

4. Tujuan Membina Pikiran dalam Ajaran Buddha Dharma – (2)

Setelah memiliki tujuan pembinaan pikiran, lalu bagaimana cara untuk membina pikiran kita, bagaimana cara untuk membersihkan pikiran kita? Ini hanya bisa dicapai dengan mengandalkan pemahaman hati kita sendiri untuk “tersadarkan” . Tersadarkan berarti terbuka pikirannya, kita selalu menekankan bagaimana pentingnya untuk bisa tersadarkan, namun dengan semua konsep logika yang terhampar di depan mata, seperti reinkarnasi dan hukum karma, jodoh dan takdir, maka apa lagi yang perlu disadari? Sebenarnya, kelopak bunga yang berguguran di bawah cahaya rembulan, tanaman dan rerumputan yang ada di sekitar kita, bisa menjadi faktor pendukung untuk menumbuhkan kesadaran tersebut, setiap hal yang terjadi setiap hari dalam kehidupan kita, mungkin bisa membuat kita lebih memahami banyak hal, “tersadarkan” adalah suatu proses di mana kita bisa menerapkan dan mempraktikkan Ajaran Buddha Dharma di dalam kehidupan sehari-hari, lalu dari pengalaman-pengalaman yang kita alami itu sendiri, membuat kita kembali menyadari makna yang sebenarnya dari Ajaran

Buddha Dharma, di mana proses latihan ini akan terus terjadi secara berulang-ulang. Ini seperti latihan persiapan ujian, di mana kita terus menerapkan konsep dasar secara berulang kali, mengerjakan soal latihan secara berulang kali, dan dari proses ini kita mulai mengenal pola dasar untuk menyelesaikan soal, yang sampai pada akhirnya kita menjadi semakin mahir dan bisa menggunakan pengetahuan ini sesuai dengan keinginan kita sendiri. Setiap kali kita mempraktikkan Ajaran Buddha Dharma dengan benar di dalam proses pembinaan pikiran kita, maka tingkat kesadaran kita pun akan naik 1 poin, namun pada saat yang sama mungkin saja kita 9 kali benar di awal, tetapi yang ke-10 salah, juga mungkin saja bisa menyebabkan peningkatan yang diperoleh di awal menjadi sia-sia, maka dari itu dikatakan, dalam membina pikiran kita harus sangat berhati-hati.

Ada banyak saudara se-Dharma kita yang mempelajari wejangan Master dengan seksama, memahaminya dengan mendalam, dan membina diri dengan sangat baik, ini adalah suatu hal yang baik, karena berarti kita semua memahami kebaikan dari Pintu Dharma (aliran) ini. Akan tetapi, dari pertanyaan yang diajukan di internet, dan

bagaimana sikap dan perilaku kepada orang lain dan benda-benda di sekitar, dapat disimpulkan bahwa masih banyak orang yang berada di tahap “melunasi hutang karma” , dan masih belum sepenuhnya memahami prinsip dasar bahwa “kehidupan ini adalah Ajaran Buddha Dharma” , maupun “menekuni Ajaran Dharma berarti harus belajar menjadi manusia yang baik terlebih dahulu” . Walaupun sifat atau emosi seseorang sudah menjadi lebih baik setelah melafalkan paritta, namun dia masih belum bisa menginstropeksi dirinya secara naluriah, masih belum bisa mengoreksi kekurangan pada dirinya sendiri, dan memperbaikinya dengan kesadaran sendiri, ini berarti Ajaran Buddha Dharma masih belum dipraktikkan di dalam kehidupan sehari-harinya, masih belum menerapkan Ajaran Buddha Dharma pada dirinya sendiri. Contohnya “*jie ding hui*” – menjalankan sila, ketenangan pikiran, kebijaksanaan, banyak orang yang masih tidak mengerti mengapa seseorang harus menjalankan sila, apa yang perlu dijadikan pantangan, mengapa dengan menjalankan sila bisa membuat seseorang mencapai ketenangan? Mengapa dibutuhkan ketenangan? Apa yang perlu ditenangkan? Semua ini adalah konsep-konsep yang harus dipahami dengan benar. Sama saja dengan kisah-kisah

orang-orang terdahulu yang sudah sangat sering kita dengar, kita juga harus bisa menangkap pesan apa yang ingin disampaikan, menyadari prinsip apa yang ingin diajarkan, sesuai dengan dasar Ajaran Dharma yang manakah itu, sesudah itu barulah kita bisa memahami dengan baik, mengapa mereka membuat cerita seperti itu. Contohnya, mengapa “Dengan bersabar di dalam kesulitan bisa membuat kita lebih maju” , apa dasarnya? Mengapa sangat menekankan “ketidakakuan” , apa gunanya? Dan lain sebagainya, tidak hanya harus mengetahui pepatah-pepatah ini, tetapi juga harus bisa menjalankannya, tidak boleh hanya menjiplaknya saja, hanya dengan benar-benar memahami makna yang terkandung di dalamnya, barulah kita bisa menganalisa dan menerapkannya kembali dengan baik dan benar, logika ini sama saja seperti menggunakan rumus matematika.

Oleh karena itu, “tersadarkan” bukanlah sesuatu yang jauh dan abstrak, sebenarnya dalam keseharian kita selama menekuni Ajaran Buddha Dharma, tanpa disadari kita sudah mulai “tersadarkan” , seperti: Bagaimana cara melafalkan paritta? Mengapa setelah melafalkan paritta

keadaan kita bisa menjadi lebih baik? Bagaimana cara menggunakan Xiao Fang Zi dan lain-lain, yang dilanjutkan dengan menyadari hal lainnya secara lebih mendalam lagi secara bertahap, memikirkan lebih banyak “mengapa” dan mengerti lebih banyak lagi prinsip lainnya. Orang yang membina pikirannya tidak akan berani melakukan kejahatan, sama seperti orang yang mengerti hukum tidak akan melanggar hukum, karena dia memahami aturannya.

Apa yang kita bina dalam pembinaan diri?

Membina diri adalah memperbaiki atau membenahi perilaku kita, tujuannya agar bisa mencapai tingkat kesadaran tertinggi – kesadaran total. Ada tiga aspek dalam pembinaan diri, yaitu: tingkah laku yang sesuai dengan norma, larangan dalam bertutur kata, dan peningkatan kesadaran dalam sopan santun. Sebenarnya, saat kita sudah mengetahui bahwa kekuatan buah karma buruk dalam jaring-jaring duniawi sangatlah besar, dan buah karma buruk ini berasal dari “perilaku, perkataan, pikiran” , maka kita akan lebih mudah memahami tujuan pembinaan dalam ketiga hal ini supaya tidak menanam karma buruk lagi: berperilaku sesuai dengan norma

kesopanan untuk mencegah tubuh kita berbuat karma buruk; larangan dalam bertutur kata membuat kita tidak menanam karma mulut; peningkatan kesadaran dalam sopan santun yang bertujuan untuk mencegah munculnya pikiran-pikiran buruk di dalam hati kita, dengan demikian karma buruk yang dilakukan melalui pikiran akan berkurang jauh.

Apabila dapat memahami prinsip dasar ini, maka kita bisa menggunakannya sebagai patokan dalam membina diri kita sendiri, mengurangi karma buruk, dan tidak lagi menenun jaring karma yang baru. Tentu saja, sejauh mana kita bisa memahami prinsip ini dan bagaimana menerapkannya di dalam kehidupan kita, tergantung dari kemampuan pemahaman masing-masing. Contohnya: dalam pekerjaan, atasan Anda dengan jelas memberikan Anda pekerjaan lebih banyak, yang menyebabkan Anda harus bekerja keras setiap hari dan sering lembur, sedangkan orang lain dengan gaji yang sama, bisa bersantai, dalam situasi seperti ini, mungkin Anda bisa menahan diri untuk tidak mengumpat, atau Anda bisa mengendalikan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang keterlaluan, namun di dalam hati kecil Anda, apakah Anda

bisa tidak marah? Mengapa “tidak marah” sangatlah penting? Jika Anda tidak marah, apakah orang lain akan menganggap Anda sebagai pengecut? Bagaimana seharusnya cara berpikir yang benar?

Semua ini harus dipahami oleh diri kita sendiri. Setiap bisa menjawab satu pertanyaan, maka tingkat kesadaran Anda akan meningkat satu poin, karena kemampuan pemahaman yang berbeda, akan menyebabkan tingkat kesadaran yang dicapai pun berbeda. Jika tidak bisa memahaminya, maka Anda akan selalu membandingkan banyaknya pekerjaan Anda dengan orang lain, Anda akan selalu merasa diperlakukan tidak adil, dan lama kelamaan akan muncul perasaan marah dan benci, saat itu bibit karma buruk sudah tertanam dalam diri Anda tanpa disadari, malah Anda masih merasa bahwa diri Anda itu adalah korbannya, lambat laun Anda akan kehilangan tekad dalam pembinaan diri ini. Ada pepatah mengatakan “Guru menuntun masuk, namun pencapaian tergantung masing-masing orang” , karena lingkungan tempat tinggal setiap orang berbeda-beda, masalah yang dihadapi juga tidak sama, maka Master tidak mungkin bisa memaparkan semua jawaban mengenai apa saja yang harus dipahami

masing-masing individu sebagai pilihan bagi kalian semua, akan tetapi tidak peduli seberapa besar dan beragam perubahan yang terjadi, pada hakekatnya tetap memiliki prinsip yang sama, jadi masih bisa ditelusuri polanya, tujuan utamanya agar bisa memahami kehidupan ini melalui hukum karma dan jodoh, menggunakan Pintu Dharma yang diajarkan oleh Master untuk menyelesaikan permasalahan hidup, dengan menggunakan jasa kebajikan sendiri untuk tidak lagi menjalin jodoh buruk sebagai batasannya untuk mengendalikan diri sendiri.

Dalam 3 aspek pembinaan diri, tidak membahas tentang mengumpulkan jasa kebajikan, lalu bagaimana bisa jasa kebajikan menjadi hasil dari pembinaan diri? Hasil yang langsung dibuahkan dari membina ketiga aspek ini adalah melakukan kebajikan, selalu berpikiran benar, bertutur kata baik, semua ini adalah jasa kebajikan.

Apa yang dibina dalam pembinaan pikiran?

Membina pikiran adalah aspek pembinaan yang baru muncul setelah membina diri sampai pada suatu tingkatan tertentu, bagi para pemula atau orang-orang yang belum

sampai ke tahap ini, bisa memusatkan diri menghapus karma buruk dan melakukan jasa kebajikan terlebih dahulu, karena sewaktu karma buruk pada diri seseorang masih terlalu berat, hutang karmanya masih terlalu banyak, "kotoran" di dalam batin orang itu masih belum dibersihkan, maka dia masih belum sampai ke tahap pembinaan pikiran. Namun sewaktu karma buruk kita sudah terhapus sampai pada suatu tahap tertentu, biasanya saat itu dia akan mulai menghadapi ujian mimpi, seperti menghirup wangi cendana dari langit, melihat Bodhisattva tersenyum, dan penampakan lainnya, maka Anda segera akan memasuki tahap pembinaan pikiran. Inilah yang dikatakan Master, perbedaan khusus dari "membina diri di masa sekarang" dengan "membina diri di masa mendatang" . Iblis (atau *mo*) muncul dari dalam hati (pikiran), sebenarnya iblis hati (*xin mo*) memiliki hubungan yang sangat erat dengan karma buruk, sekarang kita bisa membayar hutang karma kita terlebih dahulu baru menjalani pembinaan pikiran, maka beban yang dipikul akan menjadi lebih ringan. Oleh karena itu, walaupun sama-sama membina pikiran, Pintu Dharma Master bisa mengurangi lebih banyak halangan di dalam pikiran kita,

lebih mudah untuk mengatasi iblis hati di dalam diri kita, meningkatkan tingkat kesadaran, dan terlihat hasilnya.

Dari ketiga aspek pembinaan diri, kita bisa melihat bahwa pembinaan diri dan pembinaan pikiran memiliki ikatan yang sangat erat, untuk memperbaiki diri sendiri, pertama-tama harus merenungkan apakah ada perilaku yang tidak benar pada diri kita. Dan proses “kesadaran” ini adalah proses pembinaan pikiran, menginstropeksi perilaku dan pikiran sendiri, dan secara bertahap mengembangkannya ke arah yang lebih baik. Membina pikiran tidak memiliki ketentuan pasti, juga tidak ada langkah-langkah yang bisa dijalani secara bertahap, apalagi penjelasan terstruktur mengenai cara untuk membina pikiran, karena kekuatan karma setiap orang berbeda-beda, maka halangan yang akan dihadapi setiap orang juga tidak akan sama, hal ini menyebabkan proses pembinaan pikiran yang dijalani setiap orang juga akan jauh berbeda. Tetapi, semua cara memiliki dasar prinsip yang sama, sebesar apapun perbedaan yang dialami dalam proses pembinaan pikiran, namun tujuan akhir yang ingin dicapai hanya satu, yaitu memiliki pemikiran seperti Buddha dan Bodhisattva (Pu Sa), pikiran Buddha adalah

pikiran semua makhluk, pikiran Bodhisattva adalah pikiran yang berwelas asih, oleh karena hanya dengan menginstropeksi diri setiap saat, dengan meneladani pikiran Buddha dan Bodhisattva, maka kita baru bisa menemukan bagian di dalam pikiran kita yang perlu diperbaiki, dan dengan demikian perilaku kita juga bisa berubah menjadi lebih baik.

Pikiran seorang Buddha selalu memikirkan penderitaan semua makhluk, sedangkan pikiran seorang Bodhisattva selalu berwelas asih dan rela berkorban, ini adalah tingkat kesadaran yang sangat tinggi. Dan harus kita jadikan teladan serta tujuan akhir yang akan dicapai di dalam pembinaan pikiran. Membina pikiran diawali dengan menuntun jiwa (batin) kita kembali ke jalan yang benar, mencapai tingkat kesadaran di mana pikiran kita bersih dan tenang, dan sesuai dengan kenyataan, dimulai dengan mencari kekurangan dalam diri kita sendiri, menghilangkan 3 racun "*tan, chen, chi*" – ketamakan, kebencian, kebodohan, menghapuskan kemelekatan terhadap pandangan diri sendiri dan orang lain, dengan demikian pikiran kita bisa menjadi lebih tenang dan bisa menjalani pembinaan dengan lebih terfokus, membuat batin kita

menjadi lebih bersih, dan perlahan bisa kembali menemukan sifat suci kita. Menemukan kembali sifat kebuddhaan yang sudah ada dalam diri kita, termasuk di dalamnya hati nurani, hati yang baik, lalu memperkuat dan mengembangkannya menjadi hati yang berwelas asih.

Apa yang dimaksud dengan “pikiran yang bersih” ?

Memperbaiki batin kita adalah titik awal pembinaan pikiran, namun setiap orang memiliki pandangan yang berbeda-beda terhadap makna dari kebenaran itu sendiri, bahkan bila ada dua pemikiran yang saling berlawanan, maka kedua belah pihak pasti akan berpendapat bahwa dirinya sendiri itulah yang benar. Ini adalah masalah pertama yang akan kita hadapi, apa itu definisi “benar” ? Bagaimana baru bisa “benar” ? Orang yang egois akan berkata “Bukankah semua orang juga begitu?” Seseorang yang sering bertengkar dengan istrinya akan berpendapat bahwa istrinya selalu tidak memperhatikan saya, sedangkan seorang anak yang tidak pernah menghubungi ibunya yang sudah berusia 80 tahun tetap merasa dirinya benar dengan berkata: “Dulu dia bersikap kejam terhadap istri saya.” Dalam keadaan seperti ini,

orang yang selama 10 tahun tidak pernah merasa dirinya itu salah, bagaimana mungkin bisa tiba-tiba tersadarkan? Apakah faktor yang bisa membuat mereka menyadari kesalahannya? Faktor ini kebanyakan berasal dari luar, seperti satu perkataan yang Master ucapkan pada waktu seminar, terkadang kesadaran yang muncul sewaktu menyetir mobil, bayangan seorang anak laki-laki yang menggandeng tangan ibunya yang sudah tua, atau teman sekantor yang bercerita tentang pengalamannya, dan lain sebagainya, semuanya mungkin bisa menjadi faktor yang dapat membuat mereka tersadarkan dan menyesali perbuatannya. Tetapi poin kesadaran ini harus didasari dengan jasa kebajikan yang dikumpulkan selama ini, itulah yang dimaksud dengan “persiapan yang lama akan terlihat hasilnya secara perlahan” , jasa kebajikan yang dikumpulkan baik dengan melafalkan paritta atau melakukan kebajikan lainnya, sampai pada tahap tertentu baru bisa berbuah, dan hasilnya bisa menghapuskan faktor karma buruk – “pikiran yang tidak benar” ini, apabila kotoran batin di dalam jiwa Anda sudah terhapuskan, barulah bisa memunculkan kembali “sifat yang tidak egois” dan perasaan untuk “mengasihi dan memaafkan” , ini adalah dasar dari sifat “berbakti” .

Pada saat yang sama, kita juga harus memahami sumber dari kekotoran batin ini: ketamakan – kebencian – kebodohan. Ada banyak hal di dalam kehidupan ini yang tidak sesuai dengan keinginan kita, dan sebagian besar ketidaklancaran ini terjadi karena ketamakan, kebencian, dan kebodohan kita sendiri, oleh karena itu disebut sebagai “tiga racun” . Baru saja mengoreksi sifat egois kita, tidak lama kemudian ada evaluasi pekerjaan di dalam perusahaan, kita lalu kembali bersaing dengan menghalalkan segala cara; baru saja menjemput ibunya pulang ke rumah dan mencairkan hubungan yang beku selama 10 tahun, hanya karena satu perkataan dari ibunya membuat dia marah sekali ... sifat baik yang baru saja muncul hilang tanpa jejak.

Oleh karena itu, jika tidak bisa menghilangkan ketiga racun ini, maka perjalanan pembinaan diri ini akan menjadi sangat berat, walaupun sudah berlatih dengan baik dalam waktu yang lama, juga mungkin tetap tidak bisa menghapuskan ketiga racun ini. Hal ini hanya bisa diatasi oleh diri sendiri, saran dan bantuan orang lain serta faktor-faktor dari luar tidak bisa banyak membantu, meskipun Master mengatakan langsung di depan Anda, jangan

tamak, jangan melekat, namun bila Anda sendiri tidak juga tersadarkan, tidak akan ada gunanya. Ada berapa banyak orang yang walaupun jodohnya sudah habis masih selalu memikirkan orang yang disukainya, ada berapa banyak orang yang setelah memiliki kekayaan melimpah tidak bisa merasa puas malah kembali mempertaruhkan segalanya untuk mendapatkan lebih banyak lagi dan menjadi semakin serakah ... Semua ini dikarenakan mereka tidak sadar, tidak menyadari bahwa hidup ini singkat, dan nafsu keinginan itu tidaklah kekal. Meskipun sudah mengerti tentang jodoh dan hukum karma, tetapi bila diterapkan pada diri sendiri, semuanya menjadi berbeda, kita akan lupa bahwa gejolak kehidupan kita dikarenakan buah karma dari kehidupan sebelumnya yang berbuah satu demi satu seiring dengan berjalannya waktu, karena saat jodoh sudah habis, maka jalinan benang karma ini pun akan hilang; kita lupa bahwa semua hal di dalam hidup ini seperti daun dan bunga yang berguguran, semuanya palsu, karena kekayaan yang dimiliki dalam kehidupan ini adalah pahala dari kebajikan yang dilakukan di kehidupan sebelumnya, jika ingin terlahir di dalam keadaan yang baik di kehidupan selanjutnya maka harus lebih giat lagi membina diri dan mengumpulkan jasa kebajikan. Sangat jelas, dampak buruk

dari ketiga racun ini selalu menyertai proses pembinaan pikiran kita, yang juga menjadi tantangan terbesar yang harus dihadapi seseorang dalam membina pikirannya.

Pusaka untuk mengatasi ketiga racun ini tidak lain adalah "*jie, ding, hui*" – menjalankan sila, mencapai ketenangan pikiran, kebijaksanaan, dengan kata lain harus mengendalikan diri sendiri, barulah pikiran kita bisa menjadi tenang dan bisa melanjutkan proses pembinaan, sampai suatu saat nanti kita bisa tersadarkan, maka akan memperoleh kebijaksanaan, dan pada saat itu racun-racun ini tidak lagi mematikan. Di tahap selanjutnya, mungkin ketiga racun ini akan muncul dalam bentuk yang lain, setelah bebas dari godaan uang; akan datang lagi godaan akan jabatan, setelah sadar dari cobaan jabatan yang tidak kekal; datang lagi godaan nafsu (godaan wanita), setelah sadar bahwa penampilan luar tidaklah abadi; kembali lagi muncul godaan akan ketenaran dan lain-lainnya.

Tidak hanya godaan saja, dalam kehidupan ini juga ada berbagai kerisauan, masalah keluarga, negara, dan dunia, setiap hal bisa membuat kita risau, hati yang risau akan terombang-ambing, dan mudah dipengaruhi oleh banyak

hal, jika demikian bagaimana bisa membina pikiran dengan baik.

Manusia hidup di dunia ini, tidak terhindarkan lagi akan menjalin hubungan dengan orang lain, mungkin kita bisa mendisiplinkan diri agar tidak menumbuhkan jodoh yang buruk, namun kita tidak bisa mengontrol orang di sekitar kita untuk tidak menanam jodoh buruk, jika orang lain yang menanam jodoh yang buruk terhadap kita, atau dengan kata lain memperlakukan kita dengan tidak adil, salah paham, bahkan menghina dan memarahi kita, maka dengan “bersabar dan menahan diri” adalah cara untuk menjaga agar batin kita tetap bersih. Menahan diri bukanlah perilaku pengecut, melainkan pusaka agar kita terhindar dari jodoh yang buruk. Saat orang lain melemparkan benang jodoh buruk ke arah kita, jika kita marah dan ada kebencian di dalam hati kita, maka benang tersebut akan menempel pada diri kita, dan semenjak saat itu, jodoh karma buruk akan terbentuk. Hanya dengan bersabar dan menahan diri untuk tidak menerima perlakuan buruk orang lain, barulah jodoh buruk ini tidak tumbuh, menahan diri hanya sikap yang terlihat dari luar, yang terpenting adalah hati kita tidak bergejolak dan tidak

memikirkan perlakuan buruk tersebut, inilah tahap dalam pembinaan pikiran di mana pikiran kita tetap tenang walaupun lingkungan di sekeliling kita berubah – *“jing zhuo xin bu zhuo”* .

Selain itu yang harus dihapuskan dari dalam pikiran kita adalah *“zhi”* – kelemekatan (atau keras kepala), baik kemelekatan terhadap diri sendiri maupun orang lain, sifat ini terbentuk karena pandangan atau pemahaman yang tidak menyeluruh terhadap suatu benda atau suatu hal. Karena pengalaman dan pemahaman yang dialami setiap orang berbeda-beda, maka terbentuklah pandangan menyimpang di dalam diri setiap orang yang dianggap benar oleh dirinya sendiri. Maka bisa dibayangkan, karena adanya kemelekatan terhadap pemikiran sendiri, menyebabkan penyimpangan pada pandangan kita dalam mengenali benda-benda dan mempelajari aturan yang ada di sekitar kita. Namun yang menjadi masalah adalah, kita sendiri tidak menyadari bahwa ini adalah pandangan yang menyimpang, dan membuat kita terus tertipu oleh kebenaran palsu dan berkeras hati mempertahankan

pandangan yang salah ini. Solusi utama untuk menyelesaikannya adalah dengan menghilangkan "keakuan" , jangan mempelajari Ajaran Buddha Dharma berdasarkan "pemahamanku dan pandanganku" , atau dengan kata lain yang lebih umum adalah harus melihat suatu permasalahan secara "kritis dan menyeluruh" , lalu disesuaikan dengan penerapannya di dalam kehidupan nyata untuk lebih memahami Ajaran Buddha Dharma. Pikiran kita harus sering "dibersihkan" , menghapuskan karma buruk, menghilangkan kerisauan, godaan, dan kotoran duniawi lainnya, agar pikiran kita menjadi bersih, jiwa kita menjadi suci, dan bisa memunculkan kembali sifat suci (sifat dasar) kita. Setelah membersihkan sisi kerohanian kita sampai pada tingkat tertentu, maka sebagian besar sifat dasar kita yang sudah muncul, dan tidak lagi semudah itu tertutup oleh kekotoran duniawi, saat itu kita harus menjaganya dengan baik, membinanya agar lebih kokoh, dan jangan biarkan "dia" tersesat lagi, inilah detik di mana kita memasuki gerbang awal pembelajaran Ajaran Buddha Dharma.

Jika begitu bukankah hanya dengan meninggalkan keduniawian ini, barulah seseorang bisa mendapatkan ketenangan batin? Dunia ini (Alam Manusia) adalah tempat terbaik untuk membina pikiran kita, bila pikiran kita tidak bersih, maka meskipun menyendiri di dalam gunung juga tetap akan terbelenggu. Untuk mendapatkan pikiran yang bersih, bukan berarti meminta kalian untuk melepaskan semuanya, memutuskan semua jodoh, bahkan untuk menghindari jalinan jodoh lalu tidak mau berkomunikasi dengan orang lain, definisi “bersih” di sini adalah bersih dan suci, bersih terbebas dari kebiasaan buruk yang kotor dan jodoh karma buruk; oleh karena itu, pikiran yang bersih hanya bisa didapatkan dengan pembinaan, bukan dengan “menghindar” .

Apa yang dimaksud dengan mencapai ketenangan pikiran?

Setiap orang memiliki jodoh dan kesempatan yang berbeda-beda untuk menjadi seorang Buddhis, ada orang yang sangat berjodoh, misalnya pada saat pertama kali mendengarkan seminar Master, segera bisa membulatkan

tekad untuk mempelajarinya; ada juga yang sewaktu mendengarkan siaran Master, lalu merasa hal yang dibicarakan mirip dengan pengalamannya, mulai melaksanakan petunjuk Master, dan setelah merasakan hasilnya, baru percaya. Bagaimanapun jodohnya, jika percaya maka akan lahir ketenangan pikiran (tekad untuk menekuni Ajaran Buddha Dharma). Ketenangan pikiran ini hanya bersifat sementara, setelah sakitnya sembuh, anaknya bisa bicara, sudah mengetahui kebesaran Sang Buddha, tapi saya sangat sibuk, sibuk sekali sampai tidak ada waktu melafalkan paritta, atau awalnya bersemangat lalu perlahan menjadi malas, atau hanya melakukan apa yang disuruh, tidak mau mendalaminya, tidak memahaminya, semua ini menunjukkan bahwa pikiran mereka masih tergoyahkan. Lalu saat kembali menghadapi masalah, seperti kehilangan pekerjaan, masalah percintaan, hanya bisa jalan di tempat, tidak tahu cara menyelesaikannya; atau saya sudah melakukan sesuai dengan apa yang diajarkan Master, tapi dalam 1 bulan ini tetap tidak mendapatkan pekerjaan baru, mengapa sudah setengah tahun saya sudah mengikuti cara Master tetapi

jodoh saya tetap tidak datang ... Seiring dengan timbulnya masalah-masalah ini, mulai muncul keraguan. Adanya buah karma buruk akan menimbulkan kekhawatiran, dan kekhawatiran ini akan mengendalikan "saya" , hati kita pun menjadi tidak tenang. Oleh karena itu membina diri dalam Mahayana atau Roda Dharma Besar (yang bertujuan untuk menyelamatkan semua makhluk) harus didasari dengan pemahaman Roda Dharma Kecil, kita harus membina diri sendiri dengan baik terlebih dahulu, membina keluarga kita dengan baik. Karena hanya bila "tanpa kerisauan maka tidak akan ada ketakutan" , barulah kita bisa membina pikiran dan menolong orang lain.

"Ketenangan pikiran" di sini memiliki 2 makna: yang pertama memiliki tekad yang kuat, dan yang kedua memiliki tujuan yang kokoh; dan keduanya dibangun di atas dasar aturan yang benar, mengerti perbedaan antara pengamalan Ajaran Buddha Dharma di dalam kehidupan duniawi dan untuk meninggalkan keduniawian, memahami hukum karma, mempercayai keberadaan dunia roh,

mengerti penyebab terjadinya gejolak kehidupan, juga harus memahami hubungan antara jodoh baik buruk, kekuatan karma serta jaring duniawi, dengan begitu baru bisa memusatkan pikiran untuk membina diri; pada saat yang sama, kita juga harus memahami welas asih dan kebesaran Bodhisattva yang nyata, percaya bahwa Bodhisattva akan datang menolong saat ada yang memohon bantuannya, melafalkan paritta dalam tugas harian dengan baik dan sebagainya. Dengan kepercayaan yang kuat, barulah bisa memahami bahwa kesulitan yang dihadapi itu ada penyebabnya dan hanyalah bersifat sementara, dan semenjak itu bisa tetap tenang di dalam menghadapi keadaan apapun, mencapai tingkat kesadaran total. Tentu saja, ini adalah tingkat kesadaran yang cukup tinggi, belum tentu semua orang bisa mencapainya, namun paling tidak kita sudah mengetahui arahnya, dan kita bisa berusaha menuju ke sana, mengenai bagaimana hasilnya, baru bisa diketahui nanti setelah kita sudah mengikuti ujian dan diumumkan hasilnya.

Pikiran yang mengambang akan terombang-ambing; pikiran yang bersih akan tenang dan kokoh; dan pikiran

yang tenang ini bisa membuat kita lebih bisa memahami makna dari Ajaran Buddha Dharma. Kesimpulannya, "Ajaran Buddha Dharma adalah hidup, hidup adalah Ajaran Buddha Dharma" , menerapkan Ajaran Buddha Dharma di dalam kehidupan, dan kembali menyelami maknanya dari kehidupan ini, dengan teguh dan semangat pantang menyerah, maka dengan sendirinya akan memasuki keadaan yang lebih baik.

xué fó xiū xīn de mù biāo èr

4. 学佛修心的目标 (二)

xiū xīn de mù biāo yǒu le nà me xiū xīn zěn me xiū zěn me cā
修心的目标有了, 那么修心怎么修, 怎么擦

shì wǒ de xīn zhè yào kào xīn de lǐ jiě lái shí xiàn wù wù
拭我的心? 这要靠心的理解来实现——悟。悟

jiù shì xiǎng tōng wǒ men zǒng shì shuō yào wù kě dào lǐ dōu bǎi
就是想通, 我们总是说要悟, 可道理都摆

zài nà lún huí yīn guǒ yuán fèn mìng yùn hái yǒu shén me kě wù
在那, 轮回因果, 缘分命运, 还有什么可悟

de ne shí jì shàng míng yuè fēi huā yì cǎo yí mù wú bú dài lái
的呢? 实际上, 明月飞花, 一草一木无不带来

wù de qì jī shēng huó zhōng de měi yì tiān měi jiàn shì dōu yǒu kě
悟的契机, 生活中的每一天每件事都有可

néng ràng wǒ men lǐng huì gèng duō wù jiù shì jiāng fó fǎ yìng yòng
能让我们领会更多, 悟就是将佛法应用

dào shēng huó zhōng qù zài cóng shēng huó zhōng tǐ huì chū fó fǎ de
到生活中去再从生活中体会出佛法的

yí gè fǎn fù liàn xí de guò chéng yóu rú wǒ men zài zhǔn bèi kǎo shì
一个反复练习的过程, 犹如我们在准备考试

de guò chéng zhōng fǎn fù yìng yòng jī běn gāng lǐng fǎn fù zuò liàn
的过程中反复应用基本纲领反复做练

xí tí zài cóng liàn xí zhōng zhǎng wò jī běn gāng lǐng zhí dào shú liàn
习题再从练习中掌握基本纲领直到熟练

zhǎng wò yìng yòng zì rú de guò chéng xiū xīn lù shàng de měi yì
掌握, 应用自如的过程。修心路上的每一

cì zhèng què yìng yòng fó fǎ xīn jìng jiù tí shēng yì fēn tóng shí
次 正 确 应 用 佛 法 ， 心 境 就 提 升 一 分 ， 同 时
yòu kě néng qián jiǔ cì quán duì dàn dì shí cì cuò le yě kě néng
又 可 能 前 九 次 全 对 ， 但 第 十 次 错 了 ， 也 可 能
dǎo zhì xiū xíng qián gōng jìn qì suǒ yǐ cái shuō xiū xīn lù shàng
导 致 修 行 前 功 尽 弃 ， 所 以 才 说 修 心 路 上
rú lǚ bó bīng
“ 如 履 薄 冰 ” 。

yǒu hěn duō tóng xiū duì tái zhǎng de shuō fǎ yán jiū de fēi
有 很 多 同 修 对 台 长 的 “ 说 法 ” 研 究 得 非
cháng zǐ xì lǐ jiě de fēi cháng tòu chè xiū de fēi cháng jīng jìn
常 仔 细 ， 理 解 得 非 常 透 彻 ， 修 得 非 常 精 进 ，
zhè shì hǎo de xiàn xiàng shuō míng dà jiā rèn shi dào zhè ge fǎ mén
这 是 好 的 现 象 ， 说 明 大 家 认 识 到 这 个 法 门
de shū shèng zhī chù dàn shì cóng wǎng shàng wèn de wèn tí hé
的 殊 胜 之 处 。 但 是 从 网 上 问 的 问 题 和
píng shí de dài rén jiē wù shàng kě yǐ kàn chū hěn duō rén xiàn zài
平 时 的 待 人 接 物 上 可 以 看 出 ， 很 多 人 现 在
hái chǔ yú huán zhài de jiē duàn hái méi yǒu rèn shi dào fó fǎ jí rén
还 处 于 还 债 的 阶 段 ， 还 没 有 认 识 到 佛 法 即 人
shēng xué fó xiān xué zuò rén de jī běn dào lǐ suī rán yīn wèi niàn
生 ， 学 佛 先 学 做 人 的 基 本 道 理 。 虽 然 因 为 念
jīng de yuán yīn pí qì shàng yǒu le gǎi jìn dàn bìng méi yǒu zhǔ
经 的 原 因 ， 脾 气 上 有 了 改 进 ， 但 并 没 有 主
guān shàng kāi shǐ fǎn xǐng zì xīn zhǔ dòng de zhǎo máo bìng gǎi
观 上 开 始 反 省 自 心 ， 主 动 地 找 毛 病 改

zhèng pǐn xíng yě jiù shì shuō fó fǎ hái méi yǒu bèi nǐ yìng yòng dào
正品行，也就是说佛法还没有被你应用到

shēng huó zhōng qù hái méi yǒu bǎ fó fǎ zhǔ dòng de yìng yòng dào
生活中去，还没有把佛法主动地应用到

zì jǐ shēn shàng bǐ rú shuō “jiè dìng huì” yǒu duō shǎo rén
自己身上。比如说“戒定慧”，有多少人

réng bù míng bai wèi shén me yào jiè jiè shén me zěn me jiè le
仍不明白为什么要戒，戒什么，怎么戒了

jiù néng dìng wèi shén me yào dìng dìng shén me zhè xiē dōu shì
就能定？为什么要定？定什么？这些都是

xīn zhōng yào míng bai de wèn tí tóng yàng hěn duō wǒ men píng shí
心中要明白的问题。同样很多我们平时

ěr shú néng xiáng de yì xiē qián rén zǒng jié de jīng yàn yě yào cóng
耳熟能详的一些前人总结的经验，也要从

zhōng wù chū tā de yuán lǐ tā yī jù fó fǎ de nǎ ge jī běn dìng
中悟出它的原理，它依据佛法的哪个基本定

lǜ zhè yàng cái néng míng bai qián rén wèi shén me zhè me shuō bǐ
律，这样才能明白前人为什么这么说。比

rú shuō wèi shén me rěn rǔ néng jīng jìn yī jù nǎ yì yuán
如说，为什么“忍辱能精进”，依据哪一原

lǐ wèi shén me yào zhè me qiáng diào wú wǒ yǒu shén me
理？为什么要这么强调“无我”，有什么

zuò yòng děng děng bù jǐn zhī dào zhè jù huà yě néng àn zhe
作用？等等，不仅知道这句话，也能按着

zuò bù néng zhǐ shì jiǎn dān de jī xiè de zhào bān tào yòng zhǐ yǒu
做，不能只是简单地机械地照搬套用，只有

lǐ jiě le yuán lǐ cái néng jǔ yī fǎn sān zhēn zhèng míng bai zhēn
理解了原理才能举一反三，真正明白真

zhèng huì yìng yòng zhè yì diǎn hé wǒ men xué xí shù xué yìng yòng
正 会 应 用 ， 这 一 点 和 我 们 学 习 数 学 应 用
dìng lǜ méi yǒu shén me qū bié
定 律 没 有 什 么 区 别 。

suǒ yǐ wù bìng bú shì nà me yáo yuǎn chōu xiàng zài měi
所 以 “ 悟 ” 并 不 是 那 么 遥 远 抽 象 ， 在 每
tiān de xué fó zhōng shí jì shàng wǒ men dōu yǐ jīng zài bù zhī bù
天 的 学 佛 中 ， 实 际 上 我 们 都 已 经 在 不 知 不
jué de qíng kuàng xià kāi wù zěn me niàn jīng niàn jīng zěn me jiù
觉 的 情 况 下 开 悟 ： 怎 么 念 经 ？ 念 经 怎 么 就
huì biàn hǎo xiǎo fáng zi shì zěn me yìng yòng de děng děng jiē xià
会 变 好 ？ 小 房 子 是 怎 么 应 用 的 等 等 ， 接 下
lái jiù shì yào xì tǒng de yǒu yì shí de wù xiǎng gèng duō de wèi
来 就 是 要 系 统 地 有 意 识 地 悟 ， 想 更 多 的 “ 为
shén me cóng ér míng bai gèng duō de dào lǐ xiū xīn de rén bù
什 么 ” 从 而 明 白 更 多 的 道 理 。 修 心 的 人 不
gǎn zuò huài shì jiù gēn dǒng fǎ de rén bù gǎn wéi fǎ luàn jì yī yàng
敢 做 坏 事 就 跟 懂 法 的 人 不 敢 违 法 乱 纪 一 样 ，
yīn wèi tā míng bai dào lǐ
因 为 他 明 白 道 理 。

xiū xíng xiū shén me
修 行 修 什 么 ？

xiū xíng jiù shì xiū zhèng zì jǐ de xíng wéi mù dì shì yào dá
修行就是修正自己的行为，目的是要达
dào jué wù de zuì gāo jìng jiè ché wù xiū xíng yǒu sān gè fāng
到觉悟的最高境界——彻悟。修行有三个方
miàn xíng wéi de guī fàn yán yǔ de jìn jì hé yì shí pǐn xíng de tí
面：行为的规范，言语的禁忌和意识品行的提
gāo shí jì shàng dāng wǒ men zhī dào le chén wǎng zhōng niè lì
高。实际上，当我们知道了尘网中孽力
zhàn hěn dà chéng fèn ér niè zhàng yòu shì lái zì yú "shēn kǒu
占很大成分，而孽障又是来自于“身口
yì nà me jiù hěn róng yì lǐ jiě zhè sān diǎn de mù dì dōu shì
意”，那么就很容易理解这三点的目的都是
wèi le bì miǎn zào niè xíng wéi de guī fàn dù jué shēn tǐ zào de niè
为了避免造孽。行为的规范杜绝身体造的孽
zhàng yán yǔ de jìn jì shǐ zì jǐ bú zào kǒu yè yì shí pǐn xíng de
障，言语的禁忌使自己不造口业，意识品行的
tí shēng yòu shì wèi le fáng fàn yì niàn shàng de huài niàn tóu cóng
提升又是为了防范意念上的坏念头，从
ér shǎo zào yì yè
而少造意业。

míng bai le zhè xiē yuán lǐ wǒ men jiù kě yǐ yǐ cǐ wéi jī
明白了这些原理，我们就可以以此为基
zhǔn xiū zhèng xíng wéi jiǎn shǎo niè zhàng bú zài biān zhī xīn de
准修正行为，减少孽障，不再编织新的
chén sī dāng rán yìng yòng zhè ge yuán lǐ dào shēng huó zhōng qù
尘丝。当然应用这个原理到生活中去

hé yìng yòng dào shén me chéng dù qǔ jué yú měi gè rén de lǐng wù
和 应 用 到 什 么 程 度 取 决 于 每 个 人 的 领 悟

lì bǐ rú shuō gōng zuò dān wèi de lǐng dǎo míng xiǎn de jiā dà le
力。比 如 说：工 作 单 位 的 领 导 明 显 地 加 大 了

nǐ de gōng zuò liàng shǐ nǐ měi tiān mái tóu kǔ gàn hái cháng cháng
你 的 工 作 量，使 你 每 天 埋 头 苦 干 还 常 常

jiā bān jiā diǎn dàn bié rén tóng yàng de xīn shuǐ kě yào qīng xián
加 班 加 点，但 别 人 同 样 的 薪 水，可 要 清 闲

de duō zài zhè zhǒng qíng kuàng xià nǐ néng rěn zhù bú mà rén
得 多。在 这 种 情 况 下，你 能 忍 住 不 骂 人，

nǐ néng rěn zhù bú zuò chū gé de shì kě nèi xīn li nǐ néng bu néng
你 能 忍 住 不 做 出 格 的 事，可 内 心 里 你 能 不 能

zhēn zhèng de bù shēng qì ne bù shēng qì yòu wèi shén me zhè me
真 正 地 不 生 气 呢？不 生 气 又 为 什 么 这 么

zhòng yào ne nǐ bù shēng qì bié rén huì bu huì rèn wéi nǐ shì
重 要 呢？你 不 生 气，别 人 会 不 会 认 为 你 是

nuò fū ne zhèng què de xīn tài yīng gāi shì shén me ne
懦 夫 呢？正 确 的 心 态 应 该 是 什 么 呢？

zhè xiē dōu yào kào wǒ men zì jǐ lái lǐng wù měi huí dá yí gè
这 些 都 要 靠 我 们 自 己 来 领 悟。每 回 答 一 个

wèn tí nǐ de jìng jiè jiù zēng yì fēn lǐng wù de bù tóng jìng jiè
问 题，你 的 境 界 就 增 一 分，领 悟 的 不 同，境 界

jiù bù tóng rú guǒ lǐng wù bù chū zé huì shí shí bǐ jiào zhe bié rén
就 不 同。如 果 领 悟 不 出，则 会 时 时 比 较 着 别 人

de gōng zuò liàng bù tíng de gǎn shòu zhe bù gōng píng dài yù jiàn
的 工 作 量，不 停 地 感 受 着 不 公 平 待 遇，渐

jiàn de fèn hèn qǐ lái zhè shí hou niè yuán zǎo yǐ zhòng xià ér bú zì
渐地愤恨起来，这时候孽缘早已种下而不自
zhī fǎn ér rèn wéi zì jǐ cái shì shòu hài zhě jiàn shī dào xīn qí
知，反而认为自己才是受害者，渐失道心。其
shí rèn hé rén de nǚ lì zuì hòu yí dìng huì dé dào huí bào shī
实任何人的努力，最后一定会得到回报。“师
fu lǐng jìn mén xiū xíng zài gè rén zhèng yīn wèi měi gè rén suǒ
父领进门，修行在个人”，正因为每个人所
chǔ de huán jìng bù tóng suǒ yù dào de wèn tí yě bù tóng suǒ yǐ
处的环境不同，所遇到的问题也不同，所以
tái zhǎng bù kě néng bǎ měi gè rén yào wù de dá àn dōu bǎi zài miàn
台长不可能把每个人要悟的答案都摆在面
qián gòng dà jiā xuǎn zé dàn hǎo zài wàn biàn bù lí qí zōng hái
前供大家选择，但好在万变不离其宗，还
shì yǒu yí dìng guī lǜ kě xún de zōng zhǐ jiù shì yòng yīn guǒ
是有一定规律可循的，宗旨就是用因果、
yuán fèn lái lǐ jiě shēng huó yòng tái zhǎng jiāo de fǎ mén lái jiě
缘分来理解生活，用台长教的法门来解
jué shēng huó zhōng de wèn tí yòng zuò gōng dé bù qǐ è yuán lái
决生活中的问题，用做功德不起恶缘来
zuò wéi yuē shù zì jǐ de zhǔn shéng
作为约束自己的准绳。

xiū xíng de sān gè fāng miàn bìng méi yǒu jiǎng dào jī gōng dé
修行的三个方面并没有讲到积功德，

nà gōng dé zěn me huì shì xiū xíng de jié guǒ ne xiū xíng sān gè fāng
那功德怎么会是修行的结果呢？修行三个方

miàn zhí jiē de jié guǒ jiù shì zuò shàn shì chí shàn niàn shuō hǎo
面 直 接 的 结 果 就 是 做 善 事 ， 持 善 念 ， 说 好
huà dōu shì gōng dé
话 ， 都 是 功 德 。

xiū xīn xiū shén me
修 心 修 什 么 ？

xiū xīn shì xiū xíng dào yí dìng jiē duàn hòu bì rán yào miàn duì de
修 心 是 修 行 到 一 定 阶 段 后 必 然 要 面 对 的
yí gè tí mù chū xué zhě huò hái méi yǒu gǎn yìng de rén kě yǐ
一 个 题 目 ， 初 学 者 或 还 没 有 感 应 的 人 ， 可 以
xiān zhuān xīn zhì zhì de xiāo yè zhàng zuò gōng dé zuò qǐ zhè shì yīn
先 专 心 致 志 地 消 业 障 做 功 德 做 起 ， 这 是 因
wèi dāng shēn shàng de niè zhàng hái hěn duō de shí hou nǐ de zhài
为 当 身 上 的 孽 障 还 很 多 的 时 候 ， 你 的 债
hái tài duō xīn shàng de wū gòu hái méi yǒu cā shì tán bú shàng xiū
还 太 多 ， 心 上 的 污 垢 还 没 有 擦 拭 ， 谈 不 上 修
xīn ér dāng wǒ men xiāo niè zhàng dào yí dìng chéng dù de shí hou
心 。 而 当 我 们 消 孽 障 到 一 定 程 度 的 时 候 ，
wǎng wǎng zhè shí hou huì yǒu jīng lì guò mèng kǎo rú wén dào le
往 往 这 时 候 会 有 经 历 过 梦 考 ， 如 闻 到 了
tiāntán xiāng jiàn dào pú sà xiào děng líng gǎn hòu zhú jiàn de xiū
天 檀 香 ， 见 到 菩 萨 笑 等 灵 感 后 ， 逐 渐 地 修
xīn jiù bǎi zài miàn qián le zhè jiù shì tái zhǎng suǒ chuán de “ xiū
心 就 摆 在 面 前 了 。 这 就 是 台 长 所 传 的 “ 修
jīn shì fǎ qū bié yú qí tā xiū lái shēng fǎ de yí gè tè zhēng
今 世 法 ” 区 别 于 其 它 “ 修 来 生 法 ” 的 一 个 特 征 。

mó yóu xīn shēng shí jì shàng xīn mó hé niè zhàng shì mì bù kě fēn
魔由心生，实际上心魔和孽障是密不可分
de xiàn zài wǒ men néng gòu huán zhài hòu zài xiū xīn nà me wǒ
的。现在我们能 够 还 债 后 再 修 心 ， 那 么 我
men jiù kě yǐ qīng zhuāng shàng zhèn suǒ yǐ tóng yàng shì xiū xīn
们 就 可 以 轻 装 上 阵 。 所 以 同 样 是 修 心 ，
xīn líng fǎ mén míng xiǎn kě yǐ ràng dà jiā de xīn zhàng jiǎn qīng
心 灵 法 门 明 显 可 以 让 大 家 的 心 障 减 轻 ，
róng yì kè fú xīn mó tí shēng jìng jiè shōu dào chéng xiào
容 易 克 服 心 魔 ， 提 升 境 界 ， 收 到 成 效 。

cóng xiū xíng de sān gè fāng miàn hái kě yǐ kàn chū xiū xíng hé
从 修 行 的 三 个 方 面 还 可 以 看 出 ， 修 行 和
xiū xīn shì xī xī xiāng guān de yào xiū zhèng zì jǐ shǒu xiān jiù
修 心 是 息 息 相 关 的 ， 要 修 正 自 己 ， 首 先 就
děi fā jué zì jǐ de xíng wéi shàng yǒu shén me bú zhèng de dì fang
得 发 觉 自 己 的 行 为 上 有 什 么 不 正 的 地 方 。
zhè ge jué de guò chéng jiù shì xiū xīn de guò chéng fǎn xǐng zì
这 个 “ 觉 ” 的 过 程 就 是 修 心 的 过 程 ， 反 省 自
shēn fǎn xǐng zì xīn zhú bù tí gāo xiū xīn méi yǒu yí dìng de
身 ， 反 省 自 心 ， 逐 步 提 高 。 修 心 没 有 一 定 的
míng què guī dìng àn bù jiù bān de cāo zuò guī chéng jù tǐ shuō
明 确 规 定 ， 按 部 就 班 的 操 作 规 程 ， 具 体 说
míng rú hé xiū xīn yīn wèi gè rén de yè lì bù tóng xiū xíng suǒ yù
明 如 何 修 心 ， 因 为 各 人 的 业 力 不 同 ， 修 行 所 遇
dào de zhàng ài bù tóng cóng ér xiū xīn zhī lù yě jiù yǒu qiān chā
到 的 障 碍 不 同 ， 从 而 修 心 之 路 也 就 有 千 差

wàn bié dàn wàn fǎ guī yī wú lùn wǒ men xiū xīn zhī lù yǒu duō
万别。但万法归一，无论我们修心之路有多
me dà de chā bié zuì zhōng de mù dì zhǐ yǒu yí gè jiù shì fó xīn
么大的差别，最终的目的只有一个，就是佛心
pú sà xīn fó xīn jí shì zhòng shēng xīn pú sà xīn jí shì cí bēi
菩萨心，佛心即是众生心，菩萨心即是慈悲
xīn suǒ yǐ zhǐ yǒu shí shí fǎn xǐng zì xīn duì zhào fó xīn pú sà xīn
心，所以只有时时反省自心，对照佛心菩萨心，
jiù néng zhǎo dào xīn zhōng yào xiū zhèng de dì fang cóng ér xiū
就能找到心中要修正的地方，从而修
zhèng wǒ men de xíng wéi
正我们的行为。

fó xīn jiù shì wú wǒ de xiǎng zhe zhòng shēng de kǔ pú sà xīn
佛心就是无我地想着众生的苦，菩萨心
jiù shì cí bēi xǐ shè zhè dōu shì jí gāo de jìng jiè suǒ yǐ shì wǒ
就是慈悲喜舍，这都是极高的境界。所以是我
men de bǎng yàng hé xiū xíng de zhōng jí mù biāo xiū xīn de jī běn
们的榜样和修行的终极目标。修心的基本
qǐ diǎn jiù shì xiū zhèng xīn líng dá dào xīn jìng xīn dìng de jìng jiè
起点就是修正心灵，达到心净心定的境界，
yě jiù shì zhuó yǎn yú shí jì cóng wǒ men shēn shàng de máo bìng
也就是着眼于实际，从我们身上的毛病
zhǎo qǐ qù chú sān dú tānchēnchī qù diào wǒ zhí tā zhí
找起，去除三毒“贪瞋痴”，去掉我执他执，
cóng ér dìng xià xīn lái yì xīn xiū xíng dé dào xīn líng de chún jìng
从而定下心来，一心修行，得到心灵的纯净，

zhú jiàn de míng xīn jiàn xìng jiàn dào wǒ men běn lái de fó xìng —
逐 渐 地 明 心 见 性 。 见 到 我 们 本 来 的 佛 性 —
bāo kuò liáng xīn shàn xīn shǐ zhī péi yǎng zhuàng dà fā zhǎn
— 包 括 良 心 、 善 心 ， 使 之 培 养 壮 大 ， 发 展
chéng cí bēi xīn
成 慈 悲 心 。

shén me shì xīn jìng
什 么 是 心 净 ？

xiū zhèng xīn líng wéi xiū xīn de chū fā diǎn dàn bù tóng de rén
修 正 心 灵 为 修 心 的 出 发 点 ， 但 不 同 的 人
duì zhèng de kàn fǎ bù tóng nǎ pà shì duì lì de liǎng gè fāng miàn ,
对 正 的 看 法 不 同 ， 哪 怕 是 对 立 的 两 个 方 面 ，
kě néng dōu rèn wéi zì jǐ shì zhèng zhè jiù shì wǒ men miàn lín de
可 能 都 认 为 自 己 是 正 。 这 就 是 我 们 面 临 的
dì yī gè tí mù shén me shì zhèng zěn yàng shì zhèng yí gè zì
第 一 个 题 目 ， 什 么 是 正 ？ 怎 样 是 正 ？ 一 个 自
sī de rén huì shuō rén bù dōu zhè yàng ma yí gè jīng cháng
私 的 人 会 说 “ 人 不 都 这 样 吗 ” ？ 一 个 经 常
hé qī zi chǎo jià de rén huì rèn wéi tā zǒng shì zhè yàng bù guān xīn
和 妻 子 吵 架 的 人 会 认 为 她 总 是 这 样 不 关 心
wǒ ér yí gè yǔ suì de lǎo mā shí nián bù xiāng wǎng lái de ér zi
我 ， 而 一 个 与 80 岁 的 老 妈 十 年 不 相 往 来 的 儿 子
yě huì zhèn zhèn yǒu cí de shuō tā dāng nián duì wǒ lǎo po hěn
也 会 振 振 有 词 地 说 ： “ 她 当 年 对 我 老 婆 狠

de bù dé liǎo zài zhè zhǒng qíng kuàng xià shí nián rú yí rì
得不得了。”在这种情况下，十年如一日
cóng lái méi yǒu rèn wéi zì jǐ cuò de rén zěn me huì tū rán qù fǎn
从来没有认为自己错的人，怎么会突然去反
xǐng ne shén me shì tā men fǎn xǐng de qì jī zhè ge qì jī duō
省呢？什么是他们反省的契机？这个契机多
lái zì wài jiè rú mǒu rì fǎ huì shàng tái zhǎng de yí jù huà yǒu
来自外界，如某日法会上台长的一句话，有
shí zuò chē yě néng chǎn shēng yì xiē wù xìng yí gè ér zǐ fú zhe
时坐车也能产生一些悟性，一个儿子扶着
nián mài mǔ qīn de yí gè jiǎn yǐng huò zhě shì tóng shì xù shù de yí
年迈母亲的一个剪影，或者是同事叙述的一
gè lín lǐ jiù shì děng dōu kě néng shì fān rán huǐ wù de qì jī dàn
个邻里旧事等都可能都是幡然悔悟的契机。但
qì jī bì xū yǒu gōng dé de jī lěi zuò jī chǔ zhèng suǒ wèi hòu
契机必须有功德的积累做基础，正所谓“厚
jī bó fā wú lùn shì tōng guò niàn jīng hái shì zuò qí tā shàn shì
积薄发”，无论是通过念经还是做其它善事
jī lěi gōng dé zhǐ yǒu dào le zhè ge céng cì cái yǒu yí diǎn
积累功德，只有到了这个层次，才有“一点
jiù pò de kě néng zhè ge céng cì jiù shì dǎo zhì zhè zhǒng bú
就破”的可能，这个层次就是导致这种“不
zhèng de niè zhàng xiāo chú le xīn líng shàng zhē yǎn nǐ běn xìng
正”的孽障消除了，心灵上遮掩你本性
de wū gòu cā diào le zhè shí hou cái néng jiàn dào “bù zì sī de
的污垢擦掉了，这时候才能见到“不自私”的

běn xìng ài hé bāo róng de běn xìng xiào de běn
本 性 、 “ 爱 和 包 容 ” 的 本 性 、 “ 孝 ” 的 本
xìng
性 。

tóng shí yào xīn zhōng rèn shi dào hái yǒu zhì zào zhè xiē wū gòu
同 时 要 心 中 认 识 到 还 有 制 造 这 些 污 垢
de yuán tóu tān chēn chī rén shēng bù rú yì shí yǒu bā jiǔ zhè
的 源 头 : 贪 瞋 痴 。 人 生 不 如 意 十 有 八 九 , 这
shí yǒu bā jiǔ dà duō shù dōu yīn wèi tān chēn chī suǒ yǐ chēng wéi
十 有 八 九 大 多 数 都 因 为 贪 瞋 痴 , 所 以 称 为
sān dú gāng duì zì jǐ de zì sī xīn lǐ pī le hǎo yí zhèn
“ 三 毒 ” 。 刚 对 自 己 的 自 私 心 理 批 了 好 一 阵 ,
zhuǎn yǎn dān wèi lǐ píng zhí chēng yòu shì dāng rén bú ràng shě
转 眼 单 位 里 评 职 称 , 又 是 当 仁 不 让 , 舍
wǒ qí shuí gāng bǎ lǎo mā ma jiē huí lái nián bīng dòng dé yǐ
我 其 谁 ; 刚 把 老 妈 妈 接 回 来 , 10 年 冰 冻 得 以
huà jiě mā ma yí jù huà yòu bào tiào rú léi gāng gāng jiàn dào
化 解 , 妈 妈 一 句 话 又 暴 跳 如 雷 刚 刚 见 到
de yì diǎn shàn de běn xìng yòu wú yǐng wú zōng le
的 一 点 善 的 本 性 又 无 影 无 踪 了 。

suǒ yǐ sān dú bù chú xiū xīn zé shì shì bèi gōng bàn shèn zhì
所 以 三 毒 不 除 , 修 心 则 是 事 倍 功 半 , 甚 至
cùn bù nán xíng jí shǐ jiǔ fù shèng míng zhī yǒu xiū yě yǒu bù
寸 步 难 行 , 即 使 久 负 盛 名 之 有 修 , 也 有 不
néng jìn chú sān dú de kě néng zhè yì diǎn zhǐ néng yóu zì jǐ jiě
能 尽 除 三 毒 的 可 能 。 这 一 点 只 能 由 自 己 解

jué bié rén de quàn gào bié rén de bāng zhù děng wài lái zhī lì shì
决，别人的劝告，别人的帮助等外来之力是

qǐ bú dào jué dìng zuò yòng de nǎ pà shì tái zhǎng ěr tí miàn shòu
起不到决定作用的，哪怕是台长耳提面授

ràng nǐ bié tān ràng nǐ bú yào chī zì jǐ kàn bú pò yě méi yòng
让你别贪让你不要痴，自己看不破也没用。

yǒu duō shǎo chī xīn nán nǚ yuán fèn yǐ jìn le hái yào kǔ kǔ sī niàn
有多少痴心男女缘分已尽了，还要苦苦思念，

yǒu duō shǎo róng huá fù guì zhī hòu bù néng ān yú xiàn zhuàng fǎn ér
有多少荣华富贵之后不能安于现状反而

gū zhù yí zhì biàn běn jiā lì hòu tān dé wú yàn zhè xiē dōu
孤注一掷，变本加厉后，贪得无厌……这些都

shì kàn bú pò kàn bú pò rén shēng kǔ duǎn niàn niàn wú cháng suī
是看不破，看不破人生苦短，念念无常。虽

rán shuō dào yuán fèn yīn guǒ dōu míng bai dàn yòng dào zì jǐ shēn
然说到缘分因果都明白，但用到自己身

shàng jiù shì lìng yì huí shì bú zài shì yuán qǐ yuán luò dōu shì yīn
上就是另一回事，不再是缘起缘落都是因

wǎng shì de yīn guǒ suí zhe shí jiān de tuī yí ér biàn huà yuán fèn yǐ
往世的因果随着时间的推移而变化，缘分已

le yì fēn jī bàn jiù méi le bú zài shì rén jiān yí qiè luò yè fēi
了，一分羁绊就没了，不再是人间一切落叶飞

huā jiē wéi xū huàn mìng lǐ de fù guì hé zì jǐ de wǎng shì shàn
花，皆为虚幻，命里的富贵和自己的往世善

yè xiāng lián xì xǐ huan jiù yīng jiā jǐn xiū gōng dé yǐ qī lái shì
业相联系，喜欢就应加紧修功德以期来世

róng yào yì shēng suǒ yǐ sān dú zhī hài bàn suí zhe xiū xīn de quán
荣 耀 一 生 。 所 以 三 毒 之 害 伴 随 着 修 心 的 全
guò chéng yě shì xiū xīn zhī rén shí kè miàn lín de zuì dà tiǎo zhàn
过 程 ， 也 是 修 心 之 人 时 刻 面 临 的 最 大 挑 战 。

duì fu sān dú de fǎ bǎo méi yǒu bié de jiè dìng huì shì
对 付 三 毒 的 法 宝 没 有 别 的 ， “ 戒 定 慧 ” 是
guān jiàn jiù shì xiān kè zhì zì jǐ kè zhì le xīn jiù ān dìng jiù
关 键 ， 就 是 先 克 制 自 己 ， 克 制 了 ， 心 就 安 定 就
néng jì xù xiū xíng zhōng yǒu yì tiān néng kàn kāi kàn pò zhè jiù
能 继 续 修 行 ， 终 有 一 天 能 看 开 看 破 ， 这 就
shì dé le zhì huì cóng ér cǐ dú jiù bú zài wèi dú zài xià yí gè jiē
是 得 了 智 慧 ， 从 而 此 毒 就 不 再 为 毒 。 再 下 一 个 阶
duàn yě xǔ sān dú yòu yǐ qí tā de yòu huò chū xiàn kàn pò le cái
段 ， 也 许 三 毒 又 以 其 它 的 诱 惑 出 现 ， 看 破 了 财
fù yòu yǒu le dì wèi de yòu huò kàn pò le dì wèi de xū wú piāo
富 ， 又 有 了 地 位 的 诱 惑 ， 看 破 了 地 位 的 虚 无 缥
miǎo yòu yǒu le nǚ sè de yòu huò kàn pò le chòu pí náng yòu
缈 ， 又 有 了 女 色 的 诱 惑 ， 看 破 了 臭 皮 囊 ， 又
lái le míng shēng de yòu huò děng děng bù yī ér zú
来 了 名 声 的 诱 惑 等 等 不 一 而 足 。

bù dān shì yòu huò rén shēng zài shì gè yǒu gè de fán nǎo jiā
不 单 是 诱 惑 ， 人 生 在 世 各 有 各 的 烦 恼 ， 家
shì guó shì tiān xià shì shì shì yōu xīn xīn yōu zé fú ér piāo bèi
事 国 事 天 下 事 ， 事 事 忧 心 ， 心 忧 则 浮 而 飘 ， 被
zhū shì qiān chě tán hé xiū xīn
诸 事 牵 扯 ， 谈 何 修 心 。

rén shēng zài zhè ge shì jiān jiù bù kě bì miǎn de hé qí tā rén
人 生 在 这 个 世 间 ， 就 不 可 避 免 地 和 其 他 人
fā shēng guān xì wǒ men kě yǐ zì lǜ bù shēng è yuán què bù
发 生 关 系 ， 我 们 可 以 自 律 不 生 恶 缘 ， 却 不
néng ràng zhōu wéi de rén yě dōu bù shēng è yuán rú guǒ bié rén
能 让 周 围 的 人 也 都 不 生 恶 缘 ， 如 果 别 人
duì wǒ men shēng qǐ è yuán yě jiù shì wǒ men zāo yù bù gōng bù
对 我 们 生 起 恶 缘 ， 也 就 是 我 们 遭 遇 不 公 、 不
píng wù jiě shèn zhì rǔ mà de shí hou rěn rǔ jīng jìn jiù shì
平 、 误 解 、 甚 至 辱 骂 的 时 候 ， “ 忍 辱 精 进 ” 就 是
bǎo chí wǒ men xīn líng chún jìng de fāng shì rěn rǔ bú shì nuò fū de
保 持 我 们 心 灵 纯 净 的 方 式 。 忍 辱 不 是 懦 夫 的
biǎo xiàn ér shì wéi yī de bù jiē è yuán de fǎ bǎo bié rén
表 现 ， 而 是 唯 一 的 不 “ 接 ” 恶 缘 的 法 宝 。 别 人
xiàng wǒ shè chū yì gēn è yuán de chén sī wǒ men yì shēng qì xīn
向 我 射 出 一 根 恶 缘 的 尘 丝 ， 我 们 一 生 气 心
zhōng yí hèn zé chén sī jiù zhān zài wǒ men shēn shàng cóng zhè
中 一 恨 ， 则 尘 丝 就 沾 在 我 们 身 上 ， 从 这
yí kè qǐ è yuán de yīnguǒ jiù xíng chéng le zhǐ yǒu rěn rǔ ér
一 刻 起 ， 恶 缘 的 因 果 就 形 成 了 。 只 有 忍 辱 而
bù jiē zhè kǒu è qì cái néng shǐ è yuán bú luò dì shēng gēn
不 接 这 口 “ 恶 气 ” ， 才 能 使 恶 缘 不 落 地 生 根 ，
rěn rǔ shì biǎo xiàng zhēn zhèng yāo qiú de shì xīn bù qǐ bō lán shì
忍 辱 是 表 相 ， 真 正 要 求 的 是 心 不 起 波 澜 视

wài rǔ rú wú wù yě jiù shì xiū xīn zhōng de jìng zhuǎn xīn bù
外辱如无物，也就是修心中的“境转心不
zhuǎn
转”。

lìng wài yào cóng xīn zhōng tī chú de hái yǒu yí gè zhí
另外要从心中剔除的还有一个“执”，
wú lùn shì wǒ zhí hái shì tā zhí dōu shì yīn wèi lǐ jiě shì wù
无论是“我执”还是“他执”，都是因为理解事物
bù quán miàn ér zào chéng de yì zhǒng piān jiàn yóu yú měi gè rén
不全面而造成的一种偏见。由于每个人
de jīng lì hé zài shēng huó zhōng huò dé de gǎn shòu dōu bù yí yàng
的经历和在生活中获得的感受都不一样，
suǒ yǐ xíng chéng zhè zhǒng zì jǐ rèn wéi zhèng què de piān jiàn kě
所以形成这种自己认为正确的偏见。可
xiǎng ér zhī shì yóu yú zhí de cún zài wǒ men zài rèn shi shì wù
想而知是由于“执”的存在，我们在认识事物
hé dào lǐ shàng huì yǒu zhè yàng nà yàng de piān chā dàn kùn nán
和道理上会有这样那样的偏差。但困难
zhī chù zài yú zì jǐ bú zì zhī bù jué chá qí wéi piān jiàn nà me jiù
之处在于，自己不自知不觉察其为偏见，那么就
huì bèi zhè zhǒng jiǎ xiàng de zhēn lǐ suǒ qī piàn ér jiān chí xià qù
会被这种假相的真理所欺骗而坚持下去。
jiě jué de gēn běn shì qù chú wǒ bù yǐ wǒ zhī wǒ jiàn lái
解决的根本是去除“我”，不以“我知我见”来
rèn shi fó fǎ yě jiù shì wǒ men cháng shuō de xué huì biàn zhèng
认识佛法，也就是我们常说的学会“辩证”

dì quán miàn de kàn wèn tí jié hé shēng huó shí jì lǐ jiě fó fǎ
地 全 面 地 ” 看 问 题 ， 结 合 生 活 实 际 理 解 佛 法 。

xīn yào shí shí dì cā shì xiāo niè zhàng ràng yōu chóu yòu huò děng
心 要 时 时 地 擦 拭 ， 消 孽 障 ， 让 忧 愁 诱 惑 等

chén āi bù zháo luò cóng ér dé xīn jìng xīn líng de chún jìng
尘 埃 不 着 落 ， 从 而 得 “ 心 净 ” ， 心 灵 的 纯 净 ，

mù dì shì xiǎn lù běn xìng jìng dào yí dìng chéng dù hòu běn xìng
目 的 是 显 露 本 性 。 净 到 一 定 程 度 后 ， 本 性

jiù xiǎn lù chū dà bù fèn bú zài róng yì bèi wū gòu zhē yǎn zhè
就 显 露 出 大 部 分 ， 不 再 容 易 被 污 垢 遮 掩 ， 这

shí hou wǒ men jiù xū yào xiǎo xīn hē hù zhe tā péi yǎng tā zhuàng
时 候 我 们 就 需 要 小 心 呵 护 着 它 ， 培 养 它 壮

dà tā ràng tā bú yào zài mí shī zhè cái shì xué fó de rù mén zhī
大 它 ， 让 它 不 要 再 迷 失 ， 这 才 是 学 佛 的 入 门 之

shí
时 。

nà shì bu shì zhǐ yǒu tuō lí chén shì cái néng xīn jìng ne chén
那 是 不 是 只 有 脱 离 尘 世 才 能 心 净 呢 ？ 尘

shì jiān shì zuì hǎo de xiū xīn dì xīn bú jìng duǒ zài shēn shān yě hái
世 间 是 最 好 的 修 心 地 ， 心 不 净 躲 在 深 山 也 还

shì fàng bú xià qiú xīn jìng bìng bú shì yāo qiú dà jiā fàng xià yí qiè
是 放 不 下 。 求 心 净 ， 并 不 是 要 求 大 家 放 下 一 切 ，

fàng xià yuán fèn shèn zhì wèi le duǒ bì yuán fèn ér bù yǔ rén jiāo
放 下 缘 分 ， 甚 至 为 了 躲 避 缘 分 而 不 与 人 交

wǎng zhè lǐ de jìng jiǎng de shì gān jìng chún jié bù zhān
往 ， 这 里 的 “ 净 ” 讲 的 是 干 净 ， 纯 洁 ， 不 沾

rǎn wū huì de xí qì hé è yuán fèn suǒ yǐ xīn de gān jìng shì xiū
染污秽的习气和恶缘分；所以心的干净是修
chū lái de ér bú shì duǒ chū lái de
出来的而不是躲出来的。

xīn dìng shì zěn me huí shì
心定是怎么回事？

dà jiā xìn fó dōu yǒu bù tóng de jī yuán yǒu de rén hěn róng
大家信佛都有不同的机缘，有的人很容
yì dì yī cì tīng tái zhǎng de fǎ huì jiù jiān dìng de xué xià qù le ,
易，第一次听台长的法会就坚定地学下去了，
yǒu de rén tīng jié mù lù yīn zhōng gǎn dào hé zì jǐ de qíng kuàng
有的人听节目录音中感到和自己的情况
lèi sì jiù àn zhe tái zhǎng jiāo de fāng fǎ qù zuò le jiàn dào le xiào
类似就按着台长教的方法去做了，见到了效
guǒ zhī dào suǒ yán bù xū cái xìn le bù guǎn jī yuán rú hé xìn
果，知道所言不虚才信了。不管机缘如何，信
le xīn jiù dìng le xià lái zhè zhǒng dìng shì zàn shí de dìng shēn
了心就定了下来。这种定是暂时的定，身
shàng de bìng hǎo le hái zǐ kě yǐ kāi kǒu shuō huà le zhī dào fó
上的病好了，孩子可以开口说话了，知道佛
fǎ de wēi dà le kě shì wǒ hěn máng máng de méi shí jiān niàn jīng ,
法的伟大了，可是我很忙，忙得没时间念经，
huò zhě xiān shì jìn tóu shí zú rán hòu jiàn jiàn pí dài huò zhě zhǐ
或者先是劲头十足，然后渐渐疲惫，或者只
shì zěn me jiāo zěn me zuò bú qù xué xí bú qù lǐng wù zhè xiē
是怎么教怎么做，不去学习，不去领悟，这些

dōu bú shì dìng xià cì yù dào bié de wèn tí rú gōng zuò diū le
都不是定。下次遇到别的问题，如工作丢了，
ài qíng chū wèn tí le hái shì zài yuán dì dǎ zhuàn bù zhī rú hé
爱情出问题了，还是在原地打转，不知如何
yìng fu huò zhě wǒ yǐ àn tái zhǎng shàng cì jiāo de fāng fǎ zuò le
应付；或者我已按台长上次教的方法做了，
dàn wǒ yí gè yuè nèi réng zhǎo bú dào xīn de gōng zuò wèi shén me
但我一个月内仍找不到新的工作；为什么
wǒ de ài qíng yòng le tái zhǎng de fāng fǎ bàn nián hái méi
我的爱情用了台长的方法半年还没
lái yí huò suí zhī ér lái yǒu niè zhàng cái yǒu qiān guà yǒu
来..... 疑惑随之而来。有孽障才有牵挂，有
le qiān guà wǒ jiù suí zhe qiān guà qù le xīn yě jiù bú dìng
了牵挂，“我”就随着牵挂去了，心也就不定
le suǒ yǐ xiū dà chéng fó fǎ jiù zhù zhòng shēng de fǎ yào
了。所以修大乘佛法（救助众生的法）要
yǒu xiǎo chéng fó fǎ zuò jī chǔ xiān yào bǎ zì jǐ xiū hǎo zì jǐ
有小乘佛法做基础，先要把自己修好，自己
de jiā xiū hǎo zhǐ yǒu xīn wú guà ài cái néng wú yǒu kǒng
的家修好，只有“心无罣碍”才能“无有恐
bù zài tán xiū xīn jiù dù tā rén
怖”，再谈修心救度他人。

xīn dìng yǒu liǎng fāng miàn de hán yì yī shì jiān dìng de
“心定”有两方面的涵义：一是坚定的
xìn niàn èr shì jiān dìng de mù biāo qí jī chǔ jiàn lì zài míng lǐ
信念，二是坚定的目标；其基础建立在明理

shàng míng bai shì jiān fǎ hé chū shì jiān fǎ de qū bié míng bai yīn
上，明白世间法和出世间法的区别，明白因
guǒ míng bai líng xìng shì jiè de zhēn shí míng bai mìng yùn de gāo
果，明白灵性世界的真实，明白命运的高
dī qǐ fú shì wèi shén me hái yào míng bai shàn yuán è yuán yè lì
低起伏是为 什么，还要明白善缘恶缘业力
chén wǎng de guān xì zhè yàng cái néng dìng xià xīn lái xiū xíng
尘网的关系，这样才能定下心来修行；
tóng shí hái yào míng bai pú sà de cí bēi pú sà de wēi dà hé zhēn
同时还要明白菩萨的慈悲，菩萨的伟大和真
shí bù xū pú sà wén shēng jiù kǔ de tóng shí wǒ men yào xiān zuò
实不虚，菩萨闻声救苦的同时，我们要先做
hǎo zì jǐ de gōng kè děng zhè yàng cái néng jiān xìn mù qián de kùn
好自己的功课等。这样才能坚信目前的困
nan shì yǒu yuán yīn de kùn nan yě shì zàn shí de cóng ér dá dào
难是有原因的，困难也是暂时的，从而达到
xīn bù suí jìng zhuǎn jìng zhuǎn xīn bù zhuǎn yì xīn jué wù de jìng
心不随境转，境转心不转，一心觉悟的境
jiè dāng rán zhè shì bǐ jiào gāo de jìng jiè wǒ men bù yí dìng rén
界。当然这是比较高的境界，我们不一定人
rén dōu néng zuò dào dàn zhì shǎo zhī dào le fāng xiàng wǒ men jiù
人都能做到，但至少知道了方向，我们就
kě yǐ cháo zhe zhè ge fāng xiàng nǚ lì zhì yú zuì zhōng chéng jì
可以朝着这个方向努力，至于最终成绩
rú hé hái yào děng cān jiā le kǎo shì dài jié guǒ chū lái de shí
如何，还要等参加了考试，待结果出来的时
hou cái zhī dào
候才知道。

xīn fú zé piāo xīn jìng zé dìng xīn dìng zé shēng dào zǒng
心 浮 则 飘 ， 心 净 则 定 ， 心 定 则 生 道 。 总

de lái shuō fó fǎ rén shēng rén shēng fó fǎ bǎ fó fǎ yìng yòng
的 来 说 ， 佛 法 人 生 ， 人 生 佛 法 ， 把 佛 法 应 用

dào rén shēng zì rén shēng zhōng cān wù fó fǎ jiān rèn bù bá
到 人 生 ， 自 人 生 中 参 悟 佛 法 ， 坚 韧 不 拔 ，

zì huì jiàn rù jiā jìng
自 会 渐 入 佳 境 。