

第 30 课 《走近佛陀，认识佛法》之二



问一问

佛陀出家是为众生寻找超越生死的涅槃之道，他求道都经历了什么？究竟是怎样成道的？成道，成就了什么？对我又有什么意义？



学一学

1. 观听视频：《走近佛陀，认识佛法》第 2 讲（40 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. 为什么说“出家只是一种形式，出家的关键是要求道。”？佛陀求道的目的包含哪两个方面？如何理解“其实这两个方面是一体的”？
2. 世间人的解脱方法有哪些？通过喝酒、歌舞声色的方式能得到真正的解脱吗？为什么？为什么升天、苦行、禅定等都无法导向真正的解脱？佛陀经历了哪些求道过程？
3. 佛陀凭着极高的悟性开始独自探求真理，将要成道前有怎样的降魔过程？怎样理解每个人都具有佛性和魔性？修行的关键是什么？怎样战胜魔性？
4. 佛陀是如何成道的？佛陀通过宿命智看到了什么？佛陀看到了有情生命的流转遵循着怎样的必然规律？为什么漏尽通是佛教与一切其他宗教不共的智慧，是佛陀成佛的关键？



辨一辨

1. 当我陷入烦恼、遭遇痛苦时，是通过哪些方法寻求解脱的？
这些做法是真正的解脱之道吗？不了解佛陀求道的经历，会给我修学佛法、寻求解脱带来什么影响？佛陀求道的经历给了我什么启发？
2. “提起见性、成佛，既让人兴奋向往，又给人高深莫测的感觉。但是凡夫经常会被魔控制，降魔先要降伏自己，对我这样的凡夫来说降魔实在是太难了。”我有过这样的想法吗？佛陀降魔的方法对我有什么启发和帮助？
3. “我也能成佛？对我而言这简直是天方夜谭！”我有过这样的想法吗？佛陀成佛的经历是他特有的、他人无法复制的，还是对我也具有可行性？
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. 学习了佛陀求道、降魔、成道的过程，解决了哪些自己或者身边人修学佛法过程中的困惑？
2. 佛陀是从人成佛的，佛陀的教法是历经种种艰难、用生命实践得来，我要生起求道之心，建立并培养对佛陀的感恩心、珍惜心和信心，以佛陀为榜样，发愿成就佛陀一样的生命品质。



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：佛陀亲证了当时印度种种外道的最高境界，发现这都无法解脱，转而独自探求中道的解脱之路，终于在菩提树下降魔成道，

成就宿命智、有情死生智和漏尽智，看清轮回的真相，彻底断除轮回之根，为众生找到真正的觉醒之道。如果没有佛陀历经艰难，求道、证道，我必将受困于生老病死的轮回无法解脱。我要认真学习佛陀降魔成道的经历，依照佛陀的教法，走上觉醒之路。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要认真学习佛陀降魔成道的经历，依照佛陀的教法，走上觉醒之路”，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

思维：当我修学无力、误入歧途时，我要重温佛陀的教法是历经艰难、用生命实践得来，消除不信、懈怠、放逸等不良心理，建立并培养对佛陀的感恩心和信心，以佛陀为榜样，精进修行。

安住修

数数思维上述观念，安住于“对佛陀的感恩心和信心，依教奉行的精进心，”越久越好。



认识到佛陀的伟大，佛法智慧的殊胜，对三宝生起了信心。认识到生命是因缘因果的延续，生起了止恶向善的求道之心。