

Menyalakan Cahaya Hati dan Menerangi Sepuluh Alam Dharma (Bagian 2)

Seminar Dharma Singapura, 8 Maret 2014

Tragedi seseorang terkadang diciptakan oleh dirinya sendiri. Tragedi dalam sebuah keluarga disebabkan oleh karakter dan mentalitas, mengapa banyak orang kehilangan keluarga? Karena tidak pernah puas. Melihat istri diri sendiri, merasa dia sudah tua dan tidak berguna lagi, lalu meremehkannya. Ketidakpuasan dengan cepat membuat mereka tidak peduli, dan ketidakpedulian akan menghadapi kehilangan. Oleh karena itu, harus mengerti untuk menyeimbangkan mentalitas kita. Ketika melihat istri menjadi tua, lihatlah juga dirimu di cermin, apakah kamu masih tetap muda? Keseimbangan adalah kebijaksanaan." Hati manusia terdiri dari dua bagian, yang satu adalah hati yang dalam dan satu lagi adalah hati yang luar. Ketika banyak hal terjadi, misalnya suami istri bertengkar, merasa lelah dan tidak ingin bersamanya, ini adalah hati luarmu. Saat ini, sifat dasarmu akan berkata: "Dia tidak mudah. Dia

telah bersamaku selama bertahun-tahun, menanggung begitu banyak penderitaan. Tidak masalah jika bertengkar, beberapa hari lagi akan kembali baik." Hati yang benar akan muncul. Orang harus mengandalkan sifat dasarnya untuk menyeimbangkan. Dengan istilah modern, ketika menghadapi hal apa pun, gunakan hati nurani sebagai penjagamu. Semakin banyak menggunakan hati nurani sendiri, maka dapat mendorong sifat dasarmu. Semakin banyak menggunakan sifat dasarmu, maka akan memunculkan sifat Kebuddhaanmu.

Kita harus belajar memaafkan, belajar bertoleransi, dan belajar menggunakan welas asih ajaran Buddha untuk menyesuaikan jodoh. Segala sesuatu di dunia ini adalah kosong, menyesuaikan jodoh saja. Jika saya memilikinya hari ini, itu adalah milik saya. Jika saya tidak memilikinya hari ini, meskipun saya mendapatkannya, saya juga akan merasa tidak nyaman. Hal yang dirampas pasti akan diambil kembali oleh orang lain. Yang dirampas bukanlah milikmu, yang datang sesuai jodoh, barulah milikmu. Yang

bisa membuatmu merasa nyaman di dunia ini, barulah yang benar-benar menyesuaikan jodoh dan takdir.

Sang Buddha berkata, satu pemikiran bodoh adalah akhir dari prajna. Selama masih ada satu pemikiran bodoh dalam pikiran seseorang, maka kebijaksanaannya akan hilang. Orang yang bodoh, kebijaksanaan tidak akan selalu mengikutinya. Satu pemikiran kebijaksanaan adalah lahirnya prajna. Ketika seseorang memiliki kebijaksanaan, maka akan lahir Prajnanya. Kebijaksanaan duniawi akan memunculkan Prajna ajaran Buddha Dharma. Berharap semua orang selalu memiliki niat baik dan pemikiran baik, maka akan selalu melahirkan Prajna. Kebaikan dan kebodohan seseorang semuanya terletak pada hatinya sendiri. Orang yang bisa terus-menerus membantu orang lain adalah orang yang bijaksana. Karena kamu membantu sepuluh orang, imbalan dari sepuluh orang jauh lebih besar daripada yang kamu berikan. Dedikasikan cinta kasihmu kepada semua makhluk di seluruh dunia, agar semua orang hidup dalam ajaran Buddha Dharma dan mampu berpikir

jernih, memahami, dan berpikiran terbuka, agar orang tercerahkan, tersadarkan dan selamanya tidak akan melakukan kesalahan. Memikirkan semua makhluk berarti semua makhluk ada di dalam hatimu. Semua kebebasan berasal dari pilihan. Jika kita memilih kejahatan, kita akan menghadapi banyak kejahatan; jika kita memilih cinta, kita akan menghadapi berbagai jenis cinta. Semakin banyak kamu melepaskan, semakin banyak yang kamu miliki. Hari ini melepaskan, hari ini akan mendapatkannya. Langsung melepaskan langsung memilikinya.

Jangan ada kebiasaan. Banyak orang yang tidak mau mengubah tabiat buruknya. Mereka sering berkata: "Saya sudah terbiasa, saya sering melakukan ini. Saya sudah terbiasa sepanjang hidup saya, bisakah saya mengubahnya?" Kebiasaan adalah sesuatu yang sudah lama dilakukan, dan tidak tahu bahwa itu adalah salah, dan terus melakukannya. Kamu mengira itu kebiasaan, tetapi kebiasaan ini akan meledak begitu karma nidana dan pembalasannya sudah matang. Ibarat orang yang terbiasa

merokok, paru-parunya tidak rusak setelah merokok lebih dari sepuluh tahun, tetapi suatu hari nanti paru-parunya akan menjadi buruk. Kita harus mengembangkan kebiasaan baik. Kebiasaan yang tidak baik akan menjadi kebiasaan buruk, dan ketidaktahuan (kebodohan) akan muncul. Jika seseorang bersikeras dengan kebiasaannya sendiri dan tidak mau berubah, lambat laun ia akan melahirkan ketidaktahuan, yakni tidak mengerti, tidak memahami kebenaran. Seorang praktisi Buddhis sejati yang ingin melenyapkan ketidaktahuan, pertama-tama dia harus menyingkirkan kebiasaan-kebiasaan buruk dalam hidupnya. Kebiasaan buruk terkadang seperti tali yang tidak terlihat dalam pemikiran kita. Banyak orang tidak suka makan sayuran berdaun hijau, maka mereka memiliki penglihatan yang buruk, ini disebabkan oleh kebiasaan. Kita harus melepaskan kebiasaan buruk yang mengikat kebebasan kita. Pandanglah dunia dari sudut pandang berbeda, maka kamu akan memiliki perjalanan hidup yang berbeda!

Kita duduk di sini hari ini, bisa melewati hari dengan aman dan damai, itu merupakan berkah. Kita tidak boleh merasa tidak puas. Pikirkan berapa banyak orang yang menderita penyakit kritis hari ini dan tidak bisa melihat hari esok? Berapa banyak orang yang menjadi cacat hari ini, berapa banyak orang yang keluarganya hancur hari ini? Ketika seseorang mensyukuri kehidupan dan segala sesuatu di dunia, itu berarti dia telah memiliki segalanya di dunia.

Sebuah desa kecil telah mengalami kekeringan selama beberapa bulan tanpa hujan. Penduduk desa pergi ke kuil untuk berdoa memohon hujan. Biksu berdoa untuk mereka dan mengajari mereka melafalkan paritta, banyak orang memohon Bodhisattva memberkati. Biksu melihat seorang gadis yang sangat kecil memegang payung di tengah kerumunan. Biksu berkata: "Anak ini adalah orang yang paling berwelas asih dan penuh kasih sayang. Dia datang untuk berdoa hari ini, memohon hujan kepada Guan Shi Yin Pu Sa. Dia datang membawa payung, karena dia percaya

bahwa Guan Shi Yin Pu Sa pasti akan memberi kita hujan. "Keesokan harinya hujan benar-benar turun. Perasaan anak-anak adalah murni dan polos. Praktisi Buddhis harus memiliki perasaan yang murni dan keyakinan yang kuat, sehingga pasti akan berhasil dalam menekuni ajaran Buddha Dharma.

Sang Buddha berkata bahwa takdir diciptakan oleh diri sendiri, dan rupa berasal dari hati. Nasib kita disebabkan oleh diri kita sendiri. Penderitaan kita serta semua aspek kehidupan lainnya juga disebabkan oleh diri kita sendiri. Segala sesuatu di dunia ini adalah wujud rupa, yaitu tidak nyata dan ilusi. Apa itu ilusi? Kamu berada di sini sekarang, dan orang di rumah dapat melihatmu dengan fotomu. Foto ini adalah tubuh transformasimu. Maka kita harus memahami bahwa jika pikiran kita tidak tergerak, maka segala sesuatu akan menjadi tidak bergerak. Jika kita tidak tergerak oleh segala kebutuhan dan nafsu keinginan di dunia, maka segala hal di dunia ini akan tetap seperti sedia kala. Jika hatimu tidak bergerak, perasaanmu tidak akan

berubah. Kekurangan manusia adalah hari ini berubah, besok tidak berubah. Besok tidak berubah, lusa berubah lagi. Anak muda sekarang saat berpacaran, emosi mereka berubah dengan cepat.

Dalam membina pikiran, kita harus memahami bahwa segala hal diciptakan oleh pikiran. Dunia ini diciptakan oleh hatimu. Hanya ketika kamu melihatnya barulah kamu tahu keberadaannya. Tidak melihatnya maka akan menganggapnya tidak ada. Kamu memikirkan hal ini di dalam hati, maka hal itu akan ada. Ketika kamu tidak memikirkannya, maka itu tidak ada. Kita memikirkan Bodhisattva di dalam hati kita, harus baik-baik memohon kepada Buddha dan melafalkan paritta, maka Bodhisattva akan ada. Kita harus menghilangkan rintangan karma. Kita tidak melihat rintangan karma masa lalu, karena kita melafalkan paritta Li Fo Da Chan Hui Wen, telah melenyapkan rintangan karma, mungkin tidak ada halangan karma lagi.

Mulailah dari hati dan pikiran. Hati dan pikiran adalah organ terpenting yang mengubah hidup manusia. Pikiran harus berubah, diri sendiri baru bisa tersadarkan. Jika pikiran tidak dapat terbebas dari kerisauan duniawi, maka akan menderita selamanya. Orang yang dapat berpikir jernih akan tercerahkan. Orang yang tercerahkan baru dapat terbebaskan. Kebebasan spiritual baru dapat mencapai pencerahan sempurna. Dalam membina pikiran, yang menimbulkan kerisauan bukanlah halnya, juga bukan hal itu sendiri, melainkan sikap kamu terhadap hal tersebut. Misalnya, kamu sedang berbaring di pantai, dengan gembira memejamkan mata, dan tiba-tiba seseorang menginjakmu. Kamu baru saja hendak melompat dan memarahi orang, tetapi tiba-tiba kamu menyadari bahwa itu adalah orang buta yang kesepian. Dia menginjakmu, kamu tidak akan memarahinya, dan tidak akan berdebat dengannya. Pandangan seseorang terhadap sesuatu menentukan sikapnya terhadapnya. Ketika kerisauan datang, kita harus menggunakan kesabaran dalam Sad Paramita, baru bisa menjauhi kerisauan. Kita harus bersabar, harus menjauhi kerisauan dan ketidakpuasan dalam hidup,

harus berpikir: setiap orang akan menghadapi masalah, dan beberapa orang memiliki lebih banyak masalah daripada saya. Kita harus berpikir: Ini adalah ujian bagi karakter saya sebagai seorang praktisi Buddhis. Jika dia bisa mengatasinya hari ini, saya juga bisa mengatasinya! Dengan begitu, kamu tidak akan lagi merasa risau. Jika kamu menyikapi semua kerisauan di dunia dengan pemikiran positif dan energi positif, maka kamu selamanya tidak akan merasa risau lagi.

Orang akan memiliki beberapa perspektif ketika melihat masalah apa pun di dunia. Setiap orang di dunia ini tidak sempurna dan semuanya mempunyai kelebihan dan kekurangan. Kita harus selalu melihat kelebihan orang lain dan jangan melihat kekurangan orang lain. Ketika memandang seseorang, selalu lihat kelebihannya dan kecilkan kekurangannya. Karena dia tidak sempurna, barulah kamu tahu bahwa seseorang adalah pribadi yang sempurna dan utuh. Jika kamu melepaskan kekurangannya, kamu akan memiliki kelebihannya. Kelebihannya akan

selalu membuatmu bahagia. Orang yang sering melihat kelebihan orang lain, baru akan lebih tekun dalam belajar Buddha Dharma, dan merasa bahwa manusia adalah begitu sempurna. Orang harus belajar menerima kelebihannya sendiri, tetapi juga harus belajar menerima kekurangannya sendiri. Kita harus menerima kelebihan orang lain, dan juga harus menerima kekurangan orang lain, sama seperti menerima kelebihan dan kekurangan orang lain. Dalam menerima kelebihan dan kekurangan ini, kamu akan mendapatkan pelepasan dan kebebasan terbesar. Saat istrimu memarahimu, kamu merasa sangat sedih. Kekurangan manusia adalah ketika orang lain memberimu sesuatu, kamu berterima kasih sebesar-besarnya kepada mereka. Ketika tidak berjalan sesuai dengan keinginanmu, kamu akan melupakan semua kelebihan orang lain. Oleh karena itu, praktisi Buddhis harus mengerti untuk menerima kekurangan orang lain. Istri melampiaskan amarah, namun terus mencuci piring di dapur. Pikirkan betapa susahnyanya istrimu, maka kamu tidak akan menerima kata-kata amarahnya. Pikirkanlah dalam hatimu: sekarang dia sambil memarahi orang, sambil semangat, bisa terus

mencuci dan menggosok. Berterima kasih kepadanya, saya menonton TV, sedangkan dia sedang mencuci dan menggosok. Jangan bertengkar dengan orang lain, miliki kasih sayang di dalam hatimu, lebih banyak kasih sayang dan pengertian. Ini adalah mentalitas seorang praktisi Buddhis.

Sebagai manusia, mundur selangkah dalam segala hal, kamu akan merasa sangat nyaman di dalam kehidupan. Selalu biarkan orang lain melakukan hal mereka terlebih dahulu dan diri kita belakangan. Meskipun jika orang lain mendapatkan keuntungan, saya juga tetap di belakang, karena saya selalu memiliki kebijaksanaan. Tidak bersaing, tidak berebut adalah Prajna.

Di dunia ini, kebahagiaan dan kesulitan datang tanpa bisa diprediksi, menahan amarah sesaat, maka tidak akan memiliki kekhawatiran selama seratus hari. Mengapa ada ketakutan dan teror? Karena kamu bersaing dengan orang lain, maka kamu akan merasa takut. Suatu saat saya sedang

berkendara menuju tempat parkir dan hendak memasuki tempat parkir. Tiba-tiba sebuah mobil masuk dan menempati tempat parkir tersebut. Master berkata kepada sekretaris di sebelah: "Jangan cemas. Maser akan menunjukkan kepada kalian bagaimana membuatnya takut dan teror. Dia akan menjadi ketakutan ketika dia berebut." Lalu saya parkir di samping dan tidak pergi, akibatnya dia duduk lama di dalam mobil dan tidak berani keluar. Pada akhirnya dia keluar namun tidak berani pergi. Karena dia mengambil tempat parkir saya, dia takut saya akan merusak mobilnya setelah dia pergi, jadi dia tidak berani pergi. Ini artinya tidak ada persaingan dan perebutan maka tidak akan ada ketakutan. Begitu kamu bersaing dan berebut, maka akan ketakutan.

Terkadang orang miskin, tetapi yang dia butuhkan adalah kebebasan. Begitu orang menjadi kaya, dia akan mengalami banyak kerisauan dan kesedihan. Segala sesuatu di dunia ini adalah perwujudan, jika pikiran tidak bergerak, segala hal tidak akan bergerak. Jika pikiran tidak

berubah, segala hal tidak akan berubah. Hadapi segala hal di dunia ini dengan senyuman, jangan mengeluh, harus menyesuaikan jodoh.

Hidup di dunia ini, jika seseorang tidak dapat memahami arti hidup yang sebenarnya, menganggap hidup adalah suatu hukuman baginya, dan tidak mengerti mengapa dia begitu sengsara di dunia ini, mengapa anak-anaknya tidak patuh, mengapa perusahaan begitu perhitungan terhadap saya, mengapa istri menindas saya... semua ini karena dia tidak mengerti kehidupan. Sekarang kita menekuni Dharma, kita memahami arti hidup yang sebenarnya dan mengetahui bahwa itu adalah hukum sebab dan akibat, adalah utang di kehidupan lalu dan dibayar di kehidupan ini, maka tidak akan ada kerisauan dan kesedihan. Setelah melunasi semua utang, baru bisa terbebas dari utang dan merasa ringan. Menekuni Dharma adalah kehidupan nyata. Hidup ini tidak kekal. Tidak mengejar, tidak memohon, Prajna muncul di hadapan. Jika pikiran tenang, baik atau buruk akan sama saja. Jika

memiliki Buddha di dalam hati, perolehan dan kehilangan tidaklah masalah. Tidak peduli perolehan atau kehilangan, itu adalah ujian. Ketenaran, keuntungan, dan kekayaan di dunia bagaikan awan di langit, semuanya akan segera berakhir. Kita tidak punya cara untuk mempertahankan kebahagiaan di dunia, kita lebih tidak berdaya untuk mempertahankan kerisauan dan kesedihan di dunia. Jika memahami bahwa kesedihan di dunia itu ibarat awan yang melayang dan akan berlalu, maka jangan bersedih, jangan risau. Jangan kecewa ketika hal yang diinginkan tidak tercapai. Jika tidak ingin kecewa, maka jangan mengejanya. Tidak memohon adalah harta. Tiada permohonan, tidak memohon hal apa pun di dunia ini, itu berarti memiliki sebuah permata di hati, karena jika tidak memohon apa pun, kamu tidak akan memiliki kerisauan dan penderitaan. Bukankah itu adalah harta karun di hatimu?

Terakhir, Master memberi tahu kalian satu kalimat, yang dikatakan Master: seseorang yang sudah tidak memiliki nafsu keinginan apapun dengan sendirinya akan

memiliki moralitas yang mulia. Seseorang yang membina sampai ketidakakuan akan memiliki tingkat pencerahan yang baik.

Sekali lagi terima kasih kepada Sang Buddha yang agung karena telah membawa ajaran Buddha Dharma ke dunia. Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa karena telah mengintegrasikan welas asih ke dalam hati kita. Terima kasih kepada semua orang yang telah melahirkan saya dan membesarkan saya. Memiliki rasa syukur dan welas asih, hari esok akan lebih baik.

diǎn liàng guāng míng xīn dēng zhào biàn shí fāng fǎ jiè xià
点 亮 光 明 心 灯 照 遍 十 方 法 界 (下)

nián yuè rì lú jūn hóng tái zhǎng xīn jiā pō xuán yì zōng shù dà xíng jiě dá huì kāi shì
2014 年 3 月 8 日 卢 军 宏 台 长 新 加 坡 玄 艺 综 述 大 型 解 答 会 开 示

yí gè rén de bēi jù wǎng wǎng shì zì shēn gěi zì jǐ zào chéng
一个人的悲剧往往是自身给自己造成
de yí gè rén jiā tíng de bēi jù shì xìng gé hé xīn tài zào chéng de
的，一个人家庭的悲剧是性格和心态造成的，
hěn duō rén wèi shén me huì shī qù jiā tíng yīn wei yǒng yuǎn bù mǎn
很多人为什么会失去家庭？因为永远不满
zú kàn dào zì jǐ de tài tai jué de lǎo le bù zhōng yòng le kàn
足。看到自己的太太，觉得老了不中用了，看
bù qǐ tā bù mǎn zú hěn kuài jiù bú zài hu bú zài hu jiù miàn lín
不起她。不满足很快就不在乎，不在乎就面临
zhe shī qù suǒ yǐ yào dǒng de píng héng xīn tài kàn dào tài tai lǎo
着失去。所以要懂得平衡心态，看到太太老
de shí hou nǐ yě qù zhào zhào jìng zi nán dào nǐ huì nián qīng
的时候，你也去照照镜子，难道你会年轻
ma píng héng jiù shì yì zhǒng zhì huì rén de xīn yǒu liǎng bù fèn
吗？平衡就是一种智慧。人的心有两部分
zǔ chéng yí gè shì nèi xīn yí gè shì wài xīn hěn duō shì qing fā
组成，一个是内心，一个是外心，很多事情发
shēng de shí hou pì rú fū qī chǎo jià jué de wǒ yàn juàn le
生的时候，譬如夫妻吵架，觉得我厌倦了，
bù xiǎng hé tā tā guò le zhè shì nǐ de wài xīn zhè shí hou běn
不想和他她过了，这是你的外心，这时候本

xìng shuō huà le tā bù róng yì gēn le wǒ zhè me duō nián
性说话了：“她不容易，跟了我这么多年，
chī le zhè me duō kǔ chǎo yì chǎo méi yǒu guān xì guò jǐ tiān jiù
吃了这么多苦，吵一吵没有关系过几天就
hǎo le zhèng xīn jiù chū lái le rén yào kào zhe zì jǐ de běn
好了。”正心就出来了。人要靠着自己的本
xìng lái píng héng yòng xiàn dài huà jiǎng jiù shì pèng dào rèn hé
性来平衡，用现代话讲，就是碰到任何
shì qing yòng liáng xīn zuò nǐ de hù wèi duō yòng zì jǐ de liáng
事情，用良心做你的护卫。多用自己的良
xīn jiù huì qǐ fā nǐ de běn xìng duō yòng nǐ de běn xìng jiù huì yǐn
心就会启发你的本性，多用你的本性就会引
fā chū nǐ de fó xìng
发出你的佛性。

yào xué huì kuān róng xué huì bāo róng xué huì yòng fó fǎ de
要学会宽容、学会包容、学会用佛法的
cí bēi lái suí yuán zhè ge shì jiè shàng rèn hé shì qing dōu shì kōng
慈悲来随缘。这个世界上任何事情都是空
de suí yuán jiù hǎo jīn tiān yōng yǒu le jiù shì wǒ de jīn tiān
的，随缘就好。今天拥有了，就是我的；今天
méi yǒu wǒ de jiù suàn wǒ dé dào le yě shì bù ān de qiǎng lái de
没有我的，就算我得到了也是不安的。抢来的
dōng xī yí dìng huì bèi rén jiā duó huí qù qiǎng lái de bú shì nǐ de
东西一定会被人家夺回去，抢来的不是你的，

suí yuán lái de cái shì nǐ néng gòu ràng nǐ zài rén jiān huò dé xīn ān
随 缘 来 的 才 是 你。 能 够 让 你 在 人 间 获 得 心 安

lǐ dé de cái shì zhēn zhèng de suí yuán suí fēn
理 得 的， 才 是 真 正 的 随 缘 随 分。

fó tuó shuō yí niàn yú jí bō rě jué yí gè rén de nǎo zi lǐ
佛 陀 说， 一 念 愚 即 般 若 绝， 一 个 人 的 脑 子 里

zhǐ yào yǒu yí gè niàn tóu shì yú chī de tā de zhì huì jiù méi yǒu le
只 要 有 一 个 念 头 是 愚 痴 的， 他 的 智 慧 就 没 有 了。

yú chī de rén zhì huì bú huì zhǎng suí yí niàn zhì jí bō rě shēng
愚 痴 的 人， 智 慧 不 会 长 随。 一 念 智 即 般 若 生，

dāng yí gè rén yōng yǒu zhì huì de shí hou tā de bō rě jiù huì
当 一 个 人 拥 有 智 慧 的 时 候， 他 的 般 若 就 会

shēng chū rén jiān de zhì huì huì yǐn chū fó fǎ de bō rě xī wàng
生 出， 人 间 的 智 慧 会 引 出 佛 法 的 般 若， 希 望

dà jiā cháng shēng shàn xīn cháng shēng shàn niàn jiù huì cháng
大 家 常 生 善 心、 常 生 善 念， 就 会 常

shēng bō rě yí gè rén de shàn niàn yú chī dōu zài yú zì jǐ de
生 般 若。 一 个 人 的 善 念、 愚 痴 都 在 于 自 己 的

xīn néng gòu cháng jiǔ bāng zhù bié rén de rén jiù shì yí gè yǒu zhì
心， 能 够 长 久 帮 助 别 人 的 人 就 是 一 个 有 智

huì de rén yīn wei nǐ bāng zhù le shí gè rén shí gè rén gěi nǐ de
慧 的 人， 因 为 你 帮 助 了 十 个 人， 十 个 人 给 你 的

huí bào bǐ nǐ yí gè rén fù chū de yào duō de duō bǎ ài fèng
回 报， 比 你 一 个 人 付 出 得 要 多 得 多。 把 爱 奉

xiàn gěi quán shì jiè yǒu yuán zhòng shēng ràng suǒ yǒu rén shēng
献 给 全 世 界 有 缘 众 生， 让 所 有 人 生

huó zài xué fó zhōng dōu néng xiǎng tōng xiǎng míng bai xiǎng
活 在 学 佛 中 ， 都 能 想 通 、 想 明 白 、 想
de kāi ràng rén kāi wù jué wù yǒng yuǎn bú yào shī wù xiǎng
得 开 ， 让 人 开 悟 、 觉 悟 ， 永 远 不 要 失 误 。 想
zhe zhòng shēng xīn zhōng jí cún zhòng shēng yí qiè zì zài lái yuán
着 众 生 心 中 即 存 众 生 ， 一 切 自 在 来 源
yú xuǎn zé rú guǒ wǒ men xuǎn zé le è jiù miàn lín yí dà duī
于 选 择 。 如 果 我 们 选 择 了 恶 ， 就 面 临 一 大 堆
de è rú guǒ wǒ men xuǎn zé le ài jiù miàn lín bù tóng de ài
的 恶 ； 如 果 我 们 选 择 了 爱 ， 就 面 临 不 同 的 爱 。
fàng xià yuè duō yōng yǒu yuè duō jīn tiān fàng xià jīn tiān yōng yǒu
放 下 越 多 拥 有 越 多 ， 今 天 放 下 今 天 拥 有 ，
jí kè fàng xià jí kè yōng yǒu
即 刻 放 下 即 刻 拥 有 。

bú yào yǒu xí guàn hěn duō rén bù xiǎng gǎi máo bìng jīng
不 要 有 习 惯 ， 很 多 人 不 想 改 毛 病 ， 经
cháng shuō yí jù huà wǒ xí guàn le wǒ jīng cháng zhè yàng
常 说 一 句 话 ： “ 我 习 惯 了 ， 我 经 常 这 样
de wǒ yǐ jīng xí guàn yí bèi zi le wǒ gǎi dé liǎo ma xí
的 ， 我 已 经 习 惯 一 辈 子 了 ， 我 改 得 了 吗 ？ ” 习
guàn jiù shì yí jiàn cháng qī zuò de shì qing ér qiě bù zhī dao zuò
惯 就 是 一 件 长 期 做 的 事 情 ， 而 且 不 知 道 做
cuò hái yì zhí zuò nǐ yǐ wéi zhè shì xí guàn dàn zhè ge xí
错 ， 还 一 直 做 。 你 以 为 这 是 习 惯 ， 但 这 个 习
guàn yí dàn dào le yīn yuán guǒ bào chéng shú jiù huì bào fā jiù
惯 一 旦 到 了 因 缘 果 报 成 熟 就 会 爆 发 ， 就

xiàng yí gè rén xí guàn chōu yān chōu le shí jǐ nián fèi yě méi huài
像 一 个 人 习 惯 抽 烟， 抽 了 十 几 年 肺 也 没 坏，
dàn shì zhōng yǒu yì tiān fèi huì huài de yào yǎng chéng hǎo de xí
但 是 终 有 一 天 肺 会 坏 的。 要 养 成 好 的 习
guàn bù hǎo de xí guàn jiù biàn chéng xí xìng wú míng jiù huì
惯， 不 好 的 习 惯 就 变 成 习 性， 无 明 就 会
chū lái yí gè rén zhí zhuó yú zì jǐ de xí guàn bù kěn gǎi màn
出 来。 一 个 人 执 著 于 自 己 的 习 惯 不 肯 改， 慢
màn jiù huì chǎn shēng wú míng jiù shì bù míng bai bù dǒng dào
慢 就 会 产 生 无 明， 就 是 不 明 白、 不 懂 道
lǐ zhēn zhèng xué fó rén yào pò chú wú míng jiù yào xiān gǎi diào
理。 真 正 学 佛 人 要 破 除 无 明， 就 要 先 改 掉
rén shēng de huài xí guàn xí guàn yǒu shí hou xiàng yì tiáo wú xíng
人 生 的 坏 习 惯。 习 惯 有 时 候 像 一 条 无 形
de shéng suǒ zài wǒ men de sī wéi zhōng hěn duō rén bù xǐ huan
的 绳 索 在 我 们 的 思 维 中， 很 多 人 不 喜 欢
chī lǜ yè cài yǎn jīng jiù bù hǎo jiù shì xí guàn zào chéng de
吃 绿 叶 菜， 眼 睛 就 不 好， 就 是 习 惯 造 成 的。
yào bǎ kǔn bǎng zhù wǒ men zì yóu de huài xí guàn sōng bǎng huàn
要 把 捆 绑 住 我 们 自 由 的 坏 习 惯 松 绑， 换
gè jiǎo dù kàn shì jiè jiù huì yǒu bù yí yàng de rén shēng lǚ chéng
个 角 度 看 世 界， 就 会 有 不 一 样 的 人 生 旅 程！

wǒ men jīn tiān zuò zài zhè lǐ néng gòu píng píng ān ān de dù
我 们 今 天 坐 在 这 里 能 够 平 平 安 安 地 度
guò yì tiān jiù shì fú qì rén bù néng bù zhī zú xiǎng yi xiǎng
过 一 天， 就 是 福 气， 人 不 能 不 知 足， 想 一 想

yǒu duō shǎo rén zài jīn tiān dé le jué zhèng yǐ jīng jiàn bú dào míng
有 多 少 人 在 今 天 得 了 绝 症 已 经 见 不 到 明
tiān le yǒu duō shǎo rén zài jīn tiān chéng le cán fèi yǒu duō shǎo
天 了？ 有 多 少 人 在 今 天 成 了 残 废， 有 多 少
rén zài jīn tiān jiā pò rén wáng dāng yí gè rén zhēn xī shēng mìng
人 在 今 天 家 破 人 亡？ 当 一 个 人 珍 惜 生 命、
zhēn xī shì jiè shàng yí qiè de shí hou jiù děng yú yōng yǒu le zhè
珍 惜 世 界 上 一 切 的 时 候， 就 等 于 拥 有 了 这
shì jiè shàng de yí qiè
世 界 上 的 一 切。

yí gè xiǎo cūn zhuāng jǐ gè yuè wú yǔ gān hàn cūn lǐ rén qù
一 个 小 村 庄 几 个 月 无 雨 干 旱， 村 里 人 去
miào lǐ qiú yǔ fǎ shī wèi tā men dǎo gào jiāo tā men niàn jīng
庙 里 求 雨， 法 师 为 他 们 祷 告， 教 他 们 念 经，
hěn duō rén dōu zài qiú pú sà bǎo yòu fǎ shī zài rén qún zhōng kàn
很 多 人 都 在 求 菩 萨 保 佑。 法 师 在 人 群 中 看
dào yí gè gè zǐ hěn xiǎo de nǚ hái ná zhe yí bǎ sǎn fǎ shī shuō
到 一 个 个 子 很 小 的 女 孩 拿 着 一 把 伞， 法 师 说：

zhè ge hái zǐ shì zuì cí bēi zuì yǒu gǎn qíng de rén tā jīn tiān
“ 这 个 孩 子 是 最 慈 悲、 最 有 感 情 的 人。 她 今 天
lái qí dǎo lái xiàng guān shì yīn pú sà qiú yǔ tā dài zhe sǎn guò
来 祈 祷， 来 向 观 世 音 菩 萨 求 雨， 她 带 着 伞 过
lái shì yīn wei tā xiāng xìn guān shì yīn pú sà yí dìng huì jiàng yǔ gěi
来， 是 因 为 她 相 信 观 世 音 菩 萨 一 定 会 降 雨 给
wǒ men dì èr tiān zhēn de xià yǔ le hái zǐ de gǎn qíng shì
我 们。 ” 第 二 天 真 的 下 雨 了。 孩 子 的 感 情 是

chún jié de chún zhēn de xué fó rén yào yǒu chún jié de gǎn qíng
纯洁的、纯真的，学佛人要有纯洁的感情、
jiān dìng de xìn xīn jiù yí dìng huì xué fó chéng gōng
坚定的信心，就一定会学佛成功。

fó shuō mìng yóu jǐ zào xiàng yóu xīn shēng wǒ men zì jǐ
佛说命由己造，相由心生。我们自己
de mìng shì yóu zì jǐ zào chéng de wǒ men de kǔ tòng děng rén
的命是由自己造成的，我们的苦痛等人
shēng bǎi tài dōu shì yóu zì jǐ zào chéng de shì jiān wàn wù jūn wéi
生百态都是由自己造成的。世间万物均为
huà xiàng jiù shì bù zhēn shí de huàn huà chū lái de shén me
化相，就是不真实的，幻化出来的。什么
jiào zuò huàn huà nǐ xiàn zài rén zài zhè lǐ jiā zhōng yǒu rén ná
叫做幻化？你现在人在这里，家中有人拿
zhe nǐ de zhào piàn néng gòu kàn dào nǐ zhè zhào piàn jiù shì nǐ de
着你的照片能够看到你，这照片就是你的
huàn huà zhī shēn suǒ yǐ yí dìng yào dǒng de xīn bú dòng wàn wù
幻化之身。所以一定要懂得，心不动万物
jiē bú dòng wǒ men duì shì jiè shàng suǒ yǒu de xū qiú hé yù wàng
皆不动，我们对世界上所有的需求和欲望
bú dòng xīn shì jiè shàng de yí qiè zhào jiù xīn bú dòng qíng cái
不动心，世界上的一切照旧。心不动，情才
bú huì biàn rén de máo bìng jiù shì jīn tiān biàn míng tiān bú biàn
不会变。人的毛病就是今天变明天不变，

míng tiān bú biàn hòu tiān yòu biàn xiàn zài de nián qīng rén tán liàn
明天不变后天又变，现在的年轻人谈恋
ài fān liǎn bǐ fān shū kuài
爱翻脸比翻书快。

xiū xīn yào dǒng de wàn wù wéi xīn zào zhè ge shì jiè yóu nǐ de
修心要懂得万物唯心造，这个世界由你的
xīn zào chéng kàn dào le cái zhī dao cún zài méi yǒu kàn dào jiù shì
心造成，看到了才知道存在，没有看到就是
bù cún zài de xīn zhōng xiǎng dào zhè ge shì qing tā jiù cún zài bù
不存在的，心中想到这个事情它就存在，不
xiǎng de shí hou jiù bù cún zài wǒ men xīn zhōng xiǎng dào le pú sà
想的时候就不存在。我们心中想到了菩萨，
yào hǎo hǎo qiú fó niàn jīng pú sà jiù cún zài le wǒ men yào qù
要好好求佛念经，菩萨就存在了；我们要去
chú niè zhàng wǒ men méi yǒu kàn dào guò qù de niè zhàng yīn wei
除孽障，我们没有看到过去的孽障，因为
wǒ men niàn sòng lǐ fó dà chàn huǐ wén yǐ jīng xiāo chú le niè zhàng
我们念诵礼佛大忏悔文已经消除了孽障，
kě néng jiù méi yǒu yè zhàng le
可能就没有业障了。

cóng xīn xià shǒu xīn shì gǎi biàn rén shēng de zuì zhǔ yào de qì
从心下手，心是改变人生的最主要的器
guān xīn yào gǎi biàn zì jǐ cái néng jué wù rú guǒ xīn bù néng
官。心要改变，自己才能觉悟，如果心不能

tuō chū rén jiān de fán nǎo jiù yǒng yuǎn tòng kǔ xiǎng de tōng de
脱 出 人 间 的 烦 恼 ， 就 永 远 痛 苦 。 想 得 通 的
rén jiù shì jué wù jué wù zhī rén cái néng jiě tuō xīn líng jiě tuō cái
人 就 是 觉 悟 ， 觉 悟 之 人 才 能 解 脱 ， 心 灵 解 脱 才
néng dé dào zhèng děng zhèng jué zài xiū xīn dāng zhōng yǐn qǐ
能 得 到 正 等 正 觉 。 在 修 心 当 中 ， 引 起
fán nǎo de bú shì shì qing yě bú shì shì qing běn shēn ér shì nǐ
烦 恼 的 不 是 事 情 ， 也 不 是 事 情 本 身 ， 而 是 你
duì zhè jiàn shì qing de tài dù lì rú nǐ zài shā tān shàng tǎng zhe
对 这 件 事 情 的 态 度 。 例 如 你 在 沙 滩 上 躺 着 ，
kāi kāi xīn xīn bì zhe yǎn jīng tū rán yǒu rén cǎi le nǐ yì jiǎo nǐ
开 开 心 心 闭 着 眼 睛 ， 突 然 有 人 踩 了 你 一 脚 ， 你
gāng xiǎng tiào qǐ lái mǎ rén hū rán fā xiàn shì gū kǔ líng dīng de
刚 想 跳 起 来 骂 人 ， 忽 然 发 现 是 孤 苦 伶 仃 的
máng rén tā cǎi nǐ yì jiǎo nǐ jué duì bú huì qù mǎ tā yě bú
盲 人 ， 他 踩 你 一 脚 ， 你 绝 对 不 会 去 骂 他 ， 也 不
huì qù hé tā zhēng chǎo rén duì shì wù de kàn fǎ jué dìng le duì shì
会 去 和 他 争 吵 。 人 对 事 物 的 看 法 决 定 了 对 事
wù de tài dù fán nǎo lái de shí hou yào yòng fó fǎ liù dù zhōng de
物 的 态 度 。 烦 恼 来 的 时 候 要 用 佛 法 六 度 中 的
rěn rǔ cái néng gòu yuǎn lí fán nǎo yào rěn rǔ yào yuǎn lí fán
忍 辱 ， 才 能 够 远 离 烦 恼 ， 要 忍 辱 ， 要 远 离 烦
nǎo yuǎn lí shēng huó zhōng de bù rú yì yào xiǎng dào měi gè
恼 、 远 离 生 活 中 的 不 如 意 ， 要 想 到 ： 每 个
rén dōu huì pèng dào má fan yǒu xiē rén de má fan bǐ wǒ hái yào duō
人 都 会 碰 到 麻 烦 ， 有 些 人 的 麻 烦 比 我 还 要 多 。
yào xiǎng dào zhè shì duì wǒ xué fó rén xìng gé de mó liàn jīn tiān
要 想 到 ： 这 是 对 我 学 佛 人 性 格 的 磨 练 ， 今 天

tā pèng dào le néng kè fú wǒ yě néng kè fú zhè yàng jiù bú huì
他碰到了能克服，我也能克服！这样就不会
fán nǎo le yòng zhèng sī wéi zhèng néng liàng duì dài rén jiān de yí
烦恼了，用正思维正能量对待人间的一
qiè fán nǎo jiù yǒng yuǎn bú huì zài fán nǎo
切烦恼，就永远不会再烦恼。

rén zài kàn shì jiè shàng kàn rèn hé wèn tí shí dōu huì yǒu hǎo jǐ
人在看世界上看任何问题时都会有好几
zhǒng guān diǎn shì jiè shàng de měi gè rén dōu shì bù wán měi de
种观点。世界上的每个人都是不完美的，
dōu yǒu yōu diǎn hé quē diǎn yào cháng cháng kàn dào bié rén de yōu
都有优点和缺点，要常常看到别人的优
diǎn bú yào qù kàn bié rén de quē diǎn kàn yí gè rén cháng kàn
点，不要去看别人的缺点。看一个人，常看
tā de yōu diǎn bǎ quē diǎn kàn de xiǎo xiǎo de yīn wei tā shì bù
他的优点，把缺点看得小小的，因为他是不
yuán mǎn de nǐ cái zhī dao rén shì yí gè wán měi de rén shì yí gè
圆满的，你才知道人是一个完美的人，是一个
wán zhěng de rén nǐ bǎ tā de quē diǎn fàng qì le jiù yōng yǒu
完整的人。你把他的缺点放弃了，就拥有
le tā de yōu diǎn yōu diǎn yǒng yuǎn huì ràng nǐ fǎ xǐ cháng
了他的优点，优点永远会让你法喜。常
kàn bié rén yōu diǎn de rén cái néng gèng jiā jīng jìn xué fó gǎn jué
看别人优点的人才能更加精进学佛，感觉
dào rén shì zhè me de wán měi rén yào xué huì jiē nà zì jǐ de cháng
到人是这么的完美。人要学会接纳自己的长

chù yě yào xué huì jiē nà zì jǐ de duǎn chù duì yú bié rén de
处，也要学会接纳自己的短处；对于别人的
cháng chù yào jiē nà bié rén de duǎn chù yě yào jiē nà jiù yóu rú
长处要接纳，别人的短处也要接纳，就犹如
yào jiē nà bié rén de yōu diǎn hé quē diǎn yí yàng zài jiē nà dāng
要接纳别人的优点和缺点一样，在接纳当
zhōng huì dé dào zuì dà de shì fàng hé zì yóu tài tai mà nǐ de shí
中会得到最大的释放和自由。太太骂你的时
hou nǐ xīn zhōng fēi cháng nán guò rén de máo bìng jiù shì bié
候，你心中非常难过。人的毛病就是，别
rén gěi nǐ de shí hou nǐ qiān xiè wàn xiè dāng bù rú yì bú chèn xīn
人给你的时候你千谢万谢，当不如意不称心
de shí hou jiù bǎ bié rén de yōu diǎn quán bù wàng jì suǒ yǐ xué fó
的时候就把别人的优点全部忘记。所以学佛
rén yào dǒng de jiē shòu bié rén de quē diǎn tài tai fā pí qì dàn
人要懂得接受别人的缺点。太太发脾气，但
shì jì xù zài chú fáng xǐ wǎn xiǎng xiǎng tài tai duō me xīn kǔ jiù
是继续在厨房洗碗，想想太太多么辛苦，就
bú huì jiē nà tā mà rén de yǔ yán le xīn zhōng xiǎng yi xiǎng tā
不会接纳她骂人的语言了。心中想一想：她
xiàn zài yì biān mà rén yì biān jīng lì bèi zēng kě yǐ bù tíng de
现在一边骂人，一边精力倍增，可以不停地
xǐ shuā gǎn ēn tā wǒ zài kàn diàn shì ér tā zài xǐ shuā bú
洗刷。感恩她，我在看电视，而她在洗刷。不
yào yǔ bié rén zhēng chǎo xīn zhōng yào yǒu ài duō yì diǎn ài
要与别人争吵，心中要有爱，多一点爱，
duō yì diǎn lǐ jiě zhè jiù shì xué fó rén de xīn tài
多一点理解，这就是学佛人的心态。

zuò rén fán shì tuì yí bù zài rén shēng de dào lù shàng jiù huì
做 人 凡 事 退 一 步 ， 在 人 生 的 道 路 上 就 会
hěn zì zài yǒng yuǎn ràng bié rén xiān zuò zì jǐ tuì hòu nǎ pà bié
很 自 在 。 永 远 让 别 人 先 做 自 己 退 后 ， 哪 怕 别
rén zhàn pián yi le wǒ yě zài hòu miàn yīn wei wǒ yǒng yuǎn shì
人 占 便 宜 了 ， 我 也 在 后 面 ， 因 为 我 永 远 是
yōng yǒu zhì huì de bù zhēng bù qiǎng jiù shì bō rě
拥 有 智 慧 的 ， 不 争 不 抢 就 是 般 若 。

zài rén jiān huò fú wú mén rěn nài yì shí zhī qì bǎi rì wú yōu
在 人 间 祸 福 无 门 ， 忍 耐 一 时 之 气 ， 百 日 无 忧 。

wèi shén me huì yǒu kǒng jù hé kǒng bù yīn wei nǐ yǔ bié rén zhēng
为 什 么 会 有 恐 惧 和 恐 怖 ？ 因 为 你 与 别 人 争
le jiù huì yǒu kǒng jù yǒu yí cì wǒ kāi chē dào tíng chē chǎng
了 ， 就 会 有 恐 惧 。 有 一 次 我 开 车 到 停 车 场
zhǔn bèi jìn yí gè chē wèi tū rán yí liàng chē chōng jìn qù bǎ chē
准 备 进 一 个 车 位 ， 突 然 一 辆 车 冲 进 去 把 车
wèi zhàn le tái zhǎng jiù hé biān shàng de mì shū shuō bú yào
位 占 了 ， 台 长 就 和 边 上 的 秘 书 说 ： “ 不 要
zháo jí tái zhǎng xiǎn huà gěi nǐ men kàn zěn me yàng ràng tā
着 急 ， 台 长 显 化 给 你 们 看 ， 怎 么 样 让 他
kǒng jù hé kǒng bù tā zhēng le jiù huì yǒu kǒng bù le wǒ jiù
恐 惧 和 恐 怖 。 他 争 了 就 会 有 恐 怖 了 。” 我 就
kāi chē tíng zài páng biān bù zǒu jié guǒ tā zuò zài lǐ miàn bàn tiān
开 车 停 在 旁 边 不 走 ， 结 果 他 坐 在 里 面 半 天
yě bù gǎn chū lái zuì hòu tā chū lái yòu bù gǎn zǒu yīn wei tā
也 不 敢 出 来 ， 最 后 他 出 来 又 不 敢 走 。 因 为 他

qiǎng le wǒ de wèi zhì tā pà lí kāi hòu wǒ bǎ tā chē nòng huài
抢了我的位置，他怕离开后我把他车弄坏，
tā jiù shì bù gǎn zǒu zhè jiù shì bù zhēng bù qiǎng wú yǒu kǒng bù
他就是不敢走。这就是不争不抢无有恐怖，
yì zhēng yì qiǎng jiù yǒu kǒng bù
一争一抢就有恐怖。

rén yǒu shí pín qióng dàn shì xū yào de shì zì zài rén yí dàn
人有时贫穷，但是需要的是自在，人一旦
biàn de fù yǒu jiù huì yǒu hěn duō de fán nǎo hé yōu chóu shì jiè
变得富有，就会有 很多的烦恼和忧愁。世界
shàng wàn wù dōu shì huà xiàng xīn bú dòng wàn wù jiē bú dòng
上万物都是化相，心不动万物皆不动，
xīn bú biàn wàn wù jiē bú biàn rén jiān yí qiè yào xiào zhe miàn duì
心不变万物皆不变。人间一切，要笑着面对，
bú yào mán yuàn yào suí yuán
不要埋怨，要随缘。

huó zài shì jiè shàng rú guǒ yí gè rén bù néng lǐ jiě shēng mìng
活在这个世界上如果一个人不能理解生命
de zhēn shí hán yì rèn wéi shēng huó shì duì tā de yì zhǒng chéng
的真实含义，认为生活是对他的一种惩
fá bù lǐ jiě zì jǐ wèi shén me zài rén jiān zhè me tòng kǔ hái zi
罚，不理解自己为什么在人间这么痛苦，孩子
wèi shén me bù tīng huà gōng sī wèi shén me duì wǒ zhè me jì jiào
为什么不听话，公司为什么对我这么计较，

lǎo po wèi shén me qī fu wǒ suǒ yǒu de zhè yí qiè yīn wei tā
老婆为什么欺负我.....所有的这一切，因为他
duì shēng mìng bù lǐ jiě wǒ men xiàn zài xué fó lǐ jiě le shēng
对生命不理解。我们现在学佛，理解了生
mìng de zhēn dì zhī dao shì yīn guǒ dìng lǜ shì qián shì de zhài jīn
命的真谛，知道是因果定律，是前世的债今
shì huán jiù bú huì fán nǎo bú huì yōu chóu le huán wán zhài wù
世还，就不会烦恼、不会忧愁了，还完债务
cái néng wú zhài yì shēn qīng xué fó shì zhēn shí de rén shēng rén
才能无债一身轻。学佛是真实的人生，人
shēng wú cháng bù zhuī bù qiú bō rě xiàn qián xīn ruò yǒu dìng
生无常，不追不求，般若现前，心若有定
hǎo huài dōu yī yàng xīn zhōng yǒu fó dé shī jūn wú fáng bù guǎn
好坏都一样，心中有佛得失均无妨。不管
de yě hǎo shī yě hǎo dōu shì yì zhǒng kǎo yàn rén jiān de míng lì
得也好失也好，都是一种考验，人间的名利、
cái fù yóu rú tiān shàng de fú yún yī yàng hěn kuài dōu huì sàn
财富，犹如天上的浮云一样，很快都会散
qù wǒ men méi yǒu bàn fǎ bǎ rén jiān de kuài lè liú zhù wǒ men
去，我们没有办法把人间的快乐留住，我们
gèng méi yǒu bàn fǎ bǎ rén jiān de fán nǎo bēi shāng liú zhù dǒng de
更没有办法把人间的烦恼悲伤留住。懂得
rén jiān de bēi shāng yóu rú fú yún yí dìng huì guò qù jiù bú yào
人间的悲伤犹如浮云，一定会过去，就不要
bēi shāng bú yào fán nǎo zhuī qiú bú dào de shí hou bú yào shī
悲伤、不要烦恼，追求不到的时候不要失
wàng xiǎng yào bù shī wàng jiù bú yào qù zhuī qiú wú qiú jiù shì
望，想要不失望就不要去追求。无求就是

bǎo wú suǒ qiú bù qiú shì jiè shàng rèn hé de dōng xī jiù shì
宝，无所求、不求世界上任何的东 西，就是
xīn zhōng yōng yǒu yí kuài bǎo shí yīn wei wú qiú zhī hòu jiù méi yǒu
心 中 拥 有 一 块 宝 石， 因 为 无 求 之 后 就 没 有
fán nǎo méi yǒu tòng kǔ nán dào bú shì bǎo zài xīn zhōng ma
烦 恼 没 有 痛 苦， 难 道 不 是 宝 在 心 中 吗？

zuì hòu tái zhǎng gào sù nǐ men yí jù huà shì tái zhǎng
最 后， 台 长 告 诉 你 们 一 句 话， 是 台 长
shuō de rén dào wú qiú pǐn zì gāo xiū dào wú wǒ wù jìng hǎo
说 的： 人 到 无 求 品 自 高， 修 到 无 我 悟 境 好。

zài cì gǎn ēn wěi dà de fó tuó jiāng fó fǎ dài rù rén jiān gǎn
再 次 感 恩 伟 大 的 佛 陀 将 佛 法 带 入 人 间， 感
ēn guān shì yīn pú sà jiāng dà cí dà bēi róng rù wǒ men xīn tián gǎn
恩 观 世 音 菩 萨 将 大 慈 大 悲 融 入 我 们 心 田， 感
ēn suǒ yǒu yí qiè shēng wǒ yǎng wǒ de rén yōng yǒu gǎn ēn xīn cí
恩 所 有 一 切 生 我 养 我 的 人， 拥 有 感 恩 心 慈
bēi xīn míng tiān jiāng huì gèng měi hǎo
悲 心， 明 天 将 会 更 美 好。