

附錄七：點滴.....

尊敬的緬甸至上大禪師（Agga-mahā-kammaṭṭhānācariya）——帕奧禪師，法名為烏·阿欽納（U Āciṇṇa）。緬甸人爲了表示尊重，



不直接稱呼法名，而稱爲帕奧禪師（Pa-Auk Sayadaw）。緬語 Sayadaw，意思爲「尊貴的老師」，是緬甸人對大長老和德學兼優的比庫之尊稱。禪師的禪修教授善巧與耐心、慈悲又不失嚴謹，有時甚至還會帶病教禪、作佛法開示和寫作，在年屆七十的古稀之齡仍然奔波海內外，弘揚佛法，主持密集禪修營，這種爲法忘軀的精神確實讓人難以忘懷和無限的感激。

經過了一段日子在斯里蘭卡 Nā Uyana Āranya Senāsanaya（龍樹林僧院）的靜養，慈悲的禪師又開始擔起了弘法利生的重任。目前（2008年4月）禪師在臺灣主持爲期兩個月的密集禪修營，接著將會陸續在新加坡、美國、德國、印尼、馬來西亞、韓國等地主持密集禪修營，行程已經安排到 2009 年去了！在教禪之余，禪師也在忙著重新編譯《正念之道》英文版，最近禪師的新著作《The Workings Of Karma》已經開始流通，目前尚無中譯本。

爲了饒益眾生，願帕奧禪師健康長壽（雖然是有點不符合佛陀教導的無常、緣生緣滅、有生必有死的定律，但內心依然殷切期望禪師能夠繼續久住於世），以便讓世間更多的人能從禪師的教法中獲益，無論是世間或出世間的長遠利益和幸福。

尊敬的 U Revata (烈瓦達) 尊者，是受禪師委任的帕奧禪林禪修指導老師之一。1971 年生於毛淡棉帕奧村，1994 年畢業於仰光大學並獲得動物學 B.Sc 學位，之後從事英語與電腦工藝教學，一直到 1998 年 11 月在帕奧禪林出家。尊者出家後即在戒師一帕奧禪師的嚴格監督和指導下修習止觀業處，並在 2002 年開始就在帕奧禪林擔任當地和外國禪修者的業處導師一直到現在。



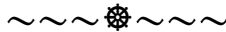
Revata 尊者能說流利的緬語、英語和泰語，也曾有系統地學習巴利語，並深入巴利三藏及其注疏。我們時常可以聽到 U Revata 尊者生動的佛法開示，總會讓聞法者喜獲法益。最近尊者的英文佛法開示已經整理成書，名為《Awaken, Oh World!》。該書目前尚無中譯本，希望未來能有賢者發心翻譯成中文流通。



尊敬的瑪欣德尊者 (Ven. Mahinda)，1971 年出生於廣東省。中學時代皈依佛教，通曉北傳佛教的義理，大學時代開始研究《阿含經》及原始佛教。尊者才華洋溢，博學多才，畢業後於廣州市從事美術教學工作，其間曾到西雙版納、五臺山、西藏、緬甸等地考察參學。尊者自 2002 年 7 月至緬甸帕奧禪林出家受具足戒後，在帕奧禪師嚴謹且有次第的禪法教導下完成了帕奧學程，現在尊者是身為帕奧禪林的業處指導老師之一。

瑪欣德尊者能說流利的中文、廣東話、潮州話和英語，並且通曉巴利語，能直接深入巴利三藏原典及其注疏。尊者有時會在教學之余抽空重新漢譯一些巴利經文，也計畫重新漢譯巴利經藏，願在未來能夠出現更貼近巴利原意的漢譯巴利聖典，讓更多的華人四眾弟子能瞭解原始佛教的教義。尊者自 2004 年開始在帕奧禪師身邊為華人男眾做禪修翻譯和一些輔導工作，直到 2006 年初被指派獨立教禪為至。由於擁有很好的語言學習能力，尊者能勝任許多場合的翻譯。蒙受尊者的恩惠，禪林的華人禪修者們也有機會聽聞到帕奧禪師的英語翻譯成中文的佛法開示。

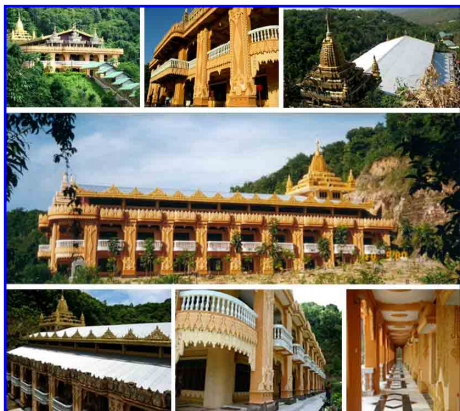
在禪林時，每天早上除了會在上院的齋堂為男女眾指導禪修以外，尊者還定期到下院為女眾禪修者指導禪修和即席開示，有時下午有詳細講解《阿毗達摩》的課程，讓禪林的華人四眾受惠無窮。現在尊者也常受到海外的佛弟子們邀請指導禪修與弘揚佛法的正法，常到的國家有中國大陸、新加坡、馬來西亞等地，為當地佛教界的華人四眾帶來了佛陀的甘露法雨，滋潤了許多佛弟子內心的菩提心田。



在此，小輩 Upekkhānanda 再次頂禮清淨的僧伽，頂禮帕奧禪師雙足，頂禮曾經在出家時的依止師 U Kun 尊者雙足，頂禮 U Revata 尊者雙足，頂禮 Mahinda 尊者雙足。深切地感恩禪師、導師、尊者們無私的教誡和指導，願帕奧禪師、所有曾經教導過小輩的導師與尊者們都安康長壽；為了人、天的福利安樂，請禪師、導師和尊者們久住於世。

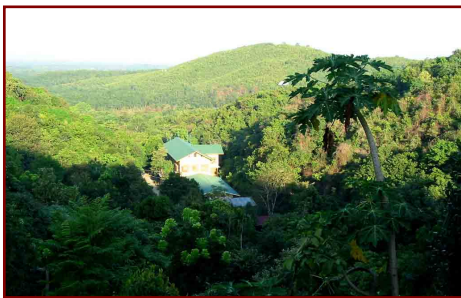
緬甸帕奧禪林啊！在德高望重的帕奧禪師與弟子們襯映下顯赫著獨特的斑斕色彩；猶如冉冉東升的旭日，向這世界綻放著智慧和慈悲的光芒。

⇨大禪堂，又名爲法住界堂（Dhamma-vihārī sīmā），屹立在山坡上，坐東南向西北，兩邊各有山嶺向外伸展。鋼筋水泥結構的大禪堂氣勢宏偉，風格頗具典型的緬甸傳統特色。大禪堂的四個角落分別埋有四塊石丸，標示出界堂的範圍——這是陸上界堂的作法——也是舉行授具足戒、誦戒、自恣等甘馬的集合處所。



⇨大禪堂分爲兩層，上層爲比庫們坐禪、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。其室內空間平時可容二、三百人坐禪，在講經或法會時則可容納千人以上。

⇨禪修到以在禪堂二樓和綠野伸延到致，令人賞心悅怡。也可以順便按摩卵石、做做太極、伸展軀體來放鬆身心。記得哦：「休息是爲了能夠走更長遠的路。」



疲倦時，可上遠眺青山海濱的景目、心曠神怡。也可以順便按摩卵石、做做太極、伸展軀體來放鬆身心。記得哦：「休息是爲了能夠走更長遠的路。」

下層為在家居士坐禪之處，可供經行，也可臨時充當通鋪的寮房。禪林把有許多好的孤邸都留給了外國人居住，一些本地比庫就在這裏打地鋪睡覺。



緬甸人總是把好的東西留給外國人，禪林也因為他們的維持與打理，使得遠地到此參學的外國禪修者可毫無顧慮的修行。他們常說：「外國人能離開富裕與舒適的國家前來這裏求法禪修是非常難得與值得讚歎的事，所以要好好地護持。」我們要時常對當地人存有感恩與隨喜之心。有時我們可以用一些緬語問候和祝福，也許能為他們帶來一些善意與溫情。

「*mingalar' pa*」祝您吉祥

「*nei kaung de la*」身體好嗎？

「*kaung ba de*」很好

「*kyei zu tin ba de*」謝謝

「*Kyan mak pa ze, Chan ta pa ze*」祝您健康快樂

「*toh wat*」一半

「*nek nek*」一點點，這兩句在托鉢時很實用

**應時得友樂，適時滿足樂，
命終善業樂，離一切苦樂。**

《法句經·第 331 偈》



上禪堂的「好漢坡」，
不是好漢不登此坡。



⇨下午時可以與本地的比庫們一起打掃禪堂、抹「好漢梯」、掃樹葉、洗公廁、收集垃圾、搬運木材等等。有時禪林也會有一些建築工程在進行中，本地僧眾會履行他們應做的任務。有許多熱心的外國比庫與禪



修者也抱握這個良機參與一份“力佈施”，如幫忙抬運泥沙、木材、建築材料等來為僧團服務以累積殊勝的福業。

在平時走去托鉢時，如果有看到禪林的馬路上有垃圾時就順手撿起來丟進垃圾桶裏，讓這個美麗的道場繼續保持其莊嚴與整潔，這也不失為一個非常簡單但具有意義的佈施與服務。通常禪林會在兩個星期舉行一次的 gotong-royong（馬來語，即集體大掃除的意思），鼓勵外國人參與大掃除。

服務是一種善行，也是十種福業事（puñña-kiriya-vatthu 即造福的基礎）之一。十種福業事包括佈施、持戒、禪修、恭敬、服務、分享或回向功德、隨喜他人的功德、聽聞佛法、弘揚正法以

及正直己見。十福業是每天隨時都可修可行的善業，是能造作欲界八大善心的福業。一切善法、一切善願、一切世間與出世間的幸福都是以這十種福業事為基礎而成就的。正在謀求長遠的利益和安樂的有慧人們應當實踐這十種福業事。Mahinda 尊者在佛法開示時，常教誡禪修者應當勤於累積這十種福業來作為禪修的資糧，讓修行更加順利。



↑一抵達帕奧禪林，在外面的大門檻左邊就可看見一棟大型的三層多功能新禪堂。該禪堂於 2005 年竣工，專供女眾坐禪、誦經、聞法及居住之用。這座堂皇的新禪堂主要是由中國廣州的梁新新女士捐建。梁新新女士是帕奧禪林的大施主，禪林中有許多建築設施和孤邸都由她捐建，有時也會供養全體禪林住眾的早午齋。我們如今能夠擁有這麼良好的修行環境和設施，梁新新女士居功德甚大。在此讚歎隨喜她所作的一切功德與成就，Sādhu! Sādhu! Sādhu! 願梁新新一家健康快樂，一切善願成就。願她所做的功德成為證悟涅槃的助緣。

142 附錄七：

⇨ 禪林西醫或緬甸傳僧伽義診時，將托鉢堂通知住溝通可以使用甸傳統醫生就溝通，不過幫他兒會講英語和會協助翻譯。每



療所。如果有統醫生前來為會有牌子掛在眾。要和西醫英語，至於緬比較難以英語配藥的一位女一點中文，她當看到他們以

細心、恭敬又充滿慈愛地為僧眾義診時，在學在內心讚歎隨喜他們的善行 Sādhu! Sādhu! Sādhu! 這些善人們是多麼的有智慧，懂得在世間無上的福田裏耕耘播種。以最優良品質的種子播種在無上福田的耕耘者們，他們的收穫一定很不可思議！願這善行成為他們菩提道的資糧，生生世世長得莊嚴美麗、沒有病痛、健康長壽、有力量和具足智慧，一直到證悟涅槃。

醫療所裏面也有我們熟悉的中西藥，如青草油、驅風油、銀翹、布藥膏、消毒水、止痛藥等等，這些藥物通常是由外國人供養的，需要這些藥物時可以向 U Tiloka 尊者索取。尊者是帕奧禪林的義診西醫助理，住在圖書館裏的集體宿舍的 1 號房。

醫療所裏面也有縫衣機，若袈裟破損或要以雜用布做汗衣都可在這裏縫紉。



⇨ 禪林醫院，裏面裝有冷氣設備，生病的比庫或居士可住在這裏養病，有輪值的比庫細心照料和幫助托鉢，廚房還會給病人準備特別的食物。在此，小輩向在發燒時曾經細心照料過小輩的緬甸尊者們，還有幫小輩針灸的台灣 Subhasita 尊者表達至深的

感恩，願尊者們健康快樂，早日證悟涅槃。「Kyang Mak Pa Se, Chang Ta Pa Se。」

在禪林受了好多善人們的恩惠，真的感激不盡！願所有對在學有恩惠的人、所有幫助過在學的人、所有佈施供養在學的人、所有教導在學的人，願您們都幸福快樂、健康安穩、得諸吉祥，願您們早日止息一切痛苦，證得究竟的快樂——涅槃。

感恩您們 Sādhu! Sādhu! Sādhu!

⇒2006 年大年初一清早，來自不同國度的華裔比庫、沙馬內拉、Sayalay、北傳比丘尼和居士們浩浩蕩蕩到帕奧禪師的孤邸向禪師拜年。禪師一見到我們就問道：「 Why today new year?」（為何今天是新年？）有智慧的賢友們一定會知道禪師這句話裏的真正含義。禪師的意思是說：如果一個人能夠如實知見法、體證法，那麼他每天都是在過著新年，而不是一年一度才過新年。



大夥兒都很有秩序的進入禪師的孤邸，並期待著禪師給我們這些弟子們一些新春教誡，但禪師並不多說話，只是對我們簡單地說：「 Less talking.（少說話）」這對禪修者們是多麼有益的教誡。看似簡單，卻不容易辦到啊！



⇐帕奧禪師很少給外國人佛法開示。在學只記得在 2006 年 3 月，禪師還沒有啓程到美國和英國主持密集禪修營之前，給了一系列的英語《阿毗達摩》講解。在這一系講解之中，精彩的即席問答部分是最具吸引力的，許多外國比庫都利用這難得的機會向禪師請教各樣各式的佛法問

144 附錄七：

題。在這些發問的外國比庫當中不乏知識份子，令人感覺好像是身處於某某大學講堂裏，在聽著諸博學的教授、博士或學者在辯論一樣。許多問題是圍繞著如何以阿毗達摩來解釋世間的物質與精神現象的運作。從問答中，我們可以看到老禪師如何運用敏捷的思維和智慧一一給予解答。一些問題實在太深奧難解，在學的智慧還沒有達到如此高深的程度。在這間「帕奧大學」裏，在學的程度就像是在讀小學一樣。

在帕奧禪師講解完每場《阿毗達摩》開示之後，Mahinda 尊者即作了現場翻譯。這些開示和翻譯都有收錄在最新〈帕奧寶庫〉DVD 中。在網路上許多上座部佛教的網站如〔覺悟之路〕<http://sss2002.51.net/books/ncdaszt/ncds005.htm> 或〔佛陀的古道〕<http://buddha-spath.com/forumdisplay.php?fid=61> 皆有得下載。

這張照片是在 2006 年 2 月 10 日於帕奧村托米時拍的。當天早上，在帕奧禪林對面的帕奧村落群裏，家家戶戶都在門口擺了一張放著大米的小台，許多受邀來自附近寺院的比庫、沙馬內拉、戒尼們排成一條長長的隊伍，沿著村道走一圈，村民們就這樣把大米

湯匙地佈們。這情景易在大馬見少聞的是第一次到這種那場面：波瀾伽隊伍與



一湯匙一施給僧尼真的不容看見，寡在學可算親身體驗麼壯觀的壯闊的僧慷慨激昂

的施主們。我們這些來自不同國家的居士們也法喜充滿地一起合資買了幾袋米來種種福田，累積善業。願這佈施的功德也與所有正在看著這張相片的讀者們分享，希望您們都能隨喜這份功德，願您們隨喜之善業成爲止息一切苦的助緣。



在學發現在他們當中不乏英俊美麗的善男信女，啊...請不要誤會在學‘亂亂看’，這裏所謂的“英俊美麗”並不是指他們的外表英俊美麗，而是指他們擁有著一顆英俊美麗的“美心”——一顆善良、慷慨、親切、和藹及恭敬的心。外表的英俊與美麗都會隨著衰老而消逝，然而源自內心的英俊與美麗是不會被時間征服的，也不用刻意喬裝打扮的，這才是在學心目中真正的英俊美麗。而這份英俊美麗也是我們每個人都能夠擁有的，您們同意嗎？那麼，現在開始大家一起努力培育這份不會受時間與空間限制的“英俊美麗”吧！



☞
帕奧禪林，
像不像佛陀時代的
「祇樹給孤獨園」呢？

帕奧禪林（Pa-Auk Tawya Meditation Centre），位於緬甸南部毛淡棉市近郊的帕奧村對面，以村名作為寺院之名。現在帕奧禪林已經成為頗具規模的國際禪修中心，目前還在不斷擴建當中，以應日益增加的禪修者之需。在此修行的禪修者經常維持在七、八百人左右，其中上座部比庫有三、四百位。外國禪修者有一百多位，其中華人就占半數以上。

有時候在讀聖弟子傳時，時常會感歎自己出生在離佛陀時代遙遠的佛法邊地，心中羨慕那些生逢佛世、親聞佛音、親受佛教的弟子們。兩千六百多年前，自己究竟在哪里呢？是沉淪惡道？是身為外道？還是一個懈怠放逸的佛弟子呢？

世事遷變無常，佛陀所教導的正法、律也將如此，必定是緣生緣滅的，佛法的流變就是無常法印的展現。從佛陀時代的原始佛教到部派佛教，再經大乘佛教、密乘佛教，演變到現代形形色色的佛教，五花八門的見解與稀奇古怪的修行方法充斥了整個佛門，而且這些變了質的佛法還蒸蒸日上、越來越興盛，「像法」的信徒也越來越多。當然，正法的日漸隱沒是不可否認和無法扭轉的事實，這一切都依循諸行無常的鐵律。雖然如此，現代我們仍然可以在帕奧禪林看到更接近於佛陀時代的正法與僧團。願所有仰慕純樸原始佛教的善人們，都能在這片淨土裏尋找到那份樸實無華的真！

⇒托鉢的時間到了，僧眾們列隊步行到托鉢堂托鉢。在大馬的馬路是靠左走的，而緬甸是靠右走的。僧眾托鉢時要披覆雙肩、穿上整齊的善披覆（*suppaṭicchanno*）。如果剛出家的比庫或沙馬內拉對披覆雙肩不熟練的話，可以提早到托鉢堂“練習”，因為托鉢堂有許多上座比庫很樂意教您如何穿。若熟練的話，不用一分鐘即可穿好。



內托鉢

每天早上及中午施住們會在禪林的托鉢堂作供養

☞世間無上的福田——僧團。有智慧的善人們總是把握機會在無上的福田耕耘播種，以累積福德和菩提道的資糧。Sādhu! Sādhu! Sādhu!

若人一百年——事火於林中，
不如須臾間，供養修己者，
彼如是供養，勝祭祀百年。

《法句經·第 107 偈》

SANGHA VANDANĀ 禮敬僧

Supaṭipanno Bhagavato sāvakasaṅgho
 世尊的聲聞僧團是善行道者，
 Ujupaṭipanno Bhagavato sāvakasaṅgho
 世尊的聲聞僧團是正直行道者，
 Nāyapaṭipanno Bhagavato sāvakasaṅgho
 世尊的聲聞僧團是如理行道者，
 Sāmiṅcipaṭipanno Bhagavato sāvakasaṅgho
 世尊的聲聞僧團是正當行道者，
 Yaddaṃ:cāttari purisayugāni aṭṭha-
 purisa-puggalā
 也即是四雙八輩，
 Esa Bhagavato sāvakasaṅgho
 此乃世尊的聲聞僧團，
 Āhuneyyo
 應受供養，
 Pāhuneyyo
 應受供奉，
 Dakkhiṇeyyo
 應受佈施，
 Añjaliḥkaraṇīyo
 應受合掌，
 Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokasā'ti
 是世間無上的福田。



『即使在戰場上，
 能戰勝百萬人，
 然而，能戰勝自己的
 人，才是真正的至上的
 勝利者。』

《法句經·千品·103 偈》

禮敬所有至上的勝利者——戰勝自己、降伏自我的生命鬥士。

即使在人類歷史上任何一場偉大的戰役，也比不上能夠戰勝自己煩惱魔軍的戰役。曾有多少人類偉大的戰役在帕奧禪林留下輝煌的痕跡？



禪修可是真槍實彈的戰鬥，要跟邪惡的煩惱魔軍決一死戰。這裏就是真正的戰場，生命的戰士們向貪、嗔、癡宣戰。祛除自己內心的貪嗔癡才是真正的勝利。

這世界子並不是任我們自認熟不熟悉的經被這顆許久，以致我沉淪於苦海者——**佛陀**如何去識破把戲。



上最成功的騙何人，而是那顆悉但事實上並‘心’。我們已‘心’矇騙了們無盡漫長地中。偉大的覺已經教導我們‘心’在要的

**智慧生於禪修之中，無禪修智慧即退失；
知曉此二得失之道，且實踐以令慧增長。**

《法句經·道品·282 偈》



在這世界上有多少整天忙著在戰場上征服他人的男人，比這些正在努力征服自己之心的女人還不如！

佛法並不是要等死後才能體證，智



慧也無需等死後才能啓發。「法」是佛陀為正在活著的人宣說的。看看這些年齡可為人祖母者，依然在善用所剩無多的生命餘輝，年輕力壯的我們是否會感到慚愧？

DHAMMA VANDANĀ 禮敬法

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo 法乃世尊所善說，
Sandiṭṭhiko 是自見的，
Akāliko 無時的，
Ehipassiko 來看的，
Opanayiko 導向（涅槃）的，
Paccatam Veditabbo Viññuhi 智者應各自證知。

有些傳承鼓吹什麼止觀禪修、四念處已經不適合現代根器的人了，當今這個時代無論如何精進也不能開悟證果了。這種邪見不知抹殺了多少有慧人內在無限的潛能與良機，否定了人們為積累巴拉密應付出的努力，同時也不知已經造成多少人通往解脫大

道的障礙。除非已經確定對方是禽獸或先天性殘缺、智障，否則沒有任何人有資格否定他人在這方面的能力。



爲了延續佛陀的教法，佛弟子的使命就是實踐佛陀的教法，隨法、見法、體證法，實踐八聖道。只要還有人實踐八聖道，這世間就依然會有四雙八輩的聖者；只要這世間還有聖

者，正法就能繼續久住於世。

『凡是在法、律之中有八聖道者，那裏就有沙門，第二沙門、第三沙門、第四沙門……蘇跋達，於此，只要比庫們正確地安住，則世間將不空缺阿拉漢！』

——《長部 16·大般涅槃經》



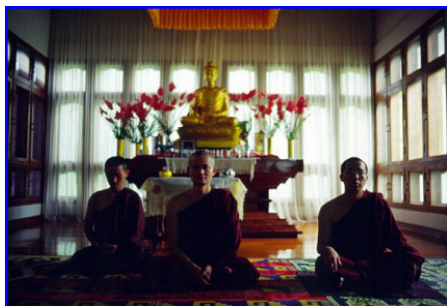
比丘雖年少，
勤行佛陀教，
彼輝耀此世，
如月出雲翳。

《法句經·第 382 偈》

152 附錄七：

這裏有多少位天真無邪的小沙馬內拉是未來的「帕奧禪師」呢？

一次又一次地，帕奧禪林
默默地記載著人類最光輝的戰
績！



世界上真正的男子漢、大丈夫，到底是誰呢？

就是那些正在努力克制感官欲樂、捨棄財產、離開在家舒適的生活、剃除鬚髮、穿著袈裟、守護諸根門、自製身口意、具足清淨戒行、見到微小的過失也能帶來的危險、努力圓滿清淨梵行的僧伽們。

這些並不是一般人可以做到的，小輩內心不禁深深地讚歎與感到慚愧。

在哪里可以看到世間真正的男子漢大丈夫們的足跡？就在森林中、在山洞裏、在荒野外，在清淨如法的僧團裏。

有清淨行道的僧團，才是四雙八輩的搖籃；

只有清淨和樂的僧團，才是無上的福田；

真正在饒益世間的是正在實踐八聖道的僧伽們；

對帕奧禪林僧團，以及所有依然存在於這世間的清淨僧團，小輩再次致以最深切、最崇高的敬意！

在此，小輩再次頂禮僧團！

再次頂禮尊者們的雙足！

再次向所有四雙八輩的聖者們致以最深的禮敬！

願弟子以受持正法、實踐正法、隨戒、隨法而行、如法的生活、如實知見法，來向至上的導師——**佛陀**致以最深切、最崇高的感恩和敬意！



它雖然古老，但它有一種永駐的新鮮；
它——佛陀的古道，
乃在向疲倦的旅行者招手。
來吧！旅者，
慈悲的佛陀在呼喚著您，
就像慈母在盼望著她唯一的兒子歸來一般，
來到安全和寧靜的休息處吧！

～Sādhu! Sādhu! Sādhu!～

