

## 危機中的人類處境 ——以佛教視角學習與反思

路易斯·蘭卡斯特

美國加州大學柏克萊分校終身榮譽教授

### 一、人類的處境

我們所經歷的基本現實，是活在身為人類的「處境和條件」之中。這是我們生命的根基。

美國作家馬克·吐溫曾說過：「我們必須一次又一次地學習如何做人。」我們或許可以進一步引申他的話：「我們必須不斷學習，去理解人類的處境與本質。」佛教認為，人類的處境和本質被看作是有情眾生共生體的一部分。佛教很少只談論人類，更常提到的是「一切有情眾生」。我們與地球上無數的生命共享這個世界，從化石紀錄中，我們知道許多物種曾經出現，卻未能延續。物種的生存依賴於環境，而這從來都不是必然的。

最近，我們再次被提醒，我們的生存與數量遠超過人類的微生物息息相關。新冠疫情就是我們最近的深刻體驗。人類的處境可能隨時發生劇烈變化，即使擁有科學與技術的力量，也無法確保穩定或完全掌控。

一個值得深思的問題是：人類的處境是否僅限於地球表面，受限於這片讓生命得以存在與繁衍的環境？我們的望遠鏡不斷探索宇宙，試圖尋找是否存在類似的星球。我們渴望知道，地球是否是人類或有情眾生唯一的家園，因此我們懷著期待，在火星等鄰近行星



宇宙浩瀚無邊，人類目前還無法尋找到類似地球環境的星球。

上尋找生命的跡象。

假設我們的儀器在距離太陽系數光年外發現了一顆可能適合生命的星球，以目前的科技，我們也難以在一生甚至千百年的時間內抵達那裡。那麼，此時此刻的我們該如何自處？我們腳下的這顆蔚藍美麗星球，被海洋環繞，島嶼從水面升起，而支撐它們的板塊不斷移動，時而引發地震，激起巨大的海嘯與能量。數十億人類遍布全球，他們的活動正影響著那層薄薄的大氣——這大氣層，是維繫我們生命的屏障。這一切彷彿在對我們說：「我們必須不斷學習，去理解人類的處境與本質。」

那麼，佛教如何看待「條件」呢？

佛教指出，不只是人類，一切有情眾生都依賴著維繫有機生命的「條件」。從對其他生命形式的觀察中，我們可以記錄到，某些物種因無法適應當前環境而逐漸滅絕。如果人類所仰賴的基本條件不復存在，我們又能存續多久？

因此，所有這些令人憂慮的現象，應當喚起我們內心的慈悲。無論是在街上擦肩而過、在電視上看到，還是透過網絡連繫的每一個人，這一刻都與我們一同經歷著人類的處境。我認為，實踐慈悲的一種方式，就是當我們與他人相遇時，提醒自己：他們，同樣身處於這個無常變遷的人類處境之中。他們和我們一樣，都受到超出掌控的變化所影響。我們可以想像，每個人都像是在洶湧的海浪中載浮載沉，而我們自己亦然。無論對方的背景、血統、性別、教育程度或政治立場為何，我們都同樣身處於這個充滿不確定性的生命狀態之中。而當我們意識到，所有人都隨時可能被環境條件吞沒時，憎恨一個人就變得不那麼容易了。

再者，與人交談時，如果我們能稍作停頓，提醒自己這一點，那麼我們將更能夠真誠地溝通、傾聽、分享與尊重彼此。在戒酒匿名會（Alcoholics Anonymous）的第七步中，有一段禱詞：「請賜予我平靜，使我能愛他們最美好的部分，而不懼怕他們最糟糕的一面。」這可以說明，對人類處境的慈悲，並非對現實的否認，而是對現實的完全接納。

我們能夠在與其他生物隔絕的狀態下存續嗎？當眾多物種消失時，人類的處境會變得如何？

關於人體本質的認識一直在不斷演進。我們如今已知，人體由數以百萬計的微生物組成，沒有它們，我們無法存活。然而，最危險的觀念之一，便是認為我們毋須關心其他生物，彷彿地球只屬於人類。在這種思惟模式下，其他生命的消失無足輕重，我們也不必為此憂心。這種觀點認為，人類的生存與其他有情眾生的興衰關係不大。

然而，佛教不斷提醒我們，我們是所有生命的共同體。我們的僧團（Sangha），我們的社群，並不僅限於人類，而是涵蓋整個有

機生命的總體。我們的存亡，取決於支撐著這脆弱生命的環境條件。

如今的時代，已不再是青銅時代、鐵器時代，或是任何以技術標誌的時代，而是人類時代。我們的活動正在徹底改變整個地球。一億年後，今日人類所留下的痕跡，將不再是石器或金屬，而是一層塑膠遺留物，標誌著我們的存在。未來當二十一世紀的化石層被發掘時，它將因生物多樣性的消逝而格外顯眼——成千上萬的動植物物種，未能從一個地質時代延續到下一個。而屆時，人類自身的遺骸，還會繼續出現在地球的地層之中嗎？我們究竟還能存續多久？

無論是透過巨型望遠鏡捕捉來自數十億年前的光線，還是從滿布化石的岩層中讀取生命曾經存在的印記，人類的處境既是宇宙的一部分，也深刻影響著最微小的生命形態。佛教教義之所以能夠歷久不衰，正是因為它為人性提供了支撐與理解。

釋迦牟尼佛，佛教的教主，並非生來就覺悟。身為人，他依然需要面對並克服走向覺悟使命的種種挑戰。他作為王族成員，幼年時期生活奢華，備受保護，不曾接觸生命的真相。儘管據說他曾在無數的過去世中修行，但在這一世，他仍需要經歷一場深刻的覺醒，才能肩負起為眾生指引出路的使命。

然而，唯有三位生命的信使足以突破財富與權力所築起的重重圍牆，撕開蒙蔽雙眼的面紗。這三位信使，便是疾病、老年與死亡。與它們的相遇，並非詛咒，而是人生最深刻的啟示。正是這三者，使他直面生命的脆弱與無常，使他理解世界不可能永遠停留在舒適與安穩之中，這段經歷成為他人生的轉折點。對佛教徒而言，這三大信使的出現，是值得慶祝的契機，因為它們帶來的不僅是挑戰，

更是一份彌足珍貴的智慧禮物。正是它們，引領釋迦牟尼邁向究竟覺悟。

從三大信使獲得的啟示，開啟了這位釋迦太子生涯的第二個階段。他成為一名漂泊的苦行者，尋求一種洞察，使他能夠面對並理解疾病、老年與死亡的殘酷現實。他在恆河流域的雨林荒野中漂泊 6 年，拜訪一位又一位導師，修習深層禪定，有時甚至對自己的身體施加苦行與克制。最終，他證得了覺悟，成為一位「覺者」，即梵文「Buddha」（佛陀）的意譯。

懷抱著弘傳真理與智慧的悲願，佛陀選擇以行動為道，開始傳播教義。他以「覺者」這個新身分初次說法度五比丘時，便是講述「苦諦」。我們將「Dukkha」翻譯為「苦」，但它的涵義廣泛，可指「生理上的疼痛」、「失望」、「不滿」、「不安」乃至「憂慮」等種種經驗。某種程度上，佛法的核心可歸納為兩點：「有苦」以及「有解脫苦的方法」。

釋迦牟尼佛的教化生涯持續近 50 年，期間多次造訪恆河流域，足跡遍及方圓 200 英里的城市。他的教法在許多方面都獨具特色，尤為強調開悟之路始於理解自身如何感知世界。然而，這是一項艱鉅的任務，因為我們的感官極為強大，而心識則構築出鮮明且極具說服力的畫面，使我們誤以為它是對現實的如實反映。然而，這些「畫面」並非現實本身，而是心識的精妙造作。唯有當我們真正洞悉自身經驗的本質，其中包括「苦」，才能獲得面對與超越它的智慧。

佛陀的教導根植於他的親身體悟。他指出，首先，我們必須覺醒於導致痛苦的生命真相——集諦。唯有真正接受事物的本來樣貌，才能進一步尋找解脫之道，從而超越苦惱、不滿與不安。

在佛陀 80 歲時，他迎來了與死亡信使的最後一次會面。自古以來，佛教徒在亞洲各地以藝術形式描繪佛陀入滅這一刻——畫面中的佛陀側臥於右。人們常將這種形象稱為「睡佛」，但這完全錯誤。我們所見的，是佛陀歷經修行達到圓滿覺悟的結果；這正是佛陀進入究竟涅槃的最後時刻，而對佛陀而言，所有的苦自此永遠消逝。

## 二、疫情時代的佛教

新冠肺炎（COVID-19）病毒來勢洶洶，短短幾週內，便從地區性的流行病（epidemic）演變為全球性的大流行（pandemic）。這種快速的傳播，提醒我們正視當代生活的一個重要事實：我們如今搭乘飛機，從大城市到最偏遠的島嶼只需數小時；而過去這樣的距離可能需要數週的航程。自疫情爆發以來，人們生活的面貌發生了巨大的轉變——幾乎每個層面都受到影響，包括教育、人際關係、工作，以及對未來的規劃。我們每個人都面臨著全新的處境。然而，從許多方面來看，我們的社會並未做好應對重大動盪的準備，例如：全球大流行、可能與氣候變遷相關的極端天氣，以及前所未有的財富分配不均。

令我驚訝的是，撰寫關於疫情的內容竟如此困難。疫情似乎已成為遙遠的歷史，而我們的焦點早已轉向未來，也就是後疫情時代。我一度考慮將這部分內容從書中刪除，甚至想捨棄疫情高峰期間發表的講座內容。然而，就在這時，我確診了新冠肺炎，第一次親身經歷了病毒的威力。我應該是在一趟前往台灣的旅程中感染了病毒。雖然有些人症狀輕微，但我卻沒那麼幸運，病毒的威力在我身上肆虐了近一個月。顯然，新冠疫情並未消失，因此我決定保留這個講題。



中世紀瘟疫地獄圖像。(圖 / 維基共享)

這場大流行並非人類歷史上前所未有的現象。我們從最早的歷史紀錄中就已得知，疾病往往會打破常態，導致社會與文化的重組。十四世紀的黑死病（即腺鼠疫）至今仍保持最高致死率的紀錄。我們不應對大流行的出現感到驚訝，因為它們是歷史上常見的現象，無論是六世紀的羅馬鼠疫、十六世紀的天花大流行、1918 年的西班牙流感，還是二十世紀的愛滋病，都是如此。微生物無處不在，其中一些更從動物間的傳染病跨越到人類，成為人畜共通的疾病。在 COVID 出現之前，我們已經歷了 SARS、MERS、埃博拉病毒和豬流感等可以通過空氣傳播的疾病。

COVID 的傳播仍然是嚴重的公共衛生問題，不過自 2020 年以來，全球平均死亡率已大幅下降。在疫情初期，80% 的死亡病例是 65 歲以上的老年人。而倖存者則需要針對持續的症狀接受治療。更令人擔憂的是，維持病患生命的巨大負擔，對醫護人員造成了沉重

的心理壓力。這些前線工作者呈現出急性心理壓力與身體疲憊的跡象，而新變種病毒的出現與傳播速度的急劇上升，更使情況雪上加霜。

最初，COVID 主要影響老年人，但新變種病毒開始侵襲年輕族群。過去，呼籲人們接種疫苗與採取預防措施的訴求，往往是「為了保護祖父母」，因為他們更容易感染且死亡率較高。然而，如今這樣的訊息已經轉變，年輕一代也被要求照顧好自己。焦慮的症狀甚至開始出現在兒童與青少年身上。一些封城、停課與停業等措施，影響著人們生活的方方面面。這些擾亂所帶來的連鎖效應，預計仍會持續發酵。

有人請我將這些數據與佛教結合，並探討佛法能提供哪些答案或解決方案。在思考要與各位分享什麼時，我的思緒再次轉向了釋迦牟尼佛的一生。

當時還是太子的釋迦牟尼佛，生活充滿優越：他年輕、健康、英俊、富有，擁有美麗的妻子和第一個兒子。當他乘著馬車，自豪地穿過街道時，那輛馬車堪稱古代版的藍寶堅尼，引人注目。然而，這種被保護的生活讓他對現實一無所知。當一個人從小生活在財富、權力和安逸中，充滿優越感與傲慢時，該如何讓他意識到生命的脆弱？要打破這樣一個年輕人的經驗外殼，需要一種他無法忽視的強大衝擊。這種衝擊無法人為製造或偽造，它必須來自一種自然且不可避免的力量。

對釋迦太子而言，這樣的衝擊始於三大信使帶來的震撼：疾病、衰老與死亡。當他坐在威風凜凜的馬車上，從優越的高處穿過人群時，據說這是他第一次目睹三位信使，而這讓他從此徹底改變。

回顧新冠疫情前的生活，我們會發現，全球社會的人們都很自

負——深信能應對一切挑戰，卻只為少數人累積巨額財富，對自身行為給環境帶來的衝擊漠不關心。我們就像當時的釋迦太子，乘著華麗的馬車穿過街道，只顧自己，相信自己能應對生活中的一切挑戰。

這樣的生活狀態並不意味著釋迦太子懷有惡意，或有意傷害周圍的人，也不代表他缺乏慈悲心。事實上，我們也可以在無意識的狀態下做出許多積極、正面的行為。佛教中關於釋迦牟尼佛的故事強調，他最重要的時刻，始於他意識到周遭世界正在發生的事情之後。

當我們最初注意到新冠肺炎時，它被認為對我們的生活步調影響甚微，而我們也深信自己有能力應對它。有一段時間，人們對待它的態度，與 1918 年西班牙流感大流行如出一轍。當時，美國費城市議會希望舉辦一場盛大的遊行，慶祝第一次世界大戰結束，並展示國家的勝利與實力。然而，當時流感病毒已在費城蔓延，一些醫護人員警告，這場遊行將帶來危險。但市議會與市長拒絕接受這些令人沮喪的建議，遊行照常舉行，沿途有成千上萬的民眾歡呼慶祝。結果

短短幾天內，流感造成的死亡人數開始飆升，最終費城記錄了超過 12,000 起死亡病例。當時沒有疫苗、沒有治療方法，人們對病毒如何影響感染者身體也一無所知。更令人悲痛的是，大多數死亡病例是 20 至 40 歲之間的年輕人。尤其令人心碎的是，許多年輕男子剛從歐洲戰場歸來，他們逃過了戰爭的殺戮，卻在返鄉後感染病毒，許多人因此喪生。

當疫情無視我們的需求與願望，按照自己的軌跡發展時，我們抵抗、否認、憤怒，並試圖尋找可以責怪的對象。

但我們不得不面對這樣的事實：僅僅關注政治邊界，是無法控

制病毒傳播的。病毒在地球上任何角落的變異，最終都會出現在我們的家門口。如果說新冠肺炎教會了我們什麼，那就是讓我們深刻體會到，我們生活在一個全球化的社群中。我們無法乘著財富與發展的馬車，確信自己能夠免受世界各地人群所經歷的苦難。

釋迦太子乘車穿越他的城市時，目睹了生老病死的景象。這雖然令他悲傷，卻也讓他覺悟了真理。如今，我們也穿梭在擁有數百萬人口的城市中。人類正不斷向城市聚集，城市人口已超過鄉村人口。我們的全球化社群是都市化的，大多數人的舒適、健康與安全，都取決於城市生活結構的組織與效率。

當新冠病毒襲擊紐約時，我們都很憂慮，因為幾乎不知道如何在如此密集的人口中心控制疫情。而洛杉磯則考慮要求進入大多數室內場所時，必須出示疫苗接種證明，包括餐廳、運動賽事、學校、圖書館和銀行等。

我要向那些將信徒安全放在首位的佛教團體表示讚賞。這一點我深有體會，當佛光山佛陀紀念館不惜重金，為我的「海線佛教」研究項目打造 3D 虛擬實境展覽時，我們原本準備開幕，卻因疫情爆發而被迫關閉超過一年。這對我來說是個巨大的失望，但這也體現了博物館對生命的珍視，遠超過對珍寶展覽的重視，展現了慈悲的精神。

我們該如何理解數十萬人的死亡、數百萬人的感染，以及一大群長期飽受健康問題與殘疾折磨的倖存者？老、病、死的訊息究竟是什麼？我們是否該讓自己被這些令人沮喪的數據壓垮？釋迦太子在人群中目睹了病人、老人，甚至死者，這讓他從自滿中驚醒。他的第一個反應是試圖理解所見的景象。他問年長的侍者：「這些事情是否只發生在某些家庭？是否有些人特別容易遭受這些痛苦？」

侍者回答：「不，這不僅限於那些虛弱、貧窮或邊緣化的人……這是每個人都必須面對的現實。」釋迦太子追問道：「即便如我這般年輕、強壯、富有，難道也不能倖免於這些痛苦嗎？」侍者再次回答：「是，包含您在內，無人能倖免，這些事終將發生在您身上。」

突然間，生命對他而言變得截然不同。所有曾讓他引以為傲的事物，都顯得微不足道，因為沒有一樣是永恆的。他接受了所見的現實，而正因為接受了它，他才能邁向自己的使命。

新冠肺炎迫使我們正視生命的問題——這些問題一直存在，但我們過去卻選擇忽視，或者說，我們以為可以不必理會。不平等、無家可歸、醫療資源匱乏，以及對人類處境基礎理解的不足，這些問題，就像釋迦太子每日在城市街道巡行時所見的景象一樣，突然浮現在我們眼前。

全球財富不均的狀況令人震驚：世界前 1% 的人口掌控了 46% 的財富，而前 13% 的人口更掌控了 84% 的財富。與此同時，全球 55% 的人口——超過半數的人——僅擁有 1.3% 的財富。我們是否還需要問，為什麼無家可歸者不斷增加？為什麼世界上許多人連新冠肺炎疫苗的費用都無法負擔？這是一個極其危險的狀況，而隨著我們在疫情後重建社會，它將持續挑戰我們。

當我們回顧新冠疫情期間的變化時，這些變化顯示出世代之間的距離正逐漸拉大。在我們的社會與文化生活中，不同年齡層之間的隔閡可能從未如此嚴重。你可以看到，嬰兒潮世代——如今的老一輩——在疫情期間接收訊息的方式幾乎沒有改變。然而，當我們觀察嬰兒潮世代之後的兩個世代，例如他們的孫輩，變化卻是劇烈且顯著的。

最新研究顯示，互聯網與社交媒體的使用發生了重大變革，其



全球首套佛教專用即時語意摘要翻譯系統，國際佛光會世界總會、佛光山人間佛教研究院與愛比科技（IPEVO）共同開發。

影響力遠遠超越疫情前的規模。嬰兒潮世代仍然依賴廣播、電視和報紙等傳統媒體，而年輕一代則從各式各樣的數位來源中獲取訊息。此外，許多網路平台的內容，較少受到編輯、審查或監管的控制，這也是一個明顯的現象。

在後疫情時代，佛教必須投入更多資源到這些受年輕世代青睞的領域。對於年長一代來說，適應並回應這些世代活動的巨大轉變，將是一大挑戰。然而，這同時也是一個機會，讓新一代領導者挺身而出，協助構建未來佛教思想在媒體中的呈現方式。

我必須說，我對那些熟悉並善用數位世界的年輕人充滿期待。他們渴望參與世界，並希望被看見、被聽見。跨世代溝通的窗口已經開啟，我相信每個佛教團體都應該主動接觸這些年輕人，並邀請他們參與其中。我們常擔心如何讓年輕一代對佛教產生興趣並融入其中，而現在，我們正處於一個需要他們協助運用數位資源的時刻——這些資源正是他們日常生活的一部分。

如果錯失這個機會，未能邀請他們參與，並讓他們在開發新穎且具吸引力的項目中發揮作用，那將是一大遺憾。這些項目有潛力觸及遠超本地觀眾的群體，為佛教帶來更廣泛的影響。

我們現在就像當年的釋迦太子一樣，面臨著關乎生命的問題：經歷了新冠疫情後，現在該做些什麼？如果我們只想回到疫情前的生活方式，注定會感到失望。歷史上的多次疫情充分證明，變化是不可避免的，而我們必須學會接受並適應這些變化。我們總是希望能掌控世界與生活。正如美國著名電影導演伍迪·艾倫（Woody Allen）所言，我們活著彷彿死亡是可選擇的；而我們更進一步希望，衰老與疾病也是可選擇的。如果這些真的可以選擇，我們就會對患病、變老或死亡感到羞恥。

電視上曾有一位健康專家，每年都會用繩索將自己與一艘大型平底貨船相連，拖著船隻逆流而行，以此證明自己的力氣。90多歲時，有人問他關於衰老、疾病與死亡的問題，他回答說，這些對他來說是一種困窘，因為他多年來向人們展示，透過鍛鍊可以抵抗自然法則。然而，即使擁有強健的身體與謹慎的生活習慣，他仍像釋迦太子一樣，必須面對這三位生命的信使。

我也逐漸老去，伴隨著一些無法治癒的老年問題，心中不免湧現挫敗感。某種程度上，當我照鏡子看到白髮、鬆弛的肌肉與布滿皺紋的脖子時，我會感到羞愧。唯一讓我對老年感到安慰的是，我突然意識到，這個讓我抱怨與羞恥的老年，其實是我與死亡之間唯一的屏障。從這個角度來看，它更像是一位朋友，而非敵人。

人生中究竟有多少事情是真正可選擇的？我們能選擇過沒有科技的生活嗎？我能選擇不受到病毒的威脅嗎？我們能選擇不面對氣候變遷嗎？

如果我們走進賭場，能選擇自己拿到的牌嗎？莊家不會因為我不喜歡手中的牌，就給我一副新的。我們的任務是善用手中的牌，並在限制中展現技巧。

我們遇上了疫情，這是生活發給我們的牌。我無法選擇拒絕這副牌，並要求重新發牌。在美國，已有超過 70 萬人死於新冠肺炎，而許多人仍難以接受這個事實。我們尋找了許多藉口，甚至試圖否認這一切的發生。然後，我們安慰自己，認為這不會發生在自己身上；即使感染了，我也能治癒它：我的年齡和健康狀況讓我能夠輕鬆應對。然而在背景中，鼓聲依然持續敲響，記錄著死者的數目，新變種病毒的陰影也步步逼近。

那麼，佛教徒該如何面對這個充滿疾病與死亡的時代？達賴喇嘛曾說，慈悲只能在平等之間被體驗。我們都是脆弱的——所有人都無法避免疾病、衰老與死亡；所有人都受貪欲、瞋恨與愚痴這三毒的束縛；所有人都有恐懼、對他人動機的懷疑，以及對自身弱點與缺點的擔憂。在新冠肺炎、氣候變遷與社會問題面前，我們都是平等的。當我們意識到這一點，便能開啟慈悲之門，冷靜接受事物的本來面貌，並洞察其中的可能性。這一切或許令人感到難以承受，而智慧有時也可能被視為痛苦的來源。

在猶太傳統中，有些人會保存一個裝滿芬芳香料的盒子。當生活變得難以承受時，打開盒子，香氣會提醒你：希望、勇氣與生活的喜悅依然存在。佛教徒也有點香的習慣，但有時我們只將它視為儀式的一部分，而忘記了香氣其實能喚起我們對佛陀與菩薩的憶念，並提醒我們——我們擁有覺悟的基礎，也具備理解的能力，這使我們能夠應對變化的世界、疾病、衰老，甚至死亡。我們需要香氣帶來的安慰。

多年前，我曾造訪巴厘島，並受邀參加一場舞蹈儀式。儀式中，表演者進入了出神狀態。當舞者登場時，他們聚集成群，一位領舞者點燃了香，並將香傳遞到每位舞者面前。他們訓練自己的心靈對香氣產生反應，並立即進入出神狀態。從那時起，我便深刻體會到香味的力量與用途。

因此，下次當你點香時，讓它帶給你一些信心：過去有諸佛菩薩，而現在依然有許多人在危機時刻能夠幫助與支持我們。

我知道，我所說的許多內容可能令人感到憂心，甚至有些難以承受。佛教世世代代流傳釋迦牟尼佛遇見三大信使的故事。如果有人問他對這段經歷的感受，他會說自己感到遺憾嗎？會後悔見到疾病、老年與死亡嗎？我想，他會微笑著向我們保證：那是他一生中，最重大和關鍵的時刻之一，正是這段經歷，引領他踏上了通往覺悟與涅槃的旅程。

三位生命信使並非為了帶給我們痛苦，而是為了告訴我們：這就是生命的現實，而你有能力與智慧去應對這些挑戰。一旦你聽懂了這個訊息，就能停止對生命的恐懼，並學會面對這些最基本的問題。

新冠肺炎就像一位信使，我們已經看到人們如何回應、成長，並變得更加堅強。那些從未經歷過如此考驗的人——例如醫護人員——發現自己遠比想像中更堅強，而他們的慈悲心也成為支撐他們的力量。科學家在極短的時間內，為我們帶來了疫苗這份偉大的禮物。誰能想到，我們的社會竟能挺過數月的隔離、職業生涯的停擺、孩子教育的停頓，以及對疾病甚至死亡的恐懼？以疫情的嚴峻程度而言，我們已經做得非常出色。

佛教也向我們展示了它的靈活性與應變能力，證明它能在危機

中發揮作用，並未因這些艱難時刻而崩潰或消失。如今，隨著世界逐漸重新開放，我希望我們不僅僅是渴望回到「正常生活」，而是能像釋迦牟尼佛一樣，踏上新的道路，追求過去未曾設想的目標，全面擁抱生命。希望我們因聆聽三大信使的訊息而變得更加堅強，並擁有活出最充實人生的力量。

### 三、學習應對人類處境

讓我們最後一次跟隨年輕的釋迦太子，乘著馬車穿越城市。在此前的旅途中，他已見證了疾病、衰老與死亡的殘酷現實，內心難免充滿沮喪與焦慮。因為，不知接下來還會遭遇什麼。然而，當最後一位信使現身時，情況卻出乎意料。他並未再見到關於人類境遇的痛苦警示，而是一位平靜而專注的人，靜靜地觀察著周圍的一切。這種寧靜的姿態令悉達多太子驚訝不已，尤其是在先前的見聞令他內心波瀾未平之際。

最初，他帶著幾分輕蔑詢問來者是何人：「面對人類的處境，怎麼可能有人如此平靜？」悉達多的困惑，也折射出我們的心態。我們常如他一般難以理解，甚至不願接受以平靜應對生活困境的方式，對他人的冷靜不免心生疑惑與排斥。

這位安然自若的人，難道不知健康終將被疾病侵蝕，青春注定步入衰老，生命終究歸於死亡嗎？難道這份冷靜是源於迷失，抑或是一種精神異常？在我們看來，哪怕對現實仍有一絲的認知，也難以坦然面對人類境遇而不墜入絕望的深淵。我們堅信，只要人類對現實稍具洞察，便足以讓人發出無奈的嘆息。這種情景恰似我們深陷悲傷時，卻見他人依然保持樂觀，不禁令我們想質問對方：

你不知道這個世界正在發生什麼事情嗎？你難道沒有看新聞嗎？世間災禍層出不窮：天災頻仍、人禍不斷、颶風肆虐、洪水泛濫、銀行倒閉、大流行病、氣候異變、犯罪猖獗、槍聲不絕。這份冷靜，是否意味著逃避真相、否認現實，亦或是沉溺於幻想與虛妄之中？

這些問題揭示出，第四位生命的信使所帶來的啟示，或許是所有挑戰中最艱難的一個，遠比前三者更難以領會。當釋迦太子看到那位面對疾病、衰老與死亡卻仍能泰然自若、安然冥想的人，他的震驚確實情有可原。我們當中有多少人會認為：清晨起床、開車上班、與同事相處並應對各種棘手問題，這些會讓我們幾乎無法以一種超然的心態來面對。在這片看似永無止境的生活洪流中，我們該如何找到那份寧靜，又如何能在紛繁雜擾之中保持冷靜？

有時候，以平靜的態度面對生活似乎遙不可及。因此，我們往往選擇放棄嘗試。我們甚至認為，只有在寺院等特殊場所，才能實現那種超然的寧靜。我經常聽人說，作為一名大學教授，這份工作讓我得以生活在象牙塔中，擁有專注研究和深入思考的理想環境。然而，這種觀點讓我感到遺憾。作為一名在大學生活了幾十年的人，我可以坦言，大學絕非一片寧靜之地。校園中同樣充滿了羨慕、嫉妒、憤怒和貪婪，與外界並無二致。即便是在寺院道場，僧侶與同參、信眾之間的互動，也難免會引發種種困擾。

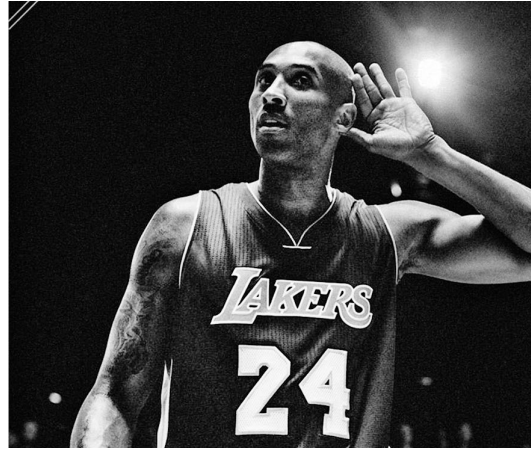
正如前三位信使告訴釋迦太子的那樣：「沒有人能夠逃離人類境遇中的考驗、痛苦與失望。」然而，此刻我們所見的第四位信使，卻以安然平靜的姿態端坐冥想。他所傳遞的訊息，是否蘊含深遠的價值？我們是否能夠在面對人類境遇的種種挑戰時，既保持從容不

迫的心境，又以積極而有效的方式應對，並將這份智慧融入日常生活之中？

科比·布萊恩，籃球史上最卓越的球員之一，他曾坦言，當他進入所謂的「心流」狀態時，便能將場上表現推向巔峰。球迷如潮水般湧向球場，只為目睹他進入「心流」的瞬間，並為他在場上的神奇表現振臂高呼。沒有人會喊著要他脫離這種狀態。

科比描述，當他進入「心流」時，他感到自己與整個環境渾然一體。此時，觀眾的吶喊聲、籃球、籃框乃至得分都彷彿消失無蹤。他只是一個純然的存在，完全專注於當下。而在這種狀態下，他幾乎投籃從不失手或傳球失準。觀眾們更不會大喊：「專注些！」、「再努力一點！」、「記住戰術！」或是嘲諷說：「你開什麼玩笑，怎麼可能以輕鬆的狀態打職業籃球？」相反，觀眾們會齊聲高呼：「心流！心流！」因為他們明白，當科比處於「心流」之中，他展現的是鼓舞人心、無與倫比的卓越球技。

然而，為什麼我們能接受籃球場上這份冷靜且強大的力量，卻無法在面對人生的挑戰時，擁有同樣的「心流」呢？只要打開電視，吸引我們眼球的總是那些充斥著問題、憤怒和危險的新聞，而極少有人關注處於平靜之中的人。影視作品中，最受歡迎的劇情往往圍繞謀殺、搶劫、毒品交易、非法勾當與巨額財富展開，卻鮮少描寫解決問題或展現建設性生活的內容。



科比·布萊恩是籃球史上最卓越的球員之一

面對第四位信使帶來的啟示，我們不禁要思考：如何將帶來寧靜與平和的修行融入日常生活？如何在一整天中保持「心流」的狀態？科比也坦言，他的「心流」狀態往往只維持片刻，隨後便回到現實的競技場，推動自己全力以赴、揮汗如雨、憂慮比賽的結果，而他的表現也將回落至平常水準。

《心經》的開篇，主角並非佛陀，而是觀自在菩薩。他彷彿釋迦太子所遇的第四位信使，是啟示的傳遞者。經文以觀自在菩薩慈視人間境遇為起點。他凝望世間萬象，洞悉所有體驗皆瞬息萬變、稍縱即逝，本質上皆為「空」，這與他過往的認知大相逕庭。當體悟萬物空性的那一刻，他超越了一切痛苦。

達到這種覺知的境界，恰如科比·布萊恩進入「心流」時所需的極致專注與挑戰。如果我們承認「無常」與「剎那生滅」的真相，又該如何與這種現實和平共處？我們面臨的最大難題在於，無法感悟身體與思惟在剎那之間徹底改變的過程。變化之迅疾幾乎無法捕捉，讓人難以真正感知到「此刻，我已與之前截然不同」。我們的大腦並非為察覺這些微妙且瞬間的變化而設計，因此，剎那的生滅幾乎難以被清晰辨識。

那麼，我們究竟需要多久才能意識到自身的變化呢？即便凝視一個月前的照片，我也未必能察覺自己的改變。唯有將相隔 5 年、甚至 10 年的照片相互對比時，方能真切地感受到身體隨時光流逝所經歷的種種變遷。

當我將過去的駕照或護照依次排列審視時，歲月的變遷彷彿躍然眼前。我能捕捉多年累積的改變，卻無法在當下的每一瞬間感知變化的細微流轉。即便如此，這種察覺更多依賴照片的提醒，而非記憶的喚起。照片成為變化的見證，而記憶則像塵封的往事般模糊

不清。換言之，我們對於變化的感知是遲緩的，並且往往依賴外部工具的輔助。

但這並非是個壞消息。我們的感官無法捕捉每一毫秒的變化，這恰恰是一種恩惠，使我們免於被大量感官資訊所淹沒。近年來，氣候變遷愈加劇烈，有些地區洪水頻繁溢出堤岸，有些土地則在長期乾旱中飽受煎熬。若我們能感知自身每一瞬間的變化，那情況恐怕就如洪水氾濫般——湧入大腦的資訊將遠超其處理能力，我們最終會被感官印象的洪流徹底吞沒。

因此，我對於變化的直接感知，約以5年為單位，並且依賴照片作為佐證，而非每秒即能洞察。儘管感知的節奏緩慢，但我們仍無法否認，那些超越即時察覺的變化正在悄然推進。佛教提醒我們，即便我們以緩慢的步調觀看這個世界，也應深切體悟，變化正在以另一種令人驚嘆的速度悄然展開。

在阿毗達磨典籍中，論師們早已注意到這一問題，並將一個念頭分為四個階段：

- (一) 生——念頭萌發之時；
- (二) 住——念頭暫存之時；
- (三) 異——念頭轉變之時；
- (四) 滅——念頭消逝之時。

這個過程以極快的速度發生。因此，阿毗達磨的編纂者認為，這種瞬息萬變的心理狀態之生滅，早已超越了我們思惟的能力。我們的大腦無法以如此迅捷的速度運作……因此，看似由實體構成的世界，其實僅是一連串超出我們感知極限的瞬間所組成。我們的念頭如同一個極其迅速的連續體，讓萬物看似具備實質，彷彿持久且不變。

這就如同電影放映的過程，一幀幀靜止的畫面以高速切換，創造出螢幕上物體連續移動的幻象，讓我們誤以為畫面中的動態是真實存在的。這些動態影像為我們提供了一個窗口，透過它，我們得以理解那些超越感官範疇的現象。

那麼，擁有一段平靜的時光究竟有何益處？在某種層面上，它賦予我們一種自由，使我們看見在應對人類的處境時其實存在多種可能。如果我們執著於問題只有一種解決方式，那麼我們便將這種回應賦予某種固有的必然性，認為「非此不可」。但佛教經典一再提醒我們，對任何事物的固定觀念都是危險的。我們所認為的唯一解答，也如同萬物一般，受制於各種條件的牽動。在某些情境中奏效的方法，或許在其他情境中反而適得其反。

人類的處境變化無窮，而難以預測的挑戰無法僅靠單一的解決方案來有效應對。唯有當我們真切地體會其中脈絡，這些經歷才會擁有深刻的意義。我逐漸意識到，我們無法以超然且疏離的視角來理解或應對人類的挑戰。作為人類，我們深深沉浸在人性的洪流之中，因此，所有的回應都必須是一種高度個人的體驗，而非以第三者視角置身事外。正如科比·布萊恩所展現的那樣，我們可以努力進入「心流」狀態，釋放自身的最高潛能。

最後，再次回到如何學習應對人類處境的這個問題，也許最佳的方法，便是以冷靜的態度和人我一如的心境來面對。當釋迦太子看見那位平靜之人時，他驚訝地發現，那人的嘴角竟然帶著一抹微笑，這讓他難以置信。我想：或許，這樣的回應中，蘊含著一絲幽默的智慧。

（黃馨玉、李苑媽譯，潘青霞、王一帆、陳一銘校潤）

（本專欄全部刊載完畢）



祈願每個人都能擁有如佛陀般的智慧，以冷靜的態度和人我一如的心境，來面對人類處境。