

复习课（三）



问一问

1. 通过对世界、财富、环保、人工智能等社会问题的探讨，我有哪些新的认识？调整了哪些观念和心态？
2. 通过对《心理学视角的佛学世界》及《正念修习-身体扫描》的学习，佛教与心理学对心理疾病的定义及解决方法有何不同？佛法有哪些常规的修行方法，在治疗心理疾病上分别有什么作用？身体扫描和正念运动有怎样的特点和作用？是如何促进身心健康的？身体扫描具体是怎样操作和用心的？
3. 学了《班级经营手册》《佛门礼仪》，我对班级是什么、做什么、怎么做有了哪些新的认识？为了把班级经营好，我需要做出哪些努力？对于佛门礼仪及用心方法我做了哪些训练，有什么心得和体会？



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. 学习了《人工智能时代，人类何去何从》《佛教的世界观》《佛教的财富观》《佛教的环保思想》等课程，认识到佛法看待这些问题的角度和我有什么不同？对我的现实人生产生了哪些影响？我的观念和心态有哪些调整？
2. 学习了《心理学视角的佛学世界》，佛法认为心理疾病的根源以及佛教治疗心理疾病的基本原理是什么？佛陀发现每个众生都有觉悟的潜质，对心理治疗及修行有何意义？佛法常

规修行方法在解除内心贪嗔痴、成为圆满无瑕的健康者中有怎样的作用？

3. 学习了《正念修习—身体扫描》，正念禅修该如何次第修习和用心？如何通过身体扫描和正念运动建立身心的正向连接？身体扫描和正念运动对身心健康及修行有怎样的作用？身体扫描具体如何操作？
4. 学习了《班级经营手册》，我是怎样认识班级以及班级经营的？我是否清晰班级的目标、信念、使命是什么？班级经营做什么、怎么做、谁来做？《班级经营手册》和我有什么关系？班级要真正自觉、独立、自我优化、自己把班级经营好，班委、辅导员、学员分别要做什么？我需要在哪些方面做出努力呢？
5. 学习了《佛门礼仪》，我是否清楚有哪些入寺礼仪以及这些行仪背后的内涵和用心？我把所学行仪和用心落实到每次入寺的言行举止中了吗？有哪些收获和体会？



1. 学习了佛教怎么看世界、财富、环保、人工智能等问题，这样的认识和世间的科学、哲学、管理学等的认识有什么不同？我是否能理解并接受？以佛法智慧正确看世界、看人生对我的生活、工作、人际关系等有什么好处？反之，有什么影响？
2. “我现在生活得挺开心的，没有什么烦恼和痛苦需要解除”，我有这样的想法吗？如何理解“只要还有贪嗔痴，就存在心理疾病的隐患，就是一个烦恼的带菌者”？佛法提出的“真正意义上的、圆满无瑕的健康人”的标准对我获得真正的身心健康有什么意义？
3. “我身体挺好的，心态也不错，不需要用身体扫描和正念运动来调身调心”。如何看待这样的想法？我对身体扫描和正念运动在身心健康、佛法修学、正念生活等方面的作用有什么新的体会和认识？通过身体扫描的训练，对心的专注和身体每个部的位觉

知有哪些新的认识和体会？

4. 有人说：“我是来修学的，不是来做事的，《班级经营手册》和我修学没什么关系，那是辅导员和班委的事情”。我有这样的想法吗？应如何正确认识班级以及班级经营和我的关系呢？班级氛围是否良好对我个人的修学有什么影响？作为学员我应有怎样的担当？

5. 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. 学习了佛教的世界观、财富观、环保观，了解到佛法对世界、财富、环保、人工智能等问题在认识上的根本性和究竟性，开始运用缘起的智慧重新看世界、看社会、看人生，调整自己固有的观念和心态。观察这些调整对我的生活和工作所产生的影响以及对解决现实问题的帮助，对佛法智慧生起更强烈的希求心和精进修学之心。
2. 坚持每周相对固定时间依身体扫描引导进行身体扫描的正念禅修，建立对身心的正向连接，培养心的专注与觉知。
3. 良好的班级修学氛围对班级的自觉独立很重要，我为此做了哪些努力？在自修、共修、定课、班级服务等方面，我还可以做些什么以使班级同学互帮互助，共同增上？



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

一、 用佛法缘起的智慧正确看待世界、财富、环保和当今社会问题

观察修

思维：我对世界的认识取决于我认识世界的能力。我现有的心是狭隘且有限的，对世界的认识也存在种种错误和局限。佛陀彻悟宇宙人生真相，发现世界的本质是无常、无我、缘起性空、

唯识所现。我需要建立正确的世界观，学会用因缘因果的正见重新看待财富问题、环保问题及社会问题。认识到物质财富是无常的、作用有限、为五家共有，功德法财才是人生的固定资产。因此，我要明了因果、广种福田、如法求财，进而追求精神财富和功德法财，利益他人造福社会。认识到环境恶化的根源是人类的贪婪，幸福来自于自然的馈赠和哺育，幸福是众缘合和的，因此我要改变对幸福的错误认识，学会保护自然，少欲知足，培养对众生和自然的感恩心、尊重心和爱心，遵循简单自然的生活方式，以此获得真正的幸福。

安住修

通过以上思维，熟悉并安住于“我要学会用因缘因果的正见重新看待财富问题、环保问题及社会问题；追求精神财富和功德法财利益他人造福社会，培养对众生和自然的感恩心、尊重心和爱心”，越久越好。

二、心理学视角的佛学世界、正念修习-身体扫描

观察修

思维：认识到佛学是东方心理学，能帮助我看清心的真相，依苦、集、灭、道四谛法门对心理疾病进行完整而透彻的治疗，且疗效显著；认识到佛法修行能开启生命圆满的智慧 and 慈悲，对佛法能究竟地认识并解除心理疾病及其根源生起信心，我要真诚、认真、老实地修学佛法，依三级修学彻底解除无明烦恼，成为真正意义上的健康者。

思维：认识到身体扫描和正念运动既是调身调心、关爱身心健康的方式，也是适合现代人进行正念禅修的基础训练方法，其关键是训练心的专注与觉知，我要定期跟随引导提示配合呼吸完成身体扫描的正念修习，对整个过程保持专注和觉察，并把正念贯穿于生活的方方面面，助益身心健康。

安住修

数数思维上述观念，熟悉并安住于（1）“对佛法能究竟地认识并解除心理疾病及其根源、成就圆满无暇的健康生命生起信心，我要真诚、认真、老实地修学佛法，依三级修学彻底解除无明烦恼，成为真正意义上的健康者”的决定，越久越好。（2）“感恩并珍惜三级修学提供次第合理的正念禅修训练，定期跟随引导提示配合呼唤完成身体扫描的正念修习，对整个过程中保持专注和觉察，把正念贯穿于生活的方方面面，助益身心健康”的决定，越久越好。

三、班级经营手册、佛门礼仪

观察修

思维：班级是我修学的基本单元，是传承传播三级修学、利益一切众生的平台。班级对我极为重要，我要用好《班级经营手册》，学会检讨自身不足、随喜他人功德，珍惜善缘、精进修学，积极参与班级的传灯、慈善等活动，和班级学员共同把班级经营好。

思维 礼仪不仅是外在的仪表规范，也代表内心相应的状态。佛门礼仪通过特定的动作、姿势或穿着，表达对佛法僧三宝的恭敬。我要学好佛门礼仪，培养对三宝的恭敬心，建立佛弟子应有的威仪和良好形象。

安住修

通过以上思维，熟悉并安住于“我要珍惜班级修学因缘，积极参与班级经营；我要学好佛门礼仪，建立培养对三宝的恭敬心，建立佛弟子应有的威仪和良好形象”的决定，越久越好。



检一检

请在菩提导航 APP 完成本单元复习自测。