

緬甸帕奧禪林簡介

有人說，這裏是世外桃源；
有人說，這裏是人間淨土。
有人說，這裏地靈人傑；
有人說，這裏藏龍臥虎。
有人說，這裏猶如回歸佛陀時代；
有人說，這裏能覓回行將湮沒的遺教傳承.....
無論如何，
追求真理、熱愛正法的人們，
這裏確實能為您提供潛心禪修的一方淨土
——緬甸帕奧禪林

一、帕奧禪林概況

1、禪林位置

帕奧禪林 (Pa-Auk Forest Monastery)，緬文為 Pa-Auk Tawya (音譯：帕奧多雅)，是一所注重教導和實踐止觀禪修的上座部佛教寺院。禪林位於緬甸南部蒙邦 (Mon State) 毛淡棉市 (Mawlamyine) 南郊 15 公里 (9 英里) 處的帕奧村，以村名作為寺院之名。帕奧禪林創建於 1926 年，現在已成為頗具規模的國際禪修中心，並且還在不斷擴建之中。

2、氣候

帕奧禪林濱臨印度洋安達曼海，屬熱帶海洋性季風氣候，一年分為熱、雨、涼三季。從二月到四月為熱季，天氣乾燥而

且炎熱，但有風，最高溫度約在 38°C 左右。從五月到九月約五個月的時間為雨季，有時連續十幾天下雨，空氣非常潮濕，蚊蟲較多，但天氣不熱，溫度在 22°C~30°C 之間，適合禪修。從十月至一月為涼季，氣候涼爽而不寒冷，溫度在 20°C~28°C 之間，十二月底最低溫度也在 15°C 左右，非常適合禪修，很多旅遊愛好者也多會趁此涼季入境觀光旅遊。

3、住眾

緬甸與泰國等其他南傳佛教國家一樣，盛行短期出家的風俗，連戒尼¹也不例外。同時，緬甸佛教界雲遊參學之風頗盛，所以人員的流動性較大。

帕奧禪林的住眾人數隨著季節而略有變化，但一般都維持在七、八百人左右，其中上座部比庫²有四百位左右。在緬甸新年（陽曆 4 月 13 日~17 日）人數最多時可達一千多位。

從 1990 年開始有外國禪修者前來帕奧禪林求法，到 1995 年最多時才三十來位，如今已增至一百多位，其中華人佔半數以上，主要來自中國大陸、臺灣、馬來西亞和新加坡。還有來自斯里蘭卡、韓國、日本、越南、泰國、印度、尼泊爾、孟加拉、美國、加拿大、德國、英國、法國、意大利、荷蘭、希臘、澳大利亞等二十多個國家的禪修者。

¹ **戒尼**：緬語 thilashin。南傳佛國的比庫尼傳承已經斷絕，現在只有剃髮出家修行、守持八戒的「八戒尼」或守持十戒的「十戒尼」。

² **比庫**：為巴利語 bhikkhu 的音譯。乃指於世尊正法、律中出家、受具足戒之男子。北傳佛教依梵語 bhikṣu 音譯為「比庫」「苾芻」等。

4、禪林構成

帕奧禪林由下院、中院與上院三部分組成。下院 (Zin-kyan Kyaung) 的建築主要為早期禪林的原來規模，加上近十年來不斷擴建的新建築，如今乃老比庫、十戒尼、八戒尼、北傳比丘尼、女居士們居住和禪修之處。目前興建了一座大型的三層多功能新禪堂——「慈住法堂」(Mettāvihārī Dhamma Hall)，可供女眾坐禪、誦經、聞法及居住之用。

中院 (Kywe-da-nyin Kyaung) 為別住院，即需要懺除桑喀地謝沙罪³的比庫進行別住 (parivāsa)、馬那答 (mānatta) 以及出罪 (abbhāna) 的地方。由於帕奧禪林僧團持戒之精嚴在緬甸有相當的知名度，故常有遠道而來請求別住的比庫。

上院地處丘陵，全寺以山為界，占地 523 英畝，為森林所覆蓋，稱為「莊嚴山寺」⁴ (Cittalapabbata Vihāra)，比庫僧團主要於此居住與禪修。從下院進山，須經過小墳堆、橡膠林、軍區射擊場等，步行約二十來分鐘即可到達。

5、大禪堂 (sīma)

莊嚴山寺的主要建築有大禪堂、禪師寮房、三層的圖書館、醫院、診所、托鉢堂、兩層的齋堂、巴利學校等等。

山上的大禪堂已於 2000 年 2 月竣工使用。大禪堂坐東南向西北，依山而建，兩邊各有山嶺向外伸展。其建築為鋼筋水泥

³ **桑喀地謝沙**：為巴利語 saṅghādisesa 的音譯，乃比庫學處中的次重罪，共有十三條，違犯者須接受僧團的處理才能恢復清淨。北傳佛教譯為僧伽婆尸沙、僧殘。

⁴ **莊嚴山寺**：原為錫蘭寺院，始建於西元 2 世紀，據說極盛時住眾達一萬二千人，且多數為阿拉漢。禪師今取其意而為寺名。

結構，氣勢雄偉，風格頗具典型的緬甸傳統特色，禪堂頂還聳立著一座造型仿蒲甘古城阿難達寺的金佛塔。

大禪堂取名為「法住界堂」(Dhammavihārī sīmā)。巴利語 sīmā，意即界、界場，為僧團舉行甘馬⁵之處。因為陸上界場必須建立於相對獨立之處，所以在禪堂四角，共立有八塊大石塊——界相 (sīmanimitta 界標，標相)。在舉行授具足戒、誦戒、自恣等僧甘馬時，尚須拔除電源等，以示與外界隔絕。

大禪堂分為兩層，下層為在家居士坐禪之處，亦可供經行。上層為比庫們坐禪、誦經、舉行僧甘馬之處，當中供奉著一尊銅鑄佛像，四面牆上裝有大紗窗，既通風又明亮。其室內空間可容二、三百人坐禪共修。

6、孤邸 (kuṭi)

在莊嚴山寺茂密的樹林中，分佈著近 300 間 (2007 年) 獨立孤邸 (kuṭi 寮房)，目前還在陸續增建。

這些孤邸多數為簡陋的高腳小木屋，但近年來也新建了愈來愈多附有浴廁的大孤邸。禪林尊重外國禪修者，特別給予優待，所以外國禪修者 (包括在家居士) 基本上每人可以分配到一間孤邸，以便不受干擾地獨處禪修。而許多緬甸比庫則要兩人一間地共住在圖書館一、二樓的集體宿舍，甚至要在大禪堂、齋堂等處睡地鋪。

⁵ 甘馬：為巴利語 kamma 的音譯，即僧團表決會議。北傳佛教依梵語 karma 音譯為「羯磨」。

7、飲食

在緬甸、泰國等南傳上座部佛教國家，每天上午都能見到身纏黃褐袈裟的比庫在沿街托鉢（piṇḍapāta 即接受他人布施的食物），這是佛陀在世時流傳下來的古風。

帕奧禪林由於遠離村莊，外出托鉢來回要花上約兩個鐘頭的時間，而大部分比庫主要把精力用在禪修上，所以在飲食方面採取寺內托鉢的方式，並分別於下院的長廊與上院的托鉢堂兩處進行。飲食由各地信眾排期供養，並由戒尼和居士們負責安排打理，有時則是齋主前來親手供養，一日兩餐，過午不食。

由於禪林內華人較多，所以也特別提供適合中國人口味的菜式。所供應的食物為含有及不含蔥蒜的無蛋素食。除飯菜粥麵等主食外，還有奶茶、咖啡、時令水果、糕、餅、糖等。

8、作息時間

帕奧禪林為典型的禪修道場，禪修生活數十年如一日，全年無休，無所謂節假日，甚至連緬甸新年也不例外。每天有將近八個小時的坐禪共修時間，此外的自修時間禪修者可選擇經行（行禪）或繼續坐禪。

以下是帕奧禪林的作息時間表：

3:30 am	起床
4:00~5:30 am	早課與共修
約 5:45 am	早餐托鉢（具體時間依明相而定）
7:00~7:30 am	清潔孤邸
7:30~9:00 am	共修

9:00~10:00 am	禪修報告 ⁶ (男衆)、經行及自修
約 10:10 am	午餐托鉢
1:00~2:30 pm	共修
2:30~3:30 pm	經行
3:30~5:00 pm	共修
5:00~6:00 pm	禪修報告(女衆)、作務與自修
6:00~7:30 pm	晚課與共修
7:45~8:45 pm	緬語開示

9、戒律

上座部屬於佛教中的「保守派」，比庫們的生活謹遵佛制戒律，不得隨意取捨。南傳佛教認為：對於佛陀所制定的戒律，任何人都沒有資格進行增刪修改，作為上座部佛弟子，必須依照佛陀所教導的正法、律而遵行。正因如此，南傳上座部佛教才相對完整地保持世尊正法、律的純潔性和正統性，使我們今天仍然能夠感受到兩千五百多年前佛陀在世時比庫僧團修持生活的風貌。

隨著時代的變遷，上座部佛教寺院逐漸分為經教寺院和禪修寺院兩種。相對來說，經教寺院多數位於城市村鎮，比庫們以研習經論、教導沙馬內拉⁷和村民為主，持戒較鬆，有些甚至

⁶ **禪修報告**：英文 interview，意為面談，即禪修者向業處導師報告禪修體驗，並接受業處導師的指導。過去曾依北傳禪宗術語訛稱為「小參」，即：「非時說法，謂之小參」。現在規範稱為「禪修報告」。

⁷ **沙馬內拉**：為巴利語 sāmaṇera 的音譯。是指於世尊正法、律中出家、受持十戒之男子。北傳佛教依梵語 śrāmaṇeraka 音譯為「沙彌」「室羅摩拏洛迦」。

還接受金錢、抽煙等。禪修寺院多數位於森林、郊外，比庫們以修習禪觀為主，持戒較嚴，有些道場甚至不持金錢。

帕奧禪林是禪修寺院，其僧團屬於緬甸的水金派(Shwekyin Nikāya)。在這裏，戒律不是只拿來研究的，也不是只挂在口頭上的，而是應身體力行的行為規範。凡不持金錢、不非時食、不沾煙酒、半月誦戒、犯戒懺悔、雨季安居⁸、如法甘馬等，一切生活規範，皆以戒律為準則。

在帕奧禪林的戒尼被要求守持十戒，故稱為「十戒尼」。她們身披深褐色尼衣，有別於他處披粉紅色尼衣的八戒尼。

帕奧禪林中也有幾十位來自中國大陸、臺灣、馬來西亞、新加坡、韓國等地的北傳僧人，包括北傳比丘和比丘尼。不過，由於傳承等方面原因，北傳僧人無法參加上座部僧團的誦戒、授戒、自恣等甘馬。禪師對於真心前來禪修求法者，無論南傳北傳，皆表示歡迎。若北傳僧人有心想進受南傳比庫戒，禪師一般會同意，但卻要求受戒之後必須終生披著南傳袈裟，持守佛制戒律。

二、帕奧禪師

1、簡介

帕奧禪師，法名伍·阿金納(U Āciṇṇa 意為「習行」)。緬甸人為表示尊重，一般不直接稱呼法名，而稱他為「帕奧多雅

⁸ 時間相當於中國夏曆六月十六日至九月十五日。

西亞多」⁹ (Pa-Auk Tawya Sayadaw)，意為「帕奧禪林大長老」。

禪師於 1934 年 6 月 24 日出生在緬甸中南部伊雅瓦底省興答達鎮 (Hinthada Township) 雷超 (Leigh Chaung) 村。

1944 年 5 月 (10 歲) 於該村的薩林寺 (Sa Lin Monastery) 依止伍·索那 (U Sona) 長老披剃出家受沙馬內拉戒。

從 1950 年開始，尊者在多位老師的教導下學習巴利語與經論，並且在沙馬內拉時代即通過了三級巴利佛法考試。

1954 年 5 月 10 日 (20 歲) 於興答達鎮的耶吉戴迪寺 (Ye Kyee Taik-Thit Kyaung) 禮請明嘎喇西雅多·伍·般雅 (Maṅgala Sayadaw U paññā) 長老受比庫戒。

1956 年，22 歲的阿金納尊者參加僧伽會考，獲 Dhammācariya (法師，達摩阿闍梨) 資格。

經過了十多年研習經教的生活，尊者於 1964 年 (30 歲) 開始轉向禪修實踐。他跟隨數位當代長老學習四界分別、入出息念、觀業處等多年，隨後於達通鎮 (Thaton) 內明達拉山 (Nemindara) 附近的島外居森林 (Taung-waing-gyi Tawya)、木冬鎮 (Mudon) 的心樂叢林寺 (Citta-sukha Tawya Kyaung)，以及葉鎮 (Ye Township) 附近的阿新叢林寺 (Ah-sin Tawya Kyaung) 等處，度過了 17 年簡單刻苦的潛修時光。於此期間，尊者依據巴利聖典及其相關註疏，深入研究禪修理論，並配合止觀實踐，同時兼修頭陀行 (dhutaṅga)。

1981 年 7 月，帕奧禪林前任住持佩賓西雅多·伍·阿嘎般

⁹ 西亞多：緬語 sayadaw，意為「尊貴的老師」，是緬甸人對大長老和德學兼優的比庫之尊稱。

雅 (Phel-htaw Sayadaw U Aggapaññā) 長老病危，邀請阿金納尊者 (47 歲) 前來照看禪林。長老去世後，尊者成為帕奧禪林 (Pa-Auk Tawya) 的第三任住持。

1983 年開始，不斷有禪修者前來求法禪修。因其教法殊勝，目前前來求法禪修者已增至數百人，其中有許多是來自世界各地的僧眾及禪修愛好者。

現於緬甸國內，除毛淡棉的帕奧禪林總部之外，還在首都仰光的丹林 (Thanlyin Yangon)、上緬甸的曼德勒 (Mandalay) 及眉妙 (Maymyo)、下緬甸的巴固 (Pago)、帕安 (Hpa-an)、葉鎮 (Ye)、達威 (Dawei) 等多處設有分部。

1996 年，帕奧禪師受到緬甸政府的肯定，獲頒 Mahā Kammaṭṭhānācariya (業處大阿闍梨，大禪師) 稱號。

1999 年，政府又頒授予帕奧禪師在禪修教授方面的最高榮譽——Agga Mahā Kammaṭṭhānācariya (至上的業處大導師)。

2、教禪

帕奧禪師自幼接受上座部佛教的傳統教育，精通巴利三藏及諸註疏，也背誦了很多巴利語經論，所以當他在講經及開示時，常依據緬甸傳統，先背誦一段經文，再依註疏解釋。

在上院，禪師每天都會有兩次固定的時間教禪，有時甚至還帶病教禪，為法忘軀的精神確實讓人感動。禪師能說流利的英語，在教禪、佛法傳授等方面皆沒有問題。

禪師教授禪法耐心與慈悲又不失嚴謹，對於禪修者在禪修過程中某些關鍵之處的嚴格把關與檢查，更可體會到禪師的豐

富經驗與善巧教授。只要禪修者依循教導踏實禪修，自能漸漸體會。

2006年，帕奧禪師因考慮到正法的薪傳及年高退隱禪修等問題，特指派了一批完成止觀禪修學程的比庫為業處導師（Kammatṭhānācariya即禪修導師）。現禪林中共有近十位負責指導住眾禪修的業處導師，其中外國男女住眾由一位能說流利英語的緬甸比庫和一位中國比庫負責，禪修者可以不必擔心語言溝通問題¹⁰。

3、著述

帕奧禪師於教學之餘，曾以8年時間完成五本共四千餘頁的巨著《趣向涅槃之道》（Nibbānagāminīpaṭipadā），其內容為：

- (1)、《入出息念與色業處》
- (2)、《名業處》
- (3)、《緣起》
- (4)、《相、味、現起與足處》
- (5)、《維巴沙那（附：止業處）》

以上五大冊是緬文的著作，目前已由緬甸的覓智尊者（Ven. Ñāṇagavesaka）翻譯為英文，但尚無中譯本。

近幾年來，帕奧禪師常受邀請至中國、臺灣、馬來西亞、新加坡、斯里蘭卡、日本、美國、英國等地弘法與指導禪修，其講稿曾由尋法比庫（陳思檳）、德雄比庫（Ven. Guṇavīra）等弟子翻譯、整理成書，並陸續在中國廣州、臺灣、馬來西亞等地

¹⁰ 緬語、英語和漢語為帕奧禪林的三大語言。

印行流通，有關帕奧禪林止觀禪法的內容也逐漸被介紹到中文世界來。

目前已印行出版的禪師中文著述（非賣品）有：《智慧之光》《如實知見》《菩提資糧》《去塵除垢》《正念之道》《顯正法藏》（舊版名《轉正法輪》）。

三、止觀禪法

1、次第

佛陀在《長部·大般涅槃經》中教導：

「如是戒，如是定，如是慧。完全修習戒，能獲得定之大果報、大功德；完全修習定，能獲得慧之大果報、大功德；完全修習慧，則心完全從諸漏中獲得解脫，這就是——欲漏、有漏、無明漏。」

戒、定、慧三增上學是斷除煩惱、解脫生死的必經次第。

在《中部·傳車經》中，又提到欲證悟涅槃的禪修者必須次第地培育七種清淨，即：戒清淨、心清淨、見清淨、度疑清淨、道非道智見清淨、行道智見清淨與智見清淨。此中，戒清淨即增上戒學，心清淨即增上心學，其餘五種清淨即增上慧學。

帕奧禪師所授禪法，嚴格依照巴利三藏及其註疏，特別是佛音尊者所編著的《清淨道論》（*Visuddhi-magga*），故也有人譽此禪法為《清淨道論》的傳承。在帕奧禪林，禪修者應按照三學、七清淨及十六觀智的禪修次第，以「戒清淨」為基礎，進而修習定、慧二增上學，亦即止（*samatha* 奢摩他）和觀（*vipassanā* 毗婆舍那），其目標是「現見涅槃」。

2、止業處

對於初學者，禪師一般會教導「入出息念」（ānāpānassati 或稱阿那般那念、安般念）或「四界分別」這兩種止業處作為入門方便。如果選擇修習入出息念，禪修者在證得四種色界禪那之後，可進一步修習「三十二身分」「白骨想」，並以「十遍」依次證得色界四種禪那，再修四種無色定，接著修「四無量心」（即：慈、悲、喜、捨）、「四護衛業處」（即：「慈心修習」「佛隨念」「不淨修習」及「死隨念」）等，完成「心清淨」。

3、觀業處

觀業處必須以止業處為基礎。在修習觀業處之前，先須修習「四界分別」直至見到色聚（rūpa kalāpa）。見到色聚後，開始辨識與分析色聚至究竟色法，再逐一辨識眼處、耳處等六處及頭髮等四十二身分中各類色聚裏的究竟色法，修習「色業處」。然後再以辨識與分析禪那速行心路過程及眼門等六門心路過程中每一個心識剎那裏的心與心所，修習「名業處」，辨識內外諸行並無我、無人、無有情等，而只是一組名色法而已，從而成就「名色分別智」，證得「見清淨」。

接著，在穩固的禪定力支持下，以追查名色法之因的方法逐漸向過去逆觀，見到過去世之後，找出造成今世結生（果報五蘊）的過去因——無明、愛、取、行、業〔有〕，以此因果關係來觀修「緣起」，並盡自己能力辨識若干個過去世，以及未來世乃至證悟阿拉漢果並入般涅槃之時。透徹地辨識過去、現在與未來三世六門五蘊的前因後果，從而成就「緣攝受智」，證

得「度疑清淨」。

觀業處的所緣（目標、對象）是苦聖諦和苦集聖諦。苦聖諦即五取蘊，亦即名色法；苦集聖諦即名色法之因，亦即緣起。觀業處必須在此基礎上，透徹地觀照諸行法（有為法），包括過去、現在、未來、內、外等究竟名法、色法及其因的無常、苦、無我三相，次第地成就各種觀智，乃至斷除煩惱，親證寂滅涅槃。

4、特色

整個禪修體系緊扣巴利經論，教理與實踐緊密結合，嚴謹系統，環環相扣，次第清晰，目標明確。巴利經論既是實踐的指南，又是檢驗禪修的標準。在禪修過程當中，證入何種禪定、達到哪一階段，乃至證悟何種果位，禪修者自己清楚。對於掌握一定經論基礎的禪修者來說，在禪修過程中會有得心應手的感覺。但對於經論基礎較差的人來說也不用氣餒，只要認真依照業處導師的指導，修到某種階段而有了實修體驗之後，再來學習《阿毗達摩》和其他經論，其時已經是「胸有成竹」的了。

有一點必須說明的是：帕奧禪師並不認為其所授禪法是所謂的「帕奧禪法」，因為他只是將它從巴利三藏與註疏中提取出來而已。而巴利聖典所指導的修行方法，正是佛陀本身修行的方法，也是佛陀在世時指導弟子們的修行方法。

四、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臺灣元亨寺出版的《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¹¹。

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

¹¹ 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。

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，為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、為了避免有人因禪修久無成效而不思進取、自暴自棄，導致串察攀緣、搬弄是非、製造麻煩、干擾大眾；又為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、廣收徒眾，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為英國的殖民地，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為理想。

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¹²辦理簽證。在中國可簽發到為期四周（28天）的觀光簽證（Tour Visa）、入境簽證（Entry Visa）、免費簽證（Gratis Visa）和為期70天的商務簽證，以及為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。

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（貢噶塔那尊者）收¹³。

(3)、經昆明或廣州乘飛機至仰光¹⁴。

(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。

¹² 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。

¹³ 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。

¹⁴ 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。

五、附錄

1、帕奧禪林地址：

Pa-Auk Forest Monastery, Mawlamyine, Mon State, Myanmar

E-mail: paauktawya@baganmail.net.mm

Tel: 0095-57-22853

2、網站：

新加坡：www.paaukforestmonastery.org

馬來西亞：www.dhamma-s.org

馬來西亞：www.buddhastation.org

美國：www.paauk.org

3、緬甸仰光聯絡處

(1)、國際佛教禪修中心帕奧禪林仰光分院

International Buddhasāsana Meditation Centre Pa-Auk Tawya Branch

Thilawar Road, Payargon, Thanlyin Township, Yangon, Myanmar

Tel:0095-56-21927 (辦公室); 0095-56-21830 (宿舍)

距仰光市中心約半個多小時車程，附近有著名的齋考佛塔 (Kyaik Khauk Pagoda)。男女眾可掛單。

(2)、新加坡朱建媚女士

No.69(A), University Avenue St. Bahan Township, Yangon

Tel: 0095-1-504011; 704314;

Tel/Fax: 0095-1-534392

E-mail: bluestar@mptmail.net.mm

vajra@myanmar.com.mm

(3)、觀音山達本禪寺

No.136, Shwegondine Road, Bahan, Yangon, Myanmar

Tel: 0095-1-549608; 700772; 545799

住持：根亮法師

出家眾可掛單。

(3)、中華寺

No.69, Old Yedashe Road, Bahan, Yangon, Myanmar

Tel: 0095-1-548286

住持：宏通法師

女眾可掛單。

4、參考資料：

- 1、《Pa-Auk Tawya (Forest) Monastery》 帕奧禪林，2004-9
- 2、《帕奧禪修中心簡介》 Bhikkhu Santagavesaka 臺灣《嘉義新雨雜誌》第22期，1997-11.
- 3、《智慧之光》第三版。

Mahinda Bhikkhu (瑪欣德比庫)

修訂於帕奧禪林

2007-11-07