

五加行学修说明——皈依

原创：HDZG_ZEN 慧灯之光禅修班 5月23日



一、皈依学修需要具备哪些条件？

皈依是五加行的第一个修法，进入五加行的学修条件是：学员圆满前三册教材的学习，四外加行自修量100%完成，共修出勤率达到70%。

二、共修流程和《开显解脱道》的念诵方法

请参见“四外加行”学修说明。

三、皈依的考勤要求

1. 皈依共修不能低于17周（四个月）。
2. 皈依结束后，统计学员考勤情况，如共修未到达70%或者自修未达到100%，则建议留级转班。五加行其他修法考勤亦是如此。

四、皈依自修要求

1. 自修数量：座上如法完成11万遍的皈依偈念诵。
2. 完成时间：17周完成，建议每天1小时。
3. 皈依偈（了解汉语意思，念诵藏文音译）：

那蔡内色那卡刚瓦耶

安住虚空遍满虚空者

喇嘛耶丹堪竹措南当

上师本尊空行诸会众

桑吉秋当帕波给登拉

诸佛正法以及圣众前

达当桌折给贝嘉色切

我与六道众生敬皈依

五、所用资料

1. 视频：慧灯禅修课（21~23）+《大圆满前行引导文》
2. 皈依境：附后
3. 辅助资料：《前行备忘录》

六、皈依共修安排的具体建议

时间	共修内容建议
第1周	① 皈依的学修说明 ② 视频：慧灯禅修课21 加行的修法-皈依1
第2周	视频：慧灯禅修课22 加行的修法-皈依2
第3周	视频：慧灯禅修课23 加行的修法-皈依3
第4周	《大圆满前行引导文》不共内加行皈依部分 方案1： 按照皈依的主要内容分为几个主题：功德、信心、学处、具体修法、传承上师功德等，各班可以灵活安排。按照主题汇集视频和法本内容，每次共修只针对某个主题进行，几个主题依次进行。几个主题全部学完后，可挑重点、难点部分再次学习。
第5-17周	方案2： ① 慧灯禅修课视频21-23，每个视频分2次共修。 ② 大圆满前行引导文分2次共修。 然后①与②循环反复。 方案3： 方案1与方案2结合使用。

附 皈依境



02 皈依境局部图1



八大圣僧





• END •



阅读 3696

75

精选留言

写留言



慧霞

感恩发心师兄！随喜赞叹！

9



小宇

期待菩提心的学修说明尽快出炉，非常感谢发心师兄！随喜赞叹
