



榮董禪一

2022
5/15日

時間 | 9:00~16:30

地點 | 雲來別苑

台北市北投區三合街一段99號

主辦 | 法鼓山榮譽董事會

活動詳情請洽《專案秘書室》

02-2896-6119 分機258、259

4月6日開始報名80人，額滿為止

本活動可能視疫情狀況延期或取消



榮董禪一簡章

1. 主辦單位: 法鼓山榮譽董事會。
2. 活動宗旨: 為落實法鼓山「提倡全面教育、落實整體關懷」的共識, 邀請榮董菩薩來體驗法鼓山實用的禪修方法以及健康的禪修觀念, 並活用於日常生活當中, 提昇自我安定身心。
3. 活動流程: 請參見附件。
 - 禪修指導: 聖嚴師父 VCR 指導, 由法鼓山僧團法師帶領示範。
 - 本次活動以禪修體驗為主, 不方便盤腿者備有座椅。
4. 活動日期: 2022 年 5/15 (日) 08:30~16:30。
5. 活動地點: 雲來別苑。(台北市北投區三合街一段 99 號)
6. 活動名額: 80 名。
7. 交通:
 - 自行開車: (交通路線圖請參見次頁, 學員請停放週邊收費停車場或停車格)
 - 搭乘捷運: 奇岩站步行 5 分鐘
8. 服裝: 寬鬆、舒適、適合禪坐; 鞋子: 方便行走的包鞋。
9. 請自備水杯, 並配合各項防疫措施。
10. 報名: 請填寫次頁回函表(人數有限, 額滿候補)。
11. 本活動可能視疫情狀況取消或減少人數(需配合當時的防疫規定辦理)

報名回函表(請自行列印)

榮董編號/姓名：

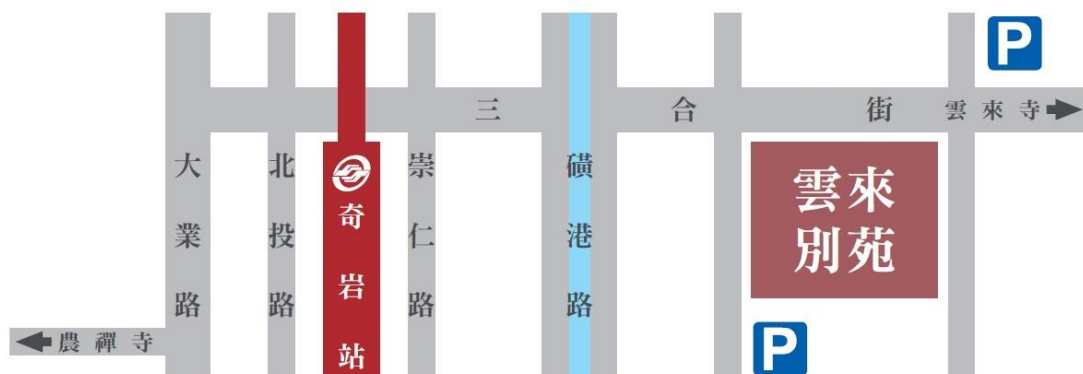
身分	姓名	為辦理保險與聯繫，下列表格請務必填寫		
		出生年月日 (西元)	身分證字號	手機/市話 (請加區碼)
榮董				
眷屬				
眷屬				

- ◆ 請於 5 月 1 日前填妥本表傳真至(02)2895-8155 專案秘書室。
傳真之後敬請來電確認(02) 2896-6119 # 258、259。
-

法鼓山雲來別苑 交通路線

- (1) 行人：捷運奇岩站出口右轉三合街，步行約 5 分鐘可抵達。
- (2) 汽車：請停於周邊付費停車場。

◆ 交通示意圖



附件：

5/15 榮董禪一作息表

時程			活動流程
08:30	~	09:00	報到
09:00	~	09:20	規矩講解、環境與動線介紹
09:20	~	09:50	八式動禪
09:50	~	10:25	禪坐(+按摩5分鐘)
10:25	~	10:45	喝水洗手
10:45	~	11:10	師父開示(止觀的用法)
11:10	~	11:45	禪坐(+按摩5分鐘)
11:45	~	12:00	喝水洗手
12:00	~	13:00	午齋
13:00	~	13:20	大休息
13:20	~	13:40	師父開示(行禪)
13:40	~	13:55	喝水洗手
13:55	~	14:40	行禪(丹鳳公園)
14:40	~	14:55	喝水洗手
14:55	~	15:20	師父開示(由觀發慧—空性)
15:20	~	15:50	禪坐
15:50	~	16:05	喝水洗手
16:05	~	16:30	大堂分享
16:30			圓滿