

宗教文庫



禪與精神醫學

平井富雄 著
許洋主 譯



東大圖書公司

禪與精神醫學

平井富雄 著
許洋主 譯



東大圖書公司

國家圖書館出版品預行編目資料

禪與精神醫學 / 平井富雄著; 許洋主譯. — 初版一刷. — 臺北市: 東大, 2003
面; 公分 — (宗教文庫)

ISBN 957-19-2739-2(平裝)

1. 禪宗—修持 2. 精神醫學

226.66

92008403

網路書店位址 <http://www.sanmin.com.tw>

◎ 禪與精神醫學

著作人 平井富雄
譯者 許洋主
發行人 劉仲文
著作財產權人 東大圖書股份有限公司
臺北市復興北路386號
發行所 東大圖書股份有限公司
地址 / 臺北市復興北路386號
電話 / (02)25006600
郵撥 / 0107175-0
印刷所 東大圖書股份有限公司
門市部 復北店 / 臺北市復興北路386號
重南店 / 臺北市重慶南路一段61號
初版一刷 2003年5月
編號 E 22085-0
基本定價 參元肆角
行政院新聞局登記證局版臺字第〇一九七號

有著作權 不准侵害

ISBN 957-19-2739-2 (平裝)

ZEN TO SEISHIN IGAKU

© Haruko Hirai 1990

Originally published in Japan by Kodansha Ltd.

Published by arrangement with Kodansha Ltd.

through Bardon-Chinese Media Agency

Chinese translation copyright © 2003 by Grand East Enterprise

譯 序

在我們的社會中，謊言充斥；真的是處處時時都可能有人在打妄語。年輕時，有一位熟識的天主教神父以英語對我說：“You have to trust people, but not so much.”很慶幸，在涉世未深時能聽到這樣富有生活智慧的話語。然而，也很悲哀，這句話直到我進入老年後還很適用。“You have to trust people”是倫理實踐的教諭，而“but not so much”是實際行動的警醒；前者是理想，後者則是現實。所以，“You have to trust people, but not so much”可以說是一句理想和現實都照顧到的警世語。然而，在人類社會中需要「警世」，不正直出人與人之間不能完全互相信賴的實況嗎？從這點來說，當前，人確實不是完美的，人所處的世界也確實不是完善的。人要完美、世界要完善，都是此後必須長期不斷努力才有可能的；難怪佛教說成佛之前需歷經三大阿僧祇劫的修行。（「阿僧祇祇是梵文 asamkhyeya 的音譯，含有「無數」、「難以訂數」的意思。」）

然而，儘管如此，我們還是有機會找到美好的東西，例如：在柏油路上看到一根長得翠綠的小草，或在一本不列於暢銷書排行榜內的小書中讀到一句震撼整個人的文章，……。對於前者，我們要感謝大自然對人類的慈悲力；對於後者，則要感激作者憐憫人世的柔軟心。這些都具有提振脆弱心靈、令轉弱為強的大能大力。所以，有時候，我們必須撥空專誠

去找那根長得翠綠的草、那句震撼整個人的文章……，而不要整天處在一堆漂亮卻容易凋謝的花叢中，更不要處在一堆不衛生的無聊的八卦話題——不論是用嘴說出來或用筆寫出來——中吧。

從分量看，《禪與精神醫學》是一本小書，但從內容看，卻是一本很有幫助的著作。它是有科學依據的佛教書籍。作者在書中記述他以科學方法證明坐禪有助於精神疾病的治療，並依據瑩山禪師的《坐禪用心記》指出坐禪時應注意的事項。無可否認的，罹患精神疾病後的治療過程，對患者及其家屬，都是大煎熬、大折磨。想避免事後受煎熬、折磨，就必須事前去找翠綠的小草，二根比一根好，三根比二根好……，或去找震撼整個人的文章，二句比一句好，三句比二句好……。自 SARS 爆發以來，有些人對 SARS 的恐慌心理比疫情似乎更嚴重，可以說已顯露出精神疾病的徵兆了。在向站在防疫第一線的醫護菩薩致上無量無數的敬意與讚嘆之際，盼望人們也能把他們那份出於無知私心的恐慌放下，轉而去關懷那些已遭難、正遭難以及將遭難的人，為他們也為有一天可能遭難的自己祈禱發願。

確實，在世間，沒有一件事能完全自力完成。本書的翻譯、出版得到許多人的協助。謹在此向他們致謝。

許洋主

2003 年 5 月 12 日晨於台北

「學術文庫」版緒言

我想沒有一個時代像一九九〇年代以來的時代那樣，把人類意識的轉換視為必要的吧。因技術革命、資訊化、電腦化所帶來的新現象，正一波接著一波地挑戰人們的既有概念與想法，並且硬闖入我們的生活中。

就在人們一邊以評論家似的旁觀口吻，稱呼這些新現象是尖端技術所衍生出來的「惡」、「壓力」……，同時試著從壓力中逃開時，心卻和社會脈動產生扞格，在無益的紛擾中欠缺安定，越來越不能以安定的心情生活。

李斯曼說這樣的人正陷入「同一性的擴散」中（《孤獨的群眾》），並警告這樣的人將與社會脫節，失去自我。

可是，每個人要怎樣做才能以各自的力量達成意識的轉換呢？我們注意到講述立命之道的坐禪（禪觀），從探究它在大腦生理學上的過程與根據，試著找出可能的方法，而且也獲得了大致的結果（拙著《座禪的科學》，講談社，昭和五十七年）。現在將這些結果摘要記錄於下：一、藉由坐禪修行發現在腦波上明示意識轉換的特異波型；二、此時腦的機能完全安定；三、不執著於固定的觀念，能冷靜且瞬時即應地應付新刺激，而內心絕對安定不亂。

我依據這些結果，分析了許多禪書，想找出是否有人捕捉到了坐禪（禪觀）所教導的坐禪方法到意識轉換的過程，

以及轉換後的意識的真相，結果我找到了瑩山禪師所寫的《坐禪用心記》。

這雖是一本小書，但此書以漢文書寫，我必須花費一年多的時間才能把它讀完並讀懂。而且，但也因此了解到這本書既詳實敘述了正確的坐禪方法，對於內心修為到開悟之間的種種過程，乃至開悟的境地，都作了極為適切的實踐性解說。

不只如此，我並且發現，瑩山禪師甚至在書中暗示，人們藉著修行而徐徐變化的意識，恰如患者的心藉著我們精神科醫生所採用的精神療法，而逐漸恢復自立性和同一性，終於能重新踏入社會屹立不敗，而從苦惱解脫出來。所以我便有了想法：一定要結合坐禪與其醫學根據，求得內心的安定與意識的轉換，那對心理健康該多好啊。

剛好那時，大本山總持寺出版部的垣內善勝師委託我「在曹洞宗的機關雜誌《跳龍》，從精神醫學的角度，對《坐禪用心記》做一番解說」。我認為這是大好機會，於是慨然應允，以後每個月一次，歷經兩年，我在這份雜誌上，一面動用我在精神醫療上的臨床實踐經驗，以及我在精神醫學上的全部研究成果，一面持續努力完成這個艱難的工作。很幸運，這個連載獲得很高的評價，也獲得容易被現代人讀懂的稱讚。又，在連載結束後，總持寺出版部和日貿出版社社長吉崎巖氏建議我將連載的文章輯成一冊發表。由於吉崎氏的熱忱，我就讓日貿出版社將此書印行，書名題為《觀想與人間學的

推薦》，而那時，我也設法加上原文的現代語譯（大意），俾令更多的人現解。此「書」是我對坐禪作精神醫學研究的結果，同時也是促使我進行更深度研究的開端。現今這本書被列為講談社「學術文庫」中的一冊，再度呈現在讀者面前，我覺得很光榮，也很歡喜。我一面在心裡祈禱，它直到下一世紀都成為我們的「心之書」，一面為佛緣之深而感動。

最後要特別寫出，我這次多虧垣內善勝師和總持出版部的諸位大德、日貿出版社的吉崎氏和渡部代津子氏等，以及故橋本惠存老師提倡《坐禪用心記》的幫助，而且在連載期間得自禪宗派中諸位僧侶的教示也發揮了很大的參考效用。又，學術文庫出版部長池水陽一和布宮滿子氏等有關的各位，在將本書收錄為學術文庫的一冊時付出很大的努力，我對他們也由衷表示感謝，我誠心誠意地期望本書能成為今後許多生活在困難時代的人的精神糧食。

平井富雄

平成二年三月八日

原 序

現代的日本禪宗有曹洞宗和臨濟宗兩大宗派。然而，它們理應出自同源。現在，「出自同源」這點似乎已被忘掉，在我們開始對坐禪作科學性的研究後不久，就已發覺到這種情形。

曹洞宗的諸位大德對我們的科學性研究始終給予協助。可是，屬於臨濟宗的禪師，雖然他們並不反對我們做這樣的研究，但他們說：禪宗主張「不立文字」，那種開悟的境界很難用語言表達，你們能理解嗎？總之，他們的態度保守且帶質疑。雖然不能說哪一宗派的說法正確，但對出自同源的兩大禪宗派在對立的立場，我覺得非常遺憾。因為根據我們所作的科學性研究，我們得到的證據是以證明這兩大宗派之間幾乎沒有大差異，毋寧可認為他們是相同的。這一點，不曉得是因為曹洞宗比較寬呢？還是因為對自己的修行含有日本禪學的科學性深具信心，所以很自然地表現得如此。

對我們研究禪觀所得到的科學性成果首先給予評價的，雖然是外國的精神醫學家、心理學家，但同時，屬於曹洞宗的有心人士也做出很高的評價。在文部省支付科學研究費時，我們定出與那個金額相稱的密集研究計劃，但響應我們這個請求的，從宗派上來說，主要是曹洞宗的諸位大德。從中，老實說，我們發覺到了禪所具有的開放性和科學性。當然，

必須附帶表明，我們也從臨濟宗中抱持相同理念的人士獲得協助。但是，很遺憾，那些人士都是在家「居士」，他們和宗派沒有密切關係。

這點暫且不論。我們對坐禪（禪觀）所作的科學性研究，在國際上獲得極高的評價。我依據我的專業精神醫學和腦生理學的立場，敘述其中的詳細情形，並發表以歐洲的文字寫成的兩冊專書。我覺得這在現在是非常值得慶幸的事。

注意到這件事的，是大本山總持寺出版部的月刊《跳龍》的編輯組。編輯組要求我重新——更恰當地說法是將我們的研究成果改以淺顯的文字——對瑩山禪師的《坐禪用心記》做說明，事實上，我對這樣的要求抱持某種使命感。於是我開始執筆寫作。我的文章在曹洞宗大本山總持寺的月刊《跳龍》連載，歷經兩年。我一面受到《跳龍》編輯組中建議我這樣做的佐藤俊明、松浦英文、垣內善勝，以及石川大玄等諸位大德的鼓勵，一面逐漸進行寫作。

這本書確實是現代日本的醫學和佛教合力完成的結果。而且，我對本書能以明確的科學語言說出佛門中那些熟知心理健康密訣的開悟人士的內心世界，由衷感激。我這番心情已在昭和五十三年十二月出刊的《跳龍》上表明過，那一期的《跳龍》登了我那篇題為〈終章〉的文章，因此，我仍舊將它引用於下，以顯示我的本意。那篇文章大概如下。

即使我對坐禪所作的科學性研究在國際上獲得多高的評價，我依然是禪佛教的門外漢。能像這樣獲得機會，以現代

風格，以及從我所擅長的精神醫學的領域出發，整理介紹瑩山禪師的名著（現在的我完全能肯定），這在十年前恐怕是絕對不可能的。

我想這無論如何都不是十年前的我能夠成就的「事」。那時候，我持續在讀許多老師對《坐禪用心記》作解說的著作。為了對坐禪作腦波學的研究，閱讀這種書對我而言，一定是絕對必要的。我讀那些書，就像我讀有關腦波的文獻那樣。老實說，我當時對它們的印象是：「非常艱難」。

然而，我很幸運有機會接觸到因為贊同我們的「坐禪之科學性研究」的主旨，並積極地成為「被檢查者」（或許這是很沒有禮貌的說法，但事實如此）的老師以及修行僧。

不只如此。進行「研究」的機會，每次也都是「接心」的時候。因此，我很自然地將研究委託同事，而自己獲得「打坐」的經驗。另外也靜聽老師的提倡。坦白說，在開始時，我的所做所為都徒具形式而已。然而，我不知不覺發現，在坐禪的「我」之中，有某種變化產生。

那就是我注意到之前「脆弱的」我，以及只顧用功、視野狹窄的我。我這樣說，絕對沒有說得過火。因為我體悟到作為一位解決「生病的心」的精神醫師，如果不能捕捉到人心的動向及微妙是不行的。從此，「宗教性」便在我的內心萌芽了。

一方面，對坐禪所作的科學性研究，都是憑藉有才能的同事之力，針對許多佛門大德順利進展下去的。從腦波的記

錄、有關呼吸以及自律神經的資料加上心理測驗，到坐禪時尿液的分析，各式各樣的結果都陸續地被蒐集起來。

這回輪到我將這些作相互對照，試著找出深藏其中的科學性了。這確實是一件不得了的工作，但只要照資料所顯示去做客觀的處理就行，可以說只要運用我的專業領域的方法就綽綽有餘。

就這樣，我們到現在已發表了若干篇英文的論文，以及兩冊我自己用英文寫的書。我們所得到的迴響很大。雖然這樣做不無追逐當時國際上的「禪熱潮」之嫌。但是，如本連載中所述，我們確實引起了西方專家學者和精神科醫生的注意。

我不是在此以得意洋洋的心態敘述這件事。實際上我在此只想強調一點，即：從成堆的「數據資料」所作的科學分析結果，絕大部分都是瑩山禪師在《坐禪用心記》中早已揭露的，再以圖表和數字加以實證而已。從海外學者重視的程度來看，我想可以說他們已經了解到《坐禪用心記》所記述的內容不只是思辯，而是富有科學性的語言？

在此，我認為禪佛教本來就具有的科學性（這是指普遍妥當性），是能在屬於宗教的「禪」之中發現到的。那絕對不是教義。因為雖有過去基督教敵視、壓迫科學的史實，但在禪佛教中沒有這樣的事。我想，禪佛教可以說是把科學性納入其中的「宗教」的理由就在於此。

瑩山禪師的「教誨」確實是這樣的。我對「打坐」的自

我體驗，和他的「教誨」所指導的一模一樣。身為精神科醫生的我，平素常接觸到心理不健全的人，並要想辦法來治療他們。我不能在治療上實際利用禪觀所具有的科學性嗎？我曾針對這個課題發表過二、三著作。而且，我到現在還在探究它。或許我會被認為狂妄自大，但以心理健康為出發點，而把有關心的科學所認可的事教給現代人，這不就是佛所說的慈悲嗎？

這就是門外漢的我敢把自己的文章題為〈新・坐禪用心記〉，嘗試在《跳龍》連載兩年的理由。並且一貫以這樣的立場，一面理解瑩山禪師的說法，一面繼續連載。這是因為我發覺到我在文章中所舉的諸多精神病理現象，都可以在禪師的字裡行間找到解脫的方法。我現在深切地感悟到，瑩山禪師那含蓄深、意味廣的「教誨」的確被濃縮而敘述於《坐禪用心記》之中。

我的文章是否完全反應了禪師的「教誨」，有待諸位大德的批判。但是，如果「本書」能以某些形式，以及在種種意義下，對諸位大德有絲毫的助益，那麼我會由衷地感激，同時我也希望終生能繼續珍惜地保持我——遭遇佛緣的醫學者——的本心。

平井富雄

禪與精神醫學

目 次

譯者序

「學術文庫」版緒言

原 序

何謂坐禪 1

身心脫落——不執著的心 3

不曾知名——何謂佛性 6

全身獨露——生與死 9

虛空終無內外——心的防衛機制 13

唯心與唯身，不說異與同——心與身 19

身露相分——在佛心中的現代知性 25

心如海水，身如波浪——回復生命感情的掙扎 27

光明終圓照——有益健康的不安，有益的壓力 36

三昧王三昧——三昧的心理 43

似還家穩坐——無意識的世界 47

坐禪者，是明已也——覺悟與潛意識 52

心無思，身應無事——身心健康法	57
「默照體驗」的科學——坐禪與腦波	60
須休善惡之思——強迫觀念	63
妄緣盡時，妄心隨滅——脫俗之心	66
般若之智慧——智慧和知性的生活	70
自雖為淨心因緣——主動性的注意集中和被動性的注意集中	75
調心之至要——快樂追求本能	81
調身之要術——他力本願的健康法	86
眾生皆有佛性——自以為是的傲慢	92
調息之法——息的構造與身心	96
念息不調之病——悟非幻覺（禪病）	102
安心於鼻端丹田——禪病之預防	106
多則皆亂心之因緣——易陷入禪病的類型	109
散心亂念——心、震撼	112
探道之心——不容易的「安樂法門」	115
憍慢、我慢、法慢——理智上貪心不足的人	119
只管打坐——「斷煩惱」的異說	120
莫說——坐禪的科學性	122
意盡理窮處——真正的現實性	125
超聖凡之格式，出迷悟之情量——宗教和現實的銜接點	130
心地無相之戒——冥想的科學性意義	132

若欲坐禪——坐禪與自律訓練法	143
放捨心意識——擺脫束縛	148
應該端坐——坐禪的實踐	152
如何思量——拘泥的精神病理	157
思量不思量底——宇宙的潛意識與不思量	162
在腦波上所看見到的坐禪時的意識轉換	168
道元禪師與瑩山禪師的相異處	172
坐禪和意識的變化	174
起坐經行——禪觀與睡眠	177
精神病與情結	180
心若散亂時——解開情結與證悟	183
至禱！至禱！——瑩山禪師的生死觀	187
後 記	191
附錄：《坐禪用心記》	195