

复习课（三）

- 人工智能时代，人类何去何从
- 1. 克服欲望与贪婪 ⊗ 环境的真正污染源是人类的贪欲，是整个人类的生活方式；少欲知足，净化心灵
 - 2. 纠正幸福的观念 ⊗ 财富不等同于幸福；幸福是众缘和合而成的；保护环境也是获得幸福的必要前提
 - 3. 改变生活方式 ⊗ 定位为自然人，回归简单自然的生活
 - 4. 正确认识人与自然 ⊗ 依正不二，改变人类自我中心的观念，尊重自然，做自然母亲的保护者
 - 5. 培养良好的心态 ⊗ 培养对自然的感恩心、尊重心、爱心与慈悲心

- 佛教的世界观
- 1. 世界及其起源 ⊗ 佛法是缘起论，对世界的解释归纳为因缘因果
 - 2. 微观世界与宏观世界 ⊗ 没有恒常的最小自体；外境并非客观不变的存在；三千大千世界
 - 3. 世界的生成与演变 ⊗ 成住坏空，住劫中的增劫减劫取决于人类的道德共业
 - 4. 世界的原理与本质 ⊗ 诸行无常、诸法无我、涅槃寂静；大乘中观缘起性空；唯识所现
 - 5. 认识与存在 ⊗ 认识模式决定了能认识的世界；唯识三性，中观真俗二谛，心是认识世界的关键

学会用佛法智慧看待社会

- 佛教的财富观
- 1. 怎样看待财富 ⊗ 净财还是毒蛇，取决于是否来源正当、使用合理、没有贪著之心
 - 2. 财富与道德、修行不矛盾
 - 3. 佛教徒能否追求财富关键看发心 ⊗ 人天行中，责无旁贷；出世修行，少欲知足；集聚资粮，广度众生
 - 4. 怎样追求财富 ⊗ 明了因果，广种福田（悲田、恩田、敬田），生存技能，如法求财
 - 5. 合理支配财富 ⊗ 财富四分，只有布施出去的钱财才真正属于我们
 - 6. 从物质财富到精神财富 ⊗ 精神财富甚于物质财富；法财甚于世财，是人生的固定资产

- 佛教的环保思想
- 1. 克服欲望与贪婪 ⊗ 环境的真正污染源是人类的贪欲，是整个人类的生活方式；少欲知足，净化心灵
 - 2. 纠正幸福的观念 ⊗ 财富不等同于幸福；幸福是众缘和合而成的；保护环境也是获得幸福的必要前提
 - 3. 改变生活方式 ⊗ 定位为自然人，回归简单自然的生活
 - 4. 正确认识人与自然 ⊗ 依正不二，改变人类自我中心的观念，尊重自然，做自然母亲的保护者
 - 5. 培养良好的心态 ⊗ 培养对自然的感恩心、尊重心、爱心与慈悲心

- 心理学视角的佛学世界
- 1. 佛教心理治疗的原理 ⊗ 四谛，声闻乘和菩萨乘，因缘因果，自己才是最好的治疗师
 - 2. 佛教对心的认识 ⊗ 佛教将心分为妄心和真心两个层面，也是修行的不同入手处
 - 3. 佛教对心理问题的解决 ⊗ 彻底解决内在的贪嗔痴，圆满开发生命大智慧和大慈悲良性品质、成就三德二利
皈依；发心；戒律和忏悔；布施、忍辱和正见

解决心理问题了解正念禅修

- 正念修习
- 1. 禅与现代社会 ⊗ 禅和正念的智慧，可以帮助我们建立正向思维，化解负面情绪
 - 2. 身体扫描和正念运用的作用 ⊗ 帮助建立身和心的连结，提升打坐质量，禅修入门很好的辅助手段，训练专注和觉察
 - 3. 对待禅修的态度 ⊗ 打破预设，只是对身心变化保持觉察。出现评判时，切断它，继续回到目标，保持专注和觉察

- 身体扫描
- 1. 原理 ⊗ 身体扫描是通过对身体的专注和觉察，来帮助达到从调身到调心的效果
身体扫描要有次第：①确保全方位、完整扫描；②培养有意注意力，走出自动驾驶模式
 - 2. 操作 ⊗ 扫描顺序；有意作意下在每个身体部位的通用用心流程；身体扫描中的如实观照
 - 3. 注意 ⊗ 观呼吸的正念修习；对待散乱和分心：快速觉察，把心带回当下，继续扫描或呼吸，专注扫描或呼吸

做好班级经营培养佛子威仪

- 班级经营手册
- 1. 标准部分：班级经营中应遵照的约定
 - 2. 流程部分：以人为本，站在使用者角度 ⊗ 了解班级，学员、班委、辅导员五件事，班级经营自检
- 佛门礼仪
- 1. 佛门礼仪：动作规范，意义，场合；2. 居士入寺礼仪：注意事项