

## 補充：

1. **必需品**——有需要購買必需品時可有兩種選擇：

1.1 如果不急需的話，可以交待為僧團服務的淨人（kappiya）購買。他們每逢星期二、星期五會到托鉢堂，在角落的地方置一個圓桌為外國僧眾們服務。

1.2 如果是急需的話，可以親自到離禪林約 15 公里（大約 9 英里）的毛淡棉市（Mawlamyine）購買。在出外之前請先征得到專門負責外國人的 Ven.U Kuṇḍadhāna（緬甸語 U 讀為「烏」，簡稱「烏貢」尊者）的同意。U Kun 尊者精通英語，並懂得一點華語，住在上院的外國住眾登記處（Foreigners Registration Office）。

2. **毛淡棉市**——從上院步行到下院大約需要二十分鐘時間，再從下院走到禪林對面的帕奧村，我們可以從帕奧村坐‘德士’到毛淡棉市。市場上的物品種類繁多，多數是來自中國和泰國的進口貨，所以物價與大馬差不多。近年來緬甸貨幣乏值，通貨膨脹嚴重，在 2006 年黑市價一美元可兌換 1100~1400 kyats（緬幣 kyats 讀音為 chats），1000 kyats 相等於 RM 3 左右。以 1000 為計算單位比較簡單，譬如某種商品是 5000 kyats 的話，大概是馬幣 15 塊左右。



緬甸常見的計程車

毛淡棉市的一般市民不會說英語，在一個完全陌生的國度購物是一件很費勁的事：彼此的語言不能溝通，靠著比手劃腳，不知行情又怕被人敲詐，對需要的用品又不知到哪里買。在學為大家提供一個貼士：在毛淡棉市的德士終站不遠處有一個賣甘蔗水的檔口，檔主是一位大約六、七十歲的蘇姓長者，我們都叫他蘇先生。他是緬甸華僑，能說一口中文和福建話。一般在禪林的華

## 74 補充：

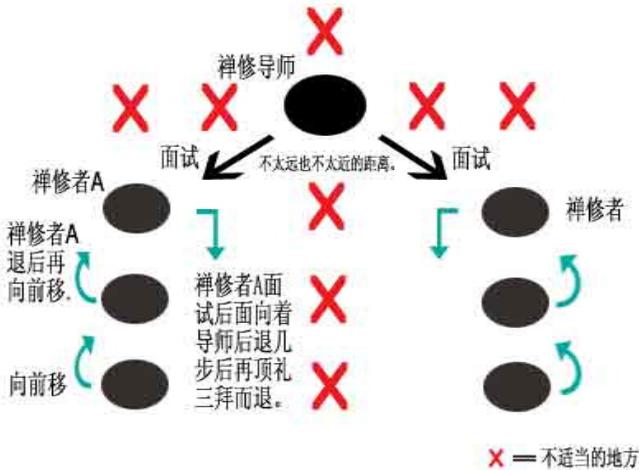
裔禪修者需要在毛淡棉市場買一些東西或換緬幣時，就會找他幫忙做「導遊」，之後給蘇先生 1000 kyats 做小費（可以依自己的心意，就當著是佈施就好了）。有了他的幫忙，可以省下許多時間與麻煩。出來購物前最好是把需要的東西列在紙條上，這樣會比較有效率和省時，因為我們來市場的目的不是為了逛街和觀光。

市場並沒有像大馬常看到的公共電話，要打長途電話必須到提供電話服務的「檔口」，但也不是每一個電話檔口能打通到大馬，要詢問。從毛淡棉打國際電話到大馬的收費是一分鐘 1800~2000 緬幣。毛淡棉市場在星期天不做買賣。

3. **禪修報告**<sup>1</sup>——在作禪修報告時應當注意幾個事項：

3.1 來到時先向禪修導師頂禮三拜，然後坐於一旁<sup>2</sup>。輪到自己時只需合掌向導師作報告就行了。報告完畢後不需立刻頂禮，應當

<sup>1</sup> 禪修報告（Interview）直譯為面談。過去曾依北傳禪宗術語譯為「小參」，即：「非時說法，謂之小參。」現在規範譯作禪修報告。



### 禪修報告的次序

<sup>2</sup> 這裏的「一旁」(ekamantam)有特別之意。在經典中常提到比庫、國王、婆羅門、近事男(upāsaka, 優婆塞)、近事女(upāsikā, 優婆夷)、外道、天神等在頂禮佛陀後站立或坐於一旁，這裏的一

先退到一旁後才頂禮，這樣可以讓排在後面的人能繼續作禪修報告，讓導師能在短時間內更有效率地為禪修者作禪修指導。

3.2 退下時不要立刻轉身，這樣會對導師不恭敬，應當面向著導師往後退幾步後才轉身，這是一般佛弟子對導師表示恭敬所應有的禮儀。

3.3 在任何情況下都不要把腳伸向佛像、禪師和禪修導師的方向，那是非常不禮貌的事。

3.4 禪修者在作禪修報告時不要坐在蒲團、坐墊、小枕頭之類的東西，這樣做除了對導師不恭敬以外，也能使導師犯眾學法第 69 條一「我將不坐在低的座位而對沒有生病而坐在高座位上的人說法，應當學。」一個對「法」和導師不恭敬的禪修者是不可能禪修上取得進展的。

3.5 如果擔心自己會忘記想要發問的問題，可先寫在紙上或筆記簿上，禪修報告時只是把筆記簿遞給禪修導師看就好了（有的禪修導師會要求禪修者如此做），過後也不妨把導師的指示與教誨記錄下來，或者以 mp3 player 錄下來。如果能把每一次報告的問題和禪修指示都記錄在筆記簿裏，這樣做會對導師和自己都有很多好處：

- 一、讓禪修報告更有效率，避免冗長的陳述；
- 二、能減少在構想著要如何發表問題時被浪費的時間，以及在語言溝通上可能出現的模糊；
- 三、可以避免重複性和非重點的問題；
- 四、導師可以從中檢查禪修者的禪修進度；
- 五、以後遇到同樣的問題時可再作參考，時時刻刻檢討自己，有必要時也可以溫故而知新。

---

旁即不是在佛陀的正前、正後、正左、正右的位置，而是在稍微偏一點的位置。不可離佛陀太遠或太近，以示尊崇。如今，一旁通常是對禪師、導師、法師、長輩表示尊重。

76 補充：

3.6 如果有額外的問題如佛學知見、戒律的疑惑，或者私人的一些問題，可以先讓其他禪修者做完報告後才發問，或者另約時間私下請教導師。

3.7 擁有一顆謙虛受教的心、恭敬心、單純、善良、正直、忠誠真摯、恒心、耐心，是一個要成就止觀禪修的學生應該具備的素質和條件。一個好學生的素質也包括：

- 一、具足六種行相的涅槃意樂：無貪意樂、無嗔意樂、無癡意樂、出離意樂、獨處意樂、解脫意樂；
- 二、具足定（與涅槃）的勝解、定的尊重、定的趨向；
- 三、將自己貢獻予佛世尊；
- 四、施捨自身予導師；
- 五、履行學生的大小任務。

「一般的學生往往對老師要求太多，他們期望老師能改變他們、提升他們，但又不願意放下自己的成見與執取。許多學生只希望能夠收到快速的成果，但又不願意付出努力的代價。他們只希望得到一位完美的老師，至於他們自己呢？他們對三寶與老師付出多少恭敬與努力呢？他們是否履行了自己的義務呢？

我們必須承認只有佛陀才是最完美的天人導師。假如我們本身的福德是那麼好，那麼我們早就應該出生在佛陀的世代，接受佛陀親身的教導，乃至已經證得聖果了。過去已經有無量諸佛證得無上全自覺，而後進入般涅槃，然而為何我們依然還在無止盡的輪回至今？一定是因為我們的福報還未好到能夠以佛陀作為導師的程度！想要找到良師，就必須先培養自己的德行。如果學生不具備良好的素質，即使完美的老師出現在他的面前，他也無法認得，無福消受良師的指導。只有完美的學生才有資格得到完美的老師。」

4. **孤邸 kuṭi**——如果被分配到如下圖的木孤邸，有幾件事需要注意：



**附有浴廁的孤邸**



**禪堂下方密集孤邸區沒有浴廁的小孤邸**

4.1 因為禪林中有很多松鼠，在離開孤邸前應當把窗關好，不然松鼠會咬破窗戶的蚊網進來咬孤邸裏面的東西（尤其是把食物儲存在孤邸裏的人更要留意，松鼠的嗅覺真的一流），不然到時又要費事為窗網補洞了。

4.2 如果孤邸有籬笆門，離開孤邸或睡覺前記得把門關好，避免狗只跑進來睡，對一位比庫來說可能會有犯戒的嫌疑。

4.3 定期把枕頭和被子放在陽光下曬一曬，除了可以消毒之外，還可以驅除蟲子。木床最好以塑膠桌布包起來，可防睡覺時被木虱、跳蚤等叮咬吸血。

## 78 補充：

4.4 打算在禪林過雨季的話，請記得在雨季之前為孤邸的腳綁上布條並塗上黑油（黑油可以向 Saṅgha Office 或 U Candimā 尊者索取）。這些防範措施是爲了防止木質孤邸的敵人——白蟻爬進來做窩‘吃’孤邸。除此之外，還可以防止螞蟻爬進孤邸，因爲雨季來臨時也會有許多螞蟻爬上孤邸“過雨季”，帶來生活上的許多不便。我們住在僧團就有義務維持和保護僧團的常住物，這是爲了人們長遠的福利，確保將來陸續前來禪修和學習正法的人們能繼續使用這些設備與設施，安心修行斷除煩惱，成就聖道聖果。

4.5 在森林裏居住，被蚊蟲蟻咬是免不了的。到來之前也最好抱著隨時可能會被蛇、蠍子、蜈蚣等蜇咬的心理準備（雖然禪林裏有很多蛇，但卻很少聽說過有人被蛇咬的事件，也許是因爲誦〈蘊保護經〉<sup>3</sup>並散發慈愛給蛇類的緣故吧）。在禪林，我們應當學習與森林裏的眾生共處，它們也在對我們說法。進入雨季時，禪林裏各種各樣的昆蟲、爬行類等都到處大量的滋生，僅僅是螞蟻的數量也許已遠遠超過全世界的總人口量了。這些眾生就是在提醒我們：要墮落惡道是非常容易的事，正如水自然地從高處流往低處一樣，不需付出任何的能量；也如一個正在努力浮在水面的人，一旦他不再付出努力，身體就自然地往下沉一樣。有情眾生如果放任自心、不加控制，會很自然地趨向於惡，這就是心的傾向。我們要對惡行感到畏懼啊！我們要時時刻刻提醒自己努力持好戒律，謹慎守護自己的身口意業。賢者善友們，大家共勉之。

「應急速作善，制止罪惡心。怠慢作善者，心則喜於惡。」

《法句經·惡品·第 116 偈》

---

<sup>3</sup> 〈蘊保護經〉（Khandha Paritta）的目的與修習慈心相似，在經中提到散播慈愛給各類眾生的方法，要求有傷害性的生類離開，並且憶念三寶的功德，最後以禮敬七位全自覺者作結。這部保護經非常靈驗，在緬甸，有些比庫爲那些被毒蛇咬傷的人念誦這部經多遍，接著讓受害者喝下保護水後，毒就慢慢從身上消退，通常他們都會痊癒。在禪林居住的比庫每天必須念誦此護衛經一遍，否則犯惡作。禪修者也被鼓勵每天恭敬地念誦這部護經，並且散播慈愛給一切眾生，包括蛇類在內，他將不會發生危險。有關〈蘊保護經〉請參考附錄 4。

5. **出家**——在非常難得的機緣下能來到像佛陀時代的「祇園精舍」修行，漸漸適應禪林的生活後，就應該考慮提升自己持戒的層次，體驗像佛陀時代一般聖潔的出家生活。有因緣能受持阿拉漢聖者所持的聖戒，其功德是難以衡量與估計的，如果在過去沒有種下善根福德因緣是不可能有機會在勝者法律下出家的，因為一個人要成為真正的比庫必須具備五項條件<sup>4</sup>，而且要具足這些條件非常困難，所以應當要好好珍惜這個難逢的機緣。

戒為一切善法之本，就像一切有情和植物都必須依賴著大地而生存一樣。禪修者也必須站立於戒地，才能舉起由定石磨利的觀慧之劍來斬除及摧毀一切導致沉淪的結系。帕奧禪林是注重實修的禪修寺院，其僧團的生活謹遵佛陀所制立的戒律之嚴格程度可想而知，也可以說是“舉世聞名”的。打算要在帕奧禪林出家受具足戒的賢友們，最好先大概瞭解比庫的 227 條戒律，以便前來受戒之後，即可潛心修持，不會犯戒也不知。

<sup>4</sup> 根據上座部的戒律，一個人要成為真正的比庫必須具備以下五項條件：

一、有效之事（*vatthu-sampatti*）——人選必須沒有導致他失效的因素，那就是：他不曾殺父、殺母、殺阿拉漢、以惡意使活著的佛陀身上流血、分裂和合的僧團、淫汙比庫尼（*bhikkhuni*，比丘尼）或沙馬內莉（*sāmaṇeri*，沙彌尼）；他不能執著不信因果的堅固邪見；他必須是自由身份與奉公守法的人，不是囚犯、奴隸，也不是強盜等犯法的人；他必須不欠債務，沒有政府公職在身，並且沒有麻瘋病、癰、疹、結核病、癲癩這些難治的疾病；他的年齡至少達到二十歲而且父母同意他出家；他必須具備三衣一鉢；他不是黃門（沒有生殖器官或生殖器官異常的人）、兩性人或賊住者（曾經冒充比庫或沙馬內拉的人）；他不是犯邊罪者（曾經出家為比庫並且違犯 *pārājika* 罪的人）或皈外道者（原本在佛教中出家，然後皈依外道，之後再回到佛教來請求出家者）；他必須沒有畸形、駝背或殘缺，不盲、不聾、不啞。

二、有效之僧團（*parisa-sampatti*）——如果在印度之外受具足戒，包括戒師在內，在傳戒時必須有最少五位真正的比庫舉行甘馬；若是在印度之內則需要最少十位元。如果其中的某些比庫曾經犯了巴拉基嘎罪，或者是以前受戒時不如法，致使真正的人數不夠，那麼傳戒的甘馬就失效。

三、有效之結界（*sīmā-sampatti*）——若界是無效的，例如有電線或水管等把界堂和界外的建築物連接起來，那麼傳戒的甘馬就失效。再者，參加甘馬的眾比庫之間的距離不可超過兩個半腕尺。

四、有效之動議（*ñatti-sampatti*）——其中一位比庫必須宣讀動議來通知其他比庫有關人選請求受具足戒及誰是他的戒師。在動議之後必須再宣讀甘馬三遍。如果宣讀動議及甘馬時的次序不正確或不完整，那麼傳戒的甘馬就失效。

五、有效之甘馬（*kamma-vāca-sampatti*）——必須以正確的語法來宣讀甘馬。若用錯語法，則傳戒的甘馬就失效。在具足這五項條件之下，該甘馬就是有效的，而人選就能成為一位真正的比庫。

## 80 補充：

有別于斯里蘭卡或泰國的某些傳承，在緬甸要受具足戒並不需要經過一段時間受持在家十戒或沙馬內拉（sāmaṇera，沙彌）來作為觀察與考驗。在禪林，如果早上受沙馬內拉戒，午齋過後就可以繼續受比庫戒了。以在學的經驗，個人認為先做沙馬內拉一段日子，逐漸習慣了出家的生活，並且能夠守持好沙馬內拉的十條學處和 75 條眾學法（Sekhiya）後再進一步受比庫戒會比較好，免得到時受具足戒後，一時有太多戒律要學要記守，會令人覺得手忙腳亂，不知所措。因為比庫除了要謹守 227 條學處之外，還有許多微小的學處要遵守。在禪林，為了讓禪修者有更多的時間修禪，通常外國比庫都會被免除對戒師或依止師彼此之間應執行的義務和職責，所以受具足戒後必須有很強的自律性，自己去學好戒律、研究律藏或者主動向戒師、依止師或上座比庫請教戒律問題。學戒、知戒、持戒是身為一位比庫必須履行的義務，而學戒、知戒本身也是比庫學處之一（巴吉帝亞第 73 條）。



智者修禪定，  
喜出家·寂靜，  
正念·正覺者，  
天人所敬愛。

《法句經·第 181 偈》

### 瑪欣德尊者為發心出家者落髮

具足種種條件而有意在禪林出家的賢友們（功德無量，在學在此先隨喜功德 Sādhu! Sādhu! Sādhu!），這裏有一些步驟、建議和戒律提供參考：

5.1 先供養自己一套緬甸式三衣和鉢。三衣分別為雙層外衣桑喀帝（saṅghāṭī，僧伽梨）、上衣（uttarāsaṅga）和內衣（antaravāsaka）。這裏袈裟的布質分為兩種，CYC 和棉布（cotton），棉質的會比較貴一些。要注意的是一套袈裟並不包括桑喀帝，只有上衣和下

衣兩件。桑喀帝要另外買（如果只是受沙馬內拉戒就不需要桑喀帝）。鉢分為緬甸鉢和泰國鉢兩種，價錢分別為 20,000 和 40,000 緬幣。較便宜的緬甸鉢不能耐久，用了幾年後會生鏽。如果考慮終生出家，那麼貴一倍的泰國鉢（不銹鋼）是最佳的選擇，只要保養得好，用上整輩子也沒問題。

5.2 出家前即須把所有的錢財舍給禪林的專職淨人，而在有需要時他們將會如法如律地供養必需品、安排交通、辦簽證延期、申請 FRC 等。通常外國比庫的資具都由住下院辦公室的 U Soe Hlaing 長者或是在仰光的朱建媚居士處理。

5.3 向禪師或 U Kun 尊者請求出家受戒，尊者會安排日子並告知相關的準備工作和程式。

5.4 受了具足戒後，戒師或教授師將給於新戒比庫教誡四種關於比庫終身都不可犯的行為，即是四巴拉基咖法（Pārājika，波羅夷）。其餘的大小戒都必須自己去學習、研究或向上座比庫請教。在此，後學也順便分享一點關於比庫在日常生活中要留意的一些學處：

一、桑喀地謝沙（Saṅghādisesa，僧伽婆屍沙）第二條：身體接觸學處——在托鉢或接受非時果汁供養時，要小心不要觸及到女性的手，避免觸犯僧殘戒（雖然需要具足幾個因素才構成犯戒，但還是要防衛第一關——避免接觸），須知要懺除僧殘罪是很麻煩的。



### 僧團誦完戒後施主供養非時果汁

好樂敬禮者，  
常尊於長老，  
四法得增長：  
壽·美·樂與力。

《法句經·第 109 偈》

## 82 補充：

下午五點的非時果汁供養對受持不非時食學處的八戒者、十戒尼、沙馬內拉與比庫們來說是一個非常殊勝的「適時施」，能在適時解除午後的饑與渴。

二、尼薩耆亞巴吉帝亞（Nissaggiyā Pācittiyā，尼薩耆波逸提）第一條：咖提那戒——得到袈裟的供養時，要在十天之內與其他比庫作共用或決意受持為雜用布。有關巴利作持文請參考**附錄 3**的〈共同擁有〉。

三、尼薩耆亞巴吉帝亞第二條：離三衣過夜戒——這條戒是新戒比庫很容易犯上的。在明相<sup>5</sup>出現之前，比庫所受持的三衣是不能離開身體超過伸手距離之外的。如果早上要到禪堂共修，最好是把三衣穿上或帶在身邊。萬一接近‘交替’時段才發現三衣不在身邊，或者有內急要上廁所，可以先臨時決意舍掉，過後才重新受持，不過舍掉應該是最後的選擇。有關巴利作持文請參考**附錄 3**的〈三衣的受持與取消〉。

四、尼薩耆亞巴吉帝亞第十八條：金銀戒——向淨人要求必需品時要如法，不要使用不如法的言辭，如：給、帶、買、請，比如以下的方式則不如法：「給我一件袈裟」、「為我帶來/購置/買/請一件袈裟。」也不要指使或規定淨人如何進行買賣或交易。最理想的說法是：「我需要某某物品、某某材料和多少數量」或者「請幫我準備什麼」，也可使用「kappi」一詞，比如：「請 kappi 一個鉢給我。」

---

<sup>5</sup> 明相是指在凌晨時段黑夜與日出交替的時刻，又作黎明，破曉；即天剛亮的時候，時間大約在日出前的 30-35 分鐘之間不等。在佛教的勝者律中，明相出現（aruṇuggamana）就是日期的更替點，就像世俗的日期更替時間是在午夜十二點正一樣。例如當一位元比庫已經儲存了七日的七日藥（sattāha-kālika）如油、糖或蜜糖等，在第八天的明相出現之前能及時捨棄的話就沒有犯尼薩耆亞巴吉帝亞，而並不是在第八天的午夜十二點正之前。在比庫戒裏，有許多學處與明相有關，所以身為比庫應當學習懂得辨別明相是否已經出現。所有受持離非時食學處（vikāla-bhojanā veramaṇī）的沙馬內拉、十戒尼以及八戒者也必須要在明相出現後方能進食。在帕奧禪林，明相時間大概是從 05:30 到 06:05 之間，一年之中不同日期的明相出現時刻並不相同，具體依季節而定。這裏有幾種方法來觀察明相出現，當大自然的光亮度能夠：

- 一、清楚的看到在路上螞蟻的隊伍時；
- 二、清楚的分辨出樹葉的青翠和枯黃的顏色時；
- 三、在清晨出去托鉢已經不需要開著手電筒時。

或四周的天空已經從暗黑色轉為藍白色時，就可以確定明相已經過了。在禪林有一種可稱報明相的鳥，當明相出現時就會‘唱歌’，可以多留意這種鳥類的歌聲。

五、巴吉帝亞（Pācittiya）第四十條：齒木戒——凡是要持入口的食物，除了清水和牙刷以外，一律要經過未受具足戒者手授。如果受比庫戒後還存有自己帶來的口服藥或維他命，在沒有手授之前不要碰觸，必須經過手授後才可以服用。要留意這些維他命是否含有糖份，如果確定不含糖份就可當終生藥，如果含有糖份或不確定則應當視為七日藥。

六、巴吉帝亞第八十五條：除了適當的緊急事件，或在當時的界內（寺院道場的範圍內）沒有任何比庫之外，如果要在非時（包括下午、黃昏或晚上）入村時，必須告知、囑咐另一位比庫。有關巴利作持文請參考**附錄 3**的〈非時入村〉。

5.5 除了 227 條學處之外，比庫還要遵守許多微細的戒。由於微細戒太多，在學在此只是略為列出一點，有時間應當自己研究律藏或勤於請教。

一、受用四事供養應如理省思，若早上未省思，應當在午前、午後、中夜、後夜作之，若明相之前還未省思則犯「欠債受用」，即如欠債般暫借來受用之意。相關取用四資具時的省思文請參閱**附錄 4**。

二、新戒或未滿五戒齡的比庫，如果戒師離開禪林，就必須另外尋求長老比庫擔任依止師，不然的話每天都犯惡作罪（dukkata）。通常外國比庫會向 U Kun 尊者請求依止，時間是每逢 U Kun 尊者的戒律課之後，大約晚上九點鐘在上院的外國住眾登記處（Foreigners Registration Office）。如果有事情需要離開上院到中院或下院去，或去下院聽聞佛法也必須事先得到戒師或依止師的允許。有關依止文請參考**附錄 3**的〈請求依止〉。

三、住在森林的比庫如果每天不誦念〈蘊守護經〉一遍，則他犯了惡作。

四、有病的比庫可吃砂糖，無病的比庫只可以喝糖水。

五、除了生病如臉生瘡才可照鏡子，無病的比庫照鏡子犯惡作。

#### 84 補充：

六、比庫不可把懸掛鉢或以傘掛著；洗好鉢後應先放在陽光下曬一會（如果有日曬）；不應把鉢放置在床、椅子上；手中持著鉢時不得用另一手開門或推門，否則犯惡作。

七、如果赤腳行走，在進入僧團的建築物之前要先洗腳。

八、赤腳行走而不洗足不得踏坐臥處，踏者犯惡作。

九、比庫不可禮拜瓦薩（vassa）比他小的比庫和所有未具足戒者，否則犯惡作。

十、戒不清淨的比庫不得聽聞巴帝摩卡（pātimokkha，波羅提木叉）。在緬曆的新月（黑月）和月圓日（白月）每半月一次的誦戒日，當比庫還沒有上大禪堂二樓誦戒或者集會作甘馬（kamma，羯磨）之前，一定會先行對首懺，將違犯從土喇吒亞（thullaccaya，偷蘭遮）、巴吉帝亞到惡作的諸多罪過一併髮露出來並懺悔，確保自己完全的清淨，然後才正式舉行誦戒等甘馬。關於懺罪法請參考**附錄 3**的〈緬甸懺罪方式〉。

5.6 如果對戒有懷疑，要應該向上座比庫請教，相信尊者們都很樂意給於指導與釋疑。每逢緬甸曆伍波薩他日（Uposatha，布薩，每逢緬曆的初八、十五、二十三和月低最後一天）的前一天晚上禪修過後 19:45 的時間（依情形會有更改），在外國住眾登記處就會有 U Kun 尊者主持的英語戒律班，讓外國比庫們一起研究和討論戒律問題，對戒律有疑問的比庫或者任何對比庫戒有興趣者均可參與，無論是沙馬內拉或在家居士都無任歡迎，佛陀的正法律猶如陽光、月光一樣公開照耀給世間每一個人的，毫無絲毫的隱秘。再者，如果在家居士懂得比庫的戒律，就更能有效率的護持僧眾，這除了能夠幫助出家人安心辦道之外，同時也能夠令三寶繼續久住於世。

5.7 身為一位比庫，持戒清淨是非常重要的，避免犯‘盜賊受用’。比庫的衣、食、住、藥四事供養都是由施主供養的，破戒的比庫使用他人供養的資具就像盜賊的行為一樣。再者，使用施主供養的壞戒比庫，他必須承擔的惡業會更嚴重，就比如一個身在越高處的人，跌下來時所必須承擔的痛楚會比處在較低處跌下

來的人來得更大的道理一樣。一位戒行清淨、對微細的罪過都見其怖畏的比庫，本身就是一個利益世間的福田，因為他能為供養他的施主們帶來大利益和大果報。在禪林禪修的白衣居士也被鼓勵受持八戒，持清淨戒不僅是對自己慈悲，而且也是對施主慈悲。再來，因為戒的清淨而無愧於心，一顆坦蕩無愧的心就能帶來愉悅，愉悅能帶來喜，喜帶來輕安，輕安帶來樂，有樂就能夠專注，有了專注就能有定，有了定就能如實知見法，如實知見就能導向厭離、離欲、解脫、解脫知見，以及最終的無取涅槃。

上座部佛教並沒有某些傳承所謂的微細戒可舍或隨方毗尼之類的說法，比庫們的生活謹遵佛陀所制定戒律，無論多小都不得隨意取捨，對於任何學處都應正持學習，如此才能保持佛陀正法律的純潔性和完整性，讓後代那些只有少許塵埃覆眼，願意為自己開啓一扇不死之門的佛弟子們對正法依然有跡可循。在此，讓我們向兩千多年以來，無論時代如何變遷、無論困難重重，乃至面對喪失性命的威脅，依然堅持對戒律不捨棄、不敗壞、不作任何增刪修改的「保守派」長老們表達無限的感恩和敬仰，就像在未來有意跟隨佛陀足跡的後代人們對現代帕奧禪林這些「保守派」的僧團存著無限的感恩和敬仰一樣。小輩再次深深地頂禮清淨僧團，頂禮清淨的僧伽，頂禮在樣樣都講究金錢的時代，卻依然堅守不持錢財的僧伽們。

**旃檀、蓮花或大茉莉，此諸香微小；  
持戒者香最上，彼彌漫于諸天；  
戒香不但順風送，也能逆風熏；  
唯有戒水能淨有情的塵垢；  
唯有善護聖戒能使熱惱究竟的清涼；  
戒為升天之道，入涅槃之城門；  
國王雖然盛飾摩尼珠，還不如行者以戒莊嚴的光輝。**

86 補充：

## 6. 其它——

6.1 在這裏還是要一再強調：若以帕奧禪師的擔保信簽發到禪修簽證，就不要辜負禪師對外國人厚愛的一片苦心，應該於簽證期間多在止觀禪修方面下功夫，不要到處觀光攀緣或一個一個道場跑，旅遊是培育定力的十種外在的障礙之一。再者，這樣做會對禪師不尊重，萬一有什麼事情發生也會為禪林帶來困擾。爲了讓外國禪修者能夠在禪林安心禪修，帕奧禪師視外國人爲貴賓一樣，提供了許多特別的優待，我們應當常存感恩之心，持好清淨戒行，遵守帕奧禪林規約，並精進努力去成就止觀禪修，如此方能報答禪師對我們的恩惠。

6.2 帕奧禪林爲典型的禪修道場，禪修的生活數十年如一日，全年無休，也沒有所謂的假期。在帕奧禪林，除了僧團兩星期一次的誦戒日（Pātimokkha Day）、一年一度的咖提那日（Kathina Day）、一年兩次的帕奧村托米日以及二月的三寶日大供養之外，一般日子是沒有什麼差別的。禪林的生活可以說是千篇一律的，這有助於把心的外緣降到最低程度。活的單純是培育定力的必要條件之一。

在禪林，晚上只有緬語佛法開示（播放錄音）。一般上，帕奧禪師會在誦完戒後給於僧團簡短的緬語教誡。如果外國禪修者需要佛法「充電」，可以在圖書館借一些佛法書籍、CD、MP3和卡帶的開示來自我充實一番。在雨安居期間的三個月，爲了讓禪修者能夠更精進禪修，禪林的圖書館不開放借閱服務。除非爲了禪修的需要，禪師的書籍仍然可以借之外，其他的書籍只能在當場閱讀。

如果運氣好的話，可能會遇到帕奧禪師給外國人作些英語佛學講座。有時 U Revata 尊者也會在下院給予英語佛法開示。每逢星期日下午 18:00~19:30，Mahinda 尊者會在下院的老禪堂用中文講授《阿毗達摩》（可能會有些變動，依尊者的健康狀況而定，或者有時尊者到外地弘法時會臨時暫停）。除此以外，若是有些

華人禪修者在剛受完沙馬內拉戒或比庫戒之後，Mahinda 尊者也會連續幾個晚上給他們開講戒律課程，有時也會講解巴利語或作其他的佛法開示，這要看您是否能碰上這樣的機會。



### 帕奧禪林下院 提供禪修者骨脛修習不淨

喜離惡想者，  
常念於不淨。  
當除於愛欲，  
不為魔羅縛。

《法句經·第 109 偈》

6.3 有時在下院會有死屍或火葬提供禪修者修習不淨（過去訛作“不淨觀”，但修習不淨不一定是修觀）。修習不淨是非常有效的斷除貪愛和欲望的武器，有興趣‘現場’觀看死屍或火葬的禪修者可以留意貼在托鉢堂的緬語通告。下院的墳墓區裏也有一具女骷髏，據說她過去曾經是毛淡棉的第一美女呢！在與性欲做拉鋸戰的男性禪修者，這具骷髏不失為一個如理思維的好物件。

在下院的墳墓區有時也會舉行葬禮，長老們會受邀請出席為逝者家屬誦經與作開示。當禪修了一段日子後，如果發現內心的悚懼感<sup>6</sup>退失，心開始變得煩躁不安又愛攀外緣，並對努力修行感到厭倦時，可以來觀看葬禮並提醒自己：「總有一天，也許只是在明天，也許在後天，也許在一個星期後，也許一個月後，也許一年後……躺在棺材裏的死人就是我。死亡何時來臨無法確定，但死亡肯定會到來，生命的終點就是死亡，這是無可避免的事

<sup>6</sup> 悚懼感（samvega）是警惕感，因深入觀察到世間種種無可避免的不幸和痛苦而引起的情緒。有八事能引發悚懼感，即生、老、病、死、墮惡道之苦、過去輪回的痛苦、未來輪回的痛苦以及在今世為了尋食與財富之苦。

## 88 補充：

實。」若能時常如此思維可激發內心的悚懼感、精進力與藉此提醒自己要努力活在當下。

6.4 爲了讓禪修更順利，住在森林的禪修者每天應當念誦〈應行慈愛經〉，並修習散播慈愛給森林裏的所有眾生，無論是可見或不可見的。一個內心充滿著慈愛、對一切眾生無害、無怨、無恚且努力培育慈心禪的人，住在森林裏的夜叉、樹神、鬼眾等也喜歡做他的護法。即使只有一個人住在夜深漆黑的森林、墓地裏時，內心也能感到安樂自在，沒有畏怖而安住。關於〈應行慈愛經〉請參考**附錄 4**。修習慈心、佛隨念、修習不淨和死隨念是所有禪修者都應修習的業處，稱爲四護衛禪，因爲它們能保護禪修者在禪修時不會遭遇到厄難，免離種種的危險。

6.5 日常生活除了禪修，禪修者也應當撥出一些時間，自動自發地向禪修老師、戒師或依止師提出履行學生的義務如打掃孤邸周圍的樹葉、整理房間的整潔、清洗廁所等。如果不擅長於執行這些義務，我們依然可以供養其他必需品取代，這些都是我們可以用來向老師表達感激的方式，同時也能減輕老師在協助我們與他人時的負擔。最重要的還是要以恭敬心、慈心與謙虛地履行義務或供養。如此才能累積更好的菩提資糧，且成爲增上的助緣。爲了在淨化的路途上走得更順利，我們應該積極行善，護持修行者。這不僅能使更多的過去善業成熟，而且當現在這些善業在未來成熟時，它們將成爲禪修的重要助緣。

6.6 在禪林有許多熱心的施主喜歡供養外國比庫眾許多食物，有時難免會造成食物分配不均衡，導致排在後面的緬甸比庫們不能獲得足夠分量的食物和菜肴。我們應當衡量自己的飯量並且只接受適量的食物，以免拿得太多而造成無謂的浪費。如果您是比庫，在還沒有開始用齋之前可以把多餘的食物放在齋堂二樓一個特定的桌子上，讓其他有需要的比庫們拿取食用這些食物，但這只是限於比庫而已。如果未受具足戒者想要供養多餘的食物，可以放在齋堂一樓指定的大鐵盤裏。

6.7 到森林裏散步時要留意山豬、蛇和捕獸器，禪林有許多可憐的野狗因為誤踩村民設置的捕獸器而導致殘廢。平時走路或活動要保持正念，儘量避免不小心扭傷筋骨，因為在禪林不容易找到筋絡推拿師。

6.8 比起緬甸的許多道場，帕奧禪林可以算是挺先進的。在緬甸，並不是每個地方或道場都有最基本的自來水供應，更何況是用電供應了，許多道場每天依然需要到水井打水用。爲了讓禪修者有更多的時間禪修，目前禪林裏大多數孤邸都配有電和自來水。禪林的水源是抽自地下水或來自禪林內的小水庫，在熱季時會出現水源短缺的現象（有水井作後備），有時停電也會導致用水中斷。一旦停水就會帶來許多生活上的不便，所以身在禪林就有責任保護水源，平時除了節約用水、看到在滴水的水龍就順便把它關緊之外，如果發現有任何水龍損壞或水管破裂的話，請即刻通知 U Kun 尊者，以便能夠採取適當的解決措施。在禪林，我們到處可見到〔Every drops water that you save is a donate to Saṅgha 〕（您所省下的每一滴水都是對僧團的供養）的字條，這何嘗不是一種輕而易舉卻又意義重大的佈施呢！

**願大家為僧團省下的每一滴水，都能化成無量的甘露水，**

**下降在遭遇旱災和饑荒的國土，**

**願在那裏的有情都能得到甘露水滋潤，脫離一切痛苦！**

**願諸佛世尊教化的國土、願有正法僧團住世的世界間都風調雨順！**

**願大家為僧團省水的功德，能在未來不會遇到旱災和饑荒，**

**一直到涅槃為至！**

6.9 記得把每一天佈施、持戒、禪修、服務、恭敬、聽聞佛法等等的功德與一切眾生分享。爲了讓我們分享或回向的功德更有力量，我們應當使用佛陀當時的語言——巴利語來回向功德。巴利語是過去、現在、未來諸佛世尊的語言，同時巴利語也是梵天界、許多欲界天神們的語言。在佛陀時代有許多聽了佛陀的開示後證果的聖弟子、天神們，還有許多從佛陀的教法中修福修慧的

## 90 補充：

非聖弟子們，他們死後多數都投生到天界，他們多數以巴利為媒介語。如果我們以巴利語回向功德給所有眾生，也表示我們邀請許多證果的聖者們和高級的天神們一起來分享這些功德。有關簡單的巴利語回向功德和發願請參考**附錄 4**。

6.10 在還沒有離開帕奧禪林之前，應當向老師與僧團懇求懺悔自己在過去從身口意上，無論有意或無意中有冒犯和過失的地方，讓自己以“清淨”的身份前來，也以“清淨”的身份離去。在上座部佛教圈子裏，當師生相處了一段日子後，老師或者學生要離開時，通常學生都會主動向老師告別頂禮並向老師與僧團請求懺悔。有關隨喜功德與請求原諒的巴利文可參考**附錄 3**。除此之外，上座與下座、長輩與晚輩、僧與俗、同修善友之間也會互相請求原諒、隨喜功德以及祝福，這是非常優良的美德，除了可以學習降服我慢心、培育恭敬心之外，最重要的是：可以去除修行的障礙，因為在正法流的範疇裏，我們很難知道自已的身邊哪一位是聖者！

6.11 最後的小叮嚀：為了避免不必要的麻煩，在收拾行李時，請確定有攜帶護照和 FRC（住在緬甸超過一個月的外國人才需要 FRC，要留意簽證和 FRC 的有效日期是不一樣的）。到機場時還要辦理一張 Airport Departure Form，需要一張相片，收費為 3 美元。



**目前帕奧禪師及其弟子們所出版的書籍  
及光碟多數都會有此阿育王石柱標誌作  
為願正法久住於世的象徵**

後語：在學深切的感激慈悲的 Mahinda 尊者能在百忙中抽空來為這篇草文作檢閱、修改與補充。謹以此法施的功德回向予帕

奧禪師與 Mahinda 尊者，爲了世間長久的利益安樂，願帕奧禪師與 Mahinda 尊者健康長壽、吉祥安穩。願「法」能守護這個聖潔的僧團以及這塊美麗純摯的土地——緬甸。最後在學願與敬愛的父母、師長、親戚朋友、所有的讀者們以及一切眾生共同分享編寫此文章之功德。願他們福慧增上、早日解脫輪回之苦，證得涅槃的至上樂。願正法久住於世 *Ciraṃ tiṭṭhatu Saddhammo*，願更多眾生能獲得至上法義的薰陶。願一切眾生能夠釋下五蘊的重擔，脫離毫無意義的輪回。

～Sādhu! Sādhu! Sādhu!～

Upekkhānanda Bhikkhu (捨喜比庫)

修訂於兜率天修行林

2009.01.10