

Lenyapnya Nidana (Sebab-Musabab), Perolehan dan Kehilangan Menyesuaikan Jodoh, Berlapang Hati dan Terbuka, Merangkul Semua Makhluk (Bagian 1)

Seminar Dharma Paris - Prancis, 13 September 2015

Kebaikan hati dapat menguraikan perselisihan. Orang yang welas asih dapat menyingkirkan kerisauan. Orang yang sabar dapat menguraikan hubungan buruk. Orang yang belajar Buddha Dharma dapat melampaui enam alam reinkarnasi. Terima kasih kepada Guan Shi Yin Yang Maha Welas Asih dan Maha Penyayang. Terima kasih kepada Naga Langit Pelindung Dharma. Terima kasih kepada para biksu, tamu undangan, serta para teman se-Dharma dan relawan dari seluruh dunia, terima kasih semuanya.

Prancis adalah sebuah negara yang penuh dengan budaya dan seni, dan selalu menjadi salah satu pusat kebudayaan di Eropa bahkan di seluruh dunia. Kebudayaan merupakan landasan batin bagi seorang

praktisi Buddhis. Budaya tradisional mengandung kesadaran welas asih yang kuat. Di masa sekarang, ketika bencana alam dan bencana ulah manusia terus terjadi, bagaimana manusia dapat melindungi dirinya sendiri? Oleh karena itu, diperlukan adanya keyakinan. Kepribadian orang yang memiliki keyakinan adalah kepribadian yang meningkat, yang mampu melampaui kerisauan. Saat ini, jumlah penderita depresi di seluruh dunia telah mencapai 350 juta jiwa, dan setiap tahun terdapat 40 juta kasus bunuh diri. Pada bulan April tahun ini, sebuah pesawat di Jerman mengalami kecelakaan; kopilotnya yang berusia 28 tahun menderita depresi berat dan dengan sengaja menabrakkan pesawat tersebut. Tahun ini, serangan teroris terhadap sebuah majalah komik di Paris juga menunjukkan bahwa manusia hidup di dalam dunia yang penuh ketakutan, depresi, dan kerisauan. Kesadaran yang dipenuhi kebencian dapat membuat manusia kehilangan sifat kemanusiaannya. Belajar Buddha Dharma adalah untuk membantu kita menemukan kembali sifat kemanusiaan yang telah hilang, menjadikan kita lebih penuh kasih dan

lebih berwelas asih, serta membantu dunia ini menemukan kembali cinta kasih yang penuh welas asih yang telah lama hilang.

Membina pikiran adalah suatu bentuk pencerahan. Penderitaan batin jauh lebih banyak daripada penderitaan fisik kita. Rasa bersalah dari hati nurani, kenangan yang menyakitkan, serta kenyataan hidup yang kejam membuat kita mulai menyadari bahwa kehidupan kita ini dimulai dari tangisan saat lahir, membawa kerisauan sepanjang hidup, dan pada akhirnya meninggalkan dunia dengan penuh ketidakberdayaan. Segala sesuatu tidak bisa dibawa saat lahir dan mati pun tidak membawa apa-apa pergi. Hal ini membuat kita praktisi Buddhis memahami bahwa dunia ini tidak kekal. Apa yang dimiliki hari ini bisa hilang esok hari. Hanya dengan menyesuaikan jodoh, barulah dapat benar-benar mencapai pembebasan.

Sepanjang hidup, hal yang paling sulit kita lepaskan adalah anak-anak kita. Sebenarnya, hubungan antara kita dan anak-anak juga adalah jodoh, termasuk jodoh baik maupun jodoh buruk. Ketenaran dan kekayaan yang dikejar manusia seumur hidup sebenarnya hanyalah bayangan dari kesadaran diri. Saat terbangun dari mimpi, seolah-olah seluruh dunia adalah milikmu; namun ketika tertidur setiap malam, siapakah kamu? Ketika kamu meninggalkan dunia ini, pada dasarnya manusia berada di antara setengah sadar dan setengah bermimpi. Keuntungan dan ketenaran yang kita peroleh di masa muda, sekarang berada di mana? Semua yang berlalu telah menjadi masa lalu. Apa yang kamu miliki hari ini hanyalah ilusi yang bersifat sementara, sedangkan masa depan belum kita dapatkan. Karena itu, kita hidup di dunia ilusi tidak nyata. Jodoh dalam keluarga pun hanyalah pertemuan sementara; setelah masing-masing melunasi hutang karma, akhirnya akan berpisah dan berjalan di jalannya masing-masing.

Kehidupan manusia bagaikan sebuah mimpi. Dalam mimpi, tidak peduli seberapa bahagia atau gembira, ataupun seberapa takut, pada akhirnya tetap akan ada saat di mana semuanya berakhir, baik miskin maupun kaya, semuanya akan berakhir. Kebahagiaan sampai puncaknya pun pada akhirnya tidak memiliki apa-apa. Kerisauan hingga akhirnya juga adalah kosong. Seperti embun di atas rumput atau embun beku di atas genting, semuanya tidak bertahan lama. Segala fenomena di dunia ini dikendalikan oleh ketidakkekalan, karena segalanya tidak akan berjalan sepenuhnya sesuai dengan kehendakmu. Di dunia ini sebenarnya tidak ada yang benar-benar disebut kesepian atau sendirian. Banyak orang merasakan sakit hati, kesedihan, perpisahan dan pertemuan, perolehan dan kehilangan, semuanya bagaikan rangkaian ilusi besar dan kecil, seakan ada namun juga tidak ada, seakan nyata namun juga palsu. Di dalam kereta api kehidupan ini, tidak ada seorang pun yang akan menemanimu sampai titik akhir. Orang-orang yang naik turun pada kereta api itu adalah jodohmu. Menghormati orang lain berarti menghormati

diri sendiri. Menghargai jodoh berarti memiliki hubungan baik dengan sesama, dan akan mendapatkan jodoh penolong.

Kita sebagai manusia sering merasa cemas terhadap banyak hal di masa depan yang belum terjadi, namun justru tidak menghargai kebahagiaan yang saat ini kita miliki. Kita hidup di dunia ini setiap hari menyesali hal-hal yang pernah kita lakukan, tetapi tidak berusaha mencari cara untuk menghindarinya, agar di kemudian hari kita tidak lagi melakukan hal-hal yang akan disesali.

Ada seorang praktisi Buddhis bernama Yu Tao. Ia bekerja sebagai manajer departemen di sebuah perusahaan. Karena bakat dan kemampuannya yang menonjol, dewan direksi baru saja berencana memberinya tanggung jawab yang lebih besar dan memindahkannya ke posisi penting. Namun, seseorang menggunakan namanya untuk melaporkan ketua perusahaan atas tuduhan korupsi. Akibatnya, ia dimaki dan disalahkan oleh seluruh perusahaan. Ia pun

memutuskan untuk mengundurkan diri dan meninggalkan tempat yang penuh dengan konflik itu, lalu pergi ke berbagai belahan dunia untuk membabarkan Dharma. Setelah ia kembali, pihak berwenang memberi tahu bahwa penyelidikan telah selesai, dan terbukti bahwa pelakunya bukan dirinya. Nama baiknya dipulihkan, dan perusahaan mengundangnya kembali untuk bekerja. Namun saat itu, ia sudah menerima tawaran dari perusahaan lain. Rekan kerjanya bertanya: "Kenapa kamu mengundurkan diri? Sebenarnya kamu bisa membela diri. Kamu terlalu marah." Ia menjawab: "Kalau saya tidak didesak keluar, bagaimana saya bisa punya waktu untuk keluar membabarkan Dharma? Berkat perlindungan Bodhisattva, saya malah menemukan perusahaan yang lebih baik." Rekan itu berkata: "Saya beri tahu siapa yang telah memfitnahmu." Ia menjawab: "Jangan beri tahu saya." "Kenapa?" "Karena kalau saya tahu siapa yang memfitnah saya, saya akan menimbulkan kebencian. Tetapi kalau saya tidak tahu, saya tidak akan menyimpan hati yang penuh kebencian." Semakin

sedikit kebencian yang disimpan di dalam hati seseorang, semakin banyak ruang untuk berwelas asih dan bahagia. Dalam kehidupan ini, kita sering menghadapi banyak kerisauan dan bahkan difitnah orang lain. Namun kita tidak boleh membiarkan diri kita dipenuhi kebencian. Kita harus belajar melepaskan rasa iri, melepaskan kerisauan, dan melepaskan dendam. Dengan demikian, hati kita baru dapat dipenuhi kebahagiaan. Tanpa melalui angin dan hujan, bagaimana kita bisa melihat pelangi?

Praktisi Buddhis tidak memiliki alasan untuk tidak berbahagia, karena kita adalah orang yang memahami hukum sebab dan akibat. Dalam budaya tradisional Tiongkok diajarkan bahwa ketika berada dalam keadaan sulit, gunakan cara melepaskan dan melapangkan hati; ketika berada dalam keadaan baik, gunakan cara menahan diri dan menjaga kesederhanaan. Saat berada dalam kesulitan, belajarlah untuk membebaskan hati sendiri. Saat berada dalam keadaan yang baik, harus

mengerti untuk berpuas diri dan tahu membatasi diri. Banyak berwelas asih, banyak kebahagiaan; banyak kebencian, banyak kerisauan. Orang yang dipenuhi kebencian akan melahirkan kebodohan; dan kebodohan akan menghalangi munculnya kebijaksanaan. Kita harus hidup dengan menggunakan kebijaksanaan, harus menyesuaikan jodoh. Ajaran Buddha Dharma mengajarkan toleransi dan welas asih, orang zaman sekarang mengatakan tentang memahami. Gunakan hati yang seimbang untuk memaafkan orang lain. Memaafkan orang lain sesungguhnya adalah memaafkan diri sendiri. Memberi ruang kepada orang lain berarti tidak memutuskan jalan bagi diri sendiri.

Di Anhui ada sebuah tempat yang bernama "Liu Chi Xiang--Gang Enam Kaki". Pada masa pemerintahan Kaisar Kangxi dari Dinasti Qing, keluarga Zhang Ying, yang menjabat sebagai Menteri Ritus (jika disamakan dengan jabatan sekarang adalah Menteri Pendidikan). Keluarga Zhang Ying berselisih dengan tetangga karena

masalah batas tanah rumah. Keluarganya mengandalkan kedudukan Zhang Ying sebagai pejabat tinggi, lalu menulis surat kepadanya dengan harapan ia menggunakan pengaruhnya agar mendapat perlindungan dari pejabat setempat. Setelah membaca surat itu, Zhang Ying hanya tersenyum tenang lalu membalas dengan sebuah syair: “Mengirim surat dari ribuan mil hanya demi tembok, mengalah tiga kaki lalu apa salahnya? Tembok Besar ribuan mil masih berdiri hingga kini, tetapi Kaisar Qin Shi Huang yang dahulu telah tiada.” Setelah menerima surat balasan itu, keluarganya merasa sangat malu dan secara sukarela mundur tiga kaki dari batas tanah mereka. Tetangga mereka juga sangat tersentuh, lalu ikut mundur tiga kaki dan membangun halaman rumahnya. Akhirnya, di antara kedua rumah itu terbentuk sebuah gang selebar enam kaki, yang kemudian dinamakan “Liu Chi Xiang--Gang Enam Kaki” . Sikap saling menghormati dan saling mengalah dari kedua keluarga tersebut pun diwariskan dari generasi ke generasi sebagai sebuah kisah teladan yang indah.

Dalam menjalani kehidupan di dunia ini, memiliki dan kehilangan adalah hal yang wajar. Jika ada kehilangan, pasti ada perolehan; jika ada perolehan, pasti ada kehilangan. Begitu seseorang memperoleh sesuatu, ia juga harus membayar harga berupa kehilangan sesuatu yang lain. Walaupun kehilangan adalah sebuah penderitaan, tetapi juga merupakan sebuah kesadaran, karena setelah kehilangan barulah kita memahami bahwa memperoleh sesuatu itu tidak mudah. Siapa pun, saat mendapatkan sesuatu, pada saat yang sama juga sedang kehilangan lebih banyak hal lainnya. Kita harus menjaga mentalitas yang seimbang, melepaskan kemelekatan terhadap perolehan dan kehilangan, jauh dari kerisauan hidup, barulah kita dapat hidup dalam sifat kebuddhaan. Perolehan dan kehilangan bagaikan sepasang saudara kembar. Ketika memperoleh sesuatu, kekecewaan pun bisa ikut datang. Ketika seseorang merasa bahagia, sering kali penderitaan juga segera menyusul. Saat kita memperoleh masa muda, kita kehilangan masa kecil yang bebas tanpa beban. Saat kita memperoleh

kehidupan, pada saat yang sama setiap detik kita juga sedang kehilangan sebagian dari hidup kita. Saat kita masuk ke dalam masyarakat dan bersosialisasi. kita mungkin kehilangan kepolosan dan ketulusan yang dahulu kita miliki. Saat kita serakah terhadap harta, nafsu, ketenaran, dan kekayaan, kita kehilangan integritas, moralitas, dan ketenangan hati sebagai manusia.

Jika dalam kehidupan seseorang semua yang diperoleh dianggap sebagai angka positif, dan semua yang hilang dianggap sebagai angka negatif, lalu angka positif dan negatif itu dijumlahkan, karena segala sesuatu yang diperoleh pada akhirnya akan hilang, maka hasil akhirnya adalah nol. Memperoleh berarti juga akan kehilangan, inilah prinsip keseimbangan dari segala sesuatu di dunia ini. Jangan terlalu banyak menuntut, maka penderitaan karena kehilangan juga akan berkurang. Saat kamu ingin memperoleh sesuatu, harus ingat penderitaan dari kehilangannya.

Ada seorang pemuda naik kapal untuk pergi ke daerah lain. Tiba-tiba, angin besar bertiup di tengah laut, dan kapal itu perlahan-lahan tenggelam diterjang ombak. Untungnya, ia terseret oleh ombak hingga sampai di sebuah pulau terpencil. Ia merasa sangat kesepian dan setiap hari berharap ada kapal yang datang menyelamatkannya. Beberapa hari berlalu, tetapi tidak ada kapal yang datang. Pemuda itu sadar bahwa jika ia terus menunggu tanpa melakukan apa pun, itu sama saja dengan mengakhiri hidupnya sendiri. Jadi, ia mulai membangun sebuah tempat tinggal sederhana di pulau itu. Ia membuat beberapa perabot dari kayu dan menjalani hari-harinya di sana, sambil tetap berharap suatu saat ada kapal yang datang menyelamatkannya. Suatu hari, ketika ia pergi keluar mencari makanan, ia lupa memadamkan sumber api. Akibatnya, terjadi kebakaran besar yang melalap habis rumah satu-satunya yang telah ia bangun dengan susah payah. Ketika kembali dan melihat hanya tersisa tanah hangus, hatinya dipenuhi kesedihan, kemarahan, ia sangat putus asa. Ia merasa sudah tidak sanggup lagi

untuk terus hidup. Namun keesokan harinya, sebuah kapal datang ke pulau itu dan menyelamatkannya. Ia bertanya kepada kapten kapal: "Sudah lama ini tidak ada yang menemukan saya. Bagaimana kalian bisa tahu saya ada di sini?" Kapten kapal menjawab: "Kami melihat asap dan api yang membumbung dari pulau ini, jadi kami mengarahkan kapal ke arah sana." Pemuda itu sangat terkejut. Ia tidak pernah menyangka bahwa kebakaran besar ini justru menjadi sumber yang menyelamatkan nyawanya.

Kehidupan ini memang dijalani di tengah kehilangan dan perolehan; hanya dengan kehilangan, seseorang dapat memperoleh. Kadang-kadang saat Bodhisattva sedang menolongmu, kamu merasa tidak mengerti, bahkan merasakan penderitaan, tetapi pada akhirnya hasilnya justru adalah memperoleh keselamatan dan pertolongan. Jika kamu tidak memahami kesedihan, maka kamu juga tidak akan memahami kebahagiaan yang sejati. Ketika kamu bisa

melihat dan menyadari kesedihan, itulah awal dari titik balik dalam kehidupanmu.”

Orang yang ingin menjadi Buddha dan memperoleh buah Kebuddhaan, terlebih dahulu harus menjalin jalinan jodoh baik, karena hanya dengan kebaikan baru bisa memperoleh jodoh. Karena jodoh Kebuddhaan diperoleh melalui perbuatan baik, dan buah Kebuddhaan diperoleh melalui jasa kebajikan. Belajarlah untuk menjalani hidup dengan hati yang tulus dan sejati, yaitu hakikat asli dalam sifat kemanusiaan. Dalam ajaran Buddha, ini disebut sifat dasar Tathata. Kehidupan seorang praktisi Buddhis tidak seharusnya dibangun di atas pujian maupun celaan dari orang lain. Orang dirugikan sedikit bukanlah kerugian yang sesungguhnya; kehilangan kehidupan itu barulah kerugian yang besar. Menanggung sedikit penderitaan bukanlah penderitaan yang sesungguhnya; masuk ke alam neraka itulah penderitaan yang nyata. Dalam kehidupan yang singkat ini, dapat mendengar dan mengenal ajaran Buddha di

periode akhir Dharma adalah orang yang memiliki keberuntungan besar dan kebijaksanaan yang agung.

Sebelum Master datang ke Prancis, saat menjawab pertanyaan di sekretariat pada hari Senin, ada seorang umat yang baru mulai belajar Buddha Dharma, putranya yang berusia 18 tahun telah membunuh kakak perempuannya sendiri, dan sekarang putranya yang berusia 18 tahun itu juga menghadapi hukuman mati. Ia sangat menderita dan putus asa, lalu menulis surat kepada Master untuk bertanya berapa banyak paritta yang harus dilafalkan agar hukuman putranya dapat diringankan. Jika hubungan buruk tidak diuraikan, pada akhirnya akan menghasilkan akibat buruk. Semakin awal belajar Buddha Dharma, semakin awal pula dapat menguraikan hubungan buruk. Memahami hukum sebab-akibat, barulah seseorang dapat melepaskan diri dari belenggu sebab-akibat. Terkadang, kedamaian dan keselamatan setiap hari adalah hasil dari permohonanmu sendiri. Hari ini kita masih bisa duduk

di sini, masih bisa hidup dengan baik, maka kita harus berpuas diri dan selalu bahagia. Jika kita tidak serakah dan tidak mengejar, maka kita dapat menciptakan keluarga yang damai dan hati yang damai. Jangan terus mengejar, jangan mengejar lagi, itulah dasar kita sebagai praktisi Buddhis.

Master sering memberi tahu kepada semua orang bahwa nasib berada di tangan diri sendiri. Jika menghadapi lingkungan yang tidak dapat diubah, maka kita harus mengubah diri sendiri agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan tersebut. Di dalam perubahan itulah kita akan memperoleh kebahagiaan. Ada seorang guru besar yang memiliki kekuatan luar biasa. Sejak kecil ia bercita-cita melatih kemampuan untuk memindahkan gunung. Puluhan tahun berlalu, konon ia akhirnya berhasil menguasai ilmu memindahkan gunung. Banyak orang datang kepadanya dan berkata: "Bisakah Anda memperlihatkan kepada kami bagaimana Anda

memindahkan gunung ini?” Guru besar itu menjawab:

“Baiklah, saya akan memindahkan gunung ini untuk kalian lihat.” Lalu sang guru duduk beberapa saat di sisi berlawanan dari sebuah gunung. Satu jam berlalu, tetapi gunung itu tidak bergerak sama sekali. Kemudian sang guru bangkit dan berjalan ke sisi lain gunung tersebut. Banyak orang menertawakannya, tetapi ada juga beberapa orang yang penasaran dan mengikuti langkahnya. Guru besar itu menoleh dan berkata kepada mereka: “Di dunia ini sebenarnya tidak ada ilmu memindahkan gunung. Satu-satunya hal yang bisa dilakukan adalah—jika gunung tidak datang kepadaku, maka Aku yang pergi menuju gunung.” Kisah ini mengajarkan kepada kita bahwa apapun yang kita lakukan di dunia ini, kita harus belajar mengubah cara berpikir dan sudut pandang. Jika kita tidak dapat mengubah hal ini, maka ubahlah diri sendiri. Ingin mengubah dunia itu adalah tidak mungkin. Hanya dengan mengubah diri sendirilah kita dapat mengubah dunia ini. “Jika gunung tidak datang kepadaku, maka Aku yang pergi menuju gunung” mencerminkan

sebuah kebijaksanaan dalam cara manusia bertahan dan menjalani kehidupan.

Dalam kehidupan ini, kapan pun kita harus belajar mengendalikan diri. Praktisi Buddhis harus memiliki martabat, agar orang lain menghormatimu, karena kamu memiliki martabat, dalam membina pikiran dan menekuni Dharma akan memperoleh martabat Buddha. Hal yang paling sulit bagi manusia adalah mengendalikan dan menahan dirinya sendiri. Sebagai contoh, saat kalian makan di rumah, biasanya kalian tidak akan makan sampai terlalu kenyang. Tetapi jika ada orang yang mentraktir kalian makan prasmanan, kalian pasti akan makan sampai sangat kenyang baru pulang, inilah mentalitas. Padahal sudah makan sangat kenyang, tetapi ketika berjalan ke pintu keluar masih melihat ada buah dan kue, lalu mengambil lagi sepotong, lalu tambah lagi satu porsi. Manusia sangat sulit menahan nafsu keinginannya sendiri. Kita harus memahami bahwa membina diri harus: tidak

mengatakan yang tidak seharusnya dikatakan, tidak mendengar yang tidak seharusnya didengar, tidak melakukan yang tidak seharusnya dilakukan. Yang bukan milik kamu jangan berusaha memilikinya, yang tidak seharusnya kamu lihat jangan dilihat. Membina diri dengan teratur berarti harus mengendalikan diri sendiri — yaitu memelihara hati dan pikiran. Dalam Kitab Pengobatan Kaisar--Huang Di Nei Jing dikatakan bahwa memelihara hati dan pikiran berarti mengendalikan dan menyelaraskan mentalitas diri sendiri. Hari ini saya tidak bahagia, maka saya berusaha membuat diri lebih bahagia. Hari ini saya sedih, maka saya berusaha agar diri tidak terlalu larut dalam kesedihan. Setiap orang sebenarnya bisa menemukan banyak alasan untuk membuat dirinya sendiri risau dan marah. Ada seorang anak perempuan kecil berkata, “Bu, hari ini Ibu cantik sekali.” Ibunya bertanya, “Nak, kenapa?” Anak itu menjawab, “Karena hari ini Ibu seharian tidak marah.” Ternyata marah bisa membuat diri sendiri terlihat jelek. Untuk memperbaiki kebiasaan marah itu sangatlah mudah.

yīn yuán jù miè dé shī cóng yuán xīn huái tǎn dàng
因 缘 俱 灭 得 失 从 缘 心 怀 坦 荡

guǎng nà zhòng shēng shàng
广 纳 众 生 (上)

nián yuè rì lú jūn hóng tái zhǎng fǎ guó bā lí xuán yì zōng shù dà xíng jiě dá huì kāi
2015 年 9 月 13 日 卢 军 宏 台 长 法 国 巴 黎 玄 艺 综 述 大 型 解 答 会 开

shì
示

shàn liáng huà jiě jiū fēn cí bēi de rén néng qù chú fán nǎo
善 良 化 解 纠 纷， 慈 悲 的 人 能 去 除 烦 恼，
rěn nài de rén néng huà jiě yuān jié xué fó de rén néng gòu chāo
忍 耐 的 人 能 化 解 冤 结， 学 佛 的 人 能 够 超
tuō liù dào gǎn ēn dà cí dà bēi guān shì yīn pú sà gǎn ēn lóng
脱 六 道。 感 恩 大 慈 大 悲 观 世 音 菩 萨， 感 恩 龙
tiān hù fǎ gǎn ēn fǎ shī jiā bīn hé lái zì shì jiè gè dì de fó yǒu
天 护 法， 感 恩 法 师 嘉 宾 和 来 自 世 界 各 地 的 佛 友
men yì gōng men gǎn ēn nǐ men
们 义 工 们， 感 恩 你 们。

fǎ guó shì yí gè chōng mǎn wén huà yì shù de guó jiā yì
法 国 是 一 个 充 满 文 化 艺 术 的 国 家， 一
zhí shì ōu zhōu nǎi zhì quán shì jiè de wén huà zhōng xīn zhī yī
直 是 欧 洲 乃 至 全 世 界 的 文 化 中 心 之 一。
wén huà shì yí gè xué fó rén de dǐ yùn chuán tǒng wén huà yǒu
文 化 是 一 个 学 佛 人 的 底 蕴， 传 统 文 化 有

zhe qiáng lì de cí bēi yì shí zài tiān zāi rén huò bú duàn de jīn
着 强 力 的 慈 悲 意 识 ， 在 天 灾 人 祸 不 断 的 今
tiān rén zěn yàng lái bǎo hù hǎo zì jǐ suǒ yǐ yào yǒu xìn yǎng
天 ， 人 怎 样 来 保 护 好 自 己 ？ 所 以 要 有 信 仰 ，
yí gè yǒu xìn yǎng de rén gé shì yí gè chāo tuō fán nǎo de tí
一 个 有 信 仰 的 人 格 是 一 个 超 脱 烦 恼 的 提
shēng de rén gé xiàn zài quán qiú de yōu yù zhèng yǐ jīng yǒu
升 的 人 格 ， 现 在 全 球 的 忧 郁 症 已 经 有
yì rén měi nián yǒu sì qiān wàn rén zì shā jīn nián yuè
3.5 亿 人 ， 每 年 有 四 千 万 人 自 杀 ， 今 年 4 月
dé guó yī jià fēi jī shī shì fù jià shǐ yuán suì yán zhòng
德 国 一 架 飞 机 失 事 ， 副 驾 驶 员 28 岁 ， 严 重
yōu yù zhèng xù yì zhuàng jī jīn nián bā lí màn huà zá zhì
忧 郁 症 ， 蓄 意 撞 机 ； 今 年 巴 黎 漫 画 杂 志
shè de kǒng bù xí jī shuō míng wǒ men rén huó zài yì zhǒng
社 的 恐 怖 袭 击 ， 说 明 我 们 人 活 在 一 种
kǒng bù yōu yù fán nǎo de shì jiè zhōng yì zhǒng chōng
恐 怖 、 忧 郁 、 烦 恼 的 世 界 中 ， 一 种 充
mǎn chóu hèn de yì shí huì ràng rén diū shī rén xìng xué fó jiù shì
满 仇 恨 的 意 识 会 让 人 丢 失 人 性 ， 学 佛 就 是
ràng wǒ men zhǎo huí yǐ jīng diū shī de rén xìng ràng wǒ men biàn
让 我 们 找 回 已 经 丢 失 的 人 性 ， 让 我 们 变
de gèng jiā de guān ài gèng jiā de cí bēi ràng zhè ge shì jiè
得 更 加 的 关 爱 、 更 加 的 慈 悲 ， 让 这 个 世 界
zhǎo huí wǒ men shī qù hěn jiǔ de cí bēi de ài
找 回 我 们 失 去 很 久 的 慈 悲 的 爱 。

xiū xīn shì yì zhǒng jué wù jīng shén shàng de tòng kǔ bǐ wǒ
修心是一种觉悟。精神上的痛苦比我
men ròu tǐ shàng de tòng kǔ yào duō de duō liáng xīn de zé bèi
们肉体上的痛苦要多得多，良心的责备、
tòng kǔ de huí yì cán kù de xiàn shí ràng rén kāi shǐ tǐ wù dào
痛苦的回忆、残酷的现实，让人开始体悟到，
wǒ men de rén shēng cóng yì shēng tí kū dài zhe yì shēng de
我们的人生，从一声啼哭，带着一生的
fán nǎo zuì hòu wú nài de lí kāi rén jiān yí qiè shēng bú dài lái
烦恼，最后无奈地离开人间，一切生不带来
sǐ bú dài qù ràng wǒ men xué fó rén zhī dào shì jiān wú cháng
死不带去，让我们学佛人知道，世间无常，
jīn tiān de yōng yǒu huì ràng nǐ míng tiān shī qù yí qiè suí yuán
今天的拥有会让你明天失去，一切随缘
cái néng zhēn zhèng dé dào jiě tuō
才能真正得到解脱。

wǒ men rén yí bèi zi fàng bú xià de shì zǐ nǚ qí shí zǐ nǚ
我们人一辈子放不下的是子女，其实子女
gēn wǒ men yě shì yuán fèn bāo kuò shàn yuán hé è yuán rén
跟我们也是缘分，包括善缘和恶缘；人
yí bèi zi zhuī zhú de míng lì hé dì wèi zhǐ shì yí gè zì wǒ yì
一辈子追逐的名利和地位，只是一个自我意
shí de huàn yǐng mèng xǐng de shí hòu zhěng gè shì jiè hǎo
识的幻影。梦醒的时候，整个世界好
xiàng dōu shǔ yú nǐ měi tiān wǎn shàng shuì zháo le nǐ shì
像都属于你；每天晚上睡着了，你是

shuí dāng nǐ lí kāi zhè ge shì jiè rén shí jì shàng jiù zài bàn
谁； 当 你 离 开 这 个 世 界， 人 实 际 上 就 在 半
mèng bàn xǐng zhī jiān wǒ men nián qīng shí hòu dé dào de lì yì
梦 半 醒 之 间。 我 们 年 轻 时 候 得 到 的 利 益、
míng qì xiàn zài dōu dào nǎ lǐ qù le suǒ yǒu de guò qù dōu
名 气， 现 在 都 到 哪 里 去 了？ 所 有 的 过 去 都
chéng wéi guò qù jīn tiān yōng yǒu de cái shì nǐ yì zhǒng duǎn
成 为 过 去， 今 天 拥 有 的 才 是 你 一 种 短
zàn de huàn jué wèi lái de hái méi yǒu dé dào suǒ yǐ huó zài
暂 的 幻 觉， 未 来 的 还 没 有 得 到， 所 以 活 在
zhè ge xū huàn bù shí de shì jiè zhōng jiā tíng de yīn yuán yě shì
这 个 虚 幻 不 实 的 世 界 中 。 家 庭 的 因 缘 也 是
duǎn zàn de xiāng jù gè zì huán wán zhài wù gè bèn dōng xī
短 暂 的 相 聚， 各 自 还 完 债 务、 各 奔 东 西。

rén de yì shēng jiù xiàng zài zuò mèng yí yàng mèng zhōng
人 的 一 生 就 像 在 做 梦 一 样， 梦 中
bù guǎn zěn yàng kāi xīn huān xǐ zěn yàng kǒng jù zuì zhōng
不 管 怎 样 开 心 欢 喜， 怎 样 恐 惧， 最 终
dōu huì yǒu jié shù de yí mù qióng yě luò mù fù yě luò mù
都 会 有 结 束 的 一 幕， 穷 也 落 幕， 富 也 落 幕。
kāi xīn dào dǐ rén yě shì yì wú suǒ dé fán nǎo dào dǐ yě shì
开 心 到 底， 人 也 是 一 无 所 得， 烦 恼 到 底 也 是
kōng yóu rú cǎo shàng lù shuǐ wǎ shàng shuāng dōu bù cháng
空， 犹 如 草 上 露 水 瓦 上 霜， 都 不 长
jiǔ shì jiè wàn xiàng dōu bèi wú cháng kòng zhì yīn wei yí qiè
久。 世 界 万 象 都 被 无 常 控 制， 因 为 一 切

dōu bú huì shùn zhe nǐ de yì niàn zǒu rén jiān méi yǒu shén me
都不会顺着你的意念走。人间没有什么
gū dú hé jì mò hěn duō rén tòng xīn yōu kǔ lí hé dé shī
孤独和寂寞，很多人痛心、忧苦、离合、得失，
jiù rú tóng yí dà chuàn de dà xiǎo huàn xiàng sì yǒu sì wú
就如同一大串的大小幻相，似有似无，
sì zhēn sì jiǎ rén shēng de zhè liàng liè chē méi rén huì péi nǐ
似真似假。人生的这辆列车，没人会陪你
zuò dào dǐ shàng shàng xià xià huǒ chē de rén dōu shì nǐ de yuán
坐到底，上上下下火车的人都是你的缘
fèn zūn zhòng bié rén jiù shì zūn zhòng zì jǐ zhēn xī yīn yuán
分。尊重别人就是尊重自己，珍惜因缘
jiù shì yōng yǒu rén yuán huì dé dào guì rén yuán
就是拥有人缘，会得到贵人缘。

wǒ men rén jiāo lǜ hěn duō wèi lái hái méi yǒu fā shēng de shì
我们人焦虑很多未来还没有发生的事
qing què yòu bù zhēn xī xiàn zài wǒ men yōng yǒu de yì xiē xìng
情，却又不珍惜现在我们拥有的一些幸
fú wǒ men huó zài shì jiè shàng tiān tiān wèi zì jǐ céng jīng zuò
福。我们活在世界上天天为自己曾经做
guò de shì hòu huǐ què yòu bù xiǎng zěn yàng lái bì kāi ràng
过的事后悔，却又不想怎样来避开，让
zì jǐ yǐ hòu bú zuò hòu huǐ de shì
自己以后不做后悔的事。

yǒu yí gè xué fó rén jiào yú tāo zài yí jiā gōng sī zuò bù
有一个学佛人叫于涛，在一家公司做部
mén jīng lǐ cái huá chū zhòng dǒng shì huì gāng gāng zhǔn bèi
门经理，才华出众，董事会刚刚准备
zhòng yòng tā diào tā dào zhòng yào wèi zhì shàng què bèi rén
重用他，调他到重要位置上，却被人
mào yòng tā de míng zì jǔ bào gōng sī dǒng shì zhǎng tān wū
冒用他的名字举报公司董事长贪污，
tā bèi gōng sī shàng xià màn mà jué dìng cí zhí lí kāi shì fēi
他被公司上下谩骂，决定辞职，离开是非
zhī dì qù shì jiè gè dì hóng fǎ huí lái zhī hòu xiāng guān bù
之地，去世界各地弘法。回来之后，相关部
mén gào sù tā yǐ jīng diào chá qīng chǔ bú shì tā xǐ shuā
门告诉他，已经调查清楚，不是他，洗刷
tā de wū míng yāo qǐng tā chóng xīn huí dào gōng sī qù gōng
他的污名，邀请他重新回到公司去工
zuò dàn shì tā yǐ jīng jiē shòu lìng wài yí jiā gōng sī de pìn
作，但是他已经接受另外一家公司的聘
yòng tóng shì wèn nǐ wèi shén me yào cí zhí nǐ wán
用。同事问：“你为什么还要辞职？你完
quán kě yǐ shēn biàn nǐ zhè yàng tài shēng qì le tā shuō
全可以申辩，你这样太生气了。”他说：
bú bèi rén jǐ wǒ nǎ yǒu shí jiān chū lái hóng fǎ pú sà bǎo
“不被人挤，我哪有时间出来弘法？菩萨保
yòu ràng wǒ zhǎo dào yí jiā gèng hǎo de gōng sī tóng shì
佑让我找到一家更好的公司。”同事
shuō wǒ gào sù nǐ shì shuí wū miè nǐ de tā shuō
说：“我告诉你是谁污蔑你的。”他说：

nǐ bú yào gào sù wǒ wèi shén me yīn wei rú
“ 你 不 要 告 诉 我。 ” “ 为 什 么？ ” “ 因 为 如
guǒ zhī dao shuí wū miè le wǒ wǒ huì shēng qǐ hèn xīn rú guǒ
果 知 道 谁 污 蔑 了 我， 我 会 生 起 恨 心； 如 果
bù zhī dao wǒ yǒng yuǎn bú huì yǒu chēn hèn xīn rén de xīn
不 知 道， 我 永 远 不 会 有 瞋 恨 心。 ” 人 的 心
lǐ shǎo zhuāng yì fēn chóu hèn cái huì duō zhuāng yì fēn cí bēi
里 少 装 一 分 仇 恨， 才 会 多 装 一 分 慈 悲
yǔ kuài lè wǒ men zài rén jiān pèng dào hěn duō fán nǎo bèi
与 快 乐。 我 们 在 人 间 碰 到 很 多 烦 恼、 被
rén wū miè wǒ men bù néng ràng zì jǐ chǎn shēng chóu hèn
人 污 蔑， 我 们 不 能 让 自 己 产 生 仇 恨，
wǒ men yào xué huì fàng qì jí dù fàng qì fán nǎo fàng xià
我 们 要 学 会 放 弃 嫉 妒、 放 弃 烦 恼、 放 下
chóu hèn xīn zhōng cái néng zhuāng mǎn kuài lè bù jīng fēng
仇 恨， 心 中 才 能 装 满 快 乐。 不 经 风
yǔ zěn jiàn cǎi hóng
雨 怎 见 彩 虹？

xué fó rén méi yǒu lǐ yóu bú kuài lè yīn wei wǒ men shì
学 佛 人 没 有 理 由 不 快 乐， 因 为 我 们 是
dǒng yīn guǒ de rén zhōng huá chuán tǒng wén huà jiǎng shēn
懂 因 果 的 人。 中 华 传 统 文 化 讲， 身
chǔ nì jìng yòng kāi tuō fǎ shēn chǔ shùn jìng yòng shōu liǎn fǎ
处 逆 境 用 开 脱 法， 身 处 顺 境 用 收 敛 法。
dāng chǔ zài nì jìng zhōng yào xué huì kāi tuō zì jǐ de xīn
当 处 在 逆 境 中， 要 学 会 开 脱 自 己 的 心；

dāng shēn chǔ shùn jìng de shí hòu yào dǒng de zhī zú shōu
当 身 处 顺 境 的 时 候 ， 要 懂 得 知 足 、 收
liǎn duō cí bēi duō kuài lè cháng chēn hèn duō fán nǎo
敛 。 多 慈 悲 ， 多 快 乐 ； 常 瞋 恨 ， 多 烦 恼 。
hèn de rén huì shēng chū yú chī chī de rén huì zǔ ài zhì huì
恨 的 人 会 生 出 愚 痴 ， 痴 的 人 会 阻 碍 智 慧 。
yào yōng yǒu zhì huì de huó zhe yào suí yuán fó fǎ jiǎng bāo
要 拥 有 智 慧 的 活 着 ， 要 随 缘 。 佛 法 讲 包
róng cí bēi xiàn dài rén jiǎng lǐ jiě yào yòng píng héng de xīn
容 慈 悲 ， 现 代 人 讲 理 解 ， 要 用 平 衡 的 心
tài qù yuán liàng bié rén yuán liàng bié rén jiù shì yuán liàng zì jǐ
态 去 原 谅 别 人 ， 原 谅 别 人 就 是 原 谅 自 己 ，
gěi bié rén yí gè kōng jiān jiù shì méi yǒu duàn le zì jǐ de hòu lù
给 别 人 一 个 空 间 就 是 没 有 断 了 自 己 的 后 路 。

zài ān huī yǒu yí gè jiào liù chǐ xiàng de dì fang dà qīng
在 安 徽 有 一 个 叫 六 尺 巷 的 地 方 ， 大 清
kāng xī nián jiān lǐ bù shàng shū yòng xiàn dài wèi zhì jiǎng
康 熙 年 间 ， 礼 部 尚 书 （ 用 现 代 位 置 讲
jiù shì jiào yù bù zhǎng zhāng yīng de jiā rén yīn wèi dì jī wèn
就 是 教 育 部 长 ） 张 英 的 家 人 因 为 地 基 问
tí hé lín jū fā shēng zhēng zhí jiā rén zhàng zhe zhāng yīng zuò
题 和 邻 居 发 生 争 执 ， 家 人 仗 着 张 英 做
lǐ bù shàng shū xiě xìn gěi tā xiǎng tōng guò tā cháo zhōng
礼 部 尚 书 ， 写 信 给 他 ， 想 通 过 他 朝 中
zuò guān de tè quán dé dào dì fāng guān yuán de bì yìn zhāng
做 官 的 特 权 得 到 地 方 官 员 的 庇 荫 。 张

yīng yuè hòu tǎn rán yí xiào huí le yì shǒu shī qiān lǐ xiū
英 阅 后 坦 然 一 笑 ， 回 了 一 首 诗 ： “ 千 里 修
shū zhǐ wèi qiáng ràng tā sān chǐ yòu hé fáng wàn lǐ cháng
书 只 为 墙 ， 让 他 三 尺 又 何 妨 ， 万 里 长
chéng jīn yóu zài bú jiàn dāng nián qín shǐ huáng jiā rén jiàn
城 今 犹 在 ， 不 见 当 年 秦 始 皇 。 ” 家 人 见
xìn zhī hòu fēi cháng cán kuì zhǔ dòng ràng dì sān chǐ lín jū yě
信 之 后 非 常 惭 愧 ， 主 动 让 地 三 尺 ， 邻 居 也
shēn shòu gǎn dòng tuì dì sān chǐ jiàn le yí gè zhái yuàn yú
深 受 感 动 ， 退 地 三 尺 建 了 一 个 宅 院 ， 于
shì liǎng jiā de yuàn zi zhī jiān yǒu yì tiáo liù chǐ de xiàng zi
是 两 家 的 院 子 之 间 有 一 条 六 尺 的 巷 子 ，
míng wéi liù chǐ xiàng liǎng jiā de lǐ yí zhī jǔ bèi shì dài
名 为 “ 六 尺 巷 ” ， 两 家 的 礼 仪 之 举 被 世 代
chuán wéi měi tán
传 为 美 谈。

rén shēng zài shì yōng yǒu hé shī qù dōu shì cháng tài yǒu
人 生 在 世 ， 拥 有 和 失 去 都 是 常 态 ， 有
shī bì yǒu dé yǒu de bì yǒu shī yí dàn dé dào le jiù huì fù
失 必 有 得 ， 有 得 必 有 失 。 一 旦 得 到 了 ， 就 会 付
chū shī qù de dài jià shī qù suī rán shì yì zhǒng tòng kǔ yě shì
出 失 去 的 代 价 。 失 去 虽 然 是 一 种 痛 苦 ， 也 是
yì zhǒng jué xǐng yīn wéi shī qù zhī hòu cái zhī dào dé dào bù
一 种 觉 醒 ， 因 为 失 去 之 后 才 知 道 得 到 不
róng yì rèn hé rén zài dé dào de tóng shí yòu huì shī qù gèng duō
容 易 ， 任 何 人 在 得 到 的 同 时 又 会 失 去 更 多 。

yào bǎo chí yí gè píng héng de xīn tài pāo kāi dé shī yuǎn lí
要 保 持 一 个 平 衡 的 心 态， 抛 开 得 失， 远 离
rén shēng de fán nǎo cái néng shēng huó zài fó xìng dāng zhōng
人 生 的 烦 恼， 才 能 生 活 在 佛 性 当 中。
dé yǔ shī shì yí duì shuāng bāo tāi dé dào de shí hou shī wàng suí
得 与 失 是 一 对 双 胞 胎， 得 到 的 时 候 失 望 随
zhī ér lái yí gè rén kāi xīn de shí hou hěn kuài huì yǒu tòng kǔ
之 而 来， 一 个 人 开 心 的 时 候 很 快 会 有 痛 苦
ér lái dāng wǒ men dé dào le qīng chūn wǒ men shī qù le wú
而 来。 当 我 们 得 到 了 青 春， 我 们 失 去 了 无
yōu wú lǜ de tóng nián dāng wǒ men dé dào shēng mìng de tóng
忧 无 虑 的 童 年； 当 我 们 得 到 生 命 的 同
shí wǒ men yòu zài yí fēn yí miǎo de shí qù shēng mìng wǒ
时， 我 们 又 在 一 分 一 秒 地 失 去 生 命； 我
men róng rù shè huì de shí hou zuǒ yòu féng yuán què shī qù
们 融 入 社 会 的 时 候， 左 右 逢 源， 却 失 去
wǒ men yuán yǒu de tóng zhēn yǔ tǎn dàng duì wǒ men tān cái
我 们 原 有 的 童 真 与 坦 荡； 对 我 们 贪 财
tān sè tān míng tān lì shī qù le zuò rén de zhèng qì dào
贪 色、 贪 名 贪 利， 失 去 了 做 人 的 正 气、 道
dé hé píng cháng xīn
德 和 平 常 心。

rú guǒ yí gè rén yì shēng dé dào de quán bù wéi zhèng shù
如 果 一 个 人 一 生 得 到 的 全 部 为 正 数，
shī qù de quán bù wéi fù shù bǎ zhè ge zhèng shù yǔ fù shù
失 去 的 全 部 为 负 数， 把 这 个 正 数 与 负 数

xiāng jiā yīn wei dé dào de yí qiè dōu huì shī qù suǒ yǐ jié
相 加，因 为 得 到 的 一 切 都 会 失 去，所 以 结
guǒ wéi líng dé dào le jiù huì shī qù zhè shì shì jiè wàn wù píng
果 为 零。得 到 了 就 会 失 去，这 是 世 界 万 物 平
héng de dào lǐ bú yào duō suǒ qiú jiù huì shǎo shī qù tòng kǔ
衡 的 道 理。不 要 多 索 求，就 会 少 失 去 痛 苦，
dāng nǐ suǒ qǔ de shí hòu jiù yào xiǎng dào shī qù de tòng kǔ
当 你 索 取 的 时 候，就 要 想 到 失 去 的 痛 苦。

yǒu yí wèi nián qīng rén zuò zhe chuán dào wài dì qù tū rán
有 一 位 年 轻 人 坐 着 船 到 外 地 去，突 然
jiān hǎi shàng guā qǐ dà fēng chuán zài fēng làng zhōng màn màn
间 海 上 刮 起 大 风，船 在 风 浪 中 慢 慢
chén xià qù hái hǎo tā bèi fēng làng chōng dào yí gè huāng dǎo
沉 下 去，还 好 他 被 风 浪 冲 到 一 个 荒 岛
shàng tā fēi cháng gū dú tiān tiān pàn zhe yǒu chuán lái jiù tā
上，他 非 常 孤 独，天 天 盼 着 有 船 来 救 他。
jǐ tiān guò qù le méi yǒu chuán lái nián qīng rén zhī dào rú
几 天 过 去 了，没 有 船 来，年 轻 人 知 道，如
guǒ zì jǐ zài zhè me kǔ děng xià qù kě néng děng yú zì shā
果 自 己 再 这 么 苦 等 下 去，可 能 等 于 自 杀，
yú shì tā zài dǎo shàng jiàn zào le yí gè jiǎn yì de jiā yòng mù
于 是 他 在 岛 上 建 造 了 一 个 简 易 的 家，用 木
tóu zuò le yì xiē jiā jù tiān tiān jiù zhè yàng shēng huó zhe
头 做 了 一 些 家 具，天 天 就 这 样 生 活 着，
bìng tiān tiān qī pàn zhe yǒu chuán lái jiù tā yǒu yì tiān tā wài
并 天 天 期 盼 着 有 船 来 救 他。有 一 天 他 外

chū zhǎo shí wù wàng jì xī miè huǒ yuán yì chǎng dà huǒ bǎ
出 找 食 物， 忘 记 熄 灭 火 源， 一 场 大 火 把
tā xīn xīn kǔ kǔ jiàn zào de wéi yī shēng huó de jiā quán bù shāo
他 辛 辛 苦 苦 建 造 的 唯 一 生 活 的 家 全 部 烧
guāng tā huí lái hòu kàn dào yí piàn jiāo tǔ bēi fèn jiāo jiā
光。 他 回 来 后 看 到 一 片 焦 土， 悲 愤 交 加，
fēi cháng jué wàng jué de zì jǐ zài yě huó bú xià qù le dì èr
非 常 绝 望， 觉 得 自 己 再 也 活 不 下 去 了。 第 二
tiān yì sōu chuán kāi dào dǎo shàng bǎ tā jiù le shàng lái tā
天 一 艘 船 开 到 岛 上 把 他 救 了 上 来， 他
wèn chuán zhǎng zhè me cháng shí jiān méi rén fā xiàn nǐ
问 船 长：“ 这 么 长 时 间 没 人 发 现， 你
men shì zěn me fā xiàn wǒ zài zhè lǐ de chuán zhǎng shuō
们 是 怎 么 发 现 我 在 这 里 的？” 船 长 说：
wǒ men shì yīn wei kàn dào nǐ rán shāo de yān huǒ jiù bǎ
“ 我 们 是 因 为 看 到 你 燃 烧 的 烟 火， 就 把
chuán shùn zhe yān huǒ kāi guò lái le nián qīng rén dà jīng
船 顺 着 烟 火 开 过 来 了。” 年 轻 人 大 惊，
méi xiǎng dào zhè chǎng dà huǒ jìng shì jiù tā mìng de gēn yuán
没 想 到 这 场 大 火 竟 是 救 他 命 的 根 源。

rén shēng jiù shì zài dé shī zhōng huó zhe yǒu shī cái yǒu dé
人 生 就 是 在 得 失 中 活 着， 有 失 才 有 得，
yǒu shí hou pú sà zài jiù nǐ de shí hou ràng nǐ gǎn dào bù lǐ jiě
有 时 候 菩 萨 在 救 你 的 时 候， 让 你 感 到 不 理 解，
shèn zhì yǒu xiē tòng kǔ zuì hòu de jié guǒ què shì dé dào le yíng
甚 至 有 些 痛 苦， 最 后 的 结 果 却 是 得 到 了 营

jiù rú guǒ nǐ bù dǒng de bēi shāng jiù bù dǒng de zhēn zhèng
救。如果你不懂得悲伤，就不懂得真正
de kuài lè kàn dào bēi shāng jiù shì nǐ shēng mìng zhuǎn jī
的快乐。看到悲伤，就是你生命转机
de kāi shǐ
的开始。

chéng fó de rén xiǎng yào yǒu fó guǒ jiù xiān yào jié shàn
成佛的人，想要有佛果就先要结善
yuán yīn wei zhǐ yǒu shàn cái néng ràng nǐ dé dào yuán fèn yīn
缘，因为只有善才能让你得到缘分，因
wei fó yuán shì zài xíng shàn dāng zhōng dé dào de fó guǒ shì zài
为佛缘是在行善当中得到的，佛果是在
gōng dé dāng zhōng yōng yǒu de yào xué huì yòng zhēn shí de xīn
功德当中拥有的。要学会用真实的心，
jiù shì rén xìng zhōng de běn xìng lái shēng huó zài fó fǎ jiè
就是人性中的本性，来生活，在佛法界
jiǎng jiù shì zhēn rú běn xìng xué fó rén de yì shēng bù yīng gāi
讲就是真如本性。学佛人的一生不应该
jiàn lì zài bié rén de zàn yù hé fěi bàng de jī chǔ shàng rén chī
建立在别人的赞誉和诽谤的基础上。人吃
diǎn kuī bú suàn kuī shī diào rén shēng cái shì dà kuī chī diǎn kǔ
点亏不算亏，失掉人生才是大亏；吃点苦
bú suàn kǔ jìn le dì yù cái shì zhēn kǔ duǎn zàn de yì shēng
不算苦，进了地狱才是真苦。短暂的一生

néng gòu zài mò fǎ shí qī wén dào fó fǎ cái shì dà fú dà huì zhī
能 够 在 末 法 时 期 闻 到 佛 法， 才 是 大 福 大 慧 之
rén
人。

tái zhǎng lái dào fǎ guó zhī qián zài zhōu yī mì shū chù jiě
台 长 来 到 法 国 之 前， 在 周 一 秘 书 处 解
dá wèn tí de shí hou yí wèi gāng gāng xué fó de fó yǒu tā
答 问 题 的 时 候， 一 位 刚 刚 学 佛 的 佛 友， 她
suì de ér zǐ jiāng jiě jie shā sǐ xiàn zài miàn lín suì de ér
18 岁 的 儿 子 将 姐 姐 杀 死， 现 在 面 临 18 岁 的 儿
zi yòu yào bèi pàn sǐ xíng tā tòng bú yù shēng lái xìn wèn tái
子 又 要 被 判 死 刑， 她 痛 不 欲 生， 来 信 问 台
zhǎng yīng gāi niàn duō shǎo jīng cái néng ràng ér zǐ jiǎn qīng xíng
长 应 该 念 多 少 经 才 能 让 儿 子 减 轻 刑
qī yuān jié bù xiāo zhōng chéng è guǒ zǎo yì diǎn xué fó
期。 冤 结 不 消， 终 成 恶 果。 早 一 点 学 佛，
zǎo yì diǎn huà jiě è yuán dǒng yīn guǒ cái néng tuō lí yīn
早 一 点 化 解 恶 缘； 懂 因 果， 才 能 脱 离 因
guǒ yǒu shí hou měi tiān de píng ān jiù shì nǐ qiú lái de wǒ
果。 有 时 候， 每 天 的 平 安 就 是 你 求 来 的。 我
men jīn tiān hái néng zuò zài zhè lǐ hái néng huó de hǎo hǎo de
们 今 天 还 能 坐 在 这 里， 还 能 活 得 好 好 的，
jiù yào zhī zú cháng lè wǒ men bù tān bù qiú jiù néng chuàng
就 要 知 足 常 乐， 我 们 不 贪 不 求， 就 能 创

zào yí gè píng ān de jiā píng ān de xīn líng bú yào zài qù zhuī
造一个平安的家、平安的心灵。不要再去追，
bú yào zài qù qiú nà cái shì wǒ men xué fó rén de gēn jī
不要再去求，那才是我们学佛人的根基。

tái zhǎng jīng cháng gēn dà jiā jiǎng mìng yùn shì zhǎng wò
台长经常跟大家讲，命运是掌握
zài zì jǐ shǒu zhōng rú guǒ miàn duì de huán jìng wú fǎ gǎi biàn
在自己手中，如果面对的环境无法改变，
jiù bì xū gǎi biàn zì jǐ lái shì yìng huán jìng wǒ men jiù huì zài
就必须改变自己来适应环境，我们就会在
gǎi biàn zhōng dé dào kuài lè yǒu yí wèi lì dà wú bǐ de dà shī
改变中得到快乐。有一位力大无比的大师，
cóng xiǎo jiù lì zhì yào liàn jiù yì shēn yí shān de běn lǐng jǐ
从小就立志要练就一身移山的本领，几
shí nián guò qù le chuán shuō tā liàn chéng le yí shān zhī fǎ
十年过去了，传说他练成了移山之法，
hěn duō rén zhǎo dào zhè wèi dà shī shuō néng fǒu ràng wǒ
很多人找到这位大师，说：“能否让我
men jiàn shí xià yí xià nǐ zěn yàng jiāng zhè zuò shān yí kāi dà
们见识下一下你怎样将这座山移开？”大
shī shuō hǎo ba wǒ bǎ zhè zuò shān yí guò lái gěi nǐ men
师说：“好吧，我把这座山移过来给你们
kàn kàn dà shī zài yí zuò shān de duì miàn zuò le yí huì yí
看看。”大师在一座山的对面坐了一会，一
gè xiǎo shí guò qù le shān méi yǒu dòng dà shī jiù zǒu dào
个小时过去了，山没有动，大师就走到

shān de duì miàn hěn duō rén cháo xiào tā yě yǒu yì xiē hào
山的对面，很多人嘲笑他，也有一些好
qí de rén gēn zhe tā yì qǐ zǒu dà shī huí tóu duì zhòng rén shuō
奇的人跟着他一起走，大师回头对众人说：
zhè ge shì jiè shàng gēn běn bù cún zài yí shān dà fǎ wéi yī
“这个世界上根本不存在移山大法，唯一
kě yǐ bàn dào de shì shān bú guò lái wǒ jiù guò qù zhè
可以办到的是——山不过来我就过去。”这
ge gù shì jiù shì gào sù wǒ men zài rén jiān bù guǎn zuò shén me
个故事就是告诉我们，在人间不管做什么
shì qing yào xué huì zhuǎn biàn zì jǐ de sī wéi yǔ jiǎo dù rú
事情，要学会转变自己的思维与角度，如
guǒ zhè ge shì qing wú fǎ gǎi biàn tā jiù gǎi biàn zì jǐ xiǎng
果这个事情无法改变它，就改变自己。想
gǎi biàn shì jiè shì bù kě néng de zhǐ yǒu gǎi biàn zì jǐ cái néng
改变世界是不可能的，只有改变自己才能
gǎi biàn shì jiè shān bú guò lái wǒ jiù guò qù fǎn yìng le yì
改变世界。山不过来我就过去，反映了一
zhǒng rén lèi shēng cún de zhì huì
种人类生存的智慧。

wǒ men rén shēng zài rèn hé shí hòu dōu yào xué huì yuē shù
我们人生在任何时候都要学会约束
zì jǐ xué fó rén yào yǒu zūn yán ràng bié rén zūn zhòng nǐ
自己，学佛人要有尊严，让别人尊重你，
shì yīn wei nǐ yǒu zūn yán xiū xīn xué fó jiù dé dào fó de zūn yán
是因为你有尊严，修心学佛就得到佛的尊严。

rén zuì nán de shì kòng zhì hé jié zhì zì jǐ jǔ gè lì zì nǐ
人 最 难 的 是 控 制 和 节 制 自 己 , 举 个 例 子 , 你
men zài jiā lǐ chī fàn yì bān bú huì chēng de fēi cháng bǎo rú
们 在 家 里 吃 饭 一 般 不 会 撑 得 非 常 饱 , 如
guǒ yǒu rén qǐng nǐ men chī zì zhù cān nǐ men yí dìng chī hěn
果 有 人 请 你 们 吃 自 助 餐 , 你 们 一 定 吃 很
bǎo huí lái zhè jiù shì xīn tài yǐ jīng chī hěn bǎo le zǒu dào
饱 回 来 , 这 就 是 心 态 。 已 经 吃 很 饱 了 , 走 到
mén kǒu kàn dào hái yǒu shuǐ guǒ dàn gāo zài lái yí kuài zài
门 口 看 到 还 有 水 果 、 蛋 糕 , 再 来 一 块 , 再
lái yì pén rén hěn nán jié zhì zì jǐ de yù wàng wǒ men yào
来 一 盆 。 人 很 难 节 制 自 己 的 欲 望 , 我 们 要
dǒng de xiū xíng jiù shì yào fēi lǐ wù yán fēi lǐ wù tīng fēi lǐ
懂 得 修 行 就 是 要 非 礼 勿 言 , 非 礼 勿 听 , 非 礼
wù dòng bú shì nǐ de bú yào qù dé dào bù gāi nǐ kàn de bú
勿 动 , 不 是 你 的 不 要 去 得 到 , 不 该 你 看 的 不
yào kàn yǒu guī lǜ de xiū xíng jiù shì yào kòng zhì zì jǐ
要 看 , 有 规 律 的 修 行 就 是 要 控 制 自 己 ——
yǎng xīn huáng dì nèi jīng jiǎng yǎng xīn jiù shì yào kòng zhì hé
养 心 。 黄 帝 内 经 讲 , 养 心 就 是 要 控 制 和
tiáo jié zì jǐ de xīn tài wǒ jīn tiān bù kāi xīn le wǒ ràng tā jìn
调 节 自 己 的 心 态 , 我 今 天 不 开 心 了 , 我 让 它 尽
liàng kāi xīn yì diǎn wǒ jīn tiān shāng xīn le jǐn liàng ràng zì
量 开 心 一 点 ; 我 今 天 伤 心 了 , 尽 量 让 自
jǐ bú yào shāng xīn měi gè rén dōu kě yǐ zì jǐ zhǎo hěn duō
己 不 要 伤 心 。 每 个 人 都 可 以 自 己 找 很 多
má fan lái fán nǎo hé shēng qì yí gè xiǎo nǚ ér shuō mā
麻 烦 来 烦 恼 和 生 气 。 一 个 小 女 儿 说 : “ 妈

ma nǐ jīn tiān hěn piào liang mā ma shuō nǚ ér wèi
妈，你今天很漂亮。”妈妈说：“女儿，为
shén me a hái zi shuō mā ma jīn tiān yì tiān méi yǒu
什么啊？”孩子说：“妈妈今天一天没有
shēng qì yuán lái shēng qì huì ràng zì jǐ bù hǎo kàn yào
生气。”原来生气会让自己不好看，要
gǎi zhèng zì jǐ shēng qì de xí guàn yòu shì duō me de róng yì
改正自己生气的习惯又是多么的容易。