

**Menjunjung Buddha Dharma untuk Mendorong  
Perdamaian Dunia,  
Memberikan Manfaat Kepada Semua Makhluk Hidup  
dengan Welas Asih,  
Mewujudkan Tanah Suci Jiwa Manusia dengan  
Pencerahan  
(Bagian 5)**

Acara Pertemuan Umat Buddhis Sedunia di Hong Kong, 23 Juni 2014

Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa Yang Maha Welas Asih dan Maha Penyayang karena mengizinkan kita mendengarkan Dharma dalam beberapa hari ini, memiliki hati yang welas asih, mempraktikkan jalan Bodhisattva, dan dipenuhi dengan sukacita Dharma! Terima kasih kepada para sukarelawan atas kerja keras mereka! Banyak sekali bunga teratai yang ditanam di langit setiap hari, membuat teman se-Dharma kita memiliki welas asih dan nyawa kebijaksanaan. Kita hidup di dunia ini dengan kebijaksanaan, tidak ada halangan apapun, melepaskan dan melihat kebenaran, serta menurunkan hujan berkah.

Cahaya yang kita jumpai setiap hari di dunia, seperti lampu dan sinar matahari, cahaya bisa muncul dengan bantuan benda. Jika cahaya tidak menyinari ke benda, kamu tidak bisa melihat cahaya ini. Jadi, benda harus meminjam cahaya untuk bisa muncul. Kebijakan para praktisi bagaikan sumber cahaya. Setiap orang memiliki welas asih, belas kasihan, sukacita dan rela memberi dalam hatinya, barulah bisa menunjukkan cahayanya. Guan Shi Yin Pu Sa menyelamatkan semua makhluk, juga membutuhkan kepehaman dan keberterimaan dari semua makhluk, baru bisa menunjukkan pancaran cahaya tak terbatas dari Guan Shi Yin Pu Sa.

Berharap kalian dapat meningkatkan kebijakan diri, harus memiliki kebijakan dan tingkat kesadaran spiritual Bodhisattva, dan pergi ke Surga untuk bersama dengan Guan Shi Yin Pu Sa dan semua Bodhisattva, selamanya tidak berpisah.

Kita harus memahami bahwa kita dilahirkan di dunia, Bodhisattva ada di sisi kita setiap hari. Mentalitas seseorang adalah jiwanya. Perubahan mentalitas menandakan perubahan jiwanya. Jika mentalitas seseorang tidak seimbang maka jiwanya akan tidak seimbang. Menurut World Law Journal, tingkat kejahatan di dunia kini berada pada titik tertinggi, dengan 150 kasus pembakaran, pembunuhan, penjarahan, dan perampokan terjadi setiap menitnya di seluruh dunia. Menekuni Dharma berarti harus mengendalikan pikiran diri sendiri dengan baik, tidak membiarkan pikiran menjadi gelisah, tidak muncul kebencian dan keserakahan. Cara terpenting untuk mengendalikan pikiran sendiri adalah dengan memiliki pikiran yang damai, harus berpikiran terbuka dan mengerti.

Ada putra seorang sutradara film di Amerika yang berusia belasan tahun. Karena putus cinta, dia menembak dan membunuh tiga orang di asrama, lalu mengendarai mobil dengan liar, menabrak banyak orang yang tak bersalah hingga terbunuh, ini adalah kejahatan. Dia tidak

dapat mengendalikan diri, yaitu tidak memiliki sila. Orang-orang zaman sekarang memiliki hati yang kosong, merasa gelisah dan tidak tenang. Kita harus membuat semua orang merasakan bahwa di dunia ini masih ada hal-hal, pemikiran dan kebijaksanaan yang benar-benar bisa memberi ketenangan, kestabilan, dan kedamaian. Itu berasal dari Buddha Dharma yang agung, berasal dari Guan Shi Yin Pu Sa yang melampaui kekuatan alam semesta.

Pikiran yang tidak seimbang pasti akan menimbulkan karma. Ketika melihat orang lain mendapatkannya, kamu juga menginginkannya. Ini akan menyebabkan ketidakseimbangan pada dirimu. Oleh karena itu, untuk menyelamatkan orang, harus menyelamatkan hati dan pikirannya. Menekuni Dharma baru bisa mengubah takdir.

Banyak orang berkata, "Saya memiliki banyak musuh dalam hidup." Musuh terbesar dalam hidup bukanlah orang lain tetapi dirimu sendiri, karena seumur hidup orang akan selalu menghadapi musuh, kelompok penjahat,

bajingan, orang picik, dan orang-orang jahat, sangat jahat sekali. Ketika dapat melihat semua kebenaran ini, maka hanyalah beberapa halangan karma buruk diri sendiri. Musuh terbesar yang harus kita hadapi adalah diri kita sendiri. Jika kamu bisa mengalahkan diri sendiri, maka tidak ada seorang pun di dunia ini yang dapat mengalahkanmu. Jika kamu tidak dapat mengalahkan diri sendiri, kamu akan ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Jika terlalu memandang tinggi diri sendiri, kamu akan menjadi sombong, khawatir perolehan dan kehilangan, membuat diri tidak bisa mendapatkan ketenangan pikiran. Praktisi Buddhis harus memahami bahwa musuh kita yang sebenarnya adalah diri kita sendiri. Kita harus menggunakan sila untuk mengatasi kebencian di dalam hati kita, menggunakan cinta untuk mengatasi kebencian di dalam hati kita, dan menggunakan merelakan untuk mengatasi keserakahan di dalam hati kita, inilah kebijaksanaan. Biarkan kebijaksanaan menebar di dunia, biarkan kebijaksanaan memenuhi kehidupan.

Seorang pemuda berganti banyak pekerjaan. Dia mengeluh kepada Guru Zen: "Guru Zen, saya telah berganti banyak pekerjaan. Saya tidak suka mengulanginya." Guru Zen berkata: "Sang Buddha menghabiskan seluruh hidupnya untuk berulang menceritakan kisah kehidupan pencerahan di bawah pohon Bodhi. "Hanya ada 1% pilihan dalam hidup seseorang, dan 99% dilakukan dengan hati-hati dan berulang-ulang. Setiap kali dapat membuat kemajuan. Jika kamu menggunakan 99% untuk memilih, dan 1% untuk mengulang, kamu hanya bisa terus mengulangi kegagalanmu. Jika kamu melakukan hal sederhana berulang kali, kamu akan menjadi ahli. Jika kamu melakukan hal penting berulang kali, kamu akan menjadi pemenang. "

Praktisi Buddhis tidak boleh mendasarkan hidup sendiri pada pujian dan fitnah orang lain, membiarkan pendapat orang lain mempengaruhi dirinya, dan hidup dalam kerisauan dan kesedihan setiap hari. Di dunia ini, jika terkadang kamu merasa malu, itu adalah ulahan dari

hatimu sendiri. Kita praktisi Buddhis memiliki satu tujuan besar dalam hati kita. Apakah kehilangan gengsi lebih memalukan daripada menjadi binatang buas? Praktisi Buddhis tidak boleh melakukan perbuatan yang di luar batas, tidak boleh mempunyai pikiran delusi, tidak boleh melakukan perbuatan binatang di dunia. Yang hilang adalah keegoisan dan memperbaiki diri menjadi baik, dan selamanya akan terbebas dari Alam Neraka, Hantu Kelaparan, dan Alam Binatang. Ini adalah pilihan hidup.

Banyak orang yang menganggap bertobat itu sangat memalukan. Sebenarnya, bertobat adalah suatu kebijaksanaan. Jika seseorang bisa sering bertobat, dia bisa selalu membuat kemajuan. Seseorang yang bertobat setiap hari akan membuat kemajuan setiap hari. Selalu bertobat akan menjauhi kerisauan dan ketakutan.

Jika sebuah gelas berisi susu, orang akan mengatakan itu susu. Jika gelas ini berisi jus semangka, orang akan mengatakan itu jus semangka. Hanya ketika gelas ini

kosong, orang baru akan melihat bahwa itu adalah sebuah gelas. Begitu pula ketika hati kita dipenuhi prasangka, harta dan kekuasaan, maka itu bukan lagi hati kita yang semula. Seringkali orang ingin memiliki banyak hal, tetapi setelah memilikinya, mereka tidak dapat menemukan dirinya sendiri dan tidak dapat memiliki dirinya sendiri. Hanya dengan membuang pikiran-pikiran yang mengganggu di dalam hati dan membersihkan segala keserakahan di dalam hati diri sendiri, barulah dia dapat melihat keberadaan sebenarnya dari gelas ini, baru dapat melihat keberadaan sifat dasar dan hati nurani yang sebenarnya.

Master sangat senang bisa bersama dengan semua orang, setiap hari bahagia dan senang hati memabarkan Dharma. Begitu banyak orang melafalkan paritta, memiliki aura yang begitu baik, ada berapa banyak di dunia? Kalian yang duduk di bawah hari ini, yang kalian terima adalah cahaya Buddha dan yang kalian miliki adalah aura Buddha. Jadi kalian akan memiliki masa depan yang cerah. Jika lima puluh tahun kemudian kita bisa duduk di Surga dan

mendengarkan Dharma ajaran Buddha Sakyamuni, Guan Shi Yin Pu Sa, dan Bodhisattva Mahasthamaprapta, seperti ini setiap hari, semua Bodhisattva duduk di bawah, bahagia dan bebas dari rasa khawatir, menerima aura dari Bodhisattva, biarlah hati kita menyatu sepenuhnya dengan alam semesta. Pada saat itu, tingkat kesadaran spiritual kita akan meningkat. Pada saat itu, kita akan menjadi Bodhisattva yang sesungguhnya.

Orang-orang di seluruh dunia dapat mendengar Dharma, dan orang-orang di seluruh dunia dapat tercerahkan, betapa sukacitanya hati kita. Ada banyak obat yang baik di dunia ini, tetapi setiap obat yang baik hanya dapat menyembuhkan satu penyakit. Obat yang baik untuk jiwa bergantung pada obat kebijaksanaan dan welas asih, yang dapat menyelamatkanmu dari segala penyakit. Orang yang memiliki kebijaksanaan akan menjaga pikirannya ketika dia sendirian, yang merupakan kesempatan yang baik untuk refleksi diri. Ketika berbicara dengan orang lain, dia akan menjaga mulutnya dalam bergaul dengan orang

lain, yang merupakan kesempatan baik untuk belajar dari orang lain, harus mengetahui bahwa semua orang adalah gurumu. Ingatlah, yang mengajarimu welas asih adalah orang suci, dan yang mengajarimu untuk mengendalikan diri adalah orang awam. Mengendalikan akan menanam benih kebencian di hatimu. Kita harus bisa menguraikannya, harus berwelas asih dan bersyukur, baru bisa menanam bunga teratai putih dan welas asih yang baik di hati.

Orang dirugikan bukanlah kerugian. Kehilangan nyawa barulah kerugian yang besar. Apa artinya menderita sedikit kerugian di dunia, dan apa artinya dibicarakan oleh orang lain hari ini? Kita harus memahami bahwa orang menanggung sedikit penderitaan, tidaklah menderita, masuk neraka barulah benar-benar menderita. Jika kamu dapat mengenal Dharma dalam hidup yang singkat ini, maka kamu adalah orang yang memiliki berkah dan kebijaksanaan yang besar. Keajaiban apa yang bisa terjadi jika membina pikiran? Membina pikiran, Master mengajari kalian satu cara terbaik yaitu dengan mengumpulkan jasa

kebajikan sedikit demi sedikit, itu adalah kemampuan dan pengalaman dalam mengendalikan pikiran yang didapatkan melalui perjuangan melawan diri sendiri dalam kesulitan dan kerisauan. Ini barulah jasa kebajikan yang kamu kumpulkan.

Praktisi Buddhis tidak mengerti dan berpura-pura mengerti, ini akan membuat dirinya menjadi bodoh dan angkuh. Mengerti dan pura-pura tidak mengerti adalah bijaksana. Kita harus selalu rendah hati untuk belajar dari orang lain. Belas kasih yang besar berasal dari hati, potensi kesadaran berasal dari sifat dasar, dan cinta berasal dari tindakan. Sang Buddha berkata bahwa kita harus hidup dengan bahagia di saat ini. Mengapa Sang Buddha mengatakan kita harus hidup dengan bahagia di saat ini? Karena yang kita miliki sekarang adalah saat ini. Jika kamu memutuskan untuk berhenti mengejar berkah duniawi, kamu adalah orang yang tercerahkan dan kembali ke pelukan ibu.

Tidak mudah untuk melepaskan dan melihat melampauinya. Terkadang kita bisa melihat melampaui tetapi tidak bisa melepaskannya. Terkadang kita bisa melepaskan tetapi tidak bisa melihat melampauinya. Sangat sulit untuk menekuni Dharma di dunia, dan itu tergantung pada potensi kesadaran. Oleh karena itu, pencerahan adalah tujuan akhir seseorang. Potensi kesadaran adalah kunci yang memandu kamu untuk menghilangkan kerisauan di dunia, berharap semuanya bisa berpikiran terbuka dan mengerti, saya tidak perhitungan lagi, saya tidak masalah lagi terhadap hal apa pun, itu adalah pencerahan.

Ada tiga biksu yang tinggal di sebuah kuil, satu tua dan dua muda. Suatu hari, ketiga biksu itu duduk dan melafalkan paritta. Ketiga biksu tersebut merasa nyaman dengan dirinya sendiri. Peraturan Buddhisme saat melafalkan paritta harus menutup mata, melafalkan dalam hati, tidak berbicara, untuk menunjukkan ketulusan. Seorang biksu merasa terlalu bosan, jadi dia diam-diam

membuka matanya, melihat langit tiba-tiba menjadi mendung, dia berkata, "Hari akan hujan." Bिक्षu yang lain segera mendorongnya dan berkata, "Jangan bicara." Bिक्षu tua tertawa dengan sangat bangga: "Kalian berdua sangat dangkal dalam pembinaan diri. Sebenarnya, saya telah melihat langit mendung sejak lama, dan saya tidak mengatakan apa-apa." Membina pikiran harus membina hingga tidak ada keakuan. Praktisi Buddhis harus menghindari penderitaan dan memperoleh kebahagiaan ketika menghadapi penderitaan di dunia. Siapa yang membina pikirannya tanpa penderitaan? Harus membina hingga tidak ada lagi pemikiran dalam hatimu, maka kamu akan menjadi Buddha yang leluasa di dunia. Berharap semua orang harus mengurangi pemikiran, keserakahan, dan kebencian di dunia, sehingga akan berkurang kebodohan.

yǐ fó fǎ tuī dòng shì jiè hé píng  
以佛法推动世界和平

yǐ cí bēi shí jiàn lì yì zhòng shēng  
以慈悲实践利益众生

yǐ jué wù shí xiàn rén lèi jīng shén jìng tǔ huà  
以觉悟实现人类精神净土化

( 5 )

nián yuè rì lú tái zhǎng zhōng guó xiāng gǎng shì jiè fó yǒu jiàn miàn huì kāi shì  
2014年6月23日卢台长 中国香港《世界佛友见面会》开示

gǎn ēn dà cí dà bēi guān shì yīn pú sà ràng wǒ men zhè jǐ tiān  
感恩大慈大悲观世音菩萨让我们这几天  
tīng wén fó fǎ xīn xiàng cí bēi xíng pú sà dào fǎ xǐ chōng  
听闻佛法，心向慈悲，行菩萨道，法喜充  
mǎn gǎn ēn yì gōng men de fù chū měi tiān zhè me duō de lián  
满！感恩义工们的付出！每天这么多的莲  
huā zhòng zhí zài tiān shàng ràng wǒ men de fó yǒu yōng yǒu cí xīn  
花种植在天上，让我们的佛友拥有慈心  
huì mìng wǒ men yòng zhì huì shēng huó zài shì jiè shàng wú yǒu  
慧命，我们用智慧生活在世界上，无有  
guà ài fàng xià kàn pò pǔ jiàng gān lín  
罣碍、放下看破、普降甘霖。

wǒ men zài rén jiān měi tiān jiē chù de yì xiē guāng jiù xiàng  
我们在人间每天接触的一些光，就像  
dēng guāng tài yáng guāng yí yàng guāng yào jiè zhù wù zhì cái  
灯光、太阳光一样，光要借助物质才  
néng xiǎn xiàn rú guǒ guāng méi yǒu zhào dào wù zhì shàng nǐ shì  
能显现，如果光没有照到物质上，你是  
kàn bú jiàn zhè guāng de suǒ yǐ wù zhì yào jiè zhù guāng cái néng  
看不见这光的，所以物质要借助光才能  
xiǎn chū xiū xíng rén de zhì huì rú tóng guāng yuán měi gè rén xīn  
显出。修行人的智慧如同光源，每个人心  
zhōng yōng yǒu cí bēi xǐ shè cái néng xiǎn shì chū guāng míng  
中拥有慈悲喜舍，才能显示出光明；  
guān shì yīn pú sà jiù dù zhòng shēng xū yào zhòng shēng de lǐ jiě  
观世音菩萨救度众生，需要众生的理解  
jiē shòu cái néng xiǎn shì guān shì yīn pú sà de guāng máng wàn  
接受，才能显示观世音菩萨的光芒万  
zhàng  
丈。

xī wàng nǐ men tí shēng zì jǐ de zhì huì yào yǒu pú sà de  
希望你们提升自己的智慧，要有菩萨的  
zhì huì hé jìng jiè dào tiān shàng qù hé guān shì yīn pú sà hé suǒ  
智慧和境界，到天上去和观世音菩萨、和所  
yǒu de pú sà yǒng bù fēn lí  
有的菩萨永不分离。

yí dìng yào dǒng de wǒ men shēng zài rén jiān pú sà tiān tiān  
一定要懂得我们生在人间，菩萨天天

jiù zài wǒ men shēn biān yí gè rén de xīn tài jiù shì xīn líng xīn tài  
就在我们身边。一个人的心态就是心灵，心态

de biàn huà shuō míng xīn líng de biàn huà rú guǒ yí gè rén xīn tài  
的变化说明心灵的变化，如果一个人心态

bù píng héng tā de xīn líng jiù bù píng héng shì jiè fǎ lǜ xué zá  
不平衡，他的心灵就不平衡。世界法律学杂

zhì chēng xiàn zài shì jiè shàng de fàn zuì lǜ chǔ yú zuì gāo zhuàng  
志称，现在世界上的犯罪率处于最高状

tài quán shì jiè měi yí fēn zhōng shāo shā lüè qiǎng àn yǒu 150 qǐ  
态，全世界每一分钟烧杀掠抢案有150起。

xué fó jiù shì yào kòng zhì hǎo zì jǐ de xīn líng bú ràng zì jǐ de  
学佛就是要控制好自己的心灵，不让自己的

xīn líng fán nǎo bú yào qǐ chēn niàn hé tān niàn kòng zhì hǎo zì  
心灵烦恼，不要起瞋念和贪念，控制好自

jǐ de xīn líng zuì zhòng yào de fāng fǎ shì xīn jìng píng hé yào xiǎng  
己的心灵最重要的方法是心境平和，要想

de kāi xiǎng de míng  
得开、想得明。

měi guó yǒu yí gè diàn yǐng dǎo yǎn de hái zǐ shí jǐ suì yīn wei  
美国有一个电影导演的孩子十几岁，因为

shī liàn jìng rán jiāng sù shè de sān rén qiāng shā rán hòu yí lù kāi  
失恋，竟然将宿舍的三人枪杀，然后一路开

chē kuáng sǎo zhòng duō wú gū mǐn zhòng bèi shā zhè shì xié è  
车狂扫，众多无辜民众被杀，这是邪恶，

tā bù néng kòng zhì zì jǐ      jiù shì méi yǒu jiè lǜ      xiàn dài rén rén  
他不能控制自己，就是没有戒律。现代人人  
xīn kōng xū      xīn zhōng fán zào bù ān      yào ràng suǒ yǒu de rén gǎn  
心空虚，心中烦躁不安，要让所有的人感  
shòu dào zhè ge shì jiè hái yǒu zhēn zhèng ràng nǐ ān xīn      ān dìng  
受到这个世界还有真正让你安心、安定、  
ān níng de shì qing      sī wéi hé zhì huì      nà jiù shì lái zì wēi dà de  
安宁的事情、思维和智慧，那就是来自伟大的  
fó fǎ      lái zì shì jiè chāo yǔ zhòu néng liàng de guān shì yīn pú sà  
佛法，来自世界超宇宙能量的观世音菩萨。

xīn bù píng héng yī dìng huì zào yè      kàn dào bié rén dé dào  
心不平衡一定会造业，看到别人得到，  
nǐ yě xiǎng dé      zhè jiù huì zào chéng nǐ de bù píng héng      suǒ yǐ  
你也想得，这就会造成你的不平衡，所以  
jiù rén yào jiù xīn      xué fó cái gǎi mìng  
救人要救心，学佛才改命。

hěn duō rén shuō      wǒ yì shēng yǒu hěn duō de dí rén yǔ  
很多人说，“我一生有很多的敌人与  
chóu rén      rén shēng zuì dà de dí rén bú shì bié rén ér shì nǐ zì  
仇人”，人生最大的敌人不是别人而是你自  
jǐ      yīn wei rén de yì shēng zǒng huì yù dào dí rén      liú máng      wú  
己，因为人的一生总会遇到敌人、流氓、无  
lài      xiǎo rén      yī guān qín shòu zhī rén      kě wù zhì jí      kàn chuān  
赖、小人、衣冠禽兽之人，可恶至极，看穿

le wú fēi shì yì xiē zì jǐ de niè zhàng zuì dà de dí rén yào duì fu  
了无非是一些自己的孽障，最大的敌人要对付  
de shì zì jǐ nǐ yào zhàn shèng zì jǐ zhè ge shì jiè shàng jiù méi  
的是自己，你要战胜自己，这个世界上就没  
yǒu rén néng zhàn shèng nǐ zhàn shèng bù liǎo zì jǐ jiù huì chǔ  
有人能战胜你；战胜不了自己，就会处  
shì jué zé yóu yù bú dìng guò gāo de gū jì zì jǐ jiù huì biàn chéng  
事抉择犹豫不定，过高的估计自己就会变成  
zì dà huàn dé huàn shī ràng zì xīn dé bú dào ān níng xué fó  
自大，患得患失，让自心得不到安宁。学佛  
rén yào dǒng de wǒ men zhēn zhèng de dí rén shì zì jǐ yào yòng  
人要懂得，我们真正的敌人是自己，要用  
jiè lǜ kè fú xīn zhōng de chóu hèn yào yòng ài lái mí bǔ xīn zhōng  
戒律克服心中的仇恨，要用爱来弥补心中  
de chóu hèn yào yòng shè lái mí bǔ xīn zhōng de tān zhè jiù shì zhì  
的仇恨，要用舍来弥补心中的贪，这就是智  
huì ràng zhì huì bù mǎn rén jiān ràng zhì huì chōng yíng rén shēng  
慧。让智慧布满人间，让智慧充盈人生。

yí gè qīng nián rén huàn le hěn duō gōng zuò tā duì chán shī  
一个青年人换了很多工作，他对禅师  
bào yuàn shuō chán shī wǒ huàn le tài duō de gōng zuò wǒ  
抱怨说：“禅师，我换了太多的工作，我  
bù xǐ huan chóng fù chán shī shuō fó zǔ de yì shēng dōu  
不喜欢重复。”禅师说：“佛祖的一生都  
zài chóng fù jiǎng zhe pú tí shù xià de jué wù rén shēng rén de  
在重复讲着菩提树下的觉悟人生。”人的

yì shēng zhǐ yǒu bǎi fēn zhī yī de xuǎn zé ér bǎi fēn zhī jiǔ shí jiǔ  
一 生 只 有 百 分 之 一 的 选 择 ， 而 百 分 之 九 十 九  
shì yòng xīn chóng fù de zuò měi yí cì dōu néng gòu jìn bù rú  
是 用 心 重 复 地 做 ， 每 一 次 都 能 够 进 步 ； 如  
guǒ nǐ yòng bǎi fēn zhī jiǔ shí jiǔ qù xuǎn zé bǎi fēn zhī yī qù chóng  
果 你 用 百 分 之 九 十 九 去 选 择 ， 百 分 之 一 去 重  
fù jiù zhǐ néng bú duàn chóng fù nǐ de shī bài jiǎn dān shì qing  
复 ， 就 只 能 不 断 重 复 你 的 失 败 。 简 单 事 情  
chóng fù zuò nǐ jiù shì zhuān jiā zhòng yào de shì qing chóng fù  
重 复 做 ， 你 就 是 专 家 ； 重 要 的 事 情 重 复  
zuò nǐ jiù shì yíng jiā  
做 ， 你 就 是 赢 家 。”

xué fó rén bù yīng gāi jiāng zì jǐ de yì shēng jiàn lì zài bié rén  
学 佛 人 不 应 该 将 自 己 的 一 生 建 立 在 别 人  
de zàn yù hé fěi bàng de jī chǔ shàng bèi bié rén de kàn fǎ zuǒ yòu  
的 赞 誉 和 诽 谤 的 基 础 上 ， 被 别 人 的 看 法 左 右  
zì jǐ tiān tiān huó zài fán nǎo hé yōu shāng zhōng zài rén jiān nǐ  
自 己 ， 天 天 活 在 烦 恼 和 忧 伤 中 。 在 人 间 你  
jué de yǒu shí hou hěn diū liǎn nà shì nǐ zì jǐ de xīn suǒ wéi wǒ  
觉 得 有 时 候 很 丢 脸 ， 那 是 你 自 己 的 心 所 为 。 我  
men xué fó rén xīn zhōng yǒu ge dà mù biāo diū liǎn yǒu bǐ biàn chù  
们 学 佛 人 心 中 有 个 大 目 标 ， 丢 脸 有 比 变 畜  
sheng gèng diū liǎn ma xué fó rén bù néng zuò rèn hé chū gé de shì  
生 更 丢 脸 吗 ？ 学 佛 人 不 能 做 任 何 出 格 的 事  
qing bù néng yǒu wàng niàn bù néng zài rén jiān xíng chù sheng  
情 ， 不 能 有 妄 念 ， 不 能 在 人 间 行 畜 生

dào diū de shì zì sī gǎi zhèng de liǎn ér yǒng yuǎn tuō lí de shì  
道，丢的是自私改正的脸，而永远脱离的是  
dì yù è guǐ chù shēng dào zhè jiù shì rén shēng de jué zé  
地狱、饿鬼、畜生道，这就是人生的抉择。

hěn duō rén jué de chàn huǐ fēi cháng diū liǎn shí jì shàng chàn  
很多人觉得忏悔非常丢脸，实际上忏  
huǐ shì yì zhǒng zhì huì yí gè rén néng gòu cháng chàn huǐ jiù néng  
悔是一种智慧，一个人能够常忏悔就能  
gòu cháng jìn bù yí gè rén tiān tiān chàn huǐ jiù tiān tiān jìn bù shí  
够常进步，一个人天天忏悔就天天进步，时  
shí chàn huǐ jiù yuǎn lí fán nǎo yuǎn lí kǒng bù  
时忏悔就远离烦恼、远离恐怖。

dāng yí gè bēi zi zhuāng mǎn niú nǎi de shí hou rén men huì  
当一个杯子装满牛奶的时候，人们会  
shuō zhè shì niú nǎi dāng zhè ge bēi zi zhuāng mǎn xī guā zhī de shí  
说这是牛奶；当这个杯子装满西瓜汁的时  
hou rén men huì shuō zhè shì xī guā zhī zhǐ yǒu dāng zhè ge bēi zi  
候，人们会说这是西瓜汁；只有当这个杯子  
kōng zhe de shí hou dà jiā cái huì kàn dào zhè shì yí gè bēi zi  
空着的时候，大家才会看到这是一个杯子。  
tóng yàng wǒ men rén de xīn rú guǒ zhuāng mǎn le chéng jiàn cái  
同样，我们人的心如果装满了成见、财  
fù hé quán shì de shí hou zhè yǐ jīng bú shì zì jǐ yuán běn de xīn  
富和权势的时候，这已经不是自己原本的心  
le rén wǎng wǎng yào yōng yǒu hěn duō dàn shì yōng yǒu zhī hòu  
了。人往往要拥有很多，但是拥有之后

yòu zhǎo bú dào zì jǐ    bù néng yōng yǒu zì jǐ    yào bǎ zì jǐ xīn  
又找不到自己，不能拥有自己。要把自己心  
zhōng de zá niàn dào diào    bǎ zì jǐ xīn zhōng de tān niàn quán bù  
中的杂念倒掉，把自己心中的贪念全部  
xǐ gān jìng    cái néng kàn de jiàn zhè ge bēi zi zhēn zhèng de cún zài  
洗干净，才能看得见这个杯子真正的存在，  
cái néng kàn de jiàn zì jǐ zhēn zhèng běn xìng hé liáng xīn de cún zài  
才能看得见自己真正本性和良心的存在。

tái zhǎng fēi cháng gāo xìng hé dà jiā zài yì qǐ    měi tiān kuài  
台长非常高兴和大家在一起，每天快  
kuài lè lè hóng yáng fó fǎ    zhè me duō rén niàn jīng zhè me hǎo de  
快乐乐弘扬佛法，这么多人念经这么好的  
qì chǎng    zài rén jiān yǒu duō shǎo    nǐ men jīn tiān zuò zài xià miàn  
气场，在人间有多少？你们今天坐在下面，  
nǐ men jiē shòu de shì fó guāng    yōng yǒu de shì fó de qì chǎng  
你们接受的是佛光，拥有的是佛的气场，  
suǒ yǐ nǐ men huì yōng yǒu měi hǎo de wèi lái    rú guǒ wǔ shí nián  
所以你们会拥有美好的未来。如果五十年  
zhī hòu wǒ men néng gòu zuò zài tiān shàng de jí lè shì jiè    tīng shì  
之后我们能够坐在天上的极乐世界，听释  
jiā móu ní fó    guān shì yīn pú sà    dà shì zhì pú sà jiǎng fǎ    měi  
迦牟尼佛、观世音菩萨、大势至菩萨讲法，每  
tiān yě xiàng zhè yàng    suǒ yǒu de pú sà zuò zài xià miàn    kuài lè  
天也像这样，所有的菩萨坐在下面，快乐  
wú yōu    jiē shòu pú sà de qì chǎng    ràng wǒ men de rén xīn wán  
无忧，接受菩萨的气场，让我们的人心完

quán róng hé zài yǔ zhòu kōng jiān zhōng    nà shí hou wǒ men de jìng  
全融合在宇宙空间中，那时候我们的境  
jiè jiù huì tí shēng    nà shí hou wǒ men cái shì zhēn zhèng de pú sà  
界就会提升，那时候我们才是真正的菩萨。

quán shì jiè de rén dōu néng tīng wén fó fǎ    quán shì jiè de rén  
全世界的人都能听闻佛法，全世界的人

dōu néng kāi wù    wǒ men de xīn zhōng shì duō me de fǎ xǐ    zhè ge  
都能开悟，我们的心中是多么的法喜。这个

shì jiè shàng liáng yào hěn duō    dàn shì měi yì zhǒng liáng yào zhǐ  
世界上良药很多，但是每一种良药只

néng jiù yì zhǒng bìng    xīn líng de liáng yào yào kào zhì huì yǔ cí bēi  
能救一种病，心灵的良药要靠智慧与慈悲

zhè jì liáng yào    tā néng jiù dù nǐ suǒ yǒu yí qiè bìng tòng    yǒu  
这剂良药，它能救度你所有一切病痛。有

zhì huì de rén    zài yí gè rén dú chǔ shí huì guǎn hǎo zì jǐ de xīn  
智慧的人，在一个人独处时会管好自己的心，

shì fǎn sī zì xǐng de hǎo jī huì    zài yǔ bié rén jiāo tán zhōng    huì  
是反思自省的好机会；在与别人交谈中，会

guǎn hǎo zì jǐ de kǒu hé tā rén xiāng chǔ    shì xué xí bié rén de hǎo  
管好自己的口和他人相处，是学习别人的好

jī huì    yào xué huì měi gè rén dōu shì nǐ de dǎo shī    yào jì zhù  
机会，要学会每个人都是你的导师。要记住，

jiāo nǐ cí bēi de shì shèng rén    jiāo nǐ kè zhì zì jǐ de shì fán rén  
教你慈悲的是圣人，教你克制自己的是凡人，

kè zhì huì ràng nǐ xīn zhōng zhòng xià chóu hèn de zhǒng zi    wǒ men  
克制会让你心中种下仇恨的种子，我们

yào néng huà jiě yào néng cí bēi gǎn ēn cái néng zài xīn zhōng  
要 能 化 解， 要 能 慈 悲 感 恩， 才 能 在 心 中

zhòng xià bái sè de lián huā hé hé ǎi de cí bēi  
种 下 白 色 的 莲 花 和 和 蔼 的 慈 悲。

rén chī kuī bú shì kuī shī diào rén shēng cái shì zhēn zhèng de chī  
人 吃 亏 不 是 亏， 失 掉 人 生 才 是 真 正 的 吃

dà kuī zài rén jiān chī diǎn kuī suàn shén me jīn tiān bèi rén jiā jiǎng  
大 亏。 在 人 间 吃 点 亏 算 什 么， 今 天 被 人 家 讲

yī jiǎng yòu suàn shén me yào dǒng de rén chī diǎn kǔ bú suàn kǔ  
一 讲 又 算 什 么？ 要 懂 得， 人 吃 点 苦 不 算 苦，

jìn rù dì yù nà cái shì zhēn kǔ duǎn zàn de yì shēng néng gòu wén  
进 入 地 狱 那 才 是 真 苦。 短 暂 的 一 生 能 够 闻

dào fó fǎ jiù shì yí gè dà fú dà huì zhī rén xiū xīn yǒu shén me  
到 佛 法， 就 是 一 个 大 福 大 慧 之 人。 修 心 有 什 么

qí jì kě yǐ fā shēng xiū xīn tái zhǎng jiāo gěi nǐ men yí gè zuì  
奇 迹 可 以 发 生？ 修 心， 台 长 教 给 你 们 一 个 最

hǎo de fāng fǎ jiù shì diǎn diǎn dī dī jī lěi gōng dé shì yí cì  
好 的 方 法， 就 是 点 点 滴 滴 积 累 功 德， 是 一 次

cì zài nì jìng hé fán nǎo zhōng yǔ zì jǐ bó dòu ér dé dào de yí  
次 在 逆 境 和 烦 恼 中 与 自 己 搏 斗 而 得 到 的 一

zhǒng jià yù zì jǐ nèi xīn de néng lì hé jīng yàn zhè cái shì nǐ lěi  
种 驾 驭 自 己 内 心 的 能 力 和 经 验， 这 才 是 你 累

jī de gōng dé  
积 的 功 德。

xué fó rén bù dǒng zhuāng dǒng huì ràng zì jǐ chī màn  
学佛人不懂装懂，会让自己痴慢；

dǒng zhuāng bù dǒng shì zhì huì yào jīng cháng qiān xū de xiàng rén  
懂装不懂是智慧。要经常谦虚地向人

xué xí dà bēi cóng xīn zhōng lái wù xìng cóng běn xìng zhōng lái  
学习，大悲从心中来，悟性从本性中来，

ài cóng xíng dòng zhōng lái fó shuō wǒ men yīng gāi kuài lè de  
爱从行动中来。佛说，我们应该快乐地

huó zài dāng xià wèi shén me fó shuō wǒ men yīng gāi kuài lè de huó  
活在当下。为什么佛说我们应该快乐地活

zài dāng xià yīn wei wǒ men xiàn zài yōng yǒu de zhǐ yǒu dāng xià  
在当下？因为我们现在拥有的只有当下，

rú guǒ nǐ jué dìng tíng zhǐ zhuī qiú rén tiān fú bào nǐ jiù shì kāi wù  
如果你决定停止追求人天福报，你就是开悟

zhī rén jiù huí dào le mǔ qīn de huái bào  
之人，就回到了母亲的怀抱。

kàn pò fàng xià bù róng yì kàn de pò yǒu shí hou fàng bú xià  
看破放下不容易，看得破有时候放不下，

fàng de xià yǒu shí hou yòu kàn bú pò rén jiān xué fó shì fēi cháng  
放得下有时候又看不破。人间学佛是非常

nán de shì wù xìng suǒ zài suǒ yǐ kāi wù shì yí gè rén de zuì  
难的，是悟性所在，所以开悟是一个人的最

zhōng mù dì wù xìng shì yǐn dǎo nǐ pái chú rén jiān fán nǎo de yào  
终目的，悟性是引导你排除人间烦恼的钥

shi xī wàng dà jiā zhēn zhèng de míng bai shén me shì kāi wù  
匙，希望大家真正地明白什么是开悟，

xiǎng tōng le xiǎng míng bai le wǒ bú jì jiào le wǒ shén me  
想 通 了、 想 明 白 了、 我 不 计 较 了、 我 什 么  
dōu wú suǒ wèi le nà jiù shì kāi wù  
都 无 所 谓 了， 那 就 是 开 悟。

yǒu yí gè miào lǐ zhù le sān gè hé shàng yì lǎo èr xiǎo yì  
有 一 个 庙 里 住 了 三 个 和 尚 ， 一 老 二 小 ， 一  
tiān sān gè hé shàng zuò zhe niàn jīng sān gè hé shàng dōu zì wǒ  
天 三 个 和 尚 坐 着 念 经 ， 三 个 和 尚 都 自 我  
gǎn jué bú cuò fó mén jiè lǜ niàn jīng yào bì mù mò niàn bù  
感 觉 不 错 ， 佛 门 戒 律 念 经 要 闭 目、 默 念、 不  
shuō huà yǐ shì qián chéng yí gè hé shàng shí zài tài mēn le  
说 话 ， 以 示 虔 诚 。 一 个 和 尚 实 在 太 闷 了 ，  
jiù tōu tōu zhēng kāi yǎn jīng kàn dào tiān tū rán yīn le tuō kǒu jiù  
就 偷 偷 睁 开 眼 睛 ， 看 到 天 突 然 阴 了 ， 脱 口 就  
shuō yào xià yǔ le lìng wài yí gè hé shàng mǎ shàng tuī tā  
说 “ 要 下 雨 了 ” ， 另 外 一 个 和 尚 马 上 推 他  
yí xià shuō bù xǔ shuō huà lǎo hé shàng fēi cháng dé yì de  
一 下 说 “ 不 许 说 话 ” ， 老 和 尚 非 常 得 意 地  
hā hā xiào nǐ men liǎng gè xiū xíng dào héng fēi cháng qiǎn wǒ  
哈 哈 笑 ： “ 你 们 两 个 修 行 道 行 非 常 浅 ， 我  
qí shí zǎo jiù kàn dào yīn tiān le wǒ yě méi yǒu shuō huà xiū  
其 实 早 就 看 到 阴 天 了 ， 我 也 没 有 说 话 。 ” 修  
xīn yào xiū dào wú zì wǒ xué fó rén miàn duì rén jiān de kǔ yào lí  
心 要 修 到 无 自 我 ， 学 佛 人 面 对 人 间 的 苦 要 离  
kǔ dé lè bù kǔ shuí lái xiū xīn yào xiū dào xīn zhōng wú niàn nà  
苦 得 乐 。 不 苦 谁 来 修 心 ， 要 修 到 心 中 无 念 ， 那

nǐ jiù shì rén jiān de zì zài fó      xī wàng dà jiā zài rén jiān yào shǎo  
你就是人间的自在佛。希望大家在人间要少

niàn      shǎo tān      shǎo chēn      cái huì shǎo yú chī  
念、少贪、少瞋，才会少愚痴。