

第 31 课 《走近佛陀，认识佛法》之三



问一问

佛陀在四禅的基础上成就了宿命智、有情死生智、漏尽智，看到众生从生到死，死后继续受生的轮回过程。那么，众生轮回的过程有哪些环节？我如何才能从轮回的链条中解脱出来？



学一学

1. 观听视频：《走近佛陀，认识佛法》第 3 讲（48 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. 有情生命轮回的动力和基础是什么？十二因缘代表着佛陀在探寻轮回源头过程中的经历，十二因缘的内容是什么？
2. 如何理解“此有故彼有，此生故彼生”？
 - a) 有缘生、生缘老死，这个过程怎么理解？
 - b) 触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有，每个环节怎么理解？
 - c) 识缘名色、名色缘六入、六入缘触，这个过程怎么理解？
 - d) 无明缘行、行缘识，这个过程怎么理解？“行”和“有”的区别？
 - e) “无明”对生命有何影响？佛陀的业力思想和其他宗教有何不同？决定我们命运的是什么？
3. 如何理解“此无故彼无，此灭故彼灭”？佛陀追根溯源，找到了生命从轮回中彻底解脱的因果规律，这个还灭的规律具体是怎样的？轮回的核心关键点是什么？

4. 十二因缘是佛陀成道时证悟的宇宙人生真相，并非用意识逻辑推理出来的，我理解了多少？我对哪个环节的理解存在困难？



辨一辨

- 有人说：“轮回看不见，摸不着，我不相信有前生来世。”我有这样的想法吗？不能亲证轮回的存在与否定轮回的存在有什么不同？否定轮回的存在，会给我的生命带来什么影响？佛陀探寻到生命流转的规律，对我有什么意义？
- 有人说：“我是业障深重的凡夫，解脱不是我能做的，我只能依靠他力。”我有这样的想法吗？这种想法对修学会有什么影响？佛陀找到了众生轮回的源头——无明，以智慧照破无明，完成了解脱。佛陀的发现带给我什么启发？
- “当我爱一个人或喜欢做某件事时，就会做出努力，期待拥有，这样的‘爱取有’不正是我要努力的方向吗！”我也是这么认为的吗？这样的“爱取有”会把我的生命导向何方？
- 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

- 通过了解十二因缘，解决了哪些自己或者身边人，对生命轮回、因缘因果的困惑？
- 佛陀成道时，用缘起的智慧顺观十二因缘，发现了生命轮回不息的因果规律，佛陀逆观十二因缘，找到了解脱的因果规律。对佛陀生起恭敬心和感恩心，对解脱轮回生起希求心。



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：佛陀成道时，用缘起的智慧顺观十二因缘，发现了生命轮回不息的因果规律，无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死。佛陀逆观十二因缘，找到了解脱的因果规律。如果没有佛陀揭示轮回的因果和解脱的因果，我将深处轮回而不自知，更没有解脱的希望。我要学习佛陀发现的十二因缘，看清轮回的因果，珍惜解脱的方法。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要学习佛陀发现的十二因缘，看清轮回的因果，珍惜解脱的方法”，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

思维：当我对佛法的轮回观无法理解时，我要重温佛陀悟道时发现的十二因缘，消除对轮回和因果的不信，建立并培养对佛陀的恭敬心、感恩心，对轮回因果和还灭因果的信心，对解脱轮回的希求心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“对佛陀的恭敬心和感恩心，对轮回因果和还灭因果的信心，对解脱轮回的希求心”，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；对如此殊胜的修学因缘生起感恩心；认识到生命蕴含着无限价值，没能珍惜使用，生起了惭愧心；认识到生命是因缘因果的延续，对自己不如法言行生起忏悔心。