

Mengetahui Ketidakekalan Dunia dengan Kebijaksanaan Bodhi, Membina Perilaku dalam Kehidupan Keduniawian dengan Pikiran Keluar dari Keduniawian (Bagian 1)

Seminar Dharma Sydney, 10 Agustus 2014

Orang hidup di dunia ini akan risau, sedih, depresi, dan sakit. Karena tekanan, kerisauan, depresi, dan kebencian orang-orang sekarang semuanya membuat kita hidup dalam ketidaktahuan. Kita hidup dalam kebencian dan kerisauan setiap hari. Antar sesama akan saling menuduh benar dan salah, mengatakan pihak lain sakit jiwa. Ada semacam saling respon spiritual dalam jiwa. Jika pihak lain berkata, "Kamu mungkin memiliki beberapa masalah mental," mungkin memang benar ada masalah. Karena manusia hidup di dunianya sendiri yang sempit, mereka hanya tahu dirinya sendiri. Ketika melihat orang lain, seringkali mereka bisa melihat kekurangannya, namun mengabaikan kekurangannya sendiri.

Pentingnya menekuni Buddha Dharma untuk mengubah tingkat kesadaran spiritual dalam hidup. Kita harus menggunakan ajaran Buddha Dharma untuk menyebarkan cinta kasih di dunia, menggunakan ajaran Buddha Dharma untuk memberi manfaat bagi semua makhluk dengan welas asih Guan Shi Yin Pu Sa, dan mewujudkan tanah suci peradaban spiritual manusia melalui pencerahan. Praktisi Buddhis harus berlapang dada, seseorang harus bertindak adil, berbicara dengan murah hati, mengatakan kebenaran dengan baik, berkata jujur, belajar memaafkan orang lain dan memahami orang lain, harus melepaskan kebencian, melepaskan iri hati dan balas dendam, harus menebar sebuah jalan yang sehat di dalam hati.

Fakta yang kejam membuat kita menyadari bahwa hidup lebih lama jauh lebih penting daripada kekayaan dan kemewahan. Sama seperti tubuh manusia adalah angka 1, reputasi, status, dan uang semuanya adalah angka 0. Jika tidak ada angka 1, menambahkan semua angka nol ke nol akan tetap menjadi nol. Menjaga tubuh dengan baik,

menjaga jiwa dengan baik, dan membuat diri sendiri hidup dengan lebih baik di dunia ini akan jauh lebih baik daripada mendapatkan lebih banyak keuntungan di dunia ini. Berharap semua orang bisa menghargai dan menjaga tubuh sendiri dan lebih harus menjaga jiwa kebijaksanaan diri dengan baik.

Kita menekuni Dharma di dunia, harus belajar untuk mengalah, mundur selangkah, laut terbentang luas. Banyak hal yang mengandalkan mengalah untuk mencapai kesempurnaan. Jika suami istri bertengkar dan tidak tahu untuk mengalah, pada akhirnya akan bercerai. Dalam bergaul dengan orang lain, kita harus memahami untuk mengalah. Hidup di dunia ini jangan membandingkan diri dengan orang lain. Semakin membandingkan akan semakin sedih. Kehidupan tanpa perbandingan baru bisa meningkatkan kepribadian diri sendiri.

Kita harus belajar mengubah pikiran. Apa yang seharusnya menjadi milikmu tidak akan pergi, yang tidak seharusnya milikmu, yang tidak memiliki berkah, kamu

juga tidak akan mendapatkannya. Kerisauan berasal dari perhitungan, mundur selangkah, laut terbentang luas. Praktisi Buddhis leluasa terhadap segalanya, menyesuaikan jodoh terhadap segalanya, melepaskan pasti akan membuatmu menjalani hidup yang bahagia, berpuas diri dan selalu bahagia.

Sebagaimana orang hidup di dunia ini sangat menderita, sangat sedih. Tidak masalah jika ada keadaan sulit dalam hidup. Keadaan sulit adalah jalan yang harus dilalui dalam pertumbuhan. Seseorang akan menghadapi banyak kesulitan dalam hidupnya, orang yang berani menerima kesulitan, hidupnya baru akan tumbuh dan berkembang. Seseorang hidup di dunia ini harus belajar mengendalikan emosinya sendiri, membiarkannya dikendalikan oleh kamu, namun jangan membiarkannya untuk mengendalikanmu. Terhadap kerisauan di dunia, jika kamu tidak belajar mengendalikannya, maka emosi akan beredar di dalam tubuh, dan semakin tertekan. Jika kamu tidak bisa mengendalikannya, emosi itu pada akhirnya akan meledak, melukai tubuh dan jiwamu. Kita harus mengakui hal-hal

yang ada secara obyektif. Anak sudah mandiri di Australia, kamu harus mengakuinya. Kita harus melepaskan yang seharusnya dilepaskan. Hari ini banyak hal telah terjadi, maka kita harus mengakui bahwa itu sudah terjadi, harus menerimanya, dan mengubahnya secara bertahap. Dengan begitu baru bisa menghilangkan emosi buruk dan kebiasaan buruk dalam pikiranmu.

Jika ada satu jalan buntu, kamu mempunyai tiga pilihan: yang pertama adalah melewatinya; yang kedua adalah menunggu; yang ketiga adalah menolak dan tidak menerima. Begitu juga dengan hidup, ketika ada kerisauan, masalah dan bencana, hal pertama yang harus dipilih adalah mengambil jalan memutar. Memutar melewatinya adalah pilihan terbaik untuk pembebasan diri dalam hidup. Banyak orang tidak mau terima, pada akhirnya akan membuat diri sendiri terluka parah. Berharap semua orang ketika menghadapi masalah, berusaha keras untuk memutar melewatinya. Yang kedua adalah menunggu, ketika seseorang menghadapi masalah dan terus-menerus menunggu, berharap masalah tersebut berubah dengan

sendirinya, sebenarnya itu adalah menghadapinya dengan cara pasif. Karena saya tidak mungkin bisa menyelesaikannya, maka saya harus memutar melewatinya. Apa cara terbaik untuk menyelesaikan masalah? Jika kamu tidak bisa mengubah pihak lain, cara terbaik adalah mengubah dirimu sendiri terlebih dahulu. Jika kamu menanggapi secara pasif, maka akan terlahir konsep pemikiran negatif dalam dirimu yang akan membuatmu menjadi semakin tidak bisa berpikiran terbuka. Yang ketiga adalah menolak dan tidak menerima. Menolak mengakui kenyataan akan membuat hidupmu berputar di tempat.

“Saya tidak terima, saya tetap ingin melakukan begini.” Banyak orang yang seumur hidupnya berputar di tempat, banyak orang yang begitu keras kepala. Seorang gadis berkata, “Jika tidak dapat menemukannya, maka saya tidak akan mencari lagi. Jika ingin mencari, maka harus mencari pria yang seperti ini.” Pada akhirnya dia masih mencarinya di usia empat puluhan. Dia berputar di tempat dalam hidupnya. Seseorang tidak boleh menolak, tidak boleh berputar di tempat, berhenti di tempat yang terikat,

dia tidak akan bisa keluar, pikirannya tidak akan bisa melampaui alam kerisauan ini.

Berharap semua orang ketika menghadapi sesuatu masalah, harus tahu bagaimana cara mengubah pikirannya untuk menyesuaikan dengan pikiran orang lain. Membuat semua makhluk bahagia, kamu akan bahagia. Kita harus belajar menerima pendapat dan berbagai ide orang lain, dan menggunakan metode yang baik untuk menguraikan kerisauan di dunia. Hidup ini sangat singkat, banyak orang melewatinya dalam penungguan. Banyak paman tua dan ibu tua yang menunggu sampai umur mereka sudah tua, menunggu sampai beruban, menunggu sampai tidak punya apa-apa, dan menunggu sampai akhirnya meninggal dunia dalam kebencian. Kita tidak boleh hidup dalam penungguan, harus menanggapi dengan positif. Bagaimana menyelaraskan tubuh dan pikiran? Bagaimana membuat masa tua lebih menyenangkan? Bisa berpikiran terbuka dan mengerti akan menjadi semakin bahagia. Berharap semua orang jangan menunggu, harus semangat menciptakan kehidupan sendiri yang indah, menjaga diri

sendiri terlebih dahulu, kesehatan sendiri baik, bisa berpikiran terbuka terhadap hal apapun, anak dan cucu memiliki berkahnya sendiri. Berharap kalian dapat memperoleh metode Bodhisattva yang luar biasa dari ini, mengubah sifat dasar dirimu, mengubah hatimu sendiri, agar hatimu bersama dengan semua makhluk, maka kamu akan hidup dengan semakin baik.

Kita telah menanggung penderitaan di dunia ini, maka kita harus menemukan jalan keluar dari kesulitan, menemukan rasional di dalam kerisauan, harus dengan tulus memahami bahwa mengubah diri berarti mengubah frekuensi hidup. Dulu tidak bisa berpikiran terbuka, sedih, sakit hati, dan depresi, sekarang kita perlu mengubah frekuensi dan mengatur mentalitas kita dengan baik, hati kita baru bisa tenteram dimanapun. Inilah yang kita sebut tetap tenang dalam menghadapi situasi apapun.

Seringkali orang merasa sedih karena kehilangan kesempatan, khawatir akan waktu yang hilang, dan terkadang akan menghela nafas, namun seringkali mereka

lupa mensyukuri apa yang dimilikinya saat ini. Bersyukurlah ketika kamu memilikinya, bersyukurlah ketika kamu telah kehilangannya - Saya tidak kehilangan segalanya, saya masih memilikinya sekarang.

Hidup itu ibarat lapangan permainan, terbagi menjadi babak pertama dan babak kedua. Pada babak pertama kehidupan, berdasarkan kualifikasi pendidikan, kekuasaan, prestasi karir, dan gaji, setiap hari bersaing siapa yang meningkat. Tunggu pada babak kedua, berdasarkan tekanan darah, lipid darah, asam urat, dan kolesterol, setiap hari berbanding siapa yang menurun, setiap hari khawatir. Babak pertama kehidupan adalah mengikuti arus, berjuang mati-matian; Babak kedua kehidupan adalah segalanya bergantung pada usaha diri sendiri, ingin mengubah takdir, namun pada akhirnya harus menerima takdir. Bagaimana cara mengubah takdir diri sendiri? Cara terbaik adalah dengan menggunakan ajaran Buddha Dharma dan melafalkan paritta untuk mengubah diri sendiri. Baik-baik menekuni Dharma dan membina pikiran untuk mengubah

takdir diri sendiri, menciptakan sebuah kehidupan yang indah untuk masa depan diri sendiri.

Menekuni Dharma adalah belajar menguraikan masalah manusia, benda, dan materi di dunia. Kita mempunyai terlalu banyak rintangan di dunia. Bagaimana kita dapat mengembalikan pikiran kita ke alam? Gunakan keindahan sifat dasar, yaitu hati yang welas asih. Hati nurani dan welas asih yang dimiliki sejak kecil untuk memandang panca skhanda adalah kosong. Dunia ini adalah dunia yang berupa, harus melihat melampauinya. Segala hal di dunia ini, ketenaran dan kekayaan, semuanya adalah kosong, tidak bisa dipertahankan. "Rupa adalah kosong". Penderitaan semua makhluk adalah penderitaan saya, artinya menekuni Dharma di dunia harus menganggap penderitaan semua makhluk sebagai penderitaan diri sendiri. Inilah yang sering dikatakan oleh para Buddha dan Bodhisattva "orang lain terluka, saya yang kesakitan" , ini adalah keindahan sifat dasar yang alami.

Berharap semua orang tidak mengejar perselisihan di dunia. Jangan mengejar terlalu banyak keinginan materialistis. Orang yang terlalu mengejar keinginan materialistis akan lupa untuk memaafkan orang lain, akan kehilangan welas asih. Berapa banyak keluarga yang demi perebutan harta hingga melakukan gugatan ke pengadilan. Berapa banyak suami istri yang berpisah karena nafsu keinginan. Apakah itu layak? Berharap semua orang dapat menguraikan perselisihan di dunia, memahami sebab dan akibat, serta melihat melampaui sifat dasar dunia ini. Sifat dasar dari dunia ini adalah datang dan pergi menyesuaikan jodoh. Kita tidak boleh memperebutkan uang dan barang milik orang yang meninggal. Perebutan warisan akan menimbulkan tuntutan hukum, karena semuanya adalah bersifat Yin. Benda yang bersifat Yin sebaiknya jangan mendapatkannya. Kita semua pada akhirnya adalah kosong, tidak ada apa-apa. Kita lahir tidak memiliki apa-apa, mengapa kita ingin mengambil barang-barang yang bukan milik kita ketika kita meninggal? Kita harus melepaskan diri sendiri, harus memahami bahwa dunia ini kosong, tidak

mendapatkan apa-apa, ini barulah disebut melihat melampauinya, ini barulah melepaskan.

yǐ pú tí zhì huì shí rén jiān wú cháng
以菩提智慧识人间无常

yǐ chū shì zhī xīn xiū rù shì zhī xíng yī
以出世之心修入世之行 (一)

nián yuè rì xī ní fǎ huì lú jūn hóng tái zhǎng kāi shì zhāi lù
2014 年 8 月 10 日悉尼法会卢军宏台长开示摘录

rén huó zài shì jiè shàng huì fán nǎo shāng xīn yōu
人 活 在 世 界 上 ， 会 烦 恼 、 伤 心 、 忧
yù shēng bìng yīn wèi xiàn dài rén de yā lì fán nǎo yōu
郁 、 生 病 ， 因 为 现 代 人 的 压 力 、 烦 恼 、 忧
yù chēn hèn dōu ràng wǒ men huó zài yī zhǒng wú míng
郁 、 瞋 恨 ， 都 让 我 们 活 在 一 种 无 明
zhōng wǒ men měi tiān huó zài hèn yǔ fán nǎo zhōng rén yǔ rén
中 ， 我 们 每 天 活 在 恨 与 烦 恼 中 。 人 与 人
zhī jiān huì xiāng hù zhǐ zé nǐ duì wǒ cuò shuō duì fāng shì jīng shén
之 间 会 相 互 指 责 你 对 我 错 ， 说 对 方 是 精 神
bìng jīng shén shàng yǒu yī zhǒng xiāng hù gǎn yìng rú guǒ bèi
病 。 精 神 上 有 一 种 相 互 感 应 ， 如 果 被
duì fāng shuō nǐ jīng shén kě néng yǒu xiē wèn tí kě néng
对 方 说 “ 你 精 神 可 能 有 些 问 题 ” ， 可 能
zhēn de yǒu wèn tí yīn wèi rén huó zài zì shēn xiá ài de shì jiè
真 的 有 问 题 。 因 为 人 活 在 自 身 狭 隘 的 世 界
zhōng zhǐ zhī dào zì jǐ kàn bié rén wǎng wǎng néng gòu kàn chū
中 ， 只 知 道 自 己 ， 看 别 人 往 往 能 够 看 出

duì fāng de quē diǎn , dàn shì hū lüè le zì jǐ shēn shàng de máo
对 方 的 缺 点 ， 但 是 忽 略 了 自 己 身 上 的 毛
bìng
病 。

xué fó xué fǎ gǎi biàn rén shēng jìng jiè kè bù róng huǎn , yào
学 佛 学 法 改 变 人 生 境 界 刻 不 容 缓 ， 要
yǐ fó fǎ tuī dòng rén jiān de ài yǐ fó fǎ yòng guān shì yīn pú sà
以 佛 法 推 动 人 间 的 爱 ， 以 佛 法 用 观 世 音 菩 萨
de cí bēi shí xiàn lì yì zhòng shēng yǐ jué wù shí xiàn rén lèi jīng
的 慈 悲 实 现 利 益 众 生 ， 以 觉 悟 实 现 人 类 精
shén wén míng de jìng tǔ huà xué fó rén qì liàng yào dà yī gè
神 文 明 的 净 土 化 。 学 佛 人 气 量 要 大 ， 一 个
rén yào xíng wéi gōng zhèng yǔ yán yào bù shī yào shàn yán zhēn
人 要 行 为 公 正 ， 语 言 要 布 施 ， 要 善 言 真
yǔ shuō zhēn huà yào xué huì yuán liàng bié rén lǐ jiě bié
语 ， 说 真 话 ， 要 学 会 原 谅 别 人 、 理 解 别
rén yào fàng xià yuàn hèn fàng xià jí dù xīn hé bào fù
人 ， 要 放 下 怨 恨 、 放 下 嫉 妒 心 和 报 复
xīn yào zài xīn zhōng pū mǎn yī tiáo jiàn kāng zhī lù
心 ， 要 在 心 中 铺 满 一 条 健 康 之 路 。

cán kù de shì shí ràng wǒ men míng bái huó de cháng yī xiē
残 酷 的 事 实 ， 让 我 们 明 白 活 得 长 一 些
yuǎn bǐ róng huá fù guì gèng zhòng yào yóu rú rén de shēn tǐ shì
远 比 荣 华 富 贵 更 重 要 。 犹 如 人 的 身 体 是

yī míng yù dì wèi qián cái dōu shì líng rú guǒ méi yǒu yī bǎ
一， 名 誉 地 位 钱 财 都 是 零 ， 如 果 没 有 一 ， 把
suǒ yǒu de líng jiā zài líng shàng miàn hái shì líng bǎ shēn tǐ ài
所 有 的 零 加 在 零 上 面 ， 还 是 零 。 把 身 体 爱
hù hǎo bǎ líng hún ài hù hǎo ràng zì jǐ zài rén jiān huó de hǎo
护 好 、 把 灵 魂 爱 护 好 ， 让 自 己 在 人 间 活 的 好
yī diǎn yuǎn bǐ zài rén jiān duō dé lì yì hǎo de duō xī wàng
一 点 ， 远 比 在 人 间 多 得 利 益 好 得 多 。 希 望
dà jiā zūn zhòng zì jǐ de shēn tǐ ài hù shēn tǐ gèng yào ài
大 家 尊 重 自 己 的 身 体 、 爱 护 身 体 ， 更 要 爱
hù zì jǐ de huì mìng
护 自 己 的 慧 命 。

wǒ men zài rén jiān xué fó yào xué huì tuì ràng tuì yī bù hǎi
我 们 在 人 间 学 佛 ， 要 学 会 退 让 ， 退 一 步 海
kuò tiān kōng hěn duō shì qíng dōu shì kào tuì lái dá dào yuán
阔 天 空 。 很 多 事 情 都 是 靠 退 来 达 到 圆
mǎn rú guǒ fū qī chǎo jià bù dǒng de tuì ràng zuì hòu jiù huì
满 。 如 果 夫 妻 吵 架 不 懂 得 退 让 ， 最 后 就 会
lí hūn rén yǔ rén de xiāng chǔ jiù yào dǒng de tuì ràng huó
离 婚 。 人 与 人 的 相 处 ， 就 要 懂 得 退 让 。 活
zài shì jiè shàng bù yào qù hé bié rén bǐ jiào yuè bǐ jiào xīn huì yuè
在 世 界 上 不 要 去 和 别 人 比 较 ， 越 比 较 心 会 越
nán guò méi yǒu bǐ jiào de shēng huó cái néng shǐ zì jǐ rén gé
难 过 ， 没 有 比 较 的 生 活 才 能 使 自 己 人 格
shēng huá
升 华 。

rén yào xué huì zhuǎn niàn gāi shì zì jǐ de pǎo bù diào bù
人要学会转念，该是自己的跑不掉，不
gāi zì jǐ de méi yǒu fú fèn de nǐ yě dé bù dào fán nǎo xīn
该自己的、没有福分的你也得不到。烦恼心
lái zì yú jīn jīn jì jiào tuì yī bù hǎi kuò tiān kōng xué fó rén
来自于斤斤计较，退一步海阔天空，学佛人
zì zài yī qiè suí yuán yī qiè fàng xià yī dìng huì ràng nǐ guò
自在一切、随缘一切，放下一定会让你过
shàng kuài lè wú bǐ de shēng huó zhī zú cháng lè
上快乐无比的生活，知足常乐。

yǒu xiē rén huó zài zhè gè shì jiè shàng hěn tòng kǔ fēi cháng
有些人活在这个世界上很痛苦，非常
nán guò shēng huó zhōng yǒu nì jìng méi yǒu guān xì nì jìng
难过，生活中有逆境没有关系，逆境
shì chéng zhǎng de bì jīng zhī lù yī gè rén huó dào lǎo huì yù dào
是成长的必经之路，一个人活到老会遇到
hěn duō nì jìng yǒng yú jiē shòu nì jìng de rén shēng mìng cái
很多逆境，勇于接受逆境的人，生命才
huì zhuó zhuàng chéng zhǎng yī gè rén huó zài shì jiè shàng yào
会茁壮成长。一个人活在世界上，要
xué huì kè zhì zì jǐ de qíng xù ràng qíng xù shòu nǐ zhī pèi ér
学会克制自己的情绪，让情绪受你支配，而
bù yào ràng qíng xù lái zhī pèi nǐ duì rén jiān de fán nǎo rú guǒ bù
不要让情绪来支配你。对人间烦恼如果不
xué huì kè zhì qíng xù huì zài tǐ nèi xún huán liú dòng yuè lái
学会克制，情绪会在体内循环流动，越来

yuè yā yì kè zhì bù zhù zuì hòu huì bào fā shāng zì jǐ shēn
越 压 抑 ， 克 制 不 住 最 后 会 爆 发 ， 伤 自 己 身
tǐ shāng zì jǐ jīng shén wǒ men duì kè guān cún zài de shì
体 、 伤 自 己 精 神 。 我 们 对 客 观 存 在 的 事
qíng yào chéng rèn hái zǐ zài ào dà lì yà dú lì le nǐ bì xū
情 要 承 认 ， 孩 子 在 澳 大 利 亚 独 立 了 ， 你 必 须
chéng rèn tā wǒ men gāi fàng de jiù yào fàng jīn tiān hěn duō
承 认 他 ， 我 们 该 放 的 就 要 放 ； 今 天 很 多
shì qíng fā shēng le jiù bì xū yào chéng rèn tā yǐ jīng fā shēng
事 情 发 生 了 ， 就 必 须 要 承 认 它 已 经 发 生
le yào jiē shòu tā bìng zhú bù gǎi biàn tā zhè yàng cái néng
了 ， 要 接 受 它 ， 并 逐 步 改 变 它 ， 这 样 才 能
xiāo chú nǐ xīn zhōng bù hǎo de qíng xù hé bù liáng de xí guàn
消 除 你 心 中 不 好 的 情 绪 和 不 良 的 习 惯 。

yī tiáo lù bù tōng nǐ yǒu sān tiáo xuǎn zé yī shì rào
一 条 路 不 通 ， 你 有 三 条 选 择 ： 一 是 绕
guò èr shì děng dài sān shì kàng jù bù jiē shòu rén shēng
过 ； 二 是 等 待 ； 三 是 抗 拒 、 不 接 受 。 人 生
yě shì zhè yàng dāng yǒu fán nǎo yǒu má fán hé zāi nàn de shí
也 是 这 样 ， 当 有 烦 恼 、 有 麻 烦 和 灾 难 的 时
hòu shǒu xiān xuǎn zé de shì rào lù rào guò qù shì rén shēng zì
候 ， 首 先 选 择 的 是 绕 路 ， 绕 过 去 是 人 生 自
wǒ jiě tuō zuì hǎo de yī zhǒng xuǎn zé hěn duō rén bù mài
我 解 脱 最 好 的 一 种 选 择 ， 很 多 人 不 卖
zhàng zuì hòu huì zhuàng de tóu pò xuè liú xī wàng dà jiā pèng
账 ， 最 后 会 撞 得 头 破 血 流 。 希 望 大 家 碰

dào má fán jǐn liàng rào guò qù dì èr zhǒng shì děng dài yī
到麻烦，尽量绕过去。第二种是等待，一

gè rén pèng dào wèn tí bù tíng de děng dài xiǎng děng dào tā gǎi
个人碰到问题不停地等待，想等到它改

biàn shí jì shàng shì xiāo jí de yìng duì yīn wèi wǒ bù kě néng
变，实际上是消极地应对。因为我不可能

jiě jué tā wǒ jiù yào rào guò qù zuì hǎo jiě jué wèn tí de fāng
解决它，我就要绕过去。最好解决问题的方

fǎ shì shén me rú guǒ nǐ bù néng gǎi biàn duì fāng zuì hǎo de
法是什么？如果你不能改变对方，最好的

fāng fǎ jiù shì xiān gǎi biàn zì jǐ rú guǒ xiāo jí yìng duì nǐ huì
方法就是先改变自己。如果消极应对，你会

chǎn shēng yī zhǒng xiāo jí de lǐ niàn zhè xiē lǐ niàn huì ràng nǐ
产生一种消极的理念，这些理念会让你

yuè lái yuè xiǎng bù tōng dì sān zhǒng shì kàng jù hé bù jiē
越来越想不通。第三种是抗拒和不接

shòu jù jué chéng rèn xiàn shí huì ràng nǐ shēng mìng zài yuán dì
受，拒绝承认现实，会让你生命在原地

dǎ zhuàn wǒ bù mài zhàng wǒ jiù shì yào zhè yàng
打转。“我不卖账，我就是要把这样

zuò hěn duō rén yī bèi zi jiù zài yuán dì dǎ zhuàn hěn duō
做。”很多人一辈子就在原地打转，很多

rén jiù shì zhè me jué jiàng yǒu gè nǚ hái zi shuō zhǎo bù dào
人就是这么倔强，有个女孩子说“找不到

wǒ jiù bù zhǎo yào zhǎo yī dìng yào zhǎo zhè yàng yī gè nán
我就不找，要找一定要找这样一个男

rén zuì hòu dào sì shí duō suì hái zài zhǎo tā jiù zài shēng
人”，最后到四十多岁还在找，她就在生

mìng de yuán dì dǎ zhuàn yī gè rén bù néng jù jué bù néng zài
命的原地打转。一个人不能拒绝，不能在
yuán dì dǎ zhuàn tíng liú zài shù fù de dì fāng huì chū bù lái
原地打转，停留在束缚的地方，会出不来
de xīn bù huì chāo chū zhè gè fán nǎo zhī dào
的，心不会超出这个烦恼之道。

xī wàng dà jiā pèng dào shì qing yào dǒng de rú hé zhuǎn huàn
希望大家碰到事情要懂得如何转换
wǒ xīn qì hé tā xīn ràng zhòng shēng kuài lè nǐ jiù huì kuài
我心契合他心，让众生快乐你就会快
lè yào xué huì jiē shòu bié rén de yì jiàn hé gè zhǒng lǐ
乐，要学会接受别人的意见和各种理
niàn yòng miào fǎ huà jiě rén jiān de fán nǎo shēng mìng hěn
念，用妙法化解人间的烦恼。生命很
duǎn zàn hěn duō rén jiù zài děng dài zhōng guò qù hěn duō lǎo
短暂，很多人就在等待中过去，很多老
bó bó lǎo mā mā děng dào nián jì dà le děng dào bái fà cāng
伯伯老妈妈等到年纪大了，等到白发苍
cāng děng dào yī wú suǒ yǒu děng dào zuì hòu hán hèn ér
苍，等到一无所有，等到最后含恨而
zhōng rén bù néng zài děng dài zhōng yào jī jí yìng duì zěn
终。人不能在等待中，要积极应对，怎
yàng lái tiáo jié shēn xīn zěn yàng ràng wǎn nián guò de gèng yuè
样来调节身心，怎样让晚年过得更越
yú kuài xiǎng tōng xiǎng míng bái jiù huì yuè lái yuè yú kuài xī
愉快？想通想明白就会越来越愉快。希

wàng dà jiā bù yào děng dài , yào jī jí chuàng zào zì jǐ měi hǎo
望 大家不要等待，要积极创造自己美好
de rén shēng , bǎ zì jǐ xiān guǎn hǎo , zì jǐ shēn tǐ
的人生，把自己先管好，自己身体
hǎo , shén me dōu xiǎng tōng xiǎng míng bái le , ér sūn zì yǒu ér
好，什么都想通想明白了，儿孙自有儿
sūn fú 。 xī wàng nǐ men cóng zhōng dé dào pú sà de miào
孙福。希望你们从中得到菩萨的妙
fǎ , gǎi biàn zì jǐ de běn xìng , gǎi biàn zì jǐ de xīn , ràng zì
法，改变自己的本性，改变自己的心，让自
jǐ de xīn hé zhòng shēng zài yī qǐ , nǐ jiù huì huó de yuè lái yuè
己的心和众生在一起，你就会活得越来越
hǎo 。
好。

wǒ men zài rén jiān yǐ jīng chī kǔ le , gèng yào zài kùn nán
我们在人间已经吃苦了，更要在困难
zhōng zhǎo dào chū lù , zài fán nǎo zhōng zhǎo dào lǐ zhì , yào
中找到出路，在烦恼中找到理智，要
zhēn chéng de dǒng de gǎi biàn zì jǐ , jiù shì gǎi biàn rén shēng de
真诚地懂得改变自己，就是改变人生的
pín lǜ 。 guò qù xiǎng bù tōng , nán guò , shāng xīn , yōu
频率。过去想不通、难过、伤心、忧
yù , xiàn zài yào bǎ pín lǜ gǎi biàn , yào tiáo jié hǎo zì jǐ de xīn
郁，现在要把频率改变，要调节好自己的心

tài xīn cái néng dào chù píng ān zhè jiù shì wǒ men shuō de suí yù ér ān
态，心才能到处平安，这就是我们说的随遇而安。

rén cháng cháng wéi shī qù de jī huì nán guò wéi shī qù de shí guāng dān yōu yǒu shí hòu hái huì tàn xī dàn shì wǎng wǎng wàng jì le yào wéi xiàn zài yōng yǒu de gǎn ēn dāng nǐ yōng yǒu de shí hòu yào zhī ēn dāng nǐ shī qù de shí hòu yào gǎn ēn
人常常为失去的机会难过，为失去的时光担忧，有时候还会叹息，但是往往忘记了要为现在拥有的感恩。当你拥有的时候要知恩，当你失去的时候要感恩——
wǒ bìng méi yǒu quán bù shī qù wǒ xiàn zài hái yōng yǒu
——我并没有全部失去，我现在还拥有。

rén shēng jiù xiàng yī gè sài chǎng fēn wéi shàng bàn chǎng yǔ xià bàn chǎng shàng bàn chǎng de rén shēng àn zhào xué lì quán lì yè jì gōng zī tiān tiān bǐ shuí zài shàng shēng děngdào xià bàn chǎng de shí hòu yǐ xuè yā xuè zhī niào suān dǎn gù chún tiān tiān bǐ shuí xià jiàng tiān tiān dān yōu
人生就像一个赛场，分为上半场与下半场，上半场的人生按照学历、权力、业绩、工资，天天比谁在上升；等到下半场的时候，以血压、血脂、尿酸、胆固醇，天天比谁下降，天天担忧。人生的上半场是顺势而

wéi shì zài pīn mìng ; rén shēng de xià bàn chǎng shì shì zài rén
为，是在拼命；人生的下半场是事在人
wéi xiǎng yào gǎi mìng , zuì hòu yòu bù dé bù rèn mìng zěn
为，想要改命，最后又不得不认命。怎
yàng gǎi biàn zì jǐ de mìng ? zuì hǎo de fāng shì shì yòng fó fǎ niàn
样改变自己的命？最好的方式是用佛法念
jīng lái gǎi biàn zì jǐ , hǎo hǎo xué fó xiū xīn gǎi biàn zì jǐ de
经来改变自己，好好学佛修心改变自己的
mìng yùn , wèi zì jǐ de wèi lái chuàng zào yī gè měi hǎo de rén
命运，为自己的未来创造一个美好的人
shēng 。
生。

xué fó jiù shì yào xué huì huà jiě rén jiān de rén shì qíng hé wù
学佛就是要学会化解人间的人、事情和物
zhì de dōng xi , zài rén jiān wǒ men de zhàng ài tài duō le , zěn
质的东西，在人间我们的障碍太多了，怎
yàng ràng zì jǐ de xīn huí guī dà zì rán ? yòng běn xìng zhī
样让自己的心回归大自然？用本性之
měi , jiù shì cí bēi de xīn , cóng xiǎo jiù yōng yǒu de liáng xīn yǔ
美，就是慈悲的心，从小就拥有的良心与
cí bēi xīn , lái zhào jiàn wǔ yùn jiē kōng 。 zhè gè shì jiè quán bù
慈悲心，来照见五蕴皆空。这个世界全部
dōu shì yǒu sè shì jiè , yào kàn chuān tā , rén jiān de yī
都是有色世界，要看穿它，人间的一
qiè míng lì , quán bù dōu shì kōng de , shén me dōu liú bù
切，名利，全部都是空的，什么都留不

zhù , sè jí shì kōng 。 zhòng shēng zhī tòng jí wèi wǒ
住 ， “ 色 即 是 空 ” 。 众 生 之 痛 即 为 我
tòng , jiù shì shuō , zài rén jiān xué fó yào bǎ zhòng shēng zhī kǔ
痛 ， 就 是 说 ， 在 人 间 学 佛 要 把 众 生 之 苦
rèn wéi shì zì jǐ de kǔ , zhè jiù shì fó pú sà jīng cháng jiǎng de rén
认 为 是 自 己 的 苦 ， 这 就 是 佛 菩 萨 经 常 讲 的 人
shāng wǒ tòng , zhè jiù shì běn xìng de zì rán zhī měi 。
伤 我 痛 ， 这 就 是 本 性 的 自 然 之 美 。

xī wàng dà jiā bù yào qù zhuī jiū rén jiān de jiū fēn , duì wù yù
希 望 大 家 不 要 去 追 究 人 间 的 纠 纷 ， 对 物 欲
de zhuī qiú bù yào tài duō 。 zhuī qiú tài duō wù yù de huì wàng jì
的 追 求 不 要 太 多 。 追 求 太 多 物 欲 的 会 忘 记
yuán liàng bié rén , huì diū diào cí bēi , duō shǎo jiā tíng wèi zhēng
原 谅 别 人 ， 会 丢 掉 慈 悲 ， 多 少 家 庭 为 争
cái chǎn dǎ guān sī , duō shǎo fū qī wéi yù wàng qī lí zǐ
财 产 打 官 司 ， 多 少 夫 妻 为 欲 望 妻 离 子
sàn , zhí dé bù zhí dé ? xī wàng dà jiā huà jiě rén jiān de rén shì
散 ， 值 得 不 值 得 ？ 希 望 大 家 化 解 人 间 的 人 事
jiū fēn , zhī yīn dǒng guǒ , kàn chuān shì jiè de běn xìng 。 shì jiè
纠 纷 ， 知 因 懂 果 ， 看 穿 世 界 的 本 性 。 世 界
de běn xìng jiù shì suí yuán ér lái , suí yuán ér qù 。 sǐ rén de qián
的 本 性 就 是 随 缘 而 来 ， 随 缘 而 去 。 死 人 的 钱
hé dōng xi bù néng zhēng , zhēng yí chǎn huì dǎ guān sī , yīn
和 东 西 不 能 争 ， 争 遗 产 会 打 官 司 ， 因
wèi dōu shì shǔ yīn de , yīn de dōng xi zuì hǎo bù yào qù dé 。 wǒ
为 都 是 属 阴 的 ， 阴 的 东 西 最 好 不 要 去 得 。 我

men zuì hòu dōu shì kōng wú méi yǒu de shēng chū lái shén me
们 最 后 都 是 空 无 、 没 有 的 ， 生 出 来 什 么
dōu méi yǒu zǒu de shí hòu wèi shén me xiǎng bǎ bù shǔ yú zì jǐ
都 没 有 ， 走 的 时 候 为 什 么 想 把 不 属 于 自 己
de dōng xi dài zǒu yào fàng xià zì jǐ yào dǒng de rén jiān kōng
的 东 西 带 走 ？ 要 放 下 自 己 ， 要 懂 得 人 间 空
wú yǐ wú suǒ dé gù zhè cái shì kàn pò zhè cái shì fàng xià
无 ， 以 无 所 得 故 ， 这 才 是 看 破 ， 这 才 是 放 下 。