

Menguraikan Kerisauan dan Penderitaan dengan Welas Asih, Ciptakan Tanah Suci Xin Ling Jing Tu dengan Kekuatan Tekad (Bagian 1)

Seminar Dharma New York, 21 September 2014

Terima kasih Guan Shi Yin Pu Sa Yang Maha Welas Asih dan Maha Penyayang, terima kasih para Naga Langit Dewa Pelindung Dharma, berkat jodoh yang baik dan jodoh Buddha sehingga kita bisa berkumpul bersama dan bersama-sama menikmati manfaat Dharma serta memperoleh sukacita dalam Dharma, terima kasih semuanya. Terima kasih kepada semua biksu, relawan, dan teman-teman se-Dharma dari seluruh dunia untuk menghadiri Seminar Dharma ini. Kita telah belajar memberi dan memahami untuk bersyukur, ini merupakan obat terbaik untuk kesehatan mental di dunia saat ini. Lebih banyak bersyukur akan berkurang kebencian. Lebih banyak bersyukur akan lebih berwelas asih. Berharap kita dapat menggunakan ajaran Buddha Dharma untuk membangun rumah yang sehat bagi jiwa. Menggunakan welas asih untuk mengatasi penderitaan akibat kerisauan dan depresi.

Menggunakan kekuatan tekad untuk menciptakan tanah suci jiwa kita.

Menurut Organisasi Kesehatan Mental Dunia, terdapat 450 juta orang di seluruh dunia menderita penyakit mental dan depresi. Penyakit-penyakit ini tidak hanya berdampak serius pada kualitas hidup individu itu sendiri dan keluarga mereka, merusak kesehatan mental mereka, tetapi juga berdampak negatif pada masyarakat. Depresi mental sebenarnya disebabkan oleh kemelekatan dan prasangka jangka panjang seseorang terhadap sesuatu. "Aku tidak bisa berpikiran terbuka, aku sedih, aku harus melakukan ini..." Kemelekatan yang berkepanjangan akan menyebabkan ketegangan mental yang berlebihan, paranoia akan muncul, dan orang akan sangat takut dengan hal-hal tertentu yang akan terjadi, dan perilaku mereka akan perlahan mundur. Hubungan keluarga perlahan menjadi tidak harmonis, ditambah dengan kebiasaan buruk, penindasan dan pertengkaran jangka panjang, menyebabkan mereka menjadi semakin takut terhadap kehidupan dan tidak dapat melepaskan apa pun.

Seperti yang tertulis dalam paritta Xin Jing, hanya dengan tiada halangan baru bisa tiada ketakutan, baru bisa menghilangkan ilusi yang kontradiktif – bertolak belakang dengan kebenaran. Kita harus memahami bahwa hati itu seperti sebuah cermin, apapun yang dicerminkan, maka itulah yang akan dipantulkan. Jika hari ini yang dilihat semuanya adalah orang jahat, bila setiap orang sangat membenci orang lain dan setiap orang bersikap jahat kepada orang lain, maka hati akan segera bersikap jahat kepada orang lain. Jika hati terpancar pada kebaikan, maka akan menjadi baik, terpancar pada yang jahat, maka hatimu akan menjadi jahat. Jika dapat melihat panca skandha adalah kosong, maka akan mampu menghilangkan semua penderitaan.

Meneladani welas asih Buddha, dapat memaafkan kekurangan orang lain, maka hati tidak akan ada halangan. Kita harus memandang dunia dengan kosong, dunia ini adalah tidak kekal. Pikirkanlah, di manakah sekarang barang-barang yang kita dapatkan saat masih muda? Saat kita masih muda, kita terus berjuang dan memohon

sesuatu, tetapi di manakah itu sekarang setelah kita sudah tua? Harus memahami bahwa segala sesuatu tidak dibawa datang saat kita lahir, dan tidak dibawa pergi saat kita meninggal. Kita datang ke dunia ini dengan kedua tangan yang kosong, tidak membawa apa pun ke bumi. Apakah ingin membawa semuanya pergi saat kita meninggal nanti? Ada banyak teman di sini hari ini. Di manakah kalian setelah 50 tahun nanti? Apakah kalian masih akan bersedih karena sebuah perkataan, atau merasa patah hati dan menderita karena sebuah kejadian? Relakan yang bisa direlakan, hadapi dunia ini dengan lapang dada, semuanya adalah nidana dan balasan karma. Jika memiliki jodoh hari ini maka harus menyesuaikan jodoh. Tunggu suatu hari ketika jodoh itu berakhir, juga harus tetap menyesuaikan jodoh. Melihat melampaui adalah akar dari hidup yang leluasa dan damai.

Pada tanggal 9 September di Zhengzhou, China, seorang pria tua bertengkar dengan seorang pemuda demi memperebutkan kursi di bus. Orang tua itu sangat marah sehingga dia menampar pemuda itu empat kali. Pemuda

itu tidak melawan, karena dia mengatakan banyak kata yang kasar, membuat pria tua itu sangat marah. Setelah pemuda itu turun dari bus, pria tua itu pun meninggal dunia di dalam bus, karena dimarahi hingga meninggal oleh pemuda itu. Kita tidak boleh menyimpan dendam, konflik akan selalu ada, jika tidak memikirkannya, maka akan hilang dalam waktu singkat. Berharap setiap orang di dunia ini, selamanya jangan menyimpan dendam karena sedikit kebencian. Untuk menguraikan jodoh buruk kita perlu akal sehat. Bagaimana orang dapat hidup rukun satu sama lain? Mereka punya latar belakang berbeda, umur berbeda, kepribadian berbeda, dan bahkan jika dia adalah anakmu sendiri, akar dasar juga berbeda. Jika bukan datang untuk menagih utang maka adalah membayar utang. Berpikiran terbuka, yaitu memahami rasionalitas. Berpikir jernih, maka akan mampu membina pikiran. Setelah membina pikiran, kamu akan memperoleh kebijaksanaan.

Orang hidup di dunia, apakah layak marah dan mati demi orang lain? Jika kamu sakit karena marah, tak seorang

yang akan menggantikanmu, hidup adalah suatu jodoh. Ke mana perginya jodoh saat muda? Kita tidak memiliki jodoh. Semua orang harus memahami bahwa anak dan cucu mempunyai berkahnya sendiri. Kita harus bisa melihat kebenaran dunia ini, harus memahami apa itu dendam lama. Master mengajarkan kalian sebuah metode, kalian akan menjadi lebih berpikiran terbuka. Apapun masalahnya, pikirkan saja, "Ini dendam lama" - dendam lama adalah sesuatu yang belum terbayar di kehidupan sebelumnya, sesuatu yang menjadi hutang di kehidupan sebelumnya. Master sering menerawang totem untuk orang lain. Kadang-kadang saya melihat seorang ibu dan anaknya adalah sepasang suami istri di kehidupan sebelumnya. Mengapa seorang ibu memperlakukan anaknya seperti harta karun. Setelah anaknya lahir, dia bisa mencampakkan suaminya? Mengapa setelah anak punya istri, konflik antara ibu mertua dan menantu perempuan menjadi begitu dalam? Karena dia telah merampas kekasihnya. Harus mengendalikan diri sendiri dengan baik, hubungan perasaan dengan orang lain semuanya dikendalikan oleh pikiran. Suami dan istri juga adalah jodoh. Jika suatu hari

mereka tidak lagi memiliki jodoh, maka akan berpisah. Banyak anak muda yang kehilangan jodoh suami istri di usia yang masih sangat muda. Sangat penting untuk menghargai jodoh dan karma. Jika hari ini masih memiliki jodoh, maka jalani hidup dengan baik dan menghargainya. Jika suatu hari jodohnya hilang, maka menyesuaikan jodoh saja. Cukup tidak merasa bersalah terhadap orang lain saja, dengan berpikir seperti ini hatimu tidak akan menjadi gila, kamu akan mampu menghadapi para penagih hutang di dunia.

Orang harus berpikiran terbuka. Pada tanggal 9 Juni tahun ini, seorang wanita Tionghoa bermarga Huang di New York bunuh diri karena depresi. Dia baru berusia 30 tahun, karena tersiksa oleh penyakit itu. Dia baru saja memperoleh kartu hijau AS. Suami dan anaknya masih berada di China. Anaknya baru berusia enam tahun dan masih menunggu untuk bertemu ibunya. Depresi saat ini adalah kanker baru abad ke-21. Hampir semua orang dapat terserang penyakit ini. Ketika tidak bisa berpikiran terbuka, maka mungkin akan mengalami depresi. Pikirkan, betapa

baiknya masa lalu dan betapa menyedihkannya sekarang. Secara medis, dari ingatan seseorang, hanya 20%-30% yang merupakan ingatan baik, dan 70% merupakan ingatan yang menyakitkan. Pada dasarnya, semua kenangan itu adalah menyakitkan. Bagaimana kita bisa menyembuhkan semua penyakit mental dan tekanan psikologis yang menurut dokter tidak dapat disembuhkan, seperti depresi, fobia, dan penyakit mental lainnya? Dari mana timbulnya tekanan dalam pikiran? Praktisi Buddhis harus memahami bahwa segala sesuatu adalah jodoh, dan segala sesuatu ini disebabkan oleh pikiranmu. Hanya dengan mentalitas yang baik, baru bisa merasa puas. Ketika kalian masih berpikir tentang jenis sepatu apa yang akan dikenakan hari ini, pikirkanlah tentang 350.000 orang di dunia yang tidak memiliki kaki. Ketika kalian berpikir tentang apa yang harus dimakan setiap hari, terdapat 200 juta orang di dunia masih kelaparan. Ketika kalian tidak merasa puas dengan rumah kalian yang terlalu kecil, kamu membayarnya dengan nyawamu sendiri. Seseorang tidak pernah memiliki semua yang dimilikinya. Dari rumah yang ditempati, hanya 30% yang digunakan untuk ditempati,

dan 70% lainnya adalah kosong. Uang yang dihasilkan seumur hidup, paling banyak hanya 30% yang bisa dinikmati sendiri, sementara 70%-nya dihasilkan untuk orang lain. Pelajarilah ajaran Buddha Dharma dengan baik. Jangan memperebutkan hal-hal di dunia ini, terbebaskan dan melepaskan, tidak masalah terhadap segalanya. Yang sudah berlalu biarlah berlalu, inilah tersadarkan. Bisa berpikiran jernih, semuanya adalah jodoh. Tersadarkan berarti berpikiran terbuka. Orang yang dapat berpikiran terbuka baru bisa tersadarkan.

Ada tiga kalimat dalam hidup, ingatlah dengan baik: Kalimat pertama akan sangat bermanfaat bagimu - jangan menggunakan barang milik orang lain untuk memamerkan diri. Karena diri sendiri yang akan memperoleh hasil atas pembinaan diri. Hanya prestasi yang kamu peroleh yang menjadi milikmu. Hanya jasa kebaikan yang kamu ciptakan sendiri yang menjadi milikmu. Kalimat kedua, kamu boleh percaya diri tetapi tidak boleh sombong. Orang harus memiliki rasa percaya diri. Kepercayaan diri akan memberimu kekuatan. Kepercayaan diri adalah dasar

keberhasilan apa pun. Namun, begitu orang menjadi sombong, kepercayaan diri akan berubah menjadi menyalahkan diri sendiri dan kemelekatan. Kalimat ketiga, jangan biarkan orang lain menggunakan barang-barangmu untuk pameran, karena hanya akan mengundang banyak kecemburuan. Orang hidup di dunia ini harus mengerti untuk mendisiplinkan diri; harus memiliki pikiran yang luas dan berpikir jernih; harus belajar dari lautan besar, yang selalu berhati lapang tetapi tetap berada di titik terendah. Sebagai manusia harus belajar dari bulir gandum, semakin tinggi ia tumbuh, semakin menunduk pucuknya. Sebagai manusia harus mengerti untuk bersikap rendah hati, maka hati dan pikiran akan menjadi semakin lapang; harus memahami untuk melihat melampaui dan melepaskan. Kelebihan tidak akan lari walau tidak dikatakan. Kekurangan akan menjadi masalah besar jika tidak dikatakan, maka akan memperoleh keselamatan dan kesehatan.

Batasi keinginan diri sendiri seminimal mungkin setiap hari. Banyak orang ingin mengejar kebahagiaan, namun

kebahagiaan bukan diperoleh dari pengejaran. Kebahagiaan didapatkan dari penurunan nafsu keinginanmu, semakin rendah nafsu keinginan, semakin bisa mendapatkan kebahagiaan. Selalu berpikir dari sudut pandang orang lain dan memikirkan orang lain berarti welas asih. Banyak orang berkata, "Apa itu welas asih?" Welas asih berarti memikirkan orang lain sepanjang hari dan tidak memikirkan diri sendiri. Ibu adalah orang yang paling welas asih. Ketika anak lahir, mereka hanya memikirkan anak dan bukan dirinya sendiri, jadi ibu sangat mulia. Selalu berpikir bahwa orang lain benar dan diri sendiri adalah salah, maka seumur hidupmu tidak akan membenci orang lain. Membenci orang lain akan membuatmu sangat sedih, tidak bisa makan atau tidur dengan nyenyak. Bila kamu selalu merasa dirimu salah dan orang lain benar, maka kamu tidak akan menaruh dendam pada orang lain dan menyakiti diri sendiri.

Seorang profesor filsafat mengkritik keras seorang mahasiswa di kelas: "Kamu tidak punya imajinasi, kamu tidak akan pernah mencapai apa pun." Siswa itu sangat

sedih, dia berpikir, bagaimana bisa profesor berkata seperti itu? Dia merasa tidak senang dan langsung berdebat dengan profesor itu. Profesor itu tersenyum dan berkata, "Bagaimana kalau begini? Kamu datang ke papan tulis dan gambarlah seekor binatang buas sesuai imajinasimu." Siswa itu sangat gembira dan segera berlari ke papan tulis lalu menggambar kepala profesor, badan babi, sayap elang, ekor ikan, dan kaki rusa. Setelah selesai melukis, para siswa tertawa terbahak-bahak. Profesor itu mengangguk kepala sambil berpikir dan berkata, "Kamu tidak punya imajinasi, saya benar, apa yang kamu lukis hanyalah gabungan dari hal-hal yang telah kamu lihat, kamu masih tidak punya imajinasi." Praktisi Buddhis harus melepaskan kemelekatannya. Apa yang dilihat di masa lalu belum tentu adalah benar. Banyak orang lanjut usia yang beranggapan bahwa masa lalu mereka benar, harus melepaskan. Orang yang bersikeras pada pandangannya sendiri hanya dapat menyatukan berbagai hal dan tidak akan pernah tahu cara menciptakannya. Setelah menekuni Dharma, seseorang harus meninggalkan kebiasaan buruk masa lalu, menjaga hati yang murni, dan benar-benar menjalani kehidupan

yang baik di dunia, dapat menekuni Dharma dan membina pikiran, membiarkan hati diri sendiri menciptakan lebih banyak konsep ajaran Buddha Dharma dan membiarkan perasaan diri sendiri membawakan lebih banyak cinta kasih kepada dunia.

Praktisi Buddhis harus belajar menggunakan kebijaksanaan untuk mengembangkan metode-metode baik dalam menekuni Dharma. Kita menggunakan metode yang berbeda dalam membantu teman-teman yang berbeda untuk menekuni Dharma. Di dunia ini, perolehan juga merupakan kehilangan, dan kehilangan juga merupakan perolehan lagi. Sama halnya dengan pernikahan banyak orang, jika hari ini tidak ada, besok akan ada. Jika kita kehilangannya hari ini, bukan berarti tidak akan ada lagi di masa depan. Jangan melekat, harus mengenali hakikat manusia, datang ke dunia ini, asalkan melakukan yang terbaik dalam segala hal, tidak memohon apa pun baru akan benar-benar terbebas dari rasa khawatir. Kita manusia sangat bodoh, semakin melekat untuk mengejar sesuatu, semakin tidak tahu bagaimana cara

melepaskannya setelah mendapatkannya, beban pun menjadi semakin berat, inilah sebabnya mengapa tekanan mental orang semakin besar. Jodoh dan perasaan di dunia ini rumit dan sulit untuk diputuskan. Berharap semua orang benar-benar mengerti untuk tidak menciptakan halangan bagi diri sendiri. Masalah manusia adalah terus-menerus menciptakan banyak halangan bagi dirinya sendiri. Alasan mengapa terus terjerat dalam asmara adalah karena terlalu menjerumuskan dirinya ke dalam hubungan asmara. Alasan mengapa terus terjerat dalam hal uang adalah karena ingin menghasilkan uang sepanjang hari. Karena menuntut terlalu banyak dalam segala hal, sehingga mengunci dan mengikat diri. Banyak orang tidak peduli, jika punya uang ya pakai, tidak punya uang ya tidak masalah, dengan demikian baru bisa menyesuaikan jodoh. Lebih baik melepaskannya lebih awal daripada harus melepaskannya suatu hari nanti.

Di masa lalu, Kaisar Julius menguasai Asia, Eropa, dan Afrika. Sebelum meninggal, ia berpesan kepada pelayannya, "Setelah saya meninggal, ketika memasukkan

saya ke dalam peti mati, mohon letakkan kedua tanganku di luar peti." Pelayan bertanya mengapa. Ia berkata, "Saya ingin memberi tahu semua orang di dunia, mereka yang merasa mampu menaklukkan dunia seperti saya bahwa Kaisar yang agung juga mati dengan tangan kosong." Orang harus belajar untuk terbebas dari kekhawatiran terhadap jodoh dunia ini, harus mengurangi nafsu keinginan dalam hati. Lebih sedikit nafsu keinginan berarti nafsu keinginan semakin sedikit. Kita harus menempatkan jodoh perasaan terhadap dunia ini di dalam hati, menempatkan perasaan Buddhis di dunia di posisi pertama. Hanya ketika kita terbebas dari kekhawatiran, baru dapat melampaui fana dan menjadi orang suci. Berharap semua orang dapat menjaga hati sendiri dengan baik. Orang sepenuhnya mampu mengatur perasaannya sendiri. Orang mempunyai pandangan berbeda tentang hal yang sama. Ketika makan di prasmanan, menghabiskan puluhan yuan, tetapi kenyataannya sekotak nasi di luar harganya sepuluh yuan. Banyak orang yang tidak dapat menahan diri dan tidak dapat mengendalikan nafsu keinginannya saat tiba di restoran prasmanan. Banyak bos yang mengatakan kepada

Master: "Untuk melihat apakah orang ini serakah atau tidak, apakah bisa berbisnis dengannya, maka saya akan mentraktirnya makan ke restoran prasmanan. Jika dia terus makan dan terus makan, dia pasti akan menghasilkan banyak uang dariku di masa depan. Jika orang ini hanya berkata "tidak masalah, sudah cukup", orang ini memiliki rasional, bisa mengendalikan diri dalam kenyataan." Harus memahami bahwa kita tidak boleh serakah terhadap apa pun, jika terlalu serakah, kita akan kehilangan. Semakin banyak yang dimiliki, semakin banyak yang akan kehilangan. Dulu kita memiliki banyak hal, tetapi sekarang telah kehilangan semuanya. Kehilangan itu sangat menyakitkan. Jika seseorang tidak ingin menderita, jangan banyak memiliki, maka selamanya tidak akan pernah merasakan sakitnya kehilangan.

Ajaran Buddha Dharma merupakan kekayaan yang tiada tara. Setelah menekuni Dharma, kamu akan memiliki kekayaan ini. Uang tidak dapat menyelesaikan masalah hidup dan mati, berapa banyak orang kaya yang terbaring di rumah sakit, berapa banyak obat yang telah diminum,

namun tetap tidak dapat membeli nyawa mereka. Seorang dokter di Amerika Serikat pernah berkata bahwa di Amerika Serikat, biaya mengganti bola mata membutuhkan lebih dari 20.000 dolar AS, 70.000 hingga 80.000 dolar AS untuk mengganti ginjal, dan ratusan ribu dolar untuk mengganti jantung atau paru-paru. Jika semua teman-teman yang hadir di sini hari ini memiliki jantung yang normal, liver yang normal, dan paru-paru yang normal, kalian adalah jutawan. Bila menggunakan uang yang dihasilkan untuk membiayai tubuh diri sendiri, maka harus menanggung penderitaan yang lain, yaitu penderitaan fisik.

Mengapa hubungan antar manusia menjadi begitu rumit saat ini? Karena kesadaran kedelapan manusia penuh dengan keegoisan. Orang-orang zaman sekarang semuanya hanya mementingkan diri sendiri, suami istri tidak bisa menoleransi satu sama lain, bahkan terhadap anak-anaknya sendiri juga tidak bisa bersabar, keegoisan manusia telah memasuki lubuk hatinya. Kita memiliki sifat Kebuddhaan di dalam hati kita, tetapi juga memiliki benih-

benih buruk di dalam hati kita. Ketika hati bertemu dengan kebaikan, jodoh baik dalam hati akan muncul; ketika bertemu dengan kejahatan, maka jodoh buruk dalam hati akan muncul. Benih jahat tumbuh sangat cepat, balasan karma buruk sekarang dibalas puluhan kali lebih besar daripada di masa lalu. Di masa lalu, dikatakan bahwa "tidak ada kata terlambat bagi seorang pria sejati untuk membalas dendam." Orang zaman sekarang, asalkan kamu memarahinya, dia akan langsung memarahimu kembali. Jika kamu memukul istrimu, dia akan langsung melemparkan sesuatu kepadamu, inilah balasan karma langsung. Pikiran jahat manusia yang tak bisa dikendalikan akan membuat kita merasa dunia ini penuh dengan kekecewaan dan kesedihan. Orang-orang sekarang harus berhati-hati ketika berteman, hanya boleh menanam benih baik, tidak boleh menanam buah karma buruk, harus berteman dengan orang baik, akan selalu membantumu, harus berteman dengan orang yang baik hati, baru bisa memiliki balasan karma baik. Memiliki jodoh baik baru akan memiliki akar kebaikan.

Masa lalu adalah masa lalu, lupa ya lupakan saja, tidak marah, kamu akan hidup dalam jodoh baikmu. Jika kamu marah, maka akan hidup dalam jodoh burukmu. Seseorang tidak dapat mengubah penampilannya sendiri, tetapi dapat mengubah temperamennya, terkadang wajah kita tidak dapat diubah, tetapi temperamen kita dapat diubah. Setelah menekuni Dharma dan melafalkan paritta, temperamen seseorang akan benar-benar berubah. Banyak pria berkata, "Setelah istri saya menekuni Dharma, ia benar-benar berubah, dulu dia suka berkacak pinggang dan memarahi saya, tetapi sekarang dia tidak berkacak pinggang saat memarahi saya," setelah satu atau dua minggu, ia tidak marah orang lagi, menjadi semakin baik. Pria itu berkata, "Sekarang kamu tampak seperti seorang praktisi Buddhis." Sang istri langsung berkata, "Bukan urusanmu!" Kambuh lagi. Ada orang yang lebih hebat lagi, "Master berkata, kalau saya membina diri dan kamu tidak, saya naik surga dan kamu akan masuk neraka." Suaminya makin tidak mau membina diri. Seorang praktisi Buddhis tidak bisa mengubah masa lalunya, karena yang sudah berlalu telah berakhir, memikirkannya kembali pun

hanyalah sekadar kenangan. Kita harus mengubah masa depan sendiri. Menekuni Dharma itu seperti menjadi manusia, menjadi baik hati, antusias, welas asih, dan jujur lebih mudah mengubah lingkungan kita sendiri di dunia. Kita harus menanamkan kebaikan dan welas asih di dalam hati kita. Kita bisa membuat diri kita memiliki rumah Buddha yang indah di dunia.

Ada seekor siput yang selalu memiliki prasangka buruk terhadap seekor katak. Suatu hari, katak tak bisa menahan diri lagi dan berkata kepada siput, "Pak Siput, apakah aku pernah menyinggung perasaanmu? Mengapa kamu begitu membenciku?" Siput berkata, "Kamu punya empat kaki dan bisa melompat ke sana kemari, tetapi aku harus membawa cangkang yang berat dan merayap di tanah, rasanya sungguh tidak senang, jadi aku tidak suka melihatmu." Katak berkata, "Setiap keluarga punya kesulitannya masing-masing! Kamu hanya melihat kebahagiaanku, tetapi tidak melihat penderitaanku." Pada saat itu, seekor elang besar terbang turun dari langit. Siput dengan cepat memasukkan kepalanya ke dalam cangkangnya, sementara

katak langsung dimakan oleh elang itu. Praktisi Buddhis akan hidup lebih nyaman jika tidak membandingkan dirinya dengan orang lain. Asalkan membandingkan dirinya dengan orang lain, maka akan mati karena iri, jangan membandingkan diri dengan orang lain. Ketika kita baru tiba di Amerika Serikat, tinggal di rumah dua kamar satu ruang tamu, sudah merasa sangat puas. Akan tetapi setelah beberapa waktu, saat menghadiri pesta dan melihat rumah mewah milik orang lain, langsung muncul keinginan untuk memiliki sebuah rumah mewah, lalu pun terikat olehnya dan selamanya tidak bisa terlepas darinya. Selanjutnya bekerja dua atau tiga pekerjaan demi mencicil rumah. Bagaimana orang bisa terperangkap? Karena terus-menerus serakah dan memiliki nafsu keinginan. Jika tidak membandingkan, hidup akan lebih nyaman. Iri hati terhadap orang lain sering kali hanya membawa lebih banyak penderitaan. Sebaliknya, jika kita sering memikirkan apa yang sudah kita miliki, itu akan membawa rasa syukur dan kebahagiaan.

yǐ cí bēi huà jiě fán nǎo kǔ tòng
以慈悲化解烦恼苦痛

yǐ yuàn lì cù chéng xīn líng jìng tǔ shàng
以愿力促成心灵净土 (上)

nián yuè rì niǔ yuē xuán yì zōng shù dà xíng jiě dá huì lú jūn hóng tái zhǎng kāi
2014年9月21日纽约玄艺综述大型解答会卢军宏台长开

gǎn ēn dà cí dà bēi guān shì yīn pú sà pǔ lóng tiān hù fǎ
感恩大慈大悲观世音菩萨普，龙天护法，

yǒu cǐ shū shèng de yīn yuán hé fó yuán ràng wǒ men xiāng jù zài yī
有此殊胜的姻缘和佛缘让我们相聚在一

qǐ gòng zhān fǎ yì gòng mù fǎ xǐ xiè xiè dà jiā gǎn ēn zhū wèi
起，共沾法益，共沐法喜，谢谢大家。感恩诸位

fǎ shī yì gōng hé lái zì shì jiè gè dì cān jiā běn cì fǎ huì de
法师、义工，和来自世界各地参加本次法会的

fó yǒu men wǒ men xué huì le fù chū dǒng de le gǎn
佛友们。我们学会了付出、懂得了感

ēn zhè shì dāng jīn shì jiè jiě jué xīn líng jiàn kāng de liáng
恩，这是当今世界解决心灵健康的良

yào duō yì diǎn gǎn ēn jiù huì shǎo yì diǎn chēn hèn duō yì
药。多一点感恩就会少一点瞋恨，多一

diǎn gǎn ēn jiù huì duō yì diǎn cí bēi xī wàng wǒ men yòng fó fǎ
点感恩就会多一点慈悲，希望我们用佛法

lái zhù zào xīn líng jiàn kāng de jiā yuán yòng cí bēi lái jiě jué fán
来铸造心灵健康的家园，用慈悲来解决烦

nǎo yōu yù de tòng kǔ yòng yuàn lì lái cù chéng wǒ men xīn líng
恼 忧 郁 的 痛 苦 ， 用 愿 力 来 促 成 我 们 心 灵
de jìng tǔ
的 净 土 。

gēn jù shì jiè jīng shén wèi shēng jī gòu tòu lù quán qiú
根 据 世 界 精 神 卫 生 机 构 透 露 ， 全 球
yǒu yì rén yǒu jīng shén bìng hé yōu yù zhèng zhè xiē bìng bù
有 4.5 亿 人 有 精 神 病 和 忧 郁 症 ， 这 些 病 不
jǐn yán zhòng yǐng xiǎng běn rén hé jiā shǔ de shēng huó zhì
仅 严 重 影 响 本 人 和 家 属 的 生 活 质
liàng sǔn hài tā men de xīn líng jiàn kāng duì shè huì yě chǎn
量 ， 损 害 他 们 的 心 灵 健 康 ， 对 社 会 也 产
shēng le bù liáng yǐng xiǎng jīng shén de yōu yù shí jì shàng jiù shì
生 了 不 良 影 响 。 精 神 的 忧 郁 实 际 上 就 是
rén cháng qī yǐ lái duì mǒu jiàn shì de zhí zhuó hé piān jiàn suǒ wéi
人 长 期 以 来 对 某 件 事 的 执 著 和 偏 见 所 为 ，
wǒ jiù shì xiǎng bù tōng wǒ jiù shì nán guò wǒ jiù shì yào zhè
“ 我 就 是 想 不 通 ， 我 就 是 难 过 ， 我 就 是 要 这
yàng zuò cháng qī de zhí zhuó huì zào chéng jīng shén de guò
样 做 ” ， 长 期 的 执 著 会 造 成 精 神 的 过
dù jǐn zhāng wàng xiǎng zhèng jiù huì chǎn shēng huì hěn hài pà
度 紧 张 ， 妄 想 症 就 会 产 生 ， 会 很 害 怕
mǒu xiē shì qing fā shēng xíng wéi huì màn màn tuì suō jiā tíng
某 些 事 情 发 生 ， 行 为 会 慢 慢 退 缩 ， 家 庭
guān xì màn màn qiàn quē róng qià jiā shàng bù liáng shì
关 系 慢 慢 欠 缺 融 洽 ， 加 上 不 良 嗜

hào cháng qī de yā yì hé zhēng chǎo , zào chéng xīn zhōng yuè
好、长期的压抑和争吵，造成心中越
lái yuè hài pà shēng huó , shén me dōu fàng bú xià zhèng
来越害怕生活，什么都放不下。正
rú xīn jīng suǒ yán , yào wú guà ài cái néng wú yǒu kǒng
如《心经》所言，要无罣碍才能无有恐
bù cái néng qù chú diān dǎo mèng xiǎng 。 wǒ men yào dǒng de
怖，才能去除颠倒梦想。我们要懂得
xīn jiù xiàng yí miàn jìng zi , dāng nǐ zhào dào shén me yàng de qíng
心就像一面镜子，当你照到什么样的情
kuàng , xīn jiù fǎn shè chū shén me yàng de qíng kuàng 。 rú guǒ jīn
况，心就反射出什么样的情况。如果今
tiān kàn jiàn de dōu shì è rén , měi gè rén dōu fēi cháng hèn bié
天看见的都是恶人，每个人都非常恨别
rén , měi gè rén dōu duì bié rén bù hǎo , nǐ de xīn hěn kuài jiù huì
人，每个人都对别人不好，你的心很快就会
duì bié rén bù hǎo ; rú guǒ xīn zhào dào hǎo de , jiù huì cún yǒu
对别人不好；如果心照到好的，就会存有
hǎo xīn ; zhào dào è de , xīn jiù huì cún è niàn ; rú guǒ néng
好心；照到恶的，心就会存恶念；如果能
zhào dào wǔ yùn jiē kōng , jiù néng qù chú yí qiè kǔ è 。
照到五蕴皆空，就能去除一切苦厄。

xué fó de cí bēi , néng yuán liàng bié rén de quē diǎn , xīn
学佛的慈悲，能原谅别人的缺点，心
zhōng jiù huì wú guà ài , wǒ men yào kàn kōng shì jiè , zhè ge shì
中就会无罣碍，我们要看空世界，这个世

jiè shì wú cháng de xiǎng yi xiǎng wǒ men nián qīng shí hou dé
界是无常的。想一想，我们年轻时候得
dào de hěn duō dōng xī jīn tiān zài nǎ lǐ wǒ men nián qīng de shí
到的很多东西今天在哪里？我们年轻的时
hou wèi le mǒu jiàn shì qing bú duàn qù zhēng qù qiú xiàn zài nián
候为了某件事情不断去争去求，现在年
jì dà le yòu zài nǎ lǐ yào dǒng de yí qiè shēng bú dài lái sǐ bú
纪大了又在哪里？要懂得一切生不带来死不
dài qù wǒ men lái dào rén jiān liǎng shǒu kōng kōng shén me
带去，我们来到人间两手空空，什么
dōu méi yǒu dài lái gěi dì qiú nán dào zǒu de shí hou jiù xiǎng bǎ
都没有带来给地球，难道走的时候就 想 把
suǒ yǒu de yí qiè dōu dài zǒu ma jīn tiān zài zuò zhè me duō de
所有的一切都带走吗？今天在座这么多的
péng you wǔ shí nián hòu nǐ men zài nǎ lǐ nǐ men hái huì wèi
朋友，五十年后你们在哪里？你们还会为
le yí jù huà nán guò wèi le yí jiàn shì shāng xīn tòng kǔ
了一句话难过，为了一件事伤心痛苦
ma néng shè de jiù yào shě qù kàn chuān zhè ge shì jiè yí qiè
吗？能舍的就要舍去，看穿这个世界，一切
dōu shì yīn yuán guǒ bào jīn tiān yǒu yuán fèn jiù suí yuán děng
都是因果报，今天有缘分就随缘，等
dào nǎ yì tiān yuán fèn jìn le yě yào suí yuán kàn pò shì yì shēng
到哪一天缘分尽了也要随缘。看破是一生
zì zài ān xiáng de gēn
自在安详的根。

yuè rì zài zhōng guó zhèng zhōu yí gè lǎo rén jia zài gōng
9月9日在中国郑州，一个老人家在公
jiāo chē shàng gēn yí gè xiǎo qīng nián wèi le wèi zi chǎn shēng zhēng
交车上跟一个小青年为了位子产生争
zhí lǎo rén jia fēi cháng shēng qì dǎ le xiǎo qīng nián sì gè zuǐ
执，老人家非常生气打了小青年四个嘴
ba xiǎo qīng nián méi yǒu huán shǒu yīn wèi tā jiǎng le hěn duō
巴，小青年没有还手，因为他讲了很多
fēi cháng kè bó de huà bǎ lǎo rén jia qì de bù xíng děng xiǎo
非常刻薄的话，把老人家气得不行，等小
qīng nián xià chē hòu lǎo rén jia jiù zài gōng jiāo chē shàng yǔ shì
青年下车后，老人家就在公交车上与世
cháng cí bèi xiǎo qīng nián qì sǐ le wǒ men bù néng jì
长辞，被小青年气死了。我们不能记
chóu yuān jié tiān tiān yǒu bù xiǎng piàn kè wú xī wàng dà
仇，冤结天天有，不想片刻无，希望大
jiā huó zài zhè ge shì jiè shàng yǒng yuǎn bú yào zài wéi yì diǎn yì dī
家活在这个世界上永远不要再为一点一滴
de yuàn hèn jì chóu yào huà jiě yuān jié kào de shì lǐ zhì rén
的怨恨记仇，要化解冤结靠的是理智。人
hé rén zài yì qǐ zěn me kě néng hé mù xiāng chǔ bèi jǐng bù yí
和人在一起怎么可能和睦相处？背景不一
yàng nián jì bù yí yàng xìng gé bù yí yàng jiù suàn nǐ de
样，年纪不一样，性格不一样，就算你的
qīn shēng hái zi gēn jī yě bù yí yàng bú shì tǎo zhài jiù shì
亲生孩子，根基也不一样，不是讨债就是
huán zhài xiǎng míng bai le jiù shì dǒng de lǐ zhì xiǎng qīng
还债。想明白了，就是懂得理智，想清

chǔ le jiù huì ràng zì jǐ yǒu xiū xīn xiū xīn zhī hòu nǐ jiù huì dé dào zhì huì 。
楚了，就会让自己有修心，修心之后你就会得到智慧。

rén huó zài shì jiè shàng zhí bù zhí dé shēng qì ér qiě wèi bié rén lái sàng mìng ? qì chū bìng lái wú rén tì rén shēng jiù shì yí gè yuán fèn 。 nián qīng shí de yuán fèn dōu dào le nǎ lǐ wǒ men méi yǒu yuán fèn 。 dà jiā yào xiǎng míng bai ér sūn zì yǒu ér sūn fú 。 yào kàn qīng zhè ge shì jiè yào dǒng de shén me jiào sù yuàn tái zhǎng jiāo nǐ men yí gè fāng fǎ nǐ men jiù huì xiǎng kāi hěn duō shén me shì qing nǐ zhǐ yào xiǎng zhè shì sù yuàn —— sù yuàn jiù shì shàng bèi zi méi yǒu huán wán de shàng bèi zi qiàn xià de tái zhǎng jīng cháng gěi rén jiā kàn yǒu shí hou kàn dào mā ma hé ér zi shàng bèi zi shì fū qī wèi shén me mǔ qīn bǎ ér zi dāng zuò bǎo bèi ér zi chū
人活在世界上，值不值得生气而且为别人来丧命？气出病来无人替，人生就是一个缘分。年轻时的缘分都到了哪里？我们没有缘分。大家要想明白，儿孙自有儿孙福。要看清这个世界，要懂得什么叫宿怨。台长教你们一个方法，你们就会想开很多，什么事情你只要想“这是宿怨”——宿怨就是上辈子没有还完的，上辈子欠下的。台长经常给人家看，有时候看到妈妈和儿子上辈子是夫妻，为什么母亲把儿子当作宝贝，儿子出

shēng zhī hòu tā kě yǐ bǎ lǎo gōng shuāi diào wèi shén me dāng ér
生 之后她可以把老公甩掉？为什么当儿
zi yǒu le lǎo po de shí hou pó po hé xí fu de yuān jié huì zhè me
子有了老婆的时候，婆婆和媳妇的冤结会这么
shēn yīn wèi tā qiǎng le tā de qíng rén yào kòng zhì hǎo zì
深？因为她抢了她的情人。要控制好自
jǐ hé tā rén de gǎn qíng dōu shì kào xīn lái kòng zhì de fū qī
己，和他人的感情都是靠心来控制的。夫妻
yě shì yuán fèn nǎ tiān fū qī méi yǒu yuán fèn le jiù lí kāi
也是缘分，哪天夫妻没有缘分了就离开
le hěn duō nián qīng rén zhè me nián qīng jiù duàn le fū qī yuán
了，很多年轻人这么年轻就断了夫妻缘
fèn zhēn xī yīn yuán fēi cháng zhòng yào jīn tiān hái yǒu yuán
分。珍惜因缘非常重要，今天还有缘
fèn jiù hǎo hǎo guò rì zi hǎo hǎo zhēn xī nǎ tiān yuán fèn
分，就好好过日子，好好珍惜；哪天缘分
méi yǒu le jiù suí yuán jué de duì de qǐ bié rén jiù hǎo zhè
没有了，就随缘，觉得对得起别人就好，这
yàng qù xiǎng xīn jiù bú huì fā diān fā kuáng jiù huì yìng fu
样去想，心就不会发癫发狂，就会应付
rén jiān de tǎo zhài guǐ hé yào zhài de rén
人间的讨债鬼和要债的人。

rén yí dìng yào xiǎng de kāi jīn nián yuè rì niǔ yuē yí
人一定要想得开。今年6月9日，纽约一
gè huá yì nǚ zǐ xìng huáng yīn wèi yōu yù zhèng zì shā nián jǐn sān
个华裔女子姓黄因为忧郁症自杀，年仅三

shí suì yīn wèi bìng zhèng zhé mó ér tā gāng gāng ná dào měi
十岁，因为病症折磨，而她刚刚拿到美
guó lǜ kǎ zhàng fu hái zǐ dōu zài zhōng guó hái zǐ zhǐ yǒu liù
国绿卡，丈夫孩子都在中国，孩子只有六
suì hái děng zhe jiàn mā ma xiàn zài de yōu yù zhèng shì shì jì
岁还等着见妈妈。现在的忧郁症是21世纪
de xīn ái zhèng jī hū měi gè rén dōu kě néng dé bìng xiǎng
的新癌症，几乎每个人都可能得病，想
bù tōng de shí hou jiù yǒu kě néng dé yōu yù zhèng xiǎng xiǎng
不通的时候就有可能得忧郁症，想想
guò qù duō hǎo xiàn zài duō nán guò cóng yī xué shàng
过去多好，现在多难过。从医学上
jiǎng yí gè rén de jì yì zhōng néng bǎo chí hǎo de jì yì zhǐ
讲，一个人的记忆中，能保持好的记忆只
yǒu bǎo chí tòng kǔ de huí yì shì rén zhǐ yào
有20%-30%，保持痛苦的回忆是70%，人只要
huí yì jī běn dōu shì tòng kǔ de wǒ men yào zěn yàng jiāng yī
回忆基本都是痛苦的。我们要怎样将医
shēng dōu rèn wéi wú kě nài hé de bìng wú fǎ zhì yù de yì yù
生都认为无可奈何的病、无法治愈的抑郁
zhèng kǒng jù zhèng děng yí qiè jīng shén lèi jí bìng xīn lǐ
症、恐惧症等一切精神类疾病、心理
yā lì lái zhì yù xué fó rén yào xiǎng de míng bai yí qiè dōu
压力来治愈？学佛人要想得明白，一切都
shì yuán fèn ér qiě yí qiè dōu shì nǐ de xīn zào chéng de yǒu
是缘分，而且一切都是你的心造成的，有
hǎo de xīn tài cái néng zhī zú dāng nǐ men jīn tiān hái zài xiǎng zì
好的心态才能知足。当你们今天还在想自

jǐ chuān shén me xié zi hǎo de shí hou xiǎng xiǎng quán shì jiè sān
己穿什么鞋子好的时候，想想全世界三
shí wǔ wàn rén méi yǒu jiǎo dāng nǐ men měi tiān xiǎng zì jǐ chī
十五万人没有脚；当你们每天想自己吃
shén me de shí hou quán shì jiè yǒu liǎng yì rén hái zài ái
什么的时候，全世界有两亿人还在挨
è dāng nǐ men bù mǎn zú zì jǐ de fáng zi tài xiǎo de shí
饿；当你们不满足自己的房子太小的时候
hou nǐ fù chū de shì zì jǐ de shēng mìng yí gè rén suǒ yōng
候，你付出的是自己的生命。一个人所拥
yǒu de yí qiè dōu shì bú huì wán quán dé dào de suǒ zhù de fáng
有的一切都是不会完全得到的，所住的房
zi yǒu shì zì jǐ jū zhù de shì kōng zhì de yí bèi zi
子有30%是自己居住的，70%是空置的；一辈子
zhuàn de qián zuì duō zhǐ néng yòng ér shì wèi bié rén
赚的钱最多只能用30%，而70%是为别人
zhuàn de xué hǎo fó fǎ bù zhēng rén jiān yí qiè shì jiě tuō
赚的。学好佛法，不争人间一切事，解脱
fàng xià shén me dōu wú suǒ wèi guò qù de jiù guò qù
放下，什么都无所谓，过去的就过去
le zhè jiù shì kāi wù xiǎng de chuān yí qiè dōu shì yuán
了，这就是开悟；想得穿，一切都是缘
fèn kāi wù jiù shì xiǎng de tōng xiǎng de tōng de rén cái huì kāi
分。开悟就是想得通，想得通的人才会开
wù
悟。

rén shēng yǒu sān jù huà xī wàng dà jiā hǎo hǎo jì zhù dì yī
人 生 有 三 句 话 希 望 大 家 好 好 记 住 ： 第 一

jù huà huì ràng nǐ hěn shòu yì bú yào ná bié rén de dōng xi lái
句 话 会 让 你 很 受 益 —— 不 要 拿 别 人 的 东 西 来

xuàn yào zì jǐ yīn wèi zì xiū zì dé zhǐ yǒu zì jǐ huò dé de
炫 耀 自 己 。 因 为 自 修 自 得 ， 只 有 自 己 获 得 的

chéng jì cái guī nǐ suǒ yǒu zhǐ yǒu zì jǐ chuàng zào de gōng dé
成 绩 才 归 你 所 有 ， 只 有 自 己 创 造 的 功 德

cái shì nǐ zì jǐ suǒ yǒu dì èr jù huà nǐ kě yǐ zì xìn dàn shì
才 是 你 自 己 所 有 。 第 二 句 话 ， 你 可 以 自 信 但 是

bù néng jiāo ào rén yào yǒu zì xìn zì xìn huì gěi nǐ lì
不 能 骄 傲 。 人 要 有 自 信 ， 自 信 会 给 你 力

liàng zì xìn shì rèn hé shì qing chéng gōng de jī chǔ dàn shì rén
量 ， 自 信 是 任 何 事 情 成 功 的 基 础 ， 但 是 人

yí dàn jiāo ào zì xìn jiù huì biàn chéng zì zé yǔ zhí zhuó dì sān
一 旦 骄 傲 ， 自 信 就 会 变 成 自 责 与 执 著 。 第 三

jù huà bú yào ràng bié rén ná zhe nǐ de dōng xi qù xuàn
句 话 ， 不 要 让 别 人 拿 着 你 的 东 西 去 炫

yào yīn wèi zhè huì yǐn lái hěn duō jí dù rén huó zài shì jiè
耀 ， 因 为 这 会 引 来 很 多 嫉 妒 。 人 活 在 世 界

shàng yào dǒng de zì lǜ xīn yào kuān yào xiǎng de míng
上 ， 要 懂 得 自 律 ； 心 要 宽 ， 要 想 得 明

bai yào xué xí dà hǎi yǒng yuǎn yǒu kuān dà de xīn què chǔ yú
白 ； 要 学 习 大 海 ， 永 远 有 宽 大 的 心 却 处 于

zuì dī chù yào xué mài suì zhǎng de yuè gāo tóu chuí de yuè
最 低 处 ； 要 学 麦 穗 ， 长 得 越 高 头 垂 得 越

dī zuò rén yào dǒng de qiān bēi xīn xiōng huì yuè lái yuè kuān
低 ； 做 人 要 懂 得 谦 卑 ， 心 胸 会 越 来 越 宽

dà ; yào dǒng de kàn pò fàng xià , yōu diǎn bù jiǎng pǎo bù
大 ; 要 懂 得 看 破 放 下 , 优 点 不 讲 跑 不
liǎo , quē diǎn bù jiǎng bù dé liǎo , jiù huì dé dào píng ān jiàn
了 , 缺 点 不 讲 不 得 了 , 就 会 得 到 平 安 健
kāng
康 。

měi yì tiān bǎ zì jǐ de yù wàng jiàng dào zuì dī hěn duō rén
每 一 天 把 自 己 的 欲 望 降 到 最 低 。 很 多 人
xiǎng zhuī qiú xìng fú xìng fú bú shì zhuī lái de xìng fú dé dào
想 追 求 幸 福 , 幸 福 不 是 追 来 的 , 幸 福 得 到
shì yuán yú nǐ jiàng dī de yù wàng yù wàng yuè dī de rén yuè
是 源 于 你 降 低 的 欲 望 , 欲 望 越 低 的 人 越
néng dé dào xìng fú fán shì yào zhàn zài bié rén de jiǎo dù wèi bié
能 得 到 幸 福 。 凡 事 要 站 在 别 人 的 角 度 为 别
rén zhuó xiǎng jiù shì cí bēi hěn duō rén shuō shén me shì
人 着 想 , 就 是 慈 悲 。 很 多 人 说 : “ 什 么 是
cí bēi cí bēi jiù shì nǎo hǎi lǐ zhěng tiān xiǎng zhe bié rén bù
慈 悲 ? ” 慈 悲 就 是 脑 海 里 整 天 想 着 别 人 , 不
xiǎng zì jǐ mǔ qīn shì zuì cí bēi de dāng hái zǐ yì chū
想 自 己 。 母 亲 是 最 慈 悲 的 , 当 孩 子 一 出
shēng tā men de nǎo zi lǐ zhǐ yǒu hái zǐ méi yǒu zì jǐ suǒ
生 , 她 们 的 脑 子 里 只 有 孩 子 没 有 自 己 , 所
yǐ mǔ qīn hěn wěi dà yǒng yuǎn yào jué de bié rén shì duì de zì jǐ
以 母 亲 很 伟 大 。 永 远 要 觉 得 别 人 是 对 的 自 己
shì cuò de nǐ de yì shēng jiù bú huì yuàn hèn bié rén yuàn hèn
是 错 的 , 你 的 一 生 就 不 会 怨 恨 别 人 。 怨 恨

bié rén huì hěn nán guò fàn chī bú xià jiào shuì bù hǎo dāng
别人会很难过，饭吃不下，觉睡不好。当
nǐ zǒng jué de shì zì jǐ cuò bié rén duì de shí hou jiù bú huì yuàn
你总觉得是自己错别人对的时候，就不会怨
hèn bié rén ér shāng hài zì jǐ
恨别人而伤害自己。

yǒu yí wèi zhé xué jiāo shòu shàng kè shí yán lì zhǐ zé yí gè xué
有一位哲学教授上课时严厉指责一个学
shēng nǐ zhè ge xué shēng háo wú xiǎng xiàng lì huì yí shì
生：“你这个学生毫无想象力，会一事
wú chéng xué shēng fēi cháng nán guò jué de jiào shòu zěn
无成。”学生非常难过，觉得教授怎
me kě yǐ zhè yàng jiǎng xīn zhōng bù píng mǎ shàng jiù hé jiào
么可以这样讲，心中不平，马上就 and 教
shòu dǐng zhuàng qǐ lái jiào shòu xiào zhe shuō zhè yàng
授顶撞起来。教授笑着说：“这样
ba nǐ lái hēi bǎn qián miàn huà yí tóu nǐ xiǎng xiàng zhōng de yě
吧，你来黑板前面画一头你想象中的野
shòu xué shēng fēi cháng kāi xīn mǎ shàng pǎo dào hēi bǎn
兽。”学生非常开心，马上跑到黑板
shàng huà le jiào shòu de tóu zhū de shēn zi yīng de chì
上画了教授的头、猪的身子、鹰的翅
bǎng yú de wěi ba lù de tuǐ huà wán zhī hòu xué shēng hā
膀、鱼的尾巴、鹿的腿。画完之后学生哈
hā dà xiào jiào shòu ruò yǒu suǒ sī de diǎn diǎn tóu shuō nǐ
哈大笑，教授若有所思地点点头说：“你

bìng méi yǒu xiǎng xiàng lì wǒ méi yǒu shuō cuò nǐ nǐ suǒ huà
并没有想象力，我没有说错你，你所画
de zhǐ bú guò shì bǎ kàn guò de dōng xī pīn còu qǐ lái hái shì méi
的只不过是把看过的东西拼凑起来，还是没
yǒu xiǎng xiàng lì xué fó rén yào fàng xià zì jǐ de zhí
有想象力。”学佛人要放下自己的执
zhuó guò qù kàn dào de bù yí dìng shì duì de hěn duō lǎo nián
著，过去看到的不一定是对的，很多老年
rén rèn wéi zì jǐ guò qù shì duì de bì xū yào fàng xià zhí zhuó
人认为自己过去是对的，必须要放下。执著
sǐ bào zhù zì jǐ guān diǎn de rén zhǐ huì pīn còu yǒng yuǎn bù
死抱住自己观点的人，只会拼凑，永远不
dǒng de chuàng zào xué fó hòu yào shě qù guò qù de bù liáng
懂得创造。学佛后，要舍去过去的不良
xí guàn bǎo chí hǎo chún jié de xīn zhēn zhèng zài rén jiān hǎo
习惯，保持好纯洁的心，真正在人间好
hǎo huó zhe néng gòu xué fó xiū xīn ràng zì jǐ de xīn zhù zào
好活着，能够学佛修心，让自己的心铸造
chū gèng duō de fó de lǐ niàn ràng zì jǐ de qíng gěi rén jiān dài
出更多的佛的理念，让自己的情给人间带
lái gèng duō de ài
来更多的爱。

xué fó rén yīng gāi xué huì yòng zhì huì biàn miào fǎ lái xué
学佛人应该学会用智慧变妙法来学

fó wǒ men bāng zhù bù tóng péng you yòng bù tóng fāng fǎ lái
佛，我们帮助不同朋友用不同方法来

xué fó zài rén jiān dé yě shì shī shī yě shì zài dé jiù xiàng
学佛。在人间，得也是失，失也是再得。就像

hěn duō rén de hūn yīn yí yàng jīn tiān méi yǒu le míng tiān hái
很多人的婚姻一样，今天没有了，明天还

huì yǒu jīn tiān wǒ men shī qù le bú dài biǎo wèi lái méi
会有；今天我们失去了，不代表未来没

yǒu bú yào zhí zhuó yào rèn qīng rén de běn zhì dào le zhè
有。不要执著，要认清人的本质，到了这

ge shì jiè shàng suǒ yǒu yí qiè zhǐ yào jìn xīn jìn lì wú qiú cái
个世界上，所有一切只要尽心尽力，无求才

néng zhēn zhèng wú yōu wǒ men rén hěn shǎ zhí zhuó zhuī qiú
能真正无忧。我们人很傻，执著追求

de dōng xi yuè duō dāng dé dào zhī hòu yòu bù zhī dào zěn yàng
的东西越多，当得到之后又不知道怎样

fàng xià bāo fu jiù yuè bèi yuè zhòng zhè jiù shì rén de jīng
放下，包袱就越背越重，这就是人的精

shén yā lì yuè lái yuè dà de yuán yīn rén jiān de yuán fèn gǎn
神压力越来越大的原因。人间的缘分、感

qíng jiǎn bú duàn lǐ hái luàn xī wàng dà jiā zhēn zhèng dǒng
情，剪不断理还乱，希望大家真正懂

de bú yào gěi zì jǐ zhì zào zhàng ài rén de wèn tí jiù shì bù tíng
得不要给自己制造障碍，人的问题就是不停

gěi zì jǐ zhì zào hěn duō zhàng ài gǎn qíng guò bú qù jiù shì yīn
给自己制造很多障碍，感情过不去就是因

wèi tóu rù tài duō de gǎn qíng qián cái guò bú qù jiù shì yīn wèi
为投入太多的感情，钱财过不去就是因为

zhěng tiān xiǎng zhuàn qián měi jiàn shì qíng dōu shì tài xū qiú
整天想赚钱，每件事情都是太需求

le cái huì bǎ zì jǐ suǒ zhù bǎng zhù hěn duō rén wú suǒ
了，才会把自己锁住、绑住，很多人无所
wèi yǒu qián jiù yòng méi qián bú yòng zhè yàng cái néng suí
谓，有钱就用，没钱不用，这样才能随
yuán yǔ qí zhōng yǒu yì tiān yào fàng xià hái bù rú zǎo diǎn fàng
缘，与其终有一天要放下还不如早点放
xià
下。

dāng nián kǎi sā dà dì wēi zhèn yà zhōu ōu zhōu fēi
当年凯撒大帝威震亚洲、欧洲、非
zhōu tā zài guò shì zhī qián gēn shì cóng shuō wǒ guò shì
洲，他在过世之前跟侍从说：“我过世
hòu bǎ wǒ fàng rù guān cai de shí hou qǐng jiāng wǒ de liǎng zhī
后，把我放入棺材的时候，请将我的两只
shǒu fàng zài wài miàn shì cóng wèn wèi shén me tā shuō
手放在外面。”侍从问为什么，他说：
wǒ yào gào sù quán shì jiè de rén hé nà xiē hé wǒ yí yàng zì
“我要告诉全世界的人，和那些和我一样自
yǐ wéi hěn yǒu néng lì néng gòu zhēng fú shì jiè de rén ràng tā
以为很有能力能够征服世界的人，让他
men zhī dào wēi dà de kǎi sā dà dì zǒu de shí hou yě shì liǎng
们知道，伟大的凯撒大帝走的时候也是两
shǒu kōng kōng rén yào dǒng de yào duì rén jiān de yuán fèn xué
手空空。”人要懂得要对人间的缘分学
huì wú qiān wú guà xīn zhōng yào guǎ yù guǎ yù jiù shì yù wàng
会无牵无挂，心中要寡欲，寡欲就是欲望

yuè lái yuè shǎo ; yào bǎ rén jiān de qíng yuán fàng zài xīn lǐ , bǎ
越 来 越 少 ； 要 把 人 间 的 情 缘 放 在 心 里 ， 把
rén jiān de fó qíng fàng zài shǒu wèi ; zì jǐ wú qiān guà cái néng
人 间 的 佛 情 放 在 首 位 ； 自 己 无 牵 挂 才 能
chāo fán rù shèng 。 xī wàng dà jiā hǎo hǎo shǒu zhù zì jǐ de
超 凡 入 圣 。 希 望 大 家 好 好 守 住 自 己 的
xīn , rén wán quán néng gù tiáo jié zì jǐ de qíng gǎn 。 tóng yàng
心 ， 人 完 全 能 够 调 节 自 己 的 情 感 。 同 样
kàn yí jiàn shì wù huì yǒu bù tóng de kàn fǎ , chī zì zhù cān de shí
看 一 件 事 物 会 有 不 同 的 看 法 ， 吃 自 助 餐 的 时
hou , huā le jǐ shí yuán qián , shí jì shàng wài miàn de yì hé fàn
候 ， 花 了 几 十 元 钱 ， 实 际 上 外 面 的 一 盒 饭
yě yào shí yuán , hěn duō rén yí dào le zì zhù cān tīng jiù qíng bú
也 要 十 元 ， 很 多 人 一 到 了 自 助 餐 厅 就 情 不
zì jīn , bù néng kòng zhì zì jǐ de yù wàng 。 hěn duō lǎo bǎn hé
自 禁 、 不 能 控 制 自 己 的 欲 望 。 很 多 老 板 和
tái zhǎng shuō guò : wǒ kàn zhè ge rén huì bu huì tān , néng bu
台 长 说 过 ： “ 我 看 这 个 人 会 不 会 贪 ， 能 不
néng hé tā zuò shēng yì , wǒ jiù qǐng tā chī zì zhù cān , rú guǒ
能 和 他 做 生 意 ， 我 就 请 他 吃 自 助 餐 。 如 果
tā bù tíng de chī , chī le hái yào chī , yǐ hòu tā yí dìng huì zhuàn
他 不 停 地 吃 ， 吃 了 还 要 吃 ， 以 后 他 一 定 会 赚
wǒ hěn duō ; rú guǒ zhè ge rén zhǐ shì shuō ' méi guān xi , gòu
我 很 多 ； 如 果 这 个 人 只 是 说 ‘ 没 关 系 ， 够
le , zhè ge rén yǒu lǐ zhì , xiàn shí zhōng néng gòu duì zì jǐ
了 ’ ， 这 个 人 有 理 智 ， 现 实 中 能 够 对 自 己
kòng zhì 。 ” yào dǒng de wǒ men shén me dōu bù néng tān , tān
控 制 。 ” 要 懂 得 我 们 什 么 都 不 能 贪 ， 贪

guò tóu le jiù shì shī qù , yōng yǒu yuè duō shī qù jiù yuè
过 头 了 就 是 失 去 ， 拥 有 越 多 失 去 就 越
duō 。 guò qù wǒ men yōng yǒu hěn duō , xiàn zài dōu shī qù
多 。 过 去 我 们 拥 有 很 多 ， 现 在 都 失 去
le , shī qù shì hěn tòng kǔ de , yí gè rén xiǎng bú tòng kǔ , jiù
了 ， 失 去 是 很 痛 苦 的 ， 一 个 人 想 不 痛 苦 ， 就
bú yào qù yōng yǒu hěn duō , jiù yǒng yuǎn méi yǒu shī qù de tòng
不 要 去 拥 有 很 多 ， 就 永 远 没 有 失 去 的 痛
kǔ 。
苦 。

fó fǎ shì wú yǔ lún bǐ de cái fù , xué fó zhī hòu nǐ yōng yǒu
佛 法 是 无 与 伦 比 的 财 富 ， 学 佛 之 后 你 拥 有
le zhè xiē cái fù , yòng qián cái jiě jué bù liǎo shēng sǐ wèn
了 这 些 财 富 。 用 钱 财 解 决 不 了 生 死 问
tí , duō shǎo yǒu qián rén tǎng zài yī yuàn zhōng , yòng le duō
题 ， 多 少 有 钱 人 躺 在 医 院 中 ， 用 了 多
shǎo yào wù què mǎi bú dào mìng 。 měi guó yí gè yī shēng shuō
少 药 物 却 买 不 到 命 。 美 国 一 个 医 生 说
guò , zài měi guó huàn yí gè yǎn qiú yào wàn duō , huàn yí gè
过 ， 在 美 国 换 一 个 眼 球 要 2 万 多 ， 换 一 个
shèn zàng yào wàn huàn yí gè xīn zàng huò yí gè fèi dōu yào
肾 脏 要 7、8 万 ， 换 一 个 心 脏 或 一 个 肺 都 要
jǐ shí wàn 。 rú guǒ nǐ men jīn tiān zài zuò de suǒ yǒu de péng
几 十 万 。 如 果 你 们 今 天 在 座 的 所 有 的 朋
you , yōng yǒu zhèng cháng de xīn zàng , zhèng cháng de
友 ， 拥 有 正 常 的 心 脏 、 正 常 的

gān zhèng cháng de fèi nǐ men jiù shì bǎi wàn fù wēng
肝、正常的肺，你们就是百万富翁。

zhǎng shēng dāng zhuàn lái de qián wèi zì jǐ de shēn tǐ fù chū
(掌声) 当赚来的钱为自己的身体付出
de shí hou yào chéng shòu lìng wài yì zhǒng tòng kǔ jiù shì ròu
的时候，要承受另外一种痛苦，就是肉
tǐ de tòng kǔ
体的痛苦。

rén yǔ rén wèi shén me xiàn zài huì biàn de zhè me fù zá yīn
人与人为什么现在会变得这么复杂，因
wèi rén de bā shí tián zhōng chōng mǎn zhe zì sī xiàn dài rén rén
为人的八识田中充满着自私，现代人人
rén wèi zì jǐ fū qī dōu bù néng xiāng hù rěn ràng lián zì jǐ
人为自己，夫妻都不能相互忍让，连自己
shēng chū lái de hái zǐ dōu bù néng rěn ràng rén de sī xīn yǐ jīng
生出来的孩子都不能忍让，人的私心已经
jìn rù xīn dǐ wǒ men yǒu fó xìng zài xīn zhōng dàn shì yě yǒu
进入心底。我们有佛性在心中，但是也有
huài de zhǒng zi zài xīn zhōng dāng xīn yù dào shàn de shí
坏的种子在心中。当心遇到善的时
hou xīn zhōng de shàn yuán jiù qǐ lái dāng yù dào è de shí
候，心中的善缘就起来，当遇到恶的时
hou xīn zhōng de è yuán jiù qǐ lái le è zhǒng zi chéng
候，心中的恶缘就起来了。恶种子成
zhǎng fēi cháng kuài xiàn zài de è bào shì guò qù de jǐ shí
长非常快，现在的恶报是过去的几十

bèi guò qù shuō jūn zǐ bào chóu shí nián bù wǎn xiàn zài
倍，过去说“君子报仇十年不晚”，现在
de rén zhǐ yào nǐ mà tā tā mǎ shàng mà huán nǐ rú guǒ nǐ
的人只要你骂他，他马上骂还你，如果你
dǎ lǎo po tā mǎ shàng ná dōng xī zá nǐ zhè jiù shì xiàn shì
打老婆，她马上拿东西砸你，这就是现世
bào rén de è niàn kòng zhì bú zhù zì jǐ huì ràng wǒ men jué
报。人的恶念控制不住自己，会让我们觉
de zhè ge shì jiè jǔ sàng hé shī luò xiàn dài rén jiāo péng you yí
得这个世界沮丧和失落。现代人交朋友一
dìng yào jǐn shèn zhǐ kě zhòng shàn yīn bù kě zhòng è guǒ yào
定要谨慎，只可种善因不可种恶果；要
jiāo hǎo de péng you yǒng yuǎn huì bāng zhù nǐ yào jiāo shàn
交好的朋友，永远会帮助你，要交善
yǒu cái néng yǒu shàn bào yǒu shàn yuán cái huì yǒu shàn gēn
友，才能有善报，有善缘才会有善根。

guò qù jiù guò qù le wàng jì jiù wàng jì le bù shēng
过去就过去了，忘记就忘记了，不生
qì nǐ jiù huó zài zì jǐ de shàn yuán dāng zhōng yì shēng qì
气，你就活在自己的善缘当中，一生气
jiù huó zài zì jǐ de è yuán dāng zhōng yí gè rén bù néng gǎi
就活在自己的恶缘当中。一个人不能改
biàn zì jǐ de xíng xiàng què néng gǎi biàn zì jǐ de qì zhì yǒu
变自己的形象，却能改变自己的气质，有
shí hou wǒ men de liǎn bù néng gǎi biàn dàn shì wǒ men de qì zhì
时候我们的脸不能改变，但是我们的气质

kě yǐ gǎi biàn , xué fó niàn jīng zhī hòu , rén de qì zhì zhēn de
可以改变 , 学佛念经之后 , 人的气质真的
huì gǎi biàn de , hěn duō nán rén shuō , wǒ qī zi xué fó
会改变的 , 很多男人说 , “我妻子学佛
hòu , zhēn de biàn le ge rén le , guò qù shuāng shǒu chā yāo mà
后 , 真的变了个人了 , 过去双手叉腰骂
wǒ , xiàn zài mà rén bù chā yāo le , zài guò yì liǎng xīng
我 , 现在骂人不叉腰了” , 再过一两星
qī , bú mà rén le , yuè lái yuè hǎo , nán rén jiù shuō nǐ
期 , 不骂人了 , 越来越好 , 男人就说 “你
zhè cái xiàng gè xué fó rén 。 ” qī zi mǎ shàng shuō bú yào
这才像个学佛人。” 妻子马上说 : “不要
nǐ guǎn ! ” yòu lái le 。 hái yǒu de rén gèng jué , tái zhǎng
你管 ! ” 又来了。还有的人更绝 , “台长
shuō le , yào shì wǒ xiū nǐ bù xiū , wǒ shàng tiān nǐ xià dì
说了 , 要是我修你不修 , 我上天你下地
yù 。 ” lǎo gōng gèng bù xiū le 。 yí gè xué fó rén bù néng gǎi
狱。” 老公更不修了。一个学佛人不能改
biàn zì jǐ de guò qù , guò qù de yǐ jīng jié shù le , zài qù xiǎng
变自己的过去 , 过去的已经结束了 , 再去想
tā yě zhǐ shì huí yì 。 wǒ men yào gǎi biàn zì jǐ de wèi lái , xué
它也只是回忆。我们要改变自己的未来 , 学
fó yóu rú zuò rén , shàn liáng , rè qíng , cí bēi , chéng xìn
佛犹如做人 , 善良、热情、慈悲、诚信
gèng róng yì zài rén jiān gǎi biàn zì shēn de huán jìng , wǒ men yào
更容易在人间改变自身的环境 , 我们要

ràng zì jǐ de xīn zhòng xià shàn liáng hé cí bēi , wǒ men kě yǐ
让自己的心种下善良和慈悲，我们可以

ràng zì jǐ zài rén jiān jiù yōng yǒu fó de měi hǎo jiā yuán 。
让自己在人间就拥有佛的美好家园。

yǒu yì zhī wō niú duì yì zhī qīng wā zǒng shì yǒu chéng
有一只蜗牛对一只青蛙总是有成

jiàn , yǒu yì tiān qīng wā rěn nài bú zhù le , duì wō niú shuō :
见，有一天青蛙忍耐不住了，对蜗牛说：

wō niú xiān sheng , wǒ shén me dì fang dé zuì nǐ le , nǐ zěn
“蜗牛先生，我什么地方得罪你了，你怎
me zhè me tǎo yàn wǒ ? ” wō niú shuō : “ nǐ yǒu sì tiáo tuǐ , kě
么这么讨厌我？”蜗牛说：“你有四条腿，可

yǐ tiào lái tiào qù , wǒ què yào bēi zhe chén zhòng de ké , tiē zài
以跳来跳去，我却要背着沉重的壳，贴在

dì shàng pá xíng , wǒ hěn bú shì zī wèi , suǒ yǐ wǒ kàn nǐ bú
地上爬行，我很不是滋味，所以我看你不

shùn yǎn 。 ” qīng wā shuō : “ jiā jiā yǒu běn nán niàn de jīng
顺眼。”青蛙说：“家家有本难念的经

a nǐ zhǐ kàn dào wǒ de kuài lè , méi yǒu kàn dào wǒ de tòng
啊！你只看到我的快乐，没有看到我的痛

kǔ 。 ” zhè shí hou yì zhī jù dà de lǎo yīng cóng tiān shàng fēi xià
苦。”这时候一只巨大的老鹰从天上飞下

lái , wō niú xùn sù jiāng tóu suō jìn ké lǐ , qīng wā què bèi lǎo yīng
来，蜗牛迅速将头缩进壳里，青蛙却被老鹰

yì kǒu chī diào le 。 xué fó rén bú yòng bǐ jiào de xīn qù shēng
一口吃掉了。学佛人不用比较的心去生

huó jiù guò de bǐ jiào shū fu zhǐ yào gēn rén bǐ jiào jiù huì rén
活，就过得比较舒服，只要跟人比较就会人
bǐ rén qì sǐ rén bú yào qù hé rén jiā bǐ wǒ men gāng dào měi
比人气死人，不要去和人家比。我们刚到美
guó de shí hou yǒu liǎng fáng yī tīng jué de hěn mǎn zú guò
国的时候，有两房一厅，觉得很满足，过
yí duàn shí jiān qù cān jiā kàn dào rén jiā de háo zhái mǎ
一段时间去参加 party 看到人家的豪宅，马
shàng xiǎng zì jǐ yě yào háo zhái jiù bèi tā bǎng zhù le yǒng
上想自己也要豪宅，就被它绑住了，永
yuǎn tuō bù chū lái jiē xià lái dǎ liǎng sān fèn gōng kāi shǐ gòng
远脱不出来，接下来打两三份工开始供
fáng zi rén shì zěn yàng bèi xiàn jìn qù de jiù shì bú duàn
房子。人是怎样被陷进去的？就是不断
tān yǒu yù wàng bù bǐ jiào jiù huì shū fu jí dù bié rén
贪，有欲望。不比较就会舒服，嫉妒别人
cháng cháng huì dài gěi zì jǐ gèng duō tòng kǔ cháng xiǎng zì jǐ
常常会带给自己更多痛苦，常想自己
yōng yǒu de jiù huì gěi zì jǐ dài lái gèng duō de gǎn ēn yǔ xìng fú
拥有的就会给自己带来更多的感恩与幸福。