

## **Kebijaksanaan Dalam Keheningan, Kehidupan Yang Sempurna (Bagian 2)**

Seminar Dharma Vancouver, 27 September 2014

Selama seseorang berhati yang baik, maka ia akan memiliki pengetahuan dan kesadaran yang benar. Jika seseorang hidup demi orang lain setiap hari, ia tidak akan melakukan kesalahan apa pun, inilah pengetahuan yang benar. Mengapa ibu itu mulia? Karena ibu tidak memiliki ego di dalam hatinya, hanya ada anak-anaknya, ia baru dapat memiliki pengetahuan dan kesadaran yang benar. Ibu selalu demi anak-anaknya, dan anak-anaknya akan selalu mencintainya. Jika merasa memiliki penyakit di dalam hati, sedih, tidak bisa berpikiran terbuka, dan membenci orang lain, maka harus menggunakan metode yang luar biasa untuk menyembuhkan kekurangan diri sendiri. Karena telah melakukan kesalahan, maka harus memperbaikinya, maka akan memiliki pikiran yang

benar. Jika sering mengatakan diri sendiri telah melakukan kesalahan, maka perlahan tidak akan melakukan kesalahan. Jika selalu berpikir bahwa diri sendiri tidak melakukan kesalahan, maka akan membuat lebih banyak kesalahan. Inilah penyimpangan yang dikatakan dalam Buddhisme. Jika seseorang melekat harus bagaimana terhadap suatu hal, ia pasti akan tersesat. Memperbaiki kesalahan berarti memperbaiki penyimpangan. Pengetahuan yang benar berarti memahami dengan benar kebenaran dari hal-hal ini, kesadaran benar yang muncul adalah potensi kesadaran. Seseorang harus tercerahkan dan harus tahu bahwa segala sesuatu di dunia ini seperti pohon yang memiliki akar dan air yang memiliki sumber, dengan demikian barulah bisa menghasilkan energi yang baik. Orang yang selalu memiliki kebaikan di dalam hatinya, ia tidak akan sering mengalami musibah. Inilah yang dikatakan oleh para leluhur kita, "Satu kebaikan dapat mengurai ratusan malapetaka."

Seorang pria pergi mengunjungi seorang cendekiawan yang sukses dan bertanya kepadanya, "Bisakah Anda memberi tahu saya apakah ada takdir di dunia ini?" Cendekiawan itu berkata, "Tentu saja ada." Pria itu bertanya, "Jika takdir sudah ditentukan, apa gunanya saya berjuang?" Cendekiawan itu meraih tangannya, berpura-pura membaca telapak tangannya, memberi tahu dia tentang kesehatan dan karirnya, lalu berkata, "Genggam tanganmu sekarang, di mana takdirmu sekarang?" Pria itu tiba-tiba tersadar: "Ternyata takdir itu ada di tangan diri sendiri." Cendekiawan itu berkata: "Meskipun takdir itu ada di tangan kita sendiri, bukan di mulut orang lain. Namun, banyak orang melakukan hal-hal yang salah dalam hidupnya karena mereka mempercayai apa yang dikatakan orang lain, karena orang lain mengatakan bahwa dia tidak baik, dia mengubah konsep pemikirannya yang benar. Ini adalah takdir tidak berada di tangannya sendiri. Sebagian besar takdir berada di tangan kita sendiri. Ada banyak garis takdir yang mengalir dari telapak tangan kita.

Sebagian di antaranya berada di luar kendali manusia, yaitu takdir; yang dapat dikendalikan adalah keberuntungan.

Dalam hidup seseorang bisa sukses atau tidak, takdir mencakup 70%, dan keberuntungan mencakup 30%. Banyak orang berusaha sekuat tenaga untuk mengubah takdirnya tetapi sangat sulit. Meramal nasib tidak pernah mengatakan meramal takdir keberuntungan. Keberuntungan ada di tangan diri sendiri. Memang sangat melelahkan menggunakan 30% untuk mengubah 70%, tetapi setelah menekuni Dharma, ada Bodhisattva memberkati, maka dapat menggunakan 30% untuk mengubah takdir diri sendiri. Inilah yang dimaksud dengan menekuni Dharma untuk mengubah takdir. Praktisi Buddhis dapat mengubah takdir keberuntungan diri sendiri. Jika menekuni Dharma tidak dapat mengubah takdir, mengapa sang Buddha membawa ajaran Buddha Dharma ke dunia

2.500 tahun yang lalu? Tujuannya adalah agar menekuni Dharma benar-benar mengubah takdir keberuntungan dalam hidup.

Kita semua orang hidup di saat ini, kegembiraan dan kesedihan di masa lalu sudah berlalu. Masa lalu tidak boleh disimpan dalam hati. Kebencian seseorang terhadap orang lain di masa lalu bagaikan virus komputer yang tersimpan di dalam hati; kecemburuan terhadap orang lain adalah virus lain yang tersimpan di dalam hati; membenci ini dan itu, tidak mampu menoleransi ini dan itu, hati penuh dengan virus, maka suatu hari akan rusak. Singkirkan hati sepenuhnya dan lupakan semua hal buruk di masa lalu, baru akan memiliki hari esok yang akan dipenuhi dengan hati yang lebih baik dan lebih welas asih. Kegembiraan dan kesedihan masa lalu telah berlalu. Kegembiraan dan kesedihan masa depan belum tiba. Manfaatkan hari ini tanpa ragu-ragu atau khawatir berlebihan, jangan membenci orang lain,

jangan membalas dendam terhadap orang lain. Kebencian dan dendam hanya akan memperdalam penderitaan diri sendiri dan orang lain. Jika kamu tidak sengaja menjatuhkan seratus yuan hari ini dan merasa uang itu jatuh di suatu tempat, apakah kamu akan menghabiskan dua ratus yuan untuk naik mobil mencarinya? Orang-orang zaman sekarang akan melakukan ini, hanya karena satu kalimat amarah dari orang lain, ia akan menghabiskan waktu yang tak terhitung banyaknya untuk merasa sedih. Marah demi suatu hal, akhirnya merugikan orang lain tapi juga tidak menguntungkan diri sendiri, bahkan sampai jatuh sakit karena emosi, bukankah ini seperti menghabiskan dua ratus yuan hanya untuk menemukan seratus yuan? Jelas-jelas tahu bahwa sebuah hubungan yang telah hilang tidak mungkin bisa kembali, tetap saja terus masih merasa sedih, patah hati, dan tenggelam dalam kenangan, terus-menerus menyakiti diri sendiri, bukankah ini adalah kemelekatan? Di dunia ini, yang berlalu adalah masa lalu. Masa lalu tidak dapat diperoleh dan masa depan

belum tiba. Hanya dengan memanfaatkan saat ini barulah menghargai hidup diri sendiri.

Sang Buddha tidak pernah memaksa orang lain melakukan hal-hal yang tidak mereka sukai. Sang Buddha Sakyamuni yang agung hanya memberi tahu makhluk hidup apa yang baik dan apa yang jahat. Baik dan buruk harus dipilih sendiri. Banyak orang melakukan hal-hal yang tidak seharusnya mereka lakukan, menyakiti orang lain dan juga diri mereka sendiri, dan masih tidak mau mengakui alasan kesalahan mereka, inilah akar dari menyakiti diri sendiri. Hidup sepenuhnya berada dalam kendali setiap makhluk hidup itu sendiri. Seekor keledai, meskipun memakan rumput terbaik, tetap tidak bisa menjadi seekor kuda yang tangguh. Ketika kemelekatan dan diskriminasi mengendalikan pembinaan diri seseorang, tidak peduli seberapa tekun juga tidak dapat menjadi Buddha.

Seorang pria kaya melihat temannya yang seorang petani sangat miskin, jadi dia memberinya seekor sapi untuk membuka tanah kosong, dan berkata: "Ketika musim semi tiba, saya akan membawa benih, menabur benih, dan kamu akan keluar dari kemiskinan di musim gugur." Pria miskin itu berterima kasih padanya dan ingin bekerja keras dengan penuh harapan. Namun setelah beberapa hari, sapi itu harus makan rumput dan pria itu harus makan nasi. Hidup menjadi lebih sulit dari sebelumnya. Dia berpikir: "Lebih baik jual saja sapi saya, beli beberapa ekor kambing, sembelih satu untuk dimakan, dan sisanya bisa berkembang biak, kalau anak-anak kambing sudah besar, bisa dijual dan menghasilkan uang." Namun setelah memakan satu kambing, kambing-kambing yang tersisa tak juga melahirkan anak. Hidup pun kembali terasa sulit. Orang miskin itu berpikir: "Kalau begini terus, saya akan kelaparan lagi. Lebih baik saya jual kambing-kambing ini dan beli ayam saja. Ayam bisa bertelur, dan telurnya bisa dijual untuk menghasilkan uang."

Beberapa hari kemudian, dia tidak tahan lagi karena telur ayam tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Akhirnya, ia mulai menyembelih ayam. Ketika tinggal satu ekor ayam terakhir, orang miskin itu benar-benar putus asa dan tidak ingin menjadi kaya lagi. "Lebih baik menyembelih semua ayam, membeli seceret arak, minum tiga cangkir, dan lupakan semua masalah." Ketika musim gugur tiba, orang kaya yang baik hati datang dengan membawakan benih untuk ditanam, tetapi ia menemukan bahwa orang miskin itu sedang minum arak dan makan sayur acar, dan rumahnya benar-benar kosong. Orang kaya itu pun pergi, dan orang miskin itu tetap miskin.

Banyak orang pernah memiliki impian, pernah mendapat kesempatan, dan bahkan pernah mengambil tindakan. Namun yang paling sulit adalah bertahan hingga akhir. Dalam meraih kesuksesan, yang paling menantang adalah memiliki

ketekunan dan tekad yang kuat. Jika seorang praktisi Buddhis ingin terbebas dari penderitaan dan memperoleh kebahagiaan, ia harus menahan air mata untuk menguraikan jodoh buruk. Jika anggota keluarga marah kepadamu hari ini, itu karena balasan karma kehidupanmu sebelumnya. Kita harus menahan air mata untuk mengendalikan diri, bersabar menanggung penghinaan, dan bertekun, serta mengubah kebiasaan buruk diri sendiri. Penderitaan orang yang menekuni Dharma adalah sementara, sedangkan penderitaan orang yang tidak menekuni Dharma adalah seumur hidup.

Dalam Buddhisme mengajarkan tentang ketidak-kekacauan, yaitu Bodhi. Pikiran tidak boleh kacau, kebijaksanaan akan selalu ada dalam ketenangan. Ketika seseorang tenang, kebijaksanaan akan lahir. Bisakah seseorang memiliki kebijaksanaan ketika ia marah? Dalam budaya Tiongkok, ketika seseorang akan marah, orang lain akan berkata,

"Kamu harus tenang, harus tenang." Dalam masyarakat Barat, juga sama mengatakan harus menenangkan diri. "cool down -- tenang". Seseorang hanya ketika berada dalam ketenangan, ia baru bisa melahirkan kebijaksanaan. Hati yang gelisah sepanjang hari akan membuat pikiran kacau. Seseorang yang dipenuhi kerisauan setiap hari tidak akan menjalani hidup dengan lancar. Seseorang yang sepanjang hari tak bisa tersenyum, maka kebahagiaan akan menjauhi dirinya. Jika hari ini kamu masih bisa tersenyum, itu berarti masih ada sedikit kebahagiaan dalam hidupmu. Dan jika kamu masih bisa tertawa lepas, itu pertanda bahwa kebahagiaan telah datang menghampirimu. Ketika kita tidak menuntut, barulah bisa terbebas dari kemelekatan. Jika hari ini sudah merasa nyaman tinggal di rumah dengan dua kamar dan satu ruang tamu, maka jangan lagi dirisaukan soal ingin punya rumah yang lebih banyak. Ada orang yang awalnya sudah merasa nyaman tinggal di apartemen dua kamar satu ruang tamu di kota. Tapi setelah

menghadiri pesta orang lain yang jauh lokasinya, lalu melihat rumah mewah itu, hatinya mulai tergoda:

"Wah, rumahnya besar sekali, kamar mandinya saja ada beberapa, dapurnya luas sampai bisa dipakai menari. Saya juga ingin rumah yang lebih besar dan lebih bagus." Sama seperti manusia pada umumnya, setiap hari melihat istrinya sendiri, dan tidak merasa istrinya cantik. Tapi saat melihat wanita lain di luar, rasanya semua terlihat lebih menarik daripada istrinya sendiri. Padahal, kecantikan sejati dari seorang istri adalah hati nuraninya. Bahkan jika Marilyn Monroe menikah denganmu, kamu melihatnya selama 10 tahun pun tak merasa dia cantik. Kecantikan yang sejati berasal dari hati, bukan dari penampilan luar, itulah mentalitas yang seharusnya dimiliki oleh seorang praktisi Buddhis.

Kita praktisi Buddhis harus memperlakukan orang lain dengan kesetaraan pikiran, memperlakukan orang lain seperti orang tua kita

sendiri, dan memperlakukan generasi muda seperti anak kita sendiri, apakah kamu masih akan marah? Banyak orang memiliki terlalu banyak tuntutan terhadap sesuatu. Ketika mereka tidak dapat memenuhi tingkat tertentu, maka akan menyakiti diri sendiri. Perlakukan orang lain sebagaimana kamu ingin diperlakukan, harus belajar untuk berpikir dari sudut pandang orang lain. Berita kemarin mengatakan bahwa seorang mahasiswa berusia 20 tahun di Lanzhou, karena pacarnya direbut oleh orang lain, berdua berpacaran di jalan. Dia berlari ke depan dan membunuh kedua orang itu dengan pisau, seseorang datang untuk mencegahnya, dia pun menusuk orang itu. Pada akhirnya, dia tahu bahwa dia harus membayar dengan nyawanya, lalu dia pun bunuh diri. Inilah yang disebut kemelekatan Aku, karena dia merasa merebut pacar adalah tindakan egoisme, dan dia membunuh orang karena merasa dirinya tidak sanggup menerima kenyataan itu sehingga melakukan tindakan yang salah. Orang seperti ini adalah kemelekatan Aku. Semuanya

diutamakan pada ego dirinya, mementingkan diri sendiri, dan melekat pada perasaan, pikiran, dan gengsinya sendiri. Selalu mengutamakan ego dirinya sendiri, melindungi diri sendiri, dan mengejar terhadap kepentingan diri sendiri, sehingga akan mengalami berbagai macam konflik dan kerisauan. Berharap kalian jangan selalu memikirkan diri sendiri, harus belajar dari keagungan ibu yang memikirkan anak-anak, belajar dari keagungan para Bodhisattva yang memikirkan semua makhluk, dan belajar dari Lei Feng yang memikirkan orang lain setiap hari, baru akan mendapatkan lebih banyak. Hanya tahu memberi tanpa menanyakan apa yang akan dituai, pasti akan mendapatkan lebih banyak pahala di dunia.

Kita menasihati orang lain untuk membina pikiran, jangan menyalahkan orang lain. Kebijakan manusia tidak hanya tercermin dalam satu aspek. Tidak semua benih di dunia ini dapat

tumbuh menjadi pohon besar, tidak semua bunga dapat berbuah, tidak semua orang dapat menikmati hidup yang sempurna, tidak semua hati dapat memperoleh ketenangan, dan tidak semua hubungan asmara dapat bertahan selamanya. Hidup itu tidak sempurna. Tiba di dunia ini maka tidak dapat menemukan kesempurnaan. Siapa pun yang mengejar kesempurnaan justru akan memikul luka dan kekurangan di dalam hatinya, lalu menanggung penderitaan batin karenanya, dan itu adalah sesuatu yang wajar dalam hidup. Selama kita hidup di dunia ini, maka harus belajar menyesuaikan jodoh. Karena segala sesuatu tidaklah sempurna, maka baik-baiklah menyesuaikan jodoh. Menerima kenyataan dan menghadapi kesulitan hidup dengan tenang, inilah sikap mental yang positif dan penuh semangat untuk terus berkembang.

Seorang guru Zen bertanya kepada murid-muridnya: "Ketika merebus panci air, dan

kehabisan kayu bakar di tengah jalan. Apa yang harus dilakukan?" Beberapa murid berkata pergi membeli, dan yang lain berkata pergi meminjam. Guru Zen berkata: "Mengapa kalian tidak membuang setengah air di dalam panci?" Segala sesuatu di dunia ini tidak selalu bisa berjalan sesuai harapan, merelakan baru bisa mendapatkan. Merelakan keserakahan dan nafsu keinginan, yang diperoleh adalah kedamaian pikiran; Lepaskan kepentingan diri sendiri, akan memperoleh jodoh baik dari semua makhluk. Seseorang yang dapat membantu orang lain akan memiliki jodoh baik dan jodoh pendukung. Harus banyak membantu orang lain, maka jodoh baik akan muncul di sekelilingmu.

Praktisi Buddhis harus memahami untuk bersikap hormat, berbicara dengan hormat kepada orang lain, berbicara dengan penuh kasih, dan selalu mengatakan kebenaran daripada kebohongan, berarti berkata-kata yang baik. Biarkan Buddha di

hati diri mekar seperti bunga teratai. Ucapkan kata-kata Buddha, bertindak seperti Buddha, berpikir seperti Buddha, dan berbicara seperti Buddha, ini adalah dasar untuk menjadi seorang Buddha di dunia. Kekurangan manusia adalah suka melihat kesalahan orang lain, ini adalah akar dari kerisauan. Semakin melihat orang lain melakukan kesalahan, hati akan semakin risau dan sedih. Seiring berjalannya waktu, maka akan membenci diri sendiri dan menyakiti diri sendiri. Jangan terlalu memperhitungkan kesalahan orang lain, dan terhadap keyakinan diri sendiri harus bisa menahan ujian. Dalam menjalani hidup dan berinteraksi dengan orang lain, kita sering kali membiarkan sikap dan perilaku orang lain memengaruhi keyakinan kita terhadap kehidupan, suasana hati, dan cara kita bertindak. Ketika tindakan orang lain membuat kamu berubah, itu seperti sedang mengemudi sembari berbicara atau menelepon, mungkin bisa lupa berbelok dan akhirnya kehilangan arah menuju tujuan. Praktisi Buddhis harus berkonsentrasi dalam

menekuni ajaran Buddha Dharma, kurangi membicarakan kekurangan orang lain dan lebih banyak membicarakan kelebihan diri sendiri, ini adalah mentalitas yang baik, adalah energi yang positif. Jika kamu lebih banyak membicarakan hal-hal yang baik, hatimu akan semakin baik. Jika kamu melihat kekurangan orang lain setiap hari, hatimu pasti akan memiliki kekurangan. Jika kamu membuat hatimu semakin murni, kamu akan memiliki mentalitas yang lebih baik.

Seorang anak yatim sedang mengemis di jalan dan melihat seorang kaya lewat. Anak itu berkata, "Tuan, mohon kasihanilah saya dan berilah saya sepuluh yuan." Orang kaya itu sangat welas asih dan bertanya, "Nak, di mana orang tuamu?" Anak itu berkata, "Saya tidak tahu. Saya tidak pernah melihat mereka." Orang kaya itu bertanya, "Lalu di mana kamu tinggal?" Anak itu berkata, "Saya tinggal di gudang kosong di sebuah pabrik." Orang kaya itu

berkata, "Nak, kamu ikuti saya." Anak itu berkata, "Saya hanya ingin sepuluh yuan. Mohon kasihanilah saya dan berilah saya sepuluh yuan." Orang kaya itu berkata, "Yang saya berikan kepadamu tidak hanya sepuluh yuan. Ikutilah saya!" Orang kaya itu sambil berjalan sambil berpikir, "Ketika saya membawanya pulang, saya akan meminta para pelayan untuk memandikannya dengan baik, memotong rambutnya, dan mentraktirnya makan malam. Biarkan dia bermain dengan anak-anak saya, beri dia tempat untuk tidur, dan biarkan dia menyatu dengan keluarga besar saya..." Saat dia berjalan dan berpikir, segera akan sampai di rumah. Ketika dia menoleh ke belakang, anak laki-laki kecil itu sudah hilang. Apa arti kisah ini? Orang-orang sekarang tidak menerima welas asih dari orang lain, hanya ingin mendapatkan sedikit keuntungan langsung untuk dirinya sendiri. Selama bisa mendapatkan keuntungan di depan mata, tidak peduli seberapa besar keuntungannya, itu tidak masalah, karena dia tidak dapat melihat masa depan. Bill Gates berkata, "Saya selalu melihat

dunia dengan teleskop," jadi dia melihat sangat jauh. Jika seorang praktisi Buddhis hanya memohon untuk dirinya sendiri dan tidak tahu untuk memberi, begitu permohonan untuk kepentingan pribadinya kepada Buddha tidak terkabulkan, ia akan segera berhenti belajar Buddha Dharma, seperti anak ini. Menekuni Buddha Dharma saat ini adalah benih sebab, dan ketika berkah datang barulah buah akibatnya.

Hati manusia akan berubah ditengah-tengah keserakahan. Seorang yang sangat baik, karena keserakahan akan uang, ketenaran, dan kekayaan, hatinya akan perlahan berubah. Keserakahan akan berangsur-angsur berubah menjadi keserakahan yang tak terpuaskan. Pada saat dia tiba-tiba menyadari kebenaran, perubahan sifat manusia telah selesai. Benih yang ditanam telah mulai berakar dan bertunas, sudah terlambat untuk menyesal, ini adalah menciptakan sebab dan memperoleh akibat. Kartu kredit adalah sejenis produk konsumen yang

diciptakan berdasarkan pemahaman para psikolog tentang sifat keserakahan manusia, karena ketika yang digunakan bukan uang tunai, orang cenderung menggunakannya tanpa berpikir panjang. Keserakahan manusia membuat mereka merasa seolah-olah tidak benar-benar mengeluarkan uang saat tidak melihat uang fisik. Konsep menghabiskan seribu yuan secara tunai berbeda dengan menghabiskan seribu yuan dengan kartu kredit. Orang tidak boleh serakah, ada tiga harta dalam hidup: Pertama, harus belajar mengalah. Mengalah adalah semacam transformasi dalam hidup. Jika dalam hubungan suami istri keduanya tidak mau saling mengalah, maka rumah tangga itu tidak lagi menjadi rumah yang harmonis. Setelah belajar mengalah, maka akan memperoleh pembebasan. Menolak untuk mengalah berarti menolak harapan. Kedua, kesabaran. Kesabaran dapat melindungi diri sendiri. Jika seseorang merasa telah melakukan kesalahan, ia harus bersabar, kesabaran adalah dasar dari kebijaksanaan dan membawa keberkahan.

Banyak orang yang bersabar hingga hari ini barulah memiliki keluarga. Banyak orang tidak bisa bersabar, maka akan kehilangan keluarga. Banyak orang yang tidak dapat menoleransi kesalahan anaknya, maka akan kehilangan anaknya. Banyak orang yang tidak dapat bersikap toleran dalam perusahaan, maka akan kehilangan jabatannya, inilah kesabaran. Mampu bersabar terhadap hal-hal yang paling sulit dalam hidup, itulah yang akan membuatmu sanggup meraih apa yang tak bisa diraih oleh kebanyakan orang. Dalam hidup yang tak terkalahkan, orang yang bersabar adalah yang tak tertandingi. Ketiga, Kebulatan, mengerti bahwa segala sesuatu di dunia ini adalah kosong, segala sesuatu di dunia ini adalah palsu, tidak dapat diperoleh, mendapatkannya hari ini, tetapi akan hilang di esok hari. Berapa banyak orang yang menikah dengan penuh sukacita, namun akhirnya bercerai dengan penuh kesedihan? Apa yang dimiliki hari ini tidak berarti akan memilikinya selamanya. Sebagai manusia harus selalu berintegritas, ada perolehan, maka akan ada

kehilangan. Hiduplah dengan kelapangan hati terhadap dunia, menoleransi kesalahan orang lain, baik itu perbuatan maupun ucapan. Coba renungkan, ban mobil bisa berputar cepat di jalan karena bentuknya bulat. Tidak peduli mobil jenis apa pun, ban yang bisa berjalan hanya yang berbentuk bulat. Demikian pula dalam kehidupan manusia, hanya dengan kelapangan dan kebulatan hati segalanya bisa maju dan berkembang.

Suatu kali dalam pelajaran ekonomi, guru bertanya, "Murid-murid, apa perbedaan antara 'tou zhi – investasi' dan 'tou ji – spekulasi' ?" Seorang murid mengira dirinya sangat mengerti, berdiri dengan tenang dan menjawab: "Yang satu bahasa Mandarin dan yang satu lagi bahasa Kanton." Karena orang Kanton mengucapkan "tou zhi -- investasi" sebagai "tou ji." Setiap orang di dunia memiliki pemahaman yang berbeda terhadap suatu hal, yang akan menghasilkan efek yang berbeda dalam

kehidupan. Menjalani hidup dengan riang gembira, juga merupakan satu kehidupan; menjalani hidup dengan sedih dan pilu, juga merupakan satu kehidupan. Jika memandang hidup dengan sikap optimis, maka hidup akan penuh harapan, karena adanya masa depan, maka penderitaan hari ini tidak berarti akan berlanjut di esok hari. Jika memandang hidup dengan hati pesimis, maka kehidupan terasa penuh kesuraman dan kekecewaan. Kehidupan yang nyata inilah hidupmu yang sebenarnya. Hati seorang praktisi Buddhis penuh dengan harapan, membuatmu memperoleh kedamaian dan kebahagiaan abadi.

Ada empat akar bencana besar di dunia: yang pertama adalah alkohol, yang merupakan racun yang menembus usus. Minum alkohol yang berlebihan akan merusak liver. Alkohol adalah racun penyakit liver. Yang kedua adalah nafsu birahi, yang merupakan pisau baja yang mengikis tulang. Jika

seseorang terjerumus dalam hawa nafsu, bagaikan sedang disayat oleh pisau yang menggerogoti tulangnya sendiri. Ketika asmara seseorang mengalami kegagalan, rasa sakitnya seperti hati yang dicabut keluar, sangat menyiksa. Yang ketiga adalah amarah. Kemarahan seperti harimau buas yang turun dari gunung, bisa mati karena marah. Baru-baru ini di Shenyang, seorang lelaki tua bertengkar dengan seorang pemuda demi memperebutkan tempat duduk di bus. Lelaki tua itu sangat marah sehingga dia menampar pemuda itu empat kali. Pemuda itu tidak melawan dan pergi sambil tersenyum. Lelaki tua itu meninggal di bus dalam keadaan marah besar, mati karena kemarahan. Mengapa seseorang harus membiarkan dirinya dikuasai oleh kemarahan yang dipicu oleh orang lain? Yang keempat adalah uang, adalah akar dari bencana. Betapa banyak peristiwa terjadi, betapa banyak orang celaka, bukankah semuanya karena uang? Di zaman sekarang, orang-orang melakukan perbuatan jahat, bukannya menjalani hidup sebagai

manusia sejati, melainkan melakukan perbuatan licik dan menyimpang setiap hari. Terdapat 4 "setan" dalam diri pria: Pagi-pagi sudah marah "setan kecil hati" ; Pulang jam 9 malam "setan mabuk" ; Pulang jam 12 pagi "setan nafsu" ; Pulang jam 4 pagi "setan judi" .

Praktisi Buddhis harus memiliki pembinaan diri. Ada satu kisah nyata, sebuah bus melaju di jalan, penumpangnya tidak banyak. Seorang pria duduk di kursi paling belakang dan tertidur. Tiba-tiba sopir menginjak rem, dan orang itu langsung terpental ke depan. Orang-orang di sekitarnya tercengang, mengira akan terjadi pertengkaran atau perkelahian. Tak disangka, pria itu adalah seorang praktisi Buddhis, dia berdiri dan berkata sambil tersenyum: "Pak sopir, ada apa memanggil saya?" Bukankah seseorang harus memiliki mentalitas yang baik, harus memahami orang lain? Bukankah harus merasa bahwa hidup ini bukan diperoleh dari

ramalan? Terkadang, kata-kata bijak dapat menguraikan kerisauan, dan pola pikir yang damai dapat menyelesaikan masalah. Pikiran praktisi Buddhis harus melepaskan dan melihat melampaui segalanya, maka tidak akan menyakiti diri sendiri. Apa yang akan terjadi jika mereka berdebat dalam waktu yang lama? Mungkin akan sama seperti orang tua di Shenyang. Pikirkanlah, bertengkar dan berkelahi dengan orang yang paling dicintai di rumah setiap hari, marah dengan anak sendiri, apakah layak? Mulai hari ini, menekuni Dharma harus mengubah hidup dengan baik, menghargai segala yang ada di sekitar kita. Ketika kamu masih memiliki, maka harus bersyukur. Jangan menunggu sampai sudah kehilangannya barulah berpikir, "Betapa bodohnya saya. Mengapa saya tidak bisa menahan saat itu?" Belajar Buddha Dharma berarti belajar menabur sebab, dan sebab ini selamanya tidak boleh dilupakan. Bodhisattva takut akan sebab dan makhluk hidup takut akan akibatnya. Manusia seringkali baru sadar setelah musibah terjadi dan

terpikir , "Betapa sedihnya saya. Apa yang harus saya lakukan?" Sedangkan Bodhisattva sudah tahu terlebih dahulu apa hasil dari setiap perbuatan sebelum bertindak. Inilah sebabnya mengapa makhluk hidup takut akan akibat dan Bodhisattva takut akan sebab. Berharap semua orang menekuni Dharma dengan baik, membina pikiran dengan baik, dan membina diri dengan baik, sehingga kita dapat menjalani kehidupan yang penuh kesempurnaan dan kebahagiaan.

jìng zhōng cháng zhì yuán mǎn rén shēng xià  
**静 中 常 智 圆 满 人 生 (下)**

nián yuè rì wēn gē huá xuán yì zōng shù dà xíng jiě dá huì lú jūn hóng tái zhǎng  
2014 年 9 月 27 日 温 哥 华 玄 艺 综 述 大 型 解 答 会 卢 军 宏 台 长

kāi shì  
开 示

yí gè rén zhǐ yào shàn liáng yì diǎn jiù huì chǎn shēng  
一 个 人 只 要 善 良 一 点 ， 就 会 产 生  
zhèng zhī zhèng jué rú guǒ yí gè rén měi tiān dōu wèi bié rén  
正 知 正 觉 ， 如 果 一 个 人 每 天 都 为 别 人  
huó zhe jiù bú huì zuò cuò shì qing jiù shì zhèng zhī mǔ  
活 着 ， 就 不 会 做 错 事 情 ， 就 是 正 知 。 母  
qīn wèi shén me wěi dà yīn wei mǔ qīn xīn li méi yǒu zì jǐ  
亲 为 什 么 伟 大 ？ 因 为 母 亲 心 里 没 有 自 己 ，  
zhǐ yǒu hái zi tā cái néng yǒu zhèng zhī zhèng jué mǔ qīn  
只 有 孩 子 ， 她 才 能 有 正 知 正 觉 ， 母 亲  
yǒng yuǎn wèi zhe hái zi hái zi cái huì yǒng yuǎn ài tā rú  
永 远 为 着 孩 子 ， 孩 子 才 会 永 远 爱 她 。 如  
guǒ fā xiàn zì jǐ xīn zhōng yǒu bìng nán guò xiǎng bù  
果 发 现 自 己 心 中 有 病 ， 难 过 、 想 不  
tōng hèn bié rén jiù yào yòng miào fǎ lái duì zhì zì jǐ de  
通 、 恨 别 人 ， 就 要 用 妙 法 来 对 治 自 己 的  
máo bìng jì rán zuò cuò le jiù bì xū yào gǎi zhèng yí gè  
毛 病 。 既 然 做 错 了 就 必 须 要 改 正 ， 一 个  
rén jiù huì dé zhèng niàn jīng cháng shuō zì jǐ zuò cuò le  
人 就 会 得 正 念 。 经 常 说 自 己 做 错 了 ，

màn màn jiù bú huì zuò cuò    rú guǒ tiān tiān rèn wéi zì jǐ  
慢慢就不会做错；如果天天认为自己  
méi yǒu cuò    jiù huì yuè lái yuè cuò    zhè jiù shì fó fǎ jiè  
没有错，就会越来越错。这就是佛法界  
jiǎng de piān zhí    yí gè rén zhí zhuó de yí dìng yào zěn yàng  
讲的偏执，一个人执著地一定要怎样，  
jiù yí dìng huì zǒu piān    gǎi zhèng cuò wù jiù shì cóng piān zhí  
就一定会走偏，改正错误就是从偏执  
xiū zhèng    zhèng zhī jiù shì yào zhèng què zhī dào zhè xiē shì  
修正。正知就是要正确知道这些事  
qing de dào lǐ    chǎn shēng de zhèng jué jiù shì wù xìng    yí  
情的道理，产生的正觉就是悟性，一  
gè rén bì xū kāi wù    bì xū zhī dào shì jiè shàng suǒ yǒu de  
个人必须开悟，必须知道世界上所有的  
yí qiè dōu shì shù yǒu gēn shuǐ yǒu yuán    cái huì chǎn shēng  
一切都是树有根水有源，才会产生  
shàn néng liàng    jīng cháng xīn zhōng yǒu shàn liáng de rén jiù  
善能量，经常心中有善良的人就  
bú huì cháng yǒu zāi huò    zhè jiù shì wǒ men lǎo zǔ zong jiǎng  
不会常有灾祸，这就是我们老祖宗讲  
de    yí shàn jiě bǎi zāi  
的“一善解百灾”。

yí gè rén qù bài fǎng yí wèi shì yè yǒu chéng de xué zhě  
一个人去拜访一位事业有成的学者，  
tā shuō    nǐ néng fǒu gào sù wǒ zhè ge shì jiè yǒu méi yǒu  
他说“你能否告诉我这个世界有没有

mìng yùn      xué zhě shuō      dāng rán yǒu      zhè rén  
命 运？ ” 学 者 说： ” 当 然 有。 ” 这 人

wèn      jì rán mìng yùn yǐ jīng zhù dìng      wǒ qù fèn dòu  
问： ” 既 然 命 运 已 经 注 定， 我 去 奋 斗

yòu yǒu shén me yòng ne      zhè ge xué zhě zhuā qǐ tā de  
又 有 什 么 用 呢？ ” 这 个 学 者 抓 起 他 的

shǒu      jiǎ zhuāng kàn shǒu xiàng      gào sù tā shēn tǐ      shì yè  
手， 假 装 看 手 相， 告 诉 他 身 体、 事 业

děng qíng kuàng      rán hòu shuō      bǎ nǐ de shǒu xiàn zài wò  
等 情 况， 然 后 说： ” 把 你 的 手 现 在 握

qǐ lái, nǐ de mìng yùn xiàn zài zài nǎ lǐ      zhè ge rén cái  
起 来， 你 的 命 运 现 在 在 哪 里？ ” 这 个 人 才

huǎng rán dà wù      yuán lái mìng yùn zhǎng wò zài zì jǐ  
恍 然 大 悟： ” 原 来 命 运 掌 握 在 自 己

shǒu zhōng      xué zhě shuō      mìng yùn suī rán zhǎng wò  
手 中。 ” 学 者 说： ” 命 运 虽 然 掌 握

zài zì jǐ shǒu zhōng      bú shì zài bié rén zuǐ ba lǐ      dàn shì  
在 自 己 手 中， 不 是 在 别 人 嘴 巴 里， 但 是

hěn duō rén yì shēng zuò cuò shì qing jiù shì yīn wei bié rén  
很 多 人 一 生 做 错 事 情 就 是 因 为 别 人

shuō shén me tā jiù xiāng xìn shén me      yīn wei bié rén shuō tā  
说 什 么 他 就 相 信 什 么， 因 为 别 人 说 他

bù hǎo tā jiù gǎi biàn le zì jǐ de zhèng què lǐ niàn      zhè jiù  
不 好 他 就 改 变 了 自 己 的 正 确 理 念， 这 就

shì mìng yùn méi yǒu zhǎng wò zài zì jǐ shǒu zhōng      mìng  
是 命 运 没 有 掌 握 在 自 己 手 中。 命

yùn jué dà bù fèn zhǎng wò zài zì jǐ shǒu zhōng      hái yǒu hěn  
运 绝 大 部 分 掌 握 在 自 己 手 中， 还 有 很

duō mìng yùn xiàn shì liú chū shǒu zhǎng de      bù fèn shì rén wéi  
多 命 运 线 是 流 出 手 掌 的 ， 部 分 是 人 为  
suǒ bù néng kòng zhì de      jiù shì mìng      néng kòng zhì de jiù  
所 不 能 控 制 的 ， 就 是 命 ； 能 控 制 的 就  
shì yùn  
是 运 。”

rén de yì shēng néng fǒu chéng gōng      mìng zhàn yǒu  
人 的 一 生 能 否 成 功 ， 命 占 有  
yùn zhàn yǒu      hěn duō rén xiǎng pīn mìng gǎi  
70%， 运 占 有 30%， 很 多 人 想 拼 命 改  
biàn zì jǐ de mìng fēi cháng kùn nán      suàn mìng cóng lái bù  
变 自 己 的 命 非 常 困 难 。 算 命 从 来 不  
shuō suàn mìng yùn      yùn shì zì jǐ zài zhǎng wò      xiǎng yòng  
说 算 命 运 ， 运 是 自 己 在 掌 握 ， 想 用  
lái gǎi biàn      dí què hěn lèi      dàn shì xué fó hòu yǒu  
30% 来 改 变 70% 的 确 很 累 ， 但 是 学 佛 后 有  
pú sà bǎo yòu      jiù néng yòng      lái gǎi biàn zì jǐ de mìng  
菩 萨 保 佑 ， 就 能 用 30% 来 改 变 自 己 的 命 ，  
zhè jiù shì xué fó gǎi mìng      xué fó rén jiù shì kě yǐ gǎi biàn  
这 就 是 学 佛 改 命 ， 学 佛 人 就 是 可 以 改 变  
zì jǐ de mìng yùn      rú guǒ xué fó bù néng gǎi mìng de huà  
自 己 的 命 运 ， 如 果 学 佛 不 能 改 命 的 话 ，  
wèi shén me      nián qián fó tuó jiù jiāng fó fǎ dài rù rén  
为 什 么 2500 年 前 佛 陀 就 将 佛 法 带 入 人

jīan jiù shì yào xué fó xué fǎ lái zhēn zhèng gǎi biàn zì jǐ  
间，就是要学佛学法来真正改变自己  
rén shēng de mìng yùn  
人生的命运。

wǒ men měi gè rén huó zài dāng xià guò qù de kǔ lè yǐ  
我们每个人活在当下，过去的苦乐已  
jīng guò qù guò qù de bù néng fàng zài xīn shàng yí gè  
经过去，过去的不能放在心上。一个  
rén duì bié rén guò qù de hèn jiù xiàng diàn nǎo bìng dú yí yàng  
人对别人过去的恨就像电脑病毒一样，  
fàng zài xīn zhōng jí dù bié rén yòu shì yí gè bìng dú fàng  
放在心中；嫉妒别人，又是一个病毒放  
zài xīn li hèn zhè ge hèn nà ge kàn bú guàn zhè ge kàn  
在心里；恨这个恨那个、看不惯这个看  
bú guàn nà ge xīn chōng mǎn bìng dú zhōng yǒu yì tiān  
不惯那个，心充满病毒，终有一天  
huì sǐ jī bǎ xīn wán quán pāo kāi bǎ guò qù bù hǎo de shì  
会死机。把心完全抛开，把过去不好的事  
qīng quán bù wàng jì cái huì yōng yǒu míng tiān zhuāng jìn  
情全部忘记，才会拥有明天，装进  
nǐ gèng shàn liáng gèng cí bēi de xīn guò qù de kǔ lè yǐ  
你更善良更慈悲的心。过去的苦乐已  
jīng guò qù wèi lái de kǔ lè hái méi yǒu dào lái bǎ wò jīn  
经过去，未来的苦乐还没有到来，把握今  
tiān bú yào zhān qián gù hòu bú yào hèn bié rén bú yào bào  
天不要瞻前顾后，不要恨别人，不要报

fu bié rén hèn hé bào fu zhǐ huì jiā shēn zì jǐ hé bié rén de  
复别人，恨和报复只会加深自己和别人的

tòng kǔ rú guǒ nǐ jīn tiān bù xiǎo xīn diào le yì bǎi yuán  
痛苦。如果你今天不小心掉了一百元，

jué de hǎo xiàng diào zài shén me dì fāng le nǐ huì bu huì  
觉得好像掉在什么地方了，你会不会

huā liǎng bǎi yuán de chē fèi zài qù xún zhǎo tā xiàn dài rén  
花两百元的车费再去寻找它？现代人

jiù huì zhè yàng zuò bèi bié rén mà le yí jù huà huā le  
就会这样做，被别人骂了一句话，花了

wú shù de shí jiān qù nán guò wèi le yí jiàn shì qing fā huǒ  
无数的时间去难过，为了一件事情发火

zhī hòu sǔn rén bú lì jǐ qì chū bìng lái shāng hài zì jǐ  
之后，损人不利己，气出病来伤害自己，

zhè bú jiù shì huā liǎng bǎi yuán qù xún zhǎo yì bǎi yuán ma  
这不就是花两百元去寻找一百元吗？

míng zhī shī qù le yí duàn gǎn qíng shì bù kě néng zài wǎn huí  
明知失去了一段感情是不可能再挽回

de què yì zhí zài xīn zhōng nán guò shāng xīn huí yì  
的，却一直在心中难过、伤心、回忆，

bù tíng de shāng hài zì jǐ zhè bú jiù shì zhí zhuó ma zhè  
不停地伤害自己，这不就是执著吗？这

ge shì jiè guò qù de jiù shì guò qù guò qù bù kě dé wèi  
这个世界过去的就是过去，过去不可得，未

lái hái méi yǒu lái dào bǎ wò dāng xià cái shì zūn zhòng zì jǐ  
来还没有来到，把握当下才是尊重自己

de rén shēng  
的人生。

fó tuó cóng lái bù miǎn qiǎng bié rén zuò bù xǐ huan de  
佛 陀 从 来 不 勉 强 别 人 做 不 喜 欢 的  
shì qing wěi dà de shì jiā móu ní fó zhǐ shì gào sù zhòng  
事 情 ， 伟 大 的 释 迦 牟 尼 佛 只 是 告 诉 众  
shēng hé zhě shì shàn hé zhě shì è shàn è yào zì wǒ  
生 何 者 是 善 、 何 者 是 恶 ， 善 恶 要 自 我  
xuǎn zé hěn duō rén zuò le bù gāi zuò de shì qing shāng  
选 择 。 很 多 人 做 了 不 该 做 的 事 情 ， 伤  
hài le bié rén yě shāng hài le zì jǐ hái bù kěn chéng rèn  
害 了 别 人 ， 也 伤 害 了 自 己 ， 还 不 肯 承 认  
zuò cuò de yuán yīn zhè jiù shì shāng hài zì jǐ de gēn  
做 错 的 原 因 ， 这 就 是 伤 害 自 己 的 根 ，  
shēng mìng kào zhòng shēng zì jǐ zhǎng wò yì tóu lú chī  
生 命 靠 众 生 自 己 掌 握 。 一 头 驴 吃  
zài hǎo de cǎo yě bù néng chéng wéi yì pǐ jùn mǎ dāng  
再 好 的 草 ， 也 不 能 成 为 一 匹 骏 马 ， 当  
zhí zhuó hé fēn bié xīn zài kòng zhì zì jǐ de xiū xíng zài jīng  
执 著 和 分 别 心 在 控 制 自 己 的 修 行 ， 再 精  
jìn yě bù néng chéng fó  
进 也 不 能 成 佛 。

yí gè fù rén kàn dào zì jǐ de nóng mǐn péng you hěn  
一 个 富 人 看 到 自 己 的 农 民 朋 友 很  
qióng jiù sòng gěi tā yì tóu niú ràng tā kāi huāng bìng  
穷 ， 就 送 给 他 一 头 牛 让 他 开 荒 ， 并  
shuō děng chūn tiān lái de shí hou wǒ huì bǎ zhǒng zi dài  
说 ： “ 等 春 天 来 的 时 候 我 会 把 种 子 带

lái sǎ shàng zhǒng zǐ dào qiū tiān nǐ jiù huì lí kāi pín  
来，撒 上 种 子，到 秋 天 你 就 会 离 开 贫  
qióng qióng rén xiè xiè tā yě mǎn huái xī wàng de  
穷。” 穷 人 谢 谢 他，也 满 怀 希 望 地  
xiǎng fèn dòu kě shì méi yǒu jǐ tiān niú yào chī cǎo rén yào  
想 奋 斗。可 是 没 有 几 天，牛 要 吃 草 人 要  
chī fàn rì zi bǐ guò qù hái yào nán tā jiù xiǎng bù  
吃 饭，日 子 比 过 去 还 要 难，他 就 想：“不  
rú bǎ niú mài diào niú mǎi liǎng jǐ tóu yáng xiān shā yì zhī  
如 把 牛 卖 掉 牛，买 两 几 头 羊，先 杀 一 只  
yáng chī shèng xià de kě yǐ shēng xiǎo yáng zhǎng dà kě  
羊 吃，剩 下 的 可 以 生 小 羊，长 大 可  
yǐ mài diào zài zhuàn qián chī diào yì zhī yáng hòu qí  
以 卖 掉 再 赚 钱。” 吃 掉 一 只 羊 后，其  
tā de yáng yī zhí bù shēng xiǎo yáng rì zi yòu jiān nán le  
他 的 羊 一 直 不 生 小 羊，日 子 又 艰 难 了，  
qióng rén xiǎng zhè yàng xià qù wǒ yòu huì ái è wǒ bǎ  
穷 人 想：“这 样 下 去 我 又 会 挨 饿，我 把  
yáng mài diào rán hòu mǎi jī ba jī kě yǐ shēng dàn  
羊 卖 掉，然 后 买 鸡 吧，鸡 可 以 生 蛋，  
dàn kě yǐ zhuàn qián guò le jǐ tiān tā yòu rěn bú zhù le  
蛋 可 以 赚 钱。” 过 了 几 天 他 又 忍 不 住 了，  
yīn wei jī dàn bù néng mǎn zú tā de shēng huó yāo qiú zuì  
因 为 鸡 蛋 不 能 满 足 他 的 生 活 要 求，最  
hòu tā rěn bú zhù shā jī shā dào zuì hòu yì zhī jī de shí  
后 他 忍 不 住 杀 鸡，杀 到 最 后 一 只 鸡 的 时  
hou qióng rén yǐ jīng chè dǐ wú wàng yě bù xiǎng zhì fù le  
候 穷 人 已 经 彻 底 无 望，也 不 想 致 富 了，

bù rú bǎ jī quán bù shā le dǎ yì hú jiǔ sān bēi jiǔ  
“不如把鸡全部杀了，打一壶酒，三杯酒  
xià dù wàn shì bù chóu qiū tiān dào le shàn xīn de fù  
下肚，万事不愁。”秋天到了，善心的富  
rén gěi qióng rén sòng zhǒng zi lái le fā xiàn qióng rén  
人给穷人送种子来了，发现穷人  
zhèng hē zhe jiǔ chī zhe xián cài jiā lǐ yì pín rú xǐ fù rén  
正喝着酒吃着咸菜，家里一贫如洗。富人  
jiù zǒu le qióng rén yī rán shì qióng rén  
就走了，穷人依然是穷人。

hěn duō rén dōu yǒu guò mèng xiǎng yě yǒu guò jī yù  
很多人都有过梦想，也有过机遇，  
yě yǒu guò xíng dòng dàn shì jiān chí dào zuì hòu shì zuì nán  
也有过行动，但是坚持到最后是最难  
zuì nán de xiǎng chéng gōng zuì nán de shì yào yǒu héng xīn  
最难的，想成功最难的是要有恒心  
yǔ yì lì xué fó rén yào xiǎng lí kǔ dé lè yào hán zhe  
与毅力。学佛人要想离苦得乐，要含着  
yǎn lèi huà jiě è yuán jīn tiān jiā lǐ rén hé nǐ nào bié niu  
眼泪化解恶缘，今天家里人和你闹别扭，  
jiù shì nǐ shàng bèi zi de yīn yuán guǒ bào suǒ wéi yào hán  
就是你上辈子的因果报所为，要含  
zhe yǎn lèi kè zhì zì jǐ rěn rǔ jīng jìn gǎi diào zì jǐ de  
着眼泪克制自己、忍辱精进、改掉自己的

máo bìng xué fó rén de tòng kǔ shì yí shí de ér bù xué  
毛病。学佛人的痛苦是一时的，而不学

fó rén de tòng kǔ shì yí bèi zi de  
佛人的痛苦是一辈子的。

fó fǎ jiè jiǎng de shì wú luàn jiù shì pú tí xīn bú yào  
佛法界讲的是无乱，就是菩提，心不要  
luàn jìng zhōng cháng zhì yí gè rén ān jìng le jiù huì yǒu  
乱、静中常智，一个人安静了就会有  
zhì huì shēng chū yí gè rén fā pí qì de shí hou néng yǒu zhì  
智慧生出，一个人发脾气的时候能有智  
huì ma zhōng guó wén huà zhōng dāng yí gè rén yào fā  
慧吗？中国文化中，当一个人要发  
pí qì de shí hou bié rén huì shuō nǐ yào lěng jìng a  
脾气的时候，别人会说：“你要冷静啊，  
yào lěng jìng zài xī fāng shè huì tóng yàng yě shì shuō  
要冷静。”在西方社会，同样也是说  
yào lěng jìng rén zhǐ yǒu zài lěng jìng  
要冷静 “cool down”。人只有在冷静  
zhōng cái huì shēng chū zhì huì zhōng rì de xīn fán cái huì yì  
中才会生出智慧，终日的心烦才会意  
luàn yí gè zhěng tiān fán nǎo de rén bú huì shùn lì yí gè  
乱，一个整天烦恼的人不会顺利。一个  
rén zhěng tiān xiào bù chū lái xìng fú jiù yuǎn lí tā rú  
人整天笑不出来，幸福就远离他；如  
guǒ nǐ jīn tiān hái néng xiào de chū lái shuō míng hái yǒu yì  
果你今天还能笑得出来，说明还有一

xiē xìng fú      rú guǒ hái néng kāi huái dà xiào      shuō míng xìng  
些幸福; 如果还能开怀大笑, 说明幸  
fú yǐ jīng lái dào      wǒ men bú qù suǒ qǔ      cái bú huì zhí zhuó  
福已经来到。我们不去索取, 才不会执著。  
jīn tiān yǒu liǎng fáng yī tīng jué de zhù de hěn hǎo      jiù bú  
今天有两房一厅觉得住得很好, 就不  
yào qù fán nǎo yǒu gèng duō de fáng zi      yǒu de rén běn lái  
要去烦恼有更多的房子。有的人本来  
zhù zài chéng shì lǐ liǎng shì yī tīng hěn shū fu le      qù cān jiā  
住在城市里两室一厅很舒服了, 去参加  
bié rén de      zài bǐ jiào yuǎn de dì fang      yí kàn shì  
别人的 party, 在比较远的地方, 一看是  
háo zhái      xīn jiù dòng le      zhè me dà a      wèi shēng jiān  
豪宅, 心就动了: “这么大啊, 卫生间  
jiù yǒu hǎo jǐ gè      chú fáng dōu kě yǐ tiào wǔ le      wǒ yě  
就有好几个, 厨房都可以跳舞了, 我也  
yào gèng dà gèng hǎo      jiù xiàng rén yí yàng      tiān tiān kàn  
要更大更好。” 就像人一样, 天天看  
zhe zì jǐ de tài tai bù jué de tā měi lì      kàn zhe wài miàn de  
着自己的太太不觉得她美丽, 看着外面的  
nǚ rén jué de dōu bǐ zì jǐ de tài tai hǎo kàn      tài tai zuì měi  
女人觉得都比自己的太太好看, 太太最美  
de shì liáng xīn      jiù suàn mǎ lì lián mèng lù jià gěi nǐ      nǐ  
的是良心, 就算玛丽莲梦露嫁给你, 你  
kàn tā shí nián yě bú huì jué de tā hěn měi lì      zhēn zhèng  
看她十年也不会觉得她很美丽, 真正

de měi lì yóu xīn ér chū ér bú shì wài biǎo zhè cái shì xué  
的美丽由心而出，而不是外表，这才是学

fó rén de xīn tài  
佛人的心态。

wǒ men xué fó rén yào yòng píng děng xīn lái duì bié rén  
我们学佛人要用平等心来对别人，  
bǎ bié rén dāng zuò zì jǐ de fù mǔ bǎ xiǎo bèi dāng zuò zì  
把别人当作自己的父母，把小辈当作自  
jǐ de hái zi nǐ hái huì shēng qì ma hěn duō rén duì shì  
己的孩子，你还会生气吗？很多人对事  
wù de yāo qiú tài duō dá bú dào yí dìng de chéng dù zhī hòu  
物的要求太多，达不到一定的程度之后，  
jiù huì shāng hài zì jǐ yǐ rén zhī qíng gǎn jǐ zhī xīn yào  
就会伤害自己。以人之情感己之心，要  
xué huì huàn wèi sī kǎo zuó tiān de bào dào lán zhōu yí  
学会换位思考。昨天的报道，兰州一  
gè suì de dà xué shēng yīn wei nǚ yǒu bèi bié rén qiǎng  
个20岁的大学 生，因为女友被别人抢  
zǒu liǎng rén zhèng zài mǎ lù shàng liàn ài tā chōng shàng  
走，两人正在马路上恋爱，他冲上  
qù yì shǒu yì dāo bǎ liǎng rén shā sǐ le yǒu yí gè rén guò  
去一手一刀把两人杀死了，有一个人过  
lái quàn zǔ tā bǎ nà ge rén yě cì shāng le zuì hòu zhī  
来劝阻，他把那个人也刺伤了，最后知  
dao yào cháng mìng zì jǐ yě zì shā le zhè jiù shì shuō  
道要偿命，自己也自杀了。这就是说

míng wǒ zhí yīn wei qiǎng nǚ yǒu shì duì fāng zhè ge nán rén  
明我执，因为抢女友是对方这个男人  
de zì sī xíng wéi de gǎn jué tā shā rén yě shì yīn wei gǎn jué  
的自私行为的感觉，他杀人也是因为感觉  
dào zì jǐ bù néng rěn shòu cái zuò chū zhè zhǒng cuò wù de  
到自己不能忍受才做出这种错误的  
xíng wéi zhè zhǒng rén jiù shì wǒ zhí yí qiè yǐ zì wǒ wéi  
行为。这种人就是我执，一切以自我为  
zhōng xīn yǐ wǒ wéi zhōng xīn zhí zhuó yú zì jǐ de gǎn  
中心，以我为中心，执著于自己的感  
shòu xiǎng fǎ huó miàn zi shí shí kè kè yǐ wǒ wéi zhōng  
受、想法和面子，时时刻刻以我为中  
xīn bǎo hù zì wǒ zhuī qiú zì wǒ cái huì chǎn shēng  
心、保护自我、追求自我，才会产生  
zhǒng zhǒng duì lì hé fán nǎo xī wàng bú yào zǒng xiǎng  
种种对立和烦恼。希望不要总想  
zhe zì jǐ yào xué mǔ qīn de wěi dà xiǎng zhe hái zi xué  
着自己，要学母亲的伟大想着孩子，学  
pú sà de wěi dà xiǎng zhe zhòng shēng xué léi fēng tiān tiān  
菩萨的伟大想着众生，学雷锋天天  
xiǎng zhe bié rén cái huì dé dào gèng duō zhǐ guǎn fù chū  
想着别人，才会得到更多。只管付出  
bú wèn gēng yún dìng huì dé dào gèng fēng shuò de rén jiān  
不问耕耘，定会得到更丰硕的人间  
guǒ bào  
果报。

wǒ men quàn bié rén xiū xīn      bú yào zé guài bié rén      rén  
我 们 劝 别 人 修 心 ， 不 要 责 怪 别 人 ， 人  
de zhì huì bìng bú shì dān dān zài mǒu gè fāng miàn de tǐ xiàn 。  
的 智 慧 并 不 是 单 单 在 某 个 方 面 的 体 现 。  
zhè ge shì jiè shàng bú shì měi gè zhǒng zi dōu néng zhǎng  
这 个 世 界 上 不 是 每 个 种 子 都 能 长  
chéng dà shù      bú shì měi yì duǒ huā dōu néng jiē chū guǒ shí  
成 大 树 ， 不 是 每 一 朵 花 都 能 结 出 果 实 ，  
bú shì měi gè rén dōu néng xiǎng shòu wán měi de rén shēng  
不 是 每 个 人 都 能 享 受 完 美 的 人 生 ，  
bú shì měi kē xīn dōu néng huò dé níng jìng      bú shì měi duàn  
不 是 每 颗 心 都 能 获 得 宁 静 ， 不 是 每 段  
gǎn qíng dōu néng zǒu xiàng yǒng héng      rén shēng shì bù yuán  
感 情 都 能 走 向 永 恒 。 人 生 是 不 圆  
mǎn de      dào le rén jiān jiù zhǎo bú dào yuán mǎn      qù xún  
满 的 ， 到 了 人 间 就 找 不 到 圆 满 ， 去 寻  
zhǎo yuán mǎn de rén yí dìng huì dài zhe zì jǐ xīn de quē xiàn  
找 圆 满 的 人 一 定 会 带 着 自 己 心 的 缺 陷  
ér chéng shòu xīn de tòng kǔ      zhè shì yì zhǒng cháng tài  
而 承 受 心 的 痛 苦 ， 这 是 一 种 常 态 。  
zhǐ yào shēng huó zài zhè ge dì qiú shàng      jiù yào suí yuán  
只 要 生 活 在 这 个 地 球 上 ， 就 要 随 缘 ，  
měi jiàn shì qing jì rán bù yuán mǎn      jiù hǎo hǎo suí yuán  
每 件 事 情 既 然 不 圆 满 ， 就 好 好 随 缘 ，  
tǎn rán miàn duì rén shēng de fán nǎo      zhè cái shì jī jí xiàng  
坦 然 面 对 人 生 的 烦 恼 ， 这 才 是 积 极 向  
shàng de hǎo de xīn tài  
上 的 好 的 心 态 。

yǒu yí wèi chán shī wèn dì zǐ      shāo yì hú shuǐ  
有 一 位 禅 师 问 弟 子： “ 烧 一 壶 水 ，  
shāo dào yí bàn chái méi yǒu le      zěn me bàn      dì zǐ men  
烧 到 一 半 柴 没 有 了 ， 怎 么 办 ？ ” 弟 子 们  
yǒu de shuō qù mǎi      yǒu de shuō qù jiè      chán shī shuō  
有 的 说 去 买 ， 有 的 说 去 借 ， 禅 师 说 ：  
wèi shén me bù jiāng hú zhōng de shuǐ dào diào yí bàn  
“ 为 什 么 不 将 壶 中 的 水 倒 掉 一 半  
ne      shì jiè shàng de shì qing zǒng bù néng wàn bān rú yì  
呢 ？ ” 世 界 上 的 事 情 总 不 能 万 般 如 意 ，  
yǒu shě cái yǒu dé      shě qù tān xīn      shě qù yù wàng      dé dào  
有 舍 才 有 得 。 舍 去 贪 心 ， 舍 去 欲 望 ， 得 到  
de shì xīn jìng píng ān      shě qù zì shēn de lì yì      jiāng dé  
的 是 心 境 平 安 ； 舍 去 自 身 的 利 益 ， 将 得  
dào zhòng shēng de shàn yuán      yí gè néng gòu bāng zhù bié  
到 众 生 的 善 缘 ， 一 个 能 够 帮 助 别  
rén de rén jiù yōng yǒu le shàn yuán hé guì rén yuán      yào duō  
人 的 人 就 拥 有 了 善 缘 和 贵 人 缘 ， 要 多  
duō bāng zhù bié rén      shàn yuán jiù huì zài nǐ shēn biān chū  
多 帮 助 别 人 ， 善 缘 就 会 在 你 身 边 出  
xiàn  
现 。

xué fó rén yào dǒng de gōng jìng    shuō zūn jìng bié rén  
学佛人要懂得恭敬，说尊敬别人  
de huà    yǒu ài xīn de shuō huà    cháng shuō zhēn huà bù  
的话，有爱心的说话，常说真话不  
shuō jiǎ huà    jiù shì kǒu tǔ lián huā    ràng zì jǐ xīn zhōng  
说假话，就是口吐莲花。让自己心中  
de fó shèng kāi lián huā    kǒu shuō fó yán    xíng wéi fó dòng  
的佛盛开莲花，口说佛言、行为佛动、  
yì wéi fó niàn    yán wéi fó yǔ    zhè jiù shì chéng wéi rén jiān  
意为佛念，言为佛语，这就是成为人间  
fó de jī chǔ    rén de máo bìng shì xǐ huan kàn bié rén de guò  
佛的基础。人的毛病是喜欢看别人的过  
shī    zhè shì ràng zì jǐ fán nǎo de gēn yuán    yuè kàn bié rén  
失，这是让自己烦恼的根源。越看别人  
zuò cuò shì qing    xīn zhōng yuè fán nǎo yuè nán guò    shí jiān  
做错事情，心中越烦恼越难过，时间  
cháng le jiù huì hèn zì jǐ    shāng hài zì jǐ    bù néng jì  
长了就会恨自己、伤害自己。不能计  
jiào bié rén de guò shī    duì zì jǐ de xìn yǎng yào shí cháng  
较别人的过失，对自己的信仰要时常  
jīng shòu qí kǎo yàn    wǒ men zài shēng huó zhōng wéi rén chǔ  
经受其考验。我们在生活中为人处  
shì    wǎng wǎng bèi tā rén de tài dù hé xíng wéi gǎi biàn zì jǐ  
世，往往被他人的态度和行为改变自己  
de duì rén shēng de xìn xīn    xīn qíng hé zuò fǎ    bié rén de  
的对人生的信心、心情和做法，别人的  
zuò fǎ ràng nǐ gǎi biàn le zì jǐ    yóu rú kāi chē de shí hou  
做法让你改变了自己，犹如开车的时候，

rú guǒ zhèng zài shuō huà dǎ diàn huà kě néng huì wàng  
如果正在说话、打电话，可能会忘

jì guǎi wān jiù huì zhǎo bú dào mù dì dì xué fó rén yào  
记拐弯，就会找不到目的地。学佛人要

yì xīn xué fó shǎo shuō bié rén duǎn duō jiǎng zì jǐ zhǎng  
一心学佛，少说别人短，多讲自己长，

zhè jiù shì yì zhǒng hǎo de xīn tài jiù shì zhèng néng liàng  
这就是一种好的心态，就是正能量。

duō shuō hǎo de xīn jiù huì yuè lái yuè hǎo tiān tiān kàn  
多说好的，心就会越来越好；天天看

dào bié rén de quē diǎn xīn yí dìng huì yǒu quē diǎn ràng  
到别人的缺点，心一定会有缺点，让

zì jǐ de xīn yuè lái yuè chún jié jiù huì yōng yǒu gèng hǎo  
自己的心越来越纯洁，就会拥有更好

de xīn tài  
的心态。

yí gè gū ér zài mǎ lù shàng yào fàn kàn jiàn yí wèi fù  
一个孤儿在马路上要饭，看见一位富

rén lù guò hái zi shuō xiān sheng nǐ kě lián kě lián  
人路过，孩子说：“先生，你可怜可怜

wǒ gěi wǒ shí yuán qián ba fù rén hěn yǒu cí bēi xīn  
我，给我十元钱吧。”富人很有慈悲心，

wèn hái zi nǐ fù mǔ ne hái zi shuō wǒ bù  
问：“孩子，你父母呢？”孩子说：“我不

zhī dao wǒ cóng lái méi yǒu jiàn guò tā men fù rén wèn  
知道，我从来没有见过他们。”富人问：

nà nǐ zhù zài nǎ lǐ      hái zǐ shuō      wǒ zhù zài gōng  
“ 那 你 住 在 哪 里 ？ ” 孩 子 说 ： “ 我 住 在 工  
chǎng fèi qì de cāng kù lǐ      fù rén shuō      hái zǐ nǐ  
厂 废 弃 的 仓 库 里 。 ” 富 人 说 ： “ 孩 子 ， 你  
gēn wǒ lái ba      hái zǐ shuō      wǒ zhǐ yào shí yuán qián  
跟 我 来 吧 。 ” 孩 子 说 ： “ 我 只 要 十 元 钱 ，  
nǐ kě lián kě lián wǒ      gěi wǒ shí yuán qián ba      fù rén  
你 可 怜 可 怜 我 ， 给 我 十 元 钱 吧 。 ” 富 人  
shuō      wǒ gěi nǐ de bú huì zhǐ yǒu shí yuán qián      nǐ gēn  
说 ： “ 我 给 你 的 不 会 只 有 十 元 钱 ， 你 跟  
wǒ lái ba      fù rén yì biān zǒu yì biān xiǎng      wǒ dài  
我 来 吧 ！ ” 富 人 一 边 走 一 边 想 ： “ 我 带  
tā huí qù yào ràng yōng rén gěi tā hǎo hǎo xǐ zǎo      lǐ fà  
他 回 去 要 让 佣 人 给 他 好 好 洗 澡 、 理 发 、  
qǐng tā chī wǎn fàn      ràng tā hé wǒ de hái zǐ yì qǐ wán      gěi  
请 他 吃 晚 饭 ， 让 他 和 我 的 孩 子 一 起 玩 ， 给  
tā dì fang shuì jiào      ràng tā róng rù wǒ de dà jiā tíng  
他 地 方 睡 觉 ， 让 他 融 入 我 的 大 家 庭  
zhōng      xiǎng zhe zǒu zhe      hěn kuài jiù yào dào jiā le  
中 ... .. ” 想 着 走 着 ， 很 快 就 要 到 家 了 ，  
huí tóu yí kàn      xiǎo nán hái bú jiàn le      zhè ge gù shì shuō  
回 头 一 看 ， 小 男 孩 不 见 了 。 这 个 故 事 说  
míng shén me      xiàn dài rén bù jiē shòu bié rén de cí bēi      zhǐ  
明 什 么 ？ 现 代 人 不 接 受 别 人 的 慈 悲 ， 只  
xiǎng zì jǐ dé dào yì diǎn diǎn yǎn qián de lì yì      zhǐ yào  
想 自 己 得 到 一 点 点 眼 前 的 利 益 ， 只 要  
néng dé dào yǎn qián de lì yì      zài dà de lì yì yě wú suǒ  
能 得 到 眼 前 的 利 益 ， 再 大 的 利 益 也 无 所

wèi yīn wei tā kàn bú dào jiāng lái bǐ ěr gài cí shuō  
谓，因为他看不到将来。比尔盖茨说

wǒ yǒng yuǎn shì ná wàng yuǎn jìng zài kàn shì jiè suǒ  
“我永远 是拿望远镜在看世界”，所

yǐ tā kàn de hěn yuǎn xué fó rén rú guǒ zhǐ wèi zì jǐ suǒ  
以他看得很远。学佛人如果只为自己所

qiú bù zhī fù chū yí dàn yǎn qián de jì dé lì yì qiú fó  
求，不知付出，一旦眼前的既得利益求佛

bù líng mǎ shàng jiù huì fàng qì xué fó yóu rú zhè ge xiǎo  
不灵，马上就会放弃学佛，犹如这个小

hái yí yàng xiàn dài xué fó shì yīn fú bào dào lái de shí  
孩一样，现代学佛是因，福报到来的时

hou cái shì guǒ  
候才是果。

rén xīn huì zài tān yù zhōng zhuǎn biàn yí gè hěn hǎo de  
人心会在贪欲中转变，一个很好的

rén yīn wei tān qián tān míng tān lì xīn huì màn màn  
人，因为贪钱、贪名、贪利，心会慢慢

biàn huà tān niàn jiù yì dī yì dī de huì rù tān dé wú yàn  
变化，贪念就一滴一滴地汇入贪得无厌，

děng dào huǎng rán dà wù de shí hou rén xìng de gǎi biàn yǐ  
等到恍然大悟的时候，人性的改变已

jīng wán chéng zhòng xià de zhǒng zǐ yǐ jīng kāi shǐ shēng  
经完成，种下的种子已经开始生

gēn fā yá hòu huǐ jiù lái bù jí le zhè jiù shì zào yīn dé  
根发芽，后悔就来不及了，这就是造因得

guǒ xìn yòng kǎ jiù shì hěn duō xīn lí xué jiā gēn jù rén de  
果。信用卡就是很多心理学家根据人的  
tān niàn ér chǎn shēng de yì zhǒng xiāo fèi pǐn yīn wéi ná  
贪念而产生的一种消费品，因为拿  
chū de bú shì xiàn qián jiù huì pīn mìng yòng rén de tān niàn  
出的不是现钱就会拼命用。人的贪念，  
méi yǒu kàn dào qián jiù jué de méi yǒu huā zì jǐ de zhēn shí  
没有看到钱就觉得没有花自己的真实  
lì yì tóng yàng yòng yì qiān yuán xiàn jīn qù huā hé yòng  
利益，同样用一千元现金去花，和用  
xìn yòng kǎ huā yì qiān yuán de gài niàn shì bù yí yàng de  
信用卡花一千元的概念是不一样的。  
rén bù néng tān rén shēng yǒu sān bǎo yī yào xué huì tuì  
人不能贪，人生有三宝：一、要学会退  
ràng tuì jiù shì shēng huó de yì zhǒng zhuǎn huàn rú guǒ  
让，退就是生活的一种转换，如果  
fū qī liǎng gè nǐ bú ràng wǒ wǒ bú ràng nǐ jiā jiù bù chéng  
夫妻两个你不让我我不让你，家就不成  
wéi jiā xué huì tuì ràng zhī hòu jiù huì dé dào jiě tuō jù jué  
为家，学会退让之后就会得到解脱，拒绝  
tuì ràng jiù shì jù jué xī wàng èr rěn nài rěn néng bǎo  
退让就是拒绝希望。二、忍耐，忍能保  
shēn yí gè rén jué de zì jǐ zuò cuò le rěn nài yí xià  
身，一个人觉得自己做错了，忍耐一下，  
zhì huì de jī chǔ jiù yǒu fú fèn le hěn duō rén rěn nài dào  
智慧的基础就有福分了。很多人忍耐到  
jīn tiān cái yōng yǒu le jiā tíng hěn duō rén bù néng rěn  
今天，才拥有了家庭；很多人不能忍

nài jiù shī qù le jiā tíng hěn duō rén bù néng rěn nài zì jǐ  
耐，就失去了家庭；很多人不能忍耐自己  
de hái zi zuò cuò shì qing jiù huì shī qù hái zi hěn duō rén  
的孩子做错事情，就会失去孩子；很多人  
zài gōng sī lǐ bù néng rěn nài jiù shī qù le zì jǐ de zhí wèi  
在公司里不能忍耐，就失去了自己的职位，  
zhè jiù shì rěn nài rěn tiān xià nán rěn zhī shì chéng cháng  
这就是忍耐。忍天下难忍之事，成常  
rén nán chéng zhī shì bú bài rén shēng rěn zhě wú dí sān  
人难成之事，不败人生，忍者无敌。三、  
yuán míng bai tiān xià yí qiè dōu shì xū kōng de rén jiān de  
圆，明白天下一切都是虚空的，人间的  
yí qiè dōu shì jiǎ de bù kě dé jīn tiān dé dào le míng  
一切都是假的，不可得，今天得到了，明  
tiān jiù méi yǒu le yǒu duō shǎo rén jié hūn de shí hou huān  
天就没有了，有多少人结婚的时候欢  
huān xǐ xǐ lí hūn de shí hou bēi bēi qiè qiè jīn tiān de  
欢喜喜，离婚的时候悲悲切切？今天的  
yōng yǒu bú dài biǎo yǒng yuǎn yōng yǒu zuò rén yào yǒng  
拥有不代表永远拥有，做人要永  
yuǎn yuán róng yǒu de jiù yǒu shī duì rén jiān de yuán róng  
远圆融，有得就有失，对人间的圆融  
yào bāo róng bāo róng bié rén zuò cuò de shì qing jiǎng cuò  
要包容，包容别人做错的事情，讲错  
de huà dà jiā xiǎng yí xiǎng qì chē de lún zi néng gòu zài  
的话。大家想一想汽车的轮子，能够在  
mǎ lù shàng fēi pǎo de bù guǎn shì shén me chē lún zi yí  
马路上飞跑的，不管是什么车，轮子一

dìng shì yuán de      zhǐ yǒu yuán de cái néng xiàng qián pǎo  
定 是 圆 的 ， 只 有 圆 的 才 能 向 前 跑 ，  
rén jiān de shì wù      zhǐ yǒu yuán róng      cái huì fā zhǎn      cái  
人 间 的 事 物 ， 只 有 圆 融 ， 才 会 发 展 ， 才  
huì jìn bù  
会 进 步 。

yǒu yí cì shàng jīng jì kè      lǎo shī wèn      tóng xiū  
有 一 次 上 经 济 课 ， 老 师 问 ： “ 同 修  
men      tóu zī hé tóu jī de qū bié shì shén me      yí gè tóng  
们 ， 投 资 和 投 机 的 区 别 是 什 么 ？ ” 一 个 同  
xué zì yǐ wéi hěn dǒng      zhàn qǐ lái dàn dìng de shuō  
学 自 以 为 很 懂 ， 站 起 来 淡 定 地 说 ：  
“ yí gè shì pǔ tōng huà      yí gè shì guǎng dōng huà      yīn  
“ 一 个 是 普 通 话 ， 一 个 是 广 东 话 。 ” 因  
wei guǎng dōng rén shuō      tóu zī      de fā yīn shì  
为 广 东 人 说 “ 投 资 ” 的 发 音 是 “ touji ” 。  
shì jiè shàng de rén duì shì wù gè yǒu bù tóng de lǐ jiě      huì  
世 界 上 的 人 对 事 物 各 有 不 同 的 理 解 ， 会  
chǎn shēng bù tóng de rén shēng xiào guǒ      huān huān xǐ xǐ  
产 生 不 同 的 人 生 效 果 。 欢 欢 喜 喜  
xiào xī xī de guò yì shēng      yě shì yì shēng      bēi bēi qiè qiè  
笑 嘻 嘻 地 过 一 生 ， 也 是 一 生 ； 悲 悲 切 切  
de guò yì shēng      yě shì yì shēng      yòng lè guān xīn tài kàn  
地 过 一 生 ， 也 是 一 生 。 用 乐 观 心 态 看  
rén shēng      rén shēng chōng mǎn xī wàng      yīn wei yǒu wèi lái,  
人 生 ， 人 生 充 满 希 望 ， 因 为 有 未 来 ，

jīn tiān zài tòng kǔ    bú dài biǎo míng tiān hái huì tòng kǔ    rú  
今天再痛苦，不代表明天还会痛苦；如  
guǒ yòng bēi guān de xīn kàn rén shēng    rén shēng chōng mǎn  
果用悲观的心看人生，人生充满  
chóu chàng    xiàn shí de rén shēng cái shì nǐ zhēn shí de shēng  
惆怅。现实的人生才是你真实的生  
huó    xué fó rén xīn zhōng chōng mǎn zhe xī wàng    ràng nǐ  
活，学佛人心中充满着希望，让你  
dé dào yǒng jiǔ de ān níng yǔ kuài lè  
得到永久的安宁与快乐。

rén jiān yǒu sì dà huò gēn    dì yī shì jiǔ    shì chuān  
人间有四大祸根：第一是酒，是穿  
cháng de dú yào    jiǔ hē duō le shāng gān    jiǔ shì gān bìng  
肠的毒药，酒喝多了伤肝，酒是肝病  
de dú yào    dì èr shì sè    shì guā gǔ de gāng dāo    yí gè  
的毒药。第二是色，是刮骨的钢刀，一个  
rén rú guǒ chén mí yú sè qíng zhōng    jiù rú yì bǎ guā gǔ de  
人如果沉迷于色情中，就如一把刮骨的  
gāng dāo yí yàng    dāng yí gè rén gǎn qíng shòu dào cuò zhé  
钢刀一样，当一个人感情受到挫折  
de shí hou    jiù xiàng wā xīn yí yàng tòng    dì sān shì qì  
的时候，就像挖心一样痛。第三是气，  
shēng qì shì xià shān de měng hǔ    huì bèi qì sǐ de    zuì jìn  
生气是下山的猛虎，会被气死的。最近  
zài shěn yáng    yí gè lǎo rén jia zài gōng chē shàng wéi yí gè  
在沈阳，一个老人家在公交车上为一个

zuò wèi hé nián qīng rén fā shēng zhēng zhí lǎo rén jiā qì de  
座位和年轻人发生争执，老人家气得  
dǎ le nián qīng rén sì gè ěr guāng nián qīng rén méi huán  
打了年轻人四个耳光，年轻人没还  
shǒu xiào xī xī de zǒu le lǎo rén jiā yí qì zhī xià zài gōng  
手笑嘻嘻地走了，老人家一气之下在公  
chē shàng yǔ shì cháng cí bèi bié rén qì sǐ yí gè rén wèi  
车上与世长辞，被别人气死，一个人为  
shén me yào huó zài bié rén de qì shù dāng zhōng dì sì shì  
什么要活在别人的气数当中？第四是  
qián shì rě huò de gēn miáo duō shǎo shì qīng de fā shēng  
钱，是惹祸的根苗，多少事情的发生，  
duō shǎo rén chū shì bú jiù shì wèi le qián ma xiàn dài rén  
多少人出事，不就是为了钱吗？现代人，  
rén xíng guǐ shì hǎo hǎo de rén bú zuò tiān tiān zuò guǐ shì  
人行鬼事，好好的人不做，天天做鬼事。  
nán rén yǒu sì guǐ zǎo shàng qǐ lái jiù shēng qì xiǎo qì  
男人有四鬼：早上起来就生气，小气  
guǐ wǎn shàng diǎn huí jiā shì jiǔ guǐ diǎn huí jiā shì  
鬼；晚上9点回家是酒鬼；12点回家是  
sè guǐ líng chén sì diǎn huí jiā shì dǔ guǐ  
色鬼；凌晨四点回家是赌鬼。

xué fó rén yào yǒu xiū yǎng yǒu yí gè zhēn shí de shì  
学佛人要有修养，有一个真实的事  
qing yí gè gōng jiāo chē zài mǎ lù shàng kāi chē shàng méi  
情，一个公交车在马路上开，车上没

yǒu jǐ gè rén yí gè rén zuò zài zuì hòu de wèi zhì shàng dǎ  
有几个人，一个人坐在最后的位置上打  
kē shuì sī jī yí gè jí shā chē zhè ge rén jiù yí xià  
瞌睡，司机一个急刹车，这个人就一下  
chōng dào le qián miàn biān shàng de rén jīng dāi le xiǎng  
冲到了前面，边上的人惊呆了，想  
yí dìng huì chǎo jià dǎ jià le méi xiǎng dào zhè ge rén shì  
一定会吵架打架了，没想到这个人是  
xué fó de tā zhàn qǐ lái xiào xī xī de shuō sī jī a  
学佛的，他站起来笑嘻嘻地说：“司机啊，  
nǐ bǎ wǒ jiào guò lái yǒu shén me shì qing a yí gè rén  
你把我叫过来有什么事情啊？”一个人  
shì bu shì yīng gāi yǒu hǎo de xīn tài shì bu shì yīng gāi dǒng  
是不是应该有好的心态，是不是应该懂  
de lǐ jiě bié rén shì bu shì yīng gāi jué de rén shēng bú shì  
得理解别人，是不是应该觉得人生不是  
suàn lái de yǒu shí hou zhì huì de yǔ yán kě yǐ huà jiě fán  
算来的？有时候，智慧的语言可以化解烦  
nǎo píng hé de xīn tài kě yǐ jiě jué nán tí xué fó rén de  
恼，平和的心态可以解决难题，学佛人的  
xīn yào fàng xià kàn pò cái bú huì shāng hài zì jǐ rú guǒ  
心要放下看破，才不会伤害自己。如果  
dāng shí tā men zhēng chǎo bàn tiān huì shì shén me jié guǒ  
当时他们争吵半天会是什么结果？  
shuō bu dìng yòu hé shěn yáng de lǎo rén jia yí yàng xiǎng  
说不定又和沈阳的老人家一样。想  
yì xiǎng zì jǐ gēn zuì ài de rén zài jiā lǐ tiān tiān chǎo jià  
一想，自己跟最爱的人在家里天天吵架

dǎ jià gēn zì jǐ shēng chū lái de hái zǐ dòu qì zhí bù zhí  
打架，跟自己生出来的孩子斗气，值不值  
dé cóng jīn tiān kāi shǐ xué fó jiù yào hǎo hǎo gǎi biàn rén  
得？从今天开始，学佛就要好好改变人  
shēng zhēn xī shēn biān de yí qiè dāng nǐ hái yōng yǒu  
生，珍惜身边的一切，当你还拥有  
de shí hou yào gǎn ēn bú yào děng dào shī qù le cái xiǎng  
的时候要感恩，不要等到失去了才想  
dào wǒ duō shǎ wǒ dāng shí wèi shén me bù néng rěn yí  
到“我多傻，我当时为什么不能忍一  
xià xué fó jiù shì xué zhǒng yīn zhè ge yīn yǒng yuǎn bú  
下？”学佛就是学种因，这个因永远不  
yào wàng jì pú sà wèi yīn zhòng shēng wèi guǒ rén zǒng  
要忘记。菩萨畏因众生畏果，人总  
shì zài chū shì zhī hòu cái huì xiǎng dào wǒ duō nán guò wǒ  
是在出事之后才会想到“我多难过，我  
zěn me bàn pú sà zài zuò shì zhī qián yǐ jīng zhī dào shén  
怎么办”，菩萨在做事之前已经知道什  
me jié guǒ huì fā shēng zhè jiù shì zhòng shēng wèi guǒ pú  
么结果会发生，这就是众生畏果菩  
sà wèi yīn xī wàng dà jiā hǎo hǎo xué fó hǎo hǎo xiū xīn  
萨畏因。希望大家好好学佛、好好修心、  
hǎo hǎo xiū xíng guò wán wǒ men yuán mǎn de rén shēng  
好好修行，过完我们圆满的人生。