

# 当自我来敲门：构建意识大脑

作者：安东尼奥·达马西奥

版权信息

本书纸版由北京联合出版公司于2018年2月出版

由InkWell Management, LLC.授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：当自我来敲门：构建意识大脑

作者：安东尼奥·达马西奥

译者：李婷燕

字数：240千

电子书定价：80.99元

SELF COMES TO MIND by Antonio Damasio © 2010

献给汉娜

For Hanna

---

我的灵魂就像一个隐藏的管弦乐团。我不知道究竟是哪些乐器在我体内鸣奏，弦乐器还是竖琴，廷巴鼓还是大鼓。我能听清的只有自己的交响乐。

**费尔南多·佩索阿 (Fernando Pessoa)**

**《惶然录》 (The Book of Disquiet)**

不能为我所建者，不能为我所知。

**理查德·费曼 (Richard Feynman)**

---

# 赞誉

这是一部大胆开拓、一往无前、充满智慧的作品。安东尼奥·达马西奥是意识研究领域的领头人之一……我对本书及其作者充满了钦佩之情。

——约翰·塞尔（John Searle）

《纽约书评》（*The New York Review of Books*）

这是达马西奥迄今为止最具野心的作品……一本清晰易懂而具有重要意义的著作。

——《连线》杂志网站

（Wired.com）

这是一本非常有意思的书……作者言辞恳切、颇费苦心、知识渊博、真诚坦率、富于说服力和想象力……达马西奥发起了一场彻底而全面的探索。

——《纽约图书杂志》

（*New York Journal of Books*）

达马西奥接受的欧洲大陆训练令他敏感地发现了还原论的圈套，这是他的众多同行曾经掉落的陷阱。在汗牛充栋的著作中，他是唯一一位认为有必要提及弗洛伊德对“无意识”这一术语的使用的作家……

——《卫报》每周荐书专栏

阅读本书是一大乐事。你会开启一段充满智慧的旅程，一切付出都是值得的。

——《威尔逊季刊》

（*The Wilson Quarterly*）

在阅读本书的过程中，达马西奥的老读者会再次邂逅神经学家基于实践获得的清晰而丰富的科学理论。

——法国《人道报》

（*L'Humanité*）

科学领域中一些最具影响力的研究者曾经大胆地探索过意识这一课题。在他们之中，安东尼奥·达马西奥作为科学家和临床医生具有双重知识，从而拥有了巨大的优势。在本书中，他在大脑与外部世界的分界面上为我们打开了一扇神奇的窗户，这扇窗户就扎根在我们的身体之中。

——法国《费加罗报》

（*Le Figaro*）

阅读达马西奥的书时最令人惊奇之处在于，它令你确信我们能够追踪工作中的大脑，揭示它如何创造一种属于私人的现实，也就是位于最深层的自我。

——奈保尔（V. S. Naipaul）

诺贝尔文学奖获得者，《大河湾》（*A Bend in the River*）作者

达马西奥让情绪的高级脑观点华丽转身，成为一种深受演化影响的低级脑观点，认为低级脑影响了情绪、感知和内稳态体验。他断言意识的根源是情感性的，且为人与其他动物所共有。达马西奥创造性的

远见卓识和坚持不懈的探索，将我们导向了对存在本源的理解。

——**雅克·潘克塞普（Jaak Panksepp）**

**华盛顿州立大学动物福利科学贝利讲席教授**

我为这本书神魂颠倒。在更广阔的演化生物学和文化发展背景下，达马西奥向我们展示了他在神经科学领域的重要发现。本书极具开拓性，它提供了一种全新的方法，让我们对自身、历史及文化塑造共同未来的重要作用进行思考。

——**马友友**

**著名大提琴演奏家**

# 推荐序

## 从理性和感性走向演化理性 ——序达马西奥著作五种中译

汪丁丁

北京大学国家发展研究院经济学教授

大约15年前，我陪诺贝尔经济学奖得主弗农·史密斯（Vernon Smith）在友谊宾馆吃午餐，他来北京大学参加中国经济研究中心十周年庆典的系列演讲活动。闲聊一小时，我的印象是，给这位实验经济学家留下较深印象的脑科学家只有一位，那就是达马西奥。其实，达马西奥至少有三本畅销书令许多经济学家印象深刻，其中包括索罗斯。大约2011年，索罗斯想必是买了不少达马西奥的书送给他的经济学朋友，于是达马西奥那年才会为一群经济学家演讲，并介绍自己2010年的新书《当自我来敲门》（*Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*，我建议的直译是“自我碰上心智：意识脑的建构”），同时主持人希望达马西奥向经济学家们介绍他此前写的另外两本畅销书，即《寻找斯宾诺莎》（2003）和《笛卡尔的错误》（1995），后者可能也是索罗斯最喜欢的书。索罗斯总共送给那位主持人三本《笛卡尔的错误》。笛卡尔是近代西方思想传统的“理性建构主义”宗师，所以哈耶克追溯“社会主义的谬误”至360年前的笛卡尔也不算“过火”。索罗斯喜爱达马西奥，与哈耶克批判笛卡尔的理由是同源的。

脑科学家达马西奥，在我这类经济学家的阅读范围里，可与年长五岁的脑科学家加扎尼加相提并论，都被列为“泰斗”。术业有专攻，达马西奥主要研究情感脑，而加扎尼加主要研究理性脑。“情感”这一语词在汉语里的意思包含了被感受到的情绪，“理性”这一语词在汉语里的意思远比在西方思想传统里更宽泛，王国维试图译为“理由”，梁漱溟试图译为“性理”（沿袭宋明理学和古代儒学传统），我则直接译为“情理”，以区分于西方的“理性”。标志着达马西奥的情感与理性“融合”思路的畅销书，是1999年出版的《感受发生的一切》（*The Feeling of What Happens*，我的直译是：“发生什么的感觉：身体与情绪生成意识”）。达马西奥融合理性与感性的思路的顶峰，或许就是他2018年即将出版的新书《生命的秩序》（*The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures*，我的直译是：“世界的奇怪秩序：生命，感受，文化之形成”）。

在与哲学家丽贝卡·戈尔茨坦（Rebecca Goldstein，史蒂芬·平克的妻子）的一次广播对话中，达马西奥承认斯宾诺莎对他的科学研究思路有根本性的影响，甚至为了融入斯宾诺莎，他与妻子<sup>[1]</sup>专程到阿姆斯特丹去“寻找斯宾诺莎”。他在《寻找斯宾诺莎》一书的开篇就描写了这一情境，他和她，坐在斯宾诺莎故居门前，想象这位伟大高贵的思想者当时如何被逐出教门，又如何拒绝莱布尼茨亲自送来的教授聘书，想象他如何独立不羁，终日笼罩在玻璃粉尘之中打磨光学镜片，并死于肺病。如果这两位伟大的脑科学家知道陈寅恪写于王国维墓碑上的名言——“惟此独立之精神，自由之思想，历千万祀，与天壤而同久，共三光而永光”，可能要将这一名言写在《寻找斯宾诺莎》一书的扉页。

斯宾诺莎的泛神论，斯宾诺莎的情感学说，斯宾诺莎的伦理学和政治哲学，对达马西奥产生的影响，不论怎样估计都不过分。晚年达马西奥的问题意识，很明显地，从神经科学转入演化生物学和演化心理学，再转入“文化”或“广义文化”（人类以及远比人类低级的生物社会的文化）的研究领域。文化为生活提供意义，广义文化常常隐晦地表达着行为对生命的意义。最原始的生命，其演化至少开始于10亿年前的真核细胞。达马西奥和我都相信（参阅我2011年出版的《行为经济学讲义》），最早的生命是“共生演化”（symbiosis）的结果。并且，我们都认为广义文化的核心意义是“合作”——我宣称行为经济学的基本问题是“合作何以可能”。达马西奥认为关于合作行为的“算法”是10亿年演化的产物，虽然，这样的广义文化将世界表达为一套“奇怪的秩序”。例如，在原核细胞的演化阶段（大约20亿年前），很可能“线粒体”细胞与“DNA”细胞相互吞噬的行为达成僵局，于是共生演化形成真核细胞，而这样的细胞，基于共生演化或合作，确实看起来很奇怪。他把这一猜测，写在2018年的新书里。不过，早在2011年，哈佛大学诺瓦克（Nowak）小组的仿真计算表明，在几千种可能的“道德”规范当中，只有几种形成合作的规范是“演化优胜”的。

最原始的生命，例如由细胞膜围成的内环境，只要有了“内环境稳态”（homeostasis），只要在生存情境里有可能偏离这一稳态，就有试图恢复这一稳态的生命行为，不论是否表达为“情绪”、“意象”或“偏好”（喜欢与厌恶）。因此，生命行为或（由于算法）被定义为“生命”的任何种类的行为，可视为是“内平衡”维持自身的努力，物理的、化学的、神经递质的，于是，在物理现象与生命现象之间并不存在鸿沟。根据演化学说，在原始情绪与高级情感之间也不存在鸿沟。在融合思路的顶峰，达马西奥推测，从生命现象（“脑”和“心智”）涌现的意识现象，以及从意识现象（基于“自我意识”）涌现的“精神现象”，都可从上述的演化过程中得到解释。个体与环境的这种共生关系，不妨用这篇序言开篇提及的经济学家史密斯的表达，概括为“演化理性”，又称为“生态理性”。

精神现象，在20世纪的“新精神运动”之前的数千年里，主要表达为“宗教”——个体生命融入更高存在的感觉以及由此而有的信仰，还有信仰外化而生的制度。在当代心理学视角下，任何生命个体，都需要处理它与环境之间的关系问题。对个体而言，最广义的环境是宇宙，或称为“整全”，中国人也称为“太一”。古代以色列人禁止为“太一”命名，因为，任何“名”（可名之名，可道之道）都不可能穷尽整全，于是都算“亵渎”。最初的信仰，就是对个体生命在这一不可名、不可道的整全之内的位置的敬畏感，以及因个体和族群得以繁衍而产生的恩典感。个性弘扬，抗拒宗教对信仰的束缚，诸如路德的改革，于是个体生命可以表达与神圣“太一”合体的感受（天降大任于斯人也）。归根结底，还是个体要处理它与“整全”之间的关系问题。这套关系是连续的谱系，从低级的细胞膜行为——称为“情绪”，演化为高级的信仰行为——称为“精神”。

我认为达马西奥的这几本书，或许远比我的《行为经济学讲义》更容易读懂。众所周知，以目前中国学术界的状况，优秀译文难得。谨以此序，为湛庐文化在这一领域坚持不懈的努力提供道义支持。

□

把大脑产生意识的过程用音乐表现出来是什么样子呢？  
扫码下载“湛庐阅读”APP，  
搜索“当自我来敲门”，  
彩蛋、书单、更多惊喜等着您。

# 目录

## [赞誉](#)

## [推荐序 从理性和感性走向演化理性 汪丁丁](#)

## [第一部分 起源](#)

无论是不是科学家，当我们对意识进行思考时，都会感到困惑不已。如果说意识是心智的产物，心智又是由什么构成的呢？如果说心智存在于大脑内，大脑又是如何产生心智的呢？有意识心智是神秘莫测的，但这并不意味着我们无法解开这个谜团。

### [01 提出问题](#)

### [02 生物价值的演化](#)

## [第二部分 心智](#)

表象是对客体的物理性质、时空关系及动作的表征，其中一些与大脑外部的真实活动相对应，而另一些则由记忆通过回忆过程重建。真实表象与回忆表象组合在一起，不易觉察地流动着，二者的占比不断变化，这就构成了心智。

### [03 心智的起源](#)

### [04 躯体映射](#)

### [05 情绪与感受](#)

### [06 获取记忆](#)

清醒状态、心智与自我是意识最重要的铁三角。意识的神经学则主要涉及三个重要的解剖分区：脑干、丘脑及大脑皮层。但我们必须注意：在意识的三个解剖分区及三个组成部分之间，并不存在直接的对应，它们之间的作用是相互交叉的。

## [第三部分 意识](#)

### [07 观察意识](#)

### [08 构建有意识心智](#)

### [09 自传体自我](#)

### [10 关于意识的总结](#)

## [第四部分 反抗](#)

人类意识创造了一种质疑残酷自然之道的可能性。它的产生与大脑、行为和心智的演化发展息息相关，这种演化最终导致了文明的出现。这是自然史上的崭新一页。生命由此开辟了一条道路，向冷漠大自然的支配发起了反抗。

### [11 意识的成就](#)

## [附录](#)

## [注释与参考文献](#)

[致谢](#)

[译者后记](#)

# 01

## 提出问题

醒来的时候，飞机已经开始降落了。我睡了太久，错过了有关降落和天气的广播。在睡醒之前，我对自己和周围的一切都浑然不觉，一直处于一种无意识的状态。

在我们的生物性之中，几乎没有什么东西像意识一样，看上去如此稀松平常。意识是一种了不起的能力，它为心智赋予了一个主人、一个自身存在中的主角、一个审视内外世界的自我，以及一个实施行为的执行者。

意识不仅是清醒。在上文中，当我醒来的时候，并没有茫然四顾、六神无主地留意着周围的景象和声响。恰恰相反，几乎是在醒来的一刹那，我毫不迟疑、不假思索地明白了：这是我，我正坐在回洛杉矶的飞机上，回家后，我要在今天之内完成一大堆事情。我能感受到旅途带来的疲惫和未来带给我的兴奋，两者形成了一种奇怪的组合。我对即将着陆的跑道感到好奇，注意着飞机引擎马力的改变，它将带我们回到地面。

毫无疑问，要达到这样的状态，我们必须是清醒的，但清醒并不是这种状态的主要特征。那么它的主要特征是什么呢？首先，我的心智中出现了大量的内容，或生动活泼，或秩序井然，看不见的丝线将这些内容与“我”联结在一起，将它们全部引入了被称为自我的某种不断向前发展的盛大活动中，而“我”正是心智的主人。其次，同样重要的是，与之联结的我能够感受到这种联结。当我被联结时，我会感受到这种体验。

清醒意味着心智在暂时离开之后回来了，但是“我”必须身处其间，随它一同归来，这里的“我”既包括了作为财产的心智，也包括了作为财产主人的我。清醒令“我”重新出现并审视我的精神领域，那里恍若放映着一部超大银幕的电影，一半是纪录片，一半是科幻片，这部电影也叫作人类的“有意识心智”（conscious mind）。

我们都能够自由地在意识的大门进进出出，在心智里，意识如同肥皂泡一般，一次次轻易地出现和消失。每天夜里入睡的时候，我们毫不犹豫地关闭意识；早上闹钟响起的时候，又毫不犹豫地恢复意识。不算打盹儿，每年我们至少会这样重复365次。但在有关生物的奥秘中，鲜有像意识一样非凡、基础，又看起来如此神秘的了。

意识是具有主体性的心智，如果没有意识，你将无法知晓自己的存在，更不要说你是谁、你在思考什么。主体性起源于比我们简单得多的生物体，一开始是相当不发达的。但是，如果没有主体性，记忆、推理都不可能发展到如此强大的程度，语言及我们现在所拥有的巧妙复杂的人类意识也不可能踏上平坦的演化之路。创造性无法蓬勃发展，歌曲、画作、文学统统不会出现。爱不会成为爱，有的只是性，而友谊仅仅是一种合作性的便利。痛苦不会变成折磨，这样想来似乎不赖；但这一点若是成真了，快乐也就无法令人幸福。如果主体性不曾革命性地出现，就不会产生认识，也没有人能够知晓，于是乎，在漫长的岁月中，生物的发展史将无法形成，文化也压根儿不会出现了。

虽然我目前尚未给出“意识”的明确定义，但希望我已经完全说清楚了“没有意识”意味着什么：如果意识不存在，我们就无法形成个人观点，对自己的存在一无所知，也不知道其他一切事物的存在。假如意识并未在演化的过程中形成，并未发展成人类所具有的这种意识，那么，我们现在所熟知的人性，无论是其优点还是弱点，也永远无法形成。假若某个简单的转变未能发生，可能就意味着令我们演化成真正的人类的那一环生物选择缺失了，想到这一点就令人不寒而栗。到那时，我们要怎样才能发现那些已经缺失了的东西呢？

### 关于意识的两个问题

意识是唾手可得的，可以被轻而易举地使用。它每天来去自如，我们因此将它视为理所当然之物。然而，无论是不是科学家，当我们对意识进行思考时，都会感到困惑不已。意识是由什么构成的？当心智

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《当自我来敲门：构建意识大脑》安东尼奥·达马西奥 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1294.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

