



封面圖說

圖為曾獲「2012 臺灣建築獎」的桃園紫雲寺新建禪堂。以清水泥混凝土和花崗石為主要建造材質，簡潔低調的減法設計，呈現宗教建築的寧靜氛圍，不僅創造一個新舊建築對話的空間，也呈現「少即是多」的美學與環保趨勢。

禪修中心

報名方式請參考備註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

苦與樂，事實上是一種心裡的感觉與態度，
如果心感苦，在任何情況下都是苦的。
—— 聖嚴法師，《快樂自己決定》

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：2/4；參加對象：初級禪訓班結業者；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：2/5；參加對象：初級禪訓班結業者；洽詢電話：(02) 8676-2518 分機 2107
念佛禪共修	週四	10:00 ~ 16:00	三峽天南寺	舉行日期：1/24、2/28、3/21、4/18、5/30；參加對象：一般社會大眾，對念佛禪有興趣者
Fun 鬆一日禪	週日	09:00 ~ 17:00	北投雲來寺	舉行日期：2/24、4/14；報名日期：1/10 起、2/28 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（六堂課）	週四	19:15 ~ 21:15	愛群大廈	舉行日期：1/3、1/10、1/17、1/24、2/14、2/21 報名日期：2018/11/19 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）	週六~日	09:00 ~ 17:30	北投雲來寺	舉行日期：3/9 ~ 3/10、5/4 ~ 5/5 報名日期：1/23 起、3/20 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）	週二~四	20:30 ~ 17:00	三峽天南寺	舉行日期：1/8 ~ 1/10 報名日期：2018/11/24 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：2/17、3/24；報名日期：1/3 起、2/7 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
	週二~四	20:00 ~ 17:00	三峽天南寺	舉行日期：3/5 ~ 3/7；報名日期：1/19 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
精進禪二		18:30 ~ 17:00	三峽天南寺	舉行日期：1/18 ~ 1/20、3/15 ~ 3/17、4/12 ~ 4/14、5/24 ~ 5/26 報名日期：2018/12/3 起、2/1 起、2/25 起、4/9 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 2126
	週五~日	21:30 ~ 16:30	三義 DIY 心靈環保教育中心	舉行日期：1/25 ~ 1/27；報名日期：2018/12/11 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
		21:00 ~ 17:00	法鼓山園區（七樓宴會廳）	舉行日期：5/24 ~ 5/26；報名日期：4/9 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 I 禪訓班（密集班）	週六~日	09:00 ~ 17:30	北投雲來寺	舉行日期：1/5 ~ 1/8、5/25 ~ 5/26；報名日期：2018/11/21 起、4/10 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

禪修中心

報名方式請參考備註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> 察活動若有變動，依網站訊息為主

在成就他人的時候，
自己一定會得到更多的成長、更多的利益。
——聖嚴法師，《法鼓家風》

活動名稱	星期	活動時間	活動地點	備註說明
初階禪七	週四~四	13:00~10:00	法鼓山園區	舉行日期: 2/7~2/14; 報名日期: 2018/1/17起, 額滿為止 報名對象: 初級禪訓班結業者, 參加過兩次禪進修二, 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) 2893-9988 分機 6128
	週一~一	13:00~10:00	臺東信行寺	舉行日期: 2/18~2/25; 報名日期: 2018/1/18起, 額滿為止 報名對象: 初級禪訓班結業者, 參加過兩次禪進修二, 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) 2893-9988 分機 6128
	週六~六	13:00~10:00	三峽天南寺	舉行日期: 3/23~3/30; 報名日期: 2018/12/23起, 額滿為止 報名對象: 初級禪訓班結業者, 參加過兩次禪進修二, 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) 2893-9988 分機 6128
	週六~六	13:00~10:00	臺東信行寺	舉行日期: 5/18~5/25; 報名日期: 2/18起, 額滿為止 報名對象: 初級禪訓班結業者, 參加過兩次禪進修二, 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) 2893-9988 分機 6128
青年初階禪七	週五~五	13:00~10:00	法鼓山園區	舉行日期: 2/8~2/15; 報名日期: 2018/1/18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) 2893-9988 分機 6128
粵語初階禪七	週日~日	13:00~10:00	三峽天南寺	舉行日期: 3/31~4/7; 報名日期: 2018/12/31起, 額滿為止 報名對象: 初級禪訓班結業者, 參加過兩次禪進修二, 每週禪修三小時以上, 發心精進修行者 請上網報名: http://chan.ddm.org.tw ; 洽詢電話: (02) 2893-9988 分機 6128
精進禪七	週六~六	13:00~10:00	法鼓山園區	舉行日期: 1/5~1/12; 報名日期: 2018/10/5起, 額滿為止 報名對象: 初級禪訓班結業者, 二次禪七以上經驗, 對於中階法門有意願學習並能在課程中適應禪進修七修行者 請上網報名: http://chan.ddm.org.tw ; 洽詢電話: (02) 2893-9988 分機 6128
中英禪七	週六~六	13:00~10:00	法鼓山園區	舉行日期: 3/2~3/9; 報名日期: 2018/12/2起, 額滿為止 報名對象: 初級禪訓班結業者, 參加過兩次禪進修二, 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) 2893-9988 分機 6128
中階禪七	週日~日	13:00~10:00	法鼓山園區	舉行日期: 3/10~3/17; 報名日期: 2018/12/10起, 額滿為止 報名對象: 初級禪訓班結業者, 二次禪七以上經驗, 對於中階法門有意願學習並能在課程中適應禪進修七修行者 請上網報名: http://chan.ddm.org.tw ; 洽詢電話: (02) 2893-9988 分機 6128
念禪禪七	週六~六	13:00~10:00	法鼓山園區	舉行日期: 4/20~4/27; 報名日期: 1/20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, 五年內參加禪進修七滿二次, 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) 2893-9988 分機 6128

76

77

禪修中心

報名方式請參考備註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> 察活動若有變動，依網站訊息為主

用平等的慈悲心，與所有的人結緣，名為廣結善緣。
——聖嚴法師，《禪的世界》

活動名稱	星期	活動時間	活動地點	備註說明
禪九十默照 (第三梯)	週六~六	13:00~10:00	法鼓山園區	舉行日期: 4/27~5/4; 報名日期: 1/27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, 五年內參加禪進修七滿三次, 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) 2893-9988 分機 6128
禪九十默照 (第四梯)				舉行日期: 5/4~5/11; 報名日期: 2/4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, 五年內參加禪進修七滿三次, 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) 2893-9988 分機 6128
禪九十默照 (第五梯)				舉行日期: 5/11~5/25; 報名日期: 2/11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, 五年內參加禪進修七滿三次, 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) 2893-9988 分機 6128
禪堂助理監香培訓	週五~日	18:00~17:00	法鼓山園區	舉行日期: 3/22~3/24; 報名日期: 12/22起, 額滿為止 報名對象: 初級禪訓班結業者, 參加過三次以上禪七, 發心護持大眾修行者 請上網報名: http://chan.ddm.org.tw ; 洽詢電話: (02) 2893-9988 分機 6128
立安動禪學長培訓	週五~日	21:30~16:30	三義 DIY 心靈環保教育中心	舉行日期: 3/22~3/24; 報名日期: 1/21起, 額滿為止 報名對象: 兩次禪進修二或一次禪七經驗者 請上網報名: http://chan.ddm.org.tw ; 洽詢電話: (02) 8678-2518 分機 2108
地區助理監香培訓	週五~日	21:00~17:00	法鼓山園區 (七樓宴會廳)	舉行日期: 3/29~3/31; 報名日期: 1/28起, 額滿為止 報名對象: 三次禪進修二或一次禪七經驗者 請上網報名: http://chan.ddm.org.tw ; 洽詢電話: (02) 8678-2518 分機 2107
初級禪訓班輔導學長培訓	週五~日	21:30~16:30	三義 DIY 心靈環保教育中心	舉行日期: 4/19~4/21; 報名日期: 1/21起, 額滿為止 報名對象: 一次禪七經驗及立安動禪學長培訓結業者 請上網報名: http://chan.ddm.org.tw ; 洽詢電話: (02) 8678-2518 分機 2108
地區助理監香培訓	週五~日	21:30~16:30	法鼓山園區	舉行日期: 3/29~3/31; 報名日期: 1/28起, 額滿為止 報名對象: 三次禪進修二或一次禪七經驗者 請上網報名: http://chan.ddm.org.tw ; 洽詢電話: (02) 8678-2518 分機 2107
IMG (International Meditation Group)	週六	09:30~12:30	愛群大廈	Time: Every Saturday from 09:30 to 12:30, except for 2/9, 4/20, 5/11 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 Beginner's Meditation Class	週六~日	09:00~17:00	北投雲來寺	Retreat dates: 4/20~4/21. 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	北投雲來寺	Retreat dates: 5/11. 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

80

81

禪修中心

報名方式請參考備註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.dfm.org.tw> ※活動若有變動，依網站訊息為主

凡事要知己知彼，通情達理，
不為自己的利害得失著想，便能開發自己的智慧心。
——聖嚴法師，《禪門》

活動名稱	星期	活動時間	活動地點	備註說明
禪九十 (全程)	週六~六	13:00 ~ 10:00	法鼓山園區	舉行日期：3/2 ~ 5/25；報名日期：2018/12/2 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業，熟悉放鬆、數息方法，能接受傳統禪門進修禪唱，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.dfm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9988 分機 6128
禪九十話頭 (全程)				舉行日期：3/2 ~ 4/13；報名日期：2018/12/2 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業，熟悉放鬆、數息方法，能接受傳統禪門進修禪唱，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.dfm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9988 分機 6128
禪九十話頭 (第一梯)				舉行日期：3/2 ~ 3/9；報名日期：2018/12/2 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業，熟悉放鬆、數息方法，能接受傳統禪門進修禪唱，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.dfm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9988 分機 6128
禪九十話頭 (第二梯)				舉行日期：3/9 ~ 3/16；報名日期：2018/12/9 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業，熟悉放鬆、數息方法，能接受傳統禪門進修禪唱，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.dfm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9988 分機 6128
禪九十話頭 (第三梯)				舉行日期：3/16 ~ 3/23；報名日期：2018/12/16 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業，熟悉放鬆、數息方法，能接受傳統禪門進修禪唱，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.dfm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9988 分機 6128
禪九十話頭 (第四梯)				舉行日期：3/23 ~ 3/30；報名日期：2018/12/23 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業，熟悉放鬆、數息方法，能接受傳統禪門進修禪唱，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.dfm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9988 分機 6128
禪九十話頭 (第五梯)				舉行日期：3/30 ~ 4/13；報名日期：2018/12/30 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業，熟悉放鬆、數息方法，能接受傳統禪門進修禪唱，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.dfm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9988 分機 6128
禪九十默照 (全程)				舉行日期：4/13 ~ 5/25；報名日期：1/13 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業，熟悉放鬆、數息方法，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.dfm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9988 分機 6128
禪九十默照 (第一梯)				舉行日期：4/13 ~ 4/20；報名日期：1/13 起，額滿為止 報名對象：初級禪訓班結業，熟悉放鬆、數息方法，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.dfm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9988 分機 6128
禪九十默照 (第二梯)				舉行日期：4/20 ~ 4/27；報名日期：1/20 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.dfm.org.tw ；洽詢電話：(02) 2893-9988 分機 6128