

7. Membawa Kebajikan Bagi Semua Makhluk, Berbahagia Tiada Kerisauan

Dalam menekuni Dharma, hanya boleh terus meningkatkan diri maju ke depan, tidak boleh mundur, karena kita sebagai manusia hanya boleh menjadi orang yang baik, tidak boleh menjadi orang jahat, tidak ada jalan untuk mundur. Mengapa? Karena jika menjadi orang jahat, berjalan mundur sama dengan mencelakakan diri sendiri, karena ibarat kamu sudah berada di jalan besar, mengapa kamu masih bersikeras mengambil jalan kecil? Karena kamu sedang maju ke depan, lalu mengapa masih mau melangkah mundur? Kamu sudah dan sedang membantu semua makhluk dan menolong orang-orang, mengapa kamu masih tidak bisa membantu semua makhluk secara total, menolong diri sendiri sekaligus menolong orang lain?

“Tidak takut tidak mengenali kualitas barang, hanya takut jika dibandingkan dengan yang lain” , begitu dibandingkan maka tingkat kesadaran spiritual seseorang akan muncul. Orang yang benar-benar ingin memajukan dirinya, dia harus berjalan ke depan, dia harus belajar dengan sangat tekun, dia baru bisa benar-benar menguasai apa yang dipelajarinya. Bodhisattva selamanya akan membantu orang-orang yang berharap bisa membantu dirinya sendiri, karena ada sebagian orang yang bahkan tidak mau membantu dirinya sendiri, kalau begitu, bagaimana mungkin Bodhisattva bisa membantumu?

Arahat meskipun terus-menerus menghilangkan kerisauannya, akan tetapi mereka tidak sepenuhnya memahami apakah kerisauan itu sendiri. Dengan kata lain, meskipun sudah membina diri sampai mencapai

tingkat Surga yang tinggi – yakni bisa terbebas dari tumimbal lahir di enam alam, sudah mencapai tingkatan Surga pertama dan kedua, namun mereka masih belum tentu bisa mencapai pencerahan tertinggi yang paling sempurna, apalagi kita? Menekuni Dharma pasti memiliki kerisauan. Kalian sudah mengikuti Master begitu lamanya, namun ada sebagian orang di antara kalian masih tidak memahami mengapa kita menekuni Dharma? Ada sebagian orang berkata, “Saya supaya bisa melahirkan anak dengan lancar, makanya saya menekuni Dharma” , ada juga orang yang berkata, “Saya supaya bisa menemukan pekerjaan makanya belajar Dharma” , ada orang yang berkata, “Saya supaya tidak kena kanker makanya menekuni Dharma” , namun sesungguhnya, semuanya ini hanyalah pandangan sepihak, yakni seseorang yang belum menemukan akar Kebuddhaannya, dia tidak memahami apa itu

sesungguhnya sifat Kebuddhaan, maka dia tidak bisa menekuni Dharma dengan baik.

Hari ini Master memberikan kalian kesempatan, supaya kalian bisa belajar dengan lebih dalam, membantu kalian naik satu level lebih tinggi, semuanya ditentukan lagi dari diri kalian sendiri, apakah kalian cukup tekun atau tidak. Kalian harus mengulang dan belajar prinsip teori ajaran Buddha Dharma, pelajari baik-baik. Master beritahu kalian, Arahata akan terlahir ke dunia mengikuti Buddha, jadi mereka akan datang kembali ke Alam Manusia bersama dengan Buddha dan Bodhisattva, kemudian mereka akan menjadi Pelindung Dharma besar. Karena Bodhisattva datang ke dunia, pasti akan memiliki banyak sekali Pelindung Dharma besar, akan tetapi, para Bodhisattva Arahata ini setelah datang ke dunia, karena mereka masih belum

mencapai pencerahan akhir yang paling sempurna, maka mereka masih belum sempurna.

Kesempurnaan tertinggi – pencerahan akhir, berarti sudah sepenuhnya memahami prinsip kebenaran, misalnya, hari ini saya memohon jodoh pernikahan dan permohonannya terkabul, hari ini saya memohon untuk punya anak dan terkabul, akan tetapi saya tahu bahwa semua ini bukanlah tujuan ajaran Buddha Dharma yang sempurna. “Ini Bodhisattva yang memberikannya pada saya, Bodhisattva yang membantu saya, Bodhisattva yang berwelas asih pada saya, maka saya harus benar-benar mengerti bagaimana seharusnya melalui hal-hal yang saya dapatkan ini untuk lebih berterima kasih kepada Bodhisattva, lebih tekun dan sungguh-sungguh dalam menekuni Dharma dan membina pikiran, saya

seharusnya lebih memahami bagaimana dalam masyarakat sekarang ini, dalam keluarga, dalam bersikap dan berperilaku dan dalam pembinaan diri untuk lebih dekat dengan Buddha. Karena saya mengerti, ada terlalu banyak hal yang perlu memohon kepada Bodhisattva, saya tahu bahwa ada terlalu banyak orang-orang yang menderita yang memerlukan pertolongan Bodhisattva. Setelah menyembah Buddha, diri saya tidak hanya harus lebih memahami pikiran Buddha, namun saya juga harus memberitahukan pikiran Buddha ini kepada lebih banyak orang, maka akan ada lebih banyak orang yang bisa memperoleh perhatian dan naungan dari Bodhisattva, dengan begitu saya baru bisa memperoleh kesempurnaan yang tertinggi. Karena semua orang sudah menjadi baik, saya baru bisa menjadi baik, karena saat orang lain menderita, maka hati saya pun turut merasa tidak nyaman. Itulah yang

disebut merasakan derita orang lain bagai derita diri sendiri, itulah menekuni ajaran Buddha Dharma, apakah kalian mengerti? Kalian harus baik-baik belajar, harus meningkatkan kesadaran spiritual diri sendiri, tidak boleh terus-menerus berjalan di jalan yang lama.

Kita harus memahami bahwa, seseorang begitu terlahir di dunia ini, kita akan mulai berpikir, kita memiliki pemikiran, kita akan memikirkan banyak hal, misalnya mengapa mama baik pada adik namun tidak pada saya? Mengapa saya tidak punya ini, sedangkan orang lain punya? Kita harus berpikir bagaimana membebaskan diri dari derita kerisauan duniawi, mengapa keluarga saya begitu miskin? Bagaimana caranya supaya kehidupan keluarga saya bisa menjadi lebih baik? ... Oleh karena itu, harus memanfaatkan sewaktu raga manusia ini masih ada, harus segera

membebaskan diri dari lautan penderitaan. Hari ini karena kita memiliki tubuh manusia, makanya kita datang ke dunia ini untuk menjalani penderitaan, justru karena kita sudah menderita, maka kita harus memahami bagaimana supaya bisa meninggalkan penderitaan, dalam agama Buddha disebut sebagai, "meninggalkan penderitaan untuk memperoleh kebahagiaan" , karena ketika kamu sudah tidak menderita lagi, maka kamu akan memperoleh kebahagiaan, karena jika kamu sudah berbahagia, maka kamu tidak akan memiliki kerisauan lagi. Meninggalkan penderitaan dan memperoleh kebahagiaan, adalah supaya kamu memahami apakah penderitaan yang sesungguhnya, dan kamu baru bisa meninggalkannya, jika kamu merasa kalau "hal ini" masih terasa manis, maka kamu tidak akan bisa meninggalkannya.

Master beritahu kalian, dalam pikiran kalian harus tidak memiliki halangan pikiran, apakah halangan pikiran itu? Yakni kekhawatiran, kerisauan, hal-hal yang dipikirkan, hal-hal yang dirindukan, semuanya ini harus segera ditinggalkan, jika kamu tidak bisa terbebas dari halangan pikiran, tidak bisa meninggalkan kerisauan dan penderitaan, maka kamu selamanya tidak akan bisa bahagia. Banyak orang yang tidak mengetahui penderitaan, oleh karena itu, dia baru bisa merasa kalau dirinya sangat bahagia. Orang yang minum minuman keras, apakah dia memahami penderitaan? Apakah dia tahu penderitaan di kemudian hari setelah sakit kanker liver? Orang yang merokok, apakah dia tahu penderitaan dirinya? Dia merasa dirinya sangat bahagia. Ketika pernikahan seseorang yang jelas-jelas sudah gagal, namun dia masih mati-matian tidak mau berpisah, apakah dia akan merasa kalau ini adalah penderitaan? Dia merasa kalau meninggalkan orang

itu, dia akan lebih menderita, karena dia tidak memahami bahwa “Sakit sesaat lebih baik daripada derita berkepanjangan” , sesungguhnya tetap saja masih suatu penderitaan. Seseorang yang benar-benar memiliki kebijaksanaan, harus bisa meninggalkan penderitaan dan memperoleh kebahagiaan, dia harus berani memikul beban pikiran dan juga mampu melepaskannya, tidak boleh ada halangan pikiran.

Oleh karena itu, kita harus belajar membina pikiran Mahayana dari ajaran Buddhisme Mahayana, harus melatih welas asih besar tanpa memandang jodoh, yakni meskipun orang itu bukan anak saya, bukan keluarga saya, juga bukan sanak saudara saya, namun saya tetap bersikap baik kepadanya tanpa alasan atau tujuan apapun; kita harus membina welas asih universal tanpa perbedaan, merasakan penderitaan

orang lain bagai derita diri sendiri, dengan kata lain, saat orang lain sakit kepala, kamu harus bisa merasakan kalau kepalamu juga sangat sakit sekali. Sewaktu Master menjadi sukarelawan di panti jompo, saya pernah mendengar orang-orang berkata, pada saat para suster memapah para lansia itu, mereka berjalan dengan sangat cepat, sedangkan para lansia itu karena matanya tidak kelihatan, saat berjalan cepat, mereka akan merasa sangat ketakutan. Maka di panti jompo pada saat memberikan pelatihan untuk para suster, mereka akan menutupi mata suster-suster itu dengan kain, lalu suster yang lain akan menuntun mereka berjalan, supaya mereka bisa merasakan bagaimana perasaan para lansia yang tidak kelihatan itu.

Sekarang kita harus memahami, pada saat kamu membantu orang lain, kalau orang lain sedang sangat menderita, bagaimana perasaanmu? Kalau begitu, kamu tidak akan menjawab telepon dengan asal-asalan – tidak setengah hati. Bagaimana kalau dia adalah dirimu, jika dia adalah ibumu atau anakmu, apakah kamu akan berbicara seperti ini? Ini yang disebut sebagai welas asih besar yang universal tanpa perbedaan. Oleh karena itu, jika ingin mengikis halangan karma buruk, harus menggunakan kesadaran semula sifat dasar diri sendiri. Apakah kesadaran semula sifat dasar diri sendiri? Itu adalah “pada mulanya, manusia memiliki karakter asli yang baik” . Sewaktu seseorang masih kecil, dia memiliki hati nurani yang sangat baik, lalu mengapa bisa berubah menjadi buruk? Karena terlalu lama bersama dengan orang jahat, mungkin memiliki kebencian yang terlalu lama di hati, oleh karena itu, harus menggunakan

kesadaran yang paling semula, dengan kata lain, menggunakan pemikiran sewaktu kamu masih sangat polos dan suci sekali untuk memikirkan masalah yang sekarang ini. Misalnya, sewaktu masih kecil, kamu memiliki karakter yang sangat baik, ibumu memberitahumu, "Orang ini sangat jahat" , lalu kamu akan berkata pada ibumu, "Mama, tante ini sangat baik kok, mengapa kamu begitu membencinya?" Ini adalah kesadaranmu yang semula, karena kamu memiliki hati yang baik hati, kesadaran semula yang baik hati, yakni kesadaran yang sudah ada dari awal.

Kita ingin melakukan segala hal yang membawa kebaikan bagi semua makhluk, dan kita harus melakukan hal-hal yang menguntungkan semua makhluk, dengan kata lain, asalkan hal ini adalah hal yang baik, adalah hal yang bisa membantu semua

orang, maka saya harus membantu semua orang, ini namanya membawa kebaikan bagi semua makhluk. Hari ini, tidak peduli siapapun dirimu, asalkan bisa membantumu, maka saya harus melakukannya, ini namanya membawa kebaikan bagi semua makhluk.

Pahamilah, ketika kamu sedang membantu dan membawa kebaikan bagi semua makhluk, sewaktu kamu sedang membantu orang lain, maka tidak akan timbul halangan pikiran dalam dirimu. Kita harus bisa menghilangkan halangan pikiran dalam pikiran kita sendiri, yakni harus bisa membantu orang lain. Contoh sederhana, banyak orang pada saat Hari Raya Kue Bulan, di rumah ada banyak sekali kue bulan, namun jika kamu minta dia untuk memberikan beberapa kotak kepada orang lain, dia pun tidak rela. Sewaktu kamu memberikan semua kue bulan kepada orang-orang,

kamu sendiri akan merasa sangat bersukacita, kamu tidak akan ingat kalau ini adalah kue bulan dari rumah saya, mengerti? Oleh karena itu, ketamakan dapat dihilangkan dengan menggunakan kerelaan – memberi, kalau saya sangat menyukai yang ini atau yang itu, maka saya harus bisa merelakannya atau memberikannya, lebih banyak memberi akan mengurangi ketamakan; lebih banyak berwelas asih akan mengurangi kebencian, seseorang yang memiliki lebih banyak welas asih di hatinya, maka kebenciannya akan berkurang; lebih banyak kebijaksanaan akan mengurangi kebodohan, orang yang lebih banyak kebijaksanaannya, maka kebodohannya akan berkurang.

Banyak orang berkata, “Bagaimana caranya supaya saya bisa lebih bahagia?” Asalkan kamu

berbahagia, maka kamu tidak akan merasa tidak bahagia. "Mengapa saya begitu menderita?" Jika kamu sudah tidak memiliki penderitaan di hari ini, maka kamu pasti akan memiliki kebahagiaan. Jika hari ini kamu masih memiliki derita kerisauan, maka kamu tidak akan merasa bahagia. Oleh karena itu, seseorang bisa menemukan kekurangan dirinya sendiri. Master berharap kalian semua memahami bahwa, masalah terbesar dalam pembinaan diri adalah diri sendiri membina diri di rumah, kamu akan merasa sangat nyaman. Banyak orang merasa, saya sendirian di rumah, saya akan merasa sangat nyaman, apa maksudnya? Tidak ada orang yang datang mengganggu saya, melafalkan sedikit paritta, bukankah sangat enak? Akan tetapi begitu pergi ke luar, menghadapi banyak orang, banyak masalah ini dan itu yang berdatangan, kerisauan akan muncul. Coba pikirkan, kamu membina pikiran bukankah demi

menghilangkan kerisauan? Kalau kamu menghindari kerisauan, tidak berarti kamu tidak memiliki kerisauan. Contoh, keluarga kalian dituntut oleh orang lain, lalu kamu pergi bersembunyi ke Blue Mountain (tempat wisata terkenal di Australia), namun apakah kamu bisa menghindar dengan pergi ke sana? Dalam pikiranmu dipenuhi dengan kerisauan; begitu kamu tidur, kamu bisa melupakan masalah ini, namun begitu kamu bangun, kamu kembali teringat akan masalah ini; dituntut orang lain, kalau misalnya sampai tertangkap bagaimana? Kalau sampai divonis hukuman bagaimana? Oleh karena itu, semua ini tidak bisa menghilangkan kerisauanmu.

Master beritahu kalian, meskipun dalam hidup ini ada kerisauan, dan ada banyak sekali masalah, yang lambat laun, mungkin kamu tidak bisa bertahan

menghadapinya, kamu bisa “dilahap” oleh masalah-masalah itu, kamu akan dipusingkan oleh semua masalah itu, akan tetapi, inilah alasan mengapa kamu harus keluar membina pikiran, karena ketika kamu sedang membantu orang-orang, kamu akan memperoleh kebahagiaan yang tak terlihat.

Master sering mendengar kisah seperti ini, orang ini dulu tidak pernah disukai orang-orang, dia sendiri di rumah tidak melanggar hukum, juga tidak melakukan kejahatan, namun terakhir, dia tetap dituntut orang lain sampai ke pengadilan, karena tidak ada orang yang membantunya, hidupnya sangat menderita. Sekarang dia mulai membina pikiran dan melafalkan paritta, dia sudah menolong banyak orang, dia menyelamatkan kesadaran spiritual banyak orang. Ketika dia menghadapi masalah, banyak orang yang

membantunya, mau menjadi saksinya. Dia berjalan di jalanan, sudah jelas orang yang satunya lagi jatuh sendiri, namun tetap menyalahkan dia, orang itu berkata kalau dia yang menabraknya. Begitu polisi datang, dia juga tidak bisa bicara dengan jelas, namun akhirnya ada banyak orang yang keluar menjadi saksi dan membelanya, selain itu banyak orang berkata, dia adalah seorang praktisi Buddhis, dia adalah orang baik; dalam praktisi Buddhis masih ada pengacara yang membelanya di pengadilan tanpa bayaran sepeser pun, begitu si pengacara menulis sebuah surat, membuat pihak lawan terbungkam. Ini karena dia keluar menolong orang-orang, maka dia mendapatkan respon yang positif.

Inilah mengapa dalam menekuni Dharma kita harus menolong orang-orang, karena dengan kamu

menolong orang-orang, kamu bisa menjalin jodoh dengan orang-orang. Jika kamu tidak membantu orang lain, maka kamu hanya memiliki jodoh kesepian – berarti tidak berjodoh, maka tidak ada orang yang akan membantumu, dan kamu tidak akan mendapatkan bantuan orang-orang. Di dalamnya masih juga terkandung jodoh welas asih Bodhisattva, ketika kamu membantu semua makhluk, Bodhisattva masih akan memberimu sebuah jodoh welas asih, yakni sewaktu kamu sedang dalam kesusahan dan kerisauan, kamu bisa memperoleh suatu jodoh welas asih, kamu bisa memperoleh bantuan welas asih dari orang lain.

lì yì zhòng shēng kuài lè wú yōu
7. 利益众生 快乐无忧

xué fó zhǐ yǒu shàng jìn bù néng hòu tuì yīn wei wǒ men
学佛只有上进, 不能后退, 因为我们
zuò rén zhǐ néng zuò hǎo rén bù néng zuò huài rén méi yǒu tuì
做人只能做好人, 不能做坏人, 没有退
lù kě yǐ zǒu de wèi shén me zuò huài rén tuì lù jiù shì hài
路可以走的。为什么? 做坏人, 退路就是害
sǐ zì jǐ yīn wei nǐ yǐ jīng zài dà lù shàng le nǐ wèi shén
死自己, 因为你已经在大路上了, 你为什
me fēi yào zǒu xiǎo lù ne yīn wei nǐ yǐ jīng zài jìn bù le nǐ
么非要走小路呢? 因为你已经在进步了, 你
wèi shén me yào tuì bù ne nǐ yǐ jīng zài bāng zhù zhòng shēng
为什么要退步呢? 你已经在帮助众生、
zài jiù rén le wèi shén me hái bù néng chè dǐ de bāng zhù
在救人了, 为什么还不能彻底地帮助
zhòng shēng jiù zì jǐ jiù rén jiā ne bú pà bù shí huò
众生, 救自己、救人家呢? 不怕不识货,
zhǐ pà huò bǐ huò rén de jìng jiè yì bǐ jiù chū lái le zhēn
只怕货比货, 人的境界一比就出来了。真
zhèng yào jìn bù de rén tā yí dìng yào wǎng qián zǒu tā yí
正要进步的人, 他一定要往前走, 他一

dìng yào fēi cháng nǔ lì de xué tā cái néng zhēn de xué dé dào
定要非常努力地学，他才能真的学得到，
pú sà yǒng yuǎn bāng zhù nà xiē xī wàng néng gòu bāng zhù dào
菩萨永远帮助那些希望能够帮助到
zì jǐ de rén yǒu xiē rén lián zì jǐ dōu bù kěn bāng zhù zì jǐ
自己的人，有些人连自己都不肯帮助自己，
pú sà zěn me néng gòu bāng zhù dào nǐ
菩萨怎么能帮助到你？

ā luó hàn suī rán shì bú duàn de qù chú fán nǎo dàn shì
阿罗汉虽然是不断地去除烦恼，但是
tā men méi yǒu chè dǐ de lǐ jiě fán nǎo dào dǐ shì zěn me huí shì
他们没有彻底地理解烦恼到底是怎么回事。
yě jiù shì shuō néng gòu xiū dào zhè me gāo de tiān néng gòu
也就是说，能够修到这么高的天，能够
tuō lí le liù dào lún huí de dì yī dì èr céng tiān tā men
脱离了六道轮回的第一、第二层天，他们
dōu bù yí dìng néng gòu dá dào wú shàng zhèng děng zhèng jué
都不一定能达到无上正等正觉，
hé kuàng wǒ men xué fó yí dìng huì yǒu fán nǎo nǐ men gēn
何况我们？学佛一定会有烦恼。你们跟
zhe shī fu zhè me cháng shí jiān le nǐ men yǒu xiē rén hái shì
着师父这么长时间了，你们有些人还是

bù míng bai wèi shén me yào xué fó yǒu xiē rén shuō wǒ
不 明 白 为 什 么 要 学 佛。 有 些 人 说 ， “ 我
wèi le néng gòu shùn lì shēng hái zi lái xué fó yǒu rén
为 了 能 够 顺 利 生 孩 子 来 学 佛 ” ， 有 人
shuō wǒ wèi le zhǎo dào gōng zuò lái xué fó yǒu rén
说 ， “ 我 为 了 找 到 工 作 来 学 佛 ” ， 有 人
shuō wǒ wèi le shēn tǐ bù shēng ái zhèng lái xué fó
说 ， “ 我 为 了 身 体 不 生 癌 症 来 学 佛 ” ，
shí jì shàng zhè xiē dōu shì piàn miàn de méi yǒu zhuā dào
实 际 上 ， 这 些 都 是 片 面 的 ， 没 有 抓 到
fó gēn jī de rén tā bù lǐ jiě zhēn zhèng de fó xìng shì shén
佛 根 基 的 人 ， 他 不 理 解 真 正 的 佛 性 是 什
me suǒ yǐ tā xué bù hǎo fó
么 ， 所 以 ， 他 学 不 好 佛。

jīn tiān shī fu gěi nǐ men jī huì ràng nǐ men xué de shēn
今 天 师 父 给 你 们 机 会 ， 让 你 们 学 得 深
yì diǎn bāng zhù nǐ men tí gāo yī bù jiù kàn nǐ men zì jǐ
一 点 ， 帮 助 你 们 提 高 一 步 ， 就 看 你 们 自 己
néng bu néng nǔ lì le hǎo hǎo de wēn xí fó fǎ dào lǐ
能 不 能 努 力 了 ， 好 好 地 温 习 佛 法 道 理 ，
hǎo hǎo de xué xí shī fu gào sù nǐ men ā luó hàn suí fó
好 好 地 学 习 。 师 父 告 诉 你 们 ， 阿 罗 汉 随 佛

chū shì suí zhe pú sà suí zhe fó yì qǐ hái huì dào rén jiān lái,
出世, 随着菩萨、随着佛一起还会到人间来,
rán hòu hái yào chéng wéi dà hù fǎ yīn wei pú sà dào rén jiān
然后还要成为大护法, 因为菩萨到人间,
yí dìng huì yǒu hěn duō de dà hù fǎ dàn shì jiù shì ā luó
一定会有很多的大护法, 但是, 就是阿罗
hàn zhè xiē pú sà tā men dào le rén jiān tā men méi yǒu
汉这些菩萨, 他们到了人间, 他们没有
chéng jiù dà yuán mǎn jiū jìng yuán mǎn suǒ yǐ tā men hái
成就大圆满、究竟圆满, 所以他们还
shì bù yuán mǎn
是不圆满。

jiū jìng yuán mǎn jiù shì chè dǐ míng bai dào li bǐ rú wǒ
究竟圆满就是彻底明白道理, 比如我
jīn tiān qiú hūn yīn wǒ qiú dào le jīn tiān wǒ qiú hái zi wǒ
今天求婚姻, 我求到了, 今天我求孩子, 我
qiú dào le dàn shì wǒ zhī dao zhè ge bú shì jiū jìng de fó fǎ
求到了, 但是我知道这个不是究竟的佛法,
zhè shì pú sà gěi wǒ de shì pú sà zài bāng zhù wǒ shì pú sà
这是菩萨给我的, 是菩萨在帮助我, 是菩萨
zài cí bēi wǒ wǒ zhēn zhèng dǒng de yīng gāi tōng guò zhè xiē
在慈悲我, 我真正懂得应该通过这些

dé dào de dōng xi lái gèng gǎn ēn pú sà gèng jiā hǎo hǎo de
得到的东西来更感恩菩萨，更加好好地
xué fó xiū xīn wǒ yīng gāi gèng jiā dǒng de rú hé zài shè huì
学佛修心，我应该更加懂得如何在社会
shàng zài jiā tíng zhōng zài zuò rén zài zì jǐ de xiū wéi
上，在家庭中，在做人的，在自己的修为
shàng gèng jiā kào jìn fó yīn wei wǒ míng bai wǒ yǒu tài duō
上更加靠近佛。因为我明白，我有太多
de shì qing yāo qiú pú sà le wǒ zhī dao yǒu tài duō shòu kǔ de
的事情要求菩萨了，我知道有太多受苦的
rén xū yào pú sà bāng zhù le wǒ bú dàn zì jǐ bài fó zhī hòu
人需要菩萨帮助了。我不但自己拜佛之后，
yào dǒng de fó xīn wǒ yào bǎ zhè xiē fó xīn gào sù gèng duō
要懂得佛心，我要把这些佛心告诉更多
de rén nà me gèng duō de rén jiù néng gòu dé dào pú sà de
的人，那么更多的人就能够得到菩萨的
guān xīn hé guān huái nà me wǒ jiù néng gòu dé dào jiū jìng de
关心和关怀，那么我就能够得到究竟的
yuán mǎn yīn wei rén jiā dōu hǎo le wǒ cái néng hǎo yīn
圆满。因为人家都好了，我才能好，因
wei rén jiā shòu kǔ le wǒ jiù xīn li bù shū fu nà jiù shì rén
为人家受苦了，我就心里不舒服，那就是人
shāng wǒ tòng nà jiù shì xué xí fó fǎ dà jiā tīng de dǒng
伤我痛，那就是学习佛法，大家听得懂

ma hǎo hǎo xué a yào tí gāo jìng jiè bù néng zài lǎo lù
吗？ 好 好 学 啊， 要 提 高 境 界， 不 能 在 老 路
shàng zǒu
上 走。

wǒ men dǒng de rén yì chū shì wǒ men jiù kāi shǐ xiǎng
我 们 懂 得， 人 一 出 世， 我 们 就 开 始 想，
wǒ men jiù yǒu sī wéi wǒ men jiù huì xiǎng hěn duō shì qing
我 们 就 有 思 维， 我 们 就 会 想 很 多 事 情，
bǐ rú mā ma wèi shén me duì dì dì hǎo bú duì wǒ hǎo wǒ
比 如 妈 妈 为 什 么 对 弟 弟 好， 不 对 我 好？ 我
wèi shén me méi yǒu zhè ge ér rén jiā dōu yǒu wǒ men xiǎng
为 什 么 没 有 这 个， 而 人 家 都 有？ 我 们 想
zěn yàng lái tuō lí rén jiān de kǔ nǎo wèi shén me wǒ men jiā
怎 样 来 脱 离 人 间 的 苦 恼， 为 什 么 我 们 家
zhè me qióng wǒ men zěn yàng néng gòu ràng jiā li shāo wēi
这 么 穷？ 我 们 怎 样 能 够 让 家 里 稍 微
fù yù yì diǎn suǒ yǐ yào chèn rén shēn hái zài de shí
富 裕 一 点？ 所 以， 要 趁 人 身 还 在 的 时
hou yào mǎ shàng tuō lí kǔ hǎi wǒ men jīn tiān yīn wei yǒu
候， 要 马 上 脱 离 苦 海。 我 们 今 天 因 为 有
rén shēn wǒ men jiù shì lái chī kǔ de jiù shì yīn wei wǒ men
人 身， 我 们 就 是 来 吃 苦 的， 就 是 因 为 我 们

chī le kǔ suǒ yǐ wǒ men yào dǒng de zěn yàng lí kāi kǔ
吃了苦，所以，我们要懂得怎样离开苦，
fó fǎ jiè jiǎng jiào lí kǔ dé lè yīn wei dāng nǐ bù kǔ
佛法界讲叫“离苦得乐”，因为当你不苦
le nǐ jiù dé dào kuài lè le yīn wei dāng nǐ dé dào kuài lè
了，你就得到快乐了，因为当你得到快乐
le nǐ jiù méi yǒu kǔ nǎo le lí kǔ dé lè jiù shì ràng nǐ
了，你就没有苦恼了。离苦得乐就是让你
míng bai shén me shì zhēn zhèng de kǔ nǐ cái néng lí kāi tā
明白什么是真正的苦，你才能离开它，
rú guǒ nǐ jué de zhè ge hái shì tián de nǐ jiù lí bù kāi tā
如果你觉得这个还是甜的，你就离不开它。

shī fu jiào nǐ men xīn zhōng yí dìng bù néng yǒu guà ài
师父叫你们心中一定不能有罣碍，
guà ài shì shén me qiān zhe tí zhe xiǎng zhe sī niàn
罣碍是什么？牵着、提着、想着、思念
zhe suǒ yǒu de zhè yí qiè yào mǎ shàng tuō lí bù tuō lí
着，所有的这一切要马上脱离，不脱离
guà ài bù tuō lí fán nǎo hé kǔ nǎo nà nǐ jiù yǒng yuǎn bú
罣碍，不脱离烦恼和苦恼，那你就永远不
huì dé dào kuài lè hěn duō rén tā bù zhī dao shì kǔ suǒ yǐ
会得到快乐。很多人他不知道是苦，所以，

tā cái huì jué de zì jǐ hěn kuài lè hē jiǔ de rén tā huì dǒng
他才会觉得自己很快乐。喝酒的人，他会懂
de kǔ ma tā huì zhī dào yǐ hòu de gān ái de shí hou de kǔ ma
得苦吗？他会知道以后得肝癌的时候的苦吗？
chōu yān de rén tā huì zhī dào tā kǔ ma tā jué de tā hěn
抽烟的人，他会知道他苦吗？他觉得他很
kuài lè dāng yí gè rén hūn yīn míng míng yǐ jīng shī bài le
快乐。当一个人婚姻明明已经失败了，
tā hái sǐ lài zhe rén jiā tā huì jué de zhè shì kǔ ma tā jué
他还死赖着人家，他会觉得这是苦吗？他觉
de lí kāi rén jiā gèng kǔ yīn wei tā bù dǒng de cháng tòng bù
得离开人家更苦，因为他不懂得长痛不
rú duǎn tòng a shí jì shàng hái shì yí gè tòng zhēn zhèng
如短痛啊，实际上还是一个痛。真正
yǒu zhì huì de rén yào lí kǔ dé lè xīn zhōng yào ná de qǐ
有智慧的人，要离苦得乐，心中要拿得起、
fàng de xià yào wú guà ài
放得下，要无罣碍。

suǒ yǐ wǒ men yào xué xiū dà chéng fó fǎ de dà chéng
所以，我们要学修大乘佛法的大乘
xīn yào xiū wú yuán dà cí jiù shì jí biàn rén jiā bú shì wǒ de
心，要修无缘大慈，就是即便人家不是我的

hái zi bú shì wǒ de jiā rén bú shì wǒ de qīn qī wǒ jiù shì
孩子，不是我的家人，不是我的亲戚，我就是
yào méi yǒu yuán gù dì duì rén jiā hǎo wǒ men yào xiū tóng tǐ
要没有缘故地对人家好；我们要修同体
dà bēi rén shāng wǒ tòng jiù shì shuō rén jiā tóu tòng de
大悲，人伤我痛，就是说，人家头痛的
shí hou nǐ yào néng gòu gǎn jué dào nǐ de tóu yě tòng de hěn
时候，你要能够感觉到你的头也痛得很
lì hài shī fu zài yǎng lǎo yuàn zuò yì gōng de shí hou tīng
厉害。师父在养老院做义工的时候，听
rén jiā jiǎng guò nà xiē hù shì chān fú lǎo rén jiā de shí hou
人家讲过，那些护士搀扶老人家的时候，
chān fú de hěn kuài nà xiē lǎo rén jiā yǎn jīng kàn bú jiàn de shí
搀扶得很快，那些老人家眼睛看不见的时
hou zǒu lù kuài diǎn huì duō me hài pà a yǎng lǎo yuàn zài
候，走路快点会多么害怕啊。养老院在
xùn liàn hù shì de shí hou jiù yòng bù tiáo bǎ hù shì de yǎn jīng
训练护士的时候，就用布条把护士的眼睛
méng qǐ lái rán hòu yóu lìng wài de hù shì chān fú tā men zǒu
蒙起来，然后由另外的护士搀扶他们走，
ràng tā men gǎn shòu lǎo rén jiā kàn bú jiàn shì shén me yàng de
让他们感受老人家看不见是什么样的
gǎn jué
感觉。

wǒ men xiàn zài jiù yào dǒng de dāng nǐ zài bāng zhù rén
我 们 现 在 就 要 懂 得 ， 当 你 在 帮 助 人
jiā de shí hou rén jiā hěn tòng kǔ nǐ shì shén me gǎn jué
家 的 时 候 ， 人 家 很 痛 苦 ， 你 是 什 么 感 觉 ？
nà me nǐ jiù bú huì zài diàn huà lǐ fū yǎn liǎo shì rú guǒ tā
那 么 ， 你 就 不 会 在 电 话 里 敷 衍 了 事 。 如 果 他
shì nǐ ne rú guǒ tā shì nǐ de mā ma shì nǐ de hái zi nǐ
是 你 呢 ， 如 果 他 是 你 的 妈 妈 、 是 你 的 孩 子 ， 你
huì zhè yàng jiǎng huà ma zhè jiào tóng tǐ dà bēi suǒ yǐ
会 这 样 讲 话 吗 ？ 这 叫 同 体 大 悲 。 所 以 ，
yào xiāo chú yè zhàng de huà yào yòng zì jǐ běn chū de jué
要 消 除 业 障 的 话 ， 要 用 自 己 本 初 的 觉
xǐng shén me shì běn chū de jué xǐng jiù shì rén zhī chū
醒 。 什 么 是 本 初 的 觉 醒 ？ 就 是 “ 人 之 初 ，
xìng běn shàn yí gè rén xiǎo de shí hou liáng xīn dōu hěn
性 本 善 ” 。 一 个 人 小 的 时 候 ， 良 心 都 很
shàn liáng de zěn me huì biàn è le gēn è rén zài yì qǐ de
善 良 的 ， 怎 么 会 变 恶 了 ？ 跟 恶 人 在 一 起 的
shí jiān cháng le kě néng chēn hèn xīn shí jiān tài cháng le
时 间 长 了 ， 可 能 瞋 恨 心 时 间 太 长 了 ，
suǒ yǐ yào yòng běn chū de jué xǐng jiù shì shuō yòng nǐ
所 以 ， 要 用 本 初 的 觉 醒 ， 就 是 说 ， 用 你
hái shì fēi cháng chún jié de shí hou de xiǎng fǎ lái kǎo lǜ xiàn zài
还 是 非 常 纯 洁 的 时 候 的 想 法 来 考 虑 现 在

de wèn tí bǐ rú shuō xiǎo shí hou nǐ de xìng qíng hěn hǎo
的 问 题。 比 如 说 ， 小 时 候 你 的 性 情 很 好 ，
mā ma gào sù nǐ shuō zhè ge rén hěn huài nǐ huì gēn
妈 妈 告 诉 你 说 ， “ 这 个 人 很 坏 ” ， 你 会 跟
mā ma shuō mā ma zhè ge ā yí hěn hǎo de a nǐ wèi
妈 妈 说 ， “ 妈 妈 ， 这 个 阿 姨 很 好 的 啊 ， 你 为
shén me zhè me hèn tā zhè jiù shì nǐ běn chū de jué xǐng
什 么 这 么 恨 她 ？ ” 这 就 是 你 本 初 的 觉 醒 ，
yīn wei nǐ yǒu shàn liáng de xīn shàn liáng de běn jué běn lái
因 为 你 有 善 良 的 心 ， 善 良 的 本 觉 ， 本 来
yǒu de jué wù
有 的 觉 悟。

wǒ men yào zuò lì yì yí qiè zhòng shēng de shì qing wǒ
我 们 要 做 利 益 一 切 众 生 的 事 情 ， 我
men bì xū yào qù zuò lì yì yí qiè zhòng shēng de shì qing yě
们 必 须 要 去 做 利 益 一 切 众 生 的 事 情 ， 也
jiù shì shuō zhǐ yào zhè ge shì qing shì hǎo de néng gòu bāng
就 是 说 ， 只 要 这 个 事 情 是 好 的 ， 能 够 帮
zhù rén jiā suǒ yǒu de rén wǒ jiù yào qù bāng zhù rén jiā zhè
助 人 家 所 有 的 人 ， 我 就 要 去 帮 助 人 家 ， 这
jiù jiào lì yì yí qiè zhòng shēng jīn tiān wǒ bù guǎn nǐ shì shuí
就 叫 利 益 一 切 众 生 。 今 天 我 不 管 你 是 谁 ，

zhǐ yào néng gòu bāng zhù dào nǐ wǒ jiù yào qù zuò zhè jiù
只要能够帮助到你，我就要去做，这就
jiào lì yì yí qiè zhòng shēng
叫利益一切众生。

yào míng bai dāng nǐ zài bāng zhù hé lì yì zhòng shēng
要明白，当你在帮助和利益众生
de shí hou dāng nǐ zài bāng zhù rén jiā de shí hou nǐ jiù bú
的时候，当你在帮助人家的時候，你就不
huì qǐ guà ài xīn le yào qù chú zì jǐ xīn zhōng de guà ài xīn
会起罣碍心了，要去除自己心中的罣碍心，
jiù shì yào bāng zhù rén jiā a jǔ gè jiǎn dān lì zǐ hěn duō
就是要帮助人家啊。举个简单例子，很多
rén zài zhōng qiū jié de shí hou jiā li de yuè bing duī de hěn
人在中秋节的时候，家里的月饼堆得很
duō nǐ jiào tā ná chū jǐ hé gěi rén jiā tā dōu shě bu de
多，你叫他拿出几盒给人家，他都舍不得，
dāng nǐ bǎ zì jǐ de yuè bing quán bù fèn gěi rén jiā de shí hou
当你把自己的月饼全部分给人家的時候，
nǐ huì dé dào hěn duō de fǎ xǐ nǐ jiù bú huì xiǎng dào zhè
你会得到很多的法喜，你就不会想到，这
shì wǒ jiā de yuè bing a tīng de dǒng ma suǒ yǐ tān xīn
是我家的月饼啊，听得懂吗？所以，贪心

yòng shè néng gòu qù chú wǒ tān liàn zhè ge wǒ tān liàn nà
用 舍 能 够 去 除 , 我 贪 恋 这 个 , 我 贪 恋 那
ge wǒ jiù shì yào shè duō shè shǎo tān a duō cí shǎo
个 , 我 就 是 要 舍 , 多 舍 少 贪 啊 ; 多 慈 少
chēn a duō yì diǎn cí bēi xīn de rén jiù huì shǎo yì diǎn
瞋 啊 , 多 一 点 慈 悲 心 的 人 , 就 会 少 一 点
chēn hèn xīn duō zhì shǎo yú a duō yì diǎn zhì huì de rén
瞋 恨 心 ; 多 智 少 愚 啊 , 多 一 点 智 慧 的 人 ,
jiù huì shǎo yì diǎn yú chī a
就 会 少 一 点 愚 痴 啊 。

hěn duō rén shuō wǒ zěn me yàng néng duō kuài lè yī
很 多 人 说 , “ 我 怎 么 样 能 多 快 乐 一
diǎn ne nǐ zhǐ yào kuài lè nǐ jiù bú huì bú kuài lè
点 呢 ? ” 你 只 要 快 乐 , 你 就 不 会 不 快 乐 。
wǒ wèi shén me zhè me kǔ nǐ jīn tiān méi yǒu kǔ le
“ 我 为 什 么 这 么 苦 ? ” 你 今 天 没 有 苦 了 ,
nǐ bì dìng yǒu kuài lè nǐ jīn tiān hái yǒu kǔ nǎo nǐ jiù kuài
你 必 定 有 快 乐 , 你 今 天 还 有 苦 恼 , 你 就 快
lè bù qǐ lái suǒ yǐ rén de máo bìng zì jǐ dōu zhǎo de chū
乐 不 起 来 , 所 以 , 人 的 毛 病 自 己 都 找 得 出
lái de shī fu xī wàng dà jiā yào míng bai yào dǒng de xiū
来 的 。 师 父 希 望 大 家 要 明 白 、 要 懂 得 , 修

xíng zuì dà de wèn tí jiù shì yí gè rén zì jǐ zài jiā xiū nǐ huì
行最大的问题就是一个人自己在家修，你会
jué de hěn shū fu hěn duō rén jué de wǒ yí gè rén zài jiā li
觉得很舒服。很多人觉得我一个人家里，
wǒ huì jué de hěn shū fu shén me yì si a méi rén lái fán
我会觉得很舒服，什么意思啊？没人来烦
wǒ niàn diǎn jīng wén shì bu shì hěn shū fu a dàn shì yí
我，念点经文，是不是很舒服啊？但是一
dào wài miàn miàn duì zhe zhòng shēng zhè yàng nà yàng de
到外面，面对着众生，这样那样的
shì qing jiù lái le fán nǎo jiù chū lái le xiǎng xiǎng kàn nǐ
事情就来了，烦恼就出来了。想想看，你
xiū xīn bú jiù shì wèi le bǎ fán nǎo xiū diào ma nǐ duǒ bì le
修心不就是为了把烦恼修掉吗？你躲避了
fán nǎo bìng bú dài biǎo nǐ méi yǒu fán nǎo jǔ gè lì zǐ
烦恼，并不代表你没有烦恼。举个例子，
nǐ men jiā bèi rén jiā gào le nǐ shuō nǐ duǒ dào lán shān
你们家被人家告了，你说你躲到蓝山
ào zhōu dì míng qù nǐ duǒ de kāi ma nǐ xīn zhōng
(澳洲地名)去，你躲得开吗？你心中
dōu shì fán nǎo nǐ shuō shuì yí jiào bǎ zhè ge shì qing wàng
都是烦恼；你说睡一觉，把这个事情忘
jì nǐ yí jiào xǐng guò lái nǐ yòu xiǎng dào bèi rén jiā gào
记，你一觉醒来，你又想到：被人家告

le wàn yī zhuā qǐ lái zěn me bàn wàn yī bèi pàn xíng zěn
了, 万 一 抓 起 来 怎 么 办? 万 一 被 判 刑 怎
me bàn suǒ yǐ zhè yí qiè bìng bù néng xiāo chú nǐ de fán
么 办? 所 以, 这 一 切 并 不 能 消 除 你 的 烦
nǎo
恼。

shī fu gēn dà jiā jiǎng rén shēng suī rán yǒu fán nǎo rén
师 父 跟 大 家 讲 , 人 生 虽 然 有 烦 恼 , 人
shēng suī rán yǒu yí dà duī de wèn tí shí jiān cháng le nǐ
生 虽 然 有 一 大 堆 的 问 题 , 时 间 长 了 , 你
kě néng huì shǒu bú zhù nǐ huì bèi suǒ yǒu de wèn tí chī diào
可 能 会 守 不 住 , 你 会 被 所 有 的 问 题 吃 掉 ,
nǐ huì bèi suǒ yǒu de má fan suǒ kùn rǎo nà me zhè jiù shì
你 会 被 所 有 的 麻 烦 所 困 扰 , 那 么 , 这 就 是
wèi shén me jiào nǐ chū lái xiū xīn de yuán yīn yīn wei dāng nǐ
为 什 么 叫 你 出 来 修 心 的 原 因 , 因 为 当 你
bāng zhù zhòng shēng de shí hou nǐ huì dé dào yì zhǒng wú
帮 助 众 生 的 时 候 , 你 会 得 到 一 种 无
xíng de kuài lè
形 的 快 乐。

shī fu jiù cháng tīng dào zhè lèi gù shì zhè ge rén guò qù
师父就常听到这类故事，这个人过去
cóng lái méi yǒu rén yuán de yí gè rén zài jiā lǐ bú fàn fǎ
从来没有入缘的，一个人在家里不犯法，
yě bú fàn zuì zuì hòu hái shì bèi rén jiā gào dào le fǎ tíng yīn
也不犯罪，最后还是被人家告到了法庭，因
wei tā méi yǒu rén bāng zhù tā tā huó de fēi cháng tòng kǔ
为他没有人帮助他，他活得非常痛苦。
xiàn zài tā kāi shǐ xiū xīn niàn jīng le tā bāng zhù le hěn duō
现在他开始修心念经了，他帮助了很多
rén tā jiù dù le hěn duō de zhòng shēng dāng tā pèng dào
人，他救度了很多的众生。当他碰到
má fan shí hěn duō rén bāng zhù tā zuò tā de zhèng rén
麻烦时，很多人帮助他，做他的证人。
tā zài mǎ lù shàng zǒu lù míng míng lìng wài yí gè rén shì zì
他在马路上走路，明明另外一个人是自
jǐ diē dǎo de jié guǒ rén jiā lā zhù tā shuō shì bèi tā
己跌倒的，结果人家拉住他，说是被他
zhuàng dǎo de jǐng chá yì lái tā huà yě jiǎng bù qīng chǔ
撞倒的。警察一来，他话也讲不清楚，
jié guǒ yǒu hěn duō rén bāng tā zuò zhèng ér qiě hěn duō rén
结果有很多人帮他作证，而且很多人
shuō tā shì yí gè xué fó rén tā shì yí gè hǎo rén xué fó
说，他是一个学佛人，他是一个好人；学佛

rén zhōng hái yǒu lǜ shī bāng zhù tā dǎ guān si bú yào yì fēn
人 中 还 有 律 师 帮 助 他 打 官 司 ， 不 要 一 分
qián lǜ shī xiě le yì fēng xìn duì fāng jiù méi yǒu huà jiǎng
钱 ， 律 师 写 了 一 封 信 ， 对 方 就 没 有 话 讲
le zhè ge jiù shì yīn wei tā zǒu chū lái jiù rén jiā tā dé dào
了 。 这 个 就 是 因 为 他 走 出 来 救 人 家 ， 他 得 到
le hǎo de fǎn kuì
了 好 的 反 馈 。

zhè jiù shì xué fó wèi shén me yào jiù zhòng shēng yīn wei
这 就 是 学 佛 为 什 么 要 救 众 生 ， 因 为
nǐ jiù zhòng shēng néng gòu dé dào zhòng shēng yuán nǐ bù
你 救 众 生 能 够 得 到 众 生 缘 ， 你 不
chū lái bāng zhù rén jiā nǐ jiù shì gū guǎ yuán nǐ méi yǒu
出 来 帮 助 人 家 ， 你 就 是 孤 寡 缘 ， 你 没 有
yuán fèn méi yǒu rén huì bāng zhù nǐ nǐ jiù huì dé bú dào
缘 分 ， 没 有 人 会 帮 助 你 ， 你 就 会 得 不 到
zhòng shēng de bāng zhù zhè lǐ miàn hái yǒu pú sà de cí yuán
众 生 的 帮 助 。 这 里 面 还 有 菩 萨 的 慈 缘 ，
dāng nǐ bāng zhù zhòng shēng de shí hou pú sà hái huì gěi nǐ
当 你 帮 助 众 生 的 时 候 ， 菩 萨 还 会 给 你
yì zhǒng cí bēi de yuán fèn jiù shì dāng nǐ zài kùn nán de shí
一 种 慈 悲 的 缘 分 ， 就 是 当 你 在 困 难 的 时

hou zài fán nǎo de shí hou néng gòu dé dào yì zhǒng cí
候， 在 烦 恼 的 时 候， 能 够 得 到 一 种 慈

yuán nǐ huì dé dào bié rén cí bēi de bāng zhù
缘， 你 会 得 到 别 人 慈 悲 的 帮 助。