

《开启正念与慈悲大爱》辅助材料

一、修学内容

《开启正念与慈悲大爱》视频共 1 讲

《开启正念与慈悲大爱》PDF 文稿 1 篇

二、修学标准

（一）认真观听教材三遍以上。

（二）理解本课法义并列出具体的提纲。

（三）梳理本课要说明的问题及其论证方式，并反复思惟和我的关系，我要怎么做。

三、学前思考

观察当今社会现状，思惟佛法对自己和当今社会的意义？怎么样真正走上生命觉醒之道？开启智慧和慈悲的关键是什么？自己有没有掌握训练正念的方法，并落实把生活成为禅修？利他修行的关键是什么？自己的利他修行、慈悲大爱是什么状态？自己怎么规划和珍惜未来之路？

四、思惟修习

（一）觉醒在当代社会的意义

1. 2022 年乃至过去三年，我们体会到了世界、社会的无常、危机了吗？问题的根源在哪里？

2. 怎么样可以让自己和世界变得更美好？两大内涵是什么？佛法的有何独到之处？

（二）正念是开启觉醒的钥匙

1. 审视自己的修学，我有没有真正走在觉醒的路上，是否清楚这条路该怎么走？对目标、路径、方法是否清晰？

2. 修行的重点是什么？何为正念，其重要性何在？怎样的正念修行，才是完整的体系？

（三）三级课程与觉醒

1. 三级课程分为哪七个板块，各自的重点是什么？

2. 三级正念禅修的区别是什么？我自己是否清楚自己所在阶段正念禅修内容并坚持训练？

3. 三级课程怎么落实三级正念和三级利他的修行？

（四）正念与利他在别院的落实

1. 把禅修变成一种生活的关键是什么？

2. 正念修行三项基础要素是什么？止禅三要素是什么？观禅四要素是什么？

3. 导师开示如何具体把禅修贯穿整个生活，我学会了吗？

4. 以正念钟为例，怎么落实正念，这里有哪些三个层面？又怎么落实到生活的方方面面？

5. 利他慈悲修行有哪四个角度？借用表格帮助落实利他慈悲修行，这个表格要包含哪些内容？

（五）觉醒是人类世界的希望

佛法对自己的意义？佛法对世界和人类的意义？为什么？

五、心行检验

1. 智慧和慈悲是人类的希望，诸多文化中，佛法不仅为我们揭示了智慧和慈悲的完整内涵，还指引了开启智慧、增长慈悲的具体方法。我的生命要以修行为重心，珍惜暇满人身，积极践行自利和利他。
2. 正念是开启觉醒的关键，我不仅要按照三级课程做好当前阶段的坐上正念训练，还要学会把生活成为禅修，按照开示的方法，落实正念训练。
3. 我了解了利他的相关心理，愿意按照开示的方法，落实利他的修行。