

第 33 课 《走近佛陀，认识佛法》之五



问一问

佛陀成道后，为令一切众生能走出迷惑走向觉醒，孜孜不倦说法四十五年，佛陀到底宣说了哪些修行方法？又为不同根机的众生提供了哪些修行道路？



学一学

1. 观听视频《走近佛陀，认识佛法》第 5 讲（84 分钟），三遍以上。
2. 阅读《走近佛陀，认识佛法》对应文字，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. 佛陀一生说法，都是围绕着四谛而展开的，怎样理解“苦和集是各个不同修行法门必须都要具备的共同的认知基础”？不同宗派为什么会有“灭谛”和“道谛”的不同？
2. 佛陀根据众生的不同根机，开示了不同的法门。这些法门的核内容是什么？
3. 声闻解脱道通过哪些认知（正见）导向涅槃寂静？如何通过五蕴法门认识“有漏皆苦、诸行无常、诸法无我、涅槃寂静。”？为什么说“十二处是烦恼生起的地方，又是修行下手的地方”？
4. 大乘菩萨道主要通过哪些见地（正见）导向佛果？般若中观、唯识宗、如来藏分别依据的经典和主要思想是什么？
5. 佛陀方便设教，为我们开示了哪些不同的修行道路？它们之间的关系是怎样的？三级修学模式是怎样体现次第性、可操作性的？



辨一辨

1. 有人虽然知道身体会面临衰老、疾病、死亡，但还是想通过各种方式来逃避衰老、疾病，与无常抗争。我抗争过吗？结果如何？如实接纳五蕴是苦、空、无常、无我的真相，能帮助我平息哪些痛苦，带来哪里快乐？
2. 当我面对六尘境界时，很自然就生起各种情绪、感觉，有时还沉溺在其中不肯出来，我有过这样的情况吗？长期被各种念头带着跑是什么样的感受？不随着妄念乱跑，具备正念的生命有什么不同？
3. “我自己解脱已经很难了，没有能力带着众生解脱。”我也有这样的想法吗？我是如何理解“完全的利他，当下也在完成自我解脱的修行”的？有了三级修学的次第和方法，再难的修行也会变得容易，只要每天都在努力，就能每天感受解脱的喜悦，我能体会三级修学模式的殊胜性吗？
4. 通过本课的学习，我还有哪些疑惑想要和大家一起讨论？



用一用

1. 学习了佛陀说法的精髓，解决了自己或者身边人哪些对不同宗派的正见和修行方法的困惑？
2. 认识到佛陀应机设教的智慧和慈悲，建立并培养对佛陀的恭敬心、感恩心；认识到三级修学是导师秉承佛陀的本怀，统摄人天道、解脱道和菩萨道的完整修学体系，建立并培养对三级修学的珍惜心、信心。决心安住在三级修学中，完成生命的觉醒。



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。（可选）



念一念

【观念的禅修】

观察修

思维：佛陀说法四十五年，针对不同根机的众生宣说不同的见地和方法。声闻解脱道依据苦、空、无常、无我的正见，导向涅槃寂静；大乘菩萨道依据缘起性空、诸法唯识、一切众生皆有佛性的正见，以菩提心统摄成佛的修行。三级修学秉承佛陀的本怀，是统摄人天道、解脱道和菩萨道的完整修学体系。我要认识到佛陀应机设教的智慧和慈悲，认识到三级修学的殊胜，安住在三级修学中，完成生命的觉醒。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要认识到佛陀应机设教的智慧和慈悲，认识到三级修学的殊胜，安住在三级修学中，完成生命的觉醒”，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

思维：当我面对不同正见和法门时，我要重温佛陀应机设教的智慧和慈悲，三级修学的殊胜，消除偏见和盲从，建立并培养对佛陀的恭敬心、感恩心，对三级修学的珍惜心、信心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“对佛陀的恭敬心和感恩心，对三级修学的珍惜心和信心”，越久越好。



检一检

认识到佛陀的慈悲，佛法智慧的殊胜，对三宝生起了信心；对导师的智慧和慈悲生起了感恩心；对如此殊胜的修学因缘生起了珍惜心。