

2014 禪修營報名須知

教導法師：大寂法師

(一)禪修營時間與地點：

本禪修營係由桑耶精舍主辦，大寂靜學會協辦，禮請大寂法師指導，分為七日與三日營隊，舉辦時間與地點如下：

禪七：2014 年 10 月 19 日(日)晚 7:00-9:00~10 月 26 日(日)下午 4:00

禪三：2014 年 10 月 23 日(四)晚 7:00-9:00~10 月 26 日(日)下午 4:00

營隊地點：華藏教學園區（地址：新北市深坑區阿柔里 5 鄰大崙尾 9 號，電話：(02) 2662-9168）

(二)報名流程：

1. 報名截止日

請於 2014 年 10 月 8 日（週三），完成下列 3 個流程。

2. 領取並填寫「禪修報名表」

(1)到桑耶精舍領取：

- 桑耶精舍地址及電話（精舍開放時間:週三~週六，下午 3 點到晚上 9 點）：
地址：22065 新北市板橋區中山路一段 293 號之一、9 樓
電話：02-89533478（非開放時間，請留言）

(2)從網路下載：

- 桑耶精舍下載網址：
請上桑耶精舍網站首頁(www.sbaweb.org)下載。
- 大寂靜學會下載網址：
請連結後面網址下載報名表 <http://goo.gl/DhUnyz>

3. 填寫完「禪修報名表」後，將報名表傳真、email、郵寄、或親自繳交到桑耶精舍或大寂靜學會。

- 桑耶精舍傳真號碼及 email：
傳真號碼：02-89533481 / email：sbaweb.org@gmail.com
- 大寂靜學會 email：muchcalm@gmail.com

4. 利用匯款、或親自到桑耶精舍，繳交報名費。請在匯款單上，註明「參加禪修營報名費」。

(1) 本活動費用，請於報名時繳交：

- (i) 禪七學員請繳交新台幣（下同）2000 元

(ii) 禪三學員請繳交 1000 元

(iii) 具學生身份者，禪七請繳交 500 元、禪三 300 元（請於報到時出示學生證明）

(iv) 報名義工之學員，經主辦單位通知核准，並完成全程義務服務者，於營隊圓滿日全額退費。

(2) 退費原則：

(i) 學員自報名繳費後至報名截止日(10 月 8 日)申請退費者，全額退費。

(ii) 自 10 月 9 日至 10 月 15 日申請退費者，退還半數。

(iii) 自 10 月 16 日至活動開始或中途始申請退費者，不予退還。

(iv) 退費申請得親自或委託他人辦理，辦理需攜帶原收據。本人辦理需攜帶身分證正本；委託辦理需攜帶委託書，委託人與受託人之身分證正本。

● 桑耶精舍匯款帳號：

台灣帳戶 1 (Taiwan Account #1)：

戶名：盛崑宏（釋心宏）

郵政劃撥帳號：22491524

(Note : This post office account can *only* be used in Taiwan)

台灣帳戶 2 (Taiwan Account #2)：

戶名：盛崑宏

台幣活期儲蓄存款帳戶：169147118811

外幣存款美金帳戶：200147118811

外幣存款新加坡幣帳戶：208147118813

銀行：大眾銀行仁愛簡易型分行

地址：台北市仁愛路二段 47 號 1 樓

電話：+8862-2341-8822

Account Name: Sheng, Kun-Hung

TWD Savings Deposit Account No: 169147118811

Foreign Currency USD Account No: 200147118811

Foreign Currency SGD Account No: 208147118813

Bank & Branch: Ta Chong Bank, Ltd., Renai Simple Branch

Address: No. 47, Sec. 2, Renai Road, Taipei 100, Taiwan (note: 100 is a posted code)

Swift Address: OURBTWTP

Tel: +8862-2341-8822

提醒您：完成以上 3 個流程，才算正式報名完成。

(三)報到時間、地點：

禪七：2014 年 10 月 19 日（日）下午 5 點～晚上 7 點

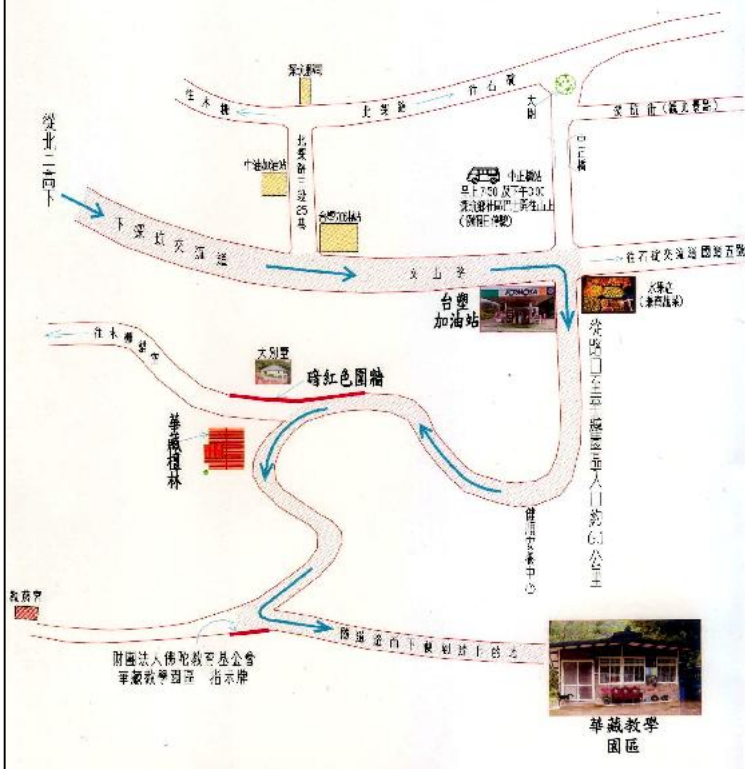
禪三：2014 年 10 月 23 日（四）晚上 7～9 點

於華藏教學園區完成報到手續。

華藏教學園區地址及電話：台北縣深坑鄉大崙尾 9 號 (02-26629168)

(四)交通方式

財團法人佛陀教育基金會華藏教學園區 開車路線示意圖



您可自行開車前往(地圖如後);或搭乘主辦單位之交通車,但須請1、先於「禪修報名表」明確勾選,並2、準時抵達集合地點:

去程:禪七 10/19(日)下午5點半、禪三 10/23(四)晚上7點半,台北車站東三門。

回程-10/26(日)下午4點,華藏教學園區。

(五)需自備物件:

保溫杯、筆記本及筆、個人藥品、保暖衣物、個人換洗衣物(以寬鬆及素色衣褲為宜)、個人盥洗用具、防蚊液。

(園區有寢具及餐具供應,如果您有自己慣用的寢具及餐具,也可以自備。)

(六)禪修規則:

- 1、禪修營全程過午不食。禪修者需每天依據禪修時間表,進行正式的坐禪及行禪。
- 2、禪修者的穿著需適當。請以寬鬆、素色為佳。
- 3、禪修者應保持獨來獨往並遵守沉默,社交活動是完全不鼓勵的。
- 4、禪修者要避免談話,包括眼神的交流和肢體的接觸。
- 5、禪修期間,除小參外,全程禁語。(抵達園區後,需請您交出手機,將有工作人員於正行期間幫您保管,並於結束時歸還給您。)
禪修者要避免閒聊、閱讀或討論各自的禪修經驗或心得。
- 6、禪修者在任何時段,一旦進入禪堂範圍,要絕對保持安靜及止語。
自覺維護禪法的神聖和莊嚴。
- 7、水杯、書、本子、紙筆、各種包、袋等禁止帶入禪堂。
開示時間如有需要可帶本子和筆。
- 8、禪修者應保持最低限度的閱讀和書寫。
- 9、在家禪修者需小心持守八戒,抽煙是不被允許的。
男、女出家眾需嚴格遵守各自的出家戒律。
- 10、禪修者在禪修期間應嚴格遵守禪師指示,不可依其他禪修方法修行。
嚴禁在營地談論其他法門和理論。
- 11、禪修者需按照禪修時間表精進修行,不遲到、早退。
禪修者不可介入與禪修不相關的任何活動。
- 12、禪修者在課程期間,決不可以離開營地。如有違背,將取消禪修資格。

- 13、禪修期間，禪修者不得以任何理由互串寮房。
所有生活方面的問題，必須找指定的護關人員接洽、處理。
- 14、男女禪修者必須在指定的範圍內行禪，不准越界，干擾異性學員。
- 15、禪修者必須在規定的時段內進行沐浴、洗衣等內務活動。
- 16、禪修者要守護六根門，行如瞎子、聾子、啞巴、病人及死人。
有正念，緩慢的操作所有活動。
- 17、正念觀照一切日常活動，如用膳、走路、洗碗碟、更換姿勢等。
保持觀照的持續，不被干擾與中斷。
- 18、禪修者需以誠懇、認真、努力、直率、踏實、勇猛、精進、耐心與毅力。
維持持續剎那至剎那的正念，從起床到睡覺前一刻。
- 19、禪修者要認真培養“保持正念，活在當下，如實觀照”的正確修行態度。
不要浪費時間去思索、反省、研究、推測、分析、想像或解釋。
- 20、禪修適合一般心理正常穩定的人。倘若無法遵守嚴格紀律，
且不能有良好的禪修狀況，那他/她就不具備禪修者資格。
- 21、身為禪修者，請務必遵守上述規約。

(七)簡要流程

1、禪七（週一至週日過午不食）

● 10月19日(週日)：

5:00~7:00PM 報到 → 8:00PM~9:00PM 介紹及講解 → 10:00PM 就寢

● 10月20日(週一)及10月25日(週六)：

禪七日常作息時間表

時 段	內 容
上 午	4：00～ 4：30 打板，起床，漱洗
	4：30～ 5：00 經行
	5：00～ 5：40 第一支香
	5：40～ 6：10 盥洗、準備用早餐
	6：10～ 6：55 早齋
	6：55～ 7：30 小休息
	7：30～ 8：30 禪法開示
	8：30～ 9：00 經行(可上淨房)
	9：00～ 10：00 第二支香
	10：00～ 10：50 經行(可上淨房)
	10：50～ 11：30 第三支香(同時間進行小參)
	11：30～ 12：10 午餐
	12：10～ 13：30 午休

下午	13:30 ~ 14:00	經行(可上淨房)
	14:00 ~ 15:00	第四支香
	15:00 ~ 16:00	經行
	16:00 ~ 17:00	第五支香(同時間進行小參)
17:00 ~ 19:00 盥洗、洗衣服等等		
晚上	19:00 ~ 20:00	開示及釋疑
	20:00 ~ 20:30	經行(可上淨房)
	20:30 ~ 21:30	第六支香
	21:30 ~ 22:00	自修，或記錄修行心得
	22:00	就寢

● 10月26日(週日)：最後一天作息表

時 段	內 容
上午	4:00 ~ 4:30 打板，起床，漱洗
	4:30 ~ 5:00 經行
	5:00 ~ 5:40 第一支香
	5:40 ~ 6:10 盥洗、準備用早餐
	6:10 ~ 6:55 早齋
	6:55 ~ 7:30 小休息
	7:30 ~ 8:30 禪法開示
	8:30 ~ 9:00 經行(可上淨房)
	9:00 ~ 10:00 第二支香
	10:00 ~ 10:50 經行(可上淨房)
	10:50 ~ 11:30 第三支香(同時間進行小參)
	11:30 ~ 12:10 午餐
	12:10 ~ 13:30 午休
下午	13:30 ~ 14:00 經行(可上淨房)
	14:00 ~ 14:40 第四支香
	14:40 ~ 15:30 心得分享與問題討論
	15:30 ~ 16:00 打掃環境
	16:00 回家

2、禪三(週五至週日過午不食)

● 10月23日(週四)：

7:00~9:00PM 報到 → 9:30PM~10:00PM 介紹及講解 → 10:00PM 就寢

● 10月24日(週五) ~ 26日(週日)：同禪七。