

2025 年第二、三、四期
第十六屆看話參禪系列

2025 精進禪七

百丈山國際參禪中心 (吉隆坡)

25/10/2024 訂定

報名簡章:

中国禅宗始于达摩西来，衣法流布至南宋大慧宗杲，拈出祖德明心见性之法，直指看箇话头、疑情顿发、破疑开悟是成佛之道。

慧门禅师亲授「看话参禅」，搭配坐香、跑香、提撕、棒喝逼拶、作务习禅、山水行禅，在行住坐卧中行细行，或借助宇宙自然的宁静，以虚空为禅堂，以大地为蒲团，引导行者往内心深处探索圆融自性，带领您走一趟开悟之旅。

- 1) 主七和尚: 临济宗四十二世、曹洞宗四十八世传人，台湾百丈山力行禅寺创办人^{上慧}_{下门}禅师。
- 2) 维那和尚: 台湾百丈山力行禅寺法师。
- 3) 联办单位: 马来西亚佛陀教育基金会、台湾百丈山力行禅寺、力行禅宗大学、新加坡国际禅宗协会。
- 4) 承办单位: 马来西亚看话参禅护法会
- 5) 禅修课程: 看话参禅 (参禅顿悟法门)，初级班及精进班。
- 6) 参加资格: 年龄十八岁以上在家信众、僧尼，对参禅法门有兴趣、愿学习、愿接受者，皆欢迎参加。若有「身心障碍」或「重大、罕见、可能突发、食物过敏的疾病史」或其他特殊身心状况与需求，请在报名表格附带说明。罹患心理疾病、严重疾病、传染病、孕妇，请勿报名。
- 7) 禅修日期: 2025 年 7 月 1 日 至 7 月 21 日
(可选择参加全程、或任何 1 个七、2 个七、3 个七，报名时须注明)。
一七: 7 月 1 日- 7 月 7 日
二七: 7 月 7 日- 7 月 14 日
三七: 7 月 14 日- 7 月 21 日
- 8) 放香日: 7 月 7 日、7 月 14 日，放香日的当天晚上起下一个七。
- 9) 报到时间: 7 月 1 日下午 2 点 至 3 点或放香日下午 3 点前报到。
来自外坡或交通不便的同参可提早于 6 月 30 日下午 2 点至 3 点报到 (报名表格需注明)。

- 10) 解七时间: 7月21日 上午 10.00 点。
- 11) 禅修营地: 百丈山国际参禅中心 (吉隆坡)。
Viriyachan International Center, Kuala Lumpur
Dusun Tekali, Hulu Langat Selangor, Malaysia
- 12) 招收名额: 60 名, 额满为止。
- 13) 活动费用: 欢迎随喜乐捐赞助住宿、膳食等费用 (出家众全免)。
赞助善款请支付: Buddha Sasana Foundation
丰隆银行户头号码: 179-000-2809-9
汇款收据请 whatsapp: 011-3228 3882/ 3881/ 3880
或电邮: info@buddhasasana.org.my

14) 报名方式:

- a. 请链接 www.buddhasasana.org.my 点击相关活动的报名程序, 或
b. 扫描二维码报名



或

- c. Wechat 微信/ WhatsApp 报名格式 (发送到 WeChat ID: BSF_official / 011-3228-3882/ 3881/ 3880) :
姓名(中)+Name(英)+身份证号码+手机号码+电邮地址+住家地址+特殊身心状况/需求+紧急联络人 (中英姓名+关系+身份证号码+电话)
(比丘、比丘尼众请单独注明)。
- d. 联络以下报名负责人:
秘书处 011-3228 3882 / 011-3228 3881 / 3880

15) 学员须签具「2025 精进禅七学员行前切结书」 (详如附录一)。

16) 廿一岁以下者, 家长须签署「2025 精进禅七家长同意书」 (详如附录二)。

17) 交通指引:

- a. 自驾车: 请用 waze 导航 (Waze: BSF Retreat Centre, Hulu Langat)。
- b. 吉隆坡国际机场乘坐机场出租车到参禅中心, 约 80km。
Airport Taxi: 1-3 人约 RM150, 4-8 人约 RM250。Grab: 1-4 人约 RM150。
- c. 来自国外同参集体报到可向主办单位申请协助安排交通接驳。

看话参禅系列-学员行前切结书

敬致禅修营学员：

欢迎参加由马来西亚佛陀教育基金会和百丈山力行禅寺联合主办的 [看话参禅系列] 禅修营，报名之前，请您仔细阅读及注意以下事项：

1. 有身心障碍者报名时须据实陈述，若报到时或禅修期间有所发现未据实说明者，主办单位保留权利拒绝接受报名，或已报到者将一律请其退出离营。
2. 完成报到手续后，须全程参与主办单位规划之课程与活动，并遵守规约及作息表，中间不得无故脱队或离营。
3. 活动期间，请注意自身安全。若因故需脱队或离营，必须事先取得主七和尚同意。
4. 活动期间严禁使用手机、电脑、电子设备等通讯器材。
5. 请勿携带贵重物品，若有损失，主办单位不负任何责任。
6. 活动期间，贵重物品（护照、机票、钱包、手机等）统一交由主办单位保管（建议用袋子装在一起，写好名字，以便解七后领取）。
7. 禅修营期间一律禁语。
8. 学员可将以下负责人之电话号码提供于家人作为紧急联络之途：
秘书处 011-3228 3880/3881/3882、
黄宝钻 012-673 6225、黄圆尚 019-221 6565
9. 请记得携带以下物品：
 - a) 冷、热水瓶、盥洗用品（沐浴露、牙膏、牙刷）、纸巾、女性生理用品、自用药品。
 - b) 御寒外套/寒衣、披肩、宽松衣裤，抹汗面巾、浴巾、毛巾（禅堂护脚用）。
 - c) 室内跑香鞋（干净跑步球鞋）、室外步行鞋、袜子、拖鞋。
10. 主办单位有安排衣物送洗服务（每个七 RM40，出家众全免）。
11. 请自备床单、枕头套、睡袋/棉被、盖脚毛巾。如果需要主办单位提供者，请另随喜赞助清洗费（出家众全免）。
12. 由于禅修场地位于郊外，购物不方便，请确保以上物品准备齐全。
13. 主办单位备有慧门禅师著作、视频机和 DVD 供学员请购。
14. 为确保活动顺利开展和遵循国际惯例，外籍学员请务必在自己的国籍地买好意外保险。
15. 禅修营地属农业地农舍，故安全设施未必到位，活动期间，主办单位将尽力注意营员安全问题，如发生意外事件及私人物品的污损（包括私人物件和汽车在内）主办单位恕不负责。
16. 为考虑大众的健康安全，学员必须遵守本中心对 Covid-19 冠状病毒所增设防疫措施（详如附录三）。
17. 主办单位保留录取权。

注：吉隆坡参禅中心气温约 22°~30°C。



附錄一

学员行前切结书

禅修日期 _____

本人已充分了解「看话参禅系列-学员行前切结书」之内容,并同意参加贵单位规划之所有课程活动,且遵守相关规约。

本人也了解禅修营地属农业地农舍,故安全设施未必到位,活动期间贵单位将尽力注意营员安全问题,如发生意外事件,本人同意不向贵单位追究法律责任。

(学员签名)

姓名:

身份证号码:

日期: 年 月 日

附錄二 (供廿一岁以下学员填写)

家长同意书

本人已充分了解「看话参禅系列-学员行前切结书」之内容(详如附录一),并同意小儿/小女子 _____日期间,参加贵单位规划之所有课程活动,且遵守相关规约。

本人也了解禅修营地属农业地农舍,故安全设施未必到位,活动期间贵单位将尽力注意营员安全问题,如发生意外事件,本人同意不向贵单位追究法律责任。

(家长/监护人签名)

(学员签名)

姓名:

身份证号码:

日期: 年 月 日

电话:

姓名:

身份证号码:

日期: 年 月 日

电话:

附錄三

Covid-19 防疫措施

1.0 抵达中心之前:

1.1 有以下状况、症状者，请不要报到：

- A. 已经确诊冠状病毒、未痊愈者。
- B. 抵达前 5 天内与上述“A”有过密切接触者。
- C. 有不适、发烧、咳嗽、寒战、头痛、喉咙痛、流鼻涕、腹泻、疲乏、恶心或呕吐、鼻塞、气短、味觉或嗅觉丧失、肌肉酸痛、身体酸痛、不明原因的丧失食欲或其他疑似冠心病症状，包括刚康复者。

1.2 确诊者康复后须间隔至少 5 天才能报到。

1.3 必须在抵达前 24 小时进行快速抗原检测（Rapid Antigen Test）或其他适当的检测，结果须为“阴性”才能报到。

2.0 在中心时:

2.1 所有同参必须每时每刻严格遵守 SOP 标准操作程序。

2.2 虽然根据政府的新规定无需测量体温、戴口罩或保持社交距离等，但为了各方的健康安全，鼓励同参经常监测自己的身体状况，并继续戴口罩（户外行禅、出坡例外）和保持适当的社交距离，如发现身体有任何异常，请及时向主办单位和本中心负责人报告，以便采取进一步行动。

2.3 在打菜区域领取食物时，必须戴好口罩。

2.3 若有出现与上述 [1.1] 项类似[D]的症状，必须向主办单位/本中心负责人报告并自行在检测柜台作快速抗原检测（Rapid Antigen Test），以便采取进一步行动。

2.4 出现项[1.1] [D]症状者，无论快速抗原检测是否阳性都不允许进入禅堂、五观堂和大众一起共修、进食，寮房床位也必须作隔离调整。

2.5 若快速抗原检测是阳性则须马上隔离，主办单位/本中心负责人有权请相关同参在当天离单离营，来自外地、外国同参则须迁至隔离寮房并于最短时间内安排离单离营。

4.0 取消:

若中心附近的区域/雪兰莪/马来西亚的疫情再次飙升至本中心认为会令人担忧的程度，本中心保留取消、停止或延后该活动权力，若因而有造成任何不便或损失皆不受理。

温馨提醒：大马数字入境卡（MDAC）的新规定：

自 2024 年 1 月 1 日起，所有前往马来西亚的外国公民必须填写马来西亚数字入境卡（MDAC），请点击以下填写数字入境卡并於入境前三天提交该 MDAC 数字入境卡。

Effective 1 January 2024, all foreign citizens travelling to Malaysia MUST complete the Malaysia Digital Arrival Card (MDAC), click below link to complete and submit MDAC within 3 days before arriving in Malaysia.

<https://imigresen-online.imi.gov.my/mdac/main>

Citizens of below categories are exempted from the above requirement (not required to submit MDAC):

1. Citizens of Singapore;
2. Diplomatic and Official Passport Holders;
3. Malaysia Permanent Residents and Long-term Pass Holders;
4. General Certificate of Identity (GCI) Brunei Holders;
5. Brunei Malaysia Frequent Traveller Facility Holders;
6. Thailand Border Pass Holders;
7. Indonesia Cross-Border Travel Document (PLB) Holders.

以下类别的公民可豁免上述规定（无需提交数字入境卡）：

- （一）所有新加坡公民、
- （二）持有外交和公务护照、
- （三）大马永久居民和长期证件持有者、
- （四）持有汶莱身份证、
- （五）持有汶莱和大马旅游便利证件、
- （六）泰国边境通行证持有者、
- （七）印尼跨境通行证持有者。
