

廣海明月0508

利他的基礎是向內調伏

2024年10月3日

1. 修行要把握住內心的行相：

「『行相』是指哪個行相？是不是前面說迦葉尊者的頭陀行，以及二十億耳的富貴修行？是證果的聖人，他們的外相上。師父說不是僅僅這個行相，說：『這所以我一再說了，你把握住這個重點，怎麼做就對。』那麼重點是什麼呀？重點是不是為什麼能做到『正法住世，毫無評論』呢？因為生死心切，對吧？所以師父說：『以前那些人，他心心念念解決自己的問題』，說這樣做就正法住世，毫無評論。」

2. 好好持戒，避免墮三惡趣，也是正法住世：

「因為生死心切，一定會棄捨現世，那棄捨現世最下的發心就是一定要希求後世，希求後世就會害怕墮落三惡趣，大家就會努力把墮落三惡趣的因修掉。所以它最低的門檻一定是要好好持戒，一路都要好好持戒。因為一旦戒律不清淨，一定會墮落三惡趣，所以如果好好持戒，就是正法住世。」

3. 大乘管別人是要幫忙別人，不能帶著瞋心：

「說：『我現在是要大乘。』更好！就怕你不大。大乘要管別人是沒錯，大乘要管別人是幫別人，並不是叫你去指責罵別人哪！這個要了解。這必要的時候，是！譬如說在這種情況之下，你用意直的話，是！你可以呵斥他。但是一般情況，呵斥的條件，你自己內心必定不能帶著瞋心，這個很重要。」

4. 效學師父調心功夫，以慚愧心自省改過：

- 「所以在這一點上面，我自己深深感覺慚愧。儘管我說，現在慢慢、慢慢地把它拿掉了，我心裡面可以把它擺得平。」
- 「師父的日記常常會看到『慚愧』、『慚愧』、『慚愧』！常被撕恥之服，其實是一個修行人很大的特色。他不是覺得自己高高在上，很了不起，而是常常會看到自己的不足、看到別人的長處。看到自己的不足，不是生出了一種自卑呀，或者悔恨，或者掉悔……，不是這些東西，而是他去檢查哪裡做得不足，然後把它改掉。所以這個慚愧是如法的，是個善法。」

5. 爲了利他，扎實地修習調伏內心的功夫：

「你要想幫別人，內心裡不能帶著瞋心，就是說你的意樂是非常、非常潔淨的利他的意樂，這要非常強大的向內調伏的功夫！這個功夫是不能騙人、也不能騙自己的，自己一定要扎扎實實地做。」

覺
大
晨

廣海明月0508

一切聖言現為教授 發心利他以法調心

2024年10月4日

1. 把握住重點，怎麼做就對：

迦葉尊者和二十億耳兩位證果聖人，「師父說不是僅僅這個行相，說：『這所以我一再說了，你把握住這個重點，怎麼做就對。』那麼重點是什麼呀？重點是不是為什麼能做到『正法住世，毫無評論』呢？因為生死心切，對吧？」

2. 大乘要管別人，內心不能帶著瞋心：

「那你說：『我現在是要大乘。』更好！就怕你不大。大乘要管別人的是沒錯，大乘要管別人是幫別人，並不是叫你去指責罵別人哪！這個要了解。這必要的時候，是！譬如說在這種情況之下，你用意直的話，是！你可以呵斥他。但是一般情況，呵斥的條件，你自己內心必定不能帶著瞋心，這個很重要。」

3. 善知識謙卑、真誠地面對自心：

「我自己深深感覺慚愧。儘管我說，現在慢慢、慢慢地把它拿掉了，我心裡面可以把它擺得平，這是一般情況。碰見事情的時候，我自己曉得：欸，起來了，這個就不相應。平常他真正就是呵責，他心裡基於悲心，曉得你這樣的話，馬馬虎虎不行，他就用直的方式。他心裡面的確是心心念念，只有一個大菩提、大悲心。所以在這種情況之下，看見你相應，那就用種種方法。」

4. 管人要基於悲心：

善知識會用火燒水洗等種種方式調整弟子，甚至有時會示現呵責，其實都是基於悲心。例如禪宗祖師棒喝弟子，瑪爾巴上師為了幫密勒日巴尊者磨掉往昔惡業，示現嚴厲要求尊者反覆蓋石屋，他們一心幫弟子，內心卻不帶瞋心。事實上，關愛和教育是連在一起的。不論是師長對弟子、父母對孩子，或是主管對下屬，都需要以慈悲心的關愛，用對方相應的方式應機教導，但該有的規矩、規範等還是要教導，不能看著對自他、整體有損害而放任不管。

5. 發心為利他，用法調心：

我們跟隨師父、老師學習，發心為了利益無窮無盡的如母有情，一定要希求證得一切遍智的果位，要管人，也要幫人。管別人的過程中，要恰到好處，以智慧善巧幫助他人，不能懷著瞋心。一定要把所聽、所學的法拿來實修，「一切聖言現為教授」，依法調伏，努力和煩惱鬥，這個重點要把握住，才不會在外相上計較。

覺
大
晨

廣海明月0508

提升向內調伏能力 圓具悲智才能利他

2024年10月5日



1. 呵斥他人時，須不懷瞋心：

「大乘是什麼呢？大乘要管別人。是不是要管別人？管別人。有沒有錯？沒有錯！大乘管別人是什麼意思呢？就是要幫忙別人。這是一個正確的思想或者行為，錯誤的是什麼呢？『並不是叫你去指責罵別人哪！』師父說：『這個要了解。』那必要的時候可不可以呵斥別人呢？是可以呵斥的。……呵斥別人的條件是什麼？你們還記得吧！有沒有說對？就是：『你自己內心必定不能帶著瞋心。』」

2. 糾正對方錯誤前，先調伏自心煩惱：

師父在日記中寫到：「他急著去講他的時候，就發現這個心不太對！所以他就用了很大的力量來調伏自己那個心，直到調到非常、非常地平靜，感覺到只是不忍他受苦——因為錯誤的行為會導致錯誤的結果，錯誤的結果就是他將來會受苦——直到完完全全是為怕他受苦才講的時候，師父才對那個出家人去講。」

3. 常被慚恥之服，是如理的善法：

- 「你看！師父在整本《廣論》裡常常會以自己為例，說：『我對這個感到慚愧、我對那個感到慚愧……。』」
- 「常被慚恥之服，其實是一個修行人很大的特色。他不是覺得自己高高在上，很了不起，而是常常會看到自己的不足、看到別人的長處。看到自己的不足，不是生出了一種自卑呀，或者悔恨，或者掉悔……，不是這些東西，而是他去檢查哪裡做得不足，然後把它改掉。所以這個慚愧是如法的，是個善法。」

4. 提升向內調伏能力，才能幫助他人：

當還沒有能力幫助他人時，先看看自己的心態是否正確，若觀察到雜染的煩惱，就應向內調伏。在門煩惱時，一定要像師父一樣堅持，成為常敗將軍。一開始還無法降伏煩惱時，就繼續學習，努力對師長、三寶祈求，淨罪集資。師父為大悲心策動，用了很大的力量調伏內心；如果我們持續聞思修，依戒定慧淨化煩惱，總有一天能像佛陀般，具足圓滿的慈悲與智慧，真實地幫助他人。

大覺
晨曦

廣海明月0508

利他的基礎是向內調伏

2025年7月16日



1. 沒有瞋心的呵斥：

「大乘要管別人是幫別人，並不是叫你去指責罵別人哪！……你可以呵斥他。但是一般情況，呵斥的條件，你自己內心必定不能帶著瞋心，這個很重要。」……「平常他真正就是呵責，他心裡基於悲心，曉得你這樣的話，馬馬虎虎不行，他就用直的方式。他心裡面的確是心心念念，只有一個大菩提、大悲心。」

2. 「生死心切，棄捨現世」與「正法住世，毫無諍論」的因果關係：

「生死心切，一定會棄捨現世，那棄捨現世最下的發心就是一定要希求後世，希求後世就會害怕墮落三惡趣，大家就會努力把墮落三惡趣的因修掉。所以它最低的門檻一定是要好好持戒，一路都要好好持戒。因為一旦戒律不清淨，一定會墮落三惡趣，所以如果好好持戒，就是正法住世。」

3. 不忍眾生苦，調伏自心：

「師父的日記中，「教別人看到別人錯誤的行為，他心裡就非常痛苦，他一直想要急著去講他。後來師父寫到：他急著去講他的時候，就發現這個心不太對！所以他就用了很大的力量來調伏自己那個心，直到調到非常、非常地平靜，感覺到只是不忍他受苦——因為錯誤的行為會導致錯誤的結果，錯誤的結果就是他將來會受苦——直到完完全全是為怕他受苦才講。」

4. 修行人常被慚恥之服：

「常被慚恥之服，其實是一個修行人很大的特色。他不是覺得自己高高在上，很了不起，而是常常會看到自己的不足、看到別人的長處。……去檢查哪裡做得不足，然後把它改掉。所以這個慚愧是如法的，是個善法。」

5. 養成向內覺察的習慣；常常反省自己的三業：

- 「要想幫別人，內心裡不能帶著瞋心，就是說你的意樂是非常、非常潔淨的利他的意樂，這要非常強大的向內調伏的功夫！這個功夫是不能騙人、也不能騙自己的，自己一定要扎實實地做。」
- 「碰到事情有一個心態出現的時候，你自己馬上要覺察到：欸！這個東西是不對的，它是不相應的，它已經出現了。我們對於心的覺察力已經非常地細、非常地迅速，這就是向內覺察成了一個習慣。另外，常常反省自己的三業，這也是一個非常精進的修行人的狀況。」

大覺
晨曦

廣海明月0509

熟練道次第，方可真實利他

2024年10月10日

1. 利他要懷抱大乘意樂，不帶瞋心：

「師父說：平常真正的呵責，他心裡是基於悲心。悲心是什麼呀？就是知道你這樣的話，馬馬虎虎地不行，……『他就用直的方式』，就直接跟你講，『他心裡面的確是心心念念，只有一個大菩提、大悲心。』注意！能夠安住一個大乘的意樂，還有一個條件是去幫忙別人不要帶著瞋心。」

2. 不相應則無法利人，亦會錯失善知識教誨：

「『在這種條件之下，能夠這樣做，唯恐你不管。』這種條件第一個是：想要幫人的時候不能自己帶著瞋心，是源自於利他的大悲心；然後還得要看對方相不相應，不相應這件事還是成不了。所以從這個問題反推我們自己：善知識呵斥我們的時候，如果善知識有悲心，我們不相應，那從某一個點來說，我們就錯失了這樣的大好時機。」

3. 利他須先熟練道次第：

- 「現在因為我們沒有這個真實的內容，怎麼管就怎麼錯！」
- 「要管別人，首先要管什麼？是離苦得樂，……所以一定要有正法的內容，而且聽聞、思惟、修，通常是自己在心裡熟練了才能夠去幫別人，……內心已經熟練了，才知道別人——這個路也是都一樣的，心路嘛！都是這樣走過來的。」
- 「這個真實的內容」「是道次第嗎？是一個有情成佛的次第嗎？……因為你要引導一個有情從輪迴的苦海裡出來，然後還要到究竟成佛這條路，……不然就是世間的那些善法。」

4. 懷著慚愧心、謙卑心利益他人：

「管別人就是要做一個有情的善知識，所以自己要很認真地聞思修。所以師父在這裡邊講了：『現在因為我們沒有這個真實的內容』，這句話非常非常值得我們思考！思考完了之後，當我們有的時候幫別人點小忙的時候，就會懷著慚愧心啊！……抱持著一種謙卑的心，有的時候是透過幫忙別人累積資糧，並不是覺得自己真的可以成為別人的老師，或者善知識。」

5. 禮敬師父，發願永遠跟隨師父：

「雖然師父這裡邊只講到片言隻語，幾句話就帶過，禮敬他為了帶領我們經歷的所有的艱辛、所有的忍耐、所有的自我調伏和調伏有情！能夠值遇這樣的善知識，實在是太幸運了！我們一定要發願生生世世跟隨師父，一定要進行到無上菩提，走到底！」

大覺
晨曦

廣海明月0509

師長大乘悲心管眾生 弟子具相聞思修幫人

2024年10月11日

1. 幫助別人需要安住大乘的意樂：

「師父說：平常真正的呵責，他心裡是基於悲心。悲心是什麼呀？就是知道你這樣的話，馬馬虎虎地不行，不行什麼？比如你在戒律上馬馬虎虎的，會墮落；對於幫忙別人的事馬馬虎虎的，有可能給別人造成非常大的痛苦等等。然後師父說：『他就用直的方式』，就直接跟你講，『他心裡面的確是心心念念，只有一個大菩提、大悲心。』」

2. 幫別人不能帶瞋心，還要看對方相不相應：

「想要幫人的時候不能自己帶著瞋心，是源自於利他的大悲心；然後還得要看對方相不相應，不相應這件事還是成不了。所以從這個問題反推我們自己：善知識呵斥我們的時候，如果善知識有悲心，我們不相應，那從某一個點來說，我們就錯失了這樣的大好時機。」

3. 善知識應機指導，弟子應反省自己並跟上：

「有的時候是你不相應，但是當下不相應，你過後回去想想，生了慚愧心，然後可能就會對師父懺悔說：『啊！那天我聽師父講的，態度不對或者怎樣……』你自己會反省，而且跟同行善友也可以討論，就有改進的空間。雖然當下不相應，但這個同學非常容易反省自己，他馬上就跟上，這樣的狀態應該也是可以的吧？」

4. 沒有真實的內容，怎麼管就怎麼錯：

師父說：「現在因為我們沒有這個真實的內容，怎麼管就怎麼錯！」老師指導我們要思惟三個問題：我們為什麼沒有這個真實的內容？這個真實的內容到底是什麼？為什麼沒有這個真實的內容去管別人的時候，就怎麼管怎麼錯呢？我們如果沒有用善知識、佛菩薩教的，沒有隨順正法的話，還是用世間習慣的那一套，隨順煩惱造惡業，就會在生死中不斷流轉。

5. 具足弟子相聞思修正法，自己熟練後幫助別人：

大乘行者要管眾生，首先從離苦得樂開始，而要真實地離苦得樂，必須知道苦、集、滅、道、業果等符合正法的內涵才能去苦因、種樂因。我們要先具備弟子相，做好聽聞軌理，恭敬領納善知識的言教。透過聞思修，在內心先熟練法理，思惟其勝利和過患，對境才能去串修，動改心意，也會有經驗去幫別人。

大覺
晨曦

廣海明月0509

慚愧未熟道次第 謙卑利他重修心

2024年10月12日

1. 道次第是能夠幫人的真實的內容：

「這裡邊『這個真實的內容』你們覺得是什麼？是道次第嗎？是一個有情成佛的次第嗎？還是你們討論什麼？對吧？因為你要引導一個有情從輪迴的苦海裡出來，然後還要到究竟成佛這條路，你要管這條路嘛！對不對？不然就是世間的那些善法。也可以，但是還是不能解決輪迴的根本問題，生老病死還是解決不了。而且就算你做慈善然後生天，或者怎麼樣、怎麼樣有大福報，如果不納入無上菩提的這個迴向，它有的時候三世怨就沒了！」

2. 因為沒有真實的內容，應心懷慚愧、謙卑、感恩的心幫人：

「管別人就是要做一個有情的善知識，所以自己要很認真地聞思修。所以師父在這裡邊講了：『現在因為我們沒有這個真實的內容』，這句話非常非常值得我們思考！思考完了之後，當我們有的時候幫別人點小忙的時候，就會懷著慚愧心啊！因為就是：啊，可能我也知道的不多，就這一點給你提一下建議，那你看看怎麼做。所以就抱持著一種謙卑的心，有的時候是透過幫忙別人累積資糧，並不是覺得自己真的可以成為別人的老師，或者善知識。」

3. 學習做善知識，以謙卑心管別人：

管別人就是要安立自己做為一個有情的善知識，目標在於成為經論裡面講的善知識，具備善知識的十德。不要抱著「我就是來管你，我是老師就要管學生」的心態，應懷著我正在學習做一個善知識、學習怎麼度化這個有情的謙卑。如果沒有這樣的心態，要發願、要學習！從眼前這一步開始，釐清方向，從反省自己、觀察自己開始。「自未調伏，而調伏他，無有是處。」所以要管別人，自己要很認真地聞思修。

4. 幫別人的過程應重視修心：

幫忙別人就是修行的過程。關鍵不在對方有沒有被幫到，而是自己的心有沒有轉。轉對了，就會思考因為我沒有真實的內容，只能幫別人點小忙，沒有幫到核心的部分，就會懷著慚愧心啊！不會因為我是老師，對方得到一點好處，很感恩我時，我就洋洋得意、越學越大、慢心高漲，甚至忘了師長，也忘了自己還在輪迴中受苦這個很卑微的緣起。

大覺
晨曦

廣海明月0509

熟練道次第，方可真實利他

2025年7月17日

1. 善知識的呵責是基於悲心：

「平常真正的呵責，他心裡是基於悲心。悲心是什麼呀？就是知道你這樣的話，馬馬虎虎地不行……比如你在戒律上馬馬虎虎的，會墮落；對於幫忙別人的事馬馬虎虎的，有可能給別人造成非常大的痛苦等等。然後師父說：『他就用直的方式』，就直接跟你講」。

2. 幫忙別人時需具備的條件：

- 「這種條件第一個是：想要幫人的時候不能自己帶著瞋心，是源自於利他的大悲心；然後還得要看對方不相應，不相應這件事還是成不了。」
- 「善知識都會觀機逗教，看我不相應為什麼他還說我呢？」「雖然當下不相應，但這個同學非常容易反省自己，他馬上就跟上」。

3. 沒有真實的內容去管別人，怎麼管怎麼錯：

- 「管別人，首先要管什麼？是離苦得樂，對不對？離苦得樂我們就必須要知道：什麼是苦？苦有沒有因？這個因可不可以對治掉？對治掉它用什麼法？這些如果沒有的話，確實是怎麼管怎麼錯！因為你怎麼管也不能去掉苦因，也不能種樂因。」
- 「世間的那些善法。也可以，但是還是不能解決輪迴的根本問題，生老病死還是解決不了。而且就算你做慈善然後生天，或者怎麼樣、怎麼樣有大福報，如果不納入無上菩提的這個迴向，它有的時候三世怨就沒了！」

4. 真實的內容到底是什麼：

- 「所以一定要有正法的內容，而且聽聞、思惟、修，通常是自己心裡熟練了才能夠去幫別人，對吧？因為你才知道那個行相、那個具體的步驟是怎麼操作，內心已經熟練了，才知道別人——這個路也是都一樣的，心路嘛！都是這樣走過來的。」
- 「這裡邊『這個真實的內容』……是道次第嗎？是一個有情成佛的次第嗎？……對吧？因為你要引導一個有情從輪迴的苦海裡出來，然後還要到究竟成佛這條路，你要管這條路嘛！」

5. 幫忙別人的時候要保持謙卑：

「當我們有的時候幫別人點小忙的時候，就會懷著慚愧心啊！因為就是：啊，可能我也知道的不多，就這一點給你提一下建議，那你看看怎麼做。所以就抱持著一種謙卑的心，有的時候是透過幫忙別人累積資糧，並不是覺得自己真的可以成為別人的老師，或者善知識。」

大覺
晨曦