

「慈心培育」的分眾教學設計

釋見杰 香光禪修中心教學組長

【摘要】本文係以上座部古典慈心禪修作基礎，為不同學習大眾發展出不同形式的「慈心培育」推廣課程，所做的彙集。為了更聚焦、清明而有條理的說明，故只保留與古典慈心禪修有關的修法進行整理，未涉及其他文獻典籍中慈心修習的資料，並直接聚焦於結集「香光禪修中心」在「慈心培育」教學設計的開展。

本文內容共分成六個部分呈現：壹、慈心禪修的由來及其修持的價值、利益；貳、《慈經》的內容結構；參、古典慈心禪修的要領；肆、「慈心培育」的主題元素與修法；伍、「慈心培育」的分眾教學設計；陸、總結。

此「慈心培育」分眾教學設計，列舉 7 種型態課程作概介：一、成人教育：香光禪修·核心止觀——慈心禪；二、成人教育：假日靜好——正念慈心微體驗，收取幸福的禮物；三、成人教育：週期式禪修共修；四、僧伽教育：佛學院密集禪修——慈心禪；五、青年教育：淡定營——慈心微笑禪體驗；六、兒少教育：和佛陀玩遊戲；七、慈心胎教：「慈心媽咪·幸福貝比」一日團體工作坊。

關鍵詞：慈心；慈心禪；慈心培育；香光禪修；分眾教學

現代人常處在高壓、忙碌與緊張中，因而容易形成人際關係疏離，更多時候是人際衝突。對立、不滿、怨懟、仇恨的情緒常造成自他傷害，甚或導致社會陷於危險；長此以往，個人與社會將更形不安與動盪。然而，每個人內心深處其實都是嚮

往幸福、安穩與快樂，慈心無疑是一帖良方，源自內心慈愛的力量，促使人們平息憤怒、傲慢，帶來心靈的寧靜，用自己的行為體現友善與珍惜，維繫人們安定穩固、溫馨的互動。

在佛教的經論裡，教導人們以慈心禪



修來止息瞋恚、開展慈心；依此，慈心禪修成為禪修者的保護業處。因此，在香光禪修中心的禪修教學裡，亦規劃「慈心培育」課程，普遍推廣予大眾學習。

本文擬直接聚焦在結集香光禪修中心的課程裡，以上座部古典慈心禪修作基礎，為不同學習大眾發展出不同形式的「慈心培育」課程，並整理、說明教學設計的展開。為使教學設計的基礎依據更為清晰，故在修法上只保留上座部古典慈心禪修的整理，省略其他文獻典籍對慈心修習的爬梳。

整篇內容共分成六個部分呈現於後：
壹、慈心禪修的由來及其修持的價值、利益；
貳、《慈經》的內容結構；
參、古典慈心禪修的要領；
肆、「慈心培育」的主題元素與修法；
伍、「慈心培育」的分眾教學設計；
陸、總結。

壹、慈心禪修的由來（註1）及其修持的價值、利益

根據上座部《慈經》（註2）的注釋（註3）內容所載，五百比丘結夏安居於森林，坐在靠近樹下修行，由於戒德光潔且日夜精進，使樹神只好暫時搬離比丘們打坐的樹上到別處生活。由於長期的不便利，樹神們憤而作弄與干擾比丘們修行，想驅趕比丘們離開。長時下來，比丘們不堪其擾，只得回到佛陀住處，請求佛陀指點他們往他處修行。佛陀以神通力觀察，

發現再沒有更合適這群比丘修行的地方，因為他們在那座森林禪修，將能夠完全地止息煩惱，證得阿羅漢果位。因此，佛陀要這群比丘再度回到那座森林，並為他們講授《慈經》，開示了慈心的修習方法。

比丘們根據佛陀的教導，歡喜地念誦、受持《慈經》，時時培養內在安詳的特質，對所有眾生散發慈心，致使整座森林都籠罩著慈愛的能量波動，感動了森林中的生靈，包括這些原先作弄比丘的樹神們，也決議不再侵擾這群比丘，轉而護持比丘們的修行。此後，這群比丘便順利地在安居期間禪修，直到結夏安居結束作解夏自恣時，他們都止息了煩惱、證得阿羅漢，一一地作了清淨自恣。

修習慈心禪的比丘最終超凡入聖的故事，給予了我們極大的鼓舞。我們由此得知，修習慈心至少有4項重要的價值：一、修習慈心是對於禪修者的保護，得以免於恐懼、愁悲、瞋怒；二、面對關係衝突時，不是一走了之，而是要正視這份關係，修持慈心朝向和解；三、修習慈心可以使自他輾轉增上，如同樹神們感受到友善、慈愛，因此鬆動了內心的排斥與敵對，成為比丘們的護持者；比丘們也因修習慈心後，得到內心的安穩、祥和，幫助了自己禪修層層上進；四、以慈心禪為基礎，進修觀禪能止息煩惱、圓滿戒定慧三學，證得道果。



除此之外，根據《增支部》的記載，指出修行慈心禪具有 11 種利益：

「諸比丘，當慈心解脫被培育、開展、勤習、駕御、奠基、建立、穩固與正確地修行時，可望得到十一種利益。哪十一種利益呢？安穩地入睡；安穩地醒來；不作惡夢；為人所愛；為非人所愛；天神守護；不被火、毒藥與武器所傷害；心容易得定；相貌安詳；臨終不迷惑；若未能證得更高的成就，他將投生梵天界。」（註 4）

小結

由上述可知，在負向的情緒、逆境的情勢現起，此時不僅僅是潛藏著美麗慈心的心礦，等待著被開採出來，扭轉面臨的困局；更寓意著在平日的生活中，需要日積月累地培育慈心，具備柔軟的心，不去樹立敵對的立場，則不致於陷自他落入危險風暴的境地。因此，積聚慈心，將能帶給自他身心極大的安樂與利益；修行者憑藉著慈心的支持，甚而終將朝向三增上學的圓滿與實現。

貳、《慈經》的內容結構（註 5）

慈心既帶來如此美好的際遇，究竟佛陀在《慈經》中開示人們的方向為何？原來，整部《慈經》共有十頌，內涵包含了戒定慧三學，此三學正是止息煩惱、體證涅槃的基礎，彼此相互關攝，除了持戒、得定、發慧的取徑外，有時也有由定或慧

來淨化戒，或由慧來支持定。

一、《慈經》中的戒學

《慈經》在戒學範疇中，提及修習慈心應當培育 15 種好的品德，也就是這些品行、行為、素質，是可以支持慈心禪那的進展。成就戒學品德，雖是慈心禪的前分行道，卻也是所有止觀禪修的前分行道。15 種好的品德裡，1 至 6 屬性格的培養，7 至 15 為生活行為規範。它們是：1. 有能力；2. 正直；3. 完全正直；4. 善順（好調教）；5. 溫和；6. 謙虛；7. 知足；8. 容易被護持；9. 生活少務；10. 簡單（簡樸）；11. 善護諸根；12. 謹慎（明智練達）；13. 不輕率；14. 不貪戀眷屬；15. 不輕犯任何極微小的過失（註 6）。

二、《慈經》中的定學

此所指的即是向有情散播慈心的修練，包含慈心作意、對象與修法。經文中，明確指出修習慈心的慈心作意是：「願所有的眾生快樂安全，願他們的內心是滿足的」、「願所有眾生，無一例外地，和喜充滿」、「彼此間沒有相互欺騙」、「不輕視他人」、「即使生氣或怨恨，也不想使他人受任何苦」、「如同母親不顧自身生命地護念她唯一的孩子」。可知此中慈心作意是：以眾生利益福祉為重，平等地願眾生快樂、獲得保護與安全。

在對象上包含：「不論那一類的眾生，軟弱或強壯；長、胖短、或中等；短、小



或巨大。也不論是可見或不可見，在我們周圍或離我們遙遠，已出生或即將出生的眾生」。此也可以說是所有的眾生、無量無邊的一切眾生，都是修習慈心者的所緣對象。

在修法上，要將無量慈的心念遍滿十方，並且經文提示：行住坐臥都要保持正念慈心，以此來成就慈心禪的修持。此中詳細修法與後項雷同的部分，留在後項說明。

三、《慈經》中的慧學

《慈經》中所提及的慧學導引：「一位放棄執著於感官欲望的人，不落入邪見，正直且具足觀智，他必定將不再進入母胎受生。」雖然僅僅是文後的幾句內容，然而要達到如此的境界，必須經歷定學的成就，再轉修觀禪種種業處，直到斷除三結煩惱，轉凡成聖。這些觀智成熟的過程，被詳實的記載在《清淨道論》（註7）當中。

四、小結

短短十頌的《慈經》，具備戒定慧三學完整架構，彰顯一個修習慈心解脫者，必須以戒為基礎，並且成就慈心禪那後，朝向具足觀智的目標前進，以超越生死輪迴不再受生。此歷程是佛教最不共外道習禪之處，更是佛教修行實踐的基礎架構。

參、古典慈心禪修的要領（註8）

古典慈心禪修屬於止禪，是40種止禪業處當中「四梵住」的修習之一，四梵住

即：慈、悲、喜、捨。由於四梵住的所緣是無量的有情眾生，故也稱為四無量心。

（註9）古典慈心禪修有其標準程序與規定，修習的最高成就可達到第三禪定，是修習悲、喜、捨等梵住的基礎。

一、慈心釋義

根據《清淨道論》所載，「慈」的特相是維持有情的利益，具有令有情取得利益的作用，呈現的狀態是惱害的調伏；看見有情的可愛，是促進慈心生起的條件；瞋恚的止息，是慈心的成就；如果對友情產生了愛著，是慈的失敗。（註10）

簡言之，慈心是友誼、友善的狀態，意即內心無瞋、無貪染，希望眾生得到幸福安樂；願眾生快樂！

二、散播四個慈願

就止禪業處而言，古典慈心禪修是透過對有情散播四個慈心的意念（慈願），到達慈心禪定而得成就，最高可證得第三禪定。修習時，必須是散播一個慈心意念直到證得第三禪定後，再繼續散播下一個慈心意念。如此，一個一個依序練習，使熟練慈心禪那。

此四個慈心的祝願，可以依據每偈意涵及修持者對語言文字的觀感，調整為個人所熟悉、適用的語句，例如：「願（我、你、他者稱謂）沒有危險、沒有敵人；願（我、你、他者稱謂）沒有內心的痛苦；願（我、你、他者稱謂）沒有身體的痛苦；



願（我、你、他者稱謂）幸福、安穩、快樂。」（註 11）

三、慈心的個別所緣與排序

藉由慈心的四個祝願，從散播慈心給自己，開始慈心禪的修習，繼而散播慈心給其他的有情。當禪修者的心柔軟、和善、寬容以及能為別人著想，則不難培育對他的慈愛。因此，首先對自己培育出強而有力的慈愛，是很重要的。當能對自己散播慈心並感到身體放鬆、穩定、舒服，且心中充滿慈心與喜悅，接著可以選擇一個有情，作為慈心的所緣，培育對個別有情生命的慈心。

於此，散播慈心予個別有情的選擇順序，是從關係程度來分類，即先散播慈心給自己，而後是敬愛者→親愛者→關係中等的人→怨敵/關係不佳者，四類人。在每一種類型中，多半會類聚許多人反覆練習；若是敬愛、親愛、關係中等者，每類聚的許多人中，排序原則是好感度愈強、關係愈好者放前面；若是散播慈心給怨敵時，類聚的許多人中，當以對他敵意愈強者放在愈後面為適當。

四、取相（註 12）的方式

為證得慈心禪那，在散播慈心給個人時，取相的所緣必須是同性別且活著的人。開始取相時，以敬愛者為例，可憶念這位同性別且又敬愛者的笑容及他的身像，直到影像呈現在心中，猶如對方就在

面前大約一至二公尺內的距離般。成功的取相時，心中呈現對方快樂的笑容與身影，禪修者本身亦感到喜悅快樂，就如同現實狀況裡，當與人相互照面時，會友好的微笑以對，表達彼此的善意一般。

如此，取相穩定清晰時，便可以將慈心作意，誠心誠意的散播給對方，進入慈心禪的修持。

五、從平等慈心到 528 種慈心遍滿

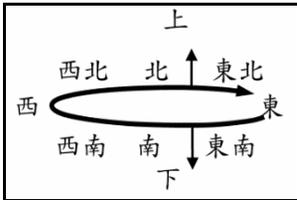
完成對四類人修慈心之後，為了平等無分別，以破除人際之間的界限，接下來，應輪流對自己及四類人散播慈心。依照前述所緣順序，方式為送慈心給自己→一位敬愛者→一位親愛者→一位關係中等的人→一位怨敵；以此方式再循環更換為每類第二位，直到第十次循環至每類第十位，對每人都能輕易地散播慈心證得慈心禪那，如此使慈心平衡、均等，沒有偏愛、差別或界限，成就了平等慈心。

破除界限之後，轉修 5 種「無制限遍滿慈」，對於一切有情、有命者、生物、個人、個體，修慈心遍滿；成就後，續修 7 種「有制限遍滿慈」，對於一切女人、男人、聖者、凡夫、天神、人類、惡道眾生，修習慈心遍滿。如此，向上述十二類眾生以 4 種慈心意念散播慈愛，直到皆能證得第三禪定，總計以 48 種方式散播慈心。實修時，地區範圍必須逐漸擴大，從自己住處範圍開始，漸次擴大到村莊、城市、國



家、……直到無邊世界。

完成後，再修習將慈愛向十方散播，即「方向遍滿慈」。以 48 種方式將慈愛散播至十方的無邊世界。修習時，是採對一類眾生、分別朝向十個方向：東方、東南方、南方、西南方、西方、西北方、北方、東北方、上方與下方，散播慈心的方式。如是，一共有 480 種散播慈愛的方式，與上述 48 種方式加起來，共 528 種慈心遍滿的方式。方向如圖一所示。



圖一：慈愛散播的十個方向

六、小結

如此，從對自己修慈心開始；接著，了解取相的要領，選取所緣，來散播 4 種慈心意念（慈願）。先是向四類人散播慈心，修習時，每一慈願都達第三禪定，才散播下一慈願，直到對每類人的慈心平等無界限，再朝向十個方位為十二類眾生散播慈心，完成 528 種的慈心修練，此即是古典慈心禪的修習。

肆、「慈心培育」的主題元素與修法

古典慈心禪修，目的在慈心解脫的修練，進而達成三增上學的圓滿實現。就一

般忙碌的現代人而言，要證得第三禪定、達成慈心解脫，整個學習歷程不是一件輕而易舉的事。然而，若是先從培育慈心開始，以致自己身心安適、促進人際和諧，進而深化慈心實踐朝向慈心解脫，卻顯得具體可行，在日常生活中也較容易實施。以下說明「慈心培育」所需考慮的主題與修法調整。

一、「慈心培育」的主題元素

透析傳統古典慈心禪修的修習構面，增長其成為主題項度，便可運用此中主題的組成，發展出適用不同族群的主題課程。故根據古典慈心禪修而來的重要主題，整理如下 13 項，藉此開展「慈心培育」的教學設計。

- (一) 認識慈心禪修的由來。
- (二) 了解修習慈心的價值、利益。
- (三) 了解慈心的語義、特相、作用、現起、近因。
- (四) 了解瞋恚的過患、忍辱的功德。
- (五) 育成良好品格。
- (六) 了解慈愛自他的方法。
- (七) 與怨敵和解的意願與方法。
- (八) 學習平等慈心的方法。
- (九) 學習慈心遍滿的方法。
- (十) 開展慈心行動的積極作為。
- (十一) 效學慈心的典範案例實證。
- (十二) 增長慈心培育，朝向慈心解脫的意樂。



(十三) 慈心培育的演練。

二、「慈心培育」在古典修法上的調整

誠如前述，一位古典慈心禪修的學習者，若散播一項慈心意念給某位有情，未能成功突破訓練要求達到第三禪定，其則無法進展向同一位有情散播第二個慈心意念，更無法延續向不同對象散播慈心，此就意味著這位學習者，終難完整地體驗到慈心禪修所帶來的價值與利益。因此，為了使未曾獲得任何禪定品質的初學者，有機會體驗到根據慈心禪修的理論而來的實務練習，甚至在練習熟練後，尚有機會證得慈心禪定，故在修法上的第一個調整即是：無入禪定的「慈心培育」。

雖然「慈心培育」是無入禪定的，但仍與古典慈心禪修的修法過程一致。「慈心培育」在取相時，或有可能影像的清晰、穩定度不甚理想，然而，即使努力仍未使取相清晰穩定，依然可以開始將慈心意念散播給對方，只要能將慈心維持一定的時間，並且體驗到內心真誠的祝福以及瀰漫著喜悅之情。練習者專注力若有所提升，亦能感到心光明亮，籠罩著所緣清晰與明亮。當自覺送給對方的慈心祝福已充分、足夠與滿意時，練習者便可以繼續下一個慈心意念的祝願。此過程如同在現實狀況裡，與當事人面對面互動時，真心誠意地向當事人道出友善的祝福一般。

三、小結

如上，「慈心培育」在練習時，仍與古典慈心禪修在修法過程一致，卻是以培育練習者生起慈心、具備散播慈心予自他的能力為主，乃至延伸到日常生活得以慈心面對人、事、物。此無需證得慈心禪定的要求，但仍具有支持其他禪修業處及入禪的潛力。此即「慈心培育」教學在古典修法上的調整。

伍、「慈心培育」的分眾教學設計

儘管「慈心培育」鬆動、放寬慈心禪定的標準，使其更易於學習，但為促進普羅大眾學習慈心培育的練習，同時也考量人們在 0 歲到 100 歲不同生命階段的現狀，故依成人、青年、兒少、慈心胎教等類屬，而有不同的課程設計。今依教學設計整理、羅列，又囿於篇幅，擇以要項整理於下。

一、成人教育：香光禪修·核心止觀——慈心禪

「香光禪修·核心止觀」，是一系列的止禪、觀禪的課程。以安那般那念為最初的入門基礎課程，進而再接續其他止禪業處、觀禪業處的學習；慈心禪，即是其中之一。每次課程於六週週間進行，每週 2 小時，最後一週假日再舉行一日禪修，合計為 18 小時。以此結構，提供學習者完整的學習。



(一) 課程性質

此課程之設計，屬核心止觀禪修課程概介，是佛弟子行道、修證、實踐的入門指南。在安那般那念的禪修基礎之後，進階學習慈心禪修以延伸止禪的學習，護衛學習者不受瞋等障礙，促使學習者個人修道、實踐得以進展。

(二) 教學目標

1. 學習者能了解慈心禪修的由來及其重要價值。
2. 學習者能了解慈心意涵及修習利益。
3. 學習者能了解《慈經》的內容。
4. 學習者能學會慈心禪修的方法。
5. 學習者能散播慈心，予各類不同的有情眾生。
6. 學習者能於生活中，持續培育慈心、實踐慈心的修練。

(三) 教學內容

◎第一週

1. 理論課程：(1) 本期課程概介；(2) 慈心禪的由來及其修持的重要價值、利益；(3) 慈心釋義。
2. 體驗活動：(1) 友善的鏡射身語意；(2) 小組、問答。
3. 靜坐演練：(1) 基礎禪坐；(2) 問答。

◎第二週

1. 理論課程：(1) 《慈經》釋義（一）；(2) 慈心禪的祝願、所緣與取相；(3) 對自己修習慈心。

2. 體驗活動：(1) 你喜歡你自己嗎？(2) 體驗什麼是取相。
3. 慈心演練：(1) 對自己修習慈心；(2) 小組、問答。

◎第三週

1. 理論課程：(1) 《慈經》釋義（二）；(2) 慈心修習的方法。
2. 體驗活動：(1) 人際盤點；(2) 最感人母親節；(3) 小組、問答。
3. 慈心演練：(1) 對自己→敬愛者→親愛者→關係中等者修習慈心；(2) 小組、問答。

◎第四週

1. 理論課程：(1) 瞋恚的過患與忍辱功德；(2) 如何去除瞋心。
2. 體驗活動：化敵為友——(1) 生命中的怨敵；(2) 與怨敵和解書；(3) 小組、問答。
3. 慈心演練：(1) 對自己→敬愛者→親愛者→關係中等者→怨敵修習慈心；(2) 小組、問答。

◎第五週

1. 理論課程：(1) 平等的慈心；(2) 無量慈心遍滿。
2. 體驗活動：(1) 轉化慈心意念為個別的祝福；(2) 小組、問答。
3. 慈心演練：(1) 修習平等慈心；(2) 修習無量慈心遍滿。



◎第六週

1. 理論課程：(1) 生活時序中的慈心培育；(2) 角色關係中的慈心培育。
2. 體驗活動：將慈心化為具體行動：瓶子阿嬤。
3. 慈心演練：(1) 對已修慈——修習無量慈心遍滿；(2) 慈心行走。

◎週末一日禪

以一日靜默、慈心演練為主。由教學者引導帶領靜坐、行走的慈心培育，包含對個別對象、十二類的有情慈心遍滿的練習。

(四) 開發輔助教具應用：慈心導引語音練習

此語音導引名為：「友善關懷慈心相繫」，是為了使學習者在初學階段，能夠較好的練習，故錄製慈心語音導引，陪伴初學者練習。一旦學習者已經熟悉方法，可以自我引導，則不一定需要繼續使用。

語音導引的內容，是根據慈心修習的修法原則而規劃、錄製，共計 23 分鐘，時間長度適合初學禪修者演練。可掃描圖二

之一、之二連結下載語音檔練習。

二、成人教育：假日靜好——正念慈心微體驗，收取幸福的禮物

本課程計二天一夜，適合忙碌高壓的現代人。學習者在此課程中厚積薄發，獲得自我照顧與滋養，蘊蓄再出發的力量。

(一) 課程性質

此專為成人初學禪修者、忙碌的現代人所設計的應用課程。透過週休二天一夜在山林僧院中，舒緩身心的慢活型態，強調以慈心友善對待自己與他者，建立友好人際關係、落實慈心的行動，開啟幸福之門。

(二) 教學目標

1. 學習者能認識慈心。
2. 學習者能學會慈心培育的方法。
3. 學習者透過實作課程，增長慈愛自他的能量。
4. 學習者得體驗當下滋養身心的正向回饋。
5. 學習者能將所學運用於人際關係。
6. 學習者能延續慈心行動。



圖二之一：2019 友善關懷慈心相繫(台灣版).mp3

<https://drive.google.com/file/d/1YEGu2QJARnSTXzCOoPzVdNZSMw2515dY/view?usp=sharing>



圖二之二：2019 友善關懷慈心相繫(地球版).mp3 (各國大眾適用)

<https://drive.google.com/file/d/12O95BDOhb83LawKitqgd4fllMZbH5P3Z/view?usp=sharing>



(三) 教學內容

二天一夜的課程，包含主題課程、實作課程、體驗活動等；每一課程都回歸慈心的理論應用，與慈心的意涵緊緊相扣，

課程表如表一所示。

主題課程、體驗活動有：慈心禪修的由來，修習慈心的價值、利益，慈心的語義、特相、作用、現起、近因，瞋恚的過

表一：假日靜好——正念慈心微體驗，收取幸福的禮物行程表

週六		週日	
/		05:30	起板
		06:00	慈心靜觀
		06:30-7:30	綠林賞風（戶外）
		07:30-8:15	綠野晨齋（戶外）
09:00-09:30	報到、安單	08:15-8:35	個人調弦
09:40-10:10	收心入境	08:45-09:50	慈心靜觀
10:20-11:30	心靈饗宴——簡單關懷無限漣漪	10:00-11:20	法的贈禮——雕版拓印
11:30-13:30	午齋、午休	11:30-13:30	午齋、午休
13:45-14:35	慈心微體驗 I	13:45-15:00	身心舒展
14:45-15:35	慈心微體驗 II	15:10-16:00	翻轉生命——和解
15:45-17:20	真愛密碼——手作香草皂	16:10-16:30	慈心回向
17:30-19:00	藥石、個人時間	16:30	善後、告假
19:00-20:30	慈潤己身——養生專題	/	
20:30-21:20	月下漫行		
21:30-	安板		
22:00	大止靜		



患、忍辱的功德，散播慈心予個別對象的方法，與怨敵和解，慈心行動等。

實作課程方面：養生專題以學會基礎養生概念與按摩穴位，來照護自己，也可延伸照顧家人、親友。手作香草皂時，即以環保、成分使用等，開啟慈愛自他的動機，成品也是自用、送禮兩相宜，成為人際友好互動的潤滑劑。雕版拓印的課程，內容多為生活警語、法語，成品可作為慈愛自他的生活提醒，同樣也可將作品留做己用或送禮之用。以上，是以「慈心培育」所規劃的實作課程。

三、成人教育：週期式禪修共修

本課程是週期式每週或每月禪修共修；於課後以「慈卡：慈心微笑·幸福密碼」落實慈心行動為輔助。此規劃目的是，提供學習者在生活中，落實慈心行動而得到滋養與照顧，也提升個人生活的品質，朝向幸福生活的實現。

根據慈卡上所標示的內容，生活中便能具體執行慈心的行動；使用的時機與頻率，則由個人的自由度來選擇執行。在課程中，邀請學員抽卡，帶回生活中實踐，只要有落實一次皆可簽名，寫下自覺幸福指數，於下次課程帶來分享與交換。或者使用

空白卡，可自填慈心行動。卡片大小如一般名片，正、反樣式如圖三、圖四所示。

其他內容羅列於後，共計 30 項慈心行動。

1. 對親友說出感謝及讚美的話。
2. 透過口語、文字，向一位親友表達關懷。
3. 打電話給一位朋友並問候他近況。
4. 盡力去跟一位長者講話及為他服務。
5. 向鄰居微笑打招呼。
6. 每天對鏡中的自己微笑，說一句肯定與讚美自己的話。

慈心微笑·幸福密碼

請您在日常生活中，實踐所示的幸福密碼，完成後請簽名，再交換卡片！

圖三：慈卡正面

睡前、醒來的一分鐘，以慈心祝福三次：
願自己與所有眾生無危險、怨敵，無身心痛苦，願自己與所有眾生幸福、快樂。

實踐者簽名： / / / /

幸福指數 1-10： / / / /

圖四：慈卡背面



7. 不說謊話，如果說了，請提醒自己下次改過來。
8. 面對陌生人保持善意地注視(淺淺微笑)。
9. 每日進行 15 分鐘的靜默。
10. 每天至少一時段，穩定與從容的行走。
11. 晚上睡覺前，對今日人、事、物進行感恩活動。
12. 睡前、醒來的一分鐘，以慈心祝福三次：願自己與所有眾生無危險、怨敵，無身心痛苦，願自己與所有眾生幸福、快樂。
13. 動手做一道美食與朋友分享。
14. 持續三天以上，幫忙做一件不曾做過的家事。
15. 整理家中的抽屜、儲藏櫃等。
16. 和家人一起進行一項家務(透過邀請或加入)。
17. 出門時，告訴家人自己要出門了，以及預計回家的時間。
18. 做身心舒展或運動。
19. 閱讀一則短文、佳文後，推薦另一個人閱讀。
20. 至少親手種植或照顧一種植物(樹苗、花卉盆栽、蔬菜、水果……)。
21. 聽一場演講或參加一個課程後，向他人分享心得。
22. 改變一個生活壞習慣。
23. 隨喜他人的一項成就。
24. 將一件屬於您自己喜歡的東西，布施給

需要的人。

25. 一個月內，發起並執行至少一次的家庭聚會。
26. 在與已有衝突的人擦肩而過時，嘗試在心中送出慈心祝福：願你幸福、快樂。
27. 憤怒的時候，停下來觀呼吸 3 分鐘。
28. 挫折難過時，靜下心來問自己：什麼是自己現在所需要的，如何才能使自己好過些？
29. 設定某一時段，絕不抱怨。
30. 在困境中，靜心思惟這個經驗可以學習到什麼？

四、僧伽教育：佛學院密集禪修——慈心禪

本課程專為佛學院僧青年而作的規劃。由於僧伽負有住持正法的使命，是佛法的傳承者，對於禪修業處的學習，需有較完整的練習，故以六天五夜的時間，致學習者有較充分的體驗。

(一) 課程性質

以「慈心培育」的練習方式，經驗古典慈心禪修的修法過程，務使佛學院僧青年得以充分的體解從「慈心培育」朝向慈心解脫。故此課程是以傳統禪修營與團體工作坊綜合的形式進行，包含理論學習、體驗活動、深化實務演練、小參或大堂問題討論等，藉以協助學習者個人行道、修證、實踐的深刻扎根。



（二）教學目標

1. 學習者能了解慈心禪修的由來及其重要價值。
2. 學習者能了解慈心意涵及修習利益。
3. 學習者能了解《慈經》中戒定慧三學的內容。
4. 學習者能學會慈心禪修的方法。
5. 學習者能散播慈心給予各類不同的有情眾生。
6. 學習者能以解導行、以行印解修練慈心。
7. 學習者能夠增進對慈心解脫的信心與意樂。
8. 學習者能於修行生涯中持續培育慈心，朝向慈心解脫。

（三）教學內容

如表二所示行程，慈心理論課程安排於每日上午及下午各一時段，將慈心的主題依序安排其間；學習者根據每日慈心的主題學習，依安排的時段實際反覆演練。如有練習上的困難、疑問，可於每日小參時間作個別討論或記錄在「日知錄」中，教學者會予回應。

教學主題依序為：慈心禪修的由來，修習慈心的價值、利益，慈心的語義、特相、作用、現起、近因，瞋恚的過患、忍辱的功德，散播慈心予個別對象的方法，與怨敵和解、平等慈心的修法，慈心遍滿的修法，慈心行動等，實已囊括練習中所應學習的所有範疇。

體驗活動的帶領，是搭配著教學主題進行。這些活動與上項成人教育第一週至第六週的設計相去不多，惟因在僧伽場域裡實施，部分因應做些微調整。

五、青年教育：淡定營——慈心微笑禪體驗

本課程是香光慧青學佛中心為年輕人在冬季舉辦的營隊，所發展出的課程規格。此次核心主軸課程設定為慈心的體驗。

（一）課程性質

本課程對象為大專校院學子及 35 歲以下社會青年，採四天三夜食宿於僧院的型態作規劃。此年齡層的青年，多數未曾涉獵佛法課程、禪修課程，故設計上以慈心培育為主軸，並輔以佛學入門課程八關齋戒，是為品格陶養，如此整合成為期四天三夜的慈心體驗學習。

（二）教學目標

營隊另有整體目標，此處僅說明營隊中有關慈心培育的教學所設定的教學目標如下：

1. 學習者能了解慈心禪修的由來及其重要價值。
2. 學習者能了解慈心意涵及修習利益。
3. 學習者能學會慈心禪修的方法。
4. 增進學習者對社會的友善關懷。
5. 學習者能開展慈心行動。



表二：佛學院密集禪修——慈心禪行程表

註：深底色為慈心禪法的教學時段；淺底色為坐禪演練時間

第一天：入堂	第二天～第五天		第六天：圓滿日	
08:20-10:00 布置禪修場地	04:30	起板	起板	
	05:00-05:20	行禪、拜佛、坐禪	經行、禪坐、拜佛	
	05:30-06:20	坐禪 1	坐禪 1	
	06:30-07:50	過堂用齋、出坡	過堂用齋、出坡	
	07:50-08:20	個人調弦	整理回饋表、心得	
	08:20-08:40	集體行禪	坐禪 2	
	08:40-09:30	禪法提示/坐禪 2	慈心回向/禮謝 大堂分享、問題回應	
	09:30-10:20	行禪/小參		
	10:20-11:10	坐禪 3		
	15:10- 入堂、說明規矩 介紹禪修方法	11:20-12:50	過堂用齋、行禪	過堂用齋 善後
		12:50-13:50	午間休息	
14:10-14:30		行禪		
14:30-15:20		禪法講授		
15:30-16:10	坐禪 4			
16:10-16:40	行禪或身心舒展			
前行功課	16:50-17:40	坐禪 5		
沐浴時間	17:50-19:20	沐浴時間		
禪法講授、禪坐	19:30-20:20	坐禪 6 (其中一日為開示)		
經行、拜佛	20:20-21:00	個人日誌、功課		
安板	21:00	安板		
大止靜	21:30	大止靜		



（三）教學內容

四天三夜中，慈心的課程共計規劃八堂課，慈心演練的實施則占較少的部分。課程中，雖行程表所列的課程名稱皆為「慈心禪修」，實則在此八堂課規劃了理論講解外，更加重了體驗活動、小組討論、小組合作任務。

舉例而言，如：慈愛自己的練習裡，有較多的自我探索，令學習者對於個人生命存在，能生起感恩與珍惜，不輕易自傷、自殘甚或自殺。慈愛怨敵時，透過書寫和解書、導引抒發情緒、提供典範，令學習者能更好的正視自己人際的困局，願意放下瞋怒怨恨的枷鎖。在學習平等慈與慈心遍滿後，有著完整的慈心演練的體驗，而後各小組接獲任務——辨析、討論社會案例；最後，需設計一份小組的慈心導引，各組再輪流至大堂帶領慈心的演練，如此令學習者迅即吸收並發揮創意。青年們在體驗各自親領的慈心導引中，迴盪著專屬青年們的慈心共感。

藉由多元課程設計，促進學習者延伸觸角，提升優質的心靈，能夠友善關懷身邊的人及社會，培育無緣大慈之心，開展慈心的行動。整個營隊課程如表三所示。

六、兒少教育：和佛陀玩遊戲

「和佛陀玩遊戲」是暑期兒童營活動中的一堂課程。主辦單位設定此課程為兒童專注力培育與心智開發，強調學童以學習佛陀的方法來面對生命的處境，參與生命每個過程與經歷都像是玩遊戲一般的好奇與興致，既不排斥逃開，也不陷入執取。近幾年來，香光禪修中心在每年暑假，都為兒童營隊的此一課程規劃不同的學習主題。

（一）課程性質

本次課程以慈心為核心，引領學童從活動中，體解友善的身行、語言表達與祝福的心意，能帶出良善循環及人際的友好互動。

（二）教學目標

1. 使學童認識慈心的意涵。
2. 學童能學會慈心祝福的方法。
3. 使學童在活動中，體驗到分享與友誼的正向回饋。
4. 學童能將所學運用於自我照顧以及人際互動。

（三）教學內容

本課程以植栽綠豆芽為媒介，藉此帶領學童認識慈心、培育慈心，及以慈心行動發展與其他學童的良性互動。整個課程以實作與行動為主要方向，輔以些許慈心靜坐。課程進行如表四所示。



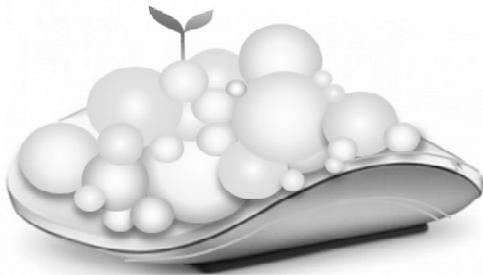
表三：淡定營——慈心微笑禪體驗行程表

	報到日	第二天	第三天	圓滿日
05:10	16:10 接駁 17:00-17:30 海會雲集（報到） 17:30-18:50 藥石、沐浴	起板		
05:50-06:30		早課		
06:30-07:00		早齋過堂		
07:10-07:50		勁靜·淨境	山中花開 勁靜·淨境	香草微風
07:50-08:10		香草微風		07:50-09:00 慈心禪修 8
08:15-08:35		迎向朝陽		
08:40-09:40		慈心禪修 1	八關齋戒正授	09:10-09:50 慈心相會
09:55-10:45		慈心禪修 2、5		10:00-11:10 圓滿緣滿
10:45-11:10		慈心相會		
11:20-12:00		午齋過堂		蔬活自在餐
12:00-12:40		勁靜·淨境		12:20-13:20 勁靜·淨境
12:40-13:50		午休		13:30-14:00 菩提樹下的約定
14:00-15:20		慈心禪修 3、4、6、7		14:20 學員離營
15:35-16:50				
17:00-18:50		藥石、沐浴		
19:00-19:50	有緣千里·自在香光	八關齋戒講戒	大慈菩提心	
20:00-21:00	晚課			
21:10-21:40	慈心相會			
21:40	個人時間			
22:10	止靜養息			

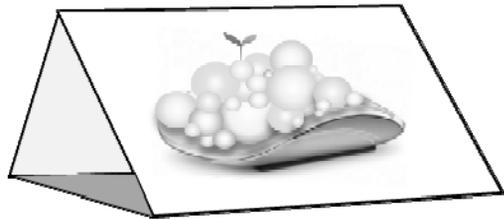


表四：和佛陀玩遊戲教學活動表

教學內容	時間	教學活動
認識慈心	8'	演劇：霸凌 VS 友善
培育慈心種子	17'	1. 自製小盆栽；2. 動手種綠豆（已發芽）；3. 慈心承諾；4. 慈心澆灌
慈心分享、祝福	20'	1. 慈心行走&慈心問候；2. 慈心微笑&慈心靜坐 活動單：慈心聚寶盆（如圖五、圖六，A4 印製，摺頁）
總結：友善自他	5'	慈心靜坐、回向



圖五：慈心聚寶盆（縮小圖示）



圖六：活動單摺頁示例

七、慈心胎教：「慈心媽咪·幸福貝比」 一日團體工作坊

本課程源自於 2009 年至 2012 年，財團法人伽耶山基金會執行「家庭幸福能量加油站系列」課程中，環繞著慈心胎教而發想、規劃的課程之一。該專案在香光尼僧團方丈悟因長老尼的鼓勵、支持下而產生；前三年由臺北市政府社會局提供補助款辦理，第四年由基金會獨立主辦。2009

年至 2010 年期間，由自齋法師擔任專案計畫主持人與慈心胎教教學；2011 年至 2012 年，由筆者擔任計畫主持人，也進行慈心胎教教學。以下教學設計，僅以筆者所帶領的教學模式為主。

（一）課程性質

本課程以上、下午各 3 小時來進行。學習者包含：孕媽媽、準爸爸、家族中其他成人成員、新婚夫妻。課程主要的教學



對象為孕媽媽，也歡迎家族其他成員共學此課程，可使家庭內對於孕育新生命有共同的步調。

此外，因應課程之需，研製《慈心胎教有聲書》。以「慈心培育」的練習，提供支持營造胎兒優質的生長環境（母體與家庭），以達到慈心胎教的優生基礎。同時，也令學習者學習自製適用的慈心胎教有聲書。

（二）教學目標

1. 學習者可了解慈心胎教的意義與功能。
2. 學習者可善用《慈心胎教有聲書》進行慈心胎教。
3. 學習者能學習自製自家適用的慈心胎教有聲書。
4. 學習者可以落實慈心胎教，作為優生的基礎。

（三）教學內容與開發輔助教具應用

慈心胎教乃是以人類認知、情緒、社會心理的發展為基礎，融合音樂、撫觸、對話、宗教的一種胎教方法。完整的慈心胎教具有五大元素：1. 慈心充滿；2. 歡迎接納；3. 安全信任；4. 品格陶養；5. 正向信念。為使慈心胎教易於落實，故將上述內涵分別製成《慈心胎教有聲書》語音練習 CD，內容有：01 友善關懷慈心相繫、02 幸福洋溢慈心守護家、03 慈愛與寶貝同在、04 爸媽的寶貝，提供孕媽媽及家人平日練習培育慈心之用，透過慈心與祝福，

使身心安適、生活和諧，促使胎兒能在優質的環境下成長。

01 友善關懷慈心相繫、02 幸福洋溢慈心守護家：所有人都可以練習；03 慈愛與寶貝同在：專屬孕媽媽與胎裡寶寶一起練習；04 爸媽的寶貝：則是準爸、媽與胎裡的寶寶對話的範例。

於圖七、圖八、圖九、圖十，提供網址連結下載《慈心胎教有聲書》01-04 的練習。

課程中，以慈心胎教為主軸；先在團體中，令學習者體驗自我照顧、舒緩身心的方法，進而帶入慈心胎教的練習，令學習者體驗慈心所帶來的正向回饋，更重要的是知道《慈心胎教有聲書》的運用，進而嘗試製作適合自己與家人練習的慈心胎教有聲書，運用在孕育期間表達對胎兒的歡迎之意與祝福，也令自己身心安穩和諧，故安排四分之一的課程時間進行實作。主要課程內容如下：

◎上午

1. 平靜的第一堂課：慈愛護衛自己
正念呼吸、正念行走、語音練習-02
2. 認識慈心與慈心胎教：身心放鬆→平衡、安穩→心情好、胎兒好；語音練習-01

◎下午

3. 慈心培育與慈心胎教的練習：團體演練
4. 慈心胎教有聲書 DIY：語音練習-03、04
5. 慈心祝福：書寫給寶寶的慈愛信息





圖七：2019 友善關懷慈心相繫(台灣版).mp3

(與上項課程同，地球版請參照上文圖二之二)

<https://drive.google.com/file/d/1YEGu2QJARnSTXzCOoPzVdNZSMw2515dY/view?usp=sharing>



圖八：002_幸福洋溢慈心守護家.mp3

<https://drive.google.com/file/d/1vfyzBKSMoMthjCTkFbu2n6xpuZwHXNzt/view?usp=sharing>



圖九：003_慈愛與寶貝同在.mp3

<https://drive.google.com/file/d/1khtxkmbdbYDBxd2wF9mZRyT7jakTEVH1/view?usp=sharing>



圖十：004_爸媽的寶貝.mp3

<https://drive.google.com/file/d/1N6i6odRn1gK3ksCtAxNlreYjLAiewE4g/view?usp=sharing>

八、小結

綜合上述，「慈心培育」的分眾教學設計，實是選取古典慈心禪修各個構面所形成的主題，為不同大眾與課程形式作規劃。不論課程性質、對象與開課時長如何，都可做主題選取、組合，展現為不同課程。最短的是 50 分鐘的兒少課程，最長的是佛學院僧伽教育的密集禪修。無論課程形式如何不同，在教學上必定包含：慈心主題學習、體驗活動、慈心行動三大區塊。

根據以上各種性質、形式的「慈心培育」課程呈現，發現有幾項是建構「慈心培育」教學必要的主题，即使是一堂 50 分

鐘的課程也能適用。它們是：

- (一) 了解慈心的語義、特相、作用、現起、近因。
- (二) 了解慈愛自他的方法。
- (三) 開展慈心行動的積極作為。
- (四) 慈心培育的演練。

然而，時間長一點的課程，因時間較充裕，則可加進重要主题，如：

- (一) 認識慈心禪修的由來。
- (二) 了解修習慈心的價值、利益。
- (三) 育成良好品格。
- (四) 與怨敵和解的意願與方法。
- (五) 效學慈心的典範案例。



(六)運用慈心培育的語音導引反覆練習。

最為完整的教學，則再將了解瞋恚的過患、忍辱的功德、學習平等慈心的方法、學習慈心遍滿的方法等，加入課程結構中，甚至增長慈心培育的反覆練習，得促進學習者朝向慈心解脫的意樂。

此外，「慈心培育」的分眾教學設計中，除了課程主題建構之外，亦規劃體驗、

實作課程、選用教具輔助，促使學習者提高學習興致，增進學習效果。於此開發應用語音導引、影音素材、體驗活動、慈心手作、慈心胎教有聲書等，在不同課程裡都發揮了一定的功效。

各形式「慈心培育」課程的學習主題與實作、輔助教具應用的分布情形，詳見表五。

表五：「慈心培育」分眾課程的主題與輔助教具應用一覽表

註：有選用的項度以「+」表示；深底色表必要的主題；淺底色內容則依課程時間長度，為次選的範圍。

學習主題與 輔具應用		學習主題											實作、輔助教具應用								
		認識慈心禪修的由來	了解修習慈心的價值、利益	了解慈心的語義、相、味、現起、近因	了解瞋恚的過患、忍辱的功德	育成良好品格	了解慈愛自、他的方法	與怨敵和解的意願與方法	學習平等慈心的方法	學習慈心遍滿的方法	開展慈心行動的積極作為	效學慈心的典範案例	增長慈心培育朝向慈心解脫的意樂	慈心培育的演練	運用慈心培育的語音導引反覆練習	慈卡：慈心微笑·幸福密碼	慈心伸展(及身心舒展示範影片)	體驗活動、小組討論	影音素材、小組討論	正念慈心手作	慈心胎教有聲書
分眾課程																					
成人教育	香光禪修·核心止觀：慈心禪	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+		



學習主題與 輔具應用		學習主題											實作、輔助教具應用							
		認識慈心禪修的由來	了解修習慈心的價值、利益	了解慈心的語義、相、味、現起、近因	了解瞋恚的過患、忍辱的功德	育成良好品格	了解慈愛自、他的方法	與怨敵和解的意願與方法	學習平等慈心的方法	學習慈心遍滿的方法	開展慈心行動的積極作為	效學慈心的典範案例	增長慈心培育朝向慈心解脫的意樂	慈心培育的演練	運用慈心培育的語音導引反覆練習	慈卡：慈心微笑·幸福密碼	慈心伸展（及身心舒展示範影片）	體驗活動、小組討論	影音素材、小組討論	正念慈心手作
分眾課程																				
成人教育	假日靜好：正念慈心體驗	+	+	+			+	+			+	+		+	+		+	+	+	+
	週期式禪修共修														+					
僧伽教育	佛學院密集禪修：慈心禪	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+		
青年教育	淡定營：慈心微笑禪體驗	+	+	+		+	+	+			+	+		+	+		+	+	+	+
兒少教育	與佛陀玩遊戲			+	+	+	+				+			+					+	
胎教	慈心胎教：慈心媽咪·幸福寶貝	+	+	+	+	+	+	+			+	+		+	+		+	+	+	+



陸、總結

從佛教的觀點看，生命是無始無明的長河，為了止息無盡的輪迴，修行、實踐成了佛弟子的選擇。古典慈心禪修是其中的一種方法，透過慈心，還要連結其他修法，不斷地發展敏銳的觀察，洞澈真相，開啟智慧，才能真正阻斷生命種種的煩惱起伏，朝向究竟的幸福安樂。

調整古典慈心禪修為「慈心培育」的教學，為適應現時代高壓、忙碌的現代人，得以從「慈心培育」來啟發內在的溫柔開始，讓慈愛充滿身行、語言與心意，真心誠意的慈愛自己、慈愛他人。透過慈心喜悅和平靜的力量，喚醒內在久已忘卻的寬容，扭轉人際隔閡與困局，促進人與人之間的情誼，乃至建立和諧的家園、社會。

誠如佛陀在《慈經》的教導：即使是生氣或怨恨，也不會想要使他人受到任何的苦。因此，不論是誰，信仰何種宗教，只要願意在身行、語言與心意上具足慈心，將會對人和善、比平時更加快樂，也不去製造使他人受苦的條件，慈心的行動促進了慈愛能量的蔓延，優質的心靈再向上提升，最終人類的幸福、和平將指日可待！

【附註】

註 1：完整故事參照：明法比丘譯，《慈經注》，（修訂版初版，嘉義：法雨道場，2008），頁 5-10；喜戒禪師；釋自詠譯，〈慈心無限：《慈經》的開示〉，《香光莊嚴》，77 期（2004 年 3 月 20 日），頁 46-47。

註 2：有二個出處：一是《小誦經·九慈悲經》，另一是《經集·蛇品·八慈經》，二者所載版本是相同的內容。

註 3：《慈經注》頁 5 註 1 指出：《慈經》的注釋分為《經集注》與《小誦注》二種。（明法比丘譯，修訂版初版，嘉義：法雨道場，2008）。

註 4：《增支部》AN8.1；帕奧禪師講解；弟子合譯，《顯正法藏》，（高雄：淨心文教基金會，2008），頁 365-366。

註 5：本項下段落內《慈經》的內容結構所引用之經文中譯，皆取自：喜戒禪師；釋自詠譯，〈慈心無限：《慈經》的開示〉，《香光莊嚴》，77 期（2004 年 3 月 20 日），頁 44-45。

註 6：15 項內容的解釋可查閱：喜戒禪師；釋自詠譯，〈慈心無限：《慈經》的開示〉，《香光莊嚴》，77 期（2004 年 3 月 20 日），頁 48-54。

註 7：《清淨道論》第十四品至二十三品屬於慧學的內容有詳細論述。

註 8：本項古典慈心禪修的要領，皆以帕奧禪師著《智慧之光》（高雄：淨心文教基金會，2003）及筆者在帕奧禪林的學習經驗所整理。

註 9：覺音造；葉均譯，《清淨道論》，（高雄：正覺學會，2000），頁 322。帕奧禪師著，《顯正法藏》，（高雄：淨心文教基金會，2008），頁 364。

註 10：覺音造；葉均譯，《清淨道論》，（高雄：正覺學會，2000），頁 320。

註 11：帕奧禪師著《智慧之光》：「願我沒有仇敵」、「願我沒有內心的痛苦」、「願我沒有身體上的痛苦」、「願我愉快地自珍自重」，（高雄：淨心文教基金會，2003），頁 52。

帕奧禪師講《如實知見》：「願此善人免除危難」、「願此善人免除精神的痛苦」、「願此善人免除身體的痛苦」、「願此善人平安快樂」，（高雄：淨心文教基金會，1999），頁 69。

註 12：取相：心緣取禪修所緣，將所緣映現於心的方式。



參考資料

◎原典文獻

元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯，《漢譯南傳大藏經》70冊，高雄：妙林，1990-1998。

◎專書

達別欣大長老著，《散播慈愛：關於《慈愛經》與《蘊護經》的教法》，臺南：台灣南傳上座部佛教學院，2008。

慈濟瓦法師著；雷叔雲譯，《慈心禪：帶來平靜、喜悅與定力》，臺北：橡樹林文化，2009。

【訊息】

《佛教圖書館館刊》約稿啟事

本館刊旨在發展佛教圖書館事業，提供佛教圖書館經營管理之理論及實務作業資訊。歡迎關心佛教圖書館之先進不吝惠賜專論、研究心得與新知報導等文章。

凡有關圖書資訊或佛教學之論述，皆歡迎來稿。本刊專欄有：專題論述、經營管理、佛圖論壇、電子藏經閣、書香·書鄉、人物專訪、圖書館巡禮、參與·分享。

來稿以原創性為主，一稿不能數投。來稿請具備下列項目：1. 中文篇名及真實姓名。2. 服務單位、職稱。3. 學術論著請附中文提要（三百字以內）、關鍵詞（五個以內）。

凡來稿需經本刊編輯委員會審稿通過後，方行刊載，且同意授權本刊得再授權國家圖書館「臺灣期刊論文索引系統」做合理使用。

來稿刊出後，致贈稿酬及當期本刊三冊，並將同時發行於本刊之全球資訊網（WWW）。

來稿請寄：604 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49 之 1 號「佛教圖書館館刊編輯部收」。

稿約詳見：<http://www.gaya.org.tw/journal/news.htm>

