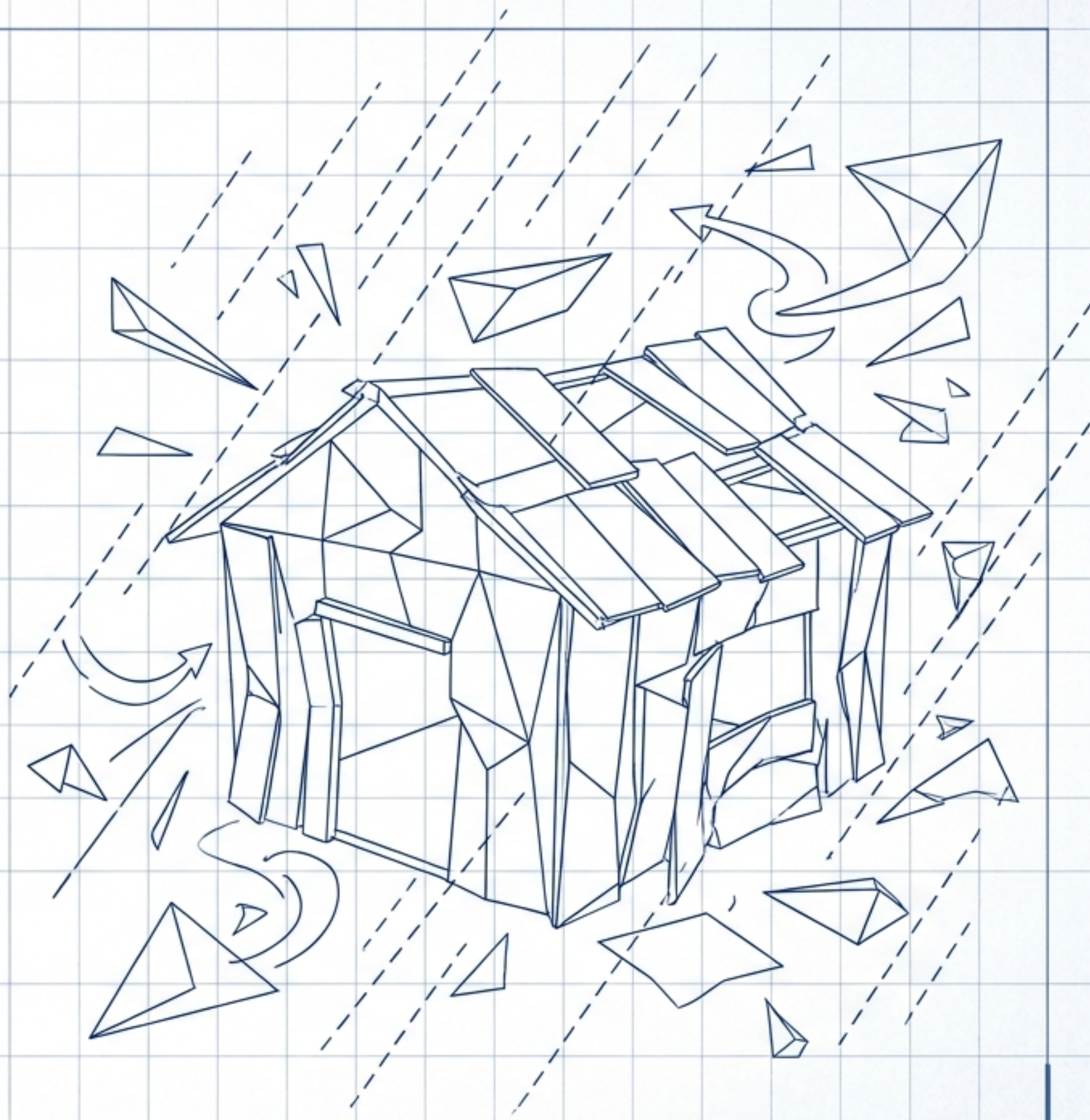


尋求避苦的本能， 卻造就了脆弱的「鐵皮屋」

當我們為了躲避眼前的痛苦（如寒冷、酷熱或生活焦慮）而「急急忙忙」修行時，往往只求短暫的慰藉。

這種「釘一釘、能住就好」的心態，或許能提供暫時的避難所，但其簡陋的起點與結構，註定無法抵禦生命深層的风暴，甚至會對現狀「沾沾自喜」，成為追求究竟解脫的巨大障礙。

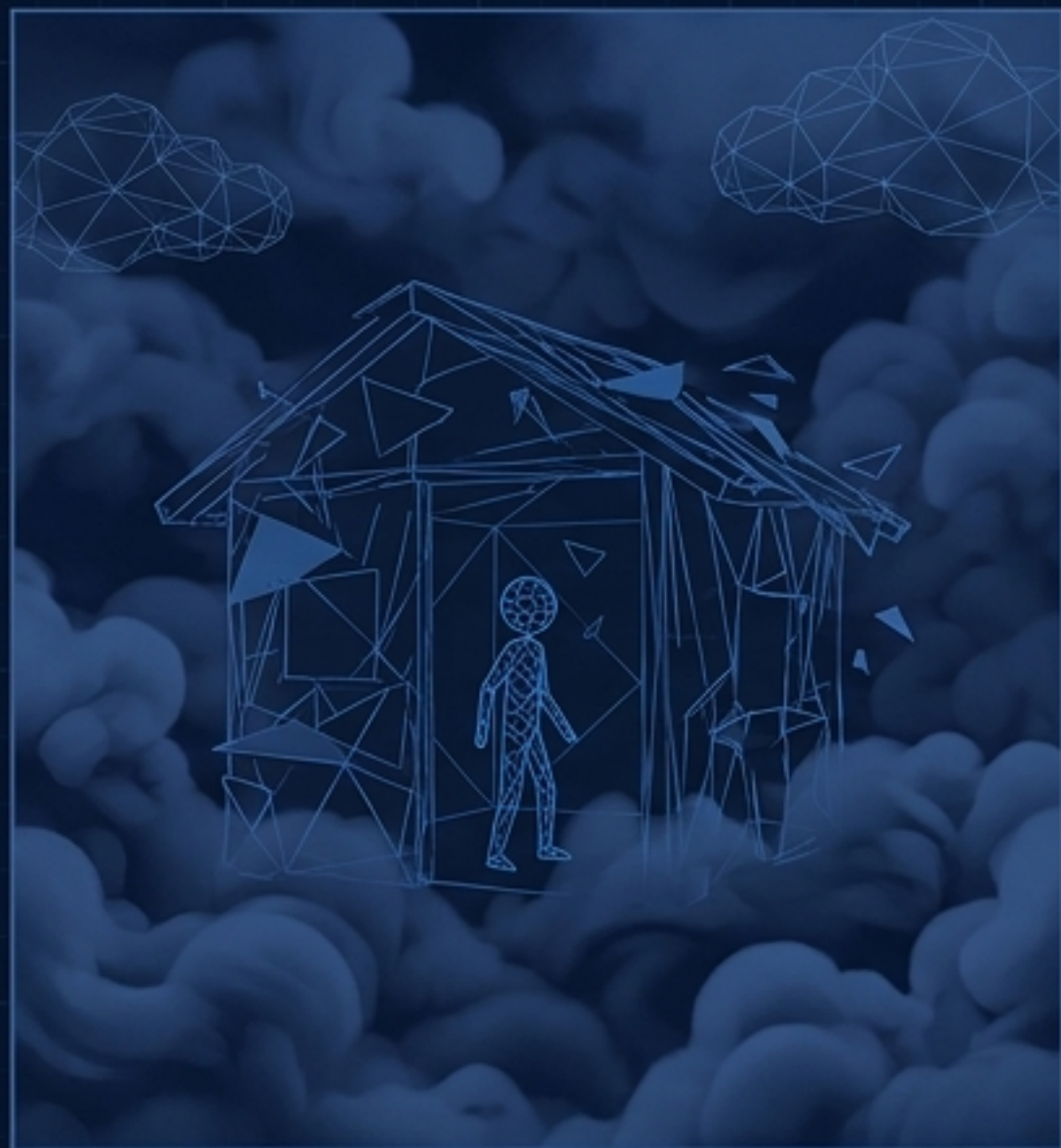


檢視您的生命建築結構：兩種修學範式的對比

	 鐵皮屋 (應急起點)	 摩天大廈 (究竟佛果)
建造動機 (Motivation)	急於躲避眼前的痛苦，尋求應急安樂。	追求「真正徹底圓滿地」離苦得樂（究竟成佛）。
結構完整度 (Integrity)	局部了解，隨意拼湊，不知修學先後。	依著志向，小心編排次第，所有法類功能圓滿具足。
心理狀態 (Mental State)	侷促、慌亂、沾沾自喜於微小的安穩。	視野開拓，將修行視為「興趣盎然的探索」。
最終成果 (Outcome)	暫時的避難所，終將面臨重建。	避震、冬暖夏涼，具足一切證德的圓滿果位。

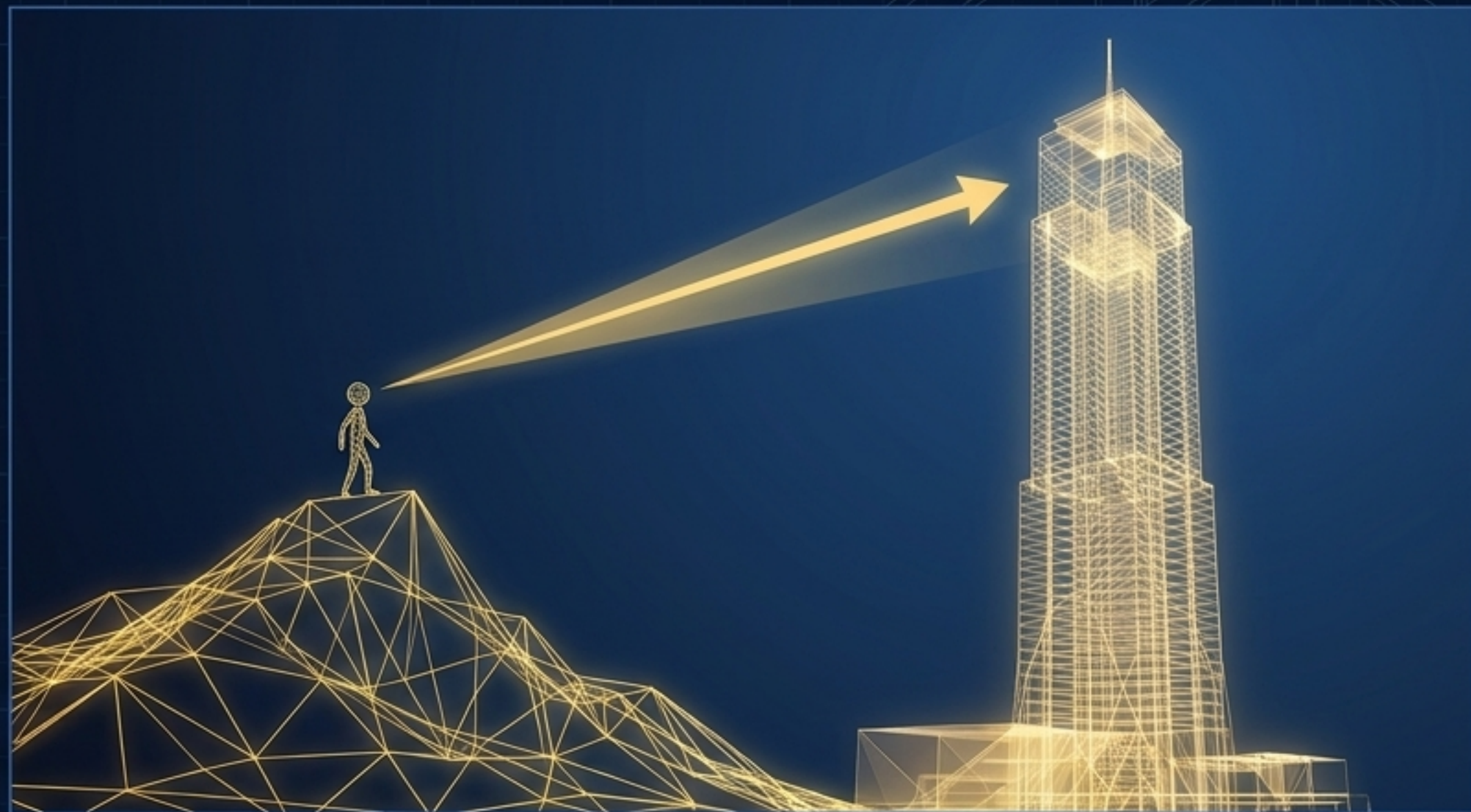


視野的覺醒：站在高處瞭望遠景



1. 打破錯覺

未見過摩天大廈前，我們常將鐵皮屋視為生命的全部，安於局部的安樂。



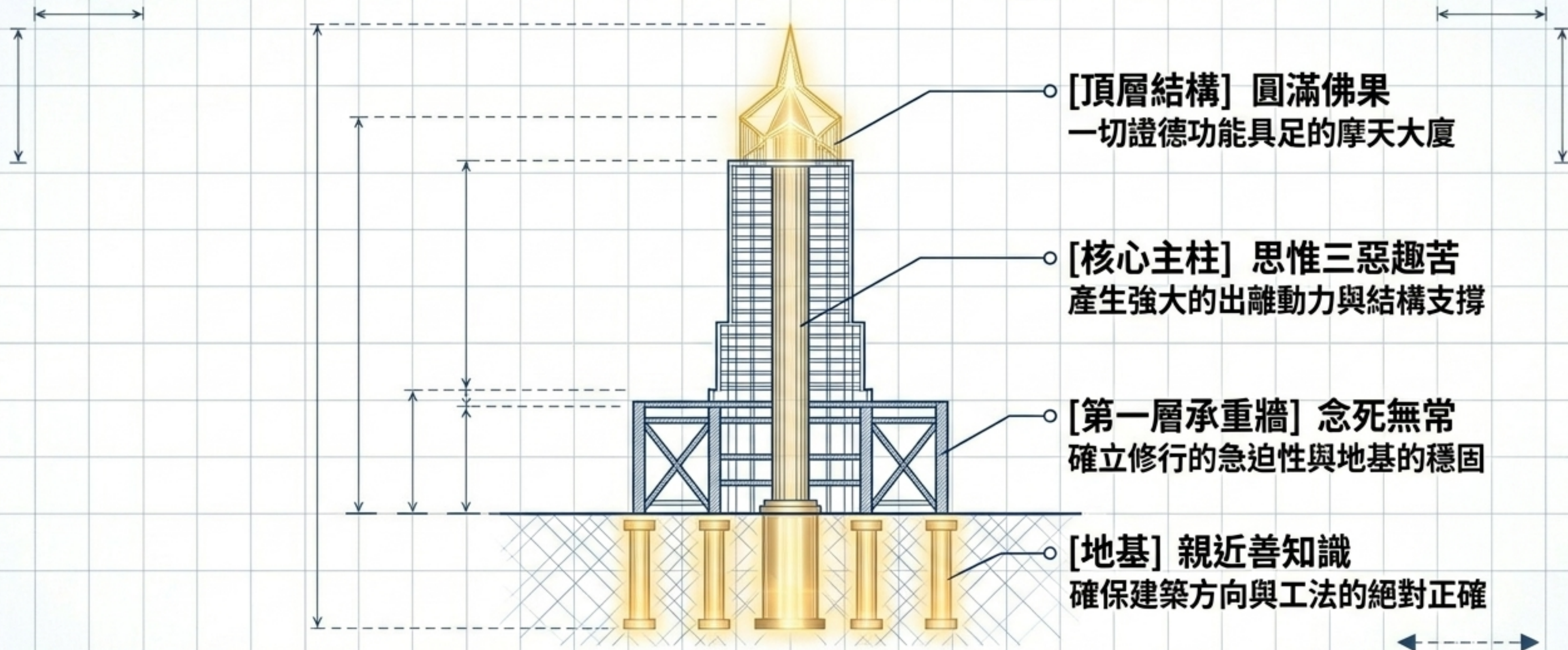
2. 看見圓滿

唯有看見佛果位中各項功能（證德）圓滿具足的壯麗境界，才能生起「我要摩天大廈」的強烈渴望。

3. 重新改建

這種高度的視野會讓我們意識到，舊有的簡易起點已不適用，必須徹底調整修學基礎，將目標定格在「究竟成佛」。

《菩提道次第》：構築佛果的精密工程圖



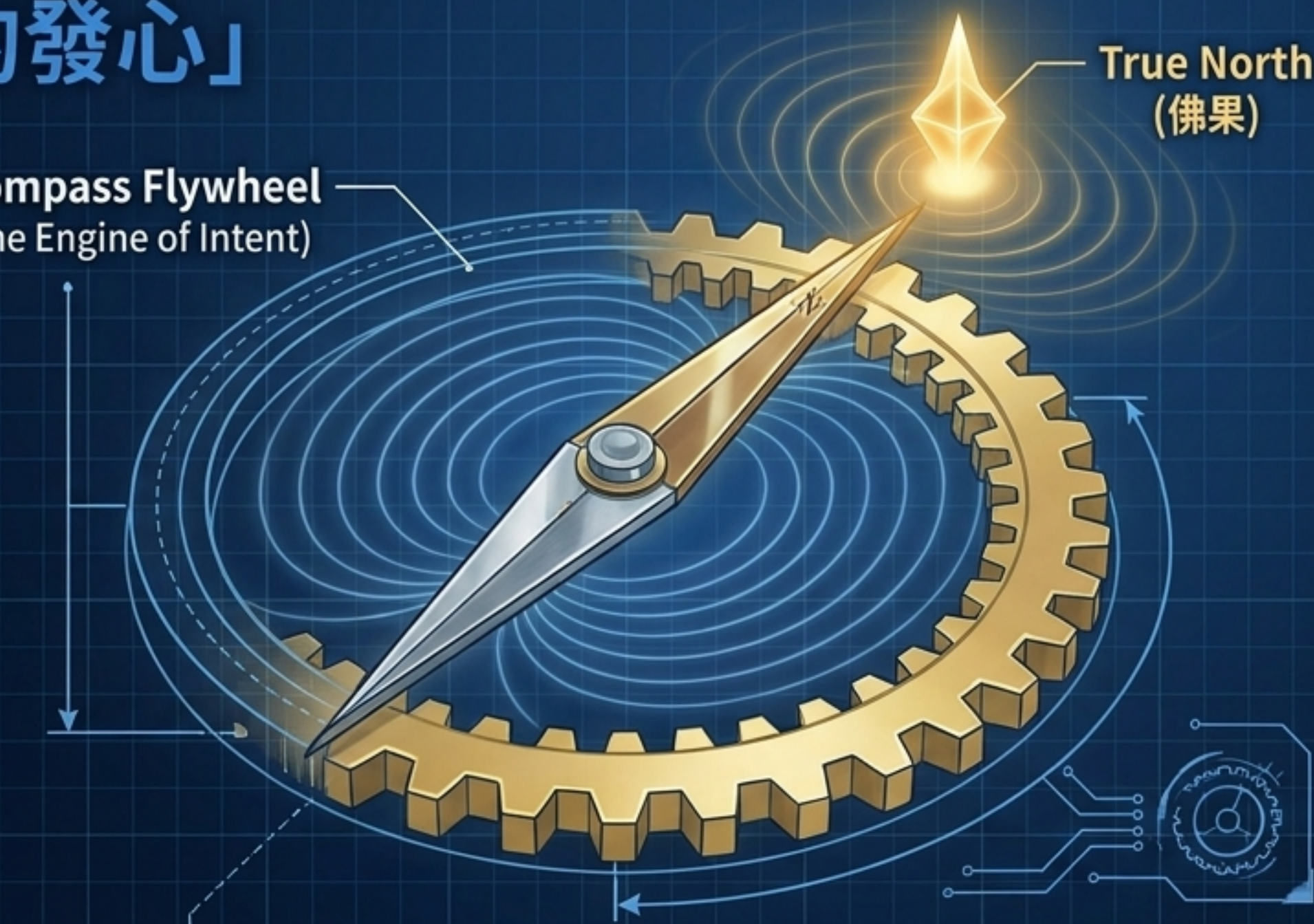
關鍵洞察：不能只了解局部的法類（如單純念死），就像不能只蓋一面牆。
必須「依著志向，小心編排修學次第」，確保每一層結構精確到位。

啟動引力引擎：「造作的發心」

在菩提心尚未能自然生起前，我們必須透過「刻意地自我提醒與思維」，將聽聞的方向對準成佛的目標。這股造作的引力，最終會成熟為真實的牽引力。

Compass Flywheel
(The Engine of Intent)

True North
(佛果)



實踐準則：賦予當下所造之「業」高度的意義——即使是造作的，每一次發心都是大廈的一塊基石。

Incantation

Step 1:

「為了利益無窮無盡的有情，我必須去成佛。」

Step 2:

「為了成佛，我要來聽聞《菩提道次第廣論》。」

聽聞廣論的內心相續檢測儀

準備開始聽聞廣論

觀察呼吸
是否平穩？

否 (No)

停頓，調整呼吸。

是 (Yes)

內心是否如流水
或「跑馬場」般
散亂、慌張？

否 (No)

進入深層自問

是 (Yes)

覺察念頭去向

啟動專注觸發器：
「有些念頭該停了」

將注意力強行拉回法本。

「什麼是真正的
離苦得樂之道？」


確認成佛初衷。

攝心專注，種下成就
無上菩提的正因。

施工前的探勘： 預習與研討的除錯機制



1



發現難點
事先預習師父講說的原文，尋找理解上的漏洞與結構難點。

2


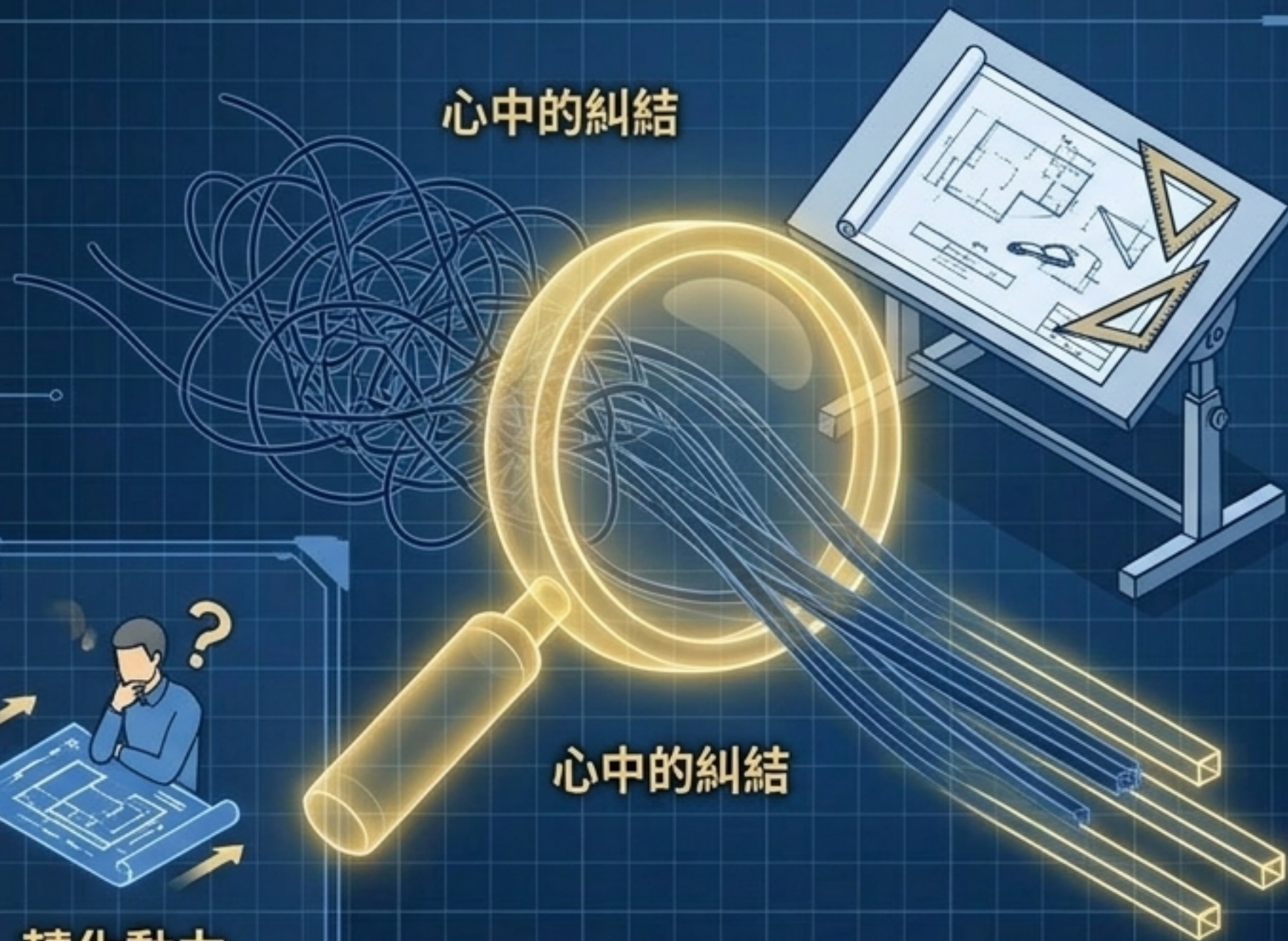


打開糾結
透過與同學的研討，將心中因不了解次第而產生的困惑與心理負擔逐步解開。

3

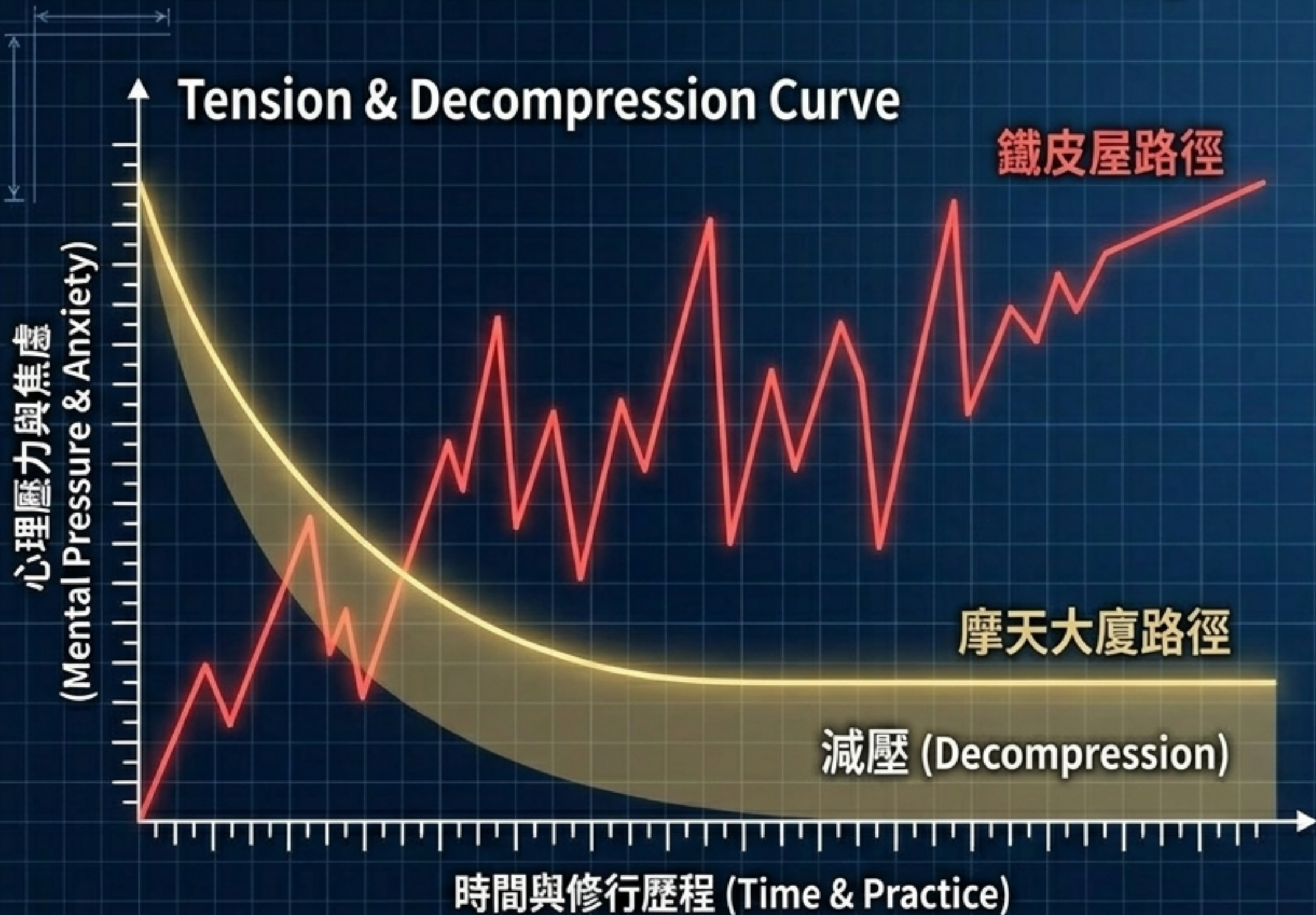


轉化動力
帶著問題來聽聞，注意力將高度集中於尋找解答。



核心效益：這讓沉重的學習不再是負擔，而是一場「興趣盎然的探索」。


從焦慮避苦到喜悅建設的「減壓曲線」



為了應付眼前痛苦而產生的迫切感，是巨大的壓力源。

當我們開拓視野，將被動的「急忙躲避」轉化為有目標、有次第地建設生命圓滿境界時，修行就成了一節真正的「減壓」課。內心將生起一種令人歡喜的情緒。

內心將生起一種令人歡喜的情緒。



內外結構的完美契合： 當下的每一分業，皆是佛果基石

合成概念：「摩天大廈」並非遠在天邊的目的地，而是由每一次專注的聽聞、每一次刻意的發心所砌成的內在建築。

核心概念：將【外在的藍圖（廣論次第）】與【內在的引擎（造作的發心）】結合。不論這一節課時間長短，只要動機對準了究竟成佛，當下聽聞所造下的每一分業，都是讓生命在悠遠未來生生增上的無上菩提之因。

放下鐵皮屋的眷戀， 邁向圓滿的生命工程

修行，是一場浩大卻極致歡喜的生命改建。
站在高處瞭望遠景，依著志向編排次第，
讓今日的專注聽聞，成為明日圓滿佛果的最強基石。

源自《菩提道次第廣論》聽聞軌理之深層體悟