



目 錄

佛陀教誡.....	I
帕奧禪師開示.....	III
第一章：帕奧禪林簡介.....	1
帕奧禪林概況.....	1
一、帕奧禪林.....	1
1. 禪林位置.....	2
2. 氣候.....	3
3. 住眾.....	4
4. 禪林構成.....	5
5. 大禪堂.....	6
6. 孤邸（寮房）.....	7
7. 飲食.....	8
8. 作息時間.....	9
9. 戒律.....	10
二、帕奧禪師.....	12
1. 簡介.....	12
2. 教禪.....	14
3. 著述.....	15
三、止禪與觀禪.....	17
1. 次第.....	17
2. 止業處.....	17
3. 觀業處.....	18
4. 特色.....	18
5. 帕奧禪林學程表（巴·中·英對照）.....	20
四、參學者須知.....	21
1. 對原始佛法的認識.....	21
2. 閱讀《清淨道論》等書.....	21



3. 尊重正法，尊重經律.....	21
4. 學戒、知戒、持戒.....	21
5. 注重禪修.....	21
6. 短期出家.....	22
7. 生活物資.....	22
8. 身體的調整與準備.....	22
9. 簽證.....	22
10. 安排如法必需品.....	22
11. 費用開支.....	23
12. 供養飲食.....	23
13. 禪修心態.....	23
14. 謙虛誠實.....	24
15. 英語.....	24
16. 建議行程.....	24
五、附錄.....	26
1. 帕奧禪林地址.....	26
2. 網站.....	26
3. 緬甸仰光聯絡處.....	26
4. 參考資料.....	27
第二章：帕奧禪師簡介.....	29
帕奧禪師簡介.....	29
帕奧·禪師頌.....	34
第三章：帕奧禪林清淨之旅.....	35
前言.....	35
爲何要去帕奧禪林？.....	37
帕奧禪林學程表（中文）.....	41
步驟一：閱讀帕奧禪師著作.....	43
步驟二：瀏覽網站.....	46
步驟三：簽證.....	48
步驟四：航空.....	49
步驟五：申請簽證.....	51



步驟六：聯絡帕奧禪林的護法.....	55
附加資訊：.....	56
1. 帕奧禪林地址.....	56
2. 緬甸仰光聯絡處.....	56
行李的準備工作.....	57
匯款到緬甸.....	61
身體的調整與準備.....	62
心理的調整與準備.....	64
清淨之旅.....	71
補充.....	73
1. 必需品.....	73
2. 毛淡棉市.....	73
3. 禪修報告.....	74
4. 孤邸（寮房）.....	77
5. 出家.....	79
6. 其他.....	86
主要參考資料.....	92
第四章：附錄.....	93
附錄一：帕奧禪林外國禪修者須知.....	93
抵達.....	93
戒律.....	94
禪修.....	94
吸煙、飲酒與吸毒.....	95
飲食與托鉢.....	95
著裝.....	95
醫療服務.....	95
國際郵件.....	95
國際長途電話.....	96
電子郵件與上網.....	96
出家人和金錢.....	96
簽證的申請與延期.....	96



擔保信.....	97
建議攜帶的物品.....	98
氣候.....	98
如何從仰光前來帕奧禪林.....	98
附錄二：帕奧禪林外國禪修者規約.....	99
到來與離開.....	99
禪修.....	100
孤邸（寮房）.....	100
一般行爲.....	101
遠離.....	102
入境.....	102
上座部比庫、沙馬內拉和十戒尼.....	102
上座部比庫.....	103
上座部比庫、沙馬內拉.....	103
北傳比丘尼、八戒、十戒尼和在家女眾.....	104
在家男女眾.....	104
附錄三：比庫常用巴利作持文.....	106
1. 緬甸懺罪方式.....	106
2. 三衣的受持與取消.....	108
3. 共同擁有（淨施）.....	109
4. 點淨.....	110
5. 非時入村.....	110
6. 請求依止.....	111
7. 隨喜功德與請求原諒.....	112
8. 入雨安居.....	113
9. 自恣.....	114
10. 咖提那（功德衣）.....	114
11. 作淨.....	115
附錄四：資具取用時的省思、護衛經、發願與回向	116
資具取用時的省思.....	116
衣、食、住、藥取用時的省思.....	116



護衛經.....	117
蘊護衛經.....	117
應行慈愛經.....	118
慈愛誦.....	120
禮敬.....	122
發願與回向功德.....	123
回向一切有情偈.....	123
隨喜功德.....	124
發願.....	125
附錄五：佈施.....	126
六種素質的佈施.....	126
附錄六：禪修心得分享.....	131
附錄七：點滴.....	135
帕奧禪師簡介.....	135
烈瓦達尊者簡介.....	136
瑪欣德尊者簡介.....	136
法住界堂簡介.....	138
作務.....	140
慈住法堂簡介.....	141
醫療與醫療所簡介.....	142
帕奧禪師給外國禪修者的開示.....	143
托米節.....	144
帕奧禪林簡介.....	146
托鉢.....	147
禮敬僧.....	148
禮敬法.....	150
結語.....	152
附錄八：巴利語字母表.....	154
附錄九：新音譯巴利讀音相對應漢字表.....	155
附錄十：禪修常用辭彙（巴·中·英對照）.....	157
止業處.....	157



入出息念.....	157
三十二身分.....	160
白骨想.....	161
十遍.....	161
四梵住.....	161
慈心觀.....	162
悲心觀.....	164
喜心觀.....	164
捨心觀.....	164
四護偉禪.....	165
佛隨念.....	165
慈愛（見慈心觀）.....	165
不淨.....	165
死隨念.....	166
無色禪.....	166
色業處.....	166
四界分別觀.....	166
名業處.....	171
緣起.....	176
第一法.....	176
毗婆舍那業處.....	177
六依處.....	177
五蘊.....	177
十一種受及想.....	177
十八界.....	179
七清淨.....	180
十六觀智.....	180
四十種思惟法.....	181
十種隨煩惱.....	182
正文索引	183
註腳索引	185