

## 週末禪修閉關

確傑喇嘛 噶瑪貢措將於來訪期間，引領週末禪修閉關。這項教學活動對於禪修初學者而言，會是個入門正統禪修的良機。同時，久修之士也可藉此閉關共修，增益個己修持。

### 活動流程

首先，確傑喇嘛會就禪修的知見與行持，做一整體性的開示。接下來，他將依序引介各種的修止法——每一方法，皆涵蓋於以下的流程中：

1. 就單一修止法，精要講解；
2. 引領學員實地練習；
3. 就相關主題，開放問 & 答。

在這樣的流程下，他一方面能帶領我們學習、練習、體驗各式各樣的修止法（奢摩他），例如：經行修止法、依緣聲音修止法...。另一方面，我們可以藉由問答，釐清個人在禪修上的疑惑，確立禪修所需的正知、正行。同時，我們在這週末閉關所奠定的修止基礎，也將成為日常自修的支撐。

## 八蚌遍德袞恰藏傳佛學中心

4521 Victoria Drive Vancouver BC

Webstie: [www.palpongvancouver.org](http://www.palpongvancouver.org)

TEL: ( 604 ) 271-6322 ( 國語/粵語 )

## 紐涅——千手千眼觀世音菩薩八關齋戒閉關

紐涅修持法的主尊是千手千眼觀世音菩薩。他是過去、現在、未來等三世諸佛慈心、悲心的具體化現。

紐涅閉關是以二日為一期的密集修持法。由於紐涅法門有其特具的功德力，因此，即便我們只能挪出二天來做這樣的密集修持，依然能獲得極大的利益。

紐涅法門具有廣大的功德力。藉由修持本法，我們能淨除四萬劫輪迴中累積的覆障、惡業。特別是，藉由身的持齋(禁飲、食)，我們能淨除身的覆障；藉由語的持齋(禁語)，我們能淨除語的覆障；藉由意的持齋(禪修)，我們能淨除意的覆障。

### 紐涅八關齋戒法

- 一、不殺生。
  - 二、不偷盜。
  - 三、不婬欲。
  - 四、不妄語。
  - 五、不飲酒。
  - 六、不著香華鬘，不香塗身。
  - 七、不歌舞倡伎，不往觀聽。
  - 八、不坐高廣大床。
  - 九、不非時食。
- (紐涅第一日：允許飲水、中午可用一餐純淨的素食。  
紐涅第二日：全日禁飲、食，禁語——唱誦、持咒除外。)

前之八法，名為關戒。後一不非時食，名之為齋。