



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

TTBC: Taiwandīpa Theravāda Buddhist College

2009. 10 第 4 期

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



目 錄

專 文

0.1 上座部佛教植根台灣之一滴/觀淨尊者 2

1 皈依三寶

1.1 師長動態 4

1.2 尚智禪師簡介 6

1.3 專題報導---2009 年緬甸參學及帕奧禪林出家之饗宴
/作者黃啟明、觀淨尊者等潤補 7

2 研讀三藏

2.1 四種真實的法/悉達拉長老 18

2.2 阿毗達摩日用/僧友師 19

2.3 禪修旨要/瑪欣德尊者 22

3 勤修三學

3.1 出雨安居的僧團活動 28

3.2 尚智禪師蒞台主持禪修營 21/27

3.3 2009-2010 禪修營預定時程 29

4 植根台灣

4.1 護法會議紀錄/王寶昭紀錄 30

4.2 籌建森林禪修道場新進度/陳金佃 33

5 佈施護法

5.1 慈照台灣/觀淨尊者

—為台灣 88 水災受難者功德迴向 34

5.2 諸施法施勝/羅慶龍 36



上座部佛教植根台灣之一滴

■代院長 比庫觀淨有感於學院僧信會議

1 溯源佛教

苗在陰角，奮力向陽，終成大樹，涼蔭世人。



在台灣、乃至在華語圈，我們幾經探索，尋趨真理，進而值遇長老的教說(Thera-vāda)，指向智慧之光，終於安頓在佛陀的教導(Buddha-sāsana)。

在當代南傳大師住持的道場中，緬甸帕奧禪師(Pa-auk Sayadaw)帶領的帕奧禪林，是一個很好的宗教典範。在禪林，常年近五百比庫組成的莊嚴僧團為首，共近千禪修者，依教奉行，勤修戒定慧，進而取證道果，以傳承佛法。台灣等地的眾多華人，為了探溯教法，前往禪林精進修習；或在自己的國家，參加帕奧禪師或其弟子指導的禪修營。歷經十數年的溯流尋源，我們認識到：依循帕奧禪林的宗教典範，正可安穩行證於佛陀之教。

2 植根教法

而今，我們為了相互守護修行的善緣，在台灣(Taiwan-dīpa)依法與律，逐漸結合；為了照亮自己的菩提道，我們禮請帕奧禪林為主的僧眾駐院教學，以利植根佛陀的教法於台灣。換言之，我們認識到：復歸佛陀的教導，已從尋根期到了植根期。是以，成立台灣南傳上座部佛教學院及護法會。

在成立護法會的啟事中，揭示學院僧信的定位與性質：「傳教是出家眾的責任，護教是在家眾的責任；僧信依律共構教團，僧團帶領教團 令正法住世。傳教、護教乃教法之雙翼」。



3 護法進程與現況

大家同心「籌設護法會，旨在護持上座部學院」。落實於護法進程，「初期的工作是護持學院的運作」。這方面，已略具輪廓。

而學院草創一年多來，在僧團帶領之下，幸得護法法工的參與及施主的護持，大家協力合作，敬謹學習，安泰慢行。雖待充實者多，

點滴的弘法事項，可大分為三類：

1 皈依三寶

僧團長期駐院教與學，舉行僧團會議，圓滿了第二年雨安居(vassa)。

帕奧禪師等諸多尊者蒞院或短期駐錫教授，華緬等師長將長年駐台弘法。

咖提那功德衣、入雨安居、新春祝福等慶典，圓滿舉行。

2 研習三藏

師長除在院一般的佛法開示，亦屢應邀至台各地弘法(亦曾在新馬)。

曾開設阿毗達摩、巴利語，現還有緬語課程。緬甸師長開始試用華語開示。

陸續發行了三套叢書(巴利三藏譯叢、帕奧禪師叢書、禪師弟子叢書)。

3 勤修三學

護法淨人更熟巧地護持僧眾，師長亦講授相關之戒學。

學院已漸發展成常年的禪修中心，歡迎大眾隨時來院專心禪修。

至今已對外舉行十餘次禪修營。

護法會等法工除了上述的護法事宜，護法法工逐漸組成、法工到院輪值漸趨穩定，還在學院指導之下，發行護法會訊(已至第三期)。

4 朝向中期目標與共勉

前人種樹，今人乘涼；今人種樹，後人乘涼。

珍惜前輩今賢的努力，省思既有的弘護經驗，來自禪修者與信施的建議，及學院僧信的堅固共識，護法會決定將護法進程推向中期目標之一：「籌建森林禪修道場，…以利台灣承續佛陀的教法，佛弟子修證菩提之道」。

為了圓滿建設森林禪修道場的目標，我們更得重視當前的每一個行業。因為佛法是行業主義，行業本身即是目的，不單只是手段，行業的積累自然感生未來的功果；善的將來目標不能合理化現在的惡行。讓我們以虔誠的心，憶念三寶的功德；以感恩的心，誠謝龍天護法及施主，特別是慶定法師供出法藏講堂，支持學院。謙和學習，善巧護法；同心協力，互助相勉。守護法友的道業，更為自己的現證菩提，勤修三學。

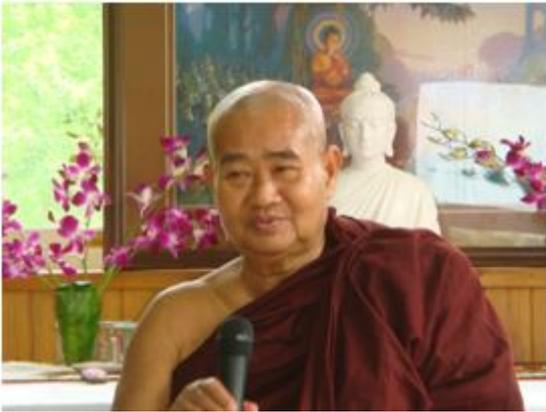
最後頌願 學院僧信為植根佛教的努力，成為證悟涅槃的助緣；點滴滋潤樹苗，以待枝葉繁茂，來人得庇蔭於三寶，受用聖法的果實，究竟安樂。



* 師長動態

學院精神導師

帕奧禪師(Pa Auk Sayadaw)



2009 年在美國後安居(至 11 月 1 日),安居後在美短期教授後,預訂 12 月初回新加坡,決定明年特別禪修營事宜。

原駐院師長

- 智行尊者(Bhante U Nyanacara 比庫戒齡 16)
- 觀淨尊者(Bhante U Sopāka 比庫戒齡 13, 兼學院代院長)
- 妙喜尊者(Bhante U Sunanda 比庫戒齡 11)
- 德勝尊者(Bhante U Puññasetṭha 比庫戒齡 9)

新到師長

- 尚智禪師(Bhante U Agganna 阿甘雅, 比庫戒齡 18) 預訂 2009 1109-1220 駐學院教禪
- 自信長老(Bhante Visārada, 比庫戒齡 24) 預訂 2009 年 12 月 14 日蒞院,先預訂駐院約半年,指導僧團事務暨教學。澳洲籍西方長老,能說寫華語。

自信長老簡介

- 1960 出生
- 1982 大學畢業
- 1987 受比庫戒於澳洲
- 1989 至泰國參學
- 1993 回澳洲,並開始學習巴利語
- 1994 至錫蘭參學 ne in forest areas (June 1995)
- 1997 在錫蘭值遇帕奧禪師
- 1997 6 月起,大部份修學於龍樹禪林(Nā-Uyana Forest Monastery)
- 2008 7 月起,受邀至馬來西亞教授



弘法要事

9 月 5 日

陳信義居士(觀淨尊者的俗家父親),邀請供養學院僧團誦經、說法,並廣供養學院住眾及信眾,最後迴向功德給亡妻陳楊廣居士及亡子陳永昆居士。🌸



9月10日

羅慶龍居士(學院護法委員)及兄弟等，邀請學院僧眾至老家，誦經、說法、應供，並為往生父母功德迴向。🌸



9月27日

葉金川居士(緬甸華人，住東港)閤家，邀請學院僧團應供，為新居啓用誦經、說法及祈福。



10月5日

慶定法師(法藏講堂住持)返講堂、探訪學院，話別悉達拉長老，並感謝長老弘法於台灣的努力。法談之間，法師再度表達惠施講堂給學院，亦可作為籌建森林道場之準備。席間，並曾討論籌建森林道場之切要與注意要點。



🌸10月8日

悉達拉長老返緬前先至新馬弘法，智行尊者及觀淨尊者亦應新馬之邀而同行。學院學院住眾暨禪修者至高雄機場送行。





尚智禪師 (Bhante U Agganna 阿甘雅)

預訂 2009 1109-1220 駐上座部學院教禪

—帕奧禪林的最資深禪師之一

通英 緬等語言。曾修學與教禪於緬甸

帕奧(Pa Auk)禪林及斯里蘭卡的龍樹林
(Na-Uyana)，曾教禪於東南亞及中國。



1953 出生，緬甸人。畢業於仰光大學

1992 在帕奧禪師座下出家，於禪師的

嚴格指導下修習止觀業處。

1996 隨帕奧禪師至斯里蘭卡弘法

1997~1998 在斯里蘭卡指導禪修

2000 隨帕奧禪師在馬來西亞檳城指導禪修

2000~2001 在斯里蘭卡指導禪修

2005 在吉隆坡指導禪修

2008 在中國與印尼指導禪修

Bhante U Agganna was born in 1953 and graduated with a BSc degree in mathematics from Rangoon University. He started practicing as a lay Buddhist in 1989 and was later ordained by his teacher, Pa-Auk Sayadaw U Acinna in 1992. From years 1997-1998 and 2000-2001, Sayadaw taught meditation to both lay people and monks at various centers in Sri Lanka including the Dhammayatana, in Meetigala and Polgassovita Vipassana Centre. While in Myanmar, Sayadaw taught meditation at the Pa-Auk Forest Monastery. He also taught at the International Buddhasassana Meditation Centre in Thanlyin, Myanmar as an assistant teacher. He later returned to Sri Lanka to continue his meditation practice and teaching at the Nauyana Forest Hermitage. Sayadaw has also taught at the Pa-Auk Meditation Retreat in 2000 at the Penang Buddhist Association, Malaysia, .2005 at Kuala Lumpur and 2008 at China & Indonesia.

2009 年緬甸參學及帕奧禪林出家之饗宴

----- 生命旅途的轉折與成長 * 接續禪林與學院的法緣 -----

■作者黃啓明

■觀淨尊者等詞補

1. 序幕·起程

2008 年下半年全球金融大風暴，我所服務的公司受到雷曼兄弟波及而搖搖欲墜。已在職場滾盪三十年的我，也正思索如何尋找「漂亮下臺的身段」。此際，好友杜輔仁兄剛從上座部佛學院短期出家回來不久，慈懷慧心的他，告知學院明年二月份有帕奧禪林參訪的訊息，並且邀約同行。緣於過去曾經對「止觀」有所接觸，且在輔仁兄第一次出家時，有幸與悉達拉長老及觀淨尊者有兩面之緣，經過數周思慮，遂乃告知可以同行，並以此「出國」為由，提報退休申請。世事如棋，告知後，反是輔仁

兄無法成行，然幾經周折又逢春，終遂可以同行。一個訊息的聯結，讓我走出職場，尋

找生命的涼陰，有機緣披上保護法途的袈裟，此或佛家語「不可說」。

元月二十九日〈農曆初四〉，與輔仁兄一同至台南學院，聆聽觀淨尊者對這次行程

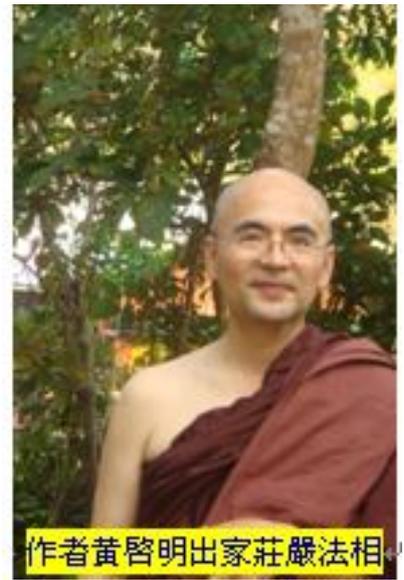
的安排及途中需注意的事項。當天下午，寶昭師姐與好友周憲衛師兄亦從台北趕來會面，順便了解學院活動之概

況。此次同行者共有八位，悉達拉大長老、觀淨尊者、Viriyā Sayalay(在這次朝禮中改名

為 Saṅghamittā)、管鳳九、龔良勳、丁敏哲、杜輔仁、黃啓明。我懷著臨淵履薄的心境，為即將投諸的未來感到興奮而徬徨，也準備好迎接我下一階段的生命旅程，追隨僧團，行於林

間小徑，尋訪佛陀的古道。

二月四日清晨五點，提著簡單的行囊，生平第一次穿夾腳鞋外出旅遊，既驚扭又不自在。但行前聽說緬甸的比庫都打赤腳，我也就



作者黃啓明出家莊嚴法相



隨順放下開步走。清晨七點的機場已見不少出入旅客，於大廳的一處角落，先行落髮的敏哲師兄已先至相候，一會兒管鳳九、龔良勳師兄亦陸續來到。我們在候機室與悉達拉長老及觀淨尊者會合。經過近四個小時的飛行，進入了佛教的國度—緬甸。由空中俯瞰最先映入眼簾的是櫛比鱗次的佛塔，以及一望無際綠意盎然的田野風光，此時東坡《望雲樓》詩不由浮印心中：「陰晴朝暮幾回新，已向虛空付此身。出本無心歸亦好，白雲還似望雲人。」

2. 首邑仰光

下了仰光機場，莊爾群師姐已在入境大廳



迎接大家，隨即備車前往市區住宿的飯店。到了飯店安頓好後，爾群師姐帶我們去當地的傳統市場準備各種所需。有賣紗龍、佛畫、藥品、日常用品等，商品擺設奇特，很具市集特色。

莊師姐是緬甸籍的華人，通華、緬、英語，有她從頭到尾幫忙大家，一切都熟悉方便許



多。師姐也是學院在緬的主要淨人，助成學院的很多法

務，方便台地學院師生在緬的學習與生活。一路同行，不只見證緬甸佛友的虔敬三寶，也學

到很多居士行儀與淨人的要領。

其間也參訪了世界和平塔 (kabaye pagoda)。起造此塔是爲了紀念二次世界大戰結束，世界重獲和平、緬甸獲歸獨立。塔旁有洞窟般的大會堂，仿佛教第一次結集聖典的七葉洞而建。佛曆 2500 年(西元 1956 年)緬甸政府護持，邀請 2500 位東西方僧伽，在洞窟內舉行第六次佛典結集，於佛教文化史上具有非常重大的意義。根據此，現已發行第六次結集版的巴利大藏經光碟(CSCD)，內容完整收編律經論三藏、註解與疏抄，及《清淨道論》等重要藏外文獻。

華燈初上，我們轉往嚮往已久的大金塔，一禮悠古佛跡。大金塔(Shwedagon)的初建，始於佛陀的時代。緬甸的二商人(大布沙與婆利佳 Tapussa & Bhallika)，在佛初成正覺後的第四週，供養佛陀鉢食；佛賜與八根頭髮。他們回到仰光時，起塔供養。

歷經修建，現今的大金塔有東西南北四個門，沿著階梯而上，上面是用大理石鋪成的平



台，平台中央是大金塔的主塔。四周有形

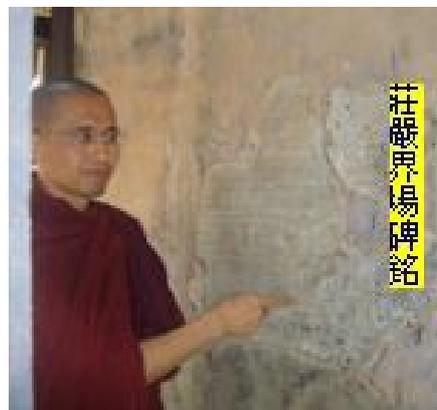
態各異的六十四座小塔，壁龕裡都設有佛像，閃爍著金黃色的亮光。寬闊平滑的大理石面走廊，金碧輝煌，莊嚴祥和。來自甚多善男信女環繞著金塔浴佛或叩首膜拜，有的則盤腿閉目唸經，祈求佛祖的庇佑。祂守護仰光，象徵藉是緬甸，也是佛教世界的聖地。

3. 古都庇古



二月五日清晨，大眾驅車南下，沿路朝聖，漸往帕奧禪林。首抵南緬古都庇古(Pegu)。遠在郊區已看到庇古大佛塔(Shwemodaw)。大塔幾經修建，現今的塔基還有地震倒下的舊塔，約 373 英尺，乃全緬最高的佛塔。這塔也是緬甸佛塔建築的典型佳構。中心是高聳的主塔，向外是平鋪空地，供繞塔。再外一層是附帶的小佛塔，供集會、休息或護塔會辦公室，等宗教生活用；庇古大佛塔在這一層植育濃陰

的樹，格外清涼。再外則是朝塔的四方廊道。大金塔的建築勝於重寶華飾與群塔疊構，這塔



則層次分明，結構井然，典雅樸實，清涼宜人。

庇古的諸多史蹟聖地展示了其為古都，非常值得巡禮僧團和合統一的「莊嚴界場(Kalyāni-sīmā)」。這界場乃受到十五世的達摩悉提(Dhammazedī)王護持，派留學僧至楞伽島(Laṅka-dīpa)，返緬而建，以在此僧伽重歸和合，淨化佛教。王欣感傳承教法的盛事，特立碑銘記事。這碑銘也是現存最早的緬甸史文獻。

悉達拉長老教了十八年的聖典學院也在

庇古。其中有一間古樸而典雅的房子，是悉達拉長老的母親供養蓋給悉達拉長老所住，悉達拉長老的臉頰上映照著慈母的光輝，神情顯得和煦愉悅。



悅。

近午時分，來到法曜(Lin Yauk GI)長老(長老乃帕奧禪林的教誡師長)帶領的聖典學院，看到很多小沙馬內拉在用功背誦經典。不一會兒就打板用齋，近百個小沙馬內拉整齊排隊魚貫進入齋堂用齋。不少小沙馬內拉的父母都默默來到學院供養護持，慈心照耀在聖典學院的每一個角落。

4. 大金石佛塔

下午再向南，左轉往 Kyaiktiyo 的聖山，朝禮大金石佛塔。緬甸人都希望這一生能到此一遊。車行到聖山外圍的入口，因山路陡峻，且路權歸私人所有，須買票搭車才能入山。看到一輛輛的大卡車迎面而來，每輛車上都橫列著一排排的木板凳，一部卡車可容納五十個座位，點人頭收現金。車緩緩前進，隨著顛簸的



山路搖搖晃晃蜿蜒而行，忽高忽低，途

中還經過幾處管制站停車檢查，同樣依人頭抽稅。



經過了近半小時的折騰，到了聖山的山腳下下車，爾群師姐幫每人都備好一根木杖。悉達拉長老銜領我們沿蜿蜒山路而上，路上不時看到有坐轎的遊客經過，有些婦人頭上頂著食物或木柴，往山頂邁步而走。天色漸暗，愈來愈感受到聖山幽微寂靜的氣氛。晚上大夥往聖山觀賞夜景，在空曠的山頂上，一塊貼滿金箔的大金石，幾近騰空佇立，僅一絲絲繫在另一塊大石頭上，而蔚為奇觀。構成這一奇觀，除了鬼斧神工的巨匠妙思，最重要，大金石內植入佛陀的頭髮舍利，石頂再立佛塔。這就是大金石佛塔，聖山的精神堡壘。很多善男信女在此焚香膜拜祈福，有的徹夜打坐，期望早日證得解脫。我們也合掌禮敬，凝神憶念不可思議的佛功德。



翌日清晨，隨著悠揚的梵唄聲響起，再次前往參觀，白天怡人的景色，讓人有一種此地風光即佛天的舒暢。在大廣場看到有位盲胞拄著拐杖，嘴裡唱誦著響亮的巴利經文，一次又一次來回地走著。在下山的路上看到一位比庫，一步挨一步，一心頂禮往山上經行。也有位殘障的信徒，用雙手、雙腳著地，努力地往上爬著，以行動表示內心的虔敬。也有位穿著清修服的道人，用

掃地的方式由山下掃到山上，除塵滌垢地修練。亦有留著山羊鬍、戴著帽子、手裡托著鉢的修道士，心眼相對地沿路而上。小店旁看到媽媽幫小沙馬內拉整理袈裟準備托鉢等動人的畫面，讓人印象深刻。

5.法源金地達通

下山後再往南，驅車前往法源金地—達通(Thaton)。依緬甸的教史，這是阿育王時代派來僧團，傳承教法至東南亞的聖地，古稱金地(Suvaṇṇa bhūmi)。東經山路，法傳耀於泰國，再演教於柬埔寨與寮國，乃至越南南部及中國雲南之西霜版納等，加上緬甸，形成東南亞的南傳上座部佛教傳統教區。



自達通傳至較北的庇古，建立緬甸南部蒙族的佛教古都。11世紀時，首次統一緬甸的巴甘(Pagan)王朝，即是從達通迎請巴利三藏及僧團，暨佛教的工藝之士，建設巴甘王都為佛塔城；還遠從楞伽島(Laṅka-dīpa，今日錫蘭)，請回巴利三藏，以植根上座部佛教。幾經傳演，緬甸已成為佛教古國、僧伽的園地。現存的達通大佛塔見證佛法住世，供人禮拜。

帕奧禪林即是位於佛教傳統濃郁的金地，獅子吼，轉法輪；也從受庇蔭於菩提樹的錫蘭，請回分枝自佛世的菩提樹，植於帕奧禪師的寮房與禪堂的中間。

學院依帕奧禪林為宗教典範，植根上座部

佛教於台灣的宗旨，正是依循這個教法源流：「佛陀於閻浮島(Jambudīpa)創覺，弘法建僧；長老聖弟子於楞伽島(Lankadīpa)傳承上座部佛



教(Theravāda)。就弘揚上座部佛教於台灣島(Taiwandīpa)而言，即是令正法光照台灣(Taiwan dipeti)，成為台灣之光(Taiwanodīpaṃ)。一言以蔽之，『植根佛教於台灣』(Buddhasāsanassa mūlāni Taiwandīpe otarantu.)」

6. 帕奧禪林

從仰光直接搭車到帕奧禪林約須七-八個小時的路程。以往到帕奧須經渡輪，近幾年來才改善為陸路直達，替禪修者省卻不少旅程上的勞累。緬甸目前尚屬軍政府管轄的國家，行程中偶爾會遇到武警的盤查。一路上設有很多簡陋的柵欄收過路費，但車內只要有比庫在座就會很受禮遇地免收費過關。馬路兩旁隨時可看到比庫在路上行走，晨間更是到處可見托鉢

的比庫，甚為壯觀。



車輛緩緩經過林蔭幽徑，駛進帕奧禪林。觀淨尊者指著路旁的老樹，敘述老住持植樹蔭後人的故事。帕奧禪林佔地約二百五十甲，分上、中、下院。

下院負責住老僧眾及女眾，並處理佈施事宜。向內走往中院，我們五位就是在此求受比庫戒。上院清靜禪修，就是莊嚴山，我們通稱的帕奧禪林。

我們到達下院時，一位和藹慈祥的長者老悉臘尊者(Bhante U Sila，2008年10-12月應蒞學院弘法)及德天尊者(2008年駐學院的安居僧)已在門口迎接大家。其中，老悉臘尊者是禪林的後勤大總管。在台已親過兩位尊者，所以顯得格外親切熱絡。短暫的寒暄後，我們五位即將短期出家的師兄弟，在兩位尊者的協助下備妥出家必備的用具，隨而前往上院圖書館的寢室。我與輔仁師兄住一間，隔壁是敏哲及良勳師兄，鳳九師兄單獨一間，觀淨尊者及悉達拉長老住在附近的寮房，爾群師姐及 Viriyā Sayalay 則住下院。觀淨尊者住的編號 242 寮房，是一對住在高雄的夫婦師兄姐所發心供養起建的。晚上我們五位到僧團執事人處，辦完入住禪林的手續後，就回圖書館就寢。

Continue



帕奧禪林全景(上院·中院·下院)及主要設施

7. 全村大供養

二月七日一大早，我們五位新人到托鉢堂當法工，先學習服務僧團，幫托鉢的比庫打飯菜。托鉢堂每日有近千禪修者用餐，外國的比庫優先打齋，後面再接著是緬甸的比庫及沙馬內拉，最後才是在家居士。隊伍安靜而井然有序，偶而有外面的信眾，帶著食物前來供養比庫。

事，不管男女老幼都穿著像新年一樣喜氣的服裝，期待這一天的到來。比庫在廣場陸續下車，按戒臘高低，打著赤腳、右手托著鉢排成一列列，沿著街道開始接受供養。比庫的左邊排著一列穿著白色整齊服裝的淨人，協助比庫收取供養物，不一會兒，又換成淨人幫僧伽拿鉢接受供養。街上一片的寧靜沒有雜音，當比庫走過時，村民亦都打著赤腳，微笑供養，虔誠禮敬。



早上剛好碰上帕奧一年一度的全村大供養盛事。一早村落的車輛就開到禪林，一車車地將幾百位比庫送往山下接受全村大供養。村落的景象樸實無華，大部分是木造的房屋，馬路是黃澄澄的泥土，掃得格外乾淨。居民為迎接這

此際，天、地、人三者為一，佛法貼近眾生，眾生心向三寶。頓然的心神攝受，讓我充滿法喜，也看到土地的力量，以及釋尊、阿拉漢的威神力。佛陀的教法落實於生活，一掃過去大乘度眾小乘度己之說。村民供養以米為主，淨人協助裝袋上車，走完全村約二個小時，著實上了一堂寶貴的人生課程。

8.受戒·「台灣五比庫」

是日下午一點鐘，觀淨尊者邀請華人 Pesala 尊者當我們的剃度師，先帮大家圓頂。



三點半，在圖書館樓上的佛堂，我們五位新人受身沙馬內拉戒，穿起袈裟，悉達拉長老為戒師，各授予法號，我們五人正式成為沙馬內拉。

原本是來尋求解脫的，但袈裟一穿煩惱馬上臨身。為了袈裟這一塊布如何穿好，不在外面出窘，我們幾個每天都半夜四點多鐘就起床



練習穿衣，我幫你、你幫我，但總是穿不順。我多虧有輔仁師兄幫忙，總算安然的度過此關，然而要能順手熟悉，已是三個星期以後的事。

感謝美好的福報因緣，才受完沙馬內拉戒，隔天二月八日早上七點半，在中院的禪堂就接著受具足戒。由於觀淨尊者在台已向禪林僧團主要職事人一月圓尊者(Bhante U Candima)請求，慈允隨行的五人速能在禪林受短期比庫

戒，經月圓尊者妥善安排，及悉達拉長老的戒齡高德邵，諸山長老都來共襄盛舉。受戒前，僧團誦經祝福，我們領受法雨甘露。我們分兩批受戒，我與輔仁及鳳九師兄一組，敏哲與良勳師兄一組，前後歷時一時四十分，誦完羯磨



文後，我們五位正式成為「台灣的五比庫」。步出禪堂，老悉臘尊者的故二等善女人，已準備好汽水與觀淨尊者交付的物品，在門口供養大家。善巧尊者也幫忙照相留念(2008年駐院的安居僧)。感恩諸方善緣及施主的用心，我們今生幸值佛法，更能出家為僧，安住在大威德的僧團中。

下午五點 Pesala 尊者到觀淨尊者的住處，教我們穿好袈裟的要訣—首先要學會安



住，一次次慢慢地練習直到順手，不求一次就好，因那是「貪」。袈裟是成就阿羅漢很重要的一項功課，隨時藉助僧團的力量，不偏離正知正見。

在禪林期間，我們五人每天托鉢完，即到觀淨尊者的寮房一起用餐，觀淨尊者同時會交待當天的行程，並教導相關法要及注意事項。Pesala 尊者每天下午都來，教我們五位新比庫戒律，點說修行的法要，要大家修行永遠不要去注意時間、年歲，對生活要出離，依止在佛陀的教法上，少事、少物，而能在法上活出來，活出「止」的力量。太多的目標和追求，會失去單純、減少快樂，須守護好自己的善心。

9. 供僧、誦戒

二月九日是帕奧禪林一年一次的供僧大會，很多出家眾從各地組團來參加這次的盛會。大會堂設在下院的禪堂，僧伽按戒臘的高低排比而坐，我們五位沒有戒臘的排在最後面。會場約有近千僧眾參加，並看到約有百名北傳的出家眾參與此會。法會進行莊嚴祥和，



從早上七點五十分至十時三十分結束。步出會場，走廊兩旁已站滿善男信女，準備好供養給比庫們的食、衣、住、藥等豐盛的日用品，一個接一個供養禮敬，讓我們再次看到信眾對佛法僧三寶的信心。

這一天剛好為月圓日，下午四點正，在上院的法住禪堂舉行誦戒。誦戒前，比庫與比庫

要先彼此懺悔，誦戒時是以蹲的方式進行，前後約二個小時。我們五個新比庫蹲不到半個小時，兩腳就開始搖晃，順勢改為側坐的方式而坐，整個會場完全攝受在響亮的誦戒聲中，不看戒文，琅琅上口，相續連貫，定靜而有威力。誦戒的尊者是康沙那禪師 (Bhante U Kañcana)，幸運地，觀淨尊者也曾帶領我們去參禮。在禪林的日子，每見到尊者，都心生尊敬與安詳。更幸運地，尊者後來也蒞院教授 (2009 年 5-6 月間蒞學院)，利樂台灣的求法者。法住禪堂是禪林的精神堡壘，禪修的中心，一年除了誦戒、入雨安居、出雨安居等僧團重要集會，其餘時間都做禪修使用。

二月十一日原安排到禪林外的村落去托鉢體驗。我們是外國人，須事前登記核備，然而前一天太晚不及登記，因而取消體驗活動，誠為此行未圓滿處。禪林對外的活動漸漸進入尾聲，觀淨尊者每天看似閒而事多，仍為植根佛



陀的教法於台灣，穿梭於禪林中拜訪及邀請可以到台灣來弘法的師長，會見老友，接見訪客。二月十二日並帶著美心尊者〈輔仁師兄法名〉參加僧團大會觀摩學習，在僧信的共識會議了解各地的弘法情形。觀淨尊者認為台灣幸有禪林可為宗教典範，須學習的地方仍然很多，得各護自己的業行，大家同心協力弘護教法。

10.參長老·訪小沙馬內拉

觀淨尊者在這段期間，每天仍撥出時間帶著我們「台灣五比庫」參訪長老、禪師。其中一位一位是禪林戒臘最高的長老 (Ye Ou Sayadaw)，仰光中分院的住持。



禪林到處都是小木屋，比庫們一人一間。走進小木屋看到內部簡單的陳設，一張小木床、袈裟、鉢和幾本經書，每位長老及禪師都隨緣自在，安定而有力量。我們都感受這美好的因緣，請求開示聆聽法益，內在充滿著法喜。

禪林內有個沙馬內拉學院，台灣的「三大尊」—觀淨尊者、悅音尊者與智者尊者，帶我們穿過森林小徑，通過簡單實用的小木板橋，就到這座「森林小學」。



很難得看到三位兄弟同為沙馬內拉，怡然自得地各自在樹底下背誦經典。觀淨尊者往前和他們「論法」，期盼學院早日也教與養一群小

沙馬內拉！



11.回程

時間匆匆，來到禪林參加盛會的國內外團體皆陸續返回駐地。二月十四日下午，悉達拉長老及觀淨尊者，帶領大家到帕奧禪師的寮房，向代理住持布德林 (Budalin Sayadaw) 大長老辭行 (帕奧禪師雲遊在外)。

二月十五日清晨五點半，我們驅車離開禪林 (Sayalay Saṅghamittā 及管鳳九師兄留下繼續禪修，龔良勳師兄已先行捨戒返台)，行前，老悉臘尊者依依不捨地在門口送行，德天尊者



及爾群師姐則將一路隨行到仰光。老悉臘尊者的故二已備好餐點，讓我們帶往山下村落的小店用餐。

回程向北，沿途參訪。除再訪古都庇古等聖地，下午前往學院護法會賑助緬甸風災時，所援建的雷古(Lhe ku)禪林—帕奧禪林在仰光



西北的分院。已蓋好兩間寮房，部份工程還在進行。這見證並加深台緬佛教的佛法淵流，亦微表台灣(佛友)感恩緬甸大地子民。爲了確實做好援建計畫，在禪林期間，觀淨尊者帶領大家參訪牟救大長老(Mojion Sayadaw)，並爲援災



計畫做先前的了解。至仰光時，悉達拉長老及觀淨尊者，還抽空召開當地僧信會議，由爾群師姐與敏哲師兄報告會援助緬甸風災的狀況，以待總結。回學院後，援緬計畫的成員決定，所剩的援助淨資全供養牟救大長老主持的道場。援緬風災計畫、感恩專案，至此畫下完美的句點。

晚上住仰光道場，再次前往大金塔，不一樣的是，身著袈裟已成爲一介比庫，心態有很

大的轉變。

二月十六日清晨，至德勝聖尊者俗家，接受家人的應供(德勝尊者人在台灣的學院)。中午至仰光機場搭機返台，登機前，德勝尊者的媽媽再次在機場附近的餐廳爲大家準備午餐，並預先準備好尊者所喜歡吃的糕餅，請我們轉交給在台灣的尊者。慈母心繫千里之外的兒子，不思量，自難忘。

告別悉達拉長老、德天尊者、爾群師姐後，觀淨尊者帶著輔仁師兄、敏哲師兄及我登上飛機。此刻，穿著袈裟第一次搭機，內心法喜充滿，宛如包著袈裟的嬰兒，得使生命獲得再生。回台後繼續留在學院參加瑪欣德尊者的禪修營及阿毗達摩研習，三月四日與輔仁師兄在悉達拉長老及觀淨尊者的監護下捨戒。

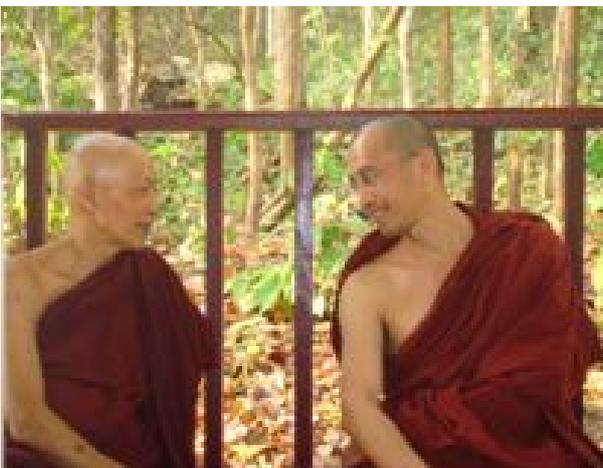
12.感恩·祈願

短短一個月的旅程中，讓我的生命做了一次美麗的大翻轉。最大的收穫是，在禪林期間的薰習，親身感受到「戒定慧」的真實義。進而在全村大供養中，看到「僧信一體」的自然宗教文化，真實地感受到那是「慈心禪」的極致發揮。並在僧團服務中，能讓自己一顆塵封久蛀的心開始發酵融化，此行真可謂今生最大的幸福。

此行也深廣化對佛教文化的認識。緬甸乃佛教古國，今日的僧侶約有五、六十萬人，高度受到民眾的禮敬，今日的佛國。佛教不僅僅只是部份人的宗教典範，更是全民的文化傳統。在古蹟聖地方面，三大聖地是仰光的大金塔、聖山的大金石佛塔、北緬曼德勒的大牟尼(Mahāmuni)佛，我們由仰光向南，朝禮了前二者。在佛教古都城，三大古都是北緬的巴甘城、

東緬阿拉干的苗屋(Arakan Mrauk-U)、南緬的庇古，我們參禮了後者。到了帕奧禪林之後，親睹大僧團外出接受全村大供養、在禪林出家為僧、應大供僧的福報、上禪堂、參加誦誦，以身作證緬甸佛教文化的精髓。同行的陶藝家杜輔仁，深受感動，回台後，結合宗教與藝術，獻身創作佛塔陶藝，即將成果作品展。還想北行之路，參訪緬甸。

在禪林這段時間，五位短期出家的比庫受到無微不至的呵護。由於月圓尊者的妥善安排、悉達拉長老的「光環」，成就莊嚴的戒會。德天尊者帶著我們去爬山，認識禪林的環境。特別是老悉臘尊者，其故二及德勝尊者的親人，也都深怕我們飲食不習慣，特別給予照料。觀淨尊者帶領大家去參訪的還有錫蘭的聖戒大長老(Ariyasīla Mahāthera)、蒙族人禪師優果長老(Yogo Sayadaw)、新加坡分院的禪師歐岡大尊者(Bhante U Ukkamsa)，教外國人的禪師郭偉大尊者(Bhnate U Kovida)，等善知識。禪林長老和藹可親，承受護教；看到觀淨尊者與老友如父子兄弟般的情誼，一幕接一幕的生動畫



面。這些點滴，述說學院與禪林的深厚法緣與恩情。我們新學待修而同享福田，善要珍惜。能說的，就是感恩；能做的，就是報恩。

時間飛逝，今已捨戒八個月。雖然耳際不時地縈繞著，觀淨尊者依引佛說：「親近善士、聽聞正法，如理思惟，法次法行」，以判合學院的教學重點：「皈依三寶、研習三藏、勤修三學、滅盡三毒」，來落實學院的宗旨：植根佛陀教法於台灣。但畢竟出家與在家是完全不同的世界，很快的又落入世俗。「世俗與勝義」的平衡是需要教團力量的支持，何其有幸，台灣有南傳上座部佛學院，台緬等尊者組成的僧團帶領大家，正為弘傳佛陀的教法而奉獻。我為滄海一粟，僅將此行心得做一微薄之分享。

願佛陀的教法，深植於台灣，普及有緣世人。薩度！薩度！薩度！



學院預訂 2010 元月參學緬甸與帕奧禪林，歡迎想參加者與學院連絡報名。



四種真實的法

■大長老教誡學院僧信 觀淨尊者翻譯

今天長老教誡的主題是：實踐四種真實的法。

1 財物與佈施

我們自己所擁有的財物，因為敵人的關係（敵人是指例如：國王、火災、水災等），任何時候都可能損壞。所以，這些物品不是真實的。既然我們所擁有的這些物品不是真實的、是不可靠的，我們可以實踐佈施的法。

利用財物來實踐佈施的法之後，我們要找更真實的法。

2 身體與持戒

我們自己的色身有種種的病，不論何時都可能完全壞掉的。所以，我們的色身也不是真實的東西。既然身體不是真實的，我們就善用它來受持戒，實踐比身體更殊勝的戒法。

善用身體來受持戒法之後，我們要找更真實的法。

3 生命與止觀

我們自己的生命也不是永遠的，隨時都有可能死。所以，生命也不是真實的。我們這個不真實的生命，要怎麼善用呢？最好用我們的生命來學習止觀，獻身致命，不畏生死。

奉獻生命來禪修之後，我們要找更真實的法。

4 弘護佛教與涅槃

我們自己有很好的業，幸運地值遇佛陀的教法。進而，成爲弘揚佛陀教法的出家比庫或者是護持佛陀教法的在家信眾。僧信兩眾和諧、合作，又有共同目標，同心來弘護佛陀教法的話，佛陀教法可以顯著在世間，正法久住，植根於台灣。但若沒有僧信同心弘護佛教，教法的生命沒有辦法住立在世間，唯有退逝。

弘護佛陀教法而欲得教法之真實，那就要親證涅槃。所以，弘護佛法之際，要以體證涅槃爲究竟的目的。

結要與鼓勵

結要今天的教誡：這四種真實的法是：1. 佈施。2.持戒。3.修習止觀。4.體證涅槃。實踐的次第是：1.用我們的財物來佈施。2. 用我們的身體來持戒。3.用我們的生命來修習止觀。4.弘護佛法之際以體證涅槃爲目的。

現在我們有幸值遇佛陀教法，有善緣同心弘護佛教，我們要存著一種心：以體證涅槃作爲目的。祝願大家：

以弘護佛教的功德 成爲證悟涅槃的助緣
(nibbānassa paccayo hotu)。Sādhu！ Sādhu！
Sādhu！

緬語教學

Mingala pa, paya 願師父吉祥
u din pa de, paya 頂禮師父
jeju tin pa de, paya 感恩師父
mama, paya 是的，師父

分享阿毗達摩學習心得

■作者 僧友戒尼(Sayalay Daw Saṅghamittā)



自己接觸南傳佛教，其實只有短短的一年半，是個初學者。對阿毗達摩的理解，也僅止

於去年上過智行尊者的幾堂課以及今年到緬甸參學時，正好遇上 Dr Mehm Tim Mon 在禪林三個星期的密集阿毗達摩課程。很懷念當時在學院上課的情形，由於一星期只有三堂課，因此同學們都格外期待。除了法是殊勝外，在禪林赫赫有名的老師竟是如此平易近人，多年的教學經驗，將原本已是系統化的阿毗達摩知識再化爲簡單公式，輕鬆易學，明瞭易懂。智行尊者來台也將近一年半，目前仍在成大認真地研習中文，已經可以和大夥兒生活會話，也偶爾鬧鬧笑話。因此得知淨心將於十月份邀請智行尊者教授阿毗達摩時，便自告奮勇隨行，藉翻譯之名，實乃欲溫故知新。

阿毗達摩絕對不是一門束之高閣的學問，而是真正讓我們在日常生活中，作爲檢視自己起心動念的標準，確定是善或不善心，以及這些心念究竟會對我們的生命造成什麼樣決定性的影響及後果。在此與大家簡單分享自己的學習心得，希望能去除一般人對阿毗達摩的陌生感，進而好樂學習，讓自己更貼近生活，更認識生命。

喜俱智相應無行心

記得初到學院時，偶爾會在師長開示或與居士談話中，聽到這麼一句[喜劇智相應無行心]。當時很納悶，自己薰習佛法多年，為何從沒聽過？後來上了智行尊者的課，才知道原來是[喜俱智相應無行心]，我想沒有接觸過阿毗達摩的法友們，大概也和我一樣鬧過這樣的笑話吧。對於想要累積善業，修集菩提資糧的人來說，就不能不認識這顆心。喜俱智相應無行心是欲界八大善心之一，如果我們在日常生活中做每一件事情，都是用歡喜心(喜俱)，且明白業果法則，知道這是善業且會帶來善的果報(智相應)，又自動自發，不是透過他人的鼓勵或慫恿(無行)時，所成就的善業是八種善心當中最殊勝，最強而有力的。一樣是喜俱智相應，但有行(即須透過他人的慫恿或自己鼓勵自己)的另一顆善心，由於是被動生起，相對地，所成就善業的力量就不及於喜俱智相應無行心。再介紹八大善心的最後一顆心，捨俱(沒有快樂的感受)智不相應有行心。譬如說，有位女孩在母親的要求下(有行)，沒有感受快樂(捨俱)與不知道這是善業的情況下(智不相應)，幫忙作家事洗衣服。這樣的善業和前面兩顆心比起來，功力就差很多。結論就是，雖然同是善業，但發心不一樣業果也大不同。

愁悲苦憂惱

一般人大概都知道貪心、瞋心、忌妒心、等為不善心。但如果再追問，貪心長什麼樣子，可能只是會得到像貪吃流口水，或者見錢眼開的答案；瞋心長什麼樣子？面紅耳赤、破口大罵的

生氣模樣。的確，透過上述的表象可以明顯知道一個人是否起了貪心或瞋心，但微細的心念是無法從表面看出來的。譬如我們以為瞋心只是生氣，事實上小至最細微的煩悶、擔憂、悲傷流淚、大至暴怒，全部都是與瞋根相應的不善心。以前總以為自己憂國憂民，是一種高尚的情操，或者見到別人受苦也要跟著流淚，以為是一種真正的悲愍，否則就好像是鐵石心腸。等學了阿毗達摩之後，才發現由於自己缺乏辨識這些善心與不善心的知見，造成錯以為不善心為善心，而錯用其心，想想真的是很冤枉。最嚴重的就是，決定投生哪一趣的臨死速行心若是緣此不善心，也必定往四惡道去。由此可見，我們一般人在生活中所累積的不善業遠超過於善業。換句話說，我們投生到惡趣的機率遠大過於善趣，這就是為什麼佛陀掬一把土於手上說，能投生到善道的人，少得猶如我手中泥，但投生到惡趣者的眾生卻多如地上塵。

驚人的統計數字

根據阿毗達摩，當我們一眨眼，已經有數十萬億個心識剎那生滅。也就是說從我們動一個念頭到開口說話或者完成一個動作，在這過程中所生起的心識剎那已多到不可數，每一個心念雖然升起就立即滅去，但絕對會留下業力。且只要一個心念就能夠作為決定下一期生命的臨死速行心的目標。這就能解釋為什麼在這一期生命，造了某一項惡業，譬如殺人，卻要投生到地獄中受苦，想脫離卻幾乎了無出期，正是因為從一動念到惡業完成所產生的數不清的心念所導致的果報。

觀自在

寫到這裡，是否會讓大家覺醒到認識自己的心是多麼重要呢？你是否也體會到真正的行善到底要在哪裡下手呢？你能分辨出休息或懈怠嗎？是精進還是折磨？謙卑或忌妒？我慢或自信？捨心或冷漠？若不能分辨諸心，我們不但不能修集更殊勝的善法，連最基本的守護身口意恐怕也無法真正落實。

學佛道上一路走來，很慶幸自己總算能夠次第而學、次第而作、次第行道。回想過去所學，可以用霧裡看花，永遠隔著一層神秘面紗來形容。若非[不可說不可說]，便是[一語道破]。前者猶如中國山水畫，大片的留白顯現出虛無飄渺的最高意境，就在這無限想像空間中，佛教文學亦得發揮到淋漓盡致，登峰造極的境界；後者或自許為悟道者的一句話、一首詩偈，言簡意賅，一即一切，一切即一的頓悟，其實對一般人來說，又何嘗不是一頭霧水。對自身修行之道，亦難覓下手處，因為境界實在太高了。我猜想對許多人來說，所謂的最高境界，恐怕多來自於這些文學詞藻的堆砌與素養吧，是否真正看破？見道？值得省思。而對我個人而言，惟有清清楚楚、明明白白、實實在在，聖者走過的道路，才能讓我深信地跟從，畢竟走錯路，是要付出的很大代價。

還記得在緬甸上課時，教授問我們 what is the art of life? 什麼是生活的藝術？他說若能時時保持在善心的狀態就是生活的最高藝術了。這句話我印象深刻，也與大家分享。最後，引用

尋法比庫在其譯著《阿毗達摩概要精解》序中最後的幾句話，也是我個人修道的自我期許，贈送給大家做為法的禮物，期待日後尊者到淨心授課時，學員也和我一樣獲得諸多法益。

重覆是為不再重覆，努力是為不再努力，厭離是為不再厭離，休息是為一切止息。願正法久住! Sadhu! Sadhu! Sadhu!

活動通告

一日禪修暨開示《清淨道論》的禪修法要

* 尚智禪師主持 *

第一梯次

時間：11月29日(週日)

地點：淨心文教基金會(07-7238363)

(高雄市苓雅區四維二路96號4樓)

第二梯次

時間：12月6日(週日) 09:00 – 16:30

地點：上座部學院。歡迎提前來院禪修

(學院地址及聯絡方式，請參考會訊封面)

阿毗達摩課程

智行尊者授課

時間：10月21~12/16(每週三晚上7~9點)

地點：淨心文教基金會(07-7238363)

(高雄市苓雅區四維二路96號4樓)

禪修旨要

■瑪欣德尊者 2009 0220

講於上座部學院之禪修營開幕式



1 序言:禪修的目的

今天晚上，大家來「台灣南傳上座部佛教學院」這裏報到後，就要開始進入禪修營了。我們準備在這次禪修營中教導和實踐上座部佛教的止觀禪法。

講到禪修的目的，當然是爲了斷盡煩惱、滅盡諸苦；想要斷煩惱和滅苦，就要修習戒定慧。也就是說：無論出家人還是在家人，都必須持戒清淨，然後在戒清淨的基礎上培育定力，之後再培育慧。唯有慧才能斷煩惱，才能滅苦。換言之，在戒清淨的基礎上修習止觀，通過止觀來斷煩惱。

在這一期禪修營裡，我們將以修習入出息念(ānāpānassati)爲根本業處。如果有些禪修者在之前已經修過其他禪修業處，也可以繼續修習。例如有些人曾經修過慈心，有些人修習不淨，有些人修習四界分別等，都是可以的，不過在作禪修報告時請先說明清楚。

既然在座大部分人在以前都曾經參加過禪修營，有一定的禪修經驗，在這裡，我就只講一講在禪修過程中需要注意的兩大方面。

2 禪修方法：依據三藏

第一、禪修方法：修行應當按照佛陀的教導，要有正確的方法。按照上座部佛教的傳統，無論修止也好，修觀也好，都要依靠巴利三藏；佛陀在三藏裡怎麼教導，我們就應當如何來修行實踐。然而，在巴利三藏裡所看到的教導通常都很簡要，所以除了三藏以外，還必須參考義註(aññhakathā)，例如《清淨道論》(Visuddhi magga)。在上座部佛教傳統中，《清淨道論》是一部禪修大全，或者是禪修手冊。在緬甸帕奧禪林(Pa-Auk Tawya)，以及在這次禪修營裡，所有的禪修者都要依據巴利三藏以及《清淨道論》，還有各種義註的教導修行。同樣的，如果大家修習入出息念或者其他禪修業處，也要依照《清淨道論》的教導。

假如在禪修方法上與上座部佛教傳統有出入，例如《清淨道論》教導我們這樣修，但是大家卻有自己一套不同的禪修方法，或者是從其他導師那裡學來的；那麼，在這次禪修營期間應把這些方法暫時先放下，只依照巴利三藏及其義註的教導、依照業處導師的指示來修

行。也就是說，在禪修方法上，我們必須緊扣經論，緊扣三藏及其義註。

3 禪修心態：平衡五根

第二、禪修心態：還有另外一點需要注意的是，並非只是有了好的禪修方法就能夠修得好。禪修方法就好像一條路，但除了知道這條道路，我們還要

知道如何走才能沒有危險，才能平安到達目的地。對於禪修，光是知道禪修方法還不夠，還必須有良好的禪修態度、正確的禪修心態。什麼是



正確的禪修心態呢？用一句話來說就是中道——不極端、不偏。再具體地說，就是修行的時候五根要平衡，七覺支要平衡。爲什麼需要特別強調禪修心態呢？因爲我們發現：只要禪修者親近過一些業處導師，在帕奧禪林禪修過，或者參加過止觀禪修營，他們基本上都知道如何修，方法也基本正確，但是卻仍然可能修出一大堆問題來。爲什麼呢？關鍵在於態度有點偏，五根不平衡。無論是初學者，還是在禪修的高級階段，五根平衡都是很重要的。

相信在座都知道，直到佛陀入般涅槃時，阿難尊者還是初果聖者，他證得入流果已經 43 年了。在第一次聖典結集的時候，阿難尊者作爲一名初果聖者，本來沒有資格當選爲參加結集的持誦者；但是結集又少不了他，於是當時馬哈伽沙巴(Mahākassapa)尊者及其他的尊者就激勵他繼續禪修。那天晚上，阿難尊者很精進地修行，整夜經行，但是沒有一點進展。到了凌晨，他感覺身體已經非常疲憊了，正要躺下，

在頭未至枕、腳已離地的那一剎那，斷盡了一切煩惱，成爲阿拉漢聖者。爲什麼呢？因爲之前五根還是不平衡，一旦五根達到平衡，他的聖道就出起了。

從這個例子說明，即使在禪修的高級階段，即使一個人已經證得果位，但五根不平衡，

還是不能夠提升。再以 Soḍa koḍivāsa 尊者爲例子，他在第一次聽到佛陀說法時就證得初果，之後也是由於五根不平衡，一直沒有達到更高的成

就，於是佛陀用彈琴的譬喻開示他，這個故事在座都清楚吧！對於禪修，不僅方法要正確，禪修態度也要正確。禪修態度就是中道，或者說五根要平衡。

禪修時應如何達到五根平衡呢？五根可以分爲三組：

- 第一組是念根；
- 第二組是信根與慧根；
- 第三組是精進根與定根。

念根是獨立的一組。念根即正念(sammā sati)，把心沉入對象。例如修習入出息念，呼吸是我們禪修的對象，也叫做業處，業處就是心工作的地方。如果把心沉入呼吸，好像石頭沉入水裡一樣，叫做正念。正念是修任何業處都需要的。

再者，信根與慧根要平衡，用我們現在的話來說，就是感性和理性要達到平衡。過度感性容易落於迷信；過度理性、慧根太強，容易批判、喜歡批評，這對禪修是兩個極端。

另外，精進根與定根也要達到平衡。用現

在的話來說，精進根是動的，定根是靜的。禪修時心過於動容易浮躁，心過於靜容易沉滯，變得無力。要動靜相宜，感性和理性都要達到平衡，如此，禪修時就很好用功。

4 信根與慧根之應用

要如何應用到實際禪修上呢？不同的階段，信根與慧根的側重點也略有不同。《清淨道論》提到：在修止業處——培育定力的階段，信根稍強一點是恰當的；在修觀——培育智慧的階段，慧根強一點是恰當的。

除了已經修到維巴沙那(vipassanā 觀)階段的禪修者之外，其他人只要還在培育定力，都可以運用下面這些技巧。在專注呼吸的時候，提升信根就是把心貼近呼吸，或者說用感情去

感覺、去愛我們的呼吸。若你真的能夠愛你的呼吸，對呼吸有感情，你的心自然對呼吸有興趣，自然能夠緊貼呼吸，你的心和呼吸就達到相應。這就是所說的「在培育定力的時候，信根稍強一點是適當的。」

無論是修止、修觀，還是平時日常生活，我們和外界只有一種關係——心和對象的關係。無論修行的方法如何變化，也只有一種關係，即心和對象的關係。如果修入出息念，就是心如何面對呼吸；如果修四界差別，就是心如何面對四界——地、水、火、風；如果修慈愛，就是心如何面對一切眾生，把慈愛散播出去。除了這種關係之外，就再也沒有其他的關係。修行就是要調整這種關係。在修入出息念時，一旦心和呼吸的關係調整好了，你的定力必定能夠培育起來，禪修自然會進步。如果我們用感情去面對呼吸，心就會貼緊、融進呼吸。



這時，心和對象——呼吸就相應了。如果心和呼吸相應，心就能維持在呼吸上。如果心維持在呼吸上，定力還能不提升嗎？

爲什麼說修定時慧根可以稍弱一點呢？慧根偏於理性。理性是面對所緣時，心要和對象保持一段距離，也就是心不會太投入對象，太投入了怕看不清楚。慧根就是心要和對象保持一段距離，然後分析它、評判它、判斷它。爲什麼在修觀時慧根要強一點呢？因爲修觀的目的是要把心從種種對象（諸行法）中抽離出來才能夠解脫。我們必須客觀、理性、有智慧地觀照諸行法的無常、苦、無我，這叫做修觀。但是修止與修觀不同，我們不要把修觀的方法用在修止上，也不要將修止的方法用在修觀上，否則會搞錯。一旦搞錯了，就調整不好心和對象的關係，禪修就不能上去。

對於修止，在培育定力的階段不要太理性，不要太多的分析，不要經常讓心抽離對象。有些人在

修入出息念時喜歡評判自己的呼吸：現在我的呼吸會不會太快了？會不會太微弱了？現在是不是有光了？禪相出來了沒有？太多的評判對培育定力不是很好。你們應當把心打開，投進呼吸，去愛你的呼吸，完全地把你的心融入呼吸，你的定力一定能夠提升！在「阿毗達摩」裡，定叫做「心一境性」(ekaggatā)。什麼是「心一境性」呢？「境」是對象，「性」是狀態；心保持只有一個對象的狀態叫做定。任何的禪那必定有「心一境性」這個禪支。禪支的意思是這種心所的作用已經很強了。如果我們的心持續地維持在一個對象上，只有一個固定的對象，沒有其他對象，這種狀態就叫做定。如果想要讓心持續地維持在一個對象上，必須讓心

與對象相應，達到同一個水準。如何達到同一個水準呢？如果心對於對象沒有感覺、沒有興趣，心慢慢會昏沉，或者心可能會去找其他有興趣的東西，變成妄想。禪修者在禪修過程中會出現這些現象，多數是由於心對呼吸沒有興趣，所以心表現為無力或者到處亂跑。在培育定力的時候，心對呼吸要有感情。心對呼吸越有感情，越能夠貼近呼吸；當心貼近呼吸維持到一定的狀態時，定力就培育起來了。這就是信根與慧根平衡的具體運用方法。

在座的大多數人都已經有了禪修經驗，在具體運用的時候，不用想太多的東西，只要用心去愛你的呼吸、去感受你的呼吸、去貼近你的呼吸，這樣就可以了。不要太多分析、不要太多妄想、不要太多計畫、不要太多追憶，只是單純就可以。如果能夠做到這樣的話，在修定時你的心就能夠平衡，這就是正確的態度。

5 精進根與定根之應用

還有另外一組是精進根與定根也要平衡，這對禪修者來說也很重要。如何平衡精進根與定根呢？就是要平衡動與靜的關係。在禪修的時候，我們對大家說不要太努力、不要太用力。但是，這並不等於說要大家懶洋洋，懶洋洋又偏到另外一邊去了。我們要大家盡自己的能力，能夠專注幾分就算幾分，而不是拼。我們不鼓勵大家拼，只是要你把精力投入到禪修就可以了。

呼吸本身是很柔和、輕盈的，如果心一定要去抓呼吸，去用力呼吸，用僵硬的心對待輕柔的呼吸，心和呼吸能相應嗎？呼吸是輕盈、柔和的，我們的心也要保持平靜、單純，要這樣才對。

修行態度不正確或修行不當容易產生禪病。什麼是禪病呢？有些人一專注就感覺頭暈、氣脹、肌肉繃緊，甚至身體變得僵硬，這

就是禪病。為什麼會這樣呢？就是精進力過度，或者用力過度導致的。在禪修的時候，心過度平靜不行，這樣心沒有力，禪坐會昏昏欲睡、點頭哈腰。就像一潭死水，水不流動容易長青苔，容易變骯髒。心過度動、過度用力也不行，會產生許多沒必要的問題。我們來這裡禪修是為了解決問題，而不是想帶著一大堆禪病回家。

我們對禪修不應抱有過多的期望。有一句話叫「希望越大，失望越大。」我並不是想在沒正式禪修之前就先潑大家冷水。但是，如果你對這次禪修營抱有過高的期待，那我就真的不客氣對你說：「我要潑你冷水，因為你帶著一顆貪求的心來這裡禪修，你的心態已經錯了。」修行是為了解離貪，為了去除煩惱。假如你抱著一大堆煩惱，抱著貪求的心、有所得心、想要證得什麼境界的心前來，你的修行有進步才怪呢！你沒有染上禪病回去就算不錯了。

修行是能夠做到幾分就做幾分。就好像農民種莊稼一樣，他只管耕耘，用不著問收穫。假如他種了一棵樹，然後在樹旁邊立一根尺，每天去量量看今天長了幾釐米，昨天長了幾釐米，這樣的話他能過得開心嗎？同樣的，修行也是這樣。如果你常常想：今天修得怎麼樣？昨天修得怎麼樣？明天修得怎麼樣？你不會過得開心的！我們要做快樂的修行人，不要做愁眉苦臉的修行人；我們要做開開心心的修行人，不要做個有一大堆煩惱、妄想執著的禪修者。

修行是要我們放下，不是叫我們拿起什麼東西來。很多人就是抱著要拿起什麼東西、得到什麼東西的態度來修行，這種態度是錯誤的！只要你依照正確的方法，擁有正確的態度，你的禪修必定會有進步、會有體驗。精進並不是叫你的心緊緊地抓住對象，或追求什麼境界。你的心越能夠放下，越單純、越簡單，

心對呼吸的專注力就能提升。

過度精進容易導致不良後果。如果在限定的期間內沒有達成你的要求，沒有實現你的期待，隨之而來的往往是沮喪、追悔、煩躁，甚至自暴自棄。當你想到修行不但沒有給你帶來利益，反而產生副作用時，還會想要繼續修行嗎？那時候你可能對你禪修的方法沒有信心，甚至對佛教、對佛法都沒有信心了，這是很不應該的。

修行一定要中道，中道就是平等地行道。猶如汽車奔馳在高速公路上，車開得太快容易出事，開得太慢也不行，必須恰到好處。當車速為 110 公里或 120 公里時是恰當的，這時用不著拼命踩油門，否則容易出事，到時候你不是平安到達目的地，而是躺在醫院、甚至在墳場裡。所以修行一定要平衡、要中道。

在佛陀教導的七覺支當中，有一種覺支叫「喜覺支」。覺支，巴利語 *sambojjhāṅga*，是由 *sambodhi* 及 *aṅga* 兩個詞組成。*sambodhi* 是三菩提、正覺、完全地覺悟；*aṅga* 是因素、成分、條件。覺支就是導向正覺的要素，共有七個要素，稱為七覺支。你們知道為什麼佛陀特別地把「喜」納入覺支，把喜也稱為導向正覺的要素嗎？我想問問大家：「有多少人在精進修行時能夠歡喜呢？」喜，就是對禪修業處有興趣，要喜歡、喜愛禪修的對象。若是修入出息念的話，要對呼吸有興趣，要愛呼吸。覺支的七個部分組合成一個有機的整體，缺一不可。我們思惟一下，佛陀在很多教導裡，其實已經把禪修態度說得很透徹了。但是在禪修的時候，由於我們一直以來的習氣、貪愛、執著，還有我見、我慢，讓我們看不清楚法。由於看不清楚法，就算連呼吸這麼簡單、自然的業處，都要弄到那麼複雜。這就是很多禪修者修不上去、或是修出一大堆問題的原因。如果你把禪修態度調好、調正確，修行修不上去才怪呢！如果

你現在走的道路正確，而且開車的技術也很嫻熟善巧的話，最終必能順利地到達目的地。

因為在座大部分禪修者已經有禪修經驗，在方法方面不用我多說，在這裡只是特別強調禪修態度而已。

6 初修入出息念的要點

對於第一次來禪修的人，我現在教你們方法。方法很簡單，也許用一兩分鐘就可以講完。在禪坐時，先盤腿而坐，無論是雙盤、單盤、散盤，姿勢一定要坐得舒服，建議臀部稍微墊高一點，上身保持正直。坐得舒服是坐姿最重要的一點，坐得不舒服，硬撐也沒用。在用心方面，只須單純地在人中一帶區域覺知呼吸就可以了，盡你的能力，能夠覺知幾分就幾分。方法就這麼簡單，但是做起來可不容易。鼻頭、人中一帶的呼吸是我們的業處，用心在這裡覺知呼吸就是修習入出息念的方法。

但是有兩點要注意，第一、心不要跟著呼吸吸進體內，也不要跟著呼出體外；第二、不要用眼睛看呼吸，用眼睛看是錯誤的方法，要用心去覺知呼吸。如果想要瞭解更具體的禪修方法，大家可以參考拙著《上座部佛教修學入門》第三篇〈業處篇〉(上座部學院出版)。希望大家利用時間先把〈業處篇〉從頭到尾閱讀一遍，裡面談到了禪修方法以及禪修心態。你們照著書上講的去修行、去實踐就不會錯。若是有人修其他業處，例如慈心或四界，那就在作禪修報告時另當別論。

7 結勸與祝福

今天晚上講禪修方法和禪修心態就講到這裡。順便提醒大家一下，這裡是密集禪修營，作息時間和大家在各自的寺院、各自的家裡不同。大家要有心理準備，要將原來的作息時間調整為禪修營的作息時間，該休息就休息，該禪修就禪修。一定要保證睡眠。在整個禪修營

期間實行禁語，不要說話，不要看到熟人就聊，即使你自己不會心動，別人也會受干擾。我們來這裡是爲了體驗法，要先放下一切對過去的追憶，放下一切對未來的期待，也要放下一切負擔，儘量把身與心都投入到自己的業處，投入到法中。無論行立坐臥，保持心專注在自己的業處上。平時要多點經行，要勤經行。儘量把你的心帶到禪修營來。如果你的心已經來了，就很容易契入這裡的氣氛、契入你的禪修、契入你的業處。

在這裡，先預祝大家在這一期禪修營裡都有法的體驗！



*** 前來學院交通方式 ***

1. 搭高鐵，台南站下車，搭計程車至法藏講堂約 200 元。
2. 自行開車。走南二高，從「關廟」交流道下，開往歸仁；走中山高，從「仁德」交流道下，開往歸仁。中山路三段與民權路的路口，往北轉，到民權八街左轉，直走即到 85 巷 1 號。
3. 搭台鐵至台南火車站，到火車站斜對面的中山路，轉搭興南客運，前往歸仁，於「姓李仔」站下車，徒步經行 5 分鐘至法藏講堂。
4. 搭中山高的巴士，在仁德—台南站下車，轉搭往歸仁的公車，在「姓李仔」下車，徒步經行 5 分鐘至法藏講堂。或搭計程車，約 200 元。

■ 禪修暨短期出家 (第 8-9 期)

1. 主旨：爲植根佛陀的教法於台灣 (Buddhasāsanassa mūlāni Taiwandīpe otarantu.)，2009 年 11 月 13 日(週五)—22 日(週日) 及 12 月 11 日(週五)-20 日(週日)，舉行禪修營暨短期出家。

2. 師資：尚智禪師

(Bhante U Agganna 阿甘雅)

預訂 2009 1109-1220 蒞上座部學院駐錫教禪通英 緬等語言。

帕奧禪林的最資深禪師之一，最早受帕奧禪師派駐國外弘法。曾教禪於帕奧(Pa Auk)禪林、斯里蘭卡的龍樹林 (Na-Uyana) 東南亞及中國。

3. 禪法：依巴利三藏聖典暨清淨道論，循三學七清淨的次第

，由安般念或四大差別等業處入門，次第傳授止觀，以現證道果。

4. 戒法：在禪修營期間，傳授比庫(bhikkhu)等戒。

5. 報名方式：

5.1 可全程參加或選擇數日精進禪修。錄取者另行通知。5.2 請求出家者，須先約定時間面談。錄取者，即日可先住到學院。傳授戒法後，參加禪修。活動結束後，短期出家者離開學院前，經學院師長許可；亦得申請繼住學院，參加後續課程。

6. 活動時間：11 月 13(18:00-19:30 報到)-22 日，12 月 11 日(18:00-19:30 報到) -20 日。

自選參加時間者，於報名表註明報到及離營時間。

7. 活動地點：上座部學院(設於法藏講堂)

8. 連絡方式：請參考會訊封面

僧團活動---出雨安居

10月3日出雨安居，學院僧團進行自恣(pavāraṇa)，並邀請諸位台灣的僧眾同來參加。自恣後，悉達拉大長老教誡。教誡的重點：僧眾安居後自恣的目的，除為了個人的清淨安樂，更為了僧團的和樂共弘教法。剋就植根佛陀教法於台灣而言，台地僧眾宜審思結成「界場(simā)」，以利僧團會議表決(甘馬 kamma)；另一方面，台灣僧眾亦應審思尼師安住修學習的因緣。



10月4日咖提那(kathina)功德衣慶典

當天一大早，僧團至台江內海之水界場，進行功德衣的會議表決(甘馬 kamma)。



學院護法暨法工代表，供養袈裟給所有僧眾。



大眾歡喜供養安居僧，誠敬聽法的現場



地察覺曾經作過的善業。
今生與來世都喜悅；他她們滿心歡喜
今生喜悅，
世世皆造作善業的人，

摘自《法句經》

法藏講堂附設上座部學院 Taiwandipa

(Taiwandipa Theravāda Buddhist College: TTBC 台灣南傳上座部佛教學院)

歡迎隨時來院長期禪修

另舉行之禪修營 **2009-10年預定時程** (Tentative Schedule of Retreat) *若有更改動，以新公告為準

時間 Time	地點(venue)	禪師(Meditation Teacher)	主任(president)
2009 0127-0203 0126春節(一)	學院 (法藏講堂)	悉達拉大長老 (Sayadaw U Cittara)	觀淨尊者 (Bhante U Sopāka)
2009 0220-0301	學院 (法藏講堂)	瑪欣德尊者 (Bhante U Mahinda)	觀淨尊者 (Bhante U Sopāka)
2009 0410-19	學院 (法藏講堂)	悉達拉大長老 (Sayadaw U Cittara)	觀淨尊者 (Bhante U Sopāka)
2009 0522-31	學院 (法藏講堂)	悉達拉大長老 助禪師：康沙那(Bhante U Kañcana)	觀淨尊者 (Bhante U Sopāka)
2009 0616-0704 0707(二)入雨安居	佛巖寺	吉祥尊者 (Bhante U Maṅgala)約0615蒞臨	觀淨尊者 (Bhante U Sopāka)
2009 0814-23	學院 (法藏講堂)	悉達拉大長老 (Sayadaw U Cittara)	觀淨尊者 (Bhante U Sopāka)
2009 0925-1004	學院 (法藏講堂)	悉達拉大長老 (Sayadaw U Cittara)	觀淨尊者 (Bhante U Sopāka)
2009 1113-22	學院(法藏講堂)	尙智尊者 (Sayadaw U Aggañña)	觀淨尊者 (Bhante U Sopāka)
2009 1211-20	學院(法藏講堂)	尙智尊者 (Sayadaw U Aggañña)	觀淨尊者 (Bhante U Sopāka)
2010 約0206-28 0214(日)春節	未定或 學院(法藏講堂)	瑪欣德尊者 (Bhante U Mahinda)	觀淨尊者 (Bhante U Sopāka)
2010約0615-0715	未定	悉達拉大長老 (Sayadaw U Cittara)	觀淨尊者 (Bhante U Sopāka)
2010雨安居暨禪 修 0727-1023	未定	帕奧禪林之大長老禪師已慈 允蒞院主持	未定

其餘老師(other teachers)

自信長老(Bhante Visārada)

智行尊者(Bhante U Nāṇācāra) 觀淨尊者(Bhante U Sopāka)

妙喜尊者(Bhante U Sunanda) 德勝尊者(Bhante U Puñṇasetṭha)等

2009-8-23

學院暨護法會議紀錄

- 時間：2009年8月23日 19:30-21:30
- 地點：學院護法會辦公室
- 參加人員：
學院師長：悉達拉大長老 智行尊者
觀淨尊者(兼代院長) 妙喜尊者(請假) 德勝尊者(請假)
學生暨護法法工：道中師 僧友師
(Sayalay Daw Saṅghamittā) 金佃 明智 輔仁 美真 婉湘 寶昭 滇芸 瑪玲 敏哲(請假) 慶龍(請假) 宜紅(請假)
- 主持人：美真 紀錄：寶昭
- 議程：如下

(一)禮敬佛陀

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

(三次)

(二)大長老教誡(ovāda) 觀淨尊者 翻譯

(參見本期 2.1)

(三)代院長說明院況



觀淨尊者：

1. 帕奧禪師是學院的教授阿闍黎 (ovāda ācariya)，也就是精神導師(spiritual advisor)。禮請帕奧禪師 2010 來台舉行六個月的密集禪修，是由學院的僧團共同決定。目前是否已獲禪師慈允，仍待確認。
2. 馬來西亞淨法尊者(學院常任師長)主持的法悅禪林，將邀請悉達拉大長老、智行尊者及 bhante 三人，於 10 月 9 日赴馬參加咖提那功德

衣供養慶典。因此，大長老將於 10 月 9 日離開學院，回緬準備參加禪師六個月的密集禪修營。2010 年禪修營之後，6 月再應邀返院教授。此次行程能有一位淨人隨行參訪學習。

3. 新禮請的尚智禪師(Bhante U Agganna 帕奧禪林的第一代禪師 緬人 通英語)將於 11 月上旬蒞院教授。

4 學院邀請自信長老(Bhante Visārada 澳洲人通華語)於 12 月中旬蒞院，並支持長老(至成大)進修華語。

5 瑪欣德尊者將於 2010 年 2 月來學院教學。敏哲及輔仁都已向尊者邀請在台灣供養。另有餘道場曾提出邀請，待 bhante 去帕奧禪林時，再與瑪欣德尊者進一步商定在台的弘法與應供事宜。

6 學院歡迎各方人士隨時來院禪修。已於 8 月 1 日頒定來院學習者之共住規約與實施。

7 學院住眾一般保持在 15 人左右。僧友師(Sayalay Daw Saṅghamittā)已結束至帕奧禪林為期半年的參學，於 8 月返回學院。

(四)護法議案討論及決議

1. 供養咖提那功德衣慶典活動籌備情形，施主暨護法會邀請供養咖提那功德衣慶典活動，將於 10 月 4 日(週日)上午 9 時 30 分舉行。

1.1 食物由學院護法會準備，在大殿托鉢。若有施主特別帶食物來供僧，先集中放在大殿，施主再於托鉢時親手供養。

1.2 工作分組負責人員在 10 月 4 日之前，另時召開準備會議。

1.2.1 大寮：輔仁、婉湘、滇芸(加入秀琴)負責。

1.2.2 接待：美真、寶昭、宜紅、敏哲負責。引導參加人員辦理相關事宜(適時使用擴音設備)。(例如：淨資及物品供養、接待來應供的尊者、進出大殿動線及座位安排)。

1.2.3 交通：金佃負責。

1.2.4 司儀：慶龍負責。

1.2.5 總務及布置：明智負責。

1.2.6 音控及攝影：僧友師負責。

1.2.7 文宣：瑪玲負責。寄發活動通告 製作引導標示及海報。



觀淨尊者：

在學院安居的比庫僧眾必須於當天舉行會議表決 (kamma 甘馬)，儀式簡單隆重，時間大約 5 分鐘。建議 10 月 4 日明相之後出發，至台江內海，於水界(sima)內會議表決，9 點之前回到學院。請明智等法工負責，先至台江內海準備相關事宜。屆時，敏哲(發起供咖提那衣的施主)一起同往。

2. 護法會代管法藏講堂資具，現況報告：



瑪玲報告淨資結餘：

2.1 至今年 7 月底為止，淨資價值共 883,312 元。依募集淨資的四項分類，1.師資培訓價值 -116,577 元，2.助印學院出版品價值 391,977 元 (內含瑪欣德尊者著作專款 18 萬餘元)，3.籌建森林道場淨資價值 167,800 元，4.一般支出(例如：水電 道場維修等)有 44 萬餘元。



觀淨尊者：

2.2 護法會代管的淨資，由學院公共淨人以及法工負責。所處理的淨資分成兩種：

(1) 屬於施主供養法藏講堂，支持學院的一

切。經手者須開立現用四聯式「法藏講堂」收據。

(2) 非講堂部份，施主供養尊者個人等。現在狀況，依施主與淨人的互信互助，完成供養。瑪玲已在製作「感謝狀」(兼為收據，兩聯式，中英文並列一張)。將來，淨人代管理並開立感謝狀的對象：院內的比庫僧眾(及學院舉行的活動涉及供僧者)、常任師長(及其隨行僧眾)及受持十戒的院內尼師，受委託代轉供養精神導師(帕奧禪師)及帕奧禪林。

2.3 若施主供養來院的比庫等出家眾或禪修者，淨人宜引導施主直接供養，協助圓滿施主的善願。代管淨資裡曾有一筆「供養所有出家眾」，將處理結案。

2.4 學院的資具(物品)，須分清楚是屬於公共或個人所有。若有疑惑，得適時澄清，亦可來請示 bhante。

3.九月份法工輪值表：已製作完成。

4.關於禪師 2010 年六個月的密集禪師營，本案目前狀況未明，如獲慈允在台舉辦，學院出家僧眾與護法法工當通力合作，善巧累積菩提資糧。籌備計畫在此先預作規劃，提出初步想法。

4.1 辦理簽證事宜：擬尋求專案辦理，屆時講堂住持慶定長老亦會全力協助。預估有 60 位緬甸籍禪師、住持、長老等德學僧眾蒞台。另擬邀請緬甸淨人 5 人。

4.2 場地：將於近日前往初步接洽。

4.3 招募法工：以曾在學院學習的法友優先擔任法工，不足人數再對外招募。法務主要在早上，中午以後法工大都可專心禪修。針對法工，學院將報請禪師派任指導老師，並先行報告可能

來指導者。

4.4 資具：優先尊重曾邀請此禪修營者的佈施，另則隨喜各方的護持，統由講堂與學院負責。

4.5 誦經法會：88 水災重創南台灣，擬於禪修營開營前以及結束後，舉辦誦經祝福法會，散播慈悲與祝福。若可與台灣的宗教等團體聯合辦理，也是很好。

5. 籌建森林禪修道場進度說明



金佃報告新道場勘查用地進度：

目前看到適合的地方有三處

5.1 國姓 旱地 7 甲

5.1.1 南投縣國姓鄉一塊山坡地，海拔高度約 600 公尺，大約 7 甲，價錢還算合理(開價約 1400 萬)。距離主要幹道(高速公路)開車大約 20-30 分鐘，交通方便，氣候良好，已開發一塊平坦土地，蓋有兩間鐵皮屋。

5.1.2 目前山上種檳榔樹，已包商管理。另有一片樹林(介紹人稱種有 2000 棵樹)，兩週前的莫拉克颱風雖然帶來大量風雨，沒看到林相有受損狀況。

5.1.3 初步瞭解地目是旱地，仍須查證是否可供蓋道場。雖然介紹人承諾可從旁協助以取得宗教建物之許可，唯仍須先向縣政府相關單位查證是否可作為宗教寺廟用地以及使用規範。確定合法及符合用途的話，就可進一步處理。接著請專人評估所需工程預算。

5.2 白河一甲多

台南縣白河，一甲多，應是農地。現已建坪百餘坪，經整修即可使用。交通便利，離國道車程約 5 分鐘。地上及附近都是樹，安靜。至白河鎮上托鉢方便，車程約 10 分鐘。據介紹人說，

地主開價 1800 萬。

5.3 另看過一些值得進一步了解的地，而上述二地則還保持了解中。另一方面，具體處理地若涉及議價，則需有淨資可供使用。護法會如何募集淨資，如設計募集資具的文宣之類，則待大家進一步另行會商。



觀淨尊者：

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。

6 護法會訊

6.1 會訊第 3 期已完稿待刊，第 4 期將由羅老師主編。

6.2 第 4 期已有一些稿件，大長老與康沙那尊者的開示整理，瑪欣德尊者的文章，待出版新書(吉祥尊者的《自然的代價》)之選文。

預訂整理本次會議紀錄，可能還有淑芳專訪大長老的文章。羅老師還將帶領護法法工，專訪講堂住持慶定長老，聆聽法師的出家修學歷程，為何能以智以捨護持學院、對學院籌建森林道場的建言與期許。

(五)學院師長結論

在籌設護法會的啓事中，標示護法工作的初期是護持學院的運作。這方面，已大致上軌道。例如，學院成立一年多來，幸護法法工的參與及護持，已進行第二年雨安居，邀請了諸多長老尊者蒞院駐錫或短期教授。學院已大致發展成常年的禪修道場，隨時歡迎大眾來院禪修。

對外弘法，至今已舉行十餘次禪修營。所以，大家決定將護法進程推向中期目標：籌建森林禪修道場。

護法法工當發長遠心，和樂共行於正法之道。例如，今日是在籌建森林道場，建設之後則待繼續護持。更重要的，自己依止三寶，有緣安住受用森林禪修之樂。

(六)功德迴向

Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu

願 正法久住

Buddhasāsanassa mūlāni taiwandīpe otarantu

願 植根佛教於台灣

有誰不會讚頌佛陀呢？

以前有個名叫優婆離 (Upāli) 的居士，他是外道導師尼乾陀那他子 (Nigantha Nātaputta) 的弟子。後來他聽佛說法後成了佛陀的弟子。後來有一天，尼乾陀那他子來到優婆離的家，向他說道：「國王與大眾都知道以前你是我的弟子。現在我們應該說你是誰的弟子？」優婆離便誦唸許多偈子來讚頌佛陀的功德，以此來回答說他是佛陀的弟子。尼乾陀那他子便問：「你在什麼時候編了這些讚頌喬達摩沙門的偈頌？」優婆離回答：「如果有一大堆的花，要把它們編成一個花園並不困難。同樣地，佛陀有許多的功德。誰會不讚頌值得讚頌的人？」——《中部·優婆離經》(Majjhima Nikāya, Upāli Sutta)

籌建森林 禪修道場

勘查用地 新進度

■陳金佃

目前新看到適合的地有四處，分析報告如下：

1.魚池 2 甲 3 分半(含 153 坪建地)

南投魚池那塊地，環境算蠻好的，地平整、獨立。標高約六百公尺，安靜，可至埔里或魚池托鉢。離國道六號的交流道，約程約 15-20 分鐘。地上物建坪約百餘坪，包含建地約 153.5 坪，農地約 6836.5 坪，合計約 6990 坪，換算大約 2 甲又 3.5 分地。地主開價是 1 分地 130 萬元，一坪大約 4300 元左右，那麼總價是為 3055 萬左右，市價算是蠻合理的。

就地而言，到現場看過或聽過的師長與法友，都認為很適合當作森林道場用地，唯地價及後續建事，對學院護法會而言算是很高，

2.中埔深坑段 44 及 44-16 地號兩筆共約 7.5 分

嘉義中埔這塊地，環境算蠻好的，位於豐山生態區，地形平整、方正。標高約二百餘公尺，安靜，可至中埔托鉢。離國道三號的交流道，約程約 15-20 分鐘。地上物(檳榔樹)目前已砍除，農牧用地約 2195 坪，換算大約 7.5 分地。地主開價是總共 600 萬元，一坪大約 2734 元左右，價格算是蠻合理的，惟一可惜的是該地屬於山坡地保育區。

3.中埔深坑段 41-1 地號一筆約 6.9 分

嘉義中埔這塊地，環境算蠻好的，位於豐山生態區，地形平整、方正。目前已無種植任何作物，有一地上鐵皮建物約 25 坪左右，農牧

用地約 2027 坪，換算大約 6.9 分地。地主開價是總共 600 萬元，一坪大約 2960 元左右，價格也算蠻合理的，惟一可惜的是該地也屬於山坡地保育區。

4.竹崎覆(金)鼎金段 814 及 143、143-1、143-2 地號四筆共約 1 甲 6.88 分

嘉義竹崎這塊地，環境算是蠻好的。標高約三百餘公尺，安靜，可至竹崎托鉢。離國道三號的交流道，約程約 15-20 分鐘。位於獨立山之前，前面地勢平坦的部份是一般農業區田地的農牧用地，約 6.12 分(含丙種建地兩筆約 109 坪)；平地後方依靠一座平緩小山，地屬山坡地保育區林地的農牧用地，面積約 1.08 甲。目前地上物有一小工寮，作物方面則有果樹、樹苗及一些樹木等等，總面積為 1 甲 6.88 分地，換算大約 4954 坪。地主開價總價大約是 850 萬元，一坪大約 1715 元左右，價格算是蠻便宜的。

這塊地遠觀有點像是帕奧禪林的縮小版，有親切感。平地內含建地，前有小溪環繞，後又依小山，遠眺獨立山，景緻宜人。學院僧信暨諸法友，10 月下旬曾約集 20 餘人，前往看地兼登山，都認為是理想的禪林用地。

籌建森林道場事宜，已接近決定地點的階段。議價處理地，則需有淨資可供使用。護法會如何募集淨資，如設計募集資具的文宣之類，則待大家進一步另行會商。

【慈照台灣】 為 88 水災受難者功德迴向

學院師長、執事及護法法工：

學院早在禮邀帕禪師來台舉行特別禪修營的計畫中，已預訂：邀請禪師帶領諸大長老等僧信，親至高雄，為八八水災受苦的台灣同胞誦經祝福。這次，即便禪師依著原訂的方向，未來台灣舉行六個月的密集禪修營。我們同心熱誠地提出邀請，即已完成殊勝的善業。

感恩台灣人長期護持學院，慈愍 88 水災受苦受難的生靈，學院擬於 10 月 04 日(日)，結合迦提那功德衣慶典，邀請蒞院的尊者帶領大眾，在學院誦經迴向給這次水災的受苦受難者。

學院植根教法於台灣的宗旨，落實於護法會會訊及網站中，標題了：皈依三寶、研習三藏、勤修三學、植根台灣。這些宗旨代院長觀淨尊者已多面地闡述，亦初步在學院受持實踐。會訊及網站還有"護法佈施"的標題，相應地，學院修習感恩、散播慈悲給施主。這方面，學院師長們，除了教人淨信三寶、正法宣說、教授戒定慧，還有外出托鉢成長信施的福業，偶亦應邀至居士家誦經、受供與隨緣開示。值這次大苦難，預訂於供養迦提那功德衣的當天，特別誦經迴向給受災者，依三寶功德而祝福台灣平安吉祥。實則，早在水災之初，即有信眾悲愍災民，電請學院師長誦經迴向。

特別為這次水災受難者功德迴向，正如去年緬甸風災時，學院師長應信眾之邀，指導護法會將募集的生活資具善用於緬甸(寺院)。我們感恩緬甸師長們的教授，推恩及於緬甸人，同時拓深學院與緬甸上座部佛教的善緣。同此善念，我們感恩台灣人護持、慈愍南台灣的受難者，落實回應"護法佈施"。這更為佛法植根而滋潤大地，活絡了學院的宗旨：植根佛教於台灣。

學院的一般教學集中於：信、解、持行三學。法務活動旨在植根台灣。值此 88 水災重創南台灣，學院僧信本於弘護佛陀之教，當以正法之光 慈照台灣(taiwan dīpeti)。

願以 弘護佛教的善業 成為涅槃的助緣

代院長



比庫 觀淨(Bhikkhu U Sopāka) 2009 0831

■ 編者誌

學院護法會訊從 2009 三月創刊至今已進入第 4 期，創刊號 2 頁、第 2 期 20 頁、第 3 期 36 頁、第 4 期已儼然是雜誌的型態了。感謝在這塊佛法園地默默耕耘付出的同參道友，也感謝讀者的愛護。假如您覺得內容值得一讀，請推薦給身邊的朋友，讓大家同霑法益。若有需要改進的缺點，請不吝告訴我們。竭誠邀約您在本園地和大家分享學習佛法的心得。

在本期，觀淨尊者接著第三期瑪欣德尊者的專文，譜出台海等華人植根上座佛教的續曲。在〈1.皈依三寶〉，介紹駐院師長暨新到的尚智禪師。還專題報導至緬甸參學及帕奧禪林出家之饗宴；生動的圖文述說作者生命旅途的成長、禪林與學院的法緣，還描繪出緬甸佛教的史跡與傳承。在〈2.研習三藏〉，2.1 乃悉達拉大長老開示於小沙馬內拉的出家典禮。2.2 乃學院學生僧友師學習阿毗達摩的分享。2.3 乃瑪欣德尊者 2009 年蒞院指導禪修的首日開示，兼選營隊的照片，以資紀念。在〈3.勤修三學〉，報導雨安居後的僧團自恣與功德衣慶典、及尚智禪師蒞台指導禪修的行程。在〈4.植根台灣〉，紀錄學院的僧信會議、報告森林道場的籌建新進度。

最後，本期增加了〈5.護法佈施〉，猶如學院網站的分類標題。在〈5.1 慈照台灣〉，說明學院發起「為 88 水災受難者功德迴向」之因緣與意義。另則刊登邀請大眾佈施的項目。



諸施法施勝 (Sabbadanam dhammadanam jinati)

有一次，忉利天的天神們聚集在一起討論什麼是最佳的禮物，但無法得到最佳的答案。最後帝釋和他們一起去請示佛陀。

佛陀說：「佛法是所有禮物中最高貴的。」

帝釋告訴佛陀：「如果佛法勝過所有的禮物，為什麼我們無緣分享佛法禮物的功德呢？尊者，我祈盼，從今以後我們也可以同享佛法佈施的功德。」

佛陀就召集並告誡所有的比庫，要和眾生分享他們所作一切善行的功德。

從此以後，邀請所有眾生（所有三十一界的眾生，當然包括天神在內），分享所有功德就成為僧團的習俗。

護法會邀約佈施助印啟事

本學院計畫出版帕奧禪師及其弟子叢書、巴利三藏譯叢等系列法寶。現已流通：顯正法藏、阿毗達摩講要(上).....等八部，甫出書即獲讀者熱烈索閱，亟待因緣再版。誠摯邀請您助印清淨法寶，成就法佈施的殊勝善業，分享一切眾生，功德無量。

近期擬出版吉祥尊者著《自然的代價》。

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：6255-0287-95 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 FAX：06-2391563 Website：<http://www.taiwandipa.org.tw/>

Email：taiwandipa@gmail.com

收件人：