

Memiliki Kebajikan dan Kebijaksanaan Buddha, Mencapai Kebuddhaan Tanpa Aku (Bagian 2)

Seminar Dharma San Francisco - Amerika Serikat, 18 September 2014

Belajar Buddha Dharma bukan hanya sekedar belajar, tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk menguji apakah diri sendiri bisa menjalankan sila. Tidak serakah terhadap barang milik orang lain, maka akan hidup dengan leluasa. Tidak membenci orang lain, maka akan sangat bahagia dan sukacita dalam Dharma. Tidak melakukan hal bodoh karena kebodohan, maka tidak akan membenci diri sendiri dan membuat hati diri sendiri tertekan. Tidak memiliki pikiran berarti tersadarkan, praktisi Buddhis harus menyingkirkan semua pikiran yang mengganggu, harus tidak ada pikiran, maka berarti tersadarkan. Harus mencari Buddha Tathagata di dalam hati kita, harus menemukan Buddha sifat dasar di dalam hati kita, agar hati Buddha kita berwelas asih kepada semua makhluk, memahami diri kita sendiri, dan menyelesaikan semua kerisauan di dunia.

Ada sepasang saudara yang tinggal di gedung pencakar langit setinggi 80 lantai. Suatu hari, ketika mereka pulang dari liburan, mereka menemukan sebuah kertas tertulis di pintu masuk tangga yang berbunyi, "Lift sedang mati listrik, silakan naik sendiri." Mereka tidak punya pilihan selain menaiki tangga sambil membawa koper besar. Saat mereka menaiki tangga ke lantai 20, mereka sudah kelelahan. Abang berkata, "Tasnya terlalu berat. Bagaimana kalau kita taruh saja di lantai 20? Setelah lampu hidup, kita baru turun dan mengambilnya, akan lebih ringan" Adik setuju. Setelah mereka meletakkan tas mereka di lantai 20, mereka melanjutkan menaiki tangga dengan santai sambil mengobrol dan tertawa. Namun masa-masa indahinya tidak berlangsung lama. Ketika mereka mencapai lantai 40, mereka semakin lelah. Mereka mulai saling mengeluh dan menyalahkan satu sama lain, mengapa tidak membaca pemberitahuan di sebelah lift, terus bertengkar saat naik. Ketika mereka mencapai lantai 60, mereka bahkan tidak punya energi untuk berdebat. Adik berkata, "Sudah, jangan bertengkar lagi. Ayo naik tangga saja!" Akhirnya mencapai lantai 80, mereka sangat gembira. Namun saat sampai

rumah, mereka baru sadar kunci rumah tertinggal di tas koper di lantai 20.

Kisah ini memberi tahu kita tentang kehidupan modern saat ini. Saat berusia 20 tahun, kita hidup dalam harapan, memikul beban yang berat, dan berada di bawah tekanan besar, namun belum dewasa. Setelah berusia 20 tahun, kita meninggalkan tekanan orang banyak, lepaskan beban, mengejar cita-cita, dan hidup bahagia selama 20 tahun. Saat menginjak usia 40 tahun, baru menyadari bahwa masa muda telah berlalu, dan telah menghabiskan 20 tahun dalam penyesalan, rasa bersalah, keterikatan, dan keluhan. Saat berusia 60 tahun, kita menyadari bahwa tidak banyak lagi hari yang tersisa dalam hidup ini, dan mengatakan pada diri sendiri untuk tidak mengeluh lagi. Begitu juga suami istri, "Jalani hidup dengan baik. Kamu adalah Aku dan Aku adalah kamu, kamu jangan tidak senang melihatku dan Aku juga tidak akan tidak senang melihatmu, mari kita jalani saja hidup berdampingan!" Katakan pada diri sendiri untuk tidak mengeluh, hargai kehidupan diri sendiri di hari

tua, dan jalani sisa-sisa tahunmu dengan tenang. Setelah tiba di penghujung hidup, baru menyadari bahwa banyak hal yang belum selesai, dan semua impian tertinggal di usia 20 tahun. Telah sibuk sepanjang hidup, namun tidak dapat menyelesaikan apa pun, inilah kehidupan kita. Berharap semua orang menghargai kehidupan, menghargai jodoh, menghargai berkah, menjalani hidup dengan baik, dan temukan jalan untuk melampaui dan terbebaskan, sehingga hati kita tidak lagi menderita kesulitan dan kepedihan hidup.

Berharap semua orang menekuni Dharma dengan baik. Hanya mereka yang sungguh-sungguh menekuni Dharma yang dapat memperoleh pembebasan sejati. Semua akan baik-baik saja kalau dapat berpikiran terbuka. Banyak orang bertanya: "Master, apa itu tersadarkan? Apa itu potensi kesadaran dan melepaskan?" Dijelaskan dengan Bai Hua Fo Fa, tersadarkan berarti menyerah, melepas, dan tidak terjerat. Orang yang benar-benar bisa melepaskan, dia akan tidak masalah dengan apa pun. Hari ini yang saya

lewati, maka biarlah berlalu, semuanya bisa dilepaskan dan melihat melampauinya. Itu barulah pelepasan yang sebenarnya.

Membina pikiran adalah perlombaan melawan ketidakkekalan hidup diri sendiri. Para teman se-Dharma dan teman-teman di sini, berapa usia kalian? Di manakah kalian berada setelah 50 tahun kemudian? Apakah kalian masih akan menyesal dan merasa sedih karena sesuatu yang kalian katakan atau lakukan hari ini? Kita tidak tahu di mana kita akan berada setelah 50 tahun nanti. Hal-hal yang kita anggap penting saat ini mungkin akan segera berakhir. Sama seperti ketika kita masih kecil, dimarahi atau dipukul orang lain, kita akan merasa sangat sedih dan merasa bahwa sesuatu yang sangat buruk telah terjadi. Tetapi sekarang, kalau dipikir-pikir lagi, itu sangatlah sederhana. Berlomba melawan ketidakkekalan berarti berlomba melawan kehidupan dan nyawa diri sendiri. Kita harus mempersiapkan diri sebelum kehidupan kita yang singkat ini berakhir.

Orang tidak boleh terikat oleh karma. Orang lain mengejar ketenaran dan kekayaan, kamu juga mengejar ketenaran dan kekayaan. Orang lain korup, dan kamu pun melakukan korupsi. Orang lain sedang mencelakai orang lain demi keuntungan mereka sendiri, dan kamu juga mencelakai orang lain dan hidup demi keuntungan diri sendiri, ini adalah menciptakan karma. Terhadap kekuatan karma diri sendiri, kita harus memperbaikinya, mengurangi kesalahan kita, dan akhirnya menghilangkannya. Pertama-tama, harus mengakui kesalahan yang dilakukan diri sendiri di masa lalu, "Saya salah, saya akan berubah" ; kemudian kurangi kesalahan. Terhadap hal yang tidak baik, pelan-pelan menguranginya; Tidak ada kesalahan berarti perlahan tidak melakukan kesalahan lagi.

Praktisi Buddhis harus memiliki kebajikan Buddha, mengandalkan karakter Buddha, moral dan sifat kebajikan untuk membina pikiran, maka akan memiliki kebijaksanaan Buddha di dunia, karena karakter Buddha bisa membuat kita menghilangkan ketersesatan dan tersadarkan, karena

Buddha memiliki kebijaksanaan yang melampaui manusia. Berharap semua orang dalam melakukan apapun harus dipikirkan terlebih dahulu, apakah saya mengecewakan Bodhisattva, orang lain, atau hati nurani diri sendiri? Memiliki buah Kebuddhaan adalah hal yang paling penting. Jika kamu tekun melakukan hal baik setiap hari dan tidak melakukan hal buruk, selama 365 hari kamu adalah orang baik; Jika kamu tidak melakukan hal baik setiap hari dan hanya melakukan satu hal buruk, dalam satu tahun kamu adalah seorang penjahat besar. Harus menanggung akibat dari Kebuddhaan diri sendiri, harus menekuni Dharma dan membina pikiran dengan baik serta memperbaiki kebiasaan-kebiasaan buruk diri sendiri. Jadilah orang yang tidak mementingkan diri sendiri, hanya memikirkan orang lain dan tidak memikirkan untuk diri sendiri, maka akan mencapai buah Kebuddhaan tanpa Aku.

Master memberitahu kalian sebuah pikiran yang luar biasa, kalian pikirkanlah baik-baik. Jika kamu terlalu menyukai sesuatu, maka kamu akan menjadi budaknya.

Jika kamu terlalu mementingkan sesuatu hal, maka kamu akan menjadi budaknya. Ada orang yang terlalu terobsesi dengan sebuah rumah yang dekat dengan pegunungan dan laut, maka dia akan bekerja keras untuk mewujudkannya sepanjang hidupnya, bekerja dua atau tiga pekerjaan hanya untuk melunasi pinjaman. Semakin besar nafsu keinginan dan keserakahan seseorang, maka akan semakin lelah pula hidupnya. Masa lalu seseorang adalah masa lalu, sudah berlalu, maka tidak ada lagi. Jangan melekat untuk mengejar hal-hal dari masa lalu, ini akan semakin menyakiti dirimu sendiri. Hati manusia seperti sebuah botol, dimana botol adalah kosong. Jika mengisi jus jeruk ke dalamnya, orang-orang akan mengatakan itu adalah jus jeruk. Jika mengisi susu di dalamnya, orang-orang akan mengatakan itu adalah susu. Botol ini adalah kosong, jadi, mengapa kamu harus menaruh semua kecemburuan, kebencian, dan kata-kata buruk yang orang lain katakan tentang dirimu atau hinaan yang mereka katakan tentang dirimu ke dalam botol itu? Ini seperti memasukkan racun ke dalam hati, maka hati pun menjadi racun. Mengapa hati seseorang dipenuhi dengan

kerisauan? Tidak mudah menjadi manusia di dunia ini, jadi mengapa menambah kerisauan lagi pada kehidupan yang sudah tidak memuaskan? Ini adalah tindakan manusia yang menyakiti diri sendiri. Tidak mudah bagi seorang untuk menahan kebiasaan buruknya dalam berperilaku dan menekuni Dharma. Membutuhkan keberanian untuk menundukkan kepalanya dan membutuhkan ambisi untuk mengangkat kepalanya.

Di San Francisco, ada seorang pria yang penuh dengan depresi dan kerisauan. Dia keluar dengan mengendarai mobil di pukul lima pagi, sambil memikirkan penderitaan dan kerisauannya sendiri, dia mengendarai mobilnya langsung ke terowongan kereta bawah tanah, tidak dapat maju maupun mundur. Untungnya, tidak ada kecelakaan yang terjadi, tetapi seluruh jalur kereta bawah tanah San Francisco berhenti. Setelah kendaraan dipindahkan dan relnya diperiksa, baru bisa beroperasi normal. Lalu pria ini ditangkap polisi dalam keadaan kebingungan. Jika pikiran tidak dapat mengendalikan perilakunya sendiri, maka

perilaku akan menyakiti jiwa. Orang yang tidak mampu mengalahkan kerisauan, tidak akan pernah mampu mengalahkan dirinya sendiri. Yang paling sulit dikalahkan bukanlah orang lain, melainkan dirinya sendiri, tetapi diri sendiri. Banyak orang dalam seumur hidupnya ingin mengubah orang lain, praktisi Buddhis jangan berpikir untuk mengubah orang lain dalam seumur hidupmu, karena cara terbaik untuk mengubah orang lain adalah dengan mengubah diri sendiri.

Belajar Buddha Dharma adalah belajar menyucikan diri, harus memiliki kebijaksanaan dan rasional. Dalam hidup kita di mana-mana perlu rasional. Jika praktisi Buddhis tidak mempunyai akal sehat, maka akan timbul banyak masalah besar. Harus mempunyai keyakinan, harus percaya bahwa Bodhisattva pasti akan menyelamatkan kita. Di dunia ini, keyakinan adalah harta yang dapat diperoleh siapa pun secara gratis. Seseorang yang memiliki keyakinan yang baik dapat mengatasi segala kesulitan. Titik awal semua orang sukses berasal dari keyakinan kecil.

Taipan minyak dunia, Rockefeller, pernah berkata: "Walaupun kalian mengambil semua yang kumiliki sekarang, asal tinggalkan keyakinanku sendiri, Aku bisa mendapatkan kembali semua yang telah hilang dalam sepuluh tahun." Dengan keyakinan, maka ada peluang untuk menciptakan keajaiban. Begitu juga dalam menekuni Dharma, kita harus mempunyai keyakinan, percaya bahwa tubuh kita akan sembuh, percaya bahwa orang-orang yang kita sayangi akan kembali, dan keluarga akan harmonis, keyakinan adalah kekuatan tekadmu. Ketika kekuatan tekad sudah matang, ia akan berubah menjadi motivasi. Kita harus memperkuat keyakinan dan pandangan kita, dan mempraktikkannya dalam tindakan kita sendiri. Inilah "Keyakinan, tekad dan tindakan."

Sungguh menyedihkan bagi manusia untuk hidup di dunia ini. Seorang pemburu menangkap seekor burung, ini adalah seekor burung yang hanya bisa berbicara, ia berkata kepada pemburu: "Jika kamu melepaskanku, Aku akan memberimu tiga nasihat." Pemburu berkata: "Katakan

padaku dulu, dan Aku bersumpah akan melepaskanmu pergi." Burung berkata: "Baik. Pertama, jangan sesali apa yang telah kamu lakukan. Kedua, jika seseorang mengatakan sesuatu yang menurutmu mustahil, maka jangan percaya padanya. Ketiga, saat kamu tidak bisa mendaki lebih tinggi, jangan memaksakan diri untuk terus memanjat." Pemburu melepaskan burung itu. Setelah burung itu terbang, ia ingin menguji apakah si pemburu telah mendengarkan nasihatnya, jadi ia berkata kepadanya: "Kamu begitu bodoh, kamu begitu tolol, kamu melepaskanku pergi, kamu tidak tahu bahwa di dalam mulutku tersimpan sebuah mutiara yang tak ternilai harganya. Mutiara inilah yang membuatku begitu pintar." Pemburu itu menjadi marah ketika mendengarnya. Ia segera memanjat pohon untuk menangkap burung itu, tetapi ia tidak dapat memanjat, lalu ia terjatuh dan kakinya patah. Burung itu berkata lagi, "Kamu telah melupakan semua nasihatku. Aku sudah bilang padamu, 'Jangan sesali apa yang telah kamu lakukan.' Kamu melepaskan aku pergi dan sekarang kamu menyesalinya. 'Jangan percaya apa yang dikatakan orang lain yang menurutmu mustahil.'

Bagaimana kamu bisa percaya bahwa seekor burung kecil dapat memiliki mutiara yang tak ternilai di paruhnya? Sudah kubilang jangan memanjat, tetapi kamu tidak percaya dan bersikeras memanjat. Sekarang kamu lihat, sudah mematahkan kedua kakimu." Praktisi Buddha harus mendengarkan nasihat orang lain. Nasihat yang bermaksud baik adalah bahasa welas asih. Tidak peduli siapa pun orangnya, harus menerimanya. Kita harus belajar dari laut dan bersikap toleran. Kita harus belajar dari bunga teratai, harus memiliki kualitas keindahan pribadi. Kita harus belajar dari pohon pinus dan bersikap ulet. Menekuni Dharma harus memiliki kebijaksanaan. Belajar menjadi manusia berarti belajar menjadi Bodhisattva. Orang yang dapat menjadi Bodhisattva pasti memiliki sifat Kebuddhaan dan memiliki ajaran Buddha Dharma. Berharap semua orang dapat menekuni Dharma dan melindungi Dharma dengan baik.

Yang terluas di dunia ini adalah daratan, lebih luas dari daratan adalah lautan, dan yang lebih luas dari lautan

adalah hati kita. Tutup mata kalian dan bayangkan “Saya ingin membangun sebuah rumah” , dan seketika sebuah rumah akan muncul di pikiranmu. Jika kamu berpikir “Saya ingin menjadi kacang hijau yang sangat kecil” , maka hatimu akan langsung menjadi sekecil kacang hijau. Jadi hati seseorang bisa besar atau kecil. Mengapa kita tidak bisa memperluas hati kita dan bersikap toleran terhadap orang lain dalam hidup? Hanya dengan pikiran yang luas baru dapat menoleransi segalanya. Semakin besar toleransimu, semakin besar pula pencapaianmu di masa depan. Praktisi Buddhis harus menanggapi segala sesuatu dengan ringan, harus meninggalkan ilusi dunia, harus belajar untuk bersikap optimis. Orang-orang optimis datang ke sini dengan senang hati, itu berarti kamu tidak memiliki terlalu banyak kerisauan. Jika kamu duduk di bawah dan tidak bisa tertawa, itu berarti kamu memiliki terlalu banyak kerisauan. Orang yang optimis akan melupakan kekesalannya jika ia hanya peduli pada tawa, sedangkan orang yang pesimis akan lupa tersenyum jika ia hanya peduli pada kekesalan. Kita harus belajar untuk tidak melupakan asal-usul saat menikmati hasil, menjalani hidup

dengan mengikuti arus secara bijaksana, dan menghargai jodoh tidak memaksakan jodoh. Jika hari ini memang milik saya, saya akan memperjuangkannya. Jika bukan milik saya, tak akan memaksanya. Ketika seseorang leluasa, lingkungan berubah hatinya tidak akan berubah. Kita harus menghargai kehidupan. Tidak peduli apa pun yang terjadi, hati kita tidak akan tergerak.

Di sebuah ngarai yang berbahaya, terdapat sebuah jembatan gantung dari rantai besi. Satu orang buta, satu orang yang tuli, dan satu orang normal dengan pendengaran dan penglihatan yang baik semuanya ingin menyeberangi jembatan tersebut. Ketiga orang itu berpegangan pada rantai besi dan berjalan di udara. Alhasil, si buta dan si tuli dapat menyeberangi jembatan dengan lancar, sedangkan si normal terjatuh ke jurang. Apakah orang normal lebih buruk daripada orang buta dan tuli? Kelemahan orang yang normal justru berasal dari terlalu pintarnya dia, terlalu peka terhadap apa yang didengar dan dilihat. Orang buta itu berkata: "Saya tidak bisa melihat.

Saya tidak tahu gunung itu tinggi dan jembatan itu berbahaya. Saya memanjat dengan perlahan dan tenang dan berhasil melewatinya." Orang tuli berkata, "Saya tidak bisa mendengar gemuruh dan amukan ombak di bawah kaki saya, rasa takut relatif berkurang pada saya." Demikian juga dengan praktisi Buddhis, jangan terlalu banyak mempertimbangkan masa depan atau masa lalu, dan jangan sok pintar, seolah-olah tahu segalanya. Mengapa orang yang banyak tahu menjadi penderita skizofrenia? Mengapa orang yang banyak tahu malah membuat hatinya sendiri menjadi kesal?

Ketika orang-orang zaman sekarang melihat orang lain tidak tersenyum, mereka berpikir "kamu tidak baik padaku, aku akan mengabaikanmu" , menambah satu kerisauan. Seorang teman se-Dharma berkata, "Ketika saya melihat bos mengabaikan saya di tempat kerja, saya merasa telah melakukan kesalahan dan sangat sedih sepanjang hari. Kemudian baru mengetahui bahwa bekalangan ini bos telah bertengkar dengan istrinya di

rumah dan tidak bahagia setiap hari. Mereka bertengkar selama sebulan, dan saya pun bersedih selama sebulan di tempat kerja." Sebagai manusia, kita harus memahami untuk menyalakan pelita Buddha di dalam hati kita. Menemukan jalan Buddha, menjadi orang bijaksana, dan selalu menyalakan pelita hati diri sendiri di dunia yang penuh kerisauan, sehingga sabda Sang Buddha tetap abadi, tetap bertahan selamanya, dan pikiran Buddha selalu menyertai. Tidak peduli bahaya di dunia, jangan melihat lima kekotoran duniawi, jangan mendengarkan hal-hal yang jahat, jangan takut, karena tidak ada rasa takut, jauhilah pikiran kontradiksi dan khayalan, dan menyesuaikan jodoh terhadap segala hal di dunia ini. Ini adalah kebenarannya. Jika tidak berpikir dan tidak melihat, maka kerisauan akan hilang dengan sendirinya. Jika tidak mendengar dan berbicara, dari mana datangnya benar dan salah? Sering melafalkan paritta, pikiran menjadi murni. Sering melepaskan makhluk hidup, akan bersyukur. Sering berikrar akan terkabulkan permohonan. Inilah tiga pusaka Xin Ling Fa Men.

Kita tidak boleh marah. Marah berarti menggunakan kesalahan orang lain untuk menghukum diri sendiri. Jika kamu sakit karena marah, tidak ada seorang pun yang akan menggantikanmu. Setiap hari tahu untuk menjaga diri sendiri dengan baik, jadi mengapa masih marah pada orang lain? Jangan membenci, jangan menyimpan dendam, konflik akan selalu ada, jika tidak memikirkannya, maka akan hilang dalam waktu singkat. Menguraikan jodoh buruk mengandalkan pada rasional, harus mengubah kerisauan menjadi kebijaksanaan, harus menggunakan kebijaksanaan untuk membina pikiran, baru bisa benar-benar terlepas dari kerisauan duniawi, mencapai Empat Alam Brahma dan menikmati bersama di Surga Barat.

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

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

xué fó bù jǐn jǐn shì yào xué ér qiě yào yòng zài rì cháng shēng
学 佛 不 仅 仅 是 要 学 ， 而 且 要 用 在 日 常 生
huó zhōng kǎo yàn zì jǐ néng fǒu shǒu jiè bù tān bié rén de huì
活 中 ， 考 验 自 己 能 否 守 戒 。 不 贪 别 人 的 ， 会
guò de hěn zì zài bú hèn bié rén huì fēi cháng kāi xīn fǎ xǐ bú
过 得 很 自 在 ； 不 恨 别 人 ， 会 非 常 开 心 法 喜 ； 不
qù yú chī zuò shǎ shì jiù bú huì hèn zì jǐ ràng zì jǐ de xīn shòu
去 愚 痴 做 傻 事 ， 就 不 会 恨 自 己 ， 让 自 己 的 心 受
dào yì zhǒng yā lì yào wú niàn wéi zhèng jué xué fó rén yào bǎ
到 一 种 压 力 。 要 无 念 为 正 觉 ， 学 佛 人 要 把
bù hǎo de zá niàn quán bù qù diào yào méi yǒu niàn tóu jiù shì
不 好 的 杂 念 全 部 去 掉 ， 要 没 有 念 头 ， 就 是
zhèng jué yào zhǎo xún rú lái de zì xīn fó yào zhǎo dào zì jǐ xīn
正 觉 ； 要 找 寻 如 来 的 自 心 佛 ， 要 找 到 自 己 心
zhōng de běn xìng fó ràng wǒ men de fó xīn lái cí bēi zhòng shēng
中 的 本 性 佛 ， 让 我 们 的 佛 心 来 慈 悲 众 生 ，
lái lǐ jiě zì jǐ lái jiě jué rén jiān suǒ yǒu de fán nǎo
来 理 解 自 己 ， 来 解 决 人 间 所 有 的 烦 恼 。

yǒu yí duì xiōng dì liǎng gè rén jū zhù zài yí zhuàng mó tiān
有一对兄弟，两个人居住在一幢摩天
dà lóu shàng yǒu céng yǒu yì tiān tā men wài chū lǚ xíng huí
大楼上，有80层，有一天他们外出旅行回
jiā fā xiàn lóu tī kǒu xiě le yì zhāng zhǐ tiáo diàn tī tíng diàn
家，发现楼梯口写了一张纸条“电梯停电，
qǐng zì jǐ zǒu shàng qù tā men méi yǒu xuǎn zé zhǐ néng bēi
请自己走上去”，他们没有选择只能背
zhe yí gè dà xíng li bāo pá lóu tī pá lóu tī dào èr shí lóu de shí
着一个大行李包爬楼梯。爬楼梯到二十楼的时
hou yǐ jīng hěn lèi le gē ge shuō bāo tài zhòng le wǒ men
候已经很累，哥哥说：“包太重了，我们
bù rú bǎ bāo fàng zài lóu lái diàn zhī hòu wǒ men zài xià lái ná
不如把包放在20楼，来电之后我们再下来拿
jiù hěn qīng sōng le dì dì tóng yì tā men bǎ bāo fàng zài
就很轻松了。”弟弟同意，他们把包放在20
lóu zhī hòu liǎng rén jì xù pá lóu hěn qīng sōng yǒu shuō yǒu xiào
楼之后，两人继续爬楼很轻松，有说有笑。
dàn shì hǎo jǐng bù cháng dào le lóu de shí hou yuè lái yuè lèi
但是好景不长，到了40楼的时候越来越累，
tā men kāi shǐ xiāng hù mǎn yuàn xiāng hù zhǐ zé wèi shén me bú
他们开始相互埋怨、相互指责，为什么不
kàn kàn diàn tī biān shàng de tōng zhī biān chǎo biān pá dào le
看看电梯边上的通知，边吵边爬。到了
lóu lián chǎo jià de qì lì dōu méi yǒu le dì dì shuō wǒ
60楼连吵架的气力都没有了，弟弟说：“我
men bú yào chǎo le pá lóu ba zhōng yú pá dào lóu tā
们不要吵了，爬楼吧！”终于爬到80楼，他

men fēi cháng xīng fèn dào le jiā mén kǒu cái fā xiàn fáng mén yào
们非常兴奋，到了家门口才发现房门钥
shi liú zài le lóu de xíng li bāo zhōng
匙留在了20楼的行李包中。

zhè ge gù shì gào sù wǒ men xiàn dài shēng huó de rén shēng
这个故事告诉我们现代生活的人生，

sui de shí hou huó zài qī wàng zhōng bēi fù zhe chén zhòng bāo
20岁的时候活在期望中，背负着沉重包

fu shòu zhe hěn zhòng de yā lì rén bù chéng shú suì zhī
袱，受着很重的压力，人不成熟；20岁之

hòu lí kāi le zhòng rén de yā lì xiè xià le bāo fu zhuī qiú lǐ
后离开了众人的压力，卸下了包袱，追求理

xiǎng yú kuài de guò le nián dào le suì de shí hou fā
想，愉快地过了20年；到了40岁的时候，发

xiàn qīng chūn shì qù zài yí hàn hòu huǐ jiū chán bào yuàn
现青春逝去，在遗憾、后悔、纠缠、抱怨

zhōng guò le nián suì shí fā xiàn rén shēng suǒ shèng wú jǐ
中过了20年；60岁时发现人生所剩无几，

gào sù zì jǐ bú yào bào yuàn le fū qī yě shì hǎo hǎo guò rì
告诉自己不要抱怨了，夫妻也是，“好好过日

zi ba nǐ jiù shì wǒ wǒ jiù shì nǐ nǐ bú yào kàn wǒ bú shùn yǎn
子吧，你就是我，我就是你，你不要看我不顺眼，

wǒ yě bú yào kàn nǐ bú shùn yǎn zán men còu he zhe guò ba
我也不要看你不顺眼，咱们凑合着过吧！”

gào sù zì jǐ bú yào bào yuàn yào zhēn xī zì jǐ de wǎn nián shēng
告诉自己不要抱怨，要珍惜自己的晚年生

huó mò mò de zǒu guò zì jǐ de yú nián dào le shēng mìng de
活，默默地走过自己的余年，到了生命的
jìn tóu cái xiǎng qǐ hěn duō shì qing méi yǒu wán chéng ér qiě suǒ
尽头，才想起很多事情没有完成，而且所
yǒu de mèng dōu liú zài le suì bái máng yí bèi zi shén me dōu
有的梦都留在了20岁，白忙一辈子什么都
jiě jué bù liǎo zhè jiù shì wǒ men de rén shēng xī wàng dà jiā
解决不了，这就是我们的人生。希望大家
zhēn xī rén shēng zhēn xī yīn yuán hǎo hǎo xī fú hǎo hǎo bǎ
珍惜人生，珍惜因缘，好好惜福，好好把
rén shēng guò wán xún zhǎo yì tiáo chāo tuō hé jiě tuō zhī lù ràng
人生过完，寻找一条超脱和解脱之路，让
wǒ men de xīn bú zài jīng shòu rén shēng de mó nàn hé cāng sāng
我们的心不再经受人生的磨难和沧桑。

xī wàng dà jiā hǎo hǎo xué fó zhēn zhèng de xué fó rén cái
希望大家好好学佛，真正的学佛人才
néng dé dào zhēn zhèng de jiě tuō xiǎng míng bai xiǎng tōng le jiù
能得到真正的解脱，想明白想通了就
hǎo le hěn duō rén wèn tái zhǎng shén me shì kāi wù shén
好了。很多人问：“台长，什么是开悟？什
me shì wù xìng fàng xià yòng bái huà fó fǎ jiǎng kāi wù jiù shì
么是悟性放下？”用白话佛法讲，开悟就是
fàng qì jiù shì fàng xià jiù shì bú qù chán rào zhēn zhèng fàng
放弃，就是放下，就是不去缠绕，真正放
de xià de rén jiù shì shén me dōu wú suǒ wèi wǒ jīn tiān guò le jiù
得下的人就是什么都无所谓，我今天过了就

guò le shén me dōu fàng de xià kàn de pò nà cái shì zhēn zhèng
过了，什么都放得下看得破，那才是真正
de fàng xià
的放下。

xiū xīn jiù shì hé zì jǐ de shēng mìng wú cháng zài sài pǎo zài
修心就是和自己的生命无常在赛跑。在
zuò de fó yǒu men péng you men nǐ men yǐ jīng duō shǎo suì le
座的佛友们、朋友们，你们已经多少岁了？
wǔ shí nián zhī hòu nǐ men zài nǎ lǐ nán dào hái yào wèi jīn tiān de
五十年之后你们在哪里，难道还要为今天的
yí jù huà yí gè shì qing ér hòu huǐ bù yǐ nán guò shāng xīn ma
一句话一个事情而后悔不已、难过伤心吗？
wǔ shí nián zhī hòu wǒ men dōu bù zhī dao zài nǎ lǐ jīn tiān zhè xiē
五十年之后我们都不知道在哪里，今天这些
zì rèn wéi hěn dà de shì qing kě néng hěn kuài jiù huì guò qù jiù
自认为很大的事情可能很快就会过去。就
xiàng wǒ men xiǎo shí hou bèi rén jiā mà yí jù dǎ yí dùn de shí hou
像我们小时候被人家骂一句打一顿的时候，
huì hěn nán guò jué de shì chū le tiān dà de shì qing yí yàng jīn
会很难过，觉得是出了天大的事情一样，今
tiān xiǎng xiǎng shì zhè me jiǎn dān hé wú cháng sài pǎo jiù shì hé
天想想是这么简单。和无常赛跑，就是和
zì jǐ de shēng mìng shòu mìng sài pǎo yào wèi zì jǐ duǎn zàn de
自己的生命、寿命赛跑，要为自己短暂的
rén shēng zài jié shù zhī qián zuò zhǔn bèi
人生在结束之前做准备。

rén bù néng suí yè liú zhuǎn bié rén wéi míng wéi lì nǐ yě
人不能随业流转。别人为名为利，你也
wéi míng wéi lì bié rén tān wū nǐ yě tān wū bié rén dōu zài hài
为名为利；别人贪污，你也贪污；别人都在害
rén wèi le zì jǐ de lì yì nǐ yě qù hài rén wèi le zì shēn lì
人、为了自己的利益，你也去害人、为了自身利
yì huó zhe zhè shì zài zào yè duì zì jǐ de yè lì yào gǎi guò
益活着，这是在造业。对自己的业力，要改过、
guǎ guò wú guò shǒu xiān duì guò qù zuò cuò de shì qing bì xū
寡过、无过。首先，对过去做错的事情必须
yào chéng rèn wǒ zuò cuò le wǒ gǎi rán hòu guǎ guò bù
要承认“我做错了，我改”；然后寡过，不
hǎo de shì qing yuè zuò yuè shǎo wú guò jiù shì màn màn de méi
好的事情越做越少；无过，就是慢慢的没
yǒu zuò cuò de shì qing le
有做错的事情了。

xué fó rén yào jù yǒu fó dé yī kào fó de pǐn dé dào dé hé
学佛人要具有佛德，依靠佛的品德、道德和
xìng dé lái xiū xīn zài rén jiān jiù huì yōng yǒu fó de zhì huì yīn wei
性德来修心，在人间就会拥有佛的智慧，因为
fó de pǐn dé néng gòu ràng wǒ men pò mí kāi wù yīn wei fó yǒu
佛的品德能够让我们破迷开悟，因为佛有
chāo rén de zhì huì xī wàng dà jiā zuò rèn hé shì qing yào xiǎng yī
超人的智慧。希望大家做任何事情要想一
xiǎng wǒ duì de qǐ pú sà duì de qǐ jiā rén duì de qǐ zì jǐ de
想，我对得起菩萨、对得起家人、对得起自己的

liáng xīn ma jù yǒu fó de guǒ jiù shì fó guǒ shì zuì zhòng yào
良心吗？具有佛的果，就是佛果，是最重要
de měi tiān jiān chí zuò hǎo shì bú zuò huài shì sān bǎi liù shí wǔ
的。每天坚持做好事不做坏事，三百六十五
tiān jiù shì yí gè shàn rén rú guǒ měi tiān bú zuò hǎo shì zhǐ zuò
天就是一个善人；如果每天不做好事，只做
yí jiàn huài shì yì nián xià lái jiù shì yí gè dà è rén yào chéng
一件坏事，一年下来就是一个大恶人。要承
shòu zì jǐ de fó guǒ hǎo hǎo de xué fó xiū xīn gǎi zhèng zì jǐ
受自己的佛果，好好地学佛修心，改正自己
de huài xí guàn yào wú wǒ zhǐ xiǎng bié rén bù xiǎng zì jǐ jiù
的坏习惯。要无我，只想别人不想自己，就
dé dào wú wǒ de fó guǒ
得到无我的佛果。

tái zhǎng gào sù nǐ men yí gè hěn jué miào de sī wéi nǐ men
台长告诉你们一个很绝妙的思维，你们
dōu hǎo hǎo xiǎng yi xiǎng rú guǒ nǐ tài kàn zhòng shén me jiù
都好好想一想，如果你太看中什么，就
huì chéng wéi tā de nú lì rú guǒ nǐ tài zhòng shì mǒu jiàn shì qing
会成为它的奴隶，如果你太重视某件事情，
jiù huì chéng wéi tā de nú lì yǒu de rén tài kàn zhòng yí gè fáng
就会成为它的奴隶。有的人太看中一个房
zi kào shān jìn hǎi yí bèi zi jiù wèi le tā ér nǚ lì wèi le
子，靠山近海，一辈子就为了它而努力，为了
huán dài kuǎn dǎ liǎng sān fèn gōng rén de yù wàng yuè dà tān
还贷款打两三份工。人的欲望越大，贪

niàn yuè dà rén jiù yuè huó yuè lèi rén de guò qù jiù shì guò qù
念越大，人就越活越累。人的过去就是过去，
méi yǒu jiù méi yǒu le bú yào zhí zhuó de zhuī qiú guò qù de dōng
没有就没有了，不要执著地追求过去的东
xi huì shāng hài zì jǐ gèng duō rén de xīn jiù xiàng yí gè píng
西，会伤害自己更多。人的心就像一个瓶
zi yí yàng píng zi shì kōng de fàng le chéng zhī jìn qù rén jiā
子一样，瓶子是空的，放了橙汁进去，人家
jiù shuō shì chéng zhī fàng le niú nǎi jìn qù rén jiā jiù shuō shì niú
就说是橙汁，放了牛奶进去，人家就说是牛
nǎi zhè ge píng zi shì kōng de wèi shén me bǎ jí dù chēn hèn
奶。这个瓶子是空的，为什么把嫉妒、瞋恨
hé bié rén shuō guò nǐ bù hǎo mà nǐ de huà quán bù zhuāng zài
和别人说过你不好、骂你的话，全部装在
píng zi lǐ ne zhè jiù shì zài xīn zhōng zhuāng rù dú yào xīn jiù
瓶子里呢？这就是在心中装入毒药，心就
biàn chéng dú pǐn le yí gè rén de xīn wèi shén me huì chōng mǎn fán
变成毒品了。一个人的心为什么会充满烦
nǎo zài rén jiān zuò rén yǐ jīng hěn bù róng yì wèi shén me zài bù
恼？在人间做人已经很难，为什么在不
rú yì de rén shēng zhōng hái yào zēng tiān gèng duō de fán nǎo zhè
如意的人生中还要增添更多的烦恼？这
jiù shì rén de zì wǒ shāng hài xué fó zuò rén kè zhì zì jǐ de bù hǎo
就是人的自我伤害。学佛做人克制自己的不好
xí guàn bù róng yì dī tóu yào yǒu yǒng qì tái tóu yào yǒu zhì qì
习惯不容易，低头要有勇气，抬头要有志气。

zài jiù jīn shān yǒu yí gè chōng mǎn yōu yù fán nǎo de rén
在旧金山，有一个充满忧郁烦恼的人，
zǎo chén wǔ diǎn zhōng kāi chē chū qù yì biān xiǎng zhe zì jǐ tòng
早晨五点钟开车出去，一边想着自己痛
kǔ fán nǎo de shì qing yì biān bǎ chē zhí jiē kāi jìn dì tiě suì dào
苦烦恼的事情，一边把车直接开进地铁隧道，
jìn tuì bù dé xìng hǎo méi yǒu zào chéng shì gù dàn shì zào chéng
进退不得，幸好没有造成事故，但是造成
le jiù jīn shān dì tiě quán xiàn tíng zhǐ yí chú chē liàng jiǎn chá guǐ
了旧金山地铁全线停止，移除车辆检查轨
dào zhī hòu cái huī fù zhèng cháng yùn xíng zhè ge rén jiù zài xī lǐ
道之后才恢复正常运行，这个人就在稀里
hú tú zhōng bèi jǐng fāng dài bǔ le rú guǒ jīng shén bù néng kòng
糊涂中被警方逮捕了。如果精神不能控
zhì zì jǐ de xíng wéi xíng wéi jiù huì shāng hài jīng shén bù néng
制自己的行为，行为就会伤害精神。不能
zhàn shèng fán nǎo de rén jiù yǒng yuǎn zhàn shèng bù liǎo zì jǐ rén
战胜烦恼的人就永远战胜不了自己，人
zuì nán zhàn shèng de bú shì bié rén ér shì zì jǐ hěn duō rén yì
最难战胜的不是别人而是自己。很多人一
shēng xiǎng gǎi biàn bié rén xué fó rén yì shēng bú yào qù gǎi biàn
生想改变别人，学佛人一生不要去改变
bié rén yīn wei gǎi biàn bié rén zuì hǎo de fāng fǎ jiù shì gǎi biàn zì
别人，因为改变别人最好的方法就是改变自己。
jǐ
己。

xué fó jiù shì yào xué huì zì jǐ qīng jìng yào yǒu zhì huì yào
学佛就是要学会自己清净，要有智慧，要
yǒu lǐ zhì wǒ men de shēng huó zhōng chù chù shǎo bù liǎo lǐ zhì
有理智。我们的生活中处处少不了理智，
rú guǒ xué fó rén méi yǒu lǐ zhì jiù huì chū hěn duō dà shì qing yào
如果学佛人没有理智就会出很多大事情。要
yǒu xìn niàn yào xiāng xìn pú sà yí dìng huì jiù wǒ men de zài zhè
有信念，要相信菩萨一定会救我们的，在这
ge shì jiè shàng xìn niàn shì rèn hé rén dōu kě yǐ miǎn fèi huò dé de
个世界上，信念是任何人都可以免费获得的
zhēn bǎo yí gè rén yǒu hǎo de xìn niàn jiù néng kè fú suǒ yǒu kùn
珍宝，一个人有好的信念就能克服所有困
nan suǒ yǒu chéng gōng rén shì de qǐ diǎn dōu shì cóng hěn xiǎo de
难。所有成功人士的起点都是从很小的
xìn niàn kāi shǐ shì jiè shí yóu dà wáng luò kè fēi lè shuō guò
信念开始，世界石油大王洛克菲勒说过：
jí shǐ nǐ men ná zǒu wǒ xiàn zài suǒ yǒu de yí qiè zhǐ yào liú gěi
“即使你们拿走我现在所有的一切，只要留给
wǒ zì shēn de xìn niàn wǒ jiù néng zài shí nián zhōng jiāng suǒ yǒu
我自身的信念，我就能在十年中将所有
shī qù de dōng xi quán bù ná huí lái yǒu xìn niàn jiù yǒu chuàng
失去的东西全部拿回来。”有信念就有创
zào qí jì de jī huì xué fó yě shì zhè yàng wǒ men yào yǒu xìn
造奇迹的机会，学佛也是这样，我们要有信
niàn xiāng xìn zì jǐ de shēn tǐ huì hǎo de xiāng xìn qīn rén huì huí
念，相信自己的身体会好的，相信亲人会回
lái jiā tíng huì yuán mǎn xìn niàn jiù shì nǐ de yuàn lì dāng
来、家庭会圆满，信念就是你的愿力；当

yuàn lì chéng shú de shí hou huì huà chéng dòng lì yào jiān dìng
愿力成熟的时候，会化成动力；要坚定
zì jǐ de xìn xīn hé guān niàn luò shí dào zì jǐ de xíng wéi shàng
自己的信心和观念，落实到自己的行为上，
zhè jiù shì xìn yuàn xíng
这就是“信愿行”。

rén huó zài shì jiè shàng hěn kě lián yí gè liè rén zhuā zhù xiǎo
人活在世界上很可怜，一个猎人抓住小
niǎo zhè shì zhǐ huì shuō huà de xiǎo niǎo tā duì liè rén shuō
鸟，这是只会说话的小鸟，它对猎人说：
nǐ fàng le wǒ wǒ huì gěi nǐ sān tiáo zhōng gào liè rén shuō
“你放了我，我会给你三条忠告。”猎人说：
nǐ xiān gào sù wǒ wǒ fā shì huì fàng le nǐ niǎo shuō
“你先告诉我，我发誓会放了你。”鸟说：
hǎo dì yī zuò shì bù néng hòu huǐ dì èr rú guǒ yǒu rén
“好。第一，做事不能后悔；第二，如果有人
gào sù nǐ rèn hé yí jiàn shì nǐ rèn wéi bù kě néng jiù bú yào xiāng
告诉你任何一件事你认为不可能，就不要相
xìn tā dì sān dāng nǐ pá bú shàng qù de shí hou qiān wàn bú yào
信他；第三，当你爬不上去的时候千万不要
fèi lì de qù pá liè rén fàng le niǎo niǎo fēi le zhī hòu xiǎng
费力地去爬。”猎人放了鸟。鸟飞了之后想
shì yì shì liè rén tīng jìn zhōng gào méi yǒu jiù hé tā shuō nǐ
试一试猎人听进忠告没有，就和他说道：“你
zhēn shǎ nǐ zhēn chǔn nǐ fàng le wǒ dàn nǐ bù zhī dao wǒ zuǐ
真傻，你真蠢，你放了我，但你不知道我嘴

ba lǐ hán zhe yì kē jià zhí lián chéng de zhēn zhū jiù shì zhè kē
巴里含着一颗价值连城的珍珠，就是这颗
zhēn zhū ràng wǒ biàn de zhè me cōng míng liè rén yì tīng qì
珍珠让我变得这么聪明。“猎人一听气
huài le mǎ shàng pá shù xiǎng zhuā niǎo pá yě bú shàng qù hòu
坏了，马上爬树想抓鸟，爬也不上去，后
lái shuāi xià lái shuāi duàn le tuǐ niǎo yòu shuō nǐ bǎ wǒ de
来摔下来摔断了腿。鸟又说：“你把我的
zhōng gào dōu wàng le hé nǐ shuō le yí dàn zuò le jiù bú yào
忠告都忘了，和你说了‘一旦做了就不要
hòu huǐ nǐ fàng le wǒ nǐ yòu hòu huǐ le tīng bié rén shuō
后悔’，你放了我你又后悔了；‘听别人说
de nǐ rèn wéi bù kě néng de shì qing bú yào xiāng xìn nǐ zěn me
的你认为不可能的事情不要相信’，你怎么
huì xiāng xìn yī zhī xiǎo niǎo zuǐ ba lǐ huì yǒu jià zhí lián chéng de zhū
会相信一只小鸟嘴巴里会有价值连城的珠
bǎo ne ràng nǐ bú yào pá nǐ bú xìn fēi yào pá shàng lái kàn
宝呢？让你不要爬，你不信，非要爬上来，看
jiàn le ba shuāi duàn le shuāng tuǐ xué fó rén yí dìng yào tīng
见了吧，摔断了双腿。”学佛人一定要听
bié rén de zhōng gào shàn yì de zhōng gào jiù shì cí bēi de yǔ yán
别人的忠告，善意的忠告就是慈悲的语言，
bù guǎn tā shì shuí dōu yào jiē shòu tā yào xué dà hǎi xué huì bāo
不管他是谁都要接受他。要学大海，学会包
róng yào xué lián huā yào yǒu nèi hán yào xué qīng sōng yào
容；要学莲花，要有内涵；要学青松，要
jiān rèn bù bá xué fó yào yōng yǒu zhì huì xué zuò rén jiù shì xué
坚韧不拔。学佛要拥有智慧，学做人就是学

pú sà néng chéng wéi pú sà de rén yí dìng yǒu fó xìng yōng yǒu
菩 萨 ， 能 成 为 菩 萨 的 人 一 定 有 佛 性 、 拥 有
fó fǎ xī wàng dà jiā yào hǎo hǎo xué fó hǎo hǎo ài hù fó fǎ
佛 法 ， 希 望 大 家 要 好 好 学 佛 ， 好 好 爱 护 佛 法 。

rén jiān zuì kuān de shì lù dì bǐ lù dì hái yào kuān de shì hǎi
人 间 最 宽 的 是 陆 地 ， 比 陆 地 还 要 宽 的 是 海
yáng bǐ hǎi yáng hái yào kuān de jiù shì wǒ men de xīn nǐ men bì
洋 ， 比 海 洋 还 要 宽 的 就 是 我 们 的 心 。 你 们 闭
shàng yǎn jīng xiǎng xiàng yí xià wǒ yào zào yí gè fáng zi mǎ
上 眼 睛 想 象 一 下 “ 我 要 造 一 个 房 子 ” ， 马
shàng yí gè fáng zi jiù zài nǐ nǎo hǎi lǐ chéng xiàn le rú guǒ nǐ
上 一 个 房 子 就 在 你 脑 海 里 呈 现 了 ； 如 果 你
xiǎng yí xià wǒ yào zuò hěn xiǎo de yí kē lǜ dòu nǐ de xīn
想 一 下 “ 我 要 做 很 小 的 一 颗 绿 豆 ” ， 你 的 心
jiù mǎ shàng xiàng lǜ dòu yí yàng xiǎo suǒ yǐ rén de xīn kě dà kě
就 马 上 像 绿 豆 一 样 小 。 所 以 人 的 心 可 大 可
xiǎo wèi shén me zài shēng huó zhōng bù néng fàng dà xīn liàng bù
小 ， 为 什 么 在 生 活 中 不 能 放 大 心 量 ， 不
néng róng rěn bié rén ne xiōng jīn kuān dà cái néng bāo róng yī qiè
能 容 忍 别 人 呢 ？ 胸 襟 宽 大 才 能 包 容 一 切 。

nǐ de qì dù yǒu duō dà nǐ rì hòu de chéng jì jiù yǒu duō dà
你 的 气 度 有 多 大 ， 你 日 后 的 成 绩 就 有 多 大 。

xué fó rén yào kàn qīng yí qiè yào lí kāi rén jiān de xū huàn yào
学 佛 人 要 看 轻 一 切 ， 要 离 开 人 间 的 虚 幻 ， 要
xué huì lè guān lè guān de rén kāi kāi xīn xīn dào zhè lǐ lái shuō
学 会 乐 观 。 乐 观 的 人 开 开 心 心 到 这 里 来 ， 说

míng nǐ yōu chóu bù duō rú guǒ nǐ zuò zài xià miàn xiào bù chū lái,
明 你 忧 愁 不 多 ; 如 果 你 坐 在 下 面 笑 不 出 来 ,
shuō míng nǐ fán nǎo tài duō lè guān de rén zhǐ gù zhe xiào jiù huì
说 明 你 烦 恼 太 多 。 乐 观 的 人 只 顾 着 笑 就 会
wàng jì yuàn hèn bēi guān de rén zhǐ gù yuàn hèn jiù wàng jì le
忘 记 怨 恨 , 悲 观 的 人 只 顾 怨 恨 就 忘 记 了
xiào róng yào xué huì yǐn shuǐ sī yuán shēng mìng zhī zhōu shùn
笑 容 。 要 学 会 饮 水 思 源 , 生 命 之 舟 顺
shuǐ tuī yào dǒng de xī yuán bù pān yuán jīn tiān shì wǒ de jiù qù
水 推 , 要 懂 得 惜 缘 不 攀 缘 , 今 天 是 我 的 就 去
zhēng qǔ bú shì wǒ de bù qiǎng qiú rén zì zài jìng zhuǎn xīn bù
争 取 , 不 是 我 的 不 强 求 , 人 自 在 境 转 心 不
zhuǎn yí dìng yào zhēn xī rén shēng bù guǎn fā shēng shén me
转 , 一 定 要 珍 惜 人 生 , 不 管 发 生 什 么 ,
wǒ men de xīn hái shì rú rú bú dòng
我 们 的 心 还 是 如 如 不 动 。

yǒu yí chù dì shì xiǎn è de xiá gǔ yǒu ge tiě suǒ qiáo yí gè
有 一 处 地 势 险 恶 的 峡 谷 有 个 铁 索 桥 , 一 个
máng rén yí gè lóng zi yí gè ěr cōng mù míng de zhèng cháng
盲 人 、 一 个 聋 子 、 一 个 耳 聪 目 明 的 正 常
rén dōu yào guò zhè ge tiě suǒ qiáo sān gè rén zhuā zhù tiě suǒ
人 , 都 要 过 这 个 铁 索 桥 , 三 个 人 抓 住 铁 索
líng kōng xíng jìn jié guǒ máng rén hé lóng zi shùn lì guò qiáo
凌 空 行 进 , 结 果 盲 人 和 聋 子 顺 利 过 桥 ,
ér zhèng cháng rén què diē luò shēn yuān xiá gǔ nán dào zhèng cháng
而 正 常 人 却 跌 落 深 渊 峡 谷 , 难 道 正 常

rén hái bù rú máng rén hé lóng zi ma zhèng cháng rén de ruò diǎn
人还不如盲人和聋子吗？正常人的弱点

qià qià yuán yú tài cōng míng tài ěr cōng mù míng liǎo máng rén
恰恰源于太聪明，太耳聪目明了。盲人

shuō wǒ kàn bú jiàn wǒ bù zhī dao shān gāo qiáo xiǎn wǒ xīn
说：“我看不见，我不知道山高桥险，我心

píng qì hé de màn màn pān pá jiù guò lái le lóng rén shuō
平气和地慢慢攀爬就过来了。”聋人说：

wǒ ěr duo tīng bú jiàn jiǎo xià páo xiào hé nù hǒu de làng tāo
“我耳朵听不见脚下咆哮和怒吼的浪涛，

kǒng jù duì wǒ xiāng duì jiǎn shǎo xué fó rén yě shì zhè yàng
恐惧对我相对减少。”学佛人也是这样，

bú yào zhān qián gù hòu bú yào zì zuò cōng míng yǐ wéi zì jǐ
不要瞻前顾后，不要自作聪明，以为自己

shén me dōu dǒng wèi shén me duō dǒng de rén huì jīng shén fēn liè
什么都懂，为什么多懂的人会精神分裂，

wèi shén me duō dǒng de rén ràng zì jǐ de xīn chǎn shēng fán zào
为什么多懂的人让自己的心产生烦躁？

xiàn dài rén kàn dào bié rén bú xiào jiù jué de nǐ duì wǒ bù
现代人看到别人不笑，就觉得“你对我不好，

hǎo wǒ bù lǐ nǐ zēng jiā yì fēn fán nǎo yǒu yí wèi fó yǒu
不理你”，增加一分烦恼。有一位佛友

shuō wǒ shàng bān kàn dào lǎo bǎn bù lǐ wǒ wǒ jiù jué de zì
说：“我上班看到老板不理我，我就觉得自己

jǐ zuò cuò shì qing le yì zhěng tiān dōu hěn nán guò hòu lái cái
做错事情了，一整天都很难过。后来才

zhī dao yuán lái lǎo bǎn zuì jìn zài jiā lǐ hé lǎo po nào biè niu tiān
知道，原来老板最近在家里和老婆闹别扭，天
tiān bù kāi xīn tā men nào le yí gè yuè wǒ zài dān wèi jiù nán
天不开心。他们闹了一个月，我在单位就难
guò le yí gè yuè zuò rén yào dǒng de diǎn rán zì jǐ xīn líng de
过了一个月。” 做人要懂得点燃自己心灵的
fó dēng xún zhǎo fó de dào lù zuò yí gè zhì huì zhī rén zài fán
佛灯，寻找佛的道路，做一个智慧之人，在烦
nǎo de rén jiān shí shí diǎn rán zì jǐ de xīn dēng ràng fó yán cháng
恼的人间时时点燃自己的心灯，让佛言常
zhù ràng fó yǔ cháng cún ràng fó niàn cháng zài bù guǎn rén
住，让佛语常存，让佛念常在，不管人
jiān de xiǎn è bú kàn wǔ zhuó è shì bù tīng è shì méi yǒu
间的险恶，不看五浊恶世，不听恶事，没有
kǒng bù wú kǒng bù gù yuǎn lí diān dǎo mèng xiǎng duì rén
恐怖，无恐怖故，远离颠倒梦想，对人
jiān de rèn hé shì qing suí yuán zhè jiù shì yì fù rú shì bù xiǎng
间的任何事情随缘，这就是亦复如是。不想
bú kàn fán nǎo zì rán wú bù tīng bù shuō nǎ lái shì fēi cháng
不看，烦恼自然无；不听不说，哪来是非？常
niàn jīng xīn qīng jìng cháng fàng shēng huì gǎn ēn cháng xǔ
念经，心清净；常放生，会感恩；常许
yuàn huì rú yuàn zhè jiù shì xīn líng fǎ mén sān dà fǎ bǎo
愿，会如愿，这就是心灵法门三大法宝。

rén bù néng shēng qì shēng qì shì ná bié rén de cuò wù chéng
人不能生气，生气是拿别人的错误惩

fá zì jǐ qì chū bìng lái wú rén tì tiān tiān zhī dào yào ài hù hǎo
罚自己，气出病来无人替。天天知道要爱护好

zì jǐ wèi shén me hái yào shēng bié rén de qì ne bù néng hèn
自己，为什么还要生别人的气呢？不能恨、

bù néng jì chóu yuān jié tiān tiān yǒu bù xiǎng piàn kè wú huà
不能记仇，冤结天天有，不想片刻无。化

jiě yuān jié kào de shì lǐ zhì yào zhuǎn fán chéng zhì yào yòng zhì
解冤结靠的是理智，要转烦成智，要用智

huì lái xiū xīn cái néng zhēn zhèng de chū lí rén jiān de fán nǎo
慧来修心，才能真正地出离人间的烦恼，

gòng pān sì shèng gòng xiǎng xī fāng jí lè shì jiè
共攀四圣，共享西方极乐世界。