

第 15 课 菩提导航攻略



问一问

菩提导航 APP 已经上线一段时间了，我是否已经开始使用？是否了解 APP 的内涵以及对我修学的意义？使用过程中遇到问题该如何解决？



学一学

观看视频：《菩提导航攻略》，三遍以上

阅读：《菩提导航攻略》思维导图.pdf

使用：“APP 使用常见问题”在线文档

<https://docs.qq.com/doc/DTFNFU0dkR0VGTGt4>



记一记

1. **摘抄金句：**在各章节摘抄金句，填在相应标题下。
2. **完成思维导图：**根据本课内容，补充完成思维导图。

（以上两种方式二选一）



想一想

1. 通过“缘起”的学习，我了解“菩提导航 APP”（以下简称 APP）与三级修学的关系吗？

2. 打开 APP，我能掌握“首页”的各项功能吗？

a) “首页”如何展示 12459 的内涵？

b) “作息表”可以帮助我养成五处用心良好修学习惯，我设置好了吗？

c) “小助手”的功能很多，我尝试使用了吗？我认真阅读小助手弹出的对话吗？对我有什么帮助？

d) “个人中心”中有我的小船、装备、勋章，点击看看，并分享其内涵。

e) “人格模型”中有我的修行数据，我知道修行包含“心理”和“行

为”吗？

3. “五处用心”包含了一天 24 小时的修行，我清楚五处用心的流程吗？为什么如此设置？我是否愿意按照流程引导做好每一处用心？

a) “五处用心”的四个流程是什么？

b) 请结合“五处用心”任一处，分享自己的使用流程。

c) “五处用心”做完，“打卡”就结束了吗？我每次都会接着做“心理提示”“心理积累”“心理检测”吗？为什么？

d) 点击首页的小船，可以看到“生命海洋”，这片波涛汹涌的海代表什么？我想改变吗？如何才能改变？



辨一辨

1. “平时修学的时间已经很紧张，再加上使用 APP，更占用我的时间了！”我有这样的想法吗？通过学习，是否能体会到 APP 是结合慈悲与智慧的创作，用来辅助我修学，提高修学效果，24 小时陪伴我的好伙伴？

2. “使用 APP 跟我平时的修学习惯不一样，我不太适应！”我会有这样的困扰吗？通过学习，是否发现 APP 就是帮助我摆脱错误习惯，建立良好习惯的好工具？

3. 通过本课学习，是否能认识到“修行就是修心”的道理？

4. 对于本课的学习，我还有哪些疑惑想要和大家一起讨论？



用一用

1. 我开始使用 APP，并分享使用前后的差异。

2. 我愿意自己使用 APP，并帮助其他人使用 APP。



在交流中，互相帮助学会使用 APP，赞叹已经开始使用的同学们，培养感恩心、随喜心。



【观念的禅修】

观察修

修行就是修心。有感于“从迷惑走向觉醒”的重要性，在这条觉醒之路上，我需要一个“导航”来为我指路，目标明确，方法正确，时刻提醒我。认识到 APP 的价值，生起“我要用好 APP，帮助自己修学，从迷惑走向觉醒”的决定。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要用好 APP，帮助自己修学，从迷惑走向觉醒”的决定，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

当我因为忙碌、遗忘、懈怠而没有用好 APP 时，我要重温修行就是修心，我需要每天“五处用心”，对自己的心理保持觉知，并通过 APP 帮我记录，从而生起“坚持使用 APP，提醒自己通过五处用心来完成生命品质改善”的信心、欢喜心和决心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“坚持使用 APP，提醒自己通过五处用心来完成生命品质改善”的信心、欢喜心和决心中，越久越好。



检一检

1. 认识到 APP 创作的缘起及其内容的意义，生起了感恩心、珍惜心和信心，并决定开始认真使用 APP。
2. 认识到“五处用心”四个流程能保障我们的修学效果，决心要按照流程来进行五处用心，养成良好的修学习习惯。