

# 缅甸帕奥禅林简介

有人说，这里是世外桃源；  
有人说，这里是人间净土。  
有人说，这里地灵人杰；  
有人说，这里藏龙卧虎。  
有人说，这里犹如回归佛陀时代；  
有人说，这里能觅回行将湮没的遗教传承.....  
无论如何，  
追求真理、热爱正法的人们，  
这里确实能为您提供潜心禅修的一方净土  
——缅甸帕奥禅林

## 一、帕奥禅林概况

### 1、禅林位置

帕奥禅林(Pa-Auk Forest Monastery)，缅文为 Pa-Auk Tawya（音译：帕奥多雅），是一所注重教导和实践止观禅修的南传上座部佛教寺院。禅林位于缅甸南部蒙邦(Mon State)毛淡棉市(Mawlamyine)南郊 15 公里（9 英里）处的帕奥村，以村名作为寺院之名。帕奥禅林创建于 1926 年，现在已成为颇具规模的国际禅修中心，并且还在不断扩建之中。

### 2、气候

帕奥禅林滨临印度洋安达曼海，属热带海洋性季风气候，一年分为热、雨、凉三季。从二月到四月为热季，天气干燥而

且炎热，但有风，最高温度约在 38℃ 左右。从五月到九月约五个月的时间为雨季，有时连续十几天下雨，空气非常潮湿，蚊虫较多，但天气不热，温度在 22℃-30℃ 之间，适合禅修。从十月至一月为凉季，气候凉爽而不寒冷，温度在 20℃-28℃ 之间，十二月底最低温度也在 15℃ 左右，非常适合禅修，很多旅游爱好者也多会趁此凉季入境观光旅游。

### 3、住众

缅甸与泰国等其他南传佛教国家一样，盛行短期出家的风俗，连戒尼<sup>1</sup>也不例外。同时，缅甸佛教界云游参学之风颇盛，所以人员的流动性较大。

帕奥禅林的住众人数随着季节而略有变化，但一般都维持在七、八百人左右，其中上座部比库<sup>2</sup>有四百位左右。在缅甸新年（阳历 4 月 13 日-17 日）人数最多时可达一千多位。

从 1990 年开始有外国禅修者前来帕奥禅林求法，到 1995 年最多时才三十来位，如今已增至一百多位，其中华人占半数以上，主要来自中国大陆、台湾、马来西亚和新加坡。还有来自斯里兰卡、韩国、日本、越南、泰国、印度、尼泊尔、孟加拉国、美国、加拿大、德国、英国、法国、意大利、荷兰、希腊、澳大利亚等二十多个国家的禅修者。

---

<sup>1</sup> **戒尼**：缅甸语 thilashin。南传佛国的比库尼传承已经断绝，现在只有剃发出家修行、守持八戒的“八戒女”或守持十戒的“十戒尼”。

<sup>2</sup> **比库**：巴利语 bhikkhu 的音译。乃指于世尊正法、律中出家、受具足戒之男子。北传佛教依梵语 bhikṣu 音译为“比库”、“苾刍”等。

## 4、禅林构成

帕奥禅林由下院、中院与上院三部分组成。下院(Zin-kyan Kyaung)的建筑主要为早期禅林的原来规模，加上近十年来不断扩建的新建筑，如今乃老比库、十戒尼、八戒女、北传比丘尼、女居士们居住和禅修之处。主要建筑为一座大型的三层多功能新禅堂——“慈住法堂”(Mettāvihārī Dhamma Hall)，专供女众坐禅、诵经、闻法及居住之用。

中院(Kywe-da-nyin Kyaung)为别住院，即需要忏除桑喀地谢沙罪<sup>3</sup>的比库进行别住(parivāsa)、马那答(mānatta)以及出罪(abbhāna)的地方。由于帕奥禅林僧团持戒之精严在缅甸有相当的知名度，故常有远道而来请求别住的比库。

上院地处丘陵，全寺以山为界，占地 523 英亩，为森林所覆盖，称为“庄严山寺”<sup>4</sup>(Cittalapabbata Vihāra)，比库僧团主要于此居住与禅修。从下院进山，须经过小坟堆、橡胶林、军区射击场等，步行约二十来分钟即可到达。

## 5、大禅堂 (sīma)

庄严山寺的主要建筑有大禅堂、禅师寮房、三层的图书馆、医院、诊所、托钵堂、两层的斋堂、巴利学校等等。

山上的大禅堂已于 2000 年 2 月竣工使用。大禅堂坐东南向西北，依山而建，两边各有山岭向外伸展。其建筑为钢筋水泥

---

<sup>3</sup> **桑喀地谢沙**：巴利语 saṅghādisesa 的音译，乃比库学处中的次重罪，共有十三条，违犯者须接受僧团的处理才能恢复清净。北传佛教译为僧伽婆尸沙、僧残。

<sup>4</sup> **庄严山寺**：原为锡兰寺院，始建于公元 2 世纪，据说极盛时住众达一万二千人，且多数为阿拉汉。禅师今取其意而为寺名。

结构，气势雄伟，风格颇具典型的缅甸传统特色，禅堂顶还耸立着一座造型仿蒲甘古城阿难达寺的金佛塔。

大禅堂取名为“法住界堂”（Dhammavihārī sīmā）。巴利语 sīmā，意即界、界场，为僧团举行甘马<sup>5</sup>之处。因为陆上界场必须建立于相对独立之处，所以在禅堂四角，共立有八块大石块——界相（sīmā nimitta, 界标，标相）。在举行授具足戒、诵戒、自恣等僧甘马时，尚须拔除电源等，以示与外界隔绝。

大禅堂分为两层，下层为僧俗男众坐禅之处，亦可供经行。上层为比库们坐禅、诵经、举行僧甘马之处，当中供奉着一尊铜铸佛像，四面墙上装有大纱窗，既通风又明亮。其室内空间可容二、三百人坐禅共修。

## 6、孤邸 (kuṭi)

在庄严山寺茂密的树林中，分布着近 300 间（2007 年）独立孤邸（kuṭi, 寮房），目前还在陆续增建。

这些孤邸多数为简陋的高脚小木屋，但近年来也新建了愈来愈多附有浴厕的大孤邸。禅林尊重外国禅修者，特别给予优待，所以外国禅修者（包括在家居士）基本上每人可以分配到一间孤邸，以便不受干扰地独处禅修。而许多缅甸比库则要两人一间地共住在图书馆一、二楼的集体宿舍，甚至要在大禅堂、斋堂等处睡地铺。

<sup>5</sup> **甘马**：巴利语 kamma 的音译，意为业、行为、造作。若以译音出现时，则专指僧团表决会议。北传佛教依梵语 karma 音译为“羯磨”。

## 7、饮食

在缅甸、泰国等南传上座部佛教国家，每天上午都能见到身缠黄褐袈裟的比库在沿街托钵（pīṇḍapāṭa,即接受他人布施的食物），这是佛陀在世时流传下来的古风。

帕奥禅林由于远离村庄，外出托钵来回要花上约两个钟头的时间，而大部分比库主要把精力用在禅修上，所以在饮食方面采取寺内托钵的方式，并分别于下院的长廊与上院的托钵堂两处进行。饮食由各地信众排期供养，并由戒尼和居士们负责安排打理，有时则是斋主前来亲手供养，一日两餐，过午不食。

由于禅林内华人较多，所以也特别提供适合中国人口味的菜式。所供应的食物为含有及不含葱蒜的无蛋素食。除饭菜粥面等主食外，还有奶茶、咖啡、时令水果、糕、饼、糖等。

## 8、作息时间

帕奥禅林为典型的禅修道场，禅修生活数十年如一日，全年无休，无所谓节假日，甚至连缅甸新年也不例外。每天有将近八个小时的坐禅共修时间，额外的自修时间禅修者可选择经行（行禅）或继续坐禅。

以下是帕奥禅林的作息时间表：

3:30 am	起床
4:00-5:30 am	早课与共修
约 5:45 am	早餐托钵（具体时间依明相而定）
7:00-7:30 am	清洁孤邸
7:30-9:00 am	共修

9:00-10:00 am	禅修报告 <sup>6</sup> (男众)、经行及自修
约 10:10 am	午餐托钵
1:00-2:30 pm	共修
2:30-3:30 pm	经行
3:30-5:00 pm	共修
5:00-6:00 pm	禅修报告(女众)、作务与自修
6:00-7:30 pm	晚课与共修
7:45-8:45 pm	缅语开示

## 9、戒律

上座部属于佛教中的“保守派”，比库们的生活谨遵佛制戒律，不得随意取舍。南传佛教认为：对于佛陀所制定的戒律，任何人都没有资格进行增删修改，作为上座部佛弟子，必须依照佛陀所教导的正法、律而遵行。正因如此，南传上座部佛教才相对完整地保持世尊正法、律的纯洁性和正统性，使我们今天仍然能够感受到两千五百多年前佛陀在世时比库僧团修持生活的风貌。

随着时代的变迁，上座部佛教寺院逐渐分为经教寺院和禅修寺院两种。相对来说，经教寺院多数位于城市村镇，比库们以研习经论、教导沙马内拉<sup>7</sup>和村民为主，持戒较松，有些甚至

<sup>6</sup> **禅修报告**：英文 interview，意为面谈，即禅修者向业处导师报告禅修体验，并接受业处导师的指导。过去曾依北传禅宗术语讹称为“小参”，即：“非时说法，谓之小参”。现在规范称为“禅修报告”。

<sup>7</sup> **沙马内拉**：巴利语 sāmaṇera 的音译。是指于世尊正法、律中出家、受持十戒之男子。北传佛教依梵语 śrāmaṇeraka 音译为“沙弥”、“室罗摩拏洛迦”。

还接受金钱、非时食、抽烟等。禅修寺院多数位于森林、郊外，比丘们以修习禅观为主，持戒较严，有些道场甚至不持金钱。

帕奥禅林是禅修寺院，其僧团属于缅甸的水金派(Shwekyin Nikāya)。在这里，戒律不是只拿来研究的，也不是只挂在口头上的，而是应身体力行的行为规范。凡不持金钱、不非时食、不沾烟酒、半月诵戒、犯戒忏悔、雨季安居<sup>8</sup>、如法甘马等，一切生活规范，皆以戒律为准则。

在帕奥禅林的戒尼被要求守持十戒，故称为“十戒尼”。她们身披深褐色尼衣，有别于他处披粉红色尼衣的八戒女。

帕奥禅林中也有几十位来自中国大陆、台湾、马来西亚、新加坡、韩国、越南等地的北传僧人，包括北传比丘和比丘尼。不过，由于传承等方面原因，北传僧人无法参加上座部僧团的诵戒、授戒、自恣等甘马。禅师对于真心前来禅修求法者，无论南传北传，皆表示欢迎。若北传僧人有心想进受南传比丘戒，禅师一般会同意，但却要求受戒之后必须终生披着南传袈裟，持守佛制戒律。

## 二、帕奥禅师

### 1、简介

帕奥禅师，法名伍·阿金纳 (U Āciṇṇa, 意为“习行”)。缅甸人为表示尊重，一般不直接称呼法名，而称他为“帕奥多雅

---

<sup>8</sup> 时间相当于中国夏历六月十六日至九月十五日。

西亚多”<sup>9</sup>(Pa-Auk Tawya Sayadaw)，意为“帕奥禅林大长老”。

禅师于1934年6月24日出生在缅甸中南部伊雅瓦底省兴答达镇(Hinthada Township)雷超(Leigh Chaung)村。

1944年5月(10岁)于该村的萨林寺(Sa Lin Monastery)依止伍·索那(U Sona)长老披剃出家受沙马内拉戒。

从1950年开始，尊者在多位老师的教导下学习巴利语与经论，并且在沙马内拉时代即通过了三级巴利佛法考试。

1954年5月10日(20岁)于兴答达镇的耶吉戴迪寺(Ye Kyee Taik-Thit Kyaung)礼请明嘎喇西雅多·伍·般雅(Maṅgala Sayadaw U paññā)长老受比丘戒。

1956年，22岁的阿金纳尊者参加僧伽会考，获 Dhammācariya (法师，达摩阿阇梨) 资格。

经过了十多年研习经教的生活，尊者于1964年(30岁)开始转向禅修实践。他跟随数字当代长老学习四界分别、入出息念、观业处等多年，随后于达通镇(Thaton)内明达拉山(Nemindara)附近的岛外居森林(Taung-waing-gyi Tawya)、木冬镇(Mudon)的心乐丛林寺(Citta-sukha Tawya Kyaung)，以及叶镇(Ye Township)附近的阿新丛林寺(Ah-sin Tawya Kyaung)等处，度过了17年简单刻苦的潜修时光。于此期间，尊者依据巴利圣典及其相关注疏，深入研究禅修理论，并配合止观实践，同时兼修头陀行(dhutaṅga)。

1981年7月，帕奥禅林前任住持佩塞西雅多·伍·阿嘎般

---

<sup>9</sup> **西亚多**：缅甸语 sayadaw，意为“尊贵的老师”，是缅甸人对大长老和德学兼优的比丘之尊称。

雅(Phel-htaw Sayadaw U Aggapaññā)长老病危，邀请阿金纳尊者（47岁）前来照看禅林。长老去世后，尊者成为帕奥禅林(Pa-Auk Tawya)的第三任住持。

1983年开始，不断有禅修者前来求法禅修。因其教法殊胜，目前前来求法禅修者已增至数百人，其中有许多是来自世界各地的僧众及禅修爱好者。

现于缅甸国内，除毛淡棉的帕奥禅林总部之外，还在首都仰光的丹林(Thanlyin Yangon)、上缅甸的曼德勒(Mandalay)及眉妙(Maymyo)、下缅甸的巴固(Pago)、帕安(Hpa-an)、达通(Thaton)、叶镇(Ye)、蔑镇(Myeik)、达威(Dawei)等多处设有分部。

1996年，帕奥禅师受到缅甸政府的肯定，获颁 Mahā Kammaṭṭhānācariya（业处大阿阇梨，大禅师）称号。

1999年，政府又颁授予帕奥禅师在禅修教授方面的最高荣衔——Agga Mahā Kammaṭṭhānācariya（至上的业处大导师）。

## 2、教禅

帕奥禅师自幼接受上座部佛教的传统教育，精通巴利三藏及诸注疏，也背诵了很多巴利语经论，所以当他在讲经及开示时，常依据缅甸传统，先背诵一段经文，再依注疏解释。

在上院，禅师每天都会有两次固定的时间教禅，有时甚至还带病教禅，为法忘躯的精神确实让人感动。禅师能说流利的英语，在教禅、佛法传授等方面皆没有问题。

禅师教授禅法耐心与慈悲又不失严谨，对于禅修者在禅修过程中某些关键之处的严格把关与检查，更可体会到禅师的丰

富经验与善巧教授。只要禅修者依循教导踏实禅修，自能渐渐体会。

2006年，帕奥禅师因考虑到正法的薪传及年高退隐禅修等问题，特指派了一批完成止观禅修学程的比库为业处导师

(Kammatṭhānācariya, 禅修导师)。现禅林中近共有十位负责指导住众禅修的业处导师，其中外国男女住众由一位能说流利英语的缅甸比库和一位中国比库负责，禅修者可以不必担心语言沟通问题<sup>10</sup>。

### 3、著述

帕奥禅师于教学之余，曾以8年时间完成五本共四千余页的巨著《趣向涅槃之道》(Nibbānagāminīpaṭipadā)，其内容为：

- (1)、《入出息念与色业处》
- (2)、《名业处》
- (3)、《缘起》
- (4)、《相、味、现起与足处》
- (5)、《维巴沙那（附：止业处）》

以上五大册是缅甸的著作，目前已由缅甸的觅智尊者(Ven. Ñāṇagavesaka)翻译为英文，但尚无中译本。

近几年来，帕奥禅师常受邀请至中国、台湾、马来西亚、新加坡、斯里兰卡、日本、美国、英国等地弘法与指导禅修，其讲稿曾由寻法比库(陈思槟)、德雄比库(Ven. Guṇavīro)等弟子翻译、整理成书，并陆续在中国广州、台湾、马来西亚等地印

<sup>10</sup> 缅语、英语和汉语为帕奥禅林的三大语言。

行流通，有关帕奥禅林止观禅法的内容也逐渐被介绍到中文世界来。

目前已印行出版的禅师中文著述(非卖品)有:《智慧之光》、《如实知见》、《菩提资粮》、《去尘除垢》、《正念之道》、《显正法藏》(旧版名《转正法轮》)。

### 三、止观禅法

#### 1、次第

佛陀在《长部·大般涅槃经》中教导:

“如是戒，如是定，如是慧。完全修习戒，能获得定之大果报、大功德；完全修习定，能获得慧之大果报、大功德；完全修习慧，则心完全从诸漏中获得解脱，这就是——欲漏、有漏、无明漏。”

戒、定、慧三增上学是断除烦恼、解脱生死的必经次第。

在《中部·传车经》中，又提到欲证悟涅槃的禅修者必须次第地培育七种清净，即：戒清净、心清净、见清净、度疑清净、道非道智见清净、行道智见清净与智见清净。此中，戒清净即增上戒学，心清净即增上心学，其余五种清净即增上慧学。

帕奥禅师所授禅法，严格依照巴利三藏及其注疏，特别是佛音尊者所编著的《清净道论》(Visuddhi-magga)，故也有人誉此禅法为《清净道论》的传承。在帕奥禅林，禅修者应按照三学、七清净及十六观智的禅修次第，以“戒清净”为基础，进而修习定、慧二增上学，亦即止(samatha,奢摩他)和观(vipassanā,毗婆舍那)，其目标是“现证涅槃”。

## 2、止业处

对于初学者，禅师一般会教导“入出息念”（ānāpānassati，或称阿那般那念、安般念）或“四界分别”这两种止业处作为入门方便。如果选择修习入出息念，禅修者在证得四种色界禅那之后，可进一步修习“三十二身分”、“白骨想”，并以“十遍”依次证得色界四种禅那，再修四种无色定，接着修“四无量心”（即：慈、悲、喜、舍）、“四护卫业处”（即：“慈心修习”、“佛随念”、“不净修习”及“死随念”）等，完成“心清净”。

## 3、观业处

观业处必须以止业处为基础。在修习观业处之前，先须修习“四界分别”直至见到色聚(rūpa kalāpa)。见到色聚后，开始辨识与分析色聚至究竟色法，再逐一辨识眼处、耳处等六处及头发等四十二身分中各类色聚里的究竟色法，修习“色业处”。然后再以辨识与分析禅那速行心路过程及眼门等六门心路过程中每一个心识刹那里的心与心所，修习“名业处”，辨识内外诸行并无我、无人、无有情等，而只是一组名色法而已，从而成就“名色分别智”，证得“见清净”。

接着，在稳固的禅定力支持下，以追查名色法之因的方法逐渐向过去逆观，见到过去世之后，找出造成今世结生（果报五蕴）的过去因——无明、爱、取、行、业[有]，以此因果关系来观修“缘起”，并尽自己能力辨识若干个过去世，以及未来世乃至证悟阿拉汉果并入般涅槃之时。透彻地辨识过去、现在与未来三世六门五蕴的前因后果，从而成就“缘摄受智”，证得“度

疑清净”。

观业处的所缘（目标、对象）是苦圣谛和苦集圣谛。苦圣谛即五取蕴，亦即名色法；苦集圣谛即名色法之因，亦即缘起。观业处必须在此基础上，透彻地观照诸行法（有为法），包括过去、现在、未来、内、外等究竟名法、色法及其因的无常、苦、无我三相，次第地成就各种观智，乃至断除烦恼，亲证寂灭涅槃。

#### 4、特色

整个禅修体系紧扣巴利经论，教理与实践紧密结合，严谨系统，环环相扣，次第清晰，目标明确。巴利经论既是实践的指南，又是检验禅修的标准。在禅修过程当中，证入何种禅定、达到哪一阶段，乃至证悟何种果位，禅修者自己清楚。对于掌握一定经论基础的禅修者来说，在禅修过程中会有得心应手的感觉。但对于经论基础较差的人来说也不用气馁，只要认真依照业处导师的指导，修到某种阶段而有了实修体验之后，再来学习《阿毗达摩》和其他经论，其时已经是“胸有成竹”的了。

有一点必须说明的是：帕奥禅师并不认为其所授禅法是所谓的“帕奥禅法”，因为他只是将它从巴利三藏与注疏中提取出来而已。而巴利圣典所指导的修行方法，正是佛陀本身修行的方法，也是佛陀在世时指导弟子们的修行方法。

## 四、参学者须知

1、帕奥禅师在指导禅修与讲经时，经常引用巴利经论及其注疏，以经论为权威，很少个人发挥的成分。凡欲前来参学求法者，建议对原始佛法和南传佛教有一定的认识。目前巴利语圣典的中文译本有台湾元亨寺出版的《汉译南传大藏经》（虽然翻译质量有待改善）。在某方面来说，汉译四部《阿含经》也对打好佛学基础有帮助。

2、凡欲前来禅修者，建议先阅读《清净道论》与《阿毗达摩概要精解》等书，当然最好能够先阅读一下帕奥禅师所授学程之著述，了解修持次第，以便禅修有进展时更加得心应手，如顺水行舟。

3、作为一名佛弟子，必须尊重正法，尊重经律。凡欲前来参学求法者，希望能够放下自己的某些成见，不要计较所谓的大乘、小乘，南传、北传。宗派只是后人贴在佛法上的标签，唯有依循佛陀教导的正法、律才是最重要的。

4、作为一名比库，首先必须尊重戒律，须知受戒就必须学戒、知戒、持戒；衣食住行，威仪举止，以戒为师。不知戒、不学戒本身就已经犯戒（巴吉帝亚 73），更何况轻慢戒律（巴吉帝亚 72）！建议凡欲前来帕奥禅林出家受具足戒者，要有较强的自律性，先学好戒律，起码应先清楚比库的 227 条学处，以便前来受戒之后，即可潜心修持，不至于犯戒而不知。

5、帕奥禅林属于禅修道场，禅师希望禅修者能够在禅修方面先好好下功夫，不要过早地把太多时间花在理论、语言等的学习上。若想学习语言、研究教理、深入三藏，最理想是在完

成禅修课程之后。若欲纯研习经论者，可到仰光的“国际上座部佛教大学”等地求学。

6、禅师虽然不鼓励短期出家，但出于对缅甸传统习俗的尊重，只要符合出家受戒条件者，禅师一样给予披剃受戒。僧团对待长期与短期出家者在披剃、受戒等方面并无分别，出家时间的长短全由个人自己决定。然而，无论出家人或在家人，禅师希望凡是前来求法的禅修者，至少应住半年至一年以上比较理想。

7、缅甸属于军政府统治的国家，经济较为落后，很多生活物资须依靠中国、泰国等地进口，因此生活条件相对较差。当然，这里也很少工、农业污染，食物多为自然的季节性蔬果，较少药害之患。

8、缅甸地处热带，气候偏于高温潮湿，环境、水土、饮食、生活条件等与中国等地不同，体质较弱者应有一定的心理准备（可适当带些便药）。特别是在雨季，蚊虫较多，或许可能会患上疟疾，但容易治愈。近年来禅林在防蚊设施等方面作了较大改善，疟疾罹患率明显下降，大部分人长年居住此地亦未曾患疟疾。

9、如果想长期留居帕奥禅林学法的禅修者，到达缅甸后可请帕奥禅林内的专职净人或仰光的朱建媚居士帮忙申请三个月、半年或一年的禅修签证。初次办理签证延期需要相片9张，可以预先准备几十张大一寸的相片为妥。

10、帕奥禅林的南传上座部比库不持金钱，外国比库亦不例外。接机、安排交通、办理居留证件等须靠仰光的居士帮忙。

最好事先以如律的方式安排好个人所需用到的如法必需品，以便无后顾之忧，不需过多依赖他人。如律的方式可参考《分文不取》一书。凡欲前来求受南传戒者，在出家前即须把金钱舍给禅林的专职净人等，而在有需要时他们将会为你如法如律地办理签证延期、安排交通、处理生活用品等。

11、缅甸近年来通货膨胀严重，目前（2008年）黑市价一美元可兑换缅币 1000-1400 元不等。

在费用开支方面，主要是往返的机票，其次是签证费用：\$90 美元/年，\$36 美元/3 个月；每年年底的 FRC 延期为 \$9 美元，再次是车旅交通费及日常用品等的开销。来到禅林，食宿由禅林提供和信徒供养。禅林尽量提供一切便利条件让外国住众安心禅修。

12、帕奥禅林的饮食由国内外各地信众排期供养，并有居士专门负责烹饪安排。欲供养饮食者，可把一定金额的净资交由下院护法办公室的居士们打理，并为你排定供养的日期。（请注意查收收据）

一般情况，布施 \$700 美元的净资即可供养禅林八百左右人一天两餐的饮食。在当地，也有许多经济负担不起的信众会带些饭菜、糕点、糖果来，在比库托钵时放进比库钵中。当然，你也可买些食品、日用品之类的，在比库托钵时亲手布施，体验一下供养僧团时的那份喜悦。<sup>11</sup>

13、修行进展的快与慢要视各人过去的巴拉密（pāramī, 波罗蜜）与今生的智慧与精进而定。在禅修初期阶段，定力进进

---

<sup>11</sup> 建议有意布施供养者可先阅读《如实知见》中《无上的布施》一文。

退退是很正常的事。缅甸人由于根器、见地、环境、心理等原因，在禅修方面往往较有天赋。假如见到他人禅修有成，切勿因为自己还没有成绩就灰心丧气，出现不必要的心理障碍。

同时，既然远道而来求法习禅，就应按照业处导师所教导的禅法、次第，按部就班、循序渐进，并依规定的禅修报告时间报告禅修情况，不要因为自己没有进步就不敢去见导师。

在禅修过程中，禅修者必须脚踏实地、真修实证，并根据教理多方面谨慎地审查自己的体验。再者，禅定、神通、证果等皆属上人法，为了避免自他禅修上的障碍以及招惹他人口舌是非，即使有所成就亦不宜随便向他人透露、炫耀自己的禅修成果；而且，能得到有经验的善知识指导、查验很重要，才不至于犯“增上慢”的过失。

14、为了避免有人因禅修久无成效而不思进取、自暴自弃，导致串察攀缘、搬弄是非、制造麻烦、干扰大众；又为了避免有人根基未稳、见地未正、戒律未通、教理未精，只因禅修小有成就，即急着出来兴办道场、说法教禅、广收徒众，乃至杂糅百家、谬诠经律、标新立异、背离传统。故此，对于沽名钓誉之徒、追名逐利之辈，以及游手好闲、好逸恶劳、逃避现实、精神异常、动机不纯者，帕奥禅林并不适合你。这里只欢迎谦虚诚实、有真心切愿想要解脱生死诸苦的禅修者。

15、由于缅甸过去曾经沦为英国的殖民地，所以有许多受过教育的知识分子能懂英语。旅缅求法者如果能懂得一些英语会话，将给你在行程、求法等方面带来很多方便。当然，能懂得一些基本的巴利专用术语将更为理想。

16、建议行程：（供中国大陆禅修者参考）

(1)、若欲前来缅甸参学求法的中国（大陆）公民，需办理护照与签证。有意者可先到户口所在地的公安机关申办（或由旅行社代办）《中华人民共和国护照》。

(2)、到缅甸驻中国北京大使馆或昆明领事馆<sup>12</sup>办理签证。在中国可签发到为期四周（28天）的观光签证(Tour Visa)、入境签证(Entry Visa)、免费签证(Gratis Visa)和为期70天的商务签证；在驻北京大使馆还可办到为期三个月的禅修签证(Meditation Visa)。办理禅修签证须提前三个月申请。具体事项请先致电使领馆了解清楚。

目前持观光签证入境缅甸的外国人难以申请签证延期，建议来帕奥禅林打算居留一个月以上者可办理禅修签证。办理禅修签证须出具《帕奥禅修担保信》。有意者可来函本寺索取。来信请寄：Ven. Kuṇḍadhāna（贡达答那尊者）收。<sup>13</sup>

(3)、经昆明或广州乘飞机至仰光。<sup>14</sup>

(4)、毛淡棉市位于仰光东南300公里（187英里）处，每天都有长途空调夜间大巴往返。若乘车到毛淡棉，到达后再乘出租车到帕奥禅林。也可从仰光乘到木冬(Mudon)的长途大巴，经帕奥而直接在禅林大门口下车。

---

<sup>12</sup> 缅甸驻昆明领事馆位于云南省体育馆对面的茶花宾馆二楼。

<sup>13</sup> 地址见附录1。来信可用中文书写，但信封应用英文书写。发E-mail也可用中文，但收件人须用英文书写。

<sup>14</sup> 对于初来缅甸的禅修者，有人接机比较理想，如此可避免吃兑换缅甸币、乘高价车、花冤枉钱等亏。

## 五、附录

### 1、帕奥禅林地址：

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

E-mail: [paauktawya@baganmail.net.mm](mailto:paauktawya@baganmail.net.mm)

Tel: 0095-57-22853

### 2、网站：

新加坡：[www.paaukforestmonastery.org](http://www.paaukforestmonastery.org)

马来西亚：[www.dhamma-s.org](http://www.dhamma-s.org)

马来西亚：[www.buddhastation.org](http://www.buddhastation.org)

美国：[www.paauk.org](http://www.paauk.org)

### 3、缅甸仰光联络处

(1)、国际佛教禅修中心帕奥禅林仰光分院

International Buddhasāsana Meditation Centre Pa-Auk Tawya Branch

Thilawar Road, Payargon, Thanlyin Township, Yangon, Myanmar

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

距仰光市中心约半个多小时车程，附近有著名的斋考佛塔 (Kyaik Khauk Pagoda)。男女众可挂单。

(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](mailto:bluestar@mptmail.net.mm)

[vajra@myanmar.com.mm](mailto:vajra@myanmar.com.mm)

(3)、观音山达本禅寺

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

Tel: 0095-1-549608; 700772; 545799

住持：根亮法师

出家众可挂单。

(3)、中华寺

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

Tel: 0095-1-548286

住持：宏通法师

女众可挂单。

**4、参考资料：**

- 1、《Pa-Auk Tawya (Forest) Monastery》 帕奥禅林，2004-9
- 2、《帕奥禅修中心简介》 Bhikkhu Santagavesaka 台湾《嘉义新雨杂志》第22期，1997-11.
- 3、《智慧之光》第三版。

Mahinda Bhikkhu (玛欣德比库)

修订于帕奥禅林

2008-07-28