



# 修心营

Spiritual Cultivation Retreat

2016年8月27日 - 9月4日

护法苑静修中心 (SBS Retreat Centre)

Taiping, Malaysia

[www.sasanarakkha.org](http://www.sasanarakkha.org)

T/F: 05-8411198 M: 017-5182011 E: [rc@sasanarakkha.org](mailto:rc@sasanarakkha.org)

## 修练心灵 获取自由

这并不是培养专注力的生活营，而且与专注力无关。我们要培养的是**信心、精进力、正念、定力和智慧**。以上精神能力越强，终止痛苦的工作将越容易及有效。欢迎前来参加修心营，学习增强这些精神能力。

**截止日期: 2016年8月6日** (若太多人申请, 会提前截止)



古玛拉尊者于1999年在护法苑剃度，时年27岁。他运用本身的教育专业，并以多种方式及语言（主要是英语、华语和福建话）为不同传承的佛教徒及非佛教徒说法。

他在护法苑([www.sasanarakkha.org](http://www.sasanarakkha.org))接受了开明的奥智达长老尊者 (Bhaddanta Aggacitta Mahāthera) 多年的指导。因此也继承同样的开明态度，认为正法超越正统及传统。凡是能引向息苦的方式，就是正法。古玛拉尊者深受主要禅修老师 Sayadaw U Tejaniya ([www.ashintejaniya.org](http://www.ashintejaniya.org)) 的启发，对如何修行以断除痛苦的源头特别感兴趣。

我感学自己在修心营后仿佛变成了另一个人。我对事物更了解了。我更喜欢这样的自己。(在另一个修心营后)我还在发掘更多有关自己的更多隐藏资讯，在这过程中我感觉喜悦。我未来将持续往下修炼。**YEOH ZI YI**

非常生活化，随时随地都适用。**YEO SIAO CHIAN**

参加修心营前，我拼命为他人留下好印象。现在我觉得已经不需要这么做。我内心感觉良好，别人也会看到我的不同。**CHRISTINA NG**

参与您指导的禅修营，感觉很充实。玉秋

这修心营真正培养了我对正念修行的兴趣。我明白我哀伤的原因，并放下 70%。**QUAH TIN HOONG**

我觉得我对自己比较坦诚了。

**LEE ENG CHEONG**

处理问题的不同实践方式被有系统地说明。你回答问题的方式有助于促进好探究求索的精神。**LO YA YEING**

你启动了我对知识、智慧的饥饿感，启发我成为一个更好的人。**TAN SZE CIA**

由于你说得很实在，你的说法和例子我都能理解。它们来自经验和真心，因此肯定能启发信心。**LIM LAY HOON**

这修心营让我多年来的康乐和转化更有帮助。我看到自己的生命变得更美好。我很想保持这个势头。(在另一次修心营后)这修心法真正可能 - 也已经有了成绩！我很感恩。**LAM MEI CHOO**

## 实用信息

**参加资格**：至少达 16 岁。

**抵达与报到**：除了自远方的学员可提前一天到，其他的学员需在 8 月 27 日于上午 9:30-10:30 之间抵达賣地山莊(山脚墓地)办公室前面。报到时请将所有行动通讯工具(手机、平板电脑等)都交给主办单位。

**离开**：修心营将在 9 月 4 日上午 11 点正式结束。需要用午餐者请在至少 48 小时前通知主办单位。

**守戒**：学员须守 8 戒(<http://tiny.cc/8p-zh>)及避免使用会上瘾物质。过午不食之戒可在导师同意下免守。

**费用**：无。本活动由学员及其他人的捐款支援。

**营前学习**：收听这里列出的 MP3 资料，熟悉 Sayadaw U Tejaniya 的教导：

<http://sayadawutejaniya.org/teachings/>。你也可阅读英文版 *Dhamma Everywhere* (至少到 57 页) printed for free distribution by Auspicious Affinity ([auspiciousaffinity@gmail.com](mailto:auspiciousaffinity@gmail.com)), 或中文版《处处皆佛法》(至少到第 34 页), 传承出版社 ([dmvpublications@gmail.com](mailto:dmvpublications@gmail.com))。

**申请表格 (重要)**：必修先行阅读以上的实用信息): <http://tiny.cc/mscr2016-f>

网上阅读此公告 <http://tiny.cc/mscr2016>

直接下载 <http://tiny.cc/mscr2016-d>