

百丈山国际参禅中心 (吉隆坡)

2026 年 闭关体验

31/03/2026 订定

活动简章:

1) 参加资格: 曾参加看话参禅禅七者方可报名参加闭关体验。若有「身心障碍」或「重大、罕见、可能突发的疾病史」或其他特殊身心状况与需求, 请在报名表格附带说明。申请闭关者将经维那法师考核批准。

2) 活动日期: 2026年10月22至30日

3) 报到时间: 2026年10月22日 下午2点至3点 (请准时报到)

来自外坡或交通不便的同参可提早于10月21日下午2点至3点报到 (报名表格需注明)。

4) 离营时间: 2026年10月30日9点 (早斋后)

5) 闭关地点: 百丈山国际参禅中心 (吉隆坡)

Viriyachan International Center (Kuala Lumpur)

Dusun Tekali, Ulu Langat, Selangor, Malaysia.

GPS: 3.139203, 101.868547; Waze: Dusun Tekali, Hulu Langat

6) 活动费用: 欢迎随喜乐捐赞助住宿、膳食等费用。

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 至: 011-3228 3882/ 3881/ 3880

7) 报名方式: 请链接 www.buddhasasana.org.my 点击相关活动的报名程序, 或扫描二维码报名

任何疑问, 请联络秘书处: 011-3228 3882 / 3881 / 3880



8) 交通指引:

a. 自驾车: 请用 Waze 导航 (GPS: 3.139203, 101.868547、Waze: Dusun Tekali, Ulu Langat)。

b. 乘坐 MRT 到 Taman Suntex, 到站后转搭 Grab/Taxi 到参禅中心 (约 20km)。

c. 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: 1-3 人约 RM80。

d. 吉隆坡国际机场轻快铁航线到 Bandar Tasik Selatan

KLIA Transit: 约 RM38.40, 到站后转搭 Grab 到参禅中心(约 RM35)。

e. 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。

9) 闭关体验注意事项请参阅「行前切结书」。

2026 年 闭关体验 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新加坡国际禅宗协会联合主办的的 [看话参禅系列] 闭关体验，报名之前，请您仔细阅读及注意以下事项：

1. 申请闭关者名额有限，须经维那法师考核批准。
2. 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。
3. 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。
4. 活动期间严禁使用手机、电脑、电子设备等通讯器材，贵重物品（护照、机票、钱包、手机等）**统一于报到当日 下午 5点**上交中心办公室。
5. 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：

吉隆坡参禅中心秘书处：011-3228 3880/3881/3882、黄宝钻 012-673 6225、黄圆尚 019-221 6565

新加坡家人有紧急事故可联系：林敬之：+65 94274813、李婉菁：+65 91468319、陈庆举：+65 93639669

6. 闭关者注意事项：

- 关房分配由圆尚安排。
- 闭关者只能带着本参话头进入关房，其他一律丢在关房外。
- **自备事项**：水瓶、水杯（冲泡饮料）、保温瓶、盥洗用品（沐浴露、牙膏、牙刷）、纸巾、需要者可携带**迷你电水壶**（**电压问题不能用太大的电水壶**）、延长线、垫子或毛巾拉筋用、笔和小纸条（可与护关者联系）、冲泡饮料/饼乾/零食（怕饿者）、御寒外套/寒衣、披肩、宽松衣裤、袜子、抹汗面巾、浴巾、盖脚巾、女性生理用品、自用药品、**手电筒**、**吹风机**、室内 外拖鞋。
- **注意电水壶煮水**：多余的热水可以倒入保温瓶里保温，无需一直煮水，以免造成多人煮水电压不堪负荷，同时也浪费常住的电。
- 主办单位会提供床单、枕头、枕头套、棉被，请**随喜赞助**清洗费也可自备床单、枕套、枕巾、睡袋棉被。
- 在闭关期间若不想用禅修中心的蒲团可自备。
- 若怕关房晚上太暗或上净房不方便者可以自行带插电的夜明灯。
- **闭关者注意事项**：请固定在同一个地方用餐，用餐时请尽量保持关房干净，以免引来蚂蚁、蟑螂等昆虫。
- 主办单位**没有安排衣物送洗服务**，请务必携带足够替换衣物。
- **离营**：离开关房时请自行清洗厕所、打扫关房、清除垃圾。
- 爱惜常住物，如护眼中珠。

7. 闭关者的早、午斋：

- **闭关者饭盒**：一律采用参禅中心饭盒，盖子会贴上关房编号、姓名，一人两个饭盒对换。
- **水**：每一关房有5Lx2 瓶的过滤水。
- 请将饭盒清洗干净，若需补充水者请将空水瓶与饭盒于早午斋前置于关房门口旁的桌上。
- 有事可写字条放在饭盒盖上。
- 护关者：送饭菜、水与丢垃圾。

8. 药石：

- 需药石者请在报到当天登记。

9. 餐食份量:

- 若对某些食物、水果有敏感者请事先注明。
- 请事先注明米饭、粥、面、菜、糖水等所需的份量。
- 记得写上你的名字编号，方便护关义工处理。
- 餐食部份请勿随意更改或增添，以免增加护关义工的负担。

10. 闭关与出关時間:

- 闭关前请将自己的水瓶装满水。
- 在闭关前请检查是否忘了携带生活必需品，若需要者在闭关前可请护关义工协助。
- 出关：29日中午12点出关与大众一起用斋。
- 出关前一天护关者会递纸条通知。

11. 参禅中心医药箱:

- 创可贴、Panadol、五塔散和私人等药品。

12. 善后安排: 圆尚

- 29日 下午5点，出坡后取回寄放物品。

13. 与方丈和尚小参

- 29日 下午2:30pm – 4:00pm 与方丈和尚小参。
- 需要小参者请于 **29日 午斋后** 到柜台登记。

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。

注：百丈山国际禅修中心 (吉隆坡) 气温约 22°~32°C。

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。

本人特此完全同意禅修营期间所拍摄之照片、录影或录音资料（以下简称“资料”），用于下列用途：报名与行政管理、内部报告与评估、媒体报导、记录与宣传、禅修营相关之推广与传播使用（除非本人以书面形式提出反对）。

本人了解以上资料可能被用于印刷品、网站、社交媒体或其他媒体发布平台。如不愿公开使用，需以书面形式另行通知主办单位。

(未满廿一岁参与者由家长/监护人签署)

本人已充分了解「看话参禅系列-学员行前切结书」之内容，并同意子女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。

本人特此完全同意禅修营期间所拍摄之照片、录影或录音资料（以下简称“资料”），用于下列用途：报名与行政管理、内部报告与评估、媒体报导、记录与宣传、营队相关之推广与传播使用（除非本人以书面形式提出反对）。

本人了解以上资料可能被用于印刷品、网站、社交媒体或其他媒体发布平台。如不愿公开使用，需以书面形式另行通知主办单位。