

## **Memiliki Moralitas Tradisional dan Mempraktikkan Welas Asih Bodhisattva (Bagian 1)**

Seminar Dharma Hong Kong, 22 Juni 2014

Terima kasih Guan Shi Yin Pu Sa Yang Maha Welas Asih dan Maha Penyayang, Naga Langit Pelindung Dharma karena memiliki jodoh istimewa ini, membuat kita berkumpul bersama dengan semua teman se-Dharma di Hong Kong. Gunakan kebijaksanaan para Buddha dan Bodhisattva untuk menghilangkan kerisauan duniawi, mendapatkan manfaat dari Dharma bersama, cahaya Buddha menyinari semua secara merata. Terima kasih kepada teman-teman se-Dharma dan relawan dari seluruh dunia, para tamu, para biksu terkemuka dan teman-teman media atas bantuannya. Berharap teman-teman se-Dharma akan mencintai setiap makhluk dengan sepenuh hati, mencintai semua makhluk di dunia, dan mencintai semuanya di bumi. Maka akan ada tanah suci di dunia dan di hati manusia, dan tanah suci ini adalah perdamaian dunia, kemakmuran nasional, kesejahteraan masyarakat,

setiap keluarga aman, dan semua orang bahagia. Ini adalah kebahagiaan tertinggi di dunia!

Berharap pertemuan seminar tahunan dapat membantu semua orang menghilangkan keraguan di dunia, melepaskan kemelekatan, menghilangkan kerisauan, dan menggunakan budaya Tiongkok serta prinsip Buddha dan Bodhisattva untuk memurnikan hati masyarakat. 84.000 pintu Dharma adalah jalan yang dianugerahi oleh Bodhisattva kepada kita agar memperoleh pembebasan secara spiritual. Mari kita gunakan ajaran Xin Ling Fa Men untuk mengaktifkan energi positif kita dan menghilangkan energi negatif. Memiliki pemikiran yang baik setiap hari adalah energi positif. Menghilangkan pikiran jahat setiap saat adalah menghilangkan energi negatif. Hati dan Buddha saling bergantung, mewujudkan tanah Suci Buddha!

Organisasi Kesehatan Dunia mengumumkan pada Asosiasi Psikiatri Dunia ke-10 bahwa 22% orang di dunia menderita gangguan mental karena pikiran tidak terbuka,

kebencian, dan gangguan mental. Hampir 1,5 miliar orang di dunia menderita gangguan mental, seperti fobia, depresi, autisme, gangguan obsesif-kompulsif, paranoia mental, dan lain-lain. Suami istri bertengkar dan ngotot mempertahankan pendapat masing-masing serta saling memarahi pihak lawan adalah sakit jiwa. Sebenarnya, kedua belah pihak memiliki kekurangan. Penyakit mental dapat menyebabkan kehancuran keluarga dan pembunuhan anak. Sekarang mahasiswa melakukan bunuh diri, melompat dari gedung, insomnia jangka panjang, dan menganiaya anggota keluarga mereka, telah menyebabkan kerugian besar bagi masyarakat dan keluarga kita. Pada acara peringatan kematian Presiden Afrika Selatan Mandela, seorang penerjemah bahasa isyarat ternyata sakit jiwa dan memiliki catatan kriminal. Bahasa isyarat yang dia berikan secara sembarangan adalah bahasa isyarat yang tidak dapat dipahami oleh siapa pun. Menteri Budaya Afrika Selatan meminta maaf atas hal ini. Penyakit tubuh manusia mudah disembuhkan, tetapi penyakit jiwa sulit disembuhkan. Mengobati atau menyelamatkan jiwa membuat orang sehat jasmani dan rohani, kita harus

menggunakan bakti, etika, dan rasional budaya Tionghoa untuk menyelesaikan konflik keluarga, dan kita harus menggunakan kebijaksanaan para Buddha dan Bodhisattva untuk menyemangati jiwa, menyetarakan emosi dan melepaskan hati. Konsep dalam menekuni Dharma adalah berpuas diri dan selalu bahagia!

Jika kita tidak ingin memiliki kerisauan, kita harus puas. Tidak bisa berpikiran terbuka, diri sendiri akan sering mengalami tekanan mental yang akan menyebabkan gangguan psikologis. Gangguan mental Hitler dan hasratnya yang berlebihan menyebabkan Perang Dunia II, mengakibatkan kematian puluhan juta orang di seluruh dunia. Zaman kini, setiap orang mengejar ketenaran, kekayaan dan status. Setiap orang hidup demi kepentingannya sendiri. Meluasnya sifat egois telah menyebabkan karma bersama. Inilah sebabnya mengapa semua makhluk sekarang harus menanggung karma ini sendiri. Mengapa hubungan asmara manusia juga sangat menyakitkan saat ini. Karena semua orang memikirkan dirinya sendiri, tidak memikirkan untuk orang lain.

Berharap para praktisi Buddhis tidak mempunyai Aku di dalam hatinya dan harus memikirkan semua makhluk. Itu barulah semangat Bodhisattva yang hidup.

Seseorang yang memiliki pikiran membenci itu adalah sangat melelahkan. Jika kamu membencinya, itu berarti kamu tidak menyukainya. Mengapa kamu masih harus menyakiti jiwa sendiri dan lelah demi dia? Jika kamu menyukainya, mengapa kamu masih membencinya? Tidak ada masalah di dunia ini, hanya orang sendiri yang membuat dirinya risau. Praktisi Buddhis berbicara tentang menyesuaikan jodoh. Menyesuaikan jodoh bukan mengikuti, tetapi menyesuaikan segalanya secara alami, tidak mengeluh, tidak cemas, tidak berlebihan, dan tidak memaksa; Menyesuaikan jodoh itu bukan berarti berbuat sembarangan, melainkan memanfaatkan peluang, tidak pesimis, tidak kaku, tidak bingung, dan tidak lupa diri. Master mengajarkan kalian ada lima menyesuaikan dalam berperilaku sebagai manusia: menyesuaikan waktu, menyesuaikan sifat, menyesuaikan situasi, menyesuaikan jodoh, dan turut bergembira. Inti dari "Lima

menyesuaikan!" intisari ini adalah menghargai kehidupan, menyesuaikan sifat dasar dengan santai, menyesuaikan sifat Kebuddhaan untuk hidup di dunia ini.

Hati kita setiap hari, "Saya ingin ini, saya ingin itu". Ini adalah hasil dari hati luar. Ini adalah hati yang tercemar oleh lima nafsu dan enam kekotoran duniawi. Jika kita mengabaikannya, maka akan muncul pemikiran alamiah dalam hati kita: Saya sudah memiliki segalanya di dunia ini. Saya tidak boleh menginginkan ini dan itu. Ingatlah bahwa kekayaan, rumah, dan mobilmu semuanya dipinjam atau disewa dari orang lain. Dari siapa kamu menyewanya? Menyewa dari bumi, kamu hanya dapat menggunakannya, namun tidak bisa melekat padanya. Walaupun tanpa kekayaan, ketenaran dan status, saya akan tetap menjalani kehidupan yang bahagia dan leluasa.

Ada seorang biksu muda yang meminta nasihat kepada guru Zen tua tentang arti sebenarnya dari ajaran Zen. Guru Zen tua itu melihatnya dan berkata, "Saya tahu arti sebenarnya dari ajaran Zen, tetapi saya harus pergi

makan sekarang. Saya lapar." Dia mengabaikannya dan pergi. Biksu kecil itu berpikir dalam hati: Saya baru saja melihat dia tidak lapar. Mengapa dia mengatakan dia lapar ketika saya bertanya kepadanya? Mungkinkah dia tidak bisa menjawab dan sengaja menghindari saya? Kenapa dia bilang dia lapar saat aku bertanya padanya? Mungkinkah dia tidak bisa menjawab dan sengaja menghindari saya? Guru Zen tua telah melihat apa yang dia pikirkan dan berkata, "Kamu tidak bisa menyalahkan saya. Saya harus melakukan hal-hal kecil seperti ini sendiri! Apakah kamu pikir kamu bisa mengganti makan untuk saya? Bisakah saya kenyang?" Selesai bicara, guru Zen tua pergi sambil tersenyum, tidak memedulikannya. Biksu kecil itu kembali ke ruang meditasi dan memikirkan kalimat terakhir dengan tenang. Tiba-tiba dia menyadari kebenarannya dan berteriak dengan lantang: "Tidak bisa diganti, tak terganti. Ternyata arti Zen yang sebenarnya adalah tidak bisa digantikan."

Kita praktisi Buddhis tidak boleh bergantung pada orang lain. Jika praktisi Buddhis ingin menyelesaikan

masalah keluarganya, masalah anak-anak, dan masalah spiritual, kita tidak boleh bergantung pada orang lain, namun harus bergantung pada kekuatan tekad diri sendiri, bergantung pada hati kita yang welas asih, hati kita untuk memaafkan orang lain, menggunakan kebijaksanaan baru bisa menyelesaikan masalahmu saat ini! Pencerahan Zen dalam agama Buddha adalah untuk menyadari kemelekatan hidup, terbebas dari beratnya hidup dan mati. Agama Buddha adalah agar kamu menerangi sifat dasar dan pencerahan diri, yaitu menerangi sifat dasar dan hati nurani diri sendiri. Biarkan dirimu memahami kesalahan dan kebenaran apa yang telah dirimu lakukan, sehingga kamu dapat melihat pancaskandha itu kosong. Mengandalkan sifat Kebuddhaan dalam hatimu sendiri, tidak mengandalkan apa yang dikatakan dan dipahami orang lain. Jika kamu membina diri dengan ide dan konsep orang lain, kamu pasti akan mengalami kebingungan. Cara menekuni Dharma ini sama seperti burung beo, selamanya hanya bisa mengeluarkan suara, tidak tahu maknanya. Jadi kita tidak boleh berdiam diri pada tingkat rendah dalam

menekuni Dharma. Kita harus mengerti dan memahami ajaran Buddha Dharma, baru bisa memanfaatkannya.

Hanya dengan diri sendiri membina diri, kamu baru bisa memperoleh hasilnya, tak tergantikan. Pemahaman menyeluruh tentang hidup bergantung pada sifat diri. Jika diri sendiri tidak tercerahkan, orang lain cemas pun tiada gunanya. Oleh karena itu, ajaran Buddha Dharma benar-benar adalah filsafat, adalah ilmu batin, adalah esensi manusia, dan cara terbaik untuk mewujudkan perdamaian dunia. Dalam menekuni ajaran Xin Ling Fa Men, kita harus mempraktikkan hal-hal yang bermanfaat bagi semua makhluk dengan welas asih, harus mewujudkan pemurnian spiritual manusia melalui pencerahan. Cintai negara dan keluarga, jadikan sila sebagai guru, membina diri secara internal dan eksternal, dan jadilah Buddha sejati di dunia. Kebudayaan Tiongkok yang unggul dan esensi agama Buddha adalah landasan moralitas manusia yang baik. Memiliki moralitas tradisional dan mempraktikkan welas asih Bodhisattva akan membuatmu untuk hidup dan belajar dengan lancar di dunia. Berharap semua orang

harus menekuni Dharma dengan baik. Menjadi pribadi yang baik baru bisa mencapai Kebuddhaan.

Seseorang hidup di dunia ini, jika dia sering memandang orang lain dengan pandangan kritik, maka dunia ini akan penuh dengan orang-orang yang mempunyai kekurangan dan kesalahan. Jika kamu memandang orang lain dengan mata yang sombong, maka dunia ini akan penuh dengan orang-orang rendahan dan bodoh. Praktisi Buddhis harus belajar menggunakan kebijaksanaan untuk memandang orang lain, maka akan menyadari bahwa setiap orang memiliki sesuatu yang layak untuk dihormati dan dipelajari. Jika ingin tidak kecewa dalam hidup, sebaiknya jangan mengejar hal-hal duniawi dan ekspektasi berlebihan terhadap orang lain. Seseorang yang tidak mempunyai nafsu keinginan dalam hatinya, dia selamanya tidak akan kecewa, dan tidak akan ada rasa kehilangan dalam hidupnya.

Selama kamu tidak mengikat hatimu sendiri, kamu tidak akan terikat oleh benda dan orang. Bagaimana hati

seseorang bisa terikat oleh dirinya? Karena kita serakah, nafsu keinginan kita, kecintaan kita pada sesuatu, kita akan terkurung olehnya, jadi jangan pernah mengikat diri sendiri. Jika kamu memahami hal ini, hidupmu akan sesuai keinginan dan akan memperoleh kebebasan.

Master akan menceritakan sebuah kisah nyata kepada kalian. Ada seorang wanita kaya yang memelihara seekor burung beo di rumah. Suatu saat, ketika burung beo itu melihatnya kembali, dia akan selalu berkata: "Sabar, tunggu sebentar lagi. Bersabarlah. Tunggu sebentar." Dia curiga burung beo itu mendengar panggilan telepon suaminya dengan selingkuhannya, jadi burung beo itu mengatakan ini setiap hari. Jadi, wanita kaya itu minta cerai dan bertengkar dengan suaminya setiap hari. Pengadilan berkata: " Bisakah kamu memberikan beberapa bukti?" Dia benar-benar membawa burung beo itu bersamanya. Beginilah kehidupan, mengikat dirinya sendiri. Coba pikirkan, apa hasil akhirnya? Mereka terus ribut di rumah sepanjang hari, dan akhirnya bercerai. Jadi Master memberitahu kalian, jangan mengikat diri sendiri dan

jangan mencurigai orang lain. Mencurigai orang lain berarti kurang percaya pada diri sendiri.

Master menceritakan sebuah dongeng kepada semua orang. Tiang kayu yang mengikat perahu berkata ke perahu: "Haha, kamu telah kehilangan kebebasanmu." Perahu itu berkata kepadanya: "Kamu juga telah kehilangan kebebasanmu." Praktisi Buddhis berkata: orang yang ingin mengikat orang lain, sebenarnya ia telah terikat oleh orang lain. Buka pikiranmu dan merangkul dunia.

Master memberi tahu semua orang, seorang ayah sedang mencari jam tangan di rumah pada pagi hari dan tidak dapat menemukannya. Dia sangat cemas karena dia akan terlambat ke kantor, jadi dia pergi dan sambil mengeluh: "Apa yang terjadi? Saya tidak dapat menemukannya setelah mencarinya dalam waktu yang lama." Hatinya bingung. Setelah ayahnya berangkat kerja, anak tersebut menyelinap ke dalam kamar dan langsung menemukan jam tangan tersebut. Setelah sang ayah pulang, anak itu berkata: "Ayah, saya telah menemukan jam

tanganmu." Sang ayah bingung: "Bagaimana kamu menemukannya?" Anak itu berkata: "Saya duduk dengan tenang di dalam kamar, dan setelah beberapa saat saya mendengar suara detak jam tangan, dan saya menemukannya." Bukankah hidup kita juga demikian? Kita hidup dalam kegelisahan setiap hari, mencari hidup diri sendiri setiap hari, "Apa yang harus saya lakukan" , malah kita tidak dapat menemukannya. Kita praktisi Buddhis hanya dengan menenangkan pikiran, kita baru bisa mendengar suara hati kita dan menemukan tujuan hidup yang sebenarnya.

Jika kamu marah karena perkataan orang lain, atau merasa senang karena perkataan baik seseorang, maka hatimu telah dikendalikan oleh orang lain. Kamu tidak boleh mempercayakan kebahagiaan dan kesedihan dirimu kepada orang lain. Tidak boleh menyakiti hati nurani atau sifat dasarmu hanya karena satu perkataan orang lain. Jika seseorang sepanjang hari hidup dalam "Saya mendengarkan apa yang orang lain katakan tentang saya; apa yang membuat saya bahagia ketika orang lain memuji

saya", dia pasti adalah orang yang potensi kesadarannya tidak lengkap dan akan selalu diiringi kebodohan. Ada pepatah dalam budaya tradisional Tiongkok: "Benar dan salah selalu ada. Jika kamu tidak mendengarkan, maka tidak akan ada."

Saya melihat berita di Australia pada tanggal 30 Mei. Seorang wanita Tionghoa baru berusia 21 tahun. Dia dan ibu mertuanya sering bertengkar. Es setinggi tiga kaki tidak bisa dibekukan dalam sehari - perselisihan ini bukan terjadi karena sehari. Pada akhirnya, dia dipukul 30 kali dengan palu di kepalanya oleh ibu mertuanya yang sangat marah itu, metodenya sangat kejam. Darah berceceran di mana-mana di kamar mandi. Kemudian, hakim bertanya kepada ibu mertuanya: "Mengapa kamu membunuh menantu perempuanmu dengan begitu kejam?" Dia mengatakan sesuatu yang membuat hakim bingung: "Menantu perempuan ini tidak pernah menghormati saya, tidak punya aturan, dan tidak berpendidikan tinggi." Apakah ibu mertua ini 33 kali pukulan hingga seseorang tewas itu merupakan pendidikan yang baik? Orang-orang saat ini

abnormal, berpikiran sempit dan tidak toleran terhadap orang lain.

Master bertanya kepada seorang pendengar: "Mengapa kamu begitu membenci suamimu?" Pendengar itu mengatakan kepada saya: "Karena saya menyukai anak saya." Saya berkata: "Kamu menyukai anakmu, kamu juga bisa menyukai suamimu ." Dia mengatakan kepada saya: "Anak itu saya sendiri yang membesarkan, tetapi suami bukan dibesarkan saya." Ini menunjukkan bahwa mentalitas orang telah berubah. Ini menunjukkan bahwa pemikiran orang-orang sekarang tidak normal. Es setinggi tiga kaki tidak bisa dibekukan dalam sehari. Kebencian yang berkepanjangan akan menimbulkan keras kepala dan tidak mau berubah meskipun sudah jelas salah, yang pada akhirnya akan menimbulkan penyimpangan dan terjerumus ke jalan iblis. Tahukah kamu iblis apa yang ada dalam hati kalian? Itu adalah keserakahan, kebencian dan kebodohan, itu adalah tiga racun! Kerisauan tidak bisa dihilangkan, itu seperti halnya orang yang terjebak dalam lumpur, yang akan tenggelam semakin dalam. Oleh karena

itu, kita harus memahami untuk mencintai dan melindungi semua makhluk. Jika seseorang tidak dapat memiliki makhluk hidup di dalam hatinya, dia adalah orang yang egois. Ada yang bertanya kepada saya, apa itu orang suci? Apa itu orang picik? Orang yang rela menderita kerugian setiap hari adalah orang suci. Orang yang berpikir untuk mengambil keuntungan dari orang lain setiap hari adalah orang picik.

Hati adalah akar perilaku, keserakahan akan melahirkan kebencian. Jangan menaruh sedikit pun rasa benci, iri hati, dan keserakahan di dalam hatimu, karena jika kamu menaruh sedikit keserakahan dan kebodohan di dalam hatimu, maka perlahan-lahan hatimu akan terjerat oleh lima nafsu dan enam kekotoran duniawi tersebut. Ibarat komputer, jika hari ini ada virus dan kamu tidak menghapusnya, besok akan ada virus lagi, dan suatu hari nanti komputermu akan rusak. Jangan pernah membenci orang lain, selalu miliki cinta di hatimu, maka dunia ini akan menjadi milikmu. Kita harus belajar bahwa kata-kata, tindakan dan pikiran yang kita pancarkan tidak boleh

menimbulkan penderitaan pada diri kita sendiri; kita harus membimbing tubuh, ucapan dan pikiran kita dengan welas asih, yang pasti akan membawakan kebahagiaan. Ingatlah kata-kata nenek moyang kita, "Satu kebajikan dapat menguraikan ratusan malapetaka." Perbanyaklah melakukan perbuatan baik agar orang-orang di seluruh dunia memiliki hati yang baik, dan dunia ini akan menjadi luar biasa indahnya.

Sebagai manusia, bagaimana caranya agar kita bisa menghindari jalan buntu? Ada empat tipe orang yang kamu butuhkan untuk menemanimu sepanjang hidup, dan keempat tipe orang ini juga tidak dapat dipisahkan darimu. Tipe orang pertama: guru bijak menunjukkan jalan; tipe orang kedua: jodoh penolong yang membantu; tipe orang ketiga: dukungan dari kerabat; tipe orang keempat: orang picik dapat menginspirasi kamu untuk menjalani kehidupan yang lebih baik ! Tidak ada orang yang iri padamu, kamu tidak akan menjadi pohon pinus hijau;

Tanpa rasa iri dalam segala aspek, pikiranmu selamanya tidak akan meluas.

Berharap semua orang menjadi orang yang bijaksana dan religius. Orang pintar itu mengukur untung ruginya. Hari ini saya menghasilkan berapa uang darimu. Besok saya menghasilkan berapa uang darimu. Sedangkan orang yang bijak adalah orang yang berani merelakan, karena hanya orang yang merelakan baru bisa mendapatkan, maka disebut "merelakan dan mendapatkan"!

Kita harus mengendalikan diri dan memiliki kebijaksanaan besar di dunia. Kita datang ke dunia ini, seperti bertamasya ke suatu tempat. Tempat wisata ini membuat kita sangat bahagia dan sengsara, itu adalah Alam Manusia. Di Majelis Umum Perserikatan Bangsa-Bangsa, saya beri tahu kepada semua orang, pikirkanlah, di manakah kalian akan berada setelah 50 tahun kemudian? Ada begitu banyak perselisihan di dunia, di manakah kalian akan berada setelah 50 tahun nanti? Kita terus bersaing di sekolah ketika kita masih muda, hidup dalam kecemburuan,

dan sekarang kita sudah menjadi orang tua, apakah kita masih akan bersedih terhadap hal-hal yang menyedihkan di masa lalu? — Sudah lama terlupakan. Melupakan kerisauan akan memiliki kebijaksanaan, memiliki hati yang penuh welas asih, dan hati yang bersyukur, itu barulah kebijaksanaan dan moralitas Buddha yang tertinggi.

yōng yǒu chuán tǒng dé néng      shí jiàn pú sà cí bēi      shàng  
**拥 有 传 统 德 能      实 践 菩 萨 慈 悲      ( 上 )**

nián yuè      rì xiāng gǎng xuán yì zōng shù dà xíng jiě dá huì lú tái zhǎng kāi shì  
2014 年 6 月 22 日 香 港 玄 艺 综 述 大 型 解 答 会 卢 台 长 开 示

gǎn ēn dà cí dà bēi de guān shì yīn pú sà      lóng tiān hù fǎ  
感 恩 大 慈 大 悲 的 观 世 音 菩 萨、 龙 天 护 法，  
yǒu cǐ shū shèng de yīn yuán      ràng wǒ men néng gòu zài xiāng gǎng  
有 此 殊 胜 的 因 缘， 让 我 们 能 够 在 香 港  
hé zhòng fó yǒu huān jù yì táng      yòng fó pú sà de zhì huì      jiě  
和 众 佛 友 欢 聚 一 堂。 用 佛 菩 萨 的 智 慧， 解  
chú rén jiān de fán nǎo      gòng zhān fǎ yì      fó guāng pǔ zhào      gǎn  
除 人 间 的 烦 恼， 共 沾 法 益、 佛 光 普 照。 感  
ēn lái zì quán shì jiè de fó yǒu hé yì gōng men      gè wèi jiā bīn  
恩 来 自 全 世 界 的 佛 友 和 义 工 们、 各 位 嘉 宾、  
gè wèi gāo sēng dà dé hé méi tǐ péng you men de zhù yuán      yuàn fó  
各 位 高 僧 大 德 和 媒 体 朋 友 们 的 助 缘， 愿 佛  
yǒu men yòng xīn qù ài měi yī wèi yǒu yuán zhòng shēng      ài zhè ge  
友 们 用 心 去 爱 每 一 位 有 缘 众 生， 爱 这 个  
shì jiè shàng de yī qiè yǒu qíng zhòng shēng      ài dì qiú cūn de yī  
世 界 上 的 一 切 有 情 众 生， 爱 地 球 村 的 一  
cǎo yī mù      zài rén jiān hé rén de nèi xīn jiù yōng yǒu yī piàn jìng tǔ  
草 一 木。 在 人 间 和 人 的 内 心 就 拥 有 一 片 净 土，  
ér zhè piàn jìng tǔ jiù shì shì jiè hé píng      guó jiā fán róng      rén mín  
而 这 片 净 土 就 是 世 界 和 平、 国 家 繁 荣、 人 民  
ān kāng      jiā jiā píng ān      rén rén xìng fú      zhè jiù shì rén jiān jí lè  
安 康、 家 家 平 安、 人 人 幸 福， 这 就 是 人 间 极 乐！

měi nián yí cì de jiě dá huì xī wàng néng gòu bāng zhù dà jiā  
每 年 一 次 的 解 答 会 希 望 能 够 帮 助 大 家

pái chú rén jiān de yí huò fàng xià zhí zhuó qù chú fán nǎo yòng  
排 除 人 间 的 疑 惑 ， 放 下 执 著 、 去 除 烦 恼 、 用

zhōng huá wén huà hé fó pú sà de fó lǐ lái jìng huà rén men de xīn  
中 华 文 化 和 佛 菩 萨 的 佛 理 来 净 化 人 们 的 心

líng bā wàn sì qiān fǎ mén dōu shì pú sà gěi wǒ men xīn líng jiě tuō  
灵 ， 八 万 四 千 法 门 都 是 菩 萨 给 我 们 心 灵 解 脱

de lù hé fāng fǎ ràng wǒ men yòng xīn líng fǎ mén zhè ge fāng fǎ  
的 路 和 方 法 。 让 我 们 用 心 灵 法 门 这 个 方 法

kāi qǐ wǒ men de zhèng néng liàng qù chú fù néng liàng tiān tiān  
开 启 我 们 的 正 能 量 ， 去 除 负 能 量 ， 天 天

shàn niàn xíng jiù shì zhèng néng liàng shí shí chú è niàn jiù shì qù  
善 念 行 就 是 正 能 量 ， 时 时 除 恶 念 就 是 去

chú fù néng liàng xīn fó liǎng xiāng yī jìng tǔ lái shí xiàn  
除 负 能 量 。 心 佛 两 相 依 、 净 土 来 实 现 ！

shì jiè wèi shēng zǔ zhī zài dì shí jiè shì jiè jīng shén bìng xié huì  
世 界 卫 生 组 织 在 第 十 届 世 界 精 神 病 协 会

shàng xuān bù zài quán shì jiè yǒu bǎi fēn zhī èr shí èr de rén yīn  
上 宣 布 ， 在 全 世 界 有 百 分 之 二 十 二 的 人 ， 因

wei xiǎng bù tōng chēn hèn jīng shén wěn luàn yǐ zào chéng le  
为 想 不 通 、 瞋 恨 ， 精 神 紊 乱 ， 已 造 成 了

zhè ge shì jiè shàng jìn yì rén yōng yǒu jīng shén lèi de jí bìng  
这 个 世 界 上 近 15 亿 人 拥 有 精 神 类 的 疾 病 ，

rú kǒng jù zhèng yōu yù zhèng zì bì zhèng qiǎng pò zhèng  
如 恐 惧 症 、 忧 郁 症 、 自 闭 症 、 强 迫 症 、

jīng shén duō yí zhèng dèng fū qī chǎo jià gè zhí jǐ jiàn xiāng hù  
精 神 多 疑 症 等 。 夫 妻 吵 架 各 执 己 见 ， 相 互  
zé mà duì fāng shì jīng shén bìng qí shí shuāng fāng dōu yǒu máo  
责 骂 对 方 是 精 神 病 ， 其 实 双 方 都 有 毛  
bìng jīng shén lèi de jí bìng huì dǎo zhì jiā tíng pò liè shā hài ér  
病 ！ 精 神 类 的 疾 病 会 导 致 家 庭 破 裂 、 杀 害 儿  
tóng xiàn zài dà xué shēng de zì shā tiào lóu cháng qī de shī  
童 ， 现 在 大 学 生 的 自 杀 、 跳 楼 ， 长 期 的 失  
mián nüè dài jiā rén yǐ jīng gěi wǒ men zhè ge shè huì hé jiā tíng zào  
眠 、 虐 待 家 人 已 经 给 我 们 这 个 社 会 和 家 庭 造  
chéng le jí dà de shāng hài zài nán fēi zǒng tǒng màn dé lā shì shì  
成 了 极 大 的 伤 害 。 在 南 非 总 统 曼 德 拉 逝 世  
de zhuī dào dà huì shàng yǒu yí gè shǒu yǔ fān yì jū rán shì yí gè  
的 追 悼 大 会 上 ， 有 一 个 手 语 翻 译 居 然 是 一 个  
jīng shén bìng ér qiě yǒu fàn zuì qián kē tā hú luàn bǐ huà de  
精 神 病 ， 而 且 有 犯 罪 前 科 ， 他 胡 乱 比 划 的  
shǒu yǔ shì méi yǒu rén kàn de dǒng de shǒu yǔ nán fēi de wén huà  
手 语 是 没 有 人 看 得 懂 的 手 语 ， 南 非 的 文 化  
bù hái wèi cǐ zhuān mén dào qiàn rén shēn tǐ de bìng hǎo yī ér  
部 还 为 此 专 门 道 歉 。 人 身 体 的 病 好 医 ， 而  
xīn líng de bìng nán zhì jiù zhì xīn líng ràng rén men shēn xīn jiàn kāng  
心 灵 的 病 难 治 ， 救 治 心 灵 让 人 们 身 心 健 康 ，  
yào yòng zhōng huá wén huà de xiào tì lǐ yí lǐ zhì huà xiè jiā  
要 用 中 华 文 化 的 孝 悌 、 礼 仪 、 理 智 化 解 家  
tíng máo dùn yào yòng fó pú sà de zhì huì zhèn zuò jīng shen tiáo  
庭 矛 盾 ， 要 用 佛 菩 萨 的 智 慧 振 作 精 神 、 调

zhěng qíng xù      bǎ xīn fàng xià      xué fó de lǐ niàn shì zhī zú cháng  
整 情 绪、把 心 放 下。学 佛 的 理 念 是 知 足 常  
lè  
乐!

wǒ men xiǎng bù fán nǎo      jiù yào zhī zú      xiǎng bù tōng      zì  
我 们 想 不 烦 恼，就 要 知 足。想 不 通，自  
jǐ huì cháng cháng jiē shòu jīng shén shàng de yā lì      huì zào chéng  
己 会 常 常 接 受 精 神 上 的 压 力，会 造 成  
xīn lǐ de jí bìng      dāng nián xī tè lè jīng shén bēng kuì      yù wàng  
心 理 的 疾 病。当 年 希 特 勒 精 神 崩 溃、欲 望  
péng zhàng zào chéng le èr cì dà zhàn      dǎo zhì quán shì jiè yǒu jǐ  
膨 胀 造 成 了 二 次 大 战，导 致 全 世 界 有 几  
qiān wàn rén de sǐ wáng      xiàn dài shì jiè rén rén dōu zài zhuī qiú míng  
千 万 人 的 死 亡。现 代 世 界 人 人 都 在 追 求 名  
yù      cái fù hé dì wèi      gè gè wèi zì jǐ de lì yì huó zhe      zì sī  
誉、财 富 和 地 位，个 个 为 自 己 的 利 益 活 着，自 私  
xīn péng zhàng zào chéng le gòng yè      zhè jiù shì wèi shén me xiàn zài  
心 膨 胀 造 成 了 共 业，这 就 是 为 什 么 现 在  
de zhòng shēng zì jǐ yào bèi zhè ge yè      wèi shén me xiàn zài rén de  
的 众 生 自 己 要 背 这 个 业，为 什 么 现 在 人 的  
gǎn qíng zhè me de tòng kǔ      yīn wei měi gè rén dōu wèi zì jǐ zài  
感 情 这 么 的 痛 苦，因 为 每 个 人 都 为 自 己 在  
xiǎng      méi yǒu wèi bié rén zài xiǎng      xī wàng xué fó rén xīn zhōng  
想，没 有 为 别 人 在 想。希 望 学 佛 人 心 中  
wú wǒ      yào xīn xiǎng zhòng shēng      nà cái shì huó pú sà de jīng shén  
无 我，要 心 想 众 生，那 才 是 活 菩 萨 的 精 神。

yí gè rén yǒu chēn hèn xīn shì hěn lèi de shì qing nǐ hèn tā  
一个人有瞋恨心是很累的事情，你恨他，  
shuō míng nǐ bìng bù xǐ huan tā nǐ wèi shén me hái yào wèi tā  
说明你并不喜欢他，你为什么还要为他  
shāng shén láo lèi ne rú guǒ nǐ xǐ huan tā nǐ wèi shén me hái  
伤神劳累呢？如果你喜欢他，你为什么还  
yào qù hèn tā shì shàng běn wú shì yōng rén zì rǎo zhī xué fó  
要去恨他？世上本无事，庸人自扰之。学佛  
rén jiǎng de suí yuán suí yuán bú shì gēn suí ér shì shùn qí zì rán  
人讲的随缘，随缘不是跟随，而是顺其自然，  
bù mǎn yuàn bù jí zào bú guò dù bù qiǎng qiú suí yuán gèng  
不埋怨、不急躁、不过度、不强求；随缘更  
bú shì suí biàn ér shì bǎ wò jī yuán bù bēi guān bú kè bǎn  
不是随便，而是把握机缘，不悲观、不刻板、  
bù huāng luàn bú wàng xíng tái zhǎng jiāo nǐ men zuò rén yǒu wǔ  
不慌乱、不忘形。台长教你们做人有五  
gè suí suí shí suí xìng suí yù suí yuán suí xǐ wǔ suí  
个随：随时、随性、随遇、随缘、随喜。“五随”  
zhī jīng huá jiù shì zhēn xī rén shēng qīng sōng de suí běn xìng suí  
之精华就是珍惜人生，轻松地随本性、随  
fó xìng lái zhè ge shì jiè shàng shēng huó  
佛性来这个世界上生活！

wǒ men de xīn měi tiān dōu zài      wǒ yào zhè ge      wǒ yào nà  
我 们 的 心 每 天 都 在 “ 我 要 这 个 、 我 要 那  
ge      zhè shì nǐ de wài xīn suǒ wéi      zhè shì yì kē bèi wǔ yù liù  
个 ” ， 这 是 你 的 外 心 所 为 ， 这 是 一 颗 被 五 欲 六  
chén suǒ wū rǎn de xīn      wǒ men bú qù lǐ tā      nèi xīn jiù huì chǎn  
尘 所 污 染 的 心 。 我 们 不 去 理 它 ， 内 心 就 会 产  
shēng chū yí gè běn xìng de lǐ niàn      wǒ yǐ jīng yōng yǒu le zài rén  
生 出 一 个 本 性 的 理 念 ： 我 已 经 拥 有 了 在 人  
jiān de yí qiè      wǒ bù néng yào zhè ge yào nà ge      yào xiǎng dào nǐ  
间 的 一 切 ， 我 不 能 要 这 个 要 那 个 。 要 想 到 你  
de cái fù      fáng zi      chē zi dōu shì xiàng bié rén jiè lái de      zū lái  
的 财 富 、 房 子 、 车 子 都 是 向 别 人 借 来 的 、 租 来  
de      gēn shuí zū jiè de ne      gēn dì qiú zū lái de      zhǐ néng shǐ yòng  
的 。 跟 谁 租 借 的 呢 ？ 跟 地 球 租 来 的 ， 只 能 使 用  
tā men      ér bù néng zhí liàn tā men      jí shǐ méi yǒu cái fù      míng  
它 们 ， 而 不 能 执 恋 它 们 。 即 使 没 有 财 富 、 名  
lì      dì wèi      wǒ de shēng mìng yí yàng huì guò de kuài lè      zì zài  
利 、 地 位 ， 我 的 生 命 一 样 会 过 得 快 乐 、 自 在 。

yǒu yí gè xiǎo hé shàng xiàng lǎo chán shī qǐng jiào chán fǎ zhēn  
有 一 个 小 和 尚 向 老 禅 师 请 教 禅 法 真  
yì      lǎo chán shī kàn zhe tā shuō      wǒ zhī dào chán fǎ zhēn yì  
意 ， 老 禅 师 看 着 他 说 ： “ 我 知 道 禅 法 真 意 ，  
dàn shì wǒ xiàn zài yào qù chī dōng xi      wǒ dù zi è le      shuō  
但 是 我 现 在 要 去 吃 东 西 ， 我 肚 子 饿 了 。 ” 说  
zhe jiù bù lǐ tā      lí kāi le      xiǎo hé shàng xīn li xiǎng      gāng cái  
着 就 不 理 他 ， 离 开 了 。 小 和 尚 心 里 想 ： 刚 才

wǒ kàn tā bú è wèi shén me wǒ yí wèn tā tā jiù shuō è le ne  
我看他不饿，为什么我一问他，他就说饿了呢？

huì bu huì shì tā huí dá bù chū yǒu yì de bì kāi wǒ lǎo chán shī  
会不会是他回答不出，有意地避开我？老禅师

kàn chū le tā de xīn si jiù shuō zhè yě bù néng guài wǒ a  
看出了他的心思就说：“这也不能怪我啊，

zhè zhǒng xiǎo shì qing wǒ yě děi zì jǐ qīn zì zuò cái xíng a nǐ  
这种小事情我也得自己亲自做才行啊！你

shuō nǐ néng tì wǒ chī fàn ma wǒ huì bǎo ma shuō wán lǎo  
说你能替我吃饭吗？我会饱吗？”说完，老

chán shī xiào hē hē de zǒu le bù lǐ tā xiǎo hé shàng huí dào  
禅师笑呵呵地走了，不理他。小和尚回到

chán fáng jìng jìng de xiǎng zhe zuì hòu yí jù huà tū rán zhī jiān wù  
禅房静静地想着最后一句话，突然之间悟

chū qí zhōng dào lǐ tā dà shēng jiào dào bù néng tì dài  
出其中心理，他大声叫到：“不能替代、

dài tì bù lái yuán lái chán de zhēn yì jiù shì bù néng tì dài  
代替不来，原来禅的真意就是不能替代。”

wǒ men xué fó rén bù néng kào zhe bié rén xué fó rén xiǎng jiě  
我们学佛人不能靠着别人，学佛人想解

jué zì shēn jiā tíng wèn tí hái zi wèn tí xīn líng de wèn tí  
决自身家庭问题、孩子问题、心灵的问题，

kào de bú shì bié rén kào zhe zì shēn de yuàn lì kào zhe cí bēi  
靠的不是别人，靠着自身的愿力、靠着慈悲

de xīn kào zhe néng gòu yuán liàng bié rén de xīn yòng zhì huì cái  
的心，靠着能够原谅别人的心，用智慧才

néng jiě jué nǐ dāng xià de wèn tí fó fǎ de chán wù jiù shì wù chū  
能解决你当下的问题! 佛法的禅悟就是悟出  
rén shēng de zhí zhuó jiě tuō chén zhòng de shēng mìng zhī shēng sǐ  
人生的执著, 解脱沉重的生命之生死;  
fó fǎ jiù shì ràng nǐ zhào xìng zì míng jiù shì zhào dào zì jǐ de  
佛法就是让你照性自明, 就是照到自己的  
běn xìng hé liáng xīn ràng nǐ zì jǐ lái míng bai nǐ zuò cuò le shén  
本性和良心, 让你自己来明白你做错了什  
me zuò duì le shén me zhè yàng cái néng gòu ràng nǐ zhào jiàn wǔ  
么、做对了什么, 这样才能够让你照见五  
yùn jiē kōng a yī kào zì shēn xīn zhōng de fó xìng bú qù yī kào  
蕴皆空啊。依靠自身心中的佛性, 不去依靠  
bié rén zěn me shuō fǎ hé tǐ wù rú guǒ bào zhe bié rén de xiǎng fǎ  
别人怎么说法和体悟, 如果抱着别人的想法、  
guān niàn qù xiū yí dìng huì zǒu rù mí zhàng dāng zhōng zhè yàng  
观念去修, 一定会走入迷障当中, 这样  
de xué fó fǎ rú tóng yīng wǔ yí yàng yǒng yuǎn zhǐ néng tú fā qí  
的学佛法如同鹦鹉一样, 永远只能徒发其  
shēng bù zhī qí yì suǒ yǐ yí dìng bù néng tíng liú zài xué fó de  
声、不知其意, 所以一定不能停留在学佛的  
dī céng cì shàng yào dǒng de fó fǎ lǐ jiě fó fǎ cái huì lì  
低层次上, 要懂得佛法、理解佛法, 才会利  
yòng fó fǎ  
用佛法。

zì xiū zì dé bù néng dài tì chè wù rén shēng kào de shì zì  
自修自得不能代替，彻悟人生靠的是自  
xìng yí gè rén zì jǐ bù kāi wù bié rén jí huài le dōu méi yǒu  
性，一个人自己不开悟，别人急坏了都没有  
yòng suǒ yǐ fó fǎ zhēn de shì zhé xué shì nèi xīn de kē xué shì  
用，所以佛法真的是哲学，是内心的科学，是  
rén lèi de jīng suǐ shì tuī dòng shì jiè hé píng de liáng fāng xué xí  
人类的精髓，是推动世界和平的良方。学习  
xīn líng fǎ mén yào yǐ cí bēi qù shí jiàn lì yì zhòng shēng zhī xíng  
心灵法门要以慈悲去实践利益众生之行，  
yào yǐ jué wù qù shí xiàn rén lèi de jīng shén jìng tǔ huà ài guó ài  
要以觉悟去实现人类的精神净土化。爱国爱  
jiā yǐ jiè wéi shī nèi wài jiān xiū zhēn zhèng xiū chéng rén jiān de  
家、以戒为师、内外兼修，真正修成人间的  
fó zhōng huá de yōu xiù wén huà fó jiào de jīng suǐ shì rén lèi  
佛。中华的优秀文化、佛教的精髓，是人类  
liáng hǎo dào dé de jī chǔ yōng yǒu chuán tǒng de dé néng shí  
良好道德的基础，拥有传统的德能，实  
jiàn pú sà de cí bēi huì ràng nǐ zài rén jiān chàng tōng wú zǔ de  
践菩萨的慈悲，会让你在人间畅通无阻的  
shēng huó xué xí xī wàng dà jiā yí dìng yào hǎo hǎo xué fó  
生活、学习。希望大家一定要好好学佛，  
rén chéng jí fó chéng  
人成即佛成！

yí gè rén huó zài shì jiè shàng jīng cháng yòng pī píng de yǎn  
一个人活在世界上，经常用批评的眼  
guāng qù kàn bié rén shì jiè chōng mǎn zhe quē xiàn hé guò shī zhī  
光去看别人，世界充满着缺陷和过失之  
rén yòng zì jǐ ào màn de yǎn guāng qù kàn bié rén shì jiè chōng  
人；用自己傲慢的眼光去看别人，世界充  
mǎn zhe dī jiàn hé yú chī zhī rén xué fó rén yào xué huì yòng zhì huì  
满着低贱和愚痴之人；学佛人要学会用智慧  
de yǎn guāng qù kàn rén jiù huì fā xiàn měi yí gè rén dōu yǒu zhí dé  
的眼光去看人，就会发现每一个人都有值得  
zūn zhòng hé xué xí de dì fāng yào xiǎng ràng zì jǐ zài shēng mìng  
尊重和学习的方。要想让自己在生命  
zhōng bù shī wàng zuì hǎo bú yào zhuī qiú rén jiān de shì wù hé duì  
中不失望，最好不要追求人间的事物和对  
rén de shē wàng xīn zhōng méi yǒu yù wàng de rén jiù yǒng yuǎn  
人的奢望。心中没有欲望的人，就永远  
méi yǒu shī wàng tā de shēng mìng jiù bú huì yǒu shī luò gǎn  
没有失望，他的生命就不会有失落感。

zhǐ yào zì jǐ méi yǒu shù fù zhù zì jǐ de xīn jiù bú huì bèi shì  
只要自己没有束缚住自己的心，就不会被事  
wù hé rén shù fù zhù rén de xīn zěn me huì bèi zì jǐ shù fù zhù ne  
物和人束缚住。人的心怎么会被自己束缚住呢？  
yīn wei wǒ men yǒu tān xīn wǒ men de yù wàng wǒ men rè ài xǐ  
因为我们贪心，我们的欲望、我们热爱喜  
ài mǒu yí jiàn shì qing wǒ men jiù huì bèi tā suǒ zhù suǒ yǐ yǒng  
爱某一件事情，我们就会被它锁住，所以永

yuǎn bú yào gěi zì jǐ bǎng shàng shù fù míng bai zhè yì diǎn  
远 不 要 给 自 己 绑 上 束 缚， 明 白 这 一 点，

shēng huó jiù huì suí yì jiù huì dé dào jiě tuō  
生 活 就 会 随 意， 就 会 得 到 解 脱。

tái zhǎng gào sù nǐ men yí jiàn zhēn shí de shì qing yǒu yí gè  
台 长 告 诉 你 们 一 件 真 实 的 事 情， 有 一 个

guì fù rén zài jiā lǐ yǎng le yì zhī yīng wǔ yǒu yí duàn shí jiān zhè  
贵 妇 人 在 家 里 养 了 一 只 鹦 鹉， 有 一 段 时 间 这

zhī yīng wǔ kàn jiàn tā huí lái zǒng shì shuō yí jù huà zài nài xīn  
只 鹦 鹉 看 见 她 回 来 总 是 说 一 句 话：“再 耐 心

yì diǎn zài děng děng ba zài nài xīn yì diǎn zài děng děng ba  
一 点， 再 等 等 吧。 再 耐 心 一 点， 再 等 等 吧。”

tā jiù huái yí shì tā xiān sheng gēn dì sān zhě dǎ diàn huà bèi yīng wǔ  
她 就 怀 疑 是 她 先 生 跟 第 三 者 打 电 话 被 鹦 鹉

tīng jiàn le suǒ yǐ yīng wǔ tiān tiān jiǎng zhè jù huà zhè ge guì fù  
听 见 了， 所 以 鹦 鹉 天 天 讲 这 句 话， 这 个 贵 妇

rén jiù tiān tiān hé xiān sheng nào lí hūn tiān tiān zhēng chǎo fǎ  
人 就 天 天 和 先 生 闹 离 婚、 天 天 争 吵， 法

yuàn shuō nǐ néng bu néng tí gōng diǎn zhèng jù a tā  
院 说：“你 能 不 能 提 供 点 证 据 啊？” 她

jū rán bǎ yīng wǔ dài qù le rén shēng jiù shì zhè yàng bǎ zì jǐ fù  
居 然 把 鹦 鹉 带 去 了。 人 生 就 是 这 样 把 自 己 缚

qǐ lái le xiǎng yi xiǎng zuì hòu de jié guǒ shì shén me jiù shì  
起 来 了， 想 一 想 最 后 的 结 果 是 什 么？ 就 是

zhěng tiān zài jiā lǐ nào zuì hòu zhēn de lí hūn le suǒ yǐ tái  
整 天 在 家 里 闹， 最 后 真 的 离 婚 了。 所 以 台

zhǎng gào sù nǐ men      bú yào jiāng zì jǐ shù fù zhù      bú yào qù  
长 告诉你们， 不要将自己束缚住， 不要去  
huái yí bié rén      huái yí bié rén jiù shì duì zì jǐ de zì xìn xīn bú gòu  
怀疑别人， 怀疑别人就是对自己的自信心不够。

tái zhǎng gěi dà jiā jiǎng yí gè yù yán      shuān zhù xiǎo chuán de  
台长给大家讲一个寓言， 拴住小船的  
mù zhuāng duì xiǎo chuán shuō dào      hā ha      nǐ shī qù le zì  
木桩对小船说道：“哈哈，你失去了自  
yóu      xiǎo chuán duì tā shuō      nǐ yě shī qù le zì yóu      xué  
由。”小船对它说：“你也失去了自由。”学  
fó rén shuō      yì xīn xiǎng shuān zhù bié rén de rén      qí shí zì jǐ yě  
佛人说：一心想拴住别人的人，其实自己也  
bèi bié rén shuān zhù le      fàng kāi xiōng huái      yōng bào shì jiè  
被别人拴住了。放开胸怀，拥抱世界。

tái zhǎng gào sù dà jiā      yǒu yí gè fù qīn zǎo shàng zài jiā li  
台长告诉大家，有一个父亲早上在家里  
zhǎo shǒu biǎo      zhǎo lái zhǎo qù zhǎo bú dào      tā fēi cháng zháo jí  
找手表，找来找去找不到，他非常着急，  
yīn wei shàng bān yào chí dào le      tā jiù lí kāi le      yì biān bào yuàn  
因为上班要迟到了，他就离开了，一边抱怨：  
zěn me huí shì      zhǎo le bàn tiān dōu méi zhǎo dào      xīn li hěn  
“怎么回事，找了半天都没找到？”心里很  
nà mèn      fù qīn shàng bān zhī hòu      hái zǐ tōu tōu de liū jìn wū zi  
纳闷。父亲上班之后，孩子偷偷地溜进屋子

lǐ lì kè zhǎo dào le shǒu biǎo fù qīn huí jiā hòu hái zǐ shuō  
里，立刻找到了手表。父亲回家后孩子说：

bà ba wǒ bāng nǐ bǎ shǒu biǎo zhǎo dào le fù qīn hěn nà  
“爸爸，我帮你把手表找到了。”父亲很纳  
mèn nǐ zěn me zhǎo dào de hái zǐ shuō wǒ ān jìng de  
闷：“你怎么找到的？”孩子说：“我安静地

zuò zài fáng jiān lǐ yí huì jiù tīng dào le shǒu biǎo dī dā dī dā de  
坐在房间里，一会就听到了手表滴答滴答的

shēng yīn wǒ jiù zhǎo dào le rén shēng nán dào bú shì zhè yàng  
声音，我就找到了。”人生难道不是这样

ma wǒ men rén měi tiān zài jiāo lǜ zhōng huó zhe měi tiān zài xún  
吗？我们人每天在焦虑中活着，每天在寻

zhǎo zì jǐ de shēng huó wǒ gāi zěn me bàn fǎn ér zhǎo bú  
找自己的生活，“我该怎么办”，反而找不

dào wǒ men xué fó rén zhǐ yǒu jiāng zì jǐ de xīn píng jìng xià lái  
到。我们学佛人只有将自己的心平静下来，

cái néng tīng dào nèi xīn de shēng yīn cái néng zhǎo dào rén shēng  
才能听到内心的声音，才能找到人生

zhēn zhèng de mù biāo  
真正的目标！

rú guǒ yīn wei bié rén yí jù huà jiù dà fā pí qì yòu yīn wei  
如果因为别人一句话就大发脾气，又因为

bèi rén jiā hǎo huà jiù piāo piāo yù xiān nǐ de xīn yǐ jīng bèi bié rén  
被人家好话就飘飘欲仙，你的心已经被别人

kòng zhì zhù le bù néng bǎ zì jǐ de kuài lè yōu shāng tuō fù  
控制住了。不能把自己的快乐、忧伤托付

gěi bié rén    bù néng yīn wéi bié rén de yí jù huà    jiù shāng hài zì  
给别人；不能因为别人的一句话，就伤害自  
jǐ de liáng xīn    shāng hài zì jǐ de běn xìng    rú guǒ zhěng tiān huó  
己的良心、伤害自己的本性。如果整天活  
zài    bié rén shuō wǒ shén me    wǒ tīng shén me    bié rén biǎo yáng  
在“别人说我什么、我听什么；别人表扬  
wǒ shén me    wǒ kāi xīn shén me    zhōng de rén    jué duì shì wù xìng  
我什么、我开心什么”中的人，绝对是悟性  
bù quán de rén    yú chī cháng suí    zhōng huá guó xué zhōng shuō  
不全的人，愚痴长随。中华国学中说：

shì fēi zhōng rì yǒu    bù tīng zì rán wú  
“是非终日有，不听自然无。”

yuè    hào zài ào dà lì yà wǒ kàn dào yí gè xīn wén    yí gè  
5月30号在澳大利亚我看到一个新闻，一个  
huá yì nǚ zǐ zhǐ yǒu    suì    tā gēn pó po liǎng gè rén jīng cháng  
华裔女子只有21岁，她跟婆婆两个人经常  
zhēng dòu    bīng dòng sān chǐ fēi yí rì zhī hán    zuì hòu tā bèi pó  
争斗，冰冻三尺非一日之寒，最后她被婆  
po nù bù kě è dì yòng chuí zi fǎn fù de dǎ tóu bù sān shí duō xià  
婆怒不可遏地用锤子反复地打头部三十多下，  
shǒu duàn jí qí cán rěn    zài yù shì lǐ dào chù xuè jì    hòu lái fǎ  
手段极其残忍，在浴室里到处血迹。后来法  
guān wèn pó po    nǐ wèi shén me huì zhè me cán rěn de shā hài nǐ  
官问婆婆：“你为什么这么残忍地杀害你  
ér xí fu    tā shuō le yí jù lìng fǎ guān dōu mò míng qí miào  
儿媳？”她说了一句令法官都莫名其妙

de huà zhè ge xí fu cóng lái bù zūn zhòng wǒ méi yǒu guī ju  
的话：“这个媳妇从来不尊重我，没有规矩，  
méi yǒu shòu guò liáng hǎo de jiào yù nán dào zhè ge pó po  
没有受过良好的教育。”难道这个婆婆33  
chuí zhì rén sǐ wáng jiù shì liáng hǎo de jiào yù ma xiàn zài de rén  
锤致人死亡就是良好的教育吗？现在的人  
biàn tài xīn xiōng xiá zhǎi róng bu de bié rén  
变态，心胸狭窄，容不得别人。

tái zhǎng wèn yí wèi tīng zhòng nǐ wèi shén me zhè me hèn  
台长问一位听众：“你为什么这么恨  
nǐ de xiān sheng tīng zhòng jū rán gào sù wǒ shuō yīn wei  
你的先生？”听众居然告诉我说：“因为  
wǒ xǐ huan ér zi wǒ shuō nǐ xǐ huan ér zi yě kě yǐ  
我喜欢儿子。”我说：“你喜欢儿子，也可以  
xǐ huan nǐ de xiān sheng a tā gào sù wǒ shuō ér zi shì  
喜欢你的先生啊。”她告诉我说：“儿子是  
zì jǐ yǎng de xiān sheng bú shì wǒ yǎng de shuō míng rén de  
自己养的，先生不是我养的。”说明人的  
xīn tài yǐ jīng biàn yì shuō míng xiàn zài de rén sī wéi dōu bú zhèng  
心态已经变异，说明现在的人思维都不正  
cháng bīng dòng sān chǐ fēi yí rì zhī hán cháng qī de chēn hèn  
常。冰冻三尺非一日之寒，长期的瞋恨  
huì zào chéng xīn li de zhí mí bú wù zuì hòu jiù huì piān zhí duò  
会造成心里的执迷不悟，最后就会偏执、堕  
luò mó dào nǐ men zhī dao zài xīn zhōng de mó shì shén me ma jiù  
落魔道。你们知道在心中的魔是什么吗？就

shì tān chēn chī nà shì sān dú a fán nǎo bù néng qù chú jiù yóu  
是贪瞋痴，那是三毒啊！烦恼不能去除，就犹  
rú yí gè rén xiàn rù ní tán zhōng huì yuè xiàn yuè shēn de suǒ yǐ  
如一个人陷入泥潭中，会越陷越深的。所以  
yào dǒng de ài hù zhòng shēng yí gè rén xīn zhōng bù néng cún yǒu  
要懂得爱护众生，一个人心中不能存有  
zhòng shēng tā shì yí gè zì sī de rén yǒu rén wèn wǒ shén me  
众生，他是一个自私的人。有人问我，什么  
jiào shèng rén shén me jiào xiǎo rén tiān tiān kěn chī kuī de rén  
叫圣人？什么叫小人？天天肯吃亏的人，  
jiù shì shèng rén měi tiān xiǎng zhe zhàn bié rén pián yì de rén jiù  
就是圣人；每天想着占别人便宜的人，就  
shì xiǎo rén  
是小人。

xīn shì xíng wéi de gēn yuán tān xīn huì shēng chū chóu hèn yì  
心是行为的根源，贪心会生出仇恨。一  
diǎn diǎn hèn xīn jí dù xīn hé tān xīn dōu bù néng fàng zài xīn zhōng  
点点恨心、嫉妒心和贪心都不能放在心中，  
yīn wei dāng nǐ jiāng yí diǎn diǎn de tān xīn hé chī xīn fàng zài xīn  
因为当你将一点点的贪心和痴心放在心  
zhōng de shí hou màn màn de nǐ de xīn jiù huì bèi zhè xiē è de wǔ  
中的时候，慢慢地你的心就会被这些恶的五  
yù liù chén suǒ chán rǎo jiù yóu rú diàn nǎo yí yàng jīn tiān yǒu  
欲六尘所缠扰。就犹如电脑一样，今天有  
yí diǎn bìng dú zài nǐ méi yǒu qīng chú míng tiān yòu yǒu yí diǎn  
一点病毒在，你没有清除，明天又有一点

bìng dú zhōng yǒu yì tiān diàn nǎo huì sǐ jī yǒng yuǎn bú yào qù  
病毒，终有一天电脑会死机。永远不要去

hèn bié rén yǒng yuǎn xīn zhōng dōu cún yǒu ài zhè ge shì jiè jiù  
恨别人，永远心中都存有爱，这个世界就

shì shǔ yú nǐ de yào xué huì wǒ men fā chū de yǔ yán xíng wéi  
是属于你的。要学会，我们发出的语言、行为

hé yì niàn bù néng gěi zì jǐ dài lái rèn hé de tòng kǔ yào yǐ cí  
和意念，不能给自己带来任何的痛苦；要以慈

bēi xīn lái zhǐ dǎo zì jǐ de shēn kǒu yì yí dìng huì dài lái xìng fú  
悲心来指导自己的身口意，一定会带来幸福。

jì zhù wǒ men lǎo zǔ zong jiǎng guò de yí jù huà yí shàn jiě bǎi  
记住我们老祖宗讲过的一句话“一善解百

zāi duō zuò shàn shì ràng quán shì jiè rén dōu yǒu yì kē shàn  
灾”，多做善事，让全世界人都有一颗善

xīn zhè ge shì jiè jiāng huì wú bǐ de měi hǎo  
心，这个世界将会无比的美好。

zuò rén zěn yàng néng gòu bú ràng zì jǐ zǒu jìn sǐ hú tòng  
做人，怎样才能不让自己走进死胡同？

zuò rén yí bèi zi xū yào yǒu sì zhǒng rén péi bàn zhe nǐ zhè sì  
做人一辈子需要有四种人陪伴着你，这四

zhǒng rén yě shì nǐ lí bù kāi de dì yī zhǒng rén míng shī zhǐ lù  
种人也是你离不开的。第一种人：明师指路；

dì èr zhǒng rén guì rén xiāng zhù dì sān zhǒng rén qīn rén zhī  
第二种人：贵人相助；第三种人：亲人支

chí dì sì zhǒng rén xiǎo rén néng gòu jī lì nǐ gèng hǎo de  
持；第四种人：小人能够激励你更好的

shēng huó      méi yǒu bié rén jí dù nǐ      nǐ bú huì chéng wéi yì kē  
生 活！ 没有别人嫉妒你， 你不会成为一棵  
qīng sōng      méi yǒu gè fāng miàn de jí dù      nǐ de xīn xiōng yǒng  
青 松； 没有各方面的嫉妒， 你的心胸永  
yuǎn bú huì kuò dà  
远 不会扩大。

xī wàng dà jiā yào zuò yǒu zhì huì de rén      yǒu xìn yǎng de rén  
希 望 大家要做有智慧的人、 有信仰的人。

cōng míng de rén shì jì liáng lì bì dé shī      jīn tiān wǒ zhuàn nǐ duō  
聪 明的人是计量利弊得失， 今天我赚你多  
shǎo      míng tiān wǒ zhuàn nǐ duō shǎo      ér yǒu zhì huì de rén shì  
少、 明天我赚你多少， 而有智慧的人是  
yǒng yú shè de rén      yīn wei zhǐ yǒu shě de rén cái néng dé      suǒ yǐ  
勇 于舍的人， 因为只有舍的人才能得， 所以  
jiào zuò      shě de  
叫 做 “ 舍得 ” ！

yào kè zhì hǎo zì jǐ      yào yōng yǒu rén jiān de dà zhì huì      wǒ  
要克制好自己， 要拥有人间的大智慧。我  
men dào le rén jiān jiù yóu rú wǒ men dào yí gè dì fang qù lǚ yóu  
们到了人间就犹如我们到一个地方去旅游，  
lǚ yóu de dì fang ràng wǒ men kuài lè wú bǐ      tòng kǔ wú bǐ      nà  
旅游的地方让我们快乐无比、 痛苦无比， 那  
jiù shì rén jiān      zài lián hé guó dà huì shàng      wǒ gēn dà jiā jiǎng  
就是人间。在联合国大会上， 我跟大家讲，

xiǎng yi xiǎng wǔ shí nián hòu nǐ men zài nǎ lǐ shì jiè shàng zhè  
想 一 想 ， 五 十 年 后 你 们 在 哪 里 ， 世 界 上 这  
me duō de fēn zhēng wǔ shí nián hòu nǐ men yòu zài nǎ li wǒ  
么 多 的 纷 争 ， 五 十 年 后 你 们 又 在 哪 里 ？ 我  
men cóng xiǎo zài xué xiào lǐ jiù bù tíng de zhēng zài jí dù dāng  
们 从 小 在 学 校 里 就 不 停 地 争 ， 在 嫉 妒 当  
zhōng huó zhe ér xiàn zài wǒ men chéng wéi yí gè zhǎng zhě wǒ  
中 活 着 ， 而 现 在 我 们 成 为 一 个 长 者 ， 我  
men hái huì wéi guò qù de diǎn diǎn dī dī nán guò de shì qing yōu  
们 还 会 为 过 去 的 点 点 滴 滴 难 过 的 事 情 忧  
shāng hé bēi shāng ma zǎo jiù wàng jì le wàng jì fán nǎo  
伤 和 悲 伤 吗 ？ —— 早 就 忘 记 了 。 忘 记 烦 恼  
néng gòu yōng yǒu zhì huì yōng yǒu dà cí bēi de xīn yōng yǒu gǎn  
能 够 拥 有 智 慧 ， 拥 有 大 慈 悲 的 心 ， 拥 有 感  
ēn de xīn nà cái shì yí zhǒng wú shàng fó de zhì huì hé dào dé  
恩 的 心 ， 那 才 是 一 种 无 上 佛 的 智 慧 和 道 德 。