



廣海明月0548 選擇離快樂最近的路

(更新日期: 2026年4月15日)

- 講次 | 0548 (2026-04-16 ~ 2026-04-22)
- 標題 | 選擇離快樂最近的路
- 廣論段落 | P15-L6 ~ P15-L6 諸餘謗法……應當了知。
- 音檔 | 9A 09:21 ~ 9A 10:58
- 手抄頁/行 | 第2冊 P8-LL2 ~ P9-LL5 (2015、2016 南普陀版)
- 手抄段落 | 不過在這……殊勝的地方。

我們一起來接著聽：

不過在這種狀態之下，他有一個善巧的方法。一般來說，我們了解了這點往往想：哎呀！走這個直路，改那個習氣這麼個慢法呀，既然這樣的話，好了、好了，我這個習氣又這麼重，反正最後總歸到，那我就慢慢地來吧！又容易引起這種心情。所以這個真正好的教法，譬如像本論，它一開始不是告訴你，要這樣、要這樣、要這樣！很多高的條件，不是的。它開始的時候，沒有講那麼完整的教法之前，告訴你，你照這樣的辦法走，有什麼特別殊勝的好處，說：哎呀，這樣走的，這好處這麼個大！不但如此，反過來它告訴你，如果你不這樣走的話，有什麼嚴重的缺陷。而處處地方，它把這個好處跟缺陷，讓你體

會得到。所以你還沒做的之前，心裡想：啊，一點都沒錯！而且這種好壞都是你眼前體會得到的，當你真正能夠體會得到，你心裡想說：「對、對、對呀！我為什麼要省力？還是希望省一點力，得到一點好處。既然這樣看起來的話，走我這個路子啊，不但省不下力來，而且吃了大苦。走他這樣路子，雖然眼前是小苦一點，省了大力，得到大好處。」你這個能力辨別了以後，那個時候做起來容易了，這個就是它告訴我們次第，以及很多關鍵，特別的好處，殊勝的地方。

01:42

你們在聽這一段的時候有沒有做前行？有沒有生起聽法的歡喜心，還有「為利有情願成佛」這樣的殊勝作意？這個要在聽法之前熟練地訓練它。 02:02

好！那我提個問題。師父說：「不過在這種狀態之下，他有一個善巧的方法。」請問：什麼狀態？前面講什麼了？是不是就改習氣？說：放掉自己談何容易啊！對不對？很不容易啊，要很長的時間才能一點點地修理習氣，這種狀態要花很長久的時間。 02:31

那麼有什麼辦法讓我們放掉自己的執著和習氣呢？師父說：「有一個善巧的方法。」接著師父說：「會有一種心情。」這種心情是不是：知道菩提路遙，改習慣也很緩慢，接著就有個岔路出現了，這個岔路是什麼呢？「哎呀！改習氣這麼個慢法，既然這樣的話，好了、好了，我習氣又這麼重，反正到最後也會到，那我就慢慢磨蹭吧！慢慢來。」既然那麼遠，我就不著急趕路了，我就在路上慢慢悠悠地走吧！生出了這樣一個岔路。 03:20

但是，這樣一個岔路和原來走遙遠的路也差不了多少，因為他還是不知道快路在哪裡、直路在哪裡。所以師父針對我們的這種心情，再要介紹什麼？《菩提道次第廣論》。03:39

怎麼介紹的？說開始不是要你馬上就著手修行，而是做什麼呀？要了解完整的教法。對不對？在了解完整的教法之前，也不是說：「這就是完整的教法，我讓你這樣做你就這樣做。」也不是這樣說的。怎麼說的？舉了兩種，對不對？就是你照這樣的辦法走，有什麼樣特別殊勝的好處——師父那個語氣有點高興，說：「哎呀！這樣走，好處這麼大呀！」這是一條路，注意喔！這是一條路，你會得到很大、很大的好處！反過來呢？又指一條路，說：「如果你不這樣走的話，」就走上另一條路了，「有什麼嚴重的缺陷。」注意喔！不這樣走就是不走這條路，走另一條路，那就是我們習氣的原始之路，就是我們自我選擇的，和本論上講的這條路是不一樣的。04:40

然後師父接著說什麼？說：「處處地方，它把這個好處跟缺陷，讓你體會得到。」一開頭喔，一開頭就體會。04:54

你們會不會有一個問題？就是：這條路我還沒走，我怎麼去體會它的好處呢？我怎麼在體會上體驗到呢？05:06

我不知道你們怎麼理解這個問題？

那你說我們小的時候為什麼上學呀？肯定是媽媽說上學好啊、爸爸說上學好啊，說學校裡有多好玩啊、上學的話背上小書包啊……。像我就是有書包了就很開心；然後買文具盒呀，這個也馬上能體會到，雖然不知道學校是什麼樣的，但是準備的過程中就已經很興奮了。聽說有的小孩也不是這樣，有的小孩就是大哭不止，但是不管怎麼樣，我們進去之後學校還不錯。05:41

所以它這個「體會」，我不知道你們是怎麼理解的？我理解的這個體會就是策發歡喜心。因為現在是：走這條路會有什麼樣的好處？你想著、想著、想著，好像會得到那樣的好處一般，就生歡喜心了！因為是誰要得到好處？是自己呀！然後如果不這樣走有什麼壞處，所以那條路——注意喔——不這樣走會有什麼的壞處，它是跟痛苦連結的；這樣地走有什麼好處，它是跟快樂和幸福連結的。就是一條是樂的路，一條是苦的路，本論介紹我們都要取捨——一條吃苦的路和一條甜美的路、少吃很多苦的路，擺在眼前，就給我們選擇。06:30

它這個信號出現之後，我們的大腦就開始處理它了。如果一考慮到另一條路通向痛苦的地方，我們人都有一個趨樂避苦的本性，所以就不會想去那裡；一想到這條路自己會得到這麼大的好處，就興奮了、就生歡喜心了，所以就想走這條路。06:53

注意喔！我提問題了：那師父講這個是要說什麼呀？06:59

是不是前面說：「有一個善巧的方法」？這個善巧的方法就是其實也不一定要費那麼大的力氣，你只要高高興興的、歡歡喜喜的，知道為什麼踏上這條路，策發了歡喜心之後，我們就會策發精進心，因為歡喜嘛，歡喜的事就是——做不會有厭倦的感覺。所以它這後面因為要引生聽聞軌理——聽聞軌理就是對整個聽聞佛法之前的準備，其實它還是一個歡喜和念恩的心。07:35

對我們要改習氣來說也是一樣，你一定會去想：把這個習氣改了，自己該有多好！如果不改的話，自己會被拖累多久、會有多痛苦！一定是這樣反覆地抉擇之後，我們就會心甘情願地選擇直路、快路。07:55

所以從這個角度來說，你看宗大師把這個《廣論》講得會不會像慈母一樣，說：哎呀！吃這個、不吃那個，這樣你會怎麼長壯啊……像慈母心一樣。讓我們這些剛剛開始學佛的小孩，能夠心甘情願地牽著上師

的手走向菩提路。而且是我們自己的選擇，因為沒辦法替你選擇，我們要自己選擇，自己選擇自己走的直路或大路。 08:26

這樣一個角度，一旦你意識到改習氣的樂趣，當下有一點點體驗之後，那麼改習氣對我們來說也不是好像我總犯錯——有的人就是老記著自己犯錯——其實你能從錯誤中撈到什麼，你能從錯誤中學會什麼，這才是最重要的！ 08:47

這一小段基本在一上手，訓練我們的抉擇慧——這樣做有什麼好處、不這樣做有什麼壞處，那我們就開始選擇了！一旦了達苦樂，人們就會知道：這個苦的果和苦的因，我都不想要；那麼樂的因和樂的果，我一定是想要的。就自然而做選擇。 09:10

有一些同學說他研討《廣論》之後發現明顯地變聰明了，他以前想事情的時候就是：「這樣做好嗎？那樣做好嗎？」到這兩頭選擇的時候，他就會陷入非常艱難的境遇。但是學了《廣論》之後，因為一直訓練他走這條路有什麼好處？走這條路有什麼壞處？這樣訓練久了之後，他會發現把這種習慣帶入自己的思惟中，他會用這個去思考，有點像改變腦迴路——他的思惟方式；思惟方式一旦變成這樣，抉擇一件事情就變得很容易，因為勝利和過患一下就會比對出來。 09:46

那你說：我也不知道對自己好不好，那怎麼辦？

佛陀也有說：現在不好、未來好的要做；現在好、未來不好的不能做；那現在好、未來好的，就一定能做囉！這都是善知識教我們的。

10:06

所以師父用這一小段引導我們的心：雖然改變習氣很吃力，但是佛菩薩是有辦法教我們的。一旦我們策發了歡喜心、知道取捨之後，這個慧力——注意——它會因為學習佛法的原因，慧力越來越深、越來越敏

銳，然後你抉擇事情越來越快，生活中的很多麻煩也比較好拆解。 10:34

我們生活裡有很多憂悲苦惱，看起來就是境界上的某人、某人、某事，某年、某月的某一天就讓我過不去，但事實上就是我的智慧無法飛越這種痛苦的經驗。這種痛苦的經驗就像糾結在內心裡邊，想起來就痛苦，或者像凍結了一樣，擺脫不掉那種寒意和刺痛，我們沒有一種智慧去把它融掉，或者乾脆飛越它。佛法就是對治痛苦之門、達到快樂之門，所以學習《菩提道次第廣論》之後，很多人都發現他的抉擇慧變強、他處理問題的能力變強，因為一直在訓練這個抉擇慧嘛！一旦我們會抉擇了，我們就容易選擇一條非常對自己好的路。 11:25

聽到這裡會不會有點歡喜心呢？有的時候在我們的生命中遇到很多難點，你並不一定去直面解決它，認真地學習《廣論》，學習、學習突然有一天你就發現：欸，這件事已經被我超越了！最誇張的是，你不知道怎麼超越的，就覺得你並不在意這件事了。為什麼？因為你飛向了更高的天空，你看到了更遼遠的景色，所以腳下這顆石頭也不會那麼特別在意，邁過去就好了！ 12:01

一旦我們放眼整個成佛之旅，會發現我們由增上生一生一生增上，我的生命必定是跟著善知識會越變越好、越變越好，痛苦都被甩掉、都會成為過去，化為灰塵，甚至再也不在我的生命裡了。我們都有一分這樣對生命熱烈的期待，甚至是確信的話，那為什麼還要在眼前的這種苦楚中折磨自己呢？朝前走就好了！ 12:32

為什麼朝前走？因為你這樣折磨自己也沒有什麼用啊！朝前走就甩掉它！為什麼？因為痛苦不是永恆的，它是無常法，它是可以被對治掉的，可以被智慧超越的，可以被智慧碎掉的。所以也不要將痛苦想得那麼強大，一來就充滿了整個內心，被痛苦抓住，動彈不得。學習佛法的

智慧就是要改變這種習慣，不要讓痛苦抓自己，要學會去什麼？辨析它，然後超越它！選擇一條離快樂最近的路、最直的路，就是本論要教我們的。

你們覺得呢？ 13:12

師長開示手抄稿等經書及佛像畫卷，請以恭敬心謹慎面對，不可跨越、隨意放置，且應置於相對高、乾淨的地方。紙張若需回收，請先念「尊辦一切眾生利 賜予相順諸悉地 今雖返回佛境地 祈願再次降來臨」偈頌一遍隨文作觀，再誦金剛力咒「嚩班雞北卡馬阿雜馬吽」七遍，再行處理。

