



第十三屆

# 榮董禪悅營

2021/10/23(六) ~ 10/24(日)

地點：法鼓山雲來別苑

(台北市北投區三合街一段99號)

活動詳情請洽《專案秘書室》

02-2896-6119 分機258、259

8月2日開始報名90人，已額滿！

本活動可能視疫情狀況延期或取消

兩天一夜的謐靜時光，  
在禪修中與心對話，  
在分享中滋養法喜，  
禪悅營敬邀您圓熟更好的自己。

護法國緣 代代相傳

主辦：法鼓山榮譽董事會



## 第 13 屆榮董禪悅營簡章

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。
    - 活動期間不禁語。
  4. 活動日期: 2021 年 10 月 23(六)~10 月 24(日)。
  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: 90 名。(名額有限, 若無法全程參加者, 請勿報名。)
- 註: 本活動可能視疫情狀況延期或取消
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. 住宿:
    - 學員一律入住雲來別苑寮房(4~5 人/房)。
    - 活動提供寢具。
    - 個人自備: 盥洗用品(毛巾、牙刷、牙膏、沐浴乳(香皂)、洗髮精)、環保水杯、室內拖鞋、換洗衣物、個人藥品。
  9. 服裝: 寬鬆、舒適、適合禪坐; 鞋子: 方便行走的包鞋。
  10. 報名: 請填寫次頁回函表(人數有限, 額滿候補)。
  11. 費用: 免費, 歡迎隨喜護持。

## 第 13 屆榮董禪悅營報名回函表(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<br>(西元)      | 身分證字號 | 手機/市話<br>(請加區碼) | 備註   |
| 榮董 |    |                    |       |                 | 盤坐 <input type="checkbox"/><br>椅子 <input type="checkbox"/> |
| 眷屬 |    |                    |       |                 | 盤坐 <input type="checkbox"/><br>椅子 <input type="checkbox"/> |
| 眷屬 |    |                    |       |                 | 盤坐 <input type="checkbox"/><br>椅子 <input type="checkbox"/> |

- ◆ 請於 10 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。



**雲來別苑**：台北市北投區三合街一段99號  
捷運奇岩站→雲來別苑 (距離約350公尺，走路5分鐘)

附件：

日期：10月23~24日

## 第13屆榮董禪悅營活動流程

地點：雲來別苑

| 第一天(10/23, 週六) |   |       |                  |
|----------------|---|-------|------------------|
| 時程             |   | 活動流程  |                  |
| 08:30          | ~ | 09:30 | 報到、安單            |
| 09:30          | ~ | 10:30 | 致詞、課程、環境、動線、規矩介紹 |
| 10:30          | ~ | 11:30 | 禪的開示、禪修體驗與練習     |
| 11:30          | ~ | 13:20 | 午齋、休息            |
| 13:20          | ~ | 14:40 | 禪的開示、禪修體驗與練習     |
| 14:40          | ~ | 15:00 | 休息、點心            |
| 15:00          | ~ | 16:20 | 禪的開示、禪修體驗與練習     |
| 16:20          | ~ | 17:00 | 晚課               |
| 17:00          | ~ | 19:00 | 藥石、盥洗、休息         |
| 19:00          | ~ | 19:30 | 輔導法師開示與關懷        |
| 19:30          | ~ | 21:00 | 禪修體驗             |
| 21:00          | ~ | 22:00 | 盥洗、休息、安板         |
| 第二天(10/24, 週日) |   |       |                  |
| 時程             |   | 活動流程  |                  |
| 05:30          | ~ | 06:00 | 起板、盥洗            |
| 06:00          | ~ | 07:00 | 戶外行禪             |
| 07:00          | ~ | 08:30 | 早課、早齋、休息         |
| 08:30          | ~ | 09:50 | 禪的開示、禪修體驗與練習     |
| 09:50          | ~ | 10:10 | 休息、點心            |
| 10:10          | ~ | 11:30 | 禪的開示、禪修體驗與練習     |
| 11:30          | ~ | 13:10 | 午齋、休息            |
| 13:10          | ~ | 13:40 | 護法因緣分享           |
| 13:40          | ~ | 14:10 | 回饋與分享            |
| 14:10          | ~ | 14:20 | 會務分享             |
| 14:20          | ~ | 14:30 | 關懷與祝福(法師開示)      |
| 14:30          | ~ | 14:40 | 大合照              |
| 15:00          | ~ |       | 圓滿、賦歸            |