



# 人生正道

佛教的教育关怀

幸福和成功之路





# 人生正道

佛教的教育关怀

# 人生正道

书号： ISBN 978-616-7200-94-1

书名：《人生正道：佛教的教育關懷》

作者：释心平 (Ven. Surapornchai Samacitto)

排版和封面设计者：释耀明

印刷商：OS Printing Co.,Ltd. Bangkok Thailand

出版日：2017年4月

版权：泰国法身基金会

Published by Dhammakaya Foundation

本书的内容与版权均归泰国法身基金会所有。有关此书的任何部分，在未经出版者允许的情况下，请勿翻版或刊登在任何搜索系统或以任何其他方式播放、复印、收录等。

Wat Phra Dhammakaya  
23/2 Mu 7, Khlong Sam, Khlong Luang District,  
Pathum Thani 12120, Thailand

释心平 Email: 1814036455@qq.com , 微信: xinping1967





## 阅读顺序：

为让大家轻松容易了解本书内容，笔者建议阅读《人生正道：佛教的教育关怀》的顺序：

请先看摘要，接着看第五章结论；再看第一章绪论，第三章、第四章；最后再看第二章，就比较容易了解。

祝福读者：精通佛陀所教导的世间法、出世间法，获得解脱自在，并利益大众广度诸众生。

释心平

# 释心平简历

释心平 (Ven. Surapornchai Samacitto)

释心平是泰国夜功府人，生于公元1967年9月15日。

## 学历及经历

高中毕业后，于1985年参加大学联考，考试通过而进入泰国国立农业大学（Kasetsart University）兽医学系（Veterinary Medicine Faculty），1991年毕业。接着，在协达斯科有限公司（Lee Feed Mill Public Co.,Ltd.）从事兽医学发展研究，一年后升职为销售部门经理（District Manager）为期三年，而后决意踏入佛门出家为僧。

1998年泰国法身寺住持法胜师父慈悲派来台湾学习中文

2004年担任法身寺台湾分院(国际法身禅修中心<sup>(1)</sup>)住持  
成立“桃园法身禅修中心”（目前是桃园法身寺）

2005年台湾法鼓山“中华佛学研究所”硕士毕业

2006年(买地)建设法身寺台湾分院

2008年成立“社团法人台湾法身寺禅修协会”（董事长）  
成立“台中法身禅修中心”

2010年中国北京大学留学(学习汉语)

2012年担任法身寺中国-禅修联络中心负责人

2015年担任法身寺桃园分院住持

2016年上海复旦大学哲学学院宗教学博士毕业

2017年担任法身寺香港分院住持

---

(1)（目前是“台湾法身寺”）在台湾 国际法身禅修中心一直秉持着佛陀时代的道风与悲愿，积极推广生活化的禅修方式，以提升社会大众心灵质量与培养内在道德。除了延续以往关怀泰国劳工和泰国新娘等活动以外，每周六、日都有念佛共修，比丘们指导居士禅修、讲经说法、定期放生；每年寒暑假则举办短期出家、禅七、禅三、儿童禅修营等修行活动；平日还有生活禅课程，关怀弱势团体等公益活动。

# 前言



佛教是一种教育，是“生命的教育”、“人格的教育”。人生不仅需要物质财富，更需要的是精神富足——如何正当地过生活，活得幸福安乐而有成就。人活着不应只为生存而活，如何活得更价值和意义，如何让身心和谐、为人处事能和乐共进，了解人生的目的和生命的方向，这都是本书将要探索和回答的命题。

本书旨在研究人们如何在日常生活中实践佛法，次第修行从日常生活实际，提升生命品质，并能结合出世生活，达成圆满的人生目标。本研究透过巴利佛典记载，呈现原始佛教的教义，和全世界的华人朋友一起更深入地了解佛教的真正的生命教育意义，从而能自我完善，自利利他，成为世界的光亮。

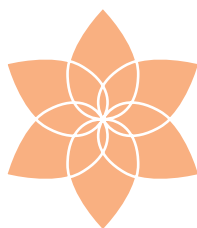
本书原文题目为：《八正道与人生关怀——以泰国“道德之星”活动实践为例》，缘起由蒙昆贴牟尼祖师、法胜大师父、詹孔诺雍老奶奶的宏大愿力而成：愿全世界的人都能修行八正道，勤修波罗蜜，由内在祥和而促进世界和平，证入内在自身佛性而得解脱。笔者满感恩之心，撰写“佛教八正道的人生关怀”作为大众的生活与修行实践参考，希望本书能利益于每位有缘的读者更了解整个佛教教育系统，并能合宜地运用在日常生活而终生受益。

佛教教育的核心关键在于“实践”。从而使佛陀的教导成为各人的“善习性”，圆满“明行足”智慧与德行的人生，即佛家“解行并重”和儒家“知行合一”的道德观念都得以实现。希望每位读者能走上自在快乐的“正道生活”，圆满“理论、实践、得安乐果”，成就自我、利益大众，成为世间的小太阳，续佛慧命。

本书的付梓乃依靠众多善缘支持而成就。感恩泰国法身寺法胜大师父及僧团，容纳笔者修学在佛门并培育至今；感恩台湾佛光山、法鼓山中华佛学研究所的所有老师和团体成员；感恩中国北京大学、复旦大学的所有老师和同学；感恩所有的护法善信居士们；感恩远在泰国的母亲、姐妹等亲人的鼓励。惟赖以上诸位的援助与付出，才得以有笔者今日的成果问世。在此，再次对诸位的协助与护持由衷地致以深深的谢意！

本书所生的功德，回向给所有恩人及众生，愿大家终生修行八正道，勤修波罗蜜，有大悲愿度尽一切众生，早日脱离所有烦恼痛苦，证入究竟涅槃成就佛道。

泰国法身寺比丘 释心平 合十





# 目录

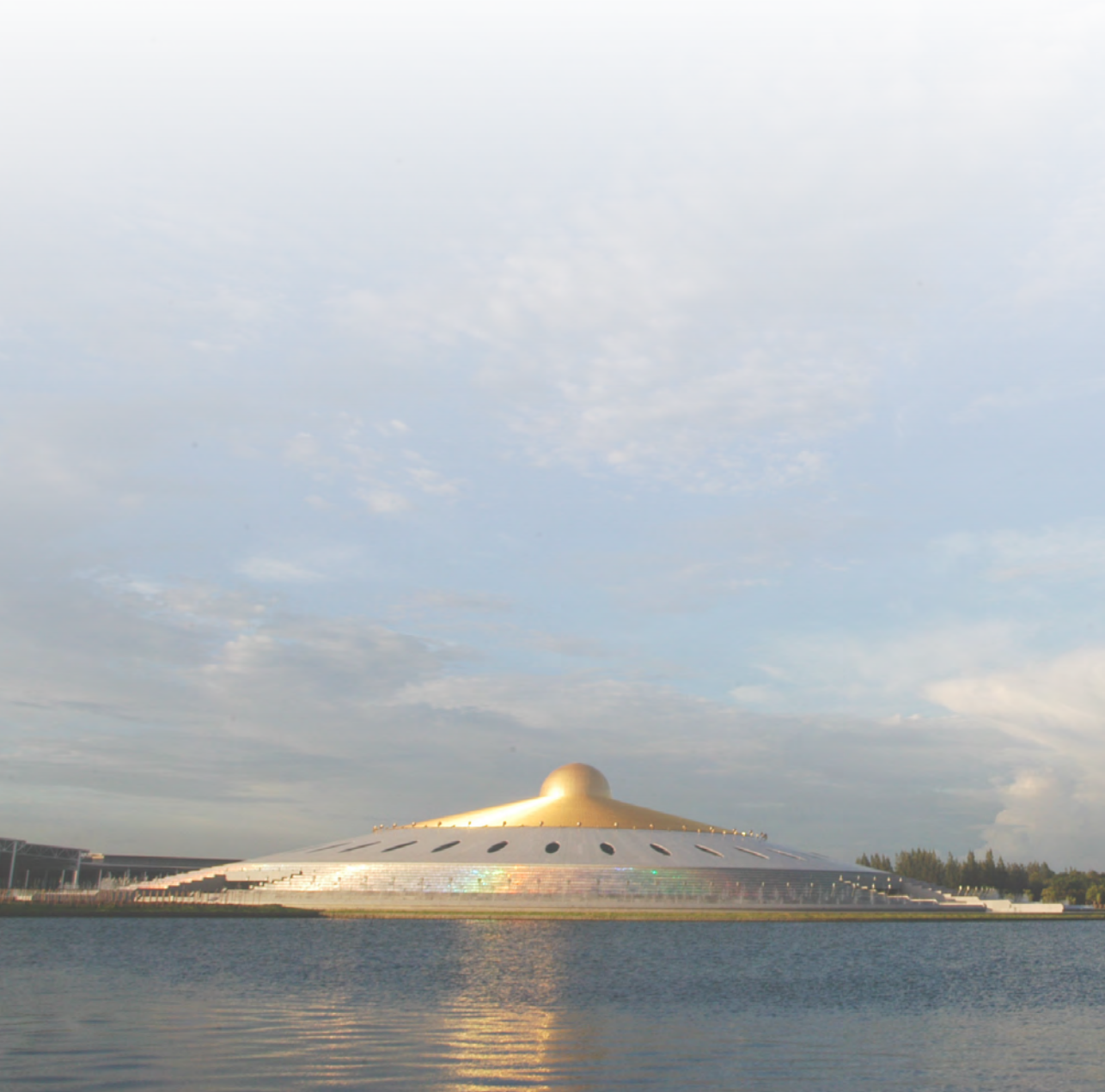


摘 要 .....	i
略语表 .....	iii
<b>第一章 绪 论</b> .....	1
第一节：研究动机 .....	1
一、研究问题与目的 .....	6
二、研究方法 .....	8
第二节：专门名词释义 .....	9
第三节：全文结构概况 .....	14
<b>第二章 出世间的人生关怀</b> .....	17
第一节：三十七道品修行之要领 .....	18
一、四念处、七觉支和八圣道之关系 .....	18
二、四神足、四正勤和八圣道之关系 .....	22
三、五根、五力和八圣道之关系 .....	25
四、小结 .....	30
第二节：八圣道的修行体系 .....	32
一、《转法轮经》——修行解脱总纲 .....	32
二、《大四十经》是指实践修行八圣道之路线 .....	37
成就正定之关键 .....	43

第三节：出世与入世理论之关系 .....	48
一、八圣道修行是入世和出世的连接轨道 .....	48
二、修行解脱中的各种不同形式因缘 .....	50
小结 .....	54
<b>第三章 入世间的人生关怀</b> .....	<b>59</b>
第一节：佛教的正道生活 .....	63
一、正见 (sammā-ditṭhi) .....	63
二、正思惟 (sammā-saṅkappa) .....	75
三、正语 (sammā-vācā) .....	81
四、正业 (sammā-kammanta) .....	83
五、正命 (sammā-ājīva) .....	85
六、正精进 (sammā-vāyāma) .....	85
七、正念 (sammā-sati) .....	86
八、正定 (sammā-samādhi) .....	89
第二节：佛教的社会生活 .....	93
一、宏观层面 .....	98
二、微观层面 .....	109
第三节：佛教的经济生活 .....	121
一、佛教财富观 .....	121
二、如何“富有”？ .....	122
三、佛教中的财富 .....	126
四、佛教的职业道德 .....	129
五、建构职业精神 .....	134

<b>第四章 道德之星——学校实践八正道</b> .....	139
<b>第一节：道德之星思想原则与实践</b> .....	140
一、以兴盛之四法教导学生 .....	140
二、培养善良习性 .....	142
三、习性之背景 .....	147
四、活动的结构 .....	150
<b>第二节：道德行为的原理与意义</b> .....	154
一、物体的清洁对心灵产生的影响 .....	155
二、清洁、整齐亦是慈身业 .....	158
三、清净与现实生命的关系 .....	159
四、国际美德与五戒之关系 .....	162
<b>第三节：七十三所中小学教师和家长反馈</b> .....	164
一、A 组家长调查问卷 .....	165
（一）家长调查问卷结果分析 .....	166
（二）家长调查问卷评估结果总结 .....	169
二、B 组七十三所中小学教师调查问卷 .....	169
（一）B 组调查问卷详细资料 .....	170
（二）第一部分：基本资料的结果分析 .....	173
（三）第二部分：B1-B4 调查结果分析 .....	174
（四）第二部分 B1-B4 的评估总结 .....	182
（五）第三部分对道德之星活动的提议和看法的结果分析 ..	184
三、分析活动成功的原因 .....	185

第五章 结论 .....	193
附录. 律藏：僧团应该做的清扫和整洁（《汉译南传大藏经》） .....	200
参考文献 .....	202



# 摘要



当代社会的迅速发展，促使人们的思维与生活方式随之改变。佛教在当今的存在与发展，亦需自身的反省、适应与调整。在此进程中，最核心的关键之一，体现在对于佛典义理的梳理，使之适应当今生活方式，并且利益现实的生命，体现出佛教存在的社会意义与价值。八正道（*Ariya-atthaṅgika-magga*，八圣道）是诸佛通行之古道，是三乘共通的道路，是在家、出家共同修行的路线，亦是诸法的总纲。本书以八正道为研究对象，拟从如下四点讨论：

（一）阐述巴利文三藏中关于八正道的理论，及其如何具体实践入世生活关怀。

（二）从出世关怀层面，阐述八正道与三十七道品（*bodhipakkhiyā-dhammā*）核心内容的关系梳理，讨论两者是否同一条路线。

（三）阐述佛教出世和入世人生关怀理论连接点的关键。

（四）讨论当代社会如何将八正道理论付诸实践运作，并以泰国规模最大的道德建设活动，即“道德之星”（*V-star*）计划作为道德建设的实际案例，阐明该活动如何保持当地传统，又遵循佛陀教导，同时适应时代变化，并说明该活动的实践效果。

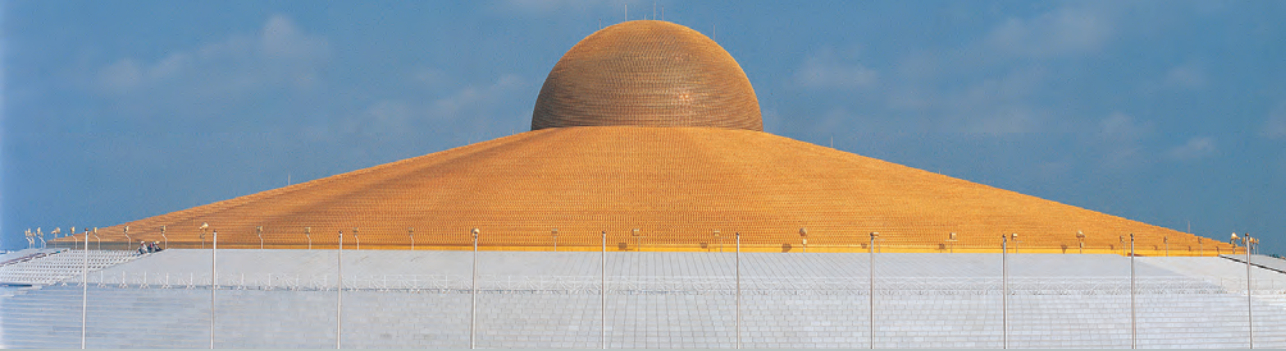
在理论层面上，本文通过对巴利文三藏、注释文献，及相关资料的分析，探究如何将原始佛教出世与入世理论原则，融入当代现实生活；在实践层面上，本文通过对负责“道德之星”活动的73所中小学教师和家长的问卷调查，从统计数据、访谈调查、活动的架构和设计原理等方面，探讨此项活动获得的效果。

本书研究发现：八正道和三十七道品中的核心内容有紧密联系，贯穿相通，是共通的一乘道，是修行积累形式的螺旋增上之路。八正道可以从日常世俗生活的基本修行着手，依无间断的修行积累，发展提升出世间的智慧生活。八正道理论本身，亦能解答人生的四个重大问题：自我身心和谐、人际关系和谐、人与社会和谐、人与自然和谐。个体的身心行为、生活方式、自律提升，自然而然影响社会群体的和谐共住。从道德之星案例研究的结果来看，该活动显著有益于学生的道德人格发展。由于泰国国情和教育部的支持，精心的活动设计和对青少年心理的了解，都是活动顺利开展的重要原因。同时，该活动对于培养和复兴青少年的自律心、尊敬心和忍辱心有很好的长期效果和道德影响力。本书最后，探讨八正道对于现今中国和谐社会构建的积极意义。

关键词：八正道、人生关怀、三十七道品、道德之星



# 泰国法身寺 大法身舍利塔 (百万尊佛大塔)



# 略语表

## (Abbreviations of Scriptures)

简称	巴利原文 (Pāli)	汉译
Vinayaṭṭaka 《律藏》		
Vin.I.	Vinayaṭṭaka Mahavagga	《律藏》( 小品 )
Vin.II.	Vinayaṭṭaka Culavagga	《律藏》( 小品 )
Vin.III.	Vinayaṭṭaka Mahavibhaṅga	《律藏》( 经分别一 )
Vin.IV.	Vinnayaṭṭaka Bhikkhunīvibhaṅga	《律藏》( 经分别二 )
Vin.V.	Vinayaṭṭaka Parivārapāli	《律藏》( 附随 )
Suttaṭṭaka 《经藏》		
A.I.	Aṅguttaranikāya Eka-Duka-Tikanipāta	《增支部》 ( 一、二、三集 )
A.II.	Aṅguttaranikāya Catukkanipāta	《增支部》( 四集 )
A.III.	Aṅguttaranikāya Pañcaka-Chakkanipāta	《增支部》( 五、六集 )
A.IV.	Aṅguttaranikāya Sattaka-Navakanipāta	《增支部》 ( 七、八、九集 )
A.V.	Aṅguttaranikāya Dasaka-Ekadaskanipāta	《增支部》( 十、十一集 )
S.I.	Samyuttanikāya Sagāthavagga	《相应部》( 有偈篇 )
S.II.	Samyuttanikāya Nidānavagga	《相应部》( 因缘篇 )
S.III.	Samyuttanikāya Khandhavagga	《相应部》( 蕴篇 )
S.IV.	Samyuttanikāya Saḷāyatanavagga	《相应部》( 六处篇 )
S.V.	Samyuttanikāya Mahāvāravagga	《相应部》( 大篇 )
M.I.	Majjhimanikāya Mūlapaṇṇāsa	《中部》 ( 根本分五十经篇 )
M.II.	Majjhimanikāya Majjhimapāṇṇāsa	《中部》( 中分五十经篇 )
M.III.	Majjhimanikāya Uparipaṇṇāsa	《中部》( 后分五十经篇 )



简称	巴利原文 (Pāli)	汉译
Suttapiṭaka 《经藏》		
D.I.	Dīghanikāya Sīlakkhandhavagga	《长部》(戒蕴品)
D.II.	Dīghanikāya Mahāvagga	《长部》(小品)
Dh.	Dhammapada	《小部》(法句经)
D.III.	Dīghanikāya Pāṭikavagga	《长部》(波梨品)
Ud.	Udāna	《小部》(自说经)
It.	Itivuttaka	《小部》(如是语)
Sn.	Suttanipāta	《小部》(经集)
Thag.	Theragāthā	《小部》(长老偈)
Thīg.	Therīgāthā	《小部》(长老尼偈)
J.VI.	Jātaka, vol VI	《小部》(本生经)
MNid.	Mahānidessa	《小部》(大义释)
CNid.	Cullanidessa	《小部》(小义释)
Ps.I.	Paṭisambhidāmagga, Part I	《小部》(无碍解道)
Ps.II.	Paṭisambhidāmagga, Part II	《小部》(无碍解道)
Ap.I.	Apadāna, Part I	《小部》(譬喻经)
Ap.II.	Apadāna, Part II	《小部》(譬喻经)
Khp.	Khuddaka-Paṭṭhā	《小部》(小诵经)
Original of Pāli Text and Translate 《巴利原典与翻译版本》		
AP.T.S.	The Pali Text Society	巴利圣典协会版(英)
MBU.	Mahamagut Buddhist University	马谷佛教大学版(泰)
NAN.	《汉译南传大藏经》	元亨寺版(汉)

本文引用到《大正藏》(新文丰出版)的出处,皆以代号“T”表示,写法为:“(T 册次 . 经号 . 页码、栏数)”。



# 第一章

# 绪论



## 第一节 研究动机

佛教的“人生关怀”异于其他宗教与哲学之处在于，佛教认为众生都处于“六道轮回”之中。亦即佛教将现世的“人生关怀”置于普通人所要面临的六道轮回大背景之下。现世的人们可以通过自己的善行积累，在往生之后成为“天人”，这是其他宗教的理想境界，但佛教认为这并不究竟。人即使往生成为天人也仍处于轮回苦海之中，只有按照佛陀的教导精进修行才能脱离轮回，达到涅槃境界，即真正的幸福。一般而言，这个过程对很多人来说是相当漫长的，需要生生世世的积累才能完成，很难做到“即生成佛”。但是另一方面，佛教认为六道众生中人是最宝贵的，因为人最有可能修行成就至阿罗汉、佛，这也是佛教异于其他宗教的地方。就这一点而言，唯有佛教的“人生关怀”超越了今生今世的福祉，而佛教又最关心人的今生，最关心人的现世思想和行为，因其会直接影响到现世和来世的生命状况。

八正道是四圣谛中灭苦的道圣帝，使众生能从苦恼和痛苦中脱离，又称为正行<sup>(1)</sup>、正性<sup>(2)</sup>、善法<sup>(3)</sup>、沙门法<sup>(4)</sup>、心之依持<sup>(5)</sup>，修行八正道者

(1) “诸比丘！云何为正行耶？谓：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定是。诸比丘！此名之为正行。”（P.T.S.）S.V.p.23；（NAN.）册17，页150。

《行经》

(2) （P.T.S.）S.V.p.18.；（NAN.）册17，页142；（P.T.S.）A.V.p.212.

(3) （P.T.S.）S.V.p.18.；（NAN.）册17，页143。

(4) （P.T.S.）S.V.p.25.；（NAN.）册17，页154。《沙门法(二)》

(5) “诸比丘！何为心之依持耶？此八支圣道是，谓：正见……正定者。此为心之依持。诸比丘！譬如瓶，若无依持者，则易转倒；若有依持者，则难转倒。诸比丘！如是，心若无依持者，则易转倒；若有依持者，则难转倒。”（P.T.S.）S.V.p.21.；（NAN.）册17，页146-7。《瓶经》

亦称为正行者<sup>(6)</sup>、善士<sup>(7)</sup>。所有善法都聚集在四圣谛。<sup>(8)</sup>八正道是依四圣谛的正见、正思惟，实践身、语、意的清静行，精进于正念及正定而超凡入圣。

八正道是南、北传佛法共通的涅槃门。据《大宝积经》云：“菩萨摩訶萨具足如是八圣道分”<sup>(9)</sup>，《大乘入楞伽经》云：“我为诸众生，灭除烦恼病，知其根胜劣，演说诸法门……惟有一大乘，清凉八支道”<sup>(10)</sup>。又，《摩诃止观》记载，“能修八正道者，即见佛性，名得醍醐”<sup>(11)</sup>。由此可见，修行八正道，乃是完成菩萨道的必修法门。

笔者选择“八正道”为主要题目，有以下几个出发点：

#### 第一、八正道对人生之重要性：

(一) 八正道首次出现在佛陀第一次开示《转法轮经》，是四圣谛的第四项，即人生灭苦之方法。从此之后佛陀教化众生四十五年皆从此经展开出来。

(二) “四圣谛”是一切诸佛觉悟之法，《相应部》记载：“诸比丘！过去世之阿罗汉、正等觉者，皆对四圣谛如实现等觉。诸比丘！未来世之阿罗汉、正等觉者，皆对四圣谛如实现等觉。诸比丘！现在之阿罗汉、正等觉者，皆对四圣谛如实现等觉。”<sup>(12)</sup>

(三) 八正道是人类解脱的道路，在《长部·大般涅槃经》如是记载：“诸比丘！因为未通晓、证悟四圣谛，我与汝等长久以来，流转于生

(6) (P. T. S. ) S. V. p. 23. ; ( NAN. ) 册17, 页151. 《行者经》

(7) (P. T. S. ) S. V. p. 20. ; ( NAN. ) 册17, 页145.

(8) (P. T. S. ) M. I. p. 184. ; ( MBU. ) 册18, p. 516.

(9) T11. 310. p. 312a.

(10) T16. 672. p. 616c.

(11) T46. 1911. p. 87c.

(12) (P. T. S. ) S. V. p. 433. ; ( MBU. ) 册31, p. 442. ; ( NAN. ) 册18, 页330.

死轮回。……然，诸比丘！苦圣谛现已悟、现已通晓；苦集圣谛现已悟、现已通晓；苦灭圣谛现已悟、现已通晓；苦灭道圣谛现已悟、现已通晓，对有的贪爱现已断灭，对生的贪恋现已灭尽，此时已经没有再生。”<sup>(13)</sup>

（四）八圣道是过去诸佛通行之古道，于《相应部·城邑经》记载，佛陀说：“我发见过去佛陀通行之古道、古径。诸比丘！过去诸佛所通行之古道，古径者何耶？即此八支圣道。即：正见……正定。诸比丘！此乃过去正等觉者通行之古道、古径。”<sup>(14)</sup>经中显明，若要修行成佛，一定需要按照八正道修行而成就。

（五）佛陀初期弘法之时，向愿出家之人言：善来比丘！于我法中行于梵行，得正灭苦尽，即成为比丘。而《相应部经》提到，梵行即修行八正道。佛陀说：“比丘！此八支圣道即梵行。谓正见……正定是。比丘！贪欲之灭尽、瞋恚之灭尽、愚痴之灭尽，此即梵行之究尽”<sup>(15)</sup>。

（六）佛陀般涅槃之前三个月，告诉众比丘：“诸比丘！我告汝等，诸行是因缘和合法，皆归老朽坏灭，当精进不放逸”。<sup>(16)</sup>世尊在入灭之时，再告诉诸比丘：“诸比丘！今，我告汝等：诸行皆是坏灭之法，应自精进不放逸。”此是如来最后之遗教。<sup>(17)</sup>从经中值得注意即佛陀说法度化众生四十五年，总结起来最根本的即三个字——“不放逸”，《相应部经》指出不放逸即修行八正道。经中如是记载，佛陀说：“诸比丘！不放逸之比丘，修习八支圣道，多修八支圣道。”<sup>(18)</sup>

(13) (P. T. S. ) D. II. 90. ; ( NAN. ) 册7, 页42. 《大般涅槃经》; 段晴等译. 汉译巴利文三藏·经藏·长部 [M]. 上海: 中西书局, 2012: 230.

(14) (P. T. S. ) S. II. 106. ; ( NAN. ) 册14, 页126.

(15) (P. T. S. ) S. V. p. 7. ; ( NAN. ) 册17, 页124. 《一比丘(一)经》; (P. T. S. ) S. V. p. 16. 《鸡林精舍(二)》; (P. T. S. ) S. V. p. 17. 《鸡林精舍(三)》; (P. T. S. ) S. V. p. 26. 《梵行(一)》; (P. T. S. ) S. V. p. 26-27. 《梵行(二)》。

(16) (P. T. S. ) D. II. 120. ; ( NAN. ) 册7, 页72. 《大般涅槃经》; 段晴等译. 汉译巴利文三藏·经藏·长部 [M]. 上海: 中西书局, 2012: 266.

(17) (P. T. S. ) D. II. 156. ; ( NAN. ) 册7, 页111. 《大般涅槃经》

(18) (P. T. S. ) S. V. 42. ; ( NAN. ) 册17, 页185; (P. T. S. ) S. V. 43. ; (P. T. S. ) S. V. 45.

（七）佛陀将入涅槃前，为一位出家外道，其乃佛陀亲自度化的最后阿罗汉弟子，开示中，佛陀完整讲解佛教教法：“须跋陀！于任何法、律中，只要其中不见八正道，其处则无第一沙门果可言、无第二沙门果可言……亦无第四沙门果可言。须跋陀！于我教法中，有八圣道之教。于此，则有第一沙门果、有第二沙门果……亦有第四沙门果。外道沙门之言论皆是空幻。若诸比丘住此正道，此世间则不空缺阿罗汉”<sup>(19)</sup>。

可见，真正能脱离生死轮回的完整教法，惟存在于佛教中。八正道即佛陀觉悟之法，任何人都可以通过修习八正道证悟佛陀所觉悟之法，一样脱离生死轮回。这表明佛陀的教法是普遍性、国际性、大众化的。综合上述，从佛教界的观点看，八正道对人生极为重要，这是笔者选择“八正道”为主要题目之动机之一。

第二、当今社会科技发展迅猛，社会变化迅速，人们生活节奏紧凑，每天要处理纷繁的家庭、经济等问题。大多数人趋向于物质生活潮流，与宗教信仰及修行实践越来越远，甚至有许多人认为亲近宗教是迷信，是逃避现实社会、损失浪费社会资源的行为。面对现今人们的误解，佛教未来的长久命运，必须要自我反省、从内部调整，包括重新梳理佛教理论如何适应人们的生活，使之能解决当代人生种种问题，包括为人处事，跟现实社会的连接关系等。如此，佛教才能够更好地显示它存在的意义和价值。本文试图通过对巴利文三藏的解读，系统考察原始佛教体系中所蕴涵的人生关怀理论思想，在当代如何契理契机进地从事入世人生关怀，并实际运用在日常生活中，改善发展自身心及全面解决生命各种问题，揭示该思想对当代人生的重要启示意义。

第三、关于出世人生关怀，三十七道品<sup>(20)</sup>（*bodhipakkhiyā-dhammā*）是原始佛教修行获得解脱的主要路线。《长部·清净经》中，佛陀说：

(19) (P. T. S. ) D. II. 151. ; ( NAN. ) 册7, 页105。《大般涅槃经》

(20) (*bodhi-pakkhiya*) 菩提分或菩提（觉悟）之要素。

“四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支，八支圣道。周陀！这些由我证知后传授你们的法：大家应汇集、整理，义理对义理，字句对字句，应宣说、等诵、不诤。即此梵行永远久住，乃为众人之利益、众人之安乐、为了慈愍世间、人天之利益、安乐。”<sup>(21)</sup>佛陀指示众弟子要针对教义，字字句句，收集、整理与编辑，用来宣讲、诵念，没有争议。这样的目的也为了“大众”与“人天”的安乐、利益，为了同情与悲悯“世间”。八正道属于三十七道品，那三十七道品的其他内容和八正道的关系如何？是否同一条之修行路线，也是笔者要探讨的动机之一。

第四、泰国的国教是南传上座部佛教<sup>(22)</sup>，全国有33,902所寺院。自古以来，上座部佛教已全面融入泰国社会生活的各个层面，其中最直接的莫过于随处可见的各种佛教活动，上至国家的庆典，下至百姓的婚丧嫁娶，皆不离佛教仪式。佛日<sup>(23)</sup>的礼佛和每日清晨的斋僧更成为泰国民众的日常生活习惯。此外，泰国的语言文字、文学艺术、风俗习惯等各方面，都广泛地渗透着上座部佛教的深厚影响<sup>(24)</sup>。

在现代全球化背景下，泰国同样面临许多问题，还没有全面处理。东南亚在“东南亚国家联盟”（东盟）基础上发展而成的“东盟经济共同体”（Asean Economics Community, AEC）将正式成立。在泰国建设东盟经济共同体以增强自身实力的同时，东盟十国政府的开放合作政策，将会影响到泰国经济、政治、社会和文化方面等。

(21) (P. T. S. ) D. III. 127-128. ; ( MBU. ) 册15, p. 273. ; ( NAN. ) 册8, 页123. 《清净经》

(22) 佛教源于印度，后来向国外传播发展，分成两大系统：向北方流传的，属于北传佛教；向南方传播路线，流传到斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨、老挝，及中国云南傣族等地区，属于“南传佛教”。南传佛教，以巴利语为主要语言，所以也称为“巴利语系佛教”。由于严格遵照佛陀以及上座长老的言教进行修行生活，严格遵守原始佛教的传统，因此称之为“上座部佛教”。

(23) “佛日”也算是佛教节日。（是比丘僧团聚合之日按农历8日、15日（15日是比丘僧团诵戒日））一个月有四次佛日，也就是在家众去寺院听法、持戒修行。从古代就形成此佛教文化传承至今。（在南传佛教国家都有此文化）。

(24) 周方治著，李文主编。上座部佛教与泰国的社会转型 [J]. 东亚社会的结构与变革，北京：社会科学文献出版社，2006：173-174。原文见傅增有。小乘佛教对湄公河流域国家文化的影响 [J]. 东南亚，1996，1：53-59。

目前，佛教徒占泰国六千万总人口的94%，但佛教徒中，64%是偶尔参与佛教活动，25%并无参加任何佛教活动，只是称号佛教徒，6%是其他宗教，只有5%是真正学佛修行。在社会经济潮流下，发心出家的人越来越少，大部分是短期出家3天、7天、15天就还俗，使得有寺无僧的状况越来越多。社会毒品、青少年堕胎等问题逐渐增多。此时，泰国佛教的生存也正面临时代的考验。只有不断地审视与反省，作相应调整以迎接挑战，才能继续发展佛教，提供有益的价值指导，为信众提供精神服务，保持佛教的生命力。复兴佛教的慧命事业，除了需要梳理经典内容体系，以适应当代生活实践之外，宣传教化方式的技巧也是至关重要的关键之一。因此，目前泰国佛教团体内部也正在调整，包括进行规模最大的道德建设活动，即“道德之星”（V-Star）活动。本文探究该活动在现代社会中的新教化模式，如何适应时代变化，同时坚守原始佛教的核心内容，推动与实践人生关怀与其效果。

### 一、研究问题与目的

本书论文将研究以下四个问题：

（一）巴利文三藏<sup>(25)</sup>中关于八正道的理论，如何具体实践当代入世人生关怀。

（二）对于出世间关怀层面，八正道和三十七道品里面的核心内容关系如何，是否同一条道路。

（三）佛教中出世间和入世间人生关怀的理论连接点关键何在。

（四）“道德之星”（V-Star）活动的实际案例，即如何坚持自己的传统，不失佛教本位，遵循佛陀教导，同时适应时代变化，并说明该活动实践效果。

---

(25)在西方，通常以罗马字体，配合一些辨视符号来加以书写，如“巴利圣典协会”

（PTS）出版的典籍。见James W. Gair & W.S. Karunatilake著，温宗堃编译。展读巴利新课程：进入佛陀的语言世界 [M]。台北市：法鼓文化，2015:22. 本研究使用英国巴利圣典协会版（PTS）为主要参考。



上述问题之研究，最终期望达成以下目的：

（一）清晰而有系统地梳理巴利文三藏<sup>(26)</sup>，把初期佛教八正道人生关怀理论科学化。

（二）阐明泰国佛教实践与修行系统，对提升社会和人生品质的具体作用。

（三）论述当代泰国佛教团体如何契理（坚持佛教本位）、契机（适应并影响当代）地弘扬佛教，改善社会，寻求发展。

（四）通过“道德之星”（V-Star）活动的实际案例，阐明佛法教理所教导的出世和入世两个方面的人生关怀，希望能对大众有积极的导向和利益。本书希望有抛砖引玉的功能，为相关单位（如中国佛教界）提供参考案例。

---

(26) “巴利”（Pāli）一语原是“圣典”“保护者”之意，而并非指文字。巴利语被视同摩揭陀语（Māgadhī），即佛世时摩竭陀国所用的语言。摩竭陀国是佛陀主要的说法地点。摩揭陀语是一种印度亚利安语，被通称为“俗语”，因此，巴利是早期的俗语。它属于与古印度正统的雅语——梵语（Sanskrit）相对的民众方言——布拉格利语（Prākṛit）的一种。巴利语佛典最初由阿育王时代（公元前三世纪）之子摩哂陀比丘（Mahinda bhikkhu）领导的僧团传至斯里兰卡。根据《大史》和其他斯里兰卡古典史料，摩哂陀比丘到达斯里兰卡后，举行过一次结集，由留学回国的僧伽罗族上座比丘阿梨多（Ariṭha）吟诵佛典。摩哂陀比丘还将《三藏》经典的《注疏》翻译成僧伽罗语宣讲。至公元前一世纪，斯里兰卡举行第五次结集，波陀伽摩尼王（Vaṭṭagaṃaṇī, B.C.43-17）将历来口耳相传的巴利文三藏经律论用僧伽罗文字刻写在铜片和贝叶上。这次结集以拉齐多长老（Rakkhita Thera）为首，召集五百长老，在锡兰中部玛达雷（Mātale）灰寺（Alu-vihāra）诵出上座部的三藏及注疏，并决定把经典用“僧伽罗字母”音译，写在贝叶上保存。到公元五世纪，觉音比丘（Buddhaghosa bhikkhu）到斯里兰卡，撰述经、律、论三藏注疏及纲要书，又将僧伽罗语译为巴利语。巴利文三藏的注疏至此乃告完整。见拉特（Rev.Kallanchiye Rathanasiri Thero）·巴利文〈长部〉研究 [D]。武汉：武汉大学博士论文，2010：42；蔡奇林·巴利学引论：早期印度佛典语言与佛教文献之研究 [M]。台北：台湾学生书局，2008：8。（Prākṛit是中期印度雅利安语的总称，在公元前六世至公元后十一世纪时期，它是被印度雅利安人所使用的民众语。）

## 二、研究方法

本书的研究方法，将文献学、史学和宗教社会学作为进路，以南传佛教文献、注释书和相关资料为基础，加上田野调查和访谈等资料、历史与现实研究相结合，进行分析探究。研究方法归纳如下：

### （一）文献梳理：

1. 引用第一手巴利原文与翻译（泰文<sup>(27)</sup>、汉文<sup>(28)</sup>）大藏经，爬梳相关主题；运用南传巴利文三藏（Tipiṭaka）及注释（Aṭṭakathā）文献，探究初期佛教人生关怀的思想义理，进行分析整理。

2. 以第二手泰、英、汉相关资料，探究泰国南传佛教社会关怀的背景、实务、运用的内容与未来展望。最后从社会关怀的侧面，及所面临的问题，进行阐述与说明。

（二）问卷调查：对负责“道德之星”（V-Star）活动的73所中小学教师进行问卷调查，分析探究，论述该活动的效果如何，探讨其因缘与需要改进之处，计划未来的发展与远景。

### （三）综合分析，提出研究成果。

---

(27) 泰译本：虽然拉玛三世（1824至1851在位）之前也有泰译本，但是不完整。拉玛三世开始谕令多翻译三藏及特别论典为泰文。到拉玛八世在位时，于1930-1955 翻译的比较完整，称为“泰语三藏”。现存最完整的有两个版本，一是摩诃马固大学（Mahamakut Buddhist University）于1980年完成的含有注释的翻译，共九十一册。另一个是摩诃朱拉隆功大学（Mahachulalongkornrajavidyalaya University）于1992 年完成的，共四十五册。见Sutap Promled. Tipitaka Study, 2nd ed. [M]. Bangkok: Thai diary Press, 2009: 128-132. 本文使用摩诃马固大学版本为主要参考。

(28) 汉译有两个译本，较完整是台湾元亨寺出版的《汉译南传大藏经》，共70册。这个译本是参考日译版《南传大藏经》转译过来的，1998年出版。另一个译本在 2012 年北大一法胜巴利文三藏刚出版的《汉译巴利文三藏·经藏·长部》。

## 第二节 专门名词释义

本书的题目是“八正道与人生关怀：以泰国道德之星（V-Star）活动实践为例”，涉及专有名词“人生关怀”，本文试对其释义如下：

### （一）“人生关怀”的说明

“人生关怀”指的是佛教“以人为本”的关怀。佛教承认人本身的尊贵性与价值，认为人生是可以自我发展、自我完善到至上的理想，即断尽烦恼成圣人。“人生关怀”有双层意义，第一，佛教以教育为基础与根本来关心人类多元的生活；第二，佛教认为人不仅是物质生命的存在，更是精神、文化的存在，乃至整个社会生活的主体。

笔者论述分为以下两个层面：

#### 1. 入世间的人生关怀（现实关怀）

在现实生活中，佛教教育人们如何确立正确的生命目标，从自我修养开始，提高精神境界，正确对待自己、他人和社会，正确地对待生命中的无常。佛教从实现人生的全面发展角度出发，不仅关怀个人、家庭、社会的生活层面，更关怀人们精神层面的引导、感情上的慰藉和心理和谐的教育。

佛教重视人的主体地位和个性的差异，激发人类自律、断恶、积极行善、净化心灵，促进人主动地全面发展。如果确定保持正见和正当的生活，除了提升自己、安身立命之外，还可以济世救人，奉献社会大众，自利利他。

#### 2. 出世间的人生关怀（终极关怀）

佛教教育人们如何次第修行了脱生死，得到生命至上的理想，断尽诸烦恼，解脱涅槃。本文依托原始佛教巴利文三藏，并对其梳理、分析和归纳，总结出一套实践的修行体系。

原始佛教修行体系中的“人生关怀”，在《律藏·小品大犍度》有如是记载，佛陀开示：“诸比丘！我解脱天、人一切罗网。诸比丘！汝等亦解脱天、人一切罗网。诸比丘！去游行！此乃为众生利益、众生安乐、哀愍世间、人天之义利、利益、安乐，切勿二人同行。诸比丘！教说初善、中善、后善，且具足义理、文句之法，显示皆悉圆满清净梵行。有情有少尘垢者，若不闻法者退堕，闻法者即得悟”<sup>(29)</sup>。这段经文说明佛陀通过修行，证悟佛法，是为了众生的“利益与安乐”，这就是一种“人生关怀”。

总之，1. 原始佛教人生关怀的对象有两个，即“关怀自己”与“关怀大众”；2. 关怀与管理自己后，进而“关怀众生，利益大众”<sup>(30)</sup>。就像悉达多大菩萨自己先修行，成佛解脱之后，就以精华的生命利益众生，为众生之安乐而哀愍世间、人天之义利、利益与安乐，就是“自利（*attahita*）、利他（*parahita*）”的精神。

从现实生活来看，修行起点就如同孩童，应先自己培养良性，认真学习，毕业后就有巨大能力，除了安身立命，也以精华的生命，奉献社会、利益大众。若有此为主干源头思想，则促进国家与社会和谐、稳定地永久发展。

“人生关怀”对每个人来说，是一个过程，需用一生来成就。其终极目标是自己解脱，也度化别人解脱。自解脱才有智慧帮助别人解脱。自解脱和帮助别人解脱，不是截然分开的两个目标，而是同一个目标的两个方面：自解脱是为了帮助别人解脱，帮助别人解脱是为了圆满自己的生命价值。

(29) (P. T. S.) Vin. I. 27-28.; (MBU.) 册6, p. 72; (NAN.) 册3, 页28.

(30) “诸比丘！若比丘不断此等五者之障、盖，覆蔽其心、衰损其慧者，于慧无力而羸劣，则或知自利，或知利他，或知俱利，或依人之善行而更能作殊胜之圣性，可作证智见，无有此理。”（反之亦然）(NAN.) 册21, 页76-77.; (P. T. S.) A. III. p. 63-64.

## 二、自爱、自护的说明

佛教的教化是让人懂得自我关怀与他人关怀。自我关怀是指“自爱、自护”。关于佛教的自爱、自护，在相应部经典有如是记载：虽然说我是自爱、自护，但是以身口意来行恶的人，乃是非自爱、自护者。人依身而行善行，依语而行善行，依意而行善行，才是真正爱护自己。由于因果业报，行善者功德令得安乐<sup>(31)</sup>，由是可知，佛教的自爱、自护跟世俗的“自私”<sup>(32)</sup>不同。相反，佛法教育人们懂得自爱自护，会用身口意行善，不造恶业，使得身口意清净。

---

(31) ( P. T. S. ) S. I. p. 72. 《爱者经》； ( P. T. S. ) S. I. p. 73. 《自护经》

(32) 自私是指只为自己打算，基于个人利益需求做出的行为及反应。个体面临自己利益与对方冲突时，会不计对方损失，以满足自己利益为主。

### 三、自利、利他的说明

从佛教的观点看待自利、利他之原则，如何是自利？如何是利他？据佛教经典记载，笔者整理如下：

世间的四种人	内容
1. 为自利而行， 不为利他而行 <sup>(33)</sup> 。	1. 自具足于戒，于他不劝请具足于戒； 2. 自具足于定，于他不劝请具足于定； 3. 自具足于慧，于他不劝请具足于慧； 4. 自具足于解脱，于他不劝请具足解脱； 5. 自具足于解脱智见，于他不劝请具足解脱智见。
2. 为利他而行， 不为自利而行 <sup>(34)</sup> 。	1. 自于戒不具足，于他劝请具足于戒； 2. 自于定不具足，于他劝请具足于定； 3. 自于慧不具足，于他劝请具足于慧； 4. 自不具足于解脱，于他劝请具足于解脱； 5. 自不具足于解脱智见，于他劝请具足于解脱智见。
3. 不为自利而行，亦 不为利他而行 <sup>(35)</sup> 。	1. 自不具足于戒，于他亦不劝请具足于戒； 2. 自不具足于定，于他亦不劝请具足于定； 3. 自不具足于慧，于他亦不劝请具足于慧； 4. 自不具足于解脱，于他亦不劝请具足于解脱； 5. 自不具足于解脱智见，于他亦不劝请具足于解脱智见。
4. 为自利而行， 又为利他而行 <sup>(36)</sup> 。	1. 自具足于戒，于他亦劝请具足于戒； 2. 自具足于定，于他亦劝请具足于定； 3. 自具足于慧，于他亦劝请具足于慧； 4. 自具足于解脱，于他亦劝请具足于解脱； 5. 自具足于解脱智见，于他亦劝请具足解脱智见。

(33) ( P. T. S. ) A. III. p. 12. ; ( MBU. ) 册36, p. 25. ; ( NAN. ) 册21, 页16。

(34) ( P. T. S. ) A. III. p. 13. ; ( MBU. ) 册36, p. 26. ; ( NAN. ) 册21, 页16。

(35) ( P. T. S. ) A. III. p. 13. ; ( MBU. ) 册36, p. 27. ; ( NAN. ) 册21, 页16。

(36) ( P. T. S. ) A. III. p. 14. ; ( MBU. ) 册36, p. 27. ; ( NAN. ) 册21, 页17。

从上述四种人来看，佛陀赞扬“为自利而行，又为利他而行”的第四种人。再者，《知法经》提到，佛陀说：“知义、知法后依法而修法的人有两种：一者修行为利己不为利他，一者修行既为利己也为利他。为利己不为利他而修行的这种人，就以如此的原因，他应受诃责；既为利己也为利他而修行的这种人，就以如此的原因，他应受赞赏。”<sup>(37)</sup>

由此可见：1. 佛教“自利”的观点是指自身修行以锻炼、改善、净化身口意，修戒、定、慧，证得解脱、解脱智见，而非一般世俗了解的“自私”的观念。

2. 佛教“利他”的观点是指关怀、爱护他人，以佛法教育民众，为他人作善知识为己任，使得他人也同样具足于戒、定、慧、解脱、解脱智见，同登彼岸<sup>(38)</sup>的观念。

3. 知义、知法后依法而修法者，也就是如法的利己，当分享佛法给别人时，就不会有偏差，不会引导别人迷路，这是佛陀赞赏的。

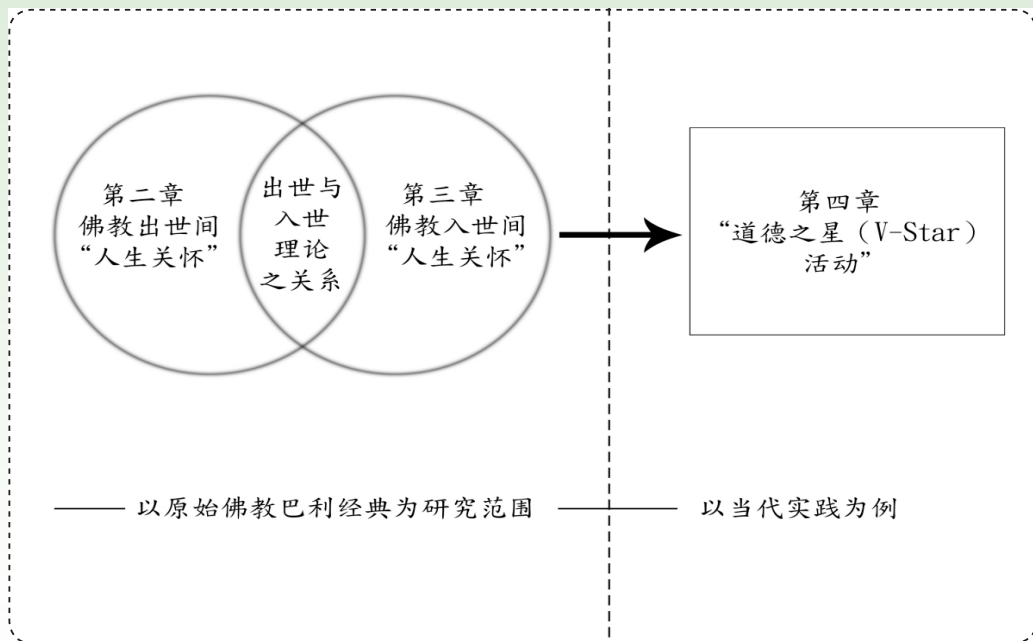
4. 本人认为佛教是一种“生命教育”，能安身立命，改善提升自己生命的品质，自身实践修行，走向幸福安乐与解脱，又关怀他人，运用各种善巧方便的形式来教化他人，一起成就。“以智慧行慈悲”实现自我和社会大众的人生关怀。综上所述，佛教的根本精神及人生的价值观，即是“自利、利他”。

---

(37) ( P. T. S. ) A. IV. p. 116. 〈Mahā-vagga.dhammaññūsutta〉。

(38) “诸比丘！汝等若有应所怜愍、应所听闻、思念之朋友、亲戚、血族者，诸比丘！汝等对彼等应将四圣谛之如实现观，劝导使习住。” ( P. T. S. ) S. V. p. 434-435. ; ( NAN. ) 册18, 页331-332; “诸比丘！汝等应哀愍、应思念于听闻汝者，若有朋友、亲戚、血族者，诸比丘！汝等则劝导于彼等，当修习四念处，使修习而住。” ( P. T. S. ) S. V. p. 189. ; ( NAN. ) 册17, 页387. 《友经》

### 第三节 全文结构概况



本书共分五章。除本章外，第二章、第三章主要是以原始佛教巴利文三藏为研究范围。

第二章出世间的人生关怀，修行解脱的路线。首先探讨三十七道品里面的修行核心与八正道如何互相关联，接着依据《转法轮经》和《大四十经》探究八正道缘起之背景和实践修行八正道之路线，最后处理出世与入世理论之关系，出世和入世的连接轨道，提出修行解脱中的各种不同形式因缘。

第三章入世间的人生关怀，探究佛教经典理论，如何适应当代以实际运用八正道在现实生活中。内容包括：佛教正道生活（理智情操、道德



修养、精神修炼)；佛教社会生活(宏观、微观)；佛教经济生活(财富观、职业道德、建构职业精神等)。

在理清佛教圣典的相关内容之后，接下来的第四章探讨到当代泰国佛教教化青少年的新模式，以“道德之星(V-Star)活动”实践为例，进行探究“道德之星”之思想原则，该活动如何实践，道德行为的原理与意义，进而田野调查七十三所中小学教师和家长反馈及其效果与影响，并分析活动成果的原因。

第五章则是各章重要论点的整理，亦即全书之结论。



# 第二章

## 出世间的人生关怀



佛法教育人如何以次第修行了脱生死，得到生命至上的理想，断尽诸烦恼，解脱涅槃。本章探讨关于奉行根本佛教理论而获得解脱的路径。三十七道品即出世间法<sup>(1)</sup>，是无为之道<sup>(2)</sup>，亦是南、北传佛教的共法，如《摩诃般若波罗蜜经》云：“应具足四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉分、八圣道分”<sup>(3)</sup>，《维摩诘所说经·佛国品》云：“菩萨行三十七道品之法故，于佛国得道”<sup>(4)</sup>，《佛说自誓三昧经》云：“三十七品具足佛事”<sup>(5)</sup>，《大般涅槃经》亦云：“菩萨修习三十七品，入大涅槃，常、乐、我、净”<sup>(6)</sup>。

据《大般涅槃经》记载，佛陀进入般涅槃之前三个月劝诫僧团说：“四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八圣道。诸比丘！这些是我所证知并且宣说之诸法。你们应善理解、实践、修习、宣布。令此梵行，长续久住，为了众生的利益与安乐，为了慈愍世间，为了人天之利益和安乐。”<sup>(7)</sup>本经文强调要对三十七道品善加理解、应

(1) “何等之法是出世间？乃四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八圣道、四圣道、四沙门果及涅槃。此等之法是出世间。”（P. T. S.）Ps. II. p. 166.；（NAN.）册44，页76.《出世间论》；“我说示得证之法，即：四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八圣道。”（P. T. S.）M. II. p. 245.；（NAN.）册11，页258.《舍弥村经》

(2) “诸比丘！何者为无为耶？诸比丘！贪欲之坏灭、瞋恚之坏灭、愚痴之坏灭，诸比丘！此称为无为。诸比丘！何者为达无为之道耶？诸比丘！止与观，此称为达无为之道。……诸比丘！何者为达无为之道耶？四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉支、八支圣道。诸比丘！此称为达无为之道。”（P. T. S.）S. IV. p. 360-361.；（NAN.）册17，页64-66.

(3) T08. 223. p. 218c.

(4) T14. 474. p. 520a.

(5) T15. 622. p. 345a.

(6) T12. 374. p. 521c.

(7)（P. T. S.）D. II. p. 120.；（MBU.）册13，p. 290.（NAN.）册7，页72.《大般涅槃经》

用、实修，改变生命，同时对大众宣讲与教化，使其法流传于世，长住人间，为众生的利益与安乐。换言之，修行具双重目标，自利、利他。

本章内容分为三个部分：第一节为三十七道品修行之要领，第二节为八圣道之修行体系，第三节为出世与入世理论之关系。

## 第一节 三十七道品修行之要领

三十七道品是原始佛教出世间修行的主要纲目，在佛陀的一生中，佛陀并没有在某一处场所或在佛教的某一部经典中，完整地宣说所有的三十七道品。而是他在不同的时间和地点，对弟子们所宣说七组其中之一的修行法门，以作为趋向觉悟的修行路径。其七组虽然被组织在一起，但各组内容仍有重合之处，并没有形成整体。至今还没有人试图将其整合成一个圆融、统一的修习整体。本节笔者计划探讨三十七道品，包括四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支和八圣道之间的关系。这些修法各自具有怎样的路线和结果，相互之间关系如何，其修行实践的要点又在何处，这些是本书之研究内容。笔者希望对此问题的梳理，能对原始佛教实践的修行体系有一个基本说明，以此阐明佛教出世间的“人生关怀”。

### 一、四念处、七觉支和八圣道之关系

关于修习四念处，《长部·大念处经》记载：“诸比丘！为众生之清静，为度忧悲，为灭苦恼，为得真理，为证涅槃，唯一趣向道，即四念处。<sup>(8)</sup>如何为四念处？诸比丘！比丘于身观身而住……；于受观受而住……；于心观心而住……；于法观法而住，精勤，正知正念，于现世

---

(8) (satipaṭṭhāna念处)。paṭṭhāna可作两种解释，即：“建立起”(upaṭṭhāna)及作为“念”(sati)的“立足处”。意思是觉知的建立(念住、念处)、正念的住立，也就是保持当下觉醒和安置一处的正念。另，《那罗鞞陀经》记载：“大德！于过去世之阿罗汉、正等觉者、一切之世尊，为断灭五盖(使心慧羸弱之随烦恼)，系心于善四念处，如实修习七觉支，以现等觉、无上正等觉。大德！于未来世将为阿罗汉、正等觉者、一切之世尊，为断灭五盖(使心慧羸弱之随烦恼)，系心于善四念处，如实修习七觉支，以现等觉、无上正等觉。”(P. T. S.) S. V. p. 160-161.; (NAN.) 册17, 页345-346。《那罗鞞陀经》

戒除贪爱与烦恼<sup>(9)</sup>。”可见，修行四念处的果报是能净化、超越愁与悲、止息烦恼、得真理、证涅槃，在修行过程当中又跟正勤、正知正念同时进行。又《萨罗经》记载：“汝等于身观身而住，为如实知身，应热诚、正知、一趣、心清净、得定、心一境。于受观受而住……；于心观心而住……；于法观法而住，为如实知法，应热诚、正知、一趣、心清净、得定、心一境。”<sup>(10)</sup>从经典得知，修行四念处的目的是为了“如实知”身、受、心、法。“如实知”也是和八圣道的“出世间正见”有关联。修四念处得定、心一境，而如实知<sup>(11)</sup>，跟八圣道的正定与出世间正见有关系，关键在于修正定而生智慧，此智慧（如实知）即是八圣道的出世间正见之开始。

于修行次第方面，巴利文三藏提到行者要先断除五盖，而修四念处，成就初禅、二禅、三禅、四禅而住，如是于心入定、清净、皎洁、无秽、无垢、柔软、适合作业、稳固与达到不动摇时，引导其心，使心倾向于漏尽智，如实知“此是苦”、如实知“此是苦之集”、如实知“此是苦之灭”、如实知“此是导至苦灭之道”，自了知“生已尽、梵行已立、应作已作、不复受此轮回状态”。<sup>(12)</sup>从经典上表示：修行四念处之前的过程是断除五盖。另外可见，修行四念处能够成就四禅而如实知四圣谛，四念处和八圣道的正定是相同的。修四念处的过程就是修正定的过程。修行的结果是得到如实知，也就是出世间的正见，而出世间的正见也是八圣道整个的修行。因此，修四念处也算是修八圣道的一个环节，亦是螺旋形式之修行。

修行四念处是关于修定生慧的过程，与修行八圣道有相同的路线。八圣道里把四念处安置在正念。笔者认为是因为修行四念处的过程，会让心

(9) (P. T. S. ) D. II. p. 290. ; ( NAN. ) 册7, 页275; ( P. T. S. ) S. V. p. 185.

(10) ( P. T. S. ) S. V. p. 144. ; ( NAN. ) 册17, 页327。《萨罗经》

(11) ( P. T. S. ) S. V. p. 179. ; ( NAN. ) 册17, 页373。《离贪经》

(12) ( P. T. S. ) M. III. p. 134-136. ; ( NAN. ) 册12, 页122-124。《调御地经》

稳固得定，成就四禅（正定），而如实知四圣谛。修习四念处而得觉醒的过程称为“正念”。

关于修习七觉支，于相应部记载：“有道、有迹，以资于渴爱之灭，以修习此道、此迹。诸比丘！有何之道、有何之迹，以资于渴爱之灭耶？谓七觉支是。以何为七耶？念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、舍觉支是<sup>(13)</sup>”。“当修习此七觉支者，则由欲漏心解脱，由有漏心解脱，由无明漏心解脱。解脱者，则“我解脱”智生，了知生已尽、梵行已立、所作已办、更不受后有。比丘！资于觉故，说为觉支<sup>(14)</sup>。”

《相应部·昆达利经》提到：多修“根律仪”<sup>(15)</sup>者，则得“三善业”圆满。多习“三善业”<sup>(16)</sup>者，则得四念处圆满。多习四念处者，则得七觉支圆满。多习七觉支者，则得明<sup>(17)</sup>、解脱圆满<sup>(18)</sup>。而《中部·入出息念经<sup>(19)</sup>》和《相应部·阿难（一）经》<sup>(20)</sup>显明地记载，笔者整理如下：

(13) (P. T. S. ) S. V. p. 87. ; ( NAN. ) 册17, 页246. 《灭经》

(14) ( P. T. S. ) S. V. p. 72. ; ( NAN. ) 册17, 页226. 《比丘经》

(15) 以眼见可意之色，而不贪著、不欢喜、不起贪欲，其身住、心住，于内善安住、善解脱。以眼见非可意之色，而无动摇、不安心、破坏心、憎恶心，其身住、心住，于内善安住、善解脱。以耳闻可意之声……乃至……以鼻息可意之香……乃至……以舌尝可意之味……乃至以身触可意之所触……乃至……以意识可意之法，而不贪著、不欢喜、不起贪欲，其身住、心住，于内善安住、善解脱。以意识非可意之法，而无动摇、不安心、破坏心、憎恶心，其身住、心住，于内善安住、善解脱。

(16) 断身恶业、修习身善业，断语恶业、修习语善业，断意恶业、修行意善业。

(17) (vijjā明、智)是指三明。

(18) ( P. T. S. ) S. V. p. 73-75. ; ( NAN. ) 册17, 页227-230.

(19) ( P. T. S. ) M. III. p. 85-88. ; ( NAN. ) 册12, 页69-72.

(20) ( P. T. S. ) S. V. p. 331-333. ; ( NAN. ) 册18, 页188-190.

修行次第四念处和七觉支的过程		
修行过程	于身观身	于观受、心、法
1	比丘于身观身、系念住时，比丘之念不忘失。阿难！比丘系念不忘失时，比丘得念觉支，修习念觉支，念觉支修习圆满。	相同
2	如是正念而住，以慧对诸法抉择、伺察、观察。	
3	比丘如是以正念而住，以慧对彼法抉择、伺察、观察时，比丘得择法觉支，修习择法觉支，择法觉支修习圆满。	
4	以慧对彼法抉择、伺察、观察，则得不退之精进。	
5	比丘以慧对彼法抉择、伺察、观察，得不退之精进时，比丘得精进觉支，修习精进觉支，精进觉支修习圆满。	
6	发精进者，则得离财之喜。	
7	比丘发精进，得离财之喜时，比丘得喜觉支，修习喜觉支，喜觉支修习圆满。	
8	意喜者，则身轻安而心轻安。	
9	比丘意喜而身轻安、心轻安时，比丘得轻安觉支，轻安觉支修习，轻安觉支修习圆满。	
10	身轻安则得乐、得心定。	
11	比丘身轻安得乐、得心定时，比丘得定觉支，对定觉支修习，定觉支修习圆满。	
12	如是得心定，善予观察。	
13	比丘如是得心定、善观察时，比丘得舍觉支，对舍觉支修习，舍觉支修习圆满。	

从经典上可知，七觉支里面的七支有前后次第的关联。当修四念处，立起稳固正念时，此正念称为“念觉支”。行者于正念而住，以慧对身、受、心、法，不断地反复诸法抉择、伺察、观察，称为“择法觉支”。四念处的“精勤”也称为“精进觉支”。“喜觉支”和“轻安觉支”可说此是修行四念处进入定阶段之身心变化的过程<sup>(21)</sup>。当修行四念处时，心生喜乐身轻安而心得定，此称为“定觉支”。心得定时，善观察叫做“舍觉支”。修行七觉支即是以正念不断地反复观照身、受、心、法，促使心得定。若反复不断地进修，使得定增上，慧就不断提升，最后将证得明与解脱。于是，修习七觉支即解释修行四念处的过程之另一个形式。

## 二、四神足、四正勤和八圣道之关系

《分别经》中提到关于四神足（四如意足）之修习。多修者，有大果、大功德。<sup>(22)</sup>对此四神足修习，多修者，则圣、出离；修此者，正至苦灭尽。<sup>(23)</sup>对此四神足如是修习、如是多修时，则依诸漏尽，无漏心解脱、慧解脱，于现法自证知、现证，具足而住。<sup>(24)</sup>关于修习四神足之方法<sup>(25)</sup>笔者整理如下：

---

(21) 此过程可参考《长部·沙门果经》记载：“观察自己，舍离彼五盖者，而生欢喜，生欢喜者而身经安；身经安者而觉乐，觉乐者而心得三昧。彼离诸欲、离不善法；有寻有伺、由离生喜乐，达初禅而住。”（P. T. S. ）D. I. p. 73.；（NAN. ）册6，页82。

(22) （P. T. S. ）S. V. p. 276.（Vibha ga）；（NAN. ）册18，页115。

(23) （P. T. S. ）S. V. p. 255.（Ariyā）；（NAN. ）册18，页92。

(24) （P. T. S. ）S. V. p. 280.（Vibha ga）；（NAN. ）册18，页121。

(25) （P. T. S. ）S. V. p. 268.（Chando）；（NAN. ）册18，页105。



四神足	原则	内容
1. 欲 <sup>(26)</sup> 三摩地 <sup>(27)</sup> 勤行成就之神足 (chandhasamādhi- padhānasāṅkhāra)	欲修三摩地， 勤行成就。	依欲修三摩地，获心一境性，此名为欲三摩地。未生之恶不善法不生；已生之恶不善法令断；未生之善法令生，起欲、精进、发勤，策心而持；已生之善法令住、不忘失，倍修习、广修习、圆满之、起欲、精进、发勤，策心而持。此名为勤行。
2. 勤三摩地勤行成 就之神足 (viriyasamādhi- padhānasāṅkhāra)	勤 <sup>(28)</sup> 修三摩 地，勤行成 就。	依于勤修三摩地，获心一境性，此名为勤三摩地。未生之恶不善法不生；……乃至……已生之善法令住、不忘失，倍修习、广修习、圆满之，起欲、精进、发勤、策心而持。此名之为勤行。
3. 心三摩地勤行成 就之神足 (cittasamādhi- padhānasāṅkhāra)	心 <sup>(29)</sup> 修三摩 地，勤行成 就。	依心修三摩地，获心一境性，此名之为心三摩地。未生之恶不善法不生；……乃至……已生之善法令住、不忘失，倍修习、广修习、圆满之，起欲、精进、发勤，策心而持。此名之为勤行。
4. 观三摩地勤行成 就之神足 (vimaṃsāsamādhi- padhānasāṅkhāra)	观 <sup>(30)</sup> 修三摩 地，勤行成 就。	依观修三摩地，获心一境性者，此名为观三摩地。未生之恶不善法，令不生……乃至……已生之善法令住、不忘失、倍修习、广修习、圆满之，起欲、精进、发勤，策心而持。此名之为勤行。

(26) (chanda欲)意思是指：愿意、欢喜、意志、具有满意而做（喜爱做）。

(27) (samādhi) 定、三昧、等持、精神统一、三摩地之义。

(28) (viriya勤)意思是指：精进、勤、努力地做。

(29) (citta心)意思是指：一心专注地做（用心做）。

(30) (vimaṃsā观察、观慧)意思是指：以智慧观察、调适、修正而做（懂得做）。

由上可知，（1）修习“四神足”以四种法修“定”为关键，以心的精进修四正勤为重要手段；（2）修习四神足同时修习四正勤，进行断恶、具足诸善、净化心灵，以往向解脱、涅槃<sup>(31)</sup>境界为主要方向。

关于四正勤，也是八圣道正精进之内容，在实际修行上佛陀指出为四项的大原则。行者懂得和据此原则修行就可以防止和消除烦恼，得解脱涅槃，主要内容即是：未生之恶不善法令不生，已生之恶不善法令断，未生之善法令生，已生之善法令住；并以（1）意志、（2）精进、（3）发奋、（4）激励，推动进行。关于修习四正勤笔者整理如下表：

四正勤 <sup>(32)</sup>	内容	四正勤 <sup>(33)</sup>	内容
1. 防护勤	未生之恶不善法令不生，起意志、发勤、精进、策心、勉励。	1. 律仪勤	为防止贪与忧之恶不善法流入而守护、拥护六根 <sup>(34)</sup> 。
2. 断勤	断已生之恶不善法，起意志、……勉励。	2. 断勤	不容纳所有已生之恶不善法（欲寻、恨寻、害寻），断之、遣之、破之、灭之。
3. 修勤	未生之善法令生，起意志、……勉励。	3. 修勤	依远离、依离贪、依于灭，转变弃舍，修七觉支。
4. 随护勤	已生之善法令住，为不忘失、为信增、为广大、为修、为满，起意志、发勤、精进、策心、勉励。	4. 随护勤	随护已生善定相之骨想、虫啖想、青瘀想、脓烂想、穿孔想、膨胀想。

(31) “对四神足修习、多修者，则资于一向厌患、离贪、灭尽、寂静、证智、等觉、涅槃。”（P. T. S. ）S. V. p. 255.（*Nibbidā*）；（NAN. ）册18，页92。

(32)（P. T. S. ）A. II. p. 15.；（P. T. S. ）A. II. p. 74.

(33)（P. T. S. ）A. II. p. 16.

(34) 眼于色，见已不取于相，不取所好。所以者何？不护眼根而住，易流入贪与忧之恶不善法，为防彼而修行，守护眼根，拥护眼根。耳于声，闻已……乃至……。鼻于香，嗅已……乃至……。舌于味，尝已……乃至……。身于所触，触已……乃至……。意于法，识已，不取于相，不取所好。所以者何？若不护彼意根而住，易流入贪与忧之恶不善法，为防彼而修行，守护意根，拥护意根。

由上可知，1. 修习四正勤时时刻刻守护六根，守护身口意，灭恶增善，并包括安排适当时间闭关修七觉支、正定有直接的关系。2. 从此节三十七道品整体修行来看，四正勤是每个过程不可或缺的重要组成部分。

### 三、五根、五力和八圣道之关系

关于“五根”（pañca-indriya）即是：信根、精进根、念根、定根、慧根。比丘修习、多修此五根者，则由诸漏尽，对无漏之心解脱、慧解脱，于现法自证知、现证，具足而住<sup>(35)</sup>。

“五力”（pañca-bala）即是：信力、精进力、念力、定力、慧力。对五力修习、对五力多修者，则趣向涅槃、倾向涅槃、临入于涅槃<sup>(36)</sup>。修行五根、五力，笔者整理如下：

五根	五力	修行内容 <sup>(37)</sup>	内容总结 <sup>(38)</sup>
信根	信力	圣弟子有信心，坚信如来之觉悟：如是，彼世尊为阿罗汉、正等觉、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊。	四预流支信
精进根	精进力	圣弟子发勤而住，为断诸不善法、具足诸善法，努力、勇健坚固，于诸善法不舍于轭：对未生之恶不善法，使之不生；对已生之恶不善法，为使断；对未生之善法，使之生，生欲、精进、发勤、策励于心；对已生之善法，为使住、不忘失、倍增、广大、修习、圆满，生欲、精进、发勤、策励于心。	四正勤

(35) ( P. T. S. ) S. V. p. 203. ; ( NAN. ) 册18, 页18; ( P. T. S. ) S. V. p. 220.

(36) ( P. T. S. ) S. V. p. 249. ; ( NAN. ) 册18, 页81; ( P. T. S. ) S. V. p. 252.

(37) ( P. T. S. ) S. V. p. 197. ; ( NAN. ) 册18, 页8; ( P. T. S. ) S. V. p. 196. ; ( P. T. S. ) A. III. p. 10.

(38) ( P. T. S. ) S. V. p. 196. ; ( P. T. S. ) A. III. p. 12.

五根	五力	修行内容	内容总结
念根	念力	圣弟子有念、成就最胜之念慧，对久前之所作、久前之所说，忆念、随念。彼于身观身……于受……于心……于法观法，热诚、正知、正念，对世间之贪忧调伏而住。	四念处
定根	定力	圣弟子以舍为所缘，得定、得心一趣。成就初禅、二禅、三禅、四禅，具足而住。	四禅
慧根	慧力	圣弟子有智慧、圣，决择而正顺苦尽，成就生灭慧。彼对此苦如实了知，此苦集如实了知，此苦灭如实了知，此如实了知顺苦灭道。	四圣谛

从上可知，五根和五力都有同样的内容，以及修行的成果也是同样地倾向漏尽、解脱涅槃。那两者的差别何在？两者之间的关系如何？两者和八圣道有何关系？

修行五根和五力也是修习四正勤、四念处，修证得四禅而生智慧，如实了知四圣谛，与修行八圣道过程相同。在修习八圣道的内容中，圣弟子有信，坚信如来之菩提是属于正见的部分，如实了知四圣谛也是属于圣之正见。然进入正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定等螺旋上升形式<sup>(39)</sup>。于《相应部·东园(一)经》提到，佛陀说：“诸比丘！圣弟子具慧者，则随住于信、随住于精进、随住于念、随住于定。”<sup>(40)</sup>据

(39) “舍利弗！圣弟子若对如来一向信仰，彼则于如来之教说，不生犹豫、疑惑。舍利弗！有信之圣弟子，发勤而住，为断诸不善法、具足诸善法，精进、勇健坚固，于诸善法不舍其轭，是可期。舍利弗！其精进者，即其精进根是。舍利弗！于有信，发勤之圣弟子……乃至……舍利弗！有信之圣弟子，如是再三发勤，如是再三忆念，如是再三入定，如是再三了知，生如是深信：‘我前所闻之诸法，今于身触而住，于慧通达而观之’。”（P. T. S.）S. V. p. 226-227.；（NAN.）册18，页48。

(40)（P. T. S.）S. V. p. 222.；（NAN.）册18，页41。

经典的记载可见：修行“五根”、“五力”和“八圣道”都是同样螺旋上升形式，但是佛陀把八圣道的正见、正思惟、正语、正业、正命，融入为“信”。从笔者的考察，佛陀之五根和五力皆是针对已经有修行基础的比丘（对于正见和戒律已有稳定的基础）。比丘对于“信”，坚信如来之菩提，高于四预流支信的程度，此基础表明，绝不会有邪见、邪思惟、邪语、邪业、邪命。比丘接着修行正精进、正念、正定而生慧，如实了知四圣谛，这也是八圣道的圣之正见，然后不断地螺旋上升直至解脱涅槃。

修行	内容								修行结果	
八圣道	正见	正思惟	正语	正业	正命	正精进	正念	正定		解脱涅槃
五根	信根（四预流支信）					精进根	念根	定根	慧根	解脱涅槃
五力	信力（四预流支信）					精进力	念力	定力	慧力	解脱涅槃

对于“五根、五力”之内涵，据《相应部·沙祇城经》佛陀说：“诸比丘！信根即信力，信力即信根；精进根即精进力，精进力即精进根；念根即念力，念力即念根，定根即定力，定力即定根；慧根即慧力，慧力即慧根。诸比丘！譬如有趣向东、倾向于东、临入于东之河。其中有洲，诸比丘！有理趣，依此理趣故，彼河之流称为一。诸比丘！又有理趣，依此理趣故，彼河之流称为二。诸比丘！有何之理趣，依此理趣故，彼河之流称为一耶？诸比丘！彼洲之东水与西水是。诸比丘！有此理趣，依此理趣故，彼河之流称为一。”<sup>(41)</sup>

另外，还有重要的修行观点即是：修行证悟的速度。于此，佛陀以佛法教化众生，有些听闻者的众生，当时就马上证果了，有的尚未觉悟，还要由修行加强自己的根机才能达成圣果。于《中部·圣求经》记

(41) ( P. T. S. ) S. V. p. 219. ; ( NAN. ) 册18, 页39。

载：“诸比丘！予以佛眼，熟视世间，见有少垢、多垢、利根<sup>(42)</sup>、钝根<sup>(43)</sup>、善性、恶性、从顺、不从顺之有情，或见他界与罪过之怖长而住<sup>(44)</sup>。”于《增支部·一百六十二经<sup>(45)</sup>》中，有关于四种行和五根强弱关系的说明，笔者整理如下：

1. 苦迟通行 (dukkhā paṭipadā dandhābhiññā)	本性贪、瞋、痴 炽盛；五根 软。
2. 苦速通行 (dukkhā paṭipadā khippābhiññā)	本性贪、瞋、痴 炽盛；五根 上（强）。
3. 乐迟通行 (sukhā paṭipadā dandhābhiññā)	本性贪、瞋、痴 不炽盛；五根 软。
4. 乐速通行 (sukhā paṭipadā khippābhiññā)	本性贪、瞋、痴 不炽盛；五根 上（强）。

由上可知，五根强故，为尽漏而快速得道。五根软故，为尽漏而迟得道。个人修行觉悟佛法的快慢，取决于个人的根机，与本人之五根的培养积累有很大的关系，这也就是修行成就重要的关键。值得注意的是，当佛陀说法度化众生之前，先观察众生的善根成熟，适合听佛法而觉悟。譬如佛陀说初转法轮经之前，也先观察听法者之根基是否能觉悟，于是先对五比丘说法。

另外，佛陀说：“诸比丘！对此五根满足、圆满者，则为阿罗汉；较此软弱者，则为不还者；较此软弱者，则为一来者；较此软弱者，则为预流者；较此软弱者，则为随法者；较此软弱者，则为随信者。诸比丘！如是，依根之差别，有果之差别；依果之差别，有人之差别”<sup>(46)</sup>“诸比丘！若总无此五根者，则为外道，谓属凡夫之数。”<sup>(47)</sup>据经典，笔者认

(42) (tikka -indriya 利根)

(43) (mudu-indriya钝根)

(44) ( P. T. S. ) M. I. p. 169. ; ( NAN. ) 册9, 页234. 《圣求经》

(45) ( P. T. S. ) A. II. p. 149-150. ; ( NAN. ) 册20, 页250-251.

(46) ( P. T. S. ) S. V. p. 200. ; ( NAN. ) 册18, 页13. 《略说(二)经》

(47) ( P. T. S. ) S. V. p. 202. ; ( NAN. ) 册18, 页17. 《向经》

为“五根”是属于修行锻炼而积累，让善根倾向完全清净的方面。

关于“五力”据《相应部·上分结经》记载，佛陀说：“诸比丘！有五上分结。以何为五上分结耶？色贪、无色贪、慢、掉举、无明是。诸比丘！此为五上分结。诸比丘！为对此五上分结证知……偏知……偏尽……予断，应修习五力。”<sup>(48)</sup>据经典，笔者认为“五力”是指修行力量运用于断绝烦恼方面的功效境界。

对于修行三十七道品整体最终的结果，据巴利文三藏记载，笔者整理如下表：

修行结果							
八圣道	五根	五力	四念处	七觉支	四神足	四正勤	三学
漏尽、苦灭尽、三明、涅槃 <sup>(49)</sup>	诸漏尽、解脱、涅槃 <sup>(50)</sup>	断五上分结、涅槃 <sup>(51)</sup>	灭苦恼、得真理、证涅槃 <sup>(52)</sup>	三明、苦灭尽、解脱、涅槃 <sup>(53)</sup>	苦灭尽、无漏、解脱、涅槃 <sup>(54)</sup>	苦灭尽、涅槃 <sup>(55)</sup>	三明、六通、漏尽涅槃 <sup>(56)</sup>

(48) ( P. T. S. ) S. V. p. 251. ; ( NAN. ) 册18, 页85. 《上分结经》

(49) ( P. T. S. ) S. V. p. 7. 《比丘(一)经》; ( P. T. S. ) S. V. p. 8. 《比丘(二)经》; ( P. T. S. ) S. V. p. 8. 《分别经》; ( P. T. S. ) S. V. p. 10. 《芒经》; ( P. T. S. ) S. V. p. 24. 《到彼岸经》; ( P. T. S. ) S. V. p. 11. 《难提经》

(50) ( P. T. S. ) S. V. p. 203. 《漏尽经》; ( P. T. S. ) S. V. p. 220. 《沙祇城经》

(51) ( P. T. S. ) S. V. p. 249. ; ( P. T. S. ) S. V. p. 252.

(52) ( P. T. S. ) D. II. p. 290. ; ( P. T. S. ) S. V. p. 180. ; ( P. T. S. ) S. V. p. 190. ; ( P. T. S. ) S. V. p. 180.

(53) ( P. T. S. ) S. V. p. 72. 《比丘经》; ( P. T. S. ) S. V. p. 82. 《圣经》、《厌患经》; ( P. T. S. ) S. V. p. 86. 《尽经》; ( P. T. S. ) S. V. p. 331-333. 《阿难(一)经》; ( P. T. S. ) A. V. p. 211.

(54) ( P. T. S. ) S. V. p. 254. (Viraddho)、(Aparā); ( P. T. S. ) S. V. p. 255. (Ariyā) (Nibbidā); ( P. T. S. ) S. V. p. 280. (Vibhaṅga)

(55) P. T. S. ) A. II. p. 15. ; ( P. T. S. ) A. II. p. 16. ; ( P. T. S. ) A. II. p. 74. ; ( P. T. S. ) S. V. p. 244.

(56) ( P. T. S. ) D. I. p. 47. ( Sāmañña-Phala Sutta ); ( P. T. S. ) M. I. p. 339. (Kandaraka Sutta); ( P. T. S. ) M. I. p. 271. (Mahāassapura Sutta); ( P. T. S. ) M. I. p. 175. (Cūlahatthipadopama Sutta)

从表上可见，无论行者从三十七道品任何路线之法，皆能得到同样的觉悟，即是解脱涅槃。各种不同众生的根性，可以按照适合自己根性而修行。从本书得知每项佛法都有相互关联、辅助。

#### 四、小结

佛教出世间的人生关怀之法即是“三十七道品”，是指修行解脱之路线：四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八圣道，每条修行路线皆通往成就“正定”（四禅），于未曾闻之法，眼生、智生、慧生、明生、光明生，于四圣谛以三转十二行相之如实智见，直至以如是三转十二行相之如实智见已完全清净而证得解脱涅槃。行者于此法实践修行，可称之为是为众生之利益与安乐，为人天之利益和安乐，令正法长续久住。

四念处、七觉支和八圣道也是共通的路线，前两者和八圣道的正定和出世间正见有直接关系。修习四念处，则得七觉支圆满，七觉支是修习四念处的过程。修习七觉支是显示修正念生正定身心次第变化的过程。修习四念处、七觉支成就四禅而如实知四圣谛，这也是八圣道的出世间正见，这皆是修行螺旋上升之形式。

修习“四神足”以四种法修“定”为关键，以心的精进修四正勤为重要手段，进行断恶、具足诸善、净化心灵。修习四正勤时时刻刻守护六根，守护身口意，灭恶增善，并包括安排适当时间闭关修七觉支、八圣道之正定有直接的关系。从此节三十七道品整体修行来看，全部每个过程都有四正勤为重要组合不可缺的部分。

修行“五根”、“五力”和“八圣道”都是同样螺旋上升形式。佛陀把八圣道的正见、正思惟、正语、正业、正命，融入为“信”，是针对已经有修行基础的比丘。“慧根”、“慧力”即正见。“五根”、“五力”是一体两面：用五根累积智慧，让善根增上，身口意越来越清净；用五力断漏。另外，修行觉悟速度的快慢，由个人的根基为基本决定因素。



修行“三十七道品”的果报皆是如实知四圣谛。“四圣谛”是一切诸佛觉悟诸法中之核心内容<sup>(57)</sup>。据本节经典所记载可知，修行三十七道品的任何一科道品，都是能解脱生死的，而里面内容皆相互关联、相辅相成的。按照此法修行，就自然与佛陀一样，断尽烦恼而觉悟。

可注意：在七类之中，八圣道是全方面解释在日常生活中修行纲领，使苦灭尽而解脱自在之综合道。于《中部》、《相应部》巴利文三藏记载：修行八圣道圆满亦便是修行四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支圆满<sup>(58)</sup>。《法轮论》中提到：修行八正道即“转法轮”，于未曾闻之法眼生、智生、慧生、明生、光明生，于四圣谛以三转十二行相之如实智见，乃至步入涅槃<sup>(59)</sup>。

从本节所引经典记载可知，修行“三十七道品”皆是旋转增上，以定为轴心，持续地累积智慧，往上提升。此表示佛教中的行者，要不断地熏陶培养，让善根完全清净。

---

(57) ( P. T. S. ) Vin. I. p. 10-11. ; ( P. T. S. ) S. V. p. 422-423. ; ( P. T. S. ) S. V. p. 433. ; ( P. T. S. ) S. V. p. 431-432. ; ( P. T. S. ) D. II. p. 90.

(58) “由修习八支圣道之圆满，亦修习四念处之至圆满。亦修习四正勤之至成满。亦修习四神足之至圆满。亦修习五根之至圆满。亦修习五力之至成满。亦修习七觉支之至成满。彼于此‘止与观’二法，双结而转。” ( P. T. S. ) M. III. p. 289. ; ( NAN. ) 册12, 页 315. 《大六处经》； ( P. T. S. ) S. V. p. 49-50. 《虚空经》

(59) ( P. T. S. ) Ps. II. p. 159-165. ; ( MBU. ) 册69, p. 588-594.

## 第二节 八圣道的修行体系

从上节得知，八圣道是全方面解释在日常生活中的修行纲领，使苦灭尽而解脱自在之综合道，也就是过去诸佛通行之古道，修行八圣道圆满亦便是修行四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支圆满。本节进行“八圣道”之探讨，笔者以《转法轮经<sup>(60)</sup>》和《大四十经<sup>(61)</sup>》为主要依据文本。《转法轮经》在南传佛教具有相当重要的意义<sup>(62)</sup>，是诸教法之主题。本经是世尊成佛两个月后于八月十五日在波罗捺国仙人堕处鹿野苑对五行者的首次说法。此经的法轮(Dhammacakka)是指佛陀的法有两个特征：1. 当成武器，以战胜、除尽诸爱欲烦恼；2. 当成法乘，度过轮回苦海，达到涅槃。而《大四十经》是佛陀详细地解说八圣道实践内容之经。

### 一、《转法轮经》——修行解脱总纲

佛说《转法轮经》之背景：大菩萨于六月十五日在菩提树下入禅定成佛之后，就“入定观照诸法”受解脱乐，知道此法是：甚深、难见、难解、寂静、美妙，超寻思境而至微，唯智者所能知。佛陀自己也生生世世以生命投入修行，今世也花六年时间才证得。然而，以佛眼观察世间，见有情：尘垢少者、尘垢多者、利根者、钝根者、善行相者、恶行相者、易教导者、难教导者，见轮回之危险者。佛陀接着观察：“我应为谁先说

(60) ( P. T. S. ) S. V. p. 420-422. (Dhammacakkapavattana Sutta) ; ( P. T. S. ) Vin. I. p. 10-12. ; ( P. T. S. ) Ps. II. p. 147-158. ; ( P. T. S. ) Ps. II. p. 159-165. ; 《佛说转法轮经》T2. 109. p. 503b. ; 《杂阿含经》T2. 99. p. 103c. ; 《佛说三转法轮经》T2. 110. p. 504a. ; 《四分律》T22. 1428. p. 787c. ; 《五分律》T22. 1421. p. 104b. ; 《阿毘达磨法蕴足论》T26. 1537. p. 479b.

(61) ( P. T. S. ) M. III. p. 71-78. (Mahācattārisaka-sutta) ; ( NAN. ) 册12, 页55-62; 中阿含《圣道经》T01. 26. p. 735b.

(62) 前田惠学先生认为：“研究佛教必须首先要了解原始佛教，而要了解原始佛教，必须要把握与研究释迦牟尼佛初转法轮时所宣说的佛法，这样才能够称得上是佛学研究者。”嘉木扬 凯朝著，郑筱筠主编. 前田惠学与东南亚佛教研究 [J]. 东南亚宗教与社会发展研究，北京：中国社会科学出版社，2013：132。

法？谁能速悟此法？”当时，世尊心生思念：“阿罗迦迦罗摩<sup>(63)</sup>贤明、聪慧、机敏，沾染世间习气很少，计划先为他说法。他将速悟此法。”但是当他知道阿罗迦迦罗摩已经往生七日，认为是一大损失，如果为他说法，他一定很快开悟。接着知道优陀罗摩子<sup>(64)</sup>贤明、聪慧、机敏，污染很少，佛陀也想为他说法，一定很快开悟。而又得知优陀罗摩子于昨夜往生，他很是遗憾。

佛陀又想，我应先为谁说法？谁能快速证悟？他想到五行者平时对他很友善，在他专心精进的时候，照顾他，应该先为他们说法。这就是《转法轮经》的由来。

这五位行者为阿若憍陈如（Aññā-Kondañña），是为刚出生的悉达多太子看相的八位婆罗门之一，也是最年青的，他精通三部吠陀，是唯一肯定地宣称太子将成为佛陀的婆罗门。他在为太子看完相之后，就训练自己等待二十九年，要跟随悉达多菩萨出家。另外四位行者为跋提迦（Bhaddiya），卫跋（Vappa），摩诃男（Mahānāma），与阿说示（Assaji），是为悉达多太子看相的婆罗门的儿子。这五人跟随王子悉达多菩萨出家修行，期待着王子成佛，向他学习。

---

(63) 阿罗迦迦蓝（Alara Kalama），又作阿罗迦迦罗摩、阿罗荼迦迦摩、阿兰迦兰等，古印度数论派的一名上师，他曾经是释迦牟尼的老师。他已经达到无所有处定（Akiñcaññāyatana）（四禅七定）。悉达多进入无所有处定之后，对此仍然觉得还不能解脱。于是离开了阿罗迦迦蓝。

(64) 优陀罗摩子（Uddaka-Rāmaputta），又称郁头蓝子、郁头蓝弗、郁陀罗伽。意译作雄杰、猛喜、极喜。他已证得非想非非想处定（nevasaññānāsaññāyatana）（四禅八定）。悉达多出家后，先访阿罗迦迦蓝，次就此行人求法。菩萨达到了此禅定，并觉得这还不能苦灭、寂静、智慧、觉悟和涅槃。不满足于此境界，就告辞离开，自修行。

### 《转法轮经》主要内容：

1. 行者应远离二极端修行，即是于诸欲乐为事<sup>(65)</sup>，自以苦行为事<sup>(66)</sup>。佛陀指出“八圣道即是中道<sup>(67)</sup>”，“中道”是资于眼生、智生，而使得寂静<sup>(68)</sup>、通智<sup>(69)</sup>、正觉、涅槃<sup>(70)</sup>。在《转法轮经》中，佛陀确立了修行的基本原则，即是“中道”，而拒绝当时流行两种极端修行的方法。佛陀说《转法轮经》之前，也观察听法者善根是否具足，譬如阿罗迦迦罗摩、优陀罗摩子、五行者。《注释耕田经》记载：佛陀凌晨入定观察能了悟应度的众生<sup>(71)</sup>。这表示佛陀度的众生是以觉悟佛法为重。可见，佛度的众生是有缘分的。于此，笔者认为佛陀先度善根比较强的人，能容易接受与觉悟佛法，这样才能发挥效率，众生才得到最大的利益。

2. “四圣谛”是世间的真谛，已作证者则转凡成圣。苦圣谛，苦的自性（身、心不舒服，问题、烦恼等）；集圣谛，众苦之因即是“爱欲”（*taṇhā*）；灭圣谛，苦之寂灭；道圣谛，灭苦之圣道，即是“八圣道<sup>(72)</sup>”。四圣谛是佛陀觉悟诸法中之核心内容。相应部经典佛陀说：“诸比丘！因对四圣谛不了悟、不通达，如是，我与汝等将永久流

(65)是低俗的，凡夫所行，而非圣的，无益。

(66)是苦而非贤圣的，无益的。

(67)“诸比丘！何为如来所现等觉，资于眼生、智生、寂静、通智、正觉、涅槃中道耶？此即八圣道也！”（P. T. S. ）S. V. p. 421.

(68)即一切烦恼灭尽无余。

(69)即了悟四圣谛之智。

(70)（P. T. S. ）S. V. p. 421.；（NAN. ）册18，页311。

(71)诸佛日常作息：1. 早上托钵度化众生，2. 傍晚教化民众，3. 晚上教训出家众以及指导禅修方法，4. 半夜开示和回答天人的问题，5. 凌晨入定观察能了悟应度的众生。（MBU. ）册25，p. 248.

(72)“阿难！以修习多修习正见……正定，为究尽调伏贪，为究尽调伏瞋，为究尽调伏痴。阿难！应依此理而知，此八支圣道之增上语，亦称为：梵乘、法乘或无上之胜伏。”（P. T. S. ）S. V. p. 5-6.；（NAN. ）册17，页121-122。《婆罗门经》。“比丘！贪欲之灭尽，瞋恚之灭尽，愚痴之灭尽者，此名之为不死，此即八支圣道。”（P. T. S. ）S. V. p. 8.；（NAN. ）册17，页125。《比丘(二)经》

转轮回<sup>(73)</sup>。”“四圣谛”是一切诸佛觉悟之法<sup>(74)</sup>。此法也就是世间的真谛，本来就有，是佛陀自作证而宣说，按照此法修行者也将会自证得解脱之结果，这表示佛陀之法是中性而普世通用，只依靠自力而成就，是自己指定命运的，并不依外在他力的重要思想。

3. 依修行“八圣道”，于未曾闻之法，眼生、智生、慧生、明生、光明生，于四圣谛以三转十二行相之如实智见<sup>(75)</sup>。笔者整理如下：

三转四圣谛				
	苦圣谛	集圣谛	灭圣谛	道圣谛
第一转示相 (谛智)	这是苦圣谛	这是集圣谛	这是灭圣谛	这是道圣谛
第二转勤修 (应作智)	这是苦圣谛 应知	这是集圣谛 应断	这是灭圣谛 应证	这是道圣谛 应修
第三转作证 (已作智)	这是苦圣谛 已知	这是集圣谛 已断	这是灭圣谛 已证	这是道圣谛 已修

可见，“八圣道”是人生灭苦之道，修行八圣道将会令法眼生起、智生起、慧生起、明生起、光明生起，而使得于四圣谛以三转十二行相之如实智见完全清净。这显明，由修正定而法眼生而如实知四圣谛。此阶段并非是一般闻所成慧、思所成慧，而是“修所成慧”。

八圣道是四圣谛中的道圣谛，是用来断众苦之因。四圣谛的苦谛及集谛，便是十二因缘的三世因果，修行八圣道者将会生“明”而如实了知四圣谛，灭除十二因缘构成的大苦聚，从十二因缘与三世因果中得以解脱。

(73) ( P. T. S. ) S. V. p. 431-432. ; ( NAN. ) 册18, 页325-326.

(74) ( MBU. ) 册31, p. 442.

(75) ( P. T. S. ) Vin. I. p. 10-11. ; ( P. T. S. ) S. V. p. 422. ; ( P. T. S. ) Ps. II. p. 148. ;  
( P. T. S. ) Ps. II. p. 159.

在《中部·随烦恼经》记载关于定与慧的关系，提到：“阿那律！我起斯思念：‘若有少三昧<sup>(76)</sup>时，其时，于我有少眼。故其我以少眼见少光明且见少色。而且，若我有无量三昧时，其时，于我有无量眼。故其我以无量眼见无量光明，而且见无量色—如是终夜、又终日又终夜终日。有无量定而生无量眼、无量光、见无量色’<sup>(77)</sup>。”可见，无量眼、无量光、见无量色，是由无量定而生。

《长部·沙门果经》记载：若能维持心寂静、入定、纯净，无烦恼、远离随烦恼，柔软、适合作业、稳固与达到不动摇时，他引导其心，使心倾向于“漏尽智”（*āsava-kkhaya-ñāṇa*）<sup>(78)</sup>。从经典得知，修行八圣道的“正定”是属于修“止”的部分，对“四圣谛三转十二行相中的如实知”是属于“止和观”双修的部分。

4. 世尊对四圣谛未作证前不宣说<sup>(79)</sup>，已作证而宣说<sup>(80)</sup>，自作证（解脱知见）：“我智生与见，我心解脱不动。此为我最后之生，再不受后有<sup>(81)</sup>。”世尊如是说示已，憍陈如生远尘离垢之法眼：“凡有集法者，皆有此灭法<sup>(82)</sup>。”可见，佛法是客观性，任何人若如法修行就能体证跟佛一样，觉悟四圣谛。当憍陈如已见法、得法、知法、悟入于法、超越疑惑、弃除犹豫、得无畏，以行师教不依他缘，就向世尊请求出家

(76) (*samādhi*三昧、定、三摩地、等持、心一境、精神统一)

(77) (P. T. S. ) M. III. p. 161. (*Upakkilesa-sutta*) ; ( NAN. ) 册12, 页153.

(78) ( P. T. S. ) D. I. p. 83-84. (*Sāmañña-Phala Sutta*)

(79) “诸比丘！我于四圣谛，以如三转十二行相之如实智见尚未达悉皆清净时，诸比丘！我于天、魔、梵天世界，沙门、婆罗门、人、天众生中，不被称之为现等觉之无上等正觉。” ( P. T. S. ) Vin. I. p. 11. ; ( P. T. S. ) S. V. p. 422-423. ; ( NAN. ) 册18, 页313.

(80) “诸比丘！然我于四圣谛，以如三转十二行相之如实智见已完全清净故，诸比丘！我于天、魔、梵天世界，沙门、婆罗门、人、天众生中，称之为现等觉之无上等正觉。” ( P. T. S. ) Vin. I. p. 10-11. ; ( P. T. S. ) S. V. p. 423. ; ( NAN. ) 册18, 页313. ; “诸比丘！对此四圣谛如实现等觉故，名为如来、阿罗汉、正等觉者。” ( P. T. S. ) S. V. p. 433. 《正等觉者经》。

(81) ( P. T. S. ) S. V. p. 423. ; ( NAN. ) 册18, 页313.

(82) ( P. T. S. ) S. V. p. 423. ; ( NAN. ) 册18, 页313.

得具足戒。世尊曰：“来！诸比丘！所善说者法，为正灭苦尽，故行梵行。<sup>(83)</sup>”此句，后来成为泰国佛教出家修行的终极目标，即是正灭苦尽及体证涅槃。于此，当时佛教就成就佛、法、僧三宝圆满。

## 二、《大四十经》是指实践修行八圣道之路线

佛陀为了众生觉悟四圣谛而教化众生修行八圣道。八圣道将会引生彻见、引生真知，是通向寂静、通智、正觉、涅槃的中道。佛陀说八圣道分为两种：1. 世间（lokiya），有漏而有福分，有持依果；2. 出世间（lokuttara），无漏、出世而有道支，以成就圣心、无漏心、圣道者。

《中部·大四十经》记载修行“八正道”，以“正定”为中心，其正见、正思、正语、正业、正命、正精进、正念，为实践修行正定的资粮<sup>(84)</sup>，正定为结果而得正智、正解脱。以解释正见（sammā-ditṭhi）为开端，使得透彻地正了知“正道”以及“邪道<sup>(85)</sup>”，首要必须了知邪见<sup>(86)</sup>是邪见，了知正见是正见，舍弃邪见而行正见。从解释“正道”和“邪道”的内容，把正见、正思惟、正语、正业、正命，分为世间和出世间，对于正见、正思惟、正语、正业、正命的修习，各项皆以正见、正念和正精进，推持进行。佛陀以正见为先行，例如《大四十经》中说：

“诸比丘！正见为先行者也。诸比丘！如何正见为先行？诸比丘！由正见而起正思惟。由正思惟而起正语，由正语而起正业，由正业而起正

(83) (P. T. S. ) Vin. I. p. 12. ; ( NAN. ) 册3, 页18.

(84) (P. T. S. ) A. IV. p. 40. ; ( NAN. ) 册22, 页240; ( P. T. S. ) D. II. p. 216-217.

《阇尼沙经》；( P. T. S. ) D. III. p. 252. 《等诵经》

(85) “诸比丘！云何为邪道耶？谓：邪见、邪思惟、邪语、邪业、邪命、邪精进、邪念、邪定是。诸比丘！此名之为邪道。诸比丘！我不赞叹在家、出家之邪道。”  
( P. T. S. ) S. V. p. 19. ; ( NAN. ) 册17, 页144.

(86) 诸比丘！如何为邪见？布施无果报，慈心地救济无果报，将供奉品敬奉供养者无果报，造善、恶业，无果报，无此世，无未来世，母亲无恩德，父亲无恩德，无化生之众生，于世无沙门、婆罗门之正命、正行、自觉悟、证知此世、未来世而宣说。诸比丘！此为邪见。( P. T. S. ) M. III. p. 71-72.

命，由正命而起正精进，由正精进而起正念，由正念而起正定，由正定而起正智，由正智而起正解脱。”<sup>(87)</sup>

关于“世间正见”的内容，重在于世间有自觉悟、正命正行的沙门，有此世，有未来世，造善、恶业，有果报等，为修行解脱之开端。换句话说，“世间正见”也是修行的动机。另外，“出世间正见”内容是指如实了知诸法：四圣谛<sup>(88)</sup>、五蕴<sup>(89)</sup>、十二因缘、十二处等<sup>(90)</sup>。所谓出世间的正语、正业、正命有提到远离、停止、戒除、禁止，是指断绝邪语、邪业、邪命。值得注意的是：正见、正精进、正念是对修行每个过程的重要助缘。关于世间正精进、正念、正定的内容，于长部、相应部经典<sup>(91)</sup>有记载：正精进的内容是指四正勤；正念的内容是指四念处；正定的内容是指四禅定。笔者以列表来解释修行八圣道之内容如下：

---

(87) (P. T. S. ) M. III. p. 76. ; ( NAN. ) 册12, 页60. 《大四十经》

(88) “诸比丘！如实知苦、知苦之集、知苦之灭、知至苦灭之道，诸比丘！此名为正见。” (P. T. S. ) D. II. p. 312. ; ( NAN. ) 册7, 页295. 《大念处经》；另，“于彼苦之智、于苦集之智、于苦灭之智，于苦灭道之智。友等！此言正见。” (P. T. S. ) M. III. p. 251. ; ( NAN. ) 册12, 页262. 《谛分别经》

(89) “若比丘观无常之色为无常者，则得正见。……若比丘观无常之受为无常者，则得正见。……若比丘观无常之想为无常者，则得正见。……若比丘观无常之行为无常者，则得正见。……若比丘观无常之识为无常者，则得正见。” (P. T. S. ) S. III. p. 51. ; ( NAN. ) 册15, 页75.

(90) (P. T. S. ) M. I. p. 46-55. 《正见经》

(91) (P. T. S. ) D. II. p. 312-313. ; (P. T. S. ) S. V. p. 9-10. ; (P. T. S. ) M. III. p. 251-252.



八圣道的内容			
	世俗谛 (世间、有漏而有福分)	真实谛 (出世间、无漏)	援助因素
1. 正见	1) 布施有果报; 2) 慈心地救济有果报; 3) 将供奉品敬奉应供养者有果报; 4) 造善、恶业, 有果报; 5) 有此世; 6) 有未来世; 7) 母亲有恩德; 8) 父亲有恩德; 9) 有化生众生; 10) 有自觉悟、正命正行的沙门 <sup>(92)</sup> 。	1) 修习圣道结果之慧、慧根、慧力、择法觉支、正见道支。 2) 了知邪思惟 <sup>(93)</sup> 为邪思惟, 了知正思惟为正思惟。 3) 邪语 <sup>(94)</sup> 了知是邪语, 正语了知是正语也。 4) 了知邪业 <sup>(95)</sup> 为邪业, 了知正业为正业也。 5) 了知邪命 <sup>(96)</sup> 为邪命, 了知正命为正命。彼有其正见。	随从、随转于正见, 就是正见、正精进、正念。
2. 正思惟	出离思惟 <sup>(97)</sup> 、无瞋思惟 <sup>(98)</sup> 、无害思惟 <sup>(99)</sup>	修习圣道结果之思择、最初的心专注、思惟、专注、细专注、心之专精、语行。	随从、随转于正思惟, 谓: 正见、正精进、正念。

(92) ( P. T. S. ) M. III. p. 72. ; ( NAN. ) 册12, 页56。

(93) “欲思惟、瞋思惟、害思惟, 诸比丘! 此等为邪思惟”。

(94) “虚诳语、离间语、粗语、杂秽语, 诸比丘! 此等为邪语”。

(95) “于杀生, 不与取, 受欲之邪行, 诸比丘! 此等为邪行”。

(96) “以欺骗、饶说、占相、骗诈、利之热求, 诸比丘! 此等为邪命”。

(97) Nekkhamma-saṅkappa 无欲之思、出离思惟。

(98) Abyāpāda-saṅkappa 无瞋思维、无恚念。

(99) Avihimsā-saṅkappa 无害思惟。

## 八圣道的内容

	世俗谛 (世间、有漏而有福分)	真实谛 (出世间、无漏)	援助因素
3. 正语	远离虚诞语，远离离间语，远离粗恶语，远离杂秽语（綺語）	修习圣道结果之四种语恶行之远离、停止、戒除、禁止。	随从、随转于正语，谓：正见、正精进、正念。
4. 正业	远离杀生，远离不与取，远离邪淫	修习圣道之结果，三种身恶行之远离、停止、戒除、禁止。	随从、随转于正业，谓：正见、正精进、正念。
5. 正命	以正命养命，断邪命 <sup>(100)</sup> ，邪命即是以欺骗 <sup>(101)</sup> 、饶说 <sup>(102)</sup> 、占相 <sup>(103)</sup> 、骗诈 <sup>(104)</sup> 、利之热求 <sup>(105)</sup> 。	修习圣道之结果，邪命之远离、停止、戒除、禁止。	随从、随转正命，谓：正见、精进、正念。

(100) “诸比丘！优婆塞，不可作此等五种贩卖。何等为五？即：贩卖武器、贩卖人、贩卖饲育而杀的动物、贩卖酒（吸食成瘾等类品）、贩卖毒药。诸比丘！优婆塞，不可作此等五种贩卖”。（P. T. S. ）A. III. p. 208.

(101) (kuhanā 诈欺、诡诈、欺瞒、欺骗、伪善、诡计)

(102) (lapanā 饶舌、虚谈、浮言)

(103) (nemittikatā 占相业、示相、现相(欲得他物表欲得相，如言此物好))

(104) (nippesikatā 骗诈)

(105) (lābhena lābham nijjīsanatā 贪求以利求利)

八圣道的内容			
	世俗谛 (世间、有漏而有福分)	真实谛 (出世间、无漏)	援助因素
6. 正精进	四正勤 <sup>(106)</sup>	为断邪见，为获得正见而精进；为断邪思惟，为获得正思惟而精进；为断邪语，为获得正语而精进；为断邪业，为成就正业而精进；为断邪命，为成就正命而精进，彼有其正精进。	
7. 正念	四念处 <sup>(107)</sup>	有念而断邪见，有念具足正见而住；有念而断邪思惟，有念成就正思惟而住；有念而断邪语，有念成就正语而住；有念而断邪业，有念成就正业而住；有念而断邪命，有念成就正命而住，彼有其正命。	
8. 正定	四禅定 <sup>(108)</sup>	由正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念等七支，而令资助其心一境性，此称之为圣正定。	

(106) ( P. T. S. ) D. II. p. 312-313. ; ( P. T. S. ) S. V. p. 9. ; ( P. T. S. ) M. III. p. 251-252.

(107) ( P. T. S. ) D. II. p. 313. ; ( P. T. S. ) S. V. p. 9-10.

(108) ( P. T. S. ) D. II. p. 313. ; ( P. T. S. ) S. V. p. 10.

可见：1. 《大四十经》中重视在修行“八正道”中，以世间正见为开端，是修行的动机。由正见而起正思惟，由正思惟而起正语，由正语而起正业，由正业而起正命，由正命而起正精进，由正精进而起正念，由正念而起正定，有正定而起正慧，正慧也就是正见<sup>(109)</sup>（更高一层），由正见而起正思惟……由正念而起正定，有正定而起正慧等，这样的螺旋上升形式<sup>(110)</sup>。以“正定”为中心，由前七支作为正定之资粮<sup>(111)</sup>，正定为结果而得更高的正智。这样反复不断地修行使慧增上，直至对四圣谛三转十二行相完全了知。如此循环可见，八圣道首支之正见，同时也就是如实了知四圣谛。

2. 出世间正见是指如实智见，智慧（paññā）的聚集：慧根（paññindriyaṃ）、慧力（paññābalaṃ）、择法觉支（dhamma-vicayasambojjaṅgo）、了知四圣谛等。

3. 可注意，在修习八圣道当中，主要是透彻地了知“正道”以及“邪道”，并“断除邪道”而“成就正道”为重要。当以正精进、正念援助断

(109) “于彼苦之智、于苦集之智、于苦灭之智，于苦灭道之智。友等！此言正见。”

（P. T. S.）M. III. p. 251.；（NAN.）册12，页262。《谛分别经》

(110) 增支部经典有表示修行八圣道是螺旋上升形式：“沙留！正定者圣弟子，于所有色之过去、未来、现在、或内、或外、或粗、或细、或劣、或胜、或远、或近、一切色皆非我所有，此非我，此非我之我，如是于色如实知，以正意见，所有受、所有想、所有行、所有识之过去、现在……或远、或近、一切识，此非我所有，此非我，此非我之内我，如是，以正慧如实见。沙留！譬如有战士，能不误射，正是如是。沙留！圣弟子是正见者。沙留！正见者圣弟子，如实了知：此是苦……乃至……如实了知，是趣苦之道。”（P. T. S.）A. II. p. 202.；（NAN.）册20，页328-329。另，中部记载：如实知者，眼、耳、鼻、舌、身、意，于色、声、香、味、触、法，则不爱着、不相应、不迷妄、不住过患。如是于未来，乃至无取五蕴，将舍再生之爱欲。身心诸忧患亦断，身心诸烦恼亦断，身心诸苦恼亦断，能受身心之安乐。如实知者之见即是正见，……则清净身业、清净语业、清净活命。如是者，修习八圣道圆满。（P. T. S.）M. III. p. 288-289.；（NAN.）册12，页314-315。

(111) “正见、正思惟……正精进、正念是。诸比丘！与此七支俱之心一境性为资粮。诸比丘！此名之为圣正定之所依，亦为资粮。”（P. T. S.）S. V. p. 21.；（NAN.）册17，页147。《定经》

除邪见、邪思惟、邪语、邪业、邪命的过程，正精进、正念也逐渐圆满，使得成就正定而生圣慧<sup>(112)</sup>。

4. 正见、正精进、正念对修行整个过程相当重要，可说是援助整个修行路线。

### 成就正定之关键

对于修行实践理论，笔者以《长部·沙门果经》<sup>(113)</sup>、《中部·干达罗迦经》<sup>(114)</sup>、《中部·马邑大经》<sup>(115)</sup>、《中部·象迹喻小经》<sup>(116)</sup>为所依据的文本，根据这些经文重点所指的“修行顺序”，笔者整理列表如下：

---

(112) “诸比丘！应修习三昧。诸比丘！入定之比丘将如实了知。”（P. T. S.）  
S. III. p. 13.；（NAN.）册15，页18。《三昧经》

(113)（P. T. S.）D. I. p. 47.（*Sāmañña-Phala Sutta*）

(114)（P. T. S.）M. I. p. 339.（*Kandaraka Sutta*）

(115)（P. T. S.）M. I. p. 271.（*Mahāassapura Sutta*）

(116)（P. T. S.）M. I. p. 175.（*Cūlahatthipadopama Sutta*）。公元前三世纪时，在印度的阿育王举办第三次结集后，派其子尊者摩哞陀王子向南至斯里兰卡弘法，并为该国国王天爱帝须宣说《象迹喻小经》，国王对其十分敬重，使斯里兰卡成为当时上座部佛教传播的重镇，尊者摩哞陀在此创建了著名的大寺派。见郑筱筠·中国南传佛教研究[M]。北京：中国社会科学出版社，2012：绪论1。另，见 Suthep Promlert. *Kam phīmahāvong Part I* [M] . Phranakornsriyuttaya: Mahāchulālongkornrājavidyālaya University, 2010: 122.

《长部·沙门果经》	《中部·干达罗迦经》	《中部·马邑大经》	《中部·象迹喻小经》	修行次第
1. 听闻佛法+出家	听闻佛法+出家		听闻佛法+出家	信 <sup>(117)</sup>
2. 守护戒律	具足圣者之戒聚。	具足惭愧。 身行清净。 口行清净。 意行清净。 命行清净。	持戒	修戒
3. 防护六根 <sup>(118)</sup>	具足圣者之根防护	防护根门	防护诸根门	
4. 知足	知足	食知适度。 以受持警藉。	知足	
5. 正念正知	专修警寤。具足圣者之正念与正知。	勤修警寤。足念正智。	具足正智。	修定

(117) (*saddhā*信仰、坚信) 意思是指坚信如来觉悟的智慧。(对如来的觉悟有坚定信心) 于《分别(二)经》佛陀说：“圣弟子有信，坚信如来之菩提：如是，彼世尊为阿罗汉、正等觉、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊。” (P. T. S. ) S. V. p. 197.

(118) “防护诸根门即是比丘以眼见色时，不取于相，不取细相。防护眼根，令达眼根之防护。若放逸不守护，即是贪爱、忧悲所侵袭之原因。以耳闻声时……乃至……以鼻嗅香……乃至……以舌尝味……乃至……以身接触……乃至……以意知法时，不取于相，不取细相。防护意根，令达意根之防护。若放逸不守护，即是贪爱、忧悲所侵袭之原因。比丘依此圣具足诸根之防护，感受内心无垢纯净之安乐。” (P. T. S. ) D. I. p. 70.，关于“不取于相”，是指对于男女相，净相(可悦相)等而能生起烦恼的一切事相不取着，而止于他真实所见的。“不取细相”，是指对于能使烦恼显现而得通名为细相的手、足、微笑、大笑、语、视等种种相不生取着，他仅见其所见的真实部分。见觉音尊者. 清净道论 [M]. 高雄：正觉学会，2000：21。

《长部·沙门果经》	《中部·干达罗迦经》	《中部·马邑大经》	《中部·象迹喻小经》	修行次第
6. 住空闲处、端身静坐，现起深正念。断除“五盖” <sup>(119)</sup> 。	于林中、树下、山上等独坐之修行。舍断“五盖”。	当独住远离，至森林、山岩、端身静坐，现起深正念。断除“五盖”。	住空闲处、端身静坐，现起深正念。舍断“五盖”。	修定
7. 成就初禅 第二禅 第三禅 第四禅 <sup>(120)</sup> 。	成就初禅 第二禅 第三禅 第四禅。	成就初禅 第二禅 第三禅 第四禅。	成就初禅 第二禅 第三禅 第四禅。	
8. 智见 <sup>(121)</sup> 9. 化作意所生身 10. 神足通 11. 天耳通 12. 他心智 13. 宿住随念智 14. 生死智 15. 漏尽智	宿命智 (第一明)  生死智 (第二明)  漏尽智 (第三明)	宿命智  生死智  漏尽智	宿命智  生死智  漏尽智	

(119) “五盖” (pañca-nivaraṇa) 谓覆盖心性，令善法不生之五种烦恼。即：(一) 贪欲盖 (kāmacchanda-nivaraṇa)，执著贪爱五欲之境，无有厌足，而盖覆心性。(二) 瞋恚盖 (byāpāda-nivaraṇa)，于违情之境上怀忿怒，亦能盖覆心性。(三) 昏眠盖 (thīna-middha-nivaraṇa)，又作睡眠盖。昏沈与睡眠，皆使心性无法积极活动。(四) 掉举恶作盖 (uddhacca-kukkucca-nivaraṇa)，又作掉戏盖、调戏盖、掉悔盖。心之躁动(掉)，或烦恼已作之事(悔)，皆能盖覆心性。(五) 疑盖 (vicikicchā-nivaraṇa)，于法犹豫而无决断，因而盖覆心性。笔者认为“五盖”是属于粗烦恼：贪欲盖属于贪烦恼根；瞋盖属于瞋烦恼根；昏眠盖、掉悔盖、疑盖皆属于痴烦恼根。

由上可知：长部、中部经典上记载，修行次第内容是相通的，是以“信<sup>(122)</sup>”即是“正见”为修行动力的开端，整个修行过程可归纳为戒、定、慧。接着，佛陀规范要多观照自身的身、口清净之行为善守持戒律<sup>(123)</sup>，然而开始观照内心，从时刻防护六根，日常适当地过生活和维持正念正知，并安排妥当时间<sup>(124)</sup>闭关“依远离<sup>(125)</sup>、离欲、舍”于安静

(120) 佛教中关于正定（四禅）的位置，《象迹喻小经》中提到：“比丘舍乐、舍苦，先已以灭喜忧，不苦不乐，舍、念、清净，成就第四禅而住。婆罗门！此谓如来之足迹、如来之行迹、如来之凿道。然犹圣弟子未到达究竟。……如是知，如是见，彼心解脱爱欲之漏、心解脱有漏、心解脱无明之漏、解脱已，知‘于解脱而解脱，’知‘生已尽，梵行已成，应作已作，不更到此之存在。’婆罗门！此谓如来之足迹、如来之行迹、如来之凿道。婆罗门！如是，圣弟子到达究竟”（P. T. S. ）M. I. p. 182-184.；（NAN. ）册9，页251-253。

(121) (*ñāṇa-dassana*)或者是“观智”(*vipassanā-ñāṇa*)使生起厌离心、不执著，促成更深入的明了四圣谛（如实智见）。

(122) 于《信经》佛说：“舍利弗！圣弟子若对如来一向信仰，彼则于如来之教说，不生犹豫、疑惑。舍利弗！有信之圣弟子，发勤而住，为断诸不善法、具足诸善法，精进、勇健坚固，于诸善法不舍其轭，是可期。”（P. T. S. ）S. V. p. 226.；（NAN. ）册18，页48。

(123) “不圆满戒蕴，而可圆满定蕴者，无有是处；不圆满定蕴，而可圆满慧蕴者，无有是处。……圆满戒蕴已，而可圆满定蕴者，必有是处；圆满定蕴已，而可圆满慧蕴者，必有是处。”（P. T. S. ）A. III. p. 15-16.；（NAN. ）册21，页19。“诸比丘！于无戒、坏戒者，其正定之因破；正定无有时，于坏正定者，其如实智见之因破；如实智见无有时，坏如实智见者，厌弃与离欲之因破；厌弃与离欲无有时，坏厌弃与离欲者，解脱与智见之因破。”（P. T. S. ）A. III. p. 19.；（NAN. ）册21，页23。

(124) 佛陀将闭关时间分为四个部分，即：1. 学习佛法时间。2. 询问之时间。3. 日常生活精进修行的时间（譬如：早上和晚上，白天工作除了时时刻刻维持正知正念以外，每个小时可安排一分钟把心安静下来）。4. 独居静坐之时间，即安排长时间独居更深入修行静坐（譬如：每年可安排8-30天禅修活动）。（P. T. S. ）A. IV. p. 114.（*dhammaññū sutta*）

(125) (*viveka*远离、独处) 远离有三种，即是(一)身远离。(二)心远离。(三)渴爱烦恼执著之远离。(一)身远离者：即以身远离住于阿练若、树下、山窟、森林等。彼独行，独住，独坐，独卧，独密坐禅，独经行，独行等。此是身远离。(二)心远离：即是断除诸盖，入定于初禅者之心。入定于第二禅者。入定于第三禅者。入定于第四禅者。须陀恒之心远离有身见、疑、戒禁取、见随眠、疑随眠及其一起之诸烦恼。斯陀舍之心远离麤之欲贪结、瞋恚结、麤欲贪随眠、瞋恚随眠及其一起之诸烦恼。阿那舍之心远离微俱之欲贪结、瞋恚结、微俱之欲贪随眠、瞋恚随眠及其一起之诸烦恼。阿



之处，端身静坐，现起深正念<sup>(126)</sup>，断除“五盖”，之后才能成就初禅、二禅、三禅、四禅，直至证得“三明”。关于“五盖”，《长部·三明经》佛陀说：“在圣者的律中，五盖被称为诸障，被叫做诸盖，被称为覆蔽，被叫做捆绑”<sup>(127)</sup>。相应部经典提到：“五盖”覆盖心性，能使得为黑暗、为无目、为无智、灭慧、至于坏灭，而不令得涅槃<sup>(128)</sup>。又，增支部经典也记载：“五盖”是障、是盖，覆蔽心性、压制智慧，使得弱力。断五盖者才能证得智见，转凡入圣，可知自利、利他<sup>(129)</sup>。

总之，在正当修行路线的过程中，要成就四禅定之前，重要手段即“断除五盖”。成就四禅之后，才能以定生慧，如实了知四圣谛<sup>(130)</sup>。有了“正定”为基础才能对一切现象有如实智见<sup>(131)</sup>。“定学”是增上慧学重要的观点，是佛教之根本，续佛慧命之基础<sup>(132)</sup>。心入定越深，智慧越广大，因智慧生而烦恼灭，当反复不断地修定积慧，最后就会除尽诸烦恼。

---

罗汉之心远离色贪、无色贪、慢、掉举、无明、慢随眠、有贪随眠、无明随眠及其一起之诸烦恼及外之一切相。此是心远离。(三)渴爱烦恼执著之远离：即是渴爱烦恼执著即是烦恼、蕴、造作。渴爱烦恼执著之远离即是甘露涅槃。此是渴爱烦恼执著之远离。(P. T. S. )MNid. p. 341-342. (TuvaTakasuttaniddeso)

(126) (P. T. S. ) S. V. p. 331-333.

(127) (P. T. S. ) D. I. p. 246. (Tevijja sutta); (NAN. ) 册6, 页263.

(128) “诸比丘！有五种盖，能使得为黑暗、为无目、为无智、灭慧、至于坏灭，而不令得涅槃。”(P. T. S. ) S. V. p. 97.; (NAN. ) 册17, 页260. 《盖经》

(129) 佛陀说：“若比丘断此等五者之障、盖，覆蔽其心、衰损其慧者。于慧有力时，则可知自利、利他，或可知两利，可作证智见，依慧之力而更能作殊胜之圣性，超出人之善法境界，实有是处。”(P. T. S. ) A. III. p. 64.; (NAN. ) 册21, 页77.

(130) (P. T. S. ) S. V. p. 414.; (P. T. S. ) S. III. p. 13.; “当他的心入定、清静、光明、无秽、远离随烦恼、柔软、适合作业、稳固与达到不动摇时，他引导其心，使心倾向于宿住随念智、生死智、漏尽智。”(P. T. S. ) D. I. p. 81-84.; (P. T. S. ) M. I. p. 117.

(131) (P. T. S. ) S. V. p. 10.

(132) (P. T. S. ) S. II. p. 225.

### 第三节 出世与入世理论之关系

#### 一、八圣道修行是入世和出世的连接轨道

佛教教育民众日常生活修行的方法，从对人生有正确的观念开始，接着以正当的思惟、正当的说话与行为、以正当的职业活命，精进努力改善提升工作效率，时时保持觉察不放逸，专心办事以及安排时间禅修。使得活生生的人生有方向及明确的轨道。从凡夫生命不断地积累修行八圣道，由定而生慧，此慧也就是正见，此即连续正思惟、正语……正定，由定生慧，此良性循环的增上螺旋环绕，烦恼并逐渐减少，随之全部八支也进入更高一级的修行阶段，直至断除“三下分结”<sup>(133)</sup>，全部八支才会进入圣人阶段。开始提升成为出世间正见，出世间八圣道的循环，进入这一阶段以后，八支同时进入修习过程（*maggasamaṅgī*），在此不断地螺旋上升环绕，直到断尽诸烦恼、解脱涅槃。

关于修定生慧和证果的关系笔者整理如下表：

---

(133) 三结：是指有身见结（*sakkāyadiṭṭhi-saṃyojana*）、戒禁取结（*sīlabbataparāmāsa-saṃyojana*）、疑结（*vicikicchā-saṃyojana*）。“结”（*saṃyojana*系缚、结缚、束缚、桎梏）是烦恼的异名。

因缘	使得	然后	结果	果位
1. 住空闲处、 端身静坐 <sup>(134)</sup>	断五盖	生悦、喜、身 轻安、心安乐	证得初禅、二禅、 三禅、四禅	凡夫
2. 四禅 <sup>(135)</sup>	法眼生、 智生、 慧生、 明生、 光明生	于四圣谛以三 转十二行相之 如实智见（止 与观双运）。	如实智见。	种姓 <sup>(136)</sup>
			断除“三下分结” 。	成为 “须陀洹” <sup>(137)</sup>
			断除“三下分结” ，减轻贪、瞋、 痴。	成为 “斯陀含” <sup>(138)</sup>
			断尽“五下分 结” <sup>(139)</sup> ，但后半 的‘五上分结’仍 未断除。	成为 “阿那含” <sup>(140)</sup>
			完全断尽“五上分 结” <sup>(141)</sup> ，即：色界 欲、无色界欲、我 慢、掉举及无明。	成为 “阿罗汉” (四果)

(134)这也是（viveka远离、独处、闭关）

(135)此等四种安乐行（四禅），必导于远离、离欲、灭尽、寂静、通智、正觉、涅槃。

……专心于此等四种安乐行，可期待四果、四利益：一果、二果、三果、四果。

（P. T. S. ）D. III. p. 132. （pāsādika sutta）

(136)觉音尊者. 清净道论 [M]. 高雄：正觉学会，2000：693-695.

(137)第一果（初果）也称之为“预流”：不堕恶处，决定向正觉，最多再七次的人天往返，必达究竟解脱。（断前三结，但其它七结，即是：贪欲、瞋、痴、色界欲、无色界欲、我慢、掉举及无明还没断除掉。）

(138)（二果）也称之为“一来”：往生后，会再来人间投胎一次，然后达究竟解脱。

(139)‘五下分结’：有身见结、戒禁取结、疑结以外、欲贪结（kāmarāga-saṃyojana）、瞋恚结（paṭigha-saṃyojana）。（P. T. S. ）A. V. p. 17.

(140)（三果）也称之为“不还”：临命终往生之际（成为化生者），在彼世得涅槃，不再从此时复归。

(141)（P. T. S. ）A. V. p. 17.

从表上可见，现世断烦恼而次第解脱的最关键之因缘即是安排妥当的时间闭关禅修，“断五盖”是证得初禅之重要因素。由修四禅而“法眼生、智生”是定生慧最核心关键之条件。如实智见也就是八圣道中的“正见”。此过程是“世间慧”升程至“出世间慧”之阶段。也就是，佛教八圣道修行是入世和出世的连接轨道。

## 二、修行解脱中的各种不同形式因缘

众生在现实生活中，学佛修行具有各种的根性以及种种不同觉悟的因缘，有的忆念自己布施、守持清净戒而觉悟，有的对佛陀有虔诚的信仰而觉悟等。此等过程是如何解释？笔者据巴利文三藏记载，整理解释说明如表下：

修行次第	修行路线得解脱中的各种因缘和心得定的顺序过程			
	《何义经》 <sup>(142)</sup>	《解脱经》 <sup>(143)</sup>	《缘经》 <sup>(144)</sup>	《律藏·衣犍度》 <sup>(145)</sup>
1	善戒	修行路线的因缘	信	布施
2	无后悔 (avippaṭisāra)	1) 法之听闻 2) 法之说示 3) 法之读诵 4) 法之观察 5) 法之修习		忆念功德
3		能正确地了知法义		
4	悦	悦	悦	悦
5	喜	喜	喜	喜
6	身轻安	身轻安	身轻安	身轻安

(142) (P. T. S.) A. V. p. 1.; (P. T. S.) A. V. p. 311.

(143) (P. T. S.) D. III. p. 279.; (P. T. S.) A. III. p. 21-24.

(144) “缘苦而有信，缘信而有悦，缘悦而有喜，缘喜而有轻安，缘轻安而有乐，缘乐而有三摩地，缘三摩地而有如实知见，缘如实知见而有厌离，缘厌离而有离贪欲，缘离贪欲而有解脱。” (P. T. S.) S. II. p. 31-32.; (NAN.) 册14, 页36. (P. T. S.) M. I. p. 37-38. 《布喻经》

(145) (P. T. S.) Vin. I. p. 294.; (NAN.) 册3, 页382. (衣犍度 毘舍佉鹿母之供养)

修行次第	修行路线得解脱中的各种因缘和心得定的顺序过程			
	《何义经》	《解脱经》	《缘经》	《律藏·衣犍度》
7	乐	乐	乐	乐
8	定	定	定	定
9	如实智见		如实智见	将得根学习、力学习、觉支学习
10	厌离		厌离	
11	无欲		离贪欲	
12	解脱智见	解脱	解脱	

由上可知，世间修行路线中有各种的因缘：听闻佛法<sup>(146)</sup>、法之读诵、法之观察后正确地了解法义或者当忆念自守持清净戒、虔诚的信仰、布施、善行之后，生起“欢悦（pāmuja）”，由悦生而欣喜，由欣喜生而身轻安，由身轻安而安乐，然后进入“定”，由定生慧而解脱。无论是《律藏》、《增支部》、《相应部》，都有同样的顺序。这明显阐述了当心从欢悦进入禅定的阶段以及身心变化的过程。此过程也就是修行七觉支的路线。然从现实上看，佛陀说初转法轮经结束时，阿若憍陈如就开法眼，这并不是一般听闻、思考而了解。这却是细心、专心的聆听，而“自然地入定状况”，然如实知四圣谛<sup>(147)</sup>，此过程是“修所成慧”。

(146) 专心听佛法可成就七觉支，《相应部·障盖经》中，佛陀说：“诸比丘！圣弟子希求、作意、举心有念、倾听于法时，于彼无此五盖，此七觉支修习圆满”。（P. T. S. ）S. V. p. 96. ；（NAN. ）册17，页257。

(147) “诸比丘！应修习定。诸比丘！入定之比丘，如实了知。以何为如实了知耶？此为苦，如实了知；此为苦集，如实了知；此为苦灭，如实了知；此为顺苦灭道，如实了知。”（P. T. S. ）S. V. p. 414. ；（NAN. ）册18，页301。《定经》

从真、俗“二谛”<sup>(148)</sup>理论来看，据“俗谛”<sup>(149)</sup>说“假名有”，但离开“俗谛”亦不得“真谛”，不得涅槃<sup>(150)</sup>。“真谛”<sup>(151)</sup>讲的“无”，也离不开“俗谛”的“有”。《阿毘达磨大毘婆沙论》阐明，现实生活中的假名等外在物质不虚妄的言说是俗谛，认为缘起的道理等不虚妄的言说是真谛。<sup>(152)</sup>

以俗谛为阶梯（工具），证得真谛，谓之“由俗入真”；证真之后仍有俗谛作方便施設，谓之“由真化俗”。将二谛联系起来作统一观，即“不着二边”，是为“中道观”（简称“中观”），是综合真俗二谛而统一地看待一切诸法。<sup>(153)</sup>佛教的精神理念是出世间，但佛教僧俗团体也都需要生活在现实世界中，若离开现实生活，佛教同样也不能生存。

---

(148) 佛教在创立之初并没有提出“二谛”思想，但在后来的发展中，这一思想逐渐形成，到了部派佛教之后，特别是在大乘佛教时期，“二谛”成为佛教理论中的基础内容之一，对佛教的发展影响很大。姚卫群. 佛教的“二谛”与婆罗门教的“二知”[J]. 西南民族大学学报, 2011, 9: 64.

(149) “佛说二谛：真谛、俗谛。真谛谓色等法及泥洹，俗谛谓但假名，无有自体，如色等因缘成瓶，五阴因缘成人。” T32. 1646. p. 327a. 《成实论》

(150) “诸佛依二谛，为众生说法，一以世俗谛，二第一义谛，若人不能知，分别于二谛，则于深佛法，不知真实义……若不依俗谛，不得第一义，不得第一义，则不得涅槃” T30. 1564. p. 32c. 《中论》

(151) “若彼物觉彼破便无，彼物应知名世俗谛。如瓶被破为碎凡时瓶觉则无，衣等亦尔。又若有物以慧析，除彼觉便无，亦是世俗。如水被慧析色等时，水觉则无，火等亦尔。即于彼物未破析时，以世想名施設为彼，施設有故名为世俗。依世俗理说有瓶等，是实非虚名世俗谛。若物异此名胜义谛。谓彼物觉，彼破不无，及慧析，余彼觉仍有，应知彼物名胜义谛。如色等物碎至极微，或以胜慧析除味等，彼觉恒有，受等亦然。此真实有故名胜义。依胜义理说有色等，是实非虚名胜义谛。” T29. 1558. p. 116b. 《阿毘达磨俱舍论》

(152) “尊者世友作如是说。能显名是世俗。所显法是胜义。复作是说。随顺世间所说名是世俗。随顺贤圣所说名是胜义。大德说曰。宣说有情瓶衣等事。不虚妄心所起言说是世俗谛。宣说缘性缘起等理。不虚妄心所起言说是胜义谛。” T27. 1545. p. 400a. 《阿毘达磨大毘婆沙论》

(153) 卢升法. 佛学与现代新儒家 [M]. 沈阳: 辽宁大学出版社, 1994: 33-34.

二谛是对立的统一，依据二谛理论，真、俗不二可圆融贯通，不执两端，使用中道，以调和而选择优化决策，成就两方达成目标的双赢思维，使之和谐气氛长期发展。一切事物处理得恰到好处，包括身心、人际关系、意见争执、企业沟通、管理与解决所有问题。这一思想亦与儒家的“中庸”之道有相似之处。根据《论语》、《中庸》等儒家经典，儒家的中庸之道，也是讲求不偏不倚。

虽然儒家的中庸，通常关注于世间（世道人心），较少触及出世间层面，因而较少讨论出世与入世之间的关系问题。但这种不偏不倚的原则，与佛教“二谛”的中道，还是可相贯通的。“二谛”思想提供了整合物质与精神，调和利与义、现实与理想关系的理论启发，有助于化解冲突<sup>(154)</sup>。在日常生活中，“二谛”概念可调节俗、圣生活之间的矛盾，以出世精神来做入世事业；对外在事物尽责任，对内在无执、放下。

当看出人生一切现象是假有，是无常、苦、非我之后，就会有心理准备，内心无执与放下，懂得面对自身内外的一切无常变化，最后心就无依恋，能离欲而得解脱。如《相应部经》记载，佛陀说：“诸比丘！眼为无常，凡无常者，其为苦；凡苦者，是无我；凡无我者，是：‘此非我所，此非我，此非我之我。’对此应如是以正智慧如实观。耳、鼻、舌、身、意是无常，凡无常者，是苦。凡苦者，是无我，凡无我者，是为：‘此非我所，此非我，此非我之我。’对此应如是以正智慧如实观。诸比丘！如是观者，有闻之圣弟子厌嫌（*nibbidā*）于眼、耳、鼻、舌、身、意，由厌嫌而离欲（*virāga*），由离欲而得解脱（*vimutti*）。”<sup>(155)</sup>

另外，佛陀说：“诸比丘！色是无常，凡无常者，是为苦；凡苦者，是为无我；凡无我者，是为：‘此非我所，此非我，此非我之我。’对此

(154) 譬如，宋代天台宗的孤山僧释智圆以佛教之“中道”说儒家之“中庸”，至于好儒而恶释，或者贵释而贱儒，二者都是违背中庸之道的。这说明此思想可调和儒释之间的态度。见赖永海．佛学与儒学 [M]．浙江：浙江人民出版社，1992：105。

(155) (P. T. S. ) SN. IV. p. 1-2. ; ( NAN. ) 册16, 页2。

应如是以正智慧如实观。声、香、味、触、法是无常，凡无常者，是为苦，凡苦者，是为无我，凡无我者，是为：‘此非我所，此非我，此非我之我。’对此应如是以正智慧如实观。诸比丘！如是观者，多闻之圣弟子厌嫌（*nibbidā*）于色、声、香、味、触、法，由厌嫌而离欲（*virāga*），由离欲而得解脱（*vimutti*）。”<sup>(156)</sup>

入世和出世的修行是从现实日常生活中修行而成就的共通路线，由此可看出八正道中的正见和正思惟的重要性，其决定了生命的方向及造业行为。有了正当的观念和思惟模式之后，就可连续正语、正业、正命直至正定，经过长期不断地坚持与磨砺，最终趋向于解脱。由经典记载可知，实践修行佛法实际上是不离世间而融入世间的现实生活各方面，最终能圆融世俗和出世生命的目标。

## 小 结

佛陀为救度仍在轮回中流转受苦的众生，使之觉悟四圣谛，而以生命去实践和宣说他所亲证之法。佛法教育人依照它所昭示的“中道”次第修行，不断去烦恼，使心灵得到净化，转凡夫为圣者，达至生命之至上的理想，即解脱涅槃。由此可知，佛法并非空虚高悬的单纯理论，也从未将“出世”与“入世”分裂开来而仅专注于出世间的领域。佛陀之法正是“为了众生的利益安乐，为了慈悯世间，为人天之利益和安乐”而说，是中性而普世通用的正法，因而也必然是与大众日常生活与修行切实相关的，是于活生生的生命实践中可行、可得、可证的正确道路、方法、原则。

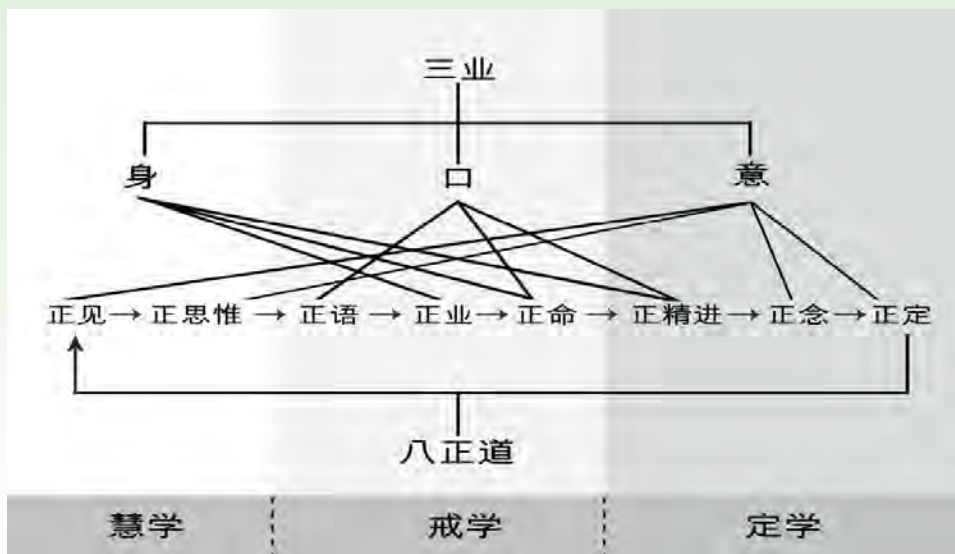
八圣道的修行正是佛法的教导中入世和出世的连接轨道。佛陀依据其所觉悟的法，指示应当远离两种极端的修行方式，即“于诸欲乐为事”（沉湎欲乐）及“自以苦行为事”（修习苦行）；而提倡“中道”

---

(156) (P. T. S. ) SN. IV. p. 2-3. ; ( NAN. ) 册16, 页3-4.



为修行的基本原则。八圣道即是此中道，它是“正见→正思惟→正语→正业→正命→正精进→正念→正定→（更高一层的）正见→正思惟→……”的螺旋增上的递进深入过程（如图所示）：



其间伴随着修行的深入，身心的转化过程也在同时进行，使众生的烦恼逐渐减弱，身口意三业得到不断地净化，直至断除“三下分结”而证初果成为“须陀洹”，此八支圣道的整体才会进入圣人的阶段，并继续进行更高层次的良性增上循环，世间八圣道也因此进入了出世间八圣道修行。之后，八支圣道同时进入更深入的修习过程，直至烦恼断尽，而得解脱涅槃的最高目标、最终志趣。

可见，佛法所要达到的转凡成圣、终入涅槃的崇高理想，并不是不切合世间实际生活的空想，也并不是要进入毫无一物的“虚空”境界；而是需要通过八支圣道次第增上的精进修行实践，并通过不断地努力和累积，才能最终达到的真实目标。每一个步骤都是和活生生的现世生命息息相关，也是每个人都应该也都能够脚踏实地地去做、去成就的，因为佛教相信每个众生本来悉具佛性，对人弃恶转善的能力有充分信心。

而经典所载，佛陀教导人是以“正见”为先行，为修行解脱之开端，因为“世间正见”也是开启修行的动机。而在八正道修行中，正见、正精进（四正勤）、正念（四念处）具有十分重要的作用，始终是整个过程中的助缘。由前七支作为不断积累的资粮，才能达到八正道的“中心”——正定，通过正定而得到更高的正智，终究如实了知佛陀所证悟之法的核心即“四圣谛”，这世间本有的真谛。由此，则开启了“出世间正见”，进入出世间八圣道的修行累积增上而趋向究竟涅槃之过程。

这显明，出世间八圣道修行与世间八圣道修行并不是割裂而毫无关联的两个部分，相反，它们却是生命修行实践由“世间慧”升华至“出世间慧”这不断深入的过程中连续且不可分的重要环节。因而，也才能够更好地理解“出世间”对于现实人生的真正指导意义<sup>(157)</sup>，以及世间和出世间修行之间的关联，其“纽带”正是八正道这唯一的中道——可以断言，佛教八正道修行是入世和出世的连接轨道。

在八圣道的修行中，要达到对四圣谛的如实了知，“正定”是必须的前提条件；因而，“定学”乃是佛陀教导之根本、续佛慧命之基础，心定越深智慧越广。于是，要于佛法中有真实成就，就必要精进修习以至正定，舍断覆盖心性的“五盖”则是成就四禅定之前的关键步骤。断除“五盖”作为证入初禅的因素，要将这些粗烦恼去除，依据教法就需要时刻关照内心，守护六根，维持正念正知，并安排适当的时间于静处安坐禅修——这是现世断烦恼得增上的最关键之因缘。由闭关禅修而现起正念，进而断除五盖，才能证入禅定而生起智慧，转凡成圣。

虽然每个人由于过去的累积程度不同而有根机与觉悟之因缘的差别，但“转凡成圣”并非遥不可及，这是个人通过现世断烦恼的八圣道

---

(157) “度世间故是出世间，由世间度故是出世间，由世间而度故是出世间，由度出世间故是出世间，……胜超世间而住故是出世间。”（P. T. S.）Ps. II. p. 166-167.；（NAN.）册44，页76-78。《出世间论》

增上修行，真正可以实现的目标，也是佛教所宣扬的基本信念。但此目标的实现，并不是仅限于通过听闻、思考而达成的，其间过程必须依靠自身切实地修行实践。因此，不应将佛法教导仅仅当做与日常生活和行为较远或无关的理论，而应作为修行的方法和指针，切切实实地亲身去修行、去体证，从而得到“修所成慧”。这更符合佛陀度化众生的本来大愿，也能让佛法真正有益于现世人生，起到净化生命、转变命运、祥和社会的积极作用。



# 第三章

## 入世间的人生关怀



从原始佛教的角度来看，生命有苦，每个人都应了解并知道如何处理、解决；否则，生命中出现的各种烦恼就会反过来要扰乱我们的身心，致使人去做不如意甚至不好的事情。解决生命之苦的根本方法就是四圣谛。生命之苦包括身体本身之苦和生命整体之苦。

### 1. 身体本身之苦

《增支部·住身经》中记载：每个人有十法住于自身，应数数观察，即：冷、暖、饥、渴、大便、小便、身律仪、语律仪、生存律仪、导致再次投生之因素（贪、瞋、痴等烦恼）。<sup>(1)</sup>笔者整理如表下：

四项人生之苦	应数数观察之内容	对个体和群体的影响
1. 身体引发之苦	冷、暖、饥、渴、大便、小便	若不管理好，身体会生病，损失财物、时间、情绪，变成个人的不良习惯
2. 群体共住引发之苦	身律仪、语律仪	若有不守护身律仪、语律仪的坏习性，将产生摩擦之苦，导致人际关系不和谐等问题
3. 生存引发之苦	生存律仪	为了生存而工作谋生，若不知足、不正当地过生活，会导致经济压力之苦。若行邪命，会伤害经济和环境，造恶业，变成个人的坏习性
4. 内心烦恼引发之苦	贪、瞋、痴	是一切苦之因，若不处理好，会导致再轮回、受恶报之苦

(1) ( P. T. S. ) A. V. p. 88. ; ( MBU. ) 册38, p. 162. ; ( NAN. ) 册24, 页277. 《住身经》

在日常生活中，每个人都会遭遇身体之苦、身心不舒服等。佛陀教导人们应该时常观察与管理好个体的五蕴：自己的身体及心识。如果不管理好就会引发问题，因此，有四个方面需要注意：（1）要懂得照顾身体的健康；（2）关注群体共住，例如家庭亲属，工作单位，社交场合等；要懂得身律仪、语律仪，即持戒和遵守礼仪，尽好责任；（3）人必须要工作谋生，所以要懂得要从事正当的职业（正命）合宜地过生活、自给自足，而这将会影响到家庭环境、社会关系、国家与整个自然的环境；（4）由于内心会引发思惟、言语和行为，所以要时时观照自己的心。内心最根本的问题是贪、瞋、痴。如果不好好管理内心，它就会反过来以负面的信息或能量来管理和处理其主人的思惟、言语、行为进而引发许多问题。

因此，人在一天二十四小时里，应当管理好以下四个方面：（1）身体的健康；（2）人际关系：包括家庭内部、组织单位、公共领域等；（3）工作谋生以及日常生活；（4）内心的烦恼。每天应安排静修时间，时时刻刻维持正念觉知。静修会带来当下内在的平和安乐，缓解日常生活压力，有助于提升精神品质。《增支部经》中，佛说：“有修定，修之，若多所作，能得现法乐住。”<sup>(2)</sup>事实上，许多人只管理了前三者，而忽略了对生命本身更为重要的第四部分。因而，生命就不断地遭遇各种难于应对的问题，从而形成苦恼，又影响到前三者的正常运作。

## 2. 生命整体之苦

生命整体之苦包括生、老、病、死、感情、五蕴等，每个人的一生都会遭遇，都会感受到苦。佛陀追根揭底找出了苦的根源，即是内心的烦恼；并宣告世间每个人都可以灭尽诸苦到达涅槃境界，灭尽诸苦的方法就是修行八圣道。笔者整理如下：

---

(2) (P. T. S. ) A. II. p. 44. ; ( NAN. ) , 册20, 页79. 另见, 佛陀说: “ ‘此定为现在乐, 又为当来乐之异熟’ , 彼智便生于内。 ” ( P. T. S. ) A. III. p. 24. ; ( NAN. ) 册21, 页28.

四圣谛	四圣谛之内容	说明
苦圣谛	身、心不舒服：生、老、病、死、愁悲、忧、恼、怨憎会、爱别离、求不得。	生命有苦。生命的目的，是要每个人亲自面对、解决和灭尽生命之苦。
集圣谛	众苦之因即是“爱欲” ( <i>taṇhā</i> )	诸苦的根源是爱欲烦恼，生命最终要灭尽烦恼。
灭圣谛	苦之寂灭，解脱而无执著。	修行八圣道，生命诸苦终究灭尽。
道圣谛	灭苦之圣道，即是“八圣道”	八圣道是脱离老、病、死等诸苦的普遍适用的修行方法。

佛陀教导生命有苦，人人应知苦，应知苦的原因；人生之目的正是要解决生活中出现的种种问题并从根源上断除诸苦<sup>(3)</sup>，所以每个人都应修行八圣道。南怀瑾先生曾说：“佛最大的智慧便在于敢于面对人生现实、正视人生的现实，但它并不是消极地看待人生的现实，而是指出人类自身可以从苦中得以解脱，运用智慧来达到人生的圆满。”<sup>(4)</sup>

佛教教导的生命目标有三，而生命最终的目的，是亲自解决和灭尽生命之苦，证悟涅槃。笔者整理如下：

(3) “诸法因缘生，如来说其因，诸法灭亦然，是大沙门说”（*NAN.*）册3，页55。

《律藏三》；（*P. T. S.*）*V. I.* p. 40.；“诸法从缘起，如来说是因；彼法因缘尽，是大沙门说。” T23. 1444. p. 1027c. 《根本说一切有部毘奈耶出家事》；“诸法因缘生，是法说因缘，是法因缘尽，大师如是说。” T25. 1509. p. 136c. 《大智度论》

(4) 南怀瑾. 南怀瑾全集 [M]. 三河市：华艺出版社，2011：190。

生命的目标	内容
(1) 现世利益、现世安乐 <sup>(5)</sup> (dīṭṭhadhammahitāya dīṭṭhadammasukhāya)	修习八圣道 <sup>(6)</sup> ，安身立命，有温暖的家庭，行善、平安度过一生。
(2) 来生利益、来世安乐 <sup>(7)</sup> (samparāyahitāya samparāyasukhāya)	修习八圣道，积极行善、积累功德 <sup>(8)</sup> 资粮，使得来生来世幸福生活。
(3) 断尽烦恼、解脱涅槃	持续精进修习八圣道，以不放逸勤修波罗蜜，最终了脱生死。

综上所述，佛教引导众生建立生命的目标，并指明有三个层次因人的根性而异自由选择。但佛陀教化最终的目的是为众生的解脱涅槃。《中部·萨遮迦小经》佛陀说：“彼般涅槃的世尊，为弟子众的般涅槃而说法！”<sup>(9)</sup>因此，每个人都必须对自己的生命负责，承担起修行波罗蜜的责任。

(5) ( P. T. S. ) A. IV. p. 281-284. ; ( P. T. S. ) A. IV. p. 285-288.

(6) “诸比丘！欲利益、欲饶益、欲安稳之人者，即是如来、阿罗汉、等正觉者。平稳安全而好行之道者，即是八支圣道。即：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定也。” ( P. T. S. ) M. I. p. 114. ; ( MBU. ) 册18, p. 222. ; ( NAN. ) 册9, 页160。《双想经》

(7) 有四法，资于善男子之后世利益、后世安乐：(1) 信具足。(2) 戒具足。(3) 布施具足。(4) 智慧具足。( P. T. S. ) A. IV. p. 284-289.

(8) ( puñña ) 福德、善、福。《小部经典》提到“福”，佛陀说：“诸比丘！勿畏于福，诸比丘！此为快乐、令满愿的、令愉快、愉悦的、可意之同义语，此即是福。诸比丘！我确实自证长久地行造福时，已经历享受长久地满愿、愉快的、愉悦的、可意的果报。” ( P. T. S. ) It. p. 15. ; ( NAN. ) 册26, 页192。

(9) “Parinibbuto so Bhagavā parinibbānāya dhammaṃ desetīti.” ( P. T. S. ) M. I. p. 235. ( cūlasaccaka sutta )



## 第一节 佛教的正道生活

火车的道路是铁轨，铁轨规定了火车的运行范围，且能够保证火车安全驶向目的地。火车有它的轨道，人也应有生命的正轨，让生命安全地达到目的地。佛教中阐明了人生正道，在《相应部经典》记载，佛陀说：“诸比丘！云何为正道耶？谓：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定是。诸比丘！此名之为正道。诸比丘！我赞叹在家出家之正道。”<sup>(10)</sup>经文指出佛教的生活方式和追求人生真谛的方法，遵循建立正确的人生观与思惟方式，培养德行与精神训练的道路而亲身体证人生的真理，解决生命中的各种问题。而在家人、出家人皆要对自己的解脱负责。

### 一、正见 (sammā-ditṭhi)

人类社会，无论是政治、经济、教育、文化、生命观，还是价值观等，当深入研究时，就会发现一切皆以抽象条件为基础，此条件并非物质，佛教称其为“见解”（ditṭhi知见）。此知见会影响个体的生活方式和思惟模式，确定看待世界和人生的态度，以及有处理与外界关系的准则。比如当悉达多太子的见解模式转变，使得他生命发生重要的两次转折：一者、当看出极端享受并非真正的快乐，还会在老、病、死循环里不能解脱，就决心出家，寻找解脱的道路；二者、当看出极端苦行非真正解脱之道时，就舍弃此极端方法，而转修行中道，最终觉悟成佛。

“正见”指的是正确地了解世间与生命的真理<sup>(11)</sup>，能分别善法与恶法，应该做与不应该做等，能如实了知世间与出世间的因果。关乎国家的进步，各项资源中，人力资源是最为重要的。一个人好或不好，是从心开始的。而心是一切能量的来源，心性的稳定，能使身体发挥无限的力量。要改革人的生命，最重要的是要先培养“正确的见解”。生命改善的第一

(10) (P. T. S. ) S. V. p. 19. ; (NAN. ) 册17, 页144. ; (P. T. S. ) S. V. p. 18.

(11) “于彼苦之智、于苦集之智、于苦灭之智，于苦灭道之智。友等！此言正见。”  
(P. T. S. ) M. III. p. 251. ; (NAN. ) 册12, 页262.

步就是用正确的观念看待人生。具有正见者会对自身的善法加以充分地发展<sup>(12)</sup>，为大众带来利益与安乐<sup>(13)</sup>，往生善趣<sup>(14)</sup>。正见分为两种：“世间正见”和“出世间正见”。

经典中佛陀宣说的“世间正见”有十项：（一）布施有果报；（二）慈心救济有果报；（三）将供奉品敬奉应供养者<sup>(15)</sup>有果报；（四）造善、恶业有果报；（五）有此世；（六）有未来世；（七）母亲有恩德；（八）父亲有恩德；（九）有化生众生<sup>(16)</sup>；（十）有自觉悟、正命正行的沙门婆罗门。<sup>(17)</sup>

### （一）布施有果报

布施最重要的目的是防范和消除贪婪。每个人在生活当中，都需要互相依靠、互相帮助，没有人能够独自生活。若每一个社会成员都能够互相关怀，分享与扶助等，社会将洋溢着友谊与欢乐。佛陀说：“诸比丘！此等是布施之五胜利，何等为五？多为人所爱与为人所赞扬；为善之善士所亲爱；善之称赞声增加；施者不离俗家之法；身坏死后生于善趣、天界。”<sup>(18)</sup>可见，佛陀教育世人的重要观念之一，就是要懂得分享，相互关

(12) “于彼苦之智、于苦集之智、于苦灭之智，于苦灭道之智。友等！此言正见。”

（P. T. S. ）M. III. p. 251.；（NAN. ）册12，页262。

(13) “诸比丘！有一人生于世，为众人之益，为众人之乐、为众人之利、为天、人之益、为乐而生。其一人为谁？具正见而见不颠倒者，彼能使众人离非法而住于正法。……诸比丘！我不见另有一大罪之法。诸比丘！此即邪见。诸比丘！诸罪以邪见为第一。”

（P. T. S. ）A. I. p. 33.；（NAN. ）册19，页43。

(14) “诸比丘！我不见另有一法，能如是令有情，身坏、死后，生于善趣、天界。诸比丘！是即为正见。诸比丘！成就正见之有情，身坏、死后，生于善趣、天界。”

（P. T. S. ）A. I. p. 32.；（NAN. ）册19，页41。

(15) 是指历代祖先、父母亲、师长、具有道德者、具足修行、弘法利生的沙门。

(16) 是指饿鬼、阿修罗、地狱众生、天人等。化生众生之原因便是个人的因果业报。

(17) （P. T. S. ）M. III. p. 72.（*Mahācattārīsaka Sutta*）；（MBU. ）册22，p. 342.

(18) （P. T. S. ）A. III. p. 41.；（NAN. ）册21，页47。另外，佛陀说：“师子！能施之施主：多为人所爱，为人所赞扬；为善之善士所亲爱；赞善之称赞声增加；无论如何趣

怀扶助，互补互惠，这是促使社会和谐的重要因素。布施的效果是能培养人们的慈心，防范与消除心中的吝啬和自私。譬如在南传佛教国家，每天清晨人们供养托钵化缘的僧人就是一种培养布施的行为，从小到大，经常实践就会变成习性，这就是在累积布施波罗蜜。

## （二）慈心地救济有果报

慈心地救济则是帮助社会中的弱势与受难群体。这些没有办法自立的人，需要善心人士来扶持。救助的方法包括培养他们的生活能力，让他们有机会接受教育，最终具备解决自己问题的能力。关照、服务民众不仅是援助政府，也是一种报答祖国恩德的善行。救济包括物质救济和精神救济。佛陀曾说：“诸比丘！此等有两种资助，为财物资助(āmisā anuggaha)及佛法资助(dhamma anuggaha)。诸比丘！此等二资助之中，法资助为最胜。”<sup>(19)</sup>第二项“世间正见”的主要内容，就让人们在社会慈善事业中培养大悲心，懂得关怀、帮助一切众生。这也就是在累积慈波罗蜜。

## （三）将供奉品敬奉<sup>(20)</sup>应供养者有果报

以适宜的态度对待或以物品供养值得尊敬的人，包括与自己有恩的人，例如父母、师长、社会中的道德楷模、教育道德的出家僧众等。此项“世间正见”旨在培养喜心、社会的道德情操（感恩、孝顺、尊敬），激励行善者的士气，打造良善循环的社会环境。

---

向于众，无论是刹帝利众、婆罗门众、居士众、沙门众，皆以无畏而趣向，无有所赧者；身坏死后，生于善趣、天界。”（P. T. S. ）A. III. p. 39. ；（NAN. ）册21，页44-45。

(19)（P. T. S. ）It. p. 102. ；（NAN. ）册26，页275。

(20) (huta, 供奉、供养、献供)，内容还包括寻找他人具有道德品质的优点，而将那道德品质的优点来自我改善、发展之意。

#### (四)造作善恶业有果报

业(kamma)指一切身、口、意所造作的有意念的身心活动。<sup>(21)</sup>业是道德因果规律。佛教中业分为三类：善业、恶业、不善不恶业。善业又可以再细分为：善身业、善口业、善意业等。另外两种业也以此类推。

据佛教的观点，可以从言行的前因与后果来判断是否为善业。以前因来说，若言行与贪、瞋、痴相应，那就是恶业<sup>(22)</sup>；不与贪、瞋、痴相应，那就是善业<sup>(23)</sup>。而造了什么样的业，将来必定要承受什么样的果报。善报和恶报的产生有一定的规律，就是“因果之律”，这是众生平等的法则。巴利文三藏记载：“现世于此悲，死后他世悲，造诸恶业者，两世皆忧悲，见自秽业已，彼悲彼苦恼。现世于此喜，死后他世欢，造诸善业者，两世皆欢喜，见自净业已，彼乐彼欢喜。”<sup>(24)</sup>

可见，无论哪个时代，造作善业与恶业皆有果报，善有善报，恶有恶报。核心关键在于，虽然没有人看到，但是自己能有惭愧心，言行不造恶业。即使没有人看见，也自动尽力以行善为使命。笔者认为，坚信佛陀所觉悟的智慧，能成为让人止恶行善的动力，及让人们心里有道德的定位标准原则。懂得因果业报者，当生命遇见八风<sup>(25)</sup>时，就更容易想得开，能接受事实且维持内心宁静平衡，不过分地痛苦，即培养“舍心”。

(21) Phra Dhammapidok. *Buddhist Dictionary* [M]. Bangkok: mahācūlālongkronrājīhvittayalai, 1995: 4.

(22) “诸比丘！凡是贪之所作，从贪所生，以贪为缘，贪所集之业是不善，此业是有罪，此业有苦之异熟，此业能集业，此业不能灭业。诸比丘！凡是瞋之所作……乃至……诸比丘！凡是痴之所作，从痴而生，以痴为缘，痴所集之业是不善，此业是有罪，此业有苦之异熟，此业能集业，此业不能灭业。”（P. T. S.）A. I. p. 263.；（NAN.）册19，页375-376。

(23) “诸比丘！凡是无贪之所作，从无贪而生，以无贪为缘，无贪所集之业是善，此业是无罪，此业有乐之异熟，此业能灭业，此业不能集业。诸比丘！凡是无瞋之所作……乃至……诸比丘！凡无痴所作，从无痴而生，以无痴为缘，无痴所集之业是善，此业是无罪，此业有乐之异熟、此业能灭业，此业不能集业。”（P. T. S.）A. I. p. 263.；（NAN.）册19，页376。

(24)（P. T. S.）Dh. p. 4-5.《法句经》；（NAN.）册26，页14-15。

(25)亦名八法（世间所爱、所憎，而能扇动人心，名之为风）：称、讥、毁、誉、利、哀、苦、乐。

关于“因果业报”，中部经典中，佛陀曾说：“予未成正觉于菩萨时，……如是予心等持、清静、皎洁、无秽、无垢、柔软、堪任而得确立不动、吾引心向有情生死智。彼予清静而以超人之天眼见有情之生死，如卑贱、高贵、美丽、丑陋、幸福、不幸福者，各随其业：‘实此等之有情身为恶行、口为恶行、意为恶业，诽谤圣者，抱着邪见、持邪见业。彼等身坏命终生于恶生、恶趣、堕处、地狱。又实此等有情以身为善行、口为善行、意为善行、不诽谤圣者，抱着正见，持正见业。彼等身坏命终而生善趣、天界。’如是彼予以清静超人之天眼见有情之生死，如卑贱、高贵、美丽、丑陋、幸福、不幸福者，各随其业也。阿义耶萨那！于是夜之中更，予到达第二智。”<sup>(26)</sup>经中向大众显明，因果业报是实际存在的法则，且由佛陀通过亲自修行中道而见证、觉悟，并慈悲教导世人，绝非是一套哲学思辨的理论或玄学。

每个人都有平等的自由权选择自己的思维、言语和行为，选择要造善业或恶业归根是由个人的选择决定的。而在此之后，也要个人自己承担选择的后果。在日常生活中，佛陀这样提醒：“在家或出家皆应经常观察反省，业是自造的，我所造善恶之业我应领受，以业为来源，以业为种子，以业为归趣，种什么因无论善或恶，自己都会收到善或恶的果报。”<sup>(27)</sup>这表明，佛教教育人们要多做自我反省、自我发展、并以自我为依靠，最重要的是个体自觉以“不放逸”<sup>(28)</sup>来改善、发展、进而成就自我。若形成因果之律的观念，将有益于规范人们的行为，对贪污分子、行为不正之人会有警戒意义，激励人们抑恶扬善，从而构成世间法律规范的重要补充。

(26) ( P. T. S. ) M. I. p. 240-249. ; ( NAN. ) 册9, 页322-336. 《萨遮迦大经》;  
( P. T. S. ) M. I. p. 117.

(27) ( P. T. S. ) A. III. p. 73.

(28) ( Appamāda不疏忽、不懒惰、不怠慢、警戒、认真) 心所之名，一心专注而修诸善法，即防范于恶事，专注于善法之精神作用。《阿毘达磨俱舍论》曰：“不放逸者，修诸善法，离诸不善法。” T29. 1558. p. 19b. 《根本说一切有部毘奈耶》曰：“于此法律中，常为不放逸，能竭烦恼海，当尽苦边际。” T23. 1442. p. 811a.

佛教教育人们“自我规范”的个体人生观，有助于促进个人自身的健康发展、家庭与人际交往的畅通、社会的稳定和谐，以及国家的长治久安。

根据因果之律，每个人都应亲身去实践善行、并劝导或带领周围的亲友一起行善，也就是在“正道”上共同迈进。这是人人需要以生命去奉献，从一而终地于生活的各方面去努力实践的；直至这一生生命的终点，才算过了富有意义的一生。在此需要特别注意的是，任何人在临终之时所造作的业，是决定其未来生命的关键。小部经典记载，佛陀说：“有明净之心者，临命终时，因其心明净，将生天界。于世有情，因心明净而身坏死后，生往善趣、生天界。有污秽<sup>(29)</sup>不纯洁之心者，临命终时，因其心污秽不纯洁，将生于苦界。于世有情，因心被污而身坏死后，生于不幸处、恶趣、堕落苦界。”<sup>(30)</sup>人在命终时刹那间的所作所想，正是心的临终状态，能决定一个人的未来生命。因此，泰国临终助念的传统，提醒临终者要忆念佛陀及他今生所修的功德，使其在死前心情安稳、清静明亮而往生善趣。这样的临终关怀，会有助于人们面临死亡时，不恐惧、害怕、无奈。

#### (五) 有此世及未来世

“有此世”是指此世界有其由来。这一生所承受的一切，无论是地位还是外表等，都与从前造作的善恶业有关，这就是通常人们所说的“缘分”。正是因果业力的关系，造成了生命的无常。“有未来世”是指有“下一世”，有“往生后的生命”及“往生后的生命所处的场所”；指人们这一个辈子的人生到达终点时，生命仍没有全部结束，许多人还会继续在善恶的生死轮回中流转。来世是由自身口意在前世所积累的造业而缘起的。

---

(29) “污心”是指贪、瞋、恚混杂等之心。

(30) ( P. T. S. ) It. p. 12-14. ; ( P. T. S. ) A. I. p. 8-9.

从佛教的观念来看，生命完结之后还是有“轮回”（saṃsāra）<sup>(31)</sup>。那先比丘回答弥兰陀王关于轮回的定义如下：“大王，生于此者即死于此，死于此者即生于他处，生于他处者即死于他处，死于他处者又生另一处亦复如是。大王，如此即是轮回。”<sup>(32)</sup>

中部经典中，佛说：“如是心乃入定、清静、皎洁、无秽、无垢、柔软、堪任而以得确立不动，予心以向忆宿命智。如是予以忆念种种宿命。即：一生、二生、乃至百千生、种种成劫、种种坏劫、种种成坏劫。而且予于其处有如是名、如是姓、如是种族、如是食、如是苦乐之受、如是以有命终。于其处死，于彼处生。于彼处有如是名、如是姓、如是种族、如是食、如是苦乐之受、如是以有命终。又于彼处死、于此处生。如是予俱其一之相及详细之状况，以忆念种种宿命也。于此予于夜之初更，到达第一智。”<sup>(33)</sup>这是佛陀亲证生死轮回并告知世人的；任何修行者若按佛陀教导精进修行，终究也会亲自洞察与佛同样的所见。<sup>(34)</sup>

巴利《本生经》（Jātaka）中就记载了释迦牟尼佛作菩萨时，生生世世以生命奉献勤修波罗蜜的历史。诸阿罗汉也可以知道自己的前世，因为阿罗汉果的标准就是证得三明，三明之一便是宿命智——依法眼看到自己的前世，由此也可证明生死循环之存在。小部（Khuddaka Nikāya）

(31) 指众生由于其惑造业的影响，而在迷界（六道）流转生死。如车轮旋转，循环不已，故云“轮回”。又称流转、生死、轮转、轮回转生。见《中华佛教百科全书》〈电子版〉。

(32) 巴宙博士译。南传弥兰王问经 [M]。宜兰县：中华印经协会，2003：149。

(33) (P. T. S.) M. I. p. 117.; (NAN.) 册9, 页164-165。《双想经》；(P. T. S.) M. I. p. 240-248。《萨遮迦大经》

(34) “沙门、婆罗门，从勇猛精进地燃烧烦恼、精练、勤修、不放逸、正警觉、心定，能想起过去种种宿住，例如一生、二生……多千生、多百千生，‘生彼处，我如是名、如是姓、如是阶级，食如是食、感受如是苦乐，如是寿量。我从其处歿，生于他处。其生亦有如是名、如是姓、如是阶级、食如是食、感受如是苦乐，如是寿量。我从其处歿，而生此处。’如是同其事情、境遇，而想起种种过去之存在。而彼如次言：‘我及世界是常住’” (P. T. S.) D. I. p. 13.; (NAN.) 册6, 页12。《梵网经》

《长老偈》（Theragāthā）和《长老尼偈》（Therīgāthā）中，提到他们自己证得三明，有了宿命通之后，看到因为自己前世修了怎么样的功德波罗蜜，而使他今生证得阿罗汉果。

“世间正见”的第五、六项内容表示出，人在往生后真的有来世，死后不等于一切归零，因而并不是“人死如灯灭”的通常观念所描绘的那样。正如古人常说：“今生一切是前世安排，来生幸福全看今生积德行善”。众生都是自己业力的承担者，肉体只是被火化或埋进泥土里，但灵魂还会根据其自身的业力投生到其他地方，拥有新的生命。但是会去什么地方投生、会拥有怎样的形体，却往往难以把握。由于因果业报的规律真实不虚，所以我们不仅要努力经营生活，度好此世的人生；更要好好为往生后的长久生命作准备，以不放逸、断恶、行善以及自净己意为修身追求，<sup>(35)</sup>才不枉生而为人。“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”，这正是一切诸佛所教导的；是一切菩萨皆经由的生命路线，是人生的正道——中道。

#### （六）父母亲有恩德

佛陀相当重视孝道<sup>(36)</sup>，尤其是双亲的对我们的恩惠。佛陀称父母为梵天、轨范师，是因为父母施大恩于孩子，以生命付出去抚育子女。<sup>(37)</sup>父母亲给予肉体并养育其成长，佛陀赞叹如法地孝养双亲者：“如法求食以养父母者，乃生甚多功德。若人以如法，孝养父母者，依法于父母，因此而行为，贤者于此世，当以赞叹彼，彼至于死后，又生于天界”。<sup>(38)</sup>每位子女都应认真用心，尽自己所有的智慧与能力好好地供养照顾父母亲，全力

(35) 此为诸佛陀之教教诲。（P. T. S.）Dh. p. 52.；（NAN.）册26，页31。

(36) “诸比丘！善士者是知恩、感念恩。诸比丘！知恩及感念恩者，是善人所称赞。诸比丘！此纯为善土地。谓：知恩、感念恩。”（P. T. S.）A. I. p. 61.；（NAN.）册19，页83。

(37) （P. T. S.）A. I. p. 132.；（NAN.）册19，页192。

(38) （P. T. S.）S. I. p. 182.；（NAN.）册13，页303。



报答他们的恩德，此孝举善行为会有巨大的果报。由此可见，佛教并非如一般所理解的是逃避家庭及社会责任、“遁世”的、“不孝”的宗教，深具慈悲与智慧的佛陀在觉悟后升天为母说法同样是为了报恩尽孝；他从未有过让人不敬不孝父母的教导，反而鼓励人们要以勤修正道、广行善举来全力回报。

在佛教中，一方面坚信双亲伟大之恩，另一方面将双亲视为家中的福田。佛陀还清楚地告知如何报尽父母亲的恩德。《增支部经典》记载，佛陀说：“诸比丘！我说对二种人不能尽报。云何为二种人？是母与父。诸比丘！有百岁之寿，于百岁之间荷母于一肩，荷父于一肩。又彼应以涂身、揉和、沐浴按摩看护父母，虽父母在肩上撒尿遗弃。诸比丘！然则，尚事于父母，非为尽报恩。诸比丘！虽置父、母于多如富藏七宝大地支配者之王位，诸比丘！然则，尚事于父母，非为尽报恩。何以故？诸比丘！父母是以众多方法抚养、哺育其子、令其见世。复次，诸比丘！不信之父母，则劝之令发信、令入信、令住。破戒之父母，则劝之令持戒<sup>(39)</sup>、令入戒、令住。慳吝之父母，则劝之令行施舍<sup>(40)</sup>、令入施舍、令住。恶慧之父母，则劝之令发正慧<sup>(41)</sup>、令入正慧、令住。诸比丘！齐此以事奉父母，是为尽报恩者。”<sup>(42)</sup>

(39) “众家主！守戒行善之持戒者，由于精进不懈怠，能获得大财富。……善名远播。……不论接近刹帝利众、婆罗门众、家主众、沙门众，他都会自信满溢、镇定自若。……死时不糊涂，不昏聩。……身坏命终后，当生于善趣天界。此是守戒行善持戒者之第五好报。”（P. T. S.）D. II. p. 86. 《大般涅槃经》

(40) “若对畜生供养布施，应望得百倍之施报。若对凡夫之恶戒者供养布施，应望得千倍之施报。若对凡夫之具戒者供养布施，应望得十万倍之施报……若对证预流果之道中者供养布施，应望得无数无量之施报。何况对预流果者耶！对证一来果之道中者……乃至……何况对如来弟子之阿罗汉……乃至……辟支佛……乃至……何况对如来、阿罗汉、正等觉者耶！”（P. T. S.）M. III. p. 255.；（NAN.）册12，页267-268。

(41) “修习戒成就，则定有大果报、大利益。修习定成就，则慧有大果报、大利益。修习慧成就，则心能完全从欲漏、有漏、见漏、无明漏等诸漏中解脱。”（P. T. S.）D. II. p. 81. 《大般涅槃经》

(42)（P. T. S.）A. I. p. 61-62.；（NAN.）册19，页83-84。

由上可知，佛教中报答父母恩德的重要观点，父母恩最伟大，只此一辈子尽量报答尚还不能圆满，应要准备修功德以生生世世报答。笔者将之分为两个层面：1. 今世各方面的报答，以尽力而为的心态；2. 未来世的报答，做好准备功德的资粮，生生世世护佑父母亲直至解脱涅槃，即让父母亲信仰三宝、持戒、布施、禅坐生正慧，此能尽报恩。

### (七)有化生众生

世界上人们所看到的众生，大部分只能局限于此世间的生命，包括卵生、胎生、湿生的；但还有另一种化生众生，这也是佛陀以法眼看到的。

《中部·师子吼大经》记载，佛陀说：“舍利弗！此等有四生。四者何耶？卵生、胎生、湿生、化生也。……如何是化生？曰：诸天与地狱之众生、或现于人界、或者现于堕处。此谓之化生。”<sup>(43)</sup>

经典指出，还有世间肉眼所看不到的其他众生，就是在天堂或地狱乃属于化生。造了善业的人有机会在天界以化生的方式诞生，获得幸福快乐的生活。化生到恶道的众生，则包括了地狱、饿鬼和畜牲。尤其在地狱的众生必须一直受到严酷的惩罚，受苦的生活。第九项正见的主要内容表示，确实存在地狱或天堂等六道轮回众生。

### (八)有自觉悟、正命正行的沙门

此项正见是指，坚信有沙门或出家人能断尽烦恼。相信真的有大菩萨降世修行成为佛陀，相信人能改善发展自己直至断尽烦恼成为阿罗汉、佛陀。于此，在中部经典记载，佛陀说：“如是心乃入定、清净、皎洁、无秽、无垢、柔软、堪任而得确立不动，予心以向漏尽智。即：予如实知‘此是苦’，如实知‘此是苦之集’，如实知‘此是苦之灭’，如实知‘此是苦灭之道’，如实知‘此等是漏’，如实知‘此是漏之集’，如实知‘此是漏之灭’，如实知‘此是漏灭之道’。予于彼如是知、如

(43) ( P. T. S. ) M. I. p. 73. ; ( NAN. ) 册9, 页95。《师子吼大经》

是见，由爱欲之漏心解脱；由存在之漏心解脱；由无明之漏心解脱。解脱已，‘解脱’之智生。了知‘生已尽、梵行已成、所作已作、更到无此存在之状态。’诸比丘！于此，予以夜之三更到达第三智。”<sup>(44)</sup>经中指出，确实有沙门或出家人能断尽，并已经断尽烦恼而觉悟了生命真谛。<sup>(45)</sup>关键在于，若能承认此观念，会很容易地生起要亲身行善的强大动力；坚信每个人的一生都应行善、止恶，勤修波罗蜜，积极地跟随圣人、佛陀走过的中道认真修行。

“正见”第一至第四项指出人生安乐生活的原则，其内容已包含了四无量心：慈、悲、喜、舍。“正见”第五至第九项指出世间的真谛。“正见”第十项指出确实有佛陀、阿罗汉，真的有去除人生诸苦的方法，而且人人能做得到。

正见能建构人们的世界观、人生观和价值观，赋予人们判断事物的标准，能主导人们思维、言行，生活方式和生命之方向。无论个人有何种“见解”，其思维范围和模式都在该见解的框架内或方向上。“见解”除了影响生命之外，也影响到人类文明诸多方面，如艺术、文化、社会等。若哪种“见解”成为了社会的主导思想，大多数人的思想就朝向那个方向，表现出来就是社会群众的集体行动（social collective action），包括政治、经济等各个方面，从而影响整个社会、国家的当前状况和未来走向。见解是以无形的潜藏状态而发作用的，就像遗传基因（DNA）一样，如果其“见解”是正当的，会带来思想和行动上的创新，能解决问题或消除苦恼。<sup>(46)</sup>若其“见解”是有偏差，或是邪知邪见，就会得到相反的结果。

(44) (P. T. S.) M. I. p. 117.; (NAN.) 册9, 页166。《双想经》; (P. T. S.) M. I. p. 240-249.; (NAN.) 册9, 页322-337。《萨遮迦大经》

(45) “修行正见，亦能分别善、恶之法。有今世、后世，世有沙门、婆罗门等修正见。取证得阿罗汉者，是谓梵行人修行一法，得至涅槃。”见《增壹阿含经》T02. 125. p. 747b。

(46) “诸比丘！譬如甘蔗之种子、稻之种子、葡萄之种子，播种于湿地，取地味、取水味，皆资于可悦、甘、甜美。何以故耶？诸比丘！种子善也。诸比丘！如是正见、正

果。<sup>(47)</sup>佛教认为，生命发展的进程中，正见应处于首要的核心地位，因其是引导走上能够去苦的八正道，及心生诸善法的源头。

业有三种：身业、口业、意业。最有影响力的则是意业，因为意业是身业和口业的起点，身业、口业被意业引导。意业包括观念、信仰、价值观、立场见解等。《相应部经》中，佛说：“世间依心导，依心之所恼，以心之一法，一切所从属。”<sup>(48)</sup>心里运作便是思惟（sañkhāra），亦即意业。心理的运作也是被见解（ditṭhi知见）引导的。

佛陀将“正见”归为心造业的机制，即“十善”<sup>(49)</sup>之一——善意业。此意业是核心，因其导致身口行为。因为“见解”潜藏在作为生命表征的言行之下。佛教将“见解”与因果报应（意业）相关联，这意味着将个体生命和社会责任融入到人类本身的权利与义务中。改革生命的正确方法，是要在人们心中率先培育“正见”即正确合宜的观念，其他则会随之相应得到发展。若人们具备正见，将产生良善清净的循环，从而令人转凡成圣。正如读书一样，“入手须正”才能读的通透，理解入微。笔者认为，正见构成着善良生命的主体。建构正见是良好学习机制的核心、开发智慧的重点，培育正见是人类发展机制的关键，因此是思想和道德教育的重中之重。

---

思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定、正智、正解脱之人，人随见而所完全执取之身业、语业、意业，思、欲、愿、行之一切法，资于可乐、可爱、可意、利益、安乐。何以故耶？诸比丘！其见善也。”（P. T. S.）A. V. p. 213-214.；（NAN.）册25，页115。

(47) “诸比丘！邪见、邪思惟、邪语、邪业、邪命、邪精进、邪念、邪定、邪智、邪解脱之人，人随见而所完全执取之身业、语业、意业，思、欲、愿、行之一切法，资于不可乐、不可爱、不可意、不利益、苦。何以故耶？诸比丘！其见恶也。”（P. T. S.）A. V. p. 212.；（NAN.）册25，页114。

(48)（P. T. S.）S. I. p. 39.；（NAN.）册13，页58。

(49) “十善业道：离杀生，离偷盗，离邪淫，离妄语，离两舌，离粗恶语，离绮语，无贪，无瞋，正见。”（P. T. S.）D. III. p. 269.

## 二、正思惟 (sammā-saṅkappa)

身口的善、恶行为，乃由心的品质决定。积累善法、恶法会影响心的品质。八正道中的正思惟指出离贪欲思惟、出离瞋恚思惟、出离恼害思惟。心的思惟有引导言行动作的作用。若经常积累善法，心将具有良好的品质。当遇到内外环境的干扰或诱惑时，反映出的也将是善的行为。相反，若经常积累不善法，心将具有不好的品质。遇见诱惑境界时，反映出来也将是恶的行为。邪思惟会带来问题及苦恼。正思惟是正确的思惟方式，是正见的增上缘。

现实生活中，身体的六内处（眼、耳、鼻、舌、身、意）接触各种六外境（色、声、香、味、触、法）而感知产生种种情绪，“对外境感知的态度”和“应对方式”将影响到人们的心灵、生活方式和未来命运。若以情绪对待六外境，问题就会循环。相反，若以觉知接受现实、看待真相、观察缘起的态度对待六外境，则将会开启智慧，从而正确地面对并解决各种问题。除了感知的态度和应对方式是重要因素之外，“选择接受情绪”或“应对心态的感知”也至关重要，要选择对生命发展有益处的思维方式。

人的日常生活中，随处都可能会遇到烦恼的干扰，佛教中教导应以守护六根的方法来做好防护。守护六根指的是：要懂得选择观看、听闻、闻味、品尝、接触和思惟。简而言之，一要有对外境感知的态度和应对方式。二要懂得接受六外境，选择可看、听、闻、尝、触、思者等，即守护六根门。懂得选择接受六外境是人生苦、乐的根源。在社会生活环境中，要懂得吃、懂得用、懂得听、懂得说、懂得交流等。佛教中教导正当地过生活的观点有以下几个方面：

（一）生命问题方面：懂得解决问题；

（二）造业行为方面：懂得如理思惟、懂得说、懂得做；

（三）对六外境感知的态度和应对方面：懂得以觉知接受现实、看待真相、观察缘起的态度对待六外境；

（四）对六外境的享用方面：懂得守护六根门，懂得吃、享用、听、说、交流等。

其中，如理思惟是能正当生活的决定因素，其原因是：（一）感知方面，在许多资讯聚集时，思惟能够分析判别并将此资讯适当运用或创新；（二）造业方面，行动和言语是从思惟出发。《增支部经典》中记载：“一切诸法，以意志为根本，一切诸法，从思念生起。”<sup>(50)</sup>《法句经》中亦记载：“诸法意为导，意主意造作。人若染秽意，或语或身行，苦事则随彼，如轮随兽足。诸法意为导，意主意造作。人若清净意、或语或身行，乐事则随彼，如影之随形。”<sup>(51)</sup>（三）思惟是感知和造业的连接点。感知六外境时，会吸收许多信息，进行判别分析的思惟后，才决意应付行动、言语。因此，懂得正思惟就是管理正当生活的核心，恰是正确思惟引导了所有的正当行动。若人懂得如何想，就会懂得说、懂得做、懂得解决问题等。可以说，正思惟是引起所有正当生活的根本决定因素；因此，培养正思惟也是生命发展机制的关键因素。思惟机制对个人的人格、生活方式乃至对整个社会都有着巨大的影响。

身体六内处接触六外境，因感知而产生种种知觉（*phassa*，触），接着就有了感受（*vedhanā*，苦、乐、非苦非乐等），记忆（*saññā*），然后便开始思考（*saṅkhāra*）。其中，感受影响着思惟。对于一般人，有了感知和感受后，如果没有其他因素来使其变动或中断，感受就有指定的思惟方向，即：若觉得舒服、乐受就喜欢、欲得、欲享受；若觉得不舒服、压抑、苦，就不喜欢、想远离或毁损伤害。之后，情绪、情感（个人好恶）会牵动思维，思维又强化情绪、情感，以此往复就形成习性。从思惟表现出来就形成行为、言语等各种活动。有的可能没有表现出来，但会影响心理的状态，使心压抑、混浊；逼迫内心，使之产生渴爱、迷惑、恼害等，让心不如实知见，这样的状态将引起生命问题及苦恼。

(50) ( P. T. S. ) A. IV. p. 339. ; ( NAN. ) 册23, 页262; ( P. T. S. ) A. V. p. 107. ; ( NAN. ) 册24, 页298.

(51) ( P. T. S. ) Dh. p. 1. 《法句经》; ( NAN. ) 册26, 页13.

思惟机制的过程是：1. 感知（触，*phassa*）；2. 感受苦、乐、非苦非乐（受，*vedhanā*）；3. 生起欲望<sup>(52)</sup>（渴欲，*danhā*）而做出积极、消极的反应；4. 产生问题（苦，*dukkha*）。如下图：



此过程在日常生活中经常反复地发生，不注意就顺此思惟机制而成为习惯性。此思惟过程随心所欲而生苦，并没有以智慧来参与观察，所以就没有解决最根本的问题，反而继续不断地产生新的问题。此生活方式是大众生活的真实写照，随顺爱欲造成问题和苦的循环。不正当思惟会促使心中烦恼的膨胀<sup>(53)</sup>，烦恼是从非如理思惟而来。《相应部》中记载：“诸比丘！若作意多修五盖处之诸法者，则未生之五盖生，已生之五盖倍增、增大。”<sup>(54)</sup>因此，若真实希望能认真对待和处理由渴爱好恶所带来的问题及烦恼，就必须端正自身的思维，如理作意。

佛教教育人们要注意思惟机制，减轻爱欲烦恼的影响，使人开始能从根源上解除一些烦恼。此过程要依靠善知识<sup>(55)</sup>全面的知识传授和道德教

(52) “因如来如是知‘渴望乃苦之根本’知‘从存在而有生、而有众生之老死也’。是故，诸比丘！于此我说‘如来断尽一切渴爱，由离染、由灭、由舍、由弃，而证觉无上正等正觉也。’”（P. T. S.）M. I. p. 6.；（NAN.）册9，页6。《根本法门经》

(53) “因非如理作意，则未生之诸漏生起，已生之诸漏增长。诸比丘！因有如理作意，则未生之诸漏不生，已生之诸漏被舍离。”（P. T. S.）M. I. p. 7.；（NAN.）册9，页7。《一切漏经》，另见，“诸比丘！若非如理作意者，则未生之五盖生，已生之五盖倍增、增大。……若如理作意者，则未生之五盖不生，已生之五盖断除。”（P. T. S.）S. V. p. 84-85.；（NAN.）册17，页243-244。《非如理经》；（P. T. S.）S. V. p. 93-94.；（NAN.）册17，页255。《如理（一）》；（P. T. S.）S. V. p. 64-67.；（NAN.）册17，页217-220。《身经》

(54)（P. T. S.）S. V. p. 84.；（NAN.）册17，页243。《处经》

(55) “若具亲近善知识，则具正法之听闻；若具正法之听闻，则具信；若具信，则具如理作意；若具如理作意，则具正念正知；若具正念正知，则具护诸根；若具护诸根，则具三善行；若具三善行，则具四念处；若具四念处，则具七觉支；若具七觉支，则具明解脱。”（P. T. S.）A. V. p. 115.；（NAN.）册25，页4。《无明经》

导，从人物、组织、社会等教育入手，使得其懂得如何正确地思惟，生起对正道和行善的信心，不断地以正念与智慧观察缘起、一切万物的因果关系，懂得怎样管理时间、“活在当下”等。如理观察思惟即如理作意<sup>(56)</sup>，听闻善法会引导人懂得如理作意。个人的如理作意表示智慧发展的开始，能导向问题的真正解决和苦的灭尽，也是一种人生教育。

如理作意的重要，在于其能中断根据个人好恶的感受，令其不发展成渴欲。因正念觉知观照事实真相，只是如实感受但不生起渴欲。不生渴欲，就不被渴欲反过来控制心。若能及时中断随顺渴欲的思惟机制，如理作意，则能启发智慧，最终解决问题、达到灭苦的境界。笔者总结如下：



从教育角度来看这种学习机制，善知识<sup>(57)</sup>属于外在因素，如理作意属于内在因素。亦即，善知识处于教导正确思惟的重要角色，而最终的思惟方式的正当与否还要靠每个人自身来选择决定。在佛教的教导中，正当的思惟模式是指：懂得如何思惟，如理思惟使思想有顺序、整齐，善辨别分析、看事情能透彻至本质层面。以其相互关系等开发智慧，使能自我

(56) (yoniso-manasikāra) “诸比丘！为诸法之善、善分、善友者，皆以如理作意为根本，等趣于如理作意，以如理作意为诸法最上之名。”（P. T. S.）S. V. p. 91.；（NAN.）册17，页252。《善(二)经》；另见，“诸比丘！我为有学、心未到达阿罗汉者，为续住希求无上解脱之比丘等，作内缘多援助。诸比丘！我没看到有一缘如是如理作意之饶益。诸比丘！如理作意比丘将舍断不善，修养善。”（P. T. S.）It. p. 9.；（NAN.）册26，页185。

(57) “诸比丘！我不见其他有一法，令未生之八支圣道生起；令未生之八支圣道生起；已生之八支圣道，使修习圆满。诸比丘！此即有善友是。”（P. T. S.）S. V. p. 35.；（NAN.）册17，页174。《善友（一）》



依靠、自度，学会善巧地解决问题，安乐地发挥生命品质。出于正确思维对人生的重大意义，许多大学在培养学生基本素质的通识教育中就十分注重“批判性思维（critical thinking）”的传授与训练，帮助学生培养起慎思明辨的精神品质，使之能在是非面前做出明断和准确抉择。

总而言之，佛教中思惟包括随顺烦恼思惟和因果缘起思惟。佛教教育人们培养因果缘起思惟，此思惟需要正见、正精进和正念的援助来完成。如理思惟是“世间正见”和“出世间正见”的连接点，是生活通往苦集或者苦灭的分界点，人会有不同的选择与未来命运由此也可以得到理解。

佛陀早期弘法期间，以特别的方式“次第说法”<sup>(58)</sup>（anupubbi-katha），即佛陀先说端正法，闻者欢悦。次说施、戒、生天法，然后观察信众的根基，开示诸欲的过患，生死为秽，称叹出离的利益，无欲为妙，道品白净。若闻法者有欢喜心、具足心、柔软心、堪耐心、升上心、一向心、无疑心、无盖心，有能力堪受正法，再说四圣谛。笔者整理如下表：

1. 施、2. 戒、 3. 生天法	4. 欲之灾患、 5. 出离之善益	6. 苦、集、灭、道
首先教导人们世间道德，讲解布施、持戒的果报，树立世间正见。使其得今世、来世幸福安乐，临终后往生天界享福。	如理思惟：如理观察世间欲乐无常，仍堕落在老、病、死中。于是，寻找办法脱离。	最后开示四圣谛，树立出世间正见。

(58) “世尊作有顺序之说话，即说：布施、持戒、生天，诸欲之灾厄、邪恶与污秽，出离之利益。世尊知佛伽罗娑罗心从顺、柔软、除障碍、跃跳生起信念时，即说偕佛证悟之法义，即苦、苦之集、苦之灭、苦灭之道。恰如无污秽之白布，正可染色。如是，佛伽罗娑罗，于其座远离尘垢，生如是法眼：‘凡任何之物，集起之法，皆是灭尽之法。’”（P. T. S.）D. I. p. 110.；（NAN.）册6，页123-124。

可见，如理思惟是世间正见和出世间正见的连接点。

悉达多太子的生命转折，可分为四个阶段：1. 享受诸欲乐阶段（宫廷生活）；2. 看出欲乐的过患阶段（出游经历）；3. 找办法脱离阶段（苦行求道）；4. 中道修行阶段（觉悟正法）。笔者整理如下：

1. 享受诸欲乐阶段	从悉达多太子诞生起，直至遇见四天使（老人、病人、死人、沙门）。这期间是太子的世俗生活时期，享受诸娱乐。拥有世俗正见，相信人可以自我发展到最高顶点。
2. 看出欲乐过患阶段	因看出于生命中享受诸欲是无意义的 <sup>(59)</sup> ，再加上出王宫时遇见老人、病人、死人、沙门。于是，开始如理思惟。
3. 想找办法脱离阶段	想到热有冷可解；黑暗有光明可解；老、病、死，也应有解除办法 <sup>(60)</sup> 。于是出家修行，直至六年苦行结束。
4. 中道修行阶段	如理观察，发现苦行并非解脱之道，于是舍弃苦行，修行中道直至觉悟四圣谛 <sup>(61)</sup> 。

(59) “诸比丘！予亦于正觉以前，于未正觉菩萨之时，……如是予生是念：“何故予自生法而求生法，自老法而求老法，自病法而求病法，自死法而求死法，……乃至……自杂秽法而求杂秽法否？然，予自生法而知于生法之患，以求无生无上安稳涅槃，自老法而见于老法之患，以求无老无上安稳涅槃，自病法……自死法……自愁法……自杂秽法而知于杂秽法之患，以求无杂秽无上安稳涅槃。”（P. T. S. ）M. I. p. 163.；（NAN. ）册9，页227。《圣求经》

(60) “诸比丘！昔我尚未得正觉，为菩萨时，曾作此念：‘此世间实陷于苦恼，生而奔向衰、老、死而又将再生。然却不知此老死苦之出离。实则如何得知此老死苦之出离耶？’诸比丘！然则我作是念：‘有何故有老死耶？缘何有老死耶？’诸比丘！尔时，我依正思惟，依慧悟得生：‘有生故有老死，缘生而有老死……无生故无老死，因生之灭而有老死之灭。’”（P. T. S. ）S. II. p. 104-105.；（NAN. ）册14，页123-124。《城邑经》

(61) “予之苦行为最高无有比此更上者……尚未到达超越人法、特殊最圣之知见，故想达到菩提，应有其他之道。如是阿义耶萨那！予作是思念：‘予父释迦王行耕事时，予坐于畦畔之阎浮树荫下，离欲、离不善法、有寻、有伺，由离生喜乐成就初禅之记忆，彼时予作是念此应是到菩提之道耶？’阿义耶萨那！彼予随念智生：‘此乃至菩提之道也。’……如是予摄粗食乳糜，得体力，离欲、离不善法，有寻、有伺，由离生喜乐成就初禅……予从无明漏心解脱也。予已有解脱之智。”（P. T. S. ）M. I. p. 246-249.；（NAN. ）册9，页333-336。《萨遮迦大经》

由上可知，悉达多太子的生命转折也是从如理思惟开始的。因此可知，如理思惟是生活通往苦集或者苦灭的分界点。

综上所述，当六内处遇见六外境，因知觉而产生种种情绪，接着就会有感受（苦、乐、非苦非乐等），进而开始思考。如果是邪思惟，身、口、意的表现就是不当的或恶的行为（遍于贪欲、瞋恚、恼害的趋向）。这就是问题及苦恼产生的全过程。若经常做会形成习惯，并最终成为个人习性，不断地恶性循环，致使生命和前途变得暗淡，这实际上违背了人之为人的应然状态和生命职责，是每个人都不愿意如此的。反之，若在整个过程中，以正思惟对待，身、口、意的表现就是善的行动（遍于无贪欲、无瞋恚、无恼害的趋向），最终会获得与前者相反的好结果好未来。

值得注意的是，思惟是知觉感受和行动之间的连接点，也就是决定行为（善、恶、非善非恶）的转折点，生活趋向脱离轮回（*vi-vaṭṭa*）或轮回流转（*saṃsāra-vaṭṭa*），也由此而定。佛教十分重视人的思惟，善思想可无限发挥；但佛陀提出底线，劝诫人们不要堕落于底线之下，避免伤己害人。因此，佛陀提出以正思惟及如理作意的思惟方式作为思惟的标准原则。

### 三、正语（*sammā-vācā*）

在实际生活中，人与人之间的沟通交流，媒体报道的信息资讯，网络的各种宣传，如果以不正当的手段操作（如谣传、炒作等）将会导致许多问题产生。《小部经典》中，佛说：“诸比丘！有一法，我说犯此之人，无不为恶业。何为一法？诸比丘！彼故为妄语。”<sup>(62)</sup>显然，合宜而真实地言说非常重要。那么，正当的说话沟通、宣传信息，在佛教中有何原则？笔者依据巴利经藏记载整理如下：

---

(62) (P. T. S. ) It. p. 18. ; ( NAN. ) 册26, 页194. ; 另外, 《中部经典》记载, 佛陀说: “凡任何故意妄语而无愧者, 予言: ‘彼亦无任何恶不可作也。’ ” ( P. T. S. ) M. I. p. 415. ; ( NAN. ) 册10, 页173-174.

经典	善说话原则之内容
《大四十经》 <sup>(63)</sup>	远离虚诳语，远离离间语，远离粗恶语，远离杂秽语（绮语）。
《无畏王子经》 <sup>(64)</sup>	一、不真实语，没有利，其因他人所不欢喜，佛陀不说这种语。 二、真实语，没有利，其因他人所不欢喜，佛陀不说这种语。 三、真实语，有利，其因他人所不欢喜，佛陀知时宜，而说这种语。 四、不真实语，没有利，其因他人所欢喜，佛陀不说这种语。 五、真实语，有利，因他人所欢喜，佛陀知时宜，而说这种语。
《增支部经》 <sup>(65)</sup>	一、以时宜、时机恰当而说。二、以真实而说。三、以柔软、悦语地说。四、以利己利他而说。五、以慈心而说。
《增支部经》 <sup>(66)</sup>	若增不善法，而灭善法，不应该说。 若灭不善法，而增善法，应该说。

据此看来，正语旨在断除四种不正当的语言，即妄语、恶口、两舌与绮语。佛在《吉祥经》中说：“广学长技艺，善学诸律仪，能善语言辞，此为最吉祥”<sup>(67)</sup>。佛教教育人们要正当地言说、懂得如何说话，以规矩、诚恳的语言与人沟通。媒体报道的信息与宣传，也应该遵守道德原则，

(63) ( P. T. S. ) M. III. p. 71-78. ( *Mahācattārisaka-sutta* ) ; ( MBU. ) 册22, p. 341-352. ; ( NAN. ) 册12, 页55-62.

(64) ( P. T. S. ) M. I. p. 395. ; ( NAN. ) 册10, 页146.

(65) ( P. T. S. ) A. III. p. 243-244. ; ( P. T. S. ) A. III. p. 196.

(66) ( P. T. S. ) A. II. p. 173. ; ( NAN. ) 册20, 页286.

(67) ( P. T. S. ) Khp. p. 3. ; ( NAN. ) 册26, 页3.

即：真实语、有利、合时宜，以柔软、悦语、慈心而说，说话无自害、害他，说的话要通往增善法、灭不善法。

佛陀教育人们话语沟通时应对自己和大众负责任。因为，虽然讲说善言、恶语皆是自由的，每个人都有权利选择说好话或坏话，而不说善语将会导致问题或苦果报。具慧者应以善说语沟通。而日常生活中，若没有正语的观念，不知道或不相信因果之律，就很容易经常说妄语，造口恶业。这样，会令他人产生不好印象及不信任，同时伤害了自己的信誉。所以，正当地言语应成为每个人的语言规范和礼节；应从小进行积极教导，形成说善语的习惯；这在当今社会的现实状况中显得尤其迫切。可见，佛教教育民众守持“诚信”，就是修“真实波罗蜜”。此将影响大众整体相互间的信任与安全感，令社会良好和善，提升国家信义与形象。

#### 四、正业(sammā-kammanta)

正业是指正当的行为，即合乎社会道义、社群规则的行为，包括个人性格及其举止行动。《大四十经》中记载，正业是：远离杀生，远离不与取（即非他人认同不可自己占有），远离邪淫。此三项正是五戒的前三项，指正当的行为，不自害、害他，因背后有因果业报在作用。佛家修行旨在净化身、口、意。佛教中的身清净正是指离杀生、离不与取、离欲邪行。口清净是指离虚诳语、离离间语、离粗恶语、离杂秽语。意清净是指不贪求、心不瞋、有正见。<sup>(68)</sup>除此之外，在《萨罗村婆罗门经》<sup>(69)</sup>中提及身、口、意的正行法行。笔者整理如下：

---

(68) ( P. T. S. ) A. I. p. 271.

(69) ( P. T. S. ) M. I. p. 286-288. ; ( NAN. ) 册10, 页2-6.

	非法行、非正行	正行	法行
身	杀生者、不与取者、爱欲邪行者	离杀生、离不与取、远离爱欲之邪行	有惭有愧、有慈悲心，而住于怜愍一切众生。
口	妄语者、两舌者（离间语）、粗恶语者、绮语者	离妄语者、离两舌者、离粗恶语者、离绮语者	为诸和合之促进者，以和合为喜、乐，为和合语者；柔和顺耳、乐于入心，优雅为众人所欲、所好；应时语者、实语者、义利语者、法语者、律语者；以守口知宜时、场所、限度，有理由，有辨别，俱义利之语者。
意	贪欲者、瞋恚心者、邪见者	不贪欲者、无瞋害心、无害思惟者、正见者	愿有情为无怨者、无恚者、无扰乱者、幸福者，自当守护正见。
临终	生于恶生、恶趣、堕处、地狱	生于善趣、天界	

为了今世与来世的幸福安乐，人应该正行善业（包括具正见），去除恶习恶行。多关照反省自己，正省察身、口、意造业。佛陀说：“若汝欲以身、口、意作业时，则其时应省察汝身口意业：‘我将作业，予欲以身、口、意作此业，此予之身、口、意业可转起自害、亦可转起害他、亦可转起自他两害者也！此身、口、意业为不善，成苦果、苦报者也。’”<sup>(70)</sup> 正当的行为是持戒波罗蜜，除了本人得到善果报外，还能成为社会大众的好典范，激发无数人行善的动力。

(70) (P. T. S.) M. I. p. 415-419.; (NAN.) 册10, 页174-178.

## 五、正命 (sammā-ājīva)

正命是指从事正当的行业与正当的生计，也就是过正当的生活，谋生之技，也反映着人的意志品质。正当的职业就是不抵触法律的职业。换言之，正命就是戒除用不正当的言语和行为以取得财物、维持生活。《大四十经》中提到：以正命养命，断邪命，邪命即是以欺骗、饶说、占相、骗诈、利之热求。由此可看出，佛陀宣讲在正当职业的原则上，以不伤害他人为底线，可充分地发挥各种职业特长，但一定不可以堕落于此底线，需对社会大众富有责任心。佛教教育人们以正当的工作谋生，因为平常人们三分之一的生命时间是用来工作、持家的。

各种职业在本质上都会影响社会及环境。从佛教的角度来看，工作也是一种造业，即身、口、意造善或恶业，且此造业会影响到其来世的生命。除了造业外，职业也会培养、造就个人的习性。“习性”是身、口、意的行为习惯，一旦机缘成熟，就会循环造作这个习惯行为。一种坏习惯可以自然而然地形成，但是反过来一个好习惯却很难培养；因为若缺乏家长的榜样、老师的正确教导及善知识的传授，就容易受周围环境和社会传播的不良信息的影响形成不好的习惯，而且坏习性一旦形成就更难改善。正业与正命两者是相互关联的。正语、正业和正命三者皆属于戒行的修习。戒定慧“三学”中的戒学 (sīla-sikkhā)，即持戒能克制言语、行为、及生活三方面的造作，此修行也就是累积持戒波罗蜜。

## 六、正精进 (sammā-vāyāma)

奋发图强，一心向上，以正确的方法坚定进取之道。正精进包括世间精进和出世间精进。世间精进是指事业上的勤劳，发奋努力上进，立志有所作为。精进改善自己的各方面，尤其是开始注重与提升自己心的品质。出世间精进是指精神的修炼，精勤于纠正过失与修持四正勤，已生恶令其断，未生恶防其生，已生善令增长，未生善促其生。正精进跟正念、正定都有关系，正精进是正定的资粮。有了正精进才可以得到正定，所以精进是前因，正定是后果。精进修行也就是累积精进波罗蜜。

## 七、正念 (sammā-sati)

正念禅修 (mindfulness meditation)，是一种精神训练，善于观照身心的言行举止，使内在秉持一心清净无为，外在奉行做事尽职尽责，是佛法修行的心要。目前西方医学已经正式将正念禅修纳入医疗体系<sup>(71)</sup>。美国麻省理工学院压力治疗中心的乔·卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn) 从1979年开始教导正念减压法 (MBSR)，将正念禅修引入主流医疗界，整合佛教禅修和当代医疗方法，由此创立崭新治疗方法。此后，英美主流医护界、心理治疗与咨询辅导界以各种实证对该治疗方法的研究日益增多。笔者将正念佛教原本的理论 and 当代心理学界的概念整理如下：

		主要内容	运作方法
佛教	佛教 《大念住经》 <sup>(72)</sup>	保持当下觉醒，正知 <sup>(73)</sup> 正念 <sup>(74)</sup> ，观生灭法而住，不依贪欲、我执，不执著世间任何事物，精勤，摒弃世俗贪欲、忧戚。	时时刻刻维持觉知，如实观照四个方面： 1. 身，行住坐卧眠寤语默时具正知。 2. 受，正感受苦、乐、非苦非乐而了知。 3. 心，心有贪、瞋、痴时，了知。 了知心的状况：清净、混浊等。 4. 法，如实知内心的善法、不善法的念头。

(71) “正念减压法” (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)、 “正念认知疗法” (MBCT)、 “正念预防复发” (MBRP)、 “正念老人照顾” (MBEC)、 “正念慢性疼痛控制” (MBCPM)、 “正念心理健康训练” (MMFT) 等。

(72) ( P. T. S. ) D. II. p. 290-315.

(73) “于行进履退有正知，于观前顾后有正知，于伸手屈臂有正知，于着衣持钵有正知，于食嚼吞饮有正知，于行大小便有正知，于睡眠、醒寤、行、止、坐、听、言、默有正知。诸比丘！如是为比丘有正知” ( P. T. S. ) D. II. p. 95.

(74) “于身观察身，自觉精勤，正知而住，摒弃世俗贪欲、忧戚。对于受……乃至……对于心……乃至……对于法观察法，自觉精勤，正知而住，摒弃世俗贪欲、忧戚。诸比丘！如是为比丘有正念” ( P. T. S. ) D. II. p. 94.



当代心理学	1. 乔·卡巴金博士 <sup>(75)</sup>	一种有目的、不评判的将注意力集中于此时此刻的方法。	以开放的方式，将心回归到身体上，放松、欣赏当下刹那间的展现，接受当下的实相、顺其自然，接纳、放下、无作为，行动中也能无作为，思维从作为（doing）模式转换成为单纯的存在（being）模式。
	2. 马克·威廉姆斯、丹尼·彭曼 <sup>(76)</sup>	觉知当下，非评判观察身心状态，看它自生自灭，顺其自然。	此时此刻识别思绪，将注意力放在呼吸上，当负面思想出现时，观察它在眼前烟消云散，消极思维模式逐渐消失，生活方式会改善。
	3. 克里斯托弗·肯·吉莫 <sup>(77)</sup>	自我觉醒、活在当下（不后悔过去，不担心将来，好好活在现在）。	1. 感知痛苦，自我觉醒；2. 接受痛苦，客观地去接纳，看到隐藏的价值；3. 用同情心去回应，以智慧观察，用关怀和理解去回应；4. 以技巧的行动。
	4. 西格（Siegel, D.J.） <sup>(78)</sup>	觉知状态，对所做之事保持觉察、开放、客观。	对每个当下保持觉知而非执著于判断，对可能性保持开放与乐于创新，保持灵活、接纳和存在思维模式。
	5. 杰克·康菲尔德 <sup>(79)</sup>	安忍、接纳和非评判的觉知（开放形的觉知）	当下放松身心，将注意力集中在身上。识别、接受、观察（身、受、心、法）、不攀缘应对世界。

(75) [美] 乔·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）著，雷叔云译. 正念 [M]. 海口：海南出版社，2009。

(76) [美] 马克·威廉姆斯、丹尼·彭曼著，刘海青译. 正念禅修：在喧嚣的世界中获取安宁 [M]. 北京：九州出版社，2013。

(77) [美] 克里斯托弗·肯·吉莫著，李龙译. 不与自己对抗，你就会更强大 [M]. 长春：吉林文史出版社，2012。

(78) [美] 西格（Siegel, D.J.）著，林颖译. 正念的心理治疗师：临床工作者手册 [M]. 北京：中国轻工业出版社，2013：1。

(79) [美] 杰克·康菲尔德（Kornfield, J.）著，维民译. 慧心自在 [M]. 海口：海南出版社，2011：84-93。

从正念疗法的理论体系中也可印证，正念禅修主要是觉知当下身心的状态，将意识集中在身体内<sup>(80)</sup>，强调依靠自我内心的调节。在观照当下中，心理学界使用非评判的心态来觉察身心和一切事物的真相，相比较而言，佛教是不执著于世间的事物而去除贪、忧，也就是“舍”（*upekkhā*）：对事物保持平常心<sup>(81)</sup>，因为觉知事物及自身的无常变化，事物甚至个人的身体等都并不一直是“我的”，也就不值得贪爱。“舍”，主要作用于平衡心灵，让身心内外和谐相处。在中部《不断经》提到，舍贯穿禅修的整个过程，禅修依舍而成。<sup>(82)</sup>佛教禅修关照感受苦、乐、非苦非乐皆是生灭无常变化而非执取，此无常观有助于培养不执著的心态，以自我觉醒看待事物的真相，产生如实知见，生命所有问题都能适当地得到解决，与正念疗法是同样的原理。

正念禅修是一种生活艺术，给自己空间，与自己同在，时时刻刻警觉身业、口业、意业。在日常生活保持明觉之心态，观照自身、受、心、法，从觉知认识到自己身心状况，坦然接纳客观感受，不以日常习性反应，这能扭转不适的冲动，亦能避免情况变得更坏。当下洞察，用关怀和理解心态并以理智观察其因缘，采用技巧方法，合适回应。在此过程中，让主体有充足空间可如理思惟，从而逐步远离忧虑、压力、悲哀、痛苦，获得内心平衡、安宁与满足。每一时刻都是修习的机会。因为透过正念观察当下身心现象，守护自己的思惟与言行，能促使成就“正思惟”、“正语”、“正业”。在《清净道论》中提到，正念可以防御一切诸瀑流

---

(80) 葛印卡认为：“当注意力集中时，心思就变得警觉、敏锐，此刻才有能力执行洞察的工作。” [美] 威廉·哈特（William Hart）著，台湾内观禅修基金会翻译小组译。内观 [M]。海口：海南出版社，2009：10。

(81) 亦是舍觉支（*upekkhā-sambojjhaṅga*）、舍梵住（*upekkhā-brahmavihāra*）、舍波罗蜜（*upekkhā-pāramī*）的涵义。

(82) ( P. T. S. ) M. III. p. 25-27. (*Anupada sutta*)

(ogha<sup>(83)</sup>)。<sup>(84)</sup>正念修习的成就，即有寻<sup>(85)</sup>有伺<sup>(86)</sup>而远离诸欲及五盖恶不善法，进而成就正定。

## 八、正定 (sammā-samādhi)

佛教中正定是依正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念为基础资粮而成就的。<sup>(87)</sup>禅定就是让心持续安静并安住于某个定点，是专心坚定的表现。直到内心透彻明亮，便会产生信心、力量、智慧和快乐。<sup>(88)</sup>当心达到极度宁静会让心进入持续静定状态，心入定之后会有以下三点特质：1. 清静，2. 稳定，3. 有益工作的开展。<sup>(89)</sup>本文第二章已对正定有详细阐述，在此不再累赘。

笔者研究“当代佛教正念禅修对人生之影响”<sup>(90)</sup>，以当代佛教“国际佛法薪传者 (IDOP)”<sup>(91)</sup>和“中道禅修营”<sup>(92)</sup>等活动的正念禅修实

(83) “深难度故、顺漂流故、故名瀑流。”随生死瀑流水漂溺流动，是瀑流义。瀑流是指“烦恼”把人扫离解脱的。

(84) 觉音尊者. 清净道论 [M]. 高雄: 正觉学会, 2000: 8.

(85) 寻 (vitakka) 将心安置静止于一点上, 或将心专注所缘。见菩提比丘编, 寻法比丘译. 阿毗达摩概要精解 [M]. 高雄市: 正觉学会, 2000: 64.

(86) 伺 (vicāra) 使心持续地专注, 使心持续地静定。见同上, 页65.

(87) (P. T. S. ) S. V. p. 21.

(88) Phrabhavanaviriyakhun (Phra Phadet Dattajeevo). The Fruits of True Monhood [M]. Bangkok : Dharmasarn, 2003: 78.

(89) Viriya Chinavanno. Meditation in the Tripitaka [M]. Bangkok:Chulalongkorn University, 1990: 55.

(90) 释心平. 当代佛教正念禅修对人生之影响 [J]. 法音, 2014, 361 (9): 46-50.

(91) IDOP活动为期30天 (2013年7月14日至8月14日, 88人参加), 前15天守持八关斋戒, 后15天受持227条比丘戒, 每天正式正念禅修有4个阶段: 凌晨、上午、下午、晚上, 每个阶段进行正式禅修大概60-90分钟。参考<http://ordinationthai.org/cn/>, 2014 / 4 / 6. 目前已成功举办十三届。

(92) 活动为期8天 (2013年12月8-15日, 156人参加), 全程守持八关斋戒, 每天正式正念禅修有4个阶段: 凌晨、上午、下午、晚上, 分别静修约60-90分钟。参考<http://dmchinese.tv/zhongdao/>, 2014 / 4 / 6.

践<sup>(93)</sup>作为典型案例，进行实地调查研究，探讨其效果与影响。近两次活动共有244人参加。在此项研究过程中，笔者发现参与者多数表示禅修收获很大，比较重要的可归纳为五个方面，整理如下：

题号	项目	无影响	帮助不大	有帮助	很有帮助
1	身体健康层面 <sup>(94)</sup>	1.5%	4%	24.5%	70%
2	情绪管理与道德感层面 <sup>(95)</sup>	2%	4.2%	21.85%	71.95%
3	人际关系层面 <sup>(96)</sup>	3%	4%	24%	69%
4	人生观层面 <sup>(97)</sup>	2.53%	4.41%	22.73%	70.33%
5	工作层面 <sup>(98)</sup>	2.5%	4.25%	25.25%	68%

从表上可见，正念禅修会让自己当下的身与心联结、培养心智，是一种帮助心智发展与反思能力的善巧练习。正念禅修对身心产生正面影响的关键在于它能培养善心、正思惟，祛除不善的心理特质、邪思惟。负面思惟会影响到我们的情绪和身体健康，乃至能够引发身心病患。实证科学表

---

(93) 正念禅修的课程内容：（一）正式禅修时，放开心灵，培养当下觉知观照，保持身心放松，放下无执，让心喜悦开朗、轻松地宁静专注、持续不断地静定在身体的中央点以及修慈悲观。（二）日常生活，行住坐卧随时保持觉醒和宁静的心，主要是平衡身心状态。

(94) 身体健康层面：平衡身心健康，感到放松、睡眠质量提高。

(95) 情绪管理与道德感层面：让心境稳定、更认识自己的心，懂得情绪管理、身心轻安、减少焦虑烦恼和精神紧张；感到有助于自我反省、心力增长、提升个人品格素养。这是所谓当代的“情商”（Emotional Quotient, EQ），“逆境处理智商”（Adversity Quotient）。

(96) 人际关系层面：对于家庭和谐、和人互动、良好的人际关系。这是所谓当代的“社交商”（Social Quotient, SQ）。

(97) 人生观层面：培养积极正面的人生观，体现生命的意义与价值，坚定人生取向，净化心灵，增加心灵充实感等，这是所谓当代的“道德商”（Moral Quotient, MQ）。

(98) 工作层面：提升工作效率、思考问题的深度、发挥内在潜能、提升了生命创造力等，这是所谓当代的“创造商”（Creativity Quotient, CQ）。

明，在禅修时，身心会得到深度放松，脑部会产生 $\alpha$ 脑波<sup>(99)</sup>，此脑波起主导作用，使脑部的潜能得到开发。

在心理治疗领域，正念禅修之所以能保护个人免于痛苦，因为它能产生积极面对痛苦的状态，帮助人们在面对挫折或负面感受时，能更有效地自我调节与平衡情绪。心理学研究表明，经常从事禅修训练者比常人更快乐、更有满足感。<sup>(100)</sup>对身心健康的积极作用，能够改善负面情绪，增强积极情绪，可强化免疫系统功能，从而帮助修炼者预防感冒、流感和其他疾病<sup>(101)</sup>。正念练习者可以强化目的感，削弱隔离感和疏远感，同时还可以减轻各种疾病症状，包括头痛、胸痛、充血和虚弱。<sup>(102)</sup>正念禅修除了改善注意力外，在正念过程中个体的记忆能力也发生了改变。研究发现，正念有助于抑郁症患者达到有效治疗抑郁症和防止抑郁复发的目的<sup>(103)</sup>。

本次研究表明：正念禅修非常适合当代人去亲身体验和实践，禅修体验让他们在生活上相当受用。这显示了正念禅修生存至今之意义和价值所在，亦是佛教精神关怀、积极入世的一种体现。许多佛教寺院和社会静修、医疗机构也在积极推动，并提供大众体验正念静坐的空间与机会。

---

(99) James H. Austin 著，朱迺欣编译。禅与脑：开悟如何改变大脑的运作 [M]。台北市：远流，2007：74-75。

(100) James H. Austin 著，朱迺欣编译。禅与脑：开悟如何改变大脑的运作 [M]。台北市：远流，2007：74-75。

(101) 同上，见 Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M, Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, J. F. “正念禅修对大脑变化与免疫功能的作用” [J] . Psychosomatic Medicine, 2003, 65: 567-570.

(102) 同上，页51。见 Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Pek, J. & Finkel, S. M. “通过开放胸怀建设生活：通过爱心与善意禅修培养积极情感有效开发个人资源” [J] . Journal of Personality and Social Psychology, 2008, 95: 1045-1062.

(103) 汪芬、黄宇霞。正念的心理和脑机制 [J] . 心理科学进展, 2011, 19 (11) : 1637. 见 Watkins, E., Teasdale, J. D., & Williams, R. M.. Decentring and distraction reduce overgeneral autobiographical memory in depression [J] . Psychological Medicine, 2000, 30: 911-920.

## 小结

八正道是整个人生的正轨道，能令人建立对生命的正确观念，思惟方式，言行举止，正当的生计，及对自己与社会大众负责任的心态。此种教育观念对当今社会来说尤其显示出重要性。布克·T·华盛顿<sup>(104)</sup>认为“树立一个人的责任意识比任何事情都重要”<sup>(105)</sup>。除此之外，还包括树立培养健康的心智。

八正道可解决人生的四大问题：

1. 观念、思想问题：这方面是属于理性上的挣扎，可以用理论、逻辑来解释。正见、正思惟能处理和解决观念及思想上的矛盾，建立正确的人生理念、理智情操，有正确的心智，从困扰中获得解脱。

2. 共住问题：生活上，做人处事，责任感不强、慷慨、关怀的缺失导致人际关系不协调，属于道德行为的挣扎。而正语、正业则可以处理生活中的许多问题，是行为的规范、道德的修养。

3. 生计问题：正命会让人懂得正当的职业，适当的生活，懂得努力工作，善巧理财，结交善知识等，可减轻或除掉个体的经济问题和社会问题。

4. 心理问题：心理上的苦恼、困惑，也是一种情绪问题，属于情感的挣扎。正精进、正念、正定处理心理上的各种烦恼，也就是精神的修炼；是使生命活得充分，心灵富足、扩展幸福感的生活方式。

可见，修行八正道，有助于自我整合，且能促进自我身心和谐、人际关系和谐、人与社会和谐、人与自然和谐。笔者认为佛教中的八正道教育

---

(104) Booker Taliaferro Washington, (1856年4月5日—1915年11月14日) 是美国政治家、教育家和作家。

(105) [美] 史蒂芬·柯维著，丁康吉译. 7个习惯教出优秀学生 [M]. 北京：中国青年出版社，2009：61。

是客观中性的人格教育，不限种族、国家、信仰、贫富、时代，任何人皆修学，且可获得同样的结果，即今生安乐，来生幸福，最终能解缚。

因此，八正道可让人们获得圆满的人生，从人生观、世界观、价值观，思惟模式直到正念禅修，不仅能增进生活和谐，有利于身心安乐，而且还有助于解决生命中的现实问题、灵性启悟，是简易有效的实修系统，是佛教修学的真正意义。所以，人们应该重视并修学八正道。

## 第二节 佛教的社会生活

当代社会、媒体、互联网的发展日新月异，网络技术融入了日常生活的各个层面，给人类传统的文化、经济、社会结构，甚至思想、行为、生活方式带来巨大的改变。资本主义体系已引起鼓励奢侈消费的潮流，影响到经济、社会、环境，以及人们的内心道德。这种情形具有两面性，若不以适当的方法来协调，可能会引发各种社会问题。佛教作为社会组织的成分之一，应承担起关怀社会大众的责任，这也是佛教从古至今一贯的使命。

当今社会的迅速变迁，可能引发诸多问题。佛教看待生命问题，认清其有深浅不同的不同层面，解决问题时必须全面地观照，笔者将分四点阐述：1. 经济问题，2. 社会问题，3. 风气问题，4. 身心问题。

1. 经济问题：因为不知量（即不明确多少为适当的“分量”或“尺度”，而通常会过度）地使用四事（衣、食、住、药），不懂得区分“需要”和“想要”。在社会物质化价值取向问题上，人们对物质索取无度，若不合理规划、自律调整，入不敷出的奢侈行为会导致经济问题。

2. 社会问题：当对物质索取无度，无暇顾及精神层面的建设，不能自我控制，以不适当的手段追求财物，不顾道德地谋利，也导致社会问题。这属于邪命（即从事不合法的职业）谋生引发的社会问题。

3. 风气问题：人是处于社会群体之中的，个人会影响别人，社会大众也会影响个人，彼此都相互影响。若某个人邪命，就会恼害他人。若经营非善文化职业，则会败坏社会风气，从而引发环境问题。另外，人们日常生活中获取信息的主要渠道，包括商业推销、服务业等，都运用五欲（色、声、香、味、触）来宣传好、坏信息，良莠混杂，毫无选择性，这将对人民大众身心产生巨大的影响。

若人们不懂得如何选择及享用好的信息，就会造成问题：譬如面对市场推销，消费者若不懂量入为出地思考、选择合理性消费，从而产生经济问题；小孩玩游戏，青少年沉迷上网，时间管理就成问题；再者，有的信息让人心沉迷混浊、道心衰弱，无形中影响了个人的发展，乃至社会的安定。

4. 身心问题。当问题接连出现并影响到他人时，若自私自利，随己所欲，不顾道德及他人感受，最终以不恰当的方法来解决问题，将会于身、口、意自害害他，也是个体人性道德的问题。有时候明明知道一些事情不善不该做，但还是忍不住去做。这是内心烦恼炽盛，逼迫个人造恶，而使生命痛苦的原因之一。

在现实生活中，教育系统除了传授工作谋生手段的世俗学科外，还包括人生正道的学问，这是相当重要的，它全面地教育我们在现实社会怎样正当生活，包括：自身心行为、礼仪；人际关系；正命；管理内心烦恼、情绪的束缚。佛教正是传授我们人生正道的学问，它还是社会里的一个慈善组织，有承担社会责任的精神。笔者探究巴利文三藏佛陀教育关于这方面问题的解释，发现佛陀以“如理作意”为原则。

当生命遇见问题或苦境，若善思观察便会善言语、善行为；相反，若邪思维，则开口所说之言及所行之行不妥当，本想解决问题却造就了新的问题。这里面的关键是个体根据不同的环境自由选择行善还是作恶，有了新的造作。但若缺乏善知识在道德方面的教导，人们很难能自己教导



好自己去自觉选择善行；相反，从家庭、学校乃至社会，多方面的因素都在诱使人们所思所言所行作于不善，青少年的成长极易走向偏路歧途。于是，正确的见解、正当的思维便格外重要，是解决问题的第一关键因素，而运用正见、正思维解决问题必须要有善知识<sup>(106)</sup>和如理作意<sup>(107)</sup>为榜样先导。解决问题要以如理作意于四圣谛思维方式为原则，即是观察真正的问题是什么，以此找出问题的根源，从而找到对治它们的有效方法。

人要处理好的关系主要有四个：个人身心、环境、社会与经济。而世间对三法印——无常、苦、非我——多数缺乏了解。因此，笔者将从四个方面角度入手，以四圣谛的原则来观察、探讨问题的根源：

问题四个方面	问题或苦之原因
1. 个人身心	内心烦恼逼迫，不能自我控制
2. 环境	不懂得选择享用好的信息（防护六根 <sup>(108)</sup> ）
3. 社会	不适当的手段追求、索取
4. 经济	不知量地使用四事，不懂得区分“需要”和“想要”

(106) “诸比丘！此等是为生正见之二种缘。云何为二种缘耶？从他而来之声（*parato ghoṣa*）与如理作意。诸比丘！此等是为生正见之二种缘。”（P. T. S.）A. I. p. 87.；（NAN.）册19，页126；“诸比丘！太阳上升时，先驱之前相，即是明相出。诸比丘！如是比丘起八支圣道时，先驱之前相是善友……诸比丘！如有善友之比丘，修习八支圣道，多修八支圣道。”（P. T. S.）S. V. p. 29-30.；（NAN.）册17，页163；（P. T. S.）S. V. p. 31.

(107) “诸比丘！太阳上升时，先驱之前相，即明相出。诸比丘！如是比丘，起八支圣道时，先驱之前相是如理作意具足。……诸比丘！如是如理作意具足之比丘，修习八支圣道、多修八支圣道。”（P. T. S.）S. V. p. 31.；（NAN.）册17，页165。《如理（一）经》

(108) “防护诸根门即是比丘以眼见色时，不取于相，不取细相。防护眼根，令达眼根之防护。若放逸不守护，即是贪爱、忧悲所侵袭之原因。以耳闻声时……乃至……以鼻嗅香……乃至……以舌尝味……乃至……以身接触……乃至……以意知法时，不取于相，不取细相。防护意根，令达意根之防护。若放逸不守护，即是贪爱、忧悲所侵袭之原因。比丘依此圣具足诸根之防护，感受内心无垢纯净之安乐。”（P. T. S.）D. I. p. 70.

从上表可看出，四方面的问题或苦之原因在于：不能很好地自我控制；环境信息的诱惑和影响催生起内心烦恼和欲望的逼迫；当代多媒体的渲染引起奢侈行为；因不懂区分“需要”和“想要”，为了填补空虚不适当的追求，就以简便而不当的手段来获取所欲之物，这将导致社会问题的恶性循环。

对此，佛教有整体解决社会问题之原则，即以佛教教育的核心：戒、定、慧三学（Ti-sikkhā）为原则。Sikkhā意为“学习、教育”，可以分节为(sa+ikkha+ā)，sa意指“自己”，ikkha意指“看、见，注视着”。因此可知，佛教的学习、教育之含义是自我关照、自律及发展自身。佛教教育即发展自身，多多自我反省、培养善良习性，是能实际解决问题的教育体系。学习的理念是逐步认知自己，懂得自我控制、依三学发展自身。三学具体指戒学（sīla sikkhā）、定学（samādhi sikkhā）、慧学（paññā sikkhā）这三个相互作用、共同增上的方面。

佛教预防问题产生是遵照“防护、律仪、摄护”，针对上述个人身心、环境、社会与经济四方面的问题，可归结为如下四个方面：1. 道德失落之问题，2. 信息泛滥引发之问题，3. 工作谋生之问题，4. 不知量使用四事之问题。对此，笔者将试述四遍清淨戒（catupārisuddhisīla），以防护这些问题的发生，并进而加以解决。

1. 波罗提木叉律仪戒（pātimokkhasaṃvarasīla）：守护戒律，不违反道德行为、礼仪。

2. 根律仪戒（indriyasaṃvarasīla）：以正念防护六根，不迎可喜、不拒可厌的对象。（接触外境时，守护六根不让恶法（烦恼）控制、侵袭。<sup>(109)</sup>

---

(109) “诸比丘！比丘由如理省察于自我防护六根而住。若不防护六根，便忧伤苦恼之诸漏生起；若住于防护六根，则此等忧伤苦恼之诸漏不生起。诸比丘！此等乃谓漏，由防护而舍离也。”（P. T. S.）M. I. p. 9.；（NAN.）册9，页10。

3. 生存遍净戒（ājīva-parisuddhisīla）：以正当方式生存，清净地过生活，不自伤害他。

4. 资具依止戒<sup>(110)</sup>（paccayasannissitasīla）：使用衣、食、住、药（或日常必需品）之前、之时、之后，适当地省察运用它们的正确目的，不随烦恼之享用。此为一种健康、适度的物质消费理念，亦即以及佛教所提倡的“知量”。

四遍清净戒	持戒的功能 （作用）	对治生命的问题	成就之关键
1. 波罗提木叉律仪戒	能控制自身、口	道德失落之问题	依“信”而成 <sup>(111)</sup>
2. 根律仪戒	能适应及管理环境	环境引发之问题	依“正念”而成 <sup>(112)</sup>
3. 生存遍净戒	能清净如法追寻	谋生（职业）之问题	依“精进”而成 <sup>(113)</sup>
4. 资具依止戒	能管理使用四事	使用四事（衣、食、住、药）之问题	依“智慧”而成 <sup>(114)</sup>

(110) “比丘以如理省思而以正当受用袈裟，即唯为防寒暑，又为防虻、蚊、风、热、蛇之所触，又唯为覆带裆；又，由如理省思而以正当受用饮食、非为嬉戏、非为肥悦、非为虚饰。唯为此身之久住、保养，防止伤害、为助梵行故。即：‘我以如是灭故痛，使新痛不生，又使我之生涯无过错而安稳。’又，由如理省思而正当受用床座，乃唯为防寒、暑，又防虻、蚊、风、热、蛇之所触，驱除时节之危险及唯为爱好独坐而受用之。又，由如理省思而正当受用医药资具，乃唯为防止已生之痛苦及离苦之目的也。是故，若不如理省思受用者，将使忧伤苦恼之诸漏生起。若是如理省思受用者，则此等忧伤苦恼之诸漏不生起。诸比丘！此等是谓漏，由受用而舍离也。”  
（P. T. S.）M. I. p. 10.；（NAN.）册9，页11。

(111) “坚信”佛陀觉悟的智慧，是守护身口律仪动机主要之关键，能够具足防护波罗提木叉律仪的成就，主要就是自己的“信”，因为没有任何人能随时来控制他防护波罗提木叉律仪而住。

(112) 由于正念的坚定，令诸根不为五欲等侵袭。

(113) 因为策励精勤能舍邪命，所以精进于正求，得以断除不适当的邪求，受用于遍净的资具，避免不遍净。

(114) 因为有智慧者能见资具的过失与利益。

表上可看出，四遍清净戒有助解决人生各方面的问题，但是只起到预防或暂时解决的作用。若要彻底解决生命的问题，必须要消除问题产生的根源即内心的烦恼、爱欲与执著。而彻底消除烦恼则必须学习戒、定、慧三学。禅定能令心稳定，摆脱烦恼的控制，开发光明智慧，并能彻底了知生命的真相，即无常、苦、非我。进而，生如实智见，除尽诸烦恼痛苦，脱离生死轮回。佛教三学是可以全面解决人生问题的根本道德教育体系，其内容包含八项：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定——八正道。

佛教的社会生活可分为宏观与微观两个层面。从宏观来看，佛教的社会生活是指在整个社会结构里，个人如何选择自身的定位？在社会体系中，应承担何种义务与责任？如何预防、调节和矫治社会问题？从微观来看，佛教的社会生活是指在社会中，个体如何发展自己，才能成就最圆满的人格？若社会结构中的最小个体成分健康成长，整个社会就能强有力地稳定发展。

## 一、宏观层面

国家和社会若要长治久安，必须建立培养大众成为善心人士的教育体系，佛陀讲授了“创造善人之路线”。据原始佛教经典记载，佛陀教化从来都离不开日常现实生活，《长部·教授尸迦罗越经》<sup>(115)</sup>是佛陀宣讲的在家者的生活伦理规范和处理人际关系的基本道德原则，是一部属于全面的“生命教育”的经典。从古至今，泰国佛教皆以此经作为在家居士道德培养的范本。

---

(115) 本经为古代汉译大藏经，现存的文献有四种译本：一、《佛说尸迦罗越六方礼经》，后汉安世高译（T1. 16. p. 250-252）。二、《佛说善生子经》，西晋支法度译（T1. 17. p. 252-255）。三、《中阿含 善生经》，东晋僧伽提婆译（T1. 26. p. 638-642）。四、《长阿含 善生经》，后秦佛陀耶舍共竺佛念译（T1. 1. p. 70-72）。在巴利文三藏《长部》之中，其许多部经文所展现出来的内容是针对僧团修行。而《教授尸迦罗越经》是《长部》中唯一一篇专门针对在家居士的伦理规范：个人在现实生活中如何调整定位与责任，让生命活得有意义和价值，平和安乐度过一生；如何让家庭幸福、美满；如何让社会人际关系良善、和谐。

当今的物质世界迅速发展，人类的物质欲望也同步强烈增长。如何平衡物质追求和道德精神建设，正当地生活；在做人处事上，对不同的社会角色及人际关系应承担哪些基本道德原则。这是本文试图综合回答的问题，并以《教授尸迦罗越经》为据探讨其在现实社会生活中的指导意义和具体应用。

在社会伦理方面，佛陀向在家居士指出人生在社会的结构中，应尽自己的义务，以之作为自我规范（自律），并处理好四个方面：（一）自身准则，（二）公众正义，（三）经济管理，（四）人际关系。当个人能自律时，即使身在隐秘处，也不会造恶业，中国儒家文化中同样也强调“慎独”。此种方法为内求修身，讲究个人在社会整体中自律，不但对国家社会无害，反而多生益处。<sup>(116)</sup>

佛陀在《教授尸迦罗越经》宣讲了在家居士的生活伦理规范（圣者之律），该经法要中，对“成就圆满善人的原则”阐述如下：

（一）自身准则：“维持个人的尊严”，即舍断杀生业烦恼、不与取业烦恼、邪淫业烦恼和妄语业烦恼<sup>(117)</sup>四种业垢。以防止个人道德沉沦，致使诸多凶杀案、诈取、强暴、毁谤等罪恶行为。自身口舍离了四种业垢，就保护了人性的圆满。

（二）公众正义：“维持他人的尊严”，即不因烦恼而偏心造恶：陷于贪欲而造恶业、陷于瞋恚而造恶业、陷于愚痴而造恶业及陷于畏惧而造恶业<sup>(118)</sup>。以防止社会不公正的恶果，例如政治贪污、家庭伦理失范等。人心不由烦恼而造恶业，就保护了团体大众。此项功能须以正念和正定协助完成，需要保持内心清净、稳定。

---

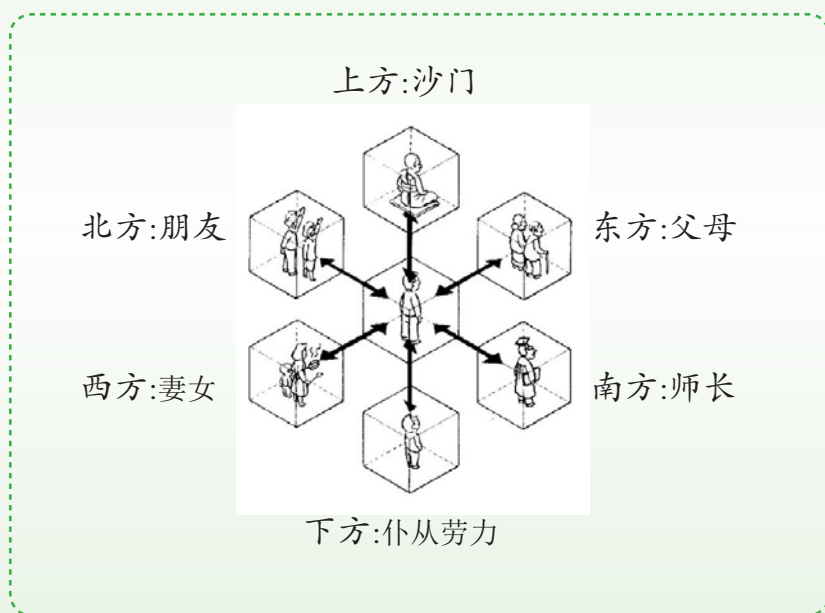
(116) 释心平. 从《善生经》透视佛教的社会生活 [J]. 当代宗教研究, 2014, 96 (3) :21-27.

(117) (P. T. S. ) D. III. p. 181.

(118) (P. T. S. ) D. III. p. 182.

（三）经济管理：“具有觉知负责道德与经济能力”，即舍离会导致钱财散失的六种因由，从事正当的工作，妥善规划经济生活。（详见第三章第三节。）

（四）人际关系：“保护人际良好关系”，包含六方<sup>(119)</sup>关系。人们通常认为只要把自己家庭管好，学校老师将专业知识讲授好，他们的任务就算完成了。事实上，这样的想法会让人因为只顾自己的家庭和事业，而忽略大众的公义事务，由此引发的社会问题层出不穷，而绝大部分问题出在人与人之间的关系上。人只管理好自己的家庭和事业还远不够。佛陀把社会结构中最小个体应尽的责任，即“六方人际关系的行行为标准”，旨在



表明社会是由相互缘起的各种关系架构而成的。每个人都有义务，都应该努力管理好自己与六方的关系，才能圆满完成自己的责任。

(119) (P. T. S. ) D. III. p. 188-191. ; 《中阿含 善生经》T01. 026. p. 640c-641c; 《佛说尸迦罗越六方礼经》T01. 016. p. 251b-c; 《佛说善生子经》T01. 017. p. 254a-b; 《长阿含 善生经》T01. 001. p. 71c-72a.

## 六方<sup>(120)</sup>人际关系的行為标准表

六方	各方角色的責任	
東方	子女對待父母	父母對待子女
	(一) 受養育之我應奉養雙親	(一) 令遠離罪惡
	(二) 應為雙親作業務	(二) 令行善事
	(三) 應延續家族	(三) 令練習技能
	(四) 使自行應適合獲得遺產	(四) 為迎適當之妻
	(五) 當雙親往生之後， 修功德回向給他們	(五) 應以時宜，給予財物
南方	學生對待老師	老師對待學生
	(一) 行起立禮	(一) 給他完全正確的教導
	(二) 隨侍近事(等候)	(二) 給十分清楚明白的解釋
	(三) 樂聞順從	(三) 給全面的基礎技能
	(四) 虔誠奉侍	(四) 在朋友中推薦他們
	(五) 恭敬領受學藝	(五) 在各方預防危險， 讓他們平安
北方	我們對待朋友	朋友對待我們
	(一) 布施	(一) 防護朋友之放逸
	(二) 說愛語 <sup>(121)</sup>	(二) 朋友放逸時， 保護他的財物
	(三) 利行 <sup>(122)</sup>	(三) 朋友恐怖時，為之庇護
	(四) 同事	(四) 朋友窮困時，不捨棄
	(五) 誠實無欺	(五) 尊重朋友之同族

(120) 釋心平。從《善生經》透視佛教的社會生活 [J]。當代宗教研究，2014，96

(3) :24; ( P. T. S. ) D. III. p. 188-191.

(121) 真實、有益、時宜等。

(122) 意思即是開門迎接沙門、婆羅門。

六方	各方角色的责任	
西方	丈夫对待妻子	妻子对待丈夫
	(一) 尊重她	(一) 适当地处理事务
	(二) 不轻视她	(二) 和蔼地对待丈夫的家人、仆从
	(三) 不搞外遇	(三) 不搞外遇
	(四) 给她权力	(四) 守护丈夫的财产
	(五) 给她装饰品	(五) 在所有事，努力、不懈怠
下方	雇主对待员工	员工对待雇主
	(一) 安排工作适合他们的能力	(一) 比主人早起工作
	(二) 给予食物与工钱	(二) 比主人晚休憩
	(三) 生病时照顾他们	(三) 只接受主人给予的东西
	(四) 给予分享珍味之食	(四) 做好自己的业务
	(五) 给适合时间休息	(五) 称赞主人之名誉
上方	在家人对待出家人	出家人对待在家人
	(一) 依仁慈之身业	(一) 令远离罪恶
	(二) 依仁慈之语业	(二) 鼓励他行善事
	(三) 依仁慈之意业	(三) 以仁慈而爱护他
	(四) 不闭门户 <sup>(123)</sup>	(四) 教其未闻(的佛法)
	(五) 平常供养食物	(五) 令已闻(的佛法)更明白
		(六) 教示趣天之道

(123) 意思即是开门迎接沙门、婆罗门。



从经典中可看出初期佛教的人生关怀。佛陀清楚地指出：人类定位的标准是基本道德义务，人人应对自我和社会大众承担相应的责任和义务。先从个人开始，然后影响到家庭、经济、社会与国家。若能守护好自己本分的话，家庭社会将会清净、平安、吉祥安乐。

在“六方礼”的社会结构中，佛陀把出家人置于“六方”中的上方，作为社会道德典范的生发源头。与儒家的夫妇、父子、兄弟、朋友、君臣五伦关系相比较，佛教扩展了社会生活的广度与深度。在这基本的六种社会结构中，出家人能在“六方”关系中，作为教导道德的榜样、善知识，能产生道德的影响和推动力。在泰国的历史上，佛教寺院和僧团就长期发挥着培养道德的教育职能，至今依旧有积极的影响。这样，就让青少年有机会亲近善知识，有机会亲身学习并实践正道，有规律有礼仪地过生活，从而促进社会向善，人心的团结和稳定。<sup>(124)</sup>

良好的人际关系<sup>(125)</sup>能使人生活和谐、心情舒畅，对人生的进步具有相当重要的作用。婚姻的幸福、家庭的安乐、团队组织的成功，都取决于人与人之间的良好关系。六方关系的重点在于各方的双向角色，譬如父子、师生、夫妻<sup>(126)</sup>、主仆、亲友<sup>(127)</sup>、僧俗的关系。双方必须按照个人的

---

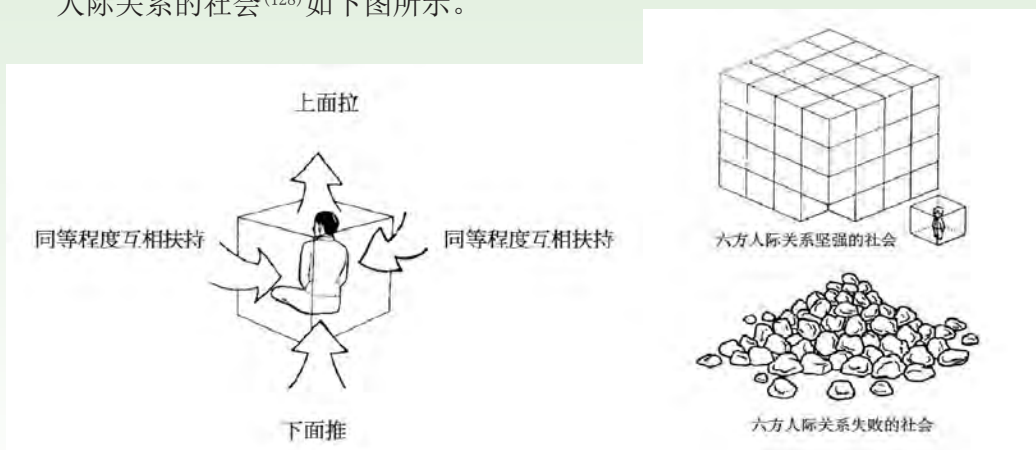
(124) 释心平. 从《善生经》透视佛教的社会生活 [J]. 当代宗教研究, 2014, 96 (3): 21-27.

(125) 如果没有良好的人际关系，一个人再有知识，再有技能，也不可能得到施展的空间。在哈佛商学院进行的一项领导能力调查中，人们发现：管理人员的时间平均有75%花在处理人际关系上，80%的企业，60%以上的开支用在人力资源上；管理者所定计划能否执行与执行成败，关键在于人。见木木主编. 人生必交的八种朋友 [M]. 北京：金城出版社，2012：149。

(126) 约翰·高特曼是全世界顶尖的婚姻研究专家认为，婚姻是以深厚的友谊为基础的。危害婚姻的因素是夫妻之间的友谊质量，据他的研究指出，一对夫妻之间的友谊质量，对婚姻满意度的决定性高达七成。见 [美] 汤姆·拉思著，林锦慧、但汉敏译. 铁杆朋友：人生一定有 8 个朋友 [M]. 北京：中国青年出版社，2010：30。

(127) 龙金·肯尼迪是芝加哥洛约拉大学的心理学教授认为“友谊对你的生理健康有重大影响。拥有良好的关系，可以增进健康、排忧解难。身心的痛苦不见得必须依赖药物或接受治疗，只要有朋友就可以了。”见同上，页27。

角色平等相待，并应尽各自的义务。在各方两者之间，以布施、爱语、利行、同事之四摄事作为桥梁，体现了社会人际关系的基本准则。若“做好人际关系”，互敬、互重、互持，则将使人人欢乐，安稳、无怖畏。好比用正方形石头叠筑一座建筑，一定会比自由造型的石头建筑更坚固。六方人际关系的社会<sup>(128)</sup>如下图所示。

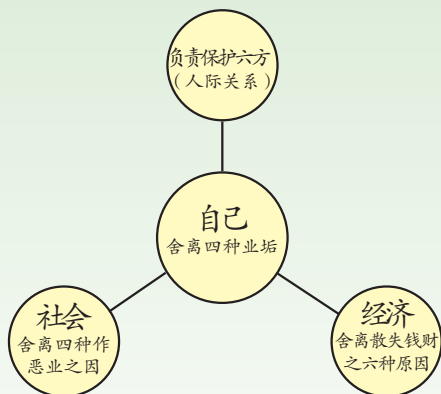


从理论上讲，正是教育让个人与社会关系和谐，重视个人与社会的协调，保持社会的平衡，注重社会公义，主张通过内在修养、自发建构良好的“社会秩序”<sup>(129)</sup> (social order) 的理论和实践。日常实践和维护的道德规范就是道德秩序，而道德秩序是自发秩序，是社会秩序的成分之一。建构社会秩序是一种人造秩序，由社会成员共同打造，由每个主体自发遵守道德规律而成功建构，其对于社会运行和发展起着重要的作用。

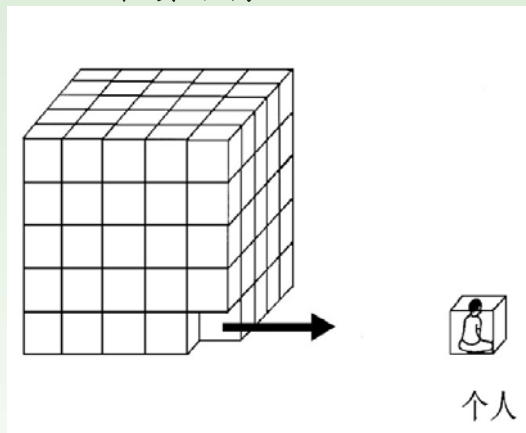
(128) 施命法师. 救国手册 第二册 [M]. 巴吞它尼: 法身基金会, 2004: 61.

(129) 内涵是指: 一定的社会结构的相对稳定; 各种社会规范得到正常的遵守和维护; 无序和冲突被控制在一定的范围之内。这三方面内容主要从结构、功能和状态来描述社会秩序。向德平主编. 社会问题 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2011: 56.

## 善人的品质图解



## 社会结构



从“六方礼”可看出，佛教的人伦关系指出人生在家庭、社会里的定位与应做的义务，是完整的理论系统。但在中国，佛教的人伦关系“六方”还不是人民普遍认识，有许多因素存在，其中可能是佛教传入中国时，必要跟儒家、道家等本土的思想文化适应、调整和圆融，实现佛教中国化。另外，也可能是因为《善生经》是处在《阿含经》里，《阿含经》<sup>(130)</sup>亦属于早期佛教经典，被许多人视为属于小乘经典而不受重视<sup>(131)</sup>。

(130) 杨郁文先生认为，世尊说法大部分结集在《阿含》、《尼柯耶》里，一切教、理、行、果之原型包罗无遗；集合圣教故曰“尼柯耶”，传来圣教故名“阿含”。虽有南、北二传，并无歧义；间有佛弟子所说，为佛印可，同佛所说。经由部派传承，少许出入、增损，皆属方便权说；大部究竟实说，部派之间非有二致，可证南北同出一原。见杨郁文·阿含要略[M]。台北：法鼓文化，1997：序文3。

(131) 释惠敏教授认为，完整的《阿含经》类在五世纪初就已完成汉译了，可是并没有受到中国佛教的重视。其原因或许是当印度佛教传入我国的初期，印度本土正式初期大乘佛教的发展高潮，最重要的佛典传译者，如竺法护、鸠摩罗什等大师也是以弘扬大乘为主。因此，对本来是代表“根本佛法”，却常被误解为是“小乘”经典的《阿含经》类，其专家学者亦寥寥无几。见杨郁文·阿含要略[M]。台北：法鼓文化，1997：序文1。

儒家注重入世，主要是“修身、治世”<sup>(132)</sup>。对于入世方面的人伦关系，佛教跟儒家道德理论一样，都重视家庭伦理、社会伦理，教育人养志培德，为人处事端正，安定社会生活。佛教有六方（六伦），儒家有五伦，基本原理大体上是相通的。笔者整理如下表：

佛教 《教授尸迦罗越经》		父母与子女、师长与弟子、丈夫与妻子、人与朋友、老板与员工、在家与出家沙门	家庭伦理、社会伦理、及宗教伦理
儒家	《尚书·泰誓下》	孔颖达 疏云：“五常即五典，谓父义、母慈、兄友、弟恭、子孝。”	家庭伦理
	《中庸》	君臣也，父子也，夫妇也，昆弟也，朋友之交也；五者，天下之达道也。	政治伦理、家庭伦理、社会伦理
	《孟子·滕文公上》	父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信。	政治伦理、家庭伦理、社会伦理

儒家重视现世的道德生活伦理，佛家同样关注于今世的道德原理，并连接了前世、今世及未来世的缘起。儒家重视政治伦理，内容中有许多详细的道德观念与原则，都是对社会和谐、国家稳定发展明显有巨大的作用。

佛家没有强调政治伦理，而是提倡一种平等的普遍教化，尊贵的统治者也要跟平民百姓一样应具备基本德行，即：十善业、守护六方、公

(132)宋代名僧契嵩在《寂子解》中，说：“儒佛者，圣人之教也。其所出虽不同，而同归乎治。儒者，圣人之大有为者也；佛者，圣人之大无为者也。有为者以治世，无为者以治心。……其心既治，谓之情性真正，情性真正则与夫礼仪所导而至之”。另外，宋代天台宗的释智圆，自号中庸子，在《中庸子传》中，说：“儒者，饰身之教，故谓之外典也，释者，修心之教，故谓之内典也。……吾修身以儒，治心以释”。见赖永海. 佛学与儒学 [M]. 浙江: 浙江人民出版社, 1992: 103-104.

正、四摄法等道德规范。再位高权重的统治者也同样是生死轮回的众生，同样处在三法印中也同样服从因果之律，但佛陀对领导人、统治者有提出“领袖之法”共有十项（十王法<sup>(133)</sup>）——领导者应具备之法，即：布施（Dāna）、持戒（Sīla）、慈善（Pariccāga，为利益大众，而暂舍自己的安乐）、诚实（Ajjava）、温和（Maddava）、精勤自制（Tapa，精勤止欲）、无忿怒（Akkodha）、无害（Avihimsā）、忍耐（Khanti）、公正（Avirodhana正义）。

儒家重视家族血缘次第，以家庭为本的人伦道德。佛家则普遍随缘，讲究因果缘起。佛教里男子出家学佛，并非不忠不孝之事。譬如根据泰国佛教传统文化，出家修行是为报答父母养育之恩<sup>(134)</sup>，父母、六亲和整个村庄都会法喜支持，随喜赞叹。上座部佛教可以多次短期出家，父母亲亦希望孩子短期出家修学佛法。譬如，华人在泰国称“大帝”的“郑信”<sup>(135)</sup>。他七岁时，义父送他入哥萨瓦寺从高僧通迪读书；十三岁依泰国风俗入三毗诃罗寺出家为沙弥，攻读佛学、泰文、巴利文。几年后还俗，受义父荐引为波隆科斯王侍卫官，余暇时学习华文、缅文等。至二十一岁时，再入哥萨瓦寺出家为比丘三年，从高僧研究佛学及巴利文，还俗后又入官担任原职。1767年，缅军入侵暹罗，攻陷大城府，大城王朝灭亡，曾出家为僧的华裔“郑信”高举义旗，组织抗缅军，发起反击，击败缅军，1768年从缅甸部队手中解放了暹罗，建立泰国第三代王朝。郑信爱民仁德，民众对

(133) ( P. T. S. ) J. V. p. 378. ; ( NAN. ) 册40, 页54.

(134) 佛教同样重视孝道，《吉祥经》记载：“奉孝敬双亲，此为最吉祥”（( P. T. S. ) Khp. p. 3. ），一般儿子出家，父母和六亲将来佛寺学佛修行、修功德，准备来世的功德资粮，幸福安乐、通向解脱涅槃。于是泰国民间坚信“出家报答父母恩是‘大孝’，男子一生至少一次‘短期出家’”的传统文化，流传至今。

(135) 帕昭达信（达信大帝Taksin Mahārāja, 1734-1782年，清乾隆年间），是泰国最伟大的五位大帝之首。祖籍广东省汕头市澄海区上华镇。郑信大帝在王位时宣发格言（愿将国土供养佛陀）：“一代明君郑信帝，千辛历尽佛教兴；供养瞿昙沙门广，献奉国土殷意诚；源远流传五千载，僧众如法止观修；勇猛精勤获帝赞，合十礼敬佛莲足；常念父慈恩即在，愿携家国共教存；不负善逝临终嘱，君誓护法永尊崇。”

他十分崇敬，尊称：吞武里大帝。<sup>(136)</sup>此可看出，“出家”非是逃避世俗，而是一种教育学习成长的手段，成为社会善心人士，有益于个体、家庭、国家。<sup>(137)</sup>

儒家伦理的主体较少涉及宗教情怀。佛家伦理对人生方向与意义，提出了明确的宗教目标。并以出家僧团作为社会中的道德教育榜样与中心。在佛教伦理中，佛陀定位出家人身份为社会的道德教育的良善导师，做出社会奉献的一种慈善团体。譬如在泰国古代的阿瑜陀耶王朝时代，寺院和僧团是凝聚阿瑜陀耶人民心灵提升的中心，它是高效守纪的社团、医院、评议堂，也是人民休憩的场所。寺院还是各种艺术的泉源，更是学习各项学问的殿堂。<sup>(138)</sup>在曼谷王朝，僧团长老与政府合作于各个寺院里正式成立学校，国民教育是从寺院里开始运作的。<sup>(139)</sup>全泰国可见到许多学校的校名里会有WAT（寺院之意）这个字，表示是寺院建设的学校。佛寺只负责帮忙建筑，而修建好后的学校或医院等，并不会把它作为寺院的一部份财产，而是用作公众的教育、医疗等事业。落成后即捐赠社会或政府，使其自主管理，此种情形背后皆是佛教僧团与信众辛勤奉献而呈现的。

每天早上僧人会外出托钵化缘，接触家家户户就能知道人民生活的状况，如有什么问题就可以帮忙解决。人民临命终时经常会请僧人去诵经、助念。往生后就在寺院里请僧人诵阿毗达摩给亡者，最后也在寺院里火

---

(136) Siriwat Kumwansa. *Buddhist history in Thai* [M]. Bangkok: Thammasart University, 1998: 98.; 释心平. 泰国南传佛教社会关怀之研究 [J]. 法印学报, 2015, 5: 237-238; 净海. 南传佛教史 [M]. 北京: 宗教文化出版社, 2002: 227.

(137) 泰国素可泰王朝的李泰王 (Dhammarājā Litai, 昙摩罗阇) 信仰佛教，精通上座部佛学，于公元1345年着成《三界论》一书。在芒果林寺舍身出家，出家之前，曾于僧团面前立愿未来要觉悟成佛，度过一段出家修行的生活，这是泰国历史上第一位在位君王于佛教中出家。以后的国王、臣民都以他为榜样，都流行一生中至少一次短期出家为僧，接受佛教道德的熏陶，这种风俗延续至今。phrayalithai. *Tribhumi-Phraruang* [M]. Bangkok: Bannagan Ltd., 1997: 75.

(138) Vasin Yinthsara. 印度与泰国佛教史 [M]. Bangkok: Amonkranpim, 1982: 137.

(139) Vasin Yinthsara. 印度与泰国佛教史 [M]. Bangkok: Amonkranpim, 1982: 201.

化。可以看出，佛法贯通于人们学习、生活、成长，乃至往生的全过程的各个方面，并发挥着积极而重要的支持作用。

佛教僧人生活朴素简单，各方面都十分节省，剩余部分就可以去济助他人，如佛寺经常发放贫困学生奖学金。另外，佛教僧团还举办中学部佛学院：对象为国中至高中的沙弥，授课内容如同一般中学之教育部规定；另有佛学课程以及巴利语学习，期间学费全免。毕业后国家政府批准“高中学位”，可报考大学部。全国有400所学院，2010年学僧有56,109位沙弥。<sup>(140)</sup>

教育并培养青年学子的重要目的，是为提供给全国男孩，有机会提高科学与生命教育水平，并与佛法、道德融合一体，毕业后成为社会的善心人士。有志于钻研佛法或长期出家，以身心奉献社会大众，社会团体和僧团也会继续支持。寺院亦是精神的依托与归所、心灵的医院和道德的学校。人民心里不舒服或病苦时，就会来寺院修行、修功德。佛寺是村庄人民精神的聚集点。学校、大学经常也让学生来寺院熏陶道德观念，政府机关或有些公司也时常带员工来寺院培训。<sup>(141)</sup>

## 二、微观层面

人在为人处事时需要依据一定的标准原则。从个体角度出发，即是如何“自我完善”的原则。对此，佛陀提出四项“居士法”<sup>(142)</sup>：（一）真实，（二）调练，（三）勤忍，（四）施舍。

### （一）真实

真实是指诚实，正直地接人待物，可分为四个方面：1、诚实对待工作事业，对应尽义务尽职尽责，各方面做到最好；2、诚信言语，言与行

(140)参考：泰国教育部资料2010年2月8日。[http://www.moe.go.th/data\\_stat/](http://www.moe.go.th/data_stat/)

(141)释心平. 泰国南传佛教社会关怀之研究 [J]. 法印学报, 2015, 5: 242-248.

(142) (P. T. S. ) S. I. p. 215. 《阿罗毘经》； (P. T. S. ) Sn. p. 33. (Āḷaraka Sutta)

应讲求一致，讲事实真相，答应了事一定尽力达成；3、忠诚待人，老实互惠；4、诚实对待真理道德，坚持正义，诸恶莫作，众善奉行，自净其意。

由上可知，每个时代都会遇见雇主员工之间、夫妻之间、同事或朋友之间相互不信任的问题，道德是处理好这些问题的根本基础和途径。佛陀教导人生应有诚实品德对待人和事物，这就是培养个体对人事物及社会大众的责任感，使家庭、社会、国家拥有安全感以及诚信良好的氛围。尤其是当代企业，若信任度好，责任心强，会促进企业的持久稳定地发展<sup>(143)</sup>。刘德权认为：一个“诚”字，绝不是抽象的伦理观念，而是市场竞争与现代企业生存发展的迫切需要，具有深刻的内涵。“诚”虽不是智慧，却胜似智慧，是现代企业家成熟的人格力量与经营战略思想的体现。<sup>(144)</sup>目前企业界关于“以诚立业”、“以诚经营”的呼吁，体现了这一时代发展的要求。当身、口、意修持“诚”，也就是在修真实波罗蜜。

## （二）调练

调练指学习改善并发展自己的习性、才能、智慧等。世界在不断地进步，为了能更好地支撑家庭、组织、企业等，人们也要不断地学习发展自己。佛教从内在善法德行来看待人的品质，而非从家族或富贫来看待人的品质，每个人都有平等地发展自己的机会，<sup>(145)</sup>有权利选择自己以身、口、意修行八正道，把自己培养成为善心人士，通过不断地努力，最后同

---

(143)譬如：北京美雪集团的发展史来，通过各种途径学习国外的管理经验，结合国情逐步建立起适合自己特点的管理模式。在经营管理中，总结出了“勤忍诚和”的四字经，并成为全体员工的行为准则，成为北京美雪集团生存和发展的精神支柱。见刘德权、孙雪岩。用“勤忍诚和”的企业精神培育良好尚德[J]。商业道德研究，1995，5：25-26。

(144)刘德权。勤忍诚和一美雪集团的企业精神[J]。世界经济与政治，1996，10：74。

(145)“灭尽贪、瞋、痴法并非是由贵家而成就。虽非由贵家而出家，彼若行法、随法、正行、随法行者，其时，彼应受恭敬，彼应受尊重。善士是由个体内修，不敢自夸，亦不蔑他。”(P. T. S. )M. III. p. 37-38.



样自证觉悟。佛陀除了以《吉祥经》为指导方针，教育人生次第地发展自身之外，还指导人们如何自我调练成为社会善士。《长部》中载有七善士法：1、知因，2、知果，3、知己，4、知量，5、知时，6、知众，7、知人。<sup>(146)</sup>教导人们成为社会中的善心人士。

### 1. 知因

知因指知道相关事物的原则和规律。譬如，遇到状况出现时知道事件发生的真正因缘是什么，知种此因会得何果。佛教认为，人生要多学习新知，每个生命都要与时俱进、坚持解放思想、实事求是、开拓进取，返观内照并如理思惟训练及发展自己，而此要靠正见、正思惟、正精进、正念的支持。

现代生活竞争激烈，“知识”被公认为个人、组织发展能取得成功的重要因素，被称为“无形资产”（Intangible Assets）。知识是人生必备的，其生出智慧令人合理办事，创造价值和利润，有些人亦称其为“智力资本”（Intellectual Capital）。可见，佛陀教导人们要以真知为成功打下基础。

知识管理（Knowledge Management, KM）从知识获取（Knowledge Acquisition）、知识创新（Knowledge Creation）、知识存储（Knowledge Storing），以及知识转移和传播（Knowledge Transfer and Dissemination）几方面来管理隐性知识（Tacit Knowledge）和显性知识（Explicit Knowledge），促进事业发展，直至目标达成。了知其原则及成就之因，就能完全掌握所规划的进程。了知个人、组织的发展与成就的原则，明知其中因缘及知识管理，都是相当重要的。所以，知因是人生发展的第一步，也是佛法基础。

---

(146) (P. T. S.) D. III. p. 252.; (MBU.) 册16, p. 229.

## 2. 知果

知果是指知意义、知目标、及其利益及影响，做到远景清晰。遇到状况出现时就知道未来会发生什么事，知种此因得何果，懂得规划未来，能实际运作达到最好的结果。

首先要清楚个人所认可和应追求的目的和意义，了解组织的目的和愿景。知识管理、个体和群体发展（Individual & Group Development）、组织发展（Organization Development）战略是为组织发展所要达到的目标而确定的。所有个人、组织发展战略都是为了达到预期的结果；所设计的活动也都是为了达成目标和愿景。除了不断学习，终生学习，返观内照和如理思惟，还需要宁静的心态，使思考更深、更有创意，而此要靠正见、正思惟、正精进、正念、正定的支持。

## 3. 知己

如实认知自己的身份、资质、知识能力、道德能力，及所拥有的技能，优势和劣势。必须根据自己的实际情况来确定自己的角色，不沉迷于时代的诱惑。佛陀提供给世人六项自我评估修行进展的原则：信（致力于愿望实现所设定的目标）、戒（自律、能控制自己）、闻（有知识，不断学习成长）、施舍（奉献、慷慨、友善）、智慧（发展现有知识，寻觅好老师、善知识等）、辩才。应经常自我省思，并合理适当地运作、不断地调整与改进发展潜力。要认知自己的长处和短处，就要自我分析（SWOT Analysis），考虑内部和外部因素，或评估个体（Individual Competency Gap Assessment）。

## 4. 知量

认知恰到好处、刚刚好。为了自己和他人的利益与幸福，懂得知量享用、适度消费、适当办事。佛陀教导人们培养运用资具的观念，即“资具

依止戒”<sup>(147)</sup>。以知量运用日常生活衣、食、住、药来改善自己的习性。使用衣服、食物、房舍床座、医药等生活资具之前，必须如理作意，笔者整理如下：

资具	运用资具之前，应如理决择
1. 受用衣服	不是为了嬉戏、骄傲、装饰，也不是为了庄严，仅是为了御寒保暖，防止蛇、蚊、风、炎、爬行类的接触，以及遮蔽羞部。
2. 受用团食	仅是为了让身体能够维持，为了止害，为了助梵行 <sup>(148)</sup> ，如是思惟：“我乃以此令灭旧受之苦，不起新受之苦；我将存命、无过、安住”。
3. 受用房舍床座	仅是为了御寒保暖，防止蛇、蚊、风、炎、爬行类的接触，为了避免季候之危，而好独坐禅之乐。
4. 受用医药	仅为了防止生病恼受，而至究竟无苦。

使用资具之前，先如理决择再受用。要管理好自己，从自己的基本四事“衣、食、住、药”开始，以便更了解自己，并清楚地分辨生命中“需要”和“想要”的东西。若人人能管理好自己，以后其他事情就能够处理得更好。每个人以朴素适当的生命过生活，节省或余下的物品就可以分享、奉献给社会大众，成为人们生活的好榜样和好帮手，而这些要以正念、智慧的支持完成。佛教教导是以自身及所遇到的境界作为学习锻炼的工具来改善自己，其目的是为了培养良好的“习性”，使忧伤苦恼等烦恼不生起<sup>(149)</sup>，善根越来越清净。这也是佛教关怀世人的“消费伦理学”。

(147) (P. T. S. ) A. IV. p. 114. ; 觉音尊者. 清净道论 [M]. 高雄: 正觉学会, 2000: 31.

(148) 相应部《梵行(二)》记载,“梵行”即是修行八正道,佛陀说:“诸比丘!云何为梵行耶?即八支圣道是。谓:正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定是。诸比丘!此名之为梵行。诸比丘!云何为梵行义耶?诸比丘!贪欲之灭尽、瞋恚之灭尽、愚痴之灭尽。诸比丘!此名之为梵行义。”(P. T. S. ) S. V. p. 26-27.

(149) “比丘以如理省思而以正当受用袈裟,……以正当受用饮食……正当受用床座,……正当受用医药资具,……若不如理省思受用者,将使忧伤苦恼之诸漏生起。若是如理省思受用者,则此等忧伤苦恼之诸漏不生起。诸比丘!此等是谓漏,由受用而舍离也。”(P. T. S. ) M. I. p. 10. ; (NAN. ) 册9, 页11.

## 5. 知时

知道在合理的时间合理地做事情，懂得规划时间，高效做事，不让光阴虚度。知时可分为两个方面：1、懂得合理安排时间。时间是生命中最重要资源，也是生活成本。每个人都同样平等地拥有一天二十四小时，管理好时间生命才容易成就。2、懂得办事的节奏（时宜、天时），若抓住对的时机办事就容易成就，若时机不适合，就容易失败。要有效管理时间就要合理分配、安排时间，按主次顺序及其紧迫性和重要性安排。以处理紧急而重要的任务为重。

## 6. 知众

知道团体的属性及其威仪礼节。佛陀将社会团体分为四组：1、国家统治者、公务员，2、学者、老师，3、企业商人、居士，4、僧人团体。<sup>(150)</sup>佛陀教导应了解不同团体的属性，要看得出团体的不同威仪礼节、风俗文化、思想观念等。在不同属性的团体中，懂得该如是立、如是坐、如是言、如是止等等。这也是佛教的修行方式，若懂得如此，则办事会顺利、容易远离烦恼。<sup>(151)</sup>无论参与何种社会社区活动，必须了解社区文化，懂得尊重、合作、关怀保护社区、维持其和平秩序的生活。

---

(150) ( P. T. S. ) A. IV. p. 114. (Dhammaññū Sutta)

(151) “比丘由如理省思，认知坐于不适处之座者，于行不适当之处而行者，于交往不适当之恶友而交往者，将判定此是陷入恶行之状态。彼于如是不适当之座，于如是不适当之行处，于如是之恶友，由如理省思而回避之。诸比丘！若不如是回避，将使忧伤苦恼之诸漏生起；若以如是回避者，则此等忧伤苦恼之诸漏不生起。诸比丘！此等是谓漏，由回避而舍离也。” ( P. T. S. ) M. I. p. 10-11. ; ( NAN. ) ，册9，页12。

## 7. 知人

佛陀很重视结交朋友，因为朋友对每个人生命发展亦或堕落都有着巨大的影响<sup>(152)</sup>。佛陀教导人们如何了解朋友的性格。在《教授尸迦罗越经》中，佛陀宣讲了世间有四种人看似朋友但却不是朋友，亦有另四种人能带来幸福。<sup>(153)</sup>笔者整理如下表：

四种人似友实非友：学习辨识恶友的十六种性质

恶友之种类	行为			
	1	2	3	4
(非友而似友)				
1. 夺人钱财者	只想夺财	以少取多	畏怖时不行业务	为己利而从事务
2. 虚美言者	说过去之事假装友谊	说未来之事假装友谊	周济无益之物	于现前应为之事，彼示为时不宜
3. 谄媚者	认同朋友行恶事	否认朋友行善事	面前赞美	背后毁谤
4. 诱导邪恶趣者	诱导彼为嗜耽诸酒类等放逸	诱导非时游玩街衢	诱导享乐于大戏演出	诱导从事赌博放逸

识知非友而似友是恶人，有十六种不好的个性品质。个人应舍弃自己十六种不好的性质，并且避免结交恶友。佛陀很重视选交朋友，许多人作坏事就是受到恶友的影响。

(152) “诸比丘！如是，若具亲近恶知识，则具恶法之听闻；若具恶法之听闻，则具不信；若具不信，则具非如理作意；若具非如理作意，则具不正念不正知；若具不正念不正知，则具不护诸根；若具不护诸根，则具三恶行；若具三恶行，则具五盖；若具五盖，则具无明。”（P. T. S.）A. V. p. 113-114.；（NAN.），册25，页3。

(153)（MBU.）册16，p. 84-86.；（P. T. S.）D. III. p. 185-187.；《中阿含·善生经》T01. 026. p. 640c. 见释心平. 从《善生经》透视佛教的社会生活 [J]. 当代宗教研究, 2014, 96 (3) : 22-23.

### 四种人是给人带来幸福的朋友：学习辨识善友的十六种性质

善心友之种类	行为			
	1	2	3	4
(真正友)				
1. 援助之友	能保护已放逸之友	友已放逸时，能保护友之财	于灾害时，能依靠	于应做之事时，付出双倍之财富
2. 同甘共苦之友	可将秘密告诉他	保守友之秘密	于苦难时，不舍离	为友之利益，连自命也能舍
3. 告知善利之友	防止罪恶	令人行善	使闻未闻之事	宣说通向天堂之道
4. 爱护之友	不喜友之哀	欢喜友隆盛	能防止毁友之人	称誉赞友之人

识知善心友，以具有十六种好的性质。每人应培养十六种好的性质，并亲近善知识。佛陀赞叹善心人如母亲<sup>(154)</sup>，因善心人难以遇到，也能成就吾人的善良美德。佛陀很重视结交善友，因为善友者能成大利者<sup>(155)</sup>，善友能令生未生之善法，又能令舍已生之不善法<sup>(156)</sup>。

识别和理解个体差异、根性、思想、才能、道德等非常重要且必要。了解他人性格就可以给他适合的工作，及能充分体现其价值的岗位，令之愉快生活，给组织带来稳定发展。增支部经典记载，如何明辨他人的资质和道德修养。笔者整理如下：

(154) “能援助之友 共苦乐之友 告善利之友 有爱护之友 此等四种友 贤者当了知 应尊敬交往 如母之实子。”（MBU.）册16, p. 87.；（P. T. S.）D. III. p. 188.

(155) “诸比丘！我不见另有一法能成大利者。诸比丘！此即善友者。诸比丘！善友者能成大利者。”（P. T. S.）A. I. p. 16.；（MBU.）册32, p. 154.

(156) “诸比丘！我不见另有一法能生未生之善法，或能舍已生之不善法者，诸比丘！此即善友者是。诸比丘！有善友者能生未生之善法，又能舍已生之不善法。”（P. T. S.）A. I. p. 14.；（NAN.）册19, 頁17.

层面	知人的胜劣 <sup>(157)</sup>	应受赞赏	应受诃责
1	人有两种：	1. 想睹见圣者的人	2. 不想睹见圣者的人
2	想睹见圣者的人，有两种：	1. 想听闻正法的人	2. 不想听闻正法的人
3	想听闻正法的人，有两种：	1. 倾耳闻法者	2. 不倾耳闻法者
4	倾耳闻法者，有两种：	1. 闻法已而受持	2. 闻法已但不受持
5	闻法已而受持者，有两种：	1. 细加观察诸法之义	2. 不细加观察诸法之义
6	细加观察诸法之义者， 有两种：	1. 知义、知法后依法 而修法	2. 知义、知法后不依 法而修法
7	知义、知法后依法而修法， 有两种：	1. 修行既为利己也为 利他	2. 修行为利己不为利 他

如上表所述，知人有一到七个层次。这七个层次是层层递进的关系，依照这七个方面可以深入地了解他人的品德。品德是一个人的涵养，也决定一个人值得信任的程度。我们以品德去认知一个人，就能对他有明了的把握。佛陀交给我们的七个知人方面涉及到一个人对自己发展的要求标准以及是否有“不放逸”的观念。

知人是我们合理应对他人以及与他们和谐相处的良方。在佛陀提出的七种知人的方法中，最高层次的衡量人的方法是看一个人是否能自利利他。因为能够做到自利利他就能实现交往双方的共赢，并且能够形成良好的社会氛围。所以知人的第七层次“自利利他”是我们识别他者的重要方面。具体地讲，那些专心修习、自我发展；懂得奉献社会，能够当大众的善知识的人是我们交往的对象。

(157) (P. T. S. ) A. IV. p. 115–116. (dhammaññū sutta)。

### （三）勤忍

勤忍指精勤和忍辱。勤忍是一种修养，是意志的升华，是责任感、使命感的表现。在现实生活中，如意的事情总是少，凡事十有八九不如意。佛陀教导在生活中要面对、解决各种问题，就要具备精勤和忍耐的精神。所谓“勤能补拙”、“业精于勤”，精勤是前进，而忍耐是不后退。佛教认为精勤工作<sup>(158)</sup>以及精勤增上定（*adhicitte ca āyogo*）是诸佛陀的教诫（*etaṃ Buddhāna sāsanaṃ*）。<sup>(159)</sup>精进改善自己的习性，修持精进者也就是正修精进波罗蜜。

忍辱是忍耐、容忍、宽容，奋斗克服困难的精神：能忍耐、远离、避免所有恶行；能忍耐要终生持续行善；能忍耐始终维持内心清净<sup>(160)</sup>。忍耐者，无论发生如意或不如意的事，都能保持内心平静。忍耐者，不受邪恶的诱惑，不论遇到什么挫折，都能继续坚持行善。忍耐者，不论受到任何内外在的事物冲击，都能保持心态的明朗、清净不浑浊。忍耐者，不论任何外缘影响，诸如外界的声音、香气、秽物与美好等，也能继续像大地一样稳固、不惊慌。忍辱和堪忍是最高修行（*Khantī paramaṃ tapo titikkhā*），是诸佛陀的教诫。<sup>(161)</sup>

《论语·卫灵公》中，子曰：“小不忍则乱大谋”。在小事上的忍让，会促成组织团结，这也是事业成功的因缘之一。忍辱可分为四个层

(158) “如何以得富……精进者得富。”（P. T. S. ），S. I. p. 214.；（NAN. ）册13，页365。

“云何而能得财宝……勤奋斗者得财富。”（P. T. S. ），Sn. p. 33.；（NAN. ）册27，页49。

(159) （P. T. S. ）D. II. p. 49. (*Mahāpadāna Sutta*)；（P. T. S. ）Dhp. p. 52. (185)

(160) “比丘由如理省思而忍耐寒、暑、饥、渴、虻、蚊、风、热、蛇之所触，忍耐骂詈、诽谤之言语，至苦痛、酷烈、不乐不快等忍受，能耐如夺其命之已生诸身等痛。诸比丘！若不如是忍耐，将使忧伤苦恼之诸漏生起；若以如是忍耐，则此等忧伤苦恼之诸漏不生起。诸比丘！此等是谓漏，由忍耐而舍离也。”（P. T. S. ）M. I. p. 10.；（NAN. ）册9，页11。

(161) （P. T. S. ）D. II. p. 49. (*Mahāpadāna Sutta*)；（P. T. S. ）Dhp. p. 52. (184)



面：1、忍耐天候的变化，2、忍耐身体的痛苦，3、忍耐内心的痛苦（摩擦、误会、爱别离等），4、忍耐烦恼欲望的诱惑（忍耐内心烦恼的逼迫）。如果能做到这些，就能克服人生中出现的所有障碍，最终到达生命的目标涅槃。佛陀教导世人要懂得忍耐，以正念觉知观照各种情况，思维内心的感受（苦、乐、非苦非乐），了知一切都是无常变化的，不应执取，并应做该做的事，尽己责任，以合理的方式解决问题。修持忍耐者也就是正修忍辱波罗蜜。

#### （四）施舍

布施指分享奉献、慷慨合作，关怀救助、齐心协力、宽恕原谅等道德，培养善心人士舍弃不善的情绪、习性等等。布施可以解决社会上人们的自私自利问题，国家的贪污问题，培养分享奉献的精神，是改造社会风气，培养人们慈悲关怀能力，促成社会良善循环的文化。分享奉献令人的内在精神充实，令心灵开敞快乐。因分享奉献而获得的成长和幸福感将会加倍，从而成为个人一生的财富。修持布施者也就是正修布施波罗蜜。

当代企业的社会责任<sup>(162)</sup>（CSR），是以企业经营的道德理念为核心。企业在处理内部、外部的关系时应遵循道德原则、道德规范和良好的管理原则，使之成为企业道德义务和责任。再加上细心维护员工、股东、顾客、商业伙伴、政府、社区和自然环境等，企业才能永久稳定发展。美国佐治亚大学的阿奇·B卡罗尔（Archei B. Carroll）认为，完整的企业社会责任应当包括：经济、法律、伦理和慈善四种责任。<sup>(163)</sup>由上可见，佛教教义至今仍适用于人们的生活，与当代科学、经济学等能良好融合互补，令人们

---

(162) (Corporate social responsibility) 是指企业再创造利润、对股东负责的同时，还应承担起对劳动者、消费者、环境、社区等利益相关方的责任，其核心是保护劳动者合法权益，广泛包括不歧视、不使用童工，不使用强迫性劳动，安全卫生的工作环境和制度等。见匡海波主编，买生张旭副主编．企业社会责任 [M]．北京：清华大学出版社，2010：23。

(163) 匡海波主编，买生张旭副主编．企业社会责任 [M]．北京：清华大学出版社，2010：30。

的生活能互惠互利，合作共赢，共存和乐。我们可以看到许多企业家大力推进慈善事业的情形，例如比尔·盖茨捐献巨额财富支援非洲改善医疗，在全美甚至来中国进行“劝募”演说不遗余力，为世人做了“为富行仁”的好榜样。

基于佛法熏陶、道德内化而生成的自我完善和自律，也有助于“社会控制”（Social Control）。社会控制有助于预防、抑制、调节、和矫治社会问题。合理的社会控制有助于维持社会秩序，促进社会发展，而社会发展的中心则是人的发展。社会控制划分为硬控制与软控制。硬控制是指运用强制性手段，如政权、法律等迫使社会成员去遵守既定规范；软控制是指运用非强制性手段，如伦理道德、舆论、风俗文化等引导社会成员去认同并遵守规范的社会控制。<sup>(164)</sup>

这有赖于人们的信念与价值观念已基本形成共识，并能自觉地服从社会规范来实现内在控制。内在控制主要源于个体内在的信念有高度认同，也就是个人行为动力。有了自律，社会个体也会自然而然地遵守社会规范，因而自觉地用社会规范指导自身行为。这也算是非正式控制，其作用主要通过人们在日常生活的社会互动过程得以实践。<sup>(165)</sup>由于是自发心，其日常运作促使社会秩序更加有活力和效率，这表示个体在社会结构的建构过程中发挥着重要的作用。

从宏观、微观的角度来看，佛教教导人们进行个体教育。佛教认为，从每个个体开始，从自我改善做起，可以逐渐影响到家庭以及整个社会，最终达成国家社会平安这个共同目标。个体教育是每个人的任务，是彼此相互配合的一种联合行动方式。

---

(164) 向德平主编. 社会问题 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2011: 30.

(165) 吴铎主编. 社会学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 1992: 361-362.

### 第三节 佛教的经济生活

伴随着社会经济的迅速发展，人们狭隘的个人成功与竞争导致社会越来越趋于功利化，精神生活越来越贫乏。吴维库将其总结为：“物质在丰富化、心灵在沙漠化”<sup>(166)</sup>。人们的生活除了与家庭及大众的交往外，生命里三分之一的的时间用于职业生活，这意味着正命对人们的生命有着重大的意义。

从佛教的角度看，以合理的经济态度生活，能兼容生命的理念价值观和职业共同发展成就，对人生具有重要的意义和价值。在发展经济、进行物质文明建设的同时，亦需要精神文明建设；对于在家个人而言，需兼有经济富足和精神富足，这样才能立己达人，利于社会大众。本文依据巴利文三藏进行探讨，旨在梳理佛教理论如何契理契机地适应于当代经济社会生活。笔者从以下几个方面阐述：一、佛教财富观；二、如何“富有”；三、佛教中的财富；四、职业道德；五、建构职业精神。

#### 一、佛教财富观

（一）关于富有和贫穷方面，佛陀不禁止弟子富有。如：善施给孤独长者（Sudatta gahapati Anāthapiṇḍika）、鹿母毘舍佉（Visākhā Migāramātā）、童子医王耆婆（Jīvaka komārabhacca）、摩叉止陀的质多长者（Citta gahapati Macchikāsaṇḍika）等，这些都是在家居士，结婚、做生意养家庭，都成了佛陀时代的大富翁，建设寺院供养佛陀，并都修行得证初果、三果，成为佛教史上的圣人。他们的入世与出世生活兼容而圆满，物质与心灵丰盈富有而成为众生典范。佛陀不仅不责备富有，还指明世俗贫穷的弊端，并指出佛教中的贫穷。笔者整理如下表：

---

(166) 吴维库. 情商与影响力 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2012: 总序VIII.

世俗贫穷的痛苦 <sup>(167)</sup>	佛教中的贫穷 <sup>(168)</sup>
1. 贫穷是世俗之人的苦； 2. 贫穷人负债，负债为苦； 3. 因负债而有债之利息，利息亦为苦； 4. 若不付应时之利息，则债主督促，债主之督促亦为苦； 5. 被督促时，若不付，则债主追随而辱于彼，债主追随亦为苦； 6. 被追随时，若不付，则债主收缚于彼，债主收缚亦为苦。	1. 于善法无信； 2. 于善法无惭； 3. 于善法无愧； 4. 于善法无精进； 5. 于善法无慧者。是于圣者之调伏为贫、无所有，是无富。

从上可知，佛陀不赞成贫穷，并且指明贫穷的痛苦。无论世俗或佛门的贫穷，皆是带来苦果。这是佛教财富观的第一点。

## (二) 为何要“富有”？

从佛教的角度看，人类生命的价值和意义在于自能安身立命，清净地过生活及利益社会大众，即慈悲与智慧。《增支部经》中，佛说，“圣弟子，起策精励、流汗，以腕力如法聚集、依德而得财，能作四受用：1. 使自身、父母、妻子、员工、朋友、同事欣乐，强盛拥护正乐。2. 能作为今世生活保障，一切灾祸之时，依财而防护，使自身幸福。3. 能做奉献：奉献给亲族，交税护国，救济、奉献社会大众，所谓的慈善事业。4. 能供养护持有修行之出家众，支持佛教事业，培养善心人士，修福德，彼得最上、生天、有乐异熟、招天胜妙之果。此等财是用处、是造福，名正确因所受用，诸贤人所赞叹，死后欢欣生天国。<sup>(169)</sup>”

(167) (P. T. S. ) A. III. p. 351-352. ; ( NAN. ) 册22, 页83-84.

(168) (P. T. S. ) A. III. p. 352. ; ( NAN. ) 册22, 页84.

(169) (P. T. S. ) A. II. p. 67-69. ; ( NAN. ) 册20, 页114-115. ; ( P. T. S. ) A. III. p. 45. ; ( NAN. ) 册21, 页54.

可见，佛教教育人民如法成为富裕者的目的，是为了能正当地安乐生活，并有巨大的能力，以财富利益大众，造福德为主要目的。这也是其人正修布施、精进、慈悲波罗蜜的好时机。

（三）在佛教的观点，“希望富有”和“贪”不一样，因如法寻求、从正命及福报而得到的是“富有”。“贪”是心存不善法，想以不如法的手段而取得别人的财物，此是“罪恶”。“富有”和“贪”不同，心愿也不一样，意图也不一样，关键在于内心观念的不同。此是佛教财富观的第三点。

（四）从佛教的角度看，财富是因由个人运用能力的好、坏而不同，是世界性客观存在的（中性），如同工具，为不同人所用，其效果自然各异。关键在于，财富无常，每天都会流转变，不应执著。但这样说并非是否定或抛弃财富本身。有智慧的人，会将其合理运用、造福积德、自利利他，使之成为今世、未来世的保障。

（五）无论贫穷或富有，佛教的重点是“正当地过生活”。活得刚好、恰到好处，懂得节约，将存余物品分享奉献给大众。佛教重在培养精勤积极的心态<sup>(170)</sup>、具有希望与活力的生命，并完善个人的道德生活。这正是生命的意义与价值所在。

## 二、如何“富有”

资于在家居的之现世利益与安乐，佛陀宣说了四法，即懂得：如法赚钱、保护与使用、结交善友人脉、正当地过生活。笔者整理如下表：

---

(170) “我通达二种法，其一不厌足善法；另一精勤不退转。我无退转之精勤者一宁可皮肤、筋肉、骨干尽、身内血肉涸竭，不论如何，凡能以丈夫之势、丈夫之精进、丈夫之勇决，若未证觉悟，绝不舍弃精进。诸比丘！我由不放逸而证菩提智，由不放逸而证得无上安稳法。……诸比丘！汝等应当如是学。”（P. T. S.）A. I. p. 50. ; (NAN. )册19, 页66。

《长膝经》 <sup>(171)</sup>	内容
1奋起具足	作任何职业以生存，需先学众技能，勤奋不懈，成就其方便之思惟，能作、能整，以智慧观察、懂得做。
2守护具足	因策起精勤所得、臂力所积、流汗所成，如法，依德所得之财。成此而守护、收藏，懂得使用管理。
3善友相应	于何住处，若有任何戒德、德行增上者，其信具足、戒具足、施具足、慧具足，则与其相俱集会、谈论、对谈，于如是相之信具足者，随学于信具足；于如是相之戒具足者，随学于戒具足；于如是相之施具足者，随学于施具足；于如是相之慧具足者，随学于慧具足。
4正当生存	了知财入、财出，作正当之生存，不堕奢侈、不堕困乏，思：“如是我收入，减去支出，我之支出愿不超过收入”。

从上表可知，此为佛陀所说在家居士富有之法：

1. 奋起具足：《增支部经》中，佛说，“成就三法之商人，能得未得之财，亦能增殖已得之财。云何为三耶？诸比丘！世间有商人，午前热诚励业、日中热诚励业、午后热诚励业。”<sup>(172)</sup>除了精勤敬业之外，还要有“炯眼、有巧之奋斗、善友支援”<sup>(173)</sup>。“炯眼”指知商品、知此品如是买、如是卖，如是原价，如是利益。“善友支援”指人脉。人脉资源是一种潜在的无形资产，更是一种潜在的财富<sup>(174)</sup>。个人的努力是一分耕耘，一分收获，但若加上人脉，个人的努力就可能是一分耕耘，数倍收获。就如企业合作网络 (Enterprise Cooperation Network)、战略伙伴 (strategic partner) 等。

(171) 1. uṭṭhānasampadā; 2. ārakkhasampadā; 3. kalyāṇamittatā; 4. samajivitā.

( P. T. S. ) A. IV. p. 281. ; ( NAN. ) 册23, 页177.

(172) ( P. T. S. ) A. I. p. 116. ; ( NAN. ) 册19, 页170.

(173) 成就三支之商人，不久可增广、增大其财产。( P. T. S. ) A. I. p. 116-117. ; ( NAN. ) 册19, 页171.

(174) 木木主编。人生必交的八种朋友 [M] . 北京：金城出版社，2012：121.

## 2. 守护具足，懂得使用管理：

(1) 懂得合理分配财富。可将财富分成四份：A. 满足家庭自用；B. 发展事业再生产；C. 接济亲朋好友或紧急、灾祸时使用；D. 修福德、慈善事业，支持精神文明建设，形成互助互利的良性循环。

(2) 懂得保护财富。不习行散失钱财之六因<sup>(175)</sup>：嗜耽酒类之放逸，是散失钱财之因<sup>(176)</sup>；耽着于非时游乐街衢，是散失钱财之因<sup>(177)</sup>；耽着于大戏演出，是散失钱财之因<sup>(178)</sup>；耽着于赌博逸乐，是散失钱财之因<sup>(179)</sup>；结交恶友，是散失钱财之因<sup>(180)</sup>；耽着于懒惰，是散失钱财之因<sup>(181)</sup>。居士不养成散失钱财之六因，是为了保护自家钱财与国家的经济。

3. 善友相应：（1）结交善知识，并与其学习成长，完善人格；（2）培养善心人士，支持道德培训、培养善良人才，奠定企业、社会永久发展的基础；（3）打造善友人脉，相互协助发展。

---

(175) (P. T. S. ) D. III. p. 182-184. ; ( MBU. ) 册16, p. 80-82.

(176) 由嗜耽于酒类之放逸，实能生此等六种过患：于现在资财的损失；促成争吵；易于疾病之巢窟；损伤名誉；使无惭愧；使智力减退。

(177) 嗜耽于非时游乐街衢，实能生此等六种过患：名不守护、不防御自己；名不守护、不防御妻子；名不守护、不防御财产；不道德行为令其人怀疑；向彼生起不实之言；多生苦患也。

(178) 耽着于大戏演出，实能生此等六种过患：(常常想寻求)何处有舞蹈，就去；何处有歌唱，就去；何处有音乐，就去；何处有奏乐，就去；何处有乐器，就去；何处有长鼓，就去。

(179) 耽着于赌博放逸，实能生此等六种过患：对胜者有(敌人)结怨；败者因损失而悲伤；失现有财；入于会议言无效力；被朋友与同事所轻视；婚姻被拒绝，因赌博者不能养活妻子。

(180) 结交恶友，实能生此等六种过患：成为赌棍；成为色鬼；成为大酗酒者；成为诈骗者；成为欺瞒者；成为恶棍。

(181) 耽着于懒惰，实能生此等六种过患：常推托太冷而不做事；太热而不做事；太晚而不做事；太早而不做事；我甚饿而不做事；我甚渴而不作业。他总是于事业多借口故，向于未生之富就不生，已生之富就损失。

4. 正当生存：生活有规律，活得恰当刚好，有剩余财富就奉献社会大众，使之成为修福德波罗蜜的好机缘。有助于持续社会、经济秩序的稳定发展。最重要的是成为社会文化的好典范，激励人心向上，创造企业、社会的良善循环风气。

### 三、佛教中的财富

从佛教的角度看，除了物质财富还有精神财富，《增长经<sup>(182)</sup>》中记载，圣弟子若以十之财富而增长，得真髓，得身之最胜。笔者整理如下表：

---

(182) (P. T. S. ) A. V. p. 137. ; ( NAN. ) 册25, 页29。

(183) “依信而增长、依戒而增长、依闻而增长、依舍而增长、依慧而增长。诸比丘! 依此等之五增长而增长之圣弟子，即依圣增长而增长，受坚固最胜之身。” ( P. T. S. ) A. III. p. 80. ; ( NAN. ) 册21, 页97; ( P. T. S. ) A. III. p. 53. ; 在《合诵经》佛陀指出圣财有七项：信财、戒财、惭财、愧财、闻财、施财、慧财也。( P. T. S. ) D. III. p. 251. ; ( P. T. S. ) A. IV. p. 4. ; ( P. T. S. ) A. IV. p. 5.

(184) (saddha)信仰、信心、坚信、忠实)是指坚信如来的觉悟(对如来的觉悟有坚定信心)于《分别(二)经》佛陀说：“圣弟子有信，坚信如来之菩提：如是，彼世尊为阿罗汉、正等觉、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊”。( P. T. S. ) S. V. 197. ; ( MBU. ) 册31, p. 13. ; ( NAN. ) 册18, 页8。

(185)是指佛法知识：知善、知恶，知福、知罪，知惑、业、苦，知因果因缘等。“亲近善知识，受持所闻、积集所闻，彼说初善、中善、后善及有义、有文之教法，纯一圆满清静之梵行之宣示，彼多闻受持如是之诸法，于语熟达，于意思惟，于见善通达。”

(186)内容包含：物质布施、舍弃烦恼情绪、宽恕原谅、佛法教育、世间职业教育等。“以离悭吝垢秽之心，常施、亲手施，欢喜施舍，相应于乞，喜于分与布施。”

(187)因五盖所蔽心住，作所不该作之事，不做所该作之事，失称誉与安乐。……圣弟子知五盖是心杂染，断除心杂染之五盖故。长者！此圣弟子名大慧、广慧、明见、具慧，此名慧具足。世间有圣弟子，具慧而作圣之抉择，趣尽正苦，成就生与灭之慧。



世间财	出世间财 <sup>(183)</sup> （圣财）
1. 田地：房地产、建筑物、土地等。 2. 财谷：现金、存款、股份、珠宝等。 3. 妻子：温暖的家庭。 4. 人脉：有才能、善良的伙伴、员工、佣人等。 5. 四足兽类：马、牛、羊等，包括车、电脑、设备操作方便等。	1. 信 <sup>(184)</sup> 。 2. 戒（五戒）。 3. 所闻 <sup>(185)</sup> 。 4. 施舍 <sup>(186)</sup> 。 5. 智慧 <sup>(187)</sup> 。有此等之财 男子或女人，称彼不贫穷，其生为不空。

可见，佛教中的财富有两种：世间财富（物质财富）、出世间财富（精神财富）。人生有了圣财则生命不贫穷、不空虚。佛陀赞叹物质文明与精神文明同步建设是生命价值与意义所在。《增支部经<sup>(188)</sup>》中，佛陀把人类分为三种：1. 盲人，不知如何获得财富，已有的财富不知如何令其增长，也不知善恶之分及道德修养。2. 独眼人，只知道如何赚钱以及令其增长，但不知修身养性、提升心灵的成长。3. 双眼人，既有钱眼又有良好的道德品质，促进心灵成长，此人具有世间财和圣财。笔者整理如下表：

三种人类	知世间财	知圣财
1. 盲人	无眼，不能得未得之财物，或不能增殖已得之财物。	不知：善不善之法、有罪无罪之法、劣胜之法、黑白相对法。
2. 独眼人	能得未得之财物，或能增殖已得之财物。	不知：善不善之法、有罪无罪之法、劣胜之法、黑白相对法。
3. 双眼人	能得未得之财物，或能增殖已得之财物。	知道：善不善法、有罪无罪法、劣胜法、黑白相对法。

(188) ( P. T. S. ) A. I. p. 128-129. ; ( NAN. ) 册19, 页186-187 Ω

因此，从佛教的角度来看，完善的人生包括物质财富和心灵财富两个方面。当今世人只追求眼前的物质财富，而忘记了精神财富。实际上，物质财富是无常的（包括肉身），只能在今世暂时享用<sup>(189)</sup>。但是，心灵财富是可积累的，除了今世利益外，还可以在死后、来世享用。《增支部经<sup>(190)</sup>》中，佛陀把人类的渴望及如何达成之方法分为四个层次。笔者整理如下表：

有四法，是可爱、可乐、可意， 于世间难得	令能获得可爱、可乐、可意， 难得之四法
1. 我愿如法得财。	1. 信具足。
2. 愿亲戚、亲友俱称誉于我。	2. 戒具足。
3. 保持久活长寿。	3. 舍具足。
4. 身坏而死后，生于善趣、天界。	4. 慧具足。

“信、戒、舍、慧”是佛教中的精神财富，今世人们所渴望的，可透过此四法获得成就。且此四法有益于后世之利益与安乐。<sup>(191)</sup>佛陀教育重点在于现实的社会生活，贯通了现实的人生和死后的世界。

值得注意的是，从巴利文三藏来看，当佛陀提到“信”时，“慧”紧随其后，这有何原因？一般认为，有“信”时，要有“慧”对称平衡关系。笔者认为，“信”是正见的内容，是行善的动机。正所谓“信为道元功德母，长养一切诸善法”<sup>(192)</sup>，“依信度瀑流<sup>(193)</sup>，不逸度大海，精进超

(189) 人间生命实短少，未至百岁死者多，虽过百岁活存者，彼为老病亦死去。人为我执物忧愁，遍取之常不可存，存在之物常变灭。……人死此物亦消失，贤者知此非己物，弟子不可向我执，譬如梦中之相会，人于醒后皆不见。”（NAN.）册27，页233。《老经》；（MBU.）册30，p. 738.

(190)（P. T. S.）A. II. p. 65-67.；（NAN.）册20，页112-114.

(191) “婆罗门！有四法，资于善男子之后世利益、后世安乐。以何为四耶？即：信具足、戒具足、舍具足、慧具足。”（P. T. S.）A. IV. p. 288.；（NAN.）册23，页186.

(192) 《大方广佛华严经》T10. 279. p. 72a.

(193)（ogha瀑流）本义为洪水。指烦恼。比喻烦恼将众生激荡于生死轮回。“诸比丘！瀑

苦恼，依慧得清净”<sup>(194)</sup>。当人们对佛陀所觉悟的智慧有信心，就会发心跟随佛陀所教导的法，按部就班地次第修行<sup>(195)</sup>，最后启发智慧。此智慧也是正见，然后就进入了八正道循环的螺旋增上修行之轨。笔者这里如表下：

原则	种因	修行发展机制过程	结果
精神财富	“信”	“持戒、多闻 <sup>(196)</sup> 、施舍”	“智慧”
五根、五力	“信”	“精进、念、定”	“智慧”
譬如：绿豆	“绿豆”	通过“浇水、适合温度、湿度”	“豆芽”

由上可知，信心是根源，由“信”而生行善动力，进而依正确修习方法修行、开发智慧，最终获得解脱、达至涅槃。之所以称其为佛教中的“精神财富”。笔者认为，正信如理发展的最后结果即智慧。譬如，“绿豆”通过“浇水、适合温度、湿度”，一段时间过后就成长为“豆芽”。

#### 四、佛教的职业道德

职业应该具有社会责任感，那么什么是职业社会责任呢？从佛教观点来看，有两个层面：（一）职业本身，（二）从业者。

（一）职业本身，应该对社会负责。佛陀指出为避免影响对社会有

流有四种。以何为四耶？欲流、有流、见流、无明流是。”（P. T. S. ）S. V. p. 139. ;  
（NAN. ）册17，页319。

(194)（P. T. S. ）S. I. p. 214. ; （NAN. ）册13，页365。《阿罗毘经》；（P. T. S. ）  
Sn. p. 33. ; “汝欲获得涅槃道，应信阿罗汉诸法，心不放逸聪明者，依闻当得于智  
慧。”（*ālaraka Sutta*）（P. T. S. ）Sn. p. 33. ; （NAN. ）册27，页49；（P. T. S. ）  
S. I. p. 214.

(195) “舍利弗！圣弟子若对如来一向信仰，彼则于如来之教说，不生犹豫、疑惑。舍利  
弗！有信之圣弟子，发勤而住，为断诸不善法、具足诸善法，精进、勇健坚固，于诸  
善法不舍其轭，是可期”。（P. T. S. ）S. V. p. 226. ; （NAN. ）册18，页48。

(196) 内容包涵两个方面：1. 外在，结交善知识，多听闻、学习。2. 内在，谛听内在智者、  
善法（良知）之声，如理作意。此方面要靠正念、正定而完成。

害，有五种贩卖是职业、企业贸易不可作：1. 贩卖武器，2. 贩卖人，3. 贩卖饲育而杀的动物，4. 贩卖酒（吸食成瘾等类品）。5. 贩卖毒药。<sup>(197)</sup>通过如理如法的职业活动创造财富，能保护社会秩序运行及生物环境平衡。一行法师认为个人的幸福不仅仅在于拥有一个收入的来源，同时也在于拥有一份可以培育喜乐，对人类、动植物和地球都无害的工作。理想的情况是，我们能找到这样的工作并以我们的工作利益地球和所有生物。<sup>(198)</sup>

（二）从业者，主要是以正命养命，以身口正当的行为，合理如法地赚钱，断邪命。邪命是以欺骗<sup>(199)</sup>、饶说<sup>(200)</sup>、占相<sup>(201)</sup>、骗诈<sup>(202)</sup>、利之热求<sup>(203)</sup>的手段。正命也包括正当的生活、谋生之技。

佛教中的职业道德，是以不伤害自己与不伤害社会大众为基本原则的。道德是靠个体内在正见、价值观促使其自觉遵守社会行为规范的。道德规范是制度控制和法律控制的必要补充。职业道德是社会道德的重要组成部分，是调节社会关系的重要手段，其要求人们能够自觉遵守。当每一个人都能按道德要求行事时，人与人之间、人与社会之间以及人与自然之间就能够朝着和谐、有序的方向发展。<sup>(204)</sup>

正命是影响众生安乐的八个要素之一。选择正当职业，以及经常审视自己的言行不伤害人类与环境，反之会照成巨大的伤害，食品生产便是一个例子。重要的是，若以利他的心态作为工作的动力，内心会充满喜悦和

(197) (P. T. S. ) A. III. p. 208. ; ( MBU. ) 册36, p. 376.

(198) 一行禅师著，向兆明译. 和繁重的工作一起修行：平和喜乐地成就事业 [M]. 郑州：河南文艺出版，2015：4。

(199) (kuhanā) 诈欺、诡诈、欺瞒、欺骗、伪善、诡计。

(200) (lapanā) 饶舌、虚谈、浮言。

(201) (nemittikatā) 占相业、示相、现相（欲得他物表欲得相，如言此物好）。

(202) (nippesikatā) 骗诈。

(203) (lābhena lābham nijigīsanatā) 贪求以利求利。

(204) 中国就业培训技术指导中心组织编写. 职业道德国家职业资格培训教程 [M]. 北京：中央广播电视大学出版社，2007：5。

能量。另外，工作谋生也是身、口、意在造业，而且除了造业之外，日常经常做就会成为人的习性，笔者整理如表下：

正命	邪命	解释
1. 获得钱、财物	1. 获得钱、财物	无论职业正当或不正当，皆能赚钱。
2. 获得安乐	2. 获得痛苦	也有些人在造恶业时，会觉得快乐。
3. 获得福德	3. 获得恶业	缘起因果报应
4. 培养好习性	4. 培养坏习性	本人会清楚自己习性变好，还是坏
5. 得发展，死后往生善趣	5. 会堕落，死后往生恶道	发展或堕落要看长期结果

职业本身及从业者会影响到自身的幸福安乐、造业与习性。其实，工作谋生不仅仅是为了今世的幸福，在现实生活中，人们还可以为来世的幸福安乐做准备。《增支部经<sup>(205)</sup>》中，佛陀将世俗中享欲乐者分为十种，笔者整理如下表：

享欲乐者（凡夫俗人）					
种类	追求财物	对自己	对他人	奉献造福	不贪著、有慧离欲 <sup>(206)</sup>
1	不如法	不合理正当生存	不与他人分享	不奉献造福	没有
2	不如法	合理正当生存	不与他人分享	不奉献造福	没有
3	不如法	合理正当生存	与他人分享	奉献造福	没有
4	如法和不如法	合理正当生存	不与他人分享	不奉献造福	没有
5	如法和不如法	合理正当生存	不与他人分享	不奉献造福	没有

(205) ( P. T. S. ) A. V. p. 177-182. ( *kāma bhogī Sutta* ) ; ( MBU. ) 册38, p. 290-296.

(206) 不贪著、不迷却、不堕罪、见过患、知出要而受用此等财物。了知世间财富是无常的，它是修波罗蜜手段的工具。

6	如法和不如法	合理正当生存	与他人分享	奉献造福	没有
7	如法	不合理正当生存	不与他人分享	不奉献造福	没有
8	如法	合理正当生存	不与他人分享	不奉献造福	没有
9	如法	合理正当生存	与他人分享	奉献造福	没有
10	如法	合理正当生存	与他人分享	奉献造福	有
总结	五戒	正当生存	施舍		智慧

在凡夫享受欲乐的十种人中，佛陀赞扬第十种俗人。如法以道追求财物者，自己快乐，能分配、能作福，不贪著、不迷却、不堕罪，见过患、知远离而受用如法所得之财，是最上、最胜、最尊。因为1. 如法追求财物（守戒），2. 正当生存，3. 施舍奉献，4. 不贪著、有慧离欲。这不只是为了今世的幸福安乐，还能获得来世的幸福与安乐，最终能灭诸苦。《郁阇迦经》云：“有四法，资于善男子之后世利益、后世安乐。以何为四耶？即：1. 正信具足，2. 守戒具足，3. 施舍具足，4. 智慧具足。”<sup>(207)</sup>

对于“施舍奉献”，人们从小到大，得到过许多社会人士的支持赞助，因此，当自己获得财富后，要懂得付出、报答他人、社会乃至国家的恩情，形成互助互利的良性循环，并且是修波罗蜜的好时机。“戒、正命、施舍、智慧”就是“自立、利他、修波罗蜜”，即佛教的核心价值观及根本原则，是人生的意义与价值所在。此价值观形成了泰国民族的“功德观念”，由古至今每天清晨准备食物供养托钵化缘的出家人，以此行径传承佛陀文化，并认定人生最重要的意义就在于行善积累功德波罗蜜，为来世的幸福奠定基础。

笔者认为，此佛教经济生活方式适合各个国家的法律，是客观国际性的人类道德基础。佛教提供了人与人之间、个人与社会集体之间关系的行

(207) ( P. T. S. ) A. IV. p. 288. ; ( NAN. ) 册23, 页186。

为规范，以及调整人们利益关系的行为规范。经济活动不仅是为了取得经济利益，还包括实现生命的目的：利他、修波罗蜜、奉献社会大众、实现社会整体的进步及共同发展。这是佛教“义”和“利”之间的平衡关系，功利和奉献的辩证统一，相辅相成，引导人类拥有积极的生命态度。

若人们能依此实践经济生活，临终时将能保持内心宁静、法喜充满，绝不会恐惧、害怕、无奈地面临死亡，这就是佛教的“临终自度关怀”。佛说：“现世于此喜悦，死后他世欢乐，造诸福业者，两世皆欢喜，谓：‘今造福业喜，往善趣更喜’。”<sup>(208)</sup>除此之外，还要以慈心、悲心、喜心、舍心<sup>(209)</sup>对待他人，以欢喜、精进、用心、智慧观察<sup>(210)</sup>的心态对待事情。

佛教的经济生活原则，也符合当代的“企业社会责任”（CSR）、“企业公民<sup>(211)</sup>”的核心观念。在管理组织、企业的同时，可应用四项仁慈的原则<sup>(212)</sup>：布施、悦语、利他、等利，以互利互惠（mutual benefit）方式行事。笔者整理如下表：

---

(208) ( P. T. S. ) Dh.p.4-5.; ( NAN. ) 册26, 页14-15。《法句经》

(209) 四无量心 ( catāro brahmavihāradham ), 即: 慈 ( mettā )、悲 ( karuṇā )、喜 ( muditā )、舍 ( upekkhā )。 ( P.T.S. ) D. III. p. 223-224.

(210) 四神足, ( P. T. S. ) D. III. p. 221-222.

(211) ( Corporate Citizen ) 企业公民核心观点是, 企业的成功与社会的健康发展密切相关。企业在获取经济利益的时候, 要通过各种方式来回报社会。企业公民的要素构成, 有社会责任和道德责任两大类。内容包括四个方面: 1、好的公司治理和道德价值; 2、对人的责任; 3、对环境的责任; 4、对社会发展的广义贡献。

(212) 四摄法 ( catāro saṅgaha-vatthu ), ( P.T.S. ) D.III. p. 232.

原则	内容	当代组织/企业管理方式
1. 布施	分享、慷慨、合作，包括给予教育培养人才等。	企业慈善（Corporate Philanthropy）
2. 悦语	相互说好话、真实、合时宜、利益对方。	企业传播 （Corporate Communication）
3. 利他	相互利益对方、利益大众。	社区志愿服务 （Community Volunteering）
4. 等利	正义、公平，做适合自己身份的事，凡事负责，做好自己的份内事，凡事尽责。	公平待遇（Equitable Treatment）

可见，四项仁慈的原则可运用于当代社会各组织中，协助组织内部统合，实现良好的企业管治（Good Corporate Governance）。令企业组织具有慈善精神，将企业基金利润一部分转成慈善基金奉献，采取“回馈社会”、“利润分享”、从事公益活动等方法，社会中就会有許多慈善组织打造良性循环氛围，成为社会国家的精神文明。

## 五、建构职业精神

人的生命观、价值观主导其思想行为、生活方式，并决定了他的为人处事。从个体角度出发，若个人有“自立、利他、修波罗蜜”为座右铭，他们将会把生命价值观融入工作，不仅能养活家人，还能行善修波罗蜜。将工作作为实现自己生命价值的平台，最终获得开心、幸福、内心和谐、成就感等。任何职业，都可以把它当成一场修行，一如圣严法师所提倡的“工作好修行”。无论做任何正当的工作，都将会有积极的心态、主动自发、合作创新、自我觉知、观照、与时俱进，能自我管理，打造优良的职业文化<sup>(213)</sup>与工作环境气氛，成为和谐型组织有效发展的因素之一。吴

(213) 圣严法师认为：“经济发展如果配合人文或是文化思考，社会就会比较稳定；如果只着眼于经济发展，忽略了人文精神的推动，就会有问题。” 圣严法师、胡志强、吴若权、蔡诗萍等。不一样的社会关怀 [M]。台北市：法鼓文化，2006：197。



维库认为“价值观不仅是人的思想和行动的指南，也是一种有效的鼓舞人心的工具。”<sup>(214)</sup>职业组织的发展是以人为关键的，若个人拥有正当的生命观、价值观，有助于在其正当的职业中提升工作效率，永久稳定发展，并促进社会和谐，国家安稳兴盛。

从整体角度来看，职业组织除了设计优质的管理体系，还需要树立员工的正见、正思惟，培养提高职员的素质，塑造良好的组织文化，并且对员工有合理的福利与关怀。若职业组织有合理正当的目标、愿景、价值观，承担社会责任，对单位全体和社会大众有利，将能促使成员共同认同，凝聚员工的向心力和积极性，吸引并留住更多的人才。佛教重视于个体出发，影响其整体组织。若将组织理念、价值观内化到个人内心，使其成为他内在意识的一部分，当职员认同价值观、思想顺、想得开，将为实现集体愿景而努力工作的热情。而且也会将职业成为自立、利他、修波罗蜜的平台，其将自我激励、自我控制、自我监督、服务奉献<sup>(215)</sup>，并开发其内在潜能，付出超出岗位所要求，体现自我价值，使得组织绩效会全面提高。若多人习惯，良好的道德风尚则会逐渐形成组织文化，当组织有了良好的文化，新来的员工也会自然而然地学习和遵循其价值观，使得工作的优良气氛正向循环。这表明正见、正当的价值观有利于组织管理一定的作用。

除此之外，“建构团队精神”对于职业单位发展也相当重要。正所谓“团结就是力量”。孟子曰：“天时不如地利，地利不如人和”。佛教中亦有“六可忆念法”<sup>(216)</sup>，可促使团队合和安乐与团结。笔者整理如表下：

(214) 吴维库. 以价值观为本 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2012: 95.

(215) 圣严法师认为：“生命的价值是为了服务贡献，因为自己会从奉献中得到成长，正确的工作态度应该如此。有了这样的工作态度，我相信人际关系也不会有问题。” 圣严法师、胡志强、吴若权、蔡诗萍等. 不一样的社会关怀 [M]. 台北市: 法鼓文化, 2006: 165.

(216) (sārāṇīyadhamma) ( P. T. S. ) M. II. p. 250-251. (Sāmagāma sutta); 《中阿含经·周那经》 T01. 26. p. 755b.

原则	实践内容
1. 对同事现起慈身业	积极地担任团体事务，相互尊重、礼貌，慷慨友善，协同合作，互利互惠等。
2. 对同事现起慈口业	宣告有利益的事情，以慈心相互鼓励、提醒、安慰，诚意沟通，背后不讲是非。
3. 对同事现起慈意业	以慈心宽恕、原谅他人，以援助的心态，注意同事的优点，不吹毛求疵。
4. 有如法之利，与同事共享用	合理分享、共享用，个体利益和整体利益的统一。
5. 与同事戒性相等	自律善行、遵守团体规定，守护身口不伤害自己与他人。
6. 有正见相等，有共同的见解	有共同的价值观、理念，不自慢我大、我执，接受他人的意见，求同存异。

上表反映的原则是建构团队精神及安乐共存之佛法原则，亦是佛陀为出家弟子制定的僧团的生活原则，促使团体和谐相处。组织的生存与发展来自于成员的活动。人员和组织是相互依存的，应该一起成长。在团体生活中，除了以慈心身口意对待对方之外，更要注重的是共同的理念目标，合理分享利益、共有共享资源，及遵守团体规则，包括守护身口言行礼仪，不害己害人。无论是夫妻、家庭、职业单位皆能运用在日常团体生活中，将达成团结精神、和谐团队，长远发展。

佛教的经济生活，个体在现实工作中，应有基本道德责任感，以佛理来建构职业精神，以自立、利他为理念，更以修波罗蜜为行善使命的动力。职业的成就并非只在利润的追求，工作一方面可以养家糊口，另一方面是行善修波罗蜜的机缘，体现自己生命价值的平台，同时能完成人生的世俗与出世目标。佛教不但支持积极地寻求物质财富，还重视建构精神财富。佛陀教育重点在于现实的社会生活，贯通了现实的人生和死后的世

界。除了今世幸福和福祉之外，还要懂得准备精神财富生生世世幸福安乐，直往解脱涅槃。佛陀赞叹在家居士应有物质财富和精神财富，才能称之为“真正的圆满人生”。



# 第四章

# 道德之星——学校实践八正道



## 道德之星 (V-Star) 活动的起源

2006年，由泰国国际佛学社发起，邀请教育部公务员和各中小学教师参加佛法道德培训班，并在泰北清迈府（Chiangmai Province）帕纳瓦丛林禅修中心（Panawat）奉行禅修活动。从此以后，接连不断有教育管理人员和教师参加佛法道德培训班活动，人数已达五千余人。培训中的教师们持有共同的观点，即新一代青少年的道德水平有下降的趋势。于是教师们全心全力发挥自己的能力进行座谈，探讨培养学生道德的统一方针，达成复兴国家新一代文明及道德的目标。

从那以后，法胜法师<sup>①</sup>提出“复兴世界道德项目”，旨在全面提升泰国学生的道德文明水准，培养道德模范青年领袖或道德之星（The Virtuous Star, V-Star）才德兼备，对自己和团体负责，成为家庭、社会与国家未来的希望。活动由家庭、寺院、学校三个社会单位合作进行，透过持续日常生活作息的训练使其成为习性，兼实践社会公益活动及学习佛法、提升青年潜能，以道德培训熏陶，使其永久扎根于青年领袖心中，成为典范，传播仁慈德行、影响周遭的青年朋友、社会、国家乃至世界。

“道德之星”项目得到了泰国政府教育部的支持，被认为能将佛法全面应用日常生活中，家庭、寺院和学校亦被支持联盟合作。此项目符合皇家的指导方针，泰国普密蓬·阿杜德说：“若能将佛教、教育与日常生活

---

(1) 法身寺现任住持——泰国大长老会干部慈悲赐封 帕贴雅摩诃牟尼（Phrathepyanmaha muni）之僧伽爵位，“上法下胜法师”之僧名。创始法身寺的团体共守其目的为：教导道德给大众，以内在和平扩大为世界和平。而实际作法为：一、建立具备优良修行环境的寺院；二、培养正僧；三、培养社会善人。塔达奇渥法师，佛教徒的理念 [M] . 巴吞它尼：法身基金会，1992：19。

结合在一起，加强其间的密切关系，使一切恢复犹如泰国古代那样，学校即寺院、寺院即学校，将使国家的后代子孙同时具有学术能力和高尚善良的心，成为善心人士，有助于发展社会秩序、和谐。”<sup>(2)</sup>

“道德之星”项目中，由泰国法身寺进行道德标准评鉴和佛教文化评估，并于每年举行颁奖仪式，颁发国家级奖项给表现优异的各所学校，颁奖地点是法身寺大法身舍利塔广场。每一年的颁奖仪式都会集合几十万位的“道德之星”学生们前来参加 V-Star 活动。

## 第一节：道德之星思想原则与实践

### “复兴世界道德计划”的主要理念

为了培养具才德兼备的模范青年而将佛教伦理概念和教育体系相结合，通过日常作息实践的学习过程，使其养成善习性，辅以创新多媒体及各种集体活动为基础学习。其主要理念即：

#### 一、以兴盛之四法<sup>(3)</sup>教导学生

为了培养学生具备明智和德行、成为才德兼备的人士，有4个步骤：

(一) 遵从善师用心教导 (sappurisa-samseva 亲近善士，结交善士<sup>(4)</sup>) 就如同有好的教练，运动员就会快速发展一样，寻找善师相当重要。

(二) 谛听老师的教导 (saddhamma-savana 听闻真实的教义<sup>(5)</sup>) 了知善师教导的意义，培养学生掌握学习方法，认知其定义和内涵“是什么？(What)”

(2) 泰王普密蓬·阿杜德 (Bhumibol Adulyadej) 指导曼谷银行委员会，佛历2514年。

(3) ( P. T. S. ) D. III. p. 227. ; ( P. T. S. ) S. V. p. 347. ; ( P. T. S. ) S. V. p. 404.

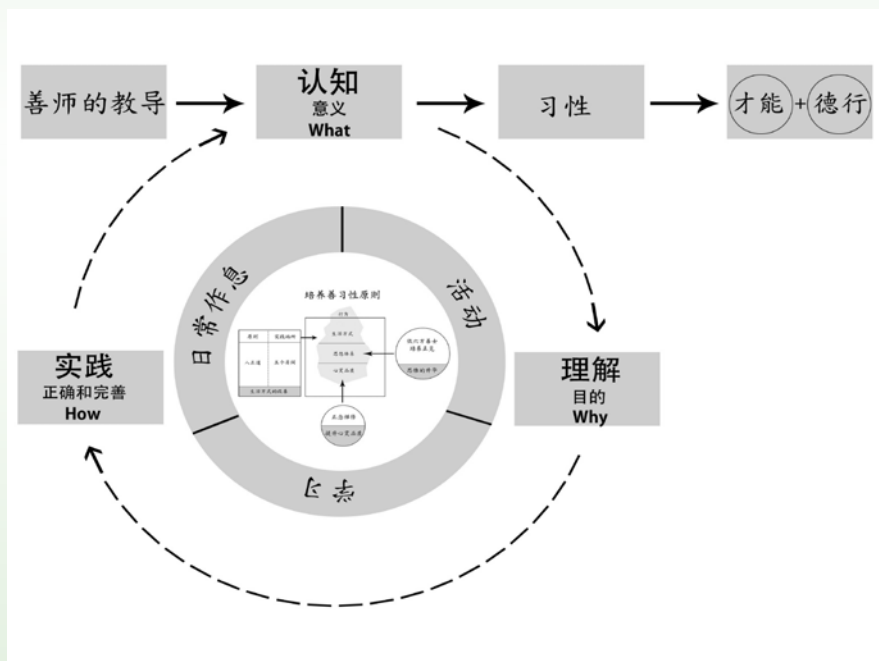
(4) 善师是指老师知识渊博、具备才智和能力、具德行的习性、能善教导。而在美德方面，以佛陀为典范。

(5) 是指能掌握老师教导的重点、能明了其核心内容、能链接整个知识范围并能懂得如何协调运用。

(三) 反思其意义 (yoniso-manasikāra 如理作意<sup>(6)</sup>) 懂得理智思维, 仔细审思, 培养学生懂得思考“为什么? (Why)”

(四) 明理而作 (dhammānudhamma-paṭipatti 法随法的修行<sup>(7)</sup>) 最后能遵照教义正当地实践, 培养学生懂得问问题即“如何实践? (How)”

以上是培育学生的顺序过程, 有好老师为榜样、心中以佛陀为人生的好典范, 从平常人不断地自我精进提升, 最终能发展自己成为圆满的圣人。老师常会提出问题, 让学生如理思考, 加强思维能力。当认知其意义与内涵, 能够理性思维, 了解教育及佛陀教导的目的, 并遵照教义去亲身实践, 若连续做将会成为良好习惯, 形成个体的习性<sup>(8)</sup>, 成为个体的生活方式, 最终化为社区的和谐氛围。



(6) 是指了解善师教导的目的, 理智观察其内涵意义是否合理性与如何善巧运用。

(7) 是指听从老师的教导而愿意做, 精尽努力训练, 达到老师的标准程度, 不断进取发展。

(8) (habit) 即以前研习所修成的性。长期在某种自然条件或者社会环境下所养成的特性。

## 二、培养善良习性

泰国教育部八项基础教育核心课程，主要是针对学生的成长与发展而设，旨在培养学生具有八项美德，并使其成为善良习性<sup>(9)</sup>。

### (一) 习惯的意义和重要性

在日常生活中，人们的五种感官，不停地接触外在的环境，因为受到刺激而不断地产生视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉，并做出身口意等相应的行为反应。接触不断增多，就形成了各种感官的自动反应习惯。习惯无论好坏，都是我们不断重复同一件事情而形成的。如果被重复的反应行为是良好而有道德的，重复过后它就会变成好的习惯，反之亦然。因此，“习性”是身、口、意的行为习惯，是因一而再、再而三、常常做、常常说、常常思而产生的。一旦机缘成熟，就会自动再造作这个习惯性行为。习惯是行为的基础。

1892年，美国心理学之父威廉·詹姆斯提道：“所有人的生活都有其明确的形态，但其实都是由各种各样的习惯构成的。”杜克大学2006年发布的研究报告表明，人每天有40%的行为并不是真正由决定促成的，而是源于习惯。<sup>(10)</sup>

现实生活中，人们对自身内外处境，常以自己习惯做出自动反应，且本身往往意识不到。若没有正确的观念觉知关照，身口意会比较容易犯错误。于是，当知道习性如何产生，就可以设法改善，进一步培养善良的习性。“习性”是自身设置的程序(Program)，每个人自己就是程序设计者(Programmer)。

---

(9) 教育部. 基础教育核心课程 [M]. 曼谷: 泰国农业合作社, 2008: 51.

(10) [美] 都希格 (Charles Duhigg), 吴奕俊等译. 习惯的力量 [M]. 北京: 中信出版社, 2013: 前言 xvii.



客观知识则只是被习性运用的一种工具。若习性好就以知识运用在发展方面，若习性不佳就运用趋向损坏方面，会造成许多问题<sup>(11)</sup>，不只伤害到自己，也影响到社会大众。于是，培养善良习性对人生、社会、国家有重大作用。

马登（O.S.Marden）于《个性影响一生的成败》中说：“一个青年人要想成功，更需要一种最可贵的资本——良好的习惯。有良好的习惯的人远比那些沾染各种恶习的人容易成功。……一个人的品格大都是经过他的习惯来培植成功的。有些人原来品性优良，但后来因为沾染了一些恶习，结果再也没有出头之日。……如果稍稍分析一个人失败的原因，就可知道大都是因为有着一一些不良的习惯。<sup>(12)</sup>”

习性对人生的影响，笔者整理如下表：

好习性	坏习性
1. 经常想好、说好、做好	1. 经常想不好、说不好、做不好
2. 因造善业而得善报	2. 因造恶业而得恶报
3. 常安乐	3. 常苦恼
4. 善友不断增加	4. 敌人不断增加
5. 常有创造性思维	5. 常有破坏性思维
6. 生命安乐、成就。	6. 生命问题、堕落，影响社会国家。

由上可知，“习性”对于个人的成或败，有相当大的影响力，是生命安乐发展或痛苦堕落的根源，所以改善自己的习性对任何人都是必要的。教育学生如果同时具备良好的“学问”与“习性”，对社会大众将有巨大的贡献。

(11) “愚者（恶徒）求知识，反而成灾厄，破碎彼头首，毁灭其幸福。”（NAN.）册26，页20；（P. T. S.）Dhp. p. 20.

(12) O.S.Marden著，杜风译. 个性影响一生的成败 [M]. 台北：种籽文化，2004：126-127.

## （二）应培养之习性

道德之星项目注重培养基本善良习性，即：纪律、尊敬<sup>(13)</sup>、忍耐<sup>(14)</sup>。施命法师<sup>(15)</sup>通过对佛教义理的研究，发现国家、社会和家庭的问题来自人的三种烦恼即贪、瞋、痴，而佛教主张布施、持戒、静坐，或者使用佛陀教导的核心所提倡的“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”来克服这些烦恼。施命法师认为，诸恶莫作即需持五戒，必须要训练人们遵守纪律；众善奉行，让人学会布施和服务他人，而服务的过程中会觉得劳累而需要舍己为人，所以需要培养忍耐心；自净其意，让人心灵净化、获得智慧，学习尊敬心和练习静坐是很好的训练。<sup>(16)</sup>通过这三项，即纪律、尊敬和忍耐来培养好青年的性情，使其形成良好的行为习惯，能克服基本的烦恼，并具备一定的能力，逐渐实现社会安定以及世界和平。因此，每位“道德之星”都按照佛陀教导的方式训练自己，在日常生活中从起床到睡觉训练纪律心、尊敬心和忍耐心。整个活动在家庭、寺院和学校三方面展开，持续进行三个月。

“道德之星纪律”指遵守团体规则、规范、法律，为了个体、整体和合安乐地共住。无鞘的利剑，没有外壳的炸弹，容易对使用者造成伤害。而人们的知识与才能，若是失去纪律的规范，同样会对使用人造成负面的伤害与破坏。于是，明智的学习、有效率的做事的同时，一定还要有“有纪律”。纪律为身口意清净之根本，应受到特别的关注。

“道德之星忍耐”指坚持实践诸恶莫作、众善奉行、自净其意，无论发生如意或不如意的事，都能保持平静心的定力，坚持不退地进取。人的财力、智力、能力虽不足，但如有忍耐之心，坚定信念必能训练自己，终将获得成功的人生。忍耐为慈悲、进取之根本。

(13) “虔敬而谦逊，此为最吉祥”（NAN.）册26，页3；（P. T. S.）Khp. p. 3. 《吉祥经》

(14) “谦恭有忍辱，此为最吉祥”（NAN.）册26，页3；（P. T. S.）Khp. p. 3. 《吉祥经》

(15) Ven. Padet Dattajivo 法身寺副主持

(16) Ven. Padet Dattajivo and Suwanee Srisopha. The Science and art of teaching [M]. Bangkok: SKSG print, 2010: 117-125.

“道德之星尊敬”指打开心胸，意识到别人的恩德、对他心存感激，或经常意识到他人的品德高尚，油然而生恭敬之心。若要从某物获得益处，就该先了解它的价值；若要从某人那里得到智慧，就得先对他人怀有尊敬之心。尊敬心为智慧之根本。另外，对于佛教的慧命，尊敬心亦是让正法久住的重要美德<sup>(17)</sup>。

道德	实践之内容
纪律	1. 干净、2. 整齐、3. 礼貌、4. 准时、5. 定心。道德之星称为“五项国际美德” <sup>(18)</sup>
尊敬	1. 尊敬佛、2. 尊敬法、3. 尊敬僧伽、4. 尊敬学、5. 尊敬三摩地、6. 尊敬不放逸、7. 尊敬承迎。 <sup>(19)</sup>
忍耐 <sup>(20)</sup>	1. 忍耐着辛苦、困难；2. 忍耐着身体的痛苦；3. 忍耐着内心的痛苦；4. 忍耐着烦恼欲望的诱惑。

“道德之星”项目培养道德，有助于教育委员会提倡的八种美德及落实政府教育部八项基础教育核心课程的基本道德政策，见下表：

(17) 相应部经典记载，佛陀说：“迦叶！于此有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷等，尊敬佛、住随顺，尊敬法、住随顺，尊敬僧伽、住随顺，尊敬学、住随顺，尊敬定、住随顺。迦叶！此等之五法，为正法之确立，不混乱、不灭。”（相反亦然）（NAN.）册14，页277；（P. T. S.）S. II. p. 225.

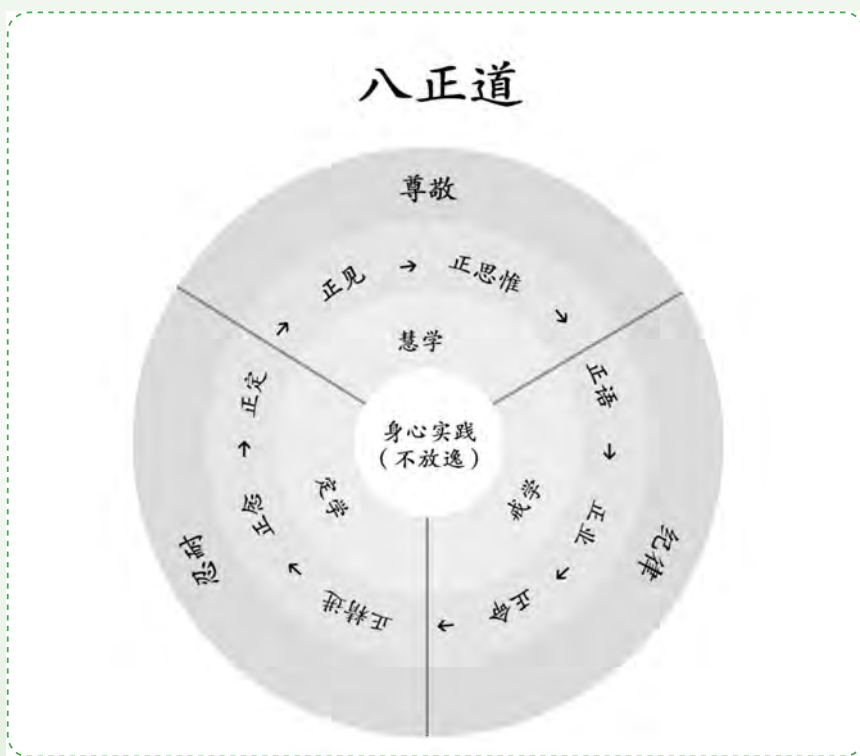
(18) 来自法身寺副主持 施命法师提倡的“五项国际美德”（Universal Goodness 5，简称UG 5）。

(19) （NAN.）册22，页228；（P. T. S.）A. IV. p. 28.

(20) 忍辱和堪忍是最高之修行（*Khantī paramaṃ tapo titikkhā*）……是诸佛陀的教诫（*etaṃ Buddhāna sāsanaṃ*）。见（P.T.S.）D. II. p. 49. 〈Mahāpadāna-suttanta〉；（P. T. S.）Dhp. p. 52.；T24. 1462. p. 707b；T1. 001. p. 10a；T1. 003. p. 158a.

单位	基本美德		
	纪律	尊敬	忍耐
复兴世界道德项目	纪律	尊敬	忍耐
教育委员会的八种美德 <sup>(21)</sup>	节约、诚信、纪律、干净	礼貌、仁慈	勤奋、和谐
教育部八项基础教育核心课程的理想特征 <sup>(22)</sup>	诚信、纪律、正命	爱国与佛教、爱泰文化	爱学习、敬业、服务意识

“道德之星”培养的基本习性和八正道的关系，笔者整理如下图：

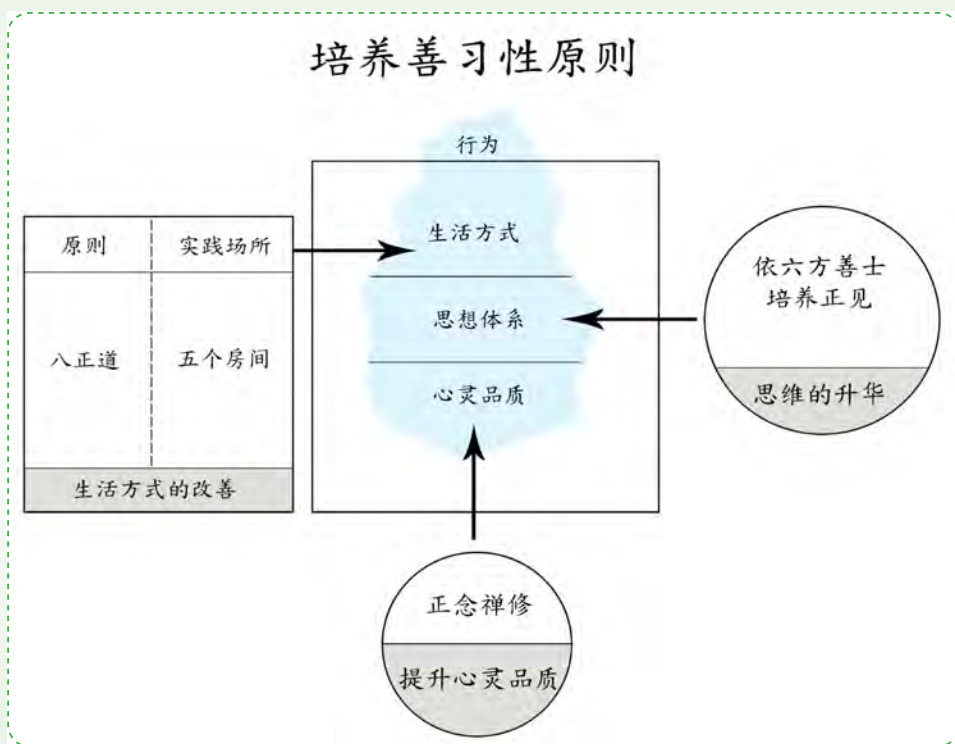


(21) 教育委员会的八种美德：节约、诚信、纪律、干净、礼貌、仁慈、勤奋、和谐。

(22) 政府教育部八项基础教育核心课程的理想特征：诚信、纪律、正命、爱国与佛教、爱泰文化、爱学习、敬业、服务意识。

### 三、习性之背景

青年表现出的行为虽点滴，其实皆有内幕，如同弗洛伊德著名的冰山<sup>(23)</sup>隐喻。于是，若要有效的改良发展善良习性，应有适当的操作系统，从生活方式、思维体系、心灵品质的改进发展，通过家庭、寺院、学校及社区的合作，以适合学生年龄的方法，连续重复实习。培养良好习性的操作如下图：



(23) 冰山约有90%体积沉在海水表面下。在弗洛伊德的人格理论中，认为人的人格就像海面  
上的冰山一样，露出来的仅仅只是一部分，即有意识的层面；剩下的绝大部分是处于  
无意识的。他认为人的心理分为超我、自我、本我三部分，超我往往是由道德判断、  
价值观等组成，本我是人的各种欲望，自我介于超我和本我之间，协调本我和超我。

### （一）改善生活方式

习性是经常想、经常说、经常做，不断地重复想、说和做，最终变成习惯并形成个体的习性。若每天想、说、做，重复连续地想、说和做，无论有意识与否，都将成为习性的根源。在日常生活中，每个人都会处在同样的五个外境（房间）：卧室、卫生间、厨房、梳妆间、办公室（教室）。不同的生活环境状况及生活方式，也是习性的来源。因此，“道德之星”项目设计，在五个房间实践维持干净、整齐、礼貌、守时、定力等优良习性，并以“日常生活作息”<sup>(24)</sup>作为锻炼改善习性的原则的场所。

为了培养学生的自我管理能力，构建三项道德基本的善习性，“道德之星”项目以八正道为原则透过五房间进行持续锻炼。从协调日常作息来改善生活方式及习惯，从起床直到入睡。因此，“道德之星”项目采取简单、易行、清楚、有效的方式指导学生每天在家庭中、学校里实习等。见下表：

基本善习性	家庭	寺院	学校
纪律	早起，整理好床铺。	受持五戒	穿着整齐，储蓄
尊敬	礼敬父母、师长	睡前诵经、礼佛	纪录他人的善行 (老师、朋友、周围的人)
忍耐	帮忙做家务	静坐	看课本和有意义的书

参加道德之星项目者每天须根据十个日常事务而行。此活动将会陶冶 V-Star 学生具有纪律、忍耐、尊敬的基本道德。十项日常作息使 V-Star 学生意识到行善并不难，是每个人都可以做得到并应该好好去做的事。良好的生活和德行都是先从自我开始做起，行为的善果会影响到周遭的人，从而形成良好的社会环境和氛围。

(24)即是“日常事务”，原因在于良好的日常生活作息的功能，是把不好的习性调整为好的习性。

## （二）思想体系的发展

当概念的框架改变，生活方式也会随之改变。思想体系的发展对学生相当重要，学生有正思惟会继续影响正语、正业而养成善习性的生活方式。“道德之星”培养学生对世间、生命有正确的见解（八正道的十项正见）为原则。

十项正见 <sup>(25)</sup> ：正见是正当的见解（对世间、生命有正确的见解）	
四项是幸福安乐过生活原则	六项是世间的真谛
1. 布施有果报。	5. 有此世。
2. 慈心救济有果报。	6. 有未来世。
3. 将供奉品敬奉应供养者有果报。	7. 母亲有恩德。
4. 造善、恶业有果报。	8. 父亲有恩德。
	9. 有化生众生。
	10. 有自觉悟、正命正行的沙门。

在实际生活中，除了靠周遭六方善知识的扶持培育正见，复兴世界道德项目为了让学生能正确地辨别善恶、对错、应该不应该，所以努力培养学生的正见。主要透过如下几个学习方式来培养其具正见：

1. 道德故事、案列研究。

2. 创造创新优良媒体，创建道德学习的彩色，鼓励学生们想好、说好、做好。培养正见使之正确的理解生命和世间，促使发展正思惟体系，从而发展正语、正业，乃至正念、正定。活动使用多种媒介进行培训，例如，动画、复兴世界道德戏剧<sup>(26)</sup>、卡通、音乐视频、口袋书等。内容丰富有趣，容易理解和记忆，有效率地影响学生的行为，减少老师准备授课时间。

(25) ( MBU. ) 册22, p. 342. 《Mahācattārisaka Sutta》

(26) 当今戏剧对青年的感受、思想观念及行为模范有大的影响作用。所以道德之星项目自造学员真实的故事为案列典范的戏剧，为青年行善的模范与动机。

3. 创新社会活动，以学生为学习中心（Child Center），例如要学生对社区里的父母、家长、学者、公民、比丘等（六方）进行访问、请求知识，这形成与当地社区的交流。

道德之星项目将十项正见分为五项活动：1. 加强组织领导力的特征和技能。2. 布施、分享及社会福利等公益活动。3. 赞美、护持具足德行的善人。4. 以因果业报观念提升思想体系，并形成道德免疫力。5. 护持佛教及建构良善人际网络。此活动是透过公益活动、社会福利等，培养发展学生具有符合政府教育部八项基础教育核心课程所要求的品格，并培养沟通技能、思辨分析、解决问题、生活本领和使用当代科技等能力。

### （三）提升心灵品质

培养心情稳定的善习性，应深入到心底才能发展出来，这要通过持续的正念禅修才能实现。禅修除了让心平静外，还助于提升心灵品质、让心平和舒畅开朗，这有助于发展脑部工作系统，并能树立永稳的好情绪、人际关系等。修养心灵将获得幸福安乐、得大利益。<sup>(27)</sup>

## 四、活动的结构

活动主要目的是提升思维能力和心灵品质：加强领导技能和特质，赞美具有道德的善人，学会布施、分享、救助，护持三宝和良好人际关系建设，透过因果业报观念发展思维系统，提升道德免疫力。

活动中所涉及安排的项目皆为活动式学习（activity based learning），从实践中学习，培养团队合作，加强领导能力；通过学习理性的批判思考，在学习过程中据善师的教导（What），懂得理智思维（Why），最后能应

---

(27) “诸比丘！我不见其他有一法，已修炼已多修持时，能带来幸福安乐，诸比丘！此即是心。诸比丘！已修炼已多修持心者，能带来幸福安乐。”（NAN.）册19，页7；（P. T. S.）A. I. p. 6.；“诸比丘！我不见另有一法，于有调、有守、有护、有防之时，能成大利者，诸比丘！此即心是。诸比丘！有调、有守、有护、有防之心者，能成大利者。”（NAN.）册19，页9；（P. T. S.）A. I. p. 7.



用于正当的实践（How）。从主动思维、计划、执行，到完成，训练和培养

学生各方面的品质，达到健全的人格。

道德之星项目培养习性的活动，通过日常作息的实践、学习过程而养成善习性。再加上通过活动为基础的学习，通过创新多媒体学习，构成了培训课程的三个有机部分：（一）日常生活的活动，（二）社会活动，（三）集体活动。

### （一）日常生活的活动

如在五个房间实践五项国际美德，日常生活做的十种行善活动：

- |                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| 1. 早起，整理好床铺。    | 2. 穿着整齐。                   |
| 3. 出门前或国旗下发誓守戒。 | 4. 储蓄，分享布施。                |
| 5. 睡前礼拜父母，礼敬师长。 | 6. 纪录他人的善行<br>(老师、朋友、周围的人) |
| 7. 睡前诵经拜佛。      | 8. 帮忙做家务。                  |
| 9. 看书课本和有意义的书。  | 10. 打坐十五分钟。                |

尤其是记录老师或身边他人的好事（如父母、周遭的亲戚，朋友），除了培养观察他人的优点，并学习提升自己道德，还会培养知恩、感恩、报恩之心。当纪录自己的善行时，就会促进每日积极行善。行善能使身边的人获得利益。例如，帮父母打扫卫生，做家务事等促使家庭和谐安乐，这都是在培养对家庭的责任感。当做完作业后，应每天拿去给老师、家长签字，并获得他们的支持与鼓励；这也能让家长看到孩子日益向善的改变。

道德之星学生参加这活动，并且形成一种德性后，每当举行这些活动时，他们就会自动来参加，无需强迫。同时，此项活动成为了联系寺院、学校和家庭的纽带，使得佛法能继续长存下去。

## （二）促进社会活动

现代人的日常生活日渐远离佛法，道德水平日渐趋下，而道德之星则是连接家庭，学校和寺院的良好纽带。为了让佛法从寺院中传播，从而运用到大众的生活，让这三个单位能够联系得更加紧密，促使社会各界和谐发展。因此，举办了道德之星服务社会活动。具体内容如下表：

时 节	活 动
佛日（或合适日子）	去寺院活动 <sup>(28)</sup> 。
特 殊	地区的特殊活动，如供养托钵僧团，或地区的佛教文化等活动。
整学年（可适当选择）	国旗下的道德分享活动；“赞扬老师恩德”活动 <sup>(29)</sup> ；“酗酒危害”竞赛活动 <sup>(30)</sup> ；打扫学校、寺院和社区等 <sup>(31)</sup> ；父亲节和母亲节跪拜父母活动；假期举办短期出家活动；全国道德之星夏令营；供养袈裟衣 <sup>(32)</sup> 等。

(28) 为了培养学生分享、布施及团结的精神，以简单的形式，佛日时请 **V-Star** 学生从家里各带一只水果来聚合，大家一起带去供养附近学校的寺院僧团，并敬请僧人教育生活佛法，其活动轮流不同的寺院。这样会促使青年积极亲近寺院、布施、听闻佛法、修行，除此之外，学生还带父母入寺修行，复兴美德与传统文化，让社区充满良好团结的气氛。这会使 **V-Star** 学生学习到团队合作、人际关系、工作计划、创新办事，仁慈待人，成为善心人士等多方面的品质。

(29) 为了培养感恩老师的心，通过学生叙述老师的恩德，及以依据佛教文化举办拜师仪式，促使学生、家长、社区普遍意识到尊重老师之恩德的重要，因为老师是每个人生命中的贵人。

(30) “叙述酒、啤酒及烟、毒品害处之短文”活动，培养学生懂得分析思考、正当批判。让学生去询问他人有关酗酒的问题，不管是寺院的僧人，父母、老师还是乡里的村民。当学生询问问题时，会让喝酒的人意识到喝酒的危害，而想到喝酒没有任何用处，就会渐渐减少喝酒，直至戒掉。这也响应政府的反毒品政策。

(31) 学校的老师会教导道德之星学会打扫卫生，培养清洁环境和团队合作的精神。当道德之星学会之后，在老师的带领之下，他们还会进入寺院打扫卫生。集体活动的时候，道德之星会非常开心并乐意把好的习惯带回家。服务社会的过程可以培养他们的纪律性、尊敬心和忍耐力，同时也能培养他们的慈悲心，提高对社会的责任感。

(32) “复兴寺院”及“供养袈裟衣”活动。**V-Star** 学生重要的任务是发展寺院，续佛慧命。每个佛日他们都会去寺院行布施、持戒、听闻佛法修行，打扫寺院。当解雨安居后，**V-Star** 学生将会在自己村庄的寺院，带领大众一起举办一年一度的供养袈裟给僧团。

“道德之星”活动依据八正道的正见，培养学生正确地了解人生与世界，重视家庭、寺院、学校及社区（六方礼）的合作。支持 V-Star 学生为领导角色主导活动，以学生为学习的中心。活动通过以美德熏陶，开发潜意识，思维系统及提升生活品质，强调认真地连续实行，以便达成复兴社会美德和文明的宏远目标。

### （三）集体活动

“道德之星”学生参加了各种活动并按时完成十项功课后，会收获好的性情，敢想、敢说、敢做好的事情，拥有了基本道德，即：纪律、尊敬、忍耐。最后还会参加一年一度的“道德之星团结日”活动，即所有的“道德之星”聚集于法身寺的大法身舍利塔广场举办集体活动，目的是为了：学习佛法、因果法则、团体合作、组织管理等；相互交流、分享整年行善的经验；加强道德之星复兴世界道德之大志愿；全国学校师生有机遇会见构建友善人脉、开阔视野等。

“道德之星团结日”活动内容包括：一起共修、参观展览，展览的内容包括道德文明及因果报应等，此外还举办道德会考，谢师仪式，皈依三宝，发誓为道德之星，及颁奖典礼等活动。每一年的“道德之星团结日”活动都由学校的教师带领学生前来参加。同时，还会邀请各大学的大学生来为学弟们充当道德鼓励者（V-Cheer）。大学生将在每个展区或坐席区域举办既有意义又愉快的佛化娱乐活动。

为了鼓励青少年前进发展，法身基金会专门设置“复兴世界道德奖”奖学金，颁发给道德之星榜样。集会活动当天会给来参加活动的全国学校免费发放各类道德学习资料。“道德之星计划”为了提升学生，将他们的善良志愿培养成一种习惯，进而将善愿变成一种自发意识。于是，透过日常作息、各种慈善活动及六方善知识的合作而举办了各项对健康成长、人格发展有益的活动。

## 第二节 道德行为的原理与意义

“道德之星”的培养以简易方式着手，关键在于日常生活作息中，在五个房间实践五项国际美德（清洁、整齐、礼貌、准时、定心）。尤其是以清洁、整齐为首要。本节主要探讨道德之星所培养五项国际美德的原理与意义。长部《大般涅槃经》中，世尊曰：“阿难！依我为汝等所说之法与律，于我灭后，当为汝等之大师。<sup>(33)</sup>”对于清洁、整齐与佛典理论之关系，笔者探讨如下：

律是练习遵守纪律（能管理自己身、口、意断恶、行善），使身、口、意完全清净而觉悟。从生活规范，保持身体、物品、环境的清洁，使之整齐有条理，接着努力促进身、口、意业清净，即正语、正业、正命、正精进、正念，最后援助于正定、心清净而解脱。

法是清净的概念，从身清净、口清净、心清净无污染而出。清净，指外在与内在都干净明亮，包括身体和心灵两方面。身体方面泛指我们的肉身和行为，以及与身体有关联的物品和环境。要维持身体或物品的整洁干净，乃至行为举止的端正友善，这是培养良好品行的一种顺水推舟的有效方式。佛陀教导弟子，要精进修习关于清洁之法务，并次第取得进步，让身体方面与心灵方面之洁净并行。心灵方面指通过慈悲的观念来净化我们的内心（意）及身业，从而展现利益他人的行为举止。来世的我们便会更加清洁，且越来越清净。

笔者认为，清净有三个层面，即：

第一层，身体与身外环境的清洁。

第二层，身、口、意业（活动、作为）清净，指个体的身、口、意不伤害自己与他人。《增支部》经典<sup>(34)</sup>记载：身清净是身业之清净，即离杀

(33) (P. T. S. ) D. II. p. 154. ; ( NAN. ) 册7, 页109。

(34) ( P. T. S. ) A. I. p. 271. ; ( NAN. ) 册19, 页388-390。

生、离偷盗、离欲邪行。口清净是离虚诳语、离离间语、离粗恶语、离杂秽语。意清净是不贪求、心不瞋、有正见。

佛陀指出具“正见”是一种“意业清净”。

此外，有另一种意清净，若内心有贪欲，即知内心有贪欲；若内心无贪欲，即知内心无贪欲。若未生欲之欲生时，即知其生。已生欲之欲断时，即知其断。于已断欲之欲、知其当来不再生起之因缘。知其内心的瞋恚、昏沉睡眠、掉举恶作、疑等五盖已断，此为意清净。<sup>(35)</sup>身清净、口清净、意清净且无漏之人，实为清净者。具足清净者，诸智者称之为洗尽罪恶者。

第三层，心清净。因禅修使心完全清净<sup>(36)</sup>而解脱。

因此，佛陀教育大众的终极核心，即净化自己心意到完全清净，是诸尊佛陀的教诫<sup>(37)</sup>。

佛教经典中关于“清洁”的解释，笔者整理数个观点如下：

### 一、物体的清洁对心灵产生的影响

在比丘律藏中，记载有关清洁之功德利益，对心灵所产生的影响，清扫有七种功德：1. 令自心清净明亮，2. 令他人心中欢喜、净信，3. 天人赞叹、喜悦，4. 身坏命终而生善趣天界，5. 遵循佛陀之教导（因佛赞叹清扫），

(35) ( P. T. S. ) A. I. p. 272.

(36) “当他的心入定、清净、光明、无秽、远离随烦恼、柔软、适合作业、稳固与达到不动摇时，他引导其心，使心倾向于漏尽智。” ( P. T. S. ) D. I. p. 83-84. ; “比丘如是，以定心清净，住无动地，得无漏智证，乃至不受后有。此是比丘得第三明，断除无明，生于慧明。舍离闇冥，出大智光，是为无漏智明。所以者何？斯由精勤，念不错乱，乐独闲居之所得也。”《长阿含经》T01. 1. p. 86c.

(37) Sacitta-pariyodapanam etaṃ Buddhāna sāsana ( P. T. S. ) D. II. p. 49.

(Mahāpadāna-suttanta) ; ( P. T. S. ) Dhṃ. p. 52. ; T24. 1462. p. 707b. ; T02. 125. p. 551a. ; T02. 125. p. 787a.

6. 积极导生起善信行为，7. 后来之众人怀同正行（后来大众跟随、学习作为）<sup>(38)</sup>。由此可见，物理环境的清洁体现了许多德行，包括戒行；因为当心灵清净，就不会做出破戒的行为，有助缘持戒清净。有一例证：阿罗汉尊者忆念宿世关于清洁之业的影响，使心法喜清净，形成远离烦恼和证悟佛法之因缘<sup>(39)</sup>。

律藏注释书<sup>(40)</sup>中记载着清扫的功德利益的故事：

1. 令自心清净明亮。禅修之前，先清洁身体与清扫、整洁周围环境事物，将会引起清净智见<sup>(41)</sup>（ñāṇa-dassana）。据经典中记载，有一位名为帕卜萨贴瓦长老，身披上衣在清扫佛塔，内心法喜清净，心中有佛随念，当下站着修习止观，即刻证悟阿罗汉。

2. 令他人心生欢喜、净信。有位名为迪沙的比丘，他打扫佛塔，一直扫到存普郭拉码头。就在他手提垃圾筒边走边望时，有位名为达萨塔达的比丘从船上下来，望向佛塔，并了解此塔是由那位比丘打扫，他心生净信，当下决定留下来一起专研佛法修行。

3. 天人赞叹、喜悦。有位比丘常住在一个小镇。他在打扫佛塔和菩提树园之后，便去重新沐浴更衣。那边的天人看见后心生净信，因自从佛塔建成后，从未有比丘打扫得如此干净。随后，天人们手捧鲜花，恭敬随喜赞叹。

4. 身坏命终而生善趣天界。Bodhisammajjaka尊者唱偈：“菩提树之叶，落下塔境内，我曾为清扫，我得二十德。依此业威力，轮回于诸有，

(38) ( MBU. ) 册10, p. 490. ; ( NAN. ) 册5, 页207. ; ( P. T. S. ) Vin. V. p. 129-130.

(39) Sakinsammajjaka尊者唱偈：“毘婆尸世尊，坐于波陀厘，见彼足迹道，其处起信心。取帚扫树叶，清扫菩提树，清扫事已毕，礼拜波陀厘。其处起信心，合掌举头上，礼拜菩提树……九十劫之昔，彼时为善业，恶趣我不知，清扫之果报。烧尽诸烦恼得解脱。” ( NAN. ) 册30, 页100-101; ( P. T. S. ) Ap. II. p. 378-379.

(40) 律藏注释 ( MBU. ) 册10, p. 556-9.

(41) 中部《念处经》注释 ( MBU. ) 册17, p. 761.

天界与人界，只此二有中……天界与人中，皆共享名声，我生最后有，安稳达涅槃。(42)”

5. 遵循佛陀之教导（因佛赞叹清扫）。佛陀重视清洁，外在清扫整洁是援助内在修行重要的因素。在比丘律藏中记载，佛陀指定僧团应该做的清扫和整洁(43)。

第6.-7. 项清扫的利益。笔者以舍利弗尊者为案例。在每天凌晨僧团出去托钵化缘之后，舍利弗尊者就做日常寺院巡逻，即：1. 视察打扫卫生未打扫之地；2. 处理垃圾；3. 准备好饮用水；4. 整理整齐坐卧物品工具等；5. 看顾生病比丘、安慰、鼓励、询问有何需要；6. 关顾新学比丘给予鼓励与教导；7. 去施主家为托钵药物给生病比丘及化缘度众；8. 若佛陀及僧团远方巡游度众时，尊者将会在僧团后面整体团队、照顾生病比丘(44)。在他将入涅槃之前，也最后亲自打扫自己的住所(45)。

从舍利弗尊者的日常生活作息可看出，除了言教，身教也是后学修行的动力。他的第1-4项作息即打扫寺院、整齐物具环境等，教育人懂得管理、整齐财物的智慧（包括寺院、家庭、企业的财物等）。第5-8项作息即关顾成员，生病成员或组织的新成员，教育人懂得相互关怀的慈悲心。这些行为是充满感恩心态，并对自己及大众集体有责任心、慈悲为怀的精神，如此做的人亦是佛教中的贤人大慧者(46)。

(42) (NAN. )册30, 页221-223; (P. T. S. )Ap. II. p. 457-459.

(43)律藏(MBU. )册6, p. 141-143.; (NAN. )册3, 页64-66; (P. T. S. )Vin. I. p. 47-49., 见附录I.

(44)中部《教诫罗喉罗大经》注释(MBU. )册20, p. 291-292.

(45)《大般涅槃经》注释(MBU. )册13, p. 382.

(46)“比丘！世间有贤人大慧者，不想为自恼害，不想为他恼害，不想为两者恼害，只作自利与他利两者之利，为一切世界之利思惟。比丘！如是，是贤人大慧者。”  
(MBU. )册35, p. 455.; (NAN. )册20, 页295; (P. T. S. )A. II. p. 179.

可看出舍利弗尊者推动行善的方法，朴素简洁且有力，即透过：沙门日常作息；德行（以身作则：清扫、整洁）；慈悲关怀六方；教化。关键在于：他的日常作息和德行会开敞心胸，令人们生起净信，继而进取学习佛法，升华自身品德。

## 二、清洁、整齐亦是慈身业

慈悲之力可以使身口意造作之业，成为清净的善业。慈悲是无瞋之根本，乃至不杀、不损害，不犯第一条戒等之原因，关乎内心的德行。在《等诵经》<sup>(47)</sup>中有两项法则：（1）无害（*avihiṃsā*），（2）清净（*soceyya* 清净修行）。而佛经注释书有如下解释：

“无害”涉及悲心之内涵，注释书中解释：一切法中的无害是指悲悯同情一切众生，包括透过悲心而得心解脱（*ceto-vimutti*），此称为“无害”。

“清净”是指慈心力量之清净，注释书中解释：一切法中的清净是指亲善、仁慈、爱戴一切众生，包括透过慈心而得心解脱，此称为“清净”。

据此可知，慈身业，即身所造作的行为皆为对一切众生的亲善、慈爱与怜爱。若看见他人行事不整洁，造成肮脏时，也不会生起愤怒与仇恨，将之看作是自己所为，然后赶紧整理整齐。如同舍利弗尊者所做的榜样示范，尊者放下身段，帮忙整理新旧比丘存放不整齐，包括柴火在内的各种东西，不让它们受到损害，就当作是自己本身存放不整齐而加以修整。因此，可称为“背后慈身业<sup>(48)</sup>”。

(47) ( P. T. S. ) D. III. p. 213. ; ( MBU. ) 册16, p. 163. ; ( NAN. ) 册8, 页230。

(48) “背后慈身业”意思是指以慈心在背后行身业给他人（大众）。（就像为了小孩，父母亲在背后默默做许多事并不声张）



### 三、清淨与现实生命的关系

依佛教的观点，清淨心与生命有直接关联。众生的心本来是清淨明亮的，只因为被烦恼染污而浑浊。<sup>(49)</sup>佛陀教导让众生净化身口意，使心清淨而得以解脱。临命终时，若心浑浊会往恶道；若心清淨会往善趣。<sup>(50)</sup>自从身体与身外、环境的清洁开始，让身体健康、心里舒服之外，还影响内心随之清淨、整齐，就影响身口意业跟着清淨。最后，从长远的角度和利益来看，甚至还会影响到死后的生命。

另外，当心清淨无浊，则会亲自见证生命的真理，和事物的真相。《增支部经》记载，佛陀说：“诸比丘！譬如有浊、污、混泥之池，有眼人立于岸，不得见牡蛎、贝、砂砾，乃至或泳或止之鱼群。何以故？诸比丘！彼水浊故。诸比丘！正如是，若彼比丘以浊心，能知自利、或知他利、或知俱利、或可充分证知超越人教之殊胜圣智见者，无有是处。何以故？诸比丘！彼心浊故。诸比丘！譬如有澄清、不浊之池，有眼人立于岸，可得见牡蛎、贝、砂砾，乃至或泳或止之鱼群。何以故？诸比丘！彼水不浊故。诸比丘！正如是，若彼比丘，以无浊之心，能知自利、或知他利、或知俱利、或可充分证知超越人教之殊胜圣智见者，则有是处。何以故？诸比丘！彼心无浊故。<sup>(51)</sup>”

由经文可知整洁干净的重要性，当身体、环境，尤其是心不够清淨，使得人们看不清事实，难以辨别善恶、对错、该不该等判断思维，此会影响言语和行动的造作善、恶业。当身心内外清淨、整齐，除了能看出事实，了解问题的根源，还会影响身体健康、良好的人际关系、办事不懈怠、心易静定、有创意、具有积极的心态等各个方面。

(49) “诸比丘！心者，是极光净者，却为客随烦恼所杂染。诸比丘！心者，是极光净者，能从客随烦恼解脱。”（P. T. S.）A. I. p. 10.；（MBU.）册32, p. 95.；（NAN.）册19, 页12。

(50) “诸比丘！心污故，此类有情，于此世身坏，死后，当生无幸处、恶趣、险难处、地狱。……诸比丘！心净故，此类有情，于此世身坏，死后，当生善趣、天界。（NAN.）册19, 页10-11；（P. T. S.）A. I. p. 8-9.

(51)（NAN.）册19, 页11；（P. T. S.）A. I. p. 9.；（MBU.）册32, p. 94-95.

现实生活中集体共住的问题，大部分起源于“随便”，做事不替他人着想，漫不经心做事而导致身口冒犯他人，以随心所欲的态度行事。若培养以责任心行事，就会减除许多生命问题，如下表：

国际美德	原则	目的	对心的影响
1. 清洁	保持身体、外在环境的清洁；最重要的是保持心灵的内在清洁。此是自我身心发展的开端。	为了：1. 身心清净、健康。2. 令人欢喜。3. 培养责任心、善观察、创意等。4. 树立服务、奉献精神使和谐共住。	心清净
2. 整齐	物质、环境，自外在整齐有序至内心整齐。是使其能控制自己身口意，乃自律的开端。	为了：1. 心舒服、思想整齐。2. 培养自律管理能力。3. 集体和谐安乐。4. 身口意清净。	心舒服
3. 礼貌	管理好自身、口的敬意行为，言谈举止对别人尊重与友善的体现，此包括礼仪 <sup>(52)</sup> 、穿着、合时宜、场地等。	为了：1. 人与人之间和谐相处，减除许多人际问题。2. 文明建设，让人喜悦。	心温柔
4. 守时	分配时间管理好四个方面：1. 保健身体。2. 为集体共存而关怀周遭六方。3. 合理谋生。4. 禅修净化心灵。	为了：1. 减除身体病苦问题。2. 减除集体人际关系问题。3. 减除生计问题。4. 减除心理问题。	心无忧

(52) 泰国人民庄严礼仪的根源，大部分是从比丘《律藏》的“应学法 (sekhiya-vatta)”部分而来的。“君子具备的条件”共有141条，其中109条，即77.3%的部分与巴利律比丘戒相似，剩下的32条，22.7%的部分与巴利律比丘戒没有对应，但与佛法相符。因此，“君子具备的条件”之内容，大部分都来自巴利律比丘戒，另部分则来自佛经。释心平、释白朴。巴利律比丘戒与泰国礼仪之探讨 [J]。法音，2014，358 (6)：29-39。

(53) 精勤增上心定 (adhicitte ca āyogo)，是诸佛陀的教诫 (etaṃ Buddhāna sāsanaṃ)。(P. T. S. ) D. II. p. 49. (Mahāpadāna-suttanta)；(P. T. S. ) Dh. p. 52.

5. 定心 (53)	时刻维持正念觉知，每天安排静心时间，使适当地处理情绪、松弛内心、自我调节，并培养慈悲心、耐心、宽容心和慷慨心。	为了：1. 保持平衡心态、情绪，促进积极心态。2. 懂得知量的中道生活。3. 预防烦恼侵害心。4. 看透事实。	使心明亮开朗
---------------	---	---	--------

可见，修习国际美德有助于解决生命四方面的问题：身体健康问题；社会集体生活问题；经济问题；以及心灵问题。

清洁、整齐是核心的习惯，会引发让其他好习惯更易形成的因素。自身体与身外开始清洁，将会影响其内心变得清净。当身体和环境清洁了，就能使其整齐，心也就跟着整齐、易生出创意，能控制四威仪，使得其有礼貌，能守时，心情稳定无忧。反之，若自身体与身外开始都不清洁，将会影响其内心变得含糊不清。当身体和环境不清洁，就不容易使其整齐，心也就跟着不整齐、很难生出创意，不易控制四威仪，使得其缺乏礼貌，且不守时，凡事开始找借口，心情不稳定、易混乱、费力。

实践国际美德是培养对自身与大众有负责任习性之方法，是道德之基础，使善法得以增长。个体办事的行为也是在造业中，当以责任心做事，会培养精细、谨慎、善于观照的好习性，进而促进生命不断发展。相反，若做事没有责任心，也会培养疏忽、随便的习性，随之会有不良结果。若经常积累责任感成为习性，会发展成为真实波罗蜜（*sacca pāramī*），即：1、诚实对待工作事业，对应尽义务尽职尽责，各方面做到最好；2、诚信言语，言与行讲求一致，讲事实真相，答应的事一定尽力达成；3、忠诚待人，老实互惠；4、诚实对待真理、道德，坚持正义，诸恶莫作，众善奉行，自净其意。这也是“居士法”的第一项。

#### 四、国际美德与五戒之关系

若日常生活处理能够保持干净，就会自觉将物品整理整齐，运用理智整理思维而使之整齐，接着就能管理言语、语气、行住坐卧的威仪礼貌，着装如仪得体、对任何事都谨慎，守时而心情稳定。当人不够干净时，就难以整齐自律。若没有纪律就难以有礼貌。若没有礼貌就会经常不守时。若不守时，心绪就容易混乱、定力差。定力差则难以辨别对错、好坏、善恶。由此可见，国际美德与五戒有着直接的关系，如下表：

自己	问题	使得	破坏五戒
1. 肮脏	疾病、苍蝇、动物传染	易怒、随便	伤害、杀生
2. 没有纪律	财物易旧、易坏、易丢、不知节量	贪婪、草率	丢东西、引起偷盗
3. 不礼貌	易起摩擦、男女方面比较随便	随便	分裂、邪淫
4. 不守时	不信心、不面对、不负责	只为自己	说谎、随便说
5. 定力差	紧张、散乱，厌恶家事、工作、学业	逃避问题	喝酒、玩夜店、赌博、结交坏人

国际美德是净化身口意的基础，是任何性别、年龄、种族、宗教和信仰的人皆能实践，且是每个人对自己与大众负责任而应去实践的，主要是不断地自我实习，直至形成德性。

佛陀教育在日常生活应培养四个观察习惯<sup>(54)</sup>，即：先观察而享用；观察而忍受；观察而远离；观察而除去。先观察而享用，是指对于衣、食、住、药等四物质需要正当地寻找、保存、享用，使身体健康，懂得节制、节约等。2. 观察而忍受，是指勤奋、容忍，能自律、守本分尽责任。3. 观察而远离，是指不结交恶徒，不去不该去的地方，包括不观看无益的多媒体资讯等，以保护六根。4. 观察而除去，是指保持正思惟、除去

(54) (NAN.) 册24, 页5; (P. T. S.) A. IV. p. 354.

邪思惟，即：不贪欲思惟、不瞋恨思惟、不恼害思惟等。这都是预防烦恼生起及膨胀，使自己行为正当合宜，不造成集体、社会问题。

为了从日常生活中培养道德之星的“正道生活”观念，施命法师从自身生命领悟的经验提出：在五个房间里除了实习国际美德之外，还要懂得省思使用五个房间的观念，它们是人们每天都在使用，在使用中可以培养好习惯的生活空间。例如，使用洗手间时可观察大便小便之状况，就知道自己身体的生态健康状况；并意识到是否有人在排队等待急用，使用完就冲水处理干净、整齐，让后来使用者卫生且心理舒服地使用。这也是培养关怀他人之心，亦是利他行为，应从自我开始先做起。使用厨房吃饭亦是，注意他人状况尤其是长辈或晚辈，有威仪地享用餐饮，这也是在端正修行、树立建构文明，提升生命品质。笔者整理如下表：

房间	使用房间培养好的习性	实习
卧房	“吉祥房”：反省每天所行善、忆念三宝与功德、睡前先静心、发慈悲心回向功德，安睡在福海。	清洁、整齐、礼貌、准时、正念觉知，对人、事物有责任心。
卫生间	“反省房”：观察小便、大便而得知身体的健康状况，修不净观、减少傲慢心，懂得关怀他人。	同上
梳妆房	“正念房”：懂得正念观察使用该房间的目的，购买时知量、节省。培养正见、正念、谨慎、清醒、不放逸。	同上
厨房	“知量房”：了解取用食物的目的与知量，懂得关怀他人。	同上
办公室	“智财房”：培养正语、正业、正命、正精进、团队合作等。	同上

在实习国际美德过程中，同时也是正培养责任感与善观察能力，加强自我控制、自我依靠、断恶行善、善于看出人事物的优点，逐渐建构纪律、尊敬和忍耐的善习性，锻炼自律性对学生的学习有大的帮助。整个过程都要靠善师或善知识的扶持培育。善习性是来自经常以责任心做事而形成的。五个房间便是个体日常行善业、恶业之场地，也是养成个体随身习性的场所，因而应得到首要的关注，并培养良好的习性。

为创造生活更加成功和幸福，“才德兼备是至关重要”，坏习性者无论在哪个机构，都将会不断地产生问题。好习性就如个体里面的好软件，可以不断地创造成功和幸福。相反，坏习性如同个体内的坏软件甚至是病毒，可能不断地引发失败和不幸。因此，我们应当培养好的习性，并在遇到挫折时能够及时自省，继续努力完善自身。正当地使用五个房间，是培养好习性的机缘，亦是在修行八正道。

### 第三节 七十三所中小学教师和家长反馈

道德心的缺失是现代社会问题之一。青年不仅是未来的成人，而且是国家的未来。学校不仅是学习场所，且是培育国家未来的场所，是社区学习伦理道德的中心。因此，培养青年才德兼备是重要而紧迫之事。道德之星活动的最初目标，是为了培养全国各地的中小學生成为“道德之星”，将来这些道德之星会成为全国青少年道德方面的好榜样，另外还成会为社会和身边人的道德复兴的中心。<sup>(55)</sup>

本书以泰国规模最大的道德建设活动，即道德之星（V-star）活动作为道德建设的研究对象，从统计数据、问卷调查、活动架构和设计原理等方面，评估参与道德之星的学生的道德水平和行为变化，探究道德之星项目举办的效果与其影响。希望能从研究项目中对于相关教育组织提供研究成果作为参考，及未来本项目机关及教育单位能更有效地举办道德培训活

---

(55) Ven.Somchai Thanavuddho. 知世知法 [J]. 福中居杂志, 2009, 80: 62.

动，采取更加合理的规划，制定政策和管理方式，尤其是规划未来的扩大发展。

笔者做了两份调查问卷，第一份调查问卷为A组，第二份调查问卷为B组。A组调查问卷用于调查学生家长，目的是为了了解学生在家里的行为表现。而B组调查问卷用于调查学校校长、教师，即是直接负责管理道德之星活动的老师。本研究进行调查期间为2014年3月6日至9月30日。这两份调查问卷活动的资料，将用来分析和评估数据，以此了解此项活动的成效如何。

笔者透过SPSS<sup>(56)</sup> 软件完成描述性统计（ Descriptive Statistics ），包括资料的收集、整理、呈现、解释与分析，用数值、表格、图形等方式来描述资料概况。这些统计数据分别有平均数（ Mean ）、标准差<sup>(57)</sup>（ Standard Deviation, SD ）。

### 一、A 组家长调查问卷:

本研究调查五十四位家长对自己的孩子进行评估，观察加入复兴世界道德 V-star 活动一段时间后，孩子在行为举止方面有哪些改变和进步。可根据以下给予的分类进行评估：

---

(56) SPSS (Statistical Product and Service Solutions) 是一套学术界或一般企业使用到的一套统计工具，方便进行许多分析及处理。用于统计学分析运算、数据挖掘、预测分析和决策支持任务的软件产品及相关服务的总称。

(57) 描述各数据偏离平均数的距离（离均差）的平均数。一种量度数据分布的分散程度之标准，用以衡量数据值偏离算术平均值的程度。标准差越小，这些值偏离平均值就减少，反之亦然。标准差的大小可通过标准差与平均值的倍率关系来衡量。

A1. 孝顺	A6. 懂文明礼貌	A11. 认真行善积德
A2. 有尊敬心	A7. 守时	A12. 专心培养自我发展
A3. 有纪律	A8. 有善心、慈悲	A13. 阅读和创造能力提升、能自我教育
A4. 有忍耐心	A9. 对自己和集体负责	A14. 识别好与坏、应不应该、善与恶，因果业报
A5. 干净整洁	A10. 成熟稳重	A15. 家长对孩子参与这项活动的满意程度

这份学生家长对自己的孩子多方面进行评估的调查问卷，从A1-A15 都将分数分为 4 等级：

分数	表示	说明
-1	糟糕	家长认为孩子在参与此项活动后，性格变得更糟糕。
0	平常	家长认为孩子在参与此项活动后，没有看到孩子性格方面的改变，无论是善的方面，还是恶的方面，都没有发现任何改变。
1	改善	家长认为孩子往好的方面改善。
2	很大改善	家长认为自从参与此项活动后，孩子在多方面得到明显改善。

在分析活动效果方面，笔者将调查问卷的评估分数加起来，计算平均值，同时进行结果评估分析，为了能了解学生在参与道德之星活动之后，从家长的角度来看，孩子在哪些方面得到提升和发展。

#### （一）家长调查问卷结果分析

A 组调查问卷收集资料后，将从 A1-A15 计算平均数、标准差和变异数。



表格1.1 平均数、标准差和变异数说明

描述统计					
主题	平均数	标准差	主题	平均数	标准差
A1	1.07	0.54	A9	1.09	0.56
A2	1.09	0.56	A10	0.94	0.56
A3	1.11	0.50	A11	1.30	0.46
A4	1.00	0.48	A12	1.31	0.47
A5	1.06	0.41	A13	0.94	0.41
A6	1.07	0.58	A14	1.13	0.48
A7	1.20	0.63	A15	1.35	0.62
A8	1.28	0.66			

图1.1 A1-A15 平均数图表分析



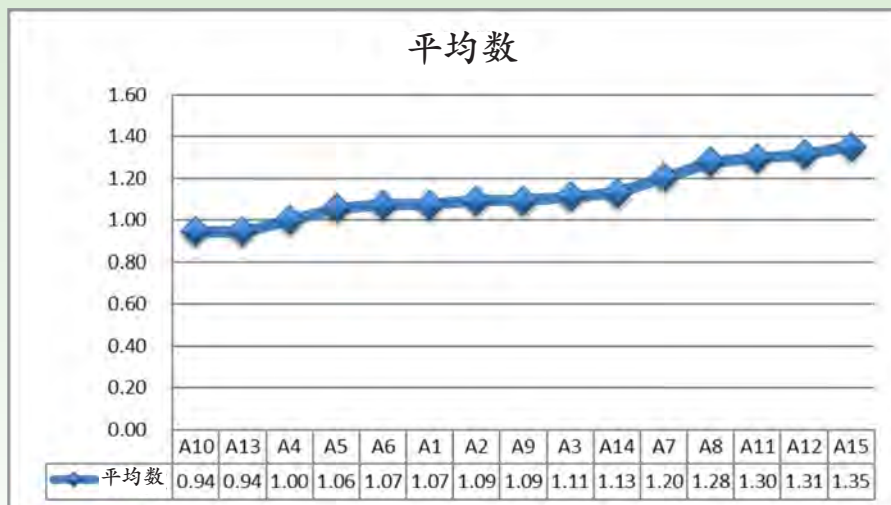
这在表格 1.1 和图表 1.1 有详细分析。在表格 1.1 中 A1-A15 得到的平均数是 0.94 以上。由数据可知，家长认为孩子在参加活动后，在各方面得到改善的程度。在 A1-A15 的标准差方面，数值在 0.41-0.66 之间，这说明在A组调查问卷获得的分数，从组别中清晰表明，家长对孩子的支持，自从孩子参与道德之星（V-star）活动后，都有往一致的方向发展。

接下来，将 A1-A15 的平均数的数据从小到大进行排序，如表格 1.2 所示。图表 1.2 是 A1-A15 的平均数说明，数据排列由小到大。从表格 1.2 和图表 1.2 中可知，最高的平均数是 A15，相当于 1.35。这反映了家长对孩子加入复兴世界道德活动的满意度，从表格可知家长对孩子参与这活动感到满意；同时认为孩子在各方面都往好的方面提升。平均数第二高的是 A12，相当于1.31，从这项可知，孩子参与活动后，他们都有认真提升和锻炼自我的决心。除此之外，各方面都得到发展，也蕴含多局部的发展，无论是道德方面，如：孝顺、慈悲等，还是学习和工作方面，如：负责任、守时和有纪律等。平均数第三高的是A11，相当于1.30，这关于认真行善积德方面，同样的，这也蕴含其它道德部分，如：有尊敬心、懂文明礼貌等。

表格1.2 平均数说明（由小到大排列）

主题	A10	A13	A4	A5	A1	A6	A2	A9	A3	A14	A7	A8	A11	A12	A15
平均数	0.94	0.94	1.00	1.06	1.07	1.07	1.09	1.09	1.11	1.13	1.20	1.28	1.30	1.31	1.35

图1.2 A1-A15 平均数数值分析（由小到大排列）



从表格1.2中可知，最小的数值是A10和A13，即0.94。这是成熟稳重和阅读和创造能力提升、能自我教育，从这些特征可知，培养提升内在道德，需要依靠时间和经验的积累，因此，A10和A13的平均数数值较少。

## （二）家长调查问卷评估结果总结

从 A 组调查问卷评估和结果分析，是家长对自己子女的行为评估，让我们知道，当孩子参与道德之星（V-star）活动后，他们认真提升自我，也认真行善积德，同时其它方面的道德也得到提升。这些对孩子的未来会有无穷的益处和价值。当孩子们长大成人后，都将成为优秀而善良、对社会、对集体有益之人。

## 二、B 组七十三所中小学教师调查问卷

此问卷用于学校校长、教师对学生参与活动后行为的评估调查。首先是对于孩子参与活动前阶段的调查，其次是孩子在参与活动三个月后的调查。这份调查问卷分为三部分：第一部分是受调查对象的基本资料，以

及接受调查对象所在学校的资料；第二部分是对学生各方面的行为进行评估；而第三部分则是调查教师对道德之星活动的提议和评价。

### （一）B 组调查问卷详细资料

#### 1. 受调查对象的基本资料

这包含着6项内容，即性别、年龄、教育程度、受调查对象的职位、参与活动的人数和参与活动的次数。

#### 2. 对道德之星活动各方面的行为进行评估

其可分为四部分，如下：

##### B1. 对学校 and 周围社区环境和氛围的评估

##### B1-1 学校的环境和氛围

B1-1.1 校长、教师团队、工作人员与学生之间的联系	B1-1.4 学生与学生之间的联系
B1-1.2 校长、教师团队、工作人员与家长之间的联系	B1-1.5 学生与家长之间的联系
B1-1.3 老师与学生之间的联系	B1-1.6 学校的环境（干净、整齐有序）

##### B1-2 社区的环境和氛围

B1-2.1 社区的干净与整齐有序	B1-2.4 社区成员之间的关系
B1-2.2 社区对教育的关注度	B1-2.5 学校、家庭、寺院和社区间的良好关系
B1-2.3 社区对构建良好环境和气氛的关注	

## B2. 教学成绩评估

### B2-1 教学表现

B2-1.1教师的负责程度	B2-1.4给予学生充分的指导
B2-1.2有教学计划和备课	B2-1.5增加学生的信心
B2-1.3作为教师团队的榜样	

### B2-2 活动及课程

B2-2.1迎接新生活活动	B2-2.6聚会活动
B2-2.2升旗礼敬活动	B2-2.7课外参观活动
B2-2.3父亲节/母亲节活动	B2-2.8佛教重要节日活动
B2-2.4教师节活动	B2-2.9促进社区发展的活动， 如：清洁社区的卫生等
B2-2.5学术活动	

## B3. 对道德之星活动的评估

### B3-1 十项日常事务

B3-1.1睡前诵经	B3-1.6储蓄用于修功德
B3-1.2打坐十五分钟	B3-1.7帮忙家务与学校活动
B3-1.3早起收拾床被	B3-1.8阅读有益的书籍
B3-1.4着装整洁	B3-1.9欣赏他人的优点
B3-1.5持守五戒	B3-1.10向父母顶礼，遇见僧人、老师和长辈，需要双手合十礼敬

## B3-2 有益社会的活动

B3-2.1沟通技能	B3-2.4生活技能
B3-2.2思维能力	B3-2.5科学技能
B3-2.3解决问题能力	B3-2.6团队工作技能

## B3-3 佛日去寺院

B3-3.1供养托钵和供养品	B3-3.4培养良好的性格
B3-3.2持守五戒	B3-3.5作为善知识邀请他人行善
B3-3.3修习打坐	B3-3.6促进寺院成为社区培养道德的中心

## B4. 学生行为表现改变的评估

## B4-1 智力方面

B4-1.1专注学习	B4-1.6利用所学的知识来造福自己
B4-1.2守时	B4-1.7利用所学的知识有益于工作
B4-1.3不缺课	B4-1.8思考分析原因
B4-1.4思想得到提升（思维发展）	B4-1.9评估和辨别分清是非
B4-1.5学习成绩提高	B4-1.10热爱追求学识

## B4-2 技能方面

B4-2.1关注课后练习	B4-2.4参与学校的活动	B4-2.7创新
B4-2.2负责日常工作	B4-2.5执行各种事务能力	B4-2.8随着专业知识工作
B4-2.3实验室工作能力	B4-2.6耐心工作	B4-2.9发展工作

## B4-3 道德方面

B4-3.1勤奋	B4-3.5有礼貌	B4-3.9孝顺
B4-3.2节约	B4-3.6干净	B4-3.10对个人和集体负责
B4-3.3诚信、诚实	B4-3.7有恭敬心、尊重他人（欣赏他人优点）	
B4-3.4有纪律	B4-3.8有慈悲心	

## B4-4 道德之星活动对学生的影响

B4-4.1 振兴世界道德领导力发展	B4-4.4 推动寺院各种活动	B4-4.7 能自我管理
B4-4.2 培养团结精神	B4-4.5 营造温暖家庭	B4-4.8 认识到禅修的价值
B4-4.3 培养奉献精神	B4-4.6 快乐却与歪门邪道无关	B4-4.9 重视去寺院的价值

## 3. 对道德之星活动的提议和看法

## C1 道德之星的场所和方法有价值

C1.1 寺院适合举办道德之星聚集行善	C1.2 寺院团队有效的工作效率
---------------------	------------------

## C2 道德之星活动各类媒介的兴趣度

C2.1 讲解	C2.3 录音带和音响	C2.5 视频	C2.7 实验
C2.2 各种传媒资料	C2.4 图片	C2.6 展览	C2.8 引导实践

## C3 对学生求学和提升道德有影响的因素

C3.1 社区和学校的氛围	C3.4 培训的方法和使用的媒介
C3.2 教学管理情况，如教育方式，学校提供的公共设施和服务管理等	C3.5 对家长和老师的重视和照顾
C3.3 道德之星活动的各项任务	C3.6 寺院、家、学校和社区的共建文明道德

## (二) 第一部分：基本资料的结果分析

本研究调查泰国 5 个区域：北部、东北部、西部、中部、南部，共 20 府的 73 所中小学校，一个学校调查一位负责管理道德之星活动的老师，调查问卷共为 73 份，可以将问卷分类如下：

- (一) 性别：男28人，女45人，男女比例分别为38.36%，61.64%。
- (二) 年龄：有 21-30 岁、31-40 岁、41-50 岁、51-60 岁，比例分别为 6.85%、9.59%、15.06%、68.50%。21-30 岁、31-40 岁、41-50 岁三个年龄层，比例相近，最高为 51-60 岁，比例为 68.50%。
- (三) 教育程度：硕士 38.36%、本科 61.64%。
- (四) 参与调查对象在学校的职位：校长10.96%、副校长 6.85%、教师 82.19%。
- (五) 七十三所学校参与活动的学生总数是 13,924 人。
- (六) 学校参与活动的次数：曾参加2次21.92%，参加6次16.44%，参加3次、7次12.33%，参加过1次9.59%，曾参加4次、5次、8次8.22%，参加过9次2.73%。

### (三) 第二部分：B1-B4 调查结果分析

对第二部分B1-B4进行结果分析，这部分是教师对学生的评估，即是对学生在参加活动前和参加活动后的看法，评估标准分为 5 等级：

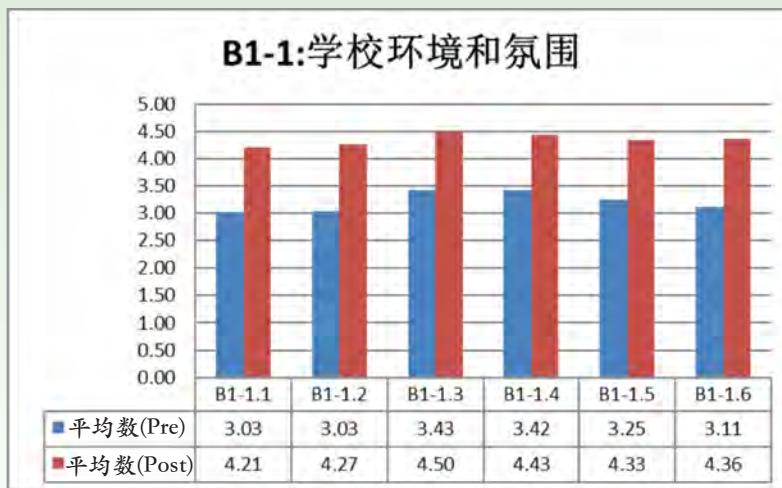
分数	1	2	3	4	5
指示	非常不赞同	不赞同	普通	赞同	非常赞同

因此，评估分数会在1-5之间，分析结果的方法是寻找每个部分的平均数，然后将两部分的平均数进行比较。以上调查结果是从问卷中总结出来，问卷分为以下部分：



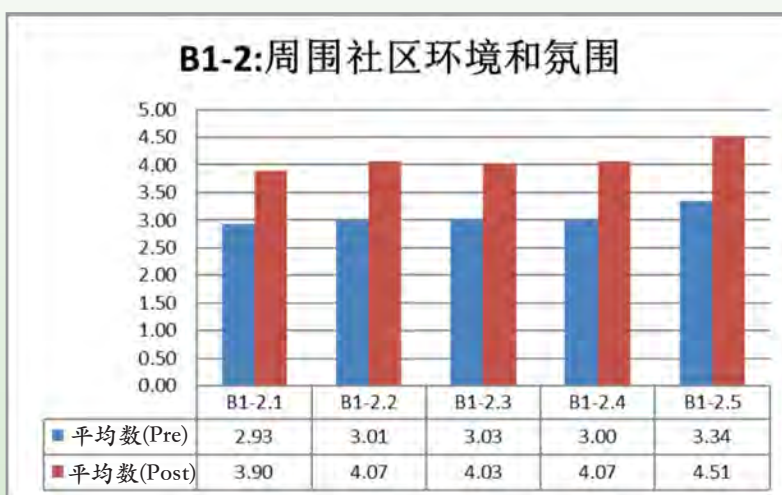
## B1. 对学校和周围社区环境和氛围的评估

### B1-1 学校的环境和氛围



从表格中得知，学生在参与道德之星活动之后，学校环境和氛围各方面的数值都有提升，尤其是 B1-1.6 部分（参与活动前与活动后的数值比是 $4.36-3.11=1.24$ ），这足以表明学校场地和教学楼比以前更干净和整齐有序。B1-1 总概况是学校的人员和学生之间的关系往好的方面改善。

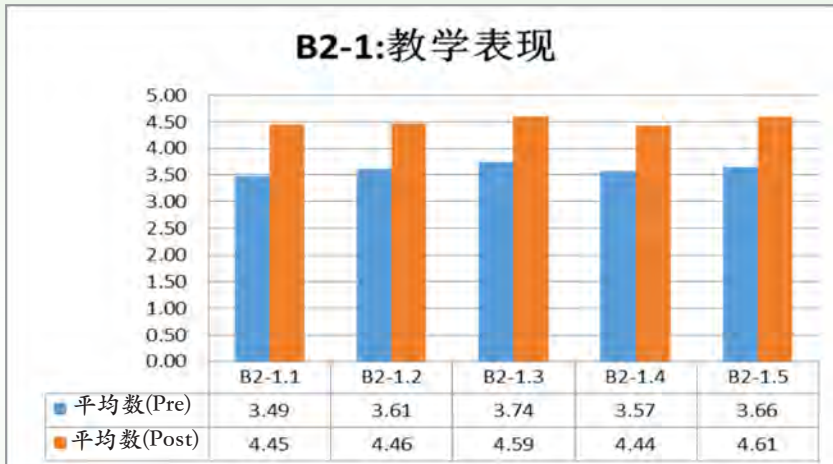
### B1-2 社区的环境和氛围



从平均数的对比可知，在参与复兴世界道德活动后，社区的环境各方面都得到好的发展（B1-2.1 ~ B1-2.5），改变最大的是 B1-2.5（ $4.51-3.34 = 1.17$ ）。这说明了家庭、寺院和社区良好的关系，也证明了参与复兴世界道德活动需要家庭、寺院和社区的支持与合作，也就是各方面的协作，让社区更团结和关系更融合。

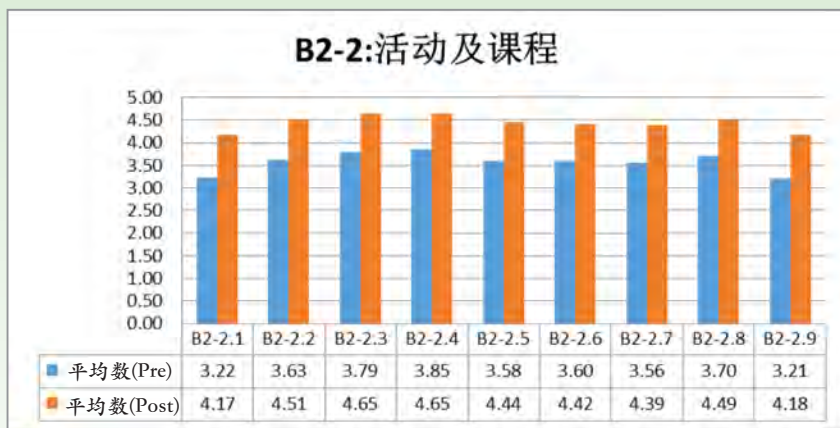
## B2. 教学成绩评估

### B2-1 教学表现



从教师的教育行为方面的评估结果可知，加入活动后的平均数数值有增加，这说明此活动不仅对学生有益，而且对老师，甚至是家庭的每个成员都有益。最高的两组数据是 B2-1.1（ $4.45-3.49 = 0.96$ ）和 B2-1.5（ $4.61-3.66 = 0.95$ ）。这是表示教师履行的职责和给予学生鼓励与支持。

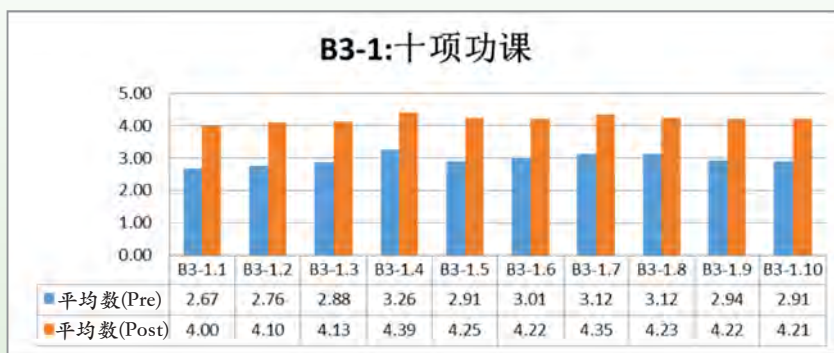
## B2-2 活动及课程



经过对参与活动的结果进行分析可知，平均数得到增加最高的是 B2-2.9 (4.18-3.21 = 0.97)，这是有助于发展社区的活动。比如：将社区的公共场所打扫干净等，这可以看出这个活动对家庭、学校，甚至到社区，都有非常广泛的影响和益处。

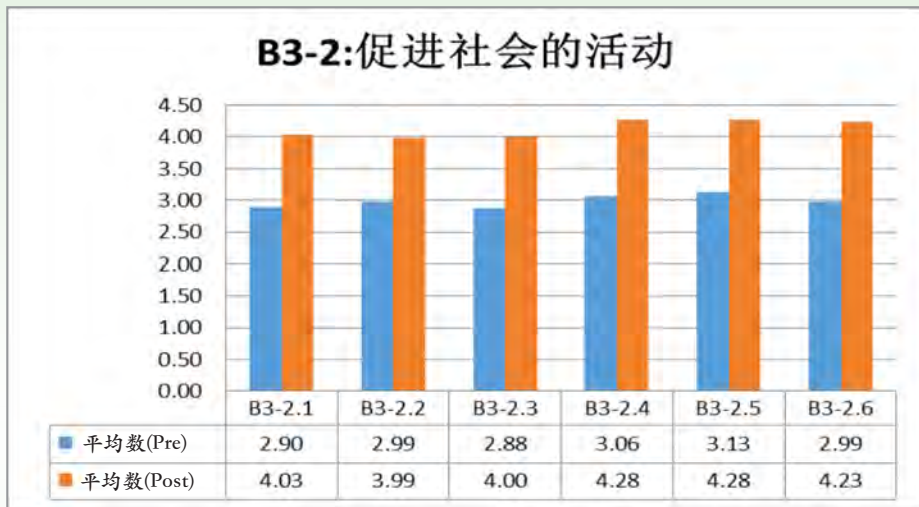
## B3. 复兴社会道德活动的评估

### B3-1 十项功课



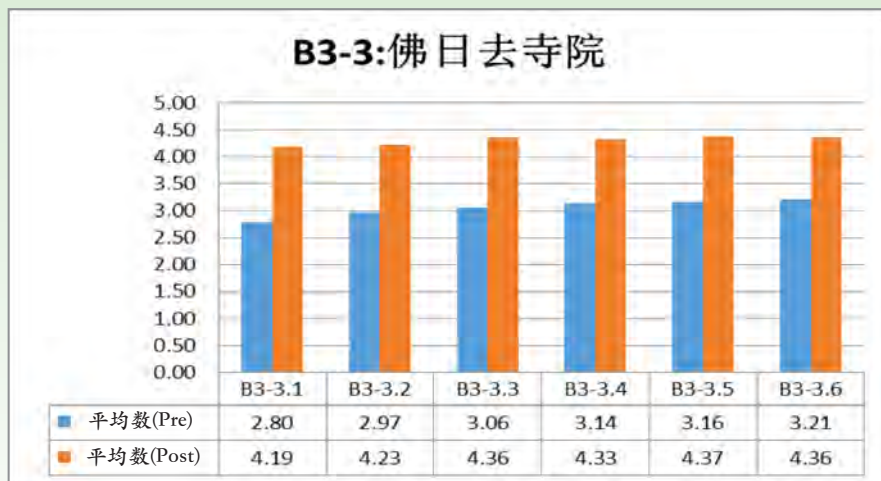
这部分关于学生每天活动的记录，平均数的数据增加最少的是 B3-1.8 ( $4.23-3.12=1.11$ )，最多的是 B3-1.2 ( $4.10-2.76=1.34$ )。由此可知，各方面获得的分数都超出一个等级，表明学生的日常活动有清晰明显的变化，学生在各方面的行为举止都有得到发展，思想也得到了很大地提升。

### B3-2 促进社会的活动



从评估结果的平均数可知，数据增加最多的是 B3 - 2.4 ( $4.28 - 3.06 = 1.22$ )，即生活技巧方面，活动对学生有很大的益处。除了学生能将佛法知识运用到日常生活中之外，还可以让学生能有质量地健康成长，成为社会的善人。同时，学生本身也将获得快乐和幸福进步的人生。平均数数值增加到 B3 - 2.6 ( $4.23 - 2.99 = 1.24$ )，这关于团队工作技巧方面，这有利于学生与其他学生共同完成工作，未来更好地进入社会。由于每个学生成长的家庭环境不同，双方之间必然会有意见不合的时候，这也是导致摩擦争吵的原因。因此，参与这个活动让学生得以锻炼自我，让自己适合与他人相处，这对学生的未来成长、工作与社会和谐生活是非常重要的。

## B3-3 佛日去寺院



这部分关于佛陀教义的活动，如：持守五戒、静坐、行善和托钵供养僧团等。自从学生加入复兴世界道德活动以后，他们对这些活动更感兴趣了，也开始对佛陀教义感兴趣。这些都可以清晰地看到，不仅平均数值增加一个级别，同时每个方面的平均数数据都超过 4。尤其是托钵供养给僧团，即是 B3-3.1 ( $4.19 - 2.80 = 1.39$ ) 这部分，让学生得以实习佛法，也随之开始热爱行善和累积功德了。

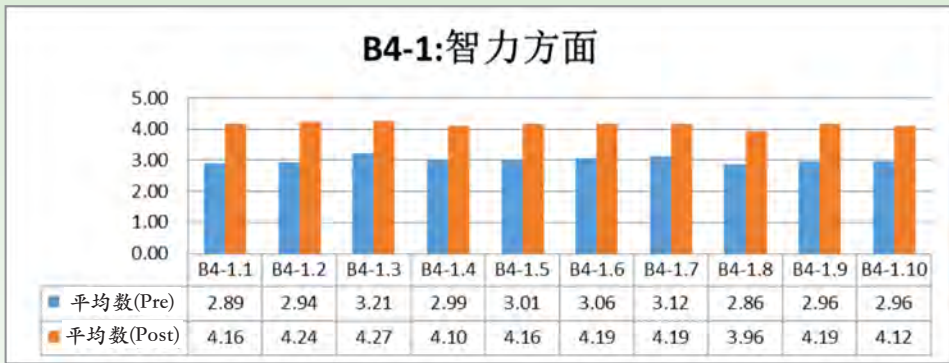
## B4. 学生言行举止的改变评估

对于这部分，本文将引用本杰明·布卢姆<sup>(58)</sup>的原则，把教育目标分为三大领域，即是认知领域<sup>(59)</sup> (Cognitive Domain)、动作技能领域 (Psychomotor Domain) 和情感领域 (Affective Domain)。布卢姆认为，学生的外显行为和内隐心理活动中，只有外显行为可观、可测量。原来的行为举止开始得到改变的过程，是经验或自我锻炼的结果，而不是自然或偶然的的结果。然而，改变的行为举止往稳定的方面发展，才被认为是认知提升。如果只是暂时的改变，那还不属于认知的提升。因而，需要对学生加入道德之星活动后的行为举止进行评估。

(58) 本杰明·布卢姆 (Benjamin S. Bloom et al. 1956) 是美国当代著名的教育家和心理学家 (1913-1999)。

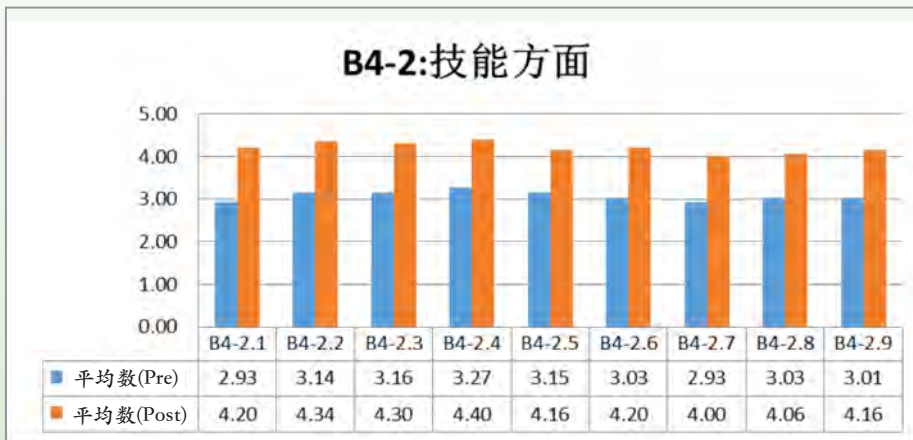
(59) 包括认识、领会、运用、分析、综合、评价，属于理智能力。

## B4-1 智力方面



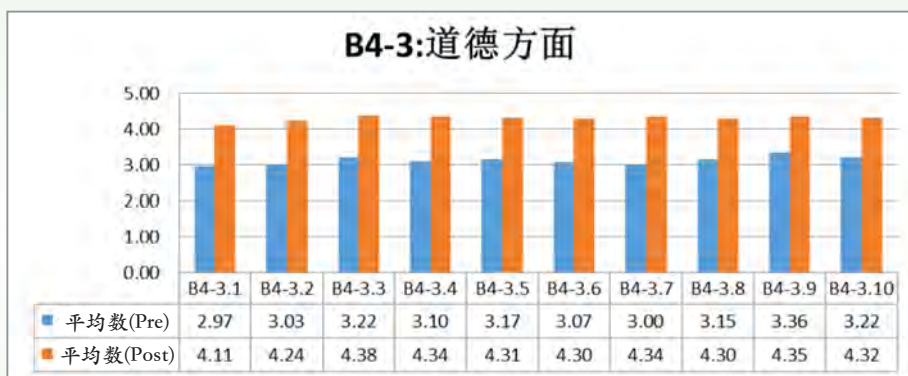
智力方面是大脑认知的行为，与智能、知识、思维和聪慧，以及有效地思考各种问题的能力有关，这些都属于智慧的能力范围，可以分为6个层次：1. 知识（Knowledge），2. 理解（Comprehension），3. 应用（Application），4. 分析（Analysis），5. 综合（Synthesis），6. 评价（Evaluation）。从平均数的数值可以看出，在知识领域方面，学生都已往好的方面提升和改变。也就是他们能够运用所学的知识，给自己和他人带来利益，甚至有效地提高学习效率。

## B4-2 技能方面



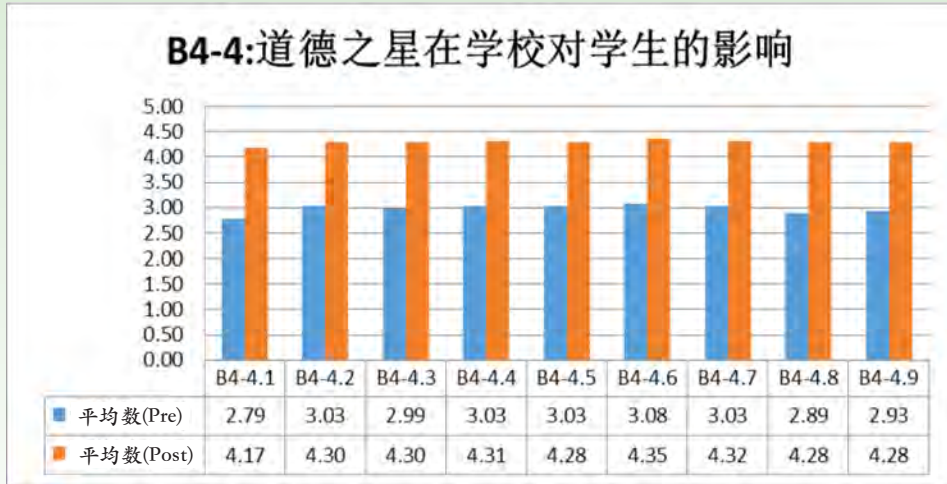
技能方面是关于工作能力、熟练程度的行为评估，以工作质量为衡量标准。技能的发展水平包含有：1. 模仿（Imitation），2. 操作（Manipulation），3. 精确（Precision），4. 动作连贯（Articulation）熟练，5. 自然化（Naturalization），达到自然的不需要意识控制的水平。从平均数的数值可以发现，学生的行为变化最多的2项，B4-2.1（ $4.20-2.93 = 1.27$ ）是学生对做练习的关注度，和 B4-2.2（ $4.34-3.14 = 1.20$ ），这是对日常活动轮值的负责程度。这两项都与教师有非常紧密的关系，老师可以清晰地看到学生的改变。

### B4-3 道德方面



这部分是对学生道德或心理方面言行举止改变的评估。与价值观、感受、感动、见解、信仰和关注度有关。言行举止方面的改变需要时间，良好且合理安排的教学内容有助于加强善思维在适当的环境和机缘的生成与运用。此行为训练包括：1. 接受（Receiving），2. 反应（Responding），3. 价值评价（Valuing），4. 组织（Organization），5. 个性化（Characterization）。从以上结果分析可知，学生在心理方面的行为得到改善，尤其是尊敬心、荣誉感和欣赏他人优点等方面。这能对社会产生非常广泛的影响，同时也会使学生身边的人从中受益，获得更多的关怀、理解与尊重。

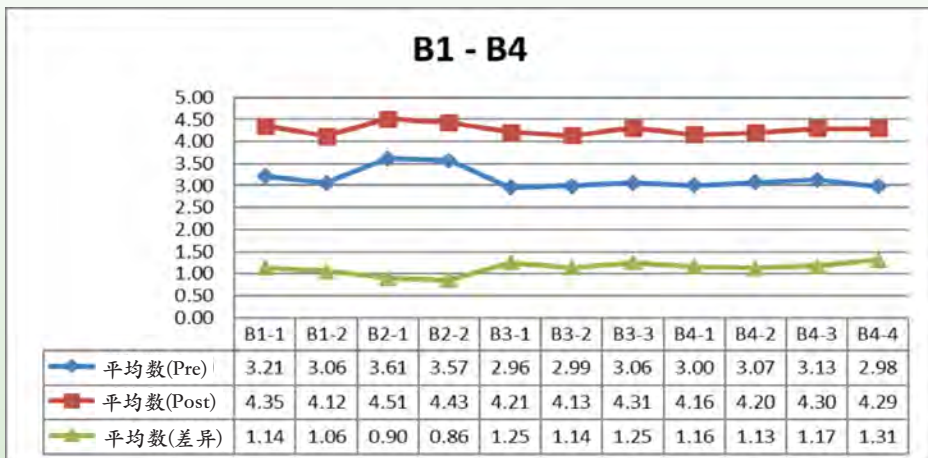
## B4-4 道德之星在学校对学生的影响



这部分的评估属于总括道德之星活动（V-star）的分析，从各方面的平均数高于其它的数值（大于1.2），这意味着教师和有关人员认可此项活动，而且清晰看到活动给学生带来的益处。

## （四）第二部分 B1-B4 的评估总结

图表说明各部分的平均数值





图表 2.1 参与活动前后平均数值差异 (Pre-Post) 排序 (由小到大)

B1-B4	平均数										
	B2-2	B2-1	B1-2	B4-2	B3-2	B1-1	B4-1	B4-3	B3-3	B3-1	B4-4
Pre	3.57	3.61	3.06	3.07	2.99	3.21	3.00	3.13	3.06	2.96	2.98
Post	4.43	4.51	4.12	4.20	4.13	4.35	4.16	4.30	4.31	4.21	4.29
差异	0.86	0.90	1.06	1.13	1.14	1.14	1.16	1.17	1.25	1.25	1.31

从图表 2.1 发现, 学生在参与道德之星活动 (V-star) 后, 得到的评估分数都有提高, 其中最低的2组差异平均数 (Post-Pre) 都在 B2 部分内, 即是 B2-2 ( $4.43-3.57 = 0.86$ ) 和 B2-1 ( $4.51-3.61 = 0.90$ )。这与教育管理评估有关, 由观察可知, 得到的差异平均数比较低, 这是由于学生在参与道德之星活动前的分数普遍比较高 (平均数数值都是第一高)。表明教育管理可分为2部分, 即是 B2-1 教学方面的行为和 B2-2 课外实践活动及课程。其实, 学校和老师都已经有很好的安排, 然而当学生加入道德之星活动之后, 得到的评估分数都得到提高, 意味着这个项目对参与者有益处, 或多或少会获得积极方面的进步。

在研究结果中, 差异平均数最高的是 B4-4 ( $4.29-2.98 = 1.31$ )。这表明道德之星活动对参与学生之影响有关联。这意味着学生的行为往好的方面发展和提升。无论是培养自己成为好榜样、复兴道德的引领者, 还是团结、奉献和营造温暖的大家庭, 以及认识到静坐的价值; 常帮忙寺院各项活动, 去寺院的次数逐渐增多, 懂得照顾自己, 会娱乐但不染恶道等, 以上陈述的都在 B4-4 部分里。从每部分评估分数的增加可证明, 当学生通过道德之星活动, 道德各方面都得到锻炼后, 他们各方面的表现都在往好的方面改善。可以说这个项目很有益, 可以成功实现该项目预期的目标和宗旨。

### (五) 第三部分对道德之星活动的提议和看法的结果分析

B组调查问卷的第三部分，是调查对象对道德之星活动的提议和看法。评估标准分为5等级：

分数	1	2	3	4	5
指示	非常不赞同	不赞同	普通	赞同	非常赞同

从调查问卷收集和汇集各部分的平均数，可总结为如下表格：

C	C1-1	C1-2	C2-1	C2-2	C2-3	C2-4	C2-5	C2-6
平均数	4.54	4.59	4.35	4.54	4.58	4.55	4.68	4.75
标准差	0.58	0.50	0.56	0.58	0.50	0.53	0.47	0.44
C	C2-7	C2-8	C3-1	C3-2	C3-3	C3-4	C3-5	C3-6
平均数	4.54	4.72	4.38	4.39	4.54	4.56	4.56	4.55
标准差	0.53	0.45	0.57	0.6	0.58	0.55	0.60	0.58



从图表中可知，C1的内容关于场地的价值和项目执行的方法。C1-1 和 C1-2 部分的平均数数值是 4.54 和 4.59。由此可知，老师带领学生到寺院观看展览后，认为法身寺具备条件能力，适合举办此活动；同时负责工作的团队，都有一个共同的目标，即为复兴世界道德而努力。

C2的内容关于对各类媒体的关注度，如：现场解说、各类媒介：图片、视频、演示和展览。而 C2-6 和 C2-8 是在C2中平均数数值最高的 2 项；同时也是 C 组最高的平均数，即 4.75 和 4.72。此内容与展览和实践有关联，表明法身寺准备展览内容的媒介，适合于培养和提升学生的道德课程，可以吸引学生们的兴趣，甚至还可以将这些知识运用到日常生活中。

C3的内容与对学生求学和提升道德有影响的因素相关联。从中获得的平均数数值是 C3-4 = 4.56 和 C3-5 = 4.56。这说明老师认为培养的方法和媒介，老师的重视度，家长方面影响的因素最高，从每项的平均数中看出，每项数值都大于 4.3，标准差少于 0.60 这意味着教师对此项目的评估处于赞同和非常赞同之间。同时也是集体的看法、一致的意见，因为标准差数值很小。由此，可以得出结论，道德之星活动（V-star）是对学生有益的项目，同时能够有效地提升学生各方面的行为，正如前文所述。

### 三、分析活动成功的原因

自 2008 年首次举办道德之星活动，到 2015 年已成功举办十届，受到教育部门的普遍重视。并通过与教育委员会、学校管理委员会、教师协会、义工组织及各个单位通力合作，让许多学校参与该活动，使越来越多的青少年在人格方面得到提升，真正在为个人、社会及国家的长远未来做积极有益的贡献。第七届参与道德之星活动的致词人，有国家副总理兼教育部部长彭帖·铁甘扎纳先生（Mr.Pongthep Thepkanjana）及基础教育委员会秘书长秦潘·普密博士（Dr.Chinnaphat Bhumirat），他们也都赞成与

鼓励本计划对家庭、社会、教育、国家整体所做的巨大贡献<sup>(60)</sup>。笔者认为道德之星活动能成功举办，有如下几个关键因素促成：

### （一）国情和政府教育部的支持

自古以来，在泰国社会中，人民从生到死皆跟僧人有关：出生、结婚、生病、丧礼就去寺院修功德或请僧人帮忙；在古代寺院甚至是村庄的核心，是教育中心<sup>(61)</sup>，有什么事情就来寺院聚会，佛寺即聚集人民精神之地点。此是古代佛教僧人所奠定出的社会功能基础。

由此基础，现今“道德之星”活动是由宗教机构带动，原理的背景来自于佛法，服务社会的活动都涉及到佛教，有些活动也在当地的寺院举行。所以这方面的活动不被法律限制，学生能够去寺院参加活动，也能在学校举办供养托钵等。

教育部的支持是此项活动顺利开展的关键因素。若国家的法律不允许校外活动进入学校，这个活动也难以实现。因国家教育部的支持，老师们受到鼓励与信心，并乐意在学生中开展这个活动。教育部还允许举办校长会议，会中宣传道德之星活动，让更多的学校参与进来。教育部的支持是活动在全国范围内大规模开展的有利条件。

### （二）培训的原理

培训的原理是活动成功的主要因素。因为如果原理设计不适合青少年，不能具体地实行，改善青少年的行为，则难以达到良善的结果，培养的道德行为也难以保持。

---

(60) 释善德. 泰国法身寺道德之星 (V-Star) 活动现代艺术展览之呈现 [R]. 台湾: 法鼓佛教学院, 2013: 20.

(61) 对于泰语的来缘, 泰文字母发音皆从巴利语引用过来, 而古代寺院成为人民学习泰语的中心, 经由僧人教授, 使得整个泰国就统一使用泰语, 促使国家安定。释心平. 泰国南传佛教社会关怀之研究 [J]. 法印学报, 2015, 5: 246.

原理设计成功的原因主要有三点：第一、日常作息的十项道德行为、五项国际美德，都特意选取了在家里就能方便进行，非常简单易行的功课，孩子可以每天练习和巩固。第二、每个功课项目的原理背景，清楚每个项目要培养什么道德。十项道德行为对应纪律、尊敬、忍耐，此三者是人生成功的基本道德，可以带来社会和平和安定。第三、最关键的是原理的设计，能在短时间有效地增近和培养道德行为。因为让学生们亲身去体验，善行其实也容易做得到，容易获得成就感；而且又是大众公认的善事，可以收到社会正面的反馈和评价，让学生内心受到鼓舞，增强自信心，从而会让行善动机更强，使道德行为能迅速地成为良好的习惯。

### （三）青少年心理学的技巧

非智力因素（包括适当的成就动机、浓厚的学习和工作兴趣、饱满的热情、坚强的毅力和勤奋刻苦的优良性格等）是21世纪人才培养的重要课题。<sup>(62)</sup>道德之星活动的成功与提高参与者的兴趣、培养持续参与的动机和给予参与者成就感等针对青少年的心理措施有很大关系。

首先，心理学家认为青少年比较依赖朋友，相信朋友比相信家长更多。此年龄阶段的特征认为班级的氛围好、有谈得来的朋友或集体活动很快乐，这也是初中生在校园生活中得到快乐的主要原因<sup>(63)</sup>。当大部分的学生都参加，他们会认为这是现代的潮流，谁不参加反而是跟不上时髦。

其次，开展竞赛活动是提高学习积极性和学习成绩的重要手段之一。有研究表明，中等程度的兴奋水平能产生最高的学习效率<sup>(64)</sup>。开展“酗酒危害”竞赛活动，让道德之星感觉任务有趣又有挑战性，激发他们的参与兴趣并提高他们完成活动的动机。

---

(62)沈德立. 揭开儿童心理与行为之谜 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2006: 249.

(63)西大诚一郎, 尚继宗编译. 初中生的心理与教育 [M]. 北京: 教育科学出版社, 1982: 64.

(64)沈德立. 揭开儿童心理与行为之谜 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2006: 247.

再次，反馈和评价也是活动开展的重要一环。活动过程中能及时了解学习成果，激励奋发学习的情绪，进一步引发学习动机，而家长和老师则是重要反馈源。人们做好事需要鼓励及肯定，家长和老师的签字即是对他们行善的肯定及支持；而奖品也是活动不可或缺的，是吸引年轻人的手段。最大的奖品是参加道德之星聚会，即有参与首都的集体活动的机会，这个机会可让年轻人实现跟朋友一起去首都旅游的梦想，有巨大的吸引力和激励性。最后，年轻人的兴趣持续时间一般很短暂，为了让他们坚持，借用家长和老师每日的签字来鼓励他们的善心。

#### （四）以中小學生作为培训的对象

为什么是以中小學生作为培养的对象？儿童和青少年是世界的未来。他们的年龄适合培养，容易吸收新的知识和接受新的行为。根据日本学者对初中生特征的研究，发现他们除了为学习烦恼，对的一生应该如何生活也有困惑<sup>(65)</sup>。道德之星活动能给他们提供知识的指导和行为的训练，这个活动能帮助他们解答自己心中的疑问。

青少年是世界和平的希望，长大成人后，若他们走正道就能促进世界的和平。反之，若走邪道将会制造许多问题和痛苦。因此法身寺住持释法胜长老一直致力于青少年的发展，希望引导他们成为道德方面的好榜样或“道德之星”。此外，青少年行为的改善比较容易感染到和影响到身边的成年人。活动的正面效应会成倍扩大，这也是举办方选择青少年为活动对象的原因。

---

(65) 西大诚一郎，尚继宗编译。初中生的心理与教育 [M]。北京：教育科学出版社，1982：73-74。

### （五）适当的管理操作

“道德之星”计划的安排，有如下几个特点，即：

1. 以心灵道德层面和当代教育科学系统结合，长久提升、发展青年。

2. 强调以活动为基础的学习（Activity Based Learning），教育提升思维机制以及生活技能。

3. 创新多媒体（innovative multimedia）用多彩清净的媒体凝聚人心，让佛法流入人心，激励实践佛法等。并利用现代高科技，阐述上座部佛教传统的经典根据，包含复古的精神及创新的面貌，透过佛教艺术呈现佛陀伟大的生命事迹、佛法的真理实相等，受到社会各阶层人士的赞扬与欢迎<sup>(66)</sup>。

4. 教学材料丰富、方便实用，能切合学生实际的课程计划，人际网络支助合作、激励赞扬、设立基金支持学校进行活动。

5. 不添加学校负担，能顺应结合学校本有道德思想课程。本项目的宗旨是为社会国家培养健全人格、德才兼备的青年，因有助于完成教育部政策而受到支持。

6. 为了达成教育目标，即健全人格培育而设计教学课程。在教学设计流程中，是从最终的预期目标——对学生发展有益的要求出发而实施的教学活动；这也符合威金斯和麦克泰格所提出的逆向教学设计<sup>(67)</sup>。

---

(66) 释善德．泰国法身寺道德之星（V-Star）活动现代艺术展览之呈现 [R]．台湾：法鼓佛教学院，2013：57-59。

(67) (美) Wiggins & McTighe (2001) 认为最有效的课程设计应该是反向的，提出逆向教学设计（backward design）即先确定学习的预期结果，再基于目标预设评价方式与标准，最后设计教学活动。以终为始，从结果出发，反向设计教学，从而确保学生达成预期的学习目标。

本研究发现道德之星计划需要注意的事项，即许多学校的负责老师年龄相当高，年龄 51-60 岁的高达 68.50%，这其中大部分是接近 60 岁退休的人员。所以，必须准备培养更多的青年教师来胜任此项任务。此外，本活动是由寺院、教育部门有共同的大远景，即希望能培养学生健全人格，以正道生活，而用心举办的，并无其他任何功利性。所以，禅修会议是加强举办者大志愿必备的条件。研究过程中发现，道德之星活动在每个学校举办的效果有差异，关键在于联络义工和老师的志愿和信念。若联络义工和老师的信念强，尽其所能而举办的效果更好。于是，禅修会议对于加强意志和信念是相当重要的。

最后，道德之星的实践运作，不仅需要教育部领导、校长、老师、家长们的支持，还有核心关键的人物即联络义工协助推行。义工是活动全程中的志愿者，他们基于信念、道义、慈悲、责任和大愿力，为改进社会、世界而献出个人时间、精力提供服务推动实现活动目的。义工也是从寺院培育出来，立大悲愿而无偿奉献社会的善心人士；这也是佛教僧团对社会公益、人道关怀一方面义务地贡献。







# 第五章

## 结论



近二十年来，泰国社会经济与科技的迅速发达，带动了人们思维与生活方式的改变，致使越来越多的人为了享受丰富的物质生活而淡泊了入寺修习佛法的想法，致使泰国佛教面临的挑战与日俱增，诸如：有寺无僧的现象越来越盛，社会问题日益增多等。当今佛教的生存与社会关怀的未来发展，亦需要自身的反省、适应与调整。其中最关键的在于对佛法经典义理的梳理，使之能更好地适应当今生活方式且利益人们现实的生活，让人们在自身实践的基础上切实体会佛陀的教导之益处，进而体现出佛教存在的社会意义与价值。

本书以八正道为研究对象。笔者在绪论部分已提出四个问题：

（一）于出世关怀层面阐述，梳理“八正道”和“三十七道品”的核心内容的关系，讨论两者是否为同一条路线。

（二）阐述佛教中出世和入世人生关怀的理论连接点，及其关键何在。

（三）阐述巴利文三藏中与“八正道”相关的理论，及其如何具体实践于入世生活关怀。

（四）讨论当代社会如何将“八正道”理论付诸于实践运作，以目前泰国规模最大的道德建设活动，即“道德之星（V-star）”计划作为道德建设的实际案例，描述该活动如何以新教化模式运作，并说明该活动的实践效果。

经过笔者研究，初步形成如下结论：

第一、修习四念处能净化、超越愁与悲、预防烦恼，在修习过程当中跟正勤、正念同时进行。修行四念处的目的是为了心清净、得正定而“如实知”，“如实知”亦与八圣道的“出世间正见”相符合。修习四念处，也算是习八圣道的一个环节即修习“正念”。“七觉支”是修行四念处进入定阶段之身心变化的过程；修行四念处时，心生喜乐、身轻安，正是进入喜觉支和轻安觉支，进而发展到定觉支、舍觉支；这是解释修行四念处的过程之另一个形式。

对于修习“四神足”则以四种法修“定”为关键，以心的精进修四正勤为重要手段。四正勤亦是八圣道正精进之内容。修习四正勤时时刻刻守护六根，守护身口意，灭恶增善。从三十七道品整体修行来看，“四正勤”是每个过程中不可或缺的重要组成部分。修行“五根”和“五力”的主要内容也是修习四正勤、四念处，修证得四禅而生智慧，如实了知四圣谛，这与修行八圣道过程相同。

在修习八圣道的内容中，信是属于正见的部分，如实了知四圣谛也是属于圣之正见。接着，再进入正思惟、正语、正业直至正念、正定等八正道的螺旋上升形式。修行“五根”、“五力”和“八圣道”都是同样螺旋上升的积累形式。佛陀将五根和五力皆针对已经有修行基础的比丘，把八圣道的正见、正思惟、正语、正业、正命，融入为“信”。五根强者，为漏尽而快速得道，五根软者，为漏尽而迟得道。这也正可说明中国佛教禅宗所谓顿悟、渐悟之因缘。

四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八圣道，每条修行路线，皆通往成就“正定”（四禅），而眼生、智生、慧生、明生、光明生，于四圣谛以三转十二行相之如实智见，直至以如是三转十二行相之如实智见已完全清净而证得解脱涅槃。三十七道品内容中皆贯穿相通，八正道内容也将生命各方面的当下生活含摄在内。修习八正道圆满者，就是修习三十七全部的道品。

第二、修行“八正道”中，以世间正见为开端，以“正定”为中心，由前七支作为正定之资粮，以正定为结果而得更高的正智。这样反复不断地修行使慧增上，直至对四圣谛三转十二行相完全了知。八圣道首支之正见，同时也就是如实了知四圣谛。从世俗生活不断地积累修行八圣道，由定而生慧，此慧也就是正见，此即连续正思惟、正语直至正定。由定生慧，此良性循环的增上螺旋环绕，困顿人生的烦恼逐渐减少，随之全部八支也进入更高一级的修行阶段。

直至断除“三下分结”，全部八支才会进入圣人阶段。开始提升成为出世间正见，出世间八圣道的循环。进入这一阶段以后，八支同时进入修习过程（*maggasamaṅgī*），在此不断地螺旋上升环绕，直到断尽诸烦恼、解脱涅槃。此过程是由“世间慧”提升到“出世间慧”之阶段，是入世和出世的连接轨道，是生命由凡转圣的通达大道。此表明八圣道世间与出世修行的过程，是连续且不可分的重要环节，并不是割裂而毫无关联的两个部分。

第三、八正道中的正见第1-4项是今世生活安乐之原则。第5-9项是未来世生活安乐之原则。第10项是人生走正道之动力。当一个人具有正见，将充满信心前进，锻炼、提升自己，透过修行八正道第2-8项，而获得灭尽苦的智慧。一般人因烦恼逼迫心，邪思惟增进忧烦，而正思惟将减轻苦恼。正语、正业将断除不正言语、行为，减轻共住的苦恼。正命将以正当生计，减轻社会问题。正精进将升华精神力量，进取行善断恶，打造生命成就及实现其意义。当具足正精进，将促进修行八正道第1-5项，使得熟练，进而身体健康问题、共住问题、生计问题、心理问题将会减少。正念使人觉知当下本体的感受、明知内心状况，使得心情安稳、不烦躁，促使修行八正道第1-6项更加稳固，成为好习性。旧苦逐渐消灭，又预防新苦产生，时刻由正念作为心灵之监护。正定是心完全静定的状态，由日常生活修行八正道第1-7项为助缘，禅定将会使心清净明亮，看透世间真谛，次第证悟佛法，最后能断尽烦恼。据八正道理论本身有益于解决人生的四个

大问题：观念、思惟问题，共住问题，生计问题，心理问题。从人生观、世界观、价值观，思惟模式直到正念禅修等生活方式，能起到增进生活和谐，安顿身心，灵性启悟，提高人的品质，建构精神文明的作用。

在社会方面，八正道助人认知其本身在社会上的定位，透过道德内化而生成的自我完善和自律。由于发自内心，基于人们的信念与价值观已形成共识，并自觉地服从社会规范来实现内在控制，此有助于“社会控制”。社会控制有助于预防、抑制、调节、和矫治社会问题。合理的社会控制有助于维持社会秩序，促进社会发展，而社会发展的中心则是人的发展。这表示个体在社会结构的建构过程中发挥着重要的作用。

在生计方面，佛教的经济生活理论，重视个体在工作时，有自觉意识、道德责任感。以佛理来建构职业精神，以自立、利他为理念，在工作中亦是修行的好机缘，能体现出自己的生命价值，同时亦能完成人生世俗和出世的目标。佛陀教导不但支持积极地寻求物质财富，更加重视建构精神财富。经典理论中教育重点在于现实的社会生活，贯通现实的人生和往生后的世界。除了今世幸福之外，还要懂得准备精神财富，以备生生世世幸福安乐，直往解脱涅槃。

“八正道”是一种与生命教育息息相关的人生关怀。佛教教义虽然繁多，但佛法实践切近每个人的现实生活与生命，并且真实，有益于人类的长久未来。因而，佛教中关于“八正道”的教导值得讨论并给予重视，值得被呼吁并鼓励每个人亲身体验实践其效果，从而令实践者增近对佛陀教法的理解、认同，及对个体生命与佛教的慧命延续更深入地探究。

第四、在实践方面，本文探究道德之星活动在当代社会中的新教化模式，研究的结果发现，该活动明显有益于学生的人格发展、品质提升。

“道德之星”活动会影响参与其中的学生的六个方面：

(一) 道德层面，能够自律，树立正当生命目标，懂得自我激励，断恶行善；

(二) 生活层面，懂得保持身体健康、调和心情；

(三) 社会层面，懂得尽本分、做善友，与人友善；

(四) 学习层面，有创意，懂得辨别是非、科学与因果关系；

(五) 生计层面，懂得正当地过生活，节俭、分享；

(六) 安闲层面，参与自我发展的活动。

其原因除了泰国国情和教育部的支持外，本计划精心的活动设计和对青少年心理的了解，都是活动顺利开展的重要因素。透过日常活动（如在五个房间实践五项国际美德，日常生活做的十种行善活动），各种社会公益活动，集体活动三方面的活动都有其意义所在，有道德原理为背景思想。

日常活动中，道德之星能每天克服自己十项功课的挑战，形成本身善良的习性。服务社会活动中他们能够为他人做力所能及之事，体现自己修炼的道德并发挥自己的能力，体现自己的存在意义。集体活动中让他们彼此能看到几十万位的道德之星，这能肯定他们的善行，并且知道他们参加的活动不是小事，是一件很伟大的事业。本研究问卷调查73所中小学负责老师和家长对该活动来说，可谓偏于少数，不能代表全部参加学校的意见，但至少能提供一些活动成果的趋向效果及要调整改善之处。

“道德之星”的实践运作，需要教育部、社会许多单位的支持合作而成，另一个核心关键即联络义工的协助推行。义工由信念、道义、慈悲、责任和大愿力，为改进社会、世界而献出个人的时间、精力提供无私奉献。目前“道德之星”活动亦推广到国外，例如：蒙古、尼泊尔、菲律宾等地；未来可举办国际性的“道德之星”调查研究计划，检验其活动成果和效率因素。如果淡化活动的宗教色彩，用中性普适的和平活动代替，未来在中国举办类似活动，也是值得考虑的前景。

“八正道”是佛陀觉悟的宇宙真理，指向生命关怀，解决生命无明之苦以及追求彻底的解脱。八正道实践者能够圆融地解决一系列问题，不会造成个人问题及苦恼；也不会引发集体和社会问题。广大修行者在八正道的熏陶下，自律精神、责任感、惭愧心等内在品质不断提高。

这样形成的观念、言语、行为，一方面能够带来个人内心的和乐，另一方面促进人们之间的和睦共处，并能使社会安定有序。“八正道”能够清净个人的“身口意”，也能带来整个社会的普遍智慧。佛教孜孜以求的就是个人觉悟以及社会整体智慧，通过修习“八正道”我们可以做到这些。

另外最重要的是，八正道本质上具有普适性，即使修习者来自不同种族和族群，不同的国家与文化，甚至不同的时空，都能够恰当的融入，有所增益。八正道对人们世间的精神生活有很大的帮助，促使人们健康、清洁、整齐、礼貌、守时、正念静心地生活，个人和乐，进而社会和谐。当下中国正在构建和谐社会以及努力实现“中国梦”，“八正道”的入世、出世意义，对于中国社会的整体稳定和“中国梦”的实现能够起到巨大的作用，在精神文明建设领域也有很大帮助。







ธรรมกาย"วันพุทธที่ ๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖ Ceremony for the final placement of the Apex on the Memorial Hall of Khun Yay at Wat Phra Dhammakāya, Thailand on Wednesday, September 10, 2003

## 附录. 律藏：僧团应该做的清扫和整洁 (《汉译南传大藏经》)

“若和尚所住精舍尘污，能则令净洁。净扫精舍时，应先出衣、钵置于一面，出坐具、敷具置于一面，出褥、枕置于一面。置床于下，勿撞门、楣，妥善取出，应置于一面。置小床于下，勿撞门、楣，妥善取出，应置于一面。出床脚置于一面，出唾壶置于一面，出枕板置于一面。出地敷具，思惟如何敷张而置于一面。若精舍有蛛网者，应观察而拂之。应清扫窗户及角隅。

若涂红土色墙壁有尘垢者，应湿绞杂巾而拭之。若作黑色地面有尘垢者，应湿绞杂巾而拭之。若地未经处置者，应浇水而清扫之，思：‘为使精舍无尘垢污故。’应集清扫所出，弃于一面。应晒干、洁净、抖打地面敷具而搬入内，如昔所敷张而敷之。应晒干、净扫床脚而搬运入内，放置原处。

应晒干、洁净、打扫用床，放置于下，勿撞门、楣，妥善搬入，如昔所置设而置之。应晒干枕、褥，净、拍而搬入，如昔所置设而置之。应晒干坐具、敷具，净、拍而搬入，如昔所铺陈而陈之。应晒干唾壶，拭净搬入，放置原处。应晒干枕板，扫洁搬入，放置原处。

应收藏衣钵。收藏钵者，应一手取钵，一手摩触床下，或摩触小床下以藏钵。钵不得收置于露地。收藏上衣者，应一手取上衣，以一手拂衣架、或衣绳，端外襞内而藏上衣。

若由东方风吹尘来时，应闭东窗。若由西方风吹尘来时，应闭西窗。若由北方风吹尘来时，应闭北窗。若由南方风吹尘来时，应闭南窗。若寒冷时，应于昼间开窗夜间闭窗。若暑热时，即昼间闭窗夜间开窗。

若房间有尘垢时，当清扫房间。若库间有尘垢时，当清扫库间。若勤行堂有尘垢时，当清扫勤行堂。若火堂有尘垢时，当清扫火堂。若厕所有尘垢时，当清扫厕所。若无饮料时，当备饮料。若无食物时，当备食物。若洒水瓶无水时，当盛水于洒水瓶。”<sup>(1)</sup>

---

(1)律藏( MBU. )册6, p. 141-143.; ( NAN. )册3, 页64-66; ( P. T. S. ) Vin. I. p. 47-49.

## 参考文献

### 一、巴利原典（P. T. S. ）

- [1] Hermann Oldenberg. *The Vinaya Piṭakaṃ Vol.I (The Mahāvagga)* [M] . London:The Pali Text Society,1997.
- [2] Hermann Oldenberg. *The Vinaya Piṭakaṃ Vol.II (The Cullavagga)* [M] . London:The Pali Text Society,1995.
- [3] Hermann Oldenberg. *The Vinaya Piṭakaṃ Vol.III* [M] . London:The Pali Text Society,1993.
- [4] Hermann Oldenberg. *The Vinaya Piṭakaṃ Vol.IV* [M] . London:The Pali Text Society,1993.
- [5] Hermann Oldenberg. *The Vinaya Piṭakaṃ Vol.V* [M] . London:The Pali Text Society,2001.
- [6] Estlin Carpenter (Edited). *The Dīgha Nikāya Vol.I* [M] . Oxford:The Pali Text Society,1992.
- [7] Prof. T. W. Rhys Davids, Ph.D., LL.D. and Prof. J. Estlin Carpenter, M.A.. *The Dīgha Nikāya Vol. I* [M] . London:The Pali Text Society,1975.
- [8] Prof. T. W. Rhys Davids, Ph.D., LL.D. and Prof. J. Estlin Carpenter, M.A.. *The Dīgha Nikāya Vol. II* [M] . London:The Pali Text Society,1982 .
- [9] J. Estin Carpenter, D.Litt. *The Dīgha Nikāya Vol.III* [M] . London:The Pali Text Society.1976.
- [10] V.Trenckner. *The Majjhima-Nikāya Vol. I* [M] . London:The Pali Text Society,2002.

[11] Robert Chalmers. *The Majjhima –Nikāya Vol. II* [M] . London: The Pali Text Society,1993.

[12] Robert Chalmers. *The Majjhima –Nikāya Vol. III* [M] . London: The Pali Text Society,1994.

[13] Leon Feer (Edited). *Samyutta-Nikāya Vol.I* [M] . Oxford: The Pali Text Society,1991.

[14] Leon Feer (Edited). *Samyutta-Nikāya Vol.II* [M] . Oxford: The Pali Text Society,1989.

[15] Leon Feer (Edited). *Samyutta-Nikāya Vol.III* [M] . London: The Pali Text Society,1975.

[16] Leon Feer (Edited). *Samyutta-Nikāya Vol.IV* [M] . Oxford: The Pali Text Society,1990.

[17] Leon Feer (Edited). *Samyutta-Nikāya, Vol.V* [M] . Oxford: The Pali Text Society,1994

[18] Rev. Richard Morris,M.A.,LL.D.. *The Anguttara-Nikāya Vol.I* [M] . London:The Pali Text Society,1999.

[19] Rev.Richard Morris,M.A.,LL.D.. *The Anguttara-Nikāya Vol.II* [M] . London:The Pali Text Society,1995.

[20] Prof. E. Hardy, Ph.D.,D.D.. *The Anguttara-Nikāya Vol.III* [M] . London: The Pali Text Society,1994.

[21] Prof. E. Hardy, Ph.D.,D.D.. *The Anguttara-Nikāya Vol.IV* [M] . London: The Pali Text Society,1999.

[22] Prof. E. Hardy, Ph.D.,D.D.. *The Anguttara-Nikāya Vol.V* [M] . London: The Pali Text Society,1999.

[23] Hermann Oldenberg and Richard Pischel. *The Thera- and Therī-Gāthā* [M] . London: The Pali Text Society,1999.

[24] Helmer Smith(Edited) From A Collation By Mabel Hunt. *Khuddaka-Paṭhā and Paramatthajotikā I.* [M] . London : The Pali Text Society,1978.

[25] O.von Hinuber and K.R.Norman. *Dhammapada* [M] . Oxford: The Pali Text Society,1995.

[26] Arnold C. Taylor, M.A.. *Paṭisambhidāmagga Vol. I* [M] . London : The Pali Text Society,1979.

[27] Arnold C. Taylor, M.A.. *Paṭisambhidāmagga Vol. II* [M] . London : The Pali Text Society,1979.

[28] L.De La Vallee Poussin and E. J. Thomas(Edited) . *Mahāniddeśa* [M] . London : The Pali Text Society,1978.

[29] W. Stede, Ph.D. (Edited). *Cullaniddeśa* [M] . London : The Pali Text Society,1988.

[30] Mary E. Lilley(Edited). *The Apadāna Part I* [M] . London : The Pali Text Society,2000.

[31] Mary E. Lilley(Edited). *The Apadāna Part II* [M] . London : The Pali Text Society,2000.

[32] Ernst Windisch(Edited). *Iti-Vuttaka* [M] . London : The Pali Text Society,1975.

## 二、汉语佛典

- [1] 东晋罽宾三藏瞿昙僧伽提婆译，《中阿含·圣道经》册1，卷49，经26。
- [2] 后汉安息国三藏安世高译，《佛说尸迦罗越六方礼经》，册1，经16。
- [3] 西晋沙门支法度译，《佛说善生子经》册1，经17。
- [4] 东晋僧伽提婆译，《中阿含·善生经》，册1，经26。
- [5] 后弘始年秦佛陀耶舍共竺佛念译，《长阿含·善生经》册1，卷11，经1。
- [6] 东晋罽宾三藏瞿昙僧伽提婆译，《中阿含经·周那经》册1，卷52，经26。
- [7] 长安释僧肇述，《长阿含经序》册1，经1。
- [8] 西天译经三藏朝散大夫试鸿胪卿传教大师臣法天奉诏译，《毘婆尸佛經》册1，卷上，经3。
- [9] 后秦弘始年佛陀耶舍共竺佛念译，《长阿含经》册1，卷13，经1。
- [10] 后汉安息国三藏安世高译，《佛说转法轮经》册2，经109。
- [11] 宋天竺三藏求那跋陀罗译，《杂阿含经》册2，卷15。
- [12] 三藏法师义净奉制译《佛说三转法轮经》册2，经110。
- [13] 东晋罽宾三藏瞿昙僧伽提婆译，《增壹阿含经》册2，卷36，经125。
- [14] 晋沙门释道安撰，《增壹阿含经序》册2，经125。
- [15] 隋天台智者大师说，《摩诃止观》册46，卷7，经1911。
- [16] 后秦龟兹国三藏鸠摩罗什译，《摩诃般若波罗蜜经》册8，卷1，经223。
- [17] 于阗国三藏实叉难陀奉制译，《大方广佛华严经》册10，卷14，经279。
- [18] 大唐三藏法师玄奘译，《大宝积经》册11，卷53，经310。
- [19] 北凉天竺三藏昙无讖译，《大般涅槃经》册12，卷26，经374。
- [20] 吴月氏优婆塞支谦译，《维摩诘所说经·佛国品》册14，卷上，经474。

- [21] 后汉安息三藏安世高译，《佛说自誓三昧经》册15，经622。
- [22] 大周于阗国三藏法师实叉难陀奉勅译，《大乘入楞伽经》册16，卷5，经672。
- [23] 姚秦罽宾三藏佛陀耶舍共竺佛念等译，《四分律》册22，卷32，经1428。
- [24] 宋罽宾三藏佛陀什共竺道生等译，《五分律》册22，卷15，经1421。
- [25] 三藏法师义净奉制译《根本说一切有部毘奈耶》册23，卷34，经1442。
- [26] 三藏法师玄奘奉诏译，《阿毘达磨法蘊足论》册26，卷6，经1537。
- [27] 三藏法师玄奘奉诏译，《阿毘达磨俱舍论》册29，卷4，经1558。

### 三、泰语佛典（MBU.）

- [1] 《泰国大藏经》Mahāmongkhut Rājavittayalaya University版，Bangkok: Mahāmongkhut Rājavittayalaya，册6，1994。
- [2] 《泰国大藏经》Mahāmongkhut Rājavittayalaya University版，Bangkok: Mahāmongkhut Rājavittayalaya，册10，1994。
- [3] 《泰国大藏经》Mahāmongkhut Rājavittayalaya University版，Bangkok: Mahāmongkhut Rājavittayalaya，册13，1994。
- [4] 《泰国大藏经》Mahāmongkhut Rājavittayalaya University版，Bangkok: Mahāmongkhut Rājavittayalaya，册15，1994。
- [5] 《泰国大藏经》Mahāmongkhut Rājavittayalaya University版，Bangkok: Mahāmongkhut Rājavittayalaya，册16，1994。
- [6] 《泰国大藏经》Mahāmongkhut Rājavittayalaya University版，Bangkok: Mahāmongkhut Rājavittayalaya，册17，1994。



- [7] 《泰国大藏经》Mahāmongkhut Rājavittayalaya University版，  
Bangkok: Mahāmongkhut Rājavittayalaya, 册18, 1994.
- [8] 《泰国大藏经》Mahāmongkhut Rājavittayalaya University版，  
Bangkok: Mahāmongkhut Rājavittayalaya, 册20, 1994.
- [9] 《泰国大藏经》Mahāmongkhut Rājavittayalaya University版，  
Bangkok: Mahāmongkhut Rājavittayalaya, 册22, 1994.
- [10] 《泰国大藏经》Mahāmongkhut Rājavittayalaya University版，  
Bangkok: Mahāmongkhut Rājavittayalaya, 册25, 1994.
- [11] 《泰国大藏经》Mahāmongkhut Rājavittayalaya University版，  
Bangkok: Mahāmongkhut Rājavittayalaya, 册30, 1994.
- [12] 《泰国大藏经》Mahāmongkhut Rājavittayalaya University版，  
Bangkok: Mahāmongkhut Rājavittayalaya, 册31, 1994.
- [13] 《泰国大藏经》Mahāmongkhut Rājavittayalaya University版，  
Bangkok: Mahāmongkhut Rājavittayalaya, 册32, 1994.
- [14] 《泰国大藏经》Mahāmongkhut Rājavittayalaya University版，  
Bangkok: Mahāmongkhut Rājavittayalaya, 册35, 1994.
- [15] 《泰国大藏经》Mahāmongkhut Rājavittayalaya University版，  
Bangkok: Mahāmongkhut Rājavittayalaya, 册36, 1994.
- [16] 《泰国大藏经》Mahāmongkhut Rājavittayalaya University版，  
Bangkok: Mahāmongkhut Rājavittayalaya, 册38, 1994.
- [17] 《泰国大藏经》Mahāmongkhut Rājavittayalaya University版，  
Bangkok: Mahāmongkhut Rājavittayalaya, 册69, 1994.

#### 四、汉译南传大藏经（NAN.）

- [1] 通妙译，《律藏三》，册3，高雄市：元亨寺妙林出版社，1992。
- [2] 通妙译，《律藏五》，册5，高雄市：元亨寺妙林出版社，1992。
- [3] 通妙译，《长部经典一》，册6，高雄市：元亨寺妙林出版社，1994。
- [4] 通妙译，《长部经典二》，册7，高雄市：元亨寺妙林出版社，1994。
- [5] 通妙译，《长部经典三》，册8，高雄市：元亨寺妙林出版社，1991。
- [6] 通妙译，《中部经典一》，册9，高雄市：元亨寺妙林出版社，1993。
- [7] 通妙译，《中部经典二》，册10，高雄市：元亨寺妙林出版社，1993。
- [8] 通妙译，《中部经典三》，册11，高雄市：元亨寺妙林出版社，1993。
- [9] 通妙译，《中部经典》，册12，高雄市：元亨寺妙林出版社，1993。
- [10] 通妙译，《相应部经典一》，册13，高雄市：  
元亨寺妙林出版社，1993。
- [11] 云庵译，《相应部经典二》，册14，高雄市：  
元亨寺妙林出版社，1993。
- [12] 云庵译，《相应部经典三》，册15，高雄市：  
元亨寺妙林出版社，1993。
- [13] 云庵译，《相应部经典四》，册16，高雄市：  
元亨寺妙林出版社，1993。
- [14] 云庵译，《相应部经典五》，册17，高雄市：  
元亨寺妙林出版社，1993。
- [15] 云庵译，《相应部经典六》，册18，高雄市：  
元亨寺妙林出版社，1994。
- [16] 叶庆春译，《增支部经典一》，册19，高雄市：  
元亨寺妙林出版社，1994。

- [17] 关世谦译，《增支部经典二》，册20，高雄市：元亨寺妙林出版社，1994。
- [18] 郭哲彰译，《增支部经典三》，册21，高雄市：元亨寺妙林出版社，1994。
- [19] 郭哲彰译，《增支部经典四》，册22，高雄市：元亨寺妙林出版社，1994。
- [20] 郭哲彰译，《增支部经典五》，册23，高雄市：元亨寺妙林出版社，1994。
- [21] 郭哲彰译，《增支部经典六》，册24，高雄市：元亨寺妙林出版社，1994。
- [22] 郭哲彰译，《增支部经典七》，册25，高雄市：元亨寺妙林出版社，1994。
- [23] 悟醒译，《小部经典一》，册26，高雄市：元亨寺妙林出版社，1995。
- [24] 云庵译，《小部经典二》，册27，高雄市：元亨寺妙林出版社，1995。
- [25] 悟醒译，《小部经典五》，册30，高雄市：元亨寺妙林出版社，1995。
- [26] 悟醒译，《小部经典十九》，册27，高雄市：元亨寺妙林出版社，1996。

## 五、中文书目

- [1] 觉音尊者. 清净道论 [M]. 高雄：正觉学会，2000。
- [2] 南怀瑾. 南怀瑾全集 [M]. 三河市：华艺出版社，2011。
- [3] 郑筱筠. 中国南传佛教研究 [M]. 北京：中国社会科学出版社，2012。

- [4] 巴宙博士译. 南传弥兰王问经 [M]. 宜兰县: 中华印经协会, 2003.
- [5] [美] 乔·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著, 雷叔云译. 正念 [M]. 海口: 海南出版社, 2009.
- [6] [美] 马克·威廉姆斯、丹尼·彭曼著, 刘海青译. 正念禅修: 在喧嚣的世界中获取安宁 [M]. 北京: 九州出版社, 2013.
- [7] [美] 克里斯托弗·肯·吉莫著, 李龙译. 不与自己对抗, 你就会更强大 [M]. 长春: 吉林文史出版社, 2012.
- [8] [美] 西格 (Siegel, D.J.) 著, 林颖译. 正念的心理治疗师: 临床工作者手册 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2013.
- [9] [美] 杰克·康菲尔德 (Kornfield, J.) 著, 维民译. 慧心自在 [M]. 海口: 海南出版社, 2011.
- [10] [美] 威廉·哈特 (William Hart) 著, 台湾内观禅修基金会翻译小组译. 内观 [M]. 海口: 海南出版社, 2009.
- [11] 菩提比丘编, 寻法比丘译. 阿毗达摩概要精解 [M]. 高雄市: 正觉学会, 2000.
- [12] James H. Austin 著, 朱迺欣编译. 禅与脑: 开悟如何改变大脑的运作 [M]. 台北市: 远流, 2007.
- [13] [美] 马克·威廉姆斯、丹尼·彭曼著, 刘海青译. 正念禅修: 在喧嚣的世界中获取安宁 [M]. 北京: 九州出版社, 2013.
- [14] [美] 史蒂芬·柯维著, 丁康吉译. 7个习惯教出优秀学生 [M]. 北京: 中国青年出版社, 2009.
- [15] 木木主编. 人生必交的八种朋友 [M]. 北京: 金城出版社, 2012.

[16] [美] 汤姆·拉思著, 林锦慧、但汉敏译. 铁杆朋友: 人生一定有 8 个朋友 [M]. 北京: 中国青年出版社, 2010。

[17] 向德平主编. 社会问题 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2011。

[18] 匡海波主编, 买生张旭副主编. 企业社会责任 [M]. 北京: 清华大学出版社, 2010。

[19] 向德平主编. 社会问题 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2011。

[20] 吴铎主编. 社会学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 1992。

[21] 吴维库. 情商与影响力 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2012。

[22] 中国就业培训技术指导中心组织编写. 职业道德国家职业资格培训课程 [M]. 北京: 中央广播电视大学出版社, 2007。

[23] 圣严法师、胡志强、吴若权、蔡诗萍等. 不一样的社会关怀 [M]. 台北市: 法鼓文化, 2006。

[24] 吴维库. 以价值观为本 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2012。

[25] 一行禅师著, 向兆明译. 和繁重的工作一起修行: 平和喜乐地成就事业 [M]. 郑州: 河南文艺出版, 2015。

[26] [美] 都希格 (Charles Duhigg), 吴奕俊等译. 习惯的力量 [M]. 北京: 中信出版社, 2013。

[27] O.S.Marden著, 杜风译. 个性影响一生的成败 [M]. 台北: 种籽文化, 2004。

[28] 沈德立. 揭开儿童心理与行为之谜 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2006。

[29] 西大诚一郎, 尚继宗编译. 初中生的心理与教育 [M]. 北京: 教育科学出版社, 1982。

- [30] 圣严法师. 三十七道品讲记 [M]. 台北市: 法鼓文化, 2011。
- [31] 巴宙博士译. 南传弥兰王问经 [M]. 宜兰县: 中华印经协会, 2003。
- [32] 蔡奇林. 巴利学引论: 早期印度佛典语言与佛教文献之研究 [M]. 台北: 台湾学生书局, 2008。
- [33] James W. Gair & W.S. Karunatilake著, 温宗堃编译. 展读巴利新课程: 进入佛陀的语言世界 [M]. 台北市: 法鼓文化, 2015。
- [34] 段晴等译. 汉译巴利三藏·经藏·长部 [M]. 上海: 中西书局, 2012。

## 六、泰文书目

- [1] Phrabhavanaviriyakhun (Phra Phadet Dattajeevo). The Fruits of True Monhood [M]. Bangkok : Dharmasarn, 2003.
- [2] Viriya Chinavanno. Meditation in the Tripitaka [M]. Bangkok: Chulalongkorn University, 1990.
- [3] 施命法师. 救国手册·第二册 [M]. 巴吞它尼: 法身基金会, 2004.
- [4] Suthep Promlert. Kamphīmahāvong Part I [M]. Phranakronsriyuttaya: Mahāchulālongkornrājavidyālaya University, 2010.
- [5] 塔达奇渥法师. 佛教徒的理念 [M]. 巴吞它尼: 法身基金会, 1992.
- [6] 教育部. 基础教育核心课程 [M]. 曼谷: 泰国农业合作社, 2008.
- [7] Ven.Padet Dattajivo and Suwanee Srisopha. The Scince and art of teaching [M]. Bangkok: SKSG print, 2010.
- [8] Sutap Promled. Tipitaka Study, 2nd ed. [M]. Bangkok: Thai diary Press, 2009.

## 七、论文、期刊、杂志

- [1] 释心平. 当代佛教正念禅修对人生之影响 [J]. 法音, 2014, 361 (9)。
- [2] 释心平. 从《善生经》透视佛教的社会生活 [J]. 当代宗教研究, 2014, 96 (3)。
- [3] 释心平、释白朴. 巴利律比丘戒与泰国礼仪之探讨 [J]. 法音, 2014, 358 (6)。
- [4] 释心平. 泰国南传佛教社会关怀之研究 [J]. 法印学报, 2015, 5。
- [5] 哈磊. 四念处研究 [D]. 四川: 四川大学, 2004。
- [6] 乌多拉. 四念处观法 [D]. 四川: 四川大学, 2007。
- [7] 刘毓. 正念框架下的自控力提升研究 [D]. 漳州: 漳州师范学院, 2012。
- [8] 段氏玉燕. 八正道用于企业道德建设消费者信任的研究 [D]. 上海: 华东理工大学, 2014。
- [9] 郑春鱼. 正念训练在中学生心理健康教育中应用的效果 [D]. 北京: 首都师范大学, 2012。
- [10] 赵晓晨. 内观禅修对心智觉知与主观幸福感的影响 [D]. 上海: 华东师范大学, 2011。
- [11] 释善德. 泰国法身寺道德之星 (V-Star) 活动现代艺术展览之呈现 [R]. 台湾: 法鼓佛教学院, 2013。
- [12] Ven. Piyadassi. 八正道的三部分 [J]. Buddhist Publication Society Kandy-Sri Lanka, BPS Online Edition, 2010.

- [13] Phra Amnaj khantiko. 内观禅修据四念处圣道之研究 [D]. 泰国: Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2011。
- [14] 余青云. 基于正念禅修的心理疗法述评 [J]. 湖北经济学院学报, 2010, 7 (2)。
- [15] 周方治, 李文主编. 上座部佛教与泰国的社会转型 [J]. 东亚社会的结构与变革, 北京: 社会科学文献出版社, 2006。
- [16] 刘德权. 勤忍诚和一美雪集团的企业精神 [J]. 世界经济与政治, 1996, 10。
- [17] 汪芬、黄宇霞. 正念的心理和脑机制 [J]. 心理科学进展, 2011, 19 (11)。
- [18] 刘德权、孙雪岩. 用“勤忍诚和”的企业精神培育良好尚德 [J]. 商业道德研究, 1995, 5。
- [19] Ven.Somchai Thanavuddho. 知世知法 [J]. 福中居杂志, 2009, 80。
- [20] 嘉木扬·凯朝著, 郑筱筠主编. 前田惠学与东南亚佛教研究 [J]. 东南亚宗教与社会发展研究, 北京: 中国社会科学出版社, 2013。
- [21] 拉特 (Rev. Kallanchiye Rathanasiri Thero). 巴利文〈长部〉研究 [D]. 武汉: 武汉大学博士论文, 2010。

## 八、工具书

- [1] Rhys Davids, T.W. & Stede, W., ed.. The Pali Text Society Pali-English Dictionary [M]. London: PTS, 1986.
- [2] Bhikkhu ñāṇamoli. A Pali – English Glossary of Buddhist Technical Terms [M]. Sri Lanka: Buddhish publication society, 1994.



[3] Robert Caesar Childers. A Dictionary of The Pali Language [M] . London:Kyoto Rinsen book company, 1987.

[4] Phra Dhammapidok. Buddhist Dictionary [M] . Bangkok: mahāculālongkronrājjavittayalai, 1995.

[5] A.P.Buddhadatta Mahāthera. Concise Pali - English Dictionary [M] . Delhi:Motilal banarsidass, 1989.

[6] P.A.Payutto. Dictionary of Buddhism [M] . Bangkok: mahāculālongkronrājjavittayalai, 2003.

[7] 中华电子佛典协会, Chinese Buddhist Electronic Text Association (CBETA) , Taipei 2005.

[8] 水野弘元. パーリ語辭典 [M] . 東京: 春秋社 〈二訂〉, 1981.

[9] 藍吉富主編. 中華佛教百科全書 [M] . 中華佛教百科文獻基金會, 1994.

[10] 雲井昭善. パーリ語佛教辭典 [M] . 東京: 山喜房, 1997.

[11] 荻原雲來. 梵和大辭典 [M] . 台北: 新文豐, 1979.

[12] Watbhomankhunārām. 汉梵英泰佛学词典 [M] . Bangkok: chānpatthanākhrānpim, 1968.



荣誉助印者

พระมงคลเทพมุนี สด จันทสโร

พระเทพญาณมหามุนี

คุณยายอาจารย์มหาอุบาสิกาทองสุข สำแดงปั้น

คุณยายอาจารย์มหาอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

Howard & Ivy Chan

Peter Thang Siong Loong, Tan Mei Sie & Family

Wat Phra Dhammakaya Kuala Lumpur

Tan Tan Lian

黄国祖

## 特殊助印者

Jayaviro & Ahtichito

Goh Bee Kwong & Seow Lee Ean Huan

Wee Ye Yee & Family

梁廣全 全家

## 助印者

Alexander Vongvenekeo-Davanh  
Vongvenekeo

Aman / Gigi & Family

Ang Hock Heng 合家

Aswin Chanthrakswan

Chan Kiam Beng & Family

Cheah Chee Keong & Family

Chew Chow Cher & Family

Chew Su Ming

Chin Tung Fook & Family

Chiu Hang Xiang

Chiu Mei Ji

Chiu Shann Yuan

Choo Yen Ling & Family

Chow Wai Kee, Chow Kah Ming

Clara Fok Family

Clarissa Ngoh

Eddy Lim & Family

Edna Phua Ying Ying

Edric Phua Jun Han

Eng Yu Ping

Eron Teo Chen Lon

Fender and Michelle

Geraldine Ngoh

Goh Mee Mee

Grace Liu Family

Gretchell and Andre	Lee Ern Hui
Healey Pang & Family	Lee Ern Pei
How Jee Leng	Lee Hung Boon
Igen,Peacegen และศูนย์ส่งเสริมเครือข่ายอาสาสมัคร	Lee Jia Le
Jamie Chong, Lek Li Xiang & Family	Lee Jin Hong
Jase Tan Pei Yu	Lee Kee Chun
Jessie Ooi Hui Cheow & Kor Jie Huan	Lee Kee Jie
Kang Son Eng & Kor Siew Em	Lee Seang
Khoo Kim Liew	Lee Sher Lyn
Khor Soo Leak	Lee Suan Ang
Khor Kai Xin	Lee Yam Khim
Khor Seok Kim	Lee Ying Hooi
Khor Wei Cyan	Lee Ying Joe
Khor Wei Qing	Lee Ying Nee
Lam Mun Fatt	Lim Choo Meng
Lau Choo Leng	Lim Geok Yean & Family
Lawrence Loh Yong Seng & Family	Lim Li Li
Lawrence Tay Huat Choon & Family	Lim Mooi Choo & PMC
Lee Aik Kim	Lim Thian Cheong & Family
Lee Chia Chwen	Lim Yong Chuan
Lee Chow Ming & Family	Loh Nam Chun
Lee Chze Chin	Matthew Lim Yi Kai
	May Lim Guat Hong
	Michael Tong Yin Yie, Rosabel Kwan
	Yoke Ling
	Mindy Sou & Family

Mitra Teoh Qing Xuan, Liko Teoh Sheng Zhong	Sophia Ng & Family
Ng Chong Aik 合家	Steven Loh, Lang Li Ee, Loh Pei Xuan
Ng Sai Peng	Tan Khim Whan
Ngoh Siew Hoon	Tan Meng Hooi
Ngoh Siew Lian & Family	Tan Meng Hooi ,Yang Say Leng
Ong Hang Kwee	Tang Chu Yi
Ong Yan Hwee	Teenie Teo
Ooi Chong Giap	Teh En Ong & Family
Ooi Family	Teh Kheng Huah & Ooi May Chian
Ooi Joo Ying	Thee Chin Hing & Family
Ooi Seok Kooi	Tsang Tat Chung & Family
Ooi Shu Chien	Tung Gaik Ching
Parris & Family	Venus Law
Peggy Sie	Watson Ong
Peter Teo	Wendy Ong
Pun Kong Yee	Wennie Ong
Pun Xing Yie	William Tan Sze Tze & Tan Geok Meng
Queenie Teo	Wong Mei Kean
Ricky Phua Hak Meng & Family	Yang Say Leng
Sandy เจริญศรี	Yap Choong Hong & Kang Mooi Cheng
Seow Lee Yean Choo	Yeo Siew Eng 合家
Serena-Varia-Sivaporn-Prasit Nimityongskul	Young n Ivy
Shawn Lim Qing Kang & Family	Yoyo Chen & Family
Shervin Lim Qing Wei & Family	

พระวิเทศธรรมาภรณ์	ประนอม-คุณพรสวรรค์ รัตนเสนา
พระเอกจิตต์ สิริคุตฺโต	ปิยวรรณ พาวเลอร်
พระชัยวัฒน์ คุณวฑฒโน,ประภาส-วิไล ลักษณะ-นพ.ฉัตรชัย คุวธันไพศาล และครอบครัว	พ.อ.หญิงจุฬาลักษณ์ สิ้นพุลผล พัทพล-สุมล-อัจฉราภรณ์-พิชชาภา โนภิระ พร้อมครอบครัว
พระมหา ดร.ชัยฟ้า ธมฺมญฺโกล และกอบบุญ มหาทานบารมี 1เดือน11	ภิญโญ มหาดไทย
พระมหาภูริวัฒน์ ฌานวิชิโซ	รศ.อติ-จิราภา-ธิชานุช ไทยานันท์ และครอบครัว
พระสถิต ธีรังกุโร	วิรมัย นาคลดา
พระอธิการโอภาส ปากาโร(จரியากุล) และคณะญาติมิตร	ศักดิ์ชัย ภัทราพร เหมย์ลี เหล่งเฮง และครอบครัว
พระอำนาจ วีรธมโมและญาติมิตร	สกาวิรัตน์ รุ่งธนเกียรติ์
สามเณรอภิชา,โกษม-ธนภร-โต-จิตาภา- ภัคภร-ชยุต-กฤตยา-ใหม่-ชา-ปิติพัฒน์- เมธาพันธ์-บุชิตา แจ่มจันทร์ชนก	สมใจ ธีรพงษ์ แสงวงนิช และครอบครัว
โครงการอาสาพันธู์ตะวัน และครอบครัว ฉวีวงศ์	สุกเสริม แก้วมณี นิคเนตร ศรีวรวงษ์ อุไรวรรณ พรราว เบิร์ต
คำป็น คลอสเนอร์	อุดมลักษณะ SPENCE (สเปนส์)
คุณพ่อลี่ห่วยเอี่ยม-แม่โต้วชีวฮก-อรุณรัตน์ สิริยยะเลิศ-บรรพบุรุษ	อุ๋นจิต-คุณนรินทร์ รุธิศิริ
จักรพงษ์ ลิ้มพงษ์พันธ์	อุบาสกฉิน วัดพระธรรมกาย
ชูชาติ รัตนจงเกียรติ และครอบครัว	IDOP-10 佛法薪传者
ถนอม-คุณวิยดา รัตนา	香港法身寺
ทพญ.วิไล ทพ.สุวัฒน์ สุริยาแสงเพ็ชร	九龙法身寺
นริศ-คุณสุนันท์-คุณธนิดา ศิริทัฬ	法身寺华语翻译部团体成员
นิธิชม ภัฏจนานนท์	何向群全家
นิลมณี เหวระภูล	余妍婷合家
	余春强、方美金、余彦良、杨建明 和方金彩
	储笑梅全家

刘俊杰、蒙美玲、刘玄棣  
 刘智明全家  
 刘正恺全家  
 刘秋南、刘万新  
 刘翠华、李仰曼合家  
 叶添木合家  
 吴凯龙全家  
 尤彩丝  
 庄淑娟 Chng Shaw Kuan  
 庄燕琼全家  
 廖庭福合家 宋丽华合家  
 张宝军、韩文玉 全家  
 张家俊合家  
 张秋萍全家  
 文安娇全家  
 文水娇全家  
 文淑芬全家  
 文雅燕全家  
 方宝琴全家  
 昊全家  
 暂且先全家  
 曾政凯 Chan Zheng Kai  
 曾文山 Chan Boon San  
 曾昭瓚 Chan Cheow Chan  
 曾琰婷 Chan Yan Ting  
 朱俊宝全家  
 朱式铭合家  
 李亚娥、刘锶慧合家  
 李小男全家  
 李政贤 & 李啓豪  
 李锦胜、李锦翔合家  
 李麗春合家  
 李麗華全家  
 杨居雄合家  
 杨森勇合家  
 杨若水全家  
 林佩燕  
 柳卓静、刘斌如  
 桂殿臣全家  
 欧可富合家 欧威昇合家  
 欧秀妹全家  
 汤昆懋  
 汤纯瑄  
 汤纯瑛  
 沈威全家  
 法常全家  
 澳門居士  
 王寄宇全家  
 王翎菱合家  
 畢晓婷全家  
 苏爱凤 So Ai Hong  
 苏瑞蕊全家  
 苏瑞芯全家  
 許來泉合家

許慎勤合家

谢环宇 Tommy 全家

肖德龙全家

赵杰全家

郑雅文全家

郭清安合家

郭清遥合家

陈海燕 蔡羨蕙合家

陈玉云 Tan Geok Hoon

陈佳宁

陈思静

陈大能全家

陈天联合家

陈明明

陈颖璇

陈钢全家

陈松全家

陸鎮宇闔家

马锦明全家

黄土桂全家

黄树亨全家

黄树仁全家

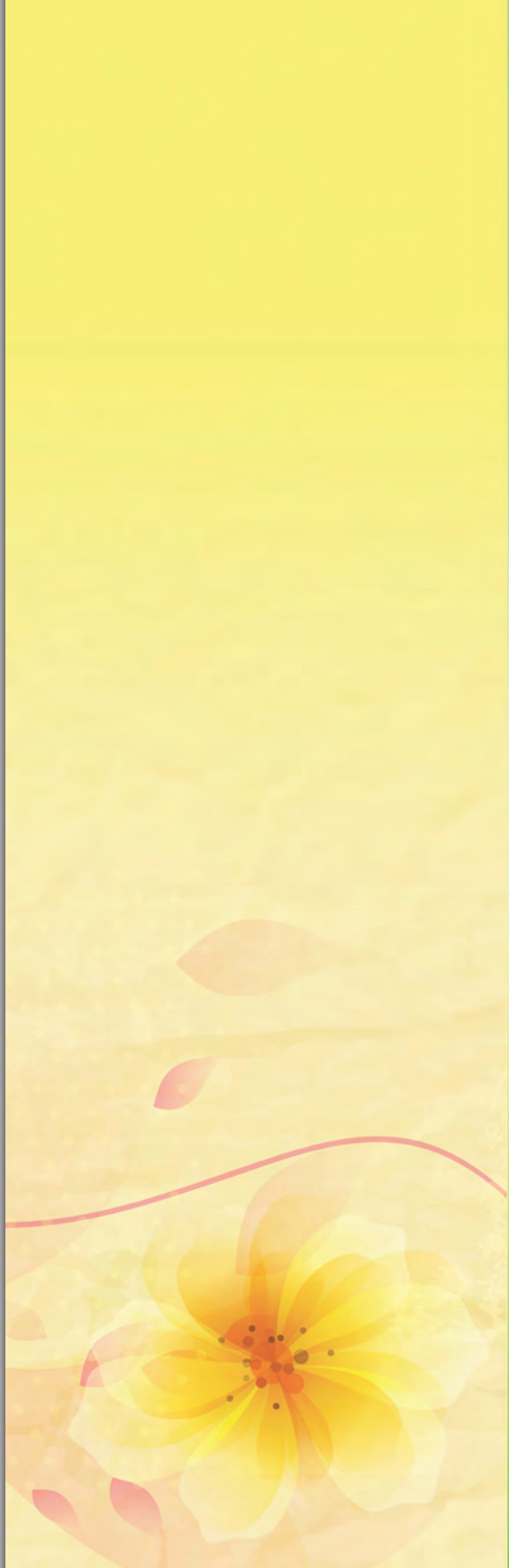
黄美英全家

黄莉婷全家

黄鈞浩全家







佛教是一种教育，是“生命的教育”、“人格的教育”。人生不仅需要物质财富，更需要的是精神富足——如何正当地过生活，活得幸福安乐而有成就。

人活着不应只为生存而活，如何活得更有价值 and 意义，如何让身心和谐、为人处事能和乐共进，了解人生的目的和生命的方向，这都是本书将要探索和回答的命题。

