

〈禪修三日營〉報名須知

時間：2013 年 5 月 31 日~ 6 月 2 日

(一)報名流程：

1. 到桑耶精舍或大寂靜學會，領取「禪修報名表」。

- 桑耶精舍地址及電話 (精舍開放時間:週三~週六，下午 3 點到晚上 9 點)：

地址：22065 新北市板橋區中山路一段 293 號之一、9 樓

電話：02-89533478 (或打手機：0915-991457，找吳師姐)

- 大寂靜學會地址及電話：

23141 新北市新店區民權路 143 號 2 樓 (0976-509697 釋修妙法師)

「禪修報名表」也可以從精舍或學會的網站上，下載列印出來。

- 桑耶精舍下載網址：

請上桑耶精舍網站首頁(www.sbaweb.org)，可連結至下載的頁面。

- 大寂靜學會下載網址：

<http://www.muchcalm.com.tw/customer/jimmy86/word/2013/Zen3-0530.doc>

2. 填寫完「禪修報名表」後，將報名表傳真、email、郵寄、或親自繳交到桑耶精舍或大寂靜學會。

- 桑耶精舍傳真號碼及 email：

傳真號碼：02-89533481 / email：sba@sbaweb.org

- 大寂靜學會 email：

email：muchcalm@gmail.com

3. 利用匯款或親自到桑耶精舍，繳交報名費。並請在匯款單上，註明「參加禪修三日營」。(每人費用新台幣 1000 元整。出示學生身份者，費用為新台幣 800 元整。出家眾費用全免。)

- 桑耶精舍匯款帳號：

台灣帳戶 1 (Taiwan Account #1)：

戶名：盛崑宏 (釋心宏)

郵政劃撥帳號：22491524

(Note : This post office account can *only* be used in Taiwan)

台灣帳戶 2 (Taiwan Account #2)：

戶名：盛崑宏

台幣活期儲蓄存款帳戶：169147118811

外幣存款美金帳戶：200147118811

外幣存款新加坡幣帳戶：208147118813

銀行：大眾銀行仁愛簡易型分行

地址: 台北市仁愛路二段 47 號 1 樓

電話: +8862-2341-8822

Account Name: Sheng, Kun-Hung

TWD Savings Deposit Account No: 169147118811

Foreign Currency USD Account No: 200147118811

Foreign Currency SGD Account No: 208147118813

Bank & Branch: Ta Chong Bank, Ltd., Renai Simple Branch

Address: No. 47, Sec. 2, Renai Road, Taipei 100, Taiwan (note: 100 is a posted code)

Swift Address: OURBTWTP

Tel: +8862-2341-8822

完成以上流程，才算正式報名完成。

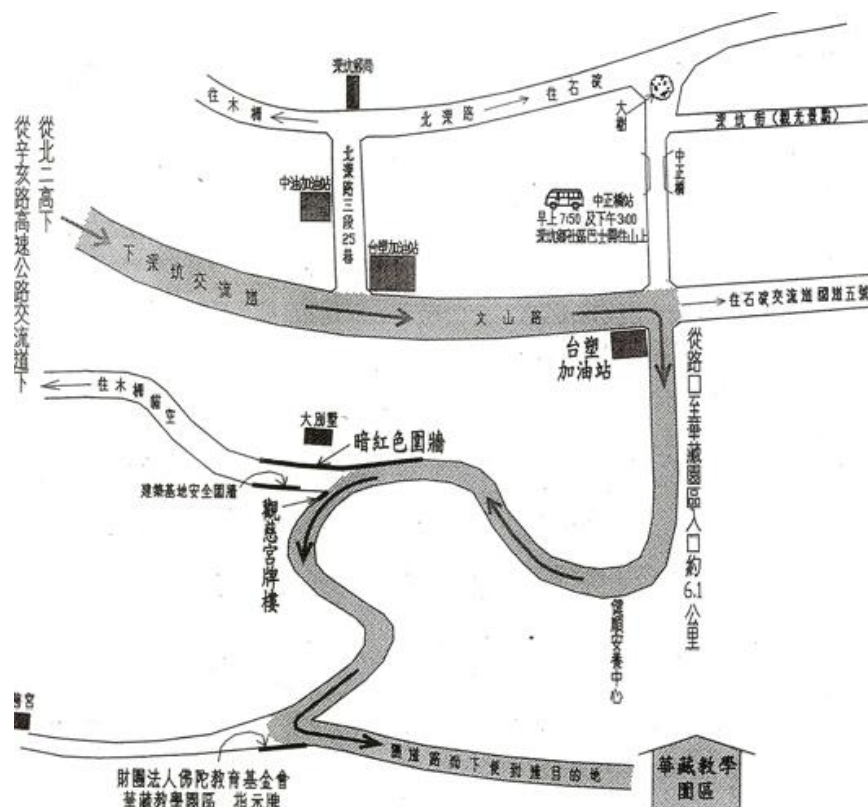
4. 退費原則：

2013 年 5 月 24 日(週五)前，確定無法參加禪修營，並通知主辦及協辦單位者，之前所繳交的費用會全額退還。5 月 24 日之後取消報名者，由於保險、租車以及飲食採購等已正式開始進行，恕無法退費，祈請見諒!

(二)報到時間：

2013 年 5 月 30 日(週四)晚上 7 點~晚上 9 點，於華藏教學園區完成報到手續。您可選擇搭乘主辦單位承租的中型巴士，於定點集合後，一起搭車前往園區。亦可自行開車前往。

華藏教學園區地址及電話：台北縣深坑鄉大崙尾 9 號 (02-26629168)



(三)需自備物件：

保溫杯、筆記本及筆、個人藥品、保暖衣物、個人換洗衣物(以寬鬆及素色衣褲為宜)、個人盥洗用具、防蚊液。

(園區有寢具及餐具供應，如果您有自己慣用的寢具及餐具，也可以自備。)

(四)禪修三日營簡單流程 (週五到週日，過午不食)：

● 5月30日(週四)：

7:00~9:00PM 報到 → 9:30PM~10:00PM 介紹及講解 → 10:00PM 就寢

● 5月31日(週五)及6月1日(週六)：

4:00AM 起床 → 4:30AM 第一支香 + 經行 → 6:10AM 早齋 →
7:30AM 開示 → 8:40AM 第二及第三支香 + 經行 → 10:50AM 午餐
→ 11:35AM 午休 → 13:30PM 第三、四、五支香 + 經行 → 17:00PM
盥洗 → 19:00PM 開示及釋疑 → 20:10PM 第七支香 + 經行 →
21:40PM 自行記錄修行心得 → 22:00PM 就寢

● 6月2日(週日)：

4:00AM 起床 → 4:30AM 第一支香 + 經行 → 6:10AM 早齋 →
7:30AM 開示 → 8:40AM 第二及第三支香 + 經行 → 10:50AM 午餐
→ 11:35AM 午休 → 13:30PM 第四支香 + 經行 → 15:00PM 結行 →
15:00PM~18:00PM 共同整理環境 → 18:00PM 賦歸

(五)禪修規則：

- 1、**禪三全程過午不食**。禪修者需每天依據禪修時間表，進行正式的坐禪及行禪。
- 2、禪修者的穿著需適當。請以寬鬆、素色為佳。
- 3、禪修者應保持獨來獨往並遵守沉默，社交活動是完全不鼓勵的。
- 4、禪修者要避免談話，包括眼神的交流和肢體的接觸。
- 5、禪修期間，除小參外，**全程禁語**。(抵達園區後，需請您交出手機，將有工作人員於正行期間幫您保管，並於結束時歸還給您。) 禪修者要避免閒聊、閱讀或討論各自的禪修經驗或心得。
- 6、禪修者在任何時段，一旦進入禪堂範圍，要絕對保持安靜及止語。自覺維護禪法的神聖和莊嚴。
- 7、水杯、書、本子、紙筆、各種包、袋等禁止帶入禪堂。開示時間如有需要可帶本子和筆。
- 8、禪修者應保持最低限度的閱讀和書寫。
- 9、在家禪修者需小心持守八戒，抽煙是不被允許的。男、女出家眾需嚴格遵守各自的出家戒律。

- 10、禪修者在禪修期間應嚴格遵守禪師指示，不可依其他禪修方法修行。
嚴禁在營地談論其他法門和理論。
- 11、禪修者需按照禪修時間表精進修行，不遲到、早退。
禪修者不可介入與禪修不相關的任何活動。
- 12、禪修者在課程期間，決不可以離開營地。如有違背，將取消禪修資格。
- 13、禪修期間，禪修者不得以任何理由互串寮房。
所有生活方面的問題，必須找指定的護關人員接洽、處理。
- 14、男女禪修者必須在指定的範圍內行禪，不准越界，干擾異性學員。
- 15、禪修者必須在規定的時段內進行沐浴、洗衣等內務活動。
- 16、禪修者要守護六根門，行如瞎子、聾子、啞巴、病人及死人。
有正念，緩慢的操作所有活動。
- 17、正念觀照一切日常活動，如用膳、走路、洗碗碟、更換姿勢等。
保持觀照的持續，不被干擾與中斷。
- 18、禪修者需以誠懇、認真、努力、直率、踏實、勇猛、精進、耐心與毅力。
維持持續剎那至剎那的正念，從起床到睡覺前一刻。
- 19、禪修者要認真培養 “保持正念，活在當下，如實觀照” 的正確修行態度。
不要浪費時間去思索、反省、研究、推測、分析、想像或解釋。
- 20、禪修適合一般心理正常穩定的人。倘若無法遵守嚴格紀律，
且不能有良好的禪修狀況，那他/她就不具備禪修者資格。
- 21、身為禪修者，請務必遵守上述規約。