



廣海明月0547 翻轉學我的老習慣

(更新日期: 2026年4月8日)

- 講次 | 0547 (2026-04-09 ~ 2026-04-15)
- 標題 | 翻轉學我的老習慣
- 廣論段落 | P15-L6 ~ P15-L6 諸餘謗法……應當了知。
- 音檔 | 9A 08:08 ~ 9A 09:21
- 手抄頁/行 | 第2冊 P8-L4 ~ P8-LL3 (2016 南普陀版: 2冊 P8-L5 ~ P8-LL3)
- 手抄段落 | 我們現在……就在這裡。

所以就看下一段: **00:04**

我們現在眼前這麼小的小事情，你能捨得放掉你自己的見解跟別人嗎？做得到嗎？就算勉強，你做了以後，心裡面還在嘀咕半天，總覺得不來勁，「我總要想什麼辦法，要照我的意見去做才對。」是不是這樣？細細想一想。我這句話沒有一點點說笑話，或者指責大家的意思，沒有。如果指責大家，那就我錯了！你們聽成這樣，你們錯了！我無非是讓我們體會一下，我們要放掉這個執著是何等地難啊！不管這個道理現在聽的時候，聽得非常來勁，你聽完了以後，你心裡面還是這個。聽了覺得好，我要照他做；等到你跑到那個地方去啊，廚房裡的時候，一吃——哎呀！他燒得怎麼這麼不夠我的口味，最好要想辦法多加一

點鹽。你到時候就嘀嘀咕咕，萬一不行：我來，我來！是不是？你必定要從實際的行相上面去體驗這件事情。那麼世間這麼一點小事情，何況現在成佛啊！就這樣。所以這個裡邊真正的差別關鍵就在這裡。 01:19

師父舉了「我們現在眼前這麼小的小事情，你能捨得放掉你自己的見解」注意！「跟別人嗎？做得到嗎？就算勉強，你做了以後，心裡面還在嘀咕半天，總覺得不來勁」，就是不太開心嘛！對吧？嘀咕什麼呀？「我總要想什麼辦法，要照我的意見去做才對。」是不是這樣？仔細想一想！這都要仔細想一想，這個是讓我們回憶並且觀察的意思。 01:57

比如說要想把這件事落到實處，你早晨起來就可以看一下，很多時候是不是我們想要別人聽自己的？或者覺得自己的有道理。一組人在開會討論的時候，都希望別人尊重自己的想法，就是看重我的意見；當然這種是互相的，別人也希望得到尊重。但是在依止法實踐的時候，除非你覺得你比你的老師有證量，否則一定是聽老師的，放下自己的。但是我們的習性是不是就習慣聽別人的，放下自己的呢？習性恰恰是反的！所以這就是修依止法的難點。為什麼要觀父容顏呢？他的歡喜心就是一個安樂的方向，他的不歡喜心就是我們受苦的方向，這跟平常的習慣完全是反的！ 02:50

完全是反的就意味著：可能我沒有這樣的習慣，或者開始我得從一秒鐘、一秒鐘這樣轉。這樣轉的時候，你原來的習氣會一直會冒出來，對吧？它會因為等流——就是它一直會出來，出來之後你要再把它轉過去。這還是有正念正知的時候，如果正知力沒有的時候就覺得：「為什麼不照我的做呢？你否定我的想法的話就是否定我人，甚至否定我整個人生。」所以有的人他的意見沒被採納之後，整個人就崩潰了！你的想法是不是代表全部的你呢？ 03:27

如果我們在一起共事的時候，能用這樣的方式來修心，和合共進、共處，不是什麼事情都必須是我、我、我的，其實這樣的話就會結合教法而修心。03:43

家庭也是，我們就發現有一些小孩，老師和家長都很不高興，就是一件事這小孩脾氣就很倔，他非得不聽爸媽的，但爸媽就覺得這一件小事你為什麼不聽我的呢？老師也會有這個困境。04:01

但是想一想：當善知識教我們的時候，我們雖然自己是大人了，會按照善知識做嗎？還是按照自己的習性？習性就是你會的那一套。但你會的那一套，是不是能夠出離輪迴呢？能夠真的是發心以利他為首的呢？可以自己觀察。04:21

這裡邊還有一句：勉強做，做了之後相續裡有沒有轉？相續沒轉，還是嘀嘀咕咕都不高興。為什麼不高興呢？可以自己觀察一下。04:35

然後師父說完這點，說：「我說這個一點沒有說笑話喔！我沒有指責大家的意思，沒有。如果指責的話，那就我錯了！」接著下面一句：「你們聽成是指責，那你們就錯了！」這個就是好自向內觀察。04:56

那為什麼師父要把我們現行的這一段放慢？注意！慢鏡頭讓我們自己看看，就是讓我們體會：

「我們要放掉這個執著是何等地難啊！」05:11

難的原因，開始應該是覺察和正知，因為不知道啊！知道了之後要每天修心。師父說：聽的時候很開心，一做的時候就又跑回到老習慣去了。比如說舉個吃飯，就是不對我的口味，然後加點什麼；實在不行就「你不要做了，我來」，你自己省事嘛！因為是按照自己的方向嘛！這我們觀察自己都有啊！師父說這件事情，「你必定要從實際的行相上面去體

驗這件事情，那麼世間這麼小一點事情都是這樣的，那何況要成佛呢？」意思就是我們到底會不會走上快的路徑去成佛，師父說：「這個裡邊真正的差別關鍵就在這裡。」 06:06

就這一小段啊！想想：如果師父整天在山裡邊閉關，我們翻山越嶺去求教。像以前請上師說法，就是背著供養什麼求法——當然也有沒有的，就是背著幾塊乾糧上山就可以了，有的還路上吃野果子這樣去——求在閉關的深山裡的高僧，他給你講這幾句：「有快速的路和慢速的路，你怎麼走？快速路就聽上師的；慢速路就聽自己的，上師配合你。」那我們一定是選擇：我走快速的！那走快速的聽起來是快，但一上手，我們最大的反對的就是自我的習氣，是自己障蔽住了自己。所以才要修信啊！這上師相應，我們還沒有講到那裡。 06:55

你看這一小段，全是修心非常非常切要的教授！我不知道我這樣給你們講，你們是不是還覺得很慢？我現在也有快版的了，你們要快就可以去聽快的。但這一段如果不慢下來，其實你無法結合相續呀！結合相續的時候，就要向內觀察；觀察的時候你就要靜下來，把所有事情放慢，才能看到——看到自己的習性和親近善知識所要的量是相反的；看到什麼時候都要實踐自己的主張，維護「我」、學「我」，師父說學我、學我、維護我的這樣一個現行。才知道依止法要把這一切翻過來，要依師，不是依我，不是學我，是學佛，要依師！ 07:44

困不困難呢？你下決心的話，是不困難的。因為這些東西雖然很堅固，它是無自性的，緣多了，朝一個方向轉就可以轉了！關鍵是有沒有這樣的信念，要走一條快路。依照自己，為什麼自己走成了慢路？因為你沒有成佛過嘛！對不對？沒有真正地修心完成過這些過程，所以你怎麼知道竅要呢？這一定是跟著善知識修行過，知道：哇！這條路非常快，如果聽自己的就很慢！ 08:13

這麼多年了，很多法師應該都有同樣的體會吧！比如說師父有的時候就是跟我們想法不一樣，我們就覺得自己說的好像滿有道理的，但最終被師父說服。有的時候二十年過去了，二十年啊！然後你才會知道：「幸虧那個時候我有聽師父的，不然我二十年就全虧了！」很多人會有這樣的感慨喔！上師讓我們走的路，有的時候二十年、五十年，你會發現他是非常正確，回首之後，你才會知道這是正確的，當下都會覺得自己有道理。 08:50

你們覺得呢？ 08:53

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「唵班雜北卡馬阿雜馬吽」七遍，再行處理。

