



夜问

宗萨钦哲仁波切

时间：2016 年 11 月 28 日

地点：台湾大学

现场口译：姚仁喜

译稿整理：西游译文

首先谢谢大家，我很荣幸来到这个学术中心演讲。西藏人相信：“即使你确定明天就要死亡了，今天仍然应该学习。”所以我就直接进入今晚的主题。感谢诸位提交了很多深奥的问题，我现在会尝试回答这些问题。

一、社会现象

1. 从 20 世纪起至 21 世纪的现在，世界上经常发生文明间或宗教间的冲突，例如基督教与伊斯兰教间的冲突，以及缅甸、孟加拉国地区佛教与穆斯林的冲突，政治学者萨缪尔·亨廷顿（Samuel P. Huntington）指出“文明的冲突是当代冲突的主要起因”，请问佛法在促进世界和平安定上能发挥什么作用？

这是个大问题，要涵括一切面向来回答这个问题是不可能的。从许多方面来讲，世界和平都是一个非常抽象的概念。我不知道是否真的会有世界和平的一天，但我相信个人是可以得到和平和谐的状态。



然而宗教也导致了人们心灵的诸多冲突，问题中提到缅甸最近似乎发生了非常不幸的事情，作为一个佛教徒，我认为这是非常糟糕的事情，我们应该谴责这样的事情。我们人类活在过去、现在、未来这三时之中，我相信我们努力想要活在当下，然而我们却一直受到过去的纠缠，又总是对未来感到害怕而不确定。也许我是带着些偏见，但我认为在所有宗教中，佛教是最不暴力的宗教，不论在历史记录或经典之中，都找不到任何佛教教法鼓励我们以宗教之名行暴力之实。当然也有很多不好的佛教徒，诸位现在面前就有一位，如果你惹恼我，我也可能会给你点颜色看，我不是那么安详平和的人。但若说到以佛法或传布佛教的名义而使用暴力，可以说几乎从来没有这样的事情——就算有，也只是极少数的事件，可以说几乎完全没有这样的事情发生过。

像阿富汗、巴基斯坦、印度尼西亚以前都是佛教非常兴盛的国家，但是看看其现况，事实上甚至有人主张说，正是因为佛教徒完全不拿起武器捍卫自己，所以才沦落到失去这些地方的地步。甚至在印度，很多最重要的佛教建筑、大学、寺庙也全都被伊斯兰教彻底摧毁了。所以当知识分子在看缅甸、斯里兰卡、孟加拉国等地的冲突时，也应该思考过去发生了什么，未来会发生什么，而不单只是看现在 BBC 或 CNN 上有什么。

我是个佛教徒，我无法隐藏这个事实，但身为佛教徒，我相信佛教能够对世界和平、社会和平与个人和平做出贡献。像是来台北三四天之后，我会发觉竟然没有听到因为什么暴力事件而警笛大作的情形，我认为这是佛教对台湾的贡献。当然这也是出于儒家文化的深远影响，但我相信佛教也必定起了作用，因为佛教教导慈悲、设身处地替他人着想、因缘等等，因此可说最能接纳多元性的就是佛教了。佛教三大原则之一的僧伽或僧团，也与我们所谓的民主最为接近。佛陀告诉弟子不要轻信他的话，而是要亲自检视他说的话，这在两千五百年前是非常先进的理念。而且佛陀还发现了“时间是相对的”这个真理，远比爱因斯坦早多



了。我们拥有的东西里面最重要的是什么呢？我会说是我们的心。是我们的心像国王一样主宰着我们。我可以很确定地说，几乎没有任何其他体系对心的研究比佛教更深入，而且佛教对心的研究不是读书、填填表格、加上批注，而是有传承至今的修持、技巧可以实际运用。所以我相信佛教对于世界和平可以起到一定作用。不过对我来说，世界和平依然是一个抽象的概念。

2. 在这个互联网、智能科技蓬勃发展的时代，发展出诸多科技创新，例如 Pokémon Go、社群软件、穿戴型装置、虚拟现实等等，有人进而主张机器在未来即将取代人类。请问佛法如何看待科技创新？有没有可能发展出与仁波切具有相同证悟的机器人？

只要这个机器或机器人它不想要受苦，那我就非常满意了，因为我们跟机器之间只是形态差异而已。佛陀自己在阿毗达摩教法中讲到非常多不同的世界，完全超乎我们的想象。所以只要这机器是有情，有感情，会嫉妒、会生气、会感到被忽视，只要这机器会高兴地说：“你今天看起来很棒！”那么即使这个机器看起来像个盒子，貌似与我们一点也不像，那都无所谓，因为我们相信有各式各样的有情众生。而且我们相信，凡是有有情众生的地方，就有菩萨，凡是有菩萨的地方就有佛，所以我相信将来会有像机器一样的菩萨，会有像机器一样的佛。

我明白这个问题的严肃性，但我自己不太担心这样的问题。我第一次来台湾时还没有手机，而现在我们有手机；现在是4G的时代，也许十年后就是10G了。我要说的是，从我第一次来台湾到现在，台湾人还是在受苦。这么多年来，台湾人还是有所偏好，机器人等这些科技创新并没有改变台湾人的偏好，像是有人喜欢牛肉面胜于蕃茄面，大家有各自的偏好和习气。无论科技进步与否，我们真正需要的是思维、省思，我们需要往内看而不是往外看，而且要学会设计自己



的程序。各位年轻人会设计很多东西，如果你能设计出一个应用程序让我不分心散乱，让我能够专注，像是闹钟一样的一个机器，只要我一散乱就发出声音，那么科技可以非常有帮助。

然而我明白也有科技就是设计来让你散乱的，例如 Pokémon Go，但是要不要去追逐 Pokémon 是掌握在你手上、由你决定的。Pokémon 不过是 2016 年的散乱。事实上一直都有着大量令我们散乱的各种事物，过去的散乱是侵略别的国家、把其他部落杀掉等等，所以从某方面来说，Pokémon 比那些事情好多了。不过，是否要沉迷于 Pokémon 完全是掌握在各位自己的手中。不只是 Pokémon，各种时尚、造型也一样，基本上那些东西都是在博取你的注意力。

3. 台湾近年来有些关于社会改革的呼吁，例如推动同性婚姻合法化、减少贫富差距等等。请问仁波切如何看待同性恋与贫富不均？佛法能否针对这些社会议题提供一些洞见？

诸位知道佛教已经衰落很多了。根据美国 Pews 研究中心的民调结果显示，佛教人口大幅减少，伊斯兰教与基督教的人数则在增长。其实很多学者过去曾谈论过佛教和印度另外一个宗教“耆那教”的衰败原因，其中一个原因就是这两个体系都不涉及社会议题。佛教的主要目的是寻求实相，佛教的目的与建构一个更美好的社会或社团毫无关联。这很重要，在座的年轻人应该要知道：佛教是佛陀教导的，而从世俗的角度看来，佛陀拥有一切，他有家庭、花园、孔雀、宫殿等等的一切，所以佛教并非来自某种政治冲突或种族冲突的副产品。从世俗角度来看，悉达多是个快乐的人，他娶妻生子，拥有一切。但佛陀因为看到有人死亡，心想：“这会发生在我身上吗？”于是促使他去寻求真理。所以对佛教来说，真理是最重要的事情。



我讲这些的重点在于，我经常和朋友说其实佛教中没有结婚这类仪式，我们没有婚礼。我们要如何用佛教的原则来举办一场婚礼？我们不能对新人说：

“好，你们现在结婚了，要知道一切无常，你们可能不会长久……”我们没法讲这样的话。我要说的就是：在佛教里，真理最重要。所以你有什么样的性行为、你和谁或什么性别的人有性关系，对佛教来讲完全不是个议题。

话虽如此，不过随着佛教传播到世界各地，像是传到了藏地、汉地、日本、韩国等地，佛教多少会受到当地文化的影响，这是非常可能发生的情况。纯粹从宏观的佛教角度来说，不能保证异性婚姻一定会比同性婚姻来得长久；从另一个角度来看，如果同性婚姻对思维、禅定之道更有帮助，那么我们会喜好同性婚姻胜于异性婚姻。

基本上我们在谈的是偏见。最近我去了一趟尼泊尔，在入境时有很棒的事情发生。我们要填一份入境表格，有名字、护照号码等等，若是男性要勾选M，若是女性要勾选F，然后竟然还有一个O（其他）！就连台湾都还没有那么进步，诸位还在为同性婚姻这个议题争执不下，这已经是一个过气的议题了。如果是双性人怎么办呢？实际上他们会需要不一样的厕所！台大有双性人的厕所吗？我们在谈偏见，而偏见永远不是好事。真的，偏见是人类最糟糕的性格之一。然而去除偏见并非易事，因为有时候偏见作为一种文化是很受保护的。

二、个人心灵

1. 我觉得很快乐，没有什么痛苦，那我还需要学习佛法吗？佛法对大学生有什么好处？



我很喜欢这个问题，这是个很好的问题，因为这个问题确实显示出大家对佛法的误解。因为我们经常在教导佛法时讲“四圣谛”，第一个圣谛就是苦，于是大家就认为佛教徒喜欢谈苦，觉得佛教徒是那些喜欢谈苦、一大屁股坐在垫子上、不吃肉的人，一般人会这样很笼统地骤下结论。不过很重要的是，佛陀可从来没说过要弃除苦，佛说的是要了知苦，佛说要断除的是造成苦的原因。

回到这个问题，我想问提问的这位同学，你是否受到时间的控制？我很抱歉，不过你必然是受到时间的控制，因为我们全都受制于时间。如果你受制于时间，那么很不幸地，你就是被不确定性所控制。我很高兴你觉得快乐，但是我必须告诉你这个真理：时间具有不确定性。我祝愿你快乐，但不只是快乐，我更希望你了解自己的快乐受制于时间。若能了知这一点，你的快乐就会持续久一点。

所以如果你感到快乐，你就更应该成为佛教徒。因为难道你不希望自己一直快乐下去吗？并且你也应该希望自己能让别人快乐，这会为你带来更大的快乐。我们所经验到的最大快乐都是来自于让别人快乐，像是我们给乞丐一个铜板时，事实上施者可能比受者获得更大的快乐。

2. 如何面对失落感、被厌恶、被背叛、失去信任等负面情绪？人与人之间互动时难免会有争执或不愉快，如何接纳、原谅并祝福曾经伤害过自己的人？

我可以在这滔滔不绝地说一堆各式各样的话，但那些不会有帮助；我相信那些话听起来会让人印象深刻，但不会有什么用处。就像我先前提到的，省思极为重要。你去过星巴克多少次？你点过多少次冰咖啡、拿铁等任何一种咖啡？你是非常仔细地做选择，对吧？有多少次你去柜台加糖、拿搅拌棒等等？有多少次你坐在一个位子上喝咖啡？有多少次咖啡缓慢进入你口中时，你有真正体会、思量那阿拉比卡或摩卡咖啡的滋味？更重要的是，有多少次你有真正想到正在品尝



咖啡的那个人？这个人有一个舌头、一张嘴巴，这个人还会思维，这是非常奇妙的事情。有多少次你曾经这样省思过？这就是我们需要做的——当然要做的比这多一些。大部分时候我们刚点完咖啡就忘了自己到底点了什么。以我自己为例，就算我点的是一杯卡布奇诺，但经常店员给我拿铁我也不会发现，因为我的心忙着传短信给人或想别的事而没有好好思维。

基本上我说的思维就是对自己做省思。请到故宫博物院观看那些美丽的字画，同时也偶尔观照一下正在观看字画的自己。一旦你这么做，就能渐渐控制憎恶、嗔心等情绪。

这是个大问题，不过只能说到这里。

3. 仁波切总是非常忙碌地修法、传法、演讲，甚至拍电影，请问您会感到疲累吗？如何在繁忙的生活中安顿自己的心？

我感觉提这个问题的人以为我的心相当安定。我应该获颁奥斯卡奖——因为最会扮演貌似有颗安顿的心而获奖。我的心一点都不安定。

是的，现在我已经活了超过半个世纪，所以我确实感到疲惫。我可以告诉大家为什么我感觉累，因为做的事情越来越多。一般我们会想自己必须做这件事、做那件事，这样才能让自己轻松一点，但最终做的事情却变得更多。

就回答的实用性而言，又要回来讲对先前那个问题的答复：要做省思、禅修。各位应该好好省思，像是有时应该觉知自己有十根手指头。你知道自己有十根手指吗？也许不是这样哦。你要不要仔细看一下？说不定多长了一根出来，也



说不定掉了一根手指你都不晓得。所以对自己的身体、感受、心、情绪进行省思是非常重要的。

三、法的抉择

1. 什么是宗派与传承？现今在台湾与世界各地有相当多出家人或在家居士主张自己具有某派传承，各式各样的宣称令人眼花撩乱，我们应该如何判断哪些是真正能够依止的善知识？

这是个很不幸的状态，但这是不可避免的，因为我们人类总是会冒出传承、习俗、派别之类的东西，而且我们往往珍视这些传承、文化——对我们来说这种认同感非常重要，不是吗？所以同样的，在佛教里也有各种宗派、传承。

我必须说，这些宗派、传承有其意义，各个传承略微不同的各种仪式、风格、纪律都有其效用。举例来说，如果你去缅甸，那里的出家人会托钵乞食，托钵被认为是一种高贵的生活方式——僧人托钵，一拿到足够的食物就离开，这在缅甸被认为是最高贵的生活方式，因为完全不伤害任何人，你是乞食，所以不会去偷窃，不会欺骗任何人。可是你在伦敦就无法这样做了，因为乞食在伦敦所代表的意义完全不同。所以这就是我在说的，当佛法传到各个不同地方后，有时当地的影响力会迫使佛教形成一些变化。

我想这个问题主要是在问我们能够依止什么样的老师。如果你是初学者，我建议你不要匆忙去寻找一位老师，佛陀亲口说过：“依法不依人。”



2. 修学禅定的目的是什么？有哪些需要注意的地方？过程中产生的各种觉受如何判断是否真实？

这是一个很重要的问题，所以我会把回答重点放在“禅修目的为何”这个问题上。

我们要知道佛教中的禅定目的是什么，因为禅定已经变成一种时尚，甚至度假酒店、SPA 都在教禅定。在 SPA 里教禅定的目的是为了企业的执行长在经过三天的放松休息以后，可以变得更狠毒、更贪婪。但在佛教，禅定的目的又是跟实相有关，禅定的真正目的是为了见到真理或实相。这就是为什么佛教的名相称作“毘婆舍那”，意即“内观”。毘婆舍那具有看见更多东西、见到胜观、获得洞见的意义，也就是见到实相。参加缅甸上座部出家人所举办的内观禅修是很棒的事情。最近我才送一个人去缅甸参加九天的内观禅修，他回来后跟我说他感受到一个前所未有的感受，就是我们在每一刹那的改变。就像沙丘时时刻刻都在变动，或在海平面上看到一艘船远远开过来，看起来好像船没在动，但其实船一直在移动，离你越来越近，我们的存在也都是如此，包括我们的身、心，一切都是如此，一直都在变动，不断变迁，形状永远在改变。单是体悟这一点就已经是非常不得了洞见。我们还有其他技巧来帮助我们确实获得这样的胜观，例如修止以让自心变得调柔。

3. 藏传佛教的特色是什么？什么是双身法？什么样的人适合学习藏传佛教？

将佛教贴上印度佛教、藏传佛教、日本佛教等等地域的标签，这又是件不幸的事情。我再强调一次，佛教真正要谈的是实相。例如佛陀有一项教法说“一切和合事物都是无常的”，这是实相，是一个真理，没有不同的中国式无常、西藏式无常、日本式无常。你不能说日本式的无常比较有次序，像是会有五个人同时



跟你说抱歉，五个人同时跟你鞠躬，你不能把佛教国族化。然而佛教在传播的过程中被贴上标签，因而产生所谓的藏传佛教等等。但是西藏人读的《金刚经》跟各位读的《金刚经》是一样的，中国人读的《心经》和日本人读的《心经》也一样——中国人说无眼、无耳、无鼻等等，日本人说的也一样，日本人并没有多加一个器官或少一个器官。

不过我也能理解为什么会有藏传佛教这个标签，因为差不多在七世纪末的时候，吐蕃把整个王国的国力全心全意地投入佛教之中。我们在谈的是大约百分之九十的国家预算，没有国防，没有经济，没有大学，什么都没有，全都投入到佛教里。基本上几乎可以说发明西藏文字就是为了把佛经翻译成藏文，数千名最聪明、最有能力的西藏小孩都被强迫送到印度去学习，那在当时是一种荣耀，就像现在把小孩送到耶鲁、普林斯顿、台湾大学一样。有数百年的时间，西藏对佛教投入了大量的心力，所以从这个观点看来，藏族人确实值得拥有藏传佛教这个名称。但很不幸的是，当我们谈到密乘佛教时，大家都把密乘和藏传连在一起，这不完全是正确的，因为日本也有所谓的密乘佛教。

其中一个问题是什么是双身法。是的，所谓双身法是一种密乘的修持方法，它涉及到非常高标准、高层次的哲理，然而实际上这也为密乘佛教带来很多的问题，像声闻乘、大乘等其他佛教徒会说：“怎么可以有性呢？”这造成了很多麻烦。

以下这些话是为了好玩而说，譬如在大乘佛教里我们会阅读《维摩诘经》，里头说莲花绝对不会从很清净的地方生长出来，莲花只会从污秽的泥水中长出。事实上佛教徒几乎是自豪地说：“看！竟然能从污水中生长出这么美丽的莲花！”在经文里佛陀说唯有在情绪或烦恼里面才能找到智慧，若是没有情绪就没有智慧。这是非常深奥的哲学，事实上我们在谈的是最高层次的哲学。密乘佛教



有一些技巧来实修这个最高深的哲学，所以确实是有双身法之类的修持，因为密乘认为没有什么不能被用来当作一种修持的法道。

4. 如何判断自己是走在正确的觉悟道路上抑或是迷信？求生净土与信耶稣得永生死后生天国有何差异？

不只是净土和天堂，慈心、悲心等等也与很多宗教都有相似处，但最根本的差异在于对实相的见地不同。所以佛陀讲的净土，譬如阿弥陀佛净土，跟其他宗教讲的天国完全不同。我想大概没有其他宗教会说此处就是佛土吧？佛教徒却会说一切都是你的心，这是地狱，这也是天堂，这就是阿弥陀佛净土。

至于自己是觉悟或迷信，目前很难区分。现在我唯一可以与你分享的是：你的证悟程度越高，你就会越谦卑；如果你越是迷信，就会变得越自私自利，自我会大到让每一个人都受不了。

今天就说到这里，再次感谢诸位今晚的参与。我祝福大家快乐，愿大家都能过得很开心！

主办单位：台大晨曦佛学社

协办单位：台大晨曦校友会、慧炬机构、悉达多本愿佛学会、国际藏传佛教研究会、佛陀教育基金会、宁玛巴喇荣三乘法林佛学会