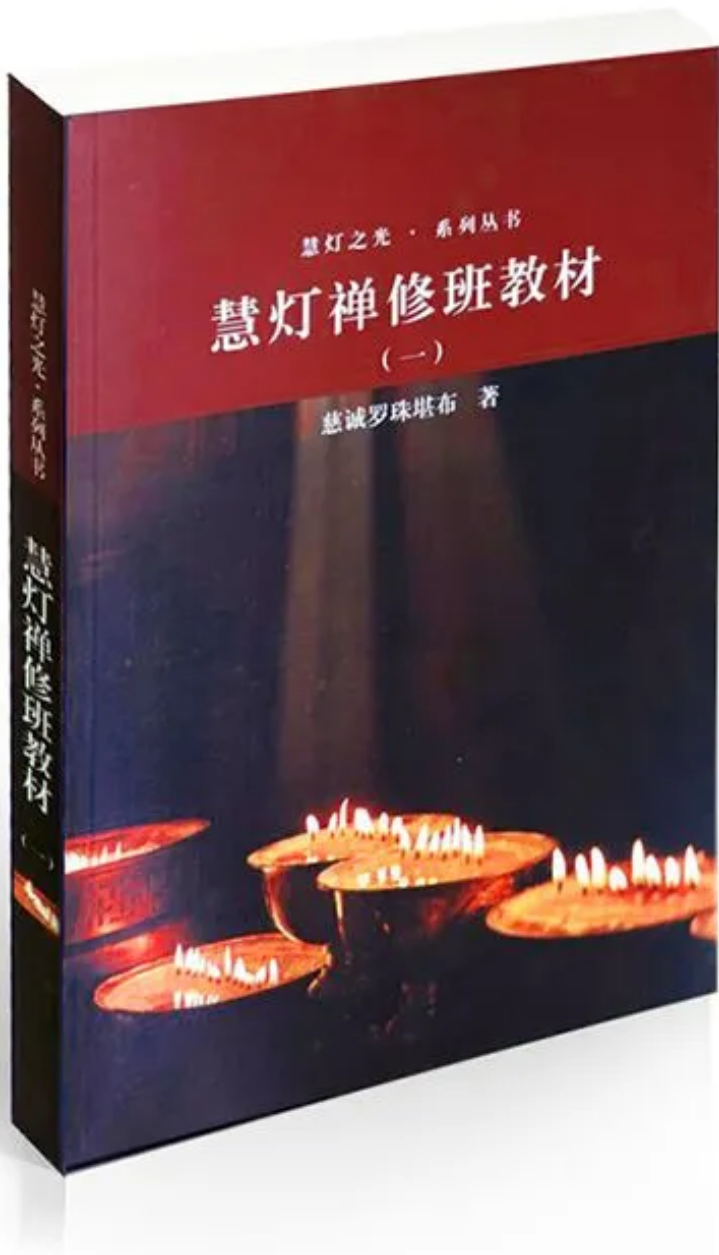


学修说明～第一册

HDZG\_ZEN 慧灯之光禅修 9/15



## 总述

禅修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。

## 第一册学修进度

第一册学习可分为三个阶段，共约28次学修。

### 1 第一阶段

#### 【学修内容与进度】

- ① 三个差别（2次）
- ② 三殊胜——行善修心的究竟方法（3次）
- ③ 生存的方式和生存的意义（2次）
- ④ 第一阶段复习（1次）

#### 【学修目标与提示】

了解佛教与非佛教、世间法与出世间法、小乘与大乘的差别；掌握行善修心的究竟方法——三殊胜；区分生存的方式与意义，省思自己学修佛法的动机，培养初步的出离心和菩提心。

#### 【课程播放地址】

- ① 三个差别：

《三个差别》视频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-07-49-59/492-l14001>

- ② 三殊胜——行善修心的究竟方法：

// 二 万世同归 \ ( / 卜 \ 2016 年 7 月 21 日

《三殊胜》（中）视频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-07-49-59/519-l14011>

《三殊胜》（下）视频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-07-49-59/520-l14012>

《三殊胜》（下）视频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-07-49-59/521-l14013>

### ③ 生存的方式和生存的意义：

《生存的方式和生存的意义》音频链接：<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-09-20-23/918-l06018>

## 2 第二阶段

### 【学修内容与进度】

- ① 佛教徒的生活模式（2次）
- ② 如何做一个标准居士（3次）
- ③ 浅谈因果关系（2次）
- ④ 佛法融入生活（3次）
- ⑤ 第二阶段复习（1次）

### 【学修目标与提示】

逐渐将佛法智慧落实到生活工作之中，明确佛教徒的基本生活模式和作为一个标准居士的见解、修法和行为要求，省思自己佛法运用的效果，学会随时随地觉照和保持正念。

### 【课程播放地址】

#### ① 佛教徒的生活模式：

《佛教徒的生活模式》音频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-09-20-23/916-l07004>

## ② 如何做一个标准居士：

《如何做一个标准居士》（一）音频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-07-49-59/920-l06016>

《如何做一个标准居士》（二）音频链接：<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-07-49-59/921-l06017>

## ③ 浅谈因果关系：

《浅谈因果关系》音频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-07-49-59/1683-l02001>

## ④ 佛法融入生活：

《行为转为道用之一》视频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-09-20-23/568-l10040>

《行为转为道用之二》视频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-09-20-23/715-l10041>

## 3 第三阶段

### 【学修内容与进度】

- ① 佛教的定义（2次）
- ② 解脱的原理（1次）
- ③ 对初学者的教诲（2次）
- ④ 第三阶段复习（1次）
- ⑤ 第一册总复习（2次）

### 【学修目标与提示】

明晰佛法学修的目标、次第、方法、原理，明确作为初学者的学修立足点和着力点，逐渐将佛法正见转变成自己的认识和观念，并学会以此解决生活中的问题，培养学修的信

学修说明~第一册

心、愿求和精进心。

## 【课程播放地址】

### ① 佛教的定义：

《佛教的定义》音频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-07-49-59/1691-l09048>

### ② 解脱的原理：

《解脱的原理》视频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-07-49-31/605-l10001>

### ③ 对初学者的教诲：

麦彭仁波切对初学者的教诲音频链接：

<http://www.huidengzhiguang.com/index.php/huideng-jiangtang/fofa-jianxiu/2016-07-21-07-49-59/919-l06009>

## 4 电子书下载

《慧灯禅修教材一》电子书下载链接：

[http://d.huidengzhiguang.com/hdzg/chanxiubanjiacai\\_01.pdf](http://d.huidengzhiguang.com/hdzg/chanxiubanjiacai_01.pdf)

• E N D •



【 官方网站:huidengzhiguang.com 】

【 官网微信:HDZGGW 】

