

参学者须知

1-帕奥禅师在指导禅修与讲经时，经常引用巴利经论及其注疏，以经论为权威，很少个人发挥的成分。凡欲前来参学求法者，建议对原始佛法和南传佛教有一定的认识。目前巴利语圣典的中文译本有台湾元亨寺出版的《汉译南传大藏经》（虽然翻译质量有待改善）。在某方面来说，汉译四部《阿含经》也对打好佛学基础有帮助。

2-凡欲前来禅修者，建议先阅读《清净道论》与《摄阿毗达摩义论》等书，当然最好能够先阅读一下帕奥禅师所授学程之著述，了解修持次第，以便禅修有进展时更加得心应手，如顺水行舟。

3-作为一名佛弟子，必须尊重正法，尊重经律。凡欲前来参学求法者，希望能够放下自己的某些成见，不要计较所谓的大乘、小乘，南传、北传。宗派只是后人贴在佛法上的标签，唯有依循佛陀教导的正法、律才是最重要的。

4-作为一名比丘，首先必须尊重戒律，须知受戒就必须学戒、知戒、持戒；衣食住行，威仪举止，以戒为师。不知戒、不学戒本身就已经犯戒（波逸提 73），更何况轻慢戒律（波逸提 72）！建议凡欲前来帕奥禅林出家受具足戒者，要有较强的自律性，先学好戒律，起码应先清楚比丘的 227 条学处，以便前来受戒之后，即可潜心修持，不至于犯戒而不知。

5-帕奥禅林属于禅修道场，禅师希望禅修者能够在禅修方面先好好下功夫，不要过早地把太多时间花在理论、语言等的学习上。若想学习语言、研究教理、深入三藏，最理想是在完成禅修课程之后。若欲纯研习经论者，可到仰光的「国际上座部佛教大学」等地求学。

6-禅师虽然不鼓励短期出家，但出于对缅甸传统习俗的尊重，只要符合出家受戒条件者，禅师一样给予披剃受戒。僧团对待长期与短期出家者在披剃、受戒等方面并无分别，出家时间的长短全由个人自己决定。然而，无论出家人或在家人，禅师希望凡是前来求法的禅修者，至少应住半年至一年以上比较理想。

7-缅甸属于军政府统治的国家，经济尚在逐步发展之中，很多生活物资须依靠中国、泰国等地进口，因此生活条件相对较差。当然，这里也很少工、农业污染，食物多为自然的季节性蔬果，较少药害之患。

8-缅甸地处热带，气候偏于高温潮湿，环境、水土、饮食、生活条件等与中国等地不同，体质较弱者应有一定的心理准备（可适当带些便药）。特别是在雨季，

蚊虫较多，或许可能会患上疟疾，但容易治愈。近年来禅林在防蚊设施等方面作了较大改善，疟疾罹患率也有明显的下降，大部分人长年居住此地亦未曾患疟疾。

9-如果想长期留居帕奥禅林学法的禅修者，到达缅甸后可请帕奥禅林内的专职净人或仰光的朱建媚居士帮忙申请三个月、半年或一年的禅修签证。初次办理签证延期需要相片9张，可以预先准备几十张大一寸的相片为妥。

10-帕奥禅林的南传上座部比丘不持金钱，外国比丘亦不例外。接机、安排交通、办理居留证件等须靠仰光的居士帮忙。最好事先以如律的方式安排好个人所需用到的如法必需品，以便无后顾之忧，不需过多依赖他人。如律的方式可参考《分文不取》一书。凡欲前来求受上座部比丘戒者，出家前即须把金钱舍给禅林的专职净人等，而在有需要时他们将会为你如法如律地安排交通、办签证延期等。

11-缅甸近年来通货膨胀严重，目前（2006年）黑市价一美元可兑换缅币1000~1400元。

在费用开支方面，主要是往返的机票，其次是签证费用：\$90美元/年，\$36美元/3个月；每年年底的FRC延期为\$9美元，再次是车旅交通费及日常用品等的开销。来到禅林，食宿由禅林提供和信徒供养。禅林尽量提供一切便利条件让外国住众安心禅修。

12-帕奥禅林的饮食由国内外各地信众排期供养，并有居士专门负责烹饪安排。欲供养饮食者，可把一定金额的净资交由下院护法办公室的居士们打理，并为你排定供养的日期。（请注意查收收据）

一般情况，布施\$250~350美元的净资即可供养禅林六、七百人一天两餐的饮食。在当地，也有许多经济负担不起的信众会带些饭菜、糕点、糖果来，在比丘托钵时放进比丘钵中。当然，你也可买些食品、日用品之类的，在比丘托钵时亲手布施，体验一下供养僧团时的那份喜悦。

13-修行进展的快与慢要视各人过去的波罗密与今生的智慧与精进而定。在禅修初期阶段，定力进进退退是很正常的事。缅甸人由于根器、见地、环境、心理等原因，在禅修方面往往较有天赋。假如见到他人禅修有成，切勿因为自己还没有成绩就灰心丧气，出现不必要的心理障碍。

同时，既然远道而来跟随禅师习禅，就应按照禅师所教导的禅法、次第，按部就班、循序渐进，并依规定的禅修报告时间报告禅修情况，不要因为没有进步就不敢去见禅师。

禅师一向要求禅修者必须实修实证，并根据教理多方面谨慎地审查自己的体验。再者，禅定、神通、证果等皆属过人法，为了避免自他禅修上的障碍以及招惹他人人口舌是非，即使有所成就亦不宜随便向他人透露、炫耀自己的禅修成果；而且，能得到有经验的善知识指导、查验很重要，才不至于犯「增上慢」的过失。

14-为了避免有人因禅修久无成效而不思进取、自暴自弃，导致串寮攀缘、搬弄是非、制造麻烦、干扰大众；又为了避免有人根基未稳、见地未正、戒律未通、教理未精，只因禅修小有成就，即急着出来兴办道场、说法教禅、广收徒众，乃至杂糅百家、谬诠经律、标新立异、背离传统。故此，对于沽名钓誉之徒、追名逐利之辈，以及游手好闲、好逸恶劳、逃避现实、精神异常、动机不纯者，帕奥禅林并不适合你。这里只欢迎谦虚诚实、有真心切愿想要解脱生死诸苦的禅修者。

15-由于缅甸过去曾经沦为英国的殖民地，所以有许多受过教育的知识分子能懂英语。旅缅求法者如果能懂得一些英语会话，将给你在行程、求法等方面带来很多方便。当然，能懂得一些基本的巴利专用术语将更为理想。

16-建议行程：（供中国大陆禅修者参考）

（1）-若欲前来缅甸参学求法的中国（大陆）公民，需办理因私出国护照与签证。有意者可先到户口所在地的公安机关申办（或由旅行社代办）有效期为五年的《中华人民共和国护照》。

（2）-到缅甸驻中国领事馆（北京或昆明）办理签证。在中国可签发到为期四周（28天）的观光签证和为期70天的商务签证。如果想留缅时间稍久者，可考虑办理商务签证为佳。

（3）-经昆明乘飞机至仰光。（一般签证不能经陆路出境）

（4）-毛淡棉市位于仰光东南300公里（187英里）处，每天都有长途空调夜间大巴往返。若乘车到毛淡棉，到达后再乘出租车到帕奥禅林。也可从仰光乘到木冬（Mudon）的长途大巴，经帕奥而直接在禅林大门口下车。