個體早年活動的父母和教育的代表。¹⁴

其中本我和一部分的自我和超我在潛意識裡，而自我和超我另外部份則在前意識和意識之中。而超我經常被描述成良心上的我，用來監督自己的不為社會所接受的行為的監督者。

像這樣的命題和定義「我」，而又以心理

動力分析作為深化「我」的概念，因此頗為心理學界所接受的。而如此描述「我」也符合「常人的『我』」的概念，一個表層的自我，隨時有個監督自己的超我，和一個深層的、衝動的、隱含慾望和禁忌的本我。

不過我們應該注意的是，如此的檢討「我」雖然相當深刻而正確，但是它並未真正觸及「我」的本質，它僅觸及「我」的現象。換句話說，它討論了「我」的結構，但並未論及「我」在本心裡真正的意涵。它注意到心內「我」的存在後，開始架構「我」的各種現象，但對於「我」的本質為何，並未真正觸及。

為什麼會有「我」的存在感覺呢？那是因為我們有阿賴耶識的緣故。緣於阿賴耶識的存在，被第七識（末那識）執持而認定這就是「我」，因而衍生出所謂的「我」。

許多基本心態，再由這些基本心理衍生更多、更細的心理作用，究其原因，實在是因為有個「我」的存在感罷了。

六、整體性的觀點：外在世界—身體感官—識心—心靈的整體結構

討論完意識、意識流、潛意識和六識、末那識、阿賴耶識的關係後，我們終得以討論身、心世界的整體性觀點。

長久以來，人們就一直在檢討「客觀存在」這樣子的議題，它可以是討論這個物質的世界、這個宇宙，它是客觀存在的嗎？我們的識心（此處指意識、意識流和潛意識），是客觀存在的嗎？我們的「真正心靈」是客觀存在的嗎？

首先是這個世界的客觀性。要討論這樣的問題，就得檢討我們識心活動的方式，才得以避免不必要的困擾。我們都必須藉由感官，才能夠測知這林林總總的世界，眼睛對物相及顏色，耳朵對聲音，鼻子對和香臭，舌頭對味道，身體對接觸及體位，大腦對推理、思考及判斷；當感官接觸對象後，從中得到感覺，於是我們得以據以認知對象的存在，這是我們的識心活動方式。

假設如果沒有這六種感官的作用時，我們是無法得知它們的對象——這個世界——的存

在與否的。此時我們說有世界的存在，或說沒有世界的存在，都無法加以證實；這個世界的存在是依我們感官而存在的，一旦脫離這感官系統，就再也無法證實世界的存在與否。

其次我們的識心是客觀存在的嗎？我們的識心會像這個世界的物質一樣，僅是被「認知」的對象而已？如果是這樣的話，那麼離開了這個認知，便無所謂「存在」與「不存在」的問題。真相真是如此嗎？當我們仔細檢討認知概念時，我們可以注意到，認知狀態包含「被知的情況」和「知覺者」，如果我們定義「被知的情況」為被我們察覺到的、意識到的心理狀態，那麼就一定有「知覺者」的存在，而根據這個定義，知覺者它是不能被知的，一旦被察覺、被意識到，它就成為被知的範疇。

當我們從這個觀點出發時，心理學所指的意識、意識流和潛意識，或者佛學所指的六識、末那識和阿賴耶識，它們乃屬於「被知的範疇」，依附於「知覺者」而存在的，它們和知覺者可以說是相依共存，有了知覺者，才有被知的範疇；有被知範疇的存在，更可推論「知覺者」的必然存在。

「知覺者」是什麼呢？它就是我們的真心，也是我們的「自由心靈」。我們可以指出的是：

1. 自由心靈和潛意識、意識流、意識不同。
2. 自由心靈藉由潛意識、意識流、意識表現它自己。
3. 自由心靈是每個人與生俱有的心靈。
4. 當心靈自由時，潛意識、意識流、意識方得以自由。

七、結論：自由心靈，真正的自我

綜合以上的討論，我們可以得知，心靈包括兩部份，一部份是生滅不已的心靈，包括潛意識、意識流和意識，它是生生滅滅的部份；另一部份是提供這個生滅不已心靈之基石的自由心靈，是一個「不被知的」、「不生滅的」、「不動心的」心靈。不論是意識、意識流或潛意識，其實際皆為我們心靈活動之呈現，雖然識心的習慣常常放在那些我們可以察覺得到的意識層次或意識流層次上，但這並不妨礙到我

們的潛意識和我們的自由心靈。

當自由心靈在某些狀況、某些條件下觸動了潛意識而萌芽，經由不斷的發展而流出至意識層次，而為我們所認知時，這裡的「某些情況」、「某些條件」就是給予自由心靈設定了界限，設定邊界條件。我們必須要知道這種情況，而我的我，是這自由心靈，一些加了界限，加了邊界條件的識心。而是在認知，在操作這個潛意識，意識流乃至識心的知覺者，它才是真正的心靈，真正的自我。

參考文獻

1. Hunt M. *The Story of Psychology*. 李斯譯。心理學的故事。台北：究竟出版社，2000年，頁248
2. 同1，頁251
3. Freud S. *New Introductory Lectures On Psychoanalysis*. 吳康譯。精神分析引論新講。台北：桂冠圖書公司，1998年，頁66
4. 同3。頁93-104
5. Weber AL. *Introduction To Psychology*. 孫丕琳譯。心理學導論。台北：桂冠圖書公司，1994年，頁204
6. 陳鵬釋譯。唯識四論。台北：佛光文化事業有限公司，1998年，頁285-286
7. 同6。頁291-292
8. 同5。頁130
9. 同5。頁57-73
10. 同5。頁35-46
11. Cook M. *Levels of Personality*. 李維譯。人格的層次。台北：桂冠圖書公司1998年，頁157-158
12. 同1。頁301-302
13. Ryle G. *The Concept of Mind*. 劉建榮譯。心的概念。台北：桂冠圖書公司，1992年，頁159-205

圓覺文教基金會出版
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化

Consciousness, stream of consciousness, and subconsciousness

Tai-Hsin Lin

Ming-Hsin Medical Clinic, Hsin-Chu, Taiwan

Through psychoanalysis, psychologists realized that there are three levels of consciousness in human mind, that is, the consciousness, stream of consciousness and subconsciousness. There are close relationships between these three levels of consciousness, and the depth of these three levels is deeper and deeper in sequence. Through endless practice of inwards search and self-communion, Buddhistical practitioner can go through the sixth, seventh and eighth consciousness, and finally understand his own mind. Comparing the consciousness, stream of consciousness and subconsciousness in psychology on one side and the sixth, seventh and eighth consciousnesses in Buddhism on the other side, we see there are a lot of correlations between these two sides, and the depth in mind in either side is comparable to the other. In psychology, the outmost level of the mind is the consciousness, followed by the stream of consciousness and the subconsciousness; the subconsciousness is the closest to the mind, and therefore is the hardest to understand. In Buddhism, similar structure of the mind can be found in which the sixth consciousness is the outmost level, followed by the seventh and the eighth consciousnesses. The eighth consciousness is also the closest to the mind, and thus is the hardest to understand.

When one explores the deep seventh and eighth consciousness, he shall encounter the long-existing fundamental element of the mind, i.e., the concept of “self”. The “self” is composed of the seventh and the eighth consciousness. In terms of psychology, the “self” is in the level of subconsciousness. In addition to the “self”, the subconsciousness also contains the instinct of birth and death. When the “self” is further analyzed, it can be decomposed into the “natural self” and the “auxiliary self”. With this understanding, we can realize that “id”, “ego” and “superego” in psychology is similar in structure to the “self-center”, “self-opinioned”, “self-interest”, “self-conceit” and “self-will” in Buddhism.

Deep along the pathway of consciousness, stream of consciousness, and subconsciousness, we can notice at the same time that the consciousness, stream of consciousness and subconsciousness reflect the phenomena of our mind activities. In other words, the real mind expresses itself through the flow of subconsciousness, stream of consciousness, and consciousness. In this way, the mind shows the characteristics of its cognitive ability, and the consciousness, stream of consciousness and subconsciousness are the phenomena to be cognized by the mind. So, we understand that the notion of cognition can be divided into two parts: the cognitive part and the part to be cognized. The real mind is the cognitive part, and the consciousness, stream of consciousness and subconsciousness constitute the part to be cognized. When we understand thoroughly the relation between the mind and the consciousness, stream of consciousness and subconsciousness, we can say that we really understand our minds.

Keywords: Consciousness; stream of consciousness; subconsciousness; sixth consciousness; seventh consciousness; eighth consciousness