

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.

您可选择以下其中之一最适合您的活动:

- 一、需要善戒法师指导的个人禅修
- 二、不需要善戒法师指导的个人禅修 (自修)

一、需要善戒法师指导的个人禅修

- 1. 必须参加至少十日以上的课程
- 2. 事先提出个人禅修班申请表格至本禅林的电邮 appamadavihari@gmail.com

二、不需要善戒法师指导的个人禅修 (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. 至少参加五日到十日的课程

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 <http://sayalaysusila.net/pages/audiogallery#> 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 <http://sayalaysusila.net/pages/retreat-rules>
4. 第一次参加禅修者时间不能超过一个月。
5. 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。
6. 有经验的禅修者在本禅林禅修时间最长只限两个月。

7. 出家众在本禅林禅修时间最长只限三个月。
8. 完成第一次课程的禅修者，如有意願再参加第二次课程，两次课程至少间隔二个星期以上。在这段间隔期间您可申请暂住本禅林当义工为禅林服务。

每日课程表

04.15	起床
04.30	早课
05.00	坐禅/行禅
07.00	早餐
08.00-09.15	正念出坡
09.30	坐禅/行禅
11.45	午餐
12.30	淋浴/休息
14.15	坐禅/行禅
16.15	正念出坡
17.15	自由活动
19.00	晚课-坐禅
20.00	听闻佛法开示
21.00	本日课程完毕
21.30	关灯休息

备注：本禅林没有义务及责任说明录取与否之理由