



# 夜間

宗薩欽哲仁波切

時間：2016 年 11 月 28 日

地點：國立台灣大學

現場口譯：姚仁喜

譯稿整理：西遊譯文

首先謝謝大家，我很榮幸來到這個學術中心演講。西藏人相信：「即使你確定明天就要死亡了，今天仍然應該學習。」所以我就直接進入今晚的主題。感謝諸位提交了很多深奧的問題，我現在會嘗試回答這些問題。

## 一、社會現象

1. 從 20 世紀起至 21 世紀的現在，世界上經常發生文明間或宗教間的衝突，例如基督教與伊斯蘭教間的衝突，以及緬甸、孟加拉地區佛教與穆斯林的衝突，政治學者杭廷頓（Samuel P. Huntington）指出「文明衝突是當代衝突的主要起因」，請問佛法在促進世界和平安定上能發揮什麼功能？

這是個大問題，要涵括一切面向來回答這個問題是不可能的。從許多方面來講，世界和平都是一個非常抽象的概念。我不知道是否真的會有世界和平的一天，但我相信個人是可以得到和平和諧的狀態。



然而宗教也導致了人們心靈的諸多衝突，問題中提到緬甸最近似乎發生了非常不幸的事情，作為一個佛教徒，我認為這是非常糟糕的事情，我們應該譴責這樣的事情。我們人類活在過去、現在、未來這三時之中，我相信我們努力想要活在當下，然而我們卻一直受到過去的糾纏，又總是對未來感到害怕而不確定。也許我是帶著些偏見，但我認為在所有宗教中，佛教是最不暴力的宗教，不論在歷史記錄或經典之中，都找不到任何佛教教法鼓勵我們以宗教之名行暴力之實。當然也有很多不好的佛教徒，諸位現在面前就有一位，如果你惹惱我，我也可能會給你點顏色看，我不是那麼安詳平和的人。但若說到以佛法或傳布佛教的名義而使用暴力，可以說幾乎從來沒有這樣的事情——就算有，也只是極少數的事件，可以說幾乎完全沒有這樣的事情發生過。

像阿富汗、巴基斯坦、印尼以前都是佛教非常興盛的國家，但是看看其現況，事實上甚至有人主張說，正是因為佛教徒完全不拿起武器捍衛自己，所以才會淪落到失去這些地方的地步。甚至在印度，很多最最重要的佛教建築、大學、寺廟也全都被伊斯蘭教徹底摧毀了。所以當知識份子在看緬甸、斯里蘭卡、孟加拉等地的衝突時，也應該思考過去發生了什麼，未來會發生什麼，而不單只是看現在BBC或CNN上有什麼。

我是個佛教徒，我無法隱藏這個事實，但身為佛教徒，我相信佛教能夠對世界和平、社會和平與個人和平做出貢獻。像是來台北三、四天之後，我會發覺竟然沒有聽到因為什麼暴力事件而警笛大作的情形，我認為這是佛教對台灣的貢獻。當然這也是出於儒家文化的深遠影響，但我相信佛教也必定起了作用，因為佛教教導慈悲、設身處地替他人著想、因緣等等，因此可說最能接納多元性的就是佛教了。佛教三大原則之一的僧伽或僧團，也與我們所謂的民主最為接近。佛陀告訴弟子不要輕信他的話，而是要親自檢視他說的話，這在兩千五百年前是非常先進的理念。而且佛陀還發現了「時間是相對的」這個真理，遠比愛因斯坦早



多了。我們擁有的東西裡面最重要的是什麼呢？我會說是我們的心。是我們的心像國王一樣主宰著我們。我可以很確定地說，幾乎沒有任何其他體系對心的研究比佛教更深入，而且佛教對心的研究不是讀書、填填表格、加上註解，而是有傳承至今的修持、技巧可以實際運用。所以我相信佛教對於世界和平可以起到一定作用。不過對我來說，世界和平依然是一個抽象的概念。

**2. 在這個互聯網、智能科技蓬勃發展的時代，發展出諸多科技創新，例如 Pokémon Go、社群軟體、穿戴型裝置、虛擬實境等等，有人進而主張機器在未來即將取代人類。請問佛法如何看待科技創新？有沒有可能發展出與仁波切具有相同證悟的機器人？**

只要這個機器或機器人它不想要受苦，那我就非常滿意了，因為我們跟機器之間只是型態差異而已。佛陀自己在阿毗達摩教法中有講到非常多不同的世界，完全超乎我們的想像。所以只要這機器是有情，有感情，會嫉妒、會生氣、會感到被忽視，只要這機器會高興地說：「你今天看起來很棒！」那麼即使這個機器看起來像個盒子，貌似與我們一點也不像，那都無所謂，因為我們相信有各式各樣的有情眾生。而且我們相信，凡是有有情眾生的地方，就有菩薩，凡是有菩薩的地方就有佛，所以我相信將來會有像機器一樣的菩薩，會有像機器一樣的佛。

我明白這個問題的嚴肅性，但我自己不太擔心這樣的問題。我第一次來台灣時還沒有手機，而現在我們有手機；現在是4G的時代，也許十年後就是10G了。我要說的是，從我第一次來台灣到現在，台灣人還是在受苦。這麼多年來，台灣人還是有所偏好，機器人等這些科技創新並沒有改變台灣人的偏好，像是有人喜歡牛肉麵勝於蕃茄麵，大家有各自的偏好和習氣。無論科技進步與否，我們真正需要的是思維、省思，我們需要往內看而不是往外看，而且要學會設計自己



的程式。各位年輕人會設計很多東西，如果你能設計出一個應用程式讓我不分心散亂，讓我能夠專注，像是鬧鐘一樣的一個機器，只要我一散亂就發出聲音，那麼科技可以非常有助益。

然而我明白也有科技就是設計來讓你散亂的，例如 Pokémon Go，但是要不要去追逐 Pokémon 是掌握在你手上、由你決定的。Pokémon 不過是 2016 年的散亂。事實上一直都有著大量令我們散亂的各種事物，過去的散亂是侵略別的国家、把其他部落殺掉等等，所以從某方面來說，Pokémon 比那些事情好多了。不過，是否要沉迷於 Pokémon 完全是掌握在各位自己的手中。不只是 Pokémon，各種時尚、造型也一樣，基本上那些東西都是在博取你的注意力。

**3. 臺灣近年來有些關於社會改革的呼籲，例如推動同性婚姻合法化、減少貧富差距等等。請問仁波切如何看待同性戀與貧富不均？佛法能否針對這些社會議題提供一些洞見？**

諸位知道佛教已經衰落很多了。根據美國 Pews 研究中心的民調結果顯示，佛教人口大幅減少，伊斯蘭教與基督教的人數則在增長。其實很多學者過去曾談論過佛教和印度另外一個宗教「耆那教」的衰敗原因，其中一個原因就是這兩個體系都不涉及社會議題。佛教的主要目的是尋求實相，佛教的目的與建構一個更美好的社會或社團毫無關聯。這很重要，在座的年輕人應該要知道：佛教是佛陀教導的，而從世俗的角度看來，佛陀擁有一切，他有家庭、花園、孔雀、宮殿等等的一切，所以佛教並非來自某種政治衝突或種族衝突的副產品。從世俗角度看來，悉達多是個快樂的人，他娶妻生子，擁有一切。但佛陀因為看到有人死亡，心想：「這會發生在我身上嗎？」於是促使他去尋求真理。所以對佛教來說，真理是最重要的事情。





我講這些的重點在於，我經常和朋友說其實佛教中沒有結婚這類儀式，我們沒有婚禮。我們要如何用佛教的原則來舉辦一場婚禮？我們不能對新人說：

「好，你們現在結婚了，要知道一切無常，你們可能不會長久……」我們沒法講這樣的話。我要說的就是：在佛教裡，真理最重要。所以你有什麼樣的性行為、你和誰或什麼性別的人有性關係，對佛教來講完全不是個議題。

話雖如此，不過隨著佛教傳播到世界各地，像是傳到了藏地、漢地、日本、韓國等地，佛教多少會受到當地文化的影響，這是非常可能發生的情況。純粹從宏觀的佛教角度來說，不能保證異性婚姻一定會比同性婚姻來得長久；從另一個角度來看，如果同性婚姻對思維、禪定之道更有助益，那麼我們會喜好同性婚姻勝於異性婚姻。

基本上我們在談的是偏見。最近我去了一趟尼泊爾，在入境時有很棒的事情發生。我們要填一份入境表格，有名字、護照號碼等等，若是男性要勾選M，若是女性要勾選F，然後竟然還有一個O（其他）！就連台灣都還沒有那麼進步，諸位還在為同性婚姻這個議題爭執不下，這已經是一個過氣的議題了。如果是雙性人怎麼辦呢？實際上他們會需要不一樣的廁所！台大有雙性人的廁所嗎？我們在談偏見，而偏見永遠不是好事。真的，偏見是人類最糟糕的性格之一。然而去除偏見並非易事，因為有時候偏見作為一種文化是很受保護的。

## 二、個人心靈

1. 我覺得很快樂，沒有什麼痛苦，那我還需要學習佛法嗎？佛法對大學生有什麼好處？



我很喜歡這個問題，這是個很好的問題，因為這個問題確實顯示出大家對佛法的誤解。因為我們經常在教導佛法時講「四聖諦」，第一個聖諦就是苦，於是大家就認為佛教徒喜歡談苦，覺得佛教徒是那些喜歡談苦、一大屁股坐在墊子上、不吃肉的人，一般人會這樣很籠統地驟下結論。不過很重要的是，佛陀可從來沒說過要棄除苦，佛說的是要了知苦，佛說要斷除的是造成苦的原因。

回到這個問題，我想問提問的這位同學，你是否受到時間的控制？我很抱歉，不過你必然是受到時間的控制，因為我們全都受制於時間。如果你受制於時間，那麼很不幸地，你就是被不確定性所控制。我很高興你覺得快樂，但是我必須告訴你這個真理：時間具有不確定性。我祝願你快樂，但不只是快樂，我更希望你知道你的快樂受制於時間。若能了知這一點，你的快樂就會持續久一點。

所以如果你感到快樂，你就更應該成為佛教徒。因為難道你不希望自己一直快樂下去嗎？並且你也應該希望你能讓別人快樂，這會為你帶來更大的快樂。我們所經驗到的最大快樂都是來自於讓別人快樂，像是我們給乞丐一個銅板時，事實上施者可能比受者獲得更大的快樂。

## **2. 如何面對失落感、被厭惡、被背叛、失去信任等負面情緒？人與人之間互動時難免會有爭執或不愉快，如何接納、原諒並祝福曾經傷害過自己的人？**

我可以在這裡滔滔不絕地說一堆各式各樣的話，但那些不會有幫助；我相信那些話聽起來會讓人印象深刻，但不會有什麼用處。就像我先前提到的，省思極為重要。你去過星巴克多少次？你點過多少次冰咖啡、拿鐵等任何一種咖啡？你是非常仔細地做選擇，對吧？有多少次你去櫃台加糖、拿攪拌棒等等？有多少次你坐在一位子上喝咖啡？有多少次咖啡緩慢進入你口中時，你有真正體會、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嚐



咖啡的那個人？這個人有一個舌頭、一張嘴巴，這個人還會思維，這是非常奇妙的事情。有多少次你曾經這樣省思過？這就是我們需要做的——當然要做的比這多一些。大部份時候我們剛點完咖啡就忘了自己到底點了什麼。以我自己為例，就算我點的是一杯卡布奇諾，但經常店員給我拿鐵我也不會發現，因為我的心忙著傳簡訊給人或想別的事而沒有好好思維。

基本上我說的思維就是對自己做省思。請到故宮博物院觀看那些美麗的字畫，同時也偶爾觀照一下正在觀看字畫的自己。一旦你這麼做，就能漸漸控制憎惡、嗔心等情緒。

這是個大問題，不過只能說到這裡。

### **3. 仁波切總是非常忙碌地修法、傳法、演講，甚至拍電影，請問您會感到疲累嗎？ 如何在繁忙的生活中安頓自己的心？**

我感覺提這個問題的人以為我的心相當安定。我應該獲頒奧斯卡獎——因為最會扮演貌似有顆安頓的心而獲獎。我的心一點都不安定。

是的，現在我已經活了超過半個世紀，所以我確實感到疲憊。我可以告訴大家為什麼我感覺累，因為做的事情越來越多。一般我們會想自己必須做這件事、做那件事，這樣才能讓自己輕鬆一點，但最終做的事情卻變得更多。

就回答的實用性而言，又要回來講對先前那個問題的答覆：要做省思、禪修。各位應該好好省思，像是有時應該覺知自己有十根手指頭。你知道自己有十根手指嗎？也許不是這樣哦。你要不要仔細看一下？說不定多長了一根出來，也



SIDDHARTHA'S INTENT

說不定掉了一根手指你都不曉得。所以對自己的身體、感受、心、情緒進行省思是非常重要的。

### 三、法的抉擇

1. 什麼是宗派與傳承？現今在台灣與世界各地有相當多出家人或在家居士主張自己具有某派傳承，各式各樣的宣稱令人眼花撩亂，我們應該如何判斷哪些是真正能夠依止的善知識？

這是個很不幸的狀態，但這是不可避免的，因為我們人類總是會冒出傳承、習俗、派別之類的東西，而且我們往往珍視這些傳承、文化——對我們來說這種認同感非常重要，不是嗎？所以同樣的，在佛教裡也有各種宗派、傳承。

我必須說，這些宗派、傳承有其意義，各個傳承略微不同的各種儀式、風格、紀律都有其效用。舉例來說，如果你去緬甸，那裡的出家人會托鉢乞食，托鉢被認為是一種高貴的生活方式——僧人托鉢，一拿到足夠的食物就離開，這在緬甸被認為是最高貴的生活方式，因為完全不傷害任何人，你是乞食，所以不會去偷竊，不會欺騙任何人。可是你在倫敦就無法這樣做了，因為乞食在倫敦所代表的意義完全不同。所以這就是我在說的，當佛法傳到各個不同地方後，有時當地的影響力會迫使佛教形成一些變化。

我想這個問題主要是在問我們能夠依止什麼樣的老師。如果你是初學者，我建議你不要匆忙去尋找一位老師，佛陀親口說過：「依法不依人。」





## 2. 修學禪定的目的是什麼？有哪些需要注意的地方？過程中產生的各種覺受如何判斷是否真實？

這是一個很重要的問題，所以我會把回答重點放在「禪修目的為何」這個問題上。

我們要知道佛教中的禪定目的是什麼，因為禪定已經變成一種時尚，甚至度假酒店、SPA 都在教禪定。在 SPA 裡教禪定的目的是為了讓企業的執行長在經過三天的放鬆休息以後，可以變得更狠毒、更貪婪。但在佛教，禪定的目的又是跟實相有關，禪定的真正目的是為了見到真理或實相。這就是為什麼佛教的名相稱作「毘婆舍那」，意即「內觀」。毘婆舍那具有看見更多東西、見到勝觀、獲得洞見的意思，也就是見到實相。參加緬甸上座部出家人所舉辦的內觀禪修是很棒的事情。最近我才送一個人去緬甸參加九天的內觀禪修，他回來後跟我說他感受到一個前所未有的感受，就是我們在每一刹那的改變。就像沙丘時時刻刻都在變動，或在海平面上看到一艘船遠遠開過來，看起來好像船沒在動，但其實船一直在移動，離你越來越近，我們的存在也都是如此，包括我們的身、心，一切都是如此，一直都在變動，不斷變遷，形狀永遠在改變。單是體悟這一點就已經是非常不得了的洞見。我們還有其他技巧來幫助我們確實獲得這樣的勝觀，例如修止以讓自心變得調柔。

## 3. 藏傳佛教的特色是什麼？什麼是雙身法？什麼樣的人適合學習藏傳佛教？

將佛教貼上印度佛教、藏傳佛教、日本佛教等等地域的標籤，這又是件不幸的事情。我再強調一次，佛教真正要談的是實相。例如佛陀有一項教法說「一切和合事物都是無常的」，這是實相，是一個真理，沒有不同的中國式無常、西藏式無常、日本式無常。你不能說日本式的無常比較有次序，像是會有五個人同時



跟你說抱歉，五個人同時跟你鞠躬，你不能把佛教國族化。然而佛教在傳播的過程中被貼上標籤，因而產生所謂的藏傳佛教等等。但是西藏人讀的《金剛經》跟各位讀的《金剛經》是一樣的，中國人讀的《心經》和日本人讀的《心經》也一樣——中國人說無眼、無耳、無鼻等等，日本人說的也一樣，日本人並沒有多加一個器官或少一個器官。

不過我也能理解為什麼會有藏傳佛教這個標籤，因為差不多在七世紀末的時候，吐蕃把整個王國的國力全心全意地投入佛教之中。我們在談的是大約百分之九十的國家預算，沒有國防，沒有經濟，沒有大學，什麼都沒有，全都投入到佛教裡。基本上幾乎可以說發明西藏文字就是為了把佛經翻譯成藏文，數千名最聰明、最有能力的西藏小孩都被強迫送到印度去學習，那在當時是一種榮耀，就像現在把小孩送到耶魯、普林斯頓、台灣大學一樣。有數百年的時間，西藏對佛教投入了大量的心力，所以從這個觀點看來，藏族人確實值得擁有藏傳佛教這個名稱。但很不幸的是，當我們談到密乘佛教時，大家都把密乘和藏傳連在一起，這不完全是正確的，因為日本也有所謂的密乘佛教。

其中一個問題是什麼是雙身法。是的，所謂雙身法是一種密乘的修持方法，它涉及到非常高標準、高層次的哲理，然而實際上這也為密乘佛教帶來很多的問題，像聲聞乘、大乘等其他佛教徒會說：「怎麼可以有性呢？」這造成了很多麻煩。

以下這些話是為了好玩而說，譬如在大乘佛教裡我們會閱讀《維摩詰經》，裡頭說蓮花絕對不會從很清淨的地方生長出來，蓮花只會從污穢的泥水中長出。事實上佛教徒幾乎是自豪地說：「看！竟然能從污水中生長出這麼美麗的蓮花！」在經文裡佛陀說唯有在情緒或煩惱裡面才能找到智慧，若是沒有情緒就沒有智慧。這是非常深奧的哲學，事實上我們在談的是最高層次的哲學。密乘佛教



有一些技巧來實修這個最高深的哲學，所以確實是有雙身法之類的修持，因為密乘認為沒有什麼不能被用來當作一種修持的法道。

#### 4. 如何判斷自己是走在正確的覺悟道路上抑或是迷信？求生淨土與信耶穌得永生死後生天國有何差異？

不只是淨土和天堂，慈心、悲心等等也與很多宗教都有相似處，但最根本的差異在於對實相的見地不同。所以佛陀講的淨土，譬如阿彌陀佛淨土，跟其他宗教講的天國完全不同。我想大概沒有其他宗教會說此處就是佛土吧？佛教徒卻會說一切都是你的心，這是地獄，這也是天堂，這就是阿彌陀佛淨土。

至於自己是覺悟或迷信，目前很難區分。現在我唯一可以與你分享的是：你的證悟程度越高，你就會越謙卑；如果你越是迷信，就會變得越自私自利，自我會大到讓每一個人都受不了。

今天就說到這裡，再次感謝諸位今晚的參與。我祝福大家快樂，願大家都能過得很開心！

主辦單位：臺大晨曦佛學社

協辦單位：臺大晨曦校友會、慧炬機構、悉達多本願佛學會、國際藏傳佛教研究會、  
佛陀教育基金會、寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會