

第 32 课 《走近佛陀，认识佛法》之四



问一问

十二因缘代表着佛陀成道的心理历程，佛陀成道后初-转-法-轮，满怀慈悲地跟众生分享他的解脱经验，他将告诉我什么样的秘密呢？



学一学

1. 观听视频：《走近佛陀，认识佛法》第 4 讲（47 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. 怎样理解“十二因缘是帮助我们认识轮回的规律，规律的核心本质代表着认识的发展。轮回的核心关键点是在于我们认识出现问题。”？怎样改变我们的认识？
2. 佛陀在初-转-法-轮时宣讲了四谛法门，四谛法门是佛法的纲领，它揭示了轮回和解脱的因果。
 - a) 什么是苦谛？正视苦有何意义？
 - b) 什么是集谛？一般人认为痛苦的原因有哪些？找到痛苦的根源有何意义？
 - c) 什么是灭谛？和缓解痛苦带来的快乐有何不同？
 - d) 什么是道谛？八正道是从凡夫成为觉者的路径。如何理解“八正道既是一条外在的道路，更是一条心路”？八正道的各个项目具体是什么？
 - e) 怎样理解苦和集是代表着轮回、流转的因果，灭和道是代

表着还灭、解脱的因果？

3. 八正道为什么又叫中道？中道要远离哪两个方面？
4. 为什么说佛陀是大医王，能治疗我们的心病？佛陀说了三次四谛法门，具体有何不同？四谛为什么又叫四种圣谛？佛陀的高明和伟大之处在哪里？



辨一辨

1. “有些人福报好、容易知足，过得很快乐。对于福报差、欲望多的人，确实苦多乐少。”我也有这样的想法吗？为什么佛陀贵为王子，还会感叹“此是苦，逼迫性”？
2. “当身体生病时，我希望找到良医。当心里有烦恼时，我却不会觉得这也是病。”我也有同样的情况吗？原因是什么？认识到心理问题也是重病，我应该如何对待？
3. “当我心里有烦恼时，通常想借助外力来解决问题，并没有想过要通过自己修行来解决。”我也是这样的吗？如果按照四谛法门努力修行会有怎样的不同？
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. 学习了四谛法门，解决了自己或者身边人哪些有关解除痛苦、轮回的困惑？
2. 学习佛陀苦集灭道的智慧，依八正道修行，走向生命觉醒和解脱。建立并培养对现世乐的警觉心，对通过修学佛法解脱轮回生起希求心和信心。



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。



【观念的禅修】

观察修

思维：佛陀成道后，依四谛法门开示了佛法的总纲，苦谛是认识苦的现状，集谛是找到苦的根源，灭谛是解除痛苦后的涅槃状态，道谛是解脱的方法，即八正道。四谛法门揭示了轮回和解脱的双重因果，即苦和苦的止息。轮回的根源在于内心的无明，要解除轮回必须解除制造轮回的心理。我要学习佛陀苦集灭道的智慧，明了苦和苦的根源，学习八正道，走向生命的觉醒和解脱。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要学习佛陀苦集灭道的智慧，明了苦和苦的根源，学习八正道，走向生命的觉醒和解脱”，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

思维：当我对世俗生活习以为常时，我要重温苦集灭道的内涵，重新审视自己对现世的贪著和习惯性麻木，建立并培养对现世乐的警觉心，对佛陀的恭敬心和感恩心，对通过修学佛法解脱轮回的希求心和信心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“对现世乐的警觉心，对佛陀的恭敬心和感恩心，对通过修学佛法解脱轮回的希求心和信心”，越久越好。



认识到佛法智慧的殊胜，对如法修行就能解脱轮回生起了信心；对如此殊胜的修学因缘生起了感恩心和珍惜心。