

「自我」與「無我」

——從西方心理學的困境談佛教心理治療

覺培

人間佛教讀書會執行長

前言

「無我」思想如何被西方人所接受，顯然要回到西方人自己的思惟下，順著不同面向的思想演進，使其利弊面自然呈顯，再由西方對「自我」的認定質疑，一一解析「實有我」的虛妄。也因此，本篇論文並不以「無我」的本位立場來談「無我」，更甚地，想從這一路的整理分析中，以西方的思惟來破其思惟的侷限。

西方在過去心理學的演變中，曾經受到唯物科學的影響，試圖以自然科學的原則化約解釋人類的行為。於是相繼發展過兩種行為決定論，形成「心理分析」及「行為制約」的兩大勢力，其所影響，素被心理學奉為典範，長期主導著心理學的研究。直到「人本主義」的興起，被「化約主義」[註 1]下的人性再度提昇，強調人的自主與自我實現，繼而察覺到人的精神，以及自我超越的意識與理想。也因此，心理學又重新回到人的詮釋與把握上，並開始有了較清晰的分析與解決。

當西方心理學家再一次地回到「主體我」與「客體我」的探究上，此「主體我」無論是生理機制、潛意識動機或是人格層面，始終不離「自我」為中心。對於內心所恐懼的念頭停留在意識的「自我」，也視之為有一個「自我的存在」，使得一切的問題來自人們所認知的「我」。也因此「自我」成了心理學不斷圍繞的一個重要議題。

本篇章節是筆者在研究「佛教心理治療學」的論文架構中的一小篇幅，其內容舉出「自我」概念在心理學中所帶來的矛盾與困境，如何透過自由意志的普遍經驗達到「自我調節」的功能，對人本主義延伸下的「自我錯誤的認同」作進一步地反省探討。並對「本體我」的膠著所帶來的苦惱，重新回顧主、客體「對櫛為二」的一貫思惟，從演繹推論中以彰顯出「無我」的治療意涵。

佛教「中觀」學派的「無我」思想正好提供了一個對「自我」的解說與辯證，並舉出它與西方思惟的不同處。在透過辯證的歷程中，藉此洞察「執著」本身即依附於分別執；而一切好壞、美醜並不是本有的、客觀的。在打破一切的迷障、情執，以彰顯「真實」的本來面貌時，真正見到所有的煩惱乃主觀的認知，而非客觀不變的實體。是故人類可以透過種種的努力，使自己免於煩惱的束縛。

一、「自我」存在的反省

(一)自我觀念的形成

美國心理學的開拓者詹姆斯 (William James, 1842-1910)，在他所著《心理學原理》(Principle of Psychology, 1890) 書中指出：「自我」包括「客體我」(as-known) 及「主體我」(as-knower)，後者它又稱之為「純粹的我」是個體能經驗、知覺、想像、選擇、記憶和計畫的主體；前者又稱為「經驗的自我」是經驗與意識的主體，是「所有一切個人可以稱為屬於他的全部東西」，不僅是他的身體，還包括他的房屋、汽車、朋友、名譽、工作心理力量等。詹姆斯同時對自我下了一個定義：「自我是自己所知覺、感受與思想成為一個人者。」[註 2]詹姆斯對主體我的分析偏重在「思想流」(the stream of thought)，是自我意識，亦是個體能感知與思考的依據。「自我意識如同長流，延續不斷隨時在變化，昨日之我與今日之我雖為不同，仍能體認為同出一體」[註 3]，所以詹氏借用主體我的概念來說明自我的延續性。

二十世紀以來心理學者分析自我的概念，多能注意到自我涵義的兩種意義：其一專指被認同、被感受、被知覺的客體，自我同時包涵客體與主體，自我觀念 (self-concept) 就是一種客體，是被知覺的對象。但是學者討論到自我時，總認為自我尚包括用以指導個體行動以適應外在環境要求的一組心理歷程，所以現代心理學者休爾迦 (Ernest R. Hilgard) 乾脆用了兩個名詞，分別為「客體的我」(The Self-as-object) 及「過程的自我」(The Self-as-process) [註 4]。

英文中的「我」，其主詞為「I」，與受詞 (object) 為「me」，原有分別，(中文中則無此分別)；本世紀早期的多位社會學家也用主詞我 (即「I」與受詞我「me」) 來說明社會化的過程，指出客體我為社會化的產物，認為「主詞我代表個體對他人的態度的反應，受詞我是個人所設想的他人對自己的一套態度」[註 5]。個人在透過受詞我的約束，使其行為符合社會團體的期許。此一過程對於說明自我觀念的發生非常重要。

到了弗洛伊德 (Sigmund Freud, 1856-1939) 的精神分析學說，在 *An Outline of Psychoanalysis* 書中，曾對「自我」作過這樣的描述：

自我的主要特質是基於感官知覺與肌肉活動間業已存在的關係，自我控制著意願的運動，其任務是「自我保存」。從外在事象來看，透過對外來刺激的逐漸察覺而執行這項任務；同時（在記憶中）儲積經驗，避免過度的刺激（透過逃避），應付適量的刺激（透過適應），最後由學習而帶致外界的有利改變（透過行動）；若從內部事項探討，自我在其與本我的關係中，執行控制本能需求的任務，決定這些本能衝動是否受允許去獲得滿足，並且延後滿足或改變滿足的場地以順應外界的情況，有時也可能把本能的激動完全加以壓抑。[註 6]

弗洛伊德的「自我」在意義上接近於主體我，顯示自我的功能面。當個人在生活情境中自我觀念也同時會出現，若綜合弗氏對自我的見解，自我功能使個體能容受較高的挫折，並克制本能的衝動；它同時配備著多項的自我防衛機能，協調「原我」與「超我」的衝突，並協助個體選擇重要的目標。此外，人文心理學家羅傑斯（Carl Rogers）對自我觀念亦下了一個著名的定義，他說：

自我、自我觀念、或自我結構，這些名詞係指由主詞我和受詞我關係的知覺，及主詞我或受詞我對他人和對生活不同層面的知覺，再加上對這些知覺所隨附的價值，一起合成的有組織的協調一致的概念性完形。這一完形雖不一定察覺中，卻是可以察覺的，它是一流動的、變化的完形；是一種過程，但是在任何特定的時間，它是一種特殊的實體（entity）。[註 7]

總之，廣義的「自我」（self）包含「客體我」與「主體我」兩個意義，狹義的自我，只是指客體我，也就是「自我觀念」。至於「主體我」，指的是自我作用的心理過程，是自我功能的表現。

（二）自我觀念的主觀性

人類生活在社會中，內在往往有一個行為指導者，應對進退與待人接物時，或是考慮為與不為、取捨之間，主體我與客體我總在內心進行一種交談。如果以譬喻言之，客體我如師長，主體我如學生，師生之間的交談，通常是客體我指導主體我，然而在一些情況之下，客體我又往往失去約束的力量。「自我控制」正是存在於客體我能有效地指導與約制主體我，使個體遵循社會規範而行動。

雖然大多數人都有一個可以知覺的自我觀念，但是這個知覺的客體卻是非常主觀的。一個人的行為特徵與人格品質也可以運用心理測驗或其他評量加以描述，可是這些客觀方法描繪出來的形象並不一定為本人所接受。自我觀念是個人主觀的認定，此一觀念也必定作用於其人格而決定著他的行為反應。現象論心理學（Phenomenological Psychology）對於知覺的主觀性一向有深入的闡釋，這一學派的領導人物康姆茲曾指出：「人們對於自身的知覺都透過價值」[註 8]。他又說：

個人所覺知的，不見得就是實際存在的，而是個人相信其存在的；個人所知覺的，是吾人從過去經驗及機會中學會去知覺的。[註 9]

因此，個人主觀的知覺情境（稱為現象域）並不等於客觀的事實；然而這個知覺域卻是個人相信共存的，對行動者個人是真的、有意義的，是決定行為的因素。康姆茲與史尼格（Donald Snygg）合著的一本書：《個人行為——從覺知探究行為》中，強調個體行為的探究，應根據「個人的」（personal）、「知覺的」或「現象的」方法，從行動者本身的觀點去瞭解行為，而不能從旁觀者的立場妄加評斷。因為「人們不是根據他人所見的事實去行動，而是依照自己知覺的事實而作為」[註 10]。個人對其自身及他的生活周遭世界的獨特知覺，決定了他的行為。任何行為不論是從旁觀者看來是多麼的荒謬怪異，對行為者及當時面對的情境而言，都是有理由、有目的的，跟個人所瞭解的主觀情境有關。據此，「所有行為乃是個人知覺的函數」[註 11]。行為既是個人在行動時所存在的整個知覺的產物，「自我觀念成了個人基本參照架構（frame of reference），是知覺的域的其他部分所圍繞著的核心，在這種意義下，現象我同時是個人經驗的產物，以及任何他所能接觸之新經驗的生產者」[註 12]。所以若要把握行為的本質，須探究個體自我觀念，因為它是瞭解個人獨特的知覺組織的客體。

（三）自我的「多重組合」與「非實體性」

依前所言，自我觀念係由組合的因素排列成的一種複雜的階層結構；因此，如果單係將所有部分合在一起用以估量全體的話，無異忽略了個體在現象中所引發的態度，此乃係這些因素非常繁複地整合而成為事實[註 13]。個人將自身當作一種客觀來參照的想法與情感的整體，也因此，心理學家們對自我觀念所採取的定義中說：所謂「想法」乃指主觀的認知；這其中所包含的「情感」，則表示一種態度，這些態度會引起個體的情緒作用；而所謂「整體」（totality）正是前面提到的複雜的多面階層結構[註 14]。

除此之外，一般人對心智結構往往直接反應出「心理實在」的概念，無論是複雜結構下的多面階層結構，或是多重性人格詮釋，這樣的觀念一旦成立，立即意含著「一個不變的心

智結構來證成不變或穩固的心理實體」。而這樣的定義在知識的成立前，須具有命題的成立之架構。當一個人在敘述他自己的事時，他會談他的行事，他自己過去的事情是在行動的時間裡，在行動世界裡忙著處理他的對象，且依據「當時」的處境脈絡在行動，乃至在行動空間散布許多行動（佛教將之稱為「業」）。而對現在所敘述「過去」的事，他已進入一個完全不同的範疇。從實證論的觀點，事情在過去真正的發生，所以他「過去的實在」是透過「現在」的敘說而呈顯，也因此，任何「現在」（時間上的現在）的敘說，都是由現在（處境上的現在）加以再脈絡化，再情節化，由「結論」去尋找可能的觀點。當我們苦於無法跳脫其境的時候，往往是對過去已發生的事件持之膠著的延續，事實上，敘述的「當下」，已無一「實在」可尋。

二、佛教對「自我」之辯證與對「人格」之解析

(一)「自我」之意涵

一九六〇年代，許多心理學家一致指出，人本心理學所詮釋的「自我」並無一貫主體。並提出一連串的質疑：是誰有「自我」的觀念？是誰在察覺那個「客體我」？因而展開對「自我」的追尋，並出現心理學派的第四大勢力——「超個人心理學」[註 15]。根據他們的看法：對「自我錯誤的認同」，成了許多心病根所在，因此，它們從自我的追尋中，找到另一種治療的詮釋與「真我認同」。於是興起對「真我」的詮釋，在超個人心理學中就有這麼一段說明：

如果我就是我所有的一切，當我失去所有物之時，那麼我是誰呢？只不過錯誤的方式的一個失敗、喪氣、病態的見證而已，由於我可能會失去我所有的一切，我便不能不為此而常常掛於心……如果我是我，而不是我的所有，那麼沒有人會剝奪或威脅我的安全及認同感。我的核心在我自己之內。[註 16]

超個人心理學家們所謂的「真我」：即是在種種經驗中，去發現那複合狀態及變遷不已的情勢之上，有一相當統一的整體，這個「我」擁有一貫不變的自我認同，能發掘意識且擁有各部分的主體。例如：「我有情緒，可是『我』不是我的情緒；我有思想，但『我』不是我的思想。我有欲望、期待、抱負、目標、理想，可是『我』卻不是它們。」透過這樣的觀察，心理學家們轉向治療時，對當事人焦慮、不安、挫折與絕望，會給予新的引導，使當事人明白，在痛苦的感覺之上，還存有一個覺者，或是自我意識的中樞，它超過那些感覺，兩者不應混為一談。心理治療師一再強調「避免與所觀察的內容認同」，而與自我中樞認同。

對於此，超個人心理學提出了過去心理學家們所犯下的錯誤：與「客體我」認同，致使客體我侷限在小我的領域內而忽略了「主體我」的存在。也就是說，過去主流心理學一味專注於「客體我」不放，而忽略了在客體我之上仍有一「觀者」、「覺者」之「主體我」。而這個主體我被超個人心理學家們指涉為「真我」，或稱為：「純粹意識的中樞」（Assagioli）、「超越性的主體」（Berger）、「覺識中心」（Erikson）等等。

（二）「佛教」對「真我」之辯證^[註 17]

依超個人心理學對「真我」的定義：乃是指心靈活動內在的核心本質——即一般所言之靈魂，此「真我」是一永恒不變的存在且具有一貫之主體。佛陀在世時，不僅反對「他因說」：認為一切生成變化皆由外面力量所引起，對於這樣的見解責之為「斷見」。佛陀對於永恒不變的「真我」（梵我）——「自因說」則又斥之為「常見」。

如果用邏輯的符號表示「自因說」便是 $A \rightarrow A$ ，顯示了因果的同一性。「他因說」則為 $\neg A \rightarrow A$ ，說明了因果的相異性。同一性看不出因果的分別，相異性則建立不起因果的關聯，這兩者皆無法滿足理性的思惟。因與果如果沒有關聯，人對自己的行為變沒有責任，亦即否定了道德的價值。如此自我超越與努力便沒有意義。佛陀雖然相信宿因制約，但也肯定人的努力。他認為以上的兩種說法皆不能恰當地解釋人生與世界的因果關係，故提出了非自因、非他因的因果理論——緣起法。^[註 18]所謂「此有故彼有，此無故彼無，此生故彼生，此滅故彼滅」。這便是佛陀對緣起法中因果關係的特殊結構之描述。

一般從科學的角度所推斷的因果論，其首先假定了宇宙是有秩序的，故因果關係固然存在，他們的工作就是探討發生在具體現象之間的因果關係，透過觀察一定數量的個例來測定其變化規律，由此推概全類，使之成為法則。這一因果論由於無法對事物作完全的歸納，故其所得之結論亦沒有其絕對性。

若從邏輯的角度所推斷的因果論，我們往往採取邏輯的條件論證來表示事物的因果關係：「假如……則……」。然而我們因為邏輯上有此一格局，便推論說現象界的事物亦有這樣的因果關係，因為邏輯方法只是一種純形式的關係，依理性活動而出，可以絲毫不涉及客觀存在。但因果法則必然涉及客觀存在，必須要求與事實對應。

再從哲學的因果關係來看，由於經驗與邏輯皆無法建立客觀的「因果原則」，哲學家們運用理性思惟，從形上學方面構作因果論。其中以柏拉圖和亞里士多德的論述最為著名。只可惜，柏氏的因果論並未說明理念與現實的兩個互隔的世界如何溝通？現實世界如何從理念世界生成？而亞氏推論上帝為第一形式因時，此因果學說，必需上帝參與，方能結構完成，所以其因果只是理論上的可能。直到康德將因果視為一先驗的理解形式，而非事物的存在形式，將歷代的因果理論作一扭轉。由此，我們不難發現一個與事實對應的客觀的法則之存在

並非容易。而佛教所謂「緣起法」強調不只是追求理論上的圓滿，還具有實證上的可能，也因此，佛教之所以別於西方，因果理論純從理性思惟方面成立，基本上便有本質上之不同。

佛陀所提出的「緣起」法則：「此有故彼有，此無故彼無，此生故彼生，此滅故彼滅」，優於其他理論的原因在於：它是一個理論與經驗皆充分具備的邏輯演繹。對於主張有一「恒常不變的自我」，認為是生命的本質；而世界萬物之所根據的大我（在印度稱之為「大梵」）其具有真常本淨之特色，若梵我合一，自我與大我結合，則可離開苦厄的束縛。這在佛法的演繹法推論中是不能成立的。因為自我與大我在經驗的世界裡，被認為是構成人的具體因素，它們不斷地在變化，故這與本質「常住不變」的說法大不相同，而且它們往往伴隨著四大變化的苦惱，並無自我（ātman）所說的圓滿。再者，自我應是獨一、恒常性的，佛教稱之為「常見」。然而事實並不如此，它們無法掌握住心之所向，若說此「梵我的結合」能終極究竟離苦，顯然並不能符合有效論證的推理。[註 19]

(三)從緣起法再看「人格」的本質[註 20]

在佛教的人格論裡，心理層面與生理層面乃至社會面的意識構化皆依因待緣地實不可分。佛教把人的存在分為物質（色）、感覺（受）、表象（想）、意欲（行）及認識（識）。此五陰（或五蘊）中的「色」具有質礙性，一般人常容易將它視為「實在有」。而「受」是感情的領受，就是與外境發生接觸時，以是否合於自己的意願，精神上所生起的苦或樂乃至不苦不樂的感受。「想」是認取意象，就是對所緣的境界，安立種種的界相，施設種種名言。「行」則是意志的活動，就是推動內心生起種種的善惡心所，進而造作一切善惡的事業。「識」是主觀心體，對於客觀的了別認識的作用。心理學所言及之「人格」不離此五蘊交互的作用。[註 21]只是，佛教認為色、受、想、行、識等五蘊皆是虛幻的，就像水泡一樣地剎那幻滅。

在《中觀》[註 22]中對「自我」的論述有更一步的考察：[註 23]所謂「人格」（或通稱為「我」）與「五蘊」作一釐清。如果「我」與「蘊」相同，則我亦有生、住、異、滅，則我之數目必與諸蘊相同，而我們可說，在我未生之前是不存在的。並且「我」還會歸於幻滅。又「我」是常住不滅的，則是無因而生，每一個「我」都是獨立的實體，則此與彼即沒有任何關係。如果前一「我」滅，而另一「我」接踵而生，前一「我」所作的種種行為亦隨之而逝，因而再沒有一實體來踐履該行為。[註 24]如果讓後一「我」來擔負那些行為的結果，很明顯的便沒有因果該當性的責任；而且如果依前所言舊「我」與新「我」是沒有關係的，這種看法對道德行為及其結果必然由同一「作者」所為的觀念是不合的。持五蘊合為「我」的人，無疑是將「作者」與「作」（行為），將感覺與感覺主體合一。然而，感覺本身並不就是感覺者，認知某一事實與該被認知的事實是不同的。佛教捨棄「我」的觀念，而代之以受、想、行、識等心理作用。而所謂的記憶、認知、道德責任與輪迴在佛教哲學中，皆僅從無實體之無常觀的假設來詮釋而已。

三、無我思想在心理治療上的作用與功能

(一)從「無我思想」見「苦」的不實性

世間的一切流變現象，均有其某種程度的繫屬關係，而許多佛教中觀學派的論師，無不以此思考理路為出發，展開一套辯證法的架構以駁斥「本體實有」思想的弊端。佛教為避免落入非經驗的神祕色彩予以解釋心理現象界，亦不予認同「決定論」的主張，與渾沌的「自由意志論」之概念。[註 25]在無我的觀點下，生死苦惱乃至解脫皆「依因待緣」而有無、而生滅。在解釋所有經驗現象後，這些經驗現象包含有條件的事件，與相關的看法或概念，如此建立一普遍原則，作為佛教的思想核心，也就是前面所言之「緣起」。此緣起法則，乃包含了由內心主觀去考量自然發生事件，以及有程度的客觀對象。因此，不能認定有一個完全獨立於經驗世界之外的心理、物理的絕對論。

透過緣起思想「依因待緣」的分解中，其所要說明的，無非是引導人們洞察出一切現象（法）無我。所有的煩惱僅在主觀認知的條件上生起種種作用。在阿含的經典中，最常看到的就是透過五蘊來消解自我。[註 26]當我們仔細審察當下的痛苦與失望經驗時，其中最根本的因素並非五蘊一色、受、想、行、識，而是執著人格的五蘊並認之為「我」與「我所」。而「自我」不過是對這五種成素聚合體的一種稱呼。在這些成素中，並沒有「常、一、自在、主宰」之義的自我，色蘊若是「自我」，則自我該不會令自身罹病而受苦，但色身會衰老，我們並無從支配自己色身的變化，而識蘊也不可能是「自我」，因為每日的念頭起伏不定，前一與後一刻往往天淵之別，此中何來「常」之可言，有何「主宰」之義說？[註 27]

所以人之所以為苦的原因，即在於認同一恒常不變的「自我」之存在，並將此存在執為一本體的實有。一切現象與事物並不作為本體而存在，而是依原因與其他的東西而生起。例如車輪、車軸、車體的集合且稱之為車一般，僅僅假名而已。[註 28]對於言語被誤解而產生苦惱，應該進一步地明白那是因為言語本身並不具有本體。

對於煩惱的原因與結果，若作深一層的分析，若原因與結果各有其區分開來的本體，行為主體與對象各有其區分開來的本體，那麼，原因何以變成結果，人們何以演進某些事物呢？正因為生成與變化建立於無自性的原理上，故「善」並無善的本體，「惡」亦無惡的本體。也正因為本無自性，對於苦惱、焦慮、不安，一旦洞察其本身並不具有本體，則更能徹見「苦」原是錯誤認知下所持續的「膠著」。

(二)「無我」對「苦」的再認知

佛教的緣起乃超克了「有、無」二邊的一偏之見，並且如實地照顯了諸法幻起幻滅的存在事相。[註 29]當人們不瞭解「無常」及「諸行」皆不離有條件的聚合，而相反地以為這些有

一獨存的「自我」或以為有一不變的「真我」足以掌握，則這將會感到「苦」。有關苦的具體說明，在《佛說轉法輪經》[註 30]中有一段清晰的記載：

若諸比丘本未聞道，當已知甚苦為真諦，……何謂為苦？謂生老苦、病苦、憂悲惱苦、怨憎會苦、所愛別苦、求不得苦、要從五陰受盛為苦。

事實上，佛法首先要處理的是——承認「苦」的實相。人類存在的問題乃表現在生老病死中，「生」已經產生了，生之後才有苦的問題存在，只有正確地瞭解事物的產生乃由種種因緣聚合，並能夠如實證知，才能使人避免「苦」的生起。佛陀對苦的分析，回到了「生」的特徵上。他不願從其他存在事件中分離出「生」以及老、病、死。如果「死」被視為苦，則「生」應該也被視為相似的情況，因為沒有「生」則無從「滅」。「無我思想」對於焦慮、沮喪、以及痛苦的解決，無非透過洞察的方式，在洞察這些「行」的傾向，其內在所凝聚的意識，交雜著愛欲取的匯集，此「集」成了苦的根源。佛教的觀點認為：這世間的苦正因為執著於欲望之故，欲望不得時是苦，得到滿足是樂，失去樂的同時又是苦的開始。而苦樂不斷的變化中，既無恒常亦無斷滅地幻現著。[註 31]

(三)「無我」的洞察與治療關係

從西方心理治療理論的探討中不難看出：心理治療師與當事者的「治療關係」一直是個爭議性的話題。心理治療師所扮演的引導過程，其擁有了相當重要的操縱變數；即使在不以懷疑的角度評量治療師的人格是否偏差；在正面的考量下，我們仍擔憂於當事人在透過模仿與學習後所產生的另一傾向與情緒上的過度依賴，因而失去開發內在所具有的潛能與覺性。事實上，心理治療的工作者正是在幫助當事人啟發自覺，絕非以一威權的角色以召病人問話，他僅有的就是對人的關懷與自己良心所賦予他的權力。[註 32]正如田立克（Paul Tillich）對終極關懷的詮釋，一種對生命意義、人的自覺以及所賦予的使命的究極關懷。[註 33]而佛教從「無我」的角度，透過對「苦」的認知與洞察，除了制衡弗洛伊德過度強調病態的固著現象，重新予以正面積極的態度面對難題；同時，當事人對治療者不再是依賴的關係，而是彼此建立在互動互助的交流與分享，使當事人提昇自我管理的能力，達到「自律機能」的運用以過著自我啟發與自覺引導性的生活。

結語

佛學的目的在研究「解脫」之道，而心理學的目的亦是要使病者由心理的束縛與苦痛中解放出來，二者皆是研究「解脫之道」的學問，心理分析的目的無非是將壓抑在病者深處的矛盾、錯綜複雜與罪惡感發掘出來，使病者清晰的認識潛意識中的病因。心理學的範疇認為一旦覺察到潛意識的面目，則痛苦必為所解。而這樣一套理論，乃是透過系統的邏輯思考體系，而任何理念的偏差，都有可能導致偏差的發展。若要在各種不同的心理學理論作一客觀的取向，當深入觀察其背後之義理，並進行批判的思考，以及對多層面的經驗、行為進行反省，將不同的結果予以對比時，往往發現這其中所引發的以偏蓋全之困境，甚而產生認知上的錯誤，而陷入外在的規定中，最後與「自覺」背道而馳。

佛教從緣起的「無我」思想看這個遷流變化的世界，所有的行為主體與行為、認識與認識的對象，皆不是作為本體而各別存在；也因此，「無我」的思想，不僅教人從苦的真實面去重新認識，甚至以更直接的分判直導「苦」的不實性與無住性，使人從而洞察在主體與客體的對待中所生起的一切現象，皆由多重性因素所構化而成，無論是時間、空間乃至由我與我所交感的種種現象，皆無一恒常實性，故人們可以透過洞察的灼見中，在每個「當下」皆有新的生命之可能，不再重覆性地膠著於苦的束縛。

【註釋】

[註 1] 所謂化約論即是：1.主張任何複雜的現象，都可用分析現象內基本物理結構來解釋。2.過度簡化複雜的觀念、事件、狀態等方法，以致於低估、模糊或曲解了它的真相。

[註 2] Henry C. Smith, *Personality Adjustment* (N.Y. : Mc. Graw--Hill, 1961) p.175。轉自郭為藩，《自我心理學》（台北：師大書苑，一九九六年）。

[註 3] Karl E. Scheibe, *Historical Perspectives on The Presented Self*, in Barry R. Schlenker (ed.) *The Self and Social Life* (N.Y. : Mc. Graw--Hill, 1985) 參考郭為藩，《自我心理學》（台北：師大書苑，一九九六年）。

[註 4] Ernest R. Hilgard, "Human Motives and the Concept of Self", *American Psychologist*, 1949, pp.374-382。

[註 5] George Herbert Mead, *Mind, Self, and Society* (ed. By Charles W. Morris Chicago Press, 1960) p.175。

[註 6] Sigmund Freud, *An Outline of Psychoanalysis* (N. Y. Norton, 1949) pp.14-15。

[註 7] Carl R. Rogers, *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationship, as Developed in the Client-centered Framework*. p.200. In M. Sigmund Koch (ed.) *Psychology-A Study of Science*, Vol.3, Formulations of the person and the social context。

[註 8] Arthur W. Combs, Anne C. Richards & Fred Richards, *Perceptual Psychology-A humanistic approach to the study of persons* (N.Y. Harper & Row, 1976) p.157。

參考 Andre Lefebvre 著, 若水譯, 《超個人心理學: 心理學的新典範》(台北: 桂冠心理學叢書, 一九九二年)。

[註 9] 同 [註 8], 第九十六—一〇二頁。

[註 10] Arthur W. Combs & Donald Snygg, *Individual Behavior-A perceptual approach to Behavior* (rev. ed. N. Y. Harper and Row, 1959) p.17。

[註 11] 同 [註 10], 第十八頁。

[註 12] 同 [註 10], 第一四六—一四七頁。

[註 13] Morris Rosenberg, *Conceiving the Self* (N.Y. Basic Book, 1979) p.21。

[註 14] 郭為藩, 《自我心理學》(台北: 師大書苑, 一九九六年) 第二十一—二十二頁。(這裡所指的多面結構包括: 內容、指向、強度、突顯性、一致性、穩定性、明確性、徵驗性。)

[註 15] 「超個人心理學」(Transpersonal Psychology), 二十世紀七十—八十年代, 順著人本主義的思潮而發展的「超人本」(Transhumanistic) 心理學。主要研究人類超出常規而又無法用科學知識加以解釋的精神現象學科。參考 Andre Lefebvre 著, 若水譯, 《超個人心理學: 心理學的新典範》(台北: 桂冠心理學叢書, 一九九二年) 第一六九—二一八頁。

[註 16] Fromm, E. (1981), *To have or to be?* (New York, N. Y. Bantam Books.) pp.96-97。

[註 17] T. R. V. Murti 著, 郭忠生譯, 《世界佛學名著譯叢》, 《中觀哲學》上(台北: 華宇出版社) 第二六一—三四〇頁。

[註 18] 同 [註 17]。

[註 19] David J. Kalupahana, *A History of Buddhist Philosophy* (First Published by the University of Hawaii Press, 1992) pp.85-90。

[註 20] 同 [註 19], pp.68-77。

[註 21] 同 [註 20]。

[註 22] 《中論·觀法品第十八》, 《佛光藏·般若藏·中論外六部》第一〇九頁。

[註 23] 梶山雄一著, 吳汝均譯, 《佛教中觀哲學》(高雄: 佛光出版社, 一九九一年第四版) 第三十七頁。

[註 24] 吳汝鈞, 《龍樹中論的哲學解讀》(台北: 台灣商務印書館, 一九九七年) 第三一三—三三七頁。

[註 25] 埃洛克·弗羅門著, 林錦譯, 《心理分析與宗教》(台北: 慧炬出版社, 一九九二年第六版) 第一〇三—一二三頁。

[註 26] 萬金川, 〈佛教的根本真理—「無我」〉, 《香光莊嚴季刊》第五十一期(一九九七年九月) 第二十八—二十九頁。

[註 27] 同 [註 26]。

[註 28] 同 [註 19], 第八十五—八十九頁。

[註 29] 萬金川, 〈緣起性空的中道哲學〉, 《香光莊嚴季刊》第五十二期 (一九九七年十二月) 第十九頁。

[註 30] 《大正藏》第二冊, 第五〇三頁。

[註 31] 同 [註 23], 第一〇一——〇二頁。

[註 32] 同 [註 25], 第九十五頁。

[註 33] 同 [註 32], 第九十八頁。