

Lenyapnya Nidana (Sebab-Musabab), Perolehan dan Kehilangan Menyesuaikan Jodoh, Berlapang Hati dan Terbuka, Merangkul semua makhluk

(Bagian 2)

Seminar Dharma Paris - Prancis, 13 September 2015

Merawat tubuh dengan baik berarti merawat hati dan pikiran. Di tengah lima nafsu dan enam kekotoran duniawi, selama kita tidak serakah, kita akan terbebas dari keadaan keserakahan; selama kita tidak membenci orang lain, kita akan meninggalkan keadaan kebencian, dan jiwa kita akan merasa bahagia. Ketika jiwa atau batin kita tidak bahagia, selama kita tidak memikirkannya, perasaan itu akan segera berlalu. Jika kita tidak ingin melakukan hal-hal yang bodoh, maka jangan menimbulkan kerisauan dalam hati. Banyak orang karena ingin memenangkan lotere, sehingga menciptakan kerisauan pada dirinya sendiri. Tidak serakah, tidak membenci, dan tidak melakukan kebodohan berarti telah menjauhi dari tiga racun batin.

Dengan demikian, orang akan menjadi semakin bahagia, hatinya akan semakin merasa cukup, keberuntungannya pun akan semakin lancar, dan kehidupannya akan bebas melayang tinggi di bawah kendali diri sendiri. Hati seorang praktisi Buddhis tidak dikendalikan oleh orang lain. Seberapa baiknya dunia luar, sekalipun sangat menguntungkan bagi saya, saya tidak masalah dan tidak menuntut apa pun, saya sudah cukup, saya sudah puas. Kamu tidak akan membawa kesedihan maupun kebahagiaan bagi saya. Inilah yang disebut belajar mengendalikan diri. Inilah budaya Zen dalam tradisi budaya Tiongkok, melalui Zen, maka batin akan tenang.

Master akan menceritakan kepada semua orang sebuah kisah nyata. Ada seorang pria yang kehilangan istrinya. Di upacara pemakaman, mukanya tersenyum, sehingga membuat para kerabat dan teman merasa sangat canggung. Jika ingin menghiburnya, ia tampak seperti sedang bahagia; tetapi jika tidak dihibur, lalu untuk apa mereka datang? Ada kerabat yang dalam hati

merasa marah dan berpikir: apakah istrinya dibunuh olehnya secara diam-diam? Tentu tidak ada yang akan menanyakan hal seperti itu, tetapi orang zaman sekarang sering berpikir sembarangan. Hari pemberangkatan jenazah pun tiba. Orang tua dari pihak istri benar-benar tidak bisa menahan diri lagi, lalu di pemakaman mereka memarahi pria itu dengan keras:

“Sudah hidup bersama 20 tahun, istrimu meninggal, kamu masih bisa tersenyum? Kamu ini manusia atau bukan? Apakah kamu punya sesuatu yang tidak boleh ditahu orang?” Namun pria itu tetap tersenyum tanpa menjawab.

Setelah dimarahi, semua orang memandangnya, menunggu reaksinya. Ia hanya berkata,

“Terima kasih atas nasihat kalian,” sambil tetap tersenyum. Orang tua pihak istri hampir pingsan karena marah, lalu bergegas menghampirinya, menarik kerah bajunya dan memukulnya. Darah mengalir dari sudut mulutnya, tetapi ia masih tetap tersenyum. Orang tua pihak istri tiba-tiba merasa sedikit takut, apakah menantu ini sudah menjadi gila? Akhirnya, urusan

pemakaman itu pun berakhir dalam suasana seperti sebuah kekacauan.

Kemudian, orang tua dari pihak wanita merasa bahwa tindakan mereka di pagi hari agak berlebihan, jadi mereka diam-diam pergi menjenguk menantu laki-laki mereka. Mereka melihatnya duduk terpaku di ruang tamu sambil memeluk foto almarhum istrinya, tidak bergerak sedikit pun selama berjam-jam, tanpa mengeluarkan suara. Keesokan harinya, ayah dan ibu mertua itu datang lagi untuk melihatnya. Bagaimanapun juga, ia sudah seperti setengah anak mereka selama dua puluh tahun. Ia masih duduk di sana, tidak bergerak, tetap memeluk foto mendiang istrinya. Kali ini, ayah dan ibu mertua menjadi cemas. Mereka ingin masuk untuk menanyakan apa yang sebenarnya terjadi. Pintu tidak terkunci, mereka pun mendorongnya dan masuk. Ia tetap memeluk foto itu. Orang tua wanita itu bertanya, "Ada apa denganmu?" Menantu itu berkata, "Seumur hidup saya sibuk ke sana kemari, mengira

bahwa menghasilkan banyak uang, dan merasa bahwa semua itu saya lakukan demi kebbaikannya, demi memperjuangkan hidup untuknya. Keluhannya tidak pernah saya hiraukan, dan saya tidak pernah benar-benar mendengarkan sepatah kata pun darinya dengan sungguh-sungguh. Baru ketika ia sakit parah, ia berkata:

‘Maukah kamu mendengarkan satu permintaanku?’

Demi membuatnya senang, saya berkata: ‘Saya pasti akan mendengarkan!’ Ia berkata: ‘Saya tahu kamu mencintaiku, dan saya juga mencintaimu. Jika saya meninggal, kamu pasti akan menangis. Tetapi saya tidak ingin melihat atau mendengar kamu menangis, boleh? Tersenyumlah dan bantulah mengurus semua setelah kepergianku dengan baik. Seumur hidup, kamu belum pernah benar-benar menuruti permintaanku. Kali ini saja, boleh?’” Setelah mengatakan itu, matanya tampak berkaca-kaca, tetapi air matanya tidak jatuh, tetapi mengalir di dalam hatinya, karena ia telah berjanji kepadanya—satu-satunya janji dalam hidupnya: “Aku pasti akan menuruti kata-katamu.”

Kisah ini memberi tahu kita bahwa kemelekatan seseorang, berpikir bahwa itu demi kebaikan orang lain, padahal sebenarnya justru menyakiti mereka. Karena kita tidak mampu sepenuhnya memahami perasaan orang lain, itulah sebabnya dalam keluarga sering terjadi pertengkaran. Kita tidak bisa memahami perasaan orang lain, ini bukan cara berpikir seorang praktisi Buddhis. Praktisi Buddhis harus hidup demi orang lain, memikirkan orang lain, itu barulah hati welas asih kita yang sesungguhnya. Jika kita tidak mampu mengendalikan diri sendiri, pasti akan menyebabkan luka pada orang lain. Praktisi Buddhis harus menuntun orang dengan hati penuh welas asih, tidak boleh menyakiti makhluk hidup. Semua makhluk adalah jalinan jodoh baik yang menemani kita hingga akhir perjalanan hidup. Terkadang kita merasa diri kita benar, sehingga tidak mau mendengarkan orang lain, dan mengira semua yang kita lakukan adalah demi kebaikan mereka, namun justru menyakiti mereka, inilah kemelekatan dalam kehidupan. Kita harus memiliki kebijaksanaan seorang praktisi Buddhis, barulah dapat

mengatasi penderitaan-penderitaan ini. Berharap setiap praktisi Buddhis harus memiliki hati yang lapang, selalu memikirkan semua makhluk, hidup demi orang lain, bukan hanya untuk keluarga kecil sendiri, tetapi harus memikirkan semua makhluk. Karena pada akhirnya, yang menemani kamu sampai akhir kehidupan belum tentu adalah keluarga atau teman dekatmu melainkan makhluk yang memiliki jalinan jodoh yang luas denganmu.

Di dunia ini tidak ada sesuatu yang benar-benar dapat menjatuhkanmu, kecuali kamu sendiri yang tidak mau bangkit kembali. Orang yang bisa berhasil dan tetap kuat bukanlah mereka yang mampu menghadapi segalanya, melainkan mereka yang mampu mengabaikan semua luka dan gangguan dari luar. Praktisi Buddhis dapat melihat masa depan, dan orang bijaksana mampu melupakan masa lalu. Pikirkan, ketika kita masih muda, kita telah menyakiti banyak orang, dan juga telah membantu banyak orang. Jika seseorang

sering mengenang masa lalu, ia tidak akan pernah bisa melihat masa depan. Jika di dalam pikiran seseorang dipenuhi penderitaan, maka di dalam hatinya tidak akan pernah bisa menyimpan kebahagiaan. Untuk melihat masa depan dan meraih kebahagiaan di masa depan, kita harus melepaskan segala luka dan penderitaan, barulah kita bisa melangkah maju dengan berani. Jangan biarkan setiap luka dan rintangan sedikit demi sedikit tersimpan di dalam hati kita. Hati harus bersih, seperti segelas air yang jernih. Hanya dengan mengosongkan seluruh keakuan diri, kita baru bisa merasakan manis dan segarnya sumber air kehidupan.

Suatu hari, seorang guru Zen memetik beberapa bunga krisan dari alam liar dan menanamnya di halaman vihara. Pada musim gugur tahun ketiga, seluruh vihara dipenuhi bunga krisan, bahkan hampir berubah menjadi taman krisan. Harumnya sangat menyenangkan, sampai-sampai desa di kaki gunung pun dapat mencium wanginya. Kemudian, para penduduk desa naik ke

gunung untuk menikmati keindahan bunga krisan. Mereka tak henti-hentinya memuji, dan meminta kepada guru Zen apakah mereka boleh memetik beberapa bunga untuk dibawa pulang dan ditanam di halaman rumah mereka sendiri. Setelah mendapat izin dari guru Zen, mereka segera mulai menggali akar bunga tersebut. Orang-orang yang datang meminta bunga terus berdatangan tanpa henti. Setelah waktu yang cukup lama, bunga krisan di vihara pun habis tergali semuanya. Halaman tanpa bunga itu tampak agak sepi. Seorang murid, melihat keadaan yang terasa sunyi dan kosong, menghela napas dan berkata kepada gurunya, "Guru, sangat disayangkan. Seharusnya vihara kita ini penuh dengan harum bunga krisan, tetapi sekarang sudah tidak ada lagi." Guru Zen itu tersenyum dan berkata, "Muridku, justru ini yang baik. Tiga tahun lagi, seluruh desa kita akan dipenuhi keharuman bunga krisan."

Kita merusak keegoisan diri dan berbagai pikiran yang mengganggu, itulah yang disebut melepaskan. Kita meluangkan sedikit waktu untuk membuat orang lain bahagia dan sukacita Dharma, agar mereka dapat melafalkan paritta dan memperoleh pembebasan, itulah makna dari “satu bunga yang mekar tidaklah membuat musim semi, seratus bunga yang bermekaran barulah memenuhi taman dengan musim semi” . Kita harus melihat senyum di wajah semua makhluk, karena itu jauh lebih membahagiakan daripada senyum kita sendiri. Orang yang dapat merasa bahagia karena melihat kebahagiaan orang lain, dia adalah Bodhisattva di dunia. Kita seharusnya berbagi hal-hal indah dengan orang lain, agar setiap orang dapat merasakan kebahagiaan. Meskipun kita sendiri tidak memiliki apa-apa, hati kita tetap merasa bahagia dan manis, pada saat itulah kita baru bisa benar-benar memiliki kebahagiaan. Orang yang memahami untuk memberi, barulah benar-benar dapat merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan dari memberi seperti ini tidak akan pernah dapat dirasakan oleh orang yang egois. Apakah itu kebahagiaan?

Sebenarnya kebahagiaan ada di dalam hati kita masing-masing. Seberapa luas hati kita, sedalam itulah kebahagiaan kita.

Sebuah tiang kecil dan seutas rantai yang tipis ternyata bisa mengikat seekor gajah yang beratnya seribu pon. Bukankah ini terdengar tidak masuk akal? Gajah memiliki kekuatan yang luar biasa, bagaimana mungkin seutas rantai kecil bisa mengikatnya? Namun pemandangan yang tampak tidak masuk akal ini justru sering terlihat di India dan Thailand. Para pelatih gajah, sejak gajah masih kecil, sudah mengikatnya dengan rantai besi pada tiang semen atau tiang baja yang tipis. Tidak peduli seberapa keras anak gajah itu berjuang, ia tetap tidak bisa melepaskan diri. Lama-kelamaan, anak gajah itu terbiasa untuk tidak berusaha lagi. Hingga ia tumbuh menjadi gajah dewasa yang sebenarnya mampu dengan mudah melepaskan rantai dan tiang tersebut, ia tetap tidak berjuang. Ada seorang pelatih harimau yang awalnya melakukan hal serupa seperti pelatih gajah. Ia

membuat anak harimau makan makanan vegetarian sejak kecil. Hingga harimau itu tumbuh besar, karena harimau itu tidak pernah mengenal rasa daging, ia secara alami tidak akan memakan manusia. Namun kesalahan fatal pelatih itu terjadi suatu hari ketika ia terjatuh, dan tanpa sengaja harimau tersebut menjilat darah segar yang mengalir di tanah. Sekali menjilat, ia tidak bisa berhenti, dan akhirnya harimau itu pun memakan pelatihnya. Anak gajah diikat oleh rantai, sedangkan gajah dewasa diikat oleh kebiasaan. Harimau pernah terikat oleh kebiasaan, tetapi pelatih harimau justru mati karena kebiasaan (ia sudah terbiasa menganggap harimaunya tidak akan memakan manusia).

Kisah ini memberi tahu semua orang bahwa kita manusia karena kebiasaaan bisa mengikat seluruh hidupnya. "Saya sudah terbiasa merokok, saya tidak bisa berubah," jadi dia pun tidak ingin mengubahnya. Ikatan seperti ini sering kali terjadi tanpa disadari. Ketika

kamu tanpa sengaja melukai dirimu sendiri satu kali saja, mungkin akibatnya dapat membuatmu kehilangan kehidupanmu. Praktisi Buddhis harus memahami bahwa kemalangan dalam takdir terkadang kita masih memiliki kemungkinan untuk menghindarinya. Namun, kemalangan yang ditambahkan manusia kepada dirinya sendiri, malah tidak memiliki jalan untuk diselamatkan.

Kelemahan manusia adalah sering kali menciptakan masalah bagi dirinya sendiri. Karena tidak memahami bahwa antar manusia bisa saling berbuat keburukan, maka sering kali juga ikut berbuat buruk terhadap orang lain. Mencari-cari masalah itu sendiri merupakan rintangan karma. Mampu menyingkirkan kerisauan adalah Prajna. Hanya dengan memahami Dharma dan prinsip ajaran Buddha, barulah dapat berpikir jernih. Melepaskan kebutuhan duniawi yang bersifat sementara akan membawa seseorang memiliki lambang kebijaksanaan yang lebih mendalam dan berjangka panjang di dalam hati.

Jika dua orang memiliki pertentangan pendapat, maka pasti kedua belah pihak sama-sama memiliki kekurangan. Ibarat angka nol dikalikan dengan angka berapa pun, hasilnya tetap nol. Dua orang yang saling bertentangan pendapat bagaikan dua buah nol yang bernilai negatif, dijumlahkan bersama pun tetap menjadi nol. Belajar Buddha Dharma dan tercerahkan adalah melihat kekurangan diri sendiri melalui diri orang lain. Dengan demikian, barulah kita dapat memperbaiki kekurangan pada diri sendiri. Inilah yang disebut membina hati dan pikiran.

Di dunia ini tidak ada hal yang sulit, yang ada hanyalah orang biasa yang menyusahkan dirinya sendiri. Sebenarnya, banyak hal justru kita ciptakan sendiri. Ada seseorang yang menemukan setumpuk sampah di depan pintu rumahnya. Ia membayangkan bahwa tetangga di seberang yang sengaja menaruhnya di depan pintunya. Ia pura-pura tidak melihat, dan ketika bertemu tetangganya, ia bahkan tidak mau menatapnya,

dalam hati membencinya. Tetangganya berkata kepadanya, “Apa kabar? Bagaimana anakmu? Bagaimana sekolahnya?” Ia berpikir, “Pura-pura baik sekali, tapi diam-diam menjahati saya?” Di dalam hatinya ia sendiri menciptakan penghalang, matanya pun tidak mau melihatnya. Ia hanya menjawab, “Baik-baik saja,” lalu pergi. Tetangganya merasa bingung tanpa alasan. Pada malam hari, tetangga dari lantai atas datang mengetuk pintu dan berkata, “Maaf, hari ini saya terburu-buru berangkat kerja, lupa membuang sampah, jadi sementara saya letakkan di depan pintu rumahmu. Sekarang sudah saya buang.” Barulah saat itu ia sadar bahwa dirinya telah salah menyalahi tetangga di seberangnya.

Kerisauan manusia pada dasarnya diciptakan oleh dirinya sendiri. Kita harus memahami bagaimana membebaskan diri dari “penjara” kerisauan itu. Pertama-tama, harus mencapai keadaan “hati tanpa sesuatu” , yaitu hati yang lapang dan terbuka—tidak

ada niat mencelakai orang lain, tidak curiga terhadap orang lain, dan tidak iri terhadap orang lain, barulah kita tidak akan merasakan penderitaan. Lepaskan semua pikiran yang mengganggu di dalam hati. Apa penyebab penderitaan di dunia ini? Penyebabnya adalah karena kamu memiliki terlalu banyak waktu untuk mengkhawatirkan apakah dirimu akan bahagia atau tidak.

Segala perasaan di dunia ini yang membuat orang bersedih maupun bergembira, sesungguhnya bagaikan hembusan angin dan sebuah jaring, kitalah yang merasakan keberadaannya sendiri, dan kitalah yang menenun jaring demi jaring itu sendiri. Banyak gadis muda jatuh cinta pada bintang film. Ketika sang bintang hanya melirikinya sekilas, ia mengira bahwa dirinya dicintai, dan sejak saat itu ia tidak bisa tidur di malam hari. Diri sendiri yang merasakan keberadaannya, sehingga akan menderita. Segala kesedihan dan kebahagiaan kita berasal dari hati kita sendiri. Dalam

ajaran Buddha dikatakan “tiada hati” , agar kita memahami untuk hidup leluasa. Mengapa anak-anak begitu bahagia? Karena mereka “tiada hati” . Apa pun yang dikatakan oleh orang tua, paman, atau bibi, ia merasa itu bukan ditujukan kepada dirinya. Ia tidak menyimpannya dalam hati, sehingga ia bahagia. Karena memiliki “hati” , sehingga membuatmu tidak bebas, membuatmu kehilangan keseimbangan batin. Ketidakseimbangan dalam hati akan membawa penderitaan. Jika kita mampu menyeimbangkan diri, maka kita akan memperoleh kebahagiaan. Segala hubungan di dunia ini, baik antara saudara, suami istri, maupun orang tua dan anak, semuanya dikarenakan jodoh dan karma sehingga bertemu. Semua perasaan di dunia ini muncul karena jodoh dan karma, dan pada waktunya akan lenyap mengikuti jodoh dan karma tersebut. Inilah yang disebut dalam ajaran Buddha sebagai jodoh karma. Satu-satunya yang dapat menemani kita keluar dari jodoh dan karma ini adalah kita praktisi Buddhis, adalah jodoh baik yang akan selalu menyertai kita selamanya.

Master menceritakan sebuah lelucon kepada semua orang. Di sebuah rumah sakit jiwa, suatu hari tiba-tiba turun hujan deras. Semua pasien gangguan jiwa membawa baskom, sabun, dan handuk, lalu berlari ke luar untuk mandi di bawah hujan. Hanya satu orang pasien yang tidak ikut; ia berdiri di balkon sambil menatap langit. Ketika dokter melihatnya, ia sangat senang dan berpikir akhirnya ada satu pasien yang agak membaik, lalu bertanya, "Mengapa kamu tidak ikut mereka mandi?" Pasien itu menjawab, "Saya menunggu airnya panas dulu baru turun." Kisah ini memberi tahu semua orang bahwa ketika kita berbuat salah namun mengira diri kita benar, maka baru akan muncul kemelekatan. Terhadap suatu hal atau terhadap cara seseorang, jika kita terus tidak bisa memahami mengapa dia berbuat demikian dan menyimpan prasangka, lama-kelamaan akan timbul sikap keras kepala. Orang yang memiliki opini dan pendapat cenderung akan melekat; sedangkan orang yang bisa berpikiran terbuka, berpikir jernih dan mengerti akan menjauh dari kemelekatan. Kita harus benar-benar

menyingkirkan “keakuan” , barulah dapat memperoleh hati yang murni, seimbang, serta penuh kebaikan dan welas asih.

Di dunia ini tidak ada satu pun hal yang benar-benar sempurna. Dunia ini masih menyisakan banyak kekurangan. Orang yang ingin mengejar kesempurnaan di dunia ini, pasti di dalam hatinya juga memiliki kekurangan. Ada seorang pengusaha terkenal yang sedang memberikan ceramah. Seorang pendengar bertanya, “Anda telah meraih kesuksesan besar dalam karier Anda. Apa yang paling penting bagi Anda?” Pengusaha itu tidak langsung menjawab. Ia mengambil kapur dan menggambar sebuah lingkaran di papan tulis, tetapi tidak menutupnya sepenuhnya, meninggalkan sebuah celah. Ia bertanya, “Ini apa?” Ada yang menjawab nol, lingkaran, usaha yang belum selesai, kesuksesan, dan berbagai jawaban lainnya. Ia tidak langsung membenarkan ataupun menyangkal jawaban-jawaban tersebut, lalu berkata, “Sebenarnya ini

hanyalah sebuah tanda titik yang belum selesai digambar. Kalian bertanya mengapa saya bisa mencapai prestasi gemilang. Alasannya sangat sederhana: saya tidak pernah akan menyelesaikan segala sesuatu dengan sempurna. Seperti menggambar tanda titik, saya pasti akan menyisakan celah agar bawahan saya dapat mengisinya.” Kisah ini memberi tahu kita bahwa kita tidak boleh, hanya karena merasa diri kita sangat mampu, lalu tidak memberi ruang bagi orang lain untuk berkembang. Ini adalah kebijaksanaan dalam manajemen, juga merupakan kebijaksanaan dalam belajar Buddha Dharma dan berperilaku. Memberi ruang bagi orang lain berarti juga memberi jalan bagi diri sendiri di masa depan. Berikan seekor monyet sebuah pohon agar ia terus memanjat; berikan seekor harimau sebuah gunung agar ia dapat bebas menjelajah; dan berikan kepada kita setiap orang sebidang tanah yang bersih dan bebas di dalam hati, agar ia dapat terus berkembang menuju tingkat tertinggi kehidupan manusia.

Master ingin memberi tahu kepada semuanya beberapa hal yang seharusnya dilakukan oleh seorang praktisi Buddhis: Hal yang bisa dilakukan hari ini, jangan ditunda sampai besok. Hal yang bisa dilakukan sendiri, jangan merepotkan orang lain. Jangan menggunakan uang yang bukan milikmu, jangan mengambil keuntungan dari orang lain, dan jangan membeli barang yang tidak dibutuhkan. Ketika marah, bacalah paritta Jie Jie Zhou, lalu bacalah paritta Xin Jing, untuk menguraikan kebencian di dalam hati, serta membangun energi kebenaran dan kelurusan dalam batin. Pandanglah orang lain sebagai orang baik, maka hati kita akan dipenuhi kebaikan dan niat yang baik. Tetapi jika kita memandang semua orang sebagai orang jahat, maka hati kita akan dipenuhi perbuatan buruk, ucapan buruk, dan pikiran buruk. Cara kita memandang orang lain sebenarnya adalah cerminan dari hati kita sendiri. Gunakan hati yang murni dan penuh kebaikan untuk menghadapi dunia saat ini dan keluarga kita sendiri, maka kita akan memperoleh sukacita Dharma

yang sangat sempurna serta hati yang penuh kebajikan dan welas asih.

Melihat jumlah orang yang datang hari ini jauh lebih banyak dibandingkan sebelumnya, Master sangat bahagia dan dipenuhi sukacita Dharma. Saya juga sangat senang dapat menjalin jodoh baik dengan semuanya. Berharap ke depannya semakin banyak orang yang datang. Di sini, saya mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman se-Dharma yang hari ini telah hadir di tempat ini.

Kita harus menggunakan welas asih dan kepedulian untuk membuat hati kita dipenuhi dengan cinta kasih dan dipenuhi dengan kedamaian. Terima kasih semuanya!

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

zhòng shēng xià
众 生 (下)

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

hǎo hǎo de yǎng shēn jiù shì yǎng xīn zài rén jiān de wǔ yù
好 好 的 养 身 就 是 养 心， 在 人 间 的 五 欲
liù chén zhōng zhǐ yào bù tān jiù huì tuō lí tān de jìng jiè
六 尘 中， 只 要 不 贪， 就 会 脱 离 贪 的 境 界；
zhǐ yào bú hèn bié rén jiù huì lí kāi hèn de jìng jiè jīng shén
只 要 不 恨 别 人， 就 会 离 开 恨 的 境 界， 精 神
shàng jiù shì kuài lè dāng jīng shén shàng bú kuài lè de shí hou
上 就 是 快 乐； 当 精 神 上 不 快 乐 的 时 候，
zhǐ yào bú qù xiǎng tā hěn kuài huì lí kāi tā wǒ men bù xiǎng
只 要 不 去 想 它， 很 快 会 离 开 他； 我 们 不 想
zuò yú chī de shì qing jiù bú yào chǎn shēng xīn zhōng de fán nǎo
做 愚 痴 的 事 情， 就 不 要 产 生 心 中 的 烦 恼，
hěn duō rén jiù shì yīn wei xiǎng zhòng liù hé cǎi cái gěi zì jǐ zhǎo
很 多 人 就 是 因 为 想 中 六 合 彩 才 给 自 己 找
dào fán nǎo bù tān bú hèn bú zuò yú chī de shì qing jiù
到 烦 恼。 不 贪、 不 恨、 不 做 愚 痴 的 事 情， 就
shì lí kāi le sān dú rén huì biàn de yuè lái yuè kuài lè xīn lǐ
是 离 开 了 三 毒， 人 会 变 得 越 来 越 快 乐， 心 里
huì yuè lái yuè zhī zú yùn chéng yě huì yuè lái yuè shùn lì
会 越 来 越 知 足， 运 程 也 会 越 来 越 顺 利，

shēng mìng jiù huì zài zì wǒ kòng zhì zhōng zì yóu áo xiáng xué
生 命 就 会 在 自 我 控 制 中 自 由 翱 翔 。 学
fó rén de xīn shì bú shòu bié rén kòng zhì de jīn tiān wài jiè zài
佛 人 的 心 是 不 受 别 人 控 制 的 ， 今 天 外 界 再
hǎo duì wǒ zài yǒu lì de shì qing wǒ wú suǒ wèi wú suǒ qiú
好 ， 对 我 再 有 利 的 事 情 ， 我 无 所 谓 、 无 所 求 ，
wǒ gòu le wǒ mǎn zú le nǐ bú huì gěi wǒ dài lái rèn hé de
我 够 了 ， 我 满 足 了 ， 你 不 会 给 我 带 来 任 何 的
yōu shāng hé kuài lè zhè jiù shì xué huì yào kòng zhì zì jǐ zhè
忧 伤 和 快 乐 ， 这 就 是 学 会 要 控 制 自 己 ， 这
jiù shì zhōng huá chuán tǒng wén huà jiǎng de chán wén huà chán
就 是 中 华 传 统 文 化 讲 的 禅 文 化 ， 禅
jiù néng dìng
就 能 定 。

tái zhǎng gěi dà jiā jiǎng yí gè zhēn shí de gù shi yǒu yí gè
台 长 给 大 家 讲 一 个 真 实 的 故 事 ， 有 一 个
sàng qī de nán rén zài sāng lǐ shàng tā liǎn shàng xiào hē hē
丧 妻 的 男 人 ， 在 丧 礼 上 ， 他 脸 上 笑 呵 呵
de nòng de qīn yǒu hěn gān gà xiǎng ān wèi tā tā hǎo xiàng
的 ， 弄 得 亲 友 很 尴 尬 ， 想 安 慰 他 ， 他 好 像
hěn kuài lè de yàng zi bù ān wèi tā nà qīn yǒu lái gàn má ne
很 快 乐 的 样 子 ； 不 安 慰 他 ， 那 亲 友 来 干 吗 呢 ？
yǒu de qīn yǒu xīn zhōng qì fèn de xiǎng tā de qī zi shì bu shì
有 的 亲 友 心 中 气 愤 地 想 ： 他 的 妻 子 是 不 是
bèi tā àn suàn diào le méi rén huì qù wèn tā zhè xiē shì qing
被 他 暗 算 掉 了 ？ 没 人 会 去 问 他 这 些 事 情 ，

xiàn zài de rén jiù huì luàn xiǎng chū bìn de rì zi dào lái le
现在的人就会乱想。出殡的日子到来了，
nǚ fāng jiā zhǎng shí zài àn nà bú zhù zài zàng lǐ shàng pò kǒu
女方家长实在按捺不住，在葬礼上破口
dà mà xiǎng zhe nán rén xiāng chǔ èr shí nián lǎo po sǐ le
大骂想着男人：“相处二十年老婆死了，
nǐ hái xiào de chū lái nǐ shì bu shì rén a nǐ shì bu shì yǒu
你还笑得出来，你是不是人啊？你是不是有
shén me jiàn bu de rén de shì qing tā hái shì xiào hē hē de bù
什么见不得人的事情？”他还是笑呵呵地不
huí dá mà wán zhī hòu zhòng rén dōu kàn zhe tā děng tā fǎn
回答。骂完之后众人都看着他，等他反
yìng tā shuō xiè xie nǐ men zhǐ jiào hái shì xiào hē hē
应，他说：“谢谢你们指教。”还是笑呵呵
de nǚ fāng jiā zhǎng chà diǎn méi yǒu qì hūn guò qù jiù chōng
的。女方家长差点没有气昏过去，就冲
xiàng tā jiū zhù tā de lǐng zi dǎ guò qù tā zuǐ jiǎo liú zhe xuè
向他，揪住他的领子打过去，他嘴角流着血，
yě hái shì liǎn xiào xiào de nǚ fāng jiā zhǎng tū rán yǒu diǎn hài
也还是脸笑笑的。女方家长突然有点害
pà nán dào zhè ge nǚ xu yǐ jīng fēng le ma sāng shì jiù zài yì
怕，难道这个女婿已经疯了吗？丧事就在一
chǎng nào jù zhōng jié shù le
场闹剧中结束了。

hòu lái nǚ fāng jiā zhǎng jué de zǎo shàng de jǔ dòng yǒu diǎn
后 来 女 方 家 长 觉 得 早 上 的 举 动 有 点
guò huǒ jiù tōu tōu qù kàn nǚ xu zhǐ jiàn tā bào zhe wáng qī
过 火 ， 就 偷 偷 去 看 女 婿 ， 只 见 他 抱 着 亡 妻
de zhào piàn dāi zuò zài kè tīng zhōng jǐ gè xiǎo shí dòng yě bú
的 照 片 呆 坐 在 客 厅 中 ， 几 个 小 时 动 也 不
dòng bù chū shēng yīn dì èr tiān zhàng rén hé zhàng mǔ niáng
动 ， 不 出 声 音 。 第 二 天 丈 人 和 丈 母 娘
yòu qù kàn tā bì jìng tā shì èr shí nián de bàn gè hái zi tā
又 去 看 他 ， 毕 竟 他 是 二 十 年 的 半 个 孩 子 ， 他
hái shì zuò nà lǐ yí dòng bú dòng de bào zhe wáng qī zhào piàn
还 是 坐 那 里 一 动 不 动 地 抱 着 亡 妻 照 片 。
zhè xià zhàng rén hé zhàng mǔ niáng jí le xiǎng tuī mén jìn qù
这 下 丈 人 和 丈 母 娘 急 了 ， 想 推 门 进 去
wèn gè jiū jìng mén méi guān tā men tuī mén jìn qù tā jì
问 个 究 竟 ， 门 没 关 ， 他 们 推 门 进 去 ， 他 继
xù bào zhe zhào piàn nǚ fāng jiā zhǎng shuō nǐ zěn me
续 抱 着 照 片 。 女 方 家 长 说 ： “ 你 怎 么
le zhè ge nǚ xu shuō wǒ yì shēng dōu zài máng dōng
了 ？ ” 这 个 女 婿 说 ： “ 我 一 生 都 在 忙 东
máng xī zì rèn wéi zhuàn hěn duō qián zì yǐ wéi shì wèi tā
忙 西 ， 自 认 为 赚 很 多 钱 ， 自 以 为 是 为 她
hǎo wèi tā dǎ pīn tā de mán yuàn wǒ cóng bù lǐ huì cóng
好 、 为 她 打 拼 ， 她 的 埋 怨 我 从 不 理 会 ， 从
lái méi yǒu hǎo hǎo tīng tā shuō guò yí jù huà zhí dào tā bìng
来 没 有 好 好 听 她 说 过 一 句 话 。 直 到 她 病
zhòng shí tā shuō nǐ néng bu néng tīng wǒ yí jù huà
重 时 ， 她 说 ： ‘ 你 能 不 能 听 我 一 句 话 ？ ’

wèi le ràng tā gāo xìng wǒ shuō wǒ yí dìng tīng tā
为了让她高兴，我说：‘我一定听！’她
shuō wǒ zhī dào nǐ shì ài wǒ de wǒ yě ài nǐ wǒ yào shì
说：‘我知道你是爱我的，我也爱你，我要是
sǐ le nǐ yí dìng huì kū de dàn wǒ bú yào kàn jiàn tīng jiàn
死了，你一定会哭的，但我不要看见、听见
nǐ kū hǎo ma nǐ yào xiào xiào de bāng wǒ bǎ hòu shì bàn hǎo
你哭，好吗？你要笑笑的帮我把后事办好，
wǒ yì shēng nǐ dōu méi dā yīng wǒ shén me jiù zhè yí cì hǎo
我一生你都没答应我什么，就这一次好
ma tā shuō wán yǎn zhōng yǒu lèi guāng dàn lèi shuǐ
吗？’ “他说完眼中有泪光，但泪水
què bú diào chū lái ér shì zài xīn lǐ liú tǎng yīn wei tā dā yīng
却不掉出来，而是在心里流淌，因为他答应
le tā yì shēng zhōng wéi yī de yí cì wǒ yí dìng tīng nǐ
了她一生中唯一的一次 “我一定听你
de
的！”

zhè ge gù shì ràng wǒ men zhī dào rén de zhí zhuó yǐ wéi
这个故事让我们知道，人的执著，以为
wèi bié rén hǎo shí jì shàng shì hài le bié rén wǒ men bù néng
为别人好，实际上是害了别人。我们不能
liǎo jiě bié rén de gǎn qíng suǒ yǐ jiā tíng cái huì zhēng chǎo
了解别人的感情，所以家庭才会争吵，
wǒ men bù néng liǎo jiě bié rén de gǎn shòu zhè bú shì xué fó rén
我们不能了解别人的感受，这不是学佛人

de sī wéi xué fó rén yào wèi bié rén huó zhe yào wèi bié rén
的思维，学佛人要为别人活着，要为别人
zhuó xiǎng nà cái shì wǒ men zhēn zhèng de cí bēi xīn rú guǒ
着想，那才是我们真正的慈悲心。如果
wǒ men zì jǐ bù néng bǎ wò zhù zì jǐ yí dìng huì duì bié rén
我们自己不能把握住自己，一定会对别人
zào chéng shāng hài xué fó rén bì xū yǐ cí bēi xīn lái dù rén
造成伤害。学佛人必须以慈悲心来度人，
bù néng shāng hài zhòng shēng zhòng shēng shì péi bàn wǒ men
不能伤害众生，众生是陪伴我们
zǒu dào dǐ de shàn yuán wǒ men yǒu shí hou yǐ wéi zì jǐ shì duì
走到底的善缘，我们有时候以为自己是对
de wǒ men jiù bù tīng bié rén de huà yǐ wéi zì jǐ dōu shì wèi
的，我们就不听别人的话，以为自己都是为
bié rén hǎo ér ràng bié rén shòu dào shāng hài zhè jiù shì rén
别人好，而让别人受到伤害，这就是人
shēng de zhí zhuó yào yǒu xué fó rén de zhì huì cái néng kè fú
生的执著。要有学佛人的智慧，才能克服
zhè xiē kǔ nàn xī wàng měi yí gè xué fó rén yào xīn huái tǎn
这些苦难。希望每一个学佛人，要心怀坦
dàng wèi zhòng shēng zhuó xiǎng yào wèi bié rén huó zhe bú
荡，为众生着想，要为别人活着，不
yào wèi zì jǐ de xiǎo jiā huó zhe yào wèi zhòng ér xiǎng yīn
要为自己的小家活着，要为众而想，因
wei zuì hòu péi nǐ zǒu dào rén shēng de jìn tóu bù yí dìng shì nǐ
为最后陪你走到人生的尽头，不一定是你
de qīn qī péng you ér shì guǎng dà de yǒu yuán zhòng shēng
的亲戚朋友，而是广大的有缘众生。

rén jiān méi yǒu shén me kě yǐ ràng nǐ dǎo xià lái chū fēi
人 间 没 有 什 么 可 以 让 你 倒 下 来 ， 除 非
nǐ zì jǐ bú yuàn yì zhàn qǐ lái néng chéng gōng néng jiān
你 自 己 不 愿 意 站 起 来 。 能 成 功 、 能 坚
qiáng de rén bú shì néng gòu yìng fu yí qiè de ér zhǐ shì tā
强 的 人 ， 不 是 能 够 应 付 一 切 的 ， 而 只 是 他
men néng gòu hū shì suǒ yǒu lái zì wài jiè de shāng hài xué fó
们 能 够 忽 视 所 有 来 自 外 界 的 伤 害 。 学 佛
rén kàn de dào jiāng lái zhì zhě huì wàng jì guò qù xiǎng yì
人 看 得 到 将 来 ， 智 者 会 忘 记 过 去 。 想 一
xiǎng wǒ men nián qīng de shí hou shāng hài guò hěn duō rén
想 ， 我 们 年 轻 的 时 候 伤 害 过 很 多 人 ，
yě bāng guò hěn duō rén rú guǒ yí gè rén jīng cháng huí yì guò
也 帮 过 很 多 人 ， 如 果 一 个 人 经 常 回 忆 过
qù tā yǒng yuǎn kàn bú dào wèi lái yí gè rén nǎo hǎi zhōng
去 ， 他 永 远 看 不 到 未 来 ， 一 个 人 脑 海 中
yōng yǒu zhe tòng kǔ yǒng yuǎn xīn zhōng bù néng cáng zhù xìng
拥 有 着 痛 苦 ， 永 远 心 中 不 能 藏 住 幸
fú yào kàn dào wèi lái yōng yǒu wèi lái de xìng fú yào pāo
福 。 要 看 到 未 来 、 拥 有 未 来 的 幸 福 ， 要 抛
qì shāng hài cái néng yǒng wǎng zhí qián bù néng ràng rèn hé
弃 伤 害 ， 才 能 勇 往 直 前 。 不 能 让 任 何
shāng hài wǒ men de diǎn diǎn dī dī de zhàng ài cáng zài xīn zhōng
伤 害 我 们 的 点 点 滴 滴 的 障 碍 藏 在 心 中 ，
yí dìng yào gān jìng jiù xiàng yì bēi shuǐ yí yàng jiāng zì wǒ
一 定 要 干 净 ， 就 像 一 杯 水 一 样 ， 将 自 我

yì shí quán bù dào kōng cái néng cháng dào xiāng tián kě kǒu de
意识全部倒空，才能尝到香甜可口的
gān quán
甘泉。

yí rì chán shī cóng yě wài cǎi huí jǐ kē jú huā biàn
一日，禅师从野外采回几颗菊花，便
zhòng zài chán yuàn lǐ dào le dì sān nián de qiū tiān zhěng gè
种在禅院里。到了第三年的秋天，整个
chán yuàn dōu zhǎng mǎn le jú huā jiǎn zhí chéng le jú huā
禅院都长满了菊花，简直成了菊花
yuán huā xiāng yí rén shān xià de cūn zi dōu néng wén dào
园，花香宜人，山下的村子都能闻到
xiāng wèi yú shì cūn mín men biàn shàng shān lái xīn shǎng jú
香味。于是，村民们便上山来欣赏菊
huā tā men dōu rěn bú zhù zàn tàn bìng qiě xiàng chán shī yāo
花，他们都忍不住赞叹，并且向禅师要
qiú néng fǒu cǎi huí jǐ duǒ huí qù zhòng zài zì jǐ de tíng yuàn lǐ
求能否采回几朵回去种在自己的庭院里。
zài dé dào chán shī de tóng yì hòu tā men jiù lì kè dòng shǒu
在得到禅师的同意后，他们就立刻动手
wā huā gēn le qián lái yào huā de rén jiē lián bú duàn rú cǐ
挖花根了。前来要花的人接连不断，如此
jīng guò hěn cháng shí jiān chán yuàn lǐ de jú huā jiù bèi wā de
经过很长时间，禅院里的菊花就被挖得
yì gān èr jìng méi yǒu jú huā de yuàn zi lǐ xiǎn de yǒu yì xiē
一干二净。没有菊花的院子里显得有一些

jì mò dì zǐ kàn dào mǎn yuàn de qī liáng hòu duì zhe chán
寂寞，弟子看到满院的凄凉后，对着禅
shī gǎn tàn dào shī fu hěn kě xī a yuán běn wǒ men zhè
师感叹道：“师父，很可惜啊，原本我们这
ge chán yuàn yīng gāi dōu shì xiāng pēn pēn de jú huā xiàn zài
个禅院应该都是香喷喷的菊花，现在
méi yǒu le chán shī xiào dào dì zǐ zhè yàng cái hǎo
没有了。”禅师笑道：“弟子，这样才好
a sān nián hòu wǒ men zhěng gè cūn zhuāng dōu shì jú huā
啊！三年后，我们整个村庄都是菊花
xiāng
香。”

wǒ men sǔn hài zì jǐ de sī xīn zá niàn jiù shì fàng xià
我们损害自己的私心杂念，就是放下；
wǒ men fù chū zì jǐ de yì diǎn shí jiān ràng bié rén kāi xīn fǎ
我们付出自己的一点时间，让别人开心法
xǐ ràng bié rén néng gòu niàn jīng jiě tuō jiù shì yì huā dú
喜，让别人能够念经解脱，就是“一花独
fàng bú shì chūn bǎi huā qí fàng chūn mǎn yuán wǒ men yào
放不是春，百花齐放春满园”。我们要
kàn jiàn zhòng shēng liǎn shàng de xiào róng yīn wei bǐ zì jǐ de
看见众生脸上的笑容，因为比自己的
xiào gèng kuài lè de duō néng gòu kàn dào bié rén de xìng fú ér
笑更快乐得多，能够看到别人的幸福而
zì jǐ gǎn dào xìng fú de rén nà cái shì rén jiān pú sà wǒ men
自己感到幸福的人，那才是人间菩萨。我们

yīng gāi bǎ měi hǎo de shì qīng yǔ tā rén yì qǐ fēn xiǎng ràng
应 该 把 美 好 的 事 情 与 他 人 一 起 分 享 ， 让
měi gè rén dōu gǎn shòu dào xìng fú jí shǐ wǒ men zì jǐ yì wú
每 个 人 都 感 受 到 幸 福 ， 即 使 我 们 自 己 一 无
suǒ yǒu le wǒ men xīn lǐ yě shì xìng fú tián zī zī de zhè
所 有 了 ， 我 们 心 里 也 是 幸 福 、 甜 滋 滋 的 ， 这
shí hou wǒ men cái néng zhēn zhèng yōng yǒu xìng fú dǒng de shī
时 候 我 们 才 能 真 正 拥 有 幸 福 。 懂 得 施
yǔ de rén cái huì zhēn zhèng gǎn dào xìng fú zhè zhǒng shī yǔ de
予 的 人 才 会 真 正 感 到 幸 福 ， 这 种 施 予 的
xìng fú shì zì sī de rén yǒng yuǎn wú fǎ tǐ huì de xìng fú
幸 福 ， 是 自 私 的 人 永 远 无 法 体 会 的 。 幸 福
shì shén me qí shí xìng fú dōu zài nǐ wǒ de xīn zhōng wǒ men
是 什 么 ？ 其 实 幸 福 都 在 你 我 的 心 中 ， 我 们
de xīn yǒu duō dà wǒ men de xìng fú jiù yǒu duō shēn
的 心 有 多 大 ， 我 们 的 幸 福 就 有 多 深 。

yì gēn xiǎo xiǎo de zhù zi yì jié xì xì de liàn zi néng
一 根 小 小 的 柱 子 ， 一 截 细 细 的 链 子 ， 能
gòu shuān zhù yì tóu qiān jīn zhòng de dà xiàng zhè bù huāng
够 拴 住 一 头 千 斤 重 的 大 象 ， 这 不 荒
miù ma dà xiàng lì dà wú bǐ yì tiáo xiǎo xiǎo de liàn zi zěn
谬 吗 ？ 大 象 力 大 无 比 ， 一 条 小 小 的 链 子 怎
me néng gòu shuān zhù dà xiàng kě zhè zhǒng huāng miù de
么 能 够 拴 住 大 象 ？ 可 这 种 荒 谬 的
chǎng jǐng zài yìn dù hé qín guó suí chù kě jiàn nà xiē xùn xiàng
场 景 在 印 度 和 秦 国 随 处 可 见 。 那 些 驯 象

rén zài dà xiàng hái shì xiǎo xiàng de shí hou jiù yòng yì tiáo tiě
人，在大象还是小象的时候，就用一条铁
liàn jiāng tā men bǎng zài xì xì shuǐ ní zhù huò gāng zhù shàng
链将它们绑在细细水泥柱或钢柱上，
wú lùn xiǎo xiàng zěn me zhēng zhá dōu wú fǎ zhèng tuō jiàn jiàn
无论小象怎么挣扎都无法挣脱，渐渐
de shí jiān cháng le xiǎo xiàng xí guàn le bù zhēng zhá zhí
地时间长了，小象习惯了不挣扎，直
dào zhǎng chéng le dà xiàng kě yǐ qīng ér yì jǔ de zhèng tuō
到长成了大象，可以轻而易举地挣脱
liàn zi hé zhù zi de shí hou yě bù zhēng zhá yǒu yí gè xùn
链子和柱子的时候，也不挣扎。有一个驯
hǔ rén běn lái yě xiàng xùn xiàng rén yí yàng tā ràng xiǎo hǔ
虎人本来也像驯象人一样，他让小虎
cóng xiǎo chī sù zhí dào xiǎo hǔ zhǎng dà yīn wei lǎo hǔ cóng
从小吃素，直到小虎长大，因为老虎从
lái bù zhī ròu wèi zì rán bú huì chī rén xùn hǔ rén de zhì mìng
来不知肉味，自然不会吃人。驯虎人的致命
cuò wù zài yú yǒu yì tiān tā shuāi jiāo zhī hòu wú yì ràng lǎo hǔ
错误在于有一天他摔跤之后无意让老虎
tiǎn dào le tā liú zài dì shàng de xiān xuè lǎo hǔ yì tiǎn bù kě
舔到了他流在地上的鲜血，老虎一舔不可
shōu shì zhōng yú jiāng jiāng xùn hǔ rén chī diào xiǎo xiàng shì
收拾，终于将将驯虎人吃掉。小象是
bèi liàn zi bǎng zhù ér dà xiàng zé shì bèi xí guàn bǎng zhù
被链子绑住，而大象则是被习惯绑住。

hǔ céng jīng bèi xí guàn bǎng zhù ér xùn hǔ rén zé sǐ yú xí
虎 曾 经 被 习 惯 绑 住，而 驯 虎 人 则 死 于 习
guàn tā yǐ jīng xí guàn yú tā de lǎo hǔ bù chī rén
惯 （他 已 经 习 惯 于 他 的 老 虎 不 吃 人）。

zhè ge gù shì jiù shì gào sù dà jiā wǒ men rén yīn wei xí
这 个 故 事 就 是 告 诉 大 家，我 们 人 因 为 习
guàn kě yǐ bǎng zhù zì jǐ de yí qiè wǒ xí guàn chōu yān le
惯 可 以 绑 住 自 己 的 一 切，“我 习 惯 抽 烟 了，
wǒ gǎi bù liǎo suǒ yǐ tā jiù bù xiǎng gǎi le zhè ge bǎng
我 改 不 了”，所 以 他 就 不 想 改 了，这 个 绑
zhù shì ǒu rán de dāng nǐ wú yì zhòng shāng hài zì jǐ yí cì
住 是 偶 然 的，当 你 无 意 中 伤 害 自 己 一 次，
kě néng jiù huì ràng nǐ de shēng mìng shī qù xué fó rén yào
可 能 就 会 让 你 的 生 命 失 去。学 佛 人 要
dǒng de mìng yùn de bú xìng wǒ men yǒu shí hòu néng gòu bì
懂 得，命 运 的 不 幸，我 们 有 时 候 能 够 避
kāi de kě néng ér rén gěi zì jǐ jiā shàng de bú xìng què méi
开 的 可 能，而 人 给 自 己 加 上 的 不 幸，却 没
yǒu wǎn jiù zhī lù
有 挽 救 之 路。

rén de máo bìng jiù shì cháng cháng zì jǐ gěi zì jǐ zhǎo má
人 的 毛 病 就 是 常 常 自 己 给 自 己 找 麻
fan yīn wei bù míng bai rén hé rén huì zuò è jiù jīng cháng hé
烦，因 为 不 明 白 人 和 人 会 作 恶，就 经 常 和

bié rén zuò è zhǎo má fan jiù shì yè zhàng néng pò chú fán
别人作恶，找麻烦就是业障，能破除烦
nǎo jiù shì bō rě dǒng de fó fǎ fó lǐ cái néng xiǎng de tōng
恼就是般若，懂得佛法佛理才能想得通，
shě qù rén jiān duǎn zàn de xū qiú kě yǐ yōng yǒu xīn zhōng zhì huì
舍去人间短暂的需求可以拥有心中智慧
de cháng yuǎn de xiàng zhēng
的长远的象征。

rú guǒ liǎng gè rén yǒu yì jiàn yí dìng shì liǎng gè rén dōu
如果两个人有意见，一定是两个人都
yǒu quē diǎn yóu rú yòng líng chéng yǐ rèn hé de shù zì jié
有缺点，犹如用零乘以任何的数字，结
guǒ dōu shì líng liǎng gè yǒu yì jiàn de rén xiāng dāng yú shì
果都是零，两个有意见的人相当于是
liǎng gè fù shù de líng jiā zài yì qǐ hái shì yí gè líng xué fó
两个负数的零，加在一起还是一个零，学佛
kāi wù jiù shì cóng bié rén shēn shàng kàn dào zì jǐ shēn shàng de
开悟就是从别人身上看到自己身上的
quē diǎn cái néng gǎi zhèng zì jǐ shēn shàng de máo bìng zhè
缺点，才能改正自己身上的毛病，这
jiù shì xiū xīn
就是修心。

shì shàng wú nán shì yōng rén zì rǎo zhī qí shí hěn duō
世 上 无 难 事， 庸 人 自 扰 之， 其 实 很 多

shí shì qíng dōu shì wǒ men zì zhǎo de yǒu yí gè rén zài jiā lǐ
时 事 情 都 是 我 们 自 找 的。 有 一 个 人 在 家 里

mén qián fā xiàn yǒu yì duī lā jī tā xiǎng xiàng zhe shì duì miàn
门 前 发 现 有 一 堆 垃 圾， 他 想 象 着 是 对 面

rén jiā gù yì fàng zài jiā mén kǒu de tā jiǎ zhuāng méi yǒu kàn
人 家 故 意 放 在 家 门 口 的， 他 假 装 没 有 看

jiàn hé lín jū pèng miàn dōu bú kàn tā xīn zhōng hèn tā lín
见， 和 邻 居 碰 面 都 不 看 他， 心 中 恨 他， 邻

jū duì tā shuō nǐ hǎo ma nǐ jiā hái zi hǎo ma dú shū
居 对 他 说： “ 你 好 吗？ 你 家 孩 子 好 吗？ 读 书

zěn yàng tā xiǎng zhuāng de nà me hǎo bèi hòu gāo
怎 样？ ” 他 想 “ 装 的 那 么 好， 背 后 搞

wǒ tā xīn lǐ zì jǐ shè zhì zhàng ài yǎn jīng dōu bú kàn
我？ ” 他 心 里 自 己 设 置 障 碍， 眼 睛 都 不 看

duì fāng shuō mán hǎo jiù zǒu le lín jū mò míng qí
对 方， 说 “ 蛮 好 ”， 就 走 了。 邻 居 莫 名 其

miào dào le wǎn shàng lóu shàng de lín jū lái qiāo mén
妙。 到 了 晚 上， 楼 上 的 邻 居 来 敲 门，

shuō duì bu qǐ jīn tiān wǒ shàng bān jí wàng le dào lā
说： “ 对 不 起， 今 天 我 上 班 急， 忘 了 倒 垃

jī jiù lín shí fàng zài nǐ jiā mén kǒu xiàn zài wǒ dào diào
圾， 就 临 时 放 在 你 家 门 口， 现 在 我 倒 掉

le zhè ge shí hou tā cái xiǎng dào shì zì jǐ yuàn wang le duì
了。 ” 这 个 时 候 他 才 想 到 是 自 己 冤 枉 了 对

mén de lín jū
门 的 邻 居。

rén de fán nǎo dōu shì zì jǐ zhǎo lái de wǒ men yào dǒng
人的烦恼都是自己找来的，我们要懂
de zěn yàng cóng fán nǎo de láo zhōng jiě tuō shǒu xiān yào
得怎样从烦恼的牢中解脱，首先要
xīn wú yī wù jiù shì xīn zhōng tǎn dàng méi yǒu hài bié
“心无一物”，就是心中坦荡，没有害别
rén de xīn méi yǒu huái yí bié rén de xīn méi yǒu jí dù bié rén
人的心，没有怀疑别人的心，没有嫉妒别人
de xīn cái bú huì tòng kǔ fàng xià xīn zhōng de yí qiè zá niàn
的心，才不会痛苦。放下心中的一切杂念。
rén jiān tòng kǔ de yuán yīn shì shén me tòng kǔ de yuán yīn zài
人间痛苦的原因是什么？痛苦的原因在
yú nǐ yǒu xián gōng fu dān xīn zì jǐ shì fǒu huì xìng fú
于你有闲工夫担心自己是否会幸福。

shì jiè shàng yí qiè ràng rén yōu shāng ràng rén huān xǐ de rén
世界上一切让人忧伤让人欢喜的人
jiān zhī qíng jiù yóu rú yí zhèn fēng yì zhāng wǎng shì zì
间之情，就犹如一阵风、一张网，是自
jǐ gǎn shòu tā men de cún zài shì zì jǐ zài biān zhī yì zhāng
己感受它们的存在，是自己在编织一张
zhāng wǎng hěn duō nǚ hái zi ài shàng le diàn yǐng míng xīng
张网。很多女孩子爱上了电影明星，
diàn yǐng míng xīng cháo tā kàn yí kàn tā jiù yǐ wéi tā ài shàng
电影明星朝她看一看，她就以为他爱上
tā le cóng cǐ wǎn shàng dōu shuì bù zháo jiào le zì jǐ gǎn
她了，从此晚上都睡不着觉了。自己感

shòu tā de cún zài cái huì yǒu tòng kǔ wǒ men de yōu shāng
受 它 的 存 在 ， 才 会 有 痛 苦 。 我 们 的 忧 伤

huān xǐ dōu shì wǒ men zì jǐ zhè kē xīn zào chéng de fó fǎ jiè
欢 喜 都 是 我 们 自 己 这 颗 心 造 成 的 ， 佛 法 界

jiǎng wú xīn ràng wǒ men dǒng de zì zài xiǎo hái zi wèi shén
讲 无 心 ， 让 我 们 懂 得 自 在 。 小 孩 子 为 什

me zhè me kāi xīn yīn wei tā men wú xīn bà ba mā ma jiǎng huà
么 这 么 开 心 ？ 因 为 他 们 无 心 ， 爸 爸 妈 妈 讲 话 、

ā yí bó bo jiǎng huà tā dōu jué de tā men méi yǒu jiǎng tā
阿 姨 伯 伯 讲 话 ， 他 都 觉 得 他 们 没 有 讲 他 ，

tā méi yǒu xīn suǒ yǐ tā kāi xīn yīn wei yǒu xīn jiù ràng nǐ
他 没 有 心 ， 所 以 他 开 心 。 因 为 有 心 ， 就 让 你

bú zì zài ràng nǐ shī qù píng héng xīn li bù píng héng jiù huì
不 自 在 ， 让 你 失 去 平 衡 ， 心 里 不 平 衡 就 会

dài lái tòng kǔ dǒng de zì wǒ píng héng jiù néng dé dào xìng fú
带 来 痛 苦 ， 懂 得 自 我 平 衡 就 能 得 到 幸 福 。

rén jiān de yí qiè qíng bāo kuò xiōng dì jiě mèi fū qī fù
人 间 的 一 切 情 ， 包 括 兄 弟 姐 妹 、 夫 妻 、 父

mǔ dōu shì yīn yīn yuán ér xiāng yù rén jiān suǒ yǒu de gǎn
母 ， 都 是 因 因 缘 而 相 遇 ， 人 间 所 有 的 感

qíng dōu shì yīn yuán ér shēng dào yí dìng shí hòu suí zhe yīn
情 都 是 因 缘 而 生 ， 到 一 定 时 候 随 着 因

yuán ér miè zhè jiù shì fó fǎ jiè jiǎng de yè yuán wéi yī néng
缘 而 灭 ， 这 就 是 佛 法 界 讲 的 业 缘 ， 唯 一 能

gòu péi bàn wǒ men zǒu chū zhè ge yīn yuán de zhǐ yǒu wǒ men
够 陪 伴 我 们 走 出 这 个 因 缘 的 ， 只 有 我 们

xué fó rén shì wǒ men yǒng yuǎn de shàn yīn yuán
学 佛 人 ， 是 我 们 永 远 的 善 因 缘 。

tái zhǎng gào sù dà jiā yí gè xiào huà yǒu yí gè jīng shén
台 长 告 诉 大 家 一 个 笑 话。 有 一 个 精 神
bìng yī yuàn yì tiān tū rán xià zhe dà yǔ suǒ yǒu jīng shén
病 医 院， 一 天 突 然 下 着 大 雨， 所 有 精 神
bìng rén quán bù shǒu lǐ ná zhe liǎn pán féi zào máo jīn dōu
病 人 全 部 手 里 拿 着 脸 盆、 肥 皂、 毛 巾 都
xià lóu qù wài miàn xǐ zǎo le zhǐ yǒu yí gè jīng shén bìng rén méi
下 楼 去 外 面 洗 澡 了， 只 有 一 个 精 神 病 人 没
qù tā zài yáng tái shàng kàn zhe tiān yī shēng yí kàn zhōng
去， 他 在 阳 台 上 看 着 天， 医 生 一 看， 终
yú yǒu yí gè zhì de hǎo yì diǎn le hěn gāo xìng de shuō
于 有 一 个 治 得 好 一 点 了， 很 高 兴 地 说：
nǐ wèi hé bù hé tā men yì qǐ qù xǐ zǎo a zhè ge bìng
“ 你 为 何 不 和 他 们 一 起 去 洗 澡 啊？ ” 这 个 病
rén shuō wǒ děng shuǐ rè le zài xià qù zhè ge gù shì gào
人 说：“ 我 等 水 热 了 再 下 去。 ” 这 个 故 事 告
sù dà jiā dāng wǒ men rén zuò cuò shì qing de shí hou yǐ wéi
诉 大 家， 当 我 们 人 做 错 事 情 的 时 候， 以 为
zì jǐ shì duì de cái huì zhí zhuó duì mǒu yí jiàn shì qing huò
自 己 是 对 的， 才 会 执 著。 对 某 一 件 事 情 或
zhě duì yí gè rén de zuò fǎ yì zhí xiǎng bù tōng tā wèi shén me
者 对 一 个 人 的 做 法， 一 直 想 不 通 他 为 什 么
zhè me fù chū cún zài piān jiàn shí jiān yì cháng jiù chǎn shēng
这 么 付 出， 存 在 偏 见， 时 间 一 长 就 产 生
piān zhí yǒu xiǎng fǎ de rén yí dìng huì zhí zhuó xiǎng tōng
偏 执。 有 想 法 的 人 一 定 会 执 著， 想 通、
xiǎng kāi xiǎng míng bai de rén jiù huì yuǎn lí zhí zhuó yí dìng
想 开、 想 明 白 的 人 就 会 远 离 执 著。 一 定

yào qù chú wǒ zhí cái néng dé dào qīng jìng xīn píng děng xīn
要 去 除 我 执， 才 能 得 到 清 净 心、 平 等 心、
shàn liáng de cí bēi xīn
善 良 的 慈 悲 心。

zhè ge shì jiè shàng méi yǒu yí jiàn shì qing shì yuán mǎn de
这 个 世 界 上 没 有 一 件 事 情 是 圆 满 的，
zhè ge shì jiè shàng liú yǒu hěn duō de quē xiàn zài rén jiān xiǎng
这 个 世 界 上 留 有 很 多 的 缺 陷， 在 人 间 想
zhuī qiú yuán mǎn de rén yí dìng xīn zhōng yǒu quē xiàn yǒu yí
追 求 圆 满 的 人 一 定 心 中 有 缺 陷。 有 一
wèi zhù míng de qǐ yè jiā zài zuò bào gào yí wèi tīng zhòng wèn
位 著 名 的 企 业 家 在 作 报 告， 一 位 听 众 问：
nǐ de shì yè qǔ dé jù dà de chéng gōng duì nǐ lái shuō zuì
“ 你 的 事 业 取 得 巨 大 的 成 功， 对 你 来 说 最
zhòng yào de shì shén me qǐ yè jiā méi yǒu zhí jiē huí dá
重 要 的 是 什 么？ ” 企 业 家 没 有 直 接 回 答，
tā ná qǐ fěn bǐ zài hēi bǎn shàng huà le yí gè quān dàn shì méi
他 拿 起 粉 笔 在 黑 板 上 画 了 一 个 圈， 但是 没
yǒu huà yuán mǎn liú xià yí gè quē kǒu tā wèn zhè shì
有 画 圆 满， 留 下 一 个 缺 口。 他 问： “ 这 是
shén me xià miàn yǒu de rén shuō shì líng yuán quān wèi
什 么？ ” 下 面 有 的 人 说 是 零、 圆 圈、 未
wán chéng de shì yè chéng gōng qī zuǐ bā shé tā duì zhè
完 成 的 事 业、 成 功 七 嘴 八 舌。 他 对 这
xiē huí dá wèi zhì kě fǒu qí shí zhè zhǐ shì yí gè wèi huà
些 回 答 未 置 可 否： “ 其 实， 这 只 是 一 个 未 画

wán zhěng de jù hào nǐ men wèn wǒ wèi shén me huì qǔ dé huī
完整的句号。你们问我为什么会取得辉
huáng de yè jì dào lǐ hěn jiǎn dān wǒ yǒng yuǎn bú huì bǎ
煌的业绩，道理很简单：我永远不会把
shì qing zuò de hěn yuán mǎn jiù xiàng huà gè jù hào yí dìng
事情做得很圆满，就像画个句号，一定
yào liú gè quē kǒu ràng wǒ de xià shǔ qù tián mǎn tā zhè
要留个缺口，让我的下属去填满它。”这
ge gù shi gào sù dà jiā wǒ men bù néng yīn wei zì jǐ hěn yǒu
个故事告诉大家，我们不能因为自己很有
néng lì zì jǐ néng lì hěn qiáng jiù bú ràng bié rén yǒu shēng
能力、自己能力很强，就不让别人有生
cún de kōng jiān zhè shì yì zhǒng guǎn lǐ de zhì huì yòu shì
存的空间，这是一种管理的智慧，又是
yì zhǒng xué fó zuò rén de zhì huì gěi bié rén kōng jiān yí dìng
一种学佛做人的智慧，给别人空间一定
huì gěi zì jǐ liú yí gè hòu lù gěi hóu zi yì kē shù ràng tā
会给自己留一个后路。给猴子一棵树，让它
bù tíng de pān dēng gěi lǎo hǔ liú xià yí zuò shān ràng tā
不停地攀登；给老虎留下一座山，让它
néng gòu zì yóu zòng héng gěi wǒ men suǒ yǒu de rén xīn zhōng
能够自由纵横；给我们所有的人心中
liú yí kuài zì yóu de gān jìng de tián tā cái néng pān dēng rén
留一块自由的干净的田，他才能攀登人
lèi de zuì gāo jìng jiè
类的最高境界。

tái zhǎng yào gào sù dà jiā xué fó rén yīng gāi zuò de jǐ jiàn
台 长 要 告 诉 大 家 学 佛 人 应 该 做 的 几 件

shì qíng jīn tiān néng zuò de shì qíng bú yào tuō dào míng tiān
事 情： 今 天 能 做 的 事 情 不 要 拖 到 明 天，

zì jǐ néng zuò de shì qíng bú yào má fan bié rén bú yào yòng bú
自 己 能 做 的 事 情 不 要 麻 烦 别 人； 不 要 用 不

shì nǐ de qián bù tān bié rén pián yi bù mǎi bù xū yào de
是 你 的 钱， 不 贪 别 人 便 宜， 不 买 不 需 要 的

dōng xī shēng qì de shí hòu yào niàn jiě jié zhòu zài niàn xīn
东 西； 生 气 的 时 候 要 念 解 结 咒， 再 念 心

jīng huà jiě xīn zhōng yuàn qì yǎng chéng zì jǐ xīn zhōng yì
经， 化 解 心 中 怨 气， 养 成 自 己 心 中 一

gǔ zhèng qì bǎ bié rén kàn chéng hǎo rén xīn chōng mǎn shàn
股 正 气； 把 别 人 看 成 好 人， 心 充 满 善

liáng hé hǎo rén bǎ bié rén dōu kàn chéng è rén nǐ de xīn
良 和 好 人， 把 别 人 都 看 成 恶 人， 你 的 心

chōng mǎn è xíng è yǔ è yán kàn rén jiù shì kàn zì jǐ de xīn
充 满 恶 行 恶 语 恶 言， 看 人 就 是 看 自 己 的 心，

yòng zì jǐ yì kē chún cuì de xīn shàn liáng de xīn qù miàn duì
用 自 己 一 颗 纯 粹 的 心、 善 良 的 心， 去 面 对

dāng jīn de shì jiè hé zì jǐ de jiā tíng huì huò dé fēi cháng yuán
当 今 的 世 界 和 自 己 的 家 庭， 会 获 得 非 常 圆

mǎn de fǎ xǐ hé shàn liáng de cí bēi xīn
满 的 法 喜 和 善 良 的 慈 悲 心。

kàn dào jīn tiān lái de rén bǐ shàng cì yòu duō hěn duō tái
看 到 今 天 来 的 人 比 上 次 又 多 很 多 ， 台
zhǎng fēi cháng kāi xīn fēi cháng fǎ xǐ wǒ yě hěn yuàn yì hé dà
长 非 常 开 心 非 常 法 喜 ， 我 也 很 愿 意 和 大
jiā jié gè shàn yuán xī wàng yǐ hòu rén yuè lái yuè duō zài cǐ
家 结 个 善 缘 ， 希 望 以 后 人 越 来 越 多 。 在 此
gǎn xiè suǒ yǒu fó yǒu jīn tiān lái dào zhè lǐ
感 谢 所 有 佛 友 今 天 来 到 这 里 。

wǒ men yào yòng cí bēi hé guān ài ràng zì jǐ de xīn chōng
我 们 要 用 慈 悲 和 关 爱 让 自 己 的 心 充
mǎn zhe ài chōng mǎn zhe píng ān xiè xiè dà jiā
满 着 爱 ， 充 满 着 平 安 。 谢 谢 大 家 ！