

Potensi Kesadaran Memiliki Kebijakan, Welas Asih Memasuki Pintu Buddha (Bagian 1)

Seminar Dharma Los Angeles - Amerika Serikat, 2 Mei 2015

Hujan Dharma Bodhisattva menyirami Alam Manusia. Semoga semua orang di dunia ini berhati baik, penuh welas asih, terbebas dari penderitaan dan memperoleh kebahagiaan. Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa Yang Maha Welas Asih dan Maha Penyayang. Terima kasih kepada Naga Langit Pelindung Dharma. Terima kasih kepada para biksu, para tamu kehormatan, sahabat dari dunia media, serta para relawan dari berbagai negara di seluruh dunia, jasa kebajikan tiada tara. Terima kasih semuanya.

Orang-orang zaman sekarang menghadapi berbagai ancaman dan hidup dalam ketakutan yang mendalam setiap hari. Di seluruh dunia, setiap menit terdapat 106 orang meninggal dunia, dan setiap tahun jumlahnya mencapai 5,5 juta orang. Di antara mereka,

sekitar satu juta orang meninggal atau bunuh diri setiap tahun karena masalah psikologis seperti tekanan keluarga, anak, kesehatan, depresi, fobia, dan autisme. Keluar rumah takut kecelakaan, di rumah memiliki banyak kerisauan. Bulan lalu, seorang pria menjual kantor pengacara miliknya di Tiongkok dan datang ke pinggiran kota Newcastle, Sydney, untuk berkumpul kembali dengan istrinya. Namun, sang istri memberitahunya bahwa ia sudah memiliki kekasih baru dan ingin berpisah. Ia bahkan menceritakan betapa perhatian dan baiknya kekasih barunya ini. Hari pertama, suami istri itu bertengkar hebat. Keesokan harinya, sang suami dilanda depresi, semakin dipikir semakin marah, hingga akhirnya mengambil pisau dan menikam istrinya enam puluh kali, sangat sadis. Setelah menyerahkan diri, ia dijatuhi hukuman dua puluh tahun penjara karena menderit depresi. Seorang kopilot maskapai penerbangan Jerman karena depresi parah, memilih mengakhiri hidupnya dengan membawa serta 150 penumpang.

Penyakit pikiran telah menjadi hambatan terbesar dalam kehidupan manusia. Semakin banyak orang yang tidak mampu berpikir jernih. Orang yang tidak bisa berpikir jernih tidak memiliki kebijaksanaan, hidupnya dipenuhi kerisauan, hatinya tidak tenang. Melihat orang lain baik atau buruk pun akan menimbulkan berbagai pikiran negatif. Inilah yang dalam ajaran Buddha disebut sebagai "kebocoran". Seseorang yang hidup di dunia ini, jika tidak tahu berpuas diri, ia akan terus mengejar. Semakin dikejar, semakin menderita; semakin menderita, semakin banyak kebocoran. "Kebocoran" ini adalah melakukan kesalahan.

Dalam ajaran Buddha, terdapat empat jenis ketidaktahuan. Seseorang paling mudah berbuat kesalahan dalam keempat hal ini.

Yang pertama adalah cinta. Ketika seseorang mencintai orang lain, ia bisa menjadi gila, bisa kehilangan akal sehat. Cinta seperti ini, dalam Buddhisme termasuk cinta yang tidak memahami alasan mengapa ia mencintai. Master sering mengatakan kepada semua orang bahwa setelah seorang ibu melahirkan anaknya, orang pertama yang menjadi "kekasih" bagi sang anak adalah ibunya sendiri. Semua ini merupakan jalinan jodoh dari kehidupan lampau, maka dalam hal cinta, kita harus berhati-hati.

Yang kedua adalah keserakahan. Setiap hari kita hidup dengan cukup baik, tetapi mengapa kita tetap merasa tidak puas dan tidak bahagia? Karena kita terlalu serakah. Saat pertama kali tiba di luar negeri, kita merasa memiliki sebuah mobil sudah cukup, memiliki sebuah rumah pun sudah memadai. Namun, mengapa kemudian merasa rumah itu terlalu kecil, ingin memiliki vila besar, dan akhirnya ingin membeli rumah di tepi pantai? Karena ini adalah nafsu keserakahan manusia.

Manusia hidup dalam ketidaktahuan, karena tidak memahami hubungan antar manusia di dunia ini, maka menjadi semakin bodoh dan melakukan banyak hal yang tidak bisa dipahami. Bagaimana kerisauan datang? Ketika kamu tidak tahu bahwa anak ini datang untuk menagih hutang karma, kamu pasti akan merasa risau. Ketika kamu tidak tahu bahwa hubunganmu dengan suamimu adalah jalinan jodoh buruk dari masa lalu, kamu akan merasa semakin risau. Kerisauan setiap hari berarti setiap hari kamu sedang “bocor” , membiarkan perasaan yang baik bocor, membiarkan jodoh yang sangat baik menjadi bocor habis. Ketika semua “kebocoran” itu habis, maka hidup pun berakhir. Ketika kamu bocor habis, dalam istilah duniawi menyebutnya “mati karena gelisah” . Saat itulah kehidupan seseorang berakhir dalam penderitaan.

Orang-orang zaman sekarang tidak memiliki keyakinan. Keyakinan mereka adalah nafsu keinginan. Sudah baik masih ingin lebih baik, rumah sudah besar

masih ingin yang lebih besar, ingin punya mobil, satu istri tidak cukup masih mau mencari di luar. Semua itu adalah nafsu keinginan. Jadi, kehilangan ketenangan batin disebabkan oleh nafsu keinginan. Ketika seseorang tidak lagi ingin memperoleh lebih banyak, nafsu keinginannya akan semakin berkurang. Namun ketika ia mendapatkan banyak, justru hatinya menjadi sakit. Semakin banyak yang didapatkan, semakin berat beban yang ditanggung, dan saat meninggal dunia, penderitaannya pun semakin besar. Semakin sedikit, orang akan menjadi semakin ringan.

Berpikir terbuka dan memahami dengan jernih adalah ajaran para Bodhisattva tentang tiada nafsu keinginan, hati dengan sendirinya akan tenang seperti air. Seseorang yang tidak memiliki nafsu keinginan hidup di dunia ini adalah orang yang bahagia, sedangkan orang yang setiap hari ingin mendapatkan sesuatu namun tidak bisa memperolehnya adalah orang yang menderita. Belajar Buddha Dharma memang ada

sedikit penderitaan, harus belajar menahan diri, belajar menjaga diri, dan itu tidak mudah. Banyak hal yang diinginkan tidak boleh dikejar, banyak hal yang ingin dimiliki tidak boleh dimiliki, banyak hal yang ingin dilihat tidak boleh dilihat. Namun penderitaan orang yang belajar Buddha Dharma hanyalah sementara, sedangkan penderitaan orang yang tidak belajar Buddha Dharma adalah seumur hidup.

Hari ini, Bodhisattva welas asih, khusus memberikan wejangan berupa sepasang kalimat: "Potensi kesadaran memiliki kebijaksanaan, welas asih membawa masuk ke pintu Buddha." Ketika seseorang telah tercerahkan, ia akan memiliki banyak kebijaksanaan. Hanya ketika seseorang mampu berpikiran terbuka dan mengerti kebenaran, barulah ia memiliki kebijaksanaan. Orang yang welas asih yang akan menyembah Buddha. Jika seseorang setiap hari dipenuhi kebencian, tidak mau bergaul dengan orang lain, setiap hari iri pada orang lain, dan sedih, ia tidak memiliki hati welas asih, ia

tidak dapat memasuki pintu ajaran Buddha. Ada empat huruf pada tulisan horizontalnya berbunyi: “Sifat dasar adalah Buddha.” Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu atas welas asih-Nya. Orang yang dapat hadir hari ini sungguh beruntung.

Cinta dan keserakahan di dunia dapat melukai hati kita. Ketidakpahaman manusia terhadap hal-hal dan cara menjadi manusia disebut ketidaktahuan. Banyak orang tidak tahu untuk apa mereka datang ke dunia ini, sehingga mereka menjadi semakin tidak mengerti. Coba pikirkan, mengapa suami istri selalu bertengkar? Mengapa anak yang lahir adalah datang untuk menagih utang? Semua ini adalah jodoh, jodoh buruk belum berakhir. Jika seseorang tidak memahami, ia akan membenci suaminya setiap hari, membenci istrinya, bahkan merasa tidak suka pada anaknya sendiri. Ketidaktahuan akan melahirkan banyak kerisauan dalam kesadaran diri sendiri, membuat seseorang merasa hidup ini tidak ada artinya. Banyak orang ketika

menghadapi masalah sering berkata bahwa hidup tidak berarti. Energi negatif yang terus menumpuk seperti ini membuat seseorang mudah terpancing dan kehilangan kendali. Seseorang yang lama mengalami depresi kesedihan, dan sakit hati, akan membuatnya mudah marah. Dalam hidup, tidak ada satu pun yang bisa kita bawa pergi, hanya karma yang akan menyertai kita. Ketika mentalitas seseorang tidak seimbang, penuh kerisauan, dan tidak tenang, kebodohan akan tumbuh dalam dirinya. Orang-orang zaman sekarang sering merasa iri ketika melihat orang lain bahagia, dan merasa senang ketika melihat orang lain menderita — ini adalah kondisi batin yang menyimpang. Seorang manusia seharusnya berharap semua orang hidup dengan baik, sementara dirinya menanggung penderitaan. Ini barulah disebut Bodhisattva.

Kualitas moral seseorang adalah dasar dalam menekuni Dharma. Ada seorang wanita berusia sekitar empat puluh tahun, berpakaian sangat anggun, ia

membawa anak laki-lakinya berjalan ke taman di bawah sebuah gedung perusahaan untuk makan. Tidak jauh dari mereka, ada seorang kakek yang sedang memangkas tanaman. Ketika wanita dan anaknya sedang makan, mereka membuang selembar kertas bekas ke tanah. Kakek itu tidak berkata apa-apa, hanya berjalan mendekat, memungut kertas itu, lalu membuangnya ke tempat sampah di dekat situ. Tak lama kemudian, wanita itu kembali membuang sampah, dan kakek itu sekali lagi memungutnya dan membuangnya ke tempat sampah. Hal itu terjadi tiga kali berturut-turut, dan sang kakek tetap tidak mengucapkan sepatah kata pun. Wanita itu lalu menunjuk ke arah kakek itu dan berkata, "Nak, kamu sudah melihatnya, bukan? Kalau kamu tidak belajar dengan sungguh-sungguh, nanti kamu hanya bisa melakukan pekerjaan rendahan seperti itu." Kakek itu mendengar perkataannya, lalu berjalan mendekat dan berkata, "Halo nyonya. Ini adalah taman pribadi milik perusahaan kami. Boleh saya tahu bagaimana Anda bisa masuk ke sini?" Wanita paruh baya itu dengan nada

sombong menjawab: “Saya adalah manajer departemen yang baru diterima bekerja.” Pada saat itu, seorang pria berpakaian jas rapi datang menghampiri, berdiri dengan hormat di depan kakek itu, dan berkata, “Pak CEO, rapat akan segera dimulai. Mohon Anda bersiap untuk hadir.” Kakek itu menoleh kepada pria itu dan berkata, “Saya mengusulkan agar jabatan wanita ini dicabut.” Kemudian, kakek itu berjalan mendekati anak laki-laki kecil itu dan berkata dengan penuh makna, “Nak, saya berharap kamu mengerti bahwa di dunia ini, kita harus belajar menghormati setiap orang dan hasil kerja keras setiap orang.” Wanita paruh baya itu tertegun, duduk lemas di kursinya. Jika ia tahu bahwa orang tua itu adalah CEO perusahaan, ia pasti tidak akan bersikap seperti tadi. Menghormati setiap orang tanpa membeda-bedakan status adalah cerminan dari etika dan keanggunan seseorang. Dalam menekuni Dharma dan berperilaku sebagai seorang manusia, keanggunan tidak bisa dibuat-buat. Jika seseorang tidak dapat menumbuhkan kemuliaan hati dari dalam dirinya, maka yang akan tampak hanyalah kepalsuan dirinya di dunia

ini. Kekayaan tidak selalu menjadi teman seumur hidup, tetapi belajar menghormati orang lain akan membuat kita memiliki kekayaan batin yang sejati. Ini barulah tingkat kesadaran spiritual seorang praktisi Buddhis.

Ada orang yang setelah mengalami kegagalan dalam hidup, masih berusaha mencari apa yang tersisa, apa yang masih bisa diperoleh, dan apa yang masih tertinggal dari kegagalan itu. Jika setiap hari kita terus bersedih, menyesal, dan murung karena kegagalan, itu sama saja seperti mengadakan upacara peringatan untuk kesalahan yang pernah kita lakukan, hidup dalam keluhan dan penderitaan di dunia ini. Banyak orang tidak memahami penyebab dari kesalahan yang mereka perbuat, sehingga mereka akan terus mengulanginya. Banyak wanita yang berwatak keras kepala; ketika pernikahan pertamanya gagal, ia merasa bahwa kesalahannya ada pada pihak pria, lalu mencari pasangan baru. Pria kedua memang memiliki sifat yang lebih baik daripada suami pertama, tetapi karena ia

masih membawa kebiasaan lamanya, akhirnya ia kembali kehilangan pria kedua itu. Oleh karena itu, dalam menekuni Dharma dan berperilaku, kita harus belajar mencari kekurangan dan kesalahan dari diri sendiri. Kita harus memahami bahwa banyak kesalahan dalam hidup ini berasal dari diri kita sendiri, dan sebagian lainnya adalah rintangan karma yang harus kita lalui. Dari setiap kegagalan, kita harus menemukan benih kebahagiaan untuk masa depan, dan belajar memandang dunia dengan senyuman. Penderitaan muncul karena kita tidak memahami sebab dari keberhasilan. Banyak orang tidak tahu bagaimana cara menjadi manusia yang baik, dan karena itulah mereka hidup dalam penderitaan.

Segala sesuatu di dunia ini adalah tidak kekal. Apa yang kita miliki hari ini tidak berarti akan kita miliki selamanya, dan apa yang kita kehilangan hari ini tidak berarti selamanya akan hilang. Kita harus belajar melihat dengan jernih dan melepaskan. Semakin banyak yang

kita miliki, semakin besar pula penderitaan kita, karena pada akhirnya semua yang kita miliki akan kehilangan juga. Hari ini kita memiliki segala sesuatu di dunia ini, namun yang kita kehilangan juga adalah hal-hal duniawi yang selamanya. Dalam kereta perjalanan hidup ini, kita datang ke dunia ini tanpa membawa apa pun. Meskipun kita berusaha keras untuk memperoleh sebanyak mungkin harta di dunia, tidak ada satu sen pun yang bisa kita bawa pergi, pada akhirnya hanyalah sebuah peti kecil. Semoga semua orang dapat berpikiran jernih dan memahami kebenaran ini.

Ada seorang penjual vas bunga yang memikul dua keranjang berisi vas-vas yang indah di kedua sisinya. Ia terus berjalan ke depan. Tiba-tiba salah satu vas yang paling indah dan halus jatuh ke tanah dan pecah. Namun, ia tidak menoleh sedikit pun dan tetap melangkah maju. Seseorang di pinggir jalan menegurnya, "Vas bungamu pecah, kenapa tidak melihatnya sama sekali?" Penjual itu menjawab,

“Sudah pecah, untuk apa dilihat lagi?” Hidup kita juga seperti itu. Orang yang terus menatap masa lalu tidak akan pernah melihat masa depan. Hanya mereka yang menghargai hari ini yang akan memiliki hari esok. Para ilmuwan telah membuktikan bahwa 80% isi pikiran manusia dipenuhi oleh penyesalan dan penderitaan, sedangkan hanya 20% yang berisi kebahagiaan dan kegembiraan. Seseorang yang sering mengenang masa lalu akan sering merasa menderita. Orang yang tidak bisa berpikir jernih itu karena terlalu banyak memikirkan hal-hal yang sudah berlalu. Master berharap kalian tidak lagi memikirkan masa lalu, karena kita masih memiliki hari esok.

Dalam Sutra Vajra (Jin Gang Jing) dikatakan: masa lalu tidak dapat diperoleh, masa depan tidak dapat diperoleh, dan masa kini pun tidak dapat diperoleh. Coba pikirkan, lima puluh tahun nanti, di manakah semua orang yang hadir di sini hari ini? Kamu yang hari ini masih dipenuhi kerisaun, ketika suatu hari nanti kamu

terbaring di rumah sakit, akan meninggalkan dunia ini, apakah kamu masih akan mengingat kerisauanmu hari ini? Semua kerisauan, ketakutan, dan kesedihan yang kita alami saat masih di sekolah dasar, ke mana semuanya pergi? Sudah tidak ada lagi. Hari ini kita tidak lagi mengingat kesedihan dan kepedihan masa kecil itu. Berharap semua orang dapat melupakan masa lalu dan tahu untuk menghargai.

Orang-orang zaman sekarang setiap hari berbicara tentang kesehatan, tetapi setiap hari merokok dan minum alkohol, merusak diri sendiri. Tubuh dan pikiran memiliki hubungan yang sangat erat. Dalam budaya tradisional Tiongkok, diajarkan tentang keseimbangan yin dan yang. Jika dalam asupan gizi seseorang menumpuk terlalu banyak lemak, hal itu akan merusak jantung, meningkatkan kolesterol, dan menjadi beban bagi tubuh. Seseorang yang memiliki terlalu banyak harta benda dan berutang perasaan, mentalitasnya akan merasa semakin tidak tenang. Praktisi Buddhis yang

membina pikiran harus membina mentalitas menjadi baik, mentalitas harus seimbang. Mentalitas orang-orang zaman sekarang menyebabkan kesedihan seumur hidup; orang yang mentalitasnya tidak baik nasibnya pasti sangat menderita. Melihat orang lain bahagia, kita harus ikut berbahagia; melihat orang lain menderita, kita harus turut merasakan penderitaannya — inilah makna “orang lain terluka, saya pun merasa sakit.” Setelah menekuni Dharma, berharap semua orang dapat memiliki sikap: “Yang bukan milikku, Aku tidak menginginkannya; Aku sudah puas, Aku sudah cukup.” Di dunia ini, jangan menginginkan terlalu banyak. Terlalu banyak keinginan hanya akan melukai diri sendiri: terlalu banyak perasaan membuat hati terluka, terlalu banyak makanan merusak lambung, terlalu banyak tekanan merusak tubuh, dan terlalu banyak pacar menguras uang.

Para Buddha dan Bodhisattva mengajarkan kita tentang pandangan dan jalan tengah. Dalam melihat

suatu masalah, kita harus berdiri di posisi tengah, jangan merendahkan orang lain, jangan pula menganggap seseorang terlalu buruk, dan juga jangan menilainya terlalu baik. Bersikaplah sesuai kenyataan, inilah yang dikatakan oleh Konfusius sebagai jalan tengah. Manusia harus belajar menyesuaikan sikap dan cara berpikirnya. Misalnya, dua orang pergi makan di restoran prasmanan, tetapi waktu tersisa hanya lima belas menit. Saat mereka tiba, semua hidangan sudah dibereskan, hanya tersisa roti. Orang pertama berkata, "Aduh, datangnya terlambat, makanannya sudah habis, seharusnya tidak datang ke sini makan!" Ia sangat marah sekali. Sedangkan orang kedua berkata, "Wah, bagus sekali, ternyata masih ada roti! Saya kira sudah tidak ada apa-apa lagi." Hal yang sama, jika kita memandangnya dengan hati yang baik dan positif, maka hasilnya juga akan baik. Jangan mudah marah.

Kadang-kadang seseorang bertengkar denganmu, itu karena ada arwah asing di tubuhnya. Terkadang saat

sedang bertengkar, kamu lihat wajah orang itu sudah bukan seperti dirinya lagi, wajahnya menjadi garang dan menyeramkan. Sebenarnya, itu karena arwah asing telah merasuki dirinya. Jika kamu bertengkar dengan arwah asing, kamu akan melukai sifat dasarmu sendiri. Jika tidak ingin sakit hati, belajarlaha bersabar, dan berpikiran terbuka, tingkat kesadaran spiritual yang tercerahkan. Mengapa manusia merasa risau? Karena manusia selalu membayangkan kerisauan yang belum terjadi, dan sudah takut akan “kemungkinan yang akan datang” . Kita hidup di dunia ini tidak akan terjadi banyak hal, karena manusia terus-menerus mencemaskan hal-hal itu akan terjadi, sehingga mereka akan kehilangan kebahagiaan. Seperti anak muda yang sedang jatuh cinta, setiap hari khawatir kekasih cantiknya akan meninggalkannya. Melihat kekasihnya bermain ponsel, langsung bertanya sedang menelepon siapa, depresi setiap hari. Jangan khawatir, jika hari ini dia benar-benar meninggalkanmu, itu berarti kalian memang tidak berjodoh.

Shakespeare pernah berkata: Selama kita masih hidup di dunia ini, tidak peduli kerisauan dan kesulitan apa pun yang dibawa oleh usia tua, penyakit, kemiskinan, bahkan penjara, dibandingkan dengan rasa takut akan kematian, kita sebenarnya sudah seolah-olah hidup di surga. Maksud dari perkataan Shakespeare ini adalah agar kita belajar untuk menanggung penderitaan. Di dunia ini, kita perlu belajar “memakan” dua hal: yang pertama adalah pahitnya penderitaan, dan yang kedua adalah kerugian. Hanya dengan begitu, kita baru bisa selalu bahagia.

Dunia ini penuh dengan ketidakkekalan karena pada dasarnya dunia ini memang tidak sempurna. Manusia selalu hidup dengan hati yang menginginkan kesempurnaan di dalam dunia yang tidak sempurna, bagaimana mungkin hati bisa tetap sempurna? Kesalahan terbesar manusia adalah mengira dirinya mampu melakukan segala sesuatu dengan sangat baik. Setelah belajar Buddha Dharma, hati hendaknya

menjadi tenang seperti air. Kita harus menyadari bahwa kehidupan yang penuh kekurangan adalah hal yang wajar. Hidup di dunia ini, hari ini merasa tidak puas, besok merasa tidak cukup, lusa terjadi sesuatu lagi — semua itu adalah hal yang normal. Kita harus belajar menerima keadaan apa adanya. Jika sesuatu sudah terjadi pada diri saya, maka saya akan menghadapinya dengan baik, harus belajar bertoleransi dan menerima keadaan dengan tenang; sikap ini adalah obat mujarab bagi praktisi Buddhis untuk menahan amarahnya. Di tengah masyarakat modern yang penuh dengan kerisauan ini, mampu menenangkan hati, mampu memikirkan orang lain, dan mampu memahami perasaan sesama — itulah Zen.

wù xìng yōng yǒu zhì huì cí bēi jìn rù fó mén shàng
悟性拥有智慧 慈悲进入佛门 (上)

nián yuè rì měi guó luò shān jī xuán yì zōng shù dà xíng jiě dá huì lú jūn hóng tái zhǎng
2015年5月2日美国洛杉矶玄艺综述大型解答会卢军宏台长

kāi
开

pú sà fǎ yǔ sǎ rén jiān , yuàn tiān xià rén rén shàn
菩萨法雨洒人间，愿天下人人善

liáng gè gè cí bēi lí kǔ dé lè , gǎn ēn dà cí dà bēi guān
良、个个慈悲、离苦得乐，感恩大慈大悲观

shì yīn pú sà mó hē sà , gǎn ēn lóng tiān hù fǎ , gǎn ēn gè
世音菩萨摩诃萨，感恩龙天护法，感恩各

wèi fǎ shī gè wèi jiā bīn chuán méi jiè de péng you hé lái zì
位法师、各位嘉宾、传媒界的朋友和来自

shì jiè gè guó de yì gōng péng you men gōng dé wú liàng , xiè
世界各国的义工朋友们，功德无量，谢

xiè dà jiā 。
谢大家。

xiàn dài rén měi yì tiān miàn duì zhe wēi xié huó zài hěn duō
现代人每一天面对着威胁，活在很多

de kǒng bù dāng zhōng , quán shì jiè měi fēn zhōng yǒu 106 rén
的恐怖当中，全世界每分钟有106人

sǐ wáng yì nián yǒu wàn rén sǐ wáng qí zhōng yīn wèi
死亡，一年有550万人死亡，其中因为

jiā tíng hái zi shēn tǐ yōu yù zhèng kǒng jù
家庭、孩子、身体、忧郁症、恐惧

zhèng zì bì zhèng děng xīn lǐ yuán yīn zào chéng de zì shā hé
症、自闭症等心理原因造成的自杀和
sǐ wáng měi nián shì wàn rén chū mén pà chē huò jiā
死亡每年是100万人。出门怕车祸，家
mén duō fán nǎo shàng ge yuè yǒu yī wèi xiān shēng mài diào
门多烦恼。上个月，有一位先生卖掉
le tā zài zhōng guó de lǜ shī shì wù suǒ lái dào xī ní de jiāo
了他在中国的律师事务所，来到悉尼的郊
qū yǔ tài tai tuán jù dàn shì tài tai gào sù tā yǐ
区Newcastle与太太团聚，但是太太告诉他已
jīng yǒu nán péng you le tí chū fēn shǒu bìng gào sù
经有男朋友了，提出分手，并告诉
tā xiàn zài de nán yǒu rú hé tǐ tiē rú hé duì tā hǎo dì yī
他，现在的男友如何体贴如何对她好，第一
tiān fū qī èr rén dà chǎo dà nào dì èr tiān xiān shēng yōu
天夫妻二人大吵大闹，第二天先生忧
yù yuè xiǎng yuè qì ná qǐ dāo jiāng tài tai cì le liù shí
郁、越想越气，拿起刀将太太刺了六十
dāo cǎn bù rěn dǔ zì shǒu zhī hòu yīn wèi huàn yǒu yōu
刀，惨不忍睹；自首之后，因为患有忧
yù zhèng pàn le èr shí nián dé guó háng kōng yí gè fù jià
郁症，判了二十年。德国航空一个副驾
shǐ yuán yīn wèi yán zhòng yōu yù zhèng dài zhe rén zì
驶员，因为严重忧郁症，带着150人自
shā
杀。

xīn bìng yǐ jīng chéng wéi rén shēng de zuì dà zhàng
心病已经成 为 人 生 的 最 大 障

ài xiǎng bù tōng de rén yuè lái yuè duō xiǎng bù tōng de rén
碍， 想 不 通 的 人 越 来 越 多， 想 不 通 的 人

méi yǒu zhì huì zhōng rì fán nǎo xīn lǐ bù píng kàn dào
没 有 智 慧， 终 日 烦 恼， 心 里 不 平， 看 到

bié rén hǎo hé huài dōu huì chǎn shēng lìng wài de xiǎng fǎ zhè
别 人 好 和 坏 都 会 产 生 另 外 的 想 法， 这

jiù shì fó fǎ jiè jiǎng de yǒu lòu yí gè rén huó zài shì jiè
就 是 佛 法 界 讲 的 有 漏。 一 个 人 活 在 世 界

shàng bù zhī zú jiù huì zhuī qiú yuè zhuī qiú yuè tòng
上， 不 知 足 就 会 追 求， 越 追 求 越 痛

kǔ yuè tòng kǔ jiù huì yuè lòu zhè ge lòu jiù shì zuò
苦， 越 痛 苦 就 会 越 漏， 这 个 “ 漏 ” 就 是 做

cuò shì qing
错 事 情。

fó fǎ jiè jiǎng sì zhǒng wú míng yí gè rén zài zhè sì
佛 法 界 讲 四 种 无 明， 一 个 人 在 这 四

zhǒng shàng zuì róng yì fàn cuò wù
种 上 最 容 易 犯 错 误：

dì yī zhǒng jiù shì ài dāng yí gè rén zài ài bié rén de shí
第 一 种 就 是 爱。 当 一 个 人 在 爱 别 人 的 时

hou tā huì fēng kuáng huì shī qù lǐ zhì zhè zhǒng
候， 他 会 疯 狂， 会 失 去 理 智， 这 种

ài fó fǎ jiè jiǎng shì shǔ yú bù míng bái wèi shén me ài tái
爱，佛法界讲是属于不明白为什么爱。台
zhǎng jīng cháng gào sù dà jiā mā ma shēng chū hái zi zhī
长经常告诉大家，妈妈生出孩子之
hòu hái zi de dì yī gè liàn rén jiù shì mǔ qīn zhè ge dōu
后，孩子的第一个恋人就是母亲，这个都
shì qián shì yuán fèn suǒ yǐ ài yào zhù yì
是前世缘分，所以爱要注意。

dì èr shì tān wǒ men měi yì tiān guò de hěn hǎo wèi
第二是贪。我们每一天过得很好，为
shén me huì guò de bù mǎn zú bù mǎn yì yīn wèi wǒ men tài
什么会过得不满足不满意？因为我们太
tān gāng dào hǎi wài de shí hou jué de yǒu yí liàng chē zi jiù kě
贪。刚到海外的时候觉得有一辆车子就可
yǐ yǒu yí gè jiā jiù kě yǐ wèi shén me dào hòu lái jué de jiā
以，有一个家就可以，为什么到后来觉得家
tài xiǎo yào dà bié shù dào zuì hòu yào mǎi hǎi biān de fáng
太小，要大别墅，到最后要买海边的房
zi yīn wèi zhè shì rén de tān yù
子？因为这是人的贪欲。

rén zài wú míng zhōng huó zhe yīn wèi bù míng bái rén jiān
人在无明中活着，因为不明白人间
de guān xì suǒ yǐ cái huì yuè lái yuè shǎ zuò chū gèng duō
的关系，所以才会越来越傻，做出更多

de xiǎng bù tōng de shì qing fán nǎo shì zěn me lái de dāng
的 想 不 通 的 事 情 。 烦 恼 是 怎 么 来 的 ？ 当
nǐ bù zhī dào zhè ge hái zi shì lái tǎo zhài de nǐ yí dìng huì fán
你 不 知 道 这 个 孩 子 是 来 讨 债 的 ， 你 一 定 会 烦
nǎo dāng nǐ bù zhī dào hé nǐ xiān sheng de gǎn qing shì yuān
恼 ； 当 你 不 知 道 和 你 先 生 的 感 情 是 冤
jia jiù huì yuè lái yuè jué de fán nǎo měi tiān de fán nǎo jiù
家 ， 就 会 越 来 越 觉 得 烦 恼 。 每 天 的 烦 恼 就
shì měi tiān zài lòu bǎ hěn hǎo de gǎn qing lòu guāng bǎ hěn
是 每 天 在 漏 ， 把 很 好 的 感 情 漏 光 ， 把 很
hǎo de yuán fèn lòu guāng lòu jìn jí wáng dāng nǐ lòu wán
好 的 缘 分 漏 光 。 漏 尽 即 亡 ， 当 你 漏 完
le rén jiān jiǎng de jiù shì fán sǐ le zhè shí hou rén shēng jiù
了 ， 人 间 讲 的 就 是 烦 死 了 ， 这 时 候 人 生 就
huì zài tòng kǔ dāng zhōng jié shù
会 在 痛 苦 当 中 结 束 。

xiàn dài rén méi yǒu xìn yǎng tā men de xìn yǎng jiù shì yù
现 代 人 没 有 信 仰 ， 他 们 的 信 仰 就 是 欲
wàng hǎo le hái yào hǎo fáng zi dà le hái yào dà yào
望 ， 好 了 还 要 好 ， 房 子 大 了 还 要 大 ， 要
chē zi yí gè lǎo po bú gòu hái yào wài miàn zài zhǎo suǒ
车 子 ， 一 个 老 婆 不 够 还 要 外 面 再 找 ， 所
yǒu de zhè yí qiè dōu shì yù wàng suǒ yǐ shě qù xīn líng de píng
有 的 这 一 切 都 是 欲 望 。 所 以 舍 去 心 灵 的 平
jìng jiù shì yīn wèi yù wàng dāng yí gè rén bù xiǎng zài qù dé
静 就 是 因 为 欲 望 ， 当 一 个 人 不 想 再 去 得

dào gèng duō de shí hou yù wàng huì yuè lái yuè shǎo dāng
到 更 多 的 时 候 ， 欲 望 会 越 来 越 少 ； 当
tā dé dào hěn duō xīn fǎn ér huì zào chéng jí bìng yuè duō
他 得 到 很 多 ， 心 反 而 会 造 成 疾 病 。 越 多
de dé dào fù dān yuè zhòng sǐ de shí hou yuè tòng
的 得 到 ， 负 担 越 重 ， 死 的 时 候 越 痛
kǔ yuè shǎo rén huì yuè qīng
苦 ； 越 少 ， 人 会 越 轻 。

xiǎng kāi xiǎng míng bai jiù shì pú sà jiào dǎo wǒ men de wú
想 开 想 明 白 ， 就 是 菩 萨 教 导 我 们 的 无
yù zì rán xīn rú shuǐ yí gè méi yǒu yù wàng de rén huó zài shì
欲 自 然 心 如 水 。 一 个 没 有 欲 望 的 人 活 在 世
jiè shàng shì yí gè kuài lè de rén yí gè měi tiān xiǎng dé dào
界 上 是 一 个 快 乐 的 人 ， 一 个 每 天 想 得 到
yòu dé bú dào de rén shì tòng kǔ de rén xué fó shì yǒu yì xiē
又 得 不 到 的 人 是 痛 苦 的 人 。 学 佛 是 有 一 些
tòng kǔ yào xué huì jiè yào xué huì shǒu hěn nán hěn
痛 苦 ， 要 学 会 戒 ， 要 学 会 守 ， 很 难 。 很
duō xiǎng dé dào de bù néng qù dé dào xiǎng yōng yǒu de bù
多 想 得 到 的 不 能 去 得 到 ， 想 拥 有 的 不
néng qù yōng yǒu xiǎng kàn de bù néng qù kàn dàn shì xué
能 去 拥 有 ， 想 看 的 不 能 去 看 ， 但 是 学
fó rén de tòng kǔ shì zàn shí de ér bù xué fó de rén de tòng
佛 人 的 痛 苦 是 暂 时 的 ， 而 不 学 佛 的 人 的 痛

kǔ shì yí bèi zǐ de
苦 是 一 辈 子 的 。

jīn tiān pú sà cí bēi tè bié kāi shì le yí gè duì lián wù
今天菩萨慈悲，特别开示了一个对联：悟

xìng yōng yǒu zhì huì cí bēi jìn rù fó mén dāng yí gè rén yǐ
性拥有智慧，慈悲进入佛门。当一个人已

jīng kāi wù de shí hou huì yōng yǒu hěn duō zhì huì dāng yí gè
经开悟的时候会拥有很多智慧，当一个

rén xiǎng tōng xiǎng míng bai cái yōng yǒu zhì huì cí bēi de rén
人想通想明白才拥有智慧，慈悲的人

cái bài fó rú guǒ yí gè rén zhěng tiān hěn hèn bú yuàn yì
才拜佛，如果一个人整天很恨、不愿意

lǐ bié rén tiān tiān jí dù bié rén nán guò tā méi yǒu cí
理别人、天天嫉妒别人、难过，他没有慈

bēi xīn tā jìn bù liǎo fó mén hái yǒu sì gè zì de héng pī
悲心，他进不了佛门。还有四个字的横批

shì běn xìng shì fó gǎn ēn guān shì yīn pú sà cí bēi jīn
是：本性是佛。感恩观世音菩萨慈悲，今

tiān néng gòu lái de rén yǒu fú le
天能够来的人有福了。

rén jiān de tān ài huì shāng wǒ men de xīn rén duì shì
人间的贪爱，会伤我们的心。人对事

wù hé zuò rén de bù míng bai chēng wéi wú míng hěn duō rén
物和做人的不明白，称为无明。很多人

bù zhī dào dào rén jiān lái zuò shén me jiù yuè lái yuè bù míng
不 知 道 到 人 间 来 做 什 么 ， 就 越 来 越 不 明
bai xiǎng yi xiǎng wèi shén me fū qī jiān zǒng shì chǎo
白 。 想 一 想 ， 为 什 么 夫 妻 间 总 是 吵
jià wèi shén me hái zi shēng chū huì bǎ zhài tǎo zhè xiē dōu
架 ， 为 什 么 孩 子 生 出 会 把 债 讨 ？ 这 些 都
shì yuán fèn è yuán wèi jìn yí gè rén rú guǒ bù míng
是 缘 分 ， 恶 缘 未 尽 。 一 个 人 如 果 不 明
bai jiù huì tiān tiān hèn zì jǐ de xiān sheng hèn zì jǐ de tài
白 ， 就 会 天 天 恨 自 己 的 先 生 ， 恨 自 己 的 太
tai shèn zhì huì tǎo yàn zì jǐ de hái zi bù míng bai jiù huì
太 ， 甚 至 会 讨 厌 自 己 的 孩 子 。 不 明 白 就 会
shēng chū hěn duō de fán nǎo zài zì jǐ de yì shí dāng zhōng jiù
生 出 很 多 的 烦 恼 在 自 己 的 意 识 当 中 ， 就
huì jué de rén huó zhe méi yǒu yì si hěn duō rén yù dào fán nǎo
会 觉 得 人 活 着 没 有 意 思 ， 很 多 人 遇 到 烦 恼
de shí hou jīng cháng huì shuō rén méi yǒu yì si zhè xiē cháng
的 时 候 经 常 会 说 人 没 有 意 思 ， 这 些 长
qī de fù néng liàng de yì shí ràng rén yí pèng jiù huì
期 的 负 能 量 的 意 识 ， 让 人 一 碰 就 会
tiào yí gè rén cháng qī de yōu yù nán guò shāng
跳 。 一 个 人 长 期 的 忧 郁 、 难 过 、 伤
xīn huì ràng tā yí pèng jiù tiào rén shēng wàn bān dài bú
心 ， 会 让 他 一 碰 就 跳 。 人 生 万 般 带 不
qù zhǐ yǒu yè suí shēn dāng yí gè rén zì jǐ xīn tài bù
去 ， 只 有 业 随 身 。 当 一 个 人 自 己 心 态 不
hǎo fán nǎo bú duàn xīn lǐ bù píng héng huì zhǎng chū
好 、 烦 恼 不 断 、 心 理 不 平 衡 ， 会 长 出

hěn duō yú chī xiàn dài rén kàn dào bié rén hǎo le xīn shēng
很多愚痴。现代人看到别人好了，心生
jí dù kàn dào bié rén bù hǎo xīn shēng huān xǐ zhè shì
嫉妒；看到别人不好，心生欢喜，这是
niǔ qū de xīn lǐ rén yīng gāi ràng bié rén dōu hǎo zì jǐ chī
扭曲的心理。人应该让别人都好、自己吃
kǔ zhè cái shì pú sà
苦，这才是菩萨。

rén de pǐn zhì shì xué fó de jī chǔ yǒu yí wèi sì shí duō
人的品质是学佛的基础。有一位四十多
suì yī zhuó fēi cháng gāo yǎ de nǚ rén lǐng zhe ér zǐ zǒu jìn yí
岁衣着非常高雅的女人，领着儿子走进一
gè qǐ yè dà shà lóu xià de huā yuán lǐ chī dōng xī bù yuǎn chù
个企业大厦楼下的花园里吃东西，不远处
yǒu yí gè lǎo rén zài xiū jiǎn cǎo mù fù nǚ hé hái zǐ chī dōng
有一个老人在修剪草木。妇女和孩子吃东
xi de shí hou wǎng dì shàng rēng le yí gè fèi zhǐ lǎo rén
西的时候，往地上扔了一个废纸，老人
shén me huà dōu méi yǒu shuō zǒu guò qù jiǎn qǐ lái rēng jìn
什么话都没有说，走过去捡起来，扔进
le yí páng de lā jī tǒng guò le yí huì er fù nǚ yòu rēng
了一旁的垃圾桶。过了一会儿，妇女又扔
le yí gè lā jī lǎo rén jiā zài cì zǒu guò qù jiǎn qǐ lái rēng jìn
了一个垃圾，老人家再次走过去捡起来扔进
lā jī tǒng yì lián sān cì lǎo rén jiā yí jù huà dōu méi
垃圾桶 一连三次，老人家一句话都没

shuō fù nǚ zhǐ zhe lǎo rén shuō ér zi nǐ kàn jiàn le
说。妇女指着老人说：“儿子，你看见了
ma nǐ rú guǒ bù hǎo hǎo shàng xué jiāng lái zhǐ néng zuò yì
吗？你如果不好好上学，将来只能做一
xiē dī jiàn de gōng zuò lǎo rén tīng jiàn le guò lái shuō
些低贱的工作。”老人听见了，过来说：
zhè wèi nǚ shì nǐ hǎo zhè lǐ shì wǒ men jí tuán de sī jiā
“这位女士你好，这里是我们的私家
huā yuán qǐng wèn nǐ shì zěn me jìn lái de zhōng nián fù
花园，请问你是怎么进来的？”中年妇
nǚ gāo ào de shuō wǒ shì gāng bèi yìng pìn lái de bù mén jīng
女高傲地说：“我是刚被应聘来的部门经
lǐ zhè shí yì míng xī zhuāng gé lǚ de nán zǐ zǒu guò
理。”这时一名西装革履的男子走过
lái gōng jìng de zhàn zài zhè wèi lǎo rén miàn qián duì lǎo rén
来，恭敬地站在这位老人面前，对老人
shuō zǒng cái huì yì mǎ shàng jiù kāi shǐ le qǐng nín mǎ
说：“总裁，会议马上就开始了，请您马
shàng zhǔn bèi chū xí lǎo rén duì gāi nán zǐ shuō wǒ
上准备出席。”老人对该男子说：“我
xiàn zài tí yì miǎn qù zhè wèi nǚ shì de zhí wù lǎo rén
现在提议，免去这位女士的职务。”老人
zǒu xiàng xiǎo nán hái yì wèi shēn cháng de shuō hái
走向小男孩，意味深长地说：“孩
zi wǒ xī wàng nǐ míng bai zài zhè ge shì jiè shàng yào xué
子，我希望你明白，在这个世界上要学
huì zūn zhòng měi yí gè rén hé měi gè rén de láo dòng chéng
会尊重每一个人和每个人的劳动成

guǒ 。 ” zhè wèi zhōng nián fù nǚ fā dāi le tān zuò zài yǐ zi
果 。 ” 这 位 中 年 妇 女 发 呆 了 ， 瘫 坐 在 椅 子
shàng rú guǒ tā zhī dào zhè shì zǒng cái tā yí dìng bú huì zhè
上 ， 如 果 她 知 道 这 是 总 裁 她 一 定 不 会 这
yàng zuò zūn zhòng měi gè rén bù yǐ shēn fèn lái qū
样 做 。 尊 重 每 个 人 ， 不 以 身 份 来 区
bié zhè shì nǐ de xiū yǎng hé fēng dù xué fó zuò rén fēng
别 ， 这 是 你 的 修 养 和 风 度 。 学 佛 做 人 ， 风
dù bú shì zhuāng bù chū lái de rén rú guǒ bù néng cóng nèi xīn
度 不 是 装 不 出 来 的 ， 人 如 果 不 能 从 内 心
xiū chū pǐn zhì de gāo shàng jiù huì bào lù chū nǐ zài rén jiān xū
修 出 品 质 的 高 尚 ， 就 会 暴 露 出 你 在 人 间 虚
jiǎ de yí miàn cái fù bù yí dìng shì yí bèi zi de péng
假 的 一 面 。 财 富 不 一 定 是 一 辈 子 的 朋
you xué huì zūn zhòng bié rén cái huì zhēn zhèng yōng yǒu xīn
友 ， 学 会 尊 重 别 人 才 会 真 正 拥 有 心
líng de cái fù zhè cái shì xué fó rén de jìng jiè
灵 的 财 富 ， 这 才 是 学 佛 人 的 境 界 。

yǒu de rén cóng zì jǐ shēng huó de shī bài dāng zhōng hái
有 的 人 从 自 己 生 活 的 失 败 当 中 ， 还
xiǎng zhǎo shèng xià shén me zài shī bài zhōng hái dé dào shén
想 找 剩 下 什 么 ， 在 失 败 中 还 得 到 什
me hái cán yú le shén me měi tiān rú guǒ wèi shī bài ér nán
么 ， 还 残 余 了 什 么 。 每 天 如 果 为 失 败 而 难
guò huǐ hèn yōu yù jiù yóu rú wèi mǒu yí jiàn zì jǐ zuò
过 、 悔 恨 、 忧 郁 ， 就 犹 如 为 某 一 件 自 己 做

cuò de shì qing zài kāi zhuī dào huì āi shēng tàn qì de huó zài
错的事情在开追悼会，唉声叹气地活在
rén jiān de tòng kǔ dāng zhōng hěn duō rén bù dǒng de zì jǐ
人间的痛苦当中。很多人不懂得自己
zuò cuò de yuán yīn tā hái huì zuò cuò hěn duō nǚ shì pí qì
做错的原因，他还会做错。很多女士脾气
hěn jué dì yī cì hūn yīn shī bài jué de shì nán fāng bù
很倔，第一次婚姻失败，觉得是男方不
hǎo jì xù xún zhǎo dì èr gè nán shì què shí bǐ qián fū pí
好，继续寻找；第二个男士确实比前夫脾
qì hǎo zhè ge shí hou tā hái shì yòng tā guò qù de xí
气好，这个时候她还是用她过去的习
qì zuì hòu yòu shī qù le dì èr gè nán shì suǒ yǐ xué fó zuò
气，最后又失去了第二个男士。所以学佛做
rén yào cóng zì wǒ shēn shàng xún zhǎo quē diǎn hé máo
人要从自己身上寻找缺点和毛
bìng yào dǒng de wǒ men zì jǐ zài rén jiān de cuò hěn
病，要懂得，我们自己在人间的错，很
duō shì wǒ men zì wǒ zuò cuò hái yǒu hěn duō shì guān
多是我们自我做错，还有很多是关
jié cóng shī bài zhōng zhǎo chū jīn hòu rú hé kuài lè de
劫。从失败中找出今后如何快乐的
yīn xiào kàn shì jiè tòng kǔ shì yīn wèi wǒ men bù zhī dào
因，笑看世界。痛苦是因为我们不知道
chéng gōng de yīn hěn duō rén bù zhī dào zì jǐ yīng gāi zěn
成功的因，很多人不知道自己应该怎
yàng hǎo hǎo de zuò rén cái huì tòng kǔ
样好好的做人，才会痛苦。

rén jiān de yí qiè jūn shì wú cháng , jīn tiān wǒ men yōng yǒu
人 间 的 一 切 均 是 无 常 ， 今 天 我 们 拥 有
de bìng bú dài biǎo yǒng yuǎn yōng yǒu jīn tiān shī qù de bìng
的 并 不 代 表 永 远 拥 有 ， 今 天 失 去 的 并
bú dài biǎo jīn hòu bú huì yōng yǒu wǒ men yào kàn pò yào fàng
不 代 表 今 后 不 会 拥 有 。 我 们 要 看 破 要 放
xià yōng yǒu yuè duō tòng kǔ yuè duō yīn wèi yōng yǒu
下 ， 拥 有 越 多 ， 痛 苦 越 多 ， 因 为 拥 有
de zuì hòu jié guǒ jiù shì shī qù jīn tiān wǒ men yōng yǒu rén
的 最 后 结 果 就 是 失 去 。 今 天 我 们 拥 有 人
jiān suǒ yǒu de dōng xī dàn shì wǒ men shī qù de yě shì rén jiān
间 所 有 的 东 西 ， 但 是 我 们 失 去 的 也 是 人 间
yǒng yuǎn de dōng xī zài rén shēng de liè chē dāng
永 远 的 东 西 。 在 人 生 的 列 车 当
zhōng wǒ men lái dào rén jiān shēng bú dài lái rèn hé dōng
中 ， 我 们 来 到 人 间 ， 生 不 带 来 任 何 东
xī xiǎng zài rén jiān zhuàn gèng duō dōng xī yì fēn yì lí
西 ， 想 在 人 间 赚 更 多 东 西 ， 一 分 一 厘
dài bù zǒu zuì hòu jiù shì yí gè xiǎo guān cai xī wàng dà jiā
带 不 走 ， 最 后 就 是 一 个 小 棺 材 。 希 望 大 家
yào xiǎng tōng xiǎng míng bai
要 想 通 想 明 白 。

yǒu yí gè rén mài huā píng de tiāo zhe yí gè dàn
有 一 个 人 卖 花 瓶 的 ， 挑 着 一 个 担
zi liǎng biān dōu shì jīng zhì de huā píng tā yì zhí wǎng qián
子 ， 两 边 都 是 精 致 的 花 瓶 ， 他 一 直 往 前

zǒu hū rán lǐ miàn yǒu yí gè fēi cháng piào liang jīng zhì de huā
走，忽然里面有一个非常漂亮精致的花
píng diào le xià lái tā kàn yě bú kàn jì xù xiàng qián
瓶掉了下来，他看也不看，继续向前
zǒu biān shàng yǒu rén tí xǐng tā nǐ huā píng dǎ suì
走，边上有人提醒他：“你花瓶打碎
le zěn me kàn dōu bú kàn yí xià tā shuō yǐ jīng suì
了，怎么看都不看一下？”他说：“已经碎
le kàn yòu yǒu shén me yòng wǒ men rén shēng yě shì zhè
了，看又有什么用？”我们人生也是这
yàng kàn zhe zuó tiān de rén yǒng yuǎn kàn bú dào míng
样，看着昨天的人永远看不到明
tiān zhǐ yǒu zhòng shì jīn tiān de rén cái huì yōng yǒu míng
天，只有重视今天的人才会拥有明
tiān kē xué jiā zǎo jiù yàn zhèng rén de dà nǎo 80% chǔ
天。科学家早就验证，人的大脑 80% 储
cáng de dōu shì hòu huǐ hé tòng kǔ zhǐ yǒu 20% shì xìng fú yǔ
藏的都是后悔和痛苦，只有 20% 是幸福与
kuài lè rén jīng cháng huí yì jiù huì jīng cháng tòng kǔ rén
快乐。人经常回忆就会经常痛苦，人
xiǎng bù tōng jiù shì guò qù shì qing xiǎng de tài duō tái zhǎng
想不通就是过去事情想得太多。台长
xī wàng nǐ men yǒng yuǎn bú yào zài xiǎng guò qù yīn wèi wǒ
希望你们永远不要再想过去，因为我
men hái yōng yǒu míng tiān
们还拥有明天。

jīn gāng jīng shàng shuō guò qù bù kě dé wèi lái
《金 刚 经》 上 说 ， 过 去 不 可 得 ， 未 来
bù kě dé xiàn zài bù kě dé xiǎng yi xiǎng wǔ shí nián
不 可 得 ， 现 在 不 可 得 。 想 一 想 ， 五 十 年
hòu wǒ men jīn tiān zài zuò de suǒ yǒu rén zài nǎ lǐ nǐ jīn
后 ， 我 们 今 天 在 座 的 所 有 人 在 哪 里 ？ 你 今
tiān hái fán nǎo dāng nǐ zài yī yuàn jiāng yào lí kāi rén jiān de
天 还 烦 恼 ， 当 你 在 医 院 将 要 离 开 人 间 的
shí hou hái huì jiāng jīn tiān de fán nǎo jì zài xīn shàng
时 候 ， 还 会 将 今 天 的 烦 恼 记 在 心 上
ma wǒ men dú xiǎo xué shí suǒ yǒu de fán nǎo hài pà yōu
吗 ？ 我 们 读 小 学 时 所 有 的 烦 恼 、 害 怕 、 忧
shāng dào nǎ lǐ qù le dōu méi yǒu le wǒ men jīn tiān bú
伤 到 哪 里 去 了 ？ 都 没 有 了 ， 我 们 今 天 不
huì jì zhù ér tóng shí dài de bēi shāng hé nán guò xī wàng dà
会 记 住 儿 童 时 代 的 悲 伤 和 难 过 。 希 望 大
jiā yào wàng jì guò qù yào dǒng de zhēn xī
家 要 忘 记 过 去 ， 要 懂 得 珍 惜 。

xiàn dài rén tiān tiān shuō yào jiàn kāng dàn shì tiān tiān chōu
现 代 人 天 天 说 要 健 康 ， 但 是 天 天 抽
yān hē jiǔ zài shāng hài zì jǐ shēn tǐ yǔ xīn yǒu hěn dà guān
烟 喝 酒 在 伤 害 自 己 。 身 体 与 心 有 很 大 关
xì zhōng guó chuán tǒng wén huà jiǎng yīn yáng tiáo hé rú
系 ， 中 国 传 统 文 化 讲 阴 阳 调 和 ， 如
guǒ nǐ de yíng yǎng zhōng lěi jī guò duō de zhī fáng huì shāng
果 你 的 营 养 中 累 积 过 多 的 脂 肪 ， 会 伤

hài dào xīn zàng , dǎn gù chún gāo , chéng wéi shēn tǐ de fù
害到心脏 , 胆固醇高 , 成为身体的负
dān 。 yí gè rén yōng yǒu tài duō de jiā chǎn , qiàn le gǎn qíng
担 。 一个人拥有太多的家产 , 欠了感情
zhài , xīn tài huì yuè lái yuè nán shòu 。 xué fó rén xiū xīn yào bǎ
债 , 心态会越来越难受 。 学佛人修心要把
xīn tài xiū hǎo , xīn tài yào píng héng , xiàn dài rén de xīn tài zào
心态修好 , 心态要平衡 , 现代人的心态造
chéng yí bèi zi de yōu shāng , xīn tài bù hǎo de rén yí dìng
成一辈子的忧伤 , 心态不好的人一定
mìng yùn hěn kǔ 。 kàn bié rén hǎo le yào fǎ xǐ , kàn bié rén nán
命运很苦 。 看别人好了要法喜 , 看别人难
shòu yào wèi tā nán shòu , zhè jiù shì rén shāng wǒ tòng 。 xué
受要为他难受 , 这就是人伤我痛 。 学
fó zhī hòu , xī wàng dà jiā " bú shì wǒ de wǒ bú yào , wǒ
佛之后 , 希望大家 " 不是我的我不要 , 我
mǎn zú le , wǒ gòu le " , rén jiān bú yào yào tài duō , yào
满足了 , 我够了 " , 人间不要要太多 , 要
de tài duō dōu huì shāng hài nǐ zì jǐ , tài duō de gǎn qíng ràng
的太多都会伤害你自己 , 太多的感情让
nǐ shāng xīn , tài duō de shí wù ràng nǐ shāng wèi , tài duō de
你伤心 , 太多的食物让你伤胃 , 太多的
yā lì ràng nǐ shāng shēn tǐ , tài duō de nǚ péng you ràng nǐ
压力让你伤身体 , 太多的女朋友让你
shāng qián
伤钱 。

fó pú sà jiào dǎo wǒ men zhōng guān zhōng dào , rén kàn
佛菩萨教导我们 中 观 中 道 ， 人 看
wèn tí yào zhàn zài dāng zhōng , bú yào bǎ rén kàn biǎn , yě bú
问 题 要 站 在 当 中 ， 不 要 把 人 看 扁 ， 也 不
yào bǎ rén kàn de tài huài , yě bú yào bǎ rén kàn de tài
要 把 人 看 得 太 坏 ， 也 不 要 把 人 看 得 太
hǎo , shí shì qiú shì , jiù shì kǒng lǎo fū zǐ jiǎng de zhōng yōng
好 ， 实 事 求 是 ， 就 是 孔 老 夫 子 讲 的 中 庸
zhī dào 。 rén yào xué huì tiáo zhěng xīn tài , liǎng gè rén qù chī
之 道 。 人 要 学 会 调 整 心 态 ， 两 个 人 去 吃
zì zhù cān , zhǐ shèng shí wǔ fēn zhōng le , yí kàn zì zhù cān
自 助 餐 ， 只 剩 十 五 分 钟 了 ， 一 看 自 助 餐
quán bù shōu qǐ lái le , zhǐ shèng xià miàn bāo , yí gè rén
全 部 收 起 来 了 ， 只 剩 下 面 包 ， 一 个 人
shuō , āi yā , lái de tài wǎn le , cài dōu méi yǒu le , bù
说 ， “ 哎 呀 ， 来 得 太 晚 了 ， 菜 都 没 有 了 ， 不
gāi lái zhè lǐ chī de , qì de bù dé liǎo ; lìng yí gè rén
该 来 这 里 吃 的 ” ， 气 得 不 得 了 ； 另 一 个 人
shuō , tài hǎo le , jū rán hái yǒu miàn bāo , wǒ yǐ wéi shén
说 “ 太 好 了 ， 居 然 还 有 面 包 ， 我 以 为 什
me dōu méi yǒu le 。 tóng yàng yí jiàn shì qing , hǎo xīn qing
么 都 没 有 了 ” 。 同 样 一 件 事 情 ， 好 心 情
wǎng hǎo de dì fang kàn , jiù huì dé dào hǎo de jié guǒ , bú
往 好 的 地 方 看 ， 就 会 得 到 好 的 结 果 ， 不
yào fā pí qi
要 发 脾 气 。

yǒu shí hou duì fāng hé nǐ chǎo shì yīn wèi shēn shàng yǒu
有 时 候 对 方 和 你 吵 ， 是 因 为 身 上 有
líng xìng yǒu shí hou chǎo jià de shí hou nǐ kàn kàn duì fāng
灵 性 。 有 时 候 吵 架 的 时 候 ， 你 看 看 对 方
de liǎn yǐ jīng bú shì tā běn rén le tā de liǎn biàn de xiōng
的 脸 已 经 不 是 他 本 人 了 ， 他 的 脸 变 得 凶
è shí jì shàng yǐ jīng shì líng xìng shàng shēn nǐ qù hé líng
恶 ， 实 际 上 已 经 是 灵 性 上 身 ， 你 去 和 灵
xìng chǎo jià de huà jiù huì shāng zì jǐ de běn xìng bù shāng
性 吵 架 的 话 就 会 伤 自 己 的 本 性 。 不 伤
xīn jiù yào xué huì rěn rǔ xiǎng de kāi kāi wù jìng jiè rén
心 就 要 学 会 忍 辱 、 想 得 开 ， 开 悟 境 界 ， 人
wèi shén me huì fán nǎo yīn wèi rén huì yù qī jiāng yào dào lái
为 什 么 会 烦 恼 ？ 因 为 人 会 预 期 将 要 到 来
de fán nǎo hái méi yǒu lái jiù yǐ jīng hài pà kě néng huì
的 烦 恼 ， 还 没 有 来 ， 就 已 经 害 怕 “ 可 能 会
zěn yàng wǒ men huó zài shì jiè shàng bìng bú huì fā shēng
怎 样 ” 。 我 们 活 在 世 界 上 并 不 会 发 生
hěn duō shì qing dàn shì yīn wèi rén zhěng tiān dān yōu zhè xiē shì
很 多 事 情 ， 但 是 因 为 人 整 天 担 忧 这 些 事
qing de fā shēng cái huì shī qù kuài lè jiù xiàng xiàn zài de
情 的 发 生 ， 才 会 失 去 快 乐 。 就 像 现 在 的
nián qīng rén tán liàn ài tiān tiān dān xīn piào liang nǚ yǒu huì lí
年 轻 人 谈 恋 爱 ， 天 天 担 心 漂 亮 女 友 会 离
kāi tā kàn tā dǎ shǒu jī jiù wèn dǎ gěi shuí tiān tiān yōu
开 他 ， 看 她 打 手 机 就 问 打 给 谁 ， 天 天 忧

yù bú yào dān xīn , rú guǒ tā jīn tiān lí kāi nǐ , shuō míng
郁。不要担心，如果她今天离开你，说明
nǐ men méi yǒu yuán fèn
你们没有缘分。

shā shì bǐ yà shuō guò yí jù huà , zhǐ yào huó zài zhè ge shì
莎士比亚说过一句话，只要活在这个世
jiè shàng , bù guǎn shuāi lǎo , bìng tòng , pín kùn shèn zhì jiān
界上，不管衰老、病痛、贫困甚至监
jìn gěi rén dài lái zěng yàng de fán nǎo hé kǔ nàn , bǐ qǐ sǐ wáng
禁给人带来怎样的烦恼和苦难，比起死亡
de kǒng jù , wǒ men jiù xiàng zài tiān táng yí yàng xìng
的恐惧，我们就像在天堂一样幸
fú 。 zhè jù huà , shā shì bǐ yà de yì sī shì ràng wǒ men dǒng
福。这句话，莎士比亚的意思是让我们懂
de chī kǔ , zài rén jiān xué huì chī liǎng yàng dōng xī , yí gè shì
得吃苦。在人间学会吃两样东西，一个是
chī kǔ , hái yǒu yí gè shì chī kuī , zhè yàng cái néng cháng cháng
吃苦，还有一个是吃亏，这样才能常常
kuài lè
快乐。

zhè ge shì jiè zhī suǒ yǐ rén háng wú cháng , jiù shì yīn wèi
这个世界之所以人行无常，就是因为
zhè ge shì jiè běn lái bù wán měi , rén zǒng shì yǐ wán měi de xīn
这个世界本来不完美，人总是以完美的心

tài huó zài bù wán měi shì jiè dāng zhōng , zěn me néng ràng zì
态活在不完美世界中，怎么能让自己
jǐ de xīn bǎo chí wán měi ne rén zuì dà de cuò wù jiù shì yǐ wéi
己的心保持完美呢？人最大的错误就是以为
zì jǐ néng zuò de hěn hǎo xué fó hòu xīn rú zhǐ shuǐ yào
自己能做得很好。学佛后心如止水，要
liǎo wù cán quē de rén shēng shì cháng tài huó zài zhè ge shì jiè
了悟残缺的人生是常态，活在这个世界上
shàng jīn tiān bù mǎn yì míng tiān bù mǎn zú hòu tiān
上，今天不满意，明天不满足，后天
shén me shì qing fā shēng le dōu shì zhèng cháng de yào suí
什么事情发生了，都是正常的。要随
yù ér ān yǐ jīng dào wǒ tóu shàng le wǒ jiù hǎo hǎo duì dài
遇而安，已经到我头上了，我就好好对待
tā yào xué huì bāo róng suí yù ér ān shì xué fó rén kè zhì
它，要学会包容，随遇而安，是学佛人克制
zì jǐ pí qi de yí jì liáng yào zài xiàn dài fán nǎo de shè huì
自己脾气的一剂良药。在现代烦恼的社会
dāng zhōng néng gòu ràng zì jǐ de xīn píng jìng néng gòu
当中，能够让自己的心平静，能够
wèi bié rén xiǎng néng gòu dǒng de bié rén de gǎn qíng nà jiù
为别人想，能够懂得别人的感情，那就
shì chán
是禅。