

个人禅修申请说明

正勤乐住禅林,浮罗山背, 檳城 - 马来西亚

AppamadaVihari Meditation Center, Balik Pulau, Penang

感谢您有兴趣來本禅林—正勤乐住禅林,浮罗山背, 檳城 - 马来西亚 (AVMC)参加个人禅修.

个人禅修 (自修)

- 如果您已经参加过本禅林的个人禅修, 请您提供以下资料至本禅林的电邮 appamadavihari@gmail.com.

1. 姓名
2. 最後一次在本禅林参加禅修的日期, 且表明之前的课程是自修或老师所指导
3. 希望参加的时间

- 如果您未参加过本禅林的个人禅修, 您的申请将依据以下的条件被考量:

1. 至少能参加七到十四日的课程
2. 具备有足够的禅修经验。即一般上曾参加过二次以上十日的禅修营, 且由善戒法师或其他被认证的南传禅修老师教导过。
3. 请在申请表的第五节填入您的个人简历

4. 前来禅修之前, 已经在本禅林网 <https://www.sayalaysusila.net/dhamma-gallery/audio-gallery> 收聽以下佛法开示讲题:

- The Purpose of Spiritual Practice 修行的目的
- Meditation on Metta, Loving-kindness 慈爱禅
- Anapanasati, Mindfulness of Breathing 安般念, 出入息观
- SatipatthanaSutta, Insight Meditation 四念处经, 内观
- Development of Concentration 禅定的开展
- Moment-to-Moment practice 刹那至刹那的修行
- Viper Sutta-毒蛇经

三、无论您是否曾经或是没有参加过本禅林任何课程，自修或由善戒法师指导的个人禅修，本禅林将依照当时的空间状况决定是否录取。

四、所有禅修者在禅修时期务必遵守以下规定：

1. 遵守八戒。
2. 遵守每日课程表, 特别是出坡时间。
3. 遵守本禅林所制定的禅修规约，敬请在本禅林网站阅读

<https://www.sayalaysusila.net/retreat/rules/>

4. 在五至十天期间, 本禅林管理部将对第一次参加的禅修者做评鉴, 审核是否该 禅修者有资格待续在本禅林禅修一个月。
5. 出家众在本禅林禅修时间最长只限三个月。

备注：本禅林没有义务及责任说明录取与否之理由

Daily Schedule for Personal Retreat 个人禅修日程表

This is a typical daily schedule for a personal retreat. It is still subject to change without prior notice.

Time (时间)	Program (流程)
04:30 am	Rise & Shine 起身
05:00 am	Morning Puja & Meditation 早课 & 禅修
06:30 am	Prepare Breakfast 准备早餐 (persons on duty 值班)
07:00 am	Breakfast 早餐
08:00 am	Chores / Gardening / Housekeeping 出坡
9:30 am	Rest / Personal Time 休息, 个人时间
	Meditation 禅修
11:45 am	Lunch 午餐
12:30 pm	Rest 休息
02:00 pm	Meditation 禅修
05:30 pm	Tea-break & Meeting / Discussion 茶歇 / 讨论
06:00 pm	Personal time 个人时间
07:00 pm	Evening Puja 晚课 Listen to Recorded Talk 听闻录音开示 / Group Discussion 佛法讨论 / Dhamma Talk 师父开示 / Dhamma Book Study 阅读佛书
09:30 pm	End of day 结束
10:00 pm	Lights off 熄灯