

# 五加行学修说明——菩提心

HDZG\_ZEN 慧灯之光禅修 9/15



## 一、菩提心学修需要具备哪些条件

菩提心是五加行的第二个修法，进入菩提心修法的学修条件是：圆满五加行之“皈依”的学习，自修量100%完成，学修出勤率达到70%。

二、学修流程和《开显解脱道》的念诵方法

请参见“四外加行”学修说明。

三、菩提心修法的考勤要求

菩提心修法的学修与自修不能少于6个月，约26周完成。

四、菩提心修法的自修要求

1.自修数量

- ① 坐上如法完成菩提心观修180小时。
- ② 完成11万遍的发心偈念诵，建议坐上完成。

2.完成时间：6个月完成，建议每天1-2小时。

3.发心偈（了解汉语意思，念诵藏文音译）

吽! 结达迪僧嘉瓦这吉基	吽! 如同三世佛佛子
香且窍德特呢洁巴达	已发最胜菩提心
达匠跨恰卓根扎雪穴	我亦为度遍天众
喇美香且窍德森洁多	愿发无上胜觉心

五、所用资料

1.必修资料

- ① 视频：慧灯禅修课（24~27）
- ② 《大圆满前行引导文》+《慧灯之光（二）》：《菩提心的修法》

2.辅助参考资料

《前行备忘录》《入菩萨行论》第一品及《华严经·入法界品》

备注

- ① 必修资料在学修时学习，辅助参考资料是自学内容，不在学修时学习。
- ② 上师之前讲过的视频及《慧灯之光》丛书与菩提心相关的内容可在学修时学习。

六、菩提心修法的学修安排具体建议

时间	学修内容建议
第1周	① 菩提心学修说明 ② 视频：慧灯禅修课24 加行的修法—菩提心1
第2周	视频：慧灯禅修课25 加行的修法—菩提心2
第3周	视频：慧灯禅修课26 加行的修法—菩提心3
第4周	视频：慧灯禅修课27 加行的修法—菩提心4
第5-26周	① 《大圆满前行引导文》：菩提心相关部分 ② 《慧灯之光（二）》：《菩提心的修法》  备注 ① 每部分具体安排的时间、次序由各位自己商议决定。 ② 慧灯禅修课视频24~27，可多次学习，每个视频可分2次学修。 ③ 上师之前讲过的视频及《慧灯之光》丛书与菩提心相关的内容可在学修时学习。

七、提前为五加行其他修法所做准备工作

五加行的后三个修法中，金刚萨埵修法、上师瑜伽修法，需获得灌顶后方可修行。

• END •



【 官方网站:huidengzhiguang.com 】  
【 官网微信公众号:HDZGGW 】

