

## **Tak Tergoyahkan, Berjalan Menyesuaikan Jalan Kebuddhaan, Hati Terhubung dengan Buddha**

Acara Pertemuan Umat Buddhis Sedunia di Taiwan, 24 September 2013 (Bagian 1)

Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa Yang Maha Welas Asih dan Maha Penyayang, serta para Naga Langit Pelindung Dharma. Kami dipenuhi dengan sukacita Dharma beberapa hari ini. Bunga teratai bermunculan di langit dan dunia. Di bawah perlindungan Guan Shi Yin Pu Sa, bunga di hati kita bermekaran! Berkumpul bersama semua umat Buddhis dan biksu biksuni, melewati waktu dengan kebijaksanaan prajna kita.

Pada Periode Akhir Dharma, pikiran manusia kacau balau, terobsesi dengan keinginan material, dan kehilangan karakter moralnya. Seseorang yang tidak memiliki moralitas, dia tidak mungkin memiliki kebijaksanaan. Moralitas sering kali dapat mengisi kekurangan kebijaksanaan manusia, tetapi kebijaksanaan manusia tidak dapat mengisi kekurangan moralitas. Oleh karena itu,

diperlukan menggunakan kebajikan Buddha untuk hidup di dunia ini, jika tidak maka akan menyakiti diri sendiri. Berharap semua orang jangan melukai diri sendiri dengan keinginan duniawi, tetapi memperkaya diri dengan kebijaksanaan Bodhisattva.

Segala hal yang kita miliki di dunia ini terkadang adalah ilusi, dan terkadang adalah nyata. Ilusi ada dalam kenyataan, dan kenyataan ada dalam ilusi. Dunia ini adalah palsu, yang nyata adalah jiwa kebijaksanaan kita bisa melampaui Enam Alam, namun kita harus hidup dengan baik di dunia, inilah yang disebut meminjam kepalsuan untuk membina kebenaran. Kebahagiaan harus ditemukan dalam kepuasan, dan semua kerisauan ditemukan dalam keinginan. Jadi yang terbaik adalah merasa puas dan bahagia. Terhadap kehidupan ini, jangan terlalu mengejar, karena segala hal dalam hidup ini adalah palsu dan kosong. Ketika kamu lahir, semua orang di sekitarmu tersenyum, tetapi kamu datang ke dunia dengan tangisan. Ketika kamu mencapai akhir hidupmu, semua orang di sekitarmu

menangis, dan kamu pergi dengan senyuman, inilah hidup. Memahami ketidakkekalan adalah langkah pertama dalam menekuni Dharma. Ketidakkekalan bersifat permanen di dunia ini. Kita tidak dapat menganggap dunia ini sebagai tempat tinggal permanen kita. Rumah kita yang sebenarnya ada di Alam Surga. Singkirkan ketidakkekalan, temukan tingkat kesadaran spiritual, lepaskan diri dari Enam Alam di dunia, berperilaku yang baik dan melakukan perbuatan baik. Gunakan hati dan pikiran yang baik untuk terus membantu orang lain, dan perbaiki kekurangan diri sendiri, maka kamu bisa mengatasi kerisauan duniawi dan menambah kebijaksanaan hidup yaitu hidup di surga di dunia.

Terhadap kemalangan diri, semakin lama kita mengkhawatirkannya, semakin lama hal itu akan menyakiti kita. Jika kamu membeli barang-barang yang tidak diperlukan, maka kamu tidak akan mampu membeli barang yang kamu perlukan. Jika membaca terlalu banyak buku yang tidak diperlukan, maka tidak akan bisa membaca

buku-buku Buddhis yang benar-benar membuatmu memahami kebenaran. Harus melepaskan kerisauan diri sendiri, terkadang berkontak dengan banyak kerisauan, itu karena dicelakai oleh enam kekotoran duniawi dan enam akar indrawi sendiri. Berharap semua orang dapat menghabiskan lebih banyak waktu dengan orang yang baik, banyak bersama dengan para biksu yang tercerahkan, dan praktisi Buddhis dengan keyakinan dan pemikiran yang benar, bekerja sama, berkomunikasi, dan mempelajari pemikiran yang benar, kita baru tidak akan menyimpang, baru bisa mempelajari Buddha Dharma yang sebenarnya. Harus menggunakan pengetahuan dari orang yang baik untuk perlahan-lahan menghilangkan keserakahan, kebencian, dan kebodohan diri sendiri. Harus bergaul dengan teman yang baik, mencari guru dan teman yang baik. Berharap kalian dapat menemukan teman se-Dharma yang baik dan menekuni Dharma dengan tekun bersama-sama. Kalian sekarang perlu mencari seorang Master. Master ini adalah "Master yang mengerti", bukan yang terkenal, tetapi yang "Mengerti". Master pasti akan sangat

paham dan memiliki potensi kesadaran untuk membimbing kalian keluar dari alam kerisauan.

Kita berbicara tentang membina pikiran setiap hari, tetapi apa sebenarnya pikiran kita? Pikira secara alami akan berubah sesuai dengan rupa di hadapan kita, pikiran terus bergerak, melihat hal yang disukai atau tidak disukai juga akan bergerak. Mengikuti arus integritas moral, tidak ada kegembiraan atau kekhawatiran. Kita harus menyesuaikan berlalunya jodoh, memahami sifat dasar diri sendiri. Meskipun hal ini tidak baik untuk sifat dasar saya, namun ketulusan dan hati nurani saya dapat menilai apakah itu baik atau buruk. Ketika memahami bahwa kesedihan dan kegembiraan di dunia hanyalah sementara, kesedihan tidak dapat bertahan lama, dan kegembiraan juga tidak dapat bertahan lama, maka tidak akan memiliki kegembiraan dan kekhawatiran pada saat ini.

Hati manusia itu seperti cermin, adalah tiada pikiran. Berdasarkan benda dan hal yang muncul di depanmu,

berkali-kali menciptakan pikiran yang palsu. Hanya ada satu pikiran asli. Ketika pikiranmu seperti cermin terus-menerus mencerminkan keadaan demi keadaan, maka akan ada banyak pikiran palsu dan munafik yang muncul. Bukankah hati itu hanya satu? Ada jutaan hati, namun itu adalah hati eksternal. Hati itu ada dua macam, hati eksternal dan hati internal. Hati eksternal adalah keserakahan, kebencian, kebodohan, kecemburuan hati untuk menyakiti orang lain, dan lain-lain. Ini karena kamu berkontak dengan enam kekotoran duniawi dan tercemar oleh lingkungan luar. Hati eksternal akan menjadi sangat kotor; sedangkan hati internal adalah sifat dasar dan hati nuranimu, adalah sangat baik. Oleh karena itu, kita harus menggunakan sifat dasar kita untuk melawan pikiran-pikiran luar, sehingga kita dapat mengatasi mentalitas yang buruk, seperti iri hati terhadap orang lain, keserakahan, kebencian, kebodohan dan pikiran-pikiran lainnya. Ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu, dia akan memiliki dua mentalitas yang muncul pada saat yang bersamaan. Misalnya, tetangga mengambil keuntungan dari saya, dan saya berpikir dalam hati: "Mengapa saya

harus membiarkan dia mengambil keuntungan? Saya akan memarahi dia!" Hati yang satu lagi berkata: "Jangan memarahi dia, kita adalah tetangga, akan menimbulkan masalah di masa depan." Hati eksternal berkata, "Kenapa? Sering ditindas olehnya, setelah waktu yang lama dia akan kelewatan." Hati internal sedang berdebat: "Janganlah, dia telah membantu kita juga, sudahlah." Saat itu, hati internal dan hati eksternal terus menerus berdebat. Jika hati eksternal menang maka kamu akan mendapat masalah. Kamu akan menggunakan hati eksternal untuk menyakiti orang lain. Jika kebajikan Buddha dalam hati dan sifat dasar baik hati mengalahkan hati eksternal, tidak berebut atau bertengkar, mungkin krisis ini akan berubah menjadi kedamaian dan tidak akan ada hubungan buruk. Jadi jangan fokus pada hati eksternal, tetapi perhatikan pada hati internal. Cahaya di dunia batinlah yang merupakan cahaya yang sesungguhnya.

Daripada menyalakan lampu untuk menerangi orang lain, lebih baik berikan dia lampu yang terang, biarkan dia

berjalan sendiri. Jika kita adalah lampu jalan, dan orang lain berdiri di bawah lampu jalan, dia dapat meminjam cahaya Buddha, tetapi ketika dia meninggalkan lampu jalan, yang dia hadapi adalah kegelapan. Oleh karena itu, daripada menggunakan lampu jalan untuk menerangi orang lain, lebih baik memberikannya lampu yang terang. Lampu Buddha ini akan selalu menerangi masa depannya, membuatnya tidak tersesat, tidak sedih, tidak salah jalan.

Pikiran tampak ada tetapi tidak ada, dan tampaknya tidak ada tetapi ada, ini adalah sifat dasar. Ketika seseorang seperti mempunyai pikiran, namun sepertinya tidak mempunyai juga, maka pada saat itu dia telah memasuki sifat aslinya. Ketika kamu merasa bahwa hal ini bisa dilakukan dan tidak bisa dilakukan barulah hal itu akan menyentuh hati nuranimu. Berharap semua orang memahami bahwa melafalkan paritta harus menyelaraskan pikiran, membina diri bergantung pada pembinaan pikiran. Jika pikiran baik maka perilaku juga akan baik. Jika pemikiran baik maka perilaku dan ucapan akan baik. Oleh



karena itu, harus berhati-hati dalam perilaku, ucapan, dan pikiran.

Saat kita menekuni Dharma, terkadang kita tidak memahami banyak prinsip dan melakukan banyak kesalahan. Sebenarnya, semua orang memiliki suatu proses, jangan dibutakan oleh kerisauan duniawi, karena mereka tidak akan membuatmu risau selamanya. Tidak ada kesempurnaan di dunia, dan tidak ada keabadian di dunia. Seseorang baik di hari ini dan buruk di hari esok, bergantian setiap hari. Di saat buruk, kita harus melihat ke masa depan, dan di saat baik, kita harus berpikir bahwa hal ini mungkin akan menjadi semakin buruk di masa depan. Harus selalu menggunakan hati yang seimbang dan baik agar hati kita tidak terlalu meluap-luap. Perusahaan periklanan mengatakan, "Jangan lewatkan saat Anda lewat. Lebih baik bertindak daripada tergerak hatinya." Iklan memiliki prinsip psikologis, berbagai iklan makanan membuat orang ingin memakannya ketika melihatnya. Banyak orang makan tanpa henti, semakin makan semakin

gemuk, efek iklan pun datang, begitu juga dengan godaan duniawi. Jika kamu bisa tetap bergeming ketika hati tergerak, tidak kesal meskipun merasa kesal, maka pada saat ini baru telah meneladani Bodhisattva hingga tak tergoyahkan.

Jika orang dapat melihat dirinya sendiri dari sudut pandang yang berbeda, dari sudut pandang yang tinggi melihat perilaku dan etika diri, maka dia dapat mencapai tingkat kesadaran spiritual yang leluasa. Apa itu tingkat kesadaran spiritual leluasa? Ketika orang lain membicarakanmu, kamu harus sering berpikir: "Apa hebatnya saya? Tidak masalah jika membiarkan dia memarahi saya beberapa patah kata. Siapa yang tidak akan dikritik?" Ini adalah fenomena alami dan normal, akan melepaskan diri dari kepentingan jangka pendek dan tidak akan membiarkan kesedihan maupun segala macam kerisauan duniawi masuk ke dalam kesadaranmu. Ketika orang memarahimu, kamu tidak akan sedih maupun bahagia, karena kamu tahu bahwa kesedihan dan

kegembiraan itu hanya bersifat sementara. Orang memujimu atau memarahimu itu hanya sementara. Satu kata bisa membuat seseorang tertawa dan juga dapat membuat orang marah, ini berarti hati tergerak oleh orang lain. Mentalitas yang biasa, karena perkataan orang lain bisa membuatmu tertawa atau ribut, begitulah manusia, sepatah kata dari orang lain bisa mengacaukan hatimu. Banyak orang yang hatinya tidak bisa tenang karena pikirannya sering teralihihkan oleh hal-hal sepele di dunia. Dalam hidup kita, kita merasakan tekanan yang tak terlihat sejak kita dilahirkan, sepertinya ada tali yang mengikat kita, ditarik oleh takdir. Kita kekurangan banyak kebijaksanaan. Kita mengikuti takdir kita dan berjalan ke dalam kuburan kita sendiri dalam kebingungan. Pikiran akan berubah dengan bebas sesuai dengan penampakan di hadapannya. Jika hati tergerak, maka dapat melihat hakikat hati, pada dasarnya hati itu tidak ada suka dan duka, hati itu setenang air. Kita harus tidak ada suka dan duka, menganggap suka dan duka itu hanya pemunculan sementara. Orang-orang harus terbebas dari kepentingan-kepentingan jangka pendek, maka ia tidak akan bersedih, tidak akan memiliki

kerisauan duniawi, dan juga tidak ada kegembiraan. Ketenaran dan keuntungan sementara yang menimpa diri, merasa kegembiraan yang diperoleh akan hilang segera. Harus mencegah kebencian dan keserakahan diri sendiri, tidak berselisih demi kepentingan dan keinginan diri sendiri, karena akibat dari perselisihan adalah sumber penderitaan. Ketika kamu bertengkar, maka selanjutnya kamu akan sangat menderita. Jika tidak bertengkar, maka tidak akan menderita, begitu bertengkar, maka akan menderita. Harus menggali akar masalah ini, maka pikiran akan menjadi luas secara alami.

rú rú bú dòng hé dào ér xíng xīn fó xiāng yìng shàng  
如如不动 合道而行 心佛相应 (上)

nián yuè rì lú jūn hóng tái zhǎng tái wān shì jiè fó yǒu jiàn miàn huì kāi shì  
2013年9月24日卢军宏台长台湾世界佛友见面会开示

gǎn ēn dà cí dà bēi guān shì yīn pú sà hé zhū wèi lóng tiān hù  
感恩大慈大悲 观世音菩萨, 和诸位龙天护  
fǎ wǒ men zhè jǐ tiān fǎ xǐ chōng mǎn tiān shàng rén jiān jìng  
法。我们这几天法喜充满, 天上人间竞  
xiǎn lián huā zài guān shì yīn pú sà de hù chí xià xīn huā jìng xiāng  
显莲花, 在观世音菩萨的护持下, 心花竞相  
kāi fàng hé zhòng fó yǒu fǎ shī men huān jù yì táng dù guò  
开放! 和众佛友、法师们欢聚一堂, 度过  
yōng yǒu wǒ men bō rě zhì huì de shí guāng  
拥有我们般若智慧的时光。

zài mò fǎ shí qī rén xīn huàn sàn zhòng wù yù shī dé xìng  
在末法时期, 人心涣散、重物欲、失德性,  
yí gè méi yǒu dào dé de rén tā bù kě néng yōng yǒu zhì huì dào  
一个没有道德的人, 他不可能拥有智慧, 道  
dé cháng cháng néng gòu tián bǔ rén jiān zhì huì de quē xiàn ér rén  
德常常能够填补人间智慧的缺陷, 而人  
jiān de zhì huì tián bǔ bù liǎo dào dé de quē xiàn suǒ yǐ xū yào dà  
间的智慧填补不了道德的缺陷, 所以需要大  
jiā yòng fó dé zài rén jiān shēng huó fǒu zé huì shāng hài zì jǐ  
家用佛德在人间生活, 否则会伤害自己,

xī wàng dà jiā bú yào yòng rén jiān de yù wàng lái shāng hài zì jǐ,  
希 望 大 家 不 要 用 人 间 的 欲 望 来 伤 害 自 己,  
ér yào yòng pú sà de bō rě zhì huì lái chōng shí zì jǐ  
而 要 用 菩 萨 的 般 若 智 慧 来 充 实 自 己。

wǒ men rén jiān suǒ yōng yǒu de yí qiè yǒu shí hou shì xū huàn  
我 们 人 间 所 拥 有 的 一 切 ， 有 时 候 是 虚 幻  
de yǒu shí hou shì zhēn shí de xū huàn zài zhēn shí zhōng zhēn  
的 ， 有 时 候 是 真 实 的 ， 虚 幻 在 真 实 中 ， 真  
shí yòu zài xū huàn zhōng rén jiān shì jiǎ de zhēn zhèng de shì wǒ  
实 又 在 虚 幻 中 。 人 间 是 假 的 ， 真 正 的 是 我  
men de huì mìng néng gòu chāo yuè liù dào dàn shì bì xū zài rén jiān  
们 的 慧 命 能 够 超 越 六 道 ， 但 是 必 须 在 人 间  
hǎo hǎo shēng huó zhè jiù jiào jiè jiǎ xiū zhēn kuài lè yào zài mǎn  
好 好 生 活 ， 这 就 叫 借 假 修 真 。 快 乐 要 在 满  
zú zhōng qiú fán nǎo dōu shì zài yù wàng zhōng qiú lái de suǒ yǐ  
足 中 求 ， 烦 恼 都 是 在 欲 望 中 求 来 的 ， 所 以  
zhī zú cháng lè zuì hǎo qiān wàn bú yào duì rén shēng tài guò yú  
知 足 常 乐 最 好 。 千 万 不 要 对 人 生 太 过 于  
zhuī qiú yīn wei rén shēng de yí qiè dōu shì jiǎ de shì kōng de chū  
追 求 ， 因 为 人 生 的 一 切 都 是 假 的 是 空 的 。 出  
shēng de shí hou zhōu wéi de rén dōu zài xiào zhe ér nǐ shì kū zhe  
生 的 时 候 ， 周 围 的 人 都 在 笑 着 ， 而 你 是 哭 着  
lái dào rén jiān dāng zǒu dào rén shēng jìn tóu de shí hou zhōu wéi  
来 到 人 间 ； 当 走 到 人 生 尽 头 的 时 候 ， 周 围  
rén kū zhe ér nǐ xiào zhe lí kāi zhè jiù shì rén shēng dǒng de  
人 哭 着 ， 而 你 笑 着 离 开 ， 这 就 是 人 生 。 懂 得

wú cháng jiù shì xué fó de dì yī bù wú cháng zài zhè ge shì jiān  
无 常 ， 就 是 学 佛 的 第 一 步 ， 无 常 在 这 个 世 间  
shì yǒng jiǔ de wǒ men bù kě néng bǎ rén jiān zuò wéi yǒng yuǎn de  
是 永 久 的 ， 我 们 不 可 能 把 人 间 作 为 永 远 的  
jū liú dì zhēn zhèng de jiā shì tiān shàng pāo kāi wú cháng xún  
居 留 地 ， 真 正 的 家 是 天 上 。 抛 开 无 常 ， 寻  
zhǎo jīng shén shàng de jìng jiè zài rén jiān jiù tuō lí liù dào zuò  
找 精 神 上 的 境 界 ， 在 人 间 就 脱 离 六 道 ， 做  
hǎo rén hǎo shì yòng shàn xīn shàn niàn bú duàn bāng zhù bié rén  
好 人 好 事 ， 用 善 心 善 念 不 断 帮 助 别 人 ，  
lái gǎi jìn zì jǐ de quē diǎn jiù néng chāo tuō rén jiān de fán nǎo  
来 改 进 自 己 的 缺 点 ， 就 能 超 脱 人 间 的 烦 恼 、  
zēng zhǎng shēng mìng de zhì huì jiù shì huó zài rén jiān de tiān táng  
增 长 生 命 的 智 慧 ， 就 是 活 在 人 间 的 天 堂 。

duì yú zì shēn de bú xìng guà niàn yuè jiǔ huì shāng hài wǒ  
对 于 自 身 的 不 幸 ， 挂 念 越 久 ， 会 伤 害 我  
men yuè jiǔ gòu mǎi yì xiē bù xū yào de dōng xi jiù mǎi bù qǐ  
们 越 久 。 购 买 一 些 不 需 要 的 东 西 ， 就 买 不 起  
xū yào de dōng xi kàn le tài duō bù xū yào de shū jiù kàn bú jìn  
需 要 的 东 西 ， 看 了 太 多 不 需 要 的 书 ， 就 看 不 进  
zhēn zhèng ràng wǒ men dǒng de dào lǐ de fó shū yào fàng kāi zì  
真 正 让 我 们 懂 得 道 理 的 佛 书 。 要 放 开 自  
shēn de fán nǎo yǒu shí hou jiē chù hěn duō de fán nǎo shì yīn wei  
身 的 烦 恼 ， 有 时 候 接 触 很 多 的 烦 恼 ， 是 因 为  
bèi zì jǐ de liù chén hé liù gēn suǒ hài xī wàng dà jiā yào duō hé  
被 自 己 的 六 尘 和 六 根 所 害 ， 希 望 大 家 要 多 和

shàn zhī shì duō hé zhèng jué de fǎ shī men hé zhèng xìn zhèng  
善知识，多和正觉的法师们，和正信正  
niàn de xué fó rén zài yì qǐ hé zuò jiāo liú xué xí zhèng niàn  
念的学佛人在一起，合作交流，学习正念，  
cái bú huì zǒu piān cái néng xué dào zhēn zhèng de fó fǎ yào yòng  
才不会走偏，才能学到真正的佛法。要用  
shàn zhī shì de zhī shì lái ràng zì jǐ de tān niàn chēn niàn hé yú  
善知识的知识，来让自己的贪念、瞋念和愚  
chī xīn màn màn qù chú yào jiāo hǎo péng you yào zhǎo liáng shī yì  
痴心慢慢去除。要交好朋友，要找良师益  
yǒu xī wàng nǐ men zhǎo dào yí gè hǎo de fó yǒu gòng tóng jīng  
友，希望你们找到一个好的佛友共同精  
jìn xué fó nǐ men xiàn zài yào zhǎo yí gè shī fu zhè ge shī fu shì  
进学佛。你们现在要找 一个师父，这个师父是  
míng shī bú shì yǒu míng de míng ér shì míng bai de  
“明师”，不是有名的“名”，而是明白的  
míng shī fu yí dìng huì fēi cháng míng bai de yǒu wù xìng de  
“明”，师父一定会非常明白的有悟性的  
dài lǐng nǐ men zǒu chū fán nǎo dào  
带领你们走出烦恼道。

wǒ men tiān tiān shuō zài xiū xīn wǒ men de xīn dào dǐ shì shén  
我们天天说在修心，我们的心到底是什  
me xīn huì suí zhe yǎn qián de biǎo xiàng zì rán biàn huà xīn bù  
么？心会随着眼前的表相自然变化，心不  
tíng zài dòng kàn jiàn xǐ huan de bù xǐ huan de dōu dòng suí liú  
停在动，看见喜欢的不喜欢的都动。随流



shī dé xìng wú xǐ yì wú yōu wǒ men yào suí zhe yuán de liú shì  
失德性，无喜亦无忧。我们要随着缘的流逝，  
dǒng de zì jǐ de běn xìng suī rán zhè ge shì qing duì wǒ de běn xìng  
懂得自己的本性。虽然这个事情对我的本性  
zào chéng bù hǎo dàn shì wǒ de zhēn xīn hé liáng xīn néng gòu pàn  
造成不好，但是我的真心和良心能够判  
duàn chū shì hǎo shì huài dāng míng bai le rén jiān de bēi xǐ dōu shì  
断出是好是坏。当明白了人间的悲喜都是  
zàn shí de bēi de bù néng cháng jiǔ xǐ de yě bù néng cháng jiǔ  
暂时的，悲的不能长久，喜的也不能长久，  
zhè shí hou jiù shì wú xǐ yì wú yōu  
这时候就是无喜亦无忧。

rén xīn jiù shì yí miàn jìng zi shì wú xīn de gēn jù chū xiàn  
人心就是一面镜子，是无心的。根据出现  
zài nǐ yǎn qián de dōng xi hé shì wù yí cì cì zhì zào chū jiǎ de xīn  
在你眼前的东西和事物，一次次制造出假的心。  
běn xīn zhǐ yǒu yí gè dāng nǐ de xīn xiàng jìng zi yí yàng bù tíng  
本心只有一个，当你的心像镜子一样不停  
de zhào dào yí gè jìng jiè yí gè jìng jiè de shí hou jiù huì yǒu hěn  
地照到一个境界一个境界的时候，就会有很  
duō de jiǎ xīn jiǎ yì chū lái xīn bú shì yí gè ma xīn yǒu qiān wàn  
多的假心假意出来。心不是一个吗？心有千万  
gè nà shì wài xīn xīn yǒu liǎng zhǒng wài xīn hé nèi xīn wài xīn  
个，那是外心。心有两种，外心和内心。外心  
jiù shì tān xīn chēn xīn chī xīn jí dù xīn shāng hài bié rén de  
就是贪心、瞋心、痴心、嫉妒心、伤害别人的

xīn děng děng zhè shì yīn wéi nǐ jiē chù dào liù chén bèi wài jìng suǒ  
心 等 等 ， 这 是 因 为 你 接 触 到 六 尘 被 外 境 所  
rǎn wài xīn huì biàn de fēi cháng āng zāng ér nèi xīn jiù shì běn  
染 ， 外 心 会 变 得 非 常 肮 脏 ； 而 内 心 ， 就 是 本  
xìng hé liáng xīn shì fēi cháng shàn liáng de suǒ yǐ wǒ men yào  
性 和 良 心 ， 是 非 常 善 良 的 。 所 以 我 们 要  
cháng yòng běn xìng yǔ wài xīn zuò dòu zhēng jiù néng kè fú bù hǎo  
常 用 本 性 与 外 心 作 斗 争 ， 就 能 克 服 不 好  
de xīn tài jí dù bié rén tān chēn chī děng gè zhǒng xīn yī  
的 心 态 ， 嫉 妒 别 人 、 贪 、 瞋 、 痴 等 各 种 心 。 一  
gè rén jué dìng zuò yí jiàn shì qing de shí hou huì yǒu liǎng zhǒng xīn  
个 人 决 定 做 一 件 事 情 的 时 候 会 有 两 种 心  
tài tóng shí chū lái pì rú gé bì zhàn wǒ pián yi zì jǐ xīn  
态 同 时 出 来 。 譬 如 ， 隔 壁 占 我 便 宜 ， 自 己 心  
xiǎng wǒ píng shén me ràng tā zhàn pián yi wǒ yào qù mà tā  
想 ： “我 凭 什 么 让 他 占 便 宜 ？ 我 要 去 骂 他 ！”

lìng yí gè běn xīn shuō bú yào qù mà dà jiā shì lín jū yǐ  
“另 一 个 本 心 说 ： “不 要 去 骂 ， 大 家 是 邻 居 ， 以  
hòu huì zhǎo má fan de wài xīn yòu shuō píng shén me a  
后 会 找 麻 烦 的 。 “外 心 又 说 ： “凭 什 么 啊 ，  
jīng cháng gěi tā qī fu shí jiān zhǎng le tā huì pá dào wǒ tóu shàng  
经 常 给 他 欺 负 ， 时 间 长 了 他 会 爬 到 我 头 上  
lái de nèi xīn yòu zài dòu zhēng bú yào a tā yě bāng guò  
来 的 。 “内 心 又 在 斗 争 ： “不 要 啊 ， 他 也 帮 过  
wǒ men suàn le zhè ge shí hou nèi xīn hé wài xīn zài bù tíng  
我 们 ， 算 了 。 “这 个 时 候 ， 内 心 和 外 心 在 不 停  
zhēng dòu rú guǒ wài xīn shèng lì le nǐ jiù huì chuǎng huò jiù  
争 斗 ， 如 果 外 心 胜 利 了 ， 你 就 会 闯 祸 ， 就

huì yòng wài xīn qù shāng hài bié rén      rú guǒ nèi xīn de fó dé hé běn  
会 用 外 心 去 伤 害 别 人。 如 果 内 心 的 佛 德 和 本  
xìng shàn liáng de yí miàn zhàn shèng le wài xīn      bú qù zhēng bú qù  
性 善 良 的 一 面 战 胜 了 外 心， 不 去 争 不 去  
chǎo      kě néng jiù zhuǎn wēi wéi ān      jiù méi yǒu yuān jié      suǒ yǐ  
吵， 可 能 就 转 危 为 安， 就 没 有 冤 结。 所 以  
bú yào zhù zhòng wài xīn      yào zhù zhòng nèi xīn shì jiè      nèi xīn shì jiè  
不 要 注 重 外 心， 要 注 重 内 心 世 界， 内 心 世 界  
de guāng míng cái shì zhēn zhèng de guāng míng  
的 光 明 才 是 真 正 的 光 明。

yǔ qí diǎn yì zhǎn dēng zhào liàng bié rén      hái bù rú sòng yì  
与 其 点 一 盏 灯 照 亮 别 人， 还 不 如 送 一  
zhǎn míng dēng gěi tā      ràng tā zì jǐ zhào zhe zǒu      rú guǒ wǒ  
盏 明 灯 给 他， 让 他 自 己 照 着 走。 如 果 我  
men shì yì zhǎn lù dēng      bié rén zhàn zài lù dēng xià      tā kě yǐ jiè  
们 是 一 盏 路 灯， 别 人 站 在 路 灯 下， 他 可 以 借  
dào fó guāng      dàn shì dāng tā lí kāi lù dēng hòu      tā miàn lín de  
到 佛 光， 但 是 当 他 离 开 路 灯 后， 他 面 临 的  
shì yí piàn hēi àn      suǒ yǐ yòng lù dēng lái zhào liàng bié rén      bù  
是 一 片 黑 暗。 所 以 用 路 灯 来 照 亮 别 人， 不  
rú chuán gěi tā yì zhǎn míng dēng      zhè zhǎn fó dēng jiāng yǒng yuǎn  
如 传 给 他 一 盏 明 灯， 这 盏 佛 灯 将 永 远  
zhào liàng tā de qián chéng      ràng tā bú huì shī luò      bú huì bēi shāng  
照 亮 他 的 前 程， 让 他 不 会 失 落、 不 会 悲 伤、  
bú huì zǒu cuò lù  
不 会 走 错 路。

xīn sì yǒu què wú sì wú què yě yǒu zhè jiù shì běn xìng  
心似有却无，似无却也，这就是本性。

dāng yí gè rén hǎo xiàng yǒu xīn dàn shì yòu hǎo xiàng méi yǒu  
当一个人好像有心，但是又好像没有，  
zhè shí hou jiù jìn rù běn xìng dāng nǐ gǎn jué dào zhè jiàn shì qing  
这时候就进入本性。当你感觉到这件事情  
kě yǐ zuò hé bù kě yǐ zuò de shí hou cái huì chù dòng nǐ de liáng  
可以做和不可以做的时候，才会触动你的良  
xīn xī wàng dà jiā dǒng de niàn jīng yào niàn xīn xiū xíng jiù shì  
心。希望大家懂得，念经要念心，修行就是  
kào zhe xiū xīn xīn hǎo le xíng wéi yě huì hǎo sī wéi hǎo le  
靠着修心。心好了，行为也会好；思维好了，  
xíng wéi zuǐ ba dōu huì hǎo suǒ yǐ shēn kǒu yì dōu yào zhù yì  
行为嘴巴都会好。所以，身口意都要注意。

wǒ men xué fó de shí hou yǒu shí bù dǒng hěn duō dào li  
我们学佛的时候，有时不懂很多道理，

jiù zuò cuò hěn duō shì qing qí shí měi gè rén dōu yǒu ge guò chéng  
就做错很多事情。其实每个人都有个过程，  
bú yào bèi rén jiān de fán nǎo suǒ méng bì yīn wei tā men bú huì  
不要被人间的烦恼所蒙蔽，因为它们不会  
ràng nǐ fán nǎo yǒng jiǔ zài rén jiān méi yǒu yuán mǎn zài rén jiān  
让你烦恼永久。在人间没有圆满，在人间  
méi yǒu yǒng yuǎn yí gè rén jīn tiān hǎo míng tiān bù hǎo tiān  
没有永远，一个人今天好、明天不好，天  
tiān zài jiāo huàn zài bù hǎo de shí hou yào kàn dào jiāng lái zài hǎo  
天在交换。在不好的时候要看到将来，在好

de shí hou yě yào xiǎng dào yǐ hòu zhè jiàn shì qing kě néng huì biàn  
的时候也要想到以后这件事情可能会变  
de yuè lái yuè bù hǎo yǒng yuǎn yào yòng yí gè píng héng xīn  
得越来越不好。永远要用一个平衡心、  
shàn xīn lái ràng zì jǐ de xīn bú yào jī dòng guǎng gào shāng  
善心，来让自己的心不要激动。广告商  
shuō zǒu guò lù guò bú yào cuò guò xīn dòng bù rú xíng dòng  
说“走过路过不要错过，心动不如行动”，  
guǎng gào yǒu xīn lí xué de yuán lǐ gè zhǒng shí pǐn de guǎng gào  
广告有心理学的原理，各种食品的广告  
ràng rén kàn le jiù xiǎng chī hěn duō rén bù tíng de chī yuè chī yuè  
让人看了就想吃，很多人不停地吃，越吃越  
pàng guǎng gào xiào yìng jiù lái le rén jiān de yòu huò yě shì zhè  
胖，广告效应就来了，人间的诱惑也是这  
yàng ràng nǐ xīn dòng de shí hou nǐ bú dòng xīn fán de shí hou bù  
样。让你心动的时候你不动，心烦的时候不  
fán zhè ge shí hou cái shì xué pú sà xué dào rú rú bú dòng  
烦，这个时候才是学菩萨学到如如不动。

rú guǒ rén néng cóng lìng wài yí gè jiǎo dù kàn zì jǐ cóng lìng  
如果人能从另外一个角度看自己，从另  
wài yí gè gāo dù kàn zì jǐ de xíng wéi shǒu zé jiù néng gòu dé dào  
外一个高度看自己的行为守则，就能够得到  
zì zài jìng jiè shén me shì zì zài jìng jiè bié rén shuō nǐ nǐ jīng  
自在境界。什么是自在境界？别人说你，你经  
cháng yào xiǎng wǒ yǒu shén me liǎo bù qǐ ràng tā mà liǎng jù  
常要想：“我有什么了不起，让他骂两句

jiǎng liǎng jù méi guān xi      shuí bú bèi rén shuō      zhè shì zì rán  
讲 两 句 没 关 系,      谁 不 被 人 说 ?      “ 这 是 自 然

zhèng cháng de xiàn xiàng      jiù huì tuō lí duǎn zàn de lì yì      bú huì  
正 常 的 现 象,      就 会 脱 离 短 暂 的 利 益,      不 会

ràng yōu shāng hé gè zhǒng rén jiān de fán nǎo jìn rù nǐ de yì shí  
让 忧 伤 和 各 种 人 间 的 烦 恼 进 入 你 的 意 识

zhōng      dāng rén jiā mà nǐ de shí hou      nǐ bú huì bēi shāng yě bú  
中 。      当 人 家 骂 你 的 时 候,      你 不 会 悲 伤 也 不

huì xǐ yuè      yīn wei nǐ zhī dao yōu shāng xǐ yuè dōu shì zàn shí de  
会 喜 悦,      因 为 你 知 道 忧 伤 喜 悦 都 是 暂 时 的,

rén jiā kuā nǐ mà nǐ dōu shì zàn shí de      yí jù huà kě yǐ bǎ rén jiā  
人 家 夸 你 骂 你 都 是 暂 时 的。      一 句 话 可 以 把 人 家

shuō de xiào qǐ lái      yě kě yǐ bǎ rén jiā shuō de tiào qǐ lái      zhè jiù  
说 得 笑 起 来,      也 可 以 把 人 家 说 得 跳 起 来,      这 就

shì xīn bèi rén jiā suǒ dòng      píng píng cháng cháng de xīn tài      yīn wei  
是 心 被 人 家 所 动。      平 平 常 常 的 心 态,      因 为

rén jiā yí jù huà      yí huì xiào yí huì nào      rén jiù shì zhè yàng      rén  
人 家 一 句 话,      一 会 笑 一 会 闹,      人 就 是 这 样,      人

jiā yí jù huà jiù bǎ xīn rǎo luàn      hěn duō rén xīn jìng bú xià lái      yīn  
家 一 句 话 就 把 心 扰 乱。      很 多 人 心 静 不 下 来,      因

wei xīn shí cháng bèi rén jiān suǒ suì de shì qing suǒ qiān yīn      wǒ men  
为 心 时 常 被 人 间 琐 碎 的 事 情 所 牵 引。      我 们

de rén shēng      cóng chū shēng jiù jué de yǒu yì zhǒng wú xíng de yā  
的 人 生,      从 出 生 就 觉 得 有 一 种 无 形 的 压

lì      hǎo xiàng yǒu yì gēn shéng zi bǎ zì jǐ tào zhù      bèi mìng yùn  
力,      好 像 有 一 根 绳 子 把 自 己 套 住,      被 命 运

qiān zhe zǒu      wǒ men quē shǎo hěn duō de zhì huì      wǒ men suí zhe  
牵 着 走,      我 们 缺 少 很 多 的 智 慧,      我 们 随 着

mìng yùn zǒu xī li hú tú zǒu jìn zì jǐ de fén mù xīn huì suí zhe  
命 运 走， 稀 里 糊 涂 走 进 自 己 的 坟 墓。 心 会 随 着  
yǎn qián de biǎo xiàng zì yóu zhuǎn huàn xīn dòng zé kě yǐ kàn dào  
眼 前 的 表 相 自 由 转 换。 心 动 则 可 以 看 到  
xīn de běn zhì xīn běn shēn wú xǐ wú yōu xīn jiù shì píng jìng rú  
心 的 本 质， 心 本 身 无 喜 无 忧， 心 就 是 平 静 如  
shuǐ wǒ men yào wú xǐ yì wú yōu rèn wéi zhè xiē kuài lè yōu  
水， 我 们 要 无 喜 亦 无 忧， 认 为 这 些 快 乐 忧  
shāng zhǐ shì zàn shí de chū xiàn rén yào tuō lí duǎn zàn de lì yì jiù  
伤 只 是 暂 时 的 出 现。 人 要 脱 离 短 暂 的 利 益 就  
bú huì yōu shāng bú huì yǒu rén jiān de fán nǎo yě bú huì xǐ yuè  
不 会 忧 伤， 不 会 有 人 间 的 烦 恼， 也 不 会 喜 悦。  
yì shí de míng lì jiā shēn gǎn jué yǒu suǒ dé dào de xǐ yuè hěn kuài  
一 时 的 名 利 加 身 感 觉 有 所 得 到 的 喜 悦 很 快  
huì shī qù yào fáng zhǐ zì jǐ de hèn niàn hé tān niàn bú wéi yì jǐ  
会 失 去。 要 防 止 自 己 的 恨 念 和 贪 念， 不 为 一 己  
zhī lì hé yù wàng qù zhēng dòu yīn wei zhēng dòu de jié guǒ shì  
之 利 和 欲 望 去 争 斗， 因 为 争 斗 的 结 果 是  
tòng kǔ zhī yuán yì zhēng dòu jiē xià lái jiù huìòng kǔ bù kān bù  
痛 苦 之 源， 一 争 斗 接 下 来 就 会 痛 苦 不 堪。 不  
zhēng chǎo bú huì kǔ yì zhēng chǎo jiù huì chī kǔ yào wā qù zhè  
争 吵 不 会 苦， 一 争 吵 就 会 吃 苦， 要 挖 去 这  
ge gēn yuán xīn jìng zì rán jiù kuān guǎng  
个 根 源， 心 境 自 然 就 宽 广。