

廣海明月0535

# 依止尊長教授， 則易通達經論扼要

2026年1月8日



## 1. 依止尊長教授，則易通達經論扼要：

- 「若能依止尊長教授，則易通達。以此教授，能速授與決定解了經論扼要。」
- 「如果我們能夠依止善知識的教授的話，則非常容易地通達、獲得經典的密意。為什麼呢？因為這樣的教授，能夠『速』授與我們一個……對於經論扼要的決定解。」

## 2. 學習最重要的是速度與正確的方法：

- 「這個教授，能夠以最快速、正確的方法告訴你：哦，經、論上面的精要何在！」
- 「第一個是速度，最快速；第二個是正確的方法。其實這兩點在我們的學習中是非常非常重要的！因為人生就這麼長，其實可供我們用心修行的時光不是無限地延長。因為得到人身的時候，它就是一場搶占來世的暇身，或者想要修成什麼成就這樣的一場戰役……你必須在確定的時間內……要把暇滿人身的資糧修夠。」

## 3. 速度對修行的重要性：

「我們生存的時間有限，在這個有限的時間內你又必須完成最基礎的，比如說對於來世暇滿人身的資糧的積聚。這樣的話，我們的戰鬥時間不是很多，何況人生不僅僅是忙那個暇身，還有各類各樣的事情都會牽扯我們的精力。我們把僅剩有留給自己修心的時間去學教典，如果再學不明白、再學錯了，那很顯然是拿不到暇滿人身的，拿不到那個勝利。」

## 4. 學習的難易度也很重要：

「難易度對我們是很重要的。因為太難了的話，人會倦怠呀！會懈怠，甚至會絕望；如果很容易的話，大家都有勇氣去學習，另外又很快速，所以這兩點實在是太具有吸引力了！」

## 5. 依止善知識更為重要：

- 學習能夠容易又快速，「這兩點的吸引力就是由於『依止尊長教授』。」
- 「即便是這樣的教授寫在經典上，如果沒有善知識的口訣，你還是不明白道次第，就是變得很困難！」，「所以善知識手把手地教、一行一行地教，就變成了雖然略覺困難，但是，用點功就能夠開始向內調伏。所以『則易通達』，和這個『速』——很快的速度就讓我們了解了經論的扼要，實在是我們生命中最最渴望的事情！」
- 「有清淨傳承的善知識口訣的加持力，和那種言簡意賅的講解，然後我們覺得：修心這件事是我可以做的、是很親切的，而且是越行持越覺得這條路很有魅力。為什麼？會給我們帶來調伏煩惱的平靜和喜樂。」

# 依師學法既快又容易 珍惜暇滿搶占得暇身

2026年1月9日



## 1. 依止善知識教授，容易通達經論扼要：

- 「如果我們能夠依止善知識的教授的話，則非常容易地通達、獲得經典的密意。為什麼呢？因為這樣的教授，能夠『速』授與我們一個決定解……對於經論扼要的決定解。」
- 《廣論》「『這個地方這個教授，能夠以最快速、正確的方法告訴你：哦，經、論上面的精要何在！』注意喔！它這裡邊第一個是速度，最快速；第二個是正確的方法。其實這兩點在我們的學習中是非常非常重要的！」

## 2. 把握有限人生，搶占來世暇身：

「人生就這麼長，其實可供我們用心修行的時光不是無限地延長。因為得到人身的時候，它就是一場搶占來世的身暇，或者想要修成什麼成就這樣的一場戰役……因為你必須在確定的時間內，比如說我們來世要得暇滿，要把暇滿人身的資糧修夠。」

## 3. 生命中最最渴望的教授：

- 「這樣的話，算一算，速度對我們很重要；另外，難易度對我們是很重要的。因為太難了的話，人會倦怠呀！……如果很容易的話，大家都有勇氣去學習，另外又很快速，所以這兩點實在是太具有吸引力了！」
- 「而這兩點的吸引力就是由於『依止尊長教授』。」
- 「『則易通達』，和這個『速』——很快的速度就讓我們了解了經論的扼要，實在是我們生命中最最渴望的事情！」

## 4. 即使具暇身，能專心學法的時間卻很少：

即使此生已獲得暇身，能夠修行與積聚來生得暇身資糧的時間仍然非常有限。我們的人生除了忙著賺錢養家活口，照顧自己會老病的五蘊身，還得花時間跟煩惱惡業戰鬥，這些事情都會牽扯我們的精力。若再加上信心不足，無法一直專心學法，這輩子能全心用功修行、集資淨障的時間往往被左扣右扣得所剩無幾。當我們把僅剩有留給自己修心的時間去學教典，如果再學不明白、再學錯了，得不到人身，實在太可惜。

## 5. 珍惜暇滿，依師搶占來生：

正因此生時間有限，死無定期，所以一定要在活著的時候，將暇滿利益最大化，在可以用心修行時快速、努力地學法！學懂了，把來生的資糧給修夠，才能搶占下輩子的暇身或得到更好的成就。聽善知識的話，學法容易又快速，才能把握暇滿義大，搶占來生的暇身！

廣海明月0535

# 遵循善士教授 修行快且容易

2026年1月10日



- 1. 速度及難易度對學習佛法至關重要：**

「算一算，速度對我們很重要；另外，難易度對我們是很重要的。因為太難了的話，人會倦怠呀！會懈怠，甚至會絕望；如果很容易的話，大家都有勇氣去學習，另外又很快速，所以這兩點實在是太具有吸引力了！」
- 2. 依止尊長教授，能快速又容易了解經論扼要：**
  - 「這兩點的吸引力就是由於『依止尊長教授』。」
  - 「即便是這樣的教授寫在經典上，如果沒有善知識的口訣，你還是不明白道次第，就是變得很困難！」「所以善知識手把手地教、一行一行地教，就變成了雖然略覺困難，但是，用點功就能夠開始向內調伏。所以『則易通達』，和這個『速』——很快的速度就讓我們了解了經論的扼要，實在是我們生命中最最渴望的事情！」
- 3. 學習道次第最下限是得暇身，來世能繼續修行：**

「我們這一生到底是成、敗——你說什麼是成功？至少要不墮惡趣啊！最下的學習道次第的成績——不要墮惡趣、得到人身，然後來世繼續修行。而且你這個人身還不能是比如說腦子壞了，那是不行的；學習的順緣不夠，都不行！一定要再遇到大師的教法，跟隨善知識學習。」
- 4. 遵循善知識口訣，修行調心不費力：**

為什麼依止直善知識就能學得又快、又容易呢？因為「善知識口訣，有清淨傳承的善知識口訣的加持力。」許多的口訣是傳承祖師們照著修學，並得到成功經驗後，一代一代留傳下來的，因而具有不共的加持力。若能照著善知識的口訣修行，我們會發現調心會變得較為輕鬆、不費力；學習不易通達的經典時，我們也能用不同的角度去看待它，不覺得艱澀或困難。
- 5. 依善士言教行持，收獲平靜和喜樂：**

透過傳承善知識言簡意賅的講解，我們可以感受到修心這件事是我們可以做到的，因為修心就是在自己的心續中觀察和思惟，既然是內心裡面的運作，就不需要向外求，只要用心依法調伏，就能看到自己這顆心的變化，是很親切的！等到真的學會掌控自心的時候，一定會「越行持越覺得這條路很有魅力。為什麼？會給我們帶來調伏煩惱的平靜和喜樂。」



# 覺 燈

廣海明月0535

1. 如果來生有暇滿，馬上就可以繼續修行，誰畏死呢？
2. 最下的學習道次第的成績——不要墮惡趣、得到人身，來世繼續修行。
3. 我們的追求：下一生學習順緣具足，一定要再遇到大師教法，跟隨善知識學習。
4. 我們非常需要迅速地、不太困難地，對經論的扼要獲得定解。依止尊長教授就能做到！
5. 保持適中的節奏，可以有餘力隨時調整自己，應付不可預知的挑戰的到來。

2026年1月8日

大覺  
晨曦



# 覺 燈

廣海明月0535

1. 速度和正確的方法這兩點在我們的學習中是非常非常重要的！
2. 《破四倒論》云：「此諸人壽極久僅百歲，此復初頑後老徒銷耗，睡病等摧令無可修時，住樂人中眾生壽餘幾。」
3. 伽喀巴云：「六十年中，除去腹睡眠疾病，餘能修法，尚無五載。」
4. 必須在確定的時間內，要把暇滿人身的資糧修夠。
5. 如果來生有暇滿，誰畏死呢？
6. 善用清單整頓心緒：拿張單子將應做之事列目錄、排先後、確定時間。一定要留下時間，休息一下，靜下心來，祈求。

2026年1月9日

大覺  
晨曦



# 覺 燈

廣海明月0535

1. 「若能依止尊長教授，則易通達。以此教授，能速授與決定解了經論扼要。」
2. 得到人身的時候，它就是一場搶占來世的暇身。
3. 如果來生有暇滿，誰畏死呢？馬上就可以繼續修行。
4. 五自圓滿者，如云：「人，生中，根具，業未倒，信處。」
5. 五他圓滿者，如云：「佛降，說正法，教住，隨教轉，有他具悲愍。」
6. 我們必須思考讓傷害降到最低的方法，不能用回憶再傷害自己。

2026年1月10日

大覺  
晨曦