

## 行李的準備工作：

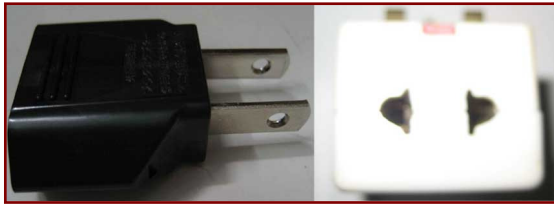
在上述的**步驟二**中，在學所介紹的網頁裏有許多好的建議提供參考，您可以依個人的喜好而作選擇。有建議帶蚊帳（最好是像帳篷那種，有支架的，能支在地板上，在沒有床的房間也適用），稍厚的毛巾被（緬甸的冬季稍冷），個人枕頭，防潮墊，塑膠的一次性桌布（可覆蓋木床用），手電筒（緬甸電流不穩定，常停電，可能還要走山路），電熱水壺（燒開水用），保溫瓶，鬧鐘，電池（推薦可充電電池），飯盒，勺子，洗碗布，水杯，肥皂（沒有香味或者藥皂），毛巾，牙刷，牙膏，雨傘或雨衣，拖鞋，沙薑粉（防跳蚤），樟腦丸（防蟲），驅蚊膏，咖喱粉（灑在牆腳和門口，可避免螞蟻爬進室內）。

到緬甸帕奧禪林最主要的目的是爲了參學修行，日常用品只要能達到基本的要求就可以了，應培養少欲知足的習慣。只要需求不高，大部分的日常用品都可以在緬甸的市場裏買到，不必把行李塞得太重。建議到帕奧禪林禪修的在家眾應儘量避免使用帶有芬香或濃烈氣味的沐浴露、肥皂、個人潔膚用品等，尤其是持受八戒的禪修者。雖然目的不是想要塗抹香水，但依然會對身體或頭髮留下香味並向外散播。這些味道對於我們這些城市人來說也許不是很強烈，但是對於像帕奧禪林這樣純樸的地方來說，則未免會強烈了一點。不過有一種香是無論誰都允許塗的，而且還得到佛陀的鼓勵和讚歎的，那就是逆風熏的**戒香**。

除了個人衛生用品、藥物和維他命、眼鏡族的後備眼鏡、工具書之外，在學建議帶耳塞和一些粘土，也許會用得到：例如晚上下雨時，一些孤邸（kuṭi）會很吵；有的木孤邸會有小洞縫，可以用粘土塞起來以防蚊蟲進入。如果能把帕奧禪師或禪修指導老師所作的佛法開示錄下來者，不妨考慮帶 mp3 player、pen drive 和空檔 CD，如此除了自己可以重溫禪師們的開示和禪修導師所

## 58 行李的準備工作：

給的指示之外，也有機會為自己累積十福業事之一的說法巴拉密——把錄下來的開示燒錄成光碟後分發流通，這是一種殊勝的善業（帕奧禪林的電腦室能製作）。緬甸的電源插座為如圖的二腳插座，如果攜帶的電器是 3 插就請自帶轉換插，在緬甸的市場也可以買到供三腳插頭用的轉換二腳插。在此也順便提醒打算帶電器到緬甸的賢友們，緬甸雨季時（大概是四月中下旬到十月）空氣會很潮濕，記得為電器做好防潮工作。



### 電器轉換插

多複印幾份護照（持有者的照片和資料的第一頁與簽證頁，建議複印十幾份）以便在塔長巴時遞給有關巴士公司的負責人（通常他們會要求三至五份），因為他們的巴士如果載有外國乘客，就必須把這些外國人的資料遞給在路邊的軍方卡關。照片需多帶，一次延期簽證需要十張，如打算長期居住的話可在緬甸拍洗照片。

在學大概算了一下住在緬甸帕奧禪林一年所需要的費用，供大家作參考：

◇ 禪修簽證（Meditation Visa）一年：USD105 美元

\* 三個月的禪修簽證是 USD36 美元，半年也是 105 美元，需要 9 張護照相片。最好能夠提前兩個月申辦。須知簽證延期的政策和收費經常會依緬甸政府的政策而更改。

✧外國人登記證（FRC）一年：USD 9 美元

\* 在每年年底，外國人必須更新《外國人登記證》。禪林下院的淨人 U Soe Hlaing 長者會為外國人處理申辦禪修簽證和 FRC 的事項。

✧緬甸機場稅（Airport tax）（回程時）：USD10 美元

✧緬甸機場離境證（Airport Departure Form）：USD3 美元

✧旅費、個人的必需品和醫藥費：大約 USD100~200 美元

輕微的病痛可以在禪林的診療所求醫，是完全免費的。這裏的醫藥費是指如意外受傷、急性病之類的必須到緬甸政府醫院治療或住院所需的費用，或者看專科、牙科、驗血、照 X 光、眼疾等的費用。對於希望在禪林潛修超過一年的人，最好能多準備大約 USD200 美元以作為訂購回程機票的費用。

✧一年的雙程機票：RM600~RM2000

\* 假設有機會能夠訂到免費的亞航（AirAsia）機票，從吉隆坡到曼谷的免費雙程機票、或者從曼谷到仰光的免費雙程機票，那麼機場稅和一些費用總計大約只是在 RM600 到 RM700 之間（不過亞航只能訂購在 9 個月之間的雙程機票）。如果雙程坐的都是直航，又是在旅遊旺季，則可能需要大概 RM1500~RM2000 左右，這要視航空公司而定。

換美元時最好要求新鈔票，儘量避免有折痕、黑點和 series no. AB 與 CB 系列。緬甸的治安基本良好，錢財只要小心看管就不會有什麼問題。還有，請別忘記既然千里迢迢來到世間少數的無上福田之一的帕奧禪林，就要把握好機會為自己、家人、親戚和朋友們累積殊勝的功德福田。我們可以供養僧團早午齋（約 300 美元左右可供養一天兩餐的伙食，依季節而定），或者佈施禪林的建設經費、電費、維修費等（可以由為僧團服務的淨人安排和處理）。在當地，也有許多經濟負擔不起的信眾會帶些飯菜、水

## 60 行李的準備工作：

果、糕點、甜品、餅乾等等前來，在比庫（bhikkhu，比丘）托鉢時放進比庫的鉢中。當然，我們也可買些食品、日用品之類的，在比庫托鉢時親手佈施，體驗一下供養僧團、親手把佈施物放在比庫鉢裏時的那份無比的喜悅（佈施時應有的心態請參考**附錄5**）。