

## 參學者須知

1. 帕奧禪師在指導禪修與講經時，經常引用巴利經論及其註疏，以經論為權威，很少個人發揮的成分。凡欲前來參學求法者，建議對原始佛法和南傳佛教有一定的認識。目前巴利語聖典的中文譯本有台灣元亨寺出版的《漢譯南傳大藏經》（雖然翻譯質量有待改善）。在某方面來說，漢譯四部《阿含經》也對打好佛學基礎有幫助。

2. 凡欲前來禪修者，建議先閱讀《清淨道論》與《攝阿毗達摩義論》等書，當然最好能夠先閱讀一下帕奧禪師所授學程之著述，瞭解修持次第，以便禪修有進展時更加得心應手，如順水行舟。

3. 作為一名佛弟子，必須尊重正法，尊重經律。凡欲前來參學求法者，希望能夠放下自己的某些成見，不要計較所謂的大乘、小乘，南傳、北傳。宗派只是後人貼在佛法上的標籤，唯有依循佛陀教導的正法、律才是最重要的。

4. 作為一名比庫，首先必須尊重戒律，須知受戒就必須學戒、知戒、持戒；衣食住行，威儀舉止，以戒為師。不知戒、不學戒本身就已經犯戒（巴吉帝亞 73），更何況輕慢戒律（巴吉帝亞 72）！建議凡欲前來帕奧禪林出家受具足戒者，要有較強的自律性，先學好戒律，起碼應先清楚比庫的 227 條學處，以便前來受戒之後，即可潛心修持，不至於犯戒而不知。

5. 帕奧禪林屬於禪修道場，禪師希望禪修者能夠在禪修方面先好好下功夫，不要過早地把太多時間花在理論、語言等的學習上。若想學習語言、研究教理、深入三藏，最理想是在完成禪修

## 22 參學者須知

課程之後。若欲純研習經論者，可到仰光的「國際上座部佛教大學」等地求學。

6. 禪師雖然不鼓勵短期出家，但出於對緬甸傳統習俗的尊重，只要符合出家受戒條件者，禪師一樣給予披剃受戒。僧團對待長期與短期出家者在披剃、受戒等方面並無分別，出家時間的長短全由個人自己決定。然而，無論出家人或在家人，禪師希望凡是前來求法的禪修者，至少應住半年至一年以上比較理想。

7. 緬甸屬於軍政府統治的國家，經濟尚在逐步發展之中，很多生活物資須依靠中國、泰國等地進口，因此生活條件相對較差。當然，這裏也很少工、農業污染，食物多為自然的季節性蔬果，較少藥害之患。

8. 緬甸地處熱帶，氣候偏於高溫潮濕，環境、水土、飲食、生活條件等與中國等地不同，體質較弱者應有一定的心理準備（可適當帶些便藥）。特別是在雨季，蚊蟲較多，或許可能會患上瘧疾，但容易治癒。近年來禪林在防蚊設施等方面作了較大改善，瘧疾罹患率明顯下降，大部分人長年居住此地亦未曾患瘧疾。

9. 如果想長期留居帕奧禪林學法的禪修者，到達緬甸後可請帕奧禪林內的專職淨人或仰光的朱建媚居士幫忙申請三個月、半年或一年的禪修簽證。初次辦理簽證延期需要相片 9 張，可以預先準備幾十張大一寸的相片為妥。

10. 帕奧禪林的南傳上座部比庫不持金錢，外國比庫亦不例外。接機、安排交通、辦理居留證件等須靠仰光的居士幫忙。最好事先以如律的方式安排好個人所需用到的如法必需品，以便無後顧之憂，不需過多依賴他人。如律的方式可參考《分文不取》一書。凡欲前來求受南傳戒者，在出家前即須把金錢捨給禪林的專職淨人等，而在有需要時他們將會為你如法如律地辦理簽證延期、安排交通、處理生活用品等。

11. 緬甸近年來通貨膨脹嚴重，目前（2007年）黑市價一美元可兌換緬幣 1000~1400 元。

在費用開支方面，主要是往返的機票，其次是簽證費用：\$90 美元/年，\$36 美元/3 個月；每年年底的 FRC 延期為 \$9 美元，再次是車旅交通費及日常用品等的開銷。來到禪林，食宿由禪林提供和信徒供養。禪林儘量提供一切便利條件讓外國住眾安心禪修。

12. 帕奧禪林的飲食由國內外各地信眾排期供養，並有居士專門負責烹飪安排。欲供養飲食者，可把一定金額的淨資交由下院護法辦公室的居士們打理，並為你排定供養的日期。（請注意查收收據）

一般情況，佈施 \$250~350 美元的淨資即可供養禪林六、七百人一天兩餐的飲食。在當地，也有許多經濟負擔不起的信眾會帶些飯菜、糕點、糖果來，在比庫托鉢時放進比庫鉢中。當然，你也可買些食品、日用品之類的，在比庫托鉢時親手佈施，體驗一下供養僧團時的那份喜悅<sup>1</sup>。

13. 修行進展的快與慢要視各人過去的巴拉密（pāramī 波羅蜜）與今生的智慧與精進而定。在禪修初期階段，定力進進退退是很正常的事。緬甸人由於根器、見地、環境、心理等原因，在禪修方面往往較有天賦。假如見到他人禪修有成，切勿因為自己還沒有成績就灰心喪氣，出現不必要的心理障礙。

同時，既然遠道而來求法習禪，就應按照業處導師所教導的禪法、次第，按部就班、循序漸進，並依規定的禪修報告時間報告禪修情況，不要因為自己沒有進步就不敢去見導師。

在禪修過程中，禪修者必須腳踏實地、真修實證，並根據教

---

<sup>1</sup> 建議有意佈施供養者可先閱讀《如實知見》中《無上的佈施》一文。

## 24 參學者須知

理多方面謹慎地審查自己的體驗。再者，禪定、神通、證果等皆屬上人法，爲了避免自他禪修上的障礙以及招惹他人口舌是非，即使有所成就亦不宜隨便向他人透露、炫耀自己的禪修成果；而且，能得到有經驗的善知識指導、查驗很重要，才不至於犯「增上慢」的過失。

14. 爲了避免有人因禪修久無成效而不思進取、自暴自棄，導致串寮攀緣、搬弄是非、製造麻煩、幹擾大眾；又爲了避免有人根基未穩、見地未正、戒律未通、教理未精，只因禪修小有成就，即急著出來興辦道場、說法教禪、廣收徒衆，乃至雜糅百家、謬詮經律、標新立異、背離傳統。故此，對於沽名釣譽之徒、追名逐利之輩，以及遊手好閒、好逸惡勞、逃避現實、精神異常、動機不純者，帕奧禪林並不適合你。這裏只歡迎謙虛誠實、有真心切願想要解脫生死諸苦的禪修者。

15. 由於緬甸過去曾經淪爲英國的殖民地，所以有許多受過教育的知識份子能懂英語。旅緬求法者如果能懂得一些英語會話，將給你在行程、求法等方面帶來很多方便。當然，能懂得一些基本的巴利專用術語將更爲理想。

### 16. 建議行程：（供中國大陸禪修者參考）

（1）若欲前來緬甸參學求法的中國（大陸）公民，需辦理護照與簽證。有意者可先到戶口所在地的公安機關申辦（或由旅行社代辦）《中華人民共和國護照》。

（2）到緬甸駐中國北京大使館或昆明領事館<sup>2</sup>辦理簽證。在中國可簽發到爲期四周（28 天）的觀光簽證 (Tour Visa)、入境簽證 (Entry Visa)、免費簽證 (Gratis Visa) 和爲期 70 天的商務簽證，以及爲期三個月的禪修簽證 (Meditation Visa)。辦理禪修簽證須提前三個月申請。具體事項請先致電使領館瞭解清楚。

---

<sup>2</sup> 緬甸駐昆明領事館位於雲南省體育館對面的茶花賓館二樓。

目前持觀光簽證入境緬甸的外國人難以申請簽證延期，建議來帕奧禪林打算居留一個月以上者可辦理禪修簽證。辦理禪修簽證須出具《帕奧禪修擔保信》。有意者可來函本寺索取。來信請寄：Ven. Kuṇḍadhāna（貢噠塔那尊者）收<sup>3</sup>。



### Ven. Kuṇḍadhāna 負責僧團的行政工作

(3) 經昆明或廣州乘飛機至仰光<sup>4</sup>。

(4) 毛淡棉市位於仰光東南 300 公里（187 英里）處，每天都有長途空調夜間大巴往返。若乘車到毛淡棉，到達後再乘計程車到帕奧禪林。也可從仰光乘到木冬（Mudon）的長途大巴，經帕奧而直接在禪林大門口下車。

<sup>3</sup> 地址見附錄 1。來信可用中文書寫，但信封應用英文書寫。發 E-mail 也可用中文，但「收件人」須用英文書寫。

<sup>4</sup> 對於初來緬甸的禪修者，有人接機比較理想，如此可避免吃兌換緬幣、乘高價車、花冤枉錢等虧。