

第 29 课 《走近佛陀，认识佛法》之一



问一问

通过前面课程的学习，我认识到佛法对个人和社会的意义和价值。我对佛法的源头——释迦牟尼佛了解吗？他是人还是神？佛陀是怎样发现人生和宇宙真相的？了解佛陀对我有何意义？



学一学

1. 观听视频：《走近佛陀，认识佛法》第 1 讲（63 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. 了解佛陀一生的意义
 - a) 佛法博大精深，很多人学佛不得要领，针对修学现状，导师提出哪些要素，可以帮助学人抓住整个佛法的纲领，有次第地修学佛法？
 - b) 人最大的问题是什么？如何理解皈依是人生最为重要的选择？它和我确立以智慧、圆满的人格，作为我的生命目标有什么关系？
 - c) 我们为什么要学佛、信佛？对佛陀认识不足会有哪些现象？为什么说了解佛陀有助于信仰建设？
 - d) 佛陀和众生的相同点和差异点在哪里？佛陀的一生都经历了什么？给我们留下了什么？我们要向佛陀学习什么？
2. 出家
 - a) 怎样理解出家是印度文化非常常见的现象？如何理解出

家正是摆脱贪著、走向解脱的一种重要方式？

- b) 佛陀为什么要放弃王位而出家？怎样理解每个生命都要受制于老、病、死？佛陀出世的目的是什么？



辨一辨

1. “我只想学佛法的智慧，不想搞个人崇拜，不一定必须了解佛陀的一生。”我有这样的想法吗？信仰佛教却并不想了解佛陀，这说明了什么问题？不了解佛陀对修学佛法有什么影响？
2. “衰老、疾病、死亡是人类生活中的正常现象，佛陀因此而出家确实很了不起，但是我是一个普通人，佛陀的人生选择和我的关系不大。”我有这样的想法吗？这样的想法对修学佛法有什么影响？探索生命的意义对我的人生有什么帮助？
3. 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. 我解决了哪些因为不了解佛陀，而在认识佛法和建立信仰上造成的困惑？
2. 佛陀看透了青春、健康、荣华富贵的虚幻而放弃王位，为了一切生命不再受制于老、病、死而出家，对佛陀为众生寻找解脱觉醒之道生起感恩之心、恭敬之心，对依五大要素建构的三级修学生起信心。



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。（可选）



念一念

【观念的禅修】

观察修

思维：佛陀是佛法的源头，了解佛陀才能真正认识佛法。佛陀以人的身份成就圆满的觉性，让我认识到佛陀不是我只能遥望的对

象，而是我应该追随的榜样，有了佛陀的经验指引，我也可以像他一样走向觉醒。佛陀的出家，是为了一切生命不再受制于老、病、死而做出的伟大放弃，启发我去认识追求真理的重要与可贵。我要认真了解佛陀的一生，以他为榜样，重新审视老、病、死的人生现状，对自己的人生道路做出新的思考。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要认真了解佛陀的一生，以他为榜样，重新审视老、病、死的人生现状，对自己的人生道路做出新的思考”，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

思维：当我内心漂泊、修学变成点缀时，我要重温佛陀的一生，摆脱只学佛法、不学佛陀的心态，建立并培养对佛陀的恭敬心、感恩心，对追随佛陀走上觉醒之道的希求心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“对佛陀的恭敬心、感恩心，对追随佛陀走上觉醒之道的希求心”，越久越好。



检一检

了知佛陀的伟大，对佛陀生起了恭敬心、感恩心，决定进一步了解佛陀是如何走上觉醒之道的。