

2025 年第五期
第十六届看話參禪系列

2025 持戒參禪礼忏

百丈山國際參禪中心 (吉隆坡)

法会缘起:

本法会，先传授八关斋戒，令行者身口意清净无患作为起七之势。蓄势参禅深究，力行《心经》的行深，践《坛经》无相忏，圆满理忏功德，灭三世罪，根除罪体，永灭无生，令得三业清净。

藉助理忏得空性，次以梁皇宝忏进行事忏，透过作法、取相忏悔，与理忏互为增上。再以空性祈求诸佛加被，流露自性慈悲法水，洗涤自他别业，减轻罪障。更进一步，再以慈悲观洗涤亡魂的共业，减轻罪障，早日得生善处。

本法会透过持戒参禅拜忏，不仅可广被三根，早日跳脱三界轮回，亦可开启智慧明心见性。

主七： 台湾百丈山力行禅寺方丈、临济宗第 43 代、曹洞宗第 49 代法嗣 上演下中和尚。

主法： 百丈山力行禅寺僧团 领众礼忏

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。

课程流程:	1) 参禅礼忏 (全程) 8月26 - 9月7日
	2) 参禅理忏 (禅七) 8月26 - 9月2日
	3) 事忏法忏 (法会) 9月3 -7日
	26/08 报到、讲戒 (2.00-3.00pm 报到)
	27/08 传授八关斋戒、起七 (清晨 5.30am)
	27/08 至 2/09 参禅理忏
	2/09 忏主报到 (4.00-5.00pm)
	3/09 - 06/09 事忏法忏 启建梁皇宝忏
	07/09 三时系念 制心一处
	07/09 功德圆满 赋归 (来自外坡可留宿, 8号离营)

可选择报名参加全程(持戒参禅礼忏 26/08 - 07/09) 或只参加参禅理忏(只是参加禅七 26/08 - 2/09) 或只参加事忏法忏(只是参加法会 2/09 - 7/09) 或只参加法会(不住宿) 或只报名消灾、超荐(出席、不出席)。

报到时间: 持戒参禅礼忏、参禅理忏:

报到: 8月26日下午2.00点至3.00点

来自外坡的同参可提早于25日下午3点至5点报到(报名表格需注明)。

事忏法忏:

报到: 9月2日下午4.00点至5.00点

禅修营地： 百丈山国际参禅中心（吉隆坡）。
Viriyachan International Center, Dusun Tekali, Hulu Langat, Selangor, Malaysia.
GPS: 3.139550, 101.868573、 Waze: BSF Retreat Centre, Hulu Langat

招收名额： 额满为止

活动赞助费： 欢迎随喜赞助场地、住宿、膳食等费用（出家众全免）。

事忏法忏： 梁皇宝忏、三时系念 法会功德

项目	法会功德类别	含消灾或超荐牌位	福德惠金 (RM)
E1	法会发起人(含 10 个消灾/超荐大牌位+文疏)	10 个大牌位	10,000
E2	法会总堂主(含 8 个消灾/超荐大牌位+文疏)	8 个大牌位	8,000
E3	法会堂主(含 5 个消灾/超荐大牌位+文疏)	5 个大牌位	5,000
E4	法会忏主(含 2 个消灾/超荐大牌位+文疏)	2 个大牌位	2,000
E5	法会功德主(含 1 个消灾/超荐大牌位+文疏)	1 个大牌位	1,000
F1	法会赞助(含 1 个消灾/超荐中牌位+文疏)	1 个中牌位	300
F2	随喜牌位	1 个小牌位	随喜功德
F3	法会祈福： 供斋	-	随喜功德
F4	法会祈福： 赞普	-	随喜功德
F5	供灯-个人 (3/9 至 6/9)	-	50
F6	供灯-阖家 (3/9 至 6/9)	-	100

报名方式：

- 1) 请链接 www.buddhasasana.org.my 点击相关活动报名。
- 2) 点击 Google Form 报名：
<https://forms.gle/T5RDG8FmqDV2vnrM6>
- 3) 点击 QR Code 衔接 Google Form 报名：

- 4) 请填写下表报名。请把填妥的报名表格电邮至 info@buddhasasana.org.my,
或 WhatsApp 发送到 +6011-3228-3882 / 3881 / 3880。
- 5) 新加坡报名联络人： 林敬之 - 94274813
- 6) 法会/超荐/消灾报名联络人： 秘书处 011-3228 3880 / 3881

2025 持戒参禅礼忏

入营行前切结书

敬致禅修营学员：

欢迎参加由马来西亚佛陀教育基金会、台湾百丈山力行禅寺、力行禅宗大学和新加坡国际禅宗协会联合主办的 [看话参禅系列] 禅修营，入营前，请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. 禅七活动期间，贵重物品（护照、机票、钱包、手机、汽车钥匙等）统一交由主办单位保管。
7. 禅七期间一律禁语。
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 3882/3881/3880、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. 参加礼忏的学员可自行准备海青、缁衣。
15. 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。
16. 禅修营地属农业地农舍，故安全设施未齐全，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。
17. 为考虑大众的健康安全，学员必须遵守本中心对 Covid-19 冠病所增设防疫措施（详如附录三）。
18. 主办单位保留录取权。

注：百丈山国际禅修中心（吉隆坡）气温约 22^o~32^oC。

附錄一

2025 持戒参禅礼忏 入营行前切结书

本人已充分了解「2025 持戒参禅礼忏入营行前切结书」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/护照 号码:

日期: 年 月 日

附錄二 (未满十八岁学员必须填写)

2025 持戒参禅礼忏 家长同意书

本人已充分了解「2025 持戒参禅礼忏学员行前切结书」之内容(详如附录一),并同意小儿/小参加贵单位规划之以上所有课程活动,且遵守相关规约。

本人也了解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)

姓名:

身份证/护照 号码:

日期: 年 月 日

电话:

(学员签名)

姓名:

身份证/护照 号码:

日期: 年 月 日

电话:

附錄三

Covid-19 增设防疫措施

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 确诊者必须完全康复、没有任何症状后才能报到。

1.3 若有需要，主办单位可另要求学员在抵达前 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，若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，请戴好口罩。

2.4 若有伤风咳嗽者（不是 Covid 冠病），请向主办单位和本中心负责人报告并自行隔离及与其他同参保持距离，暂不随大众在禅堂、五观堂、寮房作习运作。严重者，主办单位保留权利请其退出离营。

2.5 若有出现与上述 [1.1] 项类似[C]的症状，必须向主办单位和本中心负责人报告以便采取进一步行动。

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。

2025 持戒参禅礼忏 参禅/禅七报名表格

【参加 A.持戒参禅礼忏(全程) 或 B.参禅理忏(只参加禅七) 或 C.事忏法忏(法会) 或 D 供灯祈福】

Pl tick selected event 请打勾选择项目		A = 参禅礼忏(报名参加全程) (26/08 – 07/09) B = 参禅理忏(只是参加禅七) (26/08 – 2/09) C = 事忏法忏(只是参加法会) (3/09 – 07/09) D = 只是参加法会 (*住宿/不住宿) <input type="checkbox"/> 报名受八关斋戒(27/8@5.30am)	
Name (C) 姓名(中)		Name (E) (英)	
NRIC/Passport No 身份证/护照号码		Gender 性别	Age 年龄
HP/Tel 手机/电话		e-mail (optional) 电邮	
Nationality 国籍		Previously joined similar Zen Session? (Y/N) 参加过同类禅修营	
Correspondence Address 通讯地址			
Special Physical/Health Condition or Requirements 特殊身心状况/需求			
Emergency contact person 紧急联络人	Relationship with applicant: 关系	Tel contact 联络电话	

备注:

- 1) 若要立消灾/超荐牌位, 请另填写法会报名表格。
- 2) 汇款请支付: **Buddha Sasana Foundation.** (HLBB A/C: 179-000-2809-9)
- 3) 报名表格/汇款存摺请电邮: info@buddhasasana.org.my
- 4) 或 WhatsApp / Wechat: 011-3228-3882/3881/3880
- 5) 请把主办单位的电话号码(011-32283882/3881/3880) 储存在您手机里, 秘书处将通过 WhatsApp 或 WeChat 向您发布最新消息。

2025 持戒参禅礼忏

法会/超荐/消灾报名表【参加事忏法忏：梁皇宝忏、三时系念】(可自行复印)

Pl tick selected event 请打勾选择项目	√	功德	含牌位	功德金	超荐参考项目	
		E1.发起人	10 大牌位+文疏	10,000	历代先远考妣宗亲	
		E2.总堂主	8 大牌位+文疏	8,000	先祖父/祖母	先父/先母
		E3.堂主	5 大牌位+文疏	5,000	先夫/故妻	先兄/先姐
		E4.忏主	2 大牌位+文疏	2,000	故友	故弟/故妹
		E5.功德主	1 大牌位+文疏	1,000	已出世/未出世子女	
		F1.法会赞助	1 中牌位+文疏	300	累劫冤亲债主	
		F2.随喜牌位	1 小牌位	随喜	法界一切九幽十类神祀等众	
		F3.法会供斋	-	随喜	地基主(须注明地址)	
		F4.法会赞普	-	随喜		
		F5.供灯-个人 (3/9 至 6/9)		50		
		F6.供灯-阖家 (3/9 至 6/9)		100		
Name 姓名				HP/Tel 手机/电话		
Address 地址						

法会/超荐/消灾报名表(可自行复印)

超荐登记表格				编号:
项	亡者/祖先名讳/超荐项目	称谓/关系	阳上斋主	功德金

备注:

- 1) 汇款请支付: **Buddha Sasana Foundation.** (HLBB A/C: 179-000-2809-9)
- 2) 报名表/汇款存摺请 WhatsApp / Wechat: 011-3228-3882/3881/3880

2025 持戒参禅礼忏
法会/超荐/消灾报名表格(可自行复印)

消灾登记表格			编号:
长生禄寿位/功德金	长生禄寿位/功德金	长生禄寿位/功德金	长生禄寿位/功德金

供斋/赞普记表格			编号:
供斋/功德金	供斋/功德金	赞普/功德金	赞普/功德金

梁皇宝忏-供灯登记表格 (3/9 至 6/9)			编号:
个人/阖家	个人/阖家	个人/阖家	个人/阖家

功德金乐捐总数:

【附言】

本法会，先传授八关斋戒，令行者身口意清净无患作为起七之势。蓄势参禅深究，力行《心经》的行深，实践《坛经》无相忏，圆满理忏功德，灭三世罪，根除罪体，永灭无生，令得三业清净。

藉助理忏得空性，次以梁皇宝忏进行事忏，透过作法、取相忏悔，与理忏互为增上。再以空性祈求诸佛加被，流露自性慈悲法水，洗涤自他别业，减轻罪障。更进一步，再以慈悲观洗涤亡魂的共业，减轻罪障，早日得生善处。

本法会透过持戒参禅拜忏，不仅可广被三根，早日跳脱三界轮回，亦可开启智慧明心见性。

八关斋戒

『十善戒经』云：“八戒斋者，是过去、现在诸佛如来为在家人制出家法。”

受持八斋戒法，能灭除诸罪，离诸恶法，使所有的恶道门自然关闭，开启人天贤圣的善道。

八关斋戒是因净饭王（佛陀父亲）的请示，佛陀为了在家弟子而制定暂时出家修行的戒律与斋法，其功德与出家修行功德无异。

佛陀悲悯在家弟子，让他们能够过一日一夜的出家人的清净生活，种出世的善因，又能够适应在家人生活的特点，所以特别制定了在家人的出家戒，就是八关斋戒。

除了佛经上开示的十二条受持八关斋戒的功德利益，据『增一阿含经』卷十六载：

“奉持八关斋法，可对治八无暇。”

佛陀在经中云：“我说八无暇，是众生难处，得住有暇者，斯人世稀有。”

佛陀所说的八种无暇，实际上是众生的难处，若能远离这八无暇而具足闲暇，修法一点危害也没有，这在世间上确实稀有。

八无暇是指八种没有时间、没有条件修行、无法修行佛法的情况。

- 1) 转生为非人的四无暇：生地狱、生恶鬼、生畜生、生长寿夭。
- 2) 转生为人的四无暇：不出生佛世、不生中国、六根不具足、生邪见家庭。

梁皇宝忏

『梁皇宝忏』为佛教中忏悔灭罪之忏王、生亡两利之宝典。

忏文记载：“以此消灾，灾消吉至，因兹灭罪，罪灭福生，真救病之良药，乃破暗之明灯，恩沾九有，德被四方。”

此宝忏是由梁武帝发起的忏悔文，因为超度郝氏皇后效果明显，历代拜忏的感应更是层出不穷，是中国民间流传最久感应最多，内容最长的一部的忏悔法门。

此忏悔法门藉由礼拜十方诸佛的功德，依照忏本，让众生藉由礼忏，观照自己的行为，反省自我，透过至诚，忏悔过去身、口、意犯下的罪业，清净身心，进而改善言行，并将这份清净功德回向给历代祖先、十方众生及社会国家的慎终追远，然后祈求国泰民安。

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。
