

Menghilangkan Ketersesatan dan Tersadarkan, Menyingkirkan Ketidaktahuan, Menghargai Jodoh Kebuddhaan, Menjalin Jodoh Baik Secara Luas

Seminar Dharma Paris - Prancis, 29 September 2013 (Bagian 1)

Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa Yang Maha Welas Asih dan Maha Penyayang, terima kasih kepada Naga Langit Pelindung Dharma, membuat kita hidup aman setiap hari. Hari ini kita berkumpul bersama di Prancis, teman lama dan baru berkumpul, penuh dengan sukacita Dharma, terima kasih. Prancis memiliki sejarah yang panjang, mulai dari Arc de Triomphe hingga Menara Eiffel dan Le Louvre, sudah bisa melihat kebijaksanaan orang Prancis. Bangsa yang memiliki kebijaksanaan juga merupakan simbol aura yang baik. Hidup di negara Prancis yang indah dan bijaksana ini, menekuni Dharma dan membina pikiran, serta memabarkan dan memperkenalkan budaya tradisional Tiongkok, membuat masyarakat menjadi lebih bijaksana, dan semua orang Tionghoa dan Tionghoa perantauan di seluruh dunia bisa

menghilangkan bencana dan penyakit. Masyarakat akan menjadi lebih bahagia, dan dunia akan menjadi lebih damai.

Baru-baru ini di Prancis bagian selatan, hujan lebat mengakibatkan banyak korban jiwa. Manusia tidak dapat mengendalikan bencana alam, namun kita dapat mengendalikan mentalitas diri kita sendiri. Kita masih bisa mengatasi dampak buruk yang ditimbulkan oleh alam terhadap manusia, namun kita tidak dapat mengendalikan dampak buruk yang ditimbulkan oleh manusia terhadap dirinya sendiri. Banyak depresi, kanker, fobia dan demensia, dan lain-lain, ini telah menyebabkan perubahan besar pada mentalitas orang-orang. Obat dapat menyembuhkan penyakit tubuh manusia, tetapi tidak dapat menyembuhkan pikiran manusia. Pikiran kita mempengaruhi tubuh kita. Kesehatan kita yang buruk akan mempengaruhi semangat kita.

Menurut statistik dari Organisasi Kesehatan Dunia, terdapat lebih dari 113 juta orang yang menderita penyakit

mental karena lingkungan yang buruk, siklus bencana, dan nafsu keinginan orang-orang yang tidak dapat terpuaskan. 300.000 orang melakukan bunuh diri setiap tahun karena tidak dapat mengendalikan emosinya. Menggunakan ajaran Buddha Dharma untuk mengajari orang apa itu semangat, apa itu rasional, membuat orang melepaskan nafsu keinginan yang berat, melepaskan kebutuhan yang berlebihan, merelakan kemelekatan yang tidak perlu, dan belajar untuk merasa puas dan melepaskan. Ini adalah mentalitas orang yang bijak. Mengejar sesuatu yang bukan diri sendiri, pasti akan kehilangan jati diri. Jadi, ajaran Buddha Dharma membuat orang-orang tercerahkan dan mengerti kebenaran. Dunia Buddhisme sering berbicara tentang harus tersadarkan dan melepaskan. Apa itu tersadarkan? Bisa berpikiran terbuka dan mengerti, tidak masalah lagi, itulah yang disebut tersadarkan. Coba pikirkan, hari ini kita masih sehat dan belum sakit, maka kamu lebih beruntung dari 100.000 pasien kanker yang akan meninggal bulan ini. Jika kamu masih bisa menggunakan matamu untuk membaca buku, menonton TV, dan membaca koran, kamu lebih beruntung dari

sepuluh juta orang buta. Oleh karena itu, harus memahami untuk berpuas diri dan selalu bahagia. Ketika seseorang bisa merasa puas, dia pasti akan sangat bahagia. Berharap semua orang selamanya mengerti untuk berpuas diri dan selalu bahagia, karena hidup kita di dunia ini singkat, yang kita miliki adalah sesuatu yang akan segera berlalu. Oleh karena itu, tidak mengejar hal-hal yang akan segera berlalu itu, maka kita akan mendapat kepuasan mental, maka kita baru bisa mendapat makanan spiritual yang lebih banyak dan mengurangi tekanan pada tubuh dan pikiran kita.

Pikiran mengendalikan tubuh. Penyakit-penyakit saat ini semua disebabkan oleh pikiran. Ketika pikiran seseorang dalam keadaan gembira, penyakitnya akan berkurang. Menekuni Dharma adalah harus memahami bagaimana cara mengendalikan nafsu keinginan diri sendiri dengan baik, bagaimana melepaskan nafsu keinginan diri yang tidak dapat terpuaskan itu. Di dunia ini, apa yang kita miliki hari ini belum tentu akan kita miliki besok. Apa yang kita lepaskan hari ini belum tentu baik.

Berharap semua orang mengerti bahwa melepaskan hal-hal yang tidak perlu dan tidak praktis itu, maka yang kamu peroleh adalah kecukupan pada jiwa dan tingkat kesadaran spiritual yang harus dimiliki oleh seseorang yang telah menekuni Dharma.

Praktisi Buddhis harus memahami untuk menghargai, karena jika kamu menghargai hari ini, kamu akan memiliki hari ini. Jika kamu menghargai kehidupan, kamu akan memiliki kehidupan. Menghargai pihak lain, kamu akan memilikinya. Hari ini kita memiliki ajaran Buddha Dharma, maka kita harus lebih menghargai ajaran Buddha Dharma. Tidak peduli dalam keadaan baik atau buruk di dunia, kita harus memahami untuk menghargainya. Ketika kita tidak bahagia dan ketidaklancaran datang, hati kita harus tenang dan jangan khawatir, karena banyak ketidaklancaran akan teruraikan seiring berjalannya waktu dan mentalitas kita. Ketika kita memahami untuk menanam berkah, mentalitas kita akan menjadi semakin murni dan suci. Harus memahami untuk menanam berkah. Berkah

keberuntungan mengandalkan diri sendiri untuk menciptakannya. Hari ini kita bisa mengerti bagaimana untuk menanam berkah keberuntungan diri sendiri di dalam hati kita dan di hati orang lain seperti menanam pohon, maka pohon kita akan tumbuh semakin besar, dan akan mendapatkan balasan kebaikan yang lebih banyak. Inilah kebaikan akan mendapat balasan baik yang dikatakan dalam Buddhisme. Oleh karena itu, hanya ketika kita benar-benar memahami dunia, kita baru bisa memahami bagaimana untuk hidup di dunia ini.

Ada seorang pria yang merasa hidup ini sangat berat baginya. Dia melihat seorang biksu dan ingin mencari cara untuk membebaskan diri. Biksu memberinya sebuah keranjang, memintanya untuk memikulnya di punggungnya, dan berkata kepadanya: "Setiap kali kamu melangkah, kamu mengambil sebuah batu dan memasukkannya ke dalam keranjangmu. Lihatlah bagaimana perasaanmu setelah berjalan beberapa saat." Orang itu berjalan beberapa saat, keranjangnya sudah

penuh, penuh dengan batu, dan sangat berat. Pada saat itu, biksu berkata: "Inilah alasan kamu merasa bahwa hidup menjadi semakin berat, karena kita di jalan kehidupan ini, kita menginginkan segalanya, setiap langkah yang kita tempuh, kita menginginkan ketenaran dan kekayaan, kita memikul ketenaran pada diri kita, juga menaruh keuntungan ke dalam diri kita, kita berjalan semakin lelah. Maka itu harus menemukan cara untuk menyelesaikan masalah." Pria itu bertanya: "Biksu, cara apa yang bisa saya gunakan untuk menyelesaikan masalah ini?" Biksu berkata: "Orang harus mengerti untuk melepaskan. Sekarang kosongkan semua keranjangmu dan lihat bagaimana perasaanmu? Karena batu-batu ini bukan milikmu, karena ketenaran dan kekayaan dunia bukan milikmu, kamu memikulnya akan merasa sangat lelah. Jika kamu sudah memilikinya, maka kamu harus mengerti untuk melepaskan. Hal-hal yang bukan milikmu, mengapa kamu harus memikulnya?" Dalam masyarakat saat ini, banyak orang pernah menjadi direktur dan pemimpin. Banyak orang yang pernah mendapatkan ketenaran di masyarakat ini. Sekarang kamu sudah tua dan sudah pensiun, maka

kamu harus melepaskan ketenaran dan kekayaan ini. Jika kamu masih menggunakan mentalitas diri yang sangat mulia untuk hidup di dunia ini, kamu akan sangat lelah, yang kamu miliki akan segera hilang. Oleh karena itu, mengerti untuk melepaskan, melindungi mentalitas diri dengan baik, tidak membiarkan diri sendiri memikul kerisauan dan tekanan hidup yang berat. Itu disebut melepaskan.

Kita harus memahami bahwa pada awalnya kita memiliki banyak kebahagiaan dan kegembiraan, namun kita tidak boleh menjadikan masa lalu kita sebagai beban bagi diri kita sendiri dan memikulnya dalam diri kita, memikulnya dalam hati kita. Dunia ini adalah dunia mimpi ilusi. Coba semua orang pikirkan, lima puluh tahun kemudian, apakah kita semua yang duduk di bawah hari ini masih ada? Apa lagi yang kalian miliki? Kita lahir tidak membawa apa-apa datang, dan kita tidak akan membawa pergi apapun saat meninggal dunia. Mulai sekarang, kita harus belajar melepaskan apa yang harus kita lepaskan. Jika

kita ingin hidup dengan leluasa, kita harus mengerti untuk menyesuaikan jodoh di dunia mimpi ilusi ini, sehingga kamu akan hidup lebih bebas dan leluasa.

Sebagai praktisi Buddhis, kita harus mengandalkan karakter kita sendiri untuk menyelamatkan orang lain. Sebenarnya, jangan mewariskan uang kepada generasi mendatang, tetapi harus mewariskan kebajikan. Orang tua kita mewariskan uang kepada kita, kita akan mnrnghabiskannya. Orang tua kita harus mewariskan kebajikan kepada anak-anak mereka. Kebajikan sangatlah penting. Kita dapat menyelamatkan lebih banyak orang dengan kebajikan, itu mengandalkan kebijaksanaan. Untuk menjaga persahabatam antar manusia mengandalkan moralitas kebajikan. Tidak peduli kesalahan apa yang telah dilakukan seseorang, dia harus mengerti untuk melepaskannya, dan tidak menjelaskannya lagi.

Kita harus memahami bahwa jika seseorang hidup dapat meningkatkan kebahagiaan orang lain, maka orang

tersebut adalah hidup di dunia. Jika orang tersebut hidup di dunia ini dan sering menimbulkan masalah bagi orang lain, maka orang tersebut tidak hidup di dunia, karena dia hidup di dunia lain, itu adalah dunia yang egois. Banyak orang berkata, apa itu orang suci? Apa itu orang picik? Orang yang hidup setiap hari memikirkan orang lain, dia adalah orang suci. Orang yang hanya memikirkan dirinya sendiri dan ingin mendapatkan keuntungan dari orang lain, itu adalah orang picik. Berharap kita bisa menjadi orang suci, jangan menjadi orang picik.

Harus memahami untuk bekerja keras pada benih sebab. Apa maksudnya? Yaitu ketika kita melakukan sesuatu, kita harus mempertimbangkan benih sebabnya. Apa itu benih sebab? Artinya, ketika kamu melakukan hal ini, kamu mempertimbangkan konsekuensinya. Saat kita bertengkar dengan orang lain hari ini, kita harus mempertimbangkan bahwa pertengkaran ini mungkin tidak akan pernah menyelesaikan masalah di antara kita berdua. Banyak orang tidak mengerti, saat bertengkar tidak

bisa mengendalikan emosi diri sendiri. Mereka mengatakan secara blak-blakan, memarahi dengan sesuka hati, yang pada akhirnya menyebabkan penderitaan seumur hidup. Suami istri juga begitu, jangan mengatakan hal yang tidak seharusnya dikatakan. Oleh karena itu, belajar memperhatikan untuk menjaga benih sebab, yaitu belajar menjaga hal yang saya lakukan hari ini akan menyebabkan akibat apa. Ini disebut bekerja keras pada benih sebab. Jangan menciptakan benih sebab, harus menyesuaikan jodoh pada buah akibatnya. Ketika suatu hal sudah terjadi dan kamu sudah mulai mendapatkan balasannya, pada saat itu kamu harus menyesuaikan jodoh, jangan melekat, jangan bersedih.

Dunia Buddhisme mengatakan, orang yang berpenampilan baik berasal dari kesabaran. Semua orang tahu, jika seseorang berpenampilan sangat lurus, hatinya sangat lurus. Seseorang yang mempunyai mentalitas yang sangat lurus, sangat wibawa, bagaimana datangnya? Itu berasal dari kesabaran. Beri contoh sederhana, di sebuah

toko, penjual akan bertengkar dengan orang lain, tetapi manajer akan selalu mengatakan "maaf" kepada orang lain. Orang yang bisa bersabar, tingkat kesadaran spiritualnya akan tinggi. Jadi, orang yang berpenampilan baik itu berasal dari kesabaran. Jika seseorang masih sangat miskin sekarang, itu karena kemiskinan berasal dari keserakahan. Orang yang semakin serakah akan semakin miskin. Karakter Tionghoa sangat bermakna, 贪 tan -- serakah dan 贫 pin -- miskin hanya beda satu titik. Titik ini adalah hati atau pikiranmu. Jika kamu merasa puas, kamu tidak akan serakah. Kamu tidak akan miskin. Jika kamu hidup dalam keserakahan setiap hari, kamu pasti akan menjadi semakin miskin.

Orang yang menduduki posisi tinggi berasal dari rasa hormat. Ketika orang lain menghormati kamu, kamu adalah berada di atas orang lain. Oleh karena itu, orang yang mengerti untuk menghormati orang lain akan dengan mudah dihormati oleh orang lain. Harus memahami untuk memandang dunia dengan kesetaraan hati. Seperti yang

dikatakan oleh Master pada Seminar Dharma di Jerman kemarin, seseorang mempunyai dua telinga, jadi dia tidak bisa mendengarkan atau percaya pada satu sisi. Seseorang memiliki dua mata pada garis yang sama, berharap kita harus bersikap adil ketika melihat orang. Seseorang memiliki satu mulut dan dua telinga, yang berarti menyuruh kita untuk lebih banyak mendengarkan dan lebih sedikit berbicara, karena sebagai manusia tidak boleh berbicara terlalu banyak. Orang yang sepanjang hari menjelek-jelekkkan orang lain adalah orang yang tercela. Orang yang tercela berasal dari kesombongan, karena dia sering memandang rendah orang lain, sehingga dia malah dipandang rendah oleh orang lain, inilah filosofi ajaran Buddha Dharma. Banyak orang yang memiliki suara yang buruk, itu karena memfitnah orang lain. Orang yang tuli dan bisu itu karena ketidakpercayaan, saya tidak percaya apa yang dikatakan semua orang, saya tidak percaya ajaran Buddha Dharma, orang ini akan mendapat balasan karma bisu dan tuli di kehidupan berikutnya. Orang yang berumur panjang berasal dari hati yang welas asih. Seseorang yang berumur panjang, ia akan memiliki hati yang welas asih.

Ketika seseorang bisa sering memahami orang lain, ia tidak akan membenci orang lain, ia tidak akan bersedih, ia akan memiliki rasa syukur. Jika tidak ada rasa syukur di antara manusia, maka tidak mungkin ada rasa welas asih. Orang yang menekuni Dharma dan melafalkan paritta harus selalu memiliki rasa welas asih. Orang yang selalu memiliki hati yang welas asih dapat menciptakan mentalitas yang baik dalam dirimu. Kamu pasti akan berumur panjang.

Kita hidup di dunia, kita harus menjadi orang baik sebelum melakukan apapun. Jika bisa berperilaku yang baik maka dunia batinnya akan indah. Percaya pada kemampuan diri sendiri, kita bisa menggunakan kebijaksanaan untuk menyelesaikan semua masalah di dunia. Kita hidup di dunia ini, lebih baik tidak pernah memilikinya daripada memilikinya lalu kehilangannya. Sebenarnya, kita hidup di dunia ini, penderitaan terbesar adalah kehilangan. Orang yang kita sukai akan meninggalkan kita, hal-hal dan materi yang kita sukai juga akan meninggalkan kita. Reputasi dan status yang kita

cintai juga akan meninggalkan kita, ini akan membuat kita sangat menderita. Coba semua orang pikirkan, betapa menyedihkannya ketika orang yang kita cintai meninggalkan kita. Betapa menyedihkannya ketika reputasi dan status yang kita miliki meninggalkan kita. Oleh karena itu, praktisi Buddhis lebih baik tidak memilikinya, kita tidak akan kehilangannya setelah kita memilikinya. Jika kita ingin hidup di dunia ini tanpa menderita kesakitan karena kehilangan, maka kita jangan pernah memilikinya, segalanya menyesuaikan jodoh. Hal terpenting dalam hidup bukanlah memiliki, tetapi harus menerima bila ada dan menanggung bila tidak ada.

Tahukah kalian berapa total penyakit fisik yang kita derita? Menurut catatan kedokteran klasik, terdapat lebih dari 178.000 nama penyakit, dan kini penyakit manusia semakin banyak dan semakin aneh. Seiring dengan perubahan zaman, penyakit baru terus bermunculan di dunia. Virus terus berubah variasi, dan banyak penyakit bukan lagi infeksi bakteri, tetapi perubahan asal sel. Dapat

dilihat bahwa tubuh manusia sedang menuju jalan akhir. Manusia tidak berkembang ke arah yang lebih baik. Kita tidak dapat menikmati kehidupan indah yang diberikan oleh ilmu pengetahuan modern, namun kita sedang menuju kehancuran setiap hari. Kita meminum obat setiap hari dan berjuang di ambang kesakitan. Jadi kita orang-orang zaman sekarang sangat bergantung pada obat, tetapi mengabaikan rasa sakit yang ditimbulkan oleh mental pada tubuh kita. Tekanan mental dapat membuat kita tidak bisa berpikiran terbuka, menyebabkan kepanikan pada tubuh, gangguan endokrin, ketidakmampuan berkonsentrasi, dan gangguan semangat dan pemikiran.

pò mí kāi wù qù chú wú míng
破迷开悟 去除无明

zhēn xī fó yuán guǎng jié shàn yuán shàng
珍惜佛缘 广结善缘 (上)

nián yuè rì fǎ guó bā lí fǎ huì lú tái zhǎng kāi shì zhāi yào
2013年9月29日法国巴黎法会卢台长开示摘要

gǎn ēn dà cí dà bēi jiù kǔ jiù nàn 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 lóng tiān hù fǎ shǐ wǒ men néng gòu měi yī tiān píng ān jīn
恩龙天护法，使我们能够每一天平安。今
tiān wǒ men xiāng jù zài fǎ guó xīn lǎo péng yǒu xiāng huì fǎ xǐ
天我们相聚在法国，新老朋友相会，法喜
chōng mǎn xiè xiè fǎ guó lì shǐ yōu jiǔ cóng kǎi xuán mén
充满，谢谢。法国历史悠久，从凯旋门
dào ài fēi ěr tiě tǎ dào lú fú gōng jiù néng gòu kàn chū fǎ
到艾菲尔铁塔，到卢浮宫，就能够看出法
guó rén de zhì huì yōng yǒu zhì huì de mín zú yě shì qì chǎng
国人的智慧，拥有智慧的民族，也是气场
hǎo de xiàng zhēng shēng huó zài fǎ guó zhè kuài měi lì zhì huì de
好的象征，生活在法国这块美丽智慧的
tǔ dì shàng xué fó xiū xīn hóng yáng jiè shào zhōng huá chuán
土地上，学佛修心，弘扬介绍中华传
tǒng wén huà ràng rén mín gèng jiā jù yǒu zhì huì ràng quán shì
统文化，让人民更加具有智慧，让全世

jiè de huá rén huá qiáo néng gòu xiāo zāi jiě nàn , qù chú bìng
界的华人华侨能够消灾解难，去除病
tòng , rén mín huì gèng jiā xìng fú , shì jiè huì gèng jiā hé píng
痛，人民会更加幸福，世界会更加和平。

zuì jìn zài fǎ guó nán bù , bào yǔ zào chéng dà liàng de rén
最近在法国南部，暴雨造成大量的人
yuán shāng wáng , rén mín wú fǎ kòng zhì zì rán jiè de zāi
员伤亡，人民无法控制自然界的灾
hài , dàn shì wǒ men kě yǐ kòng zhì zì jǐ de xīn tài , zì rán duì
害，但是我们可以控制自己的心态，自然对
rén de shāng hài , wǒ men hái kě yǐ yìng fù , dàn shì rén duì zì jǐ
人的伤害，我们还可以应付，但是人对自己
de shāng hài què wú fǎ kòng zhì , hěn duō de yōu yù zhèng , ái
的伤害却无法控制，很多的忧郁症、癌
zhèng , kǒng jù zhèng hé chī dāi zhèng děng , zhè yǐ jīng ràng rén
症、恐惧症和痴呆症等，这已经让人
de xīn tài qǐ le hěn dà de biàn huà , yào wù kě yǐ zhì liáo rén shēn
的心态起了很大的变化，药物可以治疗人身
tǐ de jí bìng , dàn shì zhì liáo bù liǎo wǒ men rén de xīn líng , wǒ
体的疾病，但是治疗不了我们人的心灵，我
men de jīng shén yǐng xiǎng zhe shēn tǐ , wǒ men de shēn tǐ bù
们的精神影响着身体，我们的身体不
hǎo , yòu yǐng xiǎng le rén de jīng shén
好，又影响了人的精神。

jù shì jiè yī liáo wèi shēng zǔ zhī tǒng jì yīn è liè de huán
据世界医疗卫生组织统计，因恶劣的环
jìng xún huán de zāi huò hé rén de yù wàng bù néng dé dào mǎn
境，循环的灾祸，和人的欲望不能得到满
zú zào chéng de jīng shén bìng huàn zhě chāo guò le yī yì yī qiān sān
足造成的精神病患者超过了一亿一千三
bǎi wàn kòng zhì bù zhù gǎn qíng zì shā de rén měi nián shì sān shí
百万，控制不住感情自杀的人每年是三十
wàn rén yòng fó fǎ jiāo rén míng bái shén me shì jīng shén shén
万人，用佛法教人明白什么是精神，什
me shì lǐ zhì ràng rén fàng qì chén zhòng de yù wàng fàng xià
么是理智，让人放弃沉重的欲望，放下
guò dù de xū qiú shě qù bù bì yào de zhí zhuó xué huì mǎn
过度的需求，舍去不必要的执着，学会满
zú zhī zú hé fàng xià zhè jiù shì zhì zhě de xīn tài zhuī qiú
足、知足和放下，这就是智者的心态，追求
bù shǔ yú zì jǐ de dōng xī yī dìng huì mí shī zì wǒ suǒ yǐ fó
不属于自己的东西，一定会迷失自我，所以佛
fǎ ràng rén kāi wù ràng rén míng lǐ fó fǎ jiè jīng cháng
法让人开悟，让人明理。佛法界经常
jiǎng yào kāi wù yào fàng xià shén me jiào kāi wù xiǎng de
讲，要开悟，要放下，什么叫开悟？想得
tōng xiǎng de míng bái wú suǒ wèi le nà jiù jiào kāi
通，想得明白，无所谓了，那就叫开
wù xiǎng yī xiǎng jīn tiān wǒ men hái suàn jiàn kāng hái méi
悟。想一想，今天我们还算健康，还没
yǒu shēng bìng nà nǐ jiù bǐ áo bù guò běn yuè jiāng yào qù shì de
有生病，那你就比熬不过本月将要去世的

shí wàn ái zhèng bìng rén yào xìng yùn rú guǒ nǐ hái néng yòng nǐ
十 万 癌 症 病 人 要 幸 运 ， 如 果 你 还 能 用 你
de yǎn jīng kàn shū kàn diàn shì kàn bào zhǐ nǐ bǐ yī qiān
的 眼 睛 看 书 、 看 电 视 、 看 报 纸 ， 你 比 一 千
wàn máng rén yào xìng yùn suǒ yǐ yào dǒng de zhī zú cháng
万 盲 人 要 幸 运 ， 所 以 ， 要 懂 得 知 足 常
lè dāng yī gè rén néng gòu zhī zú de shí hòu tā yī dìng huì
乐 。 当 一 个 人 能 够 知 足 的 时 候 ， 他 一 定 会
hěn kuài lè xī wàng dà jiā yǒng yuǎn yào dǒng de zhī zú cháng
很 快 乐 ， 希 望 大 家 永 远 要 懂 得 知 足 长
lè yīn wèi wǒ men zài rén jiān shì yī gè duǎn zàn de shēng
乐 ， 因 为 我 们 在 人 间 是 一 个 短 暂 的 生
mìng ràng wǒ men yōng yǒu de nà shì jiāng yào hěn kuài shì qù de
命 ， 让 我 们 拥 有 的 那 是 将 要 很 快 逝 去 的
dōng xī suǒ yǐ bù zhuī qiú nà xiē hěn kuài jiù huì shì qù de
东 西 ， 所 以 ， 不 追 求 那 些 很 快 就 会 逝 去 的
dōng xī nà wǒ men cái huì dé dào jīng shén shàng de mǎn zú nà
东 西 ， 那 我 们 才 会 得 到 精 神 上 的 满 足 ， 那
wǒ men cái huì yōng yǒu gèng duō de jīng shén shí liáng jiǎn qīng
我 们 才 会 拥 有 更 多 的 精 神 食 粮 ， 减 轻
shēn xīn yā lì
身 心 压 力 。

jīng shén kòng zhì zhe ròu tǐ xiàn zài de bìng tòng dōu shì yóu
精 神 控 制 着 肉 体 。 现 在 的 病 痛 都 是 由
jīng shén zào chéng de dāng yī gè rén jīng shén yú kuài de shí
精 神 造 成 的 ， 当 一 个 人 精 神 愉 快 的 时
hòu tā de bìng tòng jiù huì jiǎn qīng xué fó jiù shì yào dǒng de
候 ， 他 的 病 痛 就 会 减 轻 ， 学 佛 就 是 要 懂 得
zěn me yàng lái kòng zhì hǎo zì jǐ de yù wàng zěn me yàng lái
怎 么 样 来 控 制 好 自 己 的 欲 望 ， 怎 么 样 来
fàng qì zì jǐ bù néng mǎn zú de nà xiē yù wàng zài rén
放 弃 自 己 不 能 满 足 的 那 些 欲 望 。 在 人
jiān wǒ men jīn tiān suǒ yōng yǒu de bù dài biǎo míng tiān huì
间 ， 我 们 今 天 所 拥 有 的 ， 不 代 表 明 天 会
yōng yǒu jīn tiān fàng qì de bìng bù yī dìng jiù shì hǎo de xī
拥 有 ， 今 天 放 弃 的 并 不 一 定 就 是 好 的 ， 希
wàng dà jiā yào dǒng de fàng qì nà xiē bù bì yào de léi zhuì de
望 大 家 要 懂 得 ， 放 弃 那 些 不 必 要 的 、 累 赘 的
dōng xī nà nǐ dé dào de jiù shì jīng shén shàng de chōng zú hé
东 西 ， 那 你 得 到 的 就 是 精 神 上 的 充 足 和
xué fó hòu rén yīng gāi yōng yǒu de jìng jiè
学 佛 后 人 应 该 拥 有 的 境 界 。

xué fó rén yào dǒng de zhēn xī yīn wèi nǐ zhēn xī jīn
学 佛 人 要 懂 得 珍 惜 ， 因 为 你 珍 惜 今
tiān nǐ jiù huì yōng yǒu jīn tiān zhēn xī rén shēng nǐ jiù
天 ， 你 就 会 拥 有 今 天 ， 珍 惜 人 生 ， 你 就
huì yōng yǒu rén shēng zhēn xī duì fāng nǐ jiù huì yōng yǒu duì
会 拥 有 人 生 ， 珍 惜 对 方 ， 你 就 会 拥 有 对

fāng jīn tiān wǒ men yōng yǒu le fó fǎ wǒ men gèng yào zhēn
方，今天我们拥有了佛法，我们更要珍
xī fó fǎ bù guǎn zài rén jiān shì shùn jìng hái shì nì jìng wǒ
惜佛法。不管在人间是顺境，还是逆境，我
men yào dǒng de zhēn xī dāng wǒ men bù kāi xīn yǒu nì jìng lái de
们要懂得珍惜，当我们不开心有逆境来的
shí hòu wǒ men de xīn yào dìng de xià lái bù yào dān xīn yīn
时候，我们的心要定得下来，不要担心，因
wèi hěn duō de nì jìng suí zhe shí jiān suí zhe wǒ men de xīn tài dōu
为很多的逆境随着时间，随着我们的心态都
huì huà jiě dāng wǒ men dǒng de yào zhí fú de shí hòu wǒ men
会化解，当我们懂得要植福的时候，我们
de xīn tài huì biàn de yuè lái yuè chún jié yào dǒng de zhí fú fú
的心态会变得越来越纯洁。要懂得植福，福
qì shì kào zì jǐ zuò chū lái de wǒ men jīn tiān néng gòu dǒng de
气是靠自己做出来的。我们今天能够懂得
xiàng zhòng shù yī yàng bǎ zì jǐ de fú qì zhòng zhí zài wǒ men de
像种树一样把自己的福气种植在我们的
xīn lǐ zhòng zhí zài tā rén de xīn lǐ nà wǒ men zhè kē shù huì
心里，种植在他人的心里，那我们这颗树会
yuè zhǎng yuè dà jiù huì dé dào gèng duō de shàn bào zhè jiù shì
越长越大，就会得到更多的善报，这就是
fó xué jiǎng de shàn yǒu shàn bào suǒ yǐ wǒ men chè dǐ liǎo jiě
佛学讲的善有善报，所以，我们彻底了解
le shì jiè wǒ men cái néng dǒng de qù zěn yàng zài rén jiān shēng
了世界，我们才能懂得去怎样在人间生
huó
活。

yǒu yī gè rén tā jué de shēng huó duì tā lái jiǎng fēi cháng
有一个人，他觉得生活对他来讲非常
de chén zhòng tā kàn jiàn yī wèi fǎ shī xiǎng qiú yī gè jiě tuō
的沉重，他看见一位法师，想求一个解脱
zhī dào fǎ shī gěi tā yī gè lǒu zi ràng tā bēi zài hòu
之道。法师给他一个篓子，让他背在后
miàn gēn tā shuō nǐ měi zǒu yī bù nǐ jiù jiǎn yī kuài shí
面，跟他说：“你每走一步，你就捡一块石
zǐ fàng zài nǐ de lǒu zi lǐ nǐ kàn kàn nǐ zǒu guò zhè yī duàn
子放在你的篓子里，你看看，你走过这一段
lù zhī hòu huì yǒu shén me gǎn jué nà gè rén zǒu le yī duàn
路之后会有什么感觉。”那个人走了一段
lù tā de lǒu zi yǐ jīng mǎn le quán bù dōu shì shí tou ér
路，他的篓子已经满了，全部都是石头，而
qiě fēi cháng de chén zhòng zhè gè shí hòu fǎ shī shuō zhè gè
且非常的沉重，这个时候法师说：“这个
jiù shì nǐ gǎn jué shēng huó yuè lái yuè chén zhòng de yuán yīn yīn
就是你感觉生活越来越沉重的原因，因
wèi wǒ men zài rén shēng de lù shàng wǒ men shén me dōu
为我们在人生的路上，我们什么都
yào wǒ men měi zǒu yī bù wǒ men yào míng yào lì wǒ men
要，我们每走一步，我们要名要利，我们
bǎ míng bēi zài le shēn shàng wǒ men bǎ lì yì yě fàng jìn le zì
把名背在了身上，我们把利益也放进了自
jǐ de shēn shàng wǒ men rén zǒu de yuè lái yuè lèi zhè jiù shì
己的身上，我们人走得越来越累，这就是

yào yòng shén me fāng fǎ lái jiě jué de wèn tí 。 ” zhè gè rén jiù
要用什么方法来解决的问题。” 这个人就
wèn le fǎ shī wǒ yòng shén me fāng fǎ kě yǐ jiě jué zhè gè
问了：“法师，我用什么方法可以解决这个
wèn tí fǎ shī shuō rén yào dǒng de fàng xià xiàn zài bǎ
问题？” 法师说：“人要懂得放下，现在把
nǐ de lǒu zi quán bù dào kōng kàn kàn nǐ huì yǒu shén me gǎn
你的篓子全部倒空，看看你会有什么感
jué yīn wèi zhè xiē shí tou bù shì nǐ de yīn wèi rén jiān de míng
觉？因为这些石头不是你的，因为人间的名
lì dōu bù shì nǐ de nǐ bēi zhe hěn lèi nǐ jì rán yǐ jīng yōng
利都不是你的，你背着很累，你既然已经拥
yǒu le nǐ yào dǒng de fàng xià bù shǔ yú nǐ de dōng xī nǐ
有了，你要懂得放下，不属于你的东西，你
wèi shén me yào bǎ tā bēi zhe ne xiàn zài shè huì zhōng hěn
为什么要把它背着呢？” 现在社会中，很
duō rén zuò guò jú zhǎng zuò guò lǐng dǎo hěn duō rén zài zhè
多人做过局长，做过领导，很多人在这
gè shè huì shàng dé dào guò míng nǐ xiàn zài lǎo le nǐ tuì xià
个社会上得到过名，你现在老了，你退下
le nǐ jiù yào bǎ zhè xiē míng lì fàng xià rú guǒ nǐ hái yòng zì
了，你就要把这些名利放下，如果你还用自
jǐ shì fēi cháng wěi dà de zhè zhǒng xīn tài shēng huó zài zhè gè shì jiè
己是非常伟大的这种心态生活在这个世界上
shàng nǐ jiāng huì hěn lèi nǐ yōng yǒu de hěn kuài jiù huì shī
上，你将会很累，你拥有的很快就会失
qù suǒ yǐ dǒng de fàng xià bǎo hù hǎo zì jǐ de xīn
去，所以，懂得放下，保护好自己的心

tài bù ràng zì jǐ bèi shàng chén zhòng de shēng huó de fán nǎo hé
态 ， 不 让 自 己 背 上 沉 重 的 生 活 的 烦 恼 和
yā lì nà jiù jiào fàng xià
压 力 ， 那 就 叫 放 下 。

yào dǒng de wǒ men běn lái yōng yǒu de hěn duō de xìng fú
要 懂 得 ， 我 们 本 来 拥 有 的 很 多 的 幸 福
hé kuài lè dàn shì wǒ men bù yào bǎ wǒ men de guò qù biàn chéng
和 快 乐 ， 但 是 我 们 不 要 把 我 们 的 过 去 变 成
wǒ men de fù dān bēi zài zì jǐ de shēn shàng bēi zài zì jǐ de
我 们 的 负 担 ， 背 在 自 己 的 身 上 ， 背 在 自 己 的
xīn shàng zhè gè shì jiè shì mèng huàn shì jiè dà jiā xiǎng yī
心 上 ， 这 个 世 界 是 梦 幻 世 界 ， 大 家 想 一
xiǎng wǔ shí nián zhī hòu wǒ men jīn tiān suǒ yǒu zuò zài xià
想 ， 五 十 年 之 后 ， 我 们 今 天 所 有 坐 在 下
miàn de rén hái yǒu méi yǒu nǐ men hái yōng yǒu shén
面 的 人 ， 还 有 没 有 ？ 你 们 还 拥 有 什
me wǒ men shēng bù dài lái sǐ bù dài qù wǒ men gāi shè de
么 ？ 我 们 生 不 带 来 ， 死 不 带 去 ， 我 们 该 舍 的
cóng xiàn zài kāi shǐ jiù yào xué huì shè wǒ men xiǎng huó de zì
从 现 在 开 始 就 要 学 会 舍 ， 我 们 想 活 得 自
zài jiù yào míng bái mèng huàn shì jiè yī qiè suí yuán nǐ huì huó
在 ， 就 要 明 白 梦 幻 世 界 一 切 随 缘 ， 你 会 活
de gèng jiā zì zài
得 更 加 自 在 。

xué fó rén wǒ men jiù rén yào kào zì jǐ de pǐn gé shí jì
学佛人，我们救人要靠自己的品格。实际
shàng rén gěi hòu dài bù yào liú qián yào liú dé wǒ men de
上，人给后代不要留钱，要留德。我们的
zhǎng bèi liú qián gěi wǒ men wǒ men yòng de wán wǒ men de
长辈留钱给我们，我们用得完，我们的
zhǎng bèi gěi zì jǐ de hái zǐ yào liú dé dé shì fēi cháng zhòng yào
长辈给自己的子女要留德，德是非常重要
de wǒ men yòng pǐn dé néng gòu dù dào gèng duō de rén nà
的，我们用品德能够度到更多的人，那
kào de shì zhì huì bǎo chí rén hé rén zhī jiān de yǒu yì kào de
靠的是智慧，保持人和人之间的友谊，靠的
shì měi dé yī gè rén bù guǎn zuò cuò shén me yào dǒng de zì
是美德，一个人不管做错什么，要懂得自
jǐ fàng xià bù yào zài qù jiě shì
己放下，不要再去解释。

yào dǒng de rú guǒ zì jǐ huó zhe néng gòu gěi bié rén zēng jiā
要懂得如果自己活着能够给别人增加
xìng fú zhè gè rén jiù shì huó zài rén jiān rú guǒ zhè gè rén huó
幸福，这个人就是活在人间；如果这个人活
zài zhè gè shì jiè shàng jīng cháng gěi rén jiā zhì zào má fá n zhè
在这个世界上，经常给人家制造麻烦，这
gè rén jiù bù shì huó zài rén jiān yīn wèi tā shì huó zài lìng wài yī
个人就不是活在人间，因为他是活在另外一
gè shì jiè nà shì zì sī de shì jiè hěn duō rén shuō shén me
个世界，那是自私的世界。很多人说，什么

jiào shèng rén shén me jiào xiǎo rén měi tiān huó zhe wèi bié rén
叫 圣 人？ 什 么 叫 小 人？ 每 天 活 着 为 别 人
zhuó xiǎng de rén tā jiù shì shèng rén měi tiān huó zhe zhǐ xiǎng
着 想 的 人 ， 他 就 是 圣 人 ， 每 天 活 着 只 想
zhe zì jǐ de rén zhěng tiān xiǎng zhàn rén jiā pián yí de rén nà
着 自 己 的 人 ， 整 天 想 占 人 家 便 宜 的 人 ， 那
jiù shì xiǎo rén xī wàng wǒ men zuò shèng rén bù yào zuò xiǎo
就 是 小 人 。 希 望 我 们 做 圣 人 ， 不 要 做 小
rén
人 。

yào dǒng de yīn shàng nǚ lì shén me yì sī ne jiù shì
要 懂 得 ， 因 上 努 力 ， 什 么 意 思 呢 ？ 就 是
zuò rèn hé yī jiàn shì qíng wǒ men yào kǎo lǜ zhè gè yīn yīn shì
做 任 何 一 件 事 情 ， 我 们 要 考 虑 这 个 因 。 因 是
shén me jiù shì dāng nǐ zuò zhè jiàn shì qíng de shí hòu nǐ kǎo
什 么 ？ 就 是 当 你 做 这 件 事 情 的 时 候 ， 你 考
lǜ dào de hòu guǒ wǒ men jīn tiān gēn bié rén zhēng chǎo de shí
虑 到 的 后 果 ， 我 们 今 天 跟 别 人 争 吵 的 时
hòu yào kǎo lǜ dào zhè gè zhēng chǎo kě néng yǒng yuǎn jiě jué bù
候 ， 要 考 虑 到 这 个 争 吵 可 能 永 远 解 决 不
liǎo wǒ men liǎng gè rén de wèn tí hěn duō rén bù dǒng zài
了 我 们 两 个 人 的 问 题 。 很 多 人 不 懂 ， 在
zhēng chǎo de shí hòu kòng zhì bù liǎo zì jǐ de gǎn qíng xiǎng
争 吵 的 时 候 控 制 不 了 自 己 的 感 情 ， 想

shuō shén me jiù shuō shén me xiǎng mà shén me jiù mà shén
说 什 么 就 说 什 么 ， 想 骂 什 么 就 骂 什
me zuì hòu zào chéng le zhōng shēn de shāng tòng fū qī yě shì
么 ， 最 后 造 成 了 终 身 的 伤 痛 。 夫 妻 也 是
zhè yàng bù gāi jiǎng de huà bù yào qù jiǎng suǒ yǐ xué huì
这 样 ， 不 该 讲 的 话 不 要 去 讲 。 所 以 ， 学 会
zhòng shì shǒu yīn jiù shì xué huì shǒu zhù wǒ jīn tiān zuò de zhè gè
重 视 守 因 ， 就 是 学 会 守 住 我 今 天 做 的 这 个
shì qíng huì zào chéng shén me yàng de hòu guǒ zhè jiào yīn shàng
事 情 会 造 成 什 么 样 的 后 果 ， 这 叫 因 上
nǚ lì bù yào qù zào yīn yào guǒ shàng suí yuán dāng yī gè
努 力 。 不 要 去 造 因 ， 要 果 上 随 缘 。 当 一 个
shì qíng yǐ jīng fā shēng le yǐ jīng kāi shǐ ràng nǐ dé dào guǒ bào
事 情 已 经 发 生 了 ， 已 经 开 始 让 你 得 到 果 报
le zhè gè shí hòu nǐ jiù yào suí yuán liǎo bù yào qù zhí
了 ， 这 个 时 候 ， 你 就 要 随 缘 了 ， 不 要 去 执
zhuó bù yào qù nán guò
着 ， 不 要 去 难 过 。

fó fǎ jiè jiǎng duān zhèng zhě rěn rǔ zhōng lái dà jiā zhī
佛 法 界 讲 ， 端 正 者 忍 辱 中 来 。 大 家 知
dào yī gè rén zhǎng de hěn duān zhèng xīn lǐ hěn
道 ， 一 个 人 长 得 很 端 正 ， 心 里 很
zhèng yī gè rén xīn tài hěn zhèng hěn zhuāng yán tā shì zěn
正 ， 一 个 人 心 态 很 正 ， 很 庄 严 ， 他 是 怎

me lái de shì cóng rěn rǔ zhōng lái de 。 jǔ gè jiǎn dān lì
么来的？是从忍辱中来的。举个简单例
zi yī gè shāng diàn lǐ yíng yè yuán huì gēn bié rén zhēng
子，一个商店里，营业员会跟别人争
chǎo ér jīng lǐ shì yǒng yuǎn gēn rén jiā shuō “ duì bù
吵，而经理是永远跟人家说“对不
qǐ néng gòu rěn rǔ de rén tā de jìng jiè cái gāo suǒ
起”，能够忍辱的人，他的境界才高，所
yǐ duān zhèng zhě rěn rǔ zhōng lái 。 rú guǒ yī gè rén xiàn zài
以，端正者忍辱中来。如果一个人现在
hái hěn pín qióng nà shì yīn wèi pín qióng cóng tān zhe zhōng
还很贫穷，那是因为贫穷从贪着中
lái rén yuè tān yuè pín qióng zhōng guó wén zì fēi cháng yǒu yì
来。人越贪越贫穷，中国文字非常有意义
sī tān hé pín jiù chā zhè yī diǎn zhè gè yī diǎn jiù shì nǐ zhè
思，贪和贫就差这一点，这个一点就是你这
gè xīn rú guǒ nǐ mǎn zú le nǐ jiù bù huì tān le nǐ jiù bù
个心，如果你满足了，你就不会贪了，你就不
huì pín qióng le rú guǒ nǐ tiān tiān huó zài tān yù dāng
会贫穷了，如果你天天活在贪欲当
zhōng nǐ yī dìng huì yuè lái yuè qióng
中，你一定会越来越穷。

gāo wèi zhě cóng gōng jìng zhōng lái 。 dāng bié rén gōng jìng nǐ
高位者从恭敬中来。当别人恭敬你
de shí hòu nǐ jiù shì zài zhòng rén zhī shàng suǒ yǐ dǒng de
的时候，你就是在众人之上，所以懂得
zūn jìng bié rén de rén tā hěn róng yì bèi bié rén zūn jìng yào
尊敬别人的人，他很容易被别人尊敬。要
dǒng de píng děng xīn kàn shì jiè jiù xiàng tái zhǎng zuó tiān zài dé
懂得平等心看世界。就像台长昨天在德
guó kāi fǎ huì shí jiǎng de yī yàng yī gè rén yǒu liǎng gè ěr
国开法会时讲的一样，一个人有两个耳
duǒ suǒ yǐ bù néng piān tīng piān xìn yī gè rén zhǎng zhe
朵，所以不能偏听、偏信；一个人长着
liǎng zhī yǎn jīng zài yī gè shuǐ píng xiàn shàng xī wàng wǒ men
两只眼睛在一个水平线上，希望我们
kàn rén yào gōng píng yī gè rén yōng yǒu yī gè zuǐ bā liǎng
看人要公平；一个人拥有一个嘴巴，两
gè ěr duǒ jiù shì jiào wǒ men yào duō tīng shǎo shuō yīn wèi
个耳朵，就是叫我们要多听少说，因为
zuò rén bù yào shuō de tài duō zhěng tiān shuō bié rén bù hǎo de
做人不要说得太多。整天说别人不好的
rén tā hěn xià jiàn xià jiàn de rén cóng ào màn zhōng lái yīn
人，他很下贱，下贱的人从傲慢中来，因
wèi tā jīng cháng kàn bù qǐ bié rén suǒ yǐ tā fǎn ér bèi rén jiā
为他经常看不起别人，所以，他反而被人家
kàn bù qǐ zhè jiù shì fó fǎ de zhé xué hěn duō rén sǎng zi bù
看不起，这就是佛法的哲学。很多人嗓子不
hǎo shì cóng fěi bàng bié rén zhōng lái lóng yǎ zhě nà jiù shì
好，是从诽谤别人中来，聋哑者那就是

cóng bù xìn zhōng lái , wǒ bù xiāng xìn suǒ yǒu rén shuō de
从 不 信 中 来 ， 我 不 相 信 所 有 人 说 的
huà wǒ bù xiāng xìn fó fǎ zhè gè rén xià bèi zi de bào yìng jiù
话 ， 我 不 相 信 佛 法 ， 这 个 人 下 辈 子 的 报 应 就
shēng huó lóng yǎ cháng shòu zhě cóng cí bēi zhōng lái , yī gè
生 活 聋 哑 。 长 寿 者 从 慈 悲 中 来 ， 一 个
rén cháng shòu zhè gè rén jiù huì yǒu cí bēi xīn dāng yī gè rén
人 长 寿 ， 这 个 人 就 会 有 慈 悲 心 ， 当 一 个 人
jīng cháng néng gòu lǐ jiě bié rén de shí hòu tā bù huì hèn bié
经 常 能 够 理 解 别 人 的 时 候 ， 他 不 会 恨 别
rén tā bù huì nán guò tā huì yǒu yī zhǒng gǎn ēn xīn wǒ
人 ， 他 不 会 难 过 ， 他 会 有 一 种 感 恩 心 ， 我
men rén gēn rén zhī jiān rú guǒ méi yǒu gǎn ēn xīn jiù bù kě néng
们 人 跟 人 之 间 如 果 没 有 感 恩 心 ， 就 不 可 能
yǒu cí bēi xīn xué fó niàn jīng de rén bì xū cháng yǒu cí bēi
有 慈 悲 心 ， 学 佛 念 经 的 人 必 须 常 有 慈 悲
xīn cháng yǒu cí bēi xīn néng gòu zào chéng nǐ liáng hǎo de xīn
心 ， 常 有 慈 悲 心 能 够 造 成 你 良 好 的 心
tài nǐ yī dìng néng gòu cháng shòu
态 ， 你 一 定 能 够 长 寿 。

wǒ men zài shì jiè shàng zuò shì xiān yào zuò rén zuò rén
我 们 在 世 界 上 ， 做 事 先 要 做 人 ， 做 人
zuò hǎo le tā de xīn lǐ shì jiè yě jiù měi hǎo le xiāng xìn zì
做 好 了 ， 他 的 心 里 世 界 也 就 美 好 了 。 相 信 自
shēn de néng lì wǒ men néng yòng zhì huì jiě jué rén jiān yī qiè de
身 的 能 力 ， 我 们 能 用 智 慧 解 决 人 间 一 切 的

fán nǎo wǒ men huó zài zhè gè shì jiè shàng qíng yuàn cóng lái
烦恼。我们活在这个世界上，情愿从来
méi yǒu yōng yǒu guò yě hǎo guò yōng yǒu hòu zài shī qù shí jì
没有拥有过，也好过拥有后再失去。实际
shàng wǒ men rén huó zài shì jiè shàng zuì dà de tòng kǔ jiù shì
上，我们人活在世界上，最大的痛苦就是
shī qù wǒ men suǒ xǐ huān de rén huì lí wǒ men ér qù wǒ men
失去。我们所喜欢的人会离我们而去，我们
suǒ xǐ huān de wù zhì yě huì lí wǒ men ér qù wǒ men suǒ rè ài
所喜欢的物质也会离我们而去，我们所热爱
de míng yù dì wèi yě huì lí wǒ men ér qù zhè xiē dōu huì ràng wǒ
的名誉地位也会离我们而去，这些都会让我
men hěn tòng kǔ dà jiā xiǎng yī xiǎng dāng wǒ men zì jǐ ài
们很痛苦。大家想一想，当我们自己爱
de rén lí kāi wǒ men de shí hòu duō kě lián dāng wǒ men zì jǐ
的人离开我们的时候，多可怜，当我们自己
yōng yǒu de míng yù dì wèi lí kāi wǒ men de shí hòu yòu shì hěn
拥有的名誉地位离开我们的时候，又是很
kě lián suǒ yǐ xué fó rén qíng yuàn méi yǒu yōng yǒu wǒ men
可怜。所以，学佛人情愿没有拥有，我们
jiù bù huì zài yōng yǒu hòu zài shī qù xiǎng yào zài rén jiān bù cháng
就不会在拥有后再失去，想要在人间不尝
shòu shī qù de tòng kǔ wǒ men jiù yǒng yuǎn bù yào qù yōng yǒu
受失去的痛苦，我们就永远不要去拥有
tā yī qiè suí yuán zài rén shēng dāng zhōng zuì zhòng yào de
它，一切随缘。在人生当中最重要的
bù shì yōng yǒu ér shì yào jiē shòu yǒu chéng shòu wú
不是拥有，而是要接受有，承受无。

wǒ men rén de shēn tǐ jí bìng yī gòng yǒu duō shǎo dà jiā
我们人的身体疾病一共有多少，大家
zhī dào ma gēn jù yī diǎn jì zǎi bìng de míng chēng yǒu shí qī
知道吗？根据医典记载，病的名称有十七
wàn bā qiān duō zhǒng ér qiě xiàn zài rén de bìng yuè lái yuè
万八千多种，而且现在人的病越来越
duō yuè lái yuè guài suí zhe shí dài de biàn qiān rén jiān bù
多，越来越怪，随着时代的变迁，人间不
duàn de chū xiàn xīn de jí bìng bìng dú bù duàn de zài biàn
断地出现新的疾病，病毒不断地在变
zhǒng ér qiě hěn duō de jí bìng yǐ jīng bù shì xì jūn gǎn rǎn
种，而且很多的疾病已经不是细菌感染
le ér shì xì bāo yuán fā shēng le biàn huà yóu cǐ kě
了，而是细胞原发生了变化，由此可
jiàn rén lèi shēn tǐ zhèng zài zǒu xiàng mò lù rén lèi bù shì zài
见，人类身体正在走向末路，人类不是在
xiàng shàng fā zhǎn wǒ men bù néng xiǎng shòu xiàn dài kē xué dài
向上发展，我们不能享受现代科学带
gěi wǒ men měi hǎo de shēng huó ér shì tiān tiān zài zǒu xiàng miè
给我们美好的生活，而是天天在走向灭
wáng wǒ men měi tiān zài chī yào zài tòng kǔ de biān yuán
亡。我们每天在吃药，在痛苦的边缘
zhēng zhá zhe suǒ yǐ wǒ men xiàn dài rén fēi cháng yī lài yào
挣扎着，所以我们现代人非常依赖药

wù què hū lüè le jīng shén gěi shēn tǐ dài lái de bìng tòng jīng
物 ， 却 忽 略 了 精 神 给 身 体 带 来 的 病 痛 。 精
shén de yā lì huì ràng wǒ men xiǎng bù tōng zào chéng wǒ men de
神 的 压 力 会 让 我 们 想 不 通 ， 造 成 我 们 的
jī tǐ kǒng huāng wǒ men de nèi fēn mì shī tiáo sī xiǎng bù jí
肌 体 恐 慌 ， 我 们 的 内 分 泌 失 调 ， 思 想 不 集
zhōng jīng lì sī wéi de fēn sàn
中 ， 精 力 思 维 的 分 散 。