

1	<p>接受及飲用果汁</p> <p>無論是坐下還是接受及飲用果汁， 務必舉止莊重，克制言談，專注禪修業處。 飲用完畢，起身離去時，仍需舉止莊重。切勿相坐聊天。</p>
2	<p>切勿干擾禪堂的禪修者！</p> <p>禁語！</p> <p>專注您的禪修業處！</p>
3	<p>請勿干擾其他禪修者，請替他人著想！</p> <p>請勿在廁所周圍</p> <p>談話！</p> <p>專注您的禪修業處！</p> <p>◆靜靜地開門，靜靜地關門！ ◆根據戒律，不可以超越前面的等候者，請按照次序！</p>
4	<p>親愛的訪客！</p> <p>在來訪及離去時，請保持安靜！</p> <p>請勿干擾在禪堂的禪修者！</p>
5	<p>請顧全他人（為他人著想）， 別干擾在禪堂的禪修者！</p> <p>切勿大聲談笑！</p> <p>行走時，須專注您的禪修業處！</p>

禪堂內外行為規範

請顧及其他禪修者，儘量勿干擾他們，切勿漫不經心！
多為他人著想！
時刻專注於您的禪修業處！

在禪堂外面：

- 請勿在禪堂周圍懺罪，（誦戒「巴帝摩卡」之前例外）。
- 請勿在禪堂外面逗留談話，禪堂是專供靜修的場所。
- 在飲水處，請勿說話；洗杯時別發出聲響；儘量不要掉落水杯或其它物件。專注於您的業處！

在禪堂內：

- 在靜坐之前，請檢查您的鬧鐘是否關閉，以免在禪修時間響鈴。關閉任何會發出聲響的器件。
- 為他人著想：來去進出時，盡力勿發出任何聲響。即使您認為輕盈的腳步不會影響到其他人，事實是會影響的。我們收到很多投訴！行走時務必柔緩小步。
- 當調整您的坐墊時，務必緩慢無聲。
- 請注意勿碰倒您的水杯、手電筒、時鐘等。
- 咳嗽時，請掩住您的口以減小聲響。
- 當放屁時，請儘量減低聲響。您可以嘗試放鬆屁眼。如果必要的話，用手把屁股掰開。
- 在禪堂的周圍，別大聲清嗓子或擤鼻涕，請到廁所去解決。
- 別在禪修時，打開（摺起）蚊帳；應待禪修結束時，方收摺蚊帳。
- 禪修靜坐時，請勿開關窗門。
- 當打開水杯、喝水、關水杯及放置水杯時，請勿弄出聲響！不要頻繁喝水。
- 在塗藥等類似情況時，如取瓶、開瓶、關瓶、收瓶，切勿弄出聲響。請勿將瓶子放置塑料袋內，因為這會弄出很多聲響。
- 請想方設法地為他人著想：在打哈欠、歎氣、變換坐姿、起身、坐下、穿袈裟、開關袋子等，務必小聲點！
- 請別塗抹濃味（刺激性的）藥物。
- 只在無亮光時使用手電筒。手電筒朝向應是下方！用袈裟遮住手電筒前方，以減少光亮。注意！勿照到別人的臉上。
- 請勿在禪修時間內離開或準備離開禪堂，除非作禪修報告。

儘量久坐！

接受與喝果汁

無論是坐下還是接受及飲用果汁，務必舉止莊重。克制言談，專注禪修業處。飲用完畢，起身離去時仍須舉止莊重，切勿相坐聊天。

帕奧禪師

2010.2.12

