

第 25 课 千手千眼，大慈大悲



问一问

通过前面课程的学习我已认识到三级修学两套模式的殊胜，也感受到了佛法智慧对我人生的启迪和帮助。我怎样才能将所学落实到行动并且让更多人和我一样受益呢？我应该如何向观音菩萨学习：千手千眼，大慈大悲，千处祈求千处应，苦海常作度人舟？



学一学

阅读：《千手千眼，大慈大悲》，三遍以上。



记一记

1. **摘抄金句：**在各章节摘抄金句。
2. **完成思维导图：**根据本课内容，完成思维导图。

（以上两种方式任选）



想一想

1. 观音菩萨的大慈大悲是什么意思？千手千眼的象征意义是什么？学习佛菩萨到底要学什么？法义“千手手眼”的弘法思路对我有什么启发？
2. 传灯有哪五大意义？为什么“如法修行”和“传播佛法”是最好的供养？“三级修学的核心是点灯和传灯，这也是生命的究竟意义”，对此我是如何理解的？
3. 如何理解“传灯是每个人应有的修行”？为什么说“我们要培养传灯意识，乐于接引他人，并使之成为我们的习惯”？这对我的修行有什么意义？传灯方式对我而言在哪些方面可以突破？
4. 法义中提到良好的机制需要做到哪五点？分别有什么内涵和意义？

5. 如何落实“个人传灯是基础”？班级传灯可以完成哪五项内容？如何理解“时间和热情往往是干出来的”？
6. 读书会如何在内容呈现上百花齐放，多姿多彩？如何理解在表现形式上做到“无形无相”？



辨一辨

1. “我自己的灯还不亮，还没有能力做传灯”、“我要工作、生活，还要修学，没有时间再做传灯了”我也有这样的想法吗？如何理解“传灯也包含点灯”？
2. “我是一个凡夫，也可以做观音菩萨的一只手一只眼吗？”我有这样的疑虑吗？三级修学是如何为每位学人提供传灯的践行机会的？
3. 结合自己的修学因缘、过往经历，我应如何参与班级、班小组的传灯？



用一用

1. 认识到传灯是慈悲和利他的修行，对个人幸福、社会和谐具有重要意义，发愿积极参与力所能及的个人传灯和班级传灯活动。
2. 着手在家庭中开启心灵的沟通，开始尝试家庭读书会，进一步将家庭传灯中的收获普及到身边的同事朋友乃至一切众生。
3. 根据个人的资源、时间或者能力，参与众筹众创为班级和班小组的传灯活动尽力。



赞一赞

在交流中，用心聆听。结束前，每人用一两句话随喜赞叹同学们带给自己的启发和触动，培养感恩心、随喜心。



念一念

【观念的禅修】

观察修

思维：认识到传灯是引导更多人走出迷惑、走向觉醒，对个人幸福、社会和谐、文化自信有着重要意义。三级修学所倡导的传灯是慈悲和利他的修行，每个学员、班级都可将佛法融入各行各业，以文化、慈善、禅意的形象开展传灯活动。因此，我要学习观音菩萨的千手千眼、大慈大悲，积极参与传灯，在传灯中完成慈悲与利他的修行。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要学习观音菩萨的千手千眼、大慈大悲，积极参与传灯，在传灯中完成慈悲与利他的修行。”越久越好。

【心态的禅修】

观察修

思维：当我对传灯有怯懦、懈怠时，我要重温三级修学能帮助大众走出迷惑、走向觉醒，摆脱对传灯的怯懦心、懈怠心，学习观音菩萨的千手千眼、大慈大悲，建立并培养参与传灯的信心和欢喜心，对亲友、书友的慈悲心和利他心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“建立并培养参与传灯的信心和欢喜心，对亲友、书友的慈悲心和利他心”，越久越好。



检一检

1. 理解“千手千眼、大慈大悲”的修行意义，对弘扬三级修学生起信心和责任心。
2. 对班级传灯、班小组传灯活动欢喜承担、积极参与。