**个人禅修申请说明**

**正勤乐住禅林,浮罗山背, 槟城 –马來西亚**

**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, 槟城 –马來西亚 (AVMC)參加个人禅修.

**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**](mailto: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．至少能参加七到十四日的课程

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南传禅修老师教导过。

3．请在申请表的第五节填入您的个人履历

4．前来禅修之前, 已经在本禅林网<https://www.sayalaysusila.net/dhamma-gallery/audio-gallery> 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, Mindfuless 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 剎那至剎那的修行

• 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

[**https://www.sayalaysusila.net/retreat/rules/**](https://www.sayalaysusila.net/retreat/rules/)

4． 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。

5. 出家众在本禅林禅修时间最长只限三个月。

备註：本禅林没有义务及责任说明录取与否之理由

# **Daily Schedule for Personal Retreat 个人禅修日程表**

This is a typical daily schedule for a personal retreat. It is still subject to change without prior notice.

|  |  |
| --- | --- |
| **Time (时间)** | **Program (流程)** |
| 04:30 am | Rise & Shine 起身 |
| 05:00 am | Morning Puja & Meditation 早课 & 禅修 |
| 06:30 am | Prepare Breakfast 准备早餐 (persons on duty 值班 ) |
| 07:00 am | Breakfast 早餐 |
| 08:00 am | Chores / Gardening / Housekeeping 出坡 |
| 9:30 am | Rest / Personal Time 休息，个人时间 |
|  | Meditation 禅修 |
| 11:45 am | Lunch 午餐 |
| 12:30 pm | Rest 休息 |
| 02:00 pm | Meditation 禅修 |
| 05:30 pm | Tea-break & Meeting / Discussion 茶歇 / 讨论 |
| 06:00 pm | Personal time 个人时间 |
| 07:00 pm | Evening Puja 晚课 Listen to Recorded Talk 听闻录音开示 / Group Discussion 佛法讨论 / Dhamma Talk 师父开示 / Dhamma Book Study 阅读佛书 |
| 09:30 pm | End of day 结束 |
| 10:00 pm | Lights off 熄灯 |