



## 激勵自己

**承諾在五月與桑耶全球的僧伽一起坐下共修！**



親愛的法友,

在藏曆三月 (4月30日至5月30日) 期間，桑耶學院誠摯邀請您參加居家的小型閉關活動。即使我們不在一處，但在閉關的環境中共修也能有不可思議的功德。由于疫情的關係，各種因素令面對面參加實地閉關變得困難。您可以選擇自己的日期（在一個月內）。您可以在家中或在自己選擇的地點進行此閉關，並設置自己的時間表。

帕秋仁波切經常建議我們要溫和但有紀律。堅持你選擇的時間表比試圖把自己逼得太緊更重要。但是，閉關也應該讓我們通過更長的練習時間來發展出個人體驗，所以要以一種平衡的方法為目標。

您可以選擇在 新月 4 月 30 日和新月 5 月 30 日之間的任何兩天或更多天進行閉關。在這裏了解更多信息並提交您禪修的時間。該網頁是英文的，請對照以下部分並輸入信息：

### 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. 填寫名字
2. 填寫姓氏
3. 填寫電郵地址
4. 再填寫確認電郵地址
5. 輸入您在靜坐的時間；輸入從 1 到 100 的數字。
6. 點擊藍色區塊提交您的時間

## 與我們的僧團共修

五月期間，桑耶學院將舉辦一系列的線上共修，我們將共修由米滂仁波切撰寫的《加持寶藏》- 釋迦牟尼佛修法儀軌。與我們的僧團共修

[點擊中文下載法本](#)

這些活動將在以下日期在 Zoom 上舉行：

5 月 8 日 - 加德滿都下午 6:45，北京晚上九點（在這裏查您的當地時間）

5 月 14 日 - 加德滿都下午 6:45，北京晚上九點（在這裏查您的當地時間）

5 月 22 日 - 加德滿都下午 6:45，北京晚上九點（在這裏查您的當地時間）

參加這些共修沒有特殊要求，歡迎大家參加。

[點擊此處加入會議](#)

我們將提供《[加持寶藏](#)》- [釋迦牟尼佛修法儀軌](#)的視頻。如果您想在自修時觀看，請點擊 CC 按鈕以轉換成您的語言的字幕（目前提供西班牙語、中文和葡萄牙語）。

為了支持您的修行，我們錄下了[竹巴拉 索南澤仁](#)有關如何計劃個人閉關的詳盡教學。你可以在[這裏](#)找到他的教學。在頁面底部，您可以聽到中文、葡萄牙語、西班牙語、俄語、泰語、越南語和印度尼西亞語的翻譯錄音音頻。

我們祝您修行一切順利。如果您有任何問題或意見，請在我們的論壇中提問！

如果您有任何問題，請寫信至 [support@samyeinstitute.org](mailto:support@samyeinstitute.org)

我們期待與您一起共修！

桑耶學院團隊