

# 无我观 与自我意识的建立

陈 兵



诸法无我,为佛法三法印的核心,此所谓无我,应为真俗两大方面的统一。就真谛言,无我之“无”所否定的,是众生误认的即五蕴、五蕴中、五蕴外常一主宰之“实我”,此实我非有;就俗谛言,假我非无,此真俗二谛的统一,名曰中道,可谓佛法自我观的全面。真谛无我这一面,因属出世间法,历

来被大讲特讲,而俗谛假我,却有被忽视的倾向,故有西方心理学家批评佛教未能建立起心理学意义上的完整的自我意识学。

自我,在心理学中是一极为重要的问题,有专门的自我心理学。自我心理学的核心问题自我意识,属于佛法所言假我,它对一个人的心理健康乃至全部生活,作用极其重大,是个人成长中的关键性问题。帮助人积极主动地建立健康、正确的自我意识,是家庭教育、学校教育及心理咨询、心理治疗的重大任务,也应是佛教的重大任务。

佛教在建立正确自我意识方面,也有相当完整的说法和技术,无我观,其实是这方面的高技术。

## 假我与自我意识

“假我”,亦称“俗我”、“假名我”、“名字我”、“随世流布我”、“小我”(梵 jiv tman),即分别你我他的自我,亦即心理学、伦理学所谓生物的、社会的、人格的、伦理的自我(asmitta)。假(梵 prajñaptitas),意谓假借、方便地说,与具形而上意义的“实”相对,假我,即非形而上真常实有的实我,而是依众生的认识惯例方便而说的我。从原始佛教到大乘佛教,都从未否定认这种自我,只是讲它非真常实我。《杂阿含经》卷六第129经、卷七第131经佛言既说见一切无我名正慧,又说:

若有见言:有我、有此世、有他世;有常有恒不变易,彼一切非我、非异我、不相在,是名正慧。

这段话中前面“有我”之“我”,应指假我;后面“非我”之“我”,应指实我,假我非无,实我非有,是谓正慧,此可谓我与无我之中道观。《毗婆沙论》卷四云:

我有二种:一假名我,二计人我。若计假名我,即非邪见。

谓认假我为有,不是佛法所破除的邪见。此假我并非如龟毛兔角,完全是无。《唯识论》卷一论假我之“假”云:

内识所变似我、似法,虽有,而非实我、法性,然似彼现,故说为假。

心识变现的假我,于相似相续中,表现出西方心理学家所谓同一性,相似于实我,此“似我”虽然是有,但

并非实我,名之为假。若否认此假我,是名断灭见、“增上慢空见”。即佛陀、阿罗汉等圣者,也时常随顺世间的认识习惯而自称“我”。但若执此假我为实我,不知其假、其似,便要强调无我。一般不知晓佛法的人,容易把无我理解为没有自我(假我),故说无我,应首先讲清假我非无。

对假我的体认,属于心理学所谓自我意识(self-consciousness)——指个体对自己的看法和态度,包括对自己的存在及对周围人、物关系的意识,亦即一个人对自己是谁、是什么样的人这个问题的认识。自我意识是每个人意识的核心,是人与兽、成人与婴儿的分界线,对人格形成、心理成熟、社会交际、事业成就等,至为重要。自我意识有真假之分,真者,心理学亦称“真我”,即对自己如实认识,尤其是如实认识社会面具背后的真正自我。假者,或错乱、或扩大、或缩小,严重者导致精神病:或不能回答自己的姓名,或感到自己的行为受别人支配,或称自己为另外一个人,或感到自己身中还有另外一个自己。自我意识发生此类障碍时,人便不能维持正常的社会生活,更谈不上修习佛法。自我意识出问题较轻者,不是狂妄自大、愤世嫉俗、轻蔑他人,难以与人交往,便是自卑自贱,乃至悲观、消极、焦虑、抑郁,难以发挥主观能动性,严重者成抑郁症,导致自杀。

相对于这种假我的真我,即正确的自我意识,是在社会生活中逐渐建立,其建立是个体不断社会化的过程,一般要到青年期以后,才能完成。现代心理学有许多建立自我意识的理论和技术,其主要途径是:观察分析自己的心理特征及活动结果,对行为进行自我监督,注意在人际交往中正确认识和评价自我。一言以蔽之:建立正确的自我意识,在于如实认识自己,用佛学的话语来讲,在于如实知见假我。

佛教对假我、俗我的建立和如实知见,从来都很重视。《阿含经》中佛对在家人说法,常讲应由正信、行善等获得“善名”、“胜名称”,自塑成受社会和众人认可的良好自我形象。佛教的发心、持戒、布施、四摄、修

观等种种修行道,都可以看作塑造自我形象和建立健康自我意识的技术,其路径,基本上是从认识、改造、完善假我入手,然后再观修无我而实现真我。假我、我慢,可以作为消除我慢、从小我走向大我、真我的桥梁,《杂阿含》卷二一第564经阿难为比丘尼说法曰:听说某位尊者尽诸有漏,证阿罗汉果,应当自思:我今何故不尽诸有漏?他是佛弟子,我也是佛弟子,他能证阿罗汉果,我为何不能?如此激励自己努力修行,直到断除我慢,叫做“依慢断慢”、“依爱断爱”。大乘更强调菩萨将自己努力塑造成众生中、社会上杰出的“我”,如《华严经·十回向品》号召菩萨“我当为一切众生作舍”,乃至作护、作归、作趣、作安、作明、作灯、作导师;同经净行品教导菩萨应“于一切众生为依、为救、为归、为趣、为炬、为明、为照、为导、为胜导、为普导”,“于一切众生中为第一、为大、为胜、为最胜,为妙、为最妙,为上、为无上,为无等,为无等等”。

佛教在中国流传过程中,因历史、文化等原因,有忽视假我的偏向,但也不是没有关于建立假我的论述,如清代汪大绅居士评论说:不学佛的人,我相是雌的、臭的、死的、肥的,学佛人的我相是雄的,如王维的我相香,苏东坡的我相活,黄庭坚的我相瘦。雌的,意谓是退缩的、被动的,相当于西方心理学家所说少年期以尊奉为特征自我意识;臭的,意谓是污染的、卑下的;死的,意谓是病态的、僵固的、没有发展的;肥的,意谓是膨胀的、夸大的;雄,意谓发展的、刚健的;香,意谓高尚的;活,意谓灵活的;瘦,意谓清高的。我相与人的个性有关,如大洲、龙湖、紫柏以英雄入道,入道愈深,我相愈重而是雄的;王维、苏东坡、黄山谷以名士入道,入道愈深,我相愈有趣(具有人格美)。此“我相”,指以假我为中心而形成的人格特征、自我意识,既与学佛有关,也与各人原先的个性有关。他认为:

善学道者,不要强做着无我,只要在我相上下功夫。我相雌的可厌,要修得他雄起来;臭的可厌,要修得他香起来;死的可厌,要修得他活起来;肥的可厌,要修得他瘦起来。<sup>[1]</sup>

这是渐修之道。此所谓在我相上下工夫,即指如实地把握自我,自觉改造、完善假我,塑造个人良好的个性或自我。哈佛大学心理学家、佛学家杰克·伊格勒(Jack Engler)说得好:

在你不是任何人之前,你必须成为某个人。

强调佛教修行也需要“包含全发展谱的发展心理学”,先解决自我意识上的问题,自我意识达到相当成熟的层次,方宜观修无我。

#### 建立正确自我意识的四大问题

从佛法和现代心理学看,建立成熟、健康、良好的自我意识,塑造良好的自我形象,大略应注意如下四个问题。

##### 1、如实把握自我,确定自我实现的目标

建立健全自我意识,在于具备“自知之明”,如实地认识自己,如实知见假我。应当以佛法的缘起法则为指导,把自我客观化,作自己的局外人,站在别人的角度审视自己,以清醒的、旁观的眼光,如实观察自己假我之构成、发展和对此假我的自我认知,观察分析自己的心理活动、行为及其结果,通过他人对自己的态度、通过与自己条件相似者的比较,以他人为镜认识自己,以自己活动的结果为镜认识自己,如实把握自己的能力、各个方面的素质、水平、优缺点、习以为常的对待困难的方式等,作出如实的自我评价。不仅观察自己的意识层面,而且通过对无意识的心理活动、动作、梦等的观察分析,深入把握自己的潜意识,知道自己压抑的情欲、隐藏的动机,明白情感、心情与事件的关系,用历史眼光审视感情,无无益的后悔内疚,也好汉不谈当年勇。还要发现自己的潜能,努力开发,争取自我实现。

其次,应根据对自我、自己潜能的如实把握,根据自己的条件及社会、群体对自己的期望,确定自己的奋斗目标,设定期望的自我形象,明确自己应成为什么样的人、具备哪些人格品质。这一目标既要高于现实,又要具有可实现性,不做不可能实现的梦。应制定

完善自己的相应计划和程序,列出行动的方案,尽力做好所有力所能及的事,在行动中运用自我分析、自我鼓励、自我监督、自我命令等激励方法,强化自我控制力,努力塑造理想的自我。郑石岩《胜任自己》说:

怀着过高的抱负水准,会驱动自己不断努力。

错把生活视为手段,误将虚妄的想法当目的,于是,失去生活的快乐,也失去活下去的意义和价值。<sup>[2]</sup>

俗言:金无足赤,人非完人,不宜苛求自己完美无缺。自我肯定、自我认同、自我接纳,是塑造良好自我的妙法。可制一张表,客观地列出自己的优点和缺点,省察自己的个性,对所有的优缺点加以注意,从工作、专长、贡献和自己的特征中认清自己的价值,接纳自己的本质,欣赏自己的优点、长处、成就和潜能,不妄自菲薄;也认清自己的缺点,决心改变能改变的。《西藏医心术》说:任何正面的素质,不管大小,都要训练自己去注意它,并感到欣慰。一个人越是能深入探索自己的内心,就越能自我接纳,其发现也越能用于别人身上。越是能体验自己和别人的感受,就越是能和别人协作。

如实把握自我,应抛弃用来应付生活的虚假的外相、面具或角色,恢复代表自己本性、反映实现趋向要求的经验、态度和行为方式,亦即西方心理学所谓真我。人如果长期生活在社会角色的自我里、生活在面具后面,只认此虚假自我而忘记了本真的自我,便会出现心理障碍。心理治疗以“去伪存真”为重建自我、恢复心理健康之要。

如实把握自我,不仅是立身处世、成就一切世间事业所必须,对佛教修行亦极其重要。一个学佛人若不能正确地建立自我意识,对自己的根器、条件和适宜修学的法门、修学佛法的进程缺乏必要的了解,将修证目标定得过高,往往会导致心理冲突,乃至发生心理障碍、精神病。如不切实际地急切求证,想要即刻开悟、证到罗汉果乃至即身成佛,当修行多年发现此一目标遥不可及,便可能精神崩溃或信仰动摇。或自认为修行好、德高望重,已经证果、成佛,当发现别

人不把自己当作圣人来尊敬崇拜时,便会因损伤自尊而恼怒。佛教以未证言证为增上妄语,戒律说实未得定发通而妄言得定发通,实未证到圣果而妄言或自以为证得圣果,必堕地狱。不能如实把握自己的人,往往也不能如实认识别人,容易把凡夫看作圣人,堕入迷信,或把圣人看作凡夫,轻慢贤圣。

## 2、建立自尊和自信

自尊和自信,为自我意识健全的重要标志。弘一大师《青年佛教徒应注意的四项》中说:

“自尊”就是自己尊重自己,可是人都喜欢人家尊重我,而不知我自己尊重自己;不知道要想人家尊重自己,必须从我自己尊重自己做起。

指出自尊与贡高不同:贡高是妄自尊大,目空一切;自尊是自己增进自己的德业,其中并没有一丝一毫看不起人的意思。“尊”是尊重,自尊方能自重,自重方能被人尊重。郑石岩《胜任自己》说自尊是个人心理健康的主轴,健康的自尊与理性、应变、承认错误的意愿和胆量、仁慈、合作相联系,不健康的自尊则与非理性、不切实际、顽固、恐惧新事物、不当的顺从或反抗,过分的埋怨、霸道、对人怀恐惧与敌意相关。具有相同自尊水平的人互相容易相处,容易成为朋友乃至情侣,自尊水平相差太大则不易相处,自视过高使别人难以接近。自尊心太强,往往是自信不足的表现,往往导致自卑与逃避。高自尊者能自我接纳、恰当自我展示、开放自我、自我赞许、自我超越;低自尊则影响进步及身心健康,缺乏自信心,讨好别人,在社交场合拘谨,导致别人的不重视,自己易因孤立而痛苦。自尊和他尊(尊重他人),意味使自己受到集体和他人的尊重。肯定和赞许别人的优点和成就,提升他的自尊,自己也可得到被尊重的回报。

没有健康的自尊或自尊受损伤,会导致与自尊相反的自卑,自卑的人悲观、畏缩、不安、焦虑,自暴自弃,不敢肯定和接纳自己的潜能,不敢回应挑战,无法发挥生命的活力,即便得到成功,生活富裕,也难得快乐。自卑者为了消除其自卑感,常表现为傲慢自大、有

意做作掩饰或处处想凌驾他人。自卑者容易拿自己的短处与别人的长处比较而增加自卑、失落感,往往有很强的防卫心理,容易对别人的批评、拒绝乃至表情眼光产生过敏性反应,对人常怀防范心理与敌意,容易因被别人看一眼之类的小事而情绪冲动。自卑自轻,容易被别人所卑所轻。语云:“人必自侮然后人侮之,人必自轻然后人轻之。”若自轻自贱,应多想自己的优点长处,重温奋斗目标。发菩提心、观自心佛性,及密法本尊瑜伽之自观为本尊、“顿起佛慢”,是提高自尊,治疗自卑的妙法。

自尊,意味着一种较高的或理想的自我,理想的自我是在社会生活中由想象如何看待受人羡慕的人而建立起来的,或曰是在效法榜样人物或先儒所谓希贤希圣中建立起来的。佛教徒归依佛、归依圣僧,发菩提心,希求证果成佛,便有以佛、圣僧为理想自我,建立高度自尊的作用。

自尊与自信密不可分,自信,是自尊的首要内容,乃人成就一切事业的根本。只有充满自信,才会努力去完成所做,才能朝气蓬勃、乐观向上。缺乏自信的人在挑战面前畏畏缩缩,不能发挥本有的能力,容易迷信命运,依赖别人或仰仗神佛、活佛佑助。要有靠自己的努力实现自己的人生理想、创造自我价值,及为人类作贡献以创造社会价值的自信。应确信天生我才必有用,确信只有自己才是自己人生航船的舵手,才是自己人生的设计师,才是自我认定的最终决定者,如佛所教导“以自为灯,以自为洲”。自信,属佛学善心所之首“信”心所的功能之一,即信“有能”,相信自己有成功生活乃至成就菩提的能力。应确信自己有善根、有能力行善学佛,可以净化自心,提高精神境界和人格形象。培养自信,应坚守积极的思考方式,多培养自己的优点,少挑剔无法改变的缺陷;多鼓励自己负起责任,少给自己偷懒的借口。应运用自我激发,鼓起热诚、干劲和信心,抱天下无难事的乐观态度。应具体确定要达到的目标、确定要付出多少努力、规定实现日期、拟定实现计划,每天检查督促。



具正信的大乘佛教徒,更应确信自己具足佛性,自己心性与佛无别,“尊重己灵”,发菩提心。佛子罗睺罗出家后因迟迟不能证得道果而自卑,佛陀教以偈云:

十方无量诸众生,念念已证善逝果,

彼既丈夫我亦尔,何得自轻而退屈!

《华严经》卷二三谓菩萨修行时应常念:

彼诸众生不能自救,何能救他?唯我一人,志独无侣,修集善根。

一个人若不敢承当自心具足佛性,不想追求成佛,是一种自卑情结,是对自己凡夫俗子幻相、假我的执着。《摄大乘论》说修菩萨行者以三种相磨练心:一、想无量世界有无量众生刹那刹那成佛,“彼既丈夫我亦尔,不应自轻而退屈”;二、想我已获得如是意乐,由此少用功力,便可圆满六度;三、即使成就有障善者,命终时也会有所希望的可爱果报出现,我已经修行了佛法妙善,无障碍善,如何能不圆满佛道?由如此磨练,增长自信和力量。

### 3、在关注他人、奉献社会中展现自我

人是社会动物,其生存依赖于人类、社会,每个人的人生价值和生命意义,只有在社会活动中体现,其自我意识也只有在社会活动中才能不断趋于完善。在关注自己的同时,也应关注他人、关注社会,在为他人、社会服务奉献中,才能展现自我。大乘说只有在众生中、社会上修菩萨行,圆满福慧,才可成佛。

一个人在社会活动中、生产性创造中做得越好,贡献越大,越是看到自己的工作产生了预期的、有益的社会效益,越是觉得别人、社会需要自己,怀有满足别人对自己的需要、为社会做更大贡献的自信和自尊,就会越感到自己活得有意义、有价值,心理也就越健康、安乐。反之,如果将自己禁闭在私我的狭小囚室中,只考虑自己,或如一些佛教徒只关心自己证果解脱,不积极关心、服务他人和社会,就会感到自己在人群和社会中可有可无,是多余甚或被抛弃遗忘的人,感到与他人、社会格格不入,活得没有价值和意义,身心肯定不会健康,甚至会出毛病。只关心自己修行解脱的佛教徒,往

往处理不好自己和家庭、社会的关系,修行也往往徒劳无功,多有障碍——自私心太重,乃学佛解脱的最大障碍。

大乘佛教号召修行者发菩提心,修六度四摄,积极主动地服务众生,带动众生,在利乐众生、庄严国土的无尽活动中共同圆满福慧,成就佛果,就有在为他人和社会无限的服务奉献中才能实现真正自我的意味。大乘经典所说菩萨行者与众生相处的原则,大略有四:

第一,关怀众生,对众生的苦乐感同身受。“于诸众生视若自己”(《无量寿经》)，“见他受苦，如己无异”(《优婆塞戒经》)。这需要经常设身处地体验别人的痛苦和困难,培养、增广对他人的慈悲心。

第二,高度尊重众生而自我谦卑。《大乘本生心地观经》卷五说菩萨应:

观诸众生是佛化身,观于己身实为愚夫;观诸有情作尊贵想,观于自身为僮仆想。

《佛母宝德藏般若经》号召菩萨利乐众生应如仆事主、如母护子,处处为众生着想而不计自身的利益,用现代语言讲,即全身心地奉献众生、服务众生,在这种奉献服务中,自然会树立崇高的、受众生尊敬爱戴的自我形象。

第三,在社会活动和与他人的交往中,应善于自我展示,既能向他人宣泄内心、获得信任,又善于了解他人的需要,使他人向自己开放,并展示他自己。佛法“四摄法”中的“同事”,即有由互相展示、互相了解而与众生打成一片的意味。

第四,与众生的交往和社会活动中,积极培养人际交往、控制情绪、缓解压力、换位思考、应对、自律等能力。换位思考,谓站在别人的立场看问题,体会别人的想法,而非仅仅从自我出发,这是提高人际关系智力的重要途径。

### 4、打破自我设限,开发佛性潜能

自我设限,自认为“我只能如此”、“我的发展到顶了”,这种自卑情结,使人回避内在的使命感,阻碍人开发自己的潜能,限制人向上发展。从佛法看,认为自己

就是这样,只能这样,自我设限,是一种深重分别我执,必须破除。佛性潜能无限,是永远也开采不尽的宝藏,提供给每个人自我无限发展的空间。应该不断发展完善自我,不断充实、提高自己,提高智慧、能力,提升精神境界,不断推进自我的发展,不断自我超越,“超越自己而成为自己”。应充分开发潜能,利用精神力量战胜惰性。可以名人名言为座右铭,以佛陀和高僧大德为榜样,进行自我激励。在预定目标时,不妄自菲薄,不把自我的设定弄成自我的设限而故步自封。达到目标后,更应设定新的、更高的目标。

开发潜能,不仅要打破自己的设限,也要打破别人对自己的设限,不拘泥于别人对自己的认定,人不是为别人的眼光而活着,不需以别人的掌声为营养。应通过努力,改变自己在别人眼中的形象,常给别人以“士别三日,当刮目相看”之感。

设定“自我意象”——“我是何种人”的自我信念,是一种打破自我设限、开发潜能的有效方法。心理学家发现,想象一个目标,令之潜入潜意识,将释放出巨大的生命力,此法可以戏剧性地转变人的个性、健康、才能和天赋。佛教密教的“自观成本尊”法,便是依据此原理设计,不仅要求在上座修法时自观为本尊,而且要求下座走入人群、生活后,也要时时自观为本尊,努力去做本尊的化身所应做的事,并观一切众生悉为本尊,对众生表现出高度的尊重。Peale博士《心像》一书谓佛教徒自观成本尊是“固定而有系统地”运用了心像或自我意象方法,在潜意识的画面上抹去一向自我认同的凡夫相,重绘佛像,化解划地自限的自卑心理,强化“我即佛”的自尊心理。

建立健全的自我意识,还应用当代心理学常用的自我监督(省察自己)、自我强化(自我奖赏或自我谴责、自我否定)等方法,培养行为自控能力,自我调节,改变不良习惯,培养需要的特定行为。心理学家发现:情绪会影响人的自我意识,失败、挫折、不开心的事情常使人自视过低,讨厌自己,损伤自尊。忧郁者在评价自己和未来时较易使用自我责备和自我反对的图式,

容易采取无充足论据而仓促下结论、只注意符合自我挫败图式的信息等错误认知模式,作出不合逻辑的推论。保持乐观健康的情绪,是维持稳定的自我意识所必须的。

心理学家认为,婴幼儿期、少年期的遭遇和成长环境、教育,对一个人终身的自我意识和人格的健康,起着关键性的作用,幼时被凌虐、遗弃、轻蔑、屡屡失败及过分娇惯、经常被捧的人,难以建立健康自尊,成年后往往形成病态人格。家长、教师、心理医生,应特别注重这一时期正确自我意识的培养。

### 无我观——建立健全自我意识的高技术

从佛法看,建立正确自我意识、塑造理想自我的要点,在于破除我执,实现真我。

要发展出真正健全、无自私之弊的真我,唯有用佛法如实知见的智慧观察无我,解开假我的绳索,摘下社会角色的面具,体证无我之大我、真我。汪大绅所说在我相上下工夫以改造自我的顿修之道,便是用禅宗的方法直接参究我相,见到佛性真我:

将这我相做亲人看待,极力地觅这我相,觅来觅去,要觅他来见一面,觅到一面也不得见。

即见到佛性真我。当代台湾萧平实居士《我与无我》中说得对:要真正消融自我,就必须现前观察十八界统统虚妄无常;把“觉知心真常不灭”的邪见消灭掉,灭除了以后,再把处处作主的意根对自己的执着、对觉知心的执着也消除掉,才能够真正证得无我。

对自我的执着、自我中心、自私自利,是种种人生痛苦和一切丑恶社会现象、一切罪恶的渊藪,中国古代道、儒、墨等先哲,对执着私我的害处,也皆有认识,《老子》谓:“吾所以有大患者,为吾有身,及吾无身,吾有何患?”“后其身而身先,外其身而身存”,以执着自身为痛苦祸患的根源,提倡以“无私”而“成其私”(成就自己的事业)。孔子有“毋意、毋必、毋固、毋我”四绝,强调看问题要防止主观成见,不固执己见。庄子主张忘记世间的名利、荣辱、得失、是非,忘记自己的身

体,获得精神上的“逍遥游”,向往“至人无己,神人无功,圣人无名”,还讲述了以“丧我”(忘记自我)及外天下、外物、外生为要而达“见独”(见到绝对的道)、不生不死的修行方法。婆罗门教也主张透过外在的食味、生气、现藏、认识所成我,而体证真实的妙乐我。《奥义书》有言:

只要想着这是我、这是我的,就会被自我所缚,犹如鸟被罗网所困。

基督教神秘主义者说“挖空自己”而“与主同在”。以自我为中心的个人主义,总是受到指责,无私、忘我,被包括马克思主义在内的多家学说作为高尚道德、完美人格。

对假我、俗我只是如此或即是实我的执着,及由此所生的我慢、我爱,是佛学极力破除的烦恼之本。贪、嗔、痴、慢等一切烦恼,及由这些烦恼导演的贪污、淫乱、劫盗、残杀、战争、敲剥、欺诈、贩毒等种种人间丑剧,乃至生老病死等苦恼,终归以误认、执着五蕴为私我的妄执为本,我执,乃万恶之源、生死之根,我见不破,世无宁日,我执不除,生死不已。种种假我的不健康乃至邪恶,如汪大绅所说世人我相的雌、臭、死、肥,皆由我执过大,把所认的假我及钱财名位等“我所”看得太重,无我,观假我之假,减轻乃至消除自私,乃针治此类心理痼疾、塑造健康自我的良药。木村泰贤《大乘佛教思想论》说,自我观的发达,是内观和外延成正比,内观越深,外面的活用愈广大:

离了感觉的肉欲的因素,无论内外自我都会逐渐扩大。

人越是自私,其自我会越小,其人格越低劣,越是能无我,则自我越是广大,乃至得到永恒自在的真我、大我。肯恩·威尔伯的意识层次图指出:从心灵分裂和发展的层次看,人对自我的限定越是狭窄,层次愈浅,便有愈多的存在领域被排除在自我之外,成为非我。

西方心理学家普遍认为:对自我过分执着、自我中心,不利于个人的身心健康和社会的文明进步,自我中心强的人必然自私,心理防卫性强,太在意别人对自己

的评价和态度,对他人、集体、国家缺乏爱心和关怀,容易损人利己,很难有和谐的爱情、家庭生活和良好的人际关系,因而也不利于自己的健康,不可能为社会、人类作出太大的贡献。在认知和学习上,自我中心强的人常被自我执遮蔽慧眼,固执己见,主观武断,不易接受新观念,容易忽略重要信息而导致失败。劳瑞·史维茨从临床经验中总结出:最常提及自己、语言中最多“我”,自我中心强的人,较容易得冠心病。自我中心是导致精神心理问题特别是自恋狂、过分自卑、妄想狂等的最终原因,减轻、破除我执,为重要的心理疗法。超个人心理学家认为:将我的情绪、思想等客体我误认为真我,是许多心理疾病的病根,非一般心理分析法所能处理。

西方心理学家在治疗实践中运用、认同了佛教的无我观。荣格指出:精神疗法应转化、消泯人们不断膨胀、追求自私目的自我,使其不居于人格的中心,佛教观无我而“升华”,实质便是将精神力的中心从自我意识中抽离出来,使其从属于超个体、无实体的“自性”。马斯洛认为,不能超越个人、自我,人就会成为病态的、狂暴的、虚无的,或失望的、冷漠的。过于执着自我而追求自我实现,可能会只顾自己的自我实现而不考虑别人和社会,成为“自私的自我实现者”。他批评西方心理学尤其是精神分析学历来是自我中心的,认为印度教和佛教憎恨自我(假我)也有其道理,赞赏东方人的自我超越、自我消失、摒弃自我意识并观照自我而达到天人合一、物我一体,说自我实现、超自我实现一直向上,其终极目标应该是与佛家的无愿、无住涅槃趋归一途。自我达到颠峰的自我实现者,才能无私、忘我、利他、献身,容易按事物的本来面目认识实物。自我实现者的“高峰体验”的主要特征是“忘我”,这种体验一似禅宗的顿悟,只能如瓜熟蒂落、水到渠成,自然突如其来,不可有意强求。他将自我实现者的高峰体验与佛教的涅槃、佛陀的顿悟相比较。爱泼斯坦将佛教的禅修带进精神分析,认为与其聚焦于感情,还不如将治疗焦点转向领悟“主我(the I)”及其虚妄性,去领悟空和无我的境界,这正是佛祖教导我们从苦难中解脱出来的唯一途



径。方迪“微精神分析学”提出观察无我的三要：1、我的细胞甚至我的血液都不原属于我；2、我的尝试本能及其能量不原属于我；3、所有我做的梦构成一个我梦，而这个不原属于我。每次分析数小时，每周至少5次，通过分析，使患者返回超越潜意识的虚空。超个人心理学家认为：引导患者进至自我了解，发掘出隐藏的自我倒影，体认真我——痛苦等感觉之底里的非痛苦的觉者、意识中枢，方能彻底治疗因自我迷失而导致的精神心理疾病。如果企望接近自己的核心或真我，必须像佛教徒修观那样，沉静下来，不断地向内寻求，超越自我而进入生命深处的精神本体和智慧之源——真我或“觉识中心”，亦即佛教所言佛性，一旦进入真我，就能瞥见事物的普遍性，感到和谐、统一、欢乐，体会到全人类和自然界本为一体，自然怀有对全体众生的大慈大悲。

西方心理学家大多主张，通过观无我而自我超越、体验真我，须先健全自我意识，与汪大绅所说先修好俗我的佛法渐修之道相合。荣格说，在消除这个自我之前，应先通过分析来培养有意识的自我和训练理解力。马斯洛认为，多数人达到高度自我实现的最佳途径，应是先经由基本需要的满足，达到“仅仅健康型的自我实现”，不断地实现潜能，完成天职，成为更实际、更现实、更入世、更能干和更多地生活在此时此地的凡俗之人，再经由同一性，完成一个超个人意义上“超越型自我实现”，获得对宇宙人生及真我的领悟。

当代西方禅师杰克·康菲尔德《心灵幽径——冥想的自我疗法》一书中总结多年指导禅修的经验，认为培养健全的自我意识与发现真我应并行，须先了解、释放在有缺陷的自我意识，明白自我防卫和他人的希望如何遮掩我们的真我，让心从恐惧、迷惑、愤怒中释放，进一步发展人格、智慧、力量、技巧、悲悯，他强调：

只有在我们将自我的发展和发现与对空的了解结合起来，我们才真正了解真我。

美国卫克夫人《神识出游的经历》将用佛法的中道观处理假我与真我关系的技术归纳为“检点你的用心”：在对某事下结论之前，先放弃主观，检讨我对此事

有何偏见？我不喜欢别人的什么？我过去的教养对此事如何看待？有关的人曾得罪我吗？我赞同他们的信仰和思想吗？我是否看到我不喜欢人的长处？应视假我为友，它的行为不当是我多生以来累积的，它是一位忠仆，真我需要下属的假我才能表达。高层的真我包括爱、美、直觉、精神本体，低层的假我为分别世事、认识物体、容纳观念、意识思维、情感的集合体，能做决定并付诸行动。高下两层自我，皆以潜意识为仓库，只要知道领货的手续，都可支用。

佛教的无我论，不仅是一种真理观、自我观，而且是一种具体的修行方法、治疗技术，在古今中外的诸家学说中，它一帜独树，引人瞩目，具有巨大的社会教化作用和宝贵的理论价值。其它学说，都没有像佛教这样高树诸法无我的法幢，论述无我也远没有佛教精密彻底，有堕于佛教所谓我、人、众生、寿者四相之嫌。佛教则直截种种心灵问题、社会问题和生死苦恼的根源，直捣一切烦恼的巢穴，旗帜鲜明地强调诸法无我，指出破除我见我执、体证真我之道，开出了一剂彻底根治社会人心痼疾的灵丹妙药。佛教的无我观，可以陶铸出一种为众生牺牲的大无畏精神，如《饮冰室文集·谭嗣同传》所言：我身既然无可私可爱，“则毋宁舍其身以为众生之牺牲，以行吾心之所安”。谭嗣同正是本着这种精神为变法慷慨就义的，他在《仁学》中说：

故夫善学佛者，未有不震动奋厉而雄强刚猛者也。

对于今天这个个人主义泛滥成灾、自我迷失病日益蔓延的人间，佛教无我论有如暮色苍茫中深沉幽远的古钟梵韵，给觅求归途的人们以警戒、启示和希望，提醒人们反省自身，追问自我，找到真正可靠的安身立命之本。

#### 【注 释】

[1]《居士传》，成都古籍书店，2000，页198。

[2]台北，远流出版公司，2001，页81。