

# 沒有自我，如何記得： 無我經驗及其回溯性報告

林傑蝶

國立臺灣大學哲學系

地址：臺北市中正區思源街18號

E-mail: b10104041@g.ntu.edu.tw

## 摘要

無我經驗 (no-self experience) 是當代心智哲學中的一個熱門研究議題。無我經驗的當事者聲稱在這種狀況下，他們經驗到沒有自我的意識經驗。然而，許多對於此類經驗的主觀報告都是回溯性的。在此文中，我將討論兩個對無我經驗之回溯性報告的問題，即：（1）無我體驗的回溯性報告如何是可能的？（2）這些回溯性的報告可靠嗎？我會先回顧幾個當代的自我理論，討論它們會如何解釋自我與無我經驗，並評估這些理論是否能夠對這兩個問題給出肯定的答案。

# 沒有自我，如何記得： 無我經驗及其回溯性報告

## 壹、前言

傳統西方哲學常將自我視為一實體，認為自我是經驗和想法的未經建構的起點。然而，休謨 (David Hume) 等叢束理論者則反對這種觀點。他們認為，自我僅由感知和認知構成，並非獨立實體，且不存在跨時間持續的自我。不過要注意，他們並不是否認自我感的存在，而是即使表面上我們能經驗到自我感，並不蘊含存在有自我作為本體論上的實體。

而從東方哲學傳統來看，亦有許多對無自我的討論。許多佛教派別認為自我意識只是一種幻覺，我們需要承認作為一個實體的自我並不存在。其他學派如道教，也指出無我的經驗是可能的，甚至認為這樣的心理狀態是可取的。如《養生主》中「庖丁解牛」故事中，廚師透過「官知止而神欲行」的方式掌握高超的解牛技藝，進入了有如無我的狀態。

然而，從意識經驗的角度來看，完全無我的體驗真的可能嗎？如果存在任何無我經驗 (no-self experience, 亦可稱 selfless experience, 在本文中暫翻譯為無我經驗或無我體驗)，不僅表明自我感是可能消解的，還將拒絕自我意識是意識經驗的必備條件。這將對許多關於自我或意識的理論構成嚴重挑戰。

既然無我體驗的可能性對於相關理論的討論如此重要，如何取得無我體驗的經驗證據就是需要被討論的點。懷疑方可能質疑：即使無我經驗是可能的，對它們的回溯性報告值得信賴嗎？而回溯性報告在本文中，指的是在某經驗結束之後，針對先前經驗的主觀、第一人稱報告。許多關於無我經驗的現象經驗敘述是來自體驗結束之後，體驗者對於先前的經驗進行回想並描述、解釋，而非在經驗當下就立即回報。

對於無我經驗的回溯性報告可能面臨一些質疑。首先，如果主體確實經歷過無我經驗，他們如何能夠將這些體驗視為自己的、也就是我的經驗？有些人可能會質疑，回溯性報告的可能代表在看似無我的經歷時，仍然存在最低限度的自我意識。有些人也可能會說這些報告的內容並不可靠。

我在本文中將討論各種自我理論可以如何解釋無我經驗，以及在無我經驗結束後對其的回溯性報告是否可能及可靠。我將主張在大多數自我理論都可以和無我經驗相容，但他們不一定可以適當地解釋無我經驗中的特質，也可能無法解釋事後如何能做出可靠的回溯性報告。

## 貳、自我理論與無我經驗

我們先簡介何謂無我經驗。首先，自我與自我感是有所不同的概念。自我的存在與否以及其存有學定位還是充滿爭議的議題，但是自我感 (the sense of self) 在平常生活中的存在是相當普遍的，大多數人皆可以在某種程度上感受到自我。無我經驗的產生即是自我感的解消。例如，在心流 (flow) 的狀態中，當事者可能完全沉浸在當下專注的事情上，不知不覺完全投入其中，全心關注在事情上而沒有感受到自我的存在；在冥想的狀況下，修行者也可能有跨時空的物我合一、跨時間的融合這類經驗，並體驗到自我的消融。哲學家 Thomas Metzinger 近期 (2024) 就在其著作《The Elephant and the Blind》中收集了許多冥想者的無我經驗，展現出此經驗的普遍與複雜。

即使不同的情境下與不同經驗者所體驗到的無我經驗有質(狀態)與量(程度)上的差異，為了避免過度複雜，我們在此簡單將「無我經驗」定義為一種特殊的意識經驗，在這種經驗中，體驗者並不會覺得有一個「自己」正在經驗。在這個狀況下，體驗者還是有意識的，並非睡著或昏迷。但是，他們的意識經驗相當特別，經常會被描述成是空間上無邊界的、時間上靜止的，且「自我」在感覺上不存在了。例如，他們可能會說：「我不再作為小明去經驗。」或「我與世界沒有什麼區別。」 (Metzinger 2024)

顯然地，在無我經驗中的自我感（包含其缺乏）與正常狀態下的自我感有很大不同。但是，它是在怎樣程度上不同呢？接下來，我們會簡單討論一些自我理論，以及它們能如何解釋無我經驗。對於自我在科學、哲學、現象學等領域有很多不同的理論，由於篇幅有限，我只會聚焦討論五個重要且與本文主題較為相關的理論。

### 一、達馬西奧 (Damasio) 的自我模型

在達馬西奧的自我模型中，他區分了三個層次的自我。「原型自我 (proto-self)」與身體感覺、內感覺 (interoception) 等相關的生理層次的感受處理與恆定有關，並非是有意識的過程，在此就不多敘述；「核心自我 (core

self)」是在經驗當下時，自我參照 (self-referential) 相關處理有關，也就是在這個瞬間，有意識的主體可以意識到自己和其他外在物體之間的關係，也能有最基礎的情緒反應。例如，被突然衝出的小動物驚嚇到時，可以不經反思的直接注意到動物朝「自己」跑過來、以及自身突然心跳加速的感受。Core self 也常被認為相當於 minimal self 的階層，這兩個層次的自我都屬於前反身性自我 (pre-reflective selfhood)，即在進行更高階的反思前，就在所有經驗之中內隱的存在的、一階的自我 (Northoff et al. 2006)。然而，第三層，即「自傳式自我 (autobiographical self)」，是一種在時間上有所延伸的自我。例如，我認為自己是昨天考試被當掉的人。這樣的自我亦與所謂的「身份 (identity)」比較接近。

基於達馬西奧的三層自我模型，我們可以將無我經驗解釋成自傳式自我的消解。當一個經驗者在經歷無我的狀態時，他們不會像平常一樣，覺得昨天的自己和明天的自己都是「自己」。相反地，在這些情況中他們不具有延續性的身份，而身份的喪失帶來了一種無我感。根據三層自我模型，自傳式自我並非經驗中不可或缺的部分，因此缺乏它的意識經驗在理論上確實是有可能的。

那麼原型自我和核心自我是否也可以在無我經驗中解消？根據定義，如果一個人還活著且有意識，就必定會有基本的原型自我。畢竟即使是冥想中的僧侶，依然可以有恆定的生理狀態。而核心自我的解消可能性或許有些爭議，它被定義為前反身性 (pre-reflective) 自我，似乎代表在一般意識經驗中無論如何都是有核心自我的。我認為，即使聲稱核心自我仍然存在於無我經驗中，它的反身性 (reflexivity, 非 reflectivity) 卻有可能會消失；也就是說，不經反思的、很基本的核心自我還是能夠意識到外在事物，但是在無我經驗中，卻無法意識到自己是一個體驗性的自我。

總之，如果我們採用達馬西奧的自我模型，無我體驗可以透過自傳式自我的消解和核心自我缺乏反身性來解釋，而原始自我和核心自我本身仍然存在。

## 二、敘事性自我理論 (The narrative self theory)

關於自我是否為一實體，有許多形上學上的爭議。在這之中，有研究者建議，我們既不應該把自我當作一個實體，也不應該說自我只是一種幻覺。我們可以僅把自我當作一個有用的虛構 (useful fiction)。透過這樣的虛構自我，我們能夠形成對生活中的敘事。我們亦可把自我區分為「敘事性自我

(narrative self)」跟「最小自我 (minimal self)」(Gallagher 2000)，其區分相似於前述達馬西奧的自我模型中對於「自傳式自我 (autobiographical self)」和「核心自我 (core self)」的區別。我將敘事性自我理論獨立於前段討論，是用以強調他們在形上學上拒絕預設自我是否為實體。以敘事性自我來說，我把兩分鐘前打開筆記型電腦的人和晚點將寫完這篇論文的人當作我自己。即使不去預設存在一個不變的本體論實體「我」來承受這些各種的事件，我仍然可以用虛構的自我來完成敘事：在生活中，我虛構出一個時間上延伸的自我，這個「我」剛剛開始寫文章，希望「我」晚點可以寫完它。這樣的敘事性自我能夠承載著讓人們有辦法制定長期計畫和決策的核心價值；因此，即使不預設出「自我」作為實體，現在的經驗主體（我）仍然可以形成個人身分。

如果我們參考這個理論，無我體驗可以被解釋為虛構自我的喪失。在無我經驗中，我不再堅持我所認為的、在人生之中自己一貫的身份。我僅是這些經驗的見證者 (wit-ness)。

然而，這兩個理論都會面臨到一些問題。它們真的可以捕捉到無我經驗之中，主體所感受到的現象經驗嗎？對於延續性敘事身份的喪失，可以在部分失智症患者的狀況中看到。患者無法認知到自己的身份，但可以在當下與外物互動、做出反應。這似乎與無我經驗的狀況不同。在無我經驗中，有些體驗者會感受到不只是忘記自己身份的忘我，而更是在經驗當下失去物我之別。僅僅是敘事性自我或自傳式自我的喪失無法解釋這種經驗，而進一步聲稱核心自我有所解消卻會與它的前反身性特性造成衝突。

### 三、自我的叢束理論 (The bundle theory of self)

那些支持自我的叢束理論的人認為，自我是由一系列的性質(property)組成的，例如不同模態的感知（如：視覺、聽覺）。他們對於自我的存有學地位持化約論觀點，聲稱並不存在同步與歷時一致、不是被建構成的自我。相反地，自我可以被化約為各種感知和認知的集合。他們也不同意在某一時刻的體驗者可以算作是最低限度的自我。對叢束理論者來說，即使是這個最小的自我也是被各種性質建構出來的。

那麼，自我的叢束理論如何解釋無我的體驗？對他們來說，意識經驗中存在一個自我的想法本身就已經是錯誤的。根本就沒有一個固定的自我，只是各種感官與認知的集合，導致一般狀態下我們誤以為有一個自我罷了。他

們可以聲稱，在無我體驗中，這一系列感知並沒有像平常那樣整合，因此主體不再誤把這樣的集合當成是自我。

#### **四、自我實體論/反實體論 (The self-substantialism/non-substantialism)**

最後，關於自我的存有學地位也有實在論的觀點，參考 Zahavi (2011) 我們在此稱之為「自我實體論 (self-substantialism)」。這個理論認為自我是一個具有意識和知覺等種種性質的實體。他們亦認為，不只自我感覺是真實的，自我本身也是真實的。就是因為有了自我這個持續存在的主體，才能夠有意識經驗。

如果承認自我是這樣的實體，那麼與前面提到一些反對自我是存有實體、聲稱平常的自我感是錯覺，其實沒有對應到相應的自我實體的理論相反；自我實體論則得說無我經驗才是錯覺。雖然自我是意識的真正承載者，但在某些情況下，主體或許 (1) 誤以為自我不存在、亦或可能 (2) 失去相應的自我感。前者可能性是認知的改變，類似於一些患有身心疾病的患者，透過錯誤的推理過程「認為」自己的身體不是自己的；第二種可能性則是在現象 (phenomenal) 層面上的改變，就像有些服用迷幻藥的人，經驗到自己失去了雙手一樣。他們的手實際上是真實存在的，只是因為一些錯覺導致它們「感覺」起來不像是自己的。這兩種情況都可能發生在無我體驗中。

另一方面，自我反實體論則並不將自我視為獨立於意識經驗外的實體。他們僅認為自我是意識的一種本質。不過，反實體論有許多不同立場，他們可能對於在意識中有多少個自我、以及自我是否僅是瞬時存在的這些議題上有歧見。

無論是哪個版本的反實體論，解釋無我體驗似乎都會遇到困難，因為它們都聲稱自我是意識經驗的本質，並依此，沒有自我的意識是不可能的。我認為，他們也可以用類似自我實體論的第 (1) 種可能狀況來解釋，把無我體驗當作一種認知上的錯誤，而非現象經驗上的無我。

#### **參、回溯性報告的可能性與可靠性**

在討論了上述自我理論之後，我們發現不同理論會以不同方式來解釋無我經驗的狀態，並對無我的程度與成因有不同假說。這些理論亦可能無法完

美解釋所有無我經驗的體驗者所描述到的現象經驗。但是，這些描述是可靠的嗎？而這些回溯性報告又是如何可能？我們接著討論是否有任何自我的理論可以解釋無我經驗，又能容納回溯性報告的可能性。

在繼續討論前，讓我們先定義無我經驗的回溯性報告。前面已經提到，在無我經驗中，體驗者感覺好像沒有一個自我作為經驗的主體、或說該意識經驗是缺乏自我的。而由於無我經驗的特殊，許多第一人稱記錄的經歷都是在經歷完成後才透過回想來回報、記錄下來的。我們討論的就是在無我經驗結束後，透過回憶所做的第一人稱記錄與報告。

顯然，一旦我們用回溯的方法來研究，記憶的問題就難以避免。如果當初的經驗中沒有一個「自我」，記住它要如何可能呢？似乎很直覺的，我們會認為「要記住一件事，那個人就必須要親身經歷它。（如 Siderits, Thompson & Zahavi (2011) 所指出：One cannot remember what one did not experience.）」我們當然不能直接依字面上照單全收地接受這個觀點，以避免丐題或者無限後退的問題。對此，我們可以狹義的理解成：先前在時間點  $t_1$  被記住的事情、和後來在時間點  $t_2$  回憶的經驗，應該是在延續的意識之中，就不用一定得去預設要有一個同樣的自我在  $t_1$ 、 $t_2$  承受兩個經驗。因此，此部分的重點在於恢復有我狀態時，如何透過記憶來回報無我經驗。第二部份我們已經討論無我經驗中是以怎樣層次的自我去經歷；下面就接著詳細討論記憶的可能性，也就是同在有意識的狀態下，「我」在  $t_2$  如何記得  $t_1$  時沒有「我」在經驗的事件。讓我們看看上述的五個自我理論能如何解釋這些現象。

## 一、達馬西奧的自我模型與回溯性報告

先前我們說過，在達馬西奧的自我模型中，可以用自傳式自我的消解來解釋無我經驗。因此，在經歷無我經驗當下，只存在核心自我和原始自我的層級。然而，如果進行回溯性報告需要情節記憶，似乎就得要依賴自傳式的自我。畢竟，是自傳式自我將無我經驗這件事情歸於自傳式自我的過去經驗之中。

面對此衝突，一種可能的解決方案是聲稱，無我經驗當下只需要基於非反身性的核心自我和原型自我，畢竟只需要這兩者即可形成當下有意識的經驗，並不需要有時間上延伸的我。只是在「回憶」過去的經驗時，經驗者才在事後將其歸於自傳式的自我。在記憶的運作中，純粹的意識仍然能夠編碼 (encode) 體驗的內容，直到無我狀態結束、恢復了自傳式的自我之後，當事

人提取 (retrieval) 了這個記憶內容，並說是「我」經歷了這件事。那麼，當事者在無我經驗當時，確實是感覺不到自傳式的自我，並不覺得自己有通常的身份。在後來回想起無我經驗時，認為這就是那時發生在「我」身上的事情，是在事後才做出的解釋與歸因。

這種解釋似乎提供回溯性報告的可能性，但是有機會降低報告的可靠性。由於自傳式的自我是事後加上去的，很難說這個過程能完全不影響對原來的經驗的描述和記憶。這樣的回溯性報告除了會造成語言表達上的不準確與模糊（例如：「我」當時覺得失去了自我，這個「我」可能會造成誤會無我經驗當時還是有我存在），亦開啟了在事後對當初的體驗有新詮釋或新歸因的可能性。

## 二、敘事性自我理論與回溯性報告

前面已經提及，敘事自我理論不預設自我是否為實體，純粹將自我視為一種有用的虛構，而這種虛構在無我經驗之中失去了。在無我經驗之後，主體再次接受他們平常的敘事自我作為自己的身份。而當受試者進行回溯性報告時，有兩種可能性：

- (1) 與先前的討論類似，他們可能在事後將無我經驗歸入對自己的敘事之中，並也將身分重新加入對當時體驗的描述中。
- (2) 更激進的狀況下，他們亦可能堅持否認無我經驗屬於他們敘事性自我的一部分。經驗者可以說：「我不認為是我體驗了無我經驗。」就像看電影時，我們不會認為故事主角的經歷是我們人生敘事中的一部份。或許無我經驗也不屬於當事者敘事性自我之中。這個情況下的回溯性報告中保留了當初經驗的無我特質，聽起來似乎是一個更好的選擇。然而，依此也很難理解回溯性報告是如何可能的，不同於僅是以觀看的角度去記得電影主角的經驗，在無我經驗中，我們還是從本身的感受與認知出發形成記憶。以第一人稱方式直接記得不是自己經歷過的事情，好像違背了「要記住一件事，就需要經歷它」的基本原則。

然而，這個看似不可能的情形似乎有實證上的案例。在一些人格解體-現實解體障礙 (DPDR) 臨床病例中，患者認為他們의思想和經驗都感覺不像自己的。但是，他們並不會無法保留記憶。

第一個可能性，也就是經驗後才加入自我的情況已經在前面討論過。我們聚焦討論第二個可能性的回溯性報告是否可靠。如果無我經驗中當事者一

樣可以正常的體驗，僅是不將此經驗劃分進入自己的敘事之中，確實可能在當下還能夠保有記憶編碼的能力。若當初記憶的編碼是沒問題的，可能出錯的只剩下保存與提取階段。我們不確定一段不在自我的敘事中的記憶是否會導致儲存的困難、或檢索、提取記憶並回報過程中會不會扭曲原本的記憶，因此回溯報告的可靠性也可能降低。而單純以邏輯可能性來說，敘事性自我確實可以保存無我經驗，並提供程度相當激進的「無我」，以及回溯性報告的可能性。

### 三、自我的叢束理論與回溯性報告

叢束理論者認為只有感知才是真實的，攻擊一個不可被分割的自我僅是一種錯覺。要注意無我經驗是現象經驗上的無我(失去自我感)，並非存有論上的無我(認為自我實體不存在)。因此若僅僅是認同叢束理論者的觀點，亦不代表無我經驗就能被適當地解釋。

如果在無我經驗中，各個感知沒有順利地連結起來並形成一個錯覺般的自我，那麼將不容易解釋記憶如何被編碼，因為自我這個各種性質形成的組合沒有被建立，就沒有跨越時間的自我錯覺存在。從歷時性的角度來看，在無我經驗之後，人們會因為自我叢束再度組合起來，又能夠擁有自我感。但無我經驗不會被包在這個叢束之中，因此受試者會報告對無我經驗沒有清楚印象。這似乎與大多數回溯性報告不一致。

### 四、自我實體論/反實體論與回溯性報告

如果我們同意自我是形上實體，那麼無我經驗就是一種錯覺。當然，在經歷了一些錯覺之後，人們還是有辦法能記住它的現象特徵並回報，這個解釋本身似乎並沒有什麼大問題。但是許多人以無我經驗作為反例來拒絕意識之中必定伴有自我(Lin 2021)。即使自我實體論可以將無我經驗視為一種幻覺般的體驗，但他們需要解釋在自我作為意識主體的狀況下，錯覺為何可以產生。

基於相同的原因，這也對反實體論提出了挑戰。反實體論將自我視為意識的一種特徵，但這個特徵可以是不必要的嗎？也就是說，是否有不具備自我這個特質的意識？若我們無法解釋自我並非必要特徵，反實體論者就也得像實在論者一樣聲稱無我經驗就是一種錯覺。

若以錯覺來去解釋，這兩種理論都會接受回溯性報告的可能性，畢竟有能力記得先前的錯覺經驗並非奇怪的事。但是將無我經驗視為只是錯覺，可

能不容易完全解釋無我經驗的特殊之處，更需要解釋為何會有這種錯覺產生。

## 肆、結論

在這篇文章中，我們討論了五種自我理論：達馬西奧的自我模型、敘事性自我理論、自我的叢束理論、自我實體論和反實體論。這五個理論都各別能夠解釋了無我體驗如何可能，但它們對於這種經驗是否僅是幻覺、以及在這種體驗中自我是哪種程度的消失存在分歧。或許其中一些理論可以更好地描繪無我經驗的現象特徵，但它們都面臨著回顧性報告可靠性的挑戰。

達馬西奧的自我模型所面臨的問題是自傳式自我的解消是否可以足夠描繪無我的經驗，且在事後的回溯性報告中出現的自傳式自我也有可能影響報告內容準確程度；敘事自我理論似乎也不足以描繪自我邊界的解消這樣的現象經驗，但它可以提供回溯性報告的可能性和可靠性；自我的叢束理論無法很妥善的描繪自我感消失的情況，也難以解釋回溯性報告的可能性；自我實體論需要將無我經驗視為錯覺；而反自我實體論若將自我視為意識經驗中的必要條件，也需要訴諸錯覺來解釋。

根據以上的討論，大多數理論都難以同時描述並解釋無我經驗的現象，又能確保在事後進行回溯性報告的準確性。在此，我建議未來的研究可以試圖修改自我理論，以更好地容納這些情形。此外，我們可以討論其他沒有自我感的現象經驗，如文章中提到的 DPDR 解離疾病，或不同原因引起的短暫無我經驗間異同，以及與平常有我體驗的差異。回溯性報告的可靠性討論亦可受益於實證研究，例如可以嘗試讓正在經驗無我狀態的受試者接受一些感官刺激，並在事後要他們描述先前刺激，以評估可靠性。最後，我認為綜上所述，若敘事性自我理論能夠解決前面所提到的問題，即如何更準確描述無我的現象經驗本身、以及原本不落在敘事自我之中的經驗是否可以不被記憶提取之過程扭曲，它將會是較可能適當解釋無我經驗與回溯性報告的自我理論。

## 參考文獻

- Berkovich-Ohana, A., & Wittmann, M. (2017). *A typology of altered states according to the consciousness state space (CSS) model: A special reference to subjective time*. In *Journal of Consciousness Studies*, 24(3-4), 37–61.
- Gallagher, S. (2000). *Philosophical conceptions of the self: Implications for cognitive science*. *Trends in Cognitive Sciences*, 4(1), 14-21.  
[https://doi.org/10.1016/s1364-6613\(99\)01417-5](https://doi.org/10.1016/s1364-6613(99)01417-5)
- Letheby, C., & Gerrans, P. (2017). *Self unbound: Ego dissolution in psychedelic experience*. In *Neuroscience of Consciousness*, 3, 1-11.
- Lin, Y.-T. (2021). *Memory and retrospective reports of totally selfless states of consciousness*. In *Acta Scientiarum. Human and Social Sciences*, 43(3), e60942.
- Metzinger, T. (2024). *The elephant and the blind: The experience of pure consciousness: Philosophy, science, and 500+ experiential reports*. The MIT Press.
- Millière, R., & Newen, A. (2022). *Selfless memories*. *Erkenntnis*, 3, 0-22.
- Northoff, G., & Cheng, K.-Y. (2019). *Levels of time in the Zhuangzi: A Leibnizian perspective*. In *Philosophy East and West*, 69(4), 1014-1033.
- Northoff, G., Heinzl, A., de Greck, M., Bermpohl, F., Dobrowolny, H., & Panksepp, J. (2006). *Self-referential processing in our brain--A meta-analysis of imaging studies on the self*. In *NeuroImage*, 31(1), 440-457.  
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.12.002>
- Siderits, M., Thompson, E., & Zahavi, D. (Eds.). (2011). *Self, no self?: Perspectives from analytical, phenomenological, and Indian traditions*. Oxford University Press.