

短期出家禅修营需注意的事项

遵守共修约定

这是一段难得而珍贵的清净时光。为了让大家都安心修行、共同成就，我们一起轻轻留意这些小地方：

- 1. 保持宁静:**修行期间**禁语**（尽量少说话）、**不串聊**，也不在房间内**聊天**，让环境安静一些，心也更容易定下来。
- 2. 自我照顾:**无论是出家或在家的修行者，请照顾好自己个人身心和打理自己所有的物品比如你的钵, 坐垫, 课诵本等个人物品。（如果你身体不舒服，请一定告知，我们会协助）。这样可以让每个人都更安稳地安住在自己的修行里。
- 3. 上课提问:**上课时若有疑问，欢迎举手发问。围绕当下内容提问，会更帮助自己也帮助大家更深层的理解。
- 4. 直接请法:**如果有听不明白的地方，可以直接请教Bhante。不需要不好意思（Bhante是很慈悲、也很乐意解答的）。我们尽量避免私下解释，以免出现理解上的偏差。这样也能确保我们听到的是最准确的法。
- 5. 安住当下:**这几天先把“想分享”的心放一放。不管是个人经验或听到的法（包括Bhante的开示），先让它在心里慢慢沉淀。很多时候，安静下来，体会会更深一点。
- 6. 在碗中修一颗感恩心:**修行先从餐桌开始量力而行光盘为礼。不浪费每一份食物，才不辜负爱心妈妈与施主们的付出与供养。
- 7. 暂放手机:**手机将统一由义工帮忙保管。让这几天简单一点，也让自己真正休息一下。
- 8. 一起护持环境:**打扫时间是我们一起护持道场的机会，我们大家一同参与。如果有身体不适，可以向Bhante请假。

愿此次短期出家禅修营，为大家一段充满平静、正念与智慧的修行旅程。

愿一切众生安乐吉祥。



法锦禅苑 DhammaJāta Arañña (Meditation Society)

Email: dhammajata@gmail.com Website: dhammajata.org

Lot. 327, Kampung Wellesley, Sungai Jawi, Seberang Prai Selatan, Pulau Pinang

President 012 470 7637 Vice President 012 492 7511 Treasure 012 498 7511 Secretary 011 1522 0577

