

宗教現象學與佛學對「自我」看法的探討

林維明

台灣省水利技師公會監事、台北市水利技師公會理事

摘要

本文主旨在探討宗教現象學與佛學對「自我」的看法有何差異？宗教現象學的自我包括「經驗自我」與「超越自我」兩個層次，「經驗自我」視我與萬物相同，為一具物質性、有機性及心理性的東西。而「超越自我」則是將「自我」當作一個意向生活的行使者，可以揭露真理，經由判斷、檢證而進入理性生活的存在方式。而佛學對「經驗自我」的看法是「我」是由色、受、想、行、識五蘊因緣和合而生。但五蘊非一種永恆、不變、獨立和自主的實體，是因緣生滅的。佛學並不否定宗教現象學的「經驗自我」，但佛教的教義在破我執、求解脫。所以其「超越自我」是經由修持而達到無相、無願、及空三昧、透視無我的境界。而此三昧之實相不能以「言語」言說，必須親證，是兩者之差異所在。

關鍵字：宗教現象學、經驗自我、超越自我、佛學。

一、前言

(一)問題意識與研究動機

無論人們自覺與否，「我」與生命的開展是息息相關的。一般人總是從自我的意識下，對周遭的人與事物進行種種的是非與價值判斷。換言之，對「我」所抱持的態度或見解、會影響到對「自我」的思想情緒與行動之掌控方式，因此就會呈現不同的生命形態。從古到今；國內外的學者或修行者，在宗教與哲學的領域下，面對宇宙、人生的問題時，「我」的觀念一直是熱門的討論問題。現象學把「自我」分為「經驗自我」和「超越自我」兩個層次。「經驗自我」是把「自我」考慮到與世界上萬物一樣有其自然的生、住、異、滅現象。而「我」是一個具有物質性、有機性及心理的東西。「超越自我」，則是把「自我」當作意向生活的行使者，可以揭露真理，經由判斷、檢證而進入理性生活的存在方式。

而「無我」一直是佛教修學(簡稱為佛學)的核心思想，原始佛教將「諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜」列為修行的指標，但是也常被誤會以為「無我」是「沒有我」，是

違反常識及一般人的愛好。若主張「無我」，則人的一切努力豈不是白費嗎？其實是對佛教「無我說」的誤解所致。「無我」的真實義是去除我對貪、瞋、癡的執著，若能體悟，則將超越自我趨向解脫。而佛教的「無我」主張如何實踐，其與宗教現象學的超越自我有何不同？這是我的問題意識所在與研究動機所在。

(二)文獻依據

在宗教現象學方面，本文將參考羅伯·索科羅斯基（Robert Sokolowski, 2000）之現象學簡介及 James L. Cox(2006)的宗教現象學導引兩書。而佛學的「無我論」，除佛典《雜阿含經》、《金剛經》、《心經》及《般若經》外，並將參考近代學者如 Peter Harvey(2009)，Dan Lusthaus (2009)等著作如參考書目所列，不再一一列述。

(三)文獻回顧

Sokolowski, R. (2000)一書有中譯本，書名為《現象學十四講》，本書的優點是基本概念清楚，以及廣度大，所含蓋的層面及詮釋面都很廣。作者以其廣泛的經驗及思維展現現象學的實際操作，所以在解讀上相當順暢。Peter Harvey(2009)的論文是有關佛教上座部對心與個人的哲學（Theravada Philosophy of Mind and the Person）的主題，曾引用《無我相經》，其漢譯對應者有《雜阿含經》第 33, 34, 86 及 87 經，而《大緣經》的漢譯對應者有《長阿含經》〈第 13 經大緣方便經〉；《中阿含經》〈第 97 經大因經〉；安世高譯《人本欲生經》（T1/14 241-245）以及《彌蘭陀王問經》，其漢譯對應的是《那先比丘經》二卷／三卷（T32/1670A,B）主要在揭示佛陀當時有常見、斷見及懷疑論者，佛陀主張業力造成生命輪迴，早期佛教認知諸法無我，佛陀接受有經驗自我一直在持續的改變，而有五取蘊的思想產生對自我的信仰會造成薩伽耶見造成我慢。《無我相經》就開示人不能控制五蘊，以及五蘊非恆久不變的。《大緣經》指出自我是恆一的感受，然而受是無常、我是因緣而成。而《彌蘭陀王問經》則開示以車是由其零件組合而成，人亦由五蘊依功能而緣起，所以人並非神祕的東西。Dan Lusthaus (2009)論文 Pudgalavada Doctrines of the Person（個人的補特伽羅學理），是以《異部宗輪論》及《三法度經》為依據，說到犢子部建立非即蘊、非離蘊的補特伽羅實體，然而此不可說我主要是在解決輪迴主體的問題而設的。

Walpola Rahula (1959)的 What the Buddha Taught（漢譯為佛陀的啓示）是以十二因緣說無我，其他無我論的書很多，如佛使比丘（1997）、妙境長老（2004），武邑尙邦等著（1989）阮氏雪（2002），張澄基（1980），Miri Albahari (2006)，Richard Sorabji (2006)等

等。另外 Melford E. Spiro(1982)則以人類學方法切入緬甸的上座部佛教，在其《佛教與社會》書中提供教義與修行方法。鈴木大拙在其論著(1984)Mysticism: Christian and Buddhist 指出早期佛教徒所否定的「我」是相對的我，而非開悟的我，佛教哲學開示於人的地方，在於教人澈見生命流動的意義，該論著很值得深入研究。榮格(C. G. Jung 1875-1961)是一位心理分析學者，其著作(1993)《東洋冥想的心理學》很深入的探討生命中「自我」與自己的矛盾以及理解自己，東西方相會就對於「超越自我」有獨到的看法。佛使比丘(1995)在《生活中之緣起》一書中教導我們可透過對因緣法則專注當下的觸，將可引生智慧而防止苦的生起而可斷苦。艾雅、凱瑪(Ayya Khema)在1923年出生於柏林的猶太教家庭後來移民至美國，1979年在斯里蘭卡由上座那拉達(Narada Maha thera)授戒為比丘尼。1995年她所著的《以法為洲》(Be an island: The Buddhist Practice of Inner Peace)主要在揭示依止佛法，可拋棄自我的牽絆，她以淺顯易懂的語言、開示甚深的中道思想，讓佛法成為生活的一部份，很值得研究參考。以上是國內外學者依不同之切入點看「自我」的修持。筆者想依據前人之研究成果，繼續修習並加以闡釋，證實佛教「無我說」是積極的自我趨向人格圓滿之轉化，並將與宗教現象學中之經驗與超越自我作對比。

(四)研究方法

本論是就義理方面進行剖析。所以在研究方法上是首先蒐集及精讀國內外第一手及第二手資料，充分掌握及理解文本所顯現的義理並針對本文之主題進行闡釋。

(五)研究進路

本文是先論述宗教現象學的經驗自我與超越自我；再就佛教經論對經驗自我與超越自我的看法以及學者們的看法加以剖析，然後再比較宗教現象學及佛學對「自我」看法的比較，最後作成結論並提供參考書目供延伸進修的參考依據。

(六)研究目的

本研究的目的是想藉由深入探索佛教的經驗自我和超越自我。不但有助於在修行實踐上有所依循；而且在學術上可對義理的釐清作出貢獻。

二、宗教現象學對「自我」的詮釋

以一般常識而言，人之異於萬物係因他具有獨立思考的能力。而以現象學的術語而言，「自我」有兩種型態。一為「經驗自我」，也就是說人（或叫「自我」）是世界萬物

之一員，在其一生中以多重表象現身，但具有同一性者；另一是「超越自我」，即每個人都以自我為中心，是範疇意向性¹的執行者。能揭露真理，並且是一位在判斷、檢證的理性運作下負有責任者，在知覺上與認知上，他是世界的擁有者。展現超越自我具有三個層次說明如下：

(一)意向動作的同一性自我的形成：也就是現實的我和知覺意向。如記憶、想像、與預期中受移置的自我之間具有同一性。例如我憶起小學時代的我，以及夢中的我是同一個「自我」。

(二)範疇活動的同一性自我的形成：在此階段，不僅能知覺和記憶，更有範疇對象以及具有更大的知識活力與責任以及可以採取立場並宣稱檢證的意見例如會說出「我知道這個道理」以及「我懷疑這種行為是不正確的。」而此階段之自我與第一階段的自我是同一個自我，但依心智之成長而形成的。

(三)開始對「擁大意見」及「追求並驗證科學真理」加以反思而成就更高層次的同一性自我：在這個階段中，不但只是發展一個接一個的意見和科學真理，而且更進行懷疑、批判作理性的思考，此時不僅是真理的行使者，更具有負責任的使命感。

自我是世界一部份，也是擁有世界者，具有雙重性，然而自我並非二元對立，並非採取經驗的或超越的自我立足點，而是當我們考慮超越自我時，自我與世界的關聯性就較顯著，不再只是世界的一部份。若無世界，就無法發現或想像有自我的存在，所以經驗自我與超越自我是互相依存的。

神經科學家試圖把知識和其他理性的成就化約為只是人的大腦與神經系統的作用。這種處理方式叫作生物化的論（biological reductionism）或稱為生物主義（biologism）。在此主義的思考下，人類所使用的語言、句法和理性思考活動都只是大腦所演化的結果，係以大腦結構為基礎的主張。

另外心理主義（psychologism）宣稱：「邏輯、真理、檢證、明證性以及推理」都只是我們心理的經驗性活動，而人類語言所必需的句法只是人類存在及其心理發展的一個歷史事實、心理主義如同生物主義將真理與意義視為一種經驗事實，未將之視為「超越自我」的顯現。

現象學者反駁生物化約論或心理主義所持的觀點，而認為人在進行理性思考時，除

¹ 意向性是感官或經驗層次，如知覺、回憶、想像或圖等經驗，而範疇意向性則將邏輯與句法帶入經驗中所呈現的意向性。所以範疇的對象是一種超越經驗層次所建構的自我。

了考慮生物性、心理性和主體性的存在外，我們也能進入到一個超越心理機制之境，我們可以將焦點放在事物的經驗面，也可進入理性領域超越主觀性去作思惟判斷、檢證和推理工作，所以自我既是經驗性又是超越性。

一個小孩子的行為剛開始只是一堆的傾向和衝動而隨著智慧的成長。他體悟到人與人之間必須互相尊重，開始有正義的感受，有道德德行的判斷，例如「己所不欲，勿施於人」。而且成為理性的行使者，做事要合情、合理、合法。他能進入理性空間，執行範疇活動，而透過理性力量對任一處境採取客觀的觀點，並對涉及之人、法判斷到底何者為真實的。正義德行（The virtue of justice）就是執行理性的一種實踐方式。依理性作思惟眾生本具平等性。若依情緒與衝動感覺行事者，未展開正義德行之理性實踐，則是無法成就「超越自我」的。

現象學試圖用語言及邏輯來描述超越自我的真理行使者的「我」是如何地以意向性形式以及意向性所相對的所意（客體）互相關係，以探索「超越自我」。既然人之所以為人是理性所成就的，現象學也就我們「自我」的人性加以深入的探索。

「超越自我」的另一表現方式必須能使用言言表達他自己正以一套特定的語言來說出某事。動物雖然有意識，但他們不能進入一個完全理性的空間，只有人才能做為一個超越自我，非人類的動物是不行的。

在人類的生活舉止之中，為了在彼此交談中，科學上的發現，人類學家所考察的歷遺蹟能夠顯現所使用工具、字詞、宣稱、理由及真實性等來描述理性的生活。而在這種理性的公共生活中行事者是超越自我，也是一個公共性的自我。並非封閉在意識領域的孤立或隱秘之處。意向性自我與客體之間的意識關聯，透過意向性，人不再只是自我中心的困局者，心智與超越自我都是公共性的。真理行使者的行如判斷也是公共性的。所以超越自我不但自己而且他人也可以感受體認出來的。

三、佛學對「自我」的詮釋

龍樹菩薩在《中論》說：「諸佛依二諦，為眾生說法，一以世俗諦，二第一義諦，若人不能知，分別於二諦，則於深佛法，不知真實義」（T25 32c16-19）。引文中指出修學佛法要進入不共世間的思考方法如勝義諦的「無我、空」之思考方法之前，必先落實在人間的平凡生活中。例如《金剛經》在經文一開頭就說：「爾時，世尊食時，著衣持鉢，入舍衛大城乞食……」（T8 748b）。經文所敘述的人間的，托鉢、乞食、洗鉢、宴坐

的比丘形象，而非一位高高在上的神。修學佛法就是從人間，基本的生活學起，這就是宗教現象學所謂的「經驗自我」。佛教徒在日常生活中不能因為要持咒念佛、禪修、研讀經典而藉口離開平日之生活作務，例如內務要自理、輪流烹煮、灑掃庭院、殿堂鐘鼓、供佛齋僧等日常瑣事都必須合群發心，從中可提昇自己的身心，才是最可貴的。

吳汝鈞(2006)說：「以下我要就宗教現象學的自我問題對佛陀及原始佛教作些析論。首先，佛陀的覺悟絕對是自力導向的，……他是主動要離開妻兒、放棄奢華的生活，勿志向道，要成覺悟得解脫。最初他跟隨幾個頭陀行者，作苦行式的修為、沒有結果，於是悟得淫欲和苦修都是極端、都不是提昇精神狀態的正途。於是他雙離這兩極端，而行於中道，一本自己的生命與智慧苦思、體會不已，最後終於悟到世間種種存在都是依因待緣而生，沒有恆常不變不滅的自性或實體可言，這正是四諦、三法印和十二因緣所共同指向或所奠基的真理：緣起性空，由此而建立佛教大小乘所共依的根本立場。特別是十二因緣所傳達的訊息是，我們之所以會沉淪於苦痛煩惱中而世世受苦的原因，是由於對自我死執不放而致；便是由於這自我或個體生命，我們才會流轉於生死的三界（欲界、色界、無色界）。因此，要為生命尋得出路，在人生道途中，創造出生機，便需要“無我”，對自我徹底否定。在無我（*anatman*）的實踐中，我們不執取自我，也不離棄自我，一切順中道而行，雙離二邊，便是人生的真理。要明瞭真理，徹底滲透到真理的底層，洞悉到人生的本質，需要一種洞見（*Einsicht*）、一種明覺。在此中用功的主體，正是本質明覺我。這本質明覺我，若以佛教自身的詞彙來表達，便是佛性（*buddhata*），如來藏心（*tathagatagarbha-citta*）。這是印度大乘佛教中，除中觀學、唯識學之外的第三系思想“如來藏思想”積極倡導的宗教現象學的主體性（*Subjektivitat*）」。（頁51-52）」

吳汝鈞所詮釋佛教的自我，體悟到無我之實踐就是宗教現象學所謂的「超越自我」說，而對無我之實踐有必要再作一些詮釋。在《雜阿含經》（567經）曾提及我們對心靈的修習方法可透過禪修的四種三昧²（*Samadhi*）如云：「尊者，那伽達多告質多羅長者：『有無量心三昧、無相心三昧、無所有心三昧、空心三昧。云何長者，此法為種種義，故種種名，為一義有種種。……』長者答言：『無量三昧者，謂聖弟子心與慈俱、無怨、無憎、無恚，寬弘重心，無量修習普緣。……是名無量三昧，云何為無相三昧？謂聖弟子於一切相，不念，無相心三昧身作證，是名無相心三昧。云何無所有心三昧？謂聖弟子度一切無量識入處無所有，無所有心住，是名無所有心三昧。云何空三昧？謂聖弟子

² 三昧（*Samadhi*）是指心體寂靜、離邪亂之意。

世間空，世間空如實觀察，常住不變易，非我、非我所，是名空心三昧」(T2 149c12-150a5)。

引文中指出修行方式有四種：無量、無相、無所有及空。其目的為求心靈之寂靜。無量三昧是要去除一切怨、憎、恚、煩惱，而生起慈心，具寬宏大量。無相三昧是放棄對於所緣境的分別、計執和佔有之妄念，無所有三昧則是要克服一切虛妄認識的感官活動，而處於不佔為已有的心境，而最後的空三昧則是要明瞭世間萬物皆因緣和合，因而沒有恆常不變易的及自性，以如實的眼光可洞見一切法的虛妄不實性而不要陷入有我（主體自身）與我所（所緣對象）的主客執著，這是對無我說實踐的一項。另外在《大智度論》卷五亦言：

「諸三昧者，三三昧：空、無作、無期。……云何無相三昧？一切法無有相，一切法不受不著，是名無相三昧。如偈說：「言語已息，心行亦滅，不生不滅，如涅槃相。」……以是故，諸禪定法中，以是三空。法為三解脫門，亦名為三三昧」。(T25 96b29-c24)

引文中所引之偈頌就是《中論》〈觀法品〉第七詩頌：「諸法實相者，心行言語斷、無生亦無滅、寂滅如涅槃」(T30 24a3-4)

梶山雄一（1978）指出：「龍樹在第七詩頌中說：心的對象止滅時、言語的對象亦止息。這是事物的本性（法性），它不生不滅。……現在的第五、七詩頌著空三昧的內容」（頁 43）。

梶山雄一（1978）所判第五及第七詩頌為空三昧，其中第七詩頌已如上述，而第五詩頌為：「業煩惱滅故，名之為解脫；業煩惱非實，入空戲論滅」(T30 23c28-29)。在第五及第七詩頌的「入空戲論滅」和「心行言語斷」都是代表世俗文字和思惟概念的斷絕、瑜伽行者要求能所俱泯，超越一切心行言語所到之處，全然是一種親身體證的神祕境界，如《楞伽經》言：「第一義者，無自他相，言語有相，不能顯示。第一義者，但唯自心；種種外想，悉皆無有；言語分別，不能顯示。是故，大慧，應當遠離語言分別」。鈴木大拙（1992）指出：「語言分別（Word discrimination）屬於「俗諦」，只可用於相對世界，故而不能表達這個萬象世界以外的東西。語言到此，即無權威可言，故而必須明白它的最大極限。據《楞伽經》說，在其他許多佛國中、佛的教示不僅可用語言傳達，還可運用其他方法，例如舉手、投足、咳嗽、微笑、噴嚏如此等等皆無不可。顯而易見的是，諸佛在表達內在的作用時，可以經由任何傳達的方式而得彼此溝通其所以能如此的原因，就在他們都可透過其共同的經驗，體會彼此要表達的東西，但是若無與此相當的經驗，則不論你有多少技術，亦無法在他們的心中喚起如此之經驗」（頁 65-66）。

由以上引文知〈觀法品〉第五及第七詩頌具有空三昧神祕直觀的傾向。而《大智度論》卷五所說的無作三昧，梶山雄一（1978）認為《中論》〈觀法品〉的第一至第四詩頌³，相當於無作（無願）三昧。如他在其著作《佛教中觀哲學》中說：「無願三昧是一種冥想，它見到無願、無望、無執著。這是無執的境地。若此可以作這樣的理解，龍樹描述無自我意識境界的第十八章最初的四詩頌、正說及無願三昧」（頁40）。無願三昧是觀一切法無常，因無常，故無所願求，無所願求，則不受後有，如第四詩頌所說：「受滅則身滅」而入無餘涅槃得解脫。

至於「無相三昧」則與第九詩頌⁴有關。梶山雄一（1978）說：「所謂「自知不隨他是指實相並非可依他人之言說而被知，而是指必須自己冥想，自己直觀的自覺的境地。……第九詩頌正記述著三三昧中的無相三昧——離所有相狀的神祕直觀世界的冥想的內容」（頁43-44）。

如第九詩頌所說：「寂滅無戲論」而入於涅槃寂靜，非言語所能言說，無相三昧是觀一切法，皆無所想念。由以上的論述知佛教的「無我」說絕非理論上的教義，而包括紮實的宗教實踐面。

另外在《大般若經》第四會中有一段經文很值得參考，如云：「學一切法無著、無礙，覺一切法無著無礙，求證無上正等菩提，饒益有情是菩薩義……以諸菩薩於大有情眾中當為上首，故復名摩訶薩。……令斷我見，有情見，命者見，補特伽羅見，有見，無有見，斷見，常見薩迦耶見及餘種種有所執見……以諸菩薩為欲證得一切智智，發菩提心及無漏心，無等等心，不共聲聞獨覺等心，於如是心亦不執著……真無漏，不墮三界……我應度脫無量無數有情入無餘依般涅槃界。雖度如是無量無數無邊有情……而無有法及諸有情得涅槃者……色乃至識及彼真如無所有故無縛無解……遠離……寂靜……無相……無作……無生滅……無染淨故無縛無解。是名菩薩摩訶薩發趣大乘被功德鎧」（T7766b6-767a22）。

此引文指出所謂大菩薩是指學習一切法都不執著也不罣礙、體證無上正等正覺，利益一切眾生者那麼怎麼樣才能稱之為大菩薩，必須要離開種種的執著偏見，依中道而行。想要證得自性清淨，發願求正覺的心，不夾雜生死煩惱最高超的心，不自求解脫的

³ 如云：「若我是五陰，我即為生滅，若我異五陰，則非五陰相，若無有我者，何得有所，滅我所故，名得無我智，得無我智者，是人為希有，內外我所，盡滅無有故，諸受即為滅，受滅則身滅」（T30 23c20-27）

⁴ 如云：「自知不隨他，寂滅無戲論，無異無分別，是則名實相」（T30 24a7-8）。

心，而且也不執著有這種發心發遠離煩惱的無漏心（Anasrava）。不墮入欲界、色界及無色界，我應救度無數的眾生進入無餘涅槃之處，而雖然救度他們，但如同沒有法及人被我所救度（人、法兩空），對於五蘊、實證圓滿，所以沒有被綁縛在生死輪迴中也無解脫之想，空、無所有，遠離一切，清淨、無十相（色、聲、香、味、觸、生、住、壞、男、女），心無造作物之念，沒有生滅及染淨相所以不受縛及無解脫，所以稱之為大菩薩發出大乘行菩薩道被覆大功德作為鎧甲精進修行、永不止息，這是將「無我」的精神，徹底實踐的表現。

由以上知大菩薩是要努力修持，才能成就的如《心經》說：「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」。此引文表示觀音菩薩必須修習甚深的般若法門很長的一段時間，用如實現量直覺的智慧，明澈的照見所有現象界的一切色心諸法都是空的，他超脫一切自我的種種苦痛和災厄。表示觀音菩薩必須要自己悟到「諸法皆空後」才能自度度他，也才可能「度一切苦厄」。

《心經》言：「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識亦復如是」。這是本經的精華所在，其意思是說一切有形的色法與空性毫無差異，空性與一切有形的色法也是毫無差異的，進一步說，色法就是空性、空性也就是色法感受、思想、情緒和心識也和空性完全相同。

此段經文根據原文，原文為三段，玄奘大師省略第一段「色空、空性是色」所以「色與空」的關係可分三個進路，表示如下：

1. 色 = 空 空 = 色 色 空 空性是色
2. 色 ≠ 非空 空 ≠ 非色 色不異空 空不異色
3. 色 = 空 空 = 色 色即是空 空即是色

第一段經文「色空，空性是色」相當於龍樹《中論》二十四品中第十八頌：「眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義」（T30 33b11-12）中的即空，其意思是說我們所認知的物質存在，其現象是由無數的原因與條件所促成的剎那間均在變化中故色性是空，空性是色，也就是「即空」，而第二段經文「色不異空，空不異色」是指世間的物質現象，人們給它施設「假名」作為認識與識別的對象，物質現象，對人而言，只是無實體的假名而已，所以相當於龍樹的「即假」雖說是無實體，但是物質的存在卻是不能離開物質的現象，同時所謂的物質現象（色）並非指離開無實體的物質現象，故

說「色不異空、空不異色」。另外第三段經文「色即是空、空即是色」是指無分別智所見的真實世界所以是「中道」。

經文：「受想行識，亦復如是」是指五蘊的其他四蘊一受、想、行、識也和色蘊一樣，可以用三段論式來表示，如：「受空、空性是受；受不異空，空不異受；受即是空，空即是受」。總之，我們的身心和宇宙萬物，無一不是空性的，是緣起的假合，在了知身心萬物無我無常後更能以智慧面對生死，以慈悲面對世間，以精進貢獻一己之力，利益世間一切有情。

四、宗教現象學與佛學對自我看法之比較

根據以上的論述可知宗教現象學的「經驗自我」是指人（或稱為自我）是萬物之一，在其一生中以多重表象現身，但具有同一性。而其「超越自我」是指以自我為中心是範疇意向性的行者，他能揭露真理，而且具有責任對理性運作進行判斷與檢證，並且在知覺與認知上，他是世界的擁有者。

在佛學方面對自我的看法，在「經驗自我」方面，佛教徒還是不離開生活起居及應對進退的禮儀，然而他們在日常瑣事中，處處表現從戒定慧中提昇自己的身心持平靜之道。而在「超越自我」方面，佛教是以「無我論」為中心，在無我的實踐中不執取自我，也不離棄自我，一切順中道而行，雙離二極端，明覺自我本具的如來性。「無我」包括無願（無所有、無量、無作）、無相及空三昧，無願就是具有慈悲喜捨四無量心，無相是消除對所緣境的分別計執和佔有之妄念而空是明白緣起緣滅、無自性、及諸行無常、一切法空及人空。佛學承認自我依假名施設的五蘊而作「業」，以精進心行菩薩道作利益眾生的事，但不執著所造之善業，遠離言語之戲論，而以現量直觀之智慧、明澈的照見，所有現象界的實相。所以佛學的自我並未違背宗教現象學的自我。但是佛陀主張超越自我必須遠離言語，以實證方式證得。這與宗教現象學需賴語言及邏輯更為深入。

五、結論

佛陀對「自我」的存在既不肯定，也不否定。此論說可參考《雜阿含經》961 經或巴利《相應部·無記說相應·阿難》佛陀處理的方式：「離於二邊處中說法」。(T2 245b22)。佛陀對「中道」的說法很多，列舉三則，如云：「如實正觀世間集者，則不生世間無見。如實正觀世間滅者，則不生世間有見。……如來離於兩邊，說於中道。」(T2 67a2-4)；

「世人顛倒，依於二邊，若有若無。」(T2 66c26-27)；「若世間無者，不有世間滅，如是正知見。若世間有者無有，是名離於二邊，說於中道，所謂此有故彼有，此起故彼起」。(T2 85c26-29)

有關佛陀的「無我論」，佛陀所破的並非日常生活中的「我」。在經典中處處可見佛陀說「我」，如《金剛經》中就說到他過去曾被歌利王割截身體；過去五百世作忍辱仙人或燃燈對他授記等事。所以佛陀跟常人一樣在日常生活中也是每天使用多次的「我」，在演說若完全否定「我」，那他不就成爲一位乖僻的怪人嗎？其實佛學所破的「我」是執著假名爲我的五蘊是一個永恆、不變、獨立和有自的「我的個體」。

鈴木大拙(1992)指出：「佛陀將『知』與『見』合在一起稱爲『知見』爲什麼呢？因為『知』如果沒有『見』，這個『知』便不會有深度，便不能澈見人生的實相，……正見是親見萬法的『如是』之境，佛陀的整個哲學都是出於此種『見地』」(頁46-47)。一般認爲哲學是一種純粹理性的東西，但是必須對人性具有一種銳利的透視力，有出自個人親身體證所得的見地。「宗教現象學」就是具有此功能。這就是佛陀對自我的知見能與宗教現象學的「自我」說相應之主要原因。

然而如上述，佛陀主張「超越自我」，必須遠離言語以實相方式證得，這點顯然是與宗教現象學的「超越自我」，需賴語言及邏輯是不同的。

六、參考書目

壹、原典

- 1.《雜阿含經》(50卷)劉宋·求那跋陀羅譯，大正藏第2冊，No.99。
- 2.《大般若波羅蜜多經第四會》第401-600卷，唐·玄奘譯，大正藏第七冊，No.220。
- 3.《金剛般若波羅蜜經》(1卷)姚秦·鳩摩羅什譯，大正藏第八冊，No.235。
- 4.《般若波羅蜜多心經》(1卷)唐·玄奘譯，大正藏第八冊，No.251。
- 5.《大智度論》(百卷)龍樹菩薩造，後秦·鳩摩羅什譯，大正藏第二十五冊，No.1509。
- 6.《中論》(四卷)龍樹菩薩造，青目釋，後秦·鳩摩羅什譯，大正藏第三十冊，No.1564。

貳、現代著作

一、專書

(一)中文

- 1.了參法師，2006，《南傳法句經》（高雄：淨心）。
- 2.艾雅·凱瑪（Ayya Khema）著，莊國彬譯，2000，《以法為洲》（Be an Island: The Buddhist Practice of Inner Peace）（台北：商周）。
- 3.阮氏雪（釋行光），2002，《雜阿含經》〈無我說及無我正觀禪修之研究〉《華梵大學東方人文思想研究所碩士論文》，（台北：華梵大學）。
- 4.佛使比丘，1995，《生活中的緣起》，（嘉義：香光書鄉）。
- 5.佛使比丘，1997，《無我》，（嘉義：香光書鄉）。
- 6.妙境長老，2004，《我空觀與法空觀》，（台北：佛陀）。
- 7.武邑尚邦等著，余萬居譯 1989《無我之研究》（台北：法爾）。
- 8.黃國達，2009，《中觀禪修與空的創造性》（紐約：美國佛教會）。
- 9.梶山雄一著，吳汝鈞譯，1978，《佛教中觀哲學》（高雄：佛光）。
- 10.麥爾福·史拜羅（Melford E. Spiro）著，香光書鄉編譯組譯，2006，《佛教與社會》（Buddhism and Society）（嘉義：香光書鄉）。
- 11.郭敏俊，1996，《般若心經的現代意義》（台北：圓明）。
- 12.張澄基，1994，《佛學今詮（下）（下）》（台北：慧炬）。
- 13.鈴木大拙著，徐進夫譯，1992，《耶教與佛教的神祕教》（台北：志文）。
- 14.榮格著，楊儒賓譯，1995，《東洋冥想的心理學—從易經到禪》（台北：商鼎）。
- 15.羅伯·索科羅斯基著，李維倫譯，2000，《現象學十四講》（台北：心靈工坊）。
- 16.顧法嚴譯，2005，《佛陀的啓示》，（台北：佛陀）。

(二)英文

1. James L. Cox, 2006, *A Guide to the Phenomenology of Religion*, The continuum International Publishing Group. New York.
2. Joan Stambaugh, 1999, *The Formless Self*, State University of New York Press, Albany.
3. Robert Sokolowski, 2000, *Introduction to Phenomonology*, Cambridge University Press U.K.
4. Sorabji, Richard, 2006, *Self: Ancient and Modern Insights about Individuality, Life and Death* University of Chicago Press.

5. Steven Collins, 1992, *Selfless Persons: Imagery and Thought in Theravada Buddhism*, Cambridge University Press, U.K.
6. William Edleglass and Jay L. Garfield (eds.), 2009, *Buddhist Philosophy: essential Readings*, Oxford University Press New York.
7. Walpola Rahula, 1958, *What the Buddha Taught*, The Gordon Fraser Gallery Ltd., London and Bedford.

二、期刊、論文集

(一)中文

1. 林壽福，1995，〈犢子部的補特伽羅〉《諦觀》80期，頁25-57。
2. 吳汝鈞，2006，〈我的判教基準與早期佛教：捨邊中道與法有我無〉，《正觀》(39)，(南投：正觀)，頁5-84。
3. 黃俊威，2005，〈犢子部『補特伽羅』觀念的形成與印度奧義書中「自我」觀念的起源〉《第二屆印度學學術研討會論文集》，(嘉義：南華大學)頁II：1-24。
4. 霍韜晦著〈原始佛教無我觀的探討〉，張曼濤主編《現代佛學學術叢刊 94：原始佛教研究》，(台北，大乘文化)，民國67年12月初版。

(二)英文

1. Don Lusthaus, 2009, 24 Pudgalavada Doctrines of the Person in William edleglass & Jay L. Garfield eds. *Buddhist Philosophy: Essential Readings*, pp.275-285.
2. Peter Harvey 2009, "23 Theravada Philosophy of Mind and the Person: Anatta-Lakkhana Sutta, Maha-nidana Sutta and Milindapabha in William edleglass & Jay L. Garfield eds. *Buddhist Philosophy: Essential Readings*, Oxford pp.265~274.

收稿：101年4月12日
修改：101年5月2日
接受：101年5月14日