

马列文论研究丛书

马克思手稿中的美学问题

黑龙江人民出版社

MA KE SI
SHOU GAO ZHONG DE
MEI XUE WEN TI

马克思手稿中的美学问题

——全国马列文艺论著研究会第四届年会论文选

全国马列文艺论著研究会《马列文论研究》编辑部 编



黑龙江人民出版社

一九八四年·哈尔滨

马列文论研究丛书

责任编辑：王滋源

封面设计：金 荣

马克思手稿中的美学问题

Makesi Shougao Zhong De Meixue Wenti

——全国马列文艺论著研究会第四届年会论文选

全国马列文艺论著研究会《马列文论研究》编辑部 编

黑 龙 江 人 民 出 版 社 出 版

(哈尔滨市道里森林街42号)

黑龙江新华印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本850×1168毫米1/32·印张118/16·字数270,000

1984年2月第1版 1984年2月第1次印刷

印数1— 4,000

统一书号：10093·588

定价：1.65元

目 录

试论《1844年经济学哲学手稿》中的美学思想·····周忠厚	1
宏观美学的光辉起点	
——论手稿对美学的贡献·····张松泉	18
手稿对美学研究的指导意义·····冯宪光	37
《经济学—哲学手稿》审美理论初探·····彭立勋	49
《经济学—哲学手稿》中美学思想探源·····薛纯华	69
美的规律·····克 地	88
试论“美的规律”·····杨咏祁	111
美的规律、美的本质、审美·····曹俊峰	125
马克思论美和美感	
——手稿中的美学思想·····石文年	139
美的本质与人的本质·····朱克玲	154
人的本质与审美能力·····朱辉军	170
巴黎手稿美学思想中的几个问题·····傅树声	184
《经济学—哲学手稿》中的美和美感的关系	
问题·····袁兴华	198
人，按照美的规律造形·····杨治经	205
马克思美学思想的经典命题	
——论“劳动创造了美”·····王又平	215
美学的锁钥——论“劳动创造了美”·····栾 栋	238
异化劳动与美的创造·····钱念孙	261
异化劳动也可以创造美·····马国雄	283
试论“人化的自然”与自然美的本质·····任范松	293
试论劳动的艺术特质·····贺铭华	306

艺术创作的审美对象化

——读《1844年经济学—哲学手稿》……………王向峰320

注意研究艺术生产力问题

——《1844年经济哲学—学手稿》学习札记……………董国尧337

浅释欣赏过程中审美主体的条件

——《经济学—哲学手稿》学习一得……………刘安海346

建国以来有关手稿美学思想问题部分论文

索引……………胡金枝 周瑞琴 邹祖健355

编后记……………363

试论《1844年经济学—哲学手稿》中的美学思想

周忠厚

《1844年经济学—哲学手稿》是马克思主义科学世界观形成阶段的一部重要著作。虽然它还不是非常成熟的马克思主义著作，还带有它批判、继承和改造过的学说（费尔巴哈的学说）的痕迹，但我们应该把它当作马克思主义论著来学习研究，并看到它和以后著作的联系。这部著作既是以经济为基础，又有哲学的高度，包括丰富而深刻的政治经济学、哲学和科学社会主义思想，可以说马克思主义的三个组成部分都有初步的表述。《1844年经济学—哲学手稿》（以下简称手稿）中有崭新而精到的美学思想，这种美学思想又是手稿整体思想的有机组成部分。因而，和手稿整体思想结合起来研究这部著作的美学思想，把这部著作的美学思想放在马克思主义的发展史上来研究，就会对手稿中的美学思想有更进一步的了解。

现在我们就手稿中的美学思想和整个手稿思想以及马克思主义的关系，劳动创造了美、美的规律，美感能力的形成和 Historical 发展、美和美感的关系谈谈自己的看法。

一、手稿美学思想和手稿的其他思想以及马克思主义的关系

手稿的美学思想是手稿的整体思想和马克思主义的科学体系的有机组成部分。因而在研究手稿的美学思想时，就要对手稿美学思想和手稿其他思想以及马克思主义的关系，作一简要考察。

手稿的主要内容是经济学和哲学方面的。马克思在手稿中第一次试图从唯物主义和共产主义的立场出发，对资本主义经济制度和资产阶级经济学进行了批判性考察，对自己新的哲学、经济学和共产主义思想作了综合的阐述。在这部手稿中，马克思批判了黑格尔的唯心论和辩证法，用费尔巴哈的术语表示了自己的辩证唯物主义观点。马克思肯定了亚当·斯密和李嘉图等资产阶级经济学家的功绩，又批判了他们的形而上学方法，揭露了他们为资本主义制度辩护的立场，阐述了自己的政治经济学理论。马克思在批判“粗陋的共产主义”即空想的平均共产主义时，还提出了自己对于共产主义的观点，虽然是用费尔巴哈的哲学术语来表述的，但已包含了他对科学共产主义的基本理解。在这部著作中，马克思还阐述了自己关于异化、人性和人道主义的思想。

从上面分析，我们可以看出手稿是包含马克思主义三个组成部分的初步表述的马克思主义著作。手稿并不是写作于马克思主义诞生以前，而是写作于马克思主义诞生以后。一般认为，1843年底至1844年1月马克思写的《〈黑格尔法哲学批判〉导言》标志着马克思主义的诞生。马克思的这篇文章和发表在《德法年鉴》上的其他文章，表明他已经彻底完成从唯心主义向唯物主义，从革命民主主义向共产主义的转变。关于马克思的思想发展，列

宁曾指出：“一八四一年发表的有马克思论伊壁鸠鲁哲学的学位论文。……在这篇论文中，马克思所持的还完全是黑格尔唯心主义的观点。一八四二年发表的有马克思在《莱茵报》（科伦）上写的文章，其中包括对第六届莱茵省议会上关于出版自由的辩论的批评、关于林木盗窃法，维护政教等文章……。从这些著作中，可以看出马克思从唯心主义转向唯物主义，从革命民主主义转向共产主义。一八四四年在巴黎出版马克思和阿尔诺德·卢格主编的《德法年鉴》，上述转变在这里已彻底完成。”^①这也就是说，发表在《德法年鉴》上的《〈黑格尔法哲学批判〉导言》和其他文章，表明他已经彻底完成从唯心主义向唯物主义，从革命民主主义向共产主义的转变。马克思在这篇文章中第一次提出了无产阶级的革命使命，并且表述了革命理论同革命实践统一的原理。列宁指出：“马克思在这个杂志上所发表的论文中已作为一个革命家出现。主张‘对现存的一切进行无情的批判’，尤其是‘武器的批判’，他诉诸群众，诉诸无产阶级。”^②中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局编辑的《马克思恩格斯选集》也把《〈黑格尔法哲学批判〉导言》作为第一篇文章，并认为包括这篇文章在内的所选著作是“在马克思主义形成和发展的各个时期的重要著作”，“这些著作阐述了马克思主义的三个组成部分——哲学、政治经济学和科学社会主义”。^③既然，《〈黑格尔法哲学批判〉导言》是马克思主义形成时期的著作，那么，此后写的《1844年经济学—哲学手稿》、《神圣家族》等等，都是马克思主义的著作。

有的同志认为列宁所论的马克思的转变的唯物主义是费尔巴哈的直观唯物主义，共产主义是空想的平均共产主义。我以为这种论点是难以成立的。在《〈黑格尔法哲学批判〉导言》中，马克思有“诉诸无产阶级”的论述，在手稿中，马克思又有“要消灭现实的私有财产，则必须有现实的共产主义运动”的论述，是把革

命理论和革命实践辩证统一在一起的，并不是费尔巴哈的直观唯物主义。列宁在《唯物主义和经验批判主义》一书中写道：“其实早在1843年，当马克思刚刚成为马克思，即刚刚成为科学社会主义的创始人，成为比以往一切形式的唯物主义丰富得不可估量和彻底得无可比拟的现代唯物主义的创始人的时候，他就已经异常明确地指出了哲学上的根本路线。……如果把马克思在《资本论》和其他著作中的一些哲学言论考察一下，那末你们就会看到一个始终不变的基本论点：坚持唯物主义”。^④这里，列宁所说的当马克思刚刚成为马克思，是指成为马克思主义的马克思；列宁所说的是科学社会主义；列宁所说的是不同于以往一切形式的唯物主义，当然也不同于费尔巴哈的唯物主义。不能说列宁没讲辩证唯物主义，就认为他的唯物主义不是辩证唯物主义，否则列宁在讲《资本论》时也没讲辩证唯物主义就不好解释了。列宁认为马克思成为科学社会主义和现代唯物主义的创始人是在1843年，而《1844年经济学——哲学手稿》是在1844年写的，所以不能把手稿说成是马克思主义诞生以前写的，而应说成是马克思主义创始人以后写的。

手稿中的共产主义不是空想的平均共产主义。手稿批判了“粗陋的共产主义”即空想的平均共产主义，指出它“不过是想把自己作为积极的共同体确定下来的私有财产的卑鄙性的一种表现形式”。^⑤接着马克思又用费尔巴哈的术语表述了自己的辩证唯物主义的共产主义观点。所以列宁在谈到马克思由革命民主主义向共产主义的转变时，指的不是向原始的、空想的、平均共产主义的转变，而是向科学共产主义的转变。列宁在论述马克思的学说时，指出，“马克思最早提出这个学说，是在1844年。马克思恩格斯合著的、于1848年问世的《共产党宣言》，已对这个学说作了完整的、系统的、至今仍然是最好的阐述。”^⑥从这里也可以

看出，马克思的学说，包括共产主义学说，既见于1844年的手稿，更见于1848年的《共产党宣言》，它们是属于一个思想体系。

手稿虽然没有对历史唯物主义作系统地、全面地阐述，但可以见到历史唯物主义观点的萌芽或雏形。马克思在批判私有制和阐述自己的共产主义理论时，提出了物质生产实质上在社会生活中起决定作用的理论，他说：“全部所谓世界历史不外是人类经过人的劳动创造了人类。”在手稿中，马克思也阐述了经济基础对革命运动的决定作用：“在私有制的运动中，在经济中，全部革命运动既找到了它的经验的基础，也找到了它的理论的基础”。这也在说明经济基础决定上层建筑的历史唯物主义的作用。有的同志认为马克思在手稿中没谈社会人，还是谈自然人。我以为这也不够公允。马克思在《关于费尔巴哈论的提纲》中的人的本质“在其现实性上”，“是一切社会关系的总和”的论述，在以前的著作中也有初步的论述。例如，在《詹姆斯·穆勒〈政治经济学原理〉一书摘要》中就从社会生产的角度论述了“人的本质”，人的“社会的本质”。^⑦手稿讲没讲阶级斗争呢？讲了。第一个手稿的第一句话，开宗明义就讲“资本家和工人之间的敌对的斗争”。手稿提没提被压迫、被剥削群众的革命呢？也提了，手稿中提到“劳动者的解放”的“政治形式”。虽然没有提到无产阶级专政，但和后来提到的无产阶级专政的思想也是相一致的。我们不能根据是否提无产阶级专政，判定是否是马克思主义。否则，马克思在1844年以后的相当长的一段时期没提无产阶级专政，直到1852年，在《致约·魏德迈（3月5日）》的信中才明确提出无产阶级专政，那就势必把马克思主义的出现推后若干年。马克思还明确指出：“只有对社会的人来说，自然的人的本质才存在。”^⑧在手稿中马克思也认为“人本身对自己说来成为社会的存在物。”由上述马克思的论述，可以看出马克思在手稿中讲的人并不是自然人，而是社会人。

当然，手稿还带有费尔巴哈、黑格尔哲学术语的一些痕迹，手稿中的一些论述还有待于发展，但我们应该把它作为马克思主义的理论来学习、研究。

二、劳动创造了美、美的规律和人化自然

马克思指出，从前的一切唯物主义，包括费尔巴哈的唯物主义的主要缺点，是对事物、现实、感性只是从客体的或者直观的形式去理解，而不是把它当作人的感性活动，当作实践去理解，不是从主观方面去理解。“所以，结果竟是这样，和唯物主义相反，唯心主义却发展了能动的方面，但只是抽象地发展了，因为唯心主义当然是不知道真正现实的、感性活动本身的。”^⑩机械唯物主义美学（包括费尔巴哈美学）对客观世界从直观的形式去理解，而唯心主义美学（包括黑格尔美学）从主观的能动方面去理解，它们的共同缺陷就是不从人类的感性活动，不是从实践观点去理解。马克思主义美学的实践观点，在人对客观世界的关系上，就是既承认客观世界的现实性，又承认人的感性活动、实践对现实世界的改造作用。生产实践是人类最基本的实践活动。马克思主义以前，所有关于美的本质的论述，都没有提到劳动创造了美，马克思在美学史上第一次科学地提出美是人类最基本的实践活动——劳动创造的。这是美学史上关于美的本质的理论的根本性变革。手稿中讲到“劳动创造了美，但是使工人变成畸形。”手稿中还有“工人的产品越完美，工人自己越畸形。”这是指在剥削制度下的劳动。劳动生产了美，同时这种奴役性的劳动也是对劳动者的摧残。即使是在异化劳动的前提下，劳动还能创造美，那么在非异化劳动的前提下，劳动更能创造美。那么劳动怎样创造美呢？马克思写道：“动物只是按照它所属的那个种的尺度和需要

来建造，而人却懂得按照任何一个种的尺度来进行生产，并且懂得怎样处处都把内在的尺度运用到对象上去；因此，人也按照美的规律来建造。”这也是“劳动创造了美”这一命题的进一步说明。这也就是说，动物是按照它所属的种的尺度和需要来建造，例如蜜蜂营巢、蜘蛛织网。人却会按每一种动物的尺度去生产，人会按蜜蜂的尺度去营巢，也会按蜘蛛的尺度去织网，等等，不仅如此，人还能把自己的内在的尺度运用到对象上去。在马克思看来，这也就是按照美的规律来建造。“物种的尺度”是动物所具有的，人也可以具有；“内在的尺度”是动物不具有而人具有的尺度。这两个尺度都不是劳动对象的尺度。人类的生产劳动，是要把自然物改造为合乎人的目的和需要的对象，人在生产时要有一个标准和蓝图。标准和蓝图就是人的“内在的尺度”，劳动过程就是马克思所说的把内在的尺度运用到对象上去。这里的主体是人而不是动物。人能按任何一个种的尺度生产，特别是处处都把内在的标准运用到对象上去，就是按照美的规律生产。因此，美的规律是人把内在标准运用到对象上去的生产的规律，不是自然物本身的规律。

马克思在“人也按照美的规律来建造”之后，接着说：“通过这种生产，自然界才表现为他的作品和他的现实，”这也就是人化自然问题。马克思认为，通过劳动可以使自然界“人化”，使自然界成为“人化的自然界”。他多次谈过“人的本质的对象化”、“他（指人）自身的对象化”、“对象化了的人”等等，这些都需要人的劳动。马克思所说的劳动使人的本质对象化，是从人与自然的关系来看劳动的。从这一点看来，劳动是人按照人的本质、遵循美的规律改造自然，用以满足人的物质生活和精神生活的需要。因而，劳动是人的本质对象化的活动。“自然的人化”和“人的对象化”在马克思看来是人改造世界的实践活动的结果，不是理念外化的结果。这是马克思区别于也讲“自然的人化”和“人的对象化”的客观

唯心主义者的黑格尔的根本之点。人的“内在的尺度”是人的，但它来自客观，就正如桌子的蓝图来自原有的桌子一样。不能说把“内在的尺度”运用到对象上去是搞唯心主义。按人的“内在的尺度”改造自然，的确会使自然带上人的意识，但不能说这种人化自然是自然的意识化或感觉化。

围绕着人通过劳动按照美的规律来创造美，马克思进一步说明了动物生产的片面性和人类生产的全面性。“诚然，动物也生产。它也为自已营造巢穴或住所，如蜜蜂、海狸、蚂蚁等。但是动物只生产它自己或它的幼仔所直接需要的东西，动物的生产是片面的，而人的生产是全面的，动物只是在直接的肉体需要的支配下生产，而人甚至不受肉体需要的支配也进行生产，并且只有不受这种需要的支配时才进行真正的生产，动物只生产自身，而人再生产整个自然界；动物的产品直接同它的肉体相联系，而人则自由地对待自己的产品。”这里，动物不存在对象化问题，人类就存在对象化问题。人类再生产着整个自然界，自然经过人的劳动就会变成了“人化的自然。”这就存在一个人的本质力量对象化问题。马克思说明了人的生产不同于动物的生产，人的劳动是有自觉目的的，而动物的生产是没有自觉目的的。在手稿中马克思提出的劳动目的论，在《资本论》中又有进一步的阐发，他说：“我们要考察的是专属于人的劳动。蜘蛛的活动与织工的活动相似，蜜蜂建筑蜂房的本领使人间的许多建筑师感到惭愧。但是，最蹩脚的建筑师从一开始就比最灵巧的蜜蜂高明的地方，是他在用蜂蜡建筑蜂房以前，已经在自己的头脑中把它建成了。劳动过程结束时得到的结果，在这个过程开始时就已经在劳动者的表象中存在着，即已经观念地存在着。他不仅使自然物发生形式变化，同时也还在自然物中实现自己的目的，这个目的是他所知道的，是作为规律决定着他的活动方式和方法的，他必须使他的意志服

从这个目的。”^⑩ 马克思的这一论述，可以说是对手稿美的规律的论述的发展。“内在的尺度”，在这里是观念地存在着的表象；劳动目的作为规律决定着劳动者的“活动方式和方法”，可见，和美的规律一样，这里的规律也是劳动者的创造规律。这里特别强调了劳动目的。不同于动物，人通过劳动把他的目的、观念实现在劳动产品中，使自然成为人化的自然，使人的本质对象化了，也可以说由精神变物质了。

马克思认为，正是人类的社会实践、社会劳动改造着世界、改造着自然界。在批判费尔巴哈的直观唯物主义时，马克思说：“他没有看到，他周围的感性世界决不是某种开天辟地以来就已存在的、始终如一的东西，而是工业和社会状况的产物，是历史的产物，是世代活动的结果，其中每一代都在前一代所达到的基础上继续发展前一代的工业和交往方式，并随着需要的改变而改变它的社会制度。甚至连最简单的‘可靠的感性’的对象也只是由于社会发展、由于工业和商业往来才提供给他的。大家知道，樱桃树和几乎所有的果树一样，只是在数世纪以前依靠商业的结果才为费尔巴哈的‘可靠的感性’所感知。”^⑪ 马克思又指出：“这种活动、这种连续不断的感性劳动和创造、这种生产，是整个现存感性世界的非常深刻的基础，只要它哪怕停顿一年，费尔巴哈就会看到，不仅在自然界将发生巨大的变化，而且整个人类世界以及他（费尔巴哈）的直观能力，甚至他本身的存在也就没有了。”^⑫ 马克思充分肯定了生产“在改造对象世界中”的作用，就是自然美也往往有劳动的痕迹。我们知道，生产实践将不断向深度、广度进军，人类改造客观世界的范围越来越广，规模越来越大。在劳动中，“人也按照美的规律来建造”。美的规律是创造美的规律，这一规律也是可以认识的，人们可以依照它来建造美的事物。

马克思还进一步指出：“宗教、家庭、国家、法、道德、科学、

艺术等等，都不过是生产的一些特殊的方式，并且受生产的普遍规律的支配。”^⑩生产的普遍规律是“按照美的规律建造”，因而作为生产的特殊方式，艺术生产也是按照美的规律建造。原始人根据美的规律进行物质生产，制造出石斧、骨针等生产工具；原始人也根据美的规律进行艺术生产，直接描绘着与他们的劳动生活有密切关系的动物形象。狩猎民族的绘画，通常只画人和动物，而不画植物。原始人的物质生产和艺术生产，是按照美的规律进行的，可以看得更直接、更清楚。后来，人的物质生产和艺术生产一般也要按照美的规律进行。

人类通过劳动，改造着自然，同时形成了人们的社会生活。离开人们的社会关系是根本谈不上“人化自然”的。在手稿中，马克思明确指出在人化自然时，人是社会的人，对象是社会的对象。马克思说：“一方面，随着对象性的现实在社会中对人说来到处成为人的本质力量的现实，成为人的现实，因而成为人自己的本质力量的现实，一切对象对他说来就成为他自身的对象化，成为确证和实现他的个性的对象，成为他的对象，而这就是说，对象成了他自身。”这里需要强调的是，人类的劳动是社会劳动，人类的生活是社会生活，人类的实践是社会实践，“人按照美的规律来建造”也是有社会性的。人类长期的社会实践，使人成了“社会存在物”，人在人化自然中，在人的本质力量的对象化中，使对象也成了社会的对象。

有一些自然物，人的生产实践还没有改造它，它不是生产实践的对象，但却可以成为精神活动的对象，成为人们其他实践活动的对象。“从理论领域说来，植物、动物、石头、空气、光等等，一方面作为自然科学的对象，一方面作为艺术的对象，都是人的意识的一部分，是人的精神的无机界，是人必须事先进行加工以便享用和消化的精神食粮；同样，从实践领域说来，这些东西也是人的生活和人的活动的一部分。”^⑪这也就是说，自然物和人既

有理论方面的联系，也有实践方面的联系，自然物并不都是物质生产的对象。自然和人既有物质的关系，也有精神的关系。自然既提供人们物质的食粮，又提供人们精神的食粮。用马克思的话说，就是“人的肉体生活和精神生活同自然界相联系。”^⑩人既可以通过生产实践，从自然获得物质生活资料，又可以通过科学活动、艺术活动等理论和实践，从自然获得精神的生活资料。在这种情况下，自然物既可以作为科学的对象，也可以作为艺术的对象。在人类的审美实践中，它也就成为人们的审美对象了。未经人改造的自然，可以是审美对象，但不能说是人化的。但值得注意的是，马克思并不把这样的自然同实践割裂开来。他认为意识上的把握是物质上的改造的一种准备。人类生产实践不断发展，社会生产力的不断增长，就可以使人的认识和实践向大自然的深度和广度进军。在人类社会实践中，也会出现越来越多的美的事物。

有些自然物，虽然人没有改造它，但它也只有在生产不断发展时，才能在人们的审美实践中成为美的。从这个意义上讲，这种自然物的美也可以说是劳动创造的。原始社会，随着劳动的进行，随着生产力的发展，先有动物的美，后有植物的美。原始狩猎民族“尽管他们所居住的地方是鲜花遍野，但是他们从不用鲜花来装饰自己……这些野蛮人对植物完全不感兴趣。”^⑪只有到了农耕时代，人们虽没有改造鲜花，但鲜花可以作为人们的审美对象。“从动物装潢变迁到植物装潢，实在是文化史上一种重要的进步的象征——就是从狩猎变迁到农耕的象征。”^⑫原始社会的审美实践是这样，以后的审美对象也会直接或间接、或多或少和社会劳动发生一定的联系，也是以社会劳动为基础的。黑格尔、费尔巴哈，离开人类的社会劳动、社会实践，没有能够解决美的本质问题。马克思以社会劳动、社会实践为基础，科学地解决了美的根源和美的本质问题。

三、美感、美感能力的形成和历史发展

在手稿中，马克思还把人的审美感受同人的实践、认识密切联系起来，把美感同生产实践及其他一切领域的生活实践密切联系起来进行考察。马克思认为美感是一种特殊的“精神感觉”。人的社会性劳动是美感产生和发展的基础。人的“精神感觉”是在其实践活动的发展过程中形成和丰富的。马克思在这部手稿中全面、深刻地论述了美感和实践的辩证关系。马克思说：“人不仅象在意识中那样理智地复现自己，而且能动地、现实地复现自己，从而在他所创造的世界中直观自身”。能动地、现实地复现自己，就是按着美的规律来建造；人“在他所创造的世界中直观自身”，就是一种审美感受、审美欣赏。人在自己创造的世界里，包括物质世界、精神世界和艺术世界，在这人化的自然中，在自己创造的“作品”中，“肯定了人作为社会的人的本质”，发现了人的“本质力量”，从而引起了愉悦的审美感受。人在生产实践的基础上建立了人对世界的实践关系，同时建立了人对世界的审美关系。马克思说：“假定我们作为人进行生产。在这种情况下，我们每个人在自己的生产过程中就双重地肯定了自己和另一个人：(1)我在我的生产中物化了我的个性和我的个性的特点。因此我既在活动时享受了个人的生命表现，又在对产品的直观中由于认识到我的个性是物质的、可以直观地感知的因而是毫无疑问的权力而感受到个人的乐趣。(2)在你享受或使用我的产品时，我直接享受到的是：既意识到我的劳动满足了人的需要，从而物化了人的本质，又创造了与另一个人的本质的需要相符合的物品。(3)对你来说，我是你与类之间的中介人，你自己意识到和感觉到我是你自己本质的补充，是你自己不可分割的一部分，从而我认识到我自