

原著

「無我」與「有我」的比較、釐清、圓通與整合

王守益

國立新竹清華大學物理系退休

「無我」是佛教所獨有的理念，但「有我」也是佛教《涅槃經》所強調的重點。本文對這「無我」與「有我」問題作出比較探究、釐清、圓通與整合。筆者先舉述十二因緣法、三法印等「無我」的依據，繼而舉述《涅槃經》、觀音圓通等「有我」的依據，再分析「我」的內涵是甚麼，更引《楞嚴經》七處徵心與十番顯見作為印證，最後達成釐清與整合等的成果。

「無我」的實際意義是無小我。所謂「小我」是指在因緣所生法範疇內的生滅心的我，也是以第八阿賴耶識污染部份為主的個別性的我。相對地，「有我」的實際意義是有真我。所謂「真我」是指不生不滅心的存在，是在非因緣所生法範疇內展現的同體性的我，在因緣所生法範疇內真我也一直存在著的，但卻無法把真我找出來。更重要的是，無小我與有真我具有修證上一以貫之的整合性；這表示在捨棄小我之後接下去的就是真我的展現。唯識學的「阿羅漢位捨」表示在得到阿羅漢果位的真我之時，就是捨棄了阿賴耶識的小我之時。

雖然用有為法在因緣所生法範疇無法把真我找出來，但人們的不斷努力也獲致了十分接近真我的結果。在約四百年前，笛卡兒體認到最接近真我的思維性的「我」。在約三百年前，康德體認到確有本體性的真我存在，但也肯定物自體或真我是無法找到的。最後在約八十年前，量子力學的波函數 Ψ 發展出來，它可以被視為本體或真我在因緣所生法範疇內的投影，但仍是無法觀測到 Ψ 。這大概就是在「因緣所生法」範疇內最接近本體的表述了。

無小我與有真我在生活及修證上都具備極高的實際利益與價值。在生活上作到「無我」便可擺脫因我而引發的種種壓力與煩惱，可得到身心健康。在修證上必須作到無小我，真我才會展現出來。因此不論是在哲學理念上或是實際生活及修證上都需要無小我與有真我。

釋迦佛在《解深密經》裡提出一種「自性涅槃」理念。即一切諸法都「無自性」。這種都「無自性」的基本屬「性」即是「無自性性」。很明顯地，「無自性性」是一個正確而真實的「理念」。當你進入這個理念時，你可得到一種「安住」、「無為」，乃至於「無生無滅、本來寂靜、自性涅槃」。這種「無自性性的自性涅槃」可能是修鍊「無我」方便法門之最殊勝者。

關鍵詞：無我、有我、物自體、本體、波函數、涅槃

壹、引言

在討論「無我」與「有我」之前，對於

佛家著名的「二無我」筆者覺得必須作些簡單說明。所謂「二無我」就是「人無我」與「法無我」。「人無我」是說一個人並沒有他

投稿日期：2002年8月10日；接受日期：2002年11月16日

聯絡人：王守益，彰化市工校街64號5樓

E-mail: sywang@ebtnet.net

真正的自我，即是沒有他獨立而不變易的自我實體或自性。「法無我」是說任何事物，包括山河大地，都沒有它獨立而不變易的實體。小乘佛教的「俱舍宗」證悟到「人無我」，卻未證悟到「法無我」。他們以為宇宙萬象或萬「法」是客觀地獨立存在著的。但是「成實宗」證悟到人、法二空，即是證悟到「二無我」。因此，「成實宗」可被認為是從小乘空宗走向大乘空宗的佛法。¹

「菩薩道」修行也是以「二無我」為基礎的。十地菩薩的初地「歡喜地」菩薩相當於唯識學的「見道位」，即是證驗到人、法二空的境界。²一般行善事、作事業的人如果能以「二無我」的理念為基礎，他就不只是慈善家、事業家，而是在生活上修行的大乘菩薩，可以修到十地菩薩而成佛了。

「二無我」的「法無我」，如上所述，包括山河大地等任何事物都沒有其獨立而不變易的實體，因為它們都是因緣和合所生的。因此，這「法無我」部份已無問題。我們的重點是討論「人無我」的「無我」與「有我」問題。

佛家的「無我」與「有我」的「空有之爭」一直是存在著。就現代而言，佛教學者、大德、大師們，多數都認為佛教是主張「無我」的。³那麼究竟是「無我」或是「有我」？本文在第貳、參節將分別舉述它們的依據，在第肆節裡將論述甚麼是「我」。在第伍節裡，我們要對它們作深入地比較探究，把它們的理念作徹底的釐清、圓通和整合。為了要確認我們的論述，在第陸節裡，本文將引用《楞嚴經》作為印證。這之後在第柒節的討論裡，我們將引述西方哲學家笛卡兒的「我思故我在」與康德的「物自體」，也要看看近代物理學的量子力學「波函數」的相關理念。最後第捌節的結語裡，我們將論述「無我」與「有我」在修行上的應用與實用效益，更特別引述釋迦佛提出的「無自性性」之「自性涅槃」。

總合起來說，「無我」與「有我」之間並沒有實質上的衝突，而且我們已將其整合起來。所謂衝突的原因主要是這無、有之爭的引發，是古人們在論述時未能明確地說明

它們所適用的「因緣所生法」或「非因緣所生法」的不同範疇而已。

現在我們先來看看佛學裡「無我」與「有我」的依據。

貳、「無我」的主要依據

「無我」是說沒有獨立而不變易的自我實體或自性。如從「心」與「物」兩方面來看，我們的身體看起來不就是物質方面的我嗎？其實我的身體只是「我的」，不是「我」的本身。再說這物質的身體必有成長與衰朽，決不是獨立而不變易的實體。「心」的方面，在「因緣所生法」範疇之內也是「無我」的。下面我們來舉述幾項典型的「無我」的依據。

一、十二因緣法的「無我」

十二因緣法的大略情形是從「無明」開始，緣著「無明」下來就是「行」，緣「行」是「識」，這樣一直緣下來到「生」與「老死」。這就形成十二步驟或十二支因緣法。³

著名的「緣起自性空」常用來說明這種「十二因緣法」的觀念。「緣起」表示一切都是因緣所生起，都是因緣和合所生的；「自性空」表示獨立不變的自性或「真我」是「空」的，是「沒有」的，就是沒有自性或真我了。⁴這就是十二因緣法的「無我」。

很多當代的佛學學者與大師們都以這「緣起自性空」及「十二因緣法」的觀念作基礎而主張「無我」。例如《佛陀的啓示》一書就明白主張「無神」、「無我」的理念。⁵

在這裡要特別注意的是，「十二因緣法」的適用範疇是：「因緣所生法」的範疇。

二、「三法印」裡的「無我」

南傳佛法的「三法印」是：「諸行無常，諸法無我，涅槃靜寂」。⁶這中間的「諸法無我」是說在所有諸法中找不到我；我是「不可得」，是找不到的，也就是沒有了。這跟前面所談十二因緣法實質上是一樣的，只是說辭上不同而已。這裡是說在三界之內，

即在因緣所生法範疇內，是找不到我的，不管從身體、心理、精神各方面都是找不到。這是因為「真我」不在三界範疇裡面，而是在「非因緣所生法」的範疇

三、大乘「空宗」的「無我」

大乘「空宗」裡最早強調「一切皆空」的是龍樹菩薩。他所講的也是因緣所生法的範疇。例如他說：「因緣所生法，我說即是空」。⁶所謂因緣所生的法就是指我們一般人所體認的現象世界，即是十二因緣法的範疇。

四、《金剛經》的「無我」

《金剛經》最後第三十二分說：「一切有為法，如夢幻泡影」。這充分表示沒有獨立不變的真我或自性的存在，也就是「無我」。在這裡要注意的是：「如夢幻泡影」的適用範疇是「一切有為法」的範疇。以下再來談「有我」的情形。

參、「有我」的依據

一、《涅槃經》裡的我

前節談了「無我」，現在再來談「有我」。先說釋迦佛所說的「有我」。其實，釋迦佛只是講「因緣所生法」裡的「無我」，並沒真正講絕對的「無我」。相反的，釋迦佛確實有講「有我」。他在《涅槃經》裡提出的四德是非常殊勝的境界，即「常、樂、我、淨」的四種特質。所謂「常」就是不變化，一切恆常。「樂」是一種極高層次的自在和樂受。「我」就是我們要說的「真我」或「全我」，⁷是超現象界的「我」，也是獨立而不變易的我。「淨」是無邊無限的清淨。涅槃境界的這四種覺受是否真有？也許我們會懷疑證入涅槃時的「我」還可以真正感覺到「我」嗎？實際上那種境界並不是沒有覺受。關於這一點，《圓覺經》第一章〈文殊菩薩品〉裡曾有「亦不可說無知覺性」的陳述。這是說在那涅槃境界的「我」不能說是沒有知覺性的。此外，我們可在下面第參節第二小節及第陸節第二小節中也可更具體地驗證這一點。

二、「觀音圓通」裡的真我

我們可參考觀世音菩薩證道時的覺受。在《楞嚴經》卷六「觀音圓通」裡，觀音菩薩所證的道就是不生不滅的涅槃境界。他說：「生滅既滅，寂滅現前」。這表示生滅心息滅了就超出三界了，也是超出了因緣法的範圍，這時寂滅境界就「現前」了。寂滅是不生不滅的那種寂滅。寂滅的境界既然出現了，那種覺受就有了。換句話說，他當下就有了那種寂滅的覺受。這充分表示：涅槃的「我」是可以真實地覺受到的。

接下來他說：「忽然超越世出世間，十方圓明，獲二殊勝……。」這表示他覺受到那種「同體大悲心」同體的「全我」，⁸就是「心、佛、眾生三無差別」的那種不二境界的覺受。簡單說，這種全我或真我不單是存在，而且是可以覺可以受的。

三 很多人真正證到

上面所談的是從佛法經、律、論三藏的「經藏」方面的敘述。現在要問的是實際上「真我」有沒有人真正證到過？答案是太多了。阿羅漢們都證到了不二境界，也就是「真我」。辟支佛們也證到了。中國禪宗大約有一百人都證到。現代人也有，只是人數很少而已。只要修心的「方向」對，修行的方法對，用心去作，應該是沒問題的。不需要「三大阿僧祇劫」那麼久，因為真我是「當下」就在的。

肆、甚麼是我？

在釐清「無我」與「有我」問題之前，我們要對「我」先作些界定與說明。

誰是我？(Who am I?) 甚麼是我？為什麼我不是他？這些常是很多人自我內省的問題。當然也是很難釐清的問題。問題的關鍵在於「我」的內涵指的是什麼。平常我們談的我實際上是一種有生有滅的「生滅心的我」，也是似有若無的「感覺上的我」或「攀緣心的我」。所謂「生滅心的我」是指使用邏輯思維、隨機引發及 / 或聯想運作等心理活動時的主體。這種「生滅心的我」是屬於「因

緣所生法」的範疇。另一種是「非生滅心的我」是展現在「因緣所生法」範疇之外的我。這也就是那獨立而不變易的「真我」。

以下我們舉例說明「生滅心的我」。

一、「生滅心的我」的層級

我們可以用「看花」作一實例來討論。當「我」很單純地看見一朵花時，在感覺上是「我」在看，覺得是有「我」的存在。這個「看」的主要負責機構或主體是「眼識」，所以這時的「我」應是前五識的眼識在作主體或主人。

當「我」很仔細地去分別它是甚麼花時，在感覺上也是有「我」的存在。這時的我包含有眼識與「五俱意識」的第六識。因為「仔細分別」的主要機制是第六識，所以這時的「我」主要應是第六識。

當「我」想把這朵花竊據為私有時，在感覺上也是有「我」的存在。這個「竊據為私有」是利益自己或我貪我愛的念頭，其主要機制應是第七識，所以這時的「我」主要是第七識。

當「我」對這朵花印象深刻永世難忘時，在感覺上也是有「我」的存在。這個「永世難忘」的記憶主體應是第八識，所以這時的「我」應是第八識。

更重要的是：這些識，包含前五識乃至於第八識，都可能同時發生。這又增加了「我」的複雜性與不確定性。

這種感覺上的「我」是一種生滅心（包含攀緣心等）的活動。雖然在感覺上覺得有「我」的存在，但其主要機制隨需要程度而有不同的內涵。^{9,10} 當需要程度愈深入愈細膩時，「我」的層級和內涵就相應地愈提升和擴大。因為這種我具有生滅性（變易性）、複雜性及不固定性等特質，所以究竟「誰是我？」就沒有答案了。簡言之，這種「生滅心的我」不是一個獨立而不變易的「我」或「真我」。

二、獨立而不變易的「真我」

爲了要尋求及證驗是否有一個獨立而永

不變易的「真我」、「本體」或「本來面目」的存在，先哲們不知貢獻過多少的努力。這種「真我」佛家稱爲自性，是一種不生不滅、獨立不變的存在。就像上面第參節所述，這種「真我」當然存在而且是可以證驗的。

伍、「無我」與「有我」的整合釐清

上節已舉列出兩種我：一是「生滅心的我」，也就是「因緣所生法」範疇內的我；另一種是「不生不滅的我」，是展現在「因緣所生法」範疇之外的我，也就是那獨立而不變易的「真我」。現在要對這二者作出釐清、圓通與整合

一、「無我」是「無小我」

這「無我」與「有我」的問題現在已然可以釐清了。在第貳節中所舉列出的那四種「無我」都是有生有滅的「生滅心的我」。這種我是「因緣所生法」範疇內的我。這種生滅心的我當然不具備獨立而不變易的條件，故說爲「無我」或「無小我」。這是「無我」或「無小我」的原本意義。所謂「小我」即是以第八阿賴耶識的污染部份⁹爲主的個別性的我。由於這樣的我具有生滅性、複雜性及不固定性，所以不存在於非因緣所生法範疇內。即使在因緣所生法範疇內，這種我也是找不到的。例如說我單純地看見了一朵花，此時當下的我應爲前五識的眼識。當我要查尋看花的我是誰之時，這時的我（在執行查尋工作的我）已超越了眼識，是第六或⁷及以上的識，而不是看花時的我，因爲看花時當下的我已經滅了。這是「無我」或「無小我」的另一層意義。

簡言之，由於生滅心的我是個別性的「小我」，故「無我」的真實意義是「無小我」。

二、「有我」是「有真我」

在第參節中所舉列出的那幾種「我」都是不生不滅的「我」，是在「非因緣所生法」範疇內的我。這種獨立而不變易的本體性

的「我」，我們稱為「真我」。因為這種真我是一直存在著的，所以我們說「有我」——「有我」的明確表達是「有真我」。

在這裡要對「真我」與「全我」作一說明。獨立而不變易的「我」筆者界定為「真我」，如像唯識學的六種「無為法」都是真我的境界。「全我」是真我中的一種，其主要特徵是具有「心、佛、衆生三無差別」的全體性，也有「自性與法性打成一片」的相變性(Phase transition)。六種無為法中的「真如無為」與「擇滅無為」即是全我的境界。^{7、9}

三、「無小我」與「有真我」的成立

我們可以把世間、出世間所有一切法簡稱為「一切法」。這「一切法」中包含「一切有為法」與「一切無為法」兩類。前面談的因緣所生法本質上是以十二因緣法為其內涵，應包含在「一切有為法」之內，例如由攀緣心所生的法。一切有為法的範疇比因緣所生法的範疇要廣泛些，因為有些有為法是隨機發生的，不必是純由因緣而生的。再者，「一切」這兩個字表示沒有「法」（無為法除外）不被包含進去的。另一方面，「一切無為法」在唯識學的「五位百法」裡舉列出了六種。我們前面談的非因緣所生的不生不滅的境界即是指這些無為法。¹⁰

「無我」或「無小我」可由第肆節第一小節知道，是說在「因緣所生法」或「一切有為法」中都找不到「我」的事實。實際上，這表示不單是在因緣所生法範疇「內」找不到「我」。即使在因緣所生法範疇之「外」也找不到這種個體性的「我」的存在。這因為如第肆節第一小節所述，當一個人找我之時，未找時的我已經滅了，當然就找不到我了。

簡潔地說，無論在因緣所生法範疇的「內」與「外」，「無我」都是成立的。當然要特別強調：「無我」是「無小我」的簡稱。

關於「有真我」的情形，在前面第肆節中我們舉列出真我的存有，那種真我是指非因緣所生的不生不滅的境界。這種真我境界自然是屬於非因緣所生的「無為法」範疇，

即是在因緣所生法範疇之「外」展現的。具體例子如第肆節第二小節所述「觀音圓通」時所展現的境界。

現在要考慮的是，在因緣所生法範疇之「內」真我是不是仍然存在的問題。我們知道，日常生活活動的心理狀態都是在因緣所生法範疇之「內」展現著，如攀緣心。當我們在因緣所生法範疇「內」時，我們的「真我」並沒有展現出來。現在要特別說明的是，真我雖然沒有展現出來，他仍是存在著的。真我只是潛在地存在著，猶如一棵樹的根，雖然在空氣的範疇看不到，它是在土壤的範疇裡潛在地存在著。¹¹

由於「真我」具有不生不滅的特質，它必然是一直存在著的，你想甩也無法甩掉它。為了說明「真我」另一個存在而不展現的特殊性質，我們可舉一個 $\sqrt{2}$ 的類似比喻來說明。以 $\sqrt{2} = 1.4142\dots$ 為例，在小數範疇裡不論你用多細的小數去趨近，只可以逼近它，但怎樣也無法找到與它完全相等的數，原因是它是「無理數」。只有在「實數」範疇內的數才能被明確地找出來。¹¹

四、「阿羅漢位捨」的整合

「無我」與「有我」在文字表面上看起來是矛盾的。但經過上面的論述，我們知道它們的內涵實際上是「無小我」與「有真我」。這看起來存在著的矛盾就沒有了，已然獲得「圓通」了。下面要談的是怎樣把「無我」與「有我」「整合」起來成爲一個系統。

在第肆節第一小節裡，我們以「看花」爲例，體認到這「生滅心的我」是怎樣從眼識逐步提昇到第八識。假如我們要對這「生滅心的我」繼續探索，那會是甚麼結果呢？這探索可以用「離一切諸相」的方法：先停止使用眼、耳、鼻、舌、身前五識的活動，再停止第六、七識的分別與思維，這時只有第八識的「我」的活動了。假如這時再停止使用「作意」與「觸」，那麼第八識的「我」也停止活動了，這是真正達到「無小我」的境界。如果能保持這種「無我」或「無小我」境界夠久或夠成熟，這位修行人就可能頓然進入那不生不滅的「不二境界」，也就是

「真我」或「全我」展現的境界。阿羅漢以上的聖賢都有這種「證道」的經驗。

「阿羅漢位捨」¹²就是印證這樣的情形。「阿羅漢位捨」是唯識學的《唯識三十頌》中第四頌的最後五言，它表示在你獲得這阿羅漢果位時，這八識的「小我」就捨下了。捨下了這「小我」，就得到了阿羅漢以上的「真我」果位。

基於此，「無我」與「有我」實際上是整合起來成爲一個系統的，因爲在探尋「我」的途徑中「無小我」接下去的就是「有真我」，也正是修道人「一以貫之」的證道過程與成果。

簡言之，「小我」沒有了，「真我」就出來了！「無我」與「有我」就這樣連貫整合起來了。

五、「無小我」與「有真我」的整合

南傳佛法的「三法印」是「諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜」。⁵這中間的「諸行無常」與「諸法無我」是對世間法或一切有爲法說的。這裡是說在三界之內，即在因緣所生法範疇內，是找不到「小我」的（在三界之外更是找不到「小我」的），這就是「無小我」。「三法印」的「涅槃寂靜」則是印證涅槃「真我」的存在，是對出世間法或無爲法而說的。那種常、樂、我、淨的「真我」是展現在三界之外，即是在「非因緣所生法」的範疇（在三界之內「真我」雖不展現，但一直存在，見第五節第三小節），這就是「有真我」。

當我們把世間與出世間（世出世間）佛法整合起來說，那就是「無小我」與「有真我」的整合了！當然這也是把有爲法與無爲法整合起來的佛法。

陸、《楞嚴經》的印證

關於「無小我」與「有真我」的理念，實際上在上述第參、肆節裡已經分別陳述出「無小我」與「有真我」的內涵；而在上述第五節裡，更爲它們釐清、圓通與整合。爲了

要徹底而充分地確認「無我」與「有我」這個問題得到解決，我們在這裡再舉出釋迦佛在《楞嚴經》裡的論述作爲印證。《楞嚴經》的「七處徵心」與「十番顯見」就分別表達出「生滅心的我」與不生不滅「真我」的存在。而且這「真我」的存在是當下就在的，是每個人都可以察覺的。只是一般人不去察覺而已。

一、「七處徵心」的「無小我」

在《楞嚴經》的卷一裡，釋迦佛問阿難尊者的「心」或「真我」在那裡。阿難尊者以爲他能找到自己的心或真我，就和釋迦佛辯論起來。阿難所提出的每一種「心」或「真我」，都被釋迦佛駁斥掉。他總共提出了七種不同的「心」，全部都被釋迦佛駁斥掉。這就是《楞嚴經》著名的「七處徵心」。¹³

二、「十番顯見」的「有真我」

接下來是阿難尊者提問題，他反問釋迦佛究竟真正的「心」或「真我」在那裡？於是釋迦佛把真心或真我用十種不同方式替他顯示出來，這就是著名的「十番顯見」。例如第三番的「顯見不滅」就顯出能見的見性是不滅也不生的。^{14,15}這不滅也不生的特性就是「真我」的屬性。

三、「無我」與「有我」的圓通

我們要特別說明的是，阿難尊者找不到「我」沒有錯，因爲他是用攀緣心在因緣所生法的範疇內尋找。用攀緣心找的是「小我」，「小我」即是唯識學前八識識心的「我」，這種生滅心的「我」本來就是找不到的，這也就是「無我」或「無小我」的真義所在。

如果不用攀緣心找，而用第五節第四小節的「離一切諸相」的方法去找，那就是從「無小我」找到「有真我」的過程。「小我」沒有了，「真我」就出來了！真我或真心是存在於非因緣所生法的範疇。這也就是後來在「十番顯見」裡釋迦佛明白開示的不生不滅的真我或真心。

柒、討論

對於「無我」和「有我」的問題，我們在前面已作了詳實的論述與印證。現在我們來討論一些西方哲學及科學方面對於「我」或「本體」的理念。

一、笛卡兒的「我思故我在」

「我思故我在」是近代哲學之父笛卡兒 (Rene Descartes, 1596-1650 A.D.) 的名言。¹⁶他深知感覺上覺得存在的「我」不一定能夠找得到。在他深沉思索之後，認為既然「我」在「思」，必然有「思」的主體存在。因為這「思」的主體是「我」，所以「我」應該存在了。

我們在第肆節第一小節談到感覺上的「我」的不同層級。如從「思」的主體來看，主要的「思」的主體是第六與第七識。這樣的主體當你不找他時，你覺得他是存在著的。但當你要找他時，他就不見了，這在第肆節第一小節與第伍節第三小節已有明確的敘述。「思」的主體實際上是找不到的，所以他只說「我思，我存」，並沒說能把「我」找出來。

在這裡筆者要特別說明「思」的主體的層級可以很高，因為八識中的每一識都有「思」的功能。嚴格講即使是第九識的菴摩羅識亦不可說無知覺性。¹⁷笛卡兒所指「思」的主體的層級應該是很高的，可能接近「真我」的我。此外也要特別說明的是，一般宗教家與哲學家都潛在地認為是有「我」或「小我」的。對於「小我」的存在問題，作出認真而深入檢驗的，笛卡兒可說是最卓越的哲人。釋迦佛提出「無我」(無小我) 的獨特主張是因為釋迦佛證到了涅槃的真我的緣故。

二、康德的物自體

康德 (Immanuel Kant, 1724-1805 A.D.) 認為任一物質系統，除了它的顏色、形狀等物質性質之外，還有一個「物自體」存在。這個物自體雖然存在，但無法被知道或找到，它是一種超越性的存在，也是該物件的本體 (Noumenon)。對於一個人或生物系統而言，因

為他也是一物質系統，所以也應該有他的物自體存在，只是這個物自體的內涵應該包含他的心理及 / 或精神部份，當然也是無法被知道或被找到了的。^{11,18}

用生滅心在因緣所生法的範疇裡找本體或真我，如前面第五節中所述，的確是找不到的，原因是不生不滅的本體或真我只能非因緣所生法的範疇中展現出來。誠如羅素 (Bertrand Russell) 所說，康德的確是一位偉大的哲學家，他能獨特地肯定出物自體或真我雖然存在，但卻是無法知道或找到的。

三、量子力學波函數 Ψ

量子力學波函數 Ψ 是二十世紀初期現代物理學的量子力學用以表徵任何一物質系統的數學形式。基於 Ψ 的基本特性，它可以代表為一物質系統的本質或本體。 Ψ 的基本特性包含：(1) Ψ 完全描敘該系統；(2) 該系統的所有物理性質都可由 Ψ 推衍出來。¹⁸ 對於一個人或任何一個生命系統而言，因為他含有物質成份，當然也應該有他的波函數 Ψ 存在，只是這種 Ψ 應包含生命系統的精神部份， Ψ 更為複雜而已。

這種複數函數 Ψ 因含有虛數 $i = \sqrt{-1}$ 成分，在現象世界裡是不可能被觀測到的。^{11,18} 這不可能被觀測的特性正好是康德物自體所具有的主要特徵。然而波函數 Ψ 雖不可能被觀測得到，它的數學形式卻是可以被知道的。

現在回到尋找本體或真我的問題。用生滅心在因緣所生法的範疇內找本體或真我是無法找到的，原因是那不生不滅的本體或真我只能非因緣所生法的範疇內展現出來。康德在因緣所生法的範疇內能明確地肯定物自體或真我的存在，而且也肯定物自體或真我是無法知道與找到的。現在量子力學雖然看起來好像已經找到了，但所找到的只是物質系統的複數數學形式 Ψ ，而複數函數是不能被觀測到的。

現在考慮一個人的本體或真我。那不生不滅的真我是超越時空的，不是時間、空間的函數，故只能在非因緣所生法的範疇內展現出來。在因緣所生法的範疇內一個人的本

體或真我也一直存在，只是不能展現，也不能被觀測，如像前面所述，實數系的 $\sqrt{2}$ 不能在小數系統裡找出來一樣。如果要在因緣所生法的範疇內（即時間、空間範疇內）勉強找出本體或真我來，我們只能得到他在因緣所生法範疇內的投影，此即時空函數的 Ψ 。這雖然能得到 Ψ 的很多資訊，但仍不能觀測到 Ψ 的整體，因為 Ψ 是含有虛數的複數函數。

11,18

四、本節小結

在人類文化的發展過程中，人們對於本體或真我的體認是不斷地在追尋和進步。早在二千五百多年前釋迦佛即已證驗到本體或真我的展現，他是用十二因緣法朝緣滅方向運作的「無為法」，¹⁹在非因緣所生法的範疇內證驗到的。如用「有為法」，無論是邏輯性或非邏輯性的，本體或真我都無法被找出來。

雖然用有為法在因緣所生法的範疇內無法把真我找出來，但人們的不斷努力也獲致了十分接近真我的結果。約四百年前，笛卡兒體認到最接近真我的思維性的「我」。約三百年前，康德體認到確有本體性的真我存在，但也肯定物自體或真我是無法找到的。最後大約八十年前，量子力學的波函數 Ψ 發展出來，它可以被視為本體或真我在因緣所生法的範疇內的投影，但仍然無法觀測到 Ψ 。這大概就是在「因緣所生法」範疇內最接近本體的表述了。

捌、結論

一、無(小)我的修鍊與實用效益

「無我」或「無小我」是指無有個別性的我或小我。這在前面第五節第一小節等處已從理念上作充分論述。現在再從實用價值上談它在生活及修行上的應用。特別是處於當前高度忙碌的資訊時代，每個人的工作及種種心理壓力已經達到不太能承受的程度，這也可能是癌病等嚴重文明疾病劇增的主要原因之一。很明顯地，這些壓力因素都是由於有「我」而生的。假如一個人知道，甚至於

作到「無我」，則這些文明病就不會上他的身了。

「無我」或「無小我」的實際修鍊可以從唯識學的八識架構來運作。所謂「小我」是以第八阿賴耶識為主的前八識為整體的個別性的我。實際上使一個人煩惱或受到壓力的根源主要是那作為「自我中心」第七末那識的「私我」。²⁰每當涉及個人利害得失榮辱等等之時，他的第七識私我必然生起而主導。這就是唐朝玄奘大師「八識規矩頌」的「恆審思量我相隨」的表述。²⁰從前面第四節第一小節等處知道，這第七識的我是沒有實體可得的，真正是「無我」的。

修鍊「無我」的實施重點在於第七識的修鍊。如果一個人在生活中能隨時覺察到第七識私我（私心）的生起而不受它的作用或影響，作到「知而不隨」，那就是最切實際的「修心」。這至少有三方面的實用效益。在生活方面他可擺脫第七識私我所引發的壓力與煩惱，可能得到身與心的健康。其次在事業方面，特別是政治事業方面，如不用自私自利的私我，他可得能到大公無私的偉大人格及事業方面的成就。第三在修行方面，如能不受第七識私我的作用而以平等心對待人、我、眾生等關係，他可能得到「轉識成智」的效果，即將第七識轉為平等性智。²¹

當然，如果進一步把整個八識的「無我」都作到，那就是前面第五節第四小節所述的「阿羅漢位捨」，是證現本體的成就。

二、有我的實用價值

如果沒有「真我」存在，則「無我」會使得人生失去意義、價值與希望。當然「真我」是有的，這在第參、伍、陸節等處已從理念及印證上分別作了詳實的論述。現在從真我存在的實用價值來看，去掉小我實是展現真我的必要條件。從第陸節的「顯見不滅」可知，不生不滅的真我是無論任何時間都一直存在著的。但因有個別性的小我，尤其是第七識的私我，所以真我就被掩蓋住，不能展現出來了。

有真我的實用價值在於：因為有真我，我們才可以放心大膽去實踐「無我」，不怕

「無我」會導致自我的毀滅。也因為有真我，我們才能證道成佛，達到至高至妙的人生境界。真我與小我的關係可套用禪宗的名句來說：「打得小我死，方得真我活！」

禪宗最重視的本來面目對應於「有真我」；唯識宗重視的八識的實際淨化對應於「無小我」的修鍊。我們提出無小我與有真我的修行，實際上應是一種禪宗與唯識宗圓合起來的修行方式。⁹

三、無自性性的涅槃

釋迦佛在《解深密經》裡提出一種「自性涅槃」的理念。我們在第壹節裡就談到「人無我」與「法無我」，表示在緣生法裡人或法都沒有獨立而不變易的自性，即一切諸法都「無自性」。這種都「無自性」的基本屬「性」稱為「無自性性」。很明顯地，「無自性性」是一個正確而真實的「理念」或「真理」或簡稱為「理」。當你進入這個理念時，你可得到一種「安住」、「無為」乃至於「無生無滅，本來寂靜，自性涅槃」的境界。關於這點，釋迦佛說：「法無我性所顯勝義無自性性，於常常時，於恒恒時，諸法性安住無為，一切雜染不相應故；由無為故，無生無滅，本來寂靜、自性涅槃。」²²

這裡要特別說明的是，「自性涅槃」是一種所謂的「相似涅槃」，並不是像「苦集滅道」四聖諦那種「滅諦涅槃」或「真實涅槃」。²³ 如果用「實相的四層次」來看，⁷ 自性涅槃應是一種「理念層次」的「現量」，而滅諦涅槃則是一種「本體層次」的「證量」。但是在實際修行方面，自性涅槃實用性非常高，因為相對於要進入滅諦涅槃的證量，要進入無自性性這個理念當然是容易得太多了。這可能是修鍊「無我」方便法門之最殊勝者。

對於本文主旨「無我」與「有我」的「無」、「有」問題而言，這種「無自性性」的理念究竟是「無我」或是「有我」呢？答案仍然是「有真我」！因為達成「無自性性」境界必然有進入「無自性性」理念的主體或覺受這「無自性性」的覺受者。這主體或覺受者必然具有「無自性性」的空、無或不二的

境界，亦即唯識學六種無為法或「真我」的境界。

四、「諸佛清涼月」的偈

前述「無小我」與「有真我」的關係表示「無小我」是「有真我」的先決條件。這個觀念使筆者不禁想起一首很有深意的偈：

諸佛清涼月，
遊於畢竟空；
眾生心水淨，
菩提影現中！

因為每個人都有佛性或真我，筆者在下面把這首偈從「無小我」與「有真我」的觀點寫成白話，作為本文的結束：

人們的真我或佛性，
好像是清涼的月亮一樣，
漫遊在那非因緣所生法的畢竟空中；
眾生八識小我的生滅心，
好像水的波濤一樣，
靜淨下來，
佛性的月亮影子才在水中顯現！

參考文獻

1. 陸玉林。《成實論》，中國佛教經典寶藏精選白話版之81。高雄縣大樹鄉：佛光山宗務委員會，1997年，頁3
2. 韓廷傑。《唯識學概論》。台北市：文津出版社，1992年，頁302
3. 羅喉羅·化普樂 著，顧法嚴 譯。《佛陀的啓示》。台中：李炳南居士紀念文教基金會，1997年，頁91
4. 王智益。《我們的摩尼寶珠》。臺北：慧炬出版社，1991年，頁55
5. 明一如法師。《三藏法數》。世華印刷企業有限公司，1988年，頁67
6. 大正大藏經，卷三十，頁33
7. 王智益。從科學觀點提出哲學本體及其與佛教涅槃之等同。《佛學與科學》2001; 2: 88-97

8. 大佛頂首楞嚴經。台北：佛教出版社，1987年，卷六，頁52
9. 王智益、王月娥。假我與真我的辨識：提出一種禪識圓修模式。《無心山通訊》2002年，第三期
10. 同2，頁12，五位百法表
11. Wang GS, Wang HC. Buddhist self or no self: Kant's thing-in-itself and the quantum mechanical wave function. *Hsi Lai Journal of Humanistic Buddhism* 2002; 3: 352-368
12. 于凌波 釋譯。《唯識三頌講記》。中國佛教經典寶藏精選白話版，佛光文化事業公司，1998年，頁72
13. 大佛頂首楞嚴經。台北：佛教出版社，1987年，卷一，頁8
14. 同13，頁30
15. 王智益（王守益）。《三個三分鐘的現代佛學》。新竹：三季出版社，1995年，頁29
16. 鄔昆如。《西洋百位哲學家》。台北：東大圖書公司，1999年，頁587
17. 大方廣圓覺經增註袖珍本，文殊菩薩品。新文化彩色印書館，頁6
18. 王智益，王慧琴。量子力學波函數與22. 康德的物自體。《佛學與科學》2000; 1: 21-30
19. 黃懺華。《佛教各宗大意》。焦山智光大師講學基金會，1947年，頁5
20. 同12。頁371
21. 同12。頁377
22. 程恭讓。《解深密經》。中國佛教經典寶藏精選白話版之1165。高雄縣大樹鄉：佛光山宗務委員會，1998年，頁151
23. 同22。頁151，注釋1

圓覺文教基金會 出版
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化

The comparison, clear-up, bridging and integration of non-self and self

George S. Wang

Retired from Department of Physics, National Tsing-Hua University,
Hsin-Chu, TAIWAN

Non-self is the unique notion of Buddhism as compared to the other religions, but the existence of self or personality is also emphasized in the “Nirvana Sutra” of Buddhism. The aim of this writing is to make comparative studies, clear up the puzzles, bridge the gap and integrate the two apparently contradictory notions. We first state the notion of Non-self by citing the twelve nidanas or chains of existence, three proofs, etc. Then we mention the notion of self in accordance with “Nirvana Sutra”, Enlightenment of Kuan-yin Bohdisattva, etc. Subsequently, we analyze what “self” is. And finally, the well-known “seven locations of seeking the mind”, and “ten cases of exhibiting the self in visual consciousness” in “Surangama Sutra” are cited to justify our claim on the no-self/self issue.

The true meaning of no-self in Buddhism is the non-existence of unchanging individual self. By "individual self" we mean the self of an individual living being with changing mind or thoughts in the cause-and-effect realm. This individual self is associated with the contaminated portion of Alaya consciousness. In contrast, the true meaning personality self is the true self or holistic personality, that is non-creating, non-annihilating, and exhibiting as same-body personality in non cause-and-effect realm. Even in the realm of cause-and-effect or conditioned origination, the true self always exists in a hidden way, viz., exists but can not be found.

More important is that non-self is a prerequisite of exhibiting the same-body true-self. This fact is clearly written in Consciousness-only School doctrine, viz., “When reaching the stage of Arhan, the Alaya consciousness is detached.”

To search for the true self in western philosophy, Rene Descartes did seriously consider the existence of self about 400 years ago. His result was that “Because I can think, I must exist”. About 300 years ago, Immanuel Kant stated firmly that ontological self, called the Thing-in-itself, exists but can neither be found nor known. More recently about 80 years ago, the quantum mechanical wave function Ψ was developed to represent a system, which can be regarded as a projection of noumenon onto the cause-and-effect realm. This Ψ may be the most explicit expression of noumenon in the cause-and-effect realm.

Practice of non-self may be very useful in both daily life and Buddhist cultivation. If one is freed from consideration and/or worries of his personal profits and his selfishness, he has reduced stress and annoyance in his mind and therefore gets happiness and health. In practicing Buddhism, practice of non-self enables him to advance in the way of exhibiting his true self.

In “Sandhi-nirmocana Sutra” Buddha Sykyamuni states a notion of “self-nature nirvana”. This is based on the fact that all dharmas have none self-nature, or more precisely, none unchanging self-nature. The very nature of the none self-nature is a concept or notion and is known as the “none self-nature nature”. Clearly, this none self-nature nature is a notion of truth. When a person enters into the

notion, he may easily abide in a steady state of mind, feel like to do nothing and even tend to stay in the non-creation non-annihilation way of self-nature nirvana. Indeed this self-nature nirvana of none self-nature nature may be one of the best methods of practicing non-self cultivation.

Keywords: non-self, self, thing-in-itself, noumenon, wave function, nirvana

圓覺文教基金會 出版
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化