

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：2007.5.

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
Na Uyana Aranya Senasanaya(龍樹林僧院)
Bangladesh 孟加拉
Cambodia 柬埔寨
China 中國
Hong kong 香港
(以下部份請參考另一檔 1)	
India 印度
印度朝聖 (Dharma Yatra)

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〕\(附錄請參考另一檔 2\)](#)

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
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
Dhammavassarama
No. 50 - 6, You-Tze-Zhai, Tong-Ren Village,
Chong-Pu, Chiayi 606, Taiwan
Tel : (886)(5) 253-0029 ; Fax : 203-0813
E-mail : dhamma.rain@msa.hinet.net
網址 : <http://www.dhammarain.org.tw/>

[回首頁](#)

編輯說明

[回首頁](#)

1. 「原始佛教」(Original Buddhism)或稱作「長老說佛教」(Theravada 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 **foreign1 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。

[回首頁](#)

亞洲 原始佛教道場指南

[回首頁](#)

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, yogi)，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，只能儘量保持正念和專注。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。

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。這些戒律是爲了簡化生活，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，然後成爲沙彌，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，必須要跟著時間表進修，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(tini samyojanani，即身見結 sakkayaditthi、疑結 vicikiccha、戒禁取結 silabbataparamasa)得須陀洹果(sotapanna 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(parinibbana 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 saddha	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 viriyā	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 samadhi	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 pabba	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 (bhavana-magga)，是依循佛法教理 (pariyatti) 而反覆實踐 (patipatti)、修習 (bhavana)，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(หลวงเถระ 出家十年以上之比丘)。比丘自稱或尊稱比丘 Phra (พระ 泊拉)。

Phra Thudong (พระตูดงค์).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)；Sayadaw (西亞多，住持或禪師)、Bhivamsa(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，Samanena 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 Avuso (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(Danapati)、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(Upasika)、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 Sila，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 Acariya〔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](#)

Taiwan 台灣



[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、逾期末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/>

出入境許管理局：

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《佛陀的啓示》

1970 年代 台灣影印出版日譯本《南傳大藏經》(高楠博士功績紀念會於 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 Sayadaw U Acinna(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 Sayadaw 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 Sayadaw 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.緬甸盼那刹密禪師 (Sayadaw U Pabbathami
馬哈希禪師大弟子之一) 來台指導禪修。
2006.5~7 月 緬甸班迪達禪師 (Sayadaw U Pandita 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 Vupasama，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(Theravada 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

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

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

緬華佛教寺 (Oversea Chinese Theravada 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://myweb.hinet.net/home17/ceti36dh5>

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

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》、《遠離塵垢法眼淨》、《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 Thitasavgaro 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。

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/xoops/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，藉於鍛練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。

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/>

or <http://140.116.94.15/TVC/Web/default.htm>

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，但是如果要參加長課程，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

Dhammavassarama, 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://140.116.94.15/biochem/lsn/newrain/>

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，並更名爲「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，作爲修學參考。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、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 Sopaka，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)

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：

Raja Maha Viharaya, Attanagalla, Urupola (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 Mamaka)，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

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/~lausinan/dharma.htm>

(or <http://140.116.94.15/biochem/lsn/dhamma.htm>)

站長：劉信男居士。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>

[回首頁](#)

Myanmar 緬甸



[回首頁](#)

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(擺夷人)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。緬甸最早入居者為得楞族(Talaing)，次為緬族(Burman)、擺夷族(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(Suvanna-bhumi)傳教，或謂金地國即今下緬甸打端(Thaton)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，謂造惡僅須念誦救護咒，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(Vijayabahu 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-savgha)與原有的緬甸宗派(Maramma-savgha)。1287 年為中國元世祖忽必烈滅亡蒲甘王朝，十年後政權轉移揮族手中，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(Abhidhanappadipika)、聲韻精義(Saddasarathajalini)、迦旃延文法註等多為此時期作品。東固王朝(Toungoo, 1531~1752)時，編成達磨他憍(Dhammathatkyaw)、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(Mahamuni)、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(Ariyalavkara)、最勝法(Aggadhammalavkara)、智願(Banavara)等。十八世紀，佛教發生著衣論爭，形成對立之偏袒派(Ekamsika)與通肩派(Parupana 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(Dvara)、藝敦派、韋努溼派、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」(Tipitakadhara)，係最高榮譽。Sayadaw U Vicittasarabhivamsa (Mingun Sayadaw (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 Sumavgalalingaya。

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

仰光 及其鄰近地區

Buddha Sasana Nuggaha Organization (佛法弘揚協會)

Mahasi 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](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(Mahasi Sayadaw 1904~1982)駐錫，指導內觀禪修法，直到他於 1982 年圓寂。目前住持 Sayadaw 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》

(Mahaggharatana)，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念(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、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。

Panditarama Sasana Yeiktha (班迪達禪修中心)

(Shwe Taung Gon Sasana 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 Sayadaw U Pandita (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 (Panditarama 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。

Saddhammaransi Meditation Centre (哆達摩倫低禪修中心)

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 Sayadaw (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 Janakabhivamsa Sayadaw (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, Hmawbi, 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

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 Sayadaw (莫哥西亞多 1899-1962)，他是本世紀初 Ledi Sayadaw (雷迪西亞多 1846-1923)的追隨者。莫哥西亞多曾在上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_vi

passana_practice.htm

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 Sayadaw 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 Sayadaw 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>

<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 Tejaniya，華裔，小參時用英語。大禪師 Sayadaw 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 Sayadaw 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>

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@mtpt400.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，及從背椎節節穿透觀照，並修習慈心觀。葛印卡老師的教法跟烏巴慶的教法並不完成一致。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/>

or <http://140.116.94.15/TVC/Web/default.htm>

E-mail : dhammodaya@gmail.com

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 Dhammazeddi Road, Bahan Township,

Yangon, Myanmar

莫因西亞多(Mohnyin Sayadaw 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 Sayadaw，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 Sayadaw U Eindaka。

翻譯(?)：何玉堂小姐(95)(1) 229-086

Sri Lanka Arama Temple

Nat Chaung Quarters, Tamwe Township, Yangon, Myanmar

International Theravada Buddhist University

Dhammapala Hill, Mayangone P.O. Yangon, Myanmar

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

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

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

現任校長 : U Silananda (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 Sasana 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 Sayadaw U Pabbavamsa (班雅旺沙西亞多)，學院 1999 年底啓用，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,

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，精通阿毘達摩。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 Sayadaw 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

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. Aungmyaybawdi Yeiktha

Alodawpyi Kyaungtaik, Tamway Township

3. Byamanainmitayon 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 Phayagyitaik

(有緬甸最大的臥佛，216 呎)

7. Thiri Mingala Mahasi Yeiktha

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

8. Tipitaka Kyaung, Dagon Township

9. Tipitaka Maha Gandayon Kyaungtaik

Ward-9, Mayangon Township, Yangon

前任住持 Bhaddanta Sumivgalalavkara 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 Jotipala)

(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 Sayadaw U Thittila (1896~1997)，曾致力於南印度佛教的復甦。

Mawlamyine 毛淡棉

Pha-Auk Tawya Zing Kyan Kyaung (帕奧禪林)

Pha-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。Pha-Auk Sayadaw (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(kalapa)，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》(Nibbanagamini-patipada)，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 Sayadaw (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 Dipavkara(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

Webu Monastery (韋布寺)

Kyaukse, Upper Myanmar

住持：Sayadaw U Kemainda

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 (Webu Sayadaw, 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 Sayadaw 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。

Mahagandhayon 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 Sayadaw (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：Sayadaw U Kela Tha。雷迪西亞多部份英文作品：

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

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, Pali, Sanskrit, 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 Sayadaw U Lakkhana 通英語。

Dhamma Swinyi Mahasi Meditation Centre

Sagaing Hills, Upper Myanmar

Tel : (95)(72) 21660

馬哈希禪法，禪師為 Sayadaw 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 Sayadaw U Pandita 之弟子。翻譯：Ti Han Swe (95)(81) 21981, 23463

靈山寺 Tarut Silashin Kyaung (尼寺)

No.1, Dhop 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、鑽石。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 Mahabodhi 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			
Mahamuni Paya	Mandalay			
Manuha Paya	Myinkaba	1059 AD	King Manuha	

【網站】

其他緬甸佛寺，請查：

<http://www.triplegem.plus.com/vihamyant.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 Sayadaw(雷迪大師)等 ……

[Ashin Sundadhika](#) | [Chanmyay Sayadaw](#) | [Dhammananda Sayadaw](#) |

[Ledi Sayadaw](#) | [Ledi Sayadaw Jr.](#) | [Mahasi Sayadaw](#) | [Mahagandaryon](#)

[Sayadaw](#) | [Mahagandaryon Sayadaw Jr.](#) | [Mahamyaing Sayadaw](#) |

[Masoyein Taikthit Sayadaw](#) | [Mingun Sayadaw](#) | [Mogok Sayadaw](#) |

[Mogok Sayadaw Jr.](#) | [Myasatkyar Sayadaw](#) | [Phyu Sayadaw](#) |

[Sadhammaramsi Sayadaw](#) | [Shwehintha Sayadaw](#) | [Shwemyaing](#)

[Sayadaw](#) | [Shweomin Sayadaw](#) | [Shwese ttaw Sayadaw](#) |

[Shwetaunggone Sayadaw](#) | [Sulun Sayadaw](#) | [Taungpulu Sayadaw](#) |

[Taungtan Sasanapyu 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 Nakon | 13.Uttaradit |
| 2.Samut Prakan | 14.Phitsnulok |
| 3.Samut Sakhon | 15.Phichit |
| 4.Samut Songkhram | 16.Nakhon Sawan |
| 5.Nonthaburi | 17.Phetchabun |

東北部地區

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 6.Patthumthani | 1.Loei |
| 7.Nakhon Pathom | 2.Nong Khai |
| 8.Ayuthaya | 3.Udon Thani |
| 9.Sara Buri | 4.Khon Kaen |
| 10.Nakhon Nayok | 5.Chaiyaphum |
| 11.Ang Thong | 6.Nakhon Natchasima |
| 12.Sing Buri | 7.Sakon Nakhon |
| 13.Suphan Buri | 8.Kalasin |
| 14.Chainat | 9.Maha Sarakham |
| 15.Kanchanaburi | 10.Rio-Et |
| 16.Ratcha Buri | 11.Buriram |
| 17.Phetcha Buri | 12.Surin |
| 18.Prachuap Khiri Knan | 13.Nakhon Phanom |
| 19.Lop Buri | 14.Mukdahan |
| 20.Prachin Buri | 15.Yasothon |
| 21.Chachoensao | 16.Sisaket |
| 22.Chon Buri | 17.Ubon Ratchathani |

南部地區

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 23.Rayong | 1.Chumphon |
| 24.Chanthaburi | 2.Ranong |
| 25.Trat | 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 |

[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-nikaya)，原有的其他僧團，稱大宗派(Maha-nikaya)，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 Tiyavanich, 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 萊=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 Bowonniwet, Wat Bowon)

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 Vipassana 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 Petchakasem, 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 Vihara

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 Tean 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 Tean Jittasubho, 38 頁)、Teacher - Teaching (by Luangpor Tean 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 (Vipassana 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-Thawee 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。

Wat Phra Dhammakaya (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 Vipassana Centre

200 Baan Nerrnpasuk, Tambon Dongkeelek,

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(一條龍纏在一座 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 Vipassana

481 Sodi Ying-Amnuay,

Charansnidvongs 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 Morchit 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。

Subbataram Forest Monastery (空寂寺)

Ban Kroeng Kra Wia, Tambon Prang Pon,

Ampher 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, Thailand

Tel : (66)(38) 282-940

Thai-Chinese Buddhist Association of Thailand

215 / 1 Plubplachai Road, Bangkok 10100, Thailand

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 Udornthani，他依習俗成爲和尚，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、Savgho 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。阿姜摩訶布瓦中文譯書，迎福寺有出版。

Wat Pah Salawan

Nakon Ratachasi, 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 Magluwaa, Amper Sungnoen,

Nakhon Ratchasima 30140, Thailand

1980 年建立。位於曼谷東北 230 公里的 Nakhon Ratchasima(柯叻府)。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 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。他不會英語，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

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 Mokkhabalarama (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。

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.watkowtham.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)



[回首頁](#)

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 Sivhaladvipa，音譯僧伽羅，意譯執師(獅)子、師子國，又稱銅掌島(Tambapannidvipa)、楞伽島(Lavkadvipa)。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：Sinhalese74%、Tamil18%、Moor7%。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：「佛陀當年爲了和平，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。」

錫蘭爲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 Dipavamsa)，約編輯於325年至352年間。(二)大史(巴 Mahavamsa)，大名王(巴 Mahanama摩訶那摩，409~431 在位)著。(三)小史(巴 Culavamsa)，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-mitta)等，並攜帶剛結集的三藏及三藏註釋(Atthakatha)，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(Anuradhapura)之東眉沙迦山(Missaka)爲國王說《象跡喻小經》(Cula-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(Maha-vihara)，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(Vattagamani, 43 B.C.~17 B.C.在位)建無畏山寺(Abhayagiri-vihara)，摩訶帝須長老(Mahatissa)即住此寺。錫蘭佛教因而分裂爲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(Vedallavada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(Dakkhinagirivihara)，因僧眾中有一上座比丘名為「海」(Sagala)，故南山寺又稱海部(Sagaliya)或南山寺派。

至摩訶斯那王(Mahasena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(Savghamitta)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-vihara)，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(Jetavaniya)。

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，塑造摩訶陀金像，並每年舉行盛大紀念會。時又適逢印度羯陵伽國(Kalivga)佛牙城(Dantapura)王子陀多(Danta-Kumara)與王妃稀摩梨(Hammali)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(摩訶陀長老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(Dhammapala)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(Vijayabahu 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(Parakkamabahu 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(Mahakassapa)為首之經典結集，對巴利文三藏之注疏再加疏解。

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 Gunananda)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)、摩訶陀學院(Mahinda College)也在此時創立。1891年，由達摩波羅(Dharmapala，後亦出家為僧)創立摩訶菩提會(Mahabodhi Society)，訓練青年至海外弘法，並在錫蘭創辦佛教學校。

現今錫蘭佛教分爲三大派：(一)暹羅派(Siam-nikaya)，又稱泰國派，1753年由泰國傳入，屬保守派，僧數最多，信徒多爲上層階級人士。其下有阿斯羯利(Asgiri-nikaya)、摩爾伐多(Malwatta-nikaya)、哥德(Kote-nikaya)、頻多羅(Bentara-nikaya)等小派。(二)阿摩羅普羅派(Amarapura-nikaya)，又稱上緬甸派，1802年由緬甸傳入，信徒多爲中、下階級人士。其下有烏梵(Uva-nikaya)、那梵羅菴利耶(Nuwaraeliya-nikaya)、般婆羅比帝耶(Bambalapitiya-nikaya)、婆格訶比帝耶(Bogahapitiya-nikaya)、格羅多羅(Kalutara-nikaya)等小派。(三)藍曼匿派(Ramabba-nikaya)，又稱下緬甸派，1865年亦由緬甸傳入，爲奉行較嚴格的戒律。其下有阿古勒沙(Akuressa-nikaya)、菴爾羯利瓦(Elgiriva-nikaya)、哥倫坡(Colombo-nikaya)、師利葛利阿尼森林派(Shri Kalyani Yogashrama Saj stha)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-vihara)、塔園寺(Thuparama)、楞伽寺(Lavkarama)、金粉塔(Ruwanweli Dagoba)、巖石寺(Galvihara)、摩哞陀墓、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，憲法規定佛教爲國教。

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，稱爲僧迦羅底(Samkranti)，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(Vesakhapuja)，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(Kalyanivihara)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)摩哞陀紀念日，錫蘭曆七月十五日，係以昔時摩哞陀至錫蘭傳教之首日爲節日。(六)摩醯耶伽那塔(Mahiyavganacetiya)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/temple/meditation-centers.html>

International Vipassana 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 Pali 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.。(另有碩士先修班一

—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. Mettavihari，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. Mettavihari，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 Vipassana 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

Makutarama Temple

45 / 15, Reservious Road , Damatogada, Colombo 9, Sri Lanka

Tel : (94)(11) 26890711 (Ven. Siggawa)

Mahabodhi 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。

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。

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 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 Satipatthanas 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 (Vipassana 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 Nikaya”(《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), 尙有 “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 Aramaya

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 Gunawardana Yogashramaya

Ambalangoda Via Galduwa, 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 Kalyani Yogashrama Saj stha(師利·卡里阿那森林派)的總部。本派表面上屬於 Ramabba Nikaya(藍曼匿派)。Bhante Ariyadhamma Mahathera (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(Pha-Auk Sayadaw)的指導完成禪修學程。大長老大部份時間住 Na Uyana Aranya Senasana (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，在尊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 Baudhaloka Mawatha, Colombo 07, (94)(75)22350-976。住持 Ven.Nanda (Mahathera)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/temples/galduwa/index.html>

Na Uyana Aranya Senasanaya(龍樹林僧院)

Pansiyagama 60554, Sri Lanka

此森林道場於 1996 年隸屬於 Shri Kalyani Yogashrama Saj stha(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 Bami 文寫的文字。有千年以上的龍華樹(nagapuspa, 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 Pha-auk 禪林修禪，此道場修習 Pha-Auk 禪法。澳大利亞籍 Ven. Visarado 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.)

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 Vihara in Germany)，聘請 Ven. Matara Wri Banarama Mahathera (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 Sayadaw U Pandita 的弟子 Sayadaw U Dhammajiva(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 Mahathero(20 戒臘,2002 年)駐錫於此(E-mail: mahindaw@sri.lanka.net)。

Upasikaramaya and Mangalaramaya

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. Dhammasara。寮房簡陋，生活簡單，認真修禪。

Bodhinagala 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。

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/temples/ih/Encycl1.htm>

Sri Ratanamali Aramaya (Ayya Sri Sumedha)

Bamunagedera, Kurunelala, Sri Lanka

Tel : (94)(37)2233637

女性禪修中心。

Bhikkhu Training Center – Maharagama

Lake Road, Maharagama, Sri Lanka

Tel : (94)(11)2850305, 2850207

E-mail : btc@col7.metta.lk

Amarapura Nikaya 的 Mahanayaka Ven. Pabbasiha Mahathera

駐錫於此，爲此派的主要研修中心。

Waturawila Aranya

Tibbotuwawa, Kahaduwe, Sri Lanka

屬於 Mahavihara Vanshika Shyamopali Vanavasa Nikaya Senasana 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/temples/waturawila/index.html>

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

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

Vajiraramaya (金剛寺)

Vajira Road, Bambalapitiya, Colombo 04, Sri Lanka

很靠近 Galle Road。爲著名的學者像 Ven. Narada 及 Ven. Piyadassi 曾住此教學。以前爲學佛法及戒律的地方，現在主要做爲修習帕奧禪法。

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 Vihara

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 Vipassana 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 (Vipassana 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。)

Paramita 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 Mahathera (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 Rahula、Ven. Sanatavihari (approx. 20 vassa)與西方人住於此，修帕奧禪法，屬於 Amarapura Nikaya，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 Mahathera 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 Upasikaramaya and Mangalaramaya 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—(Upasikaramayas)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](#)

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 Savgharaj Nikaya (Dal)和 Mahastabir Nikaya (Dal)之分，它們與斯里蘭卡的部派不同。

1. Bangladesh Bouddha Kristi Prachar Savgha 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，Mahasthabir Nikaya (Mater Dal)，寺院於 1960 年建立。住持 Ven. Suddhananda Mahathero，通 English, Pali, Sanskrit, Hindi。1972 年建立孤兒院，目前約收容 600 位孤兒。

2. Ananda Vihara / 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. Prajbananda Mahathero，有兩個碩士學位，使用語言：Bengali, English and Pali，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 Ananda Vihara 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,

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, Pali, Sanskrit, Burmese, Hindi, Bengali，有很多佛學著作。常住比丘有 3~5 位。

6. Savgharam Vihara and Pali 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 Savgha。住持 Ven. Shradhalanker Mahathero 通達 Bengali、English，常住比丘有 3~5 位。

7. Chingrong Buddhist Vihara

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, 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 Savgha。住持 Ven. Sumana Lanker Mahathero 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 Savgha。約有 10 ~15 比丘。

11. Raj Vihar (Uchala Vihara)

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. Pabbajoth 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 Pali。

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 Savgharaj Nikaya (Dal)的總部。住持 Ven. Jyotipal Mahathero 也是 Savgharaj Dal 的主席，能說 English, Pali, 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 Pandita(智者)的頭銜。

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，Sangharaj 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，Savgharaj Dal。住持 Ven. Upasen Mahathero 會 English, Pali, 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，Savgharaj。住持 Ven. Savgha Rakkith Mahathero 通達 Pali, 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 Savgharaja Dal。住持 Ven. Silabhadra Mahathero 在孟加拉電視台教佛學，通達 English, Pali。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 Vihara

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 Savgha。

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，Savgharaj Nikaya (Dal)。住持 Ven. Jnansri Mahathero 通達 English, Pali, 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。)

Cambodia 柬埔寨



[回首頁](#)

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，經長期湮沒，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>

<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 Vipassana 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

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

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，應該是乾季不適用於耕種，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，重啓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爲柬埔寨的保護國，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。雖稱之爲佛塔，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二十公尺的城門，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，這位被視爲成佛的國王，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，讓人對大自然油然生畏，不難想像是「光的魔三角」所在地。「涅槃古寺」其實是浴醫池，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/watkmer.htm>

[回首頁](#)

China 中國



[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: 多樣不同的氣候，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，本來可接承原始的教法，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(Nikaya)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。

閩粵贛釋迦文化中心

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緬等地。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”、“揮”、“擅”、“僚”、“鳩僚”，同時其分布地區亦被稱之為“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”、“傣繡”、“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。傣文來源于梵文字的拼音文字，原有傣力、傣那、傣繡、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(薩漢奘)

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。

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。

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。)

<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>

【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.xinyuan.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/>

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。



「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，港紳潘達薇、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：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 : (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 Makdhammanaram (咩咖探嘩那林寺)

香港 新界 大埔墟(太和)半春園村 51 號

G/F Lot 41, Kam Shek San Tsuen, Taipo, N.T. Hong Kong

Tel : (852) 2650-6329, 2653-8839 ; Fax : 2654-7723

主持泰國籍比丘 Sithidech Phrapassadhi Passaddho, 以觀呼吸、唸 Buddho、四念處等法門為主。

Wat Buddhadhammaram

香港 新界 元朗攸譚尾村西區西華路

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。

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/>

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://hk.geocities.com/theravadahk>

【網站】

「角虎大藏經」阿含經直寫原典：

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

(Data Above Revised: June 2007)

[回首頁](#)

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

Dhammavassarama

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/>

郵政劃撥：31497093 法雨道場

初 版：2002. 1000 本



[回首頁](#)