

2018 年法雨道場禪修營規約

1. 學員必須恭敬三寶，尊重僧尼。
2. 禪修營期間，學員一律受持三皈依及慈心九戒^{*}，依照禪師授予的業處修習。
3. 禪修營期間，學員必須遵從禪師的指示、條規、行為準則與作息時間表。
4. 禁語！除了小參（禪修報告）時向禪師報告及法工工作時討論必要的工作內容外，其餘時間一律禁語！任何時候，無論行、立、坐、臥，皆應保持正念正知，專注業處。禁語是身、口、意的禁語，無論任何形式的溝通，如討論各自的禪修經驗或心得、任何肢體語言，包括眼神的交流、寫字條或做手式都應該減到最低。不喧嘩、談笑、哼歌、唱誦、念經等。
5. 只應遵循禪師的指示禪修。請勿修行或兼修其它法門，也不得宣傳、介紹其它禪法或法門，避免給自他的禪修帶來障礙和困擾。
6. 小參時，討論的內容集中在南傳上座部止觀禪修的範圍內，且絕對如實地反映自己的禪修體驗，不要過多討論教理問題，不提及佛法以外的內容。
7. 修法以外的其他佛法疑問可以在佛法開示後提出。
8. 學員必須恭敬三寶。請法及聽法時，請合掌、禮敬、不可無病穿鞋或踩在鞋子上、不可無病帶帽、不可無病用傘、不可手持武器、不可無病抱膝、腳不可向著佛像及尊者。
9. 請勿穿鞋進入禪堂，在禪堂裡請對號入座。
10. 禪修時間，請尊重和體諒其他學員，不要使用通訊工具。禪坐時段請勿把任何書籍、塑膠袋、杯子等會發出聲響的物品帶進禪堂，請勿穿摩擦會發出聲響的衣服，也不要在禪堂內使用會發出聲響的鐘錶、鳴鼻藥油、有味道的化妝品、膏藥以及艾灸或背艾灸盒。
11. 禪坐時段如有打呵欠、打噴嚏、打嗝、放屁、擤鼻涕等生理需求應儘量控制，若確屬必要，請遠離禪堂或儘量小聲為之。換腿時請保持業處，動作輕柔緩慢，不要發出聲響。起座入座、上下樓梯、走路、開關門儘量輕聲。
12. 在休息時間，學員也可以繼續禪坐。實屬必要的交流請遠離禪堂。
13. 禪修營期間，衣著應整潔、樸素、得體、端莊。不可穿短褲、短裙、太薄、太短或緊身等任何不適合打坐的服裝。
14. 禪修營期間，除了小參時段以外，請勿拜訪禪師。若有任何佛法以外的重要事，請于小參時段小參結束後在小參室向禪師提出。
15. 禪修營期間，除指定的書籍外，請勿閱讀任何書籍、報刊或雜誌。
16. 嚴格遵守國家法律。
17. 禁止擁有任何毒品。禪修營範圍內嚴禁喝酒及吸煙。一經發現，一律逐出本營。
18. 為了讓學員能夠更專心地修行，學員不可自己處理或管理任何違反條規的事件和行為，應當向法工反映和舉報任何違反禪修營條規的事件和行為。
19. 請不要帶珠寶首飾或貴重的物品來禪修營，因為沒有安全的地方收藏。然而，如果帶來了這些物品，禪修營不負責這些物品的遺失或損壞。
20. 請自備水杯，紙筆，牙膏，肥皂等私人用品。
21. 愛護常住物品。應知足、感恩、惜緣、惜福，講究衛生，節約用水、用電。
22. 禪修營只提供早午餐。請接受適量的食物，避免浪費。
23. 每天早餐後，學員應整理宿舍，打掃禪堂、小參室、走廊等公共衛生。
24. 未經法工批准，學員不可隨意離開禪修營區域。若有特殊情況（如生病等）請及時向法工報告。

^{*}當中包括『不非時食戒』，即過午不食。2018 年禪修營期間，法雨道場的過午時間以中午 12:10 為準。