

第4课 人生五大问题



问一问

对人生做深层思考，必然会面临生命存在的根本问题——何为幸福？我是谁？生从何来，死往何去？何为命运？活着究竟为什么？我平时思考过这些问题吗？在佛法中，我能找到这些问题的答案吗？



学一学

1. 阅读《人生五大问题》，三遍以上
2. 观听视频《禅与人生》（49 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. 佛法是怎么看待幸福的？对于“苦是人生本质，而快乐只是对痛苦的一种缓解”，法义中是如何阐述的？怎样才能究竟地解除痛苦，得到幸福？
2. 古往今来人们为什么要追问“我是谁”？为什么我们不能将自己的身体当做是“我”？将身体、情绪当做“我”会给生命带来什么危害？佛法认为一切烦恼皆因“我执”而起，现实生活中我能观察到这方面的案例吗？“无我”的思想是佛陀对众生最大的贡献，对此我是如何理解的？
3. “生从何来，死往何去”中是如何诠释轮回观的？“生命状态也是某种心念的延伸，是在成长过程中逐步发展而来”，现实生活中我能观察到这方面的案例吗？为什么佛教非常注重当下的努力？
4. 佛教是怎样看待“命运”的？怎么理解心灵因果和当下因果？习惯从哪里来？从习惯、性格、人格到命运，这个过程是怎

么发展的？我们的心具有什么特点？佛法提出的改变命运的方法是什么？

5. 一般人活着的理由是什么？佛法怎么看待生命的意义？



辨一辨

1. 我之前是怎么看待幸福的？通过本期学习，结合自己或者对现实社会的观察，对于“幸福是一种不稳定的感觉”、“人生的本质是苦”，我有哪些体会？如果有人问我“何为幸福”，我将如何回答？
2. 学习本课之前，我是怎么看待命运的？学习之后，结合自己和现实生活，现在又是如何看待命运的？
3. 我之前是否思考过“活着为什么”这个问题，是如何思考的？通过学习，我对这个问题有了哪些新的认知？
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. 将自己对“何为幸福”的理解运用到生活中，解决了哪些自己或亲友关于幸福的困惑？有哪些新的体会？
2. 理解了心念、习惯和性格如何能决定命运的不同走向，将所学法义落实到自己的修学、工作和生活中，学会通过调整自己来解决现实问题。



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：相对于现实问题，“何为幸福？我是谁？生从何来，死往何去？何为命运？活着为什么？”是人类永恒的困惑。如果找不到答案，心灵无法真正安宁。佛法认为幸福是一种不稳定的感觉，

去除加诸“我”之上的错误认识，把握当下，改变心念，才能改变命运，走向觉醒才是人生最大的价值。否则，就会耽著眼前小利而无法对未来作出正确规划。我要学习佛法智慧，深入思考五大问题，为人生做好规划。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要学习佛法智慧，深入思考五大问题，为人生做好规划”，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

思维：从现实问题到永恒困惑的解决，我都要重温佛法智慧，站在生命全局的高度重新审视幸福、自我、生死、命运和人生价值，摆脱对五大问题的漠视和浅尝辄止，建立并培养对用佛法解决生命问题的信心，对进一步修学的希求心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“对用佛法解决生命问题的信心，对进一步修学的希求心”，越久越好。



检一检

1. 对幸福、自我、命运、生死、人生意义等问题，我开始用佛法的智慧来重新审视。
2. 学习了佛教看待这些问题的智慧后，对进一步学习佛法的人生智慧生起了希求心、欢喜心。