

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

 多積一點口德，少造一點口過，是培福求福的大功德。
—— 聖嚴法師·《智慧一〇〇》

活動名稱	星期	活動時間	活動地點	備註說明
禪坐共修	每週一	14:00 ~ 16:00	愛群大廈	暫停日期：11/25；參加對象：初級禪訓班結業 洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2107
	每週二	19:15 ~ 21:15	愛群大廈	暫停日期：11/26；參加對象：初級禪訓班結業 洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2107
	每週四	19:15 ~ 21:15	愛群大廈	暫停日期：10/10、11/28；參加對象：初級禪訓班結業 洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2107
Fun 鬆一日禪	週六	09:00 ~ 17:00	北投雲來寺	舉行日期：7/13、11/2；報名日期：5/29 起、9/18 起，額滿為止 報名對象：一般社會大眾 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；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：10/25 ~ 10/27；報名日期：8/26 起，額滿為止 報名對象：社工人員 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2108
初級禪訓班（六堂課）	週四	19:15 ~ 21:15	愛群大廈	舉行日期：8/1、8/8、8/15、8/22、8/29、9/5 報名日期：6/17 起，額滿為止 報名對象：一般社會大眾 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2107
初級禪訓班（密集班）	週四~五	09:00 ~ 17:30	臺北德貴學苑	舉行日期：7/25 ~ 7/26、9/26 ~ 9/27 報名日期：6/10 起、8/12 起，額滿為止 報名對象：一般社會大眾 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2108
	週六~日		北投雲來寺	舉行日期：12/14 ~ 12/15 報名日期：10/30 起，額滿為止 報名對象：一般社會大眾 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2108
初級禪訓班（二日營）	週五~日	20:00 ~ 17:00	法鼓山園區 （曹源書苑）	舉行日期：7/5 ~ 7/7、8/30 ~ 9/1 報名日期：5/21 起、7/16 起，額滿為止；報名對象：一般社會大眾 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2108
	週日~二	20:00 ~ 17:00	三峽天南寺	舉行日期：8/4 ~ 8/6 報名日期：6/20 起，額滿為止；報名對象：一般社會大眾 請上網報名： http://tannan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 8676-2556 分機 9
	週二~四	20:00 ~ 17:00	三峽天南寺	舉行日期：10/22 ~ 10/24 報名日期：9/7 起，額滿為止；報名對象：一般社會大眾 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2108
禪一	週日	09:00 ~ 17:30	北投雲來寺	舉行日期：7/28、12/29；報名日期：6/13 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： http://chan.ddm.org.tw ；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

 道理是拿來要求自己，不是用來苛求他人。
—— 聖嚴法師·《是非要溫柔》

活動名稱	星期	活動時間	活動地點	備註說明
禪一	週二	09:00 ~ 17:30	臺北德貴學苑	舉行日期：10/15；報名日期：8/31 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2108
精進禪二	週二~四	20:00 ~ 17:00	三峽天南寺	舉行日期：12/31 ~ 2020/1/2；報名日期：11/16 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者 請上網報名： http://tannan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 8676-2556 分機 9
	週五~日	20:00 ~ 17:00	三峽天南寺	舉行日期：8/9 ~ 8/11、11/1 ~ 11/3、11/15 ~ 11/17 報名日期：6/25 起、9/17 起、10/1 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者 請上網報名： http://tannan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 8676-2556 分機 9
		21:00 ~ 16:30	三義 DIY 心靈 環保教育中心	舉行日期：9/20 ~ 9/22；報名日期：8/6 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2107
		20:00 ~ 17:00	法鼓山園區 (七樓宴會廳)	舉行日期：12/13 ~ 12/15；報名日期：10/29 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2107
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：8/24 ~ 8/25、12/21 ~ 12/22；報名日期：7/10 起、11/6 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： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2108
初階禪七	週日~日	13:00 ~ 10:00	法鼓山園區	舉行日期：9/1 ~ 9/8；報名日期：6/1 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： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
			三峽天南寺	舉行日期：9/14 ~ 9/21；報名日期：6/14 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： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
	週六~六		臺東信行寺	舉行日期：9/28 ~ 10/5；報名日期：6/28 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： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
			法鼓山園區	舉行日期：10/19 ~ 10/26；報名日期：7/19 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： http://chan.ddm.org.tw ；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

 要有先當別人的墊腳石，先成就他人的胸襟。
—— 聖嚴法師，《法鼓晨音》

活動名稱	星期	活動時間	活動地點	備註說明
初階禪七	週六~六	13:00 ~ 10:00	臺東信行寺	舉行日期：12/7 ~ 12/14；報名日期：9/7 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： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
			三峽天南寺	舉行日期：12/21 ~ 12/28；報名日期：9/21 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： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
青年初階禪七	週二~二	13:00 ~ 10:00	三峽天南寺	舉行日期：8/20 ~ 8/27；報名日期：5/20 起，額滿為止 報名對象：18 ~ 35 歲，初級禪訓班結業者 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
話頭禪七	週六~六	13:00 ~ 10:00	法鼓山園區	舉行日期：9/14 ~ 9/21；報名日期：6/14 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，能接受傳統禪門逗擻棒喝，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 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
念佛禪七	週六~六	13:00 ~ 10:00	三峽天南寺	舉行日期：9/28 ~ 10/5；報名日期：6/28 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 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
中英禪七	週六~六	13:00 ~ 10:00	法鼓山園區	舉行日期：12/7 ~ 12/14；報名日期：9/7 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者，兩次禪七以上經驗，對於中階法門有意願學習並能在課程中適應精進禪七修行者 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
中階禪七	週日~日	13:00 ~ 10:00	法鼓山園區	舉行日期：12/22 ~ 12/29；報名日期：9/22 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業者，兩次禪七以上經驗，對於中階法門有意願學習並能在課程中適應精進禪七修行者 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
默照禪四十九（第一梯）	週六~六	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：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 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
默照禪四十九（第二梯）				舉行日期：7/13 ~ 7/20；報名日期：4/13 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 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6128
默照禪四十九（第三梯）				舉行日期：7/20 ~ 7/27；報名日期：4/20 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 請上網報名： http://chan.ddm.org.tw ；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

 以禮讓對方來成就自我，
以尊重對方來化解敵意，以稱讚對方來增進和諧。
—— 聖嚴法師，《法鼓山的方向》

活動名稱	星期	活動時間	活動地點	備註說明
默照禪四十九 (第四梯)	週六~六	13:00 ~ 10:00	法鼓山園區	舉行日期: 7/27 ~ 8/10; 報名日期: 4/27 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 請上網報名: http://chan.ddm.org.tw ; 洽詢電話: (02) 2893-9966 分機 6128
默照禪四十九 (第五梯)				舉行日期: 8/10 ~ 8/24; 報名日期: 5/10 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 請上網報名: http://chan.ddm.org.tw ; 洽詢電話: (02) 2893-9966 分機 6128
坐姿動禪學長培訓	週五~日	20:00 ~ 17:00	三峽天南寺	舉行日期: 8/16 ~ 8/18; 報名日期: 6/17 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: http://chan.ddm.org.tw ; 洽詢電話: (02) 8676-2518 分機 2108
中級 1 禪訓班輔導學長培訓			三峽天南寺	舉行日期: 11/8 ~ 11/10; 報名日期: 6/17 起, 額滿為止 報名對象: 參加過初級禪訓班輔導學長培訓與坐姿動禪學長培訓者 請上網報名: http://chan.ddm.org.tw ; 洽詢電話: (02) 8676-2518 分機 2108
輔導學長成長營			三峽天南寺	舉行日期: 10/18 ~ 10/20; 報名日期: 8/19 起, 額滿為止 報名對象: 初級禪訓班輔導學長、中級 1 禪訓班輔導學長結業且服務過兩次者 請上網報名: http://chan.ddm.org.tw ; 洽詢電話: (02) 8676-2518 分機 2108
地區助理監香成長營	週日	09:00 ~ 17:00	北投雲來寺	舉行日期: 9/8; 報名日期: 7/10 起, 額滿為止 報名對象: 地區助理監香 請上網報名: http://chan.ddm.org.tw ; 洽詢電話: (02) 8676-2518 分機 2107
IMG (International Meditation Group)	週六	09:30 ~ 12:00	愛群大廈	Time: Every Saturday from 09:30 to 12:00, except for 7/27、8/31、9/21、9/28、10/26、11/30、12/28. One-on-one basic instruction available. Venue: Aiqun Building Who may participate: Open to English speakers interested in meditation. Contact: img.ddm@gmail.com
English Beginners' Meditation Class	週六~日	09:00 ~ 17:00	北投雲來寺	Retreat dates: 9/21 ~ 9/22 Venue: Yun Lai Monastery Who may participate: Open to English speakers interested in meditation. Registration: http://onlinereg.ddm.org.tw/img Contact: img.ddm@gmail.com
English One-Day Retreat	週六	09:00 ~ 17:00	愛群大廈	Retreat dates: 7/27、8/31、9/28 Venue: Aiqun Building Who may participate: Open to English speakers interested in meditation. Registration: http://onlinereg.ddm.org.tw/img Contact: img.ddm@gmail.com
			北投雲來寺	Retreat dates: 10/26、12/28 Venue: Yun Lai Monastery Who may participate: Open to English speakers interested in meditation. Registration: http://onlinereg.ddm.org.tw/img Contact: img.ddm@gmail.com