

附錄二：

帕奧禪林外國禪修者規約

RULES FOR FOREIGN MEDITATORS AT PA-AUK FOREST MONASTERY

前言

能體現帕奧禪林所有規約之精神與本質的基本行為規則是：任何時候皆行為適當，彼此之間互相尊重和關心。正如佛陀所鼓勵的，且讓我們「和合、歡喜、無諍，如水乳交融，彼此以慈眼相視而安住。」

《中部 31·小牛角經》

到來與離開

1. 帕奧禪林分為上院、中院和下院。外國人來到和離去時，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。
2. 如果打算離開孤邸（Kuṭi 寮房）即使只是一夜，也應作好準備讓其他人進住：將用過之物清洗乾淨，歸還所借僧物，關好窗戶，鎖上房門，將鑰匙歸還辦公室。（即使孤邸由你自建，也應上交鑰匙）
3. 不可將孤邸鑰匙，以及諸如餐具、傘、書籍、錄音帶等所借僧物攜離寺外過夜。
4. 離去時不要在孤邸內遺留個人物品。若有想要保留的物品請先安排同伴住眾代為保管，若有不想保留之物則請告知僧團辦公室。

100 附錄二：

禪修

1. 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。也歡迎在共修時間之外繼續在禪堂禪坐。
2. 新到者應每天向其禪修導師進行禪修報告，或根據禪修導師的具體時間作適當的安排。
3. 禪修者應依照禪修導師的教導禪修。
4. 出於尊敬師長，請絕對誠實地描述你的禪修經驗。禪修報告應簡明扼要且如實反映個人體驗。
5. 不應與他人討論你的禪修體驗或透露禪修成果，有關個人禪修的問題只應請教導師。
6. 正念地禪修。進出禪堂、走回位置、坐下及任何時候，動作皆應緩慢且安靜。爲了尊重同修，請不要攜帶無關書籍、瓶罐、塑膠袋等會發出噪音之物；在拿鑰匙或禪修手冊等物品時也請勿發出聲音。雖然共修時間尤需安靜，但因有人仍在超時禪坐，故任何時候皆應儘量保持肅靜。
7. 請勿在禪堂內及周圍說話。若確屬必要，請遠離禪堂或到陽臺外，以聲不爲所聞處小聲交談。大聲講話、喧嘩吵鬧，尤其笑聲都會干擾其他禪修者。記住，即使在共修時間結束後也許仍有人在繼續禪修，請尊重他人的精進！
8. 禪堂內不得使用氣味濃厚的油膏、嗶嗶鐘錶及有聲鬧鐘。

孤邸 Kutī

1. 請接受所分配的孤邸。孤邸若有何問題應通知外國住眾登記處或下院辦公室。未經許可不得更換孤邸。
2. 白天離開孤邸時請謹記鎖好門窗。確保貴重物品存放于安全之處（或由下院辦公室保管）。

3. 若想修整或裝修孤邸（費用和監督自理），請跟禪師、貢達答那尊者（UKuṇḍadhāna）、旃地瑪尊者（UCandimā）或下院辦公室的寺院淨人商量。

一般行為

1. 吸煙、飲酒、嚼煙草或檳榔、吸服毒品皆屬嚴禁之列。違犯者一經發現，即請離開。
2. 請愛護環境，不要亂丟垃圾，並請節約用水用電。
3. 在寺院範圍內禁止餵養狗和雞。剩餘的食物應丟進特定的塑膠桶中。
4. 排隊等候托鉢時請不要講話。
5. 托鉢時請不要接受過量食物。
6. 過午許喝混以冷水並經過濾無渣的鮮榨果汁、糖水/棕櫚糖水及涼茶。爲了預防疾病與消除疲弱，也允許服用黃油、酥油、油、蜂蜜、糖和適當的藥品。
7. 過午不得食用固體食物、煮過或經加工的果汁和蔬菜汁，以及咖啡、茶、美祿、牛奶、軟性飲料、巧克力、可哥等。
8. 根據戒律，赤腳者須先洗腳、濕足須先擦幹方可進入僧團住所。
9. 早上 7:00~7:30，住眾須清掃孤邸與周圍走道和地面。若願意者也可在下午 5:00 ~ 6:00 期間與本地僧眾一起打掃禪堂、道路、佛塔，收集垃圾和清洗公廁等。
10. 若沒有得到禪師或貢達答那尊者、旃地瑪尊者的直接同意，男眾不應在其住處接待女眾，女眾接待男眾亦然。男女眾只應在公共場所會談。若附近沒有其他能聽懂談話的男眾，則任何女眾皆不得與比庫 (bhikkhu) 單獨相處。雖然兩位或以上的女眾可拜會一位比庫，但也不應在孤邸內或其他隱密處進行。
11. 瑜珈、氣功和其他適當的運動，只可私自進行而非公開。未經禪師同意，不得教導他人此類運動。

102 附錄二：

12. 只說必要之話，其餘時間應保持聖默然，一心專精于禪修。
13. 請保持身、語、意的正念。避免挑剔他人過失。學習知足與包容。萬一誤會產生，請找禪修導師解決。

遠離

1. 寂靜和遠離對培育定力有很大的幫助。爲了自己的利益，若非必要請勿離寺外出。若確需外出，先應請示禪師或禪修導師，獲准後請通知貢達答那尊者或旃地瑪尊者。若打算外出過夜或更久，則也請通知辦公室有關去處、交通工具及往返時間。
2. 外出時避免與村民和本地人交往。

入境

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。

上座部比庫、沙馬內拉和十戒尼

1. 戒律 Sila：出家人必須嚴持戒律。上座部比庫應持 227 條巴帝摩卡（pātimokkha）學處及所有其他戒律；沙馬內拉應持十戒、75 眾學法及所有其他相關戒律；上座部戒尼應持十戒。
2. 違律物：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。
3. 進食：過午一律不得進食。有病者許服五種藥，即：黃油、酥油、油、蜂蜜和糖，以及適當的藥品。

上座部比庫

1. 依止 Nissaya：不足五瓦薩（vassa，即戒齡）者應向一位至少十瓦薩且賢明的上座部比庫請求依止。
2. 食物儲存：比庫不可儲存食物過夜，或儲存七日藥超過七天。于第八天明相前，所有七日藥皆須以不望取回之心舍給在家人、尼眾或沙馬內拉。爲了避免浪費，最佳做法是只取七日所需之量。請注意，凡含有油、糖的藥品也屬於七日藥。
3. 收取包裹：若收到可能含有食物、七日藥或藥品的包裹，在淨人或沙馬內拉打開並檢查之前**不得碰觸**。他們將會爲你手授可接受之物，其餘的則代爲保存以便適時手授。請注意：假如你在尙未經手授前碰觸以上物品，則須**永久性地捨棄**它們。
4. 受戒與食物儲存：如果居士或沙馬內拉想求受具足戒，其所擁有的食物、七日藥或藥品在受戒之後即不得碰觸，直到由在家人或沙馬內拉手授給你。具體做法參考上面第三條。

上座部比庫、沙馬內拉

1. 違律物品：以違律方式所獲得的用品，譬如由自己或其他上座部比庫所購置之物，在來此共住前必須永久性地捨棄。對此規定，無一例外。
2. 必需品：不得向任何人要求必需品，除非是有血緣之親屬或事先對你作出邀請者。但在生病時要求藥品則屬例外。
3. 托鉢 Piṇḍāpata：外國僧眾應在托鉢堂托鉢，若想要入村托鉢者應先征得禪師的同意。
4. 托鉢規則：外國僧眾作爲特殊佳賓，甚至可以比緬甸的大長老更優先接受供養。爲表尊重，請準時到達托鉢堂。若遲到，不得直沖到隊伍前頭。若已開始托鉢而又未能準時抵達外國隊伍，則應依據瓦薩排在緬甸隊伍之中，不可在上座比庫之前插隊。若北傳僧眾遲到則不可插進南傳隊伍，而須等候至排完。無論如何，

104 附錄二：

任何人皆不得在最後的轉角處（標記處）之後插隊。

5. 受戒：若想求受比丘戒者在受戒前應學習並透徹熟悉 227 條巴帝摩卡學處。北傳僧眾在受南傳戒前必須完全捨棄其北傳戒。

北傳比丘尼、八戒、十戒尼和在家女眾

1. 托鉢規則：對於排隊托鉢的順序，北傳比丘尼依據戒臘，戒尼與在家女眾則依年齡。一旦托鉢隊伍已經行進，北傳比丘尼和戒尼皆不可插進其他北傳比丘尼或戒尼隊伍前頭，而須排在戒尼隊伍之後。
2. 女眾請勿在上下院之間單獨行走，至少應與一位女同伴相約同行。
3. 女眾不得單獨親近男導師。若單獨一人，應先尋找同伴或另待他時。
4. 禪修報告時請與男導師和翻譯員保持適當距離，並始終保持謙恭。

在家男女眾

1. 戒律：爲了大眾的協調以及自身的禪修，請熟記並嚴守八戒。鼓勵每個人在到來時及在每週的規定時間內正式受八戒。作爲佛教徒，受戒是必要的。除非患有嚴重胃病，方可經禪師許可而免持「不非時食戒」。

2. 衣著：請衣著樸實。

男眾始終應穿衣服。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。

3. 托鉢規則：去托鉢時請勿穿著骯髒或不適的著裝（如短褲、內衣等）。
4. 必需品：應自己負責準備盤碗、蚊帳、毯子及其它日用品。若獲導師批准，每月可外出購物兩次。
5. 供養：有意供養飲食者，請到下院辦公室辦理。

緬甸蒙邦毛淡棉帕奧禪林

電話：(95)57-22853

2007-01-06 修訂