科技延壽與佛法中的生命意義

活到一百五十歲之後呢？

張嘉如
全球語言文學文化系教授
紐約市立大學布魯克林學院

延壽：當生死被編碼為生物工程

兩千多年前，秦始皇曾以帝國權力、方士、求仙與不死藥來對抗死亡。他統一天下，卻無法統一生死；他可以命令百官、徵發民力、巡行天下，卻不能命令死亡暫停。到了二十一世紀，長生欲望不再只是帝王的方術夢，而成為國家科技、醫療產業與資本投資共同支撐的生命想像。長生的欲望並未消逝，只是換上了一套新的語言與制度形式：它不再以仙藥為名，而以「健康壽命」、「老化科學」、「細胞再生」與「生物年齡」之名，進駐科研機構、醫療產業與資本投資。2025 年 5 月，總獎金高達一億零一百萬美元的 XPRIZE Healthspan 全球競賽選出首批四十支里程碑獎團隊；競賽要求參賽者開發一種療法，能在一年之內，使五十至八十歲者的肌肉、認知與免疫功能回復到至少年輕十年——理想上二十年——的水準。同年，紀錄片《長生不死：矽谷富豪的逆齡人生》則呈現 Bryan Johnson 如何將自己的身體變成一項龐大的生命工程：從飲食、睡眠、運動到血液檢測、補充品、醫療介入與生物年齡追蹤，日常生活的每個細節都被納入同一個目標之下——不要死，或至少盡可能延後衰老與死亡。這樣的計畫看似

極端，卻不是少數科技富豪的個人妄想，而是矽谷近年逐漸成形的集體生命想像。當「活得更久」被提升為最高價值，生命便不再首先被理解為愛、承擔、覺知與關係的展開，而被窄化為有待維護、修復、優化與延展的生物工程。從秦始皇的不死藥到今日的細胞療法、生物指標與自我量化，改變的是對抗死亡的技術；未曾消失的，則是將死亡轉化為一個可以管理、投資與克服的問題的欲望。

然而，**從佛教的角度來看，問題並不只是人終有一死，而是人將不斷變動的生命誤認為可以被永久保全之物**。無常並不只是死亡終將來臨，而是身體、感受、關係、欲望與自我感本身，都始終處在生滅變化之中。本文的核心主張是：延壽科技最大的問題，不在於它追求健康或延長壽命，而在於它容易把生命的價值與意義誤置為時間的延展，並將衰老、死亡與有限性改寫為有待克服的技術障礙。**真正重要的不是生命能否被延長，而是人能否在無常中醒來，照見對衰老、失去、死亡與自我延續的執取，並在有限生命中學習慈悲、智慧與放下。若缺少這層覺照，延壽或許能增加生命的時間，卻未必能帶來生命的深化**。

無常：生命不是一個可被保證的計畫

去年夏天的某一天，我差一點在一條無人的蜿蜒小巷中，被一輛飛速駛過的計程車撞上。那一瞬間來得太快，快到根本來不及思考，也沒有恐懼可言。前一刻，我還只是健康、平凡、毫無預警地走在路上的人；下一刻，卻可能已經不在人世。事後回想，真正震動我的，不只是「與死神擦肩而過」的驚險，而是那一瞬間讓我清楚看見：**生命從來不是**

一個可以被完全安排、掌控與保證的計畫。這種體認不只是個人的生死感受，也揭露了當代社會在不可預測性面前，如何不斷尋求控制、保障與延壽的集體焦慮。

佛教所說的無常，並不只是提醒人「終有一天會死」，而是指出一切存在都在剎那變動之中：身體、感受、關係、世界，以及我們以為穩固的自我感，都不斷生滅。死亡只是無常最劇烈的顯現；但無常早已發生在每一次呼吸、衰老、情感聚散、記憶流失與關係變化之中。它真正動搖的，不只是我們對壽命長短的期待，而是「我能掌控生命」的基本想像。現代人相信，只要有足夠的資源、科技、醫療、數據與規劃，身體可以被監測，風險可以被降低，衰老可以被延緩，死亡可以被推遲。然而，無常所揭露的正是：生命並不完全屬於控制的秩序，它不是一項可以被徹底規劃的工程，也不是投入足夠技術與資本就能獲得保證的項目。

這種恐懼在我們所處的時代變得更加強烈。氣候災變、戰爭、疫情、經濟不穩定與人工智慧帶來的未來焦慮，使人越來越清楚地感受到：世界本身也不再穩定。當外在世界變得不可預測，主體便更渴望抓住某種可以保證自己的東西：更健康的身體、更長的壽命、更安全的資產、更可控的生活、更可預測的未來。延壽科技之所以迷人，正是因為它承諾，在一個不確定的時代中，至少還有一件事可以被掌控：我的身體、我的生命、我的存活時間。從佛教教義而言，**這種渴望暴露出更深的不安：我們不只希望生命延續，也希望有一個穩固的「我」能夠繼續存在**。

長生：不代表圓滿，可能是另一種失去

這種欲望並非帝王或科技富豪所獨有。一般人或許無力投資細胞回春、基因科技或昂貴的身體管理計畫，但同樣希望透過保險、儲蓄、醫療、養生與退休規劃，替身體、家庭、事業與未來建立更長久的保障。這些安排本身並非錯誤，甚至是負責任生活的一部分；問題在於，當它們被誤認為能夠消除無常，生命便容易被縮減為一場對不確定性的防衛戰。中國古代的后羿與嫦娥神話，正將這場防衛戰推向一個深刻的反諷。后羿射下九日，拯救大地，看似能調節天地失衡、為眾生除災；然而，當不死藥出現，長生並沒有帶來圓滿，反而導向分離：嫦娥服藥奔月，從此遠離人間。神話中的不死不是勝利，而是一種孤寂的懸置。它提醒我們：**若不能如實面對無常，不死也可能只是另一種失去。生命被延長了，卻從有限而珍貴的人間關係中被抽離出來。**

因此，無常不是等待被技術消除的缺陷，也不是人生規劃尚未完成的漏洞，而是生命本身的存在條件。真正的問題不是人是否應該照顧身體、安排未來、減少痛苦，這些都可以是智慧生活的一部分。**問題在於，我們是否錯認了痛苦的根源，以為問題在於生命不夠長、不夠安全、不夠可控，卻沒有看見真正困住我們的，是對延續、保證與自我保存的執取。**

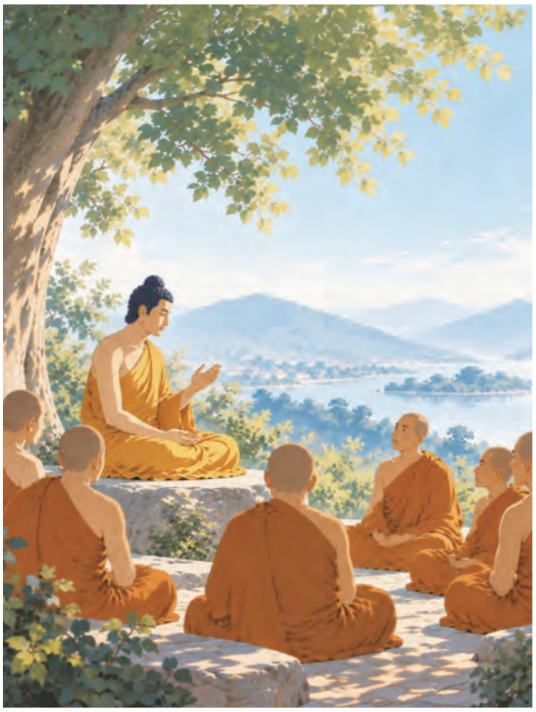
生命：就在一個呼吸之間

延壽科技將生命理解為一段可以被延長、修補、管理與優化的時間。它所追問的是：人能不能活得更久？身體能不能衰老得更慢？死亡

能不能被推得更遠？然而，佛法對生命提出的問題並不只是「生命有多長」，而是生命究竟在哪裡發生？如果生命不是一筆可以預先佔有、儲存與支配的時間資產，那麼人又應該在哪裡理解生命、珍惜生命、轉化生命？

《佛說四十二章經》中有一段著名對話：

佛問諸沙門：「人命在幾間？」
對曰：「在數日間。」
佛言：「子未能為道。」
復問一沙門：「人命在幾間？」
對曰：「在飯食間。」
佛言：「子未能為道。」
復問一沙門：「人命在幾間？」
對曰：「呼吸之間。」
佛言：「善哉，子可謂為道者矣。」



這段對話的顯意很清楚：生命短暫，無常迅速，不應放逸。所謂「人命在呼吸間」並不是誇張修辭，而是對生命真相的直接提醒。但從佛法來看，生命從來不是以一整段時間被交付給我們的。**生命只在此刻的一呼一吸中展開，下一口氣若不來，所有關於未來的計畫、成就、關係與自我想像，都會瞬間中止**。

這正是延壽科技最難面對之處。延壽科技把生命轉化為未來的時間：多十年、多二十年、多五十年，甚至活到一百五十歲。可是「人命在呼吸間」提醒我們，生命並不是先作為完整的未來被我們擁有，再由我們慢慢使用。生命永遠只在當下這一口氣中被實踐。**延壽科技延長的是生**

命的時間尺度；佛法關心的，則是人在這一口氣中是否醒著。

修行：讓你在無常中不再恐懼

我曾認識一位年輕而極有才華的作家與藝術家江凌青(1983-2015)。她取得英國萊斯特大學電影史博士，剛得到大學教職的機會，生命似乎正要展開新的篇章。可是隔天，當我們準備再聚時，同事接到電話：她沒有醒來，腦幹缺氧，她才三十二歲。另一位令我長久難忘的人是愛爾蘭裔美國禪者莫拉．歐哈羅蘭（Maura “Soshin” O’Halloran，1955－1982）。她年紀輕輕赴日本修行，完成禪修訓練後，正準備回到愛爾蘭建立禪修道場。途中她經過泰國清邁，卻遭遇車禍，二十七歲去世。

1713年日本江戶時代畫家英一蝶創作的巨幅「佛陀涅槃圖」，現典藏於美國波士頓美術館

這些例子之所以令人震撼，不只是因為她們英年早逝，而是因為她們的死亡打斷了我們對生命的敘事期待：有才華、有願力、有未來，生命似乎就應該繼續展開。可是，無常並不服從這些期待。它不因一個人年輕、有才華、有理想、有修行，甚至有覺悟，就暫時退讓。佛陀生命的最後一段旅程，正是最深刻的提醒。傳統記載中，年邁的佛陀也經歷衰老、病痛與死亡。

他的臨終不是一場超越肉身限制的神聖化敘事，而是在最平凡的人間場景中示現無常：接受供養，身體劇烈不適，最後走向入滅。**佛陀所示現的，不是與無常對抗，而是在無常之中不再被恐懼、怨懟與執取所支配**。

禪門中也有類似的提醒。諦閑老法師病重時，痛得呻吟：「唉呀！痛啊！」侍者問他：「老法師，您不是會修三止三觀嗎？病是假的，您可以修假觀啊。」諦閑老法師只回答：「觀是假的，痛是真的。」這句話不是否定佛法，而是提醒我們，修行不是把痛苦觀念化，也不是用教義遮蔽身體的真實感受。真正的功夫，不在於宣稱痛苦不存在，而是在痛苦現前時，看見身心如何執取、抗拒與恐懼，並在其中不被其所轉。因為無常本身就是生命的條件。病痛、衰老與死亡不是生命之外偶然降臨的意外；**生命之所以是生命，正因它不斷變動、不可保證、不可永久持有。修行所要轉化的，不是無常本身，而是我們面對無常時生起的恐懼、抗拒與執取**。從唯識學的角度，痛感是依他起性，但對痛的恐懼與排斥是遍計所執性，為生命的顛倒妄想。

佛法：那個想活更久的是誰？

這裡便顯出佛法與延壽科技的根本差異：延壽科技試圖延長生命、修補身體、降低風險、延緩衰退；**佛法則追問，那個想要活得更久的「我」究竟是什麼？**當我們說「我要活得更久」時，這個「我」包含了我的成就、關係、未來、健康、修行與來生。死亡之所以令人恐懼，並不只是因為生命會終結，而是因為它迫使我們看見：那個以為自己可以繼續安排、擁有與延續的「我」，從來沒有穩固的保證。

因此，**呼吸不只是生命短暫的象徵，也是鬆動我執的入口**。試著關注自己的呼吸：它不是「我」製造的，也不是「我」能掌控的。呼吸本身已經顯示，生命是因緣和合、念念生滅，並沒有一個可被永久保存的主人。若從禪宗「教外別傳」來看，「人命在呼吸間」還有更深的密意。顯意提醒我們：生命無常，所以不可放逸；密意則逼問我們：什麼是呼吸？誰在呼吸？這一口氣來時，生命在哪裡？這一口氣去時，那個想活得更久、想完成、想保證未來的「我」又在哪裡？

由此，修行也被重新理解。修行不是在死亡之前打造一個完美的我，也不是讓這個「我」變得更長壽、更平靜、更成功；**真正的修行，是在每一刻照見這個想要保證、控制、完成與延續的心**。死亡不是修行的反面，而是最徹底的公案：誰在怕死？誰要延壽？誰想得到一個確定的未來？進一步說，是否真有一個固定不變、可被我們掌握為「死亡」的東西？

如果我們執著於生死的表相，延壽便容易成為對死亡的無盡防衛；但若我們在呼吸中照見生命的生滅，便會發現修行不是讓這個「我」在時間中無限延長，而是照見那個不斷抓取、恐懼與安排自己的心。佛法所指向的，正是不生不滅的涅槃；只是這個「不生不滅」不是可被自我佔有的永恆生命，而是超越生死二邊的覺證。**所謂「到彼岸」，不是讓此岸的我永遠活下去，而是在無常之中醒來，證入不再被生死恐懼所繫縛的自由**。最後，我們仍回到呼吸：在一吸一呼的覺知中，生命不再只是未來等待被延長的壽命，而是在當下照見無常、鬆動我執，並與他者和世界重新相連的修行場域。