

涅槃境地的心理分析

李瑞鍵

本文係筆者去年聽講「佛學概論」的一篇心得報告，內容部份是根據鈴木大拙和佛洛姆之著述和心理學上的無意識寫成。因急於交卷，無暇深究，錯漏之處，在所難免，祈讀者多所教正。

作者

引言

此文所寫的，只不過是一種試探性的說法，是將佛學中的涅槃境地的玄奧莫測，化成一個較簡淺的概念；但却不能作為真正的涅槃境地為何的說法。此文共分爲五大段，各段標題如下：

- (一) 佛學與心理分析。
- (二) 人生的憂患（即不安全感，隔離感）的形成及一般的逃避方法。
- (三) 心理學上的意識與無意識。
- (四) 無意識的呈現，即踏入涅槃境地的庭階。
- (五) 開悟後步入涅槃境地的試探。

(一)

佛學爲東方的一種思想體系；着重於心性的修養功夫。其是始於印度，而在中國被發揚光大，成爲中國三大思想主流之一。其理論具備中國固有的哲學特質；是以自身的體驗去認知世界及自然宇宙的一切；不假手於人或單靠理智去認識。如一個人口渴，不能以別人代替他去飲水解渴；而所飲的份量多寡，亦不能根據我們的理智去估計其所應飲的份量而可解渴。而應飲的多少而可解渴，純操於我們的內心之中，適可而止。而佛學思想的領悟，亦是如此。

心理學爲西方近代興起的一種學科，是人對內在自我、心靈、智慧、本能等的探索、剖析；也即研究人類心能——記憶、想像、悟性及行爲諸問題的一門學術。與東方的哲學思想大不相

同。而涅槃爲佛學的最高境界，而以心理學的分析方法去分析涅槃的境地，豈不是一個極大的矛盾嗎？然而，這不過是一種表面的看法而已。當然，涅槃的境地是不能以語言、文字來表達的，否則便不算是一個最高的境界了。而我亦未達此境界，故亦不知此境界為何。只有預先假設涅槃境地爲一個客觀對象 Object，而以心理學的方法套在它身上，作一個正面的探究，於此亦可畧窺涅槃境地為何。

(二)

現世界在科學的高度發展下，不單只使殺人武器急劇增加，改良；同時亦使工業生產日增，增長商業的貿易，形成社會的繁榮。優良的武器雖可保衛自己國土不被侵畧，但却直接威脅着人類的生存。而工商業的過度發達，使社會狀況失調，形成貧者愈貧，富者愈富，人却爲着生存或追求利慾；不得不拼命去工作，及用盡心思去獵取。於是，人與人之間只有利害的存在，而變成沒有感情的動物。這些皆是構成人有不安全感，或隔離感（即孤獨感）的原因。此種情形，在西方比較明顯，因其倫理觀念、道德觀念、及人與人之間的關係，遠不如中國的以心性修養爲主要的思想。但在東西文化交流之中，西方的科學精神亦深深影响到東方。

另一個構成人類的不安全感，爲人類與自然的接觸而產生的磨擦。由於人想征服自然，如控制風暴、雨量、或各種天災等。但人的智慧及能力不但不能控制自然，反爲自然所控制，而順應着自然而生存。同時，隔離感亦起自於人在現實生活之中，却有

不滿現實的意念產生。但是，人爲了避免被現實或社會所遺棄，或與自己的現實本身背離，故不得不壓抑這些念頭，而自陷於痛苦之中。還有另一原因，就是人在現實生活中，往往不能事事如意，或到處碰壁，亦會產生不安全感及隔離感。

人的生存既受着憂患的困擾，爲了逃避或克服這些生命的悲情，往往會尋求一些自以爲是的方法。而這些逃避方法，大約有如下五種：

(1) 死亡——以結束自己的生命作爲一個徹底解決煩惱的辦法。

(2) 瘋狂或心理殘廢——人在現實生活中受到折磨及壓迫，精神受到極度的創傷，而喪失了理智及感情，變成一具麻木的行屍走肉。

(3) 處於幼兒的狀態中——從心理學說，即以兒童的行爲意志去看一切的事物。如兒童對於得失，苦樂等感受，都很容易產生及消失，不如成人對這些問題的重視。這種狀態亦即心理學所說的「陷於昏迷狀態之中」。

(4) 麻醉於自己的所有 *Hovings* 之中——很多人以其所擁有的金錢、名譽、及地位等而感到自豪、滿足。把此「所有」看成爲其真正的自我存在 *Being*，但却察覺不到他自己是存於所有之中。

(3) 嬉癖士 *Hippis* 的形態——此爲西方的時代產物，亦深深的影響到東方。他們是透過藥物的麻醉作用，而產生一種極度意志自由的幻覺，可到達爲所欲爲的地步，即他們自己稱爲的「迷幻飛昇」的狀態，完全擺脫一切的現實生活的狀態、形式。

(三)

上面所說的人生憂患，純是人不能了解到或看到真實世界或事物的所在而產生的。因世人所看的一切皆是經過一層「有色眼鏡」，即是以自我的喜愛或概念去認知一切。正如心理學上所說的「以意識 *Conscious* 去認識一切的事物」。

從心理學的立場看，人於生長的歷程中，不斷與外界事物接觸，而得到很多的認識或觀念 *Ideas* (概念)。這些由經驗或聞見而得來的觀念，是隨着時間的過程而增加；而人亦由透過某一觀念去認識另一觀念；或由多個概念的組合而推演出另一個概念。於是，人便不自覺中把這些得來的外在觀念，看作爲其自身所具有的概念。而人在生長過程中，尤其是在兒童時期，往往以合乎自己的喜愛的原則去看對象事物（即幼兒心理的認知），或接受別人的意見。此種得來的認識（概念），與從經驗所得的概念，俱是不正確的；因它不是人原有的內在概念（即人能夠直接察知事物真相的因素），而是被誤作爲自身原有的概念。這些不確的、外在的概念即是所謂的意識。一般人說他意識到某些事物，只是以這些概念加於對象身上而獲得的知識；但這些認識是假的，不是事物本身的真相。換言之，即那些未被意識到的其他部份，便是此事物的真相所在（即真知）。這正是心理學所說的無意識 *Unconscious*，並不是一般人所指的潛意識或下意識 *Subconscious*。無意識本身亦是一種意識，是我們與生俱來的內在意識。只是它不易被語言，文字或從外在得來的概念所表達、浮顯；故我們不察其爲意識。

當人說他意識到某事物時，他所見的皆是虛像；因他是以概念之心（意識）或想像去認知此事物。他若能解脫意識的束縛，便可把自己投進事物之中，從裏面去看它；去分享它的一切「生命的活動」、「享受」等。於是，他在獲知事物的真相時，亦同時認識到他的真實自己 *Ego*。他此時是處於泰然狀態之中，即是他那未受拘束的心（本能性）的突現；因泰然狀態是與人的本性相合的狀態。而到達此種狀態的原因；是無意識的呈現。

意識與無意識本是同體系的，只是人在生長的歷程中，脫離自己的本能性，而以自我（非真正自我）爲認知外界的中心，而遂有主體與客體的分別。於是他所體驗到的世界，是一個與他自己背離的世界；而意識與無意識便被分裂了。故此，鈴木大拙說：「要意識到無意識，需要意識的特殊訓練。」即是透過人的心性與精神，把我們誤作爲已有的概念拋掉，再回到初生時期未受

感染的心（即本能性），直接觀察事物的真相。佛洛姆 E. Fromm 亦指出：「透過意識的訓練，人能夠解放自己，除去社會的三重過濾器（即語言、邏輯、及經驗內容。此三者為人的不安全感及隔離感形成的原因），則意識與無意識的分裂便會消失，能直覺事物的本身。」

（四）

上述曾說到無意識的呈現，能使人進入泰然狀態之中，即到達人的本能性充份發展的狀態，能體會到自我的所在。在此狀態中，人能與自然一切發生充份的關切，可體驗到人與一切存在物皆是一致的、合一的；而所謂的人生憂患便告消失。佛學所說的「開悟」，亦指克服以自我為中心的迷戀，變成一個開放的、醒覺的、自由的人。能處於禪宗所說的「虛空」之中，直接進入事物本身，從裏面去看它。即把自己失落於事物之中，我們可以知道事物真相及我的真正自我。所謂直覺事物的真相，是把事物作為其本身的原有去看，不是以我為中心去看。現引一則公案說明此狀態；一個禪師說：「在我開悟之前見山是山、見水是水。當我被教導着開悟時，見山不是山、見水不是水。在我開悟時，水又是水、山又是山。」

佛法是以心為本，離心之外，即無佛的存在，故佛學指出「人皆有佛性」。但人如何掌握此佛性（即成佛），則非要有「開悟之心」不可。楞伽經云：「心外見法為外道，若悟自心，即是涅槃。」而開悟之心是內存於人身的，不易被人察覺到。故金剛經中亦云：「應無所住而生其心。」由此可知，人皆是因外境的影响，而生其心；此乃概念之心（即意識），非他自己的原有的心。但若能不受外界所感觸，而能起其心，則此心便為人與生俱來之心（即無意識），亦即佛學所說的智慧之心，能通達一切事理之心；亦為開悟之心。到此，我們可說無意識的呈現與開悟是相同的，是踏入涅槃境地的庭階。

（五）

在開悟之後，人便能得到本身的充份自由，原有的心性得到

解放。可進一步把從知性得來的（即較低的）知識，轉化成一種最高的智慧，或稱般若智慧，才能證佛果。此大智慧是超越乎一切的成敗、得失、利害、善惡、然與不然之上；能通達一切事物而無所取捨的智慧。得此大智慧即到達涅槃的境地。人若能進入此境地中，心境自然開朗，目光遠大，能察知真實世界的所在；自無一切所謂的人生憂患。而上述一般人所採取的逃避方法，皆是築於苦痛之中，不但不能解決這些生命悲情，反而使痛苦增加，直至死亡。到達此境界中的人（即佛），既生存於現實之中，又沒有現實的苦痛；自然沒有與苦痛相對而生的歡樂。而處於一種悠然自得的狀態之中，凡事能隨心所欲，不受拘束，亦即處於如道家所說的「無為、而無不為」的自得狀態之中。能上知天命，而下與一切存在物打成一片，充滿無限的自由及創發性。

【上接第15頁】

入山由路，涉水由渡。渡不過去是船不行，走不通是路不熟。路不熟，多認識；船不行，多準備。修己度人之道何獨例外？佛法有一定的定則，得其門，如順水行舟，不得其門，如逆風行船。關鍵何在？答：人只被私心害了。什麼是私心？答：分別心。譬人想成佛，必先度己。世之人，尤其一般老學究、書呆子、怪和尚，對自己處處用大乘法，對世人則以小乘法。因果雖不外一心，法門顛倒不得也。行門既有千差萬別，入道非止一端一途。佛法乃佛之心燈，不先究其法，不先苦其身，不先利其人，愈修愈遠，是把自己隔絕了，糟塌了。

註一——大方廣佛「華嚴經」，卷七十八，唐、于闐國三藏沙門，實叉難陀譯。入法界品三十九之十九。中華民國六十一年，二月初八縮印本第十二冊。由志蓮精舍舍主曹仁德、金惠芬夫婦大居士倡導發心印行——該舍台灣省台北市重慶南路三段廿七巷六號四樓，電話三二五七五五號。藏版者——福美彩色印刷公司，台北市重慶南路二段，二十號。電話：三一六五九八、三八七〇一七號。余引文見卷七十八頁一七。（總頁一三四九）。

註二——如一，卷八十一，一，（二四三一），第十二冊。

註三——如一，第四冊，卷第二十三，一三，（七二九）

註四——如一，第三冊，卷十六，一二，（五一八）