

兜率天修行林“自助”报到指南

欢迎您到来人间的兜率天！由于大家都热爱禅修，这里就慢慢形成了一种“自助”的独特文化。而这个“自助”的另一个涵义是：“请不要客气哦，就当这里是您温暖的家吧！”为了协助刚到达的您熟悉这个自助文化，请您回答以下系列问题——

Tusita 1 Female Dormitories

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

T1 Kitchen cum
Piṇḍapata Hall



You are here

1 请直接到摩诃菩提小舍（办公处）报到。请问您有见到法务人员吗？

>> 有。☞请到 **2**

>> 没有人在寮房。☞请到问题 **3**

2 法务人员会很快来接待您了。祝您在兜率天有个法喜充满的净化之旅！
Sādhu! Sādhu! Sādhu!

3 请问您有手机吗？

>> 有。☞请到问题 **5**

>> 没有。☞请到问题 **6**

4 请拨法务人员的电话号码（+60198582666）。请问您可以联络上法务人员吗？

>> 可以。☞请到 **2**

>> 没有人接电话。☞请到问题 **5**

5 请问您的性别是：

>> 男。☞请到问题 **12**

>> 女。☞请到问题 **6**

6 请查看贴在“新来者请留意这里”布告栏的“禅修者到来名单”，里面是否有您的名字和住宿安排？

>> 有的。☞请到问题 **7**

>> 没有。☞请到 **11**

7 请问您是旧生或您是第一次到来兜率天？

>> 我是旧生。☞请到 **8**

>> 我第一次来这里。☞请到问题 **9**

8 请依照“禅修者到来名单”自行前往已经安排好的寮房休息。稍为休息之后，请再尝试向尼师执行员报到。祝您在兜率天有个法喜充满的净化之旅！
Sādhu! Sādhu! Sādhu!

9 在您的视野内，可否看到周围有任何尼师或女居士吗？

>> 有的。☞请到 **10**

>> 没有。☞请到 **11**

10 请告诉她关于您的住宿，并请她带领您前往已安排好的寮房休息。稍为休息之后，请再尝试向尼师执行员报到。祝您在兜率天有个法喜充满的净化之旅！**Sādhu! Sādhu! Sādhu!**

11 请您去 1 号寮房暂放您的行李并稍作休息，若想喝水或上洗手间请自便哦。稍为休息后，请再尝试向尼师执行员报到。若您是新到来者，建议您可参考托钵堂外的布告栏“您在这里”大地图，大概了解您在兜率天修行林的位置和周围的环境。然后，请您到大禅堂前面的结缘书处拿禅修小册子《禅修入门手册》来了解和学习基本禅修。您可先到禅堂礼佛（若您是非佛教徒可省略），静静的坐着，感受周围宁静祥和的气氛，让心平静下来。您也可以到布告栏阅读最新的公告与相关注意的事项。祝您在兜率天有个法喜充满的净化之旅！**Sādhu! Sādhu! Sādhu!**

在兜率天 1 报到的男禅修者

12 请问您是旧生或您是第一次到来兜率天？

>> 我是旧生。☞请[到 13](#)

>> 我第一次来这里。☞请[到 14](#)

13 请带着行李自行到兜率天 2 多用途会堂报到。进去里面再参考贴在那里的“兜率天 2 禅修者报到指南”。

14 请您看看在您右边的“您在这里”大地图并大约了解您目前的位置和周遭环境。您目前的位置是在兜率天 1 托钵堂前面。现在您只是依着地图里的绿色箭头就可以到兜率天 2 多用途会堂。请带着您的行李到兜率天 2 多用途会堂报到。进去里面再参考贴在那里的“兜率天 2 禅修者报到指南”。



兜率天 2 “自助”报到指南

以下“自助”报到指南是提供给在兜率天 2 多用途会堂报到的男禅修者。

1 请问您是旧生还是第一次来兜率天呢？

>> 我是旧生。☞ 请到 **8**

>> 我第一次来这里。☞ 请到问题 **2**

2 现在请先把行李放在这里。在您的视野内，您可以看得的周围有没有任何出家众、禅修者或护法居士呢？

>> 有的。☞ 请到问题 **3**

>> 没有。☞ 请到问题 **5**

3 请您趋前请他帮忙带您去谒见禅师。接着下来，您可能会遇到两种情况：

>> 您顺利谒见禅师了。☞请[到 4](#)

>> 禅师不在寮房或正在禅修。☞请[到 7](#)

4 见禅师并拿了禅修业处过后，请自行到兜率天 2 多用途会堂的储藏室 1 拿取您所需要的用品如床垫、枕头、被单、床单等，到一楼选一个空位后摆好床垫等物。如果有什么疑问请不要犹豫咨询禅师、其他僧众或法工，我们会尽量给予协助。祝您在这里有个法喜充满的净化之旅！

5 请问您有手机吗？

>> 有的。☞-请[到问题 6](#)

>> 没有。☞请[到 7](#)

6 请尝试拨僧团执行员的电话 (+60138228499)，请问有没有人接听？

>> 有，我将会谒见禅师了。☞请[到 4](#)

>> 没有人接听。☞请[到 7](#)

7 您现在的位置是在兜率天 2 多用途会堂。请您看看在您左边的“您在这里”大地图并大约了解您目前的位置和周遭环境。如果有需要上个洗手间或喝水请自便。建议您去在您右方的大界堂外面的结缘品书柜拿禅修小册子《禅修入门手册》来参考与学习基本禅修，也欢迎您进入大界堂礼佛（如果您是非佛教徒可省略），静静的坐着，感受周围宁静祥和的气氛，让心平静下来。过了一阵子后再尝试向禅师报到。祝您在这里有个法喜充满的净化之旅！

8 请您在兜率天 2 多用途会堂一楼摆放好您的行李，并在适当的时间去大界堂礼佛和谒见禅师。若有需要床垫、枕头、被单、床单请在兜率天 2 多用途会堂里的储藏室 1 自行拿取，就像以往一样。祝您在这里有个法喜充满的净化之旅！

兜率天管理层会依具体情况再作适当的更改与调整。