

檔 號：
保存年限：R4D019P
3

法鼓學校財團法人法鼓文理學院 函

地址：新北市金山區法鼓路620號

聯絡人：花祥尹

電子信箱：chuos@notes.ddbc.edu.tw

聯絡電話：(02)24980707轉2472

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國104年05月25日

發文字號：法修字第1040517710號

速別：速件

密等及解密條件或保密期限：

附件：(2015大學校院教師禪文化研習營簡章(1040520版).PDF，共1個電子檔案)

主旨：檢送本校辦理之「2015年兩岸四地大學校院教師禪文化研習營」簡章，敬請惠予公告並鼓勵所屬踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、本活動藉由觀念的調整與禪修方法的練習，應用於日常生活及教學中，可幫助放鬆及安定身心、淨化心靈，提昇自我觀照、覺察能力。
- 二、活動日期：104年8月3日至8月12日。
- 三、活動對象：無禪修基礎之兩岸四地大學校院（高校）教師、研究人員及博士研究生。
- 四、報名日期：104年5月1日至6月30日，額滿截止。
- 五、報名方式：採網路報名，報名網址：
： <http://www.dila.edu.tw/node/13058>。活動網址：
： <http://www.dila.edu.tw/node/13077>。
- 六、聯絡窗口：
 - (一) 國內一禪文化研修中心，釋常豁，電話：886-2-24980707分機2472，E-mail: chuos@dila.edu.tw。
 - (二) 港澳及大陸地區一國際事務組，呂幼如，電話：886-2-24980707分機2281，E-mail: luyouru@dila.edu.tw。





11

11

11



正本：公私立大專校院

副本：本校禪文化研修中心(不含附件)

104/05/25
15:22:26

校長 郭敏芳

第二層八八



擬辦：

教授兼楊德芳
研發長

104-05-27

一、將來文上傳本校公文系統，

公告週知。

二、文陳閱後存。

裝

約用許孟瑜
助理員
104.5.26

教授兼研發處學務
及推廣處組組長
施君興
104.5.27

訂

線







法鼓文理學院 2015 年兩岸四地大學校院教師禪文化研習營簡章

一、 研習目的：

為推動「提昇人的品質，建設人間淨土」之理念，整合佛學與人文社會相關領域，推動行門研修與終身教育，促進生活品質與生命意義之提昇。透過本活動，期許達到以下的目的：

- (一) 藉由觀念的調整與禪修方法的練習，使應用在日常生活及校園中，提昇教學效能。
- (二) 放鬆及安定身心、淨化心靈，提昇自我觀照、覺察能力。

二、 主辦單位：法鼓文理學院禪文化研修中心

三、 招收對象：無禪修基礎之兩岸四地大學校院(高校)教師、研究人員及博士研究生。

四、 研習時間：2015 年 8 月 3 日(星期一)至 8 月 12 日(星期三)，共計 10 天。

五、 研習地點：法鼓文理學院(新北市金山區法鼓路 700 號)

六、 膳 宿：活動期間，全程素食，住宿雙人房。

七、 費 用：每人酌收住宿、膳食及外出參訪行程費用，計新台幣 4,000 元，其餘由主辦單位負擔。

八、 活動內容：

(一) 活動行程：

日 期	活動內容	說 明
8/3-8/6	初級禪訓課程	• 課程內容詳附件一：課程表 • 地點：法鼓文理學院
8/7	參訪與服務學習	• 法鼓山世界佛教教育園區參訪 • 金山海邊環保淨灘活動
8/8-8/10	精進禪三	• 課程內容詳附件二：禪三作息時間表 • 全程禁語、禪修方法練習
8/11	校外景點參訪	北投農禪寺、故宮、九份
8/12	活動圓滿、賦歸	• 環境整理、收拾行囊 • 閉幕式 • 10:00 離營

九、 報名事宜：

- (一) 報名日期：2015 年 5 月 1 日-6 月 30 日，額滿截止。
- (二) 預計錄取 40 名，依申請資格及報名先後順序做審核。
- (三) 報名方式：採網路報名，報名網址：<http://www.dila.edu.tw/node/13058>
- (四) 活動網址：<http://www.dila.edu.tw/node/13077>

十、 聯絡窗口：

港澳及大陸地區-國際事務組 呂幼如
電話：886-2-24980707#2281



Email: luyouru@dila.edu.tw



國內-禪文化研修中心 常豁法師

電話：886-2-24980707#2472

Email: chuos@dila.edu.tw

十一、其他：

- (一) 參考教材：坐禪的功能、以禪心過好生活、聖嚴法師教禪坐。
- (二) 入台簽證：大陸地區人士，建議採自由行方式來台，若不在自由行的區域範圍，再由主辦單位辦理入台證，相關事宜請以 email 聯繫：luyouru@dila.edu.tw。
- (三) 已有禪修經驗之教師，可參加法鼓山傳燈院所辦理之禪修活動，暑假期間的禪修活動如下：

1. 青年初階禪七(受理報名中)：

(1) 時間：7月4日-11日

(2) 報名網址：

http://web.ddm.org.tw/main/page_view.aspx?chapid=91&mnuid=1609&modid=450

(3) 禪修地點：法鼓山世界佛教教育園區禪堂。

十二、附件：

- (一) 課程表(8月3日~6日)，詳後頁。
- (二) 精進禪三作息時間表(8月8日~10日)，詳後頁。





(一) 課程表(8月3日~6日):

日期 時間	8月3日 (星期一)	8月4日 (星期二)
06:00-06:50		八式動禪&早課
07:00-07:30	早餐	早餐
07:30-09:00	自由運用	自由運用
09:00-10:50	09:00 集合 09:00-09:40 環境認識及動線說明 09:40-10:50 • 始業式、主辦單位介紹及活動說明 • 分組及出坡工作分配	初級禪訓課程(四) 主題: 經行的方法及練習
11:00-12:00	初級禪訓課程(一) 主題: 課程內容簡介	
12:00-14:00	午餐&休息	午餐&休息
14:00-16:30	初級禪訓課程(二) 主題: 坐禪的功能及坐姿、放鬆身心)	初級禪訓課程(五) 主題: 禪的基本原理與修行
17:00-19:00	晚餐&個人時間	晚餐&個人時間
19:00-21:00	初級禪訓課程(三) Q&A 主題: 八式動禪及臥姿	19:00-21:30 戶外經行、晚課&月光禪
21:00-22:00	自由運用	21:30-22:00 扣鐘擊鼓&月光禪
22:00-	就寢	就寢

日期 時間	8月5日 (星期三)	8月6日 (星期四)
06:00-06:50	八式動禪或早課	八式動禪或早課
07:00-07:30	早餐	早餐
07:30-09:00	自由運用	自由運用
09:00-12:00	初級禪訓課程(六) 主題: 戶外經行、直觀	【禪修課程】 主題: 以禪心過好生活
12:00-14:00	午餐&休息	午餐&休息
14:00-16:30	初級禪訓課程(七) 主題: 戶外行禪、聽溪禪、直觀	【佛學基礎課程】 心靈環保與佛教(規劃中)
17:00-19:00	晚餐&個人時間	晚餐&個人時間
19:00-22:00	19:00-21:30 戶外經行、晚課、月光禪 21:30-22:00 扣鐘擊鼓	19:00-20:00 心靈環保與佛教(規劃中) 20:00-21:30 分享與交流
22:00-	就寢	就寢

5/16



(二) 精進禪三(8月8日~10日)作息時間表

時 間 \ 日期	8/8(六)	8/9(日)	8/10(一)
5:00~5:30		起板、盥洗	起板、盥洗
5:30~6:00		八式動禪、打坐	八式動禪、打坐
6:00~6:45		早課	早課
6:50~7:50		早齋、出坡	早齋、出坡
07:50		個人運用	個人運用
8：20		預備鈴	預備鈴
9:00~12:00		禪坐、運動、經行	禪坐、運動、經行
12:00~13：00	報到安單	午齋、出坡	午齋、出坡
13：00~14:00	規矩講解、 出坡安排	13：00~13：45 收坡板、午休	13:00~13:45 收坡板、午休
		13:45 預備鈴	13:45 預備鈴
14:00~17:00	禪坐、運動、經行	禪坐、運動、經行	13:55~15:00 禪坐、運動 15:00~15:30 小組分享 15:30~16:30 大堂 16:30~17:00 善後、結語 17:00 圓滿
17:00~18:20	藥石、盥洗		
18:20	預備鈴		
18:40~22:00	晚課、分享、禪坐、拜佛		
22:00	安板		

(三) 師資簡介：

姓 名	學經歷與專長
果鏡法師	現任法鼓文理學院禪文化研修中心主任 學歷：日本京都佛教大學文學研究所博士 專長：中國禪學、中國淨土學、漢傳佛教史、日語文
鄧偉仁老師	現任法鼓文理學院國際事務組組長 學歷：美國哈佛大學宗教學研究博士 專長：上座部佛教、阿毘達摩與禪修理論、梵文漢傳佛教因明、宗教學理論與方法論、巴利文、法相宗

