

Melepaskan Kemelekatan, Ketidakakuan Yang Murni Bersih, Buddha Dharma di Dunia, Menjadi Pribadi yang Baik Baru Bisa Mencapai Kebuddhaan (Bagian 1)

Seminar Dharma Hong Kong, 8 Juni 2013

Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa yang Maha Welas Asih, Maha Penyayang dan Maha Penolong. Terima kasih kepada semua Buddha, Bodhisattva, dan Mahasattva. Terima kasih kepada Naga Langit Pelindung Dharma, sehingga kita para umat Buddhis di dunia berkumpul bersama untuk merasakan cinta kasih Guan Shi Yin Pu Sa, memabarkan budaya tradisional Tionghua, dan mempelajari ajaran Buddha Dharma, agar kita bisa mencapai pencerahan secepatnya, dan kembali ke pelukan ibu Guan Shi Yin Pu Sa. Terima kasih kepada teman-teman se-Dharma dan biksu terkemuka dari 20-an negara di dunia, para murid, para tamu terhormat, dan teman-teman se-Dharma yang telah memberikan kontribusi dan dedikasi pada Seminar Dharma ini. Terima kasih semuanya.

Pusat Konvensi dan Pameran Internasional Hong Kong, tempat Seminar Dharma hari ini adalah tempat diadakannya perayaan ketika Hong Kong kembali ke Tiongkok pada tahun 1997. Hari ini kita membabarkan budaya tradisional Tionghua dan mewariskan ajaran Buddha Dharma, ini memiliki arti khusus. "Xin Ling Fa Men" adalah untuk membuat kita mencapai keharmonisan keluarga dan kebahagiaan masyarakat di dunia. Kita harus memikirkan untuk semua makhluk, harus membuat masyarakat stabil. Kita harus membuat negara sejahtera dan masyarakat sehat.

Orang-orang melakukannya, dan langit sedang melihatnya. "Xin Ling Fa Men", meskipun "xin ling – jiwa" tidak dapat dilihat, tetapi jiwa bisa menjadi baik hati, murni, penuh welas asih, dan perhatian. Keindahan jiwa dan kesehatan jiwa membimbing kehidupan, pekerjaan dan pembelajaran kita sehari-hari. Mari kita menggunakan welas asih Guan Shi Yin Pu Sa untuk mencintai semua orang, menjalani setiap hari dengan baik.

Kita bisa berpikiran terbuka setiap hari, tidak ada kerisauan, tidak sakit, bisa menguraikan hubungan buruk, membebaskan diri dari penderitaan, mengikis karma buruk, dan menuju ke Alam Sukhavati, mencapai empat alam Brahma bersama-sama. Inilah "Xin Ling Fa Men".

Master membaca satu berita tentang Taiwan di dalam pesawat pada saat menuju ke Hong Kong. Seorang penduduk desa di Kabupaten Yunlin, Taiwan sedang mengemudi. Tiba-tiba, tiga orang menghalangi jalannya, dia membunyikan klakson beberapa kali. Akibatnya, ketiga orang ini menghalanginya dan mencegahnya mengemudi. Penduduk desa itu keluar dari mobil dan berdebat dengan mereka: "Mengapa kalian seperti ini?" Ketiga orang itu memukulinya dengan kasar. Salah satu dari mereka mendorongnya ke tanah, mengambil pistol dan melepaskan 1 tembakan ke arahnya. Penduduk desa ini baru berusia 31 tahun. Coba pikirkan, masyarakat sekarang ini, membunyikan beberapa kali klakson, nyawa seseorang yang berusia 31 tahun hilang begitu saja.

Bagaimana mungkin orang tidak berwelas asih?
Bagaimana orang bisa tidak belajar bersikap baik?
Bagaimana orang bisa tidak belajar cinta kasih? Oleh karena itu, belajar Buddha Dharma adalah agar semua makhluk memahami untuk memiliki lebih banyak cinta kasih di dunia ini.

Asosiasi Kanker International baru-baru ini mengumumkan bahwa terdapat 7,6 juta orang meninggal dunia karena kanker setiap tahunnya, rata-rata 20.000 orang meninggal dunia karena kanker setiap hari, dan terdapat 3,12 juta kasus tumor baru. Dengan kata lain, tiba-tiba akan ada satu bagian tubuh yang tidak diketahui tumbuh kanker. Saat ini, di Pusat Registrasi Kanker China saja, terdapat 8.550 orang yang mengidap kanker setiap hari, 6 orang didiagnosis mengidap kanker setiap menit, dan 5 orang meninggal dunia karena kanker setiap menit. Menurut statistik, kemungkinan terkena kanker seumur hidup seseorang adalah 22%. Liver, limpa, usus dan lambung memiliki angka kematian tertinggi akibat

penyakit ini. Kematian akibat kanker tidak hanya menyebabkan penderitaan kepada orang-orang, karena kanker akan membuatmu sangat menderita sekali, bahkan menghabiskan seluruh harta kekayaanmu untuk mengobati penyakit tersebut.

Kita harus memahami mengapa penyakit kanker begitu menakutkan. Kanker berasal dari pikiran kita, karena orang-orang sekarang harus sehat jasmani dan rohani. Jika hanya badan saja yang sakit masih bisa disembuhkan, tetapi jiwa orang-orang sekarang tidak sehat, sepanjang hari depresi, risau dan takut. Semua ini menyebabkan trauma pada jiwa kita. Oleh karena itu, mengobati penyakit sekarang ini tidak hanya mengobati tubuh, terlebih harus mengobati pikiran. Pikiran adalah yang utama dan tubuh adalah pelengkap. Jika pikiran sehat, maka tubuhmu pasti akan sehat. Penyakit bermula dari pikiran. Kerisauan, depresi, kesedihan dan ketakutan sehari-hari seseorang akan mempengaruhi kesehatan fisiknya. Menekuni Dharma dan melafalkan paritta adalah

agar semua makhluk menjauhi rasa takut, harus berpikiran terbuka, melihat dengan jernih, harus tersadarkan, harus melepaskan, terbebas dari kemelekatan dan kekhawatiran. Kita harus tiada halangan di hati, terbebas dari halangan. Kita harus tiada ketakutan, terbebas dari rasa takut.

Orang harus belajar melepaskan, harus belajar berpuas diri. Ini adalah mentalitas orang bijak. Jika kamu terus menerus mengejar hal-hal yang bukan milikmu, kamu tidak hanya akan kehilangan diri sendiri, tetapi jika kamu melakukan kesalahan, kamu akan melibatkan banyak orang yang tidak bersalah. Oleh karena itu, pilihan terbaik dalam hidup adalah harus melepaskan keinginan-keinginan yang berat, seperti rumah, anak, pernikahan, dll. Beberapa orang yang bahkan dalam penderitaan pun dia tidak mau melepaskan nafsu keinginan tersebut. Kita harus melepaskan tuntutan yang berlebihan, kita tidak boleh memiliki banyak tuntutan, misalnya kita suka minum alkohol, kita suka merokok, kita suka bermain, suka balap motor, dan sebagainya. Semua ini akan

membuat orang kehilangan nyawa dan akal sehatnya. Minum alkohol dan merokok akan merusak tubuh, jadi harus melepaskan tuntutan yang berlebihan. Yang Master katakan di sini hanyalah tuntutan yang berlebihan, lepaskan kemelekatan yang tidak diperlukan. Manusia tidak boleh hidup dalam kemelekatan. Orang yang berperkara setiap hari adalah karena "saya" tidak puas, "saya" tidak setuju, dan "saya" tidak mengakuinya. Oleh karena itu banyak orang yang melakukan penggugatan sampai habis harta keluarganya. Belajar Buddha Dharma harus melepaskan. Orang yang bisa melepaskan berarti tersadarkan, orang yang berpikiran jernih berarti terbebaskan.

Sebagai manusia, kita harus mencapai kebijaksanaan yang sempurna, berlapang dada, kita harus belajar seperti lautan samudera yang hatinya begitu luas dan selalu berada di titik paling rendah. Mentalitas kita menentukan nasib kita. Oleh karena itu, orang yang memiliki mentalitas yang baik akan lancar dalam segala hal,

sedangkan orang yang memiliki mentalitas yang buruk akan menemui rintangan di mana-mana. Semua orang harus tahu untuk mencapai pencerahan dalam hidup. Kita harus menyadari kekosongan dan ketidakkekalan dunia, apakah ada hal yang bisa bertahan selamanya? Hal yang kamu miliki hari ini menandakan kamu akan kehilangannya nanti. Praktisi Buddhis tidak seharusnya memiliki, maka kita tidak akan merasakan penderitaan atas kehilangan. Orang harus tersadarkan, harus menyadari kekosongan. Oleh karena itu, Dou Zhan Sheng Fo, Sun Wukong dalam kisah "Perjalanan ke Barat" memiliki makna ini. Wukong adalah agar kamu menyadari prinsip sifat kekosongan.

Kita harus menggunakan kesetaraan hati untuk merasakan hati yang tiada kegembiraan dan kejengkelan serta perolehan dan merelakan. Orang-orang sekarang punya perasaan buruk terhadap satu sama lain. Kamu harus bersikap baik kepada saya terlebih dahulu, maka saya baru akan bersikap baik kepadamu. Sebenarnya,

orang-orang memiliki pikiran kejengkelan. Kita tidak ada bencana dan berkah serta perolehan dan kehilangan. Kita membina diri, kita tidak boleh hanya sekedar menganggap Buddha sebagai idola dan menyembah-Nya. Namun, kita harus menyentuh-Nya dengan hati kita. Hati kita dapat menyentuh welas asih Bodhisattva, bisa menyentuh mentalitas Bodhisattva terhadap umat manusia, yaitu ingin menyelamatkan semua makhluk. Kita harus memahami hati dan pikiran Bodhisattva. Oleh karena itu, kita harus memiliki kesepadanan hati dengan Bodhisattva, dengan istilah sekarang disebut keselarasan. Sebenarnya, ini dalam agama Buddha disebut pikiran dan Buddha menjadi satu. Jika hati kamu menyatu dengan Buddha, maka kamu adalah Buddha di dunia.

Ketika Buddha Sakyamuni ada di India. Suatu kali, Beliau pergi menemui Raja Pasenadi. Raja Pasenadi bertanya kepada Sang Buddha saat itu: Mohon Anda berikan saya beberapa wejangan mengenai ajaran Dharma. Sang Buddha bersabda kepadanya: Ada dua

jalan di dunia ini, satu jalan adalah dari terang menuju kegelapan, dan satu jalan lagi adalah dari kegelapan menuju cahaya terang. Orang-orang yang berpandangan sempit akan berjalan dari cahaya terang menuju kegelapan, sedangkan orang-orang yang berbudi luhur akan berjalan dari kegelapan menuju cahaya terang. Menyelamatkan nyawa sendiri baru bisa menyelamatkan nyawa semua makhluk, baru bisa menyelamatkan nyawa orang lain. Menempatkan hati diri sendiri dalam nirvana yang tenang, tidak tergodanya oleh dunia luar, itu barulah bisa menjadi tuan dari hidup sendiri, maka kita telah menjalani kehidupan seorang Bodhisattva yang hidup leluasa di dunia ini.

Hanya ketika seseorang sudah melihat kebenaran, barulah dia dapat melepaskannya. Jika dia tidak dapat melihat kebenarannya, dia selamanya tidak akan bisa melepaskannya. Jika ingin menyelamatkan diri sendiri, maka harus melihat kebenarannya. Ada seorang pria yang tidak bisa berenang tiba-tiba terjatuh ke dalam air. Ia

meronta-ronta dengan tangan dan kakinya sambil berteriak keras "Tolong aku". Semakin ia meronta, semakin tubuhnya tenggelam ke dasar air. Pada akhirnya, dia tahu sudah tidak berdaya, hatinya juga sakit: Biarkan saja, mati ya mati saja, saya telah melepaskan. Kemudian sekujur tubuhnya tidak bergerak, lumpuh disana. Tak disangka, air perlahan memunculkannya ke permukaan air, dia terselamatkan. Ini memberi tahu kita, begitulah kita dalam menekuni Dharma. Saat menghadapi masalah, semakin kita gugup, semakin mudah bagi kita untuk melakukan hal-hal buruk. Semakin kita melihat kebenarannya dan melepaskan, tidak melekat, maka kita akan semakin sukses. Tidak menjadi masalah, telah melihat kebenaran, memang begitulah, maka ini adalah melepaskan. Banyak orang mempelajari tentang tingkat pencerahan. Apakah sulit untuk mencapai pencerahan? Memang sangat sulit. Master sering memberi tahu semua orang, apa itu tersadarkan? Bisa berpikir mengerti, dapat berpikiran terbuka, dan selamanya tidak ada kerisauan, itulah yang disebut tersadarkan.

Melepaskan dalam ajaran Buddha bukan berarti tidak menginginkan apa pun, melainkan apa yang kita inginkan dan seberapa besar yang kita inginkan, ini sangat penting. Sebesar apapun tubuh kita, namun yang kita butuhkan untuk hidup hanyalah satu jantung, kelebihan lemak hanya akan menekan jantung kita, kelebihan kekayaan hanya akan menyeret jiwa kita, dan pengejaran serta khayalan yang berlebihan hanya akan menambah beban hidup seseorang. Berharap kita praktisi Buddhis harus melepaskan keinginan yang berat dan tuntutan yang berlebihan. Kita harus melepaskan kemelekatan, dan mengembalikan diri kita langit yang murni. Ini adalah mentalitas praktisi Buddhis. Jangan melekat pada tubuh diri sendiri, harus melekat pada jiwa diri sendiri. Tubuh bisa hilang, tetapi jiwa kita itu adalah abadi.

Pikirkanlah, ajaran Buddha Dharma pada 2.500 tahun yang silam diturun-temurunkan hingga saat ini menjadi semakin makmur, membuat berapa banyak orang yang terbebas dari penderitaan dan memperoleh kebahagiaan,

sedangkan beberapa lagu populer hanya bertahan sepuluh atau delapan tahun. Coba pikirkan, mengapa agama Buddha memiliki kharisma yang begitu besar? Karena ajaran Buddha adalah intisari, karena ajaran Buddha membangkitkan kebaikan hati di dalam hati manusia, membimbing jiwa manusia, mengubah dirimu sendiri, memperbaiki keluarga, dan juga masyarakat.

Segalanya adalah tidak kekal. Hidup ini dijalankan dalam ketidakkekalan. Jika kita melekat, kita akan menderita, pikiran kita yang muncul itu semua adalah karma dan dosa. Jika kita tidak membina pikiran, dan timbul pemikiran buruk, maka akibat karma akan datang, sebab dan akibat akan mulai berubah. Oleh karena itu, kita harus menapaki jalan yang benar, harus observasi diri sendiri, yaitu harus selalu memperhatikan apakah perbuatan kita benar atau salah. Dengan begitu, kita baru tidak akan merosot.

Master menceritakan kepada semua orang kisah nyata tentang bagaimana Guan Shi Yin Pu Sa menyelamatkan seorang praktisi Xin Ling Fa Men. Saat terjadi gempa bumi baru-baru ini di Ya An, seorang teman se-Dharma mengirimkan email kepada kami. Master membacakan beberapa kata untuk didengarkan semua orang. Teman se-Dharma ini menulis: "Halo, Master Lu! Empat atau lima hari sebelum gempa bumi di Ya An, ketika saudara se-Dharma ini sedang membaca paritta PR-nya, dia berbalik dan melihat tubuh Dharma Master Lu muncul di rumahnya. Master berjalan bolak-balik selama dua langkah dan menghilang. Setelah itu, saudara se-Dharma ini memimpikan Guan Shi Yin Pu Sa Mo He Sa. Dalam mimpi, Guan Shi Yin Pu Sa memegang sebuah buku dan diperlihatkan kepada saudara se-Dharma ini. Judul buku tersebut adalah "Xiao Zai Ji Xiang Shen Zhou". Ketika saudara se-Dharma terbangun. Dia merasa ini adalah Guan Shi Yin Pu Sa memintanya untuk lebih banyak melafalkan paritta "Xiao Zai Ji Xiang Shen Zhou". Semalam sebelum gempa, saudara se-Dharma ini beristirahat pada jam 11. Dalam mimpinya, saudara se-

Dharma bermimpi Guan Shi Yin Pu Sa berkata kepadanya: "Kamu jangan melafalkan paritta di balkon saat kamu bangun di pagi hari. Pergi ke pintu sana untuk melafalkan paritta." Saudara se-Dharma ini biasanya melafalkan paritta di balkon. Ketika dia bangun, dia tidak mengerti apa arti mimpi tersebut. Namun, dia tetap duduk di depan pintu dan melafalkan paritta sesuai dengan petunjuk Guan Shi Yin Pu Sa. Ketika saudara se-Dharma melafalkan paritta Da Bei Zhou yang ketiga kalinya, ada badai es besar di langit, tapi dia ada di selatan. Matahari masih bersinar ketika hujan badai es. Lalu beberapa detik kemudian, rumah mulai bergetar. Saudara se-Dharma berteriak keras kepada anak dan istrinya untuk lari, ada gempa bumi. Begitulah ketika sekeluarga bergegas keluar dari rumah, rumah itu pun runtuh. Ini adalah bukti Guan Shi Yin Pu Sa menyelamatkan semua makhluk. "

Sebagai manusia kita harus belajar bertoleransi dan memahami untuk bertoleransi, karena toleransi akan membuatmu dihormati oleh orang lain. Lautan yang bisa

menaungi ratusan sungai, itu adalah suatu toleransi, suatu tingkat kesadaran spiritual. Apapun hal besar yang terjadi atau akan terjadi, kita sebagai manusia harus berpikir dua kali, menyimpan amarah dalam hati, dan bersikap sabar adalah cara yang tepat. Belajar bertoleransi setara dengan mengucapkan selamat tinggal pada hal-hal vulgar dan tercela, setara dengan melepaskan sifat egois dan prasangka. Ketika seseorang menoleransi kepada orang lain, sebenarnya dia adalah memaafkan dirinya sendiri. Orang yang bisa memaafkan orang lain, dia adalah hidup di surga, sedangkan orang yang setiap hari membenci, dia hidup di neraka. Master berharap seluruh praktisi Buddhis dapat memperlakukan orang lain dengan toleransi dan menyayangi orang lain dengan kasih sayang. Berharap akan ada lebih banyak cinta kasih di dunia ini. Jika setiap orang memberikan sedikit cinta kasih, dunia ini akan menjadi lebih baik.

Master memberi tahu semua orang bahwa di dalam kolam yang keruh tidak akan melihat emas asli. Seseorang

tidak dapat melihat dirinya sendiri di dunia yang penuh perselisihan. Praktisi Buddhis harus memperlambat langkah kakinya, mengamati dengan cermat, harus menyadari bahwa kita sedang menjalani kehidupan, harus mengerti untuk mengamati dengan tenang, mengerti untuk berpuas. Ketika kita tenang, kita bisa membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Ketika kita gegabah, marah, dan benci, kita akan kehilangan diri dan kehilangan akal sehat. Ketika seseorang kehilangan akal sehat, dia bukan lagi orang yang normal. Berharap di dunia yang penuh perselisihan ini, bisa mengembalikan diri kita sebidang tanah suci, agar sifat dasar diri kita sendiri bisa mendapatkan ketenangan.

Orang-orang selalu merasa tertekan dan tidak bisa melihat masa depan, karena hati kita tertutup awan gelap. Oleh karena itu, kita harus selalu menghadap matahari, maka kita tidak akan melihat bayangan di hati, fokus pada satu pikiran. Menggunakan welas asih adalah menghadap ke matahari. Praktisi Buddhis setidaknya harus memiliki

welas asih, harus mengerti bagaimana untuk mencintai semua makhluk, dan tidak boleh memandang rendah semua makhluk, tidak boleh sombong dan angkuh. Kamu melihat awan gelap itu karena kamu memiliki kerisauan. Ketika kamu dapat melihat kebijaksanaan, bisa melihat sinar matahari, kamu telah memiliki kebijaksanaan Prajna, kamu telah melihat cahaya terang. Seorang teman se-Dharma bertanya kepada Master: "Master, di antara 84.000 pintu Dharma, yang mana yang terbaik?" Master mengatakan kepadanya: "Pintu Dharma adalah setara dan mengarah ke tujuan yang sama melalui jalan yang berbeda, tidak ada keunggulan. Pelajari satu pintu Dharma yang paling nyaman bagimu, paling leluasa, tekun dan paling lancar, bisa mendalami satu pintu Dharma, ini adalah pintu Dharma terbaik untukmu."

Manusia harus memiliki mentalitas "San Ping" . "San Ping" yaitu "ping he--damai", "ping wen--stabil" dan "ping heng--seimbang". Mentalitas seseorang yang damai akan sedikit bersaing. Mentalitas seseorang yang stabil

akan sedikit kerisauan. Mentalitas seseorang yang seimbang, maka ia akan berada dalam kebahagiaan dan kegembiraan setiap hari. Manusia juga harus memiliki mentalitas "San Rong", terhadap diri sendiri harus "cong rong zi ran--tenang dan alami", terhadap teman harus mengerti untuk "kuan rong--toleran", dan terhadap hal-hal duniawi harus mengerti untuk "bao rong--menoleransi", inilah welas asih dalam agama Buddha. Praktisi Buddhis harus memiliki mentalitas "San Rong", lebih banyak berwelas asih, akan membuat dirimu menjadi "kuan rong--toleransi, bao rong--memaafkan dan cong rong--ketenangan". Inilah kunci emas untuk menyelesaikan masalah hidup. Master berharap semua orang mencobanya. Apa pun masalah yang kamu hadapi, jika kamu menggunakan mentalitas "San Rong", kamu tidak akan pernah mengalami kesulitan. Jika seseorang ingin mengajukan gugatan kepadamu, kamu harus menoleransi dia, bertoleransi padanya, dan katakan, "Maaf" padanya. Jika sesuatu terjadi dan kamu sangat tenang, kamu akan memiliki kebijaksanaan.

fàng xià zhí zhuó qīng jìng wú wǒ rén jiān fó fǎ
放下执着 清净无我 人间佛法

rén chéng fó chéng shàng
人成佛成 (上)

nián yuè rì xiāng gǎng xuán yì zōng shù dà xíng jiě dá huì lú tái zhǎng kāi shì
2013年6月8日 香港玄艺综述大型解答会卢台长开示

gǎn ēn dà cí dà bēi jiù kǔ jiù nán de guān shì yīn pú sà gǎn
感恩大慈大悲救苦救难的观世音菩萨，感
ēn gè wèi fó pú sà mó hē sà gǎn ēn lóng tiān hù fǎ ràng wǒ
恩各位佛菩萨摩诃萨，感恩龙天护法，让我
men zhè xiē zài rén jiān de fó zǐ huān jù yī táng gǎn shòu guān shì
们这些在人间的佛子欢聚一堂，感受观世
yīn pú sà de cí ài hóng yáng zhōng huá wén huà xué xí chuán
音菩萨的慈爱，弘扬中华文化，学习传
tǒng de fó fǎ zǎo rì xiū chéng zhèng guǒ huí dào guān shì yīn
统的佛法，早日修成正果，回到观世音
pú sà mǔ qīn de huái bào gǎn ēn lái zì quán shì jiè èr shí duō gè
菩萨母亲的怀抱。感恩来自全世界二十多个
guó jiā de fó yǒu hé gāo sēng dà dé men gè wèi dì zǐ gè wèi
国家的佛友和高僧大德们，各位弟子，各位
zūn jìng de jiā bīn hé wèi zhè cì fǎ huì zuò chū gòng xiàn hé fèng
尊敬的嘉宾，和为这次法会做出贡献和奉
xiàn de fó yǒu gǎn ēn nǐ men
献的佛友，感恩你们。

jīn tiān de fǎ huì huì chǎng xiāng gǎng guó jì huì zhǎn zhōng xīn
今天的法会会场 香港国际会展中心

shì niánxiāng gǎng huí guī shí jǔ xíng qìng diǎn de dì fāng jīn
是1997年香港回归时举行庆典的地方，今

tiān wǒ men zài zhè lǐ hóng yáng zhōng huá wén huà chuán chéng
天我们在这里弘扬中华文化、传承

fó fǎ yǒu zhe tè shū de yì yì xīn líng fǎ mén jiù shì yào
佛法有着特殊的意义。“心灵法门”就是要

ràng wǒ men zài rén jiān jiù jiā tíng hé mù rén mín xìng fú wǒ
让我们在人间就家庭和睦、人民幸福，我

men jiù shì yào wèi suǒ yǒu de zhòng shēng zhuó xiǎng yào néng gòu
们就是要为所有的众生着想，要能够

ràng shè huì ān dìng wǒ men jiù shì wèi le yào guó jiā fán róng
让社会安定，我们就是为了要国家繁荣

chāng shèng rén mín jiàn kāng
昌盛、人民健康。

rén zài zuò tiān zài kàn xīn líng fǎ mén xīn líng suī
人在做，天在看，“心灵法门”，心灵虽

rán kàn bù jiàn dàn shì xīn líng kě yǐ shàn liáng kě yǐ chún
然看不见，但是心灵可以善良，可以纯

jié xīn líng kě yǐ cí bēi kě yǐ guān ài xīn líng de měi xīn
洁，心灵可以慈悲，可以关爱，心灵的美，心

líng de jiàn kāng zhǐ dǎo zhe wǒ men měi yī tiān de shēng
灵的健康，指导着我们每一天的生

huó gōng zuò hé xué xí ràng wǒ men yòng guān shì yīn pú sà de
活、工作和学习，让我们用观世音菩萨的

xīn líng de cí bēi qù ài měi yī gè rén guò hǎo měi yī tiān wǒ
心 灵 的 慈 悲 去 爱 每 一 个 人 ， 过 好 每 一 天 ， 我
men měi tiān xiǎng de tōng bù fán nǎo bù shēng bìng néng
们 每 天 想 得 通 、 不 烦 恼 、 不 生 病 ， 能
gòu huà jiě yuānjié jiě tuō tòng kǔ xiāo chú niè zhàng zǒu
够 化 解 冤 结 ， 解 脱 痛 苦 ， 消 除 孽 障 ， 走
xiàng xī fāng jí lè shì jiè gòng pān sì shèng zhè jiù shì xīn
向 西 方 极 乐 世 界 ， 共 攀 四 圣 ， 这 就 是 “ 心
líng fǎ mén ” 。

tái zhǎng zài lái xiāng gǎng de fēi jī shàng kàn le yī zé tái wān
台 长 在 来 香 港 的 飞 机 上 看 了 一 则 台 湾
de xiāo xī zài tái wān yún lín xiàn de yī gè xiāng mǐn zhèng zài kāi
的 消 息 ， 在 台 湾 云 林 县 的 一 个 乡 民 正 在 开
chē tū rán zhī jiān yǒu sān gè rén zài mǎ lù shàng dǎng zhù le
车 ， 突 然 之 间 ， 有 三 个 人 在 马 路 上 挡 住 了
tā de lù tā àn le jǐ xià lǎ bā jié guǒ zhè sān gè rén jiù dǔ
他 的 路 ， 他 按 了 几 下 喇 叭 ， 结 果 这 三 个 人 就 堵
zhù tā bù ràng tā kāi chē zhè gè xiāng mǐn jiù xià chē qù gēn tā
住 他 ， 不 让 他 开 车 ， 这 个 乡 民 就 下 车 去 跟 他
men jiǎng lǐ nǐ men wèi shén me zhè yàng zhè sān gè rén
们 讲 理 ： “ 你 们 为 什 么 这 样 ？ ” 这 三 个 人
jiù bǎ tā bào dǎ yī dùn qí zhōng yī gè rén bǎ tā àn zài dì
就 把 他 暴 打 一 顿 ， 其 中 一 个 人 把 他 按 在 地
shàng ná qǐ qiāng duì zhe tā fàng le yī qiāng zhè gè xiāng mǐn
上 ， 拿 起 枪 对 着 他 放 了 一 枪 ， 这 个 乡 民

cái suì xiǎng xiǎng kàn xiàn zài de shè huì àn jǐ xià lǎ
才31岁。想想看，现在的社会，按几下喇
bā yī gè suì de shēng mìng jiù méi yǒu le rén zěn me néng
叭，一个31岁的生命就没有了，人怎么能
bù yào cí bēi rén zěn me néng bù yào xué diǎn shàn liáng rén
不要慈悲？人怎么能不要学点善良？人
zěn me néng bù yào dǒng de cí ài suǒ yǐ xué fó xué fǎ jiù shì
怎么能不要懂得慈爱？所以，学佛学法就是
yào ràng zhòng shēng gèng dǒng de zài zhè gè shì jiè shàng duō yī diǎn
要让众生更懂得在这个世界上多一点
ài
爱。

guó jì ái zhèng xié huì zuì xīn gōng bù měi nián
国际癌症协会最新公布，每年
yǒu wàn rén huì sǐ yú ái zhèng píng jūn měi tiān yǒu wàn
有760万人会死于癌症，平均每天有2万
rén huì sǐ yú ái zhèng ér qiě xīn fā de zhǒng liú bìng
人会死于癌症，而且新发的肿瘤病
shì wàn lì yě jiù shì shuō tū rán zhī jiān huì yǒu yī gè
是312万例，也就是说，突然之间会有一个
bù zhī dào de dì fāng zhǎng chū ái zhèng xiàn zài měi tiān jǐn jǐn zài
不知道的地方长出癌症。现在每天仅仅在
zhōng guó zhǒng liú dēng jì zhōng xīn jiù yǒu rén huì shēng
中国肿瘤登记中心，就有8550人会生
ái zhèng měi fēn zhōng yǒu gè rén chá chū lái shēng le ái
癌症，每分钟有6个人查出来生了癌

zhèng , měi fēn zhōng yǒu gè rén sǐ yú ái zhèng 。 jù tǒng
症 , 每 分 钟 有 5 个 人 死 于 癌 症 。 据 统
jì , rén de yī shēng zhōng shēng ái zhèng de gài lǜ
计 , 人 的 一 生 中 生 癌 症 的 概 率
shì gān pí cháng wèi zhè xiē bù wèi huàn bìng de sǐ
是 22% , 肝 、 脾 、 肠 胃 , 这 些 部 位 患 病 的 死
wáng lǜ shì zuì gāo de ái zhèng de sǐ wáng bù dān gěi rén zào
亡 率 是 最 高 的 。 癌 症 的 死 亡 不 单 给 人 造
chéng le tòng kǔ yīn wèi tā huì ràng nǐ tòng kǔ bù kān shèn zhì
成 了 痛 苦 , 因 为 它 会 让 你 痛 苦 不 堪 , 甚 至
wèi le yī zhì zhè gè bìng qīng jiā dàng chǎn
为 了 医 治 这 个 病 倾 家 荡 产 。

yào dǒng de wèi shén me shēng ái zhèng zhè me kǒng bù nà
要 懂 得 为 什 么 生 癌 症 这 么 恐 怖 , 那
jiù shì lái yuán yú wǒ men de xīn yīn wèi xiàn zài de rén shēn xīn yào
就 是 来 源 于 我 们 的 心 , 因 为 现 在 的 人 身 心 要
jiàn kāng dān dān shēn tǐ bù jiàn kāng nà hái néng yī zhì dàn
健 康 , 单 单 身 体 不 健 康 , 那 还 能 医 治 , 但
shì xiàn zài de rén xīn líng bù jiàn kāng zhěng tiān de yōu chóu fán
是 现 在 的 人 心 灵 不 健 康 , 整 天 的 忧 愁 、 烦
nǎo hé kǒng jù suǒ yǒu de zhè xiē zào chéng le wǒ men xīn líng de
恼 和 恐 惧 , 所 有 的 这 些 造 成 了 我 们 心 灵 的
chuāng shāng suǒ yǐ xiàn zài yī zhì bìng bù dān yào yī zhì shēn
创 伤 , 所 以 , 现 在 医 治 病 不 单 要 医 治 身
tǐ gèng yào yī zhì xīn líng xīn wéi zhǔ shēn tǐ wéi fǔ xīn
体 , 更 要 医 治 心 灵 , 心 为 主 , 身 体 为 辅 , 心

líng jiàn kāng le nǐ de shēn tǐ yī dìng huì jiàn kāng bìng yóu xīn
灵健康了，你的身体一定会健康。病由心
shēng a yī gè rén měi tiān de fán nǎo yōu chóu shāng xīn hé
生啊，一个人每天的烦恼、忧愁、伤心和
kǒng jù yǐng xiǎng zhe nǐ de shēn tǐ jiàn kāng xué fó niàn jīng
恐惧，影响着你的身体健康。学佛念经
jiù shì ràng zhòng shēng lí kāi kǒng jù yào xiǎng de tōng kàn de
就是让众生离开恐惧，要想得通、看得
míng yào kāi wù yào fàng xià yào bù zhí zhuó bù qiān
明，要开悟，要放下，要不执着，不牵
guà wǒ men yào xīn wú guà ài wú guà ài gù wǒ men yào xīn
挂。我们要心无罣碍，无罣碍故，我们要心
wú kǒng bù wú kǒng bù gù
无恐怖，无恐怖故。

rén yīng gāi xué huì fàng xià yīng gāi xué huì mǎn zú zhè shì
人应该学会放下，应该学会满足，这是
zhì zhě de xīn tài yī wèi de qù zhuī qiú bù shǔ yú nǐ de dōng
智者的心态，一味地去追求不属于你的东
xī nǐ bù dàn huì mí shī zì wǒ ér qiě nǐ zuò cuò shì qíng huì lián
西，你不但会迷失自我，而且你做错事情会连
lěi hěn duō de wú gū suǒ yǐ rén shēng zuì hǎo de xuǎn zé shì
累很多的无辜，所以，人生最好的选择是
yào fàng qì chén zhòng de yù wàng bǐ rú fáng zi hái zi hái
要放弃沉重的欲望，比如房子，孩子，还
yǒu hūn yīn děng yǒu de rén jiù shì zài tòng kǔ dāng zhōng yě
有婚姻，等，有的人就是在痛苦当中也

bù huì fàng qì zhè xiē yù wàng wǒ men yào fàng xià guò duō de xū
不会放弃这些欲望。我们要放下过多的需
qiú wǒ men bù néng yǒu hěn duō de xū qiú bǐ fāng shuō wǒ
求，我们不能有很多的需求，比方说，我
men xǐ huān hē jiǔ wǒ men xǐ huān chōu yān wǒ men xǐ huān
们喜欢喝酒，我们喜欢抽烟，我们喜欢
yóu wán mó tuō chē bǐ sài děng zhè xiē dōu huì ràng rén shī qù
游玩、摩托车比赛等，这些都会让人失去
shēng mìng shī qù lǐ zhì hē jiǔ chōu yān dōu huì sǔn hài
生命、失去理智，喝酒、抽烟都会损害
shēn tǐ suǒ yǐ yào fàng xià guò dù de xū qiú tái zhǎng zhè lǐ
身体，所以要放下过度的需求。台长这里
shuō de zhǐ shì guò dù de xū qiú shě qì bù bì yào de zhí
说的只是过度的需求，舍弃不必要的执
zhuó rén bù néng huó zài zhí zhuó dāng zhōng tiān tiān dǎ guān
着，人不能活在执着当中。天天打官
sī de rén jiù shì yīn wèi wǒ bù mǎn yì wǒ bù rèn tóng
司的人就是因为“我”不满意，“我”不认同，
wǒ bù chéng rèn suǒ yǐ hěn duō rén dǎ guān sī dǎ dào
“我”不承认，所以，很多人打官司打到
qīng jiā dàng chǎn xué fó jiù yào xué huì fàng xià fàng de xià de
倾家荡产。学佛就要学会放下，放得下的
rén jiù shì kāi wù xiǎng de míng bái de rén nà jiù shì jiě tuō
人就是开悟，想得明白的人那就是解脱。

wǒ men zuò rén yào dá dào zhì huì de yuán mǎn wǒ men xīn
我 们 做 人 要 达 到 智 慧 的 圆 满 ， 我 们 心
róng tài xū wǒ men yào yǒng yuǎn xué xí dà hǎi xīn shì zhè me
容 太 虚 ， 我 们 要 永 远 学 习 大 海 ， 心 是 这 么
de kuān dà yǒng yuǎn zài zuì dī chù wǒ men de xīn tài jué dìng
的 宽 大 ， 永 远 在 最 低 处 。 我 们 的 心 态 决 定
zhe wǒ men de mìng yùn suǒ yǐ xīn tài hǎo de rén tā yī dìng
着 我 们 的 命 运 ， 所 以 ， 心 态 好 的 人 ， 他 一 定
yī lù shùn fēng xīn tài bù hǎo de rén tā dào chù pèng bì dà
一 路 顺 风 ， 心 态 不 好 的 人 ， 他 到 处 碰 壁 。 大
jiā yào zhī dào kāi wù rén shēng a yào wù chū rén jiān de xū
家 要 知 道 ， 开 悟 人 生 啊 ， 要 悟 出 人 间 的 虚
kōng wú cháng yǒu shén me shì qíng shì kě yǐ cháng jiǔ de jīn
空 无 常 ， 有 什 么 事 情 是 可 以 长 久 的 ？ 今
tiān nǐ de yōng yǒu jiù dài biǎo zhe nǐ jiāng yào shī qù xué fó rén
天 你 的 拥 有 就 代 表 着 你 将 要 失 去 ， 学 佛 人
bù yīng gāi yōng yǒu wǒ men cái bù huì cháng shòu shī qù de kǔ
不 应 该 拥 有 ， 我 们 才 不 会 尝 受 失 去 的 苦
tòng rén yào kāi wù yào wù kōng suǒ yǐ dòu zhàn shèng
痛 。 人 要 开 悟 ， 要 悟 空 ， 所 以 ， 斗 战 胜
fó xī yóu jì lǐ de sūn wù kōng jiù shì zhè gè yì sī wù
佛 《 西 游 记 》 里 的 孙 悟 空 就 是 这 个 意 思 ， 悟
kōng jiù shì yào nǐ men wù chū kōng xìng de dào lǐ
空 就 是 要 你 们 悟 出 空 性 的 道 理 。

wǒ men yào yǐ píng děng xīn gǎn shòu méi yǒu huān yuè xīn xǐ hé
我们要以平等心感受没有欢悦欣喜和
yàn wù qǔ shě de xīn rén hé rén zhī jiān xiàn zài dōu shì è qì xiāng
厌恶取舍的心。人和人之间现在都是恶气相
jiā yào nǐ xiān duì wǒ hǎo le wǒ cái huì duì nǐ hǎo shí jì
加，要你先对我好了，我才会对你好，实际
shàng rén jiù shì yǒu yàn wù zhī xīn wǒ men méi yǒu huò fú dé
上，人就是有厌恶之心。我们没有祸福得
shī wǒ men xiū xíng bù néng bǎ fó dān dān de dàng zuò ǒu xiàng
失，我们修行不能把佛单单地当作偶像
lái bài ér shì wǒ men yào yòng xīn qù chù mō wǒ men de xīn
来拜，而是我们要用心去触摸，我们的心
néng gòu chù mō dào pú sà de cí bēi néng gòu chù mō dào pú sà
能够触摸到菩萨的慈悲，能够触摸到菩萨
duì rén lèi de zhè zhǒng xīn tài jiù shì yào jiù dù zhòng shēng wǒ
对人类的这种心态，就是要救度众生。我
men yào lǐ jiě pú sà de xīn suǒ yǐ wǒ men de xīn yào jīng
们要理解菩萨的心，所以，我们的心要经
cháng hé pú sà xiāng yìng yòng xiàn dài huà jiǎng jiào jiē
常和菩萨相应，用现代话讲叫接
guǐ shí jì shàng jiù shì fó fǎ shàng jiǎng de xīn fó rú yī nǐ de
轨，实际上就是佛法上讲的心佛如一，你的
xīn rú guǒ hé fó hé zài yī qǐ le nà me nǐ jiù shì rén jiān de fó
心如果和佛合在一起了，那么你就是人间的佛。

shì jiā móu ní fó dāng nián zài yìn dù de shí hòu yǒu yī cì qù
释迦牟尼佛当年在印度的时候，有一次去
jiàn le bō sī nì wáng zhè gè bō sī nì wáng dāng shí jiù wèn fó
见了波斯匿王，这个波斯匿王当时就问佛
tuó nǐ gěi wǒ kāi shì yī xiē fó fǎ ba fó tuó jiù gēn tā
陀：你给我开示一些佛法吧。佛陀就跟他
shuō shì jiè shàng yǒu liǎng tiáo dào lù yī tiáo shì cóng guāng
说：世界上有两条道路，一条是从光
míng zǒu xiàng hēi àn hái yǒu yī tiáo shì cóng hēi àn zǒu xiàng
明走向黑暗，还有一条是从黑暗走向
guāng míng duǎn jiàn zhī rén shì cóng guāng míng zǒu xiàng hēi
光明，短见之人是从光明走向黑
àn ér xián néng de rén shì cóng hēi àn zǒu xiàng guāng míng jiù
暗，而贤能的人是从黑暗走向光明，救
zì jǐ de shēng mìng cái néng jiù dù zhòng shēng de shēng mìng cái
自己的生命才能救度众生的生命，才
néng jiù bié rén de shēng mìng bǎ zì jǐ de xīn ān zhù zài jì jìng
能救别人的生命，把自己的心安住在寂静
de niè pán zhī zhōng bù shòu wài jiè de yòu huò nà cái shì zì
的涅槃之中，不受外界的诱惑，那才是自
zhǔ de shēng huó nà wǒ men zài rén jiān yǐ jīng guò shàng le pú sà
主的生活，那我们在人间已经过上了菩萨
zì yóu zì zài de shēng huó
自由自在的生活。

yī gè rén kàn pò le tā cái néng fàng de xià rú guǒ kàn bù
一个人看破了，他才能放得下，如果看不
pò de rén tā yǒng yuǎn fàng bù xià yào jiù dù zì jǐ jiù yào
破的人，他永远放不下，要救度自己，就要
kàn pò yǒu yī gè bù huì yóu yǒng de rén tū rán zhī jiān diào dào
看破。有一个不会游泳的人突然之间掉到
le shuǐ lǐ tā de shǒu jiǎo pīn mìng de zhēng zhá dà shēng de
了水里，他的手脚拼命地挣扎，大声地
hū hǎn jiù jiù wǒ a tā yuè shì zhēng zhá shēn tǐ yuè shì
呼喊“救救我啊”，他越是挣扎，身体越是
wǎng shuǐ dǐ xià chén dào le zuì hòu tā zhī dào yǐ jīng méi yǒu
往水底下沉，到了最后，他知道已经没有
bàn fǎ le tā de xīn yě téng wǒ suí tā qù ba sǐ le yě jiù
办法了，他的心也疼：我随它去吧，死了也就
sǐ le wǒ fàng xià le rán hòu hún shēn bù dòng rén tān zài nà
死了，我放下了。然后浑身不动，人瘫在那
lǐ méi yǒu xiǎng dào shuǐ què bǎ tā màn màn de fú chū shuǐ
里，没有想到，水却把他慢慢地浮出水
miàn le dé dào le jiù dù zhè jiù shì gào sù nǐ men wǒ men
面了，得到了救度。这就是告诉你们，我们
zài xué fó dāng zhōng jiù shì rú cǐ yù dào shì qing yuè shì jǐn
在学佛当中就是如此，遇到事情，越是紧
zhāng yuè róng yì huài shì yuè shì kàn pò fàng xià bù zhí
张，越容易坏事，越是看破放下，不执
zhuó wǒ men jiù yuè néng gòu chéng gōng wú suǒ wèi
着，我们就越能够成功。无所谓
le kàn pò le jiù zhè me huí shì le nà jiù shì fàng xià hěn
了，看破了，就这么回事了，那就是放下。很

duō rén duì wù jìng zuǒ yán jiū yòu yán jiū kāi wù nán bù
多人对悟境左研究、右研究，开悟难不
nán zhēn de hěn nán tái zhǎng jīng cháng gào sù dà jiā yī jù
难？真的很难。台长经常告诉大家一句
huà shén me jiào kāi wù xiǎng míng bái le xiǎng de
话，什么叫开悟？想明白了，想得
tōng yǒng yuǎn bù fán nǎo le nà jiù jiào kāi wù
通，永远不烦恼了，那就叫开悟。

wǒ men fó jiào zhōng de fàng xià bìng bù shì shuō shén me dōu
我们佛教中的放下，并不是说什么都
bù yào wǒ men yào shén me yào duō shǎo zhè shì hěn zhòng
不要，我们要什么，要多少，这是很重
yào de wǒ men de shēn tǐ zài dà dàn shì wǒ men suǒ xū yào de
要的。我们的身体再大，但是我们所需要的
shēng mìng zhǐ shì yī gè xīn zàng ér yǐ duō yú de zhī fáng zhǐ huì
生命只是一个心脏而已，多余的脂肪只会
yā pò rén de xīn zàng duō yú de cái fù zhǐ néng tuō lěi rén de xīn
压迫人的心脏，多余的财富只能拖累人的心
líng duō yú de zhuī qiú hé huàn xiǎng zhǐ huì zēng jiā yī gè rén
灵，多余的追求和幻想只会增加一个人
shēng mìng de fù dān xī wàng wǒ men xué fó rén fàng xià chén
生命的负担，希望我们学佛人放下沉
zhòng de yù wàng hé guò dù de yāo qiú wǒ men yào shě qù zhí
重的欲望和过度的要求，我们要舍去执
zhuó huán zì jǐ yī piàn qīng jìng de tiān kōng zhè cái shì xué
着，还自己一片清净的天空，这才是学

fó rén de xīn tài bù yào zhí zhuó yú zì jǐ de shēn tǐ yào zhí
佛人的心态。不要执着于自己的身体，要执
zhuó yú zì jǐ de jīng shén shēn tǐ kě yǐ shī qù ér wǒ men
着于自己的精神，身体可以失去，而我们
de jīng shén nà shì yǒng cún de
的精神那是永存的。

xiǎng yī xiǎng liǎng qiān wǔ bǎi nián de fó jiào fó fǎ chuán
想 一 想 ， 两 千 五 百 年 的 佛 教 佛 法 传
chéng dào jīn tiān yuè lái yuè xīng wàng ràng duō shǎo rén lí kǔ dé
承 到 今 天 越 来 越 兴 旺 ， 让 多 少 人 离 苦 得
lè ér yī xiē liú xíng gē qǔ yě jiù chàng gè shí nián bā nián
乐 ， 而 一 些 流 行 歌 曲 也 就 唱 个 十 年 、 八 年
de xiǎng yī xiǎng wèi shén me fó fǎ yǒu zhè me dà de mèi
的 ， 想 一 想 ， 为 什 么 佛 法 有 这 么 大 的 魅
lì yīn wèi tā shì jīng suǐ yīn wèi tā huàn qǐ rén men xīn zhōng
力 ？ 因 为 它 是 精 髓 ， 因 为 它 唤 起 人 们 心 中
de shàn liáng tā zhǐ dǎo rén men de jīng shén tā gǎi biàn le nǐ
的 善 良 ， 它 指 导 人 们 的 精 神 ， 它 改 变 了 你
zì jǐ gǎi biàn le jiā tíng yě gǎi biàn le shè huì
自 己 ， 改 变 了 家 庭 ， 也 改 变 了 社 会 。

niàn niàn wú cháng rén shēng dōu shì zài wú cháng dāng zhōng
念 念 无 常 。 人 生 都 是 在 无 常 当 中
dù guò de wǒ men zuò rén zhí zhuó jiù huì tòng kǔ wǒ men qǐ
度 过 的 ， 我 们 做 人 执 着 就 会 痛 苦 ， 我 们 起

xīn dòng niàn wú bù shì yè wú bù shì zuì wǒ men rú guǒ bù xiū
心 动 念 无 不 是 业 ， 无 不 是 罪 ， 我 们 如 果 不 修
xīn de huà niàn tou yī cuò guǒ bào jiù dào yīn guǒ kāi shǐ
心 的 话 ， 念 头 一 错 ， 果 报 就 到 ， 因 果 开 始
biàn dòng le suǒ yǐ wǒ men yào xíng zhèng dào yào zì chá
变 动 了 ， 所 以 ， 我 们 要 行 正 道 ， 要 自 察
yú xíng yě jiù shì zì jǐ yào jīng cháng guān chá zì jǐ de xíng wéi
于 行 ， 也 就 是 自 己 要 经 常 观 察 自 己 的 行 为
zuò de duì bù duì zhè yàng rén cái bù huì duò luò
做 得 对 不 对 ， 这 样 人 才 不 会 堕 落 。

tái zhǎng gào sù dà jiā guān shì yīn pú sà jiù dù yī gè xīn líng fǎ
台 长 告 诉 大 家 观 世 音 菩 萨 救 度 一 个 心 灵 法
mén tóng xiū de zhēn shí shì qíng zuì jìn yǎ ān dì zhèn shí yī wèi fó
门 同 修 的 真 实 事 情 。 最 近 雅 安 地 震 时 一 位 佛
yǒu gěi wǒ men fā lái diàn yóu tái zhǎng niàn jǐ jù gěi dà jiā tīng
友 给 我 们 发 来 电 邮 ， 台 长 念 几 句 给 大 家 听
tīng zhè wèi fó yǒu xiě dào lú tái zhǎng nín hǎo zài yǎ
听 。 这 位 佛 友 写 到 ： “ 卢 台 长 ， 您 好 ！ 在 雅
ān dì zhèn de qián sì wǔ tiān zhè wèi shī xiōng zài zuò gōng kè
安 地 震 的 前 四 、 五 天 ， 这 位 师 兄 在 做 功 课
de shí hòu yī huí tóu kàn dào shī fù lú tái zhǎng de fǎ shēn chū
的 时 候 ， 一 回 头 看 到 师 父 卢 台 长 的 法 身 出
xiàn zài tā jiā zhōng shī fù lái huí zǒu le liǎng bù jiù bù jiàn
现 在 他 家 中 ， 师 父 来 回 走 了 两 步 就 不 见
le zhī hòu shī xiōng mèng jiàn le guān shì yīn pú sà mó hē
了 ， 之 后 师 兄 梦 见 了 观 世 音 菩 萨 摩 诃

sà zài mèng zhōng , guān shì yīn pú sà ná zhe yī běn shū ràng
萨。在梦中，观世音菩萨拿着一本书让
zhè wèi shī xiōng kàn , shū míng shì xiāo zāi jí xiáng shén
这位师兄看，书名是《消灾吉祥神
zhòu shī xiōng xǐng lái , jué de zhè shì guān shì yīn pú sà ràng
咒》，师兄醒来，觉得这是观世音菩萨让
tā duō niàn xiāo zāi jí xiáng shén zhòu jiù zài dì zhèn de qián
他多念《消灾吉祥神咒》。就在地震的前
yī gè wǎn shàng , zhè wèi shī xiōng shì diǎn zhōng xiū xī
一个晚上，这位师兄是11点钟休息
de zài mèng zhōng , shī xiōng mèng dào le guān shì yīn pú sà duì
的，在梦中，师兄梦到了观世音菩萨对
tā shuō : ' nǐ zǎo shàng qǐ lái bù yào zài yáng tái niàn jīng
他说：‘你早上起来不要在阳台念经
le dào mén kǒu qù niàn jīng zhè wèi shī xiōng píng cháng dōu
了，到门口去念经。’这位师兄平常都
zài yáng tái niàn jīng xǐng lái zhī hòu shī xiōng méi yǒu míng bái zhè
在阳台念经，醒来之后师兄没有明白这
shì shén me yì sī dàn shì shī xiōng hái shì àn zhào guān shì yīn pú
是什么意思，但是师兄还是按照观世音菩
sà jiǎng de zài mén kǒu zuò xià niàn jīng jiù zài shī xiōng niàn dào
萨讲的在门口坐下念经，就在师兄念到
dì sān biàn dà bēi zhòu de shí hòu tiān shàng xià qǐ le hěn
第三遍《大悲咒》的时候，天上下起了很
dà de bīng báo nà kě shì zài nán fāng a xià bīng báo de shí hòu
大的冰雹，那可是在南方啊，下冰雹的时候
hái chū zhe tài yáng rán hòu guò le jǐ miǎo zhōng fáng zi jiù
还出着太阳，然后过了几秒钟，房子就

kāi shǐ huàng dòng le , shī xiōng dà shēng de jiào ér zi , lǎo pó
开始晃动了，师兄大声地叫儿子、老婆
kuài pǎo , yǒu dì zhèn le , jiù zhè yàng yī jiā rén gāng chōng chū
快跑，有地震了，就这样一家人刚冲出
fáng zi , fáng zi jiù dǎo xià le , zhè jiù shì guān shì yīn pú sà de
房子，房子就倒下了，这就是观世音菩萨的
yàn zhèng jiù dù zhòng shēng 。
验证救度众生。”

wǒ men zuò rén yào xué huì kuān róng , yào dǒng de kuān
我们做人要学会宽容，要懂得宽
róng , yīn wèi tā huì shǐ nǐ shòu dào rén men de zūn jìng 。 hǎi nà
容，因为它会使你受到人们的尊敬。海纳
bǎi chuān , nà jiù shì yī zhǒng kuān róng , nà shì yī zhǒng jìng
百川，那就是一种宽容，那是一种境
jiè , bù guǎn shén me dà shì qíng fā shēng le , lín tóu le , wǒ
界，不管什么事情发生了、临头了，我
men zuò rén yào sān sī wéi miào , chēn nù zài xīn , néng rěn wéi
们做人要三思为妙，瞋怒在心，能忍为
miào , xué huì kuān róng , děng yú gào bié le cū sù hé bēi
妙，学会宽容，等于告别了粗俗和卑
bǐ , děng yú fàng qì le zì sī hé piān zhí 。 yī gè rén kuān róng
鄙，等于放弃了自私和偏执。一个人宽容
le bié rén , shí jì shàng jiù shì kuān shù le zì jǐ , néng gòu yuán
了别人，实际上就是宽恕了自己，能够原
liàng bié rén de rén , zhè gè rén shì huó zài tiān shàng , tiān tiān
谅别人的人，这个人是在天上，天天

chēn hèn de rén shì huó zài dì yù tái zhǎng xī wàng suǒ yǒu de xué
瞋恨的人是活在地狱。台长希望所有的学
fó rén néng gòu yǐ kuān róng zhī xīn dài rén yǐ cí ài zhī xīn ài
佛人能够以宽容之心待人，以慈爱之心爱
rén xī wàng zhè gè rén jiān néng gòu duō yī diǎn ài měi gè
人，希望这个人间能够多一点爱，每个
rén fù chū yī diǎn ài zhè gè shì jiè jiāng biàn de gèng jiā de měi
人付出一点爱，这个世界将变得更加的美
hǎo
好。

tái zhǎng gào sù dà jiā hún zhuó de chí zi shì jiàn bù dào zhēn
台长告诉大家，混浊的池子是见不到真
jīn de fēn zhēng de rén jiān jiàn bù dào zì wǒ a xué fó rén yào
金的，纷争的人间见不到自我啊。学佛人要
fàng màn jiǎo bù xì xīn guān chá yào tǐ huì wǒ men zài shēng
放慢脚步，细心观察，要体会我们在生
huó zhōng màn bù yào dǒng de jìng guān yào dǒng de zì
活中漫步，要懂得静观，要懂得自
dé dāng wǒ men ān jìng de shí hòu wǒ men huì fēn biàn chū
得。当我们安静的时候，我们会分辨出
shén me shì hǎo shén me shì huài dāng wǒ men lǚ mǎng fèn
什么是好，什么是坏，当我们鲁莽、愤
nù chēn hèn de shí hòu wǒ men huì shī qù zì wǒ shī qù lǐ
怒、瞋恨的时候，我们会失去自我、失去理
zhì dāng yī gè rén shī qù lǐ zhì tā jiù bù shì yī gè zhèng
智，当一个人失去理智，他就不是一个正

cháng de rén le , xī wàng zài zhè fēn zhēng de shì jiè dāng
常 的 人 了 ， 希 望 在 这 纷 争 的 世 界 当
zhōng , huán zì jǐ yī kuài qīng jìng zhī dì , ràng zì jǐ de běn
中 ， 还 自 己 一 块 清 净 之 地 ， 让 自 己 的 本
xìng néng gòu dé dào ān jìng
性 能 够 得 到 安 静 。

rén jīng cháng huì yōu yù , kàn bù dào qián tú , yīn wèi wǒ
人 经 常 会 忧 郁 ， 看 不 到 前 途 ， 因 为 我
men de xīn bèi wū yún zhē zhù , suǒ yǐ , wǒ men yào jīng cháng
们 的 心 被 乌 云 遮 住 ， 所 以 ， 我 们 要 经 常
cháo zhe yáng guāng , wǒ men jiù kàn bù dào rén xīn zhōng de yīn
朝 着 阳 光 ， 我 们 就 看 不 到 人 心 中 的 阴
yǐng , yī xīn bù luàn , yòng cí bēi xīn jiù shì xiàng zhe tài
影 ， 一 心 不 乱 ， 用 慈 悲 心 就 是 向 着 太
yáng , xué fó rén zuì qǐ mǎ yào yǒu cí bēi xīn , yào dǒng de zěn
阳 ， 学 佛 人 最 起 码 要 有 慈 悲 心 ， 要 懂 得 怎
me yàng ài hù zhòng shēng , ér bù néng kàn bù qǐ zhòng
么 样 爱 护 众 生 ， 而 不 能 看 不 起 众
shēng , ér bù néng yǒu gōng gāo wǒ màn , nǐ kàn de jiàn wū
生 ， 而 不 能 有 功 高 我 慢 。 你 看 得 见 乌
yún , yīn wèi nǐ yǒu fán nǎo , dāng nǐ kàn de jiàn zhì huì , kàn de
云 ， 因 为 你 有 烦 恼 ， 当 你 看 得 见 智 慧 、 看 得
jiàn yáng guāng de shí hòu , nǐ jiù shì yōng yǒu le bō rě zhì
见 阳 光 的 时 候 ， 你 就 是 拥 有 了 般 若 智
huì , nǐ jiù shì kàn jiàn le guāng míng , yǒu yī wèi fó yǒu wèn tái
慧 ， 你 就 是 看 见 了 光 明 。 有 一 位 佛 友 问 台

zhǎng tái zhǎng bā wàn sì qiān fǎ mén nǎ yī gè fǎ mén
长 : “ 台 长 ， 八 万 四 千 法 门 ， 哪 一 个 法 门
zuì hǎo tái zhǎng gào sù tā fǎ mén píng děng shū tú
最 好 ？ ” 台 长 告 诉 他 ： “ 法 门 平 等 ， 殊 途
tóng guī bìng wú gāo xià xué yī mén nǐ yòng de zuì xí
同 归 ， 并 无 高 下 ， 学 一 门 你 用 得 最 习
guàn xué de zuì zì zài jīng jìn zuì shùn lì néng yī mén shēn
惯 、 学 得 最 自 在 、 精 进 最 顺 利 ， 能 一 门 深
rù de zhè jiù shì nǐ zuì hǎo de fǎ mén
入 的 ， 这 就 是 你 最 好 的 法 门 。”

rén yào yǒu sān píng de xīn tài sān píng jiù shì yào
人 要 有 “ 三 平 ” 的 心 态 ， “ 三 平 ” 就 是 要
píng hé píng wěn píng héng yī gè rén de xīn tài píng hé shǎo
平 和 、 平 稳 、 平 衡 。 一 个 人 的 心 态 平 和 少
zhēng dòu yī gè rén de xīn tài píng wěn shǎo fán nǎo yī gè rén
争 斗 ， 一 个 人 的 心 态 平 稳 少 烦 恼 ， 一 个 人
de xīn tài píng héng nà tā tiān tiān chǔ yú kuài lè fǎ xǐ zhī
的 心 态 平 衡 ， 那 他 天 天 处 于 快 乐 法 喜 之
zhōng rén hái yào yǒu sān róng de xīn tài duì zì jǐ yào
中 。 人 还 要 有 “ 三 容 ” 的 心 态 ， 对 自 己 要
cóng róng zì rán duì péng yǒu yào dǒng de kuān róng duì rén jiān
从 容 自 然 ， 对 朋 友 要 懂 得 宽 容 ， 对 人 间
de shì qing yào dǒng de bāo róng zhè zài fó fǎ shàng jiǎng jiù shì
的 事 情 要 懂 得 包 容 ， 这 在 佛 法 上 讲 就 是
cí bēi xīn xué fó rén yào yōng yǒu sān róng de xīn tài duō xué
慈 悲 心 。 学 佛 人 要 拥 有 三 容 的 心 态 ， 多 学

cí bēi , huì huà chū nǐ de kuān róng 、 bāo róng hé cóng
慈悲，会化出你的宽容、包容和从
róng , zhè jiù shì jiě jué rén shēng nán tí de jīn yào shì tái zhǎng
容，这就是解决人生难题的金钥匙。台长
xī wàng dà jiā dōu qù shì yī shì , bù guǎn pèng dào shén me wèn
希望大家都去试一试，不管碰到什么问
tí , nǐ yòng sān róng de xīn tài , nǐ jué duì bù huì yǒu nán rén
题，你用三容的心态，你绝对不会有难，人
jiā yào gēn nǐ dǎ guān sī le , nǐ kuān róng tā , bāo róng
家要跟你打官司了，你宽容他，包容
tā , gēn tā shuō duì bù qǐ , chū le yī diǎn shì qing , nǐ
他，跟他说“对不起”，出了一点事情，你
hěn dàn dìng , nǐ jiù huì yōng yǒu zhì huì
很淡定，你就会拥有智慧。