

**Melepaskan dan Terbebaskan,
Tubuh dan Pikiran menjadi Leluasa
Seminar Dharma Thailand, 23 Maret 2013**

Pertama-tama, terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa yang Maha Welas Asih dan Maha Penyayang, Naga Langit Pelindung Dharma, dan seluruh Bodhisattva di Thailand atas bantuannya. Terima kasih kepada penyelenggara, umat Buddhis dari seluruh dunia, dan semua tamu serta teman yang hadir hari ini. Thailand adalah negara yang sangat indah dan negara Buddha yang agung, terkenal dengan Buddhisme Theravada-nya. Praktisi Buddhis harus memiliki Buddha di dalam hati. Buddha selalu ada di dalam hati, memiliki hati yang welas asih, ini adalah landasan praktisi Buddha. Oleh karena itu, praktisi Buddhis memiliki akar kebaikan. Orang yang memiliki akar kebaikan pasti akan mendapat berkat dari Buddha.

Di saat Thailand akan menyambut Tahun Baru, Master mendoakan semua umat dan tamu di Thailand dalam keadaan sehat dan sukses dalam segalanya di Tahun Baru! Pada bulan Februari 2013, Thailand mengadakan acara besar agama Buddha - Festival Sepuluh Ribu Buddha. Acara ini menarik perhatian Master. Saya menggunakan kekuatan supernatural saya di Australia yang jauh melihat bahwa tempat acara dipenuhi dengan sukacita Dharma. Buddha Sakyamuni, Guan Shi Yin Pu Sa, Raja Brahma yakni Four Faced Buddha (Buddha Erawan), dan sebagainya. Ribuan Bodhisattva semuanya hadir, dan pada malam Festival Sepuluh Ribu Buddha, pelitanya seperti gelombang air, seperti siang hari, bagaikan mutiara yang bersinar di awan, menandakan bahwa Thailand bersama dengan Buddha. Orang Thailand percaya bahwa bumi adalah ibu dari manusia. Jadi, altar Buddha harus terbuat dari tanah liat. Raja Brahma dari Thailand memiliki empat wajah untuk melihat sekeliling, delapan telinga untuk mendengarkan seruan penyelamatan dari segala arah. Raja Brahma adalah raja welas asih yang menyelamatkan penderitaan dan

kesusahan. Ini menunjukkan Thailand benar-benar adalah sebuah tempat suci agama Buddha.

Hambatan terbesar bagi orang hidup di dunia ini adalah hidup dalam ingatan. Ilmuwan Kanada menemukan bahwa hanya 20% kenangan baik yang tersisa dalam ingatan manusia, kenangan buruk yang tertinggal ada 80%. Jika seseorang selalu mengingat hal-hal buruk, maka ia akan semakin marah dan sedih ketika memikirkannya, inilah akar penyebab penyakit. Orang-orang sekarang menderita penyakit jantung, fobia, demensia, depresi, autisme, dan patah hati... semua itu disebabkan oleh pikiran. Oleh karena itu, orang zaman sekarang tidak hanya perlu mengobati penyakit fisik, tetapi juga penyakit psikis. Oleh karena itu, kini dianjurkan untuk "kesehatan fisik dan mental". Tubuh harus sehat, dan pikiran harus lebih sehat.

Seorang profesor universitas bertanya kepada Guru Zen Nan Yin. Guru Zen melayaninya dengan teh dan terus menambahkan air ke dalamnya. Profesor itu berkata: "Guru,

air saya sudah meluap keluar. Jangan menambahkan lagi." Guru Zen berkata: "Kamu seperti air dalam cangkir ini, sudah terisi penuh dengan pendapat dan idemu. Jika kamu tidak mengosongkan air di dalam cangkir terlebih dahulu, bagaimana saya bisa menjelaskan Dharma kepadamu?" Berharap semua orang dapat melepaskan kemelekatan diri sendiri. Orang selalu berpikir dirinya benar, sebenarnya banyak mendengarkan orang lain akan bermanfaat bagi diri sendiri. Suami istri bertengkar, itu karena suami menganggap dirinya benar dan istri menganggap dirinya benar, sehingga kedua belah pihak akan mengatakan bahwa yang lain salah. Oleh karena itu, harus melepaskan diri sendiri agar memiliki hubungan dan kehidupan yang lebih harmonis dan stabil. Banyak mendengarkan nasihat orang lain akan sangat membantu dalam hidupmu.

Jika seseorang memusatkan seluruh energinya pada suatu hal, begitu kehilangannya, maka jiwanya akan runtuh. Selama gejolak keuangan Asia, surat kabar Hong Kong melaporkan bahwa rumah sakit jiwa di Hong Kong

dipenuhi oleh spekulasi saham. Bagaimana cara dokter menangani pasien ini? Menggunakan sebuah papan untuk mensimulasikan naik turunnya saham, mencantumkan semua saham favorit mereka pada papan tersebut, biarkan saham itu naik setiap hari, mereka akan sangat senang ketika melihatnya, sehingga dapat mengobati penyakit kejiwaan mereka.

Jangan terlalu mementingkan keuntungan. Lahir tidak membawa datang apa-apa, dan mati tidak membawa pergi apa-apa. Hal yang tidak bisa kita miliki hari ini, pasti akan kita miliki di esok hari. Hidup ini singkat dan derita. Hidup adalah dalam tangisan, membawa kerisauan seumur hidup, dan pada akhirnya meninggalkan dunia dengan tak berdaya. Oleh karena itu, Master berkata: usia satu tahun melakukan penampilan pertama. Usia 10 tahun mengutamakan pendidikan. Usia 20 tahun ingin menikah. Usia 30 tahun berjuang di lapangan kerja. Usia 40 tahun agak bertambah gemuk. Usia 50 tahun tua tapi masih kuat. Usia 60 tahun tekanan darah naik. Usia 70 tahun sering

pelupa. Usia 80 tahun berjalan sempoyongan. Usia 90 tahun sesat di jalan ketika keluar rumah. Usia 100 tahun bergantung di atas dinding. Seumur hidup kita ini datang dengan kekosongan dan pergi juga dengan kekosongan. Kita harus melepaskan diri dan merangkul hari esok. Kita sama-sama menjalani satu hari, menjalaninya dengan depresi dan sedih, lebih baik menjalaninya dengan bahagia dan nyaman. Menekuni Dharma harus melepaskan, mari kita penuhi dengan sukacita Dharma, agar kita memiliki hari esok yang lebih baik.

Praktisi Buddhis harus berlapang dada. Kebodohan datang hingga cinta tak terbatas. Jika seseorang terlalu berlebihan dalam mengejar suatu hal, dia akan tersesat. Setelah tersadarkan baru tahu rupa adalah kosong. Ketika kamu bisa benar-benar memahami, benar-benar tersadarkan, kamu akan tahu bahwa segalanya adalah kosong. Pikirkan, orang tua kita membesarkan kita sejak kecil, dan sekarang orang tua telah meninggalkan kita, bukankah ini adalah kosong? Kita sekarang demi anak, juga

berusaha keras mencari jalan keluar dari penderitaan ini, tetapi harus mengerti bagaimana menemukan jalan ini, menemukan jalan untuk diri sendiri, jalan pembebasan diri ini. Karena kita manusia hidup dalam menyakiti diri sendiri, kita sibuk dengan banyak hal, sehingga akan tersesat.

Terhadap banyak hal, kita harus berpikir terbuka tentang perolehan dan kehilangan, harus bersikap optimis, agar semua kekecewaan menjadi suatu perolehan. Kekecewaan itu adalah kemarin, tetapi belum tentu besok, juga belum tentu adalah lusa. Seorang pendengar mengalami kecelakaan mobil dan pinggangnya terluka. Dia merasa dirinya sangat tidak beruntung dan menghadapi bencana, jadi dia mulai mempraktikkan ajaran Buddha Dharma dan membina pikirannya. Lalu ketika dia baru mulai baca paritta, alhasil dia terdiagnosis menderita kanker usus. Setelah tiga bulan melafalkan paritta dan menekuni Dharma, penyakit kanker ususnya sembuh, pinggangnya juga sembuh, sehingga dia terhindar dari satu rintangan. Sebenarnya, ini merupakan berkah karena

bencana. Berharap semua orang bisa lebih cepat menekuni Dharma agar terhindar dari rintangan dan malapetaka, mendapatkan berkah karena bencana.

Setiap orang akan mengalami penderitaan dan kesusahan dalam hidup. Kehidupan ini bagaikan tamu yang lewat, hidup bagaikan awan yang sangat singkat, datang dan pergi dengan kosong. Ada tiga elemen dalam kehidupan - vitalitas, energi, dan semangat. Jika seseorang kekurangan energi dan semangat, maka kesehatannya akan semakin buruk. Bagaimana menjaga vitalitas, energi dan semangat? Pertama-tama, kita perlu memupuk vitalitas. Cara terbaik adalah dengan mengurangi bicara. Memupuk energi adalah dengan tidak ada kerisauan. Jika seseorang tidak risau, dia akan memiliki energi yang sangat cukup. Memupuk semangat adalah dengan mengurangi kekhawatiran. Oleh karena itu, kita harus mengurangi bicara, mengurangi kerisauan, dan mengurangi kekhawatiran. Harus menemukan tathagata dan sifat dasar

diri sendiri yang sebenarnya, harus menjaga baik vitalitas, energi dan semangat diri sendiri.

Bodhisattva dapat membantu kita dalam setiap aspek kehidupan di dunia. Master akan menceritakan sebuah kisah singkat kepada kalian. Suatu hari, seorang Buddha datang ke dunia. Dia melihat patung Buddha di sebuah toko. Patung itu sangat mirip dengan guru kita, Buddha Sakyamuni. Apalagi, patung itu terbuat dari perunggu, penuh dengan sukacita Dharma. Jadi, dia ingin membawa patung ini ke atas gunung, melakukan upacara pemberkatan dan menyembahnya, agar semua orang dapat berbagi kebahagiaan Dharma. Buddha bertanya kepada penjaga toko: "Berapa harga patung Buddha itu?"

"5.000 yuan." "Tidak bisakah lebih murah?" "Tidak!"

Buddha berpikir: Kalau begitu, saya akan kembali ke gunung. Kembali ke gunung dan berbicara dengan biksu kecil itu, "Patung Buddha yang begitu bagus, mengapa tidak membawanya kembali dilakukan pemberkatan?" Biksu kecil berkata, "Patung Buddha itu sekitar 500 yuan

bisa didapatkan." Buddha berkata, "Hukum surga masih ada, Buddha berwelas asih menyelamatkan semua makhluk. Saya pasti akan membuat pemilik toko ini bertobat karena membuka harga yang begitu mahal. Kalian lakukan degan mengikuti cara saya." Pada hari pertama, seorang samanera kecil datang ke toko dan bertanya kepada pemilik toko apakah dia bisa menjualnya 4.500 yuan. Pemilik toko tidak mau menjualnya. Keesokan harinya, satu samanera kecil lagi bertanya apakah dia bisa menjualnya seharga 4.000 yuan, pemilik toko tidak mau menjualnya. Setiap hari turun harga, pada hari kesembilan harganya turun menjadi 200 yuan. Pemilik toko sangat sedih dan menyalahkan dirinya sendiri karena terlalu serakah. Harganya semakin murah dari hari ke hari. Bukankah lebih baik menjualnya di awal? Pada hari kesepuluh, dia berkata: "Hari ini jika ada orang datang membeli, tidak peduli berapapun harganya saya akan menjual kepadanya." Buddha turun dan berkata, "Saya membayar 500 yuan, kamu mau jual atau tidak?" Bos berkata dengan gembira, "Oh, hari ini loncat kembali, meningkat menjadi 500 yuan!" Maka dia segera menjual kepadanya dan memberinya

sebuah ceruk Buddha sebagai hadiah. Buddha tersenyum dan menolak ceruk tersebut, Buddha berkata: "Nafsu keinginan tiada batasnya, segala hal harus ada batasnya, segalanya harus secukupnya saja, sadhu sadhu"

Ada tiga hal tersulit dalam hidup: Kesulitan pertama adalah sulit untuk naik ke surga. Jika seseorang ingin pergi ke surga, dia harus membina tingkat kesadaran spiritualnya. Sebenarnya, sulit untuk naik ke surga artinya sulit untuk membina diri. Kesulitan yang kedua adalah sulit untuk mengendalikan nafsu keinginan. Kesulitan ketiga adalah pergaulan antar satu sama lain, ini adalah yang paling sulit. Oleh karena itu, tidak sulit bagi praktisi Buddhis untuk pergi ke surga. Kita sedang membina diri, menjadikan sila sebagai landasan. Kita harus mengendalikan nafsu keinginan diri dengan baik; tidak sulit untuk melakukan urusan manusia, karena kita baik hati, welas asih dan tulus kepada orang lain, jadi kita bisa menjadi orang baik yang agung di dunia.

Orang yang benar-benar bijak mengandalkan kebijaksanaan orang lain agar dirinya tidak tertipu. Dalam psikologi zaman sekarang, dikatakan bahwa satu kebiasaan atau konsep terbentuk dan menetap, setidaknya butuh tiga minggu 21 hari. Jika melakukan satu tindakan setiap hari, terus memikirkan satu hal, dan mengulanginya selama 21 hari, maka akan mengembangkan tindakan dan pemikiran yang menjadi kebiasaan. Berharap semua orang bisa banyak mengembangkan kebiasaan dan tindakan yang baik, terbiasa dengannya, perlahan-lahan kamu akan mampu mengendalikan dunia ini dan merasa nyaman di dunia ini; Jika semua kebiasaan adalah baik, maka kamu akan dicintai oleh semua makhluk.

Orang zaman sekarang sering kali menciptakan masalah untuk dirinya sendiri. Masalah manusia diciptakan oleh dirinya sendiri. Jika kamu tidak menginginkan masalah, maka masalah tidak akan datang. Jika kamu menginginkan masalah setiap hari, maka masalah akan datang. Jika kamu sering berpikir, "Saya sangat bahagia. Saya tidak punya

karma buruk, tidak ada kerisauan," maka kamu benar-benar tidak punya kerisauan. Marah itu dilahirkan, kerisauan juga dilahirkan. Mulai hari ini, jika kita tidak risau, tidak marah, maka kita akan menjauhi kerisauan selamanya.

Praktisi Buddhis harus berterima kasih kepada orang-orang yang telah menyakitimu, karena mereka membuatmu berbeda. Harus berterima kasih kepada orang-orang yang telah menyulitkanmu, karena mereka telah melatih pikiranmu. Harus berterima kasih kepada orang-orang yang telah menipumu, karena mereka membuatmu bertambah bijaksana. Harus berterima kasih kepada orang-orang yang meremehkanmu, karena mereka membangunkan harga dirimu. Harus berterima kasih kepada orang-orang yang meninggalkanmu, karena mereka membuatmu mengerti untuk hidup mandiri.

Dalam menekuni Dharma dan memperkenalkan Dharma kepada orang lain, bisa memperkenalkan Dharma kepada orang lain mengandalkan kebijaksanaan; menjaga

persahabatan, mengandalkan pada moralitas yang baik. Kedua ini sangat penting, karena disamping manusia harus memiliki kebijaksanaan, juga harus memiliki moralitas, maka orang ini adalah orang suci. Jika hanya ingin mengambil keuntungan dari orang lain setiap hari, maka ia adalah orang yang picik; jika selalu ingin membantu orang lain, menyayangi semua makhluk, maka orang ini adalah orang suci.

Menekuni Dharma dan membina pikiran harus melafalkan paritta. Banyak orang hanya tahu menyembah Buddha, tetapi tidak menyebutkan nama mereka. Ketika kita menyembah Buddha, kita harus mengucapkan: Mohon Bodhisattva memberkati saya XXX bisa bagaimana. Memasang dupa tetapi tidak melafalkan paritta, terkadang itu sama dengan tidak memasang dupa. Menyembah Buddha tanpa menyebut nama, bagaimana bisa mendapatkan respon spiritual dari Bodhisattva?

Ada seorang pria Tionghoa di Meksiko, dia membuka restoran dan bisnisnya berkembang pesat setiap hari. Toko milik orang Meksiko di sebelahnya sepi setiap hari, tidak ada yang mengunjunginya. Orang Meksiko itu sangat iri. Dia menyapu sampah ke depan pintunya setiap hari. Pemilik toko Tionghoa ini tidak marah dan menumpuk sampah di depan pintunya setiap hari. Orang Meksiko itu bertanya kepadanya melalui orang lain: "Begitu banyak sampah, mengapa kamu tidak membuangnya?" Dia berkata: "Kami orang Tionghoa punya satu kebiasaan. Kamu lihat, kami tidak pernah menyapu ke luar selama Tahun Baru Imlek. Sekarang saya mengumpulkan semua harta yang diberikan oleh tetangga sebelah kepada kami, jadi bisnis saya menjadi semakin baik." Keesokan harinya, tidak ada lagi sampah di depan tokonya. Jadi kita harus mengubah pemikiran kita. Untuk hal yang sama, kamu bisa memikirkannya menjadi baik, juga bisa memikirkannya menjadi buruk. Jadi berpikiran lebih terbuka, hal baik bisa berubah menjadi hal buruk. Apabila ada hal baik maka berhati-hatilah, mungkin mengandung hal buruk yang akan datang. Jadi, kita sebagai manusia tidak boleh serakah.

Ada seorang wanita ketika Raja Yama menyuruhnya untuk bereinkarnasi di dunia. Raja Yama berkata, "Saya akan memberimu umur 30 tahun." Artinya, hidup selama 30 tahun di alam manusia. Dia berkata: "Raja Yama, 30 tahun terlalu sedikit." Raja Yama berkata: "Kamu pergi dan mintalah sendiri!" Dia berjalan ke arah sapi dan berkata: "Dewa Sapi, tolong beri saya umur 15 tahun!" Sapi berkata, "Baiklah, saya beri kamu umur 15 tahun." Dia menjadi 45 tahun, namun dia merasa bahwa 45 tahun di dunia itu terlalu sedikit. Lalu dia pergi mencari anjing dan meminta 15 tahun. Dia pikir 60 tahun masih terlalu sedikit. Dia pergi pada monyet dan meminta 15 tahun lagi. Setelah dipikir-pikir, dia merasa 75 tahun sudah lumayan cukup. Kemudian dia bereinkarnasi ke dunia, dan hidup seperti manusia selama 30 tahun pertama, sangat bahagia. Setelah usia 30 tahun, dia menikah dan punya anak, dia bekerja seperti sapi dan kuda di rumah, menjalani kehidupan seperti sapi. Setelah usia 45 tahun, putrinya tumbuh besar. Dia mendapat menantu laki-laki yang sangat garang, dan putrinya juga menindasnya. Dia makan sisa makanan setiap hari dan hidup seperti anjing selama 15 tahun. Dalam 15

tahun setelah usia 60 tahun, monyet paling takut jika ada orang yang menyakitinya secara diam-diam, jadi pikiran monyet tidak pernah berhenti, dia selalu melihat sekeliling saat berdiri, takut orang lain akan merampas barangnya atau menyerang dan melukainya. Dalam 15 tahun, dia merasa takut setiap hari: "Saya akan mati, saya tidak dapat bertahan hidup lagi. Apakah saya akan mengalami kecelakaan mobil, apakah saya akan menderita penyakit kanker?" Oleh karena itu, orang harus mendapatkan hal yang seharusnya dia dapatkan, dan melepaskan hal yang tidak seharusnya dia dapatkan. Keserakahan dan kebencian akan menambah rasa ketakutanmu. Maka itu, ada pepatah dalam paritta Xin Jing: Jika kita tidak serakah atau merampas, maka tidak akan ada rasa takut. Orang yang tidak memiliki rasa takut tidak akan ketakutan.

Semangat mempengaruhi tubuh, dan tubuh mempengaruhi semangat. Seseorang yang sering depresi akan mendatangkan banyak celaka yang besar bagi dirinya sendiri. Di kala itu, Zhuge Liang membuat Zhou Yu marah

sampai mati; Lin Daiyu sakit karena depresi. Banyak penyakit orang zaman sekarang yang disebabkan oleh dirinya sendiri, jadi kita jangan sedih atau marah, kita harus melepaskan kerisauan, baru bisa berjuang untuk meraih kemenangan. Praktisi Buddhis harus melihat jauh, berpikir luas, dan melepaskan. Master dan biksu sering berkata: kalian harus melepaskan, melepaskan. Apa itu melepaskan? Berpikiran mengerti dan terbuka adalah melepaskan, adalah tersadarkan! Seseorang harus berpikiran terbuka! Ketika saya pergi ke Amerika Serikat, saya bertemu dengan seorang ajudan Presiden AS Ronald Reagan. Dia mengatakan kepada saya bahwa presiden ini tidak memiliki martabat dan tidak memiliki apa pun ketika dia meninggal. Hidup seseorang harus menjaga kesehatan tubuh yang baik. Segala hal yang dilakukan harus memikirkan untuk diri sendiri di masa depan. Dia pernah menjadi bintang film dan presiden, memiliki kehidupan yang cemerlang. Namun ketika menjelang ajal, orang lain datang menjenguknya, dia tidak dapat mengenali mereka, tidak dapat mengingat apa pun.

Hidup ini singkat. Jika masih berpikiran buntu, Master berharap kamu bisa berpikiran terbuka. Orang yang masih memiliki kerisauan hari ini, Master berharap kalian bisa melepaskan kerisauanmu. Karena ada hari esok dalam hati kita. Hari esok sangat indah bagi kita. Mengapa orang Tionghoa membicarakan Malam Tahun Baru? Malam Tahun Baru adalah menyingkirkan segala pikiran buruk di masa lalu, sehingga kita bisa menyambut hal-hal baru. Jika kita mengumpulkan seluruh kerisauan pada tahun 2011 dan 2012, menempatkan semua kerisauan di dalam hati, ini seperti halnya komputer, jika kamu membenci orang lain, iri pada orang lain, dan memiliki kerisauan setiap hari, komputermu akan terkena virus dan rusak. Orang yang marah setiap hari, jantungnya akan bermasalah. Berharap kalian bisa melepaskan kerisauan dan menyambut hari esok. Di dalam Sutra Vajra mengatakan bahwa kita harus melepaskan hari ini, melepaskan hari kemarin, dan melepaskan hari esok, masa depan tidak dapat diperoleh, masa kini tidak dapat diperoleh, dan masa lalu tidak dapat diperoleh. Oleh karena itu, selamanya jangan menginginkan

apa pun, maka kita akan memiliki lebih banyak,
mendapatkan lebih banyak.

fàng xià jiě tuō shēn xīn zì zài
放 下 解 脱 身 心 自 在 ,

nián yuè rì lú jūn hóng tái zhǎng tài guó
2013 年 3 月 23 日 , 卢 军 宏 台 长 泰 国

xuán yì zōng shù dà xíng jiě dá huì kāi shì
玄 艺 综 述 大 型 解 答 会 开 示

shǒu xiān gǎn xiè dà cí dà bēi guān shì yīn pú sà lóng tiān hù
首 先 , 感 谢 大 慈 大 悲 观 世 音 菩 萨 、 龙 天 护

fǎ gè wèi tài guó de pú sà de zhù yuán gǎn xiè dà huì zhǔ bàn
法 , 各 位 泰 国 的 菩 萨 的 助 缘 , 感 谢 大 会 主 办

fāng lái zì quán shì jiè gè guó de fó yǒu yǐ jí jīn tiān dào chǎng
方 、 来 自 全 世 界 各 国 的 佛 友 , 以 及 今 天 到 场

de suǒ yǒu jiā bīn péng you men tài guó shì yí gè fēi cháng měi lì
的 所 有 嘉 宾 朋 友 们 。 泰 国 是 一 个 非 常 美 丽

de guó jiā yòu shì yí gè fó jiào dà guó yǐ nán chuán fó jiào shì
的 国 家 , 又 是 一 个 佛 教 大 国 , 以 南 传 佛 教 世

jiè zhù chēng xué fó rén yào yǒu fó zài xīn fó cháng zài xīn yōng
界 著 称 。 学 佛 人 要 有 佛 在 心 , 佛 常 在 心 , 拥

yǒu cí bēi zhī xīn zhè jiù shì xué fó rén de gēn jī suǒ yǐ xué fó
有 慈 悲 之 心 , 这 就 是 学 佛 人 的 根 基 , 所 以 学 佛

rén shì yǒu shàn gēn de yǒu shàn gēn de rén yí dìng huì dé dào fó
人 是 有 善 根 的 , 有 善 根 的 人 一 定 会 得 到 佛

de jiā chí
的 加 持 。

zài tài guó jí jiāng yíng lái xīn nián zhī jì tái zhǎng zhù fú suǒ
在泰国即将迎来新年之际，台长祝福所
yǒu tài guó de fó yǒu hé jiā bīn men zhù fú nǐ men zài xīn nián lì
有泰国的佛友和嘉宾们，祝福你们在新的一年里
shēn tǐ jiàn kāng wàn shì rú yì zài nián yuè tài guó jǔ
身体健康、万事如意！在2013年2月，泰国举
bàn guò yí gè fó jiào shèng huì wàn fó jié zhè ge shèng huì
办过一个佛教盛会——万佛节，这个盛会
xī yǐn le tái zhǎng wǒ zài yáo yuǎn de ào zhōu yòng dà shén tōng
吸引了台长，我在遥远的澳洲用大神通
kàn dào chǎng nèi fǎ xǐ chōng mǎn shì jiā móu ní fó guān shì yīn
看到场内法喜充满，释迦牟尼佛、观世音
pú sà dà fàn tiān wáng jí sì miàn fó děng děng jǐ qiān zūn pú
菩萨、大梵天王即四面佛，等等，几千尊菩
sà quán bù dào chǎng ér qiě zài wàn fó jié de yè wǎn dēng huǒ rú
萨全部到场，而且在万佛节的夜晚灯火如
cháo rú tóng bái zhòu yóu rú yún cǎi shǎn liàng de zhēn zhū yí yàng
潮，如同白昼，犹如云彩闪亮的珍珠一样，
shuō míng tài guó yǔ fó tóng zài tài guó rén rèn wéi dà dì shì rén
说明泰国与佛同在。泰国人认为大地是人
men de mǔ qīn suǒ yǐ fó tái bì xū yòng ní tǔ zhì zào tài guó de
们的母亲，所以佛台必须用泥土制造，泰国的
dà fàn tiān wáng yǒu sì miàn liǎn guān wàng sì fāng bā gè ěr duo
大梵天王有四面脸观望四方，八个耳朵
tīng qǔ bā fāng de jiù yuán zhī shēng dà fàn tiān wáng shì jiù kǔ jiù
听取八方的救援之声，大梵天王是救苦救

nàn de cí bēi tiān wáng , shuō míng tài guó zhēn zhèng shì yí gè fó
难的慈悲天王，说明泰国真正是一个佛
jiào shèng dì
教圣地。

rén huó zài shì jiè shàng zuì dà de zhàng ài jiù shì huó zài jì yì
人活在这个世界上最大的障碍就是活在记忆
zhī zhōng 。 jiā ná dà de kē xué jiā fā xiàn rén de jì yì zhōng měi
之中。加拿大的科学家发现，人的记忆中，美
hǎo de jì yì zhǐ cún yǒu bǎi fēn zhī èr shí bù hǎo de jì yì jiāng
好的记忆只存有百分之二十，不好的记忆将
cún yǒu bǎi fēn zhī bā shí 。 rú guǒ rén zǒng shì jiāng bù hǎo de shì
存有百分之八十。如果人总是将不好的事
qing jì zài xīn zhōng jiù huì yuè xiǎng yuè qì yuè xiǎng yuè nán guò
情记在心中，就会越想越气、越想越难过，
zhè jiù shì shēng bìng de gēn yuán xiàn dài rén xīn zàng bù hǎo kǒng
这就是生病的根源。现代人心脏不好、恐
jù zhèng chī dāi zhèng yōu yù zhèng zì bì zhèng shāng xīn dào
惧症、痴呆症、忧郁症、自闭症、伤心到
gān cháng cùn duàn suǒ yǒu de zhè yí qiè dōu shì yóu xīn zhì zào
肝肠寸断 所有的这一切都是由心制造
de suǒ yǐ xiàn dài rén bú dàn yào zhì ròu tǐ bìng hái yào zhì xīn lǐ
的，所以现代人不但要治肉体病，还要治心理
bìng suǒ yǐ xiàn zài tí chàng shēn xīn jiàn kāng shēn tǐ yào
病，所以现在提倡“身心健康”，身体要
jiàn kāng xīn líng gèng yào jiàn kāng
健康，心灵更要健康。

yǒu yí wèi dà xué jiào shòu xiàng nán yǐn chán shī wèn dào chán
有一位大学教授向南隐禅师问道，禅

shī yǐ chá xiāng dài bú duàn gěi tā jiā shuǐ jiào shòu shuō
师以茶相待，不断给他加水，教授说：

chán shī wǒ de shuǐ yǐ jīng yì chū lái bú yào zài jiā
“禅师，我的水已经溢出来，不要再加

le ” chán shī shuō nǐ jiù xiàng zhè bēi shuǐ yí yàng lǐ miàn
了。” 禅师说：“你就像这杯水一样，里面

yǐ jīng zhuāng mǎn nǐ de kàn fǎ hé xiǎng fǎ rú guǒ nǐ bù xiān bǎ
已经装满你的看法和想法，如果你不先把

bēi zi lǐ de shuǐ dào kōng wǒ zěn yàng gēn nǐ shuō fǎ ne xī
杯子里的水倒空，我怎样跟你说呢？” 希

wàng dà jiā néng gòu fàng xià zì jǐ de zhí zhuó rén zǒng shì yǐ wéi
望大家能够放下自己的执着，人总是以为

zì jǐ shì duì de shí jì shàng duō tīng yí xià bié rén de huà duì zì
自己是对的，实际上多听一下别人的话对自

jǐ yǒu bāng zhù fū qī chǎo jià jiù shì yīn wèi zhàng fu rèn wéi tā
己有帮助。夫妻吵架，就是因为丈夫认为他

shì duì de qī zi rèn wéi tā shì duì de suǒ yǐ liǎng gè rén cái dōu
是对的，妻子认为她是对的，所以两个人才都

huì shuō duì fāng bú duì suǒ yǐ yào fàng xià zì jǐ cái néng yōng
会说对方不对。所以要放下自己，才能拥

yǒu gèng jiā hé xié wěn dìng de gǎn qíng hé shēng huó duō tīng bié
有更加和谐稳定的感情和生活，多听别

rén de jiàn yì duì zì jǐ de shēng huó huì yǒu hěn dà bāng zhù
人的建议对自己的生活会有很大帮助。

rén rú guǒ bǎ jīng shén quán bù jí zhōng zài mǒu yí shì wù
人 如 果 把 精 神 全 部 集 中 在 某 一 事 物
shàng yí dàn shī qù jiù huì jīng shén bēng kuì zài yà zhōu jīn róng
上 , 一 旦 失 去 就 会 精 神 崩 溃 。 在 亚 洲 金 融
fēng bào de shí hou jù xiāng gǎng bào zhǐ bào dào xiāng gǎng jīng
风 暴 的 时 候 , 据 香 港 报 纸 报 道 , 香 港 精
shén bìng yī yuàn bèi chǎo gǔ de rén jǐ bào yī shēng rú hé zhì liáo
神 病 医 院 被 炒 股 的 人 挤 爆 。 医 生 如 何 治 疗
zhè xiē bìng rén ne yòng yí kuài pái zi mó nǐ gǔ piào de shēng
这 些 病 人 呢 ? 用 一 块 牌 子 模 拟 股 票 的 升
jiàng jiāng tā men xǐ huan de gǔ piào quán bù fàng zài pái zi shàng
降 , 将 他 们 喜 欢 的 股 票 全 部 放 在 牌 子 上 ,
měi tiān ràng zhè xiē gǔ piào wǎng shàng shēng tā men kàn le jiù huì
每 天 让 这 些 股 票 往 上 升 , 他 们 看 了 就 会
fēi cháng gāo xìng yǐ cǐ lái zhì liáo tā men de xīn lǐ jí bìng
非 常 高 兴 , 以 此 来 治 疗 他 们 的 心 理 疾 病 。

bú yào bǎ lì yì kàn de tài zhòng shēng bú dài lǎi sǐ bú dài qù
不 要 把 利 益 看 得 太 重 , 生 不 带 来 死 不 带 去 。
wǒ men jīn tiān suǒ bù néng yōng yǒu de wǒ men míng tiān yí dìng
我 们 今 天 所 不 能 拥 有 的 , 我 们 明 天 一 定
huì yǒu rén shēng kǔ duǎn rén shēng jiù shì zài yī shēng de tí kū
会 有 。 人 生 苦 短 , 人 生 就 是 在 一 声 的 啼 哭
zhōng dài zhe yī shēng de fán nǎo zuì hòu wú nài de lí kāi shì jiè
中 , 带 着 一 生 的 烦 恼 , 最 后 无 奈 地 离 开 世 界 。
suǒ yǐ tái zhǎng shuō yí suì chū chǎng liàng xiàng shí suì xué yè
所 以 , 台 长 说 : 一 岁 出 场 亮 相 , 十 岁 学 业

zhì shàng èr shí suì xiǎng hūn xiǎng jià sān shí suì zhí chǎng chuǎng
至 上 ， 二 十 岁 想 婚 想 嫁 ， 三 十 岁 职 场 闯
dàng sì shí suì shāo wēi fā pàng wǔ shí suì lǎo dāng yì zhuàng liù
荡 ， 四 十 岁 稍 微 发 胖 ， 五 十 岁 老 当 益 壮 ， 六
shí suì xuè yā xiàng shàng qī shí suì jīng cháng jiàn wàng bā shí suì
十 岁 血 压 向 上 ， 七 十 岁 经 常 健 忘 ， 八 十 岁
zǒu lù yáo yáo huàng huàng jiǔ shí suì chū mén mí shī fāng xiàng yī
走 路 摇 摇 晃 晃 ， 九 十 岁 出 门 迷 失 方 向 ， 一
bǎi suì guà zài qiáng shàng wǒ men de yì shēng lái yě kōng kōng qù
百 岁 挂 在 墙 上 。 我 们 的 一 生 来 也 空 空 、 去
yě kōng kōng wǒ men yào fàng kāi zì jǐ wǒ men yào yōng bào
也 空 空 ， 我 们 要 放 开 自 己 ， 我 们 要 拥 抱
míng tiān wǒ men tóng yàng guò yì tiān guò de hěn yōu yù hěn
明 天 。 我 们 同 样 过 一 天 ， 过 得 很 忧 郁 很
nán guò hái bù rú guò de kāi xīn shū tǎn xué fó jiù shì yào fàng xià
难 过 ， 还 不 如 过 得 开 心 舒 坦 。 学 佛 就 是 要 放 下 ，
ràng wǒ men fǎ xǐ chōng mǎn ràng wǒ men yōng yǒu měi hǎo de
让 我 们 法 喜 充 满 ， 让 我 们 拥 有 美 好 的
míng tiān
明 天 。

xué fó rén de xīn liàng yào dà chī lái zhí dào qíng wú xiàn yí
学 佛 人 的 心 量 要 大 。 痴 来 直 到 情 无 限 ， 一
gè rén rú guǒ zhuī qiú mǒu yí jiàn shì qíng zhuī qiú dì tài guò fèn
个 人 如 果 追 求 某 一 件 事 情 追 求 地 太 过 分 ，
jiù huì yīn cǐ mí shī jué hòu cái zhī sè jí kōng dāng nǐ néng gòu
就 会 因 此 迷 失 ； 觉 后 才 知 色 即 空 ， 当 你 能 够

zhēn zhèng míng bai zhēn zhèng kāi wù le nǐ cái zhī dào yí qiè
真 正 明 白 , 真 正 开 悟 了 , 你 才 知 道 一 切
dōu shì kōng de xiǎng yi xiǎng wǒ men de fù mǔ qīn cóng xiǎo bǎ
都 是 空 的 。 想 一 想 , 我 们 的 父 母 亲 从 小 把
wǒ men yǎng dà ér xiàn zài fù mǔ qīn yǐ jīng lí kāi wǒ men zhè
我 们 养 大 , 而 现 在 父 母 亲 已 经 离 开 我 们 , 这
bú jiù shì kōng ma wǒ men xiàn zài wèi le hái zi yě shì pīn
不 就 是 空 吗 ? 我 们 现 在 为 了 孩 子 , 也 是 拼
mìng de xiǎng yào zài tòng kǔ zhōng zhǎo dào yì tiáo chū lù dàn shì
命 的 想 要 在 痛 苦 中 找 到 一 条 出 路 , 但 是
yào dǒng de rú hé zhǎo dào zhè tiáo lù zhǎo dào zhè tiáo zì wǒ de
要 懂 得 如 何 找 到 这 条 路 , 找 到 这 条 自 我 的
lù zhè tiáo zì wǒ jiě tuō de lù yīn wèi wǒ men rén jiù shì zài
路 , 这 条 自 我 解 脱 的 路 。 因 为 我 们 人 就 是 在
shāng hài zì wǒ zhōng huó zhe zài hěn duō shì qing zhōng máng lù
伤 害 自 我 中 活 着 , 在 很 多 事 情 中 忙 碌 ,
jiù huì mí shī fāng xiàng
就 会 迷 失 方 向 。

duì hěn duō shì qing dé shī yào xiǎng de kāi fán shì yào lè
对 很 多 事 情 , 得 失 要 想 得 开 , 凡 事 要 乐
guān ràng yí qiè shī wàng biàn chéng yǒu suǒ dé shī wàng de shì
观 , 让 一 切 失 望 变 成 有 所 得 。 失 望 的 是
zuó tiān dàn bù yí dìng shì míng tiān yě bù yí dìng shì hòu tiān
昨 天 , 但 不 一 定 是 明 天 , 也 不 一 定 是 后 天。
yǒu yí gè tīng zhòng chū chē huò bǎ yāo zhuàng shāng le tā jué de
有 一 个 听 众 出 车 祸 把 腰 撞 伤 了 , 他 觉 得

zì jǐ hěn dǎo méi yǒu zāi jié yú shì kāi shǐ xué fó xiū xīn jié guǒ
自 己 很 倒 霉 有 灾 劫 ， 于 是 开 始 学 佛 修 心 ， 结 果
tā gāng niàn jīng jiù jiǎn chá chū cháng ái niàn jīng xué fó sān gè
他 刚 念 经 就 检 查 出 肠 癌 ， 念 经 学 佛 三 个
yuè cháng ái zhì hǎo le yāo yě quán yù le tā yīn cǐ duǒ guò yì
月 肠 癌 治 好 了 ， 腰 也 痊 愈 了 ， 他 因 此 躲 过 一
jié shí jì shàng zhè jiù shì yīn huò dé fú xī wàng dà jiā zǎo diǎn
劫 ， 实 际 上 这 就 是 因 祸 得 福 。 希 望 大 家 早 点
xué fó bì kāi jié nàn yīn huò dé fú
学 佛 ， 避 开 劫 难 ， 因 祸 得 福 。

rén shēng de kǔ nàn mó nàn rén rén dōu huì jīng lì rén shēng
人 生 的 苦 难 磨 难 ， 人 人 都 会 经 历 ； 人 生
yóu rú guò lù kè yún cǎi de shēng mìng hěn duǎn zàn lái qù kōng
犹 如 过 路 客 ， 云 彩 的 生 命 很 短 暂 ， 来 去 空
kōng rén shēng yǒu sān zhǒng yuán sù jīng qì shén yí
空 。 人 生 有 三 种 元 素 —— 精 、 气 、 神 。 一
gè rén rú guǒ qì bù zú jīng shén bù zú huì shēn tǐ yuè lái yuè bù
个 人 如 果 气 不 足 、 精 神 不 足 会 身 体 越 来 越 不
hǎo zěn yàng bǎo chí jīng qì shén shǒu xiān yào yǎng jīng zuì hǎo
好 。 怎 样 保 持 精 气 神 ？ 首 先 要 养 精 ， 最 好
de fāng fǎ shì shǎo shuō huà yǎng qì jiù shì bù fán nǎo rú guǒ yí
的 方 法 是 少 说 话 ； 养 气 就 是 不 烦 恼 ， 如 果 一
gè rén bù fán nǎo zhè ge rén jiù huì qì hěn zú yǎng shén jiù shì
个 人 不 烦 恼 ， 这 个 人 就 会 气 很 足 ； 养 神 就 是
yào shǎo dān yōu suǒ yǐ wǒ men yào shǎo shuō huà shǎo fán
要 少 担 忧 。 所 以 ， 我 们 要 少 说 话 、 少 烦

nǎo shǎo dān yōu yào xún zhǎo zhēn wǒ rú lái jí zì jǐ zhēn de
恼、少担忧，要寻找真我如来即自己真的
běn xìng yào yǎng hǎo zì jǐ de jīng qì shén
本性，要养好自己的精气神。

pú sà zài rén jiān kě yǐ bāng zhù wǒ men shēng huó de fāng fāng
菩萨在人间可以帮助我们生活的方方
miàn miàn tái zhǎng gào su nǐ men yí gè xiǎo gù shì yǒu tiān yí
面面。台长告诉你们一个小故事，有一天一
wèi fó lái dào rén jiān kàn dào yí gè shāng diàn de fó tuó xiàng
位佛来到人间，看到一个商店的佛陀像，
fēi cháng xiàng běn shī shì jiā móu ní fó ér qiě shì qīng tóng zhù zào
非常像本师释迦牟尼佛，而且是青铜铸造，
fǎ xǐ chōng mǎn yú shì xiǎng yào bǎ zhè zūn fó xiàng qǐng dào shān
法喜充满，于是想要把这尊佛像请到山
shàng kāi guāng gòng fèng ràng suǒ yǒu de rén gòng zhān fǎ xǐ fó
上开光供奉，让所有的人共沾法喜。佛
jiù wèn diàn jiā fó xiàng jià gé duō shǎo wǔ qiān
就问店家：“佛像价格多少？”“五千
yuán ” “bù néng pián yi bù néng fó xīn xiǎng jì
元。”“不能便宜？”“不能！”佛心想：既
rán zhè yàng wǒ jiù huí shān shàng qù le huí dào shān shàng tóng
然这样我就回山上去了。回到山上同
xiǎo hé shàng sēng rén yì jiǎng zhè me hǎo de yì zūn fó hé bú
小和尚僧人一讲，“这么好的一尊佛，何不
dài huí kāi guāng ne xiǎo hé shàng shuō zhè zūn fó dà
带回开光呢？”小和尚说：“这尊佛，大

gài yuán kě yǐ jié yuán fó shuō tiān lǐ yóu cún wǒ
概 500 元 可以 结 缘。” 佛 说：“天 理 犹 存，我
fó cí bēi pǔ dù zhòng shēng wǒ yí dìng huì ràng zhè ge diàn zhǔ
佛 慈 悲 普 度 众 生。我 一 定 会 让 这 个 店 主
chàn huǐ tā kāi zhè me gāo de jià nǐ men àn zhào wǒ de fāng fǎ qù
忏 悔 他 开 这 么 高 的 价。你 们 按 照 我 的 方 法 去
zuò dì yī tiān yí gè xiǎo shā mí dào diàn lǐ yǔ diàn jiā shuō
做。” 第 一 天，一 个 小 沙 弥 到 店 里 与 店 家 说
kě fǒu qǐng gěi wǒ yuán diàn jiā bú mài dì èr tiān yòu yí gè
可 否 请 给 我 4500 元，店 家 不 卖；第 二 天 又 一 个
xiǎo shā mí shuō yuán mài bu mài diàn jiā bú mài tiān tiān
小 沙 弥 说 4000 元 卖 不 卖，店 家 不 卖；天 天
jiàng jià dào dì jiǔ tiān jiàng dào yuán diàn zhǔ fēi cháng nán
降 价，到 第 九 天 降 到 200 元，店 主 非 常 难
guò zé bèi zì jǐ tài tān le yì tiān bǐ yì tiān pián yi zǎo diǎn
过，责 备 自 己 太 贪 了，一 天 比 一 天 便 宜，早 点
mài diào bú shì gèng hǎo děng dào dì shí tiān de shí hou tā shuō
卖 掉 不 是 更 好。等 到 第 十 天 的 时 候，他 说：
jīn tiān rú guǒ yǒu rén lái mǎi bù guǎn shén me jià qián wǒ dōu
“今 天 如 果 有 人 来 买，不 管 什 么 价 钱 我 都
gěi tā le fó xià lái shuō wǒ gěi yuán mài bu
给 他 了”。佛 下 来 说：“我 给 500 元 卖 不
mài lǎo bǎn gāo xìng de shuō āi yā jīn tiān fǎn tán le
卖？”老 板 高 兴 地 说：“哎 呀，今 天 反 弹 了，
shàng shēng dào yuán le yú shì mǎ shàng mài gěi tā hái
上 升 到 500 元 了！”于 是 马 上 卖 给 他，还
zèng sòng fó kān fó xiào zhe xiè jué le fó kān fó shuō yù
赠 送 佛 龕。佛 笑 着 谢 绝 了 佛 龕，佛 说：“欲

wàng wú biān fán shì yào yǒu dù yí qiè shì kě ér zhǐ shàn zāi
望无边，凡事要有度，一切适可而止，善哉

shàn zāi
善哉。”

rén shēng yǒu sān jiàn shì qing zuì nán dì yī nán shì shàng tiān
人生有三件事情最难：第一难，是上天
nán yí gè rén xiǎng shàng tiān jiù shì yào xiū jìng jiè shí jì shàng
难。一个人想上天就是要修境界，实际上
shàng tiān nán jiù shì xiū xíng nán dì èr nán jiù shì kòng zhì yù
上天难就是修行难。第二难，就是控制欲
wàng hěn nán dì sān nán shì rén yǔ rén zhī jiān de xiāng chǔ zhè
望很难。第三难，是人与人之间的相处，这
shì zuì nán de suǒ yǐ xué fó rén shàng tiān bù nán wǒ men zhèng
是最难的。所以学佛人上天不难，我们正
zài xiū yǐ jiè wéi běn wǒ men kòng zhì hǎo zì jǐ de yù wàng rén
在修；以戒为本，我们控制好欲望；人
shì bù nán yīn wèi wǒ men shàn liáng cí bēi chéng xīn dài rén suǒ
事不难，因为我们善良慈悲、诚心待人，所
yǐ wǒ men jiù néng zài rén jiān chéng wéi yí gè dà shàn rén
以我们就能在人间成为一个大善人。

zhēn zhèng yǒu zhì huì de rén shì jiè zhù bié rén de zhì huì lái shǐ
真正有智慧的人，是借助别人的智慧来使
zì jǐ bú shòu méng bì xiàn dài xīn lǐ xué zhōng tí dào yí gè xí
自己不受蒙蔽。现代心理学中，提到一个习

guàn huò gài niàn de xíng chéng bìng gǒng gù zhì shǎo xū yào sān
惯 或 概 念 的 形 成 并 巩 固 , 至 少 需 要 三
zhōu tiān rú guǒ tiān tiān zuò yí gè dòng zuò lián xù xiǎng yí
周 21 天 。 如 果 天 天 做 一 个 动 作 , 连 续 想 一
jiàn shì qing chóng fù èr shí yī tiān jiù huì yǎng chéng yí gè xí
件 事 情 , 重 复 二 十 一 天 , 就 会 养 成 一 个 习
guàn xìng de dòng zuò hé xiǎng fǎ xī wàng dà jiā duō duō yǎng
惯 性 的 动 作 和 想 法 。 希 望 大 家 多 多 养
chéng hǎo de xí guàn hé dòng zuò xí yǐ wéi cháng màn man jiù
成 好 的 习 惯 和 动 作 , 习 以 为 常 , 慢 慢 就
huì jià yù zhè ge shì jiè jiù huì zài zhè ge shì jiè shàng gǎn jué dé xīn
会 驾 驭 这 个 世 界 , 就 会 在 这 个 世 界 上 感 觉 得 心
yìng shǒu suǒ yǒu de xí guàn dōu shì hǎo de jiù huì shòu dào
应 手 ; 所 有 的 习 惯 都 是 好 的 , 就 会 受 到
zhòng shēng ài dài
众 生 爱 戴 。

xiàn dài rén jīng cháng gěi zì jǐ zhì zào má fan rén de má fan
现 代 人 经 常 给 自 己 制 造 麻 烦 , 人 的 麻 烦
dōu shì zì jǐ zhì zào chū lái de bù xiǎng má fan má fan bù lái ;
都 是 自 己 制 造 出 来 的 。 不 想 麻 烦 , 麻 烦 不 来 ;
tiān tiān xiǎng má fan má fan jiù lái rú guǒ jīng cháng xiǎng dào
天 天 想 麻 烦 , 麻 烦 就 来 。 如 果 经 常 想 到
wǒ hěn kāi xīn wǒ méi yǒu yè zhàng méi yǒu fán nǎo jiù
“ 我 很 开 心 , 我 没 有 业 障 , 没 有 烦 恼 ” , 就
zhēn de huì méi yǒu fán nǎo qì shì shēng chū lái de fán nǎo yě shì
真 的 会 没 有 烦 恼 。 气 是 生 出 来 的 , 烦 恼 也 是

shēng chū lái de wǒ men cóng jīn tiān kāi shǐ bù fán nǎo bù shēng
生 出 来 的 ， 我 们 从 今 天 开 始 不 烦 恼 、 不 生

qì jiù yǒng yuǎn yuǎn lí fán nǎo
气 ， 就 永 远 远 离 烦 恼 。

xué fó rén yào gǎn xiè shāng hài guò nǐ de rén yīn wèi tā men
学 佛 人 要 感 谢 伤 害 过 你 的 人 ， 因 为 他 们

ràng nǐ yǔ zhòng bù tóng yào gǎn xiè nán wei guò nǐ de rén yīn
让 你 与 众 不 同 ； 要 感 谢 难 为 过 你 的 人 ， 因

wèi tā men mó liàn le nǐ de xīn zhì yào gǎn xiè qī piàn guò nǐ de
为 他 们 磨 练 了 你 的 心 智 ； 要 感 谢 欺 骗 过 你 的

rén yīn wèi tā men ràng nǐ zēng jiā le zhì huì yào gǎn xiè miǎo shì
人 ， 因 为 他 们 让 你 增 加 了 智 慧 ； 要 感 谢 藐 视

nǐ de rén yīn wèi tā men ràng nǐ de zì zūn jué xǐng yào gǎn xiè yí
你 的 人 ， 因 为 他 们 让 你 的 自 尊 觉 醒 ； 要 感 谢 遗

qì nǐ de rén yīn wèi tā men ràng nǐ gèng jiā dǒng de zài rén shēng
弃 你 的 人 ， 因 为 他 们 让 你 更 加 懂 得 在 人 生

zhōng dú lì
中 独 立 。

wǒ men xué fó dù rén néng gòu dù dào rén kào de shì zhì
我 们 学 佛 度 人 ， 能 够 度 到 人 ， 靠 的 是 智

huì bǎo chí yǒu qíng yǒu yì kào de shì měi dé liǎng zhě dōu hěn
慧 ； 保 持 友 情 友 谊 ， 靠 的 是 美 德 。 两 者 都 很

zhòng yào yīn wèi rén yòu yào yǒu zhì huì yòu yào yǒu dào dé zhè
重 要 ， 因 为 人 又 要 有 智 慧 ， 又 要 有 道 德 ， 这

yàng de rén cái shì shèng rén rú guǒ tiān tiān jiù xiǎng zhàn rén jiā
样 的 人 才 是 圣 人 。 如 果 天 天 就 想 占 人 家

pián yì nà jiù shì xiǎo rén rú guǒ tiān tiān xiǎng bāng zhù bié rén
便宜，那就是小人；如果天天想帮助别人、
ài hù zhòng shēng de rén nà cái shì shèng rén
爱护众生的人，那才是圣人。

xué fó xiū xīn yí dìng yào niàn jīng hěn duō rén zhǐ zhī dào bài
学佛修心一定要念经，很多人只知道拜
fó lián míng zì dōu bù gēn pú sà jiǎng wǒ men bài fó de shí hou
佛，连名字都不跟菩萨讲。我们拜佛的时候
yào shuō qǐng pú sà bǎo yòu wǒ mǒu mǒu mǒu néng gòu zěn yàng
要说：请菩萨保佑我某某某能够怎样。

shāo xiāng bú niàn jīng yǒu shí hou děng yú méi yǒu shāo xiāng bài
烧香不念经，有时候等于没有烧香；拜
fó bú bào míng zì rú hé dé dào pú sà de gǎn yìng
佛不报名字，如何得到菩萨的感应。

mò xī gē yǒu yí gè huá rén kāi le yí jiā cān guǎn tiān tiān
墨西哥有一个华人，开了一家餐馆，天天
shēng yì xīng lóng gé bì mò xī gē rén de yí jiā diàn tiān tiān lěng
生意兴隆。隔壁墨西哥人的一家店，天天冷
lěng qīng qīng wú rén wèn jīn mò xī gē rén yīn cǐ huái hèn jí dù
冷清无人问津，墨西哥人因此怀恨嫉妒，
tiān tiān bǎ lā jī sǎo xiàng tā jiā mén kǒu zhè wèi huá rén diàn zhǔ
天天把垃圾扫向他家门口。这位华人店主
bìng bù shēng qì měi tiān dōu jiāng lā jī jí zhōng duī zài mén kǒu
并不生气，每天都将垃圾集中堆在门口。
mò xī gē rén tōng guò qí tā rén qù wèn tā zhè me duō lā jī
墨西哥人通过其他人去问他：“这么多垃圾

nǐ zěn me bù ná diào a tā shuō wǒ men zhōng guó rén yǒu
你怎么不拿掉啊？”他说：“我们中国人有
ge xí guàn nǐ kàn wǒ men guò nián de shí hou sǎo dì cóng lái bù
个习惯，你看我们过年的时候扫地从来不
wǎng wài sǎo xiàn zài wǒ bǎ gé bì lín jū gěi wǒ men de cái bǎo quán
往外扫，现在我把隔壁邻居给我们的财宝全
bù jù jí zài yì qǐ suǒ yǐ wǒ de shēng yì yuè lái yuè hǎo dì
部聚集在一起，所以我的生意越来越好。”第
èr tiān tā de diàn mén kǒu yì diǎn lā jī dōu méi yǒu le suǒ yǐ rén
二天他的店门口一点垃圾都没有了。所以人
yào zhuǎn huàn lǐ niàn tóng yàng yí jiàn shì qing nǐ kě yǐ bǎ tā
要转换理念，同样一件事情，你可以把它
xiǎng chéng hǎo de yě kě yǐ bǎ tā xiǎng chéng huài de suǒ yǐ
想成好的，也可以把它想成坏的，所以
xiǎng kāi yì diǎn hǎo shì néng gòu biàn huài shì yǒu hǎo shì de shí
想开一点，好事能够变坏事。有好事的时
hou yào dāng xīn kě néng huì yùn cáng zhe huài shì de dào lái suǒ
候要当心，可能会蕴藏着坏事的到来，所
yǐ wǒ men rén bú yào qù tān
以我们人不要去贪。

yǒu yí gè rén zài yán wáng lǎo ye ràng tā lái rén jiān tóu tāi de
有一个人是在阎王老爷让她来人间投胎的
shí hou yán wáng lǎo ye shuō wǒ gěi nǐ sān shí suì jiù shì zài
时候，阎王老爷说“我给你三十岁。”就是在
rén jiān huó sān shí nián tā shuō yán wáng lǎo ye sān shí nián
人间活三十年。她说：“阎王老爷，三十年

tài shǎo le 。 yán wáng lǎo ye shuō : nǐ zì jǐ qù yào
太 少 了 。 阎 王 老 爷 说 ： “ 你 自 己 去 要
ba tā zǒu dào niú zhè lǐ shuō niú shén a qǐng gěi wǒ
吧 ！ ” 她 走 到 牛 这 里 ， 说 ： “ 牛 神 啊 ， 请 给 我
shí wǔ nián ba niú shuō hǎo wǒ gěi nǐ nián jiù biàn
十 五 年 吧 ！ ” 牛 说 ： “ 好 ， 我 给 你 15 年 。 ” 就 变
chéng suì le dàn shì tā jué de nián zài rén jiān tài shǎo le
成 45 岁 了 ， 但 是 她 觉 得 45 年 在 人 间 太 少 了 。

jiù yòu qù wèn gǒu yào le nián tā jué de suì hái shì tài
就 又 去 问 狗 要 了 15 年 ， 她 觉 得 60 岁 ， 还 是 太
shǎo yòu wèn hóu zi yào le nián xiǎng xiǎng jué de suì chà
少 ， 又 问 猴 子 要 了 15 年 ， 想 想 觉 得 75 岁 差
bu duō le jié guǒ tā tóu tāi dào le rén jiān qián sān shí nián guò
不 多 了 。 结 果 ， 她 投 胎 到 了 人 间 ， 前 三 十 年 过
de xiàng rén yí yàng hěn kāi xīn suì yǐ hòu jié hūn yǒu hái zi
得 像 人 一 样 ， 很 开 心 ； 30 岁 以 后 ， 结 婚 有 孩 子
le zài jiā lǐ zuò niú zuò mǎ guò de niú yí yàng de rì zi děng
了 ， 在 家 里 做 牛 做 马 ， 过 得 牛 一 样 的 日 子 ； 等
dào suì zhī hòu nǚ ér dà le zhǎo le ge nǚ xu xiōng de bù dé
到 45 岁 之 后 ， 女 儿 大 了 ， 找 了 个 女 婿 凶 得 不 得
liǎo nǚ ér yě qī fu tā tiān tiān chī shèng fàn shèng cài nián
了 ， 女 儿 也 欺 负 她 ， 天 天 吃 剩 饭 剩 菜 ， 15 年
guò de xiàng gǒu yí yàng de shēng huó suì zhī hòu de nián
过 得 像 狗 一 样 的 生 活 ； 60 岁 之 后 的 15 年 ，
hóu zi shì zuì pà rén jiā bèi hòu shāng hài tā suǒ yǐ hóu zi de xīn
猴 子 是 最 怕 人 家 背 后 伤 害 它 ， 所 以 猴 子 的 心
yǒng yuǎn tíng bú xià lái tā zhàn zhe yǒng yuǎn shì dōng zhāng xī
永 远 停 不 下 来 ， 它 站 着 永 远 是 东 张 西

wàng hài pà bié rén qiǎng dōng xī huò zhě gōng jī shāng hài tā
望，害怕别人抢东西或者攻击伤害它，
nián zhōng tā tiān tiān hài pà wǒ yào sǐ le wǒ bù xíng le
15年中，她天天害怕“我要死了，我不行了，
wǒ huì bu huì chē huò huì bu huì shēng ái zhèng suǒ yǐ rén
我会不会车祸，会不会生癌症？”所以，人
yīng gāi de de dōng xī jiù yào qù dé bù gāi dé dào de dōng xī jiù
应该得的東西就要去得，不该得到的東西就
yào fàng xià qù tān qù chēn huì ràng nǐ zēng jiā kǒng jù gǎn suǒ
要放下。去贪去瞋会让你增加恐惧感，所
yǐ xīn jīng lǐ miàn yǒu jù huà wǒ men bú qù tān bú qù qiǎng de huà
以心经里面有句话，我们不去贪不去抢的话
jiù wú yǒu kǒng bù wú yǒu kǒng bù de rén jiù wú kǒng bù gù
就无有恐怖，无有恐怖的人就无恐怖故。

jīng shén yǐng xiǎng shēn tǐ shēn tǐ yǐng xiǎng jīng shén yí gè
精神影响身体，身体影响精神。一个
rén jīng cháng yōu yù huì gěi zì jǐ dài lái hěn dà de shāng hài
人经常忧郁，会给自己带来很大的伤害。
dāng nián zhū gě liàng bǎ zhōu yú qì sǐ lín dài yù yōu yù chéng jí
当年诸葛亮把周瑜气死；林黛玉忧郁成疾。
xiàn dài rén hěn duō de bìng yě shì yóu zì jǐ zào chéng de suǒ yǐ
现代人很多的病也是由自己造成的，所以
wǒ men bú yào nán guò bú yào shēng qì wǒ men yào fàng xià fán
我们不要难过，不要生气，我们要放下烦
nǎo cái néng zhēng qǔ shèng lì xué fó rén yào kàn de yuǎn xiǎng
恼，才能争取胜利。学佛人要看得远、想

de kāi yào fàng xià tái zhǎng hé fǎ shī jīng cháng dōu jiǎng nǐ
得开，要放下。台长和法师经常都讲：你
men yào fàng xià fàng xià shén me jiào fàng xià xiǎng míng bai
们要放下，放下。什么叫放下？想明白
xiǎng kāi le jiù shì fàng xià jiù shì kāi wù yí gè rén bì xū yào
想开了，就是放下，就是开悟！一个人必须要
zì jǐ xiǎng kāi wǒ dào měi guó qù de shí hou pèng dào le měi guó
自己想开！我到美国去的时候碰到了美国
zǒng tǒng lǐ gēn de yí gè zhù shǒu tā gào su wǒ shuō zhè wèi zǒng
总统里根的一个助手，他告诉我说这位总
tǒng lín sǐ qián méi yǒu zūn yán shén me dōu méi yǒu rén de yì
统临死前没有尊严，什么都没有。人的一
shēng yào shēn tǐ hǎo suǒ yǒu de shì qing dōu yào wèi zì jǐ jīn hòu
生要身体好，所有的事情都要为自己今后
xiǎng yi xiǎng tā zuò guò diàn yǐng míng xīng zuò guò zǒng tǒng
想一想。他做过电影明星，做过总统，
yì shēng huī huáng dàn shì lín zhōng de shí hou bié rén lái tàn wàng
一生辉煌，但是临终的时候别人来探望
tā tā dōu wú fǎ rèn chū bié rén yí qiè dōu bú jì de le
他，他都无法认出别人，一切都不记得了。

rén shēng kǔ duǎn jīn tiān hái yǒu xiǎng bù tōng de tái zhǎng
人生苦短，今天还有想不通的，台长
xī wàng nǐ men xiǎng tōng jīn tiān hái yǒu fán nǎo de rén tái zhǎng
希望你们想通；今天还有烦恼的人，台长
xī wàng nǐ men fàng kāi fán nǎo yīn wèi wǒ men xīn zhōng yōng yǒu
希望你们放开烦恼。因为我们心中拥有

zhe míng tiān míng tiān duì wǒ men lái shuō dōu shì fēi cháng de měi
着 明 天， 明 天 对 我 们 来 说 都 是 非 常 的 美
hǎo wèi shén me zhōng guó rén jiǎng chú xī chú xī jiù shì bǎ xī
好。 为 什 么 中 国 人 讲 除 夕？ 除 夕 就 是 把 昔
rì de bù hǎo de sī wéi quán bù qù chú wǒ men cái huì yíng lái xīn
日 的 不 好 的 思 维 全 部 去 除， 我 们 才 会 迎 来 新
de dōng xi rú guǒ wǒ men bǎ nián nián suǒ yǒu de
的 东 西。 如 果 我 们 把 2011 年、2012 年 所 有 的
fán nǎo quán bù jí zhōng qǐ lái jiāng suǒ yǒu de fán nǎo dōu zhuāng
烦 恼 全 部 集 中 起 来， 将 所 有 的 烦 恼 都 装
zài xīn zhōng jiù xiàng yí gè diàn nǎo yí yàng tiān tiān hèn rén jiā
在 心 中， 就 像 一 个 电 脑 一 样， 天 天 恨 人 家、
jí dù rén jiā yǒu fán nǎo nǐ de diàn nǎo jiù yǒu bìng dú diàn
嫉 妒 人 家、 有 烦 恼， 你 的 电 脑 就 有 病 毒， 电
nǎo jiù sǐ jī le tiān tiān shēng qì de rén xīn zàng jiù yǒu wèn
脑 就 死 机 了。 天 天 生 气 的 人， 心 脏 就 有 问
tí xī wàng nǐ men fàng kāi fán nǎo yōng bào míng tiān jīn gāng
题。 希 望 你 们 放 开 烦 恼， 拥 抱 明 天。 金 刚
jīng lǐ jiǎng wǒ men yào fàng xià jīn tiān fàng xià zuó tiān fàng
经 里 讲， 我 们 要 放 下 今 天、 放 下 昨 天、 放
xià míng tiān wèi lái bù kě dé xiàn zài bù kě dé guò qù bù kě
下 明 天， 未 来 不 可 得， 现 在 不 可 得， 过 去 不 可
dé suǒ yǐ yǒng yuǎn shén me dōu bú yào dé wǒ men jiù yōng
得。 所 以， 永 远 什 么 都 不 要 得， 我 们 就 拥
yǒu gèng duō dé dào yuè duō
有 更 多、 得 到 越 多。