

# 慧灯禅修班简介

## 1、性质

慧灯禅修班是佛教徒自发组建的修学藏传佛教的单纯的实修群体，通过共同学习，系统地闻思修行佛法。

## 2、宗旨

当今许多佛教徒，除了烧香拜佛以外不懂正法不懂佛理，即使略懂理论，也不知应如何正确修行。而且，随着生活节奏加快，压力不断激增，也没有太多时间学习很多理论。

为了让更多的学佛人找到正确的方向，进入解脱道，化解生活中的压力、烦恼和痛苦，佛教徒自发组建了禅修班，旨在以简单、轻松和快捷的方式，学习并体验藏传佛教的核心内容。

## 3、修学内容

慧灯禅修班强调闻、思、修相结合，并以实修为重点。具体修行次第如下：

- 1、 学习佛教的基础知识；
- 2、 修四加行，培养出离心；
- 3、 修五加行，培养菩提心、忏悔罪业、积累资粮；
- 4、 修禅定或寂止，使内心平静；
- 5、 修智慧，令证悟空性，达到明心见性的境界。

整个修学过程由慈诚罗珠堪布亲自指导，并解意释疑。

#### 4、修学方式

采用每周共修一次的学习方式，共修程序包括以下部分：

- 1、 闻：观看《慧灯之光》视频；
- 2、 思：学习、讨论视频及教材的内容；
- 3、 修：打坐共修（打坐在进入实修阶段后安排）。

#### 5、学习资料

- 1、 慧灯禅修班教材；

该教材皆从《慧灯之光》系列丛书中提炼而出，并根据修学次第重新编排。

- 2、 慈诚罗珠堪布的相关视频。

#### 6、报名联系（多伦多）

邮箱：[wisdomlight@hotmail.com](mailto:wisdomlight@hotmail.com)

电话：(1)6472620366

(1)6479234862