


# 禪修中心


報名方式請參考備註欄說明或洽法鼓山各分寺院、辦事處  
或查詢法鼓山全球資訊網：<http://www.ddm.org.tw>  
※ 活動若有變動，依網站訊息為主

 世間所有的現象都是美好的：  
成功是美好的結果，失敗也是美好的經驗。  
——聖嚴法師·《動靜皆自在》

活動名稱	星期	活動時間	活動地點	備註說明
禪坐共修	每週二	19:15 ~ 21:15	愛群大廈	暫停日期：11/28 參加對象：初級禪訓班結業；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2107
輕鬆學禪班	每週四	19:15 ~ 21:15	愛群大廈	報名對象：45 歲以下之社會大眾 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2107
遇見心自己	週日	09:00 ~ 16:30	愛群大廈	舉行日期：8/27、9/3、9/17、10/1、10/15、10/29、11/12；報名日期：7/13 起，額滿為止 報名對象：35 歲以下之社會大眾；課程全程為七堂課 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2107
Fun 鬆一日禪	週六	09:00 ~ 17:30	北投雲來寺	舉行日期：8/19、10/28；報名日期：7/5 起、9/13 起，額滿為止；報名對象：一般社會大眾 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2107
舒活二日營（過夜）—— 社工	週五~日	20:00 ~ 17:00	三峽天南寺	舉行日期：9/1 ~ 9/3；報名日期：7/3 起，額滿為止；報名對象：社工人員 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2108 ※ 為維護禪修場所安寧，禪修期間，天南寺不開放團體參訪
舒活二日營（過夜）—— 醫護				舉行日期：12/22 ~ 12/24；報名日期：10/23 起，額滿為止；報名對象：醫護人員 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2108 ※ 為維護禪修場所安寧，禪修期間，天南寺不開放團體參訪
初級禪訓班（密集班）	週六~日	09:00 ~ 17:30	北投雲來寺	舉行日期：7/8 ~ 7/9、8/5 ~ 8/6、9/16 ~ 9/17、10/14 ~ 10/15、11/11 ~ 11/12 報名日期：5/24 起、6/21 起、8/2 起、8/30 起、9/27 起，額滿為止 報名對象：一般社會大眾 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2108
初級禪訓班（二日營）	週五~日	18:30 ~ 17:00	三峽天南寺	舉行日期：7/21 ~ 7/23、8/18 ~ 8/20、9/8 ~ 9/10 報名日期：6/6 起、7/4 起、7/25 起，額滿為止；報名對象：一般社會大眾 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 3117 ※ 為維護禪修場所安寧，禪修期間，天南寺不開放團體參訪
禪一	週日	09:00 ~ 17:30	北投雲來寺	舉行日期：7/30、8/27、10/29；報名日期：6/15 起、7/13 起、9/14 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2108
精進禪二	週五~日	18:30 ~ 17:00	三峽天南寺	舉行日期：7/14 ~ 7/16、7/28 ~ 7/30、8/11 ~ 8/13、8/25 ~ 8/27、9/22 ~ 9/24 9/29 ~ 10/1、10/27 ~ 10/29、11/10 ~ 11/12、12/29 ~ 12/31 報名日期：5/30 起、6/13 起、6/27 起、7/11 起、8/8 起、8/15 起、9/12 起、9/26 起、11/14 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 3117 ※ 為維護禪修場所安寧，禪修期間，天南寺不開放團體參訪
		21:00 ~ 17:00	法鼓山園區 （七樓宴會廳）	舉行日期：9/8 ~ 9/10、10/13 ~ 10/15；報名日期：7/25 起、8/29 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2107

# 禪修中心


報名方式請參考備註欄說明或洽法鼓山各分院、辦事處  
或查詢法鼓山全球資訊網：<http://www.ddm.org.tw>  
※ 活動若有變動，依網站訊息為主

 過度的擔心與憂慮，均無法改變事實，  
唯有積極面對問題，運用智慧處理問題才能克服困難、解除壓力。  
——聖嚴法師，《人間世》

活動名稱	星期	活動時間	活動地點	備註說明
精進禪二	週五～日	21:30 ~ 16:30	三義 DIY 心靈環保教育中心	舉行日期：12/22 ~ 12/24；報名日期：11/7 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2107
念佛禪二	週五～日	18:30 ~ 17:00	三峽天南寺	舉行日期：8/4 ~ 8/6、11/3 ~ 11/5；報名日期：6/20 起、9/19 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 3117 ※ 為維護禪修場所安寧，禪修期間，天南寺不開放團體參訪
中級 1 禪訓班（密集班）	週六～日	09:00 ~ 17:30	北投雲來寺	舉行日期：8/12 ~ 8/13、12/9 ~ 12/10；報名日期：6/28 起、10/25 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者，且具三次禪一或一次精進禪二經驗，未參加過禪七者優先錄取 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2108
青年初階禪七	週四～四	13:00 ~ 10:00	法鼓山園區	舉行日期：7/6 ~ 7/13；報名日期：4/6 起，額滿為止 報名對象：18 ~ 35 歲青年，初級禪訓班結業者 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
初階禪七	週日～日	13:00 ~ 10:00	臺東信行寺	舉行日期：9/10 ~ 9/17；報名日期：6/10 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者，參加過兩次精進禪二，每週禪修三小時以上，發心精進修行者，其他報名資格詳報名簡章 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
	週六～六		三峽天南寺	舉行日期：10/14 ~ 10/21、12/9 ~ 12/16；報名日期：7/14 起、9/9 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者，參加過兩次精進禪二，每週禪修三小時以上，發心精進修行者，其他報名資格詳報名簡章 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128 ※ 為維護禪修場所安寧，禪七期間，天南寺不開放參訪
			臺東信行寺	舉行日期：10/28 ~ 11/4；報名日期：7/28 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者，參加過兩次精進禪二，每週禪修三小時以上，發心精進修行者，其他報名資格詳報名簡章 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
念佛禪七	週六～六	13:00 ~ 10:00	三義 DIY 心靈環保教育中心	舉行日期：9/23 ~ 9/30；報名日期：6/23 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者，平日使用念佛方法者，五年內參加精進禪七滿兩次，每週禪修六小時以上，發心精進修行者；其他報名資格詳報名簡章 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
默照禪四十九	週六～六	13:00 ~ 10:00	法鼓山園區	舉行日期：7/22 ~ 9/9；報名日期：4/22 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者，熟悉放鬆、數息方法，五年內參加精進禪七滿三次，每週禪修六小時以上，發心精進修行者；其他報名資格詳報名簡章 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
默照禪四十九（第一梯）				舉行日期：7/22 ~ 8/5；報名日期：4/22 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者，熟悉放鬆、數息方法，五年內參加精進禪七滿三次，每週禪修六小時以上，發心精進修行者；其他報名資格詳報名簡章 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128

# 禪修中心


報名方式請參考備註欄說明或洽法鼓山各分寺院、辦事處  
或查詢法鼓山全球資訊網：<http://www.ddm.org.tw>  
※ 活動若有變動，依網站訊息為主

 發願是擴大心量，菩提心是向佛菩薩學習，  
發起利益一切眾生的大願心。  
——果東法師，《原諒，好緣亮！》

活動名稱	星期	活動時間	活動地點	備註說明
默照禪四十九（第二梯）	週六～六	13：00～10：00	法鼓山園區	舉行日期：8/5～8/19；報名日期：5/5起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業，熟悉放鬆、數息方法，五年內參加精進禪七滿三次，每週禪修六小時以上，發心精進修行者；其他報名資格詳報名簡章 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
默照禪四十九（第三梯）				舉行日期：8/19～9/9；報名日期：5/19起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業，熟悉放鬆、數息方法，五年內參加精進禪七滿三次，每週禪修六小時以上，發心精進修行者；其他報名資格詳報名簡章 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
默照禪四十九（第一、二梯）				舉行日期：7/22～8/19；報名日期：4/22起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業，熟悉放鬆、數息方法，五年內參加精進禪七滿三次，每週禪修六小時以上，發心精進修行者；其他報名資格詳報名簡章 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
默照禪四十九（第二、三梯）				舉行日期：8/5～9/9；報名日期：5/5起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業，熟悉放鬆、數息方法，五年內參加精進禪七滿三次，每週禪修六小時以上，發心精進修行者；其他報名資格詳報名簡章 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
話頭禪七	週日～日	13：00～10：00	法鼓山園區	舉行日期：12/24～12/31；報名日期：9/24起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業，熟悉放鬆、數息方法，能接受傳統禪門逼拶棒喝，五年內參加三次以上精進禪七，每週禪修六小時以上，發心精進修行者；其他報名資格詳報名簡章 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
話頭禪九	週五～日	18：00～10：00		舉行日期：10/13～10/22；報名日期：7/13起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業，熟悉放鬆、數息方法，能接受傳統禪門逼拶棒喝，五年內參加三次以上精進禪七，每週禪修六小時以上，發心精進修行者；其他報名資格詳報名簡章 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
立姿動禪學長培訓	週五～日	21：30～16：30	三義 DIY 心靈 環保教育中心	舉行日期：7/21～7/23；報名日期：5/22起，額滿為止 報名對象：兩次精進禪二或一次禪七經驗者 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2108
初級禪訓班輔導學長培訓				舉行日期：9/8～9/10；報名日期：7/10起，額滿為止 報名對象：一次禪七經驗及立姿動禪學長培訓結業者 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2108
坐姿動禪學長培訓				舉行日期：11/10～11/12；報名日期：9/11起，額滿為止 報名對象：兩次精進禪二或一次禪七經驗者 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2108
出坡禪培訓				舉行日期：12/15～12/17；報名日期：10/16起，額滿為止 報名對象：動禪培訓結業者 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2108

# 禪修中心

報名方式請參考備註欄說明或洽法鼓山各分寺院、辦事處  
或查詢法鼓山全球資訊網：<http://www.ddm.org.tw>  
※ 活動若有變動，依網站訊息為主

 在任何一個團體中，都難免會有是非，  
若能夠在是非非的環境中，保持平靜與和諧，  
這就是個人的成長。  
——聖嚴法師，《叮嚀》

活動名稱	星期	活動時間	活動地點	備註說明
動禪學長成長營	週五～日	21:30 ~ 16:30	三義 DIY 心靈 環保教育中心	舉行日期：10/27 ~ 10/29；報名日期：8/28 起，額滿為止 報名對象：法鼓八式動禪學長培訓結業且服務兩次以上者 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2108
全臺禪坐會組長成長營				舉行日期：11/3 ~ 11/5；報名日期：9/4 起，額滿為止 報名對象：全臺禪坐會組長及悅眾 請上網報名： <a href="http://chan.ddm.org.tw">http://chan.ddm.org.tw</a> ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2107
用心吃飯研習營	週五	09:00 ~ 17:00	臺東信行寺	舉行日期：7/2 報名日期：5/3 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業，且具一次精進禪二經驗，有興趣推廣「用心吃飯」者 請 E-mail 報名： <a href="mailto:ddmcampus@gmail.com">ddmcampus@gmail.com</a> ；洽詢電話：0958-921-013
	週六或日		其他	舉行日期：7/29、7/30、8/25、8/26 報名日期：5/30 起、5/31 起、6/26 起、6/27 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業，且具一次精進禪二經驗，有興趣推廣「用心吃飯」者 請 E-mail 報名： <a href="mailto:ddmcampus@gmail.com">ddmcampus@gmail.com</a> ；洽詢電話：0958-921-013
用心吃飯研習活動分享日	週日	09:00 ~ 17:00	高雄紫雲寺	舉行日期：12/3；報名日期：10/4 起，額滿為止 報名對象：1. 推廣「用心吃飯」的學校承辦人；2. 參與過「用心吃飯」的老師 3. 參加過「用心吃飯」研習營者 請 E-mail 報名： <a href="mailto:ddmcampus@gmail.com">ddmcampus@gmail.com</a> ；洽詢電話：0958-921-013
	週六		其他	舉行日期：12/9；報名日期：10/10 起，額滿為止 報名對象：1. 推廣「用心吃飯」的學校承辦人；2. 參與過「用心吃飯」的老師 3. 參加過「用心吃飯」研習營者 請上網報名： <a href="mailto:ddmcampus@gmail.com">ddmcampus@gmail.com</a> ；洽詢電話：0958-921-013
IMG (International Meditation Group)	週六	09:30 ~ 12:00	愛群大廈	Time: Every Saturday from 09:30 to 12:30, except for 11/4、12/2、12/23. One-on-one basic instruction available. Venue: Aiqun Building Who may participate: Open to English speakers interested in meditation. Contact: <a href="mailto:img.ddm@gmail.com">img.ddm@gmail.com</a>
English Beginners' Meditation Class	週六～日	09:00 ~ 17:00	北投雲來寺	Retreat dates: 11/4 ~ 11/5 Venue: Yun Lai Monastery Who may participate: Open to English speakers interested in meditation. Registration: <a href="http://onlinereg.ddm.org.tw/img">http://onlinereg.ddm.org.tw/img</a> Contact: <a href="mailto:img.ddm@gmail.com">img.ddm@gmail.com</a>
English One-Day Retreat				週六