

附 錄

附錄一：

帕奧禪林外國禪修者須知

INFORMATION FOR FOREIGN MEDITATORS AT
PA-AUK FOREST MONASTERY

帕奧禪林（緬文為“Pa-Auk Tawya”）為一所注重教導與實踐止觀禪修的上座部佛教寺院。住眾人數隨著季節性變化而大約在700 ~ 1500人左右，也包括一百多位來自二十多個不同國家的僧眾、尼眾和在家禪修者。這裏所有的住眾都在本寺住持及總導師——帕奧禪師的指導下禪修。

本須知將為您提供有關本寺的要求、服務等大致情況，以及如何來此的方法。有關禪修方法及禪林規約的進一步詳情，請訪問**步驟二**的《資訊指南》中所列的網站，也可直接來函本寺。

抵達

帕奧禪林分為上院、中院和下院。外國人到來時須在下列地方進行登記：男眾在上院的外國住眾登記處，女眾在下院辦公室。請確保您在該辦公室領取並閱讀《外國禪修者規約》（**附錄2**）。

外國男住眾登記處



下院辦公室

戒律

禪修者於此共住期間必須嚴格遵守四種遍淨律儀。即：

1. 上座部比庫須持守 227 條巴帝摩卡 (Pātimokkha) 學處；沙馬內拉爲十戒與 75 眾學法；在家眾與尼眾須持守五戒、八戒或十戒。
2. 根律儀：守護眼、耳、鼻、舌、身與意六種根門。
3. 活命遍淨：依律而生活（正命）。
4. 資具依止：如理省思飲食、衣服、住所與醫藥四種必需品之用途。

禪修

每位禪修者皆應在各自的禪堂參加共修，除非得到帕奧禪師的同意而在自己孤邸 (Kuti) 禪修。共修的時間如下：早上 4:00 ~ 5:30、7:30 ~ 9:00，下午 1:00 ~ 2:30、3:30 ~ 5:00 和 6:00 ~ 7:30。

向帕奧禪修導師作禪修報告對個人的禪修有極大的幫助。新到者應每天進行禪修報告，或根據禪修導師的具體時間作適當的安排。

禪修者須依照禪修導師的教導禪修。

吸煙、飲酒與吸毒

吸煙、飲酒、嚼煙草或檳榔、吸服毒品皆屬嚴禁之列。若有服用以上物品者，在來寺之前須先作好處理。

對此規定，無一例外。若有違犯，將被請離。

飲食與托鉢

托鉢堂供應飲食。請在以下時間前往托鉢：早餐：早上 5:30 ~ 6:00（根據明相時間而定）；午餐：上午 10:00 ~ 10:15。

廚房只供應素食，不提供特別飲食。

禪林內有多處可提供開水和過濾飲用水。

著裝

上座部比丘與沙馬內拉只應穿著如法的袈裟、拖鞋等。袈裟必須保持整潔，不得穿鮮豔（如紅色、明黃等）的袈裟。

在家禪修者始終應衣著樸實：

男眾不得穿露肩、露腿、露膝裝，不得穿短褲、無袖衫、背心、內衣、破衣及其它不適著裝。

女眾不得穿露肩、露腹、露腿、露膝裝，不得穿短裙、短褲、無袖衫，不得穿細薄、透明、緊身、暴露、色彩豔麗或其他不適著裝。

醫療服務

這裏有病房、診所和一位常住醫生。有位本地西醫每週會前來一次，另有位緬甸傳統醫生隔周會前來一次。

國際郵件

過多的通信將會干擾禪修。請儘量減少通信。

寄出的信件可投入托鉢堂內的外郵信箱，寄入的信件可在外郵信箱旁的臺面上收取。凡重要的往來信件最好請加掛號。

96 附錄一：

國際包裹須到仰光收取。請到下院辦公室查詢並看他們是否能請人代為領取。

爲了確保寄來的包裹不致丟失或損壞，所有國際包裹皆應加保險。請發件人寄來一份保險單。

須知包裹會受制於海關手續、檢查與關稅。

國際長途電話

你可以在下院辦公室接聽打入的電話，但常會中斷且音質差。若想打國際長話須走出寺外，不但價格昂貴而且須以美金付費。

E-mail 與上網

收發 E-mail 乃根據個別情況而允許。

出家人和金錢

1. 上座部比庫、沙馬內拉和十戒尼不得以任何方式接受、使用和支配金錢，包括：現金、信用卡、支票、電子記賬卡、金、銀、珠寶等等。持有金錢的出家人在來此共住前須**永久性**地捨棄它們。對此規定，無一例外。
2. 有如法必需品基金的出家人必須以如法的方式從原住處把必需品轉給帕奧的淨人（kappiya-kāraka，簡稱 kappiya）或其他合適者。基金的轉移必須符合戒律規定的程式（請參考尼薩耆亞巴吉帝亞 Nissaggiyā Pācittiyā 第 10、18、19 與 20 條）。
3. 若以在家人身份前來禪林而志願出家者，在出家前須妥善地安排好金錢；禪林的淨人將能幫忙處理。

簽證的申請與延期

由於近來持觀光簽證進入緬甸的外國禪修者遇到了麻煩，所以不鼓勵打算來帕奧禪林居留一個月以上的外國人使用這類簽

證。申請合適的簽證需要帕奧擔保信，你可來函本寺索取（來信請寄：貢達答那尊者 U Kuṇḍadhāna或旃地瑪尊者 U Candimā 收）

持有擔保信者可以在緬甸駐曼谷的領事館申請為期一個月的入境簽證，或在緬甸駐新加坡的領事館申請為期三個月的禪修簽證。有經驗的旅客認為曼谷和新加坡是兩處最方便申請簽證的地方。這兩座都市的大型國際機場皆有多次航班飛往仰光；此外，這裏的緬甸領事館通常須處理大量的簽證申請，可以迅速且有效率地辦理你的簽證。

辦理簽證時最好是在當天上午早點到達領事館，如此則可在第二天拿到簽證。若想加急，多付點錢給領事館也可在當天辦理。

在作出最後決定要在哪里辦理簽證之前，可先上網查詢或致電緬甸駐貴國的領事館，用上述的資訊為標準來作比較。

一旦來到帕奧禪林，你可申請三個月、六個月或一年的簽證延期（居留證）。禪林的淨人將會幫忙安排延期的交費。這將需要九張護照相片以及足夠的必需品基金（美元）。美鈔必須完好無損，破舊、殘缺、無浮水印或有問題的美鈔將被拒收。

須知簽證延期的政策和收費經常會改變，目前簽證延期一年的費用為 \$ 90 美元。在一到達緬甸之後即須儘快申請簽證延期。之後，至少應在簽證延期到期的二個月前就必須申請繼續延期。

如果是上座部比庫、沙馬內拉和十戒尼，禪林將會嘗試負責你的費用，但若是付美元，禪林的緬甸施主將無能為力。故此，為了安全起見，最好是你的施主與本地淨人先作好安排來處理延期費用的經濟開支。

如果居留的時間超過三個月必須辦理外國人登記證（FRC），離境時須辦離境證。請提前至少一個月時間申請 FRC。

擔保信

擔保信是允許你居留于此禪林的同意書，僅此而已。所有經

98 附錄一：

濟上的需求，包括醫療、看牙、交通、簽證、FRC、離境證及其它日常開銷皆須由自己負責。來此居住期間請帶足資金（美元）。

若以帕奧擔保信獲得簽證者，表示同意你在簽證期間居住於帕奧禪林。若使用入境/禪修簽證來觀光旅行，將會造成濫用擔保信所授予你的特權，也將給寺院增添麻煩。

建議攜帶的物品

以下所列的建議清單為這裏的外國禪修者所編：10 ~ 12 張護照相片，維他命與草藥補充品，清涼茶，輕便、舒適、易洗的衣服，牙線，洗滌用品，毛巾，爽身粉/藥粉，大雨傘，耳塞，防水鞋，電筒，電池，鬧鐘，驅蚊水，備用眼鏡及驗光單；來之前先看牙醫。除了名牌貨，大多數日用品都可在此地買到。這裏的電壓為 220V。

氣候

緬甸一年分為三個季節：從三月到五月為熱季，六月到十月為雨季，十一月至二月為涼季。溫度在 15°C ~ 40°C (59°F ~ 104°F) 之間。

如何從仰光前來帕奧禪林（仰光→毛淡棉→帕奧→木冬）

毛淡棉市 (Mawlamyine) 位於仰光東南 301 公里 (187 英里) 處，而禪林又位於毛淡棉市東南 14.5 公里 (9 英里) 處。在仰光高速巴士站每天都有夜間空調大巴開往毛淡棉與木冬 (Mudon)。在中央火車站對面、靠昂山體育場的南邊可購得車票。注意：如果乘坐到木冬的大巴，請告知司機你將在帕奧禪林下車（大巴到木冬途中經過禪林的大門口）。

從仰光直接到毛淡棉的交通也可選擇每週一次飛往毛淡棉的航班，以及新的鐵道服務（尚未開始營運）。若乘坐火車，記得要坐頭等車箱。

在仰光的聯繫人可幫你前來禪林。聯繫人的名單見**步驟六**。