

三大信使

路易斯·蘭卡斯特

美國加州大學柏克萊分校終身榮譽教授

信使一：疾病，警鐘長鳴

佛傳中最受喜愛的故事之一，是年輕的釋迦牟尼乘馬車遊城門看見「四大信使」的場景。首先，他遇到一個病人，認識了第一位「信使」——疾病。在震驚的悉達多太子眼前，一個病重的人躺在路邊，痛苦地呻吟著。太子厭惡所見，無法接受疾病是人生不可分割的一部分的現實。然而，令他感到不安的這幕景象是他開悟成佛不可或缺的一環。

如同釋迦牟尼一樣，我們不得不面對會影響情緒、打亂人類社會結構觀念的疾病。新冠疫情爆發於技術已經引領著科學轉型及發展的時代。在 2020 年之前，人們感覺能夠游刃有餘地應對生活。回顧過往，那是一個旅行業旺盛、全球商業繁榮、醫療技術進步、數位革命改變了通信和數據管理的黃金時代。曾經，我們把那一切都視為理所當然，直到現在才意識到，那是多麼珍貴的時光。疾病這位「信使」——新冠疫情尤為嚴酷且毫不留情。它不容我們忽視，就像悉達多太子當時無法忽視他眼前所見的疾病信使一樣。我們再也無法繼續否認現實、繼續安逸地生活。隨著死亡數字飆升和醫院超出負荷，我們不得不施行隔離措施、中斷業務、停止到公司辦公、封閉機場，甚至強制學校只能網路線上教學。這個信息告訴我們：

一定不能忘記人類處境的脆弱。我們每個人隨時都可能受到不可抗力自然因素的影響。

儘管擁有先進技術，我們成功做到了過去發生大流行病時從未做到的事情：迅速研發了減緩疾病傳染和減輕症狀的疫苗；然而，這種微生物並不容易被根除，疫苗帶來的慰藉很快地又被澆滅，隨著數百萬人受感染，這種微生物也在快速地變異。這些變異株足以削弱疫苗的有效性，讓新冠疫情重新傳播、肆虐全球。無論是來自南非、紐澤西、倫敦還是中國，變異株繼續奪去千萬個生命，並造成長期健康問題。

馬克·吐溫（Mark Twain）曾言，世界一次又一次地提醒我們人類的處境。釋迦牟尼原本過著年輕健康的優越生活，但當他知道每個人都會生病後，便感到痛苦。我們也像他一樣，不希望聽到壞消息。令人驚訝的是，當 1918 年的流感消退時，很少有人再談論它，或試著回想起它的模樣；然而，100 年後，我們依舊每年接種流感疫苗，以對付 1918 年乃至更早期的病毒變異株。至今為止，有關人類正常生活受到新冠疫情影響的那段時期的紀錄，我只找到一部影片。可見，人們不太想看到這段經歷在影片中重現，想忘記它曾經發生過。就像過去用來紀念戰爭、名人的成千上萬個紀念碑一樣，為了紀念所有死於新冠疾病的人，也有人提出要立碑紀念所有死於新冠疾病的人。然而，我很好奇人們將如何接受這座紀念碑。



疾病是每個人都會面臨的問題

佛陀所教導的第一諦苦諦，總是很難令人接受……當我們希望疫苗只需用來對付一種不會變異的病毒時，聽到無常這個真理真令人感到難過。一切都在變化中，這包括了微生物和人類的現狀。

我們應該從中學習什麼呢？對於可能出現不想要的變化的可怕前景，我們又可以做出什麼樣的回應？一些佛教經典告訴我們，當我們充分理解人類的方方面面後，對所有生命慈悲可以是一種回應。比如，在雜貨店的收銀處遇到某人時，我們可以如此思惟：他們和我們一樣，生活在人生滄桑裡。如果我們對每個接觸到的人都能有這樣的想法，那麼第一個反應將會是為他們深感悲痛，因為他們跟我們一樣，都在人生暴風雨中掙扎。但要完全理解這一刻，我們就必須先接受自己也擁有同樣的處境，因為除非我們知道自己和所有其他生物一樣處於相同狀況，否則永遠不可能生起慈悲之心。慈悲只能存在於平等的人們之間，存在於那些和我們有相同痛苦的人之間。

疾病這個信息的共鳴可以如此強大，是因為我們每個人都有可能生病，並且能理解發燒、疼痛或噁心帶來的不適感。醫護人員在面對病人和疾病的焦慮中生活；我們生病時，護士或醫生的慰問無比溫暖，尤其聽到他們這樣說時：「放輕鬆，有我在，我會好好地照顧你。」然而，當我們認為病已經痊癒、身體有免疫力了，便很容易落入自滿的狀態。自滿往往與自我中心、缺乏同理心和關懷他人的態度相關，這與慈悲的本質相反。病治好了並不意味著「會生病」這種狀況已經被克服。在每一刻、每一天，任何生物都有可能受到病毒的侵害。一旦身體康復且沒有生病的症狀，我們便傾向於回到生活，很少再想起生病時的不愉快時光。不過，我們知道微生物總是伴隨左右，它們引起的疾病還無法被當前的技術所征服，這些微生物確確實實地持久存在著。

佛陀被譬喻為醫王。他的任務首先是診斷周遭的人的疾病，唯有這樣，他才能有效地給予治療。《般若波羅蜜多》經典中反復強調，「法」的其中一個含義是對「事物真實狀態」的認識。因此，任何按照「事物真實狀態」的方式教學的人皆是「法師」。因此，在生病時，我們需要「法」來告訴我們事物真實的狀態。有時，我們害怕面對現實並拒絕接受這些事實，不過這樣通常會導致更長期的痛苦，甚至死亡。我開始明白了解「事物真實狀態」的重要性。幾年前，我反復感染上肺炎。我多次到診所就醫，卻未能明確了解身體當時的情況。直到第四次患上肺炎，我遇到了一位像是菩薩化身的醫生，她根尋「法」，追查事物的真實狀態。因此，在診斷報告出來之前，她拒絕給我任何藥物，即使一周後化驗室檢測不出原因，她也要求他們再用一周的時間重複測試，這是很罕見的做法。就在第二周，他們使用基因鑒定了導致我反復患上肺炎的微生物，並給我服用一種有效的抗生素。正如你所看到的，我康復了。這使我明白，佛陀猶如一位非常有智慧的醫生，他在教導任何人之前都會先尋找對方的病因，找到蒙蔽著對方的無知。只有這樣，他才能用正確的法藥來解決障礙。

當佛陀為他的聽眾進行診斷並試圖了解他們所患疾病的本質後，他向我們報告了他的發現。佛陀說，除了微生物之外，人們還存在著一類疾病，它們無法用草藥治癒，就像毒藥一樣。這類疾病由三種主要的病毒引起：貪欲、憎恨和妄念。佛教經典中保留下來的大部分教義，都在教導人們如何消除這三種毒——導致疾病的三種困擾。

當我們回顧新冠疫情爆發早期，那令人恐懼的日子以及人們的反應時，便明顯可見，人類不僅遭到微生物入侵，還受三毒的影響。

從某種意義上來說，與新冠疫情的鬥爭不僅僅是在試圖抵制微生物，而且還是一場激烈的權力爭奪和控制他人的戰爭。貪欲之毒，表現在對他人的控制欲，並想要成為有權勢的人。例如，當我們固執地堅持著某種觀念，卻不是為了健康或治療，而是為了表述自己的權力和價值感時，這種貪毒便會呈現出來。憎恨之毒，會在我們因為覺得他人未能滿足我們的要求和所願，而被憤怒主宰我們的行為時出現。妄念之毒，則驅使我們抗拒接受事物的本來面目，謬認我們自以為的現實就是現實。因此，儘管我們有疫苗和治療微生物性疾病的藥物，但新冠疫情的悲劇有一部分卻在於三毒的生生不息。

我在思考這場演講時發現，無論是戴口罩、接種疫苗還是隔離，似乎每一個防疫措施都能讓人陷入憤怒乃至憎恨，人們內心裡是三毒有如熊熊大火般燃燒。我不得不認清，與病毒共存似乎是應對當前情況的唯一辦法。感到憤怒、恐懼、排斥，堅信自己知道應對生活的方法，這讓我多麼容易便落入陷阱，拒絕他人觀點、否定他人獨立思考的權利；多麼容易便認定他人的立場毫無價值，然後無視於他們的意見；而大方地與持有相反觀點的人相處，則是多麼困難。所幸我很幸運，在生命中有一位充滿智慧的老師相伴——我的姐姐。她以身作則向我展示，在當前的時代生活，可以不被三毒控制。她提醒我，最深愛的人也可能持有與自己相反的觀點。因此我不得不繼續往內探尋，找到堅持愛護並看見他人最好一面的那股力量，而不是活在自認為是他們最差一面的恐懼中。她敦促我，不要將他人排拒心外。

如果世界只提供兩種選擇，要麼是進步自由主義派，要麼是右翼保守主義者，那麼這堂課就很難講下去了。在這樣的環境中，我想要如何被看待？哪一邊是我的代表身分？當我思考這些問題時，

內心湧現出一種強烈的感覺：我僅僅希望被看作是人類。我想要有一個能夠包容所有人的視角，不論那人是何種信仰。我想要把所有的人都視為我的同胞——人類，而不是被概念所標籤。當三毒中的一個或多個毒被消除時，每一時刻將會是多麼美好。回顧過去，自己也曾輕易地排斥其他觀點，甚至否定他人有自己想法的權利，實在尷尬不已。

這些感受和反應讓我明白，要欣賞一個似乎不喜歡或拒絕自己的人是多麼困難。

接著，有一個我以前從未問過自己的問題：我能否接受有人可能不喜歡我，但我卻可以喜歡他們？甚至不試圖改變他們或讓他們喜歡上我？這樣是否就是布施的意義所在？是對貪毒的解藥？

面對仇恨時，實踐慈悲或許是最困難但也是最重要的化解方式。而我將之視為，一種把對方看作是與自己共生的人的方式。這是一種完全內在的實踐，不是為了獲得讚美或展示自己有多優越而在大眾前炫耀。我知道這聽起來或許很不切實際，甚至可能被視為放棄自己的倫理信念。但無論如何，我唯一的建議是，透過最低調的方式堅守原則，不需要攻擊他人。那麼，即使在「三毒」橫行於周遭的情況下，我也可以試著治癒自己。

一旦我停止三毒的運作，是否能夠更有力量地為我認為重要的事而努力呢？我想，若我能在念頭、情感、即時反應上消除「三毒」，那麼我應對它們的能力會更加有效。比如在醫學方面，如果不深入了解病因，就不可能有治療的方法。我們有時使用毒藥來治療疾病，如癌症；這說明，即使是一種毒，其性質也並非總是具有破壞性。有時候，憤怒也帶給我們所需的能量。不過，純粹的憤怒只是對事件的瞬間反應，它會被思想和深植於內心的反應取而

代之，然而，儘管它已失去作用，我們仍保持著這團憤怒火苗久久不散。我們需要掌握應對全部狀況的技能，這包含了因應疾病的方式，無論是由微生物引起、或由身體細胞故障導致，還是由身心毒素造成的傷害。

我承諾自己，在任何身心狀態感覺良好的時候，都要尤為歡喜，要充分地活在那些經歷中，不對這些時刻失去覺察。疾病這位「信使」將一直在那裡，持續地提醒我要珍惜那些正面的情緒，並過好生命中的每一日。

信使二：老年，未來光景

我們回到釋迦牟尼乘著馬車穿越街道，看見人類的生命相狀——「四大信使」的故事。

在第二次出行中，年輕的太子看到一位老人家，佝僂著身子，拄著拐杖艱難前行。充滿青春活力的太子無法相信這種事有一天也會發生在自己身上。當被告知所有人都會面臨衰老時，他感到絕望和憤怒。如果說年輕力壯只是年老體弱的前奏，那麼「年輕」在他看來就不再重要了。在佛教經典中，隨處可見有關衰老的敘述。它被定義為：腐爛、衰弱、白髮蒼蒼、機能衰退……還有人用詩詞的方式描繪老後的行動力：

想朝同一方向邁步

卻邁向另一個方向

你們可能認為我是講這個主題的適合人選，因為我現在處於人生的第9個10年。然而，我不得不告訴你，老年是始料未及地降臨到我身上的。我第一次公開承認自己的年齡是在一個學術會議的論壇上，當時大家正在討論某位發言人提出的論點。令我非常驚

訝的是，主持人說：「在聽眾當中有我們的一位長者，蘭卡斯特教授……請他幫我們解決這個問題。」我當時想呵斥他錯了，我還是一個前途無量的青年學者，而不是對所有問題都有答案的「長者」。我分享另一件讓我非常意想不到的事。前陣子我開車去購物，當我停在一個紅綠燈前時，突然毫無徵兆地，一輛車撞



衰老不是突然降臨的，我們必須學習如何老去。

上我的車尾，把我嚇了一大跳。而這正是我那天在會議上的切身感受，作為聽眾之一坐在那裡，沒料到會被點名是「長者」，這讓我萬分震驚。所以，我能體會釋迦牟尼在發現自己終究會衰老時，那種震驚的心情。

回想起來，我並不是在會議上的那一刻才突然變老，我的頭髮早已斑白，已伴隨了我超過 10 年，只是，我沒有承認這些年歲漸長的跡象。可見，衰老並不是突然降臨到我們身上，而是當我們終於認清自己已經老了的現實時才頓感驚駭，似乎這一切都來得毫無預警。

從來沒有人教導我有關衰老這個課題。我一直認為，人是在「長大」的過程中學習如何成為一個成熟的大人，然後這個過程便結束了。但我衰老了好幾年，才意識到學習如何老去和「長大」一樣複雜。如果你上網搜索抗衰老的方法，會找到成千上萬種方案，保證可以透過食用營養補充劑、鍛鍊身體、基因療法和整容手術來凍齡、避免老化，但如何與衰老共存的實際幫助卻很難找到。

有人曾經問過舊金山禪宗中心的鈴木俊隆：「禪修的主要好處是什麼？」沒想到鈴木老師的回答竟是：「禪修是為了享受晚年。」他並沒有說禪修會延緩或逆轉衰老，而是說禪修有助於度過那些歲月，或許還能從中獲得樂趣。

美國小說家托妮·莫里森（Toni Morrison）認為，一個故事的精髓不在於故事本身，而是關於生活中重要的事情。釋迦牟尼看見一位老人的情節不只是表面這般，確切來說，其重點更在於無常和伴隨無常到來的痛苦之課題。那麼，我們該如何理解鈴木老師關於禪修和老年的回答呢？如果將老年視為一種變化，我們就可以重述他的答案「禪修是為了享受變化」。變化有什麼問題嗎？我們一直生活在變化無常之中，周遭一切都在不斷地瞬息萬變。變化的問題就在於，我們常會因為變化的發生而感到痛苦。該如何做才能不隨著變化的發生而生起痛苦呢？禪修是一種好方法。禪修時，修行者把注意力放在呼吸上；數息能幫助集中注意力、平息那些壓得我們喘不過氣來的念頭。透過呼吸和觀察念頭，我們會發現，空氣在一呼一吸間進出鼻孔；而念頭亦然，出現不到一毫秒的時間，然後消失。念頭和呼吸的起伏生滅，是我們對變化的最基本的體驗。換言之，禪修的目的，就是要我們學會不帶任何痛苦地體驗變化。倘若能夠掌握應對一切變化而不心生痛苦的訣竅，我們將能更好地為面對老年做準備。

學習與變化共處是需要練習的。幾年前我買了一輛新車時，便下定決心要把握這個學習面對變化的大好機會。我從經銷商那裡提了車，新車的外表鏗亮、毫無瑕疵、沒有一點凹痕，引擎更是發出有力的轟鳴聲，散發著一股新穎的味道。坐進車裡的那一刻，我便開始提醒自己，這些嶄新的面貌有朝一日都會褪去，車子會變陳

舊，一些塗層會因剝落而凹陷，引擎也需要不時維修和更換。我的方法是先預想這些變化會發生，因為有所預期，才不會在變化發生時驚慌失措。我為自己這個明智之舉感到洋洋得意，故而當有人在停車庫裡刮花了車的一側，讓新車出現第一道刮痕時，我已有心理準備。能夠保持鎮靜地接受車子受到損壞，我感到很是高興。

然而，這個接受變化的做法有一個致命的錯誤：我以為「我的」車會經歷這些變化——我把車認定是「我的」。也就是說，儘管我對於「我的」車子的老化處之泰然且得心應手，但我並沒有把自己納入這一過程。我誤以為「我」保持不變，不會像「我的」車那樣發生同樣的變化。在整個實踐過程中，我活在「『我的』車逐漸變老」的矛盾中，自己卻站在高高在上的位置觀看著，猶如處在時空停滯的狀態。事實上我和我的車同時都在發生變化。因此，當我在會議上被稱作長者時，我詫異無比，心裡很不是滋味。殊不知，我活在一個認為自我永恆不變的錯誤觀念中，卻一直以為承認和接受車子變化的我，在做一些非常佛教的事情。

在所有的變化當中，應該沒有什麼能和年老相比——每天都有顯而易見且重大的變化：身體越來越不協調，器官機能的運作不再那麼有力和可靠。還有，我無法保證今天的良好狀態會延續至明天。如果這些快速的變化使我苦惱，帶給我痛苦和焦慮，那麼晚年註定會很艱難。我想，這就是我於衰老的年歲中，在佛教修行方面觀察到的重要啟發。而我認為，在變化的過程中能夠毫無遺憾和痛苦，就是人生最棒的禮物。或許可以說，如實地面對生活現狀便是。

然而，並不是每個人都能有幸變老。畢竟，人若不是變老，便只剩下另外一條路：死亡。一個年輕的朋友問我，身為老人有何感想。正當我試圖找答案時，我意識到年老是我和死亡之間的一切。

於是，我回答他，在某些方面，我以變老為樂，也認為這是一份重要的禮物。雖說如此，我還是很難完全接受自己每天要被迫學習更多關於老年的事。我過去所學的一切，沒能讓我做好準備花這般多的時間在照顧年邁的身體上，也沒能讓我做好準備迎接身體狀況的變化。甚至到了我的平衡力和體力都不再足以讓我安全行走的程度，我仍然遲遲不用拐杖。被別人看作是需要拐杖的老人，我為這樣的自己感到難為情。然後某一天，我在走向屋子前門的途中摔倒了，從此一根拐杖便成了我形影不離的朋友。

變老過程中需要學的事情源源不斷，現在我已經晉升到需要使用滾輪式助行器了，這再次打擊我的自尊。對於自己已經虛弱到需要輪式助行器才能行走這件事，我感到厭惡。但這回我學到了更多，並決定把自己完全交付給助行器。我訂了一個亮紅色的助行器，然後讓兒子在兩側畫上黃色火焰，象徵速度和力量。我決定擁抱助行器，也許稍微享受一下它，而不再試圖隱藏體力的變化。

老年或許不是我們一生中最愉快的經歷，但諷刺的是，科技和醫療的發展幫助我們延長作為老年人的歲月。我們的晚年越來越長，卻少有人抱怨。未來，養老問題將成為世界上重大的問題之一。現在起，在每個 20 多歲人的一生中，全球老年人的數量將會超過年輕人。人口統計已經表明，如果當前趨勢持續下去，在北美和歐洲，每位 65 歲以上的長者將需由一個工作者來贍養。日本是世界上預期壽命最長的國家，但由於出生率不足以支撐和替換勞動力，日本政府已經深切意識到箇中的問題。而一個可能的解決辦法是，製造機器人來照顧老年人的需求。為此，日本政府目前將三分之一的預算花費在此類機器人的研究上。

儘管自上世紀中葉以來，全球人口幾乎增加了兩倍，但分布並

不均勻。日本、西歐、俄羅斯和北美的出生率非常低，而印度、印尼、南美、撒哈拉沙漠以南非洲則占了人口增長的大部分。這就是為什麼我將這場演講定題為「老年的未來光景」。因為人類將來的工作年限將會越來越長，這一點似乎相當肯定。

佛教能為這樣的未來提供些什麼呢？首先，這些人口問題將會是全球性的。因此，生活在未來的人們最好以佛陀為榜樣，拋開民族和種族偏見，專注於全人類和一切眾生的福祉。而各政府間互相發動戰爭，將會是最糟糕的局面。戰爭只會進一步遞減年輕的人口數，與照顧老年公民的需求背道而馳。根據目前的出生率來看，到了本世紀末，俄羅斯的人口將少於葉門的預期人口。若按這個趨勢發展，想要治理俄羅斯如此廣袤、占地球表面十六分之一的領土，是不可能的。隨著很多年輕人在當前的戰爭中喪生，人口危機將令俄羅斯和烏克蘭人民的未來變得更加嚴峻。

在不久的將來，社會對年輕人的需求將會很大，並且為了有足夠的勞動力來維持生活水平，反對移民的聲浪將會隨之減弱。在這種情況下，一個充滿老人的世界必然需要有慈悲心；對老年人要慈悲，對需要照顧他們的年輕人也要慈悲。如果我們能夠客觀地看待人類的生存狀況，如實地看待它，並認識到為了生存需要和諧共處，需要富有慈悲心的人們，那麼未來看起來就不會那麼駭人了。現在是該著手為未來做準備的時候了，而我們每個人都需要參與其中，成為解決問題的一員。

晚年可以是一段重視精神實踐的歲月，也是充分展現人類生命狀態深度的最後時期。能擁有如此多的時間作為一個老人，我感到很幸福。我也對所有幫助我、支持我，並讓我過著充實生活的年輕一輩深表感激。我還有很多事情要去體驗，因此，非常感謝聆聽我

演講的大家，你們給了我探索和尋找的機會。

生活的面貌已經改變，幾乎生活中的每一方面都發生了變化……教育、人際關係、工作、未來皆是。我們正面臨著新的形勢，但社會在很多方面都缺乏應付的能力，例如，大流行疾病、極端天氣（攸關氣候變化），以及前所未有的財富分配不均等問題。而今天，作為一個長者，我想向你們致以最美好的祝福。在這個一切都在轉變、充滿不確定的時代，可以是你們調整人生計畫、找到新方式與他人建立連結，甚至能透過培養正直、慈悲和智慧的生活來拯救未來的時機。現在輪到你們來領導了！我對你們繼續學習並與他人分享你們的能力時所展現的力量和決心，覺得感激和深受鼓舞。就像史蒂夫·喬布斯（Steve Jobs）在他生命的最後時刻說過的：「如果你想要走得快，就一個人走！如果你想走得遠，那就相伴一起走吧！」

信使三：死亡，最後時刻

再一次，我們回到釋迦牟尼乘馬車穿過城市街道，看到了人類各個生命相狀的場景。在這位費解的年輕太子眼前，一具死屍傳達了第三個信息。儘管當時他年輕充滿活力，但在被告知關於死亡的資訊後，他意識到自己未來的命運將跟眼前這具屍體一樣。當知道自己的身體會屈服於無常和死亡，他感到絕望且非常厭惡。在旅途中，太子遭受了一次又一次的打擊，前兩大信使——疾病和年老已經夠糟了，現在又得知死亡是所有人出生後的命運，實在考驗他的極限。

我知道這些關於人類處境的演講內容很具挑戰性，因為大家一般認為這些主題令人感到沮喪，因此想避免去思考它們。我們就像年輕的釋迦牟尼，面對「人會死亡」這個噩耗時，會感到困惑和一



死亡是生命列車最後的終站，每個人最終都要下車。

種被出賣的感覺。美國名導伍迪·艾倫（Woody Allen）有句名言：「我不害怕死亡，我只是不想死亡發生時在場。」多年來，我一直重述這句話，並完全同意它。但死亡信使曾在我沒有預料到的情況下拜訪。當時我和一位好友一起搭乘從澳大利亞出發的航班，飛航途中，他突然心臟病發作，而我毫無準備。空服人員試圖為他提供援助，他對他們微笑並感謝他們的關心。然後，彷彿一個開關被關掉了一樣，他低下頭，死在了他們的懷裡。對我而言，那是一個既難過但同時又美妙的時刻，我心想：「這一刻的死亡並不是我想像中的樣子……我肯定能應付剛剛看到的情況……我可以停止引用伍迪的話了……我不介意在那裡，不介意在死亡發生的現場……」從科學對感知的角度來看，我們並不會經歷那最後一刻。也就是說，當我們的大腦在處理接收到的資訊——已經發生的事情時，意識和人類的體驗就已消失。能夠從擔憂清單中刪去一項真好……我不需要害怕最後一刻了。

那次經歷讓我對有關輪迴的佛教教義有了更深刻的理解。關於人類生命最初時刻的描述，經文告訴我們，當意識進入我們的身體時，生命便開始了，而死亡的開始則是在意識離開的那一刻。根據佛陀的教導，人類的體驗有五個方面。首先是感知，由感官輸入所產生；接著是情感，包含負面、正面和中立的情緒反應；第三個方面，認知，即是對所感知經驗的一個名稱。在感知、情感和認知這三方面的基礎上，接著促成執行某項行動的推動力或能量；而這些體驗最終集成識、覺和知。在人類體驗的五個方面中，意識被視為輪迴的媒介，在精子進入卵子受孕的那一刻，便與其他四個方面結合。因此，對於佛教徒來說，死亡的時刻即是意識與其他四個方面的體驗分離的時刻。

看著我的朋友在飛機上單純地閉上眼睛、低下頭，臉和身體沒有表現出一絲疼痛或苦難，我想，意識就在那一刻離開了他的色身。我現在能夠明白，為什麼佛教徒在觀察死亡時，會將其解釋為意識的離去。站在飛機的通道上，就在朋友去世時，我觀察到了身體的開關被關閉，意識和生命機能不復存在的那一刻。我對意識離開他色身的那一非常時刻，有直觀的體察。因此，很容易理解為什麼佛教說死亡就是意識的終結，當整個身體靜止不動了，它的靜謐超越了任何其他狀態。

我父親去世後，我有機會與當時在他身邊的醫生交談了一下。這位年輕的醫生說，那是一個難忘的經歷，儘管所有生命跡象已從監視器上消失，他也檢測不到脈搏，但我父親仍能對他說：「不再難受了。」醫藥科學已經開始將更多的關注放在意識上，而不僅只依賴於心血管功能。佛教對於意識是生死最好的指標的這項觀察，與當前的研究發現一致。可以說，那位醫生看到了意識的力量。在

我父親的意識還未離開身體時，似乎還有最後的功能。從某個觀點來講，父親雖然已經死了，但仍留有最後的意識，他用肺裡僅剩的氧氣，開口說了最後一句話。

當今的醫學界在定義生命什麼時候開始和結束上，面臨很多問題。例如，什麼時候可以切除身體的器官用作移植？一旦身體停止運作，器官移植的成功取決於從遺體中切除的速度。對死亡來臨的這一非常時刻做出法律定義至關重要，以便切除重要器官的合法手術可以開始。但是，喪失身體機能後並不意味著不能復甦急救。因此，許多人都會將文件備好，以表明不想復甦，或者明確表示不要被搶救。而這些不需要等著盡力急救，來看能否保住患者性命的情況，是進行器官移植的最好時機。

我太太去世的那天，我聽到臨終關懷的護士在電話裡說：「她快要去世了。」在這個過程中，我陪在太太身邊坐了好幾個小時。最後，我不得不決定歇會兒。我繞著街區散了個步，15分鐘後回到床邊時，她已經走了。我感到很懊惱，在這關鍵時刻，散步這件事把我從她身邊帶走了。護士安慰我說：「當你握著她的手時，她就是無法讓自己離開，她需要你離開房間，這樣她才能走。」她已經被巨大痛苦折磨很多天了，因此，我的眼淚有一部分是欣慰她不再痛苦而流淌。

生命是偉大的奧祕之一。我們在分析身體時發現，沒有哪一種物質是在每個生命有機體中找得到，但在無生命體中找不到的。體內的細胞是我們生存所必需的，但它們無法在缺乏生理條件的情況下存活。如果我們難以定義生命力，那麼，難以斷定生命力何時結束也就不足為奇了。

（林寧靜譯，李苑媽校潤）