

无我：佛教中自我观的心理分析^{*}

彭彦琴 江 波 杨宪敏

(苏州大学教育学院心理系, 苏州 215123)

摘 要 “无我”不仅是佛教心理学的核心,也是佛教心理学关于自我本质的独特见解:微细难知的末那识是自我产生的根源;东方式禅定是自我研究的方法;自我是五蕴和合的幻相,无我是假我与真我的统一。佛教心理学以“无我”揭示了自我的真谛,是对西方心理学自我研究范式的一种补充与超越。

关键词 无我;佛教;自我观;末那识;禅定

分类号 B84-09

被梁漱溟先生称为“心理主义”的佛教,的确以如实认知自心为全部教理行果之基础,可谓以心理学为本(陈重晖,1990)。早在两千多年前,佛教心理学便已高度成熟,其宏深精密,较之近现代西方科学心理学,不仅毫无逊色,而且包涵着许多超越近现代心理学的卓识睿智。这种区别于他种心理学的知识体系的特色,一言以蔽可概括为:“无我”二字(梁启超,1936)。“无我”是佛教心理学的核心特质。很多人对此不理解,甚至对此产生误解,认为怎么会不存在“自我”这个实体呢?而这正是佛教不同于一般哲学宗教知识体系之处。佛教对于自我的认识是独一无二的。认为世人要真正明白自我,首先要了解自我产生的根源,以及获得这种认识自我的方法,最终方能领悟自我的实质乃是“无我”的真谛。这三方面相互关联构成了佛教心理学独特的自我观。

1 末那识:佛教心理学自我的根源

佛家的“我”为梵文阿特曼(Atman)的意译,在印度最古老的典籍《梨俱吠陀》中“我”具有“呼吸”和“本质”等意义,引申为自在者、自作主宰者,指人的自我意识或意识的主体。西方心理学家H.Kohut(引自Wastell,1992)认为儿童出生时就具有自身的一种禀赋,他称之为“萌芽自我”(nascent self),到三岁左右这种“萌芽自我”发展成为“核心

自我”(nuclear self)。即自我意识发展成熟,个体能意识到个体“自我”的存在。那么在佛家看来“自我”是如何产生的呢?

要谈佛家“自我”的产生,首先要了解佛学的“八识心王”。佛典中将心的功能分为心法和心所法:前者指心识自体所具有的主要功能,心理活动中的主导力量,《百法明门论疏》说“心起则起,心无则无,如王左右”,故又名“心王”。后者因心王而引起的具体的心理活动,属于心王所有故简称为“心所”。所谓“八识心王”,就是说心法的结构由八种识构成。首先是前五识,分别为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识,其功能主要是“攀缘外境”,只形成关于外部刺激的粗浅形态而不具有识别的作用,相当于心理学单纯的感觉作用。要形成认识必须有第六识的参与,第六识才有认识分别现象的作用。佛学强调八识中第六识的分别心最强有力,人们对事物的认识无不需要经过第六识的分辨考察然后作出判断。第六识与现代心理学中意识概念比较接近,但前者不仅强调其心理统觉的功能,更突出作为心理现象之一的“识”的最基本的功能——“了境为性相”(玄奘,1998),即只对内、外境刺激进行分别、认知。总之,前六识均可为人们所自知,故佛教心理学将它们划入显露可见的表层心理活动。

第七识为末那识,即“意识”(意译),此意识与

第六识不同,为意根,即前六识以第七识为依,是连接第八识与第六识的过渡期。第七识并无实体,于动态活动中生成。第八识为阿赖耶识,是根本识,是一切法生起的根本,有“三界唯心,万法唯识”(文益禅师,1994)一说。阿赖耶识最基本的功能就是储藏包含“因”、“果”的“种子”,一切宇宙现象皆因阿赖耶识中具备相应的种子而产生,此所谓“种子生现行”;反之,生起的现行,即一个人所思所想所作所为又会通过末那识的思量、第六识的分别和前五识的流转,回过头来熏染阿赖耶识,变成种子来储蓄,即“现行熏种子”。也正是由于阿赖耶识生万物的功能,佛教认为自我根源亦在此处。七、八二识是人们不能自知的隐微难见的深层心理活动,亦是佛教心理学着力最多的领域。

这里尤其要强调的是第七识。第七识在阿赖耶识与第六识之间,“七末那识,……此识本无定体,即第八识之染分,依第八识自证分*而生,缘第八识见分而执为我,为第六识之主。”(兹怡,1988)。意思是第七识依阿赖耶识方能生起,执第八识为“我”,也就是说第七识把阿赖耶识的一切执为自我实体,错将它认作是“我”并时刻追随其后。之所以如此乃是因末那识“俱生我执”的特性,即生来就具有我执的特性,我执是指我痴、我见、我慢、我爱,它们在心理过程中有一定次序:首先是对宇宙真相或佛法缺乏理智的了解而生无明(我痴),其次以为

自己的见解必然是正确的(我见),根据这种自以为是见解而踞傲(我慢),由此也就耽溺于自我欣赏(我爱)。这四种烦恼环环相续、层层深入,最深一层的“我爱”就是与末那识相应的自私心理。因此凡夫与圣贤的差异就在于末那识,因它处于我执状态,致使人们经常处于妄想的无端造作中,所以末那识对于凡夫身份的形成起着决定作用。所谓“恒审思量我相随”,最终导致无尽的生死流转(济群,2007)。然而事实是,阿赖耶识虽“含藏万有,一切见相,皆属此识枝条,而未尝自指为我”(章炳麟,1985)。总之,末那识具有双重功能,一是作为意根,它是前六识生起的根源;另一方面,它还会影响到前六识,尤其对第六识加以控制使意识所具有的认识功能染上自我的色彩,使前六识以自我为中心。因此可以说,自我的形成一方面是由七识与八识互动的结果,另一方面与第七识对其他七识熏染不可分。心王八识的结构可见图1。

可见,自我产生的根源是第七识,第七识是隐微难见、不能为意识所把握的。相对于西方心理学将自我定义为对自己的意识与觉知,佛教对自我的分析则更为深入本质。众所周知,“科学自我研究之父”詹姆斯将自我分为主我和客我,前者为纯粹自我,后者为经验自我。他认为,客我受制于主我,只有主我才是自我的主体,才是最纯粹、最本质的自我。但他却认为心理学只能研究客我,而作为客

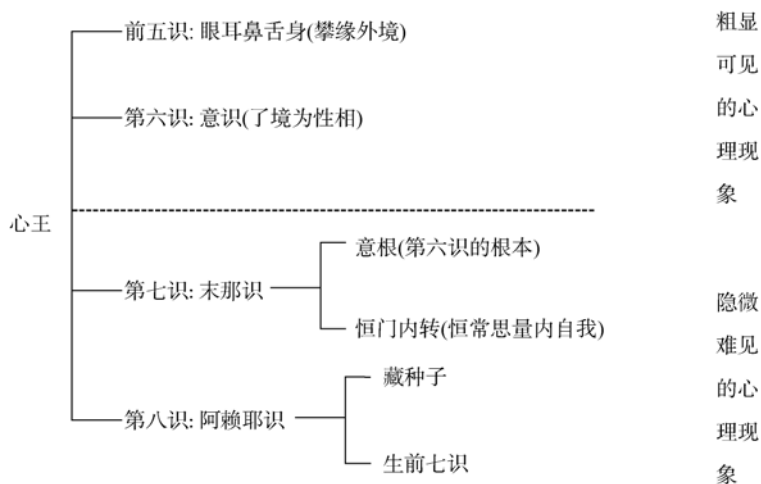


图1 心王八识结构图

*佛教唯识学的“四分说”认为心识具有四种功能,即相分、见分、自证分、证自证分。相分是心识所了别的境相;见分是心识向外了别境相的主观作用;自证分为见相二分所依的心体,即能审察觉知自己内心活动的功能;证自证分则更深一层,能自省自证分的深层心识功能。其中自证分为四分说的核心,是诸识的自我认知。杜继文,黄明信主编。(2006). 佛教小辞典(pp.321). 上海:上海辞书出版社。

我背后的深层次的自我——主我，只能是哲学研究的对象。对此，深受佛学影响的熊十力曾批评西方心理学只研究“习心”（即客我层面的心理活动），而要真正揭示心理实质必须研究“本心”（即主我的心理活动）。那么为什么西方心理学认识到主我的重要性却又放弃对它的研究？为什么放弃更贴近精神本质的“第一人称”视角而采用价值中立的“第三人称”视角？问题的关键在于研究方法。为了确保心理学的“科学性”，科学心理学至它诞生之日起就明确了自然科学必须排除研究主体（“第一人称”）价值介入的方法论原则。西方心理学的科学化使之在研究方法上必然是以实验量化为主，而实验量化的研究方法使得自我研究仅限于客我范畴，而不能企及主我。因此，以质性研究为鼻的精神分析学派得以在自我研究领域进入到一个相当的高度与深度，它揭示了自我产生与发展的根源是本我。然而以本能欲望为内涵的本我更多是一种生物学意义上的“我”，以这种相对低级的生物学范畴作为自我发展的根源与基石明显与自我的主宰性不相称，这也是导致后期精神分析逐渐远离本我或潜意识，直奔自我的根本原由。

反观佛教自我理论，则深入到自我产生的心理学本源——即执阿赖耶识为“我”的末那识。作为心物之本体的阿赖耶识是人类目前为止最深厚的关于心灵内在结构的概念，它不仅超出了现代心理学意义上潜意识的范畴，且包含了我们生活的整个宇宙、时空，故众生的一己之念是与整个宇宙息息相通。更为重要的是，阿赖耶识所贮藏的种子可再生，种子奔腾不息，是一条循环不止的通路。个体通过此一生的身心作为（即现行）可以转化并储备为新种子，最终达到自主命运的宏旨。而力比多（潜意识）及原型（集体潜意识）只能通过遗传获得，走的是一条自上而下被动传承的路径。其实，反思中的西方心理学也试图突破自我（意识）研究的深度，如超个人心理学家维尔伯提出意识的最高层是个体意识最深层与宇宙的终极本体相同时的意识状态，此时个人体会到自己和宇宙本是一体，自我不是单一有机体，而且是整个宇宙的造化，因而又可称为“宇宙意识”（郭永玉，2002）。熏染佛教思想且有长期禅修实践的维尔伯对宇宙意识的体验及阐述明显受到佛教阿赖耶识的启发。然而超个人心理学的突破在以实证为主流的西方心理学中仅仅是一支流。

总之，佛教心理学的自我以“缘起论”为核心，

是末那识的妄计分别所建构；而西方心理学的自我以“本体论”为基础，由心、物二元分立所建立。二者在自我观呈现出“建构论”与“本质论”的分歧。

2 禅定：佛教心理学自我的研究方法

如果说西方心理学受制于实证研究方法而无法深入到自我的深层，那么佛教对于自我根源的系统分析则得益于内证的方法——禅定。

禅定一词是梵汉合璧，由梵语禅那(Dhyana)的音“禅”与三摩地(Samadhi)的意译“定”合成，意思是寂静中的审虑，智慧生于静定。禅定就是一种通过意识的自主控制达到知自心的训练技术。佛教以禅为立教之本，禅定是佛学所有思想的基础，其他宗教自称受神启示，佛学理论则是释迦牟尼在禅定中所证悟的主观体验的总结。故禅定是佛教心理学最重要、最具特色的研究方法。有学者提出中国文化中的传统心理学所运用的方法不是实证的方法，而是体证的方法——就是通过意识自觉的方式，直接体验到自身的心理，并直接构筑了自身的心理，它不仅仅是关于对象的认知、理解，也包含关于对象的感受，包含关于对象的意向。体证有两个重要的特点，即意识的自我觉知和意识的自我构筑（葛鲁嘉，2008）。那么代表着佛教体系典型特征的禅定，作为一种特殊的心理学研究方法究竟具有什么特点，它又是如何实现“如实知自心”，达到对自我的认识？

2.1 禅定是主客体的统一

西方心理学自我研究实证范式的逻辑起点，是心物二元论，也就是主客二分式的研究，这种研究范式在对待自然物研究上是必然的、可行的。但一旦进入主观世界精神领域则会出现问题，即出现我如何研究我的悖论。比如说，内省法用在意识活动中，就是要用意识去意识，于是就会导致逻辑上的无穷回归。由于自我意识的自指性，任何实验、分析手段对于这个自我的把握都是无济于事的，所谓“觅心不可得”（周昌乐，2006）。于是在研究方法上有先天缺陷的西方心理学便一直延续着在主与客、心与物之间的徘徊不定。可见，自我实质不是西方主客对立的二元化认知渠道所能体认，而是由理性认识之外的另一条认识渠道所体证的，即佛家心物不二（或者说主客合一）的禅定。佛教认为要以心观心绝不能采用主客二分的思路，即以主我认知客我，而恰恰是要解除主我对客我的认知与监控。在佛学

看来自我的深层“不是用任何名言概括所能表达的、亦非是依通常主客对立的二元化的认知渠道所能体认的实相、真如、法性,而是可由理性认识之外的另一条认识渠道所体证的,佛学认为这种证取实相真如*的能力,乃人先天本具,不过被名相分别的通常认识活动所遮盖而未得显现,一旦以禅调心,离却概念分别及主客二元化的心理活动,便于可以本具的超越性觉性(智)直觉真如,这就是‘内自证’”(陈兵,1992)。显然只有通过禅定忘却自我,息灭由意识分别产生的主客分离,此时,自我本质不再是被作为所知的客观对象被认识,而是能知的主体自身。这其实是另一种形式的实证,它区别于西方主客二分式的实证,即将自我一部分分离出来,使其外化为可以被物质工具测量、实验的研究对象,这是外证;佛教则通过禅定技术开发自性本具的实证能力在自我内部完成,此为内证。

2.2 禅定是对言语概念的舍弃

西方心理学主要是用自我研究自我,在意识层面研究意识,唯一例外的是弗洛伊德提出精神主宰应该是“潜意识”(本我),这是西方心理学有关自我本质的突破性解读,但这一解读却被定义为“不科学”而被限制进入心理科学范式。后现代精神分析的代表人物拉康,力图唤醒对“潜意识”(本我)的重视,提出了“回归弗洛伊德”的口号。拉康曾把自我的主体性分为三个层次:想象界、象征界和实在界。在拉康看来,实在界不是客观现实,而是一种脱离语言的主观现实,虽然不能被想象、被言说,但却永远在场,是思维不可超越的界限。有学者认为就实在界的作用而言它是本能欲望的范畴,是潜意识的界限(王小章,郭本禹,1998)。拉康直言“潜意识是主体之家”足以说明他看到了自我主体性的确是脱离语言的主观现实,是欲望之源,即是弗洛伊德之“本我”,这是对笛卡尔式以意识、理性为主体性的一大超越。但拉康最终没能走出西方理性化思路的框架,转而以理性思维来分析这一实质是非理性的自我,即认为潜意识是语言的结构,企图使模糊不清的潜意识科学化、结构化、语言化。这样最终限制了西方心理学在自我领域的再深入,阻碍了自我本质的呈现。

反观佛教禅定则强调离却言语概念,认为以语

言概念为载体的自我理性思维正是妨碍自我本质呈现的迷障,正如 Sugamura, Haruki 和 Koshikawa (2007)所言,佛教尤其是禅定,目的就是为了超越逻辑,企图否定一切形式的概念化。于是“禁语”(指修行中禁止一切言语活动)就成为佛教修行中必经的一种手段。而把这一特点发挥到极致的中国化佛教禅宗,更是不立文字、直心而行、不执著外物、种种言行纯任心性之自然。当然,禅宗认为这种思维活动的过程与结果是只可意会不可言传的,所谓“如人饮水,冷暖自知”。禅定讲究静虑,强调自我意识、意识、语言的断离,且发展出一系列截断意识、息灭概念分别的具体修行方法,如反向推究、当机立断、棒喝等方法,最终证得自我实质是末那识,乃至更隐秘的阿赖耶识。总之,非理性的自我不可用理性的思维语言去解析,而是通过自己亲身体悟最终洞观其本质,即所谓“明心见性”。

2.3 禅定既非日常经验亦非超验

禅定这种研究自我的方法是独特的——既不是普通经验,因为这是日常生活中所无法体验的,但又非超验,因为它确是无数参佛者的真实体验。正因如此,参佛者认为佛教不是哲学。众所周知,哲学作为形而上学,是超出经验之外的领域,是在抽象思辨中运用逻辑概念来表达的一般原理,“形而上学知识这一概念本身就说明它不能是经验的”(Kant, 1982)。而佛学即使在最高境界——无我的涅槃境界中,也是经验性的。当然此境界并不是日常生活经验中的人可以随意体会到的,而是要通过长期修持才能达到。哲学是不能验证的,佛教是有验证的,鉴于此,有学者甚至于提出佛学典籍实则是实验指导书,指导参佛者如何如法所言一步步获得无我的体验,“所有经律论三藏都是崇尚实验,指示实验的。……真正的科学家,走出书室,便到实验室;做完了实验,便回到书室,再把实验的结果,分析探讨,以与理论相印证。真正的佛学家也是如此。阅经看教之后,便入佛堂,或静坐参禅,或注想作观,或修律仪,或修密行,或念佛,或做种种佛事。功行完毕,则又阅读经论,或参访善知识,以求印证”(尤智表,2008)。

总之,二千年佛教历史中诸多古德大师以自身的实践有力地证明了禅定在意识训练、自我深层觉

*梵文 Tathata 或 Bhutatathata 的意译,亦译作“如”、“如如”,意为事物的真实状况,真实性质。各个宗派从不同的角度亦称作“性空”、“实相”、“法界”、“法性”、“实际”、“真实”、“佛性”、“法身”等,属同类概念,一般解释为绝对不变的“永恒真理”或本体。杜继文,黄明信主编.(2006). 佛教小辞典(pp.273). 上海:上海辞书出版社。

知方面的卓越功效。禅定具备的主体与客体的统一、对语言的舍弃、既非经验又非超验等诸种特性,使之在自我研究领域实现了对西方心理学研究方法的补充与超越。

3 无我: 佛教心理学自我的实质

佛教作为一种知识体系或者说一种修行体系,其核心就是“无我”。在所有宗教中只有佛教否认自我实体的存在,佛陀是第一个知觉束论者(Blackmore, 2008)。正是由于“无我”的教义,使佛教不同于世界上其他宗教。

3.1 自我是五蕴和合的幻相

佛教认为一般人所认定的“自我”和外道所坚持的“实我”是根本不存在的。他们所说的“我”,不过是把“意识相结集起的统一状态”认为实体,且妄执这一实体就是“我”。然而在佛家看来心理状态本是变迁无常的东西,怎么会“有体”?“所谓吾人所认为我者,不过心理过程上一种幻影,求其实体,了不可得”(梁启超, 1936)。那么,我们所能看到的“我”究竟是什么呢?依据佛家缘起说,“我”不过是由“五蕴”和合而成。所谓“五蕴”是指色蕴(有客观性的事物),受蕴(感知),想蕴(记忆),行蕴(作意及行为),识蕴(意识)五者是也,是构成万物的五种类别。五蕴之广义是指一切因缘和合的事物的总括,即物质与精神世界的总和,狭义则是现实人的代称,即“五蕴”暂时和合而成“人我”。笛卡尔的“我思故我在”就是把自我中的“识蕴”作为自我存在的实体,这在佛家看来是一种错觉,企图“于无我中而取我相”是缺乏正觉的世人常有的一种误解。因为包括识蕴在内的五蕴不能自作主宰,而是依赖各种条件暂时缘起的存在。以五蕴之首的色蕴为例,手足脑髓各个部件乃至每个细胞无不刹那生灭变异。以想蕴即记忆为例,其本质是变化无常——人不记得三岁以前或熟睡时的自己,那么此时的自我为何?

《涅槃经》说“若以专念记忆为我性者,过去之事则有忘失,有忘失故,定知无我。”总之,生命既是因缘和合,且各因缘亦互相依存,故非自在,非我。既然每一部分都不是我,合起来又岂能是我(佛日, 1994)? 五蕴和合的本身,便排除了有自在常一的“我”存在。所以佛说“五蕴皆空”,“五蕴”和合而成的“我”并不存在。

目前,西方心理学对于自我研究的一个重要途径是神经科学模型的自我研究。其最普遍的策略是

将自我视为某种特定大脑加工过程或某个特定的大脑功能区域,(自我)意识就是一种感觉,而感觉就是神经模式。因此自我是一个物理实体、存在实体。在这个模型中自我的持续性是真实的,因为自我系统在延续。但是这种理论却无法解释处在不断变化的相互联系且稍纵即逝的神经活动中的这一大堆神经元,为什么是持续体验着的自我这一问题,并因此陷入困境(Blackmore, 2008)。反观佛学对此类问题的回答是:“我”只是一个五蕴生灭相续的过程,此中“唯有根,唯有境界,唯有彼所生受,唯有彼所生心,唯有计我我想,唯有计我我见,唯有我我言说戏论,除此七处,余实我相了不可得。”(弥勒论师, 2005)。即众生的自我意识、自我感受及种种我想我见,只不过是一种主观的妄执、错觉。因此寻找自我的神经基础最终可能行不通。

3.2 无我是假我与真我的统一

然而所谓真法难闻,佛教的无我与人们一般之经验常识相违——自省其心,分明能感觉到有个连续实存的自我。其实佛教无我论并非是简单的对自我的否弃,而是“假我非无”与“实我非有”的辩证统一。所谓“假我”,亦称“俗我”、“小我”,即分别你我他的自我。假,意谓假借、方便之说,假我即非形而上真常实有的实我,而是依众生的认识习惯方便而说的“我”,也就是佛家所言俗谛之“我”,亦即西方心理学通常所研究的自我。相对于假我的“真我”,是真谛之“我”,具有常、乐、我、净等特性,可担当起自在主宰功能的真正自我,大乘经中称之为“大我”、“真我”。《涅槃经》云“一切诸法悉无有我,而此涅槃真实有我。”但要注意的是“真我”、“大我”亦是假名,即暂借此名称呼这种息灭了自心所起的烦恼而证得的自我境界,故涅槃大我虽名为我,其实质仍是无我。即“有大我故,名大涅槃。涅槃无我,大自在故,名为大我。”这就是“实我非有”,只有深谙无我之义,才能领会谭嗣同在《仁学》中所言:“故夫善学佛者,未有不震动奋厉而雄强刚猛者也”。

然而佛教从未否定过“假我”的存在,只是为了破除人们的我执以及由于我执产生的诸种痛苦,才说“假我”并非“实有”。“假我非无”与“实我非有”是自我本质的一体两面,佛家建立正确自我意识的基本路径是从认识、改造、完善假我入手,然后再观修无我而实现真我。即先解决自我意识上的问题,达到相当成熟的层次后方宜观修“无我”(陈兵, 2007)。就连西方禅师杰克·廉菲尔德总结其多年指

导禅修的经验,认为培养健全的自我与发展真我应并行,须先了解、释放有缺陷的自我,明白自我防卫和他人的希望如何遮掩我们的真我,让心从恐惧、迷惑、愤怒中释放,进一步发展人格、智慧、悲悯。当代佛学学者陈兵先生也认为:佛学高唱无我,也是从真谛的角度破除众生执假我为真的执着而发,并不否定世俗意义上的、个体人格意义上的自我(俗我、假我)(2008)。故佛家的“无我”非一般人理解的“空”,即不承认自我的存在,而是破除人们固执地捉住这个实有的我不放而陷入诸多烦恼。不明就里的西方心理学曾批判佛教未能建立起心理学意义上的完整的自我心理学,认为佛教的“无我”就是舍弃“自我”而不谈。然而事实并非如此,深入佛理会发现在自我问题上佛教心理学比西方走的更深更远。西方心理学以自我(意识)为中心,目标即是建立健全完整的自我体系,然如前所述,用意识分析意识终究是“觅心不可得”,同样以自我来挽救自我,恐怕也难得其果。佛教并不否认自我的存在,但直言这个自我仅是暂时缘起的存在(即假我),因此要建立健全的自我,绝不能停留在这个有限的层面上,应该深入到自我(假我)背后更深层次的自我(真我),即意识背后更深层次的本识——第七识末那识。准确地说佛教有其完整的自我心理学,只不过佛家更着重于强调自我的本质是“无我”,因为佛教认为只有在无我的基础上才能建立一个真正健全的“自我”。总之“相比较而言,西方现代心理学探讨的自我是相对封闭的自我,可以将其看做是有我的自我学说。中国本土心理学探讨的则是相对开放自我,可以将其看做是无我的自我学说”(葛鲁嘉,2008)。

去除佛教“无我”之宗教出世色彩,它所表达的是更深刻的心理学内涵:精神的发展确如西方心理学所展现的,是一个由物质——心理——意识——自我意识的不断上升进程,但自我意识并非精神发展的最高阶段,精神之至高境界应是“无我”。

致谢:审稿专家对本文进行详细的批阅且逐字修改,并提出许多宝贵实质性意见,作者在此表达由衷的敬意及感谢!

参 考 文 献

- Blackmore, S. (2008). *Consciousness: an introduction* (H. Y. Geng & Q. Li, Trans.) (pp. 106, 108). Beijing, China: China Light Industry Press.
- [Susan Blackmore. (2008). 人的意识 (耿海燕, 李奇 译) (pp. 106, 108). 北京: 中国轻工业出版社.]
- Chen, B. (1992). *Zen Buddhism and eastern civilization*. (pp. 169). Shanghai, China: Shanghai People's Publishing House.
- [陈兵. (1992). 佛教禅学与东方文明 (pp. 169). 上海: 上海人民出版社.]
- Chen, B. (2007). The establishment of no-self points and self-consciousness. *The Voice of Dharma*, 12, 4–11.
- [陈兵. (2007). 无我观与自我意识的建立. 法音, 12, 4–11.]
- Chen, B. (2008). *Zen Buddhism and eastern civilization*. (pp. 120). Beijing, China: China Modern Economic Publishing House.
- [陈兵. (2008). 佛教禅学与东方文明 (pp. 120). 北京: 中国时代经济出版社.]
- Chen, C. H. (1990). Self-actualization and the mind is Buddha. *The Voice of Dharma*, 05, 5–12.
- [陈重晖. (1990). 自我实现与自性成佛. 法音, 05, 5–12.]
- Fo, R. (1994). On man with no-self. *The Voice of Dharma*, 12, 5–13.
- [佛日. (1994). 人无我论. 法音, 12, 5–13.]
- Ge, L. J. (2008). *The manifesto of new mind-nature psychology: the original theoretical creation in Chinese indigenous Psychology*. (pp.190, 278). Beijing, China: People Press.
- [葛鲁嘉. (2008). 新心性心理学宣言—中国本土心理学原创性理论建构 (pp. 190, 278). 北京: 人民出版社.]
- Guo, Y. Y. (2002). *The pursuit of spirit: A study of transpersonal psychology and its theory of psychotherapy* (pp.102-103). Wuhan, China: Central China Normal University Press.
- [郭永玉. (2002). 精神的追寻—超个人心理学及其治疗理论研究 (pp.102–103). 武汉: 华中师范大学出版社.]
- Ji, Q. (2006). *Epistemology and ontology--the analysis of "thirty commentaries on the consciousness-only"*. (pp.13). Shanghai, China: Shanghai Ancient Books Publishing House.
- [济群. (2006). 认识与存在: <唯识三十论>解析 (pp. 13). 上海: 上海古籍出版社.]
- Kant. (1982). *Introduction to the future metaphysics* (pp.17). Beijing, China: The Commercial Press.
- [康德. (1982). 未来形而上学导论 (pp.17). 北京: 商务印书馆.]
- Liang, Q. C. (1936). *Talking about no-self*. In *Eighteen pieces of study of Buddhism, the first half of volume* (pp. 27–28). Beijing, China: the Book Concern of China.
- [梁启超. (1936). 说无我. 见 佛学研究十八篇, 上册. (pp. 27–28). 北京: 中华书局]
- Mi, L. (2005). On the Yoga. In L. A. Li (Eds.), *On the Yoga*. (pp. 853). Xi'an, China: Northwestern University Press.
- [弥勒论师. (2005). 瑜伽师地论. 见 李利安(编), 瑜伽师地论. (pp. 853). 西安: 西北大学出版社.]
- Sugamura, G. J., Haruki, Y., & Koshikawa, F. (2007). Building more solid bridges between Buddhism and western psychology. *American Psychologist*, 62(9), 1080–1081.
- Wastell, C. A. (1992). Self psychology and the etiology of borderline personality disorder. *Psychology*, 29, 225–233.
- Wang, X. Z., & Guo, B. Y. (1998). *The annotation of the unconscious: from Freudianism to Post-Freudianism*. (pp. 213–218). Beijing, China: China Social Sciences Press.

- [王小章, 郭本禹. (1998). *潜意识的诠释——从弗洛伊德主义到后弗洛伊德主义* (pp. 213–218). 北京: 中国社会科学出版社.]
- Wen, Y. (1994). Moon Ik-eye Dafa Zen master Quotations. (pp. 497). In China pose (Zen-quotation department), *Canon added, the 19th book* (pp. 994). Taipei: Xin-Wen Feng Publishing Company.
- [文益禅师. (1994). 大法眼文益禅师语录. (pp. 497). 见 *续藏经*, 119 册 (pp. 994). 中国撰述. 禅宗语录通集部, 禅宗语录别集部. 新文丰出版公司.]
- Xuan, Z. (1998). Translation on the consciousness-only. (T. J. Han, Trans.) (pp. 332). In *Chinese Buddhist books election issue*. Beijing, China: Zhonghua Book Company.
- [玄奘. (1998). 成唯识论校释. (韩廷杰 校释) (pp. 332). *中国佛教典籍选刊(丛书)*. 北京: 中华书局.]
- You, Z. B. (2008). A scientist's report of research on Buddhism. In H. Huang (Eds.), *Twenty Buddhists' Articles*. (pp. 146). Beijing, China: Huaxia Publishing House.
- [尤智表. (2008). 一个科学者研究佛经的报告. 见 黄河(编), *佛家二十讲* (pp.146). 北京: 华夏出版社.]
- Zhang, B. L. (1985). *The corpus of Zhang Taiyan: Vol. 4*. (pp. 424). Shanghai, China: Shanghai People's Publishing House.
- [章炳麟. (1985). *章太炎全集: 第四卷* (pp. 424). 上海: 上海人民出版社.]
- Zhou, C. L. (2006). *The positivism of Wu-Chan: the scientific beginning of Zen thought*. (pp. 49–50). Beijing, china: Eastern Press.
- [周昌乐. (2006). *禅悟的实证: 禅宗思想的科学发凡* (pp. 49–50). 北京: 东方出版社.]
- Zi, Y. (1988). *Buddhist Dictionary (the 1st book)*. (pp. 160). Taipei: Buddhist culture Co., Ltd.
- [兹怡. (1988). *佛光大辞典(第一册)*. (pp. 160). 台北: 佛光文化事业有限公司.]

No-self: the Psychological Analysis of Self-view in Buddhism

PENG Yan-Qin; JIANG Bo; YANG Xian-Min

(Department of Psychology, Soochow University, Shuzhou 215123, China)

Abstract

“No-self”, the core of Buddhist psychology, gives distinctive opinions on the nature of self: 1) the subtle manas is the root of self; 2) eastern Zen-meditation is the method of self-researching; 3) self is the illusion gathered by five skandha; and 4) “no-self” is the unity of unreal self and real self. Buddhist psychology reveals the truth of self by “no-self”, which is a supplement and transcendence to the self research-paradigm in western psychology.

Different from the western self-psychology which takes self as one's consciousness and cognition, Buddhist psychology takes a deeper level analysis on self. It argues that self originates from the manas which is subtle and can't be realized by human beings. Most importantly, manas is one of the citta that persists alaya-vijnana and regards it as “self”. That's why we human beings are different from the “Buddha”. Alaya is a concept about the internal structure of the mind beyond the subconscious in modern psychology. Moreover, the “seed”, which is storied in alaya, can regenerate, and it is a path that is never ended—one's behavior can be converted into new seeds and be storied in alaya. However, in western self-psychology, libido (subconscious) and collective subconsciousness can only be obtained through genetic, which seems a “bottom - up” process from generation to generation in western psychology.

Then, we'll see how “self” originates from manas in Buddhist psychology in the first part of this paper.

Empirical Research Methods prevents western psychology analyzing “self” on a deeper level while Buddhism can make it benefiting from a kind of mental experience——Zen-meditation. First of all, Zen-meditation is the unity of subjective and objective in contrast to western dualism. Dualism can be used in Natural objects-researching, but we will find problems when it is used in subjective world. For instance, when we use Dualism to research “self”, we're just using “self” to research “self”, and this can't succeed certainly. On the contrary, however, Buddhism, which is the unity of subjective and objective, can make it through “forgetting self”.

Secondly, Zen-meditation gives up all the languages and concepts. In Buddhism, languages and concepts are the obstacle to find the nature of self. So, Buddhism, especially Zen, aims to go beyond logicity and strives

to deny all kinds of conceptualization. Only through this can Buddhism reveal the truth of self.

Finally, Zen-meditation, which surpasses positivism and thinking, is neither experience nor transcendentalism. Though it can't be experienced by ordinary people, it does exist, because it can be experienced by some "Buddha". They get this experience through Zen-meditation just like some scientists do in science-researching. So, we can say it is Zen-meditation that makes Buddhism as a supplement and transcendence to western researching-methods.

In Buddhist self-psychology, self is perceived as the illusion gathered by five skandha. Buddhist psychologists oppose those ideas that regarding the five skandha or the illusion as "self". They maintain that "no-self" is the core of Buddhist psychology and, furthermore, the unity of unreal self and real self.

Key words no-self; Buddhism; the concept of self; manas; Zen-meditation