

《自然》(Nature)、《科学美国人》(Scientific American) 等发表书评

人的意识

【英】SUSAN BLACKMORE 著
耿海燕 李奇 等译校



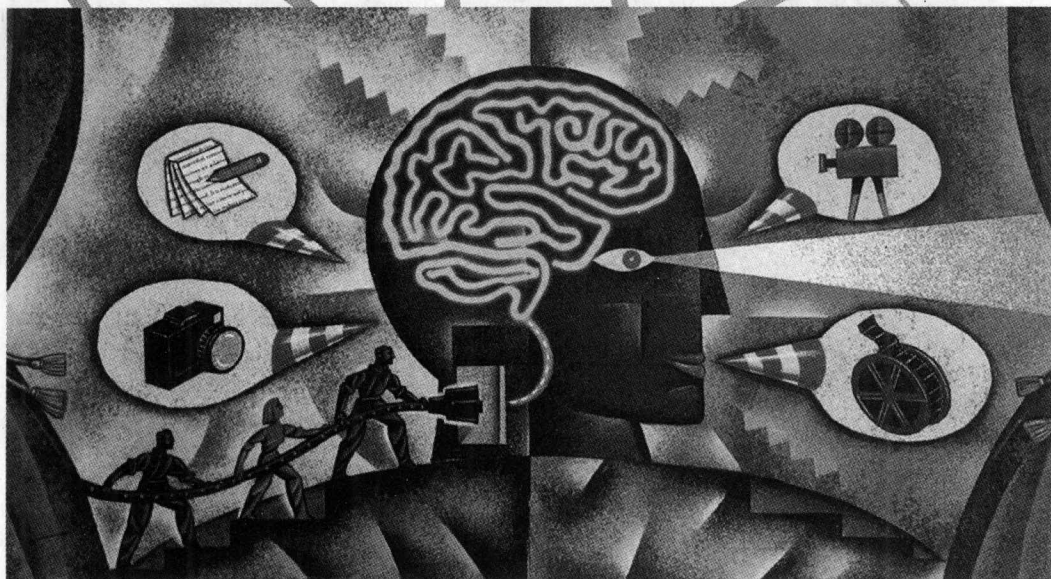
CONSCIOUSNESS
AN INTRODUCTION

《自然》(Nature)、《科学美国人》(Scientific American) 等发表书评

人的意识

【英】SUSAN BLACKMORE 著

耿海燕 李 奇 等译校



Consciousness
An Introduction

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

人的意识 / (英) 布莱克摩尔 (Blackmore, S.) 著; 耿海燕, 李奇等译校. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5019-6176-4

I. 人… II. ①布…②耿…③李… III. 意识—研究
IV. B022

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 159549 号

版权声明

Consciousness: An Introduction, by Susan Blackmore

Copyright © 2003 by Susan Blackmore.

All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by Hodder and Stoughton Ltd, a member of the Hodder Headline Group.

Susan Blackmore's right is identified as the author of the work.

总策划: 石 铁

策划编辑: 孙 琦

责任编辑: 朱 玲 孙 琦

版式设计: 刘志颖

责任终审: 杜文勇

责任校对: 万 众

封面设计: 新悦翔

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年1月第1版第1次印刷

开 本: 850 × 1092 1/16 印张: 24.50

字 数: 450千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6176-4/B · 139 定价: 45.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-4591

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85119845 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

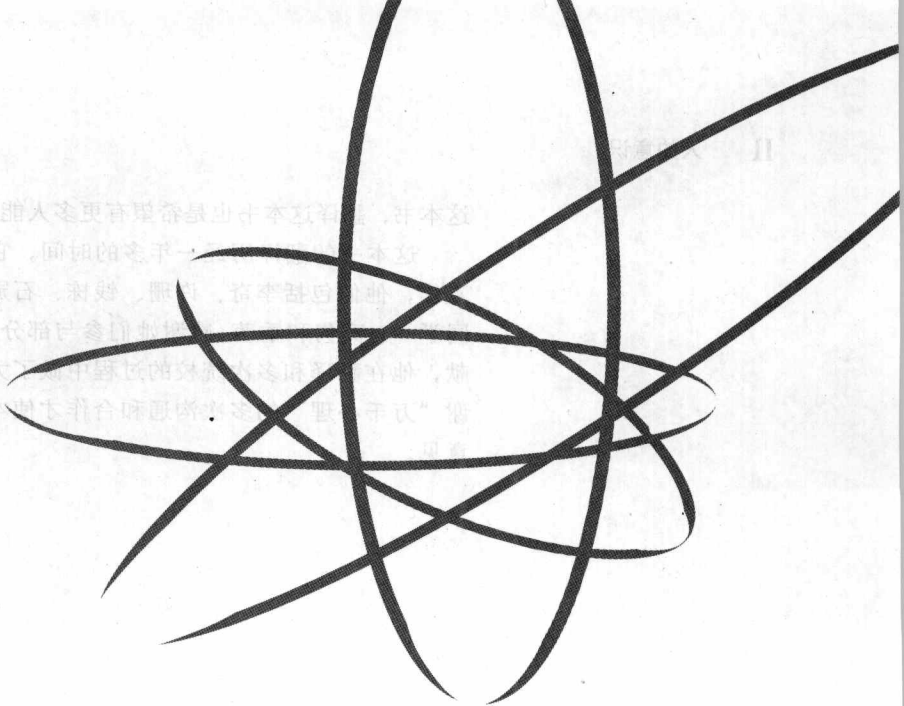
60745J6X101ZYW

译者序

意识是科学界尚未解决的重大问题之一，20世纪的很长一段时间曾经被科学研究所抛弃，但目前已经成为心理学和认知神经科学中发展非常迅速的一个领域，相关的研究成果吸引了越来越多的关注。Susan Blackmore的这本书综述了意识研究领域几乎所有的重要理论和观点，从传统西方哲学的相关理论到近代神经科学、量子理论和东方哲学的相关理论，为意识这一研究领域提供了一个非常全面的纵览，具有开创性的意义。

本书内容涉及意识的神经基础——客观的大脑活动如何产生人的主观体验、意识的神经病理学、意识与注意的关系、自我的本质、意识的进化及机能——动物是否具有意识、机器人具有人工意识的可能性、意识的各种不同状态——睡眠、梦、催眠等、无意识加工……这充分体现了意识问题的广泛学科交叉的特点。正如美国加州大学教授 Alva Noe 评价，“意识就如一块沼泽地、一个黄蜂窝，充满了竞争的理论 and 想法。能够对这一领域的文献进行如此广泛的概述本身就是一项挑战性的工作，而大部分人只能是其中某一个或两三个领域的专家，几乎没有人能像 Susan Blackmore 一样对所有这些领域都如此熟悉。”

本书除了它的科学性和专业性外，另一方面的突出特点是它的可读性，其富含幽默感的例证和插图深深地吸引着读者，使得阅读不再是一件枯燥而艰辛的工作。因此，这本书除了适合专业领域内的研究者阅读外，也会深受一般读者和学生的欢迎，这也正是我决定将这本书翻译成中文的主要动力之一。此书也适合作为意识专题课的入门教材或参考书来使用，书中的每一章节都提供了自评问题、进一步阅读的文献列表以及练习题，这些部分都将有助于读者对各章节内容的理解和巩固。我自己曾在心理学系多次开设“意识专题”课，在备课的过程中，力争收集全面而能反映意识领域发展概况的文献资料，花费了不少的时间、精力。耳闻 Susan Blackmore 出版了第一本适合作教材的意识专著，曾经非常迫切地想看到



这本书，翻译这本书也是希望有更多人能了解这个领域。

这本书的翻译历经一年多的时间，它的顺利出版离不开我的研究生的辛苦工作，他们包括李奇、许珊、钱栋、石冠楠和张文娟。还有其他实验室的两位同学——高隽和季萌，感谢她们参与部分章节的翻译。这里要特别提及李奇的贡献，他在翻译和多次统校的过程中做了大量的工作，付出了相当的艰辛。也感谢“万千心理”的多次沟通和合作才使本书得以问世。希望广大读者提出宝贵意见。

耿海燕

北京大学心理学系

2007.10

绪论

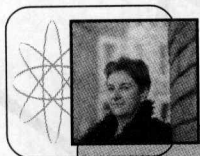
迎接困惑

如果你认为你有了解决意识问题的方法，那么说明你尚未懂得这个问题。当然，严格说来也不尽然。你可能是一位天才人物，并且已经发现了真正的答案；或者，你相当明智地明白，为什么这里本来就没有问题。然而，更有可能的是，你正陷入许多帮你避开真实问题的诱人困境中。

1986年，美国哲学家 Thomas Nagel 写道：“对我而言，一些特定形式的难题——例如，关于自由、知识和人生的意义——它们本身比任何一个声称可以解决这些问题的方法都更博大精深 (Nagel, 1986:4)。”这同样适用于意识问题。的确，难题可以是一种乐趣，正如哲学家 Colin McGinn 所指出的“……我们越是挣扎，感觉越是紧紧地陷入困惑中。我为所有的挫败与缓慢的进步而高兴 (McGinn, 1999:xiii)。”

假如你想要思考意识，困惑是必然的——令人惊异的，很伤脑筋，我会禁不住把这个愚蠢的问题想得更加复杂。由于这个原因，许多这类书都是在增加你的困惑而不是去减少它。因此，如果你不想伤脑筋的话（当然，严格意义上讲，大脑是不会受伤的，因为它没有痛觉感受器——接着我们来想一下，如果你的舌头受伤了，它有痛觉感受器，那真的是你的舌头在受伤吗），现在就请停止阅读，或者选择更容易解决的问题去研究。

我想产生困惑的根源不是鲁莽或者好与人作对，也不是基于不应有的一种信念，认为长句和复杂的论点是智慧或学术价值的象征。事实上我认为相反；那就是，一个问题越是复杂，用尽可能简单的词句就变得越加重要。所以，当处理这个从本质上来说需要非常慎重对待的问题时，我将尝试尽我所能保持论点清



Susan Blackmore (1951 -)

当她还在牛津大学读生理学和心理学的时候, Susan Blackmore 经历了一次戏剧性的灵魂离体体验, 使她确信意识是可以离开身体的。因此, 她义无反顾地成为了一名超心理学家。在 1980 年, 当她成为了英国最早的几个超心理学哲学博士之一的时候, 她已经做了很多有关超感觉知觉 (ESP) 与意念移物 (psychokinesis, PK) 的实验, 但都失败了, 这使她开始怀疑。她转而研究那些让人们相信超能力现象的不寻常的体验, 包括濒死体验、睡眠麻痹与梦境。最终, 她完全放弃了超心理学, 认为它只不过是意识研究中的遮眼法。同时, 她开始学习冥想并在 20 世纪 80 年代早期就开始了禅的学习。她是变化视盲实验最早的实施者之一, 而其后的 1995 年, 她又被这个觅母 (meme¹) 给感染了, 写出了颇具争议的著作《觅母机器》(The Meme Machine)。她在布里斯托尔的西英格兰大学当了 10 年的心理学讲师, 然而她最终决定为了更进一步地研究意识问题, 最好的方法是放弃她的工作, 专心写这样一本书。

晰简洁。

问题之一是: “意识”一词在日常语言中很平常, 但是用于不同的方面。例如, “意识”常常和“无意识”相对照, 并且被认为差不多与“有反应的”或“有觉知的”意义相同。“意识”常常用于表示知道某事或参与某事, 比如, “她并没意识到他已经犯下的罪行”或“他没有意识到一只老鼠在他桌子底下悄悄地移动。”此外, 意识还经常等同于“主观性”或“个人经验”, 而这正是整个这本书所指的意义。

另一个问题是: 意识研究是一个新的多学科的话题。这会使生活变复杂, 因为认知科学家、心理学家和哲学家有时会在完全不同的方面用同一个术语。不过, 也正是这个话题跨学科的本质使它如此有趣, 并且, 最后可能被证明这是它的长处。在这本书中, 我试图覆盖在意识研究中所有主要的方法, 包括心理学、哲学、人工智能、认知科学、神经科学、第一人称法和精神法。尽管如此, 意识科学的重点仍然在于经验式的发现和可证实的理论。

当人们尝试把意识巧妙地融入脑科学中时, 他们发现做不到。这表明, 我们在这条线路的某一个地方犯了基本性的错误或者依赖了某些错误的假设。根除一个人先前的假设从来都不是简单的事, 而且会很痛苦。然而, 我们若要考虑清楚意识问题, 那可能就是我们所要做的。

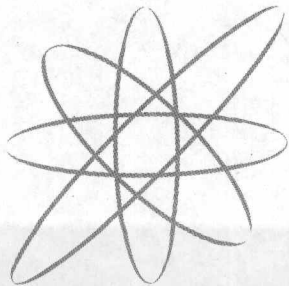
本书的结构

这本书分为相对独立的九个部分, 每一部分包括三个章节。每一部分都可以作为一堂课或多堂课的主题, 也可以作为对这个领域的概述单独阅读。然而, 所有内容都依赖于第一部分所概括的思想, 因此, 如果你选择看本书的一部分的话, 我推荐阅读第一部分, 它涉及意识问题的本质。

每一章节不仅包括一个核心内容, 还有它所提到的“人物专栏”即研究者的简介、重要概念的解释、要做的练习和考察你的理解程度的问题, 也有可以在群体中做练习与讨论的一些建议。

在每一章节的最后是推荐阅读文献。所选择的这些文章都是简短的、便于找到的, 同时提供了每一章重要思想的最初来源。整本书采纳了丰富的参考资料, 不

1. meme: 觅母, 是英国著名生物学家 Richard Dawkins 在其著作《自私的基因》(Selfish Gene) 中提出的一个概念。简单地讲, 觅母就是一种“文化基因”, 人的任何一个观念都可以被称为一个觅母, 观念在传播中优胜劣汰, 正如基因在演化中的去留存亡。——译者注



过，推荐阅读提供了进入每个主题最快捷的方式。它们也应该可以作为用这本书上课的学生的必读书，或者作为专题研讨会的基础。

在书页的空白部分引用了许多作者有趣的语录。有些是重复文章的内容，而其他的仅仅是要提供不同的视角。我的建议是：记住那些你感兴趣的语录。要是你没有死记硬背的习惯，那看起来会很困难，不过，通过练习会变得更容易。对语录了如指掌在文章和考试中会显得印象非常深刻，更为重要的是，它为思考问题提供了极好的工具。假如你正走在公路上或者晚上躺在床上，不知道是否真的存在一个“难题”，要是你能立刻想起Chalmers对这个问题的诠释或他的主要评语的关键词，那么，你的思考将会更加完善。通常，你们所需要的就是一个简短的句子，但要冒着屈从于一种录音节选式的思维方法的危险。

练习所学内容

意识是一个独特的话题。假设就在此时，你确信你是有意识的，你有你自己的关于世界的内在经验——你意识到发生在你周围的事和你自己的内在状态与想法——你存在于自己的意识世界中——有些事情就是你个人的。这就是所谓的意识。意识是我们从“我”的角度看世界。

在大部分科学和其他研究中，我们涉及的是从“他”的角度得到的观点——是那些能被其他人证实或能为每一个人认同（或推翻）的事情。而使意识如此有趣的正是它不能以这种方式得到认可。它是个人化的。我不知道它对你来说意味着什么，你也不会知道它对我而言意味着什么。

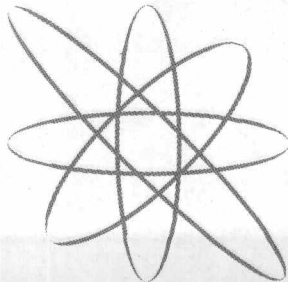
因此，它对你来说是什么呢？你现在意识到什么？

嗯……就是它。看一下，然后试着回答问题：“我现在意识到什么？”

有答案吗？如果有答案，你应该能够观察并且看到。你应该能够告诉我，或至少你自己能够看到，现在你意识到什么呢？现在什么存在于你的意识流中呢？要是没有答案，那我们的困惑确实是非常深刻的，因为看起来确实有一个答案——那就是我们此刻真的有意识，并且我意识到某一件事而不是其他的事。假如没有答案，那最起码我们应该能够理解为什么它看上去是有答案的呢？因此看一看，并且先决定有没有答案，你能做这个吗？我猜测你可能认为有，你现在真的有意识，并且你意识到特定的某事而不是其他——要看清楚它是什么需要一些技巧的，因为它不停地在变化。每一次你观察的时候，事情都已经过去了。你在一刻钟前意识到的敲打声还在持续，但已经不一样了。一只鸟儿刚刚掠过窗户，把影子映在窗台上，那你意识到了吗？等你问完问题“我现在意识到了什么”，鸟和它的影子已经消失，仅仅剩下记忆了。但你意识到记忆的东西，不是吗？所以，这个可能被认为我现在意识到的内容（或者，甚至是我那时所意识到的）。

你还可能发现，当你试着回答第一个问题时，有更多的问题会出现，你自己会问：“现在多久？”“在我提问之前我有意识吗？”“谁在提问？”事实上你可能在生活的大部分时间里都在问类似的问题。

青少年一般会问自己这样复杂的问题，但找不到可行的答案。一些人就发展



成为科学家、哲学家、宗教学家，用他们各自的方式探寻这些问题。许多人放弃了，仅仅是因为他们没有得到任何鼓励，或者因为这个任务太困难了。然而，这些恰好是研究意识问题中重要的问题种类。

我希望练习任务将帮助你。近20年来，我一天数次问自己这些问题，常常一问就是数小时。我教心理学课程的意识部分有10多年了，也鼓励我的学生练习问这些问题。这些年来，我已经知道哪些问题最好、哪些问题太复杂、怎样安排它们可以最轻易地解决、如何帮助那些陷入这些问题泥沼的学生。我鼓励你们像学习科学一样努力地进行你们各自内在的练习。

得到最佳平衡

大部分这类书是关于他人提出的观点。我们将学习神经科学实验、哲学探索和心理学理论。我们也要对意识的理论提出批评，批判性地看许多证明这个否定那个的方法。但所有这些的基础是自己的认识，我们必须在研究自我认识和客观观点之间建立平衡。

那个平衡对每个人都是不同的。一些人很喜欢自我检验，而觉得科学、哲学很难；另一些人热切地接受科学而认为个人式询问既麻烦又微不足道。我只能说：两者都需要，并且你必须在两者之间找到你自己的平衡。

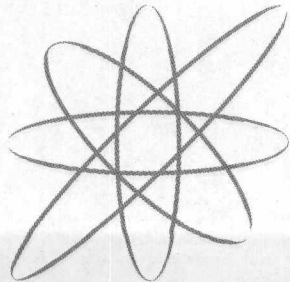
要是你已经成功地建立了内在工作和外在工作之间的平衡，当你接触发展着的意识研究的文献，那你将开始辨别哪些作者没有平衡好两者的关系。一个极端是正在谈论意识的理论家其实说的不是意识，他们可能看上去非常聪明，而一旦你懂得更清醒地看待，马上就能认识到他们从未探究过他们自己的经验，他们所说的东西完全忽略了要点；另一个极端是一些人絮叨了半天内在世界的意义或意识难以形容的力量，却陷入了最明显的逻辑困境中——这种困境你将立刻认识到并有能力克服。一旦你能发现这两类错误，就不用读他们的著作，这将节省许多时间。关于意识这个话题有太多的东西可以读，所以，发现好的东西并为之努力是一门艺术。我希望这本书将帮助你发现对你有价值的读物，避免浪费时间的杂书。

“提醒——研究意识将改变你的生活。”

提醒

研究意识将改变你的生活，至少，你深入、全面地学习它，它将改变你的生活。正如美国哲学家 Daniel Dennett 所说，“当我们理解了意识……意识将会不一样（1991：25）。”我们任何人都别指望完全“理解意识”，我也不能确定它可能是什么。然而，我确实知道，当人们真正投入这个话题中时，他们发现自己的经验和他们各自的自我意义在这个过程中改变了。

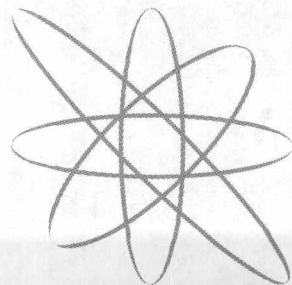
这些改变可能并不舒服。例如，你可能发现，以前在真实与不真实、自我与他人之间的严格界限开始变得不严格了。你可能发现关于外在世界或者了解外在世界的方式的确定性动摇了。你开始怀疑你本身的存在。或许，它帮你认识到，在



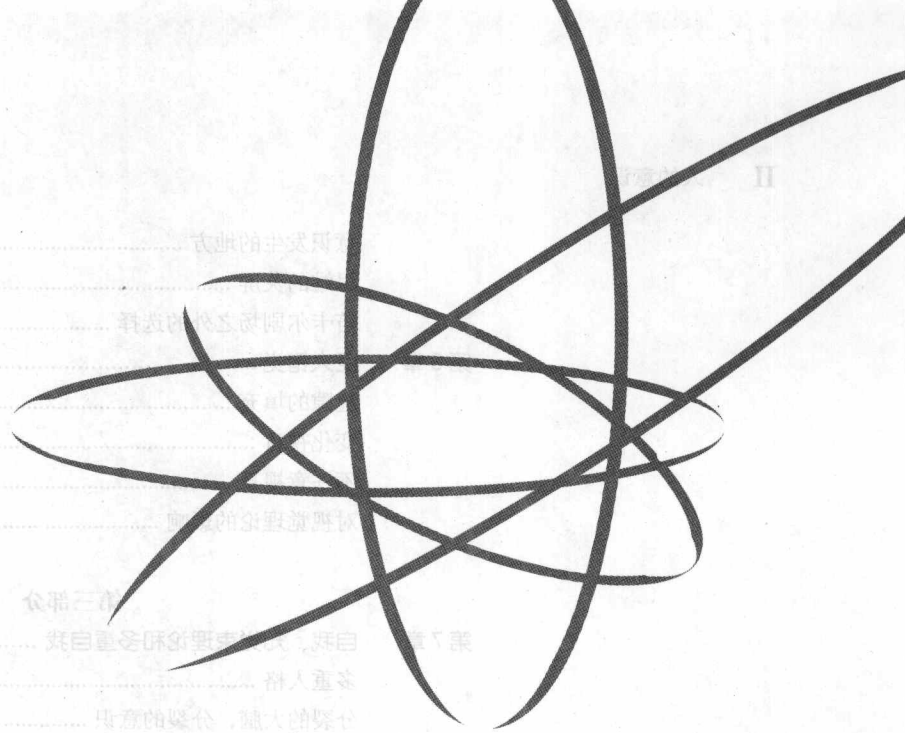
你之前曾有许多有这些怀疑和困惑的人也存活下来了。的确，许多人可能会说，当你抛弃了我们很轻易地获得错误假设时，生活变得更加轻松、幸福了——但那要你为自己做决定。如果你遇到困难，我希望你能够从同龄人、老师或者其他教授那儿寻找适当的帮助和支持。如果你正在用这本书讲课，你自己应该准备提供那种支持，或能够指导学生如何去寻找它。

在我所教的一些班级里，曾经有一些学生有宗教信仰或信仰上帝。他们经常发现这些信念在这课堂上受到严厉的挑战。有人发现这个不同之处——例如，由于他们的信念在家庭或友情中的地位，或因为他们的信念在他们面对苦难与死亡时给予了安慰。因此，如果你有这个信念，你应该考虑质疑它们。当标记为上帝、神灵、灵魂或来世时，我们是不可能看到自我和意识的本质的。

每一年我都会给我的学生同样的提示——书面的、口头的。每一年，他们中的某个人迟早会来找我说：“你从来没有说过……”最后，令人欣慰的是，大部分变化是积极的，而且学生们很开心地经历了这些转变。尽管如此，我可以重复自己的预言，希望你们认真地看待它。研究意识将改变你的生活。尽情享受吧！



章序	人物专栏	概念	活动	练习
1	Rene Descartes	难题	意识是什么?	我现在是有意识的吗?
2	David Chalmers	哲学家的僵尸	作为色彩科学家的玛丽	此刻, 作为我自己是什么感觉?
3			意识有任何作用吗?	我是在有意识地做这件事的吗?
4	William James	Orwellian 与 Stalinesque 修正	皮肤上跑兔子	是我有意识地注意了它, 还是它抓住了我的注意?
5	Daniel C. Dennett	看见蓝色	笛卡尔唯物主义	这种体验在哪里?
6	Vilayanur S. Ramachandran		填充	此刻我看到了多少东西?
7	David Hume	自我的自我理论和知觉束理论	裂脑双胞胎	谁在意识着?
8	Bernard Baars	自我、俱乐部和大学	远程传送器	我还是一瞬间之前的那个“我”吗?
9	Daniel Wegner	意志和计时	1. 在一个寒冷的早晨从床上爬起来; 2. Libet 的主体运动	我在做这件事吗?
10	Richard Dawkins	三种理解意识进化问题的思路		我现在是有意识的吗? 这种知觉有什么功能?
11	Nicholas Humphrey	觅母(meme)	感知觉界线	这是个觅母吗?
12	Marian Stamp Dawkins		动物园里的选择	作动物是什么感觉?
13	Alan Turing	人脑和电脑的比较	图灵的模仿游戏	我是一台机器吗?
14	John Searle	人形机器人 Cog	Trurl 的完美计划如何出力不讨好	你有意识吗?
15	Rodney Brooks	交际机器人 Kismet		“有意识的是什么?”
16	Francis Crick	1. 绘制大脑的地图; 2. 幻肢	橡胶假手	疼痛在哪里?
17	John Eccles	联觉	你是一个联觉者吗?	这种体验是同一的吗?
18	Antonio Damasio	感觉替代	一个小时看不见东西	
19	Philip Merikle	涌动	1. 酝酿; 2. 脑筋急转弯答案	这个决定是有意识的吗?
20	J.B. Rhine	全域感知的争论	心灵感应测试	没有 PSI 的生活
21	Ronald K. Siegel	睡眠性麻痹	讨论入睡前状态	在入睡过程中保持清醒
22	Charles T. Tart	1. 意识状态的定位; 2. 状态特殊的科学	讨论 ASCs	这是我意识的正常状态(SoC)吗?
23	Ernest Ropiequet Hilgard	1. 梦的进化; 2. 催眠是种 ASC 吗?	诱发清明梦	学会“清明梦”
24	Evelyn Underhill	濒死体验(NDE)的特征	关于灵魂不灭的辩论	什么不灭?
25	Francisco Varela	我们需要一类新的科学吗?	给理论定位	看来是或真的是?
26	Peter Fenwick	公案	冥想	这是什么?
27	佛陀	四圣谛	无头的方法	正念



目 录

	第一部分 问题 /1	
第1章	问题是什么	3
	世界是由什么组成的	3
	哲学理论	5
	心理学中的意识	9
	神秘的鸿沟	13
第2章	作为……是什么感觉	17
	存在的感觉	17
	主观性和可感受性	20
	作为色彩科学家的玛丽	21
	哲学家的僵尸	23
	是否存在“难题”	26
第3章	意识的作用	31
	意识在技巧性运动中的作用	32
	有意识的动作和无意识的动作	37
	理论	39
	第二部分 世界 /45	
第4章	注意和计时	47
	注意与意识	49
	对意识进行导向	50
	意识的半秒钟延迟	52
	解释 Libet 延迟	54
第5章	思维的剧场	59
	思维剧场之内	59



II 人的意识

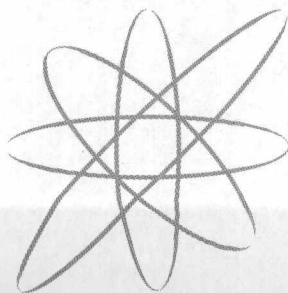
	意识发生的地方	61
	思维的荧屏	62
	笛卡尔剧场之外的选择	64
第6章	巨大错觉	71
	缝隙的填充	73
	变化视盲	78
	不注意视盲	79
	对视觉理论的影响	81

第三部分 自我 /85

第7章	自我、知觉束理论和多重自我	87
	多重人格	89
	分裂的大脑, 分裂的意识	94
第8章	关于自我的理论	101
	关于自我的思维实验	101
	威廉·詹姆斯	103
	关于自我的神经科学模型	106
	SESMETS 与线上的珍珠	108
	笛卡尔剧场里没有听众	110
第9章	能动性 with 自由意志	113
	意志的解剖学	115
	在主动运动中意识的作用	116
	Libet 辩论	119
	意志的体验	121

第四部分 进化 /127

第10章	意识的进化	129
	漫不经心的设计	129
	拉马克的问题	131
	自私的复制者	133
	人类进化	135
	进化中的意识	136
	僵尸式进化	137
第11章	意识的功能	141
	天生的心理学家	142
	对社会理论的评价	144
	意识没有功能	146
	广义达尔文主义	148
	觅母和心智	150



第 12 章 动物心智 153

不同的世界 154

自我识别 156

心理理论 158

欺骗 159

知道别人看得见什么、看不见什么 159

模仿 160

语言 161

蛇 163

第五部分 人工意识 /165

第 13 章 思维与机器 167

模仿思维的机器 168

计算科学的进展 171

图灵测试 176

第 14 章 机器可能有意识吗 181

人工意识不可实现 183

灵魂、精神和独立的思维 183

生物结构的重要性 184

机器永远不可能做 X 185

中文屋 186

从不可演算性到量子意识 189

第 15 章 如何制造有意识的机器 193

我肯定它喜欢我 193

它们已经有意识了 196

找到 X 并放入机器中 197

被愚弄的机器 199

会说话的机器 199

有意识的特性 201

网络空间中的意识 203

第六部分 大脑 /205

第 16 章 意识的神经相关物 207

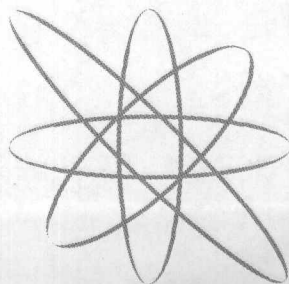
无意识 208

有意识的视觉 211

争夺意识 212

疼痛 215

谁的疼痛 216



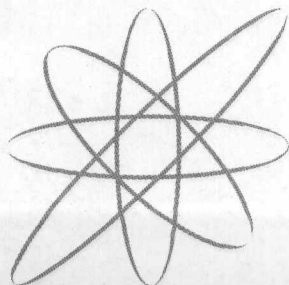
第17章 意识同一性	221
绑定问题	222
用同步性来绑定	224
多个意识	226
多感觉整合	227
重人与动态核心	228
同一性的错觉	230
超同一性与非同一性	232
第18章 损伤的大脑	233
健忘症	233
忽视	235
盲视	237

第七部分 朦胧地带 /245

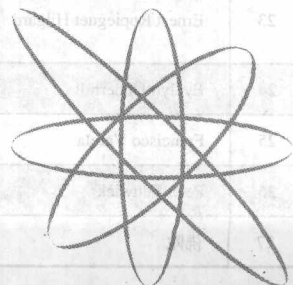
第19章 无意识加工	247
无意识知觉	249
无意识知觉的启示	252
问题解决	253
酝酿与创造力	256
第20章 超能力	259
从唯灵论到研究	260
超心理学	262
ESP —— 超感觉知觉	265
PK —— 隔空移物	266
巧合的力量	269
启示	270
第21章 真实与想像	273
真实性辨别	274
幻觉	275
幻觉的背景与内容	277
睡眠的边缘	280
变出其他世界	280
但是它是真实的吗	284

第八部分 意识变式 /287

第22章 药物和意识变式	289
什么是 ASCs	289
ASC 中, 什么在改变	291
药物引发的状态	293



	迷幻剂	297
第 23 章	睡眠、梦和催眠状态	303
	觉醒和睡眠	303
	从生理学到体验	306
	梦是体验吗?	308
	古怪的梦	311
	清明梦	312
第 24 章	异常体验	317
	灵魂出窍	318
	濒死体验	322
	神秘体验	326
	如何看待它们	328
第九部分 第一人称方法 /329		
第 25 章	由内而来的观察	331
	A 与 B 的战斗	333
	现象学	335
	神经现象学	337
	反身模型	339
	异质现象学	341
第 26 章	冥想和正念	345
	冥想的方法	345
	松弛和减少压力	351
	悉地和精神力量	354
	改变的状态	355
	顿悟和觉醒	356
第 27 章	佛教与意识	359
	佛教与心理学	360
	转变和疗法	362
	醒来	365
	错觉、无我、没有二元性	367
参考文献	371



第一部分

问题

第 1 章 · 问题是什么？

第 2 章 · 作为……是什么感觉？

第 3 章 · 意识的作用