

敬邀一



各位敬愛的師兄、師姊，道安！

非常感謝您們長期以來對於研究會的支持及鼓勵！

台北市丹道文化研究會將於 106 年 7 月 29、30 日(星期六、日)

舉辦丹道辟穀養生二日營〈地點:宜蘭佛光大學〉，行程安排詳如附件說明！

本次活動共分三組(報名限額三十名):築基體驗組(未曾練過氣功者—初次體驗)、基礎煉養組(已有氣功基礎者—勤練調養)、進階煉養組(已上過基礎或進階課程者—精進修煉)，適合各層次經歷者體驗及精進，台北市丹道研究會十分期待您的到來，與大家同敘道緣，共話道情！

敬請撥冗蒞臨，並踴躍及推薦有意之親友們報名參加，名額有限，欲往從速！

謹祝

如意自在、道業日晉！台北市丹道文化研究會理事長 詹旻峯 敬邀

佛光大學路線圖



106 年丹道辟穀養生二日營-佛光林美樂活行

◆ 活動目的：

1. 提供自體療癒之辟穀斷食養生與龍門生命修練的理論與操作方法。
2. 體驗辟穀斷食養生與龍門生命修練的實作與交流互動連結實際生活的應用。
3. 結合學術、辟穀養生、丹道練功及宇宙大自然能量交流之實修體驗。

◆ 主辦單位：台北市丹道文化研究會

◆ 協辦單位：佛光大學未來與樂活產業學系

◆ 活動日期：106 年 7 月 29、30 日（星期六、日）

◆ 活動地點：佛光大學（宜蘭縣礁溪鄉林美村林尾路 160 號）

◆ 住宿地點：住宿--佛光大學「百萬人興學紀念館」

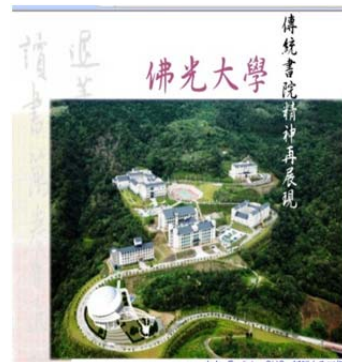
◆ 報到時間：7 月 29 日(星期六)上午 9:30-10:00 時

◆ 報名日期：自即日起額滿(30 名)為止

◆ 報名洽詢：台大練功場或台北市丹道文化研究會

Mail：taipeidandao@yahoo.com.tw

聯絡人：薛師兄 0972-191-682



◆ 現場報名繳費或劃撥:台北市丹道文化研究會/帳號:12149595

◆ 報名費：報名限額 30 名，報名同時繳交費用（劃撥繳費者,請提供報名表及劃撥收據）

二日營：每人 1,800 元（另含住宿、辟穀養生湯品及復食等費用）

一日營及不住宿者（含宜蘭丹道會員或佛光大學師生）每人 800 元

（含講師、講義、場地、辟穀養生湯品及 200 萬旅平險等費用，不含住宿費）

◆ 交通方式：台北市政府首都客運站集合或自行前往。

◆ 預計活動行程：（實際行程詳如附件:活動行程表。）

- 第一天** 09:30 — 10:00 佛光大學「百萬人興學紀念館」報到
10:00 — 15:00 辟穀斷食養生與龍門性命修練(分組練功/專題講堂)
15:00 — 16:00 安排住宿/自由活動
16:00 — 17:00 辟穀斷食養生與龍門性命修練(分組練功)
17:30 — 20:30 分組練功(泡湯練功、望月靜坐、交流分享)
20:30 — 21:30 回房就寢
- 第二天** 05:00 — 06:30 晨起(望日九陽明目、盥洗、整理出發)
06:30 — 10:00 林美石盤步道 練功採氣
10:00 — 11:00 步行回佛光大學：走路心法
11:00 — 12:00 輕食復食、心得分享
12:00 — 13:00 整理賦歸（可自行前往礁溪泡湯）

◆ 本活動對參加者的預期目標：

透過「辟穀」，斷絕穀物，僅以水並搭配服氣（宇宙及大自然能量）、服藥（三珍湯及排毒湯）等，來代謝體內的毒素，並結合丹道功法的修練，及靜坐養氣，凝神入定的功夫，來達到肉體及精神的排濁，使五臟健全暢旺、精神靈性更加提昇。

欲參加學習辟穀服氣者，請先逐漸淡食、少食。（請務必詳參「辟穀前後注意事項」）

106年丹道辟穀養生二日營-佛光林美樂活行



7/29 - 7/30 活動行程表



	時間／解說者	活動內容	場地
第一天行程	09:30-10:00	報到 (簽到/索取講義及名牌)	佛光大學 百萬興學會館 (2樓放映室)
	10:00-10:30 宇潔/旻惠	開訓致詞 (活動目的/目標及環境/人員介紹) 分組互動交流(辟穀注意事項及飲品解說)	
	10:40-11:30 孔良	動法：團練集氣、築基 拉太極、龍字提腎、收功	
	11:40-12:30 旻峰(理事長)	由動而靜： 站樁、吐納術、煉活神闕	
	12:40-13:30 旻峰/旻惠	靜坐(午時靜養)： 呼吸調息(守竅法)	
	13:40-14:00 孔良	溫泉煉養概說及0環測試 (確認溫泉組人數/自費購票)	
	14:00-15:00 旻惠	功法講解： 九陽明目功(晨光功法)、採氣(外藥功法)	
	15:00-16:00	住宿 check in(分房卡)/自由活動	
	16:00-17:00 各組長	動法：由動而靜 分組練功	
	17:00-17:20	自由活動 (溫泉組準備泡湯用品)	
	17:20-20:30 分組練功 孔良/旻惠	17:20-17:40 溫泉組集合/配車出發	會館1樓大廳
18:00-20:30 靜坐組集合/煉養交流		適人數確認場地	
第二天行程	5:00-6:00 育慈	九陽明目望日靜心 (晨光煉養)	戶外草地 (會館川堂)
	6:00-6:30	自由時間 (準備飲品、步道用品)	
	6:30-7:00 孔良	集合至林美步道 (*請準時集合*) 1. 解說、分組 2. 禁語/走路心法	戶外 (會館川堂)
	7:00-10:00 各組長	林美步道森林癒採氣 (山水大地煉養) (1)湧泉步行 (2)拉太極 (3)瀑布區:抖丹	林美石磬步道
	10:00-10:30	步行回佛光大學：走路心法(禁語)	
	10:30-11:00	check out (交還房卡)/行李放置(1樓會議室)	會館 (1樓會議室)
	11:00-12:30 孔良/旻惠/宇潔	輕食復食/心得分享與回饋建議	
	12:30-13:00 得利/育慈	搭車返礁溪市區(確認交通候車) 自行返家/ (泡湯/泡腳/巡禮)	