

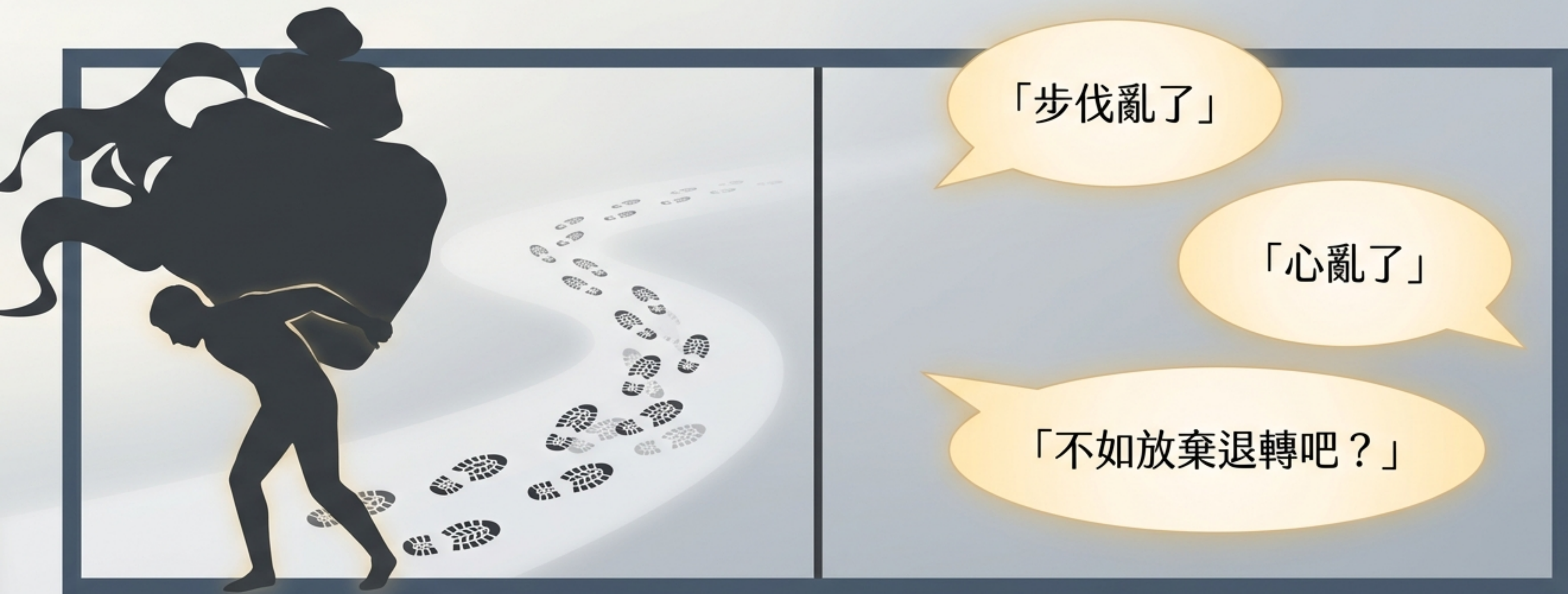
找到當下的一步

每天聞思教典，如何在利他與重擔中找回心力



利他的悖論：為什麼越幫越苦？

當我們開始關心他人、承擔責任時，常常會陷入一種困境……



是方向錯了嗎？不，只是「還不會調心」

就像小孩上學遇到壓力，正確的做法是「調整壓力」，而不是「直接退學」。



錯誤歸因（退學思維）

正確解讀（成長思維）

感到壓力與痛苦

感到壓力與痛苦

這是個錯誤的決定 / 我不適合

我的心正在超越原有的**自私界線**

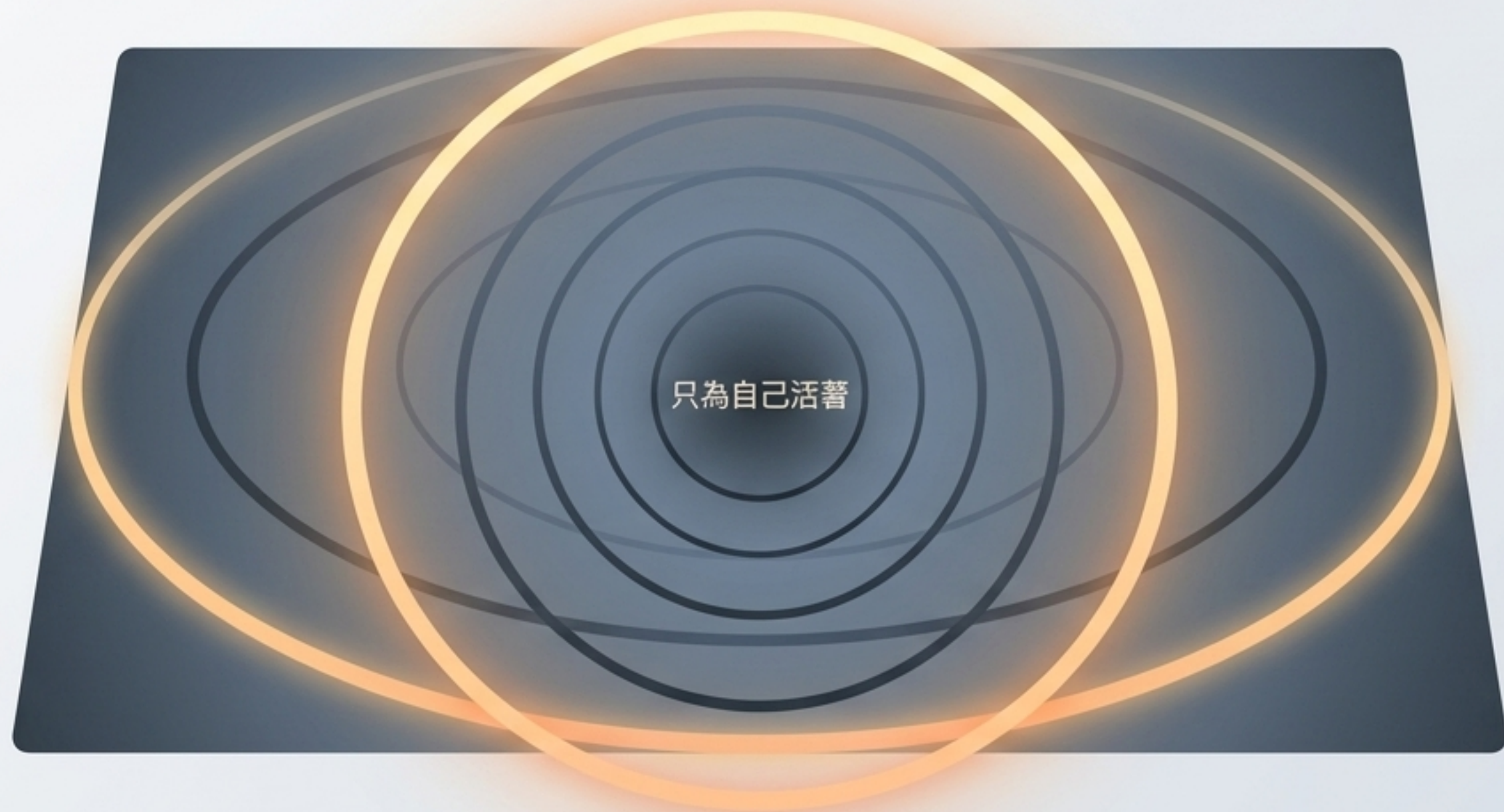
放棄利他，退回舒適圈

學習在幫助別人的過程中，
調解與調整自己

重擔，是心量擴展的證明

「承載重擔，代表你的心正在變強大。
你已經超越了『只為自己活著』的狹隘生命。」

痛苦並非來自退步，而是來自你的生命版圖正在劇烈擴張。



師長講授的初衷：必須對內心有感覺

如果法理講得太高遠，我們在困境中就用不上。

師長將生硬的文字，轉化為貼近生活的引導，唯一的目的是讓我們「能夠體會得到、用得上」。



理路與內心的對話

Step 1: 照鏡子 – 拿經論的理路作為標準。

Step 2: 對照內心 – 檢查自己當下面對重擔時的起心動念。

Step 3: 微調 – 透過理路，將煩躁、想放棄的心，調整回利他的初衷。



低谷中的自救法則

覺得沒力氣了、面臨崩潰邊緣怎麼辦？

沒關係，一步步來。唯一的底線要求：
每天固定時間，打開音檔，繼續聽聞。



當你無力奔跑時，只要不切斷與法的連結，
這個微小的習慣就是把你拉出低谷的錨點。

心智飛輪：從無力到強大



聞思的真義：認清當下的自己

每天聽聞《廣論》到底在做什麼？——在辨認一個原本陌生的自己。

- ☑ **【X軸】 定位方向：**
我當下的腳步，
正在朝著什麼方向走？
- ☑ **【Y軸】 確認業因：**
面對眼前的境界，
我正在種下什麼因？



業果決策樹：不逃避的實踐



綜合收斂：雙軌並行的生命

生命的偉大目標與眼前的現實難事，是同時進行的。



- 不要因為「利他過程中的困難」，而放棄了「利他的偉大方向」。
- 看清自己，調整內心，踏實走好腳下的每一步。

你的當下一步

[] 重新定義痛苦：感到越幫越苦時，提醒自己——我需要的是「調心」，而不是方向錯了。

[] 啟動飛輪：每天固定時間，打開音檔聽聞，絕不輕言中斷。

[] 內在對話：用經論的理路，誠實對照並微調當下的內心感覺。

[] 勇敢面對：遇到困難絕不談逃走，依業果法則（懺悔或精進）如實對治。



「找到當下扎實的一步，
找到當下扎實的一步，開步走。」