

佛教如何在現代社會發展的一點思考

廣興

香港大學佛學研究中心助理教授

提要：本論文提出一個思想，三個實踐。一個思想是人間佛教的思想，三個實踐是：第一，實踐以學修並重建設自身；第二，實踐以禪淨雙修淨化人心；第三，實踐以菩薩精神利益社會。人間佛教是指導思想，三個實踐是人間佛教思想的具體表現。第一個實踐是自利，第二、三個實踐是利他，通過三個實踐在人間達到佛教所講的自利利他的目標。

關鍵詞：人間佛教 禪淨雙修 淨化人心 菩薩精神

佛教如何在現代社會發展，已成為每一位佛教徒所關心的問題。早在上個世紀二〇年代，太虛大師就針對時弊提出了人間佛教的思想，後來由他的弟子與學生們如法舫、印順、慈航、唯方、塵空、默如、大醒、談玄等大德的論證，由星雲、聖嚴、證嚴、趙樸初等大師的實踐，今天，它已經成為中國佛教在現代社會發展的指導思想。本論文就人間佛教的理論基礎和如何實踐人間佛教的思想，談一些個人的想法，並向各位專家請教。

一、人間佛教思想的理論基礎

印順導師很早就提出，「原始佛教」就是人間佛教。人們一般把釋迦牟尼佛在世間，或者《阿含經》中所描述的佛教，稱為「原始佛教」，但是學界更為客觀地稱其為「早期佛教」[註 1]。現在我們先從釋迦牟尼佛的一生和他所說的教理、實踐和果位的三個方面，從早期佛教的角度來論證人間佛教思想的理論基礎。[註 2]

(一)人間度生的現世佛陀

佛教的創始人釋迦牟尼是人間的佛陀。他出生於西元前六世紀的北印度，即今的尼泊爾。他二十九歲出家，經過六年的苦修而沒有成道，於是他另闢蹊徑，實行中道，在三十五歲時，覺悟了人生的真理。他在覺悟之後，遊化四方長達四十五年之久，足跡遍布了恒河流域，最

後在人間入滅。所以，佛陀是誕生在人間、成道在人間、度化眾生在人間，一切都以人間為主。他的一生表現出以下幾個特點：

第一，釋迦牟尼佛不是萬能的神，他僅是一位指引眾生離苦得樂的人間導師。根據佛教經典來講，在佛教的修證過程中，釋迦牟尼佛只是一位導師，他教給他的弟子們修行的方法，為他們指明了通向解脫涅槃的道路。但是，他並沒有向他的弟子們承諾，僅僅依靠信仰他們就可以獲得解脫，因為他不是救世主。釋迦牟尼佛在《法句經》中告誡他的弟子：

汝當自努力，如來唯示道。修禪定行者，解脫魔繫縛。[註 3]

在同一部經中，他又講道：

自為自依怙，他人何可依？自己善調禦，速得證解脫。[註 4]

由此可見，在修學佛教的實踐中，個人的努力是關鍵。因為，根據佛教的教理來講，「惡業實由自己作，污染亦由自己造；由自己不作惡業，清淨亦由自己。淨不淨全由自己，他人何能淨他人」[註 5]？這裡說明，自己是自己的主人，自己能否解脫，全由自己的努力。因為佛教所講的因果是一自然法則，在這當中沒有外在神秘的因素控制，也沒有上帝的獎勵與懲罰，就是佛陀也只是指明這個法則而已，而不是這法則的創造者。

佛陀在即將入滅之前，對阿難陀講了一段話，充滿了慈悲與人情。佛陀對阿難講道：

阿難啊！僧團對我還有什麼希求呢？我已經將法（真理）不分顯密地全都教給了你們，關於真理，如來無隱秘。當然，如果有人認為他應當領導僧團，僧團應當依靠他，他自應留下遺教。可是如來並沒有這種想法，為什麼他應當留下教誨呢？我現在已經年邁，阿難！我已八旬，像用舊的車子，需經修理方能繼續使用。同樣地，如來色身需經修理才能繼續存活下去。阿難啊！你們應當依自己而作島嶼，要依靠自己，不要靠他人而作歸依，依法為島嶼，依法為歸依。[註 6]

這段話的意思很清楚，佛陀教導阿難以法為師，依自己為歸依，不要向外求助他人或任何神祇，因為只有依靠自力，才能達到最終的解脫。

由於解脫完全依靠自己，所以佛陀特別強調人的自主力。在增支部的《奇舍子經》中，佛陀教導卡拉麻族的人，不要道聽途說，不要自以為是，甚至不要依賴報導、傳統，不要依賴邏輯推理，不要依賴表面現象，不要依賴臆測，要多加分析。

當你們確認，這是不健康的、錯誤的、不善的，就放棄它。只有當你們確認，這是健康的、善益的、正確的、好的，你們再接受，並依之而行。[註 7]

第二、釋迦牟尼佛重視現實，從不談論形而上學的問題，也不談論空洞的理論。佛教雖然也有哲學，但是佛教的哲學都是很實在的，它是由佛陀親身的經驗而建立的，而不是像其他哲學家一樣，用推理或抽象思惟而建立的。所以佛教的哲學是人生哲學，是對人們生存問題的分析。佛陀時代的古印度，不論是宗教家還是哲學家都討論十大問題。[註 8]佛陀的弟子曾向他請問過這些問題，但是他都沒有回答。他認為這些問題是典型的形而上學的問題，與現實生活毫無相關，與解脫無關。因此，佛陀講這十大問題「與梵行無關，與解脫無關，它們不能令人去執、入滅、得到寧靜、深觀、圓覺、涅槃」。「我只解釋了苦、苦的生起、苦的止息和滅苦之道」。[註 9]佛陀所講的是四聖諦、八正道等有關人生解脫的問題。

釋迦牟尼佛的務實精神也可以在南傳《中部經》的《摩羅迦小經》找到。一次，佛的弟子無大英，來問佛陀有關「無所不知」的問題，並問佛陀是不是一位知一切的導師。佛陀答道：「無大英，讓我們把這些問題放在一邊，我教你佛法，此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅。」[註 10]

還有，在佛陀即將涅槃時，須跋陀羅來問佛有關六師外道的問題，佛陀答道：「須跋陀羅！不論他們所講的道理是真是假，我為你講佛法吧！」[註 11] 然後佛陀為須跋陀羅講了四聖諦、八正道等法，須跋陀羅很快就領悟了佛陀所講的法，並獲得了解脫。

因此，釋迦牟尼佛所講的一切教理，其目的只有一個，那就是為了解脫、獲得安寧。他從來不講與此無關係的東西。所以佛陀曾經說：

如大海只有一個味道：鹹味；我的教法也只有一個味道：解脫之味。[註 12]

從這些例證當中，我們可以清楚地看到，佛陀是不喜歡討論無意義的、與解脫無關的問題，佛陀所關心的，只有人生解脫的問題。根據南傳《中部經》，佛陀告誡他的弟子：

比丘們，當你在集會時應當做兩件事：或是談論佛法，或是沈默。[註 13]

這裡所說的沈默，是指修習禪定。所以佛陀是一個很重視現實的人。

第三、釋迦牟尼佛重視實踐，從不以奇談怪論迷惑他人。在經典中，釋迦牟尼佛不止一次地講，佛法是由他親身證悟的，而非從他人學來，也不是從推理而得來的哲學，是他親身的經驗。佛陀把當時所有的婆羅門與沙門的教法分成三大類：第一類是傳統派，以口授傳統為主，如以四吠陀為天啓的婆羅門。第二類是完全以信仰為基礎的沙門與婆羅門，如推理者和臆測者。第三類是親身證悟的沙門與婆羅門。佛陀說他就是屬於第三類。所以當佛陀講到自己的證悟時說道：

法眼生起了，知識生起了，智慧生起了，科學生起了，光明生起了。[註 14]

因此釋迦牟尼佛強調「知與見」。他講到：

比丘們啊！我說只有已理解並已見道的人，才能獲得離垢去染，而非不知不見之人。[註 15]

因此，釋迦牟尼佛反對盲目的信仰。他告誡他的弟子們，對所聽到的言論，不要馬上就接受或拒絕，要細細地分析。佛陀甚至教誡他的弟子們，對他自己所講的教法也要分析：

汝不應由尊敬如來故，而接受如來的教法，要像用火來檢驗金子一樣，先行分析，而後再做決定。[註 16]

只有通過正確的分析，一個人才能夠理解一切萬事萬物之因果關係，生滅規律，也只有這樣，才能夠領悟佛法的真意。而不是通過抽象的哲學思惟與推測，更不是通過邪見和盲目的信仰。所以正見是修學佛法的關鍵。因此《大智度論》說：「佛法如大海，智為能度。」

第四、釋迦牟尼佛重視人格，以人為本。根據佛教來講，人類不是宇宙間唯一的眾生，人類所居住的這個世界也不是宇宙的中心。在我們的這個宇宙間，有成千上萬的世界，在這些世界上有無數的眾生。人類所在的這世界是在宇宙世界的中間，上面有天人，他們享受無限的快樂；下面有動物和餓鬼，他們永遠在受苦。人類的壽命，與宇宙相比的話，是微不足道的。但是根據佛教教義，能生為人，是一種巨大的幸福，因為人身難得。[註 17]

根據佛教來講，佛陀是人天之導師，但是只有人類才能完全理解佛陀的教法，因為天人雖比人類壽命要長，但是由於他們享受快樂，而不能充分理解佛陀的教法。而動物與餓鬼又生活在痛苦之中，他們沒有能力去理解佛陀的教法。只有人類兼受苦與樂兩者，所以人類有潛力，他可以上升到很高的位置，同時也可能墮落。因此，只有人類，才有成佛的可能，如果天人想要成佛，那麼他必需轉生成人。所以佛教所說的解脫，不是離開人間而到他方世界，而是就在人間獲得解脫。如《六祖壇經》中講：「佛法在世間，不離世間覺，離世求菩提，恰如覓兔角。」

(二)以人為本的教理言說

釋迦牟尼佛所說的教理是為人間有情識的「眾生」所講。因此，釋迦牟尼佛成道之後，度化了六十位弟子的時候，就把他們派到印度的各地去弘揚他所發現的這一真理——佛法，並且在臨行時對他的弟子們講到：

比丘們，去吧！為了芸芸眾生的幸福和善益，為了人天的幸福和善益，出於對世界眾生的悲憫之故，去弘法吧！[註 18]

釋迦牟尼佛所關心的只有人類的痛苦和痛苦的解脫。[註 19]他指明，人類痛苦的解脫就在此生此世，不需要到他方世界。[註 20]我們現從早期佛教的基本教理：四聖諦、八正道和十二因緣來論證釋迦牟尼佛所說教理的人間性。

根據《中阿含經》所云：

若有無量善法，彼一切法，皆四聖諦所攝，來入四聖諦中；謂四聖諦於一切法，最為第一。[註 21]

由此可見，四聖諦是佛教的最基本教義。而四聖諦又是以人為主，分析了人生之苦的原因和消滅苦的方法。第一、苦諦是分析人生之苦，分為三項：苦苦、壞苦和行苦。在三苦當中，苦苦是指生老病死等常見的痛苦。壞苦是指變易之苦，一切東西由新變舊、由好變壞，就會引起人們的痛苦。行苦是指人生的五蘊之苦。第二、集諦是分析人生之苦所產生的原因，那就是人的不正當的貪心。第三、滅諦指出，人生雖然有苦，但是此苦有消滅的一天，人們可以證得快樂的涅槃。第四、道諦指出了消滅人生痛苦，獲得快樂涅槃的方法，即八正道。四聖諦以人為中心，分析了人生之苦和滅苦的方法。因此，佛陀創教之著眼於人生是毋庸置疑的。

因為佛教講苦的比較多，所以人們認為佛教是消極的、悲觀的。其實佛教並不是悲觀主義者，因為佛教既指出了「苦」這種人生的現象，同時也指出了消滅苦的辦法（道諦）。所以人生雖有苦，但也有希望，只要努力，人人都可以在此世此生獲得幸福，證得涅槃的果位。佛教對人生的態度是，既不悲觀，也不盲目的樂觀。它是對有情世界的客觀的認識。

早期佛教的第二個基本教義就是八正道：正見、正思、正語、正業、正命、正勤、正念和正定。八正道是佛陀為有情識之眾生所說的離苦得樂的方法。這八項可以分為三組：即戒、定、慧三學。戒學包括正語、正業與正命三項。這三項是講人類語言、行為和職業的：語言要正直、行為要端正、職業要正當。這是人生最基本的道德，以增進個人及社會生活的和諧快樂為目的。這種道德的行為，是所有在精神方面取得高度成就所不可或缺的基礎。定學包括正勤、正念和正定三項。它是專門針對人的意念活動和苦樂的感受來講的，修習者專著一心，就可以進入定境。慧學包括正見和正思惟兩項。正思惟所表詮的是對一切眾生愛護的思惟、非暴力的思惟、及捨己離欲不執著的思惟。正見是對事物如實的知見。

羅睺羅長老講到，由此「可以看出這『道』乃是一種生活方式，為每一個人所應遵行、修習、弘揚的。它是身口意的自律、自我的開展、自我的淨化。它與信仰、祈禱、崇拜與儀規完全無關。從這一意義來講，它不含有任何通俗稱為『宗教』的成分。它是一條通過道德、理性與精神的完美化而走向最終實相、圓滿自在、快樂與和平的途徑」[註 22]。

早期佛教的第三個基本教義就是緣起論，它也是分析有情眾生所面臨的痛苦的原因。佛教的緣起論可以用四句簡短的公式來代表它：

此有故彼有，此生故彼生；
此無故彼無，此滅故彼滅。[註 23]

在這一緣起、相對、互存的原則下，整個有情生命的存在與持續，以及它的終止，都在緣起法則的公式裡解釋得十分周詳。這一法則共分十二部分，名為十二因緣，具體如下：

1. 因為有無知，乃有種種意識的活動和業的生成（無明緣行）。[註 24]
2. 因為有種種的活動，乃有知覺的生起（行緣識）。
3. 因為有知覺，乃有精神與肉體的現象產生（識緣名色）。
4. 因為有了精神與肉體現象的產生，乃有眼、耳、鼻、舌、身和意等六根的形成（名色緣六入）。
5. 因為有六根，乃有（感官與心靈）對外境的接觸（六入緣觸）。
6. 因為有（感官與心靈）對外境的接觸，乃有種種感受的生起（觸緣受）。
7. 因為有種種感受，乃有種種貪欲「渴（愛）」的生起（受緣愛）。
8. 因為有種種貪愛，乃有執取不捨產生（愛緣取）。
9. 因為有執取不捨，乃有有存在（取緣有）。
10. 因為有存在，乃有生命（有緣生）。
11. 因為有生命，乃有
12. 敗壞、死亡、哀傷、痛苦等（生緣老病死憂悲苦惱）。

從以上簡單的分析中，我們就可以看出，佛教的緣起論，更進一步分析了人為什麼會流轉於生死的原因。它雖然將人的生命分成三世十二因緣，但其側重點還是在今生今世。因為早期佛教不承認宿命論，今生今世的行為決定一切。

(三)不離人生的禪修實踐

釋迦牟尼佛所提倡的修行實踐也是以人間有情為本。早期佛教主要的修行實踐就是戒定慧。直到今天，不論哪一個宗派，也都是以戒定慧為實踐的基礎。對於在家居士來說，有三皈五戒；對於出家僧伽來說，沙彌有十戒、比丘有二百五十戒、比丘尼有近五百多條戒。除此之外，還有菩薩戒。這些戒都是佛陀根據不同的情況、不同的需要，為人而制定的。這一點不需要再多論證。

戒定慧三學當中的定，指的就是禪修。禪修的目的是培養一個健康、平衡、寧靜的心理，使之達到完美。禪修不是人們所誤解的那種逃避日常生活，擺起某種姿勢，像石窟裡或寺院佛堂中的塑像一般，在遠離紅塵世界的地方，以從事某種秘密或神秘的冥想或神遊。真正的佛教禪修，完全與此不同。

禪修 (bhāvanā) 的本意是培育、發展，尤指心智的培育與發展。佛教的禪修，是百分之百的心智培育。它的目的是滌蕩心智方面的污濁與擾亂，如淫欲、憎恚、怠惰、焦慮、不安、疑惑等，同時培育專注的意念、清明的心智、智力、意志力、精進力、分析力、自信心、歡喜心、寧靜的心境等優良品性，以冀最後獲得最高智慧，能夠如實地了知一切事物本性，證入最高的真理——涅槃。

南傳佛教徒經常實踐的一種禪修叫做毘婆舍那 (觀 Vipassanā)，它是以深刻地察照萬物的本性，以達到心靈的完全解脫，而證入最終的真理——涅槃。它是以分析的方法觀察、警覺、洞照與憶念身邊的事物。巴利文《長部》的《大念處經》對這種禪修方法有很詳細的介紹。[註 25]這部經中所講解的禪修方法，既不脫離生活，亦不迴避生活。相反地，它與我們的生活與活動、我們的憂悲喜樂、我們的語言與思惟、我們的道德與理性的活動息息相關。這部經共分四大部分：第一部分是關於我們的身體，第二部分是關於我們的感覺與感受，第三部分是關於心智的，第四部分則是關於各種道德的與理性的課題。[註 26]

從以上的分析可以看出，早期佛教的禪修實踐與生活緊緊相連。

(四)現世人間的涅槃果位

釋迦牟尼佛所講的最高的解脫境界——涅槃在人間就可以證得。釋迦牟尼佛本人不是在天上，也不是在他方世界，更不是在地獄證得涅槃，就在人間他證得涅槃的果位。經典中常提到釋迦牟尼佛有一千二百五十位弟子，其中證得羅漢果位很多，如大迦葉、舍利弗、目犍連、阿難等，他們都是在人間證得羅漢果位，沒有一個例外。小部中的《長老偈》和《長老尼偈》記載了佛陀的弟子們證道的經過和經驗。同樣，彌勒菩薩將來也要降生到人間證道成佛。所以，《增壹阿含經》講：

佛世尊皆出人間，非由天而得也。[註 27]

涅槃這一概念，是最難理解，也是常被人誤解的佛教教義。這裡我們不想解釋這一概念，只是說明它的人間性。現在讓我們看看巴利原典是如何解釋佛教所講的最高的解脫境界——涅槃。

涅槃是與貪愛的徹底斷絕：放棄它、摒斥它、遠離它、從它解脫出來。（《雜部經》）

一切有為法的止息，一切污染法的摒棄，斷絕貪愛、離欲、寂滅，（就是）涅槃。
（同上）

比丘們啊！什麼是無上的（無為法）？它就是貪的熄滅、瞋的熄滅、癡的熄滅。比丘們啊！這就是做無上的（無為法）。（同上）

羅陀啊！貪愛的熄滅就是涅槃。（同上）

比丘們啊！於一切有為無為法之中，無貪最為上。就是說：遠離驕慢，斷絕貪愛，根除執著，截斷相續，熄滅貪愛，離欲、寂滅，（就是）涅槃。（《增支部經》）

比丘們啊！有非生、非長、非緣生法。如果沒有非生、非長、非緣生法，則沒有從有生、有長、因緣和合中解脫（的可能）。因為有非生、非長、非緣生法故，有從有生、有長、因緣和合中解脫（的可能）。（《無問自說經》）

此中（指涅槃）沒有地、水、火、風四大種；長寬、粗細、善惡、名色等概念也一律被吹毀；既無此世，亦無他世，無來、無去、亦無住，無生、無死、亦無外境。（同上）[註 28]

由此可見，早期佛教所描述的涅槃，既不是一種「不食人間煙火」的神仙境界，也不是一種高不可攀的「天堂」，更不是有些人錯誤地理解的那種「斷滅」（證涅槃後什麼也不存在），[註 29]而是完全地、徹底地根除人所具有的那些邪惡的、醜陋的習性和習氣。用佛教的術語來講，就是除去那些「客塵」，讓那清淨無染的「本來面目」顯現出來。因此，太虛大師說，人成即佛成，佛就是圓滿的人格。這樣的「涅槃」根本就沒有離開人間。

那麼證得如此涅槃的人是一種什麼樣的人格呢？《雜部經》中有這樣的描述：凡是親證真理、涅槃的人，就是世間上最快樂的人。他不受任何迷執、憂、悲、苦惱等心理狀態所牽引。他的心理健康達到了完美的地步。他既不追悔過去，也不空想未來，而是踏踏實實地生活在當下。[註 30]因此，《中部經》中講，證得涅槃的人能以最純淨和最平和的心情欣賞與享受周圍的一切，而不摻雜絲毫自我的成分在內。他是喜悅的、愉快的、享受著純淨的生活。他的感官和悅，心靈寧靜而安詳，無所憂慮。[註 31]他既無自私的欲望、瞋恚、愚癡、憍慢、狂傲以及一切染污，所以他充滿了博愛、慈悲、和善、同情、瞭解與寬容。他為人類的服務精神是最純正的，因為他不為自己設想，無求無得。

有許多人批評佛教是消極的，因為佛教多講出世，少講入世，而且最終的目的也是出世。也有些人批評佛教是求得個人的解脫，而不是人類群體的解脫。這些批評是不完全正確的。我們暫且不說大乘佛教的「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」的菩薩思想、「留惑潤生」以便救度眾生的具體實踐、三身中化身佛來人間救度眾生的理論，就是在早期佛教獲得解脫的阿羅漢，他們也不是在獲得解脫之後，就離開這個世界，去他方世界，或上生天上。正好相反，他們在人間積極為他人的解脫而弘揚佛陀的教法。因此，佛教所講的出世，並不是離開這個物理的器世界，而是出離煩惱的「世界」。佛陀在《增支部經》中講到：

在這六尺之軀的眾生體內，我說即是世界，世界的生起與寂滅，以及走向世界寂滅之道。[註 32]

這裡「世界」這一辭彙是等同於「苦」的概念。四聖諦也都在這五蘊之中，在人的身中。

二、人間佛教思想的實踐

人間佛教的思想已被華人佛教界所認同，是佛教在現代社會發展的方向。印順法師曾言：「我們是人，需要的是人的佛教，應以此抉擇佛教，使佛教恢復在人間的本有的光明！」[註 33]但是，如何實踐這一思想，人們談的比較少。我謹提出三個實踐，請大家討論。第一，實踐以學修並重建自身；第二，實踐以禪淨雙修淨化人心；第三，實踐以菩薩精神利益社會。

(一)實踐以學修並重建自身

佛教在當今社會的生存和發展、服務於人群、服務於社會的首要條件是做好自身建設，而自身建設的關鍵是人才。古德講的好：「人能弘道，非道弘人。」趙樸老會長在十多年前就一針見血地指出：中國佛教的當務之急，第一是培養人才，第二是培養人才，第三還是培養人才。爲了與時俱進，適應社會，佛教所需要的是全面的人才，如佛學研究人才、寺院管理人才、國際交流人才、禪淨修學的指導人才、通俗的弘法人才、網路資訊人才等等。其中能夠指導禪淨修學的人才尤其缺少。這一點就不再多論述了，因爲培養人才已經成爲大家的共識。

(二)實踐以禪淨雙修淨化人心

禪修或靜坐是大小乘所共有的修行實踐。如上所說，靜坐可以使人除去焦慮、煩躁、不安、疑惑等心靈方面的騷亂與不淨，又可以培育意念的專注、清明的心智、智力、意志力、精進力、分析力、自信心、歡喜心、寧靜等心理的優良品性。同時它也能促進人們的睡眠，使緊張的身心放鬆，增進身心健康，提高日常工作的效率。而我們所生活的時代，是一個資訊高度發達的時期，各種各樣的資訊從四方八面，以不同的形式向人們傳來，使人應接不暇。因此，靜坐是現代人的心靈避風港和休息地，是佛教應當大力提倡的優良傳統。

在南傳的佛教國家，如斯里蘭卡和泰國，在北傳佛教國家，如韓國和日本，都有許多適應不同人群和不同需求的佛教靜坐中心。斯里蘭卡有一百五十多個佛教靜坐中心，有的設在城市，有的在鄉村，還有的設在無人居住的小島上。在城市的靜坐中心，大都是爲那些忙碌的上班族開設。人們可以在那裡住一周、兩周，或一月、兩月，爲自己的身心充電。靜坐中心不僅爲人們提供安靜而舒適的環境，更重要的是有經驗豐富的禪修指導法師或在家居士。他們既教授靜坐的方法，也解決人們在靜坐中遇到的問題和困難。在鄉村和小島上的靜坐中心，是爲那些有閑階級的人開設的。人們可以在那裡住一月、兩月，甚至一年兩年。這些靜坐中心都很受人們的歡迎。

第二種形式是不定期的舉行禪七。泰國的法身寺每年都在野外舉行一次禪七，受到社會各界人士的歡迎，每次參加的人上萬。法國梅村的一行禪師，每年都舉行許多次禪七，有時他也舉行三個月的禪修。地點或在法國、或在英國、或在美國，影響很大。因爲他爲西方發達社會忙碌的上班族提供了一種有效的身心安頓方式。

在中國大陸，這樣的靜坐中心還很少，能夠指導禪修實踐，並能解決在靜坐中出現的問題的法師或居士就更少了。而大陸發展很快，特別是大城市和沿海城市。人們的生活方式改變了，生活節奏也加快了，隨之從工作和生活帶來的身心壓力越來越大。因此，禪修實踐是佛教能爲他們提供的最好的身心安頓方式。

(三)實踐以菩薩精神利益社會

從古至今，從中到外，佛教徒不但幫助人們從心靈上解脫痛苦，而且從物資和福利方面幫助那些窮苦的人們。佛教徒們植樹造林，改善生活環境，修橋補路，利益社會人群。我們不談古代的，就從現在的來看。在大陸，佛教徒經常為殘疾人、受災地區人民和希望工程捐款捐物。在香港地區，覺光長老、永惺長老等辦有許多小學、中學，培育下一代，建有養老院撫養老人。宏勳法師辦有四所設備齊全的養老院和圖書館向社會開放。在澳門地區，健釗法師建成一棟可以住三、四十人的養老院。其他的法師也辦有許多小學和中學。在台灣地區，證嚴法師建有慈濟醫院為人治病，佛教界所辦的小學、中學就更多了。更為突出的是，台灣佛教界辦有五、六所大學，正在逐步為社會培養各種各樣的高級人才。在現代社會，佛教徒要繼續並發揚光大這種優良傳統，這正是人間佛教的精神。

三、小結

以上以早期佛教為出發點，論述了人間佛教思想的理論基礎。早期佛教的教理、實踐和修行果位都是以人為本，不離世間，因此是人間的佛教。在人間佛教思想的指導下，本論文又提出今天應有的三個實踐，是人間佛教思想的具體體現。第一個實踐以學修並重建設自身是自利，第二個實踐以禪淨雙修淨化人心，第三個實踐以菩薩精神利益社會是利他。通過三個實踐在人間達到佛教所講的自利利他的目標。

【註釋】

[註 1] 「早期佛教」這個術語，更為客觀地體現了佛教發展的歷史，因為在早期佛教之後，又出現了部派佛教，大乘佛教和晚期的密宗。而「原始佛教」這個術語，則帶有感情色彩。

[註 2] 由於篇幅所限，本文只從早期佛教的角度論證人間佛教思想，有關大乘佛教教義中的人間佛教思想，將另作專文論述。

[註 3] 葉均譯，南傳《法句經》，中國佛教協會印行，一九八四年九月，第二七六偈，稍加修改。

[註 4] 葉均譯，南傳《法句經》第一六〇偈，稍加修改。

[註 5] 葉均譯，南傳《法句經》第一六五偈，稍加修改。

[註 6] 南傳《大涅槃經》。長部第十六經。我在本文註腳中所引南傳大藏經的頁碼，是根據英國牛津巴利語聖典協會所出版的巴利文南傳大藏經的頁碼。

[註 7] 南傳《增支部經》第一冊，第一八七頁。

[註 8] 在《大正藏》中曾又兩次提到這十大哲學問題：《大正藏》第一冊，第八〇四頁上和九一七頁中。這十大哲學問題是：(一)宇宙是永恆的，(二)還是無常的？(三)宇宙是有限的，(四)還是無限的？(五)身體與靈

魂是同一物，(六)還是身體是物，靈魂又是一物？(七)如來涅槃後是繼續存在，(八)還是不再繼續存在？(九)還是既存在亦不存在，(十)還是既不存在，亦非不存在？

[註 9] 南傳《增支部經》，第三四五—三四六頁。

[註 10] 南傳《中部經》第二冊，第三十二頁。

[註 11] 南傳《大涅槃經》，《長部經》之第二冊，第一五〇—一五一頁。

[註 12] 南傳《增支部》第四冊，第二〇一頁。

[註 13] 南傳《中部經》第一冊，第一六一頁。《大正藏》第一冊，第七七五頁下—七七六頁上。「比丘集坐當行二事：一曰說法，二曰默然」。

[註 14] 南傳《相應部》第五冊，第四二二頁。

[註 15] 南傳《相應部》第三冊，第一五二頁。

[註 16] 南傳《中部經》第四十七經。

[註 17] 南傳《中部經》第三冊，第一六九頁。《大正藏》第一冊，第七六一頁中—下。經中有這樣一個比喻，在大海中，有一盲龜，每一千年才浮到水面上一次。在海面上，有一塊木頭，木頭上只有一孔。此木頭在海面上隨風飄來飄去。要得人身，比盲龜要把頭伸到這木頭的唯一孔中還要難。

[註 18] 南傳《律部·小品》，第十九—二十頁。

[註 19] 南傳《中部經》第一冊，第一四〇頁。

[註 20] 南傳《中部經》第一冊，第四二六—四三〇頁。《大正藏》第一冊，第八〇四頁上，九一七頁中。

[註 21] 《中阿含經·舍梨子相應品·象跡喻經第十》，《大正藏》第一冊，第六四六頁中。

[註 22] W. Rahula (羅睺羅長老) 所寫的 *What the Buddha Taught* (《佛陀的啓示》，倫敦：Gordon Fraser，一九八五年再版) 第四十九—五十頁。

[註 23] 南傳《中部經》第三冊，第六十三頁，同版《雜部經》第二集，第二十八，九十五等頁。

[註 24] 根據佛教的教義，業是因而不是果。所以它們的巴利文分別是 *Kamma* 和 *Vipaka*。這裡的「業的生成」是指因已生成了。

[註 25] 這部經在南傳國家極受尊敬，不但在寺院中經常定時背誦，在佛教家庭中亦經常讀誦，家人團坐虔誠聆聽。比丘們亦常在臨終之人的病榻邊讀誦此經，以淨化其最後的意念。

[註 26] 以上對早期佛教禪修的闡述是根據羅睺羅長老所寫的《佛陀的啓示》一書的第七章「禪修：心智的培育」寫成。

[註 27] 《大正藏》第二冊，第六九四頁上。

[註 28] 以上所引巴利原典的經文轉引自羅睺羅長老所寫的《佛陀的啓示》，第三十六—三十七頁。在這七段引文中，最後兩段引文的爭議最大，對它們的解釋也出入很大。有許多學者就是從這幾段經文和下面一段經文中，把涅槃解釋為「斷滅」。解釋涅槃為斷滅所依據的另外一段經文是引自南傳《增支部》第二冊，

第三十六—三十七頁。《大正藏》第二冊，第二十八頁上一中。經文的大義如下：一位婆羅門問釋迦牟尼，是天人、是龍、是夜叉、是乾闥婆、是阿修羅、是迦樓羅、是緊那羅、是摩睺羅伽、是人、還是非人等。釋迦牟尼告婆羅門，他即非龍乃至人、非人等，而是斷除一切疑惑，不受生死的佛。

[註 29] 巴利原典（如《中部經》第一冊，第四八七頁，第三冊第二四五頁；《經集》第二三二偈）中有這樣一個比喻，將阿羅漢之入滅與薪盡火滅、油竭燈枯相比擬。因此，許多學者認為，涅槃就是斷滅。所以，羅睺羅長老在他的《佛陀的啓示》一書（第四十二頁）中指出：「我們必須清楚、明白、無誤地瞭解，與『火焰的熄滅』作比的不是涅槃，而是由五蘊和合而生、並親證涅槃的「人」。這一點必須特別強調，因為許多人，甚至是大學者，都常常誤解這一比喻，認為是指涅槃。涅槃是從來沒有與火或燈的熄滅相比。」

[註 30] 南傳《雜部經》第一冊，第五頁。

[註 31] 南傳《中部經》第二冊，第一二一頁。

[註 32] 南傳《增支部經》第二冊，第二一八頁。

[註 33] 印順，《妙雲集·佛在人間》，第二十八頁。