

Welas Asih dan Kebijaksanaan Mewujudkan Tanah Suci di Dunia, Hati dan Kebajikan Buddha Memberi Manfaat Bagi Masyarakat dan Semua Makhluk (Bagian 2)

Acara Pertemuan Umat Buddhis Sedunia di Hong Kong, 19 Juni 2015

Belajar Buddha Dharma dengan sepenuh hati, penuh dengan sifat Kebuddhaan, yakni sifat Kebuddhaan di dalam hati. Hati itu seperti sebuah kantong: jika diisi sedikit, itu disebut batin; diisi lebih banyak, tetap batin; tapi jika terlalu banyak, menjadi hati yang penuh perhitungan; lebih banyak lagi akan menjadi cerdas, dan bila terus diisi dengan kerumitan hidup di dunia, maka akan menjadi hati yang licik. Hati harus lebih murni, maka orang pun akan menjadi lebih bersih. Jangan gunakan hati untuk mengingat dan menyalahkan kesalahan masa lalu, tetapi gunakan hati yang penuh kebaikan untuk melihat masa depan dan memaafkan orang lain. Orang yang memiliki hati yang welas asih akan selalu melihat kebaikan orang lain dan melupakan luka yang pernah diterimanya. Berharap

semua orang yang menekuni Dharma bisa melihat masa depan, melihat setiap orang sebagai Bodhisattva, maka hatimu akan dipenuhi sinar mentari.

Menderita di dunia dan mengikis karma buruk selama sepuluh tahun, jika seseorang menanggung penderitaan di dunia selama sepuluh tahun, jaraknya dengan surga hanya tinggal sepuluh kaki. Namun, jika seseorang menikmati kesenangan dan hidup berfoya-foya selama sepuluh tahun, jaraknya dengan neraka juga hanya sepuluh kaki. Jangan takut menderita, karena datang ke dunia ini memang untuk mengikis karma. Saat kita sedang mengikis karma, tingkat kesadaran spiritual kita pun sedang meningkat. Coba pikirkan, kalian semua yang menekuni Dharma, siapa yang bukan karena mengalami penderitaan baru terpikir untuk menyembah Buddha? Inilah kebenarannya. Tanpa penderitaan, dari mana datangnya kebahagiaan? Dalam segala hal, belajarlah untuk melihat dari sudut pandang orang lain dan memikirkan kepentingan mereka, itulah

yang disebut welas asih. Di dunia ini, apa yang terlalu kita anggap penting akan membuat kita menjadi budaknya. Membina pikiran berarti menyimpan kebaikan dan kebajikan di dalam hati, serta membersihkan segala hal kotor dan jahat dari dalam diri. Hati seperti sebuah tas, apa yang kita masukkan ke dalamnya, itulah yang kita miliki. Hati juga seperti sebuah botol, ia adalah kosong; jika diisi susu, maka disebut botol susu; jika diisi jus jeruk, maka disebut botol jus jeruk; dan jika diisi racun, maka menjadi botol racun. Berharap hati kita yang bening seperti kaca dapat diisi dengan kebaikan dan welas asih, serta menampung semua makhluk di dunia.

Di dunia ini, semakin kamu menginginkan sesuatu, hal itu justru akan semakin menjauh darimu; semakin kamu tidak menginginkannya, ia justru semakin mendekat. Ketika kamu benar-benar membutuhkannya, kamu tidak bisa mendapatkannya; tetapi ketika kamu sudah tidak membutuhkannya lagi, justru semuanya ada.

Di rumah pun sering begitu, bukan? Saat mencari sesuatu, jelas-jelas tadi terlihat di depan mata, tetapi sebentar kemudian sudah tidak dapat ditemukan lagi. Kadang-kadang tidak membutuhkannya, benda itu ada di sini. Banyak orang mulai belajar Buddha Dharma juga karena tiba-tiba bertemu seseorang yang berbicara denganmu tentang itu, barulah kamu mulai belajar. Inilah yang disebut "mencari ke mana pun tak ditemukan, namun akhirnya didapat tanpa usaha." Sebenarnya, ini bukan kata hati, namun kata hati yang sebenarnya adalah "Bodhisattva membuatmu untuk menemukan ajaran Buddha Dharma.

Manusia memang seperti itu, saat baru menikah, tidak ingin punya anak, dan terus tidak hamil. Namun ketika akhirnya ingin punya anak, justru bagaimana pun juga tidak bisa hamil. Praktisi Buddhis harus mengerti bagaimana menghadapi kenyataan hidup kita hari ini. Jika kita bisa belajar untuk menghadapi, maka kita tidak akan ada kerisauan. Apa artinya menghadapi? Artinya

berani menatap langsung kenyataan itu, harus menjauhi dari khayalan yang kontradiktif – bertolak belakang dengan kebenaran. Penderitaan hari ini adalah untuk menanam berkah di hari esok. Jika hari ini kita menanggung sedikit kesulitan, maka besok kita akan memperoleh pembebasan. Jika hari ini kita masih berada dalam penderitaan, itu karena sebab yang telah kita tanam di kehidupan lampau. Berharap semua orang memahami sebab dan akibat, mengerti ajaran Buddha Dharma, dan mengetahui ajaran Buddha Dharma, barulah bisa benar-benar menggunakan ajaran Buddha Dharma.

Di dunia ini, kita harus mengerti bagaimana menghadapi kerisauan. Kerisauan adalah titik kumpul dari segala penderitaan, yang juga merupakan karma buruk. Ketika kita masih merasakan penderitaan hari ini, itu karena hati kita sendiri masih menderita. Namun, ketika kita sudah berpikiran terbuka, maka kita akan terbebas dari segala penderitaan ini. Segala penderitaan

di dunia ini bagaikan nasib buruk yang menimpa. Dalam paritta Xin Jing mengajarkan kepada kita untuk “menyeberangkan semua penderitaan dan kesulitan.” Jangan biarkan penderitaan itu berada dan berkembang di dalam hati. Kita harus menyingkirkan penderitaan. Jangan biarkan ia tumbuh di hati, juga jangan menciptakan penderitaan, dan juga tidak perlu menghilangkan penderitaan, inilah makna dari tidak lahir dan tidak lenyap. Tanpa kebijaksanaan, kita tidak akan memperoleh apa pun — karena itu disebut tidak ada yang dapat diperoleh. Inilah makna dari tiada kebijaksanaan juga tiada perolehan, karena tiada yang dapat diperoleh. Segala sesuatu di dunia ini diciptakan oleh pikiran. Pikiran dapat menciptakan kebaikan, tetapi juga dapat menciptakan kejahatan. Hati praktisi Buddhis bagaikan satu keping kaca, bening dan jernih, adalah sebidang tanah suci di dalam diri. Berharap semua orang dapat menghubungkan tanah suci kecil di dalam hatinya dengan tanah suci agung di alam semesta. Dengan demikian, kita akan memperoleh pancaran energi dan cahaya Buddha yang tak terbatas dari langit,

sehingga tanah suci kecil di dalam diri kita dapat memancarkan sinar terang di dunia.

Master selalu senang belajar ajaran Buddha Dharma bersama semua orang dengan hati yang gembira. Kalian harus ingat, hidup di dunia ini hanya beberapa puluh tahun saja — sangat singkat. Saya sering bertanya kepada banyak orang, “Lima puluh tahun kemudian, kalian akan berada di mana?” Waktu Master berada di Amerika, di hadapan ribuan orang, saya juga bertanya mereka 50 tahun kemudian di mana? Semua orang menjawab serempak, “Di surga!” Lalu saya melanjutkan, “Kalian yang berpikir begitu ... Tanpa usaha, apakah bisa benar-benar naik ke surga?” Kita harus berusaha, harus sungguh-sungguh menekuni Dharma, serta menghargai setiap menit dalam hidup ini, barulah kita bisa naik ke surga. Kita tidak berebut urusan duniawi, lihat siapa yang benar-benar dapat naik ke surga nanti! Saya sering berpikir, kelak jika saya bisa melihat kalian satu per satu naik ke atas, saya akan

merasa sangat bahagia. Namun jika saya melihat banyak teman se-Dharma tidak dapat naik ke atas, saya akan merasa sedih. Master sungguh-sungguh berharap kalian semua dapat naik ke atas. Di dunia ini, berjuanglah sekuat tenaga untuk melakukan jasa kebajikan, ketika usia kehidupan di dunia ini telah berakhir, kalian dapat kembali dengan bersih dan murni ke dalam pelukan Ibu. Pada saat itu, tidak ada lagi penderitaan. Karena kita memiliki raga tubuh, maka kita akan merasakan sakit di sini dan di sana. Bukankah semua rasa sakit itu berasal dari tubuh fisik? Jika jiwa telah dibina dengan baik, di alam surga mana ada lagi penderitaan?

Ada seorang pemuda yang selalu tidak mendapatkan kesempatan untuk ditempatkan pada posisi penting, ia merasa sangat sedih. Karena itu, ia sengaja pergi menemui orang bijak dan bertanya, "Mengapa nasib begitu tidak adil terhadap saya?" Orang bijak itu tidak berbicara. Ia memungut sebuah batu dari lantai, lalu melemparkannya ke dalam

tumpukan batu. Lalu berkata kepada pemuda itu, "Tolong bantu saya mencari kembali batu yang saya lempar tadi." Pemuda itu pergi melihat, semuanya batu. Ia tidak bisa menemukan mana batu yang tadi dilempar oleh orang bijak. Akhirnya ia kembali dengan tangan kosong dan berkata kepada orang bijak, "Setiap batu terlihat hampir sama, bagaimana saya bisa menemukannya?" Orang bijak itu kemudian melepas cincin dari tangannya dan melemparkannya ke tumpukan batu, lalu menyuruh pemuda itu untuk menemukannya kembali. Pemuda itu dengan cepat menemukannya. Orang bijak tidak berkata apa-apa, dan pemuda itu pun tersadar, jika dirinya hanyalah sebuah batu kecil dan bukan emas, maka jangan mengeluh bahwa nasib tidak adil padanya. Nasib setiap orang berada di tangan masing-masing. Kita harus membuat nasib kita berkilau cahaya dan hangat, bukan mengeluh pada langit atau menyalahkan orang lain. Melihat orang lain bisa mencapai keberhasilan, melihat orang lain bisa naik ke surga, jangan mengeluh, jangan iri, karena tidak tahu berapa banyak kehidupan yang telah mereka bina

untuk mencapai hasil hari ini. Jangan bersedih, tekunlah belajar Buddha Dharma, tekunlah membina diri, biarkan hati kita berkilau seperti emas, menyempurnakan diri sendiri. Belajar Buddha Dharma adalah agar tubuh diri sendiri menjadi bersih dan hati menjadi murni, inilah Bai Hua Fo Fa.

Sesungguhnya, musuh terbesar dalam hidup ini adalah dirinya sendiri. Sepanjang hidup, seseorang pasti akan bertemu dengan berbagai macam orang — musuh, orang jahat, penipu, orang picik, bahkan mereka yang tampak terhormat namun berhati keji. Kadang merasa hidup ini penuh dengan orang yang menjengkelkan, sangat menderita, harus melihat melampauinya, musuh terbesar tetaplah dirimu sendiri. Jika kamu bisa menaklukkan dirimu sendiri, maka sebenarnya tidak ada seorang pun yang bisa mengalahkanmu. Tetapi jika kamu tidak mampu mengendalikan diri, kamu akan menjadi ragu-ragu dalam bertindak. Jika kamu terlalu tinggi menilai diri sendiri, kamu akan menjadi sombong,

cemas akan perolehan dan kehilangan, serta tidak dapat mendapatkan kedamaian. Oleh karena itu, para Buddha dan Bodhisattva sering memberi tahu kita bahwa kedamaian adalah berkah, dan hati yang murni bagaikan air yang jernih.

Ada seorang pemuda yang sering berganti pekerjaan dan selalu mengeluh karena terlalu sering berpindah. Sebenarnya, setiap pekerjaan bisa menghasilkan prestasi. Seorang praktisi Buddhis tidak boleh mendasarkan hidupnya pada pujian atau celaan orang lain. Dalam hidup, kita pasti akan mengalami fitnah dan pujian, tetapi jangan biarkan pandangan orang lain mengendalikan arah hidupmu. Jika kamu merasa kehilangan muka di dunia ini, sebenarnya yang hilang adalah sifat dasar dari hatimu sendiri. Banyak orang bercerai karena terpengaruh oleh cercaan atau bujukan orang lain. Oleh karena itu, manusia harus hidup sesuai dengan sifat dasarnya sendiri. Jika merasa

hal ini benar, lakukanlah dengan sepenuh hati. Jika merasa itu salah, maka jangan melakukannya.

Pikirkanlah, anak muda itu sangat penting. Kelangsungan ajaran Buddha bukan bergantung pada kita yang sudah berusia lanjut. Lihatlah, di antara mereka yang menekuni ajaran Xin Ling Fa Men saat ini, berapa banyaknya anak muda, semuanya adalah orang-orang yang berpengetahuan, berpendidikan, dan memiliki kemampuan. Anak muda adalah pondasi dan sandaran bagi kita praktisi Buddhis. Kita yang sudah berumur seharusnya membimbing mereka dalam menekuni Dharma, namun potensi kesadaran yang sejati justru bergantung pada anak muda yang dapat memberikan lebih banyak bimbingan dan bantuan kepada kita para praktisi yang lebih tua.

Memahami belajar Buddha Dharma barulah bisa benar-benar memahami welas asih. Manusia harus mengerti tentang energi positif. Inilah alasan mengapa

di masa depan saya ingin mendirikan Akademi Kebudayaan Nasional. Kita harus memahami “kebajikan, kebenaran, tata krama, kebijaksanaan dan keyakinan” , serta memahami welas asih. Tahun lalu, setelah acara Seminar Dharma selesai, pihak penyelenggara memberi tahu para relawan kita bahwa tempat acara begitu bersih, tidak ada sampah atau barang yang berserakan. Itulah sebabnya orang-orang memandang kalian sebagai Bodhisattva. Berharap kalian besok juga jangan meninggalkan barang atau sampah di tempat duduk kalian.

Mulailah menjadi seorang Bodhisattva dari sekarang, karena orang-orang zaman sekarang tidak lagi memahami pentingnya pembinaan diri seperti “kebajikan, kebenaran, tata krama, kebijaksanaan dan keyakinan” . Master mengajarkan kepada semua orang untuk menggunakan ajaran Buddha Dharma dan “kebajikan, kebenaran, tata krama, kebijaksanaan dan keyakinan” untuk memelihara kesehatan. Dalam tubuh

manusia, limpa dan lambung mengatur sifat kepercayaan seseorang, dan seseorang yang layak dipercaya, limpa dan lambungnya akan sehat. Jika orang ini tidak dapat dipercaya, rasa kecurigaannya sangat kuat, maka limpa dan lambungnya akan tidak sehat. Ini dijelaskan dalam "Huang Di Nei Jing" Kitab Suci Esoteris Kaisar." Orang yang suka berhitung dan memperlmasalahkan hal-hal kecil biasanya tubuhnya lemah, limpa dan lambungnya akan tidak sehat. Orang yang memiliki nafsu birahi, akan merusak ginjalnya. Maka, orang yang memiliki masalah pada ginjal biasanya adalah orang yang terlalu menuruti hawa nafsu. Kalian tahu bahwa ginjal itu sangat penting. Banyak orang mengalami kekurangan cairan pada ginjal, yang sebenarnya merupakan tanda penurunan fungsi ginjal. Manusia hidup bergantung pada air di dunia ini, maka banyak minum air akan sangat bermanfaat bagi kesehatan kalian.

Orang zaman sekarang mengira bahwa menjaga kesehatan terutama bergantung pada berbagai suplemen dan tonik. Namun sebenarnya, pandangan bahwa kesehatan hanya bisa diperoleh lewat tambahan zat-zat itu adalah sebuah kesalahpahaman. Orang dahulu berkata, "Orang yang penuh kebajikan akan berumur panjang." Artinya, seseorang yang memiliki kebajikan dan berwelas asih akan berumur panjang. Orang yang mampu memaafkan orang lain akan memperoleh umur panjang, dan orang yang sering berwelas asih kepada orang lain juga akan berumur panjang. Coba pikirkan, Zhou Yu dalam kisah Tiga Negara, jika ia bisa sedikit lebih berwelas asih, ia tidak akan mati karena marah kepada Zhuge Liang. Kalau begitu, kisah Tiga Negara pun tidak akan ditulis dengan seperti itu. Orang yang berhati sempit tidak akan hidup lama. Jika kalian ingin panjang umur, mulai sekarang jadilah lebih penuh kasih, lebih berwelas asih, bisa lebih menoleransi, dan lebih toleran, kamu akan menjadi lebih lembut.

Master memberi tahu semua orang bahwa pernah ada sebuah survei yang dilakukan oleh koran komunitas. Hasilnya menunjukkan bahwa orang-orang berusia di atas 75 tahun umumnya adalah mereka yang tidak suka memperhitungkan hal-hal kecil, yang memiliki hati lapang, penuh toleransi, dan mampu menerima orang lain. Dengan kata lain, seseorang yang bisa memaafkan orang lain, ia setidaknya dapat hidup sampai usia 70 tahun atau lebih. Hari ini kalian telah mendengar dari Master. Apakah kalian bersedia memaafkan kekurangan orang lain? (Semua menjawab: Bersedia!) Apakah kalian masih ingin terus memperhitungkan hal-hal kecil dengan orang lain? (Semua menjawab: Tidak!) Ingatlah, apa yang kalian ucapkan akan diketahui oleh langit. Mulai hari ini, maafkanlah orang lain dan jangan lagi memperhitungkan segala sesuatu dengan mereka, maka kamu adalah orang suci. Hanya orang suci yang dapat memasuki Alam Bodhisattva.

Sering bertobat dapat menyembuhkan berbagai penyakit hati. Bagi orang yang merasa buntu dalam pikiran, cobalah sering berpikir, "Ternyata Aku yang salah, Aku yang keliru, Aku yang telah mengecewakannya." Dengan sering bertobat seperti ini, pikiranmu perlahan akan menjadi jernih dan terbuka. Sebenarnya, banyak orang tidak seharusnya jatuh sakit. Orang dahulu berkata, "Betapa tak terduga bahwa sifat dasar diri pada dasarnya sempurna." Artinya, tubuh Dharma kita sesungguhnya telah memiliki segala bentuk pikiran, ada yang baik dan ada yang tidak baik. Selama kita menumbuhkan pikiran yang baik, pikiran yang tidak baik akan tersingkir, dan banyak penyakit fisik pun akan hilang. Sakit menandakan bahwa batin kita masih memiliki kekurangan. Jika kamu tidak menghargai tubuh sendiri, sebenarnya berawal dari kemarahan. Mulai hari ini, praktisi Buddhis tidak seharusnya marah. Lihatlah orang-orang di sekitarmu sebagai teman se-Dharma kamu di Surga, mungkin saja tingkat buah kesuciannya lebih tinggi darimu. Pikirkanlah, tujuan kita bukanlah di dunia ini. Tujuan kita adalah ke Alam Surga.

Berharap semua orang tidak hanya dapat mencapai Alam Sukhavati, namun harus memasuki Empat Alam Brahma. Kita juga harus mencapai tingkat menengah bagian atas, tingkat menengah bagian tengah, dan tingkat menengah bagian bawah. Kita bisa memiliki "tingkat" ini, itu berawal dari kebajikan dan moralitas kita di dunia. Jika kamu bahkan tidak memiliki dasar moral dan budi pekerti di Alam manusia, bagaimana bisa mencapai tingkat atas bagian atas? Hati Bodhisattva adalah hati yang penuh welas asih. Mengapa kita tidak bisa menumbuhkan sedikit lebih banyak welas asih untuk menolong semua makhluk hidup? Setiap makhluk sesungguhnya adalah saudara dan kerabat kita sendiri. Semoga kita semua dapat menghargai kerabat di sekitar kita. Ketika tiba saatnya kita meninggalkan dunia ini, mungkin justru merekalah yang akan membantu menyeberangkan kita ke alam surga yang lebih tinggi.

cí bēi zhì huì chéng jiù rén jiān jìng tǔ fó xīn fó dé lì yì shè huì
慈悲智慧 成就人间净土 佛心佛德利益社会

zhòng shēng zhōng
众生 (中)

nián yuè rì lú jūn hóng tái zhǎng xiāng gǎng shì jiè fó yǒu jiàn miàn huì kāi shì
2015 年 6 月 19 日 卢 军 宏 台 长 香 港 世 界 佛 友 见 面 会 开 示

yòng xīn xué fó zhuāng mǎn fó xìng jiù shì xīn líng de fó
用心学佛， 装 满 佛 性， 就是 心 灵 的 佛
xìng xīn xiàng yí gè kǒu dài dōng xī shǎo zhuāng yì diǎn shì
性。 心 像 一 个 口 袋， 东 西 少 装 一 点 是
xīn líng duō zhuāng yì diǎn yě shì xīn líng zhuāng de tài duō le
心 灵， 多 装 一 点 也 是 心 灵， 装 得 太 多 了
jiù shì xīn yǎn zài duō yì diǎn jiù shì xīn jì bǎ xīn quán bù
就 是 心 眼， 再 多 一 点 就 是 心 计， 把 心 全 部
zhuāng mǎn rén jiān fù zá de rén shēng jiù shì xīn jī xīn yào chún
装 满 人 间 复 杂 的 人 生 就 是 心 机。 心 要 纯
jié yì diǎn rén jiù gān jìng yì diǎn bú yào yòng xīn qù huí yì
洁 一 点， 人 就 干 净 一 点， 不 要 用 心 去 回 忆
hé zé guài guò cuò yào yòng shàn liáng de xīn qù kàn dào wèi lái
和 责 怪 过 错， 要 用 善 良 的 心 去 看 到 未 来，
qù yuán liàng bié rén yí gè yǒu cí bēi xīn de rén yǒng yuǎn kàn
去 原 谅 别 人。 一 个 有 慈 悲 心 的 人 永 远 看
dào bié rén de shàn liáng zhī chù ér wàng jì bié rén duì zì jǐ de
到 别 人 的 善 良 之 处， 而 忘 记 别 人 对 自 己 的
shāng hài zhī chù xī wàng suǒ yǒu de xué fó rén dōu yào kàn dào
伤 害 之 处， 希 望 所 有 的 学 佛 人 都 要 看 到

wèi lái kàn dào měi gè rén dōu shì pú sà nǐ de xīn zhōng huì
未 来 ， 看 到 每 个 人 都 是 菩 萨 ， 你 的 心 中 会
chōng mǎn yáng guāng pǔ zhào
充 满 阳 光 普 照 。

rén jiān shòu kǔ xiāo yè shí nián rú guǒ zài rén jiān chī kǔ shí
人 间 受 苦 消 业 十 年 ， 如 果 在 人 间 吃 苦 十
nián jù lí tiān shàng jiù zhǐ yǒu shí chǐ rén jiān xiǎng lè huī
年 ， 距 离 天 上 就 只 有 十 尺 ； 人 间 享 乐 挥
huò shí nián jù lí dì yù jiù zhǐ yǒu shí chǐ bú yào pà chī kǔ
霍 十 年 ， 距 离 地 狱 就 只 有 十 尺 。 不 要 怕 吃 苦 ，
dào rén jiān běn shēn jiù shì lái xiāo yè de dāng wǒ men zài xiāo
到 人 间 本 身 就 是 来 消 业 的 ， 当 我 们 在 消
yè de shí hou wǒ men de jìng jiè jiù zài tí gāo xiǎng yì xiǎng
业 的 时 候 ， 我 们 的 境 界 就 在 提 高 ， 想 一 想
nǐ men suǒ yǒu de xué fó rén nǎ ge bú shì chī le kǔ cái xiǎng
你 们 所 有 的 学 佛 人 ， 哪 个 不 是 吃 了 苦 才 想
dào bài fó de zhè jiù shì dào lǐ bù chī kǔ nǎ lái de tián fán
到 拜 佛 的 ， 这 就 是 道 理 。 不 吃 苦 哪 来 的 甜 ？ 凡
shì yào zhàn zài bié rén de jiǎo dù wèi bié rén zhuó xiǎng jiù shì cí
事 要 站 在 别 人 的 角 度 为 别 人 着 想 ， 就 是 慈
bēi zài rén jiān tài kàn zhòng shén me jiù huì chéng wéi shén me
悲 。 在 人 间 太 看 重 什 么 就 会 成 为 什 么
de nú lì xiū xīn jiù shì jiāng shàn liáng de hǎo de cún fàng zài xīn
的 奴 隶 ， 修 心 就 是 将 善 良 的 好 的 存 放 在 心
li jiāng āng zāng de è de dōng xi cóng xīn zhōng xiū diào xīn
里 ， 将 肮 脏 的 恶 的 东 西 从 心 中 修 掉 。 心

xiàng yí gè bāo zhuāng jìn shén me jiù yōng yǒu shén me xīn
像 一个 包， 装 进 什 么 就 拥 有 什 么， 心
xiàng yí gè píng zi tā shì kōng de fàng rù niú nǎi jiù jiào zuò
像 一个 瓶 子， 它 是 空 的， 放 入 牛 奶 就 叫 做
niú nǎi píng fàng shàng jú zi zhī jiù shì jú zi zhī píng fàng
牛 奶 瓶， 放 上 橘 子 汁 就 是 橘 子 汁 瓶， 放
shàng dú yào jiù shì dú yào píng xī wàng bǎ wǒ men shàn liáng
上 毒 药 就 是 毒 药 瓶， 希 望 把 我 们 善 良
de xiàng bō li yí yàng de xīn zhuāng jìn shàn liáng cí bēi
的 像 玻 璃 一 样 的 心 装 进 善 良 慈 悲，
zhuāng jìn tiān xià suǒ yǒu de zhòng shēng
装 进 天 下 所 有 的 众 生。

zài rén jiān nǐ yuè yào de shì qing tā jiù lí nǐ yuè yuǎn ;
在 人 间， 你 越 要 的 事 情， 它 就 离 你 越 远；
nǐ yuè bú yào tā jiù lí nǐ yuè jìn nǐ zhēn de xū yào shí yào
你 越 不 要， 它 就 离 你 越 近； 你 真 的 需 要 时 要
dōu yào bú dào nǐ zhēn de bù xū yào de shí hou què shén me
都 要 不 到， 你 真 的 不 需 要 的 时 候 却 什 么
dōu yǒu zài jiā lǐ shì bu shì zhè yàng zhǎo yí yàng dōng xi
都 有。 在 家 里 是 不 是 这 样？ 找 一 样 东 西，
míng míng yǎn jing kàn jiàn zài zhè lǐ de guò yí huìr jiù shì
明 明 眼 睛 看 见 在 这 里 的， 过 一 会 儿 就 是
zhǎo bú dào yǒu shí hou bù xū yào jiù zài zhè lǐ le hěn duō
找 不 到， 有 时 候 不 需 要， 就 在 这 里 了。 很 多
rén xué fó dōu shì tū rán jiān pèng dào yí gè rén hé nǐ jiǎng qǐ lái,
人 学 佛 都 是 突 然 间 碰 到 一 个 人 和 你 讲 起 来，

nǐ cái xué fó de zhè jiù shì tà pò tiě xié wú mì chù dé lái
你才学佛的，这就是“踏破铁鞋无觅处，得来
quán bú fèi gōng fu shí jì shàng zhè bú shì yí jù zhēn xīn
全不费工夫”，实际上这不是一句真心
huà ér zhēn xīn huà shì pú sà ràng nǐ zhǎo dào le fó fǎ
话，而真心话是“菩萨让你找到了佛法”。

rén jiù shì zhè yàng gāng jié hūn de shí hou xiǎng bú yào hái
人就是这样，刚结婚的时候想不要孩
zi yì zhí méi yǒu huái yùn dàn shì děng dào xiǎng yào hái zi
子，一直没有怀孕，但是等到想要孩子
de shí hou zěn me yě huái yùn bù liǎo xué fó rén yào dǒng de
的时候，怎么也怀孕不了。学佛人要懂得
miàn duì wǒ men jīn tiān de xiàn shí xué huì miàn duì jiù bú huì
面对我们今天的现实，学会面对就不会
fán nǎo shén me shì miàn duì jiù shì qù duì zhe tā jiù shì yào
烦恼，什么是面对？就是去对着它，就是要
yuǎn lí diān dǎo mèng xiǎng jīn tiān de kǔ shì wèi míng tiān
远离颠倒梦想。今天的苦是为明天
zhòng xià fú jīn tiān chī diǎn kǔ míng tiān huì dé dào jiě tuō
种下福，今天吃点苦，明天会得到解脱；
jīn tiān hái zài tòng kǔ zhōng shì yīn wei qián shì de yīn xī
今天还在痛苦中，是因为前世的因。希
wàng dà jiā zhī yīn dǒng guǒ dǒng de fó fǎ rèn zhī fó fǎ
望大家知因懂果，懂得佛法、认知佛法，
cái néng zhēn zhèng yùn yòng fó fǎ
才能真正运用佛法。

rén jiān yào dǒng de miàn duì fán nǎo fán nǎo shì yí qiè kǔ
人 间 要 懂 得 面 对 烦 恼 ， 烦 恼 是 一 切 苦
nàn de jù hé diǎn yě jiù shì yè zhàng dāng wǒ men jīn tiān hái
难 的 聚 合 点 ， 也 就 是 业 障 。 当 我 们 今 天 还
zài shòu kǔ de shí hou shì yīn wei zì jǐ de xīn hái zài shòu kǔ
在 受 苦 的 时 候 ， 是 因 为 自 己 的 心 还 在 受 苦 ，
dāng wǒ men xiǎng tōng le jiù tuō lí le zhè xiē kǔ nàn rén jiān
当 我 们 想 通 了 就 脱 离 了 这 些 苦 难 。 人 间
zhǒng zhǒng de kǔ nàn jiù xiàng è yùn yí yàng xīn jīng gào sù
种 种 的 苦 难 就 像 厄 运 一 样 ， 心 经 告 诉
wǒ men yào dù yí qiè kǔ è bú yào ràng kǔ nàn shēng
我 们 要 “ 度 一 切 苦 厄 ” ， 不 要 让 苦 难 生
chéng jiù shì bú yào ràng kǔ nàn zài xīn zhōng cún zài dàng
成 ， 就 是 不 要 让 苦 难 在 心 中 存 在 、 荡
yàng yào qù chú kǔ nàn bú yào ràng tā zài xīn zhōng shēng
漾 。 要 去 除 苦 难 ， 不 要 让 它 在 心 中 生
chéng yě bú qù zhì zào kǔ nàn yě yòng bù zháo qù miè chú kǔ
成 ， 也 不 去 制 造 苦 难 ， 也 用 不 着 去 灭 除 苦
nàn zhè jiù shì bù shēng bú miè méi yǒu zhì huì shén me dōu
难 ， 这 就 是 不 生 不 灭 。 没 有 智 慧 ， 什 么 都
dé bú dào suǒ yǐ wú suǒ dé zhè jiù shì wú zhì yì wú dé yǐ
得 不 到 ， 所 以 无 所 得 ， 这 就 是 无 智 亦 无 得 ， 以
wú suǒ dé gù zhè ge shì jiè yí qiè dōu shì wéi xīn zào xīn néng
无 所 得 故 。 这 个 世 界 一 切 都 是 唯 心 造 ， 心 能
zhì zào shàn liáng yě néng zhì zào chǒu è xué fó rén de xīn shì
制 造 善 良 ， 也 能 制 造 丑 恶 ， 学 佛 人 的 心 是
yí kuài bō li tòu míng de shì yí kuài jìng tǔ xī wàng dà
一 块 玻 璃 ， 透 明 的 ， 是 一 块 净 土 ， 希 望 大

jiā jiāng xīn zhōng xiǎo xiǎo de jìng tǔ hé tiān shàng yǔ zhòu kōng
家 将 心 中 小 小 的 净 土 和 天 上 宇 宙 空
jiān de jìng tǔ lián zài yì qǐ huì dé dào tiān shàng wú biān wú
间 的 净 土 连 在 一 起 ， 会 得 到 天 上 无 边 无
liàng de néng liàng hé fó guāng ràng zì jǐ xiǎo xiǎo de jìng tǔ
量 的 能 量 和 佛 光 ， 让 自 己 小 小 的 净 土
sàn fā chū rén jiān de guāng máng
散 发 出 人 间 的 光 芒 。

tái zhǎng zǒng shì xǐ huan gēn dà jiā kāi kāi xīn xīn xué fó
台 长 总 是 喜 欢 跟 大 家 开 开 心 心 学 佛 ，
nǐ men yào jì zhù rén jiān jiù zhè me duǎn duǎn jǐ shí nián
你 们 要 记 住 ， 人 间 就 这 么 短 短 几 十 年 ，
wǒ jīng cháng wèn hěn duō rén nián zhī hòu nǐ men zài
我 经 常 问 很 多 人 ， “ 50 年 之 后 ， 你 们 在
nǎ lǐ tái zhǎng shàng cì zài měi guó jǐ qiān rén wǒ wèn
哪 里 ？ ” 台 长 上 次 在 美 国 ， 几 千 人 ， 我 问
tā men nián zhī hòu zài nǎ lǐ xià miàn yì qǐ huí dá zài
他 们 50 年 之 后 在 哪 里 ， 下 面 一 起 回 答 ， “ 在
tiān shàng wǒ jiē xià qù jiǎng nǐ men xiǎng de bù
天 上 ！ ” 我 接 下 去 讲 “ 你 们 想 的 ” 不
nǚ lì néng zài tiān shàng ma yào nǚ lì yào hǎo hǎo xué fó
努 力 能 在 天 上 吗 ？ 要 努 力 ， 要 好 好 学 佛 ，
yào zhēn xī měi yì fēn zhōng cái néng dào tiān shàng qù wǒ
要 珍 惜 每 一 分 钟 ， 才 能 到 天 上 去 ， 我
men bù zhēng rén jiān tiān xià shì shì kàn shuí néng tiān shàng xíng
们 不 争 人 间 天 下 事 ， 试 看 谁 能 天 上 行 ？

wǒ yì zhí zài xiǎng , děng dào yǐ hòu , wǒ néng gòu kàn dào nǐ
我 一 直 在 想 ， 等 到 以 后 ， 我 能 够 看 到 你
men yí gè gè shàng lái le , wǒ jiù kāi xīn le , rú guǒ kàn dào
们 一 个 个 上 来 了 ， 我 就 开 心 了 ， 如 果 看 到
hěn duō fó yǒu méi shàng lái , wǒ jiù huì nán guò 。 shī fu shì
很 多 佛 友 没 上 来 ， 我 就 会 难 过 。 师 父 是
zhēn xīn xī wàng nǐ men néng gòu shàng qù , zài rén jiān pīn mìng
真 心 希 望 你 们 能 够 上 去 ， 在 人 间 拼 命
zuò gōng dé , děng yáng shòu jìn le , gān gān jìng jìng huí dào
做 功 德 ， 等 阳 寿 尽 了 ， 干 干 净 净 回 到
mǔ qīn de huái bào , zhè ge shí hou yǒng wú tòng kǔ , yīn wei wǒ
母 亲 的 怀 抱 ， 这 个 时 候 永 无 痛 苦 。 因 为 我
men yǒu ròu shēn , suǒ yǐ cái huì zhè lǐ tòng nà lǐ tòng , shén
们 有 肉 身 ， 所 以 才 会 这 里 痛 那 里 痛 ， 什
me tòng bù dōu shì ròu tǐ shàng de tòng kǔ ma , jīng shén shàng
么 痛 不 都 是 肉 体 上 的 痛 苦 吗 ？ 精 神 上
xiū hǎo le , zài tiān shàng nǎ huì yǒu tòng kǔ
修 好 了 ， 在 天 上 哪 会 有 痛 苦 ？

yǒu yí gè nián qīng rén yì zhí dé bú dào zhòng yòng , shí fēn
有 一 个 年 轻 人 一 直 得 不 到 重 用 ， 十 分
kǔ nǎo , wèi cǐ tā tè dì qù bài fǎng yí wèi zhì zhě , wèn
苦 恼 ， 为 此 他 特 地 去 拜 访 一 位 智 者 ， 问 ：
mìng yùn wèi shén me duì wǒ rú cǐ bù gōng píng ? zhì zhě
“ 命 运 为 什 么 对 我 如 此 不 公 平 ？ ” 智 者
méi yǒu shuō huà , ér shì cóng dì bǎn shàng jiǎn qǐ yí kuài shí tou ,
没 有 说 话 ， 而 是 从 地 板 上 捡 起 一 块 石 头 ，

wǎng yì duī shí tou zhōng rēng guò qù duì nián qīng rén shuō
往 一 堆 石 头 中 扔 过 去 ， 对 年 轻 人 说 ：

nǐ qù bāng wǒ bǎ zhè kuài shí tou zhǎo huí lái 。 nián qīng
“ 你 去 帮 我 把 这 块 石 头 找 回 来 。 ” 年 轻

rén guò qù yí kàn dōu shì shí tou zhǎo bú dào nǎ kuài shì zhì
人 过 去 一 看 ， 都 是 石 头 ， 找 不 到 哪 块 是 智

zhě rēng de wú gōng ér fǎn duì zhì zhě shuō měi kuài shí tou
者 扔 的 ， 无 功 而 返 ， 对 智 者 说 “ 每 块 石 头

dōu chà bu duō wǒ zěn me néng zhǎo dào ne zhì zhě yòu qǔ
都 差 不 多 ， 我 怎 么 能 找 到 呢 ？ ” 智 者 又 取

xià shǒu shàng de jiè zhì rēng dào shí duī zhōng ràng nián qīng rén
下 手 上 的 戒 指 扔 到 石 堆 中 ， 让 年 轻 人

qù zhǎo huí lái nián qīng rén hěn kuài jiù zhǎo dào le zhì zhě
去 找 回 来 ， 年 轻 人 很 快 就 找 到 了 。 智 者

shén me yě méi shuō nián qīng rén xǐng wù le rú guǒ zì jǐ
什 么 也 没 说 ， 年 轻 人 醒 悟 了 ， 如 果 自 己

zhǐ shì yì kē xiǎo xiǎo de shí tou ér bú shì jīn zi jiù bú yào
只 是 一 颗 小 小 的 石 头 ， 而 不 是 金 子 ， 就 不 要

mán yuàn mìng yùn duì zì jǐ de bù gōng píng měi gè rén de
埋 怨 命 运 对 自 己 的 不 公 平 ， 每 个 人 的

mìng dōu zhǎng wò zài zì jǐ de shǒu shàng yào ràng zì jǐ de
命 都 掌 握 在 自 己 的 手 上 ， 要 让 自 己 的

mìng yùn fā chū càn làn de guāng hé rè ér bú shì yuàn tiān yóu
命 运 发 出 灿 烂 的 光 和 热 ， 而 不 是 怨 天 尤

rén kàn zhe bié rén dōu néng xiū chéng kàn zhe bié rén dōu
人 。 看 着 别 人 都 能 修 成 ， 看 着 别 人 都

néng shàng tiān bú yào mán yuàn bú yào jí dù yīn wei bié
能 上 天 ， 不 要 埋 怨 ， 不 要 嫉 妒 ， 因 为 别

rén bù zhī duō shǎo shì xiū dào jīn tiān bú yào nán guò jīng jìn
人不知多少世修到今天，不要难过，精进
xué fó jīng jìn xiū xíng ràng zì jǐ de xīn xiàng jīn zǐ shǎn shǎn
学佛，精进修行，让自己的心像金子闪闪
fā guāng wán shàn zì wǒ xué fó jiù shì ràng zì jǐ biàn chéng
发光，完善自我，学佛就是让自己变成
yí gè gān jìng de shēn tǐ hé gān jìng de xīn líng zhè jiù shì bái
一个干净的身体和干净的心灵，这就是白
huà fó fǎ
话佛法。

rén shēng qí shí zuì dà de dí rén jiù shì zì jǐ rén de yì
人生其实最大的敌人就是自己，人的一
shēng zǒng huì yù dào dí rén liú máng wú lài xiǎo rén
生总会遇到敌人、流氓、无赖、小人、
yī guān qín shòu zhī tú yǒu shí jué de rén shēng yǒu zhè me duō
衣冠禽兽之徒，有时觉得人生有这么多
de kě wù zhī rén hěn tòng kǔ yào kàn chuān zuì dà de dí
的可恶之人，很痛苦，要看穿，最大的敌
rén hái shì nǐ zì jǐ rú guǒ nǐ néng zhàn shèng zì jǐ shí jì
人还是你自己。如果你能战胜自己，实际
shàng méi yǒu shén me rén kě yǐ zhàn shèng nǐ nǐ zhàn shèng
上没有什人可以让你战胜你；你战胜
bù liǎo zì jǐ jiù huì ràng zì jǐ chǔ shì yóu yù bù jué guò gāo
不了自己，就会让自己处事犹豫不决；过高
de gū jì zì jǐ biàn chéng zì dà huàn dé huàn shī ràng zì
地估计自己，变成自大，患得患失，让自

jǐ de xīn dé bú dào píng ān suǒ yǐ fó pú sà jīng cháng gēn wǒ
己的心得不到平安。所以佛菩萨经常跟我
men jiǎng píng ān shì fú xīn jìng rú shuǐ
们讲，平安是福，心净如水。

yǒu yí gè qīng nián rén huàn le hěn duō de gōng zuò zǒng
有一个青年人换了很多的工作，总
shì bào yuàn zì jǐ jīng cháng huàn qí shí měi yí fèn gōng zuò
是抱怨自己经常换。其实每一份工作
dōu néng zuò chū chéng jì chū lái xué fó rén bù néng bǎ zì jǐ
都能做出成绩出来。学佛人不能把自己
de yì shēng jiàn lì zài zàn yù hé bèi rén fěi bàng de jī chǔ shàng
的一生建立在赞誉和被人诽谤的基础上，
wǒ men rén de yì shēng zǒng huì bèi rén jiā fěi bàng hé zàn yù
我们人的一生总会被人家诽谤和赞誉，
bù néng bèi bié rén de kàn fǎ zuǒ yòu le nǐ de yì shēng nǐ jué
不能被别人的看法左右了你的一生。你觉
de zài rén jiān diū liǎn le shí jì shàng shì diū diào le nǐ xīn líng
得在人间丢脸了，实际上是丢掉了你心灵
de běn xìng hěn duō rén lí hūn shì zài bié rén de zhòu mà hé
的本性。很多人离婚，是在别人的咒骂和
bié rén de quàn shuō zhōng ér zuò chū lái de suǒ yǐ rén yào huó
别人的劝说中而做出来的，所以人要活
zài yí zhǒng zì wǒ de běn xìng dāng zhōng jué de zhè ge shì
在一种自我的本性当中，觉得这个事

qíng shì duì de jiù hǎo hǎo qù zuò jué de zhè jiàn shì qíng bú duì
情 是 对 的 就 好 好 去 做 ， 觉 得 这 件 事 情 不 对

jiù bú yào qù zuò
就 不 要 去 做 。

xiǎng yi xiǎng nián qīng rén hěn zhòng yào fó fǎ de yán
想 一 想 ， 年 轻 人 很 重 要 ， 佛 法 的 延

xù bú shì kào zhe wǒ men nián jì dà de kàn yi kàn jīn tiān
续 不 是 靠 着 我 们 年 纪 大 的 ， 看 一 看 ， 今 天

xué xīn líng fǎ mén de yǒu duō shǎo shì nián qīng rén quán bù
学 心 灵 法 门 的 有 多 少 是 年 轻 人 ， 全 部

dōu shì yǒu xué wèn yǒu xué lì yǒu zī gé de rén nián qīng
都 是 有 学 问 、 有 学 历 、 有 资 格 的 人 ， 年 轻

rén shì wǒ men xué fó rén de jī chǔ hé yī kào wǒ men nián jì
人 是 我 们 学 佛 人 的 基 础 和 依 靠 ， 我 们 年 纪

dà de rén yīng gāi yǐn lǐng zhe tā men xué fó ér zhēn zhèng de
大 的 人 应 该 引 领 着 他 们 学 佛 ， 而 真 正 的

wù xìng hái yào kào zhe nián qīng rén gěi wǒ men nián jì dà de xué
悟 性 还 要 靠 着 年 轻 人 给 我 们 年 纪 大 的 学

fó rén gèng duō de zhǐ dǎo hé gèng duō de bāng zhù
佛 人 更 多 的 指 导 和 更 多 的 帮 助 。

dǒng de xué fó cái néng zhēn zhèng dǒng de cí bēi rén yīng
懂 得 学 佛 才 能 真 正 懂 得 慈 悲 ， 人 应

gāi dǒng de zhèng néng liàng zhè jiù shì wèi shén me yǐ hòu wǒ
该 懂 得 正 能 量 ， 这 就 是 为 什 么 以 后 我

yào bàn guó xué yuàn yào dǒng de rén yì lǐ zhì xìn yào dǒng
要办国学院。要懂得仁义礼智信，要懂
de cí bēi qù nián wǒ men zài fǎ huì jié shù de shí hou huì
得慈悲。去年，我们在法会结束的时候，会
chǎng fāng gào sù wǒ men de yì gōng shuō jū rán zhè me gān
场方告诉我们的义工说，居然这么干
jìng méi yǒu zāng luàn de zá wù rēng zài huì chǎng shàng zhè
净，没有脏乱的杂物扔在会场上。这
jiù shì rén jiā dōu bǎ nǐ men dāng chéng pú sà xī wàng nǐ men
就是人家都把你们当成菩萨，希望你们
míng tiān yě bú yào bǎ zá wù rēng zài zuò wèi shàng
明天也不要吧杂物扔在座位上。

zuò pú sà cóng xiàn zài zuò qǐ yīn wei xiàn zài de rén bù
做菩萨从现在开始，因为现在的人不
dǒng de rén yì lǐ zhì xìn de xiū yǎng tái zhǎng gào sù dà jiā
懂得仁义礼智信的修养。台长告诉大家
yòng fó fǎ yòng rén yì lǐ zhì xìn lái yǎng shēng rén de pí wèi
用佛法用仁义礼智信来养生。人的脾胃
zhǔ xìn yòng yí gè jiǎng xìn yòng de rén tā de pí wèi huì hǎo
主信用，一个讲信用的人，他的脾胃会好；
rú guǒ zhè ge rén bù jiǎng xìn yòng tā de yí xīn bìng bǐ jiào
如果这个人 不讲信用，他的疑心病比较
zhòng tā de pí wèi jiù bù hǎo zhè shì huáng dì nèi jīng
重，他的脾胃就不好，这是《黄帝内经》
lǐ jiǎng de ài jīn jīn jì jiào de rén tā de shēn tǐ jiào xū
里讲的；爱斤斤计较的人，他的身体较虚，

pí wèi huì bú jiàn kāng tān sè de rén tā huì shāng shèn zàng
脾胃会不健康。贪色的人他会伤肾脏，
suǒ yǐ shèn zàng bù hǎo de rén tā shì tān sè de rén nǐ men zhī
所以肾脏不好的人他是贪色的人，你们知
dao shèn zàng hěn zhòng yào hěn duō rén shèn quē shuǐ shí jì
道肾脏很重要，很多人肾缺水，实际
shàng jiù shì shèn zài shuāi jié rén kào shuǐ huó zài zhè ge shì jiè
上就是肾在衰竭。人靠水活在这个世界上
shàng duō hē shuǐ duì nǐ men hěn yǒu hǎo chù
上，多喝水对你们很有好处。

xiàn dài rén yǐ wéi yǎng shēng zhǔ yào kào zhe yì zhǒng tiáo
现代人以为养生主要靠着一种调
jì hé bǔ pǐn shí jì shàng bǔ chōng de wù zhì shì yǒu yì diǎn
剂和补品。实际上，补充的物质是有一点
wù qū de gǔ rén jiǎng rén zhě shòu yě yě jiù shì shuō rén cí
误区的。古人讲仁者寿也，也就是说仁慈
de rén huì yǒu shòu mìng néng gòu yuán liàng bié rén de rén jiù
的人会有寿命，能够原谅别人的人就
huì dé cháng shòu néng gòu jīng cháng cí bēi bié rén de rén yě
会得长寿，能够经常慈悲别人的人也
néng dé cháng shòu xiǎng yi xiǎng dāng nián sān guó yǎn yì
能得长寿。想一想，当年三国演义
zhōng de zhōu yú tā rú guǒ néng gòu rén cí yì diǎn tā yě
中的周瑜，他如果能够仁慈一点，他也
bú huì bèi zhū gě liàng qì sǐ dào jīn tiān lái kàn sān guó yǎn yì
不会被诸葛亮气死，到今天来看三国演义

yě bú huì zhè me xiě le qì liàng tài xiǎo zhè ge rén huó bù
也不会这么写了。气量太小，这个人活不
cháng rú guǒ nǐ men xiǎng huó de cháng shòu cóng jīn tiān kāi
长。如果你们想活得长寿，从今天开
shǐ rén cí yì diǎn cí bēi yì diǎn néng gòu kuān róng yī diǎn
始仁慈一点、慈悲一点，能够宽容一点、
bāo róng yī diǎn nǐ cái néng yuán rùn yì diǎn
包容一点，你才能圆润一点。

tái zhǎng gào sù dà jiā wǒ men céng jīng yǒu yí gè shè qū
台长告诉大家，我们曾经有一个社区
bào zuò guò diào chá qī shí wǔ suì yǐ shàng de rén jūn shì bù jīn
报做过调查，七十五岁以上的人均是不斤
jīn jì jiào kuān róng bāo róng de rén yě jiù shì shuō zhè
斤计较、宽容、包容的人，也就是说这
ge rén néng gòu yuán liàng bié rén tā zhì shǎo néng huó dào qī
个人能够原谅别人，他至少能活到七
shí suì yǐ shàng nǐ men jīn tiān tīng dào shī fu jiǎng le nǐ
十岁以上。你们今天听到师父讲了，你
men yuàn yì bu yuàn yì yuán liàng bié rén de quē diǎn a
们愿意不愿意原谅别人的缺点啊？

zhòng dá yuàn yì nǐ men hái gēn bié rén jīn jīn jì jiào
(众答：愿意！)你们还跟别人斤斤计较
ma zhòng dá bù nǐ men jì zhù zuǐ ba lǐ shuō de
吗？(众答：不！)你们记住，嘴巴里说的
tiān shàng dōu zhī dao cóng jīn tiān kāi shǐ yuán liàng bié rén bù
天上都知道，从今天开始原谅别人，不

gēn bié rén jīn jīn jì jiào nǐ jiù shì yí gè shèng rén zhǐ yǒu
跟 别 人 斤 斤 计 较 ， 你 就 是 一 个 圣 人 ， 只 有
shèng rén cái néng jìn rù pú sà dào
圣 人 才 能 进 入 菩 萨 道 。

cháng chàn huǐ kě yǐ zhì liáo gè zhǒng xīn bìng xiǎng bù
常 忏 悔 可 以 治 疗 各 种 心 病 ， 想 不
tōng de rén jīng cháng xiǎng yí xiǎng yuán lái shì wǒ zuò cuò le
通 的 人 经 常 想 一 想 “ 原 来 是 我 做 错 了 ，
shì wǒ bú duì wǒ duì bu qǐ tā zhè yàng cháng cháng chàn
是 我 不 对 ， 我 对 不 起 他 ” ， 这 样 常 常 忏
huǐ nǐ jiù huì màn màn sī wéi xiǎng tōng qí shí hěn duō rén bù
悔 ， 你 就 会 慢 慢 思 维 想 通 。 其 实 很 多 人 不
yīng gāi shēng bìng de gǔ rén jiǎng hé qī zì xìng běn zì
应 该 生 病 的 ， 古 人 讲 “ 何 期 自 性 ， 本 自
jù zú jiù shì shuō wǒ men fǎ shēn shí jì shàng jù zú le
具 足 ” ， 就 是 说 ， 我 们 法 身 实 际 上 具 足 了
yí qiè sī wéi yǒu shàn de yǒu bú shàn de wǒ men zhǐ yào
一 切 思 维 ， 有 善 的 ， 有 不 善 的 ， 我 们 只 要
jù zú shàn de jiù huì qù chú nà xiē bú shàn de sī wéi jiù huì
具 足 善 的 ， 就 会 去 除 那 些 不 善 的 思 维 ， 就 会
qù chú hěn duō shēn tǐ de jí bìng yǒu bìng shuō míng wǒ men
去 除 很 多 身 体 的 疾 病 ， 有 病 说 明 我 们
de xīn líng hái yǒu qiàn quē rú guǒ nǐ bú ài xī shēn tǐ shí jì
的 心 灵 还 有 欠 缺 。 如 果 你 不 爱 惜 身 体 ， 实 际
shàng jiù shì cóng shēng qì kāi shǐ cóng jīn tiān kāi shǐ xué fó de
上 就 是 从 生 气 开 始 。 从 今 天 开 始 学 佛 的

rén bù yīng gāi shēng qì kàn kàn zhōu wéi de rén dōu shì nǐ tiān
人不应该生气, 看看周围的人都是你天
shàng de fó yǒu shuō bu dìng rén jiā shì bǐ nǐ guǒ wèi gèng gāo
上的佛友, 说不定人家是比你果位更高
de xiǎng yi xiǎng wǒ men de mù dì bú shì zài rén jiān wǒ
的。想一想, 我们的目的不是在人间, 我
men de mù dì shì zài tiān shàng xī wàng dà jiā bú dàn yào dào
们的目的是在天上, 希望大家不但要到
xī fāng jí lè shì jiè yào jìn rù sì shèng dào wǒ men hái yào
西方极乐世界、要进入四圣道, 我们还要
dé dào zhōng děng shàng pǐn zhōng děng zhōng pǐn zhōng
得到中等上品、中等中品、中
děng xià pǐn wǒ men néng gòu yǒu zhè ge pǐn jiù shì
等下品。我们能够有这个“品”, 就是
cóng rén jiān de pǐn dé kāi shǐ de nǐ lián rén jiān de jī běn dào
从人间的品德开始的。你连人间的基本道
dé pǐn dé dōu méi yǒu zěn me néng gòu jìn rù shàng děng
德、品德都没有, 怎么能够进入上等
shàng pǐn pú sà de xīn shì cí bēi de xīn wǒ men měi gè rén wèi
上品? 菩萨的心是慈悲的心, 我们每个人为
shén me bù néng duō fù chū yì diǎn cí bēi de xīn lái jiù dù zhòng
什么不能多付出一点慈悲的心来救度众
shēng měi yí gè rén zhòng shēng dōu shì wǒ men de qīn rén xī
生? 每一个人众生都是我们的亲人, 希
wàng dà jiā hǎo hǎo zhēn xī shēn biān de qīn rén děng dào wǒ
望大家好好珍惜身边的亲人, 等到我

men yào zǒu de shí hou shuō bu dìng jiù shì zhè xiē qīn rén bǎ wǒ
们 要 走 的 时 候 ， 说 不 定 就 是 这 些 亲 人 把 我

men chāo dù dào gèng gāo de tiān jiè
们 超 度 到 更 高 的 天 界。