

Sifat Kebuddhaan Kekal Abadi, Kebajikan Buddha Menetap Selamanya, Kesadaran Pikiran Mencapai Kebuddhaan, Kebebasan dan tanpa Hambatan (Bagian 1)

Seminar Dharma Sabah - Malaysia, 18 Januari 2015

Kita baru saja menyambut tahun 2015, berharap tahun baru ini akan membawa keberuntungan bagi semua orang. Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa Yang Maha Welas Asih dan Maha Penyayang serta Naga Langit Pelindung Dharma yang memberikan kita jodoh untuk berkumpul di Sabah dan berbagi manfaat Dharma, dipenuhi dengan sukacita Dharma! Terima kasih kepada semua tamu, biksu, serta teman dan relawan Buddhis dari 20-an negara dan wilayah di seluruh dunia!

Tahun Baru, Suasana Baru. Semoga semua orang selalu sehat, menyelamatkan yang berjodoh, sukses

dalam segala hal, dan jasa kebajikan yang sempurna! Meskipun Sabah yang indah terletak di selatan Filipina, yang telah dilanda bencana topan, tetapi topan tidak pernah melewatinya. Ini menunjukkan bahwa Sabah juga merupakan tempat di mana cahaya Buddha bersinar.

Dalam masyarakat saat ini, selain penyakit fisik, terdapat pula tekanan mental, seperti autisme, stres, depresi, dan ketakutan. Nafsu keinginan material menekan ruang spiritual kita umat manusia, membuat kita hidup dalam kerisauan dan kecemasan setiap hari. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi bahwa abad ke-21 akan menjadi abad penyakit mental. Kita hidup di dunia ini setiap hari merasa tekanan begitu besar, apa pun yang dilakukan selalu penuh dengan tekanan, tidak bisa benar-benar santai. Bahkan saat sesekali beristirahat, hati pun tidak pernah tenang - di tempat kerja selalu khawatir akan dipecat, menikah takut

bercerai, naik pesawat takut celaka, menggunakan uang takut ditipu, makan takut gemuk, punya anak takut tidak bisa membesarkannya, orang tua takut menjadi pikun, bahkan tidur pun masih takut insomnia—sungguh menderitanya!

Kita hidup di dunia ini, karena batin tidak sehat, maka akan menyebabkan penilaian mental yang keliru. Mengapa sekarang ada begitu banyak perselisihan keluarga? Karena karma bersama setiap orang adalah keegoisan. Suami berpikir demi dirinya, dan istri berpikir demi dirinya, semuanya memikirkan diri sendiri, bagaimana ada keharmonisan dan kedamaian? Orang yang memikirkan semua makhluk barulah disebut orang yang menekuni Dharma. Orang yang memikirkan pihak lain barulah disebut orang yang baik hati. Tekanan mental menyebabkan kondisi kejiwaan menjadi tidak normal. Harus menekuni Dharma dan melafalkan paritta, baru akan membuat suasana hatimu menjadi bahagia. Kita

harus memahami sebab dan akibat, karena kita tidak tahu karma yang kita perbuat di kehidupan sebelumnya, maka di kehidupan sekarang kita sering merasa tidak adil dan penuh kesedihan. Jika kita mengetahui sebab kita di masa lalu, kita pasti akan memahami akibatnya saat ini. Jika kita mempelajari lebih banyak ajaran Buddha Dharma, memahami sebab dan akibat, akan membuat tubuhmu sehat dan pikiranmu lebih sehat.

Di Australia ada seorang teman se-Dharma, sejak kecil di tenggorokannya tumbuh sebuah benjolan kecil. Dokter memprediksi setelah dewasa benjolan ini mungkin akan berubah menjadi kanker, ada kemungkinan terjadi perubahan patologis. Hanya karena satu kalimat itu, teman se-Dharma ini sejak kecil hidup dalam kekhawatiran, setiap hari hidup dalam ketakutan. Hingga usia 24 tahun ia tetap tegang secara mental, di usia muda rambutnya sudah mulai rontok, padahal usianya baru 24 tahun.

Sekarang ia menekuni Dharma, dia percaya bahwa "Bodhisattva akan menyelamatkanku". Ia menyelamatkan orang dan melafalkan paritta setiap hari penuh sukacita Dharma. Ia percaya bahwa selama ia menjadi orang baik, Bodhisattva akan memberkatinya. Perbuatan baik akan dibalas dengan balasan karma baik dan perbuatan jahat akan dibalas dengan balasan karma buruk. Setengah tahun setelah menekuni Dharma, tumor kecil itu hilang. Ia berkata, "Seandainya saya belajar Buddha Dharma lebih awal, saya tidak akan menderita tekanan dan penderitaan mental seperti ini selama 24 tahun." Kini seluruh keluarganya melafalkan paritta dan menyembah Buddha. Terima kasih Guan Shi Yin Pu Sa!

Hati kita manusia adalah yang paling mudah tergoyahkan. Dulu suami istri menikah, ada pepatah yang mengatakan "ucapan seorang pria sejati, sekali terucap, akan menepati janji ". Anak-anak sekarang

yang baru menikah, mereka langsung mengirim pesan kepada orang lain melalui ponsel: "Aku juga sangat mencintaimu, tetapi Aku tidak berdaya, Aku sudah menikah." Hati orang-orang sekarang bergejolak setiap hari. Lalu bagaimana kita bisa menjaga hati kita agar tidak tergoyahkan? Harus menekuni Dharma. Hati kita ini adalah bebas. Buddha memberi tahu kita bahwa nafsu keinginan itu tidak ada batasnya, dalam segala hal harus ada batasnya, dan semuanya tidak berlebihan. Tradisi Tiongkok juga menekankan "jalan tengah", yang berarti dalam melakukan apapun jangan berlebihan, jangan keterlaluan saat bertengkar, harus mengambil jalan tengah dalam hal apapun. Hari ini saya tidak menyakiti orang lain, memperlakukan orang lain dengan baik, dan mengutamakan hati nurani dalam segala hal, ini adalah jalan tengah, yaitu secukupnya saja. Jika hatimu masih merasa gelisah, benci, dan iri terhadap orang lain, itu artinya hatimu sudah sakit. Banyak orang berkata, "Saya tidak sakit,"

coba pikirkan, orang mabuk mana yang akan berkata bahwa ia mabuk? Kita manusia punya penyakit, tetapi kita semua berkata tidak. Sebenarnya, harus mengerti bahwa selama masih ada rasa iri dan benci di hati, hatinya pasti akan terasa sangat sakit. Jangan menambah lebih banyak kerisauan pada hati diri sendiri yang sudah sangat menderita.

Pahamilah bahwa semua kebahagiaan dalam hidup tidak boleh dianggap sebagai kebahagiaan abadi, karena kebahagiaan itu akan berlalu. Jangan menganggap penderitaan yang dialami diri sendiri sebagai penderitaan abadi. Praktisi Buddhis harus memperlakukan hidup dengan baik, dan harus belajar melupakan diri sendiri dan hanya memikirkan orang lain di dalam hatinya. Mengapa ibu itu mulia? Karena seorang ibu hanya memikirkan anak-anaknya di dalam hatinya, bukan dirinya sendiri. Inilah kemuliaan seorang ibu! Dan kemuliaan Buddha

adalah karena Buddha hanya memikirkan makhluk hidup di dalam hatinya, bukan dirinya sendiri!

Orang yang belajar melupakan diri sendiri pasti akan terbebas dari penderitaan. Master ingin kalian sering bertanya pada diri kalian sendiri. Jika telah mencapai akhir hayat, kamu bersiap untuk memberi tahu anak cucumu tiga hal terpenting dalam hidup. Saat menjelang ajal, kamu seharusnya bertanya: Pertama, hal apa yang paling disesali dalam hidup? Kedua, hal apa dalam hidup ini yang membuatmu memperoleh manfaat seumur hidup, dan membuatmu penuh rasa kagum serta syukur? Ketiga, jika tidak punya anak, pekerjaan, dan uang, kamu akan menjadi orang seperti apa? Jika seseorang yang tidak menekuni Dharma di saat menjelang ajal, ia akan berkata, "Penyesalan terbesar saya adalah saya tidak membiarkan anak cucu saya menghasilkan lebih banyak uang." Jika bertanya hal apa yang telah menguntungkanmu sepanjang hidupmu, ia akan

menjawab, "Tidak ada orang baik di dunia ini, mereka baik kepadamu dan melakukan segalanya untukmu dengan suatu tujuan." Ketiga, ia akan memberi tahu kepadamu, "Karena tidak punya uang, tidak punya pekerjaan, dan tidak punya anak, tidak ada gunanya hidup di dunia ini. Lebih baik saya secepatnya bunuh diri saja."

Dengarkan bagaimana praktisi Buddhis menjawab ketiga kalimat ini: Pertama, penyesalan terbesar dalam hidup kita adalah ketika menjelang ajal merasa sedih karena tidak berbakti kepada orang tua dan para sesepuh; kita merasa bersalah terhadap hati nurani sendiri. Kedua, hal yang membuat kita memperoleh manfaat sepanjang hidup adalah hidup demi orang lain, dan hidup dalam rasa syukur. Ketiga, kita harus tahu untuk berpuas diri dan selalu bahagia, tahu bahwa segala sesuatu di dunia ini tidak kekal. Apa yang kita miliki hari ini tidak berarti akan memilikinya selamanya.

Kita harus belajar bahwa menanggung penderitaan adalah mengikis karma, mendapatkan manfaat sepanjang hidup, bahagia baru akan berpuas diri. Sulit mendapat raga manusia tetapi kita sudah mendapatnya. Sulit mengenal ajaran Buddha Dharma tetapi sudah mengenalnya sekarang. Tidak punya uang, tidak punya pekerjaan, tidak punya anak, tetapi saya adalah orang yang bahagia, orang yang benar-benar bebas, orang yang tersadarkan, berpikiran mengerti dan melepaskan. Orang suci yang memahami ketidakkekalan hidup.

Ada seorang pemuda yang sangat depresi duduk di sudut sebuah kafe. Seorang lelaki tua melihat bahwa ia sangat menderita, lalu menghampirinya dan berkata, "Anak muda, kamu pasti mengalami masalah, bukan? Jika kamu mau, saya bersedia membantumu." Pemuda itu menatap lelaki tua itu dengan dingin dan berkata, "Kamu tidak bisa membantuku, pak tua, masalah saya terlalu

banyak." Lelaki tua itu berkata, "Jika kamu percaya padaku, Aku akan membantumu menyelesaikannya. Aku ingin membawamu ke suatu tempat, maukah kamu ikut denganku sekali?" Pemuda itu setuju, lelaki tua itu berkendara ke pinggiran kota bersamanya. Setelah turun dari mobil, lelaki tua itu menunjuk ke deretan batu nisan dan berkata, "Anak muda, kamu melihatnya?" Hanya orang-orang di sini yang tidak akan memiliki masalah. Anak saya juga tidak tahan menghadapi badai dan masalah dunia, lalu bunuh diri dan meninggalkan dunia lebih awal. "Pada saat ini, alis pemuda itu mengendur, dan ia menceritakan kesulitannya satu per satu kepada lelaki tua itu. Hidup adalah proses terus-menerus menghadapi masalah dan terus-menerus menyelesaikannya. Kita datang ke dunia ini hanyalah sebuah proses. Ingatlah, selama kamu masih hidup, masalah tidak akan pernah terselesaikan, dan tidak akan pernah berhenti. Hanya dengan menggunakan kebijaksanaan barulah dapat menyelesaikan masalah

dan memperoleh kebahagiaan. Kita harus memahami balasan karma. Penderitaan di kehidupan ini adalah karena kita tidak membina diri dengan baik di kehidupan sebelumnya. Berkah di kehidupan ini, jangan iri kepada orang lain, karena itu adalah berkah dan kebajikan yang dikumpulkan oleh orang lain di kehidupan sebelumnya.

Hanya dengan menggunakan kebijaksanaan ajaran Buddha Dharma, kamu baru bisa benar-benar bahagia. Hanya dengan memahami sebab dan akibat, kamu baru bisa hidup dengan baik. Jika kamu melihat seseorang memenangkan lotere jutaan dolar di koran, kebanyakan orang akan berpikir, "Mungkin saya juga berkesempatan menang," sehingga semakin banyak orang akan membeli tiket lotere. Ketika melihat seseorang mengalami kecelakaan mobil di koran, kebanyakan orang akan berpikir, "Bagaimana mungkin hal sial seperti ini terjadi pada saya?" Ini adalah dua kelemahan utama sifat manusia,

keserakahan dan mentalitas hanya mengandalkan keberuntungan. Orang yang tidak menekuni Dharma akan selalu serakah, karena dia tidak tahu bahwa keserakahan akan membuat orang menjadi semakin bodoh. Orang yang tidak menekuni Dharma akan hidup dengan mentalitas yang hanya mengandalkan keberuntungan, merasa dirinya mungkin tidak akan terkena masalah.

Jika kita tidak dapat mengendalikan takdir diri sendiri, ini berarti kita sedang merusak akar kebijaksanaan kita. Kita harus mengendalikan emosi kita dengan baik, barulah bisa menyingkirkan kerisauan dan penderitaan. Berharap kita praktisi Buddhis harus mengerti untuk menghargai jiwa kebijaksanaan kita. Kita bisa hidup di hari ini adalah suatu berkah, keselamatan adalah berkah. Berharap semua orang bisa menghargai jodoh di dunia.

Mengapa sebagian orang hidup bahagia sementara yang lain hidup dalam penderitaan? Keserakahan dan ketidakpuasan adalah akar kejahatan, karena kita tidak merasa puas dan tidak pernah merasa cukup. Mempelajari beberapa kata akan sangat membantu kehidupan masa depanmu. Sering mengatakan "Saya sudah cukup", "Sudah boleh", "Saya sudah puas", ini akan membantumu menghilangkan banyak hambatan psikologis; menemukan kelebihan dari setiap hal akan membantumu menghilangkan kekurangan dari setiap hal.

Seorang ayah mengambil dua buah apel dan memberikannya kepada kedua anaknya. Satu buah apel sangat besar tetapi sangat asam, dan satu lagi sangat kecil tetapi sangat manis. Kedua anak itu adalah kakak beradik. Sang kakak sangat egois, sementara adiknya sangat menyesuaikan jodoh, dan selalu bahagia. Sang kakak tampak tidak senang

ketika memakan apel besar itu, "Mengapa begitu asam?" Sang adik memakan apel kecil itu, "Manis sekali, sangat bahagia." Sang kakak mengambil apel adiknya dan memberikan apel besar itu kepada adiknya. Alhasil, sang kakak melihatnya dan berkata, "Ini sangat kecil!" Sang adik mengambil apel itu, "Sangat senang sekali, apel yang begitu besar!" Hati mengandalkan diri sendiri untuk menyelaraskannya. Senang atau tidaknya seseorang semuanya mengandalkan pada dirinya sendiri yang menyelaraskannya. Untuk hal yang sama, jika kamu dapat melihat kelebihan dari hal buruk, itu adalah mentalitas energi positif. Jika seseorang membenci semua orang. Tidak peduli melihat siapa pun, ia akan mencari kesalahan orang lain, terlepas dari siapa yang dilihatnya, itu adalah tanda energi negatif. Sulit bagi orang-orang zaman sekarang untuk membuat orang lain merasa senang ketika melihatnya, bahkan terhadap anak sendiri pun merasa tidak senang. Terhadap suami dan istri sendiri juga merasa tidak

senang, sungguh sulit! Karena pikiran manusia terus bekerja. Menekuni ajaran Buddha Dharma harus memahami rasa welas asih. Jika kamu melihat orang lain adalah kasihan, melihat orang lain semuanya baik, maka di dalam hatimu hanya ada orang baik. Jika kamu melihat orang lain semuanya adalah orang jahat, maka hatimu akan penuh dengan musuh.

Ketidakpuasan di hati muncul karena kita melihat terlalu banyak hal yang tidak memuaskan di dunia ini. Para teman se-Dharma dan teman-teman yang datang hari ini, orang yang masih bisa tertawa, itu menunjukkan bahwa dia masih memiliki banyak kebaikan. Jika seseorang bahkan tidak bisa tertawa, ia membenci semua orang yang dilihatnya. Master datang ke sini hari ini karena saya melihat kalian semua adalah Buddha dan Bodhisattva di hati saya, yang berarti bahwa hati Master penuh dengan Bodhisattva dan sifat Kebudhaan. Mentalitas yang baik adalah kunci kebahagiaan. Kerisauan dan

kebahagiaan, kesuksesan dan kegagalan, semuanya ada dalam satu pikiranmu.

fó xìng cháng cún fó dé yǒng zhù xīn wù chéng fó zì zài
佛性长存 佛德永住 心悟成佛 自在

wú ài shàng
无碍 (上)

nián yuè rì mǎ lái xī yà shā bā lú jūn hóng tái zhǎng xuán yì zōng shù dà xíng jiě
2015 年 1 月 18 日 马来西亚沙巴卢军宏台长玄艺综述大型解

dá huì kāi shì
答会开示

gāng gāng yíng lái nián xī wàng xīn nián gěi dà
刚 刚 迎 来 2015 年 ， 希 望 新 年 给 大
jiā dài lái hǎo yùn gǎn ēn dà cí dà bēi jiù kǔ jiù nàn de
家 带 来 好 运 。 感 恩 大 慈 大 悲 救 苦 救 难 的
guān shì yīn pú sà hé lóng tiān hù fǎ ràng wǒ men yǒu yuán
观 世 音 菩 萨 和 龙 天 护 法 ， 让 我 们 有 缘
zài shā bā xiāng jù gòng zhān fǎ yì fǎ xǐ chōng mǎn
在 沙 巴 相 聚 ， 共 沾 法 益 ， 法 喜 充 满 ！
gǎn ēn gè wèi jiā bīn fǎ shī hé lái zì quán shì jiè èr shí duō
感 恩 各 位 嘉 宾 、 法 师 和 来 自 全 世 界 二 十 多
gè guó jiā hé dì qū de fó yǒu men hé yì gōng men
个 国 家 和 地 区 的 佛 友 们 和 义 工 们 ！

xīn nián xīn qì xiàng zhù fú dà jiā shēn tǐ jiàn kāng
新 年 新 气 象 ， 祝 福 大 家 身 体 健 康 、
guǎng dù yǒu yuán wàn shì rú yì gōng dé yuán mǎn měi
广 度 有 缘 、 万 事 如 意 、 功 德 圆 满 ！ 美

lì de shā bā suī rán wèi zhì chǔ yú bǎo jīng tái fēng zāi hài de
丽的沙巴虽然位置处于饱经台风灾害的
fēi lǜ bīn de nán miàn dàn shì tái fēng cóng bú huì jīng guò
菲律宾的南面，但是台风从不会经过
zhè lǐ shuō míng shā bā dì qū yě shì fó guāng pǔ zhào zhī
这里，说明沙巴地区也是佛光普照之
dì
地。

dāng jīn shè huì chú le shēn tǐ shàng de jí bìng hái
当今社会，除了身体上的疾病，还
yǒu jīng shén jǐn zhāng bǐ rú zì bì yā lì yōu yù
有精神紧张，比如自闭、压力、忧郁、
kǒng jù wù zhì yù wàng jǐ yā zhe wǒ men rén lèi shè huì
恐惧，物质欲望挤压着我们人类社会
jīng shén de kōng jiān ràng wǒ men tiān tiān huó zài fán nǎo
精神的空 间，让我们天天活在烦恼
zhī zhōng měi yì tiān dōu zài jiāo lǜ zhōng shēng huó shì
之中，每一天都在焦虑中生活。世
jiè wèi shēng zǔ zhī yù cè shì jì shì jīng shén jí bìng de
界卫生组织预测，21世纪是精神疾病的
shì jì wǒ men rén huó zài shì jiè shàng měi tiān gǎn jué yā
世纪。我们人活在这个世界上，每天感觉压
lì tài dà zuò shén me shì qing dōu yǒu yā lì bù néng
力太大，做什么事情都有压力，不能
fàng sōng zì jǐ jí shǐ ǒu rán de xiū xi xīn yě yǒng yuǎn
放松自己，即使偶然的休息，心也永远

méi yǒu tíng xī shàng bān dān xīn bèi kāi chú jié hūn
没有 停 息 —— 上 班 担 心 被 开 除 ， 结 婚

dān xīn lí hūn zuò fēi jī dān xīn shī shì yòng qián dān xīn
担 心 离 婚 ， 坐 飞 机 担 心 失 事 ， 用 钱 担 心

bèi piàn chī fàn dān xīn féi pàng shēng hái zi dān xīn yǎng
被 骗 ， 吃 饭 担 心 肥 胖 ， 生 孩 子 担 心 养

bú dà lǎo nián rén dān xīn biàn chī dāi lián shuì jiào dōu huì
不 大 ， 老 年 人 担 心 变 痴 呆 ， 连 睡 觉 都 会

dān xīn shī mián kǔ a
担 心 失 眠 —— 苦 啊！

wǒ men huó zài zhè ge shì jiè shàng yīn wei xīn líng bú
我 们 活 在 这 个 世 界 上 ， 因 为 心 灵 不

zhèng cháng jiù huì dǎo zhì jīng shén fāng miàn bú zhèng què
正 常 ， 就 会 导 致 精 神 方 面 不 正 确

de pàn duàn wèi shén me xiàn zài jiā tíng jiū fēn duō yīn
的 判 断 。 为 什 么 现 在 家 庭 纠 纷 多 ？ 因

wei měi yí gè rén de gòng yè shì zì sī xiān sheng wéi xiān
为 每 一 个 人 的 共 业 是 自 私 ， 先 生 为 先

sheng xiǎng tài tai wéi tài tai xiǎng dōu shì wèi zì jǐ kǎo
生 想 ， 太 太 为 太 太 想 ， 都 是 为 自 己 考

lǜ zěn yàng hé xié hé píng yào wèi zhòng shēng xiǎng de
虑 ， 怎 样 和 谐 和 平 ？ 要 为 众 生 想 的

rén cái shì xué fó zhī rén yào wèi duì fāng xiǎng de rén cái shì
人 才 是 学 佛 之 人 ， 要 为 对 方 想 的 人 才 是

yí gè shàn liáng zhī rén jīng shén yā lì zào chéng jīng shén
一 个 善 良 之 人 。 精 神 压 力 造 成 精 神

de bú zhèng cháng yào xué fó niàn jīng cái huì ràng nǐ de
的不正常，要学佛念经，才会让你的
xīn qíng kāi lǎng wǒ men yào zhī yīn dǒng guǒ yīn wei wǒ
心情开朗；我们要知因懂果，因为我
men bù zhī dao shàng bèi zi zào de yè suǒ yǐ zhè bèi zi jiù
们不知道上辈子造的业，所以这辈子就
huì jué de yuān wáng nán guò rú guǒ wǒ men zhī dao zì jǐ
会觉得冤枉难过，如果我们知道自己
guò qù de yīn jiù yí dìng huì dǒng de xiàn zài de guǒ rú
过去的因，就一定会懂得现在的果，如
guǒ duō xué yì diǎn fó fǎ zhī yīn dǒng guǒ jiù huì ràng nǐ
果多学一点佛法，知因懂果，就会让你
shēn tǐ jiàn kāng xīn líng gèng jiàn kāng
身体健康，心灵更健康。

ào dà lì yà yǒu yí wèi fó yǒu cóng xiǎo zài hóu bù
澳大利亚有一位佛友，从小在喉部
zhǎng le yí gè xiǎo liú yī shēng yù cè tā zhǎng dà zhī hòu
长了一个小瘤，医生预测他长大之后
zhè ge liú kě néng huì biàn chéng ái zhèng yǒu bìng biàn de
这个瘤可能会变成癌症，有病变的
kě néng jiù zhè yàng yí jù huà ràng zhè wèi fó yǒu cóng
可能。就这样一句话，让这位佛友从
xiǎo dān xīn tiān tiān huó zài kǒng jù dāng zhōng yì zhí
小担心，天天活在恐惧当中，一直
dào suì jīng shén jǐn zhāng nián jì qīng qīng tóu fa tuō
到24岁精神紧张，年纪轻轻头发脱

luò zhǐ yǒu suì xiàn zài xué fó le tā xiāng xìn pú
落，只有 24 岁。现在学佛了，他相信“菩
sà huì jiù wǒ dù rén niàn jīng tiān tiān fǎ xǐ tā xiāng
萨会救我”，度人念经天天法喜，他相
xìn zhǐ yào zuò hǎo rén pú sà bú huì bù bǎo yòu tā shàn yǒu
信只要做好人菩萨不会不保佑他，善有
shàn bào è yǒu è bào xué fó zhī hòu bàn nián xiǎo liú
善报恶有恶报，学佛之后半年，小瘤
jìng rán zhǎo bú dào le tā shuō rú guǒ wǒ zǎo yì tiān
竟然找不到了。他说：“如果我早一天
xué fó jiù bú huì nián zāo shòu zhè me duō jīng shen yā
学佛，就不会 24 年遭受这么多精神压
lì hé tòng kǔ xiàn zài tā men quán jiā niàn jīng bài fó
力和痛苦”。现在他们全家念经拜佛。
gǎn ēn guān shì yīn pú sà
感恩观世音菩萨！

wǒ men rén de xīn shì zuì róng yì dòng yáo de guò qù
我们人的心是最容易动摇的。过去
yí duì fū qī jié hūn yǒu jù huà jiào jūn zǐ yì yán sì
一对夫妻结婚，有句话叫“君子一言，驷
mǎ nán zhuī xiàn zài de hái zǐ gāng gāng jié hūn mǎ
马难追”；现在的孩子刚刚结婚，马
shàng shǒu jī fā gěi lìng wài yí gè wǒ yě hěn ài nǐ
上手机发给另外一个：“我也很爱你，
dàn shì wǒ méi bàn fǎ wǒ yǐ jīng jié hūn le xiàn zài rén
但是我没办法，我已经结婚了。”现在人

de xīn tiān tiān luàn ér wǒ men zěn yàng ràng xīn bú dòng yáo
的心天天乱，而我们怎样让心不动摇
ne yào xué fó wǒ men de xīn shì zì yóu de fó gào sù
呢？要学佛。我们的心是自由的，佛告诉
wǒ men yù wàng wú biān fán shì yǒu dù yí qiè yào shì
我们，欲望无边，凡事有度，一切要适
kě ér zhǐ zhōng guó de chuán tǒng yě jiǎng jiū “zhōng
可而止。中国的传统也讲究“中
yōng zhī dào zuò rèn hé shì qing bú yào guò fèn chǎo jià
庸之道”，做任何事情不要过分，吵架
yě bú yào guò fèn rèn hé shì qing dōu fàng zài dāng zhōng
也不要过分，任何事情都放在当中。
wǒ jīn tiān bù shāng hài bié rén hǎo hǎo de duì bié rén rèn
我今天不伤害别人，好好地对别人，任
hé shì qing dōu bǎ liáng xīn fàng zài dāng zhōng zhè jiù shì
任何事情都把良心放在当中，这就是
zhōng yōng zhī dào jiù shì shì kě ér zhǐ rú guǒ xīn zhōng
中庸之道，就是适可而止。如果心中
hái gǎn jué yǒu fán nǎo yǒu hèn yǒu jí dù bié rén de xīn
还感觉有烦恼、有恨、有嫉妒别人的心，
shuō míng nǐ de xīn yǐ jīng yǒu bìng le hěn duō rén shuō
说明你的心已经有病了。很多人说
wǒ méi bìng xiǎng yi xiǎng nǎ ge hē zuì jiǔ de rén
“我没病”，想一想，哪个喝醉酒的人
huì shuō zì jǐ hē zuì le wǒ men rén yǒu bìng tài dōu shuō
会说自己喝醉了？我们人有病态，都说
zì jǐ méi yǒu qí shí yào dǒng de zhǐ yào xīn zhōng yǒu jí
自己没有。其实要懂得，只要心中有嫉

dù hèn bié rén de xīn tā de xīn yí dìng huì hěn tòng kǔ
妒、恨别人的心，他的心一定会很痛苦。

bú yào zài gěi zì jǐ běn lái yǐ jīng hěn tòng kǔ de xīn zēng
不要再给自己本来已经很痛苦的心，增

jiā gèng duō de fán nǎo
加更多的烦恼。

yào dǒng de rén shēng suǒ yǒu de kuài lè bú yào dāng
要懂得，人生所有的快乐不要当

chéng yǒng jiǔ de kuài lè dōu huì guò qù bú yào jiāng zì
成永久的快乐，都会过去；不要将自

jǐ suǒ shòu de tòng kǔ dāng chéng yǒng yuǎn de tòng kǔ
己所受的痛苦当成永远的痛苦。

xué fó rén shàn dài rén shēng yí dìng yào xué huì wàng wǒ
学佛人善待人生，一定要学会忘我，

wàng jì zì jǐ xīn zhōng zhǐ yǒu bié rén mǔ qīn wèi hé wěi
忘记自己，心中只有别人。母亲为何伟

dà yīn wei mǔ qīn xīn zhōng zhǐ yǒu hái zi méi yǒu zì jǐ
大，因为母亲心中只有孩子，没有自己，

zhè jiù shì mǔ qīn de wēi dà ér fó de wēi dà yīn wei fó de
这就是母亲的伟大！而佛的伟大，因为佛的

xīn zhōng zhǐ yǒu zhòng shēng méi yǒu zì jǐ
心中只有众生，没有自己！

xué huì wàng wǒ de rén yí dìng huì bǎi tuō tòng kǔ tái
学会忘我的人一定会摆脱痛苦。台

zhǎng yào nǐ men jīng cháng wèn wèn zì jǐ jiǎ rú yǐ jīng
长要你们经常问问自己，假如已经

zǒu dào shēng mìng de jìn tóu nǐ zhǔn bèi duì nǐ de hái zi
走到生命的尽头，你准备对你的孩子

hé sūn zi shuō chū nǐ yì shēng dāng zhōng sān jiàn zuì zhòng
和孙子说出你一生中三件最重

yào de shì qing zài nǐ lín zhōng zhī shí yīng gāi wèn yì wèn
要的事情，在你临终之时应该问一问：

dì yī yì shēng zuì yí hàn de shì shén me dì èr yì
第一，一生最遗憾的是什么？第二，一

shēng ràng nǐ zhōng shēng shòu yì gǎn tàn wàn fēn de shì
生让你终生受益、感叹万分的是

shén me dì sān rú guǒ méi yǒu hái zi méi yǒu gōng zuò
什么？第三，如果没有孩子，没有工作，

méi yǒu qián nǐ huì shì yí gè shén me yàng de rén rú guǒ
没有钱，你会是一个什么样的人？如果

yí gè bù xué fó de rén zài lín zhōng zhī jì tā huì shuō
一个不学佛的人在临终之际，他会说

wǒ zuì yí hàn de shì méi yǒu ràng wǒ de ér sūn duō zhuàn
“我最遗憾的是没有让我的儿孙多赚

qián rú guǒ wèn yì shēng ràng nǐ zhōng shēng shòu yì
钱”；如果问一生让你终生受益

de shì shén me tā huì shuō zhè ge shì jiè shàng méi yǒu
的是什么，他会说“这个世界上没有

yí gè hǎo rén tā men duì nǐ hǎo wèi nǐ zuò rèn hé shì
一个好人，他们对你好、为你做任何事

qing dōu shì yǒu mù dì de ; dì sān tā huì gào sù nǐ
情 都 是 有 目 的 的 ” ； 第 三 ， 他 会 告 诉 你 ，

yīn wei méi yǒu qián méi yǒu gōng zuò méi yǒu hái zi
“ 因 为 没 有 钱 、 没 有 工 作 、 没 有 孩 子 ，

rén huó zài shì jiè shàng méi yǒu yì si wǒ hái bù rú gǎn kuài
人 活 在 世 界 上 没 有 意 思 ， 我 还 不 如 赶 快

zì shā ba
自 杀 吧 ” 。

tīng tīng xué fó rén zěn yàng huí dá zhè sān jù huà dì
听 听 学 佛 人 怎 样 回 答 这 三 句 话 ： 第

yī jù huà wǒ men yì shēng yí hàn de shì lín zhōng zhī shí
一 句 话 ， 我 们 一 生 遗 憾 的 是 临 终 之 时

huì nán guò méi yǒu xiào shùn fù mǔ zhǎng bèi wǒ men duì
会 难 过 没 有 孝 顺 父 母 长 辈 ， 我 们 对

bu qǐ zì jǐ de liáng xīn dì èr ràng wǒ men zhōng shēng
不 起 自 己 的 良 心 ； 第 二 ， 让 我 们 终 生

shòu yì de shì wèi bié rén huó zhe huó zài gǎn ēn dāng zhōng ;
受 益 的 是 为 别 人 活 着 ， 活 在 感 恩 当 中 ；

dì sān wǒ men yào dǒng de zhī zú cháng lè shì shì wú
第 三 ， 我 们 要 懂 得 知 足 常 乐 、 世 事 无

cháng jīn tiān yōng yǒu de bú dài biǎo yǒng yuǎn yōng yǒu ,
常 ， 今 天 拥 有 的 不 代 表 永 远 拥 有 ，

yào xué huì chī kǔ xiāo yè zhōng shēng shòu yì kuài lè cái
要 学 会 吃 苦 消 业 、 终 生 受 益 ， 快 乐 才

huì mǎn zú rén shēn nán dé jīn yǐ dé fó fǎ nán wén jīn
会 满 足 ， 人 身 难 得 今 已 得 ， 佛 法 难 闻 今

yǐ wén méi yǒu qián méi yǒu gōng zuò méi yǒu hái zi
已闻，没有钱、没有工作、没有孩子，
dàn wǒ shì yí gè kuài lè de rén yí gè zhēn zhèng zì yóu de
但我是一个快乐的人，一个真正自由的
rén yí gè kāi wù xiǎng de tōng fàng de xià de rén yí
人，一个开悟、想得通、放得下的人，一
gè dǒng de rén shēng wú cháng de shèng rén
个懂得人生无常的圣人。

yǒu yí gè jīng shén fēi cháng yōu yù de nián qīng rén zuò
有一个精神非常忧郁的年轻人坐
zài kā fēi guǎn de jiǎo luò lǐ yí gè lǎo rén kàn dào tā hěn
在咖啡馆的角落里，一个老人看到他很
tòng kǔ zǒu shàng qián qù shuō xiǎo huǒ zi nǐ yí
痛苦，走上前去说：“小伙子，你一
dìng shì yù dào shén me nán tí le ba rú guǒ nǐ yuàn yì
定是遇到什么难题了吧？如果你愿意，
wǒ yuàn yì bāng zhù nǐ zhè ge xiǎo huǒ zi lěng lěng de
我愿意帮助你。”这个小伙子冷冷地
kàn le lǎo rén yí yǎn tā shuō nǐ bāng bù liǎo wǒ de
看了老人一眼，他说：“你帮不了我的，
lǎo xiān sheng wǒ de wèn tí tài duō le lǎo rén shuō
老先生，我的问题太多了。”老人说：
rú guǒ nǐ xiāng xìn wǒ de huà wǒ huì ràng nǐ xiǎng tōng
“如果你相信我的话，我会让你想通。
wǒ xiǎng dài nǐ dào yí gè dì fang nǐ néng gēn wǒ qù yí cì
我想带你到一个地方，你能跟我去一次

ma xiǎo huǒ zi dā ying le lǎo rén jia jiù dài zhe xiǎo
吗？ ” 小伙子答应了，老人家就带着小
huǒ zi kāi chē dào le jiāo qū xià chē zhī hòu lǎo rén jia zhǐ
伙子开车到了郊区，下车之后老人家指
zhe yì pái mù bēi shuō xiǎo huǒ zi nǐ kàn dào le ma
着一排墓碑说：“小伙子，你看到了吗？
zhǐ yǒu zài zhè lǐ de rén cái huì méi yǒu wèn tí wǒ de hái zi
只有在这里的人才会没有问题。我的孩子
yě shì jīng bù qǐ rén jiān de fēng làng hé fán nǎo zì shā tí
也是经不起人间的风浪和烦恼，自杀提
zǎo lí kāi le rén jiān zhè shí hou nián qīng rén méi tóu
早离开了人间。” 这时候年轻人眉头
sōng le jiāng zì jǐ de nán chù xiàng lǎo rén jia yī yī sù
松了，将自己的难处向老人家一一诉
shuō rén shēng shì yí gè bú duàn yù dào wèn tí bìng bú
说。人生是一个不断遇到问题并不
duàn jiě jué wèn tí de guò chéng wǒ men dào zhè ge rén jiān
断解决问题的过程，我们到这个人间
zhǐ shì yí gè guò chéng yào jì zhù zhǐ yào nǐ huó zhe
只是一个过程，要记住，只要你活着，
wèn tí yǒng yuǎn bú huì jiě jué yě yǒng yuǎn bú huì duàn
问题永远不会解决，也永远不会断，
zhǐ yǒu yòng zhì huì cái néng jiě jué wèn tí cái huì dé dào
只有用智慧才能解决问题，才会得到
kuài lè wǒ men yào dǒng de guǒ bào jīn shì zhī kǔ shì
快乐。我们要懂得果报，今世之苦，是

shàng yí shì méi yǒu xiū hǎo jīn shì de fú bào bú yào jí
上一世没有修好；今世的福报，不要嫉

dù bié rén shì bié rén shàng yí shì jī fú jī dé
妒别人，是别人上一世积福积德。

zhǐ yǒu yòng fó fǎ de zhì huì rén shēng nǐ cái huì zhēn
只有用佛法的智慧人生，你才会真

zhèng de xìng fú zhǐ yǒu dǒng yīn guǒ nǐ cái huì shēng huó
正地幸福；只有懂因果，你才会生活。

rú guǒ zài bào zhǐ shàng kàn jiàn yǒu rén zhòng le bǎi wàn dà
如果在报纸上看见有人中了百万大

jiǎng dà bù fèn rén huì xiǎng “shuō bu dìng wǒ yě yǒu
奖，大部分人会想“说不定我也有

zhòng jiǎng de jī huì suǒ yǐ cái huì yǒu yuè lái yuè duō
中奖的机会”，所以才会有越来越多

de rén mǎi cǎi piào dāng bào zhǐ shàng kàn dào yǒu rén chū
的人买彩票；当报纸上看到有人出

chē huò dà bù fèn rén huì xiǎng “zhè zhǒng dǎo méi de shì
车祸，大部分人会想“这种倒霉的事

qíng zěn me kě néng fā shēng zài wǒ shēn shàng ? ” ——
情怎么可能发生在我身上？”——

zhè jiù shì rén xìng de liǎng dà ruò diǎn tān xīn hé jiǎo xìng de
这就是人性的两大弱点，贪心和侥幸的

xīn lǐ bù xué fó de rén yǒng yuǎn huì tān yīn wei tā bù zhī
心理。不学佛的人永远会贪，因为他不知

dao tān xīn huì ràng rén biàn de yuè lái yuè yú chī bù xué fó
道贪心会让人变得越来越愚痴；不学佛

de rén huì yǒu jiǎo xìng de xīn lǐ huó zhe rèn wéi zì jǐ kě
的人，会有侥幸的心理活着，认为自己可
néng bú huì yǒu wèn tí
能不会有问题。

wǒ men bù néng zhǎng wò zì jǐ de mìng yùn jiù shì zài
我们不能掌握自己的命运，就是在
cán hài zì jǐ de huì gēn wǒ men yào kòng zhì hǎo zì jǐ de
残害自己的慧根；我们要控制好自己
gǎn qíng cái néng fán nǎo qù chú tòng kǔ bú zài xī
感情，才能烦恼去除、痛苦不再。希
wàng wǒ men xué fó de rén yí dìng yào dǒng de ài xī zì jǐ
望我们学佛的人一定要懂得爱惜自己
de huì mìng wǒ men jīn tiān néng gòu huó zhe jiù shì yì
的慧命，我们今天能够活着就是一
zhǒng fú píng ān jiù shì fú xī wàng dà jiā hǎo hǎo zhēn
种福，平安就是福，希望大家好好珍
xī rén jiān de yuán fèn
惜人间的缘分。

wèi hé yǒu de rén huó de hěn xìng fú yǒu de rén huó de
为何有的人活得很幸福，有的人活得
fēi cháng tòng kǔ tān xīn bù mǎn zú shì è gēn yīn wèi wǒ
非常痛苦？贪心不满足是恶根，因为我
men bù mǎn zú wǒ men yǒng yuǎn jué de bú gòu xué huì
们不满足，我们永远觉得不够。学会

jǐ jù huà duì nǐ men jīn hòu de shēng huó huì yǒu hěn dà
几句话对你们今后的生活会有很大
bāng zhù jīng cháng shuō wǒ gòu le kě yǐ le
帮助,经常说“我够了”、“可以了”、
wǒ mǎn zú le huì bāng zhù nǐ pái chú hěn duō xīn lǐ
“我满足了”,会帮助你排除很多心理
zhàng ài zhǎo dào měi gè shì qing de yōu diǎn huì bāng
障碍;找到每个事情的优点,会帮
zhù nǐ pái chú měi gè shì qing de quē diǎn
助你排除每个事情的缺点。

yǒu yí gè fù qīn ná chū liǎng gè píng guǒ gěi liǎng gè hái
有一个父亲拿出两个苹果给两个孩
zi yí gè hěn dà dàn shì hěn suān lìng yí gè hěn xiǎo dàn
子,一个很大但是很酸,另一个很小但
shì hěn tián liǎng gè hái zi shì jiě mèi jiě jie hěn zì sī
是很甜。两个孩子是姐妹,姐姐很自私,
mèi mei hěn suí yuán jīng cháng kuài lè jiě jie chī dào dà
妹妹很随缘,经常快乐。姐姐吃到大
píng guǒ bù kāi xīn le zěn me zhè me suān ne mèi
苹果不开心了,“怎么这么酸呢?”妹
mei yì chī xiǎo píng guǒ zhēn tián zhēn kāi xīn jiě
妹一吃小苹果,“真甜,真开心”。姐
jie yì bǎ jiāng mèi mei de píng guǒ ná lái bǎ dà píng guǒ gěi
姐一把将妹妹的苹果拿来,把大苹果给
mèi mei jiē guǒ jiě jie yí kàn zhè me xiǎo mèi mei
妹妹,结果姐姐一看:“这么小!”妹妹

ná dào nà ge píng guǒ zhēn kāi xīn zhè me dà de píng
拿到那个苹果， “真开心，这么大的苹
guǒ xīn shì kào zì wǒ tiáo jié de yí gè rén kāi xīn hé
果！” 心是靠自我调节的，一个人开心和
bù kāi xīn dōu shì kào zì wǒ tiáo jié tóng yàng yí jiàn shì
不开心，都是靠自我调节。同样一件事，
nǐ néng kàn dào bù hǎo shì qing de yōu diǎn jiù shì zhèng
你能看到不好事情的优点，就是正
néng liàng de xīn tài rú guǒ yí gè rén kàn shuí dōu tǎo yàn
能量的心态；如果一个人看谁都讨厌，
bù guǎn kàn jiàn shuí xiān zhǎo bié rén de quē diǎn jiù shì fù
不管看见谁先找别人的缺点，就是负
néng liàng de biǎo xiàn xiàn zài de rén yào ràng bié rén kàn de
能量的表现。现在的人要让别人看得
shùn yǎn hěn nán lián zì jǐ de hái zi dōu kàn bú shùn yǎn
顺眼很难，连自己的孩子都看不顺眼、
zì jǐ de lǎo po lǎo gōng yě kàn bú shùn yǎn nán a yīn
自己的老婆老公也看不顺眼，难啊！因
wei rén de xīn zài bú duàn de yùn zuò dāng zhōng xué fó xué
为人的心在不断的运作当中。学佛学
fǎ yào dǒng de cí bēi zhī xīn kàn bié rén dōu kě lián kàn
法要懂得慈悲之心，看别人都可怜，看
bié rén dōu shì hǎo rén nǐ de xīn zhōng zhǐ yǒu hǎo rén kàn
别人都是好人，你的心中只有好人；看
bié rén dōu shì huài rén nǐ de xīn zhōng chōng mǎn dí rén
别人都是坏人，你的心中充满敌人。

xīn zhōng bù mǎn jiù shì yīn wei kàn dào rén jiān tài duō bù
心中不满就是因为看到人间太多不
rú yì zhī shì jīn tiān lái de fó yǒu men hé péng you men
如意之事。今天来的佛友们和朋友们，
néng gòu xiào de chū lái de rén shuō míng tā hái yǒu hěn
能够笑得出来的人，说明他还有很
duō de shàn rú guǒ yí gè rén xiào dōu xiào bù chū lái tā
多的善；如果一个人笑都笑不出来，他
kàn dào suǒ yǒu rén dōu hěn tǎo yàn tái zhǎng jīn tiān lái dào
看到所有人都很讨厌。台长今天来到
zhè lǐ yīn wei wǒ de xīn zhōng kàn dào nǐ men dōu shì fó
这里，因为我的心中看到你们都是佛、
dōu shì pú sà shuō míng tái zhǎng xīn zhōng chōng mǎn pú
都是菩萨，说明台长心中充满菩
sà chōng mǎn fó xìng hǎo xīn tài shì xìng fú de guān jiàn
萨，充满佛性。好心态是幸福的关键，
fán nǎo yǔ kuài lè chéng gōng yǔ shī bài jiù zài nǐ de yí
烦恼与快乐、成功与失败，就在你的一
niàn zhī jiān
念之间。