

在这一年中，MABA的僧尼将致力於思考如何有效地将佛教传统及其出離的精神传承给年轻一代。我們將更多時間用在禪思以堅韌三菩提覺悟的許諾，并达到以下兩個目的。

MABA鼓励朋友和信眾通过每周日早上与我们一起学习《雜阿含經》(Samyukta Agama, SA) 和《雜部》(Samyutta Nikaya, SN) 以及僧伽的原則以了解我们的佛教传统。這是我們傳承三寶化世成功經驗了將近二千五百多年的文化道統。

目的：

1. 鞏固合乎佛制的僧尼為主力的僧團。
2. 幫助佛教在家老師專業化、職業化弘法利生。

在这一年中：

1. 正在進行的佛學文憑課程 (Diploma in Buddhist Studies, DBS) 和即將開辦的佛學碩士課程 (MA in Buddhist Studies) 是我們最為優先的項目。
2. MABA 僧尼通过研习和思惟佛法，尤其是《雜阿含經》和《雜部》的教義，以及戒律和僧伽的原則，以鞏固佛教传统的出離精神。
3. MABA 仅在周日上午 9:00 至下午 3:00 对訪客开放；周一至周六不对訪客开放。
4. 除了周日上午、清明祈福法會和地藏祈福法會外，MABA 暂停其他一切的課程和活動。已安排的活動將於2023年12月1日冬安居开始前結束。
5. MABA 停止接受任何時間段的住宿申請；2023 年 8 月 20 日之前已經接受的申請除外。
6. MABA 停止接受參加任何項目和活動的邀請，2023 年 8 月 20 日之前已經接受的邀請除外。
7. 2023年9月起，MABA每月一次的在线教师会议改为每月/每两个月一次的面对面会议，主要讨论在家老師們的資格、資格取消、紀律和所應扮演的角色等相關事宜。
8. MABA 大力敦促信眾和朋友们：
 - 以「阿那律陀的八項準則」（《增支部》8.30經和《中舍》74經，以下附錄一和二）作為個人修行的準則。
 - 布施為對外的修行。
 - 三種形式的布施：布施金錢和物資；布施個人的時間和精力；布施佛教教義和修行的知識。

每周日早上時間表（2023年10月1日至2024年9月30日）：

9:30-10:30 AM:	靜坐	
10:30-11:00 AM:	繼如師父開示《雜阿含》和《雜部》，及僧伽的原則。	如果沒有佛法開示，我們繼續第二次靜坐
11:00-11:30 AM:	小組討論繼如師父分享的《雜阿含》和《雜部》內容。	
11:30-11:45 AM:	誦經	

周日早上《雜阿含》和《雜部》研討的順序：

1. 道路（Maha Vagga）
2. 五蘊（Khandha Vagga）
3. 六识（Salayatana Vagga）
4. 因緣（Nidana Vagga）
5. 八眾（Sagatha Vagga）

附錄一：增支部 AN 10.48 《出家時常經》

「諸比丘，有十種法，出家者應該時常觀察。哪十種法呢？」

- 一. 出家者應該時常觀察：我已經是沒有階級的人（方外人）。
- 二. 出家者應該時常觀察：我（衣、食、住、藥）都是依靠他人供養。
- 三. 出家者應該時常觀察：我言行舉止不同（應該具足安詳的威儀，合乎沙門身份）。
- 四. 出家者應該時常觀察：我有無以戒律來糾正自己呢？
- 五. 出家者應該時常觀察：我那些修習梵行的道友，有無以戒律來糾正我呢？
- 六. 出家者應該時常觀察：我所喜愛的、所悅意的東西，都在改變和分離。
- 七. 出家者應該時常觀察：我對自己所造的業負責，我是業的繼承人、以業為胎、以業為親屬，以業為依怙。無論我造什麼善惡業，我必須自己去承擔。
- 八. 出家者應該時常觀察：我如何度過日日夜夜呢？
- 九. 出家者應該時常觀察：我是否歡喜寂靜的住處呢？

十. 出家者應該時常觀察：我是否證得上人法 - 殊勝的智見呢？當其他的道友在我臨終時問及此事，我不慚愧嗎？

諸比丘：出家者應該時常觀察這十法。

附錄二：《中舍》74經 節錄

世尊將尊者阿難往詣講堂，於比丘眾前敷座而坐，坐已，告曰：「諸比丘！我今為汝說大人八念，汝等諦聽，善思念之。」時，諸比丘受教而聽。

佛言：「大人八念者，謂道從無欲，非有欲得。道從知足，非無厭得。道從遠離，非樂聚會，非住聚會，非合聚會得。道從精勤，非懈怠得。道從正念，非邪念得。道從定意，非亂意得。道從智慧，非愚癡得。道從不戲、樂不戲、行不戲，非戲、非樂戲、非行戲得。

一. 云何道從無欲，非有欲得？謂比丘得無欲，自知得無欲，不令他人知我無欲，得知足、得遠離、得精勤、得正念、得定意、得智慧、得不戲；自知得不戲，不欲令他知我無欲，是謂道從無欲，非有欲得。

二. 云何道從知足，非無厭得？謂比丘行知足，衣取覆形，食取充軀，是謂道從知足，非無厭得。

三. 云何道從遠離，非樂聚會，非住聚會，非合聚會得？謂比丘行遠離，成就二遠離，身及心俱遠離，是謂道從遠離，非樂聚會，非住聚會，非合聚會得。

四. 云何道從精勤，非懈怠得？謂比丘常行精進，斷惡不善，修諸善法，恒自起意，專一堅固，為諸善本不捨方便，是謂道從精勤，非懈怠得。

五. 云何道從正念，非邪念得？謂比丘觀內身如身，觀內覺、心、法如法，是謂道從正念，非邪念得。

六. 云何道從定意，非亂意得？謂比丘離欲、離惡不善之法，至得第四禪成就遊，是謂道從定意，非亂意得。

七. 云何道從智慧，非愚癡得？謂比丘修行智慧，觀興衰法，得如是智，聖慧明達，分別曉了，以正盡苦，是謂道從智慧，非愚癡得。

八. 云何道從不戲、樂不戲、行不戲，非戲、非樂戲、非行戲得？謂比丘意常滅戲，樂住無餘涅槃，心恒樂住，歡喜意解，是謂道從不戲、樂不戲、行不戲，非戲、非樂戲、非行戲得。

「諸比丘！阿那律陀比丘成就此大人八念已，然後枝提瘦水渚林中受夏坐也。我以此教彼在遠離獨住，心無放逸，修行精勤。彼在遠離獨住，心無放逸，修行精勤已，族姓子所為，剃除鬚髮，著袈裟衣，至信、捨家、無家、學道者，唯無上梵行訖，於現法中自知自覺，自作證成就遊，生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。」