



地址 Address: 台灣花蓮縣壽豐鄉水璉村南坑 55 號  
No.55, Nankeng, Shoufeng Township, Hualien County 974,  
Taiwan (R.O.C)  
電話 Tel : (+886)3-860 1177, (+886)3-860 1197  
傳真 Fax: (+886)3-860 1239  
電郵 E-mail: viriyachan@gmail.com  
網址 Website: viriyachan.org

## 2018-2019 年精進禪七通啟

### 一、「看話參禪」頓悟法門

中國禪宗始於達摩西來，衣法流佈至南宋大慧宗杲，拈出祖德明心見性之法，直指看箇話頭、疑情頓發、破疑開悟是成佛之道。慧門禪師親授「看話參禪」，搭配坐香、跑香、提撕、棒喝逼拶、作務習禪、山水行禪，在行住坐臥中行細行；或借助宇宙自然的寧靜，以虛空為禪堂，以大地為蒲團，引導行者往內心深處探索圓融自性，帶領您走一趟開悟之旅。

#### 主七和尚：<sup>上</sup>慧<sup>下</sup>門禪師

臨濟宗第 42 代、曹洞宗第 48 代法嗣；台灣百丈山力行禪寺開山和尚；佛教力行學院、佛教解脫道研修所創辦人；前國立中興大學副教授；前國立台東大學兼任副教授。

#### 方丈和尚：<sup>上</sup>演<sup>下</sup>中法師

臨濟宗第 43 代、曹洞宗第 49 代法嗣；台灣百丈山力行禪寺方丈和尚；前佛教解脫道研修所所長。

#### 住持和尚：<sup>上</sup>如<sup>下</sup>岸法師

臨濟宗第 43 代、曹洞宗第 49 代法嗣；台灣百丈山力行禪寺住持和尚；前佛教力行學院院長。

#### 首座和尚：<sup>上</sup>如<sup>下</sup>目法師

臨濟宗第 43 代、曹洞宗第 49 代法嗣；台灣百丈山力行禪寺首座和尚；北投普濟寺住持和尚。

## 二、 禪七日期：

冬制禪七：2018年12月01日至2019年01月25日

初春禪七：2019年02月07日至02月14日（農曆正月初三至正月初十）

期別	日期	期別	日期
一七	2018/12/01~2018/12/07	五七	2018/12/29~2019/01/04
二七	2018/12/08~2018/12/14	六七	2019/01/05~2019/01/11
三七	2018/12/15~2018/12/21	七七	2019/01/12~2019/01/18
四七	2018/12/22~2018/12/28	八七	2019/01/19~2019/01/25
		春七	2019/02/07~2019/02/14

備註：單週午齋後放香，雙週早齋後放香。

三、 報名對象：17歲以上之僧俗四眾。

四、 報名日期：即日起至額滿即止。

五、 報名方式：

1. 請上官網 [viriyachan.org](http://viriyachan.org) 線上填寫報名表  
(或上報名表網址：[jinshuju.net/f/T0atGP](http://jinshuju.net/f/T0atGP))



手機掃描即可填寫

，待審核通過後寄發錄取通知。不接受 excel 表報名。

2. 錄取後因故需取消報名者，請主動來信通知：[viriyaintensify@gmail.com](mailto:viriyaintensify@gmail.com)，否則列入黑名單。

3. 若有相關問題可洽詢當地聯絡人：

地區	聯絡人	E-mail	電話
台灣/美加/ 其他	當職法師	禪七事務處： <a href="mailto:viriyaintensify@gmail.com">viriyaintensify@gmail.com</a>	03-8601177 03-8601197
新加坡	李素敏	<a href="mailto:leesb1964@gmail.com">leesb1964@gmail.com</a>	9222 3815
	劉韋欣	<a href="mailto:lowhs36@gmail.com">lowhs36@gmail.com</a>	9139 7763
	郑翠莲	<a href="mailto:nagata@live.com.sg">nagata@live.com.sg</a>	9795 4884
馬來西亞	梁圓品	<a href="mailto:leongphooileng@gmail.com">leongphooileng@gmail.com</a>	012-2216565
	陳瑞玲	<a href="mailto:tan.sweeleng@yahoo.com">tan.sweeleng@yahoo.com</a>	016-2788887
香港	邱穎瑜	<a href="mailto:wingyuyau@yahoo.com.hk">wingyuyau@yahoo.com.hk</a> <a href="mailto:viriyachanhk@gmail.com">viriyachanhk@gmail.com</a>	9228 0378 whatsapp:+852 9228 0378
中國大陸	明徹	<a href="mailto:gsgnzbx@hotmail.com">gsgnzbx@hotmail.com</a>	189-0930-9166
		微信公眾號：看話參禪（kanhuacanchan）	

六、 報到時間：每一期禪七的**前一日**下午 2 時至 5 時。

(註：初春禪七則於 2019 年 2 月 7 日(初三)下午完成報到)

報到地點：百丈山力行禪寺（台灣花蓮縣壽豐鄉水璉村南坑 55 號）。

七、 冬制禪七起七時間：每一期禪七的**前一日**晚上 7 時。

初春禪七起七時間：2019 年 2 月 7 日（正月初三）晚上 7 時。

八、 交通指引：往返火車票或機票，請自行上網預訂。

台灣鐵路管理局: <http://railway1.hinet.net/Foreign/TW/ecsearch.html>

航空: <https://www.skyscanner.com.tw>

香港有直飛花蓮的航班，禪和可參考。

客運: 於花蓮火車站「前站」左前方搭乘「花蓮客運」，到「水璉加油站」下車(請告知司機)，並請先來電 (03)860-1177；(03)860-1197 告知客運開車時刻，以便安排接駁上山。

花蓮客運時刻表：

<http://www.hualienbus.com.tw/bus/userfiles/files/152729565083514.xlsx>

九、 應備物品：健保卡、身份證明文件、護照等證件。室內拖鞋、換洗及保暖衣物(如: 外套、毛衣、毛帽、圍巾、披肩、衛生衣...等)，戶外遮陽帽、自用藥品、保溫水杯。個人盥洗用品(牙刷、牙膏、毛巾)、個人清潔衛生用品 (包括女性生理期用品)。

**必備睡袋、枕頭巾 2 條、手電筒、室內乾淨止滑運動鞋(跑香用)、  
室外運動鞋(行禪用)、輕便雨衣或雨傘。**

**山上冬季溼冷，請準備足夠的保暖衣物。**

在家居士請自備輕便素服或居士服。

十、 注意事項：

1. 若您對寮房、禪堂座位等，不能接受常住安排者，請勿報名及報到。
2. 今年冬制禪七不另設病寮，若您有身心障礙疾病而未於報名表單上如實告知，經報到或日後發現，本山一律不接受報到並將請您下山。
3. 禪七期間**嚴守禁語**，完全遵守禪堂規約及禪七作息表。

4. 禪七期間僅學習、接受、使用主七和尚教授之禪法。
5. 禪七期間禁止使用電子通訊產品，手機、平板、電腦等交由常住保管。
6. 罹患心理疾病及重大疾病，應告知常住，不可隱瞞。
7. 寮房、舖位、禪堂坐位、齋堂坐位、膳食悉由執事安排。
8. 個人貴重物品(如護照、機票、相機、現金、信用卡...等)，於報到時可交由常住統一保管，否則本寺不負遺失、損污...等及所衍生之任何責任。
9. 不穿著會發出聲響的衣、褲，以免干擾大眾。
10. 若未遵守或違犯上列事項者，本寺「禪堂執事會議」得視情事議決處置方式，最重得請出堂下山。
11. **為整體安全考量，由本寺統一在台代購意外保險**，保費於報到時繳交，同意者始得報名禪七。保險費以台幣計價，計算方式如次：參加一個七 150 元，二個七 200 元，三個七 250 元，四個七 300 元，五個七 320 元，六個七 360 元，七個七 400 元。春七 150 元。

#### 十一、申請「短期出家」注意事項：

1. 須自備：剃刀、灰色襪子、毛帽、圍巾、素色拖鞋、深色鞋子、深色衛生衣等物品。
2. 女眾換穿僧服後，要注意內著。(請穿運動型內衣)
3. 不可僧服混搭俗裝，天氣冷時，應披禪堂披風（不可穿俗裝外套）。
4. 不可穿黃色或咖啡色僧服。
5. 不得未經申請許可剃度，自行穿上僧服，偽作沙門。
6. 冬季乾癢需皮膚保濕者，需自備「無香」乳液。
7. 了解本需知並承諾遵守，始得受理短期出家之申請，將由師父審核資格。

**備註：歡迎在家居士發心禪七期間擔任外護工作**