

## 学习安排与学修方式

### 1、学期设置：

每年固定两个学期，每学期23周的学修时间；每年有6周时间不安排学习内容，用于复习考试或放假。两个学期的时间是：

- (1) 第一学期：9月初—2月底(26周)；其中23周用于学习，十一放假1周，学期末放假2周。
- (2) 第二学期：3月初—8月底(26周)；其中23周用于学习，春节前后放假2周，学期末放假1周。

### 2、学修安排：

- (1) 每学期学1-2本书及其配套音视频。
- (2) 第一学期的学修内容及标准进度：各班统一学习入门课程，共46节课，学23周，每周学2节课。
- (3) 第二学期开始的学修内容及标准进度：从加行、净土、入行论和学经班课程的第一册教材开始学习；每周学1-2节课。

(4) 加行专业的实修安排：从第二学期开始次第修行。实修内容包括：

- 1) 加行观修：从“暇满难得”至“发菩提心”共92个引导；每个引导观修3座以上，每座不少于半小时。
- 2) 内加行修持：包含顶礼、皈依、发心、百字明、供曼荼和莲师心咒各10万。

(5) 净土专业的实修安排：从第二学期开始，每天念5000遍“南无阿弥陀佛”圣号，或7500遍“阿弥陀佛”圣号，或900遍藏文阿弥陀佛圣号。

(6) 入行论专业的实修安排：从第二学期开始，打坐思维本周所学课程的法义，每天念诵1000遍以上观音心咒。学员可以选择完成一项或两项。

(7) 学经班专业的实修安排：从第二学期开始，念诵《药师七佛经》《心经》《金刚经》《无量寿经》《法华经》《普贤行愿品》等经典。

(8) 各专业，若没有条件进行实修的，可以只闻思，不按上述要求进行实修，也是正式学员，但会影响毕业升学。

(9) 考试安排：各专业在学制内安排2次考试。

(10) 继续学习：学员在完成初级课程某个专业的学修后，可升入高级课程学修，也可选择初级课程任一专业继续学修。

### 3、学修方式

- (1) 学员的基本要求：按“学修安排”规定的进度看课本、听讲法视频或音频，并按时报学修记录。
- (2) 共修与自学：学员应每周参加1次小组共修(集体闻法或讨论法义)。实在没有条件参加共修的，可申请自学。

加行专业学修总体安排

学期	大学演讲				加行实修内容										各学期内加行修持数量估算(单位:万)								
	课程内容	课数	学习进度	法本名称	前行实修法	观修要求	1、上等者(标准难度):一年半完成六项内加行				2、中等者(标准难度):三年完成六项内加行				3、下等者:每项内加行的最长修持时间	顶礼(10万)	皈依(10万)	发心(10万)	百字明(10万)	供曼茶(10万)	莲师心咒(10万)		
							内加行	所在学期	内加行修持安排	修持时间	内加行	所在学期	内加行修持安排	修持时间									
第1学期	离幸福很近 找回最初的你	46	每周2节课	无	无		加行专业 第1学期即可开始修持顶礼加行。				加行专业的学员 第1学期即可开始修持顶礼加行。				无								
第2学期	前行之重要性 上师瑜伽道前加持讲记 前行广释1-3讲 开显解脱道略释1-4课	27	每周1-2节课	1. 心灵的莲花方舟 2. 佛眼眼中的神佛 3. 心前还须心药医	第1-6修法	每个修法观修3遍以上,每座不少于半小时,累积总座次应达第270座,总时间达到138小时,且每个修法观修的座次和时间达标。	顶礼(10万)	第2-3学期	开始修持顶礼加行,每天完成100个顶礼,在200天内完成10万顶礼的修持。	200天	顶礼(10万)	第2-4学期	开始修持顶礼加行,每天完成200个顶礼,在500天内完成10万顶礼的修持。	600天	1274天或1456天	3.64	9.1						
第3学期	前行广释22-44课	23	每周1节课	4. 红尘中的净土 5. 必须面对的真相 6. 寻觅爱的足迹	第7-27修法		皈依(10万)	第2学期	开始修持皈依加行,每天念100遍皈依偈,在100天内完成10万皈依的念修。	100天	皈依(10万)	第2-3学期	开始修持皈依加行,每天念200遍皈依偈,在200天内完成10万皈依的念修。	200天	1274天							3.64	0.9
第4学期	前行广释45-67课	23	每周1节课	7. 冲破迷暗的曙光 8. 打开心扉的密契 9. 一切从心开始	第28-43修法		发菩提心(10万)	第2-3学期	开始修持发菩提心加行,每天念100遍发菩提心偈,在100天内完成10万发菩提心的念修。	100天	发菩提心(10万)	第3-4学期	开始修持发菩提心加行,每天念200遍发菩提心偈,在200天内完成10万发菩提心的念修。	200天	1074天	2.72		1.8	4.38				
第5学期	前行广释68-90课	23	每周1节课	10. 无私带来的喜乐 11. 欢喜水流的甘露 12. 探寻藏地瑰宝	第44-60修法		百字明(10万)	第3-4学期	开始修持百字明加行,每天念200遍百字明,在200天内完成10万百字明的念修。	200天	百字明(10万)	第3-4学期	开始修持百字明加行,每天念200遍百字明,在200天内完成10万百字明的念修。	200天	874天								
第6学期	前行广释91-113课	23	每周1节课	13. 恭敬“压力山大” 14. 只为一颗“心” 15. 映照深奥的密	第61-65、73-83修法		供曼茶(10万)	第4学期	开始修持供曼茶,每天完成100遍供曼茶,在100天内完成10万遍供曼茶的修持。	100天	供曼茶(10万)	第6-7学期	开始修持供曼茶,每天完成200遍供曼茶,在200天内完成10万遍供曼茶的修持。	200天	540天				0.16	8.8			
第7学期	前行广释114-136课	23	每周1节课	16. 点亮一盏心灯 17. 寻觅失落的文明 18. 智慧比金子还贵	第84-92、96-102修法		莲师心咒(10万)	第4学期	开始修持上师瑜伽加行,每天完成100遍莲师心咒,在40天内完成10万遍莲师心咒的念修。	40天	莲师心咒(10万)	第7学期	开始修持上师瑜伽加行,每天完成200遍莲师心咒,在100天内完成10万遍莲师心咒的念修。	100天	340天								
第8学期	前行广释137-144课 上师瑜伽·祈愿莲师 莲师金咒七句略释1-6课 二十一度母略释1-6课	23	每周1节课	无	补修未修完的修法		补修未修完的修法										补修未修完的修法						
4年(8学期)	211课	211课	184周		92个修法		共60万	顶礼、皈依、发菩提心、百字明、供曼茶、莲师心咒各10万在1.5年-3.5年内完成。															

**入行论 学修计划**

学期				入行论实修内容			
				大学演讲	观修	念咒	
	课程内容	课数	学习进度				法本名称
第1学期	高幸福很近 找回最初的你	46	每周2节课	无		无	
第2学期	入行论广解1-23课	23	每周1节课	大学演讲系 列 1-18	从第2学期开始，打坐且修本周所学课程的法义或观修菩提心（具体修法可以参考《前行实修法》第69-92修法），每周3座以上，每座时间不限。	念观音心咒，“嗡玛呢巴美吽”或“嗡玛呢巴美吽舍”皆可。每天念1000遍以上，每座时间不限。	
第3学期	入行论广解24-46课	23	每周1节课				
第4学期	入行论广解47-69课 入行论广解70-92课	46	每周2节课				
第5学期	入行论广解93-116课 入行论广解116-138课	46	每周2节课				
第6学期	入行论广解139-161课	23	每周1节课				
第7学期	入行论广解162-184课	23	每周1节课				
第8学期	入行论广解185-201课 《修心八颂》要义 吸烟之过患 饮酒之过患 吃肉之过患 费闲歌咏 拜尊仪轨讲记	23	每周1节课				无
4年（8学期）	253课	253课	184周				以上两项实修内容，可以任选其一，也可以两项都完成。

净土 学修计划

学期	大学演讲			净土实修内容	
	课程内容	课数	学习进度	法本名称	念佛号
第1学期	高幸福很近 找回最初的你	46	每周2节课	无	无
第2学期	佛说阿弥陀经释1-4课 普贤行愿品释1-12课 亲友书讲记1-7课	23	每周1节课	大学演讲 系列 1-18	1、佛号有三种选择： (1) 每天念“南无阿弥陀佛”圣号5000遍。或 (2) 每天念“阿弥陀佛”圣号7500遍。或 (3) 每天念藏文阿弥陀佛名号（用丹达得因夏巴 札烟巴央达巴 作波桑吉 深波奥华德美巴拉香桑 洛 巧多嘉森且奥）900遍。 2、上述圣号念诵，选择其中一项即可。
第3学期	亲友书讲记8-20课 藏传净土法1-10课	23	每周1节课		
第4学期	藏传净土法11-33课	23	每周1节课		
第5学期	藏传净土法34-56课	23	每周1节课		
第6学期	藏传净土法57-79课	23	每周1节课		
第7学期	藏传净土法80-102课	23	每周1节课		
第8学期	藏传净土法103-104课 修心利刃论释1-20课 愿海精髓讲记	23	每周1节课		
4年（8学期）	207课	207课	184周		

## 学经 学修计划

学期				学经班实修内容		
				大学演讲		
	课程内容	课数	学习进度	法本名称		
第1学期	高幸福很近	46	每周2节课	无		无
	找回最初的你					
第2学期	普生经释1-11课	11	每周1节课	大学演讲系列 1-18	1. 心灵的诺亚方舟 2. 佛经中的神话 3. 心病还须心药医  4. 红尘中的净土 5. 必须面对的真相 6. 寻觅爱的足迹  7. 冲破迷障的曙光 8. 打开心扉的密钥 9. 一切从心开始  10. 无私带来的喜乐 11. 发掘永恒的财富 12. 探寻藏地瑰宝  13. 拯救“压力山大” 14. 只为一颗“心” 15. 唤醒深藏的善  16. 点亮一盏心灯 17. 寻星失落的文明 18. 智慧比金子还贵	1、读经：  (1) 固定功课：每天诵读《心经》1-5遍、《普贤行愿品》1遍；  (2) 可在《药师七佛经》《佛说阿弥陀经》《佛说无量寿经》《地藏菩萨本愿经》《妙法莲华经》《金刚经》《般若波罗蜜多心经》这七部经中选一部或多部长期诵读，也可以随学习进度诵读相应经典。  2、抄经和拜经
	父母经释1课	1				
	佛为裴伽罗龙王所说大乘经释1-4课	4				
	药师七佛功德经释1-6课	6				
第3学期	六祖坛经释1-20课	20	每周1节课			
第4学期	六祖坛经释21-40课	20	每周1节课			
第5学期	妙法莲华经释1-21课	21	每周1节课			
第6学期	妙法莲华经释22-42课	21	每周1节课			
第7学期	妙法莲华经释43-63课	21	每周1节课			
第8学期	心经释1-10课	10	每周1节课	无		
	普贤行愿品释1-12课	12				
4年（8学期）	199课	199课	170周			