

真如老師開示錄

廣海明月 0020 講

當「我覺得對」，弄不好就都在學我

第一部分

修行的核心盲點

文字相 vs. 真實領悟

文字相的陷阱

許多人聽聞後覺得「我懂了」，便停止鑽研。這只是在增加文字知識，甚至只是成為一個「知識分子」，在佛法路徑上尚未入門。

身心的實驗

真實的「懂」必須深入內心體會。修行是精確的生命實驗，必須將經典的內容在自己的身語意中進行反覆的操作與驗證。

「學佛」還是「學我」？

當我們凡事都以「我覺得對」為出發點時，本質上是在強化「我愛執」。

如果學佛只是為了佐證自己的見解，那這不是在向佛學，而是在向「我」學。這會讓修行變成加強痛苦根源的工具。



痛苦的關鍵轉向

1

個唯一解方

從「外求」轉向「內調」

我們習慣將痛苦歸咎於外境，但苦樂的根源在於我們對事件的「看法」。

修行不是要改變世界，而是要調整內心對事情的認知。這是一個徹底的生命方向轉移。

第二部分

調伏內心的藝術

皮鞋的隱喻

600 × 400

征服世界的捷徑

寂天菩薩曾說：要鋪平大地所有刺人的荊棘是不可能的，但「穿上皮鞋」就等同蓋住了大地。

同樣地，我們無法要求世界上所有人都讓我們滿意，但當我們「調伏內心」，世界就不再有能傷害我們的刺。

心靈實驗室的三大步



第一步：警覺

當負面情緒升起時，第一時間要覺察：「我現在在想什麼？」



第二步：思辨

思考目前的見解是否正確？
這個看法會帶來快樂還是痛苦？



第三步：對治

透過經典的校對，努力從負面情緒中「游出來」，調整認知方向。

痛苦根源的佔比分析

外在境遇

20% (不可控)

內心認知

80% (核心主因)

「並非事情讓我們痛苦，而是我們對事情的『看法』讓我們痛苦。」

離苦得樂的實踐路徑



深陷苦惱河

情緒失控，認為都是別人的錯。



看見岸邊

意識到「我覺得對」可能是錯的。



奮力游出

運用經典教理校對認知的偏差。



登上彼岸

心靈重獲平靜，轉苦為樂。

“

「調伏此一心，一切皆調伏。」

— 摘自真如老師《廣海明月》開示

修行是為了解決自己的苦樂問題，
是一件最務實不過的事情。

問題討論

「我是來學佛的，還是來學『我』的？」

願以此功德 普及於一切
我等與眾生 皆共成佛道

| Image Sources



https://media.istockphoto.com/id/1720068194/vector/night-landscape-with-moon.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=_Jp8BcbDait-O9Bz_S_T4lwiGiaB2CoPhy3ej-HXXE0=

Source: www.istockphoto.com