

## 腦科學之「變動之我」與佛教之「無我」觀

釋惠敏

(本文發表於《人生》雜誌 251 期，2004 年 7 月)

隨著腦神經科學的進步，對於什麼是「自我」？它位於大腦何處？大腦如何製造一個統一的「自我」？大腦與心智的關係為何？等等問題有了新的觀點，在坊間也有以此為主題的科學普及書籍，例如：方伯格 (Todd E. Feinberg) 所著《我從變中來——大腦如何營造自我？》(Altered Egos: How the Brain Creates the Self, Oxford University Press, 2001)。這些科學的成果與佛教之「我」與「無我」的教義，是否有可以產生互相對話與交流之處？或者是否有助於體會無我、無我所之觀察？

在日常生活中，我們可以感覺到似乎有統一性、常恆不變性的「我」，即所謂「意識經驗及生存重心的主體」。但是方伯格醫生觀察到一些因腦受損而改變了「自我界限 (margins)」的病人，也即是改變了自我與本身、自我與他人及自我與世界的關係。

有位中風的病人的額頂葉因血管梗塞而受損，造成「身體失識症」(Asomatognosia；缺乏對自己身體的識別)，她不知道自己的左臂是屬於她的，而認為它是屬於以前因中風過世的先生所有。有病人則一直不停地想要將他的左臂趕下床，有的向護士抱怨有人和他一起躺在病床上。例如，一位 48 歲的婦人被問到她的左邊身體時，她回答：「那是一個老人，一直都躺在床上。」某軍醫院的一位軍校學生則一直抱怨：「在我自己的身體與牆壁之間，已經沒有空間給『那個人』了。」也有病人在提起自己癱瘓的左臂時抱怨說道：「別人沒有權利到我的床上。」因腦受損而拒絕、誤認或否認他們一輩子所熟悉身體的一部分的症狀，顯示出自我邊界的彈性令人驚訝。

### 自我像變形蟲

此外，方伯格醫生發現：「自我」並不是像皮膚那樣將我們與世界清清楚楚地劃分出來，它像變形蟲，具有可以改變形狀、界限、應需求而變形或再生某個部件的能力。例如：因頭部受傷、中風而產生「誤認症」病人，有些會認為有人冒名頂替他們的父母或夫妻。有些則將陌生人誤認是某位他所認識的人，甚至認為醫院裡滿是他的家人、朋友和同事。也有病人不是誤認實際的身體，而是誤認鏡中的影像不是自己，而是長相類似的陌生人，甚至對鏡子潑水、扔東西、大聲斥責，試圖將他們的替身趕出房子。此外，患有「他人之手症」的病人在無法控制的情況下，會用其中一隻手掐住自己的喉嚨。

從諸多「自我紛亂」病人的大腦中，我們可以發現：大腦的許多不同區塊都對自我的建構及維護扮演不同的角色，但是現代神經學已證明腦中並沒有一處是掌管自我的區塊。方伯格醫生則假設大腦是以製造意義 (meaning) 與目的 (purpose) 的包含性階層 (nested hierarchy) 來建構自我的統一。並且，他也認為：自我邊

界的轉變並不只限於腦部損傷的人。我們每一個人幾乎每天都經歷「自我界限」的改變，每當我們認同別人、設身處地替別人著想，對別人的痛苦感同身受，或隨喜別人的好運時，我們與他人心智便有部分合併，分享到他們主觀的經驗。當我們進入彼此認同的心智狀態時，便進入心智的新包含性關係了。

### 我存在的感覺

佛法則認為：造成「我」(self)的觀念，是一種模模糊糊的「我存在(IAM)」的感覺。這「我」的觀念，並沒有可以與之相應的實體，若能如此觀察，則可體悟涅槃。但這不是容易的事。在《雜阿含經》中，敘述差摩(Khema)比丘身得重病，諸比丘派遣某位瞻病比丘前往探病。差摩承認雖然他能正觀五蘊身心中，了知「無我」與「無我所」，但還不能離我欲、我使、我慢，不是一位斷盡煩惱的阿羅漢。因為對於五蘊身心，仍有一種「我存在(IAM)」的感覺，但是並不能清楚的見到「這就是『我存在』(This is IAM)」。就像是一朵花的香氣，分不清是花瓣香、顏色香或花粉香，而是「整體」花的香。所以，已證初階聖果的人，仍然保有「我存在」的感覺。但是後來繼續精進修行時，這種「我存在」的感覺就完全消失了。就像一件新洗的衣服上的洗衣粉的藥味，在衣櫃裡放了一段時間之後，才會消失。同樣的，修行者增進思惟，觀察生滅，此色、此色集、此色滅，此受、想、行、識，此識集、此識滅。於五受陰如是觀生滅已，我慢、我欲、我使，一切悉除，是名真實正觀。