

## 第5课 信仰与人生



问一问

人生在世，我们除了面临家庭、情感、工作、人际关系等现实问题，内心也会有对生命问题、生死问题的永恒困惑。佛教信仰对我们的人生究竟有着怎样的影响呢？



学一学

1. 观听视频：《信仰与人生》（共六讲，共计约 92 分钟），三遍以上。
2. 阅读：《信仰与人生》，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. 对比在“世间哲学”和“对神的信仰”基础上建立的道德观，佛教的道德观有哪些独特之处？佛教的道德观“在当今社会更具有普世性，更容易为大众所接受”，我认同这句话吗？为什么？
2. 健康的精神追求包括哪三个方面？为什么说探索永恒问题、完善人格、追求文化艺术都离不开信仰？
3. 如何在积极入世的同时保持超然的心态？对此佛法给我们提供了什么样的智慧？
4. 为什么需要慈悲大爱？法义中提到的“无我”的智慧与无缘大慈、同体大悲有着什么样的关系？我是如何理解的？
5. 我对死亡产生过焦虑和恐惧吗？佛教是如何认识死亡的？“真正的修行人，时时都在为死亡做准备”，对此我是如何理解的？
6. 现代人的精神困惑有哪些？“人也是一个产品，需要通过正确方法来打造”，对此我是如何理解的？

7. 全文通过哪六个方面来探讨信仰与人生的关系？要告诉我什么道理？要帮助我建立怎样的正见？



辨一辨

1. “当我们在遵循道德的过程中，感受到这些行为对自身和社会的改变，就会因此得到正向激励，产生进一步实践的动力。”这样的道德观是我所需要的吗？为什么？
2. 我的生活、工作累吗？最近有哪些焦虑？是什么原因造成的？缘起性空的智慧给了我哪些启发？
3. 树立佛教信仰，会给我的生命带来哪些利益？对比当下的生命状态，我如何才能成为一个生命品质更美好的自己？
4. 对于本课的学习，我还有哪些疑惑想要和大家一起讨论？



用一用

1. 重新认识到佛教信仰对我人生的价值和作用，更加认真修学佛法，为自己的人生选择正确的信仰。
2. 尝试在工作生活中用缘起的智慧观察身边发生的事情，减少烦恼，以正确的观念和心态待人处事。



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：有别于世间哲学和其他宗教，佛教帮助我们依据人性论和因果观建立自觉的道德诉求；通过完善人格实现精神追求；学习缘起性空的智慧，积极入世，保持超然心态；认识无我，建立慈悲大爱；了解无尽的轮回观，看清生死真相；找回自己，开发本自具足的觉性。我

要认识到信仰对人生的价值，认真学习佛法智慧，为自己的人生选择正确的信仰。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要认识到信仰对人生的价值，认真学习佛法智慧，为自己的人生选择正确的信仰”，越久越好。

### 【心态的禅修】

观察修

思维 当我为选择信仰感到迷茫时，我要重温佛教对道德、精神追求、超然心态、慈悲大爱、生死归宿、找回自我等有着圆融而透彻的认识和践行，摆脱选择信仰时的草率，建立并培养对佛法智慧的欢喜心和希求心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“对佛法智慧的欢喜心和希求心”，越久越好。



检一检

1. 认识到佛教信仰能够帮助我建立正确的道德观、价值观和生命观，对进一步深入学习佛法的智慧生起了希求心、欢喜心。
2. 认识到佛法是究竟解决人生问题的大智慧，对通过学习佛法智慧来为自己建立幸福人生生起了信心和向往之心。