

南華大學

生死學系

碩士學位論文

十牛圖的個體化過程詮釋  
：以象徵性死亡與重生為焦點

An Interpretation on the Individuation Process  
in Ten Ox-Herding Pictures  
：Focused on the Symbolic Death & Rebirth

研究生 釋弘盡（金建燁）

指導教授 蔡昌雄 博士

中華民國 一百年 十二月 二十二日

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

十牛圖的個體化過程詮釋—以象徵性死亡與重生為焦點

Individuation Process in Ten Ox-Herding pictures-

Focused on the Symbolic Death & Rebirth

研究生：釋弘盡

經考試合格特此證明

口試委員：

尤惠貞  
釋喜敏  
蔡品雄

指導教授：

蔡品雄

所 長：

魏喜娥

口試日期：中華民國 一 百 年 十 二 月 二 十 二 日

## 謝 誌

從台灣留學這段日子以來，有不少的人喜歡問我，你是哪國家的人？當下我回答：我是出家的人。回想我未出家之前，曾在許多國家生活過，經歷職場工作、留學、自助旅行，體驗過人間世的喜怒哀樂、悲歡離合。從而喪失了人類存在之普世價值與意義。期間在香港遇到一位出家法師，與其交談中表示有意辭退外貿工作，回國再考醫學院，學成之後可以幫助貧窮人的身病，她回答：「能作個身病的醫生顯然很好，但更尊貴的是作個心病的醫生，你就出家吧！」。回國之後，在韓國實相寺藥師殿祈禱中，嗣後藥師佛來夢裡，祂伸出接引之右手，告訴我說：「你可不可以幫我的忙，普渡眾生。」，這就是我出家的因緣。

二〇〇八年我積極申請進入南華生死學研究所，不斷修習生死學有關的學分，增進對生死學的知見，也豐富生死學的運用，更提供這本有關《十牛圖的個體化過程詮釋：以象徵性死亡與重生為焦點》的論文能順利書寫完成，在此除了感謝南華大學指導教授蔡昌雄，不嫌棄我是個外來的韓籍生在語言運用、文字上有書寫的困境不厭其煩的指導外，更感謝兩位論文口試委員尤惠貞教授與法鼓山校長<sup>上</sup> 惠<sup>下</sup> 敏教授，提供我許多寶貴意見，賜給這本論文的可看性，除此提供給我因緣來到南華大學生死學研究所求學之<sup>上</sup> 慧<sup>下</sup> 開法師，以及何長珠老師、李燕蕙老師、楊國柱老師、游金麟老師、呂凱文老師、陳美華老師、生死學系研究所的許多同學們，特別是曾玉芬學長與黃素霞人事主任，你們讓一個隻身來台求學的我，銘感到大家的多方的用心與照顧，再多的文字筆墨也無法表達心中滿滿的謝意，謹祈這份的功德，迴向給普天下的眾生，願所有的眾生隨緣自在、離苦得樂！

山重水復疑無路，柳暗花明又一村。

簫鼓追隨春社近，衣冠簡樸古風存。

從今若許閒乘月，拄杖無時夜叩門。

南無藥師如來佛 海東沙門 釋弘盡 謹誌

2012年1月1日于嘉義大林

## 摘 要

本研究試圖在歷年來解析禪宗十牛圖的文獻基礎上，藉由榮格心理學的「個體化」概念與理論架構，針對十牛圖進行現代的再詮釋。事實上，以榮格心理學的「個體化」概念與理論架構進行十牛圖的現代詮釋，在英文的文獻中並非首見。然而本研究的特殊之處在於，將榮格的個體化概念聚焦在「象徵性死亡與重生」的重點上，將禪宗十牛圖所象徵的禪修體悟過程經驗，以「死亡與再生」的角度來加以詮釋，企圖將傳統的禪修經驗與當代的生死學連繫起來。

研究結果以五個層次來加以呈現。首先，針對研究主題相關背景進行陳述。其次，以歷來文獻闡明十牛圖的禪修意義。第三，以榮格個體化概念解讀十牛圖的禪修經驗。第四，以死亡與重生的概念重新詮釋十牛圖的禪修經驗。最後，以多方面反思禪修經驗與生死學的意義關聯做為研究結論。本研究發現，通過象徵性死亡與再生的概念來詮釋十牛圖的禪修經驗，可以幫助讀者了解禪修每一階段所需面對超越的門檻經驗屬性，進而可以更加了解禪修對個體化歷程的意義。這份理解的建立是先前諸多十牛圖的詮釋版本中所欠缺的，也是本研究的主要貢獻之處。

本研究在「死亡與再生」象徵詮釋的初步嘗試之下，希望能夠對宗教經驗與深度心理的生死學探索，提供多層面向的研究省思。

關鍵字：十牛圖、個體化、象徵性死亡與重生、生死學

# Abstract

The present study aims to provide a modern re-interpretation, based on the concept and construct of Jung's individuation, of the literature on Chán's interpretation of the Ten Ox-Herding Pictures over the years. In fact, this is not the first time that Jung's individuation concept was applied to the modern interpretation of the Ten Ox-Herding Pictures. However, the unique feature of the present study is that Jung's individuation concept was focused on the “Symbolic Death & Rebirth” and the common metaphor of the Ten Ox-Herding Pictures for enlightenment is interpreted from the perspective of “Great Death & Great Rebirth”. This is an attempt to associate the traditional experience of Chán cultivation with contemporary life and death studies.

The study results are presented in five levels: (1) a description of the study theme and study background; (2) an explanation of the literature over the years on the meaning of the Ten Ox-Herding Pictures with regards to Chán cultivation; (3) an understanding of the Chán cultivation experiences of the Ten Ox-Herding Pictures based on Jung's individuation concept; (4) a reinterpretation of the Chán cultivation experiences of the Ten Ox-Herding Pictures based on the concept of the “Great Death & Great Rebirth”; and (5) a conclusion based on multiple reflective perspectives of the association between Chán cultivation experiences and the meaning of life and death studies. This study discovered that interpreting the Chán cultivation experience in the Ten Ox-Herding Pictures through the symbolic concepts of death and rebirth might help readers to understand the transcendent characteristics of threshold experience a practitioner has to face at every step, and then to better understand the meaning of individuation process resulted from Chán cultivation. The formation of this

understanding is what lacks in these previous interpretations of the Ten Ox-Herding Pictures, and thus in the major contribution of this study.

As a preliminary attempt of using the “Great Death & Great Rebirth” interpretation, the present study hopes to contribute a different study perspective regarding the exploration of religious experiences and multitude in-depth psychological studies on life and death.

Key words : Ten Ox-Herding Pictures, Individuation, Symbolic Death & Rebirth,  
Life and Death Studies

# 目 次

第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機與目的 .....	1
一、 研究動機及背景 .....	1
二、 研究問題 .....	5
三、 研究目的 .....	6
第二節 研究方法與架構 .....	7
一、 研究方法 .....	7
二、 研究架構 .....	13
第三節 名詞界定 .....	15
第二章 十牛圖的禪修意義 .....	17
第一節 禪宗與牧牛意象 .....	17
一、 禪的實踐 .....	18
二、 十牛圖的成立與意義 .....	23
第二節 十牛圖之禪修階次 .....	25
一、「分別執著」階次 .....	30
二、「自由自在」階次 .....	33
三、「大死」階次 .....	34
四、「大活」階次 .....	36
五、「隨緣自在」階次 .....	38
第三節 現代女性的尋牛圖 .....	41
一、日本禪修者的尋牛圖 .....	41
二、韓國藝術家的尋牛圖 .....	44

<b>第三章 從個體化角度來詮釋十牛圖的經驗 .....</b>	<b>49</b>
<b>第一節 個體化 .....</b>	<b>49</b>
一、 個體化過程與意義 .....	49
二、 個體化的象徵與其詮釋 .....	52
三、 個體化過程的實例 .....	59
<b>第二節 十牛圖的個體化過程 .....</b>	<b>64</b>
一、 人格面具與相逢智慧老人 .....	65
二、 自我與陰影 .....	69
三、 個人潛意識與集體潛意識 .....	72
四、 阿尼瑪、阿尼姆斯與雙重性母親 .....	82
五、 死亡與重生 .....	86
六、 本我與自我 .....	88
<b>第四章 以象徵性死亡與重生解讀十牛圖 .....</b>	<b>91</b>
<b>第一節 象徵性死亡與重生之意義 .....</b>	<b>91</b>
一、 死亡的象徵性與象徵性的死亡 .....	91
二、 「公案」的「殺死自我」功能 .....	94
三、 「大死一番」、「空」與「自我死亡」 .....	95
<b>第二節 十牛圖中的本我原型與其力量 .....</b>	<b>100</b>
一、 本我的特性 .....	100
二、 本我的原型 .....	101
三、 本我與其功能 (Self Healing Power) .....	103
四、 十牛圖的原型意義及作用 .....	105
<b>第三節 自我的象徵性死亡與重生 .....</b>	<b>109</b>
一、 心理治療中的自殺者處境 .....	109
二、 自我死亡與重生案例 .....	110
三、 自我死亡與重生的模型 .....	112



第四節 十牛圖中的象徵性死亡與重生 .....	115
一、 尋牛 .....	116
二、 見跡 .....	116
三、 見牛 .....	117
四、 得牛 .....	118
五、 牧牛 .....	119
六、 騎牛歸家 (自我膨脹).....	119
七、 忘牛存人 (哀悼) .....	120
八、 人牛俱忘 (大死) .....	123
九、 返本還源 (大活) .....	124
十、 入塵垂手 (「隨緣自在」與「終極關懷」).....	125
<b>第五章 結論與反思 .....</b>	<b>129</b>
第一節 十牛圖的研究詮釋 .....	129
第二節 十牛圖詮釋與現代心理學與心理治療對話 .....	131
第三節 十牛圖詮釋與現代生死學的對話 .....	132
<b>參考文獻 .....</b>	<b>135</b>
<b>附錄 .....</b>	<b>145</b>

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

### 一、研究動機及背景

凡是進入堂中寫有「入此門來，莫存知解，知解既泯，真智現前。」<sup>1</sup>的禪家一柱門的人，都在吐露自己出家修行是為了得到頓悟解決生死大事，然後才能享受見性的自由自在。憨山德清（1546 - 1623）在他的著作《夢遊集》中說到：「從上古人出家本為生死大事，即佛祖出世，亦特為開示此事而已，非於生死外別有佛法，非於佛法外別有生死。」<sup>2</sup>因為生死問題成為出家動機、修行目的，所以對於禪僧解決生死大事是終其一生最為核心的關門。

禪家追求頓悟指的就是見性，見性指的就是見到生死的本性。對於為了生死之見性站在百尺竿頭，以禪問答為寒氣逼人的刀刃指向自己的衲子們，中峰明本（1243 - 1323）又說：「麻三斤、乾屎橛、須彌山、庭前栢樹子等話頭，哪怕是輕輕一碰，萬劫生死也會就地中斷」，而在他的著作《山房夜話》裡又說：「學習的人並沒有將生死大事當作需要解決的大問題，而是要用腦子迅速地去了解禪。所以充其量也只能蹲坐在方便裡，用世間的知識解釋古今公案之後說已經通過了關門。但是這還沒有通過最大最堅固的生死之關門。他並不知道他所通過的只不過是言說之關門。這不僅是對修行無益的程度，而簡直就是為害自己的本分。如果他是要真正了斷生死大事的端正之人，那麼即便達摩大師重現世間將佛祖的所有核心道理都擺在他的八識面前，最終他不得不將自己的根底都要吐出來，那是因為頓悟必定是取決於本人的。恐怕坐禪之目的在於透徹解決生死問題，而且念佛祈禱往生於淨土之目的也在於確實解決生死問題。聖人教化眾生之方

---

<sup>1</sup> 正受 騙，福州普賢元素禪師宋，《嘉泰普燈錄》（卷13），卍續79，1559，p372b22。

<sup>2</sup> 通炯 編，《憨山老人夢遊集》（卷3），卍續73，1456，p476c13。

法有八萬四千法門，但其目的只有一個就是解決生死問題。所以，要擺脫生死之束，哪怕是一部分也要透徹地、深入地去進行，而避免蜻蜓點水般地兼修。」<sup>3</sup>

在這裡生死的意思不是肉體之生死，而是象徵性之生死。禪家與世間不同，倒是將「肉體的死亡」當作「小的死亡」，將見性中「象徵性的死亡」當作「大的死亡」。認為只有通過這種象徵性的死亡而通過關門之後，重新獲得偉大地重生，才可以使森羅萬象各就其位。但是這種象徵性的死亡絕對不比肉體的死亡容易，倒是更需要慘烈的痛苦。不過如果能夠通過這種象徵性的死亡而獲得偉大的重生的話，肉體的死亡也就會成為小的死亡而會自然得到超越的。禪宗將這稱為「大死大活」。

而在榮格分析心理學之領域中，既是佛教學者、又是榮格心理學家的日本河合隼雄(1928 - 2007)，在他的著作《佛教與心理治療藝術》中，強調這種象徵性死亡 (symbolic death<sup>4</sup>) 的重要性，他認為通過象徵性死亡，我們的人格是可以變化的。「通過象徵性死亡與重生恢復全體性」以及「大死大活」中的象徵性死亡之後，所獲得的偉大重生，是真正完整生命的生活。此為禪宗的核心思想，足以成為拯救人類的甘露。

研究者也曾經在死亡與生命的時間性裡，渴求尋找生命存在的理由與意義，而正因此緣分，歸依佛法，通過禪宗修行，趨向象徵性的死亡。在此道路上的旅程延伸到台灣南華大學生死學研究所，得到接觸現代心理學與哲學的珍貴機會，學習瞭解心理學與哲學當中追根問底的精神，以此持續不斷研究生命的問題便必然指向生死大事，即經常暴露在死亡面前，也就是會沉思「放在時間性裡所顯現的生命存在意義」。研究者認為，這與禪宗修行追求「永恆生命存在實相」的課題無異，如果將傳統的禪宗修行與現代心理學互相接軌進行研究的話，對自身修行也會有所幫助，而研究者在探索中的掙扎，也將深化宗教行者對存在的省思。

不過世界之實相雖然只有一個，但其現象好像卻有三千大千世界。生死之實相亦只

---

<sup>3</sup> 中峰明本 (1263 - 1323)，「參禪要了生死念佛修淨土亦要了生死聖人設教雖千塗萬轍一皆以決了生死為究竟然破生死根塵惟尚一門深入古人謂毫釐繫念三途業因警爾情生萬劫霸鎖兼修。」，〈山房夜話〉，《中峰和尚廣錄》。

<sup>4</sup> Hayao Kawai, 《Buddhism and the Art of Psychotherapy》, Texas A&M, 1996, p.111。

有一個，而其現象卻千差萬別。在生命的根源與其人生回歸處的不確實性之中徬徨而趨向死亡的我們，不管他是參禪的衲子還是塵世間生活的人，都毫無例外地在時間性之中不斷地向自己提問存在的理由，同時又自我賦予其意義而一天一天地真實地生活下去。但是我們又馬上會經歷與自我中心對話的斷絕，喪失生活的意義和存在的理由，容易暴露於焦慮與倦怠，因承受不了這些，最終會因為存在本身而呻吟。其中一部分加害還未了卻健康的肉身以至於死亡。例如以下的個案便是。

每個人只會說自殺不對不孝，但他們無法體會想自殺的人承受了多少痛苦，我每天吃抗憂鬱藥度日，每晚就算好累但不吃安眠藥就是睡不著，我更害怕的就是睡醒時要面對的無助和恐懼。我現在在人世間已經沒有任何親人了，在貧苦中扶養我長大的，唯一相依為命的老父親前年去世了，他是我努力活著的唯一動力，他走了我的世界已崩塌，當時交往五個月男友家裡叫我們搬到台中結婚，他是個遊手好閒不務正業的人，但當時六神五主的我任何人伸出手來我都會抓緊的，所以我答應了。但公證的第三天他就因為找不到工作把我打成重傷，凌虐了我一整夜，直到早上我趁他睡著，帶著僅有的一萬五逃回台北。我原本有兩個知心好友，當時她們極力反對而我不聽勸，所以我跟他們也失去了連絡，無處可去的我找了個雅房就住了下來。原本想一切就從頭開始吧，結果因為憂鬱症讓我無法用心工作，這三年裡已換了無數工作，前些日子終於又找到工作；但諷刺的是我星期天從樓梯摔下肩膀骨頭裂了雙腳也各縫了好幾針，所以工作也沒了。我現在全身只剩六百塊，後天就要繳房租了，我實在找不到活下去的理由，吱吱扎扎的講了一堆，這只是我個人的感想。<sup>5</sup>

從上面的案例，我們可以看出現代社會人類文明的發達使一切變得便利，但從另一

---

<sup>5</sup> 網路，〈<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1105051101397>〉，2005年5月11日，有一個女性的對於自殺之意見與衝動。

方面又以各種名義誘發出許多問題。使得現代文明的我們瞬間都在空虛中懷疑自身實際存在的價值。如此受到威脅的我們在各自成爲零件的人際關係當中，彼此間並非目的，而極端地被視爲一種手段、工具。這種現實提供給人類的是病態的因素，我們彼此間輕易對待對方，也被輕易對待。在關係當中被稱之爲我們的共同體的意識越來越淡漠，在代替可能性中各自存在，在喪失各自關係的情況下，存在的價值與生的意義備受威脅。有甚者，使我們成爲無法尋求生的意義，自我疏失，不能實際存在，成爲漂浮的幻想的回音，無處落腳的孤獨的流浪漢。

如此，憂鬱和自殺是已經在我們的社會不再是陌生的詞彙了。受到寵愛的影視明星的接連不斷的自殺，幾年前開始流行蔓延的因特網結伴自殺，更因爲網路的發達和信息共有，頻繁登場讓我們震驚。高考的過度壓力，讓考生自殺的消息，也已經不是什麼新聞，讓我們不再陌生。面對嚴峻的經濟危機，無法維持生活的貧困家長，悲觀厭世最終選擇結伴自殺，這種悲痛的消息不斷傳來。自殺已經不可以只隱藏在黑暗中，需要公開討論對策是急待解決的問題，同時導至自殺的根本原因憂鬱也是不得忽視的問題。

大部分的自殺者，不管什麼原因，都是因爲經歷了無法解脫的嚴重挫折和絕望，最終選擇了自殺。使他們經歷挫折和絕望的並不只是因爲他們各自內在的矛盾，而是各種複雜的社會、經濟、環境等綜合問題。然而醫學界、法律界、宗教界，忽視自殺帶來的這種側面問題很難避免偏頗指責。所以迫切的萌發了生死學的必要和對策，所謂的生命價值被重新定義。

從精神醫學的角度來說，基本上自殺是一種非正常的病態行爲。導致其發生的原因主要都努力從外在因素尋找，而且只把自殺烙印成爲一種疾病，不在每個自殺者的立場看待和理解，而是在社會團體的立場下，做預防爲主的工作和宣傳。

另一方面，分析心理學在內的深層心理學中將自殺視爲要從個人內面的心理方面理解的現象。在這裡自殺被理解成錯誤的病態的自我的死亡、與全體性的自己斷絕了的自我的死亡、爲了獲得新的重生的死亡。這種意義上看可以認爲自殺衝動是目的論立場所指的向往新生活、獲得新意識的來自人格內部的強烈的要求。任何因爲經歷外部壓力或

挫折而決定自殺的人，其內面也有強烈的嚮往新的變化的要求。<sup>6</sup>

榮格心理學者戴維·羅森 (David Rosen) 在他的著作《轉換憂鬱，Transforming Depression》中，他稱這種象徵性死亡爲了「殺死自我 (ego-cide)」<sup>7</sup>，通過殺死自我的體驗使「情緒極端消極」或「極具破壞性」的視同，被殺死了，使企圖高度憂鬱或自殺可能性的患者的內在人格變化後得到了重生。

事實上，這種象徵性死亡是在個體化過程當中出現，這種個體化意味是一種包含對立與矛盾的沒有經歷粉碎過程的整體的自己，這又是一種完全沒有模仿別人的，自己尋求方法做到最像自己。因此在榮格分析心理學派裡，如果有人模仿其師父或創始人卡爾古斯塔夫榮格 (Carl Gustav Jung, 1875 - 1961)，就視其爲不是榮格的真正弟子。而這又與「即使是佛祖所行之路也不從」<sup>8</sup> 的禪宗的修行精神非常相似。而且榮格學派的「象徵性死亡與重生」跟禪宗的「大死大活」又相通。

這種「象徵性死亡與重生」給研究者留下深刻的印象。因爲經歷「通過象徵性的死亡與重生」恢復全體性與「大死」之後重新獲得偉大的重生，以真正的完整的生命生活的禪宗之核心思想堪足以成爲拯救人類的甘露。因此研究者認爲，通過繪畫的象徵性一目了然地將見性的過程顯現於眼前的廓庵禪師十牛圖，和榮格心理學派的「通過個體化過程對本我的追求」有十分對稱的相似性，因此採用它作爲本論文的主題。

## 二、研究問題

傳統的佛教研究針對禪宗修行過程雖然也有相當的闡明，但是偏向以佛教系統自身的概念語言來進行詮釋，而榮格心理學的個體化過程在不同的領域中，也曾被應用解釋說明個體人格的生命成長內涵。本研究希望能以榮格個體化的理論應用於禪宗修行過

---

<sup>6</sup> Lee Do-Hee, <The Meaning of suicide and Its Management in Analytical Psychology>, 《心性研究, Vol.22》, 2007, p.30。

<sup>7</sup> 一種象徵性(symbolic)自殺(sui-cide)之概念; David Rosen, 「Egocide, the letting-go of a hurt and hurting dominant ego-image or identity. The suffix-cide means kill. However, egocide is a symbolic killing of the ego that is experienced as ego death.」, 《Transforming Depression》, Nicolas-Hays Inc., 2002, Prologue, p.21。

<sup>8</sup> 同安常察 (? - 961), 「丈夫皆有衝天志, 莫向如來行處行。」, 〈十玄談〉, 《景德傳燈錄》, T51, 2076, p455b16。

程，來詮釋這項修行活動的心理經驗與人格鍛鍊的意義。爲了讓禪修過程能夠更具體化，本研究選擇十牛圖做爲文本，而爲了讓榮格個體化過程更貼近禪宗經驗，本研究選擇榮格心理師的象徵性死亡與重生(symbolic death and rebirth)概念，做爲詮釋切入的角度。

根據以上的背景說明，本研究歸納以下幾個研究問題：

1. 十牛圖可以對禪宗修行過程有怎樣的意義闡明？
2. 十牛圖所象徵的禪修過程意義如何從榮格的個體化理論得到說明？
3. 象徵性的死亡與再生能夠如何詮釋禪宗修行的個體化歷程？
4. 探討禪修中「大死與大活」的過程對於生死學研究的可能意義爲何？

### 三、研究目的

從整體上本論文要讓大家看到如何以「大死大活」，即以「殺死自我(ego-cide)與重生(re-Birth)」爲重點詮釋禪宗的十牛圖，將粉碎的自我(partial-ego)統合成全體性的本我(whole-Self)，從而享受完整的生活(Whole-Life)。進而希望這會成爲一個例子，鼓勵及號召在複雜多變的現代文明當中失去真正生命的方向而在徬徨的諸多存在者，能夠將粉碎分散的生活，與存於自身的意識的醫生—即品性的向心力—即本我相互交感，使其統合爲全體性的生活，擺脫憂鬱或自殺，保存肉體回歸到真正的生命存在。綜合以上所述，本研究的主要目的如下：

1. 闡明傳統禪宗的見性與「大死大活」的意義。
2. 闡明現代分析心理學的「象徵性的死亡(ego-cide)與重生(re-Birth)」的意義。
3. 綜合第一點與第二點並賦予詮釋循環的視域融合相聯在一起，摸索生命的全體性的恢復。

## 第二節 研究方法與架構

### 一、 研究方法

從本質上看人是具有自由意志的存在，對人的探究不可能像自然科學那樣進行能夠管制的實驗。因此在探究人與社會的學問中不能採用因果說明的方式，而是要通過詮釋進行理解。只有通過詮釋，語言才可以說曾經不能說的東西。就這樣詮釋的目的並不在於將文本的意義利用自身進行說明，而是在於闡明文本對於現在的我們意味着什麼？

那麼嚮往見性的禪宗文獻的詮釋又該如何呢？禪宗裡的頓悟到了終點站，並非歸結到完成，而是站在永恆的現在的道路，強調不斷反問於自身的勇氣與其循環性的頓悟。因此高達美(Hans-Georg Gadamer, 1900-2002)也說能夠真實地反問等於是對現象裡的所有存在採取開放的態度。這是因為在時間性實存當中答案不能預先決定，不能千篇一律，要以形形色色的樣式始終開放於所有的存在。禪宗修行也在強調這種現在進行式的真理。這又是因為我們作為人並非是單純的存在，而是總是將自己開放到存在的呼喚當中。

本研究以海德格 (Martin Heidegger, 1884-1976) 與高達美《真理與方法》的詮釋學為基礎，解釋廓庵禪師十牛圖相關的禪宗文獻。因為禪宗十牛圖將藝術作為存在經驗，即與「此世存有(Being-in-the-world)」的實際存在結合在一起理解的海德格現象學，及高達美「視域融合(Fusion of horizons)」的詮釋學非常融合。還有對顯示於圖畫中的象徵的詮釋採用了榮格分析心理學派的象徵分析法。換言之，本研究的核心關鍵，禪宗「見性」與分析心理「本我」之兩者，從詮釋學的在世存有來互相對話、互相補充、互相接近，最終視域融合為一體的循環性和統一性的原理的詮釋學作為本研究的主要方法。

#### (一) 詮釋學的運用

詮釋的真正課題不是再生而是統合。這不僅是因為不能超越所謂時間性的時間間



隙，如同高達美所主張，我們要擺脫以重新構成者意圖的近代詮釋學的態度，採用海德格的哲學，不要捨現象詮釋者所處的「現在－這裡」的實存性而進行詮釋。

詮釋學中認為真正的理解不在於進入原文，而是要在讀者所處生活的現實的視野上與原文進行對話，也就是說通過視野融合而形成，這一點對於憧憬提示自我哲學的我們會有很大的啟發性。正如此詮釋的課題在於對以固定的文字形態遭到排斥的文本，給予對話的生動力，而從根本上能夠實行的方法即不斷地進行反問。

## 1. 前理解與其克服

當瞭解新事物，必須有先前理解。理解的行動總是牽涉了將理解對象的陌生性加以克服，並將之轉化成爲熟悉的事物。詮釋也從不是無預設地把握事先給定的某物。高達美說爲了正當的詮釋首先持有「正當的偏見」，所謂正當的偏見並非指的是毫無批判和反省地接受，而是指要通過反省，修正並打破錯誤的偏見而形成。

### (1) 詮釋循環

高達美說真理是對人與世界的本質的經驗，而這種經驗可以通過語言和歷史去接近。所有的文獻或藝術作品都是這種語言的、歷史性的經驗表現。而對這種表現的詮釋是根據人們自身的歷史性所形成的。這裡所說的歷史性指的是收容過去的經驗，更新現在自我，連結更新的自我重新收容過去經驗的循環性。所以這種詮釋過程不可能是一次能夠完成絕對的詮釋，應該總是通過現在與過去之間的相互關係，互相保障其正當性的方式進行循環詮釋。

沒有一個詮釋不是關係著現在，而且這種關係的內涵並不是一成不變的。一篇留傳下來的作品－無論這作品是《聖經》(Bible)還是莎士比亞的戲劇，都必須在詮釋學的境遇中爲人所理解。在此境遇中，作品才發現它自身－即它與現在的聯繫。這並不意味著，我們立身於現在，是訴諸於一些外在的標準去

審視過去，以便與自己不相干地去發掘《聖經》或莎士比亞。相反地，這不僅顯示了「意義」並不是像一個客體不變的屬性，同時，意義總是「對我們而言」的。<sup>9</sup>

## (2) 視域融合

人們在生活過程當中各自累積獨特的經驗，而這些經驗就成爲自己的意見，我們稱這些經驗的特徵爲「視域」( horizon )。視域是從一特定的角度所看見的整個視野。視域是有限的，但也是開放的。我們向著視域走去，視域也隨著我們移動。高達美說批判性的理性起著連接過去與現在視域的作用。我們一邊不斷地擴大自己的視域，一邊又不斷地融合別人的視域，從而達到對別人的理解。但是，這不能誤認爲是各自的意見差距消失成爲大一統的。

## 2. 「方法論」與「方法」

「方法」一詞包含稱作時間性的實存性，相反地「方法論」一詞並不包含稱作時間性的實存性，詮釋的真理是通過方法顯現的，而並非是通過方法論。

方法的語源是具有「通往~的路，路徑」之意的希臘語「methodos」。對於還未起程的人或旁觀者來說(結構方面 - 方法論 - methodology)道路會有幾條，但對於已經起程的人來說(實存方面 - 方法 - method)道路只有一條。也就是說在實存方面所謂的道路走到盡頭時並非在前方，而是在後方，因此在實存方面方法只有一個，能夠走向真理的道路只有實存。

無視或沒有注意到這種現象的詮釋會犯決定性的實存的錯誤，這種錯誤會在將此方法即路徑用方法論去對待時發生，也就是說當以「探究的方式」看待路徑時，錯誤就會發生。要想理解並詮釋方法本身就是存在方式的東西，首先要進入自身的存在方式裡，如果不去觀察自身存在方式的「方法」，而總是將其看成「方法論」，那麼此人

---

<sup>9</sup> 帕瑪(Richard E. Palmer)著，嚴平譯，《詮釋學》，桂冠新知震書，1992，p.214。

總是會犯詮釋的錯誤。

### 3. 遊戲與母語

高達美詮釋學的焦點是親自參與的實存的形態。高達美分析遊戲與母語。遊戲與母語有何共同點呢？在遊戲中玩者與觀者區別分明。通過這種遊戲高達美所下的結論仍然是方法與實存是寶貴的。這對於母語也是相同的，因為母語裡含有我們生活的體驗。

#### (二) 禪宗文獻詮釋的特殊性

佛教傳到現在並非是一直以《阿含經》的形態傳下來，這一點我們不能忘記。有形的物質有可能可以始終不變地相傳下去，但是一個故事要始終不變地相傳下去是不可能的，這就是海德格從哲學方面來說明人的現象。再者，他說「詮釋絕對不是毫無前提的對已有對象的掌握」，所以經典詮釋也既要妥當又要新鮮。

#### 1. 教外別傳與不立文字

能夠拯救你的人只有站在我面前的他<sup>10</sup>。

三世諸佛也無法濟度你。站在我面前的他是誰？快告訴我！

實相離開語言，張嘴就會犯錯，<sup>11</sup>

不要借助語言，請分明告訴我，是誰？<sup>12</sup>

「實相離開語言，張嘴就會犯錯，不要借助語言，告訴我」與此相同，要求我們進行排除或超越語言的問答的公案，這對於我們來說並不是監獄，倒是基於開放性的能夠達到無限膨脹的，對於存在來說的做開空間。禪的詮釋學不以經典文句為詮釋對象，而

<sup>10</sup> 在這禪問答中，「他」指出「你」；「就是你」或「又是你」的意思，這代稱法使強調「你是主人公」的意思。

<sup>11</sup> 「開口即錯，動念即乖。」，祖光等 編，《楚石禪師語錄》(卷1)，卍續71，1420，550b10。

<sup>12</sup> 裘鏞均，《Why has Bodhi-Dharma Left for the East》，Cannes Film Festival，1989。

是以心為詮釋對象。經典沒有將詮釋對象即心完全顯示出來，所以禪是教外別傳。這在語言不能將存在全部說明，因此存在依然被隱藏的前提下，指出真正的詮釋學是以文章為對象，與其單純地做正確與一致的詮釋，倒不如將隱蔽的意義照明，即與將沒有廣為人知的東西照亮的海德格的詮釋學同出一脈。

## 2. 「已詮釋的經典」與「要詮釋的經典」

所有詮釋都不能埋沒在所謂歷史的權威裡，成為已經失去生命力的在過去某時、某地的傳奇或傳說。只有投入到現在、在此的狀況當中，即投入到現存在的關係裡與實存進行對話，時時刻刻與現在歷史性的循環性中做到視域融合，才會具有生命力，同時在實存當中會被賦予其意義。

語言的力量不在於說話的人，而在於所說的內容。當我們過於壓抑於原著作者的權威的話，就不會有詮釋者的現在視域被介入的餘地，有可能詮釋者本人當初就不會有要詮釋的意志。

特別是在經典詮釋方面，詮釋並非只是過去在某時、某地的一種活動，應該對處於此處的「現象中的我」、「實存」賦予具有生命力的意義。經典的詮釋總是要活生生地在進行，如果被過去某一權威已經完整地詮釋，子孫後代只被強迫反復背誦、學習，而將此當作美德，只賦予順從的義務是不可以的。倒是越是真理越要在現在、在此的與實存的關係當中生存呼吸、不斷向對方靠攏，進行再詮釋，是現在進行性的課題。

### (三) 圖畫的分析心理性象徵詮釋

對人適用分析心理學理論不同於對事物適用物理學理論。人是象徵性動物 (animal symbolic)<sup>13</sup>，禪宗畫亦是存在經驗，即要進入實存進行詮釋。因為圖畫裡表現的世

---

<sup>13</sup> 卡西勒 (Ernst Cassirer, 1874 - 1945)，將象徵的意義與語言的意義幾乎一視同仁，認為將某些東西形象化、視覺化或語言化（意義化）的現象是人的最根本的行為，是區別於動物的行為。對於卡西勒來說人是「製造象徵的動物 (animal Symbolicum)」，《An Essay on Man》，Yale University Press，1972，p.26。

界與我們實存的世界並不是分離的、全然不同的世界，那個世界與我們的世界是相同的，甚至是在我們理解那個世界時，首先理解我們自身。

在與優秀藝術作品相遇時我們也不是超越時間與歷史趨於全然陌生的世界，這是因為與我們自身的整體理解絕對不能分離。將作品的世界與我們的世界充分融合，換句話就是說維持自身理解的均衡，這是因為作品向他提出了問題。

藝術揭示存有，開顯「事物存在的方式」－即真理。當人進入偉大藝術作品的世界時，他並不是安然無恙地保有他自我理解的典範，而是把它推向挑戰；反倒是在這過程中，他「歸向安適的居所」。透過存有學上的認識，他驚訝地說：這的確是如此！藝術家訴說出什麼東西是真實存在著。藝術家並未許諾一個迷人的海市蜃樓，相反，他已突破了一個人生活所在的經驗世界和自我理解，而達到一個更深層的境界。這樣看來，藝術的普遍性就是一種存有學的普遍性；所有偉大的藝術都開顯存有。藝術家將世界轉化到他所制訂的形式之中，但這並不是他主體性的表達；這也不是將「感受」轉變成為「形式」。這種轉化本身就是真正的真理，就是存有的真理，這個真理完全化身成為藝術作品的整體。藝術之所以成立，並不在於它給人予美感的愉悅，而在於它揭示存有。<sup>14</sup>

高達美說象徵意味着過去的事件，但在另一方面同時也意味着現在的事件，即過去不斷現在化的事件就是象徵性事件，因此，在藝術作品象徵指的是用某物顯示某物。正如此象徵的意義在於不僅暗示某物，同時也將某物現在化，將已經經驗的顯示於現在。

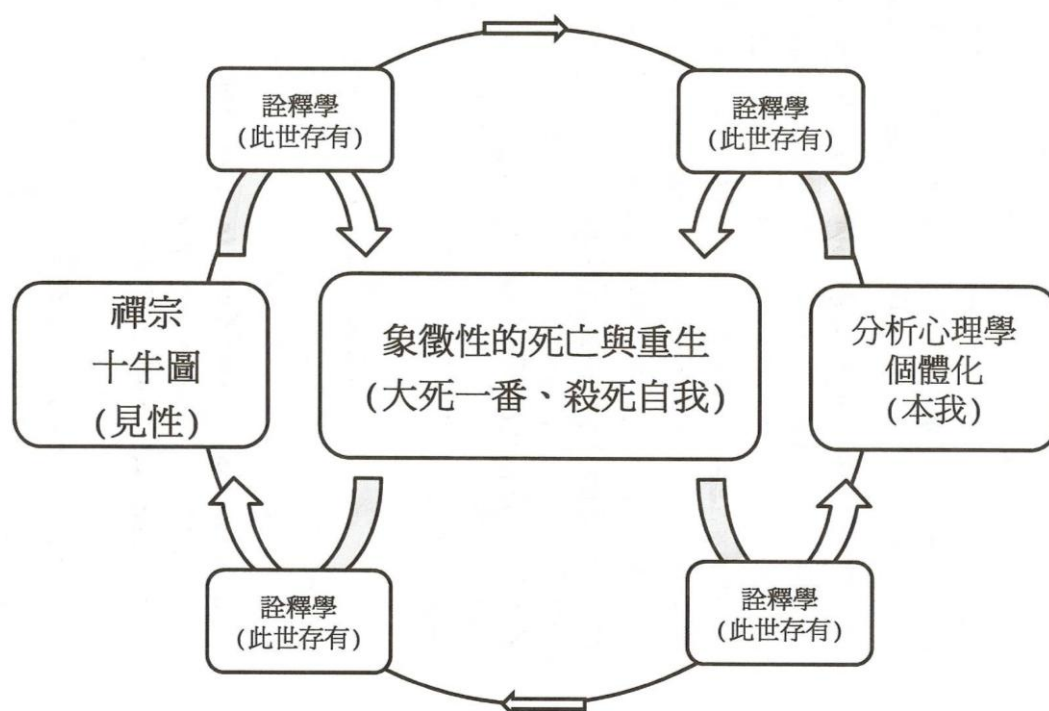
---

<sup>14</sup> 帕瑪，op. cit.，p.280。

## 二、研究架構

本文經由榮格學派「個體化」文本及「象徵性的死亡與重生體驗」文本，運用象徵分析，在「此世存有」主題的脈絡下，以海德格與高達美的詮釋學方法，探討禪宗如何自「開悟過程」中達到「見性」和「活在永遠的現在」目的之「十牛圖」的研究。

### (一) 研究架構 (詮釋學的循環性結構)



1. 禪宗(見性) 2. 分析心理學 (本我) 3. 詮釋學(此世存有)的三個構圖利用了互相對話、互相補充、互相接近，最終視域融合為「象徵性的死亡與重生(大死一番、殺死自我)」的循環性和統一性的原理。與其將此細化，強調其對象的體系性，倒不如將分成碎塊失去本來面目一體，強調其對象的統合性，這才是焦點。

因此最終將禪宗繪畫十牛圖與分析心理學的個體化過程作為捷徑，以我們如何通過象徵性死亡—即頓悟重新獲得偉大的重生，回歸到全體性的真面目與本我，獲得「永恆的現在」—即真正的生活為重點進行研究。

## (二) 章節安排

如前的討論與說明，本文的進行方式共分爲五章，依序是緒論，禪宗的象徵性生死觀和榮格心理學個體化，其中特別是「殺死自我，重生」的概念結合，用象徵解釋，十牛圖的見性與其中特意「大死大活」的現代詮釋及最後的結論，以下簡述全文內容的安排。

第一章「緒論」說明問題意識的形成、本文的研究動機與目的，以及研究方法與架構，接著簡單的名詞界定。

第二章「十牛圖的禪修意義」即爲了對佛教經典的十牛圖有一「前理解」，禪宗文獻的見性觀點與看法，本章中即針對傳統禪宗聖典作一資料爬梳工作，從整理與十牛圖頌的詩文裡，從中分析禪宗的見性過程，以建構文本的視域。

第三章「從個體化角度來詮釋十牛圖的經驗」則首先說明個體化的概念，接著列出現存十牛圖的十張繪畫加研究者創作的兩張繪畫，總共十二張的繪畫，把它一張一張象徵詮釋，顯示見性的過程的個體化有關的特定概念。

第四章「象徵性死亡與重生」則聚焦於象徵性死亡的特定概念，以榮格分析心理學家戴維·羅森對企圖自殺者的救助經驗爲基礎，首先闡明如何在心理運作的基礎上讓案主以殺死自我(ego-cide)，取代事實的殺死自己(sui-cide)，以此獲得重生；然後再以此殺死自我(ego-cide)而重生的心理動力機轉，運用到禪宗十牛圖的解析上，以此闡述每一階段的死亡與重生，以及各個階段的轉換在禪宗修行上的意義爲何。

第五章「結論」是對本文作一總結的論述，研究者將歸納陳述禪宗見性的象徵性死亡觀點，對於闡述十牛圖修行意義的價值，並省思傳統禪宗文獻的現代詮釋課題，最後提出本文的限制與未來研究的可能性。

## 第三節 名詞界定

### 一、十牛圖 (Ten Ox-Herding Pictures)

十牛圖是指開悟的過程，中國佛教禪宗修行的圖示，有許多版本。牧牛圖頌通常由頌與圖組成，頌自身有時又包括一短序。自宋代以來，這類作品很多，其中有三種很為時人留意。其作者分別為清居、廓庵、自得。清居的是五圖，廓庵的是十圖，自得的則是六圖。在這幾種作品中，廓庵的顯然最為完備，它包括圖、頌與序三部。亦有認為十牛圖為宋代廓庵師遠改作清居禪師八牛圖而成。現在流傳較廣的有宋朝廓庵師遠與普明禪師的版本各有十幅。<sup>15</sup>

### 二、個體化 (Individuation)

榮格說：「我使用『個體化』一詞，旨在表示一個人變成心理學上的『個人』過程，即變成一個分離、又不可分割的一體或『整體』。『個體化意味變成一個單一、同質的個體，由於『個體』要和我們最深處、最後、不可比較的獨特處相結合，它包含了變化個人的本我。因此，我們可以把個體化轉變為『走向自己』或者『實現自己』。」<sup>16</sup> 本研究藉榮格所指的意義應用說明禪修過程中的心理經驗與人格鍛鍊。

### 三、象徵性死亡與重生 (Symbolic Death & Rebirth)

如果肉體的死亡，代表了生理機能不可避免的結束，那麼象徵性死亡，就是一個人生命的一種自我轉化經驗，透過它，一個人得以體驗到覺悟，並從而由死亡的畏懼中得到解脫。因為舊有的自我死了，而新的自我出現了，象徵性死亡使一個人的態度，不但轉化為趨向生命，並且能夠面對死亡。這一切的變化，其重點在於，象徵性死亡促使人們自覺與重生。反之，象徵性死亡在此所指陳的是，死亡/重生的經驗對於一個人的幸福、與其各別的完整性而言，乃是必要的。<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> 網路，〈<http://zh.wikipedia.org/zh-hant/%E5%8D%81%E7%89%9B%E5%9C%96>〉，〈自由的百科全書〉，《維基百科》。

<sup>16</sup> C. G. Jung，〈榮格自傳〉，張老師文化，1997，p.464。

<sup>17</sup> 肯內斯-克拉瑪 著，方蕙玲 譯，〈宗教的死亡藝術〉，東大圖書公司，1997，p.33。



#### 四、人格面具 (Persona<sup>18</sup>)

人格面具是自我意識與外在世界互動所形成的介面，有其社會功能，但人若停留於此層面，人格將變得膚淺，也會產生種種心理問題；本研究特別指的是，禪宗修行過程中所要破除的虛妄自我層面。

#### 五、陰影 (shadow)

人格中的下生部分，所有個人與集體潛意識的總合，由於這些因素無法與被選擇的意識態度共存，這些因素在生活中便被拒絕表現出來，因此，在潛意識裡便被整合成具有相對自主、但又有逆行傾向的「破碎般的人格」(splinter personality)。陰影成爲意識的補償，所以，它的影響既可積極，又可消極。<sup>19</sup>本研究中特別指的是那些在禪修過程中所將遭遇到的黑暗人格部份。

#### 六、阿尼瑪與阿尼姆斯 (Anima and Animus)

榮格心理學中的意識功能，前者是男性中的女性力量，後者是女性中的男性力量，兩者互補，而且是個體通往本我的必經之路。本研究中特別指的是，禪修悟道過程中進入自性體認前必然遭逢的深層意識經驗。

#### 七、本我 (Self)

原型的中心，次序的原型，人格的整體，其象徵物爲圓形，方形，四位體，兒童，曼陀羅等。榮格：「本我是一個超過意識自我(the conscious ego)的總量，不僅包含意識，也包含潛意識精神，可以說是一種我們也在其中的人格，我們幾乎不可能達至本我意識的邊緣，因爲不管我們如何去意識，沒有限定也無法限定潛意識材料的量，這些材料皆屬於本我的整體之中。」<sup>20</sup> 在本研究中所指的是，禪修所邁向的覺醒目標—自性或佛性。

---

<sup>18</sup> 「The persona is a functional complex that comes into existence for reasons of adaptation or personal convenience, but is by no means identical with individuality. The persona is exclusively concerned with the relation to objects. The relation of the individual to the object must be sharply distinguished from the relation to the subject.」，《Psychological Types》，The collected works of C. G. Jung, Princeton University Press, 1977, pp.465-466。

<sup>19</sup> C. G. Jung, 《榮格自傳》，張老師文化，1997, p.468。

<sup>20</sup> C. G. Jung, 《Two Essays on Analytical Psychology》，Princeton University Press, 1990, p.177。

## 第二章 十牛圖的禪修意義

### 第一節 禪宗與牧牛意象

在陳述禪道進階修行的各種象徵中，最常見的莫過於「牧牛圖」，又被稱為「十牛圖」。在佛教的經典裡，「牧牛」是一個歷史悠久的意象。把佛教的修行者，比擬為一個永遠不失警覺心和耐心的牧牛者，他手上拿著鞭子，從不讓牛走失。在禪宗的傳統裡，牧牛者也成為禪修者的模範，因為他無時無刻都必須把心管好，以防它走失到雜染中去。<sup>21</sup>

牛者，在中國的農業社會中，是農家的生產動力，雖然其存在立場只算是工具，却是農家的活寶。孔儒祭祀主張以牛為主祭品，或取農業時代的牛在中國社會的存在價值，以表慎祭之意。除此，牛在中國最初為什麼被重視，已無法明確地了解。可是在印度民族中，牛自古以來就被視為神聖的動物，此在印度的民俗與古文獻中可以窺見。<sup>22</sup>

在印度，牛雖有神聖不可侵犯之聖格量，但在佛經中，都有不少的牧牛法喻。在小乘經典《增一阿含經》中有馬血天子所載的牧牛法喻，以及牧牛品所載的比丘眾修習善法的牧牛十一法，在大乘論典中，《大智度論》亦有和《阿含經》的牧牛品同一內容的牧牛十一法之比喻。又《遺教經》中有執杖牧牛的比喻，《法華經·譬喻品》的大白牛車之法喻更是口耳相傳的法教。由此可見，將牛神格化到不可侵犯的聖格量，在古印度的釋迦族中還沒有這種民俗形態。佛教傳佈中國，到了唐代禪學的鼎盛時期，佛經中的牧牛法喻頗能為中國社會的民俗觀念所接受，所以祖師禪興起之後，此類牧牛法喻的行持遂顯示於禪的生活裏，甚至被用作「禪的機鋒」攝受手段。祖師們的語錄中，關於牛的話頭頻頻可見，如白雲禪師的「牛醇也麼」，滄山禪師的「水牯牛」，石鞏禪師的「牧

---

<sup>21</sup> 釋聖嚴法師，《牛的印跡》，商周出版，2002，p.304。

<sup>22</sup> 釋惟覺法師，《廓庵和尚十牛圖頌閑話》，華成印刷廠，1984，Prologue，p.5。

牛」，百丈禪師的「騎牛歸家」，以上是較著名的牧牛法喻公案，其中「騎牛歸家」一公案，可說是廓庵禪師十牛圖的依據。由此可見種種的牧牛圖頌，以及禪德引喻的牧牛說話或話頭，都是以存在之現象，來代替作者的立意動機。

## 一、禪的實踐

### (一) 禪與禪宗之意味

禪具有將心統一、將心集中於某種特定方面的意義，是將具有此意義的梵語 dh-ya-na 或 巴利語 jhana 音譯成漢語的，在印度從古代開始與瑜伽、三昧等一起受到重視，是實踐止觀的語言之一，傳到中國之後發展為祖師禪，也被稱作看話禪或公案禪，坐禪是基本修行。對於坐禪在敦煌本《六祖壇經》裡有如下定義：

何名坐禪，此法門中，無障無礙，外於一切善惡境界，無所住而生起心、無念、無助、無相，心念不起，名為坐，內見自性不動，名為禪。<sup>23</sup>

這裡說的外於一切境界上，「心念不起名為坐」指的就是我們的本來心即佛性領會本來清淨的當體。也就是說超越消除煩惱或妄想的，以往為禪定或止觀的層次，領悟到不起一切妄念的根源性的本來心，在日常生活當中過著不散亂、不忘卻的主觀生活的智慧。

這種禪宗的實踐精神是將《涅槃經》的自覺的主體佛性思想與《金剛經》、《維摩經》、《般若經》以通過空的實踐獲得般若智慧，統合到在日常生活中，無礙自在地展開的般若思想當中，將其重新成立為日常生活的修行。

為什麼禪宗要強調領悟自身佛性的見性呢？這與佛教強調觀察領悟萬法的根源，即緣起的法則是一脈相通的。在《大般涅槃經》第35卷〈迦葉菩薩品〉裡始終如一地講到

---

<sup>23</sup> 宗寶 偏，〈坐禪第五〉，《六祖大師法寶壇經》，T48，2008，p353b18。

「一切眾生與佛主具足同樣的佛性」，而在《華嚴經》第35卷〈寶王如來性起品〉裡也說到「佛子們！眾生的身體裡具足著如來的智慧、無相的智慧、無礙的智慧，只是愚昧的眾生被顛倒妄想所蒙住，因此對這些事情搞不懂、看不到、沒有引起信心。」<sup>24</sup>還有在《華嚴經》第十卷〈夜摩天宮菩薩說揭品〉裡也說到「心佛及眾生，是三無差別」，說明眾生心即心即是佛。就這樣佛教的經典或祖師的語錄始終主張萬法起於心。在禪宗能夠自我覺悟各自佛性見性的主張，是為了各自親眼見到萬法般的根源即自己的佛性，領悟到不起一法的根源性的本來心，各自具足佛主的大智慧，過上真實真理的生活。

禪並不以他人的事情或外部問題為對象，反而不管何時何地徹底地將焦點對準自己。徹底地領悟到「現在在此自身的存在」，看到並明白真實的自我。就像臨濟義玄(? - 866)主張的那樣，強調「現在在此的自己」任何時候都不要受到周圍境界或環境的牽連而失去自身，自身的本來心要成為主人，智慧地生活下去。臨濟說到這樣的禪宗的精神稱為「隨處作主，立處皆真」。

## (二) 禪的本質

禪宗的本質是將佛教的精神，通過禪的實踐修行與自覺變成自己的，展開成具體而生動的生活智慧。換句話說在達摩的《二入四行論》裡也說到禪宗的真實修行與實踐就是深信無論是凡夫還是聖人都同樣具足同樣的真如自性，這也是禪宗的宗旨。禪宗的這種實踐對於自己也是深遠而正確的信念實踐，這樣佛教的信任（信）一定會成為佛教的正確理解（解）與實踐（行）以及領悟（證）的基礎，成為自己宗教生活的根本與出發點。

日本的道元禪師 (1200 - 1253)在《正法眼藏隨聞記》裡說到：「修佛道就是修行自

---

<sup>24</sup> 「佛子，如來智慧，無相智慧，無礙智慧，具足在於眾生身中，但愚癡眾生顛倒想覆，不知不見不生信心。」，〈寶王如來性起品〉，《大方廣佛華嚴經》(卷 35)，T9，278，p624a13。

己，修行自己就是使之成爲無我，使之成爲無我就是自己被萬法實證，自己被萬法實證就是自己的身心與他人的身心都一起變空，就這麼修行時領悟的痕跡消失，而因消失了領悟的痕跡又可以長久地進行下去」。

因此，禪宗並不是對真理單純的觀念，反而是在各自生活當中要通過修行與實踐用實際體驗自覺，並且將這個自覺在日常生活當中可以喚醒成生活的智慧。這樣的實踐修行是各自在日常生活當中斷絕所謂主客相對而對立的差別心，沒有一切妄念的具體的智慧與真實生活的展開。

另一方面禪修行的基本是坐禪與禪問答。通過坐禪以及與善知識之間的禪問答，照明並確認自己，確立正確看待正法的眼光。坐禪是身體形態的修行，禪問答是語言形態的修行。禪修行的基本構造大致可分爲以下三種。

## 1. 大道無門

禪修行的目的在於自覺一切萬法的根源即佛性，擺脫一切差別的觀念，獲得大自由。在禪宗將修行構造表現爲法門、關門、無門、入門、入格、出格。進入優秀法師的門下按照法師的指示與教誨修行稱爲入門，領悟佛法利用領悟到的體驗通過真理之門稱爲關門。

如同《祖堂集》第5卷〈雲巖禪師傳〉與《碧巖錄》五則裡所說的「從門入者，不是家珍」那樣，外部流入的任何寶物或精神思想或美詞麗句都不可能成爲自己的寶物或家當。真實而無窮無盡的無法估量其價值的真正的寶物，唯有是自己的佛性，而這佛性又要通過徹底的修行體驗。這樣的禪修行的構造被稱之爲無門或無門關。因此在禪宗的公案集無門關中比什麼都要強調「大道無門」。

## 2. 體究研磨

「數著他人的寶貝能有什麼利益呢？」<sup>25</sup>，在禪宗基於真理與領悟的世界需要親自

---

<sup>25</sup> 「吾早年來積學問，亦曾討疏尋經論，分別名相不知休，入海算沙徒自困，却被如來苦呵責，數他珍寶有何益。」，


體驗，不能用文字顯示或傳達間接體驗，強調「不立文字」或「教外別傳」。臨濟禪師講到因為是身體不斷的親自修行，因此稱之為「體究研磨」，而且是無法用語言說明，因此又稱之為「言詮不及」，如同水的冷熱只有喝過的人才可以知道，因此又稱之為「冷暖自知」，這也證實佛法要通過自己親自修行體會。

### 3. 二入四行

菩提達摩將禪修行概括為二入四行。二入指的是理入與行入。所謂理入就是使之舒心的實踐，領悟到經典的宗旨，深信眾生的相同的真性，滯留在壁觀，消除一切差別與真理合為一體。其次，行入有報冤行、隨緣行、無所求行、稱法行四種。「報冤行」就是無論如何痛苦都認為是自己的冤孽而心甘情願地去接受，任何時候都不會痛訴是毫無所得的罪過。「隨緣行」就是將苦樂、得失看成是基於緣份的，從而毫不動搖，自我修道的實踐。「無所求行」就是領悟到萬有皆空，現實世界並不平安，因此是無所求，無所願的實踐。如是「稱法行」就是指符合本來清淨的真理的實踐，直接指的是為了消除污濁或妄想立足於空觀的六波羅蜜。就這樣菩提達磨的禪既繼承空觀的傳統又具體而現實。

### (三) 修行進程的七階段<sup>26</sup>

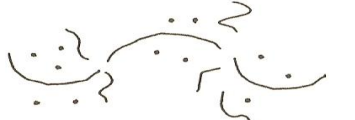
#### 1. 未修行前的散亂心

	<p>在還沒有運用數息的技巧進行修行以前，因為沒有集中心力的對象，心念會隨著現前的外境而擾動，或回憶過去，或推想未來，千變萬化地起伏不已，生滅不斷。圖中那些隨意分布的黑點，代表的是雜亂的念頭和感受，彎彎曲曲的斷線則代表遊走不定的注意力。</p>
---	--


永嘉玄覺(A.D. 665~713)，《永嘉證道歌》，T48，2014，p396c5。

<sup>26</sup> 釋聖嚴法師，op. cit.，p.80。


## 2. 經過初步修行後的心

	<p>剛開始運用數息的技巧時，注意力常常會游離至呼吸和數字之外。又或者會有很多相關的念頭侵擾，像是擔心數字或呼吸會亂掉之類。不過，此時最少已可以把心思集中數息一段短時間，雖然這時間通常不會持續太長。分布在線兩邊的点或短線，代表的是雜念和分神。</p>
---	---

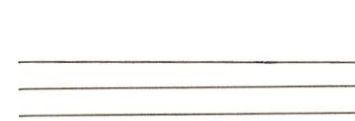
## 3. 保持專注但仍然粗糙的心

	<p>數息已能連續不斷達十分鐘以上，但仍有許多妄想雜念正念。不過，這些妄想雜念雖然有時會讓注意力發生短暫的搖擺波動，卻不足以完全打斷對數數目和呼吸的專注力。實線兩旁的黑點和偶而出現的短線反映出雜念和妄念仍然會間歇性地入侵識界。</p>
---	---

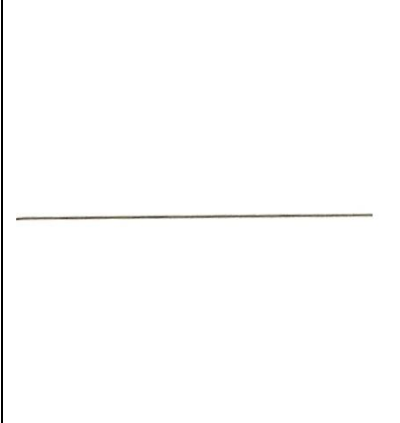
## 4. 保持專注而且精細的心

	<p>雜念此時已大大減少，幾乎不會因外境而分神。妄念偶爾會從心中生起，進入意識之中，但很快又會滑走。在一個雜念生起時，從頭到尾清楚意識到它的掠過，但卻不為所動，因為此時專注力已深得並且強得非雜念所能牽動。</p>
---	--

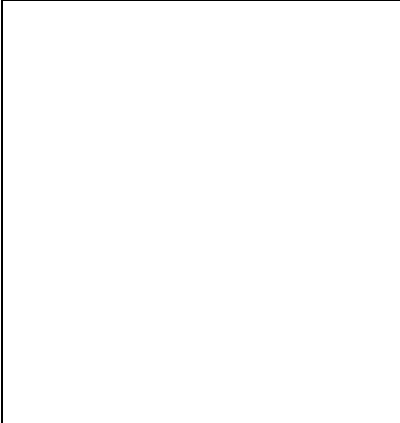
## 5. 清淨但仍須使力保持專注的心

	<p>在圖中，唯一剩下的符號就只有代表數息的直線，既看不到因外境引起的雜念，也不再內有內在思緒產生的妄念。這種意識可以分為三個部分：意識到有一個自我在數息，意識到被數的呼吸，意識到被數的數字。此時，修行者的專注是純粹和統一的，但仍然需要在方法上使力，以維持這種狀態。</p>
---	---

## 6. 定境中的統一心

	<p>已致渾然不覺自己正在運用方法修行，隨著心的完全平靜與專注，已經無須費力修禪，心變得愈來愈細。放下它，讓數字與呼吸消失，讓身、心與息融為一體。人我的對立消失了，客觀主觀的界限也不存在了。那是一種統一而和諧的境界，美妙得無法形容。這樣的定境，只是一種「世間禪定」，而從中得到的情神洞察，也不過是有漏的「世間智慧」。</p>
---	--

## 7. 無我、無心

	<p>在這個圖裡，既沒有代表注意力的線或代表念頭的黑點，也沒有任何的符號標記。因為修行到這階段，身、心、世界都全部不見了，時間與空間都粉碎了，存在和不存在的感受消失了。進入了一個虛空寂靜的境界，那是超越了一切感覺與觀念的境界。這是「出世間定」的境界，也是「無心」的境界。它是無法形容的，所有的文字和圖像全無用武之地，但可以嚐到真正自由與安詳。</p>
--	---

## 二、十牛圖的成立與意義

### (一) 成立與背景

禪宗以不立文字、不依經典，直傳佛之心印為宗旨，故又稱「佛心宗」。所謂「牧心」如「牧牛」，所以與禪宗相關的文化發展，有「牧牛圖頌」（又作十牛圖頌）的禪詩與禪畫的流行。從宋代之後，這類作品很多，牧牛禪詩頌有二百三下首左右，牧牛圖也流傳多樣。

其中，清居皓昇禪師(1050前後)的「頌牧牛圖一十二章」，由宋代廓庵師遠(1150)改寫為十頌，流傳至今。太白山普明(約北宋中期至南宋初期)禪師的「十牛圖頌」至今也



有流傳。總之，從北宋中期至南宋初期，以牧牛為主題，並各附自序及偈頌，以闡示修禪之方法與順序之「牧牛圖頌」盛行。<sup>27</sup>

牧牛圖頌，元明時代，禪風逐漸衰退，在當時，普明的牧牛圖頗受歡迎，但在日本普明禪師的牧牛圖則不如廓庵禪師的十牛圖之盛行，此乃不爭之事實。廓庵禪師十牛圖所示的也是牧牛法教，其立名為十牛圖，亦屬牧牛圖之系列，此乃一般常識。在種種牧牛圖頌中，較具特色的著作，是普明禪師著的「牧牛圖頌」十章、廓庵禪師著的「十牛圖頌」十章，上述兩種牧牛圖頌內容，所表露的都是著者的禪行思想及修道過程。<sup>28</sup>

## (二) 意義

「十牛圖」是追尋真理的過程也是生命意識蛻變轉化的過程，每一個過程都是一個蛻變與進化，進化的順序從外在層面逐漸往內在層面呈螺旋進化，越往內圈代表越接近原有的本質與神性，當然蛻變進化也越多。整個蛻變過程，從決定改變生命品質為找尋蛻變的起點，然後毅然決然進入內在探索，在生活中帶著觀照與覺知，逐漸瞥見隱藏在生命底層龐大的機制與模式運作，下定決心進入冒險、接觸、體驗到自己生命裡攜帶的各種情緒、能量、制約等等，並且找到適當的方法穿越，所有的分裂、矛盾融解了，經過一連串的挑战克服，終於馴服心中的那頭蠻牛，逐漸整合成為完整、放鬆、信任、可以掌握自己生命的主人，與內在的神性(本質)重逢，終於誕生新的意識，擁有不同的生命品質，展現新的生命秩序與視野，洋溢著寧靜、喜悅，如實地享受每個片刻，再度重返人間去幫助需要幫助的人，散播他生命的芬芳與分享豐富的生命歷程。道整個過程以「尋牛」——一個人的找尋為開始，以「入廬垂手」——走入市集紅塵為終點，找到自己本來面目到渡化救人，這才是人間歷煉完整的圓圈。這個圓圈也是大乘佛教的修行境界，因為所有的找尋修行，並不為了出離世界，而是找到生命的本質，可以再度回到世界享受生命，散播慈悲與愛，這才是完整生命歷程。<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> 釋惠敏法師，〈禪宗「十牛圖頌」的修持理念與實踐-從禪宗文化的觀點〉，《法鼓人文學報第三期》，2006，p.101。

<sup>28</sup> 釋惟覺法師，《廓庵和尚十牛圖頌閑話》，華成印刷廠，1984，Prologue，p.6。

<sup>29</sup> 林綉亭，〈回歸與蛻變——禪宗「十牛圖」意識進化歷程研究〉，《親民學報》，第11期，2005，p.71。

## 第二節 十牛圖之禪修階次

牧牛圖頌著作雖多，其中涵意大同小異，大體來說，不出上舉兩種牧牛圖頌的特徵，換言之，一般牧牛圖頌所代表的禪的思想形態，不出曹洞、臨濟的思想形態。曹洞禪的思想形態者，推普明的「牧牛圖」為代表，臨濟禪的思想形態者，推廓庵禪師的「十牛圖」為代表。

廓庵禪師十牛圖所顯示的思想性格，是傳承「清淨湛然、人去雙泯」的正統禪風而展示的修道過程，即是從達磨禪的初期觀心漸修禪行，趨向不立文字直指人心的獨特風格所開演出的南嶽、馬祖禪師下的禪行，特別是臨濟禪的獨脫無依精神，在廓庵禪師的十牛圖頌中表露無遺。十牛圖頌自「捨妄」起，以「歸真」為修道中心，全篇都是立在臨濟禪「一超直入」的立場做牧牛工夫，其歷程由淺至深、終在「頓證」。<sup>30</sup>

獨脫無依的思想中心，不外要在真修實證中親歷「一絲不掛、一塵不染」的本地風光，故決不建立「染淨」、「真妄」等「對待觀」的思想。這樣的禪行，自然不是出奇立異的修道過程，所謂漸修漸白的修證，亦不是得失可論及的，它只是從頓修頓證的絕對觀所比對出來的修證歷程，比對論及的是頓漸門的修證歷程，不見頓漸門即心即證的本地風光。對境直澈本源，才能發起自性全體的妙機，並當下體認到修證的自受用內證風光。

旨在闡釋禪宗心性鍛鍊的修證過程，各學者亦有不同分法。研究者認為，由於詮釋角度不同，各種分法各有其特色，如流傳最久的有兩組十牛圖是普明禪師和廓庵禪師的，這兩組十牛圖是唯一從宋代流傳到今天的。

---

<sup>30</sup> 釋惟覺法師，《廓庵和尚十牛圖頌閑話》，華成印刷廠，1984，Prologue，p.6。

		
一、 尋牛	二、 見跡	三、 見牛
		
四、 得牛	五、 牧牛	六、 騎牛歸家
		
七、 忘牛存人	八、 人牛俱忘	九、 返本還源
		
十、 入廬垂手		

表一、 廓庵禪師十牛圖

		
<p>一、未牧</p>	<p>二、初調</p>	<p>三、受制</p>
		
<p>四、迴首</p>	<p>五、馴伏</p>	<p>六、無礙</p>
		
<p>七、任運</p>	<p>八、相忘</p>	<p>九、獨照</p>
		
<p>十、雙泯</p>		

表二、普明禪師十牛圖

	<p>一、尋牛</p>		<p>二、見跡</p>
	<p>三、見牛</p>		<p>四、得牛</p>
	<p>五、牧牛</p>		<p>六、騎牛歸家</p>
	<p>七、忘牛存人</p>		<p>八、人牛俱忘</p>
	<p>九、返本還源</p>		<p>十、入廬垂手</p>

表三、韓國寺院的十牛圖<sup>31</sup>

<sup>31</sup> 於韓國雲門寺五百殿(五百阿羅漢殿)左右牆上鑲有的「十牛圖」，因為大多的韓國佛教是臨濟義玄的法脈傳承以看話禪的頓悟為主，所以韓國禪寺的十牛圖之內涵是廓庵禪師的頓法，但是其表現是模仿普明禪師的，譬如牛色從

階次	廓庵禪師	普明禪師	百丈禪師	青原惟信禪師	研究者的發現
一	尋牛		騎牛覓牛 <sup>32</sup> (學佛人欲求識佛的階段)	見山是山 <sup>33</sup>	分別執著
二	見跡	未牧 <sup>34</sup>			
三	見牛				
四	得牛	初調			
五	牧牛	受制 迴首 馴伏	如牧牛人執杖視之 (始終保任的階段)	見山不是山	自由自在
六	騎牛歸家	無礙 任運 相忘	騎牛至家 (學佛人識佛之後的階段)		
七	忘牛存人	獨照			
八	人牛俱忘	雙泯		見山只是山	大活 隨緣自在
九	返本還源				
十	入廬垂手				

表四、傳統與現代禪師「十牛圖」之基本架構彙整表

對各個禪修者有多樣的修行階次理論，而且研究者重視「人間佛教的隨緣自在」，其階次「分別執著」、「自由自在」、「大死」、「大活」、「隨緣自在」下定義。而且，在多種類的十牛圖中，最頻繁地被引用的是廓庵禪師和普明禪師的理論。廓庵禪師的體系探討如何修慧，因為尋找真理是修慧之過程（禪宗的特色）；而普明禪師的體系則是說明修禪定過程。並且，廓庵禪師所強調的最終境界是「進入世間、度化眾生」；但普明禪師則以能修、所修的「雙泯」境界（相當於廓庵禪師的「人牛俱忘」）為終極。<sup>35</sup> 不過根據研究者的階次定義上普明禪師的「十牛圖」是在「大死」階次結束，所以本研究以

---

古銅色漸漸地變成白色、不是在外圓弧裡畫出來、是四角形。另外，牧童的衣服上面是古銅色，衣服下面是白色，這些部分是韓國十牛圖的特徵，而且大多的韓國十牛圖是大同小異。

<sup>32</sup> 釋惠敏法師，op. cit.，p.115。

<sup>33</sup> 「老僧三十年前未參禪時，見山是山，見水是水。及至後來親見知識，有箇入處，見山不是山，見水不是水。而今得箇休歇處，依前見山只是山，見水只是水。」，吉州青原惟信禪師，《嘉泰普燈錄》，X79，1559，p327a24。

<sup>34</sup> 釋惠敏法師，op. cit.，p.113。

<sup>35</sup> Ibid，p.101。

廓庵禪師的「十牛圖」爲主。

## 一、「分別執著」階次

### (一) 尋牛

	廓庵則和尚	
	原文	偈頌
	從來不失，何用追尋 由背覺以成疎 在向塵而遂失 家山漸遠，岐路俄差 得失熾然，是非鋒起	茫茫撥草去追尋 水闊山遙路更深 力盡神疲無處覓 但聞楓樹晚蟬音


這裡所說的牛，譬喻或象徵生命的真實本性或佛性。就如來藏系統的思想來說，這佛性即如來藏，或如來藏自性清淨心，這是眾生本來具足的真心，是覺悟成佛的潛力或基礎。禪與這種如來藏系的思想，有深厚的淵源，故它所涵的真性，亦即牛所象徵者，很可能是指那個清淨心。因此，我們可以說這牛是心牛<sup>36</sup>。這心牛顯然是我們的真實的主體，或主體性。這如來藏系的思路是分解的，它先肯認定一清淨的真心作爲覺悟與成佛的依據。眾生超越地即具足這真心，但在現實上卻是凡夫，那是由於生命中的無明客塵，種種迷妄的因素掩蓋了這真心，使它的光明不能顯露之故。「由背覺以成疎，在向塵而遂失」。「覺」即指對這真心，或心牛的自覺，「塵」指客塵煩惱，是使心牛迷失的染污的因素。只要能掃蕩無明客塵，找回心牛，使之顯露光明，便能覺悟成佛。覺主，心牛迷失，則心變成識心、虛妄執著心，「得失熾然，是非鋒起」。

外在的物質世界是決不會有心牛的，圖頌中所表示的在外界叢草中尋牛，只是一種

<sup>36</sup> 柴山全慶 (1894 - 1974)，即心牛稱呼。Zenkei Shibayama, 《A flower does not talk》, Rulland-Tokyo: Charles E. Tuttle Company, 1975, p.158, 在後一書中，「心牛」被譯成「Mind-Ox」。；吳汝鈞，〈十牛圖頌所展示的禪的實踐與終極關懷〉，《中華佛學學報》，第四期，1991，p.318。


象徵或譬喻，關於此點見解非常的重要。

## (二) 見跡

	廓庵則和尚	
	原文	偈頌
	依經解義，閱教知踪 明眾器為一金 體萬物為自己 正邪不辨，真偽奚分 未入斯門，權為見跡	水邊林下跡偏多 芳草離披見也麼 縱是深山更深處 遼天鼻孔怎藏他

經過一番尋找，終於找到一些踪跡了。不過，這是經過文字言說與辨解的方式而來，不是親證，故還不能算是真正尋回心牛。「依經解義」，閱教知踪「即表示透過經文教說作為媒介而接觸，這仍是抽象的，不切實的。」「明眾器為一金，體萬物為自己」的意思是明白各種器皿都是同一的金屬所造，萬物的本性都是真如，都是空無自性。這有從各種特殊性的東西認取其普遍的性格的意思，但仍滯留於概念的、思想的層面，仍未能現證那作為普遍性的同一的金屬或同一的真如空理。這時的境界，仍只是在真理門外徘徊，而未得其門而入，不能真見心牛也。不過，這個階段亦非全無意義，它對引入真理的殿堂，仍有開導作用，仍是一種方便，故謂之「權」。


## (三) 見牛

	廓庵則和尚	
	原文	偈頌
	從聲得入，見處逢源 六根門着着無差 動用中頭頭顯露 水中鹽味，色裏膠青 眨上眉毛，非是他物	黃鶯枝上一聲聲 日暖風和岸柳青 只此更無回避處 森森頭角畫難成



這裡表示修行者已經克服了文字言說與概念思維的限制，而直下看到自家生命中迷失了的心牛。這是在此之前所作的努力的結果。「從聲得入，見處逢源」，作為方便的聲（牛叫聲），仍然是重要的。必須藉著方便，才能探到本源的最高主體性，或心牛。序文與頌文都明顯地表示，在這個階段，心牛的面目已認取得很清楚了，它不是模糊的印象。「六根門著著無差，動用中頭頭顯露」；心牛的鮮明印象，像鹽味之於水，膠青之於色，不易被混淆。

#### (四) 得牛


	廓庵則和尚	
	原文	偈頌
	久埋郊外，今日逢渠 由境勝以難追 戀芳叢而不已 頑心尚勇，野性猶存 欲得純和，必加鞭撻	竭盡精神獲得渠 心強力壯卒難除 有時纔到高原上 又入煙雲深處居

這裡所顯的得牛，並不表示真的尋回心牛，或體證得最高主體性；而表示要達到這個目標所需經歷的內心的交錯矛盾以至克服這種交錯矛盾。主體性的覺悟的火花雖然在閃耀，但生命中的無明妄風，卻不時在吹蕩，隨時可以蕩滅這微弱的火花。即是，生命還未完全純化，它的野性還在那裡，還不時為外在的感官對象(勝境、芳叢)所吸引，而使生命向它趨附。心牛的覓得，有時好像曇花一現，瞬間又失去了蹤跡。「有時才到高原上，又入煙雲深處居」，這真是說得好，它的意思是，有時好像達到了無心而任物、物我兩忘的絕對的去執境界(高原)，轉瞬間卻又沈沒在充滿分別妄執的相對的雲煙中而迷失掉。故為了要牢牢地把住尋回的心牛，不使之再迷失，有時需要採取一些較激烈的手法，所謂「鞭撻」，以制馭生命中的雜駁不絕的質素。

有一點要提出的是，序文說「頑心尙勇，野性猶存」，又說「由境勝」、「戀芳叢」，這自是就現實的牛隻而言；它是動物，自然可說「頑心」，「野性」。但牠所象徵的心牛或佛性，則不能這樣說。實際上，這頑心、野性只能就生命自身為無明客塵所覆，在現實上表現為無量煩惱，心牛亡失，只能就這種脈絡說，我們對譬喻或象徵的理解，應適可而止，或點到即止，不可過分。譬喻或象徵亦不外是方便法門而已。


## 二、「自由自在」階次

### (一) 牧牛

	廓庵則和尙	
	原文	偈頌
	前思纔起，後念相隨 由覺故以成眞 在迷故而為妄 不由境有，唯自心生 鼻索牢牽，不容擬議	鞭索時時不離身 恐伊縱步入埃塵 相將牧得純和也 羈鎖無拘自逐人

這是在生命中的迷與悟、無明與佛性的相對立的要素的鬥爭階段。無明壓倒法性，則生命在迷；法性克服無明，則生命成悟。自然生命的發展，總是生起念頭，向外界趨附、執取的；原始佛教說「諸行無常」，這裡則說「前思才起，後念相隨」。修行者必須時常警覺，不要給妄念生起，不要被執著決定自己的生命方向。牧牛即是涵養自家的心牛，使它不受念念妄塵的影響，而「縱步入埃塵」。頌的後二句「相將牧得純和也，羈鎖無拘自逐人」，顯示了在這個無明與法性的鬥爭中，修行者終於以法性戰勝無明的消息。到了這個地步，牛隻已馴服了，它自在地跟隨著牧者，後者也不必再用羈鎖一類制馭的工具了。在修行上，這表示生命經過一番努力，已漸漸純化，無明客塵已經不再為患，法性的光明已顯露，不必再擔心心牛會走失了。


## (二) 騎牛歸家

	廓庵則和尚	
	原文	偈頌
	干戈已罷，得失還空 唱樵子之村歌 吹兒童之野曲 身橫牛上，目視雲霄 呼喚不回，撈籠不住	騎牛迤邐欲還家 羌笛聲聲送晚霞 一拍一歌無限意 知音何必鼓唇牙

這是接上一頌特別是「相將牧得純和也，羈鎖無拘自逐人」句而來。修行者基本上已完成任務，尋回忘失的心牛或最高主體性，內心感到無比的輕鬆與喜悅，有旁若無人之態，所謂「呼喚不回，撈籠不住」。這時修行者已無得失之心，欲得的已經得到，亦沒有感到已得的會再而復失，縱步迴向塵埃方面的恐懼；因此沒有要得到甚麼的念頭，也沒有會失去甚麼的恐懼，因而超越或克服了得失的相對意識。這種意識必須泯除，身心才能有自由無礙的感覺。

## 三、「大死」階次

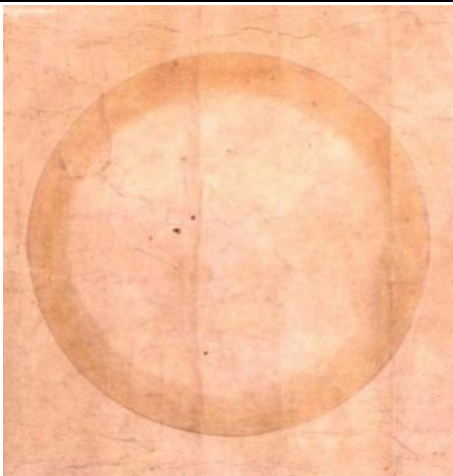
### (一) 忘牛存人

	廓庵則和尚	
	原文	偈頌
	法無二法，牛且爲宗 喻蹄兔之異名 顯筌魚之差別 如金出礦，似月離雲 一道寒光，威音劫外	騎牛已得到家山 牛也空兮人也閑 紅日三竿猶作夢 鞭繩空頓草堂間

在此之前，牛喻心牛，是已迷去的主體性；人則喻修行者。修行者與主體性其實是一，修行者的本質即是其主體性。這即是「法無二法」。但這是就終極義言。在實踐上，由於主體性在現實上迷失了自己，故以牛的走失來作譬。尋牛與得牛即喻尋索與重新覺悟此迷失了的主體性也。在這點上，牛有方便的意義；這即是「牛且為宗」之意。「且」是姑且，權宜意，不是真實也。主體性是目標，是月；牛是方便，是指。這與兔、魚是目標，是我們要捕獲的，蹄、荃則是工具，是我們為了達致目標而施設的方便的這種關係相若。在這個脈絡下，「忘牛存人」顯然是指目標已達，方便可以捨去之意。再就更切近的事例層面言，牛有野性，不易完全馴服，故有時需取激烈手段，運用鞭繩，加以制馭。到馴服牛的目的達到後，作為工具的鞭繩亦可捨棄，而「空頓草堂間」。這亦是方便可以捨棄之意。不過，如上文所言，這個譬喻只應有限度來了解。現實的牛有野性，有無明客塵，但取譬的心牛、佛性或主體性則是「本來清淨，不受一塵」，不能說野性或無明客塵也。

作為方便的牛捨棄掉，則餘下的便只有那一往是明覺寂照的最高主體性，它的自在無礙的表現，如純金脫礦，如明月離雲，其智慧的光輝，直下穿過現實的層層障蔽，透向那超越時間(劫)限制的絕待境域。這便是忘牛存人，人即最高主體性也。

## (二) 人牛俱忘


	廓庵則和尚	
	原文	偈頌
	凡情脫落，聖意皆空 有佛處不用遨遊 無佛處急須走過 兩頭不著，千眼難窺 百鳥啣華，一場懨囉	鞭索人牛盡屬空 碧天遼闊信難通 紅盧焰上爭容雪 到此方能合祖宗

這是順著上一階段的忘牛存人而來。作為方便的牛捨掉，只餘一覓然絕待的超越的最高主體性。對於這主體性，人亦可於不覺之間起執，執著它，以為有自性可得。這是覺悟得解脫的大忌。故在這一階段，連主體性自身也要泯除。這當然不是斷滅論，而是對作為覺者的主體性不起執而已。此中既無所覺，亦無能覺，而是澄明一片。這才是真正的覺悟。

禪一直強調無執、無心。無執是對事物自性的不執著；無心是對物事不起分別意識，不以相對的眼光來看物事，因而能把得其絕對性格的真相。這人牛俱忘，便是無執、無心的精神境界的恰當表示。在這種精神境界中，修行者固不對凡情的東西起分別心，而執取；亦不對神聖的東西(如空理、涅槃、佛之類)有特別的欣羨之情。因為此情一起，便會有厭凡欣聖的傾向，意識便會分裂為二面：一面是厭凡，一面是欣聖，因而它的統一的一體狀態便不能保持，這不是真正的覺悟的境地。

因而說：「凡情脫落，聖意皆空」；有佛無佛的分別想，亦一並打落。因一有此分別想，便把佛推向外面，謂何處有佛，何處無佛，而不知佛的根源，畢竟在自家的生命中。把佛推向外面，無異是佛性、心牛的迷失。故有佛無佛的分別想最後亦要打掉，而成「兩頭不著」：不執著於有佛，亦不執著於無佛。唯其能兩頭不著，佛性、心牛才在其中，此中妙義，不易理解，故云「千眼難窺」。

#### 四、「大活」階次 - 返本還源

	廓庵則和尚	
	原文	偈頌
	本來清淨，不受一塵 觀有相之榮枯 處無為之凝寂 不同幻化，豈假修治 水綠山青，坐觀成敗	返本還源已費功 爭如直下若盲聾 庵中不見庵前物 水自茫茫花自紅

這是迴向世間，到十字街頭去應化眾生前的準備階段。不再對主體性起分別執著，要在日用中顯示它的能動性。這便是「返本還源」。為甚麼會是這樣呢？因為主體性是「本來清淨，不受一塵」，它自由無礙，在塵俗的世界中運作，卻不為塵俗所污，它如「泥中的蓮花」，或「火中的蓮花」，永遠能放射出智慧的光輝。不管世界如何變幻無常，如何有榮枯的不同，它總是能保任自己，內心維持平衡狀態，而為「無為」，而為「凝寂」。這種狀態有其真實飽滿義，不是如幻如化，則能還世界的本來面目，讓它隨順緣起正理發展開來；緣聚則成，緣散則敗。「水綠山青，坐觀成敗」。這裡是用不上強制之力的。


「庵中不見庵前物，水自茫茫花自紅」句不止文字優美，也很有哲學的涵義，宗教境界很高。它的意思不是對現象界的東西不理不睬，如盲作聾，而是不把它們對象化，不把它們固定於一個相對的格局中。即是，讓庵前的水自在地茫茫泛漾，花自在地展露紅顏，還它們一個本來的面目。這裡實在表現一種無執的觀照的妙用，真正的起動與起用，要在第十圖頌的入塵垂手才能說。此中才有真正影響世間、轉化世間的大用。

京都學派的久松真一對於「本來清淨，不受一塵」的主體，移為「無主體」，認為這種主體性即使是在萬動之中，亦不會失去本來的樣相、性格。無論它在任何處所，也不會為任何東西所囿、所染，它是完全自由自在的；它是變化中的常住者，生滅中的不生不滅者。<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> 久松真一 (1889 - 1980)，〈十牛圖提綱〉，《久松真一著作集第六，經錄抄》，東京/理想社，1973，pp.517-518。；吳汝鈞，op. cit.，p.327。

## 五、「隨緣自在」階次 - 入廛垂手

	廓庵則和尚	
	原文	偈頌
	柴門獨掩，千聖不知 埋自己之風光 負前賢之途轍 提瓢入市，策杖還家 酒肆魚行，化令成佛	露胸跣足入廛來 抹土塗灰笑滿腮 不用神仙真秘訣 直教枯木放花開

這裡，顯示禪的終極關懷，本著不捨世間的大悲弘願，返回塵俗的市廛世間，使能了脫生死，同臻悟境。「酒肆魚行，化令成佛」正顯示在十字街頭的煩囂處所進行化度的工夫。這是極端艱難的工作，也很需要耐性；因眾生迷執業重，不易轉化，難露覺悟之生機，猶枯木之將死也。「抹土塗灰」表示艱難，「直教枯木放花開」表示忍耐與慈悲能帶來不可思議的殊勝結果。在這個轉化的途程中，修行者總是任勞任怨，內心喜悅，總是「笑滿腮」。而且這種工作的進行，需不露形跡，以平常身為之，在平凡中表現不平凡的事業。「露胸跣足」，「提瓢入市，策杖還家」都表示平常身的姿態。「埋自己之風光」表示不露聖者的身份，以免他人有隔離之感也。這隔離之感自基於聖凡的分別而來。

宗門中人喜言「遊戲三昧」。真正的遊戲三昧處，當在這入廛的「廛」中，在「酒肆魚行」中；三昧要在遊戲人間的種種方便運用中，才能發揮其光明與智慧。即是說，遊戲三昧是與塵俗世間不離的，充滿動感的，在動感中無礙自在地運用種種方便法門，應機而用，以轉化眾生，所謂「大機大用」。只有在這個脈絡下，才能說真正的禪機<sup>38</sup>。在泯絕無寄處，只能說禪趣，不能說禪機也。關於遊戲三昧，無門慧開說得實在好：

<sup>38</sup> 「禪機」是師啟悟弟子所用的技巧、言語，這類方法、言語，都超出邏輯的思惟範圍，非一般人所知，所以後引喻為只有當事人才知道的事情、對話。「禪趣」就是禪的趣味，很多看似簡單明瞭的事物包含無限禪趣禪機。

逢佛殺佛，逢祖殺祖，於生死岸頭，得大自在，向六道四生中，遊戲三昧。

六道、四生都是指輪迴的塵俗的世間。祖師運用其大機大用法門，開示迷妄的眾生，即使是對權威如佛、祖的執著，亦要打落。以三昧的定力，自在遊戲地在混濁的眾生界中起機用，使眾生轉迷成悟，是指遊戲三昧也。

對於入廬垂手這一圖頌，久松真一很有趣的發揮與很高的評價。他以為這個階段的表現，是以上一階段的返本還原的無礙自在的動力為基礎，而進入歷史的世界中，使人覺悟其本來的自己，此中含有很濃厚的慈悲與愛的性格。對於序文，他尤其欣賞。他解釋說：

「這是最高涵義的和光同塵、灰頭土面的菩薩行，是遊戲於煩惱生死的世界佛道。此中顯示出兩個方向。其一是直接走進歷史的世界中去，驅除種種世事的現實的苦惱，而創造與實踐一個溫厚正確的歷史的世界。另外一點是，要促使構成歷史的世界的全體人群覺悟到其本來的自己。這兩面是同樣重要的，缺一不可。」<sup>39</sup>

久松的解釋，表面看來，似乎有點渲染；尤其是他強調「歷史的世界」一點，使人有詫異新鮮之感。至於說要促使全人類覺悟其本來的自己，則較為順適。這些點都與他自己的京都學派對禪的本質的理解有關，特別是直接涉及他所領導的FAS協會的宗教運動的宗旨。這個協會是日本的宗教組織，它有一個宗教理想：以禪的「無相的自我」為基礎，而展開一套新的理想社會與理想歷史。這個宗教理想以三個字母來表示：F是Formless Self，是無相之自我；A是All Mankind，表示全人類；S是Supra-historically，是超越地創造歷史之意。其全部的意思是，以無相的自我為基本的主體，在空間上推廣到全人類，在時間上創造歷史，而又超越歷史。F是主體，AS是活動。前者表示真實的自覺，後者表示它落實於時空中，不是抽象的主體，而是有具體的充實飽滿的涵義。久松顯然是以這樣的宗教理想來解釋入廬垂手，而予以崇高的評價。實際上，十

---

<sup>39</sup> 久松真一，op. cit.，1973，p.520。；吳汝鈞，op. cit.，p.329。



牛圖頌以至禪是否具有FAS這種豐富的宗教內涵，是可討論的，我們這裡暫不管它。不過，久松以「遊戲於煩惱生死的世間的佛道」來說入塵垂手，則亦在說遊戲三昧的問題，這則無可疑。

入塵垂手中的「垂手」一詞，很有意思。這表示一種謙卑(不是委屈)的態度。以謙讓的心態與卑微的身份來到塵俗的世間行渡生事，便是入塵垂手。這「垂手」較諸大乘佛教所強調的慈悲，更有深微的意味。慈(maitri)是把快樂給與眾生，悲(karuna)則是拔除眾生的苦惱，這當然很有入世的意味。但當事人的謙卑忍讓的襟懷，並未顯示出來。垂手則很能顯示這種襟懷，故意味更為深長。

以垂手的態度來渡化或教化他人，實不限於禪門。在釋迦的本生(Jataka)故事中，便常提及釋迦前生曾以種種謙卑的身份去教化和幫助眾生，使之得悟和脫離苦難。清末的武訓以求乞的方式來興辦教育，亦是此一表面平凡實是偉大的行徑。魯迅詩作「橫眉冷對千夫指，俯首甘為孺子牛」的後一句，便很有垂手的意味。<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Ibid, p.330。

### 第三節 現代女性的尋牛圖

在現有的「牧牛圖」中沒有女性出現，而這些圖畫都為男性所作。眾所周知女禪師很早就出現了，但目前還沒有發現古代女性版的「牧牛圖」。<sup>41</sup>相反的，我們從現代女性角度來看「牧牛圖」是怎樣的情境。

#### 一、日本禪修者的尋牛圖



<sup>41</sup> Hayao Kawai、David H. Rosen，《Buddhism and the Art of Psychotherapy》，Texas A&M，2008，p.69。

<sup>42</sup> 「I am fed up! This same old routine is so boring。」，Ibid，p.69。

<sup>43</sup> 「An old man said， “Your bull has run away。”」，Ibid，p.70。

<sup>44</sup> 「I am wondering whether in fact I can find my bull。」，Ibid，p.71。

<sup>45</sup> 「Setting out on my Journey into the Deep Mountain。」，Ibid，p.72。

<sup>46</sup> 「Descending into the Valley and Finding the Traces。」，Ibid，p.73。

 <p>圖三 湖影現牛<sup>47</sup></p>	 <p>見牛</p>	 <p>圖四 崖邊奮力<sup>48</sup></p>	 <p>得牛</p>
 <p>圖五 歸途全景<sup>49</sup></p>	 <p>牧牛</p>	 <p>圖六 騎馬任行<sup>50</sup></p>	 <p>騎牛歸家</p>
 <p>圖七 放手恐懼<sup>51</sup></p>	 <p>忘牛存人</p>	 <p>圖八 黎明<sup>52</sup></p>	 <p>人牛俱忘</p>

<sup>47</sup> 「Looking deep down into my Reflections and Glimpsing my Bull。」，Ibid，p.74。

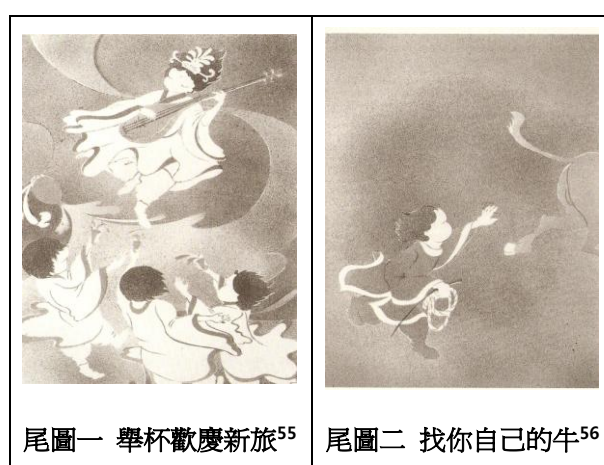
<sup>48</sup> 「The Struggle on the Edge of the Cliff。」，Ibid，p.75。

<sup>49</sup> 「A Total Vision of the Way Back Home。」，Ibid，p.76。

<sup>50</sup> 「Surrendering to my Bull，Surrendering to the Wind。」，Ibid，p.77。

<sup>51</sup> 「The Fear of Letting Go」，Ibid，p.78。

<sup>52</sup> 「Dawn」，Ibid，p.79。



這一套繪畫是一位現代日本女性所繪畫的「牧牛圖」。她有豐富的靜心經驗，也知道「牧牛圖」。但她畫「牧牛圖」並非是要刻意地把自己「開悟」的體驗傳遞給別人，相反地，當她進入了自性化過程時，畫她自己的「牧牛圖」成了一種需要。她的「牧牛圖」共有十五張，三張序圖，兩張尾圖，中間的十張和廓庵的相似。但在這裡要關注的是它和廓庵的「牧牛圖」之差別。

這位女士也明確表示她不想模仿。她的標題便是「尋找你自己的牛」。她的意思是：「我在找我的牛，你也要找你自己的牛。」也許古代的大德們當初也是這種想法，「悟」，

<sup>53</sup> 「The Whole World is my Home。」，Ibid，p.80。

<sup>54</sup> 「Enticing my Friends out into the Path。」，Ibid，p.81。

<sup>55</sup> 「The Toast of Celebration to the New Journey。」，Ibid，p.82。

<sup>56</sup> 「Yes ... ，you have to search for your own bull yourself。」，Ibid，p.83。

這個字追求的目標是一樣，但是，你的開悟和我的它不一樣，並且你的死亡和我的死亡也不一樣。所以這個現代女性卻要求別人：「努力尋找你自己的牛。」她說：「無論如何，這是我的牛，我將它畫出來給你看。」由此可見，她的畫確實具有現代意義。

第三張序圖讓我留下了非常深刻的印象：畫中的小孩正外出尋牛，但他實際上卻被一頭大牛包圍著，遠處夕陽西斜。廓庵總把牛畫在圓圈之內，而她卻反其道而行，把圓圈畫在牛之內。在廓庵的第十張圖中，牛已經消失了，可在她的第十張正圖中，卻出現了。兩頭牛，而且第二張尾圖中，又出現了一頭牛。在廓庵的畫裡，圓圈有重要的意義，這意義是從三章解釋，而在這套現代畫中，焦點似乎轉移到了牛的身上。對於自我實現或自性化，現代人傾向於把它看成一個直線發展、趨於「圓滿」的過程，而廓庵卻以一個圓圈的意象來表現它。

在這一位女性劃一現代系列中，主角也是男孩而非女孩。可見雖然「牧牛圖」的觀念到了現代有了不少變化，但老人—青年的軸還是有著重要的意義，而男性—女性的主題要萌芽也並不容易。以她的畫為例，裡面的人物是雙性的，或者是不分性別的。<sup>57</sup>

## 二、韓國藝術家的尋牛圖<sup>58</sup>

這位女性藝術家說明「在圖上的牛表現自性，童子是找着牛的自我，拿着毛筆的女性是正在畫着圖中的自己，為了強調自我的自然性，童子與女性是裸體。背景是在自然中美麗高山上峰的花。在這幅圖上為什麼花那麼大、牛和童子那麼小，她所要表現是現代人在物質豐饒中，丟了自性，從此自性就越離越遙遠，沒考慮要找自己的牛，但是，在裸體女性之的眼光上每一個人都沒有完全丟了自己的牛，都持還會找到自性的可能性。」<sup>59</sup>

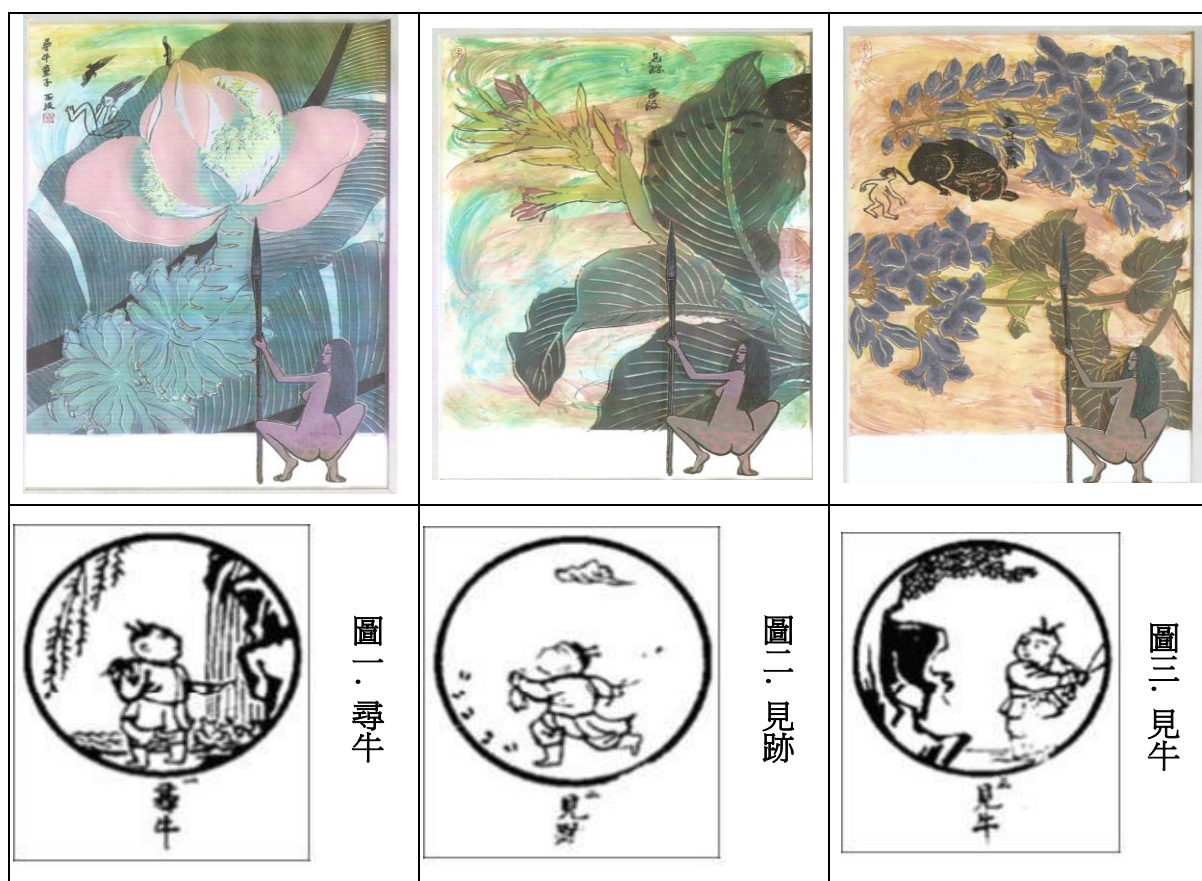
<sup>57</sup> 河合隼雄 著，鄭福明、王求是 譯，《佛教與心理治療藝術》，臺北市/心靈工坊文化出版，2004，p.106。

<sup>58</sup> 《Self-discovery Expressed by 『Sim Woo Do』》，Jo Hyang-Sook，Hongik Univ，2008。

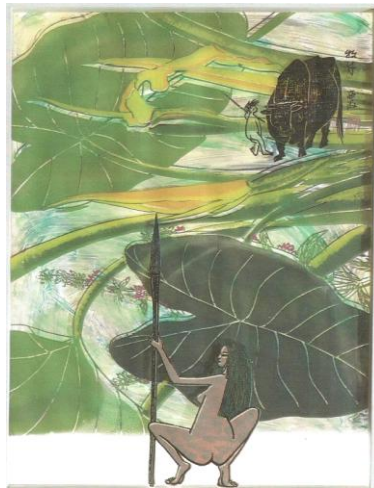
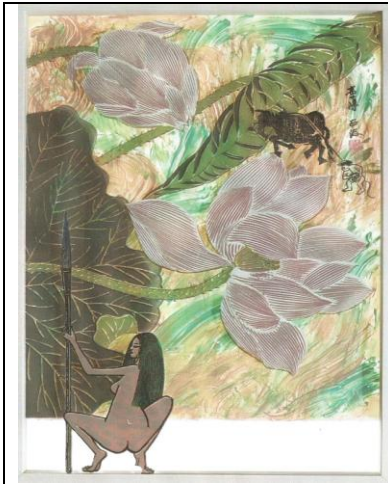
<sup>59</sup> Ibid，p.15。

有一個比喻是說，達到開悟的過程就好比把一隻駱駝推過針眼。還有一個比喻說，若想要進入禪的世界，一個人必須一絲不掛，完全的赤裸。這是說，爲了要實現禪心，一個人的意識必須是赤裸裸的，不容許有一絲執著或顛倒。它不容許抓住或保留任何的東西，其中包括了自己的形相。這種意識徹底赤裸的狀態，與處於開悟大爆炸邊緣修行者的意識很相似。疑情會吞噬或撕去一個人身上的一切，乃至他本人。<sup>60</sup>

研究者看，裸體女性象徵堅固地自性之保護性，和在廓庵禪師的十牛圖上每一圖之中的外圓一樣，就外圈的維護者。



<sup>60</sup> 釋聖嚴法師，op. cit.，p.205。



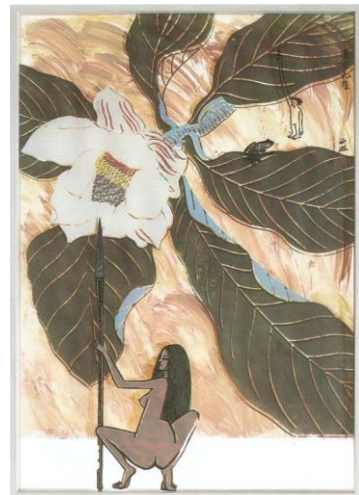
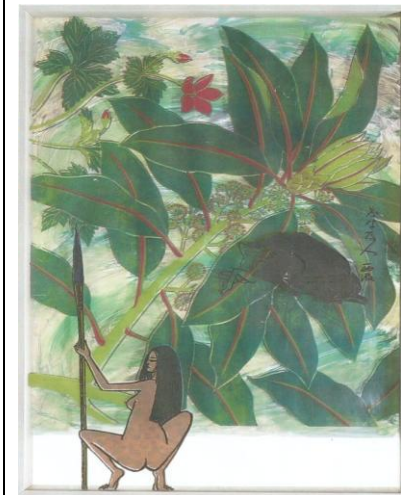
圖四  
得牛



圖五  
牧牛



圖六  
騎牛歸家



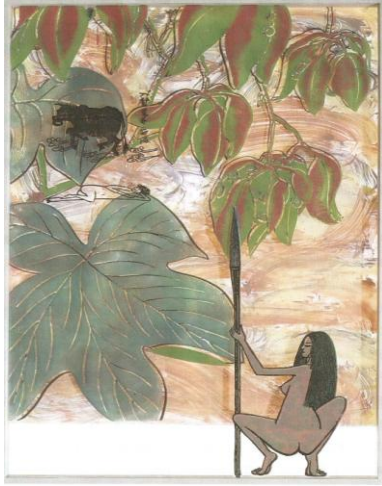
圖七  
忘牛存人



圖八  
人牛俱忘



圖九  
返本還源



圖十 入塵垂手





# 第三章 從個體化角度來詮釋十牛圖的經驗

## 第一節 個體化

### 一、 個體化過程與意義

#### (一) 個體化過程

「個體化(Individuation)」是個別的存在。我們將個體理解成是最內在的、最終的、無法與其比較的固有性，那就會成爲本來的本我。個體化可以規定爲本我化或自我實現。<sup>61</sup>

個體化的第一種特性就是能將人們從本能的桎梏中獲得解放。個體化過程具有將本我從「人格面具 (Persona)」套上的錯誤的外殼解脫，從由潛意識派生的形象裡當然存在的暗示中解放的目標。那是因爲通過個體化過程人們可以擴展自我眼光，解脫潛意識的狀態。自我容易陷入潛意識的內容裡，也容易被潛意識抓住，此時很容易成爲潛意識的盲目流向的俘虜。不過自我越是靠近本我，潛意識的內容就越來越多地同化到自我，會賦予更多的意義。這樣自我就可以統合潛意識的內容，人們可以更多地包容之前無法接受的生活問題，那是因爲他們的人格擴展了那麼多，更加靠近嫻熟的人格。達到這種狀態時人們可以從各種憂慮獲得解放。不過此時並不是生活中毫無憂慮，只是所有的憂慮再不能折磨他。那是因爲這些人並沒有解決生活中的所有問題，但他們卻可以忽視這些問題。這種超越說明自我水準提高了，他們關心的事情變得更加高尚、更加廣泛。就這

---

<sup>61</sup> C.G. Jung, *Beziehungen Zwischen dem Ich und dem Unbewußten* Zürich: Rascher Verlag, 1963, p.65。

樣自我的擴展使得向他靠攏的問題再也不能抑制他了。

第二，個體化是在沒有任何意圖的意志的作用下，可以即刻產生的人類精神內在層面、本性的過程。正因為這樣去想個體化是界限不分明由潛意識產生的過程，所以，個體化過程是應潛意識的本我的邀請產生的過程。因為所有人的本我生來具有生活的法則，所以他們能夠順從這個法則，到達自己人格的全體性。在個體化過程他們可以感覺到內在的權威。當能夠感覺到時，人們必須要順從它，因為這樣才可以將他們引向個體化。對此瑪麗路易斯馮弗朗茲(Marie-Louise Von Franz, 1915 - 1918)說道「個體化過程最終不是利用我們與生俱來的全體性單純地去適應構成我們命運的外部狀況。我們往往通過各種主觀體驗得到暗示，即存在某種超越個人的力量在積極地創造地介入的事實。我們會有潛意識按照某種秘密計劃牽著我們走的感覺。」這樣對本我的反省將我們引向藏在我們內面的更加原初的人。所以我們不僅要依靠自我意識的實用的一面，對我們內面的世界，即對內在存在的要求也要洗耳恭聽。惟有這樣才可以緩解出自潛意識的對極的緊張，自我意識會更加靠近作為精神中心的本我。

第三，自我意識在個體化過程起著相當大的作用。雖說在個體化過程潛意識的因素起本質性的作用，但是自我意識在個體化過程的重要性也不亞於它。因此在個體化過程自我並非完全消滅，只有處於角色的矛盾無法解決，自我最終只有絕對服從本我的決定時，才可以有自我的某種程度的消滅。其實如果沒有某種行為的主體是不能發生任何事情的。從這個意義上本我通過對中心的集中實現，同時又希望能夠集中。本我既是個體化過程的主體，同時又是其對象。我們所說的個體化過程是將源於潛意識的全體性轉變為意識的全體性。因為個體化過程就是將潛意識的內容統合到意識當中，從而擴張意識。

第四，個體化過程是對潛意識的體驗。所謂的個體化過程就是內面的許多潛意識的內容統合到自我意識的過程。不過如果人們不去親身體驗是不可能認識，也不可能統合潛意識的因素的。更何況作為個體化過程的最終目標，如果沒有直接的體驗，本我是不會被人所知的。從心理學角度看，沒有體驗是無法得到世上任何一樣東西的。所以在人的心理現象當中，親身體驗精神因素是比什麼都重要的。

## (二) 個體化的意義

世人有可能渴望出現英雄、救世主或具有完整無缺的人格的人。如果某個人過度自信自己的能力要想做英雄，沒過多久他會擔當不起，不過如果他繼續強行的話，會處於深刻的精神分裂(dissociation)狀態，得到精神疾病癥狀的煎熬。治癒此人使其健康的唯一的辦法就是給他尋找本我，在此之前無條件順應社會要求當中被自我完全排斥了此人的真正的個性，即自我實現。榮格心理學稱此為個體化。個體化是一個治癒過程，是造就健康的人的過程。

個體化的目標是人格整體尋找新的中心，達到重新平衡了的人格的重量中心即本我。個體化將破碎了的人格碎片按照整體的新的中心重新組裝，達到新的均衡的人格重心之本我，實現固有性自我。就這樣真正的個性是包括全體精神的，亦即總括意識與潛意識的人本身。所以個性與整體精神一樣，與他人既不同又相同、既相同又不同。所有的人都各自有固有性，同時也都有類似集體潛意識的普遍的人類社會的基礎。本我就是這種個性，還不能確定的未來的人格，而靈活運用這種個性就是自我實現，亦即個體化(Individuation)。

此時，人們可以完成屬於他的所有精神因素，實現他個人的獨特性。每個人都有自己獨特的特性，人們通過只屬於自己的獨特的方法去實現。持有這種特性的本我具有要自我實現的自動性。所以這個世界只有個性的生活，而這樣的生活才是最有意義的生活。榮格也說「我不想做善人，我要做全人，我想過全人的生活。」如果不能這樣，總覺得別人的生活方式或價值對我也好而去模仿追隨，空置我們內面，追趕幻想的話，最終會覺得沒有意義。

所以個體化用為從心裡無法再去分割的存在，換言之，具有自動性且無法再去分割的單一體，即形成全體性存在的過程。創造性的生活總是超越陋習的生活。所以在實現自身個性的地方才能找到最有意義的生活。如果我們的生活由單純而呆板的事情以陋習或陳舊的方式支配的話，有一天所有創造勢力有可能發出爆發音而爆炸的。不過個性的人格的形成並非只屬於少數天才，任何一個人只要能夠達到自己的全體性就會自己形成

個性的人格。

## 二、個體化的象徵與其詮釋

哲學家卡西勒 (Ernst Cassirer, 1874 - 1945) 在《人論》將象徵的概念定義成「人類精神通過它理解並管理外部或內部世界，並具有一樣的媒介。」人類對世界的理解是通過我們製造的象徵間接形成的。還有所有的象徵只能在具有能夠先天性地認識和理解的先驗性能力時才可以，依靠其象徵性功能與象徵性形式造就。這裡所指的象徵性功能就是將屬於人類意識的經驗內容進行組織化、意義化的行為，象徵性形式就是象徵性功能的造就物，比如神話、藝術、語言、科學等等。還有卡西勒曾明確地將人定義為象徵性動物，所有文化是象徵性功能的產物，藝術是象徵性語言。象徵作為傳達意思的手段，是藝術創作的重要因素。卡西勒所說的象徵性功能的產物中神話、藝術等等也明顯顯示出集體潛意識的象徵形式。

象徵連結人的外在世界與內在世界，將兩者引向一個統合的世界。象徵具有絕對不能完整地發覺的潛意識的方面。象徵超越能夠理性定義的範圍，將我們引向另一個思維的世界。從這方面所傳達的藝術的象徵可以感動欣賞的人，可以引發意識深處的情緒，也可以進行溝通。象徵的最大特徵就是可以一起參與。就這樣象徵在人力界限內經驗真實與現實，提示統合之路。

而且，榮格將象徵定義為不太為人所知，但對其存在無可懷疑的，盡可能使某種潛意識的事實完整顯示的表象。通過這個定義我們可以知道所謂的象徵就是要表現隱藏在我們意識中的某種東西的手段，是中介意識與潛意識的表象。因此可以說象徵喚醒了因為沉睡還未參與人的生活的東西。所以有些模糊的、未被人知的、隱藏著的東西要通過象徵顯示其形象。更何況象徵並非是人們有意識地製造的，而是出自潛意識的，是通過啓示或直觀被人所知。

象徵的形象出自本性的慾望而滿足其慾望。它通過以原始時代為根源的人類精神的形象顯現，通過其形象要與我們意識進行對話。所以集體潛意識經常通過象徵顯現。不

過榮格主張象徵通過形象，超越我們的認識和語言要傳達更大的某種意思。在此我們可以知道榮格的象徵論與原型論之間存在著類比關係，那是因為原型也要通過我們眼前的形象顯示深藏在我們潛意識裡的就是內容。人的意識製造基於潛意識的原型的象徵，象徵的形象通過人的意識過程產生。

象徵裡不光有形象，能量也有很多，因此榮格強調我們通過象徵可以感受到與在原型裡能夠感受到的同樣的神聖。象徵將里比多(libido<sup>62</sup>)轉換成類似的另外一種，將其從原始形態引向了一種形態。榮格之所以主張象徵能夠將原始性傾向引向新的渠道而計算其精神性就是因為這些。通過形象里比多將潛意識的力量轉移到意識裡去。象徵不僅有形象，還具有強有力的能量，榮格的這種主張就掌握象徵本性而言是非常重要的洞察。這是因為象徵具有強有力的力量，以此抓住人心，改變認知象徵的人，這也是象徵的超越功能的基礎。

另一方面，象徵含有許多不同的因素，將我們不能立即掌握的事實壓縮到僅僅一個形象裡傳達給我們。但是，象徵的壓縮方式並不是抽象的，相反，象徵參與它所顯示的事實當中，將觀看象徵的人參與到其事實當中。所以，榮格主張象徵能夠讓形象活動，能夠讓人們在象徵中活動。實際上過去的人並沒有細想象徵的意義，他們親身體驗象徵，根據象徵的意義潛意識地活動。榮格主張與此相同，宗教裡的象徵也不是指某種見解，而是一種活動著的現象。這也是象徵與符號從根本上不同的一點。

象徵既不是比喻，又不是符號，象徵是含有超越人類意識的內容的形象。如果說象徵是顯示還未被人完全掌握的某種不確切的模糊的事實，那麼因為符號是簡縮本來存在的某些東西的，所以顯示已經知道的，關起來的意義。為了顯示已被人知的東西所使用的就是符號，相反象徵包含無限的意義，是流動的，因此不能從已被人知的任何一個東西類推。更何況象徵與符號不同，並不固執某種特定的意義。象徵超越自己，連無法抓到的東西也要抓到。就這樣，象徵可以做符號不能做的事情，連意識深處都可以表現出

---

<sup>62</sup> 弗洛伊德 (Sigmund Freud, 1856 - 1939)，以「性能量」的意思使用了「里比多」，而榮格將其擴展為包括普通精神能量的概念，最終榮格比起里比多更喜歡「精神能量(psychic energy)」一詞。

來。

還有榮格區分活著的象徵與死的象徵。活著的象徵充滿活力，將潛意識的真實傳達給人，使人沉浸在象徵所顯示深的層次裡；而死的象徵變成符號，已經失去了所有的活力。當榮格區分象徵和符號的時候，透露出他對以上所說的已有所認識。他認為象徵的內容不能輕易地用我們已經知道的東西來替代，象徵的形式是對象徵的涵義最為合適且不可替代的表達。

榮格強調如果內面不含有神聖的話是不可能成為活著的象徵的。只要象徵活著，那才是最能夠正確表現某種事實的。但是，當象徵死去時，那裡只含有歷史價值。比如說，有人解釋某種象徵時，如果只把它引向一個方向的話，那個象徵就會死去。那是因為那種解釋不理睬那個象徵本來具有的豐富的意義，就像符號，總是指著同樣的意義，若如此解釋大部分容易犯錯。在此已看出榮格強調我們對待象徵時要採取多麼謹慎的態度。是否具有象徵性的意義，在於我們的有意識的態度。

其後榮格想象徵裡含有完成補償某種狀況，將其統合達到全體性的一面。因此他主張顯示全體性的象徵總是給人以拯救的效果。顯示全體性的象徵與宗教的形象也有密切的關係。當其被解釋正確時人們可以統合自身內面的分裂，矯正對極的片面性。顯示全體性的象徵從古代開始在所有宗教顯示宇宙的基礎，顯露出顯示神聖的形象與體系。所以榮格幾次主張顯示精神全體性的曼陀羅象徵對人類精神起著非常重要的影響。當人們體驗顯示全體性的神聖的形象時，會陷入到如同宗教體驗似的狀態之中。通過這種體驗我們可以統合我們內面分裂的精神因素，達到全一性。宗教的象徵不單是出自人的知性，是生活的表現。

### (一) 象徵的形成與其技能

象徵的形成過程是基於人的想像力的精神作用，據他而言所有精神內容通過形象表現，此時所有形象不單是表現某種事物的表象，而是成為具有某種功能的模型。所以形象不單顯示人們所行的某種行動的形態，連觸發其行動的特定狀況也顯示。還有形成形

象的想像力給人創造超越已有狀況的充滿活力的形象，同時給人賦予某種能力。想像力是活著的力量，也就是精神力量自不必說連物理力量也一起壓縮而成的精髓。據此想像力如同在夢裡一樣解開意識束縛的同時可以在任何時候、任何地方即刻調動人的意識。對於榮格來說想像力的形成出自於象徵與潛意識。

人間的思考有兩個種類。第一，目的在於讓人間適應已有狀況的被引導的思考，第二，與其說是出自意識作用，倒不如說是出自潛意識作用，而且具有主觀動機的依據想像力的思考。不過依據想像力的思考製造象徵，連著人的精神深層與人的意識。換句話說，從遠古時代開始連接深藏在意識深處的人類精神最深層與引導的思考的是依據想像的思考。據此我們可以知道象徵在我們生活裡起著多麼重要的作用。那是因為如果我們不能通過象徵接觸精神深層，那麼我們人類的生活就會乾枯、活力就會枯竭。

而且象徵是變換精神能量的「精神機器」。從實際對象回收的里比多被移交到象徵，象徵從其對象剝開里比多，所以我們可以知道象徵裡只能含有大量的里比多。不過里比多要變換需要通過象徵製造類似於本能的對象，使里比多流向那裡。換句話說如果不將集中在某種對象的里比多轉移到具有與其對象類似特徵的另外一個對象，里比多是不會轉移的。此時必要的就是象徵。那是因為象徵可以以象徵的方式製造里比多集中的某種與本能對象類似的對象。

作為含有里比多的形象的象徵具有激動的特徵。那是因為具有能量的所有事物中都含有激動。正因為有這種能量，象徵可以喚醒潛意識裡的精神內容改變人的生活。那是因為象徵將精神能量變成體驗。

所有象徵都含有出自里比多的特殊能量，因此活著的象徵總是以神聖的方式影響人，給體驗原型形象的人以深刻的印象，抓住人心。所以在個體化過程全一性的象徵起著非常重要的作用。心理治療過程將結束，患者將要形成本我全一性的時候，能在夢中見到曼陀羅或宇宙鐘錶也是因為這些原因。就這樣象徵將性方面的能量改變成精神方面的能量，將潛意識深層的內容傳達給意識，與潛意識的深層意義上的世界，客觀的精神世界，也就是人類一直追求的價值的世界連接，拯救過於囚禁在現實慾望或因慾望遭到



挫折而經歷精神痛苦者。現在我們整理一下對象徵的這種功能的見解。

第一，所有象徵可以阻擋里比多的逆行。據他的這種主張，將某種精神事實通過一個形象進行象徵化的工作是將事實具體化之後進行固定的工作，是能夠認知差點被埋藏在忘卻之中的事實的工作，意味著人類精神的進展。所以可以接受象徵，參與象徵製造出來的實在，阻擋里比多的逆行勇往直前。象徵的出現意味著在潛意識中的里比多的逆行停止。也就是說逆行變成前進，集中在壓抑裡的精神能量開始流動。所以因為人類製造象徵，人類可以從莫須有的不安獲得解放。這是因為象徵與壓制人類的不安同樣強有力。

第二，象徵可以將某種精神內容或事件轉換成一種形象，使原來處於劣等形態的里比多能夠處在高於它的形態。榮格強調象徵最重要的特徵之一就是能夠將某種對象改變得比原來更高、更大。浮士德(Faust)的例子讓人非常明確地知道象徵可以準備人的生活，將里比多引向更深遠的目的。所以在象徵的變換功能當中最重要就是象徵將潛意識的能量轉變成實質性的體驗。實際上人們通過象徵能夠體驗到的感情相當於在某種實際對象面前體驗到的感情一樣實在。不過人的感情在他們壓制或無視某種事實時常常會被歪曲，而且當這種感情被歪曲時，要想糾正它是相當不容易的。此時象徵讓人體驗象徵性的形象，轉換引起歪曲的情結及周圍的精神能量，糾正錯誤的感情。因此象徵執行的是人類生活中非常重要的功能。

第三，象徵執行統合對極的超越性功能。所謂超越性功能指的就是兩種相反因素處於相對極的緊張關係時，象徵站在超越性的位置緩解對極的緊張，將兩者統合形成新的形象的功能。和解對極的這種功能是超越性功能。這個功能並不像名稱那樣神秘。我們除了意志還有具有創造性特徵的想像力。本能地具有對立特徵的這種功能可以致使我們和解對極。這種功能全然不是神秘的，也不是形而上學的。超越性功能是追隨象徵的本性的非常自然的過程。那是積在因對極產生的緊張裡的能量釋放之後形成的過程，此時被釋放的能量給人喚醒各種想像，使得他們能夠在夢中或幻想中看到各種形象。超越性功能的重要性是因為如同站在兩個柱子上，象徵站在現實的世界與想像的世界，合理的

世界與不合理的世界之橋，克服意識與潛意識的間隙，克服非連續性。正因為如上所述象徵由人類精神的對極因素構成，因此起著統合者的作用。不過象徵統合對極的因素時使用的形象就像曼陀羅相，是顯示全一性的原初的形象。對於這一點榮格強調在某種狀況下對極之間產生緊張的話，它本身是沒有消除緊張的方法，期間必須要有能夠包容所有因素的第三因素登場，而象徵在此作為統合對極的第三因素能夠出色地執行它的角色。象徵不僅出自意識，也出自潛意識，因此可以統合意識與潛意識，其理由是在象徵的形象裡意識與潛意識以理想的相貌統合在一起，相互不同的激動和在一起顯示神聖的特性。即因為象徵包含具有相互對立的特性的兩個因素，因此可以在第三的位置統合相互對極的兩個因素。

第四，象徵給人們傳遞啓示。在心理學啓示意味著深藏在人類精神深藏的真理顯現到意識的世界。而人們看到象徵時往往會突然領悟到生活中的某些真理。特別是看到宗教象徵時人們會直觀地領悟到，啊！這不是人所為的，這只能是超越一切的存在做的，從而非常感動。佛教裡的圓、曼陀羅、十牛圖等象徵將我們生活的真理通過一個形象即刻傳遞給我們。象徵的超越性的功能不是偶然顯示的，那是通過從深藏在人心裡的人類精神中引導出啓示而啓動的。此時領悟到的啓示足可以啓動人心，糾正生活使其獲得人格的變換，走向更加成熟的生活。

象徵連接的對極有如下三種類型。第一，象徵連接意識與潛意識。我們在各種祭儀裡看到象徵性的禮儀會把將意識與潛意識分成兩個世界的牆給拆掉。在那裡天地相見、幽明相見、神人相見合而為一。此時人們真真實實會獲得很大的利益，自潛意識開始幫助意識開始，至今流向錯誤方向的力量會消失。這種功能，換句話說對通過象徵意識與潛意識和在一起的功能，這是超越性功能。第二，象徵將一個人與社會連接在一起。對其我們可以以各部族在各地進行的如同成人儀式的通過儀式為例。通過象徵認識自己部族的先靈是誰，自己部族是何等部族，從而成為名符其實的部族的一員。男孩成為部族的戰士與獵人，女孩成為成熟的女人，步入成人的社會。第三，象徵將一個人與宇宙連接在一起。象徵本來內含宇宙構造，因此可以直觀地如同啓示一樣向人傳達其與宇宙有

非常密切關係的領悟。例如，水的象徵內含無限生命力，可以喚醒喝生水可以獲得新生的想法。這是因為之前被囚禁在潛意識中的里比多獲釋後起積極作用，使其回歸到新的生活。

## (二) 象徵的詮釋

當潛意識的內容沒有統合到意識中，通過投射只以一個形象存在時，不會找到參與人類意識生活的方法，在他們的生活起不了任何影響，結果會在原始形態中以非常模糊的兩個形式與潛意識的其他內容混在一起達到破壞作用。在日常生活當中可以常見到這種現象。經常會看到有人不知道自己內面的吝嗇而自以為是的性格，只覺得鄰居是那種人而與其吵架的情況。此時投射將他們的生活變得困難，將兩者之間的關係變得不正確。不過投射並不只是投射消極的內容，有時也會投射不少積極的內容。比方說，有人從別人那裡得到非常溫柔的印象後，想到自己也要變成那種人，從而將其理想化，進行投射。不過當他領悟到自己也有那種特性時，他會停止投射在自己內面將其進行統合。

所以當我們看到象徵的時候，不要只把它看作是一個形象，而要正確解釋其內在的意義。只有我們正確解釋，才會產生象徵具有的創造性功能，所以為了正確掌握象徵的意義，我們要深入到生活的體驗中，同時將象徵引到意識中去，要給潛意識領域裡的象徵聚集更多的能量。那是因為所謂的象徵就是里比多製造的精神現象。

一旦我們掌握了象徵的意義，象徵就會失去本來具有的魔術般的勢力。從此里比多與其對象分離，啟動潛意識裡的形象，轉移到主體的內面。我們戰勝囚禁在地下世界的勢力，獲得特別的智慧，就是這個時候。此時象徵如同「能量的變換者」似的起作用，使得意識能夠接近本來囚禁在潛意識裡的能量，使人領悟到象徵具有的意義。而當領悟到象徵性形象具有的意義時，之前無法接近的精神能量獲得釋放，喚醒我們的各種感情，進行某種行動。這個過程與象徵形成的過程正相反。那是因為象徵形成的時候潛意識裡的里比多會製造象徵性形象，而相反地，在象徵的解釋過程中，從象徵的形象出來能夠解釋它的里比多。此時能夠感知象徵，變換里比多的就是我們的意識。意識不會失去個

人的位置。意識將潛意識的力量移交給意識的同時利用自己保管著的形象與其他形象一起製造象徵。

在此我們能夠知道我們人類的意識具有與我們感覺功能相同的感知事物的功能。掌握象徵深層意義的不是我們理性的作用，而是意識的作用。那是因為我們的理性掌握事物時總要將先前的作為基礎。所以榮格主張解釋象徵時直觀的作用是必須的，而直觀不是人類理性的功能，它屬於本能，是不合理的功能。

就這樣我們的意識具有超越平常的感覺器官，穿透人心內面的本質的功能。所以要想弄懂象徵的意義，不要只想理解它，而是要運用我們的身體去體驗生活。實際上，因為象徵在一個形象裡含有多種內容，所以除了用我們的身體體驗生活之外，並無正確解釋象徵的方法。再則運用身體生活時，體會象徵時，不僅可以領悟到潛意識的內容，還可以同時體驗我們生活中的許多情況，這樣就可以統合我們內面的各種對極。

### 三、 個體化過程的實例

在個體化過程的研究中，榮格描述了一位55歲的女性病患，她自海外回到歐洲之後，便求治於榮格。她是一位「父親的女兒」，具有高度文化修養，受過高等教育，未婚，但是她與潛意識中一地位相當於人類夥伴的意識結構－阿尼姆斯－共同生活。一心追求事業，把受教育看得比結婚生子還重要，她們的事業心重到連懷孕都退卻成了海市蜃樓，這正是現代女性的特色。相對的這位女性具有非常強勢的職業生涯，一直被當做男性看待，而現在她所追求的，卻是去發現她那北歐斯堪的那維亞（Scandinavian）的母親與故土。她想要與她人格中潛意識的女性面阿尼瑪接觸。她即是以下二十四幅圖案的畫者。<sup>63</sup>

---

<sup>63</sup> C.G.Jung, 《The Archetypes and the collective unconscious》, Princeton University Press, 1990, pp.290-354。

	圖一 意象	受困
她心理發展受困，身體陷入岩石中。		
	圖二 意象	分離、解放、自由
閃電擊中岩石，一片圓石自其他石片中分離出來。圓石代表女性的核心(自我)。閃電是人格中激盪孕育的男性質素 (Animus)。被打碎的岩石是自我而不是本我。(本我首度顯現)		
	圖三 意象	誕生的時刻 (本我)
生命顛峰，遇見本我。解脫成爲融入意識的事實，意識了本我。		
	圖四 意象	生命的轉化
將男性 (阿尼姆斯) 認同放置一邊，敞開自由，朝向新生命的可能。自我必須體驗割捨，包容接納自己人格中正負面 (陰影整合)。蛇與球體的統合，代表意識中對立面的統整。		
	圖五 意象	阿尼瑪戰勝阿尼姆斯
邪惡被拒絕。		
	圖六 意象	接受自己
嘗試內在人格與外在人格結合。朝向意識瞭解的運動。		
	圖七 意象	突破更進
顯示某種沮喪，隨之而來的是更進步的意識。		

	圖八 意象	實踐
<p>試圖要與存有中的女性接觸（阿尼瑪）。 朝向大地，母親與女性力量的運動。</p>		
	圖九 意象	和解
<p>結合善惡的掙扎。</p>		
	圖十 意象	對立得到平衡
<p>癌症的意象首度出現；這位女士十六年後死於癌症。</p>		
<div style="text-align: center;">  </div> <p>圖十一 外界逐漸的重要性，開始遮蔽曼陀羅的價值</p>		
<p>以下開始遮蔽曼陀羅的價值。 從第十二至第十九張圖案，在這八幅圖像裡， 每一幅試圖呈現更進一步的整合與本我表達。</p>		
 <p>圖十二</p>	 <p>圖十三</p>	 <p>圖十四</p>
 <p>圖十五</p>		



圖十六



圖十七



圖十八



圖十九

榮格對第二十至二十四圖案拒絕評論，

但從這六幅畫裡在在透露出本我的發現與體驗，逐漸展顯深化與落實的訊息。



圖二十



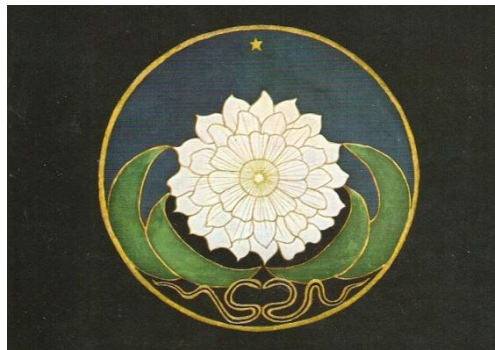
圖二十一



圖二十二



圖二十三



圖二十四 亮麗、清澈的本我

這個圖畫系列最初只到第十九圖便結束，但是該位女性在治療後又持續繪製了十年之久，因此到達第二十四圖才結束。

第二十四幅圖案的內容是一朵漂亮的黃心白蓮意象蓮花被放置在金色的圓弧內，背景則是深黑色。一座金星端坐在蓮花之上。蓮花本身以綠葉為床，葉下則是兩尾金蛇。這是本我非常亮麗可人的意象，不僅展現出來，而且是非常的實現。

由上述得知，畫者在自己分析的期間是處於強烈個體化過程的初期階段。她掙扎去統合意識母體的對立面。終能去除對阿尼姆斯的認同，並與她自己的女性核心結合。同時也能體驗到非個人的原型意識。這些都是後半生個體化過程的典型特色。

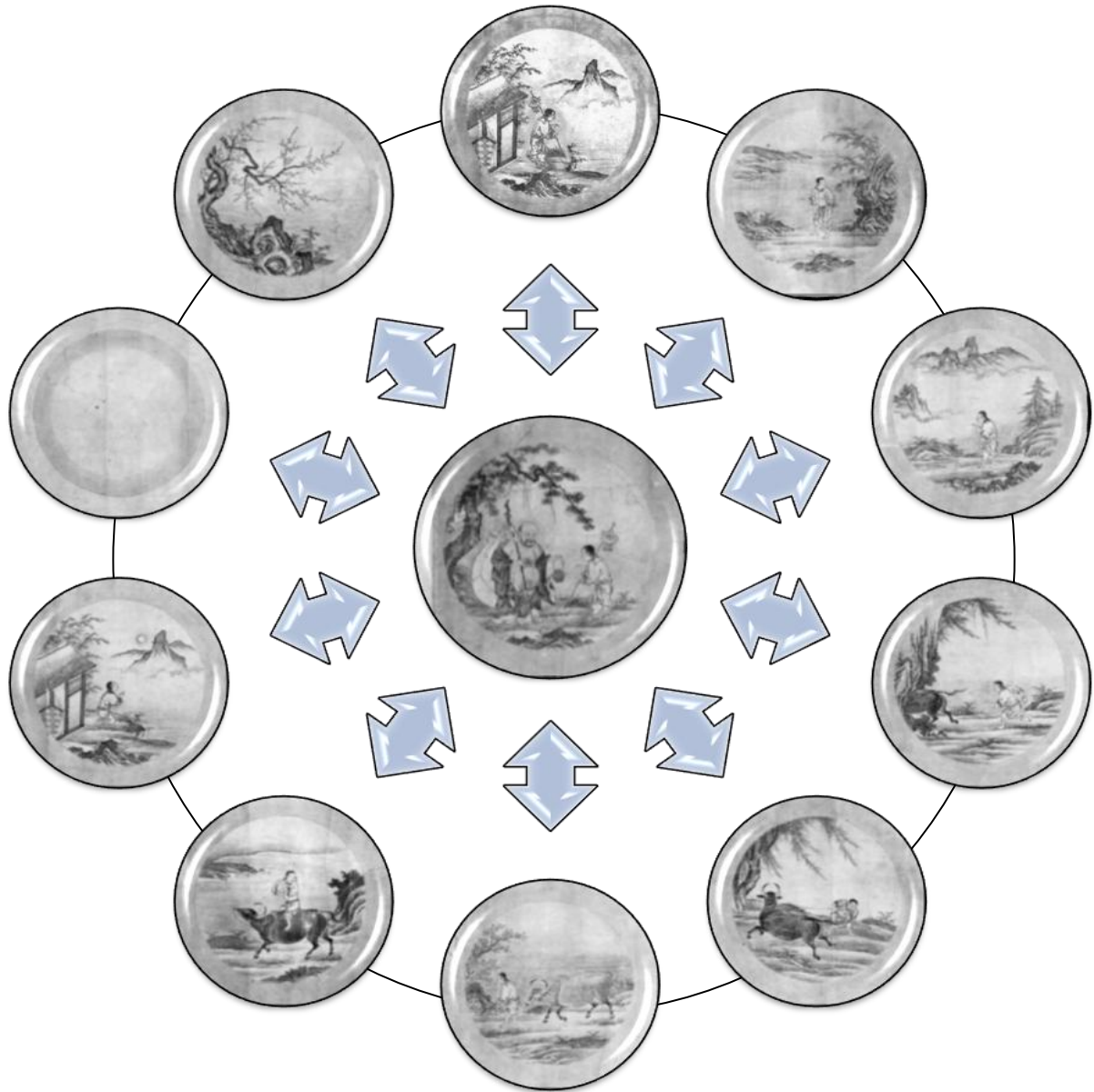


## 第二節 十牛圖的個體化過程

十牛圖的每一張都能激發我們的想像力，因為每個人的理解力和詮釋都不同。我們在神話象徵與宗教象徵當中會找出很多能夠讓人體驗到神聖力量的本我的象徵性形象。禪修者的潛意識製造出來的許多象徵當中十牛圖象徵是最能顯現本我形象的最好的象徵。所以我們查看象徵形象，可以很好地了解到所謂本我的象徵所具有的特性。只有我們認知到我們內面有這樣的「內人」時，我們才可以走向個體化過程。

個體化是作為意識中心的自我認知並意識到包含意識與潛意識的全體的中心，即本我原型的過程。為了這種本我的實現，自我要經驗集體潛意識的原型，其主要原型有「人格面具」、「智慧老人」、「陰影」、「個人潛意識」、「集體潛意識」、「阿尼瑪/阿尼姆斯與雙重性母親」、「本我(自性)」。

這個體化過程有時是通過自我將這些原型按照順序全部認知而完成，有時是根據精神主體所處的狀況，不按照其順序，只經驗某一特定的原型而完成。在本研究裡順著認知這些原型的個體化過程，將 人格面具、自我、人格面具、相逢智慧老人、陰影、個人潛意識、集體潛意識、阿尼瑪/阿尼姆斯與雙重性母親、本我一一進行照明，以各自的原型為中心，考察了十牛圖的個體化之進行程度。



圖、十牛圖的同時性與循環性

## 一、人格面具與相逢智慧老人

### (一) 人格面具與出家

人們生活在社會中就會有社會要求於人的行動規範。榮格心理學稱此為「人格面具」。人格面具的用語來自古希臘，當時在話劇當中根據扮演角色人們佩戴了面具。簡單地說這與「社會角色」是相同的。

人格面具指的是一個人與外面的世界建立關係時所顯現的人格，是要符合他人印象的自我像，是要成為各種角色性的功能性的自我像。人格面具是集體精神的一個方面、戴上面具就會變成我並非我，具有更加重視別人眼裡的我的特徵。

當我們認為代表社會義務的面具才是唯一的使命，是人生的目標時，亦即將自我與人格面具同等看待時，自我就會喪失與潛意識的內心世界的關係。如果意識喪失與潛意識之間的關係，意識與潛意識就不能合併而要分離，這就會使因與自我意識的關係斷絕而無法生存的潛意識的內容將勢力鞏固起來，粉碎意識結構。

多種角色與面孔合起來構成我們的人格面具。為了構築協調的人際關係需要面具，有所收穫或成就等補償時更加強調人格面具。因此人格面具應該解釋成並非虛假的，忠於自我狀況的有責任感的心理。但是被人格面具壓倒的人被自己的本性所排斥，過於發達的面具與還未發達的人格發生矛盾，因此生活會非常緊張。自我與人格面具變得一致就稱為自我膨脹，這是把要成為什麼當作是現在的模樣的。如果這種一致現象變得深刻，那麼這個人的自我與內面的精神世界的關係就會喪失，因此不僅無法照顧自己，連存在本身都會被遺忘。

另一方面，這些人認為自己的角色非常了不起，自尊心變得過於強大。他喜歡強迫別人，因此將自己的角色投映到他人，要求他人也充當同樣的角色。身居高位的他使在他支配下的人生活變得悲慘。也有將自己的人格面具投映到孩子的父母，其結果是非常不幸的。與個人行為有關的風俗與法律是集體人格面具的表現，這些忽視個人的需求，將同一行動標準強加給整個集體。在精神健康方面，人格面具的膨脹是如此危險的。

人格面具是假象，但它不是要消滅的，而是要被區別的。人格面具本身並不壞，而是盲目地與人格面具一視同仁才是問題。在社會的角色、業務、道德規範、禮貌等等，對於這些不是要消除它們，而是不要過於盲從。我們大部分是在人生的前半期為了適應社會，發展和分化這個人格面具。就這樣人格面具是將人與社會連接在一起的社會的或

外部的人格的表現。但是我們在這個時期人爲地發展人格的一方面，即人格面具。因此人的真實的本性被擋在人格面具后面，自我所追求的理想被拒絕或得到壓迫。這種被拒絕了的黑暗的一面被表現爲象徵性的陰影。



圖一、 出家與人格面具

有許多人到自己人生的某一時刻就會陷入無法知曉的空虛，希望能夠找到世界關係當中真正的自己是誰。在關係的世界，以被要求的形象，被動地跟隨，但是因爲不是自己真正希望的形象，因此對喪失固有性自我，開始感到深深的挫折。

不過在這茫然的空虛與喪失感當中，仍然得不到自己到底希望得到什麼？追求什麼？如何生活的答案，連從自我都無法尋求明確的答案。大約此時可以聽到自己內心的依稀而非常強烈的意識的聲音，即「去尋找你自己吧！」

## (二) 相逢智慧老人

智慧老人在神話或夢中以多種形象出現。有時呈現動物的形象，有時呈現滑稽的鬼怪或小矮人，有時呈現隱者、導師、祭司等高尙的形象。智慧老人<sup>64</sup>以人、小鬼怪或呈

---

<sup>64</sup> 「The old man thus represents knowledge, reflecting, insight, wisdom, cleverness, and intuition on the one hand, and on the

現動物形態的意識的原型（智慧老人），在需要洞察力、理解、良好的忠告、決定、計劃但卻不能以自身的能力獲取時出現給予幫助<sup>65</sup>。這個原型是爲了填補空隙而準備的內容，因此補充精神的缺陷，幫助個體化的進展。

智慧老人給予的是從贈送必要的東西的具體的幫助到通過洞察力和直觀力進行忠告或使其自我領悟的精神方面的幫助等多種形態。智慧老人通過這種方法將自我引向自我，在個體化過程提供決定性的幫助。



圖二、入廬垂手與相逢智慧老人

牧童遇見了一位僧侶模樣的智慧老人，他是赤足、露胸、灰頭土臉的，可是好像充滿著喜悅。這人肩上荷著一根長拐杖，拐杖末梢還倒掛著大包袱，裏面可能盛滿了牧童想要的任何東西，另一手則持著一個空的籃子化緣。

牧童拿小包袱裡的便當和草鞋來供養智慧老人，接著煩悶地問他想知道的一些問題，此時智慧老人沒回答，而再問牧童，「眼睛無法自己看自己，連自己都不能看到，又怎能看到別的呢？」<sup>66</sup> 最偉大的師父並非給我們答案，而是給予我們適合於各自的正確的提問的人。

---

other, moral qualities such as goodwill and readiness to help, which make his “spiritual” character sufficiently plain.」, C. G. Jung, 《The Archetypes and the Collective Unconscious》, Princeton University Press, 1990, p.222。

<sup>65</sup> Ibid, p.215。

<sup>66</sup> 「是眼則不能自見其己體若不能自見云何見餘物」, 《中論》, 第三章, 第二偈。

此後，牧童供養連他穿的草鞋，收胳膊收腿，勇氣地走智慧老人來的潛意識之方向。在分析心理學的角度來看，左邊是潛意識，右邊是意識。

## 二、自我與陰影

### (一) 自我

自我是意識世界的中心。如果說意識世界表面的人格面具(persona)是類似按照社會狀況和需要而更換使用的面具，是只爲了適應外部的因素，那麼自我是能夠與潛意識發生關係的更加複雜的因素。就像自我一般是人類認知爲我的因素，統率被意識到的心。

我們認爲與所有意識內容有關的複合型因素爲自我。只要是自我成爲意識世界的中心，構成實際的人格，那麼自我就是意識的所有個人活動的主體。自我作爲意識的特定內容，並非是單純或基礎的因素，而是複雜的因素，是不可能完全被說明的。<sup>67</sup>

意識是與自我相關的所有精神記憶與活動的世界，統籌意識世界，同時認識或拒絕潛意識。人的所有精神活動只有通過自我才可以認識到，所以如果潛意識壓倒自我的話，意識就會麻痺，出現悲劇狀況。因此意識與潛意識發生關係時，只有自我能夠調節並認知精神活動，潛意識的作用才會具有意義。



圖三、尋牛與自我

<sup>67</sup> 「We understand the ego as the complex factor to which all conscious contents are related。It forms the center of the field of consciousness and in so far as the comprises the empirical personality，the ego is the subject of all personal acts of consciousness，…… The ego as a specific content of consciousness in not a simple or elementary factor but a complex one which as such cannot be described exhaustively。」，C. G. Jung，《Aion》，Routledge and Kegan Paul Ltd.，1989，p.3。

久松真一特別強調，這裡所說的牛，是生命的「本當之自己」，它是「眾生本來是佛」、「一切眾生悉有佛性」中的佛或佛性，它是內在的，不能外求。<sup>68</sup>這是對的，這是從根源上說是如此。但在現實上佛性可以為無明客塵所障蔽而迷失自己，暫時不現，使生命隨著外界的感官對象的腳跟轉。這便需要作功夫，撥開無明客塵的障蔽，重現佛性的光明，或「尋回」心牛。約實而論，「牛」雖然是迷失了，但它未有走到外面去，它仍在生命中。故真正的尋牛，需在生命中尋，不在外界方面尋。外界是決不會有心牛的，圖頌中所表示的在外界叢草中尋牛，只是象徵或譬喻而已。這點非常重要。

答案總是在於我們自己的內心。禪師能給予我們的只是指點我們，讓我們自己比任何時候都要毫無掩飾地看到它。

## (二) 陰影

陰影是意識的自我認識不到或不願認可的黑暗面累積在個人潛意識所形成的。越是對自我意識強調照明，陰影也變得越來越深。這是正好處於意識后面的多種心理方面的內容，因為失去被意識的機會，因此以未分化的狀態留下來的原始的心理傾向、心理特徵。如同陽與陰，藏在明亮的意識世界的裡面的陰影是因其黑暗陰涼的屬性，呈現主要與自我對抗的挑戰性質。

原型中最容易接近且經驗的就是陰影。那是因為它的本質大部分可以在個人潛意識感覺到。陰影是威脅全體性自我和人格的道德性問題。其原因只有付出相當的道德的努力才可以認識陰影。認識它就是明白性格的陰暗面確實存在，是事實。對任何種類的自我認識，這是必要條件，總是遭到相當大的抵抗<sup>69</sup>。

<sup>68</sup> 久松真一，op. cit.，1973，p.510。；吳汝鈞，op. cit.，p.318。

<sup>69</sup> 「The most accessible of these，and the easiest to experience，is the shadow，for its nature can in large measure be inferred from the contents of the personal unconscious。……The shadow is a moral problem that challenges the whole ego - personality，for no one can become conscious of the shadow without considerable moral effort。To become conscious of it involves recognizing the dark aspects of the personality as present and real。This act is the essential condition for any kind of self-knowledge and it therefore，as a rule，meets with considerable resistance。」，C. G. Jung，《Aion》，Routledge and Kegan Paul Ltd.，1989，p.8。

個人潛意識的陰影通過意識的積極努力，可以將其意識化。如果陰影融合到意識中，那麼意識的視野會擴大，陰影的消極作用會變成創造性作用。有時陰影與個人潛意識一起，適用到集體潛意識。從廣義上看，陰影是與意識的明亮的一面對立的集體潛意識的陰暗面，指所有的原型消極的一面。

不管是個人還是集體，如果陰影不被認知，總是遭到壓抑的話，依據自主權與補償作用，它會自己爆發，掌握意識。陰影的破壞不僅顯示在主體的破滅，通過投射也顯示在對他人的攻擊。因為人們經常拒絕認為陰影是自身的一部分，所以陰影容易投射到他人，而其對象就像是需要解除的所有惡的化身一樣，成為刁難與攻擊的對象。這種陰影的投射有可能擴展到集團，此時就會發生戰爭或對其他人種的虐待、殺戮等巨大的人類的大災難。

因此回首看望自己的陰影，在人格成熟方面是一件非常重要的工作。人們不要否認陰影，向外部投射，只有接受並且認可陰影，才可以阻擋陰影的消極作用。認識我們的深層心理中暗藏著足可戰慄的破壞性衝動，對集體潛意識持包容的姿勢，是不受陰影支配的第一步。此時陰影就像在黑暗中更加燦爛的光似的使我們的精神更加明亮。有意識地認知陰影時，潛意識才可以與意識形成對極，而在對極之間的緊張中產生生命力。<sup>70</sup>

就這樣陰影的不好的因素隱藏在潛意識當中，當能夠意識的自我一切順利的時候一直就潛在於潛意識當中，陰影離意識很近，占據自我不知道的潛意識的一部分。但是潛意識當中並非只有黑暗的一面即陰影，還可以發現創造的能力即光明的源泉。自卑的陰影的外表裡面隱藏著創造與成熟的種子。

陰影並非原本就是邪惡、反面、自卑，只是被黑暗面擋住即被無意識所拋棄，失去了被分化的機會。當被意識到見到陽光的瞬間，這些內容就會起到創造、正面的作用，所以陰影的反面是相對的。

---

<sup>70</sup> C. G. Jung, 《Two Essays on Analytical Psychology》, Princeton University Press, 1966, pp.53-54。





圖四、見跡與陰影

### 三、個人潛意識與集體潛意識

意識與潛意識和在一起形成完整的精神全體，因此兩者之間的關係是相補相承的。潛意識通過各種方式告訴意識正在疏忽的是什麼、不足的是什麼，將其與意識連在一起。所以潛意識的活動是以補償意識的方式進行的，每當意識中非常重要的部分被無視、消失時，潛意識就會起到補償的作用。

補償就是指在我們精神作用當中，某一部分佔優勢時其對立面就會產生不同於它的部分，使我們精神整體方面達到均衡。所以補償作用可以說是尋找我們精神的全體性，為了做到這些，將我們精神的所有部分進行統合的作用。如果有人主張只有意識領域才是我們精神的全體，那麼他在人的精神方面一定會成爲外行。

但是人們不僅經常忘卻潛意識與意識一起構成本我的事實，反倒要無視潛意識的存在。因爲這樣的無知，意識與潛意識更加相互脫離，人們經常將出自潛意識的活動認爲是內在的、是潛意識的強壓形態，因此感到非常痛苦。意識的態度與潛意識的內容脫離的越遠，潛意識的內容更加毀掉我們的意識。意識與潛意識的裂痕越深，人格的分裂越甚，這將使具有神經質傾向的人變得更加神經質，具有精神分裂症傾向的人變得更加深刻。就算在我們意識之中全然不知潛意識的因素，但它對我們卻具有巨大的影響，這一

點是毋庸置疑的。因此我們要正視潛意識的存在與它的影響力。

現代社會存在很多因意識與潛意識的分離而產生的問題，因此現代社會遠離潛意識的根源，遠離歷史，所以現代變得就像無根的時代，從本能方面也變得非常不安。人們認為只要用心努力去做，任何事情都可以辦得到，但是要面對生活的課題，必須求助於潛意識，因此我們為了成為全人(homo total)，要將潛意識的因素統合到意識裡去。意識與潛意識的統合可以拯救人類。因為潛意識構成意識的反面，因此可以告訴我們意識當中缺少的是什麼。所以潛意識並非是盛有我們意識所棄之物的器皿，而是能夠使我們意識獲得新生的母胎 - 即子宮。因此我們要尊重潛意識的自我調節功能，得其相助，統合意識與潛意識。

### (一) 個人潛意識

榮格對於意識與潛意識的想法與弗洛伊德的想法是從根本上不同的。弗洛伊德主張對於人來說意識是本來因素，潛意識是從意識當中因各種理由被驅逐的因素構成的，而榮格卻主張潛意識是本來因素，意識是由潛意識派生的，也就是說意識如同大海退潮時顯現的陸地那樣，是通過覺醒過程從潛意識裡分離出來的因素。<sup>71</sup> 從而對於弗洛伊德來說潛意識純粹是個人的、病態的，而對於榮格來說卻未必是那樣的。

對於榮格來說意識與自我(ego)幾乎是等同的，換句話說對於榮格來說意識是由自我目前想到的、看到的、聽到的、感覺到的、感知到的內容構成的。所謂意識只能在自我能夠感知到的與其有關的事物的範圍內才可以的，也就是說，對於榮格來說所謂意識就是指自我在所處環境下能夠感知、掌握的一種功能或活動。意識的本質是爲了達到有意識的狀態分化某種事物，爲了能夠做到如此，將這與那的差距分開，所以榮格在指自我時經常說成自我意識，比任何一個都要重視意識的這種分化功能。

他還主張意識不僅要在神靈方面，在本能方面爲了擴展也要把潛意識的內容盡可能

---

<sup>71</sup> Charles Bartruff Hanna. 《The Face of the Deep, The Religious Ideas of C. G. Jung》, Philadelphia, The Westminster Press, 1967, pp.58-62。

完整地去認知，同時要理解其內容所含的意義，進而統合到意識當中。即意識對於我們執行的是分化、認知、統合的功能。

如果像弗洛伊德那樣認為潛意識是由受到壓抑的精神方面的內容構成的，那麼對潛意識我們是無法期待創造性的，那是因為潛意識會變成由意識的廢棄物構成的貨場。但是榮格卻認為潛意識中有許多雖然未曾實現，卻含有人類至今體驗過的資料即生命的本質的部分，因此潛意識會在我們生活中起到非常創造性的、充滿活力的作用。

榮格認為潛意識有兩個層次，即個人潛意識與集體潛意識。一層是弗洛伊德主張的，即某種精神方面的內容因意識的忘卻、無視或壓抑、抑制而從意識消失的。還有因能量太小而沒能浮現在意識的因素也停留在潛意識的領域。因為這種因素與一個人的個人生活有關，因此榮格稱這個潛意識為個人潛意識，個人潛意識與弗洛伊德所說的潛意識幾乎相同，即由意識驅逐的內容構成。榮格將個人潛意識的起源大致分為如下四種。

第一，忘卻與無視。忘卻是極為正常的精神作用，此時存在於意識中的想法因我們關心對象的轉移，失去原來投入的能量，陷入黑暗之中，變得潛意識化了。無視也一樣，所謂無視就是我們雖然意識到某種精神內容，卻因為其內容不太重要或讓人感到不痛快，從而被我們從意識當中驅逐掉的。它們轉移到潛意識中構成情結(complex)虎視眈眈地只尋找被意識化的機會，起着病理作用。

第二，抑制與壓抑。抑制與壓抑是因某種精神內容實在是太不愉快、太刺激，認為無法被意識所收容，無法與意識同在，從而將其驅逐到潛意識的領域的工作。不過抑制比起壓抑要單純的多，某種精神內容雖然被浮現在我們意識當中，但卻由抑制壓制它，將其驅逐到潛意識的領域。例如，當有某種慾望產生時，因現實狀況無法實現慾望，因此與意識妥協，將要實現慾望的想法保留，等待下次機會。但是壓抑是通過比其更複雜的過程形成的，在我們內心世界毋庸置疑發生了某種精神作用，但因為其內容過於刺激，沒等它被意識到，就被驅逐到潛意識的領域了。

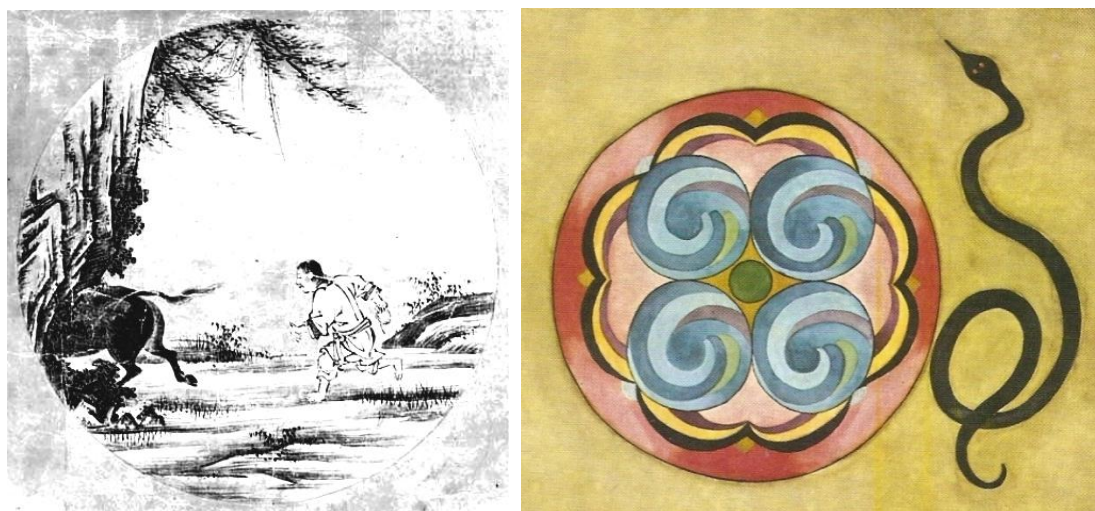
第三，強度不足。因某種刺激的強度或價值太過微弱，不足以引起我們意識的關心或被感覺器官認知，從而進入潛意識的領域。它們雖然沒有被我們意識認知，但確確實

實是曾經存在過的。因此他們停留在識域，當發生與其相關的某種事情時就回到意識當中。在平生第一次去過的地方，有時會感到似曾來過的親近感，這是因為我們在相似之處經驗過的識域的知覺在起作用。

第四：緊張不足。有些精神因素之前還停留在意識之中，但是因為沒能維持繼續停留在意識之中的緊張狀態，從而被轉移到潛意識之中。這些因素也在構成潛意識的內容。

這樣構成個人潛意識的因素在人的精神中以情結的形態存在，所謂的情結指的就是因受到某種刺激，某些精神內容以一個核為中心聚在一起。自然地情結在人的精神中阻礙能量的流動，當發生與其相關的內容時，引起不自然的反應。

### 1. 第一個人潛意識

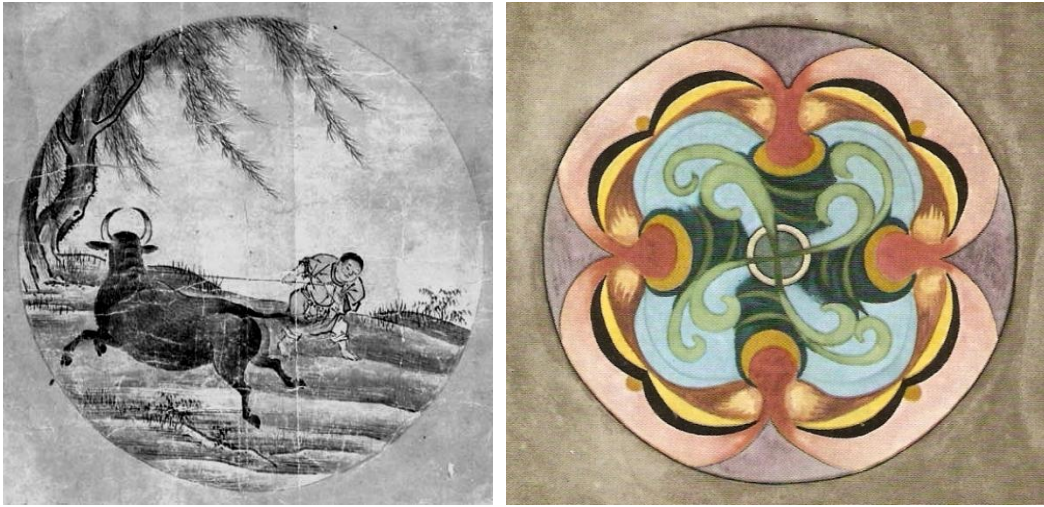


圖五、見牛與個人潛意識

柴山全慶強調，這仍未透徹至大悟的階段，它基本上顯示出一種對正確的理法的省悟狀態。無論如何，「黃鶯枝上一聲聲，日暖風和岸柳青」，牧童內心的輕快與開朗，是很明顯了。<sup>72</sup>不過，從榮格心理學的角度來看，牧童和牛表示意識與潛意識之間的關係。

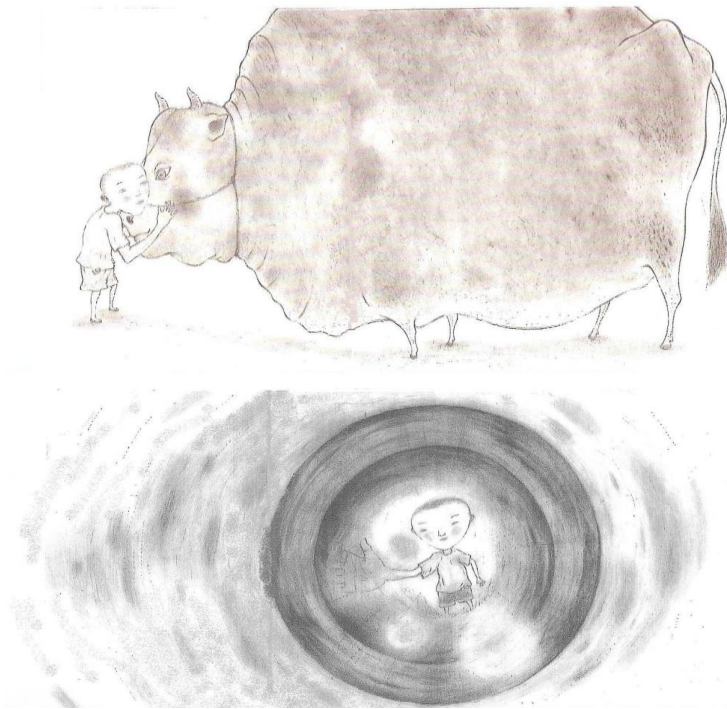
<sup>72</sup> 柴山全慶，op. cit.，p.80；吳汝鈞 op. cit.，p.319。

## 2. 第二個人潛意識



圖六、得牛與個人潛意識

「大丈夫持有自闢天路之機智，即使是佛祖所行之路也不從。」<sup>73</sup>



<sup>73</sup> 同安常察，「丈夫皆有衝天志，莫向如來行處行。」，二人不要同行，將自己當作燈火，要靠自己走各自的路之自燈明；「生滅之法，皆悉是空，生滅流轉，無暫停時，相似相續故，妄見有實，猶如燈燄，念念生滅，凡夫愚人，謂為一燄…則知但自燈明，法自無暗，明暗俱空，無作無取，明若有作，不應容暗，暗若可取，不應受明，今觀夜室之暗，何自而來，忽有燈燄，暗何所往，石頭曰，當明中有暗者，以明無作故，當暗中有明者，以暗無取故。」，  
《智證傳》，X63，1235，p174b21。

對自我世界的執著總是通過向外投射(projection) 潛意識的內容進行。如果能夠做到將投射到外面的潛意識的一部分反回給自己，他會得到相應的解放，解脫束縛自己的執著，與對方的關係也會變得自由。但是投射的返回並非易事，伴隨許多痛苦，這是因為與外人的爭奪轉為與自我的爭奪。我們通過自我實現雖然會獲得更多的東西，但也有可能相應地經歷更多的痛苦。尤其是在壓制人的個性的一刀切斷？極權主義的專制社會裡個體化要經歷更多的困難，但是有一點是非常清楚的，個體化並非讓人感覺舒服，而是給人賦予忍受痛苦的力量，發現痛苦的意義。<sup>74</sup>

## (二) 集體潛意識

潛意識裡存在一個人利用其實存狀況獲得的精神因素形成的潛意識的層次，此外還有比這更深、更廣的潛意識的層次，我們將這個層次命名為「集體潛意識」。如果說個人潛意識的內容構成一個人的精神生活的中核，那麼集體潛意識的內容屬於無限超越一個人的精神領域的集團精神。將個人潛意識與集體潛意識的差距如下。

第一，個人潛意識是由陰影或情結構成，相反，集體潛意識是由本能以及與本能相關的因素及原型構成。集體潛意識的內容並不歸屬於某一個人，倒是具有普遍的特性。因其具有集團本性，所以他發現人的精神之中存在與個人慾望相反的傾向與功能的事實。如同一個人既是區別於別人的獨特的存在，同時又是社會的存在，人的精神也是集團的現象。正因為人的精神具有這等普遍的特性，人才可以生為人而非動物。我們之所以能夠想到集體潛意識是因為普遍存在於人類的「集團的表象」，即各民族共同存在的對鬼神的信任、魔術與巫醫的活動、對先驗的真理的思想。據榮格所說集體潛意識就其本性來看超越所有人的個人潛意識，是豐富他們精神生活的普遍的基礎與子宮。

第二，個人潛意識是個人生活的產物，相反集體潛意識是通過遺傳方法傳達。我們發現兩者之間全然無法找到文化傳播痕跡的相距甚遠的兩個民族之間到處存在着類似的習慣、類似的神話或神秘主義主題。這種現象如果是因為文化傳播產生的倒沒什麼問

---

<sup>74</sup> C.G. Jung, *Beziehungen Zwischen dem Ich und dem Unbewußten*, Zürich: Rascher Verlag, 1963, p.70。

題，但是因為是在全然無法尋找文化傳播痕跡的地方發現的，覺得非常有趣，因此開始了研究。即人的頭腦構造在地球的任何一個地方都是相同的，因此在任何一個地方都會類似地啟動人的精神功能，這些事情是因為集團精神產生的。集體潛意識是從遙遠的過去存在過的人類的體驗沉澱的結果，因此它是比這個世界更早出現的形象，對於人來說是先驗的。但是並沒有集體潛意識的內容本身是遺傳的。只是集體潛意識中支配某些內容存在的「可能性」與欲再生某些表象的「要求」等等能夠遺傳。而且並沒有集體潛意識內的某些表象遺傳，只是在人類世襲的財產當中存在喚起某些因素的力量，而這個力量是可以遺傳的。

第三，個人潛意識只是顯示被自我意識逐出的精神因素，相反集體潛意識卻起着將整體人類生活引向一定方向的作用。其實人們全然意識不到集體潛意識，但集體潛意識卻能決定他的生活，成為他反應這個世界的樣式的活生生的源泉，因此對人們的思想、感知、行動影響甚大。尤其是當人們悟到集體潛意識具有的表象的象徵意義時，可以得到拯救其生活的效果。

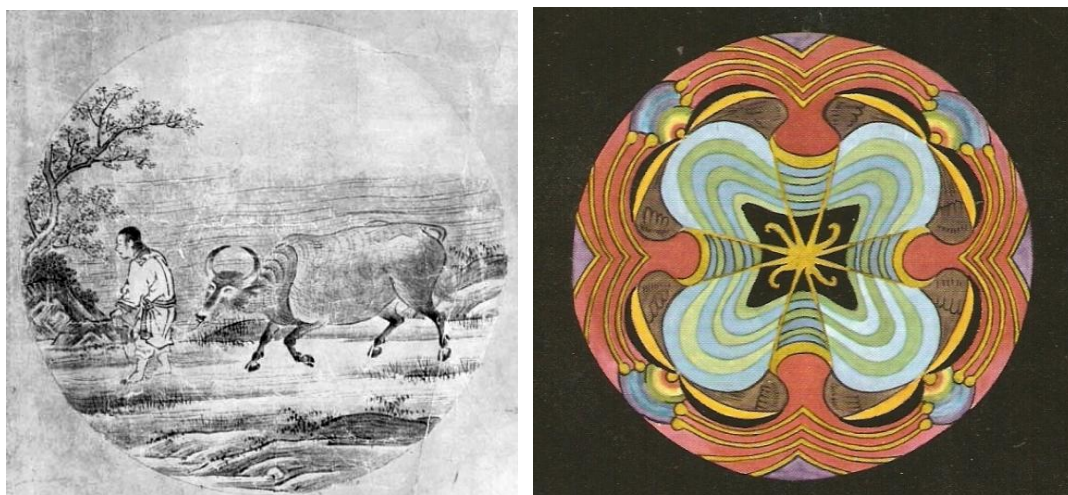
幼兒式的思考、夢的內容、神話主題之間存在很多相似之處。古態思考是兒童與原始人的思考特徵，但這種思考類型往往也會出現在現代人身上，當人的思緒無法集中時立刻就會呈現。基於想像力的神話好像是在產生與現代人的合理的、客觀的思考不符的形象，但從其意思、內容、形式來看全然不是幼稚的。神話是顯示這種精神過程的根源，因此人們只做智能方面的工作，是絕對無法達到神話形象所呈現的力量與充滿狀態。不過神話的思考方式會出現在夢裡，喚醒過去古態的形象，將其吸引在自己的力量範圍裡。這種原始的思考構造為了向人們告訴因適應外部狀況全然不知內面慾望的生活態度會引起的危險而產生。就這樣集體潛意識不僅過去存在，現在也存在，幫助人們與生活的根基締結關係，靠近本性。從這種意義上看集體潛意識的內容是形成所有人的意識的本質，這種意識指的不是具有個人特性的意識，是一個人與生具有的意識。

因此集體潛意識成為所有創造性的母胎即本能的源泉。遠離這個源泉的現代人不再具有創造性，推崇過去的認為是日常的、陳舊的思想為創造性的。人們在夢中見到的認

為非常異常、甚至私密的形象對於原始人並不是什麼新鮮的。所以遠離意識深處的現代人的生活裡是不會有活力與生機的。所有神話與啓示都出自子宮，今後的世界觀或人際關係也都將出自這個子宮。所以集體潛意識裡有寶物，人類至今在這裡挖掘了很多東西，什麼神仙、惡魔自不必說，具有強有力的力量與能力的思想也都出自於此。沒有集體潛意識的話，人不再以人的形象存在。

不過集體潛意識的內容，不只是以未加工的原材料的形式存在於人的精神裡，它們隨時可以給人以活着的指引他們生活的形象。因此人們要用我們時代的語言解釋以象徵的形態融於夢中或神話中的形象，重新對其賦予新的意義。集體潛意識與個人精神內容不進行分化的話，集體潛意識就會混在個人精神之中，此時人們是絕對不能前進的。那是因為沒有將他們引向更深層意義的嚮導，所以他們只能糾纏在現實之中，過著消耗性的生活。集體潛意識只有與意識一起被解釋才會具有意義。其實人們只要能夠悟到集體潛意識具有的力量，將其與自己的精神統合在一起，他們就會懂得藏在生活中的秘密與智慧，生活會得到無限的變化。

### 1. 第一集體潛意識



圖七、 牧牛與集體潛意識



在這個階段，一些較為激烈的手段還是需要的。必須時常握著鞭索，牢牢牽著牛隻的鼻索，使它不致亂跑，猶必須時常提起警覺，不要讓已覺到的主體性或心牛再走失，不要讓它生起相對的念想，或對概念起執著。「鼻索牢牢，不容擬議」。「擬議」即是起分別妄想，以相對的概念來分割絕對的世界、真理。《無門關》謂：「南泉因趙州問：如何是道？泉云：平常心是道。州云：還可趣向否？泉云：擬向即乖。」「擬向」即是「擬議」，是一種概念的思維。用概念思維來理解，是一個曲折的歷程，自然未能直下體證那純一無二的絕對的真理。



怎麼牧牛，牧童到如今才知道，牧牛法不是只有牧牛想法而已，應該聽牛的聲音，又要讀牛的心，為甚麼牛一直要過去左邊呢，而且為甚麼牧童一直要過去右邊，牛住的地方是表達潛意識的左邊，牧童一直以來住的地方是右邊的，這一張圖裡牧童開始聽牛的聲音。所以放鬆他的鞭子，跟牛一起走左邊，反而他不是放下牛的鞭子。

## 2. 第二集體潛意識



圖八、 騎牛歸家與集體潛意識

這裡有一個重要的問題，必須提出。經過牧牛階段的對牛的駕馭與對自然生命的純化，到騎牛歸家的對得失的相對念慮的泯除，此時是否還有主觀與客觀的對待相，或尋牛者與被尋的心牛的相對分別呢？主觀與客觀、牧者與心牛，是否已融合無間，而成一體呢？對於這個問題，柴山全慶回應是正面的樂觀的。他以為這騎牛歸家已表示「忘卻了是非一得失，而臻於唯一的真實境界，沒有牛上人，也沒有人下牛，人牛無相，而歸於本分的家鄉，兩兩相照，而入一如之境」。<sup>75</sup>他又強調這是「人牛一如」、「理三昧」的境地。<sup>76</sup>若真是這樣，則應沒有了人牛的分別，沒有人也沒有牛，而純是一覓然絕待的絕對的境地。但緊跟著卻是忘牛存人的階段，還有「存人」，再後才是沒有人也沒有牛的「人牛俱忘」的境地，這又應作何解釋呢？我們以為，柴山全慶以無人無牛，人牛一如來說這騎牛歸家階段，有說得太快之一嫌。從實踐方面言，由尋回心牛，到克服使心牛迷失的無明客塵，以定住心牛，到最後把心牛與牧者或牧童統一起來，同一起來，以臻於無人無牛、人牛一如的人牛俱忘的境地，是需要涵養工夫的，這是一漸進的程序，不是能頓然成就的。而且，如下之所示，中間又牽涉一方便的問題。十牛圖頌的由騎牛

<sup>75</sup> 柴山全慶，op. cit.，p.85；吳汝鈞 op. cit.，p.321。

<sup>76</sup> Idem。

歸家經忘牛存人到人牛俱忘，正表示這是一個涵養心牛、純化生命的進程序。這點對判斷廓庵十牛圖頌的根本性格來說，非常重要。關於這點，這裡暫不多及，待我們最後作總的反思時再討論。

意識跟著潛意識走，它完全放棄了對潛意識的控制。意識吟唱著自己的感覺，世界一片寧靜。牛和牧童互相了解相對的心。

從第一圖到第八圖的過程是可逆的。第八圖裡吹笛的牧童可能認為牛走錯了路，於是他覺得應該牽著牛走，然後牛突然開始興奮，撒起野來。如此回溯，第一張就變成了結局，整個過程就顛倒了過來。也就是說無論我們的境界多高，不要忘了我們都有可能會退轉回去。

#### 四、阿尼瑪、阿尼姆斯與雙重性母親

阿尼瑪指的是男性集體潛意識裡內在的女性，阿尼姆斯指的是女性集體潛意識裡內在的男性。阿尼瑪/阿尼姆斯是內在的人格，與為了適應社會生活形成的外在的即人格面向互成對極。因此當人格面向為男子，集體潛意識裡就有女性阿尼瑪，當人格面向為女子，集體潛意識裡就有男性阿尼姆斯。「阿尼瑪 (Anima)」和「阿尼姆斯(Animus)」是人類祖先代代積累的關於異性的所有經驗。男女作為外面人格各自具有不同的內面人格特性，而這特性被補充到整體人格形成一個個體。

阿尼瑪是生命力的源泉，具有高度的自律性，阿尼瑪是意識不能完全融合的更加本質性的因素。阿尼瑪是完整意義上的「因素」，人是不能製造它的。相反它總是其感情、反應、衝動與心理的人生，是自然的所有事物的先驗性因素。它是自己存在的，同時幫助我們生活下去。它在意識的彼岸，不能完全融合到意識裡，倒是從它那裡產生意識。<sup>77</sup>

---

<sup>77</sup> 「It is a “factor” in the proper sense of the word. Man cannot make it ; on the contrary , it is always a priori element in his

阿尼瑪強有力地吸引自我，引導擺脫雙重性母親的影響力。如果自我不能從雙重性母親那裡自由的話，精神是不會成為獨立的全體的。自我擺脫雙重性母親的約束力移動到阿尼瑪意味著從依賴的幼兒狀態轉變成獨自而成熟的精神。

對於孩子來講父母是最親近、最具有影響力的關係，不過伴隨著他的成長，影響力就分離了，結果父母的 Imago<sup>78</sup> 就會急劇地從意識切斷，而因為父母的理想形象常常散發的拘束性影響容易呈現消極樣態。以這種方式父母的理想形象會在精神外部某處以生硬的因素留下來。從此別的女人代替父母在成人男子的人生中以最直接的環境的影響佔據位置，這個女人共有他的人生，成為伴侶。在年齡、權威、肉體的力氣方面她的位置絕對不是優越的，但她卻是非常有影響力的因素，如同父母那樣產生多少具有自主性的理想形象，它不能像父母的那樣分離，而是要持續地與意識建立關係。<sup>79</sup>

據榮格而言，雙重性母親同時具有積極的、友好的意義與否定的、邪惡的意義，榮格心理學稱雙重性母親的這種雙重性為「可愛的母親與恐怖的母親 (the loving and the

---

moods reactions impulses and whatever else is spontaneous in psychic life。 It is something that lives of itself, that makes us live; it is a life behind consciousness that cannot be completely integrated with it, but from which, on the contrary, consciousness arises。」，C. G. Jung，《The Archetypes and the collective unconscious》，Princeton University Press，1990，p.27。

<sup>78</sup> Imago：理想形象。

<sup>79</sup> 「For the child, the parents are his closest and most influential relations。 But as he grows older this influence is spilt off: consequently the parental imagos become increasingly shut away from consciousness, and on account of the restrictive influence they sometimes continue to exert, they easily acquire a negative aspect。 In this way the parental imagos remain as alien elements somewhere “outside” the psyche。 In place of the parents woman now takes up her position as the most immediate environmental influence in the life of the adult man。 She becomes his companion, she belongs to him in so far as she shares his life and is more or less of the same age。 She is not of a superior order, either by virtue of age, authority, or physical strength。 She is, however, a very influential factor and, like the parents, she produces an imago of a relatively autonomous nature-not an imago to be spilt off like that of the parents, but one that has to be kept associated with consciousness。」，C. G. Jung，《Two Essays on Analytical Psychology》，p.188。

terrible mother)」<sup>80</sup>。雙重性母親的積極的特性保護剛剛發芽的自我，助其成長。此時自我在雙重性母親的絕對的保護下成長。不過自我長到一定程度後爲了成爲獨立的人格體要與雙重性母親進行分離。

此時雙重性母親的影響力會非常強大，自我不能輕易擺脫其影響力。妨礙並拘束自我走向本我的雙重性母親象徵潛意識的黑暗而破壞的一面。只有自我能夠認知潛意識的原型並將其意識化，個體化才能成爲完全的精神，而如果自我被雙重性母親抓住，這種過程就會遭到挫折。雙重性母親拘束、禁止走向本我的自我時，雙重性母親就以恐怖的母親起作用。

阿尼瑪誘導並牽引這種自我擺脫雙重性母親的拘束的影響力。雙重性母親經常投射到實際的母親或類似母親的其他存在中抓住主體，而爲了牽引這種主體走向本我，阿尼瑪要投射到周邊的女性，以強烈的魅力去牽引它。阿尼瑪投射的女性在與主體的關係上是同等而平等的，使得主體變成獨立的具有個性的人格體。正因爲阿尼瑪牽引自我擺脫雙重性母親的拘束，將其引導到本我，成爲引導者或中介人，因此阿尼瑪在神話中常常與智慧老人並排呈現爲協助者。

阿尼瑪的源泉除了母親的影響力還有遺傳下來的形象。這是種族對於女性的觀點，是過去男性關於女性的經驗所派生出來，最終成爲人格的一部分。遺傳下來的女性形象在男性的無意識當中總是形成阿尼瑪形象的一部分。對於男性來說這種阿尼瑪形象最初來自於母親，今后正面也好、反面也罷均來自於使他引起幻想的各位女性。

阿尼瑪的形象是性感的空想或意境，而另一方面阿尼姆斯所取的形態並不一樣，倒是有隱藏著的精神而確信的形態。阿尼姆斯追求的是與具有英雄、智慧、藝術的或運動員名聲的男性的一視同仁。男性阿尼瑪的最初的投射是對於母親的，而女性阿尼姆斯則對於父親。

阿尼姆斯的反面形象顯示成死亡的化身、盜賊或殺人兇手的角色，不過阿尼姆斯並非只是以殘酷、粗魯、恐怖、沉默、頑固、邪惡等反面特性所構成的，阿尼姆斯也具有

---

<sup>80</sup> C. G. Jung, 《The Archetypes and the collective unconscious》, Princeton University Press, 1990, p.82。

正面的有價值的一面，也可以通過本我的創造性行爲構築通往「本我(self)」的橋梁。阿尼瑪的能夠肯定的一面就是將勇氣與真實以及最高形態的精神方面的深度人格化。

當阿尼瑪和阿尼姆斯被意識到而不能分化的時候，因為是部分人格，就會顯得自卑。所以兩者成爲自卑的男性與女性來刺激人。還有當這些沒有被意識到而投射到外界的時候，人們並不想在自身尋找阿尼瑪和阿尼姆斯，而總是在外面尋找關心的對象。

個體化在沒有對照的相關性是不會發生的。想到達整體性的所有人都要穿過對極的、性方面的、心理的整體性的領域。所有人的存在在心理或意識方面都具有兩種性。這時由占據主導地位的因素決定性別。在發達過程意識分爲男性與女性，被理解爲對極的整體。



圖九、 忘牛存人與雙重性母親、阿尼瑪

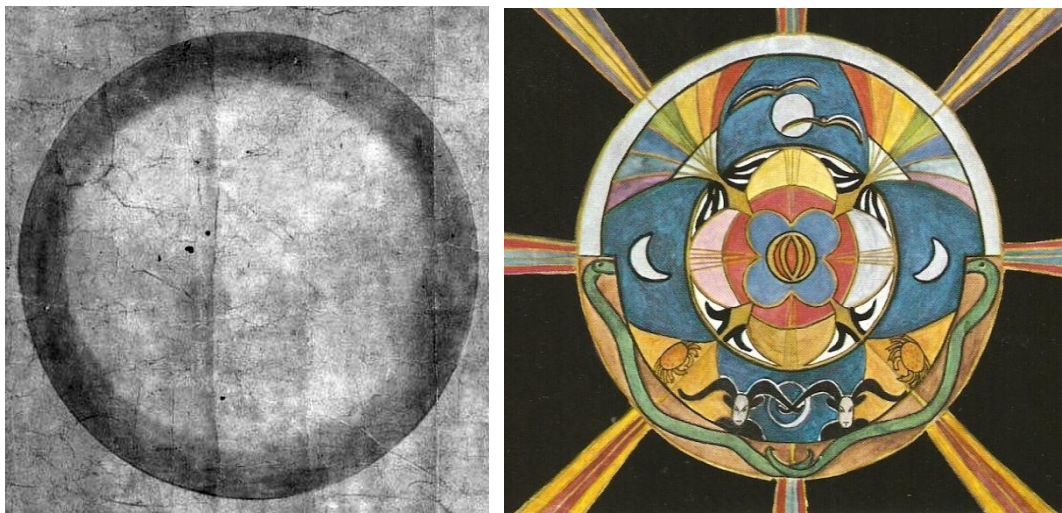
這一系列的畫還象徵著更加深入的過程，牛和人完全融爲了一體。終於來到生命的核心，回歸到生命的源頭。小茅屋象徵雙重性母親，月亮象徵阿尼瑪，爲了存在的鄉愁、重生之子宮。第九圖呈現的是超越生命混亂後的寧靜狀態，首句「騎牛已得到家山」意謂回到自己的身上，與自己的本質(神性)融合在一起，回到生命的源頭。這個「家」就是指生命源頭，萬物的起點，它是完整且寧靜的；沒有分裂、衝突，非常純淨，與宇宙天地融爲一體，因此，所有的對立都被超越，所有的問題都被整合。

這是一般流行的理解，但是研究者認為，這只是表明自性不再以牛的方式來顯現，它現在顯現於牧童四周整個環境之中。第一張和第九張都畫了一個牧童。然而，在第一張裡，他顯得茫然若失，第九張裡，周圍的一切都成了他「自性」的顯現。廓庵給第二幅的題詞很有意思：「一切皆為真性」。接著又寫道，「他(牧童)渾然於善惡、真假。萬物皆為自性」。第九張初看起來，好像完全圓融了自性的意象和真實的感覺。然而，我們可以說這是一種被主體意識到了的混融，而第一幅畫中表現的卻是一種沒有被主體意識到的混融。第九幅畫是對本無區分或是天人合一的意識與覺悟。

比照一下第一張和第九張是很有意思的。由於它們表面上是相似的，因此處於第九張境界中的人可能顯得和第一張中的人一樣，好像沒有辨別能力或是恍恍惚惚的。而且如果一個人認為他自己處於第九張所說的境界，他可能會突然發現四處都有牛的蹤跡，或是頓覺茫然，不知身處何處，於是他又想去抓牛。

## 五、 死亡與重生

### (一) 死亡

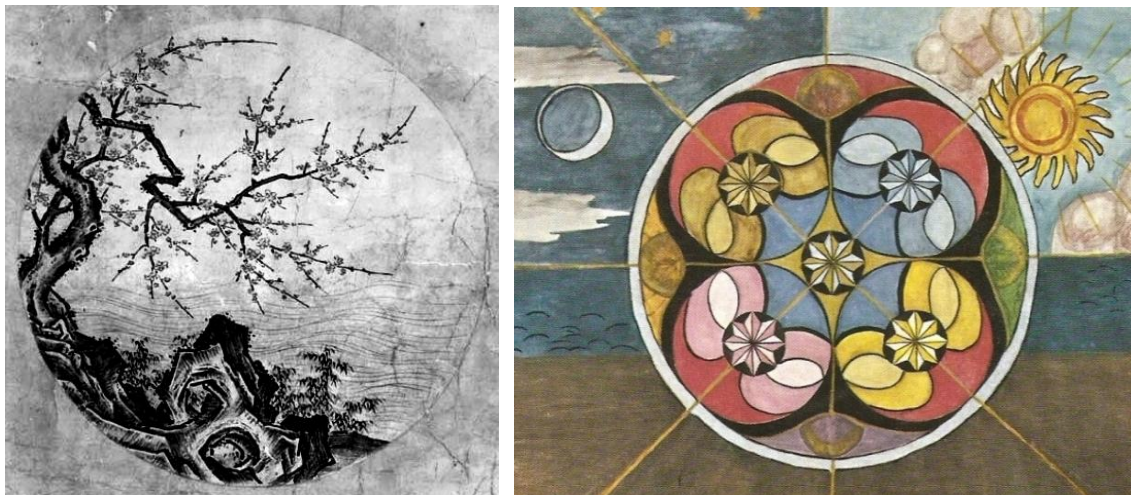


圖十、 人牛俱忘與死亡

如果說從第八張到第九張是一個跳躍，那麼從第九張到第十張就是一個真正的飛躍。簡單地說，這是一種死亡的體驗，一種絕對虛無的體驗，一種人所能至的禪悟最高境界。我們認為第十一張和第十二張很可能並不表示有更高的境界，上田閑照和柳田聖

山<sup>81</sup>認為第十張、第十一張、第十二張並不表示循序漸進的幾個階段「它們的關係是相互滲透，即刻逆轉的」。

## (二) 重生



圖十一、 返本還源與重生



迴向世間

這張「返本還源」畫的是河水清流，老樹花開。研究者把第十張到第十一張的轉變看成是「死後重生」。這一點對禪師有點深奧，後面的第十張表示人已經復活了，那在這兒人們就是在體驗著「石頭的意識」和「植物的意識」。如果我們能體驗第十張裡的「絕對的虛空」就一定有可能體驗某種動物和植物的意識狀態。並且榮格稱這層次為圓極。

在意識與有機身體之下的這個層級，進入了無機物的領域，事實上是一路降至分子

<sup>81</sup> 上田閑照和柳田型山合著，《十牛圖》，東京:築摩言房，1982。



的層級。當本我的結構到達圓極的層級時，它已經來到純粹能量本身的層次，它穿越了原子層和次原子層。榮格說，圓極是一個抽象的先驗概念，亦即能量的概念。<sup>82</sup>

## 六、本我與自我

本我作為意識、個人及集體潛意識的中心，是統合意識與潛意識的核心。所有精神能量 (psychic energy)<sup>83</sup> 出自本我。自我接近潛意識的原型，走向本我的作用力最終也是出自本我。本我是個體化的出發點也是終點，內含人類精神的巨大潛在力。

人生是流動的，流向未來，而並非停止或逆流。所以神話裡的救世主為童子神並不值得驚奇，這與我們個人精神的經驗完全一致，顯示「童子」開闢人格未來的變化之路。在個體化過程它預告通過人格的意識與潛意識的合成呈現的形態，因此它可以製造統合對極的象徵、仲裁人、治療人即全體。稱超越意識的這全體性為「本我」，個體化的目的是與本我的統合。<sup>84</sup>

當人實現本我，其本身就可以成為獨自的、完全的、個性的人格體。個體化是自我接近本我將其昇華到意識的過程。通過這個過程作為意識中心的自我與本我形成對極，不斷地進行相互作用，使得意識維持對潛意識的要求敞開的健康狀態。

---

<sup>82</sup> 朱侃如 譯，Murray Stein 著，《榮格心靈地圖》，立緒文化事業有限公司，1998，p.215。

<sup>83</sup> 榮格為了掌握人們心理的流向使用了精神能量(psychic energy)的概念，心理能量的增減決定人的精神生活，這種能量因構成人們心理的因素的相反對極特性而形成。也就是說，構成人們心理的意識與潛意識、自我與陰影等相反的兩極之間產生緊張，因緊張兩極之間產生能量的流動。如此，榮格心理學總是從心理能量的互補觀點出發掌握心理現象。

<sup>84</sup> 「Life is a flux, a flowing into the future, and not a stoppage or a backwash. It is therefore not surprising that so many of the mythological saviors are child gods. This agrees exactly with our experience of the psychology of the individual, which shows that the "child" paves the way for a future change of personality. In the individuation process, it anticipates the figure that comes from the synthesis of consciousness and unconscious elements in the personality. It is therefore a symbol which unites the opposites; a mediator, bringer of healing, that is, one who makes whole. .... I have called this wholeness that transcends consciousness the "self". The goal of the individuation process is the synthesis of the self.」, C. G. Jung, 《The Archetypes and the collective unconscious》, Princeton University Press, 1990, p.164。



圖十二、入塵垂手與本我

牧童進入了世間，赤足、露胸、灰頭土臉的，但是充滿著喜悅。他的模樣已經變成了一位僧侶。他通過自我死亡與重生，已經覺醒，並帶著無欲的心回到了世間。他的自我死亡，使得他由任憑己意的強烈情感，過渡到了自發性的慈悲。他已從過去的個性中得到解脫，足以適應任何情況的需求。在完成自我死亡時，他的自我已經變成了本我。這一位僧侶是牧童的本我。這人肩上荷著一根長拐杖，拐杖末梢還倒掛著大包袱，裏面可能盛滿了人們想要的任何東西，另一手則持著一個空的籃子。

另一個童子，他也是之前的牧童、之前的自我，然而和出家的時候卻又沒有什麼不同之處。他的肩上荷著一根短拐杖，拐杖末梢還倒掛著一套草鞋和小包袱。

智慧老人經歷了各個發展階段，代表著自性，他碰到了這個牧童絕非偶然。這兩個人面面相對，表現的都是同一真我。兩人融為一體。有意思的是，儘管他們兩個之間有距離，但是他們卻是一體的。這意味著他們兩個可能出現諸如此類的對話「我一直在等你」、「我一直在找你」等等。而且也有可能重新回到第一幅畫。第十二幅畫看上去是結束，實際上又意味著向初始狀況的回歸。



## 第四章 以象徵性死亡與重生解讀十牛圖

在前兩章討論了十牛圖的禪宗修行傳統意義，以及以榮格心理學個體化過程進行詮釋之後，本章想闡明的是在個體化這個心理轉化過程的架構下，如何以象徵性死亡與重生的概念來詮釋超越生死困境的禪修意義。將以下列四節進行此一主題的論說。

### 第一節 象徵性死亡與重生之意義

#### 一、 死亡的象徵性與象徵性的死亡

##### (一) 死亡的象徵性

當人們處於戰爭與災害等無法避免的不可抗力集體死亡的時候，死亡都是我們各自的份兒，我們不得不全權負責各自的死亡，因此在死亡面前我們不可能不戰慄。還有活著的時候我們只有目睹死亡卻不能經歷死亡。因為不知道什麼時候將死，所以死亡總是以迫切的可能性在我們周圍存在。就這樣死亡對各自是最隱秘、最私自、最有可能的事情，同時也是將我的所有可能性在一瞬間被奪去可怕的存在。使用過去型不能用第一人稱表現死亡，使用現在型也無法明確思考，使用未來型無法確確地斷定。在現在這個時刻「我死了」是一個不可能的命題，但是「我將會死」是一個最確定的命題。

死亡就是這樣不知何時會發生確定要面對的毫不留情的可能性。這種死亡的可能性將目前存在的一直以來執著的所有日常可能性的誕妄顯露無遺，將它們無化，是一種極端的可能性，所以絕對不能轉化成別的可能。但是現存在的大部分都不想挑起死亡的擔子而要逃避它。人們終究會死，但卻安慰自己還沒死，好像與自己沒有直接關係，把死亡當作平凡而日常的事件。甚至與他人就死亡進行討論。曲解死亡的實際意義，拒絕正

面較量。

而且生活在現代的我們往往對生活感覺茫然，懷疑「自己的人生不應該如此」，深感虛無。精神科有時稱此為憂鬱症，但是將此人看成憂鬱症患者並不適合，在體驗過實際存在的空虛之后，如果不解決內在的空虛感，任何精神的、身體的症狀都不會消失。我們在尋求人生意義的同時，爲了驅散厭倦感、身體及精神的疲勞感、乏力感，在人群中佯裝愉快說笑，進行各種活動，但在意識深處總有「不應該如此」的感覺，不斷地對生活持有疑心。就這樣有許多現代人在有可能喪失生活的意義的危機中爲了尋求意義而努力，但也有許多人因爲找不到其意義而容易半途而廢。

將不過是生存手段的財產與名聲當作生的終極目標，而將應成爲真正目標的對人的愛當作手段，人們到了將要死亡的時候才能認識到錯誤的人生。這個時候才能正確評價本人所追求的日常的條件。就這樣死亡是使現在存在真正發現自我，顯露圍繞自己的世界的根源變成可能的通路。死亡並非是單純的生命的結束，而是撥開自己與世界的虛像，顯露實相及具有開示力的大事件。所以，人們不要逃避死亡的經驗，經歷死亡讓現在存在，明白自己總是站在死亡面前的事實，意味現在存在的實際存在方式完全被調換過來。

在這種意義上，可以說死亡不是奪取存在和圍繞我們的一切的災難，反而倒是顯露包括我們自己在內的所有存在的固有的實體，提醒我們對這些東西的感覺的經驗。不逃避在死亡面前顯露的我們的驚險而陌生的存在，勇敢地接受一切，搶先一步奔向死亡，意味著朝向本來的實存的飛躍。與此同時對死亡不安的情緒就轉換成高興的情緒。嘗試一下搶先奔向死亡，這才是爲了顯露自我形象的根源，現在存在要實行的實存修行。

只要理解死亡的象徵性作用就可以理解這些，在原始社會的成人儀式或入巫儀禮中，在經歷象徵性死亡和解體的痛苦後獲得重生的人才能成爲部族的有責任感的戰士和薩滿。

## (二) 象徵性的死亡

在關係當中認為是自己的位置而珍貴地守護的地方，如果與自己的意志無關被排擠，在堅信是自己人的人群中，如果有一天突然喪失存在的價值與意義，這時人們會感受到如同死亡的巨大衝擊與極深的痛苦，就像長時間小心翼翼搭好的塔在瞬間坍塌，此時人們在絕望當中失去前進的動力而癱坐在地。在這個時候人們體驗到堅信不疑的自我被粉碎，在經歷許多絕望與挫折之後，我們才能獲得新生，脫去外殼，飛向藍天。此時的痛苦只是身體未死，精神上與死亡並無差別。我們稱此過程為「象徵性的死亡 (Symbolic Death)」。如果熬不了這個過程，我們就無法擺脫這種狀況而要停留在此，試圖自殺或受到憂鬱症的煎熬。

分析心理學在內的深層心理學中，將自殺視為要從個人內在心理方面理解的現象。在這裡自殺被理解成錯誤的病態自我的死亡 (ego-cide)、與本我 (whole Self) 斷絕了自我的死亡、為了獲得新的重生的死亡。認為通過象徵性的死亡，我們的人格是可以變化的。這種意義上看可以認為自殺衝動是目的論立場所指的向往新生活、獲得新意識的來自人格內部的強烈的要求。任何因為經歷外部壓力或挫折而決定自殺的人，其內面也有強烈的嚮往新的變化的要求。這樣我們的自我粉碎時我們會感到深深的喪失感，但是與我們意識的中心即自我接觸時，會達到高高的僅次於本質的自我的再構成與再建。這又是榮格心理學所指的成為全人生活變得充溢的個體化過程的理論。

當我們覺得我們的存在是和其他人聯繫在一起時，我們才能活下去。但是殺死自我卻必定要突然改變這種聯繫，以至於好像與他人的聯繫不復存在了，此時，個人若不堪忍受，自殺就成了一種選擇。實際上，自殺並不是肉體的死亡而是指殺死自我，意指象徵性的錯誤的自我死亡。「我想死」來代替表達想活的慾望，就它的意思是「不要這樣活下去」。還能說這種象徵性的死亡是一種悖論。這又與提公案的話頭，通過真空見性的禪修行也非常類似。

在此本研究要透過錯誤形成的自我扼殺，將破壞精神的部分與主動的否定自我形象的反面的一視同仁抹殺掉，使之經歷類似身體死亡，伴隨極端的精神痛苦的象徵性的

死亡，達到取得預防身體的死亡，克服憂鬱的智慧。

## 二、「公案」的「殺死自我」功能

參公案是探索生命非理性層面的活動。歷史上存在的宗教體驗都表現為悖論(paradox)。公案一般都取脫離生活對話法的這種悖論的形態，比起固定而非生產性的矛盾而言，悖論為了恩寵與神秘留有餘地。

人的所有經驗都可表現為悖論。如牆上的電源插座因為要連接正負電荷而分為兩股，電流流動在其間。白天只有與夜晚對照才可以理解，男性只有與女性對比才存在妥當性，勞動只有在能夠期待休息時才具有意義。怎麼可能有下面而沒有上面，沒有南面而有北面呢？矛盾時常是對立的但卻是神聖的，就因為這樣的相互矛盾，悖論的成長才是意識的飛躍。

不過同意悖論到底還是具有接受痛苦的意義。悖論是通往大於自我的更大世界即完整世界的跳板。這樣的體驗只有在通過無法向前的、毫無希望的、在自我臨界點珍藏著只屬於自我粉碎的象徵性的死亡才可以進行。

參公案的功能是要產生所謂的「大疑情」。這種疑惑反映著一種內在的不安與焦慮，就像我們感覺生活裡有什麼不見了或晦暗不明，急著想要把它找出來。那是一種感覺到「有什麼是我們必須知道，而事實上我們又不知道」所產生的高度張力。由看話頭所引生的疑惑並不單單是一種不可知論或僥倖論，也不是日常生活裡因道德立場與人格認同所引起的短暫困惑。「大疑情」是一種會吞噬一切的置疑狀態，它是最深遂、不可抗拒、無休止的，除非你去窮究底蘊，否則你不會對任何解答感到滿意。歸根究柢，這種疑惑所致力要解決的是「生死大事」，參公案本是為了讓人參透生死的問題。

作為一種禪修技巧，參公案的目的是要製造一股極端強大的壓力，讓修行者把他平日隱而不知的意識力量給逼出來，以達到最完全的運用。這跟身體的力量一樣，我們知道身體隱藏著巨大的能量，遇到緊急受迫的狀況時就能發揮出來。譬如說，一個人平常跳不遠，但如果有老虎追他，他會突然產生一股力量，跳得比想像中所能跳的還遠。這樣的經驗，幾乎人人都有過，你根本不知道這力量發自哪裡，但在攸關生死的場合，你就是會有力量做到必須要到做的事。參公案和看話頭的功能也是一樣，它們就是要把一個人逼上絕路，迫使他發揮潛在的心力以自救。僅僅用理性的方式去思辨它的特徵或意

義，將會完全文不對題。當然，這時候你要做到的就不單單是跑得快些和快得遠些，而是找出克服生死輪迴問題的解答。

參公案應該做到的是人與法的契合。甚麼是法？法就是釋迦牟尼在菩提樹下體驗的開悟，而這種開悟，又為後來歷代禪師所體驗，並一直相傳至今。表面上看來，公案的內容可能是荒謬的，甚至是非理性的。然而，它們卻是真正對應於法，並且是自法中流出，因為禪宗列祖心與法是不二的。在參公案時，一個人如果想從中得到力量或能量，就必須達到心與法得和解一致。這也是為什麼修行者需要有一位老師指導的原因。老師可以修正錯誤的態度，幫助修行者迅速與法達到和諧。當法、師父和弟子和諧一致時，也就是說當他們渾然一體時，就是體現開悟與傳法的時刻。

很明顯，公案用理性的思考，任何人也找不到答案。看來公案好像是要創造一種情境，好讓人的整個身心都進入到更深的意識之中，而不是依賴於表面的意識作答。這就意味著要超出淺層意識，直入意識深處來尋求解決辦法。覺悟的過程是被自我形態制約著的意識被打破後，成為非自我的本我。充滿矛盾的公案徹底排擠意識的合理知性，使潛意識可以發言，得到本性的解答。覺悟是止揚意識和潛意識的區別全一的境地。公案在這裡起了一種強烈地自我解體相似作用，自我解體指的就是「殺死自我 (ego-cide)」，禪法即是最上乘的佛法，禪的訓練，便用奇特的絕路法門。打禪的第一個要求，便是有「大死」的心理準備。

### 三、「大死一番」、「空」與「自我死亡」

#### (一)「大死一番」

「大死」是與臨濟義玄禪師的一個觀念「殺」相呼應。所謂的「殺」，是指「殺掉」任何曾讓你生起虛妄期望或變得依賴的東西。

道流(各位學道者)，爾欲得如法見解，但莫受人惑，向裡向外逢著便殺。逢佛殺佛，逢祖殺祖，逢羅漢殺羅漢，逢父母殺父母，逢親眷殺親眷，始得解脫。<sup>85</sup>

---

<sup>85</sup> 慧然集，《鎮州臨濟慧照禪師語錄》，T47，1985，p500b21。



臨濟義玄當然並不是真的鼓勵人去殺佛、殺父母和殺老師。但這麼激烈的一番話，其要義又何在呢？真的可以將它視為培養開悟和慈悲的有效方法嗎？是的，真的是這樣。義玄的重點是要我們去「殺」那些會令我們產生執著的東西。他認為，我們必須要保持自信，斬斷心中一切攀緣，直至斬無可斬為止。只有當各種分別思想一也就是塑造小我和它的世界的那些頑固觀念一消滅一空，我們才會真真正正是個「平常無事人」。

## (二) 禪宗「空」觀

傳統佛教有關「空」的教義與由此推衍而來的「無所得」和「無所住」觀念，是禪宗的修行法與佛經的一個基本接合點。但究竟什麼是「空」呢？而不同的佛教系統又是怎樣表述它的？再來，佛教有關空的觀念和體驗，跟其他宗教的修行者經歷的天啓或出神狂喜體驗有什麼樣的異同？爲了對佛教傳統之一的禪宗有更深入的瞭解，且讓我們一一來探討這些問題。

在日常生活的很多領域裡，我們都可以碰到與佛教的「空」概念相似的經驗。例如，一個人可能因爲做了逼真的惡夢，全身是汗地驚醒過來，不過當他完全清醒以後，就會馬上意識到，夢中的事情根本沒有發生過，那只是一場夢，不是真的。儘管如此，他仍然可以清晰地記得夢的內容，而且餘悸猶存。還有一些其他類似的例子，看魔術表演時被魔術師俐落的身手騙了，誤把地上升起的熱氣看成一灘水，因爲光與影的影響而把一圈繩子誤看成一條蛇。在這些感官知覺發生的一剎那，我們都會認定知覺到的東西是完全真實的，而且會產生相應的情緒與生理反應。不過如果再仔細一看，我們就知道只是受了眼睛的騙，而我們的情緒反應會立刻消失(消失得就像來的時候一樣快)。這些都是我們熟悉的經驗，一般會稱之爲錯覺或幻覺，以對比於經驗意義的真實。

不過，有些哲學家並不求助於日常經驗的一致性去區分真與「空」(假)、反而認爲，我們有可能產生錯覺的這個事實，是足以證明我們對存在的基本信念有可能是錯的。以唯物主義者爲例，他們就主張，根本沒有意識或死後生命這回事，至少是沒有證據可以證明有這回事。他們認爲，生命就像油燈，當油完全燒完，生命之燈就會熄滅，因此唯物主義者認定，生命只是曇花一現或只是物質的一個遊戲，基本上是「空」的，沒有任何終極的價值與偉大的目的，一如世界上其他由物質所構成的東西。

不過，還有另一種的「空」，是透過強烈的宗教祈禱、奉獻或止觀活動而體檢到的。從事情神修煉的人，如果功力夠深，往往會感到日常生活的重擔與焦慮突然卸去，就像

是從罪中獲得了救贖，或是從一種低等的生命重生為一個更真更高等的生命。這時，一個舊的自我和它的價值觀會在瞬間顯出是錯誤、不真實、空洞的。

這時候，這些體驗會伴隨著一種深邃的出神狂喜，在這種狀態中，一個人的時間感、空間感和自我感會經歷徹底的改變。他會在原來日常生命的表層下，發現到一種更基本的真實或存在感。這時，身、心、世界的區隔會消失，以至讓人覺得自己是參與到一個永恆神聖的存在，而這個存在是超越於世界之上或是把世界含攝在裡面的。同時，一個人也會發現他本來的自我會膨脹起來，與外在世界融合為一，與宇宙形成不可分的整體。

在這樣的體驗中，一個人有可能覺得他見過上帝，或自己就是上帝，或被委任為上帝的代言人，與他們經歷過這真實的震撼力量相比，日常生活的關懷會顯得微不足道、庸俗、甚至是「罪惡」的。他們認為把這樣的真理帶給別人是一生的職志。常常，這一類人會成為偉大的宗教領袖、哲學家、藝術家或公民領袖，而一般人也會將有過這類體驗的人視為聖徒或聖人。

對這一類宗教出神狀態的類型和層次，很多宗教都曾詳加區分。在佛教，這一類的體驗是被歸類在「禪定」又作「定」的範疇裡。而禪定又分為四層，外帶四層「無色定」。它們從粗一直上升到細，由最低一層帶有狂喜特徵的禪定上升到具有無邊空間與意識感的無色定。

區分不同階段的禪定狀態是非常專門與複雜的。這裡我們只需要記住一點，那就是從佛教的觀點來看，這些不同的階段都是由身體所引發的經驗，所以仍然處於虛妄思想的範圍，而對「空」和「無我」這兩個真正智慧的正字標記的探究，仍然付之闕如。正因為上述的禪定狀態仍然受到妄見的把持和雜染，所以我們把它們定位為世俗和迷昧的。為了清楚區分這種「低層」的禪修狀態和真正的智慧與解脫，佛教把前者形容為「世間」或「有漏」，把後者形容為「出世間」或「無漏」。只有真正參透「空」、「無我」、「無心」之後才能達到後者。

為什麼要把像禪定這樣崇高的體驗定位為凡俗或「世間」的呢？這是因為，在這種體驗中，一般意義下的我與那些粗糙欲求，固然是消失了，但事實上我執並未消失。因為一個人在這種狀態下所經驗和所做的一切，仍然被自我的妄想與迷戀所規範。唯一不同的只是，這個時候，一般意義下的身心區隔會消失，「我」運作的尺度異常膨脹和巨大。也就是說，在禪定的狀態裡，小我會變成了大我，小心會變成了大心。不管是稱它是「萬物一體」、「最高自我」也好，或是「終極真實」、「最高存在」也好，它都是「我」

的「最高自我」或「最高存在」。要言之，這一類體驗都是環繞著「我」而旋轉的，所以我們稱它們為凡俗的或「世間」的。

### (三) 自我死亡

根據榮格我們在意識方面超越自我整體性，獲得超生的方法是，進行深層次的探究，跨越個人的潛意識，進入集體潛意識。如同在煙火中騰空飛躍的不死鳥，對滿足與治癒自己有關的個人神話有貢獻的創造力，是從破壞的力量出發的。自我死亡為了使正面的、對生命友好的整體性的出現，面對象徵性的、反面的、對生命有威脅的整體性，是破壞這些的「真空妙有」之實踐過程。

通過象徵性之自我死亡放棄痛苦與令人痛苦的主導地位的自我像。從憂鬱症獲得新生的核心來看，也是自我為高於自我原理的自己犧牲。放棄自己的自我像時，我們才可以將自己交給在我內心的具有更大力量的本我 (Self)。

當個性轉化時，象徵性的死亡和重生會自動顯現，神秘的「死亡」之星也會突然出現。它可能表現為父母或是一個熟人的死亡，一個意想不到的事故，或是夢中的死亡體驗等等。我們必須格外小心地注意這種現象，以及它的整個態度和意義。在此階段，自殺成了個案的一個嚴重問題或迫切任務。有些病人會籌備自殺，有些只是簡單地說說「我想死」，「活著有什麼用」或是「一了百了」之類的話，另一些人則會宣告：「在某天某天，我會自殺。」尤其是有此表現的抑鬱症病人，自殺通常會變成事實。此時，我會尊重個案對象徵性的死亡和重生的體驗，而且為了避免實際的死亡，我希望象徵性的死亡能被完整地體驗。我採取這種立場去關心我的病人，因此，我不反對他們要死的願望。從一開始起，我就盡可能地聽他們傾訴，如果他們的願望和實際的死亡之間有了明確的聯繫時，我就表示反對。在這樣一個如煉獄般痛苦的過程中，他們死亡和重生的體驗讓我深深動容，刻骨銘心。有一位個案試圖自殺過，事後他說：「要不是體驗過瀕死的滋味，那我就不會有轉變。」這句話確實讓我難以忘懷。<sup>86</sup>

---

<sup>86</sup> 河合準雄著，鄭福明、王求是譯，《佛教與心理治療藝術》，台北：心靈工坊與華人心理治療研究發展基金會共同出版，2004，p.133。

這樣試圖自殺後獲得重生的人們，象徵性殺掉過去反面的自我整體性，從而超越了內心深處的死亡與生命力，以及處於自我與自己的反面的分裂。通過從憂鬱而想死的狀態重新獲得生命的這種行爲，他們得到了自我超生。就這樣通過從自己選擇的死亡中生存下來，完成了代替實際自殺的稱之爲自我死亡的象徵性之自殺。這樣的人通過精神上的自我死亡，可以克服憂鬱症和自殺衝動。

這自我死亡是在強大事件當中的自殺的預防之策，不但不拒絕生命，反而肯定生命，使得擺脫憂鬱症。不過作爲死亡並不一定是使悲哀的人即刻變得幸福的開關，而是經歷自我死亡的人必須要經過哀悼留在後面的自我像的過程。

## 第二節 十牛圖中的本我原型與其力量

前面已討論過象徵性死亡的一般性意義，以及它在禪宗修行中的一般意義。在正式進行禪宗十牛圖的象徵性死亡與重生的詮釋之前，研究者將在本節中先以榮格心理學闡明十牛圖中本我原型的意義，以及它對修行者的影響作用，因為除非我們對本我原型，以及它在十牛圖中的意義有充分的了解，否則十牛圖中象徵性死亡與重生的意義，便無法被適當的詮釋。

### 一、本我的特性

作為精神因素的本我具有如下三個特性。第一，本我是人格的中心。本我就是位於自我與潛意識之間的精神的理想中心。作為人格中心的本我活動在潛意識的後面。所以本我與自我的關係如同行動的主體與對象的關係。那是因為本我決定的東西都與自我有關，支配自我。本我是比形成自我的因素更本來的因素。叫做本我的中心是通過像指南針那樣吸引靠攏的東西而形成的，在人類精神的最底層形成其本來的、堅定的特性，吸引比自我更長久的特性。

第二，本我作為人類精神的中心，呈現精神的全體性。呈現意識與潛意識加在一起的全體，換言之包含意識與潛意識的內容的人類精神的全一性。我們比什麼都要先看使得心理學不得不接受作為全體性原型的本我的是什麼，那些因素會在夢裡或憧憬中呈現，在積極想像裡也會呈現。而本我要呈現人類精神的全體，必須包含內面相反的因素。如果將此想法進一步擴張的話，我們可以將這個中心想成相反的但又相關的，即互相對應的兩個世界的交叉口。因此本我為「相反因素的融合體」。本我作為對極的融合體內含如下三個層次的內容。首先，本我包含屬於意識的和屬於潛意識的內容。從這個意義上出發，本我既是中心，又是內含意識與潛意識的界限，從而成為全體精神的中心。其次，本我包括明暗兩個因素。如果說明的因素是通過佛祖、耶穌或類似的形象呈現的話，暗的因素是通過撒旦、魔鬼、蛇等呈現。也就是說佛陀、耶穌、撒旦、蛇等是各自顯示

本我明暗方面的象徵性的形象。不過本我的陰影部分並不是鮮為人知的，那是因為它們與人結交的機會少，因此它們就像另外一個控制我們的力量。最後，本我包括男性因素與女性因素。人類精神由男性因素與女性因素構成，因此本我要呈現人類精神的全體性就必須要同時包括這兩種因素，所以本我是兩性的。

第三，本我指人類精神的超越性。那是因為如上所述本我同時包含相反因素，因而在兩種因素中它並不參與某一方，在超越的位置同時包括兩者。因此從心理學的意義上看，因為本我同時顯示意識內容和潛意識內容，所以稱作超越的概念，本我具有的矛盾性與超越的事實符合，其理由是誰也不能明確表示本我的本性。

本我具有的超越的特性使本我能夠統合人類精神的各種因素。對本我的統合作用如下進行。一般來說左右作用的力量同樣強大時，兩者之間的統合是絕對不可能的，只能繃得緊緊的。此時需要在兩種力量的外面超越，這兩種力量同時又參與這兩種力量的第三個因素起作用。從這個意義上看本我是最符合這個條件的因素。那是因為本我包含意識與潛意識，明與暗，男與女等所有因素，同時又超越這兩種對極的因素。因此本我可以帶給精神方面對極的雙方，精神方面的仇人與和平，執行「中介人」的角色。所以本我是包括對極因素的，同時能將兩者和解的人類精神的非人格的或超人格的基礎。所以當人們陷入內面對極因素製造的緊張狀態而分裂時，通過本我的體驗可以解決分裂問題。

## 二、 本我的原型

### (一) 本我原型的意味

如果說構成個人潛意識的是「情結」，那麼構成集體潛意識的因素就是「原型」。集體潛意識普遍地、同時以共同的方式存在於所有人的精神之中，因此藏在集體潛意識裡的原型的形象總是給人以巨大的影響。我們可以認為如同生理器官是爲了身體對付外部狀況的變化而存在的，原型是爲了適應精神事件而啓動的精神器官或精神功能體系。如同世上所有的小雞不管在什麼地方都是以同樣的方式孵出來，與此類似，可以想到世

上何時、何地都存在著使人以同樣的方式思考、感知、想像的精神功能。就這樣集體潛意識與肉體的本能一樣是存在於人的精神反應類型之一。

原型是我們祖先從古代體驗過的非常感情用事、清清楚楚現予眼前的事情沉澱在精神之中的。因此原型從遠古時代就可以調整並造就人們的精神方面的和社會方面的生活。原型是存在於人的精神之中的某種傾向或可能性，它總是以新的方式將神話中的主題或類似的東西進行再生產。所以原型是存在於人的潛意識的活力源泉，含有巨大的精神力量，人們將其當作調整社會與精神生活的先驗性原理。因為集體潛意識的傳授是遺傳的，因此原型的傳授也是遺傳的。我們無法知道原型的起源，但是原型相卻出現於世上的所有地方、所有時期。甚至在無法尋找文化傳播或移民傳播痕跡的地方也同樣出現。

還有，並非是集體潛意識的內容原原本本的遺傳到下一代，而是能夠計算其內容的「傾向」或「可能性」遺傳到下一代，原型也是一樣的。原型本身是空的，是形式性的因素，它是製造先驗性地存在於人的某種內容的器皿，遺傳給人的不是表現出來的物品而是其框架，框架就像肉體本能一樣傳授給人。因此原型是雖然眼裡看不到卻能有效地決定人們生活的反應體系或反應可能性的構造。原型不是用某些具體的內容構成的，而是由製造其內容的素材構成，因此原型稱為「行動樣式」。也就是說原型是精神方面可以借用的生物學所用的「行動樣式」一詞的概念。就這樣原型並非是指遺傳的某種特定的行動內容，而是指能夠如此行動的樣式。因為原型是一個「行動樣式（或框架）」，因此人們可以在特定的瞬間，根據他們的精神狀況，可以無限地採取其他行動。

## （二） 本我原型的特性

作為能夠製造一種表象的素材，原型總是在神話、故事、夢中、宗教教理當中以象徵性的樣子出現。原型的最重要的特徵就是由激動與形象構成。某種表象裡只有同時存在激動與形象兩個因素，我們才能稱其為原型，某種表象只是以形象構成時，它是不能以原型起作用的，不過那裡要是加上激動的話，其形象就會變得神聖起來。正因為原型具有驅使人的激動的一面，因此原型的力量大於一切，與人的意志無關自動地起作用。

原型是充滿活力的客觀的精神因素，那裡如果缺乏自動性，我們無法稱其為原型。因為人的感情不僅在精神方面，而且在肉體方面也起著強烈反應，因此原型有時會利用其強力抓住人們走向某一方向。我們通過經驗知道所有原型的內容裡都存在某種自動性。所以有時我們會看到被原型的強力抓住的所謂的變成魔性人格者。原型利用破壞力將被擒者的人格一舉攻破，使其人格變得無限荒廢。

但是原型並不是總是起消極作用，跟潛意識的內容一樣，原型裡也有很多創造性的方面。作為所有人類行動的源泉，原型與人類精神在自然狀態能夠顯示出的神秘的方面有關。原型具有宇宙因素，所以對原型的活著的體驗向我們啓示很多生活的秘密。對原型的體驗是對在於我們意識而不屬於自我的原初的體驗，是對在於我們內面的同伴的根源的體驗。這些因素邀請我們進行對話、討論，面對原型。很多時候當人們出現精神問題，有必要糾正它時出現原型。那是因為大部分的精神問題是當人們過於無視他們精神裡的集團因素時發生，這時需要原型出面讓他們與人的根源的層次相會。通過這個我們可以知道當原型相顯現的時候為什麼會具有活力，我們為什麼要小心謹慎的理由。原型裡內涵著巨大的力量和自動性，因此有時以迷惑的方式，有時一充滿恐懼的方式抓住人的意識。

原型的形象總是具有向人們告知其意義的屬性，因此當它以各種方式出現而人們並沒有掌握其意義時，人們就會被原型抓住。所以當遇見原型形象時最急於要辦的事情就是詢問我們的自我如何面對其非自我。那是因為在我的作用就是省悟及分化原型的力量使其統合到自我。不過只有當我們正確解釋原型象徵性的形象的意義時才可以分化或統合原型所具有的巨大的力量。只有意識正確解釋原型的意義時，才可以發生持續的變換。所以為了心理治療要正確解釋原型的形象具有的象徵性的意義。

### 三、本我與其功能 (Self Healing Power)

所有的人在每天的生活當中潛意識地實現本我的原型。人的所有精神過程以原型為基礎，與原型糾纏在一起。本我以原型與人的本性及本能發生關係。人們之所以能夠直



接或間接地感知到原型的影響力是因為這個原因。更何況本我不僅是人類精神的主觀因素，也是客觀因素。所以要將本我客觀的全體性與自我的主觀性對立地去想。人們順著這內在的引導者走下去的話可以得到禮物，而這禮物足可以將他的生活改變成充滿創造性可能性的一個冒險。

不過，人們將大部分的人生生活在自我的水準下，不過處於人生巨大的危機時就會面對死亡。此時我們雖不是尋死的程度，但也有變得極其憂鬱的傾向，經歷意識的喪失感。所以陷於絕望，執著於了此一生。酒精中毒的斷酒同盟(Alcoholics Anonymous:AA)認為為了引起巨大的變化，一定要達到一個人幾乎不能行使功能的程度。在這種極度氣餒的狀態下自我可以自我轉換，進行最後的慘烈的調節行為。為了克服最終的失敗狀態所留下來的唯一的使自我可以依靠的就是試圖自殺。那是有意識的自我行為。

所以就在那決定性的瞬間，一個人如果能夠超越生與死亡的奪爭，獲得洞察力與理解，那他就可以維持重要的與他人的關係，可以選擇自我死亡與超生。誰都可以講述和徹底分析悲劇狀況，經歷反面的、被支配的自我像的喪失，而這要面對生命的結束。

為了達到自殺，反面的自我與我們最陰暗、最壓抑的陰影秘密勾結。生存下來的方法是包括陰影死亡(反面的陰影)的殺死自我(反面的自我)。一句話，這是弄死虛假的自己的。這種象徵性的死亡使人更深刻、更巨大地墜落，這與實際死亡是同樣的感覺，如同被捲入無盡的虛空。這就是可怕的轉移期，具有死亡與重生間奪爭的特徵。自我被粉碎時，個人會感到喪失感。不過與那個人的精神中心即本我(至高無上的存在)接觸時，會達到僅次於極高本質的自我的重組與重建。這是真正的本我(真正的存在)的力量。

榮格認為人生的意義就在於那個人的心裡。所有人生的鑰匙都掌握在自己的心裡。只是因為它在潛意識當中，不能立刻就找出來。這就是他或她的本性，是與生具有的，固有的整體精神的「自體」。他們的痛苦來自於意識到本我不能以完整的狀態生活而安住於於部分的生活。當然，這種意識也有可能是錯誤的。

不過整體精神的本我絕對不是甚麼理想的人的形象或聖人的規範。人們認為：如果說佛性是自我的象徵就必須遵循佛祖的行跡，不過如果說這種形象是集體造就的典範，那麼單純模仿佛祖絕不會實現自我。將集體造就的個人要求到個人的角色即人格面具

一視同仁是同樣的道理。這種模仿的結果只會讓此人離自己的本我更遠。本我是真正的意義是一個人的個性。需要實現的不是模仿作為集體規範的佛祖，而是擁有佛祖的個性、智慧和勇氣。

「本我(Self)」既是個體化過程的終點站也是始發站。如同自我是意識的人格中心，本我起到誘導將意識和潛意識加起來的整體精神的中心，統合成一個的功能。這是人格成熟的目標。通過意識和潛意識共同的中間點，起到引導將此兩極與兩種心理組織即意識與潛意識結合的原型的形象是本我。榮格稱此為「自我實現 (Self-Realization)」。個體化過程的最后程序就是與本我原型相見，這也是一直被認為是性格中心的自我被本我所代替的轉折點。本我指的是意識與潛意識二者合而為一。這不是單純明了的非此則那的邏輯，既有相同的一面又有不同的一面，意味著既合理又不合理的對極的一致。

為了不使他執著於被旁人和他人的期待所造就的人格面具或自我意識，而在狹窄而呆板的角色中過著機械的人生，促使他燃燒屬於自己的整個生命力的潛意識的力量，這才是刺激此人成為並非他人的自己整體。這就是榮格所說的本我原型 (archetype of Self) 的功能，並且禪宗自性的功能，要成為整體的傾向可以說是揚棄分裂的傾向。如果說意識單方面地只堅持意識則離自我會更遠，結果會喪失與潛意識之間的關係。這意味著兩種精神世界的分裂。潛意識忍受不了這種斷絕狀態，而要用心連接這已經斷絕了的心，當人們處於精神危機時出現本我原型就是因為這個原因。讓所有的人都成為真正的自我的能力就是本我原型的功能。(Self Healing Power)

#### 四、十牛圖的原型意義及作用

十牛圖的詮釋可以從不同層面來進行，目前研究者先從榮格原型的意義來加以闡述。我們在前面兩章已經談過禪宗傳統對十牛圖修行意義的了解，本節中又已略說了榮格本我原型的意義與作用，我們現在就將這兩個方面結合起來看。十牛圖是由十張圓形的牧牛圖組成，代表修行體驗的十個階段。對榮格心理學而言，

圓形本身就是本我的一種象徵。<sup>87</sup>所以十牛圖以圓形來呈現修行的境界，本身便是一個富有意義的事。根據榮格的原型心理意義，我們可以說，禪宗修行的過程便是自我(ego)學習與本我(self)原型相處並設法進行整合的經驗，而在不同的階段中，自我與本我有不同的整合課題，也有達到不同的整合成果，這便是禪修者的個體化過程。

根據這個觀點，整個十牛圖的發展過程便可以被看成是，自我試圖與本我建立關係的過程。<sup>88</sup>其中，圓形是本我力量的象徵，它具有自然的統合與調整的力量，牧童象徵的是修行的自我，而牛則是象徵尚未調伏的潛意識。在廓庵禪師的十牛圖中，牛是黑色的，象徵的便是潛意識的混沌不明與無明的蠻橫之力。在普明禪師的十牛圖中就更明顯了，黑牛由黑轉白，象徵的便是修行過程中潛意識被調伏整合之後，自我覺察意識的亮光有了不同程度的提升。我們在此需要了解的是，雖然自我在修行過程中需要面對不同程度意識黑暗力量挑戰，但是這一切的修行掙扎與努力，都是在本我的架構中進行的，所以本我不只是修行努力的目標，同時也是修行的發起者以及過程中的支持者。研究者接下來便以此觀點逐一解釋十牛圖(以廓庵禪師為例)的本我原型意義與作用。

首先是第一圖尋牛。在修行最初期，牧童所代表的自我對於本我的覺察是最弱的時候，因為牧童對於被框住的圓所象徵的本我，根本是渾然不覺的，他只知道牛不見了，但是對於牛對他生命的完整意義，以及牛可以帶給他的轉化也是完全不知道的。我們可以說，這個時候的自我仍是有很多人生困惑的，但是正好是因為這些困惑，才引導他踏上修行的路途(尋牛)，所以雖然修行者不認識本我的真面目，但卻是本我力量的推動才產生了修行的需要，這是一件事的兩面。

接著是第二圖見跡。決意修行後，對於本我的專注雖然增加，但是體認的層次仍然停留在各種表象上，這些表象可以是經書、象徵、儀式、行為規範等不同的範疇，但是對於本我原型經驗的切身體會卻是欠缺的，有如牧童僅能以看見牛先前留下的足跡，來判斷牛的存在一樣；即便見牛，還未必能夠馴服牛，更不用說只是見跡而已。因此，本我原型在此階段僅停留在理性認知的層次，根本還未進入身心體驗的層次。

---

<sup>87</sup> 有關本我種種象徵的討論，參見《人及其象徵》，pp.243-250。

<sup>88</sup> Ibid, pp.251-259。

接著是第三圖見牛。在這個階段，修行者第一次在經驗上接觸到本我的真實面，但是仍然是以黑暗的意識內容呈現，而且本質上是盲動本能的流竄，就像黑牛所象徵的動物性那樣。從圖中可見，牛僅見半身、以牛尾相對，牧童尚需付出極大的努力才能接近牛，一切尚在未定之中。這也彰顯出本我原型驗的動盪力量，對於修行者而言，是極大的擾動力量，但是若要尋求修行上的突破，修行者也別無他路可行，只能冒險前往抓牛，希望能夠一舉掌握住它。

接著是第四圖得牛。好不容易捉住牛了，但是牛的蠻性很強，不容易馴服，此時本我原型全然以一股負面、黑暗、動盪的陰影力量呈現，對於修行者構成極大的挑戰，但是只要修行者不鬆脫手繩，持續與本我原型力量的象徵進行對話，則本我的力量與經驗內容就有可能被自我所吸收整合，但是要注意的是，雖然不能放手，但是不能只用蠻力，要懂汲取本我原型所傳遞的訊息，將它融入生命才行。

接著是第五圖牧牛。這是本我原型黑暗力量初步馴服的階段，牧童可以與牛和平相處，而且牛大體上可以跟隨牧童的意志而行，這在修行上表示說，修行者的自我大致上已能依循本我原型經驗的軌跡而行、不相衝突，於是才能在本我的運作軌道中享受自我的自由，千萬不能看成是自我為所欲為的自由，降服了原型本我的力量，這是在理解上非常關鍵的地方。此時，牧童手中仍握著牛繩，不敢放掉，表示自我與本我原型連結的經驗基礎，仍然十分薄弱或不穩定，修行者自身對於本我的原型經驗仍然沒有內化、不是很想有自信，兩者之間依然存在著相當的距離。

接著是第六圖騎牛歸家。在這個自我與本我對話整合的階段，兩者之間的緊張對立關係第一次得到了消除，原因是兩者之間經歷了前五階段的不識、對立、緊張與衝突之後，彼此間的熟悉度增加，同時自我也已能夠調整其位置，愈來愈能從本我的觀點出發來觀看生命。所以圖中顯示，牧童與牛之間不僅不需要以繩相繫，彼此間還能互相合作，陶醉在一種你儂我儂的藝術情境中，分不清是你是我，自我與本我相互滲入、相得益彰。

接著是第七圖忘牛存人。既然自我與本我相處的經驗已經達到前述的境界，接下來的發展便是，牛就沒有成為工作對象與目標的必要了，它已經融入其中無需獨立存在。所以忘牛存人是十分自然的。但是之前的牛因為與人對立，所以才

會成爲修行整合的目標，如今牛不存在了，那麼原型本我是否也消失了呢？從圖的圓形仍在，顯示本我從未消失，它做爲究竟真實的存在，也永遠不會消失，只是修行者意識是否能夠覺察罷了。因此，在這個階段中以黑暗陰影力量顯示的原型本我不再存在，但是更進階純粹的本我經驗，便成爲修行者下一階段努力覺察的目標。

接著是第八圖人牛俱忘。從邏輯上講，當牛消失之後當然就只剩下人的存在，這是前一階段忘牛存人的境界；然而，仍然存在的人要到那裡取尋找牛以外的本我原型真我呢？事實上，人牛的對立消解後，不只牛不需要孤立存在，人也一樣沒有存在的理由，這個界限的消融十分重要，因爲這是自我在修行過程中第一次體會到其本質的不真實，換句話說，修行者至此方才了解，自我原本是不存在的，只有本我是長存的，而自我只不過是從本我中分立出來的。這份了解來自人牛俱忘後還原出來的空性真實，也就是由圖中空無一物的圓形所象徵，這時本我才以它自身的真實被經驗到，也可以說是本我的現身。

接著是第九圖返本還源。此圖是本我原型經驗在被直接體驗認識改變後的一種形變，或是說一種體驗的升級。前一階段人我雙泯的本我空性體驗，乃是一路從第一圖修行走來、各式各樣的對立衝突，逐漸殞落後的體驗；但是，有了對本我空性的切身體悟後，原本的山河大地便不再是過去自我與本我對立時眼中的身外之物，或消失流變的幻影了。如今覺悟本我空性的禪者眼中一切皆真、萬物充滿生命力量，因此這階段的本我體驗是去除了象徵理解的體驗，是對事物真實完整的體驗。

最後是第十圖入塵垂手。本我空性的體悟後，不僅自然界萬物還原了它們的真實本相，人間的倫理互動與世情，也一樣被經驗爲本我當下的真實，而不再是充滿煩惱的火宅。本我至此還原了它最真實、最完整的形貌。

### 第三節 自我的象徵性死亡與重生

#### 一、心理治療中的自殺者處境

人如果沒有一個框架去發展個體的人格，會容易迷失方向或陷入主觀臆想（自我，即是社會的我；意識）。無常，如影隨形地常伴你我左右，並與之共舞。如何讓自己不處於恐懼、害怕、憂鬱、不安的情境之下，是此生必須修練的功課。在心理治療中，如同象徵性的死亡和重生生命自動顯現一樣。當個體轉化時，神祕的死亡之星也會突然出現。它可能表現為一個重要他人的死亡，一個意想不到的事故，或是夢中的死亡體驗等。

這個故事帶給個體，只是身體未死，精神上與死亡並無差別。倘若個體說出「我想死」事實上是用「我想死」來表達個體「想活」的願望。他正在體驗著殺死自我的痛苦，欲找不出其他表達方式。個體可能正處於：藉著死亡為他們生活的問題尋找出路；企圖終止意識狀態；嘗試減低無法忍受的心理痛苦；遭遇心理需求上的挫折；自覺無助或無望；在觀念上偏執或固執；明顯的逃避、偏激的行為等。

這個故事，是一個引爆點，恰似雷電擊中「本我」，讓「自我」退卻到一旁，潛意識逐一地浮現。能讓自己沈澱重新思考存在的價值，替生命找意義，種種價值觀的轉念，重新看待人事物並建立新的關係等。這即是一個人的性格改變的部分，似如浴火重生，昨是今非，通過象徵性地死亡，我們的性格是可以改變的，這種改變讓我們重獲新生活，更能適應社會環境。

潛意識意識化是個體化的過程。個體逢迎林林總總人生的無常，象徵性的死亡（肉體不死，靈性欲死），痛不欲生的苦。意識的轉念，即是人格改變的部分，潛意識的展現，貼近自己內在的我（本我），經歷一番衝擊轉化，重新接納自己（的能與不能），才能達到平衡（無極）。

戴維·羅森的《轉換抑鬱》（Transforming Depression）提到關鍵性的概念：

「殺死自我」，自殺實際上是殺死自我，但是個案沒有看到這個事實，所以他想去結束自己生命。以日本近年來神戶發生的地震為例。這次地震無疑是一場巨大的大災難，但是日本人卻表現的井然有序，譬如，儘管物資缺乏，卻沒有搶劫發生。日本人表現出來的「忍耐的力量」，讓地震之後來的訪問西方專家留下了深刻的印象。因此日本自殺普遍，顯然不是因為他們的自我更為脆弱。和西方人一樣，日本人的自我行形式自殺問題的焦點。日本人的自我是與別人的關係為群體的。然而，這不是獨立的自我與別人的關係：自我此時尚未分化，大家彼此滲透，共通地分享著一個深層次「空」的世界。這種互通的感覺，讓他具有強大的忍耐能力，一旦失去了這種感覺，所有的脆弱性就會暴露無遺。<sup>89</sup>

倘若病人說出「我想死」，事實上是用「我想死」來表達他想活的願望。他正在體驗者殺死自我的痛苦，卻找不出其他的表達方式。在日本，只有當你覺得你的存在和其人聯繫在一起時，你才能活下去。但是殺死自我卻比要突然改變這個聯繫，以至於好像與他人的聯繫不存在了，此時，個人若不堪忍受，自殺就成了一種選擇。

自性化過程的最後階段，選擇自己的死亡是可能。誠如，禪師山本玄峰（Gempo Yamamoto）。他九十六歲時說：「我想拉下帷幕，結束這場人事的喜劇。」隨即禁食三天，直到去世。

## 二、自我死亡與重生案例

以下是經歷自我死亡與重生的榮格心理學家戴維·羅森敘說他早年的一段生命故事：

在我十五歲的時候父母親離婚了。那時我們搬到三藩市的南部。沒有了家，父親和朋友，我覺得自己彷彿要死了。我的新朋友丹和他的家人成為支持我渡過這段孤寂的重要援助。特別是丹的父親米勒，幫我承擔了許多壓力，讓我得以保持正向思考的態度面對生活。米勒就像代理父親一般，接受我，聆聽我以及

---

<sup>89</sup> 河合集雄 著，op. cit.，pp.133-134。

照顧我。我幾乎就是與丹的家人一起生活。高中畢業以後，我離開家去找親戚朋友。當我回到家時，母親告訴我這個令人震驚的消息：米勒以手槍朝著自己的腦袋開槍自盡了。起初，我只能反覆哭喊著「不可能！」在我問為什麼時，母親回答說：「不知道，沒有人知道原因。」從我的角度看來，米勒擁有一切：一個美好的家庭，一份他喜歡的好工作。我想到如果連米勒都要自殺，不是任何人都該自殺了嗎。甚至，也許連我也是。幾年後，我又有了進一步的論證。山姆是跟我一起長大的一個朋友，我幾乎可以說認識他一輩子了，對他個性的了解非常準確。有一天，山姆來到我家，和我談到他和太太間的問題。他想離開她，但卻猶豫不決，因為怕此事會對年紀尚小的女兒造成影響。我已經習慣作為他抱怨的吸音板，但這似乎就是問題的所在：吸音板並不會真的聆聽。山姆說他想結束自己的生命，但我以為只要簡單回答「噢，事情並不那麼糟糕，一切都會好轉的。別擔心！」，就可讓他回心轉意了。山姆回到家，在廚房拿起一把菜刀，走進浴缸、朝自己胃部刺了七刀，把左手腕割到見骨。妻子發現後馬上把他送往醫院，及時救了他一命。但是醫生和朋友都沒能真的把他救回來。六個月後他還是選擇了上吊身亡。<sup>90</sup>

他因週遭這些自殺與憂鬱事件而飽受折磨(包括父母離婚、失去的米勒和山姆的經驗)，但是後來自身的離婚事件卻讓他更加感到痛苦。

我妻子是一名演員，有一年暑期想離家獨自前往南卡羅萊納州的希爾頓黑德島進行表演。不幸的是(或者可以說是幸運地)，我堅持要跟她一起去。一天晚上，當我坐在酒吧等她時，她與戲中的男主角一起走了進來。似乎無視於我的存在，也忘了表演早已結束，她們倆繼續著劇情中的浪漫纏綿。我看著他們兩人，開始感到心中的忿怒再也按捺不住，於是衝出酒吧跳上車子，並且瘋了似

---

<sup>90</sup> David Rosen, 《Transforming Depression》, Nicolas-Hays Inc., 2002, Prologue, pp.18-19。



地奔馳於狹窄彎曲的島嶼道路。我想到去撞路堤或衝出橋樑，這個時候死亡或許遠比承受這種痛苦更好。接著不尋常的事情發生了。我把車開進一片草原，停下車走出來，然後在一片月光下跑進叢林。當我跑的時候，我彷彿自己可以從上方俯瞰，看到自己在林間消失和再現。這個影像，以及我當時的心智狀態，都越來越清晰一直到最後聽到一個聲音，「放下！」後來我才了解到這個內在的聲音就是所謂的「真我」。這不可思議的感受是我至今唯一的意識出竅經驗，它讓我認識到超我的存在。經過這樣一個超常的表現方式，我無意間發現到了意識的中心，而我的意識也找到了我。我的保護本能掌控了我接下來的命運。我立即離開了希爾頓黑德島，瞭解並接受婚姻結束的事實。雖然我得救了，但是並不表示神識上就不會感覺絕望、無助和無用。我開去紐約找一位做心理醫生的家族友人。我發現自己對他說的話就一如當初山姆對我說的，「我是全然的失敗者。生命是無指望的。活著還有什麼意思？」，我衝口而出。他的回答簡單而明智，並從那時起成了我對於很多挫折的回應。「你不是一個失敗者，你只是在婚姻這一項裡失敗而已。」我克服了想要以自我了斷懲罰這個失敗老公的「我」。<sup>91</sup>

體會到超我的存在，以及看清是自我的失敗而非真我的失敗，是戴維·羅森在自身的挫敗經驗中，沒有像早年朋友紛紛自殺那樣殺死自己，反而是走上了超越自我的療癒之路，而後也以自己的這個經驗為基礎，結合榮格心理學的象徵詮釋，創造了一個解救自殺者的心理治療工作模型—象徵性的死亡與重生。

### 三、自我死亡與重生的模型

在生活中我們時時變得憂鬱，我們或者失敗、或者失去、或者墜落。對某些人憂鬱症竟會使他感到自己是毫無價值的人。在這種黑暗的深淵他會經歷意識和心魂的喪失。好像希望之火被熄滅，自殺才是唯一的出路。這些是在我們人生中之壞消息。不過，在

---

<sup>91</sup> Ibid, pp.19-20。

我們人生中之好消息是可以只死亡自我的一部分。這種象徵性之自我死亡可以預測正面的精神的超生或新的人生。換句話說，自我死亡與超生的模型包括四個方面。

- ① 壞消息    ② 好消息    ③ 象徵性死亡    ④ 重生

表. 自我死亡與重生的過程<sup>92</sup>

① 壞消息	失敗、墜落、喪失期間憂鬱症患者經歷哀悼與絕望，試圖死亡即試圖自殺。
② 好消息	憂鬱的人不是整體死亡。只有個人精神的一部分，可以是象徵性地死亡或遭到死亡。
③ 象徵性死亡	通過自我死亡，將精神的具有破壞力的部分、支配的自我像，反面的整體性消滅或弄死。
④ 重生	自我死亡容許完整的發展潛在力和獲得印證的個人神話，使其精神的超生變得可能，使自我(ego) - 本我(Self)的軸獲得進步。

即使是嚴重地憂鬱到想要自殺的人，也會做超越自我批評、自我破壞的衝動獲得重生的選擇。冒出相互間矛盾力量的超越是超生過程的必要階段。超越的價值在於我們能夠越過戰鬥現場，整體進行概覽，這是理解的鏡子的形象。我看它就像爲了清楚地看到難題，謙虛地站在下面一樣觀看。超越能夠誘發的缺點就是有可能使人變得無關心、膨脹及孤立。超越是一個過程，並非是固定場所。下一階段就是超生，於真正的變化是必須的。超生是對極合一的結果，使人獲得新生，這就是創造的變化。通過處理壞消息，等待好消息，自我死亡和重生，使象徵性死亡和新的人生變得容易。爲了嚴重的憂鬱症的有意義的變化與治療自我必須象徵性地死亡。

想像一個情境，一個能使你有所改變、醒悟，並因而能以一種新的方式來思考、評價或理解人類問題的情境。這種新的觀點，是否使得死亡更具有價值。如果不是，那麼對於你不免要死，是否有其他任何的原則、指導或洞見？

因爲舊有的自我死了，而新的自我出現了，精神死亡使一個人的態度，不但轉化爲趨向生命，並且能夠面對死亡。這一切的變化，其重點在於，精神死亡促使人們自覺與

<sup>92</sup> Ibid, p.62。

再生。既然，我們將以一種特殊的方式來定義「精神死亡」這個名詞，那麼我們就得明白，在此它並非是指主觀上的失去了信心，或是客觀上的喪失了神聖性。反之，精神死亡生此所指陳的是，死亡/再生的經驗對於一個人的幸福、與其各別的完整性而言，乃是必要的。死亡可以透過一種預期的方式，在生命之中表現出來，其次，在生命之中呈現出來的死亡，創造了精神的再生或領悟到得以不死的可能性。

## 第四節 十牛圖中的象徵性死亡與重生

禪宗修行的過程中，往往會出現進退不得的處境，而修行者在這樣的處境中，便會感到有如生死的困境，不知該前進還是後退，其中的艱辛外人真的很難體會，修行者也面臨了極大的修行挑戰：

進一步大地下沉，退一步天塌下來，不進不退，則雖是活人卻如同死人。什麼都做不了，結果卻要該如何？有誰能回答？有能答者請出來… 磨磨蹭蹭間即過十萬八千里。<sup>93</sup>

這樣的禪修法所取的就是這也不是那也不是的悖論的形式，如同對站在懸崖的人說：「好吧，你去死吧！」，同時扔給他一把刀。使得「百尺竿頭，進一步」的活句，執著的自我(ego)變得粉碎。

這樣的修行困境挑戰，在禪者的修行過程中時常出現，然而十牛圖卻是最有系統呈現修行過程中各個階段狀況的文獻，非常值得將禪者如何掙脫生死困境的經驗帶入探討。以下研究者便將以羅森的象徵性死亡與重生概念，分兩個部份來詮釋十牛圖中的個體化過程，首先是第一圖到第六圖，然後是第七圖到第八圖。

---

<sup>93</sup> 懶翁惠勤 (1320 - 1376)，「進一步則大地平沈，退一步則虛空撲落，不進不退，有氣死人，摠不恁麼，畢竟如何，還有道得者也無若有道得者出來出來，良久云，擬議之間，十萬八千，以棒打床一下，下座。」「小參」，『懶翁和尚語錄』，韓佛全(六卷)，p.714 上-中。

## 一、尋牛



在此圖中的牧童與環境，所象徵的是日常生活的芸芸眾生，過著自我主導下主客二元對待的生活，在這個處境中的自我面對的是各式各樣的生死問題。不僅肉體的生命有生死，心理的念頭也有生死，外在的器世界更有生死。在這樣無常變幻的世界中，自我想要尋求超越生死之道，就必須找到真正的自我一本我(黑牛)。但是此刻的自我陷入自我與本我的矛盾，而且遍尋本我不著，心焦如焚，汲汲營營。

## 二、見跡



要破除前一階段的困境，原先的自我必須象徵性的死去，才能重生為本階段的新自我。所謂原來的自我象徵性死去指的是，以日常生活世界為背景所活出的自我，對本我一無所覺，完全迷失在塵世中，以所見的世界為實在，但是也同時知道這個世界是變幻

無常的，所以便造成了種種矛盾，而且對本我(牛)的行蹤一無所知，基本上是處於迷惘的狀態。但是當修行者立定以認識本我為目標之後，原先的我便象徵性的死去，因為此刻修行者所在意的已經不是外在的感官世界，而是失蹤的本我(牛)，在努力之餘，終於可以在經書或是儀式看見本我的踪跡，於是自我在此生命層次得到重生。

### 三、見牛



到了見牛階段，其中的生死二元矛盾是表現在，修行者(牧童)與本我原型陰暗面的潛意識(黑牛)之間的關係上。此時修行者初見自身內在的潛意識內容，但還是有距離，正想辦法接近中。所以潛意識是潛意識(牛／被追逐把握的對象)，我還是我(牧童／想要捕捉掌握本我的主體)，兩者間存在著二元性的對立，此時主要的問題在於距離，因此生死二元矛盾的克服主要表現在距離拉近、兩者間不再有距離這件事上。此時，自我若能放下自身的執著態度，專注於接近潛意識，也就是加強定功的修練，則自我與本我(此時化身潛意識黑牛)間的二元性對立，便能象徵性的死去，而在自我(牧童)以繩掌握住本我(黑牛)的那一刻獲得重生。

#### 四、得牛



牧童一旦掌握住黑牛，自我與本我之間原先存在的距離感被克服了。但是，新的二元性對立問題馬上浮現，也就是說，因為牛不聽話，試圖逃離牧童的掌握，所以牧童必須非常費力的與牛拉扯才行。表現在修行上的意義是，不僅自我是自我、本我是本我，而且兩者間動盪拉扯的矛盾非常強大，當牛所代表的潛意識本我不願意馴服時，自我與本我之間的二元性矛盾便更加激化，成為修行者需克服的重大問題。這個階段二元性對立的消除，必須要求自我改變對待本我與潛意識的態度才行，也就是說，自我不應該再站在與本我潛意識對立的立場，把本我潛意識當成是追求掌控的對象，而應該要學習傾聽本我潛意識的律動，以本我潛意識為生命律動的基調，並與它配合，讓原本存在於彼此間的二元性矛盾得以象徵性的死去，於是因徹底改變了自我與本我的關係而獲得重生。

## 五、牧牛



學習以本我為基調的自我與本我的關係看似平和，有如圖中牧童牧牛的悠哉，但是自我(牧童)與本我(牛)之間的二元性對立矛盾仍然存在，最具體的表現便是牧童手中的牽牛繩，他代表的是自我對本我的不放心，對自己的不信任，也代表者自我非得以某種二元性的對待來認識本我。這樣的矛盾二元性也是生死的根源，需要以象徵性死亡的方式進一步的被超越。在具體的修行情境中，此時修行者需進行更深入的禪定止觀，以便讓自我與本我之間那一根最後的繩線消去，不再對立，此一微妙對立關係死去後的重生，便是下一幅圖騎牛歸家的內容。

## 六、騎牛歸家(自我膨脹<sup>94</sup>)



---

<sup>94</sup> 自我膨脹(ego inflation)，集體潛意識的原型和自我之等同看待，在這階段，自己錯覺「自己是超人」。



在這個階段裡，自我(牧童)與本我(牛)的兩極雖然保存，但兩者之間的連繫不再是靠外在繩帶的束縛，而是靠笛音吹奏的旋律來吸引牛，此時可以看做是自我與本我間，建立起了某種接近美學層次的內在連繫，使得兩者成爲共創藝術表現的夥伴關係，而不是只被硬梆梆的綁在一起。所以它們彼此之間不是二元對立的，但是仍然保留了二元性。在不二修行觀點下，這仍需被超越，也就是象徵性的死去與重生。

以上是前六階段象徵性死亡與重生在修行經驗上的意義詮釋。到了第七階段以後的經驗發展，已脫離二元性的對待，從忘牛存人到人牛俱忘，可以說是象徵性死亡的進一步發揮，但更爲接近本我原型純粹經驗的本身，而後的返本還源與入塵垂手，雖也可以說是更進一步的超越，不過因當中涉及的元素比較屬於本我原型的變化，所以研究者準備在此將生死原型象徵的討論，帶入第七到第十圖的解說中。

## 七、忘牛存人(哀悼)



一日去入室，老和尚曰，也不易爾到這個田地，可惜爾死了不能活，  
不疑言句，是為大病，不見道，懸崖撒手自肯承當，絕後再甦欺君不得，  
須信有這個道理。<sup>95</sup>

<sup>95</sup> 「一日入室，勤雲：也不易，爾到這裏田地。但可惜死了不能得活，不疑言句，是為大病。不見道。懸崖撒手，自肯承當；絕後再蘇，欺君不得？須知有這個道理。」，《續傳燈錄》(卷第二十七)，T51，2077，p649c19。

月亮象徵爲了存在的鄉愁、重生之子宮的功能。則意味著回歸胚胎期的狀態。但這個意義不能只用人類心理學中的術語來了解，還有宇宙性術語的意義；胎兒狀態，就相當於暫時回歸實質的模式、前宇宙的模式。月亮週期性的消失—也就是死亡—三夜之後又再生。月的象徵，便是強調死亡是所有神秘性再生之開端的概念。

對牧童而言，再實現相同的秘思性事件，建構了他最大的希望，因爲每一次的再實現，他就重獲機會得改變他的存在。簡言之，就是藉由這永遠回復到神聖與真實的源頭的功效，人類的存在似乎真的由虛無與死亡中，被拯救了出來。

透過月亮的週期，亦即它的生、死和復活，人類同時體悟到自己在宇宙中的存在模式，以及自己得以倖存和再生的希望。透過月亮的象徵，人開始比較眾多看似無關的事實，並至終將它們整合在單一的系統中。甚至有可能，藉由月亮律動的意義體悟，才使得原始人體悟到人與宇宙間的綜合意義成爲可能，這是人類第一個偉大的綜合體悟。正是月亮的象徵，讓人能夠將各樣異質性的事物連結起來，譬如，出生、成長、死亡及復活、可流、植物、女人、生育力及不朽宇宙的黑暗、生前的存在、死後的生命，這幾樣事物都與月亮一樣，不斷地再生(不斷地出離黑暗，進入光明)，編織(「生命有如絲線」的象徵)、命運、無常與死亡、還有其它等等。

普遍來說，週期<sup>96</sup>、二元論、兩極性、對立與衝突，以及衝突的和解、對立的統一性等的大部分觀念，都是憑藉月亮象徵的意義而得以發現或闡明。我們甚至必須在與存在模式有關「真理」堅固體系的觀點下，論及月的形上學，尤其是對活生生的受造物，以及在宇宙中分享了生命的一切眾生，都會變化、生長、消逝、死亡與復活。因爲我們不能忘記，月亮顯示給宗教人的，不只是死亡牢不可破地與生命環扣在一起而已，更重要的還是，死亡不是終結，死亡之後總是伴隨著新生。月亮藉宇宙變化的過程，賦予人存在意義的體悟，並且讓人類得以與死亡和解。

---

<sup>96</sup> 因爲月亮的公轉週期與自轉週期一致，所以從地球我們只看到月亮的前面而已，這是二元論的象徵。



死掉一切的自我心，比如依賴心、期待心、得失心、欣厭心、畏懼心、貪著心、追求心等，想要開悟，便不能追求開悟。若不能大死，就不能大活。大死一番禪修的死，不是肉體的死亡，乃是死掉攀緣心和執著心，禪修之際，心不念過去，不想未來，不住現在，便是偷心的大死；大死之際，即是從煩惱獲得自由解脫之時，便是大活，即所謂悟境的顯現。

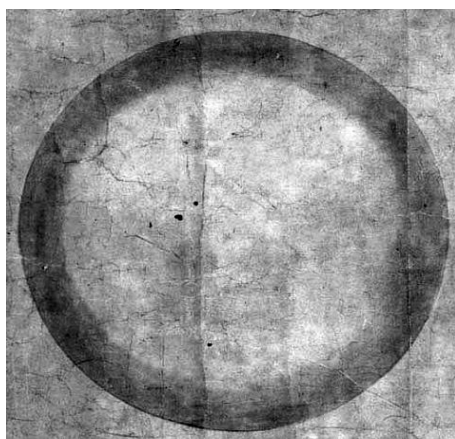
百尺竿頭，逐漸得成長就意味著修行的層次進一步提高。到達了竹竿的頂點就是所謂的第七圖（忘牛存人）而停留在竹竿的最高處而不進則證明驕傲自滿。所謂的自我意識根深蒂固還存在。爲了消除殘留在腦海中的最後的一絲自我意識。所謂的牧童如何？高處不勝寒。而第八圖（人牛俱忘）的修行階段又應該如何？

因自我意識的存在而極度恐懼。反過來看恐懼心理的產生再一次證明了自我意識的存在而且不斷活動著。站在最高處，勇敢的向虛空邁出一步。戰勝了死亡的恐懼向虛空一躍的，決心和意志把殘留的最終的一絲自我意識的殘骸也都給消除長久以來的迷茫和疑團也都湮滅了。

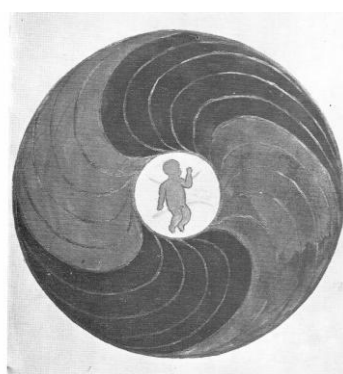
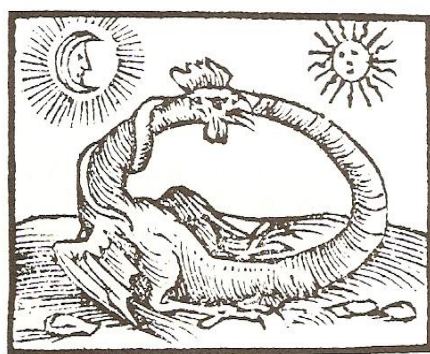
禪宗的修行中，師傅給修行達到某種境界的弟子罰打三十大棒的就是鞭策弟子進步提升。終於弟子鼓起勇氣，勇敢的向前邁出一步。就在那一剎那，終於大徹大悟。戰勝了死亡帶來的恐懼，站在竹竿的最高處向虛空的一躍，就是所謂的（大死）。死亡是可怕的，是因爲自我的思維存在。只是人生必有一死，而無第二次。

## 八、人牛俱忘 (大死)

禪法即是最上乘的佛法，禪的訓練，便用奇特的絕路法門。打禪者須有「大死」的心理準備。堅持真正的修行者必須做到，全然放棄自我，把生命裡強烈的自我中心都捨棄，因為阻隔我們通往佛性的正是我執。



「在死亡時，你醒來，你變成自覺到沒有死亡。而且你可以在任何時刻醒來。」<sup>97</sup>



人對於死亡的懼怕，是由於對死亡的無知。在禪者的眼裡，生與死是可以超越，而且必須超越的。那個扮演生同時又要扮演死的無相真我，若能從人生這個色相世界解脫

---

<sup>97</sup> 肯內斯·克拉瑪 著，方蕙玲 譯，《宗教的死亡藝術》，東大圖書公司，1997，p.338。

出來，對於生與死的對立和矛盾意識，即刻消失，同時也對生命的真實有了完全的開悟。所謂無常也只不過是現象界的事，非本體界的事。當我們能看出自己的真我時，會生病會衰老死亡的軀體就像是外衣，而真我就是主人，主人總是要換衣裳的，生與死就是更衣換裝的事。然而一般人總以為衣裳是主，真我是客，那就是顛倒之見了。<sup>98</sup>

象徵性的重生意涵從給予肉體的母親那兒逃脫，回歸到出生之前的永恆地女性像徵之意味。換言之，作為一個原型，內涵著所有的原初之可能性，在包羅萬象中形形色色地融合在一起，等待著被意識化的神性孩子醒過來。

## 九、返本還源(大活)



趙州問投子，大死底人却活時如何。投子云，不許夜行投明須到。這也就等於是恢復存在的「空白頁」，是絕對的開端，此時，沒有任何一樣東西被污染、被毀壞、被分別。

大死亡的經驗亦是一種再生。那名求道者無法停留在「空」界內，他必須回到色界當中去。<sup>99</sup>

---

<sup>98</sup> 鄭石岩，《禪·生命的微笑》，臺北市:遠流，1998。

<sup>99</sup> Ibid, p.106。

「凡在死亡之前死亡者，將永遠不再死亡。」<sup>100</sup>

「數著他人的寶貝能有什么利益呢？」<sup>101</sup>

禪宗修行是極其直接的體驗。一定要擦開言語的是非，在我的內心進行慘烈的體驗。如同只有經歷過刺骨的嚴寒才能真正享受春天陽光的溫暖，只有這種直接的體驗，才可以令人跨越長時間招來痛苦的辨別，將對峙的兩極束成一個，在森羅萬象的調和與均衡中相容，演奏出共存的和聲，達到莊嚴的真空妙有的佛土的藝術境界。

我從聖人那裏學習，要接受他們的真理，就如同盜竊。他們的智慧是屬於他們自己的，而屬於我的只有有限的來自我自身的。在歐洲我借用不了任何一個東方的東西，我只能以我自身為根據而生存，即要以在我內面所說的，或我的本性給予我的而生活。

## 十、入塵垂手(「隨緣自在」與「終極關懷」)



<sup>100</sup> Ibid, p.338。

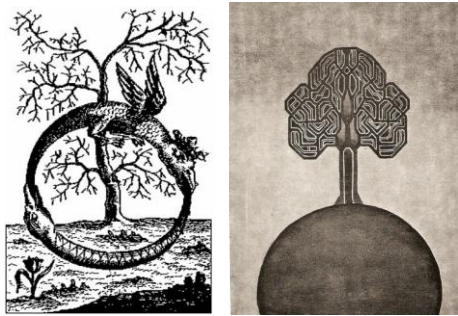
<sup>101</sup> 「吾早年來積學問，亦曾討疏尋經論，分別名相不知休，入海算沙徒自困，却被如來苦呵責，數他珍寶有何益」，

永嘉玄覺(665 - 713)，《證道歌》，T48，2014，p396c5。

「我有一鉢囊，無口亦無底，受受而不濫，出出而不空。」<sup>102</sup>

那名自身即佛的牧牛人與佛相遇，而他們所期望於人們的，則是從他們的觀點中能有所啓發。只有虛空，只有繼滅，方能創生萬有。

「自性若悟，眾生是佛；自性若迷，佛是眾生。」<sup>103</sup>



The Uroboros<sup>104</sup> and the Tree of Life

我們如何是「向上一路」？這種「向上一路」我們還是向下去才可以體會，愈向下走，愈爬得高，終於使我們達到了我們追求的目的。

按這詞是由德國神學家田立克 (Paul Tillich, 1886 - 1965) 提出，作為界定宗教的本質的要素，亦視之為宗教的定義。田立克說：

宗教是為一種終極關懷所緊密連結的狀態，這種關懷使其他所有的關懷成為準備階段的，它自身包含有關我們的生命意義的問題的答案。因此，這種關懷是無條件地誠懇的，它顯示一種意願：要犧牲與這種關懷衝突的任何有限的關懷。<sup>105</sup>

<sup>102</sup> 韓國法長和尚 / 仁谷堂 (1941 - 2005)，涅槃頌。

<sup>103</sup> 宗寶 偏，《六祖大師法寶壇經》，T48，2008，p361c28，「自性若悟，眾生是佛，自性若迷，佛是眾生。」

<sup>104</sup> 「銜尾蛇(Uroboros)」：神話裡吞下自身尾巴的蛇或龍。它可以象徵個體化自給自足、循環的歷程，也可以象徵自戀式自我耽溺。廖婉如 譯/詹姆斯 霍爾博士 著，《榮格解夢書》，台北市/心靈工坊文化，2006，p.205。

<sup>105</sup> Paul Tillich, *Christianity and the Encounter of the World Religions*. New York : Columbia University Press, 1964, pp.4-5, 有關田立克的這種說法的評論，cf. Rem B. Edwards, *Reason and Religion : An Introduction to the Philosophy*

這種就終極關懷來說宗教的說法，很有說服力，在西方宗教界神學界也有一定的影響力。在這種理解下，宗教顯然不能離開對人的生命存在的意義與目標一類問題的回應。有一點要注意的是，田立克說終極關懷，並未有特別指涉到世間的態度立說，即是說，他並未有特別強調出世或入世。我們這裡承認宗教脫離不了終極關懷，它必須對人生的意義與目標的問題作出回應。我們要補充的是，這種人生的意義與目標，可以在出世方面建立，也可以在入世方面建立。在禪來說，它是屬於後者的。禪即在這種義理的脈絡下，表現和重視現世情懷。而廓庵禪師的十牛圖頌亦在這種脈絡下，繼續由第八圖頌的人牛俱忘，發展出第九圖頌的返本還源，而終於第十圖頌的入廛垂手。





## 第五章 結論與反思

以象徵性死亡與重生的角度，來詮釋十牛圖中修行經驗的個體化過程，已如前述。研究者分別從(1)傳統到現代的解釋(第二章)，(2)榮格心理學原型象徵的解釋(第三章)，以及(3)象徵性死亡與重生消解二元性對立(第四章)的三條線索來進行解讀。本研究發現，無論從榮格心理學的本我原型象徵詮釋十牛圖，或是從自我與本我關係二元性矛盾衝突的象徵性死亡與重生來解讀十牛圖，不僅豐富了我們對傳統十牛圖解讀的認識，同時也看到將傳統宗教經驗文獻，與現代心理學以及心理治療連繫時的詮釋優點與可能的盲點。以下將依據研究者的了解，從(1)十牛圖的研究詮釋，(2)十牛圖詮釋與現代心理學與心理治療的對話，以及(3)十牛圖詮釋與現代生死學的對話，分三個部份進行研究結論的闡述與反思。

### 第一節 十牛圖的研究詮釋

十牛圖的研究詮釋已經有很長的傳統，本研究已將傳統到現代的重要詮釋列出，闡述每一詮釋的基本意義，並略做比較。在比較中研究者發現，從傳統到現代的每一種詮釋路徑，各自有它自己強調的部份，於是而產生詮釋內容的差異。本研究收集的兩種傳統詮釋，注重在禪宗修行經驗的解讀，但是其中的意涵比較受到傳統佛學概念的限制，因此對於現代人而言，比較不容易理解。本研究提供的日本與韓國兩種現代十牛圖詮釋版本，雖然它們的解讀內容比較容易被當代讀者了解，但是比較像是傳統十牛圖的延伸發揮，日本版著重女性主義的觀點，韓國版比較著重在藝術體驗，因此嚴格說來所探討的已經不是傳統的禪宗修行經驗。

從傳統與現代的四種版本中，我們若從榮格心理學的個體化概念來觀看，便可以看見彼此之間的共通處，它們都是在描述人的生命成長經驗，無論主題是宗教修行的、女性成長的，還是藝術家的創作體驗。從這個角度，我們可以看出以榮格心理學的個體化概念，帶入詮釋十牛圖修行經驗的優點所在。從這一條路徑進行詮釋，不僅傳統十牛圖解讀的佛學概念，能夠得到現代心理學概念的幫助，使讀者更容易了解圖中對應的經驗，同時也可以從比較現代的觀念中，從修行經驗的領域擴大到與當代學術及生活相關的議題中來討論，例如像是意識成長的心理學或心理治療議題，或是生死觀、自殺防治與意義治療等的生死學議題。

研究者從本研究有限的探討中發現，從榮格心理學的個體化概念結合榮格心理治療學派的自殺治療模式，所選擇的象徵性死亡與重生的詮釋角度，對於傳統十牛圖文本的理解有相當大的開顯作用。研究者的看法是，禪宗修行原本便在了脫生死大事，這不僅是修行目標，也是過程中搏鬥的對象，但是在十牛圖的傳統解讀中，除了明心見性之外，這個角度的闡釋並不明顯。所以從這個角度進行詮釋，有恢復禪宗原始宗旨的意義。另一方面，因為象徵性死亡與重生的概念與榮格心理學的個體化理論，以及榮格心理治療學派的自殺治療概念相連貫，所以禪宗修行經驗可以獲得現代學術概念的釐清解釋，也可以讓禪修經驗的意義帶入現代學術反思。

研究者發現，以象徵性死亡與重生的角度詮釋十牛圖中的禪宗修行經驗，不僅可以幫助釐清每一圖所代表修行階段的問題本質、轉化功課，以及下一階段的目標，同時可以用生死二元對立這個概念，來檢視說明該階段所面臨的情況。換句話說，象徵性的死亡與重生是每一個修行階段的課題，但是所對應到每個階段的內容與功課卻不相同；分別加以闡述清楚後，對於十牛圖所展現的生死超越修行意義，便能獲得整體性的了解。這也是本研究主要的研究成果，也就是呈現一條結合現代心理學與生死學關懷所設定的詮釋角度，對傳統十牛圖的修行經驗建立一套現代的理解。

## 第二節 十牛圖詮釋與現代心理學與心理治療的對話

前一節的結論反思引出了本研究的詮釋角度，具有連結傳統禪宗修行經驗文本與當代心理學及心理治療概念作用的議題。從前文的第三章與第四章的內容，讀者可以看見應用榮格心理學及榮格心理治療概念於十牛圖的經驗詮釋。現在研究者將以本研究所提供的現代詮釋為基礎，進行傳統與現代詮釋之間的對話比較，以便歸納出一些研究心得、對本研究進行自我的評估，以及對未來研究的參考。

引進榮格心理學的個體化概念、自我與本我原型象徵之間的對話整合，以及象徵性死亡與重生代表的修行超越，對於傳統禪宗經驗文本的現代意義開顯，已在前一節交待。但是在這樣的現代意義開顯中，是否仍有所不足？在那些方面是否仍然未能機傳統禪修的精神發揮出來？另外，本研究中應用的象徵性死亡與重生概念，與它在心理治療中的原始應用有何差異？此差異對本研究的詮釋有怎樣的影響？未來的研究可以有那些方面的補充？這些是本節所要探討的問題，分由以下三點綜合整理分析：

首先，以榮格心理學的概念進行十牛圖修行經驗的詮釋，可以彰顯修行體驗中的心理意義，包括意識成長的意義以及心理圖象的象徵意義解讀等，這在傳統偏向佛學空性及禪學明心見性的解釋中，是比較欠缺的面向。從榮格心理學的認識中，人的心象經驗是非常重要的層面，它一方面是我們思想觀念的基礎，另一方面又可以具體的銜接宗教的靈性體驗，所以這是相當重要的宗教經驗層面，而榮格心理學恰好在這個部份具有系統性的論述，可以幫助我們闡明這些經驗對於修行的心理意義。例如，十牛圖的圓做為本我原型的象徵，人與牛所代表的意識與潛意識，圖中的山、樹、湖、月亮、老人等所代表的本我象徵意義等都是。

其次，是本研究中所採取的詮釋途徑，因偏於心理學面向，而忽略了傳統禪修經驗中身體經驗面向。榮格心理學發源於現代精神分析，雖然有它的特殊之處，但著重的是談話治療。換句話說，治療過程絕少觸及身體經驗面向的探索。這與傳統禪修以坐禪為

基礎，強調身體參與的經驗比較，可以說有很大的不同。所以欠缺了身體經驗參與的坐禪探討，十牛圖的修行經驗詮釋似乎有了缺憾，這是本研究所無法顧及的地方，可以說是研究的一個重大限制，只能期望於未來的研究，這裡只能指出這樣的缺失。

最後，本研究中的象徵性死亡與重生概念，與戴維·羅森在原始治療場域所對應的經驗有所不同，這也會造成本研究在詮釋上的限制。戴維·羅森在治療有自殺企圖的個案時，應用象徵性死亡與重生的技巧與概念，獲得臨床上極大的成效，讓自殺企圖者因覺察到僵固侷限的自我，使其象徵性的死去，因為不需要殺死自己而活下來，這個概念與技法被運用到十牛圖的解讀中。但是，在戴維·羅森的治療情境中，他運用了表達性藝術的治療方式，讓案主具體呈現他們心中困擾的心象，並以時間先後的順序展現出來。這在本研究的十牛圖詮釋中是欠缺的。換句話說，本研究無法提供個別禪修者的心象經驗做為解讀的參考，只能就十個階段中的一般特性進行詮釋。這樣的詮釋當然無法觸及每個階段中經驗的多樣性，也無法具體看見修行者究竟在那些心象上，看見了自我的僵化，然後怎樣進行轉化超越的工作。這也是本研究詮釋的另一項限制，但是這也指出了未來研究可以進一步探討的研究方向。

### 第三節 十牛圖詮釋與現代生死學的對話

認識自我一直是哲學探究的最高目標，這似乎是眾所公認的。在各種不同哲學流派之間的一切爭論中，這個目標始終未被改變和動搖過：它已被證明是阿基米德點，是一切思潮的牢固而不可動搖的中心。即使連最極端的懷疑論思想家也從不否認認識自我的可能性和必要性。十牛圖的研究以自我的認識為核心，透過本研究的探討，此一自我認識過程中的生死議題也浮上檯面。而本研究可以直接與當代生死學研究進行對話的部份，有以下三點：

首先，十牛圖中的象徵性死亡與重生詮釋，對當代生死學研究各個宗教與文化中生死觀探討的啟發。禪宗屬佛教的一支，具有獨特的不二生死觀，認為生命與死亡的二元對立是生命解脫的核心課題，在十牛圖中此一觀點可說是最具有階層性的展現。而在現代生死學的研究中，各宗教與文化的生死觀研究，也是重要的研究項目之一，因此十牛圖的死亡與重生的象徵詮釋，可以做為了解禪宗生死觀的重要內容，也因此可以與當代生死學的生死觀研究整合。

其次，以象徵性死亡與重生的角度對十牛圖進行詮釋，可以引發生死學領域中對離婚如同感情死亡(心理死亡)、臨終關懷(最終的死亡)以及自殺(強制性的死亡)防治等議題，提供一個認識論層次與心理動力層次的啟發。人們在面對各式各樣的死亡議題時，主要的挑戰在於死亡帶來的生命斷裂感，使得人們的自我因死亡帶來的生命斷裂而無法繼續下去時，失去了自我的連續與生命的意義感。在禪宗十牛圖的死亡與重生詮釋中，讓死亡不再斷裂，意義感得以延續，如果此一洞觀得以延伸進入應用領域的研究，與個人的經驗結合，則生死療癒的工作便得以進行。

最後，十牛圖的生死詮釋，可以喚起現代社會飽受各種生死煩惱課題困陷之人，對於生死關懷及解脫的生死教育的重視。如此受到威脅的我們各自的固有性被代替可能性的用語替代，我們各自成為零部件，在關係當中，彼此間並非目的，而極端地被成為手段、工具。這種現實提供給人類的是病態的因素，我們彼此間輕易對待對方，也被輕易對待。受到這影響，發生了至今罕見的精神方面的疾病，放火、無條件殺人、集體自殺等社會問題及抑鬱症泛濫，個人自殺急劇增加。而且在關係當中被稱之為我們的共同體的意識越來越淡漠，在代替可能性中各自存在，在喪失各自關係的情況下，存在的價值與生的意義被受到威脅。

禪佛教是具有真理根源之意的大智慧，在漫長的歷史長河中，在歷經長時間的考驗已經得到了驗證，猶如歷久彌新的一棵古樹；而心理學又是現代技術造就出來的在複雜多變的環境中，含滿水份的嫩而年輕的樹木，以各種顏色顯耀著嬌態。所以如果把佛教

的悠久的智慧之根，與心理學的精練的現代知識之年輕樹枝接木的話，會成爲以現代感覺將傳統復活起來的好作品。

## 參考文獻

- 佛馱跋陀羅 譯。〈寶王如來性起品〉，《大方廣佛華嚴經》(卷三十五)。T9。
- 龍樹、鳩摩羅什 譯。《中論》。T30。
- 慧然 集。《鎮州臨濟慧照禪師語錄》。T47。
- 蘊聞 編。《大慧普覺禪師語錄》。T47。
- 宗紹 編。《禪宗無門關》。T48。
- 宗寶 編。《六祖大師法寶壇經》。T48。
- 玄覺 撰。《永嘉證道歌》。T48。
- 淨善 集。《禪林寶訓》。T48。
- 如聿 集。《緇門警訓》。T48。
- 株宏 輯。《禪關策進》。T48。
- 安察 撰。〈十玄談〉，《景德傳燈錄》(卷二十九)。T51。
- 師遠 述。《十牛圖頌》。X64。
- 中峰明本 撰。〈山房夜話〉，《中峰和尚廣錄》(卷十一)。X74。
- 憨山德清 撰。《憨山老人夢遊集》(卷三)。X73。
- 文斌 編。《楚石禪師語錄》(卷一)。X71。
- 雷庵正受 編。《嘉泰普燈錄》(卷十三)。X79。
- 普濟 撰。《五燈會元》(卷十七)。X80。
- 慧勤 撰。《懶翁和尚語錄》。韓佛全 (卷六)。
- 佛光大藏經 禪藏 (1994)。《禪關策進》。佛光大藏經編修委員會主編。高雄縣大樹鄉。  
佛光。
- 佛光大藏經 禪藏 (1994)。《參禪警語》。佛光大藏經編修委員會主編。高雄縣大樹鄉。  
佛光。
- 青目菩薩 釋/龍樹菩薩 (1997)。《中論—姚秦三藏法師鳩摩羅什譯》，臺北市/大乘精舍  
印經會。



- 聖嚴法師、王浩威 等 (2007)。《不一樣的生死觀點》。法鼓文化。
- 釋慧開 (2006)。《儒佛生死學與哲學論文集》。臺北市/洪葉出版。
- 釋惟覺 (1984)。《廓庵和尚十牛圖頌閑話》。德源禪學院。
- 釋曉雲 (1988)。《禪畫禪話》。台北：原泉出版社。
- 傅偉勳 (1993)。《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》。台北/正中。
- 傅偉勳 (1994)。《從創造的詮釋學到大乘佛學》。東大。
- 傅偉勳 (1994)。《學問的生命與生命的學問》。臺北市/正中。
- 傅偉勳 (1995)。《佛教思想的現代探索》。臺北市/東大發行。
- 余德慧、石佳儀 (2003)。《生死學十四講》。臺北市/心靈工坊。
- 蕭振士 (2002)。《禪宗公案》。臺北市/恩楷。
- 洪寬可 (2001)。《禪宗公案的智慧－如何參透禪門三關》。臺北市/原古心靈文化出版。
- 黃連忠 (2002)。《禪宗公案體相用思想之研究》。臺北市/臺灣學生。
- 許文恭 (1993)。《白話臨濟錄.禪關冊進》。臺北縣/新店市/圓明出版。
- 王玲月 (2005)。《憨山大師的生死觀》。臺北市/文津。
- 開濟 (1996)。《華嚴禪－大慧宗杲的思想特色》。臺北市/文津。
- 龔萬侯 (2006)。《生死教育與自我重生》。臺南市/家庭情緒智商發展協會。
- 吳汝鈞 (1995)。《印度佛學的現代詮釋》。臺北市/文津。
- 吳汝鈞 (1995)。《中國佛學的現代詮釋》。臺北市/文津。
- 余德慧 (2001)。《詮釋現象心理學》。臺北市/心靈工坊文化。
- 賴賢宗 (2003)。《佛教詮釋學》。臺北市/新文豐。
- 林鎮國 (1999)。《空性與現代性：從京都學派－新儒家到多音的佛教詮釋學》。臺北縣  
新店市/立緒文化。
- 呂應鐘 (2003)。《超心理生死學》。高雄市/上宜有聲出版。
- 鄭石岩、陳怡安、王慧君 (1990)。《禪、生命、未來》。臺北市/華視。
- 鄭石岩 (1998)。《禪·生命的微笑》。臺北市/遠流。

- 許文恭 譯 (1993)。《白話臨濟錄、禪關冊進》。臺北縣/新店市/圓明出版。
- 黃連忠/王開府 (2000)。《禪宗公案體相用思想之研究—以景德傳燈錄為中心》，台灣師範大學國文研究所博士論文。
- 釋曉融/蔡昌雄 (2007)。《佛教論自殺的現代省思—以初期佛教聖典為考察起點》，南華大學生死系碩士論文。
- 王興煥/釋慧開 (2003)。《佛典語言的詮釋學問題 — 以觀詮教的建構》，南華大學生死系碩士論文。
- 陳嘉文/熊琬 (2007)。《廓庵十牛圖頌禪學思想之研究》。佛光大學哲學系碩士論文。
- 林孟蓉/林鎮國 (2001)。《普明十牛圖頌之研究》。政治大學哲學系碩士論文。
- 王信宜/徐漢昌 (2001)。《榮格心理學與佛教相應觀念之研究》。中山大學中國文學系碩士論文。
- 陳阿屏/釋依空 (2007)。《馬祖道一禪學思想之研究》。南華大學宗教學研究所碩士論文。
- 莫中偉/尤惠貞 (2005)。《菩提達摩禪學思想研究》。南華大學哲學系碩士論文。

## 譯文

- 梁永安 譯 (2005)/ 釋聖嚴、丹 史蒂文生。《牛的印跡》。台北：商周出版。
- 朝比奈宗源 譯 (1937)。《碧巖錄》。東京都/岩波書店。
- 潘桂明釋 譯 (1997)。《大慧普覺禪師語錄—中國佛教經典寶藏精選白話版十七禪宗類》。臺北市/佛光。
- 心靈雅集編譯組 譯/平田精耕 (1993)。《無門關》。臺北市/大展。
- 若水 譯/坎恩 韋伯 (2005)。《事事本無礙》。臺北市/光啓文化。
- 毛丹青 譯/柳田聖山 (1992)。《禪與中國》。臺北市/桂冠。
- 李克爾、莫偉民 譯/Ricoeur Paul (2008)。《解釋的衝突》。北京市/商務印書館。
- 王宇根 譯/艾可、柯裡尼 (2005)。《詮釋與過度詮釋》。北京/三聯書店。
- 盧娜 譯/亞弗瑞德 阿德勒 (2002)。《你的生命意義—由你決定》。臺北市/人本自然文化

出版。

- 劉絮愷 譯/艾倫伯格 (2002)。《發現無意識—動力精神醫學的歷史與演進》。臺北市/遠流。
- 郭敏俊 譯/田代俊孝 (1997)。《看待死亡的心與佛教》。臺北市/東大發行。
- 毛丹青 譯/柳田聖山 (1992)。《禪與中國》。臺北市/桂冠。
- 王雷泉、張汝倫 譯/阿部正雄 (1992)。《禪與西方思想》。臺北市/桂冠。
- 蔡昌雄 譯/瑪姬 海德 (1995)。《榮格》。立緒。
- 鄭福明、王求是 譯/河合隼雄 (2004)。《佛教與心理治療藝術》。心靈工坊。
- 林宏濤 譯/鈴木大拙 (2009)。《鈴木大拙禪學入門》。商周出版。
- 吳怡 譯/吳經熊 (1982)。《禪學的黃金時代》。臺灣商務印書館。
- 楊儒賓 譯/卡爾 榮格 (1993)。《東洋冥想的心理學》。商鼎。
- 羅照輝 譯/德拉米拉 莫阿卡寧 (1992)。《榮格心理學與西藏佛教》。台灣商務出版。
- 方蕙玲 譯/肯內斯 克拉瑪 (1997)。《宗教的死亡藝術》。東大圖書公司。
- 周和君 譯/傑克 康菲爾德 (2001)。《狂喜之後》。橡樹林。
- 易之新 譯/傑克 康菲爾德 (2008)。《踏上心靈幽徑》。張老師。
- 曾麗文 譯/曾麗文 傑克 康菲爾德、保羅、布莱特 (2001)。《平靜的林湖》。巨河文化有限公司。
- 洪漢鼎 譯/漢斯格奧爾格 加達默爾 (1999)。《真理與方法》。上海譯文。
- 王慶節、陳嘉映合 譯/馬丁 海德格 (1994)。《存在與時間》。臺北市/桂冠。
- 甘腸 譯/恩斯特 卡西勒 (1990)。《人論》。桂冠。
- 楊素娥 譯/伊利亞德 (2001)。《聖與俗、宗教的本質》。桂冠。
- 嚴平 譯/帕瑪 (1992)。《詮釋學》。桂冠。
- 蔣韜 譯/羅伯特 霍普克 (1997)。《導讀榮格》。立緒。
- 羅照輝 譯/拉 莫阿卡寧 (1994)。《榮格心理學與西藏佛教》。商務印刷館。
- 劉國彬、楊學友 譯/卡爾 榮格 (2008)。《榮格自傳》。張老師。
- 朱侃如 譯/Murray Stein (1999)。《榮格心靈地圖》。立緒文化。

- 廖婉如 譯/James A Hall (2006)。《榮格解夢書》。心靈工坊。
- 龔卓軍 譯 /卡爾 榮格 (2002)。《人及其象徵》。立緒。
- 黃奇銘 譯/楊格 (1986)。《尋求靈魂的現代人》。志文出版社。
- 劉震鐘、鄧博仁 譯/Robert Kastenbaum (1996)。《死亡心理學》。臺北市/五南。
- 張君玫 譯/丹辛 (2000)。《解釋性互動論》。臺北市/弘智文化。
- 李維倫 譯/羅伯 索科汝夫斯基 (2004)。《現象學十四講》。臺北市/心靈工坊出版。

## 期刊

- 釋惠敏 (2006)。〈禪宗「牧牛圖頌」的修行理念與實踐 — 從禪文化的觀點〉。《法鼓人文學報，第三期》
- 陳玉珍 (1992)。〈從「牧牛圖頌」探討禪實踐的全幅歷程〉。《「獅子吼」，三十一卷，二期》。
- 李匡郎 (2008)。〈禪的修行之道——十牛圖頌的修行歷程〉。《哲學與文化，第卅五卷，第十一期》
- 吳建明 (2006)。〈廓庵「十牛圖」之禪悟實踐分圖解析〉。《「人文與社會」學報，第一卷，第八期》。
- 吳汝鈞 (1991)。〈十牛圖頌所展示的禪的實踐與終極關懷〉。《中華佛學學報，第四期》。
- 林綉亭 (2005)。〈回歸與蛻變——禪宗「十牛圖」意識進化歷程研究〉。《親民學報，第十一期》。
- 熊琉 (2005)。〈「十牛圖頌」之禪學詮釋〉。《玄奘人文學報，第四期》。
- 蔡昌雄 (2001)。〈自由行動即解脫：臨濟錄文本脈絡的詮釋重建〉。《揭諦，第三期》。
- 蔡昌雄 (1999)。〈從精神轉化觀點談悲傷與失落〉。《生死學研究通訊，第二期》。
- 尤惠貞、翟本瑞 (2005)。〈基督新教與人間佛教的現世關懷—經典編纂的比較研究〉。
- (2006)。〈生命的終極關懷—基督新教救贖論與佛教解脫觀之比較研究〉。《普門學報》。

## 外文

- David H. Rosen (2002) ◦ 《Transforming Depression》 ◦ York : Nicolas-Hays Inc ◦
- Hayao Kawai (2008) ◦ 《Buddhism and the Art of Psychotherapy》 ◦ Texas A&M Inc ◦
- J. Marvin Spiegelman 、 Mokusen Miyuki (1994) ◦ 《Buddhism and Jungian Psychology》 ◦ New Falcon Publications ◦
- Curtis D. Smith (1990) ◦ 《Jung' s Quest for Wholeness》 ◦ State University of New York ◦
- Anne Singer Harris (1996) ◦ 《Living with Paradox : An Introduction to Jungian Psychology》 ◦ Brooks/Cole Publishing Company ◦
- Radmila Moacanin (2003) ◦ 《The Essence of Jung' s Psychology and Tibetan Buddhism》 ◦ Wisdom Publication ◦
- J. Marvin Spiegelman 、 Arwind U. Vasavada (1987) ◦ 《Hinduism and Jungian Psychology》 ◦ Falcon Press ◦
- Richard 、 Clara Winston/Aniela Jaffé (1989) ◦ 《Memories Dreams Reflections》 ◦ Vintage Books ◦
- R.F.C. Hull (1995) ◦ The Collective Works of C. G. Jung : Bollingen Series ◦ Princeton University Press ◦
- Vol. 4 : Freud and Psychoanalysis ◦
- Vol. 5 : Symbols of Transformation ◦
- Vol. 6 : Psychological Types ◦
- Vol. 7 : Two Essays on Analytical Psychology ◦
- Vol. 8 : The Structure and Dynamics of the Psyche ◦
- Vol. 9 : Part 1. The Archetypes and the Collective Unconscious ◦
- Vol. 9 : Part 2. Aion ◦
- Vol. 10 : Civilization in Transition ◦
- Vol. 12 : Psychology and Alchemy ◦

Vol. 13 : Alchemical Studies ◦

Vol. 14 : Mysterium Conjunctionis ◦

Vol. 18 : The Symbolic Life ◦

William McGuire/ C.G.Jung (1991) ◦ 《Psychology of the Unconscious》 ◦ The Collective Works of C. G. Jung : Bollingen Series Vol.B ◦ Princeton University Press ◦

William McGuire/C.G.Jung (1992) ◦ 《Analytical Psychology》 : The Collective Works of C. G. Jung : Bollingen Series : The Seminars Papers Vol.3 ◦ Princeton University Press ◦

R.F.C. Hull ◦ William McGuire/C.G.Jung (1990) ◦ 《The Undiscovered Self with Symbols and the Interpretation of Dreams》 ◦ Princeton University Press ◦

Robert Aziz (1990) ◦ 《C.G.Jung' s Psychology of Religion and Synchronicity》 ◦ State University of New York Press ◦

Marilyn Nagy (1991) ◦ 《Philosophical Issues in the Psychology of C.G.Jung》 ◦ State University of New York Press ◦

James A. Hall (1986)/ C.G.Jung ◦ 《The Jungian Experience》 ◦ Inner City Books ◦

Robert A. Johnson (1993) ◦ 《Owing Your Own Shadow》 ◦ Harper Collins Publishers ◦

David Sedgwick (2001) ◦ 《Introduction to Jungian Psychotherapy : The Therapeutic Relationship》 ◦ Routledge ◦

Joan Chodorow (1997) ◦ 《Encountering Jung on Active Imagination》 ◦ Princeton University Press ◦

J. J. Clarke (1995) ◦ 《Jung on the East》 ◦ Routledge ◦

Coward Harold G (1985) ◦ 《Jung and Eastern thought》 ◦ State University of New York Press ◦

Cook Francis Harold (1978) ◦ 《How to raise an ox : zen practice as taught in Zen Master Dogen's Shobogenzo, including ten newly translated essays》 ◦ Los Angeles : Center Publications ◦

Kenneth Kramer (1988) ◦ 《The Sacred Art of Dying》 ◦ Paulist Press ◦

ShengYen (2002) ◦ 《Faith in Mind》 ◦ Dharma Drum Publications ◦

- Donald S Lopez (1988)。《Buddhist Hermeneutics》。University of Hawaii Press。
- Ernst Cassirer (1992)。《An essay on man》。Yale University Press。
- Mircea Eliade (1996)。《Patterns in Comparative Religion》。First Bison Books Printing。
- Kim SeongMin (2009)。《Religion and Psychology of Jung》。Dong Myeong Press。
- Donald S. Lopez (1988)。《Buddhist Hermeneutics》。University of Hawaii Press。
- Seo DongEn (2010)。《海德格與高達美之藝術理解》。Numen Press。
- Jo HyangSook (2008)。《Self-Discovery by 「尋牛圖」》。弘益大學版畫系碩士論文。
- Rhi BouYong (1997)。<Symbolic Meanings of Rebirth>。《心性研究，Vol.12》。
- Lee DoHee (2007)。<The Meaning of suicide and Its Management in Analytical Psychology>。  
《心性研究，Vol.22》。
- 李符永 (1999)。《陰影》。Hangilsa Press。
- 李符永 (1999)。《阿尼瑪與阿尼姆斯》。Hangilsa Press。
- 李符永 (1999)。《自己與自己實現》。Hangilsa Press。
- 金浩星 (2009)。《佛教解釋學研究》。民族社。
- 河合隼雄 (1995)。《明恵夢を生きる》。京都松柏社。
- 河合隼雄、中沢新一 (1998)。《ブツダの夢》。朝日文庫。
- 河合隼雄、中沢新一 (2008)。《仏教が好き》。朝日文庫。
- 河合隼雄 (2009)。《生と死の接点》。岩波書店。
- 河合俊堆 編/河合隼雄 (2009)。《ユング心理学入門》。岩波書店。
- 河合隼雄 (2010)。《影の現象学》。講談社学術文庫。
- 大住 誠 (2001)。《ユング心理学と仏教のカウンセリング》。学陽書房。
- 上田閑照、柳田聖山 (1994)。《十牛図、自己の現象学》。筑摩書房。
- 秋山さと子 (1991)。《悟りの分析》。PHP 文庫。談社現代新書。
- 秋山さと子 (1994)。《ユング、ブツダの夢》。法藏館。
- 秋山さと子 (1994)。《ユングの心理学》。談社現代新書。

横山紘一 (2005)。《十牛圖、自己發見への旅》。春秋社。

西村惠信 (2008)。《十牛図もうひとつの読み方》。(財)禅文化研究所。

梶谷宗忍、柳田聖山、辻村公一 (1974)。《禅の語録〈16〉信心銘、証道歌、十牛図、坐禅儀》。筑摩書房。





	<p>一、普明詠未牧 生犍頭角恣咆哮 奔走溪山路轉遙 一片黑雲橫谷口 誰知步步犯嘉苗 一、雲菴和未牧 心狂力壯鎖咆哮 平貼家邦遠更遙 涉險登危妄奔逐 時時誰顧食人苗</p>		<p>六、普明詠無礙 露地安眠意自如 不勞鞭策永無拘 山童穩坐青松下 一曲昇平樂有餘 六、雲菴和無礙 白牛穩臥體如如 六戶虛凝總不拘 松下牧童吹一曲 點諧風明不盈餘</p>
	<p>二、普明詠初調 我有芒繩驀鼻穿 一迴奔競痛加鞭 從來劣性難調制 猶得山童盡力牽 二、雲菴和初調 玄毛遍體鼻初穿 欲制難為不著鞭 寄語牧童須盡力 乎中紉索再牢牽</p>		<p>七、普明詠任運 柳岸春波夕照中 淡煙芳草綠茸茸 饑食渴飲隨時過 石上山童睡正濃 七、雲菴和任運 淺水平沙一望中 羅裙草色正蒙茸 柳陰童睡牛方食 誰問春光似酒濃</p>
	<p>三、普明詠受制 漸調漸伏息奔馳 渡水穿雲步步隨 手把芒繩無少緩 牧童終日自忘疲 三、雲菴和受制 調息心馳不妄馳 急牽鼻索急相隨 幡然頭角沉階塹 猶恨芒童力未疲</p>		<p>八、普明詠相忘 白牛常在白雲中 人自無心牛亦同 月透白雲雲影白 白雲明月任西東 八、雲菴和相忘 人牯相忘澤國中 閑閑去就水雲同 恬然不復江魚比 從月流西日出東</p>
	<p>四、普明詠迴首 日久功深始轉頭 顛狂心力漸調柔 山童未肯全相許 猶把芒繩且繫留 四、雲菴和迴首 牧牛牛已得回頭 百煉剛成邊指柔 鴨綠春江愁再浪 爛繩兒口為羈留</p>		<p>九、普明詠獨照 牛兒無處牧童閑 一片孤雲碧嶂間 拍手高歌明月下 歸來猶有一重關 九、雲菴和獨照 牛忘牧笠有餘閑 月白風清天地間 到此更如通一線 自然踏看上頭關</p>
	<p>五、普明詠馴伏 綠楊陰下古溪邊 放去收來得自然 日暮碧雲芳草地 牧童歸去不須牽 五、雲菴和馴伏 芳草原頭碧水邊 柳陰沙暖步蕭然 霜毛已半肥仍膩 馴伏相隨不用牽</p>		<p>十、普明詠雙泯 人牛不見杳無蹤 明月光寒萬象空 若問其中端的意 野花芳草自叢叢 十、雲菴和雙泯 牛兒童子絕行蹤 了了如空不是空 好似太平春色裏 依然幽鳥語芳叢</p>

二、住鼎州梁山廓庵和尚十牛圖頌

	一、尋牛 廓庵則和尚		石鼓夷和尚	壞納璉和尚
	原文	偈頌	和答頌	和答頌
	從來不失，何用追尋 由背覺以成疎 在向塵而遂失 家山漸遠，岐路俄差 得失熾然，是非鋒起	茫茫撥草去追尋 水闊山遙路更深 力盡神疲無處覓 但聞楓樹晚蟬音	只管區區向外尋 不知脚底已泥深 幾回芳草斜陽裏 一曲新豐空自吟	本無踪跡是誰尋 誤入煙蘿深處深 手把鼻頭同歸客 水邊林下自沈吟
	二、見跡 廓庵則和尚		石鼓夷和尚	壞納璉和尚
	原文	偈頌	和答頌	和答頌
	依經解義，開教知踪 明衆器爲一金 體萬物爲自己 正邪不辨，真偽奚分 未入斯門，權爲見跡	水邊林下跡偏多 芳草離披見也麼 縱是深山更深處 遼天鼻孔怎藏他	枯木巖前差路多 草窠裏輾覺非麼 脚跟若也隨他去 未免當頭蹉過他	見牛人少覓牛多 山北山南見也麼 明暗一條去來路 箇中認取別無他
	三、見牛 廓庵則和尚		石鼓夷和尚	壞納璉和尚
	原文	偈頌	和答頌	和答頌
	從聲得入，見處逢源 六根門着着無差 動用中頭頭顯露 水中鹽味，色裏膠青 眨上眉毛，非是他物	黃鶯枝上一聲聲 日暖風和岸柳青 只此更無回避處 森森頭角畫難成	識得形容認得聲 戴嵩從此妙丹青 徹頭徹尾渾相似 仔細看來未十成	驀地相逢見而呈 此牛非白亦非青 點頭自許微微笑 一段風光畫不成
	四、得牛 廓庵則和尚		石鼓夷和尚	壞納璉和尚
	原文	偈頌	和答頌	和答頌
	久埋郊外，今日逢渠 由境勝以雜追 戀芳叢而巳 頑心尚勇，野性猶存 欲得純和，必加鞭韉	竭盡精神獲得渠 心強力壯卒難除 有時纔到高原上 又入煙雲深處居	牢把繩頭莫放渠 幾多毛病未曾除 徐徐驀鼻牽將去 且要迴頭識舊居	芳草連天捉得渠 鼻頭繩索未全除 分明照見歸家路 綠水青山暫寄居
	五、牧牛 廓庵則和尚		石鼓夷和尚	壞納璉和尚
	原文	偈頌	和答頌	和答頌
	前思纔起，後念相隨 由覺故以成真 在迷故而爲妄 不由境有，唯自心生 鼻索牢牽，不容擬議	鞭索時時不離身 恐伊縱步入埃塵 相將牧得純和也 羈鎖無拘自逐人	甘分山林寄此身 有時亦蹈馬蹄塵 不曾犯著人苗稼 來往空勞背上人	牧來純熟自通身 雖在鹿中不染塵 弄來卻得蹉跎力 林下相逢笑殺人

	<b>六、騎牛歸家</b> 廓庵則和尚		石鼓夷和尚	壞納璉和尚
	原文	偈頌	和答頌	和答頌
	干戈已罷，得失還空 唱樵子之村歌 吹兒童之野曲 身橫牛上，目視雲霄 呼喚不回，撈籠不住	騎牛迤邐欲還家 羌笛聲聲送晚霞 一拍一歌無限意 知音何必鼓唇牙	指點前披即是家 旋吹桐角出煙霞 忽然變作還鄉曲 未必知音肯伯牙	倒騎得得自歸家 蒟笠簑衣帶晚霞 步步清風行處穩 不將寸草掛唇牙
	<b>七、忘牛存人</b> 廓庵則和尚		石鼓夷和尚	壞納璉和尚
	原文	偈頌	和答頌	和答頌
	法無二法，牛且爲宗 喻蹄兔之異名 顯筌魚之差別 如金出礦，似月離雲 一道寒光，威音劫外	騎牛已得到家山 牛也空兮人也閑 紅日三竿猶作夢 鞭繩空頓草堂間	欄內無牛趁出山 煙簑雨笠亦空閑 行歌行樂無拘繫 贏得一身天地間	歸來何處不家山 物我相忘鎖日閑 須信通玄峰頂上 箇中渾不類人間
	<b>八、人牛俱忘</b> 廓庵則和尚		石鼓夷和尚	壞納璉和尚
	原文	偈頌	和答頌	和答頌
	凡情脫落，聖意皆空 有佛處不用遨遊 無佛處急須走過 兩頭不著，千眼難窺 百鳥啣華，一場懨囉	鞭索人牛盡屬空 碧天遼闊信難通 紅蘆焰上爭容雪 到此方能合祖宗	慚愧眾生界已空 箇中消息若爲通 後無來者前無去 未審憑誰繼此宗	一鎚擊碎太虛空 凡聖無蹤路不通 明月堂前風颯颯 百川無水不朝宗
	<b>九、返本還源</b> 廓庵則和尚		石鼓夷和尚	壞納璉和尚
	原文	偈頌	和答頌	和答頌
	本來清淨，不受一塵 觀有相之榮枯 處無爲之凝寂 不同幻化，豈假修治 水綠山青，坐觀成敗	返本還源已費功 爭如直下若盲聾 庵中不見庵前物 水自茫茫花自紅	靈機不墮有無功 見色聞聲豈用聾 昨夜金烏飛入海 曉天依舊一輪紅	用盡機關費盡功 惺惺底事不如聾 草鞋根斷來時路 百鳥不啼花亂紅
	<b>十、入塵垂手</b> 廓庵則和尚		石鼓夷和尚	壞納璉和尚
	原文	偈頌	和答頌	和答頌
	柴門獨掩，千聖不知 埋自己之風光 負前賢之途轍 提瓢入市，策杖還家 酒肆魚行，化令成佛	露胸跣足入塵來 抹土塗灰笑滿顛 不用神仙真秘訣 直教枯木放花開	者漢親從異類來 分明馬面與驢顛 一揮鐵棒如風疾 萬戶千門盡擊開	袖裏金槌劈面來 胡言漢語笑盈顛 相逢若解不相識 樓閣門庭八字開

