

寶林住宿體驗 申請資格與須知

1. 申請資格
2. 與僧眾互動
3. 營造寧靜和諧的氛圍
4. 感恩
5. 工作
6. 餐食
7. 道場保養
8. 需要攜帶的個人物品
9. 供養
10. 日程

1. 申請資格

- 很高興您有意前來寶林學佛會參學，請花點時間詳閱以下指引。寶林住宿體驗計劃，旨在為有意於寺院環境中深化修持、接受三寶加持，並樂意參與所有日常活動的人士而設。因此，計劃設有以下的先決條件：
 - a) 已完成衍傑法師指導的五日、七日或十五日駐寺正念禪修課程。
 - b) 於過去一年（日曆年度）內，親身在卑詩省智利域市的寶林學佛會，參與了至少三項活動（住在卑詩省以外者可獲豁免）。
 - c) 熟悉至少其中一種語言（英語、廣東話或普通話）。
- 若您符合上述條件，即可：
 - a) 填寫線上「寶林住宿體驗」申請表。
 - b) 電郵至 info@polam.ca，提出參訪申請（謹記使用與申請表相同的姓名）。

2. 與僧眾互動

寶林是一個宗教和靈性修持的道場，成員包括出家眾、沙彌尼和在家居士。「寶林」意即「寶貴的叢林」，這裡的溝通與運作方式對您來說或會有點陌生，我們鼓勵您利用這個特別的機會，深化您的修持。

僧眾須遵守戒律，與在家眾的溝通方式跟一般人有些不同。例如：

- 僧眾一般不與人握手或身體接觸，與他們打招呼請合掌。
- 請勿給特定某位法師送禮物。所有供養的食物須先供奉三寶，然後在僧眾間平分，其他供養的日用品亦會按照需要平均分配。
- 稱呼僧眾時，請說「xx師」或「Sister/Brother_____」。

3. 營造寧靜和諧的氛圍

以下指引有助營造和諧、寧靜的修行環境：

- 衣着須端莊。請穿着七分褲、長褲或長裙，不要穿着膝蓋以上的短褲短裙、背心、緊身或暴露的衣服。
- 異性不得在同一住處過夜。
- 盡量少用個人電子產品——只在有需要時使用，而非為了娛樂或隨意瀏覽。
- 不可在佛堂和禪堂內拍照或錄影。如欲拍攝其他地方，請先徵求批准。
- 禁止吸食香煙或電子煙。
- 禁止喝酒、吸毒、吸食大麻或致幻藥物。
- 禁止攜帶肉食、肉類製品或含有蔥蒜之食物，包括在車輛內。
- 請遵守所有告示，例如「請勿內進」、「神聖靜默」等。

五項訓練或戒律

在寶林留宿期間，須遵守以下規則。這些不是僵化的教條，而是靈性修持的重要基礎。

- 一. 避免傷害或奪取任何生命
- 二. 避免拿取不屬於自己的東西
- 三. 避免與他人發生任何感官或性接觸
- 四. 避免說謊話、惡言、是非、閑言戲語
- 五. 避免使用任何麻醉品

4. 感恩

這裡住宿的設施和物資，全部來自其他人對僧團的護持和供養。

- 請善用資源，例如電、水、暖氣、紙巾等，以保護地球，並表示對捐款的珍視。
- 請尊重並感謝這裡提供的一切，保持地方整潔。
- 住宿安排或會因應需求而改動，如我們要求您搬房，請諒解。
- 請勿隨便邀請他人前來探訪。如欲邀請朋友或鄰居，請先得到客堂或其代表的允許。
- 未經客堂或其代表事先同意，請勿隨便拿取或借用任何東西。
- 如在農場或花園工作，請勿擅自摘取及食用任何蔬果。所有產品須先供養三寶，然後由廚房或餐廳分發。
- 住宿期間建立的任何聯繫，不得用於謀取個人或職業利益

5. 工作

在任何一所寺院工作，都是一種修行方式，讓我們更加了解佛陀的教法。若將服務視為「幫助」寺院，那便是誤解。

- 工作時，對任務本身保持覺察，同時覺察自己的心念。
- 與他人通力合作。若遇上衝突或困難，請與組長溝通。
- 注意說話的用詞，並僅就着工作本身，有需要時才說話。
- 妥善照顧自己身體。
- 只做被委派的工作。完成後，請向組長領取其他工作。
- 如果有些工作您從未做過，請先找人說明或示範。
- 不要在禪堂與佛堂的佛壇、供桌或臺座上，隨便放置物品。
- 搬運物品時務必謹慎：搬傢俬時與他人合作，切勿於地面拖曳。
- 拿起物品或使用推物墊：不要在桌面或佛壇表面拖曳物品。
- 若有任何疑問，或須領取物資工具，請向組長提出。

6. 餐食

對於食物心存感恩，不要浪費，哪怕只是一粒米。

- 最好的辦法是開始時，少取一點，不夠時才加添第二次、第三次。
- 我們用心準備營養均衡的素餐，無法滿足特殊的飲食要求。
- 午餐是每天的主餐。如需要晚餐，請在餐廳登記。
- 用膳前先洗手，並提前5分鐘到達餐廳。
- 寺院的規矩是先供養僧眾，然後才輪到在家居士取用。

7. 道場保養

離開之前，請收拾房間和道場，以便往後的學生能夠享用乾淨舒適的空間。

- 掃地後用熱水拖地。
- 拭擦所有表面灰塵。
- 使用消毒噴霧清潔門把、窗把及電燈開關。
- 若曾借用床單或毛巾，請放入指定的洗衣籃。
- 垃圾與回收物分別投進相應的桶內——位於C棟主門對面。
- 請把所有個人物品帶走，遺留下來的物品將捐贈予社區機構。
- 請記錄需維修之處，並告知照客師。
- 加入清潔團隊，協助打掃寺院。

8. 需要攜帶的個人物品

- 舒適且適合禪修的服裝，以及出坡（服務）期間的戶外服裝。請留意季節與天氣變化：夏季可能酷熱，冬季可能降雪，春秋兩季則經常潮濕。
- 由於手洗衣物設施有限，請帶備足夠的衣物，以應付整個住宿期間。
- 帽子
- 個人清潔用品——請使用無香味產品
- 毛巾
- 飲水瓶或保溫杯
- 寢具：適合單人床墊的床單被套，以及枕套。可使用睡袋，但必須預先洗淨。
- 室內拖鞋
- 個人禪修用品：坐墊、披肩、禪跪凳等。
- 寶林不提供電腦及網絡服務，請於抵達前安排好所有行程。

9. 供養

寶林謹遵師長們確立的傳統——傳授佛法從不要求回報。因此，凡欲參加課程及禪修，或與僧團共住者，寶林一律不收取任何費用。佛陀的教法無比珍貴，決非金錢所能衡量。寶林的所有，皆來自前人的慷慨捐助。

作為參考，每位訪客或學生的住宿開支約為每晚100加元。無論您願意捐贈多少護持寺院，我們都深表感激。

我們從不會因為參訪者缺錢，而把對方拒之門外。

為了讓寶林繼續提供住宿體驗、禪修和其他學習機會，您的慷慨捐輸至為重要。您可透過電子轉帳到 polam@polam.ca，或以現金、信用卡捐款。若使用信用卡捐款，請按此 [連結](#) 或電郵至 polam@polam.ca

隨喜您的慷慨布施！

10. 日程

請細閱下方時間表。在寶林住宿的人士均須參與日程所有部分，這對於修行非常重要。請自行判斷是否願意遵守此時間表，未能全程參與者，可能會被要求離開。

每日時間表 Daily Schedule (如有變更，以實際安排為準 Subject to change) 請於每節開始之前，提早5分鐘到達 Please arrive 5 minutes before the official start time		
時間 Time	活動 Activity	注意事項 Notes
上午5:30 – 6:15 AM	Morning Meditation 1 (Optional) 早晨禪坐 共修1 (自由選擇)	OR personal practice 這段時間也可用於個人自修
上午6:30 – 7:00 AM	Breakfast 早餐	Please make sure to put your dishes away for kitchen staff to clean 用餐後請把用過的餐具放進盆碗， 方便廚房員工清洗
上午7:50 – 9:00 AM	Morning Meditation 2 早晨禪坐 共修2	
上午9:10 – 10:00 AM	Sutra Recitation in C Chanting Hall 讀經 在C樓下佛堂	During summer retreat
上午10:10 – 11:20 AM	Work Period 出坡	Please see bulletin board for task list 請參閱公告板的工作清單
上午11:30 – 12:00 NN	Lunch 午餐	
下午12:15 – 1:00 PM	Lunch Clean-up / Work Period 午餐後清潔 / 出坡	Please see bulletin board for task list 請參閱公告板的工作清單
下午1:00 – 2:00 PM	Community Meeting / Rest Period 集體會議 / 休息	
下午2:00 – 3:30 PM	Flexi / Work Period 彈性 / 出坡	Please see bulletin board 請看公告板
下午3:30 – 4:15 PM	Evening Service 晚課	Optional 自由選擇
下午5:00 – 5:30 PM	Light Dinner (Dining Room) 藥石 (五觀堂)	Please check the Dining Room board 請看五觀堂公告板
晚上5:50 – 7:00 PM	Evening Meditation 3 晚上禪坐 共修3	
晚上7:00 – 8:30 PM	Flexi / Personal Care 彈性 / 梳洗	Please see bulletin board 請看公告板
晚上8:30 – 9:30 PM	Lights Out, Rest 關燈，休息	