

试论南传佛教的生态伦理体系

郑筱筠

中国社会科学院世界宗教研究所副所长，研究员，博士生导师。

北京建国门内大街 5 号中国社会科学院世界宗教研究所

邮编 100732 联系方式 13910008419

zhengxy@cass.org.cn

摘要

佛教中包含着丰富的佛教生态伦理学理论，本文试图以南传上座部佛教为例，从自然生态伦理、社会生态伦理和心灵生态伦理三个层面来对南传上座部佛教的生态伦理体系进行简单的探讨。业报论是佛教的重要理论，是佛教生态伦理实践的思想基础，是南传上座部佛教的伦理体系的理论基石。它强调生命主体与环境之间的关系，鲜明地体现出它对生态环境的关怀。

南传佛教社会伦理的主要思想和内容是通过人与人之间的关系、人与社会之间的关系层面反映出来。强调智慧，强调心灵的伦理是南传上座部佛教的一个特点，这也是南传佛教在心灵伦理层面的表现。可以说南传佛教蕴藏着丰富的生态资源，它以自己独特的方式建构着佛教生态伦理学体系，从而在全球治理的话语体系中建构着自己独具特色的生态伦理。

试论南传佛教的生态伦理体系

郑筱筠

在全球治理的话语体系下,生态文伦理是人类文明的一种形态。生态伦理所提供的观念是全球生态环境系统整体观念和系统中诸因素相互联系、相互制约的伦理观念。它以尊重和维护自然为前提,以人与人、人与自然、人与社会和谐共生为宗旨,以建立可持续的生产方式和消费方式为内涵,引导人们走上持续和谐的发展道路。它强调人的自觉与自律,强调人与自然的相互依存,相互促进。建设生态伦理文明、追求人与自然和谐的过程是人类不断认识自然、适应自然的过程,也是人类不断修正自己的错误、改善与自然的关系和完善自然、完善自己的过程。1995年世界五大宗教——佛教、犹太教、伊斯兰教、基督教、印度教在世界野生生物基金会成立二十五周年庆祝大会上,共同发表了为大自然祈福的宣言——《阿西西宣言》,动员亿万教民参加到自然保护的行列中来。正如这个基金会主席菲利普亲王所说的:“这是一次宗教力量和自然保护力量的强大联盟。”^①其实在佛教中包含着丰富的佛教生态伦理学理论,本文试图以南传上座部佛教为例,从自然生态伦理、社会生态伦理和心灵生态伦理三个层面来对南传上座部佛教的生态伦理体系进行简单的探讨。

一、南传上座部佛教自然生态观与伦理

业报论是佛教的重要理论,是佛教生态实践的思想基础,是南传上座部佛教的伦理体系的理论基石。它强调生命主体与环境之间的关系,鲜明地体现出它对生态环境的关怀。佛教的“业报”理论认为,“业”是“造作”之意,指行为、行动、作用、意志等身心活动,一般分为身业、语业、意业三种。“身业”指身体的活动,“语业”指言语,“意业”指思维。三者概括了主体的一切活动。“报”指报应。佛教主张业力不失,有业必有报。“业报”即业之报应、业之果报,指主体活动及其感召的结果。依据业报的范围,佛教特别把“业”与“报”分为两类,从而使佛教的业报论具有鲜明的生态意义。“业”有“共业”与“不共业”之别,“报”分“共报”与“别报”。“共业”是指众生共同造作的业力;它是大家共同受用的报应,称作“共报”。“不共业”指众生个体造作的业力;它只影响自身,是自己受用的报应,称作“别报”。“共报”又称为“依报”,指众生所依止的山河大地承受的果报。“别报”又叫“正报”,指造业众生自身承受的果报。业力不同,果报有别。别

^①唐锡阳《世界宗教文化》1995年第4期

报、正报是造业主体自身的果报,共报、依报是造业主体所处环境承受的报应。人的行为不仅影响自身,而且影响环境。人不仅要关心个人行为对自己的作用,还要看到它对大众环境的作用。人类必须遵循生命之法,维护生态环境,促进自然的和谐,多做保护自然和拯救众生的善事,才能消解自己的恶业。

南传上座部佛教信仰区域主要分布于热带雨林气候和亚热带雨林气候地区。东南亚是亚洲自然植物和动物最丰富的地区。中南半岛植物繁茂、种类繁多,主要植被类型为热带季风林。由于各地地形、气候等条件的差异,还可分为热带雨林、沼泽植被、泥炭林、海岸植被和红树林等。此外,还有因山地的隆起而出现的山地植被以及人类活动影响而形成的次生林。所有这些植被类型相互交织,构成中南半岛错综复杂的自然植被结构。那里属热带季风气候带,一年分为热、雨、凉三季。从五月中旬到九月约四个半月的时间为雨季,天气不热,温度在 22°C~30°C 之间。从十月至一月为凉季,气候凉爽而不寒冷,温度在 20°C~28°C 之间,一月初最低温度也在 15°C 左右,非常适合禅修。而中国云南信仰南传佛教的地区,如西双版纳地处热带北部边缘,横断山脉南端。受印度洋、太平洋季风气候影响,具有大陆性和海洋性兼优的热带雨林气候,终年温暖湿润,多雨,静风少寒,干湿季分明。年均气温 18°C 至 21°C,降雨 1100mm 至 1900mm,全年日照时数 1700 到 2300 小时。整个地势由北向南全倾斜迭降,两侧高,中间低,形成深度切割的高原地貌形态。州内最高海拔 2429 米,最低海拔 477 米,具有山区和坝区的明显区别。全州面积 2868.7 万亩,其中山地面积占 95%,坝区面积占 4%,水域面积占 1%。万亩以上面积的坝区 23 个。有耕地 163.4 万亩,占总面积的 5.7%。全州森林覆盖率达 63.2%,有 800 多万亩热带雨林。这些丰富的自然资源为人类的生存、发展提供了天然的保障,同时也为佛教的发展提供了很好的自然环境。因此,南传佛教对自然有了更深层面上的理解和体悟,南传佛教尤其强调人类与自然之间有机的密切联系。

香港野生生物基金会南茜女士编写过《生命之树——佛教和自然保护》的书。书中引用了泰国的一个故事:离曼谷不远的地方,有一座佛教寺庙。每逢秋冬之季,便有数千只鸛来这里越冬。它们拉下的粪便,把森林和寺庙都涂白了。但寺庙的和尚本着慈悲的信念,并不厌弃它们;鸟类爱好者“爱屋及乌”,也很喜欢这一特殊的景观。结果这种泰国特有的鸛类在别的地方都已经绝迹,唯独这里的却得以保存和繁衍下来。后来进一步知道,因为有了这种鸛,才有效地控制了食稻蜗牛的危害,有效地保护了农业。否则,必须使用农药来消灭蜗牛^①。他们热爱环境,并认为环境是生命与幸福的源泉。

^①唐锡阳《世界宗教文化》1995 年第 4 期

南传佛教戒律中有很多规定都体现出佛教对大自然的慈悲思想。例如,《律藏·附随》中有很多相关的规定:对于挖掘土地、砍伐树木、在草或泥上倾倒有生物的水、烧木取暖、杀害动物、饮用有生物的水等行为属忏悔。虽然伤害的对象不是人,但无论是杀害动物;还是因某种行为,间接伤害到动植物,都属于杀生的行为,都归为忏悔罪,犯者必须向清净比丘忏悔。^①又如,在《泰国大藏经律藏·戒律纲要》对此就有很多规定:

第十二品 资 具

禁用狮子、虎、獭、猫、鹿、麝、鴟等皮镶鞋缘。

禁饰禽羽,孔雀羽。禁令(鞋尖)耸起如羊角,蝎子钩

坐 卧 具

坐卧布:即坐卧褥,美饰者不许用。毡毛长四指量者、羊毛制者、绣者、有纹者、有花者、有兽形者、纯白者、毛耸立者、广大可容十六无姬者、金与丝混织者、纯丝者、柔毛者、麝皮者、上有架之卧床披象背布、披马背布、敷车座布、皆不许用。

第十四品 行 事

辛、房舍

佛制树下宿。故树下为比丘之房舍。惟在雨季,必有蔽雨之所,无论为天然之山洞,或人工之房舍皆可,但除泥制屋及树穴。

第十八品 细 行

非 行

四、毁壤物品,如无故焚烧林木。^②

南传佛教对生命的慈悲态度和观点实际上是要求我们用自己的生命去体验和感受其它的生命,如果我们把这种宗教体验进一步延伸至整个自然,我们便会产生一种对大自然的爱,这种体验,这种爱,正是我们协调人类与自然关系的情感基础。许多当代南传上座部佛教的大师非常强调禅修,都选择在自然中修行。例如,著名的佛使比丘是采取彻底的经验认识论的、内观的进路来诠释佛教缘起思想的灭苦实践。^③佛使比丘自一九三二年成立解脱自在园开始,至一九九三年圆寂为止,大半生都在森林中度过,他认为修法必须选择自然的环境,因为森林是心灵全新感受的泉源。例如与一只公水獭不期而遇,

^① 详参《汉译南传大藏经·律藏五·附随》

^② 泰国公拍耶跋折罗禅那婆罗娑亲王御辑,黄谨良译于佛历二五一二年。

^③ 吕凯文《佛使比丘对于缘起思想的反省及其意义》,《法光杂志》v.109(1998.10),法光杂志编辑委员会。

他依照佛陀的教诲思惟，使自己不致在惊吓中逃走或退缩，而能继续保持冷静；在寂静的深夜里独处，更使他一再观察恐惧如何生起，终于能克服恐惧的幻觉，内心生起智慧而能不忧不惧；於空旷的地方独自结跏趺坐，即使只有一件衣服的保护，他也能集中精神自我训练。他坚信这种培养定和慧的方法，是在人烟稠密的地方无法做到的，只要随时保持清明的心智，不论阅藏或修行都能事半功倍。他在大自然中观察到万事万物本来如是，一切都只是缘起，包括生、老、病、死也是大自然中的一部分，只是「自然」，只是「法」，他最常讲的一句话是：「如是！如是！」他对自然的体悟，充分表现在对自己生命的态度上。（《大自然的智慧》）

二、南传佛教的社会伦理体系

安住于慈爱的比丘，
喜乐于佛陀的教法，
他将会证悟善之境，
诸行止息寂乐之境。

在众怨恨者中他友善，
在众凶暴者中他平静，
在众执著者中他无着，
我称他为「圣者」。

—佛陀（《法句经》）

南传佛教社会伦理的主要思想和内容是通过人与人之间的关系、人与社会之间的关系层面反映出来。王权与神权的关系密切是南传佛教传播过程中非常突出的一个特点。南传佛教传播是从统治阶级上层开始，从上而下地进行传播推广的。例如，中国南传上座部佛教在傣族社会的推广主要是由上而下的，即首先是由统治阶级，尤其是由具有“卡里斯玛”权威特质的召片领最先接受，然后才开始经过“卡里斯玛”权威的许可，在傣族社会中逐渐开始推广、普及、发展。^①这一从上而下的推广方式是紧密地与傣族社会政治统治紧密相扣的，是通过傣族社会组织制度来具体运行的。正是由于这一特点，南传上座部佛教在经历了一个长期、艰巨的传播过程后，逐渐融入到社会生活的方方面面，并对其产生了巨大的影响。在佛教的影

^①关于傣族社会组织制度与中国南传上座部佛教的关系，详参郑筱筠《历史上中国南传上座部佛教与社会组织制度之互动》，《世界宗教研究》2007年第4期。

响下，傣族人民追求的是有“戒”有“德”有“福”的精神境界，而忍让、修身、积善行德、敬香燄佛成为云南傣族社会伦理道德观念基本内涵。在傣族社会著名的四部伦理道德书----《爷爷教育子孙》、《土司对百姓的训条》、《父亲教育儿子处世的道理》、《婆婆教育媳妇的话》都是在佛教影响下逐渐形成并被广泛宣传的书。道德宗教化成为傣族社会道德伦理的重要特征。其中，慈悲善良、忍让布施成为伦理道德的重要内容。在南传佛教信仰地区，《慈爱经》和《吉祥经》是所有信徒最熟悉的经文。这两部经鲜明体现出佛教的慈悲思想。例如《慈爱经》(Mettasutta)是这样记录的：

欲获得寂静的善行者应具足：能干、坦诚、绝对正直、谦恭、温文、不骄傲、知足、易于护持、事务少，俭朴、摄受诸根、谨慎、不粗鲁、不执着俗家、不论多微小的过失，只要会受到智者指责的，他都不犯上。（他应当祝愿）愿一切众生心生欢喜、快乐、平安。所有呼吸的众生，不论强弱，长或大，中等，短或小，可见或不可见，住在近处或远方，还会再生或不会再生的：愿一切众生心生欢喜。愿无人欺骗他人，或在任何地方轻侮人；愿他们不互相怀恨，不思挑拨与敌对。

因此，恰如为母者不惜生命地保护其独子，他亦当如此保持无量慈爱心，与于一切众生。让其慈爱遍满无量世界，于上方、下方及四方皆不受限制，完全没有瞋恨。无论是立、行、坐、卧，只要他不昏睡，便应培育这种（具有慈心的）觉醒。他们说，这是现前的梵住。

他不堕入邪见，具足德行，圆满智见。止息对欲乐的贪爱，他肯定不会再投胎。在觉音尊者著的《清净道论》详细论述了修持慈心观可以得到的十一种功德：

- （一）“安眠”——即不象他人那样辗转反侧及作鼾声睡得不安，却能安眠；其入眠如入定相似。
- （二）“安寐”——没有他人那样呻吟，欠伸，辗转反侧的不安而寤的现象，犹如盛开的莲花，安乐不变而寤；
- （三）“不见恶梦”——能见吉祥之梦，如礼塔庙，作供养及闻法等。不象别人梦见自己为盗贼所围，为野兽所追及坠于悬崖等；
- （四）“为人所敬”——为人喜悦，如挂在胸前的珠饰，如头饰及花曼相似；
- （五）“为非人所敬”——如为人爱敬一样亦为非人爱敬。
- （六）“诸天守护”——为诸天之所守护，如父母保护儿子一样；
- （七）“不为火烧或中毒或刀伤”；

- (八) “心得迅速等持”——住于慈者，心得迅速等持，不是迟钝的；
- (九) “颜色光彩”——他的颜色光彩，如欲离蒂而落的熟了的多罗果相似；
- (十) “临终昏迷不醒”——住于慈者，没有昏迷而死的，必能不昏迷如入眠一样的命终；
- (十一) “不通达上位”——慈定不能证得阿罗汉的上位，然而死后生于梵天，犹如睡醒一般。^①

已故的缅甸瓦谢达大长老 Sayadaw Ashin Va seññha bhivaṣṣa 所著的缅文书《保护偈颂新译》(Pa-yeik Nithaya Thit) 就主张修习慈心禅，因为“修习慈心禅者的心宁静，因此能够安详地睡眠。这有别于没有修习慈爱的人，那些人睡觉时翻来覆去。由于他(修习慈心禅者)能够安详地睡眠，他睡醒时也舒适。而且因为他宁静、舒适及不烦躁，他不会有恶梦。由于他对众生友善，领受到他的慈爱的人也会对他友好。诸神也对他友好，并且也会因为这友好的情感而保护他。慈爱是一种良好的保护或盾，可以防止火、毒或武器(的伤害)。由于修习慈心禅者宁静安详，他也轻安(passaddhi)。由于轻安，他能够迅速地培育定力。由于他时常安住于慈爱，他的外表安详。由于他宁静安详，死亡时他不迷惑，便像入睡一样。如果还没有证悟阿罗汉道果(arahatta maggaphala)，已经证得慈心禅那的慈心禅修习者将会投生到梵天界。仅仅是修习慈心禅一弹指(这么短时间)的人，由于不是没有禅那，所以是在遵循佛陀的教导。他值得接受人民供养的食物。《增支部》(Aṅguttara Nikāya) 教导这一项。透过这部(经)，我们知道修习慈心禅者的德行受到强化。

拥有慈心(metta citta)的人能够轻易地培育其它梵住(brahmavihāra)，即悲(karuṇā)、喜(muditā 随喜)、舍(upekkhā)。他也能够轻易地圆满巴拉密(parāramā 波罗蜜)，例如布施(dāna)与持戒(sāla)。甚至有许多不明白其巴利文含义的人，透过诵念《慈爱经》，他们也获得利益，更何况是那些明白其含义地诵念、并且依照《慈爱经》来修行慈心禅的人所获得的利益。”^②

在南传佛教信仰区域，人们相互之间是非常团结友爱，和睦相处的。在信仰南传上座部佛教地区，信徒们在处理各种社会关系时，是否信佛、是否遵守佛教戒律首先是人们区分善恶的标准，然后才是各类世俗道德标准。而对个人而言，认为只有遵守佛教的教义教规，并且在生前多行善事，广积功德，诚心诚意地拜佛以修来世，才会解脱生死烦恼。南传佛教的伦理道德观念已经深入人心，对信徒们的伦理道德体系的完善产生了

^①觉音尊者著，叶均译《清净道论》第 283 页，中国佛教协会，1991 年版

^②《慈爱经注释·英译本序》，见“觉悟之路网站”。

重要影响。

《大吉祥经》(Maha mangala sutta)在佛事活动中经常诵读,是信徒们非常熟悉的经,它为人们处理各种社会关系提供了非常好的指导思想:

“勿近愚痴人,应与智者交,尊敬有德者,是为最吉祥。居住适宜处,往昔有德行,置身于正道,是为最吉祥。多闻工艺精,严持诸禁戒,言谈悦人心,是为最吉祥。奉养父母亲,爱护妻与子,从业要无害,是为最吉祥。”布施好品德,帮助众亲眷,行为无瑕疵,是为最吉祥。恭敬与谦让,知足并感恩,及时闻教法,是为最吉祥。忍耐与顺从,得见众沙门,适时论信仰,是为最吉祥。自制净生活,领悟八正道,实证涅槃法,是为最吉祥。八风不动心,无忧无污染,宁静无烦恼,是为最吉祥。依此行持者,无往而不胜,一切处得福,是为最吉祥。”

在南传佛教一年中频繁的佛事活动中,《大吉祥经》是每次佛事活动仪式必不可少的经书,也是信徒们耳熟能详的经书,它为人们处理相对封闭的村落社会关系提供了重要的伦理指导。

三、南传佛教的心灵伦理体系:

“在这世上我们找不到真正平静的地方,这是世间的本然。就以观照你自己的内心代替向外的追求吧!平静是在你心中找到的。”

——泰国 阿姜查尊者

强调智慧,强调心灵的伦理是南传上座部佛教的一个特点。在觉音尊者著的《清净道论》中论述慧学时,集南传佛教论藏的主要内容和七部论之精华,详细解释了物质方面的色蕴有二十种所造色、精神方面的识蕴有八十九心、心识过程有十四种作用、五十二心所法等。佛经把身心所存在的现象分为色、受、想、行、识五蕴。在南传上座部的阿毗达摩中通常用色法、心法及心所法三种来包括它们。色法属于色蕴,心法属于识蕴,心所法则包括受、想、行三蕴。其中行蕴有五十法,再加受想二法,共有五十二个心所法。这里面有二十五个是善心所,十四个不善心所,十三个是通一切善恶心的心所。它们的善恶或不善不恶是根据它们所相应的心来说的,即与善心相应的为善心所,与不善心相应的为不善心所,与无记心相应的为无记心所。详述每一种心所与作用,将它们与其所缘及生理上的所依连结起来,并显示不同种类的心如何彼此连结且与色法相连,而建构出经验的持续历程。在具体的实践过程中,当代南传佛教大师们都围绕着佛教基本教

义，强调对心的训练。例如泰国阿姜曼·布里达陀 (1870-1949) 于 1893 年出家为僧，从此一生游方于泰国、缅甸、寮国，大部分时间在林间梵行。他与老师阿姜索一起，振兴了泰国林居禅修传统，吸引了大批弟子，之后传遍整个泰国，以至海外几个国家。阿姜念强调“法是非男、非女、无我的一法只是如其本然而已，天地万物无非是法的现量。例如：坐、立、妄想、睡觉、闻声、生气、舒适、疼痛、贪求、厌恶等等，每件事物只是色法或心法而已，而色心二法即是一切法。天地万物的呈现皆可启发我们的般若智慧，如果你不了解这一点，你会心外求法，你不需心外求法，法就在你自身身上，你只须观照每一刻所显现的身心，即使你大小便溺，沐浴更衣无非是法，所有一切动作无非是要治苦而已。法是终日现前的，如果你知道法，你就会终日见法，但如果你想要觅法，你就不能见法，因为想要见法的贪念早就遮蔽了你的智慧，如果你不存见法的心，你就会见到法，想要见到法你就必须保持在当下，法存在于每一刻每一个呼吸之间。法一直在起现行一法一直在显示无我、无法控制的特性，因为法不是我。如果法是我的话，我们便可以主宰（身心），就不会生病了。五蕴会生病—但是如果你有正见，你就知道每个人都会生病，佛陀也不例外。佛陀知道五蕴是生老病死的法，这个法启发他的智慧而使他知苦，因此而能灭苦。”^① 又如泰国的阿姜·查 (Achaan Chaa) 强调在日常生活的行、住、坐、卧中保持正念与明觉，观察身、心的变化，重视对“四念处”的修习。他认为：“单纯地安住于当下，我们的心终会契入它原本的和谐状态，这时，修行是自然涌现的。”正念系统一般不注重强而有力的禅定，修行只是顺其自然，单纯地专注于当下，正念于所做的任何事情；放下一切，回到当下，智慧就能自然呈现。身和心不停地在生生灭灭，“行”一直处於迁变的状态中。我们无法如实地透彻这一点，是因为我们仍顽固地深信虚妄不实的事物。好像一位盲人带路，我们跟他一起旅行怎么安全呢？他只会引导我们走入密丛和森林之中，看不见的他，怎么能带我们走到安全的地方？同样的道理，我们的心被“行”所蒙蔽，以至於在寻求快乐时造作苦：在寻求平静时造作了困难。我们真的想要解除痛苦与困难，但相反地，我们却去造作这些，然后只会抱怨而已。我们会造恶因的原因是因为我们对外观的真相和“行”的真相毫无认识，而且还一再地去执取它们。在定力的训练里，是去修行以使心能安定和坚毅，这能带来心的平静。通常，我们这颗心是摇摆不定的，要控制它很困难。心随著感官外驰散乱，就像水到处流窜一样。虽说如此，人类却懂得如何控制水，而使它更益於人类。人类很聪明，他们知道如何筑堤防水，兴建大型水库和渠道——这一切都只是为治理水，使水能更充分地被运用而不致於到处乱窜，最后流到最低处，而浪费了水的功能。同样的，这颗已经“筑堤”、被控制、经常训练的心，将会获得难以计量的利益。佛陀自己教导说：“已被控制的心，会带来真正的快乐，因此，为了最大的利益，你们得好好训练你们的心！”相同地，我们周遭所看到的动物——大象、马、水牛等等，在它们能被利用来工作之前，都必须先受过训练，

^① 《阿姜念的内观问答》，《内观杂志第 15 期》

也唯有在训练之后，它们的力量才能带给我们利益。同样的道理，已“筑堤”的心将带来比一颗未经训练的心还要多倍的福泽。佛陀和他的圣弟子们，和我们都一样在同一个方法下起步——有一颗未经训练的心。但是，看看他们后来是如何成为我们所尊敬的对象，并且看我们能从他们的教化中得到多少的利益。真的，看看从这些曾经体验心的训练而为了达到解脱自在的人们身上，到底带来了什么样的利益给整个世界。在所有的职业中或任何的情形下，一颗受过控制与训练的心是套更好且能帮助我们的设备，训练过的心可以保持我们的生活平衡，使工作更得心应手。并且要发展和培养理性，以便控制我们的行动。只要我们追随这颗训练得宜的心，最后，喜悦也会随著增长起来。^①阿姜查法师依南传传统注重“四念住法门”之修习，不强调任何的打坐方法，也不鼓励人们参加快速成就内观或者开悟的精进课程。在正式的坐禅里，他教人先观出入息以调心，等心安住了，继续观察身、心的变化。耐心修学、奉行戒律、生活简朴、保持自然以及观照内心，是他的修行要诀。他主张“单纯安住于当下，我们的心终会契入它原本的和谐状态，这时，修行是自然涌现的。”他会引导学生继续单纯地观照内心，甚至连深刻的内观和开悟经验都不可执着，只是分分秒秒地持续这种不执着的观点。而缅甸的马哈希导师则主张“没有一定的对象（止观之业处）作为开发定力的前方便；一起步，即对刹那变化的身心现象觉照观察，对每一身心生起的现象命名称念”。而孙伦西亚多其弟子们所传受之禅风，有别于一般常态的安那般那念，其特点为：很密集地集中精神做非自然的强烈呼吸（甚至鼻孔出声），以警觉气息接触鼻端之触觉。长时段的坐禅（两三个小时），尽最大的努力去克服苦受（皮痒、抽筋、骨肉酸痛）及散乱心；更进一步专注于苦受的改变，强化正念及观察力，得以开发智能及解脱烦恼。而佛使比丘则弘扬“自然内观法”——即于日常生活、一般工作当下训练精神专注，通常已足够用来内观；与经由系统的训练方式产生专注及内观效果相当，而且应用于处理日常烦恼漏的有效性高，也可以避免修习禅定所生的（耽乐等）副作用。^②

无论修行的方式是怎样的，正如同《当代南传佛教大师》一书的作者杰克·康菲尔德先生所指出的：“当我们以七觉支（定、择法、精进、喜、轻安、正念和舍来思考所有不同的禅修法时，就变得很简单，来看各个方法是如何有助于发展至少一些导致解脱的心灵特质。然而，必须注意，用某特种修习、方法、技巧方式的禅修，只是个提供使用工具。当人已发展了产生智能和解脱的禅修，最后，所有系统、技巧和修习方法都必须放下。那时，禅修不再是孤立的事情，而整合为生活的方式。生活本身成为禅修，单纯、直接、无私、活在当下！”^③这体现出南传佛教通过自身内在的修行，体悟智慧，

^①阿姜查《森林里的一棵树》，见“觉悟之路”网站。

^②详细请参杰克·康菲尔德著《当代南传佛教大师》，台湾圆明出版社般若文库，1997年版。

^③详细请参杰克·康菲尔德著《当代南传佛教大师》，台湾圆明出版社般若文库，1997年版。

实现心灵伦理的不同方式

综上所述，南传佛教蕴着丰富的生态资源，它以自己独特的方式建构着佛教生态伦理学体系，从而在全球治理的话语体系中建构着自己独具特色的生态伦理。

郑筱筠，女，博士，中国社科院世界宗教研究所副所长，研究员，博士生导师。

通讯地址 北京建国门内大街 5 号中国社科院世界宗教研究所

邮编 100732

联系方式 13910008419

电子信箱 zhengxy@cass.org.cn