

Mengembangkan Sifat Kebuddhaan, Memancarkan Kebijakan, dan Memperluas Welas Asih

(Bagian 1)

Acara Pertemuan Umat Buddhis Sedunia di Hong Kong, 20 Juni 2015

Rasa syukur adalah dasar dari welas asih, dan welas asih adalah landasan kemanusiaan. Marilah kita meneladani Guan Shi Yin Pu Sa Yang Maha Welas Asih dan Maha Penyayang untuk menyelamatkan semua orang yang berjodoh, dan menjalin jodoh baik secara meluas. Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa Yang Maha Welas Asih dan Maha Penyayang. Terima kasih kepada Naga Langit Pelindung Dharma dan para Bodhisattva.

Para tamu terhormat, biksu, relawan dan teman se-Dharma dari seluruh dunia, St. John Ambulance Hong Kong, dan semua sahabat serta sesama teman se-Dharma yang telah berkontribusi pada seminar Dharma ini, selamat malam semuanya!

Ketidakberuntungan yang diberikan oleh takdir kepada seseorang masih mungkin dihindari, tetapi ketidakberuntungan yang diciptakan oleh diri sendiri tidak dapat dielakkan. Manusia sering mengeluh bahwa hidup ini terlalu melelahkan. Mengapa demikian? Karena kita ingin segalanya, ingin ketenaran, kekayaan, kekuasaan, dan kedudukan, semuanya tidak mau dilepaskan. Seperti memikul sebuah beban berat di punggung, bagaimana mungkin tidak merasa lelah? Banyak orang berpikir bahwa selama memiliki ketenaran dan keuntungan, mereka akan bahagia. Mereka menganggap pengejaran tanpa akhir itu adalah kebahagiaan. Namun, saat kita mulai berpikir ingin bahagia, sebenarnya itu adalah awal dari penderitaan, karena hasil dari pengejaran pasti berujung pada penderitaan. Keanekan manusia adalah terburu-buru ingin cepat dewasa, tetapi kemudian meratapi masa kecil yang telah hilang. Kita mengorbankan kesehatan demi mencari uang, lalu menggunakan uang itu untuk berobat dan membeli obat; kita hidup seolah kematian masih jauh, namun menjelang ajal baru merasa belum

hidup dengan cukup. Setiap hari kita cemas akan kehilangan lebih banyak di masa depan, tetapi tidak pernah benar-benar menghargai kebahagiaan yang ada di depan mata.

Praktisi Buddhis harus memahami bahwa diriku yang sekarang adalah diriku di masa lalu, dan diriku saat ini akan menjadi diriku di masa depan. Segala sesuatu adalah hasil dari sebab yang kita ciptakan sendiri dan buah akibat yang kita terima sendiri. Ketika seseorang menjadi bingung, ia akan menanam benih sebab yang buruk. Ketika seseorang marah, kebijaksanaannya akan lenyap sepenuhnya. Seseorang tidak boleh mengambil keputusan penting saat sedang marah, karena setiap keputusan yang dibuat dalam kemarahan, kamu pasti akan menyesalinya. Awal dari kebodohan adalah tidak mau mendengarkan nasihat orang lain. Awal dari kegagalan adalah mengira dirinya selalu benar. Awal dari kerisauan adalah merasa bahwa segala sesuatu seharusnya dirinya memiliki sebagian. Ada seseorang

yang melihat tetangganya menang 320.000 di kasino. Ia berpikir mengapa dirinya tidak bisa menang. Lalu ia berjudi setiap hari, dan dalam setengah tahun, seluruh hartanya habis. Pola pikir seperti penjudi ini tidak akan pernah membawa kebebasan sejati. Hari ini kita telah belajar Buddha Dharma, kita memahami bahwa manusia hidup di dunia ini seharusnya untuk mencapai pencerahan dan pembebasan. Apa yang benar dan apa yang salah, harus pilih dengan bijak. Hari ini kita telah memilih yang benar, yaitu ajaran Buddha Dharma. Selama kita terus berjalan di jalan ajaran Buddha Dharma, kita pasti akan kembali ke pelukan Guan Shi Yin Pu Sa.

Pemikiran orang-orang di masyarakat sekarang cenderung lebih kacau. Setiap hari sangat sibuk, tertekan oleh kehidupan hingga terasa sulit bernapas. Ketika menyadari bahwa tubuh dan batin sudah sangat lelah, mereka tidak tahu sudah berapa banyak masa muda dan tahun-tahun berharga yang telah berlalu.

Setiap hari bertahan di tengah tekanan hidup. Banyak orang yang begitu pensiun, kehilangan tujuan hidup dan akhirnya tersesat dalam kebingungan diri. Oleh karena itu, dalam budaya Zen Tiongkok diajarkan bahwa menemukan jati diri sejati berarti tidak perlu memandang hidup terlalu sulit. Cukup berusaha sebaik mungkin melakukan hal-hal yang ada di depan mata, berupaya hidup di saat ini, merasakan betapa berharganya kehidupan sendiri, serta mengubah cara pandang terhadap segala hal di dunia ini. Mengenali bahwa segala sesuatu di dunia ini bersifat ilusi dan tidak kekal. Menganggap semua kemelekatan yang membelenggu diri sebagai suatu khayalan. Dengan demikian, barulah bisa terbebas dari penderitaan dan mencapai konsentrasi Zen. Ingin konsentrasi barulah memiliki kebijaksanaan, ingin konsentrasi harus memiliki sila. Inilah "sila, konsentrasi, dan kebijaksanaan" dalam ajaran Buddha Dharma.

Para psikolog membagi proses pembangunan Jembatan Teluk San Francisco di Amerika Serikat menjadi dua tahap: pertama, tahap tanpa jaring pengaman dan kedua, tahap dengan jaring pengaman. Pada awal pembangunan jembatan, perusahaan konstruksi tidak menerapkan langkah-langkah keselamatan kerja apa pun. Para pekerja yang bekerja di ketinggian sering kali jatuh dan mengalami cedera atau bahkan meninggal dunia. Akibatnya, di bawah jembatan selalu berkumpul sekelompok orang miskin yang menganggur, menunggu kesempatan untuk menggantikan pekerja yang jatuh. Dalam tahap “tanpa jaring pengaman” , proyek pembangunan Jembatan Teluk menelan lebih dari 20 korban jiwa. Karena banyaknya kecelakaan, proyek sempat terhenti untuk sementara waktu. Kemudian, perusahaan konstruksi menginvestasikan 100.000 dolar AS untuk memasang jaring pengaman. Hasilnya, efisiensi kerja meningkat sebesar seperempat dibanding sebelumnya. Hanya peningkatan 25% ini saja sudah membawa keuntungan hampir jutaan dolar bagi perusahaan. Yang lebih

anehnya, setelah jaring pengaman terpasang sepenuhnya, hingga proyek selesai hanya ada 10 orang yang jatuh, dan semuanya tertangkap oleh jaring pengaman tanpa cedera serius. Para psikolog menjelaskan bahwa ketika seseorang berada dalam ketakutan, kemampuan koordinasi tubuhnya menurun, begitu pula dengan keseimbangan, kecepatan reaksi, dan kemampuan menilai situasi. Jaring pengaman tidak hanya melindungi mereka yang jatuh, tetapi juga membantu para pekerja mengatasi rasa takut, sehingga kecelakaan pun berkurang.

Kisah ini memberi tahu semua orang, karena kita orang yang belajar Buddha Dharma sekarang tidak memiliki rasa aman, karena kita hidup di dunia ini dengan penuh kekhawatiran setiap hari — takut mengalami kecelakaan, takut terkena kanker, cemas karena anak-anak tidak berperilaku baik, khawatir suatu hari pasangan kita akan meninggalkan kita. Hidup dalam ketakutan seperti ini membuat banyak orang

menderita gangguan kecemasan dan depresi. Ini adalah tidak ada rasa aman — membuat kita kehilangan kemampuan berpikir jernih, membuat hati kita tidak lagi tenang dan tidak berada pada diri kita. Ini adalah penyakit batin manusia. Dahulu orang hanya berbicara tentang kesehatan tubuh, tetapi sekarang kita berbicara tentang kesehatan tubuh dan pikiran. Tanpa pikiran yang baik, tidak akan ada tubuh yang sehat. Pikiran adalah penopang kehidupan. Hanya pikiran yang penuh kebaikan dan welas asih yang dapat membawa tubuh yang sehat dan anggota badan yang kuat. Kita praktisi Buddhis harus menggunakan “jaring pengaman” ajaran Buddha — percaya pada welas asih Guan Shi Yin Pu Sa dan percaya pada Naga Langit Pelindung Dharma, barulah bisa mengalahkan rasa takut, barulah bisa hidup dengan tenang dan leluasa, barulah bisa memahami bahwa segala kesulitan dan kerisauan di dunia ini dapat diatasi.

Manusia selalu ragu, berpikir bahwa jika orang lain tidak bisa melakukannya, maka dirinya pun pasti tidak bisa melakukannya. Sebenarnya, ketika seseorang sudah meyakini bahwa dirinya tidak mampu, kamu telah lebih awal menetapkan pikiranmu ke dalam tahap ketidakmampuan. Mengapa kita tidak mencoba untuk melakukannya? Orang lain bisa mencapai keberhasilan dalam pembinaan diri, orang lain bisa pergi ke Alam Sukhavati, mengapa kita tidak bisa? Orang lain bisa hidup seperti Bodhisattva, orang lain bisa hidup dengan damai dan tenteram, mengapa kita tidak bisa menjalani hidup dengan baik? Kita harus memiliki keyakinan. Keyakinan muncul dari menjalankan sila. Mulailah menjalankan sila dari hari ini, kita meneladani para Bodhisattva. Lihat apakah perbuatan kita setiap hari sama seperti perbuatan Bodhisattva. Dengan begitu, kamu akan semakin dekat dengan Bodhisattva. Buddha adalah hati, Buddha adalah hatimu. Gunakan hatimu untuk menciptakan seorang Bodhisattva yang indah di dunia ini.

Mengapa banyak orang bisa mendapatkan nilai 100 dalam ujian? Kita tidak melihat bagaimana mereka setiap hari tekun mengerjakan tugas PR. Ada orang yang demi ujian TOEFL, setiap hari berlatih berbicara sampai tenggorokannya radang. Mengapa banyak teman se-Dharma yang memohon langsung terkabulkan? Kita tidak melihat mereka setiap hari melafalkan 49 kali Da Bei Zhou, 49 kali Xin Jing, melakukan jasa kebajikan, dan menyembah Buddha. Para pengusaha muda yang sukses — kita tidak melihat mereka malam-malam tanpa tidur yang tak terhitung jumlahnya, mereka bekerja lebih keras daripada kita yang masih terlelap tidur. Para artis yang tiba-tiba terkenal di seluruh dunia itu — kita tidak melihat puluhan tahun latihan dan kerja keras mereka secara diam-diam. Kita tidak melihat apa pun, lalu berkata bahwa diri kita tidak mungkin bisa. Kita belum mencoba apa pun, tetapi berkata bahwa orang lain juga tidak mungkin bisa. Diri sendiri tidak mampu melakukannya dan juga mengatakan orang lain tidak mampu. Sebenarnya, hal yang kita pikir tidak mungkin, orang lain

bisa melakukannya. Sebagai praktisi Buddhis, kita harus percaya pada diri sendiri, kita pasti juga bisa melakukannya. Master berharap kalian sungguh-sungguh belajar Buddha Dhamma, tidak berebut hal-hal duniawi, dan setelah meninggal dunia nanti, kita dapat bertemu kembali di Surga.

Selama kita mau berusaha dengan sungguh-sungguh, tidak ada hal yang tidak bisa dicapai. Orang yang sama sekali tidak berani mencoba dan tidak mau melakukannya, mungkin seumur hidupnya memang tidak akan mungkin berhasil. Manusia harus pandai menyelaraskan mentalitasnya sendiri. Banyak orang seumur hidup tidak tahu untuk menyelaraskan mentalitasnya. Pada zaman dahulu, ada seorang pria yang setiap kali marah, ia akan pulang ke rumah dan berlari mengelilingi rumah serta sebidang kecil tanahnya sebanyak tiga kali. Kemudian, rumahnya semakin besar, tanahnya semakin luas. Setiap kali ia marah, ia tetap berlari mengelilingi rumah dan tanahnya.

Bahkan hingga tua pun ia masih melakukannya. Cucunya bertanya, “Kakek, mengapa setiap kali marah kakek selalu berlari mengelilingi rumah dan tanah?” Sang kakek menjawab, “Ketika saya masih muda, setiap kali saya bertengkar atau berdebat dengan orang lain, saya akan berlari mengelilingi rumah dan tanah sebanyak tiga kali. Saya berpikir, rumahku begitu kecil, tanahku tidak banyak — mana ada waktu dan tenaga untuk marah kepada orang lain? Dengan berpikir demikian, amarah pun hilang, dan saya akan memiliki lebih banyak waktu untuk bekerja keras dan belajar.” Cucunya bertanya lagi, “Kakek, setelah menjadi orang kaya, mengapa kakek masih berlari mengelilingi rumah dan tanah?” Kakek menjawab, “Sekarang saya sudah kaya. Saat berlari, saya berpikir: rumah begitu besar, tanah begitu luas, saya tidak perlu permasalahan dengan orang lain. Dengan berpikir demikian, amarah pun hilang.” Inilah yang disebut menyelaraskan mentalitas diri sendiri. Manusia harus belajar membebaskan diri. Meskipun masalah tampak tetap, tetapi kebijaksanaan manusia itu tiada batasnya. Hanya

ketika hati kita ingin bebas dan mampu melepaskan diri dari suatu hal, barulah kamu bisa benar-benar terbebas dari masalah dunia nyata. Banyak orang bertengkar dengan suaminya, ia berpikir, "Hari ini suamiku memarahiku, tidak apa-apa, kami adalah satu keluarga. Besok atau lusa kami tidak akan bertengkar lagi. Jadi, kerisauan hari ini seharusnya tidak ada. Siapa tahu lusa bukan dia yang memarahi saya, tetapi saya yang memarahinya." Begitu berpikir demikian, kemarahannya pun lenyap. Praktisi Buddhis berpikiran terbuka, yaitu membiarkan diri sendiri untuk memikirkan bagaimana agar dirinya bisa berpikiran jernih. Meyakinkan diri sendiri berarti membebaskan diri sendiri. Hal yang paling sulit diyakinkan adalah diri sendiri. Tidak ada seorang pun yang memaksamu untuk risau. Tidak ada seorang pun yang memaksamu untuk melakukan kejahatan, membenci, sedih dan iri hati, hanya dirimu sendiri. Jadi, hanya dengan membebaskan diri, barulah bisa benar-benar terbebas dari penderitaan duniawi dan menghapus karma buruk.

Dalam ajaran Buddha mengatakan tentang berkat. Mengapa kita memerlukan berkat? Karena berkat benar-benar memiliki kekuatan. Mengapa? Sebab berkat adalah bentuk keyakinan yang memberikan energi kepadamu. Beri contoh, jika seseorang tidak memiliki sepatu dan tidak mampu membelinya, maka berkat ibarat meminjamkan sepasang sepatu kepadamu. Dengan sepatu itu, kamu bisa berjalan lebih cepat daripada bertelanjang kaki. Namun setelah berjalan beberapa waktu, orang itu akan mengambil sepatunya kembali. Setelah mendapatkan berkat, seseorang harus berusaha lebih giat dan tekun sendiri. Sama seperti bermain ayunan — pada awalnya, kamu tidak akan berayun terlalu tinggi, ketika seseorang mendorongmu, ayunan itu akan naik. Kamu harus mengeluarkan tenaga secara diam-diam, agar bisa terbang lebih tinggi. Ini adalah berkat.

Agar cahaya Buddha menyinari kita dan memperoleh berkat dari Bodhisattva, pertama-tama kita

harus berusaha keras, dan kedua, kita harus memiliki ketulusan hati. Bagi seorang praktisi Buddhis, kemiskinan bukanlah sebuah kesalahan. Namun, jika pada saat meninggal dunia seseorang kehilangan jiwa kebijaksanaan, itu barulah penyesalan terbesar dalam hidup. Orang yang seumur hidupnya tidak berjodoh mengenal ajaran Buddha akan hidup dalam penderitaan. Ketika kamu berada dalam sinar mentari Dharma, berpikiran jernih dan mengerti, serta menikmati kebijaksanaan ajaran Buddha Dharma, bahkan makanan dan minumanmu pun menjadi jalinan jodoh baik dengan semua makhluk, merasakan hidup ini seperti di surga, dan dunia ini bagaikan bunga teratai besar. Teratai kita harus sebesar roda kereta, dan hati kita harus seluas samudra. Dengan begitu, kita baru bisa mengenal ajaran Buddha Dharma. Kita jauh lebih beruntung daripada mereka yang tidak belajar Buddha Dharma. Mereka adalah orang yang masih hidup dalam penderitaan. Kita harus menolong mereka, menyelamatkan mereka agar terbebas dari dunia penuh kesengsaraan yang mereka ciptakan sendiri.

Kesalahpahaman antar manusia sering kali sulit dihindari. Di negara bagian Alaska, Amerika Serikat, ada sepasang suami istri muda. Setelah menikah, mereka memiliki seorang anak. Namun, sang istri meninggal dunia saat melahirkan. Sang suami sangat sibuk — selain bekerja keras untuk mencari nafkah, ia juga harus merawat anaknya. Ia melatih seekor anjing yang sangat cerdas dan patuh. Anjing itu bisa menjaga anak kecil, bahkan bisa menggigit botol susu dan menyusui sang bayi. Suatu hari, sang tuan pergi keluar rumah dan di perjalanan ia terjebak badai salju. Keesokan harinya, ia baru berhasil pulang. Begitu mendengar suara langkah tuannya, anjing itu segera berlari keluar menyambutnya. Saat pintu rumah dibuka, darah berceceran di mana-mana, di atas tempat tidur juga dipenuhi darah. Anaknya hilang, sementara anjing itu berdiri di sampingnya dengan moncong penuh darah. Sang tuan mengira anjing itu menjadi buas dan telah memakan anaknya. Ia marah besar, mengambil pisau dan menebas anjing itu hingga mati. Tiba-tiba, ia mendengar suara tangisan bayi. Ia segera mencari dan menemukan anaknya di

bawah tempat tidur, tubuhnya berlumuran darah, tetapi tanpa luka sedikit pun. Ketika diperhatikan lebih saksama, ia melihat bahwa salah satu kaki anjingnya telah digigit hingga putus, dan di dekatnya tergeletak seekor serigala mati dengan potongan daging anjing masih di mulutnya. Anjing itu telah menyelamatkan majikan kecilnya, tetapi tewas karena kesalahpahaman tuannya. Kesalahpahaman di dunia sering kali terjadi karena saling tidak memahami, kurangnya akal sehat, dan tidak adanya kesabaran. Manusia tidak mampu memahami orang lain dan tidak mau introspeksi diri. Sebagian besar kesalahpahaman muncul karena tindakan yang terburu-buru tanpa mengetahui keadaan sebenarnya, sehingga menimbulkan saling menyalahkan. Dalam kesalahpahaman, orang sering kali langsung menuduh pihak lain serba salah, dan semakin lama kesalahpahaman itu semakin dalam. Orang terhadap seekor hewan kecil yang tidak tahu apa-apa saja bisa salah paham sedemikian besar, maka kesalahpahaman antar manusia tentu jauh lebih sulit dibayangkan. Orang yang tidak belajar Buddha Dharma

mana bisa memperoleh kesabaran dan kemampuan menahan diri? Orang yang tidak meneladani Bodhisattva, darimana adanya welas asih, pengertian, dan kelapangan hati? Berharap semua orang yang belajar Buddha Dharma harus memiliki hati yang penuh welas asih, hati yang mampu memahami orang lain, dan hati yang lapang serta hati yang penuh toleransi. Maka hatimu akan seluas alam semesta, tingkat kesadaran spiritualmu berada di langit. Kamu tidak akan menyakiti orang lain karena kesalahanmu sendiri, dan orang lain akan berterima kasih padamu, kamu adalah seorang Bodhisattva.

Ada seorang pedagang manusia yang sering memperdagangkan orang. Ia bermarga Zhang. Di dalam kereta, ia berkenalan dengan seorang wanita cantik. Bapak Zhang ini kemudian mengusulkan agar setelah turun dari kereta, mereka pergi bersama ke sebuah desa pegunungan di Shanxi untuk merasakan kehidupan pedesaan yang menyenangkan. Wanita itu tampak

malu-malu di hadapannya dan setuju dengan ajakan itu. Dalam hati, pedagang Zhang berpikir, “Di desa itu ada keluarga yang membeli istri. Kalau saya menipu wanita ini ke sana, pasti bisa jual dengan harga tinggi.” Namun, siapa sangka, setelah mereka tiba di tempat tujuan, Zhang justru diseret oleh beberapa pria bertubuh kekar ke dalam tambang batu bara gelap. Ternyata, ia dijual oleh wanita cantik itu ke sana untuk dijadikan kuli.

Orang yang memiliki “iblis” di dalam hatinya akan bertemu dengan iblis; orang yang ingin mencelakai orang lain pasti akan disakiti oleh orang lain. Sebagai praktisi Buddhis, hati dan niat kita harus benar, barulah bisa menghasilkan energi positif. Di periode akhir Dharma ini, kita tidak memiliki banyak waktu dan cara untuk bergaul dengan teman yang buruk. Kita hanya boleh berteman dengan orang baik, berteman yang baik akan membawamu ke jalan yang benar, yaitu energi positif. Jika tidak, kamu akan terseret oleh teman buruk

ke dalam lima nafsu keinginan dan enam kekotoran duniawi, menanggung penderitaan dari siklus reinkarnasi di dunia. Semoga semua orang dapat menumbuhkan lebih banyak rasa welas asih di antara sesama teman se-Dharma, barulah kamu akan menjadi semakin tekun.

Master akan menceritakan kepada semua orang sebuah kisah nyata. Ada seorang pemuda yang baru saja dibebaskan setelah menjalani hukuman penjara. Ia karena tertipu dan melakukan pencurian, sehingga dijatuhi hukuman tujuh tahun. Setelah keluar dari penjara, ia berniat mencari pekerjaan dan memulai hidup baru. Namun, ia bertemu dengan beberapa teman buruk yang berkata kepadanya, "Apakah kamu tahu siapa yang melaporkanmu tentang pencurian waktu itu? Si xxx! Dialah yang membuatmu dipenjara selama tujuh tahun. Kalau dendam ini tidak dibalas, kamu bukan laki-laki sejati!" Pemuda itu pun marah besar. Ia berpikir tidak akan ada yang tahu, lalu pada tengah malam ia

pergi ke rumah orang itu dan memukul kepalanya dengan palu. Alhasil, tiga hari kemudian kasus itu terungkap. Korban menjadi vegetatif, dan ia kembali masuk penjara, kali ini dijatuhi hukuman seumur hidup. Ia sangat menyesal — menyesal telah bergaul dengan teman-teman buruk itu, dan menyesal telah mendengarkan perkataan mereka.

fó xìng guǎng jìn zhì huì guǎng fā cí xīn guǎng dù shàng
佛性广进 智慧广发 慈心广度 (上)

nián yuè rì wǎn lú jūn hóng tái zhǎng xiāng gǎng shì jiè fó yǒu jiàn miàn huì kāi shì
2015年6月20日晚卢军宏台长香港世界佛友见面会开示

gǎn ēn shì cí bēi de jī chǔ cí bēi shì rén xìng de jī shí
感恩是慈悲的基础，慈悲是人性的基石，

ràng wǒ men xué xí dà cí dà bēi guān shì yīn pú sà pǔ dù yǒu yuán
让我们学习大慈大悲观世音菩萨普度有缘、

guǎng jié shàn yuán gǎn ēn dà cí dà bēi jiù kǔ jiù nàn guān shì
广结善缘，感恩大慈大悲救苦救难观世

yīn pú sà gǎn ēn lóng tiān hù fǎ zhū fó pú sà
音菩萨，感恩龙天护法、诸佛菩萨！

gè wèi jiā bīn fǎ shī lái zì quán shì jiè de fó yǒu yì
各位嘉宾、法师，来自全世界的佛友义

gōng men xiāng gǎng shèng yuē hàn jiù hù duì hé suǒ yǒu wèi
工们、香港圣约翰救护队，和所有为

cǐ cì fǎ huì fù chū de fó yǒu men hé péng you men dà jiā wǎn
此次法会付出的佛友们和朋友们，大家晚

shàng hǎo
上好！

mìng yùn jiā gěi rén de bú xìng hái yǒu bì kāi de kě néng zì
命 运 加 给 人 的 不 幸 还 有 避 开 的 可 能 ， 自
jǐ gěi zì jǐ jiā shàng de bú xìng què méi yǒu bàn fǎ táo tuō rén
己 给 自 己 加 上 的 不 幸 却 没 有 办 法 逃 脱 。 人
cháng gǎn tàn zì jǐ huó de tài lèi wèi shén me yīn wei shén
常 感 叹 自 己 活 得 太 累 ， 为 什 么 ？ 因 为 什
me dōu xiǎng yào yào míng qì yào cái fù yào quán lì yào
么 都 想 要 ， 要 名 气 、 要 财 富 、 要 权 力 、 要
dì wèi quán bù dōu bú fàng shǒu yóu rú bèi le yí gè bāo fu
地 位 ， 全 部 都 不 放 手 ， 犹 如 背 了 一 个 包 袱 ，
néng bú lèi ma hěn duō rén rèn wéi zhǐ yào yǒu míng yǒu lì jiù
能 不 累 吗 ？ 很 多 人 认 为 只 要 有 名 有 利 就
huì kuài lè wú jìn de zhuī qiú jiù rèn wéi shì kuài lè de dàn shì
会 快 乐 。 无 尽 的 追 求 就 认 为 是 快 乐 的 ， 但 是
dāng wǒ men rèn wéi yào kuài lè de shí hou qí shí jiù shì yào kāi
当 我 们 认 为 要 快 乐 的 时 候 ， 其 实 就 是 要 开
shǐ chéng shòu tòng kǔ de kāi shǐ zhuī qiú de jié guǒ yí dìng shì
始 承 受 痛 苦 的 开 始 ， 追 求 的 结 果 一 定 是
tòng kǔ rén de qí guài zhī chù zài yú wǒ men jí yú yào zhǎng dà
痛 苦 。 人 的 奇 怪 之 处 在 于 我 们 急 于 要 长 大 ，
yòu āi tàn shī qù de tóng nián yòng jiàn kāng pīn mìng qù zhuàn
又 哀 叹 失 去 的 童 年 ， 用 健 康 拼 命 去 赚
qián yòu yòng qián qù zhì bìng mǎi yào huó zhe yǐ wéi lí sǐ
钱 ， 又 用 钱 去 治 病 买 药 ， 活 着 以 为 离 死
hěn yuǎn lín sǐ qián yòu jué de méi yǒu huó gòu tiān tiān yōu
很 远 ， 临 死 前 又 觉 得 没 有 活 够 ， 天 天 忧

lǜ wèi lái huì shī qù gèng duō dàn yòu cóng bù zhēn xī yǎn qián
虑未来会失去更多，但又从不珍惜眼前
de xìng fú
的幸福。

xué fó rén yào dǒng de xiàn zài de wǒ jiù shì guò qù de zì
学佛人要懂得，现在的我就是过去的自
jǐ xiàn zài de zì jǐ yòu shì wèi lái de wǒ yí qiè dōu shì zì jǐ
己，现在的自己又是未来的我，一切都是自己
zào yīn zì jǐ de guǒ rén yì mí huò jiù huì zhòng xià bù hǎo de
造因自己得果。人一迷惑就会种下不好的
yīn rén yì fā pí qì jiù huì zhì huì quán wú rén bù néng zài fā
因，人一发脾气就会智慧全无，人不能在发
pí qì de shí hou jué dìng rèn hé zhòng yào de shì qing yīn wei nǐ
脾气的时候决定任何重要的事情，因为你
zhǐ yào zài fā pí qì de shí hou jué dìng shì qing nǐ yí dìng huì
只要在发脾气的时候决定事情，你一定会
hòu huǐ yú chī de kāi shǐ jiù shì tīng bú jìn bié rén de guī quàn
后悔。愚痴的开始就是听不进别人的规劝，
shī bài de kāi shǐ jiù shì yǐ wéi zì jǐ dōu shì duì de fán nǎo de
失败的开始就是以为自己都是对的，烦恼的
kāi shǐ jiù shì shén me dōu yǐ wéi zì jǐ yīng gāi yōng yǒu yí fèn
开始就是什么都以为自己应该拥有一份。
yǒu yí gè rén kàn jiàn lín jū zài dǔ chǎng shàng yíng le 32 wàn
有一个人看见邻居在赌场上赢了32万，
tā jué de wèi shén me zì jǐ bù néng yíng měi tiān qù dǔ bó
他觉得为什么自己不能赢，每天去赌博，

zài bàn nián zhōng qīng jiā dòng chǎn yì zhǒng dǔ bó de rén
在 半 年 中 倾 家 荡 产 ， 一 种 赌 博 的 人
shēng xīn tài yǒng yuǎn bù néng dé dào jiě tuō wǒ men jīn tiān
生 心 态 永 远 不 能 得 到 解 脱 。 我 们 今 天
xué fó le wǒ men míng bai le rén huó zài shì jiè shàng yīng
学 佛 了 ， 我 们 明 白 了 ， 人 活 在 世 界 上 应
gāi dé dào kāi wù hé jiě tuō shén me shì duì de shén me shì cuò
该 得 到 开 悟 和 解 脱 。 什 么 是 对 的 、 什 么 是 错
de hǎo hǎo xuǎn zé jīn tiān wǒ men xuǎn zé le duì de nà
的 ， 好 好 选 择 。 今 天 我 们 选 择 了 对 的 ， 那
jiù shì fó fǎ wǒ men zhǐ yào yán zhe fó fǎ zhè tiáo lù zǒu xià qù
就 是 佛 法 ， 我 们 只 要 沿 着 佛 法 这 条 路 走 下 去 ，
wǒ men yí dìng huì huí dào guān shì yīn pú sà mǔ qīn de huái bào
我 们 一 定 会 回 到 观 世 音 菩 萨 母 亲 的 怀 抱 。

xiàn dài shè huì de rén sī wéi bǐ jiào hùn luàn měi tiān hěn
现 代 社 会 的 人 思 维 比 较 混 乱 ， 每 天 很
máng lù bèi shēng huó yā de chuǎn bú guò qì lái dāng jué chá
忙 碌 ， 被 生 活 压 得 喘 不 过 气 来 ， 当 觉 察
dào shēn tǐ xīn lì yán zhòng bù zú de shí hou zǎo yǐ bù zhī shì
到 身 体 心 力 严 重 不 足 的 时 候 ， 早 已 不 知 逝
qù le duō shǎo qīng chūn nián huá hé suì yuè měi tiān zài yā lì
去 了 多 少 青 春 年 华 和 岁 月 ， 每 天 在 压 力
de gǎn tàn zhōng yǎo yá chēng xià qù hěn duō rén yí tuì xiū jiù
的 感 叹 中 咬 牙 撑 下 去 ， 很 多 人 一 退 休 就
shī qù rén shēng de mù biāo mí shī le zì jǐ suǒ yǐ zhōng guó
失 去 人 生 的 目 标 ， 迷 失 了 自 己 。 所 以 中 国

de chán wén huà zhōng xiǎn shì fā xiàn běn lái de miàn mù jiù
的禅文化中显示,发现本来的面目,就
shì wú xū bǎ shēng huó xiǎng de hěn kùn nán zhǐ xū yào jìn lì qù
是无需把生活想的很困难,只需要尽力去
zuò hǎo yǎn qián de shì qing nǔ lì huó zài dāng xià gǎn shòu
做好眼前的事情,努力活在当下,感受
dào zì shēn shēng mìng de kě guì zhī chù gǎi biàn duì rén jiān shì
到自身生命的可贵之处,改变对人间事
wù de guān diǎn hé kàn fǎ rèn qīng zhè ge shì jiè yí qiè xū wú
物的观点和看法,认清这个世界一切虚无
jūn shì wú cháng bǎ shù fù zì jǐ de zhí zhuó dōu rèn zuò shì
均是无常,把束缚自己的执著都认作是
wàng xiǎng zhè yàng cái néng fán nǎo jiě tuō zhè yàng cái néng
妄想,这样才能烦恼解脱,这样才能
chán dìng xiǎng dìng cái yǒu zhì huì xiǎng dìng bì xū yǒu jiè lǜ
禅定。想定才有智慧,想定必须有戒律,
zhè jiù shì fó fǎ zhōng de jiè dìng huì
这就是佛法中的戒定慧。

xīn lǐ xué jiā bǎ měi guó jiù jīn shān hǎi wān dà qiáo de xiū
心理学家把美国旧金山海湾大桥的修
jiàn guò chéng fēn wéi liǎng gè jiē duàn dì yī shì wú ān quán
建过程分为两个阶段:第一是无安全
wǎng jiē duàn hái yǒu yí gè shì yǒu ān quán wǎng jiē duàn hǎi
网阶段;还有一个是有安全网阶段。海
wān dà qiáo gōng chéng gāng kāi shǐ shí jiàn zhù gōng sī méi yǒu
湾大桥工程刚开始时,建筑公司没有

cǎi qǔ rèn hé láo dòng bǎo hù cuò shī gāo kōng zuò yè de gōng
采取任何劳动保护措施，高空作业的工
rén shuāi sǐ shuāi shāng shí yǒu fā shēng yǐ zhì yú qiáo xià zǒng
人摔死摔伤时有发生。以至于桥下总
shì jù jí zhe yì qún shī yè de qióng rén děng yǒu rén shuāi xià
是聚集着一群失业的穷人，等有人摔下
lái hòu jiù gǎn jǐn qù xún zhǎo gōng zuò tián bǔ kòng quē
来后，就赶紧去寻找工作、填补空缺。
zài wú ān quán wǎng jiē duàn hǎi wān dà qiáo gōng chéng
在“无安全网阶段”，海湾大桥工程
duó qù le 20 duō tiáo shēng mìng gōng chéng céng yī dù yīn rén
夺去了20多条生命。工程曾一度因人
yuán shāng wáng yán zhòng ér tíng zhì hòu lái jiàn zhù gōng sī
员伤亡严重而停滞。后来，建筑公司
tóu zī wàn měi yuán ān zhuāng le yí gè ān quán wǎng jié
投资10万美元安装了一个安全网。结
guǒ shī gōng xiào lǜ bǐ yǐ wǎng tí gāo le jǐn jǐn zhè 25%
果施工效率比以往提高了1/4。仅仅这25%
de tí sù jiù wèi gōng sī dài lái le jìn bǎi wàn měi yuán de xiào yì
的提速就为公司带来了近百万美元的效益。
gèng qí guài de shì ān quán wǎng wán quán zhuāng hǎo hòu zhí
更奇怪的是安全网完全装好后，直
dào dà qiáo jùn gōng yě zhǐ yǒu 10 gè rén shuāi xià dōu bèi ān
到大桥竣工也只有10个人摔下，都被安
quán wǎng zhào zhù yǒu jīng wú xiǎn xīn lǐ xué jiā shuō rén
全网罩住，有惊无险。心理学家说，人
zài kǒng jù xīn lǐ de zuò yòng xià rén de sì zhī xié tiáo néng lì
在恐惧心理的作用下，人的四肢协调能力

huì xià jiàng píng héng gǎn fǎn yìng sù dù hé pàn duàn lì jūn
会下降，平衡感、反应速度和判断力均
huì jiǎn ruò ān quán wǎng de zuò yòng bù jǐn bǎo hù le chū shì
会减弱。安全网的作用不仅保护了出事
de rén gèng bāng zhù jiàn zhù gōng rén zhàn shèng le kǒng jù
的人，更帮助建筑工人战胜了恐惧，
ràng tā men shǎo chū shì gù
让他们少出事故。

zhè ge gù shi gào sù dà jiā yīn wei wǒ men xiàn zài xué fó
这个故事告诉大家，因为我们现在学佛
rén méi yǒu ān quán gǎn yīn wei wǒ men zì jǐ zài zhè ge shì jiè
人没有安全感，因为我们自己在这个世界
shàng tiān tiān dān xīn chē huò shēng ái zhèng wèi zì jǐ de
上天天担心车祸、生癌症，为自己的
hái zi bù xué hǎo wèi zì jǐ de xiān sheng hé tài tai kě néng yǒu
孩子不学好、为自己的先生和太太可能有
yì tiān huì lí wǒ men ér qù ér dài yǒu kǒng jù de shēng huó
一天会离我们而去，而带有恐惧地生活，
hěn duō rén dé le kǒng jù zhèng yōu yù zhèng zhè jiù shì méi
很多人得了恐惧症、忧郁症，这就是没
yǒu ān quán gǎn ràng wǒ men sàng shī le dà nǎo de fēn xī néng
有安全感，让我们丧失了大脑的分析能
lì ràng wǒ men de xīn bú zài zì jǐ de shēn shàng zhè jiù shì
力，让我们的心不在自己的身上，这就是
rén lèi de xīn bìng guò qù jiǎng shēn tǐ jiàn kāng xiàn zài jiǎng
人类的心病。过去讲身体健康，现在讲

shēn xīn jiàn kāng méi yǒu hǎo de xīn líng jiù méi yǒu hǎo de shēn
身 心 健 康 。 没 有 好 的 心 灵 就 没 有 好 的 身
tǐ xīn líng shì zhī zhù zhǐ yǒu shàn liáng de xīn líng cí bēi de
体 ， 心 灵 是 支 柱 ， 只 有 善 良 的 心 灵 、 慈 悲 的
xīn líng cái huì gěi nǐ dài lái liáng hǎo de shēn tǐ hé jiàn quán de
心 灵 ， 才 会 给 你 带 来 良 好 的 身 体 和 健 全 的
zhī tǐ wǒ men xué fó rén yào yòng fó jiào zhè zhāng ān quán
肢 体 。 我 们 学 佛 人 要 用 佛 教 这 张 安 全
wǎng xiāng xìn yǒu guān shì yīn pú sà cí bēi xiāng xìn yǒu lóng
网 ， 相 信 有 观 世 音 菩 萨 慈 悲 ， 相 信 有 龙
tiān hù fǎ cái néng zhàn shèng kǒng jù xīn lǐ cái néng ràng zì
天 护 法 ， 才 能 战 胜 恐 惧 心 理 ， 才 能 让 自
jǐ huó de zì zài cái néng zhī dào rén jiān shì kě yǐ zhàn shèng
己 活 得 自 在 ， 才 能 知 道 人 间 是 可 以 战 胜
rén jiān de rèn hé jiān nán xiǎn zǔ hé fán nǎo
人 间 的 任 何 艰 难 险 阻 和 烦 恼 。

rén zǒng shì zài zhì yí bié rén bù néng zuò dào de shì qing
人 总 是 在 质 疑 ， 别 人 不 能 做 到 的 事 情
bù kě néng zì jǐ néng zuò de dào shí jì shàng zì jǐ rèn wéi zì
不 可 能 自 己 能 做 得 到 。 实 际 上 自 己 认 为 自
jǐ zuò bú dào de shì qing nǐ yǐ jīng bǎ zì jǐ de sī wéi tí zǎo
己 做 不 到 的 事 情 ， 你 已 经 把 自 己 的 思 维 提 早
jìn rù dào wú néng jiē duàn wèi shén me wǒ men bù néng cháng
进 入 到 无 能 阶 段 。 为 什 么 我 们 不 能 尝
shì zhe qù zuò ne bié rén néng xiū chéng zhèng guǒ bié rén
试 着 去 做 呢 ？ 别 人 能 修 成 正 果 ， 别 人

néng dào xī fāng jí lè shì jiè wèi shén me wǒ men bù néng qù
能到西方极乐世界，为什么我们不能去？

bié rén néng xiàng pú sà yí yàng huó zhe bié rén néng gòu píng
别人能像菩萨一样活着，别人能够平

ān de huó zhe wèi shén me wǒ men bù néng hǎo hǎo huó zhe ne
安地活着，为什么我们不能好好活着呢？

yào yǒu xìn xīn xìn xīn lái zì jiè lǜ cóng jīn tiān kāi shǐ jiù shǒu
要有信心，信心来自戒律，从今天开始就守

jiè wǒ men xiàng pú sà xué xí kàn yi kàn měi tiān zuò de shì
戒，我们向菩萨学习，看一看每天做的事

qing xiàng bu xiàng pú sà zhè yàng nǐ jiù huì yuè lái yuè jiē jìn
情像不像菩萨，这样你就会越来越接近

pú sà shì fó shì xīn fó jiù shì nǐ de xīn yòng nǐ de xīn zài
菩萨。是佛是心，佛就是你的心，用你的心在

rén jiān chuàng zào yí gè měi hǎo de pú sà
人间创造一个美好的菩萨。

hěn duō rén wèi shén me chéng jì huì kǎo mǎn fēn wǒ men
很多人为什么成绩会考满分，我们

méi yǒu kàn dào rén jiā tiān tiān zuò gōng kè yǒu xiē rén wèi le
没有看到人家天天做功课；有些人为了

kǎo tuō fú tiān tiān liàn kǒu yǔ bǎ hóu long dōu liàn de fā yán
考托福，天天练口语，把喉咙都练得发炎；

hěn duō fó yǒu wèi shén me yì qiú jiù líng wǒ men méi yǒu kàn
很多佛友为什么一求就灵，我们没有看

dào tā men měi tiān niàn biàn dà bēi zhòu biàn xīn jīng zuò
到他们每天念49遍大悲咒49遍心经、做

gōng dé bái fó yōu xiù qīng nián qǐ yè jiā wǒ men méi yǒu
功德、拜佛；优秀青年企业家，我们没有
kàn dào tā men wú shù gè bù mián bù xiū zhī yè tā men bǐ wǒ
看到他们无数个不眠不休之夜，他们比我
men zài shuì mèng zhōng de rén yào nǔ lì nà xiē yì cháo hóng
们在睡梦中的人要努力；那些一朝红
biàn shì jiè de míng xīng wǒ men méi yǒu kàn jiàn tā men jǐ shí
遍世界的明星，我们没有看见他们几十
nián mò mò wú wén de yòng xīn kǔ liàn wǒ men shén me dōu
年默默无闻的用心苦练 我们什么都
méi kàn dào jiù shuō zì jǐ bù kě néng wǒ men shén me dōu
没看到，就说自己不可能；我们什么都
méi yǒu cháng shì jiù shuō bié rén bù kě néng zì jǐ zuò bú
没有尝试，就说别人不可能，自己做不
dào yòu shuō bié rén zuò bú dào qí shí wǒ men jué de bù kě
到又说别人做不到，其实我们觉得不可
néng de shì qing bié rén néng gòu zuò dào wǒ men xué fó rén
能的事情，别人能够做到。我们学佛人
yào xiāng xìn zì jǐ wǒ men yí dìng yě néng zuò dào tái zhǎng
要相信自己，我们一定也能做到。台长
xī wàng nǐ men hǎo hǎo xué fó bù zhēng rén jiān tiān xià shì
希望你们好好学佛，不争人间天下事，
bǎi nián zhī hòu zài tiān shàng xiāng huì
百年之后在天上相会。

wǒ men rén zhǐ yào nǔ lì de qù zuò méi yǒu zuò bù chéng
我 们 人 只 要 努 力 的 去 做 ， 没 有 做 不 成
de shì qing yí gè gēn běn bù gǎn qù zuò hé bù xiǎng qù zuò de
的 事 情 ； 一 个 根 本 不 敢 去 做 和 不 想 去 做 的
rén kě néng yí bèi zi jiù shì bù kě néng rén yào huì zì wǒ
人 ， 可 能 一 辈 子 就 是 不 可 能 。 人 要 会 自 我
tiáo jié zì jǐ de xīn tài hěn duō rén yí bèi zi huó zhe bù dǒng
调 节 自 己 的 心 态 ， 很 多 人 一 辈 子 活 着 不 懂
de tiáo jié xīn tài gǔ shí hou yǒu yí gè rén zhǐ yào shēng qì jiù
得 调 节 心 态 。 古 时 候 ， 有 一 个 人 只 要 生 气 就
pǎo huí jiā rào zhe zì jǐ de fáng zi hé yí xiǎo kuài dì pǎo sān
跑 回 家 ， 绕 着 自 己 的 房 子 和 一 小 块 地 跑 三
quān hòu lái tā fáng zi yuè lái yuè dà dì yuè lái yuè duō
圈 。 后 来 他 房 子 越 来 越 大 ， 地 越 来 越 多 ，
měi dāng tā shēng qì tā hái shì rào zhe fáng zi hé tǔ dì pǎo
每 当 他 生 气 ， 他 还 是 绕 着 房 子 和 土 地 跑 ，
lǎo le yī rán zhè yàng tā de sūn zi wèn yé ye nǐ wèi
老 了 依 然 这 样 。 他 的 孙 子 问 ： “ 爷 爷 ， 你 为
shén me yì shēng qì jiù rào fáng zi tǔ dì pǎo a lǎo rén
什 么 一 生 气 就 绕 房 子 、 土 地 跑 啊 ？ ” 老 人
shuō nián qīng shí wǒ yì hé rén chǎo jià zhēng lùn wǒ jiù
说 ： “ 年 轻 时 我 一 和 人 吵 架 争 论 ， 我 就
rào fáng zi tǔ dì pǎo sān quān wǒ zài xiǎng zì jǐ fáng zi zhè
绕 房 子 土 地 跑 三 圈 ， 我 在 想 ， 自 己 房 子 这
me xiǎo yòu méi yǒu hěn duō tǔ dì nǎ yǒu shí jiān hé jīng lì
么 小 ， 又 没 有 很 多 土 地 ， 哪 有 时 间 和 精 力
yǔ bié rén shēng qì yì xiǎng qì jiù xiāo le wǒ jiù yǒu gèng
与 别 人 生 气 ？ 一 想 ， 气 就 消 了 ， 我 就 有 更

duō shí jiān qù nǚ lì gōng zuò hé xué xí sūn zǐ yòu wèn
多时间去努力工作和学习。” 孙子又问：

“ yé ye chéng le fù rén hòu nǐ wèi hé hái yào rào fáng zi
“爷爷，成了富人后，你为何还要绕房子、
tǔ dì pǎo ne yé ye shuō wǒ xiàn zài fù yǒu le biān
土地跑呢？” 爷爷说：“我现在富有了，边
pǎo huì xiǎng fáng zi zhè me dà tǔ dì zhè me duō gèng méi
跑会想，房子这么大，土地这么多，更没
bì yào yǔ rén jì jiào yì xiǎng dào zhè lǐ qì yě xiāo le
必要与人计较。一想到这里，气也消了。”

zhè jiù shì zì wǒ tiáo jié xīn tài rén yào xué huì zì wǒ jiě tuō
这就是自我调节心态。人要学会自我解脱，
suī rán shì qing shì gù dìng de dàn rén de zhì huì shì wú qióng wú
虽然事情是固定的，但人的智慧是无穷无
jìn de zhǐ yǒu dāng zì jǐ de xīn xiǎng jiě tuō hé néng gòu jiě tuō
尽的。只有当自己的心想解脱和能够解脱
yú mǒu jiàn shì zhī wài nǐ cái néng jiě tuō xiàn shí de shì qing
于某件事之外，你才能解脱现实的事情。

hěn duō rén hé xiān sheng chǎo jià tā xiǎng xiān sheng jīn
很多人和先生吵架，她想：“先生今
tiān mà wǒ méi yǒu guān xì wǒ men shì yì jiā rén wǒ men
天骂我，没有关系，我们是一家人，我们
míng tiān hòu tiān jiù bú huì zài chǎo zài mà le suǒ yǐ jīn tiān de
明天后天就不会再吵再骂了，所以今天的
fán nǎo gēn běn bù yīng gāi yǒu shuō bu dìng hòu tiān bú shì tā
烦恼根本不应该有，说不定后天不是他
mà wǒ ér shì wǒ mà tā xiǎng dào zhè lǐ tā jiù bù shēng
骂我而是我骂他。” 想到这里，她就不生

qì le xué fó rén xiǎng de tōng jiù shì yào ràng zì jǐ qù xiǎng
气了。学佛人想得通，就是要让自己去想
zhè xiē zěnyàng néng ràng zì jǐ xiǎng tōng de dào lǐ shuō fú
这些怎样能让自己想通的道理，说服
zì jǐ jiù shì ràng zì jǐ jiě tuō rén zuì nán shuō fú zì jǐ de
自己，就是让自己解脱。人最难说服自己的
jiù shì nǐ zì jǐ méi yǒu yí gè rén bī zhe nǐ qù fán nǎo méi
就是你自己，没有一个人逼着你去烦恼，没
yǒu yí gè rén bī zhe nǐ qù fàn zuì hèn nán guò jí dù zhǐ
有一个人逼着你去犯罪、恨、难过、嫉妒，只
yǒu zì jǐ suǒ yǐ ràng zì jǐ jiě tuō cái néng zài rén jiān bǎi tuō
有自己，所以让自己解脱才能在人间摆脱
zhēn zhèng de fán nǎo qù chú yè zhàng
真正的烦恼去除业障。

fó fǎ zhōng jiǎng jiā chí wèi shén me yào jiā chí jiā chí
佛法中讲加持，为什么要加持，加持
zhēn de shì yǒu lì liàng de wèi shén me nà shì yì zhǒng xìn xīn
真的是有力量的，为什么？那是一种信心，
gěi nǐ yì zhǒng néng liàng jǔ gè lì zi rú guǒ yí gè rén méi
给你一种能量。举个例子，如果一个人没
yǒu xié zi méi yǒu néng lì mǎi xié zi jiā chí jiù xiāng dāng yú
有鞋子，没有能力买鞋子，加持就相当于
jiè gěi nǐ yì shuāng xié zi zhè yàng bǐ guāng jiǎo zǒu de kuài
借给你一双鞋子，这样比光脚走得快，
dàn shì zǒu le yí duàn shí jiān rén jiā huì bǎ xié zi yào huí qù
但是走了一段时间，人家会把鞋子要回去，

dé dào jiā chí zhī hòu bì xū zì jǐ gèng jīng jìn de nǔ lì jiù
得到加持之后必须自己更精进地努力，就
xiàng dàng qiū qiān yī yàng nǐ kāi shǐ de shí hou bú huì piāo de
像荡秋千一样，你开始的时候不会飘得
hěn gāo dāng bié rén tuī nǐ yì bǎ nǐ shàng qù le nǐ yào
很高，当别人推你一把，你上去了，你要
àn zhōng shǐ jìn huì zǒu de gèng gāo zhè jiù shì jiā chí
暗中使劲，会走得更 高，这就是加持。

yào ràng fó guāng pǔ zhào wǒ men dé dào pú sà de jiā chí
要让佛光普照我们，得到菩萨的加持，
dì yī yào nǔ lì dì èr yào chéng xīn xué fó rén pín qióng
第一要努力，第二要诚心。学佛人，贫穷
bú suàn guò cuò ér sǐ de shí hou lián huì mìng dōu diū shī le nà
不算过错，而死的时候连慧命都丢失了那
cái shì yí hàn zhōng shēng yì shēng wú yuán jiē chù fó fǎ de rén
才是遗憾终生。一生无缘接触佛法的人
huó zhe hěn tòng kǔ dāng nǐ mù yù zài fó fǎ de yáng guāng
活着很痛苦，当你沐浴在佛法的阳光
zhōng xiǎng tōng xiǎng míng bai xiǎng shòu fó fǎ de zhì huì
中，想通想明白，享受佛法的智慧，
nǐ men de cān yǐn dōu shì zhòng shēng de jié yuán gǎn shòu dào
你们的餐饮都是众生的结缘，感受到
rén shēng xiàng yí gè tiān táng rén jiān xiàng yì duǒ dà lián huā
人生像一个天堂，人间像一朵大莲花。
wǒ men de lián huā yào dà rú chē lún wǒ men de xīn yào xiàng
我们的莲花要大如车轮，我们的心要像

hǎi yī yàng kuān guǎng wǒ men zhè yàng cái huì jiē chù dào fó
海一样宽广，我们这样才会接触到佛
fǎ wǒ men yào bǐ bù xué fó de rén xìng yùn de duō tā men
法，我们要比不学佛的人幸运得多，他们
shì shòu kǔ shòu nàn de rén wǒ men yào bāng zhù tā men jiù
是受苦受难的人，我们要帮助他们，救
dù tā men tuō lí tā men zì shēn de bēi cǎn shì jiè
度他们脱离他们自身的悲惨世界。

rén yǔ rén de wù jiě hěn nán pái chú zài měi guó ā lā sī
人与人的误解很难排除，在美国阿拉斯
jiā zhōu yǒu yí duì nián qīng rén hūn hòu yǒu yí gè hái zi qī
加州有一对年轻人，婚后有一个孩子，妻
zi nán chǎn lí shì xiān sheng fēi cháng máng lù máng yú
子难产离世，先生非常忙碌，忙于
shēng huó hái yào zhào gù hái zi tā xùn liàn le yì tiáo gǒu fēi
生活还要照顾孩子，他训练了一条狗，非
cháng cōng míng tīng huà néng zhào gù xiǎo hái zi hái néng
常聪明听话，能照顾小孩子，还能
yǎo zhe nǎi píng wèi nǎi gěi hái zi chī yǒu yì tiān zhǔ rén wài chū
咬着奶瓶喂奶给孩子吃。有一天主人外出
yù dào dà xuě dì èr tiān gǎn huí jiā gǒu wén shēng chū lái
遇到大雪，第二天赶回家，狗闻声出来
yíng jiē zhǔ rén fáng mén yì kāi dào chù shì xuè chuáng shàng
迎接主人，房门一开到处是血，床上
yě shì xuè hái zi bú jiàn le gǒu zài shēn biān mǎn kǒu shì xuè
也是血，孩子不见了，狗在身边满口是血，

zhǔ rén yǐ wéi gǒu xìng fā zuò chī diào le hái zi tā dà nù ná
主人以为狗性发作吃掉了孩子，他大怒，拿
qǐ dāo xiàng gǒu kǎn qù bǎ gǒu shā sǐ le tū rán tā tīng dào
起刀向狗砍去，把狗杀死了。突然他听到
hái zi de kū shēng tā cóng chuáng xià bào chū hái zi hún
孩子的哭声，他从床下抱出孩子，浑
shēn shì xuè dàn shì méi yǒu rèn hé shāng hén zài zǐ xì yí kàn
身是血，但是没有任何伤痕，再仔细一看，
gǒu de yì tiáo tuǐ yǐ jīng bèi yǎo duàn le biān shàng yǒu yì tiáo
狗的一条腿已经被咬断了，边上有一条
sǐ de láng kǒu lǐ hái yǎo zhe gǒu ròu gǒu jiù le xiǎo zhǔ rén
死的狼，口里还咬着狗肉。狗救了小主人，
dàn shì què bèi wù shā le rén jiān de wù huì wǎng wǎng shì yīn wei
但是却误杀了。人间的误会往往是因为
bǐ cǐ zhī jiān bù liǎo jiě méi yǒu lǐ zhì méi yǒu nài xīn rén
彼此之间不了解、没有理智、没有耐心，人
bù néng tǐ liàng duì fāng fǎn xǐng zì jǐ duō shù shì zài bù liǎo
不能体谅对方、反省自己，多数是在不了
jiě qíng kuàng zhī xià chōng dòng ér fā shēng le zhè xiē xiāng hù
解情况之下冲动而发生了这些相互
qiǎn zé de shì qing wù huì yì kāi shǐ jiù shuō bié rén qiān cuò
谴责的事情。误会，一开始就说别人干错
wàn cuò wù huì yuè xiàn yuè shēn rén duì wú zhī de xiǎo dòng
万错，误会越陷越深。人对无知的小动
wù dōu huì chǎn shēng zhè me dà de wù jiě rén yǔ rén zhī jiān de
物都会产生这么大的误解，人与人之间的
wù huì shì nán yǐ xiǎng xiàng de bù xué fó de rén nǎ lái de rěn
误会是难以想象的，不学佛的人哪来的忍

nài hé rěn rǔ xīn bù xué pú sà de rén nǎ lái cí bēi hé lǐ jiě
耐和忍辱心，不学菩萨的人哪来慈悲和理解
kuān róng xī wàng suǒ yǒu xué fó rén dōu yào yǒu yì kē cí bēi
宽容？希望所有学佛人都要有一颗慈悲
de xīn lǐ jiě bié rén de xīn kuān róng bāo róng bié rén de xīn
的心、理解别人的心、宽容包容别人的心，
nǐ de xīn jiù xīn bāo tài xū nǐ de jìng jiè jiù zài tiān shàng nǐ
你的心就心包太虚，你的境界就在天上，你
bú huì yīn wei zì jǐ de shī wù zào chéng bié rén de shāng hài bié
不会因为自己的失误造成别人的伤害，别
rén huì gǎn ēn nǐ nǐ jiù shì pú sà
人会感恩你，你就是菩萨。

yǒu yí gè rén fàn zi jīng cháng fàn mài rén kǒu tā xìng
有一个人贩子经常贩卖人口，他姓
zhāng zài liè chē shàng rèn shi le yí gè zhǎng de piào liang de
张，在列车上认识了一个长得漂亮的
měi nǚ zhāng mǒu jiù tí yì xià huǒ chē zhī hòu yì qǐ dào shān
美女，张 某就提议下火车之后一起到山
xī de yí gè shān cūn qù tǐ yàn nóng jiā lè de kuài lè shēng huó
西的一个山村去体验农家乐的快乐生活，
měi nǚ dāng zhe tā de miàn fēi cháng xiū sè de dā ying le zhāng
美女当着他的面非常羞涩地答应了，张
fàn zi xīn xiǎng nà ge cūn lǐ yǒu yì jiā mǎi xí fu de wǒ bǎ
贩子心想 “那个村里有一家买媳妇的，我把
zhè ge nǚ rén piàn guò qù yí dìng néng mài gè hǎo jià qián ,
这个女人骗过去，一定能卖个好价钱” ，

shuí zhī dào dá mù dì dì zhī hòu zhāng mǒu què bèi jǐ gè
谁 知 到 达 目 的 地 之 后 ， 张 某 却 被 几 个
zhuàng hàn lā jìn le yí gè hēi méi kuàng yuán lái tā bèi zhè ge
壮 汉 拉 进 了 一 个 黑 煤 矿 ， 原 来 他 被 这 个
měi nǚ mài dào zhè lǐ lái zuò kǔ lì le
美 女 卖 到 这 里 来 做 苦 力 了 。

xīn zhōng yǒu mó de rén jiù huì pèng dào mó xiǎng hài rén
心 中 有 魔 的 人 就 会 碰 到 魔 ， 想 害 人
de rén yí dìng huì bèi bié rén hài wǒ men xué fó rén xīn shù yào
的 人 一 定 会 被 别 人 害 ， 我 们 学 佛 人 心 术 要
zhèng cái huì chǎn shēng zhèng néng liàng mò fǎ shí qī wǒ
正 ， 才 会 产 生 正 能 量 。 末 法 时 期 ， 我
men méi yǒu hěn duō shí jiān hé fāng fǎ qù jié jiāo huài péng you
们 没 有 很 多 时 间 和 方 法 去 结 交 坏 朋 友 ，
wǒ men zhǐ néng jiāo hǎo péng you jiāo hǎo péng you dōu bǎ nǐ
我 们 只 能 交 好 朋 友 ， 交 好 朋 友 都 把 你
dài shàng hǎo de dào jiù shì zhèng néng liàng fǒu zé huì bèi
带 上 好 的 道 ， 就 是 正 能 量 ， 否 则 会 被
huài péng you lā rù wǔ yù liù chén zhōng chéng shòu rén jiān de
坏 朋 友 拉 入 五 欲 六 尘 中 ， 承 受 人 间 的
lún huí zhī kǔ xī wàng dà jiā gēn fó yǒu zhī jiān duō yì diǎn cí
轮 回 之 苦 。 希 望 大 家 跟 佛 友 之 间 多 一 点 慈
bēi zhī qíng nǐ cái néng yuè lái yuè jīng jìn
悲 之 情 ， 你 才 能 越 来 越 精 进 。

tái zhǎng gào sù dà jiā yí gè zhēn shí de gù shì yí gè qīng
台 长 告 诉 大 家 一 个 真 实 的 故 事 ， 一 个 青
nián gāng gāng xíng mǎn shì fàng tā yīn shòu piàn fàn le dào qiè
年 刚 刚 刑 满 释 放 ， 他 因 受 骗 犯 了 盗 窃
zuì bèi pàn qī nián běn xiǎng chū yù zhī hòu zhǎo fèn gōng zuò
罪 被 判 七 年 ， 本 想 出 狱 之 后 找 份 工 作
chóng xīn zuò rén jié guǒ pèng dào yí gè làn xiōng làn dì shuō :
重 新 做 人 ， 结 果 碰 到 一 个 烂 兄 烂 弟 ， 说 ：
nǐ zhī dao nǐ zhè cì dào qiè shì shuí jiē fā nǐ de ma shì mǒu
“ 你 知 道 你 这 次 盗 窃 是 谁 揭 发 你 的 吗 ？ 是 某
mǒu mǒu tā hài nǐ zuò le qī nián láo cǐ chóu bú bào fēi jūn
某 某 ， 他 害 你 坐 了 七 年 牢 ， 此 仇 不 报 非 君
zǐ tā bèi jī nù le tā yǐ wéi shén bù zhī guǐ bù jué bàn
子 。 ” 他 被 激 怒 了 ， 他 以 为 神 不 知 鬼 不 觉 ， 半
yè pǎo qù duì fāng jiā lǐ ná láng tóu zá le tā de tóu jié guǒ
夜 跑 去 对 方 家 里 拿 榔 头 砸 了 他 的 头 。 结 果
sān tiān jiù bèi pò àn duì fāng chéng le zhí wù rén tā yòu
三 天 就 被 破 案 ， 对 方 成 了 植 物 人 ， 他 又
chóng xīn jìn rù jiān láo bèi pàn wú qī tú xíng huǐ hèn jiāo jiā
重 新 进 入 监 牢 被 判 无 期 徒 刑 ， 悔 恨 交 加 ，
bù gāi jiāo nà xiē làn xiōng dì bù gāi tīng tā men de huà
不 该 交 那 些 烂 兄 弟 ， 不 该 听 他 们 的 话 。