



SAMYE

สร้างแรงบันดาลใจและตั้งใจนั่งสมาธิในเดือนพฤษภาคม พร้อมเพรียงกันกับสังฆะนานาชาติของซัมเย่



เพื่อนๆ ที่รัก

ในช่วงเดือนที่สามตามปฏิทินจันทรคติของทิเบตนี้ (30 เมษายน - 30 พฤษภาคม) สถาบันซัมเย่ขอเชิญชวนให้คุณเข้าร่วมปฏิบัติปลีกวิเวกย่อยที่บ้าน แม้เราจะอยู่กันคนละที่ แต่บุญกุศลในการปฏิบัติปลีกวิเวกร่วมกันเป็นหมู่คณะก็ยิ่งใหญ่น่าอัศจรรย์ ในสถานการณ์โรคระบาดนี้ วิธีปฏิบัติที่บ้านจะช่วยแก้ปัญหาคความยุ่งยากในการรวมกลุ่มกันปฏิบัติปลีกวิเวกได้ คุณสามารถเลือกเวลาที่สะดวก (ภายในระยะหนึ่งเดือน) สามารถปฏิบัติปลีกวิเวกได้ที่บ้าน หรือในสถานที่ที่คุณเลือกเองได้ และกำหนดเวลาเองได้

ท่านพักชก รินโปเช มักจะแนะนำให้เราค่อยๆ ปฏิบัติแต่ก็ต้องมีวินัย การกำหนดเวลาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ สำคัญว่าการพยายามหักโหมเกินควร แต่การปลีกวิเวกก็ควรทำให้เราพัฒนาประสบการณ์ส่วนตัวโดยค่อยๆ เพิ่มเวลาปฏิบัติให้มากขึ้น เพราะฉะนั้น ขอให้หาวิธีปรับจนสมดุล

คุณสามารถปฏิบัติสักสองวันหรือนานกว่านั้นได้ตามสะดวกในระหว่างวันแรมจันทร์ดับ วันที่ 30 เมษายน จนถึงวันจันทร์ดับที่ 30 พฤษภาคม

คลิกที่นี่เพื่อส่งจำนวนเวลาทั้งหมดที่คุณปฏิบัติได้ หน้านี้เป็นภาษาอังกฤษ ให้ไปที่ส่วนนี้และกรอกข้อมูลต่อไปนี้

May Commit to Sit

Form used to collect submissions for May Commit to Sit - Mini Retreats.

First Name (Required)

Last Name (Required)

Email (Required)

Enter Email Confirm Email

Time spent in meditation (Hours) (Required)

Hours spent in meditation

Please enter a number from 1 to 100.

Please enter the time you spent in meditation during your mini retreat.

SUBMIT

1. กรอกชื่อ
2. กรอกนามสกุล
3. กรอกอีเมลล์ของคุณ
4. กรอกอีเมลล์ซ้ำอีกครั้งเป็นการยืนยัน
5. กรอกจำนวนชั่วโมงที่คุณนั่งสมาธิ เป็นตัวเลขตั้งแต่ 1 ถึง 100
6. คลิกที่ช่องสีน้ำเงินเพื่อส่งจำนวนชั่วโมง

เข้าร่วมกิจกรรมสังฆะของเรา

ตลอดเดือนพฤษภาคม สถาบันซมฺเยจะจัดกิจกรรมปฏิบัติคัมภีร์คลังแห่งพรของพระศากยมุนีพุทธเจ้าที่ท่านมีพิมพ์รินโปเช เป็นผู้รจนา ให้เราได้เข้าร่วมปฏิบัติโดยพร้อมเพรียงกัน

[คลิกที่นี่เพื่อดูว่าวันไหนลดบทสด](#)

กิจกรรมนี้จะถ่ายทอดทางซูมในวันต่อไปนี้:

วันที่ 8 พฤษภาคม เวลา 20.00 น.

วันที่ 14 พฤษภาคม เวลา 20.00 น.

วันที่ 22 พฤษภาคม เวลา 20.00 น.

ทุกคนสามารถเข้าร่วมได้ กิจกรรมนี้ไม่มีข้อกำหนดใดเป็นพิเศษ

[คลิกที่นี่เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม](#)

เราจะปฏิบัติตามแนวทางของ [วิดีโอตั้งนิมิตตามคัมภีร์คลังแห่งพร](#) หากคุณประสงค์จะชมวิดีโอนี้ในการปฏิบัติของคุณ ให้คลิกที่ปุ่ม CC เพื่อเลือกคำบรรยายตามภาษาที่คุณต้องการ (มีภาษาสเปน จีน และโปรตุเกส)

ท่าน [ดร.บล่า โชนัม เซริง](#) ได้บรรยายอย่างละเอียดถึงวิธีวางแผนการปฏิบัติปลีกวิเวกส่วนตัว เพื่อช่วยสนับสนุนการปฏิบัติของคุณ คุณสามารถรับชมคำสอนนี้ได้ [ที่นี่](#) คุณสามารถฟังคำแปลภาษาไทยได้โดยเลือกภาษาตรงด้านล่างของเพจ

เราขออวยพรให้คุณปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้นไป หากมีคำถามหรือความเห็นใด กรุณาใช้ [this thread in our discussion forum](#)

หากมีคำถามใดๆ โปรดติดต่อที่ support@samyeinstitute.org
หวังว่าจะได้ปฏิบัติร่วมกับคุณ

ทิมสถาบันซัมเย่