



台灣南傳上座部佛教學院
TTBC: Taiwandīpa Theravāda Buddhist College

2010.01 No. 5

護法會會訊

Kappiyagaṇa Dhamma News

學院宗旨：植根上座部佛教於台灣
Buddhasāsanassa mūlāni Taiwandīpe otarantu

精神導師：帕奧禪師 (Pa-auk Sayadaw)
代院長：觀淨尊者 (Bhante U Sopāka)

地址：71148 台南縣歸仁鄉民權八街 85 巷 1 號
Address : No. 1, lane 85, Ming Chuen Street 8,
Guei Ren Siang, Tainan, Taiwan
TEL : 06-2301406 FAX : 06-2391563
Website : <http://www.taiwandipa.org.tw/>
Email : taiwandipa@gmail.com



專題報導 | 玉佛禪林禪堂啓用慶典暨供養儀式 3

皈依三寶 | 帕奧禪師法訊 11

研習三藏 | 自然的代價選文 16

勤修三學 | 禪修活動訊息 21

植根台灣 | 集集玉佛禪林供養紀要 28

佈施護法 | 護法會邀約佈施 33

■專題報導

- 0.1 | 玉佛禪林禪堂啟用慶典暨供養儀式 3
/王寶昭紀錄整理

■皈依三寶

- 1.1 | 帕奧禪師法訊 11
- 1.2 | 分享帕奧禪師營隊盛況/觀淨尊者 12
- 1.3 | 2008-2009 學院師長動態 13

■研習三藏

- 2.1 | 請規範使用上座部佛教術語/瑪欣德尊者 14
- 2.2 | 自然的代價選文/吉祥尊者 16
- 2.3 | 讀自然的代價之隨感/慈燈居士女 18
- 2.4 | 為什麼要學習阿毗達摩?/羅慶龍 19
- 2.5 | 巴利語教學 32

■勤修三學

- 3.1 | 禪修活動訊息 21
- 3.2 | 分享禪修兼短期出家心得 24
/楊晶萍

■植根台灣

- 4.1 | 集集玉佛禪林供養紀要/陳金佃 28
- 4.2 | 初詣玉佛禪林/王寶昭 30

■佈施護法

- 5.1 | 護法會邀約佈施 33
/啟建玉佛禪林概覽
- 5.2 | 啟建玉佛禪林細目一 35
- 5.3 | 新春及元宵祈福誦經暨供僧法會 22
- 5.4 | 書訊 18
- 5.5 | 護法會通告 36

玉佛禪林禪堂啓用慶典暨供養儀式

1. 主 旨：2010年1月3日早上09:30-12:00，舉行玉佛禪林之禪堂啓用慶典暨供養儀式，誠邀大眾同來隨喜，同心合力，共植佛陀教法於台灣(Buddhasāsanassa mūlāni taiwandīpe otarantu)。
2. 活動說明：感恩恆圓法師及心昱法師發心，供養畢生心血的玉佛禪林給學院，禮請學院指導(nayaka)師長帶領禪林。再則感恩法藏講堂住持慶定法師，一如對學院的守護，慈任禪林的法律登記等重要事宜，助益學院安心規畫禪林法務，開始在禪林弘法。這項殊勝功德，讓植根佛陀教法於台灣的外在助緣往前躍進一大步。伴隨禪堂啓用慶典，一併舉行供養禪林給學院的儀式，邀請大眾同來隨喜。活動殊勝難得，歡迎您來見證這個歷史性的一刻，同享功德。
3. 活動的時程與內容：
09:30-10:30 啓用慶典及供養儀式
10:30-10:50 介紹玉佛禪林的建設藍圖
10:50-12:00 供養僧眾鉢食 vs 大眾用餐與開放參觀
4. 參加方式：歡迎大眾結伴同來參加！

活動通告

慶典與儀式之報導

■紀錄整理 王寶昭

一、恭請學院師長僧團誦經祝福

二、恭請尚智禪師開示(觀淨尊者翻譯)

1 值慶典讚吉祥

今天是一個吉祥的日子、吉祥的時間、吉祥的慶典。

慶讚玉佛禪林的禪堂啓用之際，諸上善人共聚一處，首先想用緬甸話祝福大家平安吉祥，「Mingalapa (吉祥)」，(大眾同答：「Mingalapa, paya(願師父吉祥)」)，特別是自信長老、慶定長老、恆圓法師以及心昱法師。

吉祥的意思是什麼呢？吉祥真正的意思是我們可以除惡行，成就一切的善業。我們的佛陀在《增支部·三集》裡開示：什麼是真正的吉祥平安呢？比庫們！一大早起來以身口意的善業來行善行，則我們的生命是吉祥有力的生命。中午的時候，以身口意的善業來行善行，則我們的生命是吉祥、有力量。晚上也是一樣以身口意的善業來行善行，使我們的生命大吉祥、真有力。



尚智禪師

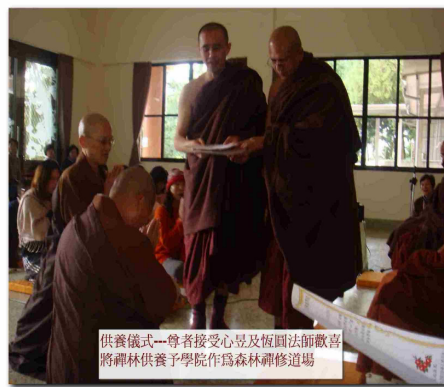
2 引釋巴利句頌廣讚吉祥

(案:接著禪師引巴利頌文)

Sunakkhattaṃ sumaṅgalaṃ
suppabhātaṃ suhuttḥitaṃ;
sukhaṇo sumuhutto ca,
suyiṭṭhaṃ brahmacārisu.

Padakkhiṇaṃ kāyakammaṃ
vācākammaṃ padakkhiṇaṃ
Padakkhiṇaṃ manokammaṃ
paṇīdhi te padakkhiṇe.

Padakkhiṇāni katvāna,
labhanta'tthe padakkhiṇe.
Te atthaladdhā sukhitā,
virūḷhā Buddhasāsane;
Arogā sukhitā hotha,
saha sabbehi nātibhi.



1/3禪堂啓用典禮暨供養儀式

供養儀式--尊者接受心曼及恆圓法師歡喜
將禪林供養子學院作為森林禪修道場

現在是早上，禪師用華語向大家問候：「早安。」(大眾同答:早安)

我們在這樣具足善行的地方修習，可以讓我們的生命淨化，成長佛法。這些善的因緣可以帶來美好的星辰，也是美好的吉祥。我們一大早醒來的時候，我們的生命安樂，這是我們快樂的剎那，也是我們快樂的時刻。在一個具足善行的時間、也是具足善行的地方，乘此時節因緣，作殊勝的佈施給善行實踐的人，這是「殊勝的供養」。

在今天具足善行的日子裡，我們身造善業、口造善業、意造善業，於現在的生死輪迴裡，可以保護自己、可以讓自己的生命成長、可以讓自己的生命安樂，這是最好的。在我們身口意善行具足的時候，發起善願，這個善願會變得莊嚴有力，可以帶領我們的生命達到善願的目標，得到美好的福報。依著這樣美好的福報，進一步的修行來解脫。

在有善行以及美好的時節因緣裡，可以成就因果相應。我們有這樣的善業，透過適當的分享，我等暨諸親友、有緣的法友，除病、身安、心樂；可以慢慢的有緣入佛之法教，進而在佛陀教法裡成長，直到現證菩提。

3 結讚同值佛功德

緬甸在類似今天的吉祥慶典裡，常會用一個偈頌來祝福鼓勵。最後就以此結讚。

偈頌的意思是：我們的佛陀圓滿具足波羅蜜，開啟最勝功德的佛教，這個最有功德者的教法，不是一般人都有機會碰到的。過去生沒有植福、現在又沒有努力，這樣的人是沒有機會碰到佛陀教法。即使有機會碰到，也是一觸即逝，因緣很難成熟。過去生有波羅蜜、曾經植福、現生努力的人，

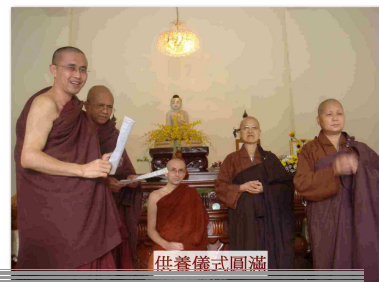
才有機會值遇佛陀這個最有功德、智慧圓滿者的教導，進而安住而現證菩提。

今天大家來到玉佛禪林，諸如：自信長老、慶定長老、恆圓法師、心昱法師等，我們就是以佛教為緣，才共聚一處。再則在座的法工、施主、禪修者以及諸佛友，我們都是過去的生命裡有波羅蜜，在佛陀教法曾經薰習、植福、修行過，所以今天蒙佛功德而相聚，共同學習佛法，又來隨喜禪堂啟用的慶典。

最後祝福大家：依我們這樣的善業，禪堂的啟用可以圓滿，這個禪林可以廣為大家受用，佈施隨喜的功德可以成長，作為我們在佛陀教法現證菩提的助緣。(大眾同讚：) Sādhu! Sādhu! Sādhu! (善哉! 善哉! 善哉!)

功德迴向

Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā, buddhaṃ pūjemi	以此法隨法行，我禮敬佛陀。
Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā, dhammaṃ pūjemi	以此法隨法行，我禮敬正法。
Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā, saṅghaṃ pūjemi	以此法隨法行，我禮敬僧伽。
Addhā imāya paṭipattiyā, jāṭi-jarā- byādhī -maraṇamhā parimuccissāmi.	
依此而行，我肯定會解脫 生、老、病、死!	
Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayaṃ vahaṃ hotu.	願以此功德，滅盡諸煩惱。
Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.	願以此功德，成為涅槃緣。
Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājema.	願以此功德，分享諸眾生。
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.	願一切眾生，同享此功德。
Sādhu! Sādhu! Sādhu!	
善哉! 善哉! 善哉!	



三、恭請恆圓法師、心昱法師誦供養文及發願文

供養玉佛禪林給台灣南傳上座部佛教學院

— 供養文及發願文

尚智禪師和慶定長老等諸位法師與佛友 早安吉祥：

佛弟子**恆圓與心昱**，至心誠願「佛日增輝 法輪常轉」，籌建**玉佛淨苑**，歷約二十載。欣喜台灣南傳上座部佛教學院，尊者們修弘正法、軌範於律，以「植根佛陀教法於台灣」為宗旨，正可落實衷心所願。

我們滿懷喜悅與期許，供養玉佛淨苑給台灣南傳上座部佛教學院，禮請學院指導(nayaka)師長帶領，以玉佛禪林之名弘法利眾。

願此籌建功德 淨化信施的信心 成長施主的福德。

願此供養功德 光顯佛德 德輝耀眾

正法久住 法照台灣(Taiwandīpa)。 Sādhu! Sādhu! Sādhu!

恆圓比丘尼 心昱比丘尼

佛曆 2553 年 西元 2010 年 1 月 3 日



註：恆圓法師口白加入諸多法語，暨特別隨喜感恩台北等諸信眾的發心，助成禪林。

四、供養儀式：二法師供養，尚智禪師、觀淨尊者代表接受。

五、恭請慶定法師開示

尊敬的尚智禪師、自信尊者以及在座的諸上善人：

很榮幸的參加這次佈施禪林的盛會。大家能參加個盛會，這是大家的福德因緣。而且很難得的，恆圓長老尼和心昱長老尼將這個禪林佈施出去，廣用禪林來弘法，以期「佛日增輝，法輪常轉」。這樣的信念一定會達到。很讚嘆兩位長老尼辛苦二十多年，建設如此莊嚴的禪林，佈施給台灣南傳上座部佛教學院。我們可以預期：這個禪林將來能夠產生很多阿羅漢，因為這裡是禪修的道場。在這裡，我祝福她們。

佛陀時代，有給孤獨長者佈施孤獨園；現在有兩位長老尼佈施玉佛禪林給上座部佛教學院，這是兩相輝映。我祝福兩位長老尼法喜充滿，而且將來因為這個道場的緣故，正法能夠永住。

六、恭請自信尊者開示

大家好。我講華語還流利嗎？今天我有機會來參加禪堂的開幕慶典以及恆圓比丘尼、心昱比丘尼供養道場給僧團，我們可以來隨喜她們的功德。在佛陀時代，佛陀開示這樣的佈施是最大的佈施功德，我們都很開心，讓大家能夠來這裡修行。希望未來有機會的時候，請來參加修行，因為很有用。



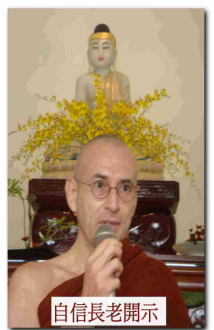
七、恭請觀淨尊者開示

1. 序頌

sukho buddhānaṃ uppādo 佛陀出現是快樂
sukhā saddhammadesanā 演說正法是快樂
sukhā saṅghassa sāmaggi 僧伽和合是快樂
samaggānaṃ tapo sukho. 和合勤修是快樂。』

佛陀在《法句經》開示的這個偈頌，正好祝頌我們現今的因緣。

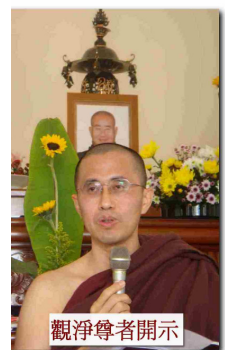
今天的吉祥日子，就是三寶出世帶給我們快樂與恩德，始於佛陀的出世、轉法輪而度化五比庫，制律軌範僧伽以教和合修行，歷代長老傳來(theravāda)正法律(sadhhammavinaya)。還有現前等諸上善人的「和合勤修」故，我們同來隨喜玉佛禪林之禪堂開幕慶典和供養儀式，快樂地分享功德。



2. 感恩現前的善緣

我們有緣來同參盛會，特別值得我們隨喜感恩諸多殊勝善緣。

首先，隨喜感恩恆圓法師與心昱法師。這兩位長老尼集台北等信眾之發心，歷時二十年，獻身致命籌建玉佛禪林。就在學院為計畫禪林而南北尋覓道場用地之際，感恩恆圓法師和心昱法師應緣出現，無私地供養玉佛禪林給學院，禮請學院指導(nayaka)師長帶領禪林，惠施大捨，成就這樣的供養。這是我們首先要感恩隨喜的。



其次，隨喜感恩慶定長老。長老是現在法藏講堂的住持，一如對台灣南傳上座部佛教學院的守護，接受學院的邀請與施主的託付，將慈任禪林的法律登記等重要事宜。有慶定長老對學院的支持，學院大得安泰弘法，助成今天的善緣。讓我們同來隨喜感恩慶定長老。

我們這樣的善緣不是單一的，從學院開始計畫禪林事宜，很多人幫忙、參與，包括長期在學院的法工（今天有很多法工在場）、施主以及禪修者。有法工來護法、服務僧團，禪修者來真正勤修戒定慧，施主來供施生活資具，眾緣資益今天的善緣。這也是我們今天要隨喜感恩的。

第四，我們要特別隨喜感恩來自緬甸的尊者們，讓我們以緬甸話同聲表達感恩(大眾：「jeju tin pa de, paya(感恩師父)」。在禪堂前的佛桌旁，諸位可以看到帕奧禪師(Pa Auk Sayadaw)的莊嚴法相。禪師是學院的精神導師，承禪師的教授及恩德，我們成立學院，有機會跟大家分享佛法。再則，乘這個善因緣，學院五位尊者們組成指導(nayaka)師長，來帶領弘護佛法事宜。首席的指導師長就是主持這次元旦禪修營的尚智禪師(Bhante ū āggañña 阿甘雅)，開啟玉佛禪林之禪堂。讓我們同來隨喜感恩。

最後，我們要隨喜感恩學院的客座師長及常任師長。座上的自信長老(Mahāthera Visārada)來自澳洲，會說寫華語，去年12月蒞臨學院，除了正好見證慶典與供養儀式，還鼓勵與教誡我們受用、守護與分享禪林。另外一位客座師長則是悉達拉長老(Sayadaw U Cittara)，他曾經在學院教授一年多，預定今年6月間蒞院教授。學院的常任師長是馬來西亞的淨法尊者(Bhante U Dhammasubho)、吉祥尊者(Bhante U Maṅgala)以及中國的瑪欣德尊者(Bhante U Mahinda)。學院邀請帕奧禪師蒞院及任精神導師，都因淨法尊者為助緣。吉祥尊者去年曾經蒞台帶領近月的禪修，今年1月下旬將蒞禪林教導。瑪欣德尊者將在今年2月蒞台，在禪林主持近月的禪修營。歡迎大家把握因緣共來修行，同享禪林之樂。

這些師長都曾受教修學於帕奧禪師的座下。有這些具功德的師長和指導師長，還有我們的精神導師—帕奧禪師，從巴利三藏聖典、註解書以及《清淨道論》裡，整理出佛陀教導的禪修方法，將清楚的戒定慧修行次第闡揚出來，並建立堅固宏偉的禪林及僧團。因著這些法義與法恩，學院才有機會學習成長，並利諸方善友同植福田，與法友們同行於菩提之道，成就今天的善緣：「和合勤修是快樂」。

3. 玉佛禪林的建設藍圖

我們已經正式啟用禪堂，提供這次元旦三日禪修營使用。參考這次的試用狀況，我們將規畫建設藍圖，讓更多人來這裡共同受用佛法。禪林現有一建物群，70%為二層禪堂之宗教空間，共可容納禪修者約 120-160 人。禪堂後的生活空間約佔建物的 30%，含住房等，適合常年住眾約 20-30 人，短期的禪修營極勉強時可容納 50-60 人。為善用整體空間，因應今年二月的禪修營及雨安居，顯然還需增加生活空間與公共設施。這就是第一期建設的待增重點，學院的護法會已著手規畫執行。

禪林可使用地約佔一甲二分。地上的現有建物群皆已完工、只需增加內部設備，建物前的廣場與兩側則待整理；建物的後面是經行處與小樹林，屬於國有林地，佔地約五分。廣場前與左側的草地，現植檳榔間雜餘樹，平整易建，待變更寺院的臨時登記（寺名玉佛淨苑）為永久登記後，預定在這區域開始第二期建設。建設的重點之一是生活空間，以便順利舉行 100 人以上的禪修營。重點之二是比庫僧眾的住處、僧團開會誦戒的界場(sīma)暨如意寮等出家眾的空間及教室，以便出家修學、僧眾安住。

玉佛禪林目前的法律臨時登記證為「玉佛淨苑」，負責人及住持是恆圓法師與心昱法師。隨喜她們兩位的弘法切心，親至學院禮請，已有元旦的禪修營，順及今日的吉祥慶典。二位施心亦切，希望儘快辦妥相關法律轉移手續。依施主、介紹人及學院僧信等之共識，邀請慶定長老慈任法律登記等事宜。在所有的法律程序完成同時，慶定長老會出具一份有法律效力的文，證明他是來這裡守護，若有無常的時候，將由學院的指導師長安排禪林法律等一切事宜。因為緬甸的師長們是外國人，不能辦理法律登記，只有觀淨尊者(Bhante U Sopāka)具有公民資格。所以，觀淨尊者也會隨同慶定長老，出示一份證明，若有無常時，將由上座部學院的指導師長安排守護這個道場。目前除了已經開始著手進行轉移事宜，同時在準備永久登記事宜。

禪林位於南投集集小鎮，在濁水溪谷的北側，坐倚集集大山，前眺濁水溪谷，海拔標高 400 多公尺。建設玉佛禪林的藍圖，可引一偈以頌之：「依山望水坐山腰，藍天綠樹宜人風；玉佛示意禪林現，安僧植法聖道宏」。

4. 玉佛禪林的理念

玉佛禪林的理念，簡言之：**身安於禪林，心樂於法義，勝義觀身心，身心俱寂寂。**

1. 身安於禪林：以僧團為代表的三寶，帶領佛弟子，引導善信入門，安住於禪林。
2. 心樂於法義：身安於禪林，依皈親近三寶，進而傾耳聞法，研習巴利三藏聖典為主的佛教典籍，以法義來樂心。
3. 勝義觀身心：樂法又審思法，自然落實於依戒修習止觀，觀察身心為勝義的五蘊，離人我眾生的世俗邪見，進觀身心之緣起、無常苦無我，以趣入菩提。
4. 身心俱寂寂：聖道現起、親證涅槃，次第斷煩惱，乃至阿羅漢身苦而心不苦，證入無餘涅槃即身心完全脫離輪迴之苦，身心俱寂寂。

頌文攝要的禪林理念正是佛陀教導的四預流支：

1. 親近善士(sappurisa-saṃsevo)而引導皈依三寶，依隨僧團安住於正信道場。
2. 聽聞正法(saddhamma-ssavaṇaṃ)，研習律經論之三藏。
3. 如理作意(yoniso-manasikāro)，審思決意導向行持。
4. 法隨法行(dhamma-anudhamma-ppaṭipatti)，隨著戒定慧之三學法次，而行證最勝之涅槃法，以斷貪瞋痴三毒。

總之，禪林的理念就是落實佛陀教授的四預流支，同於學院的宗旨：皈依佛法僧、研習律經論、勤修戒定慧、息滅貪瞋痴，這即是上座部佛教的骨髓。佛陀教法久住於世間，自然展現成為一種世間的形象。就台灣這個相對獨立的因緣，而願植根佛陀的教法於斯土，以利斯民，學院初具的皮毛外相上，僧團為代表的三寶就是學院的師長群所顯的僧團雛形。三藏聖典的學習方面，慶定長老供養的法藏講堂將來可以作為教學三藏的地方；禪林就是落實於勤修三學的地方。有外緣以助皈依三寶、研習三藏、勤修三學，易於修集世間的菩提資糧，來助益現證出世間的菩提，這也是真正的正法久住，植根佛陀的教導。

5. 結讚及功德迴向

今天的吉祥日，慶典到此，暖陽普照，一掃數日直至今晨的陰雨，禪林「依山望水坐山腰，藍天綠樹宜人風」的景緻風光完全展現。我們有幸值遇正法，同於禪堂玉佛前，感恩現起禪林的諸善緣，隨喜今日的禪堂啟用慶典與供養儀式。願這些功德，助成大家現證菩提；願大家的和樂勤修，助成禪林安泰植弘佛法。

（大眾同讚：）Sādhu！Sādhu！Sādhu！（善哉！善哉！善哉！）

接著我們來功德迴向。我們憶念自己今天的諸多功德：有佈施的善業、服務的善業、持戒禪修的善業、師長教授佛法的善業、長老祝福指導的善業，相互感恩隨喜的諸善業等。我們願這些善業都是為了減少自己的煩惱，作為我們現證菩提、證入涅槃的助緣。我們也都有一份心，是慈悲、關心別人；最好的關心、最有力量、最清淨的關心，是把佛法的清淨功德跟別人分享，這是迴向文的意義。

功德迴向

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayaṃ vahaṃ hotu.

願以此功德，滅盡諸煩惱。

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.

願以此功德，成為涅槃緣。

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājema.

願以此功德，分享諸眾生。

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

願一切眾生，同享此功德。

Sādhu！ Sādhu！ Sādhu！

善哉！ 善哉！ 善哉！

接著發願玉佛禪林的宗旨：「願佛日增輝 願法輪常轉」。

Sādhu！ Sādhu！ Sādhu！

善哉！ 善哉！ 善哉！

最後發願學院成立的宗旨：「願佛法植根於台灣」。

Sādhu！ Sādhu！ Sādhu！

善哉！ 善哉！ 善哉

八、禮成



活動後記

觀元月三日玉佛禪堂啓用慶典暨供養儀式



■簡美真

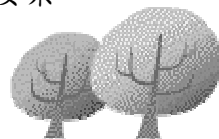
寒風兼細雨，這個元旦的禪修營好冷。似乎已成專業大寮法工的我，每天約四點半便和主廚杜老師以及其他師姐在廚房裡準備早餐，大約九點半又開始準備午餐，我們的心好熱。看著大家吃的快樂我們非常開心。這次的禪修者好用功，大家一起共成善業的感覺好美好美。

重頭戲是元月三號。這天是玉佛禪林禪堂啟用慶典。我們很喜歡雨，因為台灣缺水，我們又怕雨因為下雨會影響慶典的進行。但是所有的掉舉顯得多餘，逐漸逐漸地雨過天晴而且陽光燦爛，然後人就越來越多了。然後妙語如珠的開示一個接一個，「親近智者是最大的吉祥」，難怪大家全都喜樂洋洋。

許多許久不見的法友碰面了，有些原本不能來的也出現了，尤其難得的是觀淨尊者的父親（師父爸），他老人家的出現具有指標上的意義，他終於接受了最親愛的兒子所從事的志業，也許認識佛法尚有待因緣成熟，但有人看見他流淚，有人看見他合掌，有人看見他跪拜，這一步路整整走超過十年，他今天的淚水洗盡所有內心的陰霾，師父爸心裡的塵垢淨化了。

要感恩感謝的人很多：慶定長老、恆圓、心昱兩位長老尼、尚智禪師、自信長老、許多緬甸來的尊者、還有令人懷念的悉達拉大長老、慧空僧友法師等尼師，很多很多在各個角落裡默默的佈施者，當然我們不會遺漏一直以來辛苦耕耘的園丁，就是我們敬愛的觀淨尊者。想起他的無礙辯才，想起他的廢寢忘食，想起他的獻身致命。我們往往沉醉於樹蔭的涼快，好比享受杜老師莊飾禪堂的花藝之美，卻忘失插花者造詣之深所經過的費心與費力。

這個歷經二十載風雨地震而依然新穎的禪林，創業維艱，守成不易應是可以推度而知的。學院立基於法藏講堂，於今又得這個好風好水的莊嚴道場，印證經典記載的竹林精舍、鹿母講堂、祇樹給孤獨園都是千真萬確的，都是佛陀大威德力的顯現。我們有福同享，更得憶念佛陀的功德，更得謙卑感恩共同應緣守護這棵嫩苗，將來給更多有情眾生更多機會同飲佛陀法乳，身心俱得安樂。





帕奧禪師的法訊
(Pa Auk Sayadaw)

各位法友慈安，滿心歡喜地與大家分享一個法訊：我們尊敬的帕奧禪師(Pa Auk Sayadaw)將於 2010 年 0101 至 0630，在帕奧禪林主持密集進階禪修營(intensive advanced meditation retreat)。

請注意：這是特別的密集禪修營，參加的學員經禪師選定。而帕奧禪林則如常年的禪修學習一般。

頌 安樂於法

TTBC 代院長 觀淨比庫 13/12/2009

2009/12/10 Lim Poh Chuan <limpc2010@yahoo.com>

6-Month Intensive Advanced Meditation Retreat

1st Jan 2010 - 30th Jun 2010

Conducted by the most Venerable Pa Auk Sayadaw

We are pleased to announce that the 6-Month Intensive Advanced Meditation Retreat has been confirmed with the details below :

Venue : Pa Auk Tawya Meditation Centre

Mawlamyine, Mon State, Myanmar

Date : 1st Jan 2010 - 30th Jun 2010

Please note that this is a special intensive meditation retreat and the participants are selected personally by the most venerable Pa Auk Sayadaw. Meanwhile, the monastery's whole year round retreat will continue as usual.

A very big sadhu to those who have dana to this meritorious deed. May you all be well & happy and attain to the highest truth, Nibbana. sādhu, sādhu, sādhu

With Metta

Organising Committee

各位法友慈安：

與諸位分享帕奧禪師營隊的盛況。

直至 2010 年 1 月下旬，帕奧禪林的用餐者已遠超過一千人，禪修者已近千人，外國人總數已超過二百。人數還在增加當中。

參加營隊的禪修者，來自禪林本身暨各分院，涵蓋住持等主要執事人、及各地禪師暨該禪師的弟子。乃至斯里蘭卡的聖法大長老亦帶領該國僧信前往學習。緬甸人經過特別許可才得參加，在國外弘法者亦特別選定召集於禪林，如學院的首席指導師長尚智禪師(Bhante U Agganna)。外國人部份，則特別慈允方便參加。

帕奧禪師本人任營隊的禪師，另立定助理禪師指導一般的禪修者。比庫僧眾集中於上院的大禪堂，乃至如超過六十比庫戒齡的達通大長老、仰光分院的住持 Ye Ou 大長老，超過四十戒齡的大長老亦所在多數，例如曾蒞學院的悉達拉大長老、預定今年蒞院主持兩安居禪修的曼德勒分院住持。女眾的部份，亦特別集合約一百五十人禪修於上院的托鉢堂及旁之齋堂，從清早的第一座至晚上的最後一座都集中在該附近禪修與生活。

所有營隊的學員除了持淨戒，還需遵守禪修營的嚴格規定，全得從基礎的止禪開始(類似重練蹲馬步)，前三個月專志於止禪，親經帕奧禪師指導，修習確立定學。後三個月或可依定修觀，並開始討論禪修方法等。禪師特別教誡比庫僧眾憶持二部帕帝摩卡、通達巴利三藏(及註解書)，依三藏聖典修習，任為業處老師教授禪法者更需如此。

隨喜這次禪修營的一切善業，願此功德資益正法久住。我們虔信，此功德亦將助益佛陀之教植弘於台灣。

TTBC 代院長 觀淨比庫 30/01/2010

2008-09 年學院師長動態

2008

0201-03	觀淨尊者(Bhante U Sopāka)與勇健尊者(Bhante U Ussāha)主持學院活動通告第 1 號〈親近釋迦牟尼佛—為參學帕奧禪林而準備〉。 觀淨尊者 現為學院指導(nayaka)師長兼代院長。
0318	淨法尊者(Bhante U Dhammasubho)與觀淨尊者同去邀請帕奧禪師蒞院。 淨法尊者 現為學院常任師長(permanent teacher)
0406	帕奧禪師(Pa Auk Sayadaw)蒞院指導。 帕奧禪師 現為學院精神導師(Spiritual Adviser Ovāda-ācariya)
0424	智行尊者(Bhante U Nyanacara)蒞院任教。 智行尊者 現為學院指導(nayaka)師長，2010 年上半年請假至帕奧禪林。
0509-19	吉祥尊者(Bhante U Maṅgala)蒞院主持禪修營。 吉祥尊者 現為學院常任師長
0718-1014	學院第一年兩安居 安居僧五位：悉達拉大長老(Sayadaw UCittara)、智行尊者、德天尊者(Bhante U Pāṇṇinda)、觀淨尊者、善巧尊者(Bhante U Kusala)。並由大長老主持多次的禪修營。悉達拉大長老 2009 1008 離院，預訂 2010 年 6 月蒞院，為客座師長(invited teacher)。

2009

0123	德勝尊者(Bhante U Puāṇṇasetṭha)蒞院任教。 德勝尊者 現為學院指導(nayaka)師長
0220-0304	瑪欣德尊者蒞院教授禪修與阿毗達摩。 瑪欣德尊者 現為學院常任師長
0511	帕奧禪師在馬來西亞慈允擔任學院精神導師
0521	康沙那尊者(Bhante U Kañcana)及妙喜尊者(Bhante U Sunanda)蒞院教學。 妙喜尊者 現為學院指導(nayaka)師長
0707-1003	學院第二年兩安居 安居僧五位：悉達拉大長老、智行尊者、觀淨尊者、妙喜尊者、德勝尊者。
1109	尚智禪師(Bhante U Aggañña 阿甘雅)蒞院教授 1113-22 主持禪修營 尚智禪師 現為學院指導(nayaka)師長
1214-	自信長老(Bhante Visārada)蒞院教學 預訂駐院六個月，為客座師長

1 上座部佛教初傳入華人區的一般現象

南傳上座部佛教在中國開始流傳並逐漸普及至今應該有十多年的時間了。在剛開始時，對上座部佛教感興趣的多數是學習北傳大乘佛教的僧俗弟子，他們有的背井離鄉前往南傳佛國求法禪修，有的翻譯上座部禪師大德的著述為中文，使華人佛子們有機會接觸和學習到更加接近佛陀言教的上座部佛法。這一批前輩們對南傳上座部佛教引介到中文世界來作出了功不可沒的貢獻！

然而，任何一種異質文化想要在另一種社會文化背景中生存時，大致必須經過引進、認識、認同乃至獨立的一系列過程，就好像麥當勞、肯德基等歐美日飲食文化進入中國消費市場一樣。南傳上座部佛教作為一種異質文化，想要在北傳大乘佛教流傳的區域中立足，也必須經過與原有的佛教文化傳統互相交流，然後逐漸走向獨立的過程。南北傳佛教在近幾十年來，打破了兩千年以來的地理與文化隔閡，開始進行多管道、多層面的對話和交流，具體表現為：許多北傳僧尼們前往南傳佛國留學求法；北傳佛教典籍不斷被譯介進上座部佛教文化圈；也有部分上座部的禪師大德被邀請到北傳寺院弘法教禪，以及他們的著述逐漸被翻譯為中文。由於最初接觸和引介南傳上座部佛教的是擁有一定佛學基礎的北傳僧俗弟子們，他們在剛剛面對完全陌生的上座部佛教術語時，自然而然會使用自己所熟悉的名相來表達上座部佛教的相關術語。

2 術語使用的深度發展

隨著華人弟子對南傳上座部佛教的進一步學習和實踐，對上座部佛教經典和教理掌握程度的不斷深化，逐漸發現有些北傳術語套用上座部佛教語境中，並不是那麼準確和貼切。

例如，緬甸佛教傳統的教學方式很注重 tayar hlyauk(實際讀音為「低呀紹」)。tayar 為「法」；

hlyauk 為「請求」，意即弟子將其禪修經驗向業處導師作報告，並請求給予指示。這個術語的英文被翻譯為 interview，意即面談、會談。但是在中文，它卻一直被訛譯為「小參」。到底什麼是「小參」呢？如果我們考據北傳的有關典籍，將會發現「小參」不管是在用法上，還是在內容上，都與 tayar hlyauk 有所不同。「小參」為禪宗術語，「參」是集眾說法之意。凡正式說法者，稱為大參，或謂上堂；規模較小者，謂之小參。如《祖庭事苑》卷八中說：「禪門詰旦升堂，謂之早參。日晡念誦，謂之晚參。非時說法，謂之小參。」此外，據《敕修清規》卷二載，小參起初無定處，每于日暮時鳴鐘，全視人數多寡，臨時在方丈、寢堂或法堂升座集眾說法。小參多由方丈或首座和尚主持說法，內容多垂說宗門家風，故又稱為家教或家訓。

由於一直以來的語言習慣，也由於有些上座部僧俗弟子向來受到北傳佛教「依義不依語」的影響，他們並不會太在意這些術語是否正確，即使知道也覺得無傷大雅。當然，這些北傳術語使用在北傳佛教的特定語境中，是言簡意賅而且合情合理的。但是，將之套用上座部佛教語言中，卻被人感覺有些彆扭。就像一名比丘來到漢地之後，也學著身穿灰褂、項掛念珠、腕戴手錶、腳穿布鞋，開口閉口「阿彌陀佛」，對他們來說，「隨方毗尼」總是無傷大雅吧！

3 期願

筆者寫這篇短文的目的是，是認為有心學習和維護上座部佛教傳統者，有必要規範地使用相關的佛教術語，以促使華人圈的上座部佛教能夠更早地走向成熟。

附表：部分南北傳佛教術語對照表

巴利語	規範用語	不規範用語	備註
ānāpānassati	入出息念	數息觀，安般念	北傳佛教依說一切有部等所傳的「五停心觀」 ¹ ，將之稱為「數息觀」。然而，根據上座部佛教的教學實踐，「數息」只是修習入出息念的最初階段，不能代表整個修習過程。而且，入出息念包括了由止到觀的完整修法，不能籠統稱為「觀」。
	覺知呼吸， 專注呼吸	觀呼吸	專注呼吸不能用「觀」，「觀呼吸」是錯誤的方法，容易造成頭脹、緊繃等。
mettā bhāvanā	慈心修習， 修慈	慈心觀	北傳佛教依「五停心觀」將之稱為「慈心觀」。然而，根據上座部佛教，修習慈心屬於修止而非修觀。
asubha-bhāvanā	不淨修習	不淨觀	北傳佛教依「五停心觀」將之稱為「不淨觀」。然而，根據上座部佛教，修習不淨業處屬於修止而非修觀。
aṭṭhika-saññā	白骨想	白骨觀	修白骨屬於不淨業處之一，並不屬於觀。
	禪坐，一 座、兩座	坐香，一枝香、 兩枝香	古代漢地禪堂在坐禪時以燃香計時，故名「坐香」，坐一座叫「一枝香」。此外，還有跑香、放香、養息香等。
	禪修報告	小參	北傳禪門謂非時說法，名為小參。
vassa	雨安居，安 居	結夏，夏安居	漢傳佛教以農曆四月十六日至七月十五日為安居期（比印度古曆提早兩個月），因時值漢地夏季，故稱「結夏」。其時間、做法皆與上座部佛教有異。
vassa	瓦薩	戒臘，夏臘	漢傳佛教借世俗臘月除夕受歲為臘，故稱僧尼受具足戒後之年數為「戒臘」、「夏臘」。

¹ 五停心觀：為北傳說一切有部等所傳的修行方法，意謂五種停止心之惑障的觀法，即不淨觀、慈悲觀、緣起觀、界分別觀和數息觀。

第二回

小燕哭得雙眼都模糊了。想到今天「自然」就要奪走媽媽，讓她永遠永遠都再也看不到媽媽，她就好傷心好傷心。

「天啊！您把『自然』給趕走吧！叫『自然』留步吧！您給『自然』一些好吃的東西，叫他不要來幹擾媽媽吧！只要您讓媽媽不死，我答應您以後一定乖乖聽話，一定做個最好最好的小燕……」

她一直哭、一直哭，哭了很久很久，哭到累了就昏睡了過去……

迷迷糊糊之中，小燕聽到窗外，有個聲音在叫她：

「小燕！小燕！」

小燕睜眼一看，是一隻很大很壯的鳥，體格比媽媽大好幾倍的鳥，正在凝神地望著她。

小燕呆住了。好久好久之後，她才小心翼翼地問：

「你是誰？」

「我是雁兒叔叔。我是來救你的。」

「救我？為什麼要救我？」

「我要救你脫離個牢獄，救你脫離這人類的控制，飛向你原來應有的自由。」

「自由？媽媽說的『自由』？」

「是的，媽媽說的『自由』。」

「快帶我去！快帶我去！」小燕心兒雀躍歡騰了

起來。

「嗯，暫時別急，要一步一步來。先問你，你願意為自由付出『代價』嗎？」雁兒叔叔很謹慎地問。

「『代價』？什麼是『代價』？什麼是『自由的代價』？」

「生命裡的一切好東西，都需要『代價』去換取的。『代價』就好像是我們用來換取好物品的東西。」

「比方說呢？」

「比方說，你現在住在能遮風擋雨的屋內，享受著室內的暖氣。現在在窗外，叔叔身邊有一些好吃的食物，你若要出來吃，就必須放棄室內的一切，到窗外來。『離開室內的一切』就是你為了吃好吃的食物所付出的『代價』。」

「我知道了，那就是說，如果我的爪子要拿起一樣東西，我就得放下其它想拿的東西，我必須放下或放棄其它的，這就是『代價』，是吧？」

「對。」

「那『自由』也需要『代價』嗎？」

「對，『自由』也需要『代價』。」

「『自由的代價』是什麼呢？」

「那就是你必須放棄長時期活在不自由裡所習慣了的一切。」

「例如？」

「你習慣了籠子的保護，也習慣了毫不費力就得到的食物，還有天天伸進籠子裡撫摸你的小手……」

「你是說，我必須離開我的家，離開小晶晶，和天天挨餓？」小燕非常焦急地問。

雁兒叔叔看到小燕焦急的模樣，一時也不知該怎麼回答。

「該怎麼說呢？……」

「您說嘛！雁兒叔叔，您說嘛！」

「好，好，我說，我說。你必須放下你長時期活在不自在裡所習慣了的一切，這還不清楚嗎？但我並沒有說，你不能回來探望小晶晶，那將是你的自由的一部份。也沒有說你必須天天挨餓，你可以每天自己去大自然裡尋找食物，因為我們都是這麼做的。所有自由的鳥兒們，都是這麼做，這麼過活的。」

「大自然裡會有食物？」

「對，大自然裡有吃不完的食物。」

小燕此時給搞糊塗了。媽媽說『自然』會讓她死亡，現在『大自然』卻又會給她吃不完的食物。為什麼好好的『大自然』會有壞壞的『自然』呢？

雁兒叔叔好像知道小燕心裡的疑惑。

「小燕，是這樣的。本來就是如此，不去擾亂就是如此的，就叫做『自然』。『自然』是順著一種永恆不變的規則運作，它沒有好壞善惡的動機與想法。像水向低流，光能讓我們看到東西，空間讓我們能來去走動。有陽光、雨水與泥土，草木都會長了出來。少了水份，樹木就不再長了，就死了。生、老、病、死也沒有什麼好、壞、對、錯。沒有該與不該，沒有誰

在主宰。它們就是這麼地發生，這樣地結束，這些現象就是自然的現象。

『大自然』就是，我們本來就生活在其間的自然大環境，有藍天白雲、山林原野、大海萬物。在這大自然裡，我們可以找到我們要吃的食物。」

「媽媽說，我們燕族本來就是在天空中自由飛翔的。這就是『自然』嗎？」

「對，這就是鳥兒的『自然』。相反的，人類沒有翅膀，是在陸地上行走的，他們在陸地上行走就是人類的『自然』。」

「那麼，如果我們有翅膀卻不飛，人們有腳卻不走，我們就不再『自然』了，對嗎？」

「對。」

「可是，『自然』有什麼好處呢？『不自然』有什麼壞處呢？」

「好問題！」雁兒叔叔不禁為小燕，如實求本的學習態度感到激賞。

(待續)



讀《自然的代價》之隨感

看完這本書已經很久了，可是不知道要怎樣寫心得，因為心裡真的有太多太多的感動。

感恩我的家人成就我走修行的道路，感恩法藏講堂，感恩所有的師父、師兄、師姐讓我能安心修行。感恩同參善友，一路督促著我，一定要精進修行。感恩所有幫助我的人，讓我能平安度過生命的考驗。人的一生當中與人結善緣真的很重要，它會在你最困難的時候，得到幫助，讓我深深的感受到。

我是初學者，有一些很深的法，目前無法體會。看完這本書後，只深深覺得：我一定要趕快精進修行，不然會來不及。人生無常，必須把握當下。這本書，讓人看了，整個心靜了下來，尤其是那些詩句，真的太莊嚴了。

我每天一大早去學院，跟大家一起學習靜坐、經行、托鉢，有時候也發心煮早餐，然後才去上班。這是我一天當中最開心的時段。真羨慕可以專心修行的人，真懺悔自己，身不由己，無法專志於修行。知道每個人因緣不同，只能盡量安住自己的心，去隨順這個因緣。一心祈求：諸佛賢聖及龍天護法能加被於我，讓我安住在這條修行的路上，平安向前，直到——出家。這是我的願力，一定要成就。

感恩講堂師父，讓我安住於這個道場，我會精進修行。真的感恩師父們！

敬祝 平安吉祥

慈燈(Mettādīpā)居士女 合十

新書
訊息

親愛的讀者：

好消息！吉祥尊者的著作「自然的代價」已順利出書，歡迎大眾索取。

由於您對上座部學院出版品的護持，在短短二年裏，學院已順利出版了 10 本書籍。未來，學院將一本初衷地朝向在三年裏出版巴利三藏譯叢、帕奧禪師及禪師弟子三套叢書(預計約有二、三十本)，期能作為有心次第修習上座部佛教諸方大德學習之完整教材。

堅持佛法無價，學院出版物皆免費結緣贈閱，然每本書籍之印刷費(以 2000 本計算)，約需價值 10 萬元之費用，加上索書者眾，郵資也得由學院負擔，因此誠摯邀約十方大眾惠予助印佈施。此外，若能不指定助印書名，則學院更能妥善靈活運用助印淨資，無上感恩。

願助印功德，增長智慧，成為趣向涅槃之助緣。Sādhu! sādhu! sādhu!

護法會謹啟



爲什麼要學習阿毗達摩？

■羅慶龍

引言

三藏是律藏（毘奈耶）、經藏（修多羅）、和論藏（阿毗達摩）。阿毗達摩(abhidhamma)就是論藏，是三藏之一。阿毗(abhi)的意思是至高的、最殊勝的，達摩(dhamma)的意思是法。在北傳佛教大藏經中，也許大家不容易理解論藏的範圍是什麼，在巴利三藏（南傳上座部佛教所依據的三藏）中，論藏的範圍非常明確，就是七部論。他們分別是《法集論》、《分別論》、《界論》、《人施設論》、《論事》、《雙論》、《發趣論》。由於上座部七部論（論藏）本身已很龐大，再加上其註疏與疏鈔，更是精彩博深，初學者難以直接學習與理解論藏。

為了簡明瞭解論藏的要義，大約在西元五世紀至十二世紀期間，陸續地出現類似阿耨樓陀尊者所著的《攝阿毗達摩義論》（或別譯為《阿毗達摩概要》）等九部阿毗達摩的概要書。阿耨樓陀尊者善於攝收論藏的基本要義，他把論藏整理成易於理解的方式，所以他的著作成為學習阿毗達摩的標準入門書。他的這本《攝阿毗達摩義論》被視為打開佛法智慧大寶藏無可或缺的鑰匙。上座部的正統傳承認為論藏是由佛陀所教說（《論事》由弟子補述），這有別於早期的說一切有部及後來部派佛教，他們的論藏是由佛弟子所著，有好多部的作者更是在佛陀入滅之後好幾代才出現的弟子。這就說明為什麼在巴利三藏中論的範圍是明確的。介紹了什麼是阿毗達摩，什麼是《攝阿毗達摩義論》後，接下來要談的是為什麼要學習阿毗達摩。

學習阿毗達摩才能徹底瞭解佛陀的教法建立學習佛法的正見

不少佛友學佛一輩子，不知道佛陀證悟了什麼，不知道佛陀本身修行及指導弟子們修行的方法是什麼。不知佛陀是覺者，不是神。得定和證道證果搞不清楚，卻認為阿拉漢（阿羅漢）應該迴小向大、乘願再來。瘋狂努力，一心想要成佛，卻不知成佛的條件是什麼。學通了阿毗達摩，您將會真正認識什麼是佛教。也會相信上座部佛教的教理和教法是最接近佛陀時代的教理和教法。會對自己以前的無知感到好笑，也會慶幸自己終於能夠親炙佛陀的教法，解脫有望。

學習阿毗達摩能幫助對經典的理解並直接應用在日常生活上

佛陀為了引導根器不同的眾生修行及通達聖諦，採用種種方法以便能夠使其理解。在經中佛陀時常採用慣用語及世俗諦（概念法）；在論教裡的用詞則侷限在究竟諦（究竟法）。在經教中用了男人、女人等名詞；在論教中則把他們分解為純粹是無常、有為、緣生與無我的名色法。經教、論教用詞的不同，就如同水與H₂O的差別。經教被形容為「譬喻式或受到裝飾的教法」。而阿毗達摩被形容為「直接或沒有受到裝飾的教法」。因為論藏是以直接的方式全面地解說諸究竟法，而完全沒有受到裝飾。學會了阿毗達摩再去讀經，將能精確地理解經文的意思。須注意的，經教和論教並非兩種完全不同的教法。在某個程度上，這兩種教法是重疊的。但是實修觀禪的目標是諸究竟法。究竟法指的是心、心所、色法和涅槃，其餘所有法都是概念法。

更實用的利益，可直接應用在日常生活上。

可以對治苦，減少貪瞋癡。例如膾炙人口的經文名句「身苦心不苦，不受第二箭」（出自於《相應部·因緣篇·受相應·箭經》或《大正藏·雜阿含四七〇經》），學過了阿毗達摩的心路過程，對這句話將有會心的理解，在日常生活中受用無窮。每天都可以累積善業，每天都可以修善。這只是其中一例，就等待大家來體會了。

學習阿毗達摩才能徹底明瞭業果關係和生死輪迴，尚未學習阿毗達摩之前，我們對業果關係和生死輪迴大都只是停留在籠統的概念。阿毗達摩詳盡說明了八十九心、五十二心所、五門、意門、離門心路、死亡與結生的聯結。把業果關係、心相續流、色相續流、生死輪迴都分析至究竟法。在實修「緣攝受智」和「思惟智」時，甚至可「親眼目睹」業果關係和生死輪迴。這一點和後期發展出的唯識學理論有很大的不同。那是比較屬於形而上學，而南傳阿毗達摩所教的並不是臆測的理論，而是開顯生存的真實本質。所以上座部佛教認為阿毗達摩最能顯現佛陀的一切知智。

今生如想證道證果解脫生死非學阿毗達摩不可

這個時代，聽完半個或一個四句偈，就能了脫生死的人已經不存在。唯有老老實實「勤修戒定慧」，才能「息滅貪瞋癡」。也就是要修行、要斷煩惱就得修戒定慧三學。修三學，就得聽聞正法，先學習律、經、論三藏。根據阿毗達摩，要斷除煩惱、滅除一切苦，唯有通過道智。也就是

聖道才能斷除煩惱。這就要修觀培育觀智。前面提過觀智的目標是名色等究竟法，因此學習阿毗達摩的最後目的是為了修觀。修觀是為了斷煩惱，證道證果，解脫生死。

瞭解了阿毗達摩的要義，再讀《清淨道論》、《智慧之光》、《如實知見》、《菩提資糧》、《顯正法藏》、《正念之道》，七清淨、十六觀智的修行次第就會有清楚的概念。根據個人所知，當今帕奧系統的止觀修行學程，是把阿毗達摩理論和實修融合最徹底的教法。即使緬甸是研究阿毗達摩風氣最盛的國家，還是有不少阿毗達摩的學習者，不知道阿毗達摩的知識可運用在實修上。不曉得今生今世有證道證果的可能，只停留在累積資糧，來世再修的階段。大家要珍惜把握帕奧系統這個「奇世珍寶」的教法傳承，不管是先學後修，或是邊修邊學，都要學習阿毗達摩。

結語

短短的篇幅，無法完整地介紹學習阿毗達摩的重要性。若要稍微詳細一點的阿毗達摩簡介，可參考嘉義新雨雜誌第 34 期(2001. 2.) 拙文《讀唯識談阿毗達摩》。坐而談不如起而行，準備好葉均居士翻譯的《攝阿毗達摩義論》、菩提尊者英編，尋法尊者中譯的《阿毗達摩概要精解》、瑪欣德尊者講述的《阿毗達摩講要》、明法尊者編的《攝阿毗達摩義論表解》，再加上一位明師的指導，大家就可輕鬆上路，開始學阿毗達摩了！祝大家學習成功！

作者簡介：羅慶龍，1953 年生，台北縣雙溪鄉人。國立台灣師範大學化學系畢業，國立清華大學化學研究所碩士。嘉義高中退休教師，現學習於上座部佛學院。1998 年香光尼僧團「安慧學苑」佛學研讀班畢業，第二、三期進階級佛學研讀班結業。1999 年受教阿毗達摩於明法尊者。

活 動 訊 息

相關活動訊息或報名，請上網站、email 或來電洽詢，聯絡方式如下：
台灣南傳上座部佛教學院(Taiwandīpa Theravāda Buddhist College)
電話：06-2301406 0983350501 0983000560 傳真：06-2391563
Email:taiwandipa@gmail.com 網址：http://www.taiwandipa.org.tw

■第一期禪修暨法工成長營(上座部學院主辦)

師資：禮請吉祥尊者(Bhante U Maṅgala)、觀淨尊者(Bhante U Sopāka)等師長主持

日期：2010年1月23日~28日

地點：玉佛禪林(南投縣集集鎮富山里大坪巷36號)

活動內容：0123 08:30-09:30 完成報到 直至 0126 在玉佛禪林禪修

0127-28 早上 法工隨同吉祥等諸尊者戶外禪(可能有日月潭等)

報名方式：報名者分三類。名額有限，願任禪林法工者優先錄取。錄取者另行通知。

A：0123(六)-24(日)(17:00 離營) **B：**0123(六)~26(二)(17:00 離營) **C：**0123(六)~28(四)(17:00 離營)

*於報名表註明報到及離營時間，暨願任法工的項目及專長興趣。

*歡迎結伴參加 0124 10:00-12:00 (僧團誦經祝福暨托鉢應供 導覽禪林暨大眾用餐)不用報名。

■新春禪修營(上座部學院主辦)

師資：禮請瑪欣德尊者(Bhante U Mahinda)為營隊禪師

2002年於緬甸帕奧禪林受具足戒後，在戒師帕奧禪師的指導下修習止觀。

2006年3月起，任帕奧禪林業處導師。

2009年春 首度蒞台弘法

近年常受邀至中國大陸、台灣及新馬等地指導禪修，講授佛法。

日期：2010年2月7日~28日

地點：玉佛禪林

南投縣集集鎮富山里大坪巷36號

報名方式：5.1 禪修者分三類。名額有限，全程者優先錄取。錄取者另行通知。

A：全程 0207(日)~28(日) (0207 早上 08:00-09:30 報到，0228 早上 09:00 離營)

B：0207(日)~13(六) (0207 早上 08:00-09:30 報到，0213 早上 09:00 離營)

C：0215(大年初二)~28(日) (0215 下午 15:30-17:30 報到，0228 早上 09:00 離營)

*自選參加時間者，於報名表註明報到及離營時間。

5.2 法工 約 7-10 名 下午可參加禪修。請註明報到及離開的時間。

5.3 請求出家者，須先約定時間面談。錄取者，須先到學院。傳授戒法後，參加禪修。

活動結束後，短期出家者離開學院前，須先捨戒；亦得申請續住學院學習。



新春及元宵 祈福誦經暨供僧法會(護法會主辦)

地點：玉佛禪林(南投縣集集鎮富山里大坪巷 36 號)

活動內容：2010 年 2 月 14 日(大年初一) 09:30-12:00

皈依暨開示法會、僧團誦經祝福

供僧法會(親手供僧生活必需品，佈施者自備物品。若淨資紅包則交學院淨人)

11:00 僧眾托鉢(親手供養鉢食，即供食物於僧眾鉢內) 大眾在禪林用餐暨佛法分享

2010 年 2 月 28 日(元宵節 週日) 09:30-12:00

皈依暨開示法會、僧團誦經祝福 禪修營圓滿之功德迴向

供僧法會(親手供僧生活必需品，佈施者自備物品。若淨資紅包則交學院淨人)

11:00 僧眾托鉢(親手供養鉢食，即供食物於僧眾鉢內) 大眾在禪林用餐暨佛法分享

參加方式：歡迎大眾邀約參加。*應供者有學院比庫僧團暨學院主動邀請的諸多法師。

■第二期禪修暨法工成長營(上座部學院主辦)

師資：禮請馬欣德尊者(Bhante U Mahinda)為營隊禪師，自信長老及觀淨尊者等為營隊師長。

日期：2010 年 2 月 28 日~3 月 2 日

地點：玉佛禪林(南投縣集集鎮富山里大坪巷 36 號)

活動說明：2010 年元月 3 日舉行玉佛禪林禪堂啟用慶典之際，在諸上善人的隨喜下，發起筹建禪林的恆圓與心昱法師惠捨大施，供養禪林給學院。諸多法友滿心隨喜，終有禪林可安身禪修，亦期共同守護禪林。學院禮請瑪欣尊者指導禪修，並歡迎願任法工者乘此新啟之際，同來參加禪修生活營，攜手累積菩提資糧。

活動內容：0228 09:30-10:00 報到

10:00-12:30 誦經祝福暨功德迴向 僧團托鉢應供&大眾用餐分享

0228 下午 -0302 早上圓滿 禪修與法工成長分享

(0301 隨同瑪欣德等諸尊者戶外禪)

報名方式：名額有限，錄取者另行通知。擔任本次禪修營(0207-28)之法工及願任禪林法工者優先錄取。

*於報名表註明報到及離營時間，暨願任法工的項目及專長興趣。

*歡迎結伴參加 0228 早上及下午的活動，不用報名。

玉佛禪林交通方式

1. 自行開車—國道 3 號下名間交流道，由集集火車站前的道路往東向水里，至大坪巷之富山國小時左轉，順小學旁的道路往上，約一公里處向左即抵達禪林。2. 火車—二水火車站轉搭往集集之小火車。3. 公車—[南下]可至台中干城車站，搭乘總達客運往水里班車；每 15 分鐘一班次(二高車約 30 分鐘一班)，在大坪站(集集富山國小)下車即可。[北上]由二水、員林、竹山，搭乘員林客運往，在大坪站(集集富山國小)下車即可。



分享禪修兼短期出家心得



引介

Dear all,

引介一篇大四自立更生的學生之學習佛法歷程。
在我們偶遇苦悶衝擊時，也許可以紓解一些些壓力。
祝大家 喜悅平安
美真敬上

分享禪修兼短期出家心得

■弟子楊晶萍

序曲

中部台灣的炙熱陽光，將彰化員林小鎮照得金黃發燙，尾隨在觀淨師父(Bhante U Sopāka)與師兄後面托鉢的我，即使滿頭大汗也不敢吭一聲。畢竟，師父赤腳踏在高溫柏油路上行走，神色怡然自得；而我只是雙手合十，怎能連守住正念都做不到呢？

那一年是高中第二年的夏天，放學後常常跑到正法員林精舍，跟著簡老師、丁叔叔以及康伯伯聽聞佛法，在觀淨師父的教導下，教室沐浴在歡樂笑聲之中，勾起了我好奇心，也悄悄打開佛法聖殿一門細縫。

那時的我就跟全國三十幾萬的苦命高中生一樣，正賣命往大專指考的懸崖往上爬；遠遠的望見師父坐在樹底下安詳自若，起身拾起了鉢碗就走，好不輕鬆。這樣的畫面帶給我很大的衝擊，也生起了許多疑問。現在想想，那些疑惑成為這趟短期出家旅程的契機，渴望解開師父臉上快樂的秘密。

所以升上大學之後，師父在台南法藏講堂附設南傳上座部學院，辦了禪修兼短期出家的課程，問我要不要參加？我一口氣答應說：「好！」

啟程：落髮出家

「短期出家」顧名思義，藉由師父的帶領，體驗當出家人的短期生活，復歸原始佛法的教導，剃髮出家，持戒禪修。

在受戒之前的幾天，我與其他一同參加課程的朋友，預先到法藏講堂沉靜身心。帶領我們這趟旅程的是觀淨師父。第一天師父即告訴我們：「來到這裡，就不再是「在家人」的身分，應把自己當作『出家人』如理思惟。」出家人？我要如何將自己當作是出家人呢？我二十歲簡單的大腦細胞只描繪出一個畫面：一位穿著深褐色袈裟的師父，雙手合十念著：「阿彌陀佛」。除此之外沒有其他揣摩對象，我還帶著在家人的習性太重，在不能如理思惟之前，就感到一股內疚。

還好學院裡還有另外兩位南傳尼師，可以讓我學習。從如何穿衣到行住坐臥，都有她們在一旁細心的叮嚀與教導，十分感謝她們。接下來便是「剃髮」儀式，這一天剛好是講堂裡舉辦「認識釋迦牟尼佛」活動的第二天，知道我要出家的高中同學，遠從彰化雲林跑來參加這場盛會。十幾個人圍成一圈，屏氣凝神，注視慧喜師一刀一刀將我的長髮剪去。從他們滿臉敬畏的表情看來，不知情的人還以為發生什麼國家大事。

而我看著地上曾經是烏黑亮麗的秀髮，如今捲成一團一團散亂一地，突然有股噁心厭倦之感。這時候體悟到，這個軀體乃至於一根毛髮，一滴汗水，只不過是人類從出生到死亡寄託的肉體罷了。師父曾經問過我們，這個身體每天要尿尿大便，稍微不注意就受冷感冒，過度使用就疲累衰老，是不是也是一種苦？還說過：要是愛美的女性可以不為秀髮而不用洗髮精，那地球不用

受到的污染又有多大？想一想我才花了大把鈔票去離子燙，現在真覺得不值得。

跟我一樣年紀的同學看到我頭髮剪去大為驚奇，他們覺得我很勇敢。其實讓毛髮落地並不難，難就難在捨不捨得。退去對外表的執著只是短期出家的第一步而已，未來學習的還有很多。

托鉢

每天清晨四點半，天空還是一片藍紫色，禪修營的學員們早已清醒，在大殿裡精進禪修。敲敲鐘，六點，大家滿懷感恩的心情迎接當天的第一份早膳，盤子裡的一菜一饈皆是師父外出托鉢、法友發心供養及法工辛苦服務，才能得到的資糧。與我一同出家的聖蓮師告訴我，佛陀曾說過：「只要是遵循佛陀教導的弟子，都有一份飯吃。」沒想到從佛陀證悟到現在已經過了兩千五百年，我們的一切都是佛陀給予的。想到這裡，我心裡的正念更強。

到了八點半，通常是師父們托鉢的時間。有一天，我拿著托盤準備出發時，臨時有人告知我師父們應供外出，所以今天不用出去托鉢。可是我心裡頭想，托鉢是出家人的正命，一個人就不去，不是很奇怪嗎？所以我就獨自一個人去「執行任務」了。看到我要出門的一位師姐很緊張，跟在我後頭看看狀況，怕若是沒有人給我供養，她還是可以買東西湊合湊合。

南台灣的日頭很大，即使在寒冷的二月，雙腳赤足走路還是很溫暖。謹記著師父之前走過的路線，來到了廟前的早市，想起師父托鉢時總是駐足垂首，外貌莊嚴，不需言語的邀供，因緣自然形成。我跟著師父托鉢好幾次了，這次我學著師父的樣子，雙手平拿著托盤，低頭凝神不語。過了一會兒，早餐店的老闆娘供養了幾份三明治與饅頭。走到下一個路口的菜市場，也有幾家老闆供養食物，甚至東西用盤子裝不了，還請後面的師姐幫忙。

等回到了法藏講堂，大家已開始準備中膳，

桌子分兩邊，一邊是講堂準備的食物，一邊是平時師父托鉢回來的。我趕緊將食物放在桌上供大家食用。簡老師跟阿姨過來幫忙，我跟她們說：希望從托回來的食物中選出最好的，留下來供養師父。之後，聽說簡老師跟寶雪阿姨們都被我感動得哭了。

而我自己吃著盤裡的食物，感覺到心很平靜，當分清楚對食物的貪愛與必要時，似乎從五欲感官的控制中解脫出來，心裡輕安快樂。也清楚的了知，得到世俗的擁有真的只是一時，重要的是平時的善業，正念守護身心。今天能托鉢到這些善心人士的供養，若不是基於他們對佛法的信心，或是師父們平時累積的因緣，怎能讓小小人物的我獨自一人也能獲得供養呢？今天的托鉢之旅，讓我親身體驗到在兩千五百年後的今天，佛陀依舊養活了大家。

禪修

能夠學到禪修，學到一心只念住呼吸，了解到心念的生起滅去，真的是一大福報，尤其是在這色光靡爛、五欲沉淪的時代。剛當上大學新鮮人的我，看起來是新興氣息不受污染的國家小尖兵。其實面臨剛踏入大學的第一步腳，對於任何事物都好奇新鮮的不得了，年輕旺盛的心耐不住性子，脫離了沉重的大專考試，迫不急待想解放，想知道世界真的是書本說的那樣子？但我還記得師父說過大學有點像野生動物園，而世界就是我們生生世世不斷的輪迴。如果沒有一顆警覺冷靜的心，活力好奇的我很難醒覺到何謂沉淪於五欲。

有沒有試過在炎熱的夏天，奮不顧身將身體丟進泳池裡的清涼？空氣的悶熱消失了，聲音也隔絕在藍色透明體外，所有線條變得統一而扭曲，只聽到心清楚的跳動聲，寧靜而美好。這就是我靜坐的感受，佛法猶如藍色池水守護著心，隔絕外界的無明紛擾；透過平靜規律的呼吸，讓雜亂不安的心回歸清淨。

第一次學禪修也是經由觀淨師父的教導，那時候才高三，就感受到靜坐帶來的力量。而這一次來到法藏講堂舉辦的短期禪修營，日日密集的練習與師父詳細的指導，更是了解到原來自己只學到佛法禪修的入門皮毛。

專注在呼吸是第一步，更重要的是專注多久？又能隔絕妄念無明多久？而心是否有清晰明亮的禪相？光是走到這一步就花費了我不少心力練習，時常在挫敗與停擺中間晃蕩。但是每一次學習的成就感都很大，失敗讓我知道心的惡習有多重，而人的行為又多容易受心念影響，成就都在一心一念之間。

而每天最期待的就是觀淨師父每晚六點到六點三十分的法談了。在這裡我不敢說了解到多少佛法的奧妙，但可以說是一天功課的總複習，檢查所修言行如不如法？心如不如理作意？反省自己過去世修的波羅蜜有多少！更體會到師父教導我們的辛苦。

師父就像在黑夜森林裡提著一盞明燈，在前頭喊著：「往這邊走！往這邊走就能到達正確的道路！」必須一步一步的反覆指引，包容我們大小過失，還傳承我們佛陀的教法。當師父帶著大家念誦皈依授戒的時候，力量沉穩迴盪不絕，每個人雙手合十，用最大的心力發願：「願我沒有怨敵、無危難，沒有內心的煩惱，沒有身體的痛苦，願我隨時保持快樂。願一切眾生都能脫離輪迴，究盡涅槃！Sādhu！Sādhu！Sādhu！」我的臉上法喜充滿，好像真的解脫煩惱一樣的快樂！

感想

在短期出家最後一天的日子，向 Bhante U Sīla 與 Bhante U Sopāka 告假，並感謝師父二十幾天來的教導。Bhante U Sīla 開玩笑說：「今天回去你就可以吃晚餐了。」觀淨師父提醒我守護自己的戒行，鼓勵我持續精進禪修，尤其是在這五欲衝突

的時代，親近知識、安住於佛法是很重要的。師父的苦口婆心是可以理解的，像我這樣一顆年輕旺盛的心，對萬事萬物充滿了好奇與想像，不知道「回家」之後會不會把所有「出家」的東西還給師父？在這短時間內培育的佛法又能否撐得過世俗社會的大風大浪？連我都沒有把握。

但其實回家之後「禪修」才是真正開始，存在於生活的每分每秒當中。遇到每件事，我都會思考它的前因後果，分辨是否如法？而我又該怎樣如理思惟？即使常常也是陷入混亂當中，但我知道佛法在潛移默化下，領出我心裡平靜的聲音，彷彿有股沉穩有力的力量保護著我。尤其是面對忙碌緊張的日子，我都會回想起那段在法藏講堂禪修的日子，心是如何的專注而單一，深入直觸心湖最底層的地方。

「silence power，沉靜的力量！」這是觀淨師父常常告訴我的，我將它寫在一張紙上貼在床頭。日子一天天過去，反省累積下來的不善業，就算僅僅維繫一絲正念都需要很強的定力。同時更體悟到，要學習到正確真實的佛法是多麼難得，如果沒有遇到師父的因緣，我想搞不好都不認識自己，判若兩人吧。

我知道我還有待用功。師父曾經說過：「不要等到苦一大堆的時候才想到師父，平常要多用功。」希望平時就要注意呼吸，將心放在適當的位置，回歸當下，不追憶過去、不幻想未來，一切都變得真實有意義。將來能由師父這一扇門，進趣菩提正道。

最後真的很感謝法藏講堂短期出家禪修營的因緣，才能接受師父的教導與學習原始佛法，還有辛苦付出的法工與一起上課的同儕。弟子晶萍累積了很大的福報才有機會學習，雙手合十誠心感恩；sādhu！sādhu！sādhu！

弟子楊晶萍頂禮

迴響

Dear Daw Susaccā,

20/09/2009

Thanks indeed for the sharing, everytime heart touching....

Each word, each line, underneath,

I can see this girl, her calmness, bravery, and special insight to this world.... Rare as her age!

And that is the feeling she gave to me when we met last year

Even though I am much elder than her by so many years,

I feel so much to learn from her. She is remarkable, and worthy of admiration

After reading your article in our MAGAZINE-TO-BE Dhamma News and Nyanadipa's,

I guess we are lucky ones to have Bhante U Sopaka as our Dhamma and spiritual teacher

So I start to dive into my memory, fumbling around,

Couldn't really find many pictures having bhante and me,

Not like in yours and Nyanadipa's articles,

Full of pictures and images of your interaction in the daily life, so vivid.

Maybe that's because pictures are not my way to record bhante's data....

It's through his Dhamma talks, his great idea about rooting Dhamma in Taiwan

Infusing to my barren mind, little by little influencing me...

And that's why I throw myself into the voluntary work

(Well, I was supposed to just stay 3 months at TTBC and then say bye to Myanmar...

And it is via this channel of working, his great mind is shown

Since our accompanying with TTBC from the very beginning, and undergoing everything together,

Especially tough times, I have never seen or heard his given-up

Instead, he would find any possible way to remove the rocks in our way

And getting stronger to go further. He sets this good example for us

Besides, he is remarkably wise, creative, and intelligent

For his $3 \times 4 = 12$ formula, 12 stepping stones to attain Nibbana

3 foundation stones to actualize his blueprint of Taiwandipa

This was a bit overloaded to us in the beginning, especially in finance

As they are carried out at the same time.

But I am sure if we persist,

These 3 foundation stones will serve as an iron-triangle to stabilize Theravada's longstanding in Taiwan

Looking at the calendar, Sep 28, this date

Meant to me, just one moment while tearing it off before

But now it does mean to me

Through the people to whom the day appreciates

I jump to the right train, back on track, with all the beautiful fellows

Heading to the ultimate happiness.....

SO....LET'S SAY "HAPPY TEACHER'S DAY"

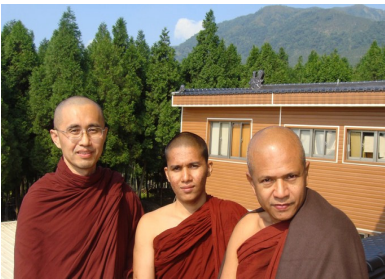
With metta

Sanghamittā



集集玉佛禪林供養紀要

■陳金佃



因緣真是不可思議！

猶記得會刊第四期中，bhante 開示鼓勵我們：「籌建森林道場，有賴眾緣和合，難則為難。若助緣現起，易則為易。此則首在弘護正法的純淨發心，僧信各適正行而合力共進，為所當為，累積菩提資糧。」

學院為籌建森林道場而找地，看到一適合的土地，且資具也不算很高。約有二十幾位法友看了都很讚嘆歡喜之際，隨即傳來有施主欲供養禪修道場給南傳上座部佛教的因緣。那是由慧定師提起的，說集集有兩位尼師(恆圓法師與心昱法師)，一則感於人生之無常、年紀也漸漸大了，再則聽到學院的理念與弘行佛法的狀況，想把辛苦籌建近二十年的道場供養給學院。

為紀念此不可思議因緣，略紀要事。

- 11/07 施主玉佛淨苑兩位尼師蒞院邀請供養。
- 11/08 由學院四位駐院師長及十多位護法會信眾〈含台南、嘉義、員林、台中等區〉，還有介紹的慧空法師等，一起到集集玉佛淨苑參訪，對於莊嚴的禪堂、男女眾寮房及週遭環境做了一趟初步的巡禮，莫不感到非常歡喜。當天初步確定供養事宜。還討論道場轉臨時登記為永久登記等問題。
- 11/26 11月25日二尼師再到學院邀請11月9日蒞院的尚智禪師，26日禪師與兩位學院駐院師長，由羅老師開車，再訪玉佛淨苑，與兩位施主洽談致有以下的摘要：
 - 一、辦理永久登記，與代書簽約時，由目前法定所有人為代表。
 - 二、兩位師父需要考慮的問題是如何在此修行和安養，學院有這個責任妥善安排修行之外的安養空間（修行時遵守共住公約，安養的處所則為私人空間）。兩位老人家在此奉獻這麼多年，和一般來學習的尼師是不一樣的，這是除衣食住藥外的特別照顧。



三、協商一個適當時間，學院開始負責這裡的一切事物（譬如運作、開銷、建設、貸款利息等等），兩位師父就安心修行和安養，不要再覺得對這裡還有責任和壓力。

四、永久登記可能需要一段相當的時間，為預防無常到來時產生繼承的問題，並所有權轉移的法律程序，同時預立遺囑，以順利完成建寺安僧弘法的願望。

五、儘速規畫學院師長進駐並舉行禪修營。但還無法確定何時。

六、空間使用上須略調整出入口，以利比庫僧安住。

■12/02 兩位施主一致希望學院能夠儘快進駐使用道場，12/02日再度蒞院邀請尚智禪師於 2010 年元旦期間的三日禪因緣。並進一步確定供養給學院，由學院駐院師長帶領道場。另討論到道場負責人與住持轉移後的適當人選。

■12/14 供養暨法律登記等事宜，各方皆有共識，學院師長〈觀淨 Bhante & 德勝 Bhante〉與法藏講堂住持慶定法師一同前往玉佛淨苑，研商確定進一步的細節，摘要如下：

1. 先轉以慶定法師的名義登記為負責人，而學院的師長為實際的接受者。這也是駐院師長一致的意願。
2. 以玉佛禪林之名弘法。另擇緣邀請帕奧禪師給禪林的巴利名稱。
3. 禪林場地需要修改與整理之工程委由員林丁敏哲師兄負責。
4. 法律事項之聯繫與了解由末學〈金佃〉負責。
5. 禪林的資具與學院必須獨立出來分別處理，邀請員林法友做簡易的流水帳。

■12/19-20 學院法工 20 餘人至禪林大掃除整理。晚上觀淨 bhante 開示時提到：學院由五位 bhante 組成指導(nayaka)師長，實際管理及帶領禪林。

■2010 尚智禪師主持元旦三日禪

■2010 年 1 月 3 日，玉佛禪林禪堂啟用慶典暨供養儀式。

初詣玉佛禪林



■王寶昭 2009/12/21

1. 啟程

懷著感恩及歡喜心參與學院活動，於 2009 年 12 月 19 日初次往詣玉佛禪林。一早七點整，由台北搭高鐵南下台中烏日站，承蒙學院及護法會法友貼心安排，正杰師兄特地開車由台中過來，再至員林與正奇師兄、女玲師姐、沛淳師姐會合，一行五人開開心心地往南投集集方向前進。

想到已經參訪過玉佛禪林的法友們，對其人、地、事、物樣樣都讚嘆有加，如今自己即將身歷其境、親眼目睹、親身體驗，那種既期待又興奮的心情，就像國小時候第一次參加學校遠足一樣，頓時彷彿時光倒流，有一種返老還童的感覺。

2. 初見禪林

抵達時已有多部車早先到了，看見觀淨尊者笑容滿面站在大殿門口，與法友們交談著。頂禮過師父後，一夥人在師父帶領解說下，先行參觀並瞭解整座禪林裡裡外外的環境、設施及景觀。只見先到的法友們正忙著整理、打掃新蓋好的三樓大殿及寮房，將鋪在地上保護木製地板的紙板收拾好，擦洗玻璃窗、拖地、等等。

安單的時候，見到美真師姐及瑪玲師姐正在打掃女眾寮房，她倆興奮地說：「感覺好不真實喔！沒想到學院的森林道場，居然在這麼短的時間內實現了，好像在作夢。」筆者很高興地回應：「人有善願，天必從之。」

猶記得不久之前，隨著學院師長、信眾一行人，浩浩蕩蕩前往嘉義竹崎附近勘查森林道場用地。其處景觀雖美，然需闢地整建，森林

道場要從無到有，可謂困難重重，實非短期間內可成就。沒想到經過短短兩個月，大家即身在嶄新、巍峨的大殿禪堂內，聆聽師長開示，真可謂「美夢成真」。

3. 禪林簡介

玉佛禪林位於南投縣集集鎮，屬於小山城中的森林道場，海拔約 400 多公尺。南投是台灣本島唯一不靠海的縣行政區，正好位在台灣本島的中間地帶。集集鎮是南投縣面積最小的城鎮，以長達 4.5 公里的樟樹群綠色隧道和小火車聞名遐邇。玉佛禪林後倚集集大山，前面遠眺濁水溪，地理位置絕佳。四周遍植珍貴的台灣肖楠，有林間小道可供經行，而且人車稀少、空氣清新，是一個極適合禪修的森林道場。南投因氣候溫和，宗教風氣極為興盛，加上民間信仰，道場、寺廟隨處可見。

禪林的主要建築物有兩棟，前後相通，依著山勢坡度而建。前棟為宗教區，後棟為生活區。前棟一樓挑高到二樓為大殿，兩側門上玻璃鑲有法語：「佛日增輝」、「法輪常轉」。大殿中間供奉一尊白玉釋迦牟尼佛，法相莊嚴，禪堂場地極為寬敞，約可容納 50 ~ 60 人靜坐。二樓為女眾寮房，由後棟中間出入。三樓前棟為禪堂，中央供奉一座高達一公尺多的木雕釋迦牟尼佛，慈愍俯視眾生，令人不禁生起虔誠禮敬之心。禪堂場地大小與一樓相同。後棟為僧團及男眾寮房，由右側門進出，恪遵「男、女眾由不同出入口進出」之戒律。

4. 心得分享

凡事「先求其有，再求其備」，以禪林現有的設備規模，已經遠遠超乎學院僧信法友們原

先所預期的；猶如在沙漠中見到綠洲般，讓大家眼前為之一亮，感恩、歡喜、讚嘆之聲不絕於耳。

感恩佛陀及諸佛菩薩、龍天護法慈光加被；感恩帕奧禪師十餘年來不辭辛苦幾度來台弘法，感召來台指導禪修所教導的學習者（心昱法師），能夠會同恆圓法師，發心將兩人的畢生心血，無私奉獻給上座部佛教學院；感恩學院代院長—觀淨尊者期勉學院僧信的增上善緣；感恩慶定法師的鼎力護持；感恩學院護法會諸位法友同心協力護持僧團。祈願天下有情眾生皆能有此福報來親近三寶、護持三寶、感恩三寶。

對筆者個人而言，三寶猶如慈母般，來到學院見到僧團師長，如同在外遊子重回母懷，自然而然感受到那份安全及溫暖，孺慕之情油然而生。回想 2008 年 10 月間筆者因緣際會來到學院，初次親近以上座部僧團為代表的三寶，有幸受教於悉達拉長老、觀淨尊者以及諸多師長座下，在善知識師長們的引導之下，開啟了三藏聖典智慧寶庫學習之門，初嘗「深入經藏，智慧如海」法味之後，從此心安住在學院學習佛陀教法。

如今，學院三寶之光將隨著 2010 年 1 月 3 日禪林正式啟用後，由南台灣擴大照耀至中台灣，進而普照全台灣，成為台灣之光，讓學院成立的宗旨：「植根佛陀教法於台灣」，更加落實付諸實現。類似帕奧禪林的森林道場—玉佛禪林，更可讓有志於禪修的我等同好們，不但免於舟車勞頓出國奔波，節省時間、體力、金錢，更可在熟悉的生活習慣與本土環境中安頓身心、精進禪修，真是法友們莫大的福報。因此，在感恩之餘，誠摯邀請法友們在禪林正式啟用後，能踴躍報名參加學院舉辦的禪修營以及相關的佛法學習活動。家住中部的法友們，請您就近利用工作餘暇，規劃一趟森林之旅，攜家帶眷到禪林走走。讓全家眷屬在享受

禪林豐富的芬多精之餘，更可向兩位法師請益佛法、薰習法義，進而慢慢提升為佛化家庭。或是發心整理庭園環境、到無農藥菜園澆水種菜，己利利人，不但自己受用，累積佈施的菩提資糧，也共同守護禪林，何樂不為呢？

或許是巧合吧！參與學院活動當天（2009/12/19），大殿前正在整地的挖土機等工程機具，屢生故障延誤工程進度。晚上自信長老簡短開示後，即應心昱法師請求作晚課誦經迴向。正當會議結束，大家返回寮房休息之際（21:02），發生今年全台最大地震（規模 6.8），相當於八顆原子彈爆炸的威力，全台各地上下左右搖晃約數十秒。雖然中央氣象局強調這起地震是正常能量釋放，但是時間上真的未免太巧了吧，令人印象深刻，特為之記。

編按：感謝寶昭發心將學院師長的開示錄音整理成文字，讓更多無法到場或下載的法友分享法義。不僅如此，在寶昭向觀淨尊者請益的往來書信當中，字裏行間自然流露出不少珍貴的甘露法水，而我們也幸運地同享這份清涼…隨喜寶昭之善業，願成為涅槃之助緣。Sādhu! Sādhu! Sādhu!

☆ ●南傳上座部佛教學院TTBC 寄給 寶昭王、護法會 顯示詳細資料 09/9/8 ↶ 回覆

寶昭及護法法工:

確實令人感動。

- 1.自己寫下弘護佛法的文章，重而複閱、如理審思，重複同一善業，這屬於24緣之“重複(āsevana)緣”。
- 2.依業產生果報的優先順序，重業、臨近業、慣行(ācinnā)業、已作業。慣行於聞法、憶念、再審思法義之善業，將成為有力的臨死速行心，投生人天善道，於該善道將聞法即趨入佛陀之教。
- 3.親近善士、聽聞正法、如理思惟，培育最好的資糧以導向禪那、道心之善的重業，最上防護眾生於生死輪迴。

有些禪修者輕於親近中服務善士，或疏於聞思憶念佛法，但唯好標說止觀道果，而實漂流於三寶之外，聞思筆記師長的開示，既助善士方便弘法、又自聞思法義，集資糧以趨證菩提！

隨喜寶昭的善業，護法法工們同享此功德！

bhante

2009/9/8 寶昭王 <wpchao0218@gmail.com>
- 顯示引用文字 -
- 顯示引用文字 -

↶ 回覆 ↶ 回覆所有人 → 轉寄 ● 無法和 寶昭王 即時通訊

巴利語教學

■U Aggañña 尚智禪師禪修營 回向偈

Imāya dhammānudhamma-paṭipattiya buddhaṃ pūjemi

以此法隨法行，我禮敬佛陀。

Imāya dhammānudhamma-paṭipattiya dhammaṃ pūjemi

以此法隨法行，我禮敬正法。

Imāya dhammānudhamma-paṭipattiya saṅghaṃ pūjemi

以此法隨法行，我禮敬僧伽。

Addhā imāya paṭipattiyā jāti-jarā-byādhī maraṇamhā parimuccissāmi

依此而行，我肯定將會解脫 生、老、病、死！

護法會邀約佈施

啓建玉佛禪林 概覽



1. 緣起

於 2008 年初，台灣南傳上座部佛教學院(Taiwandīpa，TTBC)初成，旨在「植根佛陀教法於台灣」。近兩年來，點滴修弘佛法，在禪修方面，漸發展成常年的禪修中心，對外也舉行了十餘次禪修營。基於大眾的共同體認：學院需要適合的禪修道場。因此，我們發起「籌建森林禪修道場」。即便學院僧信的力量微薄，我們相互期勉：「籌建森林道場，有賴眾緣和合，難則為難。若助緣現起，易則為易。此則首在弘護正法的純淨發心，僧信各適正行而合力共進，為所當為，累積菩提資糧。」緣於這份純淨發心與正行，感召龍天護法及施主等善緣，就在我們南北尋覓道場用地之際，感恩恆圓法師和心昱法師應緣出現，無私地供養玉佛禪林給學院，禮請學院指導(nayaka)師長帶領禪林。再則感恩法藏講堂住持慶定法師，一如對學院的守護，慈任禪林的法律登記等重要事宜，助益學院安心規畫禪林法務，啟用玉佛禪林。

我們虔信：諸尊善士以清淨因緣共成玉佛禪林，正符「佛日增輝 法輪常轉」的法語(玉佛禪林一樓禪堂的大門)，當可助益佛陀教法植弘於台灣。

2. 玉佛禪林現況與建設藍圖

玉佛禪林位於南投集集小鎮，坐倚集集大山，二樓禪堂前眺濁水溪，海拔標高 400 多公尺。禪林已有一建物群。現有建物約 70% 為宗教空間，含兩層的大殿與禪堂(A 區)，共可容納禪修者約 120-160 人。禪堂後的生活空間約佔建物的 30%(B 區)，含住房、廚房及浴廁等，適合常年住眾約 20-30 人，短期的禪修營極勉強時可容納 50-60 人。為善用整體空間，顯然地，還需增加生活空間與公共設施。這就是第一期建設的待增重點。

禪林可使用地約佔一甲二分。地上的現有建物群皆已完工，建物前的廣場與兩側則待整理(C 區)；建物的後面是經行處與小樹林(D 區)，屬於國有林地，佔地約五分。廣場前與左側的草地(E 區)，現植檳榔間雜餘樹，平整易建，待變更寺院的臨時登記(寺名玉佛淨苑)為永久登記後，預定在這區域開始第二期建設。建設的重點之一是生活空間，以便順利舉行 100 人以上的禪修營。重點之二是比庫僧眾的住處、僧團開會誦戒的界場(sīma)暨如意寮等出家眾的空間及教室，以便出家修學、僧眾安住。

簡言之，玉佛禪林的地理位置及建設藍圖，可頌以一偈：「依山望水坐山腰，藍天綠樹宜人風；玉佛示意禪林現，安僧植法聖道宏」。

3. 啟建禪林

第一期待增項目及經費

啟建玉佛禪林的第一期建設，含啟用的設備，待增項目要點如下：

- 一、增加生活設備如寮房、托鉢堂約 200 萬
- 二、整理大殿前面的廣場、庭院約 150 萬
- 三、禪堂如木質地板、影音設備約 200 萬
- 四、工程餘款約 300 萬
- 五、變更寺院臨時為永久登記約 550 萬
- 六、托鉢交通車約 150 萬

預估至少約需 1550 萬元。(若有結餘，轉為道場一般支出及第二期建設)

4. 誠邀贊助

玉佛禪林經長期精心籌建，將於 2010 年元旦期間首次舉行禪修營，並於元月三日舉行禪堂啟用慶典，亟需有應急的基本設備、必要的整建及生活設備。朋友，誠摯地邀您同來奉獻一份心、一份力，珍惜這個植福的殊勝因緣，以期「佛日增輝 法輪常轉」、安僧及利樂廣大佛友，植弘佛陀教法於台灣。

只要發心，500、1000 元不算少，5 萬、10 萬不算多，同樣功德無量。Sādhu! Sādhu! Sādhu!



邀約佈施「啟建玉佛禪林」細目一

待增生活設備之項目與經費

一. 緣起

玉佛禪林經恆圓與心昱法師，集台北等信眾之發心，至心誠願「佛日增輝 法輪常轉」，盡心致力籌建，歷約二十載。二位法師欣喜台灣南傳上座部佛教學院，尊者們軌於律而行弘於法，以「植根佛陀教法於台灣」為宗旨，正可落實衷心所願。

在諸上善人的隨喜下，於元月3日的禪堂啟用慶典之際，二位法師惠施大捨，滿懷喜悅地供養玉佛淨苑給台灣南傳上座部佛教學院，禮請學院指導(nayaka)師長帶領，以期弘法利眾。

禪林已於元旦期間，禮請學院的首席指導師長—尚智禪師，圓滿指導短期禪修營，受益法友試用禪林。接著將於1月23-27日之間，禮請吉祥尊者指導禪修暨法工成長營。2月份，禮請瑪欣德尊者指導20多天的禪修營。兩安居期間，預定由緬甸的大長老禪師領眾，指導禪修。

在禪林的第一期建設中，兩層禪堂構成的宗教空間已足容百人以上的禪修者。基於元旦期間的試用經驗，為使2月份的禪修營能讓60位左右的禪修者安心禪修，現前禪林急需增加一些生活設備。

二. 發心項目與費用

以下為施主可發心之功德項目：

1. 尊者(bhante)等男眾的簡易住房及衛浴設備約100萬（預定用8只貨櫃屋各約10萬及8套衛浴各約2萬及整地等）
2. 會客室兼小參室約15萬（預定用1只貨櫃屋附設1間簡易廁所及內部設備）
3. 大殿右側之托鉢堂約45萬（約30坪左右，為鋼骨結構，包含洗手台）
4. 二樓向外至大殿間的遮雨棚約20萬（約15坪）
5. 簡易停車場約10萬（佔地約250坪，回填碎石級配整平）
6. 水電設施、通訊設備及護法會辦公室設備約10萬

三、捐款方式

1. 郵政劃撥捐款：請填妥劃撥單（帳號—31451523；戶名—法藏講堂），至各地郵局辦理。（請註明啟建玉佛禪林）
2. 捐款專戶：第一銀行(007) 新化分行 帳號：625-50-287595
戶名：法藏講堂(玉佛禪林專用帳戶)
3. 支票捐款：抬頭請寫「法藏講堂」，掛號郵寄至護法會(辦公室設於法藏講堂)。
4. 信用卡捐款：請於學院網站下載「信用卡捐款授權書」並填妥您的資料，傳真或寄回護法會。
5. 金融卡捐款(ATM) (3、4、5項請註明玉佛禪林)

護法會通告

親愛的諸位護法會會員，吉祥平安！

元旦佳節方過，又將迎接農曆新春。在這家家團圓歡樂的季節裡，欣喜分享學院的喜慶訊息：玉佛禪林誕生了！以後好樂禪修的修行人又多一個寧靜林園。

學院成立屆兩週年，禪修、出版、弘法等法務持續精進進行，感恩師長 Bhante 們和法工的勞心勞力，感謝諸位無私的奉獻護持。

誠摯邀約諸位秉持以往的淨信心，繳交 2010 年的年費（1200 元），也誠懇邀約大家共同護持玉佛禪林的諸多建設，尤其是約略 300 萬元的工程餘款，以減輕護法會的負擔，更有餘裕護持 Bhabte 們弘法利眾。

願您的點滴佈施善業，助成各種增上緣，俱得身心安樂，成就至上涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

護法會法工合十敬謹

護持學院與講堂項目

1. 護持禪師暨弘法師培訓計劃～
2. 籌設森林禪修道場基金～
3. 助印學院出版品(聖典暨禪師們著作中譯及出書計劃)～
4. 一般其他～

護持專戶 (請註明護持項目，共四大項)

1. 銀行轉帳：銀行：京城銀行 分行：歸仁分行 戶名：法藏講堂
帳號：0501-2501-2067 (銀行代碼 054)
(請在轉帳收據上，註明姓名、電話、地址後，傳真至 06-2391563)
2. 郵政劃撥：帳號—31451523 戶名—法藏講堂
3. 籌建森林道場：銀行：第一銀行 分行：新化分行
(專用帳戶) 帳號：6255-0287-595 戶名：法藏講堂

法藏講堂附設 台灣南傳上座部佛教學院

地址：71148 台南縣歸仁鄉民權八街 85 巷 1 號

Address：No. 1, lane 85, Ming Chuen Street 8, Guei Ren Siang, Tainan, Taiwan

TEL：06-2301406 0983350501 0983000560 FAX：06-2391563

Website：<http://www.taiwandipa.org.tw/>

Email：taiwandipa@gmail.com

收件人：