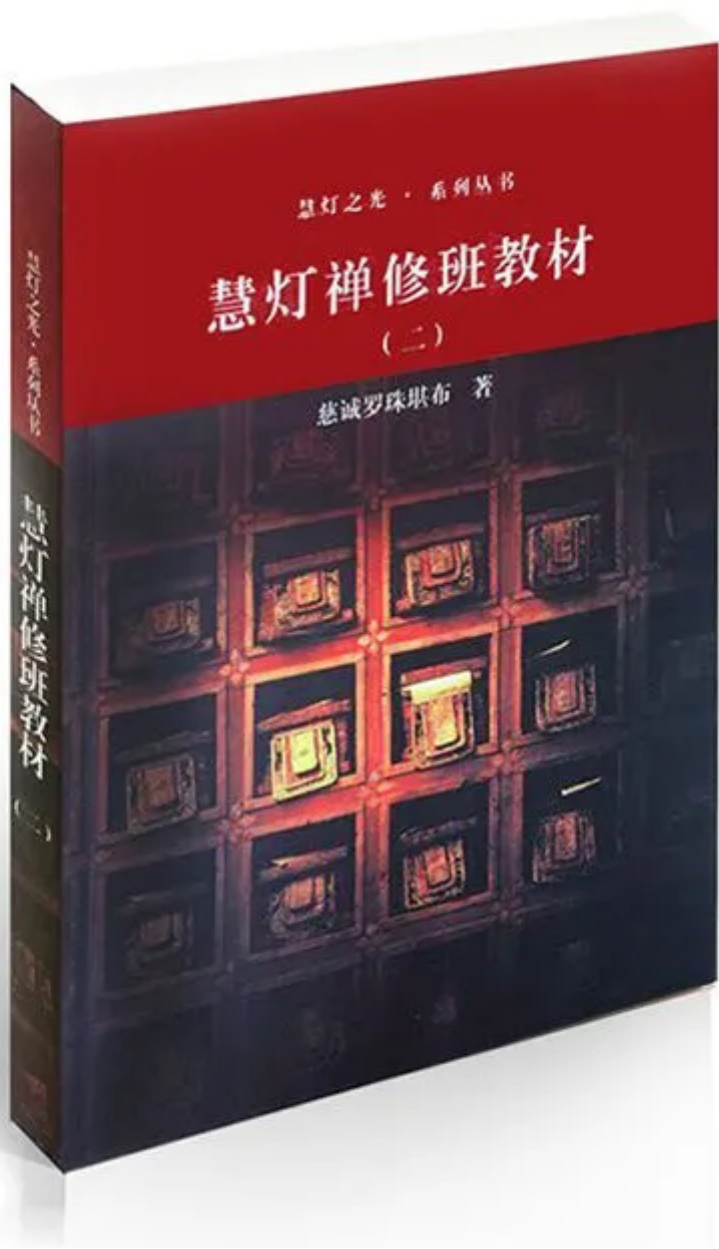


学修说明~第二册

HDZG_ZEN 慧灯之光禅修 9/15



总述

教材第一册和第二册主要学习佛教基础知识，学习时间共约一年，建议通过54次学修完成（第一册28次、第二册26次）。各位可以根据自己的实际情况合理调整，原则上是可以增加不能减少学修次数。内文【课程播放地址】里，由于有些课程无音视频文件，故学习讨论时，请以法本内容为准。

第二册学习的第一课是《金刚七句之上师瑜伽》，并且每人开始念诵“金刚七句祈祷文”或“莲师心咒”十万遍，须在本册学习结束前完成。要全体师兄都完成莲师修法后，方能进入第三册的学修。第三册将开始四外加行的学修，以遣除修行的违缘障碍，念诵仪轨需参照《金刚七句之上师瑜伽》一课，此修法不需要传承！

第二册学修进度

第二册学习可分为四个阶段，共约26次学修。

1 第一阶段

【学修内容与进度】

- ① 金刚七句之上师瑜伽（1次）
- ② 为什么现代人越来越没有幸福感（1次）
- ③ 如何面对痛苦和幸福（3次）
- ④ 第一阶段复习（1次）

【学修目标与提示】

本册学修，既有理论又有实修，是佛法融入生活的深化。随着学修的深入，学修的重点要从“法义理解讨论”向“法义运用分享”过渡，并在讨论中培养随喜他人进步、反思自己不足的习惯。

为了有效引导实修，第二册教材提前学习《金刚七句之上师瑜伽》。该课学完之后，就可以开始念诵“金刚七句祈祷文”或“莲师心咒”，在本册学习结束之前须圆满十万遍。念诵最好能够养成每日定课，并按照仪轨圆满念诵；如时间紧张，也可以散念。

【课程播放地址】

① 金刚七句之上师瑜伽：

《莲花生大师修法》视频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-09-22-23/650-l12031>

② 为什么现代人越来越没有幸福感：

《我们为什么不幸福》视频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/jingwai-hong-fa/2016-07-21-09-34-27/617-l15009>

③ 如何面对痛苦和幸福：

《如何面对痛苦之一》视频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-09-20-23/474-l10036>

《如何面对痛苦之二》视频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-09-20-23/475-l10037>

《如何面对痛苦之三》视频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-09-20-23/476-l10038>

《如何面对幸福》视频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-09-20-23/477-l10039>

2 第二阶段

【学修内容与进度】

① 戒杀放生的功德（1次）

② 素食的意义（1次）

③ 关于放生（1次）

④ 世界和平共处的诀窍：平等生存

受戒行善的殊胜日

⑤ 第二阶段复习（合计1次）

【学修目标与提示】

这一阶段的法义没有复杂的理论，重点在于从法义的整体脉络上体会学修的次第，并拓展我们的视野和心量，从“我自己”、“佛教徒”拓展到“地球上所有的生命”；再到“大千世界”乃至“六道一切众生”。

【课程播放地址】

① 戒杀放生的功德：

《戒杀放生的功德》音频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-07-49-59/1684-l02002>

② 素食的意义：

《素食的意义》音频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-07-49-59/1685-l02003>

③ 关于放生：

《关于放生》：无音视频文件，学习讨论以法本内容为准。

④ 世界和平共处的诀窍——平等生存：

《世界和平共处的诀窍——平等生存》：无音视频文件，学习讨论以法本内容为准。

⑤ 受戒行善的殊胜日：

《受戒行善的殊胜日》：无音视频文件，学习讨论以法本内容为准。

3 第三阶段

【学修内容与进度】

① 如何将病苦转为道用（1次）

② 四谛——痛苦生开始出路（2次）

- ② 四谛—脱离生死的出路（2次）
- ③ 二谛——开启中观门扉之钥匙（2次）
- ④ 十二缘起支——生命轮回的次序（2次）
- ⑤ 第三阶段复习（1次）

【学修目标与提示】

轮涅的原理，是整个佛法的纲要。本阶段学修，旨在增强学修的正见和信心。同时，每期法义秉承了一贯的“解决关键问题”、“理论与修法结合”的传统，围绕“必须学习的关键性问题”进行展开，最后落实到我们应当怎么样。

【课程播放地址】

- ① 如何将病苦转为道用：

《如何将病苦转为道用》音频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-09-20-23/917-I09050>

- ② 四谛—脱离生死的出路：

《四谛——脱离生死的出路》（一）音频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-09-19-14/1686-I02004>

《四谛——脱离生死的出路》（二）音频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-09-19-14/1687-I02005>

- ③ 二谛——开启中观门扉之钥匙：

《二谛——开启中观门扉之钥匙》音频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-09-16-50/1688-I02006>

- ④ 十二缘起支——生命轮回的次序：

《十二缘起支——生命轮回的次序》：无音视频文件，学习讨论以法本内容为准。

【学修内容与进度】

- ① 梦幻世界（1次）
- ② 佛教的物种起源说（1次）
- ③ 佛教的世界观（1次）
- ④ 语加持的修法（1次）
- ⑤ 第四阶段复习（1次）
- ⑥ 第二册总复习（2次）

【学修目标与提示】

以世界观深化对二谛、轮回、四大基本教派等佛法基础内容的认识，精进学修语加持，圆满莲师修法，获得加持、遣除违缘，为加行修习奠定扎实的基础。

《佛教的物种起源说》无视频，学修时可以诵读原文并讨论学习。

【课程播放地址】

- ① 梦幻世界：

《佛教的世界观》音频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/rengsheng-zhi-hui/2016-07-21-07-48-25/570-l10008>

- ② 佛教的物种起源说：

《佛教的物种起源说》：无音视频文件，学习讨论以法本内容为准。

- ③ 佛教的世界观：

《佛教的世界观》音频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-07-49-59/1689-l02007>

- ④ 语加持的修法：

《语加持的修法》视频连接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-09-24-32/645-l12006>

5 电子书下载

《慧灯禅修教材 二》电子书下载链接：

http://d.huidengzhiguang.com/hdzc/chanxiubanjiaocai_02.pdf

• END •



【 官方网站:huidengzhiguang.com 】

【 官网微信:HDZGGW 】