

# **Bodhisattva Selalu Menetap di Hati, dengan Welas Asih Merasakan dan Menyadari Pikiran Buddha**

## **(Bagian 1)**

Seminar Dharma Perth - Australia, 8 Maret 2015

Hari ini bisa datang ke Perth, Australia, pertamanya terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa Yang Maha Welas Asih dan Maha Penyayang. Terima kasih kepada Naga Langit Pelindung Dharma, serta seluruh teman se-Dharma atas dukungannya. Bisa memiliki jodoh ini, terima kasih semuanya.

Kita melewati puluhan tahun tanpa disadari, dan melewati puluhan tahun lagi dalam penderitaan dan kerisauan, hidup ini tidak kekal, segalanya adalah tidak kekal. Di dunia ini, ada keluarga yang tak bisa kita pertahankan, ada penyakit yang tak bisa kita usir. Hidup manusia sejatinya adalah perjuangan tanpa henti melawan penyakit jasmani dan iblis hati. Jika kita tidak bisa mengusir mereka, maka kita akan menanggung

penderitaan. Seorang ibu di Malaysia, setelah melahirkan tiga anak, melihat mereka dengan air mata berlinang, ia meninggalkan dunia ini. Segalanya di dunia ini adalah lahir tidak membawa apa-apa dan mati tidak membawa pergi apa-apa. Orang menginginkan ini dan itu setiap hari, serakah terhadap ketenaran dan kekayaan. Kenyataannya, tidak ada satu pun yang bisa dibawa pergi. Hidup yang penuh kemelekatan adalah hidup yang penuh penyesalan. Semakin banyak yang kita peroleh, semakin banyak warisan yang kita tinggalkan. Seseorang tidak mungkin bisa menikmati semua hal yang dia peroleh seumur hidupnya.

Setiap tahun, terdapat satu juta orang yang bunuh diri karena depresi, autisme, fobia, dan lainnya, justru karena mereka tidak dapat berpikiran terbuka, melekat, dan tidak dapat melepaskannya. Pikirkan, berapa banyak hal yang tidak bisa berpikiran terbuka saat kita masih muda? Apakah kita masih terjebak didalamnya sekarang? Berapa banyak kerisauan dan hal yang tidak

bisa pahami hari ini, ketika kita meninggalkan dunia ini, apakah masih tidak bisa berpikiran terbuka? Menekuni Dharma adalah untuk menghilangkan kerisauan dan mengubah takdir. Ajaran Buddha Dharma adalah untuk membantu kita sepenuhnya terbebas dari penderitaan. Jika bersujud tidak berguna, maka ajaran Buddha Dharma di dunia ini pasti tidak ada gunanya. Kita setiap orang melafalkan paritta dan memohon kepada Bodhisattva pasti akan manjur, karena Bodhisattva tidak berbohong.

Tidak memiliki kerisauan, mulailah dengan tidak serakah dan jangan pernah membenci orang lain. Ketika membenci orang lain akan melahirkan rasa takut, akan merasa semakin takut. Jika kamu berbuat jahat kepada orang lain atau terlibat dalam perselisihan hukum, selanjutnya kamu akan takut kalah atau dijebak. Ketakutan ini disebabkan oleh meningkatnya kebencian diri sendiri. Tidak ada penyesalan dimulai dari tidak bersikap bodoh. Membalas dendam kepada orang lain

adalah perilaku yang bodoh, membalas dendam kepada orang lain pasti akan membuat diri sendiri semakin bodoh. Balas dendam apa pun hanya akan membuat diri sendiri semakin terluka. Bisa menjalani setiap hari dengan damai sudah merupakan berkah yang besar. Berapa banyak orang yang tidak dapat melihat mentari di esok pagi? Berapa banyak orang yang menjadi cacat? Ketika mata kita masih bisa melihat dan kaki kita masih bisa berjalan, pikirkanlah ada berapa puluhan juta orang cacat di seluruh dunia yang menjalani hidup penuh penderitaan? Berapa banyak orang yang telah didiagnosis kanker? Berapa banyak keluarga yang hancur? Semua itu adalah kenyataan, maka prinsip Bodhisattva adalah berpuas diri dan selalu bahagia, mengajarkan kita untuk memahami agar tidak serakah, karena dunia ini tidak akan pernah menjadi milikmu. Hal-hal yang kamu dapatkan dari serakah tidak perlu khawatir itu tidak akan pernah menjadi milikmu.

Ada orang berkata, "Dunia ini menghancurkan hatiku. Aku akan meninggalkan dunia ini." Kalian tidak perlu berkata meninggalkan dunia ini ketika menghadapi masalah. Karena segala sesuatu di dunia ini hanya bisa digunakan olehmu, dan tidak dapat kamu miliki. Kita datang ke dunia ini tidak membawa apa pun, mengapa ingin membawa pergi sesuatu dari dunia ini? Orang tua kita bekerja keras seumur hidup demi kita, namun pada akhirnya mereka juga tidak membawa pergi apapun ketika mereka meninggal dunia. Praktisi Buddhis harus memahami bahwa kita tidak boleh menganggap segala sesuatu terlalu serius. Menganggapnya terlalu serius hanya akan sangat menyakiti diri sendiri. Kita harus belajar memandang segala hal dengan lebih ringan, ini hanyalah sebuah proses di dunia. Hidup di dunia ini, segalanya hanyalah sebuah proses. Hidup bersama untuk sementara waktu sebelum perceraian, ini adalah sebuah proses; setelah memiliki anak dan tinggal bersama mereka untuk sementara waktu juga merupakan sebuah proses. Ketika usia sudah tua dan anak-anak tidak menghiraukan saya,

saya menemukan pasangan lagi; itu juga hanyalah sebuah perjalanan. Memandang segalanya dengan lebih ringan.

Dalam masyarakat modern, hati manusia sangat kacau. Setiap orang hidup dengan egois, jadi keluarga menjadi semakin egois, ruang untuk hidup berdampingan secara harmonis semakin kecil, detiap keluarga dirundung pertengkaran. Di dunia modern, ada banyak dokter terkenal, tetapi yang baik sulit ditemukan. Kita harus menggunakan semangat agama Buddha untuk menginspirasi hati nurani kita, harus menggunakan hati nurani untuk membangkitkan kemampuan yang baik. Hanya pembinaan diri yang sungguh-sungguh barulah bisa menyelamatkan semua makhluk.

Banyak orang merasa dirinya sangat berbakat tetapi tidak mendapatkan kesempatan untuk menunjukkan kemampuannya, memiliki bakat alami tetapi tidak

berguna, merasa sangat tertekan dan sedih. Ada seorang pemuda yang merasa dirinya sangat berbakat tetapi tidak pernah mendapatkan kesempatan untuk menunjukkan kemampuannya, ia sangat tertekan. Karena alasan ini, ia melakukan perjalanan khusus ke tempat yang jauh untuk meminta nasihat orang bijak. Akhirnya ia bertemu dengan orang bijak dan bertanya: "Master, mengapa takdir begitu tidak adil kepadaku? Aku begitu berbakat, mengapa aku tidak mendapatkan kepercayaan?" Orang bijak itu tidak menjawabnya secara langsung. Sebaliknya, ia mengambil sebuah batu dari lereng bukit, melemparkannya ke tumpukan batu di kejauhan, dan berkata kepada pemuda itu: "Kamu pergi cari batu yang baru saja kulempar." Pemuda itu mencari batu itu cukup lama, tetapi tidak menemukannya. Ia tidak tahu batu mana yang dilempar orang bijak itu karena semua batu tampak sama. Ia kembali kepada orang bijak itu dan berkata, "Aku tidak menemukannya." Pada saat itu, orang bijak itu kemudian melepas cincin emasnya dan melemparkannya kembali ke tumpukan batu, meminta pemuda itu untuk mengambilnya. Kali ini,

pemuda itu dengan mudah menemukan cincin yang berkilauan itu. Orang bijak itu tidak berkata apa-apa lagi, tetapi pemuda itu tiba-tiba tersadarkan: Ia tahu, jika dirinya hanyalah sebuah batu kecil dan bukan emas, ia seharusnya tidak menyalahkan takdir tidak adil pada dirinya. Takdir setiap orang ada di tangannya sendiri. Agar takdirnya bersinar terang dan hangat, bermanfaat bagi masyarakat, dan berkontribusi bagi dunia, bukanlah mengkhawatirkan hal-hal yang mungkin tak akan pernah terjadi atau menyalahkan orang lain, sebaliknya, ia harus membiarkan hatinya bersinar seperti emas. Hanya dengan begitu ia dapat belajar dengan baik. Menekuni Dharma adalah mengubah diri sendiri menjadi tubuh yang bersih dan pikiran yang cemerlang.

Manusia yang hidup di dunia ini seharusnya memiliki lebih banyak energi positif. Energi positif berawal dari keyakinan dan pikiran yang benar. Terhadap hal apa pun, jika kita memandang orang lain dari sisi yang baik, maka akan memiliki energi positif.

Terhadap hal apa pun, jika memandang orang lain dari sisi yang buruk, maka akan semakin membenci, semakin sedih, semakin takut, ini berarti memiliki energi negatif. Mengapa sebagian orang hidup di dunia ini sangat bahagia? Sedangkan sebagian orang sangat tidak bahagia? Ini karena hubungan antar energi positif dan energi negatif.

Kita menyerap konsep moral kebajikan, kebenaran, tata krama, kebijaksanaan, dan keyakinan, yang berkaitan dengan berperilaku, hidup, dan menekuni ajaran Buddha Dharma. Organ limpa dan lambung manusia berhubungan dengan kejujuran; orang yang memegang teguh kepercayaan dan menepati janji biasanya memiliki kondisi limpa dan pencernaan yang baik. Karena tidak menepati janji dan tidak bisa dipercaya, ia menjadi penuh rasa curiga. Karena dirinya sendiri sering tidak jujur, ia pun selalu mencurigai bahwa orang lain akan menipunya. Akibat dari rasa curiga yang berlebihan itu, limpa dan lambungnya pun menjadi lemah dan bermasalah. Orang yang terlalu suka memperhitungkan segala hal biasanya tubuhnya lemah,

pencernaannya tidak sehat, dan jantungnya pun tidak kuat. Ketika kecil, tubuh kita bertumbuh dan hidup dengan sehat, Sekarang, tubuh kita memang sudah tumbuh dengan sempurna, tetapi yang bertumbuh justru adalah pikiran sempit. Setiap hari mencurigai orang lain, takut pada orang lain, dan tidak percaya pada orang lain, hidup dalam ketakutan setiap hari. Seseorang yang terlalu dikuasai oleh nafsu birahinya akan merusak fungsi ginjal. Hal ini juga sejalan dengan pandangan pengobatan Tionghoa tradisional. Di zaman modern, banyak orang menganggap menjaga kesehatan berarti menambah asupan dan suplemen. Master memberi tahu semua orang bahwa suplemen apa pun tidak lebih baik daripada menyehatkan hati. Bila hati lapang dan pikiran terbuka, kita tidak akan sering mengalami berbagai masalah dan ganjalan dalam hidup. Seseorang dapat membayangkan hatinya sebesar tak terhingga, juga bisa membuatnya sangat kecil. Seseorang yang tidak tahan mendengar sepatah kata pun, dia tidak dapat melepaskan satu hal pun.

Masyarakat modern sebenarnya memiliki beberapa kesalahpahaman tentang pemeliharaan kesehatan. Para praktisi pengobatan Tiongkok kuno mengatakan, "Orang yang baik hati berumur panjang." Orang yang baik hati akan berumur panjang. Seseorang yang terus-menerus tidak bahagia, benci, dan tidak mau memaafkan akan berumur pendek. Sebuah survei yang dilakukan oleh Surat Kabar Survei Sosial mengungkapkan bahwa orang di atas 75 tahun umumnya tidak perhitungan dengan perolehan dan kehilangan sendiri. Orang yang berpikiran luas berumur panjang, sedangkan orang yang berpikiran sempit justru akan jatuh sakit. Beberapa orang sering berkata, "Saya sangat marah, saya sangat kesal, saya tidak bisa makan dan tidur dengan baik." Ini sungguh bodoh, jika marah sampai sakit tidak ada orang yang akan menggantikan. Jenderal Zhou Yu dimaki sampai mati oleh Zhuge Liang. Praktisi Buddhis harus berlapang hati, tidak peduli apa pun yang orang lain katakan atau lakukan kepadamu, pertama-tama memikirkan orang lain ke sisi yang baik.

Kedua, harus berpikir "Dia juga tidak mudah", ini adalah welas asih, bisa menguraikan rintangan apapun.

Sering bertobat dapat menyembuhkan berbagai penyakit mental dan fisik. Banyak orang yang justru tidak mau berkata, "Aku salah," sebenarnya sangat bodoh. "Aku salah" adalah cara terbaik untuk menyelesaikan masalah. Ketika suami istri bertengkar, asalkan berkata "Aku salah" selesai, ada apa salahnya? Namun, banyak orang Tiongkok justru tidak sudi berkata, "Aku salah." Orang Barat cukup berpikiran terbuka dalam hal ini, sering kali mengatakan "sorry", sangat sederhana, sementara orang Tiongkok akan berkata, "Apakah kamu salah? Katakan padaku!" Apakah merasa sedih? Memendamnya dalam hati dan perang dingin. Terkadang suami istri bertengkar, satu atau dua bulan tidak berbicara. Master menceritakan sebuah lelucon dalam sebuah ceramah di Jepang. Suami istri perang dingin selama sebulan dan saling tidak bicara. Mereka berdua ingin berkomunikasi, tetapi tak satu pun

bersedia berbicara lebih dulu. Sang suami memikirkan sebuah ide, aa sengaja membalik-balikkan pakaian di lemari di depan istrinya, seolah-olah sedang mencari sesuatu. Sang istri tak bisa menahannya lagi dan bertanya, "Apa yang kamu cari?" Sang suami menjawab, "Aku sedang mencari suaramu, dan akhirnya kutemukan!"

Sebagai manusia, jika kita ingin panjang umur, kita harus berpikiran terbuka. Jika ingin tubuh sehat, maka harus mampu melepaskan. Banyak penyakit disebabkan oleh amarah. Jika bisa berpikiran terbuka dan mengerti maka tidak ada masalah lagi. Bagaimana mungkin kita masih membawa hal-hal yang tidak bisa kita lepaskan sejak masa kecil hingga hari ini? Seperti lirik dalam lagu yang berkata: "Sebuah tiket kapal yang sudah lama, bagaimana bisa digunakan untuk naik ke kapalmu yang sekarang?" Banyak hal yang berlalu sudahlah berlalu, sudah tidak ada lagi ya tidak ada lagi. Jangan terus mengingat masa lalu di dalam hati. Orang yang tidak

bisa melupakan masa lalu tidak akan bisa melihat masa depan. Bill Gates pernah berkata, "Alasan saya sukses adalah karena saya memandang dunia dengan teleskop." Jadi, ia selalu melihat ke jauh. Kita praktisi Buddhis harus melihat masa depan, bukan sedikit keuntungan di depan mata sekarang.

Sebagai manusia, jika pikiran kita kacau, jiwa kita akan muncul banyak penyakit. Pasien gangguan jiwa itu karena mereka tidak bisa berpikiran terbuka sehingga menjadi sakit jiwa. Tidak apa-apa jika memiliki kekurangan; harus menyayangi pola pikir diri sendiri. Manusia hidup di dunia ini harus memiliki lebih banyak welas asih, memaafkan orang lain, tidak boleh membenci orang lain. Ada perolehan maka ada kehilangan. Kehilangan adalah perolehan. Ingin memiliki lebih banyak pasti akan kehilangan lebih banyak. Jangan selalu merasa harus mendapatkan.

Praktisi Buddhis harus banyak memikirkan orang lain, barulah bisa memiliki hati yang baik. Kita harus menggunakan hati Buddha untuk berwelas asih dan berterima kasih kepada semua makhluk, menggunakan prinsip Buddha untuk memahami hal-hal di dunia. Kita harus mengenali akar hubungan buruk, dan menumbuhkan ketenangan untuk mencapai tujuan yang jauh. Ajaran Zen Tiongkok mengatakan "menenangkan diri" — duduk dengan tenang. Jika bisa tenang, kebijaksanaan akan muncul. Ketika seseorang tidak bisa tenang, orang lain akan berkata, "Tenang, tenang." Orang Barat berkata, "cool down -- tenanglah." Menenangkan diri akan semakin baik, jika tidak bisa menenangkan diri akan banyak kehilangan. Ketika seseorang sedang gelisah, emosional dan sangat marah, jangan pernah mengambil keputusan apa pun. Jika tidak, kamu pasti akan menyesalinya.

Kita harus memahami bahwa dunia ini ilusi dan tidak nyata. Apa yang kita miliki hari ini mungkin akan hilang

besok, dan apa yang kita miliki lusa mungkin akan hilang lusa esoknya lagi. Pikirkan: kita memiliki gigi yang indah sejak kecil, tetapi gigi itu rontok seiring bertambahnya usia; kita memiliki banyak harta, tetapi pada akhirnya kita kehilangannya. Sebelum berimigrasi ke Australia, kita memiliki rumah, teman, dan keluarga di Tiongkok, tetapi sekarang tidak ada lagi... Semuanya adalah tidak kekal. Jika kamu memilikinya hari ini, jangan melekat "Saya tidak bisa hidup tanpanya, saya harus memilikinya." Jika tidak, kamu pasti akan kehilangan banyak hal.

pú sà cháng zhù zài xīn      cí bēi gǎn wù fó xīn      shàng  
菩 萨 常 住 在 心      慈 悲 感 悟 佛 心      ( 上 )

nián yuè rì ào dà lì yà pò sī xuán yì zōng shù dà xíng jiě dá huì lú jūn hóng tái zhǎng kāi  
2015 年 3 月 8 日 澳 大 利 亚 珀 斯 玄 艺 综 述 大 型 解 答 会 卢 军 宏 台 长 开

shì  
示

jīn tiān néng lái dào wǒ men ào dà lì yà de pò sī      shǒu  
今 天 能 来 到 我 们 澳 大 利 亚 的 珀 斯 ， 首  
xiān gǎn ēn dà cí dà bēi jiù kǔ jiù nàn de guān shì yīn pú sà chéng  
先 感 恩 大 慈 大 悲 救 苦 救 难 的 观 世 音 菩 萨 成  
quán gǎn ēn lóng tiān hù fǎ      zhòng wèi fó yǒu de hù chí dé  
全 ， 感 恩 龙 天 护 法 、 众 位 佛 友 的 护 持 ， 得  
cǐ yīn yuán gǎn ēn dà jiā  
此 因 缘 ， 感 恩 大 家 。

wǒ men rén zài bù zhī bù jué zhōng dù guò le jǐ shí nián      zài  
我 们 人 在 不 知 不 觉 中 度 过 了 几 十 年 ， 在  
tòng kǔ fán nǎo zhōng yòu dù guò le jǐ shí nián      rén shēng wú  
痛 苦 烦 恼 中 又 度 过 了 几 十 年 ， 人 生 无  
cháng      shì shì wú cháng      zhè ge shì jiè shàng      wǒ men liú bú  
常 ， 世 事 无 常 。 这 个 世 界 上 ， 我 们 留 不  
zhù de qīn rén      gǎn bù zǒu de bìng tòng      rén huó zài shì jiè  
住 的 亲 人 ， 赶 不 走 的 病 痛 ， 人 活 在 世 界  
shàng jiù shì yì zhí zài yǔ bìng mó      xīn mó zuò dòu zhēng      rú  
上 就 是 一 直 在 与 病 魔 、 心 魔 作 斗 争 。 如  
guǒ wǒ men gǎn bù zǒu tā men      jiù huì chéng shòu tòng kǔ      yí  
果 我 们 赶 不 走 它 们 ， 就 会 承 受 痛 苦 。 一

wèi mǎ lái xī yà de mǔ qīn zài shēng xià gè hái zǐ zhī hòu hán  
位 来 西 亚 的 母 亲 在 生 下 3 个 孩 子 之 后 ， 含  
zhe yǎn lèi kàn zhe sān gè hái zǐ zì jǐ lí kāi le rén jiān rén  
着 眼 泪 看 着 三 个 孩 子 ， 自 己 离 开 了 人 间 ， 人  
jiān de yí qiè dōu shì shēng bú dài lái sǐ bú dài zǒu de rén tiān  
间 的 一 切 都 是 生 不 带 来 死 不 带 走 的 ， 人 天  
tiān yào zhè ge yào nà ge tān tú míng lì shí jì shàng méi yǒu  
天 要 这 个 要 那 个 ， 贪 图 名 利 ， 实 际 上 没 有  
yí yàng kě yǐ dài zǒu zhí zhuó de rén shēng jiù shì hòu huǐ de  
一 样 可 以 带 走 。 执 著 的 人 生 就 是 后 悔 的  
rén shēng wǒ men zhuàn de yuè duō liú de yí chǎn yuè duō  
人 生 ， 我 们 赚 得 越 多 ， 留 的 遗 产 越 多 ，  
yí gè rén bù kě néng jiāng yí bèi zǐ suǒ yǒu dé dào de dōng xī  
一 个 人 不 可 能 将 一 辈 子 所 有 得 到 的 东 西  
dōu xiǎng shòu dào  
都 享 受 到 。

měi nián yīn wei yōu yù zhèng zì bì zhèng kǒng jù zhèng  
每 年 因 为 忧 郁 症 、 自 闭 症 、 恐 惧 症  
děng zì shā de rén shù yǒu yì bǎi wàn tā men jiù shì yīn wei  
等 自 杀 的 人 数 有 一 百 万 ， 他 们 就 是 因 为  
xiǎng bù tōng zhí zhuó fàng bú xià xiǎng yi xiǎng wǒ men  
想 不 通 、 执 著 、 放 不 下 。 想 一 想 ， 我 们  
nián qīng shí hou yǒu duō shǎo xiǎng bù tōng de shì qing xiàn zài  
年 轻 时 候 有 多 少 想 不 通 的 事 情 ， 现 在  
hái huì xiǎng bù tōng ma jīn tiān yǒu duō shǎo fán nǎo xiǎng bù  
还 会 想 不 通 吗 ？ 今 天 有 多 少 烦 恼 想 不

tōng de shì qing dāng wǒ men lí kāi rén jiān de shí hou hái huì  
通的事情，当我们离开人间的时候还会  
xiǎng bù tōng ma xué fó jiù shì yào qù chú fán nǎo gǎi biàn  
想不通吗？学佛就是要去除烦恼、改变  
mìng yùn fó fǎ jiù shì ràng wǒ men chè dǐ bǎi tuō zì jǐ de kǔ  
命运，佛法就是让我们彻底摆脱自己的苦  
nàn rú guǒ kē tóu méi yǒu yòng fó fǎ zài rén jiān yí dìng shì  
难。如果磕头没有用，佛法在人间一定是  
méi yǒu yòng de wǒ men měi gè rén niàn jīng qiú pú sà yí dìng  
没有用的。我们每个人念经求菩萨一定  
huì líng yīn wèi pú sà bù dǎ wàng yǔ  
会灵，因为菩萨不打妄语。

méi yǒu fán nǎo cóng zì xīn de bù tān zuò qǐ cóng bú  
没有烦恼，从自心的不贪做起，从不  
hèn bié rén zuò qǐ hèn bié rén de shí hou huì chǎn shēng kǒng jù  
恨别人做起。恨别人的时候会产生恐惧  
gǎn huì yuè lái yuè gǎn dào hài pà gēn bié rén zuò è dǎ  
感，会越来越感到害怕。跟别人作恶、打  
guān si jiē xià lái jiù huì hài pà dǎ shū bèi rén jiā xiàn hài  
官司，接下来就会害怕打输、被人家陷害，  
zhè xiē kǒng jù jiù shì yīn wèi zēng jiā zì jǐ de chóu hèn suǒ zhì  
这些恐惧就是因为增加自己的仇恨所致。  
méi yǒu hòu huǐ jiù cóng bù yú chī zuò qǐ bào fù bié rén shì yú  
没有后悔就不愚痴做起，报复别人是愚  
chī de xíng wéi bào fù bié rén yí dìng huì ràng zì jǐ biàn de yuè  
痴的行为，报复别人一定会让自己变得越

lái yuè shǎ      rèn hé de bào fu zhǐ huì ràng zì jǐ shòu dào gèng  
来越傻，任何的报复只会让自己受到更  
duō de shāng hài      néng gòu píng píng ān ān guò yì tiān      yǐ jīng  
多的伤害。能够平平安安过一天，已经  
shì hěn yǒu fú qì le      yǒu duō shǎo rén kàn bú dào míng tiān de  
是很有福气了。有多少人看不到明天的  
tài yáng      yǒu duō shǎo rén chéng wéi cán fèi      dāng wǒ men yǎn  
太阳，有多少人成为残废？当我们眼  
jing hái néng kàn dōng xī      jiǎo hái néng zǒu lù de shí hou      xiǎng  
睛还能看东西，脚还能走路的时候，想  
yì xiǎng quán shì jiè yǒu jǐ qiān wàn cán jí rén guò zhe hěn tòng  
一想全世界有几千万残疾人过着很痛  
kǔ de shēng huó      yǒu duō shǎo rén chá chū ái zhèng      yǒu duō  
苦的生活？有多少人查出癌症？有多  
shǎo rén jiā pò rén wáng      zhè xiē dōu shì xiàn shí      suǒ yǐ pú sà  
少人家破人亡？这些都是现实，所以菩萨  
de lǐ niàn shì zhī zú cháng lè      ràng wǒ men dǒng de bú yào tān  
的理念是知足常乐，让我们懂得不要贪，  
yīn wei zhè ge shì jiè yǒng yuǎn bú huì shǔ yú nǐ      nǐ suǒ tān lái  
因为这个世界永远不会属于你，你所贪来  
de dōng xī bú yòng dān xīn yǒng yuǎn bú huì shǔ yú nǐ  
的东西不用担心永远不会属于你。

yǒu rén shuō      zhè ge shì jiè ràng wǒ shāng tòu le xīn  
有人说，“这个世界让我伤透了心，  
wǒ yào pāo qì zhè ge shì jiè      nǐ men yòng bù zháo pèng dào  
我要抛弃这个世界”，你们用不着碰到

fán nǎo jiù shuō pāo qì shì jiè yīn wèi zhè ge shì jiè shàng de yí  
烦恼就说抛弃世界，因为这个世界上的—  
qiè zhǐ néng wéi nǐ suǒ yòng ér bù néng wéi nǐ suǒ yōng yǒu  
切，只能为你所用，而不能为你所拥有。  
wǒ men lái dào zhè ge shì jiè shén me dōu méi yǒu dài lái wèi  
我们来到这个世界什么都没有带来，为  
shén me xiǎng cóng zhè ge shì jiè dài zǒu shén me ne wǒ men fù  
什么想从这个世界带走什么呢？我们父  
mǔ wèi wǒ men xīn xīn kǔ kǔ fù chū le yí bèi zi zuì hòu tā men  
母为我们辛辛苦苦付出了一辈子，最后他们  
zǒu de shí hou shén me dōu dài bù zǒu xué fó rén yào dǒng de  
走的时候，什么都带不走。学佛人要懂得，  
bú yào bǎ měi jiàn shì kàn de tài zhòng kàn de tài zhòng zhǐ huì  
不要把每件事看得太重，看得太重只会  
shāng hài zì jǐ tài zhòng yào bǎ suǒ yǒu de shì qing dōu kàn de  
伤害自己太重；要把所有的事情都看得  
qīng yì diǎn zhè zhǐ shì gè rén jiān de guò chéng huó zài zhè ge  
轻一点，这只是个人间的过程，活在这个  
shì jiè shàng yí qiè zhǐ bú guò shì yí gè guò chéng lí hūn  
世界上，一切只不过是一个过程。离婚  
qián yì qǐ guò le yí duàn shēng huó zhè shì yí gè guò chéng  
前一起过了一段生活，这是一个过程；  
yǒu hái zi le hé hái zi guò shàng yí duàn yě shì yí gè guò  
有孩子了，和孩子过上一段，也是一个过  
chéng nián jì dà le hái zi bù lǐ wǒ wǒ yòu zhǎo yí gè  
程；年纪大了，孩子不理我，我又找一个

bàn lǚ yě shì guò yí gè lǚ chéng ér yǐ shén me dōu kàn de  
伴侣，也是过一个旅程而已。什么都看得  
dàn yì diǎn  
淡一点。

xiàn dài shè huì rén xīn tè bié luàn měi gè rén dōu zì sī de  
现代社会人心特别乱，每个人都自私地  
huó zhe suǒ yǐ jiā tíng biàn de yuè lái yuè zì sī shēng cún hé  
活着，所以家庭变得越来越自私，生存和  
xié de kōng jiān yuè lái yuè xiǎo měi gè jiā tíng dōu zài zhēng  
谐的空间越来越小，每个家庭都在争  
chǎo xiàn dài shì jiè míng yī hěn duō liáng yī nán qiú wǒ  
吵。现代世界，名医很多，良医难求。我  
men yào yòng fó jiào de jīng shén qù qǐ fā liáng zhī liáng néng  
们要用佛教的精神去启发良知良能，  
yào yòng liáng xīn kāi qǐ liáng zhī liáng néng zhēn zhèng xiū xíng  
要用良心开启良知良能，真正修行  
cái néng jiù dù zhòng shēng  
才能救度众生。

hěn duō rén jué de zì jǐ hěn yǒu néng lì què méi yǒu dé dào  
很多人觉得自己很有能力却没有得到  
zhòng yòng tiān shēng wǒ cái méi yǒu yòng hěn kǔ mèn hěn  
重用，天生我才没有用，很苦闷，很  
nán guò yǒu yí gè nián qīng rén jué de zì jǐ hěn yǒu cái huá  
难过。有一个年轻人，觉得自己很有才华

què yì zhí dé bú dào zhòng yòng tā hěn kǔ mèn wèi cǐ tā  
却一直得不到重用，他很苦闷。为此，他  
zhuān chéng qù hěn yuǎn de dì fang zhǎo zhì zhě xún wèn tā  
专程去很远的地方找智者询问。他  
zhōng yú jiàn dào le zhì zhě wèn dà shī mìng yùn wèi  
终于见到了智者，问：“大师，命运为  
shén me duì wǒ rú cǐ bù gōng píng ne wǒ zhè me yǒu cái huá wèi  
什么对我如此不公平呢？我这么有才华为  
shén me jiù dé bú dào zhòng yòng ne zhì zhě méi yǒu zhí jiē  
什么就得不到重用呢？”智者没有直接  
huí dá tā suí shǒu cóng shān pō shàng jiǎn le yì kē shí tou diū  
回答他，随手从山坡上捡了一颗石头，丢  
dào yuǎn chù de luàn shí duī zhōng duì nián qīng rén shuō nǐ  
到远处的乱石堆中，对年轻人说：“你  
qù bǎ wǒ gāng cái rēng de shí tou zhǎo huí lái nián qīng rén zài  
去把我刚才扔的石头找回来。”年轻人在  
luàn shí duī zhōng fān xún le bàn tiān yě méi zhǎo dào tā bù  
乱石堆中翻寻了半天，也没找到，他不  
zhī dao dào dǐ nǎ yì kē shì zhì zhě rēng chū qù de yīn wei měi yì  
知道到底哪一颗是智者扔出去的，因为每一  
kē shí tou kàn qǐ lái dōu chà bu duō tā huí qù duì zhì zhě shuō  
颗石头看起来都差不多。他回去对智者说  
wǒ zhǎo bú dào zhè shí zhì zhě cóng shǒu shàng qǔ xià jīn  
“我找不到”，这时智者从手上取下金  
jiè zhi tóng yàng rēng dào nà duī luàn shí zhōng ràng nián qīng  
戒指，同样扔到那堆乱石中，让年轻  
rén qù zhǎo huí lái zhè yí cì nián qīng rén méi fèi chuī huī zhī  
人去找回来。这一次，年轻人没费吹灰之

lì jiù zhǎo dào le nà méi jīn guāng shǎn shǎn de jiè zhī zhì zhě  
力就找到了那枚金光闪闪的戒指。智者  
méi zài shuō shén me nián qīng rén què xǐng wù le tā zhī dao  
没再说什么，年轻人却醒悟了，他知道，  
rú guǒ zì jǐ zhǐ shì yì kē xiǎo shí zǐ ér bú shì jīn zi de shí  
如果自己只是一颗小石子，而不是金子的时候  
hou jiù bú yào mǎn yuàn mìng yùn duì zì jǐ bù gōng píng měi  
候，就不要埋怨命运对自己不公平。每  
gè rén de mìng yùn dōu zhǎng wò zài zì jǐ shǒu zhōng yào ràng  
个人的命运都掌握在自己手中，要让  
zì jǐ de mìng yùn fā chū guāng hé rè duì shè huì yǒu yòng  
自己的命运发出光和热，对社会有用，  
duì rén jiān yǒu gòng xiàn bú shì qǐ rén yōu tiān bú shì yuàn  
对人间有贡献，不是杞人忧天，不是怨  
tiān yóu rén ér shì ràng zì jǐ de xīn xiàng jīn zi yí yàng fā  
天尤人，而是让自己的心像金子一样发  
guāng cái dǒng de shàn xué xué fó jiù shì ràng zì jǐ biàn  
光，才懂得善学，学佛就是让自己变  
chéng yí gè gān jìng de shēn tǐ hé fā guāng de xīn líng  
成一个干净的身体和发光的心灵。

rén huó zài shì jiè shàng yīng gāi yōng yǒu gèng duō de zhèng  
人活在世界上应该拥有更多的正  
néng liàng zhèng néng liàng jiù shì cóng zhèng xìn zhèng niàn kāi  
能量。正能量就是从正信正念开  
shǐ rèn hé shì qing bǎ bié rén wǎng hǎo de dì fang xiǎng jiù  
始，任何事情把别人往好的地方想，就

yōng yǒu zhèng néng liàng    rèn hé shì qing bǎ bié rén wǎng huài de  
拥有正能量；任何事情把别人往坏的  
dì fang xiǎng    jiù huì yuè lái yuè hèn    yuè lái yuè nán guò    yuè  
地方想，就会越来越恨、越来越难过、越  
lái yuè hài pà    jiù shì yōng yǒu le fù néng liàng    wèi shén me  
来越害怕，就是拥有了负能量。为什么  
yǒu xiē rén huó zài shì jiè shàng tè bié kāi xīn    ér yǒu xiē rén tè  
有些人活在世界上特别开心，而有些人特  
bié bù kāi xīn    shì yīn wei zhèng néng liàng yǔ fù néng liàng de  
别不开心？是因为正能量与负能量的  
guān xi  
关系。

wǒ men xī shōu rén yì lǐ zhì xìn de dào dé guān niàn    yě  
我们吸收仁义礼智信的道德观念，也  
jiù shì zuò rén hé shēng huó    xué fó dōu yǒu guān xi    rén de pí  
就是做人和生活、学佛都有关系。人的脾  
wèi zhǔ xìn yòng    jiǎng xìn yòng de rén pí zàng hé cháng wèi huì  
胃主信用，讲信用的人脾脏和肠胃会  
hěn hǎo    yīn wei bù jiǎng xìn yòng    yí xīn bìng huì zhòng    tā  
很好。因为不讲信用，疑心病会重，他  
zì jǐ jīng cháng bù jiǎng xìn yòng    jiù huái yí bié rén dōu qī piàn  
自己经常不讲信用，就怀疑别人都欺骗  
tā    yí xīn bìng zhòng    suǒ yǐ tā pí zàng hé wèi jiù bù hǎo  
他，疑心病重，所以他脾脏和胃就不好。  
jì jiào de rén shēn tǐ jiào xū ruò    pí wèi bú huì jiàn kāng    xīn  
计较的人身体较虚弱，脾胃不会健康，心

zàng yě bú huì jiàn kāng xiǎo shí hou zhǎng shēn tǐ wǒ men  
脏也不会健康。小时候长身体，我们  
hěn jiàn kāng xiàn zài shēn tǐ zhǎng hǎo le wǒ men zhǎng de  
很健康，现在身体长好了，我们长的  
shì xīn yǎn tiān tiān huái yí bié rén kǒng jù bié rén bú xìn rèn  
是心眼，天天怀疑别人、恐惧别人、不信任  
bié rén měi tiān huó zài kǒng jù dāng zhōng yí gè rén tān sè  
别人，每天活在恐惧当中。一个人贪色  
jiù huì shāng shèn zàng zhè yǔ zhōng yī dōu yǒu guān xì xiàn  
就会伤肾脏。这与中医都有关系，现  
dài rén rèn wéi yǎng shēng shì diào bǔ tái zhǎng gào sù dà jiā  
代人认为养生是调补，台长告诉大家，  
bǔ chōng zài duō de yào wù bù rú bǔ xīn xīn xiōng kuān guǎng jiù  
补充再多的药物不如补心，心胸宽广就  
bú huì zài shēng huó zhōng jīng cháng yù dào yì xiē gē ge dā dā de  
不会在生活中经常遇到一些疙疙瘩瘩的  
shì qing kě yǐ bǎ zì jǐ de xīn xiǎng xiàng de wú xiàn dà yě  
事情。可以把自己的心想象得无限大，也  
kě yǐ bǎ zì jǐ de xīn biàn de fēi cháng miǎo xiǎo yí jù huà dōu  
可以把自己的心变得非常渺小。一句话都  
tīng bù dé yí jiàn shì qing dōu fàng bú xià  
听不得，一件事情都放不下。

qí shí xiàn dài rén duì yǎng shēng cún zài wù qū gǔ dài lǎo  
其实现代人对养生存在误区。古代老  
zhōng yī jiǎng rén zhě shòu yě yí gè rén hěn shàn liáng  
中医讲“仁者寿也”，一个人很善良，

huì cháng shòu yí gè rén tiān tiān bù kāi xīn chēn hèn bù  
会 长 寿 ; 一 个 人 天 天 不 开 心 、 瞋 恨 、 不  
kuān hòu shòu jiù huì duǎn shè huì diào chá bào céng jīng zuò  
宽 厚 , 寿 就 会 短 。 社 会 调 查 报 曾 经 做  
guò yí gè diào chá suì yǐ shàng de lǎo rén jī běn shàng bú  
过 一 个 调 查 , 75 岁 以 上 的 老 人 基 本 上 不  
huì jì jiào gè rén dé shī qì liàng dà de rén huó de cháng qì  
会 计 较 个 人 得 失 。 气 量 大 的 人 活 得 长 , 气  
liàng xiǎo de rén zhēn de huì shēng bìng yǒu de rén jīng cháng  
量 小 的 人 真 的 会 生 病 。 有 的 人 经 常  
jiǎng wǒ qì sǐ le wǒ nán guò sǐ le qì de wǒ fàn yě chī  
讲 “我 气 死 了 , 我 难 过 死 了 , 气 得 我 饭 也 吃  
bú xià jiào yě shuì bù hǎo zhēn de hěn shǎ qì chū bìng  
不 下 、 觉 也 睡 不 好 ” , 真 的 很 傻 , 气 出 病  
lái wú rén tì zhōu yú dà jiāng jūn jiù bèi zhū gě liàng qì sǐ le  
来 无 人 替 , 周 瑜 大 将 军 就 被 诸 葛 亮 气 死 了 。  
xué fó rén yào qì liàng dà bù guǎn bié rén shuō shén me bù  
学 佛 人 要 气 量 大 , 不 管 别 人 说 什 么 , 不  
guǎn bié rén duì nǐ zuò shén me shǒu xiān yào bǎ bié rén wǎng  
管 别 人 对 你 做 什 么 , 首 先 要 把 别 人 往  
hǎo chù xiǎng dì èr yào xiǎng dào tā yě bù róng yì zhè  
好 处 想 , 第 二 要 想 到 “他 也 不 容 易 ” , 这  
jiù shì cí bēi néng huà jiě rèn hé de mó zhàng  
就 是 慈 悲 , 能 化 解 任 何 的 魔 障 。

jīng cháng chàn huǐ kě yǐ zhì liáo gè zhǒng xīn bìng yǔ shēn tǐ  
经常忏悔可以治疗各种心病与身体  
de bìng hěn duō rén jiù shì bù kěn shuō wǒ cuò le qí  
的病。很多人就是不肯说“我错了”，其  
shí hěn shǎ wǒ cuò le jiù shì jiě jué wèn tí zuì hǎo de yí  
实很傻。“我错了”就是解决问题最好的一  
gè fāng fǎ fū qī liǎng gè chǎo jià zhǐ yào suí biàn shuō yí jù  
个方法，夫妻两个吵架，只要随便说一句  
wǒ cuò le yǒu shén me guān xì dàn shì hěn duō zhōng  
“我错了”，有什么关系？但是很多中  
guó rén jiù shì bù kěn shuō wǒ cuò le zhè fāng miàn xī  
国人就是不肯说“我错了”，这方面西  
fāng rén hěn kāi míng jīng cháng shuō sorry hěn jiǎn dān ér  
方人很开明，经常说 sorry，很简单，而  
zhōng guó rén huì shuō nǐ shì bu shì cuò le nǐ shuō  
中国人会说：“你是不是错了？你说  
a nán guò ma biē zài xīn li hái yào dǎ lěng zhàn yǒu  
啊？！”难过吗？憋在心里还要打冷战，有  
shí hou fū qī chǎo jià yì liǎng gè yuè bù jiǎng huà tái zhǎng zài  
时候夫妻吵架一两个月不讲话。台长在  
rì běn kāi shì de shí hou jiǎng guò yí gè xiào huà fū qī lěng  
日本开示的时候讲过一个笑话，夫妻冷  
zhàn yí gè yuè hù bù jiǎng huà dà jiā dōu xiǎng gōu tōng dàn  
战一个月互不讲话，大家都想沟通，但  
shì dōu bú yuàn yì xiān kāi kǒu nán de xiǎng le yí gè bàn fǎ  
是都不愿意先开口，男的想了一个办法，  
gù yì dāng zhe lǎo po de miàn bǎ chú lǐ de yī fu fān de yì tā  
故意当着老婆的面把橱里的衣服翻得一塌

hú tú hǎo xiàng zhǎo dōng xi yí yàng lǎo po shí zài biē bú zhù  
糊涂, 好像找东西一样, 老婆实在憋不住

le shuō nǐ fān shén me dōng xi a lǎo gōng shuō  
了, 说: “你翻什么东西啊?” 老公说:

wǒ zài zhǎo nǐ de shēng yīn ne zhōng yú zhǎo dào le  
“我在找你的声音呢, 终于找到了!”

wǒ men zuò rén shòu yào cháng jiù yào xiǎng de kāi  
我们做人, 寿要长, 就要想得开;

shēn tǐ yào hǎo jiù yào fàng de xià hěn duō jí bìng dōu shì qì  
身体要好, 就要放得下。很多疾病都是气

chū lái de xiǎng kāi xiǎng míng bai le jiù méi yǒu shén me shì  
出来的, 想开、想明白了就没有什么事

qing le xiǎo shí hou xiǎng bù kāi de shì qing zěn me néng dài dào  
情了。小时候想不开的事情怎么能带到

jīn tiān ne jiù xiàng gē zhōng suǒ chàng yì zhāng jiù chuán  
今天呢? 就像歌中所唱“一张旧船

piào zěn néng dēng shàng nǐ de kè chuán”, hěn duō shì qing  
票怎能登上你的客船”, 很多事情

guò qù le jiù guò qù le méi yǒu le jiù méi yǒu le bú yào bǎ  
过去了就过去了, 没有了就没有了, 不要把

guò qù yǒng yuǎn jì zài xīn shàng yǒng yuǎn wàng bú diào guò  
过去永远记在心上, 永远忘不掉过

qù de rén yǒng yuǎn kàn bú dào wèi lái bǐ ěr gài cí jiǎng guò yí  
去的人永远看不到未来。比尔盖茨讲过一

jù huà wǒ zhī suǒ yǐ néng gòu chéng gōng yīn wei wǒ dài zhe  
句话“我之所以能够成功, 因为我带着

wàng yuǎn jìng kàn shì jiè , suǒ yǐ tā yǒng yuǎn kàn de hěn  
望 远 镜 看 世 界 ” ， 所 以 他 永 远 看 得 很  
yuǎn wǒ men xué fó rén yào kàn dào jiāng lái ér bú shì xiàn zài  
远 。 我 们 学 佛 人 要 看 到 将 来 ， 而 不 是 现 在  
yǎn qián de yì diǎn lì yì  
眼 前 的 一 点 利 益 。

wǒ men zuò rén sī wéi bù tōng jīng shén jiù huì chū xiàn  
我 们 做 人 ， 思 维 不 通 ， 精 神 就 会 出 现  
hěn duō jí bìng jīng shén bìng huàn zhě jiù shì xiǎng bù tōng cái  
很 多 疾 病 ， 精 神 病 患 者 就 是 想 不 通 才  
huì chéng shén jīng bìng de yǒu qiàn quē méi yǒu guān xì yào  
会 成 神 经 病 的 。 有 欠 缺 没 有 关 系 ， 要  
ài hù zì jǐ de sī wéi rén huó zài shì jiè shàng yīng gāi yōng yǒu  
爱 护 自 己 的 思 维 。 人 活 在 世 界 上 应 该 拥 有  
gèng duō de cí bēi yuán liàng bié rén bù néng jì hèn bié rén  
更 多 的 慈 悲 ， 原 谅 别 人 ， 不 能 记 恨 别 人 。  
yǒu de jiù yǒu shī shī jiù shì dé xiǎng dé dào gèng duō jiù yí  
有 得 就 有 失 ， 失 就 是 得 ， 想 得 到 更 多 就 一  
dìng huì shī qù gèng duō bú yào zǒng jué de zì jǐ yào qù dé dào  
定 会 失 去 更 多 ， 不 要 总 觉 得 自 己 要 去 得 到 。

xué fó rén yào duō wèi bié rén xiǎng cái néng yōng yǒu yì  
学 佛 人 要 多 为 别 人 想 ， 才 能 拥 有 一  
kē shàn liáng de xīn yào yòng fó xīn lái cí bēi gǎn ēn zhòng  
颗 善 良 的 心 ， 要 用 佛 心 来 慈 悲 感 恩 众

shēng yòng fó lǐ lái lǐ jiě rén jiān de shì yào rèn qīng yuàn  
生，用佛理来理解人间的事，要认清怨  
jié suǒ wéi níng jìng zhì yuǎn zhōng guó rén de chán xiū zhōng  
结所为，宁静致远。中国人的禅修中  
jiǎng jìng xià lái jìng zuò rú guǒ néng jìng xià lái zhì  
讲“静下来”，静坐，如果能静下来，智  
huì jiù huì shēng chū lái dāng yí gè rén bù lěng jìng de shí hou  
慧就会生出来。当一个人不冷静的时候，  
bié rén huì shuō nǐ lěng jìng diǎn lěng jìng diǎn xī fāng  
别人会说“你冷静点、冷静点”，西方  
rén shuō “cool down”，冷下来就会越来越好，  
bù néng lěng jìng xià lái jiù huì shī qù hěn duō yí gè rén zài fán  
不能冷静下来就会失去很多。一个人在烦  
nǎo fā pí qì huǒ mào sān zhàng de shí hou qiān wàn bú yào  
恼、发脾气、火冒三丈的时候，千万不要  
zuò chū rèn hé jué dìng fǒu zé yí dìng huì hòu huǐ  
做出任何决定，否则一定会后悔。

yào míng bai rén jiān shì xū huàn bù shí de jīn tiān yōng yǒu  
要明白人间是虚幻不实的，今天拥有  
de míng tiān kě néng huì shī qù hòu tiān yōng yǒu de dà hòu  
的，明天可能会失去，后天拥有的，大后  
tiān shuō bu dìng huì shī qù xiǎng yi xiǎng wǒ men cóng xiǎo  
天说不定会失去。想一想，我们从小  
yōng yǒu yí fù piào liang de yá chǐ nián jì dà le dōu huì diào  
拥有一副漂亮的牙齿，年纪大了都会掉

guāng wǒ men yōng yǒu hěn duō cái chǎn zuì hòu yòu huì shī qù  
光；我们拥有很多财产，最后又会失去；

yí mín ào zhōu zhī qián wǒ men zài zhōng guó yōng yǒu fáng zi  
移民澳洲之前，我们在中国拥有房子、

péng you qīn rén xiàn zài dōu méi yǒu le yí qiè dōu shì  
朋友、亲人，现在都没有了... ...一切都是

wú cháng jīn tiān yōng yǒu le bú yào zhí zhuó wǒ lí bù kāi  
无常。今天拥有了，不要执著“我离不开，

wǒ yí dìng yào fǒu zé yí dìng huì shī qù hěn duō  
我一定要”，否则一定会失去很多。