



# 不再走冤枉路：廣海明月精華指南

從迷茫到醒覺——日常老和尚為我們重繪的修行全地圖。

簡單易懂的日常調心指南 | 第 0037 講

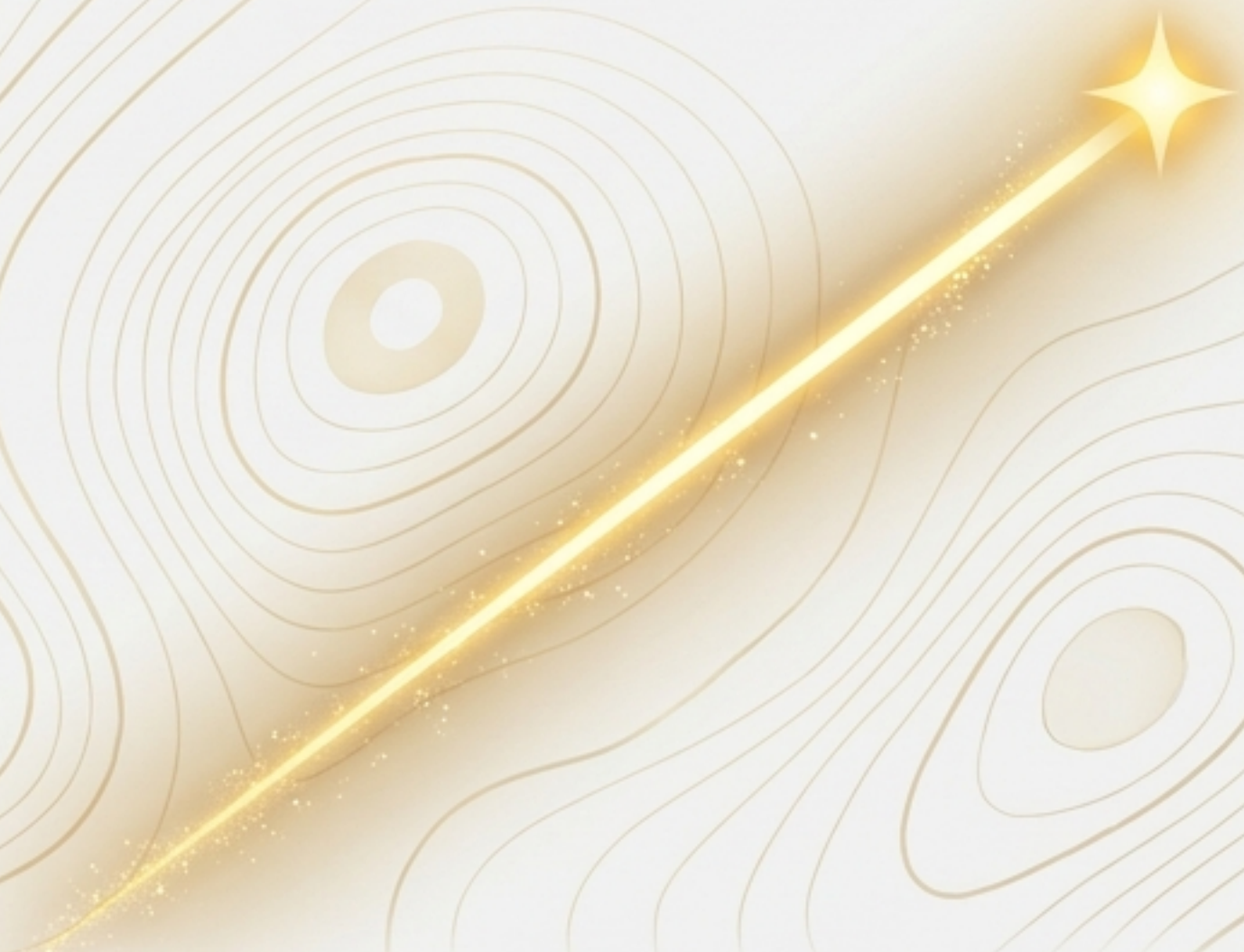
# 看見弟子的苦



師父不忍心看見我們在修行路上原地踏步、  
未會先會，吃了太多冤枉苦頭。

這不是一堂普通的課，而是為了幫我們指出一條「真正走得上去的振興之路」。

# 給出一條明路



因此，師父在進入《廣論》本文前，耗費極大篇幅，不厭其煩地傳授修行經驗與切入點。



## 課前導航：把「無上菩提」 與你的「苦樂」掛鉤



### 1. 放下

暫停手邊的忙碌與世俗牽掛。

### 2. 轉向

將心念轉向「希求成就圓滿佛果」。

### 3. 連結

將長遠的目標，與當下最在乎的真實苦樂緊密結合。不抽象，它關乎你每天的快樂！

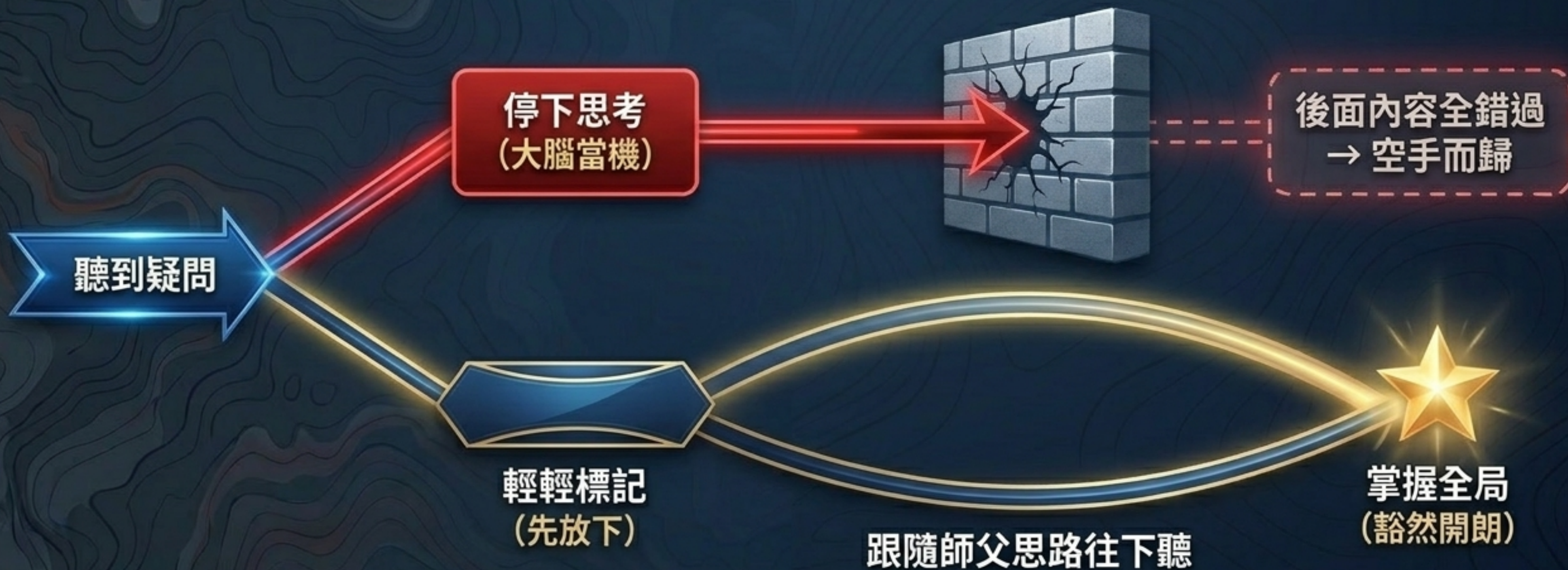
# 聽聞時的致命傷：「盤疑問」

聽課時，大腦突然卡在某個疑問上，不斷鑽牛角尖（盤那個疑問）。



走神、散亂。為了一個小小問題，大腦當機，錯失了師父後面講的所有精華。

# 遇見疑問怎麼辦？先放下，順流而下



「不要讓一個疑問，耽誤了一整堂課的風景。」

# 為什麼一群好人一起做事， 卻充滿煩惱？

來自不同背景的人在法人或班級承擔任務，必然會產生觀念差異與爭執。



方向一旦弄錯，就會陷入「觀功念怨」與「是非爭論」，  
把自我越吵越大，直接帶來巨大的痛苦。

# 境界現前時的「自我檢測表」

**痛苦的製造機**

**方向：錯誤**

**心態：以法繩人**  
(用佛法標準去要求、責備別人)

**結果：煩惱叢生，  
自我 (Ego) 極度膨脹。**

**快樂的提款機**

**方向：正確**

**心態：歷事練心**  
(保持謙虛，藉由摩擦反觀自己)

**結果：趁機「消滅我愛執」，  
獲得真正的心靈自由。**

# 提升視野：師長眼中的一粒灰塵



我們的視角：煩惱與是非「大如天」，  
卡在死胡同裡。



師長的引導：站在更廣闊的角度。  
當我們的水平提升、站得更高時，原本大  
如天的事，回顧只像「一粒灰塵」般渺小。

# 委屈與辛酸的本質是什麼？

**表相：**覺得是別人不理解自己，感到滿腹委屈、辛酸與痛苦。



**本質：**這一切都在揭示「業果」。是過去業力的真實呈現。

遇到境界會卡住，正是強烈提醒我們：該翻開《廣論》、該依靠師父的法了！


## 逆增上緣：把絆腳石變成墊腳石

這一波波的煩惱，恰恰是讓我們不停醒覺的「逆增上緣」。



為了師父的期望，超越下劣的見解！  
再再提起正知見，絕不在原地踏步。

# 師父的全新教學架構 (1B 26:34)

A photograph of a wooden desk with a blue architectural blueprint spread across it. The blueprint features various technical drawings of traditional Chinese buildings, including elevations and floor plans. A pair of golden compasses and a clear plastic ruler are placed on the blueprint. The scene is lit with warm, soft light, creating a professional and focused atmosphere.

為了確保我們不再走彎路，  
師父完全改變了原本的講法方  
式。這是一套「從見樹到見  
林」、精密設計的  
建築工法。

# 穩紮穩打的三步建構法

## Step 3：安入全貌

在不忽視細節的狀況下，把「整個全貌安進去」，  
建立對佛法正確且完整的宏觀認識。

## Step 2：推展擴大

隨著理解加深，慢慢將點連成線，  
向外安全推展。

## Step 1：基礎認識

先帶領大家對每一個局部、概念，  
產生極度穩固的基礎認識。

# 掌握全貌的極致：宗喀巴大師的絕頂功德

師父以宗喀巴大師為典範：  
大師之所以能在西藏達到  
獨一無二的最高境界，  
正是因為他「先在教法上  
有了正確整體的認識」。



大師曾有一天講授二十一  
座法（同時講二十一部論）  
的不可思議功德。  
這就是「安入全貌」  
所爆發的真實力量！

# 總結：你的修行導航圖



**核心策略：**緊緊跟隨師父的漸進引導，建立基礎，安入全貌。

# 走上真正走得上去的振興之路

今天起，遇到境界卡關時，  
讓我們先翻開《廣論》，  
在師父的法語中找答案。

今天起，遇到境界卡關時，  
讓我們先翻開《廣論》，  
在師父的法語中找答案。

師父已經為我們重繪  
了地圖，鋪好了路。

帶著「成就無上菩提」的發心，  
收起下劣的見解。