

兜率天修行林“自助”报到指南

欢迎您到来人间的兜率天！由于大家都热爱禅修，这里就慢慢形成了一种独特的“自助”文化。而这个“自助”的另一个涵义是：“请不要客气哦，就当这道场是您温暖的家吧！”为了协助刚到达的您熟悉这个自助文化，请您照着当下的情况来回答以下系列问题——

兜率天 1 女众寮房

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

兜率天 1 厨房兼
托钵堂



您在这里

1 请您参照现任的法工和寮房号码的相关通告，然后请直接到法工寮房向法工报到。请问法工有在寮房吗？

>> 有。👉 请到 **2**

>> 没有。👉 请到问题 **3**

2 法工会接待并引导您接下来的报到事项。祝愿您在兜率天有个法喜充满的净化之旅！Sādhu! Sādhu! Sādhu!

3 请问您有手机吗？

>> 有。👉 请到问题 **4**

>> 没有。👉 请到问题 **5**

4 请拨打法工的电话号码。请问您可以联络上法工吗？

>> 可以。👉 请到 **2**

>> 无法接通。👉 请到问题 **5**

5 请问您的性别是：

>> 男。👉 请到问题 **12**

>> 女。👉 请到问题 **6**

6 请查看“禅修者到来名单”，表格里是否有列出您的名字和住宿安排？

>> 有。👉 请到问题 **7**

>> 没有。👉 请到 **11**

7 请问您是旧生或您是第一次到来兜率天？

>> 我是旧生。👉 请到 **8**

>> 我第一次来这里。👉 请到问题 **9**

8 欢迎您回来。请依照“禅修者到来名单”的住宿安排，带着行李前往指定的寮房安顿自己。稍后请再尝试向法工报到。祝您在兜率天有个法喜充满的净化之旅！Sādhu! Sādhu! Sādhu!

9 在您的视野内，可否看到周围有任何尼师或女居士吗？

10 请告诉她关于您的住宿地点，并请她带领您前往已安排好的寮房安顿。稍后，请再尝试向法工报到。祝您在兜率天有个法喜充满的净化之旅！Sādhu! Sādhu! Sādhu!

11 请您先把行李放在托钵堂。这里有饮水器和卫生间，想要喝水或上卫生间请自便哦。若您是旧生，就像以往一样自己先到大禅堂打坐一支香；若您是初来贵地，建议参考在您右边的“您在这里”大地图，以大概了解您在兜率天修行林的位置和周围的环境。然后，建议您到大禅堂前面的结缘书处拿小册子《禅修入门手册》和《吉祥禅风集》来了解和学习基本禅修。您可先到大禅堂礼佛（若您是非佛教徒可省略），静静的坐着，感受周围宁静祥和的气氛。您也可以到修行林内任何大小布告栏阅读最新的公告与相关注意的事项。稍后，请依上述步骤再尝试向法工报到。祝您在兜率天有个法喜充满的探索和净化之旅！Sādhu! Sādhu! Sādhu!

在兜率天 1 报到的男性

12 请问您是旧生或您是第一次到来兜率天？

>> 我是旧生。👉 请到 13

>> 我第一次来这里。👉 请到 14

13

请带着行李自己到兜率天**2**多用途会堂报到。进去里面后再参考贴在那里的兜率天**2**“自助”报到指南。

14

请您看看在您右边的“您在这里”大地图，并大约了解您目前处在的位置和周遭环境。您目前的位置是在兜率天**1**托钵堂前面。现在您只需要依着地图里的绿色箭头就可以到兜率天**2**多用途会堂。现在请带着您的行李到兜率天**2**多用途会堂报到。进去里面再参考贴在那里的兜率天**2**“自助”报到指南。

兜率天管理层会依具体情况再作适当的更改与调整。