

## 复习课（一）



问一问

通过信仰篇的学习，我清晰明确三级修学对我个人和对社会的意义了吗？从落实修学方法到达成良好的修学效果，我有哪些亲身实践后的体会？

通过信仰篇的学习，我消除了哪些对宗教信仰和佛教的误解？对于佛教信仰在我人生发展过程中的重要性和必要性，我有哪些新的思考？



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

记录学习之后最深的感触、最大的收获。



想一想

1. 我是否清晰三级修学的缘起、课程设置、共处规则、学习公约、学员须知等内容？学习这些内容对我的人生有什么意义？
2. 三级修学的修学方式、修学方法及五处用心分别指什么？我按照这样的引导认真学习后，有哪些收获？
3. 信仰关注的是什么问题？学习了《当代宗教信仰问题的思考》，我消除了哪些关于佛教信仰的误解？对佛教有了哪些新的认识？
4. 对于佛教是中国传统文化的重要组成部分，我有了哪些新的认识？对于佛教信仰给中国社会和给我个人带来的利益，我有哪些体会？
5. 我为什么需要关注“人生五大问题”？佛法是如何解答这些问

题的？找到这些问题的答案对我的人生有何意义？

6. 学习和思考信仰与人生的关系，对我的人生规划和发展具有怎样的意义？重新审视对信仰的认知和需求，我有哪些心得和改变？
7. 为什么要修习《慈经》？修习《慈经》如何让“每句话都成为自己真切的愿望”？怎样才能做到“使慈心成为生命的底色”和“本能反应”？如何从《慈经》的听闻者成为真正的实践者？《慈经》的修习中如何训练心的专注与觉察？我有什么体会？



辨一辨

1. 有同学觉得“模式篇的学习比较枯燥，学起来没有乐趣。”有同学觉得：“模式篇很重要，值得反复学。”我有怎样的学习体会？同样的学习内容，为什么不同的人会有不同的感受？
2. “因为感情受挫、事业低谷，需要精神安慰，所以选择了宗教信仰。”我身边有这类情况吗，应该如何看待这类现象？应该如何建立信仰？
3. “我没有信仰，生活也过得很幸福；我平时乐于助人，有道德，心态也好，学不学佛法都一样。”如何看待这些想法？学习佛法对于认清生命真相、解决永恒困惑、建立幸福人生有什么意义？
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. 学习模式篇，认识到三级修学的殊胜性，我是否能够按要求完成自修、交流、定课？
2. 学习信仰篇，认识到信仰对人生的重要性，我是否对修学佛法生起了希求心？是否对三级修学设置的修学引导和修学氛围生起了感恩心、珍惜心？请说说自己对佛法的认知和心行上有哪些改变。
3. 明确《慈经》修习的用心原理及修习要领，按本课提供的具体

做法进行《慈经》的观修，驱除身心的阴暗、冷漠、对立，与他人建立友好、祥和、温暖的关系；在生活中修习慈心，把座上的愿望带到座下，在生活中实践并检验。



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、认识三级修学模式

### 观察修

思维：三级修学是应时代和社会需求，依据五大要素建构的大众化修学体系。它以弘扬优秀传统文化，开展慈善公益事业，倡导静心、慢生活，开启觉悟人生为宗旨，营造有法有爱的良好氛围，提供契理契机的引导，帮助我学习智慧文化、走上生命觉醒之道。三级修学施设了共处规则、学习公约、学员须知，倡导自修与交流相结合的修学方式，提出了十八字方针、八步骤三种禅修的修学方法，为修学提供全方位的支持和保障。能够有缘加入三级修学，我要生起感恩心和珍惜心，自觉维护与他人清净和谐的关系，做好定课、自修、小组交流和班级交流，真诚、认真、老实地落实八步骤三种禅修，实现观念、心态、生命品质的改变。

### 安住修

通过以上思维，熟悉并安住于“对三级修学、两套模式的欢喜心、感恩心和珍惜心，做好时间管理、用心投入修学”，越久越好。

## 二、认识佛教信仰

### 观察修

思维：相对于现实问题，信仰关注的是“何为幸福？我是谁？生从何来死往何去？何为命运？活着为什么？”等永恒的困惑。如果找不到答案，心就无法真正安宁。要解决生命永恒的困惑、建立正确

的信仰，就需要接受智慧文化的教育。佛法智慧依据缘起因果，揭示了以无明和烦恼为基础的人生本质是苦，帮助我开启智慧，把握当下，认识自己，获得真正的幸福。佛教信仰能帮助我自觉遵守道德规范、确立精神追求、获得超然心态、培养慈悲大爱。否则，就会以苦为乐、非我执我，耽著眼前小利而无法对未来作出正确的规划，或因找不到活着的正当理由而失去生存动力。

当我面对生活、工作中的压力、烦恼和迷惑，我要学会用因缘因果、无常、无我去看待和解决，进一步学习佛法智慧，认识到佛教信仰对建立幸福人生、探究生命意义、认清世界真相、成就高尚品质、建设和谐社会的独特价值。

#### 安住修

通过以上思维，熟悉并安住于“对三级修学的珍惜心、对佛法智慧的希求心、对佛教信仰的恭敬心”，越久越好。

### 三、《慈经》的修习

#### 观察修

认识到慈心能克服内心的冷漠与对立，让生命变得温暖祥和、福报广大，让世界变得和谐美好、人心安定，我要生起长养慈心的决心。认识到只有明确《慈经》修习的用心原理及修习要领，用正确的方法修习《慈经》定课，才能把《慈经》中的每句话变成自己真切的愿望，驱除身心的阴暗、冷漠、对立，与他人建立友好、祥和、温暖的关系；把座上的愿望带到座下，在生活中修习慈心，乃至最终成就观音菩萨的大慈大悲。我要坚持修习《慈经》定课，按正确的方法反复观修训练，并将定课中养成的慈心落实到座下的利他行中去，不断熟悉和巩固修习《慈经》的希求心、欢喜心和决心。

#### 安住修

数数思维上述观念，安住于“我要生起长养慈心的决心，坚持《慈经》定课，按正确的方法反复观修训练，并将定课中养成的慈心落

实到座下的利他行中去”这个决定，安住于“对慈心的希求心、欢喜心”越久越好。

---



检一检

请在菩提导航 APP 完成本单元复习自测。