

談人類現狀——塵世宇宙一念間

路易斯·蘭卡斯特

美國加州大學柏克萊分校終身榮譽教授

現今是一個對於人類處境的疑慮擴展到新層面的時代。在人類歷史上，很難找到有一個時期的思惟和理解的轉變如此迅速，且後續的影響如此顯著。處在這個世代，生活在地球的人類面對日常生活的變化與遠古宇宙的新知探索，必須對人類的處境變化採取應變之道。這就是為什麼我想要以正在我們周遭發生的事情，還有革命性宇宙觀念帶來的影響為本次主題。

在這個歷史時刻，我們對人類境況所預設的定義正在最高司法法院上被討論，近年來也成為政黨辯論的議題。其中一個重大議題是，女性懷妊的胎兒在哪個階段才有權利受到保護？我們的法律體系試圖去衡量胎兒形成的過程，而所採取的方法之一，就是根據卵子受精的天數和週數來嘗試定奪生命開始的時間。然而，誰有資格作出裁斷？是醫學嗎？法律嗎？道德？信仰？還是受孕的母體本身呢？佛教徒在這個議題上一直莫衷一是。佛教思想歷經了數世紀的發展，各種流派遍布各地，各群體之間意見紛紜並不令人意外。有的佛教徒認為，受孕的那一瞬間，生命便開始；有的認為，從嬰兒的第一口呼吸算起；也有人以「識」形成的階段為指標。

對大多數人而言，人體的內部就像個黑盒子，我們從未見過內臟曝露在視野中。中世紀歐洲的醫生在違法的情況下用屍體來研究

人的生命。在印度，我猜是沒有那麼神祕，因為人死後的屍體會被放到廣袤的原野，任飛禽走獸啄食。去棄屍場的任何人，都可以看到屍體的內臟，甚至是不同發育階段的胚胎。僧侶會到遍滿屍體的曠野修習冥想，以死屍為所緣，作為觀照生命實相之理的一種禪修方法。



母親腹中的胎兒也有受保護的權利

佛教經典舉出人體內外的所有器官，並探討身體如何運作，因此，佛教徒很清楚身體是由許多一起運作以維持生命的單位所組成。不過，佛教的「投胎轉世」概念，不僅僅只關乎身體器官的發展與形成。佛教經典從時間和地理的遷流中，試圖解釋出生、死亡，及它們發生的過程，而對於新生命，「識」的出現是最重要的要素。

根據以上觀點，佛教認為「識」進入活著的人體的那一刻即是受孕，與身體分離的那一刻則是死亡。每一次受孕都會是一個新的身體，賦予身體生命的「識」每分每秒地不斷更新。佛教的基本教義很明確表示，沒有任何東西是永遠不變的，「識」也是如此。當精子與卵子結合後，「識」便持續分秒變化著，直到身體形成。如果沒有「識」，那麼受孕就無法完成，肌肉組織會停止發展並被排出體外。在投胎轉世或輪迴的過程中，「識」是生命出生必需的重要元素。「識」一直在無窮無盡的生死輪迴中流轉。佛教故事中，釋迦牟尼佛成道的那個夜晚，他看到數百萬人在無窮盡的輪迴中誕生和死去。此景促使他發願要跳脫這個重複不斷的模式。

我們最常見的佛陀形象之一是他側身躺臥、雙眼合閉。很多時候，這被誤認為是「睡佛」，然而，它的意義深刻得多。

在佛陀涅槃入滅的時刻，他最後一世人身中存在的「識」全部停止了，不再輪迴。這是人趣中的最高發展，身心的所有功能都在死亡時全都了結。這不是自動發生的，而是需要至高的精神境界，才能終結投生人趣的過程。難怪佛教的工匠一次又一次地受委託，為這一偉大時刻創作作品。因為這象徵著生死、苦、覺知的終結。不過，雖然這是常見的看法，但並不是所有佛教徒都抱持這種觀點。有些人認為，一位開悟者即使已經達到可以解脫生死輪迴的階段，也會出於慈悲選擇繼續輪迴，以幫助仍然深陷於生死輪迴中的有情眾生。對許多人而言，這些菩薩就在我們當中。他們透過修行所成就的動力，讓「識」持續流轉，並且可以投生成任何一種生命形式，只要擁有一個載體來行慈悲道，不論是人身，甚至畜生、鬼魂，抑或天上的神祇皆可。可以說，菩薩因為悲憫人類的處境，用修行的力量持續輪迴，給予一切有情眾生安慰和幫助。

我想，在人類當前的處境中最難理解和接受的佛教教義，應該是「沒有永恆的自我，沒有可稱之為靈魂的不變實體」這個觀念。因為若是如此，為何每天早上「我」能醒來並在鏡子中看見「自己」？漸漸變老的我，為何感覺跟年輕時候的自己是同一「人」？我的身體或許會急速老化，但對自我的感知仍然完整。認為自己仍然是幾十年前的同一個人的這個觀念，只是人們否認佛教教義所說的「沒有我」的一個例子。

數個世紀以來，佛教導師想盡各種方法，將「沒有永恆的自我」這個最重要的訊息傳遞給信徒。但這在印度很困難，因為印度的婆羅門傳統主張有「神我」的存在，「神我」即從梵天分離出來的自

我；解脫，就是找到方法讓自我與梵天重新結合，形成宇宙的整體。

不同於印度教的「梵我合一」，佛教另闢一條「空幻」的蹊徑。打個比方，在許多關於魔術師的形容中說，魔術師可以讓一個人憑空出現又讓他消失，甚至可以砍斷這個虛幻影像的頭或將其剁成碎片。那麼問題來了，當魔術師砍下頭顱，他犯了罪、殺了人嗎？答案是：沒有。就像電影或電動遊戲中的謀殺和殺戮情節一樣，我們清楚知道那只是幻相，並沒有死亡，也沒有殺害。

在人類的生活經驗中，虛幻的存在為何如此重要？我們可以從《心經》著名的偈子「色即是空，空即是色」來進一步探討。

「色」通常被解釋為物質世界裡的物體。在「色」的前面加上「被感知的」，我相信這會更容易理解。「被感知的形色」指的是，物體被感知後，透過經驗世界帶給我們的心理狀態。比如，我能在電腦屏幕上看到所有出席聽課的人，但這僅僅是一個感知的瞬間，我的眼睛接收到光的反射並將它傳遞到我的大腦，再經過化學和電導作用，最後成為我所體驗到的事物——「我看見你」。在人類當下的處境，我們永遠無法直接體驗任何事物。我確信自己看見了聽眾，乃至一切被經歷的體驗，都是間接傳遞的。佛教經典提醒我們，當「我看見你」時，我所感知到的並不是「你」，而是我大腦內在的作用。因此，我就像魔術師般，變出了個「你」。當我關掉電腦，關閉了屏幕上的那些影像，我是否就摧毀或殺死了我的觀眾？相信大家一定會馬上大喊道：「不是的！」

我們的電腦屏幕就相當於感知的心理過程，彩色的像素排列在一起，組合成我們所有人和環境的影像，而且看起來非常真實……但這個影像是個幻覺。

即使身體不斷在變化，但卻感覺自己有一個從童年到現在都未

曾改變的永恆自我，這種感覺便是一種幻覺。我們的人生會歷經種種改變，但 10 歲或 20 歲時的我，並無法認出此時的我，也無法理解我作為一個 90 歲老人的經歷或思想。這就是為什麼魔術師的譬喻這麼重要。我們的意識給予我們一個幻覺，這個幻覺如此真實，以至於我們相信有一個不變的自我。這引發我們提問：是什麼使我們成為人類？何時變成現在這般完完全全的人類模樣？

從過去到現在，我們以自己是最高度發展的動物為傲，我們的大腦是思考的最佳工具。有位作家曾以每秒產生的位元數來衡量人類大腦的優越性。幾個世紀來，沒有任何東西可以媲美人類的大腦。在二十世紀二〇年代，大腦以兆位元數超越所有機器；到了四〇年代，這個數字降至 10 億；八〇年代，它縮小到千位數；而最近在中國大陸，一台世界最快的超級電腦首次證實了，其每秒產生的位元數比人類的大腦還多。我們已經承認電腦在國際象棋和圍棋比賽中贏得了世界冠軍的事實，在計算速度和複雜性方面也是數位機器更勝一籌。人們剩下的一個可以自我安慰的想法是，電腦永遠不會寫詩、小說或論文。然而現在，一個名為 ChatGPT 的「機器人」又誕生了。

在某種程度上，「機器人」是一個使用機器學習演算法執行任務的數位程式。也就是說，它可以透過接觸數據的方式學習，即使沒有特定的人類編程來訓練它進行這樣的操作。我們還在努力弄清楚這些「機器人」對人類處境的意義為何。著名思想家諾姆·杭士基（Noam Chomsky）認為，這是一個作弊的平台。但我認為它遠不止於此。人類已經用它來通過律師考試、醫學考試、研究生入學考試。現在，我們給它主題，它也可以寫出詩詞來。更超越的是，它可以生成地圖影像，還能幫忙編寫程式，讓電腦依照我們的規格需

求繪製地圖。有人要求對這類機器人下禁令，且使用它們的人應該被譴責「作弊」並受到懲罰。

不過，也有些人不認為這種機器人只是個「作弊的平台」。微軟公司宣布投資數十億美元來開發新的、更強大的機器人。而谷歌首度參與這場競爭時出了差錯，翌日股價便損失了數百萬美元。對於已經迅速爆紅至如此程度，且擁有具大潛力的事物，我們是無法透過立法來禁止的。人類的現況以前所未有的速度變革著。數位世界正在崛起，這將帶給我們重大影響：誰能擁有和控制這些強大的工具？它們是否會被灌輸偏見，導致人們搜尋的資料有所偏頗？誰將會從中賺取利潤？它是否只為少數人累積財富？在這堂課上，我們不禁要問：佛教教義對於這些情況能提供什麼樣的見解？

過去幾個世紀裡，新的技術被引進佛教領域。舉個例子，文字對於佛教來說是一個推動變革的重要媒介。古代印度用記憶誦持的方式來傳承教法，僧侶圍坐，一起確認教義內容以發現並修正錯誤。然而，當任何人都可以抄寫並流傳經文時，文字便取代了人的權威性，並蘊含在經本上的圖像以及字裡行間的訊息裡。印刷對於佛教體系又是另一項技術上的衝擊。古代的大型寺院就像複製中心，由訓練有素的抄寫員重複地手抄經文；但當可以透過印刷版拓印出成千上萬個副本，且速度



《佛光大藏經》七藏合一隨身碟，收入佛教7大部類經典。

比手工抄寫快得多時，抄寫員的功能就完全不同了。而近代有矽晶片技術，讓原本用記憶保存的教法已能以數位的形式儲存，經文再也不需要記錄在成千上萬的卷軸裡，而能傳到普羅大眾手中，在各種行動設備上使用。在一次又一次的技術進步下，佛教不但倖存下來，甚至蓬勃發展。

如今，機器人的世界跟我們以往所見的任何事物都截然不同，舊有的方法再次被打破。當我要求機器人生出一篇總結佛教主要教義的文章，它可以做到。雖然它生產的文章不具有創新性，但我們有充分理由相信它未來可以有創新的能力。正如經典的教誨，沒有什麼是永恆不變的，一切都在瞬息變化中。我們的數位世界正證明了恆常變化的真實義。不僅僅是佛教，所有人都需要在人工智能已在某些領域超越人類能力的環境中，重新評估人類的處境本質。

數位時代給人類世界帶來的變化，不僅於此。科技還讓人們對宇宙有了新看法。現在，我們透過望遠鏡捕捉遙遠星系的光來觀察人類的處境，並從這些數據中知道了宇宙的浩瀚。我們所說的「光年」，意指光在 365 天內能夠行進的距離……大約 6 兆英里。根據目前的太空旅行技術，一個光年的旅程需要花 37,200 年來完成。假設我們可以將人類送往離太陽最近的恆星，很可能得用 186,000 年的時間、近 5 個光年的距離才能抵達。而在抵達目的地之前，已相隔許許多多個世代，飛行船上沒有人能與起程時地球上的人們有任何連繫。

對於極想知道人類是否獨立存在於宇宙中，抑或還有其他生物與我們共享宇宙的這份渴望，是可以理解的。

有關宇宙的問題，佛教徒也給予了諸多思考，我們可以從某個層面看到他們信仰的方向。根據佛教最早完整發展的經典《般若

經》記載，佛陀說法的受眾始於 1,250 名僧侶。當同屬般若系的經文從基本的內容擴展到 10 萬行時，聆聽佛陀教法的受眾已經遍及整個宇宙，甚至延伸到擁有生物達數十億的多元宇宙中。這是大乘經典中一個非凡的敘述，說明了多元宇宙的無限特質。如此巨大的規模無法透過觀察夜空來揭露，這種宇宙之外還有更大的宇宙的想法，必須建立在心智構想上。人類之所以能夠有這樣的視野，可能是因為達到某種甚深的禪定境界。有一系列以三摩地（Samadhi）為名的定境，即是修行者禪修時會進入的狀態。這些定境的名稱顯示，禪修者可以看見天上的神祇，甚至更精確地說，可以聽見神祇在說話並理解他們的言語。

我們是宇宙的居民，因此人類的處境是廣闊的空間和時間的一部分。這是佛教幫助我們定義人類在事物本質中的位置的一種方式。當我們派遣與浩瀚宇宙相比，規格微乎其微的火箭到太空探索，我們正是在尋求並了解人類的處境。我們可能會發現有其他生物存在於地球以外的星球，甚至太陽系內。探究那些繞著太陽運轉、有些表面大部分被水覆蓋的外行星的過程，有助於我們更好地理解地球和有機生命的出現，這是關於人類自身神祕而又重要的一部分。

我們當前的時代有人工智能，因此對宇宙的規模和本質有更廣闊的見識，這導致人類境況的許多方面都令人不安。歷史上充滿了因變革而打破人們原有信仰狀態的前車之鑑。我們生活在一個有各種佛教教義引導我們接受變革的現實，並放下對過去執著的時代。但被視為黃金時代的過去，仍讓我們覺得應該不惜一切代價去維護它。我們或許希望重建過去的景象：在新冠肺炎奪走數百萬人的生命，證明人類易受微生物影響之前；在書籍和圖書館還是主要資訊

《人間佛教》學報·藝文 | 第四十八期

來源，在通訊數位轉型之前，我們的個人、醫療和財務隱私仍然可以保護完好的時代；只有人類才能寫詩、能較好掌控資訊流向的時代。佛教應教導我們看清的是：變革是持續的，任何努力都無法恢復過去的生活環境。當我們面對周遭快速且前所未有的變化時，接受這個現實是至關重要的，並且應該竭盡所能地應對新的世界，以更正面的力量面對人類的處境。

確實，世界的變化有些重大且令人感到害怕。一位學者曾說，如果你將生活在 1750 年的某個人帶到二十一世紀來體驗，我們的生活方式對他們來說可能是致命的。想像一下，習慣用走路和騎馬通勤的人，若突然發現自己坐在一輛時速 60 英里的汽車裡，在擁擠的高速公路上穿梭，又或更嚇人的，坐進一架飛機，在 30,000 英尺的高空中以每小時超過 500 英里的時速移動，不難想像這些經歷可能會讓那人因為恐懼而心臟病發作。不過，我想起我的祖母，她出生於 1880 年，一直活到二十世紀中期，經歷了從馬車到噴射飛機的時代，並能夠適應這些變化。可見人類是具有適應能力的，從沙漠到冰冷的北極，整個地球上都有人類居住。該學者也指出，若讓來自 1750 年的那個人回到一個擁有類似革命性變化的時代，應該就是公元前 12,000 年，那個我們完全陌生的時期，亦即人類史上第一次農業革命（或稱新石器革命）的時期，又會是如何？

據我的觀察，從 2019 年到 2023 年，僅僅幾年間，世界就發生了重大的轉變——新冠疫情大流行、用太空望遠鏡觀測宇宙，以及能夠寫出與人類心智相仿的文章和詩歌的人工智能——已經改變了文化在未來的潛力和我們對人類處境的理解，這些都超乎過去我們所能想像的。不過，即使世界的變化會讓我在演講傳達的思想變得過時，但人類處境的某些方面，是會伴隨我們一生的。

將近 70 年前，我首次接觸佛教時，佛、法（教法）、僧（追隨佛陀的眾弟子）三寶被用來描述佛教傳統的歷史和思想。起初，我所理解的法寶是佛教教主的教導，先是透過記憶流傳，後來用多種語言記錄成數百卷的佛教經典。然而，當我讀到大乘經典《般若經》的開頭時，內心便生起疑問。我發現關於教法形成的一個更複雜的觀點。那部經典所描述的场景是，佛陀轉向他的弟子須菩提，請他教導大眾般若波羅蜜多的要旨。因此，這部經典不僅包含了佛陀的教法，還包含了弟子們的教導。佛陀請須菩提來教導大眾這一件事，震驚了舍利弗——他在佛陀所有弟子中應該是最著名的，也被視為般若第一。舍利弗好奇為何須菩提會被點名，尤其舍利弗就在現場。須菩提完全意識到舍利弗，可能還包含很多也圍坐在佛陀身旁聽法的人的疑慮。須菩提告訴舍利弗，自己對於何為正統的教法的關切。他告訴舍利弗和所有在場的人，若有人根據事物的本質，也就是符合我們生活和經歷的現實來教導，那麼他們的教導便與佛陀所教導的沒有任何不同。這個觀點意味著，佛法（佛陀的教法）隨處可得，因為它恆常藉著周圍事物的本質體顯出來，不僅僅展現在佛教典籍的文字裡。

慧東法師誠意地邀請我為北美州的佛教徒演講時，希望我能分享自己在研修佛法上的體認。由於並未證悟，我擔心我的思想可能無法清晰而準確地闡明佛法。所以我花了好幾天的時間思考這場系列講座，並重複閱讀須菩提和舍利弗之間的對話。如果佛法在生活中隨處可見，且是日常事物的本質，那麼我們該如何找到它呢？如何讓佛法在日常生活裡示現？如何理解我們當下經驗裡事物的本質？後來我是這麼想的：準備這場演講是個很棒的機會，我要好好地觀察在我一天的生活當中，佛法如何顯現在我所思考、感受、經

《人間佛教》學報·藝文 | 第四十八期

歷還有考慮的日常大小事上。也可以這麼說：我將一整天的作息記錄下來，希望至少有一件事可以用來說明佛法。

以下是我那一天的生活紀錄。

上床睡覺……

凌晨時分，還在深度睡眠中的我做了一個令人不安的夢。夢裡，我正在尋找教室，因為是我教課的時間。但無論我往哪裡尋，都找不到那個教室。由於疫情的緣故，我已經好幾年沒有在教室裡教課了，都是在房間裡透過網絡授課。我的大腦似乎在反問，為什麼我沒有再做執行了幾十年的事情。夢裡的我，愈感焦慮，因為我快要錯過在教室等待我的實體課程，找不到教室實在令人感到痛苦。突然，我醒過來，意識到剛剛所發生的事情只是個夢境，便鬆了一口氣：我沒有錯過課程，我安然地躺在床上，既沒有學生在等我，也沒有造成任何後果。

這個夢境中的「佛法」在哪裡呢？

我發現這就像佛教所談的「覺悟」。醒來後，我突然明白，夢境不過是大腦憑「空」創造出來。當我意識到不斷地在一棟陌生的



大樓裡尋找教室，不是真實的事情，而是大腦憑「空」創造出來的。

大樓裡尋找教室的這段經歷是「空」的那一刻，我便立即從當我相信自己無法完成任務時所產生的痛苦中解脫出來。我躺在舒適的床上，身心輕鬆愉悅，因為我知道，

沒有課在等我，沒有陌生的大樓讓我在無數長廊上永遠找不到目標，沒有任何的後果。一切都很好，我為此會心一笑。

當我醒來有這種領悟時，在某種意義上，我已有所覺悟。「佛」這個詞就來自一個有「覺醒」含義的字根。而令我感到驚訝的是，在我醒來和離開床之前，佛法的某些方面其實已經出現在我的體驗裡。

這讓我想起著名佛教經典《心經》裡的一段話：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」我從夢中醒來，由於不再擔心錯過授課而感到一瞬間的喜悅。

當我跟朋友描述這個夢後，他發來一段電影《最高機密》裡的片段，由影星方基墨（Val Kilmer）主演。影片中，主角正在被納粹士兵毆打，士兵試圖逼他洩露最高機密。嚴酷的酷刑導致他昏迷並失去知覺。在失去意識的時候，他做了一個夢。夢裡，他走在一個長廊上，問一位學生：「考場在哪裡？」學生回答說：「考試結束了，你錯過了。」夢中的主角非常沮喪，痛惜他錯過了考試，這會嚴重影響他的成績和未來。然後他醒了過來，士兵們仍在毆打和踹踢他。令士兵驚訝的是，他竟然笑了，臉上充滿了幸福。因為他意識到自己沒有錯過考試，因此沒有造成影響，即使正在受折磨，他也露出愉悅的笑容。正如達賴喇嘛曾經說的：「痛是難免，苦卻是甘願的。」

觀自在菩薩不是從夢中醒來，他的覺醒是在一個意識清醒、感知完全運作的狀態下實現的。當他意識到一切經驗皆是「空」時，便從苦難中解脫出來。我並不是要表示我的夢境體驗與觀自在菩薩所經歷的相等，但這個夢境確實幫助我更好地理解經文的描述。

那一天的下一刻

《人間佛教》學報 · 藝文 | 第四十八期

起床……

當我從床上起來，我的第一個動作是伸手去拿拐杖，好支撐我走到助行器旁。在這個過程中，我直面佛教的三大使者：病、老、死。由於患有周邊神經病變，我的雙腳麻木、平衡能力遞減，因此需要使用拐杖。近 90 高齡，「老」這位使者時刻地提醒我，身體的虛弱以及越來越靠近死亡。正如釋迦牟尼年輕時，遊歷四城門遇見了三大使者：一名病人、一位老人和一具屍體。在我努力站起來，開始新的一天之時，便遇到了其中兩位。令我驚訝的是，甚至在我開始一天的作息之前，我就已經體驗了夢境的「空性」，以及體認到「空性」之後的喜悅。隨後我起床著裝迎接新的一天，老和病就已經等著我了。



雛鳥長大，便是該離開窩巢的時候了。

新的一天開始……

門前外，一隻蜂鳥在竹葉間築造了一個小小的巢穴。我觀察了好幾週，看著蜂鳥建造鳥巢、生下兩顆小小的蛋、兩隻小雛鳥破殼而出，然後，雛鳥漸漸長到巢穴不太能同時容納牠們。接著，雛鳥們開始拍動翅膀……今天，牠們終於飛出鳥巢，站在附近的樹枝上，再從樹枝飛回巢裡。後來牠們又再飛到一根高高的樹枝上，似乎準備好去闖世界。果然，那天稍晚些時候，我便找不著牠們了。

我從蜂鳥身上學習到的佛法是：萬象萬物皆在變化，沒有什麼是靜止不變的。這些雛鳥每天都在成長，當牠們不再是雛兒時，便是離開窩巢的時候了。我很難過看到牠們離開。我們跟子女也面臨類似的情況，孩子不會永遠是嬰兒、兒童、少年，他們會長大和變化，必須走出去探索生命。這個「空巢期」教導我們，每一刻都在變化，而接受這個現實是個體發展重要的一步。在這當中，我們要學習很重要的一課——「莫執著」。我可以捕捉這兩隻鳥，把牠們留住，然而我無法想像，有什麼比把這兩隻年幼的蜂鳥關在籠子裡更殘忍的事情了。我記得自己第一次想離開家，獨自踏上旅程去探索世界的心情。雖然我很難過看到鳥兒離開，但我也祝願牠們能自由飛翔，有充實的生活。牠們的成長過程讓我對不斷變化的現實有了更深的了解，也讓我明白必須從想要抓住事物的執著心態中自我脫離。

收到電子郵件……

那天我經歷的下一件事是，收到洛杉磯加州大學醫生寄來的電子郵件。醫生告訴我，血液樣本已送到實驗室檢測，以了解我的周邊神經病變是否跟基因有關，我是否遺傳了這種疾病。在這個基因體研究的新時代，可以識別基因序列中表明某些疾病潛在可能性的「尖峰」。對我的情況來說，檢測結果如何，並無法改變什麼，但未來治療方法的相關研究將採用這些數據，讓我的後代可以留意這種可能性的存在，若出現症狀時，可以知道發生了什麼事。

佛法告訴我們，出生在這個世界，很多方面取決於過去的行為——業力（Karma）。我基因中的某些結構跟古老的基因體還有連結，因此仍受到影響。醫生的郵件提醒了我，業力「遺產」這件事。

赴約回診……

我的下一個行程是到物理治療師那裡，他安排我做一些運動治療，以改善我的平衡感，或許還能預防跌倒。我已經從之前的療程中知道，他是一位有能力訓練我的身體和大腦的優秀老師。「老師如同醫生」這個想法，讓我想起佛典中幾處描寫佛陀如大醫王的段落。佛陀了解病人需要什麼，知道什麼藥物和方法對病人有效。「佛如醫王」這個隱喻，即是指佛陀有能力用他的教法來調癒人們的「痴」病。這種「教學技巧」在佛教文獻中的用詞就是「方便」法門（Upaya）。我的治療師具有技能和知識，在他的照料下，我體驗到擁有一位具有教學「方便」法門的老師真是受益良多。

在做其中一項運動時，治療師的一席話讓我很是震驚，他對我說：「Lew，停止思考平衡這件事。平衡是不能用想的。當你在想『我必須將重心移向左側或右傾』時，一切都會太晚，你將跌倒在地。」我站在軟軟的泡棉墊上，閉上眼睛，保持站立。然後我的身體開始搖擺和晃動，他再次說：「不要思考，任由身體晃動，大腦已經開始傳送神經脈衝來幫助您平衡了。」

佛教對於「認知」有一個偉大的見解——「意識」，而所謂的「意識」是跳脫思惟和語言的。我站在泡棉墊上，任由身體搖晃，而不是有意識地控制它；但當我發覺並沒有一個「自我」或「我」在主導，隨即生起「我做不到，我可以保持完美平衡」念頭的那一刻，我馬上就須抓住扶手來防止自己跌倒了。運動治療不僅重視身體的協調，也以相等的幅度訓練我的大腦。就像禪修一樣，讓心從想法中解脫出來，放下有意識的自我控制，能讓身體和大腦學會平衡。

去雜貨店……

我在尋找一種可以取代雞蛋的食品。雖然我是素食主義者，但我承認對炒蛋或煎蛋還是有些欲望。有一天，我吃到一種由植物製成的蛋類替代品。這種替代品讓我能兼顧素食主義，還能嚐到非常接近我以前愛吃的蛋類食品的味道。一進入雜貨店，我便迫不及待地走向擺放它的櫃架。但走到櫃架前卻看不到我要的那款鋁罐，即使找店員問是否有存貨，答案依舊是「沒有了，賣完了。」我的欲望沒有獲得滿足，心裡感到很痛苦。佛陀教誨的第一句是「苦諦」。我們將「苦」翻譯成「痛苦」，但它也意味著失望、不滿和沮喪。想要的東西賣完了，讓我感到不滿足，在接下來的時間裡，我滿面愁容，因為欲望沒有達成而痛苦。

或許你會說，這只是微不足道的事情，但這件事教會了我，欲望是不滿和失望的根源。

傍晚的散步……

傍晚，散步的時間。我每天的目標是走一英里。由於住的地方四周被繁忙的大街和高速公路圍繞，因此我都在住宅區裡的街道散步，每天重複相同的路段。但路程意外地有趣、不無聊。每天走相同的路，就意味著鄰居必定認得我。他們不只認得我，當我經過時，也開始會走出來跟我打招呼。我去散步，成為社區裡的一個景象。沿路上，一名年輕的男孩和他的妹妹常常特地找尋我，就為了跟我打聲招呼。

這一天，他們非常興奮地向我展示了他們的新玩具，兩人各有一把很大的劍，塑膠做成的。用力揮著劍的男孩觀察入微，他可能



文殊菩薩手持慧劍，意喻智慧利劍能斷除煩惱。

在劍晃動的光影下注意到我的目光，於是迅速向我保證：「這把劍是用來保護的，不是破壞的。」

在我的房間裡，有一尊西來大學 Miroj Shakya 教授送給我的莊嚴文殊菩薩像。文殊菩薩手持一柄長劍，這把劍是一個譬喻，代表教法，也就是佛法，能斬斷痴念的羈絆。文殊菩薩的劍是一種保護，它不會摧毀，不會殺害。在這一天的散步中，年紀輕輕的鄰居提醒了我文殊菩薩的劍，文殊菩薩的教法。

玩 Wordle 猜字遊戲……

再次回到床上睡覺之前，我做的最後一件事是玩 Wordle 猜字遊戲。我有 6 次機會猜出當天的單字。全球每天都有數百萬人玩這個猜字遊戲，並找出同樣的單字。因此，在快結束的這一天，我意識到自己和世界上成千上萬人一樣，面對著同樣的問題。這個遊戲提醒我，有數百萬人都在嘗試尋找共同的解決方案。

當我解出這個拼圖，找到了當天的詞語，我回到床上並微笑了，為我和世界上許多其他人一起分享了這個找到詞語的時刻、彼此平等而微笑。

以上就是我當天的生活紀錄。

記錄這些事件時，我並不是只想讓你一窺我的一天。我的目標是尋找佛法的證據，比如無常、不斷的變化、過去因果的影響、切

斷我們對無知的束縛、治癒無知的疾病、同他人共享的慈悲、實現真正的自我本性等。令我驚訝的是，佛法似乎無處不在：在我的夢中、在我醒來時、在我站起來時、在我觀察蜂鳥時、在我的醫療療程中、在鄰居的玩具中、在我破解猜字遊戲時。我原先的目標是找到「一個」在日常普通事件展現佛法的例子。然而我發現，我似乎找不到一個沒有佛法存在的例子。如果我能意識到事物的真實本質，那麼即使只是尋常生活，就已充滿佛法。

我現在已經明白，闡述事物真實本質的佛法，將在明天以各種不同的形式等待著我。

佛教確實只論「日常」。佛法不僅存在於文字中，也不僅存在於寺廟或修道院裡，更不僅僅只是一種神聖的儀式，而是存在於我們的日常經驗之中，它隨時與我們同在，它現在就在我們身邊。

（李苑媽譯，潘青霞校）

