

第9课 生命的回归



问一问

生命是如此珍贵，面对时代的快速变迁，人们步履匆匆想跟上节奏，却常常迷失了人生的方向而不自知，抑或无暇顾及。人生到底意味着什么？佛法对于我认识生命、获得幸福人生又会提供哪些智慧呢？



学一学

1. 阅读：《生命的回归》，三遍以上。
2. 观听视频：《生命的回归》（3讲，共151分钟），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. 人生由哪三个基本部分构成？一般人最关心的是人生的哪个部分？佛法是如何看待生活、生死和生命的？为什么说“学佛是真正意义上的生命工程”？
2. 正确的观念对建立幸福人生有何重要意义？为什么说“一般人的观念往往是错误的”？我们现在的感觉、认识和观念存在哪些问题？给我们的人生带来了哪些影响？怎样才能回归正确的认识？
3. 我们本该和自然是一体的，为什么我们现在的人生会背离自然？这让我们付出了怎样的代价？相比被贪欲支配的人生，回归简单、自然的生活有怎样的意义？
4. 什么是我执？我执的具体表现有哪些？将非我的东西贴上“我的”标签，给我的生命带来了哪些伤害？怎样才能走出自我的误区，回归生命的本来？
5. 修学佛法对正确认识生命、回归自然的生活、建构智慧人生，

乃至回归生命的本来有何意义？



辨一辨

1. “时代飞速发展，现代科技带来了各种便捷和舒适，还有必要回归自然简单的生活吗？要想回归，又谈何容易！”对此疑问，我是如何认识的？我从本课学到了哪些回归自然和简单生活的智慧可以让自己过得更幸福？
2. “我能理解身体、身份、财富、地位、情绪、观念……都不能代表我，但我觉得所有这些组合起来就是我呀”，这种观点会带来怎样的结果？在证得“无我”之前，我该如何用“无我”的智慧来解决生活中遇到的烦恼？
3. 通过本课的学习，我还认识到了哪些自己过去的错误观念？对于回归正确的认识、回归自然、回归无我，我还有哪些疑惑想要和大家一起讨论？
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. 审视我的日常观念、生活方式和自我认识上存在的问题，用本课中学到的智慧重新思考、选择，我感受到了哪些美好的体验？
2. 在生活中用缘起、无我的智慧，观察、调整、帮助自己和身边人逐步建立正确的观念，回归健康、自然、简单的生活方式，从而减少烦恼，生活得更加理性、从容、坦然、慈悲。



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：人生，由生活、生死和生命三个部分组成。一般人只关注生活的层面，而人生最本质的是生命。正确的观念是幸福人生的保障，但一般人的观念来自于认识，认识以感觉为基础，而感觉往往是迟钝和错误的。只有佛法无常、无我、因缘因果的智慧，才能帮助我看清自己和世界的真相，回归简单自然的生活，去除“我”的种种标签，通达无我的真理。我要学习因缘因果的智慧，调整观念回归简单自然的生活方式，开发本自具足的觉性，回归生命的本来。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要学习因缘因果的智慧，调整观念回归简单自然的生活方式，开发本自具足的觉性，回归生命的本来”，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

思维：当我生活忙碌、烦恼重重时，我要用因缘因果的智慧重新审视现实人生，调整观念和生活方式，建立对通过学习佛法智慧来完成认识的回归、自然的回归、生命回归的信心、希求心和欢喜心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“对通过学习佛法智慧来完成认识的回归、自然的回归、生命回归的信心、希求心和欢喜心”，越久越好。



检一检

1. 对自己认识的局限和错乱生起了警觉之心，决心学习缘起、无我的智慧，回归正确的认识。
2. 重新认识幸福人生的标准，培养对自然的感恩心、珍惜心、爱心，建立更加健康、自然、少欲知足的生活方式，对回归

生命的本来生起向往之心。