



# 兜率天修行林 Tusita Hermitage



KUCHING BHAGAVAN BUDDHIST SOCIETY

PERSATUAN PENGANUT AGAMA BUDDHA BHAGAVAN KUCHING

古晉菩提法苑 Reg No. 543

Lot 659, Block 9, Matang Land District, Sin San Tu A Road, Batu Kawa Matang Road, 93250 Kuching,  
P.O. Box 361, 93706 Kuching, Sarawak, Malaysia.

Website : [www.bhagavan.com.my](http://www.bhagavan.com.my), [www.tusitainternational.net](http://www.tusitainternational.net) Email : [jongjiyi@gmail.com](mailto:jongjiyi@gmail.com)

Tel : (6012)-847 9942

## 女禪修者的行為準則

設定以下的行為準則是為了讓學員們能夠從修行林的和諧氣氛中獲得最大的利益。在提供以下資訊的同時，我們也獻出最深的祝福，希望大家能夠在法上有成就。

### 前言

在修行林裡的教導方式是很東方傳統式的。所有的學員都應該帶著一個真心到來，隨順這裡的訓練與文化。來什麼接什麼。法的訓練意味著要放下自我與我慢，克服煩惱。唯有那些能夠誠實地、嚴格地遵從此行為準則的人才應該申請來求學。未準備全心全意地奮鬥的人只會浪費他們的時間，甚至干擾到認真修行的人。

兜率天僧伽護教團可以請任何不適合的住眾離開。

### 教法與修行

在兜率天修行林只有兩種住眾：導師與學生。沒有常住淨人或法工。修行林將提供最好的禪修環境。所有佛法和戒律的導師都必須得到兜率天僧伽護教團的邀請。通過一致的議決，兜率天僧伽護教團決定，所有的禪修教法必須受到帕奧禪林承認的禪師團所認可。

### 接受導師

在禪修期間，學員必須遵從導師的指示、條規、行為準則與禪修時間表。唯有具備了完全合作的態度和真心的奮鬥，學員才可能精進且透徹地修行。對導師與教法擁有這樣的信心是非常重要的，這樣學員才能夠得到正確的指導和保護。來參加禪修的學員必須完全依照導師的指示來修行，不可以自己增減任何步驟。如果有任何疑問或迷惑，都應該去見導師來解除它。

### 修行林的管理

- 兜率天僧伽護教團管理兜率天修行林及其附屬的修行林。它的主要角色是給予古晉菩提法苑在法上的領導，以及確保修行林的運作有效率，以便為所有的學員提供最好的禪修環境。

## 南傳尼師理事會

僧伽護教團成立南傳尼師理事會，以便協助管理修行林的女眾。該理事會是屬於兜率天僧伽護教團直轄管理，對於難以解決的事情，它將會上呈給僧伽護教團來處理。在需要時，僧伽護教團將修正南傳尼師理事會所作的決策。

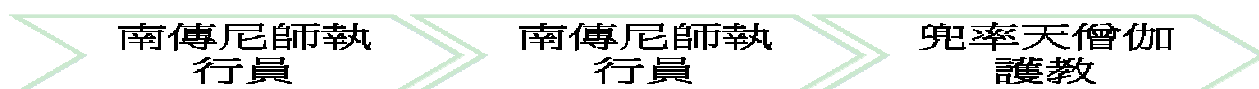
## 僧伽執行員與南傳尼師執行員

僧伽執行員與南傳尼師執行員是由僧伽護教團所委任，以輪任的方式協助修行林的運作。

僧伽執行員與南傳尼師執行員的責任：

- 作為僧伽護教團與修行林的暫時聯絡人
- 代表兜率天僧伽護教團執行所作的管理決議
- 作為管理員，幫助各自修行林裡的男眾與女眾

## 違反條規解決程序



每一位學員必需向僧伽執行員舉報任何違反兜率天修行林條規的事件和行為。爲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。學員必需通知南傳尼師執行員。

## 流通佛書、光碟等等

流通佛書、光碟或相關物品是兜率天僧伽護教團專有的護教權力。如果沒有親自得到僧伽護教團同意，請勿帶這樣的佛法物品來派。

## 戒清淨

所有的學員都必須持守四遍清淨戒，因為這是止觀禪修的基礎。四遍清淨戒是：

1. 居士必須持守五戒、八戒或十戒。
2. 守護眼、耳、鼻、舌、身、意六根門。
3. 活命遍淨戒（正命）——依戒的活命。
4. 省思衣、食、住、藥這四種資具的用途（及適量運用）。

## 每日誦經

所有學員一定要參與早晨誦經。誦經是一種保護，也是法的溫習。

## 禁語

除了禪師與南傳尼師執行員，學員們必須在禪修期間從頭到尾都遵守禁語。禁語是身、口、意的禁語。無論任何形式的溝通，無論是肢體語言、寫字條或做手式都應該減到最低。

## 瑜伽與運動

所有的學員都必須每天運動。寺院的建議是每天運動一到兩個小時，至少三十分鐘。雖然瑜伽所帶來的健康對禪修有幫助，最好還是請教禪師，看哪一些瑜伽的姿勢比較適合個別禪修者。對於各種氣功也是一樣。

## 儀式及其他修行

在禪修期間，必須完全中止一切道場未提倡的儀式、醫療方法及其他禪修方法。這包括唸咒、斷食、針灸或其他醫療方法。例外必須得到禪師的允許。

## 電器

如果帶來電腦、手機、掌上電腦（PDA）及能收電台的電器，必須在抵達時就把它們交給南傳尼師執行員。唯有得到南傳尼師執行員特別允許之下，才可以用這些物品。

## 貴重的物品

請不要帶珠寶首飾或貴重的物品來這裡，因為沒有安全的地方收藏。然而，如果帶來了這些物品，修行林與兜率天僧伽護教團並不負責它們的遺失或損壞。

## 住宿、需用品、健康與外出

學員必須自備一切所需，例如手電筒、毛巾、肥皂、牙膏、防蚊藥等等。關於一切住宿、需用品、健康與外出的事情，請向南傳尼師執行員諮詢。

## 麻醉品與毒品

本國的法律禁止擁有可卡因、大麻、海洛因等毒品。修行林嚴格禁止這些物品及酒。服食醫生所開的藥的人必須通知禪師與南傳尼師執行員。

## 吸煙

不可在修行林的範圍內吸煙、吃煙葉或吃檳榔。

## 穿著

在修行林的範圍內，穿著必須得體端莊。即使天氣很熱，也必須妥善地蓋住背部、胸部、腳等等。不允許穿緊身的衣褲、透明或暴露的穿著、短裙。禁止做日光浴。

## 接觸外界

在整個禪修期間，學員必須留在修行林裡。唯有得到南傳尼師執行員及禪師的特別允許，才可以請假。必須中止一切的電話、信件及與訪客接觸。如果有緊急的事情，學員應該立刻找南傳尼師執行員商量。如果沒有得到南傳尼師執行員的允許，學員不可以接觸古晉菩提法苑的理事、會員或其他信眾。

## 食物

對於信眾供養的食物，學員必須如理地省思，珍惜它，不可挑剔。如果因為有病，醫生開了特別的食物療法，學員必須在申請參加禪修的時候，就先通知南傳尼師執行員及報名負責人。修行林或許能，也或許不能滿足特別的需求。

## 閱讀與書寫

在禪修期間，學員不應該閱讀與書寫，除了自己的禪修報告。在禪修期結束後，歡迎學員帶回免費流通的佛書等物品。

## 輔助的佛法開示

學員可以向禪師請求允許聽佛法開示的錄音。請找南傳尼師執行員拿取 MP3 錄音。

## 留下個人的物品

修行林不為居士禪修者提供收藏個人的物品。**除了重要的物品，例如身份證、手機、錢包、護照等，任何留下來的物品都被視為已經自動捨掉了。**對於這些物品，僧伽護教團可以任意處理。

願這些資訊能夠幫助大家在禪修期間得到最大的利益！

願眾生快樂！

在此，本人 \_\_\_\_\_ 同意接受此「行為準則」裡所列出來的一切條件與規則。

簽名： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_