

# 前言

《心靈禪語》一書為盧軍宏教授在世界各地大型法會上的經典開示所精選集結成冊。書中禪語源於生活，句句啟迪心靈，闡釋人生真諦；以禪意般若為現代社會帶來一股清泉，令人從世俗凡塵中獲得禪定的寂靜與安詳。

打開書頁，敞開心扉，靜靜地體會人生與世界，原來我們可以用不一樣的心態來面對生活；不一樣的心態，不一樣的人生。

願您從《心靈禪語》中獲得心靈的淨化與昇華。

## 盧軍宏教授簡介

盧軍宏教授現任澳洲東方傳媒報業廣播電視集團董事長、澳洲東方傳媒弘揚佛法慈善機構董事局主席、澳洲華人佛教協會會長，澳大利亞太平紳士、心理學專家高級文憑、馬來西亞拿督、意大利錫耶納大學榮譽客座教授、受聘國際佛教大學榮譽客座教授、英國西蘇格蘭大學佛學與哲學講師。

盧軍宏教授二十年來孜孜不倦、全年無休致力於在澳洲及全世界弘揚佛教精髓，推動慈善事業與文化和平交流發展，至今已經在全世界五十多個國家與地區擁有近1000萬信眾。

盧軍宏教授因其為國際文化和平所做出的突出貢獻，在聯合國、美國國會、美國寬容博物館、德國柏林等地舉辦的國際和平會議，以及英國倫敦世界宗教聯合大會上，多次獲得世界和平大使殊榮；2015年，盧軍宏榮獲美國眾議院頒獎表彰其在世界範圍內推動文化和平交流所做的貢獻；2016年美國國會為盧軍宏教授頒發獎狀，表彰盧教授多年來在國際社會傳播慈悲和諧、致力世界和平所做的突出

貢獻。美國新澤西州West Orange 市政府，授予盧軍宏教授West Orange市榮譽市民獎。斯里蘭卡總統為盧軍宏太平紳士頒發獎項，表彰其為澳洲與斯里蘭卡經濟文化交流做出傑出貢獻。在澳洲因其突出貢獻和公信力被澳洲政府授予“太平紳士”，在澳洲議會獲得頒獎認可；並獲得馬來西亞皇室賜封拿督終身榮譽爵位；成為意大利錫耶納大學榮譽客座教授；作為世界著名僑領及華人精英，中國政府特別表彰入選《2014中國人物年鑒》；作為特邀嘉賓出席2015年第十二屆聯合國衛塞節慶典活動；2015年9月、2016年9月，應聯合國大會主席邀請出席在聯合國總部舉行的“2015年聯合國大會和平文化高峰論壇”、“世界和平高峰論壇”並發言，與聯合國大會主席、秘書長潘基文及世界各國政要領袖共謀世界和平。2017年、2018年、2019年應邀在聯合國教科文組織“衛塞節慶典”做主題發言。

凡事隨緣，  
百事平安。





人的一  
生  
最可怕的不是別人，  
而是自己，  
因為沒有堅定的信念  
和頑強的毅力，  
以及克服自己缺點的決心。





想得開、看得穿，  
這就是了悟人生，  
佛法直指人心一點通。



激活人生煩惱皆因斤斤計較，  
看淡一切、放下一切，  
計較無影，煩惱無蹤。





一個人要吃得起苦，  
要學會忍耐，  
要像海綿一樣，  
擠得再痛苦也會恢復原樣，  
心志昂揚，積極向上。



不瞭解別人的心，  
不知道別人的苦。  
瞭解別人才會幫助別人，  
幫助別人才會破迷開悟。





肯低下頭來，保持謙卑，  
並非承認自己不如別人，  
而是不卑不亢的精進態度。



人如果放棄了  
精神層面的修養和境界。  
猶如從猴子變成人要歷經千年，  
而從人變成猴子只要一瓶酒。







當別人尊重你的時候，  
不要把自己太當回事；  
當別人不把你當回事的時候，  
你要把自己當回事。



種下了行為，就會收穫結果，  
種下了習慣，就會收穫性格。





一萬個小時做一件事，  
你就是專家；  
想創造奇跡，  
一心一意就會成功。



打碎了一個杯子，  
再怎麼流淚也無濟於事。  
杯子碎了，不要把心劃破；  
懂得捨才會重新擁有。





話要謹慎地講，  
飯要慢慢地吃。  
多聽別人的經驗，  
讓人生少走彎路。



什麼事情  
都把別人往好的地方想，  
你心裡就會舒服。





想幸福，要學會知足，  
要珍惜現在所擁有的一切，  
不追求現在所沒有的，  
就會知足常樂常幸福。



情商不高的人，  
看見陌生人就笑，  
看見熟人就會鬧。





來到人間就準備接受  
一關又一關的波折，  
因為煩惱永無停止。



真正的幸福應該隨緣，  
該你的就是你的，  
不該你的就不是你的，  
有求必應是你命中本來就有的，  
所以你才會有感應求得到。





微笑具有最包容的氣質  
和輕鬆自在的智慧。



痛苦之後，  
人生會收到很多禮物；  
困難後的忍辱，  
煩惱中的痛苦，  
會讓我們變得越來越堅強和智慧。





心態猶如一個瓶子，  
要看裝什麼。  
你的心裡裝的是善良，  
就會得到善報，裝上蜂蜜，  
會得到甜蜜的回報；  
如果心中裝的是毒藥，  
會得到惡毒的心腸。  
所以同樣的心為什麼  
不裝蜂蜜而要裝煩惱毒藥呢？





命運加給人的不幸  
還有避開的可能，  
自己給自己加上的不幸  
卻沒有辦法逃脫。

人常感歎自己活得太累，  
為什麼？因為什麼都想要，  
名利、財富、權力、地位，  
全部都不放手，

猶如背了一個沉重包袱。  
很多人認為無盡的追求是快樂的，  
但是當我們認為得到快樂的時候，  
其實就是承受痛苦的開始，  
因為所有追求的結果一定是失去。





歐洲有位醫學家曾經說過，  
人每天要名要利，  
都在追求成為百萬富翁，  
據醫學界所說，  
換個眼睛在歐洲要十五萬，  
換一個腎臟二十萬，  
換一個肝臟四十萬，  
換一個心臟五十萬，  
我們今天身體健康、無病無災，  
我們不就是百萬富翁嗎？  
人要學會放下，要懂得滿足。





## 人的奇怪之處

在於我們急於長大，  
又哀歎失去的童年，  
用健康拼命去賺錢，  
又用錢去治病買藥。  
活著以為離死很遠，  
臨死前又覺得沒有活夠。  
天天憂慮未來會失去更多，  
但又從不珍惜眼前的幸福。





在人間

什麼事情都不要放在心中，

因為人生只有兩件大事：

一件是生，一件是死。

人間再大的苦難、麻煩、挫折，

不管發生什麼，

都不要太難過傷心，

因為你還活著。

人只要不死就有希望，

人只要不死就不會發生大事情，

真正的死亡才是大事情。





吃虧不傷心，  
吃虧是彌補心靈創傷最好的藥。



痛苦和孤獨在人間不可少，  
寂寞和災難那是一定會有的，  
這些都是人生寶貴的經驗，  
它能使我們變得越來越清醒，  
越來越成熟。





生氣是一種無知。

生氣無濟於事，  
但你又奈何不了它，  
才會生氣；

悟性太少、沒有智慧、  
放不下得失的人，才會生氣。



人間沒有什麼可以讓你倒下來，  
除非你自己不願意站起來。





世界上只有一樣東西  
是別人搶不走的，  
那就是你擁有的智慧。



每個人都擁有一次生命，  
沒有誰的生命比別人的更尊貴，  
也沒有誰的生命比別人更卑賤。  
問題在於並不是每個人都  
懂得生命真正的意義。





理想是指路明燈，  
沒有理想就沒有前進的方向；  
一個人活著，沒有堅定的方向，  
生活就會有惆悵。



一個人不懂的時候別亂說，  
懂的時候別多說，  
心亂的時候慢慢說，  
沒話的時候別找話說。





其實人生就是在夢中，  
晚上做的是黑夜夢，  
白天做的是白日夢。  
晚上的夢容易醒過來，  
白天的夢很難醒過來，  
因為白天我們以為是真實，  
實際上也在夢幻中。  
醒來的稱為覺者，  
還未醒來的人稱為迷者。







發脾氣想不通的時候，  
千萬不要做任何決定，  
否則一定後悔；  
要遠離後悔遠離煩惱，  
就要學會冷靜和忍耐，  
學會有智慧而不衝動。



搶來的東西都有災禍，  
爭來的東西都有麻煩。





人間一切富有和健康，  
很大程度上取決於心態。

擁有創造財富的心態，  
努力加機會，

可能成為一個成功者；

而有的人在心態上

認為自己這輩子都不會有出息，

可能他永遠是個失敗者，

就算給他再多機會，

他也很難有所作為。





人際交往中，  
難免會產生摩擦和衝突，  
對此我們應該包容，  
難得糊塗，忍讓一下，  
不要斤斤計較，吃點小虧，  
做出退讓的姿態，  
這樣會保護自己。  
在人間要想成功，  
要學會吃兩樣東西，  
第一是要學會吃虧，  
第二是要學會吃苦。





把人間一切都要看得淡，  
不要在乎一無所有，  
不要在乎他人的評價，  
要專注自己人生的方向。  
人生最重要的是方向，  
就猶如一輛汽車，  
雖然加滿了油，  
即使擁有很好的車技，  
如果不知道前進的方向，  
再多的油、再好的車技，  
也會走錯路。





生命是一道算術題，  
人生有加法也有減法。

如果你的人生，  
用加法加入品格、力量、  
財富、慈悲、關愛別人，  
減去生命中多餘的物質，  
減去貪心的欲望，  
減輕心靈的負擔、煩惱、憂愁，  
安排人生，進退取捨。  
加法就是成長，減法就是成熟；  
用減法減去煩惱，  
生命才能得到更多的加法。





人的一一生中要交四種朋友：

第一種，是慈悲你的朋友，

在你窮困潦倒的時候鼓勵你、幫助你；

第二種朋友，一身正氣，有正能量，

在你難過傷心的時候陪伴你、開解你，

讓你想通、想明白；

第三種，為你領路的朋友，他願意

無私地把過去的經驗告訴你，走過

泥濘和坎坷，同甘共苦；

第四種好朋友，是會批評你的朋友，

時刻提醒你、監督你，不希望

你的人生走偏走歪、走得艱難曲折。





人與人的相處之道  
在於無限的容忍，  
一個能夠無限容忍的人  
就會有朋友。

人和人的文化背景不一樣，  
性格不一樣，要學會容忍。

就算別人傷害你，  
你也不要再去傷害別人，  
因為那些傷害都是暫時的。





人不要經常後悔，  
後悔就是放不下自己。



有智慧的人  
不會對財富有要求，  
滿足了、夠了，就可以了。  
很多人不停地要，  
不停地需求，  
就永遠活在不停地痛苦中。







我們焦慮很多未來，  
包括還未發生的事情，  
卻又不珍惜現在  
所擁有的幸福。

天天為曾經做過的事後悔，  
卻又不想以後怎樣避免  
還在重複以前的錯誤。



人不是怕失去，而是害怕  
失去後沒有更好的替代。





經歷了嚴寒，  
才知道春天的溫暖；  
經歷了失去，  
才知道擁有的可貴；  
經歷了痛苦，  
才知道幸福的難得。  
能夠承受經歷的人，  
一生都屬於一個富貴之人。





婚姻就是最初激動過後，  
然後得過且過。  
如能謙虛謹慎，  
才能從一而終。



當你在怒不可遏  
想發脾氣的時候，  
最好的方法要等一分鐘，  
因為人的理智  
在憤怒的時候全部丟失，  
經過一分鐘才會恢復正常。





不爭不搶，自在無憂。



一雙眼睛往往看得到

別人的錯誤，

卻看不到自己的缺點。

眼睫毛再長，

眼睛卻看不到它，

要讓別人來指出

自己身上的缺點，

要接受別人的意見，海納百川，

才能千條河流歸大海。





生命中最重要的一刻，  
不是過去，也不是未來，  
而是今天。



生命是你唯一的財富，  
很多人用唯一財富  
換來了無常的  
物質、錢財、和名譽，  
最後一切都歸於無常。





人的寬容其實  
是從委屈中得來的，  
很多人受了委屈  
才懂得如何寬容別人。



衝動會令我們犯下很多人  
不應該犯的錯誤。  
隨時保持心境的平靜，  
明白事情的來龍去脈再下結論，  
才不至於被人落為笑柄。





人最珍貴的道德、品格，  
不是由你的財富來決定的，  
而是由你一顆慈悲的心所鑄造的。



痛苦和歡樂像一對雙胞胎。  
有痛苦一定會有快樂的存在，  
快樂之後一定會有痛苦，  
它是相互交替的。  
只有知道怎樣適應它們  
並能化解它的人，  
才懂得怎樣生活。





有平等心的人才能無私，  
有謙卑心的人才能恭敬別人，  
有包容心的人才能體諒別人，  
有道德心的人才能尊重自己。



人生要淡然、堅定滲透到  
生命的目標中，  
讓自己變得越來越沉穩，  
轉變自己對人生的態度，  
才會成為心靈的主人。







沒有一個人的習慣是天生的，  
正是因為堅持認為  
“我就是這樣的”，  
長時間的執著、長時間的追求，  
才會讓自己變得更加頑固，  
不肯改變自己。



逆境是我們成長必經的過程，  
要做一個勇於接受逆境的人，  
生命才會茁壯成長。





人生在世，  
擁有和失去都是常態，  
有失必有得，有得必有失。  
一旦得到了，  
就會存在付出失去的代價。  
失去雖然是一種痛苦，  
但也是一種覺醒，  
因為失去之後才知道得來不容易。  
要保持一個平衡的心態，  
拋開得失，遠離人生的煩惱，  
才能生活在智慧當中。





當你內心擁有滿瓶的水，  
任何清淨的水  
都無法再進入你的心田，  
你擁有的只是自己已有的知識；  
只有當一瓶水倒空，  
才能接受他人給予的  
善良之水和智慧之水。





我們生活的矛盾  
猶如燒菜一樣，  
火不能太大，  
生活當中需要良好的心態，  
好的火候，就能解決心態問題；  
火氣和脾氣太暴躁，  
命就會燒焦，運就會燒糊了。



不要輕視自己的力量，  
流水可以滴穿堅硬的石頭，  
弱小的草可以改變大地的顏色。





別和往事過不去，  
因為往事已過去；  
別和現在過不去，  
因為你還要過下去；  
別和你的伴侶過不去，  
否則你們真的會過不去；  
別和小人過不去，  
因為他和誰都過不去；  
別和自己過不去，  
因為一切都會過去。





凡事不要急於等著回報，  
種下去的種子也要  
等到秋天才會有收穫。



痛苦是自己找來的，  
煩惱是自己想出來的。  
人間本無事，庸人自擾之。  
一生傷害我們自己最深的，  
就是我們自己啊。





學會寬容別人，  
就是給自己留條後路，  
盯住別人缺點不放，  
就是把自己的後路堵塞，  
就是在永遠的傷害自己。



不要讓別人控制你的情緒，  
如果你不想給自己增加煩惱，  
別人不可能給你煩惱。





人沒有愛就會有恨，  
人生就是這樣每天在感情上輪迴。



要學會承受痛苦，  
很多時候是因為不理解才會痛苦，  
痛苦教會了我們為人處世的方法。







當你身處逆境，  
感到人生諸事不順利的時候，  
愛情、工作、事業、  
理想都成泡影，  
心生絕望之念，  
不妨換一個角度，  
一切都是最好的安排  
——禍福是雙胞胎，  
有禍必有福，  
就算有福的人也孕育著災禍的來臨。





心靜如水，心靜止水，  
只有心安靜的時候，  
才會看得見虛空。



人與人不是因為  
身體和聲音來交流，  
而是靠著心靈來溝通。



## 觀世音菩薩“心靈法門”

這是一個關於心的學問——因為世界萬物“皆由心生”，救人先救心。

這是一扇神奇的大門——因為它能開啓人生的智慧，引領眾生走上佛道，離苦得樂。

心靈是鎖，法門是鑰匙，用法門打開你的心靈即“心靈法門”。

心靈法門是一劑現代社會的良藥——因為它真正將傳統文化精粹用於指導現代人生，家庭和睦，社會和諧，世界和平！

悉尼著名愛國僑領盧軍宏台長太平紳士，自1997年始即在廣播電台中致力於弘揚中華文化與佛法。盧台長所弘揚的觀世音菩薩“心靈法門”，是末法時期觀世音菩薩賜給人間救度眾生的靈丹妙藥。

盧軍宏台長秉承觀世音菩薩慈悲救度大慈大悲的精神，覺海慈航，妙法度眾，以般若智慧點化夢中人。盧台長以現代化的電台和網路為媒介弘揚大乘佛法；親赴世界各地弘法演說，廣結善緣。短短兩三年內，“心靈法門”即被世人所廣為接受，在

全世界掀起一股學佛修心的熱潮，信眾已達一千萬，盧台長網站點擊率更是達到5000萬。觀世音菩薩的“心靈法門”，正在將中華文化與佛法精髓迅速弘揚至全世界。盧台長因其二十年的無私付出和菩薩行，廣受在家居士及出家法師的擁戴與尊敬。

心靈法門以“三大法寶”許願、念經和放生為基礎，透過“白話佛法”指引人們念經、修心、修行，啓迪智慧，破迷開悟，自度度人，並學習觀世音菩薩的“無緣大慈、同體大悲”而廣度眾生。

“心靈法門”，傳的是人間佛法，教導人們如何解決日常生活中的困難。讓大家透過在人間的修行，消除孽障，減少病痛，脫離六道輪迴，共同走向西方極樂及四聖道。

盧台長的“白話佛法”，闡釋的是心的學問，心的原理，心的義諦。佛經說“佛說種種法，為治種種心”，這心就是指我們心中的煩惱和無明。心靈法門能根治人們的種種妄心，破迷情妄執，立正法正信，洗滌心靈的污垢，引領人們認識自己的良心，找回自己的本性，回復本來的性德，開啓人生的智慧，從而脫離人間六塵之束縛，回歸本有的清

淨的境界，實現生命的超越。

心靈法門，愛國愛民，遵紀守法。學習心靈法門，不僅對期盼平安吉祥，幸福快樂的普通百姓有著現實的指導意義，而且對促進社會和諧安定也有著深遠的社會意義。

願更多的有緣眾生能夠搭乘觀世音菩薩的救度之船：淨化心靈、離苦得樂、超脫煩惱、消除孽障、超度有緣、還清冤債、廣度眾生、同登極樂、共攀四聖。

## 後記（結善緣）

如有想助印佛經和白話佛法系列書籍，請全部匯入政府合法註冊慈善機構賬戶，功德款賬號如下：

（一）澳洲東方傳媒弘揚佛法慈善機構（澳洲聖喬治銀行）

開戶銀行（中文）（FULL NAME OF BANK IN CHINESE）：聖喬治銀行

開戶銀行（英文）（FULL NAME OF BANK IN ENGLISH）：

ST GEORGE BANK

賬戶名（ACCOUNT NAME）：AUSTRALIA ORIENTAL MEDIA BUDDHIST CHARITY ASSOCIATION

銀行地區號（BSB NUMBER）：112 879

賬號（ACCOUNT NUMBER）：432 033 033

SWIFT 號碼（SWIFT CODE）：SGBLAU2S

銀行地址（ADDRESS OF BANK）：

699 GEORGE ST HAYMARKET NSW 2000 AUSTRALIA

賬戶持有者地址（ADDRESS OF RECIPIENT）：

54 Meagher St, Chippendale Sydney NSW 2008 Australia

(二) 澳洲東方傳媒弘揚佛法慈善機構 (籌建觀音村專用賬號)

開戶銀行 (中文) (FULL NAME OF BANK IN CHINESE) : 聖喬治銀行

開戶銀行 (英文) (FULL NAME OF BANK IN ENGLISH) :

ST GEORGE BANK

賬戶名 (ACCOUNT NAME) : AUSTRALIA ORIENTAL MEDIA BUDDHIST CHARITY ASSOCIATION

銀行地區號 (BSB NUMBER) : 112 879

賬號 (ACCOUNT NUMBER) : 432 919 934

SWIFT 號碼 (SWIFT CODE) : SGBLAU2S

銀行地址 (ADDRESS OF BANK) :

699 GEORGE ST HAYMARKET NSW 2000 AUSTRALIA

賬戶持有者地址 (ADDRESS OF RECIPIENT) :

54 Meagher St, Chippendale Sydney NSW 2008 Australia

(以上銀行賬戶是東方台唯一認可的助印書款賬戶)

## 心靈禪語（二）

主 講：盧軍宏教授太平紳士

記錄、整理、編輯：澳洲華人佛教協會出版社

美術編輯：澳洲華人佛教協會出版社

策 劃：澳洲華人佛教協會出版社

出 版：澳洲華人佛教協會出版社

地 址：Level 2, 54 Meagher St, Chippendale

Sydney NSW 2008 Australia

電 話：(+61-2) 9283 2758

網 站 網 址：

繁體中文/英文 <http://www.guanyincitta.com>

簡體中文 <http://lujunhong2or.com>

版 次：2019年10月第1版第1次印刷

國際刊號ISBN：978-1-925798-66-1

印 數：10000