

佛陀的教育

聽過了算了，沒有用！

師父為什麼這麼說？——讓聽到的法，成為生命的依靠

徐士平（虔十）·依《菩提道次第廣論》與《廣海明月》

本頁完整講稿

大家好，很感恩今天有這個因緣，跟您一起坐下來，聊一聊。

今天的題目，是日常老和尚，也就是我們常說的「師父」，在講《廣論》的時候，說過的一句話：「單單聽聞，聽過了算了，沒有用！」

這句話，乍聽之下很嚴厲，好像在責備人。可是，等一下您會發現，它背後，其實是很深的關心。

我們會照著《菩提道次第廣論》的原文，還有《廣海明月》裡，師父和真如老師的講解，一段一段，慢慢看。您不用有壓力，就當作，聽一位老朋友說說心裡話。

● 先讓心，停一下

把肩膀放鬆，慢慢吸一口氣，再慢慢吐出來。
每天上班、顧家、照顧人，心常常很累；
有時也會想：我到底可以靠什麼？
今天，從師父的一句話，慢慢找答案。

本頁完整講稿

在開始之前，我們先讓心，停一下。

您可以把肩膀放鬆，慢慢吸一口氣，再慢慢吐出來。再一次，吸氣，吐氣。

我們每天都好忙。要上班，要顧家，要照顧老人、照顧小孩，要面對很多人、很多事。累的時候，心裡難免會冒出一個問題：我到底，可以靠什麼？錢會花完，身體會老，連最親的人，也不一定能一直陪在身邊。

今天，我們不急著給答案。我們就從師父的一句話開始，慢慢看：聽到好的道理以後，怎麼樣，它才會變成心裡真正的依靠。

● 今天，我們走四段路

- | | | |
|---|------------|---------|
| 一 | 聽聞，是黑屋裡的燈 | 沒有燈，看不見 |
| 二 | 聽過了算了，為何沒用 | 要聽出「信」來 |
| 三 | 聽到了，用在小事上 | 藥要吃下去 |
| 四 | 真正的依靠，通往成佛 | 為了一切眾生 |

本頁完整講稿

今天，我們一起走四段路。

第一段，先看看，聽聞佛法，對一個人到底有多重要。《廣論》說，它就像黑屋子裡的一盞燈。

第二段，回到師父那句話：既然聽聞這麼重要，為什麼又說，聽過了算了，沒有用？答案，在一個「信」字。

第三段，講聽到了以後，怎麼用在每天的小事上。

第四段，談真正的依靠在哪裡，還有，為什麼聽聞，最後是為了幫助一切眾生，都能成佛。我們一段一段來。

壹

第一章

聽聞，是黑屋裡的燈

「聽聞佛法永遠是有燈、有光、有目標、有當下腳下踏實的這一步——斷惡修善！」
——真如老師（第 0569 講）

本頁完整講稿

第一段：聽聞，是黑屋裡的一盞燈。

在談師父那句「沒有用」之前，我們要先知道，聽聞佛法，本身是多麼珍貴。

真如老師在《廣海明月》第 0569 講說：「聽聞佛法永遠是有燈、有光、有目標、有當下腳下踏實的這一步——斷惡修善！」

這句話裡，有燈，有光，有目標，還有腳下踏實的一步。

我們很多人，日子過得很辛苦，卻不太清楚，自己到底在忙什麼、要往哪裡去。聽聞佛法，就是先把燈打開。我們就從這盞燈，開始說起。

● 沒有燈，有眼睛也看不見

「如入善覆蔽，黑暗障室內，縱然有眾色，具眼亦莫見。」
白話：走進一間遮得密不透光的黑屋，裡面擺滿東西，有眼睛也看不見。
「如具眼有燈，則能見諸色，如是由聽聞，能知善惡法。」
白話：有眼睛、又有燈，就看得見；同樣，透過聽聞，才能分辨善與惡。

出處：《廣論》〈聽聞軌理〉P015 引《聽聞集》；《廣海明月》第 0569 講

本頁完整講稿

《廣論》在〈聽聞軌理〉這一段，引了《聽聞集》的一個比喻。
「如入善覆蔽，黑暗障室內，縱然有眾色，具眼亦莫見。」
白話：走進一間遮得密不透光的黑屋，裡面就算擺滿了東西，有眼睛，也看不見。
「如具眼有燈，則能見諸色，如是由聽聞，能知善惡法。」
白話：有眼睛，又有燈，就看得見；同樣的，透過聽聞，才能分辨什麼是善、什麼是惡。
師父解釋說：「如果沒有覺者來指導我們的話，雖然我們有這雙眼睛，真正的事情完全看不見，在無明長夜當中。」
我們都很聰明，都有眼睛。可是，什麼會帶來真正的快樂，什麼會帶來痛苦，沒有人點燈，我們常常是摸黑在走。

● 從第一步到最後一步，都靠聽聞

「由聞知諸法，由聞遮諸惡，由聞斷無義，由聞得涅槃。」

白話：因為聽聞，知道一切法；因為聽聞，停止惡行；因為聽聞，斷掉沒有意義的事；因為聽聞，得到涅槃。

師父：「這一點一定要靠什麼？靠聽聞，靠聽聞！」

出處：《廣論》〈聽聞軌理〉P015 引《聽聞集》；《廣海明月》第 0568 講

本頁完整講稿

同一段，《廣論》還引了四句話。

「由聞知諸法，由聞遮諸惡，由聞斷無義，由聞得涅槃。」

白話：因為聽聞，知道一切法；因為聽聞，停止惡行；因為聽聞，斷掉沒有意義的事；因為聽聞，得到涅槃。

在第 0568 講，師父說明這是一個次第：先從惡業裡透脫出來，再降伏煩惱，最後斷盡煩惱的種子。這是我把師父的意思濃縮一下，不是原話。

師父最後很用力地說：「這一點一定要靠什麼？靠聽聞，靠聽聞！」

真如老師也接著問：「整個道次第從成佛的第一步到最後一步，是不是都要靠聽聞？」

既然聽聞這麼重要，為什麼師父又要說，聽過了算了，沒有用呢？

貳

第二章

為什麼「聽過了算了」沒有用

「單單聽聞，聽過了算了，沒有用！」
——日常老和尚（第 0570 講）

本頁完整講稿

第二段：為什麼「聽過了算了」，沒有用？

這句話，出自《廣海明月》第 0570 講。師父是在解釋《廣論》裡，《本生論》的一首偈子時說的。

您可能會覺得奇怪：前面才說，從第一步到最後一步都靠聽聞，現在怎麼又說，聽過了算了，沒有用？其實，這兩句話一點都不衝突。

我們先把那首偈子讀一讀，就會明白，師父為什麼會說得這麼直接。

● 這句話，是在解釋一首偈子

「若由聞法發信意，成妙歡喜獲堅住，啟發智慧無愚癡，用自肉買亦應理。」

白話：因為聽聞佛法而生起淨信，得到美好的歡喜，心也安穩堅定，智慧打開、不再愚癡——為了這樣的聽聞，就算拿自己的肉去換，也合理。

重點在「發信意」：聽了，心裡要長出信來。

出處：《廣論》〈聽聞軌理〉P015 引《本生論》；《廣海明月》第 0570 講

本頁完整講稿

這首偈子是這樣說的。

「若由聞法發信意，成妙歡喜獲堅住，啟發智慧無愚癡，用自肉買亦應理。」

白話：因為聽聞佛法，而生起淨信，得到美好的歡喜，心也安穩堅定，智慧打開、不再愚癡。為了這樣的聽聞，就算拿自己身上的肉去換，也是合理的。

您看，價值高到可以用肉去換。可是，條件在第一句：「發信意」。

所以師父說：「單單聽聞，聽過了算了，沒有用！而你聽聞了以後，能夠啟發這樣的一個意樂，意樂就是心裡的這種狀態——信」。

接下來是我的整理，不是原話：師父不是說聽法沒用，而是說，這麼大的寶藏擺在眼前，如果只是聽過，心裡什麼都沒長出來，那就太可惜了。

偈頌是在讚歎聞法的珍貴，不是要求我們傷害身體；日常應以珍惜學習時間、如法實踐來體會。

● 師父說的「信」，有三個條件

對真實的

對真正有功德、有能力的三寶。

深深認可

心裡說：「啊，是這個樣！」就想去追求。

心變清淨

心清淨、寧靜下來，這才叫信。

「於實德能，深忍樂欲，心淨為性」

出處：《廣海明月》第 0570 講（師父引唯識對「信」的解釋）

本頁完整講稿

那，什麼是「信」？師父引了唯識的解釋：「於實德能，深忍樂欲，心淨為性」。

我把它分成三個條件來說，這是我的整理，不是原話。

第一，對象是真實的。師父說，指的是三寶，「三寶是真實的，世間是虛妄的」。

第二，深深認可。師父形容，心裡真的覺得：「啊，是這個樣！」於是生起一心想追求的歡喜。

第三，心變清淨。師父說：「有了這種狀態，你的心裡面就會得清淨、寧靜，產生這樣一個特質的，這種的心相，這個才叫作信。」

師父還提醒，平常說的「我相信」，「是這地方信心的因」，是起點，還不是終點。

● 信，是在心裡體驗出來的

老師說：真的體驗到了，心會感動、歡喜，聽完好幾天，心都還在法義上。

「一旦進入到某種心流之後，生命狀態就會改變！」

老師舉例：歡喜、輕鬆、忘了時間，壓力就沒那麼重。

※ 這是老師的比喻，幫助理解；不是醫療建議。身心不適，請找專業醫師。

出處：《廣海明月》第 0570 講

本頁完整講稿

信，怎麼長出來？真如老師說，要在體驗上去體驗它。體驗到了，心裡自然會感動、歡喜，甚至聽完法以後，好幾天，心都還在那個法義上。

老師說：「一旦進入到某種心流之後，生命狀態就會改變！」他形容，那時候很歡喜，周身輕鬆，忘了時間過去，壓力就沒有那麼重了。

這裡要特別說明：這是老師用來幫助我們理解的比喻，不是醫療建議。如果您的身心正在受苦，請一定要找專業的醫師協助，佛法和醫療，並不衝突。

老師也說，這樣的信，要怎麼擁有呢？「就要練習，刻意練習！」

● 有沒有用？看煩惱就知道

師父說：

「那你看你修行了半天，你的煩惱在減少，還是煩惱在增長？」

懂再多道理、法器敲得再好，
煩惱沒有少，就還沒有用上。

出處：《廣海明月》第 0568 講

本頁完整講稿

那，怎麼知道，自己的聽聞有沒有用呢？師父給了一把很簡單的尺。

師父說：「那你看你修行了半天，你的煩惱在減少，還是煩惱在增長？」

他還說得更重：「不管你懂多少道理，不管你那個法器敲得多好，不管你那個腿盤得多實，乃至於得了定，這個還是沒有用！」

這段話，是第 0568 講的。

接下來是我的整理，不是原話：所以「聽過了算了」為什麼沒有用？因為聽完以後，煩惱沒有因此少一點。反過來說，只要聽了一段，今天少氣一次、少怨一句，這個聽聞，就開始有用了。

●聽的時候：專心，還要努力

浮浮泛泛聽

也種下善根，但要等很久很久才成熟。

專心

全神貫注，心都在聽。

努力

聽完馬上緊跟著一步，向內調伏。

「專心聽完了以後，還要什麼？努力！」

出處：《廣海明月》第 0177 講

本頁完整講稿

那要怎麼聽，聽聞才不會「聽過了算了」？師父說要有兩個條件：專，還有勵。

他先說：平常浮浮泛泛地聽，沒有用，不過種下一個善根。真如老師解釋：沒有用，是從某個角度說，種善根當然有用，但是要等到很長、很長的時間以後，種子才會成熟。

要快一點，就要專心。專心，是全神貫注，心都在聽。老師引《略論釋》的比喻：「猶如野獸乍聞聲」。白話：像野獸忽然聽見聲響，注意力立刻集中。

專心聽完之後，還要努力。師父說：專心聽完了以後，還要什麼？努力！努力，就是聽到了，馬上緊跟著一步，向內調伏自己。

所以，專心加努力，缺一不可。



第三章

聽到了，要用在小事上

「我們立刻衡量一下，看看我自己，具足不具足這個心。」
——日常老和尚（第 0571 講）

本頁完整講稿

第三段：聽到了，要用在小事上。

師父在第 0571 講說：「我們立刻衡量一下，看看我自己，具足不具足這個心。」

注意，是「立刻」。不是等到哪一天有空，也不是等到遇見大事，而是聽完，馬上就回頭看自己。

真如老師說，講到這一段，就是當下回看，回看自己的心。我們的生活，大部分都是小事；聽到的法，能不能在小事上用得上，就是關鍵。我們先來看看，《廣論》怎麼說。

● 背著藥袋，卻不吃藥

「我雖宣說極善法，汝若聞已不實行，如諸病者負藥囊，終不能醫自體病。」

白話：我雖然說了極好的法，你聽了卻不去做，就像病人背著藥袋，始終治不好自己的病。

「故於聞義，應隨力能，而起行持，是極扼要。」

白話：所以聽到的道理，要盡自己的能力去做，這是最關鍵的。

出處：《廣論》〈聽聞軌理〉P015 起，引《三摩地王經》

本頁完整講稿

《廣論》引了《三摩地王經》裡，一個很生活的比喻。

「我雖宣說極善法，汝若聞已不實行，如諸病者負藥囊，終不能醫自體病。」

白話：我雖然說了極好的法，你聽了卻不去做，就像病人背著一袋藥，始終治不好自己的病。

宗喀巴大師在同一段裡，又這樣說：

「故於聞義，應隨力能，而起行持，是極扼要。」

白話：所以聽到的道理，要盡自己的能力去做，這是最關鍵的。

這是我的整理，不是原話：藥再好，放在包包裡，病不會好；要吃下去才有用。聽法也是這樣，做一點，就是吃下一口藥。

● 只嚼甘蔗皮，嘗不到甜

「甘蔗之皮全無實，所喜之味處於內，若人嚼皮故非能，獲得甘蔗精美味。」

白話：甘蔗的皮沒有味道，好味道在裡面；只嚼皮的人，嘗不到甘蔗的美味。

聽聞的味道，在「道理」裡面，在做到裡面。

出處：《廣論》〈聽聞軌理〉P015 起，引頌

本頁完整講稿

《廣論》在同一段裡，還有一個比喻：甘蔗。

「甘蔗之皮全無實，所喜之味處於內，若人嚼皮故非能，獲得甘蔗精美味。」

白話：甘蔗的皮沒有味道，好味道在裡面；只嚼皮的人，嘗不到甘蔗的美味。

接著，論裡把比喻說破：「如其外皮言亦爾，思此中義如其味，故應遠離言說著，常不放逸思惟義。」

白話：文字語言就像外皮，思惟其中的道理才是真正的味道；所以要離開對言說的執著，常常用心思惟道理。

我們聽法，很容易只記住好聽的句子，會背、會講，就覺得自己懂了。可是那只是咬到皮。真正的甜，在道理裡面，要想、要試、要做，才嘗得到。

● 小事一來，立刻看看自己的心

師父舉的例子：菜不合胃口、別人說了一句話，心裡就嘀嘀咕咕。

「如果說你信得過佛法的話，你就能夠拿佛法把這件事情淨化，心裡面不會生煩惱。」

老師：「不是說從來不生，而是生了能夠覺察。」

「不是要求別人，是要求誰呀？是淨化自己的身心。」

出處：《廣海明月》第 0571 講

本頁完整講稿

師父舉的例子，都很小。今天的菜，不合胃口；別人說了一句話，心裡就嘀嘀咕咕。這些，我們每個人都有。

師父說：「如果說你信得過佛法的話，你就能夠拿佛法把這件事情淨化，心裡面不會生煩惱。」

反過來，如果聽了法，還在是非上轉，師父說，那就是「心裡面沒有淨，在煩惱上轉。」

真如老師很體貼地補了一句：「不是說從來不生，而是生了能夠覺察。」還說，對內心的覺察要快，「絕對不能輸在一個速度上」。

老師也提醒：「不是要求別人，是要求誰呀？是淨化自己的身心。」

● 師父教的：一步一步調自己

看清楚

看清楚哪個是煩惱、哪個是妄想。

停與做

不該做的不做，該做的做。

穩住向上

安忍下來，一心向上，不動搖。

「心裡面絕不動搖，這個才是。」

出處：《廣海明月》第 0571 講

本頁完整講稿

師父在同一段，給了一個很清楚的方向：「把不該做的不做，該做的做，安忍在這個相應的上頭，一心地向上，心裡面絕不動搖，這個才是。」

我把它整理成三步，這是整理，不是原話。第一，看清楚，哪個是煩惱、哪個是妄想。第二，停與做，不該做的停下來，該做的去做。第三，穩住向上，安忍下來，不被外境吹得東倒西歪。

真如老師說，讓我們痛苦的因，不在別人那裡：「是在自心上的無明，才是一切痛苦的因。」

所以，今天忍得了一件小事，慢慢地，就忍得了大事。

向內調心，不是把所有遭遇都歸咎於自己。遇到傷害或不合理的對待，仍可清楚溝通、設下界線並尋求支持。

● 法是鏡子：照別人，還是照自己？

照別人（法鏡外照）

標準提高，拿去量別人
看誰都不順眼
唯獨沒看見自己
越學，心越苦

照自己（法鏡內照）

聽一段，先問：我呢？
拿法義衡量自心
對人恭敬、寬容
越學，心越淨

出處：《廣論》〈聽聞軌理〉；《廣海明月》第 0050、0104、0113 講

本頁完整講稿

聽了法以後，還有一個很常見的陷阱。

《廣論》說，聽法就像照鏡子：「譬如欲知面上有無黑污等垢，照鏡知己即除其垢。」

白話：好比想知道臉上有沒有髒污，照了鏡子看到了，就把它擦掉。

可是師父在第 0104 講說，有人學了以後，標準提高了，拿去照別人，「像個照妖鏡一樣」，看誰都不行，「只有一個人沒看見——自己！」

真如老師在第 0050 講說，修行最重要的，是「把聽聞來的道理、見解拿來比對自心、向內調伏。」

鏡子，是拿來照自己的臉。

肆

第四章

真正的依靠，通往成佛

「三寶是真實的，世間是虛妄的。」
——日常老和尚（第 0570 講）

本頁完整講稿

第四段：真正的依靠，通往成佛。

一開始我們問過：我到底可以靠什麼？師父在第 0570 講解釋「信」的時候說：「三寶是真實的，世間是虛妄的。」

師父的意思是，三寶有真實的功德，能夠帶來自己和別人一切的好事情。這是我依師父的話簡單說明，不是逐字原話。

世間的東西會變，會離開；三寶，是可以真正依靠的。可是，怎麼樣才算真的靠上了呢？我們來看《廣論》怎麼說。

● 想找依靠？依靠要真的用上

「若有皈依，非唯虛言，則是依止最殊勝力，內外障緣不能違害。」

白話：皈依如果不只是嘴上說說，就是依靠了最殊勝的力量，依正法修學，能增長面對障緣的力量。

「佛是皈依大師，僧是皈依正行助伴，故正皈依是為法寶。」

白話：佛是引導的老師，僧是一起修行的同伴，真正的依靠處，是法。

出處：《廣論》〈皈依三寶〉P.098 起

本頁完整講稿

《廣論》在〈皈依三寶〉說：

「若有皈依，非唯虛言，則是依止最殊勝力，內外障緣不能違害。」

白話：皈依如果不只是嘴上說說，就是依靠了最殊勝的力量，依正法修學，能增長面對障緣的力量。這是在說皈依與修行的利益，不是保證身體不會生病、受傷，或生活不再遭遇困難。

又說：

「佛是皈依大師，僧是皈依正行助伴，故正皈依是為法寶。」

白話：佛是引導我們的老師，僧是一起修行的同伴，真正的依靠處，是法。

這是我的整理，不是原話：真正的依靠是法。法如果只是聽過，沒有放進心裡，就像有一把傘，卻一直收在櫃子裡。下雨的時候，要打開來用，才遮得了雨。

● 依靠，是一分一分長出來的

「最下法寶，亦是由其初修業時，遠一分過，修一分德，斷證二事，倍轉勝進而為安立，非離此外，忽從他來。」

白話：就算是最初步的法寶，也是剛開始修行時，遠離一分過失、修成一分功德，斷與證一起慢慢增長而成；不是離開這些，忽然從外面來的。

今天少生一次氣，心裡的依靠，就多了一分。

出處：《廣論》〈皈依三寶〉P.098 起

本頁完整講稿

那法寶，是很遙遠、很高深的東西嗎？《廣論》說得很親切。

「最下法寶，亦是由其初修業時，遠一分過，修一分德，斷證二事，倍轉勝進而為安立，非離此外，忽從他來。」

白話：就算是最初步的法寶，也是剛開始修行的時候，遠離一分過失、修成一分功德，斷和證一起慢慢增長而成的；不是離開這些，忽然從外面來的。

這句話，給我很大的安慰。依靠，不是哪一天突然掉下來的，是一分一分長出來的。

投影片上那句「今天少生一次氣，心裡的依靠，就多了一分」，是我的整理，不是原話。

少一分過失、修一分善行，是趣向法寶的修學起點，不直接等同已證得聖者的滅諦與道諦。

● 為什麼要聽？為了一切眾生

「謂我為利一切有情，願當成佛，為成佛故，現見應須修學其因。因須先知，知須聽法，是故應當聽聞正法。」

白話：要這樣發心：我為了利益一切眾生，願意成佛；要成佛，就要修成佛的因；要修因，先要知道；要知道，就要聽法。所以，應當聽聞正法。

出處：《廣論》〈聽聞軌理〉P015 起（本段結語）

本頁完整講稿

最後，聽聞，到底是為了什麼？《廣論》在〈聽聞軌理〉的最後，說得很清楚。

「謂我為利一切有情，願當成佛，為成佛故，現見應須修學其因。因須先知，知須聽法，是故應當聽聞正法。」

白話：要這樣發心：我為了利益一切眾生，願意成佛；要成佛，就要修成佛的因；要修因，先要知道；要知道，就要聽法。所以，應當聽聞正法。

您看，這是一條連起來的線：聽法，是為了知道；知道，是為了修；修，是為了成佛；成佛，是為了利益一切眾生。

所以，如果只停留在聽過而沒有實踐，就還未充分把握自利利他的機會；願意從下一次重新練習，這條路就能繼續。這一句是我的整理，不是原話。

● 照著做，少少力氣也能走出去

「聽聞隨轉修心要，少力即脫生死城。」

白話：聽聞之後，隨著所聽的去修，這是心要；這樣，用少少的力氣，就能走出生死之城。

老師：「一個人生命的真誠改變，就是改變命運了——由聞法開始！」

出處：《廣論》〈聽聞軌理〉P015 引《本生論》；《廣海明月》第 0571 講

本頁完整講稿

那這條路，會不會太難、太遠？《廣論》給了一個很鼓舞人的說法。

「聽聞隨轉修心要，少力即脫生死城。」

白話：聽聞之後，隨著所聽的去修，這是心要；這樣，用少少的力氣，就能走出生死之城。

重點在「隨轉」，聽了，就跟著轉。不用一開始就勉強自己做到所有功課，但要依次第持續聞思修。今天轉一點，是開始；究竟解脫仍須長期修學，不能將偈頌理解成少做幾件事就已脫離生死。

真如老師在第 0571 講，講完師父那段話以後說：「一個人生命的真誠改變，就是改變命運了——由聞法開始！」

改變命運，就從今天聽到的這一段開始。

●聽之前：先用「五想」準備好心

- 「作珍寶想」 佛與佛法都極難遇，要像珍寶。
- 「作眼目想」 增長本有的智慧，像多一雙眼睛。
- 「作光明想」 看清事物真實的樣子，像一盞燈。
- 「作大勝利想」 最後能得涅槃、菩提，是最大的利益。
- 「作無罪想」 現前依教修習止觀，能培養無過的安樂。

出處：《廣論》卷一〈聽聞軌理〉P015 起（引《菩薩地》）

本頁完整講稿

要讓每一次聽聞都有用，《廣論》還教了聽之前怎麼準備。它引《菩薩地》，說聽法的人，要用「五想」來聽。

第一，「作珍寶想」。白話：佛出世、佛法也很難遇到，要像珍寶一樣珍惜。

第二，「作眼目想」。白話：聽法能增長我們本來就有的智慧，像多了一雙眼睛。

第三，「作光明想」。白話：它能讓我們看清事物真實的樣子，像一盞燈。

第四，「作大勝利想」。白話：最後能得到涅槃和菩提，是最大的利益。

第五，「作無罪想」。白話：現前依教修習止觀，能培養無過的安樂。不是只要聽一遍，就已成就止觀。

帶著這五種想法去聽，心就準備好了。接下來的三個小練習，第一個，也是從聽之前開始。

● 三個小練習，今天就開始

聽之前

先想一想：這段時間，對我的生命有什麼意義？

聽的時候

耳朵聽見了，心裡也問一問：我呢？

聽完以後

遇到小事，立刻看自己的心，淨化一點點。

一次做一點，就是把藥吃下去。

出處：依《廣海明月》第 0570、0571 講整理

本頁完整講稿

最後，給您三個小練習，今天就可以開始。這三個練習，是我依第 0570、0571 講整理出來的，不是原話。

第一，聽之前。真如老師說：「前面的準備要夠。」先想一想：我撥出這段時間來聽，對我的生命，有什麼意義？想到了，心就會振奮起來。

第二，聽的時候。老師說：「耳朵聽見了，心裡要思惟。」每聽一段，就問自己一句：我呢？

第三，聽完以後。遇到一件小事，心裡起了波動，立刻看一看自己的心，用聽到的道理，淨化一點點就好。

一次做一點，就是把藥，吃下去。

祝 福

願您聽到的每一句好話，都能放進心裡、用在生活；
願您在忙碌與疲累中，找到不會變的依靠；
願一切眾生離苦得樂，圓成佛道。

本頁完整講稿

最後，我想送給大家一個祝福。

願您聽到的每一句好話，都能放進心裡，用在生活；

願您在忙碌與疲累之中，找到一個不會變的依靠；

也願一切眾生，都能離苦得樂，圓成佛道。

師父說「聽過了算了，沒有用」，是因為他太希望我們真的得到好處。今天您願意聽到這裡，已經點亮了一盞燈。接下來，我們一起，讓這盞燈，照亮腳下的每一步。

感恩・謝謝您的聆聽

徐士平（虔十）
Line ID : shipinghsu

本頁完整講稿

謝謝大家今天的耐心聆聽。

如果您聽完，心裡有一點觸動，或是有什麼問題想聊一聊，都歡迎透過 Line 跟我聯絡，我的 Line ID 是 shipinghsu。

也歡迎您找時間，一起聽聽《廣海明月》，讓今天聽到的，不只是聽過而已。

今天回家以後，如果遇到一件小事，心裡起了波動，請記得，先停一下，看一看自己的心。那就是今天這場分享，最好的回禮。

感恩大家，祝福大家，阿彌陀佛。