

房間裡有大象？

五 樓

「房間裡的大象」(Elephant in the room)，按字面意思是房間裡有隻大象。這顯然不是一般現象，除了動物園裡，少有室內空間寬大到能放進一隻象。就算是有，象也不會住在一間房子裡，因為如此的話，活動空間太小了，大象也不能老是站著不動。其實「房間裡的大象」是英文隱喻，比擬某種巨大、根本不可能忽視的真相，只是因它太棘手，或是會惹上麻煩，所以大家故意視若無睹，甚至為自己洗腦，告訴自己一切都沒發生過。

房間裡有隻大象所比喻的現象，在各種社會中都不算罕見。例如民主制度徒有虛名的時代，如果發生賄選，或是有人假暴力影響選舉，民衆多半會選擇睜一隻眼閉一隻眼、息事寧人，以免麻煩上身。某些國際大都市裡，黑道、暴力肆行的地帶，即使路上有人遭到攻擊，其他經過的路人可能也故作淡定，彷彿一切都沒發生過。對於曾經共同經歷過的慘事，因為政治因素導致一整

個國家選擇性的失憶，甚至是國家機器積極動員各種力量以壓制群眾，社會大眾只好選擇沉默與遺忘。

一群人之所以選擇集體盲目，原因無它，外在的壓力太過巨大了，人們只好裝聾作啞。畢竟絕大多數的人都不像英雄電影裡的主角，或是我們自以為是的那般勇敢。有句成語叫「逐鹿中原」，就是把群眾比喻作鹿群，野心家只要靠著武力驅使群眾，人民就會像鹿群一樣，任其宰割，即使不遠處同類剛剛才被撲倒吞噬著，鹿群仍只是吃著草，對於同類的慘劇作無事狀。

國王的新衣

當然，「房裡的大象」也未必都如此嚴肅以對，不見得是因為外在的恐懼造成的，有時候反而是因為人們的自我意識，讓不存在的東西成為「真實」，甚至演變成意想不到的故事情節。「國王的新衣」正是如此。

愛打扮、趕時髦的國王被兩個自稱是織工的騙子耍

弄，騙子吹噓能織出世間無與倫比的布料，並做成衣裳，而這種布料是愚蠢和不稱職的人都看不見的。結果兩個騙子在空空如也的織布機上假裝忙碌織布，好騙取國王的錢財。

國王派來視察進度的大臣，發現自己什麼也沒看見，因而害怕了起來，紛紛回報國王，宣稱看到了極美妙的布料，欺騙國王以隱瞞自己的愚蠢和不適任。當國王親自前去，才驚覺自己同樣是什麼也沒看見時，更不願承認自己愚蠢。最後國王穿上了不存在的新衣上街遊行，直到被天真的小孩揭穿了國王根本沒穿衣服的真相，國王成了全國國民的笑柄。

國王的新衣並不存在，真相卻是由天真的孩子揭穿，因為成人都怕被人看作愚蠢。無所顧忌的孩童反而揭穿了成人集體的自我欺騙，人們的自我意識似乎是隨著年齡日漸增長的。

我執與腦科學

佛教常講「無我」，這對一般人實在難以捉摸，但國王的新衣也好，房間裡的大象也好，都與「我」有關。簡單來說，因為人們出於本能的自我保護，所以面對顯著的問題時，才會選擇視若無睹、置若罔聞。因為如

果承認這個事實，自己完全無法承受，或是可能因此危及自身性命。又因為害怕人們看出自己的無知，所以有國王的新衣。這些無常出沒的「我」，都可算是一種「我執」。

我執的來源，佛教主張就是貪、嗔、痴、慢、疑這五毒。人們因為害怕失去生命財產，或是害怕自己的心靈崩潰，所以選擇逃避。但從另一個角度，愛惜自己的生命，也是人之常情，萬物的求生本能其實無可厚非。

針對人類幾乎是本能的「我執」，現代的心理學、腦科學結合演化論提出有腦部結構的解釋。心理學家及腦科學的研究，指人的腦部有一處稱作「杏仁核」（Amygdaloid）的地方。杏仁核的體積雖小，卻對人類的情緒反應很重要，人們在受到傷害後，杏仁核能夠學會害怕，產生恐懼的記憶。結合演化的過程，杏仁核幾乎是直覺的反應，即判斷何者是天敵、獵物、配偶，或是無關緊要的事物。

臺灣俗諺：看到黑影就開槍；顯然杏仁核就是其始作俑者。根據醫學的分析，杏仁核發出的警示作用，維持大約十八分鐘，而激起的神經內分泌作用可持續達四小時。換言之，在理智主導之前，杏仁核的作用往往扮演人類做決定的關鍵角色。因此，也有許多心理學家或

科學家認為，人類並不像自己宣稱的：是理性的動物。相反的，人類其實經常只是靠著大腦的思辨能力，來為杏仁核的反應找藉口，也就是所謂的「先射箭，再畫靶」。

杏仁核無時無刻不在活動，分分秒秒地掃描著一切，尤其是連結著潛意識的焦慮，對危險保持警覺，只要外在現象與潛意識中的焦慮顯然關聯，杏仁核即會自動活躍起來，讓它以身體的情緒記憶形式出現。當然，這些情緒反應並不見得只是恐懼、憤怒等，也包括冷漠、故作無事等。

以腦科學而言，「我執」與杏仁核有相當關聯。杏仁核與腦部其他主宰思考、邏輯分析等部門共同運作，構成人的思維和感受作用。杏仁核所主導的是直觀的，在生物意識到對象時即發生作用。如何讓它不要過度作用，甚至是誤作用，讓我們能夠正確甚至是「有智慧」的作出反應，是需要相當的練習的。這些練習當中，當然也包括讓知覺看出、看穿現象背後的「實相」。

傳統的我執說

關於我執，佛教傳統有相當多的解釋，各家不一，如《成唯識論》卷一（分段及標點由筆者所加）：

諸我執略有二種：一者俱生，二者分別。

俱生我執，無始時來虛妄熏習內因力故恒與身俱，不待邪教及邪分別任運而轉，故名俱生。

此復二種，一常相續，在第七識，緣第八識，起自心相，執為實我。二有間斷，在第六識，緣識所變，五取蘊相，或總或別，起自心相執為實我。此二我執細故難斷，後修道中，數數修習勝生空觀方能除滅。

這裡是說明我執有兩種，一是俱生我執，一是分別我執。俱生我執，是無始以來的，有身即有的我執，而且是本能的，不待後天的知識即起作用。這裡的邪教、邪分別，邪固然也有不正當、或怪異的意思，但也指偏斜不正。所以它未必是指倫理道德上的不正當，而是指偏離佛教的正道。

俱生我執可再分兩種，一種是無間斷的，在第七識，與第八識作用，執有實我。第二種是有間斷的，在第六識。「緣識所變」，緣有多重意思，作名詞是原因，作動詞有攀爬、圍繞、沿著、循著、憑藉等。在這裡包括了名詞和動詞，它有因為意識而變現、生出，也有沿著意識變化而出現的意思。

五取蘊就是五蘊，會稱為五取蘊，是因為五蘊從執取貪、瞋等煩惱而來，所以稱五取，五蘊或一起出現，或是分別出沒，讓人有「我」的感覺，以為是實我。兩種俱生我執都很細微，要反覆不斷地修習空觀，才能消除。

至於分別我執，則僅存在於第六識中，同時是後天的，如下：

分別我執，亦由現在外緣力故，非與身俱，要待邪教及邪分別，然後方起，故名分別，唯在第六意識中有。

此亦二種。一緣邪教所說，蘊相起自心相，分別計度執為實我。二緣邪教所說我相，起自心相分別計度執為實我。

分別我執，並非與生俱來的，是由後天的學習而得，同時經由價值判斷、權衡輕重的學習，有了分別之後才生起的。它同樣有兩種，一是針對五蘊有了分別、判斷、算計後，執取其某一項為我，另一種是經由教導了什麼是「我」之後，經由分別，把它們當作是我。

此二我執麤故易斷。初見道時，觀一切法生空真如即能除滅。

「麤」同粗，即大、厚，不綿密，也就是說，分別

我執比較粗略。容易被發現和去除它，所以，觀察一切現象本質是空即能除滅。

如是所說一切我，執自心外蘊或有或無，自心內蘊一切皆有。是故我執皆緣無常五取蘊相，妄執為我。然諸蘊相從緣生故，是如幻有。妄所執我，橫計度故，決定非有。故契經說：「苾芻當知，世間沙門婆羅門等所有我見，一切皆緣五取蘊起。」

此處簡單的小總結，就是不論以何種見解，「我執」都離不開色（身體）、受（感受）、想（思想、見解）、行（行動、付諸行動的變化）、識（五官的覺受和意識）五種無常變化的現象，把它們當作是我。

杏仁核與我執

將杏仁核的作用對照《成唯識論》的「俱生我執」、「分別我執」之說，它同時跨越兩者。可以這麼理解，俱生我執是與生俱來的，「不加料」的根本情緒，例如對死亡的恐懼。同理，杏仁核對於恐懼，也有與生俱來的部分，科學家認為這是演化的過程自然產生的。生物出於本能，逃避危險、死亡。

然而，杏仁核的作用也有後天的成分，因為後天的

經驗，影響杏仁核的作。例如「看見黑影就開槍」，是因為經驗太過駭人，所以有錯誤的判斷。（當然，也有可能是因為獵人太興奮，感覺有獵物就開槍，這不是出於恐懼，而是出於生的本能，飲食的本能。）又如從戰場歸來的士兵，因為戰場上的炸彈、槍聲等驚嚇，會回到原本的社會中，因為誤聽直升機、重機的引擎聲，感到慌亂，甚至過度的反應。這都是因為杏仁核的過度作用，導致情緒失控。

另一方面，又如因為媒體，或實際經驗，了解社會中的政治控制，對於有爭議的活動選擇沉默。或是明白什麼是「黑道」、暴力，對於週遭的不法行為視而不見。這些都是出於對死亡、暴力的恐懼，杏仁核與腦部其他部分的運作，從經驗之中學習、聯想而來的。這固然是藉由理性抑制了杏仁核的作用，還是以杏仁核的作用為力量的來源。

情緒與理性

然而，從這些案例中可以看出，即便是死亡的恐懼，也能假借理性的作用，抑制和改變它。所以人們可以因為後天的學習，抑制對暴力恐懼的直覺情緒反應，不過度反應，以免引來注意或招惹麻煩。所以，情緒和身體，並非像人們常說的「本性難移」。藉由經驗和訓練

，人們還是能夠比較理性的對待情緒的力量，即便是死亡的恐懼。

換言之，情緒的力量固然強大，幾乎無人能擋，只要能讓它的作用減緩，或是能夠明瞭它的作用，人們還是能夠慢慢的改變它。如此，就算是很難改變的好惡，太過強烈的道德情緒，也都能夠慢慢的轉變它。如同《象與騎象人》書中以象師和大象的關係比喻人類的理性和情緒的運作。象師的氣力當然遠不及大象，非要大象的力量不可，但大象的力量雖然巨大，要是沒有象師，卻很容易做出錯誤的反應、判斷，反而變成狂象，危及自己。只要讓大象冷靜下來，假以時日接受象師好好調教，象師與大象密切合作，能夠發揮最大的力量。

善用「我」的力量

或許有人看了前述內容，認為要是沒了杏仁核，人類不就能夠完全去除情緒，成為真正「理性」的人。但在臨床研究上，失去杏仁核作用的人，往往變得失去活力，而且無法理解別人的情感，變得不快樂。因此，人是無法沒有情緒的，沒有了情緒、感情，人並沒有真的變得「理性」，甚至失去了「人味」。現代的研究好像也呼應著禪宗的公案：

昔有婆子，供養一菴主，經二十年。常令

一二八女子送飯給侍。一日令女子抱定。曰：正恁麼時如何？主曰：枯木倚寒巖，三冬無煖氣。女子舉似婆。婆曰：我二十年祇供養得個俗漢。遂遣出燒卻菴。《五燈會元》

這則公案大意是有位居士供養一位修行人參禪廿年，廿年到了。她想考校修行人的功夫，常常讓一位十六歲女子送飯，某一天要那位十六歲女子抱住修行人，試探他。修行人自述修行成果就是如同寒冰。三冬在這裡可能指三年來，也可能指冬季的第三個月，但都是在表達其心如冰。居士認為他修行不夠，將他趕出了修行閉關處，放火燒了關房。按此，斷絕了情感、欲望，如同枯木一般，卻是錯誤的道路。

因此，雖然杏仁核會因為誤判，作出盲目、狂亂的反應，但人乃至一切生物卻不能失去情感、沒有情緒。就像死亡的恐懼固然會讓人誤事，但若失去害怕死亡的恐懼，人們可能會因此犯下再邪惡的事也不感到害怕，或是也不會想要從輪迴中解脫。換言之，人們講求的理智，其實是不能一刀兩斷式的將之分開，把理智和情感一分為二的。不論在道德、宗教，甚至人生的各種層面，人們固然講求理性，但這種理性並不是割除了感情、情緒，而是像象師與象的配合。

佛教說：「無我」，但我並不容易捨去。畢竟沒有幾個人能夠像佛陀的前世，摩訶薩埵太子那般，捨身餵虎，或是薩波達國王割肉餵鷹。這些都是大菩薩斷除了身見的偉大行為。他們洞悉了生命的共同處，真實地明白了平等的真義，所以能拋棄了虛幻的我。至於我們後見之人，或能藉由各種學問、知識的方便，讓那令我們愛之適足以害之的「我」少一分，小則這世界可以少一分爭端，多則是往解脫之道又進了一步。在空談講求「無我」前，認清「我」也是值得努力的一條途徑，看清你我心中住著的那頭大象。

哈佛佛教課程上線

哈佛大學的《經典中的佛教》(Buddhism Through Its Scriptures) 課程已經上線，可供有興趣者透過網路聽講。該課程是由佛教學者查爾斯·海利希 (Charles Hallisey) 於哈佛神學院中，關於佛教文獻的「沼田惠範講座」(the Yehan Numata Senior Lecturer on Buddhist Literatures) 課程中講授。該課程一共有八天，線上提供視訊及文字下載。經由該課程，可以熟悉幾部不同的佛教經典，並以斬新的觀點來閱讀它們。網址：
<https://www.edx.org/course/buddhism-through-its-scriptures-harvardx-hds3221-3x>