

## 翻轉學我的老習慣

2026年4月9日



### 1. 我們捨不得放掉自己見解的現行：

「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。』……我們要放掉這個執著是何等地難啊！」

### 2. 實踐依止法的難點：

「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！」

### 3. 否定我的想法是否就是否定我的人生：

「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？」

### 4. 放掉執著何其難：

- 「『我們要放掉這個執著是何等地難啊！』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。……自己省事嘛！因為是按照自己的方向嘛！」
- 「『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。」
- 「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。」

### 5. 依師，下決心，才能克服困難：

「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！」

# 依師修心翻轉習性 和合共進快速成佛

2026年4月10日

## 1. 放掉自己的見解才能走上佛道：

「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。』……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。」

## 2. 我們的習性跟依止法是相反的：

「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！」

## 3. 修心切要：依師學佛，不要學我：

「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！」

## 4. 修心轉相續，生活中和合共進：

生活中與人共事時，凡事都要別人聽我的，我、你、他分得很清楚，彼此就容易磕磕碰碰。若不去觀察，也沒有正知見，當然就更覺察不到問題，即是勉強去配合，相續沒有轉，大家也無法高興。但現在學習了，知道我們要以發心利他為首，不是總按照自己的方向去做，開始練習每天修心，這樣一起共事時，就能和合共進、共處。

## 5. 跟好有經驗的師長，走快速成佛的路：

修行一定要依止善知識，因為善知識修行過，有經驗、有智慧、有悲心。如果我們只願意按照自己的習性去學，是學我，不可能出離輪迴。而依止法就是要把這一切翻過來，去依止師長，不是依止自己。即使轉變習氣看起來很困難，但正因為它是無自性的，朝著善知識給的方向，緣多了，就能轉。這其中的關鍵是，聽善知識的，有信念，要走一條快速成佛之路！

# 依師如法修心 翻轉學我舊習

2026年4月11日



- 1. 依止法最大的障礙就是自我的習氣：**  
如果「『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。」
- 2. 靜下來向內觀察，翻轉學我的現行：**  
修心「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！」
- 3. 依師是最簡易、快速的成佛之路：**  
「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！」
- 4. 扭轉習氣，是為了獲得未來真實究竟的自由：**  
對我們而言，要放掉自己的見解，依著他人的想法去做，或許會覺到不自由，但是老師卻告訴我們：「善知識讓我現在不自由，是為了讓我們未來能夠得到真實究竟的自由！」即使現在一時感到不自由，是不習慣的緣故，是扭轉我們習氣所產生的一種暫時性的痛苦。就像佛陀所制的戒律，不是用來束縛我們的，而是佛陀為了一切眾生都能離苦得樂的大悲心。
- 5. 聽善知識的話，是修行的關鍵：**  
善知識高瞻遠矚的眼光與想法，是遠遠超過我們的視野與經驗的。以師父示寂後由老師接班為例，在很短的時間，她就將僧團穩定下來，建立五大論的學制，將宗大師的教法在漢地發揚光大，這些成就都是史無前例的。因此聽善知識的話，認真地實踐他們的教誡，才是修行的關鍵！

# 覺

# 燈

廣海明月0547

1. 要放掉執著是何等地難啊！
2. 你的想法是不是代表全部的你呢？
3. 有快速的路和慢速的路，快速路就聽上師的；慢速路就聽自己的。
4. 我們最大的反對的就是自我的習氣，是自己障蔽住了自己。
5. 要依師，不是依我，不是學我，是學佛！
6. 離苦得樂的第一要點是正知見，就是在自己特別委屈、受傷的事情上，學習停止報復、傷害。

2026年4月9日

大覺  
晨曦

# 覺

# 燈

廣海明月0547

1. 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。
2. 我們的習性是不習慣聽別人的，放下自己的！這就是修依止法的難點。
3. 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！
4. 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！
5. 對境造善業是我們要決斷的，不管這個境是什麼，我要造的是利益他人的業。

2026年4月10日

大覺  
晨曦

# 覺

# 燈

廣海明月0547

1. 在一起共事時，不是什麼事情都必須是我、我、我，應結合教法而修心。
2. 依止法實踐的時候，一定是聽老師的，放下自己的。
3. 自己的習性就是你會的那一套。
4. 聽的時候很開心，一做的時候就又跑回到老習慣去了。
5. 等流會一直會出來，出來之後你要再把它轉過去。
6. 怕苦不能離苦，困境中需要的是毅力和勇氣。

2026年4月11日

大覺  
晨曦