

## 第八届「世界青年佛学研讨会」大会论文格式标准

### 一、全文概貌：

1. 必须有【摘要】、【关键词】、参考文献、【作者简介】。四者缺一不可。文章标题下方列出“作者所属大学或工作单位 作者名字”。
2. 【作者简介】单独列在参考文献后，另起一段。包含：姓名，出生年份，性别，学历，电邮。主要是电邮，方便文章需要修改时联系。

### 二、标题：

3. 标题一律使用数字，后面标点符号用黑点。例如第一级是“1.”，第二级是“1.1 和 1.2”，1.1 下面的第三级是“1.1.1 和 1.1.2”等。
4. 标题一律左对齐，加粗，不缩进。
5. 文章标题用三号宋体，居中，加粗。一级标题，字体为四号宋体。其余所有，包括正文等，均为小四号宋体。

### 三、正文：

6. 每段段首汉字要向里缩进两个汉字的间距。每段开头按一下键盘上的 Tab 键，就是首行缩进的功能（或者菜单中的“开始-段落-特殊格式-首行缩进”），不能用多个空格产生缩进的效果。
7. 行间距：1.5 倍。字体要求：宋体，小四号。
8. 不要有页眉。页脚统一只放页码，页码居中。

### 四、文献引用和参考文献：

9. 文献引用：如果作者在文章中引用的是原话，需要打双引号。不是原话而只是大意，不能打双引号。原话后面当有需要注明出处时，在这句话后边直接加括号，并在括号中注明作者及书名等。引用过的书目，最好同时也放在参考文献中列出。
10. 文中如果有个别陌生词汇需要加注释，也直接在词汇后面打括号注释。特殊情况下，词汇的注释太长的时候，才使用“上标”功能（不能用脚注或尾注），标明 1234。再把注释列于文章后，标明“附注：1.2.3.4.”，“附注”和“参考文献”六个字加粗。

11. 如果不是在文中直接引用原话，只需要在文章最后的“参考文献”中说明参考过什么书目。不需要对应在哪段参考过，因此，全文中尽量不要用尾注、脚注及上标等功能。

12. 参考文献：不要用尾注的格式，以正文的格式放在后面。

注意要按下面的格式，有标点符号的要求，有些是黑点，有些是逗号。

(1)期刊： [序号] 主要作者.文献题名[J].刊名，出版年份，卷号(期号)：起止页码。

例如：[1] 袁庆龙，候文义.Ni-P 合金镀层组织形貌及显微硬度研究[J].太原理工大学学报，2001，32(1)：51-53.

(2)专著： [序号] 著者.书名[M].出版地：出版者，出版年：起止页码。

例如：[2] 刘国钧，王连成.图书馆史研究[M].北京：高等教育出版社，1979：15-18，31.

(3)论文集： [序号] 著者.文献题名[C].编者.论文集名.出版地：出版者，出版年：起止页码。

例如：[3] 孙品一.高校学报编辑工作现代化特征[C].中国高等学校自然科学学报研究会.科技编辑学论文集(2).北京：北京师范大学出版社，1998：10-22.

(4)电子文献： [序号] 作者.电子文献题名[文献类型/载体类型].电子文献的出版或可获得地址，发表或更新的期/引用日期(任选)。

例如：[9] 王明亮.中国学术期刊标准化数据库系统工程的[EB/OL].<http://www.cajcd.edu.cn/pub/...html>,2016-12-29

13. 文章中用多种语言表达的地方，尤其是涉及原文的引用，或是需要列到参考文献中的非汉语部分，最好把书名和作者用汉语注明。方便工作人员检查排版。

**范例：**

# 《心经》般若思想对世俗幸福观的启示

嘉应大学 沈春晖

**【摘要】**本文展示了古今中外的主要世俗幸福观，通过马斯洛需求理论分析了其主要的缺陷，并引用佛教修行者米拉日巴尊者的修行境界和《心经》的般若思想，说明了佛教般若思想对于世俗幸福观的提升与引领作用，值得世人学习和领悟。

**【关键词】**幸福观 心经 马斯洛 佛教

幸福的话题自古就有。从古至今，随着社会的变迁，中外思想家、哲学家、宗教学家都对这个话题作出了总结和探索，其中世俗的幸福观往往带有鲜明的时代特色，而宗教学家开演的出世间幸福观则展现了各自不同的证悟境界，这其中以佛教的般若思想最为独树一帜、彻底究竟。虽然出世间法的根本目的不是追求世俗的幸福，然而事实上，其超凡脱俗的思想和见解往往可以解除世俗幸福观的迷惘、弥补世俗幸福观的缺陷，对世俗幸福观有着引领和启发的作用。本文尝试通过展示分析古今中外具有代表性的世俗幸福观及其相关理论，并引用佛教般若经中最为简短而精华的《心经》，来探讨般若思想对人类幸福观可能作出的突破与贡献。

## 1. 古今中外的主要世俗幸福观

在古希腊时期，以柏拉图、亚里士多德为代表的哲学家们都对人类的幸福做了深入的探讨。柏拉图认为，每个人要想成为一个幸福的人都应该去追寻“至善”，因为在追寻“至善”的过程中，可以使人的理性提升，灵魂转向，从而灵魂达到和谐。亚里士多德指出，幸福就是最完满的善，是最终的和最大的善。一个幸福的人是需要始终完全合乎德性，按此行动着，并拥有外在辅助条件的人。犬儒派和斯多葛学派则也是把个人在精神上的追求置于首位，对外在物质方面的毫不在乎和坚决决裂是他们实现幸福的重要条件。

在中国社会，“宽心从容，离苦得乐”，这是几千年前孔子的幸福观。清朝有个叫张潮的人在他的《幽梦小语》一文中，描述了一个读书人的幸福观：“有功夫读书，谓之福；有力量济人，谓之福；有学问著述，谓之福；无是非到耳，谓之福”。对当代中国社会影响较大的马克思主义幸福观认为幸福不仅仅是利他的，

而且是利于全人类的，他所倡导的幸福是全人类的解放和自由。2011年2月12日开始在美国纽约时代广场上播放的中国国家形象宣传片中，一身工装的郭明义给出了一个普通中国人的幸福观：“给人温暖就是给自己幸福”。在他这里，幸福就是帮助别人、奉献社会之后自然而然产生的一种幸福感和荣誉感。

除了以上的主流世俗幸福观，还有普通老百姓的幸福观，网上流传着这样的段子：“家里没病人，牢里没亲人，外头没仇人，圈里没小人，身边没坏人，对话有哲人，聚会有高人，喝茶有贤人，闲聊有达人”。这虽是普通老百姓的心灵感悟，但也朴实自然、真真切切。通过对90后大学生的幸福认知与影响因素研究，可以发现当代青年的幸福观更倾向现实性、个体性、精神性与过程性。具体来说，关注未来但更注重现实，关心集体但更偏重个人，注重物质但更倾向精神，在意结果但更享受过程。

虽然追求精神满足的幸福观比追求物质满足的幸福观看似更加高尚，但归根结底，古今中外所有的世俗幸福其实都可以归结为一种美好的个人感觉，也即物质或精神诉求得到满足之后的获得的一种满足感和快乐感。

## 2. 马斯洛需求金字塔理论与世俗幸福观的局限性

那么人类的种种物质和精神诉求是否有一定的规律？其理论基础又是什么？1954年，身为人本心理学巨擘的马斯洛出版了影响深远的巨著《动机与人格》(Motivation and Personality)，书中提出了著名的需求五层次论，即生理、安全、爱于归属、受尊重、自我实现，他的理论较好地解释了人类世俗幸福观的规律和来源。其提出个体成长的内在动力是动机(Motivation)，而动机是由多种不同层次与性质的需求(Need)所组成的，而各种需求间有高低层次与顺序之分，每个层次的需求与满足的程度，将决定个体的人格发展境界。可悲的是，人本心理学的术语逐渐变成了流行口头禅，如自尊、自我价值、自我肯定、自我改善、自我实现等等。这些名词本身并无过失，只因过度地引用，使得许多人把自己看得比什么都重要，而变成不健全的自我中心，引人误入歧途，自爱变成自私，自由变成不负责任，自我肯定变成不顾他人，自我接纳变成自我放纵。

1959年以后，马斯洛越来越多地涉及到东方的哲学和思想，对东方文化的研究促使他反思已经创建的人性观，他发现人类天性中还有一种固有的精神纬度，

那就是作为最高需要层次的“超越的自我实现”，他认为人本心理学应该被更高阶段的心理学所代替，并命名其为“超人本心理学”（trans-humanistic psychology）。15年后，马斯洛在他去世前发表了一篇重要的文章《Z理论》（Theory Z），他在文中重新反省他多年来发展出来的需求理论，并增加了第六个需求层次：自我超越的需求（如高峰体验、灵性成长）。马斯洛说“超个人心理学是以宇宙为中心，而不只注意人性需求或兴趣而已，它超越人性、自我及自我实现等观念……这一新的发展趋势很可能为日渐消沉的人们，尤其是年轻一代的“受挫的理想主义者”提供一具体有用又有效的答复……缺乏超越的及超个人的层面，我们会生病、会变得残暴、空虚，或无望，或冷漠。我们需要“比我们更大的”东西，激发出敬畏之情，重新以一种自然主义的，经验性的、与教会无关的方式奉献自己。”

马斯洛的早期需求金字塔理论很好地解释了世俗幸福观的心理诉求，而其本身的局限性也恰恰揭示了世俗幸福观的局限性，即其不离“我执”的部分。无论是较低层次的以满足自身物质和精神需求为主的幸福观，还是以追求受尊重、自我实现为主的高阶层幸福观，其根本的归属依然在于满足“我”的需求。马斯洛在晚年认识到，不能以他需求理论中的‘自我实现’作为人的终极目标，并进行了修改补充。不幸的是，我们国内的心理和管理学教科书所呈现出来的，始终限于马斯洛早期的需求层次论（X理论及Y理论），根本不提后期的修正，使得整个新生代都在背诵那过时的需求层次论。



图 1：马斯洛需求理论的六个层次

### 3. 密勒日巴尊者的幸福观与《心经》般若思想

那么马斯洛所谓的“自我超越的需求”到底所指为何？其又能给我们带来什么样的幸福感呢？为了回答这个问题，我们必须把眼光投入到出世间的幸福观之中。在此，我们以佛教大修行家密勒日巴尊者丰富而具体的个人体验为例。在《密勒日巴大师全集》中尊者向一位劝他放弃苦修的老人这样说道：“你们看我，觉得我悲惨已极。但是在这个世界上，比我更幸福，生活得更快乐的人，恐怕再也找不出了。”他在证悟之后用道歌向有缘徒众们描述了修行人的快乐，《米拉日巴大师集》中这样写到：某日，许多徒众又前来朝拜尊者。上次来的那些人，再次问道：“尊者啊！这一向身体安康？精神愉快吗？”密勒日巴以歌答曰：“敬礼殊胜上师足。无人寂静深林处，密勒日巴习禅乐，无有执著贪欲故，行亦乐哉止亦乐！幻身无病盎然乐，无需睡眠静坐乐，无有妄念三昧乐，无有寒冷拙火乐，无有退悔禁行乐，无勤无作耕农乐，无有喧乱寂静乐。此为‘身’之诸安乐。方便智慧二具足，此是大乘法要乐，起正双融合修乐。气离来去正念乐，无人交谈禁语乐，此是‘语’之诸安乐。无执离相正见乐，无间恒住禅定乐，无有衰退法行乐，无希无惧果位乐，此是‘心’之诸安乐。无转无念光明乐，大乐清淨入法界，‘广大交融’法尔乐，无灭万显森然乐。我今略歌亲觉受，身心极然大快乐！此乃见行合一修，为告勤求菩提者，皆应如是而修持。”徒众们说道：“尊者的身、口、意之安乐觉受，实在是稀有难得；请问这些觉受是由何而来的呢？”密勒日巴说道：“这些快乐觉受都是由证悟自心而生起的！”

以上尊者以到道歌的形式描述了禅定乐所带来的身语意“极然大快乐”之境界，并说明这些快乐觉受皆由证悟自心而生起。修行得法者可以享受到常人无法享受到的“禅悦”或“三昧乐”，是佛教所说定心的一大功用。《阿含经》中佛将初获禅悦名为“现法乐住”、“现法喜乐”，即现前享受到幸福安乐。禅籍中所说初得奢摩他时得身心轻安，即有心情安乐轻快之意。随着禅定功夫的深入，禅悦会愈益深细。《增一阿含经》以“禅悦食”（禅食）为五种出世间食之一，《维摩经》卷一说“禅悦以为食”，意谓由禅定所得的喜乐能提供滋养人的食粮，使人身心健康幸福。然而有乐，终究是一种扰动。佛陀教导佛弟子：虽然修习禅定，但其目的是进一步获得出世间的智慧，不可“味禅”，须在禅定的基础上以正见修观而证得正智。大乘更强调要以“无所得”的般若智为导修禅那度，虽入正定而不住著于定，须利济众生，服务社会，在菩萨六度万行的实践中享受更为殊胜

的无住涅槃之乐。

虽然证悟自心后的幸福感会涉及到与世无争、无欲无求、身体安乐等多个与世俗幸福相类似的成果，其最根本的幸福感应该来自于了脱生死的自在洒脱。事实上，在没有解决生死大事之前的任何所谓的幸福快乐，都是暂时的、不可靠的，毕竟生老病死的痛苦是所有人类都无法回避或忽视的。那么这种无住的涅槃之乐由何而来呢？在这方面，《心经》给我们作了系统、简练的推导。

在《心经》中观音菩萨是这样对舍利子描述证悟境界的：“舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界。无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得。以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无罣碍，无罣碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”现在让我们逆着原文的顺序来看观音菩萨的推理：如果得到涅槃，则无有恐怖的烦恼，也会远离世俗的各种颠倒梦想，从而获得终极的大乐幸福；而涅槃则来自于菩萨证得般若的空性智慧，心可以获得没有任何挂碍的证果；这种空性智慧，又源自于对前面所描述的五蕴、十二处、十八界、十二缘起及四谛的空性抉择，也即诸法的空、无相、不生、不灭、不垢、不净、不增、不减这八种甚深法。由此，我们可以理解，只要能够通过修习佛法而证悟空性，则必然能够了知观音菩萨开显的诸法皆空之实相，并依此般若智慧而最终趣入涅槃大乐。

许多人对“空”有错误的认识，以为“空”就是什么都没有或是指某种空间而言，其实不然。《心经》所描述的“空”是“真空妙有”，真空中有智慧、有妙用，而非空空如也的“顽空”。那么这种空性观又如何能够突破世俗幸福观的局限，而进一步提升我们这些凡夫俗子的幸福感呢？

#### 4. 《心经》般若思想中的积极心理学

积极心理学兴起于二十世纪末，主张研究人类积极的品质，充分挖掘人固有的、潜在的、具有建设性的力量，使人类走向幸福，而《心经》则蕴含了丰富的积极心理学，甚至可以说一部《心经》就是一门积极心理学。

首先，般若虽然是佛的智慧，但人人可以拥有，没有种族、阶级、信仰之分。般若给我们一个人生坐标，给我们充满智慧的生活和心灵的愉悦，这也就是积极

心理学所追求的幸福，积极体验和积极力量。

其次，《心经》告诉世人要“五蕴皆空”，我们只有放下内心的虚妄，欲望，杂念等，放空心灵，看空名利，抛弃对于自我的执着，从外面的虚幻世界中抽离，发掘内心的智慧宝藏，时刻观照自己的真如本性，就能快乐自在。《心经》启示我们，放下一切虚妄杂念才能获得快乐，只有“五蕴皆空”才能获得积极情绪。

再次，如果我们超越了“苦集灭道”的四谛，也就没有了一切苦恼忧愁，也就获得了清净喜悦。从积极心理学上说，“无苦集灭道”的境界就是一种积极情感的升华。

最后，我们可以通过“不增不减”获得仁爱与正义，通过“心无挂碍”获得勇气，通过“究竟涅槃”获得智慧与卓越。“不增不减”指佛性遍布一切，佛与众生本来一体，人人平等，人与人之间，也是平等生仁爱正义；“心无挂碍”就是内心没有牵挂，没有负担忧虑则可以勇往直前、自强不息，获得勇敢积极的人格；“究竟涅槃”则灭尽生老病死的苦，智慧和福德都达到了圆满的成就，从而获得智慧与卓越的积极人格。

## 5. 走出“我执”的误区才能拥有真正的幸福

《心经》般若思想对于世俗幸福观最大的启发就是：由于五蕴假合的我是无常的、不可靠的，所以一切基于“我执”的幸福都是暂时的、不究竟的；不仅对于自我物质和精神享受的追求是不可靠的，世俗所谓的个人奉献精神也很可能背后隐藏着追求个人成就感、名利与精神享受的我执动机。所有这些暂时的快乐即使可以勉强维系一生，也必将随着假“我”的最终死亡而破灭。只有依《心经》所描述的法界实相建立起以空性智慧抉择的宇宙观、世界观，我们才可能真正看清楚“我执”的虚妄狡诈和自欺欺人。

当然作为凡夫俗子，我们不可能完全放下世俗幸福而唯一追求出世间的涅槃大乐，但我们也完全可以以般若智慧去引领我们的人生观和价值观，我们更为积极、勇敢地面对看似不可破解的“生老病死”等诸多人生难题，如果能够配合如理如法的闻思修行，一定能够逐渐成长为不畏人生挑战的勇士，获得真正的、究竟的幸福与安乐。



### 参考文献:

- [1]石晓红.古希腊哲学家与马克思幸福观的比较[J]. 赤峰学院学报,2015(4):39-41.
- [2]周晓曦. 幸福达人的幸福观[J]. 观察思考,2015(8):104
- [3]张凤莲. 解读郭明义的幸福观[J]. 青年与社会,2015(615):274-275.
- [4]齐英艳. 青年幸福观影响因素研究[J]. 中国青年研究,2015:61-65.
- [5]辣子基金. <http://www.weweher.com/point/1286/>. 围一桌网站. 2014
- [6]张澄基.密勒日巴大师全集[M]. 上海佛教书局. 1996
- [7]张澄基.米拉日巴大师集[M]. 民族出版社.2000
- [8]陈兵. 禅定的身心效应.禅[J]. 2012(5)
- [9]罗俊. 《般若波罗蜜多心经》中的积极心理学. 科教导刊[J]. 2015(8):175

[作者简介] 沈春晖, (19\*\*年-),男 , 硕士学历。Email: [10\\*\\*\\*46@qq.com](mailto:10***46@qq.com)