

第 11 课 《学佛者的人生态度》之二



问一问

了解了学佛者的人生态度是积极的、中观的，那么他们对于欲望、生死、自利是怎样的态度？对我的人生态度会有怎样的启发？



学一学

1. 观听视频：《学佛者的人生态度》之三、四、五（共 110 分钟），三遍以上。
2. 阅读：《学佛者的人生态度》之三、四、五，一遍以上。



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. 什么是欲？一般人的欲望有哪些种类？佛教从道德层面是如何界定欲望属性的？学佛者对不同的欲望分别有怎样的态度？善法欲在大小乘佛法中的不同体现，对我有何启发？
2. 佛教对生与死是如何看待的？对人生价值有什么认识？基于此，学佛者如何面对当下的修行和死后的归宿？这样的人生态度，对我重新规划现实人生、面对死亡有何启发？
3. 佛教重视利益吗？所讲的利益有哪些？是如何对待利益的？法义中是如何阐述“自私不等于自利”的？声闻行者与菩萨行者的利他有什么不同？



辨一辨

1. “学佛的人就应该清心寡欲，远离世俗生活，什么都不追求。”我有这样的想法吗？这样的态度与佛教所引导的人生追求有什么不同？
2. “有的人觉得自己不怕死，现在努力把生活过好就行，死的时候再说。”这样的想法有什么问题？学佛者对于死亡的超

越是建立在什么基础上的？死亡这个问题现在就需要思考和重视吗？

3. 常言说“自私才能自利”，我是这样认为的吗？大乘菩萨道是如何实现在自利的同时也利他的？
4. 关于学佛者的人生态度是禁欲还是纵欲、重生还是重死、自利还是利他，我还有哪些疑惑想要和大家一起讨论？



用一用

1. 认识到善法欲的价值，佛教既重生也重死，菩萨道是自利利他的统一，结合自身当下的因缘，重新审视和调整自己的人生态度，感受到了哪些美好的体验？
2. 认识到正确对待欲望、生死、利他的意义，我生起了对大乘佛子的恭敬和景仰之心，发愿培养自己的善法欲和利他行。



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：大乘佛子立足于生命的高度，合理看待欲望，既关注现实人生，也重视死后归宿，帮助一切众生走向生命的觉醒，自利利他。我要远离“学佛者是禁欲的、重死的、自私的”错误观念，认识并学习大乘佛子合理看待欲望，既重生也重死，在自利与利他高度统一的修行中走向觉醒的人生态度。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要远离‘学佛者是禁欲的、重死的、自私的’错误观念，认识并学习大乘佛子合理看待欲望，既

重生也重死，在自利与利他高度统一的修行中走向觉醒的人生态度”，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

思维：当我面对“佛教徒是禁欲的、重死的、自私的”看法时，我要重温“大乘佛子合理看待欲望，既重生也重死，在自利与利他高度统一的修行中走向觉醒的人生态度”，纠正对学佛者人生态度的误解，建立并培养对大乘佛子人生态度的随喜心、赞叹心、学习他们合理对待世俗欲望的清净心、从容面对生死信心、待人处世的利他心。

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“合理对待世俗欲望的清净心、从容面对生死信心、待人处世的利他心”，越久越好。



检一检

对学佛者少欲知足、勤修善法、既重生又重死、在菩萨道的修行中自利利他的人生态度有了正确、完整的理解，由衷地生起了见贤思齐之心，愿以此为榜样，调整自己的人生态度。