

法鼓文理學院佛教學系碩士論文

從認知神經科學的角度探討阿含經的無我

The Teaching of Non-self according to the  
Agamas -- In terms of Cognitive Neuroscience  
Perspective

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

指導教授：莊國彬 博士

研究生：趙國芳 撰

中華民國 111 年 5 月 21 日

# 法鼓文理學院碩博士論文授權書

中華民國 110 年 10 月 13 日 110 學年度第 2 次教研會議修正通過

- 立書人（即論文作者）：趙國芳（下稱本人） 學號：M107108
- 授權標的：本人於 法鼓文理學院（下稱學校）佛教學系（學系、碩士學位學程）  
110 學年度第 2 學期之  碩士  博士 學位論文。

論文題目：從認知神經科學的角度探討阿含經的無我  
The Teaching of Non-self according to the Agamas -- In terms of Cognitive Neuroscience Perspective

指導教授：莊國彬

（下稱本著作，本著作並包含論文全部、摘要、目錄、圖檔、影音以及相關書面報告、技術報告或專業實務報告等，以下同）

緣依據學位授予法等相關法令，對於本著作及其電子檔，學校圖書館得依法進行保存等利用，而國家圖書館則得依法進行保存、以紙本或讀取設備於館內提供公眾閱覽等利用。此外，為促進學術研究及傳播，本人在此並進一步同意授權學校、國家圖書館、資料庫廠商等對本著作進行以下各點所定之利用：

## 一、對於學校之授權部分：

本人  同意  不同意（請勾選其一）授權學校，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向  學校校園內  校外位於全球使用之使用者（本點如前求勾選同意者，請勾選，並得複選）公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

## 二、對於國家圖書館之授權部分：

本人  同意  不同意（請勾選其一）授權國家圖書館，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向館內及館外位於全球之使用者公開傳輸，以供使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

## 三、對於資料庫廠商之授權部分：

本人  同意  不同意（請勾選其一）由學校將本著作有（無）償授權資料庫廠商（下稱該資料庫廠商或該廠商）進行以下範圍之利用：

（一）該資料庫廠商得將本著作重製收錄於其所建置營運之特定數位資料庫（下稱該資料庫），並透過網際網路向全球訂購該資料庫之使用者公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

（二）該資料庫廠商不得再轉授權第三人將本著作重製收錄於其他資料庫或進行其他營利或非

營利利用。但於台灣以外之海外地區，該廠商得委託當地之代理商或經銷商代為處理當地使用者訂購該資料庫事宜。

(三)若該合作以有償方式進行,則資料庫廠商因本點授權利用本著作所取得之收益,應依該廠商與學校授權契約支付本人合理權利金,支付標準由學校為本人利益而全權與該廠商議定。本人同意,上開權利金(以下請勾選其一):

由資料廠商批次轉與學校,作為校務發展基金。

應給付本人,並由該廠商直接通知本人領取,且聯絡資料倘有不全、錯誤或異動而未書面通知,導致權利金無法給付,或收到廠商通知未回覆者,於次年3月31日後,自動將此筆款項由資料廠商批次轉與學校,作為校務發展基金。

(四)本人保有隨時終止本點授權之權利,並於本人向學校辦理完成終止授權相關程序後,由學校通知該廠商將本著作自該廠商資料庫中刪除且不得再為其他形式之利用。但終止前已完成訂購之使用者,則視該使用者之訂購條件,由學校與廠商協商其提供及刪除時間。

四、本授權書第一點至第三點所定授權,均為非專屬且非獨家授權之約定,本人仍得自行或授權任何第三人利用本著作。

五、本授權書第一點至第三點所定授權對象,依各該點授權利用本著作時,均應尊重本人著作人格權及權利管理電子資訊等相關權利,不得以任何方式省略、增修或變更本人署名、本著作名稱、本著作內容及相關資料(包括本人原記載取得學位論文之學校全銜、書目等詮釋資料等)。第三點所定資料庫廠商亦應要求其代理商或經銷商遵守。

六、依本授權書第一點至第三點將本著作透過網際網路對外公開之時間(請勾選):

於本授權書簽署日,均立即對外公開。

本人要求本著作應自民國\_\_\_\_年\_\_月\_\_日起始得對外公開,故因本授權書第一點至第三點所定授權而發生得透過網際網路對校外、館外或對資料庫使用者之公開傳輸部分,亦應自該日起始生效力。

七、本授權書第一點至第三點分別所定各該授權對象,均應各自遵守其授權範圍及相關約定。如有違反,由該違反之行為人自行承擔一切法律責任。

八、本人擔保本著作為本人創作而無侵害他人著作權或其他權利。如有違反,本人願意自行承擔一切法律責任。

九、個資利用同意條款:本人同意,學校及國家圖書館為本授權書所定各授權事項目的範圍內(但勾選「不同意」者除外)得蒐集、處理及利用本人所提供之個人資料,學校並可將該等個人資料提供給包括國家圖書館及資料庫廠商在內之相關第三人在同一目的範圍內處理及利用。

趙國芳

研究生簽名: \_\_\_\_\_ 民國: 2022 年 7 月 17 日

# 法鼓文理學院佛教學系碩士班

## 研究生學位論文口試委員會審定書

110 學年度第 2 學期

研究生：趙國芳

題目：(中文) 從認知神經科學的角度探討阿含經的無我

(英文) The Teaching of Non-self according to the  
Agamas -- In terms of Cognitive Neuroscience  
Perspective

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員

鄭凱元  
邱若水

指導教授

莊國棟

系主任

邱若水

中華民國 111 年 6 月 28 日

# 從認知神經科學的角度探討阿含經的無我

## 摘 要

本篇論文以腦神經科學中意識運作的特色與理論，嘗試去了解初期佛教的「無我」。近代的學者所探討的「無我」，通常著重於「無我」中的「我」是甚麼「我」？是婆羅門的「我」、還是精神主體的「我」、幻覺的「我」…等等。然而現今腦神經科學對於人是如何認識世界、意識的產生，以及「我」的建立別有一番論述，因此本篇將以此與阿含經中緣起認識的論述做比對，來解讀佛法中「無我」的意涵。所使用的書籍以安東尼歐、達馬吉歐（Antonio Damasio）的三本著作《笛卡爾的錯誤》，《意識究竟從何而來？》，《事務的奇怪順序》，和漢譯四部阿含經為主。

以腦神經科學的角度而言，意識的認知與「我」的感覺，是腦部、身體與環境三者互動過程所建構的。這代表著我們的認知、情緒、想法、慾望的出現不僅與當前的狀況有關係，更受到過往的經歷以及社會文化、教育所形塑。意識的認知與「我」的感覺，雖說是腦神經為了快速回應環境、節省腦部資源而演化出的因應措施，但也因此造成認知侷限在個人的成長經歷。

從這樣的理論，再配合初期佛教的緣起認識，「根」（身體感官）、「境」（環境境象）、「識」（腦的認識了別）三者和合，引發「觸」認識作用，產生「受」、「愛」、「取」、「有」的流轉。了解到佛教的「無我」不僅是「離常」；沒有一個常、一、主宰的「我」存在。也「離斷」；也不是沒有「我」存在的感覺。

「無我」的深意，即是藉由了解和體證認知的侷限與偏差，以避免形成有錯誤認知的「我」。過於執著這樣的「我」所擁有的感受與想法，會導致產生許多不必要的慾望，不必要的恐懼，不必要的貪、瞋、癡。現今的腦神經科學不只佐證了兩千五百年前，佛陀「無我」的思想中，反覆闡述的認知偏差與侷限；更重要的是「無我」思想是能針對，腦神經運作時認知侷限所引起的人生苦痛，提出了解決之道。

**關鍵詞：**認知神經，腦神經，阿含，認識，無我，緣起。

# The Teaching of Non-self according to the Agamas

## -- In terms of Cognitive Neuroscience Perspective

### ABSTRACT

This paper proposes a neuro-cognitive basis for "non-self" in early Buddhism. In terms of "non-self", scholars of Buddhist Studies have to deal with different ideas of the self, such as the concept of the self in Brahmanism, in spirituality, or in illusion. As the negation of self is often taken for granted, few have investigated the mechanism of the "non-self". Recent developments in neuroscience provide a different perspective on epistemology, consciousness, and the construction of self. This paper compares current cognitive neuroscience theories with Pratityasamutpada in the Agamas, the Chinese translation of the four Agama Sutras, using Antonio Damasio's *Descartes' Error*, *Self Comes to Mind*, and *Strange Order of Affairs*.

In terms of neuroscientific perspective, a permanent, single, unique, absolute entity and controller of body and mind -- "self" does not exist. Instead, the self is an amalgamation of the brain, the body, and the outside world. Consciousness, emotion, thought, and desire depends on one's embodied consciousness, the entirety of cultural and social upbringing, and are subsequently affected by our current outside stimuli. The construct of self exists as a coping strategy for biological beings to respond quickly to the environment and limited brain resources.

In the dependent origination (Pratityasamutpada) of early Buddhism: The combination of six faculties (Saḷāyatana, i.e., five physical sense-organs and mind), image (Nāmarūpa, name and form), and consciousness (viññāṇa, discernment) triggers the cognitive function (Phassa), which in turn produces feeling (Vedanā),

craving (Taṇhā), clinging (Upādāna), and becoming (Bhava). From both neuroscience and Pratityasamutpada, it can be seen that "non-self" is not just separation from the "permanent"; there is no permanent, one, ruling "I" that exists. It is also away from "disconnect"; it is not the feeling that there is no "I". "non-self" is a concept and a practice to avoid the formation of self with false cognition by understanding and realizing the limitations and deviations of cognition. Clinging to such "I" feelings and thoughts will lead to selfish desire, craving, attachment, greed, hatred, and delusion.

Instead, by delineating the biases and limitations of the consciousness, the "non-self" guides the construction of a less biased self. While contemporary cognitive neuroscience provides a biological, scientific basis to the Buddha's teachings of "non-self" 2500 years before, the suffering caused by cognitive biases can only be solved by understanding and practicing the "non-self".

 **Key words:** cognitive neuroscience, Agama, non-self, dependent origination (paṭiccasamuppāda).

法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

# 目次

摘 要.....	I
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>II</b>
<b>第一章 緒論 .....</b>	<b>1</b>
一、 研究動機與目的	
二、 研究方法與範圍	
三、 研究文獻回顧	
(一)、初期佛教的無我觀	
(二)、腦神經探討意識與自我的文獻	
(三)、神經科學與佛教思想爭論	
1、分析哲學學者	
2、佛教現代主義者	
3、Evan Thompson 對佛教「無我」的看法	
<b>第二章 認知神經科學中的我與意識.....</b>	<b>11</b>
一、關於腦神經科學認為我們是如何認識世界、產生我和意識的理論	
二、腦神經運作理論中幾個重要的概念	
(一)、認知是軀體--腦--環境文化，三者互相影響產生作用	
(二)、情緒、感受是認知過程中，強力且重要的連結	
1、情緒的特質	
(三)、認知呈顯、意識出現的運作方式：預測	
(四)、有意識，就有自我的感覺	
1、意識的組成	

### 第三章 初期佛教無我.....34

#### 一、離苦的佛教

- (一)、甚麼是苦：八苦、三苦
- (二)、苦的來源：欲求與我執
- (三)、遍尋「我」在哪裡？發現五蘊中都沒有常、一、主宰的「我」
- (四)、佛陀為什麼要說「無我」？

#### 二、緣起認識論

- (一)、學者對初期佛教緣起的看法
  - 1、水野弘元：初期佛教的重心就是認識論
  - 2、木村泰賢：認為緣起觀的特長是認識論。「三世兩重因果的緣起說」，絕非第一義的主張
- (二)、緣起內容以認識論來解讀

1、「受」

2、「識」

### 第四章 結論.....61

#### 一、無我：腦神經科學與阿含經比對的結果

#### 二、「無我」：從腦神經科學的角度重新解讀阿含經的「無我」

- (一)、「無我」
  - 1、「無我」，是指沒有常、一、主宰的我
  - 2、「無我」，不意味著根本沒有自我，是離常又離斷的「我」
  - 3、從腦神經科學的理論來看：「我」是身體、腦、環境互動、相互影響、心念環環相扣的動態呈顯過程

(二)、「無我」，想要修正的是認知的偏差與侷限，滅除自我中心的我慢

- (三)、「無我」，是一種想法，是一種道德實踐的方向

### 參考資料.....73

# 第一章 緒論

## 一、研究動機與目的

佛教最重要的核心思想「無我」，簡短的兩個字，卻是意涵深遠。為了能體證「無我」，不僅發展出許多理論性的思辨，也發展出許多禪修的方式。但是「無我」的意涵，在現今的社會，仍然是讓許多人費盡思量，陷入難解如來真實意的情形。所以希望藉由腦神經科學中有關「我」的建構理論，能對於不容易體證，又非常重要的「無我」做不同面向的探討。

為什麼會想從腦神經的觀點來看佛教的「無我」。

因為 1、近代腦神經科學對於佛學的研究，多著重以功能性的核磁共振影像實驗去佐證禪修與正念<sup>1</sup>，對義理的探討較少。2、對於佛教「無我」的研究，往往都是先透過西方哲學的解讀，再與腦神經科學作連結，如此迂迴的方式，引起了許多的爭執和討論<sup>2,3</sup>。於是我想直接以腦神經科學的發現，去詮釋「無我」s，避免經由哲學，而增加了一層哲學上的模糊和不確定性。3、近年來，認知神經科學發現人類的認知、意識以及「我」的建構，這些的品質似乎是不太可靠，是受到許多因素的掌控，不全然是自我理性的抉擇。這樣的科學發現，會跟佛陀告

---

<sup>1</sup> Bernard Faure, "Can (and should) Neuroscience Neutralize Buddhism?" *International Journal of Buddhist Thought & Culture*, Vol. 27. No. 1, 2017, p.115.

<sup>2</sup> Sean M. Smith, "Buddhist Modernism, Scientific Explanation, and The Self," *Comparative Philosophy*, Volume 12, No. 1, 2021, p.157-169. Open Access / ISSN 2151-6014 / p.157-169. [www.comparativephilosophy.org](http://www.comparativephilosophy.org) [https://doi.org/10.31979/2151-6014\(2021\).120113](https://doi.org/10.31979/2151-6014(2021).120113) (2022/07/07)

<sup>3</sup> Karsten J. Struhl, "What Kind of an Illusion is the Illusion of Self," *Comparative Philosophy*, Volume 11, No. 2, 2020, p.113-139. DOI: 10.31979/2151-6014(2020).110208

Karsten J. Struhl, "The Illusion of Self Revised: Replies to Critics," *Comparative Philosophy*, Volume 12, No. 1 2021, p.184-208.

訴我們，如果想要遠離人生的痛苦，最重要的就是「無我」的了解與體證有關係嗎？

於是本篇會從腦神經如何認識世界，如何建構出自我的認知理論，和阿含經中緣起認識論做結合與比較，想藉此對照的方式，重新解讀「無我」的意涵。



## 二、 研究方法與範圍

此篇研究擬以腦神經的發現，來詮釋初期佛教《阿含》中的「無我」，方法是從文獻的角度去做探討。佛教經過二千五百多年的淬煉，思想體系龐大完整，尤其「無我」的討論，經歷了長時間和不同面向的開展，數量相當的龐大，無法全面的探討。為了縮小論題範圍，故限定在初期佛教中的《四部阿含》。至於腦神經方面的材料，以現今認知神經學界被廣泛討論和引用的著名學者：安東尼歐·達馬吉歐（Antonio Damasio）的三本著作《笛卡爾的錯誤》<sup>4</sup>，《意識究竟從何而來？》<sup>5</sup>，和《事物的奇怪順序》<sup>6</sup>為主。希望透過現今認知神經科學中，人類是如何認識世界，產生意識，建構出「我」的理論。與阿含經中，我們是如何認識世界，與之互動，產生「我」執的理論做比較。期待以另一種角度，來理解《阿含》中「無我」的意涵。



---

<sup>4</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、殷云露譯，《笛卡爾的錯誤》，中國：中國計量出版社，2018年。

<sup>5</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、陳雅馨譯，《意識究竟從何而來》，台北：商周出版，2017年。

<sup>6</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、蕭秀珊譯，《事物的奇怪順序》，台北：商周出版，2018年。

### 三、研究文獻回顧

#### (一)、初期佛教的無我觀

1 水野弘元的《佛教教理研究》<sup>7</sup>。是以佛教史的角度，探討初期佛教、部派佛教與大乘佛教的教義比較。書中詳述了初期佛教中與證悟、真理，智慧有關的主題，如：「無我」與「空」的意涵。

2 木村泰賢的《原始佛教思想論》<sup>8</sup>，是藉由分析佛教思想與當時印度盛行的各種思想，它們之間相互作用的狀況，來了解原始佛教思想的內在意義，以及原始佛教思想對後續大乘思想的影響。書中對於「無我」、佛教認識心理、十二緣起的討論，是本篇主要參考的部分。

#### (二)、腦神經探討意識與自我的文獻

1、葛詹尼加 (Michael S. Gazzaniga) 的《我們真的有自由意志嗎？》<sup>9</sup>是透過裂腦實驗，說明左腦有解譯的功能，並沒有一個「我」在做推理與決策，是左腦在說明與解譯感官所收集到的訊息。

---

<sup>7</sup> 水野弘元著、釋惠敏譯，《佛教教理研究》，台北：法鼓文化，2000年。

<sup>8</sup> 木村泰賢著、釋依觀譯，《原始佛教思想論》，台北：台灣商務印書館，2019年

<sup>9</sup> 葛詹尼加著、鍾沛君譯，《我們真的有自由意志嗎？》台北：貓頭鷹出版社，2013年

Michael S. Gazzaniga, *Who's in Charge? Free Will and the Science of the Brain*, New York: Ecco, 2011.

2、安尼賽斯（Anil Seth）的 *Being You: A New Science of Consciousness*<sup>10</sup> 是從認知和計算神經科學的方式，說明意識的出現，是預測加上一再修正的機制所產生的。

2、臨床神經內科教授奧立佛·薩克斯（Oliver Sacks）的《錯把太太當帽子的人》<sup>11</sup>，經由觀察大腦部位的缺損、神經傳遞物質的過量或不足，造成病人心智的異常。以這樣的病理觀察來說明，自我的本體感、記憶、與認識分別的能力，對於生存的重要性。

3、埃文·湯普森（Evan Thompson）的 *Why I Am Not a Buddhist*<sup>12</sup>，是從認知神經科學的角度，對佛教的正念、無我、開悟有許多的批評與想法。

4、心智哲學教授洪裕宏、高涌泉主編的《心靈黑洞:意識的奧秘》<sup>13</sup>，是台大科教中心系列講座的内容節錄，書中介紹了自我、意識產生的理論與神經機制。另外，洪裕宏的《誰是我?意識的哲學與科學》<sup>14</sup> 是從腦神經、哲學、物理、動物行為的觀點，去探討意識的主觀性。



---

<sup>10</sup> Anil Seth, *Being You: A New Science of Consciousness*, London: Faber & Faber Ltd., 2021.

<sup>11</sup> 奧立佛·薩克斯著、孫秀惠譯，《錯把太太當帽子的人》，台北：天下遠見出版，2008年。Oliver Sacks, *The Man Mistook His Wife for a Hat*, London: Pan Macmillan, 1996.

<sup>12</sup> Evan Thompson, *Why I Am Not a Buddhist*, New Haven: Yale University Press, 2020.

<sup>13</sup> 洪裕宏、高涌泉主編，《心靈黑洞：意識的奧秘》，台北：三民書局，2019年。

<sup>14</sup> 洪裕宏，《誰是我?意識的哲學與科學》，台北：時報文化，2016年。

### (三)、神經科學與佛教思想爭論

達賴喇嘛與腦神經科學家弗朗西斯科·瓦雷拉 (Francisco Varela)<sup>15</sup>，在 1987 年的對話之後，開啟了神經科學與佛教思想的全新研究領域，之後就漸漸發展出佛教現代主義 (Buddhist modernism)。

佛教現代主義者的特色，趨向不討論佛教中的業力、儀式與神話，著重佛教哲學、禪修與正念。並運用腦部功能性核磁共振 (fMRI) 的影像，替正念和覺醒作背書，使得禪修與正念在歐美國家十分的流行，甚至是氾濫。各種消費產業、app 蘊育而生，甚至有 Mcmindfulness 的說法<sup>16</sup>。於是，社會中有兩派的思潮興起：一派是支持現代化的佛教 (modern Buddhism)、神經學佛教 (neural Buddhism)。另一派就是專門在詰問、批評他們把心識完全歸於大腦，以及禪修能改變大腦迴路的說法。也就是說，佛教移植到西方世界之後，腦神經研究與佛教的連結，大多是以腦神經的實驗影像佐證禪修與正念減壓的成果為主<sup>17</sup>。

---

<sup>15</sup> 「弗朗西斯科·瓦雷拉，是一位智利神經科學家和哲學家，與其導師洪貝爾托·梅圖拉納共同將自生系統論引入了生物學領域，並成立了心智與生命研究所，以促進科學與佛教之間的對話。」 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/弗朗西斯科·瓦雷拉>(2022/07/07)

<sup>16</sup> Ron Purser, and David Loy. "Beyond McMindfulness." Huffington Post, July 1, 2013. Updated August 31, 2013. [https://www.huffpost.com/entry/beyond-mcmindfulness\\_b\\_3519289](https://www.huffpost.com/entry/beyond-mcmindfulness_b_3519289) (2022/07/07)

<sup>17</sup>Richard J Davidson 1, Jon Kabat-Zinn, Jessica Schumacher, Melissa Rosenkranz, Daniel Muller, Saki F Santorelli, Ferris Urbanowski, Anne Harrington, Katherine Bonus, John F Sheridan, "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation." *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 2003, p.564-570.

Antoine Lutz, John D. Dunne, and Richard J. Davidson, "Meditation and the Neuroscience of Consciousness." In *Cambridge Handbook of Consciousness*, ed. P. D. Zelazo, Morris Moscovitch, and Evan Thompson, Cambridge: Cambridge University Press. 2007, p.499-551.

Bernard Faure, "Can (and should) Neuroscience Neutralize Buddhism?" *International Journal of Buddhist Thought & Culture* Vol. 27. No.1, 2017, p.115.

而學界對於佛教「無我」的討論，主力仍著重在「無我」是要否定甚麼樣的「我」。大致的情形，可以從埃文·湯普森（Evan Thompson）加拿大皇家學會院士，歐陸哲學與印度哲學教授，這位長期浸淫在佛教哲學思想和西方認知科學的學者，在 2020 年的著作 *Why I am not a Buddhist* 中，窺見一二。他對禪修、開悟的腦神經影像證據有許多的批評；對於佛教優越主義和十分風行且無所不至的正念活動也頗有微詞。對於佛教的「無我」，不僅敘述了目前一些學者對於「我」的看法，也嘗試用腦神經的知識來做連結，提出了他對「無我」的想法。其內容大致如下：

### 1、分析哲學學者

分析哲學學者 Thomas Metzinger 以及 Miri Albahari 認為佛教「無我」所否定的「我」，是指在實體世界中，可以找到一個在任何時空都存在的，不變、統一、獨立的精神主體，而且它不僅是行動的主體，也是經驗的承載者。但目前沒有科學證據支持，有這樣的我不存在，所以他們認為「我」是不存在的。

雖然這兩位學者都支持沒有實體我的存在。但是他們認為，人是有自我意識的；是有一個與經驗建構無關、獨立的自我存在著。而這樣的自我，是我們的一種幻覺。

(1)、Metzinger 的想法是，在現實中找不到「我」這樣東西，但有一個「現象自我」（phenomenal self）的存在。這個現象自我，它不是一件事或一個東西，是人們在經驗認知過程的內容時，就如同有一個真實的「我」在此模型之外。他稱此過程為「現象自我模式」（phenomenal self-model, PSM）<sup>18</sup>。所以，他認為自我是一種幻覺。

---

<sup>18</sup> The Ego Tunnel: Prof. Dr. Thomas Metzinger at TEDxRheinMain  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZFjY1fAcESs&t=903s> (2022/07/07)

(2)、Albahari 的想法是，人們習慣地覺得有一個獨立於經驗之外的「我」存在著，他認為這個「我」是一種幻覺。因為當慾望出現時，主客觀的界線就會出現，在屬於我和不屬於我之間劃出了一道鴻溝，於是「我所擁有」的和「外界」這樣幻覺就會出現。他稱此為「慾望驅使的身分認同的幻覺」，是此造就了自我的幻覺<sup>19</sup>。

## 2、佛教現代主義者

佛教現代主義者認為，我們雖然感覺有一個內在的「我」在思考，在指揮我的行為，但是我們的身體、頭腦和心理構成中，並沒有任何一樣東西等於這個「我」，所以是「無我」的。而我們感覺到的這個「我」，是一種認知的投射，是一種情感，一種對自己情感的執著<sup>20</sup>。

## 3、Evan Thompson 對佛教「無我」的看法<sup>21</sup>

(1)、他贊成佛教「無我」指的是沒有永久恆常的主體，沒有身心的控制者。他的理由是：從〈無我相經〉中，可以知道佛陀對於「無我」的說明是，當觀察我們的身心時，可以發現色、受、想、行、識，五蘊是無常、易變，沒有不變的主體，也不受我們控制，是會導致煩惱的。所以「無我」是指沒有一個常、一、主宰的主體，身心的控制者。

---

<sup>19</sup> Miri Albahari, *Analytical Buddhism: The Two-Tiered Illusion of Self*, New York: Palgrave Macmillan, 2007.

<sup>20</sup> Evan Thompson, *Why I Am Not a Buddhist*, Chap 3

<sup>21</sup> Evan Thompson, *Why I Am Not a Buddhist*, Chap 3

(2)、關於上述學者主張「自我是幻覺」的說法，他認為這樣的說法具有高度的誤導性，會使人落入虛無主義而否定自我。至於人們對於自己會有一種“不變的、獨立存在”的那種感覺，他認為那部分才是幻覺。

(3)、他認為自我不是幻覺，自我是一種持續建構的過程。

因為腦神經科學強調，自我是一連串擁有時間、空間軸的身心活動狀態圖像，持續不斷地作用，建構出自我意識的，「自我意識」就是這個過程。而「我」是一個與環境、社會文化有豐富互動成就的生命體。

(4)、他認為佛教的「無我」是想告訴我們，不應該執著色、受、想、行、識，這些身體與心理的變化為「我」，這樣的認識與執著是錯的。

因為他從〈六六經〉認為，經中佛陀以六內入處（六種感官眼、耳、鼻、舌、身、意）、六外入處（色、聲、香、味、觸、法）、六識身、六觸身、六受身、六愛身。這種「根」、「境」、「識」三和合「觸」，「觸」生「受」、「愛」的方式說明了這樣的認知運作呈現出我們所能瞭知的一切法，也由於這種多因緣的成就方式，更突顯了一切法都是無常、變異、不受控制的——也就是「無我」的；所以是我們不該去執著的。

所以他主張佛教的「無我」，是要我們不去執著身心的變化為我。但他也透露出，「無我」似乎並不是意味著沒有我。這與有些學者認為「無我」不是沒有自我的想法類似。<sup>22</sup>

小結:

---

<sup>22</sup> “The Buddha never said that there is no self, only that the self is a mistaken interpretation of experience” Andrew Olendzki, *Untangling Self: A Buddhist Investigation of Who We Really Are*, Somerville, Massachusetts: Wisdom Publications, 2016, p.41.

目前的學者，不管是分析哲學家、現象學家，認知學家，或是佛教現代主義者，都針對佛教的「無我」，拼命找尋，「我」的意義、「我」的內容，想知道到底是哪一個「我」需要被否定，想藉由否定「我」來減弱對我的依附與執著。

有的學者主張「無我」的「我」是針對婆羅門，常、一、主宰的「我」所說的；有的學者認為，雖然我們有自我的感覺，但身體或頭腦中並沒有任何東西等於自我，來匹配這種感覺<sup>23</sup>，所以「我」是一種幻覺；有的現象學家堅持「我」是一種多方面的經驗建構，是由不同種類的自我意識所構成，不是幻覺<sup>24</sup>；也有學者認為佛教的「無我」根本不是表示沒有「我」，只是要人們不去執著五蘊。甚至 Evan Thompsom 認為佛教在談「我」時，考慮得不是很完全。因為佛教對於正理學派學者（Nyaiyāyikas）提出有關心念訊息、感覺、經歷的統一性與連貫性的問題時，並沒有很好的解釋<sup>25</sup>。

雖然各路學者對於探討自我，不遺餘力。對於「無我」也有種種不同的解釋，也各有其支持者。但我認為佛教，本來就不是探討自我的哲學，佛教的主要目標是「離苦」。於是想嘗試著從腦神經對於我們是如何認知世界，產生意識與「我」的建構理論，去看初期佛教的「無我」，是否會有不同的想法。

---

<sup>23</sup> David Brooks, "The Neural Buddhists," *New York Times*, May 13, 2008.  
[www.nytimes.com/2008/05/13/opinion/13brooks.html](http://www.nytimes.com/2008/05/13/opinion/13brooks.html).(2022/07/07)

<sup>24</sup> Galen Strawson, "Self-Intimation," *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 14,2015, p.1-31

<sup>25</sup> "But there's another related problem, which is how to account for the apparent unity and coherence of a person's experience from the inside." Evan Thompsom, *Why I Am Not a Buddhist*, chap 3.

## 第二章 認知神經科學中的我與意識

生物體與外部世界互動的發展歷程，最初是由直接接觸食物或敵人(觸、壓、冷、熱、痛)的方式。之後是有些距離就可以偵測到的化學分子感應--嗅覺，避免攝入有毒、腐壞的物質，或偵測伴侶、其他生物的氣息。然後再更進一步，發展出視覺、聽覺，不僅把感知範圍擴大，更可以在腦中描繪出圖像，呈現出物體和事件在時空中的位置或運動，使得生物體在生存競爭上能更加提升。

然而不管是從最初直接接觸的模式，到感官功能的提升，這些都伴隨著感覺：身體內部是否恆定的感覺、本體感覺，以及外界物體或事件對於生物體而言，是何種“價值”的感覺，是否重要？生物體都要透過感覺、情緒來了解。甚至有時會去改變身體內在環境的穩定性，來讓生物體不得不去重視和處理。所以感覺是一路伴隨著生物演化，回應外界過程中最核心的推手。

除了感受，生物體為了能快速地回應多變的外界狀況，做出判斷與決策，腦部更發展出強大的記憶容量，以及快速的程序來加速資料的存取和分析。還不僅如此，腦部會在輸入的資訊不是十分完全的條件下，為了能預測生物當下或後續可能會出現的狀況，就會把當下的訊息，交叉比對過往的經驗、知識，補足並修正當前的資料。這是生物體快速反應與節省腦部資源的生存利器--預測。

但腦部這樣的運作機制，使得每個人所接受的教育、社會、文化、經驗變得異常重要。因為這些知識、經驗會經由記憶、內化成為我們無意識、直覺的認知反應；成為我們的價值觀、處世的態度；成為我們認知、情緒、推理、決策的標準。這樣的情形會讓我們的認知，陷入自己所形塑的框架之中。不僅限制了我們思考的廣度與深度，也讓我們以「自我為中心」的主觀看法去看待世界。也限制

了人類生命的範圍，不明瞭萬物、環境與我們的聯結有多深，卻只考慮到自我的利益。



## 一、關於腦神經科學認為我們是如何認識世界、產生我和意識的理論

安東尼歐·達馬吉歐（Antonio Damasio）的說法是這樣的：

1、在《笛卡爾的錯誤》這本書中，作者不僅抨擊笛卡爾的身心二元論，即實體二元論<sup>26</sup>，對於有些神經科學家，認為只要大腦就能完全解釋人的意識思維，這樣的唯物主義、化約一元論，也與予駁斥。

他否定身心二元論的基礎是：

(1)、從演化來看，人類的心智、意識的出現，是軀體一路伴隨著腦神經系統的進化、提升才逐漸出現的。所以人類自認為的理性決策，其實並無法離開身體感受與情緒的影響，因為軀體是心智內容的基礎參照。軀體的運作與心智的產生並不是分離的，是相互影響的，不是身心二元的狀態。

(2)、人類的心智，除了身體與腦神經的相互作用外，更需要環境的參與。當我們看、聽、聞、品嚐食物和觸摸的時候，是軀體和大腦同時參與了和環境的互動過程<sup>27</sup>。格奧爾格·諾赫夫（Georg Northoff）<sup>28</sup>，丹尼爾·席格（Daniel J. Siegel）

---

<sup>26</sup> 「笛卡爾明確地澄清了自己的觀點：「據此，我知道“我”是一種物質，其全部本質或性質就是思考，而它的存在並不需要空間，也不依賴於任何實在物質；所以這個“我”就是我所說的靈魂，獨立於個體，比後者更容易理解；即使沒有軀體，靈魂也不會消亡。」

這就是笛卡爾的錯誤：在軀體和心靈之間劃分了一道鴻溝，即在有形有象、機械動作且無限可分的軀體，以及無形無象、無法觸及且不可分割的心智間，劃分了一道鴻溝；他認為，推理、道德判斷以及肉體疼痛或情緒動盪所帶來的痛苦存在於軀體之外。具體來說：他將最精巧的心智過程，與生物有機體的結構和運作分開了。」安東尼歐·達馬吉歐著，《笛卡爾的錯誤》第三部分，第十一章，頁 250。

<sup>27</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、殷云露譯，《笛卡爾的錯誤》第三部分，第十章，頁 174。

<sup>28</sup> 格奧爾格·諾赫夫著、陳向群譯，《病腦啟示：神經哲學與健康心智》，台北：國立臺灣大學出版中心，2019年，頁 66-68。

<sup>29</sup>，也有相同的觀點，都認為心智、意識、「我」的產生，是腦、身體與環境文化三者互動的動態呈顯過程，並不是只有腦就可以的。

2、在《意識究竟從何而來?》這本書，主要是說明:自我是如何浮現在心智中。其中的重點就是，人只要有意識心智，就有自我；不可能有意識，卻沒有我。我，不是一樣東西，是一個過程。這個過程是只要我們有意識時，就會存在的<sup>30</sup>。在書中作者詳述了意識生成時，三個層次的我：原我、核心我、和自傳式我，是如何參與其中的。

3、在《事物的奇怪順序》這本書中，安東尼歐強調感受和情緒對於認知與決策有非常重要的影響。雖然大部分的人都認為情緒是一種較動物性的表現，理性思考是比較高級的。但從生物體的演化、腦神經的發展，以及神經結構的位置上來分析，都顯示出生物體是一步一步地由感覺發展出情緒、自我和意識的<sup>31</sup>。其實感受與情緒，是無時無地、強烈的影響著自我、想法、推理與決策的。

---

George Northoff, *Neuro-Philosophy and the Healthy Mind: Learning from the Unwell Brain*, Gildan Audio and Blackstone Audio, 2017

<sup>29</sup> 丹尼爾·席格著、宋偉航譯，《心腦奇航：從神經科學出發，通往身心整合之旅》，台北：心靈工坊出版，2017年。

Daniel J. Siegel, *Mind: A Journey to the Heart of Being Human*, Seattle: Brilliance Audio, 2016.

<sup>30</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、陳雅馨譯，《意識究竟從何而來》，頁 14-15。

<sup>31</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、蕭秀珊譯，《事物的奇怪順序》，頁 187-207。

## 二、腦神經運作理論中幾個重要的概念

### (一)、認知是軀體—腦—環境文化，三者互相影響產生作用

1.人所處的環境、文化、社會的習俗、所受的教育、以及個人獨特的經驗和經歷，都會在成長的過程中，不知不覺地深植在我們的腦中，行塑出每個人的價值觀、人生目標與處事的態度<sup>32</sup>。就像從前的人覺得綁小腳是漂亮的，你就覺得要綁小腳才是美麗；有錢才是成功，我們就想追求更多的財富；在成長的環境中，這些評價人高尚或卑劣的道德準則，種種的社會價值、經驗都會深植在腦中，影響我們的認知。

2.除了環境、知識會影響認知之外，經由身體的體驗，身體與環境互動的經驗值，也會改變腦部神經的迴路和結構，即是神經可塑性（Neuro-plasticity）。而改變後的神經迴路，對於生物體功能的表現，也會與之前有所不同。也就是說，腦部的迴路結構，與個人獨特的經驗是會相互影響、相互改變的。

以身體為例，有些人在少了雙手之後，靠腳來取代手的功能；或失去視力之後，靠聽覺來了解環境。這樣的情形，會讓與腳活動有關的運動皮質、或聽覺皮質，這些腦部頻繁使用的區域結構變大。類似的研究結果，也發生在倫敦司機的實驗：這個實驗是以核磁共振掃描倫敦計程車司機和公車司機的海馬迴，發現兩者在海馬迴中，與空間位置（space field）記憶有關的迴路結構有所不同。雖然兩

---

<sup>32</sup> 「一個有機體，出生的時候配備了自主生存的機制，通過教育和文化適應，又賦予了一套符合社會期望的決策策略，這套策略又反過來增強其生存能力，顯著提高了生存質量，併成為人之所以為人的基礎。自出生以來，人腦都配備了一些驅力和本能，這其中不僅包括生理學層面進行新陳代謝調控所需的“設備”，也包括了處理社會認知和行為的基本“元件”。兒童成長過程伴隨著生存策略層面上的不斷積累。這些新積累策略的神經生理學基礎和本能的神經生理學基礎交織在一起，前者不僅修飾還擴展了後者。」安東尼歐·達馬吉歐著，《笛卡爾的錯誤》，頁 126。

者都是天天開車的司機，但是計程車司機要找路，公車司機不用（作為對照組）。結果發現，計程車司機的海馬迴下端與空間記憶有關的迴路結構會變得比較大<sup>33</sup>。另外，當我們學習提琴、樂器、或新的球類運動時，也會因為反覆的練習，從生疏到熟練，使得神經結構迴路改變<sup>34</sup>，進而影響了我們的認知和表現。

3.除了上述環境經驗，以及身體與外界互動的經驗值會影響認知之外，身體本身的感受、肌肉、身體的姿態，身體的偏好，也都會影響認知，特別稱此為具身認知（Embodied cognition）。這再次說明了不是單單一個大腦，就能決定我們的認知情形。

(1)以身體感受對認知的影響為例：當人們處在比較舒服、溫暖的環境，就像手中拿著一杯溫咖啡時，這個時候要受試者評估某位剛認識的人，人們會傾向給予較溫暖且正面的看法<sup>35</sup>。因為在腦島（insula）中，物理溫度所活化的區域與社會溫度反應的部位，在解剖位置上有聯繫<sup>36</sup>。這說明了我們的軀體、感官的物理體驗，會激活一些過往經驗的心理感受與想法，進而影響我們對當下情境的認知與判斷。

---

<sup>33</sup> E. A. Maguire, D. G. Gadian, I. S. Johnsrude, C. D. Good, J. Ashburner, R. S. J. Frackowiak, & C. D. Frith, “Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers.” *Proceedings of the National Academy of Science*, 97, 2000, p.4398–4403.

<sup>34</sup> P. Bermudez, J. P. Lerch, A. C. Evans, & R. J. Zatorre, “ Neuroanatomical correlates of musicianship as revealed by cortical thickness and voxel-based morphometry.” *Cerebral Cortex*, 19(7), 2009, p.1583–1596.

<sup>35</sup> Lawrence E. Williams and John A. Bargh, “Experiencing Physical Warmth Promotes Interpersonal Warmth,” *Science*, 2008, 322(5901), p.606–607.

<sup>36</sup> Tristen K. Inagaki, Naomi I. Eisenberger, “Shared neural mechanisms underlying social warmth and physical warmth, ” *Psychol Sci*. 2013, 24(11), p.2272-80, doi: 10.1177/0956797613492773. Epub 2013 Sep 18.

(2)以肌肉姿態對認知的影響為例：當受試者被要求用牙齒咬著筆桿，維持笑臉般的樣子時，這時讓受試者觀看卡通。再詢問受試者，卡通好不好笑時，通常會得到正向的回應<sup>37</sup>。

以上這些實驗都透露出身體感受，肌肉、身體姿勢，在不自覺中，都會影響我們的認知。

小結：

從上述可以知道，認知、心智的產生，並不是腦本身作用的結果，是環境文化、軀體感官、以及腦這三者相互影響之下才產生的。這相當於佛教緣起中，「識」→「名色」→「六入」→「觸」的概念。詳情可參見第三章，(1)、如何從「受」了解到「無我」。



---

<sup>37</sup> S. Söderkvist, K. Ohlén, & U. Dimberg, “How the Experience of Emotion is Modulated by Facial Feedback.” *J Nonverbal Behav* 42, 2018, p.129–151. <https://doi.org/10.1007/s10919-017-0264-1>

## (二)、情緒、感受是認知過程中，強力且重要的連結

安東尼歐認為情緒是一整組的生理反應、主觀感受與認知的綜合事件<sup>38</sup>。而情緒感受，是當表現出情緒時，我們對於當時身體內環境，以及心智狀態的覺知<sup>39</sup>。對於這些只要人醒著，就隨時隨地都出現的情緒感受，基本上都會造成身體輕鬆、愉快的快樂感受，或身體緊張、有壓力的痛苦感受。感受是心智與身體的混合物，不是單純心智的<sup>40</sup>。

所以 1.情緒感受是生物體對外界訊息的認知展現；2.情緒感受不僅會滲透到我們的決策；3.情緒感受更會經由影響我們的心智，改變身體內部的恆定狀況，來抓住並震撼其擁有者的目光，強迫我們注意到可能危及生存或損失的狀況，來達成維持健康，延長並拯救生命的目標。

### 1、情緒的特質



#### (1)、情緒的出現，是由認知所引導，相當於「無明」→「行」→「識」

在面對外界物體或事件時，是不是很容易引發某種情緒，像生氣或暴怒；會是哪一種情緒的出現，是生氣、高興、還是悲傷，這是如何被決定的。Antonia Damasio 認為除了與基因（有人天生冷靜；有人天生愛誇大哭鬧）有關之外，它

---

<sup>38</sup> 「受知覺事件觸發，一整組同時發生的非自主內在活動，例如平滑肌收縮、心率、呼吸、荷爾蒙分泌、臉部表情、姿勢的改變。情緒活動的目的往往在於維護體內恆定，例如用恐懼或憤怒對抗威脅，或是用喜悅表示成功的狀態。」安東尼歐·達馬吉歐著、李明芝譯，《感與知》，台北：商周出版，2021年，頁83。

<sup>39</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、陳雅馨譯，《意識究竟從何而來》，頁133。

<sup>40</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、李明芝譯，《感與知》，頁109。

的決定因素就在於人們如何認知所感知的情境。因為情緒的發生，是腦部對於情境預測、認知之後，才引導出現。

至於我們是如何去“認知”情境。大致上來說，是腦部把外界的訊息，以及訊息造成身體內在系統的覺受，交叉比對我們過往的知識、經驗、內化的價值觀，再加上當時的情境與思維，以這種綜合多因素的建構方式，去預測和詮釋外界訊息的價值與重要性，讓生物體能很快地知道該如何回應外界的訊息。所以情緒感受是生物體對外境、物體綜合認知的表現。其實只要跟認知有關的部分，就會受到我們所處的社會文化、知識，與個人過往經歷的影響。這很像佛教緣起中「行」→「識」→「名色」的作用，代表著過去的身、口、意的行為經驗，會儲存在你的腦中，影響你接下來的認知和判斷。可參考第三章，(2)、四識住。



(2)、情緒感受會影響學習、判斷和抉擇；但本身亦是決策的核心，相當於「受」→「愛」→「取」→「有」

#### A、沒有情緒，決策能力下降

情緒感受會干擾心智。一般人都體驗過情緒感受影響學習、判斷和抉擇的狀況，尤其是負面的情緒，會擾亂我們的注意力、學習力、回憶與想像力<sup>41</sup>。所以人們會推想，如果沒有情緒感受，或許決策就會變的理智一些。但 Antonia Damasio 的回答是：「情緒被排除在推理過程之外，就類似特定神經疾病的狀態，那麼推理過程就會漏洞百出，這比情緒干擾決策時還要糟糕。」<sup>42</sup>。舉個例來說，腹內

---

<sup>41</sup>安東尼歐·達馬吉歐著、蕭秀珊譯，《事物的奇怪順序》，頁 156。

<sup>42</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、殷云露譯，《笛卡爾的錯誤》，序言。

側前額葉(Ventromedial prefrontal)皮層受損的病人，因為沒有情緒、偏好，根本沒辦法做抉擇，問他要咖啡還是茶，過了四十分鐘，他仍然無法做出決定<sup>43</sup>。

#### B、情緒感受是決策的核心因素

Antonia Damasio 強調情緒感受是決策的核心因素。沒有情緒，對事件就沒有任何偏好，是無法做出抉擇的。基於長期對決策障礙和情緒障礙的神經疾病患者的研究，他認為 a、從演化的角度，發現生物體是先發展出感受、情緒，再慢慢到推理、決策層面；b、從神經結構的角度來看，情緒的確是位於推理的神經迴路之中<sup>44</sup>。所以不管從演化或神經結構的角度，都說明了情緒感受會影響我們的判斷和抉擇。C、情緒影響推理與決策的層面，不只在非意識，也在意識層面進行。情緒因此可以突顯某一前提的重要性，從而使決策結果傾向於這一前提。另外，d、參與情緒和決策的腦區，也與社會認知和社會行為的調節有關<sup>45</sup>。這表示情緒和決策本身，不僅僅深受社會文化習俗的影響之外；相反的，情緒本身的強度高低，也會使得各種經驗、社會文化、知識，能更精確、鮮明地儲存在心智之中，以利下次情境的預測與判斷<sup>46</sup>。這就是情緒感受如此重要的原因，因為情緒感受是生物體對外境、物體綜合認知的呈顯表現，是幫助迅速決斷的利器<sup>47</sup>。這和佛教所說的「受」之後，才會有「愛」→「取」→「有」的想法是一致的。

---

<sup>43</sup> 洪蘭，神經認知心理學，情緒與決策 <https://www.youtube.com/watch?v=PxVvaGgS1kM>，54 分 (2022/07/07)

<sup>44</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、殷云露譯，《笛卡爾的錯誤》，第四章令人費解的前扣帶回。

<sup>45</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、殷云露譯，《笛卡爾的錯誤》，序言。

<sup>46</sup> 「紀錄的精確度取決於我們對意象的關注程度，而關注程度又取決於意象在我們心流歷程中產生了多少情緒和感覺。」安東尼歐·達馬吉歐著、蕭秀珊譯，《事物的奇怪順序》，頁 127。

<sup>47</sup> 「情緒程式結合了在演化歷史中出現之生命規則機制的的所有組成要素，如對環境的感覺與偵查、內部需求程度的測量、帶有獎懲的激勵過程、預測裝置。驅力與動機是較簡單的情緒構成要素。」安東尼歐·達馬吉歐著，陳雅馨譯《意識究竟從何而來》，頁 134。

### (3)、情緒的發生

情緒其實是無意識地、自主地發生，並不是先意識到才生氣的<sup>48</sup>。情緒的發生，是當感官接收到外在情境的訊息刺激，或是從記憶中提取、回想之後。因為過去有面對類似情境的經驗，這時腦部就會用較節省資源的方式，系統一的運作方式<sup>49</sup>，依著以往的經驗，快速的預測，以非意識的方式，馬上由杏仁核、下視丘，送出訊息改變整個身體肌肉姿態、內臟的運作<sup>50</sup>，使心跳變快，血管收縮、腸胃蠕動等，做出應對。當這樣身體的狀態改變之後，內在恆定系統會把身體狀況回報到腦部。當此訊息到達意識層面時，人們除了感知到心跳、呼吸的改變、胃的糾結、無力等變化外，腦部也會以當下正在經歷的情境，與過去教育文化、經驗所形成各種情緒的概念（憂慮、焦慮、驚恐、恐懼）與思考的內容，由左腦來解讀，解讀我們正在經歷何種情緒的發生，與感受的體驗<sup>51</sup>。至於腦部會認為自己正在經歷何種情緒，會浮現出哪些觀點和解讀，這就因人而異了。因為這時的認知、解讀與個人過去的經歷、文化背景有關，也與個人對未來的期盼影響。例如：戀人被分手後，一開始是體驗到悲傷的情緒反應，隨後左腦的解釋者，解讀此為悲傷的情緒訊號，並且出現與此訊號可能會一致的觀點，認為自己是悲

---

<sup>48</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、殷云露譯，《笛卡爾的錯誤》，頁 147。

<sup>49</sup> 人類心智的運作可由 "系統一" (System 1) 快思 及 "系統二" (System 2) 慢想的作用加以說明。丹尼爾·康納曼著、洪蘭譯，《快思慢想》，台北：天下文化，2018 年，第一章。  
Daniel Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux, 2013.

<sup>50</sup> 「特定刺激激活杏仁核 (A) 後，產生了一系列反應：內部反應 (IR)，肌肉反應，內臟反應 (自主信號)，神經遞質核團、下丘腦的反應 (H)。下丘腦會釋放激素和其他化學物質，並作用於血液循環。」安東尼歐·達馬吉歐著、殷云露譯，《笛卡爾的錯誤》，頁 133。

<sup>51</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、殷云露譯，《笛卡爾的錯誤》，圖 7-7 情緒和感受過程中的主要回路、頁 130。

威廉詹姆士：「身體的變化直接跟在對刺激性事實的知覺之後出現，而我們對同樣這些變化的感覺才是情緒。」安東尼歐·達馬吉歐著，陳雅馨譯，《意識究竟從何而來》，頁 138。

慘的人、被拋棄的人。當這樣的想法出現之後，不論別人說甚麼，都覺得是在損我或同情我、可憐我。於是讓自己沉浸在悲傷、自棄的情境中，對於其它事物都提不起興趣<sup>52</sup>。這時負面情緒，使得這樣的情緒狀態不僅持續，還會像螺旋般地一而再，再而三的加強，使人深陷其中，無法自拔。不僅心中更加悲傷難過，身體也感到更為不適<sup>53</sup>。

這些情緒反應後續的作用，似乎相當於佛陀所說的第二支箭的傷害<sup>54</sup>。

小結:

情緒感受，是生物體對外境、物體綜合認知的表現；是生物生存調節的核心推手；是理性和非理性；是大腦皮層（處理的是：推理和意志）和皮層下區域（處理的是：情緒和生物體內在狀態）之間的橋樑<sup>55</sup>。至於情緒反應是否容易被激發，或是會引起甚麼樣的情緒反應，與社會、文化、個人經歷的認知有關。所以當情緒反應被激發之後，除了會干擾人們的心智運作，影響思考與決策判斷之外，更會影響身體內在的恆定系統。

---

<sup>52</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著，陳雅馨譯，《意識究竟從何而來》，頁 133。

<sup>53</sup> 「負面情緒反應，這種認知狀態伴隨著運動抑制且普遍存在食慾和探索行為減少的情況。這種認知模式的極端例子就是抑鬱症。」安東尼歐·達馬吉歐著、殷云露譯，《笛卡爾的錯誤》，頁 131。

<sup>54</sup> 「愚癡無聞凡夫，身觸生諸受，增諸苦痛，乃至奪命，愁憂稱怨，啼哭號呼，心生狂亂。當於爾時，增長二受：若身受，若心受。譬如士夫身被雙毒箭，極生苦痛，愚癡無聞凡夫，亦復如是，增長二受——身受、心受，極生苦痛。」印順編，《雜阿含經論會編（中）》，頁 194。CBETA 2021.Q4, Y31, no. 30, p. 194a2-5。

<sup>55</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、殷云露譯，《笛卡爾的錯誤》，頁 129。

### (三)、認知呈顯、意識出現的運作方式：預測

認知神經科學家，阿尼爾·賽斯（Anil Seth）認為腦的運作，就像是一個不斷進行預測、修正的機器，不管是我們所看到或感受到的，都只不過是腦部對於感官訊號的最佳猜測<sup>56,57</sup>。因為腦在頭骨中，對於外界環境並不是直接的接觸，是間接地透過感官，這些功能有限的接收器與外界接觸。所以接受到的訊息，常是外界物體含糊不清又雜亂的訊息，而且各種感官的訊息持續不斷地輸入，剎那都在改變，需要處理的資訊量非常龐大，但腦部的資源有限，又需要快速的回應當前的狀況，所以腦部不僅要快速地判斷與篩選進來的訊息，哪一種是重要的，是攸關生存的，是要優先處理的；更要整合各路感官的訊息，預測當前的情形與後續可能的發展，做出判斷，幫助生物體回應外界的情境。例如：忽然聽到一聲巨響，我們會馬上注意，並出現許多猜測，是雷聲、爆炸聲、崩塌聲。會優先處理這巨響，怕會危害到生存。這時候腦部為了能在短時間內釐清狀況，做出判斷決策，回應外界，最好與最快的方式就是——預測。腦部會根據當下的訊息，憑藉著以往的經驗與知識，做出最佳的預測。這可用貝氏腦（Bayesian brain idea）的運作方式來理解：當感官訊息進入腦部後，綜合腦內各層次的訊息與過去經驗做出預測之後，後續不斷輸入的訊息會持續校正這些預測，達到誤差最小化的結果<sup>58</sup>。這不僅能快速回應；又能節省腦部資源。

---

<sup>56</sup> Link R. Swanson , “The Predictive Processing Paradigm Has Roots in Kant ,”

*Front. Syst. Neurosci.*, 2016 | <https://doi.org/10.3389/fnsys.2016.00079> (2022/07/07)

<sup>57</sup> “ that the brain is a ‘prediction machine’, and that what we see, hear, and feel is nothing more than the brain’s ‘best guess’ of the causes of its sensory inputs.” Anil Seth, *Being You: A New Science of Consciousness*, 4 : Perceiving from the inside out.

<sup>58</sup> 實驗和理論神經科學家使用貝葉斯方法來分析感知、決策和運動控制的大腦機制。

腦部「預測」的這些處理步驟，不是意識，但卻是意識理論的重要機制。一旦感知訊息的預測結果被確認時，就是意識的出現<sup>59</sup>。這是一種「從上到下的預測」(top-down prediction)訊息機制，這代表著「什麼」才是我們將要意識到的，否則就算擺在眼前，真的出現也可能視而不見。因為我們會把注意力放在腦部期待看到的事物上，結果常常是只看到我們期望看到的。最有名的例子即是，“為什麼你沒看見大猩猩？”的實驗<sup>60</sup>。

因為腦部的預測與解讀是根據以往的知識、經驗才出現的，所以會有一種奇妙的情形出現。就是我們所看到的物體樣貌的呈現，是腦部認為這樣才合乎常理的狀態，我們才看到的，並不是事實的真相。而且更離譜的是，當我們縱使知道

---

部分摘要介紹「A Bayesian approach can contribute to an understanding of the brain on multiple levels, by giving normative predictions about how an ideal sensory system should combine prior knowledge and observation, by providing mechanistic interpretation of the dynamic functioning of the brain circuit, and by suggesting optimal ways of deciphering experimental data. Bayesian Brain brings together contributions from both experimental and theoretical neuroscientists that examine the brain mechanisms of perception, decision making, and motor control according to the concepts of Bayesian estimation」Edited by Kenji Doya, Shin Ishii, Alexandre Pouget and Rajesh P.N. Rao, *Bayesian Brain : Probabilistic Approaches to Neural Coding*, Cambridge : MIT Press, 2006. <https://direct.mit.edu/books/book/2884/Bayesian-BrainProbabilistic-Approaches-to-Neural> (2022/07/07)

<sup>59</sup> Yair Pinto; Simon van Gaal; Floris P. de Lange; Victor A. F. Lamme; Anil K. Seth, “Expectations accelerate entry of visual stimuli into awareness” *Journal of Vision*, 2015, Vol.15, p.13. DOI: <https://doi.org/10.1167/15.8.13> (2022/07/07)

<sup>60</sup> 這個實驗是要求受試者在觀看兩組球員傳球的短片時，默數白衣球員傳球的次數，但不須理會黑衣球員的傳球數。影片播完後，會要求受試者回報他們計算到的傳球數目。但其實傳球次數的多寡並不是重點，這只是想讓受試者的注意力集中在球員傳球的動作上。其實影片進行到一半時，有人穿著大猩猩服，走進場景中央，面向鏡頭，做出大猩猩捶胸的動作，然後走出鏡頭，全程歷時九秒鐘。結果有 50%的受試者並沒有看到大猩猩。這稱之為「不注意視盲」(inattention blindness)：這是因為人們把全部注意力都擺在視覺世界的某個特定區域或物件上，以致沒有注意到預期之外的事物。<http://www.theinvisiblegorilla.com/videos.html> (2022/07/07)

Daniel J Simons, “Gorillas in Our Midst: Sustained Inattention Blindness for Dynamic Events,” *Perception*, 28(9),1999, p.1059-74, DOI: 10.1068/p2952

事件的真實狀況後，仍無法糾正視覺上的錯覺。例如：視覺幻覺的實驗---棋盤陰影錯覺<sup>61</sup>，所以腦部這種快速預測的品質，似乎有待商榷。

總之，腦部為了能快速回應外界的訊息，做出判斷決策；又要能節省腦部資源，於是把當下的訊息，交叉比對過往經驗、知識，預測出當下可能的情形或後續的發展<sup>62</sup>。也因為如此，才使得每個人所受的教育、社會、文化、經驗變得異常重要。因為這些個人獨特的經歷與知識，會內化為無意識，直覺的反應；會成為我們的價值觀與處事的態度；更成為我們情緒、認知、推理、決策的標準。

雖然腦部的預測能力是必須的，也是腦部運作的主力方式。但是這種快速且節省資源的運作，是有些瑕疵。缺點就是，腦部自動地憑藉著過往的經驗知識，做出預測之後。而我們直覺上能解讀和覺察到的，就是這個預測了。這不僅僅使我們會以十分主觀的方式去看事件或物體，產生偏執的想法和見解；這也讓我們看到我們所期待和想要看到的東西，而忽略明顯可見的真相。



---

<sup>61</sup> 棋盤陰影錯覺是麻省理工學院教授 Edward H. Adelson 於 1995 年所發表。該圖像文件描繪了白與黑的正方形棋盤。其中標記為 A 的格子看似比標記為 B 的格子顏色較深，但是它們實際上是完全一樣色階的灰色。這兩個棋格的顏色完全一樣可以由以下方式證明 <http://persci.mit.edu/gallery/checkershadow/proof> (2022/07/07)

<sup>62</sup> 安東尼歐•達馬吉歐著，蕭秀珊譯，《事物的奇怪順序》，頁 130-132。

#### (四)、有意識，就有自我的感覺

意識是人類一種非凡的能力，如果沒有意識，根本不知道自己是否還存活著。因為人只要醒著，意識就隨時隨地在檢視著我們的內在與周遭的世界，有效地進行生命調節；是它讓人感受到存在；讓人擁有了心智。它是生物價值的守護者、監護人<sup>63</sup>。

##### 1、意識的組成

安東尼歐認為，意識是人在醒覺狀態、心智加上自我感，才建構出意識<sup>64</sup>。

##### (1)、醒覺狀態

人的醒覺狀態，是由腦幹被蓋部（tegmentum）、下丘腦和大腦皮質所控制。腦幹會先自發的、無意識的，對每個情境做出價值判斷，才決定產生什麼樣的情緒反應強度和醒覺、警戒程度。然後這樣的訊息會由腦幹透過視丘傳到皮質，產生警覺或想睡的情形。除了腦幹，下丘腦也會受到光線來調節我們的醒覺狀態。腦幹有關醒覺狀態的神經核，在解剖位置上，是接近腦幹「原我」的神經核<sup>65</sup>。

##### (2)、心智

意識心智就是生物體把周遭的世界，過去記憶的世界，以及本身內部的世界，相互作用的一種持續建構的過程<sup>66</sup>。例如：忽然看到路上有一隻獅子在行走、咆

---

<sup>63</sup> 安東尼歐•達馬吉歐著、陳雅馨譯，《意識究竟從何而來？》，頁 213。

<sup>64</sup> 安東尼歐•達馬吉歐著、陳雅馨譯，《意識究竟從何而來？》，頁 188，194。

<sup>65</sup> 安東尼歐•達馬吉歐著、陳雅馨譯，《意識究竟從何而來？》，頁 218。

<sup>66</sup> 安東尼歐•達馬吉歐著、蕭秀珊譯，《事物的奇怪順序》，頁 205。

嘯--這是周遭的世界；一個念頭閃過腦海，可能是動物園的獅子跑出來了--這是根據過去的經驗和知識的猜測；這時感到心跳變快、不知所措，似乎是害怕的情緒漸漸高漲--這是自身內在的世界；這就是我們的意識心智。

其實我們的意識心智就如同電影的放映一般：有影像的流轉；有字幕旁白；還有感受，這個情境音樂無時無地的伴隨著<sup>67</sup>。心智中的：

A. 影片：影片是整合了各種不同感官的資訊，呈現出有時間、空間維度的意象（images）連續圖。

B. 字幕旁白：字幕旁白就是我們的概念和想法。是我們將外界的物體、事件，或身體內部的狀況、動作，解譯成字詞和句子。

C. 情境音樂：情境音樂就是我們的感受。包括了（1）身體內在恆定狀態的感覺，作為一種背景感覺，（2）物體、事件所引起的一種即興的情緒感受，或強或弱地演奏著，（3）由肌肉骨骼這個架構，和我們的感官門戶，共同形成了一個身體地圖，當所有的意象都掛置於其上時，會建構出主觀視角的感覺。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts  
從心智的呈顯，顯示出腦部有幾個重要的能力：能串起意象、整合體驗、記憶的能力；能以語言或非語言（類似影片播放）的方式敘述；會有感受與主觀性。

### (3)、自我、主觀性

其實所有的人都會覺得意識本來就具有主觀性的。因為意識有主觀、自我的感覺，才使得人們對於身心的挫折遭遇，感到自身的可悲可泣。加上有記憶推理、語言溝通、體驗整合的能力，才使得人們的痛苦成為苦難，歡樂成為狂喜。也因為意識有這樣的特性，才使得創作，歌曲、繪畫、文學等藝術作品成為可能。<sup>68</sup>

---

<sup>67</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、蕭秀珊譯，《事物的奇怪順序》，頁 188-193。

<sup>68</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著，陳雅馨譯《意識究竟從何而來》，頁 9。

接下來討論的重點是，為什麼意識心智會有主觀性，自我感？

提到心智的自我感，安東尼歐·達馬吉歐認為「自我」是可以意識到的，是每個人隨時都在經驗的。至於為什麼會有自我的感覺？是從何出現的？

他認為可以從原我（**protoself**），核心自我（**core self**），跟自傳式的自我（**autobiographical self**）三個階段的建立<sup>69</sup>，來了解這難以抹滅的自我感覺，是從何而來的。原我，核心自我，這二者是許多物種都有的。而自傳式的自我，除了人類，某些物種也是有的，如：鯨魚、靈長類、家中的狗，它們都具有某些程度自傳式的我。以下分述：

A、原我（**protoself**）是生存必須的我：

原我，具有一種原始感覺（**primordial feeling**）。一種自發性、存在的感覺；一種它獨立於任何與之互動對象的感覺<sup>70</sup>。這個原始感覺包括了：a、身體內在的感覺，b、身體架構的感覺；本體感，以及 c、感官視角的感覺。

a、身體內在的感覺

想像人是 40 兆個細胞，包在不通透的皮膚內，一起生活著。而腦神經就是來調控所有細胞共同的生活環境，像溫度的調控、酸鹼度的控制、水分的攝取、電解質的平衡，糖分能量的攝取等，所以身體各個系統就必須一直回報各自的狀況，內在環境與內臟運作的狀態。於是，我們就會體會到一種存在的感覺，一種

---

<sup>69</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著，陳雅馨譯 《意識究竟從何而來》，頁 211，圖表 8.1。

<sup>70</sup> 「I call it primordial feeling, and I note that it has a definite quality, a valence, somewhere along the pleasure-to-pain range. It is the primitive behind all feelings of emotion and therefore is the basis of all feelings caused by interactions between objects and organism. As we shall see, primordial feelings are produced by the protoself.」安東尼歐·達馬吉歐著，陳雅馨譯 《意識究竟從何而來》，頁 215。

身體內在環境恆定與否的感覺；稱之為「原始感覺」。這就像每天一早醒過來，根本沒有接觸到任何事情，就有一種今天精神很好，很有活力，睡得飽飽的感覺；或是覺得好累，好像生病，全身無力的感覺；或是口渴、飢餓，很冷或很熱的感覺<sup>71</sup>。這就是身體內在狀況回報給神經系統後，所產生的感覺；這就是身體內在的感覺，也是我們存在的感覺。

身體內部各系統的訊息，經大腦傳遞整合到特定子區域（如腦幹，視丘，島葉，軀體感覺和前扣帶皮質），除了可以細緻地顯示出身體的生理狀態之外，對於各種生理機能的維持亦是重要的，如：食慾（飢餓，飽食）、口渴（體液的恆定）、性慾、情緒、睡眠週期（日律週期）、體溫、血壓的平衡。所以身體內在的感覺；身體恆定與否的感覺，這些與生存息息相關的感覺，很難想像少了它們，生物體的存活會是可能的。

#### b、身體架構的地圖感覺，又稱本體感

本體感是一種自發而無意識的，不斷地由肌肉、肌腱、關節回傳到腦部，使腦部得以持續監控身體，並調整身體肌肉動作的感覺。經由本體感，我們才能知道手、腳在哪裡。才會有我可以控制手腳，身體地圖的感覺。

如果人失去本體感覺，就無法擁有“身體屬於我”的感覺，無法感知身體的存在，就不知道自己的身體、手腳在哪裡，也無法隨意地控制手腳的活動。全身的肌肉，就像一堆肉攤在床上，無法起來，於是舉手投足根本就是不可能；無法控制隨意肌的活動，當然也無法控制好說話發音，於是生活上的自理就變得不可能。所以，感受到身體屬於我，我可以控制手腳的感覺-是生存所必須的，不然所有的日常活動都將難以進行<sup>72</sup>。

---

<sup>71</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、陳雅馨譯，《意識究竟從何而來》，頁 222-226。

<sup>72</sup> 奧立佛·薩克斯著、孫秀惠譯，《錯把太太當帽子的人》，第三章〈靈魂與軀體分家了〉，頁 74-90。

### c、身體感官的視角

當我們與外界接觸時，覺得是我聽到、我看到、我摸到，是由我感官的視角出發的。因為當我們在看或聽時，是以自己的身體當作基準點，接收感官訊息。就如：我知道這聲音是從我的右前方來，是因為聲波傳到我們的左、右耳時，由於距離的關係，兩耳接收到聲波時，會有些微的時間差，一邊快，一邊慢，於是腦部就會判斷聲音是從我們的右邊來。

### 小結

如果沒有了身體內在恆定與否的感覺，自我存在的感覺，是無法生存的。因為我們不會知道現在人不舒服了、肚子餓了、渴了，這會使得存活變得不可能；如果沒有本體感，失去身體屬於我的感覺，是無法支配我的手腳，舉手投足、言語就會變得不容易。另外，如果我們的感官一旦與外界接觸，就一定會有我看到、我聽到、我摸到的那種感覺，這樣的感官視角也是無法抹滅的。所以依照安東尼歐的論述，原我中「我」的感覺是沒有辦法抹滅的，人要完全沒有「我」的感覺是不可能的。

### B、核心自我（core self）

自我存在的感覺是從原我中湧現的<sup>73</sup>；核心我的運作模式，是意識心智的重要核心機制，它是以改變原我這個平台的方式在進行。因為原我具有相當穩定與連續的感覺<sup>74</sup>，所以當生物體與外界物體、對象產生互動時，除了經由改變原我

---

<sup>73</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、陳雅馨譯，《意識究竟從何而來》，頁 33。

<sup>74</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著、陳雅馨譯，《意識究竟從何而來》，頁 232。

的原始感覺，產生與對象相關的情緒反應之外<sup>75</sup>，在意象的收集上，會經由調整身體的姿態來協助繪製意象（images）<sup>76</sup>。使得意象不僅有感官視角的觀點，讓我們感受到是由自己眼睛的視角去看（往上面看，往遠處看，或專注盯著某樣東西看），然後在腦中也會出現這樣視角所呈現出來的事物樣貌；所以就算面對同樣的景象，每個人看到的可能是不同的東西，或不同角度的物體呈現。同樣地，聽是從自身耳朵的角度去聽；觸也是由身體、手、腳跟物體直接接觸的角度，來呈現出意象。再加上看、聽、聞、吃、觸摸的當下，身體各感官的肌肉運作會微調（如：不自主地眼睛往左右看，側耳傾聽），這樣的微調運作會持續被身體的體感系統所感應。於是感官跟身體正在做什麼，是如何收集訊息，會在「身體幻影」上「定位」出這些位置。於是更凸顯了這些心智意象是從「我」的視角在聽、在看、在觸摸。而且這些心智中所描繪出來的意象是屬於我，並不屬於他人。這種種的感覺與意象，更加強了主角——「我」的感覺。

### C、自傳式的自我（Autobiographical self）又稱敘述性的自我

自傳式的自我是由核心自我的機制，憑藉著腦中自傳式的記憶把不同時間與空間的我，串聯、整合出一位隨著時間流逝所呈現的我，表現出自我的身分與人格。其實每個人都活在自己腦中所建構的世界，而這一張張時空的圖像故事，不斷地在有意識與無意識的情況下，交織建構出我們的生活，我們的內心故事，我們的一生，我們對自我的認知<sup>77</sup>，也就是我們認為的「我」。舉個例來說，當你

---

<sup>75</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著，陳雅馨譯 《意識究竟從何而來》，頁 233-238。

<sup>76</sup> 「何謂意象？當腦部某些小電路模組形成瞬間圖樣模式時，心智思想就會出現。這是大腦映射周圍的世界，也映射了自身所做的事，這可以是具體的物體，也可以是抽象事件的映射。這些表徵事務的模組方式稱之為映射(map)，而在我們的腦海中被體驗為意象(images)，意象可以是視覺類型，或是任何感官來源的意象，如聽覺、內臟、觸覺等。」安東尼歐·達馬吉歐著、蕭秀珊譯，《事物的奇怪順序》，頁 118。

<sup>77</sup> 安東尼歐·達馬吉歐著，陳雅馨譯 《意識究竟從何而來》，頁 245。

要用較長的時間來介紹自己時，我們會說名字；身分、是學生、是工程師；自己的學、經歷；喜好的音樂、書籍；有興趣的休閒娛樂；重大的挫折、失敗；或快樂難忘的人生時刻、等等。這種種的事件，是由於腦部記憶與整合的能力，使得「我」的生命故事一直延續著。所以縱使容顏老去，行動不便，但內心仍舊知道「我」還是多年前的那個「我」。

但是，如果我們失去記憶、整合的能力，失去自傳式的我，這時記憶稍縱即逝，只能活在當下<sup>78</sup>。我們會不知道自己身在何處，自己是什麼身分，自己與社會是甚麼連結關係，更不用說自己一生的經歷，因為生命故事無法被延續。也因為失去對過往經驗的儲存，腦部沒有可存取的資訊，無法解讀認知外境的危險性與重要性，便不知道要害怕、生氣或高興。於是對於真實或虛構的人、物，都是麻木不仁、毫無感覺，這時人們甚至無法感覺到，自己失去了感覺。如：柯薩科夫症候群的失憶情形。<sup>79</sup>



小結:

人會有「我」的感覺，心智的自我感，是由於人們可以深深的感受到有我存在、我活著、知道身體是否好壞，可以操控手腳的感覺。這樣的心智體驗，是一種持續建構的敘述過程。這是由身體內部世界自發地呈現出一種恆定、背景的感覺，一種純粹的存在感，讓人感到我是活著的，身體是存在的感覺。再加上面對

---

<sup>78</sup> 「腦部損傷範圍不僅涵蓋海馬迴—內鼻皮質區域，也包括顳葉前半部中內鼻皮質周遭及以外的區域。這類患者似乎擁有完全的意識(他們核心自我的運作是原好無損的)，以至於他們能意識到自己無法回想起事情。」安東尼歐·達馬吉歐著、陳雅馨譯，《意識究竟從何而來》，頁 275。

<sup>79</sup> 奧立佛·薩克斯著、孫秀惠譯，《錯把太太當帽子的人》，第二章 迷航水手，頁 44-73。

外境時，我們是依著感官視角的角度去看、聽和感覺，描繪出多種的意象：視覺的、聽覺的，或是想法的意象。當這些意象在處理時，會藉由影響原始感覺，引起各種情緒感受。當我們把所有的體驗，做時空的統一和整合時，這些活著、存在的感覺，以及情緒的感覺，再加上感官所呈現心智意象的視角，就產生了強烈地、主觀的心智體驗—「我」。

從三層自我的描述中，我們可以知道，人會有「我」的感覺。這是一種關乎生存，無法抹滅的感覺；只要有意識就會存在的感覺。由此來思考佛教的「無我」，更堅定佛教不是要否定或去除這種「我」的感覺，是另有深意的。



### 第三章 初期佛教無我

佛教最終的目的是讓我們能夠離苦，達到涅槃。要解脫要離苦，就要知道甚麼是苦，苦是如何產生的。於是佛陀宣說了--四聖諦，告訴我們甚麼是苦。人生的苦痛，雖然有身體的、心理的，但真正造成我們頹喪、自暴自棄、懊惱嚎哭的苦是心的苦，而我們能轉念改變的苦，也是心的苦。

心的苦是如何產生的？是因為欲求與執著，執著自我的感受、我的情緒，我的想法，我的身體、我的名譽、我的財產、我的國家受到傷害、是我感到不公不義，是我要功成名就。執著這種種的一切是如何地關乎我，會衍生出許許多多的痛苦。

對於這些我執引起的煩惱痛苦，佛陀開示了離苦的方法，「無我」：1、要我們從生活經驗中仔細觀察，其實並沒有一個不變的、恆常的、獨立於外界環境、能夠主宰五蘊的「我」存在著；在世間，我們能了知的一切法都是「緣起」。2、對於人們會執著的感受情緒、想法與慾望，佛陀以緣起認識的教說來說明。當心識與外境在互動的過程中，因為識受到四識住（過去的色、受、想、行）的影響，會形塑成有偏執認知的「我」。執著這樣的「我」的感受與想法，會產生許多不必要的慾望與痛苦。

## 一、離苦的佛教

### (一)、甚麼是苦：八苦、三苦

佛教的終極目標是要離苦，佛教不是專注於探討自我的哲學，對於宇宙世界或人的存有，佛陀並不討論（十四無記）<sup>80</sup>。在雜阿含經的第 408 經中，佛陀告訴弟子們，如果想要解脫離苦，該討論的是四聖諦，而不是世間的有無？死後有沒有的問題？因為知不知道這些問題的答案，與解脫苦不僅無關，連一點幫助都沒有<sup>81</sup>。而且這些問題也超出了人的認知與經驗。所以對一般人說有或無時，人們不是落入常見，就是斷見。於是佛陀針對解脫離苦，開示了四聖諦，說明了甚麼是苦，以及造成苦的原因。

在《增壹阿含經》卷 17 中提到人生的苦痛，可大致分為八苦（生苦、老苦、病苦、死苦、憂悲惱苦、怨憎會苦、恩愛別離苦、所欲不得苦）<sup>82</sup>；在《佛說五蘊皆空經》中把眾多的苦分為三大類：三苦（苦苦、壞苦、行苦）<sup>83</sup>。從這些經文中可以了解到，人生每個人都會經歷生老病死、身體無常變化的痛苦，但真正會讓人感到痛苦加劇，無法跳脫的是心中持續折磨的苦。而運用佛法能幫上我們解脫與遠離的，也就是心的苦。

---

<sup>80</sup> 《雜阿含經》第 106 經，CBETA 2021.Q2, T02, no. 99, p. 32c2。

<sup>81</sup> 《雜阿含經》第 408 經，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 109a27。

<sup>82</sup> 「彼云何名為苦諦？所謂苦諦者，生苦、老苦、病苦、死苦、憂悲惱苦、怨憎會苦、恩愛別離苦、所欲不得苦，取要言之，五盛陰苦，是謂名為苦諦。」《增壹阿含經》卷 17，CBETA 2021.Q3, T02, no. 125, p. 631a13-17。

<sup>83</sup> 「佛言：「色既無常，此即是苦，或苦苦、壞苦、行苦。然我聲聞多聞弟子，執有我  
不？色即是我，我有諸色，色屬於我，我在色中不？」「不爾！世尊！」「應知受想行識，常  
與無常，亦復如是。」《佛說五蘊皆空經》，CBETA 2021.Q3, T02, no. 102, p. 499c15-18。

## (二)、苦的來源：欲求與我執

那心的苦是怎麼來的？是欲求<sup>84</sup>與我執<sup>85</sup>。佛陀發現，人生會有深刻的苦惱，最主要的原因是眾生的我執太深，執著有一個實體、不變、可以主宰的我存在。為什麼執著有一個實體、不變、可以主宰的我，會造成我們的痛苦？

1. 因為認為有我，於是對於五蘊；色、受、想、行、識（我們的色身、感受、情緒、慾望，想辦法達到目的的行動），就會十分的執著。執著這是我的感受，我的情緒，我的想法，我的愛好，執著我的種種，於是欲求接著出現，就墮入觸、受、愛、取、有、大苦聚集的流轉。

認為有我→才會執取五蘊→執取五蘊，於是欲求產生→欲求不滿→陷入痛苦

2. 另外，因為我們認為有一個常、一、主宰的我存在著，當然就想以自我利益為中心來考量事情；以自我、主觀的角度來思考、看待世事。物體、事件本來就是我看到、我聽到、我感覺的，所以我的想法不會錯，我的決定才是對的，容不下別人的觀點，也無法設身處地為別人著想。執著這種充滿了我與我慢的五蘊，不僅不自知，還持續偏執這樣的自我，於是產生了許多自私自利的慾望，陷入了無休止的追尋與痛苦<sup>86</sup>。

---

<sup>84</sup> 「佛告聚落主：『是故當知：眾生種種苦生，彼一切皆以欲為本，欲生、欲習、欲起、欲因、欲緣而生眾苦。』楊郁文，《阿含要略》，台北：法鼓文化，2013年，頁384。

<sup>85</sup> 「眾生之所以永在無常生滅中而不涅槃，佛說：問題在執我。佛經說的生死因，如我見、我所見、我愛、我慢、我欲、我使等，都加個「我」字。如能斷了我見，就可證須陀洹果，能將我慢等（修所斷惑）斷除得一乾二淨，就能證得阿羅漢的涅槃果。所以這無常到無我、無我到涅槃的三法印，不但是三種真理（法印），而且是修行的三種過程。」印順著，《性空學探源》，台北：正聞出版社，2003年，頁31

<sup>86</sup> 「眾生執我，所以自私；無我是化私為公（利他為前提）的道德根本要則。」印順著，《性空學探源》，頁111。

認為有我→就會有「以自我利益為中心的欲求以及主觀想法」無休止的循環、輪迴

### (三)、遍尋「我」在哪裡？發現五蘊中都沒有常、一、主宰的「我」

既然人生的苦痛是我執太深所造成的，那「我」到底在哪裡？想必佛陀是到處去觀察「我」可能存在的地方？結果根本找不到一個常、一、主宰的我。

因為自我，雖然可以被我們意識到，覺得有一個恆常統一不變的「我」在感覺，在行動，在掌控一切。但「我」本身很難像生氣、快樂般有明顯的樣貌可以被感知。所以這個「我」到底在哪裡？

通常我們會認為：這個身體是我（色是我）；能感受到冷熱痛癢，害怕、生氣，幸福、快樂的是我（受是我）；能思考、判斷、聯想的是我（想是我）；能產生慾望、動機、和行動力的是我（行是我）；能夠去認識、了別、記憶的是我（識是我）。所以佛陀也在這些地方仔細觀察，發現，「我」不是在這些單獨的五蘊，也不在這五蘊的裡或外。這可參見雜阿含經五陰誦，第 177（109）經，經文中描述不管從五蘊（色、受、想、行、識）哪一個蘊來探討，都找不到一個實體，恆常不變，能夠自主控制的「我」存在的<sup>87</sup>。

---

<sup>87</sup> 經中的討論，以色為例：要我們去觀察「色是我」；身體就是我嗎。還是「色異我」；身體不是我，而是「我的」，是受想行識才是我；我和身體兩者是分開獨立的、是二元的。還是「相在」，表示是「我中有色」，我包含了身體，身體在我中；或「色中有我」，身體中遍布了我的存在。

對於五蘊“是我，異我，相在”這樣的錯誤想法的詳細解說，可見《雜阿含經論彙編》（上），177(109)，頁 198。

#### (四)、佛陀為什麼要說「無我」？

佛陀開示「無我」的目的，是希望我們不要執著五蘊。因為執著五蘊，一切都是關乎我、我的，就會產生欲求，導致痛苦。但是人怎麼能不執著自己的感受和想法，我們本來就是依著自己的情緒、喜好在行動，難道要違背人性。所以在初期佛教的教說中，為了能不執著五蘊，達到「無我」的實踐，宣說了緣起的道理<sup>88</sup>。因為緣起法不僅能離「斷常」、「有無」、「一異」等諸邪見<sup>89</sup>，更能讓人們從認知的角度，體會「無我」<sup>90</sup>。如《雜阿含經》第 273 經：

「如眼，耳、鼻、舌、身、意法因緣生意識，三事和合觸，觸俱生受、想、思，此諸法無我、無常，乃至空我、我所。」

也就是說，佛陀認為眾生因為無明，不了解、不明白認知的運作方式，才會對於感受、情緒、想法、慾望執著。執著這些色、受、想、行、識是如何地關乎「我」，執著我們是獨立於其他的人、物體、環境，我們是與外界分離的。殊不知，萬物是相互依存的，就如因陀羅網般的交互映現<sup>91</sup>；我之所以會成為現在這

---

<sup>88</sup> 水野弘元著、釋惠敏譯，《佛教教理研究》，頁 298-299，306

<sup>89</sup> 「緣起法可以離諸邊邪執見。如《雜阿含經》第 300 經與第 961 經，說緣起以離常斷二邊見；九二六經與二六二經，說緣起以離有無二邊見；二九七經說緣起以離一異二邊見。這斷常、有無、一異等偏邪執見，均可由這緣起法來遠離它；反過來，可顯示緣起法的不斷不常、非有非無、不一不異。一面破諸外道的偏邪，一面顯示諸法的實相，」印順著，《性空學探源》，CBETA 2022.Q1, Y11, no. 11, pp. 22a12-23a4。

<sup>90</sup> 「如是，比丘！於一切空行、空心觀察歡喜，於空法行，常、恆、住、不變易法，空我、我所。如眼，耳、鼻、舌、身、意法因緣生意識，三事和合觸，觸俱生受、想、思，此諸法無我、無常，乃至空我、我所。比丘！於意云何？眼是常、為非常耶？」《雜阿含經》第 273 經，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 72c16-21。

<sup>91</sup> 因陀羅網，梵語 indra-jāla。為帝釋天之寶網，乃莊嚴帝釋天宮殿之網。網之一一結皆附寶珠，其數無量，一一寶珠皆映現自他一切寶珠之影，又一一影中亦皆映現自他一切寶珠之影，如是寶珠無限交錯反映，重重影現，互顯互隱，重重無盡。慈怡法師主編，《佛光大辭典》，北京：北京圖書館出版社，1990 年，頁 2298。

樣子的我，是與外界互動所形塑的。因為我們的無明，我們的愚痴堅持，我們根深蒂固地以為有一個理性的我在感受與思考。事實上，這每個感受想法的念頭，都是由許多的因緣所成就。是個人不同的經驗歷程，造就出每個人對情境的獨特認知和解讀。如果我們能了解到這樣的認知運作，就較能放開心胸，接受和尊重別人不同的觀點與差異，能不被自己偏執的主觀想法所局限，能跳脫自己狹隘的價值觀對自己的束縛。於是對於自己的色身、感受、情緒、慾望能不執著，達到「無我」。這不僅是概念上的無我，更是修行實踐上的無我<sup>92</sup>。對於認知機制詳盡的介紹，在佛教阿含經的教法中，就是緣起認識論。



---

<http://buddhaspace.org/dict/fk/data/%25E5%259B%25A0%25E9%2599%2580%25E7%25BE%2585%25E7%25B6%25B2.html> (2022/07/07)

<sup>92</sup> 水野弘元著、釋惠敏譯，《佛教教理研究》，頁 298-299。

## 二、緣起認識論

緣起（巴利文是 *paṭiccasamuppāda*）是佛教的核心教法，不僅是佛陀成道靜思所成，更是佛教用來解決離苦問題的重要教理。緣起，除了「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。」的頌文之外，一般大眾熟習的是，十二緣起貫通三世的教法。貫通三世的教法，再加上業力相隨的思想，是許多佛教徒修福德、修行的動力與方針。但是學者們對於初期佛教的「緣起」卻有不同於“貫通三世”的看法。

### （一）、學者對初期佛教緣起的看法

提出此論點的學者：

#### 1、水野弘元：初期佛教的重心就是認識論

在《佛教教理研究》書中，他認為初期佛教的重心，主要是以心的活動為中心，開展出來的緣起認識論<sup>93</sup>。在原始經典中，為了詳述這認識的機制，還不時以五蘊、十二處、或十八界，不同的分類方式來說明與強調，我們所認識的一切法，都是經由緣起教說中，根（感官）、境（物體、事件）、識的作用，才出現的，也由此才建構出我們瞭知的世界、一切的存在<sup>94</sup>。另外，由這樣的分類方式，也容易讓我們了解到，這一切因緣和合的法是無常、苦、無我的；是時時刻刻、生滅變化的，並沒有外道所說的固定不變的實體主體在控制著。

---

<sup>93</sup> 水野弘元著、釋惠敏譯，《佛教教理研究》，頁 49。

<sup>94</sup> 水野弘元著、釋惠敏譯，《佛教教理研究》，頁 42-43。

然而，對於緣起三世流轉的解釋，他認為這是在部派佛教之後，才出現的想法。以下節錄他書中的說法：

「在部派時代以後，十二支中的識即以胎生學來說明，把識看成是入胎剎那的結生識，名色視為胎內胎兒肉體精神的產生，六處視為胎兒六根的產生階段。但是在原始經典中並未做如此明確的說明。不過，胎生學說的萌芽已可發現。」<sup>95</sup>

所以他認為初期佛教的重心是緣起認識。因為「不論是一般的十二緣起或是從認識關係的〈六六經〉開展而成的緣起說系統，兩者可說皆是從認識關係而來。」

96

2、木村泰賢：認為緣起觀的特長是認識論。「三世兩重因果的緣起說」，絕非第一義的主張

在《原始佛教思想論》書中，他認為當時印度社會，雖說有奧義書，有耆那教經典（Ācārāṅga sūtra），正理派經典（Nyāya sūtra）的論述，但佛陀提出的緣起觀，相較之下，「不僅在形式上最為完整，在內容上佛教緣起觀之特長是著重於心理條件，尤其是認識論的條件。亦即揭示由於識、名色之關係，而六入、觸、受、愛、取等心理活動的升起順序，用以與世界(有)做連結。此乃十二因緣的中心部分。」<sup>97</sup>。也就是說，「十二因緣主要是以無明之根本意欲為基礎，闡明從識與名色的認識關係，直至愛之生起的心理過程。」<sup>98</sup>

---

<sup>95</sup> 水野弘元著、釋惠敏譯，《佛教教理研究》，頁 45。

<sup>96</sup> 水野弘元著、釋惠敏譯，《佛教教理研究》，頁 47。

<sup>97</sup> 木村泰賢著、釋依觀譯，《原始佛教思想論》，頁 133。

<sup>98</sup> 木村泰賢著、釋依觀譯，《原始佛教思想論》，頁 144。

總之，木村泰賢認為佛陀的緣起說，主要是說明如何產生認知，建構出我們的世界，著重在認識論。另外，他也指出十二緣起各支的解讀，未必是要依循時間順序，因為有許多支是同時發生的，該注意的重點應該是，各支之間的依存關係。

至於部派佛教所闡述的三世兩重因果的緣起說，他認為從佛陀的立場而言，如此的解釋是極為通俗，不是佛陀的主要精神，這絕非第一義的主張，此應切記莫忘<sup>99</sup>。另外，佛使比丘，亦有相同的主張<sup>100</sup>。



---

<sup>99</sup> 木村泰賢著、釋依觀譯，《原始佛教思想論》，頁 148。

<sup>100</sup> 呂凱文，〈佛使比丘對於緣起思想的反省及其意義〉，《法光雜誌》109，1998 年  
<https://buddhism.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-BJ013/bj086812.htm> (2022/07/07)

## (二)、緣起內容以認識論來解讀

以緣起認識來詳述我們認知的結構、心理的活動，是如何造成我執與心苦的。

### 1、「受」

受是整個認知作用最關鍵、最重要的地方，因為羅睺羅問佛陀，要如何才能了解和體証「無我」，佛陀回答，從受下手。在《雜阿含經》受相應的第 1 經中<sup>101</sup>，佛陀就非常清楚地指出，我們要如何去了解 and 體証「無我」。經文的內容是這樣的：

「爾時、尊者羅睺羅往詣佛所，稽首禮足，退坐一面。白佛言：「世尊！

云何知、云何見，我此識身及外境界一切相，得無有我、我所見，我慢、繫著、使」？佛告羅睺羅：「有三受：苦受，樂受，不苦不樂受。」

當時羅睺羅問世尊：「對於我這個有意識的色身和外界的一切，要如何去了解，如何去觀察才不會有這是「我」，這是「我的」，以及「以我為主」的觀點看事情，然後執著，煩惱生起的情形？」佛說：「要從苦、樂、不苦不樂的三受下手。」從這經文，就已經明白的指出，要體証「無我」，就要從認知作用中最關鍵、最重要的地方-「受」下手。

#### (1)、如何從「受」了解到「無我」

為什麼從「受」下手就可以了解「無我」，體証「無我」。因為

---

<sup>101</sup> 印順編，《雜阿含經論會編》(中)，729(466)，頁 189，CBETA 2021.Q3, T02, no. 99, p. 119a12-15。《雜阿含經》第 466 經，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 119a11。

A、「受」隨「觸」而生、而轉；表示感受情緒是隨著認知的三個因素：感官、境象、識而生、而改變

佛陀在經中接著說：

佛告羅睺羅：「有三受：苦受，樂受，不苦不樂受。此三受，何因？何集？何生？何轉？謂此三受，觸因，觸集，觸生，觸轉。彼彼觸因，彼彼受生，若彼彼觸滅，彼彼受亦滅、止、清涼、沒。如是知、如是見，我此識及外境界一切相，得無有我、我所見，我慢、繫著、使」。

表示「受」的升起，是因為「觸」認知作用的發生。是觸（根、境、識三和合）多個因素的作用才產生的。也就是，感受情緒的出現，是與外境接觸後，隨著當下認知的因緣，感官、境象、識的不同而生、而轉，不是恆常，不是唯一，也不能主宰，是無我的。舉例來說：如果我們的感官（根）都正常運作，也接收到相同的情境（境），但你我的識不同，可能就有不同的情緒反應；就像一早醒來看到下雨，小學生想到校外郊遊可能被取消而懊惱。農夫看到，覺得久旱甘霖，十分興奮。兩者對下雨有不同的認知解讀，也會有不同的感受和情緒反應。但有時就算是自己，遇到相同的情境，也會因為心境的不同，產生不同的情緒反應；就像面對同樣的下雨天，有時會覺得煩心惱人，有時會覺得詩意無限。這表示我們會如何去解讀與認知這些境象，進而產生「受」的感覺。會依每個人的感官能力不同，過去經歷的差異，以及當下情境的解讀，產生不同的感受與想法。

B、「受」的出現會受到「欲」、「覺」、「觸」的影響；表示何種情緒、感受的出現，會與過往的經驗、目前的狀況、以及對未來的期盼有關

當大家的感官功能（根）都是正常、差不多的情況，遇到的情境（境）也是相同時，為什麼每個人會有不同的認知，產生不同的感受與情緒。甚至同一個人，面對同樣的物體、事件，卻會有不同的反應。佛陀進一步的解釋。「受」的因緣：是「欲」、「覺」、「觸」；所謂的「欲」，是指對未來的貪欲；「覺」是對過

去的尋思推求，「觸」是對當下現前的狀況。這表示每個人的認知與感受的不同，是因為過去的經驗，當下的情境、以及對未來的期盼不同，而有不同情緒感受的表現<sup>102</sup>。

C、表示「受」不是由常、一、主宰的我所控制

從以上的敘述，可以知道，「受」不僅會隨著認知因緣—感官、外境、識的改變而改變，也會受到每個人過去的經驗、對未來的期盼、以及當前發生的狀況、情勢所左右，這種種的因緣成就了不同情緒、感受的發生，這代表著情緒感受的發生，不是有一個「我」在控制、在主宰的；是由許多的因素所貢獻，是「無我」的一個有力的證據。

D、表示「受」不僅是無我，也是無常的

「受」隨著根、境、識因緣的改變而改變，不僅是無我，亦是無常的。就像耳朵聽到老虎的吼聲，如果情境是老虎在動物園籠內，我們大概會很驚喜能聽到牠的叫聲；但是如果一樣聽到吼聲，但境象是老虎在籠外遊蕩，我們必定會變得非常害怕，不知要往哪裡逃；但是如果仍是聽到吼聲，但情境是我們跑到籠內，老虎在籠外，或許我們會感到暫時的心安。同樣是聽到老虎的吼聲，但隨著情境的不同，我們的認知解讀就會不同，情緒也就跟著改變。這就表示受是無常的，會隨著根、境、識的因緣改變而改變。

---

<sup>102</sup> 《雜阿含經》第 481 經，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 122b20-22；

「作是念：諸有眾生受，皆有因緣，非無因緣。云何因緣？欲是因緣，覺是因緣，觸是因緣。諸比丘！於欲不寂滅，覺不寂滅，觸不寂滅，彼因緣故眾生受；」印順編，《雜阿含經論會編》(中)，CBETA 2022.Q1, Y31, no. 30, p. 204a7-8

「「受生起」：一切有情應斷諸受，略由三緣而得生起：一者、欲緣，謂於未來世；二者、尋緣，謂於過去世；三者、觸緣，謂於現在世現前境界。」印順編，《雜阿含經論會編》(中)，CBETA 2022.Q1, Y31, no. 30, p. 205a10-11

從 A 到 D，可以清楚地知道，當我們與世界互動，認知作用進行時，情緒感受的發生，是受到感官接收的能力，接收到的情境，個人過去的經驗、知識，以及對未來期盼的影響，而有所不同，是「無常」、「無我」的。

## (2)、「無我」的操作方式

### A、不執著「受」，才能不引起第二支箭的傷害

對於痛苦，除了可試著改變上述認知的因緣，試著轉念，以不同的方式來解讀境象之外。就像有的人能把人生的挫折磨難，認為是鍛鍊身體，強健心智的機會；會把被關在狹小空間的恐懼，轉念成為是保護自己，免受外在槍林彈雨摧殘的保護傘。

對於出現的感受，我們要如何面對，才能把痛苦和傷害降到最低。佛陀提出了解決的方式--「無我」。要我們以「無我」的方式來思考；才能輕易地不執著五蘊。然而在五蘊中，操作的重點是，不執著在認知作用中最早能被覺知的「受」<sup>103</sup>，才能避免後續愛、取、有的發展，以及第二支箭的傷害。

佛陀認為第二支箭的傷害，是造成凡夫們身心深陷憂悲、憔悴、痛苦，卻無法自拔的原因<sup>104</sup>。那第二支箭的苦是如何出現的？佛陀認為當人們執著「受」之後，會增長身心二受<sup>105</sup>，這就是第二支箭之苦。如經文：

---

<sup>103</sup> 印順編，《雜阿含經論會編》(中)，730(467, 468)，頁 190-191。

<sup>104</sup> 「愚癡無聞凡夫，於此身生諸受，苦痛逼迫，或惱、或死，憂悲稱怨，啼哭號呼，心亂發狂，長淪沒溺，無止息處。」印順編，《雜阿含經論會編》(中)，頁 192，CBETA 2021.Q4, Y31, no. 30, p. 192a14-15。《雜阿含經》第 469 經，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 119c7。

<sup>105</sup> 印順編，《雜阿含經論會編》(中)，頁 194，CBETA 2021.Q4, Y31, no. 30, p. 194a2-5。《雜阿含經》第 470 經，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 119c28。

「愚癡無聞凡夫身觸生諸受，增諸苦痛，乃至奪命，愁憂稱怨，啼哭號呼，心生狂亂，當於爾時，增長二受，若身受、若心受。譬如士夫身被雙毒箭，極生苦痛，愚癡無聞凡夫，亦復如是，增長二受——身受、心受，極生苦痛。」

這第二支箭之苦，與腦神經所描述的，負面情緒產生時，後續會引起一連串身心反應的狀況有類似的說法。例如：看到深愛的人逝去，心中充滿了悲傷的感受。進而影響了身體的狀況，茶飯不思，這時身體漸漸失去了恆定，感到無力虛弱，心碎般的痛。這樣的身體反應，更加強心理的痛苦，也使心裡更堅信自己正遭遇著無法言喻的悲苦。就這樣心理影響生理，生理又增長心理的痛楚，一再地互相加強，無法停息，最終令人無法自拔，深陷痛苦的深淵。

相反的，如果我們對於出現的「受」能夠不執著，就能達到經中所描述聖弟子的境界。《雜阿含經》第 470 經：

「多聞聖弟子，身觸生苦受，大苦逼迫，乃至奪命，不起憂悲稱怨，啼哭號呼，心亂發狂。當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受。譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭。當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受。」

106

從經中可以清楚地了解到佛陀的幾個重點：

a. 凡夫與聖者最大的不同，在於聖者不執著於苦受、樂受、或不苦不樂受，而不再有第二支箭的苦。<sup>107</sup>

---

<sup>106</sup> 印順編，《雜阿含經論會編》(中)，733(470)，頁 193-195。《雜阿含經》第 470 經，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 119c28。

<sup>107</sup> 「多聞於苦樂，非不受覺知，彼於凡夫人，其實大有聞。樂受不放逸，苦觸不增憂，苦樂二俱捨，不順亦不違。比丘勤方便，正智不傾動，於此一切受，點慧能了知。了知諸受故，現法盡諸漏，身死不墮數，永處般涅槃。」印順編，《雜阿含經論會編》(中)，頁 194-195，

b. 修習佛法的聖者和凡夫一樣，都會遭遇到、感受到世間的一切苦樂，並不是聖者就對世間的一切無感，或是聖者的身心感受都不出現。他們是對出現的「受」不再執著，沒有接下來的第二支箭的痛苦。

也就是說，佛陀期待我們能夠離苦，不是要我們沒有種種的情緒，生氣、快樂、害怕、悲傷、厭惡、驚訝。是要能清楚它的因緣，對於「受」，不再染著或瞋恚，能捨棄，不隨順它，也不違逆它，不執著這些情緒。過去就過去，就如同飛鳥劃過水面，鳥過水無痕罷了。不要沉溺在這些情緒與後續的想法，造成第二支箭的痛苦。

B、不執著「受」，就不會落入「愛」、「取」、「有」的痛苦

執著「受」，為什麼會讓我們就落入愛、取、有的流轉。因為不管是從認知神經科學的說法，或緣起認識的內容中都可以知道，「受」是決定我們欲求、決策、行動的中心因素。再加上「受」本身就帶有貪、瞋、癡的雜染<sup>108</sup>。

所以當人們執著苦、樂受時，就會出現 1.自我中心的愛恨情仇與欲求，進而想盡辦法、不擇手段的想達到目的，於是在追尋的過程中，常做出傷人又傷己的事情。2.再加上世事的無常、與無法掌控的無我性，常常是事與願違，導致「求不得」的痛苦。3.不然就是因為執著苦受、樂受，使得新渴望一再地、無休止的出現，使人們永遠在追尋的路途，在愛、取、有的流轉中。不斷地認為幸福是在

---

CBETA 2021.Q4, Y31, no. 30, p. 194a8-13。《雜阿含經》第 470 經，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 119c28。

<sup>108</sup> 「樂受所受時，則不知樂受，貪使之所使，不見出要道。苦受所受時，則不知苦受，瞋恚使之所使，不見出要道。不苦不樂受，正覺之所說，不善觀察者，終不度彼岸。比丘勤精進，正知不動轉，如此一切受，慧者能覺知。覺知諸受者，現法盡諸漏，」印順編，《雜阿含經論會編》(中)，頁 192。《雜阿含經》第 468 經，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 119b11。

樂受生起時，殊不知樂受會有貪隨眠；苦受生起時，不知會有瞋恚隨眠；不苦不樂受生起時，不知會有無明隨眠。如果我們不能明白覺知這一切的感受，是這些隨眠、雜染，驅使我們落入愛、取、有、的流轉，產生痛苦，就不能見到出離道。

未來的升職、婚禮、孩子、退休的到來。結果我們永遠不會對現在生活中的任何地方感到高興或滿足。

### C、不執著「受」的做法

為了不和貪瞋痴相應領納，不中第二支箭。不執著「受」的做法就是，觀「受」這第一支箭如風、如客人客舍。

在雜阿含經中，敘述「受」的性質是這樣的：1.「受」猶如旋風一般，快速出現又消失，是不停駐的<sup>109</sup>。2.「受」隨著因緣的不同，除了會出現不同種類的「受」之外，也一直以相續的形式流轉著。就如雜阿含經受相應第七經<sup>110</sup>中所說：我們的心就像一間旅館，隨著因緣的變化，表現出不同的「受」時，這些「受」就像是各式各樣的旅客，來來去去，相續不斷地出現<sup>111</sup>。

對於這個來去如風，短暫，而且會隨著因緣，須臾轉變成不同旅客樣貌的受。是如此地無常、無我，我們為什麼要緊抓著不放呢？佛陀用這樣的譬喻，是想讓

<sup>109</sup>「譬如空中狂風卒起，從四方來：有塵土風、無塵土風，毘濕波風、鞞嵐婆風，薄風、厚風，乃至風輪起風。身中受風，亦復如是種種受起：」印順編，《雜阿含經論會編》（中），CBETA 2021.Q4, Y31, no. 30, p. 195a6-8。《雜阿含經》第 471 經，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 120b15。

<sup>110</sup>「譬如客舍，種種人住：若剎利，婆羅門，長者，居士；野人，獵師；持戒，犯戒；在家，出家，悉於中住。此身亦復如是種種受生：」印順編，《雜阿含經論會編》（中），CBETA 2021.Q4, Y31, no. 30, p. 196a4-6。《雜阿含經》第 472 經，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 120c8。

<sup>111</sup>「轉差別」：又於諸受，心未解脫補特伽羅，但於苦受圓滿領納，猶如一人中二毒箭。二毒箭者，即喻三受，或染心領納，謂由貪、瞋、癡；或相應領納，謂由生等苦。如是彼由現法所有上品苦故，及由現法諸雜染故，亦由後法所有苦故，由是諸處受其染惱。心解脫者，應知一切與上相違。此差別者，具領三受。又若有受，於依止中，生已破壞，消散不住，速歸遷謝；不經多時，相似相續而流轉者，應觀此受猶若旋風。若有諸受少時經停，相似相續，不速變壞而流轉者，應觀此受如客舍中羈旅色類。又彼諸受自性所依染淨品別，當知名受品類差別。有味受者，諸世間受；無味受者，諸出世受。依耽嗜受者，於妙五欲諸染污受；依出離受者，即是一切出離遠離所生，諸善定不定地俱行諸受。」印順編，《雜阿含經論會編》（中），頁 197，CBETA 2021.Q4, Y31, no. 30, p. 197a2-9。

我們明瞭，當細心地覺察內心以及外在事件時，會發現不管是物體、事件、或情緒感受，這種種的一切，都是「無常」的、變化的，是許多因緣造成的，是「無我」的，更是無法掌控的。但是我們卻誤以為，有一個常、一、主宰的「我」在生氣、在受苦，便執著於此，因而產生第二支箭的痛苦，與愛、取、有的流轉。如果我們想要避免痛苦的產生或痛苦的加深加劇，除了去了解整個認知、感受生成的機制之外，在操作的技巧上，可以試圖改變「受」的生成因緣，根、境、識；或是在感受生成的時候，觀「受」如風，如客人客舍，能願意不再執取「受」。

「受」的出現。雖然和「觸」這個認識作用的根、境、識有關。但是在一般根（感官）、境（外境）相當的情況下，不同的人，對於相同事件的認知，卻有所差異。這些因人而異的「識」是如何被形塑的？又有甚麼樣的特色和性質？

## 2、「識」

(1)、識如幻師＝腦是預測大師；「識」與「名色」的須與轉換＝貝氏腦的運作方式→造成偏差

A、識如幻師＝腦是預測大師

在《雜阿含經》第 265 經中，佛陀對識的描述是這樣的：

「諸比丘！譬如幻師、若幻師弟子，於四衢道頭，幻作象兵、馬兵、車兵、步兵，有智明目士夫諦觀思惟分別；諦觀思惟分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固。所以者何？以彼幻無堅實故。如是，比丘！諸所有識，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近。比丘！諦觀思惟分別，諦觀思惟分別時，無所有、無牢、無實、無

有堅固，如病、如癱、如刺、如殺，無常、苦、空、非我。所以者何？以識無堅實故。」<sup>112</sup>

如果我們能仔細地觀察思維，就會發現識，就如同魔術師在變魔術一般，是虛幻不實，不牢靠的。而且在“譬如幻師、若幻師弟子，於四衢道頭，幻作象兵、馬兵、車兵、步兵，”這句經文中，強調了識虛幻分別的能力，是十分強大的，能夠變化出色、受、想、行。也就是，我們對物質的認知、情緒感受、審慮、決定、動發的這些看法和想法，都是識變化出來的。這與腦神經科學所說的腦是預測大師有類似的概念。

#### B、「識」與「名色」的須臾轉換＝貝氏腦的運作方法

至於識是如何運作，才會出現了如幻師、預測大師的情形。佛陀認為是個人獨特的識與名色的須臾轉換，如獼猴攀捉枝條，放一取一，才變化出迥異於他人的感受、想法與行為（受、想、行）。這與腦神經科學家認為認知的出現是猶如貝氏腦的運作方式雷同。

怎麼說呢？首先，佛陀認為 a.我們的意識如小河流般，日夜不停，瞬息萬變；而 b.意象的流轉是以一種異陰（蘊）相續的方式在進行。

a、意識的流轉，是日夜不停，瞬息萬變

從《雜阿含經》第 290 經中的譬喻來了解：

「彼心、意、識日夜時刻，須臾不停，種種轉變，異生、異滅。譬如獼猴遊林樹間，須臾處處，攀捉枝條，放一取一。」<sup>113</sup>

---

<sup>112</sup> 《雜阿含經》第 265 經，CBETA 2021.Q3, T02, no. 99, p. 68b29。

<sup>113</sup> 《雜阿含經》第 290 經，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 82a11-15。

每一剎那的意識流轉，不僅日夜不停地運作，瞬息萬變。意識的運作，就好像獼猴在樹叢間盪來盪去，不斷地一手放掉舊樹枝、隨即再抓取新樹枝，「放一取一」的運行著。這表示我們每一剎那的意識，不僅是新的，不同於前一剎那的意識。而且前一剎那的意識，會輾轉成為下一剎那的緣，成就新的意識出現。這表示下一個意識，可以是不同的蘊，可以是受、想、行蘊。

b、 意象的流轉是以異陰相續的方式在進行  
在《雜阿含經》第 335 經

「眼生時無有來處，滅時無有去處。如是眼不實而生，生已盡滅，有業報而無作者，此陰滅已，異陰相續，除俗數法。俗數法者，謂此有故彼有，此起故彼起，如無明緣行，行緣識，廣說乃至純大苦聚集起。又復此無故彼無，此滅故彼滅，無明滅故行滅，行滅故識滅，如是廣說乃至純大苦聚滅。比丘！是名第一義空法經。」<sup>114</sup>

經文大意是告訴我們，其實並無視覺的來去，是因緣俱足就看到了。這並不是永恆實存，是因緣和合的，當生起之後就會徹底滅去。這只是作用的呈顯，並沒有東西在主宰。此蘊滅去，不同的蘊又升起，是「異陰相續」的。這「異陰相續」的運作方式，不過就是世間諸法出現的機制---無明緣行等支的緣起認識<sup>115</sup>。此經以視覺為例，剎那的視覺呈顯之後，很快就成就了下個受蘊（陰）、想蘊（陰）的出現。

---

<sup>114</sup> 《雜阿含經》第 335 經，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 92c12。

<sup>115</sup> 「依玄奘所譯的『順正理論』，可知俗數法是法假的異譯。法假即法施設 dharma-prajñapti，施設 prajñapti 可譯為安立或假名。法施設——法假，就是無明緣行等十二支的起滅。鳩摩羅什 Kumārajīva 所譯『成實論』，譯此經文為：「諸法但假名字；假名字者，所謂無明因緣諸行……」。『瑜伽論』解說法假為：「唯有諸法從眾緣生，能生諸法」印順著，《空之探究》，台北：正聞出版，一二 勝義空與大空，CBETA 2022.Q1, Y38, no. 36, p. 82a12。

c、「識」與「名色」輾轉相依，成就了我們所能認知的一切法

至於這些相續，又不同因緣成就的剎那意識，是識與名色互為緣的流轉，才成就了我們所能認知的一切物質與精神的法。可見《雜阿含經》第 288 經：

尊者舍利弗復問：「尊者摩訶拘絺羅！先言名色非自作、非他作、非自他作、非非自他作無因作，然彼名色緣識生，而今復言名色緣識，此義云何？」

尊者摩訶拘絺羅答言：「今當說譬，如智者因譬得解。譬如三蘆立於空地，展轉相依，而得豎立，若去其一，二亦不立，若去其二，一亦不立，展轉相依，而得豎立，識緣名色亦復如是。展轉相依，而得生長。」<sup>116</sup>

在這經文中，我們了解到「名色」與「識」不是自作、他作，是「名色」與「識」兩者以互為緣的方式相依變化，成就彼此的。因為這種輾轉相依的關係是如此的特殊與重要，所以我們可以這樣去理解：

剎那生滅的「識」與「名色」在互為緣的情況下，生出下一剎那不同的「名色」與「識」。此時「名色」解讀為世間的一切法<sup>117</sup>。當根、境、識三和合觸時，認識作用開始，在腦中有一境相（意象）的產生--即名色 1，這時識 1 去了別名

---

<sup>116</sup> 《雜阿含經》第 288 經，CBETA, T02, no. 99, p. 81, a29-b8。

<sup>117</sup> 許恬智，《緣起說之「識與名色」研究—以初期佛典與瑜伽行派為主》，法鼓文理學院佛教學系碩士論文，2011 年，<http://172.27.2.131/handle/123456789/400> (2022/07/07)

「名色：即色、受、想、行、識五陰。其中「名」是「受、想、行、識」四陰，即所有心理的運作，沒有形體而只能用名字來詮釋，因此稱作「名」；「色」即色陰，也就是物質及物理世界的現象。《中阿含經》卷 7〈3 舍梨子相應品〉：「云何知名？謂四非色陰為名。云何知色？謂四大及四大造為色。此說色，前說名，是為名色，是謂知名色如真。」，台大獅子吼佛學專站 agama:研討\_當下的緣起中\_名色的意義 [http://buddhaspace.org/main/modules/dokuwiki/agama:%E7%A0%94%E8%A8%8E\\_%E7%95%B6%E4%B8%8B%E7%9A%84%E7%B7%A3%E8%B5%B7%E4%B8%AD\\_%E5%90%8D%E8%89%B2%E7%9A%84%E6%84%8F%E7%BE%A9](http://buddhaspace.org/main/modules/dokuwiki/agama:%E7%A0%94%E8%A8%8E_%E7%95%B6%E4%B8%8B%E7%9A%84%E7%B7%A3%E8%B5%B7%E4%B8%AD_%E5%90%8D%E8%89%B2%E7%9A%84%E6%84%8F%E7%BE%A9) (2022/07/07)

色 1，產生了名色 2；這時又有識 2 去了別名色 2，進而產生名色 3；「識」與「名色」就這樣輾轉相依的產生下一個「識」與「名色」<sup>118</sup>。

這種如貝氏腦般的運作方式，不僅僅會根據前面的資訊，一再地再預測、修正、變化出下一個意象。也可以變化出每個人獨特的解讀與判斷。而這些不斷輾轉出現的名色，代表的就是一連串的認知表現：可以是名言、感受、審慮、決定、動發等心念<sup>119</sup>。

舉例：當我們看到有人帶著燦爛的微笑，手拿一束紅玫瑰花走向你（名色 1、識 1），馬上感到歡樂的氣息（名色 2、識 2），心中充滿愛意（名色 3、識 3），決定給他一個擁抱（名色 4、識 4），於是帶著笑臉，馬上上前行動。這是由於「識」如彌猴般、剎那攀緣，異生異滅，快速取像、分別的作用。至於看到紅玫瑰是開心或厭惡，就因人而異了，這就跟個人的經驗、知識有關。

d、以現今腦科學的語言來描述，可以這樣來理解  
意識流是須與意象的流轉：

佛陀認為我們所能認識世間的一切法，不管是物質世界的種種樣貌、或是我們的感受、想法、決策，和行動。這一切的認知、決策的運行，在當我們向內觀照時，會發現心智活動，是一種須臾不停、快速流轉的意識流；就像電影一般，由許多影像串流而成，加上如配樂般的感受隨行，以及旁白般的字幕軌。

---

<sup>118</sup>台大獅子吼佛學專站

agama:[http://buddhaspace.org/main/modules/dokuwiki/agama:%E7%A0%94%E8%A8%8E\\_%E8%AD%98\\_%E7%B7%A3\\_%E5%90%8D%E8%89%B2\\_%E4%BD%86\\_%E8%AD%98\\_%E5%92%8C\\_%E5%90%8D%E8%89%B2\\_%E6%9C%89%E9%87%8D%E8%A4%87\\_%E8%A6%81%E5%A6%82%E4%BD%95%E7%90%86%E8%A7%A3](http://buddhaspace.org/main/modules/dokuwiki/agama:%E7%A0%94%E8%A8%8E_%E8%AD%98_%E7%B7%A3_%E5%90%8D%E8%89%B2_%E4%BD%86_%E8%AD%98_%E5%92%8C_%E5%90%8D%E8%89%B2_%E6%9C%89%E9%87%8D%E8%A4%87_%E8%A6%81%E5%A6%82%E4%BD%95%E7%90%86%E8%A7%A3) (2022/07/07)

<sup>119</sup>「三事和合觸，觸俱生受、想、思。此等諸法非我、非常，是無常之我，非恆、非安 202 易之我。」/《雜阿含經》第 273 經，CBETA 2021.Q4, T02, no. 99, p. 72c9-11。

意象的流轉是異陰相續：

而在這心識流中，不管是影像、感受、或想法，這每一個須臾短暫的意象，不僅沒有東西在主宰，是個人不同的背景、經歷，身心狀況所影響。而且每個意象，都是以「前一個意象」為緣來持續進行預測，並產生下一個想法或決策的意象。就如同獼猴遊林樹間，放一取一的接續作用。這代表著前一剎那的意識，會輾轉成為下一剎那的緣，成就新的意識出現。也就是說，我們所能了知這世間的一切法，不管是物體、事件，感受、想法、決策，都是由無明、行、識、觸、受、愛、取、有，這樣的認知運作才出現的。

(2)、四識住：「識」是受到「色」、「受」、「想」、「行」的長養

表示識是受到色、受、想、行的長養＝認知是根據過往的經驗、感受、想法，來回應情境的→這會造成認知的侷限，因為每個人社會文化的不同，境遇不同→形塑了我的主觀觀點與視野（我、我所，我慢）

識除了與名色輾轉相依，形成下一個名色與識，識本身又是依靠、參考著甚麼，才能變化揮灑出來呢？

佛陀認為是四識住，是受到色、受、想、行的長養，作為材料，才能如幻師、畫師般揮灑<sup>120</sup>。也就是，我們的認知是依著過往的經驗、知識，價值觀，習性、感受和想法，來回應情境的。

從雜阿含經第 39 經中的敘述，可以知道

爾時，世尊告諸比丘：「有五種種子。何等為五？謂根種子、莖種子、節種子、自落種子、實種子。此五種子不斷、不壞、不腐、不中風，新熟堅

---

<sup>120</sup> 《雜阿含經》第 39 經，CBETA 2021.Q3, T02, no. 99, p. 8c26。

實，有地界而無水界，彼種子不生長增廣。若彼種新熟堅實，不斷、不壞、不中風，有水界而無地界，彼種子亦不生長增廣。若彼種子新熟堅實，不斷、不壞、不腐、不中風，有地、水界，彼種子生長增廣。

「比丘！彼五種子者，譬取陰俱識；地界者，譬四識住；水界者，譬貪喜四取攀緣識住。何等為四？於色中識住，攀緣色，喜貪潤澤，生長增廣；於受、想、行中識住，攀緣受、想、行，貪喜潤澤，生長增廣。比丘！識於中若來、若去、若住、若沒、若生長增廣。

「識」就如種子般，本身就儲存著過去所經驗的物質境象、感受、想法、和決策，故把「取陰俱識」譬如為種子。因為種子本身不僅帶著過去的經驗、知識，當它面對色、受、想、行時，再加上對於此四識住的喜貪，這喜貪就像（水）的澆灌，會促使「識」種子的增長勢力，乃至大苦聚集。

識本身會受到四識住的薰陶、長養。這樣的描述相當於，腦神經關於認知的說法，認為人們的解讀與認知是受到軀體、腦、環境文化，三者相互影響的結果。

### (3)、識如幻師、畫師與四識住，造成認知的偏差與侷限

佛陀認為，對於外境、事件的解讀，不管是好是壞，全憑著每個人自己獨特的「識」---這位畫師的想像與彩繪，才會有“心惱故眾生惱，心淨故眾生淨”的說法<sup>121</sup>。既然識對外境的解讀、認知，如幻師、預測大師般，那麼識是否像預測天氣般，有時就不太準、不牢靠。也就是說，我們對於訊息的解讀與判斷，是否會有偏差，不一定是事實的真相。

---

<sup>121</sup> 「當善觀察思惟於心，長夜種種貪欲、瞋恚、愚癡[A7]所[A8]染，心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。譬如畫師、畫師弟子，善治素地，具眾彩色，隨意圖畫種種像類。」《雜阿含經》第 267 經，CBETA 2021.Q4, T02, no. 99, p. 69c21-25。

從識如幻師與四識住的經文中，我們可以瞭解到，識不可能單獨存在，更不可能離開色、受、想、行存在。不可能識自己去作用，自己來來去去的。是要有一些對過往外界的認識、感受、想法，以及應對的對策，作為識揮灑的顏料與素材<sup>122</sup>，識才能如畫師一般，「畫師、畫師弟子集種種彩，欲粧畫於色，作種種像」，依著所執著的四識食<sup>123</sup>，彩繪出心中的影像。

由於識參考的內容，是依著個人所接受的社會文化、教育和經驗。

1.於是我們的價值觀會被文化、經歷所綁架。無形中，誤以為社會文化、人云亦云的價值觀，是自己應該去執著、與追尋的人生目標。也會因此形塑出個人獨特的觀點與視野。

2.造成認知的侷限，侷限在個人的經歷、知識中，缺乏多面向的思考，造成十分主觀、自我中心的想法與欲求。再加上自以為是的偏差。對於這樣狹隘與偏差的想法、決策，人們卻不假思索地執著與迷戀，終究導致了苦的聚集。這就是為什麼佛陀一再強調，不要執著五蘊的深意了。

(4)、「識」所帶來的認識作用，是產生我執的地方

---

<sup>122</sup> 「譬如畫師、畫師弟子，善治素地，具眾彩色，隨意圖畫種種像類。「如是，比丘！凡愚眾生不如實知色、色集、色滅、色味、色患、色離，於色不如實知故，樂著於色；樂著色故，復生未來諸色。如是凡愚不如實知受、想、行、識、識集、識滅、識味、識患、識離。不如實知故，樂著於識；樂著識故，復生未來諸識。當生未來色、受、想、行、識故，於色不解脫，受、想、行、識不解脫，我說彼不解脫生、老、病、死、憂、悲、惱、苦」《雜阿含經》第 267 經，CBETA 2021.Q4, T02, no. 99, pp. 69c23-70a3。

<sup>123</sup> 「爾時，世尊告諸比丘：「有四食資益眾生，令得住世攝受長養。何等為四？一者搏食，二者觸食，三意思食，四者識食。諸比丘！於此四食有貪有喜，識住增長，乃至純大苦聚集。譬如。比丘！畫師、若畫師弟子集種種彩，欲粧畫於色，作種種像。諸比丘！於意云何？彼畫師、畫師弟子寧能粧於色不？」《雜阿含經》第 378 經，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 103b24。

為什麼佛陀認為「識」所帶來的認識作用，會讓我們產生我執<sup>124</sup>？是「無明觸」---不明瞭緣起認知結構下的認識作用，讓我們產生了我見、我所見，造成凡夫認知的偏差與局限。

「無明觸」，因為人們不明瞭緣起認知的結構，也沒有仔細觀察各支快速變化流轉的情形，於是對於明顯能覺知的感受、喜愛、想法、決策，就以為有一個真實的我在操控著。所以當我們與外界互動時，就會出現“我勝覺、我等覺、我卑覺、我知我見覺。”的感覺<sup>125</sup>。有了我的感覺（我見）之後，就會對「我的情緒感受」產生執著。因為是「我」在受苦，「我」在享樂，別人在傷害「我」。人們一再地執著這些感受與思緒。不僅落入負面情緒所帶來身心加乘的痛苦，也造成偏差的認知與欲求，於是貪愛、瞋恨、與身、口、意的造作就陸續出現。而且在此強烈的我執之下，使得人們忽視事件的多面向，只從自己的角度去思考，造成認知上的局限。



---

<sup>124</sup> 「爾時，世尊告諸比丘：「愚癡無聞凡夫於四大色身生厭、離欲、背捨，但非識。所以者何？四大色身現有增減、有取、有捨，若心、若意、若識，彼愚癡無聞凡夫不能於識生厭、離欲、習捨，長夜保惜繫我，若得、若取，言：是我、我所、相在。是故愚癡無聞凡夫不能於彼生厭、離欲、習捨。」《雜阿含經》第 289 經，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 81c4。

<sup>125</sup> 「如是，比丘！有意界、法界、無明界，愚癡無聞凡夫無明觸故，起有覺、無覺、有無覺、我勝覺、我等覺、我卑覺、我知我見覺。如是知、如是見覺，皆由六觸入故。多聞聖弟子於此六觸入處，捨離無明而生明，不生有覺、無覺、有無覺、勝覺、等覺、卑覺、我知我見覺。如是知、如是見已，先所起無明觸滅，後明觸覺起。」《雜阿含經》第 45 經，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 11b1。

## 小結

從雜阿含經的內容以及腦神經科學的敘述，說明緣起支的流轉，可以這樣來理解：如表 1

表 1

無明	行	識	名色	六入	觸	受	愛取有
不明瞭認知的結構以及心苦的來源	身口意的行為、經驗會儲存於識中	1.識如幻師=預測者 2.四識住=過往的感受、情緒、想法造成認知的局限，形塑主觀觀點	一切法 =境相= 意象	身體 感官	認知作用， 由根、境、 識三和合	1.受隨觸而生、而轉= 感受是隨著認知作用的 根、境、識的改變而改 變。 2.也受到欲、覺、觸的 影響=未來的期盼、過 去的經驗、當下的狀況 會影響引發的容易與 否，或決定何種情緒的 引發	由受主導 的決策與 行為

「無明」，表示不了解認知的運作結構，以及心苦產生的原因。沒有人一生下來，就明瞭認知的運作機制。因為這個精妙且快速的認知機制，是生物經歷了長時間的生存壓力，而演化出來的，是甚深難解的。更不用說知道這個機制的優缺點了。於是在不明瞭認知機制的侷限與偏差之下，人們隨著成長的腳步，自然的接受了社會習俗與教育知識的薰陶，內化成自己的價值觀與判斷標準，而不自知；也因為這樣的知識，使得一而再、再而三的行為模式、思考邏輯，因為反覆的經驗印記，更加牢固地儲存在腦（識）中，成為下一次面對境象時，運作的資料與參考。

所以當這樣的「識」，與感官「六入」、意象「名色」，三者相遇和合時，認識作用「觸」開始。這時腦神經，不僅一邊接收感官傳送來的訊息、產生意象。同時也經由社會文化洗禮與過往經驗，「無明」、「行」所形塑出來，非常主觀

與偏執，自我中心，追求自我利益，又不自知的這樣一個「識」。在我們沒有意識到的情況之下，如幻師、畫師、預測大師般，快速地解讀認知這些意象，引發「受」的產生。「受」的出現，是腦神經（識）統整了外界的感官資訊，以及當下情境對身體狀況的影響之後，認知解讀的表現，也是身體與心智直接對話的方式。

至於腦神經是如何認知、決定要引發何種情緒感受的出現，是受到我們對未來的期盼（欲），過去的經驗（覺）、當下的情況（觸）所影響。而這個最先能被我們覺知的「受」，更是決定我們後續想法、決策、行動（「愛」「取」「有」）的重要因素。

而這是佛陀在兩千多年前，經由深觀內心的變化，就體認到人類認知機制的侷限與偏差。也認為這是人生產生痛苦的原因。但這樣的事實，科學卻在近幾十年才得以證實。



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 第四章 結論

### 一、無我：腦神經科學與阿含經比對的結果

如表 2：

表 2

腦神經科學的主張 與（初期佛教的主張）	科學界的理由與證據	雜阿含經中相關的主張
否定身心二元論 駁斥化約一元論 （無我；離常又離斷）	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身體與腦內找不到一個東西相當於「自我」。</li> <li>2. 身體與心智是一起共同演化出來的。身體是心智的基礎參照</li> <li>3. 認知、「我」是腦、身體與環境文化三者互動的動態呈現。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 沒有一個常、一、主宰的「我」存在。</li> <li>2. 五蘊和合，色、受、想、行、識，代表的是身心的共同組成。而且「我」不在這些單獨的五蘊，也不在這五蘊的裡或外。</li> <li>3. 不是身心二元，也不是化約一元論；是離常又離斷的「我」。</li> </ol>
認知是軀體--腦--環境文化，三者互相影響產生作用的。 （四識住）	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 環境、文化習俗、教育、經驗，行塑出每個人的價值觀、人生目標與處事的態度，無形中影響人的認知。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 無明→行→識；識本身會受到四識住（過往的色、受、想、行；即過去的影像、情緒感受、想法、行為、經驗）的薰陶和長養。</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 身體體驗的經驗值會改變腦部的迴路，進而影響認知。</li> <li>3. 身體的狀態、感受、姿勢會影響當下的解讀認知。</li> </ol>	
<p>情緒感受 (受)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情緒感受是生物體對外境、物體的綜合認知所引導出現的。</li> <li>2. 情緒感受會影響學習、判斷，亦是決策的核心。</li> <li>3. 情緒感受先以無意識的方式進行，等偵測到身體內在的反應與當下的外界的情境，再由腦部解讀為何種情緒的出現。</li> <li>4. 負面情緒反應會造成身心更加受創。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <ol style="list-style-type: none"> <li>A. 「受」是隨著「觸」認識作用的因緣（根、境、識）而生、而轉；表示情緒感受，會受到認知（感官、情境、個人的識）的影響，而有不同的解讀。</li> <li>B. 「受」亦會受到「欲」--對未來的期盼、「覺」--過往的經驗、以及「觸」--當下狀態所影響。</li> </ol> </li> <li>2. 「受」之後，才會有偏好、貪愛「愛」，才會「取」、「有」；表示「受」是欲求、決策、與行動的重要因素。</li> <li>3. 再認知的過程中，最先能覺察到的是「受」；是苦、樂、或不苦不樂的感受。無明→行→識的過程，未能被覺察。</li> </ol>

		<p>4. 執著「受」，會有貪、瞋、癡的隨眠役使。造成身心痛苦加劇、無法自拔的第二支箭的苦。</p>
<p>認知呈顯、意識出現 (識)</p>	<p>1. 以貝氏腦運作方式，以先驗的經驗，進行預測與修正。</p> <p>2. 腦是預測大師；預測的結果，才是我們將要意識到；會去注意到的→忽略明顯可見的真相、或產生錯覺。</p> <p>3. 獨特的經歷與知識，內化為無意識、直覺的反應；會成為我們的價值觀與處事的態度；更成為我們情緒、認知、推理、決策的標準→主觀去看事件，產生偏執的想法和見解。</p>	<p>1. 識與名色的輾轉相依，須與轉換的運作方式，成就一切法。</p> <p>2. 識如幻師、畫師→不一定為事實真相</p> <p>3. 四識住：表示識是受到色、受、想、行的長養＝認知是根據過往的經驗、感受、想法，來回應情境→這會造成認知的侷限→形塑主觀觀點與視野（我、我所，我慢）。</p>

## 二、「無我」：從腦神經科學的角度重新解讀阿含經的「無我」

### (一)、「無我」

首先，「無我」1.否定的常、一、主宰的我；2.但不意味著根本沒有自我，是離常又離斷的我；3.«我»是身體、腦、環境互動、相互影響、心念環環相扣的動態呈顯過程。以下分述：

#### 1、「無我」，是指沒有常、一、主宰的我

##### (1)、從歷史的背景來看

「無我」是為了要對治印度教，否定梵我，靈魂（阿特曼）。藉以擺脫婆羅門的剝削與控制，使所有人能平等自主，自力解脫。

因為當時印度社會的婆羅門僧侶道德墮落，生活驕奢，令許多尋求解脫的求道者失望。墮落的婆羅門又以咒語、祭祀試圖幫祈福者獲得福報。佛陀希望人們能擺脫婆羅門的剝削與控制，期待所有人都能平等自主，不需要靠別人，靠著自己，就能自力解脫，反轉當時印度人們的思想<sup>126</sup>。於是告訴人們：

「惡實由己作，染污亦由己；由己不作惡，清淨亦由己。淨不淨依己，他何能淨他？」<sup>127</sup>

---

<sup>126</sup> 《原始佛教研究》，大乘文化出版社，頁 139。

<sup>127</sup> 《南傳法句經》：「一二 自己品 ATTAVAGGO」，CBETA 2022.Q1, B07, no. 17, p. 57a2。

表示因果，禍福都決定於自己的作為，如果想解脫，那當然要靠自己，怎能靠別人呢？。所以才說：「自為自依怙，他人何可依？自己善調御，證難得所依。」<sup>128</sup>要以自己為依怙這樣的話。

## (2)、從《無我相經》來看

南傳巴利的《無我相經 Anattalakkhna Sutta》相對應的是北傳的《佛說五蘊皆空經》；就是《雜阿含經》的第 34 經。在這經文中，佛陀對執常見的眾生，一再地否定常一主宰的真我、神我<sup>129</sup>。

理由是：

A.如果色是「我」或心靈是「我」，是常一主宰的「我」，那我就能控制色身或心靈。但事實不然，五蘊並不受我們的控制，也不是我們能夠主宰的。經文：

「我欲如是色，我不欲如是色。」既不如此，隨情所欲，是故當知，色不是我；受想行識，亦復如是。<sup>130</sup>

B.五蘊是無常變化的，並不是常一主宰的存在，否則我們就不會因為無常變化而產生痛苦<sup>131</sup>。亦可見《雜阿含經》第 9 經經文

「色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。」

---

<sup>128</sup> 《南傳法句經》160：「自為自依怙·他人何可依·自己善調御·證難得所依」，CBETA 2022.Q1, B07, no. 17, p. 56a17。

<sup>129</sup> 楊郁文，〈以四部阿含為主，綜論原始佛教之我與無我〉，《中華佛學學報》2，1988年，頁 1-63。

<sup>130</sup> 《佛說五蘊皆空經》：「佛說五蘊皆空經」，CBETA 2022.Q1, T02, no. 102, p. 499c5。

<sup>131</sup> 「世尊告諸比丘：「色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實正觀。如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實觀。」《雜阿含經》第 9 經，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 2a3-7。

### (3)、從哲學的層面來看

首先，佛教並不是專門探討自我的哲學，佛教的終極目標是離苦。我們可以從當時的社會氛圍知道，六師外道們，對於「我」的問題，有許多不同的見解，有常住論、一分常住論、無因論、斷滅論等。但佛陀對此始終保持沉默，不予討論，這可以從佛陀的十四無記來理解<sup>132</sup>。世尊認為，這些問題永遠沒有確定的答案，更重要的是，知不知道這些問題的答案和解脫毫無關係。

### (4)、從腦神經科學方面來看，至今尚未證實有常、一、主宰的實體我存在

## 2、「無我」，不意味著根本沒有自我，是離常又離斷的「我」

世尊對於執常見的眾生，不僅極力破除；對於執斷見的眾生，也是給予駁斥。因為有人會認為，既然否定自我，就沒有「我」，也就沒有別人，沒有父、母、眾生了，這是一種錯誤的想法。在《雜阿含經》卷7(邪)見相應中，對於：「無母、無父、無眾生」的說法，認為是「惡取空的無我見」<sup>133</sup>。

另一個例子是遊行耆婆蹉種問佛陀有關「有我」或是「無我」的問題時，佛陀並沒有回答他的提問，但卻對阿難作了以下的說明：

佛告阿難：「我若答言有我，則增彼先來邪見；若答言無我，彼先癡惑豈不更增癡惑？言先有我從今斷滅。若先來有我則是常見，於今斷滅則是斷

---

<sup>132</sup> 《雜阿含經》第 962 經，CBETA 2021.Q2, T02, no. 99, pp. 245b26-246a17。

<sup>133</sup> 如「Ditṭhi-samyutta (見相應)」之《S. 24, 4 經》所說：「No c' assam, no ca mesiyā; na bhavissāmi, na me bhavissatīti. (不可能有我，亦不可能有所；當來無我，當來無我所。)」是異學之「斷見之無我見」。楊郁文，〈四部阿含經為主，綜論原始佛教之我與無我〉，《中華佛學學報》10，1988 年，頁 5，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, p. 43c25。  
<https://tpl.ncl.edu.tw/NclService/JournalContentDetail?SysId=A88020933> (2022/07/07)

見。如來離於二邊，處中說法，所謂是事有故是事有，是事起故是事生，謂緣無明行，乃至生、老、病、死、憂、悲、惱、苦滅。」<sup>134</sup>

佛陀認為如果回答有我，怕婆蹉種會有恆常論的想法；如果說無我，也怕他會陷入斷滅論的思維。就無法離「常、斷」兩邊，去深思緣起、一切法無我的道理了。

3、從腦神經科學的理論來看：「我」是身體、腦、環境互動、相互影響、心念環環相扣的動態呈顯過程

(1)、針對於佛教「我」是離常的看法，腦神經科學認為是對的，因為至今尚未證實有常、一、主宰的實體我存在。

(2)、對於佛教「我」亦是離斷，認為惡取無我是錯的想法。以腦神經科學的角度來看，亦有如此的論述。因為不管是原我、核心我、自傳我，「我」的感覺對於生存有著重要的連結，是無法被泯滅的。所以「無我」，不是沒有我，不是要否定自我的。

(3)、佛教認為「我」是五蘊和合、緣起相續不斷的假名我。腦神經科學認為，核心我是身體、腦、環境互動、相互影響、心念環環相扣的動態呈顯過程；而自傳式的我，是由不同時空的核心我所串連而成的。佛教的假名我與自傳式的我，有異曲同工之妙。

---

<sup>134</sup> 《雜阿含經》第 961 經，CBETA 2021.Q2, T02, no. 99, p. 245b9-25。

所以佛陀不僅反對身心二元論<sup>135</sup>，認為絕對沒有一個離開身心的我存在著。「我」是不及蘊，不離蘊的存在；更強調的是「我」是緣起相續不斷的假名我，是離常又離斷的「我」。<sup>136</sup>

## (二)、「無我」，想要修正的是認知的偏差與侷限，滅除自我中心的我慢

綜合腦神經科學的發現，以及雜阿含經中對於緣起無我的論述，其實可以發現到，說「無我」是根本沒有我，應該不是佛陀的本意。「無我」的重點是要能先了解緣起認識的運作機制，造成認知的侷限與偏差；造成主觀、自以為是、自私自利的思維；被社會習俗、家庭教育所綁架的價值觀；以及過往經驗所影響的認知表現。

但可怕的是，這個認知機轉，它是在我們根本不知覺的情況下，迅速的反應。也就是不假思索的，啟動了自動駕駛的運作方式，快速回應外界的變化。因為天下本來就沒有甚麼新鮮事，事情總是會一再重複的發生，所以腦部就依著過往的經驗，在不浪費腦部資源的情況下，快速回應。但是準確性如何，就不一定了。這就如同佛法常提到的習氣種子，人們總是不經意地跟著自己的習氣在生活著，而不自知。就如一行禪師，提過的例子：

---

<sup>135</sup> 「佛法否定此神秘我的一元論，及超物質我的二元論，即以有情為身心的和合相續者。但又不落於順世者的斷見，從念念無常的相續中，展轉相依的沒有獨存自體中，無我無我所，而肯定有情為假名的存在。不離蘊、處、界，不即蘊、處、界，成立生死的繫縛與解脫」印順，《佛法概論》，第四章 有情與有情的分析，CBETA 2022.Q1, Y08, no. 8, pp. 67a13-68a4。

<sup>136</sup> 楊郁文，〈以四部阿含為主，綜論原始佛教之我與無我〉，《中華佛學學報》，2，頁1-63。

「有匹馬急馳而過，騎馬者似乎正趕往某個重要之地，有個路人朝着騎士大叫：「你要去哪裏？」騎士回答：「我不知道，你問我座下的馬吧！」

137。

馬這個習氣拉著我們到處跑，我們卻無力招架，於是落入愛、取、有的大苦聚集。

不管是佛法的習氣，還是認知神經科學所說的自動駕駛的運作，這些都是快速回應、自動化的，最節能的。但這個依著過往知識經驗來預測、如幻師揮灑的結果，最有可能的就是出現十分主觀、自我中心、我執甚重、自利出發的受、想、行了。而我們卻毫無疑惑地認為，我的情緒感受是對的、不會錯的，甚至非常執著自己的這些想法與感受。所以在《佛說四十二章經》中的才會有「意馬莫縱」，「慎勿信汝意，汝意不可信」的說法。這全然是因為

- 1.腦本身是個超強的預測者。
- 2.而且預測是以經驗，環境、文化做為材料，變化出不一定是事實的意象，就如幻師、畫師般的揮灑、甚至天馬行空的創新。

- 3.意識本身帶有很強的主觀性，是因為所有的意象在當時輸入與被感知時，都是以身體感官做為參考座標的，所以必定有我看到、聽到，這意象屬於我的感覺。所以當腦部在記憶、回想、預測、操弄這些意象時，就一定會有我的感受、我的想法的感覺。於是我們就會更執著這些出現的情緒、感受與想法。也就是說，這快速的認知過程，使我們十分主觀地站在自己的立場，解讀一切的事務而不自知（我慢），所以佛陀要我們能明解認知的偏差與侷限。無我的意涵，不僅是離

---

<sup>137</sup> 一行禪師著、方怡蓉譯，《佛陀之心：一行禪師的佛法講堂》，台北：橡實文化，2017年，頁27。

常又離斷的我，重點是要滅除認知偏差所帶來的我慢，這種以自我為中心的傲慢造作，無我並不是沒有自我的斷滅<sup>138</sup>。

### (三)、「無我」，是一種想法，是一種道德實踐的方向

1. 「無我」是為了能去我執，不以主觀的、自我為中心，去除我慢；能接受、願意尊重別人的觀點和想法

2. 「無我」是為了能去我執，不以自我利益為先，了解萬物相互依存的道理，因為「認知」與「我」的建構是腦、身體與環境三者互動結果的呈現，並不是獨立於世間萬物的。所以強調“無我，無我所”，讓人不會緊緊抓著“這是我，這是我”的想法不放。深怕失去，怕受到傷害、怕受到威脅，或想要擁有更長久，造成貪、瞋、癡三毒的出現。

3. 「無我」是能正確地理解感受、認知、自我是怎麼建構的。就能夠

---

<sup>138</sup>「如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。時，有尊者富隣尼住王舍城耆闍崛山中。時，有眾多外道出家詣尊者富隣尼，共相問訊慰勞已，退坐一面，問尊者富隣尼：「我聞沙門瞿曇作斷滅破壞有教授耶？今問尊者富隣尼，竟為爾不？」富隣尼語諸外道出家：「我不如是知世尊教語，眾生斷滅壞有，令無所有者，無有是處！我作如是解：『世尊所說有諸眾生，計言有我、我慢、邪慢，世尊為說，令其斷滅。』」時，諸外道出家聞富隣尼所說，心不喜悅，呵責而去。爾時，尊者富隣尼，諸外道去已，往詣佛所，稽首禮足，退坐一面。以向諸外道出家所說具白世尊：「世尊！我向答諸外道說，得無謗毀世尊耶？為是法說，如佛所說，如法說，隨順法說，得不為諸論議者所見嫌責耶？」佛告富隣尼：「如汝所說，不謗如來，不失次第。如我記說，如法法說，隨順法說，不為諸論者之所嫌責。所以者何？富隣尼！先諸眾生我慢、邪慢，邪慢所迫、邪慢集、邪慢不無間等，亂如狗腸，如鐵鈎鑊，亦如亂草，往反驅馳，此世他世、他世此世，驅馳往反，不能遠離。富隣尼！一切眾生於諸邪慢無餘永滅者，彼一切眾生長夜安隱快樂。」佛說此經已，富隣尼比丘聞佛所說，歡喜奉行。」從經中可以很清楚的知道，佛陀教授的「無我」不是一種斷滅的思想。「無我」，要滅除的是自我為中心的傲慢造作，我慢。《雜阿含經》卷 34：「（九六六）」，CBETA 2021.Q2, T02, no. 99, p. 248a15-b10。

- 擺脫「文化適應」對我們的禁錮，
- 跳脫語言、概念的相對世界，
- 超越認知、自我的侷限，
- 讓我們有更寬廣的視野與心胸，
- 不以主觀的、自我為中心的想法
- 願意接納，尊重別人的觀點和想法
- 也願意改變思維的方式，
- 達到苦的止息。

否則，在不明瞭認知建構機制的情況下→與外界互動過程→形塑錯誤認知的「我」→執著這樣的「我」的感受與想法（五蘊）→產生不必要的慾望、恐懼、貪嗔癡。

關於自我是否是一種幻覺的想法，要如何去面對和思考。我認為不用像 Evan Thompson，全然否定幻覺，去堅持「自我」是一種建構。

我認為「自我」雖然無疑的是一種建構。但把自我說是一種幻覺的意思，如果以神經科學的想法是，腦神經就如同被關在頭顱內的人，無法直接與外界接觸，只能藉由各種感官的資訊，把外界的樣子預測、想像拼湊出來。當然腦部生成的意象，也必定要參考過往的經驗與知識，才能把預測的誤差降到最低。但是可想而知，只要是預測值就必定會有失誤，必定會有誤判的時候，再加上生物體在判斷所處理的外境意象重要與否時，判別的價值標準又與生物體生存品質的提升有關，所以當生物體做抉擇，或慾望的升起時，就會有所偏差，越偏向自我中心，結果以自己的利益為先的受、想、行就會陸續出現。而這樣運作的方式，也使得人們往往陷入「自我」這個由身體、感受、情緒、文化、環境所建構的小框架中；

陷入了生老病死的無力恐懼中；陷入愛別離、求不得、怨憎會無望的追尋中；陷入這身心五蘊熾盛的苦。

佛教中的「無我」是希望我們能了解自我建構的種種因緣，了解我們的認知是常以自我為中心，常會受到不同文化的影響，常會有偏差和誤判。期待我們能夠利用修習、體認到這樣的運作方式；期待能明白清楚地感受到瞬息萬變的受、想、行、識的心識流動，但卻不執取他們，願意放下。

也就是說，對自己人生的挫折與苦痛會願意放下，不執取。對自己人生目標的追尋會「不以俗厚而失其真」。能夠明白「我」與其他人也都有這樣的運作方式，於是對別人願意去尊重他們的想法，也能理解、同理他們的立場和觀點，不僅同理心的出現，更能真正的「由智生慈」。

所以不管自我是否是幻覺，每個人都是如此的運作方式，我們也依靠這種方式在生存，也“才能生存”，這是與生俱來，演化讓我們能快速面對挑戰，甚至讓我們能產生想像力、創新與發明的主要原因和利器。雖然這個利器的優點，恰好也是它的缺點。但這世上的事不都是如此嗎？優點即是缺點。我們只要能了解它運作的原理，接受它的閃失，避免這樣的運作方式為我們帶來的苦痛，這樣的方式就是佛陀所說，聖者能不受第二支箭痛苦的緣故。以現代腦神經的語言方式來解讀佛陀所謂不受第二支箭苦的原理是：因為我們的腦部在演化上，讓我們能以大腦前額葉皮質，去作思考、評估與決策。可以決定要不要依著情緒，依著杏仁核的運作，做出反應，讓自己焦慮不安，生氣、恐懼；或是由皮質監控、決定，要換個角度思考物體或事件，決定放下憂悲惱苦，讓身體不受情緒的掌控，造成心痛、無精打采，失去內在的恆定的情形；而使得身心都能夠平安喜樂。

## 參考資料

### 佛教藏經

本文引用「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association 簡稱 CBETA)：

1. 《南傳法句經》，CBETA 2021.Q3, N26, no. 9。
2. 《雜阿含經》，CBETA 2022.Q1, T02, no. 99。
3. 《佛說五蘊皆空經》，CBETA 2021.Q3, T02, no. 102。
4. 《增壹阿含經》，CBETA 2021.Q3, T02, no. 125。

- 
- 專書
- 
- DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts
5. 一行禪師著、方怡蓉譯(2017)。《佛陀之心：一行禪師的佛法講堂》。台北：橡實文化。Thich Nhat Hanh. 1999. *The Heart of the Buddha's Teaching*. New York: Broadway Books.
  6. 水野弘元著、釋惠敏譯(2000)。《佛教教理研究》。台北：法鼓文化。
  7. 木村泰賢著、釋依觀譯(2019)。《原始佛教思想論》。新北市：台灣商務印書館。
  8. 丹尼爾·席格著、宋偉航譯(2017)。《心腦奇航：從神經科學出發，通往身心整合之旅》。台北：心靈工坊出版。Siegel, Daniel J. 2017. *Mind: A Journey to the Heart of Being Human*. New York: W.W. Norton & Company.
  9. 丹尼爾·康納曼著、洪蘭譯(2018)。《快思慢想》。台北：天下文化。Kahneman, Daniel. 2013. *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

10. 印順編輯（2002）。《雜阿含經論會編》(上)。台北：正聞出版社。
11. 印順編輯（2002）。《雜阿含經論會編》(中)。台北：正聞出版社。
12. 印順（2003）。《性空學探源》。台北：正聞出版社。
13. 印順（2003）。《空之探究》。台北：正聞出版社。
14. 印順（2009）。《佛法概論》。台北：正聞出版社。
15. 安東尼歐·達馬吉歐著、殷云露譯（2007）。《笛卡爾的錯誤》，中國：中國計量出版社。Damasio, Antonio R. 2005. *Descartes' Error: Emotion, Reason, And the Human Brain*. London: Penguin Books.
16. 安東尼歐·達馬吉歐著、陳雅馨譯（2012）。《意識究竟從何而來》。台北：商周出版。Damasio, Antonio R. 2012. *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*. New York: Vintage Books.
17. 安東尼歐·達馬吉歐著、蕭秀珊譯（2018）。《事物的奇怪順序》。台北：商周出版。Damasio, Antonio R. 2018. *The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures*. New York: Vintage Books.
18. 安東尼歐·達馬吉歐著、李明芝譯（2021）。《感與知》。台北：商周出版。Damasio, Antonio R. 2021. *Feeling & Knowing: Making Minds Conscious*. New York: Pantheon Books.
19. 洪裕宏、高涌泉編輯（2019）。《心靈黑洞：意識的奧秘》。台北：三民書局。
20. 洪裕宏（2019）。《誰是我？意識的哲學與科學》。台北：時報文化。
21. 格奧爾格·諾赫夫著、陳向群譯（2019）。《病腦啟示：神經哲學與健康心智》。台北：國立臺灣大學出版中心。Northoff, Georg. 2016. *Neurophilosophy and the Healthy Mind: Learning from the Unwell Brain*. New York: W.W. Norton & Company.
22. 慈怡法師編輯（1990）。《佛光大辭典》。中國：北京圖書館出版社。
23. 楊郁文（2013）。《阿含要略》。台北：法鼓文化。

24. 葛詹尼加著、鍾沛君譯（2013）。《我們真的有自由意志嗎？》。台北：貓頭鷹出版社。 Gazzaniga, Michael S. 2011, *Who's in Charge? Free Will and the Science of the Brain*, New York: Ecco.
25. 奧立佛·薩克斯著、孫秀惠譯（2008）。《錯把太太當帽子的人》。台北：天下遠見出版。 Sacks, Oliver. 1998. *The Man Who Mistook His Wife for a Hat and Other Clinical Tales*. New York: Vintage Books.
26. Albahari, Miri. 2006. *Analytical Buddhism: The Two-Tiered Illusion of Self*. New York: Palgrave Macmillan.
27. Doya, Kenji., Ishii, Shin., Pouget, Alexandre., and Rao, Rajesh P.N. ed. 2006. *Bayesian Brain, Probabilistic Approaches to Neural Coding*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
28. Lutz, Antoine., Dunne, John D., and Davidson, Richard J. 2007. "Meditation and the Neuroscience of Consciousness." In *The Cambridge Handbook of Consciousness*, ed. Zelazo, P. D., Moscovitch, Morris., and Thompson, Evan. Cambridge, New York: Cambridge University Press, pp. 497-549.
29. Olendzki, Andrew. 2016. *Untangling Self: A Buddhist Investigation of Who We Really Are*, Somerville, Massachusetts: Wisdom Publications, pp. 41.
30. Seth, Anil. 2021. *Being You: A New Science of Consciousness*. London: FABER & FABER LTD.
31. Thompson, Evan. 2020. *Why I Am Not a Buddhist*. New Haven: Yale University Press.
32. Varela, Francisco J., Rosch, Eleanor., and Thompson, Evan. 1992. *The Mind: Cognitive Science and Human Experience*, Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
33. Varela, Francisco J., Thompson, Evan T., and Rosch, Eleanor. 1991. *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.

## 期刊論文

34. 呂凱文（1998）。〈佛使比丘對於緣起思想的反省及其意義〉，《法光雜誌》109，<https://buddhism.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-BJ013/bj086812.htm> (2022/07/07)
35. 許恬智（2011）。〈緣起說之「識與名色」研究 —以初期佛典與瑜伽行派為主〉  
<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh1?DocID=U0119-1308201111214200> (2022/07/07)
36. 楊郁文（1988）。〈以四部阿含為主，綜論原始佛教之我與無我〉，《中華佛學學報》2，頁 1-63。
37. Bermudez, P., Lerch, J. P., Evans, A. C., & Zatorre, R. J. 2009. “Neuroanatomical correlates of musicianship as revealed by cortical thickness and voxel-based morphometry.” *Cerebral Cortex*, 19(7), pp. 1583–1596.  
DOI:10.1093/cercor/bhn196
38. Brooks, David. 2008. “The Neural Buddhists.” *The New York Times*, 13 May  
[www.nytimes.com/2008/05/13/opinion/13brooks.html](http://www.nytimes.com/2008/05/13/opinion/13brooks.html).(2022/07/07)
39. Davidson, Richard J., Kabat-Zinn, Jon., Schumacher, Jessica., Rosenkranz, Melissa., Muller, Daniel., Santorelli, Saki F., Urbanowski, Ferris., Harrington, Anne., Bonus, Katherine., Sheridan, John F. 2003. “Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation.” *Psychosomatic Medicine*, 65(4), pp. 564-570.
40. Faure, Bernard. 2017. “Can (and should) Neuroscience Neutralize Buddhism?” *International Journal of Buddhist Thought & Culture* 27. No. 1, pp. 115-133.
41. Inagaki, Tristen K. Eisenberger, Naomi I. 2013. “Shared neural mechanisms underlying social warmth and physical warmth.” *Psychol Sci.*1;24(11), pp. 2272-80. DOI: 10.1177/0956797613492773. Epub 2013 Sep 18.

42. Maguire, E. A., Gadian, D. G., Johnsrude, I. S., Good, C. D., Ashburner, J., Frackowiak, R. S. J., & Frith, C. D. 2000. "Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers." *Proceedings of the National Academy of Science*. USA. 97, pp. 4398–4403.
43. Pinto, Yair., van Gaal, Simon., de Lange, Floris P., Lamme, Victor A. F., Seth, Anil K. 2015. "Expectations accelerate entry of visual stimuli into awareness" *Journal of Vision* . Vol.15(8), pp. 13. DOI:<https://doi.org/10.1167/15.8.13>  
<http://www.theinvisiblegorilla.com/videos.html> (2022/07/07)
44. Simons, Daniel J., Chabris, Christoph. 1999. "Gorillas in Our Midst: Sustained Inattentive Blindness for Dynamic Events." *Perception* 28(9), pp. 1059-1074, DOI: 10.1068/p2952  
<http://persci.mit.edu/gallery/checkershadow/proof> (2022/07/07)
45. Smith, Sean M. 2021. "Buddhist Modernism, Scientific Explanation, and The Self," *Comparative Philosophy*. Vol. 12. No. 1, pp. 157-169. Open Access / ISSN 2151-6014 / p. 157-169. [www.comparativephilosophy.org](http://www.comparativephilosophy.org)  
[https://doi.org/10.31979/2151-6014\(2021\).120113](https://doi.org/10.31979/2151-6014(2021).120113) (2022/07/07)
46. Söderkvist, Sven., Ohlén, Kajsa., Dimberg, Ulf. 2018. "How the Experience of Emotion is Modulated by Facial Feedback." *J Nonverbal Behav.* 42(1), pp. 129-151. DOI: 10.1007/s10919-017-0264-1.
47. Strawson, Galen. 2015. "Self-Intimation." *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 14, pp. 1–31.
48. Struhl, Karsten J. 2020. "What Kind of an Illusion is the Illusion of Self," *Comparative Philosophy*, Vol. 11, No. 2, pp. 113-139, DOI: 10.31979/2151-6014(2020).110208
49. Struhl, Karsten J. 2021. "The Illusion of Self Revisited :Replies to Critics," *Comparative Philosophy*, Vol. 12, No. 1, pp.184-208

50. Swanson, Link R. 2016. “The Predictive Processing Paradigm Has Roots in Kant.” *Front. Syst. Neurosci.*, 10. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2016.00079> (2022/07/07)
51. Williams, Lawrence E. and Bargh, John A. 2008. “Experiencing Physical Warmth Promotes Interpersonal Warmth.” *Science*. 24; 322(5901), pp. 606–607.

### 網絡資源

52. The Ego Tunnel: Prof. Dr. Thomas Metzinger at TEDxRheinMain  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZFjY1fAcESs&t=903s> (2022/07/07)
53. Ron, Purser., and Loy, David. “Beyond McMindfulness.” Huffington Post, July 1, 2013. Updated August 31, 2013. [https://www.huffpost.com/entry/beyond-mcmindfulness\\_b\\_3519289](https://www.huffpost.com/entry/beyond-mcmindfulness_b_3519289) (2022/07/07)
54. 洪蘭，神經認知心理學，情緒與決策  
<https://www.youtube.com/watch?v=PxVvaGgS1kM> (2022/07/07)
55. “為什麼你沒看見大猩猩？”的實驗。  
<http://www.theinvisiblegorilla.com/videos.html> (2022/07/07)
56. 棋盤陰影錯覺是麻省理工學院教授 Edward H. Adelson 於 1995 年所發表。  
<http://persci.mit.edu/gallery/checkershadow/proof> (2022/07/07)
57. 台大獅子吼佛學專站 agama:研討\_當下的緣起中\_名色的意義  
[http://buddhaspace.org/main/modules/dokuwiki/agama:%E7%A0%94%E8%A8%8E\\_%E7%95%B6%E4%B8%8B%E7%9A%84%E7%B7%A3%E8%B5%B7%E4%B8%AD\\_%E5%90%8D%E8%89%B2%E7%9A%84%E6%84%8F%E7%BE%A9](http://buddhaspace.org/main/modules/dokuwiki/agama:%E7%A0%94%E8%A8%8E_%E7%95%B6%E4%B8%8B%E7%9A%84%E7%B7%A3%E8%B5%B7%E4%B8%AD_%E5%90%8D%E8%89%B2%E7%9A%84%E6%84%8F%E7%BE%A9) (2022/07/07)