

## 自我

路易斯·蘭卡斯特

美國加州大學柏克萊分校終身榮譽教授

這是關於佛教思想如何應用在當代世界的最後一次月度講座。這個講座系列的目標是探索佛教教義在當前人類經驗理解下的關聯性。這意味著我們必須超越印度歷史中佛教研究的範疇。我認為，許多佛教教義與當今世界的連結，唯有我們對大腦及其功能的現有認識進行比較後才能顯現出來。為了一以貫之，這次講座的主題，我選擇佛教教義中最重要且具爭議性的理念之一：沒有永恆不變的「我」的存在。由於時間有限，我將僅就自我主體——「我」的本質提出一個疑問，即：「身體、言語和意念的行為，是如何產生的呢？」

這個問題的重點在於，須確定是否存在一個自我意識控制行動的情況。讓我先跟大家說明「是誰對佛教產生興趣？基於什麼原因？」然後再回到這個問題。

我第一次認識佛教的時候，正值「垮掉的一代」的時代，也就是第二次世界大戰結束後的年代。那些自稱為「垮掉的一代」的人，他們對人為所造成的毀滅性戰爭以及給人類帶來的巨大傷害，表達了心中的痛苦。當時的美國有許多曾在軍隊服役的人，其中很多人原本充滿了勇氣和目標。1940年代末我上大學時，是一個年輕又天真的少年，當時學校裡有許多被稱為「退伍軍人」的學生，他們利

用為歸國退伍軍人提供的免費教育機會來上大學。其中有些人受到現在所謂「創傷後壓力症候群」的影響，但很少有人得到心理支持來幫助他們適應回歸平民的生活。他們確實感到「垮掉」。

而對一部分自稱「垮掉的一代」的人來說，佛教引起了他們的興趣。這與以往存在過的任何形式的佛教不同。這些「垮掉的一代」佛教徒試圖逃避自己的內心困境，經歷過戰

爭的恐怖經歷後，他們對於人生的意義產生質疑，而佛教「空性」的教義剛好符合他們的感受。他們認為，佛教「空性」的教義拒絕任何的規則和規定，可以擺脫文化準則和社會控制的束縛，可能帶來自由，對他們而言，社會規範並不能避免戰爭的發生，擺脫束縛的這種自由就是「空性」的目標。當社會機制失敗時，最後的出路是個人和高度的自我認知。而佛教以這樣一種過於追求自主權的方式，在美國找到一席之地，這實在是一種諷刺。

我親身見證了佛教在韓國的另一種自我提升形式。韓國曾是美俄中三國於 1950 至 1953 年間延續數年的戰場，當時的「冷戰」一度升級為全面衝突。1969 年我第一次造訪韓國時，該國仍處於戰爭所帶來的大規模破壞的恢復期，軍事行動的痕跡幾乎遍布半島每一個角落。但我的這趟韓國之旅卻是一次驚喜。在前往之前，我在柏



二戰後，美國「垮掉的一代」很多人受到「創傷後壓力症候群」的影響。

克萊大學的圖書館裡只找到 3 本關於韓國佛教的書籍，書中對韓國佛教有著負面的看法。其中兩本是基督教傳教士用英文寫的，另一本是韓國被日本殖民統治時期一位日本官員寫的。這些書籍中的偏見非常明顯。然而，當我造訪韓國南部時，所見完全不同於這些少數出版物的描述。我原以為會看到被遺忘的古老佛教的殘骸，卻發現了一個活躍的修行僧眾社群。更令我驚訝的是，許多年輕的僧侶是進入大學後才加入修行的行列。

這引起了我的好奇心，於是我開始訪問這個社群。我的其中一個問題是：「是什麼影響促使你進行這樣的修行？」我也問在柏克萊大學修讀我的本科課程的學生：「是什麼影響促使你選擇這門課程？」結果，幾乎半數的柏克萊大學學生和韓國修行僧侶表示，曾讀過赫爾曼·赫塞中文譯著《流浪者之歌》並從中獲得啟發。赫塞可能並不準確地描繪了釋迦牟尼佛，但卻精湛地捕捉了一個年輕人如何尋找自我的敘事，並以最具生產力的方式表達自我的情感。這本書至今仍是許多正面對人生挑戰的年輕人的最愛和有益之書。就像「垮掉的一代」一樣，這些讀者並不是尋求佛法來因應缺乏自我本體的問題，而是將其視為實現更強大自我存在的途徑。

從二十世紀後半葉到現在的幾十年間，我們對「我」的本質和經驗的理解有了很大的變化。特別是在神經科學領域，對大腦本質的理解發生了重大轉變。科學家們提出了許多研究發現，挑戰了許多有關「我」或自由意志的概念。透過大腦研究而質疑自我概念核心本質的首個跡象，來自利貝特的研究。他發現，在行為發生之前的大腦活動模式，並不是一種受到自主主體控制的意識思惟。行為發生前的瞬間，大腦功能僅存在於邊緣系統部分，而這部分不參與意識思惟。

讓我用我對自己生活的了解來說明這一點。我曾讀到研究者有辦法可以辨識出來自美國南部、具有英格蘭和蘇格蘭血統的大學生的研究，感到有些費解。他們精心設計一個實驗，要求參加期末考試的學生進入考場前先測量血壓，考試期間再測量一次。但在進入考場之前，其中一半的學生在走廊上被大漢強行推開，並被咒罵。考試進行了 20 分鐘後，再次測量學生的血壓，結果發現，那些被大漢推開、經過 20 分鐘後血壓仍然很高的學生，都是在美國南部長大並有英格蘭和蘇格蘭血統的後裔。而來自其他地區和不同文化背景的學生，可以輕鬆應對這種情境，並在 20 分鐘後血壓恢復正常。這個實驗結果多次得到證實。

這項研究的結論是，那些血壓持續高亢的人的文化連繫，可以追溯到蘇格蘭牧民的生活方式，其中包括了一種對榮譽和尊重的嚴格要求。這引起了我的興趣，因為這正是我的背景，我在維吉尼亞州長大，祖先來自英格蘭和蘇格蘭。讀到這項研究時，我恍然大悟，因為我經常感到被他人的無禮困擾。多年來，我一直問自己：「為什麼我那麼『敏感』？」「為什麼遭受他人的憤怒和不尊重會讓我如此不舒服？」根據這項研究我了解到，也許我的不適感並非來自意識思惟，而是來自大腦的邊緣系統部分，它仍然承載著幾個世紀前的文化影響，並已嵌入我的基因結構中。

另一項研究讓我更加了解自己。大腦系統中的杏仁核部分控制與恐懼和刺激相關的情緒記憶。對於城市居民來說，很難理解他們的杏仁核為何比起鄉村居民更大。我在和平的農場環境中長大，少有恐懼的時刻，所以我的邊緣系統對於危險的反應可能比一直生活在曼哈頓的人慢。這些都是我們認為我們是以自主意志控制行動的自由行動者的例子，但事實並非如此。行動首先是在大腦的邊緣系

統中產生的，意識思惟稍後才介入。例如，當我打網球時，我會對自己說：「球來了，準備好，現在擊打它。」這似乎暗示了一個指導我的手臂和身體以特定方式回擊球的自我意識。然而，根據神經科學的證據，在毫秒內，我的邊緣系統已經下達命令，讓我的手臂移動以迎接飛來的球，而這發生在任何意識思惟之前。如果我等待意識思惟來啟動擊球動作，我將永遠無法及時擊球得分。從高速公路上的意外事故中也可以看到這一點。如果前面有車子突然擺動或停車，我若是依賴意識思惟來告訴我「前方有車突然停下來，我必須踩剎車」，那我就無法生存。幸運的是，行動在我能意識到之前就已經觸發。

我提出這個觀點是想說明神經科學支持佛教的說法，即找不到單一自主的「我」來指示行動的開始。研究提供了令人信服的證據，顯示我們的行為是多種複雜因素的結果。這些因素在我們的意識指導和控制之外發揮作用。認為我的自我意識負責啟動行動的想法，實際上是錯誤的。神經科學的研究顯示，我們可能會感覺自己在完全意識控制下打網球、緊急剎車、對恥辱作出反應，但實際上不是這樣。我想起我的物理治療師告訴我：「你不能靠思考來保持平衡。」雖然我相信當我即將撞上另一輛車時，我會意識到應該緊急剎車，但研究顯示，意識思惟對於生存來說太慢了。因此，我對緊急剎車的體驗有誤導性。現在看來，我感覺自己指導行動的第一瞬間，實際上是在行動啟動後才形成的概念。

這項有關行動起源的證據，一直是史丹佛大學羅伯特·薩波爾斯基教授研究的核心。他幾十年來對大腦運作的研究已經提供了令人信服的證據，顯示行動和情緒與大腦內部的化學過程相關，並非由意識所控制。他強調，在他的研究中，沒有任何支持自由意志

或意識控制行動啟動的證據，這促使他思考行動的責任歸屬問題。他指出，根據我們目前的司法制度，法院是依據一個人能否分辨是非來作裁定，而這個決定將影響對於犯下暴力行為者的懲罰。這種責任歸屬的分析基礎可以追溯到十九世紀四〇年代的一個案例。

法律是否反映了我們對神經科學的現有理解？如果一個行動的起源是在無法意識控制的大腦邊緣部位，那麼錯誤的行為該歸責於誰？薩波爾斯基教授檢視了我們的刑法和規定，呼籲對司法制度進行重大改革。他把成千上萬的個體被集體監禁的做法，比作是將一輛剎車系統故障的汽車停在車庫裡鎖起來，以此「懲罰」汽車有缺陷，而不去處理問題的根源。他建議解決根本問題，亦即個人無法維持誠實公正行為的問題。如果問題是可以解決的，那麼，解決方案就可以成為司法體系的一部分，而不僅只是監禁人們數十年，而不試圖改變做法。

佛教的教義與這項神經科學研究有何相似之處呢？佛教徒對念頭有一個有效的觀察。他們指出，有些念頭是我們感官訊息的產物，是我們透過觀察、聆聽、品嚐等經驗而形成的。同時，他們也觀察到，有些念想是內在自發的，並非來自外部資訊的輸入。哲學文獻中提到了一個詞「Kalpanapodha」（漢譯：離分別），指的是「無概念的感知」。可以想像一下，在我們還未意識到要採取行動之前，我們的大腦就已經踩下了剎車踏板。那個意識思惟尚未介入的瞬間即是感知的時刻。我們的身體對此感知立即做出反應，而不是等待緩慢的大腦思惟過程做出決定後才開始行動。這就說明了有些行動不是經由意識思惟而產生的結果。

「Kalpanapodha」這個梵文複合詞表達了佛教長久以來的立場——有非概念性覺知的存在。就像薩波爾斯基教授否定行動是由

意識思惟所產生的觀點一樣，佛教思想家也觀察到，我們對自我人格特質的認識——看待「我」的另一種方式——只發生在心智處理感知輸入之後的動態過程中。而在這個過程發生之前，我們已經有了由感知所產生的、尚未出現在意識思惟中的行動。

那麼，意識思惟的目的或好處是什麼？

有關行動的發生，默什·史札夫提出了一個略為不同的觀點，他指出，隨著時間的推移，即使是大腦中參與行動的部分，也會受到我們的經驗而改變。所以在某種程度上，我們要問的是「意識思惟的好處是什麼？」因為如果這一切都毫無意義，那我們為什麼會有這樣一種能力呢？自然界不會將注意力放在毫無生存功能的事物上。佛教教義認為，行為或行動是無數條件達到充分時的結果。這意味著，在行動、思考和說話的那一刻，身體這三個功能的具體條



飛行員的模擬飛行訓練，效果與實際飛行相同。

件已足夠引起行為，於是我們會說一句話、思考一個念頭，或移動身體。意識思惟的一個好處和用處在於事先模擬，想像可能發生的行為並將其結果視覺化。

飛行員的訓練通常是從模擬飛行開始，模擬器作為飛行訓練的一部分，效果與實際飛行一樣。就像運動員經過訓練，會想像身體該如何移動以達到日後成功的實際動作。奧運會的跳水選手透過想像自己反復做出完美動作，來提高分數。如果你即將面試求職，預先想像自己取得成功是有幫助的。

我看過西藏的修行者在修行過程中，如何對身心轉變進行想像。在南傳佛教中，練習「看見」自己充滿慈愛，可以影響未來形成的行為。這或許是意識思惟改變神經和生理過程的一個例子。如果是這樣的話，我們就必須謹慎看待電腦遊戲或影片中的暴力元素。這也引發了一個問題：在這些媒體中視覺化暴力、自殺和憤怒，是否會導致目擊者未來做出破壞性行為？對此，其一，我們相信即使看到負面影像，大腦也會透過認知這些影像不是真實的而保護我們。其二，如果這些影像和想法會改變大腦的結構，那麼我們選擇觀看和聽到的東西就很重要。

在我觀察到的 2010 年至 2020 年代的文化和社會發展中，神經科學資料並未提供任何有關自由意志存在的證據，也未證實意識思惟可以自主啟動行動。儘管這個說法在許多方面與古代佛教的教義相似，但這樣的觀點是否能為出生於二十世紀和二十一世紀的人們所接受？這種教義能否被那些重視完整自我意識的人所接受？一個否定「我」的存在本質的教義將扮演什麼樣的角色？特別是在當前高度重視個人主義、自由意志和權利概念的文化和心理學時代，這可能會成為一個問題。（李苑媽譯）