



導師 隆波通 尊者

正念動中禪禪七閉關說明

這是為期至少七天的閉關修行，學員要暫時隔離外界干擾，練習和自己獨處，藉由簡單的規律生活及不間斷的禪法練習，希望您體會到動中禪禪法可以改變自我，並可以運用於日常生活之中。七天的時間是對新學員最低的要求，我們更鼓勵能連續參加至兩週，依據過去參加者的心得，都指出禪修的效益是累進的，越到後面進步越快。



學員於禪堂以手部動作禪修

第一天由示範影片及禪堂法工的現場指導，新學員學習手部動作與經行的技巧重點，並實際練習至正確純熟為止。每晚有"七日法談"CD 教學，逐次深入禪法的精要。



學員於禪堂練習經行

每日早上四點三十分起床至夜間九時就寢，均須依固定時間表作息。每天分為六個禪修共修時段，開始時須共修練習手部動作至少三十分鐘以上，

之後可在不同之地點，或於禪堂內、樹下、草坪路邊各自經行、禪坐。



學員於樹下各自經行、禪坐

學員的心得或疑問，第三天起可在小參時間請問禪師。正常運作時，安排每位新學員一期有兩次向 師父小參（禪修的問答解惑）。

小參：



禪師要求在閉關的行住坐臥中，讓學員面對平時的自我煩惱來修行，將來

回到日常生活就可以持續修行。本禪法強調在輕鬆、自然的情境下來練習，因此給學員許多自由練習的時間，盡量減少強制性的安排。因此，學員平時的習氣也容易自然生起(我想做每天習慣做的事，為什麼不行...)。為幫助學員調伏習氣、改變自己，並得兼顧禪修閉關的品質，避免干擾其他學員，我們必須要求學員切實遵守以下共同規約：

※ 嚴格禁語，不與外界連絡。

※ 全程使用動中禪修法，暫時停止念咒、拜佛等日課活動。

※ 要克服因無聊感所引出的妄念，禪修時段不要拜佛、打拳、練氣功。

※ 不做筆記、錄音，不閱讀—即使是動中禪的出版品也不讀。

※ 全程素食，少化粧、保養，只穿適合寺院生活的樸素衣服。

※ 完全遵守禪修作息時間及活動範圍規定。

禪師開示我們：這是一個整天不間斷的禪修，所有的學員務必精勤努力。

我們相信唯有遵守規範並遵循教導的學員，才能獲得本禪法的利益。

若您無意願或無能力確實遵守規範，請不要參加，以免有違 師父的教導及指示，並引起法工管理上的困擾。

對於有身、心上的障礙問題，而想藉由參加禪修來調養的人，必須具備有自制力，能遵守團體作息與各項規定，不至於干擾其他學員，並能於禪七期間做到運用動中禪方法禪修。有能力做到者，我們歡迎您參加，並請於報名表上明確告知；若是已無自制能力、亦無法從禪修中獲益者，請不要報名參加本禪修活動。

禪七和一般法會是截然不同的，閉關期間與同修者少有交流機會，建議您盡量不要和家人、朋友同時參加，若一起來也要謹守維持禁語。

若對本禪七有所指教，歡迎在解七後心得分享時段提出。