

## 禪修營注意事項

本注意事項及規定，是為了大眾能相安、和樂、安心辦道。常住提供的住宿、起居設備簡陋，若無法滿足大家之處，請包涵。

### 【禪堂規矩】

- ◎ 進出禪堂應禮佛。
- ◎ 請勿帶茶水進入禪堂。
- ◎ 伸展雙腳時，請勿朝向佛像。
- ◎ 有演講(開示)時應到禪堂聽講。
- ◎ 請勿穿著會發出沙沙聲的衣褲。
- ◎ 請勿穿著脫拖鞋進禪堂。

### 【生活作息】

1. 所有起居作息，請遵守時間表的規定，打坐起座的時間依據道場的鬧錶。請停止一切散心雜務，如閒聊、看報等。請依照指定的出坡(工作)時間及區域幫忙各項事務。
2. 坐禪時段必須在禪堂靜坐。經行須在道場圍牆內，勿私自出大門外。
3. 禪修期間應萬緣放下，專心用功，除病緣及特殊狀況外，不得請假。不按規定私自外出、遠行者，一律出堂。
4. 禪修營期間請盡量保持靜默。有關禪修的問題請找禪師，有關生活上的問題請找執事人員，請勿與其他學員說話。在禪堂，請盡量減少發聲之因緣，如：移動身體、咳嗽、吞口水、輕輕開關門。
5. 全程持午，過午後可飲用開水、糖水、果汁、藥茶。若腸胃有問題者請告知。
6. 借用常住物(包括電話)，請先徵得管理人員同意。請愛惜常住物，用畢請歸原處。
7. 貴重物品請自行保管，若有遺失，常住恕不負責。若要留下私人物品供養常住，請表白。
8. 請在洗衣台洗衣，勿在浴室洗衣服。在禪修時段、中午、安板之後，勿洗衣、脫水。
9. 晚上 **9:30** 後一律熄燈養息。半夜起身請盡量動作輕柔、小聲，沖水時請使用水瓢。
10. 禪修營結束後，請幫忙整理環境，帶走私人物品。
11. 適逢枯水期，請大家謹慎節約用水，共度難關。

### 【贊助】

◎本道場舉辦的禪修營不收費，若要隨喜贊助，贊助的項目有：道場(包括打齋、建設、用品、醫藥等)、助印書籍、供僧。(供養比丘必需品，可由淨人代收)。