

11. Meneladani Buddha dan Menekuni Dharma, Berbahagia Tiada Kerisauan

Pikiran harus menyatu dengan alam semesta. Apakah yang dimaksud dengan “menyatu” ? Misalnya, hari ini suasana hati saya buruk, namun Surga tidak akan bisa menerima hati saya yang buruk ini, oleh karena itu, hati – pikiran saya ini telah meninggalkan ruang alam semesta, maka saya tidak akan bisa terhubung dengan medan aura Surga, dan saya akan tertimpa kesialan. Ketika pikiran – hatimu bisa menyatu dengan hati Surga dan prinsip kebenaran Surgawi, melebur menjadi satu, seperti pepatah Tiongkok kuno dulu yang berbunyi, “menegakkan kebenaran untuk Surga” , apakah kalian mengerti? Apakah hal yang kamu lakukan ini sesuai dengan kehendak Surga? Apakah masih ada Hukum Surga?

Bahkan hal seperti ini, kamu juga berani melakukannya?
Itu berarti hati-pikiran kita sudah terpisah dengan Surga.

Setiap kata yang diucapkan Master mengandung energi positif, coba kalian dengarkan berulang kali, pasti akan memperoleh berkat kekuatan energi spiritual. Semoga kalian bisa memandang kealamian secara fleksibel, semoga kalian bisa memiliki hati yang mampu menaungi alam semesta, semoga hati – pikiran kalian bisa menyatu dengan alam semesta. Bagaimana pikiranmu berpikir, harus sesuai dengan kehendak Surga. Hari ini saya melakukan perbuatan baik, yang saya lakukan sesuai dengan kehendak Surga; hari ini saya menolong orang, bahkan Bodhisattva pun akan berwelas asih pada saya. Kalau kamu tidak melakukan perbuatan jahat, hanya terus melakukan perbuatan

baik, bukankah berarti yang kamu lakukan sesuai kehendak Surga? Kamu tidak perlu khawatir orang lain akan mencelakakan kamu, perbuatan yang kamu lakukan sendiri, jika membuat dirimu sendiri merasa takut, membuatmu merasa tidak sama dengan Surga, maka akan mendatangkan malapetaka di dunia, sesungguhnya ini berarti kamu sedang mencelakakan diri sendiri. Jika hatimu lapang, kamu merasa kalau kamu tidak bersalah pada Surga, tidak bersalah pada orang-orang, tidak bersalah pada bumi, maka coba katakan, apa yang kamu takutkan? Hari ini kalian mengikuti Master menekuni Dharma, segala perbuatan Master dalam memabarkan Dharma dan menyelamatkan kesadaran spiritual orang-orang, dapat disampaikan melalui siaran radio, dan juga dapat dimuatkan di surat kabar, dan kalian setiap hari mengikuti Master dalam menyelamatkan orang-orang, apakah kalian masih takut akan didatangi arwah asing?

Satu sumber yang sama, dengan kata lain, hati – pikiran manusia, pada dasarnya berasal dari satu sumber. Alam semesta adalah kamu, menekuni Dharma dan membina pikiran sesungguhnya untuk membuat hati-pikiran kamu menyatu dengan alam semesta. Kalian harus serius, materi yang Master bahas memiliki makna yang sangat mendalam. Pada saat Master mengadakan Seminar Dharma, Master suka memberi contoh, karena kalian semua adalah orang yang memiliki pembinaan diri. Pahamiilah, bahwa menekuni Dharma dan membina pikiran, harus memahami, “ada gerakan di tengah keheningan, dan ada keheningan di tengah gerakan” . Contoh sederhana, seseorang yang setiap hari melafalkan paritta di rumah, termasuk “diam - hening” , jika kamu setiap hari melafalkan paritta, namun tidak pergi menolong kesadaran spiritual orang-orang, tidak pergi melakukan perbuatan baik, berarti kamu sedang

“diam” , kamu tidak bergerak, maka kamu akan sama seperti kebanyakan biksu dan biksuni. Sekarang, biksu dan biksuni pun keluar menolong dan membangkitkan kesadaran spiritual orang-orang, itu berarti mereka ada gerakan di tengah keheningan. Kita memang hidup di Alam Manusia, dalam keadaan “diam - hening” kita menekuni Dharma dan melafalkan paritta, selain itu, kita juga menolong kesadaran spiritual orang-orang dalam praktik nyata.

Sewaktu Master tidak berada di Dong Fang Tai – 2OR Australia Oriental Radio, kalian orang-orang yang bertugas harian, bukankah akan merasa sangat sepi, hati kurang tenang, dan seperti tidak ada pegangan? Xiao Ma berkata, saat Master tidak ada, hatinya terasa kacau-balau, tidak bisa tenang. Kalian harus tahu, dalam menekuni Dharma harus tenang, juga harus

bergerak. Seperti Master berbicara dengan kalian, sebentar pelan, sebentar suara lebih kencang, dengan seperti itu, baru bisa ada daya tariknya. Apabila saat Master berbicara, suara Master semuanya datar, menurutmu, siapa yang tidak akan merasa risau? Kita sewaktu berbicara harus berirama naik turun, oleh karena itu, kita dalam menekuni Dharma juga harus sebentar memperkenalkan Dharma kepada orang lain, sebentar lagi melakukan jasa kebajikan, lalu tiba-tiba kita bisa duduk dengan sangat tenang melafalkan paritta di rumah, ini adalah praktik Zen. Saat melafalkan paritta, tubuh kita berada dalam keadaan hening – diam, akan tetapi pemikiran dan medan aura kita tetap bergerak, energi chi terpusat pada titik “dan tian” , bukankah ini yang dinamakan “ada gerakan di tengah keheningan” ? Memangnya saat kamu duduk di sana melafalkan paritta, kamu benar-benar tidak bergerak? Tentu tidak, pemikiranmu masih bergerak:

“Guan Shi Yin Pu Sa, mohon berkati saya.” Bukankah berarti pemikiranmu sedang bergerak? Ketika kamu sedang melafalkan paritta, bukankah energi chi kamu sedang bergerak? Ada keheningan di tengah gerakan, misalnya saat kita bersembah sujud dan memasang dupa, bukankah berarti kita sedang bergerak? Namun pada saat ini, pemikiranmu harus dijaga – harus tenang, meskipun tubuhmu bergerak, akan tetapi pemikiran dan energi chi harus dijaga, tetap stabil dan tenang, inilah yang dinamakan ada gerakan di tengah keheningan. Sama seperti banyak orang yang latihan taichi, kelihatannya dia sedang bergerak, namun sesungguhnya, hati-pikirannya tidak bergerak, jika ditilik dari sudut pandang konsentrasi Zen, ini dinamakan memasuki Samadhi – berarti memasuki tingkat konsentrasi pikiran yang lebih tinggi.

Rahasia besar dari perubahan alam semesta, adalah ada gerakan di tengah keheningan, dan ada keheningan di tengah gerakan. Baru saja kondisi sedikit lebih stabil, keluarga di rumah selamat sejahtera, tidak terjadi masalah apapun, namun bisa segera muncul masalah juga, ini namanya ada "gerakan" . Karena adanya masalah ini, lalu kamu menggunakan banyak cara untuk menyelesaikannya, dan kamu kembali menjadi tenang. Selanjutnya, kamu baru saja tenang, tidak lama kemudian kembali terjadi satu masalah, inilah rahasia unik dari alam semesta.

Dunia yang tidak kekal tidak bisa menetap untuk selamanya, oleh karena itu, jika kamu ingin selamanya menjaga kestabilan di alam semesta ini, menjaga kedamaian secara abadi, itu tidak mungkin. Semua masalah baru saja terselesaikan semua, mengira bisa

menghela napas lega, namun selanjutnya malah jatuh sakit, apakah kamu mampu menjamin kedamaian alam semesta besar dan kecil milikmu? Tidak ada satu hari yang bisa damai. Manusia hidup di dunia ini sangat menderita, kita datang ke dunia ini memang tidak dibiarkan untuk hidup tenang, memang memberikanmu kerisauan seumur hidup, oleh karena itu, satu-satunya caramu di dunia ini adalah dengan menghilangkan kerisauan, karena kerisauan ini akan datang secara terus-menerus. Seperti yang kita katakan, ketika datang di dunia ini, kamu setiap hari harus makan, kalau pada suatu hari nanti kamu tidak makan, maka kamu bisa mati kelaparan. Oleh karena itu, kamu harus mempersiapkan bahan pangan yang cukup untuk mengisi perutmu, sama halnya, kamu harus memiliki kebijaksanaan yang memadai untuk mengatasi kerisauan seumur hidupmu.

Seseorang bisa menunjukkan wajah yang bahagia, kelihatannya sangat senang dan penuh senyum, akan tetapi, kepedihan dalam lubuk hati tidak akan bisa kamu pungkiri. Kalau hanya kelihatan senang dari permukaan saja, apa gunanya? Hatimu merasa sangat sedih dan terluka, saat bertegur sapa dengan orang lain, secara permukaan hanya membicarakan hal-hal yang menyenangkan, tidak membicarakan hal-hal yang menyedihkan. Asalkan kita hidup di dunia ini, kalau kamu mengatakan jika keadaan kamu luar biasa baik, berarti kamu sedang membual. Apabila kamu merasa diri sendiri benar-benar sangat baik sekali, berarti kamu sedang membius diri sendiri. Jika kamu berada di tengah penderitaan, namun masih merasa tidak menderita, itu lebih berbahaya.

Manusia seumur hidupnya sukar terhindar dari kepedihan, empat penyebab yang secara langsung menciptakan kepedihan bagi kalian adalah: lahir, tua, sakit, dan mati. Sewaktu dilahirkan sangat menderita, setelah menjadi tua juga sangat menderita, kalau sakit lebih menderita, menjelang ajal, merasa takut setengah mati, lebih menderita lagi karena tidak ingin mati.

Bukankah hati – pikiran manusia terpaut satu sama lain? Sekalipun hanya terpaut sedikit masalah asmara, kamu juga tidak kuasa untuk memutuskannya, kalau dibereskan malah semakin kusut. Coba kamu lihat, kalau kalian tidak memiliki kerisauan, alangkah bahagiannya? Itu adalah sukacita yang tidak terbatas, itu karena orang lain telah memandang kamu sebagai teman se-Dharma. Jika kamu pergi membeli barang ke

sebuah toko, karena kamu sudah lama tidak pergi ke sana, sehingga si penjual toko akan menunjukkan muka yang masam. Maka, coba renungkan, jika seseorang bisa membuat orang lain memperlakukannya dengan baik, bisa membuat orang lain mengasihinya, ini bukanlah hal yang mudah. Semuanya adalah jodoh Kebuddhaan, maka kalian harus memahami kalau ini adalah jodoh Kebuddhaan.

Kita harus membuat diri sendiri benar-benar berbahagia, yakni sukacita yang benar-benar hanya keluar dari dalam lubuk hati, itulah kebahagiaan sejati. Dengan kata lain, kita benar-benar bahagia luar dalam, itu barulah kebahagiaan sejati. Kebahagiaan sejati harus keluar dari dalam lubuk hati, itu baru adalah kebahagiaan yang nyata dan abadi. Ada orang yang saat tertawa, hanya berpura-pura, karena dia tidak bisa

tertawa, namun orang yang benar-benar bisa tertawa, merasa bahagia dari dalam sampai ke luar, senang bukan? Seseorang hari ini pergi potong rambut, tujuannya memang ingin dipuji. Ketika kalian melihatnya lalu berkata, “Wah, potong rambutnya bagus sekali” Saat itu, dari dalam hati hingga luar dirinya, ia merasa sangat bahagia; apabila hasil potongannya tidak bagus, orang lain tetap memujinya, dia sendiri juga tidak akan tertawa – tidak akan merasa senang.

Oleh karena itu, kita harus benar-benar memahami hakikat kebahagiaan sejati dalam ajaran Buddha Dharma, benar-benar memahami apakah yang disebut sebagai sukacita dalam menekuni Dharma: sukacita karena membantu orang lain adalah kebahagiaan, orang bisa membantu orang lain itu adalah

kebahagiaan; orang yang bisa berpikiran terbuka menghadapi masalah apapun, ia juga memiliki kebahagiaan. Sewaktu seseorang berpikiran buntu, apakah menderita atau tidak? Jangan biarkan diri sendiri berpikiran buntu, maka ajaran Buddha Dharma mengatakan, menjadikan kebahagiaan – sukacita sebagai dasar, berorientasi pada kebahagiaan. Kita sebagai manusia dan hidup di dunia ini, kita harus menjadikan kebahagiaan sebagai akar dasar. Lalu dari mana datangnya kebahagiaan? Ia datang dari membantu orang lain, dari berpikiran terbuka terhadap segala hal. Kalau kita selalu berpikiran buntu dalam menghadapi segala hal, kita sama sekali tidak akan memiliki kebahagiaan.

Kita harus mengikuti empat moralitas dalam ajaran Buddha Dharma. Ada empat macam moralitas dalam

ajaran Buddha Dharma, sewaktu Master di Singapura, dalam kata-kata Mutiara Buddhis yang Master berikan pada kalian, salah satunya ada “meneladani moralitas Buddha” , akan tetapi kalian pun tidak tahu di mana moralitas Buddha? Moralitas Buddha memiliki empat unsur dasar, yakni “chang, le, wo, jing” – keabadian, sukacita, diri sejati, kesucian. Karena setelah memiliki empat karakter moralitas ini, kamu akan sering merasa bahagia, pikiranmu akan senantiasa bersih, ini dinamakan “chang, le, wo, jing – keabadian, sukacita, diri sejati, kesucian” .

Yang pertama adalah “chang de” – moralitas keabadian, dengan kata lain, moralitas baik harus selalu ada, selamanya ada, dan dimiliki untuk jangka panjang. Yang kedua adalah “le de” – moralitas sukacita, dengan kata lain, kamu mengamalkan

kebajikanmu dengan penuh kebahagiaan, dalam melakukan segala hal-hal yang bermoral baik, kamu akan merasa bahagia. Sewaktu menyebarkan ajaran Buddha Dharma, kita bisa memperoleh sukacita yang abadi, moralitas keabadian, dan moralitas sukacita. Yang ketiga adalah “wo de” – moralitas diri sejati, yakni karakter moral diri saya sendiri, moralitas yang pada dasarnya dimiliki manusia, karakter baik yang seharusnya dimiliki oleh seseorang. Apakah kamu ini adalah orang yang bermoral? Apakah kamu memiliki moralitas yang baik? Mana boleh meludah sembarangan? Kamu, adalah “Aku” ; atau saya, yaitu diri sendiri. Oleh karena itu, sewaktu orang lain menunjuk kamu berarti mengkritik kamu, ini adalah “wo de” – moralitas diri sejati. Kita sendiri harus memiliki karakter moral yang lebih baik, seperti saat orang lain sedang melakukan jasa kebajikan dengan mendanakan sedikit makanan, diri sendiri karena lapar,

lalu makan sebanyak-banyaknya. Ada orang yang memberitahu Master, pacar perempuan dari teman se-Dharma yang tinggi itu, di sini setiap melafalkan paritta 5 menit, lalu keluar dari Guan YinTang untuk makan, melihat makanan suka makan sebanyak-banyaknya, kalau begitu, memalukan atau tidak? Kamu itu sesungguhnya datang untuk melafalkan paritta atau untuk makan? Jadi moralitas diri sejati sangatlah penting, moralitas diri sendiri sebenarnya adalah moralitas kamu, apakah kamu memiliki moralitas-moralitas ini? Apakah kamu pernah memikirkan orang lain? Master kali ini telah mempersiapkan materi Dharma yang bagus sebagai naskah pidato di Universitas Harvard, setiap kali, Master pasti membicarakan hal-hal yang baru. Moralitas keempat adalah “jing de” – moralitas kesucian, moralitas baik yang dimiliki harus bersih, karakter moral harus bersih, pasti harus bersih suci, moralitas yang tidak bersih

disebut sebagai watak atau tabiat, bisa dimarahi orang lain, benar tidak? Maka harus bersih atau tidak?

Apabila kamu mengikuti empat moralitas ini, sering mempraktikkan moralitas keabadian, moralitas sukacita, moralitas diri sejati, moralitas kesucian, maka saat kamu menghadapi masalah, pasti akan memperoleh "kebajikan" , misalnya, hari ini saat saya ingin membantu dia, saya merasa sangat senang, saat kamu sedang membantu orang lain, kamu merasa senang, maka kamu memperoleh moralitas sukacita. Sewaktu saya sedang membantu dia, yang saya katakan semuanya adalah kenyataan, saya memiliki moralitas baik. Ketika saya membantunya, saya tidak mengharapkan balasan dari dia, saya hanya ingin membantu dia, berarti kamu tidak egois dan sangat bersih, memperoleh moralitas kesucian, benar tidak?

Kemudian, karena saya sering membantu orang lain dengan demikian, berarti saya memperoleh moralitas keabadian, luar biasa bukan? Kita menekuni Dharma harus mempelajari pengetahuan seperti ini, kalian mendengarkan ajaran Dharma, juga harus belajar hal-hal seperti ini.

Dulu ada banyak orang yang menekuni Dharma namun pada akhirnya mundur dan menyerah, ini tidak bisa dihindari. Ada sebagian orang yang hanya tahu bersembah sujud, meminta batang ramalan, sembahyang, dan pasang dupa, namun tidak memahami prinsip kebenaran, kalau begitu bagaimana kamu bisa menekuni Dharma dengan baik? Menekuni Dharma berarti harus belajar Dharma sesuai aturan dan ajarannya. Kita menekuni Dharma berarti harus belajar bersikap dan berperilaku yang benar, harus

dipraktikkan di dunia ini. Seperti kita bersekolah bukankah agar bisa digunakan untuk menghidupi diri sendiri nantinya? Kalau kamu bersekolah begitu lamanya, namun sesudahnya tidak bisa digunakan, lalu untuk apa kamu bersekolah? Jadi jika kamu menekuni Dharma begitu lamanya, namun sama sekali tidak ada manfaatnya, lalu apa gunanya ajaran Buddha Dharma di dunia ini bagimu? Mengapa kamu mempelajarinya? Ajaran Buddha Dharma tentu saja ada gunanya, namun tidak ada orang yang menjelaskannya, tidak ada guru yang bisa membimbing, tidak ada Master, makanya kalian menderita sampai sekarang. Akan tetapi sekarang, bisa ada guru seperti Master ini, ini sangat tidak mudah, maka hargailah baik-baik.

xué fó xué fǎ kuài lè wú yōu
11. 学佛学法 快乐无忧

xīn yǔ yǔ zhòu yào hé èr wéi yī shén me jiào hé èr wéi
心与宇宙要合二为一。什么叫合二为
yī bǐ rú wǒ jīn tiān de xīn tài bù hǎo nà me tiān bù néng
一？比如，我今天的心态不好，那么天不能
róng nà wǒ zhè ge bù hǎo de xīn suǒ yǐ wǒ zhè ge xīn jiù lí
容纳我这个不好的心，所以，我这个心就离
kāi le yǔ zhòu kōng jiān jiù bù néng gēn tiān shàng jiē qì wǒ
开了宇宙空间，就不能跟天上接气，我
jiù huì dǎo méi dāng nǐ zhè ge xīn néng gòu hé tiān shàng de
就会倒霉。当你这个心能够和天上的
xīn néng gòu hé tiān shàng de dào lǐ hé zài yì qǐ hé èr wéi
心，能够和天上的道理合在一起，合二为
yī zhōng guó zì gǔ yǐ lái jiù yǒu yí jù huà jiào tì tiān
一，中国自古以来就有一句话叫“替天
xíng dào dà jiā tīng de dǒng ma nǐ zuò de zhè zhǒng shì
行道”，大家听得懂吗？你做的这种事
qing hái yǒu tiān yì ma hái yǒu tiān lǐ ma lián zhè zhǒng shì
情还有天意吗？还有天理吗？连这种事
qing nǐ dōu gǎn zuò nà me zhè jiù jiào xīn hé tiān fēn kāi le
情你都敢做？那么这就叫心和天分开了。

shī fu jiǎng huà dōu yǒu néng liàng de nǐ men fǎn fù tīng
师父讲话都有能量的，你们反复听，
huì dé dào néng liàng jiā chí xī wàng nǐ men bǎ zì rán yào kàn
会得到能量加持。希望你们把自然要看
chéng yuán róng xī wàng nǐ men yào xīn bāo tài xū xī wàng
成圆融，希望你们要心包太虚，希望
nǐ men de xīn hé tiān hé yǔ zhòu hé èr wéi yī xīn zěn me
你们的心和天、和宇宙合二为一，心怎么
xiǎng de shì fú hé tiān yì de wǒ jīn tiān zuò shàn shì wǒ
想的，是符合天意的。我今天做善事，我
shì fú hé tiān yì de wǒ jīn tiān jiù rén lián pú sà dōu huì cí
是符合天意的；我今天救人，连菩萨都会慈
bēi wǒ de nǐ bú zuò huài shì jìng zuò hǎo shì nǐ bú jiù shì
悲我的。你不做坏事，净做好事，你不就是
fú hé tiān yì ma nǐ yòng bù zháo qù dān xīn rén jiā huì hài nǐ
符合天意吗？你用不着去担心人家会害你，
nǐ zì jǐ zuò chū lái de shì qing rú guǒ ràng nǐ zì jǐ jué de
你自己做出来的事情，如果让你自己觉得
hài pà ràng nǐ méi yǒu jué de gēn tiān shì yí yàng de nǐ huì
害怕，让你没有觉得跟天是一样的，你会
zhǎo lái rén jiān de zāi huò shí jì shàng nǐ jiù shì zài hài zì jǐ
找来人间的灾祸，实际上你就是在害自己。
rú guǒ nǐ xīn xiōng kāi kuò nǐ jué de nǐ duì de qǐ tiān duì
如果你心胸开阔，你觉得你对得起天，对

de qǐ rén duì de qǐ dì shuō shuō kàn nǐ hài pà shén me
得起人，对得起地，说说看，你害怕什么
ne nǐ men jīn tiān gēn shī fu xué fó shī fu zuò de suǒ yǒu
呢？你们今天跟师父学佛，师父做的所有
hóng fǎ dù rén de shì qing kě yǐ zài guǎng bō lǐ jiǎng zài
弘法度人的事情，可以在广播里讲，在
bào zhǐ shàng dēng nǐ men tiān tiān gēn zhe shī fu zài jiù rén dù
报纸上登，你们天天跟着师父在救人度
zhòng nǐ men hái pà guǐ lái zhǎo nǐ men ma
众，你们还怕鬼来找你们吗？

tóng yì běn yuán jiù shì shuō rén de xīn hé tiān běn lái jiù
同一本源，就是说人的心和天本来就
shì yí gè lái yuán de yǔ zhòu jiù shì nǐ xué fó xiū xīn shí jì
是一个来源的，宇宙就是你，学佛修心实际
shàng jiù shì ràng nǐ de xīn hé yǔ zhòu hé zài yì qǐ dà jiā yào
上就是让你的心和宇宙合在一起。大家要
yòng xīn a shī fu jiǎng de shì hěn gāo shēn de dōng xi shī
用心啊，师父讲的是很高深的东西。师
fu zài kāi fǎ huì de shí hou xǐ huan jǔ lì zi yīn wei nǐ men
父在开法会的时候，喜欢举例子，因为你们
dōu shì yǒu xiū de rén yào míng bai xué fó xiū xīn yào dǒng
都是有修的人。要明白，学佛修心，要懂

de jìng zhōng yǒu dòng , dòng zhōng yǒu jìng jǔ gè jiǎn dān
得 静 中 有 动 , 动 中 有 静。 举 个 简 单
lì zǐ yí gè rén tiān tiān zài jiā lǐ niàn jīng shǔ yú jìng rú
例 子 , 一 个 人 天 天 在 家 里 念 经 属 于 静 , 如
guǒ nǐ tiān tiān niàn jīng bù chū qù jiù dù zhòng shēng bù
果 你 天 天 念 经 , 不 出 去 救 度 众 生 , 不
chū qù zuò hǎo shì nà nǐ jiù shì jìng méi yǒu dòng nà nǐ
出 去 做 好 事 , 那 你 就 是 静 , 没 有 动 , 那 你
jiù gēn hěn duō chū jiā rén yí yàng xiàn zài fǎ shī dōu chū lái
就 跟 很 多 出 家 人 一 样 。 现 在 法 师 都 出 来
dù rén jiù rén nà tā men shì jìng zhōng yǒu dòng wǒ men
度 人 、 救 人 , 那 他 们 是 静 中 有 动 。 我 们
běn lái jiù zài rén jiān wǒ men zài jìng zhōng xué fó niàn jīng
本 来 就 在 人 间 , 我 们 在 静 中 学 佛 念 经 ,
ér qiě wǒ men zài yǐ shí jì xíng dòng jiù dù zhòng shēng
而 且 我 们 在 以 实 际 行 动 救 度 众 生 。

shī fu bú zài dōng fāng tái de shí hou nǐ men lái zhí bān
师 父 不 在 东 方 台 的 时 候 , 你 们 来 值 班
de rén shì bu shì jué de lěng lěng qīng qīng xīn zhōng bù tà
的 人 , 是 不 是 觉 得 冷 冷 清 清 , 心 中 不 踏
shi méi yǒu zhǔ xīn gǔ xiǎo mǎ jiù shuō shī fu bú zài de shí
实 , 没 有 主 心 骨 ? 小 马 就 说 , 师 父 不 在 的 时

hou tā de xīn huāng huāng luàn luàn de xīn jìng bú xià lái
候，她的心慌 慌 乱 乱 的，心 静 不 下 来。

dà jiā yào zhī dao xué fó yào jìng yòu yào dòng jiù xiàng
大 家 要 知 道，学 佛 要 静，又 要 动。就 像

shī fu gēn nǐ men jiǎng huà yí huìr qīng yí huìr xiǎng
师 父 跟 你 们 讲 话，一 会 儿 轻、一 会 儿 响，

nà cái yǒu gǎn rǎn lì a rú guǒ shī fu jiǎng huà de shēng yīn
那 才 有 感 染 力 啊。如 果 师 父 讲 话 的 声 音

quán shì píng de nà nǐ shuō shuí tīng le bù fán a jiǎng huà
全 是 平 的，那 你 说 谁 听 了 不 烦 啊？讲 话

yào yì yáng dùn cuò suǒ yǐ xué fó yào yí huìr dù rén
要 抑 扬 顿 挫，所 以，学 佛 要 一 会 儿 度 人，

yí huìr zuò gōng dé yí huìr tū rán zhī jiān hěn ān jìng de
一 会 儿 做 功 德，一 会 儿 突 然 之 间 很 安 静 地

zài jiā lǐ niàn jīng zhè jiù shì chán niàn jīng de shí hou shēn
在 家 里 念 经，这 就 是 禅。念 经 的 时 候，身

tǐ shì chǔ yú jìng zhǐ zhuàng tài dàn shì yì niàn hé qì chǎng zài
体 是 处 于 静 止 状 态，但 是 意 念 和 气 场 在

dòng qì chén dān tián zhè shì bu shì jìng zhōng yǒu dòng a
动，气 沉 丹 田，这 是 不 是 静 中 有 动 啊？

nán dào nǐ zuò zài nà lǐ niàn jīng de shí hou nǐ zhēn de bú
难 道 你 坐 在 那 里 念 经 的 时 候，你 真 的 不

dòng le ma méi yǒu a nǐ de yì niàn zài dòng guān shì
动 了 吗？没 有 啊，你 的 意 念 在 动：观 世

yīn pú sà bǎo yòu bǎo yòu wǒ yì niàn shì bu shì zài dòng a
音 菩 萨 ， 保 佑 保 佑 我 。 意 念 是 不 是 在 动 啊？

nǐ zài niàn jīng de shí hou qì shì bu shì zài dòng a dòng
你 在 念 经 的 时 候 ， 气 是 不 是 在 动 啊？ 动

zhōng yǒu jìng bǐ rú kē tóu shāo xiāng shì bu shì zài dòng
中 有 静 ， 比 如 磕 头 、 烧 香 ， 是 不 是 在 动

a nà me zhè ge shí hou nǐ de yì niàn yào shǒu zhù yào
啊？ 那 么 这 个 时 候 ， 你 的 意 念 要 守 住 、 要

jìng nǐ de shēn tǐ suī rán zài dòng dàn yào shǒu zhù yì niàn
静 ， 你 的 身 体 虽 然 在 动 ， 但 要 守 住 意 念 ，

shǒu zhù nèi qì píng wěn rú yī zhè jiù jiào dòng zhōng yǒu
守 住 内 气 ， 平 稳 如 一 ， 这 就 叫 动 中 有

jìng jiù xiàng hěn duō rén dǎ tài jí quán yí yàng biǎo miàn
静 。 就 像 很 多 人 打 太 极 拳 一 样 ， 表 面

shàng kàn qǐ lái tā zài dòng shí jì shàng tā de xīn méi yǒu
上 看 起 来 他 在 动 ， 实 际 上 他 的 心 没 有

dòng yòng chán dìng lái jiǎng jiào rù sān mèi dì jiù shì jìn
动 ， 用 禅 定 来 讲 ， 叫 入 三 昧 地 ， 就 是 进

rù le gèng gāo céng cì de dìng
入 了 更 高 层 次 的 定 。

yǔ zhòu biàn huà de dà mì mì jiù shì jìng zhōng yǒu dòng
宇宙变化的大秘密，就是静中有动，
dòng zhōng yǒu jìng gāng gāng ān wěn yì diǎn le jiā li dōu
动中有静。刚刚安稳一点了，家里都
píng ān le méi yǒu shì qing fā shēng le mǎ shàng yòu huì
平安了，没有事情发生了，马上又会
yǒu shì qing chū lái zhè jiào dòng yǒu zhè jiàn shì qing lái le
有事情出来，这叫动。有这件事情来了，
nǐ yòng hěn duō fāng fǎ bǎ tā jiě jué diào le nǐ yòu jìng xià
你用很多方法把它解决掉了，你又静下
lái le nǐ gāng gāng jìng xià lái bù jiǔ yòu yí gè shì qing fā
来了。你刚刚静下来不久，又一个事情发
shēng le zhè jiù shì yǔ zhòu de ào mì
生了，这就是宇宙的奥秘。

wú cháng shì jiè wú cháng zhù suǒ yǐ nǐ yào xiǎng zài
无常世界无常住，所以，你要想在
xiǎo yǔ zhòu dāng zhōng bǎo chí yǒng yuǎn de píng wěn bǎo chí
小宇宙当中保持永远的平稳，保持
yǒng yuǎn de ān dìng nà shì méi yǒu de gāng gāng shén me
永远的安定，那是没有的。刚刚什么
wèn tí dōu jiě jué le yǐ wéi kě yǐ sōng kǒu qì le shēn tǐ
问题都解决了，以为可以松口气了，身体

yòu bù hǎo le nǐ néng bǎo zhèng nǐ de xiǎo yǔ zhòu dà yǔ
又 不 好 了 ， 你 能 保 证 你 的 小 宇 宙 、 大 宇
zhòu píng ān ma méi yǒu yì tiān shì tài píng de rén huó zài
宙 平 安 吗 ？ 没 有 一 天 是 太 平 的 。 人 活 在
shì jiè shàng tài kǔ le lái dào zhè ge shì jiān jiù shì bú ràng nǐ
世 界 上 太 苦 了 ， 来 到 这 个 世 间 就 是 不 让 你
ān dìng de jiù shì gěi nǐ yí bèi zi fán nǎo de suǒ yǐ nǐ zài
安 定 的 ， 就 是 给 你 一 辈 子 烦 恼 的 ， 所 以 你 在
rén jiān wéi yī de fāng fǎ jiù shì qù chú fán nǎo yīn wei zhè ge
人 间 唯 一 的 方 法 就 是 去 除 烦 恼 ， 因 为 这 个
fán nǎo huì bù tíng de dào lái jiù xiàng wǒ men shuō de dào
烦 恼 会 不 停 地 到 来 。 就 像 我 们 说 的 ， 到
le rén jiān nǐ měi yì tiān dōu bì xū chī fàn rú guǒ nǎ yì tiān
了 人 间 你 每 一 天 都 必 须 吃 饭 ， 如 果 哪 一 天
nǐ bù chī fàn nǐ jiù huì è sǐ suǒ yǐ nǐ bì xū zhǔn bèi
你 不 吃 饭 ， 你 就 会 饿 死 。 所 以 ， 你 必 须 准 备
chōng zú de liáng shí lái tián bǎo zì jǐ de dù zi nǐ bì xū
充 足 的 粮 食 来 填 饱 自 己 的 肚 子 ， 你 必 须
yōng yǒu chōng zú de zhì huì lái kè fú nǐ yì shēng de fán nǎo
拥 有 充 足 的 智 慧 ， 来 克 服 你 一 生 的 烦 恼 。

rén kě yǐ bǎ kuài lè xiě zài liǎn shàng hǎo xiàng hěn kuài
人可以把快乐写在脸上，好像很快
lè xiào xī xī de kě shì nèi xīn de bēi shāng nǐ shì wú fǎ huí
乐，笑嘻嘻的，可是内心的悲伤你是无法回
bì de biǎo miàn kāi xīn yǒu shén me yòng a nǐ xīn li hěn
避的。表面开心有什么用啊？你心里很
nán guò xīn li hěn yōu shāng a rén hé rén jiàn miàn dǎ zhāo
难过，心里很忧伤啊，人和人见面打招
hu biǎo miàn shàng dōu shì bào xǐ bú bào yōu zhǐ yào zài rén
呼，表面上都是报喜不报忧。只要在人
jiān nǐ shuō nǐ hǎo de bù dé liǎo nǐ jiù shì zài chuī niú le
间，你说你好得不得了，你就是在吹牛了。
rú guǒ nǐ jué de zì jǐ zhēn de hǎo de bù dé liǎo nà nǐ jiù shì
如果你觉得自己真的好得不得了，那你就是
zài má bì zì jǐ rú guǒ nǐ zài tòng kǔ dāng zhōng hái jué de
在麻痹自己。如果你在痛苦当中还觉得
bú tòng kǔ nà jiù gèng wēi xiǎn
不痛苦，那就更危险。

rén huì hěn nán bì miǎn yì shēng dāng zhōng de bēi shāng
人会很难避免一生当中的悲伤，
gěi nǐ men zào chéng zhí jiē de bēi shāng yǒu sì zhǒng shēng
给你们造成直接的悲伤有四种：生、

lǎo bìng sǐ shēng chū lái hěn tòng kǔ lǎo le hěn tòng
老、病、死。生出来很痛苦，老了很痛
kǔ bìng le gèng tòng kǔ yào sǐ de shí hou xià dōu xià sǐ
苦，病了更痛苦，要死的时候，吓都吓死
le gèng tòng kǔ bù xiǎng sǐ a
了，更痛苦，不想死啊。

rén de xīn bú shì qiān zài yì qǐ de ma rán ér jiù shì qiān
人的心不是牵在一起的吗？然而就是牵
shè dào yì diǎn diǎn gǎn qíng wèn tí nǐ yě shì jiǎn bú duàn
涉到一点点感情问题，你也是剪不断、
lǐ hái luàn a nǐ kàn kàn nǐ men méi fán nǎo duō kāi xīn
理还乱啊。你看看，你们没烦恼，多开心
a nà shì wú xiàn de kuài lè a nà shì yīn wei rén jiā bǎ nǐ
啊？那是无限的快乐啊，那是因为人家把你
dāng chéng fó yǒu le nǐ jiù shì qù yí gè shāng diàn mǎi dōng
当成佛友了。你就是去一个商店买东
xi rén jiā kàn nǐ hěn jiǔ méi yǒu qù le rén jiā gěi nǐ yí gè
西，人家看你很久没有去了，人家给你一个
liǎn sè kàn kàn suǒ yǐ xiǎng xiǎng kàn yí gè rén rú guǒ néng
脸色看看。所以想想看，一个人如果能
gòu ràng rén jiā duì nǐ hǎo néng gòu duì nǐ zhè me ài dài
够让人家对你好，能够对你这么爱戴，

bù róng yì a dōu shì fó de yuán fèn nǐ men yào dǒng de
不容易啊。都是佛的缘分，你们要懂得
zhè shì fó yuán a
这是佛缘啊。

yào shǐ zì jǐ biàn chéng zhēn zhèng de kuài lè zhè zhǒng
要使自己变成真正的快乐，这种
zhǐ yǒu cóng nèi xīn liú lù chū lái de kuài lè nà cái shì zhēn
只有从内心流露出来的快乐，那才是真
zhèng de kuài lè yě jiù shì shuō cóng lǐ dào wài dōu hěn
正的快乐。也就是说，从里到外都很
kuài lè nà cái shì zhēn zhèng de kuài lè zhēn zhèng de kuài
快乐，那才是真正的快乐。真正的快
lè shì cóng nèi xīn fā chū lái de nà cái shì yǒng héng de
乐是从内心发出来的，那才是永恒的、
zhēn shí de kuài lè yǒu de rén xiào qǐ lái shì pí xiào ròu bú
真实的快乐。有的人笑起来是皮笑肉不
xiào xiào bù chū lái ér zhēn zhèng néng gòu xiào de chū lái
笑，笑不出来，而真正能够笑得出来
de rén tā shì cóng lǐ miàn xiào dào wài miàn kāi xīn ma
的人，他是从里面笑到外面，开心吗？
rén jiā jīn tiān lǐ fà jiù shì xiǎng ràng rén jiā dōu shuō tā hǎo
人家今天理发，就是让人家都说他好，

nǐ men yí kàn jiàn jiù shuō zhè tóu fa zěn me lǐ de zhè me
你们一看见就说， “这头发怎么理得这么
piào liang zhè ge shí hou tā cóng lǐ miàn dào wài miàn
漂亮”， 这个时候， 他从里面到外面
dōu kāi xīn le rú guǒ tóu fa méi yǒu tì hǎo rén jiā jiù shì
都开心了； 如果头发没有剃好， 人家就是
shuō hǎo nǐ yě xiào bù chū lái yě bú huì kāi xīn de
说好， 你也笑不出来， 也不会开心的。

suǒ yǐ yào zhēn zhèng de lǐ jiě fó fǎ zhōng kuài lè de
所以， 要真正地理解佛法中快乐的
shǔ xìng yào zhēn zhèng de lǐ jiě wǒ men zài xué fó dāng
属性， 要真正地理解我们在学佛当
zhōng shén me jiào kuài lè zhù rén wéi lè jiù shì kuài lè néng
中什么叫快乐， 助人为乐就是快乐， 能
gòu bāng zhù rén jiā de rén jiù kuài lè néng gòu shén me shì
够帮助人家的人就快乐， 能够什么事
qing dōu néng gòu xiǎng de tōng de rén tā jiù yǒu kuài lè a
情都能够想得通的人他就有快乐啊。
yí gè rén xiǎng bù tōng de shí hou tòng kǔ bù tòng kǔ bú yào
一个人想不通的时候痛苦不痛苦？ 不要
ràng zì jǐ xiǎng bù tōng suǒ yǐ fó fǎ shuō kuài lè wéi běn
让自己想不通， 所以佛法说， 快乐为本

a kuài lè běn wèi wǒ men zuò rén wǒ men dào le rén jiān
啊，快乐本位。我们做人，我们到了人间，
wǒ men yǐ kuài lè wéi gēn běn nà me kuài lè shì zěn me lái de
我们以快乐为根本。那么快乐是怎么来的？
shì cóng bāng zhù rén jiā lái de shì cóng shén me shì qing dōu
是从帮助人家来的，是从什么事情都
xiǎng de tōng lái de shén me shì qing dōu xiǎng bù tōng gēn
想得通来的。什么事情都想不通，根
běn méi yǒu kuài lè kě yán
本没有快乐可言。

yào dǒng de yī zhào fó fǎ zhōng de sì dé fó fǎ zhōng
要懂得依照佛法中的四德。佛法中
yǒu sì gè dé shī fu shàng cì zài xīn jiā pō de shí hou shī fu
有四个德，师父上次在新加坡的时候，师父
chuán gěi nǐ men fó yán fó yǔ qí zhōng yǒu yí gè jiào xué
传给你们佛言佛语，其中有一个叫“学
xí fó dé dàn shì nǐ men dōu bù zhī dao fó dé zài nǎ li
习佛德”，但是你们都不知道佛德在哪里？
fó dé yǒu sì gè jī běn yuán sù jiù shì cháng lè wǒ
佛德有四个基本元素，就是“常、乐、我、
jìng yīn wei yōng yǒu le sì gè pǐn dé zhī hòu nǐ jiù huì
净”。因为拥有了四个品德之后，你就会

jīng cháng kuài lè nǐ de xīn jiù huì jīng cháng gān jìng jiào
经常快乐, 你的心就会经常干净, 叫
cháng lè wǒ jìng
“常、乐、我、净”。

dì yī gè jiào cháng dé jiù shì shuō dào dé shì jīng
第一个叫“常德”, 就是说道德是经
cháng yǒu de shì yǒng yuǎn yǒu de shì cháng shí jiān yōng yǒu
常有的, 是永远有的, 是长时间拥有
de dì èr gè jiào lè dé jiù shì nǐ fēi cháng kuài lè de
的。第二个叫“乐德”, 就是你非常快乐地
qù zuò nǐ de dé zuò rèn hé yǒu dào dé de shì qing nǐ jiù huì
去做你的德, 做任何有道德的事情, 你就会
hěn kuài lè zài hóng fǎ de shí hou kě yǐ dé dào cháng lè
很快乐。在弘法的时候可以得到常乐,
cháng dé lè dé dì sān gè jiào wǒ dé wǒ zì jǐ de
常德, 乐德。第三个叫“我德”, 我自己的
pǐn dé rén běn shēn suǒ yōng yǒu de pǐn dé rén běn shēn suǒ
品德, 人本身所拥有的品德, 人本身所
yīng gāi yōng yǒu de pǐn dé nǐ zhè ge rén yǒu méi yǒu dào dé
应该拥有的品德。你这个人有没有道德
a nǐ yǒu méi yǒu pǐn dé a zěn me kě yǐ suí dì tǔ tán
啊? 你有没有品德啊? 怎么可以随地吐痰?

nǐ jiù shì wǒ ; wǒ jiù shì zì jǐ suǒ yǐ rén jiā
你，就是“我”；我，就是自己。所以，人家

zài zhǐ nǐ de shí hou jiù shì zài jiǎng nǐ a zhè jiào wǒ dé 。
在指你的时候就是在讲你啊，这叫“我德”。

zì jǐ de pǐn dé yào hǎo yì diǎn a yóu rú rén jiā zuò gōng dé
自己的品德要好一点啊，犹如人家做功德

sòng yì diǎn cài guò lái le zì jǐ dù zi è pīn mìng chī
送一点菜过来了，自己肚子饿，拼命吃。

yǒu rén gào sù shī fu nà ge dà gāo gè de nǚ péng you zài zhè
有人告诉师父，那个大高个的女朋友在这

lǐ měi niàn jīng wǔ fēn zhōng jiù pǎo chū guān yīn táng qù chī
里每念经五分钟，就跑出观音堂去吃

yì diǎn kàn jiàn dōng xī pīn mìng de chī zhè yàng zi diū bu
一点，看见东西拼命地吃，这样子丢不

diū liǎn a nǐ dào dǐ shì lái niàn jīng de hái shì chī dōng xi de
丢脸啊？你到底是来念经的还是吃东西的？

zhè ge wǒ dé hěn zhòng yào wǒ dé shí jì shàng jiù shì
这个“我德”很重要，我德实际上就是

nǐ de dào dé a nǐ yǒu méi yǒu zhè xiē dào dé nǐ yǒu méi
你的道德啊，你有没有这些道德？你有没

yǒu xiǎng dào rén jiā shī fu zhè cì zhǔn bèi le yì xiē hěn hǎo
有想到人家？师父这次准备了一些很好

de zī liào yào qù hā fó dà xué yǎn jiǎng shī fu měi cì dōu yǒu
的资料要去哈佛大学演讲，师父每次都有

xīn xiān de dōng xi jiǎng dì sì gè dé jiào jìng dé dào
新鲜的东 西 讲。第 四 个 德 叫 “ 净 德 ” ， 道
dé bì xū yào gān jìng pǐn dé bì xū yào gān jìng yí dìng yào
德 必 须 要 干 净 ， 品 德 必 须 要 干 净 ， 一 定 要
gān jìng bù gān jìng de dé nà jiù jiào dé xìng yào bèi rén jiā
干 净 ， 不 干 净 的 德 那 就 叫 德 性 ， 要 被 人 家
mà le duì bu duì yào bu yào gān jìng a
骂 了 ， 对 不 对 ？ 要 不 要 干 净 啊 ？

rú guǒ nǐ àn zhào sì dé jīng cháng qù cháng dé lè dé
如 果 你 按 照 四 德 ， 经 常 去 常 德 、 乐 德 、
wǒ dé jìng dé nǐ jīng cháng qù shí jiàn nǐ pèng dào shì
我 德 、 净 德 ， 你 经 常 去 实 践 ， 你 碰 到 事
qing yí dìng huì yǒu dé de bǐ rú jīn tiān wǒ yào
情 ， 一 定 会 有 “ 德 ” 的 ， 比 如 ， 今 天 我 要
bāng zhù tā de shí hou wǒ tè bié kāi xīn nǐ zài bāng zhù rén
帮 助 他 的 时 候 ， 我 特 别 开 心 ， 你 在 帮 助 人
jiā de shí hou nǐ kāi xīn le nǐ jiù lè dé wǒ bāng zhù tā
家 的 时 候 ， 你 开 心 了 ， 你 就 乐 德 。 我 帮 助 他
de shí hou wǒ shuō de dōu shì zhēn huà wǒ yǒu dào dé le
的 时 候 ， 我 说 的 都 是 真 话 ， 我 有 道 德 了 。
wǒ bāng zhù tā de shí hou wǒ méi yǒu duì tā yǒu yāo qiú wǒ
我 帮 助 他 的 时 候 ， 我 没 有 对 他 有 要 求 ， 我

zhǐ xiǎng bāng zhù tā wú sī hěn gān jìng jìng dé duì bu duì
只 想 帮 助 他， 无 私 很 干 净， 净 德， 对 不 对？

rán hòu wǒ jīng cháng zhè me qù bāng zhù rén jiā cháng dé
然 后， 我 经 常 这 么 去 帮 助 人 家， 常 德，

jīng cǎi ba xué fó yào xué zhè xiē dōng xi nǐ men tīng fó fǎ
精 彩 吧？ 学 佛 要 学 这 些 东 西， 你 们 听 佛 法

yào tīng zhè xiē dōng xi a
要 听 这 些 东 西 啊。

guò qù hěn duō rén xué fó xué dào hòu lái tuì zhuǎn le
过 去 很 多 人 学 佛 学 到 后 来 退 转 了，

méi yǒu bàn fǎ yǒu xiē rén jiù zhǐ zhī dao kē tóu qiú qiān
没 有 办 法。 有 些 人 就 只 知 道 磕 头、 求 签、

bài fó shāo xiāng bù dǒng dào lǐ nà nǐ zěn yàng xué fó
拜 佛、 烧 香， 不 懂 道 理， 那 你 怎 样 学 佛

a xué fó yào xué fó de rú lǐ rú fǎ wǒ men xué fó jiù shì
啊？ 学 佛 要 学 佛 的 如 理 如 法。 我 们 学 佛 就 是

yào xué zuò rén jiù shì yào yòng zài rén jiān wǒ men dú shū shì
要 学 做 人， 就 是 要 用 在 人 间。 我 们 读 书 是

bu shì wèi le yǐ hòu néng gòu yòng zài shēng huó zhōng a rú
不 是 为 了 以 后 能 够 用 在 生 活 中 啊？ 如

guǒ nǐ dú shū xué le bàn tiān nǐ chū lái bù néng yòng nà
果 你 读 书 学 了 半 天， 你 出 来 不 能 用， 那

nǐ shuō nǐ dú shū shì wèi le shén me rú guǒ nǐ xué fó xué le
你 说 你 读 书 是 为 了 什 么 ？ 如 果 你 学 佛 学 了

bàn tiān yì diǎn yòng dōu méi yǒu de zài rén jiān zhè ge fó
半 天 ， 一 点 用 都 没 有 的 ， 在 人 间 这 个 佛

fǎ duì nǐ lái shuō yǒu shén me yòng a nǐ wèi shén me yào qù
法 对 你 来 说 有 什 么 用 啊 ？ 你 为 什 么 要 去

xué ne fó fǎ dāng rán yǒu yòng méi rén jiǎng a méi yǒu
学 呢 ？ 佛 法 当 然 有 用 ， 没 人 讲 啊 ， 没 有

míng shī nǐ men méi yǒu shī fu a suǒ yǐ kǔ dào xiàn zài
明 师 ， 你 们 没 有 师 父 啊 ， 所 以 苦 到 现 在 。

xiàn zài hǎo bù róng yì dǎi zhe yí gè shī fu le hěn bù róng yì
现 在 好 不 容 易 逮 着 一 个 师 父 了 ， 很 不 容 易 ，

yào zhēn xī
要 珍 惜 。