

## 自序 又是一本介紹佛教的書

有一回，在橫越大西洋的飛機上，我坐在中間排的中央，鄰座那位具有同情心的先生想要表示友好。看到我剃的頭和穿的藏紅袍子，他猜測我是個佛教徒。當機上開始供應餐點時，這位仁兄主動地提出幫我要素食。他想像我是個佛教徒，應該不吃葷。這是我們閒聊的開頭。這趟飛行相當長，為了免於無聊，於是我們討論了佛教。

多年以來，我漸漸了解人們常將佛教或佛教徒與祥和、禪定和非暴力聯在一起。事實上，很多人似乎認為黃色或紅色袍子加上祥和的笑容，就是佛教徒的全部。身為一個狂熱佛教徒的我，應該對這種名聲感到自豪，特別是非暴力這一項。因為在今天這個戰爭與暴力，尤其是宗教暴力的年代，這是非常稀有的。在人類的歷史上，宗教似乎是殘暴的根源。甚至在今天，宗教極端分子的暴力充斥著新聞。然而我應該可以很有信心地說，到目前為止，我們佛教徒沒有令自己汗顏，暴力從未在佛教的傳揚中扮演過任何角色。然而，身為一個受訓練成的佛教徒，對於佛教只是被聯想成素食主義、非暴力、祥和、禪坐等，還是感到有點不滿足。悉達多太子，捨棄了宮廷生活所有的舒適與豪華，出發去尋求證悟時，所追求的一定不只是消極性和灌木叢而已。

佛教雖然在要義上很簡單，卻不容易很單純地解說。它幾乎是難以想像的複雜、廣大、而且深遠。雖然它既非宗教也非神學，卻又很難讓它聽起來不理論化或不宗教化。而佛教傳播到世界各地，受到種種文化習俗的影響，更讓它變得複雜而難以破解。諸如香、鈴、彩色帽冠等宗教性的飾物，固然可以引起人們的興趣，但同時也可能成為障礙。

有時候，由於悉達多的教法沒有如我所願地風行而引發的挫折感，或有時候出於自己的野心，我會想像一些改革佛教的主意，想把它變得更單純、更直接了當、更清教徒式。以歪理歧見來想像（如同我有時會做的），將佛教簡化成定性、定量的修行，諸如每日禪坐三回，堅持穿著某種服裝，堅信某

種意識形態信念，譬如「全世界的人都應該轉信佛教」。如果我們能許諾這種修行會帶來立即、實際的結果，我想世界上就會有更多的佛教徒。然而，當我從這種幻想醒過來（鮮少發生在我身上），清醒的心會警告我，一個充滿了自稱佛教徒的世界，不見得會是一個更好的世界。

許多人誤以為佛陀是佛教的「神」，甚至在一般認為的佛教國家，如韓國、日本、不丹等，對佛陀和佛教都有這種神化的看法。難怪局外人會認為佛教徒就是追隨這位外在的、稱為佛陀的人。然而佛陀本人曾說，我們不應該崇拜個人，而應崇拜此人所教導的智慧。有許多人也同樣的先入為主，認為轉世、業報是佛教最重要的信念。另外還有許多這類粗略的誤解。舉例而言，藏傳佛教有時被稱為「喇嘛教」，而禪宗在某些狀況下甚至被認為不是佛教。有些略懂一點、卻還是被誤導的人，會用諸如「空性」或「涅槃」等字眼，卻不了解其真義。

如同我機艙座伴一般，當話匣子打開，非佛教徒也許會不經意地問道：「如何才是佛教徒？」這是一個最不容易回答的問題。如果問者真正有興趣，那麼完整的回答就不能在晚餐的閒聊中完成，而太過概括性的答案又會導致誤解。假設你要給他們正確的回答，那麼答案就會直指佛教二千五百年傳統的基礎：

如果一個人接受下列四項真理，他就是佛教徒：

一切和合事物皆無常（諸行無常）

一切情緒皆苦（諸漏皆苦）

一切事物皆無自性（諸法無我）

涅槃超越概念（涅槃寂靜）

這四句佛陀宣說的話，稱為「四法印」。「印」在此處意指確定真實性之印記。雖然一般認為這四法印包含了佛教的一切，但在絕大多數的狀況下，這種回答通常會沖淡了興頭，無法引起更多的趣味。話題也就轉變，而結束

了這個題目。

四法印的意旨，原本就是要讓人直接了解，而非隱喻或神秘性的。它不應該像餐後幸運餅乾裏的字條一樣，看看就算了。然而法印也不是教令或聖誡。稍作思惟，也許大家就能看出來，其中沒有任何道德性或儀式性的內容，也沒有提到善或惡的行為。它們是根據智慧而來的世俗（非宗教）真理，而佛教徒最關注的就是智慧。道德和倫理是次要的，偶爾抽一兩口煙或一點點風流，不表示你就不能成為佛教徒。但這並不是說我們就被容許去做邪惡或不道德的事。

廣泛地說，智慧來自佛教徒所謂具有「正見」的心。但一個人甚至不需要自認為是佛教徒，就能具有正見。究竟而言，是這個「見」決定了我們的動機和行為。也就是「見」，在佛教的道路上指引我們。如果我們能在四法印之上再發展善行，會讓我們成為更好的佛教徒。但什麼令你不是佛教徒呢？

如果你認為，並非一切和合或造作的事物都是無常，你認為有某些基本的元素或概念是恆常的，那麼你就不是佛教徒。

如果你不能接受一切情緒都是痛苦的，如果你相信實在有某些情緒是純然愉悅的，那麼你就不是佛教徒。

如果你不能接受一切現象都是如幻而性空的，如果你相信有某些事物確實本具自性而存在，那麼你就不是佛教徒。

如果你認為證悟存在於時間、空間及能力的場域之內，那麼你就不是佛教徒。

那麼，什麼令你是佛教徒呢？你也許不是生長在一個佛教的國度，或出生在一個佛教家庭，你也許不穿僧袍或剃光頭，你也許吃肉而且崇拜饒舌歌手 Eminem 或名模 Paris Hilton，這不表示你不能是佛教徒。要成為一位佛教徒，你必須接受一切和合現象都是無常，一切情緒都是痛苦，一切事物無自性，以及證悟是超越概念的。

當然你不需要隨時隨地、不停地專注於這四項真理。但它們應該常存於你的心中。就好像你不需要隨處都憶起自己的姓名，但當有人問起來，你馬上就記得，完全不會猶疑。任何接受這四法印的人，即使沒有接受過佛陀的教法，甚至從未聽聞釋迦牟尼佛的名字，也可以與佛同道。

然而，當我試圖將所有這些為飛機上鄰座的人解釋時，我開始聽到輕微的鼾聲，原來他已沈沈入睡。顯然我們的談話沒有能夠為他解悶。

我寫這本書的目的，不是要說服大家都去追隨釋迦牟尼佛，成為佛教徒，修習佛法；我有意地不談禪坐的技巧、修行或咒語。我主要的目的是要指出佛教與其他見地不同的獨特部分。這位印度王子，到底說了什麼，能贏得世人如此的尊敬與景仰，甚至包括如愛因斯坦等現代懷疑論科學家們都如此？他到底說了什麼，能感動成千上萬的朝聖者，從西藏一路跪拜到菩提迦耶（Bodhgaya）？佛教與世界上其他的宗教有什麼不同？我相信四法印提供了答案的精髓，而我在此試圖將這些艱深的概念，以我所知最簡單的語言來說明。

悉達多的重點是要直探問題的根源。佛教是不受文化所限制的。它的利益不侷限於某個特定的社會，它與政府或政治完全無關。悉達多對學術論述和科學論證沒有興趣，地球到底是圓的還是扁的，他也不關心。他關切的是另一種實際性，他想直探痛苦之源。我希望大家了解，他的教法不是讓你讀完後放回書架上的哲學鉅著，而是每一個人都能修持的既可行、又合理的見地。為了這個目的，我嘗試用各類人的各種角度，從墜入情網，乃至文明誕生的例子來說明。雖然這些例子和悉達多所用的不同，但它所傳達的訊息是相同的，因為悉達多所說的一切，至今仍然顛撲不破。

然而悉達多也說過，不要不經分析就相信他的話語。因此，像我如此平凡的人，更需要被仔細地審視。我邀請大家分析、思量你即將讀到的內容。

宗薩蔣揚欽哲仁波切