

复习课（二）



问一问

通过信仰篇的学习，知道佛法是解答人生的现实问题和终极问题的智慧，《慈经》的修习是慈悲心的养成，而智慧和慈悲正是生命最圆满的两大品质。

本单元学习的八步骤和菩提导航攻略，是把佛法智慧和慈悲心真正融入自己的生活 and 心行中的有效方法和助力工具，学会正确有效地使用它们了吗？学习了无常、因缘因果、无我、空等佛法智慧，对于看清人生和世界的真相、转化逆境、化解情绪烦恼和执著有哪些帮忙？能够改变自己过去的观念，广种福田、调整生活方式，建立幸福人生了吗？学了正念禅茶课，明白正念泡茶、喝茶的修行原理，能用静茶七式来放松身心、放下执着、关爱家人、服务大众了吗？能够体会到放松、放空、静心，生起感恩和利他心了吗？



学一学

1. 读诵《修心指南》中的“学士人格画像、学士阶段五处用心”。
2. 对照思维导图，查缺补漏。



记一记

记录本单元学习之后最深的感触、最大的收获。



想一想

1. 生命的学习方法、菩提导航。
 - a) 生命缘起的规律包括哪几个步骤？结合自己使用八步骤的过程和体验，如何理解“依此规律（八步骤）可以形成凡夫的轮回人格，同样依此规律也可以建立觉醒的生命品质”？本单元我运用八步骤最有收获的是哪一课？我是

怎么用的？

- b) 菩提导航 APP 做了哪五处用心的管理和检测？菩提导航中设置的各种心理与每一课中需要消除或培养的心理之间有这样的关系？我已经能够熟练使用的是哪几种功能？

2. 心灵创造幸福、生命的回归、学佛者的人生态度

- a) 追求欲望带来的幸福，与生命本自具足的觉性带来的幸福有何不同？因缘因果、无常、无我、空等佛法智慧对建立幸福人生分别有哪些启示？
- b) 以佛法的智慧看人生，揭示出凡夫痛苦的根源在于无知，我对自己过去信以为真的种种经验、知识和感觉，有了哪些新的认识？对健康的生活方式有了哪些新的思考？拥有幸福的人生需要建立怎样的人生态度、培养哪些良性心理？为什么？

3. 茶与禅的修行、静茶七式——泡好一杯茶

- a) 结合自己练习静茶七式的感受，如何理解“当我们学会专注和觉察，就能摆脱对形式的执著，将喝茶与正念禅修相结合”？
- b) 立足于禅的智慧来泡茶、喝茶、开展茶会活动，践行生活美学，对自己、对社会分别有怎样的利益？



辨一辨

1. “我来学习智慧文化，是想用它来缓解劳累和烦恼的，现在每天要花时间看视频、做笔记，还要做定课，我不是更紧张更忙碌更烦恼了吗”，“我在单位就讨厌打卡这种管人的套路，没想到业余时间修学佛法还要在菩提导航上打卡”，我有类似的想法吗？学习佛法智慧必须要运用八步骤的方法吗？为什么？菩提导航 APP 提供的修学管理和心行检测及其呈现方式，给我带来怎样的感受和好处？

2. “学习了无常、无我的道理，我确实能接纳逆境、减少与别人的冲突和对立了，生活方式也简朴了很多，但是过去的业余爱好、美食，也不再让我开心了”“学佛者的人生态度虽然很高尚，但我还没有皈依，如果也这样来待人处世，别人会不会觉得我在唱高调？”我如何看待这样的问题？面对这样的问题，我能用哪些佛法智慧来解决？
3. “我家里人对正念禅修了解不多，跟他们在一起用不上静茶七式这么殷重的奉茶礼”、“我现在忙着学法义都来不及，禅茶课就先了解一下，等以后学到禅宗论典再认真练习正念泡茶、喝茶”，我有这样的想法吗？正念禅茶中设置的各种礼仪、提供的用心方法有怎样的价值和意义？训练带着专注与觉察正念泡茶、喝茶的习惯，给我带来哪些不一样的体验？
4. 对于本单元的学习，我还有哪些疑惑想要和大家一起讨论？



用一用

1. 用八步骤学好每一课，用菩提导航 APP 做好五处用心的修行管理和检测，养成良好的修学习惯。
2. 学会用无常、因缘因果、无我、空的智慧调整观念，看清自己和世界的真相，化解情绪、烦恼和执著，建立止恶修善、慈悲大爱、随缘进取的人生态度，调整生活方式，培养感恩心、恭敬心、慈悲心、珍惜心，惜缘惜福，建立幸福人生。
3. 理解茶道中蕴含的禅的智慧，练习并运用静茶七式关爱自己和亲友，服务大众，体验静心慢生活。



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。



一、 生命的学习方法——八步骤、菩提导航攻略

观察修

思维 认识到八步骤是从观念、心态到生命品质改变的有效方法，菩提导航是助力修学的有效工具，我决心建立用八步骤学好每一课、用菩提导航做好用心管理的习惯，将佛法智慧和慈悲心真正融入自己的生活中去。认识到三级修学融入了传统佛法修学原理与现代化的科技智慧，对有因缘通过三级修学实现智慧、慈悲、利他、觉醒的生命品质生起珍惜心、感恩心，依教奉行的殷重心。

安住修

通过上述思维，决心用八步骤学好每一课、用菩提导航做好心行管理，对将佛法智慧和慈悲心融入生活生起决心、信心和欢喜心；对有因缘通过三级修学实现智慧慈悲、利他觉醒的生命品质生起珍惜心、感恩心，生起依教奉行的殷重心。安住于此，越久越好。

二、 心灵创造幸福、生命的回归、学佛者的人生态度

观察修

思维 人生最本质的是生命，正确的观念是获得幸福人生的前提。建立在错误认识基础上的幸福观、人生观，因看不清生命真相，就会执著于身份、地位、财富、情感等外在标签，烦恼重重，不断造业，制造痛苦，在逆境与欲望面前深受其害、无法自主，离幸福越来越远。佛法因缘因果、无常、无我的正见，引导我认识宇宙人生真相，学习大乘佛子追求真理、慈悲大爱、随缘进取的人生态度，调整生活方式，积极止恶行善、惜缘惜福，开发生命内在的幸福与光明，成就无我利他、大慈大悲的生命品质，收获圆满、究竟的幸福人生。

安住修

通过以上思维，对无止境地追求欲望满足的生活方式生起警觉心，用佛法正见解除烦恼痛苦，建立学佛者正确的人生态度，回归少欲知足、简单自然的生活方式，惜缘惜福，培养感恩心、恭敬心、慈悲心，对建立幸福人生生起欢喜心和信心，安住于此，越久越好。

三、茶与禅的修行、静茶七式——泡好一杯茶

观察修

思维：认识到茶道中蕴含的禅的智慧，对茶与禅的修行生起欢喜向往之心。认识到本着节制、尊重的心践行自然、简朴的生活方式是修道助缘，我决心调整生活方式，践行生活美学。认识到带着专注与觉察泡茶、喝茶，就是正念禅修，我决心认真练习和运用静茶七式，将感恩心、恭敬心、珍惜心、平等心融入静茶七式，关爱自己和亲友，服务大众，体验并享受放松、放空、静心、感恩、利他的静心慢生活。

安住修

通过上述思维，对茶与禅的修行生起欢喜向往之心，对践行自然、简朴的生活方式生起决心和信心，带着专注与觉察练习静茶七式，体会放下、放空、静心，运用静茶七式关爱亲友，服务大众，培养感恩心、利他心。



检一检

请在菩提导航 APP 完成本单元复习自测。