

選擇離快樂最近的路

2026年4月16日



1. 好的教法善巧引導修行的殊勝面：

「真正好的教法，譬如像本論，它一開始不是告訴你……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。」

2. 改習慣慢慢來的現行：

- 「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！」
- 「知道菩提路遙，改習慣也很緩慢，……我習氣又這麼重，反正到最後也會到，那我就慢慢磨蹭吧！」「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。」

3. 尚未修學，先體會修學的好處：

「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！」「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」。

4. 善巧不費力，歡喜策發精進心：

「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。」

5. 抉擇慧帶領我們超越憂悲苦惱：

「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。……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，……我們就容易選擇一條非常對自己好的路。」

學《廣論》明知取捨 生歡喜心走成佛直路

2026年4月17日

1. 師父針對我們習性，介紹《廣論》殊勝：

「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，……處處地方，它把這個好處跟缺陷，讓你體會得到。」

2. 學《廣論》策發歡喜心，選擇走直路：

- 「這個體會就是策發歡喜心。……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！」「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。」
- 「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。」

3. 學《廣論》訓練抉擇慧，改變習氣，離苦得樂：

當我們面對生命種種緊急事件，我們的腦袋容易亂拉警報，導致身心緊繃、判斷錯誤。而修學佛法，能改善思惟方式，訓練我們的抉擇慧，從勝利過患面去做判斷。進一步學到大乘教法時，更能幫助我們思惟，從怎樣做對教法、對眾生最有利去做抉擇。因為《廣論》是佛菩薩、祖師以慈母心傳承下來的圓滿殊勝教法，處處顯現修行次第，清晰地許多修行關鍵，把吃苦的路、甜美又少吃很多苦的路，擺在我們眼前，引導我們明辨取捨。

4. 《廣論》教我們走離苦得樂的快路、直路：

佛道雖長遠，我們的生命卻能因為跟著善知識學習，生生增上，走向正確成佛的快樂直路。由於痛苦是無常法，是可以被對治掉的，是可以被智慧超越、粉碎的，所以我們要學習佛法的智慧，改變錯誤的習慣，學會利用抉擇慧去辨析、超越痛苦，不再讓痛苦抓住自己。選擇這一條離快樂最近、最直的路，正是《廣論》要教我們的！

學習《廣論》長抉擇慧 選擇離樂最近之路

2026年4月18日



1. 慢慢磨蹭是修行的岔路：

- 「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。』」
- 「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》。」

2. 佛菩薩教我們改變習氣的辦法：

「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。」

3. 《廣論》教我們選擇離快樂最近的路：

- 「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。」
- 「不要把痛苦想得那麼強大，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。」

4. 檢查自己不想改、不急著改的心態：

要觀察我們是否有覺得周邊的人跟我差不多，乃至比我差，善知識是再來人，我是凡夫，不能跟善知識比，所以我不想改或不急著改習氣的心態。當我們缺少對生命長遠的思考，短視近利，就會不急著趕路，慢悠悠地度日，這輩子就結束了。反之，認真修依止法，很想跟善知識學習的弟子，就會重視善知識指出慢慢磨蹭是修行的岔路。

5. 辨析是否應慢慢走：

這裡說不要慢慢走，但師父也說過：「慢慢走，快快到。」這兩者有什麼不同的意趣？前者的所破是懈怠，而「慢慢走，快快到」則是破我們急功近利，不腳踏實地按道次第去修、不去種正確的因，結果反而是欲速則不達。

覺 燈

1. 聽聞軌理就是對聽聞佛法之前的準備，是一個歡喜和念恩的心。
2. 能從錯誤中學會什麼，這才是最重要的！
3. 放掉自己很不容易，要很長的時間才能一點點地修理習氣。
4. 我們習氣的原始之路，和《廣論》上講的這條路是不一樣的。
5. 痛苦不是永恆的，它是無常法，是可以被對治掉、被智慧超越的。
6. 一旦認為自己百分之百對，容易犯下的過失就是對內心失察，修行人要警惕囉！

2026年4月16日

大覺
晨曦

覺

燈

廣海明月0548

1. 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。
2. 《廣論》處處地方，讓我們體會得到好處跟缺陷。
3. 策發歡喜心後，就會策發精進心，因為歡喜，歡喜的事就是——做不會有厭倦的感覺。
4. 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。
5. 《廣論》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。
6. 放空自己，專注聆聽。假如我是他，我會怎樣？這樣是否可以靠近他的感受？應專心探索，努力向能者學習。

2026年4月17日

大覺
晨儀

覺 燈

1. 能從錯誤中學會什麼，這才是最重要的！
2. 現在不好、未來好要做；現在好、未來不好不能做；現在好、未來好，一定能做！
3. 遇到難點，不一定直面解決它，認真學《廣論》，有一天你就發現：這件事已被我超越了！
4. 痛苦是無常法，它是可以被對治掉，可以被智慧超越，被智慧碎掉。
5. 遇到各種困難，我會想到學習《廣論》是離苦得樂最近、最直的路嗎？
6. 要學習跟別人溝通，體會他人的需要，然後在他人需要的時刻能夠提供幫助。

2026年4月18日

大覺
晨曦