

Memandang Hambar Ketenaran, Kekayaan, dan Hubungan Jodoh, Kebijakan Tanpa Aku, Membina Diri dengan Sungguh-sungguh (Bagian 1)

Seminar Dharma Hurstville Sydney, 8 Februari 2015

Bulan Januari tahun lalu, Master juga memberikan berkat dan doa bagi semua orang di tempat ini. Waktu berlalu sangat cepat, dan tahun baru telah tiba. Master ingin mengucapkan selamat tahun baru kepada semua orang dan mendoakan semua orang memiliki kesehatan, sukses dalam segala hal, dan tekun belajar Buddha Dharma di tahun baru ini!

Di tahun baru, kita harus belajar menghargai waktu dan jodoh. Setelah menekuni Dharma, kita memahami bahwa jodoh datang dan pergi dengan cepat. Berapa banyak keluarga yang hancur? Berapa banyak kerabat yang sakit dan meninggalkan kita? Harus menghargai jodoh yang kita miliki sekarang dan

memperlakukan mereka dengan baik. Suatu hari nanti, orang-orang di sekitar kita mungkin sudah tiada, dan jodoh di sekitar kita akan pergi. Jodoh datang dan pergi, jodoh memang begitu. Segala sesuatu di dunia ini tidak kekal. Kita harus memahami sebab dan akibat serta mengetahui jodoh Nidana, barulah bisa merasa puas dan selalu bahagia. Hanya dengan menekuni Dharma dan mengikis rintangan karma, kita baru bisa menghilangkan penderitaan dan memperoleh pembebasan. Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa Yang Maha Welas Asih dan Maha Penyayang, serta Naga Langit Pelindung Dharma. Terima kasih kepada teman-teman se-Dharma dari Tiongkok daratan, Singapura, Malaysia, Selandia Baru, Jepang, Hong Kong, Indonesia, Melbourne, Brisbane, Perth, Gold Coast, Sydney, dan di seluruh dunia atas dukungannya terhadap Dharma, jasa kebajikan tiada tara.

Pada tahun 2015, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Perserikatan Bangsa-Bangsa menyatakan

bahwa tahun 2015 adalah tahun pengobatan penyakit mental. Terlalu banyak orang di seluruh dunia yang menderita depresi, fobia, autisme, dan demensia, yang mengakibatkan hampir satu juta kasus bunuh diri setiap tahun. Orang hidup di dunia ini tidak boleh berpikiran buntu. Berpikiran buntu akan menyebabkan kesedihan. Kesedihan akan menyebabkan kebencian, dan kebencian akan menciptakan ketidakseimbangan mental yang ekstrem. Gaya hidup yang seperti berjudi membuat kita menjalani hari-hari di dunia ini dengan rasa takut dan cemas setiap waktu, hidup dengan pikiran yang dipenuhi keserakahan dan hati yang tidak pernah puas membuat seseorang terus tenggelam dalam kebencian. Di kota Shenyang, seorang kakek sedang naik bus. Seorang pemuda tidak mau memberikan tempat duduk kepadanya, dan keduanya pun terlibat pertengkaran. Pemuda itu berbicara dengan lidah yang tajam dan pandai berdebat, membuat sang kakek marah hingga tekanan darahnya naik. Tak mampu menahan emosi, kakek itu menampar si pemuda dua kali, lalu meninggal karena

serangan jantung di dalam bus. Seorang menantu perempuan di Gold Coast menderita depresi berat dan memiliki hubungan yang tegang dengan ibu mertuanya. Ia dicaci maki oleh ibu mertuanya setiap hari, merasa sedih setiap hari, merasa dirinya seperti hidup di Alam Neraka. Suatu hari, ia menikam ibu mertuanya 32 kali saat ia sedang mandi. Lingkungan hidup orang-orang saat ini, 80% penyakit fisik berasal dari psikologis. Ajaran Buddha Dharma membantu kita terbebas dari ketersesatan dan memperoleh pencerahan. Ajaran Buddha Dharma membuat kita memiliki pola pikir tanpa perselisihan dan tanpa persaingan, sebuah fondasi untuk membangun karakter yang baik. Jangan bertengkar dengan orang lain, karena pertengkaran akan membawa kesedihan dan sakit hati. Kita harus menjaga keseimbangan pikiran dan tubuh, agar hati kita damai dan pikiran kita tenang, barulah bisa membuat keluarga bebas konflik dan masyarakat yang stabil. Berharap semua orang menekuni Dharma dengan baik.

Penyanyi terkenal Yao Beina meninggal dunia di usia 33 tahun karena kanker payudara yang kambuh. Ia memiliki kekayaan, ketenaran, dan harta yang lebih banyak daripada kita, tetapi ia tidak dapat mempertahankan nyawa mudanya. Seorang rekan se-Dharma kita juga menderita kanker payudara seperti dia, dan setelah operasi, kankernya kambuh lagi. Namun, ia bertemu Ajaran Xin Ling Fa Men. Ia melafalkan paritta, berikrar, melepaskan makhluk hidup, sel-sel kanker secara ajaib menghilang. Ia masih hidup hingga sekarang, juga di usia 32 tahun. Jika seseorang tidak menemukan sesuatu, ia mungkin akan kehilangannya; jika ia menemukannya, ia mungkin bisa memilikinya

Praktisi Buddhis hendaknya memiliki harapan di hatinya, karena kita memiliki Bodhisattva yang melindungi kita. Bodhisattva tidak akan melupakan kita. Kita akan memiliki harapan. Ketika tubuh kita sehat, jiwa kita akan membaik, dan tubuh kita akan

menjadi lebih baik lagi karena jiwa kita mulai membaik. Orang yang percaya Buddha memohon Buddha dengan tulus, Bodhisattva Ksitigarbha dan Guan Shi Yin Pu Sa memiliki tekad. Bodhisattva Ksitigarbha berkata "Neraka tidak kosong, saya tidak akan menjadi Buddha", Guan Shi Yin Pu Sa berkata "Mengabulkan semua permohonan". Berharap kita baik-baiklah memohon kepada Guan Shi Yin Pu Sa untuk memberkati kita damai seumur hidup.

Rata-rata orang Australia hanya bertahan dalam satu pekerjaan selama tiga setengah tahun, karena rata-rata orang Australia berganti pekerjaan 17 kali seumur hidup. Jumlah perempuan di Australia lebih dari 100.000 orang daripada laki-laki. Perempuan hidup jauh lebih lama daripada laki-laki. Pada tahun 1950-an, terdapat 8.000 orang berusia di atas 100 tahun di Australia, tetapi tahun lalu hanya 2.600 orang. Dan statistik menunjukkan bahwa 80% penduduk Australia yang berumur panjang tinggal di daerah

pedesaan, karena di pedesaan, mereka tidak memiliki terlalu banyak tekanan hidup seperti orang-orang di kota dan tidak perlu terlalu banyak berpikir. Belajar Buddha Dharma harus belajar berpikir lebih sederhana, makan lebih sederhana, dan bersikap lebih sederhana, agar tidak hidup terlalu lelah. Jika ingin memiliki umur yang panjang, maka harus baik-baik menekuni Dharma, membuat hati diri sendiri menjadi lebih sederhana. Bersikap lebih tulus kepada orang lain, kamu baru bisa hidup lebih panjang.

Master ingin memberi tahu beberapa pesan penting kepada semua orang di Tahun Baru ini. Setelah Tahun Baru 2015, mohon kalian semua banyak melafalkan paritta Xiao Zai Ji Xiang Shen Zhou. Bagi yang tidak dapat menghafal paritta Da Bei Zhou, mohon lafalkan tiga kali Xiao Zai Ji Xiang Shen Zhou setiap hari sebelum keluar rumah. Bagi yang dapat melafalkan paritta Da Bei Zhou lafalkan satu kali untuk melindungi kamu selamat keluar dan pulang dengan

selamat. Di Ashfield, ada seorang wanita lanjut usia sedang duduk di rumah, tiba-tiba sebuah mobil menabrak rumahnya dan menewaskannya. Orang berada di rumah, keberuntungan dan kemalangan dapat terjadi kapan saja. Perekonomian global sedang memburuk tahun ini, jadi hindari investasi besar. Berhati-hatilah dengan api dan lilin di rumah, keseluruhan arah utara tidak terlalu baik, terutama harus memperhatikan api. Yang paling parah adalah kanker. Kanker organ dalam akan semakin banyak di tahun ini. Jika kamu sering mengalami ketidaknyamanan di usus, lambung atau liver, harus waspada, kemungkinan kanker.

Praktisi Buddhis terkadang sangat tercerahkan, tetapi mereka yang tidak menekuni Dharma akan sering merasa kesal karena satu kata, tidak bisa berpikiran terbuka karena suatu masalah, bahkan ada yang sampai meninggal karena marah oleh satu ucapan. Dunia ini penuh dengan kerisauan. Jika kamu

tidak ingin risau, kamu tidak akan ada kerisauan. Jika kamu ingin marah, kamu akan langsung marah. Ingin tidak risau, maka jangan marah. Ingin tidak marah harus belajar Buddha Dharma. Setelah belajar Buddha Dharma barulah tahu segalanya di dunia ini adalah jodoh. Kamu marah, saya tidak marah. Marah sampai sakit tidak ada yang menggantikan. Praktisi Buddhis baru bisa mengendalikan amarah diri sendiri.

Orang yang sering menyesal adalah orang yang tidak bisa melihat masa depan. Orang tidak boleh selalu hidup dalam penyesalan. Karena tidak bisa melihat masa depan barulah menyesal. Orang yang menyesal juga adalah orang egois yang tidak bisa memahami orang lain. "Mengapa saya begitu di saat itu? Mengapa saya tidak begitu di saat itu?" Kenyataannya, itu karena tidak bisa memahami perasaan orang lain. Penyesalan hanya akan membawakan kesakitan bagi diri sendiri, hanya akan menambah lebih banyak kerisauan pada diri sendiri.

Harus melupakan kekurangan orang lain, dan ingat kelebihan orang lain, maka hati akan dipenuhi dengan kebahagiaan karena kelebihan orang lain. Selalu mengingat kebaikan orang lain terhadapmu, dan kamu akan sangat bahagia. Orang yang tidak menyakiti orang lain tidak akan menyakiti dirinya sendiri. Orang yang sering melukai orang lain lewat ucapan, pada akhirnya pasti akan melukai dirinya sendiri. Menyakiti orang lain justru akan semakin menyakiti diri sendiri. Mengakui kelebihan orang lain akan membuat diri sendiri merasakan kehangatan. Menatap kekurangan orang lain akan membuat diri sendiri dipenuhi dengan kerisauan. Terkadang satu kata yang baik dapat menghangatkan hati seseorang, sedangkan satu kata yang kasar dapat membuat orang membencimu seumur hidup, bisa menghancurkan pernikahan atau hubungan keluargamu. Akal sehat sangatlah penting. Akal sehat lebih penting daripada kesadaran. Kesadaran mendominasi hatimu, membuatmu berpikir, "Apa yang saya lakukan ini adalah benar," tetapi menggunakan hati nuranimu

untuk berpikir, itulah rasional "Seharusnya saya tidak menyakitinya lagi, dia sangat kasihan".

Seorang profesor sedang mengajar mahasiswa. Ia menempelkan selembar kertas putih di papan tulis dan menggambar titik hitam di atas kertas putih itu dengan pena. Ia bertanya kepada seorang mahasiswa, "Apa yang kamu lihat?" Mahasiswa itu menjawab, "Saya melihat satu titik hitam." Profesor itu bertanya lagi, "Murid-murid, apa yang kalian lihat?" Para mahasiswa menjawab serempak, "Kami melihat satu titik hitam." Profesor itu berkata, "Mengapa kalian hanya melihat satu titik hitam?" Kenapa kalian tidak melihat lembaran putih kosong itu? "Kenapa kita selalu fokus pada kekurangan orang lain? Istrimu telah melakukan pekerjaan rumah untukmu seumur hidupnya dan memperlakukanmu dengan sangat baik. Dia memiliki banyak kelebihan, tetapi kamu tidak bisa melihatnya, hanya karena satu kekurangannya, kamu membencinya, memarahinya, dan terus

mempermasalahkannya tanpa henti. Kita harus melihat kelebihan orang lain dan kurangi melihat kekurangan orang lain, hatimu baru akan menjadi semakin cerah."

Berpikiran benar lebih dapat diandalkan daripada emosi. Orang yang tahu hidup demi kebahagiaan orang lain pastilah orang yang mencintai kehidupan. Seseorang yang berhati welas asih, yang dapat membantu sesama dan menyelamatkan semua makhluk hidup, ia adalah orang yang tercerahkan, ia pasti adalah orang yang hidup dengan sangat bahagia.

Di kala itu, ketika Sang Buddha berdiam di Rajagaha. Beliau melihat beberapa biksu sangat tekun dan yang lainnya sangat malas, jadi Beliau menjelaskan kebenaran kepada mereka. Sang Buddha berkata, "Kita memiliki empat jenis kuda di Rajagaha. Jenis pertama akan berlari kencang saat melihat cambuk; jenis kedua akan berlari kencang segera

setelah cambuk menyentuh bulunya; jenis ketiga akan berlari kencang hanya setelah cambuk kena tubuhnya dan merasa sakit; dan jenis keempat hanya akan berlari kencang setelah ditusuk paku besi oleh tuannya, merasa sakitnya menusuk tulang-tulangnya baru bergerak maju. Manusia juga dibagi menjadi empat kategori: Ada tipe orang yang setelah mendengar orang lain sakit atau meninggal dunia, ia merasa takut, tahu bahwa hidup ini tidak kekal, dan dengan pandangan benar dan pemikiran benar, berusaha untuk membina diri dengan tekun. Tipe orang kedua, melihat orang lain sakit atau meninggal, merasa takut, berpikir, "Mungkin saya juga akan mati," barulah ia membina diri dengan tekun. Tipe orang ketiga, melihat kerabatnya sakit atau meninggal, merasakan sakitnya ketidakkekalan hidup dan akhirnya berusaha untuk membina diri dengan tekun. Ada juga tipe orang keempat. Ia harus menunggu hingga dirinya sakit parah, menderita kanker, dan menghadapi rasa takut akan kematian, barulah ia muncul pikiran untuk membina diri dengan tekun, dan memiliki pandangan

dan pemikiran yang benar. "Para biksu, kalian ingin menjadi orang tipe yang mana satu?" Setiap biksu ingin menjadi salah satu dari tipe orang pertama dan kedua. Terima kasih kepada Sang Buddha, guru agung umat manusia, membuat kita memahami makna hidup yang sebenarnya. Kita harus segera sadar, jangan menunggu bencana menimpa keluarga atau diri kita sendiri barulah mau membina pikiran kita; itu akan terlambat.

Hidup adalah proses terus-menerus menghadapi masalah dan menyelesaikan masalah. Kita datang ke dunia ini hanyalah sebuah transisi. Selama berada di dunia, kerisauan, masalah keluarga, dan masalah lainnya takkan pernah berakhir. Semua kemegahan dan kekayaan duniawi adalah kosong, tidak bisa dibawa pergi. Cinta duniawi pun adalah penderitaan. Cinta pada akhirnya juga adalah penderitaan. Kemegahan dan kekayaan tidak bisa dibawa pergi, meraih bulan di air hanyalah kesia-siaan belaka.

Sepanjang hidup kita berusaha, namun pada akhirnya hanya karma yang akan menyertai kita. Hanya dengan memahami prinsip-prinsip ini, kita baru dapat benar-benar mencapai pembebasan, baru bisa benar-benar melepaskan ego, baru bisa benar-benar memohon kepada Buddha, dan benar-benar menjadi seorang Bodhisattva.

Perasaan manusia sangatlah rumit. Terkadang kita akan menangis ketika mendengar sesuatu, perasaan memang ada di dunia ini. Ada sepasang suami istri yang biasanya sering bertengkar. Suatu hari, sang suami menjalani tes dan tidak sempat mengambil hasilnya karena sedang bekerja, jadi ia meminta istrinya untuk mengambilnya. Setelah istrinya mengetahui bahwa suaminya menderita kanker, ia sangat sedih dan tidak mau memberitahunya. Sebelum tidur malam, ia bertanya kepada suaminya, "Jika Aku menderita kanker, apakah kamu akan mengobatiku? Biayanya akan sangat mahal." Saat sang

suami hendak tertidur, ia berkata, " Jangan ngomong sembarangan! Aku akan bantu kamu berobat meskipun aku bangkrut!" Sang istri bertanya lagi, "Bagaimana kalau kamu kena kanker?" Sang suami berkata, "Kalau begitu, jangan berobat. Tidak mudah bagimu untuk mencari uang sendiri."

Hidup adalah suatu jodoh. Manusia hidup di dunia ini karena jodoh. Sifat manusia ternyata begitu baik. Mencari kemurnian sifat akan menemukan welas asih yang hilang. Jika hati kita lebih murni, kita akan menemukan bahwa hati nurani kita masih begitu baik. Saat kecil, hati kita begitu murni dan penuh kebaikan, rela memberikan segalanya untuk orang lain makan dan digunakan, dan bersikap baik terhadap semua orang. Saat itu, kita tumbuh besar secara fisik, hati kita masih murni dan polos. Sekarang, usia kita telah menua, yang bertumbuh justru kecerdikan hati, kita mulai iri pada orang lain, curiga, menyindir, dan dipenuhi kebencian. Hati itu bagaikan sebuah cermin;

apa pun yang dipantulkannya itulah yang dilihatnya. Semoga yang kita pantulkan semuanya adalah kebaikan di dunia, hati kita akan dipenuhi dengan segala hal baik. Jika memantulkan kejahatan di dunia, kita hanya akan melihat wujud jahat dan kejahatan yang benar dan salah, dan seiring waktu, kita akan menjadi orang yang sangat jahat. Sebaiknya kita tidak memantulkan apa pun; barulah kita dapat melihat panca skhanda adalah kosong.

kàn dàn rén jiān míng lì qíng yuán zhì huì wú wǒ zhēn xiū shí xiū
看淡人间名利情缘 智慧无我真修实修

shàng
(上)

nián yuè rì xī ní hǎo shì wéi xuán yì zōng shù dà xíng jiě dá huì lú jūn hóng tái zhǎng
2015 年 2 月 8 日 悉尼 好事 围 玄 艺 综 述 大 型 解 答 会 卢 军 宏 台 长

kāi shì
开 示

qù nián yī yuè fèn tái zhǎng yě shì zài zhè lǐ zhù fú dà jiā
去 年 一 月 份 台 长 也 是 在 这 里 祝 福 大 家，
shí jiān guò de hěn kuài yòu yì nián dào le tái zhǎng gěi dà
时 间 过 得 很 快 ， 又 一 年 到 了 ， 台 长 给 大
jiā bài gè zǎo nián zhù fú dà jiā zài xīn de yì nián lǐ shēn tǐ
家 拜 个 早 年 ， 祝 福 大 家 在 新 的 一 年 里 身 体
jiàn kāng wàn shì rú yì xué fó jīng jìn
健 康 、 万 事 如 意 、 学 佛 精 进！

xīn de yì nián wǒ men yào xué huì zhēn xī shí jiān zhēn
新 的 一 年 ， 我 们 要 学 会 珍 惜 时 间 、 珍
xī yuán fèn xué fó zhī hòu dǒng de yuán lái de hěn kuài qù
惜 缘 分 ， 学 佛 之 后 懂 得 缘 来 得 很 快 ， 去
de yě hěn kuài yuán lái yuán qù yǒu duō shǎo jiā tíng pò liè
得 也 很 快 ， 缘 来 缘 去 。 有 多 少 家 庭 破 裂 ，
yǒu duō shǎo qīn rén shēng bìng lí kāi wǒ men yào zhēn xī xiàn
有 多 少 亲 人 生 病 离 开 我 们 ？ 要 珍 惜 现
zài yōng yǒu de yīn yuán hǎo hǎo shàn dài tā men kě néng
在 拥 有 的 因 缘 ， 好 好 善 待 他 们 ， 可 能

mǒu yì tiān wǒ men zhōu wéi de rén jiù méi yǒu le shēn biān
某一天我们周围的人就没有了，身边
de yuán fèn jiù zǒu le yuán lái yuán qù yuán jiù shì yuán lái
的缘分就走了。缘来缘去，缘就是原来
rú cǐ shì jiè shàng yí qiè wú cháng wǒ men yào dǒng yīn
如此。世界上一切无常，我们要懂因
guǒ zhī yīn yuán cái néng zhī zú cháng lè xué fó fǎ
果、知因缘，才能知足常乐；学佛法、
xiāo yè zhàng cái néng qù chú fán nǎo cái néng dé dào jiě tuō
消业障，才能去除烦恼，才能得到解脱。
gǎn ēn dà cí dà bēi jiù kǔ jiù nàn guān shì yīn pú sà hé lóng tiān
感恩大慈大悲救苦救难观世音菩萨和龙天
hù fǎ gǎn ēn lái zì zhōng guó dà lù xīn jiā pō mǎ lái xī
护法，感恩来自中国大陆、新加坡、马来西
yà xīn xī lán rì běn xiāng gǎng yìn ní mò ěr běn
亚、新西兰、日本、香港、印尼、墨尔本、
bù lǐ sī běn pò sī huáng jīn hǎi àn xī ní jí shì jiè
布里斯本、珀斯、黄金海岸、悉尼，及世界
gè dì de fó yǒu men hù chí fó fǎ gōng dé wú liàng
各地的佛友们护持佛法，功德无量。

nián lián hé guó shì jiè wèi shēng zǔ zhī rèn wéi
2015年，联合国世界卫生组织认为

nián shì zhì liáo jīng shén jí bìng de nián fèn shì jiè
2015年是治疗精神疾病的年份，世界
shàng tài duō rén dé le yōu yù zhèng kǒng jù zhèng zì bì
上太多人得了忧郁症、恐惧症、自闭

zhèng chī dāi zhèng zào chéng měi nián jiāng jìn yǒu yì bǎi
症、痴呆症，造成每年将近有一百
wàn rén zì shā sǐ wáng rén huó zài shì jiè shàng jué duì bù
万人自杀死亡。人活在世界上绝对不
néng xiǎng bù tōng xiǎng bù tōng jiù huì yōu chóu yōu chóu
能想不通，想不通就会忧愁，忧愁
jiù huì hèn hèn huì zào chéng xīn lǐ jí dù bù píng héng yì
就会恨，恨会造成心理极度不平衡。一
zhǒng dǔ bó de shēng huó fāng shì ràng wǒ men huó zài shì jiè
种赌博的生活方式让我们活在世界
shàng tiān tiān jué de kǒng bù hé kǒng jù yòng tān lán de sī
上天天觉得恐怖和恐惧，用贪婪的思
wéi bù mǎn zú de xīn tài huó zài chēn hèn dāng zhōng shěn
维、不满足的心态活在瞋恨当中。沈
yáng yí gè lǎo bó bo zuò gōng jiāo chē nián qīng rén bú ràng
阳一个老伯伯坐公交车，年轻人不让
tā zuò liǎng rén zhēng le qǐ lái nián qīng rén líng yá lì chǐ
他坐，两人争了起来，年轻人伶牙俐齿
jiǎng huà hěn lì hài jiāng lǎo bó qì de xuè yā shēng gāo rěn
讲话很厉害，将老伯气得血压升高，忍
bú zhù dǎ le nián qīng rén liǎng gè ěr guāng zhī hòu qì sǐ zài
不住打了年轻人两个耳光之后气死在
gōng jiāo chē shàng huáng jīn hǎi àn de yí gè xí fu yǒu yán
公交车上；黄金海岸的一个媳妇有严
zhòng de yōu yù zhèng pó xí guān xì bù hé tā tiān tiān bèi
重的忧郁症，婆媳关系不和，她天天被
pó po mà tiān tiān nán guò gǎn jué zì jǐ huó zài dì yù lǐ
婆婆骂，天天难过，感觉自己活在地狱里，

yǒu yì tiān tā chèn pó po xǐ zǎo jiāng pó po kǎn le dāo
有一天她趁婆婆洗澡，将婆婆砍了32刀。

xiàn dài rén de shēng huó huán jìng shēng lǐ jí bìng yǒu
现代人的生活环 境，生理疾病有80%

shì xīn lǐ chǎn shēng de fó fǎ ràng wǒ men pò mí kāi wù fó
是心理产生的。佛法让我们破迷开悟，佛

fǎ ràng wǒ men yōng yǒu bù zhēng bú dòu de xīn lǐ sù zhì shì
法让我们拥有不 争不斗的心理素质，是

péi yǎng rén lèi liáng hǎo xìng gé de kāi shǐ bú yào qù gēn bié
培养人类良好性格的开始。不要去跟别

rén zhēng dòu yīn wei yì zhēng dòu jiù huì nán guò shāng xīn
人争斗，因为一 争斗就会难过伤心，

yào bǎo chí shēn xīn de píng héng ràng zì jǐ de xīn píng ān
要保持身心的平 衡，让自己的心平安，

ràng zì jǐ de yì niàn píng hé cái huì ràng jiā tíng méi yǒu máo
让自己的意念平 和，才会让家庭没有矛

dùn shè huì wěn dìng xī wàng dà jiā hǎo hǎo xué fó
盾，社会稳 定，希望大家好好学佛。

zhù míng gē xīng yáo bèi nà yīn rǔ xiàn ái fù fā zhǐ yǒu
著名歌星姚贝娜因乳 腺癌复发，只有

sù jiù lí kāi le rén shì tā suǒ yōng yǒu de qián cái míng
33岁就离开了人世，她所 拥有的钱财名

lì dōu bǐ wǒ men duō dàn shì liú bú zhù nián qīng de shēng
利都比我们多，但是留 不住年轻的生

mìng wǒ men yǒu yí wèi tóng xiū yǔ tā yí yàng yě shì huàn
命。我们有一位同 修与她一样，也是患

yǒu rǔ xiàn ái shǒu shù zhī hòu fù fā dàn shì tā yù dào le
有 乳 腺 癌， 手 术 之 后 复 发， 但 是 她 遇 到 了
xīn líng fǎ mén tā niàn jīng xǔ yuàn fàng shēng ái xì
心 灵 法 门， 她 念 经、 许 愿、 放 生， 癌 细
bāo shén qí bān de quán bù xiāo shī tā huó dào xiàn zài yě
胞 神 奇 般 的 全 部 消 失， 她 活 到 现 在， 也
shì suì yí gè rén méi yǒu pèng dào kě néng jiù huì shī qù
是 32 岁。 一 个 人 没 有 碰 到 可 能 就 会 失 去，
pèng dào le jiù kě néng huì yōng yǒu
碰 到 了 就 可 能 会 拥 有。

xué fó rén xīn zhōng yào yǒu jì tuō yīn wei wǒ men yǒu
学 佛 人 心 中 要 有 寄 托， 因 为 我 们 有
pú sà bǎo yòu wǒ men pú sà bú huì wàng jì wǒ men wǒ
菩 萨 保 佑 我 们， 菩 萨 不 会 忘 记 我 们， 我
men rén jiù huì yǒu xī wàng wǒ men shēn tǐ hǎo le jīng
们 人 就 会 有 希 望， 我 们 身 体 好 了， 精
shén cái huì hǎo shēn tǐ cái huì gèng hǎo yīn wei nǐ de jīng
神 才 会 好， 身 体 才 会 更 好， 因 为 你 的 精
shén kāi shǐ hǎo le xìn fó rén zhēn xīn qiú fó dì zàng wáng
神 开 始 好 了。 信 佛 人 真 心 求 佛， 地 藏 王
pú sà hé guān shì yīn pú sà dōu yǒu guò shì yuàn dì zàng
菩 萨 和 观 世 音 菩 萨 都 有 过 誓 愿， 地 藏
wáng pú sà shuō dì yù bù kōng shì bù chéng fó guān
王 菩 萨 说 “ 地 狱 不 空 誓 不 成 佛 ”， 观

shì yīn pú sà shuō yǒu qiú bì yìng xī wàng wǒ men hǎo
世音菩萨说“有求必应”，希望我们好

hǎo qiú guān shì yīn pú sà bǎo yòu wǒ men yì shēng píng ān
好求观世音菩萨保佑我们一生平安。

ào zhōu rén píng jūn gàn yí fèn gōng zuò de shí jiān zhǐ yǒu
澳洲人平均干一份工作的时间只有

sān nián bàn yīn wei ào zhōu rén píng jūn yì shēng huàn gè
三年半，因为澳洲人平均一生换 17 个

gōng zuò ào zhōu de nǚ xìng bǐ nán xìng duō shí jǐ wàn rén
工作；澳洲的女性比男性多十几万人，

nǚ xìng bǐ nán xìng de píng jūn shòu mìng cháng hěn duō 50
女性比男性的平均寿命长很多；50

nián dài zài quán ào zhōu yǒu rén chāo guò suì qù
年代在全澳洲有 8000 人超过 100 岁，去

nián zhǐ yǒu rén chāo guò suì ér qiě jīng tǒng jì
年只有 2600 人超过 100 岁；而且经统计，

ào zhōu de cháng shòu rén dōu zài nóng cūn yīn wei zài
澳洲的长寿人 80% 都在农村，因为在

nóng cūn méi yǒu tài duō chéng shì rén de yā lì yě bù xū
农村，没有太多城市人的压力，也不需

yào xiǎng hěn duō shì qing xué fó yào xué huì sī wéi jiǎn dān
要想很多事情。学佛要学会思维简单，

chī de jiǎn dān yī diǎn xíng wéi jiǎn dān yī diǎn cái bú huì
吃得简单一点，行为简单一点，才不会

huó de tài lèi yào xiǎng cháng shòu jiù yào hǎo hǎo xué fó
活得太累。要想长寿，就要好好学佛，

bǎ zì jǐ de xīn biàn de jiǎn dān yī diǎn duì rén zhēn chéng yì
把自己的心变得简单一点，对人真诚一
diǎn rén cái néng huó de cháng yì diǎn
点，人才能活得长一点。

tái zhǎng zài xīn nián yào gào sù dà jiā jǐ gè zhòng yào xìn
台长在新年来要告诉大家几个重要信
xī nián xīn nián guò hòu qǐng dà jiā duō niàn xiāo zāi
息，2015年新年过后，请大家多念消灾
jí xiáng shén zhòu bèi bú guò dà bēi zhòu de rén měi tiān chū
吉祥神咒，背不过大悲咒的人每天出
mén niàn sòng sān biàn xiāo zāi jí xiáng shén zhòu huì niàn dà bēi
门念诵3遍消灾吉祥神咒，会念大悲
zhòu de jiā yí biàn dà bēi zhòu bǎo nǐ píng ān chū qù píng ān
咒的加一遍大悲咒保你平安出去平安
huí lái zài yǒu yí gè lǎo mā ma zuò zài jiā lǐ tū
回来。在Ashfield有一个老妈妈坐在家里，突
rán yí liàng chē zhuàng rù jiā zhōng jiāng qí zhuàng sǐ rén zài
然一辆车撞入家中将其撞死，人在
jiā zhōng huò fú dàn xī jīn nián shì jiè jīng jì zǒu xiàng yuè
家中，祸福旦夕。今年世界经济走向越
lái yuè chà bú yào zuò tài dà de tóu zī zài jiā lǐ yào zhù yì
来越差，不要做太大的投资。在家里要注意
huǒ zhú zhěng gè běi miàn bú shì tài hǎo yóu qí yào zhù yì
火烛，整个北面不是太好，尤其要注意
huǒ zuì yán zhòng de jiù shì ái zhèng nèi zàng de ái zhèng
火。最严重的就是癌症，内脏的癌症

zài jīn nián yuè lái yuè duō rú guǒ nǐ de cháng wèi gān zàng
在 今 年 越 来 越 多 ， 如 果 你 的 肠 胃 、 肝 脏
jīng cháng bù shū fu yí dìng yào zhù yì yǒu kě néng yǒu ái
经 常 不 舒 服 ， 一 定 要 注 意 ， 有 可 能 有 癌
zhèng
症 。

xué fó rén yǒu shí hou hěn yǒu wù xìng dàn shì bù xué fó
学 佛 人 有 时 候 很 有 悟 性 ， 但 是 不 学 佛
rén jīng cháng wèi yí jù huà bù kāi xīn wèi yí jiàn shì qīng xiǎng
人 经 常 为 一 句 话 不 开 心 ， 为 一 件 事 情 想
bù tōng yǒu shí hou wéi yí jù huà qì sǐ rén jiān chù chù shì
不 通 ， 有 时 候 为 一 句 话 气 死 。 人 间 处 处 是
fán nǎo nǐ bù xiǎng fán nǎo jiù bú huì fán nǎo nǐ xiǎng shēng
烦 恼 ， 你 不 想 烦 恼 就 不 会 烦 恼 ， 你 想 生
qì yí dìng huì mǎ shàng shēng qì xiǎng bù fán yào bú qì
气 一 定 会 马 上 生 气 。 想 不 烦 要 不 气 ，
xiǎng bú qì yào xué fó xué fó hòu cái zhī dào rén jiān de yí qiè
想 不 气 要 学 佛 ， 学 佛 后 才 知 道 人 间 的 一 切
dōu shì yuán fèn nǐ shēng qì wǒ bú qì qì chū bìng lái wú
都 是 缘 分 ， 你 生 气 我 不 气 ， 气 出 病 来 无
rén tì xué fó rén cái néng lǐ shùn zì jǐ de qì
人 替 ， 学 佛 人 才 能 理 顺 自 己 的 气 。

cháng cháng hòu huǐ de rén shì yí gè kàn bú dào jiāng lái de
常 常 后 悔 的 人 是 一 个 看 不 到 将 来 的
rén rén bú yào jīng cháng huó zài hòu huǐ zhōng yīn wei kàn
人 ， 人 不 要 经 常 活 在 后 悔 中 ， 因 为 看
bú dào jiāng lái cái hòu huǐ hòu huǐ de rén yě shì yí gè bù
不 到 将 来 才 后 悔 ； 后 悔 的 人 也 是 一 个 不
néng lǐ jiě bié rén de zì sī de rén wǒ wèi shén me dāng
能 理 解 别 人 的 自 私 的 人 ， “ 我 为 什 么 当
shí zěn yàng wǒ wèi shén me dāng shí bù zěn yàng shí jì
时 怎 样 ， 我 为 什 么 当 时 不 怎 样 ” ， 实 际
shàng jiù shì bù néng lǐ jiě bié rén de gǎn qíng hòu huǐ zhǐ huì
上 就 是 不 能 理 解 别 人 的 感 情 。 后 悔 只 会
gěi zì jǐ dài lái shāng hài zhǐ huì gěi zì jǐ zēng jiā gèng duō
给 自 己 带 来 伤 害 ， 只 会 给 自 己 增 加 更 多
de fán nǎo yào wàng jì bié rén de quē diǎn jì zhù bié rén
的 烦 恼 。 要 忘 记 别 人 的 缺 点 ， 记 住 别 人
de yōu diǎn xīn zhōng jiù huì chōng mǎn zhe yīn bié rén de yōu
的 优 点 ， 心 中 就 会 充 满 着 因 别 人 的 优
diǎn ér dài lái de kuài lè cháng cháng jì zhù bié rén duì nǐ
点 而 带 来 的 快 乐 。 常 常 记 住 别 人 对 你
hǎo nǐ huì hěn kuài lè bù shāng bié rén de rén yí dìng bú
好 ， 你 会 很 快 乐 。 不 伤 别 人 的 人 一 定 不
huì shāng hài zì jǐ jīng cháng chū kǒu shāng rén de rén yí dìng
会 伤 害 自 己 ， 经 常 出 口 伤 人 的 人 一 定
huì shāng dào zì jǐ shāng hài bié rén gèng jiā shāng hài zì jǐ
会 伤 到 自 己 ， 伤 害 别 人 更 加 伤 害 自 己 。
chéng rèn bié rén de yōu diǎn huì ràng zì jǐ jué de wēn nuǎn
承 认 别 人 的 优 点 ， 会 让 自 己 觉 得 温 暖 ；

dīng zhù bié rén de quē diǎn huì ràng zì jǐ xīn zhōng chōng
盯住别人的缺点，会让自己心中充
mǎn fán nǎo yí jù hǎo huà yǒu shí hou kě yǐ wēn nuǎn rén de
满烦恼。一句好话有时候可以温暖人的
yì shēng yí jù kè bó de huà yǒu shí hou huì ràng rén jì hèn
一生，一句刻薄的话有时候会让人记恨
yí bèi zi huì zàng sòng nǐ hūn yīn jiā tíng de gǎn qíng lǐ
一辈子，会葬送你婚姻家庭的感情。理
zhì fēi cháng zhòng yào lǐ zhì bǐ yì shí zhòng yào yì shí zhǔ
智非常重要，理智比意识重要，意识主
dǎo nǐ de xīn rèn wéi wǒ zhè jiàn shì qing shì duì de
导你的心，认为“我这件事情是对的”，
dàn shì yòng liáng xīn xiǎng yi xiǎng jiù shì lǐ zhì wǒ bù
但是用良心想一想，就是理智，“我不
yīng gāi zài shāng hài tā tā hěn kě lián
应该再伤害他，他很可怜”。

yí gè jiào shòu gěi dà xué shēng shàng kè jiào shòu tiē le
一个教授给大学生上课，教授贴了
yí zhāng bái zhǐ zài hēi bǎn shàng yòng bǐ zài bái zhǐ shàng diǎn
一张白纸在黑板上，用笔在白纸上点
le yí diǎn hēi de wèn yí wèi tóng xué nǐ kàn jiàn le
了一点黑的，问一位同学：“你看见了
shén me zhè wèi tóng xué shuō wǒ kàn dào yí gè hēi
什么？”这位同学说：“我看到一个黑
diǎn jiào shòu yòu wèn tóng xué men nǐ men dōu
点。”教授又问：“同学们，你们都

kàn jiàn le shén me tóng xué men yì kǒu tóng shēng de huí
看见了什么？” 同学们异口同声地回

dá wǒ men kàn dào yí gè hēi diǎn jiào shòu shuō
答：“我们看到一个黑点。” 教授说：

nǐ men wèi shén me zhǐ kàn dào yí gè hēi diǎn zhè me yì
“你们为什么只看到一个黑点，这么一
zhāng bái zhǐ nǐ men wèi shén me kàn bú jiàn zuò rén wèi
张白纸你们为什么看不见？” 做人为
shén me zǒng yào dīng zhù bié rén de quē diǎn bú fàng tài tai
什么总要盯住别人的缺点不放？太太
wèi nǐ zuò le yí bèi zi jiā wù duì nǐ zhè me hǎo tā yǒu
为你做了一辈子家务，对你这么好，她有
zhè me duō de yōu diǎn nǐ kàn bú jiàn zhǐ yīn tā yǒu yí gè quē
这么多的优点你看不见，只因她有一个缺
diǎn nǐ jiù hèn tā mà tā dīng zhù bú fàng yào kàn dào bié
点你就恨她、骂她，盯住不放。要看到别
rén yōu diǎn shǎo kàn bié rén quē diǎn xīn zhōng cái huì yuè
人优点，少看别人缺点，心中才会越
lái yuè guāng míng
来越光明。

zhèng què de sī wéi yào bǐ gǎn qíng gèng kě kào zhī dao
正确的思维要比感情更可靠，知道
yào wèi bié rén de xìng fú ér huó zhe de rén yí dìng shì rè ài
要为别人的幸福而活着的人，一定是热爱
shēng mìng de rén yí gè yǒu cí bēi xīn néng gòu bāng zhù
生命的人，一个有慈悲心、能够帮助

bié rén jiù dù zhòng shēng de rén shì yí gè kāi wù de rén
别人、救度众 生的人，是一个开悟的人，

yí dìng shì yí gè huó de fēi cháng xìng fú de rén
一定是一个活得非常幸福的人。

fó tuó dāng nián zài wáng shè chéng ān jū kàn dào yǒu de
佛陀当年在王舍城安居，看到有的

bǐ qiū hěn jīng jìn yǒu de hěn xiè dài jiù gēn tā men jiǎng
比丘很精进，有的很懈怠，就跟他们讲

dào lǐ fó tuó shuō wǒ men wáng shè chéng yǒu sì zhǒng
道理。佛陀说：“我们王舍城有四种

mǎ yǒu yì zhǒng mǎ zhǐ yào kàn dào biān zi de xíng zhuàng jiù
马，有一种马只要看到鞭子的形状就

jí sù qián jìn hái yǒu yì zhǒng mǎ biān zi gāng gāng chù
急速前进；还有一种马，鞭子刚刚触

jí máo jiù mǎ shàng jí sù qián jìn dì sān zhǒng mǎ biān dǎ
及毛就马上急速前进，第三种马，鞭打

dào shēn shàng téng tòng zhī hòu cái jí sù qián jìn dì sì
到身上疼痛之后才急速前进；第四

zhǒng mǎ bèi zhǔ rén yǐ tiě zhuī cì shēn tòng chè rù gǔ cái
种马，被主人以铁锥刺身，痛彻入骨才

jīng xǐng qián jìn rén yě fēn wéi sì zhǒng rén yǒu yì zhǒng
惊醒前进。人也分为四种人：有一种

rén tīng dào bié rén shēng bìng yǒu rén guò shì le tā xīn
人听到别人生病、有人过世了，他心

shēng kǒng jù zhī dào shēng mìng wú cháng yǐ zhèng jiàn sī
生恐惧，知道生命无常，以正见思

wéi fèn fā jīng jìn dì èr zhǒng rén kàn jiàn bié rén shēng
维，奋发精进；第二种人，看见别人生
bìng sǐ le shēng qǐ kǒng jù xīn kě néng wǒ yě huì sǐ
病死了，生起恐惧心‘可能我也会死’，
cái jīng jìn xiū xíng dì sān zhǒng rén kàn jiàn zì jǐ qīn rén
才精进修行；第三种人，看见自己亲人
shēng bìng sǐ le cái tòng gǎn shēng mìng wú cháng zhōng
生病死了，才痛感生命无常，终
yú jīng jìn hái yǒu dì sì zhǒng rén yí dìng yào děng dào zì
于精进；还有第四种人，一定要等到自
jǐ shēng zhòng bìng shēng ái zhèng le miàn duì sǐ wáng de
己生重病，生癌症了，面对死亡的
kǒng jù cái shēng qǐ jīng jìn de xiū xíng zhī xīn ér yǐ zhèng
恐惧，才生起精进的修行之心，而以正
jiàn sī wéi bǐ qiū men nǐ men jiū jìng yào dāng nǎ zhǒng
见思维。比丘们，你们究竟要当哪种
rén bǐ qiū gè gè yào dāng dì yī dì èr zhǒng rén gǎn ēn
人？”比丘个个要当第一第二种人。感恩
fó tuó shì rén jiān wěi dà de dǎo shī ràng wǒ men dǒng de
佛陀，是人间伟大的导师，让我们懂得
shēng mìng de zhēn dì wǒ men yào gǎn kuài jué xǐng bú yào
生命的真谛，我们要赶快觉醒，不要
děng dào zāi nàn jiàng lín dào wǒ men de jiā tíng hé zì jǐ shēn
等到灾难降临到我们的家庭和自己身
shàng de shí hou cái xiū xīn jiù wǎn le
上的时候才修心，就晚了。

rén shēng shì yí gè bú duàn yù dào wèn tí bú duàn jiě
人 生 是 一 个 不 断 遇 到 问 题、不 断 解
jué wèn tí de guò chéng ér yǐ wǒ men dào rén jiān bú guò shì
决 问 题 的 过 程 而 已，我 们 到 人 间 不 过 是
yí gè guò dù zhǐ yào zài rén jiān nǐ de fán nǎo hé nǐ de jiā
一 个 过 渡，只 要 在 人 间，你 的 烦 恼 和 你 的 家
tíng děng wèn tí jiù yǒng yuǎn bú huì tíng zhǐ shì jiān róng huá
庭 等 问 题 就 永 远 不 会 停 止。世 间 荣 华
fù guì jiē shì kōng dài bù zǒu de rén jiān hóng chén qíng ài
富 贵 皆 是 空，带 不 走 的；人 间 红 尘 情 爱
yě shì kǔ ài dào hòu lái jiù shì gè kǔ zì róng huá fù guì dài
也 是 苦，爱 到 后 来 就 是 个 苦 字。荣 华 富 贵 带
bù zǒu shuǐ zhōng lāo yuè yì cháng kōng yì shēng nǚ lì yè
不 走，水 中 捞 月 一 场 空，一 生 努 力 业
suí shēn yào dǒng de zhè xiē dào lǐ cái néng zhēn zhèng dé
随 身。要 懂 得 这 些 道 理，才 能 真 正 得
dào jiě tuō cái néng zhēn zhèng fàng xià zì wǒ cái néng zhēn
到 解 脱，才 能 真 正 放 下 自 我，才 能 真
zhèng qiú fó cái néng zhēn zhèng chéng wéi pú sà fó
正 求 佛，才 能 真 正 成 为 菩 萨 佛。

rén de gǎn qíng fēi cháng fù zá yǒu shí hou tīng dào hěn
人 的 感 情 非 常 复 杂，有 时 候 听 到 很
duō shì qing huì luò lèi rén jiān zhēn de yǒu gǎn qíng yǒu yí
多 事 情 会 落 泪，人 间 真 的 有 感 情。有 一
duì fū qī píng shí yě jīng cháng chǎo jià yì tiān zhàng fu huà
对 夫 妻 平 时 也 经 常 吵 架，一 天 丈 夫 化

yàn hòu yīn shàng bān méi yǒu shí jiān ná bào gào jiù ràng qī
验 后 因 上 班 没 有 时 间 拿 报 告 ， 就 让 妻
zi qù ná qī zi kàn dào zhàng fu dé le ái zhèng fēi cháng
子 去 拿 ， 妻 子 看 到 丈 夫 得 了 癌 症 ， 非 常
nán guò bú yuàn yì gào sù tā wǎn shàng shuì jiào qián jiù
难 过 ， 不 愿 意 告 诉 他 ， 晚 上 睡 觉 前 就
wèn zhàng fu rú guǒ wǒ dé le ái zhèng nǐ huì gěi wǒ
问 丈 夫 ： “ 如 果 我 得 了 癌 症 ， 你 会 给 我
zhì liáo ma huì huā hěn duō qián de zhàng fu kuài shuì
治 疗 吗 ？ 会 花 很 多 钱 的 。 ” 丈 夫 快 睡
zháo le mí mí hū hū de shuō bié xiā shuō le qīng jiā
着 了 ， 迷 迷 糊 糊 地 说 ： “ 别 瞎 说 了 ， 倾 家
dàng chǎn wǒ yě yào bāng nǐ zhì bìng qī zi yòu wèn
荡 产 我 也 要 帮 你 治 病 ！ ” 妻 子 又 问 ：
rú guǒ nǐ dé le ái zhèng zěn me bàn zhàng fu shuō
“ 如 果 你 得 了 癌 症 ， 怎 么 办 ？ ” 丈 夫 说 ：
nà jiù bú yào zhì liáo le shèng xià nǐ yí gè zhuàn qián yě
“ 那 就 不 要 治 疗 了 ， 剩 下 你 一 个 赚 钱 也
bù róng yì
不 容 易 。 ”

rén shēng jiù shì yí gè yuán fèn rén yǔ rén dōu shì kào zhe
人 生 就 是 一 个 缘 分 ， 人 与 人 都 是 靠 着
yuán fèn huó zài zhè ge shì jiè shàng rén de běn xìng yuán lái
缘 分 活 在 这 个 世 界 上 ， 人 的 本 性 原 来
dōu shì nà me de shàn liáng xún zhǎo běn xìng de chún jié huì
都 是 那 么 的 善 良 ， 寻 找 本 性 的 纯 洁 会

fā xiàn shī qù de cí bēi wǒ men de xīn duō chún jié yì diǎn
发现失去的慈悲。我们的心多纯洁一点，
wǒ men huì fā xiàn zì jǐ de liáng xīn hái shì zhè me hǎo xiǎo
我们会发现自己的良心还是这么好，小
shí hou wǒ men de xīn duō me shàn liáng shén me dōng xi dōu
时候我们的心多么善良，什么东西都
gěi bié rén chī gěi bié rén yòng duì shuí dōu nà me hǎo nà
给别人吃、给别人用，对谁都那么好。那
shí hou wǒ men zhǎng shēn tǐ xīn líng chún jié xiàn zài wǒ
时候我们长身体，心灵纯洁；现在我
men nián jì dà le zhǎng de shì xīn yǎn kàn dào bié rén jí
们年纪大了，长的是心眼，看到别人嫉
dù huái yí fěng cì chēn hèn xīn xiàng yí miàn jìng zi
妒、怀疑、讽刺、瞋恨。心像一面镜子，
zhào jiàn shén me jiù yǒu shén me xī wàng wǒ men zhào jiàn de
照见什么就有什么。希望我们照见的
shì rén jiān de yí qiè shàn xīn zhōng jiù huì yōng yǒu yí qiè
是人间的一切善，心中就会拥有一切
shàn liáng de dōng xi rú guǒ zhào jiàn rén jiān de è kàn
善良的东西；如果照见人间的恶，看
dào de dōu shì è xíng è zhuàng de è shì fēi shí jiān cháng
到的都是恶形恶状的恶是非，时间长
le jiù huì chéng wéi yí gè hěn è de rén zuì hǎo bú yào
了，就会成为一个很恶的人。最好不要
zhào jiàn rèn hé shì wù cái shì zhào jiàn wǔ yùn jiē kōng
照见任何事物，才是照见五蕴皆空。