

Menanggung Segala Penderitaan di Dunia, Menyambut Kemurnian Sifat Kebuddhaan dalam Hati (Bagian 1)

Acara Pertemuan Umat Buddhis Sedunia di Paris - Prancis, 12 September 2015

Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa Yang Maha Welas Asih dan Maha Penyayang, Naga Langit Pelindung Dharma, dan para biksu, relawan, serta teman se-Dharma, selamat sore semuanya!

Jodoh yang sangat istimewa mempertemukan kita di Paris. Kasih dalam Buddha melampaui persahabatan, melampaui sifat kemanusiaan biasa. Senantiasa menumbuhkan hati yang penuh sukacita, senantiasa menyingkirkan kebencian. Memahami ajaran Buddha Dharma, segala sesuatu di dunia ini tidak dapat diperoleh. Senantiasa menumbuhkan hati yang belas kasih, mengembangkan welas asih yang besar. Pandanglah kehidupan sebagai sebuah panggung; meminjam kepalsuan untuk membina kenyataan

barulah dapat melampaui diri sendiri dan menciptakan sebuah tanah suci di Alam Manusia.

Waktu berlalu dengan sangat cepat, dalam sekejap mata sudah dua tahun lagi. (Terakhir kali) datang ke Prancis adalah dua tahun yang lalu. Bagi praktisi Buddhis, mereka telah mengumpulkan jasa kebajikan melalui belajar Buddha Dharma dan melafalkan paritta. Dengan melakukan hal ini, kita tidak mengecewakan diri sendiri. Sedangkan mereka yang tidak belajar Buddha Dharma atau tidak tekun, mereka telah menyia-nyiakan dua tahun kehidupan lagi. Coba pikirkan, di masa lalu berapa banyak waktu yang telah kita sia-siakan, berapa banyak masa muda yang telah terbuang? Banyak orang sudah menempuh setengah perjalanan hidupnya. Kita harus menghargainya, kita tidak boleh lagi terus menjalani kehidupan seperti itu di dunia ini; kita harus tercerahkan, harus memahami kebenaran.

Sebelum berangkat, seorang teman se-Dharma membantu menanyakan untuk seorang temannya: seorang manajer umum yang sedang berada di puncak kariernya, berusia 32 tahun, tiba-tiba terkena stroke dan tidak sadarkan diri. Ia juga menanyakan tentang seorang gadis cantik berusia 24 tahun yang setelah mengalami kecelakaan mobil terbaring di ICU dalam kondisi kritis. Ia meminta Master untuk melihat "totem" mereka, untuk mengetahui bagaimana kondisi kedua orang tersebut. Master melihat bahwa sisa hidup keduanya tidak lebih dari beberapa bulan saja. Berpikirlah lebih terbuka, dunia ini sebenarnya adalah tempat di mana manusia akhirnya akan dimakamkan. Kita datang ke dunia ini dengan tergesa-gesa, dan pergi pun dengan tergesa-gesa, membawa segala macam ketidakberdayaan di sepanjang hidup, tidak mendapatkan apa pun, dan pada akhirnya meninggalkan dunia ini. Inilah penderitaan dari dunia bagi orang yang tidak belajar Buddha Dharma, tidak dapat menemukan tempat bersandar yang sejati bagi jiwanya. Orang yang memahami ajaran Buddha Dharma

harus tahu bagaimana menyingkirkan kerisauan setiap hari. Pada akhirnya, banyak dari kita mengakhiri hidup dalam depresi, ketakutan, dan kesedihan. Mengapa kita tidak bisa membebaskan diri? Karena kita tidak memahami makna sejati dari dunia ini. Betapa banyak orang yang bunuh diri dalam kepedihan, hidup dengan menderita di dunia ini di mana rasanya lebih baik mati daripada hidup. Mereka hidup dalam realitas kehidupan yang semu dan penuh dengan pengandaian. Segala sesuatu yang mereka kejar dapat lenyap dalam sekejap, dan semua yang mereka miliki pada akhirnya hanyalah sesuatu yang tidak nyata. Tembok Besar China masih berdiri, tetapi ke manakah Kaisar Qin Shi Huang pergi? Nenek moyang kita telah menciptakan segalanya bagi kita, tetapi ke manakah mereka sekarang?

Hargailah masa kini, pahami kehidupan, biarkan semua makhluk hidup dalam kebahagiaan, serta membantu mereka melepaskan diri dari kerisauan dan kesedihan adalah hal yang seharusnya dilakukan oleh

kita sebagai orang yang belajar Buddha Dharma. Hari ini kalian semua sudah belajar Buddha Dharma, artinya hidup dalam realitas kehidupan ini, kita harus mengandalkan diri sendiri untuk mengubah nasib. Dalam kehidupan manusia, bergantung pada orang lain untuk mengubah diri kita itu tidaklah bisa. Terkadang menasihati orang lain itu sangat sulit; hanya dengan mengubah diri sendiri barulah kita dapat mengubah orang lain. Berpikiran jernih, mengerti, tercerahkan, melepaskan, tidak mengejar ketenaran dan kekayaan duniawi, serta dengan sepenuh hati belajar Buddha Dharma—itu barulah jalan yang benar, itu barulah jalan menuju pembebasan.

Dalam menjalani kehidupan di dunia ini, kita harus menggunakan hati yang penuh rasa syukur. Di dunia ini, keluh kesah dan kerisauan apapun yang kita miliki, termasuk kemarahan, pada saat itu kita harus menghadapinya dengan hati yang penuh welas asih dan rasa syukur. Coba pikirkan, ketika kita membenci orang

lain, sebenarnya mereka juga berkorban banyak untuk kita. Jadi, kita harus menguraikan segala dendam dan pertikaian. Hati yang bersyukur adalah dasar dari hati yang penuh welas asih. Setiap malam, kita harus tahu untuk berterima kasih dan bersyukur. Bersyukur atas kebahagiaan yang dibawa anak-anak bagi keluarga, bersyukur karena hari ini saya masih memiliki tubuh manusia, Bodhisattva memberkati saya belum menderita penyakit kritis. Segalanya bergantung pada hati yang penuh welas asih dan rasa syukur. Kita perlu melepaskan diri dari kerangka emosi dan kerisauan duniawi. Pikirkanlah bagaimana manusia merasa begitu menderita? Karena diri sendiri yang membuat dirinya menderita. Kita harus melampaui belenggu diri sendiri, jangan sampai terikat oleh diri sendiri. Apa yang dikejar seseorang, itulah yang akan mengikat dirinya. Jika mengejar uang, dengan cepat hati akan terkunci oleh uang, dan hati pun akan naik turun mengikuti kondisi ekonomi. Jika demi asmara, maka akan terikat oleh asmara. Diri sendiri yang menenun sebuah jaring asmara.

Untuk menyempurnakan semua makhluk dan menyempurnakan diri yang lebih besar, kita harus kembali kepada diri yang nyata. Coba pikirkan, hari ini diri saya yang sejati sedang melakukan apa? Bukan dalam mengejar nafsu keinginan, melainkan berada dalam proses melepaskan dan memperoleh kebebasan batin. Di dunia ini, semakin kita mengejar kesempurnaan, justru tekanan hidup akan semakin besar. Ada seorang nelayan yang berhasil menemukan sebuah mutiara yang sangat berharga. Ia sangat gembira, namun sangat disayangkan, pada mutiara itu terdapat sebuah titik hitam kecil. Sang nelayan berpikir, jika saya bisa menemukan cara untuk menghilangkan titik hitam kecil itu, mutiara ini akan menjadi harta yang tak ternilai, dan saya akan menjadi lebih kaya. Jadi, ia mulai mengikis permukaan mutiara itu. Setelah dikikis satu lapisan, titik hitam itu masih ada; ia mengikis lagi satu lapisan, titik hitam itu tetap ada; hingga pada akhirnya, ketika titik hitam itu hilang, mutiaranya pun sudah tidak ada lagi. Manusia mengejar kesempurnaan, malah semakin tidak sempurna. Demikian juga dalam keluarga, jika kamu

ingin suami atau istrimu menjadi orang yang sempurna, itu sama saja dengan berpegang pada sesuatu yang bersifat kosong dan ilusi dalam kehidupan. Itu adalah dunia ilusi, malah menjadi semakin tidak sempurna.

Harapan yang terlalu tinggi justru akan membuang lebih banyak waktu; menurunkan tuntutan akan membuat kita lebih cepat memperoleh banyak hal. Jika kita bersikeras mengejar sesuatu yang sulit kita dapatkan, maka kita harus membayar dengan pengorbanan yang lebih besar. Jadi, kehidupan yang tidak mendapatkan apa-apa akan berujung pada kesedihan. Hidup ini singkat, kehidupan adalah proses mengakui bahwa diri kita tidak sempurna, mengakui kesalahan yang telah kita perbuat, lalu perlahan-lahan menerima dan mengakuinya. Kemampuan untuk menanggung penderitaan berasal dari pertobatan dalam diri sendiri. Ketika seseorang kehilangan banyak hal, jika ia tidak menyadari bahwa seharusnya ia berhenti meminta dan mengejar, maka semakin banyak yang

didapat, semakin besar pula penderitaan saat kehilangannya. Hanya pertobatan barulah dapat memperbaiki kekurangan dalam diri sendiri. Praktisi Buddhis pada akhirnya harus mampu berpikir terbuka dan memahami segalanya, serta membiasakan diri untuk berpikir dengan jernih. Anggaplah semua yang terjadi di dunia ini sebagai sesuatu yang wajar dan alami, hari ini saya mengalami kesialan, itu wajar; hari ini saya baik-baik saja, itu juga wajar. Kita harus perlahan membentuk sebuah kebiasaan—hari ini sial, itu sangat normal, karena masih ada hari esok; hari ini bahagia dan memperoleh sesuatu, maka harus melepaskan diri sendiri, karena esok hari kita mungkin akan menghadapi banyak penderitaan. Kita harus terbiasa kehilangan dan terbiasa mendapatkan, menjalani hidup dengan tenang dan alami, melepaskan kemelekatan pada ego diri, serta menggunakan hati yang tulus untuk memperlakukan orang lain.

Pada zaman Dinasti Tang, ada seorang biksu bernama Master Tian Ji, ia pernah meresepkan sebuah “obat” untuk menyembuhkan penyakit batin manusia yang tidak bisa berpikiran terbuka: satu batang hati yang baik, satu lembar hati yang welas asih, 25 gram kelembutan, tiga bagian pengertian akan prinsip kebenaran, kepercayaan diri yang paling penting, penuh dengan berbakti, satu kejujuran, keseimbangan yin dan yang yang digunakan dengan baik, memudahkan orang lain tanpa membatasi jumlahnya. Cara meracik obat ini, ditumis dalam kualiti hati yang lapang, jangan sampai hangus, jangan tergesa-gesa, kurangi api emosi hingga sepertiganya. Dalam menggunakan resep ini, tidak boleh merugikan orang lain demi keuntungan diri sendiri, tidak boleh menyimpan niat jahat dalam hati atau menyembunyikan pisau di balik senyuman; jika tidak, dari keadaan yang tenang pun bisa timbul masalah. Ramuan obat ini tertulis di sebuah kuil di Yunnan, dan telah menyembuhkan penyakit batin tak terhitung banyaknya orang.

Sekarang ini, manusia lebih mudah percaya pada tipu daya daripada mendengarkan nasihat. Di antara sadar dan tidak sadar, manusia lebih percaya yang palsu daripada yang benar. Banyak orang, begitu mendengar orang lain menipunya, langsung percaya; tetapi ketika orang lain mengatakan kebenaran, ia justru tidak percaya. Di Gold Coast, Australia, tidak ada industri maupun pertanian, hanya ada pariwisata. Banyak rumah dibangun tetapi tidak terjual. Mereka datang ke Sydney untuk memasarkan rumah-rumah tersebut dengan mengadakan seminar. Cara mereka mengatakan kepada semua orang adalah: "Anda hanya perlu membayar lima puluh dolar setiap minggu, maka Anda akan memiliki sebuah rumah besar." Banyak orang langsung menandatangani saat itu juga. Mereka juga berkata: "Jika Anda memiliki rumah besar ini, kami akan membantu menyewakannya dan mengelolanya untuk Anda. Setiap minggu Anda akan mendapatkan penghasilan lebih dari seribu dolar." Banyak orang mempercayainya. Namun pada akhirnya, rumah tersebut tidak bisa disewakan, juga tidak bisa dijual.

Masih harus membayar biaya pengelolaan, biaya sampah, dan berbagai biaya lainnya. Setiap minggu yang harus dibayar bukan lagi lima puluh dolar, melainkan lima hingga enam ratus dolar. Ingatlah, orang yang ingin menjadi kaya, akan menjadi kaya sejak awal; sedangkan orang yang duduk di bawah mendengarkan seminar itu, belum menjadi kaya.

Di dunia ini, sebagai manusia kita harus melakukan segala sesuatu demi orang lain, barulah kita dapat menolong dan menyelamatkan makhluk hidup. Ibarat di dalam keluarga, orang tua melakukan segalanya demi anak dan rumah tangga. Keluarga kita harus hidup dengan ramah, rukun, dan harmonis, seperti sebuah negara harus mengabdikan sepenuhnya kepada rakyat serta menjunjung konsep perdamaian dunia agar dapat menyatu dengan dunia. Kita harus selalu memikirkan orang lain, itulah Bodhisattva, barulah masalah dapat diselesaikan. Jika kedua pihak yang bertengkar hanya memikirkan diri sendiri, masing-masing merasa dirinya

benar, maka konflik tidak akan pernah terselesaikan. Dalam pertengkaran suami istri pun demikian: suami merasa dirinya benar, istri juga merasa dirinya benar, sehingga pertengkaran tidak ada habisnya. Jika salah satu mau berkata, "Mungkin saya yang salah," maka pertengkaran pun tidak akan terjadi. Manusia tidak boleh berbuat jahat. Bertengkar, memarahi orang, dan melakukan perbuatan buruk, semua itu adalah kejahatan. Memiliki kemampuan untuk berbuat jahat tetapi tidak melakukannya, itulah kebajikan. Semua orang melakukan perbuatan buruk, namun kamu tidak ikut melakukannya, itu berarti melakukan kebajikan. Sebaliknya, memiliki kemampuan untuk berbuat baik tetapi tidak melakukannya adalah kejahatan; Memiliki kemampuan untuk membantu orang lain tetapi tidak membantu, berarti di dalam hati masih ada kejahatan. Memahami prinsip ini barulah membuat kita mengerti mengapa kita harus menjadi orang yang baik.

Dalam membina pikiran tidak ada keajaiban; mengumpulkan jasa kebajikan sedikit demi sedikit—itulah yang disebut membina pikiran. Hari ini, jika kamu bisa tidak melakukan perbuatan buruk selama satu hari penuh, maka kamu sudah menjadi orang baik. Namun jika hari ini kamu timbul pikiran jahat, maka kamu bukanlah orang yang baik. Dahulu ada seorang pejabat yang tidak mengetahui berapa banyak pikiran jahat dan pikiran baik yang dimilikinya. Ia kemudian mengambil sebuah mangkuk. Setiap kali muncul satu pikiran jahat, ia memasukkan satu kacang hitam; setiap kali muncul satu pikiran baik, ia memasukkan satu kacang kuning. Setelah satu hari, kacang kuning hanya beberapa butir, sedangkan kacang hitam memenuhi satu mangkuk. Ia pun menyadari bahwa hatinya tidak baik, lalu ia bertekad menahan pikiran-pikiran jahatnya. Keesokan harinya, kacang hitam setengah mangkuk dan kacang kuning setengah mangkuk. Ia tahu dirinya berada di antara baik dan tidak baik. Ia berpikir, “Saya harus menjadi orang yang baik, saya tidak boleh memiliki pikiran jahat.” Pada hari ketiga, ia berhasil

mengendalikan pikiran jahatnya; kacang kuning memenuhi satu mangkuk, sedangkan kacang hitam hanya tinggal beberapa butir.

Kita harus memahami bahwa hati kita sendiri adalah niat atau tekad. Sedikit saja ketidakmurnian, dapat memengaruhi seluruh hati kita. Apa itu membina pikiran? Membina pikiran berarti menyelamatkan diri sendiri. Membina pikiran adalah proses berulang kali berjuang melawan kerisauan dan penderitaan diri sendiri dalam berbagai kesulitan, sehingga kita memperoleh kemampuan untuk mengendalikan dan menguasai diri. Banyak penderitaan manusia terjadi karena di dalam keluarga mereka tidak mampu mengendalikan emosi sendiri: "Saya sudah tidak bisa menahan lagi, saya harus melampiaskan kemarahan, harus bertengkar dengannya, bahkan harus sampai menggugat ke pengadilan..." Pada akhirnya, yang menderita tetaplah diri sendiri. "Es yang membeku setebal tiga kaki bukan terjadi dalam satu hari." Banyak keretakan keluarga

terjadi karena ketidakmampuan mengendalikan diri. Keluarga mana yang tidak pernah bertengkar? Silakan angkat tangan. Tidak ada satu pun yang mengangkat tangan. Jika ada yang mengangkat tangan dan berkata, “Keluargaku tidak pernah bertengkar” — itu palsu. Belajar Buddha Dharma harus hidup dalam kenyataan. Kita harus menahan dan memperbaiki kekurangan diri, memperbaiki “penyakit batin” yang buruk dalam hati, serta mengendalikan perilaku buruk dalam pikiran maupun tindakan tubuh. Itulah yang disebut membina pikiran dan membina diri.

Di sebuah restoran ada sebuah kualiti besar. Dari kualiti ini, dimasak ribuan macam hidangan. Karena itu, kualiti tersebut mulai menjadi sombong, selalu merasa dirinya berjasa besar dan seharusnya diperlakukan secara istimewa. Namun para koki tidak memperlakukannya seperti barang berharga yang dibersihkan dengan baik lalu disimpan rapi di lemari, melainkan tidak terlalu menghormatinya dan hanya

meletakkannya begitu saja di atas tungku. Kualiti besar itu menjadi sangat tidak senang, sedikit marah. Ia melampiaskan emosinya saat digunakan untuk memasak, kadang serpihan karat dari permukaannya jatuh ke dalam makanan, kadang masakan menjadi gosong, membuat para koki kesulitan memasak dan tidak lagi nyaman menggunakannya. Ia ingin menggunakan cara ini untuk menarik perhatian koki terhadap dirinya dan menemukan keseimbangan batinnya. Seperti yang diharapkan, para koki pun mulai memperhatikannya. Dulu digunakan dengan sangat baik dan terasa begitu cocok, sekarang mengapa jadi tidak nyaman digunakan?" Sering menggosok dan membersihkannya; setiap kali selesai dipakai, mereka selalu mengelapnya dengan saksama. Namun kualiti itu tetap tidak puas, "Kamu sudah membersihkanku begitu bersih, tetapi mengapa masih melemparku begitu saja di atas tungku tanpa memedulikanku?" Untuk mendapatkan perlakuan yang lebih baik, kualiti itu semakin menjadi-jadi dalam kenakalannya, membuat masakan yang dimasak oleh

para koki selalu tidak sempurna. Sementara itu, api tungku pernah menasihatnya agar tahu batas, tetapi kualiti itu tidak mau mendengar karena ia merasa dirinya terlalu penting. Akhirnya, setelah koki mendapat keluhan dari pelanggan, ia mengangkat kualiti itu dan membantingnya keras ke lantai. Kualiti itu pun hancur menjadi tumpukan besi tua, selamanya tidak lagi memiliki kegunaan.

Kisah ini memberi tahu kita semua bahwa manusia tidak boleh memandang diri sendiri terlalu hebat. Kita harus mampu menahan apa yang tidak mampu ditahan oleh orang lain, dan melakukan apa yang tidak mampu dilakukan oleh orang lain—dalam ajaran Buddha hal ini disebut “Da Xiong” . Mengapa di kuil terdapat Aula Mahavira -- Daxiong Baodian? Bodhisattva yang mampu bersabar memiliki tekad besar dalam hatinya; makna “Da Xiong” yang disebut di aula tersebut adalah hal ini. Orang yang berhati sempit memiliki banyak kerisauan; orang yang berjiwa sempit memiliki banyak

penderitaan. Semakin sempit hati seseorang, semakin banyak kerisauannya; semakin lapang hatinya, semakin sedikit kerisauannya.

Para Bodhisattva sering memberitahu kita untuk secara aktif berbuat kebajikan dan tidak melakukan kejahatan. Bukankah dengan demikian dunia ini akan menjadi tanah suci? Hari ini kalian duduk di bawah dengan bersih dan tenang, di dalam pikiran tidak ada niat mencelakai orang lain, tidak ada niat mengambil keuntungan dari orang lain, bukankah itu berarti kalian adalah orang baik? Tanpa pertikaian, tanpa iri hati, tanpa kebencian antar manusia, tempat ini adalah sebuah tanah suci kecil. Kalian yang duduk di bawah, bukankah kalian adalah Bodhisattva kecil? Oleh karena itu, kejahatan dalam hati setiap orang harus sepenuhnya disingkirkan. Kita harus dipenuhi dengan cinta kasih dan kebahagiaan. Orang yang duduk di bawah hari ini yang masih tidak bisa tersenyum, itu berarti di dalam hatinya masih ada kebencian, masih ada iri hati, masih ada

kesedihan dan kerisauan. Orang yang bisa bertepuk tangan, pasti tidak memiliki kerisauan.

chī jìn rén jiān wàn bān kǔ yíng lái xīn zhōng fó xìng qīng
吃尽人间万般苦，迎来心中佛性清

shàng
(上)

nián yuè rì lú jūn hóng tái zhǎng fǎ guó bā lí shì jiè fó yǒu jiàn miàn huì kāi shì
2015 年 9 月 12 日 卢 军 宏 台 长 法 国 巴 黎 世 界 佛 友 见 面 会 开 示

gǎn ēn dà cí dà bēi jiù kǔ jiù nàn guān shì yīn pú sà lóng
感 恩 大 慈 大 悲 救 苦 救 难 观 世 音 菩 萨， 龙

tiān hù fǎ gè wèi fǎ shī yì gōng hé fó yǒu men dà jiā xià wǔ
天 护 法， 各 位 法 师 义 工 和 佛 友 们， 大 家 下 午
hǎo
好！

shū shèng yīn yuán bā lí xiāng jiàn fó qíng shèng yǒu
殊 胜 因 缘， 巴 黎 相 见， 佛 情 胜 友

qíng fó qíng shèng rén xìng cháng shēng huān xǐ xīn cháng
情， 佛 情 胜 人 性， 常 生 欢 喜 心， 常

chú chēn hèn xīn rèn shí fó fǎ rén jiān yí qiè bù kě dé
除 瞋 恨 心， 认 识 佛 法， 人 间 一 切 不 可 得，

cháng shēng bēi mǐn xīn dà fā cí bēi xīn bǎ rén shēng kàn zuò
常 生 悲 悯 心， 大 发 慈 悲 心， 把 人 生 看 作

yí gè píng tái jiè jiǎ xiū zhēn cái néng chāo tuō zì wǒ chuàng
一 个 平 台， 借 假 修 真 才 能 超 脱 自 我、 创

zào rén jiān de yí piàn jìng tǔ shì jiè
造 人 间 的 一 片 净 土 世 界。

shí jiān guò de hěn kuài zhuǎn yǎn yòu liǎng nián le
时 间 过 得 很 快 ， 转 眼 又 两 年 了 ，
shàng cì dào fǎ guó shì liǎng nián qián xué fó rén jī lěi
(上 次) 到 法 国 是 两 年 前 ， 学 佛 人 积 累
le xué fó niàn jīng de gōng dé wǒ men zhè me zuò shì duì de qǐ
了 学 佛 念 经 的 功 德 ， 我 们 这 么 做 是 对 得 起
zì jǐ nà xiē méi yǒu xué fó huò zhě bù jīng jìn de rén yòu làng
自 己 ， 那 些 没 有 学 佛 或 者 不 精 进 的 人 又 浪
fèi le liǎng nián de shēng mìng xiǎng yi xiǎng guò qù wǒ men
费 了 两 年 的 生 命 。 想 一 想 ， 过 去 我 们
làng fèi le duō shǎo shí guāng làng fèi le duō shǎo qīng chūn
浪 费 了 多 少 时 光 ， 浪 费 了 多 少 青 春 ？
hěn duō rén dōu shì zǒu wán le rén shēng de yí bàn lù chéng
很 多 人 都 是 走 完 了 人 生 的 一 半 路 程 。
yào zhēn xī wǒ men bù néng zài zhè yàng zài rén jiān zǒu xià qù
要 珍 惜 ， 我 们 不 能 再 这 样 在 人 间 走 下 去 ，
wǒ men yào kāi wù yào míng bai dào lǐ
我 们 要 开 悟 ， 要 明 白 道 理。

chū fā qián yí gè fó yǒu tì péng you wèn le yí xià fēng
出 发 前 ， 一 个 佛 友 替 朋 友 问 了 一 下 ， 风
huá zhèng mào de zǒng jīng lǐ suì tū rán zhòng fēng bù
华 正 茂 的 总 经 理 32 岁 ， 突 然 中 风 ， 不
xǐng rén shì hái wèn le yí gè suì de piào liang nǚ hái zi
省 人 事 ， 还 问 了 一 个 24 岁 的 漂 亮 女 孩 子 ，
chē huò hòu tāng zài qiǎng jiù tā ràng tái zhǎng kàn tú téng
车 祸 后 躺 在 ICU 抢 救 ， 他 让 台 长 看 图 腾 ，

kàn kàn dào dǐ zhè liǎng rén qíng kuàng zěn yàng tái zhǎng kàn
看 看 到 底 这 两 人 情 况 怎 样 , 台 长 看
dào liǎng rén dōu huó bù liǎo jǐ gè yuè le xiǎng chuān yì diǎn
到 两 人 都 活 不 了 几 个 月 了 。 想 穿 一 点 ,
rén jiān shì yí gè mái zàng rén de dì fāng wǒ men yì shēng xià
人 间 是 一 个 埋 葬 人 的 地 方 , 我 们 一 生 下
lái lái yě cōng cōng qù yě cōng cōng dài zhe yì shēng de
来 , 来 也 匆 匆 , 去 也 匆 匆 , 带 着 一 生 的
wú nài shén me yě dé bú dào zuì hòu lí kāi le zhè ge shì jiè
无 奈 , 什 么 也 得 不 到 , 最 后 离 开 了 这 个 世 界 ,
zhè jiù shì bù xué fó rén zhǎo bú dào guī sù de bēi cǎn shì jiè
这 就 是 不 学 佛 人 找 不 到 归 宿 的 悲 惨 世 界 。
dǒng de fó fǎ de rén yào dǒng de xiāo chú měi yì tiān de fán nǎo
懂 得 佛 法 的 人 要 懂 得 消 除 每 一 天 的 烦 恼 ,
wǒ men zuì hòu shì zài yōu yù kǒng jù hé bēi shāng dāng zhōng
我 们 最 后 是 在 忧 郁 、 恐 惧 和 悲 伤 当 中
jié shù shēng mìng wǒ men wèi shén me bù néng jiě tuō zì jǐ
结 束 生 命 , 我 们 为 什 么 不 能 解 脱 自 己 ?
yīn wei wǒ men bù lǐ jiě zhè ge shì jiè de zhēn zhèng hán yì duō
因 为 我 们 不 理 解 这 个 世 界 的 真 正 含 义 。 多
shǎo rén bēi tòng zì shā shēng bù rú sǐ de huó zài zhè ge shì jiè
少 人 悲 痛 自 杀 、 生 不 如 死 地 活 在 这 个 世 界
shàng tā men huó zài xū huàn de jiǎ shè de xiàn shí shēng huó
上 , 他 们 活 在 虚 幻 的 假 设 的 现 实 生 活
zhōng tā men zhuī qiú de yí qiè shùn jiān kě yǐ biàn chéng kōng
中 , 他 们 追 求 的 一 切 瞬 间 可 以 变 成 空
wú tā men suǒ yǒu yí qiè dōu shì jiǎ de cháng chéng yóu zài
无 , 他 们 所 有 一 切 都 是 假 的 。 长 城 犹 在 ,

shǐ huáng hé qù wǒ men de zǔ xiān wèi wǒ men chuàng lì le yí
始 皇 何 去？ 我 们 的 祖 先 为 我 们 创 立 了 一
qiè tā men dào nǎ lǐ qù le
切， 他 们 到 哪 里 去 了？

zhēn xī xiàn zài dǒng de shēng mìng ràng zhòng shēng
珍 惜 现 在、 懂 得 生 命、 让 众 生
huó zài xìng fú zhōng bāng zhù tā men jiě tuō xīn zhōng de fán
活 在 幸 福 中、 帮 助 他 们 解 脱 心 中 的 烦
nǎo yǔ bēi tòng shì wǒ men xué fó rén yīng gāi zuò de shì qing jīn
恼 与 悲 痛 是 我 们 学 佛 人 应 该 做 的 事 情。 今
tiān nǐ men dōu xué fó le jiù shì huó zài yí gè xiàn shí de shēng
天 你 们 都 学 佛 了， 就 是 活 在 一 个 现 实 的 生
huó zhōng bì xū kào zì jǐ lái gǎi biàn mìng yùn wǒ men rén
活 中， 必 须 靠 自 己 来 改 变 命 运， 我 们 人
de yì shēng kào bié rén shì gǎi biàn bù liǎo wǒ men yǒu shí hou
的 一 生 靠 别 人 是 改 变 不 了， 我 们 有 时 候
quàn bié rén nà me nán zhǐ yǒu gǎi biàn zì jǐ cái néng gǎi biàn
劝 别 人 那 么 难， 只 有 改 变 自 己 才 能 改 变
bié rén xiǎng tōng xiǎng míng bai kāi wù fàng xià bù zhuī
别 人。 想 通、 想 明 白、 开 悟、 放 下、 不 追
qiú rén jiān míng lì yì xīn xué fó zhè cái shì zhèng dào zhè
求 人 间 名 利、 一 心 学 佛， 这 才 是 正 道， 这
cái shì jiě tuō zhī dào
才 是 解 脱 之 道。

wǒ men zài rén jiān de shēng huó yào yòng gǎn ēn xīn zài rén
我们在人间的生 活要用感恩心。在人

jiān wǒ men yǒu rèn hé de wěi qu hé rèn hé de fán nǎo bāo kuò
间，我们有任何的委屈和任何的烦恼包括

fèn nù zhè ge shí hou wǒ men yào yòng yì zhǒng cí bēi xīn hé
愤怒，这个时候我们要用一种慈悲心和

gǎn ēn xīn lái duì dài xiǎng yi xiǎng hèn bié rén bié rén yě
感恩心来对待，想一想，恨别人，别人也

wèi wǒ men fù chū guò hěn duō yào huà jiě yī qiè de ēn yuàn
为我们付出过很多，要化解一切的恩怨。

gǎn ēn xīn jiù shì cí bēi xīn de jī chǔ měi tiān wǎn shàng yào
感恩心就是慈悲心的基础，每天晚上要

dǒng de gǎn xiè gǎn ēn gǎn ēn hái zi duì jiā tíng dài lái de kuài
懂得感谢感恩，感恩孩子对家庭带来的快

lè gǎn ēn wǒ jīn tiān hái yǒu zhè ge rén shēn pú sà bǎo yòu
乐，感恩我今天还有这个人身，菩萨保佑

wǒ hái méi yǒu shēng jué zhèng suǒ yǒu de yī qiè dōu yào kào cí
我还没有生绝症，所有的一切都要靠慈

bēi xīn hé gǎn ēn xīn lí kāi rén jiān yī qiè qíng xù hé fán nǎo de
悲心和感恩心，离开人间一切情绪和烦恼的

kuàng jià xiǎng yi xiǎng rén shì zěn yàng nán shòu de zì jǐ
框架，想一想，人是怎样难受的？自己

ràng zì jǐ nán shòu yào tiào chū zì wǒ de jiā suǒ bú yào bèi
让自己难受。要跳出自我的枷锁，不要被

zì jǐ bǎng zhù yí gè rén zhuī qiú shén me jiù bèi shén me bǎng
自己绑住。一个人追求什么就被什么绑

zhù zhuī qiú qián hěn kuài jiù bèi qián suǒ zhù xīn xīn suí zhe
住，追求钱，很快就被钱锁住心，心随着

jīng jì shàng xià wèi le qíng jiù bèi qíng bǎng zhù zì jǐ zhī
经济上下; 为了情, 就被情绑住, 自己织
le yí gè qíng wǎng
了一个情网。

yào chéng quán zhòng shēng chéng quán dà wǒ bì xū yào
要成全众生、成全大我, 必须要
huán wǒ zhēn shí xiǎng yí xiǎng jīn tiān zhēn shí de wǒ zài gàn
还我真实。想一想, 今天真实的我在干
shén me bú shì zài zhuī qiú yù wàng dāng zhōng ér shì zài fàng
什么? 不是在追求欲望当中, 而是在放
xià hé jiě tuō dāng zhōng zài rén jiān yuè zhuī qiú wán měi
下和解脱当中。在人间, 越追求完美,
fǎn ér huì shǐ shēng huó de yā lì yuè lái yuè dà yí gè yú fū dǎ
反而会使生活的压力越来越大。一个渔夫打
lāo dào yì kē zhēn zhū fēi cháng zhēn guì de zhēn zhū tā hěn
捞到一颗珍珠, 非常珍贵的珍珠, 他很
gāo xìng lìng rén yí hàn de shì shàng miàn yǒu yí gè xiǎo hēi diǎn
高兴, 令人遗憾的是上面有一个小黑点。
yú fū xiǎng rú guǒ wǒ yǒu bàn fǎ ràng shàng miàn de xiǎo hēi
渔夫想: 如果我有办法让上面的小黑
diǎn qù diào zhēn zhū huì chéng wéi wú jià zhī bǎo wǒ jiāng biàn
点去掉, 珍珠会成为无价之宝, 我将变
de gèng jiā fù yǒu yú shì tā jiāng zhēn zhū guā diào yī céng
得更加富有。于是他将珍珠刮掉一层,
hēi diǎn hái zài tā yòu guā diào yī céng hēi diǎn hái zài zhí
黑点还在; 他又刮掉一层, 黑点还在; 直

dào zuì hòu hēi diǎn xiāo shī le zhēn zhū yě jiù méi yǒu le
到 最 后 ， 黑 点 消 失 了 ， 珍 珠 也 就 没 有 了 。

rén zhuī qiú wán měi fǎn ér gèng bú huì wán měi jiā tíng yě shì
人 追 求 完 美 ， 反 而 更 不 会 完 美 。 家 庭 也 是

zhè yàng nǐ xiǎng ràng nǐ de xiān sheng huò tài tai chéng wéi wán
这 样 ， 你 想 让 你 的 先 生 或 太 太 成 为 完

měi de rén jiù shì zhuā zhù xū kōng shì jiè de wù zhì zài shēng
美 的 人 ， 就 是 抓 住 虚 空 世 界 的 物 质 在 生

huó nà shì xū huàn de shì jiè fǎn ér gèng bù wán měi
活 ， 那 是 虚 幻 的 世 界 ， 反 而 更 不 完 美 。

guò gāo de qī pàn huì làng fèi gèng duō de shí jiān fàng dī
过 高 的 期 盼 会 浪 费 更 多 的 时 间 ， 放 低

yāo qiú hěn kuài huì dé dào hěn duō zhí zhuó de qù zhuī qiú nà
要 求 很 快 会 得 到 很 多 。 执 著 地 去 追 求 那

xiē zì jǐ bù róng yì dé dào de dōng xī jiù huì fù chū gèng duō
些 自 己 不 容 易 得 到 的 东 西 ， 就 会 付 出 更 多

de xī shēng suǒ yǐ yì wú suǒ dé de rén shēng yíng jiē zhe zuì
的 牺 牲 。 所 以 一 无 所 得 的 人 生 ， 迎 接 着 最

hòu de bēi shāng rén shēng kǔ duǎn rén shēng jiù shì zài chéng
后 的 悲 伤 。 人 生 苦 短 ， 人 生 就 是 在 承

rèn zì jǐ bù yuán mǎn dāng zhōng hé chéng rèn zì jǐ zuò cuò shì
认 自 己 不 圆 满 当 中 和 承 认 自 己 做 错 事

qíng dāng zhōng màn màn jiē shòu hé chéng rèn cuò wù chéng
情 当 中 ， 慢 慢 接 受 和 承 认 错 误 。 承

shòu tòng kǔ de néng lì lái zì zì shēn de chàn huǐ dāng yí gè
受 痛 苦 的 能 力 来 自 自 身 的 忏 悔 ， 当 一 个

rén shī qù hěn duō dōng xī de shí hòu méi yǒu xiǎng dào yīng gāi
人失去很多东西的时候没有想到应该
tíng zhǐ suǒ qǔ dé dào yuè duō huì chéng shòu shī qù de kǔ
停止索取，得到越多，会承受失去的苦
nàn yuè duō zhǐ yǒu chàn huǐ cái néng gǎi zhèng zì jǐ xīn zhōng
难越多，只有忏悔才能改正自己心中
de máo bìng xué fó rén dào hòu lái yào xiǎng de tōng xí guàn
的毛病。学佛人到后来要想得通，习惯
yú xiǎng de tōng bǎ shì jiè de yí qiè dōu kàn chéng zhèng cháng
于想得通，把世界的一切都看成正常
de zì rán de xiàn xiàng jīn tiān wǒ dǎo méi le shì zì rán de jīn
的自然的现象，今天我倒霉了是自然的，今
tiān wǒ hǎo le yě shì zì rán de yào màn màn xíng chéng yí gè
天我好了也是自然的，要慢慢形成一个
xí guàn jīn tiān dǎo méi le hěn zhèng cháng yīn wei hái
习惯——今天倒霉了，很正常，因为还
yǒu míng tiān jīn tiān xìng fú le dé dào le yào fàng xià zì
有明天；今天幸福了、得到了，要放下自
jǐ yīn wei míng tiān hái huì chéng shòu hěn duō kǔ nàn yào xí
己，因为明天还会承受很多苦难。要习
guàn shī qù xí guàn dé dào zì rú zì wǒ jiāng zì wǒ de yì
惯失去，习惯得到，自如自我，将自我的意
shí pāo qì yòng xīn duì bié rén
识抛弃，用心对别人。

táng cháo yǒu ge sēng rén tiān jì dà shī céng jīng kāi chū yí
唐 朝 有 个 僧 人 天 际 大 师, 曾 经 开 出 一
gè zhì liáo rén men xīn bìng xiǎng bù tōng de yào fāng hǎo dù
个 治 疗 人 们 心 病 想 不 通 的 药 方: 好 肚
cháng yì gēn cí bēi xīn yí piàn wēn róu bàn liǎng dào lǐ
肠 一 根, 慈 悲 心 一 片, 温 柔 半 两, 道 理
sān fēn xìn xīn yào jǐn xiào shùn shí fēn lǎo shi yí gè yīn
三 分, 信 心 要 紧, 孝 顺 十 分, 老 实 一 个, 阴
yáng shàn yòng fāng biàn bié rén bù jū duō shǎo yào fāng
阳 善 用, 方 便 别 人, 不 拘 多 少。 药 方
páo zhì de fāng fǎ kuān xīn guō nèi chǎo bú yào chǎo de jiāo
炮 制 的 方 法: 宽 心 锅 内 炒, 不 要 炒 的 焦,
bú yào jí zào qù huǒ mái sān fēn shǐ yòng yào fāng bù néng
不 要 急 躁, 去 火 埋 三 分, 使 用 药 方 不 能
sǔn rén lì jǐ bù néng cháng zhōng yǒu dú xiào lǐ cáng dāo
损 人 利 己, 不 能 肠 中 有 毒、 笑 里 藏 刀,
píng dì jiāng yǒu fēng bō qǐ zhè wèi zhōng yào xiě zài yún nán de
平 地 将 有 风 波 起。 这 味 中 药 写 在 云 南 的
yí gè sì miào zhōng yī hǎo le wú shù rén de bìng
一 个 寺 庙 中, 医 好 了 无 数 人 的 病。

xiàn zài rén tīng piàn bù tīng quàn rén zài jué mí zhī jiān xìn
现 在 人 听 骗 不 听 劝, 人 在 觉 迷 之 间 信
jiǎ bú xìn zhēn hěn duō rén yì tīng bié rén piàn tā tā jiù xiāng
假 不 信 真, 很 多 人 一 听 别 人 骗 他, 他 就 相
xìn ér bié rén jiǎng de zhēn huà tā què bù xiāng xìn zài ào
信, 而 别 人 讲 的 真 话, 他 却 不 相 信。 在 澳

dà lì yà huáng jīn hǎi àn méi yǒu gōng yè nóng yè zhǐ yǒu
大利亚 黄金海岸，没有工业、农业，只有
lǚ yóu yè fáng zi zào le hěn duō mài bù chū qù tā men dào
旅游业，房子造了很多卖不出去，他们到
xī ní lái tuī xiāo fáng zi kāi jiǎng zuò gào sù dà jiā de fāng fǎ
悉尼来推销房子开讲座，告诉大家的方法
shì nǐ zhǐ yào měi xīng qī fù chū wǔ shí yuán nǐ jiāng yōng
是：“你只要每星期付出五十元，你将拥
yǒu yí tào dà fáng zi hěn duō rén dāng chǎng qiān zì tā
有一套大房子。”很多人当场签字。他
men hái shuō rú guǒ nǐ yōng yǒu le zhè tào dà fáng zi wǒ
们还说：“如果你拥有了这套大房子，我
men tì nǐ chū zū tì nǐ bǎo guǎn měi zhōu jiāng huò dé shàng
们替你出租、替你保管，每周将获得上
qiān yuán de huí bào hěn duō rén dōu xiāng xìn le zuì hòu
千元的回报。”很多人都相信了，最后
fáng zi zū bù chū qù mài bú diào hái yào kòu guǎn lǐ fèi
房子租不出去、卖不掉，还要扣管理费、
lā jī fèi děng gè zhǒng fèi yòng měi zhōu fù chū de fēi dàn bú
垃圾费等各种费用，每周付出的非但不
shì wǔ shí yuán ér shì wǔ liù bǎi yào jì zhù fā cái de rén
是五十元，而是五六百。要记住，发财的人
zǎo jiù fā cái le zuò zài xià miàn tīng jiǎng zuò de rén hái méi yǒu
早就发财了，坐在下面听讲座的人还没有
fā cái
发财。

zài rén jiān wǒ men zuò rén yào yí qiè wèi le bié rén cái
在 人 间 ， 我 们 做 人 要 一 切 为 了 别 人 ， 才
néng jiù dù zhòng shēng yóu rú zài jiā lǐ fù mǔ yí qiè wèi le
能 救 度 众 生 ， 犹 如 在 家 里 ， 父 母 一 切 为 了
hái zi yǔ jiā yí yàng wǒ men shēng cún de jiā yào hé āi kě qīn
孩 子 与 家 一 样 。 我 们 生 存 的 家 要 和 蔼 可 亲 、
hé xié shēng cún jiù xiàng yí gè guó jiā yào yí qiè wèi rén mín
和 谐 生 存 ， 就 像 一 个 国 家 要 一 切 为 人 民
fú wù xuān chuán shì jiè hé píng lǐ niàn cái néng róng rù shì jiè
服 务 ， 宣 传 世 界 和 平 理 念 才 能 融 入 世 界
yí yàng wǒ men bì xū yí qiè wèi bié rén xiǎng jiù shì pú sà
一 样 。 我 们 必 须 一 切 为 别 人 想 ， 就 是 菩 萨 ，
cái néng jiě jué shì qing rú guǒ shuāng fāng zhēng chǎo gè rén wèi
才 能 解 决 事 情 ； 如 果 双 方 争 吵 各 人 为
zì jǐ yǒng yuǎn gè shuō gè yǒu lǐ jiě jué bù liǎo máo dùn
自 己 ， 永 远 各 说 各 有 理 ， 解 决 不 了 矛 盾 。
fū qī chǎo jià jiù shì zhàng fu rèn wéi zì jǐ duì de qī zi rèn
夫 妻 吵 架 就 是 丈 夫 认 为 自 己 对 的 ， 妻 子 认
wéi zì jǐ duì de cái huì wú xiàn de zhēng chǎo rú guǒ yǒu yí
为 自 己 对 的 ， 才 会 无 限 地 争 吵 ， 如 果 有 一
gè rén shuō kě néng shì wǒ cuò le jiù bú huì yǒu zhēng
个 人 说 “ 可 能 是 我 错 了 ” ， 就 不 会 有 争
chǎo rén bù néng zuò è chǎo jià mà rén zuò huài shì
吵 。 人 不 能 作 恶 ， 吵 架 、 骂 人 、 做 坏 事 ，
dōu shì zuò è yǒu lì wèi è ér bù wéi jiù shì xíng shàn dà
都 是 作 恶 。 有 力 为 恶 而 不 为 ， 就 是 行 善 ， 大
jiā dōu zuò huài shì le nǐ bú qù jiù shì xíng shàn yǒu lì
家 都 做 坏 事 了 ， 你 不 去 ， 就 是 行 善 ； 有 力

xíng shàn ér bú wéi jiù shì è yǒu néng lì bāng zhù bié rén
行 善 而 不 为 就 是 恶， 有 能 力 帮 助 别 人，
què bù bāng bié rén xīn zhōng jiù shì yǒu è yào dǒng de zhè
却 不 帮 别 人， 心 中 就 是 有 恶。 要 懂 得 这
ge dào lǐ cái néng míng bai wèi shén me yào zuò shàn rén
个 道 理， 才 能 明 白 为 什 么 要 做 善 人。

xiū xīn méi yǒu qí jì diǎn diǎn dī dī de jī lěi gōng dé
修 心 没 有 奇 迹， 点 点 滴 滴 的 积 累 功 德，
nà jiù shì xiū xīn jīn tiān néng gòu yì tiān bú zuò huài shì jiù shì
那 就 是 修 心。 今 天 能 够 一 天 不 做 坏 事， 就 是
yí gè shàn rén jīn tiān nǐ dòng le huài nǎo jīn le nǐ jiù bú
一 个 善 人， 今 天 你 动 了 坏 脑 筋 了， 你 就 不
shì yí gè hǎo rén guò qù yǒu yí gè zuò guān de tā bù zhī dao
是 一 个 好 人。 过 去 有 一 个 做 官 的， 他 不 知 道
yǒu duō shǎo è niàn yǔ shàn niàn jiù zhǎo le yí gè wǎn dòng
有 多 少 恶 念 与 善 念， 就 找 了 一 个 碗， 动
yí gè huài nǎo jīn jiù fàng yì kē hēi dòu dòng yí gè shàn liáng
一 个 坏 脑 筋 就 放 一 颗 黑 豆， 动 一 个 善 良
de nǎo jīn jiù fàng yì kē huáng dòu yì tiān xià lái huáng dòu
的 脑 筋 就 放 一 颗 黄 豆， 一 天 下 来， 黄 豆
zhǐ yǒu jǐ kē hēi dòu yǒu yì wǎn tā jiù zhī dao zì jǐ de xīn
只 有 几 颗， 黑 豆 有 一 碗， 他 就 知 道 自 己 的 心
bù hǎo tā jiān chí kè zhì zì jǐ de è niàn dì èr tiān hēi dòu
不 好， 他 坚 持 克 制 自 己 的 恶 念； 第 二 天 黑 豆
bàn wǎn huáng dòu bàn wǎn tā zhī dao zì jǐ bú è bú shàn
半 碗 黄 豆 半 碗， 他 知 道 自 己 不 恶 不 善，
tā xiǎng wǒ yào zuò shàn liáng de rén wǒ bù néng yǒu è
他 想 “ 我 要 做 善 良 的 人， 我 不 能 有 恶

niàn " ; dì sān tiān , tā kè zhì zì jǐ de è niàn , huáng dòu
念 " ; 第三天, 他克制自己的恶念, 黄豆
yī wǎn , hēi dòu zhǐ yǒu jǐ kē
一碗, 黑豆只有几颗。

yào dǒng de zì jǐ de xīn jiù shì fā xīn , shāo wēi yǒu diǎn bù
要懂得自己的心就是发心, 稍微有点不
chún jié jiù huì bǎ zhěng kē xīn dōu yǐng xiǎng 。 shén me shì xiū xīn
纯洁就会把整颗心都影响。什么是修心?
xiū xīn jiù shì zài jiù zì jǐ , xiū xīn jiù shì zài yí cì yí cì zài nì
修心就是在救自己, 修心就是在一次又一次在逆
jìng zhōng yǔ zì jǐ de fán nǎo kùn kǔ zuò bó dòu , ér dé dào jià
境中与自己的烦恼困苦做搏斗, 而得到驾
yù zì jǐ , kòng zhì zì jǐ de néng lì 。 hěn duō rén de tòng kǔ
驭自己、控制自己的能力。很多人的痛苦
jiù shì yīn wei zài jiā lǐ kòng zhì bú zhù zì jǐ de gǎn qíng , wǒ
就是因为在家里控制不住自己的感情, “我
biē bú zhù le , wǒ yí dìng yào mà , yí dìng yào gēn tā chǎo
憋不住了, 我一定要骂, 一定要跟他吵,
yí dìng yào dǎ guān si , zuì hòu tòng kǔ de hái shì zì jǐ
一定要打官司... ..”最后痛苦的还是自己。

bīng dòng sān chǐ fēi yí rì zhī hán , hěn duō jiā tíng de pò liè dōu
冰冻三尺非一日之寒, 很多家庭的破裂都
shì yīn wei kè zhì bú zhù zì jǐ , nǎ ge jiā tíng bù chǎo jià , qǐng
是因为克制不住自己。哪个家庭不吵架, 请
jǔ shǒu , méi yǒu yí gè jǔ shǒu , rú guǒ yǒu rén jǔ shǒu , wǒ
举手? 没有一个举手。如果有人举手, 我

jiā cóng lái bù chǎo jià jiǎ de xué fó yào huó zài zhēn shí
家 从 来 不 吵 架 —— 假 的。 学 佛 要 活 在 真 实
dāng zhōng yào kè zhì zì jǐ de máo bìng xiū diào zì jǐ bù
当 中 ， 要 克 制 自 己 的 毛 病 ， 修 掉 自 己 不
hǎo de xīn lǐ de bìng tài kè zhì zì jǐ xīn zhōng bù hǎo de xíng
好 的 心 里 的 病 态 ， 克 制 自 己 心 中 不 好 的 行
wéi hé zì jǐ shēn tǐ de xíng wéi nà jiù jiào xiū xīn xiū xíng
为 和 自 己 身 体 的 行 为 ， 那 就 叫 修 心 修 行 。

zài fàn diàn lǐ yǒu yì kǒu dà guō zài zhè ge guō lǐ chǎo
在 饭 店 里 有 一 口 大 锅 ， 在 这 个 锅 里 炒
chū de cài chéng qiān shàng wàn yú shì tā kāi shǐ jiāo ào zǒng
出 的 菜 成 千 上 万 ， 于 是 它 开 始 骄 傲 ， 总
jué de zì jǐ shì gè yǒu gōng zhī chén yīng gāi dé dào bù yí yàng
觉 得 自 己 是 个 有 功 之 臣 ， 应 该 得 到 不 一 样
de dài yù kě chú shī men bìng méi yǒu bǎ tā dāng bǎo bèi yí
的 待 遇 。 可 厨 师 们 并 没 有 把 它 当 宝 贝 一
yàng xǐ xǐ gān jìng fàng zài guì chú lǐ ér shì duì tā yì diǎn yě
样 洗 洗 干 净 放 在 柜 橱 里 ， 而 是 对 它 一 点 也
bù zūn zhòng suí biàn rēng zài zào tái shàng dà guō fēi cháng
不 尊 重 ， 随 便 扔 在 灶 台 上 。 大 锅 非 常
bù kāi xīn yǒu xiē shēng qì tā bǎ qì sā zài píng shí chǎo cài
不 开 心 ， 有 些 生 气 ， 它 把 气 撒 在 平 时 炒 菜
de shí hou bǎ guō shàng de xiù sè diào dào cài shàng yào bù
的 时 候 ， 把 锅 上 的 锈 色 掉 到 菜 上 ， 要 不
jiù bǎ cài chǎo hú le ràng chú shī diū shǒu yì yòng zhe bú
就 把 菜 炒 糊 了 ， 让 厨 师 丢 手 艺 ， 用 着 不

shùn shǒu tā xiǎng yòng zhè yàng de fāng fǎ lái yǐn qǐ chū shì
顺 手。它 想 用 这 样 的 方 法 来 引 起 出 事
duì tā de zhòng shì lái zhǎo dào zì jǐ de píng héng guǒ rán
对 它 的 重 视， 来 找 到 自 己 的 平 衡， 果 然
chú shī kāi shǐ zhù yì tā guò qù yòng de hěn shùn shǒu
厨 师 开 始 注 意 它， “ 过 去 用 得 很 顺 手，
xiǎng zhe zěn me bú shùn shǒu le jīng cháng shuā xǐ měi
想 着 怎 么 不 顺 手 了”， 经 常 刷 洗， 每
cì yòng wán hòu dōu huì bǎ tā zǐ xì de cā shì yí biàn dàn shì
次 用 完 后 都 会 把 它 仔 细 的 擦 拭 一 遍。 但 是
guō zi hái shì bù mǎn yì nǐ bǎ wǒ cā de zhè me gān jìng
锅 子 还 是 不 满 意， “ 你 把 我 擦 得 这 么 干 净，
dàn wèi shén me hái shì huì bǎ wǒ rēng zài zào tái shàng bù lǐ bù
但 为 什 么 还 是 会 把 我 扔 在 灶 台 上 不 理 不
cǎi ne wèi le dé dào gǎi shàn guō zi biàn běn jiā lì zì jǐ
睬 呢？” 为 了 得 到 改 善， 锅 子 变 本 加 厉 自 己
de è zuò jù ràng chú shī chǎo chū de cài zěn me yě bù wán měi
的 恶 作 剧， 让 厨 师 炒 出 的 菜 怎 么 也 不 完 美。
qī jiān zào huǒ céng quàn guō yào shì kě ér zhǐ kě guō bù kěn
期 间 灶 火 曾 劝 锅 要 适 可 而 止， 可 锅 不 肯
tīng tā bǎ zì jǐ kàn de tài zhòng yào le zhōng yú chú shī zài
听， 它 把 自 己 看 得 太 重 要 了。 终 于 厨 师 在
yí cì bèi kè rén tóu sù hòu jǔ qǐ le guō zhòng zhòng de shuāi
一 次 被 客 人 投 诉 后， 举 起 了 锅 重 重 地 摔
zài le dì shàng guō biàn chéng le yì duī fèi tiě yǒng yuǎn méi
在 了 地 上， 锅 变 成 了 一 堆 废 铁， 永 远 没
yǒu yòng wǔ zhī dì le
有 用 武 之 地 了。

zhè ge gù shì gào sù dà jiā rén bú yào bǎ zì jǐ kàn de tài
这个故事告诉大家，人不要把自己看得太
wěi dà yào rěn rén suǒ bù néng rěn xíng rén suǒ bù néng xíng
伟大，要忍人所不能忍，行人所不能行，
zài fó jiào zhōng jiào dà xióng wèi shén me miào yǔ yǒu dà xióng
在佛教中叫大雄。为什么庙宇有大雄
bǎo diàn néng rěn nài de pú sà xīn zhōng jiù yǒu wěi dà de
宝殿？能忍耐的菩萨，心中就有伟大的
xióng xīn miào yǔ shàng de dà xióng bǎo diàn jiǎng de jiù shì zhè
雄心，庙宇上的大雄宝殿讲的就是这
ge dà xióng xīn liàng xiǎo de rén fán nǎo duō qì liàng xiǎo de
个大雄。心量小的人烦恼多，气量小的
rén kǔ nǎo duō xīn liàng yuè xiǎo fán nǎo yuè duō xīn liàng yuè
人苦恼多，心量越小烦恼越多，心量越
dà fán nǎo yuè shǎo
大烦恼越少。

pú sà jīng cháng gào sù wǒ men yào jī jí de xíng shàn bú
菩萨经常告诉我们要积极的行善，不
zuò è shì rén jiān bú jiù shì jìng tǔ ma nǐ men jīn tiān zuò zài
做恶事，人间不就是净土吗？你们今天坐在
xià miàn gān gān jìng jìng nǎo zi lǐ méi yǒu hài rén zhī xīn méi
下面干干净净，脑子里没有害人之心，没
yǒu zhàn rén pián yi zhī xīn bú jiù shì shàn rén ma méi yǒu rén
有占人便宜之心，不就是善人吗？没有人

yǔ rén de è dòu jí dù xīn chēn hèn xīn zhè kuài dì fāng jiù
与人的恶斗、嫉妒心、瞋恨心，这块地方就
shì yí kuài xiǎo jìng tǔ nǐ men zuò zài xià miàn bú jiù shì yí gè
是一块小净土，你们坐在下面不就是一个
xiǎo pú sà ma suǒ yǐ měi gè rén xīn zhōng de è yào quán bù qù
小菩萨吗？所以每个人心中的恶要全部去
chú wǒ men yào chōng mǎn ài xīn yǔ huān lè jīn tiān zuò zài
除，我们要充满爱心与欢乐。今天坐在
xià miàn hái xiào bù chū lái de rén xīn zhōng hái yǒu hèn hái
下面还笑不出来的人，心中还有恨，还
yǒu jí dù xīn hái yǒu nán guò fán nǎo xīn gǔ zhǎng de yí dìng
有嫉妒心，还有难过烦恼心。鼓掌的一定
méi yǒu fán nǎo le
没有烦恼了。