

Memiliki Kebajikan dan Kebijaksanaan Buddha, Mencapai Kebuddhaan Tanpa Aku (Bagian 1)

Seminar Dharma San Francisco - Amerika Serikat, 18 September 2014

Pertama kalinya Master datang ke San Francisco dan menjalin jodoh baik dengan teman se-Dharma, penuh sukacita Dharma. Jodoh Kebuddhaan bertemu satu sama lain walau jarak ribuan mil. Di mana ada Buddha, di situ pasti ada jodoh. Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa, Naga Langit Pelindung Dharma, terima kasih kepada para biksu, relawan dan teman se-Dharma dari seluruh dunia, serta teman-teman media. Memohon Buddha dengan tulus, menekuni Buddha Dharma dengan hati yang tulus. Mari kita menjalin jodoh baik secara luas, membina sifat dasar kita dengan welas asih dan ketulusan, serta bersama-sama menikmati berkah cahaya Kebuddhaan.

San Francisco adalah sebuah tujuan wisata. Jembatan Golden Gate yang terkenal di dunia sama seperti Jembatan Sydney di Australia. Hari ini, kita menggunakan jodoh

Buddha untuk menyatukan hati kita. Kita akan bersama-sama memperoleh manfaat Dharma dan menikmati sukacita Dharma bersama.

Pada dini hari tanggal 24 bulan lalu, gempa bumi berkekuatan 6,1 skala Richter terjadi di San Francisco, merupakan gempa bumi terbesar di wilayah tersebut dalam 25 tahun. Kini, bencana alam terjadi di seluruh dunia, termasuk jatuhnya pesawat, tanah longsor, dan lain-lain. Perang di Suriah sejak April telah menewaskan 190.000 orang. Bagaimana seharusnya orang melindungi dirinya sendiri dalam kehidupan nyata? Harus bagaimana menjaga keseimbangan mentalitas diri? Kita setiap hari mengatakan bahwa harus memiliki mentalitas yang baik dan suasana hati yang baik. Bagaimana cara menekuni ajaran Buddha Dharma, pertama-tama kita harus tahu apa itu hati atau pikiran. Pikiran orang berubah bebas sesuai dengan apa yang tampak di depan matanya. Hatinya tergerak mengikuti perubahan di dunia luar, mengikuti arus dan kehilangan kebajikan, tiada kegembiraan tiada kesedihan.

Semua perilaku berhubungan dengan hati nurani manusia. Ketika kesadaranmu berubah, memiliki pendapat tentang masalah tersebut, maka pikiranmu akan lahir. Di dunia ini, hari ini senang dan besok bisa sedih, segala sesuatu akan berlalu, maka tiada kegembiraan pun tiada kesedihan.

Konfusius, guru besar Tiongkok, pergi keluar suatu hari. Saat itu hari akan turun hujan, tetapi dia tidak membawa payung. Lalu muridnya berkata, "Guru, Zixia punya payung. Pinjam darinya saja." Konfusius mendengarnya dan berkata, "Tidak. Zixia agak pelit. Saya meminjam kepadanya, jika dia tidak meminjamkannya kepada saya, orang-orang akan berpikir dia tidak menghormati Master. Jika dia meminjamkannya kepada saya, dia pasti akan merasa sakit hati. Ketika berinteraksi dengan orang lain, kita harus mengetahui kekurangan dan kelebihan orang lain. Jangan menggunakan kelemahan orang lain untuk bergaul atau menguji mereka, jika tidak, kamu selamanya tidak akan memahami hati atau pikiran mereka. Jika ingin

persahabatan bertahan lama, pemahaman terhadap orang lain dapat mengungkapkan sifat dirimu sendiri."

Kita seharusnya selalu bertanya kepada diri sendiri dengan hati: Apakah hal yang saya lakukan hari ini sudah sejalan dengan hati nurani saya? Dapatkah saya melihat sifat dasar saya hari ini? Hati kita seperti sebuah cermin, sangat bersih. Saat kamu menghadapi hal yang buruk dan jahat, hatimu akan memantulkan pikiran buruk. Ketika kamu menghadapi hal-hal baik, hatimu akan memantulkan sisi baikmu. Hati itu pada dasarnya adalah baik, tetapi karena berhubungan dengan kekotoran luar, berulang kali berhubungan dengan lingkungan luar, sehingga akan menciptakan hatimu ini. Kejahatan ada di dalam hati, itu karena hatimu telah menjadi jahat; Jika kamu sering berpikir dalam hati bahwa saya harus berbuat baik untuk menolong orang lain, ini berarti di dalam hatimu terdapat sisi baik. Ada kejahatan di dalam hati, terkadang tampaknya ada di sana tetapi sebenarnya tidak. Bila seseorang memiliki dua mentalitas, haruskah ia memilih

memperlakukan orang lain dengan pikiran buruk atau dengan kebaikan? Jika memilih mentalitas yang baik, kamu akan memiliki kebaikan. Jika memilih mentalitas yang buruk, sifat dasarmu akan hilang, tidak akan ada hal-hal yang baik.

Orang sering mengatakan "bahagia". Apa itu bahagia? Bahagia itu adalah hatimu tergerak, karena kamu memiliki pikiran baik, membuat hatimu bersemi dan berbunga. Bersedih berarti kamu memikirkan hal-hal yang tidak menyenangkan dan hatimu tergerak. Segala sesuatu diciptakan oleh pikiran. Segala sesuatu yang dimiliki seseorang diciptakan oleh dirinya sendiri. Sukacita dan kebahagiaan hari ini diciptakan oleh diri sendiri. Kesedihan hari ini juga diciptakan oleh diri sendiri. Membina pikiran adalah untuk membina kebaikan hati. Bila kita ingin menciptakan kebaikan, kita akan menyingkirkan pikiran jahat. Harus menciptakan perilaku yang baik, maka hati baru akan tenang dan bisa terus membina diri dengan baik. Harus membina diri dengan sungguh-sungguh baru bisa

berubah. Orang baik akan dibalas dengan kebaikan, dan orang jahat akan dibalas dengan kejahatan. Hari ini bisa mengenal Dharma, berharap semua orang banyak menanam jodoh baik dan menjalin jodoh Kebuddhaan secara luas, agar hati kita bisa meningkat ke tingkat kesadaran spiritual Buddha. Kita hidup di dunia ini akan mendapat lebih banyak kasih sayang.

Saat ini, penyakit fisik orang mudah disembuhkan, tetapi penyakit mental sulit disembuhkan. Terjerat dalam kerisauan, kebencian, dan kecemburuan setiap hari, terobsesi dengan cinta dan terjebak oleh uang, dan hidup dalam penderitaan setiap hari. Kita menghabiskan sepanjang hari dalam penderitaan memikirkan mengapa kita datang ke dunia ini, kita tidak lancar dalam hal apapun, merasa dunia ini terlalu tidak sempurna. Sebenarnya, dunia ini adalah tempat manusia menerima pembalasan. Kita mempunyai dua macam anak, yang satu datang untuk menagih utang dan satu lagi datang untuk membayar utang. Begitu juga dengan suami istri, hari ini memiliki

jodoh, besok tidak. Dalam semacam jodoh, karena sudah datang ke dunia ini, maka hanya bisa menanggung dan bertahan. Ketika seseorang tidak dapat menahan penderitaan dan kerisauan, ia akan menjadi gila. Itulah sebabnya timbulnya depresi, autisme, dan fobia. Mengapa orang-orang yang hidup di dunia ini tidak dapat memahami beberapa prinsip keduniawian, sehingga hatinya bisa melepaskan, agar dirinya bisa hidup lebih nyaman. Harus membuat diri sendiri memahami prinsip-prinsip Buddha ini. Banyak ibu yang seperti ini, ketika melihat anaknya akan berkata, "Saya berutang padamu, kamu adalah hantu penagih utang," hatinya akan merasa seimbang. Ketika banyak suami istri merasa tidak seimbang, maka pikirkanlah, suami istri juga adalah jodoh ini. Jika hari ini memiliki jodoh maka harus baik-baik menyesuaikan jodoh, jika suatu saat kita tidak memiliki jodoh lagi, juga jangan mengeluh, hanya bisa mengikuti jodoh tersebut. Ketika memiliki jodoh harus berusaha untuk menghargai jodoh.

Seorang wanita tua di Australia datang menemui saya, suaminya baru saja meninggal dunia. Dia berkata, "Master, saya sangat tidak menghargai suami saya. Ketika dia masih hidup, saya memarahi dan membicarakannya setiap hari. Dia sangat baik, sekarang setelah dia meninggal, saya tidak ingin hidup lagi. Master, saya sangat sedih!" Saya berkata, "Kamu tidak menghargainya, itu seperti memakai liontin. Setiap hari memakainya tetapi kamu tidak merasa itu adalah harta karun. Begitu kamu kehilangannya, kamu akan sangat menderita." Seorang praktisi Buddhis sejati harus tahu untuk menghargai orang lain. Sekarang ibu tua itu berkata kepada saya: "Master, tolong bantu saya lihat di mana suami saya. Saya ingin bertobat kepadanya dan meminta maaf kepadanya." Hal yang paling ditakuti seorang praktisi Buddhis adalah penyesalan.

Apa pun yang kita lakukan harus tahu cara meraih benih sebab kebaikan kita, sehingga tidak akan ada buah akibat karma buruk. Jika melakukan hal apapun hari ini, kita hanya melakukannya, tetapi tidak memahami melindungi

buah akibat diri sendiri, maka pasti akan merasakan buah karma buruk. Dunia ini tidak pernah indah, orang hanya peduli pada kepentingan di depan mata, hanya tahu menciptakan sebab, tetapi tidak pernah memahami akibatnya. Ada sebuah pepatah di dunia Buddhisme: "Bodhisattva takut pada sebab, dan makhluk hidup takut pada akibat." Orang hanya merasa takut setelah sesuatu terjadi, tetapi para Bodhisattva sudah merasa takut sebelum sesuatu terjadi. Berharap semua orang dapat menekuni Dharma dan membina pikiran dengan baik, bisa memahami berpuas diri dan selalu bahagia, memahami untuk menghargai jodoh, itu barulah benar-benar melindungi jodoh Kebuddhaan diri sendiri di dunia.

Seekor tikus terjatuh ke dalam tong beras yang setengah penuh, kecelakaan ini membuat tikus sangat bahagia. Setelah memastikan tidak ada bahaya di dalam tong beras itu, maka ia makan dan tidur di dalam tong beras itu, menjalani kehidupan yang sangat bahagia. Tak lama kemudian beras dalam tong itu habis dimakannya.

Saat itu, tikus baru menyadari bahwa ia tidak dapat lagi melompat keluar dari tong itu dan tidak ada yang dapat dilakukannya. Kehidupan kita tampak biasa saja, namun sebenarnya penuh dengan bahaya di mana-mana. Ketika orang bersenang-senang, dia tidak pernah berpikir bahwa dirinya akan mengalami bencana. Banyak orang yang dalam sehari-harinya merasa tubuhnya selalu sehat, tetapi ketika suatu hari mereka mengetahui bahwa dirinya menderita kanker, maka sudah terlambat. Baru memohon kepada Buddha saat bencana datang, ibarat minum obat saat penyakit sudah parah, saat mendesak baru memohon perlindungan Buddha.

Orang harus belajar memandang segala sesuatu dengan kosong, banyak hal di dunia ini adalah kosong. Ada banyak sekali dari kalian di sini. Pikirkanlah, berapa banyak kebahagiaan, kesedihan, dan kesakitan yang kalian alami saat masih muda? Apakah kalian masih mengingatnya sekarang? Ini adalah masa lalu. Harus bisa melepaskan yang sulit dilepaskan. Orang-orang zaman sekarang

enggannya merelakan apa pun. Bibi tetangga bisa memasak hidangan yang sangat lezat, kamu bertanya padanya: "Bibi, bagaimana caramu memasak dengan baik? Bisakah kamu mengajarku?" Bibi berkata: "Gampang sekali. Cukup menambahkan sedikit garam, sedikit cuka, dan menumisnya saja." Hati orang-orang tidak bisa merelakan semuanya, terdapat obat-obatan yang disimpan dirumah, ketika seseorang merasa tidak enak badan, bertanya, "Bisakah kamu memberi saya obat?" "Ia memberikan obat yang hampir kedaluwarsa kepada orang lain. Seseorang berkata, "Kamu punya begitu banyak obat di rumah, mengapa kamu tidak memberinya lebih banyak?" "Saya menyimpannya untuk dimakan sendiri saat sakit nanti." Manusia harus belajar melepaskan dalam kekosongan, karena kekosongan adalah akar dari kebebasan dan kedamaian sejati. Ketika seseorang tidak memohon lagi, maka akan kosong, semakin banyak seseorang memohon, semakin sedih. Praktisi Buddhis harus belajar memberi, harus mengubah hidup sendiri. Jika tidak mau memberi, semua upaya akan sia-sia.

Jika ingin memperoleh pusaka Buddha, harus belajar untuk terbebas dari nafsu keinginan. Kita memiliki nafsu keinginan, harus meninggalkan nafsu keinginan tersebut. Harus menumbuhkan teratai di dalam hati, harus mencintai semua orang. Lebih sulit lagi untuk membina diri di rumah karena ada istri dan anak-anak, harus pergi bekerja, melafalkan paritta, dan mudah marah serta kehilangan kesabaran sepanjang waktu, membutuhkan usaha berkali-kali lipat untuk membina pikiran dengan baik. Orang yang sungguh-sungguh membina pikirannya harus memiliki kegigihan dan harus mengubah dirinya hari ini, jangan menunggu sampai besok, karena besok belum tiba. Berharap semua orang melupakan masa lalu, menekuni Dharma dengan baik, dan benar-benar menyatukan hatinya dengan hati semua makhluk. Memahami orang lain berarti bersikap toleran terhadap diri sendiri, memahami untuk berwelas asih kepada orang lain adalah Bodhisattva di dunia.

Ada seorang pemuda mendatangi seorang bijak dan bertanya kepadanya, "Biksu, mohon bertanya, hari apa yang paling penting dalam hidup seseorang? Apakah hari kelahiran atau hari kematian, hari jatuh cinta atau hari kesuksesan karir?" Orang bijak itu berkata kepadanya, "Hari yang paling penting dalam hidup adalah hari ini." Pemuda itu bertanya, "Mengapa?" Orang bijak berkata, "Karena hari ini adalah satu-satunya kekayaan yang kita miliki; Tidak peduli berapa banyak hal yang layak diingat dan dirindukan kemarin, semuanya telah berlalu. Tidak peduli betapa mulianya hari esok, namun belum tiba. Betapapun biasa dan suramnya keadaan hari ini, semuanya ada di tangan kita sendiri dan kita sendiri yang mengendalikannya." Pemuda itu masih ingin bertanya, orang bijak berkata: "Ketika berbicara tentang pentingnya hari ini, sesungguhnya kita telah menyia-nyiakan banyak hari ini. Yang kita miliki hari ini sudah banyak berkurang." Hari ini adalah satu-satunya modal kita dan juga satu-satunya kesempatan kita. Yang paling seharusnya kita lakukan hari ini adalah melupakan hari kemarin, melupakan hari esok, dan menggenggam erat hari ini. Sutra Vajra

mengatakan: "Pikiran masa lalu tidak dapat diperoleh, pikiran masa kini tidak dapat diperoleh, dan pikiran masa depan tidak dapat diperoleh."

Master memberi tahu semua orang praktisi Buddhis beberapa nasihat. Seorang praktisi Buddhis harus senantiasa memperhatikan sikap dan perilakunya.

Orang harus mempunyai pembinaan diri, jadi tidak mengucapkan kata-kata yang buruk. Hari ini, ketika kamu sambil melafalkan paritta, mulutmu masih mau mengucapkan kata-kata buruk. Ada teman se-Dharma di Australia berkata kepada saya: Master, suami saya tidak menekuni Dharma dengan baik. Saya sangat marah, jadi saya terus mengatainya, "Jika kamu tidak membina diri dengan baik, kamu akan masuk neraka!" Suaminya berkata, "Hanya karena apa yang kamu katakan ini, saya juga tidak akan membina diri." Perkataan kasar tidak boleh dibalas dengan ucapan buruk, dan kata-kata yang menyakitkan sebaiknya tidak disimpan di dalam hati. Ketika

orang lain mengatakan hal buruk tentangmu, janganlah kamu masukkan ke dalam hati. Mengapa kita mengucapkan "Gong Xi Fa Cai" dan "Semoga semuanya berjalan baik " selama Tahun Baru Imlek? Karena semua ini adalah kata-kata yang baik. Jika kamu menyimpannya di dalam hati, kamu akan dipenuhi dengan sukacita. Bila orang lain memarahimu, jika kamu menyimpannya di telinga dan hatimu, maka kamu akan jengkel, kesal, sakit hati, dan sedih. Sekali kata-kata diucapkan tanpa hati-hati maka tidak dapat ditarik kembali. Bila suami istri tidak mengucapkan sepatah kata dengan baik, maka akan menanam benih kejahatan, dan jika di kemudian hari terjadi perceraian, maka hal ini dapat menjadi faktor buruk dalam hubungan tersebut.

Berbicara tanpa mengetahui adalah tidak pintar; mengetahui namun tidak berbicara adalah tidak jujur. Perkataan orang yang berbudi luhur itu singkat dan benar, dalam berperilaku, bertindak dan berbicara hendaknya singkat saja, namun harus sesuai kenyataan. Orang picik

bicaranya berbelit-belit dan penuh kepalsuan, banyak orang menipu orang, bisa mengatakan dengan banyak, tetapi semuanya adalah palsu. Ucapan jangan sampai menusuk hati orang, jangan mengucapkan kata-kata yang pedas atau tajam. Begitu mengucapkan kata-kata yang tajam, maka akan menusuk hati orang. Terkadang ketika mengatakan sesuatu yang bercanda, pastikan untuk tidak menyakiti perasaan orang lain. Wanita ini tidak cantik, demi bertemu denganmu, dia telah menghabiskan dua jam merias wajahnya. Begitu kamu melihatnya berkata, "Aduh, si cantik datang!" Dia tahu kamu sedang mengolok-oloknya.

Ketika orang sedang bahagia berbicara, banyak yang tidak dapat dipercaya. Berbicara ketika marah, banyak yang kehilangan sopan santun; Mengkritik kekurangan seseorang secara langsung, walaupun orang tersebut tidak senang tetapi mungkin tidak membenci secara mendalam; tetapi bila kamu membicarakan kekurangan seseorang di belakangnya, bisa jadi orang tersebut tidak senang dan

menyimpan kebencian yang amat dalam. Praktisi Buddhis harus memahami bahwa mengatakan sesuatu yang sebenarnya tidak perlu dikatakan adalah berbicara berlebihan, dan berbicara berlebihan mudah menimbulkan kebencian; Mengatakan hal yang tidak seharusnya dikatakan adalah berbicara sembarangan, dan berbicara sembarangan bisa mendatangkan bencana. Ucapan yang tidak sesuai dengan kebenaran atau logika, lebih baik tidak diucapkan; jika perkataan tidak masuk akal, maka lebih baik diam. Satu kata yang meleset, membuat seribu kata lainnya menjadi sia-sia; jika satu janji tidak ditepati, sebanyak apa pun ucapan selanjutnya, orang lain tidak akan lagi percaya. Mulut adalah kapak yang menyakiti orang. Mulut adalah kapak yang bisa melukai, ucapan adalah pisau yang bisa memotong lidah. Ingatlah selalu untuk menahan bicara dan menyimpan lidah dengan bijak, maka akan aman di mana pun berada. Praktisi Buddhis harus memahami untuk berbahagia dan tahu bagaimana menjadi orang baik. Dalam Buddhisme dikatakan bahwa menjadi pribadi yang baik baru bisa mencapai Kebuddhaan. Seseorang yang tahu untuk menekuni Dharma dan membina diri dengan

baik, dia pasti juga akan sangat baik dalam berperilaku. Inila menjadi pribadi yang baik baru bisa mencapai Kebuddhaan.

Perilaku dalam batin kita sangatlah penting. Banyak orang tidak tahu bagaimana tindakan dirinya serta ucapan dari mulutnya keluar. Sebenarnya, hal itu dikendalikan oleh pikiranmu, dan tidak ada hubungannya dengan usia, kekayaan, atau lingkungan. Memiliki hati yang puas, kebahagiaan akan menyertaimu. Jika ingin bahagia, bukanlah menambah kekayaan, tetapi harus mengerti untuk mengurangi nafsu keinginan. Semakin sedikit nafsu keinginan maka akan semakin bahagia. Semakin banyak kekayaan yang dituntut, maka akan semakin menderita. Melihat orang lain baik, "Mengapa saya tidak bisa melakukan ini?" Akar fondasi yang berbeda. 84.000 pintu Dharma muncul pada waktu yang tepat, sesuai dengan akar fondasi setiap orang yang berbeda-beda. Praktisi Buddhis harus mengurangi nafsu keinginannya. Orang yang tidak memiliki keinginan, pikirannya sangat damai,

tidak ada keinginan maka pikiran dengan sendirinya akan menjadi setenang air. "Tiada keinginan akan menjadi kuat". Ketika seseorang menjadi kuat, maka dapat menopang dirinya sendiri, karena dia tidak memiliki persyaratan, nafsu keinginan, atau tuntutan pada orang lain, maka dia akan menjadi lebih kuat. Berpuas diri dan selalu bahagia adalah cara hidup.

Seorang guru diundang untuk memberikan pidato di sebuah universitas. Dia mengambil selembar kertas putih dan menempelkannya di papan tulis. Ia kemudian menggunakan pena untuk menitikkan satu titik hitam di tengah kertas dan bertanya, "Murid-murid, apa yang kalian lihat pada kertas ini?" Seorang murid berdiri dan berkata, "Guru, saya melihat sebuah titik hitam kecil." Guru bertanya lagi, "Murid-murid, apa yang kalian lihat?" Semua murid berkata, "Kami semua melihat sebuah titik hitam kecil." Guru berkata, "Kalian benar, tetapi mengapa kalian hanya melihat titik hitam kecil dan tidak melihat seluruh kertas putih sebersih itu? Jika kalian bertengkar, berselisih

pendapat, atau berdebat dengan seseorang, mengapa kalian fokus melihat kekurangannya? Mengapa tidak melihat bahwa dia masih memiliki banyak kelebihan, dia pernah membantumu di masa lalu? Begitu juga suami dan istri. Seorang istri menikahi denganmu, bekerja keras untukmu sepanjang hidupnya, mengurus anak-anak di rumah. Mengapa kamu tidak melihat semua kelebihannya, tetapi hanya berpegang pada satu hal dan pada akhirnya bercerai dengannya? "

Sebagai manusia, kita harus belajar memaafkan orang lain dan berterima kasih kepada orang lain, berterima kasih kepada orang tua kita, mereka telah membesarkan kita, tidak mendapatkan apapun dan meninggalkan kita dengan tangan kosong. Kita juga harus berterima kasih kepada guru-guru kita ketika kita masih muda dan kepada rekan-rekan se-Dharma yang membantu kita. Seseorang hidup di dunia ini mengandalkan jodoh dengan semua makhluk. Kita tidak bisa meninggalkan teman dan saudara kita. Praktisi Buddhis pertama-tama harus belajar bersyukur,

sering pulang ke rumah untuk mengunjungi orang tua, sering berbakti kepada orang tua. Menghormati orang lain berarti menghormati diri sendiri. Memiliki hati yang bersyukur berarti welas asih, karena dasar dari welas asih adalah rasa syukur di dunia.

yōng yǒu fó dé zhì huì chéng jiù wú wǒ fó guǒ shàng
拥 有 佛 德 智 慧 成 就 无 我 佛 果 (上)

nián yuè rì měi guó jiù jīn shān fǎ huì lú jūn hóng tái zhǎng kāi shì
2014 年 9 月 18 日 美 国 旧 金 山 法 会 卢 军 宏 台 长 开 示

dì yī cì lái dào jiù jīn shān hé fó yǒu jié yuán fǎ xǐ chōng
第 一 次 来 到 旧 金 山 和 佛 友 结 缘 ， 法 喜 充
mǎn fó yuán qiān lǐ lái xiāng huì yǒu fó de dì fāng jiù yí dìng
满 ， 佛 缘 千 里 来 相 会 ， 有 佛 的 地 方 就 一 定
huì yǒu yuán gǎn ēn dà cí dà bēi guān shì yīn pú sà lóng tiān hù
会 有 缘 ， 感 恩 大 慈 大 悲 观 世 音 菩 萨 、 龙 天 护
fǎ gǎn ēn fǎ shī lái zì quán shì jiè de yì gōng hé fó yǒu men
法 ， 感 恩 法 师 、 来 自 全 世 界 的 义 工 和 佛 友 们 、
chuán méi jiè de péng you zhēn chéng de qiú fó chéng xīn de xué
传 媒 界 的 朋 友 。 真 诚 的 求 佛 ， 诚 心 的 学
fó ràng wǒ men guǎng jié shàn yuán cí chéng xiū běn gòng mù
佛 ， 让 我 们 广 结 善 缘 ， 慈 诚 修 本 ， 共 沐
fó guāng
佛 光 。

jiù jīn shān shì yí gè lǚ yóu shèng dì shì jiè zhù míng de jīn
旧 金 山 是 一 个 旅 游 胜 地 ， 世 界 著 名 的 金
mén dà qiáo hé ào dà lì yà de xī ní dà qiáo yí yàng jīn tiān wǒ
门 大 桥 和 澳 大 利 亚 的 悉 尼 大 桥 一 样 ， 今 天 我

men yòng fó yuán jiāng wǒ men de xīn qiān zài yì qǐ wǒ men gòng
们 用 佛 缘 将 我 们 的 心 牵 在 一 起 ， 我 们 共
zhān fǎ yì gòng mù fǎ xǐ
沾 法 益 ， 共 沐 法 喜 。

shàng ge yuè rì líng chén jiù jīn shān fā shēng le jí
上 个 月 24 日 凌 晨 ， 旧 金 山 发 生 了 6.1 级
dì zhèn shì dāng dì nián lái zuì dà de dì zhèn xiàn zài shì jiè
地 震 ， 是 当 地 25 年 来 最 大 的 地 震 ， 现 在 世 界
gè dì bāo kuò fēi jī shī shì ní shí liú děng tiān zāi xù lì yà
各 地 ， 包 括 飞 机 失 事 、 泥 石 流 等 天 灾 ， 叙 利 亚 4
yuè fèn zhì jīn de zhàn zhēng yǐ jīng yǒu wàn rén sǐ wáng rén
月 份 至 今 的 战 争 已 经 有 19 万 人 死 亡 。 人
huó zài shí jì shàng yīng gāi zěn yàng bǎo hù hǎo zì jǐ yīng gāi zěn
活 在 实 际 上 应 该 怎 样 保 护 好 自 己 ？ 应 该 怎
yàng ràng zì jǐ de xīn tài píng héng wǒ men tiān tiān shuō yào xīn
样 让 自 己 的 心 态 平 衡 ？ 我 们 天 天 说 要 心
tài hǎo xīn qíng hǎo zěn yàng lái xué fó shǒu xiān yào zhī dao
态 好 、 心 情 好 ， 怎 样 来 学 佛 ， 首 先 要 知 道
shén me shì xīn rén de xīn suí zhe yǎn qián de biǎo xiàng zài zì yóu
什 么 是 心 。 人 的 心 随 着 眼 前 的 表 相 在 自 由
de biàn huàn zhōng suí zhe wài jiè de biàn huà xīn zài dòng suí liú
地 变 换 中 ， 随 着 外 界 的 变 化 心 在 动 ， 随 流
shī dé xíng wú xǐ yì wú yōu yí qiè de xíng wéi hé rén de nèi xīn
失 德 行 ， 无 喜 亦 无 忧 。 一 切 的 行 为 和 人 的 内 心
yǒu guān nǐ de yì shí biàn le duì zhè ge wèn tí yǒu kàn fǎ le
有 关 ， 你 的 意 识 变 了 ， 对 这 个 问 题 有 看 法 了 ，

xīn jiù shēng chū lái le zhè ge shì jiè jīn tiān xǐ míng tiān néng bēi
心就生出来了。这个世界今天喜明天能悲，
yí qiè dōu huì guò qù suǒ yǐ wú xǐ yì wú yōu
一切都会过去，所以无喜亦无忧。

zhōng guó de kǒng lǎo fū zǐ yǒu tiān wài chū zhèng hǎo tiān
中国的孔老夫子有天外出，正好天
yào xià yǔ kě shì tā méi yǒu dài sǎn tā de dì zǐ jiù shuō fū
要下雨，可是他没有带伞，他的弟子就说：“夫
zǐ zǐ xià yǒu sǎn wèn tā jiè ba kǒng zǐ yì tīng shuō
子，子夏有伞，问他借吧。”孔子一听，说：
bù kě yǐ zǐ xià jiào wéi lìn sè wǒ wèn tā jiè tā rú guǒ bú
“不可以。子夏较为吝啬，我问他借，他如果不
jiè gěi wǒ de huà bié rén huì jué de tā bù zūn zhòng shī fu rú
借给我的话，别人会觉得他不尊重师父；如
guǒ jiè gěi wǒ de huà tā kěn dìng yào xīn téng hé rén jiāo wǎng
果借给我的话他肯定要心疼。和人交往，
yào zhī dao bié rén de duǎn chù hé cháng chù bú yào yòng bié rén de
要知道别人的短处和长处，不要用别人的
duǎn chù lái xiāng chǔ hé kǎo yàn bié rén fǒu zé nǐ yǒng yuǎn bù
短处来相处和考验别人，否则你永远不
néng lǐ jiě bié rén de xīn yǒu yì yào cháng jiǔ duì bié rén de lǐ
能理解别人的心。友谊要长久，对别人的理
jiě jiù néng kàn chū nǐ zì jǐ de běn xìng
解就能看出你自己的本性。”

jīng cháng yào yòng xīn lái wèn yí wèn jīn tiān wǒ zuò de shì
经常要用心来问一问，今天我做的事
qing duì de qǐ liáng xīn ma jīn tiān wǒ néng bu néng kàn dào zì jǐ
情对得起良心吗？今天我能不能看到自己
de běn xìng wǒ men de xīn jiù xiàng yí miàn jìng zi hěn gān jìng
的本性？我们的心就像一面镜子，很干净，
dāng nǐ yù dào huài de è de shí hou nǐ de xīn jiù huì fǎn shè chū
当你遇到坏的恶的时候，你的心就会反射出
yí zhǒng ě xīn dāng nǐ yù dào shàn liáng de shì qing nǐ de xīn
一种恶心，当你遇到善良的事情，你的心
jiù huì zhào shè chū nǐ shàn liáng de yí miàn xīn běn shēn shì hǎo de
就会照射出你善良的一面。心本身是好的，
dàn shì yǔ wài chén de jiē chù yí cì cì de jiē chù wài miàn de huán
但是与外尘的接触，一次次地接触外面的环
jìng cái huì zhì zào chū nǐ zhè kē xīn xīn zhōng cún è shì yīn wei
境，才会制造出你这颗心。心中存恶，是因为
nǐ de xīn yǐ jīng è le rú guǒ xīn zhōng jīng cháng xiǎng dào wǒ
你的心已经恶了；如果心中经常想到我
yīng gāi zuò shàn shì bāng zhù bié rén shuō míng nǐ de xīn yǒu shàn
应该做善事帮助别人，说明你的心有善
liáng de yí miàn xīn zhōng cún è yǒu shí hou xīn sì yǒu què wú
良的一面。心中存恶，有时候心似有却无，
dāng yí gè rén yǒu liǎng zhǒng xīn tài chū xiàn de shí hou dào dǐ
当一个人有两种心态出现的时候，到底
xuǎn zé ě xīn lái duì bié rén hái shì yòng shàn xīn lái duì bié rén
选择恶心来对别人，还是用善心来对别人？
xuǎn zé le hǎo de xīn tài nǐ jiù yōng yǒu le shàn liáng rú guǒ
选择了好的心态，你就拥有了善良；如果

xuǎn zé le bù hǎo de xīn tài nǐ de běn xìng jiù méi yǒu le jiù
选择了不好的心态，你的本性就没有了，就
méi yǒu le shàn liáng de dōng xi
没有了善良的东西。

rén jīng cháng shuō kāi xīn kāi xīn shì shén me kāi xīn jiù
人经常说“开心”，开心是什么？开心就
shì nǐ de xīn dòng le yīn wei nǐ dòng le hěn hǎo de yì niàn ràng
是你的心动了，因为你动了很好的意念，让
nǐ de xīn kāi chū lái le kāi huā le shāng xīn shì nǐ xiǎng dào le
你的心开出来了，开花了。伤心，是你想到了
bù kāi xīn de shì qing xīn dòng le wàn wù wéi xīn zào rén de yī
不开心的事情，心动了。万物唯心造，人的一
qiè dōu shì zì jǐ zài zào jīn tiān de fǎ xǐ kāi xīn shì yóu zì jǐ
切都是自己在造，今天的法喜、开心，是由自己
zào jīn tiān de shāng xīn yě shì yóu zì jǐ zào chéng de xiū xīn
造；今天的伤心，也是由自己造成的。修心，
jiù shì yào xiū chū zì jǐ de shàn liáng wǒ men yào zhì zào shàn liáng
就是要修出自己的善良。我们要制造善良，
jiù huì qù chú è niàn yào zhì zào shàn xíng xīn cái huì píng jìng de
就会去除恶念，要制造善行，心才会平静地
yì zhí hěn hǎo de xiū yào zhēn xiū cái néng gǎi biàn shàn rén yǒu
一直很好地修，要真修才能改变。善人有
shàn bào è rén yǒu è bào jīn tiān néng gòu wén dào fó fǎ xī
善报，恶人有恶报，今天能够闻到佛法，希
wàng dà jiā guǎng zhǒng shàn yuán guǎng jié fó yuán ràng wǒ
望大家广种善缘，广结佛缘，让我

men de xīn néng gòu tí gāo dào fó de jìng jiè wǒ men huó zài shì
们的心能够提高到佛的境界，我们活在世
jiè shàng huì dé dào gèng duō de ài
界上会得到更多的爱。

xiàn zài rén de ròu tǐ bìng hǎo zhì dàn shì xīn bìng nán yī
现在人的肉体病好治，但是心病难医，
tiān tiān bèi fán nǎo chēn hèn hé jí dù suǒ chán rào měi yì tiān
天天被烦恼、瞋恨和嫉妒所缠绕，每一天
wéi qíng suǒ mí wèi cái suǒ kùn měi tiān huó zài tòng kǔ zhōng
为情所迷、为财所困，每天活在痛苦中。
wǒ men zhěng tiān zài tòng kǔ zhōng xiǎng zhe wèi shén me lái rén jiān
我们整天在痛苦中想着为什么来人间，
wǒ men shén me dōu bú shùn lì gǎn dào zhè ge shì jiè tài bù wán
我们什么都不顺利，感到这个世界太不完
měi shí jì shàng zhè ge shì jiè jiù shì ràng rén lái shòu bào de
美。实际上，这个世界就是让人来受报的。
wǒ men de hái zi yǒu liǎng zhǒng yì zhǒng shì lái tǎo zhài de yì
我们的孩子有两种，一种是来讨债的，一
zhǒng shì lái huán zhài de fū qī yě shì zhè yàng jīn tiān yǒu yuán
种是来还债的。夫妻也是这样，今天有缘，
míng tiān wú yuán zài yì zhǒng yuán fèn zhōng jì rán dào le rén
明天无缘，在一种缘分中，既然到了人
jiān jiù zhǐ néng chéng shòu hé rěn shòu dāng yí gè rén bù néng
间，就只能承受和忍受。当一个人不能
rěn shòu kùn kǔ hé fán nǎo de shí hou jiù huì zhuā kuáng zhè jiù
忍受困苦和烦恼的时候，就会抓狂，这就

shì wèi shén me huì yǒu yōu yù zhèng zì bì zhèng hé kǒng jù zhèng
是为 什么 会有 忧郁 症、 自闭 症 和 恐 惧 症。

rén huó zài shì jiè shàng wèi shén me bù néng dǒng de yì xiē rén jiān
人 活 在 世 界 上 为 什 么 不 能 懂 得 一 些 人 间

de dào lǐ ràng zì jǐ de xīn néng gòu fàng kāi ràng zì jǐ néng
的 道 理， 让 自 己 的 心 能 够 放 开， 让 自 己 能

gòu guò de gèng shū fu yì diǎn yào ràng zì jǐ míng bai zhè xiē fó
够 过 得 更 舒 服 一 点。 要 让 自 己 明 白 这 些 佛

lǐ hěn duō mǔ qīn jiù shì zhè yàng kàn jiàn hái zǐ jiù shuō
理， 很 多 母 亲 就 是 这 样， 看 见 孩 子 就 说，

wǒ qiàn nǐ de nǐ shì yí gè tǎo zhài guǐ tā xīn li yě jiù
“ 我 欠 你 的， 你 是 一 个 讨 债 鬼 ”， 她 心 里 也 就

píng héng le hěn duō fū qī jué de bù píng héng de shí hou xiǎng
平 衡 了。 很 多 夫 妻 觉 得 不 平 衡 的 时 候， 想

yì xiǎng fū qī yě shì zhè ge yuán jīn tiān yǒu yuán jiù hǎo hǎo suí
一 想， 夫 妻 也 是 这 个 缘， 今 天 有 缘 就 好 好 随

yuán děng dào yǒu yì tiān wǒ men méi yǒu yuán fèn le yě bú yào
缘， 等 到 有 一 天 我 们 没 有 缘 分 了， 也 不 要

mán yuàn zhǐ néng shùn zhe zhè ge yuán fèn zǒu yǒu yuán fèn de
埋 怨， 只 能 顺 着 这 个 缘 分 走。 有 缘 分 的

shí hou jǐn liàng yào xī yuán
时 候 尽 量 要 惜 缘。

zài ào zhōu yǒu yí gè lǎo mā ma lái kàn wǒ tā de xiān sheng
在 澳 洲 有 一 个 老 妈 妈 来 看 我， 她 的 先 生

gāng zǒu tā shuō tái zhǎng wǒ tài bù zhēn xī wǒ xiān sheng
刚 走， 她 说：“ 台 长， 我 太 不 珍 惜 我 先 生

le tā zài shì de shí hou wǒ tiān tiān mà tā jiǎng tā tā tài hǎo
了，他在世的时候，我天天骂他讲他，他太好
le xiàn zài tā zǒu le wǒ bù xiǎng huó le tái zhǎng wǒ hěn nán
了，现在他走了我不想活了。台长，我很难
guò a wǒ shuō nǐ jiù shì zì jǐ bù zhēn xī jiù xiàng dài
过啊！”我说：“你就是自己不珍惜，就像带
gè diào zhuì yí yàng tiān tiān dài zài shēn shàng nǐ bù jué de tā shì
个吊坠一样，天天戴在身上你不觉得它是
zhēn bǎo yí dàn yí shī le nǐ huì tòng kǔ wàn fēn zhēn
珍宝，一旦遗失了，你会痛苦万分。”真
zhèng xué fó de rén yào dǒng de zhēn xī bié rén xiàn zài zhè ge lǎo
正学佛的人要懂得珍惜别人，现在这个老
mā ma gēn wǒ shuō tái zhǎng nǐ bāng kàn yí xià xiān sheng zài
妈妈跟我说：“台长，你帮看一下先生在
nǎ lǐ wǒ yào gēn tā chàn huǐ gēn tā dào qiàn yí gè xué fó
哪里，我要跟他忏悔，跟他道歉。”一个学佛
rén zuì pà de shì hòu huǐ
人最怕的是后悔。

zuò shén me dōu yào dǒng de zhuā zhù zì jǐ de shàn yīn cái bú
做什么都要懂得抓住自己的善因，才不
huì yǒu è guǒ rú guǒ jīn tiān zuò rèn hé shì qing zhǐ guǎn zuò
会有恶果。如果今天做任何事情，只管做，
bù dǒng de bǎo hù hǎo zì jǐ de guǒ jiù yí dìng huì cháng dào è
不懂得保护好自己果，就一定会尝到恶
guǒ rén jiān cóng lái méi yǒu měi lì guò rén zhǐ gù yǎn qián lì yì
果。人间从来没有美丽过，人只顾眼前利益，

zhǐ guǎn zào yīn cóng lái bù dǒng de guǒ fó fǎ jiè yǒu yí jù huà
只 管 造 因， 从 来 不 懂 得 果。 佛 法 界 有 一 句 话
pú sà wèi yīn zhòng shēng wèi guǒ rén chū shì hòu cái hài
“ 菩 萨 畏 因， 众 生 畏 果 ”， 人 出 事 后 才 害
pà pú sà zài méi chū shì zhī qián yǐ jīng hài pà le xī wàng dà jiā
怕， 菩 萨 在 没 出 事 之 前 已 经 害 怕 了。 希 望 大 家
hǎo hǎo xué fó hǎo hǎo xiū xīn néng gòu dǒng de zhī zú cháng lè
好 好 学 佛、 好 好 修 心， 能 够 懂 得 知 足 常 乐，
dǒng de zhēn xī yīn yuán nà cái shì zhēn zhèng de bǎo hù hǎo zì jǐ
懂 得 珍 惜 因 缘， 那 才 是 真 正 的 保 护 好 自 己
rén jiān de fó yuán
人 间 的 佛 缘。

yǒu yí gè lǎo shǔ diào jìn le bàn mǎn mǐ gāng dāng zhōng zhè
有 一 个 老 鼠 掉 进 了 半 满 米 缸 当 中， 这
yí yì wài ràng lǎo shǔ qíng bú zì jīn de fēi cháng kāi xīn zài què
一 意 外 让 老 鼠 情 不 自 禁 地 非 常 开 心， 在 确
dìng mǐ gāng zhōng méi yǒu wēi xiǎn zhī hòu tā jiù zài mǐ gāng zhōng
定 米 缸 中 没 有 危 险 之 后， 它 就 在 米 缸 中
chī le shuì shuì le chī fēi cháng kuài lè de shēng huó hěn kuài
吃 了 睡、 睡 了 吃， 非 常 快 乐 地 生 活。 很 快
mǐ gāng zhōng de mǐ bèi chī wán le zhè shí hou lǎo shǔ cái fā xiàn
米 缸 中 的 米 被 吃 完 了， 这 时 候 老 鼠 才 发 现
zì jǐ zài yě tiào bù chū mǐ gāng yí qiè wú néng wéi lì le wǒ
自 己 再 也 跳 不 出 米 缸， 一 切 无 能 为 力 了。 我
men de shēng huó kàn sì píng dàn qí shí dào chù dōu shì wēi jí
们 的 生 活 看 似 平 淡， 其 实 到 处 都 是 危 急，

rén zài xiǎng shòu de shí hou cóng wèi xiǎng dào guò zì jǐ huì yǒu zāi
人在享受的时候从未想到过自己会有灾
nàn hěn duō rén tiān tiān zài shēng huó zhōng jué de zì jǐ shēn tǐ
难，很多人天天在生活中觉得自己身体
yì zhí hěn hǎo dāng yǒu yì tiān fā xiàn zì jǐ shēng ái zhèng de shí
一直很好，当有一天发现自己生癌症的时
hou yǐ jīng wǎn le zāi nàn lái le zài qù qiú fó yě jiù shì zāi shí
候，已经晚了。灾难来了再去求佛，也就是灾时
nán yòng yào lín shí bào fó jiǎo
难用药，临时抱佛脚。

rén yào dǒng de kàn kōng zhè ge shì jiè shàng hěn duō shì qing
人要懂得看空，这个世界上很多事情
dōu shì kōng de nǐ men zài zuò zhè me duō rén xiǎng yi xiǎng
都是空的，你们在座这么多人，想一想，
nián qīng shí hou duō shǎo kuài lè yǒu duō shǎo shāng xīn yǒu duō
年轻时候多少快乐，有多少伤心，有多
shǎo nán shòu de shì qing jīn tiān hái xiǎng de qǐ lái ma zhè jiù shì
少难受的事情？今天还想的起来吗？这就是
guò qù nán shě de yào néng shè xiàn dài rén shén me dōu shě bu
过去。难舍的要能舍。现代人什么都舍不
de lín jū ā yí huì shāo yí gè fēi cháng hǎo de cài nǐ qù wèn tā
得，邻居阿姨会烧一个非常好的菜，你去问她：
ā yí nǐ zěn me shāo de zhè me hǎo nǐ néng jiāo jiāo wǒ
“阿姨，你怎么烧得这么好，你能教教我
ma ā yí shuō hěn róng yì de bú jiù shì fàng diǎn yán
吗？”阿姨说：“很容易的，不就是放点盐，

fàng diǎn cù chǎo yī chǎo ma rén de xīn shén me dōu bù shě
放点醋，炒一炒嘛！” 人的心什么都不舍
de jiā zhōng yǒu chǔ cáng de yào bié rén shēn tǐ bù hǎo wèn
得，家中有储藏的药，别人身体不好，问：
nǐ néng gěi yì diǎn yào ma tā bǎ kuài guò qī de gěi tā bié
“你能给一点药吗？” 他把快过期的给他别
rén yǒu rén shuō nǐ jiā lǐ zhè me duō yào wèi shén me bù
人，有人说：“你家里这么多药，为什么不
duō gěi tā yì diǎn ne wǒ liú zhe xià cì shēng bìng de shí hou
多给他一点呢？” “我留着下次生病的时候
zì jǐ hái yào chī ne rén yào zài kōng de dāng zhōng xué huì fàng
自己还要吃呢。” 人要在空的当中学会放
xià kōng jiù shì zì zài ān xiáng de gēn yí gè rén bù qiú le jiù
下，空就是自在安详的根。一个人不求了就
kōng le yí gè rén yuè qiú yuè nán guò xué fó rén yào xué huì fù
空了，一个人越求越难过。学佛人要学会付
chū yào gǎi biàn zì jǐ de rén shēng rú guǒ bù xiǎng fù chū yí
出，要改变自己的人生，如果不想付出，一
qiè cháng shì dōu shì bái fèi de
切尝试都是白费的。

xiǎng dé dào fó bǎo jiù yào xué huì yù zhōng lí yù wǒ men
想得到佛宝，就要学会欲中离欲，我们
yǒu yù wàng bì xū yào lí kāi zhè ge yù wàng xīn zhōng yào shēng
有欲望，必须要离开这个欲望，心中要生
chū yì duǒ lián huā yào ài suǒ yǒu de rén zài jiā xiū xíng gèng nán
出一朵莲花，要爱所有的人。在家修行更难，

yīn wéi yǒu qī zǐ hái zǐ yào shàng bān niàn jīng dòng bu
因为 有 妻子、孩子，要 上 班、念 经，动 不
dòng hái yào shēng qì fā pí qì yào duō jǐ bèi de gōng fu cái
动 还 要 生 气、发 脾 气，要 多 几 倍 的 功 夫 才
néng xiū hǎo xīn zhēn zhèng xiū xīn de rén yào yǒu yì lì jīn tiān
能 修 好 心。真 正 修 心 的 人 要 有 毅 力，今 天
jiù yào gǎi biàn zì jǐ bú yào děng dào míng tiān yīn wéi míng tiān
就 要 改 变 自 己，不 要 等 到 明 天，因 为 明 天
hái méi yǒu dào xī wàng dà jiā wàng jì guò qù hǎo hǎo xué fó
还 没 有 到。希 望 大 家 忘 记 过 去、好 好 学 佛，
zhēn zhèng jiāng zì jǐ de xīn hé zhòng shēng de xīn hé zài yì qǐ lǐ
真 正 将 自 己 的 心 和 众 生 的 心 合 在 一 起，理
jiě bié rén jiù shì kuān róng zì jǐ dǒng de cí bēi bié rén de rén jiù
解 别 人 就 是 宽 容 自 己，懂 得 慈 悲 别 人 的 人 就
shì rén jiān pú sà
是 人 间 菩 萨。

yǒu yí wèi qīng nián qù bài fǎng yí wèi zhì zhě tā shuō
有 一 位 青 年 去 拜 访 一 位 智 者，他 说：

fǎ shī qǐng wèn rén de yì shēng nǎ yì tiān zuì zhòng yào shì
“ 法 师，请 问 人 的 一 生 哪 一 天 最 重 要？是
chū shēng zhī shí hái shì sǐ wáng zhī shí shì liàn ài zhī shí hái shì shì
出 生 之 时 还 是 死 亡 之 时，是 恋 爱 之 时 还 是 事
yè chéng gōng zhī shí zuì zhòng yào ne zhì zhě gào sù tā
业 成 功 之 时 最 重 要 呢？” 智 者 告 诉 他：

shēng mìng zuì zhòng yào de jiù shì nǐ de jīn tiān a qīng nián
“ 生 命 最 重 要 的 就 是 你 的 今 天 啊？” 青 年

wèn wèi shén me zhì zhě shuō yīn wei jīn tiān shì wǒ
问：“为什么？”智者说：“因为今天是我
men yōng yǒu de wéi yī de cái fù zuó tiān wú lùn nǐ duō shǎo zhí dé
们拥有的唯一的财富；昨天无论你怎么少值得
huí yì hé huái niàn de dōng xi dōu yǐ jīng zhēn shí de guò qù
回忆和怀念的东西，都已经真实地过去；
míng tiān wú lùn nǐ huì yǒu duō shǎo huī huáng dōu hái méi yǒu dào
明天无论你会拥有多少辉煌，都还没有到
lái wú lùn jīn tiān duō me píng cháng àn dàn dōu zhǎng wò zài wǒ
来。无论今天多么平常暗淡都掌握在我
men zì jǐ de shǒu zhōng yóu wǒ men zì jǐ zhī pèi zhe qīng
们自己的手中，由我们自己支配着。”青
nián hái xiǎng zài wèn zhì zhě shuō zài tán lùn jīn tiān de zhòng
年还想再问，智者说：“在谈论今天的重
yào xìng qí shí yǐ jīng làng fèi le bù shǎo de jīn tiān wǒ men yōng
要性，其实已经浪费了不少的今天，我们拥
yǒu de jīn tiān yǐ jīng jiǎn shǎo le xǔ duō jīn tiān shì wǒ men wéi
有的今天已经减少了许多。”今天是我们唯
yī de zī běn yě shì wéi yī jī huì jīn tiān zuì yīng gāi zuò de jiù
一的资本，也是唯一机会，今天最应该做的就
shì wàng jì zuó tiān wàng jì míng tiān láo láo de bǎ wò zhù jīn
是忘记昨天、忘记明天、牢牢地把握住今
tiān jīn gāng jīng shuō guò qù xīn bù kě dé xiàn zài xīn
天，《金刚经》说：“过去心不可得，现在心
bù kě dé wèi lái xīn bù kě dé
不可得，未来心不可得”。

tái zhǎng gào sù dà jiā xué fó rén de yì xiē zhōng yán xué fó
台 长 告 诉 大 家 学 佛 人 的 一 些 忠 言 。 学 佛

rén de qì dù wéi rén dōu shì yào zhù yì de
人 的 气 度 、 为 人 ， 都 是 要 注 意 的 。

rén yào yǒu xiū yǎng suǒ yǐ è yán bù chū kǒu jīn tiān yì
人 要 有 修 养 ， 所 以 恶 言 不 出 口 ， 今 天 一

biān zài niàn jīng zuǐ ba lǐ hái yào shuō è huà ào dà lì yà yǒu
边 在 念 经 ， 嘴 巴 里 还 要 说 恶 话 。 澳 大 利 亚 有

fó yǒu gào sù wǒ tái zhǎng wǒ de xiān sheng bù hǎo hǎo xué fó
佛 友 告 诉 我 ： 台 长 ， 我 的 先 生 不 好 好 学 佛 ，

wǒ hěn shēng qì wǒ jiù bù tíng de jiǎng tā nǐ bù hǎo hǎo xiū
我 很 生 气 ， 我 就 不 停 地 讲 他 ： “ 你 不 好 好 修 ，

nǐ yào xià dì yù de tā xiān sheng shuō jiù chòng nǐ zhè
你 要 下 地 狱 的 ！ ” 她 先 生 说 ： “ 就 冲 你 这

jù huà wǒ yě bù xiū è yán bù néng hé è yǔ xiāng jiā kē
句 话 ， 我 也 不 修 。 ” 恶 言 不 能 和 恶 语 相 加 ， 苛

kè de huà bú yào liú zài ěr duo lǐ dāng bié rén shuō nǐ bù hǎo de
刻 的 话 不 要 留 在 耳 朵 里 。 当 别 人 说 你 不 好 的

huà bú yào liú zài ěr duo lǐ guò nián de shí hou wèi shén me shuō
话 ， 不 要 留 在 耳 朵 里 ， 过 年 的 时 候 为 什 么 说

gōng xǐ fā cái wàn shì rú yì yīn wei zhè xiē dōu shì
“ 恭 喜 发 财 ” 、 “ 万 事 如 意 ” ？ 因 为 这 些 都 是

shàn yán liú zài xīn zhōng huì fǎ xǐ chōng mǎn dāng bié rén mà nǐ
善 言 ， 留 在 心 中 会 法 喜 充 满 。 当 别 人 骂 你

de shí hou rú guǒ liú zài ěr duo lǐ liú zài xīn li huì ràng nǐ
的 时 候 ， 如 果 留 在 耳 朵 里 ， 留 在 心 里 ， 会 让 你

fán zào fán nǎo shāng xīn nán guò chū yán bú shèn sì mǎ
烦躁、烦恼、伤心、难过。出言不慎，驷马
nán zhuī fū qī zhī jiān yí jù huà méi yǒu jiǎng hǎo jiù jié xià è
难追。夫妻之间一句话没有讲好，就结下恶
de zhǒng zi yǐ hòu wàn yī lí hūn jiù shì zhè zhǒng yīn sù zài lǐ
的 种 子， 以 后 万 一 离 婚 就 是 这 种 因 素 在 里
miàn
面。

bù zhī dao ér shuō shì bù cōng míng zhī ér bù shuō shì bù
不知道而说，是不聪明；知而不说是不
chéng shí jūn zǐ yán jiǎn ér shí zuò rén zuò shì jiǎng huà yào duǎn
诚实。君子言简而实，做人做事讲话要短
zàn dàn shì yào shí shì qiú shì xiǎo rén yán zá ér xū hěn duō rén
暂，但是要实事求是；小人言杂而虚，很多人
piàn rén huì jiǎng hěn duō huà zhè xiē huà dōu shì xū de yǔ yán
骗人，会讲很多话，这些话都是虚的；语言
qiè wù shāng rén de gǔ suǐ jiǎng huà bù néng kè bó jiǎng huà yí
切勿伤人的骨髓，讲话不能刻薄，讲话一
kè bó jiù huì shāng rén gǔ suǐ yǒu shí hou jiǎng yí jù kāi wán xiào de
刻薄就会伤人骨髓。有时候讲一句开玩笑的
huà qiān wàn bú yào qù zhòng le rén jiā de xīn bìng zhè ge nǚ shì
话，千万不要去中了人家的心病。这个女士
zhǎng de bù hǎo kàn wèi le jiàn nǐ yǐ jīng huà zhuāng huà le
长得不好看，为了见你，已经化妆化了

liǎng gè xiǎo shí nǐ yí jiàn tā shuō āi yō měi nǚ lái le
两个小时，你一见她说：“哎哟，美女来了

ma tā jiù zhī dào nǐ zài fěng cì tā le
嘛！”她就知道你在讽刺她了。

rén kuài lè de shí hou shuō huà méi xìn yòng de duō fèn nù
人快乐的时候说话，没信用的多；愤怒

zhī shí shuō huà shī lǐ jié de duō dāng miàn zé rén zhī duǎn rén
之时说话，失礼节的多；当面责人之短，人

suī bú yuè wèi bì shēn hèn bèi dì lǐ dào qí duǎn lìng rén bú
虽不悦，未必深恨；背地里道其短，令人不

yuè huái hèn shèn shēn xué fó rén yào dǒng de bú bì shuō ér
悦、怀恨甚深。学佛人要懂得，不必说而

shuō shì duō shuō duō shuō yì zhāo yuàn bù dāng shuō ér shuō
说，是多说，多说易招怨；不当说而说

shì xiā shuō xiā shuō zhāo huò yán bù zhōng lǐ bù rú bù yán
是瞎说，瞎说招祸；言不中理，不如不言，

shuō chū lái de huà méi yǒu dào lǐ hái bù rú bù shuō yì yán bù
说出来的话没有道理还不如不说；一言不

zhōng qiān yán wú yòng xǔ le yí gè nuò yán méi yǒu zūn shǒu
中，千言无用，许了一个诺言没有遵守，

zài jiǎng duō shǎo bié rén yě bú huì zài xìn kǒu shì shāng rén de fǔ
再讲多少别人也不会再信；口是伤人的斧，

yán shì gē shé dāo qiān wàn yào jì zhù dǒng de bì kǒu shēn cáng
言是割舌刀，千万要记住懂得闭口深藏

shé ān shēn chù chù hǎo xué fó rén yào dǒng de kuài lè dǒng
舌，安身处处好。学佛人要懂得快乐，懂

de zěn yàng wéi rén fó fǎ jiǎng rén chéng jí fó chéng yí gè
得 怎 样 为 人 ， 佛 法 讲 人 成 即 佛 成 ； 一 个
dǒng de xué fó xiū de hǎo de rén zuò rén yí dìng yě fēi cháng hǎo
懂 得 学 佛 修 得 好 的 人 ， 做 人 一 定 也 非 常 好 ，
zhè jiù shì rén chéng jí fó chéng
这 就 是 人 成 即 佛 成 。

wǒ men xīn li de xíng wéi hěn zhòng yào hěn duō rén bù zhī
我 们 心 里 的 行 为 很 重 要 ， 很 多 人 不 知
dao zì jǐ de xíng dòng hé zuǐ ba shì zěn yàng chū lái de shí jì
道 自 己 的 行 动 和 嘴 巴 是 怎 样 出 来 的 ， 实 际
shàng yóu nǐ de xīn kòng zhì de hé nián líng cái fù huán jìng wú
上 由 你 的 心 控 制 的 ， 和 年 龄 、 财 富 、 环 境 无
guān yōng yǒu zhī zú de xīn kuài lè jiù zài nǐ de shēn shàng
关 。 拥 有 知 足 的 心 ， 快 乐 就 在 你 的 身 上 。

xiǎng dé dào kuài lè bú shì zēng jiā cái fù ér shì yào dǒng de
想 得 到 快 乐 ， 不 是 增 加 财 富 ， 而 是 要 懂 得
jiàng dī yù wàng yù wàng yuè shǎo yuè kuài lè cái fù xū qiú yuè
降 低 欲 望 ， 欲 望 越 少 越 快 乐 ， 财 富 需 求 越
duō yuè tòng kǔ kàn jiàn bié rén hǎo le wǒ wèi shén me bù
多 越 痛 苦 。 看 见 别 人 好 了 ， “ 我 为 什 么 不
néng zhè me zuò gēn jī bù tóng fó fǎ bā wàn sì qiān fǎ mén
能 这 么 做 ？ ” 根 基 不 同 。 佛 法 八 万 四 千 法 门
yìng yùn ér shēng gēn jù rén de gēn qì bù tóng gēn jī bù tóng
应 运 而 生 ， 根 据 人 的 根 器 不 同 、 根 基 不 同
ér suí yuán ér shēng xué fó rén yào jiàng dī yù wàng méi yǒu yù
而 随 缘 而 生 。 学 佛 人 要 降 低 欲 望 ， 没 有 欲

wàng de rén xīn fēi cháng píng tǎn wú yù zì rán xīn rú shuǐ wú
望的人心非常平坦，无欲自然心如水。“无
yù zé gāng yí gè rén yìng de qǐ lái néng gòu zhī chēng zì jǐ
欲则刚”，一个人硬得起来，能够支撑自己，
yīn wèi duì bié rén méi yǒu yāo qiú méi yǒu yù wàng wú suǒ qiú
因为对别人没有要求、没有欲望、无所求，
jiù huì biàn de gèng jiā jiān qiáng zhī zú cháng lè cái shì rén shēng
就会变得更加坚强，知足常乐才是人生
zhī dào
之道。

yǒu yí wèi lǎo shī bèi yāo qǐng dào dà xué zhōng yǎn jiǎng tā
有一位老师被邀请到大学中演讲，他
ná yì zhāng bái zhǐ tiē zài hēi bǎn shàng zài yòng bǐ zài zhǐ de dāng
拿一张白纸贴在黑板上，再用笔在纸的当
zhōng diǎn le yí gè hēi diǎn wèn tóng xué men nǐ men zài
中点了一个黑点，问：“同学们，你们在
zhè zhāng zhǐ shàng kàn dào le shén me yí gè tóng xué zhàn qǐ
这张纸上看到了什么？”一个同学站起
lái shuō lǎo shī wǒ kàn dào le yí gè xiǎo hēi diǎn lǎo shī
来说：“老师，我看到了一个小黑点。”老师
yòu wèn tóng xiū men nǐ men dōu kàn dào le shén me
又问：“同修们，你们都看到了什么？”
tóng xué men yì qǐ shuō dōu kàn dào le xiǎo hēi diǎn lǎo
同学们一起说：“都看到了小黑点。”老
shī shuō nǐ men shuō de méi cuò dàn shì nǐ men wèi shén me
师说：“你们说的没错，但是你们为什么

jǐn jǐn kàn dào le yí gè xiǎo hēi diǎn ér méi yǒu kàn dào zhěng
仅仅看到了一个小黑点，而没有看到整
zhāng bái zhǐ zhè me gān jìng ne rú guǒ nǐ men gēn yí gè rén nào
张白纸这么干净呢？如果你们跟一个人闹
fān le nào bié niu le chǎo jià le nǐ wèi shén me jí zhōng jīng
翻了、闹别扭了、吵架了，你为什么集中精
lì kàn dào tā de quē diǎn wèi shén me méi yǒu kàn dào tā hái yǒu
力看到他的缺点，为什么没有看到他还有
hěn duō de yōu diǎn céng jīng bāng zhù guò nǐ ne fū qī zhī jiān
很多的优点，曾经帮助过你呢？夫妻之间
yě shì zhè yàng yí gè tài tai jià gěi nǐ wèi le nǐ yí bèi zi cāo
也是这样，一个太太嫁给你，为了你一辈子操
láo zài jiā lǐng hái zi nǐ wèi shén me méi yǒu kàn jiàn tā suǒ yǒu
劳，在家领孩子，你为什么没有看见她所有
de yōu diǎn ér zhǐ zhuā zhù mǒu yí diǎn bú fàng zuì zhōng yào hé
的优点，而只抓住某一点不放，最终要和
tā lí hūn ne
她离婚呢？”

wǒ men zuò rén yào xué huì yuán liàng bié rén gǎn ēn bié rén
我们做人要学会原谅别人、感恩别人，
gǎn ēn wǒ men de fù mǔ tā men bǎ wǒ men yǎng dà shén me
感恩我们的父母，他们把我们养大，什么
dōu méi yǒu dé dào jiù zhè me liǎng shǒu kōng kòng dì lí kāi wǒ
都没有得到，就这么两手空空地离开我
men gǎn ēn xiǎo shí hou de lǎo shī hé bāng zhù guò wǒ men de tóng
们，感恩小时候的老师和帮助过我们的同

xiū yí gè rén huó zài shì jiè shàng kào zhe dà jiā de zhòng shēng
修。一个人活在世界上靠着大家的众生
yuán wǒ men bù néng lí kāi péng you hé qīn rén xué fó rén shǒu
缘，我们不能离开朋友和亲人，学佛人首
xiān yào dǒng de gǎn ēn jīng cháng huí jiā kàn kàn fù mǔ qīn jīng
先要懂得感恩，经常回家看看父母亲、经
cháng xiào jìng fù mǔ zūn zhòng bié rén jiù shì zūn zhòng zì jǐ
常孝敬父母，尊重别人就是尊重自己，
cún gǎn ēn xīn cái shì cí bēi yīn wei cí bēi de jī chǔ jiù shì rén jiān
存感恩心才是慈悲，因为慈悲的基础就是人间
de gǎn ēn
的感恩。