

第 10 课 《学佛者的人生态度》之一



问一问

很多人认为学佛的人往往是消极、悲观的，实际情况真是这样吗？真正学佛的人是消极的还是积极的？是悲观的还是乐观的呢？如实地知学佛者的人生态度会给我们自己的人生带来怎样的启示？



学一学

1. 观听视频：《学佛者的人生态度》之一、二（共 92 分钟），三遍以上。
2. 阅读：《学佛者的人生态度》之一、二，一遍以上。



记一记

1. **摘抄金句：**在各章节摘抄金句。
2. **完成思维导图：**根据本课内容，完成思维导图。

（以上两种方式任选）



想一想

1. 何为消极？何为积极？消极与积极的人生态度由哪几种因素决定？
2. 误解学佛者是消极的原因有哪些？大乘佛教徒在人生使命、修行内容、修行精神上，展现了怎样的人生态度？对我的人生态度有哪些启示？
3. 悲观和乐观在深、浅两个层面各有怎样的内涵？误解学佛者是悲观的原因有哪些？学佛者依“中观”正见建立的“既不是乐观，也不是悲观”的人生态度，我是如何理解的？对我的人生态度哪些启示？



辨一辨

1. “我认真工作、尽心照顾家庭、热心慈善，就是积极的人生态度了。”这样的人生态度与追求终极真理、济世悲愿的人生态度有什么不同？我是否有意愿去建立追求真理、济世悲愿的人生态度？为什么？
2. 有人说：“我在生活中既不会高兴起来就得意忘形，也不会

遇到挫折就失意变形，所以我的人生态度就是中观的。”这种对中观的理解，我怎么看待？与建立在缘起智慧上的中观有哪些差异？

3. 关于学佛者的人生态度是消极还是积极、悲观还是乐观，我还有哪些疑惑想要和大家一起讨论？



用一用

1. 结合自身当下的因缘，尝试用积极、中观的人生态度解决生活、工作中的问题。这样做，我感受到了哪些美好的体验？
2. 认识到积极、中观的人生态度的价值，生起对大乘佛子的恭敬和敬仰之心，发愿培养自己积极承担的责任心。



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

【观念的禅修】

观察修

思维：大乘佛子既能如实看到生命存在的困扰和过患，也能看到生命内在蕴藏着自我拯救的能力，精进修行，以传承智慧文化为使命。我要远离“佛教是消极的、悲观的”错误观念，认识并学习大乘佛子积极、中观的人生态度。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要远离‘佛教是消极的、悲观的’错误观念，认识并学习大乘佛子积极、中观的人生态度”，越来越好。

【心态的禅修】

观察修

思维：当我面对“学佛者是悲观厌世的”看法时，我要重温“学佛者的人生态度是积极、中观的”，纠正对学佛者人生态度的误解，建立并培养对积极人生态度的随喜心、赞叹心，学习他们积极承担的责任心、如实面对人生真相的清净心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“对大乘佛子人生态度的随喜心、赞叹心”；培养并安住于“积极承担的责任心、如实面对人生真相的清净心”，越久越好。



检一检

对佛教徒积极、中观的人生态度有了正确、完整的理解，并由衷地升起见贤思齐之心，愿意逐步以此为榜样，调整自己的人生态度。