

Melepaskan Semua Jodoh, Bersyukur, Membina Pikiran dan Perilaku, Mencapai Kebuddhaan (Bagian 1)

Seminar Dharma Melbourne, 7 Desember 2014

Welas asih yang dimiliki setiap orang membuat dunia menjadi lebih damai, orang-orang lebih baik hati, dan masyarakat lebih harmonis. Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa Yang Maha Welas Asih! Hujan Dharma, hati yang welas asih, terima kasih kepada Naga Langit Pelindung Dharma, semua tamu, kaum elit sosial, rekan media, dan relawan Buddhis dari seluruh dunia, terima kasih.

Seminar Dharma tahunan Melbourne mempererat hubungan sesama umat Buddhis. Dedikasi tanpa pamrih dari begitu banyak relawan membuat kita merasakan cinta kasih semua makhluk hidup di dunia. Cinta kasih semua makhluk hidup

adalah cinta kasih tanpa pamrih, itulah cinta kasih Bodhisattva yang welas asih.

Sekarang bulan Desember, segera satu tahun akan berlalu. Beberapa orang telah bertambah banyak jasa kebajikan dan kebijaksanaan di tahun lalu, sementara yang lain telah bertambah lebih banyak penderitaan. Di tahun ini, berapa banyak perbuatan baik yang telah kita lakukan, berapa banyak waktu yang telah kita sia-siakan, berapa banyak perbuatan buruk yang telah kita lakukan, berapa banyak kebahagiaan dan penderitaan yang telah kita bawa kepada orang lain, dan berapa banyak kerisauan dan kebahagiaan yang telah kita bawa kepada diri kita sendiri? Seseorang yang tidak membina pikiran itu ibarat hidup di bioskop. Menyaksikan suka, duka, amarah, dan kebahagiaan dalam film ini, emosi diri berubah seiring alur cerita, sebentar sedih, sebentar bahagia. Pada akhirnya film berakhir dan semua orang pergi. Kehidupan manusia

adalah suatu kekosongan. Sebelum kematiannya bos Apple, Steve Jobs, masih berpikir untuk meningkatkan kualitas ponselnya, tetapi ia telah meninggalkan kita. Kita selalu berpikir bahwa waktu masih panjang, sehingga kita menyia-nyiakan banyak waktu setiap hari.

Tahun lalu, jumlah kematian akibat kecelakaan mobil di seluruh dunia mencapai 1,24 juta, jumlah pasien kanker yang meninggal mencapai 1,8 juta, jumlah kasus bunuh diri mencapai 1 juta, dan jumlah orang yang meninggal karena berbagai penyakit mencapai 3 juta. Jumlah kematian tahun lalu mencapai 56 juta. Dengan memikirkan angka-angka ini, telah membuat kita memahami sebuah kebenaran: kita hidup di dunia yang tidak kekal. Hidup kita berlalu perlahan-lahan tanpa kita sadari. Orang tua kita dulu sama seperti kita, demi anaknya mereka bekerja keras mencari nafkah dan hidup, pada akhirnya meninggalkan kita dengan tangan

kosong. Apakah kita masih ingin mendapatkan lebih banyak materi di dunia ini yang tidak dapat kita bawa pergi? Hanya dengan meninggalkan hal-hal materi duniawi, mencari makna hidup yang sejati, memahami sebab dan akibat, serta membina perilaku dan pikiran, barulah bisa memperoleh keberadaan abadi di dunia spiritual. Sulit untuk mendapatkan tubuh manusia dan mengenal ajaran Buddha Dharma. Hanya dengan memahami kehidupan, memahami dunia, melepaskan semua jodoh, mencintai negara dan rakyat, menaati hukum, memiliki keyakinan dan pikiran yang benar, serta menjauhi segala kejahatan dan mengamalkan segala kebaikan, barulah bisa berhasil membina diri dalam satu kehidupan.

Di dunia ini, masalah terbesar manusia adalah kemelekatan, karena hal-hal yang paling kamu melekat adalah hal-hal yang paling menyakitimu. Jika kamu paling melekat dengan perasaan, maka

perasaanlah yang menyakitimu; jika kamu paling melekat dengan anak-anak, anak-anaklah yang paling menyakitimu; jika kamu paling melekat dengan karir dan uang, maka karir dan uang yang akan paling menyakitimu; hal atau orang yang paling kamu melekat dan tidak bisa kamu lupakan, semakin besar kesakitan yang dia berikan kepadamu. Beginilah orang-orang tersakiti sedikit demi sedikit selama dia hidup di dunia ini. Jika tidak bisa melepaskan segala sesuatu di dunia, itu seperti bermimpi. Mimpi yang kamu alami di malam hari disebut mimpi hitam, dan mimpi yang kamu alami di siang hari disebut mimpi putih. Mimpi di malam hari akan terbangun setelah di pagi hari, tetapi sulit untuk terbangun dari mimpi yang kamu alami di siang hari. Inilah yang sering kita sebut "bermimpi di siang bolong". Orang yang telah terbangun adalah orang yang tersadarkan, dan orang yang belum terbangun adalah orang sesat. Kita harus segera tersadarkan, tidak boleh hidup dengan penuh kemelekatan di

dunia ini, menyakiti kita, menyakiti orang lain, dan bahkan lebih menyakiti jiwa kebijaksanaan kita.

Ada seorang teman se-Dharma di Sydney yang selalu merasa tidak nyaman di hidungnya, sehingga ia pergi memeriksakan diri ke dokter spesialis THT, dan hasilnya ia menderita kanker hidung stadium lanjut. Dokter mengatakan bahwa karena tumbuh pada bagian yang berbahaya, tidak boleh menjalani operasi. Ia bertanya kepada dokter berapa lama ia bisa hidup, dan dokter mengatakan ia bisa hidup setengah tahun lagi. Setelah menangis tersedu-sedu bersama keluarganya, teman se-Dharma itu dengan tegas berkata, "Semua orang pada akhirnya akan mati. Saya berikrar akan menyelamatkan lebih banyak orang. Dalam enam bulan ke depan, saya akan menyelamatkan semua orang yang saya bisa. Selama saya masih hidup, saya akan belajar dan mempraktikkan ajaran Buddha. Dan bila saya mati pun, saya akan tetap bertekad untuk mencapai

Kebuddhaan." Ia dengan tekun menyelamatkan orang setiap hari, berikrar, melepaskan makhluk hidup, melafalkan paritta, dan bervegetarian. Ia menangis dan menelepon semua orang untuk memberi tahu mereka bahwa ia telah menderita akibat tidak membina pikiran dan menekuni Dharma di masa lalu. Ia telah menyelamatkan banyak orang. Selama enam bulan, ia melewati masa dalam penderitaan dan juga sukacita dalam Dharma. Kemudian, ia merasa hidungnya tidak ada rasa aneh lagi, jadi ia pergi untuk pemeriksaan ulang. Dokter berkata kepadanya: "Sel-sel kanker telah menghilang, kamu baik-baik saja." Ia berkata: "Jika bukan karena penyakit ini, saya tidak akan pernah memiliki tekad sebesar ini, dan saya mungkin akan menyia-nyiakan lebih banyak waktu. Saya sudah tahu bahwa hidup ini tidak kekal. Saya telah melakukan apa yang seharusnya saya lakukan dan menemukan nilai kehidupan yang sejati." Sebenarnya, setiap dari kita di dunia ini sama seperti telah mengidap kanker,

yaitu kematian yang tak terhindarkan. Karena kita tidak memahami hal ini, maka sebelum kematian tiba, kita justru sibuk mengejar dan menuntut, tanpa berpikir untuk menolong atau menyelamatkan orang lain. Kita mengira bahwa kita akan hidup lama, lalu menjalani hidup tanpa makna yang sekadar hanya menghabiskan waktu, hanya akan membawa lebih banyak materi duniawi ke dalam kuburan yang akan kita masuki nanti. Praktisi Buddhis harus menyelamatkan makhluk hidup, membuat dirinya terbebas dari penderitaan dan memperoleh kebahagiaan, agar dirinya memasuki Alam Sukhavati, setiap hari harus membina perilaku dan pikiran, mencapai tingkat kesadaran spiritual Bodhisattva. Inilah mentalitas praktisi Buddhis sejati.

Ketika seseorang menyadari kesalahannya sendiri, ia adalah tersadarkan; memperbaiki kesalahannya adalah sukses; menyadari semua kesalahannya, adalah tersadarkan sepenuhnya;

memperbaiki semua kesalahannya adalah kesempurnaan. Berharap semua orang dapat melihat dunia ini dengan jernih. Jika ada hal-hal yang tidak dapat kamu terima, itu berarti kamu belum memiliki welas asih; jika kamu masih memandang rendah orang lain, itu berarti kamu belum memiliki kebijaksanaan. Orang yang memiliki kebijaksanaan tidak memiliki nafsu keinginan, jika memiliki nafsu keinginan akan berujung pada kekecewaan. Jika seseorang hidup dalam kekecewaan sepanjang hari, ia akan putus asa, oleh sebab itu, bahkan harapan pun seharusnya jangan kita miliki, karena harapan akan berujung pada lebih banyak kekecewaan.

Seorang pelukis memiliki kebiasaan tidur siang di rumah, ia sehat jasmani dan rohani, hidup dengan leluasa. Namun kini ia tidak bisa tidur karena dua lukisannya tiba-tiba terjual dengan harga sangat tinggi. Setiap kali ia terpikirkan deretan angka panjang di rekening banknya, ia menjadi begitu

bersemangat hingga tak bisa mengendalikan hatinya. Kemudian, karena sedikit ketenaran yang ia peroleh, hidupnya menjadi semakin sibuk, menghadiri berbagai acara, salon, dan jamuan makan. Bukan hanya tidur siang yang hilang, bahkan malam pun ia sering mengalami insomnia. Kesehatannya semakin memburuk. Pikirannya seperti lentera yang berputar, berantakan. Dahulu, ia melukis sambil minum teh, hidup dalam dunia yang tenang dan sederhana, tak pernah memusingkan soal tidur, ia hidup bagaikan di surga. Namun, sejak ketenaran dan kekayaan datang, ia seolah satu kali melangkah ke neraka. Gembira atau tidaknya hidup ini, bahagia atau tidak, bukan ditentukan oleh berapa banyak uang yang dimiliki dan di posisi apa dia berada, melainkan tergantung pada bagaimana cara dia menjalani hidup ini. Tidak terikat oleh ketenaran dan kekayaan di dunia, maka hidupmu baru bisa benar-benar terbebaskan. Inilah yang sering dikatakan dalam agama Buddha, memiliki kehidupan yang

terbebaskan baru akan memiliki kehidupan yang sebenarnya.

Menurut para Buddha dan Bodhisattva, mereka yang memiliki kesadaran disebut sebagai Buddha atau Bodhisattva; sedangkan mereka yang tidak memiliki kesadaran disebut sebagai manusia biasa. Jika kamu mengetahui hal ini dan merasakannya, kamu adalah seorang Bodhisattva; jika kamu tidak memperhatikan hal ini dan tidak memiliki kesadaran, kamu adalah manusia biasa. Jadilah orang yang benar dan tidak sesat, yang murni dan tidak ternoda, yang sadar dan tidak bingung. Saya hidup dengan jujur dan lurus; apapun yang terjadi, tidak akan menyangkut saya, sehingga tidak akan sulit tidur setiap hari. Saya bersih, tidak pernah melakukan kejahatan apa pun, hati saya terang dan tidak ternoda. Saya memahami segala sesuatu di dunia ini, maka saya tidak akan terjerumus dalam ketersesatan. Inilah yang sering diajarkan oleh para Buddha dan

Bodhisattva: “Kesadaran, Kebenaran, dan Kemurnian.”

Orang yang telah mencapai pencerahan harus mempelajari beberapa prinsip hidup, harus berhati-hati dalam ucapan dan perbuatan, harus sangat berhati-hati dan waspada saat berbicara. Dengan demikian, dia akan lebih jarang membuat kesalahan dan tidak akan sering berbuat salah. Bersabar dalam menghadapi kerisauan. Seseorang harus mampu bersabar terhadap kerisauan diri sendiri dengan penuh perhatian. Orang yang berbudi luhur harus memiliki lebih sedikit hobi, tidak memiliki terlalu banyak hobi, dia akan hidup sederhana dan bebas. Harus merawat hati, kurangi pemborosan pada diri sendiri. Jangan sepanjang hari mengenakan pakaian bagus, makan makanan enak, atau tinggal di rumah yang baik, ini akan mengurangi berkah kebajikanmu. Ada orang yang sejak kecil diramalkan memiliki berkah dan keberuntungan yang tak terbatas

seumur hidup. Karena itu, ia hidup mewah sejak kecil, dan ketika berusia beberapa puluh tahun, ia sudah jatuh miskin dan tidak punya uang lagi. Ada pula orang yang diramalkan memiliki nasib yang sama, tetapi sejak kecil ia hidup hemat, tetap sederhana dalam makan dan tempat tinggal meskipun tahu dirinya memiliki nasib baik. Akibatnya, berkah dan umur panjangnya terus berlanjut. Harus menghargai berkah, seseorang yang menghargai berkah keberuntungan baru akan memiliki berkah keberuntungan. Orang yang bersih memiliki lebih sedikit keserakahan, jika kita dirinya bersih, maka harus memiliki sila. Kita harus memupuk kebajikan saat hidup di dunia, seseorang harus memiliki moral dalam berbicara, memiliki moral dalam memberi, dan memiliki moral dalam membantu orang lain. Praktisi Buddhis harus belajar melepaskan, nafsu keinginan yang tiada batas terhadap hal-hal materi akan melukai jiwa diri sendiri. Jika mampu melepaskan keinginan terhadap materi, maka akan

menyempurnakan kehidupan spiritualnya. Kehidupan dimulai dengan sebuah tangisan, lalu membawa kerisauan seumur hidup dan pada akhirnya meninggalkan dunia tanpa daya. Kebodohan sepanjang hidup seseorang adalah karena ketidaktahuan tentang diri sendiri dan lingkungan hidupnya; ia salah memahami, salah menilai, dan akhirnya melakukan kesalahan. Hidup itu menderita, banyak orang kehilangan nyawa karena tidak tahu cara hidup. Tidak tahu bagaimana mengelola keluarga, maka akan kehilangan keluarga; tidak tahu bagaimana berkomunikasi dengan anak, pada akhirnya kehilangan hubungan perasaan dengan anak-anak. Bodhisattva berkata, "Hidup ini menderita," kita harus meninggalkan penderitaan dan memperoleh kebahagiaan, terbebas dari ketersesatan baru bisa tersadarkan.

Seseorang membina pikiran berarti memelihara hatinya. Untuk memelihara hatinya, ia harus memiliki

sedikit keinginan, artinya tidak ada nafsu keinginan. Tanpa nafsu keinginan, hati akan damai. Jika saya puas hari ini, hati saya akan tenang. Semakin banyak nafsu keinginan yang dimiliki seseorang, semakin kacau hatinya. Semakin besar nafsu keinginannya, semakin besar pula tekanannya. Semakin besar keserakahan, semakin lelah hidup seseorang. Hari ini menginginkan ini dan besok menginginkan itu, selamanya hidup dalam nafsu keinginan, ia selamanya akan hidup dalam suasana hati yang tidak mendapatkan apa yang diinginkannya. Beginilah munculnya penderitaan dan kerisauan orang-orang.

Seorang teman se-Dharma tinggal di sebuah gedung. Ia melihat sebuah keluarga membuang sekantong sampah di koridor umum. Hari Senin, ia merasa kesal melihat sampah itu. Ia memandang rendah keluarga itu dan merasa orang yang membuang sampah itu tidak tahu sopan santun. Hari Selasa, ia lewat dan melihat sekantong sampah itu,

lalu kembali kesal. Ia berpikir, "Aku tidak akan membantumu menyapu atau membuangnya. Biarkan kamu yang menderita sendiri." Hari Rabu, ia melihat sampah itu lagi dan berpikir, "Kalau kamu tidak membuangnya selama sebulan, rumahmu akan bau busuk." Hari Kamis, ia melihat sampah itu dan merasa sangat tertekan dan sedih. Kisah ini memberi tahu kita bahwa kita manusia kurang memiliki toleransi. Kita melihat sampah setiap hari. Kita lebih suka membiarkan hati kita dipenuhi keluhan, kebencian, dan frustrasi daripada membantu orang lain menyelesaikan masalah mereka. Kita hidup dalam keluh kesah dan keluhan tentang orang lain. Orang-orang seperti itu telah menanamkan suasana hati yang gelap di hati mereka. Setiap orang memiliki sampah di hatinya. Jika mulutmu memarahi, membenci, iri, dan mengutuk orang lain, bukankah itu sampah di hatimu? Setiap hari memarahi orang lain, bukankah itu sama dengan membuang sampah dari hati? Setelah teman se-Dharma ini memahami

kebenaran, ia membantu pihak lain membersihkan sampah tersebut. Sejak saat itu, ia tidak lagi melihat kantong sampah ini, tidak ada sampah lagi di hatinya. Kebencian hanya akan menambah kesedihan. Hanya welas asih yang dapat membuat suasana hatimu merasa nyaman.

Orang-orang sekarang mengutamakan kenikmatan materi, tetapi mengabaikan kekayaan dunia spiritual, sehingga membawakan terlalu banyak distorsi mental. Mereka merasa tidak nyaman dengan semua orang dan selalu melihat kesalahan orang lain. Mereka selalu merasa bahwa segala sesuatu dan semua orang tidak adil bagi dirinya sendiri, sehingga akan bertengkar, merasa risau, saling iri, membenci orang lain, dan hidup dalam kerisauan setiap hari. Praktisi Buddhis harus memahami bahwa kita hidup untuk membahagiakan orang lain. Menekuni Dharma dan menyelamatkan orang bergantung pada karakter. Menjadi orang baik

dan menyelamatkan orang bergantung pada kebijaksanaan. Hubungan antar sesama bergantung pada kebajikan. Kita harus menghadapi segala sesuatu di dunia ini dengan welas asih dan kebijaksanaan. Kamu akan menemukan bahwa ruang dalam hidupmu akan tiba-tiba menjadi lebih cerah. Melihat semua orang adalah begitu indah, mentalitasmu pun akan menjadi indah. Pada saat ini, kamu akan memiliki Bodhicitta dan cinta kasih Bodhisattva, berharap semua orang memahami hal ini.

Tiongkok adalah negara kuno dengan sejarah 5.000 tahun. Tiongkok dikenal sebagai negara yang menjunjung tinggi etiket. Semangat etiket yang paling mendasar adalah menghormati orang lain. Menghormati orang lain berarti menghormati diri sendiri. Penghormatan bukanlah sesuatu yang diberikan, melainkan sesuatu yang kita peroleh, sebuah ungkapan tulus dari kasih sayang hati kita

sendiri. Dalam menekuni Dharma, pertama-tama harus menghormati orang lain. Rasa hormat akan menumbuhkan kepercayaan dan dapat mengubah musuhmu menjadi temanmu. Untuk menekuni ajaran Buddha Dharma, harus menggunakan pikiran yang setara untuk mengakui pencapaian orang lain, memuji orang lain, dan menghormati kepribadian orang lain. Dengan demikian, masyarakat akan lebih stabil, orang-orang akan lebih bersatu, dan keluarga akan lebih harmonis. Menghormati semua orang, menghormati yang tua, dan menyayangi yang muda juga merupakan kebajikan yang sangat penting bagi kita praktisi Buddhis.

Setiap orang yang hidup di masa kini harus memahami bahwa keseluruhan hidup kita saling bergantung satu sama lain. Jasa orang tua yang membesarkan kita, ajaran yang diberikan oleh guru kepada kita, kasih sayang pasangan dan saudara kandung, pelayanan dari masyarakat, serta karunia

alam berupa sinar matahari, air, dan udara yang diberikan kepada kita secara cuma-cuma. Sejak kita memiliki kehidupan sendiri, kita sudah tenggelam dalam lautan kasih karunia. Harus bersyukur kepada orang lain, terima kasih kepada anugerah dari alam. Mendengarkan Dharma, terima kasih atas welas asih Bodhisattva, hati kita akan menjadi lebih welas asih, dan akan mengurangi konflik, tubuh dan pikiran menjadi tenang dan damai, jiwa menjadi sehat. Hanya dengan meneladani Bodhisattva kita baru bisa menjadi Buddha. Pertama-tama, harus bersyukur, bersyukur bahwa dapat membuat dirimu memahami kebenaran terhadap banyak hal, lautan yang menanungi ratusan sungai, tidak peduli apa pun perubahan yang terjadi di dunia, bersyukurlah terlebih dahulu. Pertengkaran antar suami istri, bersyukurlah terlebih dahulu, "Karena kamu, saya punya keluarga ini"; ketika orang tua dan anak-anak tidak bahagia, bersyukurlah terlebih dahulu, "Karena saya punya anak, berapa banyak kebahagiaan yang

dibawakan ke dalam keluarga ini"; ketika anak-anak dan orang tua tidak harmonis, bersyukurlah, "Tanpa ibu, aku tidak akan ada di dunia ini, ayah dan ibu telah berkorban begitu banyak demi membangun sebuah rumah tangga untukku." Hanya anak yang memiliki rasa syukur seperti ini yang akan tahu berterima kasih, memiliki pekerjaan yang layak, dan mampu menunjukkan kepada dunia bahwa dirimu adalah pribadi yang memiliki keyakinan dan pikiran benar. Orang-orang sekarang hanya tahu untuk dirinya sendiri. Apa yang dimiliki orang lain, mereka berusaha rebut dengan segala cara, bahkan apa yang seharusnya bukan milik mereka pun tetap ingin direbut. Inilah kehidupan yang tidak normal.

Ini adalah sebuah kisah nyata. Di Inggris, ada seorang kakek tua yang hidup sebatang kara, istri dan anak-anaknya telah tiada. Ia tinggal sendirian di sebuah rumah besar yang indah, dikelilingi taman yang luas. Tanpa anak, tanpa keluarga, tubuhnya pun

semakin lemah dan dipenuhi penyakit. Akhirnya, ia memutuskan untuk pindah ke panti jompo, dan mengumumkan akan menjual rumah cantiknya itu. Harga awal rumah tersebut adalah 80.000 poundsterling, namun akhirnya harga naik menjadi 100.000. Kakek tua itu dipenuhi kesedihan, jika bukan karena masalah kesehatan, ia tidak akan menjual rumah yang telah menemaninya hampir sepanjang hidupnya. Dengan penuh ketulusan, ia membungkukkan badan dan berkata: "Kakek tua, saya sangat ingin membeli rumah ini, tapi saya hanya punya 10.000 poundsterling. Jika kamu mau menjualnya kepada saya, saya akan membiarkanmu tetap tinggal di sini dan hidup bersama saya. Kita bisa minum teh, membaca koran, dan berjalan-jalan bersama setiap hari. Saya akan membuat kamu bahagia. Percayalah, saya akan merawatmu dengan sepenuh hati." Setelah berpikir cukup lama, kakek tua akhirnya tersenyum sambil meneteskan air mata dan menjual rumah itu kepada si pemuda hanya

seharga 10.000 poundsterling. Kisah ini mengajarkan kepada kita bahwa dalam hidup ini, untuk mewujudkan impian tidak selalu harus berjuang sampai saling menjatuhkan, dan juga tidak perlu menipu orang lain. Terkadang, yang kita perlukan hanyalah sebuah hati yang penuh kasih.

Budaya tradisional Tiongkok menjunjung tinggi: mengabdikan dengan setia kepada negara dan berbakti kepada orang tua di rumah. Budaya ini menekankan pentingnya menghargai ilmu dan moral dibanding kekuatan militer, serta menjunjung tinggi keharmonisan. Pertikaian yang tiada henti hanya akan mendatangkan lebih banyak konflik dan penderitaan bagi diri sendiri. Nilai-nilai luhur dari budaya tradisional ini telah memberi manfaat besar bagi generasi demi generasi keturunan Tionghoa. Kita, para Tionghoa di Australia, menjadikan budaya Tionghoa sebagai fondasi. Selama Perang Dunia II, banyak orang Tionghoa ikut bergabung dalam

militer untuk melawan para penjajah. Ahli jantung keturunan Tionghoa, Profesor Zhang Ren Qian, telah memberikan kontribusi besar bagi Australia. Dan berapa banyak orang Tionghoa yang setiap hari membantu pembangunan di Australia. Semua ini berakar dari budaya Tionghoa. Pada Dalam KTT G20 yang baru saja berakhir, meskipun Australia memberikan tekanan besar terhadap Tiongkok dalam isu Laut Tiongkok Selatan, dan Tiongkok sepenuhnya dapat membalas balik tekanan. Sebaliknya, pemimpin Tiongkok kita justru menandatangani perjanjian perdagangan bebas. Membalas dendam dengan kebajikan, perjanjian ini memberikan manfaat besar bagi para petani dan sektor jasa di Australia. Inilah keunggulan dari budaya luhur Tiongkok -- menaklukkan orang dengan kebajikan, seperti yang diajarkan oleh Konfusius: bersikap welas asih terhadap sesama.

fàng xià wàn yuán xīn cún gǎn ēn
放下万缘 心存感恩

xiū xīn xiū xíng yuán chéng fó dào shàng
修心修行 圆成佛道 (上)

nián yuè rì lú jūn hóng tái zhǎng mò ěr běn xuán yì zōng shù dà xíng jiě dá huì
2014 年 12 月 7 日 卢 军 宏 台 长 墨 尔 本 玄 艺 综 述 大 型 解 答 会

kāi shì
开 示

rén jiē yǒu zhī de cí bēi zhī xīn shǐ shì jiè gèng jiā hé píng ,
人 皆 有 之 的 慈 悲 之 心 使 世 界 更 加 和 平 ,
rén xīn gèng jiā shàn liáng , shè huì gèng jiā hé xié , gǎn ēn
人 心 更 加 善 良 , 社 会 更 加 和 谐 , 感 恩
dà cí dà bēi guān shì yīn pú sà yì chǎng fǎ yǔ , yí piàn
大 慈 大 悲 观 世 音 菩 萨 ! 一 场 法 雨 , 一 片
bēi xīn , gǎn ēn lóng tiān hù fǎ , gè wèi jiā bīn , shè huì jīng
悲 心 , 感 恩 龙 天 护 法 、 各 位 嘉 宾 、 社 会 精
yīng , chuán méi péng you hé lái zì shì jiè gè dì de fó yǒu yì
英 、 传 媒 朋 友 和 来 自 世 界 各 地 的 佛 友 义
gōng men , gǎn ēn nǐ men
工 们 , 感 恩 你 们 。

měi nián yí cì de mò ěr běn fǎ huì ràng wǒ men de fó
每 年 一 次 的 墨 尔 本 法 会 让 我 们 的 佛
yǒu xīn lián de gèng jǐn , zhè me duō yì gōng wú sī de fèng
友 心 连 得 更 紧 , 这 么 多 义 工 无 私 的 奉

xìàn ràng wǒ men zài rén jiān gǎn shòu dào zhòng shēng de ài
献 让 我 们 在 人 间 感 受 到 众 生 的 爱,
zhòng shēng de ài jiù shì wú sī de ài nà cái shì pú sà de
众 生 的 爱 就 是 无 私 的 爱, 那 才 是 菩 萨 的
cí bēi zhī ài
慈 悲 之 爱。

xìàn zài shì yuè fèn mǎ shàng yì nián jiù yào guò qù
现 在 是 12 月 份, 马 上 一 年 就 要 过 去
le yǒu de rén zài guò qù de yì nián zēng jiā le hěn duō de
了, 有 的 人 在 过 去 的 一 年 增 加 了 很 多 的
gōng dé hé zhì huì ér yǒu de rén zēng jiā le gèng duō de
功 德 和 智 慧, 而 有 的 人 增 加 了 更 多 的
tòng kǔ zhè yì nián wǒ men zuò le duō shǎo shàn shì
痛 苦。 这 一 年, 我 们 做 了 多 少 善 事,
làng fèi le duō shǎo shí jiān zuò le duō shǎo huài shì gěi
浪 费 了 多 少 时 间, 做 了 多 少 坏 事, 给
bié rén dài lái duō shǎo xìng fú héòng kǔ gěi zì jǐ dài lái
别 人 带 来 多 少 幸 福 和 痛 苦, 给 自 己 带 来
duō shǎo fán nǎo yǔ kuài lè yí gè méi yǒu xiū xīn de rén yóu
多 少 烦 恼 与 快 乐? 一 个 没 有 修 心 的 人 犹
rú shēng huó zài diàn yǐng yuàn zhōng yí yàng kàn zhe diàn
如 生 活 在 电 影 院 中 一 样, 看 着 电
yǐng zhōng de xǐ nù āi lè zì jǐ de gǎn qíng suí zhe diàn
影 中 的 喜 怒 哀 乐, 自 己 的 感 情 随 着 电
yǐng qíng jié biàn huà yí huìr bēi shāng yí huìr kāi
影 情 节 变 化, 一 会 儿 悲 伤, 一 会 儿 开

xīn zuì zhōng diàn yǐng jié shù qǔ zhōng rén sàn rén huó zhe
心，最终电影结束曲终人散。人活着
jiù shì yì cháng kōng píng guǒ gōng sī de lǎo bǎn qiáo bù
就是一 场 空。苹果公司的老板乔布
sī lín sǐ zhī qián hái xiǎng zhe yào bǎ shǒu jī de jí bié shēng
斯临死之前还想着要把手机的级别升
gāo dàn shì tā lí kāi le wǒ men wǒ men zǒng yǐ wéi shí
高，但是他离开了我们。我们总以为时
jiān hěn duō suǒ yǐ měi tiān zài làng fèi zhe hěn duō de shí
间很多，所以每天在浪费着很多的时间
jiān
间。

qù nián yì nián quán shì jiè de chē huò sǐ wáng rén shù
去年一年，全世界的车祸死亡人数
shì wàn ái zhèng bìng rén sǐ wáng rén shù shì wàn
是124万，癌症病人死亡人数是180万，
zì shā rén shù shì wàn gè zhǒng jí bìng bú zhì shēn
自杀人数是100万，各种疾病不治身
wáng de rén shù shì wàn qù nián yì nián sǐ wáng rén
亡的人数是300万，去年一年死亡人
shù wàn xiǎng yi xiǎng zhè xiē shù zì jiù ràng wǒ
数5600万，想一想这些数字，就让我
men dǒng de yí gè dào lǐ wǒ men huó zài wú cháng de shì
们懂得一个道理，我们活在了无常的世
jiè zhōng wǒ men de rén shēng zài bù zhī bù jué zhōng yǐ
界中，我们的人生在不知不觉中已

jīng màn màn guò qù le wǒ men de fù mǔ guò qù hé wǒ
经慢慢过去了。我们的父母过去和我
men yí yàng wèi le zì jǐ de hái zǐ pīn mìng zài rén jiān zuò
们一样，为了自己的孩子拼命在人间做
niú zuò mǎ dì zhuàn qián shēng huó zuì hòu liǎng shǒu
牛做马地赚钱、生活，最后两手
kōng kōng lí kāi wǒ men nán dào wǒ men hái yào zài zhè xiē
空空离开我们，难道我们还要在这些
dài bù zǒu de wù zhì shì jiè zhōng suǒ qǔ gèng duō de wù zhì
带不走的物质世界中索取更多的物质
ma pāo qì rén jiān de wù zhì xún zhǎo rén shēng de zhēn
吗？抛弃人间的物质、寻找人生的真
dì zhī yīn dǒng guǒ xiū xíng xiū xīn cái néng huò dé jīng
谛、知因懂果、修行修心，才能获得精
shén shì jiè de yǒng cún rén shēn nán dé fó fǎ nán wén
神世界的永存。人身难得佛法难闻，
gǎn wù rén shēng gǎn wù shì jiè fàng xià wàn yuán ài
感悟人生、感悟世界、放下万缘、爱
guó ài mín zūn jì shǒu fǎ zhèng xìn zhèng niàn zhū è
国爱民、遵纪守法、正信正念、诸恶
mò zuò zhòng shàn fèng xíng cái néng yí shì xiū chéng
莫作众善奉行，才能一世修成。

zài rén jiān rén zuì dà de máo bìng jiù shì zhí zhuó yīn
在人间，人最大的毛病就是执著，因
wei nǐ zuì zhí zhuó de shì qing shì zuì shāng hài nǐ de shì qing
为你最执著的事情是最伤害你的事情。

rú guǒ nǐ zuì zhí zhuó gǎn qíng shāng hài nǐ de jiù shì gǎn
如果你最执著感情，伤害你的就是感

qíng rú guǒ nǐ zuì zhí zhuó hái zi hái zi duì nǐ de shāng
情；如果你最执著孩子，孩子对你的伤

hài jiù zuì dà rú guǒ nǐ zuì zhí zhuó de shì shì yè qián cái
害就最大；如果你最执著的是事业钱财，

nǐ de shì yè qián cái duì nǐ de shāng hài jiù zuì dà nǐ duì nǎ
你的事业钱财对你的伤害就最大；你对哪

jiàn shì nǎ ge rén de zhí zhuó xīn zuì qiáng bù néng wàng jì
件事哪个人的执著心最强，不能忘记

tā tā duì nǐ de shāng hài jiù yuè qiáng rén huó zài shì jiè
他，他对你的伤害就越强，人活在世界

shàng jiù shì zhè me yì diǎn yì dī bèi zì jǐ shāng hài zhe
上就是这么一点一滴被自己伤害着。

duì rén jiān de yí qiè rú guǒ fàng bú xià jiù yóu rú zài zuò
对人间的一切如果放不下，就犹如在做

mèng yí yàng wǎn shàng zuò de mèng jiào hēi mèng bái
梦一样，晚上做的梦叫黑梦，白

tiān de mèng shì bái mèng wǎn shàng de mèng dào le bái tiān
天的梦是白梦，晚上的梦到了白天

huì xǐng guò lái dàn shì bái tiān de mèng hěn nán xǐng lái
会醒过来，但是白天的梦很难醒来，

zhè jiù shì wǒ men jīng cháng jiǎng de “bái rì zuò mèng”。
这就是我们经常讲的“白日做梦”。

xǐng le de rén shì jué zhě hái méi yǒu xǐng de rén shì mí zhě
醒了的人是觉者，还没有醒的人是迷者。

wǒ men yào gǎn kuài xǐng wù bù néng zài rén jiān zhè me zhí
我们要赶快醒悟，不能在人间这么执

zhuó de shēng huó xià qù shāng hài wǒ men shāng hài bié
著 地 生 活 下 去 ， 伤 害 我 们 ， 伤 害 别
rén gèng duō shāng hài wǒ men de huì mìng
人 ， 更 多 伤 害 我 们 的 慧 命 。

zài xī ní yǒu yí wèi fó yǒu tā zǒng shì gǎn jué bí zi
在 悉 尼 有 一 位 佛 友 ， 他 总 是 感 觉 鼻 子
bù shū fu jiù qù wǔ guān kē jiǎn chá jié guǒ shì bí ái wǎn
不 舒 服 ， 就 去 五 官 科 检 查 ， 结 果 是 鼻 癌 晚
qī yī shēng shuō yīn wei zhǎng zài wēi xiǎn bù wèi bù néng
期 ， 医 生 说 因 为 长 在 危 险 部 位 不 能
dòng shǒu shù tā wèn yī shēng hái néng huó duō jiǔ yī
动 手 术 ， 他 问 医 生 还 能 活 多 久 ， 医
shēng shuō hái néng huó bàn nián zhè wèi fó yǒu hé jiā rén
生 说 还 能 活 半 年 ， 这 位 佛 友 和 家 人
bào tóu tòng kū zhī hòu jiān qiáng de shuō rén zǒng guī
抱 头 痛 哭 之 后 ， 坚 强 地 说 ： “ 人 总 归
yào sǐ de wǒ fā yuàn yào duō dù rén bàn nián zhōng wǒ
要 死 的 ， 我 发 愿 要 多 度 人 ， 半 年 中 我
yào jiù suǒ yǒu wǒ néng jiù de yǒu yuán rén huó zhe xué fó
要 救 所 有 我 能 救 的 有 缘 人 ， 活 着 学 佛 ，
sǐ le wǒ yě yào chéng fó tā měi tiān qín fèn dù rén
死 了 我 也 要 成 佛 。 ” 他 每 天 勤 奋 度 人 ，
xǔ yuàn fàng shēng niàn jīng chī sù kū zhe dǎ diàn
许 愿 、 放 生 、 念 经 、 吃 素 ， 哭 着 打 电
huà gào sù suǒ yǒu rén zì jǐ yǐ qián bù xiū xīn xué fó chéng
话 告 诉 所 有 人 自 己 以 前 不 修 心 学 佛 承

shòu guǒ bào de shì qing dù le wú shù rén bàn nián zhōng
受果报的事情，度了无数人，半年中，
tā zài tòng kǔ zhōng yě zài fǎ xǐ zhōng dù guò hòu lái tā
他在痛苦中也在法喜中度过，后来他
jué de bí zi méi yǒu yì yàng de gǎn jué zài qù fù chá yī
觉得鼻子没有异样的感觉，再去复查，医
shēng gào sù tā shuō ái xì bāo yǐ jīng xiāo shī le nǐ
生告诉他说：“癌细胞已经消失了，你
méi shì le tā shuō yào bú shì zhè cháng bìng wǒ
没事了。”他说：“要不是这场病，我
jué duì bú huì yǒu rú cǐ dà yuàn kě néng hái huì làng fèi
绝对不会有如此大愿，可能还会浪费
gèng duō de shí jiān wǒ yǐ jīng zhī dào rén shēng shì wú
更多的时间。我已经知道人生是无
cháng de wǒ yǐ jīng zuò le zì jǐ gāi zuò de shì qing zhǎo
常的，我已经做了自己该做的事情，找
dào le zhēn zhèng de shēng mìng de jià zhí qí shí wǒ
到了真正的生命的价值。”其实我
men měi gè rén zài rén jiān dōu děng yú huàn shàng le ái
们每个人在人间都等于患上了癌
zhèng nà jiù shì bù kě táo bì de sǐ wáng wǒ men yīn wei
症，那就是不可逃避的死亡。我们因为
méi yǒu lǐ jiě zhè yì diǎn cái huì zài sǐ wáng zhī qián pīn
没有理解这一点，才会在死亡之前拼
mìng suǒ qǔ ér méi yǒu qù bāng zhù hé jiù dù bié rén wǒ
命索取而没有去帮助和救度别人，我
men yǐ wéi zì jǐ huì huó de hěn jiǔ méi yǒu yì yì de huó
们以为自己会活得很久，没有意义地活

zhe shì guò rì zi zhǐ néng bǎ rén jiān gèng duō de wù zhì dài
着是过日子，只能把人间更多的物质带
rù jiāng lái yào zǒu jìn de fén mù zhōng xué fó rén yào jiù
入将来要走进的坟墓中。学佛人要救
zhòng shēng ràng zì jǐ lí kǔ dé lè ràng zì jǐ jìn rù xī
众生，让自己离苦得乐，让自己进入西
fāng jí lè shì jiè měi tiān yào xiū xíng xiū xīn yuán pú sà
方极乐世界，每天要修行修心、圆菩萨
de jìng jiè zhè cái shì zhēn zhèng xué fó rén de xīn tài
的境界，这才是真正学佛人的心态。

yí gè rén fā xiàn zì jǐ de cuò wù shì kāi wù gǎi zhèng
一个人发现自己的错误是开悟，改正
zì jǐ de cuò wù shì chéng gōng fā xiàn zì jǐ suǒ yǒu de
自己的错误是成功，发现自己所有的
cuò wù shì chè wù gǎi zhèng zì jǐ quán bù de cuò wù shì
错误是彻悟，改正自己全部的错误是
yuán mǎn xī wàng dà jiā kàn qīng zhè ge rén jiān rú guǒ
圆满。希望大家看清这个人间，如果
nǐ yǒu kàn bú guàn de shì qing shuō míng nǐ hái méi yǒu cí
你有看不惯的事情，说明你还没有慈
bēi xīn rú guǒ nǐ hái kàn bù qǐ bié rén shuō míng nǐ hái
悲心；如果你还看不起别人，说明你还
méi yǒu zhì huì yǒu zhì huì de rén jiù méi yǒu yù wàng yǒu
没有智慧。有智慧的人就没有欲望，有
yù wàng jiù huì yǒu shī wàng rú guǒ yí gè rén zhěng tiān huó
欲望就会有失望。如果一个人整天活

zài shī wàng zhōng tā jiù huì jué wàng suǒ yǐ wǒ men lián
在失 望 中 ， 他 就 会 绝 望 ， 所 以 我 们 连
pàn wàng dōu bú yào yīn wei yǒu le pàn wàng jiù huì yǒu
盼 望 都 不 要 ， 因 为 有 了 盼 望 就 会 有
gèng duō de shī wàng
更 多 的 失 望 。

yí gè huà jiā zài jiā zhōng yǒu wǔ shuì de xí guàn shēn
一 个 画 家 在 家 中 有 午 睡 的 习 惯 ， 身
xīn jiàn kāng xiāo yáo zì zài dàn xiàn zài shuì bù zháo le
心 健 康 、 逍 遥 自 在 ， 但 现 在 睡 不 着 了 ，
yīn wei tā yǒu liǎng fú huà tū rán mài le hěn gāo de jià gé
因 为 他 有 两 幅 画 突 然 卖 了 很 高 的 价 格 ，
tā zhǐ yào xiǎng dào yín háng kǎ shàng yì cháng chuàn de shù
他 只 要 想 到 银 行 卡 上 一 长 串 的 数
zì jiù jī dòng bù yǐ wú fǎ àn nà zì jǐ de xīn suí hòu
字 就 激 动 不 已 ， 无 法 按 捺 自 己 的 心 。 随 后 ，
yóu yú zhè diǎn míng shēng tā yuè lái yuè máng chū rù
由 于 这 点 名 声 ， 他 越 来 越 忙 ， 出 入
shā lóng fàn jú fēi dàn wǔ shuì méi yǒu le wǎn shàng hái
沙 龙 饭 局 ， 非 但 午 睡 没 有 了 ， 晚 上 还
jīng cháng shī mián shēn tǐ yuè lái yuè chà nǎo hǎi zhōng
经 常 失 眠 ， 身 体 越 来 越 差 ， 脑 海 中
xiàng zǒu mǎ dēng sì de luàn qī bā zāo guò qù tā zuò
像 走 马 灯 似 的 ， 乱 七 八 糟 。 过 去 他 作
huà hē chá huó zài dàn bó de shì jiè zhōng cóng bú wèi
画 喝 茶 ， 活 在 淡 泊 的 世 界 中 ， 从 不 为

shuì mián ér fā chóu tā huó zài tiān táng zì cóng míng lì
睡眠而发愁，他活在天堂；自从名利
lái le tā yì jiǎo tà rù le dì yù rén shēng de kuài lè yǔ
来了，他一脚踏入了地狱。人生的快乐与
fǒu xìng fú yǔ fǒu bú zài yú yōng yǒu duō shǎo qián zài
否、幸福与否，不在于拥有多少钱、在
shén me wèi zhì ér shì zài yú zěn yàng huó zhe bú bèi rén
什么位置，而是在于怎样活着。不被人
jiān de míng lì chán rào nǐ de shēng huó cái huì zhēn zhèng
间的名利缠绕，你的生活才会真正
de jiě tuō zhè jiù shì fó fǎ jiè jīng cháng jiǎng de yōng yǒu
的解脱，这就是佛法界经常讲的，拥有
jiě tuō de shēng huó cái huì yōng yǒu zhēn zhèng de rén shēng
解脱的生活才会拥有真正的人生。

fó pú sà rèn wéi zhī jué míng fó pú sà bù jué míng
佛菩萨认为，知觉名佛菩萨，不觉名
wéi fán fū zhī dào le zhè jiàn shì qing gǎn jué dào le nǐ
为凡夫。知道了这件事情，感觉到了，你
jiù shì pú sà duì zhè jiàn shì qing bú zhòng shì méi yǒu jué
就是菩萨；对这件事情不重视，没有觉
wù nǐ jiù shì fán fū sù zǐ zhèng ér bù yé jìng ér bù
悟，你就是凡夫俗子。正而不邪，净而不
rǎn jué ér bù mí wǒ zuò rén hěn zhèng yǒu shén me shì
染，觉而不迷。我做人很正，有什么事
qing fā shēng bú huì zhǎo dào wǒ bú huì tiān tiān shuì bù hǎo
情发生不会找到我，不会天天睡不好

jiào wǒ hěn gān jìng cóng lái méi yǒu zuò guò huài shì
觉； 我 很 干 净 ， 从 来 没 有 做 过 坏 事 ，
wǒ xīn zhōng míng liàng bú huì bù gān jìng wǒ míng bai shì
我 心 中 明 亮 ， 不 会 不 干 净 ； 我 明 白 世
jiān de yí qiè wǒ bú huì mí huò zhè jiù shì fó pú sà jīng
间 的 一 切 ， 我 不 会 迷 惑 ， 这 就 是 佛 菩 萨 经
cháng jiào dǎo wǒ men de jué zhèng jìng
常 教 导 我 们 的 “ 觉 正 净 ” 。

jué wù de rén yào xué huì zuò rén de jǐ gè dào lǐ yào
觉 悟 的 人 要 学 会 做 人 的 几 个 道 理 ， 要
jǐn yán xíng jiǎng huà yào tè bié dāng xīn yào jǐn shèn rén
谨 言 行 ， 讲 话 要 特 别 当 心 要 谨 慎 ， 人
jiù huì guǎ guò bú huì jīng cháng zuò cuò shì qing nài fán
就 会 寡 过 ， 不 会 经 常 做 错 事 情 ； 耐 烦
nǎo yí gè rén néng gòu rěn nài zì jǐ de fán nǎo yào yòng
恼 ， 一 个 人 能 够 忍 耐 自 己 的 烦 恼 要 用
xīn yí gè zhèng xíng de rén yào shǎo shì hào méi yǒu tài
心 ； 一 个 正 行 的 人 要 少 嗜 好 ， 没 有 太
duō de shì hào zhè ge rén huó de jiǎn dān zì yóu yào yǎng
多 的 嗜 好 ， 这 个 人 活 得 简 单 自 由 ； 要 养
xīn jiǎn diào zì jǐ de hào fèi bú yào tiān tiān chuān hǎo de
心 ， 减 掉 自 己 的 耗 费 ， 不 要 天 天 穿 好 的 、
chī hǎo de zhù hǎo de zhè huì sǔn hào nǐ de fú dé yǒu
吃 好 的 、 住 好 的 ， 这 会 损 耗 你 的 福 德 。 有
de rén xiǎo shí hou suàn mìng shuō tā yí bèi zi fú bào wú xiàn
的 人 小 时 候 算 命 说 他 一 辈 子 福 报 无 限 ，

tā cóng xiǎo shē chǐ dào le jǐ shí suì jiù yǐ jīng hěn qióng
他从小奢侈，到了几十岁就已经很穷

méi yǒu qián le yǒu de rén tóng yàng shì zhè ge mìng cóng
没有钱了；有的人同样是这个命，从

xiǎo hěn jié yuē zhī dào zì jǐ yǒu fù guì zhī mìng hái hěn jié
小很节约，知道自己有富贵之命还很节

yuē de chī zhù tā fú shòu yán mián yào xī fú yí gè rén
约地吃住，他福寿延绵。要惜福，一个人

zhēn xī fú fèn cái huì yōng yǒu fú fèn gān jìng de rén tān yù
珍惜福分才会拥有福分，干净的人贪欲

shǎo xiǎng ràng zì jǐ gān jìng yào yǒu jiè lǜ huó zài shì
少，想让自己干净要有戒律。活在世

jiè shàng yào yǎng dé yí gè rén yào yǒu dào dé de jiǎng huà
界上要养德，一个人要有道德地讲话，

yǒu dào dé de qù fù chū yǒu dào dé de qù bāng zhù bié rén
有道德地去付出，有道德地去帮助别人。

xué fó rén yào xué huì fàng xià duì wù zhì wú qióng de yù
学佛人要学会放下，对物质无穷的欲

wàng huì shāng hài zì jǐ de xīn líng rú guǒ néng gòu fàng
望会伤害自己的心灵，如果能够放

xià duì wù zhì de yù wàng jiù huì wán shàn rén de xīn líng shì
下对物质的欲望，就会完善人的心灵世

jiè rén shēng zài yì shēng tí kū zhōng jiàng shēng kāi shǐ
界。人生在一声啼哭中降生开始，

dài zhe yì shēng de fán nǎo zuì hòu wú nài de lí kāi rén jiān
带着一生的烦恼最后无奈地离开人间。

rén yì shēng de chī mí jiù shì duì zì jǐ duì shēng huó
人一生的痴迷，就是对自己、对生活

huán jìng de bù liǎo jiě xiǎng cuò le kàn cuò le zuì hòu
环境的 不 了解， 想 错了， 看 错了， 最后
zuò cuò le huó zhe shì kǔ hěn duō rén yīn wei bù dǒng de
做 错了。 活 着 是 苦， 很 多 人 因 为 不 懂 得
shēng huó jiù shī qù le shēng huó bù dǒng de zěn yàng
生 活， 就 失 去 了 生 活； 不 懂 得 怎 样
liào lǐ jiā tíng jiù shī qù le jiā tíng bù dǒng de zěn yàng
料 理 家 庭， 就 失 去 了 家 庭； 不 懂 得 怎 样
gēn hái zi gōu tōng zuì hòu shī qù le hé hái zi de gǎn qíng
跟 孩 子 沟 通， 最 后 失 去 了 和 孩 子 的 感 情。
pú sà shuō rén shēng shì kǔ wǒ men yào lí kǔ dé lè
菩 萨 说 “ 人 生 是 苦 ”， 我 们 要 离 苦 得 乐，
pò mí cái néng kāi wù
破 迷 才 能 开 悟。

yí gè rén xiū xīn jiù shì yǎng xīn yǎng xīn yào guǎ yù
一 个 人 修 心 就 是 养 心， 养 心 要 寡 欲，
jiù shì méi yǒu yù wàng méi yǒu yù wàng xīn jiù ān dìng jīn
就 是 没 有 欲 望， 没 有 欲 望 心 就 安 定， 今
tiān wǒ mǎn zú le xīn jiù dìng xià lái yù wàng yuè duō
天 我 满 足 了， 心 就 定 下 来。 欲 望 越 多，
xīn bì dìng huì luàn yù wàng yuè dà yā lì yuè dà tān
心 必 定 会 乱； 欲 望 越 大， 压 力 越 大； 贪
niàn yuè dà rén huì huó de hěn lèi jīn tiān yào zhè ge míng
念 越 大， 人 会 活 得 很 累， 今 天 要 这 个 明
tiān yào nà ge yǒng yuǎn huó zài yù wàng zhōng jiù yǒng
天 要 那 个， 永 远 活 在 欲 望 中， 就 永

yuǎn huó zài dé bú dào de xīn qíng zhōng rén de kǔ hé fán
远 活 在 得 不 到 的 心 情 中 ， 人 的 苦 和 烦

nǎo jiù shì zhè yàng lái de
恼 就 是 这 样 来 的。

yǒu yī wèi fó yǒu zhù zài dà lóu zhōng kàn dào yǒu yī
有 一 位 佛 友 住 在 大 楼 中 ， 看 到 有 一
jiā bǎ yī bāo lā jī diū zài gōng gòng zǒu dào shàng xīng qī
家 把 一 包 垃 圾 丢 在 公 共 走 道 上 ， 星 期
yī tā kàn dào le lā jī jiù bù kāi xīn hěn bǐ shì zhè jiā rén
一 他 看 到 了 垃 圾 就 不 开 心 ， 很 鄙 视 这 家 人 ，
jué de zhè zhǒng diū lā jī de rén yì diǎn sù zhì dōu méi yǒu
觉 得 这 种 丢 垃 圾 的 人 一 点 素 质 都 没 有 ；
xīng qī èr lù guò kàn dào zhè bāo lā jī yòu bù kāi xīn le
星 期 二 路 过 看 到 这 包 垃 圾 又 不 开 心 了 ，
tā xiǎng wǒ jiù bù bāng nǐ sǎo bù bāng nǐ diū ràng nǐ
他 想 “ 我 就 不 帮 你 扫 不 帮 你 丢 ， 让 你
zì jǐ qù shòu zuì xīng qī sān tā yòu kàn dào lā jī
自 己 去 受 罪 ” ； 星 期 三 他 又 看 到 垃 圾 ，
xiǎng rú guǒ nǐ yí gè yuè bù ná zǒu chòu sǐ nǐ jiā
想 “ 如 果 你 一 个 月 不 拿 走 ， 臭 死 你 家
lǐ xīng qī sì tā kàn dào lā jī xīn qíng jí dù jǔ sàng
里 ” ； 星 期 四 他 看 到 垃 圾 ， 心 情 极 度 沮 丧
hé nán guò zhè ge gù shi gào sù dà jiā wǒ men rén quē
和 难 过 。 这 个 故 事 告 诉 大 家 ， 我 们 人 缺
shǎo yī zhǒng kuān róng xīn wǒ men měi tiān kàn dào lā jī
少 一 种 宽 容 心 ， 我 们 每 天 看 到 垃 圾 ，

qíng yuàn ràng zì jǐ de xīn zhōng chōng mǎn mǎn yuàn fèn
情 愿 让 自 己 的 心 中 充 满 埋 怨 、 愤
hèn hé jǔ sàng yě bú yuàn qù bāng zhù rén jiā jiě jué wǒ
恨 和 沮 丧 ， 也 不 愿 去 帮 助 人 家 解 决 ， 我
men huó zài gǎn tàn hé bào yuàn bié rén de shēng huó zhōng
们 活 在 感 叹 和 抱 怨 别 人 的 生 活 中 ，
zhè zhǒng rén yǐ jīng zài xīn li zhòng xià hēi sè de xīn qíng
这 种 人 已 经 在 心 里 种 下 黑 色 的 心 情 。
měi gè rén xīn zhōng dōu yǒu lā jī zuǐ ba lǐ mà rén hèn
每 个 人 心 中 都 有 垃 圾 ， 嘴 巴 里 骂 人 、 恨
bié rén jí dù bié rén zǔ zhòu bié rén nán dào bú shì zì
别 人 、 嫉 妒 别 人 、 诅 咒 别 人 ， 难 道 不 是 自
jǐ xīn zhōng de lā jī ma tiān tiān mà bié rén bú jiù shì jiāng
己 心 中 的 垃 圾 吗 ？ 天 天 骂 别 人 不 就 是 将
xīn zhōng de lā jī rēng chū qù ma zhè wèi fó yǒu míng bai
心 中 的 垃 圾 扔 出 去 吗 ？ 这 位 佛 友 明 白
dào li zhī hòu jiù bāng duì fāng bǎ lā jī qīng lǐ diào
道 理 之 后 ， 就 帮 对 方 把 垃 圾 清 理 掉 ，
cóng cǐ tā zài yě kàn bú dào zhè bāo lā jī tā xīn zhōng jiù
从 此 他 再 也 看 不 到 这 包 垃 圾 ， 他 心 中 就
méi yǒu lā jī le fèn hèn zhǐ néng zēng jiā bēi shāng zhǐ
没 有 垃 圾 了 。 愤 恨 只 能 增 加 悲 伤 ， 只
yǒu cí bēi cái néng ràng xīn qíng shū chàng
有 慈 悲 才 能 让 心 情 舒 畅 。

xiàn dài rén chóng shàng de shì wù zhì xiǎng shòu ér hū
现代人崇尚的是物质享受，而忽
lūè le jīng shén shì jiè de chōng shí suǒ yǐ dài lái le tài duō
略了精神世界的充实，所以带来了太多
de xīn líng niǔ qū kàn shuí dōu bù shū fu kàn shuí dōu shì
的心灵扭曲，看谁都不舒服，看谁都是
kàn bié rén de guò cuò duì rèn hé shì wù hé rén zǒng jué de
看别人的过错，对任何事物和人总觉得
duì zì jǐ bù gōng píng suǒ yǐ cái huì zhēng chǎo fán nǎo
对自己不公平，所以才会争吵、烦恼、
xiāng hù jí dù chēn hèn bié rén měi tiān huó zài fán nǎo
相互嫉妒、瞋恨别人，每天活在烦恼
zhōng xué fó rén yào dǒng de wǒ men huó zhe jiù shì yào
中。学佛人要懂得，我们活着就是要
shǐ bié rén guò de gèng xìng fú xué fó jiù rén kào pǐn gé
使别人过得更幸福。学佛救人靠品格，
zuò rén dù rén kào zhì huì rén jì guān xì kào měi dé wǒ
做人度人靠智慧，人际关系靠美德。我
men yào yòng cí bēi xīn hé zhì huì qù miàn duì rén jiān suǒ yǒu
们要用慈悲心和智慧去面对人间所有
de yí qiè nǐ huì fā xiàn nǐ shēng huó de kōng jiān huò rán
的一切，你会发现你生活的空间豁然
kāi lǎng kàn dào shuí dōu shì zhè me kě ài nǐ de xīn tài jiù
开朗，看到谁都是这么可爱，你的心态就
huì kě ài zhè shí hou jiù yǒu pú tí xīn jiù huì yōng yǒu pú
会可爱，这时候就有菩提心，就会拥有菩
sà de ài xī wàng dà jiā dǒng de zhè yì diǎn
萨的爱，希望大家懂得这一点。

zhōng guó shì jù yǒu wǔ qiān nián lì shǐ de wén míng gǔ
中 国 是 具 有 五 千 年 历 史 的 文 明 古
guó yǐ lǐ yí zhī bāng zhù chēng lǐ yí zhōng zuì jī běn
国 ， 以 礼 仪 之 邦 著 称 ， 礼 仪 中 最 基 本
de jīng shén jiù shì zūn zhòng tā rén zūn zhòng bié rén jiù shì
的 精 神 就 是 尊 重 他 人 。 尊 重 别 人 就 是
zūn zhòng zì jǐ zūn zhòng bú shì jǐ yǔ ér shì shōu huò
尊 重 自 己 ， 尊 重 不 是 给 予 而 是 收 获 ，
shì zì xīn cí bēi de zhēn chéng liú lù xué fó shǒu xiān yào
是 自 心 慈 悲 的 真 诚 流 露 。 学 佛 首 先 要
zūn zhòng bié rén zūn zhòng huì chǎn shēng xìn rèn kě yǐ
尊 重 别 人 ， 尊 重 会 产 生 信 任 ， 可 以
ràng nǐ de dí rén biàn chéng nǐ de péng you xué fó xué fǎ
让 你 的 敌 人 变 成 你 的 朋 友 ， 学 佛 学 法
yào yòng píng děng xīn qù chéng rèn bié rén de chéng jì zàn
要 用 平 等 心 去 承 认 别 人 的 成 绩 ， 赞
shǎng tā rén zūn zhòng tā rén de rén gé shè huì jiāng huì
赏 他 人 ， 尊 重 他 人 的 人 格 ， 社 会 将 会
gèng jiā wěn dìng rén mín gèng jiā tuán jié jiā tíng gèng jiā
更 加 稳 定 ， 人 民 更 加 团 结 ， 家 庭 更 加
hé mù zūn zhòng měi yí gè rén zūn lǎo ài yòu yě shì wǒ
和 睦 。 尊 重 每 一 个 人 ， 尊 老 爱 幼 也 是 我
men xué fó rén hěn zhòng yào de měi dé
们 学 佛 人 很 重 要 的 美 德 。

měi yí gè rén shēng huó zài xiàn zài dōu yào míng bai
每 一 个 人 生 活 在 现 在 都 要 明 白，
wǒ men shēng mìng de zhěng tǐ dōu xū yào xiāng hù yī cún
我 们 生 命 的 整 体 都 需 要 相 互 依 存，
fù mǔ duì wǒ men de yǎng yù zhī ēn shī zhǎng duì wǒ men
父 母 对 我 们 的 养 育 之 恩、 师 长 对 我 们
de jiào huì fū qī xiōng dì jiě mèi de guān ài shè huì de
的 教 诲、 夫 妻 兄 弟 姐 妹 的 关 爱、 社 会 的
fú wù dà zì rán de yáng guāng shuǐ zhì kōng qì fù yǔ de
服 务、 大 自 然 的 阳 光 水 质 空 气 赋 予 的
kāng kǎi shī shě rén zì cóng yōng yǒu le zì jǐ de shēng
慷 慨 施 舍， 人 自 从 拥 有 了 自 己 的 生
mìng jiù yǐ jīng shì chén jìn zài ēn huì de hǎi yáng zhōng
命， 就 已 经 是 沉 浸 在 恩 惠 的 海 洋 中，
yào gǎn ēn bié rén gǎn ēn dà zì rán de fù yǔ tīng wén fó
要 感 恩 别 人， 感 恩 大 自 然 的 赋 予。 听 闻 佛
fǎ gǎn ēn pú sà de cí bēi xīn líng huì gèng duō de cí bēi
法， 感 恩 菩 萨 的 慈 悲， 心 灵 会 更 多 的 慈 悲，
jiù huì jiǎn shǎo zhēng dòu shēn xīn ān dìng xīn líng jiàn
就 会 减 少 争 斗， 身 心 安 定、 心 灵 健
kāng xué pú sà cái néng chéng fó shǒu xiān yào gǎn ēn
康， 学 菩 萨 才 能 成 佛。 首 先 要 感 恩，
gǎn ēn néng shǐ nǐ xiǎng tōng hěn duō shì qing hǎi nà bǎi
感 恩 能 使 你 想 通 很 多 事 情， 海 纳 百
chuān bù guǎn rén jiān fā shēng shén me biàn huà xiān gǎn
川， 不 管 人 间 发 生 什 么 变 化， 先 感
ēn fū qī zhī jiān zhēng chǎo xiān gǎn ēn yīn wei yǒu le
恩。 夫 妻 之 间 争 吵， 先 感 恩 “ 因 为 有 了

nǐ wǒ cái yǒu zhè ge jiā ; fù mǔ hé hái zi bù kāi xīn
你，我才有这个家”；父母和孩子不开心，
xiān gǎn ēn yīn wei wǒ yǒu le hái zi gěi jiā tíng céng jīng
先感恩“因为我有了孩子，给家庭曾经
dài lái duō shǎo de huān lè ; hái zi hé fù mǔ qīn bù hé
带来多少的欢乐”；孩子和父母亲不和，
yào gǎn ēn méi yǒu mǔ qīn nǎ yǒu wǒ bà ba mā ma wèi
要感恩“没有母亲哪有我，爸爸妈妈为
le wǒ wèi le zhǎo ge jiā fù chū le duō shǎo zhè zhǒng
了我为了找个家付出了多少”，这种
hái zi cái huì gǎn ēn cái yǒu zhèng dāng de hǎo de zhí yè
孩子才会感恩，才有正当的好的职业，
cái néng zài shì yè shàng ràng bié rén gǎn dào nǐ shì yí gè
才能在事业上让别人感到你是一个
zhèng xìn zhèng niàn de zhèng cháng rén xiàn dài rén jiù zhī
正信正念的正常人。现代人就知
dao wèi zì jǐ bié rén yǒu de pīn mìng yào qù duó lái zì
道为自己，别人有的拼命要去夺来，自
jǐ dé bú dào de yě yào qù duó lái zhè jiù shì bù zhèng
己得不到的也要去夺来，这就是不正
cháng de rén shēng
常的人生。

yí gè zhēn shí de gù shì yīng guó yǒu yí gè gū guǎ lǎo
一个真实的故事，英国有一个孤寡老
rén qī zi ér nǚ dōu zǒu le tā yí gè rén zhù zài dà de
人，妻子儿女都走了，他一个人住在大的

huā yuán yáng fáng zhōng wú ér wú nǚ tǐ ruò duō bìng tā
花园洋房中，无儿无女体弱多病，他
jué dìng bān dào yǎng lǎo yuàn qù zhù xuān bù chū shòu tā
决定搬到养老院去住，宣布出售他
piào liang de zhù zhái dāng nián de dǐ jià shì bā wàn yīng
漂亮的住宅，当年的底价是八万英
bàng zuì hòu zhè ge fáng zi chǎo dào shí wàn lǎo rén mǎn
镑，最后这个房子炒到十万，老人满
mù yōu yù ruò bú shì yīn wèi jiàn kāng wèn tí tā bú huì mài
目忧郁，若不是因为健康问题他不会卖
diào zhè zuò péi bàn le zì jǐ dà bàn shēng de fáng zi yǒu
掉这座陪伴了自己大半生的房子。有
yí gè yī zhuó pǔ sù de nián qīng rén lái jiàn lǎo rén tā hěn
一个衣着朴素的年轻人来见老人，他很
chéng kěn de wān xià yāo shuō lǎo rén jia wǒ hěn xiǎng
诚恳地弯下腰说：“老人家，我很想
mǎi zhè ge fáng zi dàn shì wǒ zhǐ yǒu yí wàn yīng bàng rú
买这个房子，但是我只要一英镑。如
guǒ nǐ mài gěi wǒ wǒ huì ràng nǐ jì xù zhù zài zhè lǐ hé
果你卖给我，我会让你继续住在这里，和
wǒ yì qǐ shēng huó tiān tiān hē chá dú bào sǎn bù
我一起生活，天天喝茶、读报、散步，
wǒ huì ràng nǐ kuài kuài lè lè xiāng xìn wǒ wǒ huì yòng
我会让你快快乐乐，相信我，我会用
zhěng gè de xīn lái zhào gù nǐ lǎo rén jia jīng guò yì fān
整个的心来照顾你。”老人家经过一番
sī kǎo zhī hòu hán zhe wēi xiào jiāng fáng zi yǐ yí wàn yīng
思考之后，含着微笑将房子以一万英

bàng mài gěi le nián qīng rén zhè ge gù shi gào sù wǒ men
镑 卖 给 了 年 轻 人。 这 个 故 事 告 诉 我 们 ，
wǒ men huó zài shì jiè shàng xiǎng yào wán chéng mèng xiǎng
我 们 活 在 世 界 上 想 要 完 成 梦 想 ，
bù yí dìng yào pīn gè nǐ sǐ wǒ huó yě bù xū yào qù qī zhà
不 一 定 要 拼 个 你 死 我 活 ， 也 不 需 要 去 欺 诈
bié rén yǒu shí hou zhǐ yào yōng yǒu yì kē ài rén de xīn jiù
别 人 ， 有 时 候 只 要 拥 有 一 颗 爱 人 的 心 就
kě yǐ le
可 以 了 。

zhōng huá chuán tǒng wén huà jiǎng jiū wèi guó jìn zhōng
中 华 传 统 文 化 讲 究 为 国 尽 忠 、
zài jiā jìn xiào de zé rén wén huà yào zhòng wén qīng wǔ
在 家 尽 孝 的 责 任 文 化 ， 要 重 文 轻 武、
yǐ hé wéi guì bù tíng zhēng dòu huàn lái de shì gèng duō de
以 和 为 贵 ， 不 停 争 斗 换 来 的 是 更 多 的
zhēng dòu hé zì shēn de tòng kǔ zhè xiē yōu xiù de chuán
争 斗 和 自 身 的 痛 苦 ， 这 些 优 秀 的 传
tǒng wén huà ràng wǒ men yí dài dài yán huáng zǐ sūn shòu yì
统 文 化 让 我 们 一 代 代 炎 黄 子 孙 受 益。
wǒ men zài ào huá rén yǐ zhōng huá wén huà wéi dǐ yùn èr
我 们 在 澳 华 人 以 中 华 文 化 为 底 蕴 ， 二
zhàn zhōng yǒu duō shǎo huá rén cān jiā jūn duì qù kàng jī qīn
战 中 有 多 少 华 人 参 加 军 队 去 抗 击 侵
lüè zhě huá yì xīn zàng bìng zhuān jiā zhāng rèn qiān wèi ào
略 者 ， 华 裔 心 脏 病 专 家 张 任 谦 为 澳

zhōu zuò chū duō dà gòng xiàn hái yǒu duō shǎo huá rén tiān
洲 做 出 多 大 贡 献 ， 还 有 多 少 华 人 天
tiān zài bāng zhù ào zhōu jiàn shè jiù shì yīn wei yǒu zhōng
天 在 帮 助 澳 洲 建 设 ？ 就 是 因 为 有 中
huá wén huà gāng gāng jié shù de fēng huì suī rán ào
华 文 化 。 刚 刚 结 束 的 G20 峰 会 ， 虽 然 澳
zhōu duì zhōng guó zài nán hǎi wèn tí shàng yǒu hěn duō de shī
洲 对 中 国 在 南 海 问 题 上 有 很 多 的 施
yā zhōng guó wán quán kě yǐ fǎn shī yā dàn shì wǒ men
压 ， 中 国 完 全 可 以 反 施 压 ， 但 是 我 们
de lǐng dǎo rén què qiān shǔ le zì yóu mào yì xié yì yǐ dé
的 领 导 人 却 签 署 了 自 由 贸 易 协 议 ， 以 德
bào yuàn shǐ ào zhōu de nóng mín hé fú wù háng yè shòu yì
报 怨 ， 使 澳 洲 的 农 民 和 服 务 行 业 受 益 ，
zhè jiù shì zhōng guó yōu xiù chuán tǒng wén huà de yǐ dé fú
这 就 是 中 国 优 秀 传 统 文 化 的 以 德 服
rén yě shì rú jiā jiǎng de cí bēi wéi huái
人 ， 也 是 儒 家 讲 的 慈 悲 为 怀 。