

## 帕奧禪林清淨之旅

### 前言

隨著緬甸禪修大師——帕奧禪師（Pa-Auk Sayadaw）近幾年來積極地在海外各地弘揚佛法與主持密集禪修營，再加上禪師中英文著述的普及流通，有關帕奧禪林止觀禪法的內容也逐漸被介紹到馬來西亞的佛教界來，讓許多佛教人士對南傳上座部佛法有了全新的認識，糾正了許多人對上座部佛教存在的某些錯誤見解和觀念，同時也吸引了許多人對修禪的興趣。因其教法殊勝，近年來前往帕奧禪林參學或“朝聖”的馬來西亞人日益增加。在帕奧禪林的外國人當中，馬來西亞人還占了很大的一部分。

無論是抱著參學、求法或朝聖的目的，在還沒有啓程前往帕奧禪林之前，事先收集一些相關的資料、資訊，做一些事前的準備是必要的。目前在網路上也不乏禪林參學記之類的相關資訊，有許多是由中國、台灣或香港的參學者編寫的。

在學<sup>1</sup>在一次偶然的情況下，為有興趣到帕奧禪林參學的佛友詢問<sup>2</sup>時，才萌發了想要編寫一篇大馬<sup>3</sup>版〈帕奧禪修之旅〉的念

<sup>1</sup> 文中的「在學」是筆者對自己的稱呼以取代「我」的代名詞，除了藉此提醒自己還在學習以外，也提醒自己根本不是一個永恆實在的個體或者有個獨立的「我」在裏面；「我」只是一堆心（citta）、心所（cetasika）、業生色（kamma-samuṭṭhāna-rūpa，即是現代的基因學所稱的去氧核糖核酸 DNA）、心生色（citta-samuṭṭhāna-rūpa）、時節生色（utu-samuṭṭhāna-rūpa）和食生色（āhāra-samuṭṭhāna-rūpa）這些零件組成的精神與物質現象的綜合體而已。

<sup>2</sup> 筆者曾經在 2006 年初到緬甸帕奧禪林潛修一年，回來大馬時並無意編寫一些回憶錄或心得。在一個偶然的情況下有一位元也有興趣到帕奧禪林禪修的佛友向筆者詢問有關資訊後，覺得由曾經到緬甸修行過的大馬人所編寫的參學指南、修行心得等相關資訊幾乎很缺乏，在有所感觸下助成

## 36 前言

頭，專為有志於為自己的生命步上清淨之旅的善人們提供一些參考，以及與大家分享在學在帕奧禪林修行一年的一些經驗和心得。在學才疏學淺，加上編寫倉卒，如果文句中有出現疏漏或不當之處，敬請諸位方家多多包涵和指教。

願籍此文章獻給所有——

有興趣到緬甸帕奧禪林參學的人們，  
要在禪修方面突破頸瓶的禪修者們，  
想多些認識南傳上座部佛教的人們，  
對禪修、四念處有興趣的學佛者們，  
徘徊在十字路口、摸索著要修什麼法門的行者們，  
願意跟隨佛陀足跡的善者們，  
追憶佛陀時代的古風與榮景的人們，  
想要探索這世間無上寶藏的尋覓者們，  
願意為自己開啟一扇不死之門、接受不死甘露洗滌的有慧人們，  
以及在無盡漫長的輪回路上、身心皆疲倦的旅人們。

---

編寫這篇文章的因緣，並在文中綜合了相關的參學指南、一些資訊、經驗、個人心得與感想。希望能籍著此文的資訊和經驗提供一些方便給日後有心到帕奧禪林修行的人們，也純粹與有興趣到禪林修行、想多瞭解帕奧禪林或對禪修有興趣的人們分享筆者的一些個人的經驗、淺見與心得。

<sup>3</sup> 馬來西亞為東南亞一個多元種族的回教國家，一般簡稱為大馬。這裏的民族大約有三十多種，主要的三大民族為馬來人與土族，占了總人口的 60%，華人則佔有 25% 以及印度人 7.04%。雖然是回教國家，但大馬的種族都享有宗教與文化自由，各傳承的佛教團體更在大馬的華社間百花齊放，較普遍的有南傳佛教（也即訛稱的小乘佛教）與北傳佛教（即俗稱大乘佛教）；藏傳佛教近幾年來也在大馬佛教界異軍突起。