

觀察內心是否和聽聞軌理相應

2026年9月10日



1. 學習聽聞軌理不是為講道理，重點是向內觀察：

- 「聽聞佛法，應該有什麼樣的軌則？為什麼道理要這樣聽？在這裡再說一遍，大家千萬不要講道理！大家聽了這個道理，看看哪，是不是你心裡面相應不相應，這個才是，這個才對，否則的話那個東西啊，越走越遠！」
- 「聽了聽聞佛法的軌則和為什麼這樣聽之後，不要就只是講道理……要做什麼呢？『看看哪！』看看什麼？觀察內心和這樣的聽聞軌理相不相應」。

2. 正確的聽聞前行是經過思惟與相應的：

「如果我們在聽聞前行的時候，注意自己有沒有思惟聞法勝利，有思惟了之後就是相應，對吧？如果思惟之後，心意再轉成像聞法勝利所說的那種勝利想，比如歡喜、感動、殷重、恭敬等等……『這才是對的。』」

3. 不做聽聞前行的後果：

「師父說：『否則的話，就越走越遠，越走越遠！』因為從初一就錯了，哪裡錯了？就是思惟聞法勝利這個準備就已經沒有準備了，所以一開始就錯了。一開始錯了是什麼錯了？就是方向錯了，沒有朝著恭敬和向內調伏的方向去。那沒有朝著這樣的方向，會朝哪裡去呢？就自己原來的老習慣、法鏡外照，或者不恭敬、不專注、散漫，這些東西就湧上來了。」

4. 自己不會卻先講給別人聽，是大遺憾：

- 「你聽，自己會了，體會了，那個時候才可以講給別人聽。現在我們自己不會，先講給別人聽，這個是一個大遺憾。」
- 「為什麼遺憾呢？就入寶山啊，空手而歸，一個寶貝都沒拿回自己的相續裡邊。因為佛法就是寶藏嘛！要把這樣的寶藏在自己的相續裡能夠觀察，能夠搬到自己的相續裡去實踐，這就是自家寶貝了，對不對？所以『體會了』就是自家能用得上，自己能用得上。」

5. 自己體會了再講說，自利利他，二利圓滿：

「師父說：『你聽會了自己，還要講給別人聽，那時候才圓滿，自利利他，然後二利才圓滿。』約略地講了一下什麼時候講道理是對的呢？就是自己體會過了。那個時候的道理和沒有體會過的道理有什麼差別呢？味道不一樣啊！就是有濃烈的感染人的味道，它不是誇誇其談、人云亦云，或者照本宣科的機械感，它是有血有肉的生動，這裡邊會浸潤著自己的汗水，有的時候還是淚水——要實踐佛法！是有奮鬥的痕跡」。

廣海明月0565

聽聞講說做得好 自利利他得圓滿

2026年9月11日

1. 學習聽聞軌理要觀察內心是否相應：

「聽聞佛法，應該有什麼樣的軌則？為什麼道理要這樣聽？在這裡再說一遍，大家千萬不要講道理！大家聽了這個道理，看看哪，是不是你心裡面相應不相應，這個才是，這個才對，否則的話那個東西啊，越走越遠！」

2. 先聽會了再講，才能自利利他：

「講應該怎麼講，它為什麼先聽後講呢？你聽，自己會了，體會了，那個時候才可以講給別人聽。現在我們自己不會，先講給別人聽，這個是一個大遺憾。然後你聽會了自己，還要講給別人聽，那時候才圓滿，自利利他，然後二利才圓滿。」

3. 聽聞前行做對了，會朝著恭敬和向內調伏的方向去：

「在聽聞前行的時候，注意自己有沒有思惟聞法勝利，有思惟了之後就是相應，對吧？如果思惟之後，心意再轉成像聞法勝利所說的那種勝利想，比如歡喜、感動、殷重、恭敬等等，然後接下就可以用這幾句話說：『這才是對的。』什麼做對了？聽聞前行。如果不做這個會怎樣呢？……就是方向錯了，沒有朝著恭敬和向內調伏的方向去。……自己原來的老習慣、法鏡外照，或者不恭敬、不專注、散漫，這些東西就湧上來了。」

4. 沒有做好聽聞軌理，無法得到聞法利益：

聽聞佛法是有軌則的！「不以規矩，不能成方圓」，若能按照聽聞的規矩去聽聞，這些原則就能帮助大家學習，讓自他都得到聽聞的好處，穩妥地達到聽聞目標。因此學習聽聞軌理不能流於文字表面，而要把規矩用在自己身上，去觀察內心是否相應。如果不拿法來向內調伏，等於一開始方向就錯了，當然無法得到聽聞佛法的利益。

5. 做好聽聞與講說，能自利利他，符順大乘意樂：

學佛法如同入寶山，要把寶貝拿回自己的相續裡。若不把法用在自己身上，等同入寶山卻空手而歸，太遺憾。而佛法是經由無數佛陀的弟子們一代一代努力聽聞與講說傳持下來的，現在我們學習並且得到珍貴佛法的好處，就有責任效法祖師們，努力把佛法的光明火炬繼續傳下去。不僅自己實踐佛法，得到利益，還要把自己學會了、體會到的道理去講說，去饒益其他有情眾生，這才符順大乘意樂，做到自利利他、二利圓滿。

廣海明月0565

聞法勝利需思惟 動轉心意更相應

2026年9月12日

1. 思惟聞法勝利，動轉心意：

- 「大家千萬不要講道理！大家聽了這個道理，看看哪，是不是你心裡面相應不相應，這個才是，這個才對，否則的話那個東西啊，越走越遠！」
- 「如果我們在聽聞前行的時候，注意自己有沒有思惟聞法勝利，有思惟了之後就是相應，對吧？如果思惟之後，心意再轉成像聞法勝利所說的那種勝利想，比如歡喜、感動、殷重、恭敬等等……『這才是對的。』什麼做對了？聽聞前行。」

2. 沒做聽聞前行的過患：

「思惟聞法勝利這個準備就已經沒有準備了，所以一開始就錯了。一開始……方向錯了，沒有朝著恭敬和向內調伏的方向去……會朝哪裡去呢？就自己原來的老習慣、法鏡外照，或者不恭敬、不專注、散漫，這些東西就湧上來了。」

3. 一定要自己體會了，才講給別人聽：

- 「講應該怎麼講，它為什麼先聽後講呢？你聽，自己會了，體會了，那個時候才可以講給別人聽。現在我們自己不會，先講給別人聽，這個是一個大遺憾。然後你聽會了自己，還要講給別人聽，那時候才圓滿，自利利他，然後二利才圓滿。」
- 「為什麼遺憾呢？就入寶山啊，空手而歸，一個寶貝都沒拿回自己的相續裡邊。因為佛法就是寶藏嘛！要把這樣的寶藏在自己的相續裡能夠觀察，能夠搬到自己的相續裡去實踐，這就是自家寶貝了」。

4. 聽聞前行是重要的基礎、可上可下的一步：

清承法師對思惟聞法勝利中「用自肉賣亦應理」的詮釋是——「歡喜啊！」我們此時此刻擁有暇身，值遇宗大師的教法，這樣的歡喜足以蓋過任何煩惱與困境。思惟聞法勝利就是我們眼前可上可下關鍵的一步，這一步基礎打好了，後面就更輕鬆、愉快；反之如果基礎沒打好，就如天成魔，產生知見稠林等等過患，越學越糟糕。

5. 講說時要保持利他心、學習的心：

講說軌理，並不是指我們還沒學好之前不能講，最主要是在於意樂。班長在帶班或和大家一起共學研討、分享時，應該抱持一個利他心、學習的心，去除我愛執，以審慎的態度，不為名聞利養而講，不要認為別人都不行，我是在教人、訓別人，這樣的情況下是可以講的。



覺 燈

廣海明月0565

1. 現在我們自己不會，先講給別人聽，這是一個大遺憾。
2. 為什麼聽了法，害了你呢？聽了法，你不拿它來自己淨化而增長煩惱。
3. 先聽聞法的殊勝利益，然後推動你去一心求法。
4. 聽聞軌理能照著去做就得到好處，能做多少就有多少好處。
5. 什麼時候講道理是對的呢？就是自己體會過了。
6. 心中的正念在閃亮，邁出的腳步便不再迷茫。

2026年9月10日

大覺
晨曦



覺 燈

廣海明月0565

1. 須以五想聽聞正法：珍寶想、眼目想、光明想、大勝利想、無罪想。
2. 聽聞佛法，第一個就告訴我們觀察思惟，擺在腦筋裡去想，說聽聞佛法有什麼殊勝的利益。
3. 什麼時候講道理是對的呢？就是自己體會過了。那和沒有體會過的道理味道不一樣啊！
4. 「體會了」就是自家能用得上，自己能用得上。
5. 聽會了，還要講給別人聽，自利利他，二利才圓滿。
6. 尊敬並且接納不同生命，就會感受到大家一同存在的和樂、喜悅，以及相互陪伴的愉悅之感。

2026年9月11日

大覺
晨曦



覺 燈

廣海明月0565

1. 「思惟」，就是觀察思惟，擺在腦筋裡去想。
2. 思惟聽聞佛法有什麼殊勝的利益，這個非常重要。
3. 不要就只是講道理，要觀察內心和聽聞軌理相不相應。
4. 什麼時候講道理是對的呢？就是自己體會過了。
5. 「體會了」就是自己能用得上。
6. 希望所有的生命都相互尊重、相互關心，珍惜我們共同擁有的空間、共同擁有的資源。

2026年9月12日

大覺
晨曦