

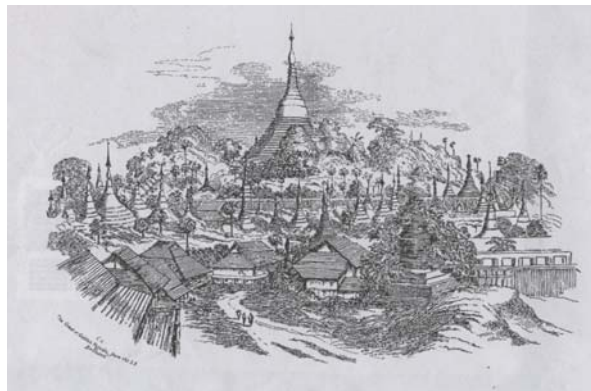
亞洲 原始佛教道場指南

明法比丘 編

目次

A Guide to Buddhist Monasteries and Meditation Centers
in Asia / edited by Bhikkhu Metta

訂正時間：2007.6.



亞洲 原始佛教道場指南 目次

編輯說明.....	
前言.....	
Taiwan 台灣.....	
Myanmar 緬甸.....	
帕奧禪林.....	
Tailand 泰國.....	
Sri Lanka 斯里蘭卡.....	
Nā Uyana Āranya Senāsanaya(龍樹林僧院)	
Bangladesh 孟加拉.....	
Cambodia 柬埔寨.....	
China 中國.....	
Hong kong 香港.....	
India 印度.....	
印度朝聖 (Dharma Yātra)	
Indonesia 印尼.....	
Japan 日本.....	
Korea, South 韓國.....	
Laos 寮國.....	
Malaysia 馬來西亞.....	
Mongolia 蒙古.....	
Nepal 尼泊爾.....	
Singapore 新加坡.....	
Vietnam 越南.....	
附錄一：出版原始佛教書籍單位.....	
附錄二：泰國森林比丘作品簡介.....	

2

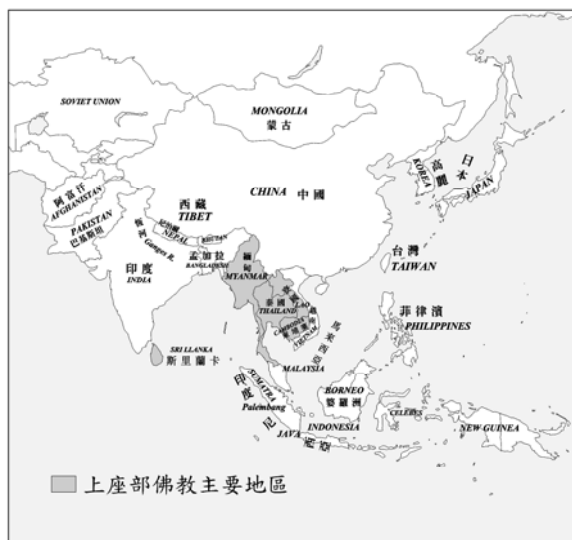
附錄三：參考資料及有用網站.....	
附錄四：亞洲各國電話國碼、時差.....	
附錄五：禪修時辰.....	
附錄六：活動筋骨.....	

出版者：法雨道場（原：嘉義新雨道場）
60652 台灣・嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50 之 6 號
Dhammavassārāma
No. 50 - 6, You-Tze-Zhai, Tong-Ren Village,
Chong-Pu, Chiayi 606, Taiwan
Tel : (886)(5) 253-0029 ; Fax : 203-0813
E-mail : dhammarain@gmail.com
網址：<http://www.dhammarain.org.tw/>
or <http://dhammarain.online-dhamma.net/>

[回首頁](#)



3



4

1. 「原始佛教」(Original Buddhism)或稱作「長老說佛教」(Theravāda Buddhism 上座部佛教)、「早期佛教」(Early Buddhism)、「南傳佛教」(Southern Buddhism)，都是指稱流傳於東南亞佛教國家(包括緬甸、泰國、斯里蘭卡、柬埔寨、寮國)的佛教，它大體上延續佛陀的遺教，以巴利三藏及其註解書為研習的教典。
2. 本書資料的編輯順序以台灣為首，其次為緬甸、泰國、斯里蘭卡，其他各國則依字母順序編列。
3. 本書資料以亞洲地區原始佛教的道場為主要收錄內容，其間有編入大乘佛教寺院，以方便親近或掛單。編輯有不少疏漏，資料經常變動，請讀者能提供資料，作為更新時編入或更正。善哉。
4. 若使用電子檔，請用 **UTF 字型**，否則巴利文無法正常顯示。
願禪修行者都能如願找到滿意的善知識與道場，並得到究竟解脫。

中，有的時段團體共修，有的時段獨自用功。除了精勤於發現法的實相無常(anicca)、苦(dukkha)、無我(anatta)之外，不必做太多的雜事，生活方式簡單。

寺院的日常作息，則通常安排清早朗誦巴利經典、靜坐。然後出家人去托鉢乞食，回寺後一起用餐，有的寺院一天用兩餐，在中午以前完成。用餐前後，師父可能給予簡短的開示。其餘的時間則從事禪修、閱讀、或者分擔一些屬於僧團的事務，如：建築、清掃、洗滌、縫補、染衣等。此外，有些出家人會去教導信徒。晚上時，再度集合朗誦經文、靜坐，以及師父的佛法開示，討論僧團事務。之後，回到茅蓬靜坐、閱讀、就寢。在理想上，寺院整天的作息都是禪修的一部分，但實際上，日常生活的修行步調並不緊湊，對初學法者來說，有很多讓心散亂的因緣，只能盡量保持正念和專注。至於應該投入哪一種精神修鍊的方式較適當，就要衡量學法者目前的狀況而定。

居住在寺院或禪修中心的在家人，通常必須遵守八戒，即不殺生、不偷盜、不可有性行為、不妄語、不飲酒、過午不食、不坐臥高廣床、椅、不灑香水及觀看戲劇歌舞。這些戒律是為了簡化生活，使人樸素，使修行有長足的進步，及與人和睦相處。若打算在寺院長期修學，可考慮出家，不管短期或長期出家，受持淨戒，有助於增強/加深定力及內觀智慧。一般想出家的人首先在寺廟做勞役服務一段時間，然後成為沙彌，學習戒律、出家人的威儀，逐漸了解嚴格遵守出家人作息和戒律的重要性。沙彌應遵守十戒，若違犯一條，必須重新受戒。

緬甸、泰國、斯里蘭卡等佛教國家，佛學院有數百間，但絕大多數是以該國語言教學，要先學該國語言一年以上，才可正式上課。有少數佛學院是以英語教學。行者若想對法義有整

前言

原始佛教的主要根據地是緬甸、泰國、斯里蘭卡等東南亞佛教國家，當地大多數人民信仰佛教，佛教深影響當地人民的生活，過去千百年來，佛寺是人民的教學中心，直到近代，世俗教育的部份才由政府接手。當前人民還是熱衷於佛教種種活動，例如：作功德、供養出家人、參加法會、短期或長期受戒出家、前往寺院聆聽法師開示，請求祝福。出家人致力於禪修、巴利文佛經的學術研究，從事社會服務，例如在村莊、監獄從事教化及生活的輔導工作。長老說佛教(上座部佛教)，僧眾只有比丘、沙彌，沒有比丘尼、沙彌尼、正學女(式叉摩那)，但有女眾，剃除頭髮，受持八戒或十戒，她們也受到禮拜與供養，但社會地位稍低。

致力於禪修的行者(meditator, yogī)，是秉持佛陀所說的「厭欲、離欲、滅欲」的道法而修行。禪修活動對於佛教基本教法的保存與傳承非常重要。

選擇參學之道場

可參學的道場包括禪修道場、寺院、佛學院。禪修道場主要為從事密集禪修的行者而設計的，它的環境通常是安靜的，避免外界的干擾，適合靜坐和經行。除了小參(面談)之外，社交活動受到禁止或嚴格限制。每個人全心致力於禪修，一天當

體的了解，可考慮就讀佛學院；若對法義已有整體的了解，想深入體證，可考慮到禪修道場或過獨居生活。

制度	優點	缺點	備註
禪修道場	實修止禪或觀禪、不受雜務干擾	無系統性的課程、對法義缺乏整體性的瞭解	有的道場每日要聽開示(或錄音帶)
寺院	學習日常生活應對進退、寺務、法會、共修、讀書會	無系統及強制性的課程，對法義缺乏整體性的瞭解	由師長或僧團比丘帶領，但師友的智慧、善巧差異很大。有些寺院會安排一些課程。
佛學院	有課程設計、具強制性、比較不受雜務干擾	缺乏修行經驗，特別是止禪或觀禪	一天上課 3~8 小時 一學期修學 3~8 科

道場生活作息

在道場生活，每天早上約 3~4 點起床，有的道場除了用餐、托鉢、小參之外，排定一小時靜坐、一小時經行；有的道場安排靜坐超過一小時半。身心各方面狀況良好的行者，必須跟著時間表進修，生病或身心失調，則可休息、醫療。行者平常的生活若散漫、怠惰、傲慢、偏見等惡習，皆會在作息中展露，除了自制之外，有時由師父或同參糾正、提攜，行者應心存感恩之心，切莫以為師長或法友干預太多。

道場基本上提供蚊帳、草蓆、被墊、毛巾被、碗盤用具、

靜坐墊子。另隨個人所需自行攜帶衣物、用品、藥品。

依止師父

每位師父的特質、風格和善巧有很大的差異。善巧的師父會針對學生的身心狀況來教導。「對治」的教法，如：貪欲重者，修不淨觀；瞋心重者，修慈悲觀；散亂重者，數呼吸，或觀呼吸，或多練習經行(走路禪定)；昏沈重者，修光明想(以光明為禪修對象的一種禪法)，或運動(一天至少運動或做瑜伽一、二小時)，或注意飲食(不過飽或少吃會引起火氣的煎炸食物)。調整行者的五根(信心、精進、正念、禪定、智慧)，對心靈的提升也很重要。

有的人會認為自己的師父和教法才是最好、最純的，有的人會批判師父和法門，人的傲慢心會使他在內心與口舌爭高下，造成苦惱。對於親近師父，端視緣份與福份，「大師」受人景仰、恭敬、供養，但不容易親近；不出名的師父，有時較容易親近，對行者解脫苦惱也大有助益。出名或不出名不一定跟修持工夫有關。少數禪修中心由著名的大師所主持，禪修大師的身教及教法備受尊崇，有些人相信他們擁有神通或證果。但遵守比丘戒的大師，即使擁有神奇的力量也不能任意表明和顯現。顯耀及迷戀神通會偏離弘揚正法的常軌，而妨害開發解脫的智慧。佛陀所教導的清淨之道，就是滅盡貪、瞋、癡。佛陀曾訓誡弟子要以「法」為師，若過度依賴師父或傳承，則偏離學法。

平衡五根

行者應留意五根的平衡，除了念根之外，其他諸根若偏盛，會影響禪修及證果。若能於此五根如實觀察、平衡發展者，

則能斷三結(tīṇi samyojanāni，即身見結 sakkāyadiṭṭhi、疑結 vicikicchā、戒禁取結 sīlabbataparāmāsa)得須陀洹果(sotāpanna 初果)，不墮惡趣(餓鬼、畜生、地獄)，必定趣向於正覺(bodhi 菩提)，頂多再有七次的受生於天上與人間。若證悟阿羅漢(arahant，梵語 arhat，四果)，則無始以來的無明、貪愛永滅無餘。誰般涅槃(parinibbāna 完全寂滅)呢？無「人」，不是你、我、他，不是五蘊，唯苦滅、苦息。

五根	法性	失 衡
信 saddhā	於佛法、僧、戒生起堅固的淨信心，難以破壞其信仰。	「信」強而「慧」弱，則傾向迷信、盲從
精進 virīya	已生惡、不善法令斷；未生惡、不善法不起；未生善法令起；已生善法，住不忘，修習增廣。	「精進」強而「定」弱，則心掉舉、不安。
念 sati	內(自己)身、身觀住(住於身、觀身)，正念、正智；外身(他人)；內、外身(自與他互動)；受、心、法、法觀念住。	「念」愈強愈好，可平衡諸根，修行容易成就。
定 samādhi	得初禪：離欲、惡、不善法，有覺(尋)，有觀(伺)，離(五蓋)生喜、樂(一心等，共有五禪支)，乃至得第二、三、四禪，及觀禪。	「定」強而「精進」弱，則心懶惰、昏沈。
慧 pañña	如實知苦諦、集諦、滅諦、道諦	「慧」強而「信」弱，則傾向空談。

修道次第

修道(bhāvanā-magga)，是依循佛法教理(pariyatti)而反覆實踐(patipatti)、修習(bhāvanā)，直至體證涅槃。修道是一法接一法前後有序，前一法為後一法的必要基礎。修習正法律乃至世間法，均有次第可尋。修道次第中的「四預流支」是：親近善知識→聽聞正法→從根源作意(如理作意)→法隨法行，為證得涅槃的不可或缺的途徑。依據經典所說的修道次第，大抵如下：

¹ 具慚愧心、不放逸→² 信→³ 親近善知識(來詣→恭敬→請問法)→⁴ 聽聞正法→⁵ 具信→⁶ 受持法→⁷ 從根源作意(觀法義、知法、知義→法隨法行)→⁸ 正念正知→⁹ 具足慚愧→¹⁰ 戒清淨(護諸根、三妙行)→¹¹ 飲食知量→¹² 受持警寤→¹³ 四念處→¹⁴ 七覺支→¹⁵ 獨住遠離、斷五蓋→¹⁶ 不悔→¹⁷ 歡悅→¹⁸ 喜→¹⁹ 止(輕安)→²⁰ 正定(心清淨--近行定，初、二、三、四禪)→²¹ 見清淨→²² 度疑清淨→²³ 道非道智見清淨→²⁴ 行道清淨→²⁵ 知見清淨(解脫) (詳細內容請看：「嘉義新雨雜誌第 35 期」)

面談報告(Interview)

在禪修道場進修時，有時要求行者定時報告禪修心得，行者必須敘述他確實體會到的，而不是想像中所體會到的。行者報告時，要先禮拜三次，虔誠合掌於胸前。以修習馬哈希禪法的報告為例，報告內容如下：

1. 坐禪時觀照腹部膨脹上升和收縮下降的全部過程。身體任何部位明顯強烈的感受變化。

2. 心生起任何的念頭，如幻想、計劃、貪瞋等。
3. 精確的專注：身或心呈現的目標，觀察它和區別它。
4. 所發現新的經驗及要點。

簡潔、清楚、誠懇地述說。把握時間，每人約 5~15 分鐘。可事先在筆記本上做記錄。報告後，禮拜三次。

若修習止禪，以安般念(觀呼吸)為例，小參報告重點如下：

1. 專注情況如何？
2. 持續專注多久？
3. 有否任何困難？

避免冗長的陳述；除非禪師詢問，不需報告細節。小參時應只報告當前實修的情況，不宜談論與當前實修無密切相關的話題或問題。面談報告中，禪師能知曉我們是否真誠、熱切、專注的修學，和五根的平衡、調和發展、成熟度等，並作適切的指導與建議。

對比丘一般稱呼：般爹 (Bhante，或大德)，或法師、師父、尊者、Venerable Sir。對年長老比丘稱呼：長老。

在泰國的稱呼比丘：Ajaan (阿姜)。Luang Pho (หลวงพ่อ 隆波。泰國稱呼父執輩比丘)、Luang Pu (หลวงปู่ 隆普，泰國稱呼祖父輩比丘)、Luang Phi (หลวงพี่ 隆皮，年輕比丘)、Luang Ta (หลวงตา 隆塔，老年出家為比丘)、Luang Thera (หลวงพระ 出家十年以上之比丘)。比丘自稱或尊稱比丘 Phra (พระ 泊拉)。

Phra Thudong (พระธุดงค์) 森林比丘。

在緬甸稱呼比丘，加在名字之前自稱 Ashin(阿信)，稱呼 U Shin(烏信)；Sayādaw (西亞多，住持或禪師)、Bhivaṃsa(比翁沙，在緬甸二十歲以前，通過一種考試的頭銜，約等於秀才法師)、稱呼沙彌 Goyin (可引，Sāmaṇeṇa 原義為沙門之子)，或沙彌加在名字之前自稱 Shin(信)。緬甸稱呼比丘有時用

Ashin Pheya(阿信陪雅)、Pon Gyi(朋 G)、Pon Pon(朋朋, 幼童對比丘的稱呼)。

比丘對戒臘比他高者稱呼：盤爹 (Bhante)、大德、上座比丘, 在泰國稱呼 Luang Pi。對戒臘比他低者稱呼 Āvuso (音譯「阿烏守」, 賢友)、下座比丘。

比丘對在家男眾稱呼：優婆塞(Upasaka)、施主(Dānapati)、清信士、近事男。若擔任淨人(在僧團工作的人)則稱 Kappiya(葛比亞)。對在家女眾稱呼：優婆夷(Upasikā)、女施主、清信女、近事女。

八戒女, 在緬甸稱 Sayalay (西亞列, 小老師之意)、Thilashin (梯拉信, Thila 之巴利文 Sīla, 戒), 在泰國稱 Mae Chi (美琪, Mae 女性, Chi 修行人)。

Bhikkhu (比丘): 完成五師或十師作證, 進入僧團, 誓願受持 227 戒。Bhikkhuni(比丘尼)已經不存在於長老說佛教。「比丘」用於自稱, 一般來說, 在家眾不宜當面稱呼某某比丘。

Ajaan, Ajahn, Ajarn (阿詹、阿姜、阿迦。「阿詹」應較接近泰國音, 可能由 Ācariya〔親教師〕演變而來。): 在泰國稱呼老師或良師(mentor), 用於稱呼比丘或在家人。有時稱師父為 Than Ajaan。

Chao Khun: 為泰國國王頒授長老比丘的頭銜。

參學預備工作

若欲前往道場進修, 最好先瞭解該道場禪法或學風。若前往國外道場, 最好先用電話、傳真或 E-mail 通知, 或是以英文信函自我介紹(並寫明國籍、名字、性別、生年, 附上照片)和修學的背景、過程, 及欲前往日期、需要 sponsorship(保證書), 靜待回音。

攜帶物品

攜帶物品: 衣物、個人衛生用品、醫藥、維他命、礦物質、手電筒、驅蟲劑、蚊香、雨傘(7~10 月)、相片(若要辦延簽, 可多帶 10 張)。

參學東南亞, 若前往瘧疾區, 應謹防瘧疾, 它會引起器官衰竭、敗血症、腦膜炎乃至死亡)。可至各縣市衛生局索取免費防瘧藥品(先用電話連絡)。較自然的抵抗瘧疾方法是注意身體的保健、運動, 有時可補充維他命、礦物質、營養素、尿療。下痢也是常見的疾病。

[回首頁](#)



[回首頁](#)



台灣目前以「中華民國」為國名, 首都: 台北 Taipei。台灣位於太平洋西隅, 亞洲的東邊, 距離中國大陸東南沿岸約 160 公里(100 英里), 北至韓國和日本, 南往香港和菲律賓群島的中途點。台灣島像是蕃薯, 南北長 394 公里, 東西最寬之處約 144 公里。中央山脈南北走向, 高山林地佔三分之二的面積。面積 35,980 平方公里。氣候: 亞熱帶季風型溫暖宜人的氣候。北部屬亞熱帶氣候, 南部則為熱帶氣候部和南部地區的降雨比北部多。人口二千三百多萬人。平均壽命 77.49 歲。宗教: 佛教.儒家.道教 93%、基督教 4.5%、其他 5%。語言: 國語(Mandarin Chinese)、台語(Taiwanese)、客家話(Hakka dialects)、原住民語言(迅速消失中)。民族: 漢民族 98%。2000 年總統選舉, 由民進黨獲勝, 第一次政黨輪替。

國民出國醫療, 可向「中央健保局」核退費用, 需具有: 醫療費用收據正本, 費用明細, 診斷書, 證明文件(譯成中文), 當次出入境證明文件。上限為每次 1200 元, 急診 2400 元, 住院 5400 元。中央健保局地址: 台北市信義路三段 140 號, 免費服務專線: 0800-212369, 傳真: 02-2702-5834, 上班時間: 拜一至拜五 8:30-17:30

<http://www.nhi.gov.tw/>

簽證 (Visa): 入境台灣所需簽證可在旅客所在地之中華民國大使館、領事處及指定之代表辦事處辦理。持有以下國家護照之遊客, 護照有效期限超過六個月者, 可免簽證經由桃園中正國際機場、高雄小港國際機場、基隆港、高雄港入境台灣。這些國家包括: 澳洲、奧地利、比利時、加拿大、法國、德國、日本、盧森堡、紐西蘭、葡萄牙、西班牙、瑞典、荷蘭、英國、美國。免簽證入境旅客, 由到達當日午夜開始起算, 最多可停留十四天。

觀光簽證分為單次入境與多次入境兩種。持有人可在中華民國境內停留 2 週至 60 天。觀光簽證除非特別標明 2 週期限，否則持有人最多可申請兩次 60 天的延長期限。若由寺院出具宏法或學法證明，可以延簽一次兩個月，共停留 6 個月。若出邀請函，表明來台宏法，由寺方負擔旅費、食宿費，可辦一年以上的簽證。觀光簽證持有人未經核準，不得在中華民國境內工作。若需進一步資訊，請洽(02)2729-7117。

下列物品禁止攜帶入境；如輸入、使用、持有或販售者將從重量刑：偽幣、賭具或外國彩券、猥褻書刊、宣傳共產主義或在共產黨統治國家或地區所出版之各種刊物、各型武器(包括空氣手槍)和彈藥、所有非醫師處方和非醫療性之藥品或麻醉劑(包括大麻)、玩具手槍、所有侵犯他人專利、設計、商標或著作權之物品、各種動物和寵物。禁止帶出國境的物品包括未經授權而再版或影印之書籍、紀錄、錄影帶等出版品；中國古物、古錢和字畫。

機場出境稅為新台幣(New Taiwan Dollars)300 元。

申請護照須知：

護照等於本國發給的國籍證明，在國外可通行的身份證。目前護照有效年限為 10 年，若在國外旅行時護照快過期，可向當地最近的外交部駐海外辦事處申請補發。

申請護照應備文件：

1. 申請普通「護照」及「入出境許可」

本人二個月內二吋正面脫帽照片三張、國民身分證正反面影本一份、國民身分證正本、護照費 1200 元、逾期未滿六個月且尚未截角的舊護照、其他文件(戶口名簿或謄本)、未成年人應附父母親或監護人同意書、後備軍人初領護照，應將申請書及身分證先送軍管區櫃台審查、35 歲以下國民兵，附國民身分

證書正本，護照規費 42 頁的護照 1000 元(在國外申請 36 美元。2001.7 調至 1200 元)，增頁數要加費。

2. 申請「護照延期加簽」及「入出境許可」：換護照：申請書一份、二吋照片一張、國民身分證正本(驗畢退還)、護照正本。工作天數：4~7 個工作天。若係護照遺失重領，則須 7~10 個工作天。

外交部領事事務局(護照申請地點)：

台北市濟南路一段 2 之 2 號 3~5 樓 (02)2343-2868,2343-2883
高雄市中正四路 253 號 6 樓 (07)211-0605

台中市黎明路二段 503 號 1 樓 (04)2251-0799

花蓮市中山路 371 號 6 樓 (038)331-023

外交部領務局：<http://www.boca.gov.tw/>

出入境管理局：

台北市廣州街 15 號(02) 2389-9983，總機：(02)2388-9393

台中市民權路 216 號 6 樓 (04)2251-0799

高雄市成功一路 436 號 1 樓(07)282-1400, 282-3740

花蓮市中山路 371 號 7 樓 (038)338-029, (038)338-077

簽證延期與外僑居留證：

內政部入出國及移民署 NATIONAL IMMIGRATION AGENCY
100-66 台北市廣州街 15 號 No.15, Guang-Jhou St.,

Taipei City 100-66, TAIWAN (R.O.C.).

服務時間：台北市服務站：星期一至星期五 08:00-17:30

簽證更新與居留簽證：外交部領事事務局

台北市濟南路一段 2-2 號 3 樓 電話：(02)2343-2888

在國外遺失護照，應立即向當地警察機關報案，持報案證明書、個人照片及有關資料等就近向我駐該國館處申辦補發手續。持補發護照或入境證明函返國。

駐外的領使館可在下列網址中查詢：

<http://www.mofa.gov.tw/webapp/lp.asp?ctNode=1185&CtUnit=30&BaseDSD=30&mp=1>

建議出國時最好多帶幾張照片，並將護照內頁(含護照號碼及簽證部份)影印一份，另外存放。

可免簽證國家：印尼 60 天、新加坡 14 天、韓國 15 天、馬來西亞僅可過境停留 72 小時、澳門 20 天。當你抵達目的地機場時，在入移民關(Immigration)前辦理簽證並繳費。若由陸路交通入境則須事先辦妥簽證。

查詢台灣政府各種資料，電子政府入口：<http://www.gov.tw/>

台灣 原始佛教記事

1933 年 台中・后里・毘盧禪寺教授「雜阿含大意」

1960 年代 台灣印經會出版「阿含經」

1954 年 印順法師《佛法概論》(原名《阿含講要》，1949 年在香港出版)，在台灣被迫修改重版。

1968 年 慧炬出版社出版《佛陀的啟示》

1970 年代 台灣影印出版日譯本《南傳大藏經》(高楠博士功績記念會於 1941 年翻成日文出版)

1983~1986 年 佛光大藏經《阿含藏》出版

1988 年「台灣新雨」在台灣接棒發行「新雨月刊」(1987.2~1994.1)、「嘉義新雨雜誌」(1994.2~2003.4)，並推行四念處

1989 年 尼泊爾籍護法法師(Ven. Dharmagupta)來台

1990~1998 年 元亨寺《漢譯南傳大藏經》出版

1989 年 斯里蘭卡籍強帝瑪法師(Ven. Chandima)來台

1992 年「佛法中心」舉辦台灣行腳

1995 年 7 月 U Goenka (葛印卡老師) 第一次來台指導禪修

1996~7 年 悟慈法師(~2005)出版白話翻譯四部「阿含經」

1998 年 原始佛教學苑辦學，翌年改名：原始佛教學院

1998~2001 年 緬甸 Sayādaw U Ācīṇṇa(帕奧西亞多)來台指導禪修(一年辦 45~60 天)四次

2000. 12 (及 2003、2005)緬甸 Sayādaw U Janaka(恰密西亞多)來台指導禪修(馬哈希禪法)。

2002.7~8 月 緬甸馬哈希禪修中心住持 Sayādaw U Jatila(戒諦臘西亞多)來台指導禪修。(第二次來台 2003 年 7 月~8 月)

2005.2、2006.5 緬甸那剎密禪師(Sayādaw U Paññāthami 馬哈希禪師大弟子之一)來台指導禪修。

2006.5~7 月 緬甸班達達禪師(Sayādaw U Paṇḍita 馬哈希禪師大弟子之一)來台指導禪修。



馬哈希內觀學會籌備處(?)

104 台北市敦化南路一段 314 號 5 樓之一
電話：(02)2700-7028；傳真：(02)2755-1858
E-mail：tech.rising@msa.hinet.net

聖弟子法脈共修會・台北聖脈中心

105 台灣・台北市南京東路五段 123 巷 8 弄 37 號 3F
Tel：(886)(2) 2761-5738
網站：<http://www.dharmalineage.org/>
E-mail：dharmalineage@hotmail.com
創立於 1995 年，指導老師張大卿弘法師(1953 年生)，居美國，暑假回台灣舉辦禪修，以及各地座談會。活動：共修、聞思班、森林想、禪修。

菩提伽耶內覺中心

11247 台灣・台北市北投區登山路 139-3 號
E-mail：bodhgaya2548@yahoo.com.tw
網站：<http://www.arahant.org/>
02-2892-1038；02-2892-9650
住持為烏帕沙瑪比丘(U Vūpasama，1994.3.受比丘戒)。開原始佛法研習班、專修班、內觀禪修等課程。中心由北投捷運站下車，再登上山，中心佔地五分(約 1500 坪)。

原始佛法三摩地學會(Theravāda Samadhi Education Association)

11271 台北市石牌路一段 39 巷 80 弄 15 號 1 樓
Tel：(886)(2) 2822-6388；Fax：2820-2173

21

E-mail：samadhi.buddha@msa.hinet.net

網站：<http://www.samadhi-buddha.org/>

創立於 1996 年，指導老師為斯里蘭卡籍強帝瑪法師 (Ven. Chandima, 1957 年生)，13 歲出家。會說流利的國語，通英語、巴利文、梵文、印度文、斯里蘭卡文(1982-84 年就讀 Buddhasravaka-Dharmapithaya 大學時，這五門語言都要讀三年)，1985 年就讀 Peradeniya 大學，1986 年獲得邏輯學碩士學位，1989 年來台。弘法活動在佛陀教育基金會、原始佛法三摩地學會。並於每個月農曆 15 日在該中心舉辦皈依及八關齋戒。強帝瑪法師在 1993 年於斯里蘭卡靠近 Colombo 有辦孤兒院(Dharma Chakra Children's Foundation)、幼稚園。

妙空寺/華泰佛法中心(Wat Pha Samakedham)

11666 台灣・台北市文山區老泉街 45 巷 4 號
Tel：(886)(2) 2939-4412，0920-485002 妙空寺
Tel：(886)(2) 2234-4100 華泰佛法中心
妙空寺由巖定法師負責。華泰佛法中心有幾位泰僧，泰國 Santi Asoke(善地阿索)有靜相比丘住寺。

惠光寺

22341 台灣・台北縣石碇鄉新興村深坑 32 號
Tel：(886)(2) 2663-1478；護法：2663-2835 張居士
住持果堂法師為北傳系統，常做經懺。住有泰國法師。辦短期出家、禪修。

緬華佛教精舍

23560 台灣・台北縣中和市中興路 109 號 5 樓
Tel：(886)(2) 2247-3442

22

住持李文德法師(Ashin Agga Wemdhā, 1953 年生)，印度籍緬裔，1989 年來台，熟悉莫哥西亞多(Mogok Sayādaw)禪法。

中緬南傳佛教學會(Oversea Chinese Theravāda Buddhist Temple)

23570 台灣・台北縣中和市忠孝街 122-1 號 5 樓
Tel：(886)(2) 2940-2646
搭公車 242 號、249 號，至「幸福市場」站下車。住持 U Nanda Siri(緬籍)及 U Nanda Vamsa(緬籍)。有說法、討論。信徒以緬甸人為主。

法竟淨苑

23641 台北縣土城市延吉街 137 巷 2 弄 14 號 4F
Tel：02-22647541，02-22617176
Email：dhamma.buddha@msa.hinet.net
網站：<http://ceti36dh5.myweb.hinet.net/>
住持：覺惠法師，出版「法竟會刊」。

大雄淨舍

24255 台灣・台北縣新莊市中正路 614 巷 8 弄 2 號五樓
信箱：242 台北縣新莊市郵政 380 號信箱
電話：(886)(2) 2903-8089，2901-6830，傳真：2903-8089
網站：<http://www.2848.idv.tw/>
E-mail：ahoo_sun@mail2000.com.tw
北傳比丘海印法師講有開《雜阿含經》課程。

明和講堂

25162 台北縣淡水鎮自強路 90 號 12 樓

23

電話：(886)(2) 8809-1265；傳真：8809-1252

由卓榮德居士主講阿含經。有出版《遠離煩惱得自在》、《遠離離垢法眼淨》、《守護六根如來禪》等及錄音帶。

台灣佛法中心

32745 台灣・桃園縣新屋鄉後莊村 5 鄰後莊 46 之 10 號
Tel：03-476-6449；0933-722492
Fax：03-476-0397
y3875233@so-net.net.tw
還有泰國比丘停留在中壢市 Phra Sinsak Thitasangvaro
09-17443344 phrasomsak2514@yahoo.com
住持泰國籍猜育比丘，1983 年在清邁成立「佛法中心」(053-414245)，1986 年成立「佛陀園地」教養失怙兒童。1992 年來台行腳托鉢。辦活動有行腳、托鉢、出家受戒、兒童夏令營。

內觀教育禪林

33559 台灣・桃園縣大溪鎮頭寮福安里 10 鄰 12 之 3 號
Tel：(886)(3) 388-2428；0918-717-928
<http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/insight.html>
GPS 定位：北緯 24° 50' 11" 東經 121° 16' 24"
禪林是一片松樹林，臨近湖泊，景觀良好，約六分地，建築簡單。前往者，由大溪鎮往土寮(蔣經國謁陵所在)，再往竹篙厝。禪林由林崇安教授(已退休)私人購買。林教授 1976 年開始學藏傳佛教，1995 年開始參加葛印卡十日禪(請參考「法光雜誌」第 135 期，2000.12「訪林崇安教授談學佛歷程」)。目前專心修學原始佛教及隆波田的動中禪。有時辦禪修活動。

24

新竹 共修會

300 台灣・新竹市民族路 155 巷 12 號

Tel: (886)(3) 532-4009 陳炳坤; 532-9486, 532-9486 白芳英
指導老師陳炳坤 1954 年生, 1990 年接觸新雨社而轉向原始佛教。

中華民國正念動中禪學會(Mahasati Meditation Association)

40653 台灣・台中市北屯區太原路三段 154 號四樓

電話: 0910-765496; 傳真: 04-22310628

網站: <http://www.mahasati.org.tw/soops/index.php>

E-mail: maha.sati@msa.hinet.net

正念動中禪築基於「身念處」的架構, 其禪修的特點是禪坐時持續不斷地以雙手比劃一套「手部動作」, 並正念於此套動作上, 藉於鍛鍊發展持續不斷的正念。累了時, 就行禪。行禪累了時, 就坐下來, 比劃手部動作。一直持續不斷地的正念覺知手與腳的動作, 清晨一早就開始禪修直到晚上入睡的時候, 不斷的正念覺知動作, 因此, 才稱為「正念動中禪」。隆波通在台灣弘揚「正念動中禪」已將近十年。「動中禪」出版書籍:《自覺手冊》(內觀教育基金會)、「To One That Feels」(W.A.V.E.)。

海星山禪修籌備中心

40759 台灣・台中市大進街 702 之 4 號

電話: (886)(4) 2322-3627 郭淑燕

住持泰國籍星光比丘(1960 年生), 活動: 國內外長、短期禪修。

25

財團法人 臺灣內觀禪修基金會

42642 台灣・台中縣新社鄉大南村中和街二段 280 巷 35 號
(通訊郵件可寄: 426 台灣・台中縣新社郵政信箱 21 號)

Tel: (886)(4) 2581-4265; Fax: 2581-1503

<http://www.udaya.dhamma.org/>

E-mail: dhammodaya@gmail.com

《內觀雜誌》1995.10 創刊。Fax: (886)(3) 425-8073

《內觀通訊》1997.1 發行, 每年發行四期。

此中心指導老師葛印卡老師(S.N.Goenka), 總部設在印度・孟買附近的伊加埔里; 經常性的活動是舉辦十日禪。內觀十日課程歡迎任何人報名, 但是如果參加長課程, 則必須認同並專修此方法, 且每天早晚練習兩年以上。

皓月精舍

604 台灣・嘉義縣竹崎鄉灣橋 1 鄰坑子內 9 號

Tel: (886)(5) 279-1775; Fax: 279-1400

E-mail: r1206019@ms54.hinet.net

指導老師: 如智法師、如範法師, 畢業於圓光佛學院, 修習禪法依照《清淨道論》。

法雨道場(原:嘉義新雨道場)

60652 台灣・嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50 之 6 號

Dhammavassārāma, No. 50 - 6, You-Tze-Zhai, Tong-Ren Village,

26

Chong-Pu, Chiayi, 60652, Taiwan

Tel: (886)(5) 253-0029; Fax: 203-0813

E-mail: dhamma.rain@msa.hinet.net

網址: <http://www.dhammarain.org.tw/>

or <http://dhammarain.online-dhamma.net/>

GPS 定位: 北緯 23° 24' 15" 東經 120° 29' 43"

1994 年 1 月成立「嘉義新雨道場」, 2 月發行「嘉義新雨雜誌」(至 2002.10 已發行至 39 期)。2002 年 6 月遷移, 並更名為「法雨道場」, 占地七分的林園。此道場明法法師(Bhikkhu Metta), 1952 年生, 1973 年學法, 並接觸到原始佛教。曾在北傳佛教出家六年(1975-1981)。1987 年參與成立美國「新雨佛學社」, 推動原始佛教, 對外發行《新雨月刊》(1987~1994 年共發行至 72 期), 1988 年回台, 成立台北「新雨佛教文化中心」, 1997 年在泰國再度出家。此道場以呼吸法當做禪觀的要領, 日常生活的互動(法的分享與回饋)、生活、作務, 也佔重要的份量。此道場秉持深度的思惟、實踐、反省法義, 並譯介南傳佛教書籍, 作為修學參考。辦讀書會、禪修。

白雲寺

606 台灣・嘉義縣中埔鄉頂埔村橫坑 1 號

Tel: (886)(5) 253-1245

此寺於 1957 年村內士紳開始集資興建。1980 年起, 由法界法師(今隱居於台南縣)帶領雨安居的原始佛教課程。每個月第二個禮拜日上午十點, 由宗恆法師講《中阿含經》。法師 1989 年就讀於台北・妙林巴利佛教研究所, 1991 年於斯里蘭卡深造, 1994~1998 年留學美國西雅圖華盛頓大學專攻印度語言、

27

梵文、巴利文。作品有:《佛陀的教法・中阿含經》(2002)。

法藏講堂/原始佛教學院(Original Dhamma Institute)

711 台灣・台南縣歸仁鄉民權八街 85 巷 1 號

Tel: (886)(6) 230-1406 / Tel: (886)(5) 259-3558

E-mail: a0160000@ms59.hinet.net

法藏講堂住持: 慶定法師 1950 年生, 14 歲在國內傳統佛教出家學法, 十多年前認同四念處是可見、可知實際的佛法後, 開始推動原始佛法, 法師現任「原始佛教學院」院長, 居嘉義・番路鄉清修。學院另有護法法師(2005 年回尼泊爾)、觀淨法師(Bhikkhu Sopāka, 俗名: 陳水淵, 1964 年生, 1997 年 7 月受比丘戒, 博士論文是《南傳上座部攝阿毘達摩義論的哲學思想研究》)任教職。法藏講堂倡印流通近代學者原始佛教的著作。原始佛教學院採取沿街托鉢, 不受金錢供養。出版《吉祥法音》2001 年創刊, 不定期刊物。

慈蓮寺

71357 台灣・台南縣左鎮鄉岡林村 10 號

Tel: (886)(6) 573-0047, 573-0105; Fax: 573-0184

網址: <http://www.tzulien.org.tw>

E-mail: tzulien@mail.tzulien.org.tw

此寺由大願法師創建。教理依阿含, 實修以四念住。道場環境幽靜, 佔地六甲。長期禪修活動、電視弘法。出版書籍、會訊。板橋精舍: 台北縣板橋市田單街 49 巷 1 弄 17 號

Tel: (886)(2) 2251-9596

高雄 共修會

Tel: 0932-724141 朱淑娥小姐(連絡人)

28

台灣原始佛教中心

80293 台灣・高雄市苓雅區憲政路 112 號之 3

Tel : (886)(7) 222-9720 ; Fax : 222-9765 ; 0912-876950

創立於 1995 年 3 月。創立人阿難陀法師 (Bhante Pannila Ananda, 斯里蘭卡籍)。阿難陀法師在斯里蘭卡的寺院：

Rāja Mahā Vihāraya, Attanagalla, Urapola (W.P.), Sri Lanka

Tel : (94) (33)80233

揭諦精舍

80265 台灣・高雄市苓雅區英明路 260 巷 41 號 3 樓之 2

(近 三多二路・凱旋路口)

Tel : (886)(7) 725-1775

駐精舍法師：U Bodhi(1951 年生)，印度籍，印度東部阿拉干人。通緬甸語、國語。

正覺學會

81278 台灣・高雄市小港區高坪 27 街 502 巷 50 號

Tel : (886)(7) 891-2181 ; 802-1340 吳靜芬

住持本修法師(U Māmaka)，教止觀禪法。辦一日禪、十日禪。出版書籍。

甘露精舍

956 台灣・台東縣關山鎮永盛路 3 之 3 號

Tel : (886)(89) 931-618 (早上)

創立人：宏真比丘尼(1952 年生)。目前以自修為主，有時托鉢。

馬錫山禪修中心 / 靈佑寺

97657 台灣・花蓮縣光復鄉大華街 109 巷 12 號

29

Tel : (886)(38) 701-367; 703-306

E-mail : pm1712@ms22.hinet.net

創立人悟達比丘 1940 年生，1981 年出家，1988 年接任靈佑寺，約在那時接觸原始佛教，近年來則積極學習與推動。曾參加葛印卡的十日禪。1996 年曾到緬甸馬哈希禪修中心實修十個月。經常舉辦禪修活動。此中心以弘揚佛陀根本教法「四聖諦」為主。會昌比丘，2006 年接任靈佑寺。弘揚南傳佛教。

【 講授原始佛法的道場 】

大佛寺

231 台灣・台北縣新店市碧潭路 33 號 (經過碧潭吊橋)

電話：(886)(2) 2911-1695，2211-0888

《雜阿含經論會編》講解 / 陳重文居士 / 每拜五 19:00-21:00

231 台灣・台北縣新店市新店街 66 號

《雜阿含經論會編》講解 / 陳重文居士 / 每拜五 14:30-16:30

高雄正信佛青會

802 台灣・高雄市中正二路 58 號九樓

電話：(886)(7)224-7705

有開阿含經課程。

【 網站 】

「府城佛教網」網站：

<http://myweb.ncku.edu.tw/~lsn46>

30

(or <http://nanda.online-dhamma.net/dhamma.htm>)

站長：劉居士。E-mail : lsn46@mail.ncku.edu.tw/

財團法人佛陀教育基金會，出版品部份：

<http://www.budaedu.org/publish/>

「台灣原始佛教協會」網址：

<http://www.oba.org.tw/>

「迎福村」網址：

<http://www.infs.tw/>

台灣佛教網路論壇 ---> 【阿含討論區】

<http://tw-buddha.com/forum2/index.php?showforum=66>

護法法師網站：

<http://myweb.ncku.edu.tw/~lausinan/Dharmagupta/master.htm>

馬哈希念處內觀聯盟(Mahasi Satipatthana Vipassana Group, MSVG)

http://hk.groups.yahoo.com/group/Mahasi_Satipatthana_Vipassana/

法竟會刊網站：

<http://ceti36dh5.myweb.hinet.net/>

[回首頁](#)

31



[回首頁](#)



32

前言

緬甸(Myanmar)位於亞洲的東南方，海岸線部份濱臨安達曼海(Andaman Sea)，和孟加拉灣(Bay of Bengal)，國土東北接中國西康、雲南，西鄰印度、孟加拉，東毗泰國、寮國；緬甸巴利語 Maramma(音譯：摩羅摩)，係轉訛自梵語 Brahma(意譯梵摩、梵天)，「緬甸」音近 Maramma-desa(梵天之國土)。緬甸為中南半島最大的國家，它是一個佛教國家，人民生活與佛教的關係極為密切，甚至有一普遍的說法：「要做緬甸人，就要做佛教徒。」全國各地都有佛塔和僧院，優雅尖錐狀的白色佛塔，構成緬甸風景的基本部分，緬甸因此常被稱作「佛塔之國」。緬甸的佛教對保存和發揚長老說佛教有極大的貢獻。緬甸面積 678,500 平方公里(台灣的 18.8 倍)。熱帶型的氣候，從五月底到十月初，約有五個月為雨季，經常連綿下雨，比較潮濕，但是天氣不熱，適合禪修。雨季過後就很少再下雨。十一月中到二月初為小冬天，在一月最冷也才 15 度左右，適合禪修。三月到五月中比較乾燥和熱，最高溫約四十四度。時差比臺灣慢 1.5 小時。人口 48,081,302 人 (1999.7.估計)。平均壽命 54.74 歲。佛教 89%、基督教 4%、回教 4%、其他 3%。語言：緬語 (Burmese)。民族：緬甸人 68.9%、Shan(撣夷人)8.4%、Karen(克倫人)6.2%等少數民族，在上緬甸 Mandalay 有很多華人，多數由雲南來的移民。1992 年，華人總數已超過 70 萬，以廣東、福建兩省籍最多，其次為雲南省籍。政治體制：社會主義共和體。緬甸首都在仰光，但 2005 年遷都仰光以北 600 公里的彬馬那(Pyinmana)地區。

根據考證，緬甸的伊洛瓦底江(Irrawaddy River)中游地區在 5000 年前已有人類居住，但由於緬甸歷史在十一世紀以前

的事蹟多缺乏文史佐證。緬甸最早人居者為撣族(Talaing)，次為緬族(Burman)、撣夷族(Shan)等。緬甸人於 849 年在北部建立蒲甘城(Pagan)，這是緬甸第一個王朝蒲甘王朝(Pagan Dynasty)的開始，與此同時的孟族占領南部伊洛瓦底江三角洲建立勃固城(Pegu)，此國信史始於十一世紀，其前多係傳聞。據錫蘭島史載，西元前三世紀，印度阿育王曾遣須那(Sona)及鬱多羅(Uttara)至金地國(Suvaṇṇa-bhūmi)傳教，或謂金地國即今下緬甸打端(Thaṭon)一帶。古代上緬甸為北印度文化系統，下緬甸文化則係自南印度文化。緬甸宗教先傳入印度婆羅門教，稍後長老說佛教由孟加拉、奧立沙(Orissa)等地傳入，西元十世紀以後，大乘佛教及密教逐漸傳入。在十一世紀以前，緬甸有一種大乘阿利僧派(Ari)存在，此派僧眾著藍色法服，蓄髮，生活放蕩，調造惡儀僅念誦救護咒，即可不受因果報應。在阿奴律陀王(Anuruddha)之前，為蒲甘一帶教派中勢力最盛者，蒲甘王朝(1044~1287)興起後，緬甸阿利僧派及早期佛教各派先後衰亡。1044 年，阿奴律陀王統一全國，建都蒲甘，以後綿衍 220 年。1057 年，征服打端，請入比丘、三藏聖典、佛舍利等，又由高僧 Arhan 領導改革僧團。錫蘭國王毘舍耶婆訶一世(Vijayabāhu I)曾遣使至緬甸，請賜三藏、派僧團。十二世紀時，僧團分為錫蘭宗派(Sihala-saṅgha)與原有的緬甸宗派(Maramma-saṅgha)。1287 年為中國元世祖忽必烈滅亡蒲甘王朝，十年後政權轉移撣族手中，此後緬甸不再出現一統王國，直至十六世紀中葉。其間二百餘年，北方阿瓦王朝(Ava)及南方庇古王朝(Pegu)，均重視並發揚佛教，名義明燈(Abhidhānappadīpikā)、聲韻精義(Saddasāratthajālīnī)、迦旃延文法註等多為此時期作品。東固王朝(Toungoo, 1531~1752)時，編成達摩他橋(Dhammathakya)、拘僧殊(Kosaungchok)

兩部律典，及摩尼珠論、法王七事論、阿毘達磨頌、律莊嚴疏、譽增論，營造摩訶摩尼佛塔(Mahāmuni)、耶舍摩尼須羅佛塔(Yasamanisula)、加多奇佛塔(Ngatakyi)。高僧則有毘陀羅毘那婆斯(Badaravanavasi)、雅利安楞伽羅(Ariyāṅkāra)、最勝法(Aggadhammāṅkāra)、智願(Nāṇavara)等。十八世紀，佛教發生著衣論爭，形成對立之偏袒派(Ekaṁsika)與通肩派(Pārupana 覆蓋雙肩)，百年後始由主張通肩派獲勝。1886 年，緬甸淪為英國殖民地，佛教傳統受到破壞，至 1947 年宣告獨立，佛教又恢復了重要的地位。

現今緬甸僧團，主要分九派，哆達磨派(Thudhamma)、瑞景派(Shwegyin)、達婆羅派(Dvāra)、藝敦派、韋努派、木各具派等。哆達磨派是最大的派別，約占全國比丘人數的 85%，戒律較寬。瑞景派由瑞景法師於 19 世紀創立，戒律、組織較嚴格。達婆羅派由奧波法師 1855 年創立。三派對三藏聖典同樣遵奉，唯戒律上、生活儀節略有差別。佛教各國中，以緬甸之測試制度最嚴，通過律藏試者稱持律者(Vinayadhara)，三藏全部通過者稱「三藏憶持者」(Tipitākadhara)，係最高榮譽。Sayādaw U Vicittasārābhivamsa (Mingun Sayādaw (1911~1993) 於 1953 年通過背誦巴利三藏考試，為近代第一個三藏憶持者。到 1984 年止，有五人通過考試，最年輕的是當年只 27 歲的 Ashin Sumaṅgalālingaya。

緬甸的佛教禪修的氣氛可能較其他長老說佛教國家濃厚。緬甸人更關心他們的宗教，並願意花更多的時間在寺廟裡禪修，以淨化心靈，但是長年累月的禪修，也僅是少數的行者，其餘的佛教徒致力於儀式、學術研究和社會服務。緬甸超過一萬座寺廟當中，約有一千間禪修道場。參觀佛塔或寺廟，必須赤腳才能進去，所以穿拖鞋比較方便。

緬甸位於熱帶地區，季節分三季，10 月中旬至 2 月中旬是涼季，諸多觀光旅客或行者皆喜歡此季進入，2 月中旬至 5 月中旬是夏季，酷熱難耐，有些人即往北部上緬甸避暑，5 月中旬至 10 月中旬是雨季，7-10 月是出家僧眾雨季安居，精進辦道，也有很多老行者會放下世務雜事，進入道場和出家僧眾共修。

若想到緬甸長期修行，應事先向欲前往進修的道場申請 sponsorship(贊助保證書)，會給十個星期簽證，否則以觀光簽證 28 天內必須離境。觀光簽證者入境時須在機場換 300 美元的 FEC(外匯券)，外匯券等同美元使用，若離境前未用完，可換回美元。長期禪修行者，在入境後一、二週左右即要申請禪修簽證(Meditation Visa)，兩寸照片約十張，三個月至一年，三個月費用 36 美元加 9 美元 FRC(外國人居留證)，一年費用 90 美元加 9 美元 FRC，請人代辦小費 6~10 美元。若還要來去緬甸的話，出入境時的文件及收據要保留。若有事外出或想換道場，皆要先向禪師報告，切莫任意行動。離境緬甸之前應辦好"Departure Form"(離境證)，122, Pansodan Street, Kyauktada Township, Yangon。機場稅 10 美元。目前台灣直飛仰光的班機，機票價格約一萬五千元，與團體票價差約 3,500 元左右。2003 年黑市 1 美元約 1000 緬幣(kyat)，唯緬甸為軍政府主政，當局禁止私兌貨幣。

目前華信航空(中華航空的子公司)，(886)(2)2717-1188，仰光電話：(95)(1)240-399，253-256，245-484，網站：<http://www.mandarin-airlines.com/>，每週有四班直飛仰光，來回機票費約 15,000 元，旅行社代辦簽證費約 1,200~1,500 元。緬甸國內班機請查：<http://myanmars.net/> 的 Airlines：Air Mandalay、MAI-Airline.com、Yangon Airways



37

仰光 及其鄰近地區

Buddha Sasana Nuggaha Organization (佛法弘揚協會)

Mahāsi Meditation Centre (馬哈希禪修中心)

16 Thathana Yeiktha Road, Yangon 11201, Myanmar

Tel : (95)(1) 550-392, 552-501, 551-472, 541-971

Fax : 289-960, 289-961

網址 : http://www.buddhanet.net/m_centre.htm

位於仰光市內，離仰光機場約二十分鐘車程。此中心成立於 1947 年，新獨立的政府，禮請馬哈希西亞多(Mahāsi Sayādaw 1904~1982)駐錫，指導內觀禪修法，直到他於 1982 年圓寂。目前住持 Sayādaw U Jatila(戒諦臘西亞多 1935 年生，曾被邀請來台指導禪修)。馬哈希西亞多的禪法曾受批評，他的一位弟子，即曾以緬文出版一本《大寶石》(Mahāggharatana)，回應那些批評。

馬哈希西亞多採用觀照腹部上下的理由是：

- 一、容易觀照、下手。
- 二、容易辨識及容易獲得專注。
- 三、觀照腹部上下即是觀照身念處的風大，可直接觀察法的本質。
- 四、行者統一採用相同的方法。

對那些觀照力弱的行者授予觀腹部上下當做禪修對象，對觀照力已強化的行者，則開始觀六根對境界的明白生滅。觀腹部上下並非強制性的，對已習慣用安那般那(觀呼吸)的行者，可被允許觀照呼吸的進出。整日密集坐禪、行禪交互進行。坐禪時，一般都由觀察腹部上、下、起、伏下手，行禪觀腳步「提、

38

進、放」，從最簡單、最基本的動作，觀照到身心生滅的真相。中心內無早晚課誦、佛事經懺、灑聖水加持等，四眾弟子皆依四念處自我觀照和遵循禪師指導，生活作息井然有序。每天持續十六小時的靜坐和經行交替練習，即使從未修學過的在家人，也可迅速開發定力和正念。馬哈希一開始就以嚴格的內觀練習做為開發正念的手段，沒有以別的特定所緣對象做為開發定力的前方便。一起步即對剎那變化的身心現象覺照觀察，對每一生起身心無我的現象命名稱念。這種命名稱念的技巧，也有助於把思想活動的內容導向做為觀察目標，它幫助行者跳離對各種體驗內容認同或介入。命名稱念只是為了能更清楚觀察的輔助。有 95% 的努力用在直接體驗所緣目標，僅 5% 的心力對這個目標命名稱念。

在練習過程中，若有什麼樣的期待是很危險的，你只須對每一刻真正體驗到的情況，培養愈來愈清晰和深刻的覺察力。這時修行會加深，內觀和智慧也會自然且深度地開發出來。在這套修法裡，重點不在被觀察的目標，而在於培養清晰、無執著的覺照力，以透視它的實相。中心內平常有幾百人修禪，對外開放時間為早上 8 點至下午 4 點。行者須付費。通英語。馬哈希西亞多的作品很多，中心有不少英譯作品出售。可下載部分作品：<http://www.mahasi.org.mm/discourses.html>

<http://web.ukonline.co.uk/buddhism/mahasi.htm#publications>

馬哈希西亞多傳記<http://www.edhamma.com/sayadaws/mahasi.htm>

中譯作品不多，《內觀基礎》(The Fundamental of Vipassana Meditation)由「新雨編譯群」編譯，方廣文化事業有限公司出版。異譯本《實用內觀練習》由「內觀教育基金會」出版。

39

Paṇḍitārāma Sāsana Yeiktha (班迪達禪修中心)

(Shwe Taung Gon Sāsana Yeiktha)

80-A Thanlwin Road, Bahan Township,

Yangon 11201, Myanmar

Tel : (95)(1) 531-448, 537-171 ; Fax : 527-171

網址：

Panditārāma meditation Centre: <http://www.panditarama.org/>

PANDITARAMA: <http://web.ukonline.co.uk/buddhism/pandita.htm>

E-mail: panditarama@mptmail.net.mm

位於仰光市內，距仰光機場約 20 分鐘路程，其規模面積較小，靜修氣氛較為嚴肅、緊密。住持是 Sayādaw U Paṇḍita (班迪達西亞多 1921 年生)，曾跟隨馬哈希西亞多修習經教和實修內觀禪，他是馬哈希西亞多最資深的弟子之一。約 1990 年成立班迪達禪修中心。在此中心內亦有數十位外籍男女人士，在此出家長住靜修。班迪達西亞多的教法嚴格、直接，教禪方面，更可明瞭西亞多的善巧和洞察力。離此道場約 60 公里，另開闢約 80 英畝的森林道場 (Paṇḍitārāma Hse Main Gon, Kyaut Tan, Bago)，有心前往修學人士，要先在此中心打好禪修基礎，方可前往靜修。

Saddhammarāsi Meditation Centre (喀達摩倫低禪修中心)

7 Zeyar Khemar Street, Mayangon Township,

Yangon 11061, Myanmar

Tel : (95)(1) 661-597

位於仰光機場約 15 分鐘車程，是一處安靜、清爽的道場，住持 Kundalabhivamsa Sayādaw (昆達拉西亞多)是聞名的大禪師，曾跟隨馬哈希法師修習內觀禪，現為仰光的馬哈希禪修中

40

心的首席顧問。西亞多為人極為謙和柔順、謹慎、慈悲。在此道場特別感受洋溢安詳、輕鬆、恬靜與慈愛的氣息。近年來亦有各國人士來此修學或出家長期靜修。英語可通。作品：

<http://www.edhamma.com/sayadaws/sadhammaramsi.htm>

Chanmyay Sasana Yeiktha (恰密禪修中心)

55-A Kaba Aye Pagoda Road,
Yangon 11601, Myanmar
Tel : (95)(1) 661-479 ; Fax : 667-050

網址 : <http://www.chanmyay.net/>

E-mail : chanmyay@mptmail.net.mm ; chanmyay@pacific.net.sg
Chanmyay 是「安祥的隱居處」之意。禪修中心 1977 年成立，位於仰光市內，距仰光機場約 15 分鐘路程，住持 Janakābhivamsa Sayādaw (迦那卡西亞多，1928 年生)，1953 年跟隨馬哈希法師習禪。西亞多教學特重行。住、坐、臥生活舉止輕柔緩慢。他建議行者每日 5~6 小時行禪，5~6 小時坐禪，他警示一天五分鐘的談話可能破壞一天的專注。西亞多能講流利的英語。在離仰光市約 50 分鐘車程的莫比(Hmawbi)，另有人供養十多英畝的森林道場(1995.4.成立)，可直接前往靜修。西亞多通英語，馬來西亞籍 Ashin Nyanransi (智光比丘，1995 年受比丘戒)可幫忙翻譯。森林道場地址：Chammyay Yeiktha, 24 Pyay Road, Shan Su Village, Hmawbhi, Tel : (95)(1)620-321。西亞多曾應邀到台灣舉辦禪修，有作品十多種，《智慧禪》(正理依譯，台南慈蓮寺出版)、《禪修開示錄》(2003 年由清淨菩薩學處，02-2690-9826)。

Vipassana Meditation Course: A Series of Eight Talks :

http://www.buddhistinformation.com/vipassana_meditation_course.htm

41

Mogok Meditation Centre (莫哥禪修中心)

82 Natmuk Road, Bahan Township, Yangon, Myanmar
Tel : (95)(1) 550-184

距仰光國際機場約 30 分鐘路程，此道場是莫哥禪修中心總部，在緬甸有二百多座分院。導師是 Mogok Sayādaw (莫哥西亞多 1899-1962)，他是本世紀初 Ledi Sayādaw (雷迪西亞多 1846-1923)的追隨者。莫哥西亞多曾在緬甸教授三十多年佛經及阿毘達摩，後來到 Mingun(明貢)接受毘婆舍那訓練，之後就開始教導內觀禪修。莫哥西亞多強調要對法有所認識才可進入內觀。需正確的瞭解四大元素、五蘊、六根、緣起法等。莫哥西亞多將心法，從 89 種簡化成 13 種，以便利把握，即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、貪識、瞋識、癡識、非貪識、非瞋識、心識、入息識、出息識。實修時先以觀出入息下手，專注呼吸使心集中，20~50 分鐘，再觀察感受或心念。感受的觀察是如實知苦、樂、不苦不樂受在六根對六境時輪番生起與消滅，並可認知任何兩個連續剎那的感受都不同，而體證無常、無我。心念的觀察是隨著深入禪觀，所有知覺都變成只是五蘊的生滅，藉著透過五蘊生滅觀，來止息我見及一再輪迴的因。西亞多對緣起法也相當重視，西亞多的緣起圖示是此中心的明顯標誌。莫哥西亞多的中譯作品請看「新雨」編譯的《當代南傳佛教大師》第十二章〈觀心與觀受〉。

莫哥西亞多傳記：<http://www.edhamma.com/sayadaws/mogok.htm>

Mogok Sayadaw's Way To The Vipassana Practice :

http://www.buddhistinformation.com/mogok_sayadaws_way_to_the_vipassana_practice.htm

42

Sunlun Meditation Centre (孫倫禪修中心)

16/2 Block Thingun Kyun Yatana Road, South Okkalapa,
Yangon, Myanmar Tel : (95)(1) 660-860, 565-623

網址：<http://www.sunlun.com/>

位於仰光市南歐卡拉帕區很幽靜的孫倫禪修中心是總部，禪師是 Sayādaw Sun Lun Vinaya(會英語)及 U Vara。目前在緬甸有一百座以上的禪修中心。此道場導師是孫倫西亞多(Sunlun Sayādaw 1878-1952)，據說他 1920 年就證得阿羅漢果。他自創一種強烈呼吸法有效地驅除雜念與昏沈。他的禪法簡單、有效，獲得認同與學習。每天清早三點鐘就開始靜坐，他們最初約花 45 分鐘用很密集地集中精神去作強、猛、快的呼吸，然後轉到身體感受的觀察，每次禪坐一個半小時以上。每天有五至七次靜坐時段。坐時若感覺痛、癢，甚至抽筋也保持身姿不動搖，特別是通過苦的歷練，而快速獲得法的真相。他們認為他們的修法最清楚、最簡單、最直接，而認為自然禪修法太慢太不直接，也不認同利用觀念去引導集中心念。孫倫的禪法簡單，貴在實踐，很少有理論說明。孫倫西亞多的禪法，請參考「新雨」編譯《當代南傳佛教大師》第六章。《行者與內觀》由「內觀教育基金會」出版。

Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya (雪烏明禪修中心)

Aung Myay Tharyar Street, Kontala Paung Village,
Mingaladon Township, Yangon, Myanmar
Tel : (95)(1) 638170

E-mail : headway@mpt.mail.net.mm

E-mail : shweoomindsk@myanmar.com.mm

<http://www.edhamma.com/sayadaws/shweoomin.htm>

43

<http://www.dhammadownload.com/ShweOoMinSayaDaw.htm>

距仰光國際機場約 40 分鐘路程，禪法：四念住，注重心的觀照。禪師：U Tejanīya，華裔，小參時用英語。大禪師 Sayādaw Shwe Oo Min 2002 年往生。平時約有 30 位外籍比丘在此禪修，有英語、韓語、越語翻譯，華語有時有翻譯。注重心法的觀照，容易得到心的平靜、安詳。可提供素食。

International Meditation Centre (國際禪修中心)

31-A, Inyamyang Road,
Bahan Township, Yangon, Myanmar
Tel : (95)(1) 531-549

<http://www.ubakhin.com/>

此中心由 U Ba Khin (烏巴慶 1899-1971)於 1952 年成立，烏巴慶每個月第二個拜五起有十天的密集禪修。一般學員沒長期住在中心。目前世界有十二個國家有烏巴慶的禪修中心，即澳洲、英國、美國、加拿大、德國、日本、荷蘭、新加坡、瑞士、比利時、丹麥、義大利。本禪修中心導師烏巴慶曾是緬甸重要的政府官員，受到 U Thet (烏帖 1873~1945)的啟蒙而學法。U Thet 曾在 Ledi Sayādaw 座下修學七年精熟多種專注，並發明一種有效的技巧來洞察色法和心法的內觀。此中心的禪法，先以呼吸專注練習後，再將注意力移到身體上，觀察肉體感受，培養對活躍中的無常的覺知，對無常的覺知將產生「涅槃元素」(烏巴慶用語)，它將消除自身內在的雜念和毒素，在淨化過程，行者將體驗涅槃寧靜。烏巴慶的教法，請參考「新雨」編譯《當代南傳佛教大師》第十三章。英文作品：

<http://www.webcom.com/~imcuk/PUBLIC.html>

44

Dhamma Joti (內觀禪修中心)

Nga Htat Gyi Pagoda Road, Bahan Township,
Yangon, Myanmar

Tel : (95)(1) 524-983, 549-290, 543-231 ; Fax : 248-174~5

<http://www.dhamma.org/en/schedules/schjoti.shtml>

<http://www.joti.dhamma.org/>

E-mail : BANDOOLA@mptmail.net.mm

E-mail : bandoolamyanmar@mpt400.stems.com

本禪修中心 1993 年成立，佔地 20 英畝。中心其中三分之一的土地由一池塘環繞。禪堂可供 170 人共修。在緬甸另有四處道場。此道場導師是葛印卡(S. N. Goenka, 1924 年生)，他 1955 年向烏巴慶學習內觀十日禪，了悟自己的法與道，之後有 14 年繼續親近烏巴慶，早晚靜坐、週末就到國際禪修中心，每年至少十天以上的密集禪修。1969 年開始至印度傳法，並得到成功的回應。1976 年在印度孟買附近的伊加埔里(Igatpuri, Maharashtra)設立總部，全世界每年均有 5 萬人參加內觀課程，有 4 百位以上助教。內觀十日禪，早上四點起床，晚上十點休息，每天有八次內觀活動，至少一小時播放葛印卡的錄音帶演講。前三天半純粹觀呼吸，以清除散亂的思緒，再來三天半，從頭到腳，從前至後的身體做小塊小塊地觀照掃描，最後三天做從前至後，從後至前，從頭至腳，及從脊椎節節穿透觀照，並修習慈心觀。葛印卡老師的教法跟烏巴慶的教法並不完全一致。台灣的行者可參加在台灣舉辦的內觀十日禪。台灣內觀中心電話：(886)(4)2581-4265,傳真：(886)(4)2581-1503

<http://www.udaya.dhamma.org/>

E-mail : dhammodaya@gmail.com

45

Pha-Auk Meditation Centre (Than Lyin Branch)

Thee La Wah Road, Phayagone Than Lyin

(Syriam), Myanmar

Tel : (95)(56) 21927 辦公室；(95)(56) 21830 宿舍

[帕奧禪林](#)仰光分院，1998 年成立。

Mohnyin Monastery (莫因寺)

185 Dhammazed Road, Bahan Township,

Yangon, Myanmar

莫因西亞多(Mohnyin Sayādaw 1872-1964)強調行者應在實修前應先熟悉阿毘達磨的基本觀念，以精確清楚的方式直接觀察所有現象。現實世界看似實在而連續，但藉著對肉體與心念的構成元素的分析檢證，發現其無常、不可樂、無實在性，而發展出真正的內觀知識。莫因寺的現任住持為 Obhasa Sayādaw，住眾兩百多位。莫因西亞多的禪法，請參考「新雨」編譯《當代南傳佛教大師》第十一章。

Nyaung Kan Sarpay

6 Insein Road, Gyogone, Yangon, Myanmar

馬哈希禪法，禪師 Sayādaw U Eindaka。

翻譯(?)：何玉堂小姐(95)(1) 229-086

Sri Lanka Ārāma Temple

Nat Chaung Quarters, Tamwe Township, Yangon, Myanmar

International Theravāda Buddhist University

Dhammapala Hill,Mayangone P.O.Yangon, Myanmar

Tel : (95)(1) 650-702, 665-673, 660-171 ; Fax : 650-700, 665-728

46

網址：<http://www.mahasiusa.org/university.html>

E-mail : buddha.uni@mptmail.net.mm

現任校長：U Sīlananda (馬哈希禪法，三位精神導師之一)

State Prariyatti Sasana (佛教大學)

Kaba-Aye, Yangon, Myanmar

(95)(1) 665-822

以緬語教學，可攻讀學士、碩士。

Mahasantisukha Buddha Sāsana Center

(瑪哈珊帝蘇卡佛學院)

Natchaung, Tamwe, Yangon, Myanmar

Tel : (95)(1) 544-655, 543-786

本學院校長為 Sayādaw U Paññāvarāṇsa (班雅旺沙西亞多)，學院 1999 年底啟用，專門訓練外語弘法僧尼。目前不收外國人。

Khemayama Thilashin Taik

Bahan No.(3) Street, Bahan, Yangon

Tel : (95)(1) 545-154

住持：Daw Thayri。訓練八戒女的學院。

Myan Aung Kyaung Taik

Kun Daw Lane, San Chaung Township, Yangon

Tel : (95)(1) 532-234

住持：Daw Nyar Na Sari。訓練八戒女的學院。

Dagon Myo Oo Kyaung Taik

ward-18, at the corner of Palei Yadana and Palei Kyun streets,

47

Dagon Myothit (south), Yongon, Myanmar

位於住仰光之南，開車約 40 分鐘。龍樹長老 (U Nagavamtha)

出家約 50 年，精通阿毘達磨。其弟卓天龍住仰光：Tel : (95)(1)

222-010

Mahasi Yeitha Kwui

Piyangbi, Pinmana

此道場離仰光約 4~5 小時。住持 Sayādaw U Jatila(戒諦臘西亞

多 1935 年生)，現任馬哈希禪修中心總部住持。

Taw Ya Kyaung

Ya Hai Ku To Village,

Gwa Township, Ya Khine State, Myanmar

護法 1 : 95-43-44388(Daw Ning Si)

護法 2 : 朱健美居士 95-1-650040, 650025, 663-867

bluestar@mptmail.net.mm

1. No. 4, West May Kha No. 3 St., Mayangone Township,

Yangon, Myanmar

該道場在仰光之西，距離約 200 公里，坐車約 10 小時，坐到

Ya Khine 下車，走路約 30 分鐘。可叫三論車。

觀音山 達本禪寺

No. 136, Shwegondine Road, Bahan, Yangon, Myanmar

Tel : (95)(1) 549-608; 700-772

住持：根亮法師 (Shi Geng Liang)。男女眾可掛單。可安排緬語教學，須付費。護法：莊居士 577-522

48

中華寺

No. 69, Old Yedashe Road, Bahan,
Yangon, Myanmar Tel : (95)(1) 548-286
女眾可掛單，住持：宏通法師(1936 年生)

十方極樂寺

Dasadisa Sukhavati Buddhist Association
East of Gaba Aye Pagoda, Yangon, Myanmar
Tel : (95)(1) 660-037
住持：智定法師(尼)。男女眾可掛單。

妙音寺 妙慈尼師 Tel : (95)(1) 524-331

藏經樓 妙智尼師

29 Old Yedashe Road, Bahan, Yangon, Myanmar
Tel : (95)(1) 540-239 (近大金塔東門)

觀音寺 Kuanyin Monastery

No. 58, Arzani Road, Bahan, Yangon, Myanmar
Tel : (95)(1) 247-257
住持：廣慧法師，監寺：演恆法師。(近大金塔)

勃固・觀音寺 Bago Kuanyin Monastery

Bago-Yangon Road, New Town Bago, Myanmar
Tel : (95)(52) 22285
離仰光約 2 小時，到毛淡棉的路邊，男女眾可掛單，住持：宏海法師(比丘)。

仰光地區其他著名道場

1. Aletawya Sanpya Sarthintaik

2. Aungmyayawdi Yeiktha

Alodawpyi Kyaungtaik, Tamway Township

3. Byamanainimitayon Sarthintaik

4. Naga Hlaing Gu Kalaywa Tawya Kyaung, Mayangon

No.(5) Block, Mayangone Township, Yangon, Myanmar.
Sayadaw U Zarkada : Tel : (95)(1) 651-064 ; Academic subject
660-798 ; Pali(Buddhist) subject : 651-127
沙彌學校，有一千多位沙彌，包括各地少數民族。

5. Nimitayon Kyaungtaik

6. Theingi U Kyaung, Chaukhtatgyi Phayagyaik

(有緬甸最大的臥佛，216 呎)

7. Thiri Mingala Mahāsi Yeiktha

No.1 Myawady Mingyi Street, Ward 51, Dagon Myothit (North)

8. Tipitaka Kyaung, Dagon Township

9. Tipitaka Mahā Gandayon Kyaungtaik

Ward-9, Mayangon Township, Yangon
前任住持 Bhaddanta Sumiṅgalalāṅkāra 善吉祥長老，為持三藏法師(Tipitakadhara, 1973 年取得頭銜，時年二十七)(2006 前往生)。緬語教學的佛學院，有四百多位學僧。)

10. Kya Khat Vin

Bago, Myanmar (住持：U Jotipāla)
(緬語教學的佛學院，有一千多位學僧。)

11. Zeyatheikdi Sarthingtaik

12. The Chittagong Buddhist Association

158 Upper Phayre Street, Kandawglay

13. Sein Young Chi Pagoda

86 Shewedagon Pagoda Road, Yangon
前任住持 Sayādaw U Thittila (1896~1997)，曾致力於南印度佛教的復興。

Mawlamyine 毛淡棉

Phā-Auk Tawya Zing Kyan Kyaung (帕奧禪林)

Phā-Auk P.O., Mawlamyine, Mon State, Myanmar
Tel : (95)(57) 22853
仰光連絡人：

1. U Khin Maw & Daw Tin Aye Kyaw (通英語)

Tel : (95)(1) 224-352

2. 朱健美、葉盛富居士(通華語、英語、廣東話)

No.(4), West May Kha no.(3) Street, Mayangone Township,
Yangon, Myanmar.(Infront of Hlaing University (RC-2)Opposite
to Peace Inn & Feel Restaurant)

Tel : (95)(1)650-040, (95)(1) 650-025, 095-099925288

Fax : (95)(1)651-473

E-mail : bluestar@mpt.mail.net.mm

3. U Ba Wan 鄭育源 Tel : (95)(1) 274-424

毛淡棉連絡人：

李華魁(U Daw Win)通華語，略通英語。

Tel : (95)(57)25629 ; 21289

<http://www.paauktawya.org/>

<http://www.paaukforestmonastery.org/>

<http://www.paauk.org/>

paauktawya@baganmail.net.mm

由仰光前往 Mawlamyine(毛淡棉)的帕奧禪修中心，搭乘巴士南下約十小時。Phā-Auk Sayādaw (帕奧西亞多 1933 年生)，西亞多早年出家，精通巴利三藏及諸註釋。西亞多精通英語，教導禪修善巧、耐心、慈悲。西亞多一向不透露自己的禪定、神通、證果。食物為含蔥、蒜，無蛋的素食。供給早、午餐。此道場的比丘不持金銀、不非時食、不抽煙、不吃檳榔等。住在森林中，居高臨下，有山有水，環境甚佳。大禪堂已於 2000 年 4 月竣工使用，分為兩層，下層可供經行及舉行僧伽羯磨，上層為比丘們坐禪之處，可容三、四百人坐禪。全寺比丘有 200~400 位。1994 年開始有外國人來學禪。此地為瘧疾區，常有人患瘧疾，但容易治癒。

修學者都以安那般那(出入息念)為入門，修到第四禪，再修三十二身分、骨相，由骨相轉修白遍業處。修慈則依照《清淨道論》的方法證五百二十個安止定，再修四種護衛禪：佛隨念、慈心觀、不淨觀、死隨念，然後再觀四大(四界差別觀)。修四大差別觀到可以看到色聚(kalāpa)，再分析六根、三十二身分等。色法修完之後，再修名法。有少數行者適合直接先修習四大觀。建議欲來修禪者，可先閱讀《清淨道論》、《攝阿毘達摩義論》和西亞多的作品。西亞多英譯書 W.A.V.E.有出版 Mindfulness of Breathing and Four Elements Meditation (修安般念及四大)、Light of wisdom (智慧之光)。中譯作品：《智慧之光》(第三版附有觀禪部份)、《如實知見》、《菩提資糧》、《轉正法輪》、《正念之道》(以上由淨心文教基金會出版)、《去塵除垢》)。帕奧禪師有五本緬文的著作《趣向涅槃之道》

(Nibbānagāminīpaṭipadā)，其內容為：《出入息念與色業處》、《名業處》、《緣起》、《相、味、現起與足處》、《觀禪(附：止禪)》，尚無中譯本。帕奧禪師的著作，電子檔下載：網站：http://www.buddhastation.org/pa_auk_sayadaw.html

Upper Myanmar 上緬甸

Yangon Monastery (仰光寺)

Nan Dar (N.) Village, Pa Thein Gyi Tsp., Mandalay, Myanmar

曼德里護法：Sawasdee Restaurant (95)(2) 36861

仰光護法：

1.王先生 U Zaw Min (95)(1) 226-990

2.朱健美、葉盛富居士(通華語、英語、廣東話)

Tel：(95)(1)650-040, (95)(1)663-867

Fax：(95)(1)663-867

仰光寺離 Mandalay(曼德里，瓦城) 約 35 分鐘(往莫哥方向)。干拜西亞多 Kan Bai Sayādaw (U Vimala 溫瑪拉法師，1938 年出生)13 歲時為沙彌，20 歲受具足戒，25 歲時開始參訪，包括如：馬哈希禪修法、莫哥禪修法，以及各種教法。經歷長達五年的雜修，直到 30 歲那年開始接觸安那般那(觀呼吸)，即將往昔所學的各種法門及所有經典全部捨棄不用，開始廢寢忘食地一門深入，約經二個月的鍛鍊，在每日的行、住、坐、臥中一心不亂。兩年內終於降伏內心意根，開始能掌握身心，直至 40 歲時，總算成功。但他仍如往常般當一位平常僧，每天仍外出托鉢乞食。西亞多認為行者先要有服從的心，才能深入安那般那的修習，否則，一切都是空談。尊者所教導的觀出入

53

息的法門很簡單，首先須一一關閉眼、耳、舌、身，忘其功能，獨留鼻息。「安那般那」重要的是觀呼吸的出入，而不在姿勢的正確與久坐，要很自然的坐，若有人腰酸、腿疼，也可以坐有靠背的椅子或散盤。最重要的是，不可忘記觀呼吸。剛開始的時候，以半小時為標準，漸漸地能提昇到一個小時，甚至一個半小時。定力產生後，再觀自身也是無常，對身外一切事物，不急不徐，不會刻意的追求，也不會有太多的雜思與企圖心。西亞多曾應邀到台北大觀寺舉辦禪修，有時台北福隆「無生道場」會邀他來台灣教禪。溫瑪拉西亞多的教法請參考「嘉義新雨」第 21 期。

Brahma Vihari (梵住禪修中心)

Ye Chan Oh Village, Pyin Oo Lwin Township, May Myo,

Madalay, Myanmar

手機：095-123134

請連絡：95-1-650025 朱健美

禪修中心2003年開始建設。指導老師：Sayalay Dīpaṅkāra(燃燈戒女)，1964年出生於緬甸。從小就自行修習禪定。上大學時，有一教授介紹她到帕奧禪師處修習止觀。在極短的時間內成就其禪修。1990年受戒於帕奧禪師。她曾到斯里蘭卡、美國、加拿大、台灣、英國、日本、馬來西亞、新加坡等指導禪修。她也有〈慈心觀〉的英語開示，可下載：

<http://www.cakkavala.org/>

<http://www.buddhastation.org/english/sayalay%20dipankara.html>

E-Mail：cakkavala_sg@yahoo.com.sg

仰光連絡人：Daw Tin Aye Kyaw, No. 59, 11 Street,

Lanemadaw Town, Yagon, Myanmar 01-224352, 548129

54

Webu Monastery (韋布寺)

Kyaukse, Upper Myanmar

住持：Sayādaw U Kemaṇḍa

另二道場在：1.Shwebo 2. Ingyinpin

韋布寺為於 Mandalay 之南不到一小時的車程。韋布西亞多(Webū Sayādaw, 1896~1977)是緬甸本世紀最出色的禪師之一，傳說他已證得阿羅漢。他出生於上緬甸的 Ingyinpin 村，九歲至廿七歲接受一般的巴利經典教育。之後，他曾有四年離開寺院過單獨的生活體驗。他 31 歲即開始教授呼吸法，直至 57 歲都只在上緬甸他的三個禪修中心教導禪法，他教導注意鼻孔與風的接觸，風息與鼻孔是「色」，證知風與鼻孔接觸的知覺是「名」，專注於吸入、呼出當下的覺知，即覺知名、色的生滅。覺知「觸」生起之前無覺受，「觸」止息了，也無覺受，在覺知當中貪、瞋、癡沒有生起的機會。透過呼吸的觀照，一切事物只是「色」與「名」及其生滅，其餘的不存在，「我」、「他」、「你」、「男」、「女」、「自我」都消失，而證知「名色分別智」，持續用功可進一步體證涅槃。韋布西亞多的教法請參考「嘉義新雨」第 17 期〈智慧的語言〉、〈見法之道〉。

韋布西亞多傳記：<http://www.edhamma.com/sayadaws/webu.htm>

Pha-Auk Meditation Centre (帕奧禪林曼德勒分院)

Mandalay Downhill, Ashin Road, Mandalay, Myanmar

Taungpulu Monastery(唐卜陸寺)

Wandwin Township, Mandalay Division, Myanmar

仰光坐巴士到北方 338 英哩的 Meiktila(密鐵拉)，再僱車前

往，約十多英哩，有一半路是沙石路。道場沒有電力、電話，住眾 30 多位。此寺導師唐卜陸西亞多(Taungpulu Sayādaw 1896-1986)修苦行，50 多年不躺臥，但目前他的弟子沒有人修常坐不臥的苦行。唐卜陸西亞多的弟子在美國建寺，Taungpulu-Kabaye Monastery, 18335 Big Basin Way, Boulder Creek, CA.95006, U.S.A.(408)977-0300 ；(408)338-4050，294-4536(U Dhammapiya)。唐卜陸西亞多的禪法，請參考「新雨」編譯，《當代南傳佛教大師》第十章。

Mahāgandhāyon Cluster of Monasteries

Amarapura, Upper Myanmar

Tel：(95)(2) 70052, 70041

摩訶甘達永(大香寺)，為教學中心，有一千多比丘，有多位通英語比丘，住持：Badanta Kundlabhivamsa (昆達拉法師)。

Ledi Tawya Kyaung (雷迪寺)

Monywa, Upper Myanmar

Tel：(95)(71) 21442

Ledi Sayādaw (雷迪西亞多 1846~1923)，建立的寺院之一，為緬語教學的佛學院。西亞多為近代緬甸最具影響力的比丘之一，他的大部分作品尚未翻譯成其他語言。部份英譯作品有：Manuals of Buddhism。中譯作品有：《三十七道品導引手冊》(原載：「嘉義新雨」第 21~31 期，目前改名為《阿羅漢的足跡》)由方廣文化事業有限公司出版。雷迪寺目前住持：Sayādaw U Kela Tha。雷迪西亞多部份英文作品：

<http://www.ubakhin.com/ledi/biograph.htm>

55

56

Sitagu International Buddhist Academy

Sagaing Hills, Sagaing City, Myanmar (Burma)

Tel: 95-72-21611 / Fax: 95-72-21587

<http://web.ukonline.co.uk/buddhism/stacdamy.htm>

坐落在 Sagaing Hills，Swam-oo Ponna-shin Pagoda 之下。成立於 1994 年。學位有：Diploma in Language Studies (English, Pāli, Saṃskrit, or Hindi) Diploma in Buddhist Studies; B.A. in Buddhist Studies; M.A. in Buddhist Studies; Ph.D. in Buddhist Studies

Kya Swa Kyaung (巧撒寺)

Sagaing Hills, Upper Myanmar

Tel : (95)(72) 21541

道場安靜，有很好的景觀。修習馬哈希禪法，住持為 Sayādaw U Lakkhana 通英語。

Dhamma Swinyi Mahāsi Meditation Centre

Sagaing Hills, Upper Myanmar

Tel : (95)(72) 21660

馬哈希禪法，禪師為 Sayādaw U Suvanna (1949 年生)，定期到仰光馬哈希禪修中心指導。

Ariyamaggar Insight Temple

Kyauk Ta Lon Road, Shan State, Myanmar

(10th miles from Taunggyi [東枝])

住持 U Khantidhaja (Ti Han Swe) 為 Sayādaw U Paṇḍita 之弟子。翻譯：Ti Han Swe (95)(81) 21981, 23463

靈山寺 Tarut Silashin Kyaung (尼寺)

No.1, Dhon Road, Taunggyi, Shan State, Myanmar

Tel : (95)(81) 22618

有緬語老師。近靈山寺有觀音寺可掛單。

心藏寺 Kyaung Tapait

19st Street, Mandalay, Myanmar

Tel : (95)(2) 31417

住持：智藏法師。可掛單。

東膠 觀音寺 (瓦城 郊外)

Tel : (95)(2) 70075

Royal Thai Embassy (泰國大使館)

437 Pyay Road, Ward 8, Karmayut Township, Yangon, Myanmar

Tel : (95)(1) 512-017~8, 533-082 ; Fax : 527-792

位於 Summer Palace Hotel (夏日皇宮)的後面

【朝聖】

大金塔 (Shwedagon)

大金塔位於緬甸首都仰光，是緬甸民眾的信仰中心，仰光市最著名的地標，塔高 99.4 公尺，底座圍長 432.8 米。大金塔建造年代久遠，現存的大金塔建於 18 世紀，內部用磚砌成，所用的黃金達七噸之多，在它的周圍環繞著 68 座小佛塔，金塔頂端有一隻寶傘，上面懸著 1000 多個金鈴和 400 多個銀鈴，

傘下有一顆鑲著 7000 多粒寶石、鑽球。主塔四周環牆，開南北東西四處入口。南門為主要入口，現備有電梯供遊人使用。登 70 餘級大理石階梯，抵達大塔台基平面。平時居民沒事就到大金塔來休息、唸經、拜佛。緬甸人一生中至少要前往膜拜一次，也是緬甸最主要的旅遊景點之一。

浦甘 (Pagan)

緬甸人於 849 年在北部建立浦甘城(Pagan)，這是緬甸第一個王朝浦甘王朝(Pagan Dynasty)的開始。當時建造的 3000 餘座寺廟尚有 100 座保存至今。二千多座佛寺遺跡頗為壯觀。

佛塔	地點	建築年代	建築功德主	特點
Shwedagon Pagoda 大金塔	Yangon	6~10 世紀		緬甸最神聖的佛塔
Shwemawdaw Paya	Pago(Pegu)	超過 1000 年		
Shwethalyaung Paya	Pago	994 AD	King Migadepa II	
Ananda Pahto	Bagan	1105 AD	King Kyansittha	象徵佛陀無邊的智慧
Bupaya	Bagan	3 世紀		Bagan 最古老的佛塔(?)
Dhammayangyi Pahto	Bagan	12 世紀	King Narathu	最精美的磚造佛塔(?)
Gawdawpalin Pahto	Bagan	13 世紀	King Narapatisithu	欣賞落日最佳地點
Mahabodhi Paya	Bagan	13 世紀		仿印度大菩提塔 Mahābodhi Temple
Mingala Zedi	Bagan	1277 AD	King Narathihapati	
Shwegugyi Pahto	Bagan	1311 AD	King Alaungsithu	精美灰泥壁畫 (stucco carvings)
Shwesandaw Paya	Bagan	1057AD	King Anawrahta	

Thatbyinnyu Pahto	Bagan	12 世紀		
Htilominlo Pahto	Wetkyi-in	11 世紀	King Nantaungmya	
Shwezigon Paya	Wetkyi-in	11 世紀	King Anawratha King Kyansittha	
Upali Thein	Wetkyi-in	13 世紀	King Alaungsithu	戒壇
Kyaik Htiyo Paya	Kyaikto			
Kuthodawaw	Mandalay			
Kyauktawgyi Paya	Mandalay			
Mahāmuni Paya	Mandalay			
Manuha Paya	Myinkaba	1059 AD	King Manuha	

【網站】

其他緬甸佛寺，請查：

<http://www.triplegem.plus.com/vihamyan.htm#Yangon>

緬甸佛寺在外國，請查：

<http://www.buddhism.ndirect.co.uk/mnstry~1.htm>

Buddhist Meditation in Burma (Dr. Elizabeth K. Nottingham)

<http://www.dharmanet.org/ftp/Theravada/burmamed.zip>

http://www.edhamma.com/burmese_monasteries_abroad.htm

緬甸諸大師簡介

<http://www.edhamma.com/sayadaws/ledi.htm>

Ledi Sayādaw(雷迪大師)等

[Ashin Sundadhika](#) | [Chanmyay Sayadaw](#) | [Dhammananda Sayadaw](#) | [Ledi Sayadaw](#) | [Ledi Sayadaw Jr.](#) | [Mahasi Sayadaw](#) | [Mahagandaryon Sayadaw](#) | [Mahagandaryon Sayadaw Jr.](#) | [Mahamyay Sayadaw](#) | [Masoyein Taikthit Sayadaw](#) | [Mingun Sayadaw](#) | [Mogok Sayadaw](#) | [Mogok Sayadaw Jr.](#) | [Myasatkyar Sayadaw](#) | [Phyu Sayadaw](#) | [Sadhammaramsi Sayadaw](#) | [Shwehintha Sayadaw](#) | [Shwemyay Sayadaw](#) | [Shweomin Sayadaw](#) | [Shwesettaw Sayadaw](#) | [Shwetaunggone Sayadaw](#) | [Sulun Sayadaw](#) | [Taungpulu Sayadaw](#) | [Taungtan Sasanapay Sayadaw](#) | [Thahton Sayadaw](#) | [Thegon Sayadaw](#) | [Webu Sayadaw](#) | [Yaw Sayadaw](#) | [Yesagyo Sayadaw](#)

[回首頁](#)

Thailand 泰國



泰國七十三省

中部地區

1. Phra Nakhon
2. Samut Prakan
3. Samut Sakhon
4. Samut Songkhram
5. Nonthaburi
6. Pathumthani
7. Nakhon Pathom
8. Ayuthaya
9. Sara Buri
10. Nakhon Nayok
11. Ang Thong
12. Sing Buri
13. Suphan Buri
14. Chainat
15. Kanchanaburi
16. Ratcha Buri
17. Phetcha Buri
18. Prachuap Khiri Khan
19. Lop Buri
20. Prachin Buri
21. Chachoensao
22. Chon Buri
23. Rayong
24. Chanthaburi
25. Trat

東北部地區

1. Loei
2. Nong Khai
3. Udon Thani
4. Khon Kaen
5. Chaiyaphum
6. Nakhon Natchasima
7. Sakon Nakhon
8. Kalasin
9. Maha Sarakham
10. Rio-Et
11. Buriram
12. Surin
13. Nakhon Phanom
14. Mukdahan
15. Yasothon
16. Sisaket
17. Ubon Ratchathani

南部地區

1. Chumphon
2. Ranong
3. Surat Thani
4. Phangnga
5. Phuket
6. Nakhon Si Thammarat
7. Krabi
8. Trang
9. Phatthalung
10. Satun
11. Songkhla
12. Pattani
13. Yala
14. Narathiwat

北部地區

1. Mae Hong Son
2. Chiang Mai
3. Lamphun
4. Tak
5. Chiang Rai
6. Phayao
7. Lampang
8. Phrae
9. Sukhothai
10. Kamphaeng Phet
11. Uthai Thani
12. Nan

[回首頁](#)

前言

泰國首都：曼谷 Bangkok。位於亞洲的東南方，沿著安達曼海和泰國灣緬甸東南方。面積 181,040 平方公里(台灣的 5 倍)。氣候：熱帶、多雨、溫暖、多雲，11 月到 2 月是冬季，3 到 6 月是熱季，7 月到 10 月是雨季，南部天氣不太熱、不太冷。時差比台灣慢一小時。人口 60,609,046 人 (1999.7.估計)。平均壽命：69.21 歲。佛教 95%、伊斯蘭教 3.8%、基督教 0.5%、印度教 0.1%、其他 0.6%。語言：泰語、英語，及各種族的方言。民族：傣族(Thai，原住中國雲南省西南部)、馬來人、華人、還有寮族(Loa)、蒙族(Mon)、高棉族(Khmer)、撣族(Shan)、原族(Yuan)。政治體制：立憲君主制。親王拉瑪四世(Rama IV 1851~1868)，登基前曾當比丘 27 年，法號「金剛智」，提倡嚴格戒律，創法宗派(Dhammayuttika-nikāya)，原有的其他僧團，稱大宗派(Mahā-nikāya)，泰國僧團自此分成兩派。佛教為泰國國教，僧侶備受敬重，王室儀式、國民教育及生活，皆以佛教為規範。

泰國佛教有多樣化，而 1902 年通過一項法案，建立中央集權的教會組織，把不同傳承的納入這一體系，儘管如此，目前佛教有各個民族的各地方色彩。1961 年泰國有 51%森林，1988 年只剩 19%，嚴重影響森林禪僧、行腳僧的遊歷參學空間。1957~1988 年間，雲遊生活的比丘被視為共產黨，遭受莫大的驅逐與迫害。目前泰國有三萬多間寺院(Wat)。

近代泰國，Ajaan Sao Kantasilo (阿姜索1861-1941)和他的弟子 Ajaan Mun Bhuridatta (阿姜曼1870-1949)建立泰國森林苦行僧、習禪僧的傳統。阿姜索並無寫作，他的弟子 Ajaan Phut

Thaniyo 有記下阿姜索的教法，"A Reminiscence of Phra Ajaan Sao Kantasilo"。阿姜曼生於Ubon Ratchathani，他於1893年出家為寮族傳統的比丘，雲遊於泰、緬、寮森林習禪，在Sakon Nakhorn (沙功那空省)的 Wat Suddhavasa 圓寂。(請參考：曾銀湖譯《阿迦曼傳》)

關於泰國森林苦行傳統，請參閱："Forest Recollection--Wandering Monks in Twentieth-century Thailand", by Kamala Tiyanich, 1997 年由泰國清邁 Silkorn Books 出版社出版，法園編譯群中譯：《森林回憶錄——二十世紀的泰國雲遊僧》(刊載於《香光莊嚴》第 63~65 期)。另外，有社會學家撰寫的頭陀僧書籍：Stanley Tambiah："Buddhist Saints of Forest and the Cult of Amulets"、James Taylor："Forest Monks and the Nation-State"，與泰國禪僧有關的月刊是 Lokthip、Phra Aphinya。網站："The Customs of the Noble Ones," at <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/customs.html>

在泰國則僅有少數的禪修法師會講英語，不像在曾受英國殖民的緬甸，會講英語的人多。你必須學會泰語或者找個有翻譯的人。要詳細瞭解禪修道場者，可參考：

"A Guide to Buddhist Monasteries and Meditation Centres in Thailand" (出版者：World Fellowship of Buddhists, (66)(2) 251-1188~90)

泰國簽證分為 transit visa(過境簽證，可停留 30 天，不可延期)、tourist visa(觀光簽證，可停留 60 天)、non-immigrant visa(非移民簽證，需寺院出具保證證明，可停留 90 天或更長。)

申請簽證需填申請表、兩張兩寸照片、身份證正反面影印本一份。申請處(泰航公司)：台北市復興北路 150 號 7 樓，電話：(886)(2)2712-1882
泰國旅遊資訊：<http://go.to/samuitao>

Religious Affairs Department (宗教廳)

Thanom Ratchdamnoen, Bangkok, Thailand

緬甸大使館，132 Sathorn Nua Road, Bangkok, Thailand

Tel：(66)(2) 233-2237 拜一～拜五 9am~4pm

斯里蘭卡大使館，48 / 3 Sukhumvit 1, Bangkok, Thailand

Tel：(66)(2) 2512788~9 拜一～拜五

曼谷 及其鄰近地區(中部)

Wat Maha That (Wat Mahadhatu 大種寺)

Tha-Phrachan, Bangkok 10200, Thailand

TEL：(66)(2) 222-6011 (Section 5)

(66)(2) 222-4981 (Section 5 secretary)

(66)(2) 222-2835 (Dhamma Vicaya Hall)

18 世紀建寺。1950 年代，大宗派的高階比丘 Ajaan Phimontham(阿姜皮蒙曇)受到緬甸宗教復興的影響，引進馬哈希禪法，開始以此寺為中心推展全國禪修課程。此寺位於 Sanam Luang (parade grounds)之西，National Museum 和 Thammasat University 之南，大門在 Maharaj Road 之西。禪

法：類似馬哈希禪法。可通英語；可提供素食。比丘 300~400 人。寺地約 50 rai(1 rai 菜=0.2 甲)。有 Maha Chulalongkorn Buddhist University (朱拉隆功佛教大學)，收外國人。有英文書圖書館。禪修老師 Phra Supat Kosalo，E-mail：phrasupat60@hotmail.com

Wat Bovornives Vihara (母汪尼弗寺)

(ALSO SPELLED : Wat Bovoranives, Wat Bovorn, Wat

248 Phra Sumen Rd., Banglampoo, Bangkok 10200, Thailand

Tel：(66)(2) 280-0869, 281-2831~3

<http://www.dhammathai.org/e/meditation/page7.php>

約 1826 年建立，法宗派總部。位於 Banglampoo 區的 Phra Sumen；比丘 100~160 人；有外國比丘；寺地 31 rai；Mahamakut Rajavidyalaya 蒙骨皇冕佛教大學在寺之東側，在 Phra Sumen 路的 Mahamakut Bookstore 有英文佛書。

Dhamma Kuta , Thailand Vipassanā Centre

c/o Mrs. Pornphen Leenutaphong

929 Rama 1 Road, Patumwan, Bangkok, Thailand

Tel：(66) (2) 216-4772；Fax 215-3408 (葛印卡老師的禪法)

Wat Pak Nam (河口寺)

Therdthai Rd., Amper Phasicharoen, Bangkok 10160, Thailand

Tel：(66)(2) 467-0811

位於 Thonburi 的 Chao Phraya River 之西。市公車 4,9,103 可到。法身寺的禪法，觀水晶，或唸 Samma Araham 以幫助禪定。比丘 200~400 人。

Wat Chakrawaddirajawas (Somdej Pra Thirayanmuni)

225, Chakrawaddi Road, Samphanthawong District, Bangkok 10100, Thailand

Tel：(66)(2) 222-4949, 225-3823；Fax：225-6433

靠近 Chakrawaddi Police Station 和唐人街(Sampeng)。禪師 Phra Maha Vichien。供外國比丘住宿。每月月初有 15 天禪修。禪法：出入息法、內觀。此寺辦 Buddhist Sunday School。

Young Buddhists Association of Thailand Retreat Centre

58 / 8 Petchkasem, Soi 54, Pasricharoen District,

Bangkok 10160, Thailand

Tel：(66)(2) 413-1706, 413-1958, 805-0790~4；Fax：413-3131

禪師：Dr. Siri Karinchai 及她的助教。七日內觀禪修，可容 200 人參加，需先報名。禪堂有空調。

Wat Duang Kae

Pratumwan Bangkok 10330, Thailand

離飛機場不到 5~10 分鐘，可搭乘 29 號公車，在火車站下車，往前走，向右轉，在路口，再左轉，寺院在左邊。可供外國比丘住宿。先電：09-685-0785 Phra Vorawut，通華語，可去接機。

Wat Indra Vihāra

Visuthikasat Road, Bangkok, Thailand

Tel：(66)(2) 281-7810；供外國比丘住宿。

Wat Benchama Bophit (大理石寺)

69, Sri Ayutthaya Road, Bangkok, Thailand

Tel：(66)(2) 281-2526

供外國比丘住宿。每日開放參觀至 17：00，收門費。

The World Fellowship of Buddhists (WFB)

616 Sukhumvit Road, Soi 24, Bangkok 10110, Thailand

Tel：(662) 661-1284~90；Fax：661-0555

網址：<http://www.wfb-hq.org/>

E-mail：wfb_hq@asianet.co.th

「世界佛教友誼會」座落在 Sukhumvit 路的一座公園的後面，靠近 24 街的地方。在這裡可查詢到全泰國禪修的資訊。每個月的第一個禮拜日有以英語演講，包括「佛教論壇」(Buddhist Forum)、禪修的討論。

Santi Asoke Buddhist Center (善地阿索)

67 / 1 Soi Prasartsin, Sukhaphibaani Rd.,

Bangapi, Klongguum, Bangkok 10240, Thailand

Tel：(66)(2) 377-5230, 374-5230

E-mail：thatfah@mail.itemail.com

porpreeda@yahoo.com "Asoke Journal"

住持：Phra Bhodhirak (菩提善護尊者) 1934 年生，1975 年宣佈脫離上座僧團，帶領徒眾自立僧團。嚴持戒律，關心政治、社會動態及自然資源的保護。另有四處「善地阿索」道場在：1. Si Sa Ket 四色菊省，2. Na Khon Sa Wan 那空沙旺省，3. Na Khon Pa Thom 佛統省，4. Na Khon Bat Cha Sima 那空吧是嗎省。道風：1. 素食(可食蔥蒜)。2. 日中一食。嚴禁香煙、檳榔。3. 除生病外，凌晨四時至十八時間禁止睡覺。4. 禁止穿鞋。不用僧袋和傘。不持金錢和裝飾物，不以物易物，任何東西都沒有所有權。5. 戒除任何加持。不點法粉、唸咒，不造小佛像，

不做靈符。6. 誦經說法不收錢。菩提善護尊者的中譯作品《人是什麼》由「嘉義新雨」出版。《善地阿索的靈魂人物》、《泰國淨土村》由台北「妙空寺」出版。

The Buddhist Association of Thailand under Royal Patronage
41, Phra Athith Road, Bangkok 10200, Thailand

The Young Buddhist Association of Thailand under Royal Patronage
58/8 Mhu 7 Pejkasem Road, Pasi-charoen dist.,
Bangkok 10160, Thailand

Wat Rajabopit-Stitmahasrimaram
(Somdej Pra Ariyavongsakotayana)
Rueng Nakorn Road, Bangkok, Thailand
Tel : (66)(2) 222-3930, 221-0077

Wat Sutasnatepwararam (Somdej Pra Bhutacharn)
Teethong Road, Bangkok, Thailand

Wat Rajpathikaram (Somdej Pra Mahaveeravongse)
147 Rajavithi Road, Bangkok, Thailand
Tel : (66)(2) 241-0828

Wat Samphaya (Somdej Pra Bhutakosacharn)
915 Samsen Road, Bangkok, Thailand

Wat Somanasviharn
646, Krungkasem, Bangkok, Thailand
Tel : (66)(2) 281-1018 ; Somdej Pra Wanarata

Luangpor Teean Jittasubho (Pann Intapew) Foundation (隆波田基金會)

52 M.5 Buddamonthol 4 Rd. T. Taweewatana,
A. Talingchan, Bangkok 10170, Thailand
Tel : (66)(2) 429-2119, Fax : 814-0023
網址 : <http://www.mahasati.org/>
E-mail : sanamnai@yahoo.com

隆波田(1911~1988)教導「動中禪」，借著反覆練習手部或身體的動作，來增強覺性。隆波田基金會每個月第二個拜五開始有定期禪七。隆波田的教導有《自覺手冊》(A Manual of Self-awareness)，由「內觀教育基金會」出版 Tel & Fax : (886)(3) 451-7284。隆波田的傳人隆波通(1939 年生)的說法收錄在《生活即禪修》，由大千出版社出版。動中禪在台灣的禪修的活動請查：<http://www.mahasati.org.tw/xoops/index.php>

Wat Sanamnai (南來寺)
T. Wat Chalor, A. Bangkraui, J. Nonthaburi 11130 , Thailand
Tel : (66)(2) 883-7251 ; Fax : 883-7275
1985 年成立。位於曼谷近郊。動中禪系統 (Mahasati Meditation)，住持：隆波通(1939 年生)，不會說英語，但有人翻譯。若要索取 A Manual of Self-Awareness (by Luangpor Teean Jittasubho, 38 頁)·Teacher - Teaching (by Luangpor Teean Jittasubho, 48 頁)，請洽 E-mail : mbresnan@prodigy.net

Mahamakuta Rajavidyalaya Foundation, Under Royal Patronage
241 Phra Sumeru Rd, Bangkok 10200
Tel. (66) 02-6291417 , 2811085 Fax. (66) 02-6294015
網址 : <http://mahamakuta.inet.co.th>
E-mail : books@mahamakuta.inet.co.th

Daen Mahamongkhol Meditation Center (吉祥島)
149 Moo 1 Banchongkhab, Tumbol Nangkrajae, Saiyoke,
Kanchanaburi 71150, Thailand
由一位女行者(Phra Mae)領導的修行團體，平常約有兩百位女眾，還有幾十位男眾、比丘。重視生活中做功德、修行。

Boonkanjanaram Meditation Centre
Pattaya, Chonburi 20260, Thailand
Tel : (66)(38) 231-865
Ajaan Naeb 阿姜念 (1987~1983) 之道場，位於 Pattaya (芭達雅) 南方 5 公里的 Jomtien Beach (仲天海灘)。在曼谷 Eastern(Ekamai)Bus Terminal 往 Sattahip 在 Wat Boonkanjanaram 下車，剛通過 150 公里標記，再轉進 Wat Boon Road 直至寺院。若坐巴士到 Pattaya，再僱 Songtaew 到寺院，約 5 公里。禪法：由行·立·坐·臥觀察無常、苦、無我，不修禪定。寺地 22 rai。比丘 5~15 人。住宿須先通知，一次禪修至少兩星期。在家眾住宿需付費，一日約美金 1 元。在泰國另有六處道場以泰語教相同禪法。出版 Vipassana Bhavana，中文版《身念處禪觀修法》內觀教育基金會(Tel & Fax 886-3-4517284)出版。

Wat Sai Ngam (或 Wat Sai Ngarm 特來嚴寺)
Tambon Donmasang, Amper Muang,
Supanburi 72000, Thailand
Tel : (66)(35) 522-005
網站 : <http://www.watsaingam.org/index.php>

Ajaan Dhammadaro (阿姜達摩答羅)之道場，1970 年代建寺。在曼谷 Northern (Moh Chit)Bus Terminal 坐巴士到 Supanburi，約在西北 100 公里，再轉乘市公車往 Ang Thong 方向，在東北方 15 公里處下車，再走半公里。禪法：先以慈心觀、出入息念淨心，再修手指開合來開展內觀。寺地 70 rai。比丘 150~200 人。阿姜達摩答羅的弟子般那無陀出版：The Manual of Insight Meditation 等，中譯本《內觀禪修手冊》由「內觀教育基金會」出版，Tel & Fax 886-3-4517284。「內觀禪定法」收錄在《四念處內觀禪修法》由「大乘印經會」出版。

Wat Asokaram (無憂寺)
Sukumvit Road, Samut Prakan 10280, Thailand
Tel : (66)(2) 395-0003
此寺由 Ajaan Lee Dhammadharo (阿姜李達摩達羅 1906~1961，曾親近 Ajaan Mun) 於 1955 年建立。Ajaan Fuang Jotiko (阿姜放 1915-1986) 弟子阿姜放是阿姜李最受尊敬的弟子，他花 24 年跟隨阿姜李，阿姜李死後，阿姜放繼續住持此寺。阿姜放在 1965 年離開 Wat Asokaram，最後住 Rayong 省的 Wat Dhammasathit 直到圓寂。
此寺位於曼谷之南 32 公里，由 3 號公路下。空調公車 7, 8, 無空調公車 25, 142, 145，抵 Samut Prakan (當地人稱 Pak Nam)，

再搭計程車前往，約 6 公里。在曼谷 Eastern Ekamai Bus Terminal 和 Chonburi 之間有巴士經 Samut Prakan，在 3 號公路 31~32 公里里標處下車，再往南走 1 公里。禪法：出入息念或自己選擇禪法。寺地 120 rai，較為吵雜。比丘 90~140 人。通英語。Ajaan Lee Dhammadharo、Ajaan Fuang Jotiko 的禪法，英譯書 W.A.V.E.有出版。中譯有數篇阿姜李、阿姜放的文章〈念住呼吸與 15 篇禪定〉：

<http://216.197.193.235/Dhamma/Meditation/MedIndex2.htm>

or

<http://216.197.193.235/Dhamma/Talk/ThaiForestindex2.htm>

Wat Wiwek Asom (Vipassanā Meditation Centre)

Tambon Ban Suan, Amphur Muang,

Chonburi 20000, Thailand

Tel : (66)(38) 283-766

此寺當地華人稱作「紫竹林」。位於 Chonburi (春武里) 郊外，往 Ban Bung 途中。在曼谷 Eastern(Ekamai)Bus Terminal 乘車約 1 小時，在 Ban Bung 的路口下車，再走路前往。靠近仙佛寺。禪師 Ven. Dr. Ajahn Asabha。禪法：馬哈希禪修法，禪坐時觀腹部起伏。比丘 30~60 人。可素食。住宿須先通知。至少要修兩星期。

Sorn-Thanwee Meditation Centre (Samnak Vipassana Sorn)

Bangkla, Chachoengsao 24110, Thailand

位於 Chachoengsao(差春騷府) 之東 20 公里。在曼谷 Northern (Moh Chit) 或 Eastern(Ekamai)Bus Terminal 乘巴士至 Chachoengsao，再改乘巴士往 Bangkla，約 25 分鐘，在 17 公

里里標處下車。禪師 Phra Acharn Thawee Baladhammo。禪法：馬哈希禪修法。比丘 15~22 人。通英語。可素食。住宿須先通知。至少要修 20 天。行者每日付費約美金 2 元。

(法身寺)

Wat Phra Dhammakāya (法身寺)

Khlong 3, Khlong Luang, Pathum Thani 12120, Thailand

Tel : (66)(2) 524-0257~63, 516-9009, 524-0264

網址 : <http://www.Dhammakaya.or.th/>

<http://www.dhammakaya.tc/broadcast/index.htm>

位於 Bangkok 之北 40 公里。坐市公車至 Rangsit，坐空調公車 3, 4, 10, 13, 29, 39, 或無空調公車 29, 34, 39, 59, 95, 抵達寺院。觀水晶，或唸 Samma Araham 以幫助禪定，但對證果的詮釋與經論中所說不同。比丘 400 人。寺地 2500rai。要掛單須先連絡。通英語、華語。台灣法身寺電話：(886)(2) 8251-2300，網址：www.dhammakaya.tc

Dhamma Kamala, Thailand Vipassanā Centre

200 Baan Nerrnpasuk, Tambon Dongkeeklek,

Maung District, Prachinburi 25000, Thailand

Tel & Fax : (66) (37) 403-515 (葛印卡老師的禪法)

Contact address in Bangkok : c/o Nirand & Sutthi Chayodom

65/15 Soi 1 Chaengwattana Road, Bangkok 10210, Thailand

Tel : res.(66) (2) 552-1731, off. 521-0392 ; Fax : 552-1753

E-mail : sutthi@ksc.th.com

Dhammodaya Meditation Centre

45 / 1 Mu 4 Tamjool Tanon Kad,

Amper Maung, Nakorn Pathom 73000, Thailand

有外國人參學。

Wat Sampran

T. Sampran, A. Sampran, Ch. Nakorn Pathom 73110, Thailand

Tel : (66) (34) 324-000~1

E-mail : buddho@watsampran.com

位於曼谷之西不遠的佛統省。此寺建有龍塔(一條龍網在一座 16 層的建物)，是典型的泰國寺。

Wat Paknam Phasi Charoen

8 Therdthai Road, Chon Buri, Thailand

供外國比丘住宿。

Wat Pleng Vipassanā

481 Sodi Ying-Amnuay,

Charansidvongs Road, Chon Buri, Thailand

供外國比丘住宿。

Wat Ampawan

Sing Buri, Thailand

指導禪師：Ajaan Jarun。道場在曼谷之北 130 公里，從 Asia Highway 下公路。坐巴士很方便，從 New Mochit Bus Terminal 往 Singburi，到達 Singburi 之前約 13-15 公里，告訴司機 Wat Ampawan 下車(空調巴士約 80 baht 或 US\$2)。再雇 motorbike 前往 Wat Ampawan (約 10 baht)。有靠河邊的大禪堂，寮房 3~4

人一間。免收費，隨時可前往參加七日禪修。

Suññataram Forest Monastery (空寂寺)

Ban Kroeng Kra Wia, Tambon Prang Pon,

Amphur Sangkhla Buri, Kanchanaburi 71180, Thailand

Ajaan Yantra (楊達法師) 於 1984 年建立。位於曼谷西北 302 公里。從曼谷火車站 (Noi station) 或 Southern 或 Southern AC Bus Terminal，搭車往西至 Kanchanaburi，再乘巴士往 Sangkhla Buri 方向，離 Kanchanaburi 174 公里，在 323 號公路 32~33 公里里標處下車。寺地 56 rai。比丘 10~100 人。素食。瘡疾區。因緋聞事件，Ajaan Yantra 目前長期住美國加州。此道場明顯沒落。

Yasodhara

c/o Dr. Chatsumarn Kabilsingh

P.O. Box 108, Nakhonpathom 73000, Thailand

Tel : (66)(34) 284-315

E-mail : chatsumarn@hotmail.com

Yasodhara 是季刊，報導國際佛教女性的活動與研究，主編為泰國達碼薩大學副教授恰司馬·卡比辛。

International Buddhist College (國際佛教大學)

88, Mu 2, Thung Mo Subdistrict, Khuan Sato, Amphoe Sadao,

Songkhla 90240, Thailand

Tel: (66)74-318345, Fax: 66-74-318346, 66-74-445477

E-mail : info@ibc.ac.th

網址 : <http://ibc.ac.th/>

國際佛教大學座落在泰國南部的康月鎮，面積為 110 英畝。

2003 年底已獲得泰國教育部的正式批准，承認其學士學位。國際佛教大學是一個世界性的佛教研究中心，是一個不分宗派和傳統的，一個具有現代性及學術性的研究機構。建成後的國際佛教大學將是一所擁有三大佛教學院—南傳學院、漢傳學院、藏傳學院的大學。管理這所大學的成員包括：唯悟法師（馬來西亞檳城檀香寺住持）、阿奴汝達長老、卡奴那達沙教授（Prof. Kuranadasa 前斯里蘭卡克拉尼亞大學巴利文佛學研究院院長）、法光法師（Ven. Dhammajoti 斯里蘭卡克拉尼亞大學巴利文佛學研究院教授）。

Maha Panya Vidyalai (University of Wisdom 大智大學)

635/1 Thanon Thammanunvithi, Hatyai, Songkhla 90110, Thailand

Tel : (66)(74)243558 ; 235307 ; 台灣連絡處：02-37653969

網址：<http://www.mahapanya.ac.th/>

2002 年 6 月初次招生。考試科目：中文、英文、數學、佛學。有佛學系、教育系，修學四年。

< 華人寺院 >

普門報恩寺 (Bhoman Khunaram Temple)

323 Soi Wat Bhoman Sathu Pradit Rd.,

Yannava, Bangkok 10120, Thailand

Abbot : Rev. Jin Tharm-Samathiwat

Puthaborisat Jinnaetha (yenteck)

佛光山曼谷道場 (I.B.P.S. Bangkok)

32 / F Vongvanij Bldg B, 100 / 2 Rama IX Rd.,

Huaykhwang, Bangkok, Thailand

Tel : (66)(2) 645-0120 ; Fax : (66)(2) 645-0121

慈濟功德會・曼谷分會

322 / 424 Asoke-Dindaeng Road, Dindaeng,

Bangkok 10320, Thailand

Tel : (66)(2) 642-1888 ; Fax : (66)(2) 642-1890

E-mail : beng45@hotmail.com (曾昭明(濟實)居士)

仙佛寺 Dhev Bhuddaram Temple

686 Sukumvit Road, Amper Muang, Chonburi 20000, Tailand

Tel : (66)(38) 282-940

Thai-Chinese Buddhist Association of Thailand

215 / 1 Plubplachai Road, Bangkok 10100, Tailand

Tel : (66)(2) 224-2546, 225-0447

中華佛學研究社。可掛單。

東北部地區

Wat Nong Pah Pong(巴蓬寺)

Non Peung, Ban Gor, Amper Warin,

Ubon Ratchathani 34190, Thailand

網站：<http://www.watnongpahpong.org/indexe.php>

Ajaan Chaa (阿姜查 1918~1992)之道場，於 1954 年建寺。位於曼谷東北方 600 公里。Ubon Ratchathani (烏汶) 東南方 12 公里或 Warin 東南方 10 公里。在曼谷坐火車至 Ubon。或在 Northern (Moh Chit) Bus Terminal 的早班或晚班巴士前往，再

轉乘巴士到 Ban Gor，再往西 2 公里到寺院，可走路或坐 tuk-tuk。也可坐飛機到 Ubon Ratchathani。

阿姜查出生於泰國北部寮國人區的一個溫馨的農村大家庭。年幼即剃度受沙彌戒，二十歲具足比丘戒。他追隨過幾位寮語系統的師父修學，苦行和雲遊數年，並且在阿姜曼門下待過短暫的時間。幾年之後，阿姜查回到自己的家鄉，住在附近一處濃密叢林裡的墳場。由於請益者日益增多，道場就在設立起來。道場一天有兩次的集體靜坐和課誦，以及晚上開示說法，禪修是生活的重點。比丘們過著簡樸的生活，簡樸提供了孕育智慧的環境。阿姜查強調，「每個人修行都有他自然的步伐」，勿需擔心我們的路途有多長，距離終點尚有多遠。他教人：「單純地安住於當下，我們的心終會契入它原本的和諧狀態，修行是自然湧現的。」阿姜查提醒我們：「在清洗痰盂的時候，不要覺得是在利益別人，這裡頭也是佛法。」禪修就是：無論做什麼事，都要念念分明。有時想找尋舒適、安逸，此時就是一個考驗。他說：「當你生自己的氣或者感到自憐時，這是瞭解自己內心的最佳時機。」阿姜查不強調任何特別的打坐方法，也不鼓勵人們參加快速成就內觀或者開悟的精進課程。在正式的靜坐，他教人先觀出入息以調心，等心安住了，繼續觀察身心的變化。生活簡樸、保持自然，以及觀察心念是他的修行要訣。此外，還強調要忍耐。阿姜查在歐美有很大的名氣。目前住持 Ajaan Leeam。寺地 350 rai (1 rai= 0.2 甲)；比丘 45~70 人；一日一餐。Wat Pah Nanachat (International Forest Monastery 國際森林道場) 就在巴蓬寺附近，走路約半小時。目前在泰國北部叢林裡，有幾十座以上的分支道場。英譯書 W.A.V.E.有出版。阿姜查中譯書由法耘出版社出版。

Wat Pah Nanachat (International Forest Monastery)

Ban Bung Wai, Amper Warin, Ubon Ratchathani 34310, Thailand

「國際森林道場」住持：Ajaan Pasanno(加拿大籍)。寺地 250

rai。比丘 15~20 人。一日一餐。住宿須先通知。

網站：<http://www.forestsangha.org/>

Wat Pah Ban That(帕邦塔寺)

c/o Songserm Service, 89 Phosi Road, Amphur Muang,

Udon Thani 41000, Thailand

<http://www.luangta.com/english/>

道場位於曼谷東北方 564 公里，亦即 Udon Thani 之西南方 16 公里，從 Udon Thani 坐車向南到 Ban Gum Kling 約 8 公里，再向西南到 Ban That 約 7 公里，再到寺院。從曼谷每天有班機到 Udon，在曼谷 Northern(Moh Chit)Bus Terminal 每天有日、夜班巴士前往。此道場住持 Ajaan Maha Boowa (阿姜摩訶布瓦 1913 年生)，他生於泰國東北 Udonthani，他依習俗成為和尚，並學習三級的巴利文及經典，之後，他跟隨阿姜曼學習七年，直到阿姜曼圓寂。他在森林禪修數年，據說阿姜摩訶布瓦去見阿姜曼之前，已於靜坐中獲得禪悅，然而，阿姜曼見到他時，卻嚴厲地告訴他禪悅與智慧不同。經歷此次呵責，阿姜摩訶布瓦有好幾年，再也無法獲得禪悅，但當他最後再度獲得時，同時得到智慧與內觀力。他強調，專注力導引更深的智慧。他鼓勵初學者，以反覆誦念(或與觀想並用)培養初步的定力，再去觀察身體各部分的特性，然後觀察心的特性，觀照無明與邪見，是如何導致「我見」以及輪迴的巨大痛苦。出家眾與寮房都很少，不超過二十人，這裡的規定很嚴格，不少西方人跟隨他。每日乞食，長時間靜默，簡化生活所需，來觀察心及生

活的過程。阿姜摩訶布瓦是一位著名的禪師，他的教法直接、有力，他偶爾會到曼谷教授，他的一些開示經由曼谷的 Wat Bavoniwas (母汪尼弗寺)整理，以英文出版。禪法：出入息念，念 Buddho、Dhammo、Saṅgho 以助益禪定。寺地 160 rai。比丘 35~45 人。一日一餐。阿姜摩訶布瓦、阿姜曼英譯書 W.A.V.E. 有出版。Ajaan Pannavaddho 出版阿姜摩訶布瓦的英文書。阿姜摩訶布瓦中譯書，迎福寺有出版。

Wat Pah Salawan

Nakon Ratachaisima, Thailand

Phra Ajaan Sao Kantasilo (阿姜索 1861-1941)之住處，阿姜索一生沒有寫作，他的教法有他的弟子 Ajaan Phut Thaniyo 記錄下來。曾銀湖中譯一篇《禪思技術》(Meditation Technique)，收錄在《四念處》一書。

Wat Hin Mark Peng

Sri Chiangmai, Nongkhai, Thailand

Phra Ajaan Thate Desaransi (阿姜帖 1902-1994)住處。阿姜帖在泰國森林苦行僧傳統中德高望重，聞名國際，有許多西方弟子。W.A.V.E.出版他的作品英譯四本，其中"Steps Along the Path"《正道足跡》，曾銀湖譯，收錄在《四念處》一書。

Wat Pah Wana Potiyahn (覺智寺)

Dtumbol Nikom #1, Amper Phibun Mangsahan,

Ubon Ratchathani 34110, Thailand

Ubon 位於曼谷東北 647 公里。從 Ubon 坐巴士往東 45 公里，至 Phibun Mangsahan，再乘 Songtaew 往東 20 公里，至 Nikom #1，在 Wana Potiyahn 乘船處下車。乘船至寺約美金 1 元。禪

81

法：非單一禪法。寺地 2500rai。比丘約 10 人。一日一餐。

Wat Doi Dhamma Chedi

Tambol Tong Khob, King Amper Khok Sri Suphan,

Sakhon Nakhon 47280, Thailand

位於曼谷東北 676 公里，Sakhon Nakhon(沙功那空省)之東南 29 公里。從 Sakhon Nakhon 坐巴士或 Songtaew 上 223 號公路，往 That Phanom 方向，在 Khok Sri Suphan 下車。從 Ubon Ratchathani 坐巴士往 Sakhon Nakhon 方向，也在 Khok Sri Suphan 下車。禪法：出入息念、念 Buddho，或自己選擇禪法。比丘 20~45 人。住宿須先通知。一日一餐。

Wat Hin Maak Peng

Tambol Pra Putabat, Amper Si Chiangmai, Nong Khai 43130, Thailand
TEL : (66)(42) 451-110

Ajaan Tate (曾親近 Ajaan Mun 9 年) 之道場。於 1955 年建立。位於曼谷東北 655 公里，Nong Khai (龍蓋) 之西 68 公里，Maekhong (湄公河) 岸邊。Si Chiangmai 在寺的東邊 18 公里。從曼谷乘火車至 Nong Khai，或搭飛機至 Udon Thani (離寺 91 公里)。從 Si Chiangmai 乘 Songtaew 到寺。禪法：出入息念、念 Buddho，死隨念，或使用自己的禪法。比丘 20~45 人。住宿須先通知。一日一餐。Ajaan Pichit 及其他少數比丘說英語。Ajaan Tate 英譯書 W.A.V.E.有出版。

Wat Wah Poo Kaew (水晶山寺)

Tambon Magluwaai, Amper Sungnoen,

Nakhon Ratchasima 30140, Thailand

1980 年建立。位於曼谷東北 230 公里的 Nakhon Ratchasima(柯

82

叻府)。禪法：出入息念、念 Buddho 或自己選擇禪法。寺地：約 15 rai 加上 1000 rai 政府土地。比丘 15~35 人。一日一餐。

北部地區

Wat Phra Dhammaram

T. Daen Chai, A. Daen Chai, Phrae 54110, Thailand

住持 Ajaan Ganha 為 Ajaan Cha(阿姜查)的侄子，以嚴持戒律聞名，每日早上至鎮上托鉢，一日一餐。Ajaan Ganha 承認北傳戒，在此道場即可更換南傳袈裟，不必重受戒，此道風是長老說佛教的異數，吸引不少台灣僧尼前往參學。此寺的分支道場約有十間。

Wat Umong

Tambon Suthep, Amper Muang, Chiang Mai 50000, Thailand

TEL : (66)(53)277-248 (8 : 30 a.m. to 4 p.m.)

建於西元 1300 年，清邁最古老的寺之一。位於曼谷之北 700 公里。寺位於清邁之西 3.5 公里。在清邁可搭 tuk-tuk 到寺。寺地 37.5 rai。禪法：出入息念。比丘 45~75 人。住宿須先通知。通英語。

Wat Ram Poeng

Tambon Suthep, Amper Muang, Chiang Mai 50000, Thailand

Tel : (66)(53) 278-620

建於西元 1492 年，1971 年重建。位於清邁之西南 4 公里。在清邁可搭 tuk-tuk 到寺。禪法：使用馬哈希禪修法。寺地：約

83

15 rai。比丘：60~70 人。住宿須先通知。可素食。通英語。有 26 天的禪修課程。此寺有西方人親近。

Tham Tong Meditation Centre

Tambon Ban Pae, Amper Chom Thong,

Chiang Mai 50240, Thailand

位於清邁之西南 86 公里。在清邁搭車往 Hot 方向，在 Tham Tong 站下車 (82~83 公里里標)，往西走石頭路到 Ban Pae，再左轉 2 公里至寺。禪法：馬哈希禪修法。此中心是曼谷 Wat Maha That 的分院。寺地 30 rai。比丘 7~40 人。住宿須先通知。一日一餐。有時通英語。

Wat Tham Thong / Chom Thong Insight Meditation Center

157 Ban Luang, Chom Thong, Chiang Mai 50160, Thailand

Tel : 018-449561

E-mail : wscthong@ntic.intanon.nectec.or.th

離清邁兩小時的車程。指導禪師：Ajaan Thong 教出入息法。他不曾英語，但有翻譯。有外國男女眾來參學。寺院不大，應先來函告知。

Wat Muang Mang

Chiang Mai, Thailand

供外國人住宿。

< 華人道場 >

Fook Shoe Sangha Donation & Public Spirit Organization

越聖禪寺 / 福壽供僧功德會

84

631-1, Tambon Lianpankam,
Amper Maesai, Chaenwaat-Chiang Rai, Thailand
Tel : (66)(7)175-8587, 0917-659985
Fax : (66)(53)640-645

美賽位於泰國北部，到美賽叫車往 Than Pa Tzon Guest House 方向，經 Guest House (讀音 Ge Hou) 之後，繼續前進，在路尾。住持三力法師是台北・佛學書局(02-2331-7368)的創辦人，已在此安居約十年。近幾年法師常在泰、緬辦大型供僧，提攜後學。道場位於泰、緬邊界，適合靜修。

南部地區

Suan Mokkhabālārāma (解脫自在園)

Amper Chaiya, Surat Thani 84110, Thailand
Fax : (66)(77) 431-597

<http://www.suanmokkh.org/>

Ajaan Buddhadasa (佛使比丘 1906~1993) 之道場。位於曼谷南方 640 公里，Surat Thani (素叻他尼) 東南方 5 公里。在曼谷坐往南部的火車(夜車 17:30~22:30)，在 Chaiya 下車，再坐 Songtaew (小公車) 前往。也可在曼谷 Thonburi (春武里) 的 Southern AC Bus Terminal 坐晚班巴士或在 Southern Bus Terminal 坐早班或晚班巴士前往，往 Surat Thani 或 Nakhon Si Thammarat 方向，在 Suan Mokkh, 71 公里路標處，或在 Shell Station 下車。坐飛機則到 Surat Thani 機場，在解脫自在園之南 27 公里。解脫自在園離 Chaiya(猜耶縣) 4 公里。佛使尊者生於泰國南部 Chaiya, Surat Thani，祖父是移民自福建的華人，父親經商，母親是泰國人，他是長子，另有一位弟弟。二十歲時出家，1928~1932 年在曼谷求學，他離開曼谷回到家鄉，在弟弟及其他道友的支援下，於森林中成立 Suan Mokkh (解脫自在園)。1932~1935 年，他獨自禪修，1935 年才有其他僧人前來共住，1943 年「解脫自在園」移至現址。其弟法使居士成立「法施社」(Dhammadana Group)，發行雜誌、書籍。他大半生都在森林中度過，他選擇自然的環境修法，他認為森林是心靈全新感受的泉源。在大自然中，他觀察到一切都只是緣起、本來如是，生、老、病、死也是，他最常講的話是：「如是！如是！」他晚年生病時，以身教教導弟子要保持正念，準備死亡。他一生努力解說純正原始佛法，他的方法合乎科學、直接、實際可行。尊者堅持三個心願：一、教導人類破除自私；二、希望每個宗教都能互相瞭解；三、希望每個宗教徒都能進入其信仰的核心。他強調每個宗教的信仰者要思惟、實踐該宗教的精髓與真正的精神。寺地：約 300 rai。比丘 40~70 人。本園目前住持 Ajaan Poh。本園有一位潮州籍比丘 Phra Thaweechai 通華語。本園之東 1.5 公里處，附設的 International Dhamma Hermitage (國際佛法中心，1989 年成立)，每個月一日起，有為期十天的密集禪修，以英語教學。行者須付費，一期 1200baht(約美金 40 元)。最好先報名：Fax:(66)(77)431-597。佛使比丘英譯書 W.A.V.E. 有出版，中譯書由慧炬雜誌社、佛法中心、香光書鄉出版社...等出版。

人，父親經商，母親是泰國人，他是長子，另有一位弟弟。二十歲時出家，1928~1932 年在曼谷求學，他離開曼谷回到家鄉，在弟弟及其他道友的支援下，於森林中成立 Suan Mokkh (解脫自在園)。1932~1935 年，他獨自禪修，1935 年才有其他僧人前來共住，1943 年「解脫自在園」移至現址。其弟法使居士成立「法施社」(Dhammadana Group)，發行雜誌、書籍。他大半生都在森林中度過，他選擇自然的環境修法，他認為森林是心靈全新感受的泉源。在大自然中，他觀察到一切都只是緣起、本來如是，生、老、病、死也是，他最常講的話是：「如是！如是！」他晚年生病時，以身教教導弟子要保持正念，準備死亡。他一生努力解說純正原始佛法，他的方法合乎科學、直接、實際可行。尊者堅持三個心願：一、教導人類破除自私；二、希望每個宗教都能互相瞭解；三、希望每個宗教徒都能進入其信仰的核心。他強調每個宗教的信仰者要思惟、實踐該宗教的精髓與真正的精神。寺地：約 300 rai。比丘 40~70 人。本園目前住持 Ajaan Poh。本園有一位潮州籍比丘 Phra Thaweechai 通華語。本園之東 1.5 公里處，附設的 International Dhamma Hermitage (國際佛法中心，1989 年成立)，每個月一日起，有為期十天的密集禪修，以英語教學。行者須付費，一期 1200baht(約美金 40 元)。最好先報名：Fax:(66)(77)431-597。佛使比丘英譯書 W.A.V.E. 有出版，中譯書由慧炬雜誌社、佛法中心、香光書鄉出版社...等出版。

Wat Tham Sua (虎洞寺)

T. Krabinoi, A. Muang, J. Krabi 81000, Thailand

Tel : (66)(75) 611-805

Ajaan Jumnien (阿姜朱連) 之道場，位於泰國南部，普吉島之東

側，離曼谷約 1000 公里。到 Krabi 喀比，向北 6 公里，到 Talaat Kao, 4 號公路接合處，往東 8 公里，再向北 2 公里，就到寺院。在 Hat Yai (或 Trang) 和 Krabi 之間的巴士，都會經過寺院附近的交流道。阿姜朱連的說法收錄在「新雨」編譯的《當代南傳佛教大師》(第十五章)。

Wat Kow Tham, International Meditation Center

P.O. Box 18, Koh Pah-Ngan, Surat Thani 84280, Thailand

網址：<http://www.watkowtahm.org/>

「山洞寺國際禪修中心」在泰國南部，Koh Samui (蘇梅島) 之北，每天有渡船來往 Surat Thani。曼谷有班機到 Koh Samui，再坐船至 Koh Pah-Ngan (拍甘島) 的 Thong Sala 碼頭，改乘計程車或 Songtaew 到寺，約 5 公里。禪法：馬哈希禪修法、慈心觀，有十日禪。由澳洲籍法侶 Steve & Rosemary Weissman 主持。寺地 33 rai。住宿須先通知。有素食。說英語。

Samui Dharma Healing Center

63 Mu Tee 1, Ang Thong, Koh Samui,

Surat Thani 84140 Thailand

位於泰國南部蘇梅島之西，Ow Santi (和平海灣)，寧靜之地。

洽詢 Hillary Hitt。

E-mail : samuifasting@hotmail.com

網址：<http://www.dharmahealingintl.com/>

Wat Sukontawas

Prupel Canton, Na San District, Surat Thani, Thailand

通英語。

泰國寺院網址

<http://www.dhammathai.org/e/meditation/page1.php> (英文)

<http://www.phrathai.net/> (泰文)

<http://www.watpho.com/> (泰文)



斯里蘭卡首都：哥倫坡 (Colombo)。它位於亞洲南邊的一個島國，隔海與印度相鄰，在印度的東南海外之島國，古名 *Sīnhaladvīpa*，音譯僧伽羅，意譯執師(獅)子、師子國，又稱銅掌島(*Tambapannīdvīpa*)、楞伽島(*Laṅkādvīpa*)。歐洲人則稱之為錫蘭(Ceylon)。1972年改稱斯里蘭卡(Sri Lanka，1990年代開始用 Shri Lanka)。第二大城市 Kandy(坎底，在 Colombo 之東 116 公里)，從 Colombo Airport 搭巴士到 Fort Railway Station(火車站)，一天有四班車到 Kandy，約坐 3~5 小時，火車站的附近有 Central Bus stand 搭巴士約 2~3 小時，搭 Intercity Express 約三小時。斯里蘭卡面積 65,610 平方公里(台灣的 1.8 倍)。氣候屬於熱帶型季風氣候。時差比台灣時間遲 2 小時 30 分。人口約二千萬人 (2001 年)。平均壽命：72.67 歲。宗教：佛教 69% 印度教 15% 基督教 8% 回教 8%。語言：僧伽羅語(Sinhala) 官方語言 74%、坦米爾語(Tamil)18%、英語(English)佔 8%。民族：Sinhalese 74%、Tamil 18%、Moor 7%。政治體制：共和制、大統領制。簽證可辦兩個月，可延簽兩次，共六個月，一般人收費一萬盧幣，出家眾免簽證費。Department of Immigration and Emigration Office(移民局)在 Galle Buck Road, Colombo 01, (Tel: 94-1-329-257)，Majestic City Shopping Compound 的左後方。在機場的 Information desk 或 Colombo 的 Tourist Board 有計程車費用計算表。

〈錫蘭佛教史〉

據斯里蘭卡《大史》記載：「佛陀當年為了和平，曾三次造訪斯里蘭卡，並預言他的和平教義將會在這島上弘傳發展。」斯國《簡明史》上說：「保存印度早已失傳的巴利文上座部經典，是斯國僧伽羅民族對人類文化遺產最偉大的貢獻。」

錫蘭為南傳長老說佛教主要根據地之一，屬部派佛教長老說佛教「分別說系」之銅牒部。有關錫蘭佛教古史，巴利文文獻有：(一)島史(巴 *Dīpavaṃsa*)，約編輯於325年至352年間。(二)大史(巴 *Mahāvamsa*)，大名王(巴 *Mahānāma* 摩訶那摩，409~431 在位)著。(三)小史(巴 *Cūlavamsa*)，記載至十八世紀末。(四)佛音論師於五世紀頃注釋之三藏聖典，及其所著之《清淨道論》等。依歷史記載，西元前三世紀，印度阿育王(Asoka, 247 B.C.~207 B.C.在位)之子摩哂陀長老(Mahinda)率四比丘、一居士及其妹僧伽蜜多(*Samgha-mittā*)等，並攜帶剛結集之三藏及三藏註釋(*Aṭṭhakathā*)，和一株菩提樹到斯里蘭卡(錫蘭島)弘法。摩哂陀先於王城阿努羅陀補羅(*Anurādhapura*)之東眉沙迦山 (*Missaka*) 為國王說《象跡喻小經》(*Cūla-hatthipadopama-suttanta*)，並於七日間度化八千五百人。王乃於王城之南大眉伽林營造大寺(*Mahā-vihāra*)，又於支提山 (*Cetiya-pabbata*)建六十八石窟寺。

西元前一世紀，婆伽馬尼王(*Vatṭagāmaṇi*, 43 B.C.~17 B.C.在位)建無畏山寺(*Abhayagiri-vihāra*)，摩訶帝須長老(*Mahātissa*)即住此寺。錫蘭佛教因而分裂為大寺派與無畏山寺派。大寺派以正統自居，首先將口口相傳的經典以巴利文書寫於貝葉，以便長期保存，並開始編修《島史》；無畏山寺派則

主張革新，於三世紀大乘佛教傳入後，成為大乘重鎮。三世紀頃，印度大乘佛教支派方等部(*Vedallavāda* 方廣部)傳入錫蘭，宣揚大乘性空思想，遭到大寺派之反對。

四世紀中葉，無畏山寺派部分比丘因不滿本派引用方等部之說，乃遷往南山寺(*Dakkhiṇāgirivihāra*)，因僧眾中有一上座比丘名為「海」(*Sāgala*)，故南山寺又稱海部(*Sāgaliya*)或南山寺派。

至摩訶斯那王(*Mahāsena* 大軍，334~362 在位)時，大乘佛教勢力興盛，王迎奉印度大乘系比丘僧友(*Saṅghamitta*)住於無畏山寺。僧友因鼓動大寺派僧眾轉信大乘教說失敗，即向王建議，下令禁止百姓供養大寺派僧眾，大寺派比丘即南移至南部摩羅耶(*Malaya*)等地方。僧友進而將大寺夷為平地。王於大寺故址附近另建一座祇園寺(*Jetavana-vihāra*)，供養海部上座比丘帝須(*Tissa*)。然一般臣民對大寺已深具信仰，大寺僧乃聯合臣民迫使帝須還俗；祇園寺其餘之海部僧眾，則漸漸發展為一支信仰方等部之獨立宗派，稱為祇園寺派(*Jetavanīya*)。

吉祥雲色王(*Siri-Meghavanna*, 362~409 在位)繼摩訶斯那王登位之後，擁護大寺派，修復大寺，塑造摩哂陀金像，並每年舉行盛大紀念會。時又適逢印度羯陵伽國(*Kalīṅga*)佛牙城(*Dantapura*)王子陀多(*Danta-Kumāra*)與王妃稀摩梨(*Hammālī*)攜佛牙一顆至本島，供奉於阿努羅陀補羅城之塔園寺。此後大寺、無畏山寺、祇園寺等三派長期鼎立。

五世紀初，即大名王時代，西元410年，法顯曾住於無畏山寺，當時三大寺有比丘一萬。其時，長老說佛教最偉大之論師佛音亦來錫蘭，住於大寺，完成《清淨道論》。繼而領導大寺派將錫蘭文三藏翻譯為巴利文(摩哂陀長老Mahinda帶去錫蘭的巴利三藏及注釋，已翻譯為錫蘭文)，並注釋之，奠定長老

說佛教大寺派興盛之基礎。繼佛音之後，佛授論師(Buddhadatta)為三藏注釋作綱要，護法論師(Dhammapāla)則完成佛音未完成的注釋工作。

六至十一世紀，由於錫蘭內部之政治傾軋及塔米爾人(Tamils)之入侵，三大寺受到嚴重破壞。十一世紀後半毘舍耶婆訶一世(Vijayabāhu I, 1059~1114 在位)曾遣使赴緬甸，請緬甸僧至錫蘭傳授戒律。至波洛羅摩婆訶一世(Parakkamabāhu I, 1153~1186 在位)始統一全島，改善僧團制度，並舉行一次以大迦葉(Mahākassapa)為首之經典結集，對巴利文三藏之注疏再加以疏解。

十二世紀末至十九世紀初葉，歷經印度婆羅門教、葡萄牙天主教、英國基督教等之入侵，佛教更形衰微。如葡人統治期間(1505~1658)，毀壞寺院、迫害僧眾，以致受具足戒之比丘不超過五人。又英國統治期間(1796~1948)，鼓勵人民信仰基督教，處處限制佛教活動，致令錫蘭多次由暹羅(泰國)、緬甸請戒師，重建僧團及傳戒。故近代之錫蘭佛教深受暹、緬二國之影響。

1866年至1873年間，沙彌瞿那難陀(Mahotti Vatte Guṇānanda)以公開辯論有力地反駁基督教，全島皆大為振奮，隨即成立「佛教靈智學會」(Buddhist Theosophical Society)。今日著名的阿難陀學院(Ananda College)、法王學院(Dharmaraja College)、摩哂陀學院(Mahinda College)也在此時創立。1891年，由達摩波羅(Dharmapāla，後亦出家為僧)創立摩訶菩提會(Mahābodhi Society)，訓練青年至海外弘法，並在錫蘭創辦佛教學校。

現今錫蘭佛教分為三大派：(一)暹羅派(Siam-nikāya)，又稱泰國派，1753 年由泰國傳入，屬保守派，僧數最多，信徒多為上層階級人士。其下有阿斯揭利(Asgiri-nikāya)、摩爾伐多

(Malwatta-nikāya)、哥德(Kote-nikāya)、頻多羅(Bentara-nikāya)等小派。(二)阿摩羅普羅派(Amarapura-nikāya)，又稱上緬甸派，1802 年由緬甸傳入，信徒多為中、下階級人士。其下有烏梵(Uva-nikāya)、那梵羅菴利耶(Nuwaraēliya-nikāya)、般婆羅比帝耶(Bambalapitiya-nikāya)、婆格訶比帝耶(Bogahapitiya-nikāya)、格羅多羅(Kalutara-nikāya)等小派。(三)藍曼匿派(Rāmañña-nikāya)，又稱下緬甸派，1865 年亦由緬甸傳入，為奉行較嚴格的戒律。其下有阿古勒沙(Akuressa-nikāya)、菴爾羯利瓦(Elgiriva-nikāya)、哥倫坡(Colombo-nikāya)、師利葛利阿尼森林派(Shrī Kalyāṇī Yogāshrama Samsthā)等小派。

島內佛教遺蹟頗多，古都阿努羅陀補羅附近有大寺、無畏山寺、祇園寺(Jetavana-vihāra)、塔園寺(Thūpārāma)、楞伽寺(Lankārāma)、金粉塔(Ruwanweli Dagoba)、巖石寺(Gal-vihara)、摩哂陀墓、大菩提樹等。坎底市(Kandy)則有佛牙寺等古蹟。

錫蘭自佛教入傳至今兩千多年中，風俗習慣、生活方式、建築、雕刻、繪畫、文學、音樂等各方面，皆深受佛教影響。一九四八年獨立以來，憲法規定佛教為國教。

錫蘭有關佛教節慶有：(一)新年，錫蘭人之新年有陽曆一月一日、四月十三日、八月三十日等三種。其中以四月十三最重要，稱為僧迦羅底(Samkrānti)，一連慶祝五天，佛教信徒至佛寺禮佛、拜塔、拜菩提樹、供僧、受持五戒及聽法，並祭拜大自在天等諸神。(二)衛塞節(Vesākha-pūjā)，於五月月圓日慶祝佛陀誕生、正覺、涅槃。(三)佛牙節，每年八月一日起，舉行隆重之佛牙遊行祭典，故又稱「坎底遊行盛會」(Kandian Perahera)。(四)莊嚴寺(Kalyāṇī-vihāra)佛舍利遊行盛會，此寺距可倫坡約八公里，盛會自二月十三日起數天。(五)摩哂陀紀念

日，錫蘭曆七月十五日，係以昔時摩哂陀至錫蘭傳教之首日為節日。(六)摩醯耶伽那塔(Mahiyāṅgaṇacetiya)紀念日，此古塔距坎底約80公里，每年錫蘭曆九月有紀念遊行。(七)僧伽蜜多上座尼紀念日。(錫蘭佛教史參考《佛光大辭典》6327頁)

<http://www.mettanet.org/>

<http://www.mettanet.org/temples/meditation-centers.html>

International Vipassanā Meditation Centre
108 Vijerama Mawatha, Colombo 7, Sri Lanka
Tel: (94)(11)2694100

有數個分支中心，住持 Ven. Pemasiri，修習馬哈希禪法，常有西方人來禪修，女眾也來禪修，但住處分開。

Buddhist Information Centre

50, Ananda Coomaraswamy Mawatha, Colombo 3, Sri Lanka

University of Kelaniya(克拉尼亞大學巴利佛研所)

No.9, Gower Street, Colombo 5, Sri Lanka

設有 **Postgraduate Institute of Pāli and Buddhist Studies**,

University of Kelaniya, 133/19, Nawala Road, Narahenpitiya, Colombo 5, Sri Lanka

提供修學學位有：M.A., M.Phil, Ph.D.。(另有碩士先修班——讓沒有佛學基礎的學生就讀)

Commissioner of Buddhist Affairs (佛教部)

Department of Buddhist Affairs (佛教宗教廳)

Dharmapala Mawatha, Colombo 7, Sri Lanka

Buddhist and Pali University of Sri Lanka (佛教大學)

214, Bauddhaloka Mawatha, Colombo 7, Sri Lanka

Tel: (94)(11) 2580609; Fax: 2580610

1982 年成立，可攻讀學士、碩士。發行年刊：The Sri Lanka Journal of Buddhist Studies。

International Buddhist Research and Information Center (IBRIC)

380/9 Sarana Road, Colombo 7, Sri Lanka

Tel(94)(11)2689388

網站：<http://jbe.gold.ac.uk/ibric.html>

E-mail: bic@col7.metta.lk; ibric@sri.lanka.net

此中心建立於1967年。住持為 Ven. Mettāvihārī，此中心有進行三藏經典的整理工作。提供比丘免費使用電腦。並有販售佛教書籍。本中心建立於1967年。住持為 Ven. Mettāvihārī，本中心從事三藏經典的整理工作。提供比丘免費使用電腦，並經銷英文佛教書籍。本中心設有全國唯一的以英語教學的 Sunday School——中小學學生於星期日上佛學課程的佛寺。

International Institute of Buddhist Studies

70 Pirivena Road, Mt. Lavinia, Sri Lanka

Tel: (94)(11) 2713638; Fax: 2734679

Dean: Ven. Kakkapalliye Anuruddha Thera

All Ceylon Buddhist Congress

380 Bauddhaloka Mawatha, Colombo 7, Sri Lanka

Lanka Vipassanā Bhavana Centre

108 Wijerama Mawatha, Colombo 7, Sri Lanka
教授馬哈希禪法。指導禪師：Ven. Pemasiri。

Sri Lanka Buddhist Federation

43, Dr.N.M. Perera Mawatha, Colombo 8, Sri Lanka
President：Siti Perera Q.C.

Young Men's Buddhist Association

70 D.S. Senanayake Mawatha, Colombo 8, Sri Lanka
Tel：(94) (11) 2595786, 2598083
President：E.S. Amerasinghe, P.C.；發行雙月刊 "The Buddhist"。

Burmese Temple

284 Dematagoda Road, Colombo 9, Sri Lanka
Tel：(94)(11) 2689074

Makutārāma Temple

45 / 15, Reservious Road, Damatogada, Colombo 9, Sri Lanka
Tel：(94)(11) 26890711 (Ven. Siggawa)

Mahābodhi Society of Sri Lanka

Maha Bodhi Mandira, Maligakande, Colombo 10, Sri Lanka
發行雜誌："Sinhala Bauddhaya"

Karunaratne & Sons Ltd.

647 Kularatne Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka
出版佛教書籍。

97

International Meditation Centre

Kananwila, Horana, Sri Lanka
本禪修中心在 Colombo 之東南約五十公里。有現代化的設備，可容納 30-40 人，很好的山上景觀，指導者 Ven. K. Wimalajothia。禪法：止禪與觀禪。可修習兩週，行者自備日用品。不收費，隨意樂捐。

International Institute of Buddhist Studies

70 Pirivena Road, Mt. Lavinia, Sri Lanka
Tel：(94)(11) 2713638，Fax：2734679
國際佛學院各類文憑和學位（政府不授與任何文憑與學位，因屬私人機構——如台灣的佛學院。已故住持與強帝瑪法師私交甚篤），請洽：斯里蘭卡佛教駐台灣代表 Bhante Chandima 強帝瑪法師，Tel：02-2820-5242, 2395-1198；Fax：2391-3415

Compassion Buddhist institute (悲憫佛學院)

372/1 Himbutana Road, Mulleriyawa, Angoda, Sri Lanka
Tel：(94)(11) 2578329, 2569130
E-mail：joti@sri.lanka.net
院長為馬來西亞籍法光法師 (Rev. K. Dhammajoti)，在紐西蘭基督堂(Christchurch)市坎特伯利(Canterbury)大學就學時，法師已經對佛法產生了興趣。畢業後數年，先在北傳出家為僧，稍後在斯里蘭卡上座部阿嗎入埔惹派(Amarapura)受南傳戒。隨後在斯里蘭卡克拉尼亞大學(Univ. of Kelaniya)的巴利佛學研究完成碩士學位，其論文是《入阿毗達磨論》的研究。後來也在該校完成博士學位，博士論文為“The Chinese Version of Dharmapada”(法句經之英譯及研究，1995)。1982 年起，任教

98

於克拉尼亞大學。他精通華語、英語、廣東話、客家語馬來語、僧伽羅語，及巴利文、梵文、日文、法文和藏文。留斯里蘭卡 20 多年。目前辦孟加拉沙彌佛學院(悲憫佛學院)。靠近 Angoda Mental Hospital。

International Bhikkhu Training Programme

Dharmacakra Vidyapitha, Getambe, Peradeniya, Sri Lanka
此道場在 Kandy 附近。

Parappuduwa Nuns Island

Dodanduwa, Sri Lanka
網址：<http://www.buddha-haus.de/>
此道場在 Colombo 之南約一百十公里的小島，1984 年開始向政府租用。發行：Newsletter。前任主席 Sister Ayya Khema(艾雅·珂瑪 1923-1997)，她的作品《無來無去》(Being Nobody, Going Nowhere)、《眼中微塵》由法耘出版社出版(049-293-1818)。《以法為洲》(Be An Island)、《禪與自在》由商周出版社出版(02-2358-7668)。《把我的生命獻給你》由法鼓文化事業股份有限公司出版(02-2896-1600)。

Buddhist Cultural Centre

125, Anderson Road, Nedimala, Dehiwala, Sri Lanka
Tel：(94)(11) 2734256, 2726234；Fax：2736737
網址：<http://www.buddhistcc.com/>
Email：bcc@sri.lanka.net
此中心在 Colombo 之南約十公里。出版佛教書籍，包括結緣書。出家人購書打九折。負責人 Ven. K. Vimalajoti Thera。在 Kananwila, Horana 的禪修中心教禪。

99

Nilambe Meditation Centre (尼藍毘禪修中心)

Kandy-Galaha Road, Sri Lanka (near Kandy)
Tel：(94)(77)22804555 (only from 18.00-20.00)
E-mail：Upulnilambe@yahoo.com
從 Kandy Railway Station 走到 Central Bus stand，搭 Galaha 巴士，在 Nilambe Bungalow Junction 下車，走路直達山頂，經過茶園，約走 45 分鐘。若搭計程車約 800 Rs。上任指導老師 Mr. Godwin Samararatne (葛榮 1932-2000)，展現無我、慈悲的精神，沒有任何語言與行為的過失，教法特重培育正念與慈心。現任指導老師是 Ven. Subhuti, Ven. Upul Gamage, Ven. Rick。本禪修中心位於 Kandy 之南，接近一丘陵茶園的頂端，道場可容納男女行者約 35 人。有圖書館，沒有電力。行者需付食宿費，每日 300 Rs (約 3.75 US\$)。早上 4:45 起床，日課：集體靜坐、練習瑜伽、工作禪、個人或戶外靜坐、觀日落、念誦、討論、慈心觀。香港·葛榮之友同學會修習 Mr. Godwin 的教法(Tel：852-2391-8143)。

The Gentle Way of Buddhist Meditation - Dhamma Talks by Godwin Samararatne, Hongkong, 1997(錄音帶)：
http://www.budsas.org/ebud/godwin/gw_idx.htm

Lewella Meditation Centre (離韋拉禪修中心)

150 Dharmasoka Mawatha, Kandy, Sri Lanka
Tel & Fax：(94)(81) 2225471 (not always working)
Email：analayo@bodhimonastery.net
此中心是 Nilambe Meditation Centre 的分院。位於 Kandy 郊外。從 Kandy Railway Station 叫三輪車約 200Rs。若走路，先到 Clock Tower，再到 Tooth Temple(佛牙寺)，沿著 Anagarika

100

Dharmapala Road，很快經過 Petrol Shed 會看到在左邊的 Lewella Road，再走到在左邊的 Dharmasoka Road 即抵達。Utawatakele Natural Forest Reserve 後面，一個隱密之地，有 Mahavelli River valley 的美景。有禪堂，練習瑜伽的房間。此中心為非營利機構，由 E. Weerasekera Trust 經營，管理人是 Mahesha 和 Ven. Analayo，Ven. Analayo 的博士論文是關於 Satipaṭṭhāna Sutta(念住經)的研究，他樂於教授巴利經典。此處是供不同禪法的男眾行者禪修，可自行安排功課。女眾則則在 Kandy 的 Visakha Meditation Centre。每日收費 200 Rupies (約 US\$3)，一日兩餐，素食。

Dhamma Kuta (Vipassanā Meditation Centre)

Mowbray, Hindagala, Peradeniya
c/o Brindley & Damayanti Ratwatte.
262 Katugastota Road, Kandy, Sri Lanka
Tel : (94) (81)2234649, Fax : (94) (11)2573054 (Mr. Brindley Ratwatte)
此中心近 Kandy。屬於葛印卡老師的禪法。搭火車到 Sarasavi Uyana Peradeniya Station，通過大學校園，走到 Galaha Road，搭巴士到 Mahakanda Junction。整年經常辦 10 日禪，行者一週前繳交報名表。

Burmese Rest (near Trinity College)

No. 270, Trincomalee Street, Kandy, Sri Lanka
Tel : (94)(81)2233261 (Ven. U Thu Mana)
到佛牙寺(Dalada Maligawa)約 10 分鐘，可掛單。

Burmese Temple

Kurunagala Road, Old Town, Anuradhapura, Sri Lanka

此道場在 Colombo 之北 206 公里。距離大菩提樹走路約十分鐘。

Buddhist Publication Society Inc.

54 Sangharaja Mawatha, Kandy, Sri Lanka
Tel : (94)(81) 2223679

<http://www.bps.lk/>

<http://www.accesstoinight.org/lib/bps/index.html>

E-mail : bps@mail.lanka.net

創辦人向智尊者(Ven. Nyanaponika)1901 年生於德國，父母是猶太人，也是虔誠的猶太教徒。22 歲時，他在柏林加入一佛學社，並結識了德籍三界智尊者(Ven. Nyanatiloka)，於 1903 年在緬甸出家。在 1936 年在三界智尊者座下出家。向智尊者在隱居島(Island hermitage, 1911 年建立)學習老師給予佛學和巴利課程，並兼學英文。1939 年間，英國與德國開戰，錫蘭境內的所有德籍男人，包括三界智尊者與向智尊者都被拘留。翌年，被遷往北印度的拘留所，共約拘留七年。其間，向智尊者悄悄地將《經集》加註譯為德文，將《法聚論》及註釋《殊勝義論》譯成德文，戰後他以英文寫成《阿毗達磨研究》，此外，他也用德文撰寫《四念處禪觀經集》。1946 年 9 月被釋放。1952 年，這兩位德籍師生，前往緬甸仰光參加「第六次經典大結集」。向智尊者接受馬哈希禪師的禪修指導，而寫成“The Heart of Buddhist Meditation”，(已被譯成十種語文)，此書被認為是英文著作中，是詮釋四念處禪修法的最佳的論著。1958 年成立「佛教出版社」(Buddhist Publication Society)，目前為世界最大的長老說佛教出版社之一。此外，尊者的重要著作有：Great Disciples of the Buddha(佛陀的偉大聖弟子)，The Life of

Sariputta(舍利弗的一生，由香光寺中譯)，The Vision of Dhamma(法見，傳說香光寺將中譯)。1994 年 10 月尊者安祥與世絕辭，享年 93 歲。

BPS 目前負責人是 Bhikkhu Bodhi(菩提比丘)，他 1944 年生於紐約西南布魯克林(Brooklyn, New York)的一個中等猶太家庭。1966 年畢業於布魯克林大學西方哲學系，1972 年取得克萊雷曼研究所(Claremont Graduate University) 西方哲學博士。在取得博士學位後，即離美赴斯里蘭卡出家。曾在 Ven. Balangoda Ananda Maitreya(1998 年圓寂，享年 102 歲)座下受沙彌戒。1982 年，在 Kandy 的 Forest Hermitage 與向智尊者同住。向智尊者圓寂，侍候老尊者十年餘。1984 年接棒 BPS 總編輯之責，復於 1988 年續接社長之職。尊者最具重要的作品是：“The Discourse on the All-Embracing Net of Views”(《梵網經》，1978 出版)、“The Discourse on the Fruits of Recluship”(德雄比丘中譯，馬來西亞洪福寺出版)、“A Comprehensive Manual of Abhidhamma”(《阿毗達磨概要精解》，1993 出版，由尋法比丘中譯)、“Majjhima Nikāya”(《中部》，整理髻智尊者的遺稿，1995 出版，)、“The Connected Discourses of the Buddha”(《相應部》上、下冊，120US\$，出版：WISDOM PUBLICATIONS,網址：www.wisdompubs.org，2000.10 出版)，尚有“The Great discourse on Causation”、“The Noble Eightfold Path”、“Does Rebirth Make Sense?”等重要著作。

該出版社發行：書籍、雜誌“The Wheel”、“Bodhi Leaves”、“BPS Newsletter”。有目錄可索取。

Kanduboda Meditation Centre

Kanduboda, Delgoda, Sri Lanka

Tel & Fax : (94)(11)2810685, Centre : 2570306

Email : bogoda@cga.slt.lk

從 Colombo 搭車約一小時，教授馬哈希禪法，行者須參加兩週。不收費。指導禪師是：Bhante Madawela Upali Thera。

Sri Vidya Vijaya Ārāmayā

50 Pagoda Road, Nugegoda, Sri Lanka
Tel : (94)(11) 2553733, 2769243 ; (94)(11)2286045

E-mail : Bandarawelananda@hotmail.com Ven. Bandarawelananda
此寺離 Colombo 約 30 分鐘車程，另有建造禪修中心。住持 Bhante Nanissara 八十多歲，為國寶級梵文專家。曾應台北靈山寺、強帝瑪法師邀請來台，教授巴利文、梵文、佛學，不會國語。

Sri Guṇawardana Yogāśramaya

Ambalangoda Via Galdūwa, Kahawa 80312, Sri Lanka
Tel & Fax : (94)(91)2256013, 2258032

E-mail: pubudu@ceyline-agencies.lk (Mr. Pubudu R. Weerasinghe)
此道場位於 Colombo 之南，一百多公里處，近海邊。此道場為 Shri Kalyāṇi Yogāśrama Saṁsthā(師利·卡里阿那森林派)的總部。本派表面上屬於 Rāmañña Nikāya(藍曼匿派)。Bhante Ariyadhamma Mahāthera (聖法大長老，生於 1939 年) 現任該派領導者，精通三藏，威儀具足，心性慈和。1997 年在緬甸受帕奧禪師(Phā-Auk Sayādaw)的指導完成禪修學程。大長老大部份時間住 Nā Uyana Āranya Senāsana (龍樹林僧寺)。此派有百餘所道場，其中九座禪修中心(主修安般念或馬哈希禪法)，其餘絕大部分在鄉下或森林，此派約有五百位比丘，持

戒精嚴，不持金錢，素食。該派經教皆由本派長老教學。此派比丘每日都有固定功課(作務)，其中之一是禮敬長老，因此，在導師重道上令人印象深刻。在 Colombo 住宿：Shri Kalyana Dharmashramaya(以前為 German Dharmaduta), 417 & 418/2 Bauddhaloka Mawatha, Colombo 07, (94)(75)22350-976。住持 Ven.Nanda (Mahāthera)待人友善及持戒精嚴。淨人：Mr. G. P. Dharmasekara, 35 / 8 Park Road, Gangodawila Nugegoda (94)(11)2821994。各地道場詳細資料請查：
<http://www.mettanet.org/temple/galduwa/index.html>

Nā Uyana Āraṇya Senāsana(龍樹林僧院)

Pansiyagama 60554, Sri Lanka

(94)(37)567-7328 ; (94)(60)2379036

此森林道場於 1996 年隸屬於 Shrī Kalyāṇī Yogāshrama Samsthā(師利·葛利阿尼森林派)，離 Colombo 約四小時車程。道場為 2300 年前 Uttiya 王贈送給寺院的，在岩石上還遺留著用 Bramī 文寫的文字。有千年以上的龍華樹(nāgapuṣpa, Ironwood, mesua ferrea)指導禪師為 Bhante Ariyananda(聖喜法師)生於 1964 年，大學畢業後，曾到新加坡留學。1992 年出家，翌年 6 月受比丘戒，曾被派至 Phā-auk 禪林修禪，此道場修習 Phā-Auk 禪法。澳大利亞籍 Ven. Visāro Thera (2002 年曾受邀來台灣)和德籍 Ven. Dhammaratana 駐錫於此。淨人：Mr. Pubudu 94-1-501858, 94-1-501883, email : pubudu@celine.agencies.lk ; 2.Mr. H. G. Ariyaratna, 291/38, Havelock Gardens, Colombo 6. Sri Lanka. Tel: Res.- (94)(11)258-2524; Office-(94)(11)233-5380 (tel.+fax.)

105

Mitirigala Nissarana Vanaya

Mitirigala 11742, Sri Lanka

此寺位於 Colombo 之東 30 公里，從 Colombo 在 Central Bus stand in Pettah 搭乘 Kirindivela Bus，在 Kirindivela 問到 Mithirigala(常被寫成 Meetirigala)的巴士。此寺是受好評的禪修道場之一，1968 年成立，創立者 Asoka Weeraratna (the founder of the German Dharmaduta Society and the Berlin Buddhist Vihāra in Germany)，聘請 Ven. Mātara Śrī Nāṇārāma Mahāthera (作品有“Seven stages of Purifications”(七清淨)、“Seven Contemplations”, BPS 出版)任教，比丘托鉢。男眾行者可住兩週。目前禪師是緬甸 Sayādaw U Paṇḍita 的弟子 Sayādaw U Dhammajīva(約 10 戒臘)。有不少英文佛學藏書。另有精通戒律的希臘籍長老 Nyanadassana Mahāthero(20 戒臘,2002 年)駐錫於此(E-mail: mahindaw@sri.lanka.net)。

Upasikārāmaya and Mangalārāmaya

Mithirigala, Sri Lanka

位於 Colombo 之東 30 公里，從 Colombo 在 Central Bus stand in Pettah 搭乘 Kirindivela Bus，在 Kirindivela 問往到 Mithirigala 的巴士。有一些奧地利的比丘在此修行，戒臘最高的是 Ven. Dhammasāra。寮房簡陋，生活簡單，認真修禪。

Bodhinigala Meditation Centre

Ingiriya, Sri Lanka

此道場在 Colombo 東南約六十公里處，住持為 Bhante M. Abhaya Revata。目前在台灣弘法的強帝瑪法師曾經在此習禪。

106

Island Hermitage (Polgasduwa) (隱居島)

Dodanduwa, Galle 80250, Sri Lanka

Tel : (94)(75)22452453

E-mail: ih@col7.metta.lk

1911 年由德籍的三界智尊者(Ven. Nyanatiloka ~1957)建立，屬於西方比丘系統的修學道場。他和向智尊者(Ven. Nyanaponika 1901~1994)、髻智尊者(Ven. Nyanamoli Thera 1905~1960)、蘇摩尊者(Ven. Soma Thera 著有“The Way of Mindfulness”(正念之道)的骨灰均安放於此。

Parappaduwa Hermitage

Dodanduwa, Galle, Sri Lanka

此道場是屬於森林比丘傳統，專收男眾。位於 Colomb 之南 104 公里處，在 Hikkaduwa 之南 5 公里的 Rathgama Lake。1920 年代由 Ven. Nyanatiloka 建立的西式道場，環境濕熱。已有八十多年歷史，提供男眾禪修。有德文、英文圖書館。行者需先來函通知奧地利比丘 Ven. Nyanasanta，等待回覆，以便安排船隻。需自備睡袋、白色的 upasaka (齋戒)衣物、手電筒、雨傘。詳細資料請查：

<http://www.palikanon.com/vipassana/asienfuehrer/srilanka.htm>

<http://www.metta.lk/temple/ih/Encycl1.htm>

Sri Ratanamali Ārāmaya (Ayya Sri Sumedha)

Bamunagedera, Kurunelala, Sri Lanka

Tel : (94)(37)2233637

女性禪修中心。

107

Bhikkhu Training Center – Maharagama

Lake Road, Maharagama, Sri Lanka

Tel : (94)(11)2850305, 2850207

E-mail : btc@col7.metta.lk

Amarapura Nikāya 的 Mahānayaka Ven. Pañṇasiha Mahāthera 駐錫於此，為此派的主要研修中心。

Waturawila Aranya

Tibbotuwawa, Kahaduwe, Sri Lanka

屬於 Mahāvihāra Vanshika Shyamopali Vanavasa Nikāya Senāsana 的道場。斯里蘭卡有超過 80 餘處分支道場。歡迎外國行者前往參學。請查：

<http://www.metta.lk/temple/waturawila/index.html>

<http://www.mettanet.org/temple/waturawilla/index.html>

International Centre for Buddhist Meditation

Kanduboda, Delgoda, Sri Lanka

Tel : (94)(11)2445518 ; Fax : 2570306

E-mail : kandubod@sltnet.lk

此中心離 Colombo 東方約 30 公里。可在 Olcott Mawatha, Pettah, Central Bus stand 搭乘 route 224(Colombo/Pugoda) 約 60~90 分鐘。從 Katunayake International Airport 到 Kanduboda 較遠。從機場坐計程車約 1 小時，從 Colombo 搭車則 30 分鐘。可能教馬哈希禪法。詳細資料請查：
<http://www.metta.lk/temple/kandubodha/index.html>
<http://www.mettanet.org/temple/kandubodha/index.html>

108

Vajirāramaya (金剛寺)

Vajira Road, Bambalapitiya, Colombo 04, Sri Lanka
很靠近 Galle Road。為著名的學者像 Ven. Narada 及 Ven. Piyadassi 曾住此教學。以前為學佛法及戒律的地方，現在主要做為修習帕奧禪法。

Gothama Thapovanaya

Kalapaluwawa, Mulleriyawa-New Town, Sri Lanka
Tel : (94)(11)2863826, 2866960
E-mail : mathika@col7.metta.lk
<http://www.metta.lk/temples/tapovanaya/index.html>
<http://www.mettanet.org/temples/tapovanaya/index.htm>

Sambodhi Vihāra

106, Vijerama Mawatha, Colombo 07, Sri Lanka
Tel: (94)(11) 2689307
位於 Lanka Bhavana 的隔壁。年輕住持 Ven.Kusaladhamma Thera 對西方人友善、樂於助人。持戒精嚴。

Vishva Niketan International Peace Centre

72/30 Rawatawatte Road, Moratuwa, Sri Lanka
Tel/Fax: (94)(11)2655653
E-mail: vishvanketan@mail.ewisl.net
提供所有宗教信仰者的佛學課程。

Devanapathis International Samatha Vipassanā Meditation Center

Pallakale, Kandy, Sri Lanka

住持 Ven. Amathagavasi 經常到新加坡教學。教修正禪與觀禪，有時以「願我得初禪」等，得初禪及得更高的禪定。有辦禪修 14 天及每個月三天(Poya 日結束)。親近的女眾較多。出版錄音帶及書。

Forest Hermitage (Vipassanā Meditation Tapo Vanaya)

Udawattakele, Kandy, Sri Lanka
這是 Ven. Nyatiloka, Ven.Nyanaponika, Ven. Bodhi 住處。拜訪 Ven. Bodhi 不需要在 Udavattakele Sanctuary(森林管理處)付費。(Ven. Bodhi 最近住紐約。2003 年。)

Pāramita International Buddhist Centre

No. 7 Balumgala, Kadugannawa, Sri Lanka
Tel/Fax : (94)(11)2570732 (office)
E-mail: seela@col7.metta.lk or parami@sltnet.lk
此中心於 2001.12 落成。位於著名寧靜著名的 Kadugannawa bend 山上，特別提供良好景觀給外國人住宿，中心的主旨為提供閱讀、練習、體證佛法。住持 Ven. Bellanwila Dhammaratana Mahāthera (the Religious Adviser of the Buddhist Library, Geylang, Lorong 24A, Singapore)。指導老師為 Ven. T. Seelananda (Contact:-081-2571808, from 1-3 pm.only)。

University Forest Solitude

Bovalavatta, Kandy 20000, Sri Lanka
Tel : (94)(81) 2233349
在 Kandy Clocktower Station 搭巴士到 Bowalavatta。Ven. Ampitiya Rāhula、Ven. Sanatavihārī (approx. 20 vassa)與西方人

住於此，修帕奧禪法，屬於 Amarapura Nikāya，持戒嚴格。有 12 間寮房(kutis)。此地天氣涼爽。

Laggala Forest Residence

有不少的獨居茅蓬在 Wasgomuwa National Reserve and Knuckles Range 由 Ven. Nyanadipa 建立。窮鄉僻壤，長途托鉢辛苦，有野象、瘧疾。行者可先洽 Ven. Sankicca, Bhavana Madhyasthana, Vatagala, Vilgamuva, Matale District near Laggala Hettipola。Ven. Sankicca Mahāthera 會說英語。

Devalegama

Kagalle, Sri Lanka
在 Kegalle 問到 Devalegama 的巴士。Ven.Nyanananda Thera 駐錫於此。他有作品"Concept and Reality" and "Magic of the Mind"。英語、巴利很好，持戒嚴格，托鉢，喝山腳下的井水。住處有三、四個洞窟。每日有誦經。有很多住在 Upasikārāmaya and Mangalārāmaya 奧地利籍的弟子。

Kolatenna Hermitage

Bandarawella, Sri Lanka
從 Banditrawella 走 4 公里路，在 Haputale Road，經過鐵路之後右轉。屬於西方式傳承，約可住四人，有圖書館，有時托鉢。海拔超過 1000 公尺。

【網站】

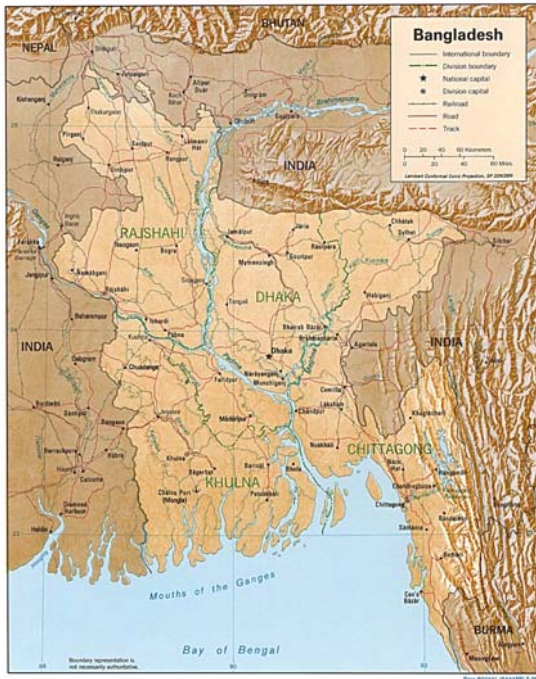
Nunneries—(Upasikārāmayas)女眾道場請查：

<http://www.metta.lk/temples/nunneries/index.html>

<http://www.mettanet.org/temples/nunnaries/index.html>

Mettanet – Lanka : <http://www.metta.lk/>
<http://www.mettanet.org/>

[回首頁](#)



[回首頁](#)

113

2. Ānanda Vihāra / Attadeepa Foundation

Tabalchari, Rangamati municipality,
Post Code- 4500, Rangamati Hill Tracts, Bangladesh
Tel : (880) 351-62395

此精舍離 Dhaka 340 km，離 Chittagong 76 km。屬於 Chakma community，Parbatya Bhikkhu Sangha，建立於 1931 年。住持：Ven. Prajñānanda Mahāthero，有兩個碩士學位，使用語言：Bengali, English and Pāli，出席很多國際佛教會議。約有 10~15 位常住比丘。

3. Moitri Vihar

Banarupa, Rangamati municipality,
Post Code-4500, Rangamati Hill Tracts, Bangladesh
此精舍離 Dhaka 340 km，離 Chittagong 76 km，到 Ānanda Vihāra 約 2 km。屬於 Chakma Community，Parbatya Bhikkhu Sangha，住持大學畢業，說 Bengali 語，約有 6~10 比丘。

4. Raj Bana Vihar

Rangamati municipality,
Post Code-4500, Rangamati Hill Tracts, Bangladesh
此精舍離 Dhaka 340 km，離 Moitri Vihar 約 1 km。屬於 Chakma Community。住持 Ven. Sadhanananda Mahathero (Bana Bante 叢林大德)，曾獨住叢林 26 年，說 Bengali 語，信徒認為他是阿羅漢，有成千上萬的信徒來聆聽他的教法。此寺約有 50~70 比丘，定期禪修，托鉢乞食。

5. Raj Vihar

Rangamati municipality,

115

首都：達卡 Dacca (或 Dhaka)。於 1971.12.16 脫離巴基斯坦獨立。位於亞洲的南方，濱臨孟加拉灣 (The Bay of Bengal)，介於緬甸(Burma)與印度(India)之間。面積 144,000 平方公里。熱帶型的氣候，10 月到次年 3 月是乾冷的冬天，3 月到 6 月是濕熱的夏天，7 月到 10 月是雨季。時差比台灣慢 2 小時。人口 127,117,967 人 (1999.7.估計)。平均壽命 60.6 歲。宗教：回教 83%、印度教 16%、其他 1%。語言：孟加拉語 (Bangladesh)、英語。民族：孟加拉人 98%、政治體制：共和制、議院內閣制。

在十二世紀時，印度大部份佛教雖已滅亡，佛教乃繼續存在於孟加拉地區，雖然早期佛教徒很少，但還存在著。目前孟加拉大部人民信奉回教，在 Chakma, Marma, Tanchangya, Chak, Khyang 諸省信佛者較多，一般佛寺在在家眾的管理之下，佛寺住持可能隨時被撤換。佛教有孟加拉佛教(Bengali Buddhist)和部落佛教(Tribal Buddhist)，孟加拉佛教有 Saṅgharaj Nikāya (Dal)和 Mahastabir Nikāya (Dal)之分，它們與斯里蘭卡的部派不同。

1. Bangladesh Bouddha Kristi Prachar Saṅgha Dhammarajika Buddhist Monastery

Atisa Dipankar Sarak, Sabujbag, Dhaka-1214, Bangladesh
Tel : (880) (2) 832-1162 ; Fax : 831-1339
E-mail : drbb@bangla.net

此精舍離 Dhaka International Airport 約 6 km，屬於 Barua community，Mahastabir Nikāya (Mater Dal)，寺院於 1960 年建立。住持 Ven. Suddhananda Mahāthero，通 English, Pāli, Sanskrit, Hindi。1972 年建立孤兒院，目前約收容 600 位孤兒。

114

Post Code-4500, Rangamati Hill Tracts, Bangladesh

此精舍離 Dhaka 340 km，離 Raj Bana Vihar 不到 1 km。屬於 Chakma Community。住持 Ven. Raj Guru Aggawansa Mahathero 通達 English, Pāli, Sanskrit, Burmese, Hindi, Bengali，有很多佛學著作。常住比丘有 3~5 位。

6. Saṅgharam Vihāra and Pāli College

Vedvedi, Rangamati municipality,
Post Code-4500, Rangamati Hill Tracts, Bangladesh
此精舍離 Dhaka 340 km，離 Raj Vihar 1 km。屬於 Chakma Community，Parbatya Bhikkhu Sangha。住持 Ven. Shradhalanker Mahathero 通達 Bengali、English，常住比丘有 3~5 位。

7. Chingmrong Buddhist Vihāra

P.O. Shilchari, P.S. Kaptai, Rangamati Hill Tracts Bangladesh
此精舍離 Dhaka 340 km，住持屬於 Marma community，建築約 200 年，為孟加拉最古老的精舍。住持能說 Bengali 和 Burmese 語。約有 50~60 比丘，大部分來自 Marma Community。

8. Jama Chug Bana Bhavana Center

P.O.-Subalong Bazar, Rangamati-4500,
Rangamati Hill Tracts, Bangladesh
此精舍離 Dhaka 355 km，離 Chittagong 81km，離 Rangamati Municipality 15 km，座落在森林的禪修中心，住持屬於 Chakma Community，約有 20~30 比丘，實行托鉢。

9. Parbatya Bouddha Mission

Pilot Para, Kamalchari. P.O. Khagrachari-4400, Box No-01,

116

Khagrachari Hill Tract, Bangladesh

Tel : (880)(2)8164560 (Dhaka), (880)-371-846

此精舍離 Dhaka 390 km，離 Chittagong 76 km，此寺設立佛教孤兒院。此精舍屬 Parbatya Bhikkhu Saṅgha。住持 Ven. Sumana Lanker Mahāthero 屬於 Chakma community，說 Bengali, English and Pali，有 4~5 位比丘。

10. Boalkhali Raj Vihar

Boalkhali, P.O.+ P.S.-Dighinala, Khagrachari Hill Tracts, Bangladesh

此精舍離 Dhaka 410 km，離 Chittagong 96 km，此精舍屬於 Chakma community，Parbatya Bhikkhu Saṅgha。約有 10~15 比丘。

11. Raj Vihar (Uchala Vihāra)

Ujani Para, Bandarban Municipality, Bandarban Hill Tracts, Bangladesh

此精舍屬於 Bomang Raja(王)，離 Dhaka 340 km，離 Chittagong 70 km，屬於 Marma Community，Parbatya Parishad。住持 Ven. U. Paññajoth Thero (Uchala Bhikkhu)，住持還有一間由政府捐贈的大精舍在仰光 (Yangon, Myanmar)，他能說 English, Bengali, Burmese and Pāli。

12. World Peace Pagoda

P.O.- Chittagong University, P.S.- Hathazari, Chittagong, Bangladesh

此寺離 Dhaka 264 km，離 Chittagong 5 km，靠近 Chittagong University。此寺是 Saṅgharaj Nikāya (Dal)的總部。住持 Ven. Jyotipal Mahathero 也是 Saṅgharaj Dal 的主席，能說 English, Pāli, Sanskrit and Hindi，建立許多佛寺、學校、孤兒院、衛生所，出版佛書，常出席國際佛教會議，榮獲 Paṇḍita(智者)的頭銜。

117

銜。

13. Chittagong Buddhist Temple

Buddhist Temple Road, Chittagong, Bangladesh

Tel : (880)31-618405 ; Fax : 630801

此寺離 Dhaka 264 km，屬於 Barua Community，Saṅgharaj Dal，此寺為孟加拉最古老的寺院之一。有許多比丘在此常住，他們通達 English, Sinhala, Pali, Sanskrit 及各種當地語言。

14. Kadalpur Saddhammananda Bouddha Vihar

(Bangladesh Bhikkhu Training & Meditation Centre) Kadalpur,

P.O.- Raojan, Chittagong, Bangladesh

此精舍離 Dhaka 275 km，離 Chittagong 20 km，屬於 Barua community，Saṅgharaj Dal。住持 Ven. Upasen Mahāthero 會 English, Pāli, Sanskrit。此精舍為比丘訓練中心。

15. Kanapstup Bouddha Vihar

Jor Pukkur Paswhim Par, Thakur Para, Comilla, Bangladesh

此精舍離 Dhaka 97 km，離 Chittagong 167 km，此精舍屬於 Barua community，Saṅgharaj。住持 Ven. Saṅgha Rakkith Mahāthero 通達 Pāli, Sanskrit, English，在佛學院授課，有很多佛學著作。約有 10~15 比丘。

16. Baraigoan Buddhist Vihar Complex

Vill : - Baraigoan, P.O. - Bhorajagatpur, P.S. - Laksam, Dist. - Comilla, Bangladesh

此精舍離 Dhaka 180 km，離 Comilla 15 km，屬於 Saṅgharaj Dal。住持 Ven. Sīlabhadra Mahāthero 在孟加拉電視台教佛

118

學，通達 English, Pāli。辦有辦孤兒院。

17. Kotbari Nawa Shalban Bouddha Vihar

Kotbari, PO+P.S.- Kotbari, Comilla, Bangladesh

此精舍離 Dhaka 167 km，離 Comilla 5 km。

18. Shakyamuni Bouddha Vihāra

Mirpur-13, Dhaka-1216, Bangladesh

Tel : (880)(2) 801-4803

此精舍離 Dhaka International Airport 20 km，屬於 Chakma community，Parbatya Bhikkhu Saṅgha。

19. Dhammajothi Bouddha Vihar

P.O.+ P.S.- Dambai, Dist. - Sabar, Dhaka, Bangladesh

此精舍離 Dhaka International Airport 80 km，屬於 Marma community。

20. International Buddhist Monastery

Merul Baddha, Dhaka-1212, Bangladesh

Tel : (880)(2) 881-2288, 831-6887

此精舍離 Dhaka International Airport 25 km，屬於 Barua community，Saṅgharaj Nikāya (Dal)。住持 Ven. Jnansri Mahāthero 通達 English, Pāli, Sanskrit。

(以上 Bangladesh 佛教寺院由正在印度新德里留學的孟加拉比丘 Ven. Jnanapal Thero 提供，他的碩士論文是有關孟加拉佛教的研究。)

119

Cambodia 柬埔寨



[回首頁](#)

120

柬埔寨(Cambodia高棉)位於中南半島西南部，泰國的東北方，中國古代(一至六世紀)稱之為扶南國(Funan)，六至九世紀稱為真臘王國。九至十二世紀之吳哥王朝為極盛時期，十四世紀以後衰退，十四、五世紀曾被泰國侵略。1863年，成為法國的保護國，1945年宣布獨立。1975年赤柬頭目波布(1998年病死)取得政權，驅逐外國人，廢除貨幣、私人財產、宗教，至1979年二十年間，柬埔寨成為殺戮戰場，約有兩百萬人死亡。1997年柬埔寨與越南衝突，越南揮兵入侵，赤柬垮台。

南朝梁武帝時(六世紀頃)，該國之僧人曼陀羅仙、僧伽婆羅等曾至中國從事佛典漢譯工作。其後千餘年間，該國仍為佛教信仰興盛之地，1975年四月淪入共黨之統治後，全面禁止宗教活動。其居民大半為吉蔑族(Khmers)。安哥寺(Angkor Wat)與安哥城(Angkor Thom)為吉蔑族最壯觀之文化遺蹟，經長期埋沒，於1851至1861年間，為法國學者亨利莫科(Henri Monkot)所發現。(以上參考《佛光大辭典》p.4360)面積：236,800平方公里。氣候：熱帶性季風氣候，五月至十一月為雨季，十二月至四月為乾季。時差比台灣慢1小時。人口：5,407,453人(1999.7.估計)。平均壽命54.21歲。宗教：佛教徒60%，其他40%。語言：官方語言為寮語，法語、英語和其他語言並存。民族：低地寮國人約60%，其他Yao、Meo等60多種部族。政治體制：共和制。

<http://www.budinst.gov.kh/library.html>

121

<http://www.dharmaweb.org/index.php/Cambodia>

Wat Samrong-Andeet

Khum Phnom Penh Thmey, Cambodia

Srok Reusseykeo

Phnom Penh, Cambodia

Tel & Fax : (855) 23-368-223

Wat Koh

Monivong Blvd., Phnom Penh, Cambodia

位於首都 Phnom Penh(金邊)的中心。英語可通。

Wat Sompoumeois

Sangkat bung bralit Khan 7 Makara, Phnom Penh, Cambodia

Dhamma Kamboja (Cambodia Vipassanā Centre. 葛印卡老師的禪法)

Next to Kompong Ko Buddhist Temple, P.O. Box 867,

Dist. Koh Thom, Kandol Province, Phnom Penh, Cambodia

Tel & Fax : c/o (855) (23) 26594

E-mail : ivcc@forum.org.kh (由 Cambodian trust 轉)

Dhamma Ankura (葛印卡老師的禪法)

near Kep in Kampot Province, Cambodia

Contact : Dhamma Kamboja

Dhamma Samudda (葛印卡老師的禪法)

Kandieng District, Pursat Province, Cambodia

122

Contact : Dhamma Kamboja

Buddhist Association Khmer Republic / Wat Unnalom

Phnom-Penh, Kampuchea

P.O. Box 867, Dist. Koh Thom, Kandol Province

Phnom Penh, Cambodia

Tel & Fax : % (855)(23) 26594

E-mail : [Cambodian trust] ivcc@forum.org.kh

在 Kompong Ko Buddhist Temple 的隔壁。

網址 : <http://www.khmerbuddhist.org/>

本網址使用英語、高棉語、法語，可查詢高棉及高棉在世界各地的寺廟。

(The Cambodian Buddhist Society:

<http://www.cambodian-buddhist.org/>)

Cambodian Buddhist Telecommunications

P.O. Box 8306, Lowell, MA. 01853 U.S.A.

Tel : (978) 251-3895

網址 : <http://www.cambodianbuddhist.org/>

E-mail : CheckChuon@CambodianBuddhist.org

Khmer-Buddhist Educational Assistance Project (KEAP)

P.O. Box 42, Siemreap, Cambodia

KEAP 於 1988 年成立，目標為以教育做復興(1970 年代之後，受內戰破壞)。贊助者請洽詢 Nou Seng Nara

E-mail : keap@rep.forum.org.kh

在美國請洽詢：Mr. Peter Gyallay-Pap

123

Khmer-Buddhist Educational Assistance Project (KEAP)

P.O. Box 657, Crestone, CO 81131, U.S.A.

Tel & Fax : (719) 256-4306 (USA)

E-mail : keap@fone.net

網址 : <http://www.keap.org/>

<http://www.keap-net.org/>

Cambodian Buddhist Telecommunication 有英譯巴利經典：

<http://www.cambodianbuddhist.org/english/website/canon/index.html>

吳哥窟

柬埔寨(舊稱高棉)，一千年前的「南蠻」之地(古稱扶南、真臘)，有著可比中國唐宋文明登峰造極的佛塔藝術，現今的柬埔寨卻處處可見「殺戮戰場」的悲慘遺跡。

由首都金邊飛往暹粒省(吳哥窟所在地)，半個鐘頭的航程只見一片乾地，應該是乾季不適於耕種，面積大約六萬平方公里，人口約一千二百萬。

沿途多原始黃土道路

森林中共有一千多座佛塔、佛城、佛山，濃密的熱帶森林延至泰國邊境，成為赤柬殺人魔波布游擊隊的基地。一九九八年波布死後，這一片世界古蹟、七大奇景之一，才成為旅遊安全的景點。一九九二年的「孤星」旅遊指南中還說：「森林中的槍聲多於鳥鳴。」

聯合國教科文組織在一九九二年將吳哥窟列於世界文化古蹟，為這一片被世人遺忘近四百年的古都，重啟了廿一世紀的新生命。森林中幾條主要的景點道路鋪有柏油，其餘的都是原

124

始的黃土道路，但是整齊清潔，鞋子沾滿了土灰也沒有骯髒的感覺。

吳哥王朝建立於九世紀（八〇二年），不斷受到泰國的侵略，在十五世紀初年被打敗之後遷都金邊，吳哥便漸漸沒落，被濃密的森林覆蓋。一八六〇年法國佔領印度支那三國（越南、寮國、高棉），法國總督率領七人，根據元代周達觀（一二六〇～一三四六年）的「真臘風土記」深入探索，才找到吳哥王朝的舊址，一八六三年自然生物學家亨利莫歐（Henri Muhot）在「環遊世界」雜誌中首次刊出「遺落的城市」，吳哥終於掙出叢林，一點一點的展露出微笑。

小吳哥壁畫圓渾成熟

法國的統治（一八六〇～一九四九年）掀開了吳哥的面紗，搬運了不少寶物，但也致力於古蹟的保存、研究。日本在二次大戰期間也成為柬埔寨的保護國，到一九五三年現代柬埔寨才正式獨立建國。但是一九六六年由美國支持的隆諾將軍趁希哈努國王訪問莫斯科之際叛變，從此柬埔寨便陷入長達三十多年的內戰、外戰，其中更有中國支持的赤柬波布政權（一九七五～一九七九年）恐怖屠殺近三百萬人，國力耗盡，游擊槍聲不斷。一九九一年聯合國列入歸管國，但是要等到一九九八年波布死去，赤柬才正式解體，林中的槍聲總算漸漸平息。

現在的吳哥窟是寂靜的觀光地，沒有繁華的燈火，沒有都市的塵囂，只有千年古蹟靜靜地坐在藍天下，見證人類智慧的最高成就。根據考古學家的研究，從佛塔的規模、數量、護城河的大小，以及「真臘風土記」的記載，當年這個吳哥王朝的首府應有一百萬居民，是盛極一時的繁華之都。

在上千座的佛塔中大、小吳哥是最著名的兩座。小吳哥（Angkor Wat）保存最完整，是標準的五山式佛塔，呈正方形，四角各

一座，中央是最高的塔。雖稱之為佛塔，其實更像佛山，爬上（兩手必須並用）細窄的高梯，便能在塔上享受登高遠眺的舒爽，尤其一眼望去是綠油油的叢林，不悔攀爬的艱辛。小吳哥也是壁雕保存最完好的一座，圓渾成熟的壁畫，讓人讚嘆藝術家的成就。

小吳哥的日出、日落都是美景。早晨太陽從佛塔後升起，遊客坐在黑夜中等待黎明，寂靜的土地，清涼的空氣，讓現代都市人享受洗滌心靈的一刻。小吳哥是唯一朝西的佛塔，日落金黃色的陽光打在佛塔上，讓人感受到一片祥和溫暖。

大吳哥有護城河圍繞

大吳哥（Angkor Thom）是一座城，約十平方公里，護城河圍繞，傳說河中有鱷魚保護，東南西北各有一座高二公尺的城門，但東方有兩座，一座由國王專用，另一座由大臣出入。護城河上每座橋都有兩排巨大的石雕，左右各五十四個（象徵吳哥王國五十四省），左面是佛陀，右面是阿修羅，目前只有南門橋上的石雕完整，其餘多只剩下底座。

城內正中央是巴戎神廟（Bayon），這座神廟共有五十四個塔，每個塔上刻有四面佛，一共兩百多個佛像，每個佛像有著幾乎絲毫不差的微笑。人在塔中走，轉身四處都見佛，只覺得不可思議！據研究這應該是國王迦雅巴曼七世（一二四三～一二九五年）的臉孔，這位被視為成佛的國王，有著一張慈祥、謙卑的臉，石雕線條渾圓、精準不偏，近乎完美，該是藝術家最高的成就。

在巴戎看日出、日落更是奇妙的感受。日出因遊覽車通過城門有些難度，還沒有觀光團前往。可搭乘嘟嘟車（摩托三輪車）穿越森林，來到神廟前。

晨曦撥開薄霧，佛像漸漸還原成四面佛塔，日光照亮佛面，一

張一張笑臉慈祥的望著你，迎接新的一天。日落的陽光照在佛像上，呈現的是金黃、暖橙的微笑，伴你歡送完滿的一天。大吳哥城內還有鬥象台、巴本宮殿、十二生肖塔、皇宮、法庭等等，大片的古蹟考驗你的腳力。

除了大、小吳哥，附近的「塔普倫神廟」是電影「古墓奇兵」的拍攝地點，參天古木，盤根錯雜纏繞著古廟，讓人對大自然油然而生畏，不難想像是「光的魔三角」所在地。「涅槃古寺」其實是浴池，足供上百人沐浴的池水，據說是聖水能治百病。另在東、南、西、北，各有象、人、獅、馬頭，經法師作法後，從口中吐出的水可治不同的症狀。

離大吳哥城東北方二十一公里處，有一座「女王宮」，是一位大臣為女兒建造，尊崇濕婆神的神廟。粉紅色的岩石，精細的雕工，完全展現父親疼愛女兒的心情，更被譽為「邦蒂斯蕾神殿」。令人驚訝的是幾座藏經塔外一顆一顆整齊的洞孔，大家原以為是戰爭留下的彈孔，其實是鑲滿寶石的寶塔，美艷絕倫，難以想像。除了這些古蹟，沿途還有寶劍塔、達松將軍廟、東梅蓬寺、巴肯山等等，三天的吳哥之遊，看的都是古蹟，卻沒有千篇一律的不耐，每一處都是驚喜。

海外高棉佛教：

<http://www.cambodianbuddhist.org/doc/watkhmer.htm>

[回首頁](#)



[回首頁](#)

全名：中華人民共和國(People's Republic of China)。首都：北京(Beijing)。位於亞洲的東邊，沿著東海、朝鮮灣、黃海和南海介在越南和韓國。面積 9,596,960 平方公里。氣候：多樣的氣候，從南部熱帶的氣候到北邊副北極氣候。與台灣無

時差。人口 1,246,871,951 人 (1999.7.估計)。平均壽命 69.92 歲。宗教：道教、佛教、回教、基督教。語言：北京話、廣東話、上海話、客家話、各種方言。民族：漢民族 92%、其他(維爾魯族、回族、西藏等少數民族)。政治體制：社會主義國家(實際上為共產黨支配)。

佛教約在東漢時期傳來中土，初有《阿含經》等原始佛法的傳譯，本來可承接原始的教法，但因地緣的關係，及弘傳原始教法人才缺乏，斷了傳承，而學習、弘傳「大乘」教法的人居多，《阿含經》甚至被貶抑其價值，束之高閣。

由於西洋人及日本人開始重視原始佛教，1930 年代時，中國學者受影響而重視阿含經及尼柯耶(Nikāya)的價值，原始聖典終於在二千年後，於東亞(北傳)佛教國家重現光芒。

廣東省

開元寺泰佛殿

廣東省潮州市韓江大橋東側

Tel: (86)(768) 230-2355

由旅泰潮汕鄉賢謝惠如先生捐資建造，建築風格依照泰國佛寺形式，故名泰佛殿，由潮州開元寺管轄，無長老說佛教的比丘。

閩粵禪釋迦文化中心

廣東省蕉嶺縣長潭

Tel: (86)(753) 751-1362

由印尼僑領捐資建造，仿泰式佛教建築，目前由當地政府部門管轄。

廣東柏奧置業有限公司

510240 廣州市海珠區馬沖橋居仕地 3 號

Tel: (86)(20) 3998-1923; Fax: (86)(20) 8454-7571

負責人：李宇之、梁新新，從屬「廣州市凱興房地產有限公司」，以印行南傳佛教書籍，特別是緬甸帕奧禪師所教授禪法為主。

北京大學宗教學系研究生課程進修班

2003年成立，具有大學本科或大專畢業學歷，且畢業後工作三年以上。本研究生班特別歡迎臺灣、香港、澳門地區的學員。需提交一篇研習佛教典籍的3000字以上的論文作為入學資格考核。報名時間、地點：擬參加本研究生課程進修班的人員請于2003年 7月 31 日前將全部材料掛號寄到「北京大學宗教學系111 室，郵編100871」報名登記並確定學位申請資格。

材料包括所在單位介紹信、本人身份證（或臺胞證、回鄉證）以及學歷學位證書複印件、近期免冠照片六張以及考核論文。報名費：150 元。根據資格考試成績，參考工作業績和有關科研成果，擇優錄取。學習年限：在職學習二年，每年分別在四月、九月集中授課，第一次授課時間為2003年9月5日——9月22日。學習方法：採取理論與實踐相結合、集中講授與自學相結合的方式，發講授提綱和教材，規定必讀與參考書。在第二次集中授課時考試第一次授課科目，依次遞推。考試方式為題庫式閉卷筆試。授課地點：北京大學宗教學系。學費為20,000元（人民幣）。在開學註冊時一次交清。學費只含上課費和正常組織的考試費，緩考和補考人員需另外交納費用。1、申請學位按照北京大學學位辦公室關於以研究生畢業同等學力申請碩士學位的規定辦理。所交學費不包括進入論文階段後的費用。2、報名參加研究生課程進修班學習的人員，可在報名時同時提出以研究生畢業同等學力申請碩士學位，我系將按照

在職申請學位的有關規定進行資格審查。3、由研究生院統一組織的課程考試（題庫式閉卷筆試形式）即為學位課程考試，考試成績達到70分以上為合格。4、國家統一組織的外語和綜合考試，由我系到研究生院統一辦理手續，費用按規定由學員交納。5、我系將為學員安排教師進行學位論文的指導。

聯繫方式及地址：

1、北京大學哲學系，電話：62755356，88391372，地址：北京大學宗教學系111室，郵編：100871，主頁地址：<http://phil.pku.edu.cn> 郵箱：xiaolongpku@163.com

2、北京大學研究生招生辦公室，電話：62751354，地址：北京大學紅二樓一層2102房間，郵編：100871，主頁地址：<http://grs.pku.edu.cn/>。本招生簡章在：<http://grs.pku.edu.cn/class/content/class03-27.htm>

3、北京大學學位辦公室，電話：62751361，地址：北京大學紅二樓一層2110房間，郵編：100871。

雲南省·西雙版納州 長老說佛教寺院

西雙版納傣族自治州位於中國西南邊陲的雲南省境內。

「西雙版納」意為十二個封建的納貢地區，包括景洪市、勐海縣、勐臘縣，總面積19萬平方公里，其中約有15萬平方公里為熱帶雨林。世居傣族西雙版納，也有漢族(主要在市鎮)、哈尼族、布朗族、基諾族、瑤族、拉祜族等，其中傣族全民信奉南傳佛教。在西雙版納傣族地區，佛寺就是學校，而比丘則是老師，沙彌是學生。傣族人一生下來注定就是佛教徒，每個傣族男子一生當中都必須出家一次，學習佛教經典和各種知識，接受佛教傳統教育，時間為三至五年，甚至終生為僧。佛教的傳統教育是採用師徒口口相傳的方法，特別

重視道德的培養和人格的塑造。平日，沙彌們的主要任務是學習巴利語經典，比丘們以及村中過去曾經出過家的老人，會很耐心地教小沙彌們讀經、背經、抄經。此外，小沙彌們還要負責日常雜務。因此，凡是曾經出過家受過佛教教育的男子，除了知書達理、富有涵養之外，也是一位勤勞儉樸、熱愛生活的人。西雙版納的男孩們基本上都是於自己所在的村寨佛寺中出家並完成學業。目前，全西雙版納州一市二縣約有七千多位出家人，但卻只有一間正規的佛教學校，也即設置於總佛寺內的「雲南佛學院西雙版納分院」。西雙版納佛教由於在十年文革期間遭到肆意摧殘，所有僧人一律被迫還俗或逃難到泰國等地。近年來，由於宗教政策得到某種程度的恢復，才從泰、緬等地重新傳入佛教。據西雙版納州佛教協會會長都龍莊介紹說：1994年，佛教領導班子開始著手興辦西雙版納佛學院，經過多番努力，才爭取到政府撥款五萬元，蓋起了三層的教學大樓，其餘的只能靠自力更生。佛學院所在地瓦跋戒(總佛寺)因為不屬於某一村寨佛寺，所以也很少有村民信眾來拜(賤?)佛；但全寺一百來師生除了日常生活費用之外，還要支付教學經費，所有的開支只能依靠收門票等辦法來維持。1994年，派遣到泰國南奔等地留學的十位僧人回寺，現在全都於該寺義務教學。佛學院舉辦了四年，每年招生人數15人~80人。有許多泰國比丘自願申請到西雙版納來義務從事佛學院的教學工作。

傣文大藏經有三種不同的版本：西雙版納傣文、德宏傣文、傣繡文，傣繡文只在耿馬的勐定、勐連一帶流傳。

(節錄自：廣州市 林欣：〈西雙版納佛教考察報告〉)

傣族，中國少數民族之一。主要聚居在雲南省西雙版納傣族自治州、德宏傣族景頗族自治州和耿馬、孟連、景谷、

新平、金平、元江、雙江等地，現有人口一百多萬人。

傣族是一個有著悠久歷史的民族，其先民漢晉時期被稱為“滇越”、“撣”、“擅”、“僚”、“鳩僚”，同時其分布地區亦被稱為“乘象國”；唐宋時期被稱為“茫蠻”、“金齒”、“銀齒”、“白衣”等；元明時期被稱為“白衣”、“百夷”等；清以後被稱為“擺夷”或“擺衣”。“傣”為本民族自稱。按分布地區又有“傣力”、“傣雅”、“傣那”、“傣緬”、“傣端”等自稱，新中國成立以後根據本民族意願統一稱為傣族。此外，不同地區的傣族，因其風俗習慣、服飾特點的差異，分別被稱為“旱傣”、“水傣”和“花腰傣”。

傣族有自己的語言和文字。傣語屬漢藏語系壯侗語族壯傣語支。傣文來源於梵文字的拼音文字，原有傣力、傣那、傣緬、金平四種，現通行西雙版納和德宏兩種文字。（錄自：<http://www.kepu.ac.cn/big5/civilization/nation/feeling2/fee0701.html>）

小安東寺(薩漢柴)

雲南省瑞麗市瑞麗江岸

主持：莎蒙統長老(吳秉耶.薩溫長老)，這位長老是中國佛教副會長，精通巴利三藏，在雲南長老說佛教中具有相當威望。年紀約七十左右，他不精通漢語，不過寺院中有能翻譯的比丘。到雲南昆明市後，可乘長途車到瑞麗市下，然後再到小安東寺。小安東寺屬於德宏州。

133

橄欖壩勐達佛寺

位於景洪勐罕勐達，村寨佛寺，主要建築為佛殿、鼓房與白塔。

橄欖壩勐將佛寺

位於景洪勐罕勐巴拉納西公園內，為村寨佛寺，寺外塑有佛陀立像、勐罕傳說等，還有兩組佛塔與波蘇的縮景區。

曼賀大佛寺

位於勐海縣，主要建築為佛殿、波蘇、金塔、臥佛塑像等。

景龍緬寺

位於勐海縣，村寨佛寺，主要建築佛殿與白塔。

瓦龍佛寺

位於勐海縣勐遮鎮，主要建築為佛殿、金塔，寺內還有一座白色露天大坐佛像。

瓦齋佛寺

位於勐海縣勐遮鎮，村寨佛寺，近幾年投資三十多萬重修了佛殿與教學樓。

曼耐佛寺

位於景洪大勐龍曼耐，為村寨佛寺，背山面田，金塔聳立，風景秀麗。

(感謝提供大陸資料的林欣先生，現已出家，在帕奧禪林禪修。)

135

西雙版納總佛寺 (Wat paje)

雲南省景洪縣曼聽公園內

Tel：(86)(691)-2127766

位於景洪市曼聽公園內。主持孝龍莊為西雙版納州最高一級佛寺，內設「雲南佛學院西雙版納分院」，以培養沙彌為主。包括佛學院學生在內，全寺約有百餘位僧人。

曼飛龍筍塔

位於景洪縣大勐龍北郊曼飛龍山上。該塔建於西紀 1207 年，傣語「塔糯」，意為筍塔。塔身銀白色，形狀如筍，聳立於須彌座上，主塔高 20 多米，周圍繞以八座形式相同的子塔，塔底各開一佛龕。白塔底部有半截佛足印石。此塔為西雙版納佛塔代表，並為國家級重點文物。

景真八角亭

位於勐海縣勐遮鎮東郊。八角亭為比丘們進行授戒、布薩等的戒壇。該亭建於 1701 年，高 15.12 米，分三層，底座為磚砌，呈亞字形；塔身開四門，磚砌；頂為木結構，由平瓦分十層疊鋪，上飾銀傘蓋。此塔為西雙版納戒壇之代表，列為國家級重點文物。

橄欖壩勐春滿大佛寺

位於景洪勐罕勐春滿。寺內主要建築為大佛殿、金塔，此外還有波蘇(布薩亭)、門樓、僧舍、壁畫廊等。

橄欖壩曼聽佛寺

景洪勐罕曼聽，為村寨佛寺，主要建築為佛殿與白塔。

134

【網站】

【內觀修學叢林】：<http://sh.netsh.com/bbs/8153/>

(如實善觀：<http://tw.netsh.com/eden/bbs/706465/>)

【覺悟之路】：<http://www.dhamma.org.cn/>

【上海心原文化教育網】經典閱讀：
<http://www.xin-yuan.com/jingdian/jingdian.htm>

〈法音〉創刊於 1981 年，是中國佛教協會主辦的全國性佛教月刊，有時有南傳佛教文章：<http://fy.fjnet.com/>

<http://www.buddhism.com.cn/dzqk/fayin/99.htm>

中國佛教信息網：<http://www.buddhism.com.cn/>

南傳佛教典籍：<http://www.fodian.net/nanchuan/nanchuan.htm>

福聚院：<http://www.fjland.net/Article/Index.asp>

136

Hong kong 香港



[回首頁](#)

香港，地處亞熱帶，北接中國廣東省深圳市，南臨南中國海。包括香港島、九龍半島、新界和外島四個部分，總面積約 1,100 平方公里(台灣・嘉義縣面積約 1900 平方公里，人口約 56 萬 2 千人)。其中香港島面積 80 平方公里(嘉義市面積約 60 平方公里)。香港是世界上人口密度較高的地區之一，香港人口逾 680 萬人(1998 年)，95% 以上是華裔。香港人大部分講粵語，英語混入粵語中使用。中、英文都是香港的官方語文，大多數年輕人都能說英語，而國語亦相當普及。



137

「東方之珠」的香港，在西元五世紀間有晉代奇僧杯渡禪師渡海在青山建杯渡庵，成為最早的香港佛教寺院。一八四二年後，英國統治香港，佛教一切活動隱沒在山林間，以農禪為主，其中以大嶼山紀修和尚創建的十方道場（寶蓮禪寺前身）為代表。

一九一六年初，港紳潘達微、陳靜濤等組織佛學會，香港正式有研究佛學的組織，這也是都市佛學的發起。爾後，太虛大師應邀到香港弘法，鼓吹佛教改革運動，也推動香港佛教界再生運動，紛紛以素食館為傳教所，成立居士林等，更帶動都市弘法的熱潮。此後，寺院、佛教組織相繼成立。

第二次世界大戰及國共戰爭時期，不少僧侶陸續從大陸到香港，如：若舜、靄亭、茂峰、寶靜、通一、芝峰、虛雲、倓虛、筏可、樂果、海仁、定西、印順、太滄、證蓮、優曇等，可說集全國僧侶的精華，對於近代香港佛教的發展有著重要的貢獻。同一時期尚有香港本地僧信，如：慈祥、覺一、何張蓮覺、陳靜濤、林楞真、王學仁等共同弘護，為香港佛教發展奠定穩固基礎。

今日香港以大乘佛教為主，各宗並容，尤以禪、淨、法相和密宗最為興盛，高僧大德有：覺光、永惺、聖一、洗塵、圓果、松泉、暢懷、羅時憲、霍韜晦、吳汝鈞、高永霄等。在弘法活動方面則呈現多樣性發展，包括：文化、教育和慈善等。其中，佛光山每年在香港紅磡體育館舉行的大型現代佛學講座，獲得香港佛教界的支援，掀起一般社會大眾學佛的熱潮，更使香港佛教趨向現代化與人間化。（錄自：

138

http://www.ebud.net/teach/fgteachbk/teachbk04/teach_fgteachbk_teachbk04_20020401_1.html#「香港佛教」)

聞思修佛法中心

香港 新界 攸潭尾村 西區西華上路 505 號
(郵寄：香港 新界 攸潭尾村 西區西華上路 148 號)
Tel : (852) 2471-3055 ; Fax : 2471-7600
住持淨法比丘。說法、禪修、印贈佛書。出版《炎夏飄雪》(Snow In the Summer, E-mail : jhayanacara@yahoo.com.hk)
網址：<http://hk.geocities.com/dhammadagardenhk/>

葛榮之友同學會 / 佛教慈悲服務中心

香港 九龍 旺角洗衣街 241~243 號瑞珍閣地下 A
Tel : (852) 2391-8143 ; Fax : (852) 2391-1002
網址：<http://www.godwin.org.hk>
E-mail : info@godwin.org.hk
依斯里蘭卡 Mr. Godwin(1933~2000) 的教法。活動：共修、禪修。出版：《念住經在今日社會之應用》、《慈心的修習》、《七覺支》、《五蓋及其對治方法》。發行「禪修之友」雜誌(1999.6 創刊)。

Wat Makthumvanaram (咩咖探嘩那林寺) (2009.07.14 更新, by Nanda)

香港 新界 大埔墟(太和)半春園村 51 號
G/F Lot 41, Kam Shek San Tsuen, Tai Po, N.T. Hong Kong
Tel : (852) 2650-6329, 2653-8839 ; Fax : 2654-7723
現任主持：泰國籍比丘 Phrakhu Pariyattisanakun, 為阿姜

139

朱連(隆坡詹連)弟子。以身念處等法門為主。(2009.07.15 更新, by Nanda)

Wat Buddhaddhammaram

香港 新界 元朗攸潭尾村西區西華路
Block 27, Lot 4175 DD 124 Tan Kwai Garden,
Tan Kwai Tsuen Road, Hung Shui, KIU, N.T. Hong Kong
Tel : (852) 2471-4222 ; Fax : 2443-4127, 2475-6958
E-mail : Wattanaa@hotmail.com

主持 Phra Mana Atulo, 為泰國宗教廳認可授戒師，傳承為阿迦曼尊者法脈。以觀呼吸、唸 Buddho、四念處等法門為主。

Wat Hong Kong Dhammaram (2009.07.14 新增, by Nanda)

香港 (新界)元朗區大棠路 水蕉新村 義立園路
為 Luang Por Thoon (Phra Acariya Thoon Khippamanno,
<http://www.knowbuddhism.info/2009/03/walking-meditation.html> ,
<http://www.watsanfran.com/en/priceless%20gifts.html>) 香港分院
(2009.07.15 更新, by Nanda)

Sassana Centre Limited (弘佛法中心)

香港 大嶼山梅窩橫塘七號
Tel : (852) 2984-9388
主持：緬甸籍 U Sassana, 禪修方法以觀呼吸和觀四大，另又教授阿毘達摩。

香港內觀靜坐中心 (香港內觀中心)

(852) 2671-7031 Albert Chow
網址：<http://www.hk.dhamma.org/>

140

E-mail : hpliu@usa.net ; klchiu@hotmail.com

此中心成立於 1998 年，旨在研習佛陀所教導之內觀禪修法，著重培養對自我身心的洞察力，以消除精神困擾和污染，展開心性修養，增進身心健康，亦有助社會之淨化與祥和。活動有十日禪修課程、辦舊同學共修集會。並流通有關內觀禪的書籍刊物...等。

(香港 彌敦道 610 號荷李活商業中心 1622 室

Tel : (852) 2770-4770 ; Fax : 2526-8287 older?)

香港南傳禪修學會

Hong Kong Theravada Meditation Society

九龍尖沙咀金巴利道十六號香檳大廈 B 座二字樓 B 室

email: theravadahk@yahoo.com.hk

website: <http://www.hktheravada.org> (2009.07.14 更新, by Nanda)

導師是馬來西亞籍出家人文比丘，泰國出家，在阿姜查弟子阿姜間夏(Ajahn Ganha, <http://www.budsas.org/ebud/ebdha012.htm>)

指導下修行。此學會是現時香港唯一有僧伽指導的禪修中心

(不計算寺院在內)，方法接近阿姜查，以觀呼吸為主，也有

邀請其他禪修導師來港開示，如阿姜查西方弟子 Ajahn

Vajiro、隆坡朱連、帕奧禪師西方弟子性空法師 (Venerable

Dhammadipa) 等。(2009.07.15 新增, by Nanda)

[http : //jhoo.com/cgi-bin/di.cgi?r2=t01/0001_001](http://jhoo.com/cgi-bin/di.cgi?r2=t01/0001_001)

香港佛教團體資料：

http://home.hkstar.com/~pominghk/soc_info.htm

http://home.netvigator.com/~hung024/poming/soc_info.htm

【網站】

「角虎大藏經」阿含經直寫原典：

141

142



[回首頁](#)

首都：新德里 (New Delhi)。位於南亞洲，西鄰阿拉伯海 (Arabian Sea) 和東鄰孟加拉灣 (Bengal)，並相鄰緬甸、巴基斯

坦、孟加拉。面積 3,287,590 平方公里。氣候：南方屬於多變的酷熱型季風氣候，北方屬於溫和型的氣候。時差比台灣時間遲 2 小時 30 分。人口：1,000,848,550 人 (1999.7.估計)。平均壽命 63.4 歲。宗教：印度教 80%、回教 14%、基督教 2.4%、錫克教(Sikh)2%、佛教 0.7%、耆那教(Jains)0.5%、其他 0.4%。語言：北印度語 (North Hindi)、英語(English)。民族：亞利安系 72%、德拉維亞系 25%。政治體制：共和制、聯邦制。簽證：落地簽證，有效期間 2 個月。India-Taipei Association(02-27576112~3)辦理簽證，個人觀光一律核發六個月簽證，費用 1000 元。

印度國旗中心放一個法輪，那是取自阿育王石柱的法輪 (Ashoka Chakra)，原先是象徵 24 緣，最深奧的法。

〈印度佛教〉

佛陀於西元前 463 年在迦毘羅衛城誕生，悉達多王子 (Siddhattha 一切義成)，瞿曇(喬達摩 Gotama) 為族姓，母親摩耶夫人(Mahāmāyā)在倫比尼(藍毘尼)生下太子，之後七天後就去世，由姨母摩訶波闍波提(Mahāpajāpatī)撫養。悉達多太子自幼就在父親淨飯王(Suddhodana)保護下成長，絲毫不知人間疾苦。後來悉達多王子與表妹耶輸多羅(Yasodharā)成親，並育有一子羅睺羅(後來也出家證果)。據說悉達多王子 29 歲時，在一次出遊中目睹世間的老病死，因而引發出家修行的念頭。有一天夜晚，悉達多王子離家修行，他實行極嚴格的六年苦行，後來發現苦修無益於解脫，於是到菩提迦耶(Bodhi-gaya)的一棵菩提樹(bodhi-rukha，學名 Ficus religiosa)下，悟道成佛，時年 35 歲。之後，在沙爾蘭特(Sārnāth)鹿野苑初轉法輪，弘揚正

143

144

法45年之後，於西元前383年在拘尸那城涅槃(完全的寂滅)，享年80歲。佛陀對弟子的教示，於滅度後由弟子們結集。這一段時期的佛教，即稱為「原始佛教」或「根本佛教」。佛陀的教法，最初是以口口相傳，其後以巴利語、梵語撰寫，最古老的寫經有《經集》(Sutta-nipāṭa)、《法句經》(Dhammapada)、《如是語經》(Iti-vuttaka)、《無問自說經》(Udāna)及《律藏》(Vinaya毘奈耶)。原始佛教的基本教義，乃在生活中或禪修中認識無常、苦、無我，由此了解人生的真相而趨向或獲得解脫。一切諸法(有為法)，皆因種種因緣條件和合而生起，也因為因緣條件離散而消滅，此道理稱為緣起法。修習四聖諦、八正道，為了滅除無明的因緣，進而滅盡煩惱而得解脫。

佛陀入滅一百年頃，即西元前283年以後，佛教教團分裂成革新之大眾部及保守之長老說佛教兩個部派。據北傳佛教資料記載，分裂原因係由於大天(梵 Mahādeva)的提倡五事新說——(1)餘所誘。阿羅漢猶會受天女所誘而夢遺。(三果就沒有五官的欲望，阿羅漢連做夢都無沒有，當然不會受誘)(2)無知(無明)。阿羅漢猶有「不染污無知」。(每位阿羅漢能力都有差異，難免有所不知)(3)猶豫。證四果之聖者，對於佛法尚有疑惑。(阿羅漢已無惑)(4)他令入。阿羅漢證果時，必須由他人印證。(初果乃至四果都具有自知自證的能力，當不用他人告知)(5)道因聲起。阿羅漢必須唱念「苦哉」之語，才能使聖道現起。(阿羅漢具有無間斷的正念，不用另外生起自我提醒之語)據南傳佛教資料錫蘭《島史》(島王統史，Dīpavaṃsa)、《大史》(Mahāvamsa)記載，則謂由於跋耆族(Vajjiputtaka)之比丘倡導十事新說而造成分裂。十事乃指：(1)角鹽淨，可以蓄鹽於角器中。(2)二指淨，如未吃飽，可以在日影二指量的時間內，繼續進食。(3)他聚落淨，即在一食之後，仍可至另一聚落復

食。(4)住處淨，同一教區內之各群比丘，可以在各居處舉行布薩(誦戒)。(5)贊同淨，於僧眾決議之時，若得應到比丘之同意，則雖應出席之總人數仍然不足，仍可舉行羯磨。(6)所習淨，可以隨順和尚阿闍黎(依止師)之常習。(7)生和合(不攢搖)淨，可以飲食未經攪拌去脂之牛乳。(8)飲閣樓凝淨，可以飲用未發酵或半發酵之椰子汁。(9)無緣座具淨，縫製坐具可以不貼邊，大小隨意。(10)金銀淨，可以接受金銀。西元前280至230年頃，革新派之比丘成立另一派系，分裂由此開始，此派稱為「大眾部」；相對的，長老們被稱為「長老說佛教」(上座部)。

大乘佛教的興起，先由新佛教運動開始，更進一步編集經典，因觀點與原先佛陀教法有異，而有「大乘非佛說」之議論。後期大乘佛教，受到印度土著信仰的強烈影響，乃呈現顯著密教化，至七世紀中葉，更急速印度教化。至十二世紀末，由於回教軍隊屢次入侵，徹底摧毀佛教寺院，佛教在印度滅亡。印度佛教滅亡的最大因素，應是學習、實踐、體證、弘揚佛法方面不盡理想；至於外在因素，如佛教密教化、回教的摧毀，理應不是根本的因素。佛教在印度至十九世紀才漸漸復蘇。

India Buddhist Temple & Orphanage School (Calcutta)

P.O. Box Badu Dist. Barasat, 24-Paragnar (North), WB, India
緬甸籍住持 Ven. U Nandawbasa

Burmese Buddhist Temple

No. 10A, Eden Hospital Road, Calcutta, India
Tel : (91)(33) 273-731
緬甸籍住持 Ven. Kovida (Kawida)

145

146

Buddha Dharmamankur Sabha

1 Buddhist Temple Street, Calcutta, 700012, India
Abbot : Ven. Dhammapal Mahāthero
Tel : (91) (26)7138 , 9293

Dharmachakra Pravartan Mahā Vihāra

Raja Harischandra Road, Dapodi, Pune 411012, India
Tel:(91)(212)318174, 312219

Dhamma Kranti Buddha Sangha

110 / 111, Shantinagar, Yerwada, Pune 411006, India
Tel : (91) (20) 661-1646 Contact : Mr. Nilesh Chavan
Email : nileshchavan@yahoo.com
討論佛法、禪修，社會服務。

Bouddha Prashiksan Sanstan

Buddha Bhumi, Kamptee -Nagpur, G.N. Road, Nagpur, India
Tel:(91)(7109)88732,(91)(712)640360 ; Fax: (91)(7109)88707

Vishwa Shanti Buddha Vachana Trust

Plot 5 Surya Nagar Colony, Tolichowki, Hyderabad 500008, A. P. India
Tel&fax:(91)(40)356-3055
E-mail:dhamm@satyam.net.in

Bhikkhu Sangha's United Buddhist Mission, India Sarvodaya Buddha Vihar

Opp, Kurla Railway Terminus, Tilak Nagar, Chembur,
Mumbai 400089, India

Tel/fax: (91)(22)522-0738

E-mail : rahulbodhi@bom5.vsnl.net.in

Bhikkhu Sangha's United Buddhist Mission

Sarvodaya Buddha Vihar, Opp. Kurla
Kurla Railway Terminus, Tilak Nagar Chembur Bombay 400089, India
Tel/Fax (91)(22)522-0738
網址 : <http://www.chembur.com/bodhi/> (invalid)
E-mail : rahulbodhi@hotmail.com

住持 Ven. Bhadant Rahula Bodhi。此道場已成立 20 多年，辦禪修活動；教育比丘、沙彌；開設兒童禮拜日佛法與文化班；為政府立案扶助社會弱勢人民，並從事教育、文化的工作。

All Assam Buddhist Association / Desangpani Buddhist Temple

Sibsagar, Assam, India
長老說佛教。

Buddha Vihāra

Mandir Marg, New Delhi 110001, India
Tel : (91) (11) 343328
長老說佛教。

Ashok Mission Vihāra

PO Box Mehrauli, New Delhi 110030, India
長老說佛教。

Maha Bodhi Society (Bangalore)

14, Kalidasa Road, Gandhinagar, Bangalore 560009, India

147

148

Tel : (91)(80) 225-0684 ; Fax : 226-4438
網址 : <http://education.vsnl.com/mahabodhi/>
Email : mahabodhi@vsnl.com ; tsrinivas@vsnl.net (T. Srinivasan)
導師 Ven. Acharya Buddharakkhita , 助教 Bhikkhu Saṅghasena
and Bhikkhu Ānanda 。有辦比丘訓練中心、學校、禪修中心、
出版、圖書館。分部在 Calcutta 、New Delhi 、Bombay 、Bhopal 、
Sarnath 、Lucknow 、Madras 。

Burmese Buddhist Temple

P.O. Box Kushinagar, Dist. Deoria, U.P. , India
Tel : (91)(55) 637135 (緬甸籍住持 India Bhaddanta Ñāṇissara)

Burmese Buddhist Temple

International Road, P.O. Sravasti, Dist. Bahraich, U.P. , India
Tel : 271845 (緬甸籍住持 U Obhasa (Awbatha))

Wat Kushavadee Buddha Vihar

Kushinagar Distt., Padarauna U.P. 274404, India
泰國寺。

Maha Bodhi Society of India

Dharmapala Road, Sarnath 221007, Varanasi, U.P. , India
(Ven. Sumetha)

Burmese Buddhist Temple

P.O. Box Sarnath-221007, Varanasi, U.P., India
Tel : (91)(542) 258-5009 (緬甸籍住持 Ven. Wannadhaza)

Wat Mrigadayavana Mahāvihar (Wat Thai of Sarnath)

P.O. Box Sarnath Dist., Varanasi, U.P., India
Tel : (91)(542) 385-001, 385-744

Burmese Buddhist Vihāra

Road No. 10-D, Rajendra Nagar, Patna-16, Bihar, India
Tel : (91) (612) 666-626 (緬甸籍住持 Ven. Dhammacara)

The International Meditation Centre

P.O. Bodh Gaya 824231, Dist. Gaya, Bihar, India
住持 Ven. Dr. Rastrapal, Mahāthera 。屬於馬哈希禪法。辦十日
禪、三十日禪。此中心另有分支道場 Dhamma Bodhi
International Meditation Centre ,離此中心 5 公里,也有辦禪修。

Burmese Buddhist Temple

P.O. Box Buddhagaya, Dist. Gaya, Bihar, India
Tel : (91)(631) 400721
緬甸籍住持 Ven. Nyaneinda

Chinese Buddhist Temple

P.O. Box Nalanda 803111, Bihar, India
Tel : (91)(611) 94408 (舊電話)(緬甸籍 Ven. U Pañña)

The Burmese Vihāra

Gaya Road, Bodhgaya , Bihar, India
此寺有佛學課程,常有西方遊客,雖然房間設備簡陋。此寺有
一小型花園、英文書圖書館。免費住宿,但一般都有捐款。

Daijokyo Japanese Monastery

Bodhgaya, Bihar, India
Tel : (91) (631) 400747
此寺位於 Karmapa Monastery 的鄰居,乾淨、舒適,但旅遊旺季(11~1 月),可能都住滿日本遊客。遊客只能住三天。

Wat Pa Buddhagaya (Buddhagaya Vanaram Temple)

Bodhgaya, Gaya, Bihar, India
Tel : (91)(631) 400528 ; Fax : 400845
此寺是泰國寺,經常辦禪修。每年一月份有兩期十日禪,由洋人 Christopher Titmus 帶領,收費 US\$70,包括食宿。可詢問 Burmese Vihāra ,或問 Gaia House, West Oghwell, Newton Abbot, Devon TQ12 6EN, UK
Tel : (44) (0) 1626 333613
Email : gaiahouse@gn.apc.org
網址 : <http://www.gaiahouse.co.uk/>

Wat Thai Buddhagaya (Buddhagaya Vanaram Temple)

Bodhgaya, Gaya, Bihar, India

Thai Nalanda Monastery

Nananda Viharssherlif, Bihar, India

Wat Thai Kusinara Mahavihar

Buddhamarg, P. O. Kushinagar, Dist., Kushinagar, U.P., India

Dhamma Giri, Vipassanā International Academy

Igatpuri, 422403 Dist. Nashik, Maharashtra, India

Tel : (91) (2553) 84076, 84302, 84086 ; Fax : 84176

網址 : <http://www.vri.dhamma.org/>

<http://www.dhamma.org/India.htm/>

E-mail : dhgiri.vri@axcess.net.in ; dhamma@vsnl.com

webmaster@vri.dhamma.org

此禪修中心屬於 Goenkaji (葛印卡老師) 的內觀禪修總部,在印度約有 30 個分部。

Buddhist Youth Group

Kathmandu, Dhalko, India

Tel: (977-1) 215020 Contact: Triratna Man Manandhar

活動: 針對不同對象的覺醒訓練。

Motilal Banarsidass

Bungalow Road, Jawahar Nagar, Delhi 110007, India

<http://www.mlbd.com/>

大出版商,出版佛教書籍。有目錄可索取。

Mahabodhi International Meditation Centre, Ladakh (MIMC)

P.O. Box 22, Leh, Ladakh-194101, J & K State, India

Tel : (91)(1982) 44025, 44155

MIMC Delhi Office : A-116, 2nd Floor, Arjun Nagar, Safdarjung

Enclave, New Delhi 110001, India

Tel : (91)(11)616-5017 ; Fax : 616-2978, 616-4444

網址 : <http://www.geocities.com/Tokyo/Harbor/5613/index.html>

E-mail : mahabodhi@geocities.com

位於印度北邊 3500~6000 公尺的高山，每年有六個月冰封雪凍，但適合禪修，夏季有較多的禪修者與遊客。「拉達克摩訶菩提國際禪修中心」1986 年由 Ven. Saṅghasena 及拉達克首席喇嘛庫秀捌古拉仁波切成立。政府捐贈一百畝土地，稱之為 De-Wa-Chan(平靜、快樂的淨土)，在 Leh(列城)的 Chanspa 區另有一小型禪修中心。辦 2-10 天內觀禪修、禪(Zen)、西藏密法，每日收費 Rs.200 ~500，提供素食。認養、教育兒童。若欲贊助者，請用郵政劃撥：22002054 朱暉明。或電話 (886)(2)2297-9202，0953-191399 朱居士。

〈華人寺院〉

玄奘寺 Hsuan Tsang Buddhist Temple

Chowbaga, Dist. 24, Parganas, Calcutta 700039, India

Tel : (91)(33) 344-5253, 343-3177

住持：悟謙法師 (Ven. Wu Chien)

Catcutta Chinese Buddhist Temple

426 Jessdre Road, Catcutta 700055, India

住持：悟元法師 (Ven. Wu Yuan)

Chinese Buddhist Temple

Sarnath, Varanasi, U.P., India

Tel : (91) (542) 386-280

中華大覺寺

Bodhgaya, Bihar, India

Tel : (91)(631) 400-769

住持：悟謙法師 (Ven. Wu Chien)

朝聖 (Dharma Yatra)

佛陀四大聖地：佛陀出生地倫比尼(藍毘尼)，成道處菩提迦耶，初轉法輪的波羅奈，圓寂處拘尸那。

行程規劃之一：(行程中“[]”指轉運站)

Calcutta 加爾各答 450km (八小時火車)→[Gaya 迦耶]13km→Bodhgaya 菩提迦耶 81km→Rajgir 王舍城 16km→Nālandā 那爛陀 90km→Patna 巴特納 55km→Vaishali 毘舍離 280km→Kushinagar 拘尸那 50km→[Gorakhpur 哥拉浦]120km→[Sonauli 蘇諾里]35km→Kapilavastu 迦毘羅衛 150km→Śrāvastī 舍衛城 330km→Vārāṇasī 瓦拉那西 11km→Sārnāth 鹿野苑 11km→[Vārāṇasī 瓦拉那西]565km,12 小時→Agra 亞格拉 200km,3.5 小時→Delhi 德里

行程規劃之二：

Calcutta 加爾各答 450km(八小時火車)→[Gaya 迦耶]13km→Bodhgaya 菩提迦耶 81km→Rajgir 王舍城 16km→Nālandā 那爛陀 90km→Patna 巴特納 55km→Vaishali 毘舍離 55km→Patna 巴特納 260km→Vārāṇasī 瓦拉那西 11km→Sārnāth 鹿野苑 11km→Vārāṇasī 瓦拉那西 210km→[Gorakhpur 哥拉浦]50km→Kushinagar 拘尸那 50km→[Gorakhpur 哥拉浦]160km→Sonauli[蘇諾里]35km→Lumbini 倫比尼 25km→Sonauli[蘇諾里]65km→Kapilavastu 迦毘羅衛 150km→Śrāvastī 舍衛城

330km→Vārāṇasī 瓦拉那西 565km,12 小時→Agra 亞格拉 200km,3.5 小時→Delhi 德里

* 若時間許可，建議在 Sārnāth(鹿野苑)、Rajgir(王舍城)、Śrāvastī(舍衛城)停留兩天，在 Bodhgaya (菩提迦耶)停留三天。

* 建議：Vārāṇasī→Gaya 搭火車，到 Bodhgaya 改搭巴士或三輪車。

Gaya←→Rajgir 搭巴士或計程車。

Rajgir←→Patna 搭巴士。

Patna←→Vesali 搭巴士或計程車。

Sonpur(從 Patna 過河)←→Gorakhpur 搭火車，到 Kusināra 改搭巴士或計程車。

Gorakhpur←→Naugarh 搭火車，到 Kapilavatthu 改搭計程車。到 Lumbinī 可在 Naugarh 雇車。

Naugarh←→Balrampur 搭火車，到 Śrāvastī 搭巴士。

Mathurā←→Delhi 搭火車。

Balrampur←→Delhi(經由 Lucknow)，搭火車。

到印度朝聖自助旅行，可參考：

《印度佛跡巡禮》，2001.12 出版，郵撥：十方雜誌社。

《印度聖境旅人書——第一本印度十大聖地自助旅行地圖》，2000.8.出版，定價 480 元，郵撥：19008132 商智文化事業有限公司，Tel : (886)(2) 2736-1876

“Middle Land Middle way”, by S. Dhammika, BPS,1992 年出版。

“A Travel Survival Kit”, published by Lonely Planet Publications 可

由 Government of India Department of Tourism 取得。

倫比尼 (Lumbinī 藍毘尼)

倫比尼為釋迦牟尼的誕生地。在今尼泊爾境內靠近印度邊境，是善覺王為其夫人倫比尼建造的一座花園。據說迦毘羅衛國淨飯王(Suddhodana，梵 Śuddhodana)的夫人摩耶(Mayā)產期將臨，按當地習俗回母家分娩，途經倫比尼時，在一棵娑羅樹(Sala, Asoka tree)下生下悉達多(Siddhartha 釋迦牟尼)太子，時年為 623 BC.釋尊誕生日，長老說佛教認為是衛塞月月圓日(相當於中國農曆三月十五日)。或認為是二月八日、三月八日、四月七日、四月八日。孔雀王朝的阿育王曾來此朝拜並建石柱留念。倫比尼遺址中央是白色的摩耶夫人廟(Mayādevi Temple)。廟內有摩耶夫人誕子浮雕。浮雕表面雖已殘缺不全，但人物輪廓尚可辨認。廟南是一長方形水池，池旁有一棵大菩提樹。著名的阿育王石柱在摩耶夫人廟西。據玄奘記載，石柱「上作馬像」，「後為惡龍霹靂，其柱中折撲地」。現該柱高 5~6 米，柱頭馬像已失，柱子上有一道裂縫。石柱離地 3 米處有婆羅米字體阿育王銘文：「天愛喜見王(Devānampriya priyadasi，即阿育王 Aśoka)於灌頂之第二十年(西元前 250 年)親自來此朝拜，因此處乃是釋迦牟尼佛誕生之地。茲在此造馬像、立石柱以紀念世尊在此誕生。並特諭倫比尼村免除賦稅，僅繳收入的八分之一。」石柱是 1896 年被考古學家發現的。此後又發現了不少孔雀王朝、貴霜王朝、笈多王朝時期的遺物。尼泊爾政府也新修了一些塔、寺，並計劃在聯合國資助下修建神聖花園、倫比尼新村的寺廟區。古代的倫比尼地區，有一千多座佛寺，後來除了阿育王石柱和一棵菩提樹外，其餘都已變成廢墟。目前倫比尼地區有中國佛寺、西藏佛寺、日本佛

寺、緬甸佛寺、泰國佛寺。

如何去倫比尼？倫比尼位於尼泊爾最大的邊陲小城 Bhairawa(貝拉瓦，新名：Sidhartha Nagar)之西約 18 公里。由印度內陸前往，須先到 Gorakhpur(哥拉浦)，再搭巴士三小時到 Sonauli(蘇諾里)，再辦簽證，出海關(Indian Immigration Checkpoint)，再搭三輪車到尼泊爾 Bhairawa，轉搭巴士去倫比尼。由 Kathmandu(加德滿都)到 Bhairawa 350 公里。



GPS 定位：latitude 27° 30' 0" N, longitude 83° 27' 0" E。海拔 87 米

菩提迦耶 (Bodh Gaya)

菩提迦耶又稱菩提道場、佛陀迦耶(Buddha Gaya, Buddh Gya, Bauddha Gyah, Bodhi Gaya, and Buddha Gaya)，在佛世時當地稱為‘Uruvela’，傳為釋迦牟尼得道成佛處。在今印度比哈爾邦(Bihar)迦耶城(Gayā)南約 13 公里處，離 Calcutta(加爾各答)約 607 公里，這片土地的田地由 Phalgu 河(古名 Nerañjanā，梵 Nairāñjanā，尼連禪河)灌溉。印度的佛教聖地主要分佈於比

157

哈爾省，比哈爾(Bihar)之名源自 Vihāra(精舍)。比哈爾省的首邑巴特拿(Patna)，是朝聖之旅的主要進出門戶。菩提迦耶主要建築物有高 52 米的大菩提寺，屬於典型的北印度寺廟風格，周圍裝飾有不同手印的佛陀雕像，以及其他的印度神祇雕像。寺形如金字塔，底層為邊長各 15 米的四方形，上部逐漸收縮，頂部為圓柱狀，上立一銅製螺旋形圓頂。寺塔第一層四角有四個與主塔形制相仿，但規模較小的金字形塔及圓頂。寺東大門前有一石碑坊，大門兩旁則為佛龕，龕內及寺內大殿供有貼金佛像。寺的其餘三面有 60 餘根高 2 米的石製圍欄柱，分別建於西元前 5 世紀與西元前 2 世紀。阿育王在登基之後第四年(256BC)曾來此朝聖(一支石柱刻有‘ayaya Sambodhi’(他)去正菩提)。現在的石圍欄大多為複製品，真品已移至各博物館陳列。據說，大菩提寺原係阿育王創建，但後代屢加重建或擴建。遺跡還有大菩提寺西側的菩提樹、金剛座(Vajrasana)、阿育王石欄等，是英國考古學家 A. Cunningham，於 1861 年挖掘出來的，於 1870 年修復。相傳釋迦牟尼就是在菩提樹下的金剛座上成佛的，佛陀時代的菩提樹木已經枯萎，所以現在這棵菩提樹是 1870 年重建時，從斯里蘭卡的 Anuradhapura(阿拉達普拉)移植而來的，Anuradhapura 的菩提樹是由 Mahinda 尊者移植原菩提樹去的，目前已二千三百五十多年。大菩提寺周圍規劃 International Buddhist Center，有中國、西藏、日本、緬甸、泰國、斯里蘭卡等國佛教修建的寺院。來此參拜的佛教徒，多半來自台灣、日本、泰國、斯里蘭卡、緬甸等亞洲國家，只有少數人來自印度本土和西方國家。進入大菩提佛寺參觀，必須購買門票(一天內有效)。在入口附近，有許多自稱導遊的人向遊客推銷，最好加以拒絕。

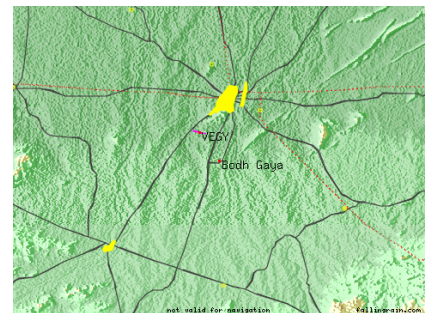
158

從菩提迦耶可以前往、位於尼連禪河河岸的蘇迦塔村(Sujātā)，這裡是佛陀苦行時接受婦女蘇迦塔供養乳粥的地方。站在蘇迦塔山丘上，可以眺望東北方的前正覺山(Pragbodhi giri)，以及周圍的田園和農舍景觀。

菩提迦耶之北的迦耶城(Gayā)有 Uruvelā 城(優樓頻螺)，佛陀在那裡度三迦葉及其一千位弟子。迦耶自佛陀時代即為婆羅門教的聖地，因為他們有崇尚宗教儀式及於河中沐浴來洗滌惡業的行為，佛陀說：「不妄語、不殺生、不偷竊，有信仰，不貪，何必於迦耶(沐浴)？」(《布喻經》M.7/1,39.)在 Gaya Court 的附近，Dak Bungalow 的隔壁有 Gaya Museum，開放時間：10am~5pm，禮拜一公休。

如何去菩提迦耶？由德里(Dehli)、加爾各答(Calcutta)、瓦拉那西(Vārāṇasī)、布里(Puri)、巴特納(Patna)可搭火車前往。搭巴士：1.由 Calcutta(加爾各答)哈歐拉車站乘快車約 8 小時到迦耶車站(約 800Rs.)。再乘公車或三輪車前往。若坐飛機到巴特那一小時五十五分。由巴特那搭巴士要四小時(35Rs.)，190 公里，巴士站在 Phalgu 河西岸，靠火車站的 Gandhi Maidan Bus Stand。2. 由 Rajgir(王舍城)出發，停靠 Phalgu 河對岸的 Gaurakshini Bus Stand(三小時，22Rs.)。由政府經營的 Nagar Seva 巴士，每天多班車從 Gaya 的火車站到 Bodh Gaya(13 公里，最後一班 6pm，Rs.3)，私人巴士站在火車站之南 1 公里 Zila School Bus Stand，Auto-rickshaws 要價 Rs.80，horse drawn tongas(1hr 30min.) 要價 Rs.50。夜間只有計程車(Rs.250)。迦耶到菩提迦耶之間，晚上非常不安全，常有盜匪。所有的巴士在 Mahābodhi Temple 之北的公路上停靠。由迦耶火車站到迦耶搭電動三輪車約 100Rs.，司機通常由 300Rs.開價。

159



GPS 定位：latitude 24° 41' 60" N, longitude 84° 58' 60" E，海拔 108 米

鹿野苑 (Migadāva，梵 Mrgadāva)

鹿野苑又名仙人住處、仙人墮處等，為釋迦牟尼成道後初轉法輪之地，即今之沙爾那斯(Sārnāth，即梵 Sāraṅganātha，鹿主之意)，位於今北印度瓦拉那西市(Vārāṇasī，印度最大的聖地，古稱 Kashi 光之城)以北約 10 公里處。釋迦牟尼成道後在此度五比丘為阿羅漢果，說法的內容保存在《轉法輪經》、《無我相經》等。佛陀第一次雨安居也在鹿野苑，在此共度六十人成為阿羅漢。

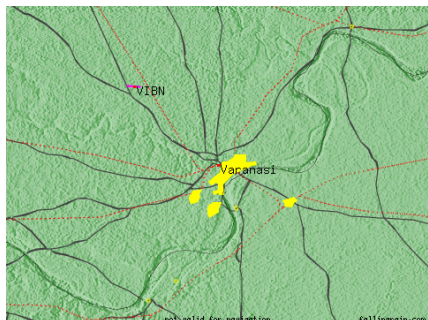
七世紀玄奘赴印時，此地佛教仍十分興盛：「區界八分，連垣周堵，層軒重閣，麗窮規矩」，後來逐漸荒蕪。近代曾進行多次考古發掘。現存主要遺址有：1. Chaukhandi Mound(朝山丘)，原係笈多王朝時所建，頂端有莫臥爾帝國時阿克巴修建的一座八角亭。2. Dhamekh Stupa(曇摩克塔)，高約 44 米，是鹿野苑的象徵，首建於孔雀王朝，笈多王朝時曾重修。曇摩克塔是一座雙層圓筒造型，塔身刻劃有許多古老精緻的圖案。

160

3.Ashoka's Pillar(阿育王石柱)殘柱，柱高 15 米，上有內容為禁止破僧的婆羅米字體銘文，柱頭已斷。鹿野苑建有 Archaeological Museum, Sarnath(考古博物館)，保存佛教文物和藝術珍品。館藏的阿育王石柱的獅子柱頭，在印度獨立後，作為國徽的圖案，館藏另一珍品為釋迦牟尼佛初轉法輪像。

另有新建 Mulgandha Kuti Vihar(慕爾甘陀哈·庫提寺)，模仿菩提迦耶的大菩提佛寺。寺內牆壁上，有描述佛陀生平故事的彩色繪畫，是日本畫家野生司香雪的作品。另有新建的緬甸寺院(Burmese Monastery)、西藏寺院(Tibetan Monastery)、日月山法輪寺等。Vārāṇasī Sanskrit University(梵文大學)也在附近。

如何去鹿野苑？鹿野苑位於菩提迦耶西北 250 公里處。在瓦拉那西的西北約 11 公里。由瓦拉那西火車站(Vārāṇasī Junction Train Station)出來左邊，有巴士頻繁往來鹿野苑。車資 5 Rs.，車程約 45 分鐘。也有電動三輪車、計程車。



GPS 定位：latitude 25° 19' 60" N, longitude 83° 0' 0" E

161

考古學者 A. Cunningham、印度學學者 Wilson 等，以 Sahankat(薩漢喀特)古址為灰炭塔之遺址，距此東北約五十公里之凱西，發掘了這一遺址。現存主要文物有約在 5 世紀雕刻的釋迦牟尼涅槃像(1833 年發現，保存在新建的大涅槃堂)，及刻有阿難等弟子像和刻於五世紀的銘文。又於涅槃堂附近發現古泥印、銅板等，泥印上刻有「大涅槃寺」等字。另有大涅槃塔、安伽羅塔等。近年又新修了一些佛教寺院，其中包括一座名為「雙林寺」的中國寺院。

拘尸那的佛教遺跡，主要是佛陀入滅所在地——涅槃寺(Mahāparinirvana Temple)寺內供奉的臥佛。距離佛陀圓寂之處大約 1.5 公里處，有一座磚造塔，傳說佛陀在此荼毘(jhāpita 火葬)，此地為「天冠寺」的遺跡。拘尸那是一座偏僻的小鎮，它對信仰印度教的當地人，沒有太大意義，但是對於佛教徒而言，拘尸那是朝聖之旅中重要的一站。從拘尸那到倫比尼，還要先回 Gorakhpur(哥拉浦)。

如何去拘尸那？拘尸那位於北方邦(UP)，哥拉浦(Gorakhpur)東方約 51 公里的凱西(Kasia)，離毘舍離約 280 公里。若租車前往拘尸那，在 National Highway 28，穿過 Buddha Dwar Gate 牌樓就到了。巴士站離 Buddha Marg(拘尸那的大街)約 3 公里，站名：Kushiganar Police Post。巴士司機都樂意讓旅客在牌樓下車。

王舍城 (Rājagaha, 梵 Rājagṛha, 今名 Rajgir)

王舍城音譯為羅閱祇、羅閱，古印度摩揭陀國(Magadha)都城，當時「佛教中國」(佛陀主要教化區，位於印度恆河中游之地帶)最大的城市。舍利弗(Sariputta)、目犍連(Mahāmoggallāna)都在此歸依。城內的竹林精舍，是摩揭陀國

163

拘尸那 (Kusināra, 梵 Kuśinagara)

拘尸那為釋迦牟尼涅槃處，中印度之都城。亦譯為拘尸那揭羅、拘夷那竭、俱尸那、瞿師羅等，意為吉祥草(Kusa)之城、上茅城、香茅城、茅宮城、角城、茅城等。此城位於佛世時十六大國中的末羅國(Malla)，係末羅種族的領土。在今印度北方邦哥拉浦(Gorakhpur)凱西(Kasia)郊外。四世紀法顯來此時，已人煙稀少，大部寺院圯壞。《法顯傳》載，「自佛生處之迦毘羅城東行五由延(yojana，一由延〔由旬〕約 7~8 公里)，入藍莫國，自此東行七由延而至灰炭塔，更東行十二由延至拘夷那竭城。城北希連河邊之雙樹間，即佛陀涅槃處。」《大般涅槃經》說佛陀在兩棵沙羅樹(Sāla，學名 Shorea robusta L.，皮青白，葉光潤)之間，頭朝北面向西入滅。如來的最後遺教：「我入滅後，汝等以法與律(dhammavinaya)為師。」「諸比丘，現在我勸告你們：諸行皆是壞滅之法，應自精進不放逸！」(handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo: “vayadhammā samkhārā, appamādena sampādeṭhāti.” Dīgha Nikāya II p.156)釋尊入滅之日，《巴利文一切善見律》序、《巴利文律藏》《大史》第三章、《大唐西域記》卷六「拘尸那揭羅國」條等，謂衛塞月後半十五日(月圓日，相當於中國農曆三月十五日)，《善見律毘婆沙》卷一謂二月十五日，另外有傳說二月八日、四月八日、八月八日、九月八日。又釋尊入滅年代，眾說紛紜，日人宇井伯壽主張為西元前 386 年，中村元主張西元前 383 年，中國印順法師則主張為西元前 390 年。現今南傳佛教國家統一使用，以 1956 年在緬甸第六次結集之年為佛滅 2500 年。

據《大唐西域記》卷六載，「此城周圍十餘里，城郭頽毀，邑里蕭條，居人稀曠。城東北有無憂王(Asoka 阿育王)所建之佛塔，西岸建有大精舍，內有如來涅槃像。」1853 年，英國

162

王頻婆娑羅王(Bimbisāra)獻給佛陀的道場。在今印度比哈爾邦(Bihar)，菩提迦耶 (Bodhi Gaya)東北方約 81 公里，巴特那(Patna)東南 103 公里。王舍城有新舊城，舊王舍城為頻婆娑羅王建都之地，四周有五座山：Vaibhara(白跋羅山，古稱 Vebhara)、Vipula(毘富羅山，五山中最，古稱 Vepulla)、Ratnagiri(雷特納山，寶山，古稱 Pandava)、Sona(蘇那山，古稱 Gijjhakūṭa)、Udayagiri(優陀延山，古稱 Isigili)。佛陀修苦行時頻婆娑羅王曾到 Pandava 東邊拜謁佛陀。新城在舊城之北，係頻婆娑羅之子阿闍世王(Ajātasattu, 梵 Ajātasatru)所建，規模小於舊城。舊城以厚達五公尺的石造城牆圍成，全長達 41 公里。王舍城主要佛教古跡有：

1. 鷲峰山(Gijjhakūṭa, 梵 Gṛiddhakūṭa, 耆闍崛山)，山上有一塊像鷲頭的岩石而命名。摩揭陀國頻婆娑羅王曾大興土木，自山腰至山頂，疊石為階，廣十餘步，長約三公里。登上山頂要一個多小時，往山上路邊有一座耆婆(Jīvaka，曾至德叉尸羅 Takṣaśilā 學醫而成名醫)奉獻給僧團的耆婆芒果園精舍(Jivakambavana)，目前只剩建築物的基座(現代石材)，佛陀曾在此宣說《沙門果經》(Samaññaphala Sutta)。考古學家曾在鷲峰山挖掘出佛陀初轉法輪像、過去七佛像、彌勒菩薩像及印章等物。舍利弗尊者出家後十五天，在此山 Sūkarakhata(豬掘穴)聞佛為長爪梵志說法時證得四果(《中部》第 74 經〈長爪經〉)。

2. 七葉窟(Sattapaṇṇi Cave, 梵 Saptaparni Cave)：位於白跋羅山(Vaibhara Hill)，標高 305 公尺。是佛陀滅度後數月後，佛經第一次結集地點。洞窟因長七葉樹(Alstonia Scholaris，黑板樹)而得名，目前有五、六個洞窟。往返約兩小時，最好清晨前往，因治安差，務必請警察保護，費用每人 Rs. 50。沿途經過畢鉢利窟(Pippali Cave)，大迦葉尊者長期居住於此，

164

當尊者有一次生病時，佛陀為尊者說七覺支之法而病癒(《相應部》S. V. p.79)。

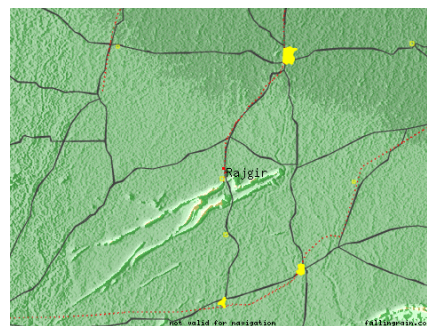
3.竹林精舍(Veḷuvana, 梵 Veṇuvana)：又稱「迦蘭陀竹園」(Veḷuvana-kalandakanivāpa 栗鼠竹林)。位於新舊王舍城之間。精舍為頻婆娑羅王所獻，《律藏》〈小品〉記載頻婆娑羅王心念：「我此竹園離城不遠、不近，往來便利，所有希求諸人易往，晝少喧鬧、夜少音聲、離人群、幽靜、適合修禪。我當施竹林園於佛為上首之比丘眾。」(Vin. IV p.39)。

此外，還有溫泉精舍、釋迦牟尼舍利塔等遺址。王舍城附近有一處天然溫泉，是本地人的免費浴場。那爛陀(Nālandā)佛教大學遺跡距離王舍城西北方16公里，是印度5~12世紀時的佛教大學，昔日最多有一萬多位學僧在此就讀，唐朝高僧玄奘(602~664)於631~636年和義淨(635~713)均曾在此寺參學。該寺燬於十二世紀回教軍隊入侵印度之際。1951年由Kasha Yapa比丘蓋了一所Nava Nālandā Mahā Vihar(那爛陀大學，屬於Magadha University的分校)，這是國際佛教大學，2003年約有四百位比丘在此就學。

智慧第一的舍利弗(Sāriputta, 梵 Sāriputra, 又譯作舍利子、舍梨子，又名優波底沙Upatīṣya, 意譯大光)出生於王舍城附近的那爛陀村(Nālandāgrāma, 一說 Nālaka 村)；神通第一的目犍連(Mahāmoggallāna, 梵 Mahā-maudgalyāyana, 別譯沒特伽羅，別名拘律陀)出生於拘律陀村(Kolita)，皆婆羅門家庭。舍利弗形貌端嚴，修習諸技藝，通曉四吠陀，與鄰村之目犍連交情甚篤，兩人曾為刪闍耶(Saṅjaya)外道之弟子。佛陀成道未久，住於竹林精舍，馬勝比丘(Assaḍi阿說示，五比丘之一)，入城中乞食。舍利弗見其威儀庠序，行步穩重，問其師及所教之法。馬勝比丘為其述說說佛陀的因緣法。舍利弗旋即與目犍

165

連率弟子詣竹林精舍皈依佛陀。



GPS定位：latitude 25° 1' 60" N, longitude 85° 25' 0" E, 海拔72米

舍衛城 (Sāvattī, 梵 Śrāvastī, 當地稱 Saheth Maheth)

舍衛城或譯為室羅伐、羅伐悉底；意譯為物質豐富(sabbam atthi)，或由梵語 śrava, śravas 而來，係耳、聞、好名聞之意，後成為舍衛國之名。是古印度拘薩羅國(Kosala)都城。位於印度北方邦，拉普底河南岸。是祇園精舍(Jetavana-anāthapiṇḍasyārāma祇洹精舍、祇陀林、逝多林)所在地，精舍為一位商人叫做須達多(Sudatta善授)所獻，因為他經常救助窮人，所以被稱為「給孤獨長者」(Anāthapiṇḍika)，長者用黃金鋪地的代價購得波斯匿王之太子祇陀在舍衛城南的花園，作為釋迦牟尼在舍衛國說法、駐留的場所。祇陀太子被感動，也將園中的林木捐出，故亦稱為「祇樹給孤獨園」。它與王舍城之竹林精舍並稱為佛教最早之兩大精舍。園林之地平正，約有八十頃。園林中央為香室(梵 gandha-kuṭī, 佛殿)，周圍有八十小房。精舍之左右池流清淨，樹林茂盛，眾花異色，蔚然成觀。

166

圍繞精舍之外，另有十八僧伽藍。又精舍本為七層的建築。法顯404年造訪時有98座伽藍，然玄奘於630年參訪此地時，已「都城荒頽」、「伽藍數百，圯壞良多」。其位置約當於現今拉布提河(Rapti)南岸。在此出土的佛教文物收藏於勒克瑙(Lucknow)博物館。

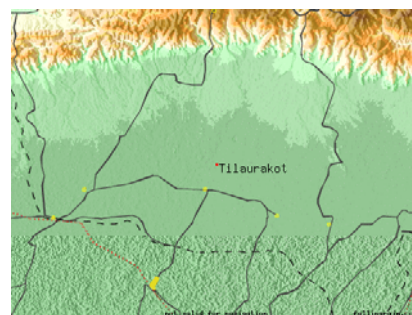
如何去舍衛城？搭火車從 Gorakhpur(哥拉浦)到 Lucknow(勒克瑙)要四小時半，從 Lucknow 到 Balrampur 約 170 公里，搭巴士要四小時，在 Balrampur 轉巴士到舍衛城(約 17 公里)。搭火車 Gonda(貢達)—Nagar(諾迦，或 Siddharthnagar)線路，在 Gainjehwa 下車，再叫三輪車前往。或從 Gonda 租車前往。

迦毘羅衛 (Kapilavasthu, 梵 Kapilavastu)

迦毘羅衛為當今之尼泊爾 Banganga(釋迦族古稱為 Bhagirathi)的 Tilaurakot(原意是：‘告訴’或‘油’及 kot 的芝麻園、‘tell’ or oil and ‘kot’ fields of sesame (dil).)，不是在印度的庇浦拉瓦(Piprahawa)，在倫比尼(Lumbinī)之西 27 公里，為釋迦族聚居的迦毘羅衛國的國都，為釋迦牟尼的故鄉。法顯、玄奘都曾到過此城，但兩人對它的位置的記述有所不同。為迦毘羅衛故地，迦毘羅衛城牆厚度有 10 呎，範圍為 1700 呎 X1300 呎，有 Bhagirathi 河流經過城的附近。它離倫比尼不遠。早在 1898 年，英人 W.C. Peppe(佩普)曾在此地一佛塔中發現一個石棺，內含高 15 公分、直徑 10 公分的滑石製造的舍利壺，上有婆羅米字體的銘文：Sukiti bhatinam sa-bhaginikanam sa-puta-dalanam iyam salila-nidhane buddhasa bhagavate sakiyanaṃ。(這是釋迦族的佛世尊的遺骨容器，是光榮的兄弟、姐妹、妻子們供奉的。)有些學者認為，這可能就是在所謂「八

167

分舍利」時釋迦族分得的那一份。1972 年印度考古局在上述同一佛塔的下層，又發現兩個形態與質料同上述舍利壺完全一樣的舍利壺，但兩壺的大小不同，且無銘文。從出土情況判斷，安放這兩個壺的年代約在西元前 5 至前 4 世紀。不久，又在佛塔旁的僧院遺址中發現了四十多枚赤陶製的印章和鉢蓋，其中一枚印章上有婆羅米字體刻文：「唵(有生、住、滅之意)！迦毘羅衛天子的比丘僧伽」。另一枚印章上為「大迦毘羅衛的比丘僧伽(所有)」。在一個鉢蓋上也刻有迦毘羅衛的字樣。據研究，庇浦拉瓦的地下文化有四期，最古老的一期約屬西元前 11 到前 6 世紀。



GPS定位：latitude 27° 34' 60" N, longitude 83° 4' 0" E, 海拔90米

毘舍離 (Vasali, 梵 Vaisālī, 今 Vaishali)

毘舍離(吠舍離、吠舍釐，意為廣博、廣嚴)古代中印度國名，亦為都城之名。GPS定位：北緯19° 38' 60"，東經73° 43' 60"，海拔643米。係古印度十六大國之一，六大城之一(另五城是王舍城、舍衛城、波羅奈、娑呾多Śāketa、瞻波Campā)。

168

有的經典以僑賞彌Kosambī取代毘舍離，或以迦毘羅衛取代娑枳多。此國居民為離車子族(Licchavi)，佛陀在世時頗為繁榮，佛陀屢往遊行說法，人民皆信仰佛教。《大唐西域記》卷七載：「此國周圍五千餘里，土地沃壤，風俗淳質，有天神數十，異道雜居。」又佛陀入滅百年後，Mathurā來的耶舍(Yasa)尊者因見當地比丘乞錢，於是鳩集七百僧眾於此作第二次結集，決議「十事非法」。毘舍離的位置，約在恆河北岸、干達克河(Gandak)東岸之毘薩爾(Besārh)，在巴特那(Patna)之北約55公里。

在毘舍離，佛陀的姨母摩訶波闍波提(Mahāpajāpatī，梵 Mahāprajāpatī，大愛道)請求佛陀允許女人出家，佛說若女人受持「八敬法」即可出家，她接受這條條件，而成為第一位比丘尼。1958年考古學家在此挖掘出裝有佛陀舍利子的石甕。此外，佛陀在八十歲時，接受一位名妓菴婆波梨(Ambapālī, amba 芒果, pālī女保護者)的邀請供養及布施芒果園。佛陀最後一次兩安居即在毘舍離的Beluva-gāmaka(竹林村)。

印度六師外道之一，耆那教(梵Jaina)祖師尼乾陀·若提子(Nigaṇṭha Nātaputta，梵 Nirgrāṇṭha-jñātaputra)在附近小村出生。

如何去毘舍離？可先到巴特那(Patna)，再租車前往，是最省時的方式。或從巴特那乘巴士到Sonepur(松浦)或Hajipur(哈吉浦)，再搭擁擠的公車前往。

波吒釐子 (Pāṭali-putta，梵 Pāṭaliputra，今 Patna)

波吒釐子或譯為巴連弗、巴羅利弗城，意為華氏城。位於恆河南岸，為摩揭陀國阿闍世王(491~459B.C.)所建——為防跋耆族人之侵襲，即今之巴特納(Patna)。波吒釐子(Pāṭali)為樹

名，因該城多種此樹，故以之為名。

據《中阿含經》卷六十「八城經」記載，佛陀入滅後，有眾多名德住於城東南之雞園寺(Kukkuṭārāma)。《善見律毘婆沙》卷二載，阿育王即位第十七年，請目犍連子帝須(Moggaliputta-tissa)為上座(長老)，召集長老一千人，於城西之阿育王寺(Asokārāma)從事第三次經典結集，耗時九個月。此後，華氏城即成為印度政治及佛教中心。阿育王並於城南營造大塔，廣為豎立石柱等。又據《大唐西域記》所載，龍樹、提婆、馬鳴等諸論師，亦曾於此地降伏外道。至七世紀，玄奘至該城參訪時，城已荒廢。據傳，故城之北有佛足石、過去四佛之座、大石室，城南有小石山、五窠堵波(stupa)，城東南有阿摩落伽大窠堵波，城西北有捷椎窠堵波、鬼辯婆羅門所居處等故基。西元750年恆河氾濫，遺跡大部分皆流失。

巴特納博物館(Patna Museum)於1917年建造，收藏五萬餘件文物，為印度三大博物館之一。其中有一個由毘舍離出土的佛陀舍利罐。開放時間 10.30 am ~ 4.30 pm，拜一公休。

由Patna(巴特納)到Nālandā(那爛陀)約90km，約16km到Rajgir(王舍城)，再走81km到Bodhgaya(菩提迦耶)。

僑賞彌 (Kosambī，梵 Kauśāmbī)

僑賞彌又作俱睺彌、拘睺彌，意為不靜、藏有，為跋蹉國(Vaṁsa，梵 Vatsā)之都城。佛世時，有三位商人各供養瞿師羅園精舍(美音精舍，Ghositārāma，梵 Ghosilārāma，瞿師羅長者所奉獻)、Kukkuṭārāma、Pavarikambavana。目前只找到瞿師羅園精舍遺址。在僑賞彌曾經發生爭論危機，此事件被收錄在《中部》128經〈隨煩惱經〉、《律藏》〈大品〉「僑賞彌犍度」。佛陀勸解：「彼罵我、打我，敗我、劫奪我——若人懷此念，

怨恨不能息。彼罵我、打我，敗我、劫奪我——若人捨此念，怨恨自平息。於此世界中，從非怨止怨，唯以忍止怨；此古聖常法。彼人不了悟：我等將毀滅。若彼等知此，則諍論自息。」《大唐西域記》卷五載：「跋蹉國周圍六千餘里，土地肥沃，氣候暑熱，盛產粳稻、甘蔗，風俗剛猛。有伽藍十餘所，僧徒皆學小乘教。都城內有十大精舍，中有(跋蹉國)優填王(Udena 鄔陀衍那王)所造之刻檀佛像。佛陀住世時，此國與摩揭陀、舍衛等國對峙，威震西方。都城內亦有具史羅(瞿師羅)長者舊園。」瞿師羅園精舍遺址在阿育王石柱的東南半公里。在 Allāhābād 市，有 Allāhābād Museum(阿拉哈巴博物館)開放時間：10：00am~4：30pm(May~June 7：00am~12：00pm)，禮拜三及假日休館。Archaeological Museum 開放時間：10：00am~4：00pm(May~June 7：00am~12：00pm)，禮拜日及大學假日休館。

如何去僑賞彌？Allāhābād在Vārāṇasī之西122公里處，位於Allāhābād(阿拉哈巴)之西約38公里處，印度鐵道之蘇都那(Sutna)站附近。在Allāhābād主要公路之西13公里下交流道，往Mandare，在其附近。有巴士到僑賞彌，但班車很少，且常脫班。最好搭計程車前往。

雞足山 (Kukkuṭapāda-giri, Kurkuṭapāda-giri；梵 Kukkuṭapāda-giri, Kurkuṭapāda-giri)

雞足山又作雞腳山、尊足山、狼足山、狼跡山。傳說為摩訶迦葉尊者入定之山，位於中印度摩揭陀國，在今Gaya-Rajgir的路途上，從Gaya去約22Km的Wazirganj村。即Kurkihar之南3Km。《大唐西域記》卷九載：「高巒峭無極，深壑洞無涯。山麓谿澗，喬林羅谷。岡岑嶺嶂，繁草被巖。峻起三峰，傍挺絕嶸。...其後尊者大迦葉波居中寂滅，不敢指言，故云尊

足。」峻起三峰，似雞足，故以「雞足山」為名。其位置相當於今迦耶(Gaya)之北北東二十五公里處，菩提迦耶之東北32公里處，該處出土不少佛像和塔。

秣菟羅 (Madhurā，梵 Mathurā)

秣菟羅為古印度十六大國之一的Śūrasena(蘇羅森那)首都，位於印度中部Jumna(朱木拿河)西岸的Muttra(馬特拉)。玄奘遊歷此地時，當地土地膏腴，多植芒果林。出產細班斂及黃金，風俗善良，好修冥福，崇德尚學。據《大唐西域記》載：當地佛教徒供養佛陀弟子遺身之塔，修阿毘達磨者，供養舍利弗；習定者供養目犍連；持經者供養富樓那(滿慈子)；學毘奈供養優波離；諸比丘尼供養阿難；未受具戒者供養羅睺羅。

西元一、二世紀左右，位於印度北部的貴霜王朝(Kusana Dynasty)，佛徒熱衷於供養佛陀聖像，於是產生了二大藝術中心，分別是在秣菟羅，和西北部的犍陀羅(Gandhāra，今巴基斯坦西北、阿富汗東部)。在此之前的古代佛教遺蹟中——包括巴呼特佛塔(Bharhut，西元前二世紀)、菩提迦耶(西元前一世紀)與阿瑪拉瓦提(Amara-vati 西元前後一世紀，在南方案達羅Andhra)等地，均未發現任何佛像。犍陀羅因位於東西方文化交流地區，所以其藝術風格受希臘藝術強烈的影響，而秣菟羅藝術則帶有濃厚的印度本土藝術色彩，其造像風格承繼了傳統的薄衣貼體、寬肩厚胸、螺髮豐頰等造型特徵。到了西元四、五世紀的笈多王朝(Gupta Dynasty)，是佛教藝術文化的黃金時期，形成印度本土與外來融合的「笈多風格」，對於日後中國佛教藝術的發展，具有相當重要的影響力。

桑奇 (Sañchi)

桑奇位於印度・中央邦(Madhya Pradesh)，在波帕爾市(Bhopal)東北方約 46 公里、瑞森鎮(Raisen)北方約 23 公里處、毗迪薩(Vidisha)西南方約 10 公里。毗迪薩在十二世紀遭回教徒毀滅之前，是末瓦國的首都，是政治與經貿大城，在現代只是個小鎮。桑奇是世界上現存最古老，保存最完整的佛塔遺蹟。在此可以看到印度佛教的雕刻藝術，從早期平實樸拙的淺浮雕(桑奇二塔)，到生動活潑的深浮雕(桑奇大塔)，發展到成熟立體的圓雕(塔門上的藥叉)，直到佛像的誕生(大塔四門的坐佛)。桑奇遺蹟滿布著佛塔、僧院與寺廟遺蹟，其中二號塔中埋藏著十位阿育王時期的長老的舍利；三號塔中有舍利弗與摩訶目犍連的舍利。(參考：〈香光莊嚴〉69期：林許文二、陳師蘭：〈全人類的珍貴遺產——桑奇〉)

【朝聖之旅注意事項】

- 1.比哈爾省治安不好，尤其是王舍城附近，已發生過多起搶劫事件。朝聖者應提高警覺，避免與陌生人搭訕。
- 2.在佛教聖地旅行，不要拿錢給小孩或乞丐，否則會招來一大群乞丐，而難以脫身。
- 3.最好打扮樸素，不可穿金戴銀或攜帶貴重物品。
- 4.每個佛教聖地之間距離都很遠，路況不佳、交通擁擠，沿途可攜帶乾糧、礦泉水，以備不時之需。並要學習忍耐、包容。
- 5.在佛教聖地住宿時，晚上最好不要外出，如果外出必須結伴。
- 6.各個佛教聖地，地理位置都很偏僻，住宿設備欠佳，因此儘量安排住在巴特拿、菩提迦耶、瓦拉那西等地。

173

最好留意抵達目的地的時間。

購買或預約印度鐵路周遊券，可在四個主要都市，找到外國遊客專用的預約處：Foreign Tourist Reservation，用美金現鈔或旅行支票購買。購買地點如下：

德里：新德里火車站二樓 International Tourist Bureau。

加爾各答：Eastern Railway Computerised Reservation Office。

孟買：Churchgate 車站附近 Western Railway Reservation Office・Victoria Terminus 車站第八月台 Foreign Tourist Guide。

馬德拉斯：Madras Central 旁邊的預約處(Booking Office)。

【火車旅遊注意事項】

- 1.印度火車分為三等級，每級又分有車廂或臥鋪(sleeper)，又分成有冷氣(air-con)或無冷氣。建議自助旅行者選雙層冷氣臥鋪(2A Berth)最好先問清楚，且一定要先預定車位。
- 2.火車時刻表(Trains at a Glance)，不易看懂，最好先問清楚。
- 3.搭乘一等車廂(first class)，比較沒閒雜人和小販。若搭二等車廂(second class)須小心，擁擠，長途旅行則很不好受。
- 4.火車設有女性專用車廂。預約時，必須事先說明。車站內還有女性專用候車室、浴室等。
- 5.火車上常常發生行李被竊、皮包被扒等事件，搭乘夜車或臥鋪時，最好將行李用鎖鏈與床或座椅鎖在一起。
- 6.火車站內的行李寄放處(Cloak Room)，收費 5~10 Rs.，最好不要存放重要行李。火車站內設有過夜簡陋住宿房間(Retiring Room)。
- 7.各地火車站或火車內，都是龍蛇混雜，別相信任何人。

175

- 7.佛教聖地之旅，最佳季節是從每年 10—3 月之間，3 月底氣溫逐漸升高。6—9 月是雨季，比較不適合前往。
- 8.捐獻給佛教遺跡的某些塔廟，可能會被不當使用。在塔廟小心別亂簽名，你可能誤入陷阱簽下一張巨額支票。
- 9.博物館或遺跡公園可能在禮拜日或拜一或假日公休。

【住宿注意事項】

在印度住宿，如果經濟許可，選擇等級較高的旅館，比較安全和衛生。中級以下旅館或民宿，住宿之前最好先檢視房間設備，離開房間時必須將貴重物品隨身攜帶，晚上睡覺時先檢查門窗，房門要從裡面反鎖。小型旅館和民宿雖然便宜，但是衛生條件多半欠佳，最好自備睡袋，準備蚊香、手電筒等。

【火車】

在印度搭乘火車旅行，不失為便宜、省時又方便的選擇。搭乘印度火車旅行，外國遊客可以選擇購買印度鐵路周遊券(Indrail Pass)，可以在一定期間內，不限次數自由搭乘火車，適合行程超過七天以上的遊客。印度鐵路周遊券，分成一等冷氣車廂(A/c First Class)、冷氣車廂臥鋪(A/c Sleeper)、二等車廂或二等臥鋪(Second Class or Second Sleeper)等三種等級，每一種等級又分為九種不同天數，所以總共大約有 27 種。

首次使用周遊券搭車時，車掌記上日期時即已生效。使用印度鐵路周遊券，每次搭車前仍須提早預約座位或臥鋪。周遊券可以使用至截止日期的午夜 12 點，所以最後一次搭乘時、

174

【出租汽車】

在印度旅行，由於交通不方便，所以租車是最省時的方式。四個人以上結伴同行，最適合租車(11 月到 3 月不必租冷氣車)，最好雇用當地司機，因為印度交通混亂，標識又不清楚，大部分只寫印度文，而且靠左邊行駛。租車前，自己應先規劃行程，談妥計費方式，訂下租約。

印度城市內的交通工具，還有計程車、電動三輪車、人力三輪車(Rickshaw)等，司機都不太願意跳錶計費，若跳錶計費，注意跳錶歸零，注意路線、方向，付賬前要看車資換算表(Price Chart)。若不跳錶計費，要先談好價錢。

「印度朝聖」參考書目：

《佛光大辭典》光碟版第二版，2000.7.佛光出版社出版

《印度佛跡巡禮》，2001.12 十方雜誌社出版

《印度聖境旅人書》，2000.8. 商智文化事業有限公司出版

“Middle Land Middle way”, by S. Dhammika, BPS,1992 年出版

《大唐西域記校注》，新文豐出版

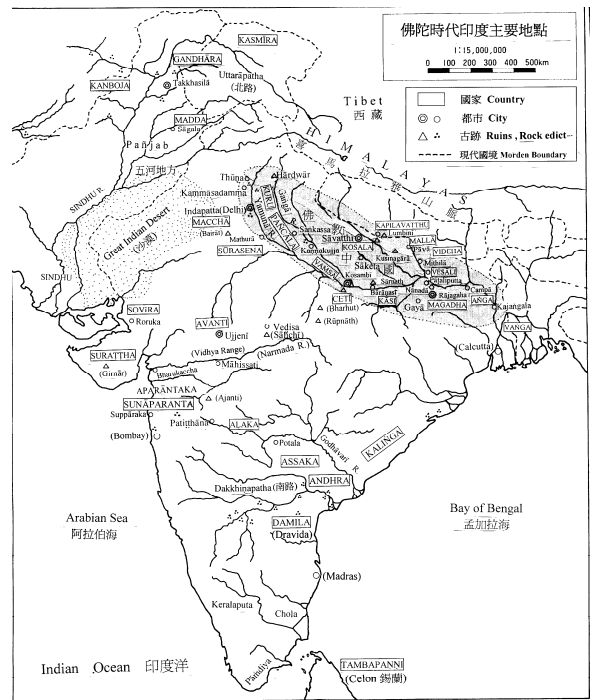
大唐西域記 <http://www.buddhist-canon.com/history/T51N2087.htm>

中國佛教資訊網「佛陀勝迹」：<http://www.buddhism.com.cn/sjxl/fotuoshengji/>

176



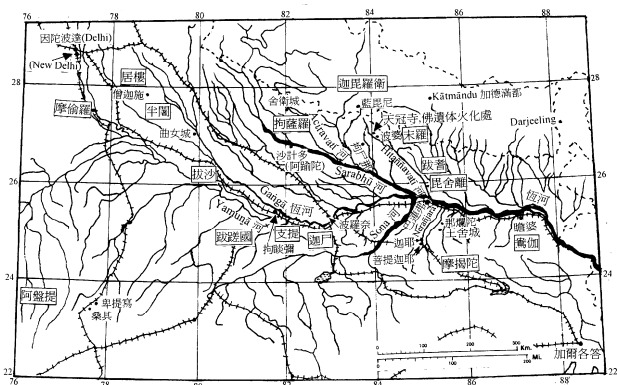
菩提伽耶阿育王石柱(256BC)刻有‘ayaya Sambodhi’(阿育王)去正菩提(道場)



● 本地圖使用：前田惠學《原始佛教聖典的成立史研究》pp.174-5 之間的插圖，並加以修訂

佛教中國 Majjhimadesa

(佛陀主要教化區)



Indonesia 印尼



[回首頁](#)

印尼首都雅加達。位於亞洲的東南方，群島位於印度海和太平洋之間。共有一萬三千多個島，其中有六千個島嶼有人居住，是世界上最大的群島國。主要島嶼有五大島：爪哇島 (Java) 13 萬平方公里，60% 的人口居住在爪哇島，加里曼丹 (Kalimantan) 54 萬平方公里、蘇門答臘 (Sumatra) 47 萬平方公里、伊利安加亞 (Irian Jaya) 42 萬平方公里、蘇拉威西 (Sulawesi) 19 萬平方公里。面積 1,919,440 平方公里。氣候：印尼屬赤道多雨熱帶氣候，只有雨季與乾季之分：4-10 月為乾季、11-3 月為雨季。每天平均溫度約攝氏 30 度，山上溫度較涼，婆羅摩火山區氣溫較低。時差比台灣晚 1 小時，峇里島

與臺灣無時差。貨幣：盧比 (RP, rupiahs)。簽證：落地簽證，有效期間 2 個月。人口 216,108,345 人(1999.7.估計)。平均壽命 62.92 歲。宗教：回教 87%、基督教 6%、天主教(Roman Cathoic)3%、印度教 2%、佛教 1%、其他 1%。佛教兩大派，Saṅgha Agung Indonesia、Saṅgha Theravāda Indonesia。語言：印尼語、英語、荷蘭語、方言。民族：大部分為馬來族，另有爪哇族等 300 餘種民族。政治：共和制。

Brahmavihāra

Arama,Barjar, Singaraja, Bali, Indonesia
President : Ven. Girirakkhito Mahāthera

Bali Usada Meditation Foundation

Ngurah Rai No: 23, By Pass Sanur, Bali 80001, Indonesia
Tel : (62) (361)289-209, Fax : (62)(361)287-726

E-mail : usada@balimeditation.com

<http://www.balimeditation.com/>

1993.7 成立，指導老師 Mr. Merta Ada，教導健康禪修法，
"Meditasi Usada" (Health Meditation)

Vihāra Dharmmayuga

Jl. Lauze No. 38, Jakarta Pusat, Indonesia

Vihāra Dharma Amurva Bhumi

Jl. Kramat Jaya Baru Blok G-3 no.362, Jakarta Pusat, Indonesia

Vihāra Silaparamita

Jl. Raya Cipinang Jaya No. 1A, Jakarta Timur, Indonesia

181

Tel : (62)(819)4649

Vihāra Jaya Manggala

Jl. Brigjen Katamso, Lorong Kuning, Talang Banjar, Jambi, Indonesia

Vihāra Dharma Sukha

Jl. Pluit Permai VIII/7, Jakarta Utara, Indonesia

Tel : (62)(21) 660-2725

Vihāra Lalitavistara

Jl. Taman Rekreasi Cilincing, Jakarta Utara, Indonesia

Tel : (62)(21) 440-2048

Vihāra Buddha Mettā

Jl. Terusan Lembang D. 59 Jakarta 10310, Indonesia

Tel : (62)(21)331961

Youth Organisation

Keluarga Mahasiswa Buddhist Jakarta (KMBJ)

Jl. Gunung Sahari 86B Jakarta 10610, Indonesia

Tel : (62)(21)421-4951

Young Generation Buddhist Indonesia

P.O. Box 5245, JKTF 11052

Jalan Songsi No. 20 RT.014 RW.05 Jakarta, 11210 Jakarta, Indonesia

Tel : (62)(21)659-9481 or 659-9482 Fax : 659-9480

E-mail : b26mn@centrin.net.id Contact : Budiman

182

Majelis Buddhayana Indonesia

Jl. Rasamala 3, Tomang Raya, Jakarta 11430, Indonesia

Tel : (62)(21) 560-0164 President : Dr. Tjoetjoe Ali Hartono

Ekāyana Buddhist Centre / Vihāra Ekāyana Gr̥ha

Jl. Mangga II No. 8L-M-N-0, Kel. Duri Kepa, Tanjung Duren

Barat, Jakarta Barat 11510, Indonesia

Tel : (62) (21) 568-7921~22 ; Fax : 568-7921

E-mail : dharmavimalabhikkhu@usa.net

該道場為 Saṅgha Agung Indonesia 的所在地，有漢傳、南傳及藏傳佛教。長老說佛教部份：禮拜日 9.00am~12.00pm，
4.30~6.00pm 供養及開示

Vihāra Dharma Jaya Toasebio

Jl. Kemenangan III / 48, Jakarta Barat, Indonesia

Tel : (62) (21) 639-8852, 6297350

Vihāra Dāna Pāramita

Jl. P Tubagus Angke no.70, Jakarta Barat, Indonesia

Tel : (62) (21) 628-7664

Vihāra Piṭakananda

Jl. Pada MulyaVI No. 176 B, Jembatan II, Jakarta Barat, Indonesia

Tel : (62) (21) 639-8852, 639-6094

Vihāra Saddhāpala

Jl. Pakis Raya 19 Bojong Indah, Cengkareng Jakarta 11740, Indonesia

Tel : (62)(21) 581-8692

183

Vihāra Buddha Sāsana

Jl. Pelepah Raya Blok WX. 1 / 1 (Jl. Janur Kuning XI) Kelapa

Gading Permai, Jakarta 14240, Indonesia

Phone : (62)(21) 453-1825

Vihāra Jakarta Dhammacakka Jaya

Jl. Agung Permai XV / 12 Jakarta 14350, Indonesia

Tel : (62)(21) 686-739, 641-4304 ; Fax : 645-0206,

網址：<http://www.dhammacakka.org/> (印尼語)

E-mail : vjdj@dnet.net.id Abbot : Venerable Sukhemo

該道場為 Saṅgha Theravāda Indonesia 的所在地，住持為華裔，
但不會講華，可以用英與溝通。

Vihāra Mahāgraha Pusat

Jl. Lodan Raya 6B Ancol Barat, Jakarta, Indonesia

Tel : (62)(21) 690-9282~4

Vihāra Sāsana Subhāsita

Jl. Tegalsari IV/32 Sukasari RT. 04/RW. 11 Tangerang 15118, Indonesia

Tel : (62)(21) 552-7321

Vihāra Jetavana

Jl. Karawaci Tegal Baru, Gg. Vihara 1/7 Tengerang, Indonesia

Tel : (62)(21) 552-4280

Vihāra Siripada

Jl. Raya Serpong Komplek Perumahan, Nusa Melati-Tangerang, Indonesia

184

Vihāra Nimmala

Jl. Asrama Haji Polisi, Pasar Baru No. 1, Tangerang, Indonesia
Tel : (62)(21) 552-2945

Vihāra Padumuttara

Jl. Bhakti No. 14, Tangerang, Indonesia
Tel : (62)(21) 552-2168

Vihāra Dhammapala

Grendeng Pulo 003/09, Daerah Tingkat II Tangerang 15113, Indonesia

Saung Pāramita

Ciapus, Bogor d/a Jl. Suryakencana 282 (258), Bogor 16123, Indonesia
Tel : (62)(251) 388-271

Dhamma Study Group Bogor

Jl. City No. 9A, Bogor 16123 Jabar, Indonesia
E-mail : [selamat@bogor.wasantara.net.id](mailto:salamat@bogor.wasantara.net.id)
本團體為在家團體。研習、教學、翻譯、禪修。

Vihāra Dhammacakkhu

Jl. Dahlia II No. 17, Perumahan Pakuan Bogor, Jawa Barat, Indonesia
Tel : (62)(21) 328719
E-mail : [selamat@bogor.wasantara.net.id](mailto:salamat@bogor.wasantara.net.id)
Contact persons : Mr. Hendra Ashadi or Mr. Doddy Herwidanto
禮拜日 9.00 am : 供養(Pūja) ; 拜六 14.00~15.30 pm , 16.00~17.30 pm : 佛法開示

185

Saṅgha Agung Indonesia (SAGIN)

Vihāra Sakyavanaram, Lembah Cipendawa,
Pos Sindanglaya, Cipanas, Pacet, Jawa Barat, Indonesia
Tel : (62)(21) 629-7544 President : Ven. S.A. Jinarakkhita

Sekber P.M.V.B.I. / Vihara Borobudur

Jl. Imam Bonjol 21, Medan 20151, Sumatra, Indonesia
Tel : (62)(61) 515-790, 327-020 President : Mr. M.U. Krishnaputra

Vihāra Mahā Sampatti

Jl. Rahmadsyah Gang Kemala II No. 37 / 71, Medan 20214, Indonesia

Bodhi Buddhist Centre Indonesia (BBCI)

Jalan Irian Barat No.121-123, Medan 20232, Sumatera Utara, Indonesia
網址 : <http://groups.yahoo.com/group/MUBI/> ;
<http://www.kalyanadhammo.net/>

E-mail : MUBI-subscribe@egroups.com

此中心免費教佛學，有一編譯群編佛書。禮拜日圖書館開放。

Cetiya Buddha Maṅgala

d.a. Toko "DAMAI" Kompleks Inti Sakti Blok A No. 2 Lt. 2, 3, 4,
Nagoya - Batam 29433, Indonesia
Tel : (62)(778) 457401

Vihāra Dhammaramsi

Jl. Dewi Sartika 1, Teluk Betung, Lampung 35214, Indonesia
Tel : (62)(721) 485715

186

Vihāra Dhammacakkhu

Jl. Dahlia II / 32, Perumahan Pakuan, Bogor, Indonesia
Tel : (62)(251) 328-719

Pemuda Vihāra Vimala Dharma

Jl Ir H Juanda 5, Bandung 40132, Indonesia
E-mail : bvd_pvvd@mailcity.com

Vihāra Vipassanā Graha

Lembang Bandung
c/o Jl Nyengseret No.39 Bandung 40243, Indonesia
Tel : (022) 503-117

Vipassanā Graha

Jl. Kol. Masturi 69 Lembang, Bandung 40391, Indonesia
Tel : (62)(22) 278-7663, 278-7664 ; Fax : 278-7665

Keluarga Besar Wanita Buddhist Indonesia

(Indonesian Buddhist Women Association)

Vihāra Vimaladharmā

Jl. H. Juanda 5, Bandung, Indonesia
TEL : (62)(22) 43-8696 President : Dr. Parwati Soepangat M. A.

Vihāra Karunā Mukti

d.a. Jl. Awi Gombong 34, Bandung, Indonesia
Tel : (62)(22) 720-6073

187

Vihāra Vimala Dharma

Jln. Ir.H.Juanda, Bandung, West Java, Indonesia
禮拜日 8 a.m. 供養(Pūja) 、討論佛法，會說英語，可幫忙介紹 Bandung 或爪哇(Java)地區會說英語的比丘。

Vihāra Vidyāloka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231, Yogyakarta 55165, Indonesia

Vihāra Mendut

Kota Mungkid, Magelang (Near Borobudur Monument)
Kotak Pos No.7 Muntalan 56401, Central Java, Indonesia
Tel/Fax : (62) (293) 8236 Abbot : Ven. Paññavaro

Vihāra Buddhayana Surabaya

Jl.Raya Putat Gede No.1, Surabaya-Jawa Timur, Indonesia 60189
Tel : (62)(31)732-1249, 734-5837~8
E-mail : pmvbs@hotmail.com Contact : Susanto Wijaya

Padepokan Dhammadīpa Ārāma

Jl.Raya Mojorejo 44 Batu 65322 East Java, Indonesia
Postal Address : P.O. Box 39, Batu 65301 East Java, Indonesia
E-mail : dhammadipa@malang.wasantara.net.id
住持 Ven. Khantidharo。此道場修習馬哈希禪法。

Vihāra Samaggi Jaya

Jl. Slamet Riyadi No.21 BLITAR 66113, Indonesia
Tel/Fax : (62) (342) 82616 Ven. Uttamo Bhikkhu
網址 : <http://www.geocities.com/Heartland/2239/> (印尼語)

188

E-mail : samaggi_jaya@yahoo.com

Vihāra Dhammāsoka

Jln. Kapten Piere Tendean, Gg.Vihara No.37 Rt : 41/13,

Banjarmasin 70112, Kalimantan Selatan, Indonesia

Tel/Fax : (62)(511) 251497

• E-mail : vihara_dhammasoka@usa.net

禮拜日 Sunday School : 7 : 30~9 : 00 am ; 青少年 : 9 : 00~11 :

00 am ; 成年人 : 4 : 30~6 : 30 pm

Vihāra Muladharmā

Jl. Inpres no.9 Sempaja, Samarinda 75119, Indonesia

(感謝提供印尼資料的 dhamma study group bogor 的 Selamat 法友, [selamat@bogor.wasantara.net.id](mailto:salamat@bogor.wasantara.net.id))

婆羅浮屠 (Borobudur)

位在爪哇島日惹附近的婆羅浮屠 (Borobudur)，是目前世界最大的佛教遺跡，其長寬各123公尺，高32.5公尺，上下九層呈金字塔形，建築本身是佛教密宗曼荼羅圖像的立體化。據研究推測，婆羅浮屠約建於西元八世紀後半到九世紀之間，由統治爪哇的薩蘭達王朝的三位國王，花了50到75年時間完成整個建築。在最底層石壁上的浮雕內容所刻畫的就是人們日常生活寫照，譬如飲酒作樂的場景、展現母子親情的畫面，也有些貪婪的醜陋面孔。原本還包括諸如戰爭殺戮、仇怨妒嫉等，闡述無常人生之喜悲愛恨等情節約100多幅，而今祇剩下不到十副

。同樣以人為主題，在基層之上第一層回廊中的壁雕，則以古代印度一位悉達多太子，也就是釋迦牟尼佛一生的故事。從佛陀在舍衛國為眾菩薩說法開始，到兜率天的菩薩決定降生人間為悉達多太子，而後求道、弘法，直到涅槃成佛，回廊中計有120幅壁雕，濃縮了經文中的精彩片段加以影像化。

除了以佛陀故事做為浮雕的典故外，尚其他的佛教經典被引用，譬如第二、三層回廊引用了《華嚴經》中的有關善財童子四處求道的故事。上百幅的浮雕傳述了善財童子訪問了菩薩、比丘、遊人、彌勒佛等人物的場景，作品被處理得極細膩傳神。

隱沒叢林數百年後，婆羅浮屠的再度面世也是個不可思議的過程。婆羅浮屠原本只是當地傳說中的佛雕塔，並沒有人見到其真面目，直到1814年，當印尼為英國短暫殖民時，英國的代理總督萊佛士 (譯音) 首次派遣軍中的工程師前往調查。這次調查雖證實婆羅浮屠的存在，可是荒廢已久的婆羅浮屠遺址已遭遇到不同程度的損壞。

1960年代印尼政府再向聯合國申請，聯合國文教組織也將婆羅浮屠列為世界人類重要遺產，終於在1973年開始做大規模全面性的整修。此次整修召集了世界各領域的專家，工程總經費超過1650萬美元，歷經過十年的整修，終於重現了婆羅浮屠千年以前的面貌。

婆羅浮屠除了建築格局及佛像設置是採用密宗曼荼羅的圖像外，另由底層到頂層浮雕內容來看，婆羅浮屠又是佛教「三界」，即欲界、色界、無色界的縮影。最底層的人生浮世繪所代表的是「男女參居、多諸染欲」，由淫欲及貪欲所支配的「欲界」。中間自佛傳圖開始以上的四層方形回廊，則代表雖不受欲望牽制，但仍存在於物質形式化的世界中「色界」。

189

190

過了第四層回廊再往上行，景色變得異常單調，只見幾十個鐘形塔，分三層羅列在象徵圓滿的圓形平台上。而這就是超越物質形式，只有心境上的禪定世界，即「但有四心，無色形質」的「無色界」。七十二個格狀鐘形塔分做三十二、二十四、十六之數，列在三層圓形平台上，從石塊間的洞隙可以看到，每一個鐘塔之內皆置一尊正處禪定的佛雕像，許多人從這洞縫伸手進去摸佛像，欲觸個好運氣。直到最頂層，三層圓形平台的圓心，則只剩下一個象徵性的大鐘塔，沒有留下任何洞隙，也沒有任何佛像在內。這大鐘塔即是無色界中的最高層次，即只能意會，無法用言語形容的「非想非非想處」境界。婆羅浮屠雖為世界最大的佛教遺跡，但由於印尼人民主要信奉回教，因而來此朝聖者不多，相對也使此處少了些佛教特有的氣氛。

【網站】

Indonesian Buddhist Club

網址 : <http://www.buddhistonline.com/> (印尼語)

E-mail : ben_ch@buddhist.com (Chandadhammo Benny Chandra)

本網站提供印尼佛教資訊。

[回首頁](#)



[回首頁](#)

191

192

位於亞洲東北，介於太平洋和日本海之間，在朝鮮半島的東方。面積 377,835 平方公里。氣候分為亞熱帶和寒帶兩種。南部的亞熱帶氣候，六、七月間雨量較多，南北距離相差 3000 多公里，氣候上有顯著的變化，四季分明。時差比台灣快一小時。日本有七萬八千多座寺院。研究原始佛教的歷史約有一百五十年，但以四念處來做為禪修法的人並不多。早人口 126,182,077 人。平均壽命 80.11 歲。宗教：日本神道(Shinto) 和佛教 84%，其他 16%(包含基督教 0.7%)。語言：日語(Japanese)。民族：日本人 99%，其他(愛奴人、華人、韓國人等)。政治體制：君主立憲制、議員內閣制。

Dhammadīpa Japan-Myanmar Monastery

1.3.4, Nakai, Shinyuku-ku, Tokyo 161, Japan
Tel : (81)(3) 5385-5924 (Ven. Vicitta)

Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust (烏巴慶紀念信託會)

Komatsuri-Cho 923, Kishiwada-Shi, Osaka-Fu, 596 Japan
Tel : (81)(724) 45-0057 ; Fax : (81)(724) 45-0057, (81)(722) 97-3201
網址 : <http://www.webcom.com/imcuk/>
Teachers: Mother Sayama and Saya U Chit Tin

Dhamma Bhanu, Japan Vipassanā Association (葛印卡老師的禪法)

7-11-13-301 Tenjin-bashi, Kita-ku, Osaka 531-0041, Japan
Tel : (81) (6) 6357-8751 ; Fax : 6357-8742
網址 : <http://www.jp.dhamma.org/> (Japanese)
E-mail : info@bhanu.dhamma.org
禪修報名 : E-mail: registration@bhanu.dhamma.org

193

Burma Buddhist Mission to Japan

World Peace Pagoda,
Medari Park, Mojiku Kitakyushu, Japan
馬哈希的禪法，Sayādaw U Vepunla

Buddhist English Academy

802 Diamond Place, 3-5-3 Nishi Shinjuku, Shinjuku-ku,
Tokyo 160, Japan
Tel : (81)(3) 342-6605 (可說英語)
此中心提供修行理論與實際。對初到日本的行者可提供資訊。

Dhamma Dīpa

2F, 1-3-4-Nakai, Shinjuku-ku, Tokyo 161 Japan
馬哈希的禪法，Sayādaw U Vicittasāra

Dhammakāya International Meditation Center

2-59-20-201 Kaneko Bld., Shimo, Kita-ku, Tokyo 115 Japan
Tel : (81)(3)390-36571~2 ; Fax : 390-36573
Email: dimejpl@z2.zzz.or.jp
此中心為泰國佛教傳統。
[回首頁](#)

194



[回首頁](#)

195

南韓(South Korea)全名「大韓民國」〔 Republic of Korea(R.O.K) 〕位於亞洲東北隅，是由中國大陸的東北向南部伸展的半島國家，東南隔東海與日本相望。半島南北長約 1,000 公里，東西最短處距離 216 公里，呈細長型。總面積二十二萬平方公里。半島的西北部與中國東北部相鄰，南、東、西三面環海，面積 98,477 平方公里。約佔朝鮮半島總面積的 45 %。1910 年，朝鮮半島淪為日本殖民地。1945 年美國進駐北緯 38 度以南的朝鮮半島。1948 年 8 月 15 日大韓民國成立。韓國分裂為南北韓之後，南韓積極開發資源，發展經濟，早已躍升為亞洲四小龍之一。

Vipassanā Meditation in Korea

Foreign Language Institute, Cheju National University
Cheju City 690-756, Korea
Tel : (82) (64) 55-1775, Fax : 57-8716
E-mail: Ferman@cheju.cheju.ac.kr Contact : Dennis Ferman
屬於葛印卡老師的禪法。

Vipassanā Korea Centre

277-39 Hong Eun 3 Dong, Soedae Moonku, Seoul 120-100, Korea
指導禪師：Bhante Cho Amarayano。修馬哈希禪法。

196

Laos 寮國



[回首頁](#)

197

位於東南亞，泰國的東北方。面積 236,800 平方公里。熱帶性季風氣候。五月至十一月為雨季，十二月至四月為乾季。時差比台灣慢 1 小時。人口：5,407,453 人(1999.7.估計)。平均壽命 54.21 歲。宗教：佛教徒佔 60%，其他 40%。語言：官方語言為寮語(與泰語接近)，法語、英語和其他語言並存。民族：低地寮國人約 60%，其他為 Yao、Meo 等 60 多種部族。政治體制：共和制。

寮國(Laos)為中南半島內陸國，古稱老撾。北接雲南，東鄰越南，南連高棉，西南臨緬甸，並依湄公河與泰國為界。主要種族有寮、卡(Khas)、苗三族。寮族原為中國西南邊陲民族，自唐代至元代六百餘年間，頗受中、印文化影響，信仰佛教，其後漸南移，至寮國定居，占人口的三分之二。寮國史上明確記載有佛教信仰，係始於Fia Ngoun(1353~1373在位)創建南掌國(Lang Chang)之後。Fia Ngoun幼年曾隨父流亡高棉，受摩訶波沙曼多長老(Mahāpasamanta)教養。王后為高棉王之女，係虔誠之佛教徒，Fia Ngoun受其影響，遂恭請高僧、鑄造佛像、建立波沙曼寺(Pasamanārāma)，寮民亦漸轉信佛教。1404年南掌獲中國承認，封為「老撾宣慰司」。維蘇王(Visoun, 1501~1520在位)時，建立著名之維蘇寺以供奉佛舍利。至悉達提拉王(Sethathirath)，更於都城永珍北邊創建寮國最偉大之建築物「大舍利塔」(Dhatu Luang，寮語稱為塔鑾)。十九世紀初，永珍甚且成為泰國之一省。十九世紀中葉，因泰、越對立，寮國方得安定，之後，法人入侵，一八九三年成為法國的保護國。法屬時期，佛教甚難發展。過去之舊式教育係以佛寺為中心，法人也無法強加禁止。二十世紀初，佛教施行分層級的機構組織，國家之下為州縣，次為鄉村，鄉村各佛寺均有僧人專職管理，

198

與泰、緬、高棉相同。獨立後(1954)至內戰爆發前(1960)，佛教蓬勃發展，古都琅勃拉邦市郊之富士寺為佛教中心，寺中供有鑄於十五世紀，重達四百餘公斤之金佛像。古都北面二十公里處有北墟洞，洞中佛像不計其數，故有「萬佛洞」之稱。僧侶教育獲國家完全支持，分小學、中學、佛教高級教育(相當於高中)三級，後者由教育部負責，畢業者加「摩訶」(Mahā)之尊稱。華僑佛教徒於永珍創有「中寮佛教社」，越僑亦多信大乘佛教，建有「邦廊寺」(Wat Banglong)。寮國所信奉的佛教屬長老說佛教。(本段參考《佛光大辭典》p.5975) 目前寮國有一千多所寺院，比丘一萬多人。

Asian Studies WWW Virtual Library

<http://coombs.anu.edu.au/WWWVL-AsianStudies.html>

Buddhist Studies WWW Virtual Library

<http://www.ciolek.com/WWWVL-Buddhism.html>

Embassy of the Lao People's Democratic Republic

520, 502/ 1-3 Soi Ramkhaheang 39, Bangkok 10310

Tel: 539 7341; 539 6667-8; Fax: 539 3827; 539 6678

E-mail: sabaidee@bkklaembassy.com

【網站】

寮國網站 The Laos WWW Virtual Library

<http://www.global.lao.net/laoVL.html/>

<http://home.vicnet.net.au/~lao/laoVL.html>

199

Malaysia 馬來西亞



[回首頁](#)

首都吉隆坡 Kuala Lumpur。馬來西亞位於亞洲的東南方、呂宋島西南的馬尼拉灣頭，越南的南邊，沿著印尼共和國和南海。面積：329,750 平方公里。氣候：海洋性氣候。每年西南方(4-10 月)和東北方有季風雨季。禮節禁忌：進入馬來西亞人的家中或禮拜堂時，務必要先脫鞋。進入回教寺院時不可穿著短褲、短裙或過於暴露的服裝。馬來西亞人的習俗，接觸到對方頭部或用手指向別人的行為是不敬的。人口：21,376,066 人(1999.7.估計) 平均壽命：70.67 歲。宗教：馬來半島有伊

200

斯蘭、佛教、印度教。沙巴：伊斯蘭 38%、基督教 17%、其他 45%。沙勞越：部落的宗教(Tribal religion) 35%、佛教和儒教 24%、伊斯蘭教 20%、基督教 16%、其他 5%。語言：馬來半島：馬來語、英語、華語、泰米爾語。沙巴：英語、馬來語、各部落語言。沙勞越：英語、馬來語、各部落語言。民族：馬來系 61%、印度系 8%、中國系 30%。政治體制：立憲君主制。

魯乃修行林 Buddhist Hermitage Lunas

Lot 297, Kampung Seberang Sungai 09600 Lunas, Kedah Darul Aman, West Malaysia

Tel:(60)(4) 484-4027

E-mail: budherm@tm.net.my

住持及創辦人 Ven. Suvanno 說英語，八戒女 Dhamminnā 說英語及華語，修馬哈希禪法。修行林在檳城之東一小時車程。

Dhammikārāma Burmese Buddhist Temple

24 Burma Lane, Penang 10250, West Malaysia

Tel:(60)(4) 226-9575 ; Fax:229-3940

E-mail: Chuitchui@tm.net.my Contact: Tan Cheng

成立於 1803 年，提供受在家戒及比丘戒，禮拜日學校，拜三禪修。此寺長老為緬甸籍 Ven. U Paññavamsa，助理 Ven. U Khema Wuntha。

Mahindārāma Buddhist Temple

2, Kampar Road, 10460 Pulau Penang, West Malaysia

Tel: (60)(4) 282-2534, Fax: (60)(4) 282-5944

網址: <http://www.mahindarama.com/>

Email: msps@mol.net.my

201

住持斯里蘭卡籍 Ven. E. Indaratana Mahāthero。活動：禮拜日 9.30 am Morning Service, 10am~12noon 開示。12.30 pm 巴利唸誦。7.30pm 慈心觀(Mettā Bhavanā)。禮拜日 10.30 am~12.30 pm 義診。

Inward Path Publisher

PO Box 1034, 10670 Penang, Malaysia

Tel/Fax: (60)(4) 890-6696 Contact: Sunanda Lim Hock Eng

網址: <http://www.buddhanet.net/ipp.htm>

E-mail: sunanda@pc.jaring.my

出版結緣書籍。

Balik Pulau Buddhist Hermitage

471-A, Mukim, 4, Balik Itam, 11000 Balik Pulau, Penang, West Malaysia

Tel: (60)(4)866-9827

E-mail: bpbh@po.jaring.my

Malaysia Buddhist Meditation Centre (馬來西亞禪修中心)

355 Jalan Mesjid Negeri, 11600 Penang, Malaysia

Tel:(60)(4) 282-2534 ; 012-4239699 (h/p)

網址: <http://www.karensoft.net.my/mbmc/>

E-mail: mbmc@tm.net.my Contact: Mr. Tan Ah Huat

1969 年成立。以馬哈希禪法及四念處為禪法，目前的禪師為 Sayādaw U Pannathami。主要說英語、福建話。有圖書館。比丘 2~22 位。禪修者需付費，每日約一美元。

202

Sukhi Hotu Sdn Bhd

42V Jalan Matang Kuching, Air Itam, 11500 Penang, West Malaysia

Tel:(60)(4) 827-7118, Fax:827-7228

網路: <http://sukhihotu.theshoppe.com/>

E-mail: sukhihotu@pd.jaring.my

出版原始佛教書籍，發行雜誌：“Eastern Horizon”，“Vipassana Tribune”。

YBAM Administrative Center

(Young Buddhist Association of Malaysia 馬來西亞佛教青年會)

7, Changkat Minden Lorong 6, 11700 Gelugor, Penang, Malaysia

Tel: (60)(4) 659-1598 / 601, Fax:658-1392

Email: ybamhq@ybamhq.po.my

網址: <http://www.ybam.org.my/emain.htm> (English)

<http://www.ybam.org.my/cmmain.htm> (簡體中文)

Persatuan Pelajar Buddhist

c/o Pusat Mahasiswa, Universiti Sains, 11800 Minden, Penang, West Malaysia

主席 Don Premaseri。出版:半年刊 Newsletter "The Wheel"

悉達林 sitavana vihāra

主修帕奧禪法，大殿三層樓，可容納 150 人禪修。

Tel:(60)04-8260933 ; 手機: (60)019-4784694

住持: U Dhammaputta(繼藏法師)，。

203

Vivekavana Buddhist Society of Penang (靜修園)

No. 33, Tingkat Berapit 4, Taman Pearl, 14000 Berapit, Bukit Mertajam, West Malaysia

Tel:(60)04-5382564 ; 手機: (60)019-4814306

住持: Ven. Katapuñña

Bukit Kecil Meditation Centre / Kampung Pasir Senor

18400 Temangan, Kelantan, West Malaysia

E-mail: Samanolai@hotmail.com Contact: Lai Yeong Choong

禪師 Rev. Javana Paññom。

Buddhist Meditation Society Sitiawan

Jalan Astaka, Kampung Serdang, 32000 Sitiawan, Perak, West Malaysia

Tel:(60)016-5318719 Bro Ow Kiat Bin

Tel:(60)010-5576679 Bro Teoh Kian Chai

Taiping Insight Meditation Society

96 Lorong 4, Taman Bersatu, Kampung Boyan, 34000 Taiping, Perak, West Malaysia

Tel:(60)(5)807-5595(h), 016-2740567 Bro Goh Keat Soon

(60)(5) 806-6842 Ms Lim Lay Hoon

精神導師 Ven. Sujiva Liew

活動：每禮拜六 8.00 pm 四念處禪；每禮拜五 8.30 pm 巴利唸誦；其他活動：佛學演講、短期禪修(馬哈希禪法)、兒童佛學。

204

Sasanarakkha Buddhist Sanctuary (護法苑)

c/o 96 Lorong 4, Taman Bersatu, Kampung Boyan,
34000 Taiping, Perak, West Malaysia
網址: <http://sasanarakkha.cjb.net>

E-mail: sbsmail@maxis.net.my; sbsmail@pd.jaring.my

於 2000 年成立，尚在募建中。住持 Ven. Aggacitta(奧智達比丘)是馬來西亞人，1979 年在馬哈希禪修中心受比丘戒，在緬甸與泰國參學 15 年，目前計劃訓練馬來西亞比丘。翻譯作品有 Dhamma Therapy(佛法治療)、In this very life(Sayādaw U Paṇḍita 原著)、Rain-drops in Hot Summer(Sayādaw U Paṇḍita 原著，蔡文熙中譯為《炎炎夏日的雨水》)、《古今咖提那》。若捐款，抬頭寫: T I M S (SBS Project Fund)，支票背後寫捐助人的名字。護法苑有出版英文版 newsletter。

Persatuan Buddhist Hilir Perak

1125 A-B, Jalan Jawa, 36000 Teluk Intan, Perak, West Malaysia
Tel: (60)(5)621-7657

網址: <http://welcome.to/pbhp.htm/>

活動: 開示、讀經班、諮商、救濟、Buddhist Sunday School。

寂靜林 Nibbāna Vihāra

2, Jalan Sri Jelok 25, Taman Sri Jelok, 43000 Kajang, Selangor, Malaysia

Tel: (60)(3) 8736-9898 ; Fax: (60)(3) 8737-8898

E-mail: nibbanavihara@mnmc.org

行政中心: 8734-9453, 6pm~10pm

205

活動: 佛法班、巴利文班、禪修營; 出版《寂靜園林》會訊(一年三期)

佛教智慧禪中心 Buddhist Wisdom Centre

36, Jalan SS 22/27, 47400, Petaling Jaya, Selangor MALAYSIA

Tel: (60)(3)7727-7119, 7727-8193 Fax: (60)(3)7728-1344

E-mail: bwc@quantum.com.my

導師: Ven. Sujiva Liew。禪修時間: 拜六及禮拜日 3.00~6.00 pm

發行雜誌 "Vipassna Tribune"、"Yogi News",

vtribune@quantum.com.my

雪蘭莪禪修中心 Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Soc.

29B Jalan 17/45, 46400 Petaling Jaya, West Malaysia

Tel: (60)(3) 755-0596 contact: Mr. Tan Guan Chai

Email: sbvms@xoommail.com

服務: 圖書館: 每日 7:30 - 11:30 am (open if requested)

Sanghikadana: 11:00 - 12:00 noon. (once a month)

經典討論: 禮拜日 2:30 - 4:00pm (phone to check date)

十五日、及二十九或三十: 8:30 - 10:00 pm 唸誦、開示及靜坐:

8:00 - 10:00 pm (每月第一個禮拜六 - phone to check) -

conducted by Bro. James Ong。另有禪修課程。出版結緣書，包

括一本 "Great Chronicle of Buddhas" (八冊, 5516 頁，第一、二冊

中譯本為《南傳菩薩道》由台灣正覺學會出版) by Sayādaw U

Vicittasārābhivamsa (1911~1993，作者於 1953 年通過背誦巴利

三藏考試) 本書只送給佛教單位。

206

太平內觀禪修中心

29-B, Jalan 17 / 45, 46400 Petaling Jaya, Selangor, West Malaysia

Tel: (60)(3) 755-0596

Sukhi Hotu Sdn Bhd

11A (1st Floor) Jalan SS24/8, Taman Megah, 47301 Petaling Jaya, Selangor, West Malaysia

Tel: (60)(3) 706-2833, Fax: 706-2733

<http://sukhihotu.theshoppe.com/serv03.htm>

每拜四晚上 7:30 禪修，老師 Bro Hor Tuck Loon。

Subang Jaya Buddhist Association (Vihāra Buddha)

Jalan Kewajipan, SS13, 47500 Subang Jaya, West Malaysia

Tel: (60)(3) 5634-8181, 5631-5299 ; Fax: 5631-5262

E-mail: sjba@post1.com (enquiry), sjba@po.jaring.my (administrative)

Visiting monk: Ven. Sayādaw U Rewata (Tel: 5631-5301)

每週活動: 禮拜日 9:00am~6:00pm 供養、開示、禪修，兒童、

少年活動。拜一 8:30pm 慈心觀 (loving-kindness meditation)。

拜三 8:30pm 四念處禪。拜五 8:00pm 少年活動。拜六 5:00pm

巴利文唸誦。

Subang Jaya Buddhist Association (Vihāra Buddha)

Jalan Kewajipan, SS13, 47500 Subang Jaya, West Malaysia

Tel: (60)(3) 5634-8181, 5631-5299 ; Fax: 5631-5262

E-mail: sjba@streamyx.com

有 Ven. Sayādaw U Rewata (Tel: 5631-5301)、智光法師(U

207

Ñāṇaramsi) 駐錫。屬於馬哈希禪法。活動項目請自行查閱。

Bandar Utama Buddhist Society (BUBS)

52 Jin BU 11/15 Bandar Utama, 47800, Selangor, West Malaysia

Tel: (60) 012-224-1968 Danny Lim

E-mail: passadi@pd.jaring.my

拜四 8.30~9.30pm 禪修; 禮拜日 Sunday School: 9.30~11am 及開示

Buddhist Gem Fellowship (BGF)

51 Jin BU 11/15 Bandar Utama, 47800, Selangor, West Malaysia

Enquires: Dolly Teoh (017) 878-8879

拜一 8:30pm 氣功; 拜二 8:30pm 贊誦; 拜三 8:30pm 慈心禪;

拜二、四、六 7pm~9pm 諮商 03-22734246, 03-22735373

Buddhist Missionary Society / Buddhist Mahā Vihāra

123, Jalan Berhala, Brickfields, 50470 Kuala Lumpur, West Malaysia

Tel: (60)(3) 274-1886, 274-1141; Fax: 273-3835, 273-2570

網址: <http://www.bmsm.org.my/>

成立於 1894 年，馬來西亞最大的寺院。住持: Ven. Dr. K.

Dhammananda (達摩難陀法師 1919 - 2006)，助理法師 Ven. K.

Dhammaratana Thera, Ven. K. Vijitha Thera, Ven. K.

Piyananda。有禮拜日佛法學校、慈善、討論佛法、禪修。出

版: 書籍、雜誌 "Voice of Buddhism"。

Buddhist Temple Sentul (錫蘭寺)

(The Siri Jayanti Association and Welfare Organisation)

Jalan Tujoh, Sentul Pasar, 51000 Kuala Lumpur, West Malaysia

208

Tel: (60)(3) 441-9459, 441-9490, Fax: (60)(3) 441-0119
住持：Ven. B. Saranankara Thero
活動：禮拜日 10 am 祈願、8~10 pm 初級禪修；拜三 8 pm 巴利唸誦；拜五 7~9 pm 義診；還有其他課程。

Dharma Light Meditation Centre 法光禪修林
Lot No. 3106, Parit Haji Omar (Parit 3), Api-Api, Pontian, Johor, West Malaysia
Tel : (60)(7)695-2693; 012-752-6425
住持慧光法師，出家於泰國法宗派出家，不持金錢。

Young Buddhists Association of Malaysia
YBAM HQ Secretariat
10 Jalan SS2/75, 47300 Petaling Jaya, Selangor, West Malaysia
Tel: (60)(3) 776-4591, Tel/Fax: (60)(3) 776-2770
E-mail: ybamhq@ybamhq.po.my

Tian Rien Lodge
504,Block E9 Section 2 Wangsa Maju, 53300 Kuala Lumpur, Malaysia
Tel: (60)(3) 412-7973
E-mail: shihyinhaw@hotmail.com
Contact: Rev.Bhikkhu Dhammasati Shih Yin How (說華語、英語)。屬於內觀禪法，傳承自 Ledī Sayādaw(雷迪西亞多)、Saya Thetgyi(烏帖老師)、Webū Sayādaw(韋布西亞多)、Sayagyi U Ba Khin(烏巴慶)、S.N.Goenka(葛印卡老師)。

Metta Lodge (慈悲林)
26 Jln Rengas, Taman Melodies, 80250 Johor Bahru, West Malaysia

209

Tel:(60)(7) 332-5500 Bro. Lim or Sis. Peggy
拜二、拜六 8.15 pm 禪修；拜四 8.15 pm；禮拜日 9.15 am 兒童佛學

Pertubuhan Pendidikan Buddha Dharma-Realm Johor Bahru
56A, Jalan Molek 2/1, Taman Molek 81100 Johor Bahru, Johor
Tel : (60)(7)355-8762, 019-7773091 (Mr.Yang Khuan Chi)
各種佛學活動及社會服務。

Cittasukha Meditation Centre
12 Jalan Undan 5, Taman Perling, 81200 Johor Bahru, Malaysia
Tel:(60)(7) 236-5951 (h) , 554-5963 (o)
(60)019-7606727 (h/p) Bro Lim Bon Cheng

Santisukhārāma (寂樂苑)
c/o Bro.Lim Kim Say, 3 Jalan Bayam 3, Taman Sri Lallang, 81900 Kota Tinggi, Johor Darul Takzim, West Malaysia
Tel:(60)(7) 883-1803 ; 883-8569 Bro Lim Kim Say
Ven. Sujiva (捨棄我法師) 自 1975 年大學 Agricultural Science 系畢業後，即出家，曾在緬甸 Sayādaw U Paṇḍita 座下學禪，自 1982 在此道場辦過多次的禪修。1996 年開始到澳大利亞及世界各地辦過禪修。作品有《四念處內觀禪法》(162p)、《慈愛禪》(105p)、“Essentials of Insight Meditation Practice”(315p，RM.57)、“Wind in the Forest”(poems)，以上皆由 Sukhi Hotu 出版，《四念處內觀禪指南》(中英對照，33p+33p)。

Wat Chang Vihāra (Thai Buddhist Temple)
Lot 1074 (PPK 70/3), Jalan Lapis Pedder Kunyung, Kg. Pedada

210

Kunyung, MK. III, Perserai, 83020 Batu Pahat, Johor, West Malaysia
Tel/Fax: (60)(7) 413-9391 ; h/p: (010) 773-7005
E-mail: weikuo@tm.net.my
指導老師：Rev. Apataro (說英語)

Bhaddekaratta Hermitage (一夜賢者禪院)
No.18, Jalan Ros, Taman Pertama Sri Cading, 83300 Bata Pahat, West Malaysia
h/p : 012-7274545
此道場位於森林保護區內。住持 Ven. Vajiradhamma(法居樂比丘)，約十戒臘，教導帕奧禪法，不持金錢。

哥打內觀禪修中心
2nd Flr, Lot 2-3, Blk 1, HSK Industrial Centre Lrg Cempaka 6, Mile 7, Jalan Tuaran 88450, Kota Kinabalu, Sabah, East Malaysia
Tel:(60)(88)420-161

沙巴寂靜禪林 (Santavana Forest Hermitage)
P.O.Box 21988, 88759 Luyang, Kota Kinabalu, Sabah, East Malaysia
Tel : (60)(88) 302-732 ; Fax: (60)(88) 302-734 ; h/p : 010-8700100
網址：<http://www.santavana.org/>
E-mail : migadaya@tm.net.my
禪林位置距離斗亞蘭(Tuaran)小鎮大約 10 公里，距離亞庇市需約 40 分鐘。禪林占地近 40 英畝。硬體設備上現有男、女眾各十二間小禪房，還有女眾禪堂及男禪堂亦各一間。2002 年正動工建蓋的是大齋堂、宿舍、辦公室及儲藏室等。每年定期辦夏安居(北傳)、僧伽教育、禪修及佛法研修課程，出家眾

大約 2~20 位。教授帕奧禪法。第一任住持開印法師有時會來台灣福嚴佛學院授課。

Kota Kinabalu Vipassana Meditation Society
PO Box 10298, 88803 Kota Kinabalu, Malaysia
Contact:Bro Steven Chuan 019-8806969 ; Tel:(60)(88) 266758 ;
019-8809374 Bro Eng Kwan Hai (Kota Kinabalu)

慈音寺 Tzer Ying Buddhist Research Society
P. O. Box A-76, 89357 Inanam, Kota Kinabalu, East Malaysia
Tel:(60)(88) 724-725 ; Fax:725-726
位於山上，是亞庇市內佛教活動最多的佛教團體之一，每星期定期舉辦禪修班、中英佛法班，及佛法研修班等佛教活動。

鹿野苑 (Migadaya, 寂靜禪林附設之活動中心)
位於沙巴大學附近的亞庇工業園(KKIP)，每星期有禪修班、佛法班等活動。

Saint Joseph School's Dharma Club (Sarawak)
Contact address: SJS's Dharma Club, SMB St. Joseph
Jalan Tun Abang Haji Openg, 93000 Kuching, Sarawak, Malaysia
網址：<http://members.tripod.com/sjs-dc/>
E-mail: sjs-dc@buddhist.com

211

212

Buddha Dhamma Centre

(Also known as Buddha Dhamma Fellowship Association)

82, 2nd Floor, Jalan Pending 93450 Kuching, Sarawak

Tel: (60)(82) 333232, Contact person: Wendy Francis

網址: <http://bdc.faithweb.com>

E-mail: buddhadhamma@hotmail.com

精神導師 Ven. Dr. K. Sri Dhammananda, 禪師: Ven. Sujiva。

每週活動: 拜一 7.30 - 8.00 pm 氣功; 拜四 8.00 - 9.00 pm 內觀

(Vipassana); 拜五 8.00 - 10.00 pm 供奉、唱唸、坐禪; 禮拜日

5.30 - 6.30 pm 瑜伽。

Wat Chong Charern Suddhaward

Kampung Chong, Sik Kedah, Malaysia

Tel: (60)(4) 469-4251

E-mail: wccs@pd.jaring.my

此道場屬於泰國佛教, 住持 Phra Ajahn Jun。

【網站】

Buddhism in Malaysia (本組織提供馬來西亞佛教消息)

網址: <http://www.geocities.com/~buddhistnews>

E-mail: lkokkee@tm.net.my (Leong Kok Kee)

佛陀學苑(2001.8 建立, 站長: 鍾貴發)

<http://www.buddhastation.org/more.html>

提供帕奧西亞多(Phā-Auk Sayādaw)作品等。

213

214



[回首頁](#)

蒙古首都:烏蘭巴托(Ulaanbaatar)。獨立紀念日:1921.3.13。位於亞洲的北邊,介於中國與俄羅斯之間。面積 1,565,000 平方公里。人口 2,617,379 人 (1999.7.估計)。平均壽命:61.81 歲。宗教:藏傳佛教、回教。語言:蒙古語 (Khalkha Mongol) 90%、土耳其語(Turkic)、俄羅斯語、華語。民族:蒙古人 95%、Kazakh 人。政治體制:共和制。

蒙古有約 100 座寺廟。有蒙古文大藏經。地方傳說佛陀曾經到蒙古說法。印度駐蒙古大使是和尚 Ven. Bhante Bakul。他很高興 Vipassanā(毘婆舍那)正在蒙古傳揚開來。

Dhamma Mangala

c/o Dr Jambal Hatanbaatar, Mongolian Medical Centre,

Ulaanbaatar, Songino Hairhan Duureg, Mongolia 21 / 832

Tel : (976) 381-636, 368-064 ; Fax : (976)(1) 381-176

(葛印卡老師的禪法)

<http://www.dhamma.org/en/schedules/nonctrw.ap.en.shtml#Mongolia>

Central Post Office

P. O. Box -2146

Ulaanbaatar-211213, Mongolia

Tel: [976] 91189192, 99156348.

E-Mail: info@mahana.dhamma.org

[回首頁](#)

215

216

Nepal 尼泊爾



[回首頁](#)

首都:加德滿都 (Kathmandu)。位於亞洲的南方，介於中國大陸與印度之間。面積:140,800 平方公里。氣候:北方夏季清爽，而冬天氣溫變化很大；南方夏天屬亞熱帶氣候，冬天氣溫適中。時差:比台灣時間慢 2 小時 30 分。人口 24,302,653 人 (1999.7.估計)。平均壽命 58.42 歲。宗教:印度教 90%、佛教 5%、回教 3% 其他 2%。官方語言:尼泊爾語 (Nepal)。民族:Newars、Limbus、Tamangs、Gurungs 族等。政治體制:君主立憲制、內閣制。

目前印度教雖然是尼泊爾的國教，但政府對佛教採取保護政策。近幾十年來，除傳統的佛教得以繼續發展外，又引入了南傳佛教。1944 年尼泊爾僧人達摩羅迦、甘露喜和釋迦難陀在印度鹿野苑和加德滿都的舍利伽寺創建了佛教復興會，專門從事南方上座部的宣傳工作，在尼泊爾新建南傳形式的楞伽寺，翻譯和出版了一些巴利語佛經和研究著作。1954 年，尼泊爾佛教代表團參加了在緬甸召開的第六次佛教結集。最近還在聯合國教科文組織的支援下，從事佛陀誕生地藍毗尼園的修復工作。根據 20 世紀 80 年代初的統計，尼泊爾有佛教徒 867000 人，約占全國人口的 6.1%，大都集中於尼泊爾的東北部和中部，東北山區的佛教徒大部分信奉藏傳佛教。由於和中國西藏的宗教聯繫十分密切，1956 年中尼兩國政府曾簽訂協定，為兩國佛教徒往來和朝聖提供了方便。

<http://a.bonze.cn/wlsjwz/fjji/nation.htm>

當抵達目的地機場時，在入海關時在入移民關 (Immigration) 前辦理簽證並繳費，亦即落地簽證，但要注意大部分可以落地簽證的國家，必須是搭機入境始可，申請陸路交通入境則須

217

218

事先辦妥簽證，尼泊爾 60 天旅遊簽證，可在 Kathmandu 或 Pokhara 辦延簽。

Dharmasringa, Nepal Vipassanā Centre (葛印卡老師的禪法)

Budhanikanth, Muhan Pokhari, Kathmandu, Nepal

Tel:(977) (1) 371-655, 371-007

Off: Jyoti Bhawan, Kantipath, GPO Box 133 Kathmandu

Tel:(977) (1) 250-581, 225-490, 223-968

Fax:(977) (1) 224 720, 226-314

E-mail: rjyoti@jyotib.mos.com.np

網址: <http://www.np.dhamma.org/>

Dhamma Tarai (葛印卡老師的禪法)

c/o Shekhar Shreshtha, Bhajuratna Pharma, Shreepur, Birganj, Nepal

Tel:(977) (51) 21426 ; Fax: (977) (51) 22793

Dhamma Janani, Lumbini, Nepal (葛印卡老師的禪法)

Off: Jyoti Bhawan, Kantipath, P.O. Box 133 Kathmandu, Nepal

Tel:(977) (1) 225-490, 225-230 ; Fax: (977) (1) 223-067

IBMC

P.O. Box 352, Buddha Marga, Sankhamul, Kathmandu, Nepal

Tel: (977)(1) 482-707

E-mail: sayadaw@ibmc.mos.com.np

Paṇḍitārāma Lumbini International Vipassanā Meditational Center

Siddhartha Nagar, Bhairawa, Lumbini, Nepal

Tel: (977)(71)80118

此中心由緬甸 Sayādaw U Paṇḍita 及 Sayādaw U Asabhacāra 建立。1999 年二月落成啟用。教授馬哈希的禪法。每日小參用英語、德語、緬語。提供素食。禪修者可安排數日至三個月禪修。兩個正式禪修活動在 12 月及 2 月。指導禪師為德籍比丘 Ven. Vivekananda。此中心座落在 Bhairahawa 之西 22 公里。Lumbini 可搭巴士由 Kathmandu 經過 Bhairahawa，或由 Varanasi (India)搭飛機或火車，或坐巴士經由 Sonauli、Bhairahawa。

Dhamma Kirti Buddhist Study Circle

Shreegha, Naghal Tole, Kathmandu, Nepal

Tel: (977)(1) 259466 Contact: Venerable Dhammavati

修馬哈希的禪法。Newari 文及 Nepal 文的長老說佛教佛書，Dharmakirti Monthly Journal。

Srikirti Vihāra

Kirtipur, Katmandu, Nepal

Tel : (977)(1) 330836; Fax : 330889

Katmandu, Nepal

Saṅgharama Vihāra

Luti Dhalko Bishnumati, Katmandu, Nepal

Tel : (977)(1) 255960

Bir-Purna Pustak Sangrahalay

Gabahal, Lalitpur-18, Nepal

Tel : (977)(1) 533326, 533077 ; Fax : 527446, 533326

219

220

Nagarjuna Institute of Exact Methods (NIEM)

(A Centre for Buddhist Studies, Nepal)

P.O. Box 100 Chakupat, Lalitpur 44701, Kathmandu, Nepal

Tel: (977)(1) 520558, Fax : 527446 Contact: Min Bahadur Shakya

網址: <http://www.nagarjunainstitute.com/>

E-mail: niem@info.com.np

活動:長老說佛教(Theravāda)佛教課程、Buddhist Study Tour in Kathmandu Valley:Theravada,Tibetan and Newar Buddhism、禪修,有圖書館。發行學術年刊:Buddhist Himalaya、Dharmadhatu(newsletter)。

Dharmakirti Buddhist Study Circle / Dharma Kirti Vicar

Shreeha, naghal Tole, Kathmandu, Nepal

Tel : (977)(1) 220466 ; Fax : 228028

老師 Ven. Dhammawati (尼)。修馬哈希的禪法。

Buddhadharma International Foundation

c/o Ven. Dr. Dhammapiyo Bhikkhu or Mr. H.K. ("BJ") Awale

P.O. Box 8975, EPC-735, Kathmandu, Nepal

Ven. Dr. Dhammapiyo Bhikkhu 住處: Shree Shakya Singha

Vihāra, Thaina Tole - 189, Lalitpur - 12, Patan, Nepal

Tel : (977)(1) 544151

E-mail: dhammapiyo@wlink.com.np

dhammapiyo@buddhadharma.org

網址: <http://www.buddhadharma.org/>

Bishwa Santi Vihāra (World Peace Temple)

Naya Baneshwara, Min Bhawon, Kathmandu, Nepal

221

Tel: (977)(1) 226984, 482984

提供年輕比丘教育。禪師 Ven. Nyanaponika Mahāsthavira (諾那波尼迦比丘)說英語,修習馬哈希禪法。嘉義新雨雜誌第 32 期曾刊載他的一篇「精進力之重要」。

Nepal Vipassanā Center / Dharmashringa

Muhan Pokhari, Buddhanilkanta, Kathmandu, Nepal

Tel: (977)(1) 225490 / 371655 / 290655 / 290669

網址: <http://www.np.dhamma.org/shringa/home.htm>

屬於葛印卡老師(S.N.Goenka)的禪法。請洽: Mr. Rupa Jyoti Kansakar。

International Buddhist Society

Buddhanagar, Lumbini, P.O. Box 3007, Kathmandu, Nepal

Tel./Fax: (977)(1) 227058 Contact: Bhikkhu Maitri

提供義診及弘揚佛法。

Nepal Bauddha Pariyatti Siksha

Manimandap Vihāra, Patko, Lalitpur Nepal

Tel: (977-1) 526517 Contact: Ven. Buddhaghosh Mahāsthavira

出版佛書,及 Conducts Examination for Buddha Pariyatti Classes。

President: Ven. Jnana Purnik Mahāsthavir

Young Men's Buddhist Association

Lokakirti Mahāvihāra, Lalitpur, Nepal

Tel: (977)(1) 538413 Contact: President: Chandra Man Shakya

222

Srikirti Vihāra

Naya Bazar, Kirtipur Kathmandu, Nepal

Tel: (977)(1) 330836

住持 Ven. Bhikshu Sudarshan。此道場為泰式建築,提供住處(guest house),以便學習佛法與戒律。

Vietnam Lumbini Buddha Bhumi Vihāra

P.O. Box 4 Siddhartha Nagar (Bhairawa), Lumbini Zone, Nepal

Tel/Fax: (977) 718-0178 Contact: Rev. Dr. Lam Trung Quoc

網址: <http://www.saigon.com/~hoasen/> (越、英文)

E-mail: hoasen@jps.net

[回首頁](#)

223

Singapore 新加坡



[回首頁](#)

首都:新加坡 Singapore。獨立紀念日:1965.8.9。位於亞洲的東南方,位於馬來西亞的南端。面積:632.6 平方公里。氣候:熱帶海洋性氣候,熱濕、多雨,沒有明顯雨季或乾季。人口:3,531,600 人 (1999.7.估計)。平均壽命 78.84 歲。宗教:佛教、回教、基督教、印度教、錫克教(Sikh)、道教、儒教。語言:華語、馬來語、泰米爾語、英語。民族:華裔 77%、印度裔 7.4%、馬來裔 14.1%。政體:共和制。

224

Vipassanā International Centre Singapore (葛印卡老師的禪法)

c/o Mr Jayachandran , 1 Philip Street #16-00 Singapore 048692

Tel : (65) 734-7993 (only after 7pm) ; Fax : 734-0602

網址 : <http://www.vri.dhamma.org/>

E-mail : jaya@pacific.net.sg

Singapore Buddhist Meditation Centre (新加坡佛教坐禪中心)

No.1, Jalan Mas Puteh, Singapore 128607

Tel : (65) 778-3330 ; Fax : 773-0150

E-mail: wsarada@pacific.net.sg

住持 Ven. Weragoda Sarada (維拉哥達·薩拉達) 1941 年生於斯里蘭卡, 1964 年畢業於(Vidyodaya 大學), 精通巴利文、梵文。此中心出版中、英文佛教書籍百餘種。

活動 : Dhamma Discussion、Pūja、Meditation、Pali Chanting

Singapore Buddhist Youth Mission

3306 Commonwealth Avenue, West Singapore 129583

Tel : (65) 775-5557

Singapore Polytechnic Buddhist Society

PC-128, Polycentre, Dover Road Campus

500 Dover Road, Singapore 139651

Chinese Chanting Session、Pūja、Dharma Education

Programme、Meditation、Dharma Talk / Discussion

佛友資訊 (For You Infomation)

100 Jalan Sultan #03-53 Sultan Plaza, Singapore 199001

Tel : (65) 294-3320, 297-3392 ; Fax : 297-9105

225

網址 : <http://www.4ui.com/>

E-mail : foryou@singnet.com.sg

中英文南北傳佛教月刊。

National University of Singapore (NUS) Buddhist Society

c/- Students Union Secretariat, Yusof Ishk House

Level 6, 31 Lower Kent Ridge Drive, Singapore 119078

網址 : <http://www.nusbs.org.sg/> (英文)

International Saṅgha Organization

No. 14 Taigin Road , Singapore 1232

Tel : (65) 251-1717 ; Fax : 256-0043

緬甸籍 Ven. U Tiloka Siri

Ānanda Metyārāma Buddhist Youth Circle

50-A Jalan Bukit Merah, Singapore 169454

Tel : (65) 272-4240 ; Fax : 377-5297

E-mail : ambyc@bigfoot.com

活動 : Chanting、Dhamma Talk、Meditation、Library Services

Vipassanā International Centre (Singapore)

1 North Bridge Road, #22-08 High Street Centre, Singapore 179094

Office Tel : (65) 336-3697, 332-5349 ; Fax : 332-5361

Res. Phone : (65) 734-7109 Contact: M. L. Goenka

網址 : <http://www.dhamma.org/>

E-mail : mlgoenka@mbox2.singnet.com.sg

屬於葛印卡老師(S.N.Goenka)的禪法。

226

Awareness Place Meditation Centre

Blk 231 Bain St., Bras Basah Complex #03-39, Singapore 180231

Tel & Fax : (65) 336-5067

Email: apmc_bbc@pacific.net.sg

Opening Hours: 11am-7pm daily

Meditation Course、Buddhism Course、Hatha Yoga

Burmese Buddhist Temple (緬甸玉佛寺)

14 Tai Gin Road, Singapore 327873

Tel:(65) 251-1717 ; Fax : 256-0043

網址 : <http://www.burmesebuddhisttemple.org.sg/index.htm>

E-mail : burtempl@singnet.com.sg

住持 : Ven. U Pañña Vamsa

活動 : Dhamma Discussion、Pūja, Meditation, Dhamma Talk ;

Library Services.

Sri Lankārāmaya Buddhist Temple (錫蘭佛寺)

30-C St. Michael's Road, Singapore 328002

Tel : (65) 391-0031

活動 : Pūja & Chanting Session、Abhidhamma Class、Meditation

Singapore Buddhist Mission

9 Ruby Lane, Singapore 328284

Tel : (65) 299-7216

Buddha Dhamma Mandala Society (佛教曼荼羅學會)

567-A Balestier Road, Singapore 329884

Tel : (65) 352-2859

活動 : Dhamma Talk、Dhamma Class、Hatha Yoga、Meditation

Sakyadhita (Daughters of the Buddha)

Office: Elderly Kidney Patients Day Centre

Blk 60 Sims Drive #01-1265, Singapore 380060

Tel: (65) 842-0516, 842-6328 ; Fax: (65) 842-7689

E-mail : revamy@pacific.net.sg

Contacts: Ven. Sek Bao Shi / Ven. Sek Bao Tong - Pg: 9301-2773

Shan You Counselling Centre (善友輔導中心)

Block 9 Upper Boon Keng Road #01-960, Singapore 380009

Tel: (65) 741-9293 ; Fax: 741-9352

Email: nc137@cyberway.com.sg

網址:<http://www.shanyou.org.sg/> (英文)

Dhamma Duta Buddhist Centre

11, Lorong Bachok Geylang, Singapore 387785

Tel : (65) 742-5053

活動 : Buddha Pūja, Dana、Chanting Classes、Meditation

The Buddhist Library (佛教圖書館)

No 2 and 4 Lorong 24A Geylang , Singapore 398526

Tel: (65) 746-8435, Fax:741-7689

網址 : <http://www.buddhlib.org.sg/>

E-mail : buddhlib@singnet.com.sg

Opening Hours: Tuesdays to Sundays - 12 pm to 9 pm.

有辦佛學演講、禪修。

227

228

Buddha Vihāra Society

86 Sim Ave., East Singapore 416556

Tel : (65) 741-4383

網址 : <http://home2.pacific.net.sg/~bvs/>

E-mail : bvs@pacific.net.sg

Abbot : Ven. Galle Uditā Mahā Thero

活動 : Dhamma Class 、 Meditation 、 Recitation of Pali Sutras

Buddhist Union

28 Jalan Senyum, Singapore 418152

Tel : (65) 241-9419

活動 : Pāli Chanting 、 Chinese Chanting 、 Dharma Discussion and Meditation 、 Chinese Chanting and Dharma Talk

Maṅgala Vihāra (祝福寺)

30 Jalan Eunus, Singapore 419495

Tel : (65) 744-4285 ; 744-1912

<http://www.mangalavihara.org.sg/>

住持 : Ven K Sri Pemaloka Nayaka Maha Thero

活動 : Chanting 、 Meditation 、 Dhamma Classes 、 Pūja

Samādhi Buddhist Society (禪定佛學會)

58 Joo Chiat Lane, Singapore 428109

Tel : (65) 348-0631 ; 348-0626

網址 : <http://www.samadhi-buddhist.com/home.html>

E-mail : samadhi@mbox3.singnet.com.sg

課程 : 巴利文誦經和講解法句經、佛學講座、靜坐班

229

Ti-Saraṇa Buddhist Association (三寶佛教會)

90, Duku Road, Singapore 429254

Tel : (65) 345-6741 ; Fax : 344-4056

活動 : Buddha Pūja · Dhamma Class and Discussion · Pāli Chanting Class.

Bodhirāja Buddhist Society

30-A Haig Road, Singapore, 438737

Tel : (65) 747 8066 ; Fax : 744-3834

Email: bodhiraj@singnet.com.sg

活動 : Pāli and Mahayana chanting, Meditation, Dhamma Talks.

Sayagyi U Ba Khin Memorial Association, Singapore

(新加坡 · 烏巴慶紀念會)

522, East Coast Road, #12-03, Ocean Park, Singapore 458966

Tel : (65)242-2389 ; Fax : 224-5484

E-mail : gbelst@sgh.gov.sg

Buddhist Fellowship

453 Upper East Coast Road, #03-04, Singapore 466501

Tel : (65) 665-8275 Contact : Ms Jumiaty Nurawan

網址 : <http://www.buddhistfellowship.org/>

http://www.buddhistfellowship.org/bf_new/pages/main/index.html

E-mail : buddhistfellowship@netscape.net

不屬於任何佛教宗派團體。

Vipassanā Meditation Centre (Singapore) (內觀禪修中心)

1 Paya Lebar Walk Singapore 535926

230

Tel & Fax: (65)6445-3984

網址 : <http://vmc128.8m.com>

Email : vmckm@singnet.com.sg

屬於馬哈希禪法。禪師 Sayādaw U Paññananda 為 Sayādaw U Paṇḍita 之學生。歡迎行者任何時間到中心禪修。

Palelai Buddhist Temple

49 Bedok Walk, Singapore 469145

Tel : (65) 443-3324

活動 : Morning & Evening Chanting 、 Meditation 、 Dharma Class (Adults / Children) ; Library Service - Sun 10am - 12pm

Free distribution: Buddhist Books & Palelai Newsletter

Young Men's Buddhist Association (YMBA)

Blk 535 Hougang Street 52, #10-18 Singapore 530535

Contact: Pager: 9211-1915 President: Bro. Sng See Ann

網址 : <http://homer.pacific.net.sg/~ymba/> (?)

E-mail: dianalyc@yahoo.com ; ymba@pacific.net.sg

活動 : Youth Choir Group, Weekly Dharma Discussion, Volunteer groups for community and charitable work, sports and recreational activities for the young. Dharma talks, a correspondence course on Buddhism.

Singapore Buddha Yana Organisation

15 Jalan Belibas, Singapore 578666

Tel : (65) 455-5117

活動 : Meditation: Saturdays 3~9 pm , Pāli Chanting: Sundays 4~5 pm

Contact : Bro. Clifton Ong 9510-5782 ; Bro. Wong Siong 9586-7138

231

Buddhist Bookshops in Singapore

The Awareness Place – Tel : (65) 224-6417

10 Anson Road, #02-21 International Plaza, Singapore 079903
(At Tanjong Pagar MRT Station) Opens daily 11.00 am to 6.00 pm

The Awareness Place

1 Woodlands Square, #04-15 Causeway Point, Singapore 738099

Tel : (65) 894-1456

(At Woodlands MRT Station) Opens daily 10.00 am to 10.00 pm

Evergreen Buddhist Cultural Service

(Singapore's biggest Buddhist bookshop)

100, Eu Tong Sen St., #03-15 Pearls Centre

Tel : (65) 220-6360

(at Outram MRT Station) Opens daily 11.00 am to 9.00 pm

Bodhigaya Bookshop

149 Rochor Rd., #03-06 Fu Lu Shou Complex

Tel : (65) 339-1143, 333-1236

Hours: Mon-Fri 10.30 am - 7.30 pm Sat-Sun 10.30 am - 8.00 pm

Lumbini Buddhist Gift Centre

#03-47 People's Park Complex

Tel : (65) 534-2998

Buddhist College of Singapore 新加坡佛學院

88 Bright Hill Road, Singapore 574117

本院第一屆已如期於 2006 年 8 月 28 日開學

232

網址：<http://bcs.edu.sg/>
Tel：(65)6349-5316, 6349-5355
Fax：(65)6452-6341

【網站】

Singapore DharmaNet

網址：<http://www.buddha.sg/htm/general/dharma.htm>

提供服務：Buddhist Calendar in Singapore, Buddhist Web Card Service, Email Buddhist Counseling Service, Email addresses / Webpages of Buddhist Friends, Electronic Daily Enlightenment / Dharma Service, Links to other Buddhist Nets, Pictorial Tour of Buddhist Temples, Singapore Buddhist Organization Directory, Buddhism Newsgroup.

Mental Culture

網址：<http://www.geocities.com/HotSprings/Villa/1868/>

Teo Kok Eng：E-mail: emailmaster@mentalculture.com

活動：Basic Buddhism Course、Sutra Discussion or Abhidharma、Pāli Chanting、Meditation，上課在 Phor Kar See Temple。

[回首頁](#)

233

越南首都:河內 (Hanoi)。位於亞洲的東南方，海岸線部份濱臨泰國海，和南中國海，介於中國大陸與柬埔寨之間。面積 329,560 平方公里。氣候:南部屬於熱帶型氣候，北部氣溫較南部高，雨季從五月中旬開始到九月中旬，而濕熱的季節從 10 月中旬開始到次年 5 月中旬。時差比臺灣慢 1 小時。人口 77,311,210 人 (1999.7.估計)。平均壽命 68.1 歲。宗教:佛教、道教、天主教、伊斯蘭教、基督教。佛教出家眾約三萬多人，約有 14400 座寺院，其中約有 500 座上座部佛教及高棉南傳佛教，乞士精舍約有 300 座(素食，受南傳戒)，大部份在越南南部，上座部比丘及沙彌有 3000 人左右(2007 年)。語言:越南語、法語、華語、英語、高棉語、其他部落的語言(tribal languages)。民族:越南人 90%、華裔 3%、其他少數民族約 60 種。政體:社會主義共和制。

Chua Nguyen Thuy

50 Khu pho 1, F.Cat Lai, Q.2, TP.HCM

Tel: (84)(8) 742-0214

E-mail: phapchat@hcm.vnn.vn

住持 Ven. Dhammasāro (Phap Chat)說越語、泰語、巴利語。

Theravādin Buddhist Association / Sukkha Vihāra

491/12, Phan-dinh-Phung, Saigon,Vietnam

Bhikkhu Buu Chanh (Ma-Mpil-Diploma in Pāli)

Thông Nhất-Đồng Nai

Tel:091-940683; phonelink:135-2322

235

Vietnam 越南



[回首頁](#)

234

Nguyen thuy Monastery (South Vietnam)

(Chùa nguyên thủy)原始寺

50 khu phố 1, F cát Lái, Q2, TPHCM, Vietnam

Tel:(84)(08)7420214

從南部國際機場(tân sơn nhất)到原始寺坐車要一小時。住持: Sù pháp chát(Ven. Dhammasāro)(Phap Chat)，說越南語、泰語，擁有 Pāli Abhidhammācariya; Dhammācariya; Veyyakarana Pāli 頭銜。

Phuoc Son Vipassanā Meditation Centre (South Vietnam)

福山禪修中心

道場在鄉村: Đồi Lá giang Ấp tân cang xã phước

tân Huyện Long thành tỉnh Đồng nai, TPHCM
Vietnam

Tel:(84)(061)967234

E-mail: sudinhhoa@yahoo.com; boycandy@gmail.com

從南部國際機場(tân sơn nhất)到福山禪修中心坐車要兩小時。70-80 比丘(2007 年)，越南最大的上座部道場。住持: Sù bửu chánh，曾留學印度八年，通英語。禪法: 四念住，注重心的觀照。

Tịnh xá ngọc Đà (玉陀精舍)(乞士傳)

Khu số 4, cao thẳng-Đà Lạt-Lâm Đồng,

T.P. Hồ Chí Minh,Vietnam

Tel:(84)(063)828573

從南部國際機場(tân sơn nhất)到玉陀精舍坐車要 9 小時。道場在山區，冬暖夏涼。住持: giác minh, giác hoàng，曾留學印度

236

八年，通英語。吃素，托鉢。

Chùa Pho Minh

2 Thien Ho Duong F.1 Q. Go Vap T.P. Ho Chi Minh,Vietnam
住持說英語。

Wat Candarangi

164/235 Duong Trần Quốc Thao Phường 7 Quận 3 Thanh Phố
Hồ Chi Minh,Vietnam
Tel:(84)(08)6435-359

Chùa giồng Lớn

Ấp tây da xã Đại an, huyện trà cú tỉnh trà vinh
TPHCM, Vietnam
Tel:(84)(074)878205
住持：Ven. Viriyadhammo(2007 年 23 臘)

Cam Rong thum Monstery (Chùa Cam Rong Thum)

Ấp phú mỹ, xã mỹ chánh huyện châu thành tỉnh trà vinh,
TPHCM, Vietnam
Tel：(074)891-004
住持：Sù Sôn Sang

(感謝烏渣律答比丘提供大部分越南寺院的資料)

【網站】

越譯巴利經藏：

<http://www.buddhist-canon.com/PALI/VIET/index.html>

<http://www.budsas.org/index.htm>

[回首頁](#)

出版原始佛教書籍單位

[回首頁](#)

• 為使正法流布，請讀者隨喜贊助 •

財團法人臺灣內觀禪修基金會 / 台灣內觀中心

426 台灣・台中縣新社鄉大南村中和街二段 280 巷 35 號
(通訊郵件可寄: 426 台灣・台中縣新社郵政信箱 21 號)
Tel:(886)(4) 2581-4265 ; Fax:2581-1503
郵政劃撥：財團法人內觀禪修基金會
<http://www.udaya.dhamma.org/>

台灣索書請洽： E-mail：dhammodaya@gmail.com

《慈悲的法流》(葛印卡老師講)、《開示集要》、《大念處經》
另有出版：錄音帶/CD、錄影帶等。

《生活的藝術》葛印卡老師 著(「清涼音」出版)
Tel:(886)(7)803-3096 ; Fax:806-5004)

巴利大藏經光碟片(Chattha Sangayana Tipitaka CD,
CSCD-ROM；第六次結集巴利大藏經光碟片第三版) Linking:
(<http://www.udaya.dhamma.org/CSCDver3.htm>) ;
請聯絡劉信男居士：E-mail: lsn46@mail.ncku.edu.tw
請注意：此光碟片中，僅適於諸巴利文者，無任何語文之翻譯。

Hong Kong Vipassana Meditation Centre:

<http://www.hk.dhamma.org/>

Email: info@hk.dhamma.org

財團法人內觀教育基金會

320 台灣・桃園縣中壢郵政 9-110 號信箱

320 台灣・桃園縣大溪鎮頭寮福安里 10 鄰 12 之 3 號

Tel：(886)(3) 388-2428；0918-717-928

Fax:(886)(3)425-8073

郵政劃撥：19155446 財團法人內觀基金會

索取書籍，每本附回郵 50 元。

《基本佛經選集一》(含《大念住經》)
《基本佛經選集二》(含《阿含經選》、《法蘊經》)
《定慧禪修法》 毘馬拉蘭希法師 著
《禪修者與內觀》孫倫法師的內觀法
《內觀禪修手冊》阿姜達摩多羅的內觀法
《自覺手冊》隆波田的內觀法
《身念住內觀禪修法》阿姜念的內觀法
《實用內觀練習》馬哈希法師的內觀法
《正確的修行》阿姜查的內觀法
《觀呼吸與觀四界》帕奧禪師的止觀法

財團法人佛陀教育基金會

100 台灣・台北市杭州南路一段 55 號 11 樓

The Corporate Body of The Buddha Educational Foundation
11Fl., No. 55, Hang Chow South Road, Sec. 1, Taipei, Taiwan

Tel : (886)(2)2395-1198 ; Fax : 2391-3415
網址 : <http://www.budaedu.org.tw/>
E-mail : budaedu@budaedu.org.tw
E-mail : overseas@budaedu.org.tw (法寶流通處)
出版大乘及少數原始佛教中英書籍，可索取目錄。

台北佛陀教育中心 (海濤法師主持)

103 台灣・台北市民族西路 296 號二樓
Tel : (886)(2)2595-9865 ; Fax : 2586-0237
E-mail : buddhaec@ms39.hinet.net
801 台灣・高市中華四路 349 號 B1
Tel : (886)(7) 215-7821 ; Fax : 216-9096
E-mail : a1278989@ms35.hinet.net
網址 : <http://netcity.hinet.net/buddhaec/>

另外在板橋、鶯歌、羅東、台中、南投、彰化、嘉義、台南、東港、屏東、花蓮中心，請自行洽詢。

助印者，請郵撥：42014629 黃榮享(海濤法師)

《佛陀與佛法》那蘭陀長老 著

《經集》郭良鑾譯

《佛陀本生故事》郭良鑾、黃寶生 編譯

《覺者的生涯》賈雅瑟納、嘉亞閣提亞 著

《阿姜查的禪修世界》莊春江 編

《阿含經隨身剪集》莊春江 編

《佛教的原點》水野弘元 著

《法句經・故事集》Dhammananda 著

《真理的寶藏・法句經》

《佛陀的古道》

《佛教徒的信仰是什麼》Dhammananda 著
《如何無憂無懼過生活》Dhammananda 著
《當代南傳佛教大師》Jack Korfield 著 新雨編譯群 譯
《吉祥經》
《長老偈・長老尼偈》
《雜阿含經選集》
《長阿含經選集》
《增一阿含經選集》

另有錄影帶、錄音帶結緣。印書部份已成立「中華印經協會」

Tel : (886)(3) 958-7696 ; E-mail : haitaus@ms37.hinet.net

網址 : <http://www.sutra.org.tw/sutra/book.htm>

淨心文教基金會

802 台灣・高雄市四維二路 96 號 4 樓

Tel : (886)(7) 723-8363

高雄市四維二路 96 號 4 樓 淨心佛學圖書館

Tel : (886)(7) 723-8430

郵政劃撥：41645057 財團法人淨心文教基金會

E-mail : Buddhist@ksts.seed.net.tw

出版：阿姜查們弟子《如實之道》；

帕奧禪師著作：《智慧之光》、《如實知見》、《菩提資糧》、

《正念之道》(講解《大念處經》等)、《轉正法輪》。

張西鎮：《雜阿含經》(共八冊)

法雨道場 (原：嘉義新雨道場)

606 台灣・嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50 之 6 號

Tel : (886)(5) 253-0029

E-mail : dhamma.rain@msa.hinet.net

網址 : <http://www.dhammarain.org.tw/>

or <http://dhammarain.online-dhamma.net/>

郵政劃撥：31497093 法雨道場

* 索書請附回郵或贊助；大量請書者，歡迎採助印方式 *

1. 《法句經》(注音版)(25 開, 87 頁, 初版)
2. 《分文不取》(關於不持金錢戒)(64 開, 36 頁, 二版)
3. 《顯如法師文集》釋顯如(25 開, 357 頁)
4. 《印度佛教史》上冊 平川彰著・釋顯如、李鳳媚譯 (25 開, 354 頁)(三版)
5. 《林僧自傳》阿耆多比丘 譯
6. 《身念處禪觀修法》(泰國・阿姜念)(三版)
7. 《沙門果經》
8. 《法的醫療》
9. 《生命是吾師》
10. 《巴利語入門》
11. 《巴利語佛經選譯》

流通書物：

- 一、〈當代南傳佛教大師〉Jack Korfield 著 新雨編譯群 譯 400 元
- 二、《新雨月刊》(1~72 期)(1987.3~1994.1)(合訂本共十本) 2,400 元
- 三、〈善知識參訪記〉張慈田 採訪 150 元

正覺學會

812 台灣・高雄市小港區高坪 27 街 502 巷 50 號

Tel : (886)(7) 891-2181, 或 802-1340 吳靜芬

郵政劃撥：42050820 高雄市正覺學會

《清淨道論》葉均 譯
《清淨道論讀書表》見澈法師 作
《阿毘達摩概要精解》Bhikkhu Bodhi 原著
《南傳菩薩道》(上、下)緬甸 Mingun Sayādaw 著
《法句經》敬法比丘 譯

迎福村

400 台灣・台中郵政 729 號信箱

郵政劃撥：22317311 曾陳瓊如

網址 : <http://www.infs.tw/>

E-mail : infs@pchome.com.tw

E-mail : slake@pchome.com.tw

免費贈書，並附上回郵。如有郵資餘額，將轉做辦公用途。五本以內，皆以包裹方式寄送，台灣地區郵資約需 NT\$80 元，其他地區郵資約需 US\$20 元。

《阿迦曼傳》摩訶布瓦尊者著 曾銀湖譯

《四念處》曾銀湖 編譯

《佛教誦習本》曾銀湖 編譯

希爾伯列克 著：《史念原始佛法》、《深耕福田》(介紹供僧禮儀)、《走出彌陀的光環》。

(按：阿迦曼傳)--Venerable Acariya Mun Bhuridatta Thera. 有新英文版，洽：rychlo@watthai.net)

台灣佛法中心

32745 桃園縣新屋鄉後莊村 5 鄰後莊 46 之 10 號

03-476-6449 ; 0933-722492 ; Fax: 03-4760397

佛使比丘著：《人類手冊》、《現代佛教的醒思》、《認識大

小乘佛教》；法聖法師 著：《雨綿綿》、《完美的生命》

慈蓮寺

713 台灣・台南縣左鎮鄉岡林村 10 號

Tel：(886)(6)573-0047, 573-0105；Fax：573-0184

郵政劃撥：31330954 慈蓮寺

網址：<http://www.tzulien.org.tw/index1.htm>

大願法師 著：《一乘道》、《四聖諦要義》、《七覺支》、《八正道》、《史觀佛法的流變》、《內觀禪修訓練法要》、《修行根本次第》、《業力與輪迴》、《根本修道次第》、《四念處》上、下集

正理依譯《智慧禪》(Sayādaw U Janaka 著)、《大念住經・葛拉瑪經》

妙空寺

116 台灣・台北市文山區老泉街 45 巷 4 號

Tel：(886)(2)2939-4412, 0920-485002

郵政劃撥：40949583 徐蕙蘭

出版 菩提善護《人是什麼》、《善地阿索的靈魂人物》

香光書鄉出版社

600 台灣・嘉義市文化路 820 號 安慧學苑

Tel：(886)(5) 232-5165, Fax：232-6085

604 台灣・嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號 香光寺

Tel：(886)(5) 254-1267, Fax：254-2977

網址：<http://www.gaya.org.tw/>

<http://www.gaya.org.tw/publisher/>

E-mail：magazine@gaya.org.tw

245

郵撥帳號：03308694 香光寺

索書每本附回郵。

佛使比丘著：《一問一智慧》、《解脫自在園十年》、《生命之囚》、《法的社會主義》、《精神食糧》、《無我》、《內觀捷徑》。

《原始佛教》 中村元 著

《舍利弗的一生》 向智尊者 著

《佛教的真髓》 水野弘元 著

《四無量心》 性空法師

法耘出版社

54558 台灣・南投縣埔里鎮福長路 210 巷 83 號

Tel & Fax：(886)(49) 293-1818，0933-129793 許特維

E-mail：dcphgbb@ms12.hinet.net

郵政劃撥：31279180 許特維

阿姜查 著作：《我們真正的歸宿 Our Real Home》、《以法為贈禮 Gift of Dhamma》、《森林裡的一顆樹 A tree in Forest》、《為何我們生於此 Why were We Born》、《靜止的流水》、《寧靜的森林水池 A Still Forest Pool》、《心靈的資糧 Food for the Heart》、《何來阿姜查 No Ajahn Chah》、《蓮花盛開 The Blooming Lotus》、《如實之道》(Seeing the Way)、《A Tree in a Forest》、《No Ajahn Chah》。

艾雅・珂瑪(Ayya Khema)著：《無來無去》、《眼中微塵》

阿姜 蘇美多 著：《僧心話語》、《四聖諦》

《熄滅之時》(Awareness Itself)阿姜 放

《回到當下》 Joseph Goldstein 著

《慈悲的領悟》(With compassionate understanding:a meditation

246

retreat)史帝夫&蘿絲梅瑞・威斯門

《森林回憶錄》 Kalama Tiyananich

《見道》

護法法師 (Ven. Dharmagupta)著作：《涅槃的北二高》(清淨道論導讀，與陳水淵合著)、《涅槃的南二高》、《涅槃的中二高》、《涅槃的高速公路》、《嗨！你在嗎？你去哪裡了？》
請洽：法藏講堂 Tel：(886)(6) 230-1406

高雄市正信佛教青年會

802 台灣・高雄市中正二路 58 號九樓

Tel：(886)(7) 224-7705，224-8948

E-mail：chba7705@ms34.hinet.net

郵政劃撥：41328007 高雄市正信佛教青年會

莊春江編著：《雜阿含經二十選》、《中阿含經十二選》、《阿含經隨身剪輯》、《阿含經故事選》上、下冊。

原始佛法中心

112 台北市石牌路一段 39 巷 80 弄 15 號

Tel：(886)(2) 2822-6388

郵政劃撥：18541845 強帝瑪法師

《巴利文課誦本》及 CD

甘露道出版社有限公司

231 台灣・台北縣新店市花園十路二段 2~504 號

Tel：(886)(2) 2666-8408，2666-6350；Fax：2666-8438

郵政劃撥：18908223 甘露道出版社有限公司

專門出版楊郁文老師的書籍、演講錄音帶。郵撥九折，台灣讀

247

者郵購 800 元以下，自付郵資。海外郵購者，自付郵資。

《由人間佛法透視緣起、我、無我、空》520 元

《長阿含遊行經註解》420 元

《佛教聖地隨念經》560 元

《大空經》註解 2002.9.出版

其他出版書物及價格，請自行查詢。

中華佛教百科文獻基金會

710 台灣・台南縣永康市勝利街 11 巷 10 號

Tel：(886)(6) 311-1097~9；Fax：311-5713

網址：<http://www.mst.org.tw/Found/index.htm>

E-mail：miaoshin@ms28.hinet.net

郵政劃撥：03388083 小東山妙心寺

《清淨道論》上、中、下冊(精裝) 1,100 元

靈山講堂

Tel：(886)(2) 2361-3015~6 轉 14

郵政劃撥：01613137 靈山講堂

《原始佛教》水野弘元 著 郭忠生 譯 140 元

方廣文化事業有限公司

251 台北市和平東路一段 185-4 號 2 樓

Tel：(886)(2) 2392-0003；Fax：2391-9603

e-mail：fangoan@ms37.hinet.net

<http://www.fangoan.com.tw/>

郵政劃撥：17623463 方廣文化事業有限公司

郵購九折，購書未滿 800 元，附加 35 元

《炎炎夏日的雨水》 班迪達法師著 120 元

248

《從身體中了解解脫的真相》(內觀基礎) 160 元
《阿羅漢的足跡》(三十七道品導引手冊) 200 元
《阿毘達摩法蘊足論》 300 元

大千出版社

郵政劃撥：18840432 大千出版社

Tel：(886)(2)2523-0526；Fax：2563-9674

《生活即禪修》隆波田禪法 林崇安編 120 元

代售「財團法人內觀教育基金會」出版書籍。

慧炬雜誌社

106 台灣・台北市建國南路一段 270 巷 10 號，

Tel：(886)(2)2702-6772 轉 18 或 19；Fax：2708-5054

網址：<http://www.tow.org.tw/publisher.htm>

E-mail：tow@ms2.hinet.net

郵政劃撥：19182176 慧炬出版社

《原始佛典選譯》顧法嚴 譯 250 元

《南傳大般涅槃經》巴宙 譯 80 元

《佛陀的啟示》Ven. Rāhula 著 顧法嚴譯 120 元

《佛陀的啟示》(中英對照)顧法嚴譯 170 元

《人類的宗教》Huston Smith 著 舒吉 譯 70 元

《佛教徒信仰的是什麼》Dhammananda 著 200 元

《生活的修持》廣陽學社譯 100 元

《慧眼初開》Sujata 著 鄭振煌譯 100 元

《菩提樹的心木》佛使比丘著 鄭振煌譯 120 元

《何來宗教》佛使比丘著 鄭振煌譯 140 元

《觀呼吸》佛使比丘著 鄭振煌譯 150 元

249

《人生錦囊》(人類手冊)佛使比丘著・鄭振煌譯 150 元

《學佛釋疑》佛使比丘著 鄭振煌譯 180 元

《島史》(古代佛教史) 韓廷傑 譯 150 元

《心如熾火》(中英對照)The Mind Like Fire Unbound,

Thānissaro Bhikkhu 鄭振煌譯 360 元

重閣出版社

100 台灣・台北市杭州南路一段 77 巷 7 號一樓

Tel：(886)(2)2397-3404，2356-3510；Fax：2341-0791

E-mail：yinshun@mail.kojet.com.tw

郵政劃撥：13336661 重閣出版社

《佛法概論》印順法師著 120 元

《雜阿含經論會編》印順法師編 1200 元

印順法師佛學著作集 光碟片 (免費結緣)

開元寺佛經流通處

704 台灣・台南市北園街 89 號

Tel：(886)(6) 237-5635

郵政劃撥：00315785 開元寺佛經流通處

《雜阿含經》(白話翻譯) 釋悟慈 1,100 元

《中阿含經》(白話翻譯) 釋悟慈 1,100 元

《增一阿含經》(白話翻譯) 釋悟慈 900 元

《長阿含經》(白話翻譯) 釋悟慈 700 元

西蓮淨苑出版社

237 台灣・台北縣三峽鎮溪東路 211 巷 31 弄 9 號

Tel：(886)(7) 2671-1982, 2672-2924

劃撥帳號：19532187 西蓮淨苑出版社

250

惠敏法師錄音帶：(法師一律八折)

《清淨道論》(一)~(三) 1500 元

《清淨道論》(四)——禪定淺說 450 元

《清淨道論》(五)——活著的感覺：安那般那念 400 元

《清淨道論》(六)——材質與嚴色的禪定 500 元

《觀照身心，身心自在》——四念處 400 元

元亨寺妙林出版社

804 台灣・高雄市鼓山區元亨街 7 號

Tel：(886)(7) 521-0693 妙林雜誌社

(886)(7) 521-3236 轉 233 元亨寺客堂

<http://www.yhm.org.tw/>

劃撥帳號：00451807 元亨寺

《漢譯南傳大藏經》60,000 元 (暫缺)

佛光文化事業有限公司

241 台北縣三重市三和路三段 117 號

Tel：(886)(2)2980-0260 轉 30、31 郵購組；Fax：2988-3534

E-mail：fgce@ms25.hinet.net；ding@hsilao.org

<http://www.foguang-culture.com.tw/>

劃撥帳號：18889448 佛光文化事業有限公司

信用卡訂購：傳真專線：(02)2988-3534

請列印信用卡訂購單，填妥後以傳真傳回，以便更迅速處理。

訂購金額八百元以下，請加附郵資 30 元。諮詢專線：

(02)2980-0260 轉 30、31 郵購組。

《雜阿含藏》(全套 4 冊) 2000 元

《阿含藏》(全套 17 冊) 8000 元

251

《中阿含經》(選集) 梁曉虹 200 元

《長阿含經》(選集) 陳永革 200 元

《增一阿含經》(選集) 耿敬 200 元

《雜阿含經》(選集) 吳平 200 元

《法句經》 吳根友 200 元

《南海寄歸內法傳》 華濤 200 元

《異部宗輪論》 姚治華 200 元

《安般守意經》 杜繼文 200 元

《那先比丘經》 吳根友 200 元

《大毘婆沙論》(選集) 徐醒生 200 元

《解脫道論》 黃夏年 200 元

《雜阿毘曇心論》 蘇軍 200 元

“Verses of the Buddha's Teachings”(法句經) Ven.Khantipalo 150 元

《佛光大辭典》6000 元

《佛光大辭典》光碟版第二版 899 元

《佛光大藏經・阿含藏》光碟版 899 元，精裝版 1500 元

《大史-斯里蘭卡佛教史》(上) 韓廷傑譯 350 元

《大史-斯里蘭卡佛教史》(下) 韓廷傑譯 350 元

法鼓文化事業股份有限公司

112 台灣・台北市北投區大業路 260 號 6 樓

Tel：(886)(2) 2893-4646；Fax：2896-0731

郵政劃撥：18772366 法鼓文化事業股份有限公司

網址：<http://www.ddc.com.tw/>

E-mail：market@ddc.com.tw

《阿含要略》楊郁文著 1000 元 (精裝)

《初期佛教家庭倫理觀》繼雄法師著 220 元

252

《七佛通誡偈思想研究》真慧法師著 200 元
《佛教譬喻文學研究》丁敏著 500 元
《四聖諦講記》聖嚴法師 講 99 元
《雜阿含經・受相應之研究》釋天襄著 420 元
《佛教文獻研究》水野弘元著 600 元
《佛教教理研究》水野弘元著 600 元
《巴利論書研究》水野弘元著 600 元
《四阿含經的研究》力定 世界佛教 180 元

水星文化事業出版社 (洽 圓明出版社的書)

235 台灣・台北縣中和市員山路 502 號 4 樓之 1
Tel : (886)(2) 2223-4890, 2223-4902 ; 2223-4906
郵政劃撥 : 19508658 水星文化事業出版社
《阿含經隨身剪輯》莊春江 160 元
《阿含經正見》釋從信 160 元
《阿含經的疑難》釋從信 160 元
《阿含經止觀》釋從信 160 元
《心經・阿含經入門》釋從信 160 元
《長阿含經選集》120 元
《中阿含經選集》120 元
《雜阿含經選集》120 元

正觀雜誌社

551 台灣・南投縣名間鄉新民村員集路 163 號
Tel : (886)(49) 273-4171, 273-4178 ; Fax : 273-5163
郵政劃撥 : 22159439 正觀雜誌社
網址 : <http://www.tt034.org.tw/>

253

E-mail : tt034@ms2.hinet.net
原始律典〔犍度篇〕之研究 郭忠生譯 180 元

明和講堂

251 台北縣淡水鎮自強路 90 號 12 樓
電話 : (886)(2) 8809-1265 ; 傳真 : 8809-1252
郵政劃撥 : 18901037 卓榮德
1. 《遠離煩惱得自在》--正觀五蘊無常 300 元
2. 《遠離離垢法眼淨》--開示悟入佛知見 300 元
3. 《守護六根如來禪》--正觀六入處無常 300 元
4. 《正見緣起斷生死》--300 元
5. 《原始佛法生死書》--病中臨終修法 300 元
及錄音帶。

宗恆法師

Tel : (886)(7) 331-3566
《佛陀的教法・中阿含經》(七冊, 2002.) 3600 元
郵政劃撥 : 41628664 方惟泰

東大圖書股份有限公司

台北市復興北路 386 號
郵政劃撥 : 01071750 東大圖書股份有限公司
Tel : (886)(2) 2500-6600
網址 : <http://www.sanmin.com.tw>
《從印度佛教到泰國教》宋立道 著 基本定價參圓捌角
《業的思想》佐佐木縣順 著 基本定價參圓陸角

254

文津出版社

106 台北市建國南路二段 294 巷 1 號
郵政劃撥 : 00160840 文津出版社
Tel : (886)(2) 2363-6464 2363-5439
網址 : <http://www.wenchin.com.tw>
E-mail : twenchin@ms16.hinet.net
《南傳上座部佛教概論》韓廷傑 著

幼獅文化事業公司 Tel : (886)(2) 2311-2832

《心靈幽徑——冥想的自我療法》(傑克・康菲爾德)(絕版)
網址 : <http://www.youth.com.tw/>

橡樹林文化

台北市愛國東路 100 號 1F
電話 : (02) 2396-5698
郵政劃撥 : 18966004 城邦文化事業有限公司
《釋迦牟尼小百科》顏素慧編著 420 元
《狂喜之後》孔菲德 (Jack Kornfield) 著 周和君譯 (2001) 380 元
《佛陀的女兒：一個南傳佛教女性大修行人的故事》艾美・史密特 (Amy Schmidt) 著 ; 周和君譯 (2003)
《佛陀的聖弟子傳》(一)--舍利弗、目犍連 240 元
《佛陀的聖弟子傳》(二)--大迦葉、阿難 200 元
《佛陀的聖弟子傳》(三)--阿那律、迦旃延、央掘摩羅、質多比丘 200 元
《佛陀的聖弟子傳》(四)--佛陀的女弟子與在家弟子 260 元
《正念的四個練習》--喜戒禪師 260 元
《無常》--阿姜查 220 元

255

《復歸佛陀的教導》(一)(二)
bhikkhukwanjin@yahoo.com.tw
觀淨比丘 U Sopāka 0958-724220

台灣出版佛教書籍單位及書刊，請自行查閱：

<http://www.gaya.org.tw/library/>

緬甸宗教部出版英文經典

1. Guide to Tipitaka, 1986, 197p [19cm x 25.5cm (16 開)] (三藏經典指南)
2. Ten Suttas from Dīgha Nikāya, 1984, 504p [19cm x 25.5cm] (《長部選集》，經典：1.2.9.15.16. 22.26.28.29.31.)
3. Ten Suttas from Dīgha Nikāya, 1985, 166p [19cm x 25.5cm]
---Three fundamental concepts and comments on salient points in each sutta by U Nu, 《長部選集》, 注解經典：1.2.9.15.16. 22.26.28.29.31.)
4. Twenty-five Suttas from Mūlapaṇṇāsa, 1989, 416p [19cm x 25.5cm]
(《中部(上)25 經選集》，經典：2.3.4.5.6.7. 8.9.11. 14.16.18.19.22.24.28. 29.32.33.35.36.38.43.44.46.)
5. Twenty-five Suttas from Majjhimaṇṇāsa, 1990, 314p [19cm x 25.5cm]
(《中部(中)25 經選集》，經典：52.53.54.55.57. 61.62.63.64.67.70.71.72.73. 74.75.79.81.83.87.88.90. 95.96.99)
6. Twenty-five Suttas from Upariṇṇāsa, 1990, 282p [19cm x 25.5cm]
(《中部(下)25 經選集》，經典：105.106. 107.108. 109.112.115.117.118.119. 123.124.130.131.135.137.)
7. Nidāna Saṃyutta, 1992, 225p [19cm x 25.5cm]《相應部》《因緣相應》(第

256

- 12 相應)
8. Khandha Samyutta , 1993, 396p [19cm x 25.5cm] 《相應部》《蘊相應》(第 22 相應)(說明：《相應部》共 56 相應)
9. The Dhammapada verses and stories, 1995, 500p [19cm x 25.5cm] 《法句經 偈頌與故事》
10. The Dhammasaṅgani, 1997, 821p [19cm X 25.5cm] 《法集論》(南傳佛教七論之一)
- (1)A Guide to the Maṅgala Sutta , 1994 , 44p [15cm x 21cm] 《吉祥經指南》
- (2)Introduction to Dhammasaṅgani, 1995, 118p [15cm x 21cm] 《法集論介紹》
- 以上 1~10 精裝本，(1)~(2)平裝本，共 11 本，訂價六千元
- 訂購請郵撥：18888196 白馬書局有限公司
- 台北市北平西路 6 號 3F 之 2, 電話：(02)2371-0975

佛教慈慧服務中心

香港九龍旺角洗衣街 241~243 號瑞珍閣地下 A

Tel : (852) 2391-8143 ; Fax : 2391-1002

南傳佛教編譯組出版：《念住經在今日社會之運用》、《慈心的修習》、《七覺支》、《五蓋及其對治方法》。

葛榮禪修同學會出版：「禪修之友」

聞思修佛法中心

香港 九龍 紅磡德民街 31 號 E 地下

Tel : (852) 2471-3055 ; Fax : 2471-7600

出版：《炎夏飄雪》(Sayādaw U Jotika: Snow in the summer)280p.

Tel : (886)(6) 263-3986, 261-5364

Buddhist Publication Society Inc.

54 Sangharaja Mawatha, Kandy, Sri Lanka

257

Tel : (94)(8) 223-679

President : Ven. Bodhi

發行：書籍、雜誌"The Wheel". "Bodhi Leaves"、BPS Newsletter。有目錄可索取。

<http://www.accesstoinight.org/lib/bpslist.html>

<http://www.bps.lk/>

E-mail : bps@sltnet.lk

Pali Text Society

73 Lime Walk, Headington

Oxford OX3 7AD, England

Tel : (44)(1865) 742-125 ; Fax : 750-079(mark : For PTS)

網址： <http://www.palitext.com/>

E-mail : pts@palitext.com

PTS 於 1881 年成立，發行羅馬拼音巴利聖典，及其英譯著作。

民族社(Minjoksa Publishing Co.)

Chong Ro-Ku, Chung Jin-Dong 208-1, Seoul, Korea

或 K.P.O. BOX 1560, Seoul, Korea

Tel : (82)(2)732-2403 ; Fax : 739-7565

出版日文版《南傳大藏經》(約 NTS 三萬多元)及英譯巴利經論。有目錄可索取。

Sukhi Hotu Sdn Bhd

42V Jalan Matang Kuching, Air Itam, 11500 Penang, West Malaysia

Tel : (60)(4) 827-7118 ; Fax : 827-7228

網址： <http://sukhihotu.theshoppe.com/>

258

E-mail : sukhihotu@pd.jaring.my

服務時間：Tue - Sat 10am - 7pm , Sun 10am - 5pm

Contact : Sis Doreen Lim

《三十七菩提分》(Bodhipakkhiya Dipani) RM16.40

《佛教禪修的命脈》(The Heart of Buddhist Meditation) RM 27.80

《近代禪師》(Living Buddhist Masters) ?

須另加郵資費用。

bank draft payable to Sukhi Hotu Sdn Bhd, or by TT to our bank as follows :

Name of account : Sukhi Hotu Sdn Bhd

Bank account no. 012-02166-64

Name of bank : Ban Hin Lee Bank Berhad

Address of bank : Air Itam Branch, Jalan Air Itam, 11500 Penang, Malaysia

匯率：US\$1 : RM3.75

長老說佛教中英文佛教書籍免費結緣單位

W.A.V.E.

Mrs. Lim Tay Poh

% No. 2, Jalan Chan Ah Thong,

off JLN Tun Sambathan, 50470 Kuala Lumpur, Malaysia

Tel : (60)(3) 2274-9509(h), h/p : 012-660-8050 ;

Fax : (60)(3) 755-2767

E-mail : hockchai@tm.net.my

259

Inward Path

356V Lengkok Pemancar, 11700 Gelugor, Penang, Malaysia

Tel & Fax : (64)(4) 659-6696

Contact: Sunanda Lim Hock Eng

E-mail: sunanda@pc.jaring.my

網站： <http://www.buddhanet.net/ipp.htm>

Singapore Buddhist Meditation Centre

1, Jalan Mas Puteh, Singapore 128607

Tel: (65) 778-3330, Fax: 773-0150

E-mail: wsarada@pacific.net.sg

洪福寺

12, Perak Road, 10150 Penang, Malaysia

Tel: (64)(4)228-0503

出版《沙門果經》(The Discourse on the Fruits of Reclusheship)

Bhikkhu Bodhi 著 德雄比丘譯 177p

《智慧之光》第三版 531p

[回首頁](#)

260

泰國森林比丘作品 簡介

[回首頁](#)

可至網站下載：<http://www.accesstoinight.org/lib/>

泰國森林苦行僧傳統 (業處傳統)：

Phra Ajaan Sao Kantasilo (阿姜索 1861-1941)

Phra Ajaan Mun Bhuridatta (阿姜曼 1870-1949)

Phra Ajaan Thate Desaransi (阿姜帖 1902-1994)

Phra Ajaan Lee Dhammadharo (阿姜李 1907-1961)

Phra Ajaan Khamdee Pabhaso (1902-1984)

Phra Ajaan Sim Buddhacaro (阿姜辛 1909-1992)

Phra Ajaan Maha Boowa Nanasampanno

(阿姜摩訶布瓦 1913-)

Phra Ajaan Fuang Jotiko (阿姜放 1915-1986)

Phra Ajaan Chah (阿姜查 1918-1992)

Phra Ajaan Suwat Suvaco (1919-)

關於泰國森林苦行僧傳統的歷史，請參考"The Customs of the Noble Ones," by Thānissaro Bhikkhu(作者現居：Metta Forest 慈林寺，見 http://www.infs.idv.tw/05_forest/forest.htm)

其他泰國森林傳統，有：

Upasika Kee Nanayon (K. Khao-suan-luang) (1901-1979)

Chao Khun Nararatana Rajamanit (-1971)

261

Phra Ajaan Sao Kantasilo (阿姜索 1861-1941)

阿姜索一生沒有寫作，他的教法由他的弟子記錄下來。

Ajaan Phut Thaniyo "Ajaan Sao's Teaching：

A Reminiscence of Phra Ajaan Sao Kantasilo"

Phra Ajaan Mun Bhuridatta (阿姜曼 1870-1949)

"The Customs of the Noble Ones," Thānissaro Bhikkhu 著(關於阿姜曼及禪修的傳承)

"The Ballad of Liberation from the Khandhas", by Phra Ajaan Mun Bhuridatta, Thānissaro Bhikkhu 英譯(1995;9pp)(這篇詩歌作於 1930 年代，為阿姜曼極少數作品之一。)(按：Thānissaro Bhikkhu 坦尼沙羅比丘--美國巴利文學者，1949 年生於紐約，1976 年受戒於泰國。)

"The Ever-present Truth： Teachings of Phra Ajaan Mun Bhuridatta Mahathera", Thānissaro Bhikkhu 英譯 (1997;7pp.)(本書有八篇短文，是阿姜曼圓寂前兩年的作品。)

"A Heart Released： The Teachings of Phra Ajaan Mun Bhuridatta Mahathera", Thānissaro Bhikkhu 英譯 (1995;19pp.)(17 篇錄自 Ajaan Mun 在 1944-45 年的法談。)

Phra Ajaan Thate Desaransi (阿姜帖 1902-1994)

在泰國森林苦行僧傳統中德高望重，聞名國際，有許多西方弟子。)

"The Autobiography of a Forest Monk", by Ajaan Thate, Bhikkhu Ariyesako and others 英譯 (1996; 155pp.)(由阿耆多比丘中譯為《林僧自傳》)

"Buddho", by Ajaan Thate, Thanissaro Bhikkhu 英譯(1994; 15pp.)

262

"Steps Along the Path" 《正道足跡》，by Ajaan Thate, Thānissaro Bhikkhu 英譯，曾銀湖中譯 (1994; 14pp.)(西元 1963 年，尊者阿姜帖在泰國普吉島給挪威菲力普博士的開示。)

Phra Ajaan Lee Dhammadharo (阿姜李 1907-1961)

是阿姜曼建立的泰國森林苦行僧傳統中德高望重的禪師，他命短但重要的。他以禪修技巧及神通聞名，他是第一位把湄公盆地的森林苦行僧傳統，引介到泰國佛教主流圈內。他的作品有：(由 Thānissaro Bhikkhu 英譯)

"The Autobiography of Phra Ajaan Lee"(1991; 116pp.)

"Basic Themes" (1982; 34pp.)

"Consciousnesses" (1997; 14pp.)

"The Craft of the Heart" (1988; 108pp.)

"Crossing the Ocean of Life" (1998; 10pp.)

"Demons of Defilement (Kilesa Mara)",(1998; 10pp.)

"Duties of the Sangha" (1995; 21pp.)

"The Eye of Discernment： An Anthology from the Teachings of Phra Ajaan Lee Dhammadharo" (1999; 43pp.)

"Food for Thought： 18 Talks on the Training of the Heart" (1989; 45pp.)

"Frames of Reference" (1987;23pp.)

"Handbook for the Relief of Suffering" (1995; 9pp.)

"Inner Strength" (1998; 56pp.)

"Keeping the Breath in Mind and Lessons in Samadhi" (2000;40pp.)(以呼吸法修習止觀的手冊)

"Knowledge" (1998; 13pp.)

"The Path to Peace and Freedom for the Mind", (1997; 36pp.)

(解釋八正道及呼吸法)

"A Refuge in Awakening" (1998; 9pp.)(這是阿姜李的最後遺教，強調四念處是歸依處)

"Shelter" (2000; 7pp.)

"The Skill of Release： Teachings of Ajaan Lee Dhammadharo" (1995; 61pp.)

"Starting Out Small： A Collection of Talks for Beginning Meditators" (2000; 52pp.)(包含 14 個簡短的開示，很棒的阿姜李的教導呼吸法)

"Visakha Pūja"(1998;7pp.)(1956 年衛塞節在 Wat Asokaram 的開示)

"What is the Triple Gem?" (1997; 36pp.)

Ajaan Khamdee Pabhaso (1902-1984)

生於泰國東北 Khon Kaen 省農家，22 歲時出家，但修行環境欠佳，1928 年於法宗派再度受戒，成為阿姜曼弟子阿姜辛的門徒，他在泰國東北雲遊直到 1955 年，發現靠近寮國邊界 Loei 省的 Tham Phaa Puu (Grandfather Cliff Cave)，是個理想的禪修道場，他住下來直到老死。

"Making the Dhamma Your Own", by Ajaan Khamdee Pabhaso, Thānissaro Bhikkhu 英譯 (1999; 12pp.)

Phra Ajaan Sim Buddhacaro (阿姜辛 1909-1992)

生於泰國東北 Sakhon Nakhon(沙功那空省)，他的雙親為農民，熱誠服務當地的寺院。他 17 歲時成為沙彌，很快地成為阿姜曼的弟子。他跟隨阿姜曼及其資深弟子許多年。他在 20 歲時，於 Khon Kaen(孔敬省)的 Wat Sri Candaravasa 受比丘戒。他後來成為很多寺院的住持，1967 年他在清邁偏遠地區

263

264

Chiang Dao 建寺，住在那裡，直到 1992 年圓寂。作品："Simply So", Jayasaro Bhikkhu 英譯 (1995;14pp.)

Phra Ajaan Maha Boowa Banasampanno

(阿姜摩訶布瓦 1913 年生)

"The Dhamma Teaching of Acariya Maha Boowa in London" Bhikkhu Paṇṇavaddho 英譯(1980; 108pp.)

"Straight from the Heart: 13 Talks on the Practice of Meditation", Thānissaro Bhikkhu 英譯 (1996; 155pp.)

"Things as They Are: A Collection of Talks on the Training of the Mind", Thanissaro Bhikkhu 英譯 (1996; 130pp.)(這是即席的開示)

"To the Last Breath: Dhamma Talks on Living and Dying", by Mahā Boowa Ṇānasampanno & Upasika Kee Nanayon, Bhikkhu Ariyesako 輯錄 (1992; 140pp.)

Phra Ajaan Fuang Jotiko (阿姜放 1915-1986)

"Awareness Itself"(熄滅之時), by Ajaan Fuang Jotiko, Thānissaro Bhikkhu 英譯及輯錄 (1999; 50pp.)，中譯由法耘出版社出版。

"A Single Mind", Thanissaro Bhikkhu 英譯(1999; 4pp.)

"Timeless and True", Thanissaro Bhikkhu 英譯 (1998; 5pp.)

Phra Ajaan Chah (阿姜查 1918-1992)

"Bodhinyana: A Collection of Dhamma Talks", by Ajaan Chah, Sangha of Bung Wai Forest Monastery 英譯 (1982; 68pp.)

"Food for the Heart"(心靈的資糧), by Ajaan Chah, Saṅgha of Wat Pah Nanachat 英譯 (1992; 95pp.)

"Our Real Home"(我們真正的歸宿), by Ajaan Chah,

Saṅgha of Wat Pah Nanachat 英譯 (1987; 10pp.)

"A Taste of Freedom", by Ajaan Chah, Saṅgha of Bung Wai Forest Monastery 英譯 (1991; 49pp.)

"Living Dhamma", by Ajaan Chah, Saṅgha of Wat Pah Nanachat 英譯 (1992; 75pp.)

(以上兩本，中譯為《為何我們生於此》)

Phra Ajaan Suwat Suvaco (1919-)

他在 1939 年(20 歲)時為 Ajaan Funn Acaro 的弟子，他也短暫跟阿姜曼學習。他的老師 Ajaan Funn 1977 年過世，他幫忙照料老師的葬禮，及建紀念堂。1980 年代，他到美國建立四座道場：一個在 Seattle, Washington(西雅圖)，兩個在 Los Angeles(洛杉磯)，一個在 San Diego (Metta Forest Monastery)。在 1996 年回泰國。

"A Fistful of Sand", by Ajaan Suwat Suvaco, Thānissaro Bhikkhu 英譯 (1999; 40pp.)

Upasikā Kee Nanayon (K. Khao-suan-luang) (1901-1979)

她的筆名為 K. Khao-suan-luang，她是泰國當代最好的佛法老師之一，生於 1901 年，她於 1945 年在一女眾道場開始修行，直到她往生。她生活簡樸，教法直接、不妥協，她的說法吸引泰國人，她的詩歌也受歡迎。

"Breath Meditation Condensed", by Upasikā Kee Nanayon, Thānissaro Bhikkhu 英譯 (1998; 8pp.)

"Going Against the Flow", by Upasika Kee Nanayon, Thānissaro Bhikkhu 英譯 (1998; 36pp.)

"A Good Dose of Dhamma for Meditators When They Are Ill", by

Upasika Kee Nanayon, Thānissaro Bhikkhu 英譯 (1998; 13pp.)

"Looking Inward: Observations on the Art of Meditation", by Upasika Kee Nanayon, Thānissaro Bhikkhu 英譯 (1998; 26pp.)

"Reading the Mind", by Upasikā Kee Nanayon, Thanissaro Bhikkhu 英譯(1998; 17pp.)

"Stop, Look, and Let Go", by Upasikā Kee Nanayon, Thānissaro Bhikkhu 英譯 (1999; 7pp.)

"An Unentangled Knowing: The Teachings of a Thai Buddhist Lay Woman", by Upasikā Kee Nanayon, Thānissaro Bhikkhu 英譯 (Dhamma Dana Publications, 1995; 120pp.)

"Introduction: Upasika Kee Nanayon and the Social Dynamic of Theravadin Buddhist Practice"、"Looking Inward"、"Breath Meditation Condensed"、"Going Against the Flow"、"A Good Dose of Dhamma"、"Reading the Mind"，以上的書可向 Dhamma Dana Publications 索取。)

"Upasikā Kee Nanayon and the Social Dynamic of Theravadin Buddhist Practice", by Thānissaro Bhikkhu (1998;8pp.)

Chao Khun Nararatana Rajamanit (Tryk Dhammavitakko)

(-1971)

曾是泰皇拉瑪六世的貼身工作人員之一，二十五歲時，獲得頒授泰國最高的勳章 Chao Phraya，泰皇於 1926 年去世後，他就在曼谷 Wat Thepsirin 出家，1936 年圓寂，足不出寺院範圍。生活簡樸，有強大的定力，作品很少。

"An Iridescence on the Water", by Chao Khun Nararatana Rajamanit, Thanissaro Bhikkhu 英譯 (1997; 4pp.) (簡要的開示，適合年輕人。)

[回首頁](#)

參考資料及有用網站

[回首頁](#)

〈參考書目〉

- 1.《佛光大辭典》光碟版第二版，2000.7.佛光出版社出版
(<http://sql.fgs.org.tw/webfbd/>)
- 2.《當代南傳佛教大師》(新雨編譯群中譯)
(Jack Kornfield: "Living Buddhist Masters"可下載自：
<http://nt.med.ncku.edu.tw/biochem/lsn/Theravadian-Masters/Theravadian-Masters.htm>)
- 3.《南傳佛教史》淨海法師著，1974，慧日講堂出版
- 4."A Guide to Buddhist Monasteries and Meditation Centres in Thailand"(出版者：World Fellowship of Buddhists，(66)(2) 251-1188~90。可下載自：
http://www.dhammanet.org/thai_94.html

〈網站〉

網路上的巴利原典

巴利藏全體的組織結構，以及各藏、各部、各經的名目及基本內容，先有個概覽性的了解。這部分的重要資訊，可參考美國<http://www.accesstosight.org/>（內觀之道）的三藏網頁，

或馬來西亞 <http://www.mahindarama.com/>（瑪辛達寺）的佛教聖典網頁，其中有相當簡要清晰的概介，對於初入門者將有很大的助益。中文方面的概覽，可參考台灣大學「佛學數位圖書館暨博物館」的「語言教學·巴利文教學·4. 實用巴利語文法」。

【BJT 錫蘭版巴利藏】網址：

<http://jbe.gold.ac.uk/palicanon.html> or <http://www.buddhist-canon.com/PALI/SIRI/indexsri.html>
錫蘭版巴利三藏（BJT 版，Buddha Jayanti Tipitaka Series）是 1960-1970 年代由錫蘭政府贊助出版的。這是錫蘭政府紀念佛滅 2500 年（A.D.1956 年）系列活動中重要的一項。此版內容包括「三藏」：律藏、經藏（五尼柯耶）、七部論；還有「藏外典籍」（38 冊），諸如——1. 古代巴利文法：如迦旃延文法（Kaccāyana）、目犍連文法（Moggallāna）等。2. 史書：如島史（Dīpavaṃsa）、大史（Mahāvamsa）等。3. 後期經論：如彌蘭王問經（Milindapañha）、清淨道論（Visuddhimagga）等。4. 古代巴利辭書（如 Abhidhānappadīpikā），以及詩學與修辭學方面的巴利典籍（如 Subodhālaṅkāra）。所有律藏和經藏都已附有 PTS 版（Pali Text Society，巴利聖典學會版）頁碼，對照查索方便；但目前還未提供線上瀏覽及檢索功能，必須下載之後，另以檢索器（如 Windows Grep）檢索。

【VRI 緬甸版巴利藏】網址：

<http://www.tipitaka.org/index.shtm>
緬甸版（VRI 版）是印度 Vipassana Research Institute（內觀研究所）根據緬甸第六結集版進行電子化的成果。目前網路版主

要是三藏、注釋、解疏，以及藏外典籍——如阿毗達摩綱要書、史書、文法書、詩律學等各種巴利原典。這是目前文獻收錄最豐富的巴利藏電子版。這個版本提供線上瀏覽功能，並且提供與 PTS 版的頁碼對照（可直接點選瀏覽）。亦提供線上檢索功能。其光碟版 CSCD（Chattha Saṅgāyana CD-ROM），提供線上檢索功能。

【BUDSIR 泰國版巴利藏】網址：

<http://budsir.mahidol.ac.th/>（須先輸入姓、名登錄註冊）
“BUDSIR on Internet”是泰國 Mahidol 大學所製作的泰國版巴利藏光碟 BUDSIR IV 的網路版。此版內容包括：三藏 45 冊，三藏泰譯 45 冊，注釋書 70 冊。網路版具有羅馬化、天城體、以及泰文、錫蘭文等四種字體的顯示功能。這個版本具有線上瀏覽及方便的全文檢索功能，並且提供與 PTS 版頁碼對照。

3. 網路上的巴利原典英譯

1) 斯里蘭卡 MettaNet

<http://www.metta.lk/>
<http://mettanet.org/index.html>
MettaNet（慈網）是斯里蘭卡「慈網基金會」（MettaNet Foundation）建構的，收有巴利三藏原典（BJT 版）、以及僧伽羅語（錫蘭語）譯本（A. P. de Soyza 譯）、英譯（譯者眾多，包括 PTS 的英譯（T. W. Rhys Davis 的《長部》第一冊翻譯），以及眾多擷取自網路的譯本）。目前已經上網的英譯只有經、律二藏的一部分，論藏尚缺（2004）。

2) 【Access to Insight 內觀之道】

<http://www.accesstosight.org/>
美國居士 John Bullitt 的個人網站，主要是為了提供各方人士研修（practice and study）長老說佛教而設。Bullitt 從 1993 年起，逐步收羅巴利三藏的翻譯（英譯，最主要的譯者是 Thanissaro 比丘）以及有關內觀禪修的相關著作，到 1998-1999 年，累計已得經文超過 800 篇，文章及專書也達數百部（篇）。此站提供「整網下載」功能（Downloading the Entire Website），可以下載所有資料，自製光碟使用。1. Bullitt 對三藏翻譯只做「選擇性」收集（精選），並未打算收錄全藏。2. 在各藏、各部、各經之前都附有該藏、該部、該經的相關介紹，例如組織結構，目前的譯本資訊、經文內容概要等。3. 許多譯文收有二種（或二種以上）譯本。4. 相關經文（包括譯文附注）若有專文或專書討論到，則進行「連結」。5. 此站編有多種有益的「索引目錄」（Index），可協助讀者進行相關研究。

【Mahindarama 瑪辛達寺】網址：

由 <http://www.mahindarama.com/> 在此頁最下方的“e-Service”選項欄中，點選“e-Tipitaka”即可進入三藏英譯網頁。

網路上的漢譯巴利經典

<http://www.jcedu.org/fxzd/ah/>
<http://www.fodian.net/nanchuan/nanchuan.htm>

【PED, PTS 版巴英辭典】：

<http://dsal.uchicago.edu/dictionaries/pali/>

PTS 版巴英辭典，即 1921-1925 年，由 T. W. Rhys Davids 與 W. Stede 所編著的 The Pali Text Society's Pali-English Dictionary (PED)，這是目前「完整版」巴英辭典中比較好的一部。(註 6) 這部辭典的網路版是由美國教育部支持，芝加哥大學、哥倫比亞大學等單位負責執行的「南亞語數位辭典計劃」(Digital Dictionaries of South Asia Project) 當中的一部。計劃內容還包括梵語辭典 (Sanskrit) 以及中古印度雅利安俗語辭典 (Prakrit)，但目前尚未完成。

【CPED 簡明巴英辭典】：

http://www.mettanet.org/pali-utils/Pali-Proper-Names/dic_idx.html

【DPPN 巴利佛教專有名詞辭典】：

<http://www.metta.lk/pali-utils/Pali-Proper-Names/index.html>

http://www.palikanon.com/english/pali_names/dic_idx.html

巴利文-英文字典 (要下載安裝 Pāli Leed Translit 字型於電腦上)

<http://www.transmillennium.net/pali/ref/index.html> (invalid)

<http://orunla.org/tm/pali/ref/index.html>

佛教巴利語字典

<http://www.geocities.com/Athens/9449/pali.htm>

英-巴辭典：

<http://www.accesstoinight.org/glossary.html>

巴漢辭典巴利語的網站

<http://nt.med.ncku.edu.tw/biochem/lsn/Pali/Pali-Han-Eng-glossary.htm>

<http://nt.med.ncku.edu.tw/biochem/lsn/Pali/paali.htm>

<http://myweb.ncku.edu.tw/~lausinan/Pali/Pali-Han-Eng-glossary.htm>

<http://dsal.uchicago.edu/dictionaries/pali/>

【Buddhist Dictionary 佛教教理辭典】：

(1) 英文版：http://www.buddhanet.net/pdf_file/palidict.pdf

(2) 德文版：http://www.palikanon.com/wtb/wtb_idx.html

【A Glossary of Pali and Buddhist Terms 巴利佛教名相彙編】：

<http://www.accesstoinight.org/glossary.html>

【Pali Primer 巴利語入門】：

<http://www.vri.dhamma.org/publications/pali/primer/index.html>

MettaNet 網站：<http://www.mettanet.org/pali-utils/ele-pali.doc>

Or http://www.buddhanet.net/pdf_file/ele_pali.pdf

【A Practical Grammar of Pali Language 巴利語實用文法】：

(1) MettaNet 網站：<http://www.mettanet.org/pali-utils/index.html>

(2) BuddhaNet 網站：

http://www.buddhanet.net/pdf_file/paligram.pdf

【實用巴利語文法】：

由 <http://ccbs.ntu.edu.tw/BDLM/index.htm> 進入「佛學數位圖書館暨博物館」網站，點選「語言教學」的「巴利文教學」，

點選「4. 實用巴利語文法」。

【巴利讀本】：

由 <http://ccbs.ntu.edu.tw/BDLM/index.htm> 進入「佛學數位圖書館暨博物館」網站，點選「語言教學」的「巴利文教學」，點選「3. 經文選讀」。

【其他】

英語的巴利討論群

1. Pali <http://groups.yahoo.com/group/Pali/>

2. Palistudy <http://groups.yahoo.com/group/palistudy/>

中文的巴利討論群

http://hk.groups.yahoo.com/group/Pali_Chinese_Group/

英譯佛典

<http://www.tipitaka.tk/>

<http://www.accesstoinight.org/canon/>

<http://web.ukonline.co.uk/buddhism/>

<http://nibbana.com/>

<http://www.budsas.org/ebud/>

<http://www.abhidhamma.org/>

<http://www.dharmanet.org/Dir/World/>

<http://www.vipassana.com/>

<http://www.dharma.org/>

PTS 是巴利學研究領域極重要的一個出版社：

<http://www.palitext.com/>

蔡奇林老師巴利文資料

http://mail.nhu.edu.tw/~compare/learning/teacher_art/for_teacher.htm

The Patimokkha --The Bhikkhus' Code of Discipline Translated from the Pāli by Thanissāro Bhikkhu :

<http://www.accesstoinight.org/canon/vinaya/bhikkhu-pati.html#toc>

Thanissāro Bhikkhu, Mettā Forest monastery, Box 1409, Valley Center, CA. 92082, U.S.A. Tel : (619) 988-3474 (Cellular Phone, 5-6 p.m. PST ; 6-7 p.m. PDT) <http://www.mettaforest.org/>

香光尼眾佛學院圖書館「佛教入門網站資源」：

<http://www.gaya.org.tw/library/b-ip/b-ip.htm>

Buddhist Resource File(全球佛學網路資源)：

<http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/BDLM/index.htm>

<http://www.fundamentalbuddhism.com/>

<http://www.fundamentalbuddhism.com/links.htm#cat2>

南普陀寺慈善網站網址：<http://www.fahua.org/>

(可在線閱讀、快速檢索和下載大藏經。下載連接提供的是中華佛典寶庫整理的 GBK 版大藏經。)

「南傳大藏經目錄檢索系統」由香光尼眾佛學院圖書館

建置，收錄 PTS 版《南傳大藏經》及《漢譯南傳大藏經》目錄，主要在提供不同語文版本之《南傳大藏經》目錄對照及整合查詢功能。本系統提供「經名」、「經號」、「冊號」及「PTS 本頁數」等檢索功能。其中經名、經號的部分可查詢漢譯及巴利文，冊號則提供漢譯冊次的查詢。

<http://www.gaya.org.tw/library/palitipitaka/index.asp>

(Data Above Revised: June 12, 2007)

〈旅遊網站〉

網址：<http://travel.mook.com.tw/>

四方通行旅遊站：<http://www.eazytravel.com.tw/>

百羅旅遊網：<http://www.buylowtravel.com.tw/>

旅遊經：<http://www.travelrich.com.tw/world/Asia/>

我的旅遊網：<http://www.allmyway.com.tw/>

Lonely Planet Publication：<http://www.lonelyplanet.com/>

易遊網(訂機票)：<http://www.eztravel.com.tw/>

天氣預測 (查詢任何城市或國家的天氣)：

<http://traditionalchinese.wunderground.com/>

GPS 定位及地圖：

<http://www.fallingrain.com/world/>

國際貨幣匯率 <http://tw.stock.yahoo.com/d/c/ex.php>

有美元、日圓、港幣、人民幣、歐元、英鎊...

[回首頁](#) 亞洲各國電話國碼、時差

國家、城市(destination)	國碼 C'try code	時差 Time Diff.	國際冠碼
Bangladesh 孟加拉	880	-2	00
Cambodia 柬埔寨	855	-1	00
China 中國	86	0	00
Hong kong 香港	852	0	001
India 印度	91	-2 1/2	00
Indonesia 印尼	62	-1 ~ +1	001
Japan 日本	81	+1	001
Korea, North 北韓	850	+1	99
Korea, South 南韓	82	+1	001
Laos 寮國	856	-1	00
Malaysia 馬來西亞	60	0	007
Mongolia (外)蒙古	976	-1	001
Myanmar 緬甸	95	-1 1/2	0
Nepal 尼泊爾	977	-2 1/4	00
Tailand 泰國	66	-1	001
Taiwan 台灣	886	0	002
Singapore 新加坡	65	0	005
Sri Lanka 斯里蘭卡	94	-2 1/2	00
Vietnam 越南	84	-1	00

▲ 從台灣撥往國外：國際冠碼(002)+國碼+區域號碼(不撥字頭 0)+用戶號碼

▲ 從外國撥往台灣：國際冠碼+國碼(886)+區域號碼(不撥字頭 0)+用戶號碼

[回首頁](#) 禪修時辰 (Meditation Hours)

十二生肖 twelve earthly branches	時辰 time	較易心定時辰 the hours which easily calm down the mind	不易心定時辰 the hours which difficultly calm down the mind
鼠 rat	子(時)zǐ 23~1(點)	1~3 7~9 15~17	5~7 11~15 17~19
牛 ox	丑 chǒu 1~3	23~1 9~11 17~19	7~9 11~15 19~21
虎 tiger	寅 yín 3~5	5~7 11~13 19~21	9~11 15~17 21~23
兔 hare	卯 mǎo 5~7	13~15 19~23	23~1 7~9 11~13 17~19
龍 dragon	辰 chēn 7~9	23~1 15~19	1~3 5~9 19~21
蛇 serpent	巳 sì 9~11	1~3 7~9 17~19	3~5 15~17 21~23
馬 horse	午 wǔ 11~13	3~5 13~15 19~21	23~3 5~7 11~13
羊 goat	未 wèi 13~15	5~7 11~13 21~23	23~3 19~21
猴 monkey	申 shēn 15~17	23~1 7~9 17~19	3~5 9~11 21~23
雞 chicken	酉 yǒu 17~19	1~3 7~11	23~1 5~7 17~21
狗 dog	戌 xū 19~21	3~7 11~13 21~23	1~3 7~9 13~15 17~19
豬 hog	亥 hai 21~23	5~7 13~15 19~21	3~5 9~11 15~17 21~23

* 本表僅供初學禪定者參考。可善用「較易心定時辰」來修禪定。至於「較不易心定時辰」只供參考，不必受拘束。(This table of “Meditation Hours” is only for the reference of beginner. Meditation at the interval of “the hours which easily calm down the mind” may improve beginner’s concentration.)

* 禪修者的生肖，須依照中國農民曆來推算。(Yogi's earthly branch should be figured out according to Chinese lunar calendar.)

鼠 rat	1936.1.23- 1937.2.10	1948.2.10- 1949.1.28	1960.1.28- 1961.2.14	1972.2.15- 1973.2.2	1984.2.2- 1985.2.19	1996.2.19- 1997.2.6
牛 ox	1937.2.11- 1938.1.30	1949.1.29- 1950.2.16	1961.2.15- 1962.2.4	1973.2.3- 1974.1.22	1985.2.20- 1986.2.8	1997.2.7- 1998.1.27
虎 tiger	1938.1.31- 1939.2.18	1950.2.17- 1951.2.5	1962.2.5- 1963.1.24	1974.1.23- 1975.2.10	1986.2.9- 1987.1.28	1998.1.28- 1999.2.15
兔 hare	1939.2.19- 1940.2.7	1951.2.6- 1952.1.26	1963.2.25- 1964.2.12	1975.2.11- 1976.1.30	1987.1.29- 1988.2.16	1999.2.16- 2000.2.4
龍 dragon	1940.2.8- 1941.1.26	1952.1.27- 1953.2.13	1964.2.13- 1965.2.1	1976.1.31- 1977.2.17	1988.2.17- 1989.2.5	2000.2.5- 2001.1.23
蛇 serpent	1941.1.27- 1942.2.14	1953.2.14- 1954.2.2	1965.2.2- 1966.1.20	1977.2.18- 1978.2.6	1989.2.6- 1990.1.26	2001.1.24- 2002.2.11
馬 horse	1942.2.15- 1943.2.4	1954.2.3- 1955.1.23	1966.1.21- 1967.2.8	1978.2.7- 1979.1.27	1990.1.27- 1991.2.14	2002.2.12- 2003.1.31
羊 goat	1943.2.5- 1944.1.24	1955.1.24- 1956.2.11	1967.2.9- 1968.1.29	1979.1.28- 1980.2.15	1991.2.15- 1992.2.3	2003.2.1- 2004.1.21
猴 monkey	1944.1.25- 1945.2.12	1956.2.12- 1957.1.30	1968.1.30- 1969.2.16	1980.2.16- 1981.2.4	1992.2.4- 1993.1.22	2004.1.22- 2005.2.8
雞 chicken	1945.2.13- 1946.2.1	1957.1.31- 1958.2.17	1969.2.17- 1970.2.5	1981.2.5- 1982.1.24	1993.1.23- 1994.2.9	2005.2.9- 2006.1.28
狗 dog	1946.2.2- 1947.1.21	1958.2.18- 1959.2.7	1970.2.6- 1971.1.26	1982.1.25- 1983.2.12	1994.2.10- 1995.1.30	2006.1.29- 2007.2.17
豬 hog	1947.1.22- 1948.2.9	1959.2.8- 1960.1.27	1971.1.27- 1972.2.14	1983.2.13- 1984.2.1	1995.1.31- 1996.2.18	2007.2.18- 2008.2.6

281

活動筋骨

[回首頁](#)

本功法是整合性的功法，練功百日之後，全身細胞活化。其功用包括：固腎、節欲、抗寒、安眠、通鼻、舒筋、治夢遺、糖尿、腳氣、預防中風、氣血不調諸病。上午 5~7 點練功最好。跟瑜伽配合效果更好。若時間許可，一日可練 3 至 4 小時，可維持整日充滿活力。

若有問題可請問：心龍法師 089-570587 (台東・鹿鳴精舍)

【喝生水】

每日清晨喝 1300cc 生水。一口氣喝完，或於半小時內喝完。喝完後，活動身體。

1. 站立，兩手下垂，再往上高舉至頭，做 36 下。
2. 兩手平放在胸前，手心向下，左右搖晃身體數次。)，使水在胃中激盪，以達健胃之效。

以 20 日為一期，之後，每日改喝 500cc，或維持 1300cc，或遞增至 2000cc 以上。

說明：

- 1) 所謂生水是指山泉水，不燒開，不經化學處理的水(可以過濾、殺菌處理，但不濾去水中的礦物質)。生水含有能量可

282

- 淨腸，排宿便。
- 2) 喝生水前，不講話，不刷牙。若內急，可先上廁所。
- 3) 水只在胃中停留約半小時。

【拉筋】

1. 坐在地板，腳伸直，手拉腳 Y，頭靠近腿，儘量伸展頭部靠近腳 Y (可停留片刻)。
2. 身抬正，手伸至身後地板，頭後仰至極限（上臂向後展，擴胸），維持片刻。
3. 以兩拳打一下臀部邊側「環跳穴」(股大轉子與脊椎骨末端的連線上，離股大轉子約 1/3 處)。
4. 以手掌蓋住膝蓋，大拇指按摩兩三下膝蓋內側的「血海穴」(以左掌按住左膝，以右掌按住右膝，自然張開大拇指，在大拇指盡頭)。

重覆以上動作 36 次，乃至 108 次。

說明：

- 1) 可以練瑜伽輔助各種姿勢拉筋。筋骨鬆開，氣血通暢，則可延緩老化，延年益壽，百病難生。靜坐時，雙盤腿久坐不痠、無雜念、易入定。
- 2) 環跳穴：治坐骨神經痛、腰腿痛。

283

- 3) 血海穴：治一切血疾（月經、貧血等）、皮膚病、五淋（尿頻、淋瀝不斷等）。

284

【拜佛動作】

立姿，合掌。

一邊右手下垂，一邊垂頭(下巴儘量靠近胸部)。

當右手、左手觸地，跪下之後，腳後跟不離臀部，膝蓋間距儘量拉開，讓胸部能伏貼地面上，頭碰及地上(可練習轉動頭向左、向右數次)。

起身時，兩手掌平貼地上。

膝蓋拉回收平，腳先站立，挺腰，腳不彎曲，手掌一直保持地上平滑至腳丫前。

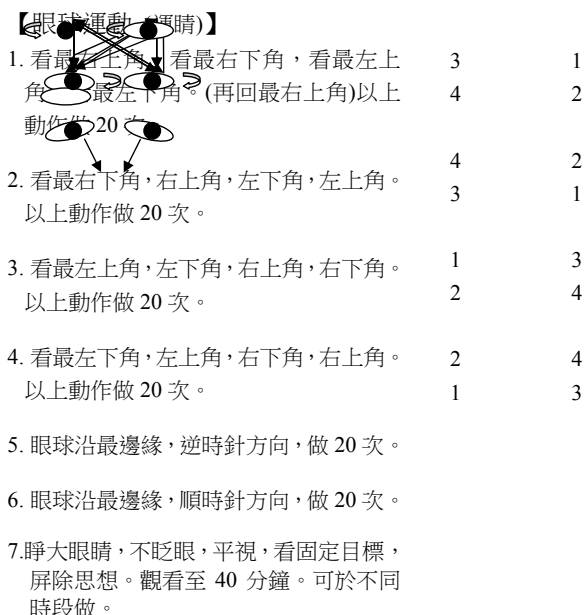
再繞至腳後，右手抓後左腳踝之上，左手抓後右腳踝之上，維持片刻。

重覆以上動作五次或更多。

說明：

平常立姿，自耳垂往下延的中心線通過肩、腰、膝關節(不彎曲)而落在腳踝的稍前。腰背、腳、趾、肌肉都輕鬆。

【眼球運動(運睛)】



說明：

- 1)以「金剛坐」練功。
- 2)初學者眼睛睜開，以便確實看到最上、最下的角落。
- 3)練功中可能眼睛及眼睛四週肌肉痠痛或流淚或排出眼屎。如此，可從眼睛排毒及增加能量。
- 4)勤練 100 日或稍久，可恢復正常視力(消除近視、散光、老花眼)。女人超過 48 歲，男人超過 64 歲就難把眼睛保持「陽」性——青春活力之源。

【頸部運動】

1. 保持身體正直，頸部儘量向前傾，再儘量向後傾（上臂向後展，擴胸）。可用雙手把頭扳下或推向後。對治療頸、背痠痛很有效。各做 20 次。
2. 保持身體正直，如做單擺運動，頸儘量向右直直傾下（可急速傾下，或用右手扳下）。再儘量向左直直傾下（也可急速傾下，或用左手扳下）。各做 20 次。
3. 持身體正直，頸儘量向右轉。再儘量向左轉。各做 20 次。
4. 垂頭，沿最邊緣，逆時針方向、順時針方向轉頭，若有痠痛處可停留片刻。各做 20 次。

說明：

- 1)以「金剛坐」練功。
- 2)逆、順時針轉頭，初始慢轉，熟練之後可快轉。如此也可試知自己的平衡感是否增加。若頸部氣血、筋路通暢，可快轉至每分鐘 120 下。

【扣齒（啄齒）、咽津】

- 1.扣齒 36 下。
- 2.再以舌頭從齒內上往下逆時針、順時針轉動，約 10 次。
- 3.再把舌頭伸至齒外上下牙齦逆時針、順時針轉動，約 10 次。
- 4.口內生津，吸一口氣，小口嚥下；再吸一口氣，小口嚥下。直至嚥完口內津液。若無津液，可再扣齒、以舌轉口內各數次以生津液。嚥津約 10 次。

說明：

- 1)以「金剛坐」練功。
- 2)略張開腳丫，臀部坐在地板上。
- 3)津是口水，古人稱為「金漿」、「玉醴」、「玉泉」。把津液慢慢咽下，以意念送至丹田，稱作「咽津」或「胎食」，此為健康長壽的要法。

【換氣】

- 1.把氣呼盡，吸一口氣至頭頂，維持抬頭，閉氣至 10~15 秒(用氣洗頭腦)。
- 2.保持閉氣，頭抬正，把氣壓至丹田(臍下兩寸)，將橫隔膜往下推，肚皮凸出，讓氣充滿全身，臉紅脖子粗。
- 3.閉氣至不能忍受，再張口吐氣。換氣不超過 10 口。

說明：

- 1)以「金剛坐」練功。
- 2)上午 5~7 點換氣最好。
- 3)古傳「鼓呵」：先吸一口氣，屏息不再呼吸，然後鼓動腹部九下，再稍抬頭，慢慢張口，一次呵出濁氣，要出聲。鼓呵能消積去滿，開胸順氣。

289

【按摩頭部】

- 1.改變「金剛坐」為略張開兩腳，臀部坐在地板上的閃電式(英雄坐)姿勢練功。
- 2.拍手數下，至手有麻感(氣感)。然把兩手指交叉，向上提至頭頂之上，其過程手掌漸漸往內轉翻向下，再翻向外，翻向上，在頭部的上方，使力，手臂打直，靠耳朵(以上動作是「兩手托天」)。做數次。把叉手放開，緩緩向外放下。再合掌向上升至最頂端，再向外緩緩放下。做數次。
- 3.以大拇指壓在下頷(下巴)角前方約一寸凹陷處，以中指按在眼框內側，往上，然後順著眼框按摩 36 圈。中指不離開皮肉(第 4、5、6 項同)。
- 4.沿眼睛下側(眼袋)，往外至髮際按摩 36 下(可包括按摩「太陽穴」，或另外按摩)。
- 5.沿眉毛上側，往外按摩 36 下。
- 6.沿鼻子兩側，往下按摩 36 下。
- 7.以拇指、食指夾住耳朵，由上而下按摩 36 下。拉耳垂拉至耳孔，以大拇指壓耳垂塞住耳孔，餘四指貼在頭頂，阻隔聲音片刻。再拉耳朵上端至耳孔，以大拇指壓耳朵上端塞

290

住耳孔，餘四指貼在頭頂，阻隔聲音片刻。

- 8.鳴天鼓。兩手掌摀住耳孔至無聲，雙手抱後腦袋，食指壓在中指上，然後彈下(或五指放腦後，用拇指之外的八指輕打頭部)。做 36 下。
- 9.由頭頂「百會穴」及其附近，以十隻手指往下梳後頸部，包括頸後的「風池穴」。再往上梳臉部，往下梳前頸部。
- 10.練習各種動作的嘴部運動。

說明：

- 1)「兩手托天」做九次可調理舒展上肢關節及三焦(上焦：橫隔膜以上，含心、肺。中焦：橫隔膜以下到臍，含脾、胃。下焦：臍下，含腎、大小腸、膀胱)。
- 2)鳴天鼓，擊打風府穴(後髮際上一寸，兩大筋的凹陷中)附近，有通血脈及激發內氣的作用。
- 3)以食指、中指按山源(鼻下人中側)27 下可以明目。
- 4)可早晚梳頭 1000 下，令頭不白，去頭風。頭部風寒入侵，有時存在於頭上數十年，而長年頭痛。
- 5)太陽穴：眉梢與目外眥之間向後約一寸(此「寸」為同一人身之寸，如：中指中節屈曲時內側兩端紋頭之間作為一寸)處凹陷中。治頭痛、目疾。
- 6)百會穴：位於兩耳尖聯線與頭不前後正中央聯線交點凹陷處。治頭痛、暈眩、鼻塞、耳鳴、中風失語、昏迷、脫腸。
- 7)風池穴：位於後髮際上一寸，再旁開二寸，頸大筋外廉陷中。治頭痛、感冒、失眠、暈眩、鼻塞、耳鳴、頸項強痛。

291

【輔助功法】

靠山功(撞牆)：衝開胸前膈中，使周身氣脈順暢，並有整脊之效。方法：背牆(若撞樹幹勿撞到脊骨)，兩腳平行與肩同寬，腳跟離牆約一尺，重心落於足心湧泉，雙手互抱，置於胸前(一說：雙手下垂)，舌抵上顎，雙唇相接。撞牆時由鼻孔呼吸或張口吐氣。停練：孕婦、生理期、飽食、子午時。

燙眼：晨起，兩手搓熱，燙眼數十遍，手掌心(勞宮穴)觸及眼球。功用：明目。

摩腹：摩擦雙掌到發熱後，聚氣，然後雙手交疊，按住腹部肚臍，用掌心順時針繞肚 36 圈，由小圈到大圈；然後搓掌九下，雙手交疊，按住腹部肚臍，用掌心逆時針繞肚 36 圈，由小圈到大圈。功用：健胃腸、固精、護子宮。

摩腎堂：腎堂在背部腰際，兩手摩 36 次。固腰、腎。手與皮膚直接接觸，勿隔衣物，以免生靜電。

提肛：吸氣，提起肛門，緊縮會陰，閉氣數秒，呼氣，放鬆全身。功用：提振陽氣，防脫肛，醫痔瘡。

搓湧泉穴：摩擦雙掌到發熱後，用右手搓湧泉穴周圍 36 下，然後換手再做。功用：健步履，去風濕。

大小便時，要緊閉口齒，雙目上視，不講話，使精氣不外洩，此即「去糟粕，存精華」。小便可壓腳尖，分段尿尿(收縮括約肌)。又，尿液約 250cc 左右有壓迫感，才小便，否則會引起膀胱無力；勿憋尿。

292

小周天運行方向：

男【吸氣】→下丹田(肚臍下兩寸)→
會陰穴(陰囊根部與肛門的中間)→
尾閭穴(尾椎)
→命門穴(肚臍的正後方，脊柱
上)→大椎穴(第七頸椎棘突下，約與
肩平)
→風池穴→百會穴(頭頂)→
【呼氣】→上丹田(前額正中)
→天突穴(胸骨上窩正中)
→膻中穴(兩乳連線之中間)
→下丹田

女【吸氣】→膻中穴→下丹田→
會陰穴(大陰唇後與肛門的連線
中間)→尾閭穴→命門穴→
大椎穴→風池穴→百會穴→
【呼氣】→上丹田→天突穴→
膻中穴
坐姿較易聚氣，立姿則氣動較快。
(最好有老師指導)

斬赤龍：斷女人月事之法，約修百天煉成後，面若桃花，顏如
少女。(最好有老師指導，以免出差錯) 請自行下載：
<http://www.dandao.org.tw/01org/danyuan/right.files/dantao/05/05.htm>
<http://www.ctcwri.idv.tw/IndexD2/D2-12/051-100/12090/03.htm>
http://www.dandao.org.tw/02essay/dan_culture_magazine/025/003.htm

293

【全身按摩】

全身按摩(乾浴)：由頭部、頸部、耳部、上肢部位、上身部
位、背部、腹部、下肢部位、腳底循序的按摩，循著經脈的方
向按摩，或淋巴流動方向按摩。按摩到病痛點或異常點的時
後，需要更多的按摩。按摩完後，做「攤屍式」大休息至少二
分鐘，舒緩一下皮膚、肌肉及神經，平衡能量調和氣血。

攤屍式：1.仰臥，手掌朝上，稍離身體。2.雙腳分開與肩同寬。
3.腳伸直，閉口目，收下巴。4.感覺雙腳，確認放鬆，感覺身
體貼在地面。5.集中意識於額頭中央及鼻尖，讓額頭內部放鬆。

【經脈的方向】 【淋巴液流動方向】

294

【四威儀】

〈行〉

走路時，手臂充分往後擺動，背脊就自然挺直，胸部也會自
然挺出。

- 1.重心不會上下、左右大幅度的移動。
- 2.前後方向的重心自然移動。
- 3.體軸的傾斜度小。
- 4.左右手的揮動自然交替。
- 5.腳底不拖地。
- 6.步伐幅度適當。
- 7.若呼吸配合步伐，則可吸氣兩步，
呼氣兩步。

經行(cankamana)指在一處場地往復來回行走，為一種走路禪
定，或調劑身心的散步。通常在食後、疲倦或坐禪昏沈時。
經行能得五利：一)能堪遠行，二)能靜思惟，三)少病，四)消
食，五)於定中得以久住。

說明：

- 1)倒退走路：開步走三、四步，再向前走三、四步。倒退走
路跟向前走一樣自然，則腹肌、背肌必能均衡發達。約走 3~5
分鐘，相當 30 分鐘的散步效果。
- 2)平時就應保持舌抵上顎，背脊挺直。

〈立〉

平常立姿，自耳垂往下延的中心線通

295

過肩、腰、膝關節(不彎曲)而落在腳
踝的稍前，則為良好的姿勢。重心在
下腹部。正確站立，腰背、腳、趾、
肌肉都輕鬆。

站立原則：

- 1.挺直背部。
- 2.收下巴(下顎)。
- 3.挺胸(雙肩往後拉)。
- 4.下腹用力(腹部呼吸，鼓起下腹)。
- 5.全身放鬆。

說明：

- 1)古傳踏青竹及踏石頭都是腳底按摩法。
- 2)彎腰駝背、垂肩，臟腑會受到壓迫，精神也較頹喪。
- 3)練習挺背：站立，抬腳跟，重心往前傾，上身也會自然挺直，
用心感覺背部挺直幾秒鐘，然後慢慢放下腳跟。

〈坐〉

一般坐姿：1.挺直背部。2.收下巴(下
顎)。腿部比較舒服、不用力，但椎間
板承受壓力較大。

跏趺坐(跏=腳底。趺=腳背)：

- 1.**雙足跏趺。**左腳在下，右腳置於左
腳大腿上(儘量靠胯部)。或右腳在
下，左腳置於右腳大腿上。兩膝宜
平貼地上。

296

2. **背脊豎直**。挺腰桿，頂向天垂直，肚臍略向前凸出。
3. **兩肩移平、放鬆**。感覺若無肩、手臂。
4. **法界定印**。兩手圈結，肚臍眼在圈中央。若左腳在下，則左手掌置於右手掌下。若右腳在下，則右手掌下。兩手臂輕貼住身體肋骨處。
5. **兩眼關閉或微閉**。眼球自然下垂。
6. **收下顎**。頷壓喉結。使腦—頸椎—胸椎之間順暢，氣血、脊髓液循環無障礙。
7. **兩唇合攏**。上下齒不能緊咬，否則會阻塞唾液流出，而口乾舌燥。
8. **舌抵上顎**。舌輕抵上門牙牙齦處，若有口水則緩緩嚥下。

說明：

- 1) 椎間板承受每平方公分壓力，站：2.1 公斤，坐：2.3 公斤，跪：2.1 公斤，臥：1.3 公斤，散盤坐：5.1~5.8 公斤(上身前傾，以維持身體平衡，所以並非好姿勢)。
- 2) 椅子座面 37 公分為標準，過高容易大腿下部神經、血液循環障礙。座面向後方傾 5 度，靠背傾 105 度為最舒服。休息姿勢則座面向後方傾 15 度，靠背傾 115 度為最舒服。
- 3) 不要坐太軟的椅子。
- 4) 閱讀、寫作時，眼睛與文字應保持 30~50 公分。

〈 臥 〉

1) 攤屍式：仰臥，兩腿分開約 30 度，兩臂自然伸直，手掌向上。眼睛輕閉，放鬆臉部、全身肌肉。功效：改善睡眠，解除神經緊張。練功 10 分鐘可抵得上 3 小時的睡眠。	9) 貓式：(1-2)跪下，兩手撐地。吸氣，抬頭，收縮背部肌肉。保持 10 秒鐘。呼氣，垂頭，拱背，收腹，使背部呈圓弧，下巴移至胸部，將意識停留在酸痛的部位。保持 10 秒鐘。反覆做十幾次。(3-5)跪下，兩手撐地，呼氣，垂頭，拱背，收腹，右腳縮近頭部。吸氣，抬頭，收背，右腳迅速踢出。反覆操作數次。再換左腳。功效：矯正脊椎，治療腰痛。	16) 弓式(船式)：俯臥，吸氣，彎雙腳，兩手抓住腳踝，以臍部作支點將身體前後側拉起，停息 8 秒，吐氣時復原，做八次。功效：刺激脊柱、脾胃、腎。
2) 瑜伽身印：雙腿交叉盤坐，雙手反覆背後，右手握左手腕，呼氣時朝前彎曲，右額、鼻部碰地。屏息 8 秒。呼氣起身。功效：穩定情緒，使腦部供血充足。伸展脊椎、背肌、體內圓肌。	17) 困難四電式：以閃電式坐姿勢下，由頭後面右手抓左肩，左手抓右肩，自然呼吸 30 秒，共做三次。功效：強化胸肌、腰部及腎臟，強化及柔軟肩膀脾胃，可排除腹部脹氣。	17) 困難四電式：以閃電式坐姿勢下，由頭後面右手抓左肩，左手抓右肩，自然呼吸 30 秒，共做三次。功效：強化胸肌、腰部及腎臟，強化及柔軟肩膀脾胃，可排除腹部脹氣。
3) 蛇式：俯臥，兩手指相對。吸氣時撐起身體，頭後仰，胸部朝後反曲，臍部貼地，眼睛上看。屏息 8 秒後復原。功效：治療背痛，便秘，月經失調。	10) 頭碰膝式：坐下，伸兩腿，曲左腳，腳跟與膝會除；呼氣，彎腰，雙手抓腳拇指，背部呈圓形，緩慢均靜地前額觸膝；屏息 8 秒，吸氣還原。換腿。做四回。功效：活動背肌。改善痔瘡、遺精、坐骨。	18) 牛頭式：平坐，交叉雙腿，儘量往後。同時伸直腰腿雙掌在背後上下相扣，自然呼吸 30 秒後左右換邊，如此共做四回。功效：有助對胸、背、及手、膝各關節的柔軟。
4) 風箱式：仰臥吸氣；吐氣時彎右腳，兩手抱膝下，使大腿貼胸，屏息 8 秒後吸氣還原，再換腳做。換兩腳一起向上，做八回。功效：強化胃腸蠕動、高血壓的治療，緩解對腎氣不足的腰痛、腳痠。	11) 駱駝式：仰臥，雙腿伸直，雙手放腿側，掌心向下。吸氣，拍左腳(腳不彎)，不彎膝；與地呈 30 度，自然呼吸 30 秒，回復，做 4 次。功效：強健腰部、脊椎下部、第一至第三輪。治療、生理不順。	19) 扭轉式：坐下伸兩腳，彎右腿，腳板跨在左膝旁，左腳跟彎在右臂邊，右手繞過背後往上，碰到肚臍，頭轉左後，左手跨過右膝握右腳指，自然呼吸 30 秒。換邊。做四回。功效：強化脊椎、內臟。
5) 起床伸身式：仰臥，彎曲雙腿時吸氣，兩手抱雙腳往胸部壓至極點後快速放下。做 3-4 次。喝一杯冷水，水勿碰牙齒，把肚臍露露在空氣中，走動。功效：強化胃腸，防感冒。孕婦及腹瀉不宜。	12) 蝗蟲式：鼻、額、胸部著地俯臥，雙手握拳置腿側，掌心朝上。吸氣，兩腿併攏伸直，以腰力上舉，自然呼吸 30 秒，吐氣放下，做四次。功效：強化脊柱，下半身臟腑。高血壓及心臟病者不宜。	20) 十字式：仰臥，右腳打直伸向左邊，左手抓腳指，左小腿往右勾，右手抓腳背或拇指，頭往右看，自然呼吸 30 秒再換邊，做四回。功效：強化脊椎、內臟。
6) 兔式：墊腳尖跪著，手握後腳跟時吸氣，吐氣，頭頂前彎碰地，臀部離開腳跟，前額儘量靠膝蓋，屏息 8 秒，吸氣回復。做八次。功效：平撫心靈，按摩腦下垂體、甲副甲狀腺，增強記憶。高血壓忌。	13) 駱駝式(2)：跪立，兩腿儘量靠攏，吸氣向後彎曲上半身，手掌貼腳掌，腹部向前挺，自然呼吸 30 秒，吐氣時回復。做四次。功效：拉伸胸肌、腹肌、背肌，有益腺體。	21) 手碰腳式：雙手上舉，吐氣時身體左彎，左手自然下垂，右手側彎，停息 8 秒後吸氣起身，同前改右彎。共做八回。功效：增強氣血循環，有助脊椎矯正，改善貧血及赤痢。
7) 大拜式：跪下，臀部置於腳跟，腳趾朝前彎。合掌，雙臂貼耳上舉，呼氣身體前彎，直到前額與鼻部碰地。臀部不離開腳跟。屏息 8 秒。吸氣放下手臂還原。功效：放鬆肩、腕。	14) 閃電式：跪坐，側出右小腿，使離臀部，腳尖朝右，再以兩手托地支撐上身，側出左小腿，腳尖朝左，臀部慢慢坐下，兩手放在膝蓋上，30 秒。做四次。功效：靈活腿部關節。	22) 蓮花坐：右小腿放右大腿上，左小腿放右大腿上(可交換腿)，兩手掌心朝上，上下疊置腿面上，上下頸閉合，舌抵上顎。功效：能控制前列腺及性慾，幫助感官的收攝與集中，有助進入更深禪定。
8) 金剛坐式：跪姿，腹部微向前挺，臀部微後挺，挺胸，伸頸，微收下巴，重心放在腳跟，手放腿上，掌心向下，自然呼吸。功效：飯後做此式，助消化。促進腳的血液循環。	15) 困難離背伸展式：仰臥吸氣，兩手往後伸，吐氣，上身慢慢抬起往左前彎，臉置於兩膝間，雙手握住兩腳大拇指，膝蓋不可彎。停息 8 秒。吸氣回復，做八次。功效：消除腹部贅肉，改善便秘。	23) 完美坐式：左腳跟抵左膝旁，右腳跟抵左腹部(以上兩者女性不可不抵住)，掌心向上置於膝蓋。功效：直接針對脊椎，控制中脈，有助於直接喚醒能量。

睡覺時，若仰臥時不用枕頭(或用小枕)，可保持收下巴(下顎)。

睡硬板床，若平臥，腰部可墊一節竹子(包裹布)，使腰脊不下踣；頸部可墊一節竹子(包裹布)，使頸椎不下踣。若睡硬度較大的彈簧床，腰脊平均受力。

若側臥，則需用小枕(6~8 公分)，使頭保持水平，在上面的腳彎曲並墊一枕頭，較為舒服。

睡前可先仰臥 5~10 分鐘，再趴臥 5~10 分鐘、左側臥 5~10 分鐘，最後右側臥(吉祥臥)入睡。可調整氣血，治痼疾。

說明：

- 1) 根據肌電圖，最舒服的枕頭高度為 6 公分。或以感覺頭部無壓迫感為佳。或不用枕頭。
- 2) 臨睡時，調息、嚥津，扣齒、鳴天鼓，注意到呼吸，再入睡。側曲而臥(男性直臥易遺漏)。醒來時，先注意到呼吸，再起身。可先做起身的瑜伽(起床伸展身式)。

瑜伽姿勢參考：棉木昇：《用瑜伽調氣養生》(文經社)
《靈性瑜伽》(喜悅之路靜坐協會)
《健康瑜伽》(阿南達瑪迦出版)(<http://www.anandamarga.org.tw>)
《道教養生氣功》(經史子集出版社)
《老化·生物電·潛能》(劉文雄居士)(0912-128199)

24) 行動式：手交叉握於背吸氣，吐氣時上身左彎手提高屏息 8 秒後吸氣上來，同法右彎。再同法前彎，吸氣上來，往後彎，屏息 8 秒後吐氣回復。功效：強化腸胃、胰腺，治療糖尿病、矯正脊椎。	32) 鷲鴞式：身體坐正，兩腳伸直提右腳，兩手抓右腳踝，吸氣，把腿靠在臉上屏息 8 秒，右膝不彎，吐氣時右膝彎曲，腳底著地，兩手放鬆。換左腳。做四回。功效：拉緊背部，腿下側筋。	40) 鎖蓮式：坐蓮花式，右手繞背後握住右腳大拇指，左手亦握住左腳大拇指，背部挺直，自然呼吸 30 秒，放鬆，共做四次。功效：加強對感官的回收，幫助腰背挺直。
25) 箭式：仰臥，手臂放腿邊。吸氣，抬腿上升越過身體，呼氣，將兩腿向後放腿上，腳趾觸地，自然呼吸五分鐘，回復，做 3 次。功效：疏通中樞神經，甲副甲狀腺、便秘、月經不順、感冒、胸腹。	33) 簡易鴿式：坐著右腿往右伸，左腳跟置於右大腿側，兩手在頭後相扣，由右腿往上勾在手肘內側，頭朝左，自然呼吸 30 秒後換邊。功效：防肩和脖子硬化、生理不順。	41) 吊胃身印：開腳坐，手上舉吸氣，吐氣時曲膝前額手置膝上，收腹維持 8 秒後放鬆，吸氣手上舉，吐氣時放手回復立姿。做八次。功效：強化內臟，避癌氣、遺精、痛經。
26) 輪式：仰臥，雙手放在身體兩側，曲腿，腳後跟緊貼大腿後側。雙手大腳內側的兩側，掌心貼地。吸氣，拱起背部，先推腳，體與腹部往上升。功效：加強腎、手腕、腹部、臀部、脊椎，生理期應避免。	34) 孔雀式：跪下，兩手掌併攏撐地，手指朝腳，身體前傾顯著地，手肘撐於膝，舉腳往後伸直，自然呼吸 30 秒，著地恢復跪姿。做四次。功效：強化腹部，克服恐懼。	42) 鬆結式：站直擡起左腳，用右手抓腳踝，使腳大拇指碰觸右鼻孔，左手伸直往上舉，屏息 8 秒再換邊，共四回。功效：平衡身體上下部能量，改善顏面、耳鼻喉等輕微神經麻痺。
27) 肩立式：仰臥吸氣，舉雙腿朝上，下巴觸腳，以手托背，自然呼吸最多五分鐘，然後緩緩放下，做三次。功效：強化所有脈輪，治療焦慮和失眠，增壽，生理期應避免。	35) 天桿式：蓮花坐姿，兩手臂彎旁地，自然呼吸一分鐘後，手肘撐地，手指朝腳，舉腳往後伸直，自然呼吸 30 秒，吐氣時身體放下，做四次。功效：強化胸腹肌，增強手指、手腕、手臂、肩部的力量。	43) 臉觸腳式(旋轉頭碰膝式)：坐地上，左腿靠會除，右手抓右腳趾，舉左手，吐氣，身體往右腿靠，左手抓右腳趾。扭身 90 度向側面。維持 20 秒。吸氣，兩手鬆開。復原，換邊做。功效：放鬆背肌。
28) 魚式身印：兩腿交叉雙腿仰臥，頭頂著地，手握腳拇指，使背彎地拱起，自然呼吸一分鐘後，換腳，屏息 8 秒，或自然呼吸 30 秒，兩腿、腰背、腎，增進記憶力，治失眠。	36) 烏鴉式：蹲立，兩手掌著地，距離比肩寬小，手指朝前，兩肘彎彎擡在膝上，吸氣時身體向前，提腳，屏息 8 秒，或自然呼吸 30 秒，回復蹲立，共做四次。功效：增強肩、臂、腕、腰、腹肌的力量。	44) 三角倒立式：兩手指交鎖，頭頂在有布墊的地板，腳趾移向頭頂，自然呼吸一分鐘後，手肘撐地，舉起膝蓋落向空中。功效：增進智慧。治失眠。有益松果腺和腦下垂體。生理期避免。
29) 平衡式：右腳站立，雙手叉腰，身體往前彎，同時左腳伸直往後抬抬，與身體成一直線，自然呼吸 30 秒後換邊，共四回。功效：鍛鍊下盤力量，經絡體平衡，引導心智平衡。	37) 能量式：類似腳式，但雙手不放在地上，而是抓住兩膝蓋，自然呼吸二分鐘，共做三次。功效：增加集中、平衡及定力，對整條脊椎都有強化作用。	45) 拱鬥式：仰臥。兩手伸過頭，彎手肘，兩手掌放肩膀下著地，手指朝前，彎膝蓋並抬兩腳移近臀部，腳掌置地。吐氣，抬頭和身體，頭頂地。吐氣腿伸直，以兩手、頭支撐。左手彎地，放頭後，手肘置地，移右手，手肘置地，右手放頭後，兩手手指鎖緊，放頭後。吐氣，抬頭，身體，停一兩分鐘，兩腳移向頭部，彎膝蓋，鬆開手指，踣地，身體放下。功效：強化脊椎，舒緩情緒，治療痠痛。
30) 簡易平衡式：身體站直：右腿後吸氣，右手指抓右腳踝放在背後，自然呼吸 30 秒後換邊。左腿動作同上。功效：鍛鍊下盤力量，經絡體平衡，引導心智平衡。	38) 意識式：仰臥，手臂放腿邊。吸氣，抬腿上升彎曲膝蓋，直至碰到耳朵，兩手指交叉緊握腳地，自然呼吸最多五分鐘，然後緩緩放下，做三次。功效：收攝感官與控制腺體，伸展脊椎，可減肥。	46) 開腳式(劈腿)：坐著，左右腳一字攤開，上身往下臥，手往左腳置於地上，自然呼吸 30-60 秒後回復坐姿。功效：使背盤血液流通，除去坐骨神經痛。阻止氣郁化氣。使經期有規律。
31) 樹式：站立，提右腳，腳掌貼住右大腿內側與膝部下緣，兩手掌合掌於胸前。或合掌往上舉，手臂貼住耳朵，身體不可晃動。換邊練習，做四回。功效：鍛鍊下盤的力量，由肢體平衡，引導心智平衡。	39) 半蓮式：仰臥，手臂放腿邊。吸氣，抬腿上升彎曲膝蓋，直至碰到耳朵，小腿則是往上彎，兩手指交叉緊握腳地，自然呼吸 30 秒，做四次。功效：同意識式，而更加強收攝與平衡的功能。	



亞洲 原始佛教道場指南 A Guide to Buddhist Monasteries and Meditation Centers

出版者：法雨道場（原：嘉義新雨道場）
 60652 台灣・嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50 之 6 號
 Dhammavassārāma
 No. 50 - 6, You-Tze-Zhai, Tong-Ren Village,
 Chong-Pu, Chiayi 60652, Taiwan
 Tel : (886)(5) 253-0029 ; Fax : 203-0813
 E-mail : dhamma.rain@msa.hinet.net
 網址：<http://www.dhammarain.org.tw/>
 or <http://dhammarain.online-dhamma.net/>
 郵政劃撥：31497093 法雨道場

初 版：2002. 1000 本



[回首頁](#)