

步驟六：

確定了要飛往仰光的時間後，可以用英文寫下自己的資料，如姓名、性別、年齡、修學背景、航班號、抵達日期和時間，附上相片後 E-mail 或寫信給以下其中一位帕奧禪林的護法，請他們幫忙接機和安排行程。E-mail 可能會比較慢才回復，寫信就更慢了，如果要快的話可以直接打國際電話聯絡。

Mr & Mrs Yip Seng Foo (新加坡朱建媚女士)
No.4 West May Kha No.3 Street, Mayangone Township, Yangon
E-mail:bluestar@mptmail.net.mm

U Aung Pyone (Mr. Aung Pyone)
No. (32), Kwet Thit Street, Yay Kyaw, (7th Quarter) (near Y.M.B.A)
Pazundaung Township, Yangon, Myanmar.
Tel: (95)1- 293847
E-mail:uap@myanmar.com.mm

Daw Amy (Ms. Amy)
66 A, Sayarsan Road, Bahan Township, Yangon, Myanmar.
Tel: (95) 1- 548129 & (95) 1-556355

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。大致上緬甸人都很善待外國人，尤其是到帕奧禪林禪修的外國人，常受到很好的優待，其中一個原因是緬甸人非常尊敬帕奧禪師。在學也因為當地人幫忙接機、載去買車票、換緬幣等，即使上了巴士也不忘委託人看顧，所以非常順利的抵達禪林，給他們小費也不收，內心真的很感激那份默默耕耘、只是付出不望回報的善心。在學對他們所做的善業表示讚歎隨喜，Sādhu! Sādhu! Sādhu! 願這些善業成爲他們證悟涅槃的助緣。