禅与精神分析比较

施 益

三亚学院社会学院 海南三亚

【摘要】禅与精神分析是分属于东西方的两种智慧，随着全球化的交融，两种思想开始了交流和碰撞，经过一些学者的研究，逐渐发现了两者的共通之处，本文基于前者的研究，阐述了两者的相互影响，以及在二元与不二、价值和目标以及具体实践方面进行了比较。

【关键词】禅；精神分析；比较

【收稿日期】2025 年 5 月 13 日 【出刊日期】2025 年 6 月 10 日 【DOI】10.12208/j.ssr.20250239

A comparison between Zen and psychoanalysis

Yi Shi

School of Sociology, University of Sanya, Sanya, Hainan

【**Abstract**】Zen and psychoanalysis are two types of wisdom belonging to the East and the West respectively. With the integration of globalization, these two ideas have started to communicate and collide. Through the research of some scholars, their commonalities have gradually been discovered. Based on the previous research, this paper expounds on their mutual influence and makes a comparison in terms of duality and non-duality, values and goals, as well as specific practices.

【**Keywords**】Zen; Psychoanalysis; Comparison

1 前言

禅是东方智慧，精神分析则是西方智慧，一些精神分析界的心理学家关注到了佛学的思想。比较具有代表性的便是弗洛姆，他与铃木大拙合著了《禅宗与精神分析》，展开了禅与精神分析的对话，这是一个心理分析家将精神分析与东方精神传统之一整合在一起的首次尝试[1][2]。另外一个重要人物铃木大拙在 1893 年芝加哥博览会期间举行的世界宗教议会上将禅宗带到了国际舞台，并创作了许多开创性的作品，将禅学引入了西方[3]。美国精神分析协会成立了佛教研究小组，会进行一些禅定的训练，通过修行达到佛教的特殊体验[4]。之后，禅定等修行方法，已经被西方心理学界作为一种治疗方法而广泛采用，超个人心理学还以禅定为主要研究方法之一[1]。

从分属于东方西方的两种流派到第一次碰撞和对话，不管是禅宗还是精神分析界的人士开始逐步向对方领域学习，越来越多的灵性老师，比如佛教徒，印度教徒和苏菲派正在将门徒送入心理治疗，并且，过去二十年来的主要精神分析会议至少对一个有关灵性问题的小组讨论或论文进行精神分析[2]。

2 禅与精神分析简介

2.1 禅

禅宗诞生于中国，印度佛教只有“禅”而没有“禅宗”，禅宗纯粹是中国佛教的产物,它因主张用“禅”概括佛教的全部修习而得名[5]。禅，梵文“禅那”的音译的简略，意译为“静虑”“思维修”，原为印度各种教派普遍采用的修习方式，在佛教思想中具有重要意义，通过禅定修习，可以制服烦恼、引发智慧，超脱世俗、抵达彼岸，释迦牟尼在菩提树下证得涅槃，实际得益于禅[5]。

禅宗初祖被认为是菩提达摩，他自天竺泛海而来，在嵩山一带教授弟子，传播禅法，达摩传授的禅法，包括“理入”和“行入”，主要方法是“凝住壁观”，以“理”作为观想对象，方式是打坐，带有以理悟和实践并重的色彩，仍强调坐禅[5]。到了禅宗六祖惠能，禅宗的思想原则和实践方式发生了很大的变化，与传统意义上的禅法有很大区别，它是中国人以自己的思想方式和生活方式建立起来的，有学者认为禅宗的真正建

作者简介：施益（1997-）女，汉族，硕士研究生，助教，三亚学院社会学院，研究方向：佛教心理学，健康心理学及咨询心理学。

立，应从唐代惠能算起。惠能的禅法其精神内核仍属正统佛教，法不离宗，反映的是大乘般若思想。提倡“顿悟菩提”的“顿悟法门”，强调自心的觉悟，认为人们无须经历长期的修习，只要刹那间领悟自心等同佛性、自心即是佛性，便是成佛之时，还提倡“一行三昧”，“一行三昧者，于一切时中，行住坐卧，常行真心是”[5]，即行住坐卧皆是禅。

2.2 精神分析

精神分析是弗洛伊德经过临床实践在奥地利创立和发展起来的，提出“潜意识”的概念，认为人有一个深层的不被意识到的心理结构，但却影响着人的生活，是造成心理疾病的根源，使用“催眠”“自由联想”“释梦”等手段探查人的潜意识内容，基本目标是把无意识变为意识，即解除压抑，释放潜意识的能量，注重人的个人体验，它是一种治疗方法，也是一种理论体系，还是一种推行心理治疗与献身心灵心理学的学派运动。

精神分析经过荣格、阿德勒、霍妮等的发展，有了更为丰富的内涵，发展各异，流派众多，加入了社会因素的影响等，荣格的“集体潜意识”的提出更是对传统的“潜意识”的一大创新，这时候的精神分析已经开始受到了东方文化的影响，荣格曾自述过其“集体潜意识”的提出受到《西藏度亡经》的影响[4]。

3 禅与精神分析的比较

3.1 两者的相互依托与融合

禅宗思想能帮助打开精神分析家的视野[2]，并帮助他达到一种更彻底的观念，即把对真实的把握作为安全自觉意识的最终的目的。精神分析对学禅者也具有重要意义，它有助于避免假开悟的危险，这种开悟是纯粹主观的，是建立在一种自我诱导的恍惚状态基础上。精神分析的澄清作用可以帮助学禅者避免幻象，而消除幻象正是开悟的条件[6]。

禅与精神分析的融合包括四点：对未知的彻底开放；在直觉和认知之间对关系的共同取向；从关注静态思维状态到强调流动的功能和行动关系；以及根植于现在的时刻[7]。

3.2 精神分析的二元与禅的不二

精神分析是二元分裂的，乃至西方心理学本身也是二元分裂的，从冯特的内省法的观察方法，就是一种二元式的方法，用意识分析意识，用主我分析客我[8]。而禅宗则是主张主客合一，心物不二，站在在不二的立场上，自心即是佛性，体一不二，虽然禅也讲究以心观心，是一种内观的方法，但并不是以一个主体我去观察客体我的形式，反而是要去除意识的二元化[8]，而是一种更彻底的“内求”，去除意识的二元化是一个很艰难的训练，要破除“我执”，所以西方心理学还是“我”观察“我”，而禅宗里面是去除了“我执”之后的“无我”。

弗洛姆认为，对禅的知识和实践，能够在精神分析的理论与技术上产生最为丰富和清楚的影响，禅虽在方法上与精神分析不同，却可以使精神分析的焦点更为集中，为洞察个体的本性投洒下新的光辉，是一种对烦恼和知化性作用的克服，而烦恼和知化性作用，乃是建立在主-客分裂的经验基础上的必然结果[6]。所以禅的方法是一种解决精神分析乃至所有心理治疗主-客分裂的方法。

3.3 价值和目标

全体佛学，可以看做专门究心、治心的“内学”[1]，禅宗也不例外，通俗来讲便是破除烦恼，了脱生死，铃木大拙把它描述为“禅本质上是洞察人生命本性的艺术，它指出从奴役到自由的道路……因此，禅的目标乃是使我们免于疯狂或畸形。这就是我所说的自由，即把所有蕴藏在我们心中的创造性的与仁慈的冲动都自由发挥出来。”[6]。在铃木大拙的阐述里，禅宗的目标已经带有心理学的色彩，或者说去掉了禅本身的宗教化的色彩，而是立足于个人的经验而表述的，这番表述可以直接用来描绘精神分析的目标：对自己本性的洞察，解除压抑，释放潜意识的能量，也是从疯狂和畸形中解脱出来[6]。由此可见，两者的目标是及其一致的。

畸形和疯狂导致神经症、歇斯底里和各种精神疾病，精神分析的目标就是将这种异常的状态转变为正常的状态，个体到了正常水平，精神分析的目标便达到了，但是对于禅的修习来说远不止如此，在佛教的观点里，普通人，即我们认为的非病状态仍是一种有染污的状态，最高目标是要成佛，禅宗则更加强调开悟，尤其是顿悟，开悟在于对真实直接而非思虑性的把握，没有烦恼和知化性的作用[6]，意味着消除压抑、消除意识和无意识的对立，没有歪曲，也不受知性话的干扰，一种无法描述的超然的状态。 所以禅将无意识还原为意识，目的是比精神分析更彻底的，不止是达到消除疾病，而是到达幸福安宁的这种积极性的状态[6]。

3.4 禅与精神分析的实践

精神分析是分析师和来访者在限定的空间和时间里工作，禅讲究自渡，因为人人具有佛性，就在每个人心中，惠能强调“识心见性”“佛是自性作，莫向身求。自性迷，佛即众生；自性悟，众生即佛”[5]。但是这种自我修行也离不开大师的指导，大师门下的弟子更容

易成道。可能是因为印证，无师自修的人可能会达到成道的境界，但是没有大师印证，难免与道失之交臂[13]。

在禅宗的公案里，禅师们有自己独特的方法来启发弟子，有时甚至是“当头棒喝”，禅师专门制造挫折感的公案有很多，在精神分析中，制造挫折感也是必要的，心理治疗师如果只是简单给予来访者安慰和满足，只会让来访者陷入停滞，当然，分析师也要掌握制造挫折的强度。

禅与精神分析都关注体验，特别是涉及体验主体的瞬间意识状态，也就是顿悟与领悟。两者在各自的终极目标达成效率上还是一个无法比较的问题，疗效也无法轻易下定论，精神分析的治疗常常需要几年甚至几十年，禅的悟道更是无法预见，所以精神分析长和禅修的实践都充满未知，需要无尽的体验和探索。

4 小结

禅与精神分析各自都是一个庞大的理论体系，有着丰富的内涵，不可穷尽，本文的比较也只是选取了几个方面进行阐述，不够全面。如前所述，各位心理学前贤也都关注到了禅宗并亲身实践，但是并没有将其真正的融合进心理学。

从心理学本身出发，禅的确有很多对现代西方心理学进行补充的地方，比如起源于西方的正念其实根植于东方，在佛教中可以找到更丰富的内涵，更多结合和应用还有待更多学者的努力。此外，禅宗是从中国发展起来的一种精神传统，虽然起源于宗教，但是在现代生活中，禅已经变成了一种生活方式，在致力于将西方心理学本土化的努力中，禅作为一种东方的“心理学”值得被关注，禅作为本土化的治心方法有很多可借鉴之处，也许可以从中找到一条更加适合于中国人的心理治疗方式。所以禅与精神分析的研究还大有可为。

参考文献

[1] 陈兵.佛教心理学[M].西安:陕西师范大学出版社,2015: II,1,14,15.

[2] Roland, Alan. “Erich Fromm’s Involvement with Zen Buddhism: Psychoanalysts and the Spiritual Quest in Subsequent Decades.” Psychoanalytic Review 104.4 (2017): 481-506.

[3] Welter, Albert. “Zen Buddhism in the 20th Century.” The Journal of Asian Studies 4 (1992): 12-21.

[4] 尹立. 精神分析与佛学的比较研究.博士学位论文,四川大学,2002.

[5] 潘桂明.坛经全译/(唐)惠能著.成都:巴蜀书社,2000.10

[6] 弗洛姆,铃木大拙.禅宗与精神分析[M].贵州:贵州人民出版社,1998,1.

[7] Cooper, Seiso Paul. “Realizational Perspectives: Bion’s Psychoanalysis and Dogen’s Zen.” The American Journal of Psychoanalysis 80 (2020): 37-52.

[8] 彭彦琴. 佛教禅定:中国本土心理学研究方法的典型代表[J]. 苏州大学学报(教育科学版) 3 (2015): 12-21.

版权声明：©2025 作者与开放获取期刊研究中心（OAJRC）所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
OPEN ACCESS