

作者簡介

吳正榮，雲南省玉溪師範學院教授。出生於雲南省西雙版納小猛養，那傳說佛祖行腳傳法路過回頭望見的地方。曾寄養於傣族南傳佛教緬寺。禪宗少林寺曹洞宗第三十代「素」字輩俗家弟子。法號：海納。梵名：雅歌同塵。六祖惠能禪法心傳者。大禪心法（大智慧禪修頓悟見性修證）體系建構者。生命整合心理學學科研創者。超覺意象心理圖式分析整合技術（TEII）研發者。養福自我提升幸福諮詢課程體系建構者。養老與臨終關懷康養課程研創者。禪法與精神分析結合探尋解決抑鬱焦慮與睡眠障礙技術研創者，心理學本土化心性學操作技術的研修探索者。林泉聽客，心世觀者。言非所言，意在言外。此生唯覺，別無多餘。

提 要

本書稿為 2013 年度國家教育部規劃基金項目的最終成果。

書稿首先詳盡地梳理了南傳佛教人文關懷思想源流及實踐體系。在此基礎上，作者以自身理論優勢，與該領域內國際最先進的研究成果進行對話，吸取養分並建立了更廣闊的理論視野。之後，又結合自身的具體實踐運用，初步完成了南傳佛教人文關懷實踐方面的理論系統建構，以一部有研究、借鑒和參考價值的專著推出。

書稿內容可歸納為五大部分：

第一部分，緒論。主要以作者所提出的「大生命觀」來對「南傳佛教人文精神」進行詮釋、概述，並以之審視該領域的國內外研究現狀。

第二部分，第一、二、三章。主要內容是梳理原始佛教、部派佛教，乃至南傳佛教時期的人文關懷思想及實踐體系。

第三部分，第四、五、六、七章。以南傳佛教的人文關懷思想及實踐體系為視野，專題挖掘其生態觀、生命教育、心理療愈、幸福指數提升等內涵，以用之於當前社會，轉化為現實價值。

第四部分，第八、九、十章。結合雲南西雙版納的南傳佛教，來探討南傳佛教人文關懷實踐在雲南的具體體現，並深入分析其現代轉型中形成的新現象和面臨的新挑戰。

第五部分，結語。對南傳佛教的人文關懷實踐及其現代轉型進行總結、反思。



目

次

緒論	1
第一章 原始佛教時期的人文關懷實踐概述	19
第一節 原始佛教人文關懷實踐的核心理論	22
一、原始佛教的生命存在觀念	22
二、原始佛教的生命運作原理	25
三、原始佛教的生命終極境界	26
第二節 原始佛教人文關懷實踐的基本方法	28
一、戒定慧	29
二、四念住	35
第三節 原始佛教人文關懷實踐的主要特點	39
一、平等性	39
二、徹底性	41
三、終極性	42
第二章 南傳佛教時期的人文關懷思想梳理	45
第一節 南傳佛教時期的界定、範疇與特色	45
一、「南傳佛教」的稱謂	45
二、南傳佛教的歷史時期	47
三、南傳佛教的教理典籍、教義、戒律	49
第二節 南傳佛教對中國南傳佛教地區、斯里蘭卡及南亞社會文明的貢獻	54
一、中國南傳上座部佛教及社會實踐	54
二、佛教與斯里蘭卡社會	57
三、南傳佛教對東南亞地區社會文明的貢獻	58
第三節 南傳佛教對人意識的研究	65
一、色法	66
二、心法	68
三、心所	69
四、心不相應行法	74
五、無為法	76
第三章 南傳佛教人文關懷實踐的主要操作方法及其實質	79
第一節 四念住：對佛教早期禪定方法的沿用	79

一、四念住在南傳佛教中的重要性	79
二、四念住的基本思路和步驟	81
第二節 內觀禪：南傳佛教禪定方法的現代演繹	88
一、內觀禪的起源和發展	88
二、南傳佛教內觀禪四大體系	92
三、南傳內觀禪修四大體系比較	102
第三節 南傳內觀禪修的生命關懷本質及其實踐特色	105
一、南傳內觀禪修的生命關懷本質	105
二、南傳內觀禪修的生命實踐特色	109
第四章 南傳佛教生命觀影響下的生態觀及其在現實中的人文關懷	113
第一節 南傳佛教生命觀影響下的生態觀	115
一、南傳佛教的生命觀簡述	116
二、南傳佛教的深層生態觀	117
三、南傳佛教自然觀	120
第二節 南傳佛教的生態實踐	121
一、珍愛生命、尊重生命	122
二、愛護自然環境、建設和諧家園	123
三、生態文化傳承	125
第三節 南傳佛教生態實踐關懷的現代意義	127
一、南傳佛教的生態實踐與自然環境保護	128
二、南傳佛教的生態實踐與社會和諧	129
三、南傳佛教的生態實踐與人的回歸	130
第五章 南傳佛教生命教育實踐中所體現的人文關懷	131
第一節 南傳佛教的生命教育	132
一、南傳佛教生命教育的內容	132
二、南傳佛教生命教育的主要思想	136
三、南傳佛教生命教育的發展和變遷	143
第二節 南傳佛教生命教育實踐所體現的人文關懷	145

一、佛寺教育：獨具特色的生命教育形態 …	145
二、以戒為師：生命教育中的深層規範 ……	147
三、修行為本：生命價值提升的教育理念 …	150
四、南傳佛教生命教育對當代教育的啟示 …	151
第三節 南傳佛教人文關懷對青少年生命教育的 補位 ……	153
一、佛性為本與生命教育內容的確定 ……	154
二、生命無常與生命教育態度的引導 ……	156
三、阿羅漢果與生命教育品質的提升 ……	158
第六章 南傳佛教人文關懷實踐對改善心理狀況 的獨特價值 ……	161
第一節 現代心理學面臨的困境與反思 ……	162
一、終極觀照者的缺失 ……	162
二、治療方法的不徹底 ……	165
第二節 南傳佛教視野下的心理治療原理 ……	165
一、無染本性：終極旁觀者的如實存在 ……	166
二、虛幻迷執：南傳佛教對心理疾病的認識 ……	170
三、徹見本心：南傳佛教心理治療的可能性 ……	172
第三節 南傳佛教修行實踐中的心理治療綱要 …	174
一、觀照，識見心理之虛妄與運作 ……	175
二、追根，找出心病產生的根源 ……	177
三、實訓，培養駕馭心理的能力 ……	179
第四節 南傳佛教視野下優質心理狀態的體現 …	181
一、調整心理，回歸本真 ……	181
二、返觀覺照，自主調節 ……	182
三、歇心放心，安頓生命 ……	183
第七章 南傳佛教人文關懷實踐對提升幸福指數 的重要作用 ……	185
第一節 現代生活中的幸福悖論 ……	186
一、本體性終極幸福依據的缺失 ……	186
二、提升幸福指數方法的單維性 ……	188

第二節 南傳佛教人文關懷意義上的「幸福觀」	190
一、追求終極性、智慧性的生命安頓境界	190
二、具備多維性、有效性的提升幸福之法	196
第三節 南傳佛教提升幸福指數的具體表現	202
一、優化心靈	203
二、健康養生	204
三、開發智慧	205
第八章 南傳佛教的現代困境——以西雙版納為 考察中心	209
第一節 西雙版納南傳佛教困境的表現	210
一、南傳佛教信仰的減弱	210
二、婚姻家庭矛盾的突出	213
三、社會治安的混亂	215
四、心理危機的普遍	216
第二節 南傳佛教在西雙版納出現困境的原因	219
一、現代文明的衝擊	219
二、現代南傳佛教的傳播侷限	222
三、南傳佛教終極人文關懷的缺失	224
第三節 西雙版納南傳佛教在困境中求生	226
一、宣揚佛法與服務社會相結合	227
二、與政府機關相互配合協作	227
三、教法上的現代轉變	228
四、對南傳佛教文化主題旅遊的開發	229
五、對南傳佛教文化軟實力的搶救	230
第九章 轉型與重建：以突出南傳佛教人文關懷 實踐為特點的現代回應	233
第一節 南傳佛教對現代物質文明的深度反思及 自身的轉型要求	233
一、南傳佛教對現代物質文明的深度反思	233
二、南傳佛教自身的轉型要求	235
第二節 南傳佛教在東南亞國家的轉型情況	237
一、以泰國為例	237

二、以緬甸為例·····	240
第三節 南傳佛教人文關懷實踐的重建意識·····	242
一、南傳佛教對自身人文生命力的挖掘·····	242
二、對內觀禪等人文關懷實踐的重視·····	244
第四節 南傳佛教與西方現代文明的接軌·····	246
一、以內觀禪為代表的南傳佛教人文關懷 實踐走向西方·····	246
二、南傳佛教與西方現代文明接軌的思路與 實踐·····	249
三、南傳佛教人文關懷對人類文明進程的 意義·····	251
第十章 南傳佛教人文關懷實踐資源的開發前景 展望——以雲南西雙版納傣族地區為例·	253
第一節 南傳佛教人文關懷實踐對旅遊文化品質 的再生性·····	253
一、南傳佛教地區的旅遊文化品質分析·····	254
二、南傳佛教人文關懷及其對旅遊文化品質 的再生原理·····	257
三、再生之可行性與南傳佛教文化旅游的終 極品質·····	261
第二節 南傳佛教的休閒美學思想及其現代價值 探討——以雲南西雙版納的社會休閒 生活為例·····	265
一、無心之美：南傳佛教休閒美學思想的 梳理·····	265
二、柔勝之美：南傳佛教休閒美學思想在具 體民族文化中的體現與延伸·····	269
三、生命之美：南傳佛教休閒美學思想的現 代價值·····	272
結語·····	277
參考文獻·····	281
後記·····	291