

閱讀《突破無知的壁壘》

郭湘齡

如果探詢自我是無用的，人類的愚蠢是堵無法突破的高牆。那麼，各宗教所謂改造自我、轉化自我的主張將有何用？

近年來有一股探索宗教、人性的潮流，雖然並不熱烈，但影響深遠。它們是從腦科學、生理學入手，並藉助各實際案例，探討人類的認知和情緒，進而質疑或探究宗教上的主張或描述的世界。

有別於其他書籍多為由專家學者，根據其作者的不同學科主張，單向探討宗教。《突破「無知」的壁壘》¹採取對話的形式，直接整理其對談內容，令讀者能直接從議題中了解學者和宗教專業人士的觀點。本書是解剖學者與佛教長老的對話。與談人是蘇曼那沙拉和養老孟司，主持人釋徹宗。

蘇曼那沙拉 (Alubomille Sumanasara, 一九四一—) 是日本上座部佛教協會長老，暢銷作家。自一九八〇年被派往日本，於駒澤大學取得博士學位。一直在日本

以日語弘揚南傳佛教和指導禪修，並且著有許多暢銷書。

另一位與談人養老孟司 (一九三七—) 是日本的解剖學家。近年來主要的暢銷之作，分別是《傻瓜的壁壘》(バカの壁, 二〇〇三)、²《「自我」之壁》(二〇一四)。《愚蠢之壁》中指出「大腦會將不想知道的資訊給遮蔽」；《「自我」之壁》(「自分」の壁) 則指出「探詢『自我』是無用的行為」。

會談主持人釋徹宗 (一九六一—)，大阪府立大學研究所人類文化研究科比較文化專攻博士課程修畢。專長為宗教思想、比較宗教、人類學。目前是相愛大學人文學部教授，也是淨土真宗本願寺派如來寺住持、Neo 法人relife代表。亦著有《親鸞的思想構造》(法藏館)、《不干齋·巴鼻庵(FUCAN FABIAN)》(新潮選書)、《佛教生活初探》(新潮文庫)、《現代人的祈禱》(與內田樹、名越康文合著, SAMCHA新書)、《法然親

鸞一遍》（新潮新書）、《宗教的救贖》（角川SSC新書）、《入世佛教》（與大平光代合著，本願寺出版社）、《日本靈性論》（與田樹合著，三三出版新書）等。

《突破無知的壁壘》中隨處可見的主軸，是「近代自我很棘手」。因為沒有了「近代自我」，就無法去適應現代社會。而對現代人而言，近代的「自我確立」仍舊是一大課題。只不過我們在某個時間點，會發現了近代自我衍生出的問題。

例如，該如何認定死亡？在現在的醫學前，人類並沒有所謂「腦死」這件事。人類的死亡認定並非醫學或科學的，反而是社會的。

養老孟司認為：與死亡相關的許多儀式，都是爲了幫助在世的人確認死亡這件事。身爲解剖學者的他，面對死亡這件事是他的日常。他指出：自己並不會看到身為屍體的自己，對每個人而言，自己的屍體是不存在的。而對於人類而言，屍體指的是不認識的人。人類並不會將與自己關係親近的人當作是屍體。以二次大戰後有許多日本士兵，在得知尋獲戰場上的戰友後，即堅持要回到戰場接回戰友的屍體，之後並舉行包括一連串的儀式，前後有數年之久。這告訴我們一個事實，死亡和活

著，其實是互爲表裡。然而，現代人的自我更進一步。本來儀式是爲了讓在生者確認亡者死亡的事實，近代自我卻有人甚至安排自己身後的儀式，例如在告別式上要播放什麼歌曲之類的。

蘇曼那沙拉則指出，大多數宗教的主張，都是在幫助人迴避死亡的事實，所以有天堂之說，有往生之說，因爲生命是永恆的。這都是因爲「不想死」、「不會死」，是人們根深柢固的想法和情緒。佛陀則認爲「死亡」是現實生活當中不可迴避的問題，我們必須藉由認清別人的死亡來看穿自己會死的事實。再者，大腦總是以「我不會死」來欺騙自己，好讓自己偷懶。殊不知好好面對死亡，人會自然的湧現許多勇氣和力量。

主動與被動的拋棄自我

從解剖學的角度，養老孟司指出：人類離不開動物性的自我。分析腦的地圖的空間記憶功能，能夠得出它正是腦的動物本能之一。大從居家附近，小至房內的動線，人類的自我離不開空間記憶。藉由一位腦醫學學者本身中風的經歷《奇蹟》³³（My Stroke of Insight-A Brain Scientist's Personal Journey），則能看到所謂自我界限消失的經驗。從腦科學來說，如果空間定

位的感覺消失，整個人會陷入極幸福的感覺。這種感覺的反例，就是口水只要離開我們的身體，哪怕只有一秒，而且是放在保證潔淨的容器中，我們也不願吞回去。

蘇曼那沙拉指出，不淨觀就是讓人們從客觀看待自己身體，重新認識這世界的方式。這能戒除我們對身體產生無意義的偏好和執著。

然而，因為腦受傷而產生的「世界和我合為一體」與學佛的「自我逐漸消失」看起來似乎相同，其實是不一樣的。就像腦部受傷的人，能創作出像畢卡索的抽象畫，但無論如何，都不具備畢卡索抽象畫裡的藝術性。如何控制自我，或是比起其他人更能夠自我控制，是天才的重點之一。

人和動物的確有著雷同的「我」，它是求生存的自我本能。人類如同動物，會殺掉他者，奪取其生命，甚至用對方的生命來滋養自我。在佛教而言，則是要戰勝自己這種本能，以提升自己的品格。

少了些「我」，有好處

其實不論就佛教的修持目的，或是社會人生來看，自我有時的確是一種阻礙。養老孟司從自己的夫妻相處之道體悟出，其實只要稍微改變自己的意見，就能和

對方的距離拉近一點，而這麼做能讓自己快樂一點。但現在的人則多半不願意這麼想。近代的人們，不斷地在找尋所謂「適合自己的工作」，不屈從的堅持「我」、「我的想法」、「我這麼認為」，其實是自找麻煩，自尋苦惱。

蘇曼那沙拉認為：自我意識會讓人活得不愉快。若想要和別人過著和諧的生活，要看能夠將自我拋棄的程度是多少？根據佛教經典：與人和諧相處的要點有三：一、捨棄自我站在對方的立場來思考後再行動；二、雜事和必須完成的事不要先決定負責人，以非特定的人的義務和工作態度，由發現問題者解決處理。三、定期與所有的人溝通。

這三點之中，第二點實在難以領會，也完全不同於大多數人日常的行事模式。以如此辦必須完成的事，最後的結果往往是一群人沒水喝。

至於自我意識有多難克服？就算理論上，「真正的自己」根本不存在！不論是養老孟司和蘇曼那沙拉都認為獨處輕鬆多了，而想要獨處，也是自我的一部分呀。實際生活中，要和直正的自己不存在這客觀事實拉近距離，可說是千古難題。

在反覆的解決無盡輪迴煩惱與突破橫陳在面前的「

無我」難題間。我們如何抉擇，《突破無知的壁壘》的對話裡透露些消息，正等待我們尋訪。

註釋：

1. 瑞昇文化，二〇一七年二月出版。
2. 此書有兩個中譯本，分別由天津人民出版社（二〇〇四），中國計量出版社（二〇一五）。天津人民出版社，書名譯作「傻瓜的圍牆」。
3. 本書作者吉兒·泰勒（Jill Bolte Taylor），是美國神經解剖學家，任職於印第安納大學醫學院。並兼任

「哈佛大學腦組織資源中心」的代言人，以及中西部質子放射治療研究所的神經解剖學顧問。自一九九三年起，積極參與美國精神疾病聯盟的各項事務，曾任該組織的全國董事。這本書是她在二〇〇六年突然中風後，因為腦受創而有的種種經驗。包括她如何藉由健康的半腦治癒受傷的半腦，還是因為腦受傷的實際經驗。

吉兒·泰勒在二〇〇八年，獲選美國《時代雜誌》全世界百大影響力人物。

佛教僧伽終身教育學會常態活動

- 一、「大眾閱藏」每月讀書會：時間：一〇六年一月九日至十二月四日，週一下午二點二十至四點二十 多位法師帶領：閱讀大藏經。
- 二、「鬆動「身心量覺的迴路」三日禪：一〇六年六月一日至八月二十日，早上九點三十分至下午四點三十分；一〇六年十月八日至十月十日，早上九點三十分至下午四點三十分：劉孟茜。
- 三、念住理論與實修：一〇五年十二月一日至一〇六年六月二十九日，每週四晚上，七點至九點：恒定法師。
- 四、《成佛之道》假日班：一〇六年三月十一日至一〇六年十二月九日，每月第二週六，早上九點三十分至下午四點三十分，每月一次：普觀法師。
- 五、禪宗經典與實踐：一〇六年五月十五日至九月十一日，每月一次，每月第二週一下午，二點至五點：自拙法師。
- 六、靜心減壓班：一〇六年四月二十六日至八月二十八日，每週三晚上，七點至九點：恒定法師。

相關活動訊息，官網：<http://www.abs1e.org/>