

# 帕奥禅林概况

## 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。

## 气候

帕奥禅林滨临印度洋安达曼海，属热带季风气候，一年分为热、雨、凉三季。从五月中旬到九月约四个半月的时间为雨季，有时连续几天下雨，空气潮湿，蚊虫较多，但天气不热，温度在 22°C~30°C 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°C~28°C 之间，一月初最低温度也在 15°C 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。从二月到五月中旬为热季，天气干燥而且炎热，但有风，最高温度约在 38°C 左右。

## 住众

缅甸与泰国等其它南传佛教国家一样，盛行短期出家的风俗，连戒尼[1]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，但一般都维持在六、七百人左右，其中上座部比丘有三、四百位。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、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。

## 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，如今乃老比丘、十戒尼、八戒尼、北传「比丘尼」、女居士们居住和禅修之处。目前兴建了一座大型的三层多功能新禅堂——「慈住法堂」（Mettāvihārī Dhamma Hall），可供女众坐禅、诵经、闻法及居住之用。

中院(Kywe-da-nyin Kyaung)为别住院，即需要忏除僧残罪（saṅghādisesa）的比丘进行别住（parivāsa）、摩那埵（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丘。

上院地处丘陵，全寺以山为界，为森林所覆盖，称为「庄严山寺」（Cittalapabbata Vihāra），比丘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。

### 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陀寺的金佛塔。

大禅堂取名为「法住界堂」（Dhammavihārī sīmā）。巴利语 sīmā，意即界、界场，为僧团举行羯磨（kamma，即僧众会议）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，即界标、标相）。在举行授具足戒、诵戒、自恣等僧羯磨时，尚须拔除电源等，以示与外界隔绝。

大禅堂分为两层，下层为在家居士坐禅之处，亦可供经行。上层为比丘们坐禅、诵经、举行僧羯磨之处，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。其室内空间平时可容二、三百人坐禅，在讲经或法会时则可容纳千人以上。

### 寮房（kuṭi）

在庄严山寺茂密的树林中，分布着 300 左右间（2006 年）独立寮房（kuṭi 音：孤邸），目前还在陆续增建。

这些 kuṭi 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寮房。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寮房，以便不受干扰地独处禅修。而许多缅甸比丘则要两人一间地共住在图书馆一、二楼的集体宿舍，甚至要在斋堂睡地铺。

### 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丘在沿街托钵（piṇḍapāta，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，而大部分比丘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，有些时候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。

### 禅林作息时间表

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，此外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  | 清洁寮房            |
| 7:30~9:00 am  | 共修              |
| 9:00~10:00 am | 禅修报告、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  | 禅修报告及经行         |
| 3:30~5:00 pm  | 共修              |
| 5:00~6:00 pm  | 禅修报告、作务与自修      |
| 6:00~7:30 pm  | 晚课与缅语开示         |
| 7:30~9:00 pm  | 共修              |

### 戒律

上座部属于佛教中的「保守派」，比丘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，必须只依照佛陀所教导的正法、律而遵行。正因如此，上座部佛教才完整地保持世尊正法、律的纯洁性和正统性，使我们今天仍然能见到两千五百多年前佛陀在世时比丘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，比丘们以研习经论、教导沙弥和村民为主要事务，持戒较松，有些甚至还接受金钱、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，其僧团属于缅甸的瑞景派（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、如法羯磨等，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尼。

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、自恣等羯磨。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。