复习课(二)

		生命的等	
	修学方法与修学工具	习方法: 八步骤	1.凡夫人格的形成 / 八步骤我们一直在用,凡夫人格就是依八步骤修习而成
		菩提 导航 🗇 攻略	2. 觉醒人格的建立 / 八步骤是从观念、心态到生命品质的训练方法,觉醒人格同样要依此规律建立
			3.详解八步骤
			1首页及功能 © 1一条道路、四种身份、五处用心; 2作息表、小助手、个人中心、人格模型
			2 "五处用心"的原理 ◎ 1修学管理;2用心提示;;3心理积累;4心理检测
		心灵 创造 🚽 幸福	3 "五处用心" 使用流程 ◎ 打开"修学管理"-进行五处用心-打卡-阅读"用心提示"-点击"心理积累"-测试"心理检测"
			引言 ② 对幸福的认识深度,取决于对生命和人生意义的认识深度
	学佛智,建幸人		1.如何面对逆境 🔋 运用无常和缘起因果的智慧接纳逆境,免受第二支毒箭,将逆境转化为成长和修行的增上缘
			2.幸福要有福 🌼 幸福由综合因素构成,培植恩田、悲田、敬田,长养感恩心、慈悲心、恭敬心,构建完整的幸福人生
		生命的回归	3.提高认识,智慧没有烦恼 ◎ 依无我、空的智慧纠正错误认识,才能获得来自生命内在的本质性的幸福
			4.多欲为苦,知足常乐 正确面对欲望是获得幸福的关键,欲望带来的幸福是短暂的假相,多欲为苦,知足常乐
同			5.幸福来自心灵 🔋 佛法能帮助我们认识心的正面力量和负面力量,开启内在觉性,让生命真正成为幸福的存在,自利利
喜			引言 💿 人生由生活、生死和生命组成,其中最本质的是生命学佛是真正意义上的生命工程
复 习			1.认识的回归 改变人生从改变错误认识开始。正见无常、无我、因缘因果,让认识回归世界的真实
课			2.自然的回归 高 贪欲让我们背离自然的生活,少欲知足,感恩、珍惜、爱护、享受、回归自然和宁静
=		学佛 者的 人生 态度	3.自我的回归 我执引发烦恼和冲突,通达缘起无我的真理,把握心念,回归生命本自具足的智慧和佛性
,			1.消极还是积极 ◎ 学佛者不是消极的,而是明确人生目标,在追求真理、完善人格中积极进取
生篇			2.悲观还是乐观 ◎ 学佛者既不悲观也不乐观,而是客观、如实地看待自己和世界,建立中观的人生态度
			3.禁欲还是纵欲 ◎ 学佛者反对纵欲,也不绝对禁欲。对物欲惜福少欲,激发善法欲,上求佛道下化众生
导 图			4.重生还是重死 ◎ 学佛者既关注对现实人生的关怀,也重视念死策励修行,以及对死后归宿的指引
			5.自利还是利他 🔋 利益包括物质利益和法的利益。学佛者提倡自利与利他的统一,前提是有智慧、有慈悲
			6.出世还是入世 学佛者对世界既不厌弃也不贪著。出世是出离对世界的贪著,入世是以出世之心行入世之事
			7.无情还是多情 ② 人间情爱以痴、贪、我执为特点,学佛者的慈悲是一切对众生的大爱
			8. 随缘还是进取 ③ 学佛者首先要认识因缘,在看清缘起的前提下,顺势而为,精进努力
			引言 🧇 茶道的关键不在茶,而是禅的精神内涵。通过禅的智慧开展茶道活动,把大众导向觉醒
		₩₩₩	1.茶与禅的历史典故 🗇 1.吃茶去; 2.禅茶一味; 3.和敬清寂; 4.一期一会; 5.侘寂之美
		茶与禅的修行 © 2.茶与禅的修行 © 1.放下,放空; 2.不住于相; 3.平常心; 4.专注、觉察。	
	TA		结语 © 立足禅的智慧高度认识茶,建立生活美学,以茶会作为静心慢生活的重要组成,服务社会,净化人心
	正念 禅茶		引言 ② 以禅的智慧开启泡好一杯茶的旅程,带着虔诚、敬畏、殷重之心,带着正念专注泡茶、吃茶
		静茶七元	◎ 示师UTU直、尼示UTXX ◎ 1.示师任务、文册、从之胜少,4.以还进心UJJ区,13.心闲戚,于心然以
		泡好一杯茶	静茶七式 ◎ 1.感恩行礼; 2.静心备器; 3.煮水听茗; 4.温器传香; 5.泡茶醒心; 6.平等分茶; 7.吃茶去
			静茶七式——自利利他 ◎ 1.通过泡茶的训练唤醒本具的清净心; 2.从点亮一盏灯到点亮干万盏灯