



自我是什麼

康雲山

通識中心人文藝術組專任教師

「自我」是古今宗教、哲學、心理學、文學、教育學…等各種人文、社會、自然科學所關注的問題，也是自然界與人類社會各種問題的根源。

就人類來說，「自我」涵蓋生命活動的主體與形上實體兩個層面。歷來涉及「自性」是否存在？「人性」的本質是善？是惡？可善？可惡？善惡混雜？以及真我與假我、唯心與實在、心物關係、生命存續與斷滅、本質與存在、修養(行)工夫…等的討論，幾乎都與「自我」的認知有關。

在佛教之首的奧義書(Upanisad)?探索個體生命如何達於無限永恆的問題，認為「自我」(阿德曼atman)分為一、形驅我；二、感性我(即經驗主體我，可進一步分解為感性我、認知我)；三、生命主體我(即純之體，已超出主客之對列性，然在存在上，則尚有對待)；四、真我、絕對我四層。自我的實現(或自我的探究)由形驅我開始，經過層層的考察轉化，最後真我呈現，與梵(絕對者、普遍志，是無限永恆自身的呈現)不二。真我不生、不滅、獨立、絕對，具有梵所具有的一切德義，但他又是一個主體，是知的主體，和證徹一切的主體。另外，對自我的探究，古奧義書還有梵的五藏說(從自我一面看，即自我的五藏說)認為自我的意義有五重：一、形驅我；二、生物我；三、感性我(或包括情意我)；四、生命主體我(包括認知我、人格我、行動主體我)；五、真我、絕對我。每一重代表一種性質的我。不管四重或五重，奧義書對自我概念的探討，都是由常識我一形驅我開始，經過層層考察，最後發現真我一最後的我、與梵不二的我、恆常不變的我，前此各層次的我，都變成虛幻不真實，但在自我探索的歷程中，形驅我、生物我、感性我和生命主體我，在不同層面上仍具有相對真實的意義¹。

在佛教來說，原始佛教認為，所謂「自我」，乃是剎那變成的五蘊一色蘊(色身)、受蘊(各種不同的感覺)、想蘊(各種不同的思想和概念)、行蘊(各種不同的感情作用)、識蘊(眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、家識六種明覺能力及作用)等五種生理和心理的複合假體，人們卻執持此五蘊複合的身心為自我，形成根深柢固的自我意識(身我概念)一我執，由此而引生種種煩惱，解脫即在斷除此我見之根。原始佛教分析每一個生命存在，不過是眾緣所生，剎那變滅之身/心連續系列，沒有自我實體，此所謂「無我論」²。

¹參霍韜晦《絕對與圓融》(台北：東大圖書公司，1986，4月，頁138~151)

²參考張澄基《佛學今詮》上冊(台北：慧炬出版社，民81，3月，頁198~219)



印度佛教到唯識學派出現時，提出八識理論，亦對自我概念有深入的看法，依唯識學，心識是一個抽象的心靈的動力，分為八種識，人之有「自我」意識是依於第六識的意識（思想的幾能，包括回憶、思考、推理的功能），第七識末那識（或叫我識）與第八識阿賴耶識（或叫藏識）的認識（執）作用而產生。第八識執取種子（人的行為產生的影響力會以精神性的種子的型態存留第八識阿賴耶識中，這些種子有過去世的，也有現在世的），根身（我們的生命軀體）、器界（物質的世界）為自己的對象。末那識則執取第八識的種子以為自我。當人在意識中有「我」的觀感時，那是依於第七末那識所執取之（第八識）種子而有的我的一種觀感。所以，自我的意識是依賴第七識所執取的我而表現出來。亦即第七識執取第八識的種子以為自我，而由第六意識表現出來。因此，心理學所說的「自我概念」，依唯識學來說，它是先天與後天種種的因素所形成的，不純粹是後天環境形成的³。

而依郭為藩的《自我心理學》，自我的內涵是「知覺」（perception），包括：（甲）對自身人格特質的知覺；（乙）對自身和外界關係的知覺；（丙）以及由這些特質、關係的知覺所產生的價值感的知覺。可是，知覺的堆積並不構成自我，自我是一有組織的、協調一致的概念性完形（an organized, consistent, conceptual gestalt）。所以，自我不僅是自我概念，也成為一種結構而存在，而自我結構大體上由三部份所組成：（1）對自己的軀體及其生理需要的認定；（2）對個人在社會中所擔任諸種角色的認定；（3）對某些信念、意願及價值體系的認定。這三部份分別構成軀體我（corporal self），社會我（social self）與心理我（psychological self）。軀體我概念表示個體對其軀體所涵蓋的諸種功能的認識，及一種親切愛惜的情感。社會我係代表團體中的我，是個體在家庭、學校、友群、社團、職業、政界...等團體中的存在，是個人在這些社群中所串連各種角色（role）的綜合體。心理我代表個人對某些信念、態度、理想、行為規準的認定，這些皆涉及價值批判的問題。自我之所以有感情意義，人之成為價值的存在，主要是心理我的作用。由於自我具有意識自己的功能，所以個人行為隨時在跟內在結構相參照，遂能保持其一致性，而個人為此必須對自己的行為後果負責；而由於自我具有維護自己及肯定自己的功能，所以人類的行為都是有意向、有目的的；又由於自我具有實現自己的功能，所以每個人都都在創造自己，範塑其自己，成為他自己命運的主宰⁴。

郭為藩對自我概念的說法，大約是一般自我心理學或人本心理學的觀點。然而，依照李安德《超個人心理學》的人性觀，「全部的人性潛能」包括：一、生理層面；二、情緒層面；三、理性層面；四、靈性層面。自我心理學或人本心理學所說的自我觀念，以包括生理層面、情緒層面與理性層面三個範疇。在超個人心理學看

³ 參考吳汝鈞《印度佛學的現代詮釋》（台北：文津出版社，民83，6月，頁143~146）

⁴ 參考郭為藩《自我心理學》（台南：開山書店，民61，4月，頁11~14、27）



來，身體、感覺、情緒、思想、理性等，只是我所擁有的一切，是「客體我」，不是「主體我」，「靈性的自我」才是主體我，是「真我」、先天性的自我、超越性的主體。把客體我當成自我，是錯誤的自我認同。人本心理學所說的自我，顯得渺小、狹窄、孤立、封閉，個人色彩太重⁵。

以上概述幾種「自我」的理論，都對自我有明確、具體、詳細的說法，對自我所持的觀點，包含經驗的自我與超經驗的自我兩者。所持觀點不同，會影響到修養實踐功夫、心理治療的理論方法、教育理想、教育目標、課程內容、教學方法、人生觀、價值選擇、生活態度…等很多層面。可見自我概念或自我意識在宗教、教學、心理學、教育學及個人生命上有重要的意義。

⁴參考郭為藩《自我心理學》（台南：開山書店，民61，4月，頁11~14、27）

⁵參考李安德《自我心理學》（台北：桂冠圖書，2002，10月，頁201~283）