



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: www.viriyabzs.org

2017-2018 年冬制精進禪七通啟

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：^上慧^下門禪師

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；臨濟宗第 42 代、曹洞宗第 48 代法嗣；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：^上演^下中法師

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

住持和尚：^上如^下岸法師

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

首座和尚：^上如^下目法師

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

二、 禪七日期：

冬制禪七：2017年12月1日至2018年1月18日

初春禪七：2018年2月18日至2月25日（農曆正月初三至正月初十）

期別	日期	期別	日期
一七	2017/12/01~2017/12/07	五七	2017/12/29~2018/01/04
二七	2017/12/08~2017/12/14	六七	2018/01/05~2018/01/11
三七	2017/12/15~2017/12/21	七七	2018/01/12~2018/01/18
四七	2017/12/22~2017/12/28	春七	2018/02/18~2018/02/25

備註：單週午齋後放香，雙週早齋後放香。

三、 報名對象：僧俗四眾。

四、 報名日期：即日起。

五、 報名方式：

1. 台灣/美加及其餘地區請上網 www.viriyabzs.org 填覆報名表及相關資料，以取得報名資格。
2. 中國/香港/新加坡/馬來西亞地區請與當地聯絡人接洽。

地區	聯絡人	E-mail	電話
台灣/美加/ 其他	當職法師	報名系統： http://tiny.cc/kd2vny Email： viriyaintensify@gmail.com	03-8601177 03-8601197
新加坡	李素敏 劉韋欣	leesb1964@gmail.com lowhs36@gmail.com	9222 3815 9139 7763
馬來西亞	梁圓品 陳瑞玲	leongphooileng@gmail.com tan.sweeleng@yahoo.com	012-2216565 016-2788887
香港	邱穎瑜	wingyuyau@yahoo.com.hk viriyachanhk@gmail.com	9228 0378 whatsapp:+852 9228 0378
中國大陸	明徹	gsgnzbx@hotmail.com 微信公眾號：看話參禪（kanhuacanchan）	189-0930-9166

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2018年2月18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：2018年2月18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://railway.hinet.net/>

航空: <https://www.skyscanner.com.tw>

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，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。

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。

在家居士請自備輕便素服或居士服。

十、 **注意事項**：

1. 禪七期間**嚴守禁語**，完全遵守禪堂規約及禪七作息表。
2. 禪七期間僅學習、接受、使用主七和尚教授之禪法。
3. 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。
4. 罹患心理疾病及重大疾病，應告知常住，不可隱瞞。
5. 寮房、舖位、禪堂坐位、齋堂坐位、膳食悉由執事安排。
6. 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。
7. 不穿著會發出聲響的衣、褲，以免干擾大眾。
8. 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。
9. **建議**自行在自己的國家購買意外保險。

備註：歡迎在家居士發心禪七期間擔任外護工作