

目次

《春風化雨》

2 尼僧伽教育的綱領——依法住 依律住

釋悟因

《菩提心要》

20 慈悲觀的修行

夏隆·沙茲伯格著 王怡婷譯

23 心靈本質

艾雅·凱瑪著 王怡婷譯

《菩提道上》

24 意外的收穫

周麗花

《生命謳歌》

27 堅強的葉子

法榮

《教訊采摭》

15 「二〇〇九佛教僧伽教育國際研討會——現代尼僧教育回顧與前瞻」五月三十一日圓滿閉幕
18 二〇〇九年上半年台灣佛教暨與佛教相關的學術研討會綜合報導概況

《教界啟事》

30 香光尼僧團各寺院機構近期活動

32 助印芳名

香光莊嚴雜誌社出版

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

尼僧伽教育的綱領

——依法住 依律住

釋悟因

佛出人間 即人成佛

佛教是宗教嗎？佛教是宗教，佛教更是教育，是宗教教育，是佛的教育。「佛」即「覺」，所以，佛教是覺的教育。

一般的神教把人視如羊群，神職人員自稱是牧羊群的牧人。認為信神即能進入天堂，獲得永生，主張人、天堂都是上帝創造的。

不同於一般的神教信仰，佛陀與弟子是老師與學生的關係。佛陀自比為「善



導」、「良醫」、「船師」，如《遺教經》云：「我如良醫，知病說藥……又如善導，導人善道。」弟子則稱佛陀為世尊、如來、導師，自稱佛子、佛弟子。在弟子眼中，教主釋迦牟尼佛是老師，也是楷範。他標示著「即人成佛」⁽¹⁾、「佛在世間」⁽²⁾、「佛出人間」⁽³⁾的理念。

人間佛教的修學次第是由聞而思、而修，修學內容不離戒、定、慧三增上學（三無漏學）；大乘佛教則以三綱——智慧、慈悲和信願，為修學內容。而中國文化裡的三達德——智、仁、勇，也呼應了大乘佛教的三綱。⁽⁴⁾然而，無論聞思修、



◎香光尼僧團方丈悟因法師於佛教僧伽教育國際研討會中發表專題演講。
（照片提供：伽耶山基金會）

三增上學、三綱、三達德，都是從人、人性、人心的特質為基礎出發，就人性的啟發增上而開展。因此佛教與其他宗教最大的不同，在於以「人」為本，以有情為本。更確切的說，佛法以人類為核心，是一切人的依怙，是本於人人能知能行的常道，而揭示出人的昇華轉變裡至高最上的可能。而這個至高的可能，是透過佛教的修行方法，確實可以達成的。

這裡所說的「人」，是指特定的種族、階級嗎？在一般神教信仰中，所謂的上帝有祂特別揀選的子民。佛教不如此。

佛教中「即人成佛」所說的「人」，絕不分男或女，白人或黑人，老人或年輕人，東方人或西方人，也不論階級的貴賤，財產的貧富，學位的高低，這個對象不分軒輊，由信仰、修學，乃至達成佛陀最高境界，都是從人類的人性為出發點而去完成的。

中國近代一位偉大的宗教師太虛大師⁽⁵⁾曾說：「仰止唯佛陀，完成在人格。」又說「人成即佛成，是名真現實。」⁽⁶⁾此言正揭露出佛陀的本懷——人性的昇華、人格的完成，正是佛陀的教育，是覺的教育，不是另闢途徑的異次元、超時空、超乎凡人、不同生命族群的教育。《華嚴經》云：「諸供養中，法供養最。」⁽⁷⁾依照佛法的道理如理實踐，就是最大的供養。佛教教育可以說是實踐大乘佛教六波羅蜜中布施

波羅蜜的法供養。⁽⁸⁾

佛教的女性教育·比丘尼教育

這一次，由中華民國·台灣的「財團法人伽耶山基金會」所主辦的「僧伽教育國際研討會」，討論的主題是「現代尼僧伽教育之回顧與前瞻」。這個主題以佛教出家女眾為對象，對從事尼僧伽的教育工作做一個整理回顧。佛教尼僧教育的工作從佛陀時代就開始了。佛陀度化提攜女眾出家、受戒，在《長老尼偈》⁽⁹⁾有很多女眾出家、修道、證道成就的記載。

從佛陀允諾女眾可以出家、受戒、修道、證道，成立比丘尼僧團，使佛教教團成為七眾之列，這不但是佛陀對女眾的允諾，更是佛陀對眾生平等的宣誓。在二千五百多年前的印度社會，在佛教的教團，在印度的宗教界，乃至於在全世界的宗教界，這都是一項石破天驚的宣告。

在整個世界凡是以父系為主的社會，對女性的角色常常有刻板的印象，在古老的印度也不例外。例如在《長老尼偈》〈索瑪長老尼說偈〉中，魔羅（魔王）的一番話道出了一般人對女眾的鄙夷。〈索瑪長老尼偈〉共有十四句，首六句是魔羅對長老尼說：「佛陀諸聖賢，修證成羅漢，其他平庸輩，求得已困難，女流二指智，絕然

不可攀。」魔羅看索瑪長老尼用功求道，故意說偈干擾索瑪長老尼，欲使長老尼退失修道之心。但索瑪長老尼卻說：「我心能守一，智循羅漢向，佛法心領會，女性有何妨？斷除一切貪，斷除癡愚闇。」偈中「二指智」是指女性在廚房烹煮具有用二隻手指試吃食物的知識或智慧。「二指智」似褒還貶。女性的角色也被這刻板印象框定，以至「絕然不可攀」，很少人超越這界限。

索瑪長老尼接著說，她一心「智循羅漢向」於佛法心有領會，「女性有何妨」，於是魔羅也被她堅定修道之志所折服。成道後的索瑪長老尼教導比丘尼和信眾無數，她的成就比起其當代的比丘毫不遜色。

佛世的索瑪長老尼以及很多的長老尼都選擇了自己的人生方向，不受傳統角色的束縛。一旦個人努力修道有成，也不忘提攜比丘尼姐妹們。佛世的長老尼作了很好的示範，她們都是追隨佛陀從事「導人善道」的教育工作。乃至中國漢系及其他系傳承，古往今來歷代無數的長老尼們，也都在從事教育工作，傳佛心燈。

今日，在我們這場研討會所在地台灣，也有無數的女眾出家、受戒，在自己的崗位上修道、證道、奉獻，廣發菩提心、廣修供養，致力佛教人才的培養、文化教育及社會關懷的推動等等弘法利生的志業。

然而儘管如此，截至廿一世紀的現代，在漢系、藏系、南傳佛教的三大系佛教傳

承中，尼僧伽的出家、受戒、修道、證道的各種境遇或現象，卻是參差不一。尤其，藏系佛教尼眾的比丘尼身分，及比丘尼僧團的成立，至今仍然在一再的爭取與研議中。

現今僧伽教育二項偏失

僧伽的教育，必須依法、依律以為綱領，二者並進。檢視現今的僧伽教育無論在理論研究或落實的層面，都有值得檢討的地方。本人以為有二項偏失值得檢討。

首先，現今教界、學界很多人談到佛教的教育，所論述者幾乎多著墨於個人解脫、個人隱遁、個人思



◎不論是弘揚佛法或是修學佛法，在團體中的共修與合作是極為重要的。
（照片提供：伽耶山基金會）

辯、個人的真參實悟、個人的博究精研。單從這個切面來探究佛教教育，是以個人修學為主，卻忽視了佛陀以律制、建立僧團的指導原則。台灣印順老和尚⁽¹⁰⁾曾在《人間佛教要略》⁽¹¹⁾一文中說：「無論是弘揚佛法，或修學佛法，只要是在人間，尤其是現代，集團的組織是極其重要的。」團體是奉獻的壇城，也是修學的壇城，任何人都不能自外於社會。僧團的社會化功能在僧伽的養成階段更是重要的過程。

佛陀時代教導在家眾信解修行，並沒有組織團體。但是對比丘、比丘尼二眾，佛陀確實組織了比丘僧團、比丘尼僧團，並且逐漸設立比丘、比丘尼行持的軌範。因此印順導師說：「切勿陷於傳統的作風，但知真參實悟，但知博究精研，於毘奈耶——律的原理法則，不能尊重。現代修學菩薩行的，必須糾正這種態度，法律兼重，來契合佛法的正宗。」印順老和尚的呼籲，顯示了當代傾向個人修證主義的偏頗。此乃其一。

其次，以聲聞佛法來看僧伽教育，則僧伽教育的基礎是修學「法」與「毘尼」(律)；若以大乘佛教強調自利利他的精神而言，則教育的內容如彌勒菩薩說：「應於五明處求。」五明是內明、醫明、因明、工巧明、聲明。⁽¹²⁾其中排在首位的「內明」，即是「法」與「毘尼」，是出家眾日用尋常生活之中必然不可或缺之項。但要成為佛教的教師，只懂得內明是不足夠的，必需再進修其他專業的學門，方能融

會真俗二諦，廣度群生。佛說：「先知法住智，後知涅槃智。」不是沒有原因的。因此，為使佛法有利於人類，必須善巧方便，先令聞者生信才能導入佛道作眾生的依歸。因此僧伽教育也應納入弘化知能的學習項目。此為其二。

綜合以上二個論點，本人再次強調，在佛法的尊崇與實踐的同時，應依律制攝化比丘、比丘尼僧伽。在共事共住之中，彼此建立共同的目標，相互支持，輾轉提攜、內修五明。以群策群力的團體運作，共同推動佛陀的法輪，化導世間。這才是佛教傳統的正軌。

展望尼僧伽教育四大綱領

各行各業都需要人才，各國也視「人才即國力」。佛教中亦有所謂「人能弘道，非道弘人」。而人才需要培育，台灣的教育採取「教育與宗教分離」政策，因此佛教教育無論僧眾或信眾的養成，皆有賴佛教教團特別的用心。個人認為宜從四大綱領來規劃尼僧伽教育的未來：

一、「即人成佛」的全人發展：佛教教育立足於「人」，始於個人主體性的追求，藉由自覺的實現，朝向全人人格的發展。自覺始於當下的覺知，從四念處、七菩提分、八正道分到三十七道品、戒定慧等的修學，是必要的、基礎的修練。

二、「貫徹菩提心」的終身學習：佛弟子從發心學佛到信願的實現，是終身的歷程，絕不止於某一階段。因此學習者應養成終身學習的習慣與能力。而所謂「終身學習」，必然是經由自利轉而利他的歷程，「書到用時方恨少」，在分享利他之中，教而後知不足，進而激勵再學習的動力。因此「菩提心」是上求下化、自覺覺他一以貫之的，尤以利他作為永續的動力，以提昇全人類生命品質為使命，直至信願的完成。

三、「四悉檀」⁽¹³⁾——尊重與分享：在佛教趨向全球化的潮流中，當今的尼僧伽既要有承先啟後的文



◎佛弟子的學習，是由自利轉而利他的終身學習歷程。(照片提供：伽耶山基金會)

化傳承，更要投入社會、參與社會，為社會盡一份心力。因此在國際化與多元化的需求中須運用「四悉檀」以應化世間：首先，我們要培養寬宏的胸襟，接納千差萬別的世界萬象，每一個個體都是獨特的，每一個社會文化都是獨特的，對個別差異的尊重就是「世界悉檀」。其次，要掌握佛法原則，隨緣之中掌握緣起的理則，這是「第一義悉檀」；然後「各各為人悉檀」、「對治悉檀」；適應各別需求或時代的方便，應病與藥，與社會脈動相呼應，以擴大影響力。四悉檀是尼僧伽教育迎向未來不可忽視的四個重要面向。

四、「依律而行」組織尼僧伽團體，永續傳承：社會進入集團組織的時代，大社會裡各種組織如農會、工會、商會、醫藥會的組織集團是適應時代的做法。而佛教的比丘尼也應依循佛制的戒律組織僧伽團體。比丘尼的修行、居住、飲食、衣著以及有關教團的事務，依律而行，律制的施行也考慮世間悉檀，著重人、事、時、地的適應，這不是一人單挑可以做到的，必須透過組織分工合作。比丘尼在僧團中相互教誡、教授、相互勸導、群策群力，讓出家、受戒、修道、證道、奉獻、自利利他，像接力賽跑一棒傳接一棒，不是從單一獨存來思考，而是傳承的永續，承續正法久住的使命。

結語

人類因有信念、有行願而偉大，也因心中有信念、有行願而堅忍。佛陀的教法是世間人們的安慰，是世界和平的希望。我們心中有願，要作光明的使者，願意傳承這份法的光明到每一個角落。在座很多人參與今天的活動，有的是參與者，有的是見證者，有的是肯定大眾的努力而來支持參與今天的活動。在座也有多位尼師來自世界各洲，你們投入尼僧團，領導尼僧團和信眾，大家都在修最上的法供養。

佛法落實在人間，古往



◎讓我們以開放的胸懷及前瞻的眼光，共同為建立依法、依律的現代尼僧教育而努力。

（照片提供：伽耶山基金會）

今來的發展、適應的腳步從來沒有停止過。期望藉著本次研討會，結合各國關心尼僧伽教育研究與實務工作的長老高德、專家學者們，齊聚一堂，雖然尼僧伽教育仍有無盡的問題待解決，且讓我們以開放的胸懷、前瞻的眼光，虛心回顧過去，宏觀展望未來，為建立依法、依律的現代尼僧伽教育典範，拋磚引玉，相互分享，共同推動佛的教育，「即人成佛」的教育。

【註釋】

- (1) 語出：太虛大師〈即人成佛的真實論〉，收於《太虛大師全書》。
- (2) 「佛在世間」，典出《增壹阿含經》卷三九〈馬血天子品（九）〉：「如來出現世間，又於世界成佛道，然不著世間八法，猶與周旋。猶如淤泥出生蓮華，極為鮮潔，不著塵水，諸天所愛敬，見者心歡。」（大正s. p764b）
- (3) 如《增壹阿含經》卷二六〈等見品（二）〉云：「佛世尊皆出人間，非由天而得也。」（大正s. p607a）
- (4) 《禮記·中庸》：「知、仁、勇三者，天下之達德也。」「達德」即普天之下、古往今來，通行不變的美德。中國文化認為，能夠具有「智、仁、勇」三達德，道德修養便臻於至善的境界。
- (5) 太虛大師（A.D.1889～1947）是近代中國佛教革新運動的主要倡導者。致力於改革中國傳統佛教之積弊，使中國佛教上符釋尊精神，下符現代中國之環境，影響深遠。又大力提倡僧伽教育，先後設立武昌佛學院（1922）、閩南佛學院及漢藏教理院（1931年於重慶北碚縉雲寺），以培養人才。
- (6) 參見：《太虛大師全書》〈即人成佛的真實論〉。

(7) 參見：《華嚴經·入不思議解脫境界普賢行願品》卷四十（大正10, p.85a）。

(8) 布施是把某些東西施予他人，這些東西有財施、法施、無畏施三種，以佛法的修學來說，三種布施都是法供養，都是如法修行。

(9) 《長老尼偈》記載早期印度佛教尼僧悟道的見證偈，收錄在南傳巴利藏經小部經典中。內容係收集佛弟子中長老尼之偈頌，為現存唯一的佛世比丘尼傳記集，長久以來提供佛教女性修行者的典範。

(10) 印順法師（A.D.1906～2005），近代中國的佛教高僧。師治佛學，不受傳統佛教宗派觀念之影響，而能客觀地對佛教作一全面性之釐清、闡釋和批判。並直接從原始佛教經論之阿含、毘曇，及印度之空、有、真常三系諸經論，直探佛陀及後代大師之精義。對於印度大乘佛教，師分判其為性空唯名、虛妄唯識、真常唯心三大系，此與舊說大異其趣。師著作宏富，大部分著述及弘法記錄，輯為妙雲集（二十四冊）行世。

(11) 參見《佛在人間》（p.107）。

(12) 《因明入正理論疏》卷上云「依《瑜伽論》第三十八云：謂諸菩薩求正法時，當於何求？當於一切五明處求：

一、內明處，二、因明處，三、聲明處，四、醫方明處，五、工業明處。」（大正43, p.617b）。《瑜伽師地論》〈本地分·菩薩地〉卷第三十八云：「有五明處：一、內明處，二、因明處，三、聲明處，四、醫方明處，五、工業明處。菩薩於此五種明處，若止勤求，則名勤求一切明處。」（大正30, p.500c）

(13) 四悉檀是佛說法的四種範疇，也是佛度生的四種方法：(1)世界悉檀，(2)各各為人悉檀，(3)對治悉檀，(4)第一義悉檀。

「二〇〇九佛教僧伽教育國際研討會——現代尼僧伽教育回顧與前瞻」 五月三十一日圓滿閉幕

五月三十日至三十一日，由香光尼僧團財團法人伽耶山基金會與艋舺龍山寺聯合主辦，在台北龍山寺板橋文化廣場舉行的「二〇〇九佛教僧伽教育國際研討會——現代尼僧伽教育回顧與前瞻」，於五月三十一日圓滿閉幕。

本次活動以尼僧教育為主題，有來自八個國家，美國、德國、韓國、馬來西亞、越南、泰國、印度以及中華民國等，包括漢傳、南傳、藏傳的佛教尼僧及著名佛教學者，共發表十八篇論文，探討尼僧教育之過去、現在、未來。與會出席三百餘人，座無虛席。會場之中同時有佛光山叢



◎來自各國學者及尼僧團體代表，共同參與此次研討會。
(照片提供：伽耶山基金會)

林學院、法鼓山僧伽大學、佛教弘誓學院等八所佛學院所海報展，呈現尼僧教育真實的一面，與研討會論文發表相互輝映，相得益彰。

第一天立法院王院長金平先生蒞臨會場，以身為佛教徒的一員盛讚臺灣佛教培育僧才的表現，並肯定佛教對社會的貢獻。淨覺僧伽大學校長淨心長老提祝賀詞，肯定台灣比丘尼在台灣佛教界扮演的重要角色，回應本次大會的議題：尼僧伽教育。第二天，國際知名的佛教比丘學者菩提長老(Ven. Bhikhu Bodhi)從美國以視訊發表專題演說。菩提長老指出在現今的世界，有些女性在佛教領域中已然成為重要的學者、老



◎立法院院長王金平應邀致詞，肯定佛教對社會的貢獻。(照片提供：伽耶山基金會)

師及領導人。這項「女性的新發現」將對佛教產生改變性的影響。長老同時強調，佛教徒必須了解今日世界人類面臨的巨大問題及各種影響世界的勢力，當面臨傳統教育與學術式學習的挑戰時，才能掌握中道帶給人們正法的光明。

本次會議的開幕及閉幕由香光尼僧團方丈、香光尼眾佛學院院長悟因長老尼主持。悟因長老尼在第一天發表專題演說，揭示現今僧伽教育的二大偏失：其一是注重個人的修學，忽視了佛陀以律制、建僧的指導原則；其二佛教界對僧伽教育多偏重內明。長老尼指出成為佛教的教師「應於五明處求」，內明之外，「需再進修其他專業的學門」，加強弘化知能才能自利利他、廣度群生。

主辦單位表示，本次研討會發表的論文將出版專書以為紀念。對該專書有興趣者，請留意香光資訊網的最新消息：http://www.gaya.org.tw/news/news_index.htm。

二〇〇九年上半年台灣佛教暨與佛教相關的學術研討會綜合報導概況

二〇〇九年上半年，台灣佛教暨與佛教相關的學術研討會，有十五場二百九十四篇論文。（見附表）除了國家級的數位典藏國家型科技計畫之外，八場由高等教育學府舉辦，發表論文八十一篇，包括華梵大學、慈濟大學、佛光大學、元智大學、成功大學、東海大學等。其餘六場由各團體舉辦，包括佛光山、弘誓基金會、臺灣宗教學會、世界佛教華僧會及香光尼僧團財團法人伽耶山基金會等。

就今年上半年而言，學界、佛教界對佛教暨佛教相關的論文發表，每月平均二場約五十篇，以數量而言還有很大的發展空間；若就主題而言則相當多元：佛光山世界佛教論壇台灣分論壇，有藝文、環保、慈善、弘法傳播、宗派融合、組織管理、國際交流等主題；其次華梵大學有三個系所，東方人文思想研究所、哲學系、工業工程與經營資訊學系分別探討宗教、哲學、佛教與管理等面向，發表論文廿四篇。此外以宗教研究為主題有二場，由東海大學、台灣宗教學會舉辦；以心理學為主題有二場，由慈濟大學、元智大學舉辦；以教育為主題有二場，由佛光大學、香光尼僧團財團法人伽耶山基金會舉辦。以人物思想為主題有二場，由世界佛教華僧會、弘誓基金會舉辦。

2009 年 1 月～ 6 月台灣佛教暨與佛教相關的學術研討會

編輯組整理

	日期	主題	論文數	主辦單位
1	3/21-22	白聖長老圓寂二十週年思想行誼學術論壇	7	世界佛教華僧會
2	3/28-29	第十二屆儒佛會通暨文化哲學學術研討會	2/21 *	華梵大學哲學系
3	3/31-4/1	第二屆世界佛教論壇(台灣分論壇)	136	中國佛教協會、 國際佛光會等
4	4/10-11	2009 兩岸宗教與社會學術研討會— 資料蒐集與分析	3/13 *	東海大學宗教研究所
5	4/15	佛學數位典藏資源整合研討會	7	數位典藏國家型科技計畫 拓展台灣數位典藏計畫
6	4/17	第六屆魏晉南北朝文學與思想國際學術研討會	3/31 *	成功大學中國文學系
7	5/18-20	2009 年人間佛教及參與佛教的模式 與展望學術研討會	28	佛光山文教基金會、 香港中文大學人間佛教研究中心
8	5/23	第八屆禪與管理學術研討會	13	華梵大學工業工程與經營 資訊學系
9	5/30-31	2009 佛教僧伽教育國際研討會—— 現代尼僧伽教育之回顧與前瞻	18	香光尼僧團 財團法人伽耶山基金會、 艋舺龍山寺
10	5/30-31	第八屆「印順導師思想之理論與實踐」 學術會議	17	玄奘大學宗教學系、 財團法人弘誓文教基金會
11	6/6-8	第二屆東方人文思想國際學術研討會	11/17 *	華梵大學東方人文思想研 究所
12	6/9-10	比較宗教學國際學術研討會	10/17 *	佛光大學人文學院宗教學 系
13	6/13-14	「慈濟人間與宗教療癒」學術研討會	21/34 *	慈濟大學宗教與文化研究 所
14	6/19	佛教與心理學研討會——跨領域對話	9	元智大學通識教學部
15	6/26-27	台灣宗教研究的歷史、現況與前瞻	9/25 *	輔仁大學台灣宗教學會
* 分母的數字是指該場次的所有論文數，分子的數字是指佛教相關的論文。			合計	
			294	

慈悲觀的修行

夏隆·沙茲伯格 著 王怡婷 譯

在內觀的修行中，我們能夠覺知永遠變幻不定的念頭，而不去透過我們的反應與投射來增減正在發生的任何東西。在慈悲觀的修行中，我們將慈悲心導向自己本身，然後依序擴及我們所愛的某人，再及於我們中性對待的人，再到我們難以相處的人，最後及於所有人，而沒有分別心。

慈悲觀和內觀的主要相異之處，在於慈悲觀是專注力的修練，而內觀是內視觀察的修練，這是功能上的不同。如果你在進行內觀覺知的修行，就不會有分心的事發生，你會專注任何生起的念頭，把它當成觀想的目標。因為每一個意念都被觀想為

具有最終相同本質，每個意念都有無常、苦、無我的特性，所以選擇某一意念而捨棄其他意念是沒有意義的。你可以藉由觀察快樂或痛苦來瞭解這些特性。

相較於內觀，慈悲觀的修行並不是專注在所有現象的最終本質，而是選擇一個特定的觀想目標，也就是慈悲祝願詞，譬如「願我快樂」或「願我心靈平靜」。你把這祝願詞抱在心中，就像你手中抱著珍貴、易碎的東西一樣。當你珍念每一個祝願詞，令人分心的念頭不可避免地就會生起，比如你的頭皮會發癢，膝蓋開始覺得疼痛，或者開始想著還沒打的那通電話。當你分心時，盡快放下讓你分散注意的事，然後回到你設定的觀想目標的祝願詞上。選一個特定目標來集中注意力，使慈悲觀成為專注的修行。當有一些其他念頭生起時，你不要去探究它、注意它，或試著去觀察它無常的本質。

然而，我仍然稱慈悲觀是一種「取巧的智慧修行方法」，因為人們常常在修慈悲觀的時候獲得大量的內觀。因為慈悲觀是專注力的修行，你又有一個已選定的禪定觀想目標，所以你持續驅趕注意力回到那個目標，意思是，你讓出現在腦中的其他意念一次又一次地離去，讓念頭離開的當下是有益的，因為它顯示出你執持住的地方。你能夠優雅而輕鬆地讓念頭離去的唯一方法，是當你瞭解到這些讓你分心的東西，不管它們是什麼，都具有無常、苦、無我的特質，你不必去對抗或恐懼它

們。讓念頭離開的當下——沒有任何開展智慧的意圖——你就會找到智慧。當然，最終從慈悲觀的修行中，最有力量的觀察領悟，就是沒有分別心，這種領悟是由敞開人們的心胸得到，是來自包容性的而不是排外的。

在慈悲觀的修行裡，人們會驚喜地發現，他們對自己和他人具有廣大慈悲的能力。由於我們過去的因緣條件，我們許多人都相信自己慈愛的能力。慈悲觀涉及一個我們追求開放和淨化的龐大領域，可以灌輸養分給內觀修行，豐富我們全部的生命。我們會發現我們真的可以愛人，而且一切都可以回歸到愛！

香光莊嚴雜誌社出版

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

心靈本質

艾雅·凱瑪著 王怡婷譯

慈悲觀是我們心靈的一種特質。慈悲觀跟是否被所慈愛的人回報慈愛，某個或更多的特定人們，任何理想或活動，或任何特定方向都沒有關連。它單純只是我們心靈的修練。正如禪定是心智的訓練，不須依賴任何外界輸入到心智裡，慈悲觀對心靈的關係也是一樣！在巴利文裡，心靈(heart)和心智(mind)是同一個字(citta)，但在英文裡，我們必須分辨出這兩個字不同，讓意思清楚。當我們運用心智時，我們關心思考的過程和來自學識的知性理解，以及保持和善用知識的能力。當談到「心靈」時，我們想到感受、情緒，和來自基本人性的回應能力。雖然我們可能相信，我們是根據理性思考程序過生活，但事實並非如此。如果更仔細檢視我們的生活，就會發現，我們是根據感受而過生活，我們的理性思考是依據感受而改變。我們情感的層面是如此重要，所以，它的純淨化是和諧而平靜生活，也是禪定修行的基石。

意外的收穫

周麗花

「要不要去印度？」

「去印度？」

「朝聖呀！」

好多人聽到要去印度朝聖，很興奮，

一口答應，並開始計畫要準備那些物品，要帶怎樣的衣服；而我卻無法決定，因為找不到參加的理由。雖然近二十年來，不僅讀了佛學研讀班，還年年上進階課程，但是，我不是個好學生，沒有聽師父的話——將佛法落實在生活中，一直將它當「佛學」看待。是懂一些道理，可是在各方面依然故我，身上找不到被佛法熏習的痕跡，甚至不敢讓人知道我是佛教徒，怕被指責「學佛的人還這樣」，您說我夠資格朝聖嗎？

還在猶豫時，因為某個因緣，最後以共襄盛舉說服自己參加。感謝這個因緣的出現，不僅成就了我的朝聖之旅，更幫助我解開兩大困惑——這是此行最大的收穫。

以前，不論是看佛陀傳記或聖弟子傳都覺得不可思議，怎麼可能那麼神奇：一句話就可以讓一群人皈依，一句話就可以讓人開悟，簡直是神話。就當故事般看過，不放心上，因為離我太遠了，無法想像。沒想到這次朝聖，在巡禮各處遺跡時，雖然見到的是二千五百多年來，被自然及人為破壞得只剩下可供憑弔的地基，但是走過經典上記載的地點，見到完整或不完整的阿育王石柱及

不少大小不一的塔，讓我深深體會到佛陀確實曾在人間，確實在人間成佛。而且，不但在當時有很多人跟隨著修學有成就，甚至到了十世紀佛法依然興盛。

此時佛陀不再只是歷史上、經典內的人物，而是真實的、活生生的覺者。突然間，我與佛陀的時空距離縮短了，祂不再不再那麼遙不可及，而且給了我信心與希望。

為了導覽紫竹林精舍——法華道場，我開始讀法華經。法華經序品內所敘述的人數不知您算過沒？每次，只要讀到這裡就開始納悶，地球上哪有一個地方可以同時容納這麼多人？實在很難相信有這樣的地方。

那天，配合著佛號，三步一拜，上了靈鷲山。在說法台上，悟師父領著大眾（約一百三十人）跪著獻供。好擠喔！頂禮時，頭很難不撞到別人。接著，悟師父帶大家發願。此時，我閉上眼睛，隨著師父的引導發願、觀想，心中一片祥和。突然間，天地變得無限寬廣，除了師父的聲音沒有任何雜音，寧靜安詳，儼然是另一場靈山盛會。剎那間，我的疑惑消失了，心中充滿感恩與歡喜。

現在讀法華經，不再只是讀故事，在字裡行間可以感受到佛陀的悲心。也不再是我在讀，而是佛陀不斷地用故事告訴我要對自己有信心。因此，每次都越讀越開心，甚至臉上泛起笑容。我仍然不甚了解經意，但光是讀就是享受。無

形中信心增強了，覺得自己似乎頗有希望。

離開聖地五個月了，若是以前的旅遊，早已忘記走過的地方和看過的景物。但是，至今在靈山上的感覺卻仍清晰。當我為了法華經讀書會，心生懊惱想放棄時，當時的心境就會出現，讓我再繼續努力。也期盼自己能不忘在聖地跟著師父發的願，做個真正的佛弟子。
阿彌陀佛！

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏



堅強的葉子

法榮

母親在我二十歲那年跟父親離婚，縮在牆腳哭，體重驟降五公斤。後來姨丈介紹了銀行廚工的工作給她，才擦起眼淚，二度投入職場。

她的婚姻是走投無路的結果。十八歲，就有媒人來說媒，母親拒絕了，因為眼見外婆的婚姻不幸福，常被外公責打，而對婚姻起了畏懼。廿八歲外公外婆過世，她與兩位阿姨頓失依靠，被小舅舅趕出門。走投無路下，親友介紹了父親，從此開始一段沒有尊嚴的婚姻。

不被允許外出工作、僅有的積蓄被巧言拿走、生活居無定所、菜錢三天領一次；飯桌上聽到的不是這個菜買貴了，就是那個菜不好吃；外出時連穿件衣服

都不能自主。困在家裡，迎接她的是月子沒做好而引起的氣喘病和茫茫不可知的未來……。好不容易，得到員工福利社的經營權，每天五點不到就起床煮綠豆湯、裝冷凍袋，從早忙到晚，只為攢錢買房子。好多年下來，終於買到台北的房子，卻常常見她因丈夫好賭而暗自哭泣。

搬到台北後再度不被允許外出工作，為貼補家用而當起保母，終日在尿布與奶瓶中度過。六年後，父親要求離婚。

廚工的工作繁重，她頗能適應，只是大廚情緒不穩，常拿菜刀忿忿地剝菜。母親很害怕，每天提心吊膽，害怕受到損傷。後來得到上司賞識，提拔她當工

友，才從廚房走入辦公室，過朝九晚五的日子。

我廿四歲那年決定出家，不敢當面告訴她，在離家途中跟她通電話，她知道後放聲大哭，我說不願步上她的後塵，投入沒有回饋的婚姻，她止住哭泣，轉而要我在寺裡好好修行。那時她跟父親的財產尚未解決，即使房子在她名下，但是律師告訴她不論房子屬誰，離婚後房產一律歸夫方，於是她跟父親僵在房產，同一屋簷下彼此形同陌路。晚上睡在客廳，時常半夜哭著醒過來，漫漫長夜不知自己身在何方。妹妹出國唸書，他們負擔費用，唸了一半籌不出錢。母親打電話來，哭說很苦、想自殺，我只

能安慰她，說些鼓勵的話，她得了到支柱，收起眼淚，向大舅舅借錢度過了難關。

我廿九歲那年，父親再也按捺不住欲望，口袋裡插著刀，到母親上班場所要她交出房契，母親無奈只好依從父親拿到花旗銀行抵押，貸得一百八十萬悉數拿走，兩人正式分離。

沒了房子，將來無棲身之所，她決定還銀行貸款，先到外面租房間住，再將房子出租還貸款，省吃儉用地過日子。但是，房租只夠繳納利息，她憂愁剩兩年就得退休，未來無著落，她的同事發現了，願意幫忙週轉。於是她還了貸

款，再轉向工作的銀行辦理優惠房貸，解決了困難。

之後，她一個人生活：繳房貸、下班後去日本料理店打工、退休、再為人幫傭、提供女兒嫁妝，黑髮逐漸斑白。每天五點五十分開始幫傭，辛苦勞碌，她卻說是一生中最好、最有希望的時光。慢慢房租夠繳房貸了，但是也因過度勞動而脊椎脫位，再也無法康復……。她漸漸老了，七十三歲，老闆重度中風。無法聘她，她退休了。

今年五月，房貸還清了，肩上的重擔放下了。她常常去醫院探望老闆，認為

老年老闆肯聘她，是她的大恩人。三十年的婚姻讓她一無所有，重新振作十七年後，她獨立站起來，可以過自己的生活，不再仰人鼻息。這是典型台灣女性刻苦自勵的例子。如同她的名字「葉子」，雖然葉片枯萎凋黃卻帶著種子播灑大地，她的精神永遠鼓舞著我，因此記下她所走過的艱苦歲月。

【養慧學苑】04-23192007

◎經論導讀系列
時間：7/9 起，每週四晚上 7:30

◎頂禮大悲懺儀
時間：5/18 ~ 8/3
每週一晚上 7:30-9:30

◎二日禪共修
時間：7/4 ~ 5（六~日）
上午 8:00-20:00

◎正念禪法
時間：8/1、8/8（六）
下午 2:30-5:30

◎戒香莊嚴——講解五戒
時間：8/10（一），晚上 7：30

◎戒香莊嚴——在家學佛的生活行儀
時間：8/17（一），晚上 7：30

◎孟蘭盆報恩法會暨護夏總回向
時間：8/24 ~ 30（一~日）

◎臨終關懷
時間：8/19（六），下午 2:30

◎戒香莊嚴——搭衣行儀
時間：9/27（日），下午 2：30

【安慧學苑】05-2325165

◎戒香莊嚴——在家學佛的生活行儀
時間：8/10（一）晚上 7:30

◎戒香莊嚴——講解五戒
時間：9/14（一），晚上 7：30

◎戒香莊嚴——搭衣行儀
時間：9/27（日），晚上 7：30

◎孟蘭盆報恩法會
時間：8/22 ~ 8/30，頂禮梁皇寶懺

◎皈依典禮
時間：8/29（六），下午 2:30-4:30

◎毛線手編織
時間：9/4 ~ 10/23
每週五晚上 7:00-9:00

◎唯識專題《八識規矩頌》
時間：9/5 ~ 10/10
每週六晚上 7:30-9:20

【香光寺】05-2541267

◎社區兒童才藝課程
時間：7/7 ~ 8/4（每週二）

◎精進佛一
時間：8/2（日）

◎護夏總回向法會
時間：9/5 ~ 9/6（六~日）

◎香光講座
時間：9/19（六），下午 2:00-5:00
主講者：鄭石岩教授

【紫竹林精舍】07-7133891

◎兒童讀經班
時間：每週六上午 9:30-11:00

◎社區兒童暑期成長課
時間：6/30 ~ 7/26（週二、三）

◎孟蘭盆報恩法會
時間：8/15 ~ 8/23，頂禮梁皇寶懺

◎八關齋戒（台語）
時間：8/15（六）

◎皈依典禮
時間：8/22（六）下午 2:30

◎戒香莊嚴——講解五戒
時間：9/20（日），晚上 7:30

◎圖書館讀者活動
時間：9/26 ~ 9/27（六~日）

香光尼僧團各寺院機構近期活動

〔印儀學苑〕 02-23946800

◎禪修的理論與實踐

時間：7/6～8/24

每週一晚上 7:10-9:25

◎佛學英文入門

時間：7/8 起

每週三晚上 7:10-9:10

◎阿含經導讀

時間：7/11～9/5

每週六下午 2:30-5:30

◎香光合唱團

每週五晚上 7:20-9:10

◎巴利語文法入門

時間：8/6 起

每週四晚上 7:10-9:10

◎戒香莊嚴

——在家學佛的生活行儀

時間：8/20(四)晚上 7:00

◎盂蘭盆報恩法會

時間：8/26～8/29

◎二階禪修

時間：9/3～9/24

每週四晚上 7:00-9:00

◎戒香莊嚴——講解五戒

時間：9/21(一)晚上 7:00

◎慈悲三昧水懺

時間：9/19(六)下午 1:30-6:00

◎戒香莊嚴——搭衣行儀

時間：9/28(一)晚上 7:00

〔香光山寺〕 03-3873141

◎行門共修

時間：7/5～10/4

每週日上午 9:00-11:00

◎大悲懺共修

時間：8/9、12/20(日)

上午 9:00-11:00

◎戒香莊嚴——講解五戒

時間：9/20(日)上午 9:00-11:00

◎戒香莊嚴——搭衣行儀

時間：10/8(四)晚上 7:00-9:00

地點：大溪講堂

◎佛學講座——梁皇寶懺

時間：7/9～9/17

每週四晚上 7:00-9:00

地點：大溪講堂

◎台語讀經班

時間：7/9～9/17

每週四上午 9:00-11:00

地點：大溪講堂

◎香光講座(一)

時間：7/11、8/1(六)

晚上 7:00-9:00

地點：大溪鎮文化會館

◎香光講座(二)

時間：9/5、9/26(六)

晚上 7:00-9:00

地點：桃園市武陵高中

〔定慧學苑〕 037-272477

◎戒香莊嚴——講解五戒

時間：7/20(一)晚上 7:00-9:00

◎皈依典禮

時間：8/9(日)上午 9:30-11:30

◎盂蘭盆報恩法會

時間：8/23(日)，8:30-17:00

◎戒香莊嚴

——在家學佛的生活行儀

時間：9/27(日)上午 9:30-11:30

助印芳名

貳萬元整

李鈞天

壹萬貳仟元整

許清美

陸仟元整

釋寬叡

伍仟元整

釋運融

參仟肆佰柒拾元整

無名氏

參仟元整

羅國慶 凌秀華

貳仟壹佰零陸元整

郭柏賢

貳仟元整

釋圓學 釋善霖 張秀惠

鄭雅洲 鄭弼洲 張克昌

王美月 王秋玉 吳怡昌

黃麗月 王居發 陳麗閔

薛麗美 程淑儀 王淑惠

黃美純 黃寶雅 曾何慧文

壹仟伍佰元整

蔡曉瑛 蔡曉雯 信願班

壹仟貳佰參拾元整

宋櫻花

壹仟貳佰元整

彭淑分 林美齡 李美枝

陳鈺鎔

壹仟壹佰元整

李書儀

壹仟壹佰肆拾元整

林玉葉

壹仟零肆拾元整

張杏娟

壹仟元整

釋圓慧 萬金川 林端

周志軍 郭淑玲 莊文豪

廖秀雲 蔡毓瑄 蔡良榮

何金記 莊美女 陳文雄

許文獅 劉秋霞 白黃看

杜昇武 李淑媛 陳昱徽

謝宗哲 顧佳蕊 顧乃嘉

何迪雨 柯木嘉 劉志賢

林忠陽 姚阿麵 秦明輝

顏玉珍

玖佰元整

黃毓瑩

捌佰元整

莊桂玲

陸佰元整

藍培綺 楊智堯 楊智勝

楊智安 楊智竣 楊奎詠

伍佰陸拾元整

陳秋旬

伍佰元整

陳月梅 曾怡靜 廖謙姝

曹麗鳳 周建雄 柳淑珍

李月桂 龔麒麟 吳瑞國

潘毓姬 龔珈禾 張家銓

張景棠 朱芳毅 沈佑達

蔡家琪 簡伶倩 黃瓊華

方燕珠 吳思容 楊馥媛

吳雪珠 蕭安翔 楊鴻恩

黃錦蓮 涂文璧 陳秀花

王美珠 盧炯明 陳春風

蔡麗瓊

肆佰元整

江萬來 李幸鈴 李吳得

李賜 李金貴

參佰元整

李秋惠 莊皓安 莊皓宇

蔡誌霖 洪玉玲 魏分鈴

郭品秀 洪家樑

貳佰伍拾元整

林宗德

貳佰元整

謝曼珊 謝筑恩 謝易珊

范玉球 褚麗慧 謝清江

陳昱綸 陳玉芝 陳布燦

周麗花 尹琪 尹文

呂秀霞 邱燦明 呂懿容

施美珠 陳秀蘭 王美珠

蔡維庭

壹佰伍拾元整

蘇晨漢 蘇晟璋

壹佰元整

林秋容 蔡有皓 陳瑞桃

廖淑華

美金壹佰元整

林念瑾

美金參拾元整

Hsin Yi Chao

(以上助印芳名自民國九十八年二月廿一日至五月廿日)