



## 激励自己

承诺在五月与桑耶全球的僧伽一起坐下共修！



亲爱的法友,

在藏历三月 ( 4 月 30 日至 5 月 30 日 ) 期间，桑耶学院诚挚邀请您参加居家的小型闭关活动。即使我们不在一处，但在闭关的环境中共修也能有不可思议的功德。由于疫情的关系，各种因素令面对面参加实地闭关变得困难。您可以选择自己的日期 ( 在一个月內 )。您可以在家中或在自己选择的地点进行此闭关，并设置自己的时间表。

帕秋仁波切经常建议我们要温和但有纪律。坚持你选择的时间表比试图把自己逼得太紧更重要。但是，闭关也应该让我们通过更长的练习时间来发展出个人体验，所以要以一种平衡的方法为目标。

您可以选择在 新月 4 月 30 日和新月 5 月 30 日之间的任何两天或更多天进行闭关。

在这里了解更多信息并提交您禅修的时间。该网页是英文的，请对照以下部分并输入信息：

### 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)*

Please enter a number from 1 to 100.

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

SUBMIT

1. 填写名字
2. 填写姓氏
3. 填写电邮地址
4. 再填写确认电邮地址
5. 输入您在静坐的时间；输入从 1 到 100 的数字。
6. 点击蓝色区块提交您的时间。

## 与我们的僧团共修

五月期间，桑耶学院将举办一系列的线上共修，我们将共修由米滂仁波切撰写的《加持宝藏》- 释迦牟尼佛修法仪轨。

[点击中文下载法本](#)

这些活动将在以下日期在 Zoom 上举行：

5 月 8 日 - 加德满都下午 6:45，北京晚上九点（在[这里](#)查您的当地时间）

5 月 14 日 - 加德满都下午 6:45，北京晚上九点（在[这里](#)查您的当地时间）

5 月 22 日 - 加德满都下午 6:45，北京晚上九点（在[这里](#)查您的当地时间）

参加这些共修没有特殊要求，[欢迎大家参加](#)。

[点击此处加入会议](#)

我们将提供 [《加持宝藏》- 释迦牟尼佛修法仪轨](#) 的视频。如果您想在自修时观看，请点击 CC 按钮以转换成您的语言的字幕（目前提供西班牙语、中文和葡萄牙语）。

为了支持您的修行，我们录下了 [竹巴拉 索南泽仁](#) 有关如何计划个人闭关的详尽教学。您可以在 [这里](#) 找到他的教学。在页面底部，您可以听到中文、葡萄牙语、西班牙语、俄语、泰语、越南语和印度尼西亚语的翻译录音音频。

我们祝您修行一切顺利。如果您有任何问题或意见，请在 [我们的论坛](#) 中提问！

如果您有任何问题，请写信至 [support@samyeinstitute.org](mailto:support@samyeinstitute.org)

我们期待与您一起共修！

桑耶学院团队