

19. Ajaran Buddha Dharma dan Cara Hidup Sehat

Sekarang saya (Master) akan membahas mengenai cara hidup sehat menurut Ajaran Buddha Dharma. Kalian harus sering bervisualisasi, yakni dengan menggunakan mata hati di dalam diri Anda untuk mengamati tubuh Anda sendiri, ini bagus sekali bagi tubuh kita.

Visualisasikan kepala Anda, bayangkan bahwa otak (pikiran) Anda sangat jernih dengan kesadaran penuh. Manusia harus memiliki pikiran yang jernih, sering dikatakan bahwa pikiran kita harus sadar sepenuhnya. Visualisasikan jantung Anda, sering membayangkan jantung Anda berwarna merah. Jantung dikelilingi oleh darah, dan darah berwarna merah.

Visualisasikan paru-paru Anda, bayangkan paru-paru Anda berwarna putih bersih, saat Anda membayangkannya: “Rasanya dia berwarna putih” , maka paru-paru ini akan menjadi semakin bagus. Perokok, penderita *edema*

(penumpukan cairan di dalam paru-paru), peradangan paru-paru, dan sejenisnya, memiliki paru-paru berwarna hitam.

Visualisasikan ginjal Anda, bayangkan ginjal Anda itu hangat. Kita harus menjaga ginjal kita agar tetap hangat, jangan terlalu panas. Bila suhu ginjal terlalu tinggi atau terlalu rendah, maka sistem pembuangan urine Anda akan terganggu.

Visualisasikan daya hidup Anda, Anda harus memiliki daya hidup yang kuat dan prima (bagi laki-laki). Bagi perempuan, hal ini merujuk pada semangat (atau *spirit*), bagi laki-laki ini berarti vitalitas. Daya hidup yang kuat, kata “kuat” di sini tidak berarti kokoh, melainkan dengan menggunakan jiwa utama Anda untuk menjaga daya hidup Anda. Jiwa utama ini sangat penting, ada banyak laki-laki yang matanya tidak bercahaya dan tidak bersemangat, maka sebenarnya vitalitasnya sangat lemah, ini akan mempengaruhi aura orang tersebut, karena bila vitalitas

seseorang tidak kuat, maka auranya juga tidak bagus. Jika seorang laki- laki tidak berpikiran buruk, maka vitalitasnya akan menguat, orang ini juga akan terlihat bersemangat. Orang yang memiliki pandangan mata suram, maka sebenarnya vitalitasnya tidak kuat.

Visualisasikan lambung Anda, lebih sering membayangkan bahwa lambung Anda itu tenang dan damai. Biasanya, jangan makan terlalu banyak atau terlalu sedikit.

Visualisasikan lever (hati) Anda, bayangkan lever Anda itu sehat dan nyaman. Dalam pengobatan tradisional Tiongkok sering mengatakan bahwa vitalitas lever seseorang tidak bagus, berarti metabolisme di dalam lever orang tersebut tidak normal, lever atau hati sangat penting bagi tubuh kita, karena dia berfungsi untuk memproduksi sel darah, oleh karena itu metabolisme lever harus lancar, batu empedu harus dihilangkan, harus sering bervisualisasi untuk menghancurkan batu empedu. Karena di dalam ilmu

kedokteran dikatakan, setelah seseorang berusia 20 tahun ke atas, maka di dalam empedunya pasti terdapat gumpalan batu.

Visualisasikan usus Anda, sering membayangkan usus Anda itu lembut dan licin, karena jika usus tidak licin, pasti menderita suatu penyakit, oleh karena itu usus harus selalu licin.

Visualisasikan limpa Anda, sering membayangkan kalau limpa Anda itu sehat. Limpa yang tidak sehat akan menyebabkan banyak penyakit.

Kesimpulannya adalah otak–jernih, paru-paru–putih, jantung–merah, ginjal–hangat, daya hidup–prima, lambung–tenang, usus–licin, lever/hati–lancar, limpa–sehat, batu empedu –hancur.

Kalian harus sering memikirkan kalimat ini: *"Wu shan yang wu hao ran zheng qi, hao hao hu sai hu tian di zhi*

jian " – saya membina energi positif saya, dengan gagah perkasa berpijak di antara langit dan bumi. Setiap orang harus menjaga energi kehidupan atau *qi* di dalam dirinya, namun yang harus dikembangkan adalah energi yang positif, harus menjadi orang yang berperilaku dan berpikiran benar, menyerap energi positif dari bumi dan langit. Kita menapakkan kaki di atas bumi ini, dan ada langit di atas kepala kita, kita menerima energi kehidupan yang positif dari bumi dan langit, maka kita harus menjadi orang yang positif.

Bagaimana cara melafalkan paritta pendek (mantra) agar kelihatan hasilnya? Melafalkan mantra, sebenarnya sama saja seperti melafalkan paritta. Paritta yang pendek disebut dengan mantra, paritta yang panjang dinamakan dengan sutra. Pada saat melafalkan mantra, kata-katanya harus dilafalkan dengan jelas, kita juga harus memusatkan dan melapangkan pikiran, jangan mengartikan isi paritta yang dilafalkan. Sewaktu melafalkan paritta harus dilafalkan dengan bersih, pikiran yang tenang, dan paritta

yang dilafalkan harus bisa didengar dengan jelas. Bila pikiran kita tenang, maka hasil pelafalan paritta akan sangat bagus sekali. Pada saat Anda melafalkan paritta dengan konsentrasi yang benar, maka pikiran Anda akan menjadi luas tidak terbatas.

Mengapa dikatakan tidak harus memahami isi paritta? Karena paritta tidak bisa diterjemahkan, sulit untuk diuraikan. Dia seperti sebuah kode, tidak perlu dipahami artinya, cukup melafalkannya saja dengan benar. Paritta yang berasal dari pikiran Pu Sa (Bodhisattva) bukanlah suatu hal yang bisa dipahami oleh pikiran manusia biasa, seperti kode morse untuk mengirim telegram, Anda tidak perlu tahu mengapa angka-angka ini harus dideretkan bersama serta apa artinya. Karena bila Anda memiliki pemahaman yang salah (pada paritta), malah akan mempengaruhi hasil pelafalan Anda. Kita hanya bisa menerjemahkan nada pelafalannya, tidak bisa diterjemahkan artinya. Paritta dan mantra adalah ucapan Pu Sa yang sesungguhnya, bagaimana mungkin bisa

dijelaskan dengan kecerdasan manusia biasa? Bagi orang-orang yang melafalkan paritta, harap diingat dengan baik, hanya bisa menerjemahkan nada pelafalannya, sesuai dengan pelafalannya. Paritta dan mantra yang dijelaskan oleh para Biksu besar, juga hanya makna di permukaannya saja, makna mendalam dari kata-kata Pu Sa, ada berapa orang yang bisa memahaminya?

Mengapa hasil pelafalan paritta setiap orang berbeda-beda?

Yang pertama, karma yang berbeda, kekuatan karma buruk yang tidak sama. Karena kekuatan karma buruk (halangan) setiap orang tidak sama, maka hasil pelafalan paritta juga pasti berbeda. Orang yang banyak melakukan perbuatan buruk, hasil pelafalan parittanya tidak akan bagus, berarti semakin besar buah karma buruk seseorang, maka hasil pelafalan parittanya akan menjadi semakin buruk.

Yang kedua, kekuatan pikiran yang berbeda. Pada saat melafalkan paritta, apa yang dipikirkan tidak sama, akan membuat hasil pelafalan paritta menjadi berbeda. Jika sewaktu melafalkan paritta, terlalu banyak memikirkan hal yang bukan-bukan, terlalu banyak kerisauan, maka hasil pelafalan paritta juga akan menjadi tidak bagus.

Yang ketiga, gelombang suara yang berbeda. Suara yang berbeda untuk melafalkan paritta, maka gelombang suara yang dihasilkan juga berbeda, ini membuat hasil pelafalan paritta menjadi tidak sama. Suara untuk melafalkan paritta harus seperti sebuah lonceng besar, seperti suara ombak laut besar yang menderu-deru. Contohnya: karena tubuhnya tidak sehat, sewaktu melafalkan paritta tidak bertenaga, maka paritta yang dilafalkan juga tidak akan ada hasilnya. Bila saat Anda sedang gembira, semakin melafal merasa semakin senang, maka hasil pelafalan paritta Anda akan menjadi bagus. Mulai melafalkan paritta, pada saat mulut Anda mulai melafalkan paritta, mata Anda harus terbuka, karena Anda

harus membuat pemikiran Anda, hati Anda, dan jiwa Anda, menyatu dengan alam semesta. Dengan kata lain, jika melafalkan paritta dengan membuka mata, dan karena paritta menerima kekuatan dari langit dan bumi, maka dengan sendirinya Anda akan menyatu dengan alam semesta ini, di depan mata Anda akan muncul sebuah cahaya yang terang. Oleh karena itu, pada saat memulai pelafalan paritta, buka mata Anda terlebih dahulu, lalu lafalkan paritta pelan-pelan, setelah itu secara perlahan-lahan baru pejamkan mata Anda. Pelafalan paritta dengan hasil yang baik, akan diperoleh bila Anda bisa melupakan tubuh dan pikiran Anda, dengan kata lain, bisa melafalkan paritta tanpa memikirkan apa-apa, bahkan tubuh ini pun sudah tidak ada lagi, maka pada saat itu Anda sudah bukan diri Anda sendiri, karena Anda sudah menyatu dengan langit dan bumi.

Bagaimana cara melafalkan paritta agar memperoleh hasil yang baik?

1) Melafalkan paritta sesuai dengan kebutuhan, bila paritta yang dilafalkan tidak disesuaikan dengan kebutuhan Anda, maka tidak akan ada hasilnya, tidak berguna.

2) Bersikap santai, tenang, dan sedikit tersenyum. Melafalkan paritta harus dilafalkan penuh dengan suka cita, melafalkannya sampai hati kita merasa damai dan gembira.

3) Harus bervisualisasi, sambil mendengarkan suara pelafalan. Maksud dari bervisualisasi di sini, adalah pada waktu melafalkan paritta, berkonsentrasi penuh, membayangkan Guan Shi Yin Pu Sa, lalu mendengarkan suara Anda sendiri. Saat mendengarkan suara Anda sendiri yang melafalkan paritta, maka Anda tidak akan memikirkan hal-hal yang lain.

4) Puluhan ribu cahaya emas menyinari tubuh kita, pikirkan bahwa sinar Pu Sa (Bodhisattva) menyinari diri kita, apakah murid-murid sekalian bisa bervisualisasi melihat

puluhan ribu cahaya emas pada saat melafalkan paritta? Kalian harus menyongsong puluhan ribu cahaya emas dari Pu Sa menyinari diri kalian, menyinari paru-paru kalian agar menjadi putih, jantung agar menjadi merah ... Ini dinamakan perpaduan antara kenyataan dan Ajaran Buddha Dharma yang diterapkan bersama. Kebijaksanaan bagaikan kumpulan cahaya, pikiran manusia itu tercerai berai, tidak mudah terbentuk. Kebijaksanaan dan kemampuan Anda sebenarnya seperti sebuah kumpulan cahaya, bila cahaya ini tercerai-berai, dan terlalu banyak pikiran lain yang mengganggu, tidak mungkin bisa memiliki kebijaksanaan. Bila ingin memiliki kebijaksanaan, maka pikiran ini harus tenang, pikiran yang tenang baru bisa mengumpulkan cahaya kebijaksanaan ini dan menyatukannya.

fó fǎ yǔ yǎng shēng
19、佛法与 养 生

gěi dà jiā tán tán fó fǎ yǎng shēng zhī dào nǐ men yào jīng
给 大 家 谈 谈 佛 法 养 生 之 道 。 你 们 要 经
cháng guān xiǎng jiù shì yòng zì jǐ xīn lǐ de yǎn jīng lái kàn zì
常 观 想 ， 就 是 用 自 己 心 里 的 眼 睛 来 看 自
jǐ de shēn tǐ duì shēn tǐ fēi cháng yǒu yì
己 的 身 体 ， 对 身 体 非 常 有 益 。

guān xiǎng tóu jīng cháng guān xiǎng zì jǐ de tóu nǎo fēi
观 想 头 ， 经 常 观 想 自 己 的 头 脑 非
cháng qīng xǐng rén de tóu nǎo yī dìng yào qīng cháng yán
常 清 醒 。 人 的 头 脑 一 定 要 清 ， 常 言
dào tóu nǎo yào qīng xǐng
道 ， 头 脑 要 清 醒 。

guān xiǎng xīn jīng cháng guān xiǎng zì jǐ de xīn shì hóng sè
观 想 心 ， 经 常 观 想 自 己 的 心 是 红 色
de xīn shì bèi xuè bāo wéi zhe de xuè shì hóng sè de
的 。 心 是 被 血 包 围 着 的 ， 血 是 红 色 的 。

guān xiǎng fèi guān xiǎng zì jǐ de fèi hěn bái jìng dāng
观 想 肺 ， 观 想 自 己 的 肺 很 白 净 ， 当
nǐ guān xiǎng zì jǐ de fèi shí zì jǐ gǎn jué hěn bái zhè ge fèi
你 观 想 自 己 的 肺 时 ， 自 己 感 觉 很 白 ， 这 个 肺
huì yuè lái yuè hǎo chōu yān fèi jī shuǐ yǒu yán zhèng děng
会 越 来 越 好 。 抽 烟 、 肺 积 水 、 有 炎 症 等
shí fèi shì hēi sè de
时 肺 是 黑 色 的 。

guān xiǎng shèn zàng guān xiǎng zì jǐ de shèn zàng shì wēn
观 想 肾 脏 ， 观 想 自 己 的 肾 脏 是 温
de shèn zàng yī dìng yào bǎo chí wēn bù yào ràng tā guò
的 。 肾 脏 一 定 要 保 持 温 ， 不 要 让 它 过
rè guò rè huò guò liáng mì niào xì tǒng jiù huì chū wèn tí
热 。 过 热 或 过 凉 泌 尿 系 统 就 会 出 问 题 。

guān xiǎng jīng jīng yào yuán gù zhǐ nán xìng nǚ xìng
观 想 精 ， 精 要 元 固 (指 男 性) 。 女 性
jiǎng de shì jīng shén nán xìng jiǎng de shì jīng jīng yuán
讲 的 是 精 神 ， 男 性 讲 的 是 精 。 精 元
gù zhè ge gù bù shì zhēn zhèng jiān gù de gù shì yào yòng nǐ
固 ， 这 个 固 不 是 真 正 坚 固 的 固 ， 是 要 用 你
de yuán shén shǒu zhù nǐ de jīng yuán shén hěn zhòng yào xǔ
的 元 神 守 住 你 的 精 。 元 神 很 重 要 ， 许
duō nán rén de yǎn jīng méi yǒu guāng liàng wú shén qí shí shì
多 男 人 的 眼 睛 没 有 光 亮 ， 无 神 ， 其 实 是

jīng yǐ jīng bù hǎo le jīng bù hǎo jiù yǐng xiǎng shén qì jí jīng
精 已 经 不 好 了 ， 精 不 好 就 影 响 神 气 ， 即 精
bù gù shén bù shuǎng nán rén rú guǒ bù dòng huài nǎo
不 固 ， 神 不 爽 。 男 人 如 果 不 动 坏 脑
jīn tā de jīng lì jiù huì hěn wàng shèng zhè ge rén jiù yǒu jīng
筋 ， 他 的 精 力 就 会 很 旺 盛 ， 这 个 人 就 有 精
shén yǎn jīng méi yǒu shén de rén shí jì shàng tā de jīng jiù bù
神 。 眼 睛 没 有 神 的 人 ， 实 际 上 他 的 精 就 不
gù le
固 了 。

guān xiǎng wèi jīng cháng guān xiǎng zì jǐ de wèi hěn
观 想 胃 ， 经 常 观 想 自 己 的 胃 很
hé jí hěn píng hé píng shí bù néng chī de guò duō huò guò
和 ， 即 很 平 和 。 平 时 不 能 吃 的 过 多 或 过
shǎo
少 。

guān xiǎng gān guān xiǎng zì jǐ de gān hěn shū
观 想 肝 ， 观 想 自 己 的 肝 很 舒
chàng zhōng yī shàng cháng jiǎng gān qì bù shū jiù shì shuō bù
畅 。 中 医 上 常 讲 肝 气 不 舒 ， 就 是 说 不
shū chàng gān hěn zhòng yào gān shì zào xiě de suǒ yǐ gān
舒 畅 ， 肝 很 重 要 ， 肝 是 造 血 的 ， 所 以 肝
yī dìng yào shū dǎn shí yī dìng yào xiāo jīng cháng guān xiǎng
一 定 要 舒 ， 胆 石 一 定 要 消 ， 经 常 观 想

xiāo diào dǎn shí yī xué shàng jiǎng yī gè rén jīng guò èr shí nián
消 掉 胆 石 。 医 学 上 讲 一 个 人 经 过 二 十 年
hòu dǎn yī dìng huì yǒu jié shí
后 ， 胆 一 定 会 有 结 石 。

guān xiǎng cháng jīng cháng guān xiǎng zì jǐ de cháng zi hěn
观 想 肠 ， 经 常 观 想 自 己 的 肠 子 很
róu rùn rú guǒ cháng zi bù rùn yī dìng huì yǒu bìng
柔 润 ， 如 果 肠 子 不 润 ， 一 定 会 有 病
zhèng suǒ yǐ cháng zi yào yǒng yuǎn dōu hěn rùn huá
症 ， 所 以 肠 子 要 永 远 都 很 润 滑 。

guān xiǎng pí zàng jīng cháng guān xiǎng zì jǐ de pí zàng
观 想 脾 脏 ， 经 常 观 想 自 己 的 脾 脏
hěn jiàn kāng pí zàng bù jiàn kāng jiù huì dài lái hěn duō hòu yí
很 健 康 。 脾 脏 不 健 康 就 会 带 来 很 多 后 遗
zhèng
症 。

zǒng jié qǐ lái jiù shì , tóu qīng , fèi bái , xīn
总 结 起 来 就 是 ， 头 清 ， 肺 白 ， 心
hóng , shèn wēn , jīng yuán gù , wèi yào hé , cháng yào
红 ， 肾 温 ， 精 元 固 ， 胃 要 和 ， 肠 要
rùn , gān yào shū , pí yào jiàn , dǎn shí yào xiāo
润 ， 肝 要 舒 ， 脾 要 健 ， 胆 石 要 消 。

dà jiā yào jīng cháng xiǎng wú shàn yǎng wú hào rán zhèng
大 家 要 经 常 想 “ 吾 善 养 吾 浩 然 正

qì hào hào hū sāi hū tiān dì zhī jiān shuí dōu yào yǎng zì jǐ
气 , 浩 浩 乎 塞 乎 天 地 之 间 ” 。 谁 都 要 养 自 己

de qì dàn yī dìng yào yǎng zì jǐ de hào rán zhèng qì yào zuò
的 气 , 但 一 定 要 养 自 己 的 浩 然 正 气 , 要 做

yī gè táng táng zhèng zhèng de rén jiē tiān dì zhī zhèng qì wǒ
一 个 堂 堂 正 正 的 人 , 接 天 地 之 正 气 。 我

mén rén jiǎo tà zài dì shàng tóu dǐng zài tiān shàng jiē tiān dì
们 人 脚 踏 在 地 上 , 头 顶 在 天 上 , 接 天 地

zhī zhèng qì zuò rén yī dìng yào yǒu hào rán zhèng qì
之 正 气 , 做 人 一 定 要 有 浩 然 正 气 。

zěn yàng niàn zhòu yǒu xiào guǒ niàn zhòu yǔ qí shí jiù shì
怎 样 念 咒 有 效 果 ? 念 咒 语 , 其 实 就 是

niàn jīng duǎn de chēng wéi zhòu cháng de chēng wéi
念 经 。 短 的 称 为 咒 , 长 的 称 为

jīng niàn zhòu yǔ yào qīng jìng yǔ yào wú liàng yì yào mì
经 。 念 咒 语 要 清 静 语 , 要 无 量 意 , 要 密

bù kě yì niàn jīng yào niàn de gān jìng xīn yào ān jìng jīng
不 可 译 。 念 经 要 念 得 干 净 , 心 要 安 静 , 经

wén yào tīng de qīng chǔ xīn jìng de shí hou niàn jīng de xiào guǒ
文 要 听 得 清 楚 。 心 静 的 时 候 念 经 的 效 果

zuì hǎo yòng wú liàng yì niàn jīng shí nǐ de yì niàn shì wú liàng
最 好 。 用 无 量 意 念 经 时 ， 你 的 意 念 是 无 量
wú biān de
无 边 的 。

wèi shén me jīng wén bù yī dìng yào qù lǐ jiě tā yīn jīng wén
为 什 么 经 文 不 一 定 要 去 理 解 它 ？ 因 经 文
mì bù kě yì mì bù kě jiě tā xiàng yī gè mì mǎ yī
密 不 可 译 ， 密 不 可 解 。 它 像 一 个 密 码 一
yàng bù yào qù lǐ jiě tā de yì si zhǐ yào zhào zhe niàn jiù kě
样 ， 不 要 去 理 解 它 的 意 思 ， 只 要 照 着 念 就 可
yǐ le pú sà de xīn zhòu bù shì fán rén néng lǐ jiě de yóu rú
以 了 。 菩 萨 的 心 咒 不 是 凡 人 能 理 解 的 ， 犹 如
fā diàn bào de mì mǎ bù yòng zhī dào wèi shén me zhè jǐ gè shù
发 电 报 的 密 码 ， 不 用 知 道 为 什 么 这 几 个 数
zì yào fàng zài yī qǐ shì shén me yì si rú guǒ lǐ jiě cuò
字 要 放 在 一 起 ， 是 什 么 意 思 。 如 果 理 解 错
le fǎn ér huì yǐng xiǎng niàn jīng de xiào guǒ zhǐ néng yīn
了 ， 反 而 会 影 响 念 经 的 效 果 。 只 能 音
yì bù néng yì yì jīng zhòu dōu shì pú sà de zhēn yán zěn
译 ， 不 能 意 译 。 经 咒 都 是 菩 萨 的 真 言 ， 怎
néng yòng rén jiān de zhì huì lái jiě shì niàn jīng de rén qiān wàn yào
能 用 人 间 的 智 慧 来 解 释 ？ 念 经 的 人 千 万 要
jì zhù zhǐ néng yīn yì rú zì de fā yīn gāo sēng dà dé gěi nǐ
记 住 只 能 音 译 ， 如 字 的 发 音 。 高 僧 大 德 给 你

men jiǎng jiě de jīng zhòu yě zhǐ bù guò shì biǎo miàn shàng de hán
们 讲 解 的 经 咒 ， 也 只 不 过 是 表 面 上 的 含
yì , pú sà jīng zhòu de zhēn zhèng nèi hán néng yǒu jǐ rén lǐ jiě
义 ， 菩 萨 经 咒 的 真 正 内 涵 能 有 几 人 理 解 ？

měi gè rén niàn jīng de xiào guǒ wèi shén me huì bù yī yàng
每 个 人 念 经 的 效 果 为 什 么 会 不 一 样 ？

dì yī , yīn guǒ bù tóng , niè lì bù tóng yīn mǐ gè rén
第 一 ， 因 果 不 同 ， 孽 力 不 同 。 因 每 个 人
de niè lì bù tóng , niàn jīng de xiào guǒ jiù bù tóng zào niè hěn
的 孽 力 不 同 ， 念 经 的 效 果 就 不 同 。 造 孽 很
duō de rén niàn jīng de xiào guǒ jiù bù hǎo , jí niè lì yuè
多 的 人 念 经 的 效 果 就 不 好 ， 即 孽 力 越
shēn , niàn jīng xiào guǒ yuè chà
深 ， 念 经 效 果 越 差 。

dì èr , yì niàn bù tóng niàn jīng shí nǎo zi lǐ xiǎng de
第 二 ， 意 念 不 同 。 念 经 时 脑 子 里 想 的
dōng xī bù yī yàng , niàn jīng de xiào guǒ jiù bù yī yàng rú
东 西 不 一 样 ， 念 经 的 效 果 就 不 一 样 。 如
guǒ niàn jīng shí nǎo zi lǐ luàn xiǎng , zá niàn duō , niàn chū de
果 念 经 时 脑 子 里 乱 想 ， 杂 念 多 ， 念 出 的
xiào guǒ jiù chà
效 果 就 差 。

dì sān yīn shēng hǎi bù tóng niàn jīng de shēng yīn bù
第三，音 声 海 不 同 。 念 经 的 声 音 不
tóng chuán chū de shēng bō bù tóng niàn jīng de xiào guǒ jiù
同，传 出 的 声 波 不 同，念 经 的 效 果 就
bù tóng niàn jīng de shēng yīn yào xiàng hóng zhōng xiàng dà
不 同。念 经 的 声 音 要 像 洪 钟，像 大
hǎi de bō tāo yī yàng xiōng yǒng péng pài pì rú shēn tǐ bù
海 的 波 涛 一 样 汹 涌 澎 湃。譬 如：身 体 不
hǎo niàn jīng shí jiù méi yǒu lì liàng méi yǒu lì liàng niàn chū
好，念 经 时 就 没 有 力 量，没 有 力 量 念 出
de jīng jiù méi yǒu xiào guǒ rú guǒ nǐ hěn kāi xīn shí jiù huì
的 经 就 没 有 效 果。如 果 你 很 开 心 时，就 会
yuè niàn yuè kāi xīn niàn chū de jīng xiào guǒ jiù hǎo kāi kǒu
越 念 越 开 心，念 出 的 经 效 果 就 好。开 口
niàn sòng dāng zuǐ ba kāi shǐ niàn jīng shí yǎn jīng yào zhēng
念 诵，当 嘴 巴 开 始 念 经 时，眼 睛 要 睁
kāi yīn wei nǐ yào bǎ nǐ de xiǎng fǎ nǐ de xīn nǐ de líng
开，因 为 你 要 把 你 的 想 法，你 的 心，你 的 灵
hé zì rán jiè róng wéi yī tǐ yě jiù shì shuō yào zhēng kāi yǎn jīng
和 自 然 界 融 为 一 体。也 就 是 说 要 睁 开 眼 睛
niàn jīng yīn jīng wén shì jiē tiān dì de ràng nǐ zì jǐ yǔ zì rán
念 经，因 经 文 是 接 天 地 的，让 你 自 己 与 自 然
róng hé wéi yī tǐ rán hòu nǐ de yǎn qián huì chéng xiàn chū yī
融 合 为 一 体，然 后 你 的 眼 前 会 呈 现 出 一
piàn guāng míng yīn cǐ kāi shǐ niàn jīng shí xiān bǎ yǎn jīng zhēng
片 光 明。因 此 开 始 念 经 时 先 把 眼 睛 睁
kāi rán hòu màn màn niàn màn màn bǎ yǎn jīng bì
开，然 后 慢 慢 念，慢 慢 把 眼 睛 闭

shàng niàn jīng xiǎng yào yǒu xiào guǒ jiù yào niàn dào shēn xīn
上 。 念 经 想 要 有 效 果 ， 就 要 念 到 身 心
jù wàng yě jiù shì shuō niàn dào xīn bù qù xiǎng shēn tǐ yě
俱 忘 ， 也 就 是 说 念 到 心 不 去 想 ， 身 体 也
méi yǒu le zhè shí bù shì nǐ zì jǐ le jiù huì hé tiān dì róng
没 有 了 ， 这 时 不 是 你 自 己 了 ， 就 会 和 天 地 融
wéi yī tǐ
为 一 体 。

zěn yàng niàn jīng cái néng qǐ xiào guǒ
怎 样 念 经 才 能 起 效 果 ？

yào duì zhèng xià yào nǐ niàn de jīng bú duì zhèng xià
1) 要 对 症 下 药 ， 你 念 的 经 不 对 症 下
yào jiù méi yǒu xiào guǒ méi yǒu yòng
药 ， 就 没 有 效 果 ， 没 有 用 。

yào fàng sōng yào ān jìng yào wēi xiào niàn jīng
2) 要 放 松 ， 要 安 静 ， 要 微 笑 。 念 经
yào niàn dào fǎ xǐ chōng mǎn yào niàn dào xīn huā nù fàng
要 念 到 法 喜 充 满 ， 要 念 到 心 花 怒 放 。

3) yào guān xiǎng , tīng shēng yīn . guān xiǎng jiù shì niàn
要 观 想 , 听 声 音 。 观 想 就 是 念

jīng shí , sī xiǎng jí zhōng , guān xiǎng guān shì yīn pú sà , rán
经 时 , 思 想 集 中 , 观 想 观 世 音 菩 萨 , 然

hòu zì jǐ tīng zì jǐ de shēng yīn . tīng dào zì jǐ niàn jīng de
后 自 己 听 自 己 的 声 音 。 听 到 自 己 念 经 的

shēng yīn , nǎo zi jiù bù huì luàn xiǎng
声 音 , 脑 子 就 不 会 乱 想 。

4) jīn guāng wàn dào shàng shēn , yào bǎ pú sà de guāng
金 光 万 道 上 身 , 要 把 菩 萨 的 光

zhào zhe zì jǐ , nǐ men zhè xiē tú dì niàn jīng néng xiǎng dào jīn
照 着 自 己 , 你 们 这 些 徒 弟 念 经 能 想 到 金

guāng wàn dào ? yào bǎ pú sà de jīn guāng wàn dào quán bù jiē dào
光 万 道 ? 要 把 菩 萨 的 金 光 万 道 全 部 接 到

zì jǐ de shēn shàng , zhào dào nǐ de fèi bái , xīn hóng zhè
自 己 的 身 上 , 照 到 你 的 肺 白 , 心 红 这

jiù jiào xiàn shí yǔ fó fǎ jié hé qǐ lái yīng yòng . zhì huì xiàng yī
就 叫 现 实 与 佛 法 结 合 起 来 应 用 。 智 慧 像 一

tuán guāng , rén xīn sǎn luàn , bù yì chéng zhuàng . nǐ de cōng
团 光 , 人 心 散 乱 , 不 易 成 状 。 你 的 聪

míng cái zhì shí jì shàng jiù xiàng guāng yī yàng shì yī tuán , rú
明 才 智 实 际 上 就 像 光 一 样 是 一 团 , 如

guǒ sǎn luàn le , zá niàn duō le , jiù bù kě néng yǒu zhì huì
果 散 乱 了 , 杂 念 多 了 , 就 不 可 能 有 智 慧

le yào xiǎng yǒu zhì huì , zhè ge xīn bì xū yào jìng , xīn jìng
了。 要 想 有 智 慧 ， 这 个 心 必 须 要 静 ， 心 静
cái néng bǎ zhì huì zhī guāng jù jí qǐ lái
才 能 把 智 慧 之 光 聚 集 起 来 。