



佛教女性的转型

会议论文集

第 19 届 国际 佛教 善 女 人 大 会

19th Sakyadhita International Conference on Buddhist Women 2025

16th - 20th June 2025 at The Waterfront Hotel, Kuching

ORGANISED BY:



HOSTED BY:



佛教女性的轉型期：因應變化

編輯者

Karma Lekshe Tsomo 卡瑪萊克謝傳奇

出版者

釋迦提塔

古晉, 砂勞越, 馬來西亞

© 版權所有 2025 Karma Lekshe Tsomo

未經書面許可, 不得以任何方式使用或複製本書的任何部分。未經編輯事先書面許可, 不得將本書的任何部分儲存在檢索系統中, 或以任何形式或任何手段(包括電子、影印、錄音或其他方式)傳輸本書的任何部分。

CONTENTS 內容

致謝

噶瑪列克謝措莫九世

歡迎

莎朗·A·蘇

介紹

帕梅拉·阿約·耶通德

弘揚佛法

斯里蘭卡比丘尼角色的變遷與挑戰

昆達薩萊·蘇巴加比丘尼

佛教女性角色的變遷：賦權、女性主義與領導

羅百玲修女

佛陀與佛法的奇特之處

札西·秋珠

印尼上座部比丘尼的發展：印尼僧伽團體性別平等的進步

茱莉亞·蘇裡亞 (*Thîtâcârinî Therî*)

越南佛教尼眾：連結傳統與現代
釋迦牟尼慧光

願日不落：僧團制度在弘揚佛法中的作用
圖登·蘭瑟比丘尼

佛教尼眾引領與促進變革

超越寺院圍牆：緬甸佛教尼眾與當代僧伽的互動
薩亞萊·桑塔卡里

不丹王國女僧侶的蛻變之旅
南迦拉嫫

韓國比丘尼僧伽領導角色的變遷
趙一文

感恩與主動：轉型期女性佛教徒如何引領改變
薩曼尼·阿里亞·達瑪吉維

僧俗開啟新局面

早期佛教對女性的觀念會危害男性獨身主義嗎？

Tran Thi Cam Van

泰國女性與佛教護身符的神聖化與商品化儀式

Amnuaypond Kidpromma

領導與治理：泰國尼眾組織在教育與社會工作中的作用

Maechee Punyaporn Saengkhum

韓國「時尚佛教」變革背景下，女性居士的新角色與領導力

Jin-sook Nam

賦權之聲：藏傳佛教女性領導力的演變 噶瑪·扎西·曲珍與丹增·達頓

創造有效改變與療癒的模式

透過僧伽療癒創傷

米婭·利文斯頓

療癒之聲：自我對話如何連結現代女性心理與佛教教義

黎氏金銀

十字路口的療癒：在與家庭暴力倖存者合作中融合佛教教義、心理健康諮詢和社會壓迫 釋女蓮英(黎氏美孝)和香農·張

關於朝聖、研究和應對變化的反思

桑德拉吳秀珊

在全球一體化時代，越南比丘尼不斷創新面向青年的佛法弘揚方式

釋女蓮賢

佛法導師：權威與傳承

追尋比丘尼的足跡：頌揚其多元的傳承 釋恆清博士

克里斯蒂張

佛法導師 達摩瓦蒂法師

釋拉達·喬達彌

尼眾導師 音蓮法師：越南西原地區卡塔斯佛教的燈塔

釋如忠厚和比丘 釋迦牟尼

達摩難陀比丘尼在女性賦權與現代佛教的生平與傳承

辛蒂·拉西科特

尊貴尼姑 慧空法師：20世紀越南佛教尼眾的棟樑

釋天福和潘氏安福

佛教網絡：關懷、教育與轉型

播種：在跨信仰脈絡中向世俗世代傳授佛教價值觀以促進社會和諧

瑪麗亞·D·黃 OP

女性利用全球佛教網絡為動物爭取更佳成果

凱瑟琳·舒茨

傳統佛教社會中的女性獸醫、社區網路與動物福利

迪基·帕爾穆·夏爾巴

從許願到以佛教方式養育子女:緬甸佛教母親的宗教信仰之路與進步
雷切爾·薩魯亞

透過寺廟教育計畫建構教育:一個對抗手機遊戲成癮和穆斯林TPQ的故事
庫斯蒂亞尼

從僧侶制度到現代性:探索前喜馬拉雅佛教尼姑的生活
轉型中的尼姑
更敦拉姆

重新定義傳統, 實現轉變, 拓展教育

戰後台灣比丘尼的弘法努力:天一法師、慈慧法師和慈榮法師
釋智泉

貧民窟的尼姑:菩提心基金會及其赤腳佛教
引領改變—喜馬拉雅與藏傳佛教女性的轉型
蒂娜·安利特·吉爾

越南佛教尼姑:不斷創新的向青年弘法方法
釋女連顯

佛教女性角色的轉變:賦權、女性主義與領導力
瑪杜麗·克里希納·庫德瓦爾卡

與更廣闊的世界對話:性別的邏輯、形上學、文化與實踐
愛麗絲·漢克·溫漢姆

在碑刻與文獻中探索佛教女性

佛法翻譯中的女性
莎拉·哈丁

Yacodharâ的迴響:佛教經典與時代變遷中的名字
阿倫·庫馬爾·亞達夫

女性神祇在塑造尼泊爾曼陀羅佛教傳統中的作用
烏蘇拉·馬南達爾

探索早期巴利文獻中的女性主義信條
普拉文庫馬爾

日本佛教女性:面對數百年的挑戰
凱西·烏諾

感恩

在這個巨變的時代，佛教關於無常的教誨比以往任何時候都更真實。如今，在這個混亂和殘酷的時代，慈悲與慈悲的教誨激勵我們重新構想一個更仁慈、更富同情心的世界。貪婪無止境、慾望無止境的精神狀態，讓我們銘記「知足常樂」的真諦。看透無知的盲點，我們才能以洞察力珍惜每一個珍貴的時刻。實踐這些永恆的教導，有助於我們恢復內心、家庭和社區的平靜。

釋迦牟尼 (Sakyadhita, 意為「佛陀的女兒」) 為世界各地的佛教女性和志同道合的朋友創建了論壇，讓她們和諧地團結在一起，共同領悟這些關於慈悲和智慧的寶貴教誨，並將其付諸實踐。跨文化合作的經驗敞開了我們的心。快樂、充滿愛的人際互動中蘊含著一種特殊的魔法。

能夠以微薄的預算舉辦像釋迦牟尼佛法會這樣的國際盛會，全賴無數無私的朋友的清心寡慾和不懈努力。這無疑是個難得的機會，讓我們能修習正念、智慧，並善待眾生。

要舉辦如此盛大的國際盛會，需要全心全意的合作、耐心和毅力。我們要感謝無人。

承認每個人的個別差異幾乎是不可能的，唯有集體的努力才能成就一切。我們衷心感謝各位演講者、編撰者、編輯、參與者以及翻譯人員，他們為佛教、性別和社會正義帶來了前沿的見解。本書現已提供中文、韓文和越南文版本。

計畫委員會不辭辛勞，遴選出45篇涵蓋前沿主題的論文。我們感謝委員會成員的辛勤工作：Karma Tashi Chodroen、Amnuaypond Kidpromma、Ngar-sze Lau、Hsing Lin、Nita Mishra、Darcie Price-Wallace 和 Cindy Rasicot。隨後，編輯委員會成員對論文進行了編輯和排版：Cindy Rasicot、Joan Harris、Tom Jennings、Barbara Knapp、Micah R. Krohn、Greg Moses、Darcie Price-Wallace、Sandra Albers、Rebecca Paxton 和 Karma Lekshe Tsomo。三支翻譯團隊將論文翻譯成其他語言。我們要特別向中文翻譯組的 Grace Ho、Lisa Yu、Quah Siew Kheng 和 Chong Jin Chua；韓語翻譯委員會的 Hyung Eun Chung 和成員；以及越南語翻譯委員會的 Thich Nu Nhu Nguyet 和 Le Nga 表示最誠摯的感謝，祝他們幸福快樂！ ..

佛教女性齊聚：歡迎

我們懷著無比喜悅和崇敬的心情，隆重推出第十九屆薩迦提塔國際佛教女性大會論文集。本書是這場盛會的成果——數百名來自全球35個國家的佛教女性，包括居士和出家人、學者和活動家、藝術家和禪修者。她們代表著豐富的傳統、文化、語言和生活經驗，展現了當今佛教女性的力量、智慧和韌性。

今年大會的主題是“佛教女性：傳承佛法，賦能社群”，旨在反思佛教女性持續扮演的多元且具有變革性的角色。作為佛法的實踐者、守護者和變革的推動者，她們將佛陀的教誨應用於我們世界面臨的迫切挑戰。縱觀歷史，佛教女性象徵療癒、勇氣、創新和平。這次聚會慶祝了這項遺產，同時也呼籲我們這個時代重新做出承諾並發揮創造力。

會議期間，與會者透過豐富的學術小組討論、佛法講座、體驗式工作坊和社區營造活動，積極探討這個主題。議題涵蓋比丘尼和居士角色的演變，佛教修行與LGBTQ+身份認同的交匯，以及以創傷為視角的佛法探索。我們聆聽了新興領袖和資深修行者的分享，他們各自對當今佛教女性面臨的挑戰和機會提出了獨到的見解。

工作坊為具體實踐和集體學習提供了更多空間。從冥想、誦經、藝術療癒到非暴力行動、跨宗教對話以及跨世代和跨物種的關懷，這些活動促進了聯繫、賦權和喜悅。

本次會議分享的女性故事——她們開拓創新、提升社群，並在逆境中展現慈悲——有力地證明了佛教女性領導力的活力。我們特別為不同世代的修行者，尤其是年輕女性和性別多元化的參與者所感動，她們的聲音為展望更公正、更包容的未來提供了寶貴的智慧。她們的貢獻激勵我們深化修行——不僅在正念方面，更在正義、公平和集體關懷方面。

本次會議的成功舉辦離不開眾多人的不懈努力和遠見卓識。我們衷心感謝國際會議籌備委員會、砂拉越會議籌備委員會、專案委員會和研討會委員會，特別感謝蔡先生、蔡碧玉、趙恩秀教授、金露娜、鄭亨恩、達西·普萊斯·華萊士、辛迪·拉西科特和樂謝法師。他們的奉獻和關懷，使本次會議成為一個有意義的對話、慶祝和變革的空間。

我們衷心感謝古晉佛教協會、我們慷慨的東道主以及海濱酒店全體員工的熱情款待。你們的支持體現了慈悲社群的真誠情懷。致我們的捐贈者和贊助商：感謝你們讓來自資源匱乏地區的參與者有機會參加並做出貢獻。你們的慷慨是布施和團結互助的重要體現。

當您閱讀這些會議記錄時，願您能聽到一些激勵、挑戰和感動您的聲音。願這裡分享的真知灼見能夠激發新的合作，深化您的修行，並為佛法在多元文化中的繁榮發展做出貢獻。

這次會議並非終點，而是近四十年前開啟的旅程的延續，並將持續影響子孫後代。願這裡播下的種子能綻放，孕育出一個更慈悲、公正和覺醒的世界。

深表感謝，
莎倫·A·蘇博士
國際佛教婦女協會會長

適應我們力量的現實

Pamela Ayo Yetunde 帕梅拉·阿約·耶通德

在美國乃至世界各地，人們都在探討女性是什麼，她們在社會中的角色應該是什麼，是什麼決定了她們的價值，以及她們是否值得擁有自主權。尤其對佛教女性而言，當我們反思佛教修行對我們性別自我意識的影響時，或許我們仍在探索自身內在的變化。身為居住在美國的佛教修行者、諮商師和學者，我曾研究佛教修行是否有益於美國黑人。我的結論是，佛教有益於一般民眾（包括美國黑人）的心理、情緒和精神健康，尤其是女性，無論她們身在何處。在我看來，性別仍然至關重要，認真對待自己的生活至關重要，因為我們是誰，我們能做什麼，這些都是不可估量的。

身為篤信佛教哲學和佛教人類學的佛教女性，其心理層面非常複雜。佛教教義的根基，儘管蘊含著智慧、療癒和啟蒙，但很大程度上源於一位2600年前出生於尼泊爾的男性的覺醒經歷。當代女性無法完全融入這種古老的男性觀念，但正是透過運用自身的力量，我們才得以探尋佛教如何能夠支持女性和人類，使其在各個方面獲得解脫。這種力量源自於好奇心、勇氣、正念，以及梵住四無量心/天界的慈悲、悲憫、舍利和喜捨的教誨和修行。佛智和佛力的培養值得我們去探究和實踐，尤其值得全世界的佛教女性，尤其是在當下。這些修行有助於我們因應轉型期的改變。

釋迦牟尼國際佛教婦女大會是一場吉祥的聚會，吸引了來自世界各地的出家人、女居士、女尼、僧尼，以及我們的盟友和其他可能不完全符合這些類別的人。我來自美國，也住在美國。在美國，有一些具有國際影響力和聲譽的權貴人士，他們公開且令人信服地宣稱，四梵住中的一個重要情感因素——同理心是錯誤的。我想再說一遍，然後請你們反思。在美國，這些具有國際影響力和聲譽的權貴人士公開宣稱，同理心是錯誤的。如果這是真的，那麼導致慈悲、平等、捨和喜的因素也是錯誤的。從佛教心理學的角度來看，這種反共感的轉變意味著感官門毫無意義，感官門感知外在物體和現象所產生的意識顯然是扭曲的。這意味著人類應該更像機器人，更傾向於人工智慧。你認為這種說法正確嗎？請思考一下你面前的邀請。人類 vs. 機器人？感受 vs. 無共感？

如果你反思了這份邀請，那麼你就運用了人類智慧的力量；如果你運用了人類智慧的力量，並得出結論：我們不應該變得像沒有同理心的機器人一樣，那麼你就運用了佛陀智慧。如果你更深入地思考這個問題，或許你會意識到，我們無法將下一代人培養成缺乏同理心、像機器人一樣的孩子，因為只有在富有同理心的人的撫養下，孩子才能茁壯成長。身為佛教女性，我們的力量在於集體宣告，我們拋棄阻礙同理心培養的無知，我們將像以往一樣，引領我們走出人性，回歸我們真正的家園——我們自身的存在。現在，我想更深入地探討一下悉達多·喬達摩的覺悟之旅。

悉達多·喬達摩故事中描繪的人生給了我啟發。和許多人一樣，他的父母對孩子也有計劃，擔心如果兒子遇到一位智者，告訴他人類的生命週期，包括我們的弱點，這些計劃就不會實現。父母總是在決定何時以及讓孩子接觸什麼。故事中，悉達多·喬達摩即使擁有崇高的社會地位和財富，仍然不知道地球上大多數人成年之前所知道的事情——因為他被現實所屏蔽。當他遭遇疾病、老化、死亡等等時，他經歷了一段無力感——他的世界觀和自我認知都崩塌了。震驚？是的。痛苦？是的。但他將震驚和創傷轉化為應對改變的動力，並在過程中獲得了學習和接受現實的自我力量——這就是適應我們力量的現實的意義所在。當

我們想要透過調整來學習和接受看似真實的事物時，我們正在將自我力量用於積極的目的——以洞察力將自己帶入日常現實，並學習如何穩定自己以應對接下來可能發生的事情。

由於這是一次國際會議，我認為與大家分享來自美國的資訊至關重要。美國持續不斷地努力，爭取女性的去解放。換句話說，許多立法者和政策制定者聚集在各自的立法機構，探討如何激勵年輕女性放棄那些能為她們帶來成就感甚至快樂的工作，轉而結婚生子，待在家裡。我知道並非每個國家的每個女性都擔心被剝奪自由，但在美國，甚至有監視孕婦的威脅。此外，隨著美國侵犯人權行為的增多，其他國家的立法者和政策制定者也紛紛效法和效法我們的民選官員。如果我們願意適應自身權力的現實，那麼這種將自身感受與他人苦難分離的選擇就需要我們做出強而有力的回應。我們可以透過承諾成為彼此精通靈性的朋友來適應自身權力的現實。這需要我們真正地共同致力於靈性之路。

真正致力於在世間，在今生今世，為了自身和他人的福祉而活，有時專注於療癒自身的傷痛，有時專注於幫助他人療愈，當我們意識到自己偏離了道德的根基時，總是回歸到它。這就是力量——佛陀智慧所賦予的佛陀力量，透過培養耐心和正念，使我們能夠適時地調整自身的力量。為什麼時機很重要？

據說，悉達多·喬達摩在荒野中度過了六年，經歷了六年的瀕死體驗，此前他一直試圖逃避人生的困境，身心俱疲。後來，一位富有同情心的年輕女子蘇迦塔(Sujata)見到一位飢餓的男子，便給他提供了食物，而他沒有拒絕。如果他不餓，他會接受她的幫助嗎？他剛逃進森林時餓了嗎？在修行的第一年、第二年、第三年、第四年、第五年以及第六年的部分時間裡，他餓了嗎？不知何故，覺醒需要很長時間。如果蘇迦塔拒絕了，他會強迫把食物塞進嘴裡嗎？誰知道呢，但有時，當我們努力為他人提供建議和其他所需之物時，我們會不自覺地把建議「強加」給那些還沒來得及意識到自己正在遭受痛苦並願意減輕痛苦的人。我們需要時間、適當的條件、源自於我們悲傷的佛性智慧以及佛性智慧，才能意識到我們應該如何運用自身的力量，創造條件，使人們能夠適應自身力量的現實，因為在深陷痛苦的狀態下，人們不相信自己擁有力量。我們每個人都有不同程度的力量，即使我們認為自己已經失去了它。一位好的精神導師可以提醒我們，我們認為自己已經失去了哪些力量，一位真正的精神導師會幫助我們在過渡時期駕馭改變。

朋友們，我的精神朋友們，現在是時候反思我們所處的文化氛圍了。請思考一下你居住的地方以及與你住在一起的人。你通常居住的地方的條件是否有利於繁榮？在你的家庭、社區和國家的法律和政策中，你在哪裡看到慈悲、平靜和同情的喜悅？你周圍的人是否正在運用他們的力量，生活在無力感之中，正在適應他們的力量，將他們的力量用於善事，需要支持以善用力量？身為佛教女性，你的力量通常是秘密地還是謹慎地使用？我問「秘密」這個問題是有原因的。

我作為一名教師，參加了一個關於佛教女性與領導力的計畫。我建議大家去看兩位美國總統候選人的辯論，一位是白人男性，另一位是黑人女性。對美國來說，這是一場歷史性的對決。可以想像，有些人反對佛教女性，即使在領導課程中，也不應該觀看政治辯論。我認為這是一種反應，因為一些佛教徒被教導要忽視政治。我的觀點是，政治的根本在於人們的組織，決定我們共同生活的條件。因此，問題和解決方案都源自於這些組織。因此，忽視我們共存、共存和合作機會的現象，就是否定了解痛苦的成因和條件，以及從痛苦中解脫的重要性。身為佛教修行者，我們不想生活在無知之中，所以讓我們專注於政治如何影響我們所有人，尤其是在我們被告知要遠離周圍受制於條件的現實的時候。女性所受的壓迫體現在政治、政策和法律上，富有同情心的女性致力於防止她們遭受苦難。

一位觀看了辯論的老師說，她從中吸取了教訓，作為一名女性，她不應該與男性針鋒相對。她運用權力的方式具有顛覆性，因為她不想承受在公眾視野中勝過男性後必然會遭受的懲罰。讓我們反思一下。這位佛教老師並沒有說她不會使用權力，而是說她會巧妙地運用它。這並不是說這位女性政治候選人沒有巧妙地運用她的權力。她肯定運用了權力，而且不得不這麼做，因為這場辯論沒有其他方式。她憑藉著技巧、真誠以及譴責他人的非人化行為贏得了辯論，但遺憾的是，數百萬美國民眾並沒有用佛教價值觀來評判他們的代表。這位女性候選人暫時失去了權力，並花了必要的時間來適應她仍然擁有的權力。我知道，在人類智慧和佛陀智慧的支持下，我們適應自身力量的現實所需的時間和精力，在於從失敗中回歸時，展現出關係韌性——這是一種激勵他人參與的非凡品質。作為精神導師，我們能否像蘇迦塔為喬達摩悉達多所做的那樣，為受壓迫者提供重生所需的養分？

多年來，我一直觀察著美國黑人女性身居政治要職，肩負著監督前美國總統履行法治義務的重任。我感到，如果前總統重返政壇，對黑人女性來說將意味著可怕的後果。我發展並開設了一門精神指導課程，旨在反思如何評估她們的權力水平：是否需要重新找回尊嚴感；是否因為抹去她們在多元化、公平和包容性(DEI)方面的貢獻而遭受了情感或心理上的傷害；是否遭受了污名化和非人化對待；以及是否可以製定一項賦權計劃。我希望這門課能秉持「成為精神良友」的精神，幫助女性在失敗後重新站起來，繼續往上和前進。

我之前提到過，我是一名諮商師和學者。我的博士研究對象是修行佛教的非裔美國女性。透過這項研究，我了解到，這些以內觀禪修傳統修行正念的女性重視慈悲冥想，參加禪修靜修，將無我或無我定義為相互依存，擁抱非洲靈性，以及/或者信奉基督教和佛教傳統。簡言之，她們運用畢生的智慧和經驗來支持自身的覺醒。她們正在培養關係韌性——即使身處多個受壓迫群體，也能保持不帶評判、包容差異、不壓迫他人的能力。我之所以稱之為非凡，是因為傳統觀念認為這些女性會遭受壓迫，難以建立積極的人際關係，但由於她們對佛教修行和哲學的堅定承諾，她們並沒有因為受到誹謗而受到嚴重傷害。這不非凡嗎？關係韌性。換句話說，透過佛教和人生的變遷，我們可以學會以盡可能少的偏見和評判來看待生活的起伏、賦權、剝奪以及對權力現實的調整和再調整，以此來學習如何巧妙地運用權力，在欺騙的地方說出真相，在非人性化的地方宣布互聯互通，在貪婪的地方宣布慷慨，在無權的地方宣布權力。

朋友們，也請容許我說，親人，既然我們都屬於同一個人類大家庭，我們之間沒有時間去努力修復彼此的關係。如果有人問你：「還要餓死多少孩子，你才會動員起來支持反飢餓計畫？」你會說多少？讓我們靜靜地思考一下。還要餓死多少孩子，你才會動員起來支持反強暴計畫？還要有多少女孩被強姦，你才會動員起來支持反強姦計畫？還要有多少女孩被賣為性奴，你才會支持一場自由運動？我們可以一直這樣下去。你不必參與每一項運動。選擇一個離我們自己近的運動。在支持這項事業的同時，我們需要放眼全球，提醒那些掌權的人，因為除了個人和精神力量之外，我們還擁有社會和政治力量。看看我們這個動盪的世界，我們就知道，我們可以做得更好。

無論我們內心是否相信人心能夠徹底改變，讓我們都相信佛陀的教誨：即使被強盜撕成碎片，你也不會放棄慈悲之心，並會保持正念，提醒行凶者他們可以做得更好。佛陀對想要殺死他的安吉利瑪拉說：「住手！」佛陀以慈悲的心態告訴安吉利瑪拉，他必須停止

殺人，必須停止活在無知之中。這則公案讓安圭利瑪拉虔誠地跪倒在地。

各位親朋好友，值此世界歷史危難之際，我們所有人都應該跪下，虔誠地敬拜人類智慧中的善，這種善源於覺醒的智慧，它洞悉我們的悲傷，而世間的悲傷正是智慧的開端。了解我們的悲傷，有助於我們感同身受。感同身受的力量是人類文明的基石。人類進化，一種重視智慧和慈悲的業力重組，當佛教女性敢於直言謊言，當我們像在這場非凡的會議上一樣齊聚一堂，加強我們之間的聯繫時，就能加速人類的進化。如同因陀羅之網，我們與宇宙的連結密不可分，如同我們心靈的鏡子閃耀照耀，映射著時空。認識我們彼此依存，我們便會磨礪自身的精髓，提升我們的能力，使其能夠不帶任何扭曲地反映我們真正的佛性，並從他人那裡獲得那純淨的映射。

我們都是閃耀的星辰，感恩鄰里之間閃耀的星辰，映照並弘揚所有美好的品質。釋迦國際佛教女會，以及我們齊聚一堂，共同學習和反思如何在轉型時期更好地應對變化的喜悅，增強了我對人性的信念。透過將絕望轉化為培養自身力量的機會，我們意識到自身所蘊含的非凡的關係韌性。為了所有人的利益，我們必須關注並盡可能巧妙地應對轉型。讓我們攜手共進！

斯里兰卡比丘尼角色的变迁与挑战

Bhikkhuni Kundasale Subhagya

本文研究了斯里兰卡比丘尼角色随时代变迁所经历的变化与挑战。研究基于对斯里兰卡比丘尼在社会各领域积极参与，并作出贡献之过程中所呈现的缓慢变革、渐进发展及其社会地位的观察。研究数据采集自一手与二手文献、相关专著及宗教典籍，并采用民族志研究方法——通过直接观察，以及对佛教僧侣与在家信众的访谈。

根据佛陀的教示，"四众弟子"是指佛教僧伽团体，具体分为四类：比丘、比丘尼、在家男性信徒（优婆塞）及在家女性信徒（优婆夷）。公元前六世纪佛陀证悟五年后，应养母摩诃波阇波提的特别请求，佛陀正式创立了比丘尼僧团。佛陀要求摩诃波阇波提接受八项严格戒律（八敬法）¹。最初，比丘尼直接从佛陀处接受具足戒，后来改由比丘僧团单独授戒。最后佛陀提出，比丘尼僧团应主动询问必要问题并参与授戒仪式，由比丘尼僧团独立授予戒体，而比丘僧团则负责核实并完成整个仪式流程。这一制度开创了"双重授戒"传统，区别于仅由比丘僧团授戒。

佛陀深信女性具有修行证悟的能力，并高度赞扬僧团中诸多已证悟的比丘尼。正如佛陀有两位上首比丘——舍利弗与目犍连，他同样拥有两位卓越的比丘尼领袖——莲花色与讫摩。据经典记载，僧团中还有近75位大阿罗汉比丘尼。她们都是佛法的重要传承者。

阿育王统治时期（公元前304-232年），佛教在印度根基稳固。阿育王派遣其子摩哂陀长老，赴斯里兰卡弘扬佛法，建立了比丘僧团。当时，斯里兰卡国王的弟媳（阿努拉公主）皈依佛教后请求出家，但摩哂陀长老表示："我无权为女性在家信徒授戒"，遂建议从印度迎请其妹（阿罗汉比丘尼僧伽密多长老尼），与其他比丘尼共同赴斯，在斯里兰卡第一次为比丘尼授戒。

公元前245年，阿育王之女，阿罗汉比丘尼僧伽密多，携金瓶之中的菩提树分枝，离开印度故土，远赴斯里兰卡建立比丘尼僧团。这一历史性事件——比丘尼离印赴斯，第一次授戒给阿努拉公主，标志着比丘尼授戒首次从印度传播至斯里兰卡。数个世纪后，比丘尼传承由此辐射至亚洲其他地区，最终遍及全球。

公元1017年，来自印度，非佛教徒的朱罗族人，渡海征服斯里兰卡。这些统治者极力压制佛教，为僧团设置重重障碍，导致朱罗王朝统治的五十年间，比丘与比丘尼僧团逐渐消亡。直至新王即位驱逐外敌，新王下决心重建僧团，佛教才得以复苏。新王从暹罗（今泰国）与缅甸迎请比丘帮忙延续佛灯，但因当时这些国家缺乏可授戒的比丘尼，南传佛教的比丘尼传承就此中断。不过，笃信佛教的女性仍持续修持佛法。据史家考证，约1500年前，斯里兰卡比丘尼曾将比丘尼僧团传至中国，继而传入朝鲜与台湾。几个世纪以来，比丘尼传承在这些国家蓬勃发展。

南传比丘尼僧团的复兴始于1996年印度鹿野苑——佛陀初转法轮之地，由国际佛教妇女协会与印度摩诃菩提学会共同促成。据印度摩诃菩提学会文献记载，此次授戒仪式由韩国比

丘尼主持，数百位来自斯里兰卡、印度、泰国、西藏、韩国及尼泊尔的比丘共同参与，其袈裟颜色多姿多彩。

首批接受具足戒的十位斯里兰卡比丘尼，是从300名申请赴印弘法的比丘尼中遴选而出。她们抵达印度前，在斯里兰卡拉特马拉纳的帕拉玛达摩佛学院接受了为期八个月的住宿培训，内容涵盖佛法、戒律及英语。受戒后又在印度进行了两年修学。当日全球数千名佛教信众与众多僧侣共襄盛举。

目前，斯里兰卡约有5000名比丘尼，其中包括3500名具足戒比丘尼、1000位十戒尼及来自不同传统的500位八戒尼。具足戒授戒仪式由丹布勒、瑙加拉与德卡杜瓦拉三大团体严格依律举办，每年定期开展授戒培训和授戒仪式。整个授戒过程由具足资格的比丘僧团上座与比丘尼僧团上座共同监督与主持，使斯里兰卡不仅成为南传比丘尼具足戒复兴策源地，更为许多来自国外的比丘和比丘尼完成受具足戒仪轨。然而吊诡的是，尽管斯里兰卡已拥有众多具足戒比丘尼且成为全球南传比丘尼受戒中心，其政府、佛教事务部、与三大派别（暹罗派、阿摩罗普罗派、罗曼那派）的多数长老仍拒绝给予比丘尼在法律、社会与宗教层面的合法化与认可。

社会与法律层面的考量

斯里兰卡是一个上座部佛教根深蒂固的发展中国家，其佛教传承历经兴衰。例如，比丘尼僧团曾在11世纪彻底中断，虽于1905年初步恢复，但直到1996年比丘尼授戒才重启，真正实现南传比丘尼的复兴。令人深思的是，在比丘尼授戒恢复近三十载后的今天，斯里兰卡比丘尼仍在社会地位、人权与合法权层面上面临困境。

斯里兰卡政府及佛教事务部尚未制定向该国比丘尼，发放国民身份证的相关依据和实施细则。在法律框架下，当局基于比丘僧团的建议，赋予十戒尼组织特殊地位，因此见习比丘尼与比丘尼在办理个人事务时，必须逐一向十戒尼组织申请，希望能获得批准。然而，该组织往往拒绝她们的申请，致使许多比丘尼因而失去高等教育机会、护照申请资格、甚至选举权，造成不少比丘尼不得不沿用俗家身份处理个人事务。

除此以外，在各类宗教或公开场合，斯里兰卡政府及佛教事务部不使用"比丘尼"，这一专用称谓，来介绍具足比丘尼给观众。官方采用常用术语"十戒尼"或"母亲"来称呼受过具足戒的比丘尼。

十戒尼全国协会——斯里兰卡全国性的佛教尼姑组织——是政府与佛教事务部官方认可的机构。它在各区域均设有分会，由当地十戒尼管理运作。该组织旨在为佛教尼姑提供支持、鼓励及解决问题的方案，但其会员资格仅限十戒尼。由于这种制度性排斥，比丘尼群体被迫在各区域自发成立全岛比丘尼协会，但它不受任何官方承认。这些分歧导致女性出家众难以实现共同的目标。

教育发展

诚然，要培养有能力的佛教徒，教育确实不可或缺。然而在斯里兰卡，2017年之前，政府从未资助过任何一所比丘尼教育中心。在斯里兰卡比丘尼们的全力争取下，政府最终批准了12所比丘尼教育中心成为公立学校。目前有430多名学生在这些教育中心学习，也有30位比丘尼担任教育中心的教师。这些比丘尼教育中心获得政府资助，教材和教师薪资均由政府提供。比丘尼学生可以在教育中心完成中学教育——与历史现象相比，这已是巨大的进步。但若修学高等教育，她们需就读费用高昂的私立学校，这是比丘尼接受高等教育的主要障碍。

目前，斯里兰卡有超过100位佛教出家女性（包括十戒尼和比丘尼）在政府部门担任教师及其他职务。令人欣喜的是，全国已有近3位比丘尼在大学担任讲师，更有一位比丘尼出任教育部副教育总监一职。每年有2至3位佛教出家女性拿到国内或国外的大学文凭。与过去相比，如今受过教育的出家女性的数量显著增长，她们具备扎实的语言能力（包括英语），多数年轻出家女性能熟练运用电脑和智能手机等电子设备。

这些教育中心被命名十戒尼教育中心，对于十戒尼而言，或许可以接受。但斯里兰卡实际上也有由比丘尼经营的教育中心。在我对苏佩沙拉比丘尼（教育副主管）的采访中，发现了斯里兰卡的比丘尼教育中心在官方文件或任何记录中，禁止使用“比丘尼”一词，反映了当局不公平对待比丘尼。

宗教活动

斯里兰卡的佛教出家女性积极参与该国各项宗教活动。大多数比丘尼拥有自己的尼姑庵或寺院，并遵循日常修行仪轨，每日三次向佛陀献供。她们能够主持佛法开示、禅修指导以及供僧大会。很高兴看到，在一些村庄的供僧大会上，比丘与比丘尼虽共同受邀，但分开就坐。最近，比丘尼参与并主持丧葬仪式引发了比丘僧团的不满。

在父权社会的框架下，斯里兰卡的比丘尼在举办任何宗教或社区活动时，都必须获得比丘僧团的许可。仅有少数尼姑庵或寺院能在比丘僧团的允许下独立开展宗教活动。斯里兰卡的佛教事务主要由比丘僧团主导，而比丘尼则处于其管控之下，斯里兰卡的比丘尼没有自主权。

结论

斯里兰卡佛教比丘尼领袖在推动男女平等与可持续发展方面的贡献，与任何和尚所做出的贡献同等重要。秉承佛陀的教诲，她们始终致力于“为众生谋福祉，为大众增安乐”，尤其

专注于帮助妇女与女童摆脱暴力侵害。令人欣慰的是，年轻一代与斯里兰卡比丘尼之间的紧密纽带，正为这个国家的未来注入正能量。

提高社会对斯里兰卡比丘尼所面临的法律问题的认知，与推动当局制定合理解决方案至关重要。值得肯定的是，越来越多年轻女性加入比丘尼僧团，她们也在乡村里激励女性管理自己生活的自主权。然而令人忧心的是，在男性主导的社会结构下，这些比丘尼正承受着压力。但更令人振奋的是，斯里兰卡比丘尼展现出惊人的凝聚力，她们以坚定的决心直面所有挑战，只为给后代创造更美好的未来。

Primary Sources

Bodhi, B. N. (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya*.
Bostom: Wisdom publications.

Bodhi, B. N. (2005). *The Middle Length Discourse of the Buddha*. Boston: Wisdom publications.

Cowell, E. (2004). *The Jātaka*: Oxford: Pali Text Society.

Dhammapala B. (1999). *Therī Gāthā Aṅgākathā*: Dehiwala: Buddhist Cultural Center.

Horner, I. B. (1993). *The Book of Discipline, Vol. IV*. Oxford: Pali Text Society.

Oldenberg H. and Pischel R. (1883). *The stanzas Ascribed to Elders of the Buddhist Order of Recluses*:
Oxford: Pali Text Society.

Olivell, P. (2005). *The Manu's Code of Law*: Oxford: Oxford University Press.

Stephanie, W. and Brereton, P. (2014). *The Rigveda Vol. III*: Oxford: Oxford University Press.

Secondary Source

Macdonell, A. (1917). *A Vedic reader for students*: Oxford: Clarendon press.

Ariyaratne, I. (2009). *Pūjācāritra Saṅgīta*: Matara, Southern Printing House.

Ayya, K. (1998). *I Give You My Life: The Autobiography of a Western Buddhist Nun*:
Boston: Shambhala Publication: London.

Albany, N.Y. (2004). *Buddhist Women and Social Justice: Ideals, Challenges, and Achievements*:
State University: New York Press.

Dhammavivari, B. (2007). *Buddhist Monastic Discipline*: Dehiwala: Buddhist Cultural Centre.

Diana, Y. P. (1979). *Women in Buddhism*: California: United State of America.

John, C. H. (1999). *Discipline*: Delhi: Motilal Banarsidas Publishers.

Horner, I.B. (1930). *Women under Primitive Buddhism*: Delhi: Motilal Banarsidas Publishers.

Jootla, S. E. (1995). *Inspiration from Enlightened Nuns*: Kandy: Buddhist Publication Society.

Karma, L. T. (1999). *Buddhist Women across Cultures*: State University: New York Press.

Kusuma, B. (2015). *Code Of Conduct for Buddhist Nun*: Dehiwala: Buddhist Cultural Center.

Sid, B. (2001). *The Journey of One Buddhist Nun*: State University: New York Press.

Talim, M.V. (2015). *Women in Early Buddhist Literature*: Bombay: Buddhist World Press.

Wilson, L. (1996). *Horrid Figures of the Feminine in Indian Buddhist Hagiographic Literature*:
Chicago: University of Chicago Press.

Notes

1. Gotami Sutta AN 8.53 PTS

佛教女性角色的轉變：賦權、女性主義與領導力

羅百玲

佛教常常透過其寺院傳統和以男性為主的寺院理想來理解，它為性別角色提供了獨特的視角。然而，縱觀歷史，佛教女居士在塑造和豐富佛教社區和社會方面一直發揮著至關重要的作用。在當今不斷變化的世界裡，佛教需要重新評估這些角色。隨著性別界線的轉變和社會期望的演變，佛教女信徒面臨新的挑戰和機遇，需要表達自己的信念並做出有意義的貢獻。

本次演講根據我的個人經歷，探討了一位佛教女性領袖的歷程。憑藉著在馬來西亞著名的國家佛教組織——馬來西亞佛教傳教協會超過 **25** 年的服務和領導經驗，我將分享對當代佛教中婦女賦權、女性主義和領導力的見解。反思將圍繞四個關鍵領域：

1. 不斷變化的格局
2. 應對挑戰，把握機遇
3. 承擔領導責任
4. 透過行動賦能

不斷變化的格局

自佛陀時代以來，僧侶和在家修行者都遵守成文的戒律。巴提木叉或律藏概述了比丘 (**227** 條規則) 和比丘尼 (**311** 條規則) 的戒律。相較之下，《悉伽羅瓦達經》則詳細闡述了在家信徒的角色和責任。

雖然比丘尼戒看起來更多，但仔細觀察就會發現，它們是為了男女的福祉和僧伽的和諧而製定的。加入僧團的婦女有權從事與男子相同的修行，並可獲得阿羅漢果。例子包括摩訶波闍波提喬達彌 (**Mahapajapati Gotami**)，他請求建立比丘尼僧團；**Kisagotami**，因芥菜種的比喻而聞名；帕塔卡拉的一生充滿了巨大的損失。

佛陀對女性開悟能力的肯定是革命性的。根據《增支部》第 **8.51** 節所述，女性可以證得一切階段的果位，包括阿羅漢果。居士的戒律，無論男居士、女居士，都是一樣的。佛教經典中記載了阿羅漢，顯示精神上的成就並不限於僧侶。例如巴伊亞·達魯西里亞 (**Bahiya Daruciriya**) 和亞薩 (**Yasa**) (男) 以及薩瑪瓦蒂 (**Samavati**) 女王的僕人庫朱塔拉 (**Khujjuttara**)；以及 **Nandamata**，也稱為 **Velukantaki** (女性)

雖然在家阿羅漢人數較少，但其中女性佔多數。佛陀對 **Khujjuttara** 的學識 (**etadaggam**) 給予了高度評價，並因其超凡的記憶力而稱她為 **Bahussuta**。這些在家阿羅漢通常會出家或出家後不久去世，因為阿羅漢修行與持續的家庭生活不相容。因此，無論性別，所有人都可以平等地獲得精神上的培養和發展。

應對挑戰，把握機遇

2011年**11**月，馬來西亞馬來西亞商會第六任會長拿督朱百傑因病去世，我被選為替代會長。我的心情很複雜：一方面我很感激有機會服務，另一方面又擔心自己是第一位出任總統的女性。我對佛法的信仰確實给了我力量。我很幸運能得到 **BMSM** 寶貴顧問的指導。

我們的俗家顧問兼前主席 **Dato' Ir Ang Choo Hong** 提供了支持和建議。我也很幸運能夠諮詢 **BMSM** 宗教顧問 **Mahinda** 尊者，他的智慧和善良給了我鼓勵。我非常感謝他們二人。

如今，**BMSM**擁有一支優秀的中央管理委員會成員團隊。即使技能和背景各異，我們也能夠一起工作。一個重要因素是成員們願意尊重和支持他們的領導者，表明性別並不是因素。

我對所有佛教女性的建議是抓住機遇，相信佛法，並懷著感激、信心和喜悅去服務。不要讓性別成為障礙。利用您獨特的女性技能來增強服務；這為女性積極參與佛教社區創造了空間。

承擔領導重任

2013年，我正式當選為**BMSM**第七任主席。到目前為止，我已經擔任了六屆總統，共**11**年。我與 **BMSM** 的旅程始於 **2000** 年，當時我作為一名家長，將我的養女（我的單親姐姐最小的女兒）送入加影週日佛法學校。**2003** 年，我被選為 **BMSM** 加影分會委員，並於 **2009** 年成為該會的名譽秘書。同年，我被選為 **BMSM** 第一位女性副主席，從此晉升至國家級。

一個好的領導者必須是好的追隨者。我向模範主席拿督洪祖鴻（**2001** 年至 **2007** 年）和拿督朱柏傑（**2009** 年至 **2012** 年）學習。當我自己走上領導崗位時，我借鏡了作為追隨者所獲得的經驗。我擔任總裁的頭五年致力於完成正在進行的專案：

- * **BMSM** 三摩地精舍大殿開光及開放（**2012** 年及 **2013** 年）
- * **BMSM Kajang** 翻新工程：（**2014** 年及 **2016** 年）
- * **BMSM**—巴奧法師禪修中心的發展（**2012**—**2024**）

BMSM 也透過在各州設立分支機構，正式確立了其全國影響力。這項活動的目的是與創辦人、已故 **Ven Dr K Sri Dhammananda** 招募的成員重新建立聯繫，他曾在馬來西亞各地為弘法事業服務了五十四年。透過 **2015** 年至 **2022** 年「連結、溝通和參與」倡議的努力，**BMSM** 已在七個州設立了分支機構，並將在另外六個州設立分支機構。

指導 **BMSM** 的另一個重大發展是將我們的影響力擴展到了我們的誕生地寺廟之外，即吉隆坡市中心的佛教大寺（**Maha Vihara**）。隨著人口從主要城市中心分散和遷移，這是不可避免的。馬來西亞佛教協會積極在莎阿南建立三摩地精舍，後來在馬來西亞新的行政首都布城建立了一座佛教中心。

馬來西亞政府已在布城指定一塊區域，作為該國五大主要宗教（伊斯蘭教除外）的聚集地。**BMSM** 成功獲得一塊 **0.67** 英畝的土地，用於建立一座代表佛教信仰的禮拜堂。馬來西亞佛教協會法門中心（**PBDM**）於 **2017** 年開始建造，並於 **2023** 年 **5** 月開放。如今，**PBDM** 已成為國家佛教中心，作為馬來西亞佛教協會國家總部和馬來西亞佛教協會布城分會的所在地。

2022 年是馬來西亞佛教協會成立 **60** 週年，其里程碑式的成就是提出新的願景「以佛法觸動生命」和使命「培育和成為服務、純潔和智慧的佛法導師」。

這些成就展現了團隊合作精神，並強調女性可以有效領導並激發有意義的改變。她們也展現了我們佛法兄弟的支持精神，她們擁護並鼓勵值得信賴的女性領導者。

2011年，馬來西亞政府任命女性為促進信徒國際宗教理解委員會委員，明確且令人信服地證明女性能夠被賦予權力，從而有效地發揮領導作用。我被重新任命為該委員會委員，該委員會現已更名為跨宗教和諧委員會，任期為**2025–2026**年。

在國際上，我有幸擔任世界佛教徒聯誼會跨宗教對話常務委員會主席、國際宗教自由婦女協會副會長。

透過行動賦予權力

從個人經驗來看，我發現以佛法為基礎、透過行動賦予權力，在採用以下三種方法時是有效的：以身作則、認知到不完美之處、發揮優勢。

以身作則。以身作則意味著以行動體現佛法。它與權威或統治無關，而是透過一個人的行為和舉止來激勵他人，其根源在於慈愛 (**metta**)、悲憫 (**karuna**) 和智慧 (**panna**) 等美德。佛陀在《吉祥經》中列舉了尊重、謙遜、知足和感恩等特質，認為它們是需要培養的福氣。體現這些特質的領導者將成為值得效法的榜樣。在《法句經》

(第**158**偈) 中，佛陀強調以身作則：「人應先立身，然後教化他人，如此智者無可責備。」透過將道德行為置於個人利益之上，展現謙遜，培養包容性，這樣的行動勝於雄辯。他們打破了刻板印象，證明領導力不是由性別決定的，而是由品格、承諾和激勵能力決定的。

認識不完美之處。承認自己的不完美是一種力量，而不是弱點。它與無常 (**anicca**) 和無我 (**anatta**) 的教義相一致，提醒我們沒有人是完美的，成長來自於接受我們的限制。正如佛陀在《增支部》**4.159**中教導的那樣：「明辨是非的人是智者，遮掩過失的人是愚者。」這鼓勵人們自我反省和誠實，這對於個人和集體的成長至關重要。公開承認自己和他人的缺點的領導者創造了一種真誠和信任的文化。這表明，領導力不是完美無缺或譴責錯誤，而是接受不完美，從錯誤中學習並不斷改進。

發揮優勢。與接受不完美相反的是，我們要發揮領導者的優勢，挖掘他們的潛力，發揮每個人的最大才能。它是關於認識到他人不同觀點、方法和優勢的價值。在《增支部》**4.28** 中，佛陀將一位明智的老師比作一位知道如何根據需要培育植物的熟練園丁。同樣，優秀的領導者能夠識別每個人的獨特優勢，並提供適當的條件來發揮其才能。

《法句經》(第**124**偈) 說：「人若行善，應常作。應從中尋得快樂，因為快樂是善的積累。」這強調了鼓勵他人運用自身優勢，做出有意義且有技巧的行動的重要性。

透過佛教的不歧視原則，人們認識到了眾生的內在價值和潛力。領導者充分利用這些優勢，顯示真正的領導力不是凌駕於他人之上，而是賦予他人權力。這也凸顯了佛教的相互依存和相互聯繫的價值觀，並認識到個人的福祉與整體的福祉息息相關。它挑戰了領導本質上是男性的觀念，並表明女性特質同樣有價值和有效。

結論

佛教女性角色的演變代表著一個動態且持續的過程。隨著傳統性別角色的不斷轉變，它們為佛教女性提供了新的機會，讓她們能夠承擔領導責任、服務佛法，並在過程中深化她們的靈性成長。透過分享我作為佛教領袖的經歷，結合個人經歷和佛法的永恆原則，我希望能夠闡明這樣一個事實：佛教女性可以做出積極的貢獻，從而激發進一步的對話和理解。前進的道路要求我們繼續接受這些不斷變化的角色，促進包容性，並認識到女性在 **21** 世紀及以後為佛教社區領導層帶來的獨特優勢。

最後。我留給你一個關鍵的啟示。真正的領導力關乎品格、同情心和智慧——這些特質超越性別，激勵我們所有人共同走上解放之路。

筆記

佛教所體現的酷兒特質

札西曲珠

我是跨性別者、佛教僧侶、社會正義工作者，而不是學者，研究員或學者。我以個人身分撰寫了這篇文章，希望能分享我與佛教僧伽以及酷兒僧伽之間特殊的關係我的酷兒自我和佛教自我。我在這裡分享的是我的想法、感受和經歷從我的生活經驗和老師朋友給我的我非常感激他們。

本文的標題是《佛教所體現的酷兒性》，只是想表達我對佛為師、法為護法、僧為師的一些內心情感。

儘管這個主題是我過去幾年來一直在思考和反思的，但這是我第一次透過如此正式的媒介與更大的社區分享它。我在這裡分享的內容對我來說是私人的，也超越了個人，因為我分享的大部分內容都是我從我所居住的社區和我所珍惜的友誼中獲得的。我請求聽眾、讀者以仁慈和開放的態度來接受我剛萌芽的想法。

酷兒

身為佛教徒，我們研究的最重要的事情之一就是「世俗諦」和「究竟諦」。無論我們對這些諦的理解如何進步，我們都活在世俗現實中。在佛教對現實的表述中，世界本身是世俗的，而這個世俗世界不斷產生世俗或規範。根據地理、文化和社會政治背景的不同，它們在全球範圍內有所不同。然而，世界各地的一個共同點是，所有社會都遵循一定的規範，這些規範大多由該社會的強者和主導者強制執行。

婚姻和生育就是這種規範的例子，它們受到嚴格的監管和執行，並且在世界各地的文化中都很常見。如果有人完全拒絕結婚，或者決定在可接受的婚姻之後不生孩子，那麼順性別男性和女性都必須面對各自的後果。這些後果包括失去社會地位、被視為異類、被原生家庭斷絕關係，在某些情況下，特別是對於順性別女性而言，還可能導致身體暴力。

儘管在當代世界，“酷兒”是用於指稱具有不同性別和性別認同的人的標籤，但任何不符合社會“正常”模式的人都是“酷兒”，即使他們沒有被貼上確切的標籤。從這個意義上講，體現酷兒身分的不僅是女同性戀、男同性戀、雙性戀、跨性別、雙性人和無性戀者；許多其他人也根據自己的環境和現實生活這樣做。本質上，任何不遵守「規範」的人都會被「主流」世界排斥，並被視為不受尊重。

社會已經形成了一個明確的等級框架，每個人都在該框架已明確規定。這種等級制度在種族、性別、種姓、階級、宗教、種族等等。現在，透過這種方式，權力被非常整齊地分配，並且每個人都應該生活在這個框架的範圍內。這種完美的結構和經過幾代人的控制、監管和暴力，而這些工具至今仍被非常有效地用來維持暴力。

LGBTQIA+ 人群擾亂了整個安排並激怒了世界上的「正常人」。挑戰這種精心培育和守護的現狀和權力的，不僅僅是性別和性取向方面的酷兒，還有拒絕結婚的順性別女性酷兒、跨宗教、跨種族、跨種姓的伴侶、選擇不生孩子的已婚夫婦、非一夫一妻制關係的人、非規範的性行為等等。為了保護這一點，「正常」人類繼續從事最不人道的行為。

從這個更廣泛的存在觀來看，任何人，只要在不同程度上未能或拒絕融入「正常」模式，並冒著失去「尊嚴」的風險，就是酷兒的化身，這種酷兒挑戰著世界秩序及其所擁有的權力，質疑觀念和信仰，侵蝕著結構和系統，重新定義慾望和存在的概念，要求重新審視世界和自我。正是這種奇怪之處威脅並嚇壞了「主流」及其「權力」。這就是奇怪的現象，我們中的許多人都在這個充滿歡樂和掙扎的世界中體現了這一點。

佛陀是酷兒

許多偉大的修行者和導師都從他們的理解出發來講述塔加莎的一生。許多歷史學家以不同的敘述方式講述佛陀的故事。關於佛陀及佛教的軌跡，人類學家有不同的陳述。神學家對佛陀及其生平進行了廣泛的解讀。

至少，根據佛陀生平的一些描述，他出生於一個王室家庭，注定要成為統治者。不同的苦難遭遇促使他迫切地尋找解決這種苦難的答案。通俗地講，喬達摩悉達多會遭遇衰老、疾病和死亡，這些經歷使他從生活中消失，從比喻上講是這樣，最終從字面上講也是如此。悉達多·喬達摩出生於一個擁有強大權力和特權的家庭，擁有大量的資源，並預言如果他願意，他將統治世界，考慮到我們所有人在掌握這些資源後會如何思考，他本應擁護權威、權力或社會主義或共產主義方法。

但佛陀卻沒有選擇人性中最可預測的那一面，這可能與他一生為菩薩有關吧！他選擇不從造成苦難的體制中尋找解決苦難的答案，也不依賴世俗的力量來消除苦難。這兩種都是人類最『正常』、最本能（由習慣決定）尋求的反應。我們希望透過修復系統、創建新系統或累積權力來避免問題和困難，從而解決任何問題。對佛陀來說，這兩種『正常』的選擇都不是選擇。

他決定在這些框架、這些系統和習慣本能之外尋找答案。有人可能會說，佛陀選擇了苦行，這在當時並不罕見，從某種程度上來說，這是正確的。然而，他並沒有選擇屈服於任何流行的苦行傳統，而是以探究和質疑的態度與許多人接觸。因此他的做法是令人懷疑且奇怪的！

他繼續走在苦行的道路上，進行了六年的嚴酷苦行，只吃一種穀物，有五名虔誠的追隨者認為他是一位偉大的苦行僧，但他並沒有忘記自己的探索，當他意識到那不是正道時，他便放棄了那條路。我們中的許多人為了獲得尊重和認可而順從某些事情，而他卻不同，他拒絕屈服於這種順從以及他的追隨者的欽佩和尊重。這又很奇怪。

成佛之後，他選擇與世人接觸，分享他的學識和感悟，幫助眾生體驗他所達到的覺醒境界。他不認為自己的覺醒是靠自己的努力和因果的結果，而是以此作為自己不參與世事的理由。對於一個似乎尚未準備好接受他所提供的東西的世界來說，他的希望是奇怪的。

不只是這些時刻，他的許多舉動，例如將受壓迫種姓的人烏帕離任命為他原生家庭表兄弟之前的繼承人，使烏帕離成為他們的長輩，從而巧妙地破壞了種姓至上的觀念。在另一個案例中，他接待了阿姆拉帕利 (Amrapali)，一位胸襟開闊的妓女，她表示世界上不會遇到像她這樣的人。儘管他建立了僧伽和在家僧伽的秩序，其中僧伽受到尊敬和尊重，但甚至

在該等級制度開始穩定下來之前，他就會向他的直系受戒弟子指出維摩詰不僅僅是一個在家眾，而且是他那個時代的世俗花花公子，可以向他學習。這只是佛陀挑戰「常態」、質疑「現狀」的部分行為。他的許多行為都頗為奇特。

有人可能會說，這些只是佛陀的善巧行為，即使它們看起來很奇怪，但這並不意味著佛陀很奇怪。但是，如果不是因為思想、選擇和行為，是什麼讓一個人變得古怪呢？不就是透過這些體現出來的嗎？

幾個世紀後，佛教幾乎從其誕生和繁榮的地理景觀中消失。印度憲法的創造者巴巴薩海布·安貝德卡爾，本屬於「賤民」群體，在與數千年的不公正和種姓壓迫作鬥爭的過程中，皈依佛陀，並將佛陀的教義作為對其群體的回應和擺脫印度教種姓制度的途徑。即使在今天，大多數印度佛教徒都是安貝德卡爾派佛教徒，他們透過巴巴薩海布所倡導的「新乘」佛教（佛教的新載體）來信仰佛陀。這只是一個歷史案例，讓我們了解佛陀如何繼續成為一位鼓舞人心的導師，挑戰“常規”，質疑“權力”，從而打破“現狀”並改變世界！

有人可能會說，這些只是佛陀的善巧行為，即使它們看起來很奇怪，但這並不意味著佛陀很奇怪。但是，如果不是因為思想、選擇和行為，是什麼讓一個人變得古怪呢？不就是透過這些體現出來的嗎？

幾個世紀後，佛教幾乎從其誕生和繁榮的地理景觀中消失。印度憲法的創造者巴巴薩海布·安貝德卡爾，本屬於「賤民」群體，在與數千年的不公正和種姓壓迫作鬥爭的過程中，皈依佛陀，並將佛陀的教義作為對其群體的回應和擺脫印度教種姓制度的途徑。即使在今天，大多數印度佛教徒都是安貝德卡爾派佛教徒，他們透過巴巴薩海布所倡導的「新乘」佛教（佛教的新載體）來信仰佛陀。這只是一個歷史案例，讓我們了解佛陀如何繼續成為一位鼓舞人心的導師，挑戰“常規”，質疑“權力”，從而打破“現狀”並改變世界！

憑藉我從佛陀身上汲取的勇氣，我將敢於進一步延伸這個論點，認為佛陀不僅在非規範行為方面，而且在性取向和性別認同方面都是一個酷兒。

在《十二行讚》中，龍樹菩薩寫下如下的詩句：

用技巧來符合行為

世界上，為了避免

你在法庭上裁定，

擁有女性扈從一對此事跡表示敬意。

自從我第一次閱讀以來，這節經文就引起了我的注意，直到今天我仍然在思考它。龍樹菩薩在這些詩句中讚美佛陀，並不是因為佛陀需要讚美而簡單，而是在向更多的聽眾傳達佛陀的行為，並以某種方式解釋其背景。我閱讀和理解這首詩的方式是，它意味著佛陀，作為悉達多·喬達摩，遵守世俗習俗是因為這樣做是明智之舉，而不是因為他堅信這些習俗，或者他毫無疑問地信奉這些習俗。從某種意義上說，佛陀在必要時會順從世俗傳統，而在這條道路上前進時也會違背世俗傳統。本質上，他為了追求啟蒙做了需要做的事情。即使佛陀的生活表現是順性別和異性戀，他也沒有遵從他們，因為他們是唯一的現實，甚至是傳統意義上的現實！

我們如何才能確切地知道他的性取向，以及他在成佛之前是如何看待和體驗他的性別的？我們怎麼能如此肯定，被主流所淨化和塑造的歷史敘事沒有抹去他成佛之前生活的任何其他方面？當然，在開悟之後，佛陀怎麼能被歸類到一種性傾向和一種性別的範圍？

擺脫假設的心態，超越順性別異性戀規範的限制來看佛陀，是我們敞開心胸接受佛教修行的必要條件。能夠做到這一點也有助於我們擺脫對自己和他人的假設，並與世界建立連結。因此，對我來說，佛陀的奇特之處就在於他的存在本身；我們要擺脫自己的假設和偏見，超越自己的舒適區，才能看到它、認識它、承認它，實現自由和快樂。

佛法很奇怪

佛法，即佛陀的教誨，要求我們以不同的方式重新定位自己去面對世界；它激勵我們看清事實的本質。它敦促並鼓勵我們仔細審視我們所相信的東西。它幫助我們解構普遍接受的觀點和觀念，並放棄那些在理性分析面前不再成立的觀點和觀念。

酷兒可以被理解為一種可能性空間 (Edelman, 1998; Weiss, 2016)。奇特的想法意味著批判地參與；從多個方向和角度解讀瞬間、想法、數據、身體等，同時拒絕傳統的規範和價值觀。它是一種令人不安的東西 (Butler, 1990)，它解構了順性別異性戀父權制內部和跨父權制的二元對立。然而，酷兒理論並不是孤立的。它的出現源自於黑人文化研究 (例如 Mercer, 1994)、去殖民化研究 (例如 Pérez, 1999)、批判種族理論 (例如 Harper 等人, 1997) 和原住民研究 (例如 Driskill, 2011) 等領域的萌芽。(

<https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/queerness>)

佛法並不是一個需要眾生遵守和臣服的宣言或公告。在《迦羅摩經》(又稱《佛陀自由探究憲章》) 中，佛陀說：

來吧，卡拉馬斯。不要依賴反覆聆聽而獲得的知識；也不依據傳統；也不是謠言；也不依據經文的內容；也不是基於猜測；也不基於公理；也不是基於似是而非的推理；也不基於對某個已經深思熟慮過的觀點的偏見；也不取決於別人表面上的能力；也不會考慮‘僧人是我們的老師’。卡拉瑪人啊，當你們自己知道：『這些事情是好的；這些事是無可指責的；這些事受到智者的讚揚；採取並遵守這些事情，就會帶來利益和幸福，』進入並遵守它們。(

<https://www.accesstosight.org/lib/authors/soma/wheel008.html>

因此，佛陀建議不要因為任何事物來自經文、傳統或老師就接受它，而應該在接受它之前進行調查和驗證。佛法是透過個人的經驗來實現的，這與世界上大多數事物不同，我們接受它們，因為它是一種流行的信仰，由一位魅力非凡、強大的老師所言，或是一個占主導地位的、受經文指導的、強大的機構格言。

與酷兒相似，佛法不依賴權力和權威；不能透過任何此類手段強制執行。酷兒和佛法都不存在於權力之中，而存在於探究和體驗的自由中。由於他們都與普遍的信仰和觀念相悖，因此他們在旅程中都面臨著共同的質疑。

人們常問我為什麼印度的佛教徒不多。從歷史上看，人們可以研究一系列幾乎將佛教從印度抹去的社會政治環境。但要說佛教在印度復興如此困難的原因，可以說有地方語言缺乏佛教、缺乏資源等實際原因。除此之外，另一個原因可能是「毫無疑問地根植於傳統的社會」——一個發現自己深深地被傳統所糾纏而從未質疑過的社會，在熟悉的傳統中找到安慰，並使用暴力來強制執行。這樣一個社會怎麼會對要求他們做完全相反的事情的佛法持開放態度呢？如果挑戰規範慣例的酷兒群體對他們構成如此大的威脅，他們又如何對要求更深入質疑慣例的佛法持開放態度呢？

推翻世俗世界並不是佛法的宗旨。佛法不受傳統觀念束縛。佛法鼓勵不斷地調查、分析和打破常規。佛法中體現了奇異性。

佛教與酷兒

生活在世俗群體中，我常被問到的一個問題是：「佛教是什麼？」它是關於冥想、苦行、儀式還是誦經？

佛教提供了一種從根本上擺脫痛苦的修行和途徑。它深入探討心靈的內在運作，以尋求擺脫痛苦的方法。

在《優婆毘陀經》中，佛陀教導了五種憶念

- 1.老化的必然性
2. 疾病的確定性
3. 死亡的現實
- 4..財產和關係的無常
5. 行為後果法則

從某種程度上來說，佛陀教導我們接受現實，正視我們生存的脆弱性，而不是與之抗爭，增加痛苦。

另一方面，我相信酷兒能夠、促進並允許我們認識到，根植於控制、監管、權威和權力的所謂安全、有序的世界秩序是如何造成如此多人類和非人類苦難的。酷兒文化試圖建立一種反主流文化，這種文化不將「權力」視為解決方案，而是將我們共同的脆弱性視為走向解放轉變的道路。

佛法幫助我們走向對現實的非二元觀點，而酷兒則促進了對世界的非二元理解。酷兒精神蘊藏於佛法之中，佛法也真正地啟發和培育酷兒精神。

從某種程度上來說，佛陀教導我們接受現實，正視我們生存的脆弱性，而不是與之抗爭，增加痛苦。

另一方面，我相信酷兒能夠、促進並允許我們認識到，根植於控制、監管、權威和權力的所謂安全、有序的世界秩序是如何造成如此多人類和非人類苦難的。酷兒文化試圖建立一種反主流文化，這種文化不將「權力」視為解決方案，而是將我們共同的脆弱性視為走向解放轉變的道路。

佛法幫助我們走向對現實的非二元觀點，而酷兒則促進了對世界的非二元理解。酷兒精神蘊藏於佛法之中，佛法也真正地啟發和培育酷兒精神。

結論：佛教僧伽能不奇怪嗎？

正如麗塔·格羅斯在其著作《超越性別的佛教》中所說：「佛教實在太深奧了，以至於宗派人士無法不提出抗議。」佛法太珍貴了，不能被某些(特權)身份的人所把持，而且無論如何，這種把持應該被視為不道德的行為。在同一部作品中，格羅斯繼續說：「佛教需

所以問題是：一個人即使不是佛教徒也可以是同性戀，但一個人即使不是同性戀也可以成為佛教徒嗎？佛教徒的修行之一，就是不隨波逐流，作為皈依佛、法、僧的佛教徒，無論在家還是出家，哪怕修持一絲佛法，又怎能不違背主流呢？《Pathamaruparamasutta：樂於形式》中說，

高尚的人認為幸福

身份的終止。
那些清楚地看到
與整個世界背道而馳。
別人所說的幸福，
聖人所說是苦；
別人所說的痛苦，
聖者知之為極樂。」（資料來源：[readingfaithfully](#)網站）
我希望，隨著我們在修行道路上不斷進步，我們會發現接受佛乘中不可或缺的 Queeryana
變得越來越容易。

印尼上座部比丘尼的發展：印尼僧伽團體性別平等的進步

朱莉婭·蘇裡亞 (Julia Surya (Bhikkhuni Tithacarini Theri))

印尼上座部比丘尼的發展代表佛教僧侶團體傳統結構的一個重大轉變。幾個世紀以來，上座部佛教傳統一直以男性為主，比丘（男性僧侶）在宗教領導中發揮核心作用。然而，在這個傳統中，女性出家為比丘尼一直是個有爭議的問題。近年來，印尼的佛教界發生了很大的變化，尤其是在印尼最古老的僧伽組織——印尼僧伽協會 (SAGIN) 的背景下，這個協會由已故的阿辛·金拉基塔 (Ashin Jinarakkhita) 於 1959 年創立。印尼僧伽協會有來自三個佛教傳統的僧人組成：上座部佛教、大乘佛教和金剛乘佛教。來自這些傳承的僧人遵循各自的戒律和教義，同時在同一個社群內和諧共處。1 本文探討了印尼上座部比丘尼的發展，特別是印尼僧伽阿貢的上座部比丘尼，重點關注比丘支持促進性別平等和增強佛教機構內婦女權能方面的角色。

印尼上座部佛教僧伽比丘尼的歷史背景

從歷史上看，上座部佛教傳統中女性出家為比丘尼是充滿挑戰的一件事。雖然佛陀據說允許女性出家，但在斯里蘭卡、泰國和緬甸的許多上座部佛教國家都對女性出家全面制度化有阻力。一個關鍵問題是對戒律（即僧侶守則）的解讀。傳統上人們認為戒律在某些情況下限制女性出家。2

印尼的情況在許多方面都是獨一無二的。印尼是一個以穆斯林為主的國家，同時又有著豐富的印度教和佛教影響的歷史，因此佛教群體在印尼一直屬於少數群體。然而，隨著全球對性別平等有不斷提高的關注以及女權運動的興起，印尼佛教界對女性出家的接受性也不斷提高。印尼僧伽協會 (SAGIN) 成立於 1959 年，代表了該國的上座部佛教傳統。最初專注於男性僧侶。然而，在過去的幾十年裡，女性出家也開始多了而最終在 SAGIN 內部正式承認了比丘尼。

早在印度鹿野苑首次恢復上座部比丘戒之前，上座部沙彌尼就已經在印尼出現了。1963年，SAGIN的創始人，已故的Ashin Jinarakkhita，在印尼西爪哇萬隆的維瑪拉達摩寺，根據南傳佛教傳統，出家為沙彌。這位名叫 Jinakumari 的沙彌被認定為一千多年後第一位印尼比丘尼。1966年，由於當時沒有上座部比丘尼的僧團，金庫瑪麗沙彌和其他幾位沙彌被阿辛金納拉基塔送往香港寶蓮寺接受大乘佛教的具足戒。3 阿辛金納拉基塔的迴向一直延續到今天。他的慈悲和智慧傳承給了他的弟子和加入 SAGIN 的僧侶，特別是對印度尼西亞佛教婦女的進步起到了重要作用。

對於那些曾懷疑印尼出現上座部比丘尼的人來說，2008 年是一個轉捩點。它成為印尼佛教女性歷史上的一個重要時刻，因為它為那些致力於追求上座部比丘尼生活的人們提供了一個新的機會。2008 年 2 月 14 日，尼亞納蘇裡亞納迪·馬哈泰羅 (**Nyanasuryanadi Mahâthero**) 在印度尼西亞中爪哇省博約拉利省安佩爾的 **Veluvana** 修道院為女性主持了第一次 **pabbajja** (受戒)。出家的女性包括阿那加里尼·斯里·烏塔米 (**anagarinî Sri Utami**) 和阿納加里尼·朱莉婭·蘇裡亞 (**anagarinî Julia Surya**)，後者後來被稱為比丘尼·達瑪卡里尼 (**Bhikkhunî Dhammâcârinî**) 和比丘尼·蒂塔卡里尼 (**Bhikkhunî**)。2012 年 5 月 12 日，在 **Nyanasuryanadi Mahâthero** 的推薦下，經過四年的沙彌訓練後，**Dhammâcârinî** 和 **Thitâcârinî** 在斯里蘭卡接受了正式比丘尼戒。自那時起，**SAGIN** 已接納了上座部比丘、比丘尼、沙彌和沙彌尼，他們都有平等的機會修行佛陀的法門。

在這兩位比丘尼受戒之後，2015 年和 2016 年，**Nyanasuryanadi Mahâthero** 的女弟子們再次在斯里蘭卡受戒為比丘尼。一名 **SAGIN** 成員沙彌尼追隨弟子的腳步，前往斯里蘭卡接受比丘尼的正式授戒。

距離 **SAGIN** 在斯里蘭卡舉行首屆上座部比丘戒十餘年後，2 月 7 日，**SAGIN** 在馬格朗婆羅浮屠寺舉行了首屆上座部比丘戒，為印尼的佛法發展翻開了新的篇章。這場神聖的儀式是印尼佛教界的一個重大時刻，因為這是六位比丘候選人首次在世界最大的佛教寺廟婆羅浮屠接受具足戒。薩金 (**SAGIN**) 的瑪哈那亞卡 (**Mahânayaka**) 尼亞那蘇裡亞那迪 (**Nyanasuryanadi Mahâthero**) 主持了比丘 **upajjaya** 的授戒儀式，斯里蘭卡的帕杜卡蘇米特拉 (**Padukka Sumitra Therî**) 則以比丘帕瓦蒂尼 (**bhiatthuò piavini**) 的身份主持了儀式。

此次授戒後，**SAGIN** 現有 11 名上座部比丘，其中 6 名是近期受戒的。這次比丘尼授戒儀式對印尼佛教界，尤其是 **SAGIN** 而言，是一個重要的里程碑。此前，1970 年 5 月 2 日，婆羅浮屠寺曾舉行了比丘授戒儀式，已故的 **Jinadhammo Mahathero** 和其他幾位比丘也參加了授戒儀式。已故的 **Jinadhammo Mahathero** 是 **SAGIN** 的成員，也是印尼著名的冥想老師。

比丘尼認定的挑戰與文化規範

印尼對比丘尼的認可面臨相當大的文化和規範挑戰。印尼的社會結構受到父權價值的影響，常常將女性置於從屬地位，尤其是在宗教機構內。在這種背景下，女性出家為比丘尼受到了多方面的質疑和抵制。佛教界受傳統性別角色和宗教經文的影響，最初不願承認女僧侶的合法性。

此外，印尼的社會價值觀都源自伊斯蘭教、印度教和基督教教義的規範，並因此對婦女精神賦權的道路上設置了重大的障礙。作為一個以穆斯林為主的國家，大多數的印尼人並不熟悉佛教中女性受戒的概念，而女性的僧侶往往被視為一種異

常的現象。 **4** 此外，宗教和社會生活中的性別歧視加劇了比丘尼尋求認可的挑戰。

然而，隨著佛教內部和印尼社會對性別平等的倡導日益增強，女性在佛教中的角色開始改變。比丘尼受戒不僅被視為性別平等的表現，也是佛教僧伽制度轉型的重要一步。 **SAGIN** 的比丘們在支持這項變革中所扮演的角色對於確保比丘尼戒律的成功至關重要。

比丘在支持 **SAGIN** 比丘尼方面所扮演的角色

印尼比丘尼發展的關鍵因素是比丘們的積極支持。從歷史上看，比丘群體在上座部佛教寺院機構中擁有重要權威。他們對女性受戒的認可是對比丘尼的合法化有很重要的影響。比丘與比丘尼之間的相互支持培養著包容的心創造實現性別平等的合作模式。

比丘們，特別是在 **SAGIN** 擔任領導職務的比丘們，對倡導女性出家有重要的角色，也為比丘尼提供需要的支持。他們的參與不僅在確保女性受戒得到認可，而且也在創造更平衡和平等的僧團。比丘和比丘尼共同努力，制定教育計劃、冥想練習和社區服務計劃，以提升女性在佛教教義中的作用。 **5**

此外，**SAGIN** 的比丘與比丘尼之間的合作促進了上座部佛教傳統內跨性別的對話。這種對話挑戰了寺院社區內的傳統性別規範，並促進了對佛教教義更具包容性的解讀。透過大家的努力，比丘和比丘尼能夠弘揚佛教的核心價值觀，例如智慧、慈悲和互相連接。這與性別平等的原則是一致的。

制度轉型與性別平等

2025年5月25日

在印度尼西亞，比丘尼的認可和灌頂不僅僅是個人成就的問題。它們代表了上座部佛教內部更廣泛的製度變革。隨著比丘尼們不斷受戒並積極參與寺院生活，他們為佛教機構的變革做出了貢獻，確保性別平等不僅僅是一個理論理想。它是變成了現實。

每個人，無論性別，都擁有心靈體會的能力。 **2500** 多年前，佛陀告訴阿難，女性只要放棄世俗生活，修行佛法，就能達到完美的境界 (**Cv.X.1, 2-3**)。這項

原則也是 **Nyanasuryanadi Mahâthero** 決定讓女性成為上座部比丘尼，過著無家可歸的生活的基礎。當被問及他為何決定允許女性出家時，儘管一些上座部比丘反對重建上座部比丘僧伽，他回答說：「女性擁有與男性相同的潛力，能夠實現男性所取得的成就。」他強調，女性有能力按照佛陀的法培養道德的行為、發展心靈和心理的品質。 6

比丘尼在僧團中擔任領導角色和參與決策過程，有助於佛教機構內部形成更平衡和代表性的結構。例如，在印尼，比丘尼承擔教學、冥想和領導社區活動的角色，從而展示了他們在僧團中不可缺的地位。他們參與宗教教育和外展計畫也對更廣泛的社會產生了深遠的影響，促進了更平等的宗教實踐方式。 7

透過獲得比丘僧伽的平等和公正，**SAGIN** 內部上座部比丘僧伽的復興為印尼的佛教做出了重大貢獻。這次復興使得比丘們可以自由地學習和修行佛法，隨後使他們能夠向俗人群體傳播佛法。因此，印尼的佛教女性現在有機會接受比丘尼的密集指導。反思摩訶波闍波提長老的教誨，佛教女性應該毫不猶豫地付出同樣的努力，依照佛法來訓練自己、發展自己的生活。正如 **Mahâpajapati Therî** 所說，

如果你們對我有任何同情，如果你們對我有任何感激，那麼你們所有人都應該為延續真正的教義而做出實質性的努力。當我懇求佛陀時，完全覺悟者允許婦女出家。因此，正如我對此感到高興一樣，你們也應該實踐它。」（附錄 146）。

這種制度轉型並不僅限於佛教界；它還具有更廣泛的社會影響力。對比丘的認可挑戰了印尼社會根深蒂固的性別規範，在印度尼西亞，女性在宗教、政治和文化領域歷來處於邊緣地位。透過賦予寺院社區內的女性權力，對比丘尼的認可也向更廣泛的印尼社會傳遞了社會變革的信息，鼓勵在其他宗教和社會背景下實現更大的性別平等。

對社會和更廣泛的社會變革的影響

印尼對比丘尼的接受度和認可度的提升對性別平等具有重要意義，

特別是在對印尼社會和文化的背景下。隨著女性在宗教領導階層中的地位不斷提高，她們挑戰了傳統性別角色，並提供了一種賦予女性權力的替代模式。在印尼，女性長期以來在公共和私人領域都面臨歧視。女性出家為比丘尼標誌著社會向更公正和平等的方向轉變。

比丘尼已成為性別平等的倡導者，不僅在佛教界，而且在更廣泛的社會中。透過他們的教導和行動，比丘尼幫助解決了家庭暴力、教育機會不平等和婦女經濟賦權等社會問題。透過倡導婦女權利印尼的比丘尼對社會發展有很大的貢獻，也更推動全球的性別平等和社會正義的討論。因此，重建上座部比丘尼的僧團是很重要的。如今，印尼的佛教女性比男性更活躍。在上座部比丘僧人的幫助下，這些婦女有機會獲得更有針對性的指導和支持。

在僧團內部的 **SAGIN** 中設立上座部比丘僧團也促進了男女僧侶之間的更大合作，促進了更和諧和包容的精神。這種和諧和包容行的宗教模式越來越被認可影響印尼乃至全世界佛教未來的重要力量。

結論

印尼上座部比丘尼的發展代表佛教寺院傳統朝著性別平等邁出了重要一步。比丘們的積極支持對於女性受戒合法化以及確保比丘融入僧團起到了至關重要的作用。這種相互支持不僅促進了比丘尼的製度認可，而且還培育了一種促進性別平等以及佛教核心價值（智慧、慈悲和互聯互通）的寺院生活合作模式。

儘管一些比丘尼可能會受到比丘僧伽的歧視性待遇，但本文強調，**SAGIN** 內的上座部比丘尼僧伽得到了比丘們的大力支持。**SAGIN** 非常重視上座部佛教傳統中比丘僧伽的復興。該組織幫助女性過著比丘尼的生活，為她們提供學習和修行佛法的機會。

這些比丘的認可和灌頂對於佛教界和印尼社會都具有深遠的影響。透過挑戰傳統性別規範和促進社會變革，女性出家為比丘尼也促進了宗教得包容和平等。比丘與比丘尼之間的合作也繼續塑造印尼佛教的未來，並為宗教界提供一個充滿希望的模式。

The Development of Theravâda Bhikkhunîs in Indonesia: Progress Toward Gender Equality in Sangha Agung Indonesia

Julia Surya (Bhikkhuni Thâtâcârîni Therî)

The development of Theravâda *bhikkhunîs* in Indonesia represents a significant shift in the traditional structure of the Buddhist monastic community. For centuries, the Theravâda tradition has been predominantly male-dominated, with *bhikkhus* (male monks) playing the central role in religious leadership. The ordination of women as *bhikkhunîs*, however, has remained a contentious issue within this tradition. In recent years, however, there has been a remarkable shift in the Indonesian Buddhist landscape, particularly within the context of the Sangha Agung Indonesia (SAGIN), the oldest monastic organization in Indonesia, which was founded by the late venerable Ashin Jinarakkhita in 1959. The Sangha Agung Indonesia comprises monks and nuns from three Buddhist traditions: Theravâda, Mahâyâna, and Vajrayâna. Members from these traditions follow their respective *vinaya* and teachings while coexisting harmoniously within the same community.¹ This article explores the progress of Theravâda *bhikkhunîs* in Indonesia, especially Theravâda *bhikkhunîs* of Sangha Agung Indonesia, focusing on the transformative role of *bhikkhu* support in fostering gender equality and empowering women within Buddhist institutions.

Historical Context of *Bhikkhunîs* in Theravâda Buddhism of Sangha Agung Indonesia

Historically, the ordination of women as *bhikkhunîs* in the *Theravâda* tradition has been fraught with challenges. While the Buddha is said to have allowed the ordination of women into the monastic order, many *Theravâda* countries, including Sri Lanka, Thailand, and Myanmar, have faced resistance to the full institutionalization of female ordination. One key issue has been the interpretation of the *vinaya*, the monastic code, which is traditionally understood to restrict the ordination of women in certain contexts.²

The situation in Indonesia is unique in several ways. As a predominantly Muslim nation with a rich history of Hindu and Buddhist influence, the Buddhist community in Indonesia has always been a minority. However, with the increasing interest in gender equality and the rise of feminist movements globally, Indonesia's Buddhist community has witnessed growing acceptance of women's ordination. The establishment of Sangha Agung Indonesia (SAGIN) in 1959, which represented the Theravâda tradition in the country, initially focused on ordaining male monks. However, in the last few decades, there has been increasing momentum toward the ordination of women, culminating in the formal recognition of *bhikkhunîs* within SAGIN.

Long before the first restoration of the Theravâda *bhikkhunî* ordination in Sarnath, India, Theravâda *samanerîs* had already appeared in Indonesia. In 1963, the founder of SAGIN, the late Ashin Jinarakkhita, ordained a *samanerî* in accordance with the Theravâda tradition at Vimaladharma Temple in Bandung, West Java, Indonesia. The *samanerî*, named Jinakumari, is recognized as the first Indonesian *bhikkhunî* after a lapse of over 1,000 years. In 1966, due to the absence of a Theravâda *bhikkhunî sangha* at the time, *samanerî* Jinakumari and several other *samanerîs* were sent by Ashin Jinarakkhita to receive full ordination in the Mahâyâna tradition at Po Lin Monastery in Hong Kong.³ The dedication of Ashin Jinarakkhita endures over time. His compassion and wisdom have been passed down to his disciples and the monks who have joined SAGIN, particularly in relation to the advancement of Buddhist women in Indonesia.

The year 2008 marked a turning point for those who had doubted the emergence of Theravâda

bhikkhunīs in the country. It became a significant moment in the history of Buddhist women in Indonesia, as it represented a new opportunity for those committed to pursuing a life as Theravāda *bhikkhunīs*. On February 14, 2008, Nyanasuryanadi Mahāthero performed the first *pabbajja* (ordination) for women at Veluvana Monastery in Ampel, Boyolali, Central Java, Indonesia. Among the women ordained were *anagarinī* Sri Utami and *anagarinī* Julia Surya, who later became known as Bhikkhunī Dhammācārīnī and Bhikkhunī Thitācārīnī. On May 12,

2012, following a recommendation from Nyanasuryanadi Mahāthero and after four years of training as *samanerīs*, Dhammācārīnī and Thitācārīnī received full ordination as *bhikkhunīs* in Sri Lanka. Since then, SAGIN has included Theravāda *bhikkhus*, *bhikkhunīs*, *samaneras*, and *samanerīs*, all of whom have equal opportunities to practice the *dhammavinaya* of the Buddha.

After the ordination of these two *bhikkhunīs*, in the years 2015 and 2016, again the female disciples of the Nyanasuryanadi Mahāthero received full ordination as *bhikkhunīs* in Sri Lanka. Following in the footsteps of his disciples, a *samanerī* who is a member of SAGIN, went to Sri Lanka to receive full ordination as a *bhikkhunī*.

More than a decade after the first Theravāda *bhikkhunī* ordination by SAGIN in Sri Lanka, a new chapter in the development of the Buddha Dhamma in Indonesia was written with the holding of the first Theravāda *bhikkhunī upasampadā* by SAGIN at Borobudur Temple, Magelang, on February 7. This sacred ceremony marked a significant moment for the Buddhist community in the country, as for the first time, six *bhikkhunī* candidates received full ordination at Borobudur, the largest Buddhist temple in the world. Nyanasuryanadi Mahāthero, who is the *mahānayaka* of SAGIN, led the ordination ceremony as *bhikkhu upajjaya* and the Padukka Sumithra Therī of Sri Lanka as *bhikkhuoī pavattinī*.

With this ordination, SAGIN now has eleven Theravāda *bhikkhunīs*, including six who were recently ordained. This *bhikkhunī* ordination marks an important milestone for the Buddhist community in Indonesia, particularly for SAGIN. Previously, an ordination for *bhikkhus* was held at Borobudur Temple on May 2, 1970, which included the ordination of the late Jinadhammo Mahathero and several other *bhikkhus*. The late Jinadhammo Mahathero was a member of SAGIN and a renowned meditation teacher in Indonesia.



Challenges and Cultural Norms in Recognizing *Bhikkhunīs*

The recognition of *bhikkhunīs* in Indonesia has faced considerable cultural and normative challenges. Indonesia's social fabric, shaped by patriarchal values, has often relegated women to subordinate roles, particularly within religious institutions. In this context, the ordination of women as *bhikkhunīs* was met with skepticism and resistance from many quarters. Buddhist communities, influenced by traditional interpretations of gender roles and religious texts, were initially reluctant to recognize the legitimacy of female monastics.

Moreover, the broader societal norms in Indonesia, including those derived from Islamic, Hindu, and Christian teachings, placed significant obstacles in the path of women's spiritual empowerment. As a predominantly Muslim nation, the majority of Indonesians were unfamiliar with the concept of female ordination in Buddhism, and the idea of a female monk was often perceived as an anomaly.⁴ Additionally, gender-based discrimination in religious and social life further exacerbated the challenges faced by *bhikkhunīs* seeking recognition.

However, with the increasing advocacy for gender equality, both within Buddhism and Indonesian society, the role of women in Buddhism began to change. *Bhikkhunī* ordination was seen not only as an expression of gender equality but also as a significant step toward the institutional transformation of the Buddhist *sangha*. The role of *bhikkhus* of SAGIN in supporting this change became essential for ensuring the success of *bhikkhunī* ordination.

The Role of *Bhikkhus* in Supporting *Bhikkhunīs* in SAGIN

A key factor in the development of *bhikkhunīs* in Indonesia has been the active support of *bhikkhus*. Historically, the *bhikkhu* community has held significant authority in Theravāda Buddhist monastic institutions, and their endorsement of female ordination has been crucial in legitimizing *bhikkhunīs*. The mutual support between *bhikkhus* and *bhikkhunīs* has played a critical role in fostering inclusivity and creating a collaborative model that facilitates institutional transformation toward gender equality.

Bhikkhus, particularly those in positions of leadership within SAGIN, have been instrumental in advocating for the ordination of women and providing the necessary support for *bhikkhunīs*. Their involvement has been significant not only in ensuring the institutional recognition of female ordination but also in creating a more balanced and egalitarian monastic environment. *Bhikkhus* and *bhikkhunīs* have worked together to develop educational programs, meditative practices, and community service initiatives that promote the role of women in Buddhist teachings.⁵

Furthermore, the collaboration between *bhikkhus* and *bhikkhunīs* of SAGIN has facilitated constructive cross-gender dialogue within the Theravāda tradition. This dialogue has challenged traditional gender norms within the monastic community and has fostered a more inclusive interpretation of the Buddhist teachings. By working together, *bhikkhus* and *bhikkhunīs* have been able to promote the core Buddhist values of wisdom, compassion, and interconnectedness, which align with the principles of gender equality.

Institutional Transformation and Gender Equality

May 25, 2025

The recognition and empowerment of *bhikkhunīs* in Indonesia are not merely a matter of individual achievement; they represent a broader institutional transformation within Theravāda Buddhism. As *bhikkhunīs* continue to be ordained and actively participate in monastic life, they contribute to the transformation of Buddhist institutions, ensuring that gender equality is more than just a theoretical ideal; it becomes a practical reality.

Every individual, regardless of gender, possesses the equal potential to attain spiritual realization. Over 2,500 years ago, the Buddha told Ānanda that women, upon renouncing worldly life and practicing the *dhammavinaya*, are capable of achieving perfection (Cv.X.1, 2-3). This principle was also the foundation for Nyanasuryanadi Mahāthero's decision to allow women to embrace the homeless life as Theravāda *bhikkhunīs*. When questioned about his decision to admit women to this monastic path, despite opposition from some Theravāda *bhikkhus* to the re establishment of the Theravāda *bhikkhunī sangha*, he responded: "Women possess the same potential as men and are capable of achieving what men have achieved." He emphasized that women have the strength to cultivate moral conduct and develop spiritual and mental qualities in accordance with the Buddha's teachings.⁶

The involvement of *bhikkhunīs* in leadership roles and decision-making processes within the *sangha* has contributed to a more balanced and representative structure within Buddhist institutions. For example, in Indonesia, *bhikkhunīs* have taken on roles in teaching, meditation, and leading community activities, thus demonstrating their integral place within the monastic order. Their participation in religious education and outreach programs has also had a profound impact on the broader society, promoting a more egalitarian approach to religious practice.⁷

By receiving equality and justice from the *bhikkhu sangha*, the revival of the Theravāda *bhikkhunī sangha* within SAGIN has made a significant contribution to Buddhism in Indonesia. This revival allows *bhikkhunīs* to freely study and practice the *dhammavinaya*, subsequently enabling them to disseminate the Dhamma to the lay community. As a result, Buddhist women in Indonesia are now provided with the opportunity to receive intensive guidance from the *bhikkhunīs*. Reflecting on the teachings of Mahāpajapati Therī, Buddhist women should not hesitate to exert the same efforts in training themselves and developing their lives according to the *Dhammavinaya*. As Mahāpajapati Therī expressed,

If you have any sympathy for me, and if you have any gratitude, then make a substantial effort, all of you, for the continuation of the true doctrine; The Fully Awakened One granted women the going forth when I implored him. Therefore, just as I would rejoice in it, so should you practice it." (ApA.146).

That institutional transformation is not limited to the Buddhist community alone; it also has wider social implications. The recognition of *bhikkhunīs* challenges deeply entrenched gender norms in Indonesian society, where women have historically been marginalized in religious, political, and cultural spheres. By empowering women within the monastic community, the recognition of *bhikkhunīs* also sends a message of social change to the broader Indonesian society, encouraging greater gender equality in other religious and social contexts.

Impact on Society and Broader Social Change

The increasing acceptance and recognition of *bhikkhunīs* in Indonesia has significant implications for gender equality in the broader social and cultural context. As women gain visibility in religious leadership, they challenge traditional gender roles and offer an alternative model of female empowerment. In Indonesia, where women have long faced discrimination in both public and private spheres, the ordination of women as *bhikkhunīs* signals a shift toward greater social justice and equality.

Bhikkhunīs have become advocates for gender equality, not only within the Buddhist community but also in the broader society. Through their teachings and activism, *bhikkhunīs*

have helped address social issues such as domestic violence, unequal access to education, and economic empowerment for women. By advocating for women's rights and playing active roles in societal development, *bhikkhunīs* in Indonesia contribute to the broader global discourse on gender equality and social justice. Consequently, the re-establishment of the Theravāda *bhikkhunī sangha* is crucial. Today, Buddhist women in Indonesia are increasingly more active than their male counterparts. With the presence of the Theravāda *bhikkhunī sangha*, these women have the opportunity to receive more focused guidance and support.

The presence of a Theravāda *bhikkhunī sangha* in SAGIN within the monastic community also fosters greater cooperation between male and female monastics, promoting a more harmonious and inclusive approach to spiritual practice. This model of collaborative, gender-inclusive religious practice is increasingly recognized as a vital force in shaping the future of Buddhism, both in Indonesia and worldwide.

Conclusion

The development of Theravāda *bhikkhunīs* in Indonesia represents a significant step toward gender equality in Buddhist monastic traditions. The active support from *bhikkhus* has played a crucial role in legitimizing female ordination and ensuring the integration of *bhikkhunīs* into the monastic community. This mutual support has not only facilitated the institutional recognition of *bhikkhunīs* but also fostered a collaborative model of monastic life that promotes gender equality and the core Buddhist values of wisdom, compassion, and interconnectedness.

Even though some *bhikkhunīs* may experience discriminatory treatment from the *bhikkhu sangha*, this paper highlights that the Theravāda *bhikkhunī sangha* within SAGIN receives strong support from the *bhikkhus*. SAGIN greatly values the revival of the *bhikkhunī sangha* within the Theravāda tradition. The organization enables women to embrace the life of a *bhikkhunī*, providing them with the opportunity to study and practice the *dharmavinaya*.

The recognition and empowerment of those *bhikkhunīs* have profound implications for both the Buddhist community and Indonesian society. By challenging entrenched gender norms and promoting social change, the ordination of women as *bhikkhunīs* has contributed to a more inclusive, egalitarian approach to religious practice. As the collaboration between *bhikkhus* and *bhikkhunīs* continues to shape the future of Buddhism in Indonesia, it offers a hopeful model for the broader global discourse on gender equality in religious contexts.

Buddhadharma. (2015). Gender and the Buddhist community: The role of women in Buddhism. Dharma Publications.

Thera, Narada, *trans Dhammapada*. Sri Lanka: Buddhist Culture Centre, 2000. Tin, Daw Mya.

Trans. The Dhammapada, Verses and Stories. Burma: The Burma Pi?aka

Association, 1985.

Hughes, R. (2014). Women and social change in Indonesia: A feminist perspective.

Routledge. *The Book of Discipline. Vol. V.* (1975). Translated by I.B. Horner. London: Pali

Text Society.

Notes

1. Julia Surya, et al., “Theravâda Bhikkhunî of Sangha Agung: Equality and Justice in Education, Spiritual Practice and Social Service” (Atlantis Press, 2020), 353–58.
2. Peter Harvey, *An Introduction to Buddhism: Teachings, History, and Practices*, 2nd ed. (Cambridge: Cambridge University Press, 2013).
3. Medya Silvita, “Bhikkhuni Jinakumari and the Early Indonesian Buddhist Nuns,” *Compassion and Social Justice*, ed. Karma Lekshe Tsomo (Yogyakarta: Sakyadhita, 2015), 7–12.
4. R. Wilkinson, *Buddhism in Indonesia: Cultural and Historical Perspectives* (Oxford University Press, 2013).
5. T. Sung, “The Role of Bhikkhunîs in Modern Theravâda Buddhism,” *Journal of Buddhist Studies* 33:2 (2016):156–75.
6. Julia Surya, et al., “Theravâda Bhikkhunî.”
7. M. Jormakka, “Gender Equality in Buddhist Monasticism: A Global Perspective,” *Buddhism Today* 2015.

使佛法慧日永耀世间：僧侣弘扬佛法的使命

Thubten Lamsel

在现代背景下，寺院与僧众已不再是传播佛法的唯一或核心枢纽。各类佛教中心、线上课程、在家导师以及“世俗佛教”层出不穷。此时，佛陀四众弟子都可深思：僧伽团体在当代是否仍具重要价值——甚或是否仍有存在的必要？若依佛陀亲授的教示为导，答案是肯定的。

各部经典表明，释迦牟尼佛将健全运作的僧团——能够如法奉行僧伽仪轨——视为其教法长久住世的关键。本文旨在达成两个目标：（一）阐明僧团存续与佛法传承之间的内在关联；（二）概述舍卫寺建立比丘尼僧团所产生的影响。文章将探讨持守波罗提木叉戒 (Prātimoksa) 对个人与社会的短期和长期利益，并强调僧侣在社区中的特殊角色。当佛陀的出家弟子们真正肩负起在社区中修行的责任、清净持戒成就十利、如法行持僧伽仪轨，使佛法之日永耀世间时，所有佛陀四众弟子都会受益。

波罗提木叉戒的影响力

释迦牟尼佛在即将示现涅槃之际，特别开示了僧众对佛法久住的不可替代之独特角色：

我涅槃后，你不要说清净修行者没有依怙。如今我已经出色地讲完《波罗提木叉经》和优秀的毘奈耶，你应当把它们视为我涅槃后的世尊。“如果这部经能长期在世，佛法就会广传，因为广传，就可以证得涅槃。如果不遵守《波罗提木叉经》，不如法行持布萨仪轨，就像太阳落山，黑暗将笼罩整个世界。”¹

巴利三藏中处处可见，释迦牟尼佛明确示现：唯有当四众弟子——具足戒比丘、具足戒比丘尼、持守五戒的优婆塞与优婆夷——皆能荷担法脉时，佛陀方证涅槃。² 为何佛陀将教法久住之因，特别系于《波罗提木叉经》的存在，以及按照规定行持布萨（巴利文：uposatha）的僧团呢？《律藏》中记载，释迦牟尼佛开示：过去七佛教法住世久暂之别，正取决于广泛宣说佛法和建立僧侣戒律。³ 就如被绳子捆住的花不会被风吹走一样，受戒律“约束”的僧侣也不会在佛陀涅槃后离开，而是长久地留在原地，继续弘扬佛法。同理，藏传佛教道次第（藏文：lam rim）教法中，将“暇满人身”中的“中土”定义为——存在能如法行持律藏三大根本仪轨的比丘或比丘尼僧团之地——此乃成就修行者的十八种根本条件之一。⁴

佛陀在制定每条戒律时——依据《四分律》：比丘戒 250 条，比丘尼戒 348 条——皆列举十种立戒功德（见表一）⁵。如律宗比丘尼悟因法师所言：“佛制戒律，意在弘通正法、和合僧团，既重个人解脱，亦护团体清净，更进一步令佛法得社会信受。”⁶此十利功德实具因果次第，最终以第十“令正法久住”为究竟归趣：

持戒能调伏烦恼，护持具惭愧者，折伏刚强众生，令僧团清净和合，坚固世间信众道心，广弘正法利益众生，终使佛法久住世间。⁷

这十种功德，圆满含摄《波罗提木叉经》的广大行持意义，其利济之功，远超凡夫自利之境。

表一：持戒的十大利益

促进僧伽和谐共处	最终目标 10. 让佛法永续
1. 督导僧伽	
2. 使僧伽内心平静与快乐	
3. 保护僧伽	
改变社会	
4. 激励那些没有信仰的人	
5. 提升信仰者的修行	
实现自我解脱	
6. 抑制焦躁不安	
7. 稳定那些有正直感的人	
8. 消除当下的烦恼	
9. 防止未来烦恼的生起	

在个人层面，戒律能引导修行者获得解脱（利益6-9）。达赖喇嘛尊者阐明：“僧伽生活方式受到赞叹，并非因其本身值得尊敬，而是因其对三学培养具有直接助益。”⁸事实上，释迦牟尼佛本人是一名比丘，即便在证悟后仍保持其比丘身份。这种生活方式所体现的伦理约束，正是心灵纯净不染的自然流露。为持守数百条规范饮食、睡眠、行止、言语及对外境诸多细节的戒律，僧众必须培养强大的正念与内省觉知，这两者正是培育禅定与智慧的关键心理要素。基于清净的戒行，心灵得以摆脱身口意造恶带来的悔疚重负，定力与解脱智慧自然能茁壮成长。

持戒者改变社会的能力（利益4-5），在舍利弗与目犍连尊者皈依佛陀的故事中得以彰显。当舍利弗见到阿说示比丘威仪具足时，深受感召，上前询问：“尊师是谁？所弘何法？”仅仅听闻《缘起法颂》的偈语，舍利弗当即证得初果。随后他将此偈转述给道友目犍连，目犍连亦顿悟圣谛。二人遂共诣佛陀座下，分别成为弟子中智慧第一与神通第一的圣者，此后广弘正法于世间。⁹

这个故事揭示了僧伽的力量源于其人性化的实践。真正的佛法皈依处，并非记载佛法的典籍，而是修行者内心对佛法的真实体证。当僧侣们以身、口、意三业践行佛法——通过非暴力、知足与智慧的行为准则成为佛法的活现载体时，便使佛法在现实中的可行性变得具体可感。正因如此，僧团通过剃发和穿袈裟的外相转化，展现了重要的教化功能：他们以远离贪嗔痴外显表相的生命示范，生动诠释着佛法的实效性。

一个注重道德的僧团

虽然佛陀没有要求僧侣居住在寺院里，但这样的做法是有益的。达赖喇嘛建议，

孤独的树木会被风卷曲和折断，但森林中的树木相互保护，抵御风的侵袭，一起向上生长。类似地，出家人共同朝着同一方向成长——三学、菩提心等等。在寺院里——一个为修行佛法而设计的环境中生活——他们更容易持守戒律，并在修行的路上不断进步。出家人互相支持，远离诸恶，并帮助彼此净化不善之处。¹⁰

无论僧侣是否住在寺院里，三种规定的寺院仪轨（布萨 *posadha*、结夏安居 *varsā* 和自恣 *pravāraṇā*）都至少需要四位受具足戒的比丘或比丘尼联合主持。¹¹ 值得注意的是，释迦牟尼佛指定僧侣集体出席——四名或以上的僧侣聚集在一起，“如法主持布萨”——是佛法慧日永耀世间的关键。

要获得共修的益处，和谐是必不可少的。佛陀指定了六和敬，实践六和敬可以确保僧侣的成长：（1-3）身、口、意和谐，（4）戒律和谐，（5）观点和谐，（6）生活必需品和谐。通过体现这六种和谐，僧侣展示了一个有说服力的替代方案，以应对充满冲突的世界。例如，无论是在公共场合还是私下，当他们在行为、言语和思想上对彼此表现出慈爱，都会积极抵制社会对肢体暴力、言辞尖锐和恶意的接受。此外，僧侣们在共同的伦理准则下生活，并公平分配食物、衣物、住所和医疗等资源，体现了一种超越自我利益、优先考虑团体福祉的生活方式。还有什么方法能比体现佛法与成果，更能使佛法永续和继续弘扬呢？

僧侣生活准则和寺院仪轨中存在的“安全机制”，有助于保护佛法与确保僧侣的清静性，从而使佛法持续存在于世间。通过每月的布萨，僧侣们忏悔过失，重新获得持戒清淨。在为期三个月的结夏安居（梵文：varsā，巴利文：vassa）期间，僧侣们精进修学，避免指出他人的过失或错误。然而，结夏安居最后一天是每年一次的自恣（梵文：pravāranā，巴利文：pavāranā），每位比丘尼在此公开邀请其他僧侣指出在雨季期间看到、听到或怀疑的任何过失，以便他们能够净化并在修行之路上取得进展。僧团仪轨所要求的公开透明性，不仅能让修行者防非止恶，而且在错误发生时鼓励他们做出适当的调整。悟因法师也指出，问责制对寺院本身具有保护作用。作为公共机构，它们可以“接受社会评估和审查”¹²。这种机制是防范个人或集体腐败和虚伪的强大保障。相比之下，无论是僧侣或在家居士的独修众，只要他们的行为没有过于偏离法律，几乎没有机会面对正式或公共的问责机制。

舍卫寺：在纷乱世界中创造和平

德林法师（Venerable Thubten Chodron）意识到，过着道德纯洁的僧侣生活对个人和社会都有益处，以及以寺院为基础的生活方式有利于实现这一目标，于是她于 2003 年创立了舍卫寺（Sravasti Abbey）。僧团与佛法的持久性之间的联系构成了舍卫寺使命宣言的核心：¹³

舍卫寺支持一个成功的僧团，在这里学习和实践佛陀关于伦理、非暴力、慈悲和智慧佛法，然后将这些佛法广泛传播，从而培养内心与世界的和平。

我们寻求佛法永续、将佛法深深扎根于西方的土壤、与他人分享、建立一个持久的僧团、和为有情众生服务直到永远。

如上所示，拥有能够执行三项关键戒律仪轨的受戒比丘和比丘尼，对佛法的永续至关重要。因此开始了在美国华盛顿州纽波特，建立比丘尼僧团的过程，这一过程长达数十年（表 2）。

表2. 舍卫寺比丘尼僧团的建立

年度	事件
1977	德林法师在印度达兰萨拉接受沙弥尼的授予
1986	德林法师在台湾接受比丘尼具足戒
2003	建立舍卫寺
2006	在中国僧众的协助下，首次主办初学者（沙弥与沙弥尼）授戒仪式
2008	首位在舍卫寺修行的僧侣在台湾接受具足戒
2011	五位常驻比丘尼能主持半月一次的布萨
2014	首次结夏安居与自恣圆满举行
2018	首次初学者授戒仪式完全由舍卫寺僧众主持
2019, 2024	比丘尼德林法师在台湾佛恩寺的具足戒仪式中，担任十位见证人之一
未来	舍卫寺举行一场全程以英语进行的具足戒仪式

这些努力产生了显著而深远的影响。从 2003 年只有一名常驻僧侣，发展成今天有 22 名僧侣：16名比丘尼、1名比丘和5名初学者。在过去十多年中，每年都以英语举行布萨、结夏安居和自恣。通过这些经验，寺院成为了“培训寺院”——能够指导其他人学习戒律并将重要的律仪仪式调整为适合各自社区的形式。2018 年和 2024 年，该寺举办了国际戒律课程。2023 年，寺院里的比丘尼帮忙组织、协助和教导在印度舍卫城举办的国际比丘尼布萨——有来自不同国家和不同修行传统的 145 名比丘尼参加，¹⁴ 其中包括一年前在不丹，接受了第一场根本说一切有部（Mūlasarvāstivāda）比丘尼戒的多位尼泊尔和不丹比丘尼。¹⁵

此外，舍卫寺僧侣以各种方式为当地社区做出贡献：他们参与监狱教化工作，担任流浪青少年援助组织的理事，进行面对面和在线的佛法教学，并与当地学校合作作为他们宗教教育项目的一部分。他们诚守戒律和寺院仪轨，和谐共住，确保身、口、意三业清净，通过实践波罗提木叉戒而利益社会。

值得注意的是，如此深广的弘法活动竟出现于一个女性难以出家的佛教宗派中（藏传佛教）。寺院僧侣远赴台湾受持《四分律》，台湾比丘尼在这位美国比丘尼僧团的成长过程中，无私地分享她们的经验与深刻的知识。在不试图影响或干预藏族僧团的情况下，舍卫寺的真实经历和影响力传达了一个明确的信息：成功的比丘尼僧团是可能的，并且是有益的。

结论

释迦牟尼佛明确立教本怀，旨在建立由四众弟子组成的僧团，使其能够理解、修持并弘扬佛法。更强调波罗提木叉戒与具足戒僧团的重要性——唯有通过如法奉行戒律仪轨，正法方能久住于世。佛陀制戒具有广大深远的用意。最直接的，是引导持戒者走向解脱，并与其他僧侣和谐共修。通过僧众内外转化的明显榜样，佛法的功效得以具体展现——或令未生信者萌发信心，或使已信者道心坚固。明了此无谬缘起后，僧众必须肩负起在社区里修行的责任、持戒清净则十利自然成就、如法行持僧伽仪轨，使佛法慧日永耀世间。

注释

¹ Bhikṣu Hongchuan and Bhikṣu Huaisu, *Dharmaguptaka Vinaya: Bhikṣunī Posadha and Rites to Establish the Territory* (Newport: Sravasti Abbey, 2017), 45.

² Mahā Parinibbāna Sutta (DN 16); see also Bhikkhu Anālayo, *Bhikkhunī Ordination: From Ancient India to Contemporary Sri Lanka* (Āgama Research Group, 2018) 28–30.

³ See Methunadhamma Bu, Pj 1. PTS 3.1–3.40 (Pali Vinayapitaka).

⁴ Bhikṣu Tenzin Gyatso and Bhikṣunī Thubten Chodron, *Following in the Buddha's Footsteps*, (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2019), 115.

⁵ Adapted from Venerable Bhikṣunī Wuyin, *Choosing Simplicity: A Commentary on the Bhikṣuni Pratimoksha*, (Snow Lion, 2001), 59.

⁶ Venerable Bhikṣunī Master Wuyin Shih, *Living the Vinaya: An Introduction to Karmans and Skandhakas* (Newport, WA: Sravasti Abbey, 2023), 22.

⁷ Vinaya Master Bhikṣu Benyin, *Karmans for the Creation of Virtue: The Prescriptive Precepts in the Dharmaguptaka Vinaya* (Newport, WA: Sravasti Abbey, 2003), 8.

⁸ Gyatso and Chodron, *Following in the Buddha's Footsteps*, 116.

⁹ Nyanaponika Thera and Hellmuth Hecker, *Great Disciples of the Buddha: Their Lives, Their Works, Their Legacy* (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2003), 4–11.

¹⁰ Gyatso and Chodron, *Following in the Buddha's Footsteps*, 136.

¹¹ The Dharmaguptaka Vinaya contains a transaction whereby a *bhikṣu* can perform the *posadha* alone. Nonetheless, the *bhikṣu* is instructed to prepare the hall for the assembly to gather and to perform the rite with visiting monastics if they come, indicating the Buddha's intention for this to be a communal activity. *Bhikṣunīs* do not have this allowance.

¹² Shih, *Living the Vinaya*, 24.

¹³ <https://sravastiabbey.org/who-we-are/history/>

¹⁴ <https://sravastiabbey.org/sravasti-nuns-at-sravasti-varsa/>

¹⁵ <https://www.lionsroar.com/women-receive-full-ordination-in-bhutan-for-first-time-in-modern-history/>

連結傳統與現代：緬甸佛教尼姑融入當代

Sayalay 介紹

緬甸的佛教尼姑被稱為 **Thilashins** 或 **Sayalays**，意為“持戒者”，在社會中佔有重要地位。從歷史上看，蒂拉辛人在面臨結構性障礙和制度邊緣化的同時，對精神實踐、道德修養和社會福祉做出了重大貢獻。在上座部佛教傳統中，**Thilashins** 無法獲得完整的戒律（**upasampadā**），在僧團等級制度中處於次要地位。

然而，他們的韌性和適應能力使他們能夠超越傳統的限制，以革命的方式積極與當代社會互動。《長老經》是早期佛教經典之一，它顯示女性在歷史上一直努力在佛教社會中展現精神力量，超越文化和制度的限制（**Blackstone, 1998**）。透過這項傳統，蒂拉辛人不斷挑戰父權制規範，並體現了佛教教義在當代社會的持久意義。

本研究檢視了 **Thilashin** 對其社區關鍵需求的義務的發展。透過教育、性別平等活動和社區發展，**Thilashins** 將自己定位為變革的推動者，巧妙地將傳統與現代相協調。她們的貢獻不僅解決了根深蒂固的性別差異問題，也展示了佛教教義如何促進積極的社會變革

上座部佛教階級制度中的提拉辛

迪拉辛在緬甸上座部佛教等級制度中扮演著複雜的角色。儘管他們被視為道德行為和精神嚴謹的典範，但他們的宗教權威是有限的。與比丘不同，**Thilashins** 被禁止獲得完整的戒律（**upasampadā**），這限制了他們參加寺院儀式和典禮。缺乏完整的戒律符合《律藏》的傳統解釋，即女性只能由僧尼二重僧伽授戒，但由於比丘尼僧團的衰落，緬甸不存在這樣的框架（**Analayo, 2021**）。

從歷史上看，蒂拉辛人在教育和認可方面面臨著巨大的障礙。儘管有受過教育的尼姑，但她們被排除在 **Pathamapanyan** 和 **Dhammacariya** 等重要考試之外。這些限制體現了上座部佛教內部系統性的性別歧視，正如《小乘佛教》等經典中所反映的那樣，這些經典規定了女性在僧侶等級制度中的從屬地位。以下是緬甸目前考試的調查：

政府考試

1. **Pathamapyan** 考試（**Mūla** - 初級、**Pathamange** - 中學、**Pathamalat** - 中級、**Pathamagyi** - 高級）

2. 法師考試

3.五部尼迦耶考試

4. 三藏考試（僅針對僧侶）

5.阿毘達摩與清淨道考試（三級）

知名機構考試

1.法師考試（針對35歲以下僧侶）

2. 釋迦教派考試（針對 20 歲以下的沙彌）

3. 薩薩那蘭卡拉考試（針對 25 歲以下的沙彌和 28 歲以下的尼姑）

4.五部經考試（緬甸版）

5.阿毘達摩口試

6.比塔卡塔亞帕拉古考試

儘管存在這些歷史和體制障礙，蒂拉辛人仍然表現出非凡的韌性。透過更多參與政府和私人考試，他們重新獲得了接受宗教指導和認可的機會。然而，挑戰依然存在：緬甸的尼姑仍然無法參加三藏考試等著名考試，這凸顯了宗教認可和機構機會方面長期存在的不平等。

即使在禮儀場合，蒂拉辛人也常常被賦予從屬角色。文化規範經常加劇這些不平等現象，因為僧侶通常認為自己的地位高於尼姑。儘管處於邊緣地位，Thilashins 仍堅持在佛教修行中確立自己的重要地位，並從堅定支持女性出家的比丘尼先驅摩訶波闍波提·喬達彌 (Bartholomeusz, 1994) 等人物那裡獲得啟發。

蒂拉辛人認識到了全球參與的重要性。透過將外語教育融入課程，他們使自己和學生能夠適應日益互聯的世界。這些努力旨在將 Thilashins 確立為佛教傳統的倡導者，同時促進多元文化交流，類似於早期佛教傳教士修改教義以滿足許多人群的需求。

佛學與寺院訓練

提拉辛對於保存和傳播佛教教義至關重要。他們經常舉辦以佛教經典和倫理理論為中心的法師課程，以及強調經文朗誦和解釋的沙門覺蘭迦羅培訓。這些舉措與佛陀在《大涅槃經》中的告誡相呼應，即保存佛法並將其弘揚給後代（《長部》，16）。

儘管如此，與僧侶相比，**Thilashins** 的貢獻仍缺乏足夠的記錄。《薩珊那武藏》和《薩珊那蘭卡拉》等經典對男性僧侶進行了全面的敘述，但對於尼姑則沒有類似的記載。像 **Thilashin Saya Kin** 和 **Thilashin Mae Nat Pe** 這樣的著名尼姑在歷史記載中並沒有得到充分的記錄，這凸顯了社會普遍忽視女性對佛教的貢獻。

世俗教育與社區發展

蒂拉辛人透過推行包容性教育和永續發展的全球計劃，逐步將世俗教育引入他們的課程中。這種融合滿足了社區的實際需求，特別是婦女和女孩等邊緣群體的需求。目前許多修道院都提供職業訓練課程，教授裁縫師等技能。在這些修道院接受過裁縫教育的婦女可以創辦自己的小生意，改變社區內的貧窮和依賴循環。

此外，一些尼姑庵還加強了教育服務，包括掃盲課程、電腦培訓和領導力培訓，從而使她們掌握在日益互聯的社會中蓬勃發展所必需的現代技能。這些努力強調了佛陀的「善行」(**kusalakammapatha**) 原則，即提倡利己利他的行為（《法句經》第 183 節）。**Thilashins** 透過滿足精神和物質需求來闡明這一概念，從而促進了將傳統佛教概念與實踐技能相結合的整體教育框架。**Thilashins** 透過為婦女和女孩提供世俗教育和精神理解，同時挑戰根深蒂固的父權制規範，促進永續的社區發展。

性別平等發展

儘管存在結構性複雜問題，**Thilashins** 仍作為性別平等的倡導者而崛起。他們透過教育和社區參與增強婦女和女孩的權能，培養平等文化並推動社會變革。這些舉措與《長老觀音像》相呼應，《長老觀音像》旨在表彰早期佛教女性的精神成就以及她們在克服文化限制方面取得的勝利 (**Blackstone, 1998**)。

與當地和國際組織的合作提高了 **Thilashins** 的有效性，促進了解決性別暴力、教育機會和經濟賦權的計畫。此次行動凸顯了佛教女性作為變革催化劑的變革能力。

蒂拉辛人與現代性的互動不僅限於他們對教育的貢獻。透過參加國際佛教會議和靜修會，他們促進跨文化討論並增強世界佛教界的影響力。這反映了佛陀對教學適應性的重視，正如《方便經》所見，該經讚揚運用巧妙的方法吸引不同的受眾。

融合傳統與現代

蒂拉辛家族對傳統和現代的承諾體現了他們履行職責的方式。透過遵守八戒和維持道德紀律，他們為環境永續性和技術進步等當代問題找到了解決方案。一些尼姑庵開展了環保活動，包括建立有機花園和推廣減少浪費的活動，體現了佛教的正念和尊重所有生命的價值觀如何應對生態挑戰。

此外，Thilashins 將技術創新融入其教育課程，提供電腦知識和數位能力的指導，幫助他們的社區應對當代挑戰。透過這些舉措，他們將古老的教義與現代環境連結起來，將佛教原則置於當代框架內，展現佛陀永恆的慈悲、智慧和道德行為的戒律。

結論

蒂拉辛 (Thilashins) 展示了精神領袖如何在紮根於傳統的同時巧妙地應對當代文化的複雜性。他們透過教育、行動主義和社區發展來解決社會需求並促進性別平等、全面發展和精神成長。承認他們的貢獻對於培育一個更包容和富有同情心的社會至關重要。

透過發出自己的聲音和克服體制障礙，蒂拉辛人堅持促進團結、韌性和進步，調和傳統與現代之間的差距。

參考

主要來源

法句經。O. Von Hinuber 和 K. R. Norman。倫敦，PTS，1995 年。

法句經 《阿塔卡塔》，I–IV。H.C. 諾曼。倫敦，PTS，1970 年。

上座部，I–III。F. L. 伍德沃德。倫敦：PTS，1971–1984。

上座部與上座部巴利語。H. 奧爾德伯格和 R. 皮舍爾。倫敦：PTS，1966 年。

二手資料

泰莎·巴托洛梅什 J. 《菩提樹下的女人：斯里蘭卡的佛教尼姑》。劍橋大學出版社，1994年。

福爾克，莫妮卡·林德伯格。建立功德場：泰國的佛教女性苦行者與性別階級制度。華盛頓大學出版社，2007年。

川波、弘子。緬甸佛教尼姑的出家與賦權。布里爾學術出版社，2013 年。

薩爾加多，尼爾瑪拉S. 佛教尼姑與性別實踐：尋找女性出家者。牛津大學出版社，2013年。

舒伯，朱利安。「佛教僧侶制度與社會：緬甸與東南亞。」《東南亞研究雜誌》第46，沒有。3，2015，第391–413 頁。

比，屯。「緬甸的教育：佛教尼姑庵的角色。」亞洲教育與發展雜誌，第卷22，沒有。1，2019，第45–58 頁。

布萊克斯通，凱瑟琳 R. 追隨佛陀腳步的女性：長老院的解放鬥爭。

寇松出版社，1998年。

手段的技巧。莫蒂拉爾·巴納西達斯出版社，1994 年。

比丘，阿那拉由。佛陀的女兒：古印度女性的教導。西蒙與舒斯特出版社，2022 年。

比丘，阿那拉由。佛教傳統中的優越感：歷史視角。西蒙與舒斯特出版社，2021 年。

循其法迹：礼赞释恒清法师博士的多维度精神遗产

by Christie Yu-Ling Chang

本文礼赞释恒清法师博士（Bhiksuni Dr. Heng-Ching Shi, 1943–2024）——这位佛教学术与教育界的璀璨明灯。她的贡献包括学术成就、佛经的数字化保存以及比丘尼戒的推进。通过学术考据与个人体悟的双重进路，本文呈现她对佛教界的深远影响，亦镌刻其对作者生命的启迪。文章礼赞其弘扬佛法的愿力、慈悲的师道，以及融通传统修行与现代需求的智慧。

2024年7月，恒清法师的圆寂标志着佛教学术研究与实践运动一个时代的终结。这位以突破性贡献闻名的比丘尼，完美诠释了学术卓越与修行谦卑的圆融之境。本文回顾她多方面的遗产，着重彰显她在学术研究与佛经数字化两大领域的开创性贡献、推动比丘尼戒的关键角色、以及润泽无数生命的亲切师承。这篇悼词取材于我与恒清法师的亲身经历，旨在保存和纪念她作为老师、导师和先驱者的记忆。

学术成就

恒清法师的学术之路开创了诸多先河。她于美国威斯康星大学麦迪逊分校（University of Wisconsin-Madison）获得佛学博士学位，成为首位在美国取得此成就的台湾汉传佛教比丘尼。返台后，她受聘于台湾首屈一指的顶尖学府——台湾大学哲学系。在那里，她身披袈裟讲学——这是传统佛教价值观与现代学术相融合的深刻象征，也是她开创性职业生涯中又一个非凡的先河¹。她的教化不仅限于课堂，她指导了众多学生和研究人员，激励他们深入佛学思辨与实修。²

她的学术贡献博大精深，历久弥新。英文专著《禅净融合思想研究》（The Syncretism of Ch'an and Pure Land Buddhism）、中文论著《佛性思想》及《菩提道上的善女人》皆为其代表作。后者对台湾佛教妇女会（Sakyadhita in Taiwan）的定名与发展影响尤深——正是通过这部著作，"Sakyadhita"被译为"善女人"，此译名因佛典中的高频出现而在汉语佛教界引发深刻共鸣。2002年，第七届国际佛教妇女大会（Sakyadhita Conference）首度在台召开（亦是我参与的首届会议，标志着我为这项鼓舞人心的运动奉献二十年的旅程的开始。），便采用了这一译名——国际佛教善女人大会，至今仍为台湾佛教妇女会所沿用。³ 这背后正是恒清法师学术的深远启迪，她虽从未接受任何正式头衔，却始终以幕后重要导师的身份，为台湾佛教妇女会提供坚定不移的指引。

数字保存计划

作为具有前瞻视野的领航者，恒清博士早慧地洞见数字技术对佛典保存与传播的革命性意义。她发起「中华电子佛典协会」（CBETA），主导华文大藏经数字化工程⁴，这项里程碑式的创举彻底改变了佛典研阅方式，为全球学者与修行者提供了无价法宝资源。

1995年，她于台湾大学创立佛学研究中心。在她的领导下，该中心推出了佛教研究互联网数据库，这是一个开创性的资料库，使全球都可以取得佛教研究资料。

爭取比丘尼戒

恒清法师致力于比丘尼戒的推动，这是她最重要的贡献之一。受达赖喇嘛尊者钦点为西方比丘尼委员会⁵ 顾问期间，她合著了一本关于比丘尼受戒问答的手册，此指南成为全球尼众的重要资源。恢复各佛教传统中的比丘尼戒脉，是她毕生最大的悲愿，我仍清晰记得她曾说过“一旦所有传承中的比丘尼传承都能复兴，我明天就可以死去。”

2018年，我陪同恒清法师赴不丹推动比丘尼受戒事宜。此行中，我们拜会了不丹王太后，共同探讨了为尼众授戒的重要意义。王太后被恒清法师的慈悲所感动，热情地拥抱了她。我们向王太后呈献了双语手册，并在沿途参访诸多寺院时，以纸质版与电子版两种形式进行了广泛结缘。这场关键会晤成为了重要里程碑，为2022年不丹史上首次比丘尼具足戒的圆满授受奠定了基石。恒清法师以坚定不移的愿力与细致入微的后续推动，成为这场佛教史上破冰之举圆满成就的关键所在，标志着佛教僧团制度向性别平等迈出了历史性的一步。

个人感悟

对我而言，恒清法师不仅是导师，更是法身慈母。我们的情谊既“淡如水”亦“甜如蜜”。她为人谦逊低调，总是小心翼翼地避免给别人添麻烦。但她的热情和幽默让每一次互动都充满愉悦。犹记我们共同翻译律藏《犍度篇》（Khandhaka）的日子，笑语盈室间流淌着共愿的法喜。

我第一次与恒清法师见面是在2001年，当时我从檀香山回到台湾，协助筹备第七届国际佛教善女人大会。起初，她给我的印象是内敛而拘谨。然而，她的行动展现了她的慷慨和决心——她自资赞助来自不同国家的11位比丘尼与会旅费，更促成台大承办开幕典礼。她的决心和气度给我留下了深刻的印象。

她的幽默感尤令人倾心。后来我才知道，她的台大学生亲切地给她起了个绰号叫“灭绝师太”⁶，这是对中国文学中一位严厉却深受喜爱的角色的引用。我常开玩笑说她和我母亲很像——无论是性格，还是她们生日相近这一点。这些轻松的玩笑，为我们之间的关系增添了一种特别的甜蜜。

除不丹之行外，我最珍视的是早年随师赴大陆的因缘。尽管恒清法师早已知道五台山普寿寺的住持——中国比丘尼界的领袖人物——不能参加2017年在香港举行的国际佛教善女人大会，她还是接受了与我同行、亲自递交邀请函的任务。我们的首站是北京，恒清法师在此进行了一场极具震撼力的佛法开示，听众无不深受触动。她的智慧与谦逊，给在场众人

留下了难以磨灭的印象。我们还参访了北京近郊著名的龙泉寺，恒清法师与该寺住持——当时的中国佛教领袖——进行了近一小时的深入交流。她热切倡导僧伽教育的重要性，强调僧尼必须在受戒前接受系统完整的教育——唯有如此，才能保障佛教僧团的和谐与长续发展。

在成功将邀请函递交给普寿寺住持后，我们启程前往古都西安。在西安，我们朝拜了伟大的译经大师玄奘法师，并参访了名刹法门寺下院的尼姑庵。此次参访为恒清法师日后的弘法之行埋下伏笔——她后来正是在此为尼众讲授佛法。诸位比丘尼感恩至深，得蒙如此德高望重却谦逊非凡的长老尼——一位真正的修行楷模——亲授佛法。

她的最后时光与精神遗产

恒清法师最后的时光，证明了她的坚韧与优雅。尽管身患疾病，她仍然专注于佛法和自己的责任。我有幸去医院探望她，她对我们在一起的时光表示感谢并给予祝福。在她离世前一周，她录制了视频以安抚信众，镜头前的从容与智慧依然熠熠生辉。⁷

她的离去留下了无法弥合的空白，但其精神遗产永续流转。正如我在最后告别时所承诺，我将继续在菩提道上精进，做一个善女人，秉承她的教诲，珍藏我们共度的时光。她的慈悲心、智慧和奉献精神将永远激励那些有幸认识她的人。

结语

释恒清法师博士的一生，是奉献、慈悲与创新。她对佛教学术、数字保存和比丘尼戒律的争取所做出的贡献，留下了不朽的法业传承。于我而言，她不仅是传灯恩师，更是法身慈母——那份殷殷教诲与无量慈心，照亮了我整个生命的修行之路。本文既是学术致敬，也是个人敬意，颂扬了这位毕生致力于佛法事业的杰出女性的深远影响。

参考

Chodron, T. (2006, September). *Team ordination research*. Thubten Chodron. <https://thubtenchodron.org/2006/09/team-ordination-research/>

Damcho, Diana Finnegan and Dr. Carola Roloff. (2018). *Bhutanese nuns receive full ordination for the first time in history*. Retrieved from <https://www.lionsroar.com/women-receive-full-ordination-in-bhutan-for-first-time-in-modern-history/>

National Taiwan University Digital Library of Buddhist Studies. (n.d.). *About CBETA and Bhiksuni Dr. Heng-Ching*. Retrieved from <https://buddhism.lib.ntu.edu.tw/en/aboutus/aboutus.jsp>

Sravasti Abbey. (2024). *Professor Venerable Heng-Ching Shih (1943–2024)*. Retrieved from <https://sravastiabbey.org/guest-teacher/professor-venerable-heng-ching-shih/>

注释

1. 恒清法师是首位身着僧袍在台湾最高学府台湾大学任教的学者。尽管以僧相示人，她始终谨守分际，避免任何传教之嫌。她坚持让学生们将她视为严谨的教授而非出家众，在学术身份与僧伽志业之间划下了明晰的界线。
2. 在参与编纂恒清法师纪念文集的过程中，我深切感受到——多少受人钦佩的学者与精进修行者，皆曾蒙受她或显或隐的法雨润泽。
3. 国际佛教善女人协会台湾分会（Sakyadhita Taiwan）于2008年获国际佛教妇女总会（Sakyadhita International）核准成立，2012年正式在台注册为非政府/非营利组织，成为该国际组织首个国家级分支机构。当年我以国际佛教妇女总会副会长（后任会长）身份参与制定分会成立准则时，台湾分会作为示范案例完成了整套申请流程。创会以来，本会始终以多元方式支持国际总会，包括为历届大会培训（国际）翻译志工。
4. 恒清法师博士以谦逊之姿，将「中华电子佛典协会」（CBETA）计划托付法鼓团队，深信彼等更能妥善经营典藏流通与维护。她从不贪求功名，然而，当我发现《佛教百科全书》没有提到她参与CBETA时，我写了一封抗议信，显然无济于事。事实上，法师实为计划的核心推手——从筹募初始资金、与出版商斡旋，乃至促成计划圆满，皆有其不可磨灭之功绩，她的贡献却遭历史记载所遗忘。
5. 2005年秋，在两位台湾顾问的指导下，「西方比丘尼委员会」正式成立，成员为六位资历深厚的西方尼师。两位顾问分别是：1975年于旧金山，受藏传佛教格隆玛戒的台湾大学哲学系教授释恒清法师，以及戒律专家释悟因法师。该委员会的成立，源自达赖喇嘛尊者对江帕·才丹比丘尼（Bhiksuni Jampa Tsedroen）的嘱托——应让西方比丘尼更深入地参与协助藏传佛教比丘尼戒律体系的建立。
6. 「灭绝师太」这一称号字面意为「斩尽一切的住持」或「横扫一切的方丈」——「灭绝」意指彻底消灭，「师太」则是对比丘尼住持的尊称。此乃流行文化中（尤以武侠小说为甚）对行事果决之人的戏谑夸张称谓。我初闻此号，是从一位年轻法姊处得知，她曾是恒清法师在台大任教时的学生。当向法师转述时，她竟开怀大笑。后来她在普宜苑与尼众分享，此名号便广为流传。我们在法师临终前，首次赴病榻探望时，或许为了冲淡凝重气氛，我们竟玩笑重提此事。当时虽已气若游丝，法师仍幽默提及后来听闻的另一个绰号——「女魔王」，语罢二人相视大笑。
7. https://m.youtube.com/watch?v=nIh_sdGDRk

韓國比丘尼僧伽領導階層角色的變遷

曹一文

自從公元一世紀佛教傳入韓國以來，它一直在社會、政治和文化中發揮核心作用。傳統上，在韓國佛教中，女性佛教徒在宗教秩序和整個社會中扮演著廣泛的角色。至今，與其他佛教國家相比，韓國比丘尼仍在積極進行佛教活動。同時，在急劇變化的社會中，韓國佛教和韓國比丘尼僧伽面臨前所未有的危機和困難。韓國社會普遍存在的低生育率趨勢導致僧尼數量減少，加上現有僧尼的老化，以及信教人口的嚴重減少，令人擔憂。本文就韓國比丘尼僧伽的產生、活動、現況及發展方向進行論述。此外，我還研究了韓國比丘尼僧伽未來將面臨的挑戰。

韓國比丘尼僧伽的誕生與現狀

佛教在三國時期（公元前 1 年 - 公元 7 年）首次傳入韓國，並於高句麗小獸林王第二年（公元 372 年）獲得全國認可。當時，高句麗、百濟、新羅三國都將佛教視為維持以王權為中心的統治體制的精神支柱。因此，在王室的積極支持下，佛教被正式定為國教。官方記錄表明，在此過程中，尼姑們獲得了任命。根據《三國志》記載，真興王五年（544 年）正式允許尼姑出家。

三國後的高麗時代（918 年～1392 年）被稱為「佛教文化的黃金時代」。高麗王朝的建立者太祖王建（918～943 年在位）在《十戒》中宣稱，高麗王朝的偉大目標是透過佛陀的行為來實現的，並留下遺言要求保護佛教。大量的史料記載表明，高麗時代的尼姑接受戒律、參加靜修、苦行。根據記載，比丘尼活躍於各佛教寺廟並負責保護寺廟，積極弘揚佛教，教育比丘尼，並熱衷於個人發展。

朝鮮王朝時期（1392-1910），由於朝鮮王朝的「尊儒抑佛」政策，韓國佛教受到壓制。實施了許多壓制佛教的政策。尤其是僧果制度（出家道國家通道）被廢除，僧伽陷入危機。結果，任命比丘領導佛教的製度迅速崩潰。在那個關鍵時刻，領導僧伽的比丘尼領袖與包括皇室在內的上層佛教女性居士共同承擔起確保佛教傳統延續的角色。他們獨立、自信，深知民意和政治趨勢，並對當時的潮流做出明智的反應。

20 世紀初，隨著港口開放和日本殖民時期的到來，韓國佛教發生了變化。這個時代，韓國社會整體經濟非常貧窮。比丘尼群體遭受的困難更大。儘管如此，他們仍然渴望學習，並建立了早期的比丘尼江原學院，以增加學習的機會。眾多優秀的尼姑在

偉大的禪宗大師曼貢和哈南。由此，韓國比丘尼僧伽的凝聚力在短時間內增強，湧現出許多具有領導才能的比丘尼，為當今韓國比丘尼僧伽的強大奠定了基礎。

1950 年韓戰結束後，比丘尼們在全國各地修復了被摧毀的寺廟。他們走進戰爭廢墟中的廢棄寺廟和寺廟遺址。他們冒著生命危險，犧牲了自己的生命，重建了被摧毀的寺廟。她們以費盡心機興建的寺廟為中心，積極進行傳教工作，受戒女性的數量也逐漸增加。韓國比丘尼僧伽至今仍能維持其經濟實力和組織獨立性，透過經營獨立的比丘尼僧伽訓練中心和山庵獨立的寺廟，順利地進行修行、學習和弘法。

韓國比丘尼僧伽領導階層的變動

我們可以看到韓國比丘尼僧伽領導階層的種種變化。首先，比丘尼在佛教界內外的角色不斷擴大。韓國尼姑們成功地履行了修行、守護寺廟等傳統職責。如今，修女們活躍於教育、社會福利、文化、藝術和社區參與等各個領域。

第二，韓國比丘尼僧伽在學修結合的基礎上，專業性不斷加強，活動範圍不斷擴大，涉及當代社會所需的專業領域。與其他宗教相比，韓國的比丘尼僧伽自古以來就是一個持續進行宗教儀式的女性宗教專家團體。

第三，韓國比丘尼僧伽的社會影響力不斷擴大。如今，韓國社會宗教界內外各個領域中，透過廣播、YouTube 等社群媒體對社會產生正面影響的才華橫溢的尼姑數量正在逐漸增加。

佛教最重要的影響是啟蒙社會運動。例如，含心禪院的創始人大行禪師（1927-2012）在生前不僅在韓國，還在世界各地開設了含心禪院的分院，收錄普通民眾為弟子，引領了社會啟蒙運動。韓國比丘尼僧伽以此方式活躍於各階層人士之中，其社會影響力逐漸增強，並透過其繁榮、佛教教義和文化活動展現其現實意義。

第四，韓國比丘尼僧伽在克服制度不平等方面發揮了重要作用。韓國社會的父權特徵是影響整個社會的現實。儘管韓國佛教尼姑擁有出色的個人能力和旺盛的精力，但比丘尼在韓國社會的地位常常受到不平等結構的限制。

社會對有能力的尼姑的認可度正在提高，但曹溪宗中央派的絕大多數教學職位仍然由比丘擔任。由於這些社會現實，比丘尼的權利和活動受到各種限制和約束。韓國比丘尼僧團正在多方面努力和研究，幫助比丘尼加強自身的修行和專業知識，這自然會擴大比丘尼僧團的社會影響力。

韓國比丘尼協會，韓國比丘尼僧伽中心。

韓國比丘尼協會是代表韓國比丘尼僧團的組織，

最初於 1968 年以「優曇婆羅協會」的名稱成立。 1980 年，它更名為“韓國比丘尼協會”，並延續至今。韓國比丘尼協會於 1991 年參加世界婦女佛教大會，開始參與國際網絡，並於 2002 年建立了法龍寺。自那時起，該協會一直積極開展各種教育和佛法傳播活動。主要活動及成果如下：

（1）擴大比丘尼福利事業。

韓國比丘尼協會致力於維護比丘尼的權益，改善她們的福祉。該協會推動針對患病和老年尼姑的福利項目，例如資助醫療費用和推動建立專門針對尼姑的養老院。

（二）支持佛教活動。

韓國比丘尼協會推動支持尼姑佛法修行和活動的計畫。該協會支持廣大民眾學習佛教的精神修行和教學活動，包括傳播佛教文化活動的項目，如寺廟住宿項目、寺廟食品、動畫、電影、音樂和許多其他活動。

（三）教育制度化。

韓國比丘尼協會每年提供免費培訓和定期高級課程，例如寺廟住宿項目，並透過擴大獎學金計畫來支持系統的佛教教育。

（四）社會參與。

韓國比丘尼協會積極回應當代社會的需求，並積極參與諮商、寺廟管理、佛法教學、社會福利事業和文化活動等活動。

韓國比丘尼僧伽面臨的挑戰

目前，韓國佛教面臨僧尼數量減少、僧伽成員老化、確保老齡僧人的福利、克服制度不平等等挑戰。僧尼數量的減少，是韓國社會生育率低、老化加劇所造成的。需要製定計劃來應對這些問題。僧伽老化問題與社會環境、退休生活、保障韓國比丘尼僧伽的福祉密切相關。

確保韓國比丘尼僧伽的福利是一個問題，因為與天主教和圓佛教等其他宗教團體相比，韓國的老年人照護系統非常差。為老化的僧眾提供足夠的照顧是韓國佛教曹溪宗必須解決的長期問題。

最後，克服韓國佛教曹溪宗內部系統性不平等的任務必須從努力發現和優化有能力的比丘尼的才能開始。

此外，在利用專業人力資源和能力時，重要的是鼓勵比丘尼和女居士的積極參與。為了實現這一目標，韓國佛教曹溪宗需要建立一個系統來有效處理比丘尼和女僧侶目前面臨的觀點和問題。

結論

韓國比丘尼僧伽雖然歷史悠久、傳統豐富，但有關它的記載卻很少。這是因為韓國尼姑們有著獨特的謙遜態度，不願宣揚自己的成就。因此，她們往往不願意向世人透露自己和高級尼姑的趣聞軼事。幸運的是，近幾十年來人們對修女的看法已經改變了。尼姑們自己也意識到記錄她們的歷史和成就的重要性，並正在嘗試彙編有關韓國比丘尼的學術和專業數據和研究

本文以代表韓國比丘尼僧伽的韓國比丘尼協會為中心，探討了韓國比丘尼僧伽在社會和韓國佛教曹溪宗中所扮演的領導角色和其他重要角色。該協會正在努力保護韓國比丘尼的權

利並確保她們的福祉。它實踐了「先證道，後教化眾生」的教導。韓國比丘尼協會在韓國佛教發展中扮演的重要領導角色超越了宗派主義和派系主義。本文論證了過去和現在的韓國比丘尼僧伽在快速變化的社會中積極引領韓國佛教，造福大眾。韓國比丘尼僧伽是未來的希望，發揮領導作用，並發揮重要作用，確保韓國佛教的持續進步和發展。

感恩與主動：佛教女性轉型期如何因應變化

沙彌聖者法吉維

身為一名處於轉變期的佛教女性，我一直懷著感恩之心並主動應對改變。感恩讓我專注於生活中正面的一面，認識我所得到的幫助，並自然地回報這份善意。採取主動可以讓我回報這份恩情。

我懷著對父母的感恩之心，努力工作養家。懷著對我的出生地的感激之情，我向柬埔寨社區提供了經濟和社會支持。懷著對佛陀教誨的感激之情，我主動承擔了圓滿四方佛會並在我的社區建立包容性的使命，這使我最近成為了一名僧侶。

我叫 *Sāmaṇerī Ariya Dhammajīvī*，原名 *Marlai Ouch* 博士，柬埔寨比丘尼僧伽倡議的共同創辦人，擁有舊金山州立大學教育領導博士學位。塔塔羅卡德利比丘尼是北加州 *Dhammadharini* 比丘尼僧伽的創始人和比丘尼導師，過去七年來，她一直擔任我的比丘尼導師，幫助我支持復興柬埔寨比丘尼僧伽。2024 年 11 月 15 日滿月時，我得到了我的 *sāmaṇerī pabbajā*。

身為沙彌，我不斷懷著感恩之心，並在訓練中採取主動。這兩種特質受到佛陀 (*Āsāduppajāhavaḥ*) 的讚揚。祂教導我們要心存感激和感恩，不要忘記別人為我們做的哪怕一件小事 (*dutiyaṣi gālasutta*)。懷著對我所受訓練的感激之情，我將主動致力於僧伽的和諧。我將以佛陀的教導來實現這項倡議。

感恩父母

身為佛教徒，我了解到父母對子女的幫助是無法得到回報的，但如果子女幫助他們變得忠誠、有道德、慷慨或富有智慧 (*Samacittavaḥ*)，他們就可以得到回報。因此，懷著對父母的感激之情，作為一名難民青少年，我避免了不良行為，而是努力學習，以便找到一份薪水不錯的工作來養家糊口。

工作結束後，我每年生日的時候都會為父母辦一次感恩儀式。我在當地的寺廟協調佛法課程，幫助他們獲得智慧。我還資助他們到印度佛教聖地朝聖，以增強他們的信仰。我還鼓勵他們聽我朗讀經典經文，我將其錄製成影片並在 YouTube 和 Facebook 上分享。我努力友善地幫助他們，就像他們對我一樣 (*Puttasutta*)。

對父母的感激讓我專注於有益的事。承擔家庭的負擔和照顧幫助我增強了個性。這種能力讓我能夠看到家庭以外的事物。

感恩我的出生地

我出生在柬埔寨，佛教是柬埔寨的國教。我十幾歲的時候作為難民隨家人來到美國。我在這裡上學、生活並回饋柬埔寨社區。

在柬埔寨，我為親戚、窮人、醫院、巴利語教師、僧侶和寺廟提供經濟援助。在印度和尼泊爾，我經常為柬埔寨的寺院提供支援。在美國，我教授柬埔寨語課程並協調佛法課程。我是柬埔寨當地三座寺廟和高棉婦女聯盟的活躍成員。我反對驅逐北加州的柬埔寨難民，結果他們被釋放並成為美國公民。對出生地的感激幫助我建立了一個朋友和支持者網絡。這個網絡將我的感恩之心與佛陀的教導連結在一起。

感恩佛陀的教誨

直到十三年前，我才知道比丘尼的存在以及比丘尼可以復活。由於要教授柬埔寨語課程，比丘尼塔塔洛卡瑪哈泰里 (Bhikkhunī Tathālokā Mahatherī) 和另一位比丘尼在課後來到我位於加州舊金山的當地寺廟探望我。她們是我見過的第一批比丘尼，我感到很好奇。我開始研究並發現許多關於四眾 (比丘、比丘尼、男居士和女居士) 的正面教法，從而了解了比丘尼。以下五節經文顯示了佛陀建立四眾的意圖、目標和宗旨，因此也顯示了他作為佛陀的目標或「創始使命宣言」。

佛陀在初覺時就立志要建立四眾，並決心在這些條件尚未成就時，他不會入涅槃 (Mahāparinibbānasutta)。

他教導說，他的教導的持久效果在於當這個集會者繼續尊重和尊敬老師、教導、訓練和彼此 (Kimilasutta) 時。

祂告訴我們，四眾的和諧是為了天與人的利益、幸福和快樂 (Sanghasāmaggīsutta)。

他啟發我們，一個美麗的僧伽是由戒德圓滿的比丘、博學的比丘尼、有信心的在家男子和有信心的在家女子 (Sobhanasutta) 所組成。

他圓寂後對比丘和比丘尼團體的禮物是僧伽所獲的最高宗教捐贈 (Dakkhi āvibha gasutta)。

上述偈語激發了我的迫切感，我要盡我所能協助圓滿四眾集會，從而弘揚佛法。作為一個俗人，我幫助帶頭復興柬埔寨比丘尼僧伽，並在 2023 年的第 18 屆 Sakyadhita 會議上發表了一篇關於這個問題的論文。

然而，上座部佛教的許多人仍然持有不同的信仰和觀點，忽略了佛陀建立四眾的努力。作為我持續努力的一部分，分享佛陀時代印度以外的比丘尼的記錄是我澄清一些觀點的舉措之一。

斯里蘭卡的巴利文編年史中記載了印度以外偉大的古代比丘尼的記錄，始於公元前 3 世紀阿育王向其他國家傳播佛教的使命。斯里蘭卡總督阿努拉·德維 (Ānula Devi) 是斯里蘭卡第一位受戒的女性，同時受戒的女性還有 1,000 名女性同伴。他們的受戒儀式得到了印度皇帝和斯里蘭卡國王之間的佛法外交和治國方略的促成，國王將阿拉漢比丘尼僧伽和一棵神聖的菩提樹苗交給了阿拉漢比丘尼僧伽，同時還帶來了一支來自印度的經驗豐富的代表團，這支代表團既教導和任命有志者為比丘尼，也與世俗社群分享他們的知識。

在跟隨僧伽蜜多長老受戒後不久，這最初的 1,000 名比丘尼也證得了阿羅漢果。王后阿努拉德維 (Ānula Devi) 被稱為阿拉哈蒂阿努拉蒂薩瑟裡 (Arahatī Ānula Tissa Therī)，被記載為斯里蘭卡第一位阿努拉比丘尼。隨後，斯里蘭卡總理和他的 500 名男性同伴也受戒並證得阿羅漢果。這一系列的授戒儀式在斯里蘭卡建立了四眾會和阿拉漢比丘比丘尼僧伽。他們的故事也保存在考古記錄和古物中 (柬埔寨比丘尼僧伽, 2025 年)。這些編年史進一步記載了在接下來的幾個世紀裡，在斯里蘭卡擔任戒律、經典和阿毘達摩老師的比丘尼。斯里蘭卡的巴利文編年史中也記載了阿育王在同一次出使印度以外其他地方的短篇故事。具有大神通的索那阿羅漢和鬱多羅阿羅漢被派遣到蘇凡納布 (一般認為是指東南亞大陸) 建立佛教。他們向大眾宣講經典《梵網經》(Brahmajālasutta)，並讓他們皈依並受戒。有六萬人

深入佛法，有三千五百名善男子和一千五百名善女子出家。

然而，關於是誰為素萬那普的這 1,500 名女性授戒的記錄並不清楚。他們是由長老或比丘尼透過與斯里蘭卡類似的佛法外交方式受戒的嗎？這些男女中是否有人或全部像斯里蘭卡受戒的人一樣獲得了阿羅漢果？如果是這樣，那麼，即使只有不到 100% 的受戒者證得阿羅漢果，阿羅漢比丘和比丘尼在那段時間裡也會住在蘇凡納布。

在柬埔寨發現了兩筆有關素萬那普的紀錄。一處是石刻梵文碑文(K.1419)，其中提到了“Suvannabhumi”一詞，可追溯到公元 7 世紀。銘文翻譯如下：「...偉大的伊沙那跋摩王，充滿榮耀與勇氣。他是萬王之王，統治著蘇凡納布至邊界大海的疆土，鄰國的國王都對他的命令頂禮膜拜.....」這塊石碑現陳列於柬埔寨國家博物館。第二，柬埔寨佛教學院出版的一份隋朝中文記錄提到，在伊沙那跋摩國王統治期間，有許多比丘和比丘尼（柬埔寨佛教學院，1958 年）。

此外，梵語 pravrajyā (巴利語:pabbajjā) 被翻譯成柬埔寨語 buah，該詞僅用於受戒僧，據記載，它被用來為年輕女性授戒。這是因陀羅黛薇女王在披梅阿卡斯大石碑上發現的。她是柬埔寨國王闍耶跋摩七世的王后，闍耶跋摩七世在位時間為 12 世紀末至 13 世紀初。pravrajyā 一詞(翻譯為 buah)的使用暗示這些受戒的女性如果不是比丘尼，至少也是沙彌尼。

如果我們將阿育王出使蘇凡納布的記載與上述記載連結起來，索那王和鬱多羅王就應該去了柬埔寨；儘管當時它比現在大得多。因此，有記錄顯示，直到 13 世紀初，柬埔寨才有比丘尼或至少沙彌尼的存在。

有記錄顯示，至少有兩批斯里蘭卡僧伽羅比丘尼經海路前往中國。他們表明，第二批比丘尼在天王長老的帶領下，於公元 5 世紀在南京寺為 300 多名中國比丘尼施行了二度戒 (Tsai, 1994; Ven. Tathaloka Theri, 2019)，這比斯里蘭卡的比丘尼傳承於公元 1017 年消亡約幾個世紀。這是從 1996 年至 1998 年至今為復興斯里蘭卡比丘尼僧伽作出貢獻的比丘尼傳承。

我對佛陀教誨的感激之情促使我最近「出家」並受戒(pabbajjā)。作為一名僧侶，我有機會按照佛陀的教誨充分地過上精神生活，並分享這種生活，以激發那些沒有信心的人的信心，並增強那些有信心的人的信心。

感謝我的訓練

我選擇受戒是為了幫助我的社區完成四重集會，那裡的大多數人一直保持沉默以支持比丘尼。我與社區的深厚聯繫使我成為第一個在四眾的共同慶祝下，透過完整的傳統柬埔寨佛教戒律接受沙彌戒的人。然而，我受戒的孟果沃寺並沒有設立住宿或培訓女僧侶的設施。

我感謝比丘尼塔塔洛卡瑪哈瑟裡 (Bhikkhunī Tathālokā Mahatherī) 同意成為我的比丘尼老師和導師，也感謝 Dhammadharini 比丘尼僧伽允許我留下來接受訓練。Dhammadharini 寺位於 Wat Meangkolvorn 附近，我的柬埔寨導師 Bhikkhu Noun Chandara Ñānadipako Mahathero 就住在那裡。

我決心按照佛陀的旨意修行。懷著對我所受訓練的感激之情，我將我的主動性集中在僧伽的和諧上，並將其作為我的主題。我將實踐佛陀的教誨，真誠地和諧相處，欣賞每一個人，不爭吵，像牛奶和水一樣融合，用慈祥的目光 (Parisavagga) 看待彼此。這將推動四眾的和諧，正如佛陀在他的教法中所設想和意圖的那樣，從而為天神和人類帶來利益、幸福和快樂 (Sanghasāmaggīsutta)。

感恩和積極主動一直是我生活的指導原則，在世俗的環境中，我的生命充滿了希望、快樂和靈感。這兩個原則讓我認識到幫助恩人是我的責任，並激發了我幫助他們的緊迫感。

透過這樣做，我也幫助了自己。

參考

Anandajoti, Bhikkhu, 譯。「阿羅漢僧伽密多的故事」(來自擴展 Mahvamsa V, 十五、十八至二十)。<https://www.ancient-buddhist-texts.net/English-Texts/Arahat-僧伽彌多/阿羅漢-僧伽彌多.pdf>

柬埔寨佛教學院。柬埔寨佛教史。Kambujasuriya: 宗教與文學新聞出版物 30:7(1958), 577。
<http://5000-years.org/kh/play/55910/81>

柬埔寨比丘尼僧伽(2025 年 1 月 5 日)。「Mihintale Arahat Anulā Therī 佛塔」。
https://www.youtube.com/watch?v=9-cV_WfgBz0

Geiger, W. (譯) *Culavamsa*, 是 *Mahavamsa* 的較新部分。倫敦: 巴利經文協會, 1929 年。

奧爾登堡(Oldenberg), 赫爾曼(Hermann), 譯。 *Dīpavamsa*: 古代佛教文本, 2018 年。

Geiger, W. (譯)。《*Mahavamsa*》或《錫蘭大編年史》。倫敦: 巴利經文協會, 1908 年。

Goonatelage, H. (1997)。「自西元前三世紀至今的斯里蘭卡比丘尼傳承。」
https://www.congress-on-buddhist-women.org/fileadmin/user_upload/27HemaGoonatelage_01.pdf

Horayangur, N. “為什麼不? : 與阿姜布拉姆就比丘尼戒進行訪談”, 曼谷郵報, 2009 年 4 月 28 日。

高棉柬埔寨克羅姆社區。「柬埔寨是亞洲古代的『黃金之國』嗎?」
<https://www.khmerkromngo.org/was-cambodia-home-to-asias-ancient-land-of-gold/>

Mihintale Arahat Anulā Therī 佛塔。Mihintale Arahat Anulā Therī 佛塔。Youtube.
https://www.youtube.com/watch?v=9-cV_WfgBz0

斯里蘭卡比丘尼。《每日鏡報》線上版, 2016 年 5 月 23 日。
<https://www.dailymirror.lk/opinion/Sri-Lankan-Bhikkhunis/172-109871>

素萬那普。(2025 年 1 月 23 日)。在維基百科中。<https://en.wikipedia.org/wiki/素萬那普>

蔡, K. (1994)。《尼眾生傳: 四至六世紀中國佛教尼眾傳記》, 碧秋妮傳譯, 釋寶昌編纂。

菩提比丘。(2009 年)。上座部佛教傳統中比丘尼戒的復興。
向內路徑。摘自

<https://drive.google.com/file/d/1uQ29WOUlwTkgXMoMZEBgpcjW8CxUQwXh/view>

塔塔洛卡長老。(2019 年)。“菩提迦耶國際上座部比丘尼受戒”，2019 年 1 月。
https://teahouse.buddhistdoor.net/bodhgaya-international-theravada-bhikkhuni-ordination-2019年1月/#_ftn5

领导与治理：泰国尼众组织在教育及社会服务中的角色

by Maechee Punyaporn

泰国尼众组织堪称典范，其通过领导力建设、寺院治理、教育培训及社会服务等多维举措，深刻展现了赋能泰国佛教女性的变革性力量。该组织植根于上座部佛教，在保留传统价值观的同时，不断创新以适应现代社会精神生活与世俗需求。自1969年成立以来，该组织已经建立了健全的治理框架，来促进包容性、透明度和集体决策。通过摩诃波阇波提佛学院等教育机构，为尼众提供佛学研修与实践技能，为她们领导宗教和社区发展工作做好准备。该组织的社区服务致力于解决紧迫问题，例如公共卫生危机与自然灾害。新冠疫情期间，该组织调动资源为受灾社区提供口罩、食物和消毒剂；"高山兄妹助学计划"持续为边境地区10所学校的千余名学生提供支持；此外，泰国尼众健康赋能计划促进了全国尼众的身心健康。其使命的核心在于培养领导力，将佛法与现代管理技巧相融合，使尼众能够应对当代挑战。通过积极参与国际合作，该组织增强了应对共同挑战的能力，并促进全球团结。这项研究揭示了泰国尼众组织对泰国社会的深远影响，展现了其创新性项目和可持续策略——这些举措不仅增强了佛教女性的能力，更在一个快速变迁的世界中彰显出韧性、慈悲与适应力。

泰国尼众组织通过展现领导力建设、寺院治理、教育培训和社会服务如何能在守护佛法的同时推动社会变革，在赋能泰国佛教女性方面发挥着至关重要的作用。该组织扎根于上座部佛教，持续创新以适应现代挑战。本文重点探讨了该组织的成就与策略，凸显其在宗教与社会领域所产生的变革性影响。

历史背景

泰国尼众组织的发展历程，始于1969年8月28日成立的泰国尼众学院，旨在正式确立佛教女修行者（maechee，白衣女居士）在泰国社会中的角色。1972年，为进一步推动赋权与提升尼众的能力，成立了泰国尼众学院基金会。1975年，该组织获得诗丽吉王太后陛下的皇家赞助，显著提升了其合法性与国家影响力。2018年，组织升级为泰国尼众学院协会，进一步拓展了其法律与运作能力。这些重要里程碑体现了该组织既恪守佛法，又积极应对社会变革的双重承诺。

泰国尼众组织的治理体系

泰国尼众组织的治理结构确保其运作高效且包容。每个省由一位比丘尼领导，负责监督当地活动，恪守佛教原则，并促进社区参与。协作式领导是这一治理模式的基石，在省级和国家层面集体做出决策，以确保包容性和共同愿景。

透明度和问责制是该组织治理框架的核心。定期评估确保活动符合佛法和社区需求。通过

建立社区、政府机构和国际合作伙伴之间的信任，泰国尼众组织已将自己定位为精神生活与社会领域中，值得信赖的领导者。

教育计划

教育是泰国尼众组织使命的基石，该组织致力于帮助尼众掌握应对精神修行与社会责任所需的技能与知识。通过将佛法与现代实用技能相结合，该组织推动尼众的全面发展，例如：

摩诃波阇波提佛学院：该学院提供全面的教育体系，涵盖巴利语研习、禅修训练、领导力培养及社区管理课程，致力于培养尼众成为既能引领宗教团体发展，又能推动社会公益事业的双重人才。

社区教育：通过星期天佛学班及社区关怀项目等举措，向青少年信徒与在家居士传承佛教价值观，培养他们的道德领导力与社会责任感。

通过这些教育举措，泰国尼众组织助力尼众平衡精神修行与领导职责，使其成为推动社会进步的重要力量。

社会工作与公益服务

社会工作是泰国尼众组织的重要领域，体现了该组织对边缘群体与弱势人群的深切关怀。该组织已实施多项举措来解决紧迫的社会问题：

新冠抗疫行动：疫情期间，该组织迅速动员各方力量，开展口罩生产、膳食分发及消毒洗手液派发等应急工作，展现出应对突发公共卫生事件的能力。

洪灾赈济行动：针对泰国北部与东北部特大洪灾，该组织向受灾家庭发放食品、饮用水及应急生存包等关键物资，彰显其在提升社区抗灾韧性方面的坚定承诺。

"高山兄妹助学计划"：该项目为偏远山区青少年提供教育支持，确保他们能够获得学术成长所需的资源与指导。

泰国尼众健康赋能计划：该计划旨在提升全国尼众的健康与福祉，通过提供专业培训和资源支持，全面促进尼众的身心健康。

这些举措彰显了该组织高效整合资源的能力，在践行佛教慈悲精神与利他理念的同时，于社区中培育信任与善意。

领导力与变革管理

领导力培养是泰国尼众组织的核心使命。该组织以佛教的慈悲、正念和无私服务等价值观为基础，助力尼众实现精神上的修行与社会责任之间的有效平衡。

实地考察与社区参与：通过亲身实践，尼众得以以身作则，既巩固与社区的紧密联系，又展示佛教价值观的实际应用。

工作坊与专题研讨会：定期培训课程侧重于治理、资源管理和冲突解决，将传统教学与现代管理技术相结合，以确保尼众具备韧性与适应能力。

这一模式确保尼众在保持佛法修持的同时，能够充分应对当代社会的各种挑战。

国际协作

泰国尼众组织积极参与国际协作：通过全球联系，提升修行水平并扩大影响力。这些合作伙伴关系使组织得以分享经验、学习国际最佳实践，并共同应对全球佛教女性面临的挑战。

会议与交流：通过国际论坛，该组织获得了知识共享与能力建设的机会，进一步丰富了其领导策略。

全球伙伴关系：通过与国际佛教团体的协作，泰国尼众组织获得了更多资源与多元视角，从而能有效应对本土及全球性议题。

通过这些努力，该组织不仅巩固了全球联系，更为佛教女性赋权这一广泛议题作出了贡献。

成就与未来方向

泰国尼众组织在寺院治理、教育与社会服务领域取得了显著成就，其举措不仅提升了比丘尼的生活质量，更惠及泰国各地社区。展望未来，该组织的计划如下：

1. 拓展教育项目，覆盖更多边缘群体
2. 强化灾害应对，通过优化资源调配与专业培训
3. 深化国际协作，促进全球佛教女性团结

通过将发展目标与时代需求相结合，泰国尼众组织持续巩固其相关性和影响力。

结语

泰国尼众组织的实践，生动诠释了寺院治理、教育体系与社会服务如何协同共进，推动精神修行与社会发展。该组织通过培养领袖人才、推行伦理教育、开展社区服务三大支柱，助力佛教女性以信心与慈悲应对现代社会的复杂挑战。其与时俱进的应变力与直面现实难题的担当，使之成为泰国乃至更广阔地区佛教女性进步的希望灯塔。正如会议主题"应对变革：转型中的佛教女性"所昭示，该组织正是"韧性"与"蜕变"这一精神的最佳典范。

参考书

Thai Nuns' Institute, *50th Anniversary Book*, published August 12, 2019.

Thai Nuns' Institute Foundation: *Operational Guidelines*, Bangkok: Sawaeng Printing Press, 1983.

Online Access: Thai Nuns' Foundation Blog.

韓國佛教新時代：女居士的新角色與領導力

南鎮淑

隨著時代潮流的快速變化，韓國佛教在保持傳統教義和實踐的同時，也不斷發展以滿足現代情感和大眾需求。他們之中出現的現象之一是一種被稱為「時尚佛教」的新佛教典範。「潮」這個新詞與佛教的結合，顯示佛教不僅維護古典宗教的框架，也與現代社會的文化潮流相通。

「新派佛教」試圖以現代觀念重塑傳統佛教教義和修行，讓大眾更熟悉。例如「佛帥」、「佛帥」、「天堂是岩石」、「我是寺廟」、「**NewJeans**」、「淡江」等字眼和活動，讓年輕一代更容易接受佛教，同時讓他們透過幽默和創意重新發現佛教的魅力。這種趨勢不僅僅是一種文化趨勢，更重要的意義在於佛教反映了人民的、當代的需求。特別是**2024**年首爾國際佛教博覽會以「趣味佛教」為主題，吸引了**10**多歲至**30**多歲的年輕人作為主要參觀者，參觀人數較上屆增加了**3**倍。這表明新潮佛教正在發揮超越單純普及佛教的新的社會影響力。

韓國佛教中女性居士的比例很高。在家居士中約有**70~80%**為女性，而韓國最大的佛教宗派曹溪宗中，女性也扮演著重要的角色，尼姑佔總人口的一半。然而，女性佛教徒傳統上在擔任正式宗教權威或領導方面的能力受到限制，女性對佛教的貢獻和角色也常常被低估。

因此本文將深入探討在家居士在現代佛教應扮演的主要角色。女性居士將提出如何延伸傳統佛法中的菩薩道到現代社會合作與領導中。這樣也可以為佛教界和社會的和諧做出貢獻。在的我們將詳細的討論女性居士如何做社會變革的領導者、流行教義的傳播者和以社區為中心的韓國時尚佛教領導者的角色。

佛教盛行時期女性居士的角色

傳統來說，在家居士的宗教活動是以家庭和社區為中心。祈禱、準備供品、參加佛教節日和寺廟活動是在家居士們的主要職責，是維護他們家庭的福祉和信仰的穩定性做出了巨大貢獻。

然而在過去，居士們常常在社會重大決策的過程被排除或者他們的活動範圍受到限制。他的實踐主要是個人的、內在的，並專注於加強他的家庭和信仰。在這個文章裏，我們將聚焦女性在居士中的角色。因此，在本章中，我想提出在家佛教徒在未來應扮演怎樣的角色，因為他們在現代社會中扮演著與時俱進的關鍵角色。

第一，在數位時代，居士要利用新技術、新平台，發揮弘揚佛法的功能。目前，我們正在使用 **YouTube**、播客和部落格等各種數位平台向公眾傳播佛教教義。這種數位媒體很重要，因為它擺脫了佛教的傳統形式，與新一代和更廣泛的公眾更接近。

此外，關於年輕人數量的增加，「根據韓國佛教的**SWOT**分析，值得提醒數位時代網路和內容的重要性，因為教學人力和網路的專業化以及教學內容和方法論的發展也是**WO**策略（補充弱點和利用機會）的重要機會」。此外，它也是方法論的發展和角色相遇的切入點。

第二，女信徒要發揮和平和諧促進者的作用。因此，需要為社會弱勢群體進行包容性活動。需進行涵蓋性別平等、多元文化家庭、**LGBTQ+2**等各社會群體的活動，以佛教、慈悲、平等的核心教義為基礎，未來應加強努力，體諒邊緣群體，尊重彼此的差異，實現社會正義與和平。在佛教中，慈悲意味著對所有眾生平等的愛與關懷，這適用於所有人而不分種族、性別、宗教、性取向、國籍等。因此，在家佛教徒應該向社會的弱勢群體伸出援手，相信任何人都可以透過佛教教義獲得內心的平靜和治愈，不分性別或社會地位。

鄰近宗教，特別是基督教，在這方面比較活躍，而佛教在這方面則相對較弱。考慮到韓國正在逐漸發展成為一個多元文化社會，未來似乎需要更多這樣的角色和活動。佛教重視社區內的相互尊重，因此，居士積極參與包括來自不同社會背景的人們的團結活動非常重要。

第三，透過與當地社區的聯繫，積極發揮社區營造的功能。他們實踐核心的佛教觀，例如利他、慈悲等等。他們觀透過環境保護活動與當地居民建立聯繫、也支持弱勢群體、參與志工活動為改善當地社區而做出貢獻。正如許多女居士透過當地社區做志工來實踐佛教價值觀一樣，我們將來也應該在這些活動中更加積極、更有活力，以形成社會團結。將來，領導者必須重新組織或改組以展現領導力，以便進行這些活動。

同時，環境保護與可繼續發展是現代社會的重要議題。居士應秉持佛教慈悲利他的價值觀，透過回收、節能減排、生態教育等方式，在社區中提升環保意識，強調環保的生活方式。佛教比其他宗教更強調與自然的和諧關係，以慈悲心保護環境也被認為是最重要的實踐概念之一。第四，居士們正在傳播正念和冥想，以解決現代人的心理健康問題。因此，積極開展心理健康的支持的冥想計畫是很重要。現任秘書長陳宇已經加強了以社會領袖為對象的明明獎學院**3**、明明獎委員會**4**、國際清晰獎競賽**5**和全球活動，並透過明明獎開發和分發各種項目，幫助現代人找到內心的平靜並改善心理健康。這獎項的重要性正在日益提高。這是一個非常重要的問題，也是一個現實的需要。然而，這裡的禪修委員會裡卻沒有女居士。

第五，居士們要發揮引領者、教育者的核心作用而在佛教界發揮重要影響力。這是透過現代教育手段對佛教教育的創新。居士們必須改造傳統佛教的教育方式，適應現代人的生活，為不同年齡、不同社會背景的人們提供有效的佛教教育。過去，佛教教育主要依靠寺廟講課或口頭傳授的方式。但隨著現代社會和數位環境的變化，佛教教育的方式已經多樣化，並朝著更實用和參與性的方向發展。這種現代教育方法著直覺和更接近的方式來傳遞佛教的核心教義。

女性居士正在利用數位科技擴大佛教教育的範圍和影響。數位教材或線上講座超越了時間和空間的限制，使世界上的任何人都可以輕鬆獲得佛教教義，而無需考慮物理距離。這種數位化教育對於工作繁忙或因照顧孩子而難以抽出時間的上班族來說尤其有用，可以讓他們有機會隨時隨地參與佛教教育，非常有意義。

六是發揮文化藝術表達佛教價值的功能。女居士透過美術、音樂、舞蹈等各種藝術活動表達佛教教義與價值。這些文化藝術活動加強了與大眾的溝通，使佛教文化得到了現代的詮釋。

第七，透過全球網路發揮國際交流作用。女居士促進與海外佛教組織和社區的交流。以此促進不同文化之間的相互理解，建立國際佛教網絡。例如，參加海外佛教活動或舉辦國際網路論壇，以全球視野進行佛教活動。這可以透過與尼姑和女居士佛教徒的合作來實現，例如參加當前的 **Shakadita** 世界大會，她們應該站出來發表演講，以便加強女居士佛教徒以及比丘尼僧侶的作用。

現在是時候透過教導「生命、和平和尊重人類」來解決全球社會面臨的問題。韓國佛教需要轉變觀念，扮演對社會負責的角色而且宗教必須共同解決全球問題。最後，居士佛教徒應透過政策建議和社會參與，在推動制度變革中發揮作用。佛教的慈悲、平等、正義等教義是解決社會問題的重要準則。居士們應以此為依據，努力改善社會的不平等和不合理的製度。

綜上所述，新時代女性居士應超越傳統角色，運用數位媒體傳播佛教價值，解決現代社會問題，履行領導者和教育者的責任，並開拓新的可能性。要成為佛教界乃至全社會佛教發展和現代修行的重要參與者，透過新派佛教的普及和實踐，為佛教教義向更廣闊地區的傳播做出貢獻。此外，女性居士的活動應與佛教傳統的現代詮釋相聯繫，成為融合宗教與當代社會需求的典範。這個趨勢意味著佛教正在現代社會中發揮更永續的影響力，為後世指明宗教方向，未來應該發揮更積極的作用。

「永續」佛教的新領導方向

領導者的想法和價值觀對於領導一個機構、一個組織、一個社會都至關重要。一般來說，領導者的價值觀塑造組織文化，影響決策和方向，進而激勵成員。此外，領導者的行為在衝突管理和建立外部關係中發揮重要作用。當領導者的影響力散發出來時，公眾就會感到被重視並受到影響。此外，關注點是從領導者的自我認同、成員的合作關係水平等內部維度轉移到與他們共同發展的社區水平。這將徹底改變人們的生活方式，是一種行動性、整體性的典範轉移。佛陀與僧伽團體展現了佛教的領導地位。因此，除了一般的領導之外，我們還需要成為佛教理論和實踐的領導。基本上，基於這些觀點，本章想提出女性的佛教在家居士應該成為什麼樣的領導者，以及他們應該培養什麼樣的領導力。

首先是創造性的溝通和領導。這是以適合現代社會和數位環境的創新方式去傳播佛法的領導力。它專注於利用數位平台和現代媒體與不同年齡的人進行交流和互動。關鍵在於利用數位平台和現代媒體，讓人們更容易接觸和理解。領導者至少應該了解這種趨勢，並鼓勵和與成員溝通，以便他們能夠朝著這個方向前進。

為了有效地展現創意溝通領導力，必須熟悉數位環境並熟練處理社群媒體和線上內容的能力。這項特質在熟悉數位環境的一代身上比年輕一代或中年以後的一代更能得到體現。尤其是年輕的居士佛教徒可能更有利於展現創意的溝通領導。大多數人每天都使用數位設備、網路和社交媒體，習慣透過各種線上平台獲取資訊和互動。因此，這個年齡的居士有潛力展現出創造性的溝通領導力，並以新的方式傳達佛法。

另一方面，年長的女性在家居士接觸或使用數位科技的機會可能相對較低。他們更喜歡傳統的交流或面對面的溝通，而與數位媒體的距離使他們難以展現創造性的溝通和領導力。雖然這些世代可能能夠更好地利用宗教體驗和傳統方法來傳播佛教教義，但他們透過數位媒體主動交流的能力可能有限。儘管如此，支持老年佛教徒學習和使用數位平台仍然很重要。創意溝通型領導力對於年輕一代的居士佛教徒來說尤其重要，但老一輩的領導者需要在這方面給予支持和示範。此外，我們需要支持年長的女居士擴大她們接觸數位科技的管道，並嘗試透過數位科技進行創意的交流。當這種代際合作和技能習得得以實現時，佛教就能有效地傳播到各個年齡層，產生更廣泛的社會影響。

第二，包容性的領導力是一種尊重不同的價值並確保每個人都受到平等對待的領導力。它對所有人都保持接受和尊重的態度，不論其性別、年齡、文化背景、性取向和社會地位。具有包容性領導力的女性居士，是能將佛教慈悲、平等理念轉化為現代價值觀，並能積極回應社會各種需求和問題的人。

這是女性領導力的一個特點，與共享領導力有相似之處。換句話說，它不是關注個人，而是幫助所有成員作為平等的個體，透過樸實的關係實現他們的目標。包容性領導力最重要的特質是願意尊重和融合多元性和差異性。這源自於佛教的慈悲與平等的概念，也符合佛教幫助眾生脫離痛苦、獲得和平的核心教義。

第三是社區領導力。社區領導力是基於佛教教義與當地社區建立深厚聯繫，並透過實踐活動在解決社區問題中發揮重要作用的領導力。這種領導力的核心是基於同情和同理心，為社區中出現的各種問題帶來實際的改變。具有社區領導力的女居士不僅傳承宗教教義，也透過志願工作、環境保護和心理支持來履行社會責任。他們的工作將佛教的慈悲理念付諸實踐，並在建立信任和創造社區積極變化方面發揮了重要作用。這意味著佛教理論和實踐是與生活一致的，佛教領導力的必要性和重要性在於它從佛教價值觀中汲取內在洞察力的力量，並將其應用於自身生活中與世界的聯繫。

這種領導力的關鍵條件是與當地社區建立密切的關係。由於社區領導力著重於直接解決社區問題，希望女信徒與當地居民密切溝通，了解他們的需求和問題，並提供實際的解決方案。在這個過程中，重要的是佛教教義應該超越單純的個人信仰，而成為發

展社群和和平的工具。與當地居民建立信任並朝著共同目標共同前進的能力至關重要。這種領導力，不分年齡、職業，任何人都可以展現出來，但對於中老年居士來說，效果會更好。他們有著豐富的人生閱歷和多元的社會關係，這賦予了他們在社區內建立信任的力量。此外，有孩子的婦女或在社區中活躍的婦女可以展現出這一領導角色的優勢。他們必須理解服務和支持作為家庭和社區之間重要紐帶的重要性。

從職業角度來看，教育、福利和環境領域的女性更有可能展現出社區領導力。例如，從事教育的居士佛教徒可以組織一些項目，讓學生在實踐佛教教義的同時服務社區，而在福利領域工作的女性可以採取各種慈悲行為來幫助弱勢群體。在環境領域工作的女性可以透過具體的活動展現社區領導力，例如實踐可持續的生活方式和領導符合佛教價值觀的環境保護運動。第四是心理和精神治療的領導。現代人生活壓力大、焦慮重，心理健康問題日益嚴重。特別是社會、經濟和工作場所問題增加了精神負擔，導致憂鬱症、焦慮症和壓力的增加。在這種情況下，佛教哲學和正念可以提供重要的解決方案。

這一領導的目標非常廣泛。這是許多人所需要的領導力，尤其是在當今壓力和焦慮猖獗的社會。辦公室白領、青少年、中年人、甚至老年人等各年齡層的人對心理治療的需求都在增加。工人因工作壓力、人際關係問題而遭受精神困擾，青少年則面臨學業壓力和社會壓力。女居士可以透過佛教冥想和正念技巧提供實際幫助。他們也可以用同情和同理心去接觸那些感到精神孤立的人，並幫助他們解決內心的問題。女居士能夠展現心理和精神治療領導力，具有極佳的情感同理心。他們有能力根據佛教更深層的教義來理解和同情他人的情感。特別是接觸到精神負擔較大的人群，例如辦公室白領或青少年，傾聽他們的故事，並建議減輕他們精神負擔的方法。此外，這種領導力需要對冥想、正念和佛教哲學有深刻的理解和體驗。

尤其是中老年居士，更能發揮領導作用。因為他們透過生活中的各種經歷克服了壓力和困難，所以他們可以更深地同情他人並提供實際的幫助。此外，可能需要專門的教育和培訓來展現這種領導能力。為了擔任冥想導師或心理支持者的角色，不僅需要了解佛教哲學，還需要了解心理學方法。

五是現代教育領導力。這個領導階層的職責是重組和傳播佛教傳統教義，以適應現代人的生活。它是一種教育方法，透過現代語言和例子幫助人們輕鬆理解和實踐佛教的深奧哲學和教義。儘管佛教以古典文學和哲學為基礎，但這些教義對於生活在現代世界的人們來說往往顯得深奧而複雜。因此，在家佛教徒需要將佛教教義翻譯成現代語言，並提供在日常問題應用的具體方法。透過這種方式，它有助於將佛教哲學應用於現實生活，而不僅僅是理論教義。

這種領導風格適合對教育和溝通有濃厚興趣和能力的女性居士。他們要能夠輕鬆地向人們解釋難以理解的佛法，並由教育模式表達應用於日常生活的方式。

此外，能與不同世代溝通的能力也很重要，因為她可以為不同年齡和環境的人（例如青少年、辦公室職員和老年人）提供客製化的教育。因此，現代教育的領導在幫助不

同世代、不同背景的人們在現代生活背景下重建佛教教義方面發揮著重要作用，而不僅僅是傳播佛教教義。在佛教新潮的時代，居士們應該透過多種領導方式，利用數位科技、現代思維、社區團結、跨文化理解以及專業教育和治療能力，在當代背景下傳播佛教。創造性的交流、包容的方法、以社區為基礎的活動、精神治療和教育領導力使佛教不僅是一種信仰，而且是一種實用的生活工具。它還可以解決現代社會複雜問題，也讓佛教對社會的改善和個人成長做出貢獻。領導力並不是只有年齡較大或有特殊背景的人才具有。只要能根據自己的職位發揮領導才能，任何人就有資格成為領導者。

結論

目前韓國佛教正處於從封建專制宗教轉型、回歸早期佛教基本思想的偉大階段。此外，在追求和平與平等理念的過程中，女性的角色與熱情也達到了一個新的高度。¹⁰至此，本文探討了女性居士如何在當代韓國佛教潮流「新潮佛教」中扮演新角色，並更有效地傳播佛教教義。

傳統上，女居士在家庭和社區中扮演著培養信仰的角色。他們的祈禱、祭品的準備以及寺廟活動的參與為社區的信仰有維護和穩定性，但這些主要是有限的和輔助的。然而，佛教新時代的到來，要求居士們擔負起新的角色和領導力，同時也是他們成為解決現代社會問題和弘揚佛教教義的關鍵角色的機會。

總之，在新潮佛教的潮流中，女居士應在以現代方式重建佛教價值並將其付諸實踐方面發揮重要作用。他們必須利用數位技術和現代領導力來推動佛教界和整個社會的真正變革。這些活動使得佛教不再只是一種信仰，而是成為解決現代社會問題的工具。

透過女居士拓展在社會的角色、她們可以發揮永續佛教影響力的可能性。這將有助於為佛教在未來聯繫更廣泛的人民、創造社會價值、成為永續發展的宗教奠定基礎。

The Hip Buddhist Era in Korea, the New Role and Leadership of Female Lay Buddhists *Jin-sook Nam*

In line with the rapidly changing trends of the times, Korean Buddhism has been developing to meet modern sensibilities and popular needs while maintaining traditional doctrines and practices. One of the phenomena that emerged among them is a new Buddhist paradigm called 'Hip Buddhism'. The combination of the neologism "hip" and Buddhism shows that Buddhism is not just maintaining the classical religious framework, but is also communing with the cultural trends of modern society.

"Hip Buddhism" is an attempt to reconstruct traditional Buddhist doctrines and practices with a modern sensibility to make them more familiar to the public. For example, terms and activities such as "Buddha Handsome," "Buddha Handsome," "Paradise is Rock," "I Am a Temple," "NewJeans," and "Temkangs" make it easier for the younger generation to accept Buddhism, and at the same time, they can rediscover the charm of Buddhism through humor and creativity. This trend is not just a cultural trend, but it is significant in that Buddhism reflects popular and contemporary needs. In particular, the 2024 Seoul International Buddhist Expo attracted young people in their late teens to 30s as the main visitors during the event held under the theme of 'Fun Buddhism', which led to a threefold increase in the number of visitors to the expo compared to the previous year. This shows that hip Buddhism is exerting a new form of social influence beyond simply popularizing Buddhism.

The proportion of female lay Buddhists in Korean Buddhism is very high. About 70~80% of lay Buddhists are women, and on the other hand, women play a significant role in Jogye Buddhism, the largest sect of Buddhism in Korea, as nuns make up half of the population. Nevertheless, women Buddhists have traditionally been limited in their ability to hold formal religious authority or leadership, and women's contributions to Buddhism and their roles have often been underestimated.

Therefore, this paper will examine in depth the specific roles that lay Buddhists should play in modern Buddhism and the new leadership. Women lay Buddhists will propose ways to extend bodhisattva practices based on traditional Buddhist teachings to modern social cooperation and leadership, thereby contributing to the Buddhist community and social harmony. In particular, we will continue a detailed discussion on how female lay Buddhists can expand their role as leaders of social change, spreaders of popular teachings, and community-centered leaders in the hip trend of Korean Buddhism.

The Role of Female Lay Buddhists in the Hip Buddhist Era

Traditionally, lay Buddhists have focused on religious activities centered on the family and community. Prayers, preparations for offerings, and participation in Buddhist festivals and temple events have been the main roles played by lay Buddhists, which have greatly contributed to maintaining the well-being of their families and the stability of their faith. However, in the past, the role of lay Buddhists was often excluded from major decision-making processes in the community or the scope of their activities was limited. His practice was largely personal and internal and focused on strengthening his family and his faith. In this article, we will focus on the role of female lay Buddhists among lay Buddhists. Therefore, in this chapter, I would like to propose what role lay Buddhists should pursue in the future as they are playing a key role in the modern age in line with the times.

First, in the digital age, lay Buddhists need to play a role in spreading Buddhist teachings by utilizing new technologies and platforms. Currently, we are using various digital platforms such as YouTube, podcasts, and blogs to deliver Buddhist teachings to the public. This digital media is important that breaks away from the traditional forms of Buddhism and makes it more accessible to new generations and the wider public.

Moreover, regarding the increase in the number of young people, "According to the SWOT analysis of Korean Buddhism, it is worth reminding ourselves of the importance of networks and contents in the digital age, as the specialization of teaching manpower and networks, and the development of teaching content and methodology¹ are also important opportunities in the WO strategy (supplementing weaknesses and utilizing opportunities). In addition, it is also a point of contact where the development of methodology and the role meet.

Second, laywomen need to play a role as facilitators of peace and harmony. Therefore, inclusive activities for the socially disadvantaged are needed. It is necessary to develop activities that include various social groups such as gender equality, multicultural families, and LGBTQ+² Based on the core teachings of Buddhism, compassion and equality, efforts should be strengthened in the future to be considerate of the marginalized, respect each other's differences, and realize social justice and peace. In Buddhism, compassion means equal love and consideration for all beings, and this applies to all people, regardless of race, gender, religion, sexual orientation, nationality, etc. Accordingly, lay Buddhists should reach out to the socially disadvantaged with the belief that anyone can gain inner peace and healing through Buddhist teachings, regardless of gender or social status.

Neighboring religions, especially Christianity, are active in this regard, while Buddhism is relatively weak in this regard. Considering that Korea is gradually developing into a multicultural society, it seems that more such roles and activities will be needed in the future. Buddhism values mutual respect in the community, and for this reason, it is important for lay Buddhists to actively engage in solidarity activities that include people from various social backgrounds.

Third, it should play an active role in building a community through connection with the local community. They practice the core values of Buddhism, such as altruism and compassion, and form bonds with local residents through environmental protection activities, support for the underprivileged, and volunteer activities, and contribute to improving the welfare of the local community. Just as many female lay Buddhists are practicing Buddhist values by volunteering in the local community, we should be more active and energetic in these activities in the future to form social solidarity. In the future, leaders must reorganize the organization or reorganize it to demonstrate leadership so that these activities can be carried out.

Meanwhile, environmental protection and sustainable development are important issues in modern society, and lay Buddhists should promote environmental awareness in their communities through recycling campaigns, energy-saving programs, and ecological education, based on the Buddhist values of compassion and altruism, and emphasize sustainable ways of life. Buddhism emphasizes a harmonious relationship with nature more than any other religion, and conserves and protects the environment with compassion is also considered one of the most important practices. Fourth, lay Buddhists are spreading mindfulness and meditation to solve mental health problems in modern times. Therefore, meditation programs for mental health support should be actively operated. The importance of the award is increasing in that Jin Woos, the current general secretary, has already strengthened the Myung Myung Award Academy³ for social leaders, the Myung Myung Award Committee,⁴ the International Clear Award Competition⁵, and global activities, and is developing and distributing various programs to help modern people find peace of mind and improve their mental health through the Myung Myung Award. This is a very important issue and a real need. However, there are no female lay Buddhists in the meditation committee here.

Fifth, lay Buddhists should play the key role of leaders, educators and exert an important influence in the Buddhist community. This is an innovation in Buddhist education through modern educational methods. Lay Buddhists must restructure traditional Buddhist education methods to fit the lives of modern people, and to play a role in providing effective Buddhist education to people of various ages and social backgrounds. In the past, Buddhist education mainly relied on lectures at temples or oral based teaching methods, but the approach to Buddhist education has diversified to reflect the changes in modern society and the digital environment and is moving toward a more practical and participatory approach. This modern approach to education focuses on delivering the core teachings of Buddhism in a more intuitive and accessible way.

Female lay Buddhists are using digital technology to expand the scope and impact of Buddhist education. Digital teaching materials or online lectures transcend the constraints of time and space, making Buddhist teachings easily accessible to anyone in the world, regardless of physical distance. This digital education is especially useful for workers with busy schedules or those who have difficulty finding time due to childcare, and it is meaningful which can provide them with the opportunity to participate in Buddhist education anytime, anywhere.

Sixth, it should play a role in expressing Buddhist values through culture and art. Female lay Buddhists express Buddhist teachings and values through various artistic activities such as art, music, and dance. These cultural and artistic activities strengthen communication with the public and enable a modern reinterpretation of Buddhist culture.

Seventh, it is the role of international exchange through a global network. Lay female Buddhists promote exchanges with Buddhist organizations and communities overseas. Through this, mutual understanding with various cultures will be promoted and an international Buddhist network will be built. For example, they participate in overseas Buddhist events or hold international online forums to develop Buddhist activities from a global perspective. This is possible through cooperation with nuns and women lay Buddhists, such as participating in the current Shakadita World Congress, who should come forward and make presentations so that the role of female lay Buddhists as well as those of bhikshuni monks can be strengthened.

It is time to play an important role in solving the problems facing the global community by teaching "life, peace, and respect for human beings." Korean Buddhism needs⁶ to change its perception to play a role as a responsible actor in society, and religion must solve global problems together. Lastly, lay Buddhists should play a role in pursuing institutional change through policy proposals and social participation. The Buddhist teachings of compassion, equality, and justice are important criteria for them to solve social problems, and through this, lay Buddhists should make efforts to improve social inequality and unreasonable systems.

In conclusion, female lay Buddhists in the hip Buddhist era should go beyond their traditional roles and spread Buddhist values through the use of digital media and solve modern social problems, fulfill their responsibilities as leaders and educators, and open up new possibilities. It should become an important player in the development of Buddhism and modern practice in the Buddhist community and society as a whole, contribute to the spread of Buddhist teachings to a wider area through the popularization and practicality of hip Buddhism. In addition, the activities of lay women should be linked to the modern reinterpretation of the Buddhist tradition, and become a model for the practice of the new era that fuses religious values with contemporary social needs. This trend means that Buddhism is contributing to a more sustainable influence in modern society and presenting a religious direction for future generations, and it should play a more active role in the future.

New Leadership Orientation for “Sustainable” Buddhism

A leader's thoughts and values are very important in leading an institution, an organization, and a society. In general, a leader's values shape the organizational culture, influence decision-making and direction, which motivate members. In addition, a leader's behavior plays an important role in conflict management and building external relationships. And when the influence of the leader's leadership exudes out, the public feels valued and gets influenced by it. Furthermore, the focus of leadership has shifted beyond the internal dimension such as the leader's self-identity and the level of the cooperative relationship of the members, to the level of the community that develops with both of them. This brings a total change in the way a person lives, and it is a paradigm shift that is acting and holistic. The Buddha and the Sangha community demonstrated⁷ this Buddhist leadership. Therefore, in addition to general leadership, we need leadership that becomes one of Buddhist theory and practice. Basically, with these points in mind, this chapter would like to propose what kind of leadership lay women Buddhists should become and what kind of leadership they should aim for.

First is creative communication leadership. It refers to leadership that delivers Buddhist teachings innovatively and creatively that is suitable for the modern society and the digital environment. It focuses on using digital platforms and modern media to communicate and engage with various age groups. The key is to use digital platforms and modern media to make it more accessible and understandable to people. A leader should at least understand this trend and encourage and communicate with the members or themselves so that they can move in that direction.

To effectively demonstrate creative communication leadership, it is necessary to be familiar with the digital environment and have the ability to handle social media and online content proficiently. It is a characteristic that can be better demonstrated in the generation that is familiar with the digital environment than the younger generation or the post-middle-aged generation. In particular, young lay Buddhists may be more advantageous in demonstrating creative communication leadership. Most of them use digital devices,

the internet, and social media daily, and are accustomed to obtaining information and interacting through various online platforms. Therefore, lay Buddhists in this age group have the potential to demonstrate creative communication leadership and convey Buddhist teachings in new ways.

On the other hand, elderly lay female Buddhists may have relatively low access to or use of digital technology. They prefer traditional exchanges or face-to-face communication, and their distance from digital media can make it difficult for them to demonstrate creative communication leadership. While these generations may be able to make better use of religious experiences and traditional methods in spreading Buddhist teachings, they may be limited in their ability to actively communicate through digital media. Nevertheless, it is important to support elderly lay Buddhists to learn and use digital platforms. Creative communicative leadership is especially important for the younger generation of lay Buddhists, but older leaders need to support and demonstrate in this direction. In addition, we need to support the elderly lay female Buddhists to expand their access to digital technology and try to communicate creatively through it. When such intergenerational cooperation and skill acquisition are achieved, Buddhism can be effectively spread to various age groups and have a wider social impact.

Second, inclusive leadership is a leadership that recognizes the value of diverse people and ensures that each of them is treated equally. It is based on an attitude of acceptance and respect for all people, regardless of gender, age, cultural background, sexual orientation, and social status. A female lay Buddhist who demonstrates inclusive leadership is a person who embodies the Buddhist idea of compassion and equality as a modern value and can actively respond to various social needs and problems.

This is a characteristic of women's leadership, which is similar to shared leadership. In other words, rather than focusing on individuals, it means helping⁸ all members achieve their goals through organic relationships as equal individuals. The most important characteristic of inclusive leadership is the willingness to respect and integrate diversity and differences. This stems from the Buddhist idea of compassion and equality and is in line with the core doctrine that Buddhism aims to help all beings be free from suffering and achieve peace.

Third is community-based leadership. Community-based leadership is a leadership that has a deep connection with the local community based on Buddhist teachings and plays an important role in solving problems in the community through practical activities. The core of this leadership is to bring about practical change based on compassion and empathy for various problems that arise in the community. Lay Women Buddhists who demonstrate community-based leadership do not just pass on religious teachings, but also fulfill their social responsibilities through volunteer work, environmental protection, and psychological support. Their work puts Buddhist ideas of compassion into practice and plays an important role in building trust and creating positive change within the community. This means that Buddhist theory and practice are one in line with life, in that there is⁹ a necessity and significance of Buddhist leadership in that it draws the power of inner insight from Buddhist values and applies it to contact the world in one's own life.

The key condition for this leadership is the formation of close relationships with the local community.

Because community-based leadership focuses on directly addressing community problems, lay women are expected to communicate closely with local residents, understand their needs and problems, and provide practical solutions. What is important in this process is that Buddhist teachings should go beyond mere personal faith and serve as a tool for developing the community and peace. The ability to build trust with local residents and move forward together toward a common goal is essential. This kind of leadership can be demonstrated by anyone regardless of age or occupation, but it can be more effective for middle-aged and elderly lay Buddhists. They have a wealth of life experience and have a variety of social relationships, which gives them strength in building trust within the community. In addition, women with children or women who are active in their communities can demonstrate strength in this leadership role. They must understand the importance of service and support as an important link between home and community.

Professionally, women in education, welfare, and the environment are more likely to demonstrate community-based leadership. For example, a lay Buddhist in education can organize programs that allow students to serve their communities while practicing Buddhist teachings, while women working in the welfare field can perform various acts of compassion to help the vulnerable. Women working in the environmental field can demonstrate community-based leadership through concrete activities, such as practicing sustainable living and leading environmental protection campaigns in line with Buddhist values. Fourth is leadership of psychological and spiritual healing. Modern people live under a lot of stress and anxiety, and mental health problems are becoming more serious. In particular, social, economic, and

workplace problems are adding to the mental burden, which leads to an increase in depression, anxiety disorders, and stress. In situations like these, Buddhist philosophy and mindfulness can provide an important solution.

The target of this leadership is very wide. This is the kind of leadership that many people need, especially in today's society where stress and anxiety are rampant. The need for psychological healing is growing in all age groups, including office workers, adolescents, middle-aged people, and even the elderly. Workers are suffering from mental distress due to work pressure and relationship problems, and adolescents are struggling with academic stress and social pressure. Lay female Buddhists can provide practical help through Buddhist meditation and mindfulness techniques. They can also reach out to people who feel mentally isolated with compassion and empathy, and contribute to solving their inner problems. The female lay Buddhists can demonstrate psychological and spiritual healing leadership with excellent emotional empathy. They have the ability to understand and empathize with the emotions of others based on deeper teachings of Buddhism. In particular, you can reach out to people with high mental burdens, such as office workers or teenagers, listen to their stories, and suggest ways to relieve their mental burdens. In addition, this leadership requires a deep understanding and experience of meditation, mindfulness, and Buddhist philosophy.

In particular, middle-aged and older lay Buddhists can show strength in this leadership. Because they have overcome stress and difficulties through various experiences in their lives, they can empathize more deeply with others and provide practical help. Additionally, specialized education and training may be required to demonstrate such leadership. In order to take on the role of a meditation leader or psychological support, it is necessary to understand not only Buddhist philosophy but also psychological approaches.

Fifth is modern educational leadership. This leadership is responsible for restructuring and delivering the traditional teachings of Buddhism to suit the lives of modern people. It is an educational approach that helps people easily understand and practice the deep philosophy and doctrine of Buddhism through modern language and examples. Although Buddhism is based on classical literature and philosophy, these doctrines can often seem esoteric and complex to those living in the modern world. Therefore, lay Buddhists need to translate Buddhist teachings into modern languages and provide concrete ways to apply them to everyday problems. Through this, it helps Buddhist philosophy to be applied to real life, not just theoretical teachings.

This leadership style is suitable for lay women who have a strong interest and ability in education and communication. This is because it is necessary to be able to easily unravel difficult doctrines to people and explain how they can be applied to their daily lives for conveying Buddhism through an educational approach. In addition, the ability to communicate with different generations is important because it can provide customized education to people of different ages and environments, such as youth, office workers, and the elderly.

Therefore, modern educational leadership plays an important role in helping people of different generations and backgrounds to reconstruct Buddhist doctrines in the context of modern life, beyond simply transmitting Buddhist doctrines. In the era of hip Buddhism, lay Buddhists should spread Buddhism in a contemporary context through a variety of leadership, using digital technology, modern thinking, community solidarity, cross-cultural understanding, and professional education and healing abilities. Creative communication, inclusive approaches, community-based activities, spiritual healing, and educational leadership make Buddhism not only more than just a faith but a practical tool for life. It can also play a key role in solving complex problems in modern society and enabling Buddhism to contribute to both social change and personal growth. Leadership does not mean only people with a high age group or special background. Anyone who can demonstrate leadership according to their position is qualified to be a leader.

Conclusion

Currently, Korean Buddhism is in a great stage of its transformation from a feudal & authoritarian religion, and in returning to the basic ideas of early Buddhism. Additionally, in pursuing the ideas of peace and equality, the role and enthusiasm of women are in a great stage.¹⁰ At this point, this paper explored how female lay Buddhists could play a new role in the contemporary trend of Korean Buddhism, called “hip Buddhism”, and spread Buddhist teachings more effectively.

Lay women Buddhists have traditionally played a role in supporting the faith of families in the

home and community. Their prayers, preparations for offerings, and participation in temple events provided the maintenance and stability of the community's faith, but they were mainly limited and subsidiary. However, the era of hip Buddhism requires new roles and leadership for lay Buddhists, and it is also an opportunity for them to emerge as key actors in solving modern social problems and spreading Buddhist teachings.

In conclusion, female lay Buddhists should play an important role in restructuring Buddhist values in a modern way and putting them into practice in the trend of hip Buddhism. They must use digital technology and modern leadership to drive real change in the Buddhist community and society at large. These activities make Buddhism more than just a faith, and a tool for solving modern social problems.

It is significant in that it has presented the possibility of Buddhism expanding its social role and exerting sustainable religious influence through the important role of Lay female Buddhists. It will contribute to laying the foundation for Buddhism to connect with a wider public, create social value, and establish itself as a sustainable religion in the future.

Notes

1. Lee Sang-hoon, "Korean Buddhist Teaching Methods for University Students: Promotion Plans for Edification," Journal of the Korean Association of Professors and Buddhists, Vol. 29, No. 3, Korean Association of Professors and Buddhists, 2023, p. 148.

2. LGBTQ+ is an acronym for the LGBTQ community, and it is an umbrella term for various sexual orientations and gender identities. Each alphabet is L: Lesbian - A woman who is attracted to women. G: Gay - A man (or a person who is attracted to men) B: Bisexual - A person who is attracted to both men and women. T: Transgender - A person with a gender identity different from the sex assigned at birth. Q: Queer - people who reject fixed definitions of gender or sexual orientation and identify with multiple identities. +: Other inclusive meanings, including various sexual orientations, gender identities, and expressions. For example, Asexual, Intersex, and Pansexual. The LGBTQ+ community works to support LGBTQ rights and equality, fight discrimination and oppression, and create a society that recognizes diversity of sexual orientation and gender identity.

3. A total of 7 lectures were held from June to August 2024, and in August, a temple stay was held at the Korean Culture Training Institute to practice the image of clarity. "Let's Learn the 'Clarity' Directly from General Council Director Jin Woo," The Buddhist Newspaper, June 13, 2024. sec.1.

4. On January 20, 2025, the committee was officially launched to develop and disseminate the clarity award program. This committee is composed of monks and lay monks, and it is spreading the image through temples and smartphone applications across the country. There were no women among the lay monks appointed as members of the committee that day, and a nun was appointed as a minority member. "General Affairs Director Jin Woo-sang, "Leading Human Spiritual Civilization by Distributing Clear Images," The Law Bulletin, January 20, 2025, p. 1.

5. On September 28, 2024, the International Clarity Award Competition was held at Gwanghwamun Square, and in October, he gave a lecture at Yale University in the United States to promote the global Clarity Award. "Jogye Jong General Councilor Jin Woo Myung-sang to Ganhwaseon, Supporting Mental Health", The Buddhist Newspaper, 2024.9.20. sec. 1.

6. Lee Sang-hoon, "What Korean Buddhism Will Prepare for Future Generations," Dharmbo Newspaper, 2025. 3. 5. sec 23.

7. Jung Wan, "Gender Role Stereotypes and Leadership in Korean Buddhism," Proceedings of the 18th Shakadika World Congress, Hosted by Shakadita Korea, 2024, p. 90.
8. Kim Yang-hee, Women Leaders and Women's Leadership, Samsung Economic Research Institute, 2006, pp. 46-61.
9. Cho Eun-so, "Goenka Leadership: Finding a Model of International Buddhist Leadership," 82, Buddhist Academy, 2018, pp. 184-185.
10. Cho Eun-so, *op. cit.*, p. 26.

賦予發聲的力量：藏傳佛教女性領導地位的演變

噶瑪札西曲珍與丹增達敦

儘管面臨持續的挑戰，民主改革為婦女提供了發展領導能力的權利和機會。

1 從歷史上看，儘管面臨障礙，佛教女性曾扮演相當重要的領導腳色，並對僧團界貢獻甚大。**2** 這項研究重點介紹了喜馬拉雅地區和東南亞藏傳佛教女性領袖的崛起，主要在於她們面臨的挑戰、機會和新一代女性領導者。

佛教女性的領導與歷史角色：挑戰與歧視

傳統上，藏傳佛教一直以男性為主導，由於社會和寺院的男權制，女性在宗教和領導角色中處於邊緣地位。**3** 女性獲得教育和領導的機會有限。**4** **20**世紀**50**年代後，流亡界之中出現了西藏女性領導人，但傳統的看護角色以及缺乏受具足戒的比丘尼，進一步限制了她們的領導機會。**5**

女性領導者面臨性別偏見、刻板印象和文化期望，這些與領導角色所需的果斷相衝突。**6** 平衡宗教、職業和個人責任是一項挑戰，尤其是在具有強烈傳統性別角色的文化中。許多女性都會經歷冒名頂替症候群、自我懷疑和決策猶豫。**7** 她們經常難以獲得非正式網絡和指導機會，感覺在男性主導的業界中被排除在外。**8** 文化期望女性應優先考慮家庭，而非宗教追求或職業抱負，例如，組織設置中缺乏對性別多樣性的支持，這延續了男性優勢地位的制度，也進一步阻礙女性在領導角色中的進展。**9** 這些挑戰凸顯了藏傳佛教女性在追求領導角色時所面臨的障礙。

和解

在達賴喇嘛的大力倡導下，藏傳佛教日益提倡領導職位中的性別平等。從歷史上看，女性曾因傳統規範而面臨挑戰，但恢復女性受具足戒（藏語：**gelongma**）之類的運動已獲得支持。和解努力包括重新詮釋神聖經典，並提倡女性受戒和受教育，將女性帶到前線，並確保她們的故事被講述。

格西瑪學位和針對流亡藏人婦女的領導計畫等措施，賦予了許多比丘尼力量。**10** 在佛教徒佔多數的國家，比丘尼和女性學者正在挑戰男權制規則，並擔任領導職務。這些努力旨在解決歷史遺留的性別不平等問題，並提倡領導角色應性別均衡。**11**

藏傳佛教比丘尼近期成就的里程碑

藏傳佛教比丘尼為弘揚和傳承佛教教義做出了重大貢獻。本節重點介紹他們的奉獻、精神成就以及復興古老傳統的努力，主要在於最近的里程碑和顯著成就。

不到十年前，首批藏傳佛教比丘尼創造了歷史，獲得相當於藏傳佛教博士學位的格西瑪學位。這一里程碑尤其引人注目，因為直到 **2012** 年，這一最高學位只有男性才能修習。**2016** 年格西瑪畢業典禮由達賴喇嘛尊者主持，標示女性佛教僧伽教育的新章。此後，許多比丘尼追隨其腳步，去年有 **144** 名比丘尼參加了四年制格西瑪各個級別的考試，創歷史新高，其中 **13** 人畢業成為格西瑪，使格西瑪總數達到 **73** 名。值得注意的是，儘管格桑旺姆並非喜馬拉雅裔，但她是第一位獲得格西瑪學位的女性，她也一直扮演學術和精神教育的先驅。

2025 年 **2** 月，九位格西瑪從多爾瑪林比丘尼叢林附近的上密宗大學一年期的密宗研究課程畢業。該計畫於**2017**年由西藏比丘尼計畫啟動，為比丘尼提供了正式學習密宗佛教的機會，往日此級別的學術和佛教培訓僅對男性開放。

堪莫學位相當於佛教哲學博士學位，頒給經過多年嚴格學習和考試的比丘尼。堪莫學位象徵著學術卓越、精神成熟，以及僧團的領導力。這些比丘尼有望為佛教教義的保存和傳播做出重大貢獻，做為後代比丘尼的榜樣和導師。**2022**年**6月14**日，首批藏傳佛教尼眾在印度北阿坎德邦德拉敦縣薩迦尼學院舉行坐床儀式。此活動標誌著一項重大的教育成就，讓這些上師能夠承擔起培養合格學生的責任，並奉獻一生為佛法服務（西藏比丘尼計畫**2022**）。這些先驅上師，包括貢嘎巴頓上師、貢噶沃措上師和阿旺央嘎上師，為比丘尼的教育和領導做出了貢獻。她們現在被認可是合格的教師和學者，可以為其他比丘尼提供高水準的教導。

托登瑪 (**togdenma**) 一詞指的是竹巴噶舉法脈中的女性瑜珈修行者。這些比丘尼要經過長期、嚴格、艱苦的訓練，通常要花很多年的時間隱居才能獲得精神上的覺悟。托登瑪的傳統一度幾乎失傳，但在東宇嘎察林比丘尼道場等地現在正恢復中。復興托登瑪傳統，對於維護竹巴噶舉法脈的豐富精神傳承至關重要。接受托登瑪訓練的比丘尼們致力於實現高水準的精神覺悟，其堅定的承諾和紀律受到尊重。

在佛教密宗中，「瑜珈女」（藏文：**naljorma**）一詞指的是女性冥想專家，她們可能是獨身苦行僧或居士。他們透過高級密宗修行和冥想，在藏傳

佛教中發揮著至關重要的作用。著名的那覺瑪次仁多瑪，在喜馬拉雅地區推廣佛教瑜伽修行方面，發揮了重要作用，確保這些秘傳傳統能傳承並保持活力。

洛彭瑪 (**Lopenma**) 是對完成高等學業並具備教學資格的比丘尼稱號。他們在保存和傳播佛法發揮著至關重要的作用。眾多洛彭瑪教育並指導年輕的比丘尼，確保僧團保持活力和知識，為佛教哲學和實踐的發展和傳播做出貢獻。

這些頭銜代表了藏傳佛教女性在領導和精神修行方面的重大成就和貢獻。他們強調，在僧團內取得如此受人尊敬的地位，需要奉獻、紀律和精神深度。

認可和支持這些女性，對於藏傳佛教的持續發展和繁榮至關重要。

藏傳佛教比丘尼中的著名領袖包括倡導女性參與領導的康卓仁波切，以及以領導和學識啟發他人的格西瑪德勒旺姆。洛本瑪德欽桑莫在保存和傳播佛教教義方面發揮著至關重要的作用。著名的托登瑪大師，如傑尊瑪丹津帕爾默和托登瑪阿喬，都是復興托登瑪傳統的關鍵人物。托登瑪阿喬 (**Togdenma Achos**) 是紮西炯康巴嘎寺的一位資深瑜伽士，她一直都親自指導有志成為托登瑪的比丘尼。

2024 年 10 月 17 日，**DGL** 比丘尼道場的四名比丘尼經過 **16** 年的閉關後，獲得了紅白相間的僧袍，正式被認定為托登瑪。這次活動重建了曾失去的托登瑪傳統，並按照第八世康祖仁波切的要求完成了傑尊瑪的人生使命。**2025 年 2 月 19 日**，不丹藥巴噶舉派大師嘉贊仁波切為四位在不丹完成十二年嚴格閉關的女性修行者授予摩訶瑜伽尼稱號。這次活動標示對修行者追隨西藏偉大瑜伽士米拉日巴的腳步，為那洛六法和大手印奉獻的認可。

南亞其他著名的藏傳佛教比丘尼也在各領域展現出強大的領導能力。比丘尼噶瑪白瑪楚臣透過其全球宗教間對話，以及對社會議題的慈悲指導，展現其領導風範。她歷經天主教高中教育到受佛戒、閉關修行，凸顯了她對靈性成長和領導力的奉獻精神。丹增達東博士 (索南旺姆) 是一位先驅領袖，也是第一位獲得博士學位的喜馬拉雅比丘尼，因倡導性別平等、環境問題和女性僧侶權利而聞名。**Pooja Dabral** 博士的領導能力體現在她對佛教哲學和心理學的學術貢獻，以及在著名機構設立教育計畫所扮演的腳色。

阿尼·瓊英卓瑪的人道主義努力，包括創辦學校和提供醫療服務，展現了她在社區服務和全球慈善工作中的領導能力。次仁帕爾默博士創立的拉達克比丘

尼協會，大大增強了拉達克比丘尼的力量，展現她在教育和覺知方面的領導力。達蘭薩拉 **Men Tsee Khang** 醫院的比丘尼兼藏醫 **Tshering Choezom** 博士對藏醫的奉獻，以及透過西藏醫學和占星研究所工作，對社區做出貢獻而聞名。**Rigzin Lhamo** 醫師堅持實踐不丹傳統醫學，並支持她的家人，體現了她的領導韌性。葛隆瑪南耶拉姆透過不丹比丘尼基金會倡導比丘尼的教育和福利，彰顯了她對宗教和社會領域領導地位的承諾。格蘇瑪根登拉姆在佛學研究和賦予婦女力量的成就，進一步展示她在當代佛教中的領導地位。格蘇瑪丹津列宗 (**Getsulma Tenzin Lekdron**) 創立了度母蘭卡研究小組 (**Tara Lanka Study Group**)，並透過帶頭啟動藥師佛計畫等方案，在斯里蘭卡推廣藏傳佛教。

受戒

在不丹，對女性修行者的認可以及提升她們在寺院機構中的領導力方面，已有重大進展。**2022 年 6 月 21 日**，堪布法王為 **144** 名尼眾授比丘尼戒，向更大的平等邁出了歷史性的一步，**12** 結束藏傳佛教中組織化的性別不平等，並促進包容性別的領導力。**13** 這種大規模的授戒保證了格隆瑪社群的持久發展，並可能影響其他佛教社群效仿，進一步提升女性在傳統中的領導力。

東南亞著名藏傳佛教比丘尼

馬來西亞等東南亞國家的藏傳佛教女性，特別是比丘尼的地位正在改變。他們有了更多的教育和領導機會，為該地區藏傳佛教的發展做出重大貢獻。本節重點介紹馬來西亞和泰國的著名比丘尼及其對佛教界的影響。

噶瑪耶喜帕爾莫 (**Karma Yeshe Palmo**) 是受人尊敬的吉隆坡噶瑪噶舉佛法協會比丘尼。他致力於教導和帶領佛法活動。她的努力為社區的精神成長和福祉做出巨大貢獻。噶瑪札西曲珍博士是一位環境社會學家和冥想老師，其在性別和佛法方面的領導力，以及為邊緣化群體呼籲，受到肯定。**14** 她擔任馬來西亞諾丁漢大學的助理教授、馬來西亞金剛乘佛教理事會教育副主任，以及國際佛教聯合會副主席。

阿尼·丘卓法師以教授和推廣藏傳佛教而聞名，為精神教育做出了重大貢獻。巴生蓮花生大士兒童關懷協會的創始人阿尼耶喜蓮花生大士，透過為孤兒提供庇護、支持單親母親和邊緣化群體，展現慈悲領導的典範，也對許多人的生命造成重大影響。

東南亞著名的藏傳佛教比丘尼數量正在增加，但有關她們的文獻卻有限。著名人物包括來自泰國的 **Boonattakarn Passaro**，她於 2011 年出家為 **Choejin Samdrup** 比丘尼。她一生致力於志願工作、研究佛教和提升女性領導力。受到達賴喇嘛的啟發，她正在攻讀和平研究博士學位，並在 **Sujata Sikkalaya** 中心工作，支持和激勵婦女。

結論

南亞和東南亞藏傳佛教女眾和尼眾的地位正在逐步提高，她們對提升精神和教育方面提供平等機會所做的貢獻和努力，越來越受到認可。她們在領導力、教育和精神方面的成就，促進了僧團內的性別平等，並激勵了後代子孫。儘管面臨挑戰，這些女性仍繼續取得重大進展並為社區做出貢獻，倡導包容性別的領導力以及更公平的環境。

Empowering Voices: the Evolution of Tibetan Buddhist Women in Leadership *Karma Tashi Choedron and Tenzin Dadon*

Democratic reforms have provided women with rights and opportunities to develop their leadership capacity, despite ongoing challenges.¹ Historically, Buddhist women have played crucial leadership roles and contributed significantly to the monastic community despite obstacles.² The study highlights the emergence of Tibetan Buddhist women leaders from the Himalayan region and Southeast Asia, focusing on their challenges, opportunities, and the new generation of female leaders.

Leadership and Historical Roles of Buddhist Women: Challenges and Discrimination

Traditionally, Tibetan Buddhism has been male-dominated, marginalizing women in religious and leadership roles due to societal and monastic patriarchy.³ Women had limited access to education and leadership.⁴ Tibetan women leaders emerged after the 1950s within the Exile Community, but traditional caretaker roles and the absence of fully ordained nuns further restricted their leadership opportunities.⁵

Women leaders face gender bias, stereotypes, and cultural expectations that conflict with the assertiveness required in leadership roles.⁶ Balancing religious, professional, and personal responsibilities is challenging, especially in cultures with strong traditional gender roles. Many women experience imposter syndrome, self-doubt, and hesitancy in decision-making.⁷ They often struggle to access informal networks and mentorship opportunities, feeling excluded in male dominated industries.⁸ Cultural expectations to prioritize family over religious pursuit or professional ambitions, such as lack of support for gender diversity in organizational setups, which perpetuates male hierarchy, further hinder women's progress in leadership roles.⁹ These challenges highlight the obstacles Tibetan Buddhist women face in their pursuit of leadership roles.

Reconciliation

Tibetan Buddhism has increasingly promoted gender equality in leadership roles, with strong advocacy from the Dalai Lama. Historically, women faced challenges due to traditional norms, but movements like the restoration of full ordination for women (Tib: *gelongma*) have gained support. Reconciliation efforts include reinterpreting sacred texts and promoting women's ordination and education\ bringing women into the forefront and ensuring their stories are told.

Initiatives like the *geshema* degree and leadership programs for Tibetan women in exile have empowered many nuns.¹⁰ In Buddhist-majority countries, nuns and female scholars are challenging patriarchal rules and assuming leadership positions. These efforts aim to address historical gender inequalities and promote balanced representation in leadership roles.¹¹

Recent Milestones in Tibetan Buddhist Nuns' Achievements

Tibetan Buddhist nuns have made significant contributions to promoting and preserving Buddhist teachings. This section highlights their dedication, spiritual achievements, and efforts to revive ancient traditions, focusing on recent milestones and notable accomplishments.

Less than ten years ago, the first Tibetan Buddhist nuns made history by graduating with the *Geshema* degree, equivalent to a PhD in Tibetan Buddhism. This milestone was particularly remarkable because, until 2012, this highest degree was only available to men. The 2016 *Geshema* graduation ceremony, presided over by His Holiness the Dalai Lama, marked a new chapter in the education of ordained Buddhist women. Since then, many nuns have followed in their footsteps, with a record 144 nuns sitting for various levels of the four-year *geshema* exams last year, and 13 graduating as *geshemas*, bringing the total number of *geshemas* to 73. It is important to note that Kelsang Wangmo, though not of Himalayan origin, was the first woman to receive the *geshema* degree and has been a trailblazer in academic and spiritual education.

In February 2025, nine *Geshemas* graduated from a year-long Tantric Studies program at Gyuto Tantric University near Dolma Ling Nunnery and Institute. This program, launched by the Tibetan Nuns Project in 2017, has provided nuns with the opportunity to formally study *tantric* Buddhism, a level of scholarship and Buddhist training that was previously only open to men.

The *khenmo* degree, equivalent to a PhD in Buddhist philosophy, is awarded to nuns after many years of rigorous study and examination. The *khenmo* degree signifies academic excellence, spiritual maturity, and leadership within the monastic community. These nuns are expected to contribute significantly to the preservation and dissemination of Buddhist teachings, serving as role models and mentors for future generations of nuns. On June 14, 2022, the first group of Tibetan Buddhist nuns was enthroned as Khenmos at Sakya College for Nuns in Dehradun District, Uttarakhand, India. This event marks a significant educational achievement, allowing the Khenmos to take on the responsibility of producing qualified students and dedicating their lives to the service of Dharma (Tibetan Nuns Project 2022). These pioneering Khenmos, including Khenmo Kunga Paldon, Khenmo Kunga Woetso, and Khenmo Ngawang Yangga, have contributed to the education and leadership of nuns. They are now recognized as qualified teachers and scholars who can give high-level teachings to other nuns.

The term *togdenma* refers to female yogic practitioners in the Drukpa Kagyu lineage. These nuns undergo long, rigorous, and austere training, often spending many years in retreat to attain spiritual realization. The tradition of *togdenma* was almost lost, but is now being revived in places like the Dongyu Gatsal Ling Nunnery. The revival of the *togdenma* tradition is crucial for maintaining the rich spiritual heritage of the Drukpa Kagyu lineage. The nuns who train as *togdenmas* are dedicated to achieving high levels of spiritual realization and are respected for their deep commitment and discipline.

In Buddhist *tantra*, the term *yogini* (Tib: *naljorma*) refers to female contemplative specialists, who may be celibate ascetics or householders. They play a vital role in Tibetan Buddhism through advanced tantric practices and meditations. Notable Naljorma Tsering Dolma has been instrumental in promoting Buddhist *yogini* practices in the Himalayan region, ensuring the continuity and vitality of these esoteric traditions.

Lopenma is a title for nuns who have completed advanced studies and are qualified to teach. They play a crucial role in preserving and transmitting Buddhist teachings. Lopenmas educate and guide younger nuns, ensuring the monastic community remains vibrant and knowledgeable, contributing to the development and dissemination of Buddhist philosophy and practice.

These titles represent the significant achievements and contributions of Tibetan Buddhist women in leadership and spiritual practice. They highlight the dedication, discipline, and spiritual depth required to attain such esteemed positions within the monastic community. The recognition and support of these women are crucial for the continued growth and flourishing of Tibetan Buddhism.

Notable leaders among Tibetan Buddhist nuns include Khandro Rinpoche, who advocates for women's inclusion in leadership, and Geshema Delek Wangmo, who inspires others with her leadership and scholarship. Lopenma Dechen Zangmo plays a crucial role in preserving and transmitting Buddhist teachings. Renowned Togdenmas like Jetsunma Tenzin Palmo and Togdenma Achos have been key figures in reviving the Togdenma tradition. Togdenma Achos, a senior *yogini* at Tashi Jong Khampagar Monastery, has been personally instructing nuns aspiring to become *togdenmas*.

On October 17, 2024, four nuns at DGL Nunnery received their red and white robes after a 16-year retreat, officially recognizing them as Togdenma. This event reestablished the lost Togdenma tradition, fulfilling Jetsunma's life mission at the request of the 8th Khamtrul Rinpoche. On February 19, 2025, Gyaltsen Tulku Rinpoche, a Bhutanese Drugpa Kagyü Master, bestowed the title of Mahâyogini on four female practitioners after a strict twelve-year retreat in Bhutan. This event marks the recognition of the practitioners' dedication to Naropa's Six Yogas and Mahâmudra, following in the footsteps of Tibet's great *yogi* Milarepa.

Other notable Tibetan Buddhist nuns in South Asia have also demonstrated strong leadership qualities in various fields. Bhiksuni Karma Pema Tsultrim exemplifies leadership through her global interreligious dialogue and compassionate guidance on societal issues. Her journey from a Catholic high school education to Buddhist ordination and solitary retreat highlights her dedication to spiritual growth and leadership. Dr. Tenzin Dadon (Sonam Wangmo) is a pioneering leader and the first Himalayan nun to earn a Ph.D., recognized for her advocacy in gender equality, environmental issues, and the rights of female monastics. Dr. Pooja Dabral's leadership is evident in her academic contributions to Buddhist philosophy and psychology, as well as her role in establishing educational programs at prestigious institutions.

The humanitarian efforts of Ani Choying Drolma include founding schools and providing medical services, showcase her leadership in community service and global charitable work. Dr. Tsering Palmo's establishment of the Ladakh Nuns Association has significantly empowered Ladakhi nuns, demonstrating her leadership in education and awareness. Dr. Tshering Choezom, a nun and Tibetan doctor at Men Tsee Khang in Dharamsala, is known for her dedication to Tibetan medicine and her contributions to the community through her work at the Tibetan Medical and Astrological Institute. Dr. Rigzin Lhamo's perseverance in practicing traditional Bhutanese medicine and supporting her family reflects her resilient leadership. Gelongma Namgyel Lhamo's advocacy for nuns' education and welfare through the Bhutan Nuns Foundation highlights her commitment to leadership in religious and social spheres. Getsulma Genden Lhamu's achievements in Buddhist studies and women's empowerment further illustrate her role as a leader in contemporary Buddhism. Getsulma Tenzin Lekdron founded the Tara Lanka Study Group and led initiatives like the Medicine Buddha Project to promote Tibetan Buddhism in Sri Lanka.

Ordination

In Bhutan, significant progress has been made in recognizing female spiritual practitioners and promoting their leadership within monastic institutions. On June 21, 2022, His Holiness the Je Khenpo conferred the *gelongma* (Skt: *bhikshuni*) precepts to 144 nuns, marking a historic step towards greater equality,¹² ending institutionalized gender inequality in Tibetan Buddhism, and promoting gender-inclusive leadership.¹³ This large-scale ordination guarantees a lasting *gelongma* community and may influence other Buddhist communities to follow suit, further advancing women's leadership within the tradition.

Prominent Tibetan Buddhist Nuns in Southeast Asia

The status of Tibetan Buddhist women, especially nuns, in Malaysia and other countries in Southeast Asia is evolving. With more opportunities for education and leadership, they are significantly contributing to the growth of Tibetan Buddhism in the region. This section highlights notable nuns in Malaysia and Thailand and their impact on the Buddhist community.

Karma Yeshe Palmo, a respected Buddhist nun with the Karma Kagyu Dharma Society in Kuala Lumpur, is dedicated to teaching and leading Dharma activities. Her efforts significantly contribute to the community's spiritual growth and well-being. Dr. Karma Tashi Choedron is an environmental sociologist and meditation teacher recognized for her leadership in gender and Buddhism, as well as her advocacy for marginalized communities.¹⁴ She serves as an assistant professor at the University of Nottingham Malaysia, deputy Director of Education of the Vajrayana Buddhist Council of Malaysia, and Vice-President of the International Buddhist Confederation.

Venerable Ani Chodron is known for teaching and promoting Tibetan Buddhism, contributing significantly to spiritual education. Venerable Ani Yeshe Padmasambhava, founder of the Padmasambhava Children Loving Association in Klang, exemplifies compassionate leadership by providing shelter for orphans and supporting single mothers and marginalized communities, making a significant impact on many lives.

Prominent Tibetan Buddhist nuns in Southeast Asia are increasing, though literature on them is limited. Notable figures include Boonattakarn Passaro from Thailand, who ordained as Bhikkhuni Choejin Samdrup in 2011. She dedicates her life to volunteer work, studying Buddhism, and promoting women's leadership. Inspired by the Dalai Lama, she is pursuing a Ph.D. in Peace Studies and works at the Sujata Sikkalaya Center to support and motivate women.

Conclusion

The status of Tibetan Buddhist women and nuns in South Asia and Southeast Asia is gradually improving, with increasing recognition of their contributions and efforts to provide equal opportunities for spiritual and educational advancement. Their achievements in leadership, education, and spiritual accomplishments promote gender equality within the monastic community and inspire future generations. Despite challenges, these women continue to make significant strides and contribute to their communities, advocating for gender-inclusive leadership and more equitable environments.

Notes

1. T. Thonsur (2003), Butler (2003), McGranahan (2010), "Women Beyond Tea: Fostering Tibetan Women Leaders of Tomorrow." <https://www.academia.edu/83618467/WomenBeyondTeaFosteringTibetanWomenLeadersofTomorrow>.
2. Amy Holmes-Tagchungdarpa, "Can Women Become Leaders in the Buddhist Tradition?", Berkley Center, 2015. <https://berkleycenter.georgetown.edu/forum/can-women-become-leaders>

in-the-buddhist-tradition. Accessed March 7, 2025.

3. Janice D. Willis, *Feminine Ground: Essays on Women and Tibet* (Ithaca, N.Y: Snow Lion Publications, 1987).

4. O'Brien, B. (2019) "Is Buddhism a Sexist Religion? The Status of Women in Buddhism", Learn Religions. Available at: <https://www.learnreligions.com/buddhism-and-sexism-449757>. (O'Brien 2019)

5. Davies, B. (2023) "Women in Buddhism: Seeking Enlightenment and Equality", Culture Frontier. Available at: <https://www.culturefrontier.com/women-in-buddhism/>. (Davies 2023; Holmes-Tagchungdarpa 2015)

6. Tremmel, M. and Wahl, I. (2023) "Gender stereotypes in leadership: Analyzing the content and evaluation of stereotypes about typical, male, and female leaders", Frontiers in Psychology. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1034258/full>. (Tremmel and Wahl 2023)

7. Tulshyan, R. and Burey, J.-A. (2021) "Stop Telling Women They Have Imposter Syndrome", Harvard Business Review. Available at: <https://hbr.org/2021/02/stop-telling-women-they-have-imposter-syndrome>. (Tulshyan and Burey 2021)

8. Brancu, M. (2019) "Solutions to 5 Common Networking Challenges for Women", Psychology Today. Available at: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/a-new-look-at-womens-leadership/201904/solutions-to-5-common-networking-challenges-for-women>. (Brancu 2019)

9. Shawn Andrews, "How Culture Impacts Our Value Of Women," *Forbes*, April 6, 2020 <https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2020/04/06/how-culture-impacts-our-value-of-women>; and Shaheena Janjuha-Jivraj, "Time For A Change: Why Women Still Aren't Getting Leadership Roles," *Forbes*, March 6, 2025. <https://www.forbes.com/sites/shaheenajanjuhajivrajeurope/2025/03/06/time-for-a-changewhy-women-still-arent-getting--leadership-roles/>.

10. Tibetan Nuns Project, "Historic Khenmo Enthronement!" 2022. <https://tnp.org/historic-khenmo-enthronement>.

11. Karma Lekshe Tsomo, "Buddhism for Women, Women for Buddhism: Institutional Problems and Solutions," *Buddhistdoor Global*, March 14, 2013. <https://www.buddhistdoo.net/features/buddhism-for-women-women-for-buddhism-institutional-problems-and-solutions/>.

12. Bhutan Nuns Foundation, "Historic Ordination Ceremony in Paro," 2022. Available at: <https://www.buddhistdoor.net/news/144-buddhist-nuns-receive-full-ordination-at-landmark-ceremony-in-bhutan/> Accessed: 6 March 2025.

13. Haley Barker, "Je Khenpo Ordains 144 Women as Bhikshunis in Bhutan," RNS, August 4, 2022. <https://religionnews.com/2022/06/21/buddhist-leader-in-bhutan-fully-ordains-144-women-resuming-ancient-tradition>.

14. YBAM, "Interview: Joy amidst Challenges of Being a Nun," 2022. <https://ybam.org.my/en/joy-amidst-challenges-of-being-a-nun>.

透過僧伽療癒創傷

米婭·利文斯頓

(內容警告：創傷與性侵犯)

這是在更廣泛定義的僧伽的幫助下從複雜的創傷中恢復過來的故事。這種診斷也被稱為「複雜性創傷後壓力症候群」或**CPTSD**。它被稱為「無力感的折磨」。¹官方對其的定義是「長期或反覆遭受極具威脅性或恐怖性的事件，且難以或不可能逃脫，包括反覆遭受性虐待或身體虐待。」²

長期以來，創傷後壓力症候群的官方定義僅限於戰爭中的士兵，且不可避免地是男性。但哈佛大學精神病學家朱迪思·赫爾曼注意到，遭受家庭暴力和童年虐待的婦女和兒童尤其存在廣泛的創傷症狀，並在她的工作中率先對**CPTSD**進行了診斷。然而，她對複雜創傷的女性主義理解直到三十年後，也就是**2022**年世界衛生組織的國際疾病分類才進入主流。

症狀可能包括難以忍受的侵入性記憶；異常缺乏對負面思考模式的控制；過度警覺和不成比例的驚嚇反應，或缺乏適當的反射；情感麻木和分離；深信自己一文不值；並且難以維持與他人的關係和親密關係。³

CPTSD 與單一創傷的不同之處在於，它發生在很多年內——通常是一生——在此期間，創傷事件可能會發生變化並以不同的方式重複發生，而不是在有限的時間內只發生一次。由於這種複雜的表現，這種情況對心理發展的影響也不同。在本文中，我將根據自己的經驗討論其中的一些差異以及一些恢復途徑。

我的家人經常旅行，到我十八歲高中畢業時，我已經在三大洲的九所學校上學了。此外，我的父母在相對受保護的環境中長大，他們希望給予我和我的兄弟姐妹他們所沒有的自由和獨立。

儘管他們的意圖可能是美好的，但好事往往會有壞處。我們這些孩子花了很多時間獨處，和不太熟悉的人在一起，七歲時，我遭遇了一位比我年長很多的親戚的性侵犯。我的直覺告訴我，我不想和他單獨相處；但人們通常不聽從小女孩的直覺。我試著告訴父母所發生的事；但由於某種原因，他們沒有聽取我的意見，所以我沒有得到任何支持或公正。如果沒有親身經歷，很難想像亂倫這樣的事情會發生在自己的家庭中，不幸的是，他們對非暴力溝通的善意信念導致了他們避免衝突和天真。

幸運的是，我的兩個兄弟姊妹沒有遭遇同樣的事情。我之所以受到侵犯，是因為我是女性，暴露，不幸，被預先訓練忽視自己的直覺，並且毫無疑問地尊重和愛慕；特別是對老年人。

我們經常搬到全國各地，這意味著除了家庭之外我沒有其他的支持網絡。十二歲時，我和我最好的朋友交流了彼此遭受虐待的故事，但她的父母同樣沒有聽她說話；不久之後，我不得不離開那個國家，重新開始。我沒有想到要告訴老師。

CPTSD 絕對不只是「一件事」或一個事件。它會不斷累積。而這一切並不是從那次攻擊開始的；它始於特定的條件：我的特殊類型的脆弱性和環境的結合。即使當時沒有發生這種情況，除非情況發生變化，否則類似的事情很可能在其他時候也會發生在我身上。

並非所有攻擊都會導致**CPTSD**，特別是如果受害者在生活的其他方面享有韌性和

支持。然而對我來說，這件事加劇了我的孤立感，並在我心中埋下了憤世嫉俗和絕望的種子。在我看來，我唯一的價值就是作為他人快樂的對象，而我的感受、思想、喜好、天賦、我必須給予的愛以及我想要的關係都沒有任何用處或價值。我從小就沒有希望，對自己和他人的評價都很低。儘管我仍然相信要努力工作，為創造更美好的世界做出貢獻，但由於我內心的防禦，我無法聽到它的願望是什麼。我把精力投入在工作和我不關心的人身上，缺乏方向導致工作失敗和人際關係惡化。

我限制風險的能力被打破了，二十多歲時又多次遭到攻擊。我不知道健康的界線是什麼樣的，過於慷慨，渴望得到即使是最微不足道的關愛。到了三十歲，由於壓力、過度警覺和缺乏支持，我的身心都疲憊不堪。

我幾乎一生都對佛教修行感興趣，並在二十多歲時參加過內觀禪修靜修；但直到我感覺自己失去了一切，我才開始認真對待佛教修行。三十歲時，我放棄了工作和租住的公寓，到當時居住的英格蘭北部的一座禪宗寺院與僧侶們一起學習了一年。

感覺就像是獲得了新生。在訓練的前三個月，我終於感到被理解、被接納和安全；就好像我正處於我需要去的地方，做我需要做的事情。不幸的是，創傷中出現的許多問題也會在傳統的佛教修行中出現，至少對於像我這樣的初學者來說是這樣：情感上孤立和控制的修行、冥想期間分離的可能性、對身體需求的否定、對等級和服從的嚴格和毫無疑問的期望。對於創傷倖存者來說，在這樣的環境中感到自在並不一定意味著我們長期感到安全。我們不知道「安全」的真正感覺是什麼，所以當它不可避免地受到挑戰時，我們無法創造、捍衛或堅持它。

同時，從我的老師的角度來看，作為一名創傷倖存者，我可能顯得情緒化、脆弱和孩子氣，而從佛教訓練的角度來看，我可能需要更嚴格的紀律，拒絕情感支持，拒絕關係聯繫，這樣我才能自由地深入冥想。人們常說，佛教是一種只適合「精神成年人」的修行，和大多數寺院一樣，這座寺院明智地不接受有心理健康問題的新學員。但就連我都還沒意識到自己的 **CPTSD**，畢竟，至少在訓練開始時，我們的精神不是都不健康的嗎？那麼，老師如何辨別哪些人可能會從訓練中受益，哪些人可能不會受益呢？

這些事情很複雜，即使我進一步陷入一些負面症狀，佛教修行也幫助我治癒了其他症狀。我仍然深深地感激這次培訓和學習的機會，在住宿年結束時，我帶著新的希望重新開始了我的生活。

我相信我會更快樂、更堅強。然而，我並不知道，這種「幸福」有一部分取決於我擺脫真實感受的能力。

雖然我感到自由和信任，但我仍然無法真正與人溝通，也無法解決正在發生的事情在不同關係的表面之下。我還沒有成為“我自己”，更糟的是，因為我相信佛教修行就是我所需要的一切，所以我停止了尋找。

在佛教修行中，很少人說強烈的自我意識有幫助。相反，應該警告學生，自我意識會導致妄想。然而，作為一個一生中大部分時間都沒有自我意識的人，根據我的經驗，這是一種特權和必需品：活著的一個強大、積極和健康的結果。它幫助我們找到能帶給我們快樂的事物，給我們方向，並讓我們對在這個世界上生存所需做的事情有直覺。自戀會提升虛假的自我，同時切斷我們與他人的聯繫，與之相反，了解一個人的真實自我，也就是我們與他人的區別，可以建立更牢固的聯繫。 4

人類彼此之間實施的暴力很早就腐蝕了自我意識，並且抑制受害者的發展。事實上，受害者就像在陰影中一樣「橫向」成長。他們知道自己與眾不同，但根據他們的經

驗，這是一件壞事。所以他們隱藏並試圖變得隱形，或者他們試圖創造一個膨脹的、令人生畏的、虛假的自我。

直到這段關係造成的創傷被治愈，CPTSD 才會消失，關係造成的傷口只能透過關係的方式治癒。雖然我被修道院普遍接受我們作為一個集體發揮作用，實際上，無論好壞，固有的佛教訓練的保守性傾向於精神和身體的孤立。我被要求尋找實現互聯的其他方式，以促進我的健康和訓練。

我重新研究世事所花的時間與我研究佛教所花的時間一樣長。離開寺院後，我擺脫了作為一名佛教學生所承受的期望，仔細研究了未受過創傷的人認為理所當然的心理社會界限。我接受過衝突解決、反種族主義⁵、體現心理治療⁶、美術和冥想關懷⁷的訓練。我參加的冥想靜修和寺院的一樣嚴肅，但我們透過跳舞、擁抱、唱歌、大笑和哭泣打破了常規，令人驚訝的是，我們沒有違反任何戒律。我甚至嘗試過網上約會（這很糟糕，但如果你要這麼做，請參考 **Jennie Young** 博士的女權主義批判性話語分析。⁸）

經過許多年的時間，我慢慢地與我的原生家庭和解了。他們向我道歉，說沒有在我最需要幫助的時候幫助我，我理解。我回到了我熱愛的地方，重新學習了我的第一語言，並建立了新的連結。我愛上了我的丈夫；我們互相學習了彼此的宗教，現在一起去寺廟。這條路很少是筆直的，而且肯定不簡單。但隨著時間的推移，我聽到了並找到了回歸內心願望的方法。

筆記

1. **Judith Herman** 朱迪絲·赫爾曼，「複雜性創傷後壓力症候群：長期反覆創傷倖存者的一種綜合症。」《創傷壓力雜誌》5:3(1992):377–91。

2. 世界衛生組織。ICD–11：國際疾病分類。第 11 次修訂，2022 年。
<https://icd.who.int/>

3. 赫爾曼，1992 年；以及朱迪思·赫爾曼 (**Judith Herman**)，《創傷與復原：暴力後果—從家庭虐待到政治恐怖》，第 4 版平裝本，紐約：Basic Books，2022 年。

4. 朱迪思·布萊克斯通 (**Judith Blackstone**)，《歸屬感：精神敏感人士指南》（科羅拉多州博爾德：Sounds True，2024 年）以及朱迪思·布萊克斯通 (**Judith Blackstone**)，《創傷與不受束縛的身體：基本意識的治愈力量》（科羅拉多州博爾德：Sounds True，2018 年）。

5. 天使 **Kyodo Williams** 與 **Rod Owens**，《激進佛法：談種族、愛與解放》（柏克萊：北大西洋圖書公司，2016 年）；以及天使 **Kyodo Williams** 和 **Rod Owens**，*Being* 布萊克：禪與無畏優雅的生活藝術（紐約：企鵝圖書，2002 年）。

6. 布萊克斯通，《屬於這裡》；布萊克斯通，《創傷與不受束縛的身體》。

7. 紐約禪宗中心, 《沉思關懷基礎：靈性關懷夥伴關係訓練計畫》。
<https://www.zencare.org/foundations-in-contemplative-care>, 2024
年。

8. 楊珍妮。燒焦的乾草堆。 <https://jennieyoung.com/my-channels/burned-haystack/>, 2025 年。

在十字路口療癒：結合佛法、心理健康諮商和社會壓迫，為家暴倖存者治療
Bhikkhuni Thich Nu Lien Anh (Le Thi My Hieu) 和 Shannon Chang

親密伴侶和家人施暴，通常稱為家暴（DV），這是一種普遍而且跨國的受苦形式。雖然家暴影響所有性別的人，但從歷史和統計數據來看，女性受害率最高。這種暴力行為對倖存者有漣漪效應，讓他們遭受嚴重的心理健康挑戰，也影響他們的家庭和更廣的社交網絡。倖存者在人生各個階段經常會面臨地理、心理和情感上的變化；處理的問題包括在轉變中尋找存在的意義。

本文探討家庭暴力、壓迫、心理健康以及以佛法為基礎的治療方法之間的交集。我們的目的是強調：這個框架如何能夠被融合，以促進治癒和復原力。根據我們——一位身為佛教比丘尼、一位正在美國那洛巴大學（一所受佛法啟發的大學）接受心理健康諮商師訓練的在家居士——的經驗，我們分享與安全屋非暴力進步聯盟（SPAN）合作的心得。我們討論佛法如何能夠藉著提供臨床工作的工具以支持受助者和諮商師，來補助歐洲中心主義的心理學。此外，為了透過佛法支援這項工作，我們提倡必須從社會壓迫的角度，來解決家庭暴力的根本原因。只有當全球社會共同承擔反對暴力的責任時，才能建立全面且公平的照護體系。透過視治療為正義的綜合觀點（涵蓋個人復原和社會轉型的觀點），我們努力激勵倡議者接受個人和集體解放的雙重視角。

背景和上下文

暴力和性別壓迫在喬達摩佛陀的時代就存在，現在仍然存在。隨著時間而改變的，是國際社會已了解、也有能力共同努力解決並消除這個問題。每十分鐘就有一名婦女被謀殺。**2023年**，全球約有**51,100**名婦女和女孩被親密伴侶或家人殺害。「這意味著，平均每天有**140**名婦女或女孩被自己的家人殺害」（聯合國**2024**婦女報告）。世界衛生組織（WHO）估計，「大約每三位婦女，就有一位在一生中遭受身體和/或親密性伴侶或非伴侶的性暴力」（WHO 2024）。一個更令人震驚的統計數據是「遭受暴力侵害的婦女中，不到**40%**尋求幫助」（聯合國**2023**歐洲及中亞婦女報告）。佛教和許多其他宗教及靈性團體世代都提倡建立一個和平、非暴力的世界，但我們的現況仍是如此。暴力如何會每天在我們眼前發生，無論我們在街上、在我們自己的家庭中，還是在我們自己身上？我們能做些什麼呢？

在安全屋非暴力進步聯盟（SPAN），我們被鼓勵不僅視自己為治療師，也要視自己為倡導者或推動改變者。倡議是大聲疾呼的行動，而推動改變者則是那些在感到受壓迫時，努力反抗現狀的人。我們相信，佛教徒具有同情心和智慧，能夠大聲疾呼，做出必要的改變，實現更公平、更少壓迫的社會。在以下章節中，我們將討論佛教是如何與我們的工作息息相關，了解社會不公義之重要性，以及採用一個可用於與家暴倖存者互動的綜合框架的價值。

佛教之臨床應用

遭受家暴的受助者通常會從極度脆弱的位置尋求支援。他們的痛苦涵蓋了生活的多個方面，包括心理、身體和情緒健康，以及對愛、歸屬感、自尊和自我實現能力的破壞。進入治療空間，他們希望不論內在體驗和外在現實，治療能促進有意義的改變。一位受過融合佛教方式培訓的心理治療師，為受助者提供一種治療環境，讓他們可以參與人際交往工作，以針對未解決的情感創傷問題，並培養他們自我實現的內在潛力。

雖然佛法以各種方式應用在談話療法中，但在與經歷過家暴的受助者互動時，三相（無常、無我和苦）是中心主題。首先，透過家暴進行改變會特別具挑戰性，因為受助者不僅曾遭受虐待，也遭受失落。可以不著痕跡地融入無常的法，幫助受助者認識到生命中的一切，包括他們自己，都不是一成不變的。接受改變可以讓身心有空間和時間來適應生命中心理、生理和情緒的變化。

其次，透過無我的視角來看待生活事件，可幫受助者理解，事件的發生是一個更大的相互關聯的系統的一部分，而這個系統是由無數超出個人掌控或能力範圍的外部因素所形成。無我的概念鼓勵他們放棄必須掌控外在環境的想法，轉而專注於內在過程。最後但同樣重要的一點是，當經歷過家庭暴力者前來接受治療，尋求了解為什麼他們的生活中會發生創傷性和不公正的事件——這些事件不應該發生在任何人身上——往往受助者和治療都會感到十分無力。普遍存在的痛苦和持續的不滿涵蓋了生活中固有的不完美，苦，提供了一個深刻的視角，透過它，受助者可以理解他們的家庭暴力經歷是痛苦的、可以改造的，並且不再困擾他們了。巧妙地整合這個基本事實可以幫助受助者認識到痛苦就是痛苦，並可能鼓勵他們改變，從而帶來無限的平靜和療癒。

簡而言之，雖然佛法在不同的治療空間中廣泛被接受和實踐，但三相在探索家暴受助者的經驗和支持其復原過程，是有效主題。根據美國心理學會 (APA, 2018) 的說法，諮商師擁有針對受助者的問題，並提供指導或建議所需的知識和理解。深刻理解和實踐佛法的臨床醫生，視諮商工作為培養自我覺察和覺醒的過程，而不是強化自我，視自己為「幫助者」或「治療者」。因此，一名佛教徒和心理健康從業者與家暴倖存者互動，是一種精神實踐。透過目睹倖存者的巨大痛苦和苦難，治療師有機會克服自己的自我，再度與自己和受助者內在的慈悲連結，最終努力為所有眾生解除痛苦。

佛教與社會壓迫。

在準備本文的過程中，我們接觸到大量文獻，探討社會正義與佛法修持結合的重要性。許多佛教學者致力於佛法走入社會的工作。儘管如此，將社會正義融入佛道，仍然不被普遍認可是靈修的一個重要成分。我們假設，這項挑戰的原因在於其固有的難度。要求一個受苦的人帶著批判審視原設計為壓迫邊緣群體的社會結構，是相當大的要求，特別是對於那些可能不認為自己受到直接影響的人來說。

壓迫性的社會結構影響著每個人，尤其是女性。我們這些走在佛道上的人有著獨特的優勢，這種優勢是由基於性別壓迫的經驗以及其他邊緣化交叉形式所塑造的。我們致力於追隨佛道，佛陀倡導一種利益所有眾生的生活方式。這個雙重過程——認識社會苦難和拆除壓迫性結構的動機——將我們置於一個獨特的位置來理解壓迫和解放之間的相互聯繫。

雖然我們無法強迫他人改變他們的世界觀，但我們可以斷言，忽視導致我們的求助者遭受家暴的系統性因緣，就無法充分滿足他們的需求。儘管 **SPAN** 為所有性別的個人提供服務，但大多數受助者都是女性或出生時被認為是女性者，這凸顯了性別壓迫的普遍性。這些受助者通常來自社會經濟背景較低，而且擁有的資源有限，這使得他們更容易受到階級歧視，在社會體系中尋求支援時，也無法得到公平的機會。忽視這些社會因素會妨礙我們為受助者提供有效服務的能力，並會延續他們對自己處境的自責感。

佛教在我們幫助倖存者的工作中提供了寶貴的指導，但它必須結合對塑造他們經歷的社會力量的理解。在下一節中，我們提出了一個將這些心得融入專業實務和個人生活的框架。

框架

根據馬斯洛需求層次理論 (**HON**) 以及因個人社會地位帶來的不同經歷，家暴倖存者需要處理多層次的痛苦。馬斯洛 (1943 年、1954 年) 概述了人類需求的五個層次，從獲取食物和水開始，漸進到安全、愛和歸屬感、尊重，最後到自我實現，也就是個人努力發揮其全部潛力。雖然需求層次理論讓我們能夠從多層次的角度探索 家暴受助者的需求，但我們承認這個模式以線性方法處理社會、文化和智力需求有待商榷 (**Hofstede 1984 ; King-Hill 2015**)。這解釋了為什麼下圖以圓餅圖形呈現這五個不同的層次，而不是像馬斯洛最初提出的那樣以金字塔形式呈現。

綜合治療之輪

上述的綜合治療之輪框架包括兩個同心圓，中心代表倖存者經歷的痛苦，周圍環繞著我們認為治療所需的三個面向：社會正義、心理健康諮商和佛法。透過三個面向的同步，我們的目標是創造一個關懷系統，讓家暴倖存者的基本需求得到滿足，感受到被傾聽和理解，並可以探索他們的生命意義。此外，雖然該框架是根據我們與家暴互動的臨床經驗而開發，但我們將其設計為可適用於其他不同情況下的人。

結論

佛法鼓勵自我內觀。根據我們身為比丘尼和在家修行者與受助者互動的經驗，我們認

為如果不全面了解個人如何受到所處的社會、文化和環境的影響，就不可能實現覺醒。因此，自我反省需要同時檢視影響我們生活的外在環境。透過介紹本文概述的框架，我們為佛教修行者提供了一種方法，讓他們能夠更深入覺察相關的多面向動力——不僅與家暴倖存者互動，還可以促進一個較沒有暴力、和平的世界。作為一個全球僧團，我們有集體的力量來支持社區內的倖存者，譴責延續暴力的行為和態度，並創建系統和結構，為所有無論來自甚麼樣背景的人，提供追求解脫的機會。我們邀請您加入我們這項重要事業！

Healing at the Crossroads: Integrating Buddhist Teachings, Mental Health Counseling, and Societal Oppression in Working with Domestic Violence Survivors

Bhikkhuni Thich Nu Lien Anh (Le Thi My Hieu) and Shannon Chang

Intimate partner and family violence, often referred to as domestic violence (DV), is a pervasive transnational form of suffering. While DV impacts individuals of all genders, female-identified individuals historically and statistically experience the highest rates of victimization. This violence has ripple effects on survivors, who experience profound mental health challenges, impacting their families and broader social networks. Survivors at all stages of life are often confronted with geographical, psychological, and emotional changes; coping involves finding existential meaning amidst the transitions.

This paper examines the intersection of domestic violence, oppression, mental health, and the therapeutic approach based on the foundation of Buddhадhamma. We aim to highlight how this framework can be harmonized to catalyze healing and resilience. Drawing on our experiences as a Buddhist nun and a layperson who are training to be mental health counselors at Naropa University, a Buddhist-inspired university in the U.S., we share insights from our work with DV survivors at Safehouse Progressive Alliance for Nonviolence (SPAN). We discuss how the Dharma can complement Eurocentric psychology by providing tools for clinical work that support clients and counselors. Furthermore, in order to support this work through Buddhадhamma, we advocate that the root causes of DV must be addressed with a lens of societal oppression in mind. A holistic, equitable system of care only exists when our global community collectively takes responsibility against violence. By adopting an integrated view of healing as justice – a view that encompasses individual recovery and societal transformation – we strive to inspire advocates to embrace a dual lens of personal and collective liberation.

Background and Context

Violence and gender oppression existed at the time of Gautama Buddha and it still exists now. What has shifted over time is the understanding and the ability to work as a global community to address and dismantle it. Every 10 minutes, a woman is murdered. In 2023, around 51,100 women and girls globally were killed by an intimate partner or family member. “This means that, on average, 140 women or girls are killed every day by someone in their own family” (UN Women 2024). The World Health Organization (WHO) estimates that “about 1 in 3 women have experienced physical and/or sexual intimate partner violence or non-partner sexual violence in their lifetime” (WHO 2024). A more jarring statistic is that “less than 40% of the women who experience violence seek any help” (UN Women ECA 2023). Buddhism and many other religions and spiritual communities have advocated for a peaceful, non-violent world for generations, yet here we are. How does violence occur on an everyday basis right in front of us, whether we see it on the streets, in our own families, or even in ourselves? And what can we do about it?

At SPAN, we are encouraged to think of ourselves not only as therapists but also as advocates or change agents. Advocacy is the act of speaking out, and change agents are people who strive to move against the status quo when they feel that it is oppressive. We believe that Buddhists have the compassion and wisdom to speak out and make the changes needed for a more equitable and less oppressive society. In the following sections, we discuss how Buddhism has been relevant in our work, the importance of understanding societal injustices, and the

value of adopting an integrative framework that can be used to work with survivors of DV.

Buddhism Applied Clinically

Clients experiencing DV often seek support from profoundly vulnerable positions. Their suffering encompasses multiple dimensions of their lives, including psychological, physical, and emotional well-being, as well as disruptions to their sense of love, belonging, self-esteem, and capacity for self-actualization. They enter the therapeutic space hoping that the work will facilitate meaningful changes, both in their internal experiences and their external realities. A psychotherapist trained in Buddhist-informed practices provides clients with a therapeutic environment where they can engage in interpersonal work to address unresolved emotional wounds and nurture their inner potential for self-realization.

While Buddhist teachings have been applied in various ways within talk therapy, the Three Marks of Existence (impermanence, not-self, and suffering) serve as a central theme when working with clients who have experienced DV. First, navigating change through DV can be especially challenging due to the experience of not just abuse but also loss. The teaching of *anicca* (impermanence) can be implicitly integrated to help clients recognize that everything in life, including themselves, is subject to change. Acceptance of change allows space and time for the body and mind to adjust to life's psychological, physical, and emotional shifts.

Second, approaching life events through the lens of *anatta* (non-self) helps clients understand that events occur as part of a larger interconnected system shaped by numerous external factors beyond an individual's control or purview. The concept of *anatta* encourages them to release the need to control external circumstances and focus on their internal processes. Last but not least, when clients who have experienced DV come to therapy seeking to understand why traumatic and unjust events have occurred in their lives – events that should not happen to anyone – both clients and therapists often grapple with an overwhelming sense of powerlessness. *Dukkha*, which captures the inherent imperfections of life with its pervasive suffering and constant dissatisfaction, provides a profound lens through which the clients can understand that their DV experience is suffering, reformable, and something that no longer serves them. Skillfully integrating this fundamental truth helps clients realize suffering as suffering and may encourage them to change, which can lead to boundless peace and healing.

In short, while Buddhist teachings are well received and practiced in different therapeutic spaces, the Three Marks of Existence serve as an effective theme to explore DV clients' experience and support their recovery process. According to the American Psychological Association (APA, 2018), counselors possess the knowledge and understanding necessary to address clients' issues and provide guidance or suggestions. The clinician who deeply understands and practices Buddhadhamma approaches counseling work as a process of cultivating self-awareness and awakening, rather than reinforcing the ego as a "helper" or "healer." Working with survivors of domestic violence as a Buddhist and mental health practitioner is therefore a spiritual practice. Through witnessing the immense pain and suffering of a survivor, there is an opportunity to work with one's own ego, reconnect with compassion in yourself and the client, and ultimately work towards the cessation of suffering for all sentient beings.

Buddhism and Societal Oppression

In the process of preparing this paper, we encountered a substantial body of literature addressing the importance of integrating social justice with Buddhist practice. Numerous

Buddhist scholars have dedicated their work to socially engaged Buddhism. Despite this, the integration of social justice into the Buddhist path is still not universally recognized as an essential component of spiritual practice. We hypothesize that the reason for this challenge lies in its inherent difficulty. To ask a suffering individual to critically examine societal structures designed to oppress marginalized groups, represents a significant demand, particularly for those who may not perceive themselves as directly affected.

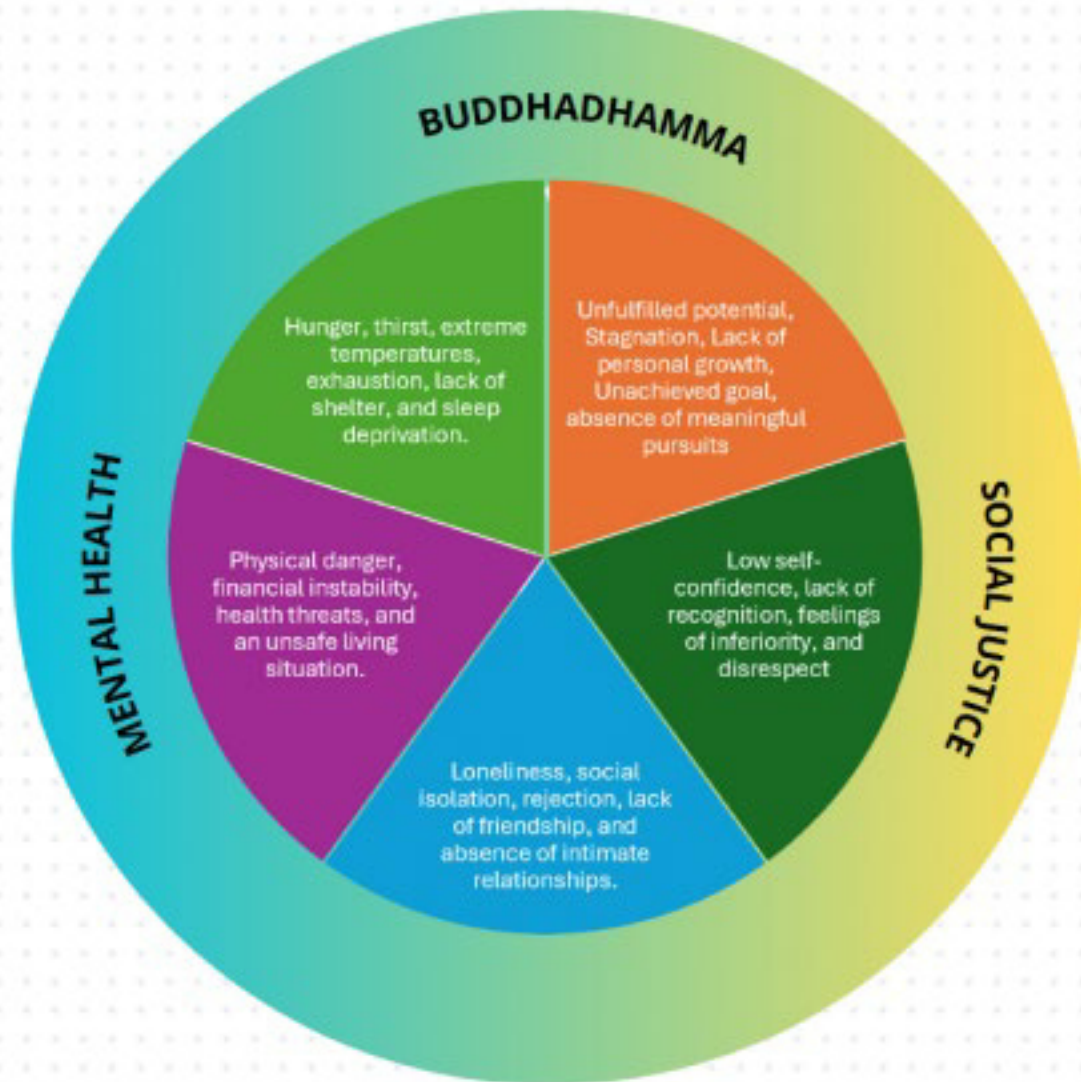
Oppressive societal structures affect everyone, particularly individuals who identify as women. Those of us walking the Buddhist path have a unique vantage point, shaped by experiences of gender-based oppression and, potentially, other intersecting forms of marginalization. We have committed to following the path of the Buddha, who advocated for a way of life that seeks to benefit all sentient beings. This dual process – the recognition of societal suffering and the motivation to dismantle oppressive structures – places us in a distinctive position to understand the interconnectedness of oppression and liberation.

While we cannot compel others to alter their worldview, we can assert that neglecting the systemic causes and conditions that have contributed to our clients' experiences of domestic violence constitutes a failure to fully engage with their needs. Although SPAN serves individuals of all genders, the majority of clients are cisgender women or individuals assigned female at birth, highlighting the prevalence of gender-based oppression. These clients often come from lower socioeconomic backgrounds and possess limited resources, rendering them more vulnerable to class discrimination and inequitable access to support as they navigate social systems. Ignoring these social dynamics would hinder our ability to serve clients effectively and would perpetuate their sense of self-blame for their circumstances.

Buddhism offers invaluable guidance in our work with survivors, yet it must be coupled with an understanding of the societal forces that shape their experiences. In the following section, we propose a framework for integrating these insights into both professional practice and personal life.

Framework

Based on Maslow's hierarchy of needs (HON) and the diversity of experiences due to one's social location, survivors of DV deal with multiple layers of distress. Maslow (1943, 1954) outlined five levels of human needs, starting with access to food and water, progressing to safety, love and belonging, esteem, and finally, to self-actualization, where individuals strive to reach their full potential. While HON allowed us to explore our DV clients' needs from a multi-layered perspective, we acknowledge the criticisms of this model in its linear approach to social, cultural, and intellectual needs (Hofstede 1984; King-Hill 2015). This explains why the five different layers are presented as a pie chart below, instead of a pyramid, as it was originally presented by Maslow.



The Integrative Wheel of Healing

The Integrative Wheel of Healing framework above includes two concentric circles representing the survivors' experiences of distress in the center, surrounded by Three Aspects we believe are required for healing: Social Justice, Mental Health counseling, and Buddhaddhamma. From the synchronization of the Three Aspects, we aim to create a system of care where DV survivors have their basic needs met, feel heard and understood, and can explore what meaning their life has. Additionally, while the framework was developed based on our clinical experience of working with DV, we designed it to be adaptable for use with other populations in diverse contexts.

Conclusion

The Buddhaddhamma encourages an inward examination of the self. Drawing from our experiences as both Buddhist nun and lay practitioner working with clients, we contend

that awakening is unattainable without a comprehensive understanding of how individuals have been shaped by the societies, cultures, and contexts in which they exist. Self-reflection, therefore, requires a parallel examination of the external environments that influence our lives. In presenting the framework outlined in this paper, we offer Buddhist practitioners a method for gaining a deeper awareness of the multifaceted dynamics involved—not only to work with DV survivors but also to foster a more non-violent and peaceful world. As a global sangha, we possess the collective power to support survivors within our communities, denounce behaviors and attitudes that perpetuate violence, and create systems and structures that provide access for all individuals, irrespective of their backgrounds, to pursue their liberation. We invite you to join us in this essential endeavor!

References

- APA. 2018. “counselor.” *Dictionary of Psychology*. Updated April 19, 2018. <https://dictionary.apa.org/counselor>.
- Hofstede, G. 1984. “The Cultural Relativity of the Quality of Life Concept.” *Academy of Management Review* 9 (3): 389–398. <https://doi.org/10.2307/258280>.
- King-Hill, S. 2015. “Critical Analysis of Maslow’s Hierarchy of Needs.” *The STeP Journal (Student Teacher Perspectives)* 2 (4): 54–57.
- Maslow, A. H. 1943. “A Theory of Human Motivation.” *Psychological Review* 50 (4): 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Maslow, A. H. 1954. *Motivation and Personality*. New York, NY: Harper. SPAN (Safehouse Progressive Alliance for Nonviolence). n. d. Social Justice Counseling 301.
- UN Women. 2024. “Facts and figures: Ending violence against women.” Updated November 25, 2024. <https://www.unwomen.org/en/articles/facts-and-figures/facts-and-figures-ending-violence-against-women>.
- UN Women ECA (Europe and Central Asia). 2023. “Facts and figures: Ending violence against women.” Updated November 24, 2023. <https://eca.unwomen.org/en/stories/explainer/2023/12/facts-and-figures-ending-violence-against-women>.
- WHO (World Health Organization). 2024. “Violence Against Women.” Updated March 25, 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>.

關於朝聖、研究和應對變化的思考

桑德拉·吳紹珊

朝聖既是外在的旅程，也是內在的旅程，但不應將其誤認為是獲得救贖的保證。雖然外在的、身體的旅程可能會把朝聖者帶到「遙遠的神聖」、「新奇、危險」的地方，但內在的旅程卻能帶來最大的改變。朝聖喚起並培養內心的覺醒與和解，引出深刻的自我發現、精神成長以及對自己在世界上地位的更深入理解。對於朝聖者來說，旅程不僅僅是跨越地理距離，而是穿越自我的地形，揭示他們自身不熟悉、不尋常或不可預測的面向。

D.A. Leeming 確定了朝聖之旅的「三個基本步驟」：與「日常生活」的「分離」；「與神聖的互動」；以及帶著「一種更新的感覺」的「回歸」。這些階段與我攻讀博士學位期間的經驗產生了共鳴。第一步體現了我脫離了舒適的傳統學術框架，沉浸在陌生的想法和方法中，突破了我自認為所知的界限。第二步與我遇到挑戰我的假設的新資訊的時刻相呼應，從而拓展我的極限和思維。當我的博士之旅即將結束時，我邁出了最後一步。我發現自己不僅回顧了最初的研究問題，也回顧了更深層的自我意識。這次回歸不僅僅是知識上的；它是個人的，融合了我旅途中的挑戰、經驗和見解，重塑了我的研究和不斷發展的自我意識。

換句話說，攻讀博士學位不僅是學術追求，也是對知識和目標的個人探索。正如朝聖者可能透過身體和情感上的挑戰而經歷精神成長一樣，我自己的認知意識也發生了轉變。曾經看似既定的真理逐漸被更深層的問題所取代，促使我擺脫固定思維的舒適區，沉浸在我研究的未知領域和內心的未知領域中。透過這個過程，我的研究不僅是對外在知識的探索，也是個人和靈性滋養的旅程，透過質疑周遭的世界和重新審視內在的假設而不斷展開。

網和被子的隱喻

雷和麥克法登關於網路和被子的比喻提供了一個有意義的視角，讓我能夠透過它來反思我在更廣泛的佛教教義和實踐中的經歷。這兩個比喻都概括了我個人、智力和靈性成長的複雜性、非線性和相互依存性。

網路的隱喻代表著一個錯綜複雜、相互依存的網絡，無論是像蜘蛛網這樣的「物質」網絡，還是像萬維網這樣的「虛擬」網絡。兩種形式都體現了關係系統的連結性和活力，具有教育、共同創造、啟發和培養的能力。在我的學術歷程中，網絡——每條線都像徵著一個關鍵要素——代表著監督支持、與研究資訊提供者的對話（正式和非正式）、與同行的互動，以及透過閱讀和收集的數據進行獨自反思的時刻。這些線條並不是靜止的；它們隨著我的研究的發展而不斷發展，與同行的一次意外對話會激發出一個新的想法，或者一個孤獨的反思時刻會導致概念和數據之間產生創造性的聯繫。每一次互動，無論是有計劃的還是自發性的，都是將我的專案的整體圖景編織在一起的一條線索。這些關係強調了我個人、智力和靈性成長的相互依存性。此外，透過聆聽參與者探索他們的道路和實踐

的故事，我發現了與我的旅程、挑戰、見解和轉變相似之處。攻讀博士學位的過程遠非一帆風順：有時會迷失方向，有時會原路返回，有時會繞道而行。然而，這些時刻卻成為我們審視內心的機會之窗。這種觀點幫助我對旅途中的不確定性保持開放態度，並在過程本身中找到價值，而不是執著於結果。正是透過這些幹擾和彎路，我在研究中找到了自己的聲音，並產生了意想不到的見解和想法的連結。

被子的隱喻進一步補充了這種理解，強調了旅程的層次性和不斷發展的性質。無論是遵循“組織結構”還是形成“瘋狂的拼布”，當將每一塊視為整體的一部分時，都會展現出其獨特的美感。儘管我們可能渴望一個線性且可預測的過程，但製作被子——就像幸福、正念和靈性的旅程一樣——表明線性對於完整性來說並不是必需的。這個過程是漸進的，通常以非線性、不可預測和意想不到的方式進行。被子的比喻與我的學術經驗產生了共鳴：這個過程有時會讓人感到脫節，充滿困惑、懷疑和沮喪。然而，隨著各種線索——研究問題、方法論、理論框架、實地考察以及與收集的數據的互動——交織在一起，它們形成了一種「複雜的縫合」模式，使我的論文得以完成。在困惑、懷疑和沮喪的時刻，我學會了接受過程，而不是急於得到結果。

創意實踐作為因應策略

攻讀博士學位的要求常常對我的身體、情緒和精神健康造成損害，需要我找到應對和恢復平衡的方法。我幾乎每週都會生病。我的皮膚變得敏感起來。持續的頭痛和眼睛疲勞使我的痛苦更加嚴重。有一次，我住院以確保我的肝臟健康和平衡。儘管我每週練習四到六次瑜伽和普拉提，但這一切還是發生了。雖然這種日常活動對我的身體健康有益，但它最終變成了一件苦差事，讓人感到壓力很大。日常生活的僵化似乎反映了我學術旅程的壓力，讓我渴望更多的空間和彈性。我的慾望更少——做得更少、運動更少、擁有更少。同時，我渴望更多——更多的自我表達、更多的失重、更多有意義的創造、更多的溝通和與內在指引的一致。這些對立慾望之間的衝突促使我更深入地思考我真正需要記住和關心什麼。

最終，我開始害怕寫作。然而，我渴望寫下文字，但只能以「不合邏輯和不連貫」的方式，表達出我內心的混亂、泥濘和支離破碎。因此，我開始進行“寫作練習”，以此“重新學會相信自己的思想和身體；變得有耐心和不具攻擊性”。這種做法讓我能夠有機地、不帶評判地“聚集能量”，從而使我能夠按照自己的節奏、一部分一部分地撰寫章節，逐漸匯集成為我的發現。透過表達我內心的混亂和掙扎，我開始為個人、智力和精神的滋養和療癒鋪平道路。以這種方式寫作，可以消除我學術假設和期望的僵化和局限性，讓我有空間去探索自己以前隱藏或未曾遇到的原始、脆弱的部分。

回想起來，我越是感到陷入困境、壓力重重，就越是渴望聽從內心的指引，暫時放下外界的要求。繪畫，特別是直覺繪畫，成為一種補充實踐，為自我表達提供了空間和媒介。這就是為什麼我畫畫時不帶計劃，而是讓我的想法和感受以紙上或畫布上的視覺表現呈現出來。我記得有時坐在紙前三十分鐘或一個小時後，只會出現一筆或一個筆點。這個過程成為一種冥想的形式，幫助我外化和理解我的內在世界。

緩慢的美德

緩慢，無論從字面上還是從比喻上來說，都是朝聖體驗的一個內在面向。長途步行前往聖地需要耐心，並注意腳步和周圍環境。同樣，內心的朝聖也涉及觀察一個人的思想和情感。除了朝聖的背景之外，慢在引導人生的轉變方面有更廣泛的應用，無論是預期的還是意外的。在我們這個以匆忙和高效為特點的快節奏社會中，不感到匆忙可以作為一種深思熟慮的選擇，優先考慮深度而不是速度，優先考慮過程而不是進步。在智力工作領域，慢「意味著細心、深思熟慮和敏銳……儘管目的不是為了慢而慢」。

在我的整個研究過程中，我了解到緩慢並不是一種障礙，而是一種發現、學習、反思和整合的機會。當然，將緩慢融入我的職業和個人生活需要思維方式的轉變。我必須（有時仍然如此）抵制用傳統的生產力指標來衡量進度的衝動，而是專注於我參與每項任務的品質。對我來說，這並不是為了更好地管理時間或項目，或專注於最終目標；它是關於承認成長是一個涉及關注和尊重個人節奏和流動的過程。從這個意義上來說，慢成為一種練習。

放慢腳步或不急的行為讓我更深刻體會到無常的層次。正是在停頓中、在不確定的時刻之間的空隙中，以及當願意放棄對立即得到答案的需求時，轉變才會發生。透過承認研究過程和自我的無常性，我也更輕鬆地放下期望並接受伴隨我的博士旅程的不確定性。此外，緩慢也強化了我的觀點：我的工作就像更廣闊的世界一樣，是由無數的相互聯繫和相互作用的力量塑造的，從我的個人和職業關係的影響和支持，到圍繞我的研究項目的社會、文化和歷史背景。我越來越明白，我的博士學位是相互關聯的知識網絡的一部分，是更大知識網絡中的一個小而不可或缺的補丁。

結論

回顧我的學術歷程，我意識到我執教生涯的種子已經播下。雖然我沒有接受過正規培訓，但指導和正念的哲學和原則已經融入我克服挑戰的方法中。這些經歷為我後來作為生活教練的培訓、認證和實踐奠定了基礎，進一步連結了我旅程中的個人和職業方面。此外，我的博士研究闡明了我的研究的個人層面和專業層面之間錯綜複雜的關係。從體現我旅程變革性的朝聖框架，到幫助我辨別工作相互連結的網絡和被子隱喻，每一次經歷都塑造了今天的我。無論是在研究或生活中，放慢腳步都是在不确定性和混亂中找到清晰和平衡的關鍵。我探索的創意實踐，從直覺繪畫到作為冥想練習的寫作，讓我能夠連結內在世界和外在世界，以傳統學術框架無法做到的方式表達我的想法、情感和見解。最終，這趟旅程讓我明白，無論是身為研究員、教練或一個人，成長的過程都需要耐心、專注和對未知的開放態度。隨著我個人和職業生涯的不斷發展，我意識到轉變不是一個目的地，而是一個持續展開的過程，在靜止、反思和互聯互通的時刻蓬勃發展。

筆記

1. R. Barber, 《朝聖之旅》 (Woodbridge : Boydell Press, 1991 年出版) 。

- 1.
2. D.A.Leeming, 《朝聖》, 《心理學與宗教百科全書》編輯。 D. A. Leeming 等人 (Chyam : Springer, 2020) 。
3. R. E. Ray 和 S. H. McFadden。 “網與被子：通往精神發展的英雄之旅的替代方案”, 《成人發展雜誌》 8:4 (2001) : 201-11。
- 4.同上, 第205頁。

追尋Yasodharā:在佛教文獻中揭示她的身份 阿倫·庫馬爾·亞達夫

佛教文獻不僅介紹了與佛陀相關的哲學主題，而且還提供了與佛陀密切相關的人物生活的深刻見解。其中，他的妻子 Yasodharā (巴利語:Yasodharā)是一個特別有趣的人物。佛教文學中對耶胡達的性格描寫充滿了起伏。這種描述不僅體現在她的傳記中，也體現在她的不同名字中。本研究論文旨在分析佛教文獻中悉達多·喬達摩妻子的各種名字。

在佛教文學中，Yasodharā 被描繪為一位虔誠的妻子、母親和比丘尼。文學學者雖然尊崇她為悉達多之妻，但也有學者對她早年所遭遇的苦難表示同情，甚至批評悉達多的出家行為。毫無疑問，悉達多的出家和隨後的成佛為 Yasodharā 贏得了歷史上不可磨滅的一席之地。然而，這種放棄在當時一定深深震撼了她。文學和藝術讓我們瞥見了這種情感的動盪，特別是在描述佛陀開悟後第一次回到迦毘羅衛國時，Yasodharā 故意不與佛陀見面，而是鼓勵他們的兒子羅睺羅尋求他應得的遺產。這一舉動表明她試圖讓悉達多重返家庭生活。

不同的經文用不同的名字來指稱她，反映了不同時期的文化、宗教和文學的發展。本文以時間順序檢視了這些名稱在巴利三藏(梵語:Tripitaka)、阿闍迦陀經、佛教梵文文獻、古典梵文文本和後期作品中的使用情況。了解這些名字不僅有助於了解 Yasodharā 的生活，也有助於理解不同時代的社會宗教氛圍。

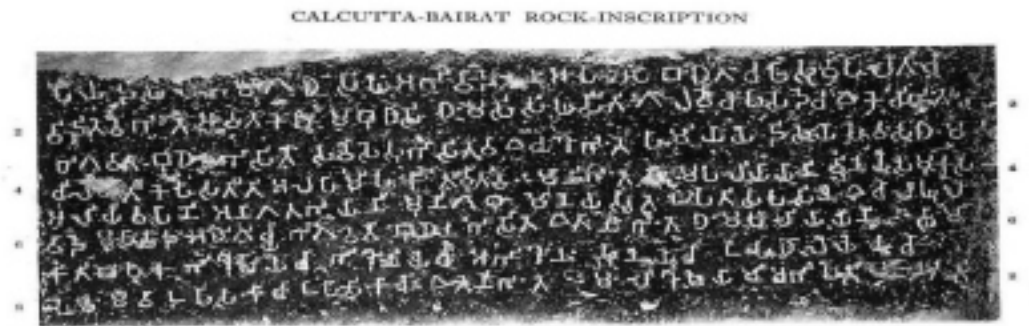
佛教文獻中的Yasodharā

依照傳統，巴利三藏被認為是最古老的佛教文獻集。因此，學者們認為其中記載的資訊相對古老，儘管一些細節可能是隨著時間的推移而添加的。在巴利文三藏中，悉達多的妻子主要被稱為 Rāhulamâtā (Bhaddakaccânâ)。賓巴，耶輸陀羅。這些名字體現了她高貴的血統和與生俱來的品質。這裡，我們將對每個名稱進行分別分析。

Rāhulamâtā (Bhaddakaccânâ)。賓巴，耶輸陀羅。這些名字體現了她高貴的血統和與生俱來的品質。這裡，我們將對每個名稱進行分別分析。羅睺羅摩太:巴利文文獻中最常用的稱呼悉達多妻子為羅睺羅摩太，意為「羅睺羅的母親」。這個術語出現在律藏 (Vinaya Pitaka) 的《羅睺羅國》(Rāhulavattu) 中。¹ 然而，這一稱謂並未出現在佛教梵文經文中。傳統記載稱，羅睺羅與悉達多出家同一天出生，² 但有些資料則認為他出生在悉達多出家一週前。然而，某些梵文佛教經典的中文譯本提到，羅睺羅是在悉達多出家幾年後出生的。³ 因此，藥師佛不得不忍受指責和羞辱。當佛陀開悟後第一次訪問迦毘羅衛國時，澄清羅睺羅確實是他的兒子，並解釋說由於某些原因，他長期留在子宮中，這一問題才得到解決。這種反映也出現在犍陀羅藝術中，其中從未描繪過新生的羅睺羅睡在 Yacodhar 旁邊。這顯示這個故事影響了犍陀羅的藝術傳統。

這就提出了一個問題:哪一個記載比較接近真相:巴利三藏還是佛教梵文經文及其翻譯?透過查閱各種資料，我們發現佛教梵文文獻和犍陀羅藝術的參考文獻出現在公元前1世紀左右，而巴利文的記載似乎更為古老。儘管巴利文經典中可能存在後來插入的內容，但可以肯定的是，這些引用至少可以追溯到公元前3世紀。一個強有力的支持因素是阿育王的小型岩石銘文 III4 提到了《羅睺羅經》，這很可能是巴利文的《羅睺羅經》，⁵ 與巴利文經典中的文本相對應。⁶ 這顯示羅睺羅當時七歲，⁷ 在阿育王時代之前就已經為人所知和認可。如果他的名字出現在公元前3世紀的銘文中，那麼這個

名字一定更早被使用。



拜拉特的阿育王小石刻

此外，悉達多為自己的兒子取名為羅睺羅，將其解釋為羅睺（障礙）⁸的傳說也獲得了一定的可信度。然而，這種解釋僅出現在《阿塔卡塔斯》（巴利文註釋書）中，表明它可能是後來添加的。另一方面，一些佛教梵文資料和犍陀羅藝術中沒有出現羅睺羅的形象，這引發了人們對其可靠性的懷疑。這也顯示這些後來的傳統可能強調特定的宗派觀點而不是歷史的準確性。

在分析了歷史和文本面向之後，我們現在考慮使用 Râhulamâtâ 這個名字的實用性。顯然，這一頭銜的出現只是因為她是羅睺羅的母親。從心理和文化角度來看，印度傳統長期以來一直遵循用孩子的名字稱呼母親的做法。這種習俗深深植根於社會習俗中，並且仍然廣泛傳播，特別是在印度北部農村地區，甚至受這些傳統影響的城市地區。例如，在許多家庭中，包括父親在內的長輩經常用孩子的名字來稱呼長子/女兒的母親，並在後面加上 mâtâ（母親）作為後綴。

鑑於這種文化背景，三藏經的編纂者很可能出於尊重而選擇稱悉達多·喬達摩的妻子為“羅睺羅摩太”，而不是直接使用她的名字。這強化了這樣的觀點：羅睺羅摩太是佛教傳統中最早、最真實的名字之一。然而，很明顯，這更像是一個實際的、口語化的稱呼，而不是她真正的個人名字。

Bhaddakaccânâ：現在，讓我們來研究一下巴利三藏中悉達多·喬達摩妻子的第二個最常用的名字：**Bhaddakaccânâ**。⁹ 佛教文獻將她描述為一位獲得偉大洞察力的人，強調了她的吉祥本質。¹⁰ 根據增支部 (*Anguttara Nikâya*) 的註釋，著名佛教學者覺音 (*Buddhaghosa*) 證實，她出生於佛陀時代的 *Suppabuddha* 家中，並被賦予了 **Bhaddakaccânâ** 這個名字。註釋也明確指出她是羅睺羅的母親。¹¹

Bhaddakaccânâ 這個名字由兩個字組成：*bhadda* 意為“吉祥”或“高貴”，*kaccânâ* 指婆羅門氏族。這使得一些學者質疑，為什麼她雖然屬於 *Kocatriya* 階層，卻有一個反映婆羅門 *gotra* 的名字。¹² 如果我們考慮傳統的發展及其演變，**Bhaddakaccânâ** 似乎是 *Siddhârtha* 妻子最早使用的名字之一。

巴利文獻中也發現了一個密切相關的名字，**Bhaddakaccâ**，¹³而一些佛教文獻中提到了 **Subhaddakâ**，¹⁴它似乎是 **Bhaddakaccânâ** 的一個變體。鑑於這些相似之處，我們有理由

認為這些名字是相互關聯的，這表明她的身份在佛教文獻中具有歷史或語言演變的傾向。

Bimbâ: 巴利三藏中悉達多·喬達摩妻子第三個最常用的名字是 **Bimbâ**。在佛教文獻中，**Bimbâ** 的意思是“倒影”或“形象”，象徵著她的美麗和魅力。¹⁵ 後來的佛教文獻進一步定義了她的名字，說：

Bimbâ 指的是擁有優秀女性 (*itthiratanabhâva*) 特質的人，並被認為是人類世界所有女性中的佼佼者。由於她體現了美麗和形態 (*bimba*)，因此她被稱為 **Bimbâ**。¹⁶

《長部》的註釋書 (*Athakathâ*) 明確指出 **Bimbâ** 是羅睺羅的母親。¹⁷ 因此，我們看到佛教文獻中這兩個名字——**Bhaddakaccânâ** 和 **Bimbâ**——都用來指稱羅睺羅的母親。

值得注意的是，雖然各種佛教註釋都稱賓巴為羅睺羅的母親，但巴利三藏原典中並沒有收錄此名。這就引出了一個問題：**Bimbâ** 是否是後來加上去的，受到梵文佛教經文中其用法的影響？與之密切相關的名字 **Bimbâsundarî** 也出現在巴利文 *Athakathâs* (註)¹⁸ 中。鑑於其語音相似性，將 **Bimbâ** 與 **Bimbâsundarî** 聯繫起來似乎是合乎邏輯的，這表明該名字隨著時間的推移而演變或適應。

Yasodharâ: 在巴利語和其他佛教文獻中，悉達多妻子最廣為人知和接受的名字是 **Yasodharâ**，意為「榮耀的承載者」。這個名字凸顯了她的高貴地位以及她作為悉達多皇室血統成員的重要角色。¹⁹ 對她名字的強調顯示了她的尊嚴以及她與丈夫精神命運的連結。然而，值得注意的是，雖然 **Yasodharâ** 這個名字確實出現在巴利三藏文獻中，但其真實性值得懷疑。這個名字在《阿帕達那經》²⁰ 中僅出現過幾次，令人驚訝的是，即使在《長老尼經》(*Therîgâthâ* ——一部由開悟的佛教尼姑所作的詩集——中，也沒有提到《**Yasodharâ**》或《**Bhaddakaccânâ**》。《*Therîgâthâ*》深入探討了女僧侶的情感和精神旅程，但 **Yasodharâ** 和 **Bhaddakaccânâ** 的缺席確實引人注目。

在其餘的巴利文文獻中，只有 **Râhulamâtâ** 和 **Bhaddakaccânâ** 這兩個名字被廣泛使用。此外，許多學者認為《阿帕達那》是一部後期文本，其中的一些部分可能是後來添加的。²¹ 這就提出了一種可能性，即 **Yasodharâ** 這個名字只是在後來被收錄到梵文佛教經文中後才在佛教傳統中變得突出。如果我們研究梵文佛教文獻，就會發現 **Yasodharâ** 這個名字最早出現在 *Mahâvastu*²² 中，其年代可追溯到公元前 1 世紀至公元初葉。隨後，這個名字在尼泊爾一直使用到公元 11 至 12 世紀，並從此在各個佛教國家中流行起來。根據對這些梵文佛教文獻的考察，似乎可以合理地得出結論：**Yasodharâ** 這個名字最早是在梵文佛教文獻中出現的。由於其廣泛使用，後來，儘管程度有限，後來才被納入巴利文獻，這個主題我們將進一步討論。關於 **Yasodharâ** 的父親，佛教文獻有不同的記載。巴利文獻稱她是 **Suppabuddha** (梵語: *Suprabuddha*) 的女兒，²³ 而 *Mahâvastu* 則說她是大臣 (*amâtya*) **Mahânâma** 的女兒。同時，拉利塔維斯塔拉 (*Lalitavistara*) 則將自己的血統歸於丹達帕尼 (*Dandapâni*)。²⁴ 不同的記載表明，關於她的父母身分有不同的文本傳統。

Gopâ: 在佛教文獻中，特別是在《大乘佛教》中，**Gopâ** 這個名字是指悉達多的妻子，儘管在後來的文獻中很少出現。²⁵ 意思是“牛的保護者”，這個名字與農業繁榮和養育品質有關。它反映了印度將女性與營養和照顧聯繫起來的傳統。然而，確定其在佛教文獻中的

具體使用原因卻頗具挑戰性。考慮到當時養牛是一項重要的職業，這個名字很可能是在那種背景下引入的。

蘇巴德拉 (Subhadrâ): 蘇巴德拉 (Subhadrâ) 這個名字在後來的梵文佛教文獻中偶爾被提及，象徵著吉祥。它使她的性格與同情心和美麗等理想美德相一致，強調了她高貴而優雅的本性。在一些佛教文獻中提到了 Subhaddakâ,²⁶ 這個名字也與這個名字非常接近。

如果我們按照文獻的時間順序來分析所有這些名稱，我們就會知道巴利三藏文獻被認為是其中最古老的。在這些文獻中，提到了羅睺羅摩多 (Râhulamâtâ)、跋陀羅闍那 (Bhaddakaccânâ)、頻巴 (Bimbâ) 和耶烏陀羅 (Yaoedhara) 這幾個名字。²⁷ 在這四個名字中，羅睺羅摩多 (Râhulamâtâ) 和跋陀羅闍那 (Bhaddakaccânâ) 出現的頻率最高。不過，Râhulamâtâ 並不是一個人名，所以沒有必要在這裡討論它。

值得注意的是，早期巴利文經典中並沒有明確提到 Yasodhara 是羅睺羅的母親，而 Bimbâ 和 Bhaddakaccânâ 則直接被認定為羅睺羅的母親。儘管對於三藏經最終編纂的日期可能存在一致或不一致的看法，但羅睺羅的名字在公元前 3 世紀之前就已存在，這一點毫無爭議。《阿塔迦塔》(Athakathâ) (註釋文獻) 進一步證實了這一點，因為它承認了羅睺羅 (Râhula) 的名字，然後將賓巴 (Bimba) 和跋陀羅闍那 (Bhaddakaccânâ) 與他聯繫起來，認為他是他的母親。然而，除了阿帕達那阿塔卡塔 (Apadana Athakathâ) 外，沒有其他巴利阿塔卡塔 (Apadana Athakathâ) 稱耀歐陀羅 (Yaoedhara) 為羅睺羅的母親。

有趣的是，在使用 Yasodhara 這個名字的 Apadâna 文本 (Yasodharâtherîapadâna)²⁸ 中，沒有提到 Bimbâ 或 Bhaddakaccânâ。其註 (Athakathâ) 也是如此。這進一步加強了人們的懷疑，即由於 Yasodhara 這個名字在梵文佛教典籍中很受歡迎，後來才被巴利三藏文獻採用。²⁹ 另一個值得懷疑的原因在於，雖然 Bimbâ 和 Bhaddakaccânâ 出現在 Buddhaghosa 撰寫的其他 Athakathâ 中 (他的作品創作時間不早於公元 4 至 5 世紀)，但他並沒有使用 Yasodhara 作為 Siddhârtha 妻子的名字。這並不意味著覺音不熟悉 Yasodhara 這個名字，因為他在自己的《阿闍迦陀經》中確實提到過這個名字，但不是指悉達多的妻子³⁰。

這就引出了一個重要的問題：為什麼覺音在他的評論中對同一個人使用 Bhaddakaccânâ 和 Bimbâ/Bimbâsundari 卻避免使用 Yasodhara？或許他想維持巴利傳統與梵佛教傳統之間的差異。然而，如果事實確實如此，他為什麼要使用 Bimbâ/Bimbâsundari 呢？另外，為什麼梵文佛教經典從來沒有使用過「Bhaddakaccânâ」？這仍然是一個值得深思的問題。

另一方面，《Apadâna Athakathâ》的作者仍然未知，其

創作延續至西元 7 世紀。到那時，Yasodharâ 這個名字很可能已經變得非常流行，促使 Apadâna 評論員將其納入其中。由於《阿帕達那經》被納入了三藏經，並且後來又被添加，因此這個名字有可能被插入到了文本中。

結論

上述名字的分析證實，確定悉達多·喬達摩妻子的真實姓名極具挑戰性且不確定。佛教文獻中曾使用過各種名稱，如 Râhulamâtâ、Bhaddakaccânâ、Bimba、Bimbâsundari、Yaoedharâ

和 Subhadrâ。然而，如果我們考慮文本傳統的時間順序，Bhaddakaccânâ 無疑是最古老的名字，並且接近真實的名字。儘管這個名字沒有得到廣泛的認可，但它似乎是最具歷史真實性的名字。它幾乎被遺忘了，可能是因為梵文佛教經文中缺乏引用，而 Yasodharâ 這個名字卻廣為流傳。因此，Yasodharâ 成為了當今世界範圍內最常見的悉達多·喬達摩妻子的名字。

使佛法慧日永耀世间：僧侣弘扬佛法的使命

Thubten Lamsel

在现代背景下，寺院与僧众已不再是传播佛法的唯一或核心枢纽。各类佛教中心、线上课程、在家导师以及“世俗佛教”层出不穷。此时，佛陀四众弟子都可深思：僧伽团体在当代是否仍具重要价值——甚或是否仍有存在的必要？若依佛陀亲授的教示为导，答案是肯定的。

各部经典表明，释迦牟尼佛将健全运作的僧团——能够如法奉行僧伽仪轨——视为其教法长久住世的关键。本文旨在达成两个目标：（一）阐明僧团存续与佛法传承之间的内在关联；（二）概述舍卫寺建立比丘尼僧团所产生的影响。文章将探讨持守波罗提木叉戒 (Prātimoksa) 对个人与社会的短期和长期利益，并强调僧侣在社区中的特殊角色。当佛陀的出家弟子们真正肩负起在社区中修行的责任、清净持戒成就十利、如法行持僧伽仪轨，使佛法之日永耀世间时，所有佛陀四众弟子都会受益。

波罗提木叉戒的影响力

释迦牟尼佛在即将示现涅槃之际，特别开示了僧众对佛法久住的不可替代之独特角色：

我涅槃后，你不要说清净修行者没有依怙。如今我已经出色地讲完《波罗提木叉经》和优秀的毘奈耶，你应当把它们视为我涅槃后的世尊。“如果这部经能长期在世，佛法就会广传，因为广传，就可以证得涅槃。如果不遵守《波罗提木叉经》，不如法行持布萨仪轨，就像太阳落山，黑暗将笼罩整个世界。”¹

巴利三藏中处处可见，释迦牟尼佛明确示现：唯有当四众弟子——具足戒比丘、具足戒比丘尼、持守五戒的优婆塞与优婆夷——皆能荷担法脉时，佛陀方证涅槃。² 为何佛陀将教法久住之因，特别系于《波罗提木叉经》的存在，以及按照规定行持布萨（巴利文：uposatha）的僧团呢？《律藏》中记载，释迦牟尼佛开示：过去七佛教法住世久暂之别，正取决于广泛宣说佛法和建立僧侣戒律。³ 就如被绳子捆住的花不会被风吹走一样，受戒律“约束”的僧侣也不会在佛陀涅槃后离开，而是长久地留在原地，继续弘扬佛法。同理，藏传佛教道次第（藏文：lam rim）教法中，将“暇满人身”中的“中土”定义为——存在能如法行持律藏三大根本仪轨的比丘或比丘尼僧团之地——此乃成就修行者的十八种根本条件之一。⁴

佛陀在制定每条戒律时——依据《四分律》：比丘戒 250 条，比丘尼戒 348 条——皆列举十种立戒功德（见表一）⁵。如律宗比丘尼悟因法师所言：“佛制戒律，意在弘通正法、和合僧团，既重个人解脱，亦护团体清净，更进一步令佛法得社会信受。”⁶此十利功德实具因果次第，最终以第十“令正法久住”为究竟归趣：

持戒能调伏烦恼，护持具惭愧者，折伏刚强众生，令僧团清净和合，坚固世间信众道心，广弘正法利益众生，终使佛法久住世间。⁷

这十种功德，圆满含摄《波罗提木叉经》的广大行持意义，其利济之功，远超凡夫自利之境。

表一：持戒的十大利益

促进僧伽和谐共处	最终目标 10. 让佛法永续
1. 督导僧伽	
2. 使僧伽内心平静与快乐	
3. 保护僧伽	
改变社会	最终目标 10. 让佛法永续
4. 激励那些没有信仰的人	
5. 提升信仰者的修行	
实现自我解脱	最终目标 10. 让佛法永续
6. 抑制焦躁不安	
7. 稳定那些有正直感的人	
8. 消除当下的烦恼	最终目标 10. 让佛法永续
9. 防止未来烦恼的生起	

在个人层面，戒律能引导修行者获得解脱（利益6-9）。达赖喇嘛尊者阐明：“僧伽生活方式受到赞叹，并非因其本身值得尊敬，而是因其对三学培养具有直接助益。”⁸事实上，释迦牟尼佛本人是一名比丘，即便在证悟后仍保持其比丘身份。这种生活方式所体现的伦理约束，正是心灵纯净不染的自然流露。为持守数百条规范饮食、睡眠、行止、言语及对外境诸多细节的戒律，僧众必须培养强大的正念与内省觉知，这两者正是培育禅定与智慧的关键心理要素。基于清净的戒行，心灵得以摆脱身口意造恶带来的悔疚重负，定力与解脱智慧自然能茁壮成长。

持戒者改变社会的能力（利益4-5），在舍利弗与目犍连尊者皈依佛陀的故事中得以彰显。当舍利弗见到阿说示比丘威仪具足时，深受感召，上前询问：“尊师是谁？所弘何法？”仅仅听闻《缘起法颂》的偈语，舍利弗当即证得初果。随后他将此偈转述给道友目犍连，目犍连亦顿悟圣谛。二人遂共诣佛陀座下，分别成为弟子中智慧第一与神通第一的圣者，此后广弘正法于世间。⁹

这个故事揭示了僧伽的力量源于其人性化的实践。真正的佛法皈依处，并非记载佛法的典籍，而是修行者内心对佛法的真实体证。当僧侣们以身、口、意三业践行佛法——通过非暴力、知足与智慧的行为准则成为佛法的活现载体时，便使佛法在现实中的可行性变得具体可感。正因如此，僧团通过剃发和穿袈裟的外相转化，展现了重要的教化功能：他们以远离贪嗔痴外显表相的生命示范，生动诠释着佛法的实效性。

一个注重道德的僧团

虽然佛陀没有要求僧侣居住在寺院里，但这样的做法是有益的。达赖喇嘛建议，

孤独的树木会被风卷曲和折断，但森林中的树木相互保护，抵御风的侵袭，一起向上生长。类似地，出家人共同朝着同一方向成长——三学、菩提心等等。在寺院里——一个为修行佛法而设计的环境中生活——他们更容易持守戒律，并在修行的路上不断进步。出家人互相支持，远离诸恶，并帮助彼此净化不善之处。¹⁰

无论僧侣是否住在寺院里，三种规定的寺院仪轨（布萨 *posadha*、结夏安居 *varsā* 和自恣 *pravāraṇā*）都至少需要四位受具足戒的比丘或比丘尼联合主持。¹¹ 值得注意的是，释迦牟尼佛指定僧侣集体出席——四名或以上的僧侣聚集在一起，“如法主持布萨”——是佛法慧日永耀世间的关键。

要获得共修的益处，和谐是必不可少的。佛陀指定了六和敬，实践六和敬可以确保僧侣的成长：（1-3）身、口、意和谐，（4）戒律和谐，（5）观点和谐，（6）生活必需品和谐。通过体现这六种和谐，僧侣展示了一个有说服力的替代方案，以应对充满冲突的世界。例如，无论是在公共场合还是私下，当他们在行为、言语和思想上对彼此表现出慈爱，都会积极抵制社会对肢体暴力、言辞尖锐和恶意的接受。此外，僧侣们在共同的伦理准则下生活，并公平分配食物、衣物、住所和医疗等资源，体现了一种超越自我利益、优先考虑团体福祉的生活方式。还有什么方法能比体现佛法与成果，更能使佛法永续和继续弘扬呢？

僧侣生活准则和寺院仪轨中存在的“安全机制”，有助于保护佛法与确保僧侣的清静性，从而使佛法持续存在于世间。通过每月的布萨，僧侣们忏悔过失，重新获得持戒清淨。在为期三个月的结夏安居（梵文：varsā，巴利文：vassa）期间，僧侣们精进修学，避免指出他人的过失或错误。然而，结夏安居最后一天是每年一次的自恣（梵文：pravāranā，巴利文：pavāranā），每位比丘尼在此公开邀请其他僧侣指出在雨季期间看到、听到或怀疑的任何过失，以便他们能够净化并在修行之路上取得进展。僧团仪轨所要求的公开透明性，不仅能让修行者防非止恶，而且在错误发生时鼓励他们做出适当的调整。悟因法师也指出，问责制对寺院本身具有保护作用。作为公共机构，它们可以“接受社会评估和审查”¹²。这种机制是防范个人或集体腐败和虚伪的强大保障。相比之下，无论是僧侣或在家居士的独修众，只要他们的行为没有过于偏离法律，几乎没有机会面对正式或公共的问责机制。

舍卫寺：在纷乱世界中创造和平

德林法师（Venerable Thubten Chodron）意识到，过着道德纯洁的僧侣生活对个人和社会都有益处，以及以寺院为基础的生活方式有利于实现这一目标，于是她于 2003 年创立了舍卫寺（Sravasti Abbey）。僧团与佛法的持久性之间的联系构成了舍卫寺使命宣言的核心：¹³

舍卫寺支持一个成功的僧团，在这里学习和实践佛陀关于伦理、非暴力、慈悲和智慧佛法，然后将这些佛法广泛传播，从而培养内心与世界的和平。

我们寻求佛法永续、将佛法深深扎根于西方的土壤、与他人分享、建立一个持久的僧团、和为有情众生服务直到永远。

如上所示，拥有能够执行三项关键戒律仪轨的受戒比丘和比丘尼，对佛法的永续至关重要。因此开始了在美国华盛顿州纽波特，建立比丘尼僧团的过程，这一过程长达数十年（表 2）。

表2. 舍卫寺比丘尼僧团的建立

年度	事件
1977	德林法师在印度达兰萨拉接受沙弥尼的授予
1986	德林法师在台湾接受比丘尼具足戒
2003	建立舍卫寺
2006	在中国僧众的协助下，首次主办初学者（沙弥与沙弥尼）授戒仪式
2008	首位在舍卫寺修行的僧侣在台湾接受具足戒
2011	五位常驻比丘尼能主持半月一次的布萨
2014	首次结夏安居与自恣圆满举行
2018	首次初学者授戒仪式完全由舍卫寺僧众主持
2019, 2024	比丘尼德林法师在台湾佛恩寺的具足戒仪式中，担任十位见证人之一
未来	舍卫寺举行一场全程以英语进行的具足戒仪式

这些努力产生了显著而深远的影响。从 2003 年只有一名常驻僧侣，发展成今天有 22 名僧侣：16名比丘尼、1名比丘和5名初学者。在过去十多年中，每年都以英语举行布萨、结夏安居和自恣。通过这些经验，寺院成为了“培训寺院”——能够指导其他人学习戒律并将重要的律仪仪式调整为适合各自社区的形式。2018 年和 2024 年，该寺举办了国际戒律课程。2023 年，寺院里的比丘尼帮忙组织、协助和教导在印度舍卫城举办的国际比丘尼布萨——有来自不同国家和不同修行传统的 145 名比丘尼参加，¹⁴ 其中包括一年前在不丹，接受了第一场根本说一切有部（Mūlasarvāstivāda）比丘尼戒的多位尼泊尔和不丹比丘尼。¹⁵

此外，舍卫寺僧侣以各种方式为当地社区做出贡献：他们参与监狱教化工作，担任流浪青少年援助组织的理事，进行面对面和在线的佛法教学，并与当地学校合作作为他们宗教教育项目的一部分。他们诚守戒律和寺院仪轨，和谐共住，确保身、口、意三业清净，通过实践波罗提木叉戒而利益社会。

值得注意的是，如此深广的弘法活动竟出现于一个女性难以出家的佛教宗派中（藏传佛教）。寺院僧侣远赴台湾受持《四分律》，台湾比丘尼在这位美国比丘尼僧团的成长过程中，无私地分享她们的经验与深刻的知识。在不试图影响或干预藏族僧团的情况下，舍卫寺的真实经历和影响力传达了一个明确的信息：成功的比丘尼僧团是可能的，并且是有益的。

结论

释迦牟尼佛明确立教本怀，旨在建立由四众弟子组成的僧团，使其能够理解、修持并弘扬佛法。更强调波罗提木叉戒与具足戒僧团的重要性——唯有通过如法奉行戒律仪轨，正法方能久住于世。佛陀制戒具有广大深远的用意。最直接的，是引导持戒者走向解脱，并与其他僧侣和谐共修。通过僧众内外转化的明显榜样，佛法的功效得以具体展现——或令未生信者萌发信心，或使已信者道心坚固。明了此无谬缘起后，僧众必须肩负起在社区里修行的责任、持戒清净则十利自然成就、如法行持僧伽仪轨，使佛法慧日永耀世间。

注释

¹ Bhikṣu Hongchuan and Bhikṣu Huaisu, *Dharmaguptaka Vinaya: Bhikṣunī Posadha and Rites to Establish the Territory* (Newport: Sravasti Abbey, 2017), 45.

² Mahā Parinibbāna Sutta (DN 16); see also Bhikkhu Anālayo, *Bhikkhunī Ordination: From Ancient India to Contemporary Sri Lanka* (Āgama Research Group, 2018) 28–30.

³ See Methunadhamma Bu, Pj 1. PTS 3.1–3.40 (Pali Vinayapitaka).

⁴ Bhikṣu Tenzin Gyatso and Bhikṣunī Thubten Chodron, *Following in the Buddha's Footsteps*, (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2019), 115.

⁵ Adapted from Venerable Bhikṣunī Wuyin, *Choosing Simplicity: A Commentary on the Bhikṣuni Pratimoksha*, (Snow Lion, 2001), 59.

⁶ Venerable Bhikṣunī Master Wuyin Shih, *Living the Vinaya: An Introduction to Karmans and Skandhakas* (Newport, WA: Sravasti Abbey, 2023), 22.

⁷ Vinaya Master Bhikṣu Benyin, *Karmans for the Creation of Virtue: The Prescriptive Precepts in the Dharmaguptaka Vinaya* (Newport, WA: Sravasti Abbey, 2003), 8.

⁸ Gyatso and Chodron, *Following in the Buddha's Footsteps*, 116.

⁹ Nyanaponika Thera and Hellmuth Hecker, *Great Disciples of the Buddha: Their Lives, Their Works, Their Legacy* (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2003), 4–11.

¹⁰ Gyatso and Chodron, *Following in the Buddha's Footsteps*, 136.

¹¹ The Dharmaguptaka Vinaya contains a transaction whereby a *bhikṣu* can perform the *posadha* alone. Nonetheless, the *bhikṣu* is instructed to prepare the hall for the assembly to gather and to perform the rite with visiting monastics if they come, indicating the Buddha's intention for this to be a communal activity. *Bhikṣunīs* do not have this allowance.

¹² Shih, *Living the Vinaya*, 24.

¹³ <https://sravastiabbey.org/who-we-are/history/>

¹⁴ <https://sravastiabbey.org/sravasti-nuns-at-sravasti-varsa/>

¹⁵ <https://www.lionsroar.com/women-receive-full-ordination-in-bhutan-for-first-time-in-modern-history/>

播撒种子：在世俗世界里弘扬佛教价值观

Malia D. Wong, O.P.

许多次，我听学生们这样说：

"为什么我需要学习其他宗教？"

"没有宗教，我也可以做个好人。"

"宗教只会引发冲突和分裂。"

"我相信灵性，但不信制度化的宗教。"

"我从未经历过能让我信服的事情。"

在学生们对宗教信仰的疏离中，他们往往更推崇理性、宇宙大爆炸理论、个人自由，以及替代性的意义与道德，来应对生活中的问题。作为一名教育工作者，我该如何拓宽学生的视野，从而达到不仅启迪他们思考，更能触动他们的心灵？这个世界正深陷苦痛——又一代孩子在战争、恐惧、猜忌与动荡中长大。我们该如何才能减少人与人之间的隔阂呢？

作为一名在跨宗教对话和世俗教育交叉领域任教的天主教教授，我的目标是寻求普遍相关性，与文化和宗教敏感性的平衡。佛教思想、历史与文化表达的丰饶智慧，恰好为促进社会和谐提供了一条中道。通过创建有利于所有学生的包容性学习空间——无论学生是否信仰佛教——可以促进不同群体之间的对话和相互尊重。

本演讲重点介绍了在跨宗教信仰背景下，向世俗一代传授促进社会和谐的佛教价值观时，把握微妙平衡的三大核心策略：

- (1) 普遍性阐释佛法
- (2) 与佛教团体的友好协作
- (3) 促进关于共同价值观的对话

作为我们共同探索的序曲，我想首先从《阿宾哈本生经》的故事讲起。

大象与小狗

从前，在一座繁华的都城里，有一头属于国王的庄严大象。每天，一只流浪的小狗都会溜进象厩，偷吃大象进食时掉落的米饭。日复一日，大象和小狗成了最要好的朋友。它们一起玩耍，一起进食，形影不离。

有一天，一位来到都城的男子看中了小狗，便将它带回家。大象伤心欲绝，它不再进食，拒绝沐浴，整日郁郁寡欢。

国王察觉到大象的异常后，便派他睿智的谋臣前去查明缘由。谋臣来到象厩，很快就明白大象是在思念它的小伙伴——那只小狗。

谋臣立即将此事禀告了国王。

国王当即昭告全城："凡带走大象爱犬者，须即刻归还，否则将面临罚款！"那人闻讯，连忙将小狗放走了。小狗飞奔回象厩，大象欣喜地用长鼻将挚友托上头顶。国王见状大为感动，奖励了这位明智的谋臣——原来真挚的友谊，本无尊卑界限。

现在让我们探讨如何超越界限来教授佛教价值观。

普遍性阐释佛法：教育中的实际应用

在日益多元与世俗化的教育环境中，佛教的正念、慈悲与缘起等理念，正以实用工具而非宗教教条的形式被成功引入生活中。佛法的智慧更在艺术、音乐与影视领域获得生动印证。这些理念为提升幸福感、促进道德决策、和在多元化教育环境中培养万物互联意识提供了框架。此类善根的播撒，常能激发学生对幸福与人生意义的求索，进而引领他们探索佛教。

尘世中的正念修行

天主教传统中，有这样的例子：僧侣约翰十字若望如何在动荡年代持守中心，教导世人纵处黑暗亦能通过修行培育内心安宁。同样，佛教正念训练使学生具备应对压力、管理情绪和培养内心平静的能力。

日本花道艺术受佛教哲学的启发，我们可以在至简中发现无限的美。同样地，无论是日本合气道、柔道、剑道，或者韩国跆拳道、禅武道、心剑道，抑或中国少林功夫，皆融贯着佛教影响所孕育的正念觉知、自我克制与和平化解冲突的智慧。书法和茶道，也促进内心的和谐。

通过电影教学

在社交媒体主导的时代，电影是引入佛教理念的另一种有效方式。虽然"愿原力与你同在"（May the Force be with you）并非直接的佛法，但《星球大战》中的"原力"概念深深借鉴了佛教哲学，触及万物互联的思想。同样，尤达大师（Jedi Master Yoda）的角色体现了无私的主题——将他人的需求置于自身之前、富有同情心和不执着。

我曾目睹一位年轻的天主教修女在幼儿园课堂上运用《功夫熊猫》的桥段。当她希望孩子们集合时，她会说："静心。"孩子们立刻停止手头活动，聚集到地毯区域，盘腿而坐，闭上眼睛，模仿功夫熊猫阿宝的姿势。想象一下，整个幼儿园班级通过正念安静下来，而非依赖传统的管教方式。

对于如今注意力持续时间较短的学生而言，在教学上使用完整版电影和带字幕影片，可能更具挑战性。然而，使用短视频片段，能更有效地开启关于佛教哲学或价值观的对话，像《龙猫》（My Neighbor Totoro）这样的动漫和漫画作品，正是教导尊重自然、引入菩萨理念的现代方式。

慈悲心与社会责任

有一年，我在课堂上使用唐纳德·罗斯伯格的著作《投入的精神生活：用佛教之道改变自我与世界》（The Engaged Spiritual Life: A Buddhist Approach to Transforming Ourselves and the World）。班上一位学生当天下午意外被捕，在监狱过夜时，他靠阅读这本书打发时间。后来他告诉我，狱友们也都想要一本。于是在获释后，他特意多买了几本送给他们。

通过强调佛教的“慈悲”（karuna）概念，将其当作一种变革性的教育工具而非宗教理想，学生们得以培养更深层的社会责任感。通过在课堂中融入反思日记和伦理推理练习，我们鼓励那些就读医疗保健、刑事司法、商业、教育和心理学等相关学位的学生，将这些原则融入他们的职业中。

相互依存：“这是一个小小的世界”

当我在想一个让学生容易理解的相互依存的例子时，脑海中便浮现出迪士尼乐园这个快乐之地。迪士尼的《小小世界》游乐设施及其主题歌，既强调了人与人之间的联系，也颂扬了彼此的差异。这是一种以世俗化的方式，来教导人们宽容、同理心、善良与国际和平，从而播下全球公民意识的种子。这世上，没有人是孤身一人。当然，还有不丹，这个在国民幸福指数上得分最高的国家。

禅宗大师一行禅师创立“相即共修团”（Order of Interbeing）时，僧侣与居士共同发愿持续修习正念，体悟众生生命的深刻联结。同样，达赖喇嘛尊者所倡导的“心灵教育”（educating the heart）也体现了相同的理念——培养生态守护精神，促进社会和谐共融。

与佛教团体的友好协作

2019年，在我腿部骨折后，最让我感激的是身边有一群修行佛教的朋友，主动接替了我的佛教课程。檀香山钻石僧伽会的克拉克·拉特利夫（Clark Ratliff）代授禅宗课程；本派本愿寺的克莱德·惠特沃斯（Clyde Whitworth）讲解净土真宗传统；来自法国的上座部森林僧侣弗雷德尊者（Venerable Fred）带领学生们进行森林禅修；阮清博士（Dr. Thanh Huyn）与妻子璇（Xuan）分享了内观禅修（Vipassana）的智慧；而佛法老师欧内斯廷·榎本（Ernestine Enomoto）则向学生们介绍了梅村一行禅师的教导。真希望我当时也能旁听所有这些课程！

幼时在夏威夷，每周六我都要为曾祖母拎两袋橙子，攀爬那段对当时的我而言高得惊人的台阶，去虚云寺供奉。我的祖父与祖母的长生牌位便安放在那里。那时我尚年幼，不懂佛教的真谛，但从曾祖母身上，我学到了深深的敬意。

多年后，我遇到了我的第一位禅修导师罗伯特·艾特肯（Robert Aitken Roshi），他是当时的古河庵（Koko-An，现名檀香山钻石僧伽 Honolulu Diamond Sangha）的禅师。被僧团接纳后，我们总在周三晚坐禅和禅修会后一起喝茶、吃饼干。当僧团在帕洛洛山谷建造新道场时，众人齐力劳作。

1994年，当尊贵的达赖喇嘛尊者访问夏威夷时，一位身着绛红色僧袍的比丘尼决定收留一位白衣天主教修女。她对我十分照顾，引领我走上跨宗教对话与学术合作的道路。那年，卡玛·莱克什·措莫比丘尼（Bhiksuni Karma Lekshe Tsomo）还将我引荐给夏威夷玉佛寺的如妙比丘尼（Bhiksuni Rui Miao）。至今，我仍是那座寺庙的一员。

1996年艾特肯禅师隐退后，我开始寻找另一个可以一起练习正念的团体，结果在夏威夷内观禅修中心的史蒂文·史密斯（Steven Smith）和米歇尔·麦克唐纳（Michelle McDonald）的指导下学习内观禅修。2000年，措莫比丘尼邀请我赴尼泊尔参加首届国际佛教妇女大会（Sakyadhita），投身女性教育权益的社会工作。从那时起，我先后与慈济合作开展宗教关怀培训项目，与夏威夷国际佛教协会（Hawai'i Association of International Buddhists）共同策划活动，并与夏威夷本愿寺使团（Honpa Hongwanji Mission of Hawai'i）合作，担任佛教传教协会-藤谷跨信仰项目（Bukkyo Dendo Kyokai-Fujitani Interfaith Program）董事会成员，目前担任项目主任。这些合作始终秉持着缓解苦难、守护环境与社会正义的共同理念，形成了相互滋养的伙伴关系。

促进关于共同价值观的对话

夏威夷拥有许多茁壮成长的跨信仰组织，例如夏威夷跨信仰联盟（Interfaith Alliance of Hawai'i）、行动中的跨信仰社团（Interfaith Communities in Action）、夏威夷日出基金会（Sunrise Foundation Hawai'i）、夏威夷跨信仰光明力量（Hawai'i Interfaith Power and Light）以及夏威夷宗教和平会议（Hawai'i Conference of Religions for Peace）。

在查米纳德大学（Chaminade University），我们设立了“BDK-藤谷义明牧师跨信仰项目”（BDK-Reverend Yoshiaki Fujitani Interfaith Program）。过去几年里，我指导学生带头举办这些跨信仰活动，例如：

“纪念祖先：信仰与传统”

“剧变时代的精神力量”

“你可曾知晓？——探索神圣空间中的仪式”

“消弭暴力：以静观之道化解冲突”

“我不好，但没关系——寻得中道”

这些项目促进了对话、伦理契合和对宗教多样性的认可与尊重。其重点并不在于教义分歧，而在于共同价值观和对社会和谐的协同贡献。学生们深化对佛法的理解的同时，也与犹太教、印度教、伊斯兰教、基督教、夏威夷原住民信仰等群体建立有意义的联系。

当然，挑战依然存在：部分佛教团体因文化隔阂、语言障碍或对仪轨、圣地及僧伽传统的保护意识，可能显得封闭。当学生询问为什么他们在某些地方感觉不那么受欢迎时，我会教导他们修习倾听与尊重。这些挑战需要以文化敏感的方式审慎应对。

结语

回到《阿宾哈本生经》的故事，我们领悟到：真挚的友谊与理解能超越一切界限。同样，弘扬佛教价值观以促进社会和谐，呼吁我们培育跨越信仰、文化和教育领域的有意义联结。通过融摄普世智慧、开展尊重的协作、深化价值对话，我们可以帮助学生掌握以慈悲、正念和相互依存之心，应对日益复杂的世界。

在我们继续讨论的同时，我邀请诸位共同思考：我们如何才能像大象和小狗一样，在自己的社区中建立友谊的桥梁？

愿我们皆循中道而行，迈向更和谐的世界。

贫民窟里的比丘尼

Ayya Yeshe

1956 年，在印度中部炎热的工业城市那格浦尔（夏季气温可高达 48C°/118F°），数十万曾被称为“贱民”的族群在他们的英雄与救星——比姆拉奥·安贝德卡博士（相当于他们的马丁·路德·金）的魅力领导下聚集。这是一个历史性转折点。两千多年来，这个族群一直被印度教的种姓制度奴役。印度教推崇社会等级制度，其中绝大多数人注定只能充当卑微的劳动者，最糟糕的是被视为智力与灵性低下的奴隶，仅凭被看见或触碰就使他人不洁。

千百年来，这些被奴役的人不被允许进入印度教寺庙、拥有优质土地、学习读写、诵念咒语或祷文，甚至不得取水。他们必须在衣服后绑上棕榈叶来抹去足迹，被迫随身携带痰罐——因为他们的唾液被认为“不洁”，所以不能触碰大地。他们摇铃警示路人避开。轮奸、私刑与暴力如同家常便饭。这与古罗马或美国的奴隶制并无二致，但区别在于——这种歧视是受到宗教认可的。美国或中东的奴隶可以走进教堂或清真寺，感受神的眷顾；然而，印度教却认为达利特（“贱民”）是出生自神的足底的劣等生灵，而婆罗门则诞生自神的头颅。

安贝德卡博士挣脱了这种歧视与压迫的枷锁。作为首批接受教育的达利特之一，这位出生在泥砖屋里的第十个孩子，曾被迫坐在教室门外上课，最终赢得了哥伦比亚大学和伦敦经济学院的奖学金。他用毕生精力以非暴力方式，倡导终结种姓制度和性别歧视。

佛陀是印度历史上最伟大的圣哲之一，但今日若问印度人他是谁，多数会说他是印度教神祇的化身。这种认知不是错误，而是精心设计的结果。佛陀反对种姓制度与盲目信仰；接纳女性与低种姓者加入僧团；主张人人可自求解脱而不须要祭司来讨好神。这对印度社会秩序与婆罗门特权构成了巨大威胁。佛教在印度的消亡，源于多重因素的叠加：佛教内部不断分裂成日益细化的派系，僧侣阶层过度依赖富裕施主（这些施主与婆罗门阶层保持着密切联系），逐渐脱离了广大农民群众，也因遭受婆罗门的积极迫害。

中观派与吠檀多派逐渐变得难以区分，印度教密教与佛教密宗也界限模糊。但关键区别在于：一方维护种姓制度、我执、灵魂与神灵，另一方则更为开明，倡导个人责任而非对封建的社会秩序效忠。喜马拉雅山脉的凯达尔纳特寺庙和阿马尔纳特寺庙原为佛庙，后被强行占为印度教场所。除此以外，印度南部诸多佛寺中的佛像被贴上金箔，改头换面成了印度教神庙。致命一击在于婆罗门将佛陀重塑为毗湿奴的“恶相”化身——是一个表现出反对佛法的叛逆者，借此告诫大众必须严守各自的种姓和职责。因此，婚姻不美满者因“责任”苟且度日，低种姓者在奴役般的劳作中逆来顺受，将苦难归咎于前世业报而必须接受。宗教，就这样成了奴役制度的帮凶。

在澳大利亚，我曾是个流浪街头的孩子，亲眼目睹了无家可归少女的脆弱阴暗面。父亲在我 14 岁那年离世，这让我陷入生存危机，开始质疑生命的意义。17 岁那年，我以嬉皮士的身份远赴印度，踏上了追寻生命真谛的旅程。

29 岁那年，我驻留菩提伽耶。当看到佛陀对众生的慈悲时，我决心以帮助印度女性来回报这份恩情。在我眼中，她们是印度社会里受压迫最深的群体。官方数据显示，22%的印度女性未满 18 岁就被迫结婚，40%的家庭存在家暴现象。我估计这个比例在贫民窟恐怕要高得多。当时的菩提伽耶——佛陀悟道的圣地，贫困女性往往年幼出嫁，生育多达十几个孩子，不到 50 岁便或已离世，或耗尽元气而白发苍苍。

菩提伽耶乃至整个比哈尔邦都毫无工业，无地农民只能任地主摆布。这座吸引全球朝圣者的圣城分裂成两个世界——一边是为外国人而建的白大理石禅修中心世界，中心有空调、六英尺高的铁丝网环绕、和站在门前武装保安；另一边是当地人的世界：贫童死于痢疾，妇女遭受丈夫暴力控制，数百万女婴因性别屠杀而消失。当我正思索佛陀若归来会坐在铁丝网的哪一侧时，一位印度男士上前礼貌地询问何处可闻佛法。他自称是印度佛教徒，是个安贝德卡追随者。我从未听说过印度佛教徒的存在。他邀请我前往那格浦尔。

在那格浦尔，我受到了热情款待。印度人崇尚并敬重那些潜心修行之人——他们将精神追求视为文明的巅峰，认为求道者能提升整个社会。这与我在西方佛学中心的遭遇截然不同：我被视作“不如真正的西藏僧人”，甚至有来访的西藏上师指示我祈求来世转生为男身。在由西方比丘尼出资购置、创立的科潘寺，我得到的评价是：“我们为何要资助妳？妳不过是个游客罢了。”

在那格浦尔，人们迫切地渴望加持。他们希望自己为人权而进行的斗争能得到认可，也期待人们对他们皈依佛教的选择予以认真对待。许多安贝德卡追随者并不相信业力与轮回——因为婆罗门利用业力和轮回，奴役他们长达数千年。那些修习佛法的人，渐渐能参透自心之运作。不过，社区中受过完整训练的法师寥寥无几，大多数人仍在贫困中挣扎求生。可悲的事实是，人们对佛法的了解并不多。

我的首要任务就是去了解这里的人们。我发现贫民窟其实有种令人着迷的特质。人们竟能在如此窘迫的环境中生存（有时五人挤在一间房里），既没有互相残杀也没有自我了断，每天还能光鲜体面地现身，像披着艳丽纱丽的女神和穿着笔挺衬衫的电影演员般气度不凡。我发觉穷人们非常友善真挚。

最初，我只是诵经祈福、讲授佛学哲理。但当有人将一个因痢疾奄奄一息的婴儿放入我怀中时，我猛然醒悟——这些远远不够。在澳大利亚，救活这个孩子只需一颗两元的药片。我意识到，在印度，少量的钱也能发挥很大的作用。于是我开始在脸书上发帖，内容涉及资助儿童上学、购买校服，以及培训妇女在照顾孩子的同时掌握谋生技能。共同的信仰让民众对我敞开心扉，使我在弘法利生的道路上事半功倍。

在澳大利亚，即便托钵数英里，甚至行至佛教中心，我的钵中依然空空如也。而在印度，还未走到街尾，钵中之食便已满溢。

我遇到过许多勇敢而善良的人，她们深爱家人，并努力克服巨大的困难。让我说说我的养女们：拉克希十五岁时，体重仅 16 公斤，脊柱严重扭曲，终日与疼痛为伴。她的母亲是清洁工，父亲酗酒成性，总使唤她跑腿办事。这孩子会把附近无家可归的人带来寺院。由于无法参与同龄人的运动，所以她喜欢和老人们在佛堂里静坐。她总能觉察他人的苦痛，并给予安慰。后来，拉克希几乎每天都来我家，我们形影不离。多年前，她因残疾离世，却在我心中留下了不可磨灭的印记。她真切地向我展示了爱可以有多深，以及我们每个人都能对他人的生活产生多么深远的影响啊。

初见阿尔蒂时，她年仅八岁。母亲有九年的学历，父亲刚因酗酒与结核病离世。尽管住在铁皮棚屋里，这孩子却始终洋溢着欢欣与乐观。她说她从一开始就信任我，因为我给了她很多爱。随着阿尔蒂成长，我逐渐填补了她生命中缺失的父亲角色。我们共度的时光里：读故事书，参加短期禅修，游园踏青，四处旅行，还常去喝咖啡吃饭——这些靠她母亲的收入无法实现的体验。阿尔蒂对社会服务与佛法怀着同等的热忱。她参加过国际佛教妇女大会，如今已成为一名护士。

玛尼莎的故事始于一场生死逃亡——为偿还父亲的毒债，这个十五岁的少女险些被卖入风尘。她从排水管攀爬而下，在警局拨通了我们的电话求救。如今的玛尼莎，已是位高级警探，目前正守护那些如她当年般脆弱的少女，抵御人口贩卖的黑暗洪流。

这些女孩中，有的年仅十岁——当她们为八口之家煮饭时，被滚落的大锅烫得满身伤痕，才被送进救助所；有的来自血汗工厂、风月场所、童婚家庭，或充斥着暴力的居所；有的是偏远山村的孩子。如今，她们已破茧成蝶，蜕变为扭转乾坤的巾帼力量：多人以物理专业毕业、医生、律师、教授或社会工作者。每个众生皆受社会、精神、经济与文化因缘的牵系。我终领悟：只需给予些许帮助与鼓励，施以点滴关爱与公正，这些饱经风霜的人，自会如花绽放，活出生命的万千可能。

女性在佛教中的地位演变：赋权、女性主义与领导力

Madhuri Krishna Kudwalkar

佛教古老典籍《长老尼偈》（*Therīgāthā*）¹ 作为传统佛教文学的重要基石，深刻阐释了早期佛教比丘尼的精神历程、生存困境与修行成果。摩诃波阇波提·乔达弥（Gautamī Mahāpajāpatī）领导比丘尼僧团的事迹，凸显了她在佛教历史中的关键地位——其生平叙事与《长老尼偈》共同描写了女性对早期佛教不可磨灭的贡献。在父权制度与殖民遗产等因素的影响下，以及不断演变的社会政治、教育及人类学持续影响佛教女性的地位，边缘化地区尤为显著，例如佛教发源地印度。

阿育王时期，在其女儿僧伽蜜多长老尼（Therī Sanghamitrā）的鼎力协助下，佛教的传播有历史性成就，彰显了女性弘扬佛法扮演的关键角色。现代佛教女性——无论在家或出家——凭借平等主义思想与教育程度的提高，积极挑战根深蒂固的性别偏见。诸如达摩难陀长老尼（Bhikkhunī Dhammananda）、卡玛·列克谢·措莫（Karma Lekshe Tsomo）、比丘尼苏尼蒂（Bhikkhunī Sunīti）、维贾亚·弥勒伊（Vijaya Maitreyī）与阿雅·达摩迪那（Ayya Dhammānā）等杰出僧伽领袖，通过批判性应用佛典，着力处理僧侣授戒制度及其他制度中的男女不平等。比丘尼僧团在印度的建立与后续衰落，揭示了错综复杂的历史动态。

年青女佛教徒正通过批判性参与和行动主义，站在废除父权制度的前沿。诸如摩诃波阇波提·乔达弥基金会、菩提资粮基金会、三界（三宝）佛教大僧团、佛教徒评议会与佛教大会等僧伽与社会组织，为在家女佛教徒提供弘扬佛教哲学与佛法的重要平台。这些机构以细腻的边缘视角与学术论述，为佛教赋权女性格局的持续演变贡献力量。

变革性转变

女性在传统宗教中的地位仍然是学术研究的关键领域。近日我参加了一场国际比丘尼僧伽日的活动——主办人是一位精研阿毗达摩的杰出比丘尼兼具有影响力的领导者——她深邃的智慧与庄严的威仪，凸显了当代佛教的变革性转变。本研究探讨女性角色在佛教信仰中的演变，和强调女性主义理论、赋权论述与新兴领导范式之间的交叉视角，这些力量正在重塑佛教僧伽的结构：

1. 识别与分析佛教女性，如何挑战传统性别成见与权力结构
2. 记录佛教女性领导者与修行者的经历与观点
3. 分析佛教社群中，女性获得平等地位与领导权的障碍与阻碍

为了达成这些目标，我采用了小规模调查方法，结合定性研究技术，如深度访谈（录音记录）和实地观察。² 通过咨询学者及佛教领袖，研究数据得以增强，然后严谨编码，以确保结构化分析框架的连贯性与学术精确性，最终形成具有洞见的结论。我的研究追溯了从

婆罗门传统至现代，女性角色在佛教中的转型。初步研究包括评述同行评审的论文与专著，³ 发现了历史遗产与现代改革之间的具体互动关系存在学术空白。

尽管婆罗门教经典强调女性在早期的突出地位，但也揭示了潜在的种种限制。早期佛教为女性提供了重要的社会宗教平等与知识平等，这在《长老尼偈》和比丘尼僧团的建立中得到了印证。然而，即使面对女性主义对父权制度的挑战，女性在佛教体系内仍然需要持续重申自身主体性，这一现象，恰恰揭示了传统与改革之间的拉锯。安贝德卡尔博士（Dr. B. R. Ambedkar）对女性主义的倡导——包括他在《印度教法典法案》中的立法工作——突显了女性地位的提升对社会进步的重要性。⁴

从婆罗门教时期到当代，女性在佛教中的地位演变，是一场动态的历史。古代文献表明，婆罗门教高阶女性曾享有教育、参政和征战的机会，但吠陀法律同时严格限制其自主权与行动自由。晚期吠陀时代，这种束缚不断加剧，映射社会宗教转向。本研究将这一历史脉络与现代佛教传统相衔接，揭示了历史遗产与当代女性宗教地位的改革的复杂互动。

古时期佛教开创了男女平等的重要纪元，女性在当时获得了显著的社会宗教与学术地位。典籍记载显示她们的重要角色：佛陀教义反对性别歧视，支持女性接受教育并参与僧团。巴利经藏中，《长老尼偈》生动记录了阿罗汉比丘尼的证悟历程，这些比丘尼以坚韧不拔之志、智慧与精进力冲破社会桎梏，终获觉悟。摩诃波闍波提·乔达弥成为佛教史上首位受戒比丘尼，和比丘尼僧团的建立奠定了佛教史的里程碑，这不仅是制度性包容的体现，更标志着女性灵性领导力获得认可。⁵ 摩诃波闍波提的传奇经历象征着佛教女性对父权制度的突破，得以在智慧、道德与禅定等领域臻于至善，真正践行了佛法中“众生平等”这一根本精神。

女性主义话语重新定义了女性的角色，对根深蒂固的父权制度提出了根本性质疑。历史与当代的女性主义运动，始终凸显着女性在社会、政治及宗教领域中为争取权利、尊严与平等而进行的抗争。通过对佛教僧团杰出比丘尼的考察可见：尽管女性的根本角色始终存在，她们仍持续重申自身立场与自主权，这种动态博弈恰恰映射了传统与变革之间的动态张力。

在印度，安贝德卡尔博士是女性主义的坚定倡导者，他深刻认识到一个社群的进步与女性的发展密不可分。他在起草《印度教法典法案》、推动教育权及政治代表中的男女平等（如地方政府为女性保留席位）等方面的努力具有开创性意义。他曾说：“我始终坚持让女性与男性并肩同行。因此你们会发现，我们的会议始终是男女共同参与的。我衡量一个社群进步的标准，是看这个社群的女性取得了多大程度的进步……”。在与比丘尼维贾亚（Bhikkhuni Vijaya）讨论关于当前比丘尼僧团所面临的挑战中，她强调，授戒已不再是激励年轻女性成为沙弥（sāmanerīs）并深入学习佛法的主要障碍。然而，明显可见女性对这条修行之路缺乏兴趣。这种冷淡态度可能源于印度比丘尼僧团的不利处境——尽管与比丘一样受到佛教界的高度尊重，但许多比丘尼仍缺乏适宜的居所，获得的供养也极为有限。

在那格浦尔，比丘尼苏尼提与比丘尼维贾亚·弥勒伊共同管理乔达弥·摩诃波阇波提教育训练中心。该中心严格依循戒律培训沙弥尼，并开展佛经研讨会。然而现状显示，年轻女性仅对禅修感兴趣。更值得注意的是，许多新入行者有需要医疗护理的心理健康问题——这为比丘尼僧团带来了新挑战。

一位修行25年并最终受具足戒的资深比丘尼，可能是目前孟买唯一的比丘尼。她栖身于贫民区的小房子里，由于社区人口构成复杂，难以获得食物供养。数年前，她曾赴泰国参学，却因教育程度所限，难以与外国比丘尼交流。她特别强调，需要受过教育的年轻女性加入僧团，以提供更优质的领导力和解决印度比丘尼面临的困境。她观察到，泰国等佛教国家的比丘尼僧团的生存条件远优于印度。僧团虽尊崇戒律，却常漠视佛陀确立的男女平等与女性灵性平等这一当务之急。

过去数年间，在达摩难陀长老尼等领袖带领下，泰国等地的比丘尼僧团得以蓬勃发展。而在印度，由于佛教传承曾中断，尽管自20世纪末以来已逐步重振，但复兴进程相对缓慢。比丘尼苏尼提与比丘尼维贾亚·弥勒伊等积极挑战源自戒律的性别偏见。印度资深比丘尼们强调，僧团内部亟需有同理心与坚韧不拔的领导层，并需得到比丘僧团的支持——这种支持自佛陀时代以来始终不够。虽然佛教为女性提供了平等的教育与修行机遇，但授戒制度中的结构性壁垒仍持续存在，阻碍比丘尼通往解脱之路，还使僧团内部的系统性不平等长期延续。

跋达·迦比罗尼（Bhadda Kapilani）被公认为推动比丘尼授戒的关键人物，尽管她最初的请求因社会文化限制与时机未熟而遭佛陀拒绝。她与阿耆毗迦教派（Ajivaka）的因缘，凸显了个人精神追求与群体认同之间的张力。佛陀最终接受比丘尼僧团——这一转变是由摩诃波阇波提王后率领500名释迦族女性集体请愿所促成——彰显了集体行动的力量。如今，比丘尼僧团虽仍面临挑战，但摩诃波阇波提创立的历史先例，昭示团结能够推动制度变革和促进包容。

学术篇章强调：比丘尼僧团，比丘僧团及佛教团体之间需要合作，同时指出佛陀的教义依赖于这种团结的力量。虽然在历史上比丘尼僧团受人尊敬，但她们在印度经常被边缘化。当代学者指出，佛教中的女性主义论述面临来自男女两性的批判，这折射出根深蒂固的社会文化问题。

尽管安贝德卡尔为社会改革作出了不朽贡献，但印度的佛教女性——尤其是安贝德卡尔派佛教女性——至今仍在性别与种姓的双重歧视中艰难求存。这一现实强调她们生命实相中的交叉性压迫，因而亟需建立一个融合女性主义理论与安贝德卡尔社会正义原则、更具包容性和健全的赋权框架。

结语

佛教与印度社会中对男女平等和赋权女性的追求，仍然是一个不断发展的论述。尽管佛陀和安贝德卡尔博士等先驱确立了男女平等的根本原则，但在父权制度与社会文化偏见的持久影响下，有必要继续学术探究与系统性倡导。唯有采取批判性的跨学科路径——融合女性主义诠释学、安贝德卡尔社会正义框架与佛教哲学要义——方能消除结构性不平等。在此背景下，推进赋予妇女权力，不仅是社会正义的追求，更是佛教修学的整体提升与社会进步的重要基石。历史上，印度及东南亚佛教国家的比丘尼戒统传承已中断，由此引发了关于恢复比丘尼戒统是否合法的争论。而重建这一传承的努力，则因传统僧伽戒律的诠释与程序合法性的考量，而屡遭阻力。

通过实地观察，我发现斯里兰卡的比丘尼们常常面临资金短缺和供养不足的困境。在亚洲其他地区，佛教信众往往优先供养比丘僧团，导致比丘尼群体难以获得维持日常修行所需的资源。这种状况源于多重因素：典籍、体制与传统规范长期将比丘尼置于比比丘地位低的次等地位；当代青年可能对比丘尼僧团的存在及其重要性认知不足——这既与媒体、教材和社区活动中比丘尼代表不足有关，也导致女性对出家修行的兴趣减弱。要破解这一困局，必须通过多方面一起努力，促进佛教界中的男女平等。

注释

1. See D. Acharya (trans. William Pruitt), *The Commentary on the Verses of the Therīs: Commentary on the Therīgāthā by Dhammapāla (6th century C.E.?)* (Oxford, UK: The Pali Text Society, 1998); and Susan Murcott, *The First Buddhist Women: Translation and Commentary on the Therīgāthā*. (Berkeley, CA: Parallax Press, 1991).

1. See D. Acharya (trans. William Pruitt), *The Commentary on the Verses of the Therīs: Commentary on the Therīgāthā by Dhammapāla (6th century C.E.?)* (Oxford, UK: The Pali Text Society, 1998); and Susan Murcott, *The First Buddhist Women: Translation and Commentary on the Therīgāthā*. (Berkeley, CA: Parallax Press, 1991).

2. Interviews were conducted with Interviews with Bhikkhuni Sanghamitra, Bhikkhuni Vijaya Maitrya, Prof. Ashalata Kamble, Dhammacharini Taranuvita, and Bhikkhuni Deachen.

3. For example, P. Singh, *The Advent of Ambedkar in the Sphere of the Indian Women Question*. Brandeis University, Center for Global Development and Sustainability (2020); Emma Tomalin, “The Thai Bhikkhuni Movement and Women’s Empowerment,” *Gender and Development: Working with Faith-Based Communities* 14:3 (2006): 385–397; and Karma Lekshe Tsomo, ed., *Eminent Buddhist Women* (Ithaca, NY: State University of New York Press, 2014).

4. N. Manikamma and A.G. Khan, *Dr. B. R. Ambedkar’s Contribution to the Hindu Code Bill*. (2010).

5. Karma Lekshe Tsomo, “Buddhist Women in Leadership,” *Religious Leadership*, ed. Sharon Callahan (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2011), 302–308; and Karma Lekshe Tsomo, “Women as Leaders in Buddhism,” *Gender and Women’s Leadership: A Reference Handbook* (vol. 2), ed. Natalie Green and Karen O’Connor (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2010), 482–89.

越南佛教尼众：传统与现代间的桥梁

Thich Nu Hue Quang

越南佛教尼众在越南佛教体系中，扮演着传统与现代之间的重要桥梁，这一角色在近代尤为显著。纵观其从公元一世纪至今的历史轨迹，可见她们在修行实践、社会参与及国家发展中的持久贡献。无论是突破封建时代的社会文化桎梏，还是投身民族解放运动与战后重建，越南尼众始终展现出非凡的韧性与适应力。诸如被尊为越南佛教禅宗祖师的妙仁长老，以及诸多献身民族独立的典范人物，皆生动诠释了这种精神。

本研究探讨了当代越南佛教尼众的多重角色，包括通过持戒和盂兰盆节等传统法事进行宗教修行。研究进一步考察了她们对教育的投入，如攻读高等学位、开展学术研究，以及创新运用信息技术和社交媒体弘法，以触及更广泛的众生。同时，研究还探讨了她们在社会福利方面的卓越贡献，包括积极参与社区医疗、心理咨询、救灾等慈善事业，体现了人间佛教的精神。

本研究聚焦当代年轻尼众在融合高等学术研修与寺院生活时所面临的挑战，并提出以下关键改进方向：强化师徒指导体系、促进专业技能与寺院架构的结合、拓展交流网络。建议的解决方案包括：提升外语能力、创建国际交流项目、运用在线平台实现全球互联、支持翻译计划和推动参与国际志愿项目。这些举措旨在加强越南尼众与国际佛教界的互动，促进互学互鉴，为全球佛学研究和修行实践的进步作出贡献。最终，传统与适应之间的动态互动，将成为越南佛教尼众在现代社会中持续蓬勃发展的核心动力。

传统价值与现代生活的桥梁

在时光的长河中，越南佛教尼众始终扮演着重要桥梁的角色，将神圣的传统价值与现代生活旋律和谐相融。她们不仅对佛法的存续与守护功不可没，更以充满活力与创造性的方式，将佛教智慧运用于现代社会。这种调适力使佛法日益贴近现实、契合当代，并深深植根于越南民众的生活之中。从历史上那些突破社会偏见、矢志修行利世的杰出尼众，到如今在社会各领域作出重要贡献的当代比丘尼，越南尼众不断印证着自身在佛教发展进程中不可替代的地位。本文将深入探讨历史脉络、社会角色、现实挑战，与在现代社会里尼众的发展机会。

概述越南尼众的历史演进轨迹

越南佛教尼众的历史可追溯至公元一世纪，彼时封建礼教对女性束缚深重。即便在这样的时代背景下，依然涌现出妙容法师（Venerable Phuong Dung）、武氏宿（Vu Thi Thuc）、少和（Thieu Hoa）、考尼（Khu Ni）等杰出比丘尼，她们将修行与济世责任圆融无碍地统一于一身。这些典范人物生动诠释了越南女性不屈的精神与无畏的勇气——不仅突破性

别桎梏，更直接参与抗敌卫国的斗争，为民族独立作出重要贡献。而在功成之后，她们却谢绝世俗荣名，选择重披袈裟回归法性本怀，其德范与智慧垂范后世。¹

10至18世纪越南佛教鼎盛时期，德才兼备的比丘尼辈出。其中，李朝的妙因比丘尼（Bhikkunī Dieu Nhan）尤为突出，她修行成就卓越，被尊奉为禅宗祖师，成为越南佛教史上首位获此殊荣的比丘尼。² 陈朝时期的慧通比丘尼（Bhikkunī Tue Thong）以持戒精严、深解经藏而闻名，被陈艺宗皇帝敕封为“慧通大师”，这一皇家封号充分展现了当时朝廷对尼众贡献的高度认可。³

秉承这一历史传统，越南佛教尼众在不同历史时期中，始终以灵活适应时代社会背景的方式，展现出“护法卫国”的精神。二十世纪初的佛教复兴运动中，比丘尼妙玉（Bhikkunī Dieu Ngoc）、比丘尼妙净（Bhikkunī Dieu Tinh）等长老尼积极支持，为新时代尼众道场的发展奠定了坚实基础。抗法抗美战争期间，南部和北部的比丘尼们历经磨难，踊跃投身爱国事业，为捍卫国家独立作出了贡献。如澹秋、澹巽、澹祐、澹信、黄莲、白莲等，已成为越南佛教尼众爱国精神与奉献品格的象征。她们既是持戒精严的尼众，更是国家取得最终胜利的幕后英杰。近代以来，又如如清法师（Venerable Nhu Thanh, 1911–1999）为北部佛教尼众僧团的建立作出卓越贡献，对越南尼众事业的巩固与发展起到承前启后的关键作用，其影响延续至今。

国家统一后，比丘尼们继续践行修行弘法之路，同时积极参与社会活动，为民族重建贡献力量。众多比丘尼当选国会代表、人民议会委员，这充分体现了社会对其贡献的认可。而国家授予的各项崇高荣誉，更见证了佛教尼众为国家发展所作出的不懈奉献。

当代越南佛教尼众

戒律传承与持守是宗教发展的根本要务。在精通律藏老师的领导下，每年举行授戒仪式，既保证了戒脉的清净延续，也确保了戒律实践的严谨性。此外，中央尼众分委会定期开办短期律学培训班，为青年尼众提供深入理解戒律、并将其灵活运用于现代生活的修学机会。

作为佛教精髓的传承者与弘扬者，越南佛教尼众始终在守护与传播传统文化精神价值方面发挥着关键作用。历代比丘尼以不懈努力传承着盂兰报恩法会（Vu Lan）、佛诞节、药师祈福法会、阿弥陀佛圣诞等重要佛事所蕴含的深厚人文价值。在尼众的引领下，这些佛教仪轨已超越单纯的修行范畴，升华为具有深厚文化底蕴与崇高精神价值的实践，为佛教团体营造清净庄严、富有意义的空间。

此外，作为精进不懈的心灵导师，比丘尼们定期组织多层次佛学课程——初级至高级，并举办传统禅修活动——一日正念共修、八关斋戒会、佛七法会等。这些活动为在家信众提供了有系统地学习佛法和精进修行的机会，使其得以深化信仰与加强对佛法的理解。

值得注意的是，为了满足现代社会日益多元化的修行需求，禅修活动对象已扩展至儿童、学生、职场人士、企业家及佛法初学者等不同群体。这些针对特定人群设计内容的禅修项目获得了社团的积极反馈，也将正念、平和与道德价值观广泛传递。禅修协助参与者将佛法智慧运用于日常生活、应对现实生活中的挑战和找到生命的意义。通过这样的努力，比丘尼们不仅守护了传统价值，也令其在现代社会中更有活力和与时俱进。

教育与学术研究

秉承历代尼众“解行并重”的修行传统，当代越南佛教尼众正以精进不懈的精神不断提升佛学造诣。新一代尼众享有更优越的修学条件，不仅能入学本国佛学院校研修，更有机会赴全球知名佛教中心及高等学府深造。国外深造能使越南尼众获得精深的佛学知识，同时开拓她们的视野和促进国际文化交流。

除了上学，许多尼众更在佛学院与研究所担任重要管理职务，为佛教团体未来僧侣的教育与培训贡献力量。她们积极参与研究、佛典翻译、编纂与创作佛教文献，既丰富了越南佛教的文化宝库，更将智慧与慈悲的崇高理念传播给普通民众。这些实践既展现了越南尼众的活力与创新精神，也彰显了她们在全球一体化的时代，推动越南佛教发展的关键角色。

运用科技弘扬佛法

如今，越南比丘尼们通过积极运用资讯科技和社交媒体平台（如脸书、油管、抖音等），将弘法足迹延伸至寺院之外。通过现代传播工具，正念生活、心灵平静与佛教活动的讯息得以快速精准地传递至社会各阶层，特别是其中的青年群体，为比丘尼与公众的互动创造了亲切开放的交流空间。

比丘尼们通过社交媒体，分享在线讲座、佛法开示、禅修短视频、做法指导以及慈善活动，打破了时空界限，以生动平易的方式传播佛教的道德与精神价值，将佛法智慧传递至全球各地。年轻一代比丘尼凭借其活力、学识与热忱，成为运用科技弘法的先锋，在传统佛教与现代生活间架起重要桥梁。她们使佛法贴近现实，因而容易在日常生活中修行，不仅担当着法师的角色，也是现代佛法的传播者，推动着佛教社群的持续成长与紧密联结。

文化与社会参与

除研修佛法外，当代比丘尼们积极投身传统医学、心理学、社会学及教育等领域的专业培训。这种专业素养的提升不仅增强了她们的综合能力，更使“人间佛教”的理念得以切实落地践行。

通过社区医疗、传统与现代医学结合、为贫民提供免费药物、环境保护、心理咨询辅导、给予困境者情感支持、为弱势群体搭建庇护所、灾害救援等各类慈善活动，尼众生动诠释了佛教慈悲济世、无我利他的精神内核。

这种佛法修行与专业技能的和谐融合，不仅使佛法在现代生活中具现实意义与实践价值，又能切实回应社会需求，因此提升了佛教在当代社会的声望与影响力。它彰显了佛教在促进和平、幸福与文明的社会所扮演的独特角色。此外，这些活动为越南佛教尼众树立了积极的公众形象——她们既是虔诚的修行者，也是推动社会进步的重要力量。

赋能青年尼众：挑战与应对之道

在当代佛教发展背景下，越南佛教尼众在佛学研修与弘法利生方面已取得显著成就，展现出应对全球变化的灵活适应力。然而，如何充分实现青年尼众的潜能——特别是接受过高等教育（拥有硕士、博士学位或海外留学生）的青年尼众，仍是亟待突破的重要课题。

尼姑庵的架构和运作机制与世俗社会明确的招聘流程和晋升途径不同，它遵循独特的机制与原则。这种差异使受高等教育的青年尼众的专业知识，与佛教活动的实际需求之间有时存在断层，因此，许多青年尼众毕业后，常面临所学专长与服务岗位不匹配的困境，导致宝贵人才资源的浪费。

究其根源，首要原因在于佛教组织的人力需求与尼众专业能力之间缺乏有效的信息对接平台。此外，青年尼众在将理论知识转化为实践应用时，往往缺乏资深导师或富有经验的同辈的指引、入门导引及支持。这种状况催生了两种倾向：一方面，部分发心青年尼众自发组织零散活动，形成小而分散的团体，既造成资源稀释，又削弱了尼众的整体力量；另一方面，一些青年尼众逐渐形成观望心态，将自身局限在寺院活动中，不愿参与尼众集体努力的事业。

要有效解决这一问题，必须采取多方协调的系统性方案。从尼姑庵层面而言，亟需建立三大机制：一是依专业特长分配职务的用人机制，二是联通佛教组织与尼众人才的信息系统，三是为尼众创设修行实践因缘，以便弘法利生。与此同时，亟需强化资深导师对青年尼众的引导与入门导引。就青年尼众自身而言，除精研佛学理论外，尤需着力培植应世善巧与实践智慧，真正展现出负担起如来家业的担当精神。

当前越南青年尼众面临的一个紧迫课题，是亟需拓展与国际佛教尼众的交流渠道。在全球化背景下，连接桥梁与专业对话平台的缺失，严重阻碍了她们向全球获取知识、先进修行方法以及高效弘法经验的途径。这种局限不仅制约着尼众的个人发展，更影响着越南佛教在国际舞台上的整体发展。

在认识到这一课题重要性的基础上，谨提出以下几个解决方案，以加强越南尼众与国际女性出家众的联结，共同促进全球佛教事业的发展：

提升外语能力：通过课程和培训项目，鼓励并创造有利条件让尼众提高外语水平，特别是英语。

建立国际交流计划：与海外尼姑庵及知名佛教中心，共同开发短期与长期比丘尼交换计划。这些计划将使尼众能够体验多样化的修行环境、学习有效的弘法方式、并与不同佛教文化深入互动。

善用网络平台：充分发挥社交媒体、论坛、网站及网络研讨会等在线平台的潜力，与国际尼众、居士女众及更广泛社群建立联系、分享资讯，并主办讲座和专题研讨。

推动翻译项目：激励并支持尼众开展佛典、著作及佛法开示的翻译工作。此举既能弘扬佛法，亦能向世界展现越南佛教文化。

参与国际志愿者项目：推动尼众参与国际志愿者项目，尤其是与佛教或人道主义相关的项目，以此拓宽视野、提升她们的技能，并为全球社群做出贡献。

如果全面实施这些举措，将构建起越南佛教尼众与国际社会的紧密联系，从而推动佛教的全球化发展。

结语

在越南佛教发展史上，尼众证明了她们利益社会的才能——从公元初世纪突破世俗偏见、矢志修行与报国的比丘尼先驱，到如今灵活顺应时代变革而延续传统的当代尼众。她们不仅守护着佛法的精髓，更创造性地将其运用于社会，使佛教日益贴近越南民众的生活——既通俗易懂又切实可行。这种延续传统与时代适应性的结合，正是越南佛教尼众可持续发展的关键所在。

注释

1. Truc Lam Tri Duc Nunnery, *The History of Vietnamese Buddhist Nuns from the 1st Century to the 18th Century* (Hanoi: Hong Duc Publishing House, 2020), 16.

2. Tu, Thich Thanh, *Vietnamese Zen Master*. (Hanoi: Religious Publishing House, 2010), 173–174.

3. Ibid., 385.

療癒之聲：自我對話如何連結現代女性心理與佛教教義 黎氏金銀

在當今快節奏的世界裡，女性需要扮演多重角色，例如成為成功的專業人士、養育孩子的照顧者以及社區的活躍成員。這些要求往往會導致壓力、焦慮和情緒疲憊程度加劇。美國心理學會 (APA) 的一篇研究論文顯示，與男性相比，女性更容易受到憂鬱和焦慮等心理健康問題的影響，這主要是由於社會期望、荷爾蒙因素和文化影響等多種因素造成的 (APA, 2019)。

為了因應這些壓力，自我對話已成為一種變革心理的工具。自言自語是個人與自己進行的內在對話，包括有意識和無意識的想法。這種對話可以是正面的，也可以是負面的，並且會影響情緒健康和自尊。正向的自我對話可以增強適應力和信心，而負向的自我對話則會導致自我懷疑和負向的自我形象。心理學研究強調了自我對話作為認知行為策略的有效性。認識和改變消極的思考模式可以幫助個人創造更具支持性的內在敘事。

自言自語被定義為個人與自己進行的內在對話，其對心理健康和行為的影響在認知行為心理學中得到了廣泛的研究。研究發現，正向的自我對話可以改善情緒調節、減少焦慮並增強自尊 (Beck, 1995)。對於現代女性來說，她們常常面臨平衡外在期望和內在願望的獨特挑戰，而自言自語則為她們提供了一種重新控制思想和情感的方法。隨著心理介入的興起，古代佛教哲學為個人成長和復原提供了永恆的框架。

正念、自我意識和同情心等概念與正向的自我對話的原則一致。佛教教義強調不帶批判地觀察思想以及培養一種善意、理解的自我態度的重要性——這些做法類似於自我對話的心理過程 (Kabat-Zinn, 1994)。本文探討了現代女性心理學與佛教原理的交集，並著重於自我對話如何作為這兩個領域之間的橋樑。將心理學見解與佛教教義結合，我們可以更好地理解女性如何應對生活中的複雜性、培養韌性並擁抱真實的自我。

現代女性心理學的背景

現代女性面臨一系列獨特的心理挑戰，這些挑戰是由社會期望、文化規範和當代快節奏的生活所塑造的。平衡職業成功、家庭責任和個人抱負的壓力常常會造成沉重的情緒和精神負擔。社會訊息強調完美主義、多工處理和自我犧牲，這加劇了這些挑戰，這些價值觀可能導致慢性壓力、倦怠和自尊心下降 (Flett and Hewitt, 2014)。

研究表明，女性比男性更容易出現焦慮和憂鬱。世界衛生組織 (WHO, 2021) 指出，女性被診斷出患有重度憂鬱症和焦慮症的可能性是男性的兩倍。這些差異源於多種因素，包括生物學差異、社會期望以及女性所承擔的不成比例的照顧和情緒勞動負擔。APA 2019 年的一份報告發現，與男性相比，女性在財務不穩定、工作與生活平衡以及照顧責任方面承受的壓力更大。

社會期望在塑造女性心理健康方面發揮著至關重要的作用。滿足美麗、成功和母性的理想標準的壓力常常導致不足和內疚的感覺。Hochschild 和 Machung (2012) 描述了“第二班次”，即女性在完成一整天的專業工作後，需要承擔大部分家務和照顧職責。這種雙重角色會造成精神負擔，導致疲憊、怨恨和自我懷疑。

社群媒體的興起加劇了這些壓力。Instagram 和 TikTok 等平台經常呈現精心策劃的理想化生活版本，宣揚難以實現的完美標準。研究表明，使用社群媒體的女性更有可能將自

已與他人進行負面比較，從而導致自尊心下降和焦慮感增加(Fardouly 等人, 2015 年)。這種現象在年輕女性中尤其明顯，她們面臨著與身體形象和自我表現相關的額外壓力。

女性也比男性更容易陷入沉思——反覆關注負面的想法和情緒——這與憂鬱和焦慮密切相關(Nolen-Hoeksema, 2000)。這是不斷重複的消極的自我對話。雖然沉思可能源於生物學傾向，但鼓勵女性「追求完美」和「做到一切」的社會訊息加劇了這種模式。這種認知傾向，加上外在壓力，會導致自我批評和低自我價值的惡性循環。

幸運的是，人們越來越意識到關注女性心理健康的重要性。女性主義心理學在挑戰傳統方法方面發揮了關鍵作用，這些方法將女性的經驗病態化，而不考慮性別社會結構的影響(Brown, 2009)。如今，認知行為療法(CBT)和基於正念的介入等治療模式越來越適合滿足女性的獨特需求。這些方法旨在幫助女性挑戰負面的自我對話、增強適應力並找到更健康的應對壓力的方法。

自言自語是現代女性的工具

在這些挑戰中，正向的自我對話已成為解決女性所面臨的心理困境的有效方法。消極的自我對話——通常受到內化社會期望的影響——會使人產生不足和失敗的感覺。然而，透過認識和重新建構這些模式，女性可以創造出更具支持性和同情心的內在對話。例如，認知行為療法以自我對話作為治療的基石，鼓勵個人識別和重新建構導致負面情緒的扭曲想法(Beck, 1995)。這種技術對女性尤其適用，因為它符合她們對語言和情感處理的自然傾向。透過將正向的自我對話融入日常生活，女性可以抵消因外在壓力和內化信念而產生的負面心理習慣。

了解現代女性的心理背景對於發展有效的工具和策略來支持她們的幸福至關重要。女性的心理健康挑戰與社會規範、文化期望和認知模式交織在一起，因此全面解決這些因素至關重要。以實證心理學方法為基礎的正向自我對話實踐為女性應對這些複雜問題、恢復情緒韌性和培養自我同情心提供了一條有希望的途徑。對於在社會期望中建立正向自我形象面臨獨特挑戰的女性來說，正向的自我對話成為培養自我接納和心理健康的重要工具。

自言自語的實用技巧

自言自語是情緒調節的重要機制。進行正向的自我對話可以幫助女性控制壓力和焦慮，進而改善心理健康狀況。當用正面的肯定取代負面的想法時，女性可以培養更具韌性的心態。在治療環境中，人們常採用自言自語來挑戰認知扭曲。例如，一個感到不知所措的女人可能會進行消極的自我對話，認為「我無法處理這個問題」。透過將這個想法重新定義為「我有能力，我可以一步一步地做事」——她可以培養更平衡的視角。

自我對話的實用技巧

自言自語是情緒調節的重要機制。進行正向的自我對話可以幫助女性控制壓力和焦慮，進而改善心理健康狀況。當用正面的肯定取代負面的想法時，女性可以培養更具韌性的心態。在治療環境中，人們常採用自言自語來挑戰認知扭曲。例如，一個感到不知所措的女人可能會進行消極的自我對話，認為「我無法處理這個問題」。透過將這個想法重新定義為「我有能力，我可以一步一步地做事」——她可以培養更平衡的視角。可以使用四種工具來練習自我對話：日記、正念、冥想、肯定和想像。

1. 日記

寫日記是培養正念和自我意識的現代方法，反映了《念處經》(Satipatthana Sutta)中的教導。在這段經文中，佛陀鼓勵人們不帶批判地觀察思想和心理模式，這種做法被稱為cittanupassana(正念)。當寫下想法和情感時，女性可以識別消極的自我對話模式並以超然的態度審視它們。此過程體現了佛教觀察心行(sankhara)的原則，從而產生洞察力。當認識到這些模式時，女性可以創造出基於同情的積極肯定，呼應慈愛的實踐，以抵消消極信念並培養更健康的內心對話。

2. 正念冥想

正念冥想是佛教修行的核心，它透過鼓勵修行者不執著或厭惡地觀察思想來增強自我對話的意識。《法句經》雲：「心難調伏，心性急躁，隨心所欲，心調伏，則心得安樂。」(《法句經》第35偈)透過冥想，女性可以意識到自己的內心對話，用富有同情心和建設性的信息輕輕地取代不健康的消極的自我對話。這種做法與八正道中的正精進相一致，即摒棄不善巧的想法，培養善巧的想法。隨著時間的推移，這種正念意識會將負面的敘述轉化為體現自我同情和韌性的賦權訊息。

3. 肯定句

培養和背誦積極的肯定語相當於佛教的誦經和反思冥想的現代版本。佛陀在《慈悲經》(Karaniya Metta Sutta)中強調了重複善念的變革力量，鼓勵修行者對自己和他人培養無限的善意。諸如「我值得被愛和尊重」或「我有能力克服挑戰」之類的肯定反映了祝福自己良好的慈愛冥想練習。每天背誦這些肯定句可以強化正面的自我形象，並有助於克服習慣性的自我懷疑和負面情緒。

4. 可視化

觀想，作為正向情境的心理演練，符合佛教的三摩地(專注)概念和善巧思(kusala cetana)的培養。在《去除雜念經》(Vitakkasanthana Sutta)中，佛陀描述如何透過刻意專注，用善巧的想法取代不健康的想法。視覺化可以讓女性在腦海中想像出成功的結果，從而培養出一種賦權感和自信心。這種技術有助於重塑限制性信念，與佛教在精神上培養慷慨、同情和力量等健康品質的實踐相呼應。

這些實踐——日記、正念冥想、肯定和想像——與佛教原則相結合，為自我療癒和賦權提供了深刻的工具。他們為女性提供解決消極自我對話的實用策略，同時培養根植於古老智慧自我意識、同情心和韌性。Anh 是一位三十五歲的女性行銷主管，由於工作壓力，她一直患有焦慮症。在意識到自己的負面自我對話後，她開始記錄自己的想法。這種做法幫助她辨識自我懷疑的模式。她用正面的肯定來取代這些想法——「我很有能力，我可以管理我的工作量」——安的焦慮明顯減少，整體幸福感也有所提升。特拉姆是一位單親母親，她覺得自己的責任太大了。參加正念研討會後，她學會了不帶批判地觀察自己的想法。Tram 正在練習自我同情，她將自己的自言自語從「我做得不夠」轉變為「我正在盡力」。這種轉變幫助她在日常生活中培養了更強的接受感和平靜感。這些例子突顯了自我對話在現實生活中的實

際應用，證明了其在促進情緒療癒和恢復方面的有效性。

現代女性心理學與佛教原則透過自我對話的實踐相交織，為療癒和個人成長提供了一條深刻的途徑。當女性應對當代生活的複雜性時，將正念和自我同情融入她們的自我對話中，可以幫助她們挑戰消極思想，增強她們的情緒健康，並培養更深層的自我接受感。現代心理學與佛教原理的結合提供了一種全面的治療方法。透過在正念和同情心的框架內進行自我對話，女性可以創造出強大的個人轉變工具。佛教強調正念、慈悲和自我意識，為自我療癒提供了寶貴的工具。

正念鼓勵人們活在當下，不帶批判地觀察自己的想法和感受。這種做法可以幫助女性更了解自己的自我對話，讓她們辨識負面模式並將其轉化為建設性模式。佛教哲學的核心是慈悲—對自己和他人的慈悲。自我同情包括以善意、理解和接納對待自己，尤其是在困難時期。這項原則與自我對話的目標密切相關，因為兩者都鼓勵培養積極的內在對話。透過認識到自我對話的影響並接受佛教的智慧，女性可以踏上康復的轉變之旅。這種方法不僅解決了心理健康挑戰，而且還在這個往往要求大於付出的世界中培養了韌性、同情心和賦權。隨著我們不斷探索女性心理的深度和佛教哲學的豐富性，透過自我對話治癒的聲音將會產生共鳴，引導女性走向更光明、更充實的未來。

參考

美國心理學協會。(2019 年)。美國的壓力：女性的壓力程度高於男性。<https://www.apa.org>。

貝克, A.T.(1995)。認知療法和情緒障礙。企鵝圖書。

布朗, L.S.(2009)。女性主義療法。美國心理學協會。

《法句經》第 35 節，由 Easwaran, E. 翻譯(1985 年)。法句經：佛陀的言教。尼爾吉里出版社。

Fardouly, J., P. C. Diedrichs, L. R. Vartanian 與 E. Halliwell (2015)。社群媒體上的社會比較：Facebook 對年輕女性身體形象問題和情緒的影響。身體意象 13, 38–45。
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Flett, G. L. 與 P. L. Hewitt (2014)。「自我和社會背景下的完美主義：概念化、評估和與精神病理學的關聯。」美國心理學協會。

一行禪師。(2015年)。如何去愛。視差出版社。

一行禪師。(1991年)。正念的奇蹟。燈塔出版社。

Hochschild, A. R. 與 A. Machung (2012)。第二次轉變：工作家庭與家庭革命。企鵝圖書。

Kabat-Zinn, J. (1994)。無論你去哪裡，你都在那裡：日常生活中的正念冥想。亥伯龍。

Karaniya Metta Sutta (Khuddakapatha 9), 由 Bhikkhu Sujato 翻譯。

Nolen-Hoeksema, S. (2000 年)。「反芻在憂鬱症和混合焦慮/憂鬱症狀中的作用。」《異常心理學雜誌》, 109(3), 504–511。

養心長老。(1986年)。佛教冥想的核心。佛教出版會。康提。

Salzberg, S. (1995)。慈愛：幸福的革命藝術。香巴拉出版品。

Satipatthana Sutta (Majjhima Nikaya 10), 譯。菩提比丘。

Vitakkasanthana Sutta (Majjhima Nikaya 20), 譯。比丘那摩利與比丘菩提。

世界衛生組織。(2021 年)。憂鬱症和其他常見精神障礙：全球健康評估。摘自 <https://www.who.int>。

比丘尼在釋迦提塔婦女賦權禪修中心的角色

比丘尼馬杜勒·維吉塔南達 (Bhikkhuni Madulle Vijithananda)

本研究檢視薩迦提塔禪修中心的比丘尼，在賦予女性權力方面扮演的多面向腳色，強調他們為促進心靈平和、正向思考、授戒儀式、家庭和諧、教育和社會福利所做的貢獻。比丘尼作為佛教僧侶傳統中的核心人物，超越了精神指導，投入變革工作，幫助女性以堅韌的態度應對個人和社會挑戰。透過冥想和正念，比丘尼幫助女性培養精神寧靜、情緒韌性和建設性心態，使她們能夠清晰、沉著地面對生活中的逆境。他們還提供諮詢和實用智慧，在解決家庭衝突中發揮關鍵作用，幫助恢復和諧。研究進一步探討了他們為增強社經力量的努力，包括教育計畫和創業支持，以及培養自主和自力更生的能力。此外，比丘尼還向弱勢婦女和兒童分發食物、書籍和經濟援助等必需資源，為社會福利做出重大貢獻。研究採用訪談、焦點小組和參與式觀察等定性方法，獲取受比丘尼主導的措施直接影響的女性的經驗。研究也提供可行的建議，加強他們的支持系統，特別是針對邊緣化人群。最終，研究強調了比丘尼在採用增加全人力量、促進社會正義和加強當代社會婦女福祉方面，扮演了如何影響深遠的腳色。

變化與挑戰

在當今快節奏且經常充滿壓力的世界，許多女性面臨著情緒、心理和社會挑戰，這些都影響她們整體的福祉。在人生的重大轉折時期，這些挑戰會變得更加明顯，例如懷孕時，是身體和情緒發生巨大變化的時期。解決婦女的心理健康、身體健康和社會充權，對於改善她們的生活品質、培養健康的家庭和增強她們對社會的貢獻至關重要。

在此背景下，比丘尼（完全按照佛教僧侶傳統受戒的女性）長期以來在賦予女性權力和促進她們全面發展方面，扮演至關重要的腳色。傳統上，比丘尼因其精神教義、冥想修行以及對社區的慈悲關懷而受到尊重。在現代，她們的職責擴展到社會福利、教育和充權等領域，幫助女性應對當代生活中的多方面挑戰。透過工作，比丘尼提供冥想指導、諮詢、書籍和食物等基本資源以及教育機會，使女性能夠獲得技能、追求創業，並且過著更有權能的生活。

本研究旨在探討比丘透過 **Sakyadhita** 禪修中心的活動，在賦予婦女權力方面所發揮的關鍵作用。文中將探討他們的教法和實踐是如何解決女性生命的重要部分，包括透過冥想促進心靈平靜、培養積極思維、促進家庭和諧，以及提供教育和社會福利支持。此研究還將分析他們在解決衝突、創業發展和對弱勢社群慈善措施的貢獻。

本研究展示了比丘尼的多方面努力，旨在強調在賦予婦女權力和提高她們在日益複雜的世界中茁壯成長的能力方面，比丘尼的重大影響。

作為比丘尼，我們在斯里蘭卡的 **Sakyadhita** 禪修中心扮演著深刻而多面的角色，特別是在於幫助女性過著成功而充實的生活。我們為女性提供指導，幫助她們獲得心靈的平靜，增強身心健康，培養積極的思維模式，並培養創業技能，使她們能夠創辦自己的企業。以下概述了我們在各個方面為女性提供支持和幫助的主要方式。

透過冥想和正念促進心理健康和內心平和

我們的指導核心是冥想，這是佛教修行的核心。我們為女性提供一個空間，讓她們可以透過冥想培養正念、內心的平靜和情緒平衡。正念冥想和慈悲冥想 (**metta**) 等等冥想技巧，可以幫助女性達到：

減輕壓力。透過冥想，女性可以釋放壓力和焦慮，讓她們以平靜和專注的心態來應對生活中的挑戰。

增強情緒韌性。經常練習可幫女性控制憤怒、恐懼和悲傷等困難情緒，從而獲得更平衡的情緒狀態。

培養平和的心態。透過專注於當下，不執著地觀察自己的想法，女性可培養平和、穩定的心態，擺脫散亂和精神不安。

培養正向的思維模式

在我們的教法中，我們強調正思維（佛教八正道之一）的重要性，將消極的思維模式轉變為積極的思維模式。我們指導女性：

重塑消極思想。我們幫助女性認識負面的自我對話，代之以慈悲和充權的思想。透過表達感恩並專注於生活中的美好事物，女性可以將自己的心態轉為積極。

培養自我價值和自信。自己不夠好的感覺或自尊心低落困擾著許多女性。透過提倡對自我慈悲，並向女性展示她們天生具有價值和能力，我們幫助她們建立追求夢想和抱負所需的信心，專注於解決，而不專注在問題。我們教導女性專注於解決，而不專注在問題。透過採取解決問題的思維方式，女性在應對生活中的挑戰時，會感到更有力量、更積極。

支持身心健康

心理健康和身體健康是緊密相連的。作為比丘尼，我們鼓勵整體的健康方法，強調身體和心理健康實踐：

為更健康而用心生活。透過正念練習，教導女性選擇更健康的生活方式，例如均衡飲食、規律運動和充足休息。專注於自己的身體，有助於女性更能覺察自己身體的需求，並照顧自己的健康。

減壓技巧。冥想和正念呼吸練習也能有效減輕壓力的生理症狀，如緊張和頭痛。我們幫助女性培養自我覺知，因此能夠進行更好的自我照顧。

整體治療。對於遭受身體或情緒痛苦的女性，我們溫柔指導他們治療的方法，包括佛教治療儀式、正念療法和情緒釋放技巧。這種全人方法可滋養身和心。

家庭支持與解決衝突

支持婦女生活的關鍵之一，是幫助她們處理家庭生活，特別是解決婚姻或父母方面的困難：

家庭諮商。比丘尼經常為面臨家庭生活挑戰的婦女提供諮詢，例如婚姻衝突或與孩子的溝通問題。我們運用慈悲、不執著和正語等佛法理念來指導婦女解決衝突，並找到和平的解決方案。

促進慈悲關係。我們鼓勵女性在家人之間運用慈悲，在人際關係中展現同理心、理解和耐心。這種方法可以促進更健康的家庭關係，減少緊張，並增強情感連結。

鼓勵情感界限。我們也指導女性如何設定健康的情緒界限，這對於維持她們的健康、防止因過度照顧或情緒耗竭而累垮，至關重要。

為女性充權以發展自己的事業

幫助女性過著成功生活的最有效方法之一，是賦予她們經濟獨立和自給自足的能力。作為比丘尼，我們透過以下方式在這方面扮演支持的腳色：

提供創業指導。我們提供有關商業理念的建議，包括如何找到符合女性技能和熱情的機會。透過冥想和正念，女性可與內在的智慧聯繫，幫助她們

對商業投資做出明智的決定。

培訓和教育。我們可能會組織或促成教授商業技能的教育計畫或研討會，包括財務管理、行銷和溝通。賦予女性這些實用技能可以幫助她們成功創業和發展事業。

鼓勵敢冒險和堅持。創業需要勇氣，我們鼓勵女性走出舒適圈，引導他們克服對失敗和不確定性的恐懼，強調毅力、耐心和正向心態的重要性。

指導和支持網絡。比丘尼經常擔任有意創業的女性的導師。透過分享自己的經驗並提供持續的支持，我們幫助女性應對創業挑戰，保持動力，並持續專注於她們的目標。

提供社會服務和福利

除了精神和心靈指導之外，比丘尼還經常為經濟或社會困難的婦女，提供實際支持：

為需要幫助的婦女提供食物和資源。比丘尼經常進行慈善活動，為貧困婦女及其家庭提供食物、衣服和其他必需資源。透過解決眼前的物質需求，女性可以專注於改善她們的心理和身體健康，這對她們的長期成功至關重要。

分發書籍和教材。我們也為可能無法獲得這些資源的女性提供書籍、教材和精神教導。教育是充權的關鍵，獲得學習材料可幫女性發展有助於她們獲得個人和職業成功的技能和知識。

創建一個支持性社區。透過在寺廟內培養社區意識，比丘尼創造了一個女性可以聯繫、分享經驗和互相支持的空間。這種歸屬感對於女性的心理健康和自信至關重要，可幫她們在通往成功的道路上保持動力。

激勵女性過有意義、成功的生活

最終，身為比丘尼，我們的目標是激勵女性過著充滿目的、和平與快樂的生活。我們幫助女性：

發現他們的人生目標。透過冥想和省思，我們幫助女性與她們的內在價值聯繫，並發現她們的生活目標。擁有方向感，對於達到人生的成功和實現至關重要。

專注於他們的目標。我們幫助女性培養專注力、韌性和決心。透過教導正念，我們使他們能夠專注於當下，並克服可能阻礙他們成功的干擾。

擁抱對自己的愛和慈悲。成功的關鍵因素是培養自愛。我們鼓勵女性相信自己的價值和能力，幫助她們培養自信和自我信任。

預期貢獻

本研究旨在幫助了解比丘尼如何透過冥想、正向思考、教育和社會福利來支持婦女充權。藉著記錄比丘尼在提倡心理健康、解決家庭問題和促進經濟充權方面的腳色，此研究將揭示比丘尼對婦女及其家庭福祉的重大貢獻。

此外，此研究就比丘尼如何進一步擴大其在這些方面的影響力提出建議，特別是支持可能面臨獨特挑戰的邊緣婦女和孕婦。此研究的結果，對於尋求在各種背景下為婦女充權的政策制定者、從業者和其他組織來說，非常有價值。

結論

此研究強調薩迦提塔禪修中心的比丘尼，在賦予婦女和兒童力量方面，所發揮的關鍵作用。他們的支持不僅限於精神指導，還提供了一種促進心理平和、情緒韌性，以及實用生活技能的全人方法。透過冥想、正向思考和創業，比丘尼幫助女性實現個人和職業成長，也提供教育、指導和社會福利等資源，讓女性能夠達到經濟獨立和自我實現。比丘尼指導女性應對家庭挑戰、追求願望，促進整體幸福和快樂。他們的工作激發了變革，促進了充權、社會平等，以及和平、成功的社會。

我向所有在我研究薩迦提塔禪修中心比丘尼角色期間，給予我支持的人，致以最深切的謝意。特別感謝比丘尼，他們的智慧和賦予婦女力量的奉獻，促成了此研究。我還要感謝那些分享個人經驗並提供寶貴見解的女性。我的精神導師和資深比丘尼豐富了這項工作的學術和精神層面，佛教僧團也提供了重要的資源。最後，我感謝我的比丘尼同伴、朋友和家人對我的堅定支持。此研究反映了薩迦提塔禪修中心比丘尼們的集體智慧和影響力。

Bhikkhunis’ Roles at Sakyadhita Meditation Centre for Empowering Women

Bhikkhuni Madulle Vijithananda

This study examines the multifaceted role of *bhikkhunis* at the Sakyadhita Meditation Center in empowering women. It highlights their contributions to promoting mental peace, positive thinking, ordination rites, family harmony, education, and social welfare. *Bhikkhunis*, as central figures in the Buddhist monastic tradition, transcend spiritual guidance to engage in transformative practices that help women address personal and societal challenges with resilience. Through meditation and mindfulness, *Bhikkhunis* enable women to develop mental tranquillity, emotional resilience, and constructive mindsets, equipping them to face life’s adversities with clarity and composure. They also play a critical role in family conflict resolution by providing counseling and practical wisdom to restore harmony. The research further explores their efforts in socio-economic empowerment, including educational programs and entrepreneurial support, fostering autonomy and self-reliance. Additionally, *bhikkhunis* contribute significantly to social welfare by distributing essential resources such as food, books, and financial aid to disadvantaged women and children. Using qualitative methods like interviews, focus groups, and participant observation, the study captures the experiences of women directly impacted by *bhikkhuni*-led initiatives. It provides actionable recommendations to enhance their support systems, particularly for marginalized populations. Ultimately, the research underscores the *bhikkhunis’* profound role in fostering holistic empowerment, advancing social justice, and enhancing women’s well-being in contemporary society.

Changes and Challenges

In today's fast-paced and often stressful world, many women face emotional, psychological, and social challenges that affect their overall well-being. These challenges can become even more pronounced during significant life transitions, such as pregnancy, a time marked by profound physical and emotional changes. Addressing women’s mental health, physical well-being, and social empowerment is essential for improving their quality of life, fostering healthy families, and enhancing their contributions to society.

In this context, *bhikkhunis*—women fully ordained in the Buddhist monastic tradition—have long played a vital role in empowering women and fostering their holistic development. Traditionally, *bhikkhunis* have been respected for their spiritual teachings, meditation practices, and compassionate engagement with their communities. In modern times, their responsibilities have expanded to include initiatives in social welfare, education, and empowerment, helping women navigate the multifaceted challenges of contemporary life. Through their work, *bhikkhunis* offer meditation guidance, counseling, essential resources such as books and food, and educational opportunities that enable women to acquire skills, pursue entrepreneurship, and lead more empowered lives.

This research aims to examine the critical role *bhikkhunis* play in empowering women through their activities at the Sakyadhita Meditation Center. It will explore how their teachings and practices address key areas of women’s lives, including promoting mental peace through meditation, cultivating positive thinking, fostering family harmony, and providing educational and social welfare support. The study will also analyze their contributions to conflict resolution, entrepreneurship development, and charitable initiatives for disadvantaged communities. By

showcasing the multifaceted efforts of *bhikkhunis*, this research seeks to highlight their significant impact on empowering women and enhancing their ability to thrive in an increasingly complex world.

As *bhikkhunis*, our role at the Sakyadhita Meditation Center in Sri Lanka is both profound and multifaceted, particularly in empowering women to lead successful and fulfilling lives. We provide guidance to women in attaining mental peace, enhancing both physical and mental well being, cultivating positive thinking patterns, and fostering entrepreneurial skills that empower them to establish their own businesses. The following outlines the key ways in which we offer support and assistance to women across these dimensions.

Promoting Mental Health and Peaceful Mind through Meditation and Mindfulness

At the heart of our guidance is meditation, which is central to Buddhist practice. We offer women a space where they can cultivate mindfulness, inner peace, and emotional balance through meditation. Meditation techniques, such as mindfulness meditation and loving-kindness meditation (*metta*), help women to:

Reduce Stress. Through meditation, women can release stress and anxiety, allowing them to handle life's challenges with a calm and centered mind.

Increase Emotional Resilience. Regular practice helps women manage difficult emotions such as anger, fear, and sadness, leading to a more balanced emotional state.

Develop a Peaceful Mind. By focusing on the present moment and observing their thoughts without attachment, women can cultivate a peaceful, stable mind, free from distractions and mental unrest.

Cultivating Positive Thinking Patterns

In our teachings, we emphasize the importance of right thinking (one of the elements of the Buddhist Noble Eightfold Path) to transform negative thought patterns into positive ones.

We guide women to:

Reframe Negative Thoughts. We help women recognize negative self-talk and replace it with compassionate and empowering thoughts. By practicing gratitude and focusing on what is good in life, women can shift their mindset toward positivity.

Develop Self-Worth and Confidence. Many women struggle with feelings of inadequacy or low self-esteem. By promoting self-compassion and showing women that they are inherently worthy and capable, we help them develop the confidence needed to pursue their dreams and aspirations.

Focus on Solutions, Not Problems. We teach women to focus on solutions rather than problems. By adopting a problem-solving mindset, women feel more empowered and proactive in addressing life's challenges.

Supporting Physical and Mental Health

Mental and physical health are deeply interconnected. As *bhikkhunis*, we encourage a holistic approach to well-being by emphasizing both physical and mental health practices: *Mindful Living for Better Health.* Through the practice of mindfulness, women are taught to make healthier lifestyle choices, such as eating balanced meals, exercising regularly, and getting enough rest. Being present with their bodies helps women become more aware of their physical needs and care for their health.

Stress Reduction Techniques. Meditation and mindful breathing exercises are also effective for reducing the physical symptoms of stress, such as tension and headaches. We help women cultivate self-awareness, which can lead to better self-care practices.

Holistic Healing. For women dealing with physical or emotional pain, we offer gentle guidance on healing practices, including Buddhist healing rituals, mindfulness-based therapies, and emotional release techniques. This holistic approach nurtures both the body and the mind.

Family Support and Conflict Resolution

A crucial aspect of supporting women's lives is assisting them in managing family life, particularly in addressing marital or parental difficulties:

Family Counselling. Bhikkhunis often provide counseling for women facing challenges in family life, such as marital conflict or communication issues with children. We use Buddhist principles such as compassion, non-attachment, and right speech to guide women in resolving conflicts and finding peaceful solutions.

Promoting Compassionate Relationships. We encourage women to practice compassion within their families, showing empathy, understanding, and patience in their relationships. This approach fosters healthier family dynamics, reduces tension, and enhances emotional connections.

Encouraging Emotional Boundaries. We also guide women on how to set healthy emotional boundaries, which is crucial for maintaining their well-being and preventing burnout from excessive caregiving or emotional exhaustion.

Empowering Women to Develop Their Own Businesses

One of the most powerful ways to help women lead successful lives is by empowering them to become financially independent and self-sufficient. As *bhikkhunis*, we play a supportive role in this area by:

Providing Guidance on Entrepreneurship. We offer advice on business ideas, including how to identify opportunities that align with women's skills and passions. Through meditation and mindfulness, women can connect with their inner wisdom, which helps them make informed decisions about business ventures.

Training and Education. We may organize or facilitate educational programs or workshops that teach business skills, including finance management, marketing, and communication. Empowering women with these practical skills can help them start and grow their businesses successfully.

Encouraging Risk-Taking and Perseverance. Starting a business requires courage, and we encourage women to step out of their comfort zones. We guide them in overcoming fear of failure and uncertainty, emphasizing the importance of perseverance, patience, and a positive mindset.

Mentorship and Support Networks. Bhikkhunis often serve as mentors to women interested in entrepreneurship. By sharing our own experiences and providing ongoing support, we help women navigate the challenges of building their businesses, stay motivated, and remain focused on their goals.

Providing Social Services and Welfare

In addition to mental and spiritual guidance, *bhikkhunīs* often provide practical support for women who are struggling financially or socially:

Food and Resources for Women in Need. *Bhikkhunīs* often run charitable initiatives to provide food, clothing, and other essential resources to impoverished women and their families. By addressing immediate material needs, women can focus on improving their mental and physical health, which is essential for their long-term success.

Distributing Books and Educational Materials. We also provide books, educational materials, and spiritual teachings to women who may not have access to these resources. Education is a key to empowerment, and access to learning materials can help women develop skills and knowledge that contribute to their personal and professional success.

Creating a Supportive Community. By fostering a sense of community within the temple, *bhikkhunīs* create a space where women can connect, share experiences, and support one another. This sense of belonging is vital for women's mental health and confidence, and it helps them stay motivated on their paths toward success.

Motivating Women to Live Purposeful, Successful Lives

Ultimately, our goal as *bhikkhunīs* is to inspire women to live lives filled with purpose, peace, and joy. We help women:

Discover Their Life Purpose. Through meditation and reflection, we help women connect with their inner values and discover their life's purpose. Having a sense of direction is vital for achieving success and fulfilment in life.

Stay Focused on Their Goals. We help women develop focus, resilience, and determination. By teaching mindfulness, we enable them to stay present and overcome distractions that might hinder their success.

Embrace Self-Love and Compassion. A key element of success is cultivating self-love. We encourage women to believe in their own worth and abilities, helping them to cultivate confidence and trust in themselves.

Expected Contributions

This research aims to contribute to the understanding of how *bhikkhunīs* support the empowerment of women through meditation, positive thinking, education, and social welfare. By documenting their roles in promoting mental health, resolving family problems, and facilitating economic empowerment, the research will shed light on the significant contributions of *bhikkhunīs* to the well-being of women and their families.

In addition, the research will offer recommendations on how *bhikkhunīs* can further expand their impact in these areas, particularly in supporting marginalized women and pregnant women who may face unique challenges. The findings of this study will be valuable for policymakers, practitioners, and other organizations seeking to empower women in various contexts.

Conclusion

This research highlights the crucial role of *bhikkhunīs* at the Sakyadhita Meditation Centre in empowering women and children. Their support goes beyond spiritual guidance, offering a holistic approach that fosters mental peace, emotional resilience, and practical life skills.

Through meditation, positive thinking, and entrepreneurship, *bhikkhunīs* help women build personal and professional growth. They also provide resources like education, mentorship, and social welfare, enabling women to achieve financial independence and fulfilment. *Bhikkhunīs* guide women in navigating family challenges and pursuing aspirations, promoting overall well being and happiness. Their work inspires transformative change, advancing empowerment, social equity, and a peaceful, successful society.

I extend my deepest gratitude to all those who supported me throughout my research on the role of *bhikkhunīs* at the Sakyadhita Meditation Centre. Special thanks go to the *bhikkhunīs* whose wisdom and dedication to empowering women shaped this study. I also thank the women who shared their personal experiences, offering invaluable insights. My spiritual mentors and senior *bhikkhunīs* enriched both the academic and spiritual aspects of this work, and the Buddhist monastic communities provided essential resources. Lastly, I am grateful to my fellow *bhikkhunīs*, friends, and family for their unwavering support. This research reflects the collective wisdom and impact of *bhikkhunīs* at the Sakyadhita Meditation Centre.

感恩與主動：佛教女性轉型期如何因應變化

沙彌聖者法吉維

身為一名處於轉變期的佛教女性，我一直懷著感恩之心並主動應對改變。感恩讓我專注於生活中正面的一面，認識我所得到的幫助，並自然地回報這份善意。採取主動可以讓我回報這份恩情。

我懷著對父母的感恩之心，努力工作養家。懷著對我的出生地的感激之情，我向柬埔寨社區提供了經濟和社會支持。懷著對佛陀教誨的感激之情，我主動承擔了圓滿四方佛會並在我的社區建立包容性的使命，這使我最近成為了一名僧侶。

我叫 *Sāmaṇerī Ariya Dhammajīvī*，原名 *Marlai Ouch* 博士，柬埔寨比丘尼僧伽倡議的共同創辦人，擁有舊金山州立大學教育領導博士學位。塔塔羅卡德利比丘尼是北加州 *Dhammadharini* 比丘尼僧伽的創始人和比丘尼導師，過去七年來，她一直擔任我的比丘尼導師，幫助我支持復興柬埔寨比丘尼僧伽。2024 年 11 月 15 日滿月時，我得到了我的 *sāmaṇerī pabbajā*。

身為沙彌，我不斷懷著感恩之心，並在訓練中採取主動。這兩種特質受到佛陀 (*Āsāduppajāhavaṃsa*) 的讚揚。祂教導我們要心存感激和感恩，不要忘記別人為我們做的哪怕一件小事 (*dutiyasi gālasutta*)。懷著對我所受訓練的感激之情，我將主動致力於僧伽的和諧。我將以佛陀的教導來實現這項倡議。

感恩父母

身為佛教徒，我了解到父母對子女的幫助是無法得到回報的，但如果子女幫助他們變得忠誠、有道德、慷慨或富有智慧 (*Samacittavaṃsa*)，他們就可以得到回報。因此，懷著對父母的感激之情，作為一名難民青少年，我避免了不良行為，而是努力學習，以便找到一份薪水不錯的工作來養家糊口。

工作結束後，我每年生日的時候都會為父母辦一次感恩儀式。我在當地的寺廟協調佛法課程，幫助他們獲得智慧。我還資助他們到印度佛教聖地朝聖，以增強他們的信仰。我還鼓勵他們聽我朗讀經典經文，我將其錄製成影片並在 YouTube 和 Facebook 上分享。我努力友善地幫助他們，就像他們對我一樣 (*Puttasutta*)。

對父母的感激讓我專注於有益的事。承擔家庭的負擔和照顧幫助我增強了個性。這種能力讓我能夠看到家庭以外的事物。

感恩我的出生地

我出生在柬埔寨，佛教是柬埔寨的國教。我十幾歲的時候作為難民隨家人來到美國。我在這裡上學、生活並回饋柬埔寨社區。

在柬埔寨，我為親戚、窮人、醫院、巴利語教師、僧侶和寺廟提供經濟援助。在印度和尼泊爾，我經常為柬埔寨的寺院提供支援。在美國，我教授柬埔寨語課程並協調佛法課程。我是柬埔寨當地三座寺廟和高棉婦女聯盟的活躍成員。我反對驅逐北加州的柬埔寨難民，結果他們被釋放並成為美國公民。對出生地的感激幫助我建立了一個朋友和支持者網絡。這個網絡將我的感恩之心與佛陀的教導連結在一起。

感恩佛陀的教誨

直到十三年前，我才知道比丘尼的存在以及比丘尼可以復活。由於要教授柬埔寨語課程，比丘尼塔塔洛卡瑪哈泰里 (Bhikkhunī Tathālokā Mahatherī) 和另一位比丘尼在課後來到我位於加州舊金山的當地寺廟探望我。她們是我見過的第一批比丘尼，我感到很好奇。我開始研究並發現許多關於四眾（比丘、比丘尼、男居士和女居士）的正面教法，從而了解了比丘尼。以下五節經文顯示了佛陀建立四眾的意圖、目標和宗旨，因此也顯示了他作為佛陀的目標或「創始使命宣言」。

佛陀在初覺時就立志要建立四眾，並決心在這些條件尚未成就時，他不會入涅槃 (Mahāparinibbānasutta)。

他教導說，他的教導的持久效果在於當這個集會者繼續尊重和尊敬老師、教導、訓練和彼此 (Kimilasutta) 時。

祂告訴我們，四眾的和諧是為了天與人的利益、幸福和快樂 (Sanghasāmaggīsutta)。

他啟發我們，一個美麗的僧伽是由戒德圓滿的比丘、博學的比丘尼、有信心的在家男子和有信心的在家女子 (Sobhanasutta) 所組成。

他圓寂後對比丘和比丘尼團體的禮物是僧伽所獲的最高宗教捐贈 (Dakkhi āvibha gasutta)。

上述偈語激發了我的迫切感，我要盡我所能協助圓滿四眾集會，從而弘揚佛法。作為一個俗人，我幫助帶頭復興柬埔寨比丘尼僧伽，並在 2023 年的第 18 屆 Sakyadhita 會議上發表了一篇關於這個問題的論文。

然而，上座部佛教的許多人仍然持有不同的信仰和觀點，忽略了佛陀建立四眾的努力。作為我持續努力的一部分，分享佛陀時代印度以外的比丘尼的記錄是我澄清一些觀點的舉措之一。

斯里蘭卡的巴利文編年史中記載了印度以外偉大的古代比丘尼的記錄，始於公元前 3 世紀阿育王向其他國家傳播佛教的使命。斯里蘭卡總督阿努拉·德維 (Ānula Devi) 是斯里蘭卡第一位受戒的女性，同時受戒的女性還有 1,000 名女性同伴。他們的受戒儀式得到了印度皇帝和斯里蘭卡國王之間的佛法外交和治國方略的促成，國王將阿拉漢比丘尼僧伽和一棵神聖的菩提樹苗交給了阿拉漢比丘尼僧伽，同時還帶來了一支來自印度的經驗豐富的代表團，這支代表團既教導和任命有志者為比丘尼，也與世俗社群分享他們的知識。

在跟隨僧伽蜜多長老受戒後不久，這最初的 1,000 名比丘尼也證得了阿羅漢果。王后阿努拉德維 (Ānula Devi) 被稱為阿拉哈蒂阿努拉蒂薩瑟裡 (Arahatī Ānula Tissa Therī)，被記載為斯里蘭卡第一位阿努拉比丘尼。隨後，斯里蘭卡總理和他的 500 名男性同伴也受戒並證得阿羅漢果。這一系列的授戒儀式在斯里蘭卡建立了四眾會和阿拉漢比丘比丘尼僧伽。他們的故事也保存在考古記錄和古物中（柬埔寨比丘尼僧伽，2025 年）。這些編年史進一步記載了在接下來的幾個世紀裡，在斯里蘭卡擔任戒律、經典和阿毘達摩老師的比丘尼。斯里蘭卡的巴利文編年史中也記載了阿育王在同一次出使印度以外其他地方的短篇故事。具有大神通的索那阿羅漢和鬱多羅阿羅漢被派遣到蘇凡納布（一般認為是指東南亞大陸）建立佛教。他們向大眾宣講經典《梵網經》(Brahmajālasutta)，並讓他們皈依並受戒。有六萬人

深入佛法，有三千五百名善男子和一千五百名善女子出家。

然而，關於是誰為素萬那普的這 1,500 名女性授戒的記錄並不清楚。他們是由長老或比丘尼透過與斯里蘭卡類似的佛法外交方式受戒的嗎？這些男女中是否有人或全部像斯里蘭卡受戒的人一樣獲得了阿羅漢果？如果是這樣，那麼，即使只有不到 100% 的受戒者證得阿羅漢果，阿羅漢比丘和比丘尼在那段時間裡也會住在蘇凡納布。

在柬埔寨發現了兩筆有關素萬那普的紀錄。一處是石刻梵文碑文(K.1419)，其中提到了“Suvannabhumi”一詞，可追溯到公元 7 世紀。銘文翻譯如下：「...偉大的伊沙那跋摩王，充滿榮耀與勇氣。他是萬王之王，統治著蘇凡納布至邊界大海的疆土，鄰國的國王都對他的命令頂禮膜拜.....」這塊石碑現陳列於柬埔寨國家博物館。第二，柬埔寨佛教學院出版的一份隋朝中文記錄提到，在伊沙那跋摩國王統治期間，有許多比丘和比丘尼（柬埔寨佛教學院，1958 年）。

此外，梵語 pravrajyā (巴利語:pabbajjā) 被翻譯成柬埔寨語 buah，該詞僅用於受戒僧，據記載，它被用來為年輕女性授戒。這是因陀羅黛薇女王在披梅阿卡斯大石碑上發現的。她是柬埔寨國王闍耶跋摩七世的王后，闍耶跋摩七世在位時間為 12 世紀末至 13 世紀初。pravrajyā 一詞(翻譯為 buah)的使用暗示這些受戒的女性如果不是比丘尼，至少也是沙彌尼。

如果我們將阿育王出使蘇凡納布的記載與上述記載連結起來，索那王和鬱多羅王就應該去了柬埔寨；儘管當時它比現在大得多。因此，有記錄顯示，直到 13 世紀初，柬埔寨才有比丘尼或至少沙彌尼的存在。

有記錄顯示，至少有兩批斯里蘭卡僧伽羅比丘尼經海路前往中國。他們表明，第二批比丘尼在天王長老的帶領下，於公元 5 世紀在南京寺為 300 多名中國比丘尼施行了二度戒 (Tsai, 1994; Ven. Tathaloka Theri, 2019)，這比斯里蘭卡的比丘尼傳承於公元 1017 年消亡約幾個世紀。這是從 1996 年至 1998 年至今為復興斯里蘭卡比丘尼僧伽作出貢獻的比丘尼傳承。

我對佛陀教誨的感激之情促使我最近「出家」並受戒(pabbajjā)。作為一名僧侶，我有機會按照佛陀的教誨充分地過上精神生活，並分享這種生活，以激發那些沒有信心的人的信心，並增強那些有信心的人的信心。

感謝我的訓練

我選擇受戒是為了幫助我的社區完成四重集會，那裡的大多數人一直保持沉默以支持比丘尼。我與社區的深厚聯繫使我成為第一個在四眾的共同慶祝下，透過完整的傳統柬埔寨佛教戒律接受沙彌戒的人。然而，我受戒的孟果沃寺並沒有設立住宿或培訓女僧侶的設施。

我感謝比丘尼塔塔洛卡瑪哈瑟裡 (Bhikkhunī Tathālokā Mahatherī) 同意成為我的比丘尼老師和導師，也感謝 Dhammadharini 比丘尼僧伽允許我留下來接受訓練。Dhammadharini 寺位於 Wat Meangkolvorn 附近，我的柬埔寨導師 Bhikkhu Noun Chandara Ñānadipako Mahathero 就住在那裡。

我決心按照佛陀的旨意修行。懷著對我所受訓練的感激之情，我將我的主動性集中在僧伽的和諧上，並將其作為我的主題。我將實踐佛陀的教誨，真誠地和諧相處，欣賞每一個人，不爭吵，像牛奶和水一樣融合，用慈祥的目光 (Parisavagga) 看待彼此。這將推動四眾的和諧，正如佛陀在他的教法中所設想和意圖的那樣，從而為天神和人類帶來利益、幸福和快樂 (Sanghasāmaggīsutta)。

感恩和積極主動一直是我生活的指導原則，在世俗的環境中，我的生命充滿了希望、快樂和靈感。這兩個原則讓我認識到幫助恩人是我的責任，並激發了我幫助他們的緊迫感。

透過這樣做，我也幫助了自己。

參考

Anandajoti, Bhikkhu, 譯。「阿羅漢僧伽密多的故事」(來自擴展 Mahvamsa V, 十五、十八至二十)。<https://www.ancient-buddhist-texts.net/English-Texts/Arahat-僧伽彌多/阿羅漢-僧伽彌多.pdf>

柬埔寨佛教學院。柬埔寨佛教史。Kambujasuriya: 宗教與文學新聞出版物 30:7(1958), 577。
<http://5000-years.org/kh/play/55910/81>

柬埔寨比丘尼僧伽(2025 年 1 月 5 日)。「Mihintale Arahat Anulā Therī 佛塔」。
https://www.youtube.com/watch?v=9-cV_WfgBz0

Geiger, W. (譯) *Culavamsa*, 是 *Mahavamsa* 的較新部分。倫敦: 巴利經文協會, 1929 年。

奧爾登堡(Oldenberg), 赫爾曼(Hermann), 譯。 *Dīpavamsa*: 古代佛教文本, 2018 年。

Geiger, W. (譯)。《*Mahavamsa*》或《錫蘭大編年史》。倫敦: 巴利經文協會, 1908 年。

Goonatelage, H. (1997)。「自西元前三世紀至今的斯里蘭卡比丘尼傳承。」
https://www.congress-on-buddhist-women.org/fileadmin/user_upload/27HemaGoonatelage_01.pdf

Horayangur, N. “為什麼不? : 與阿姜布拉姆就比丘尼戒進行訪談”, 曼谷郵報, 2009 年 4 月 28 日。

高棉柬埔寨克羅姆社區。「柬埔寨是亞洲古代的『黃金之國』嗎?」
<https://www.khmerkromngo.org/was-cambodia-home-to-asias-ancient-land-of-gold/>

Mihintale Arahat Anulā Therī 佛塔。Mihintale Arahat Anulā Therī 佛塔。Youtube.
https://www.youtube.com/watch?v=9-cV_WfgBz0

斯里蘭卡比丘尼。《每日鏡報》線上版, 2016 年 5 月 23 日。
<https://www.dailymirror.lk/opinion/Sri-Lankan-Bhikkhunis/172-109871>

素萬那普。(2025 年 1 月 23 日)。在維基百科中。<https://en.wikipedia.org/wiki/素萬那普>

蔡, K. (1994)。《尼眾生傳: 四至六世紀中國佛教尼眾傳記》, 碧秋妮傳譯, 釋寶昌編纂。

菩提比丘。(2009年)。上座部佛教傳統中比丘尼戒的復興。
向內路徑。摘自

<https://drive.google.com/file/d/1uQ29WOUlwTkgXMoMZEBgpcjW8CxUQwXh/view>

塔塔洛卡長老。(2019 年)。“菩提迦耶國際上座部比丘尼受戒”，2019 年 1 月。
https://teahouse.buddhistdoor.net/bodhgaya-international-theravada-bhikkhuni-ordination-2019年1月/#_ftn5