

Mengerti Sebab dan Akibat, Memahami Ketidakekalan, dan Kembali ke Diri yang Sebenarnya

Seminar Dharma di Kaohsiung - Taiwan, 22 September 2013 (Bagian 1)

Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa Yang Maha Welas Asih dan Maha Penyayang. Terima kasih kepada Naga Langit Dewa Pelindung Dharma memberikan kita kesempatan untuk berkumpul bersama di Kaohsiung - Taiwan, penuh sukacita Dharma. Semoga welas asih kita berubah menjadi bunga teratai, dan membawa kedamaian bagi dunia dan kebahagiaan bagi masyarakat Taiwan. Semoga topan dahsyat kemarin berubah menjadi air suci, doa untuk semuanya. Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa. Terima kasih kepada semua biksu terkemuka, tamu-tamu terhormat, teman-teman media, dan teman-teman se-Dharma dari 13 negara dan wilayah yang telah datang membantu kita, membawa perdamaian ke dunia, memberi kita kesempatan untuk bertemu dari kejauhan. Terima kasih.

Masyarakat Taiwan baik hati dan kerja keras, keyakinan agama tersebar luas. Taiwan dikenal sebagai "Pulau Banyak Dewa". Menurut statistik, terdapat total 21.860 kuil dan gereja di Taiwan. Jika setiap orang mempunyai keyakinan agama dan menganut agama Buddha, ini dengan sendirinya mencerminkan akar yang baik dan sifat Kebuddhaan dari setiap orang. Oleh karena itu, kita harus memiliki Buddha di dalam hati, membuat Buddha selalu menetap di dalam hati kita dan selalu memiliki hati yang welas asih, maka kita dapat menyingkirkan kerisauan di dunia. Jika seseorang dapat berpikir jernih, dia akan memiliki kebijaksanaan. Bisa melepaskan, maka kita akan hidup di Alam Surga di dunia.

Jika seseorang tidak memahami arti hidup yang sebenarnya, maka hidup dan kehidupan adalah suatu hukuman baginya. Dia akan mengeluh setiap hari, hidup ini singkat, karena dunia ini pada dasarnya adalah tempat yang tidak sempurna. Jadi, jika kita ingin mencari tingkat kesadaran spiritual yang sempurna di dunia ini setiap hari,

itu sangat sulit. Oleh karena itu, jika kamu risau setiap hari, maka kamu akan semakin risau, hidupmu perlahan akan berlalu dalam kerisauan, penyesalan, kecemburuan dan kebencian. Para makhluk hidup sangatlah kasihan. Kita menciptakan karma yang berbeda setiap hari, berusaha keras untuk mengejar hal-hal yang bersifat ilusi, tidak ada sifat kenyataan, hal yang tidak dapat melihat masa depan. Kehilangannya di hari ini, kita pun tidak tahu mengapa kehilangannya. Memilikinya di hari esok, kita juga tidak tahu mengapa memilikinya. Sebenarnya, ketika kamu tidak mengerti bagaimana bisa memilikinya dan kehilangannya, maka selanjutnya kamu akan kehilangannya lagi, ketika kamu tahu memilikinya, kamu baru akan benar-benar memilikinya.

Orang sering berkata “我气不过 wo qi bu guo -- saya sangat marah tak tertahan lagi” . Sebenarnya, orang tidak boleh marah, karena ketika kamu marah, sebenarnya kamu tidak mau hidup lagi, sehingga disebut “气不过 qi bu guo – sangat marah hingga tak tertahan” . Master

memberi tahu kalian bahwa sekitar dua orang meninggal setiap detik di dunia, 6.300 orang meninggal dalam satu jam, dan 152.640 orang meninggal dalam satu hari. Oleh karena itu, marah dalam waktu yang lama, kehilangan kesabaran, atau marah yang terpendam, akan menderita penyakit jantung, depresi, penyakit Alzheimer, kanker hati, dan kanker usus. Jumlah kematian setiap hari adalah 84.000 orang.

Coba kalian semua pikirkan, kita hidup dalam situasi yang sangat berbahaya. Kita berusaha untuk mendapatkan hal-hal yang tidak bisa kita dapatkan setiap hari, dan ada masa waktu yang sangat sulit dalam hidup, itu adalah hambatan terbesar bagi manusia, dan hambatan terbesar bagi manusia adalah hidup dalam kenangan. Para ilmuwan menemukan bahwa ketika seseorang mengenang masa lalu, kenangan yang baik hanya mencakup 20% dari total ingatannya, sementara kesedihan di masa lalu dan pikiran buruk yang tersisa di dalam ingatannya mencakup 50% - 60%. Mengapa orang

semakin marah ketika dia semakin memikirkannya? Mengapa akan semakin sedih saat mengingatnya kembali? Inilah akar penyebab penyakit manusia. Oleh karena itu, Master berharap semua orang harus melihat ke depan. Jangan memikirkan masa lalu lagi, harus memikirkan masa depan, memikirkan masa yang akan datang. Kita harus memikirkan kehidupan saat ini, kita harus memikirkan kehidupan selanjutnya. Penyakit jantung, depresi, fobia, demensia, autisme, dan lain-lain, semuanya berhubungan dengan suasana hati dan aura seseorang. Kita harus tahu bahwa energi qi adalah yang paling berbahaya bagi tubuh. Kita bilang qi ada angkanya. Bila qi seseorang sudah berakhir. Ketika seseorang kehabisan qi, maka ia akan segera mati. Oleh karena itu, kita harus mensyukuri hidup kita yang terbatas ini dan memahami bahwa kita tidak boleh marah ketika kita hidup di dunia ini. Kita harus berpikir bahwa kita hidup di dunia ini demi semua makhluk, hidup untuk membangkitkan kesadaran spiritual orang lain, harus lebih banyak memikirkan orang lain. Dengan demikian, tingkat kesadaran spiritual orang

tersebut akan meningkat. Maka orang tersebut adalah praktisi Buddhis yang sesungguhnya.

Kita harus hidup demi orang lain, lebih banyak berpikir demi orang lain. Terkadang, saat pikiran kita berubah, kita akan menjadikan penderitaan sebagai kebahagiaan. Setiap hal dalam hidup, selama pikiranmu berubah, maka kamu bisa melampauinya. Ini berarti berpikir di posisi orang lain. Jika ingin mengatasi kerisauan, maka tergantung bagaimana kita berpikir. Kita tidak akan memperoleh kesuksesan dalam waktu lima menit, tetapi terkadang kita hanya membutuhkan waktu satu menit, dan hidup kita akan mulai menjadi sangat berbeda. Oleh karena itu, orang-orang belum tentu kaya karena banyak materi dan uang yang dimiliki, tetapi jika kamu berbuat baik karena kebaikan dan pikiran baik, lalu membuat hatimu penuh dengan kekayaan. Inilah filosofi praktisi Buddhis.

Ajaran Buddha sering berbicara tentang "melepaskan". "Melepaskan" bukan berarti tidak menginginkan apa pun, tetapi tentang apa yang kamu inginkan dan seberapa banyak yang kamu inginkan. Seperti tubuh kita, sebesar apa pun tubuh kita, yang kita perlukan hanyalah satu jantung. Lemak yang berlebihan akan menekan jantung manusia. Kekayaan yang berlebihan akan melelahkan jiwa kita. Pengejaran serta khayalan yang berlebihan akan menambah beban hidup setiap orang. Belajar melepaskan. Melepaskan nafsu keinginan yang berat dan tuntutan yang berlebihan, melepaskan kemelekatan, dan mengembalikan diri langit yang murni bersih, inilah mentalitas praktisi Buddhis. Master berharap semua orang mampu mengambil dan mampu melepaskan. Hidup itu seperti gelembung mimpi. Semua orang harus memahami bahwa yang harus kita lepaskan adalah karma yang membebani kita. Yang harus kita miliki adalah hati kita yang murni dan sifat Kebuddhaan yang tiada batas.

Di Amerika Serikat, seorang dokter pernah memberi tahu orang lain bahwa biaya penggantian sepasang kornea di rumah sakit adalah US\$25.000, penggantian jantung US\$997.700, dan penggantian liver adalah US\$557.100, penggantian satu ginjal adalah US\$262.900. Jika kamu tidak mempunyai penyakit, tidak ada rasa sakit, dan tidak ada kerusakan pada tubuh hari ini, maka kamu adalah seorang jutawan. Oleh karena itu, kita tidak boleh mati-matian mencari ketenaran dan kekayaan di dunia. Jangan mempersulitkan jiwa dan raga diri sendiri. Kita harus memahami untuk menghargai tubuh kita dan segala yang kita miliki.

Ketika kamu menghadapi kegagalan, ini merupakan keadaan yang wajar, jangan pesimis, jangan kecewa, anggap saja rute bundaran sebagai bentuk dan cara lain untuk maju. Dengan demikian, hidupmu akan melewati berbagai rintangan dan bergerak menuju lautan kehidupanmu. Master berharap ketika kalian menghadapi kesulitan, kalian harus ingat bahwa ada Buddha di dalam

hati kita. Guan Shi Yin Pu Sa akan welas asih menyelamatkan kita. Ini adalah sikap yang benar yang harus kita miliki dalam hidup.

Membina pikiran berarti memperbaiki mentalitas diri sendiri. Membina diri berarti memperbaiki berbagai perilaku diri yang salah. Harus menurunkan nafsu keinginan hingga ke titik terendah, dan meningkatkan rasionalitas hingga ke titik tertinggi. Apa itu orang suci? Orang yang bisa berdiri di posisi orang lain dan memikirkan orang lain disebut orang suci. Orang yang bisa berwelas asih dan memikirkan untuk orang lain juga adalah orang suci. Karena hidup ini singkat, tidak perlu menyimpan kebencian dan ketidakadilan jangka pendek dalam hatimu, dan sering menyakiti dirimu sendiri, jika tidak, tubuh dan pikiranmu akan menderita luka besar. Makna hidup hanyalah menemukan diri sendiri, menjadi diri sendiri, dan akhirnya kembali ke diri sendiri, kembali ke diri yang terbaik. Dalam dunia Buddhis disebut "diri yang sesungguhnya" , yaitu kesempurnaan.

Master memberi tahu semua orang, mentalitas seseorang harus baik, karena kepribadian dan darah berkaitan dengan aliran kehidupan seumur hidup seseorang. Ketika seseorang marah, aliran darahnya akan menjadi lambat, dia akan terkena tumor. Orang yang marah rentan terkena tumor. Di Universitas Stanford Amerika Serikat pernah melakukan suatu eksperimen yang membuktikan hal ini. Sebagai manusia, siapa yang tidak mengkritik orang lain di belakang? Siapa yang tidak berbicara di belakang orang lain dan dibicarakan oleh orang lain? Jadi, kalau ada yang membuatmu marah, kamu jangan marah, karena setelah marah lebih dari lima menit, darahmu akan berubah menjadi warna ungu. Oleh karena itu, praktisi Buddhis harus belajar untuk menghindari kemarahan. Master memberi tahu semua orang, ketika kamu ingin marah, itu ibarat rumah yang terbakar. Hal pertama yang harus kamu lakukan adalah meninggalkan lokasi kebakaran; kedua, pikirkan cara untuk memadamkan api. Namun, banyak suami istri yang ketika bertengkar, mereka ingin terus bertengkar, tidak mau menghindarinya terlebih dahulu. Kita harus tahu

untuk menghindarinya. Tidak peduli siapapun itu, selama dia tahu sebab dan akibat datang, dia akan langsung berpikir untuk menghindari sebab dan akibat terlebih dahulu, baru kemudian mengalihkannya. Artinya ketika orang lain yang memarahimu, kamu bisa mengalihkan perhatianmu, pergi berbelanja, atau melakukan hal lain, belajar untuk melepaskan. Jika orang lain memarahimu dan kamu membalasnya, kamu merasa telah melepaskan perasaanmu saat itu, namun kamu akan lebih menyakiti perasaanmu sendiri, karena banyak kata-kata yang kamu ucapkan itu akan kembali dengan cepat dan menyakiti dirimu sendiri. Pembebasan kita yang sesungguhnya adalah berbicara dengan teman-teman, memahami sebab dan akibat dalam menekuni Dharma, belajar meningkatkan rasionalitas dan perasaan diri sendiri. Oleh karena itu, ketika orang lain memarahimu, kamu harus merasa bahwa dia sedang membantumu menemukan kesalahanmu. Itulah jodoh pendukung. Baik-baiklah memperbaiki tabiat buruk diri sendiri. Belajar mengendalikan emosi diri sendiri.

Master memberi tahu semua orang, "Hentikan hal-hal yang tidak tertahankan." Ketika kamu tidak bisa tahan, kamu harus menghentikan masalah ini terlebih dahulu; "Bersikap murah hati terhadap orang yang sulit bergaul." Bagi orang-orang yang sulit untuk bergaul, kamu harus bersikap lebih murah hati; "Sebaiknya tunda terhadap hal yang sulit ditangani", ketika kamu menghadapi hal-hal yang tidak dapat diatasi sama sekali, kamu harus menunda penanganannya; "Hal-hal yang sulit dicapai sebaiknya dilakukan dengan bijaksana", jika hal tersebut tidak dapat dilakukan, Master berharap kalian menggunakan kebijaksanaan untuk menyelesaikannya. Sementara jangan melakukannya dulu. Master setiap hari di siaran radio adalah untuk menyelamatkan semua makhluk, agar mereka tahu sebab dan akibat, karena melihat totem bukanlah tujuan, tetapi untuk membantu semua orang memahami sebab dan akibat, agar semua orang belajar Buddha Dharma dan melafalkan paritta untuk mengubah karmanya (sebab dan akibat).

Semua orang harus tahu bahwa energi qi kita itu seperti secangkir teh, seperti hembusan angin, sebentar datang sebentar pergi. Ketika energi qi ini datang, ia akan menyakitimu. Ketika energi qi ini pergi, ia akan membawakan kamu banyak luka, sama seperti angin topan. Ketika angin ini datang, ia akan menyebabkan banyak kerugian pada kota dan melukai banyak orang yang tidak bersalah. Ketika angin itu pergi, Jika kamu tidak segera memulihkan kota yang hancur ini, maka kamu selamanya akan hidup di kota yang hancur parah. Oleh karena itu, jangan biarkan amarahmu merusak jiwa kebijaksanaanmu. Karena marah akan sangat merusak jiwa kebijaksanaan kita. Einstein pernah berkata tentang perubahan massa dan energi, mengapa kepribadian manusia bisa berubah? Kalau orang bisa berpikiran terbuka, maka dia pasti akan berpikiran terbuka. Mengapa banyak tekad bisa menghasilkan keyakinan yang kuat pada diri sendiri? Mengapa ajaran Buddha Dharma mengatakan "keyakinan, tekad, dan tindakan" ? Karena ketika kamu mempunyai keyakinan, ia akan mengubah menjadi suatu energi, dan energi dapat mengubah

menjadi suatu substansi. Seperti banyak dari kita sekarang yang melafalkan paritta, mengapa ada orang yang tidur sampai jam delapan, sementara yang lain tidur sampai jam empat atau lima sudah bangun dan melafalkan paritta? Ini adalah suatu energi, ini adalah suatu energi berkat. Karena kamu mempunyai keyakinan, maka kamu akan mempunyai kekuatan tekad. Karena kamu mempunyai kekuatan tekad, maka kamu akan bertindak. Oleh karena itu, praktisi Buddhis harus memiliki keyakinan, tekad dan tindakan terlebih dahulu

Karakter dan watak orang-orang zaman sekarang, sering kali membiarkan orang lain mengendalikan suka dan dukanya. Hati berubah mengikuti lingkungan. Orang lain bahagia, kamu juga ikut bahagia. Orang lain tidak bahagia, kamu juga tidak bahagia. Terkadang setelah mendengar kata yang tidak nyaman, kamu akan merasa kesal. Kamu akan marah dan sakit hati karena hal kecil. Ajaran Buddha mengatakan, jika kita meningkatkan satu poin konsentrasi, maka penderitaan akan berkurang satu

poin. Oleh karena itu, Master memberi tahu semua orang bahwa kita tidak boleh hidup dengan perbandingan. Dengan begitu, kita akan menjauhkan diri dari penderitaan di dunia. Kehidupan yang tidak membandingkan dengan orang lain, itu adalah kehidupan yang alami, itu adalah kehidupan yang sesungguhnya.

zhī yīn dǒng guǒ cān tòu wú cháng huí guī zhēn wǒ
知 因 懂 果 参 透 无 常 回 归 真 我

nián yuè rì tái wān gāo xióng shì jiè hé píng wàn rén qí fú dà huì
2013 年 9 月 22 日 台 湾 高 雄 世 界 和 平 万 人 祈 福 大 会

lú tái zhǎng kāi shì shàng
卢 台 长 开 示 (上)

gǎn ēn dà cí dà bēi guān shì yīn pú sà gǎn ēn lóng tiān hù fǎ ,
感 恩 大 慈 大 悲 观 世 音 菩 萨 , 感 恩 龙 天 护 法 ,
ràng wǒ men zài tái wān gāo xióng xiāng jù fǎ xǐ chōng mǎn ràng
让 我 们 在 台 湾 高 雄 相 聚 , 法 喜 充 满 。 让
wǒ men de cí bēi xīn huà zuò lián huā gěi shì jiè dài lái xiáng hé ,
我 们 的 慈 悲 心 化 作 莲 花 , 给 世 界 带 来 祥 和 ,
gěi tái wān mǐn zhòng dài lái xìng fú ràng wǒ men zuó tiān běn lái
给 台 湾 民 众 带 来 幸 福 , 让 我 们 昨 天 本 来
qiáng dà de tái fēng huà zuò gān lù zhù fú dà jiā gǎn ēn guān shì
强 大 的 台 风 化 作 甘 露 , 祝 福 大 家 , 感 恩 观 世
yīn pú sà gǎn ēn gè wèi gāo sēng dà dé gè wèi jiā bīn hé wǒ men
音 菩 萨 。 感 恩 各 位 高 僧 大 德 、 各 位 嘉 宾 和 我 们
de méi tǐ péng you men yǐ jí lái zì shí sān gè guó jiā hé dì qū de
的 媒 体 朋 友 们 , 以 及 来 自 十 三 个 国 家 和 地 区 的
fó yǒu qián lái zhù yuán dài lái rén jiān de xiáng hé ràng wǒ men
佛 友 前 来 助 缘 , 带 来 人 间 的 祥 和 , 让 我 们
yǒu fó yuán qiān lǐ lái xiāng huì xiè xiè
有 佛 缘 千 里 来 相 会 , 谢 谢 。

tái wān mín zhòng shàn liáng qín láo zōng jiào xìn yǎng pǔ jí
台湾民众善良、勤劳，宗教信仰普及，
tái wān yǒu duō shén zhī dǎo de měi chēng jù tǒng jì tái wān
台湾有“多神之岛”的美称。据统计，台湾
yí gòng yǒu sì miào jiào táng liǎng wàn yī qiān bā bǎi liù shí gè rú
一共有寺庙教堂两万一千八百六十个，如
guǒ měi gè rén dōu yǒu zōng jiào xìn yǎng de huà xìn fó zhè běn
果每个人都有宗教信仰的话，信佛，这本
shēn jiù tǐ xiàn le rén běn shēn jù yǒu de shàn gēn hé fó xìng suǒ
身就体现了人本身具有的善根和佛性，所
yǐ wǒ men yào yǒu fó zài xīn ràng fó cháng zhù zài xīn cháng
以，我们要有佛在心，让佛常驻在心，常
shēng cí bēi zhī xīn jiù huì qù chú rén jiān de fán nǎo xiǎng de tōng
生慈悲之心，就会去除人间的烦恼，想得通，
rén jiù huì yǒu zhì huì fàng de xià wǒ men jiù shì huó zài rén jiān
人就会有智慧，放得下，我们就是活在人间
tiān táng
天堂。

rú guǒ yí gè rén bù liǎo jiě shēng mìng de zhēn shí hán yì
如果一个人不了解生命的真实含义，
shēng mìng hé shēng huó duì tā lái jiǎng nà shì yì zhǒng chéng fá
生命和生活对他来讲，那是一种惩罚，
tiān tiān jiào kǔ rén shēng kǔ duǎn yīn wèi rén jiān běn lái jiù shì yí
天天叫苦，人生苦短，因为人间本来就是一
gè bù yuán mǎn de dì fāng suǒ yǐ wǒ men tiān tiān xiǎng zài rén
个不圆满的地方，所以，我们天天想在人

jiān xún zhǎo chū yuán mǎn de jìng jiè nà shì hěn nán de suǒ yǐ
间寻找出圆满的境界，那是很难的，所以，
tiān tiān fán nǎo yuè fán yuè nǎo shēng mìng jiù huì zài fán nǎo
天天烦恼，越烦越恼，生命就会在烦恼、
hòu huǐ jí dù hé yuàn hèn dāng zhōng màn màn de shì qù zhòng
后悔、嫉妒和怨恨当中慢慢地逝去。众
shēng hěn kě lián wǒ men měi tiān zài zào zhe bù tóng de yè pīn
生很可怜，我们每天在造着不同的业，拼
mìng de qù zhuī qiú nà xiē xū huàn de méi yǒu shí jì xìng kàn bú
命地去追求那些虚幻的、没有实际性、看不
dào jiāng lái de dōng xī jīn tiān shī qù le wǒ men yě bù zhī dào
到将来的东西，今天失去了，我们也不知道
wèi shén me huì shī qù míng tiān yōng yǒu le wǒ men yě bù dǒng
为什么会失去，明天拥有了，我们也不懂
de wèi shén me huì yōng yǒu shí jì shàng dāng nǐ bù dǒng de zěn
得为什么会拥有。实际上，当你不懂得怎
me yàng huì yōng yǒu hé shī qù de shí hou nǐ jiē zhe hái huì shī qù
么样会拥有和失去的时候，你接着还会失去，
dāng nǐ dǒng de yōng yǒu de shí hou nǐ cái huì zhēn zhèng de yōng
当你懂得拥有的时候，你才会真正地拥
yǒu tā
有它。

rén jīng cháng shuō yí jù huà wǒ qì bú guò shí jì shàng
人经常说一句话“我气不过”，实际上，
rén shì bù néng gòu shēng qì de yīn wèi dāng nǐ shēng qì de shí
人是不能够生气的，因为当你生气的时候

hou shí jì shàng nǐ jiù bù xiǎng guò le suǒ yǐ jiào qì bú
候，实际上，你就不想过了，所以叫“气不
guò tái zhǎng gào su nǐ men quán shì jiè dà yuē měi miǎo zhōng
过”。台长告诉你们，全世界大约每秒钟
yǒu liǎng gè rén sǐ wáng yì xiǎo shí yǒu liù qiān sān bǎi gè rén sǐ
有两个人死亡，一小时有六千三百个人死
wáng yì tiān jiù shì shí wǔ wàn liǎng qiān liù bǎi sì shí rén sǐ wáng
亡，一天就是十五万两千六百四十人死亡，
suǒ yǐ cháng qī de shēng qì fā pí qì shēng mēn qì dé xīn
所以，长期的生气、发脾气、生闷气，得心
zàng bìng yōu yù zhèng hái yǒu lǎo nián chī dāi zhèng gān ái
脏病、忧郁症，还有老年痴呆症、肝癌、
cháng ái měi tiān de sǐ wáng rén shù shì bā wàn sì qiān rén
肠癌，每天的死亡人数是八万四千人。

dà jiā xiǎng yi xiǎng wǒ men huó zài yí gè fēi cháng wēi xiǎn de
大家想一想，我们活在一个非常危险的
jìng dì wǒ men měi tiān wèi zhe yì xiē bù néng dé dào de dōng xi
境地，我们每天为着一些不能得到的东西
qù dé dào ér qiě rén shēng yǒu yí gè fēi cháng mó nàn de shí qī
去得到，而且人生有一个非常磨难的时期，
nà jiù shì rén zuì dà de zhàng ài rén zuì dà de zhàng ài jiù shì huó
那就是人最大的障碍，人最大的障碍就是活
zài huí yì dāng zhōng kē xué jiā fā xiàn dāng yí gè rén huí yì de
在回忆当中。科学家发现，当一个人回忆的
shí hou měi hǎo de huí yì zhǐ zhàn tā quán bù jì yì de bǎi fēn zhī
时候，美好的回忆只占他全部记忆的百分之

èr shí ér céng jīng de shāng tòng yǐ jí dà nǎo zhōng cán cún de
二十，而曾经的伤痛，以及大脑中残存的
nà xiē bù hǎo de yì niàn zài jì yì zhōng què zhàn le bǎi fēn zhī wǔ shí
那些不好的意念在记忆中却占了百分之五十
dào liù shí rén wèi shén me huì yuè xiǎng yuè qì wèi shén me huì
到六十。人为什么会越想越气？为什么会
yuè huí yì yuè nán guò zhè jiù shì rén shēng bìng de gēn yuán suǒ
越回忆越难过？这就是人生病的根源。所
yǐ tái zhǎng xī wàng dà jiā yào wǎng qián kàn guò qù de bú yào
以，台长希望大家要往前看，过去的不要
zài qù xiǎng le yào xiǎng dào jīn hòu yào xiǎng dào jiāng lái wǒ
再去想了，要想到今后，要想到将来，我
men yào xiǎng dào zài shì wǒ men yào xiǎng dào chū shì xīn zàng
们要想到在世，我们要想到出世。心脏
bìng yōu yù zhèng kǒng jù zhèng chī dāi zhèng zì bì zhèng
病、忧郁症、恐惧症、痴呆症、自闭症
děng quán bù dōu hé zì jǐ de xīn qíng hé qì chǎng yǒu guān xì
等，全部都和自己的心情和气场有关系，
yào zhī dào qì shì zuì shāng shēn tǐ de wǒ men shuō qì yǒu shù
要知道，气是最伤身体的，我们说气有数
zì dāng yí gè rén de qì shù yǐ jìn dāng yí gè rén de qì méi yǒu
字，当一个人的气数已尽，当一个人的气没有
le tā hěn kuài jiù huì sǐ wáng suǒ yǐ wǒ men yí dìng yào zhēn
了，他很快就会死亡，所以，我们一定要珍
xī zì jǐ yǒu xiàn de shēng mìng yào dǒng de wǒ men huó zài zhè
惜自己有限的生命，要懂得，我们活在这
ge shì jiè shàng bù néng shēng qì yào xiǎng dào wǒ men huó zài
个世界上不能生气，要想到，我们活在这

zhè ge shì jiè shàng yào wèi zhòng shēng ér huó zhe yào wèi jiù dù
这个世界上要为众生而活着，要为救度
bié rén ér huó zhe yào duō wèi bié rén zhuó xiǎng nà me zhè ge rén
别人而活着，要多为别人着想，那么这个人
de jìng jiè cái huì tí shēng nà me zhè ge rén cái shì zhēn zhèng de
的境界才会提升，那么这个人才是真正的
xué fó rén
学佛人。

rén yào wèi bié rén huó zhe duō wèi bié rén zhuó xiǎng yǒu shí
人要为别人活着，多为别人着想，有时
hou wǒ men de xīn niàn yì zhuǎn wǒ men yǐ kǔ wéi lè rén shēng
候，我们的心念一转，我们以苦为乐，人生
dāng zhōng měi yí jiàn shì qing zhǐ yào nǐ de yì niàn zhuǎn biàn nǐ
当中每一件事情，只要你的意念转变，你
dōu kě néng chāo tuō zhè jiù shì yào huàn wèi sī kǎo yào xiǎng huà
都可能超脱，这就是要换位思考。要想化
jiě fán nǎo jiù yào kàn wǒ men zěn me qù xiǎng wǒ men bú huì zài
解烦恼，就要看我们怎么去想，我们不会在
wǔ fēn zhōng dāng zhōng huò dé chéng gōng dàn shì wǒ men yǒu
五分钟当中获得成功，但是，我们有
shí hou zhǐ yào yì fēn zhōng de shí jiān wǒ men de shēng mìng jiù kāi
时候只要一分钟的时间，我们的生命就开
shǐ rú cǐ bù tóng suǒ yǐ rén bù yí dìng yīn wèi nǐ yōng yǒu hěn
始如此不同。所以，人不一定因为你拥有很
duō de wù zhì hé qián cái ér fù yǒu dàn shì rú guǒ nǐ yīn wèi fù
多的物质和钱财而富有，但是，如果你因为付

chū de shàn yì hé shàn niàn ér shàn xíng ér shǐ nǐ xīn zhōng chōng
出的善意和善念而善行，而使你心中充
mǎn zhe fù yǒu zhè jiù shì xué fó rén de lǐ niàn
满着富有，这就是学佛人的理念。

fó jiào zhōng jīng cháng shuō yào fàng xià fàng xià bú
佛教中经常说要“放下”，“放下”不
shì shuō shén me dōu bú yào ér shì wèn nǐ yào shén me yào duō
是说什么都不要，而是问你要什么、要多
shǎo yóu rú wǒ men de shēn tǐ yí yàng wǒ men de shēn tǐ zài dà
少。犹如我们的身体一样，我们的身体再大，
ér wǒ men xū yào de zhǐ shì yí gè xīn zàng duō yú de zhī fáng huì yā
而我们需要的只是一个心脏，多余的脂肪会压
pò rén de xīn zàng duō yú de cái fù huì tuō lěi wǒ men de xīn líng
迫人的心脏，多余的财富会拖累我们的心灵，
duō yú de zhuī qiú hé huàn xiǎng huì zēng jiā wǒ men měi yí gè rén de
多余的追求和幻想会增加我们每一个人的
shēng mìng de fù dān xué huì fàng xià fàng qì chén zhòng de yù
生命的负担。学会放下，放弃沉重的欲
wàng hé guò dù de xū qiú shě qì zhí zhuó huán zì jǐ yí piàn
望和过度的需求，舍弃执着，还自己一片
chún jìng de tiān kōng zhè jiù shì xué fó rén de xīn tài tái zhǎng xī
纯净的天空，这就是学佛人的心态。台长希
wàng dà jiā yào ná de qǐ fàng de xià rén shēng rú mèng huàn pào
望大家要拿得起、放得下，人生如梦幻泡
yǐng bān dà jiā yào dǒng de wǒ men yào shě qù de nà jiāng shì wǒ
影般，大家要懂得，我们要舍去的那将是我

men léi zhui de yè zhàng wǒ men yào yōng yǒu de nà shì wǒ men
们累赘的业障，我们要拥有的那是我们

chún jié de xīn líng hé wǒ men wú xiàn de fó xìng
纯洁的心灵和我们无限的佛性。

zài měi guó yǒu yí wèi yī shēng céng jīng duì bié rén shuō guò
在美国，有一位医生曾经对别人说过，

zài yī yuàn li huàn yí fù yǎn jiǎo mó shì liǎng wàn wǔ qiān měi jīn
在医院里换一副眼角膜是两万五千美金，

huàn yí gè xīn zàng shì jiǔ shí jiǔ wàn qī qiān qī bǎi huàn yí gè gān
换一个心脏是九十九万七千七百，换一个肝

zàng shì wǔ shí wǔ wàn qī qiān yī bǎi huàn yí gè shèn zàng shì èr
脏是五十五万七千一百，换一个肾脏是二

shí liù wàn liǎng qiān jiǔ bǎi rú guǒ nǐ jīn tiān méi yǒu bìng méi
十六万两千九百，如果你今天没有病、没

yǒu tòng shēn tǐ wú sǔn nǐ jiù shì yí gè bǎi wàn fù wēng le
有痛，身体无损，你就是一个百万富翁了。

suǒ yǐ wǒ men bú yào pīn mìng de qù yōng yǒu rén jiān de míng hé
所以，我们不要拼命地去拥有人间的名和

lì bié hé zì jǐ de shēn tǐ hé zì jǐ de líng hún guò bú qù
利，别和自己的身体、和自己的灵魂过不去，

wǒ men yào dǒng de zhēn xī wǒ men de shēn tǐ zhēn xī wǒ men
我们要懂得珍惜我们的身体，珍惜我们

suǒ yōng yǒu de yí qiè
所拥有的一切。

dāng nǐ yù dào cuò zhé de shí hou zhè shì yì zhǒng cháng tài
当你遇到挫折的时候，这是一种常态，
bù bēi guān bú yào shī wàng bǎ rào dào kàn chéng shì qián xíng de
不悲观，不要失望，把绕道看成是前行的
lìng wài yì zhǒng xíng shì hé tú jìng zhè yàng nǐ de rén shēng jiù huì
另外一种形式和途径，这样你的人生就会
rào guò gè zhǒng zhàng ài zǒu xiàng nǐ rén shēng de dà hǎi tái
绕过各种障碍，走向你人生的大海。台
zhǎng xī wàng dà jiā pèng dào kùn nán de shí hou yào xiǎng dào wǒ
长希望大家碰到困难的时候要想到，我
men xīn zhōng yǒu fó guān shì yīn pú sà huì cí bēi dì jiù dù wǒ
们心中有佛，观世音菩萨会慈悲地救度我
men zhè jiù shì rén shēng yīng gāi yōng yǒu de zhèng què zī tài
们，这就是人生应该拥有的正确姿态。

xiū xīn jiù shì yào xiū zhèng zì jǐ de xīn tài xiū xíng jiù shì yào
修心就是要修正自己的心态，修行就是要
xiū zhèng zì jǐ gè zhǒng cuò wù de xíng wéi yào bǎ zì jǐ de yù
修正自己各种错误的行为，要把自己的欲
wàng jiàng dào zuì dī diǎn bǎ zì jǐ de lǐ xìng yào shēng huá dào zuì
望降到最低点，把自己的理性要升华到最
gāo diǎn shén me jiào shèng rén fán shì néng gòu zhàn zài bié rén de
高点。什么叫圣人？凡是能够站在别人的
lì chǎng shàng wèi bié rén zhuó xiǎng de rén nà jiù jiào shèng rén
立场上为别人着想的人，那就叫圣人，
fán shì néng gòu cí bēi wèi bié rén zhuó xiǎng de rén nà yě shì shèng
凡是能够慈悲为别人着想的人，那也是圣

rén yīn wèi rén shēng kǔ duǎn méi yǒu bì yào jiāng nǐ duǎn zàn de
人，因为人生苦短，没有必要将你短暂的
yuàn hèn hé bù píng liú zài nǐ de xīn zhōng bìng shí cháng de shāng
怨恨和不平留在你的心中，并时常地伤
hài zhe zì jǐ fǒu zé nǐ de shēn xīn huì shòu dào jù dà de chuāng
害着自己，否则你的身心会受到巨大的创
shāng rén shēng de yì yì bú guò jiù shì fā xiàn zì wǒ chéng wéi
伤。人生的意义不过就是发现自我，成为
zì wǒ zuì zhōng huí guī yú zì wǒ huí dào zuì hǎo de zì wǒ zài
自我，最终回归于自我，回到最好的自我，在
fó jiào jiè jiù chēng wéi zhēn wǒ nà jiù shì yuán mǎn
佛教界就称为“真我”，那就是圆满。

tái zhǎng gēn dà jiā jiǎng rén de xīn tài yào hǎo yīn wèi qì zhì
台长跟大家讲，人的心态要好，因为气质
hé xuè yè guān xì dào rén de yì shēng de shēng mìng de liú liàng
和血液关系到人的一生的生命的流量。
dāng rén shēng qì de shí hou nǐ de xuè yè huì liú sù jiǎn màn huì
当人生气的时候，你的血液会流速减慢，会
dé zhǒng liú shēng qì de rén zuì róng yì dé zhǒng liú měi guó sī
得肿瘤，生气的人最容易得肿瘤，美国斯
tǎn fú dà xué céng jīng zuò guò yí gè shí yàn jiù zhèng míng le zhè yì
坦福大学曾经做过一个实验就证明了这一
diǎn wǒ men zuò rén shuí bú zài bèi hòu shuō rén duǎn cháng shuí
点。我们做人，谁不在背后说人短长？谁
méi yǒu zài bèi hòu bù jiǎng bié rén hé bèi rén jiā jiǎng suǒ yǐ shuí
没有在背后不讲别人和被人家讲？所以，谁

ràng nǐ shēng qì nǐ bú yào qì yīn wèi shēng qì chāo guò wǔ fēn
让你生气，你不要气，因为生气超过五分
zhōng zhī hòu nǐ de xuè yè jiù huì biàn chéng zǐ sè suǒ yǐ xué
钟之后，你的血液就会变成紫色。所以，学
fó rén yào xué huì bì miǎn shēng qì de fāng fǎ tái zhǎng gào su dà
佛人要学会避免生气的方法，台长告诉大
jiā dāng nǐ xiǎng shēng qì de shí hou jiù yóu rú nǐ de fáng zi
家，当你想生气的时候，就犹如你的房子
zháo huǒ le fáng zi zháo huǒ le dì yī nǐ yào lí kāi huǒ chǎng ;
着火了，房子着火了，第一你要离开火场；
dì èr zài xiǎng bàn fǎ lái mí huǒ ér hěn duō fū qī chǎo jià de
第二，再想办法来灭火，而很多夫妻吵架的
shí hou jiù shì yào jì xù chǎo bú yuàn yì xiān huí bì yí xià wǒ
时候就是要继续吵，不愿意先回避一下。我
men yào dǒng de duǒ bì bù guǎn shì shuí zhǐ yào zhī dào yīn guǒ
们要懂得躲避，不管是谁，只要知道因果
lái le mǎ shàng jiù yào xiǎng dào xiān duǒ bì yīn guǒ rán hòu zài
来了，马上就要想到先躲避因果，然后再
zhuǎn yí jiù shì bié rén mà nǐ nǐ kě yǐ zhuǎn yí zhù yì lì qù
转移，就是别人骂你，你可以转移注意力，去
mǎi mǎi dōng xī huò zhě zuò diǎn bié de shì qing yào xué huì shì
买买东西，或者做点别的事情，要学会释
fàng rú guǒ bié rén mà nǐ nǐ zài qù mà huán gěi tā nǐ jué de
放。如果别人骂你，你再去骂还给他，你觉得
dāng shí shì shì fàng le nǐ de gǎn qíng dàn shì nǐ huì gèng yán
当时是释放了你的感情，但是，你会更严
zhòng de shāng hài dào zì jǐ de gǎn qíng yīn wèi nǐ mà chū qù de
重地伤害到自己的感情，因为你骂出去的

hěn duō huà hěn kuài de jiù huì fǎn tán huí lái wǎng zì jǐ
很多话，很快地就会反弹回来伤到你自己。

wǒ men zhēn zhèng de shì fàng shì zhǎo péng you qù tán yì tán qù
我们真正的释放是找朋友去谈一谈，去

lǐ jiě xué fó de yīn guǒ xué huì shēng huá zì jǐ de lǐ zhì hé gǎn
理解学佛的因果，学会升华自己的理智和感

qíng suǒ yǐ rén jiā mà nǐ nǐ yào gǎn jué tā shì zài bāng nǐ zhǎo
情，所以，人家骂你，你要感觉他是在帮你找

chū máo bìng nà shì zēng shàng yuán yào hǎo hǎo de gǎi zhèng wǒ
出毛病，那是增上缘，要好好地改正我

men zì jǐ shēn shàng de máo bìng yào xué huì kòng zhì zì jǐ de
们自己身上的毛病，要学会控制自己的

qíng xù
情绪。

tái zhǎng gào su dà jiā nán rěn zhī shì yí tíng dāng nǐ
台长告诉大家，“难忍之事宜停”，当你

rěn nài bú zhù de shí hou nǐ xiān yào bǎ zhè jiàn shì qing tíng xià lái ;
忍耐不住的时候，你先把这件事情停下来；

nán chǔ zhī rén yí hòu duì yú hěn nán xiāng chǔ de rén nǐ
“难处之人宜厚”，对于很难相处的人，你

yào duì tā gèng jiā kuān hòu nán chǔ zhī shì yí huǎn pèng
要对他更加宽厚；“难处之事宜缓”，碰

dào gēn běn bù néng chǔ lǐ de shì qing nǐ yào zàn huǎn qù chǔ lǐ ;
到根本不能处理的事情，你要暂缓去处理；

nán chéng zhī gōng yí zhì rú guǒ zhè jiàn shì qing bù néng zuò
“难成之功宜智”，如果这件事情不能做

dào de huà tái zhǎng xī wàng nǐ men yòng zhì huì lái jiě jué zàn
到的话，台长希望你们用智慧来解决，暂
qiě xiān bú yào qù zuò zhè jiàn shì qing tái zhǎng měi yì tiān zài guǎng
且先不要去做这件事情。台长每一天在广
bō lǐ jiù shì jiù dù zhòng shēng jiù shì ràng tā men zhī dào yīn guǒ
播里就是救度众生，就是让他们知道因果，
yīn wèi kàn tú téng bú shì mù dì ér shì wèi le bāng zhù dà jiā liǎo
因为看图腾不是目的，而是为了帮助大家了
jiě yīn guǒ ràng dà jiā xué fó niàn jīng gǎi biàn yīn guǒ
解因果、让大家学佛念经改变因果。

dà jiā yào zhī dào wǒ men de qì jiù shì xiàng yì bēi chá shuǐ yí
大家要知道，我们的气就是像一杯茶水一
yàng jiù shì xiàng yí zhèn fēng yí yàng yí huì lái yí huì
样，就是像一阵风一样，一会儿来，一会儿
zǒu zhè xiē qì lái de shí hou jiù huì shāng hài dào nǐ zǒu de shí
走，这些气来的时候，就会伤害到你，走的时
hou gěi nǐ dài lái hěn duō de chuāng shāng jiù rú tái fēng yí yàng
候给你带来很多的创伤，就如台风一样，
zhè gǔ fēng lái de shí hou huì gěi chéng shì zào chéng hěn duō de wēi
这股风来的时候，会给城市造成很多的危
hài huì shāng hài dào hěn duō de wú gū děng dào tā zǒu le rú
害，会伤害到很多的无辜，等到它走了，如
guǒ nǐ bù gǎn jǐn ràng zhè zuò bèi pò huài de chéng shì huī fù qǐ lái
果你不赶紧让这座被破坏的城市恢复起来，
nà nǐ yǒng yuǎn shēng huó zài yí gè pò làn bù kān de chéng shì suǒ
那你永远生活在一个破烂不堪的城市，所

yǐ bú yào ràng zì jǐ de qì zài shāng hài zhe zì jǐ de huì mìng
以，不要让自己的气再伤害着自己的慧命，
yīn wèi qì néng gòu hěn yán zhòng de sǔn hài wǒ men de huì mìng ài
因为气能够很严重地损害我们的慧命。爱
yīn sī tǎn céng jīng shuō guò zhì néng de biàn huà rén de xìng gé wèi
因斯坦曾经说过质能的变化，人的性格为
shén me huì biàn huà rén xiǎng de tōng jiù huì xiǎng de tōng hěn
什么会变化？人想得通，就会想得通，很
duō de yuàn lì wèi shén me néng gòu chǎn shēng duì zì jǐ qiáng yǒu
多的愿力为什么能够产生对自己强有
lì de xìn niàn wèi shén me fó fǎ shuō "xìn yuàn xíng" ? yīn wèi
力的信念？为什么佛法说“信愿行”？因为
dāng nǐ yǒu xìn xīn de shí hou tā huì zhuǎn huàn chéng yì zhǒng
当你有信心的时候，它会转换成一种
néng liàng ér néng liàng néng gòu zhuǎn huàn chéng yì zhǒng wù zhì
能量，而能量能够转换成一种物质，
jiù xiàng wǒ men xiàn zài hěn duō rén zài niàn jīng wèi shén me yǒu xiē
就像我们现在很多人在念经，为什么有些
rén shuì dào bā diǎn zhōng ér yǒu xiē rén sì diǎn zhōng wǔ diǎn
人睡到八点钟，而有些人四点钟、五点
zhōng jiù qǐ lái niàn jīng le zhè jiù shì yì zhǒng néng liàng zhè jiù
钟就起来念经了？这就是一种能量，这就
shì yì zhǒng jiā chí de néng liàng yīn wèi nǐ yǒu xìn xīn le suǒ yǐ
是一种加持的能量，因为你有信心了，所以，
nǐ cái huì yǒu yuàn lì yīn wèi nǐ yǒu yuàn lì le nǐ cái huì yǒu
你才会有愿力，因为你有愿力了，你才会有

xíng dòng suǒ yǐ xué fó rén shǒu xiān jiù yào yōng yǒu xìn yuàn
行动，所以，学佛人首先就要拥有信愿

xíng
行。

xiàn zài rén de xìng gé hé xìng qíng jīng cháng jiāng zì jǐ de bēi
现在人的性格和性情经常将自己的悲

hé huān ràng bié rén zhǎng kòng zhe xīn suí jìng zhuǎn bié rén kāi
和欢让别人掌控着，心随境转，别人开

xīn nǐ yě kāi xīn bié rén bù kāi xīn nǐ yě bù kāi xīn yǒu shí
心，你也开心，别人不开心，你也不开心，有时

hòu tīng le yí jù bù shū fu de huà jiù gēng gēng yú huái wèi le
候听了一句不舒服的话，就耿耿于怀，为了

yí jiàn xiǎo shì qing fā nù tòng kǔ fó fǎ jiǎng zēng jiā yí fèn dìng
一件小事情发怒痛苦。佛法讲，增加一份定

lì jiù huì jiǎn qù yí fèn tòng kǔ suǒ yǐ tái zhǎng gào su dà
力，就会减去一份痛苦，所以，台长告诉大

jiā wǒ men bú yào qù bǐ jiào de shēng huó nà huì yuǎn lí rén shì
家，我们不要去比较地生活，那会远离人世

jiān de jiān áo bù hé bié rén pān bǐ de shēng huó nà cái shì zì rán
间的煎熬，不和别人攀比的生 活，那才是自然

de shēng huó nà cái shì zhēn zhèng de shēng huó
的 生 活，那才是真 正 的 生 活。