

Menjaga Karma Ucapan, Tekun Melafalkan Paritta; Sehat Tubuh dan Pikiran Menjalani Praktik Amitabha (Bagian 1)

Seminar Dharma Selandia Baru, 22 November 2015

Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa Yang Maha Welas Asih dan Maha Penyayang. Terima kasih kepada Naga Langit Pelindung Dharma. Terima kasih kepada seluruh teman se-Dharma dan para tamu dari Selandia Baru, serta para relawan. Salam sejahtera untuk kita semua! Selandia Baru adalah negeri yang sangat indah, dikenal dengan julukan “Kota Seribu Layar” . Saya sudah datang ke sini berkali-kali dan merasakan bahwa para teman se-Dharma di Selandia Baru sangat baik hati. Masyarakat Tionghoa perantauan di sini juga sangat baik hati. Orang baik sepanjang hidup damai dan selamat. Semoga cahaya Buddha dari Guan Shi Yin Pu Sa menerangi seluruh Selandia Baru, dan semoga setiap orang memperoleh segala yang diharapkan dalam

pekerjaan, keluarga, kesehatan dan Kehidupan spiritualnya.

Ajaran Buddha Dharma membuat setiap orang memperoleh keseimbangan batin dan kebahagiaan dalam keluarga, dan yang paling penting adalah berpuas diri dan selalu bahagia. Kebudayaan Buddhis merupakan bagian dari sistem pengetahuan humanistik. Master Tai Xu, seorang Biksu Agung pada era Tiongkok modern, pernah mengatakan bahwa “persoalan Buddhisme pada hakikatnya adalah persoalan kemanusiaan” . Dalam budaya tradisional Tiongkok sering kali menggunakan prinsip: “Ajaran Konfusius untuk mengelola negara, ajaran Taois untuk menjaga kesehatan fisik, dan ajaran Buddhis untuk membina hati dan pikiran,” yang membantu kita dalam menetapkan arah dan posisi kebudayaan. Di zaman sekarang, tekanan batin manusia sangat besar. Tekanan psikologis dan tekanan lingkungan membuat banyak orang hampir berada di ambang kelelahan dan kehancuran. Setiap

hari orang mudah marah secara tiba-tiba, tidak berpikiran jernih terhadap hal-hal yang telah berlalu maupun yang sedang dihadapi saat ini, hidup dalam penderitaan. Kita sering tidak dapat menerima perilaku banyak orang, tidak bisa berpikir jernih terhadap banyak hal. Kerisauan, kebencian, dan penyesalan terhadap masa lalu saling bercampur dalam pikiran, membuat kita menjalani hari-hari dengan perasaan depresi.

Di Gold Coast, Australia, ada seorang menantu perempuan yang setiap hari menyimpan kebencian terhadap ibu mertuanya. Suatu hari, ketika ibu mertuanya sedang mandi, ia menikamnya sebanyak 16 kali hingga meninggal dunia. Di Indonesia, ada seorang anak yang demi narkoba meminta uang kepada ayahnya. Karena ayahnya tidak memberikan uang, ia tega mencekik ayahnya hingga tewas. Jika tidak bisa berpikiran jernih, bagaimana mungkin memiliki kehidupan yang baik? Kita manusia setiap hari hidup dalam kesedihan dan sakit hati, merasa gelisah di

tengah kerisauan. Bagaimana menyelesaikan semua masalah itu dengan kekuatan diri sendiri? Caranya adalah dengan belajar Buddha Dharma. Belajar Buddha Dharma membuat kamu bisa berpikiran terbuka, dan berpikir dengan jernih. Kita harus memiliki potensi kesadaran. Kita datang ke dunia ini dengan tangan kosong dan pergi pun kembali dengan tangan kosong. Dalam kehidupan manusia hanya ada dua peristiwa besar: kelahiran dan kematian. Kita sudah terlahir di dunia ini, maka harus menjalani hidup dengan baik, jangan biarkan diri sendiri mati. Selama kita masih hidup, itu adalah hal besar. Selama kita belum meninggal, semua kerisauan dan ketidaklancaran dalam kehidupan sebenarnya hanyalah masalah kecil. Kehidupan manusia yang singkat ini adalah hal yang normal. Dengan memahami kebenaran dan melepaskan, barulah kita bisa terbebaskan.

Setiap orang ingin memiliki kehidupan yang sempurna, tetapi jika kita merenungkan kembali jalan

hidup yang telah kita lalui selama setengah kehidupan ini, hal mana yang benar-benar sempurna? Kita memiliki penyesalan karena belum berbakti sepenuhnya kepada orang tua, kekecewaan karena kurang sabar terhadap anak, penderitaan karena kurangnya kesabaran dalam hubungan suami istri dan kurangnya perhatian terhadap keluarga, serta kerisauan karena merasa bersalah kepada teman, guru, dan para orang yang lebih tua. Di Sydney, ada sepasang suami istri muda yang mengusir orang tua mereka hingga harus tinggal di stasiun kereta; di Melbourne, ada sepasang suami istri muda bertengkar, dan karena tidak bisa menahan emosi, melempar sendok hingga menyebabkan mata kiri anak perempuan mereka menjadi buta. Di seluruh dunia, rata-rata setiap menit ada dua pasangan suami istri yang bercerai, setiap menit ada satu pasien kanker yang meninggal, setiap tahun ada satu juta orang bunuh diri, 1,6 juta orang meninggal karena depresi, dan lebih dari seratus juta orang menjadi cacat seumur hidup akibat kecelakaan lalu lintas. Mana ada kesempurnaan di dunia ini? Satu kalimat yang tidak menyenangkan bisa

membuat seseorang marah sepanjang hari. Kecurigaan, kecemburuan, kebencian, ketakutan, dan keegoisan menyebabkan kondisi batin menjadi sangat terdistorsi, melihat siapa pun merasa tidak senang. Orang lain menyakiti kamu satu kali, tetapi kamu pulang ke rumah tidak bisa berpikir jernih dan menyakiti dirimu sendiri seratus kali. Hanya dengan belajar Buddha Dharma, barulah bisa berpikiran terbuka.

Harus memahami bahwa segala sesuatu di dunia ini adalah tidak kekal. Apakah penderitaan yang kita alami sewaktu kecil masih ada hingga sekarang? Hal-hal yang dahulu membuat kita merasa sangat bahagia saat masih kecil pun kini telah berlalu. Piramida Mesir masih berdiri hingga hari ini, tetapi Firaun yang dahulu membangunnya sudah lama tiada. Kehidupan manusia di dunia ini bagaikan mimpi, ilusi, gelembung, dan bayangan. Suatu hari ketika kita terbangun dari mimpi ini, kita bahkan tidak tahu lagi berada di mana. Ketika datang ke dunia ini, kita datang dengan tangan kosong.

Semua yang kita miliki hanyalah sementara: rumah, mobil, dan berbagai harta benda lainnya, bahkan orang tua kita pun pada akhirnya akan meninggalkan kita. Jangan pernah berpikir untuk membawa apa pun pergi dari dunia ini; bahkan tubuh kita sendiri pun tidak dapat dibawa pergi. Oleh karena itu, Sang Buddha bersabda, segala sesuatu di dunia ini tidak ada yang dapat dibawa pergi, hanya karma yang akan selalu menyertai kita. Hanya dengan tidak melekat pada segala sesuatu di dunia ini, barulah dapat benar-benar melepaskan dan berpikiran terbuka. Untuk mencapai pencerahan sejati, kita harus bisa berpikiran terbuka, mengerti dan tidak masalah. Inilah yang disebut pencerahan, inilah yang disebut pembebasan.

Di sebuah kota kecil yang terpencil, hanya ada dua stasiun radio yang dapat didengar. Salah satu stasiun khusus menyiarkan berita selebritas dan peringkat lagu populer, sehingga memiliki tingkat pendengar yang sangat tinggi. Stasiun yang kedua adalah stasiun cuaca

profesional, namun pendengarnya hanya segelintir orang. Suatu malam, stasiun cuaca mengeluarkan peringatan darurat: "Sebuah tornado dengan kekuatan dahsyat akan melanda kota ini pada tengah malam." Stasiun tersebut menyerukan kepada warga untuk segera mengungsi. Sekelompok kecil pendengar pun segera bergerak, ada yang pergi mencari kepala kota, ada yang berkeliling jalan sambil memukul gong dan genderang untuk memberi tahu bahwa tornado akan datang, ada pula yang menelepon stasiun radio pertama agar menyiarkan berita tersebut demi menyelamatkan jiwa dan kesehatan penduduk. Namun, kepala kota berkata: "Kota ini belum pernah mengalami tornado. Berita tentang tornado ini adalah kesalahan atau rekayasa dari stasiun cuaca untuk meningkatkan jumlah pendengar." Akibatnya, orang-orang yang berkeliling memberi peringatan dianggap sebagai orang gila. Sementara itu, stasiun radio pertama menolak menyiarkan berita penting tersebut dengan alasan sedang melakukan wawancara langsung dengan seorang selebritas. Akibatnya, kota kecil itu hancur rata

dengan tanah. Orang-orang yang datang kemudian tidak pernah tahu bahwa di tempat itu pernah berdiri sebuah kota.

Setiap hari bisa saja menjadi hari terakhir dalam hidup kita. Banyak orang tidak menyadari bahwa mungkin hari ini atau besok adalah hari terakhir mereka di dunia ini. Dua minggu yang lalu, saya menerima telepon dari seorang pendengar. Ia memberi tahu Master bahwa dalam mimpinya ia mendapat firasat bahwa suaminya akan mengalami hal sangat buruk, sehingga ia mengingatkan suaminya agar berhati-hati, namun suaminya tidak mempercayainya. Pada suatu hari, ketika ia, suaminya dan putrinya sedang pergi keluar, suaminya tertabrak mobil dan tewas di tempat. Kini yang tersisa hanyalah dirinya bersama anaknya.

Manusia harus menjalani setiap hari dengan hati yang peka dan tajam, harus menggunakan hati untuk melihat dunia ini. Jangan serakah dan berebut, jalani

setiap hari dengan baik. Jangan menganggap segalanya sebagai hal yang sudah sewajarnya atau semestinya, karena semua hal akan berubah. Kita harus menggunakan hati kita sendiri untuk menimbang, apakah dalam kehidupan ini layak untuk kita marah atau tersinggung. Mentalitas seorang praktisi Buddhis seharusnya adalah sikap menerima. Inilah yang dalam ajaran Buddha disebut menghilangkan ketidaktahuan. Banyak hal yang tidak kita pahami, maka tidak boleh menganggapnya tidak ada. Seperti pada tahun 1960-an, banyak orang meninggal karena tuberkulosis, padahal sebenarnya itu adalah kanker paru-paru. Sebelum kanker paru-paru dibuktikan oleh para ilmuwan, apakah itu berarti penyakit tersebut tidak ada? Tentu saja tetap ada. Diharapkan kita semua dapat menjalani sisa hidup dengan hati yang seimbang dan semangat untuk belajar, serta menyingkirkan ketidaktahuan, rajin belajar, menenangkan hati, serta membiarkan jiwa yang indah dalam diri kita memiliki sifat Kebuddhaan. Setiap hari membantu orang lain adalah belajar Buddha Dharma,

dan setiap hari membuat orang lain bahagia adalah Bodhisattva di dunia.

Di dunia ini, kita harus mampu menyelaraskan mentalitas kita dengan baik. Jika kamu ingin membenci, maka di mana pun dalam kehidupan ini akan selalu ada hal yang bisa membuatmu membenci; dengan mudah kamu bisa membenci orang lain. Di dunia ini, kita harus belajar untuk bersyukur, dan meningkatkan rasa syukur itu menjadi rasa penuh terima kasih yang mendalam. Jika kita ingin bersyukur, maka di setiap tempat kita bisa menemukan alasan untuk bersyukur. Dengan hati yang penuh rasa syukur, barulah kita dapat memiliki hati yang penuh welas asih. Seorang praktisi Buddhis harus memulai dari hati yang tahu berterima kasih dan bersyukur. Berterima kasih kepada orang tua yang telah membesarkan kita, berterima kasih kepada guru, serta berterima kasih kepada pasangan yang pernah hadir dalam hidup kita karena telah membuat kita memahami kehidupan. Sebuah hati yang penuh rasa syukur akan

membuatmu merasa bahwa orang lain itu semuanya sangat menyenangkan. Seorang praktisi Buddhis harus sungguh-sungguh berusaha mengubah ketidaktahuan dalam diri, membantu pertumbuhan dirinya sendiri. Jika kamu bertumbuh, maka segala hal akan berkembang perlahan sesuai dengan yang kamu perkirakan. Di dunia ini, hal yang paling penting adalah jangan menyalahkan orang lain, harus belajar untuk berbuat baik kepada sesama. Bukan dunia yang memilihmu, melainkan kamu yang memilih dunia ini. Karena sudah datang ke dunia ini, maka harus mengatasi kebiasaan buruk dalam diri, agar hati kita perlahan dapat menyesuaikan diri dengan dunia ini. Kerisauan di dunia ini, karena tidak bisa dihindari, maka lebih baik kita menghadapinya. Karena tekanan tidak bisa dihindari, maka lebih baik kita menyambutnya dengan hati yang penuh sukacita. Jika di dalam hati tidak ada “tanah suci” , maka sebaiknya kita sungguh-sungguh membina pikiran dan memelihara sifat yang baik. Jika keinginan belum tercapai, maka harus menyesuaikan jodoh. Berhati lapang dan berpikiran terbuka adalah dasar bagi

seorang praktisi Buddhis. Bersikap tenang dalam menghadapi segala hal adalah kebijaksanaan seorang praktisi Buddhis. Bersikap ramah dan lembut adalah wujud pencerahan seorang praktisi Buddhis. Memahami kebenaran kehidupan adalah pembebasan bagi seorang praktisi Buddhis.

Hidup demi orang lain adalah tingkat kesadaran spiritual ketidakakuan. Banyak ibu hidup demi anak-anaknya; inilah sebabnya mengapa ibu begitu dihormati, dan mengapa Hari Ibu dirayakan dengan begitu meriah, sedangkan Hari Ayah tidak semeriah itu. Karena ibu berkorban lebih banyak dalam keluarga, sementara pengorbanan ayah tidak terlihat. Harus diingat, orang yang selalu memikirkan orang lain hidup dalam keadaan tingkat kesadaran spiritual ketidakakuan, sedangkan orang yang hidup hanya untuk diri sendiri adalah tingkat kesadaran spiritual keakuan. Mengapa sekarang ini keluarga begitu mudah mengalami konflik? Karena ibu memikirkan dirinya sendiri, ayah juga memikirkan

kepentingannya sendiri, dan anak pun memikirkan kepentingannya sendiri. Setiap orang hidup bersama demi kepentingan pribadi—bagaimana mungkin tidak terjadi pertengkaran? Jika suami memikirkan istrinya, istri memikirkan suami dan anak-anaknya, dan anak-anak memikirkan untuk berbakti kepada orang tua, bagaimana mungkin keluarga yang seperti itu tidak hidup harmonis? Hiduplah untuk orang lain, karena jika hanya hidup demi diri sendiri akan terasa sangat menderita. Setiap hari berpikir, “Mengapa dia memperlakukanku seperti ini? Berapa banyak penderitaan yang diriku alami setelah menikah dengannya, diriku melahirkan anak untuknya, demi keluarga ini, kini diriku menjadi tua. Aku tidak pernah menikmati makanan enak atau pakaian bagus, tidak mendapatkan kenikmatan apa pun. Demi semua ini aku sudah berkorban terlalu banyak. Aku menderita, sangat menderita...” Orang yang selalu memikirkan dirinya sendiri akan selamanya hidup dalam penderitaan. Cobalah membalik cara pandang ini, hiduplah demi keluarga. Ketika melihat pertumbuhan anak, hati akan

dipenuhi kebahagiaan. Anak itu bukan hanya milik suami, tetapi juga anakku sendiri. Segala penderitaan yang telah diriku jalani hingga hari ini, melihat anak tumbuh besar—sebagai seorang ibu, semuanya terasa berharga. Jika hidup untuk orang lain, kamu tidak akan dipenuhi oleh rasa cinta dan benci. Namun jika kamu hidup hanya untuk diri sendiri, maka akan muncul cinta dan benci, karena semakin banyak kamu memikirkan diri sendiri, semakin sedikit orang lain akan memikirkan untukmu.

Manusia tidak seharusnya terus memikirkan betapa menderitanya masa lalu, melainkan harus memikirkan hari ini dan saat ini. Pikirkanlah, pangeran Arab yang meninggal pada usia 33 tahun. Seseorang berkata kepada Master, “Master, Anda mengatakan banyak orang yang usianya 33 tahun adalah rintangan, benar, bahkan orang asing pun mengalaminya.” Pangeran itu memiliki kekayaan melimpah, tidak kekurangan apa pun, tetapi pada akhirnya yang kurang darinya adalah nyawa.

Dalam hidupnya, ia memiliki segalanya, tetapi tidak memiliki nyawa. Hari ini, para teman se-Dharma yang hadir di sini, meskipun kalian tidak memiliki apa-apa, tetapi kita memiliki nyawa yang paling berharga di dunia ini.

Dalam berperilaku sebagai manusia, ajaran Buddha mengatakan bahwa kita harus menggunakan hati yang welas asih agar dapat melahirkan sikap toleransi. “Hari ini saya memaafkan istriku yang begitu lelah, biarlah dia memarahi beberapa kata,” “Saya memaafkan suamiku yang begitu lelah, menghadapi tekanan di tempat kerja, biarlah dia mengeluh beberapa kata,” inilah yang disebut toleransi. Orang yang memiliki toleransi akan lebih mudah menerima dan tetap tenang. “Tetap tenang” berarti seperti yang dikatakan orang sekarang: “Ketika dimarahi orang lain, saya tidak membalas.” Inilah kunci untuk menyelesaikan masalah dalam hidup.

Di Sydney ada seorang teman se-Dharma yang dulu setiap hari diliputi kerisauan di rumah. Ia selalu mengkhawatirkan pertumbuhan anaknya, setiap hari memperhatikan anaknya, tetapi justru setiap hari dimarahi oleh anaknya. Ia juga mengkhawatirkan suaminya, namun malah sering disalahkan oleh suaminya karena dianggap terlalu ikut campur. Ia berpikir, "saya melakukan semua ini demi kebaikan mereka, mengapa mereka memperlakukanku seperti ini? Kalau sekarang saja sudah seperti ini, nanti saat saya tua, siapa yang akan merawat saya?" Setiap hari ia hidup dalam kemarahan dan kebencian, kepada siapa pun ia selalu mengeluh, tetapi di dalam hatinya ia tidak rela meninggalkan keluarga ini. Setelah belajar Buddha Dharma, ia mulai memahami untuk melepaskan ego kecilnya. Ia mulai peduli pada tetangga, bergaul dengan semua orang, setiap hari melafalkan paritta, membimbing orang lain, dan membantu menyelesaikan kerisauan orang lain. Suami dan anak-anaknya melihat bahwa ia telah berubah, "Ibu tidak lagi banyak menasihati kami, tetapi diam-diam selalu menyayangi

kami.” Semakin ia menasihati orang lain, hatinya semakin tercerahkan. Ia menyadari bahwa masih banyak orang yang hidup lebih menderita darinya. Ia sering berkata kepada orang lain, “Ketika kita masih bisa menonton televisi dengan mata kita, saya teringat berapa banyak orang yang buta; ketika saya masih bisa memilih sepatu untuk dipakai, di dunia ini ada puluhan ribu orang yang tidak memiliki kaki; ketika saya berpikir bahwa saya masih bisa hidup dengan baik, ada begitu banyak orang yang bahkan tidak dapat melihat hari esok.” Dengan mentalitas seperti ini, ia hidup dengan lapang dan bahagia, semakin lama semakin tidak menderita. Ia pun memahami makna kehidupan. Ia berkata, “Saya ingin hidup demi semua makhluk. Sekarang saya adalah orang yang paling penuh sukacita Dharma di dunia ini.” Oleh karena itu, ia memancarkan cahaya Buddha dan dipenuhi dengan sukacita Dharma.

Rasa cukup adalah sesuatu yang kita miliki dalam diri sendiri. Setiap hari, lihatlah apa yang sudah kita

miliki, maka kita akan merasa cukup. Tidak serakah terhadap hal-hal yang tidak kita miliki. Di dunia ini, banyak karma yang kita ciptakan berasal dari mulut kita, dimulai dari ucapan kita. Budaya tradisional Tiongkok mengatakan, "Malapetaka keluar dari mulut, penyakit masuk dari mulut." Menjaga ucapan sama dengan mengendalikan hatimu. Master mengajarkan beberapa kalimat penting dalam kehidupan, semoga kalian mengingatnya: Saat tidak mengerti, jangan berbicara sembarangan. Saat mengerti, jangan banyak bicara. Saat hati kacau, bicara dengan pelan-pelan. Saat tidak ada topik pembicaraan, jangan bicara. Jagalah karma ucapan dan rajinlah melafalkan paritta, sehat pikiran dan jasmani, menjalankan praktik Amitabha.

Jagalah emosi diri sendiri, dan belajarlah untuk meredakan segala perasaan tidak menyenangkan dalam diri. Banyak orang sebenarnya menciptakan masalah untuk dirinya sendiri, setiap hari hatinya tidak bahagia. Jika kamu memilih untuk tidak bahagia, maka ke mana

pun kamu pergi semuanya akan terasa tidak menyenangkan. Naik bus umum, melihat orang ini terasa menjengkelkan, melihat orang itu tidak enak dipandang, memakai pakaian seperti itu, bau tubuh, rambut dibuat seperti kembang kol... Coba pikirkan, adakah sesuatu yang bisa membuatmu merasa senang? Tidak ada satu pun. Manusia harus mengerti untuk tidak membiarkan hal-hal dalam kehidupan memengaruhi emosinya. Kita manusia seperti boneka yang dikendalikan oleh orang lain. Hari ini suasana hati kita sangat baik, tetapi ketika anak pulang dan berkata, "Ibu, nilai ujianku tidak bagus," langsung marah dan memarahi anak, seluruh suasana hati menjadi rusak. Mengapa kita harus dikendalikan oleh orang lain? Mengapa kita tidak bisa mengendalikan emosi kita sendiri?

Kita harus belajar untuk memberi berkat. Ketika menghadapi jodoh yang tidak lancar, kita harus mengerti bagaimana menggunakan hati untuk

mengubahnya. Saya pernah menceritakan sebuah kisah, seorang pengusaha besar sepatu ingin mengembangkan pasar di sebuah pulau. Ia terlebih dahulu mengirim seorang manajer umum ke sana. Setelah tiba di pulau tersebut, manajer itu mengirim telegram: "Bos, tidak ada peluang. Semua penduduk pulau tidak memakai sepatu, sama sekali tidak ada harapan." Kemudian, bos itu mengirim seorang tenaga penjualan untuk melakukan survei lagi. Setelah sampai di pulau, tenaga penjualan tersebut mengirim telegram: "Bos, ini luar biasa! Segera kirimkan kontainer sepatu. Penduduk pulau tidak punya sepatu sama sekali, saya akan membuat setiap orang memakai sepatu." Inilah yang disebut mentalitas. Hal yang sama bisa menimbulkan dua perasaan yang berbeda di dalam hati seseorang. Oleh karena itu, ketika menghadapi hal yang tidak kita sukai, jangan bersedih. Coba pikirkan, apakah seminggu kemudian kamu masih akan merasa sedih? Ketika menghadapi penderitaan yang besar, pikirkan, apakah setahun kemudian kamu masih akan merasa menderita? Pasti tidak. Inilah yang disebut

menyesuaikan jodoh dalam keadaan lancar atau tidak lancar, mengendalikan hidup dan mati sendiri. Hati kita dikendalikan oleh diri kita sendiri, dan kebahagiaan kita juga ditentukan oleh diri kita sendiri.

Seorang biksu kecil setiap pagi bertugas menyapu daun-daun kering di halaman vihara. Setiap kali angin bertiup, daun-daun selalu berjatuhan dan tersebar memenuhi halaman. Setiap pagi, biksu kecil itu harus menghabiskan banyak waktu untuk menyapu semua daun tersebut. Ia pun terus berpikir untuk mencari cara agar pekerjaannya bisa menjadi lebih ringan. Seorang biksu berkata kepadanya, "Besok sebelum kamu mulai menyapu, coba goyangkan pohon dengan kuat agar semua daun jatuh sekaligus. Dengan begitu, lusa kamu tidak perlu lagi menyapu daun." Biksu kecil itu merasa itu adalah ide yang bagus. Keesokan harinya, ia bangun sangat pagi dan dengan sekuat tenaga menggoyangkan pohon-pohon. Dengan cara itu, ia bisa menyapu bersih daun untuk hari ini dan juga untuk hari esok. Sepanjang

hari itu, suasana hatinya sangat bagus, ia merasa sangat senang. Namun, pada hari berikutnya, ketika biksu kecil itu melihat ke halaman, ia pun tercengang. Halaman itu kembali dipenuhi daun-daun seperti biasanya. Seorang biksu tua berjalan mendekat dan berkata kepada biksu kecil, “Anak bodoh, tidak peduli seberapa keras kamu berusaha hari ini, daun-daun yang gugur tetap akan jatuh lagi besok.” Akhirnya biksu kecil itu mengerti bahwa di dunia ini banyak hal yang tidak bisa dipersiapkan terlebih dahulu. Hanya dengan sungguh-sungguh hidup di saat ini, itu barulah sikap hidup yang paling nyata.

Orang-orang zaman sekarang, banyak yang suka “meminjam” kerisauan dari hari esok. Padahal masalahnya belum datang, setiap hari tidak bisa tidur dengan nyenyak, berpikiran buntu dan tidak bisa memahami dengan jernih. “Bagaimana kalau nanti menantu perempuan memperlakukan saya dengan tidak baik?” Melihat anak laki-lakinya mulai berpacaran

dengan seorang wanita asing, lalu berpikir, “Bagaimana saya bisa berkomunikasi dengannya?” Setiap hari mereka meminjam kerisauan masa depan, hingga membuat diri sendiri tidak bisa tidur nyenyak dan kehilangan selera makan. Ingin menyelesaikan lebih awal, itu tidak ada cara untuk menyelesaikannya. Kehidupan ini dijalani selangkah demi selangkah. Berusaha melakukan segalanya dengan baik hari ini, itulah hidup di saat ini. Ketika masalah datang, segera selesaikan. Potensi kesadaran muncul dalam proses menyelesaikan masalah atau kerisauan tersebut. Oleh karena itu, dalam ajaran Buddha disebutkan, “Kerisauan adalah Bodhi” . Ketika seseorang memiliki kerisauan, ia akan memiliki kebijaksanaan untuk menyelesaikannya. Banyak jalan dalam hidup ini dibentuk oleh langkah kita sendiri. Ketika memiliki potensi kesadaran, kamu akan mengerti lebih banyak prinsip kehidupan. Master memberi tahu kalian semua sebuah lirik dari Perjalanan ke Barat — “Di manakah jalan itu? Jalan itu berada di bawah telapak kaki kalian sendiri.”

Sebuah jam kecil yang baru saja dirakit diletakkan di antara dua jam tua. Kedua jam tua itu terus berdetak, “tik-tak, tik-tak” , berjalan dari detik ke detik. Salah satu jam tua berkata kepada jam kecil, “Ayo, sekarang sudah waktunya kamu mulai bekerja. Tetapi Aku agak khawatir, setelah kamu berdetak sebanyak tiga puluh dua juta kali, mungkin kamu tidak akan sanggup lagi.”

“Ya ampun! Tiga puluh dua juta kali?” seru jam kecil dengan terkejut. “Aku harus melakukan pekerjaan sebesar itu? Aku tidak sanggup, Aku benar-benar tidak bisa.” Jam tua yang satunya lagi berkata, “Jangan mendengarkan omong kosongnya. Tidak perlu takut. Kamu hanya perlu berdetak sekali setiap detik, itu saja.” “Wah, benarkah sesederhana itu?” tanya jam kecil dengan setengah percaya setengah ragu. “Kalau memang begitu, Aku akan mencobanya.” Lalu jam kecil mulai berdetak dengan santai, sekali setiap detik. Tanpa disadari, satu tahun pun berlalu. Dengan santai, ia telah berdetak sebanyak tiga puluh dua juta kali.

Kisah ini memberi tahu kita bahwa banyak orang sering kali tidak mengetahui apa yang seharusnya mereka lakukan. Ketika masih muda, mereka memiliki impian, tetapi merasa impian itu terlalu jauh sehingga tidak berani memikirkannya. Akibatnya, mereka justru semakin menjauh dari impian tersebut. Berbagai kesulitan hidup dan beban berat yang dipikul di pundak sering membuat kita kebingungan, tidak tahu bagaimana harus menghadapi perjalanan hidup selanjutnya. Sebagai praktisi Buddhis, kita semua berharap agar cita-cita dan harapan kita dapat terwujud. Namun, kesuksesan sering kali terasa begitu jauh dan sulit diraih. Kemalasan serta kurangnya rasa percaya diri membuat kita meragukan apakah kita memiliki kemampuan untuk belajar Buddha Dharma dengan baik dan apakah kita memiliki tekad yang kuat dalam menjalani kehidupan. Karena keraguan itu, banyak orang akhirnya menyerah. Menyerah terhadap keluarga, menyerah terhadap pekerjaan, bahkan menyerah untuk menjaga kesehatan dan melatih tubuh mereka. Berapa banyak orang yang menderita kanker mampu bertahan

hidup hingga hari ini berkat keteguhan tekad mereka sendiri. Namun, ada pula yang setelah divonis mengidap kanker langsung kehilangan harapan, mengalami kehancuran batin, bahkan meninggal lebih cepat daripada yang diperkirakan dokter. Sesungguhnya, kita tidak perlu terlalu memikirkan apa yang akan terjadi di masa depan. Yang terpenting adalah hanya menanam dan tidak bertanya apa yang dituai. Selama kita bersikap baik kepada orang lain, suatu hari nanti orang lain juga akan bersikap baik kepada kita, mungkin sebulan, atau setahun kemudian. Yang perlu kita pikirkan adalah, hari ini saya harus menjadi orang baik, melafalkan paritta dan menekuni Dharma; besok saya akan dengan penuh welas asih menolong serta membimbing makhluk hidup, dan berusaha menyelesaikan segala hal yang ingin saya capai. Seperti jam itu yang terus berdetak dan berayun dari detik ke detik menjalani satu hari, sukacita mencapai Kebuddhaan pun akan perlahan-lahan meresap dan memenuhi tubuh serta hati kita.

shǒu zhù kǒu yè qín niàn jīng shēn xīn jiàn kāng mí tuó xíng
守住口业勤念经，身心健康弥陀行

shàng
(上)

nián yuè rì lú jūn hóng tái zhǎng xīn xī lán xuán yì zōng shù dà xíng jiě dá huì kāi shì
2015 年 11 月 22 日 卢 军 宏 台 长 新 西 兰 玄 艺 综 述 大 型 解 答 会 开 示

gǎn ēn dà cí dà bēi guān shì yīn pú sà gǎn ēn lóng tiān hù
感恩大慈大悲 观世音菩萨，感恩龙天护

fǎ gǎn ēn gè wèi fó yǒu hé xīn xī lán de jiā bīn hé yì gōng
法，感恩各位佛友和新西兰的嘉宾和义工

péng you men dà jiā hǎo xīn xī lán fēi cháng de měi lì yǒu
朋友们，大家好！新西兰非常的美丽，有

qiān fān zhī dū de měi yù wǒ lái guò hǎo duō cì gǎn dào xīn
千帆之都的美誉，我来过好多次，感到新

xī lán de fó yǒu fēi cháng de shàn liáng huá rén huá qiáo yě shì
西兰的佛友非常的善良，华人华侨也是

fēi cháng shàn liáng hǎo rén yì shēng píng ān yuàn guān shì yīn
非常善良，好人一生平安。愿观世音

pú sà fó guāng pǔ zhào xīn xī lán yuàn měi gè rén gōng zuò
菩萨佛光普照新西兰，愿每个人工作、

jiā tíng jiàn kāng hé jīng shén shēng huó yí qiè rú yuàn
家庭、健康和精神生活一切如愿。

fó fǎ ràng měi gè rén xīn lǐ píng héng jiā tíng xìng fú
佛法让每个人心理平衡、家庭幸福，
zuì zhòng yào de shì zhī zú cháng lè fó jiào wén huà shǔ yú rén
最重要的是知足常乐。佛教文化属于人
wén zhī shì tǐ xì zhōng guó jìn dài gāo sēng tài xū dà shī céng
文知识体系，中国近代高僧太虚大师曾
shuō fó jiào wèn tí jí rén wén wèn tí zhōng guó chuán
说“佛教问题即人文问题”，中国传
tǒng wén huà cháng yǐ rú jiā zhì guó dào jiā yǎng shēng fó
统文化常以“儒家治国，道家养生，佛
jiā yǎng xīn lái bāng zhù wǒ men zuò wéi wén huà dìng wèi
家养心”来帮助我们作为文化定位。
dāng jīn rén de jīng shén yā lì tè bié dà xīn lǐ yā lì hé huán
当今人的精神压力特别大，心理压力和环
jìng yā lì ràng rén jī hū chǔ yú bēng kuì de jìng dì měi tiān tū
境压力让人几乎处于崩溃的境地，每天突
rán fā pí qì xiǎng bù tōng guò qù hé xiàn zài de hěn duō shì
然发脾气，想不通过去和现在的很多事
qíng huó zài jiān áo zhī zhōng wǒ men kàn bú guàn hěn duō rén
情，活在煎熬之中；我们看不惯很多人，
xiǎng bù tōng hěn duō shì fán nǎo hèn xīn hé duì guò qù de huǐ
想不通很多事，烦恼、恨心和对过去的悔
hèn xīn jiāo zhī zài nǎo hǎi zhōng ràng wǒ men měi tiān yǒu yōu yù
恨心交织在脑海中，让我们每天有忧郁
gǎn
感。

ào zhōu huáng jīn hǎi àn yí gè xī fu měi tiān hèn pó po
澳 洲 黄 金 海 岸 一个 媳妇, 每 天 恨 婆 婆,
yǒu tiān tā chèn pó po xǐ zǎo jiāng pó po kǎn le dāo jiāng
有 天 她 趁 婆 婆 洗 澡 将 婆 婆 砍 了 16 刀, 将
tā shā sǐ yìn ní yǒu yí gè ér zǐ wèi le xī dú xiàng fù qīn
她 杀 死。 印 尼 有 一个 儿子 为了 吸毒, 向 父 亲
yào qián fù qīn bù gěi qián tā jiù jiāng fù qīn huó huó qiā sǐ
要 钱, 父 亲 不 给 钱, 他 就 将 父 亲 活 活 掐 死。
xīn lǐ xiǎng bù tōng zěn me huì yǒu hǎo de shēng huó wǒ men
心 里 想 不 通 怎 么 会 有 好 的 生 活? 我 们
rén měi tiān zài shāng xīn zhōng tòng xīn zài fán nǎo zhōng yōu
人 每 天 在 伤 心 中 痛 心, 在 烦 恼 中 忧
chóu zěn yàng kào zì jǐ lái jiě jué zhè xiē wèn tí ne jiù shì
愁, 怎 样 靠 自 己 来 解 决 这 些 问 题 呢? 就 是
yào kào xué fó xué fó ràng nǐ xiǎng de tōng xiǎng de míng bai
要 靠 学 佛, 学 佛 让 你 想 得 通、 想 得 明 白。
wǒ men yào yǒu wù xìng wǒ men lái dào rén jiān lái yě kōng kōng
我 们 要 有 悟 性, 我 们 来 到 人 间 来 也 空 空
qù yě kōng kōng rén shēng zhǐ yǒu liǎng jiàn dà shì yí jiàn shì
去 也 空 空, 人 生 只 有 两 件 大 事: 一 件 是
shēng yí jiàn shì sǐ wǒ men yǐ jīng shēng zài rén jiān yào
生, 一 件 是 死。 我 们 已 经 生 在 人 间, 要
huó de hǎo yì diǎn bú yào ràng zì jǐ sǐ wáng zhǐ yào huó zhe
活 得 好 一 点, 不 要 让 自 己 死 亡, 只 要 活 着
jiù shì dà shì zhǐ yào wǒ men bù sǐ suǒ yǒu rén jiān de fán nǎo
就 是 大 事, 只 要 我 们 不 死, 所 有 人 间 的 烦 恼

hé bú shùn zhī shì quán bù dōu shì xiǎo shì rén shēng kǔ duǎn shì
和不顺之事全部都是小事。人生苦短是
cháng tài kàn pò fàng xià cái néng jiě tuō
常态, 看破放下才能解脱。

měi gè rén dōu xiǎng yào yǒu yí gè yuán mǎn de rén shēng
每个人都想要有一个圆满的人生,
dàn shì xiǎng xiǎng zì jǐ zǒu guò de lù hé bàn shēng nǎ jiàn shì
但是想想自己走过的路和半生, 哪件事
qing shì yuán mǎn de wǒ men duì fù mǔ bú gòu jìn zhí de yí hàn
情是圆满的? 我们对父母不够尽职的遗憾,
duì hái zi bú gòu nài xīn de shī luò duì fū qī bú gòu rěn nài
对孩子不够耐心的失落, 对夫妻不够忍耐、
duì jiā tíng méi yǒu jìn xīn de tòng kǔ duì péng you lǎo shī
对家庭没有尽心的痛苦, 对朋友、老师、
zhǎng bèi yǒu kuī qiàn de fán nǎo xī ní yǒu yí duì xiǎo fū qī bǎ
长辈有亏欠的烦恼。悉尼有一对小夫妻把
lǎo rén jiā gǎn chū qù zhù zài huǒ chē zhàn mò ěr běn yǒu duì
老人家赶出去住在火车站; 墨尔本有对
nián qīng fū qī chǎo jià biē bú zhù bǎ tāng chí rēng chū qù bǎ
年轻夫妻吵架, 憋不住把汤匙扔出去, 把
páng biān nǚ ér de zuǒ yǎn nòng xiā le quán shì jiè píng jūn měi
旁边女儿的左眼弄瞎了。全世界平均每
fēn zhōng yǒu liǎng duì fū qī lí hūn měi fēn zhōng yǒu yí gè ái
分钟有两对夫妻离婚, 每分钟有一个癌
zhèng bìng rén qù shì měi nián yǒu yì bǎi wàn rén zì shā yīn
症病人去世, 每年有一百万人自杀, 因

wei yōu yù zhèng qù shì de yǒu wàn yīn chē huò ér zhōng
为 忧 郁 症 去 世 的 有 160 万 , 因 车 祸 而 终
shēn cán fèi de yǒu yí yì duō rén zhè ge shì jiè nǎ yǒu yuán mǎn
身 残 废 的 有 一 亿 多 人 , 这 个 世 界 哪 有 圆 满 ?
yí jù huà shuō de bù kāi xīn huì qì bàn tiān huái yí jí dù
一 句 话 说 的 不 开 心 会 气 半 天 , 怀 疑 、 嫉 妒 、
zēng hèn kǒng jù zì sī zào chéng xīn lǐ jí dù niǔ qū
憎 恨 、 恐 惧 、 自 私 , 造 成 心 理 极 度 扭 曲 ,
kàn shuí dōu bú shùn yǎn bié rén shāng hài nǐ yí cì huí jiā
看 谁 都 不 顺 眼 , 别 人 伤 害 你 一 次 , 回 家
xiǎng bù tōng zì jǐ shāng hài zì jǐ yì bǎi cì zhǐ yǒu xué fó
想 不 通 , 自 己 伤 害 自 己 一 百 次 。 只 有 学 佛 ,
cái néng xiǎng de tōng
才 能 想 得 通 。

yào dǒng de shì shì wú cháng xiǎo shí hou de tòng kǔ xiàn zài
要 懂 得 世 事 无 常 , 小 时 候 的 痛 苦 现 在
hái yǒu ma xiǎo shí hou gǎn jué hěn xìng fú de shì qing jīn tiān yě
还 有 吗 ? 小 时 候 感 觉 很 幸 福 的 事 情 今 天 也
guò qù le āi jí jīn zì tǎ jīn yóu zài bú jiàn dāng nián fǎ lǎo
过 去 了 。 埃 及 金 字 塔 今 犹 在 , 不 见 当 年 法 老
wáng rén zài shì jiān rú mèng huàn pào yǐng nǎ tiān dāng wǒ
王 。 人 在 世 间 如 梦 幻 泡 影 , 哪 天 当 我
men xǐng lái de shí hou zhēn de bù zhī dao zì jǐ zài nǎ lǐ wǒ
们 醒 来 的 时 候 , 真 的 不 知 道 自 己 在 哪 里 。 我
men dào rén jiān liǎng shǒu kōng kōng ér lái suǒ qǔ de dōu shì
们 到 人 间 , 两 手 空 空 而 来 , 索 取 的 都 是

lín shí de fáng zi chē zi lián fù mǔ dōu huì lí kāi wǒ
临时的，房子、车子... ...连父母都会离开我
men bú yào xiǎng zài rén jiān dài zǒu rèn hé dōng xī lián shēn
们，不要想在人间带走任何东西，连身
tǐ dōu dài bù zǒu suǒ yǐ fó shuō wàn bān dài bú qù zhǐ yǒu
体都带不走。所以佛说，万般带不去，只有
yè suí shēn bù zhí zhuó rén jiān wàn wù cái néng fàng xià xiǎng
业随身。不执著人间万物才能放下、想
tōng yào zhēn zhèng kāi wù jiù yào xiǎng tōng xiǎng míng bai
通，要真正开悟就要想通、想明白、
wú suǒ wèi zhè jiù shì kāi wù zhè jiù shì jiě tuō
无所谓，这就是开悟，这就是解脱。

zài yí gè piān yuǎn fēng bì de xiǎo zhèn zhǐ néng tīng dào
在一个偏远封闭的小镇，只能听到
liǎng gè guǎng bō diàn tái yí gè diàn tái zhuān mén guǎng bō
两个广播电台，一个电台专门广播
míng rén xiāo xī hé rè mén gē qǔ pái háng bǎng shōu tīng lǜ fēi
名人消息和热门歌曲排行榜，收听率非
cháng gāo dì èr gè shì zhuān yè de qì xiàng diàn tái tā de
常高；第二个是专业的气象电台，它的
tīng zhòng zhǐ yǒu yì xiǎo qún rén yǒu yì tiān wǎn shàng qì
听众只有一小群人。有一天晚上，气
xiàng tái fā chū jǐn jí jǐng gào yí gè wēi lì jīng rén de lóng
象台发出紧急警告“一个威力惊人的龙
juǎn fēng jiāng huì zài wǔ yè xí jí běn zhèn diàn tái hū yù
卷风将会在午夜袭击本镇”，电台呼吁

zhèn mín lì jí shū sàn yì xiǎo qún tīng zhòng zǔ zhī qǐ lái
镇民立即疏散。一小群听众组织起来，
yǒu de qù zhǎo zhèn zhǎng yǒu de zài jiē shàng qiāo luó dǎ gǔ
有的去找镇长，有的在街上敲锣打鼓，
gēn dà jiā jiǎng yào yǒu lóng juǎn fēng lái le yǒu de dǎ diàn huà
跟大家讲要有龙卷风来了，有的打电话
gěi dì yī tái qǐng qiú bō chū lóng juǎn fēng de xiāo xī yǐ bǎo
给第一台请求播出龙卷风的消息，以保
cún xiǎo zhèn jū mín de shēng mìng jiàn kāng zhèn zhǎng shuō
存小镇居民的生命健康。镇长说：
běn zhèn cóng lái méi yǒu lóng juǎn fēng lóng juǎn fēng de xiāo
本镇从来没有龙卷风，龙卷风的消
xi shì qì xiàng tái de wù bào hé niē zào shì wèi le tí gāo shōu
息是气象台的误报和捏造，是为了提高收
tīng lǜ yú shì qiāo luó dǎ gǔ de rén bèi rén men rèn wéi shì
听率。于是，敲锣打鼓的人被人们认为是
fēng zi dì yī diàn tái yǐ xiàn chǎng zhèng zài fǎng wèn míng rén
疯子。第一电台以现场正在访问名人
wéi yóu bù néng chā bō zhè tiáo shēng sǐ cún wáng de xiāo xī jié
为由不能插播这条生死存亡的消息。结
guǒ xiǎo zhèn bèi yí wéi píng dì hòu lái zhě méi yǒu rén zhī dao
果小镇被夷为平地，后来者没有人知道
zhè kuài tǔ dì céng jīng shì yí gè xiǎo zhèn
这块土地曾经是一个小镇。

měi gè rì zi dōu kě yǐ shì wǒ men zuì hòu de rì zi hěn
每个日子都可以是我们最后的日子，很
duō rén bù zhī dao kě néng jīn tiān huò míng tiān jiù shì zì jǐ zuì
多人不知道可能今天或明天就是自己最
hòu de rì zi liǎng zhōu qián wǒ jiē dào yí gè tīng zhòng de
后的日子。两周前，我接到一个听众的
diàn huà tā gào sù tái zhǎng zì jǐ zuò mèng yù shì xiān sheng
电话，她告诉台长，自己做梦预示先生
fēi cháng bù hǎo ràng xiān sheng dāng xīn dàn shì xiān sheng bù
非常不好，让先生当心，但是先生不
xiāng xìn yǒu yì tiān tā hé xiān sheng nǚ ér yì qǐ chū qù xiān
相信，有一天她和先生女儿一起出去，先
sheng bèi qì chē dāng chǎng zhuàng sǐ xiàn zài zhǐ shèng xià zì
生被汽车当场撞死，现在只剩下自
jǐ hé hái zǐ
己和孩子。

rén yào yǐ mǐn ruì de xīn guò měi yì tiān yào yòng xīn kàn
人要以敏锐的心过每一天，要用心看
zhè ge shì jiè bú yào qù tān qù zhēng guò hǎo zì jǐ de měi
这个世界，不要去贪去争，过好自己的每
yì tiān bù néng zì jǐ bǎ měi yí jiàn shì qing rèn wéi lǐ suǒ dāng
一天。不能自己把每一件事情认为理所当
rán yīng gāi de yīn wei suǒ yǒu de shì qing dōu huì gǎi biàn
然、应该的，因为所有的事情都会改变。
wǒ men yào yòng zì jǐ de xīn qù héng liáng zài rén shēng zhōng
我们要用自己的心去衡量，在人生 中

shì fǒu zhí dé shēng qì hé fā nù xué fó rén de xīn tài yīng gāi shì
是否值得 生气和发怒。学佛人的心态 应该是
jiē shòu de xīn tài zhè jiù shì fó jiào zhōng shuō de yào qù chú
接受的心态，这就是佛教中说的要去除
wú míng wǒ men duì hěn duō shì qing bù míng bai bù néng rèn
无明，我们对很多事情不明白，不能认
wéi tā bù cún zài jiù xiàng liù shí nián dài fèi jié hé sǐ le duō
为它不存在，就像六十年代肺结核死了多
shǎo rén nà shí hou qí shí jiù shì fèi ái fèi ái méi yǒu bèi kē
少人，那时候其实就是肺癌，肺癌没有被科
xué jiā zhèng míng zhī qián nán dào bù cún zài ma tā shì cún zài
学家证明之前难道不存在吗？它是存在
de xī wàng dà jiā yòng píng héng de xīn xué zhī shì de xīn
的。希望大家用平衡的心、学知识的心，
hǎo hǎo guò wán zì jǐ hòu bàn shēng ràng zì jǐ qù chú wú
好好过完自己后半生，让自己去除无
míng hǎo hǎo xué xí ràng zì jǐ de xīn píng jìng ràng zì jǐ
明、好好学习，让自己的心平静，让自己
de měi lì de xīn líng yōng yǒu fó xìng měi tiān bāng zhù bié rén
的美丽的心灵拥有佛性，每天帮助别人
jiù shì xué fó měi tiān ràng bié rén xìng fú de rén jiù shì rén jiān
就是学佛，每天让别人幸福的人就是人间
pú sà
菩萨。

zài rén jiān bì xū yào tiáo zhěng hǎo zì jǐ de xīn tài nǐ rú
在 人 间 必 须 要 调 整 好 自 己 的 心 态。 你 如
guǒ yào hèn shēng huó nǎ lǐ dōu yǒu hèn suí suí biàn biàn jiù
果 要 恨， 生 活 哪 里 都 有 恨， 随 随 便 便 就
néng hèn bié rén wǒ men zài rén jiān yào xué huì gǎn xiè shēng
能 恨 别 人； 我 们 在 人 间 要 学 会 感 谢， 升
huá wéi gǎn ēn rú guǒ yào gǎn ēn chù chù kě yǐ gǎn ēn wǒ
华 为 感 恩。 如 果 要 感 恩， 处 处 可 以 感 恩， 我
men bào zhe gǎn ēn xīn cái néng yōng yǒu cí bēi xīn xué fó rén
们 抱 着 感 恩 心 才 能 拥 有 慈 悲 心。 学 佛 人
xiān cóng gǎn ēn xīn gǎn xiè xīn kāi shǐ gǎn xiè fù mǔ bǎ wǒ
先 从 感 恩 心、 感 谢 心 开 始， 感 谢 父 母 把 我
men yǎng dà gǎn xiè lǎo shī gǎn xiè céng jīng de bàn lǚ ràng
们 养 大， 感 谢 老 师， 感 谢 曾 经 的 伴 侣 让
wǒ men dǒng de le rén shēng yì zhǒng gǎn ēn xīn huì ràng nǐ
我 们 懂 得 了 人 生， 一 种 感 恩 心 会 让 你
jué de bié rén dōu hěn kě ài xué fó rén bì xū yào hǎo hǎo gǎi
觉 得 别 人 都 很 可 爱。 学 佛 人 必 须 要 好 好 改
biàn zì jǐ de wú míng bāng zhù zì jǐ de chéng zhǎng nǐ rú
变 自 己 的 无 明， 帮 助 自 己 的 成 长。 你 如
guǒ chéng zhǎng le měi gè shì qing dōu zài nǐ de yù liào zhōng
果 成 长 了， 每 个 事 情 都 在 你 的 预 料 中
màn màn chéng zhǎng zài rén jiān zuì zhòng yào de bú yào yuàn
慢 慢 成 长。 在 人 间 最 重 要 的， 不 要 怨
bié rén yào xué huì shàn dài bú shì shì jiè xuǎn zé le nǐ ér
别 人， 要 学 会 善 待， 不 是 世 界 选 择 了 你， 而
shì nǐ xuǎn zé le shì jiè jì rán lái dào shì jiè jiù yào kè fú zì
是 你 选 择 了 世 界。 既 然 来 到 世 界 就 要 克 服 自

jǐ shēn shàng bù hǎo de xí guàn ràng zì jǐ de xīn màn màn shì
己 身 上 不 好 的 习 惯 ， 让 自 己 的 心 慢 慢 适
hé zhè ge shì jiè fán nǎo zài rén jiān jì rán wú chù kě táo bù
合 这 个 世 界 ； 烦 恼 在 人 间 ， 既 然 无 处 可 逃 ， 不
rú miàn duì yā lì jì rán wú chù kě duǒ bù rú yǐ xǐ yuè de
如 面 对 ； 压 力 既 然 无 处 可 躲 ， 不 如 以 喜 悦 的
xīn qù yíng jiē xīn zhōng jì rán méi yǒu jìng tǔ bù rú hǎo hǎo
心 去 迎 接 ； 心 中 既 然 没 有 净 土 ， 不 如 好 好
xiū xīn yǎng xìng yuàn wàng jì rán méi yǒu rú yuàn jiù yào suí
修 心 养 性 ； 愿 望 既 然 没 有 如 愿 ， 就 要 随
yuán xīn xiōng huò dá kāi lǎng shì xué fó rén de jī chǔ chǔ shì
缘 。 心 胸 豁 达 开 朗 是 学 佛 人 的 基 础 ， 处 事
tǎn rán shì xué fó rén de zhì huì wéi rén hé qì shì xué fó rén de
坦 然 是 学 佛 人 的 智 慧 ， 为 人 和 气 是 学 佛 人 的
kāi wù kàn pò rén shēng shì xué fó rén de jiě tuō
开 悟 ， 看 破 人 生 是 学 佛 人 的 解 脱 。

wèi bié rén huó zhe shì wú wǒ de jìng jiè hěn duō mǔ qīn wèi
为 别 人 活 着 是 无 我 的 境 界 。 很 多 母 亲 为
hái zǐ huó zhe zhè jiù shì wèi shén me mǔ qīn zhè me shòu rén
孩 子 活 着 ， 这 就 是 为 什 么 母 亲 这 么 受 人
zūn jìng mǔ qīn jié wèi shén me zhè me rè nao fù qīn jié jiù
尊 敬 ， 母 亲 节 为 什 么 这 么 热 闹 ， 父 亲 节 就
méi yǒu zhè me rè nao yīn wei mǔ qīn zài jiā lǐ fù chū de duō
没 有 这 么 热 闹 。 因 为 母 亲 在 家 里 付 出 的 多 ，
fù qīn fù chū de kàn bú dào yào jì zhù zǒng shì wèi bié rén
父 亲 付 出 的 看 不 到 。 要 记 住 ， 总 是 为 别 人

xiǎng de rén huó zhe shì wú wǒ de jìng jiè wèi zì jǐ huó zhe
想的人，活着是无我的境界，为自己活着
shì zì wǒ de jìng jiè xiàn zài de rén wèi shén me jiā tíng zhè me
是自我的境界。现在的人为什么家庭这么
róng yì chǎn shēng máo dùn yīn wei mǔ qīn xiǎng zì jǐ fù qīn
容易产生矛盾？因为母亲想自己，父亲
yě xiǎng zhe zì jǐ de lì yì hái zi xiǎng zhe zì jǐ de lì yì
也想着自己的利益，孩子想着自己的利益，
měi gè rén wèi le zì sī de lì yì zài yì qǐ shēng huó zěn me
每个人为了自私的利益在一起生活，怎么
huì bù chǎo jià rú guǒ xiān sheng xiǎng zhe tài tai tài tai xiǎng
会不吵架？如果先生想着太太，太太想
zhe xiān sheng hé hái zi hái zi xiǎng zhe yào xiào shùn fù mǔ
着先生和孩子，孩子想着要孝顺父母，
zhè yàng de jiā tíng zěn me huì bù hé mù yào wèi bié rén huó zhe
这样的家庭怎么会不和睦？要为别人活着，
yīn wei wèi zì jǐ huó zhe huì hěn tòng kǔ měi tiān xiǎng tā
因为为自己活着会很痛苦，每天想“他
wèi shén me duì wǒ zhè yàng wǒ jià gěi tā chī le duō shǎo kǔ
为什么对我这样，我嫁给他吃了多少苦，
wǒ wèi tā shēng hái zi wǒ wèi le zhè ge jiā xiàn zài biàn lǎo le
我为他生孩子，我为了这个家现在变老了，
wǒ méi yǒu chī hǎo de chuān hǎo de méi yǒu dé dào rèn hé xiǎng
我没有吃好的穿好的，没有得到任何享
shòu wǒ wèi le zhè yí qiè fù chū tài duō le wǒ kǔ a kǔ
受，我为了这一切付出太多了，我苦啊，苦
a wèi zì jǐ xiǎng de rén yǒng yuǎn shì kǔ bǎ zhè ge
啊... ..”为自己想的人永远是苦。把这个

gài niàn fǎn guò lái, wèi le jiā tíng huó zhe xiǎng dào hái
概 念 反 过 来, 为 了 家 庭 活 着 —— 想 到 孩
zi de chéng zhǎng zhè me gāo xìng bù dān dān shì xiān sheng de
子 的 成 长 这 么 高 兴, 不 单 单 是 先 生 的
hái zi yě shì wǒ de hái zi wǒ kǔ dào jīn tiān hái zi chéng
孩 子, 也 是 我 的 孩 子, 我 苦 到 今 天, 孩 子 成
zhǎng le zuò mǔ qīn zhí dé a wèi bié rén nǐ bú huì
长 了, 做 母 亲 值 得 啊! —— 为 别 人, 你 不 会
yǒu ài hé hèn nǐ zhǐ yào wèi le zì jǐ jiù huì yǒu ài hé hèn
有 爱 和 恨; 你 只 要 为 了 自 己, 就 会 有 爱 和 恨,
yīn wei wèi zì jǐ xiǎng de duō le bié rén jiù wèi nǐ xiǎng de
因 为 为 自 己 想 得 多 了, 别 人 就 为 你 想 得
shǎo
少。

rén bú yào xiǎng dào guò qù rú hé kǔ yào xiǎng dào jīn tiān
人 不 要 想 到 过 去 如 何 苦, 要 想 到 今 天、
xiàn zài xiǎng yi xiǎng ā lā bó de wáng zǐ suì jiù sǐ le
现 在。 想 一 想 阿 拉 伯 的 王 子 33 岁 就 死 了,
yǒu rén gào sù tái zhǎng tái zhǎng nǐ shuō hěn duō rén suì
有 人 告 诉 台 长 “ 台 长 你 说 很 多 人 33 岁
shì guān duì lián wài guó rén yě shòu yòng zhè ge wáng
是 关, 对, 连 外 国 人 也 受 用 ”, 这 个 王
zǐ yōng yǒu jiā cái wàn guàn shén me dōu bù quē zuì hòu quē
子 拥 有 家 财 万 贯, 什 么 都 不 缺, 最 后 缺
shǎo de shì shēng mìng tā rén shēng shén me dōu yōng yǒu jiù
少 的 是 生 命, 他 人 生 什 么 都 拥 有, 就

shì méi yǒu shēng mìng jīn tiān zài zuò de fó yǒu men jiù suàn
是 没 有 生 命 。 今 天 在 座 的 佛 友 们 ， 就 算
nǐ men shén me dōu méi yǒu dàn shì wǒ men yōng yǒu le rén jiān
你 们 什 么 都 没 有 ， 但 是 我 们 拥 有 了 人 间
zuì zhēn guì de shēng mìng
最 珍 贵 的 生 命 。

wǒ men zuò rén fó fǎ shuō yào yòng cí bēi xīn cái néng huà
我 们 做 人 ， 佛 法 说 要 用 慈 悲 心 才 能 化
chū kuān róng jīn tiān wǒ yuán liàng tài tai zhè me xīn kǔ
出 宽 容 ， “ 今 天 我 原 谅 太 太 这 么 辛 苦 ，
ràng tā mà jǐ jù ba wǒ yuán liàng xiān sheng zhè me xīn
让 她 骂 几 句 吧 ” ， “ 我 原 谅 先 生 这 么 辛
kǔ zài dān wèi yǒu yā lì ràng tā fā jǐ jù láo sāo ba
苦 ， 在 单 位 有 压 力 ， 让 他 发 几 句 牢 骚 吧 ” ，
zhè jiù shì kuān róng kuān róng de rén róng yì bāo róng róng yì
这 就 是 宽 容 。 宽 容 的 人 容 易 包 容 容 易
dàn dìng dàn dìng jiù shì xiàn zài rén shuō bèi rén jiā mà
淡 定 ， “ 淡 定 ” 就 是 现 在 人 说 “ 被 人 家 骂 ，
wǒ bù huán kǒu zhè jiù shì jiě jué rén shēng de yào shì
我 不 还 口 ” ， 这 就 是 解 决 人 生 的 钥 匙 。

xī ní yǒu yí gè fó yǒu guò qù tiān tiān zài jiā lǐ fán nǎo
悉 尼 有 一 个 佛 友 过 去 天 天 在 家 里 烦 恼 ，
dān xīn hái zǐ de chéng zhǎng tiān tiān guān xīn hái zǐ dàn shì
担 心 孩 子 的 成 长 ， 天 天 关 心 孩 子 ， 但 是
bèi hái zǐ tiān tiān mà dān xīn zhàng fu dàn bèi zhàng fu tiān
被 孩 子 天 天 骂 ； 担 心 丈 夫 ， 但 被 丈 夫 天

tiān shǔ luò shuō tā duō guǎn xián shì tā xīn xiǎng wǒ dōu
天 数 落 说 她 多 管 闲 事。 她 心 想： “ 我 都
shì wèi tā men hǎo tā men zěn me duì wǒ zhè yàng rú guǒ
是 为 他 们 好， 他 们 怎 么 对 我 这 样？ 如 果
xiàn zài jiù zhè yàng wǒ nián jì dà le shuí zhào gù wǒ tā
现 在 就 这 样， 我 年 纪 大 了 谁 照 顾 我？” 她
měi tiān yòu qì yòu hèn féng rén jiù shuō dàn xīn lǐ yòu shě bu
每 天 又 气 又 恨， 逢 人 就 说， 但 心 里 又 舍 不
de zhè ge jiā xué fó hòu tā dǒng de fàng xià xiǎo wǒ tā guān
得 这 个 家。 学 佛 后 她 懂 得 放 下 小 我， 她 关
ài lín jū jiē jìn dà jiā měi tiān niàn jīng jiāo rén bāng zhù
爱 邻 居、 接 近 大 家， 每 天 念 经、 教 人、 帮 助
bié rén jiě jué fán nǎo jiā zhōng xiān shēng hé hái zǐ kàn jiàn tā
别 人 解 决 烦 恼， 家 中 先 生 和 孩 子 看 见 她
biàn le rén le mā ma yě bù jiǎng wǒ men dàn shì yì zhí mò
变 了 人 了， “ 妈 妈 也 不 讲 我 们， 但 是 一 直 默
mò de zài guān ài wǒ men tā yuè quàn bié rén xīn zhōng
默 的 在 关 爱 我 们 ”， 她 越 劝 别 人， 心 中
yuè míng bai xiǎng xiǎng yǒu duō shǎo rén bǐ zì jǐ hái yào kǔ
越 明 白， 想 想 有 多 少 人 比 自 己 还 要 苦，
tā jīng cháng duì bié rén shuō dāng wǒ men hái yǒu yǎn jīng
她 经 常 对 别 人 说： “ 当 我 们 还 有 眼 睛
kàn diàn shì de shí hou wǒ xiǎng dào yǒu duō shǎo rén shì xiā zi
看 电 视 的 时 候， 我 想 到 有 多 少 人 是 瞎 子；
dāng wǒ hái yǒu jiǎo tiāo xuǎn chuān shén me xié zi de shí hou
当 我 还 有 脚 挑 选 穿 什 么 鞋 子 的 时 候，
zhè ge shì jiè shàng yǒu jǐ shí wàn rén méi yǒu jiǎo dāng wǒ xiǎng
这 个 世 界 上 有 几 十 万 人 没 有 脚； 当 我 想

dào wǒ hái néng huó de hěn hǎo de shí hou yǒu duō shǎo rén jiàn
到 我 还 能 活 的 很 好 的 时 候 ， 有 多 少 人 见
bú dào míng tiān zhè zhǒng xīn tài tā huó de tòng kuài
不 到 明 天 。 ” 这 种 心 态 ， 她 活 得 痛 快 ，
yuè lái yuè bú tòng kǔ tā jiù lǐ jiě le rén shēng tā shuō
越 来 越 不 痛 苦 ， 她 就 理 解 了 人 生 ， 她 说
wǒ yào wèi zhòng shēng huó zhe wǒ xiàn zài shì shì jiè shàng
“ 我 要 为 众 生 活 着 ， 我 现 在 是 世 界 上
zuì fǎ xǐ de rén suǒ yǐ tā fó guāng pǔ zhào fǎ xǐ chōng
最 法 喜 的 人 ” ， 所 以 她 佛 光 普 照 、 法 喜 充
mǎn
满 。

zhī zú shì zì jǐ yōng yǒu de měi yì tiān kàn kàn yǐ jīng
知 足 是 自 己 拥 有 的 ， 每 一 天 看 看 已 经
yōng yǒu de jiù zhī zú bù tān zì jǐ méi yǒu de dōng xī zài
拥 有 的 就 知 足 ， 不 贪 自 己 没 有 的 东 西 。 在
rén jiān wǒ men hěn duō de yè dōu shì cóng zuǐ ba lǐ zào chū lái
人 间 ， 我 们 很 多 的 业 都 是 从 嘴 巴 里 造 出 来 、
cóng zuǐ ba lǐ kāi shǐ de zhōng huá chuán tǒng wén huà shuō
从 嘴 巴 里 开 始 的 。 中 华 传 统 文 化 说
huò cóng kǒu chū bìng cóng kǒu rù shǒu zhù nǐ de kǒu
“ 祸 从 口 出 ， 病 从 口 入 ” ， 守 住 你 的 口
jiù děng yú guǎn zhù le nǐ zhè ge rén de xīn tái zhǎng jiāo nǐ
就 等 于 管 住 了 你 这 个 人 的 心 。 台 长 教 你
men jǐ jù rén shēng zhòng yào de huà xī wàng nǐ men jì zhù
们 几 句 人 生 重 要 的 话 ， 希 望 你 们 记 住 。

yí gè rén bù dǒng de shí hou bié luàn shuō dǒng de shí hou bié
一个人不懂的时候别乱说，懂的时候别
duō shuō xīn luàn de shí hou màn màn shuō méi huà de shí hou
多说，心乱的时候慢慢说，没话的时候
bié shuō shǒu zhù kǒu yè qín niàn jīng shēn xīn jiàn kāng mí tuó
别说。守住口业勤念经，身心健康弥陀
xíng
行。

shǒu zhù zì jǐ de qíng xù shū jiě zì jǐ yí qiè bù rú yì
守住自己的情绪，舒解自己一切不如意
de qíng xù hěn duō rén jiù shì gěi zì jǐ zhǎo má fan tiān tiān
的情绪。很多人就是给自己找麻烦，天天
xīn zhōng bù kāi xīn nǐ xiǎng bù kāi xīn dào chù dōu bù kāi xīn
心中不开心，你想不开心到处都不开心，
zuò gōng gòng qì chē kàn zhè ge rén zhēn tǎo yàn kàn nà ge
坐公共汽车，看这个人真讨厌，看那个
rén bú shùn yǎn chuān de shén me yàng shēn shàng shén me
人不顺眼，穿得什么样，身上什么
wèi dào tóu fa nòng de xiàng huā cài yí yàng xiǎng yì xiǎng
味道，头发弄得像花菜一样 想一想
shén me shì qing néng ràng nǐ kàn shùn yǎn méi yǒu yí jiàn shì
什么事情能让你看顺眼？没有一件事
qing rén yào dǒng de bú yào ràng shēng huó zhōng de shì qing lái
情。人要懂得不要让生活中的事情来
yǐng xiǎng zì jǐ de qíng xù wǒ men rén xiàng mù ǒu yí yàng bèi
影响自己的情绪，我们人像木偶一样被

bié rén kòng zhì zhe jīn tiān xīn qíng fēi cháng hǎo hái zi huí lái
别人控制着，今天心情非常好，孩子回来
shuō mā ma wǒ kǎo shì kǎo de bù hǎo mǎ shàng shēng
说“妈妈，我考试考得不好”，马上生
qì mà hái zi zhěng gè qíng xù bèi pò huài diào wèi shén me
气骂孩子，整个情绪被破坏掉。为什么
yào bèi bié rén kòng zhì wèi shén me bù néng zì jǐ kòng zhì zì
要被别人控制，为什么不能自己控制自
jǐ de qíng xù
己的情绪？

yào xué huì jiā chí yù dào bú shùn lì de yuán fèn yào
要学会加持，遇到不顺利的缘分，要
dǒng de yòng xīn qù zhuǎn huàn tā wǒ céng jīng jiǎng guò yí gè
懂得用心去转换它。我曾经讲过一个
gù shì yí gè xié shāng dà lǎo bǎn xiǎng qù kāi fā yí gè dǎo
故事，一个鞋商大老板想去开发一个岛
shàng mài xié zi tā xiān pài le yí gè zǒng jīng lǐ qù zǒng
上卖鞋子，他先派了一个总经理去，总
jīng lǐ qù le dǎo shàng hòu fā huí yí gè diàn bào lǎo bǎn
经理去了岛上后发回一个电报：“老板，
méi xì chàng suǒ yǒu dǎo mǐn bù chuān xié gēn běn méi yǒu xī
没戏唱，所有岛民不穿鞋，根本没有希
wàng lǎo bǎn yòu zhǎo le yí gè xiāo shòu yuán zài qù dǎo
望。”老板又找了一个销售员再去岛
shàng kǎo chá xiāo shòu yuán dào le dǎo shàng fā le fèn diàn
上考察，销售员到了岛上发了份电

bào lǎo bǎn tài hǎo le gǎn kuài gěi wǒ fā jí zhuāng
报：“老板，太好了，赶快给我发集装

xiāng dǎo shàng de rén dōu méi yǒu xié chuān wǒ yào ràng tā
箱，岛上的人都没有鞋穿，我要让他

men měi gè rén dōu chuān shàng xié zi zhè jiù shì xīn tài
们每个人都穿上鞋子。”这就是心态。

tóng yàng yí jiàn shì qing zài rén de xīn lǐ kě yǐ chǎn shēng liǎng
同样一件事情，在人的心里可以产生两

zhǒng bù tóng de gǎn jué suǒ yǐ yù dào bù xǐ huan de shì qing
种不同的感觉，所以遇到不喜欢的事情

bú yào nán guò xiǎng yi xiǎng yí gè xīng qī zhī hòu nǐ hái huì
不要难过，想一想一个星期之后你还会

nán guò ma yù dào hěnòng kǔ de shì qing xiǎng yi xiǎng yí
难过吗？遇到很痛苦的事情，想一想一

nián hòu hái huìòng kǔ ma kěn dìng bú huì zhè jiù shì shùn nì
年后还会痛苦吗？肯定不会。这就是顺逆

suí yuán zì zhǔ shēng sǐ zì jǐ de xīn zì jǐ kòng zhì zì jǐ
随缘，自主生死。自己的心自己控制，自己

de kuài lè yóu zì jǐ lái kòng zhì
的快乐由自己来控制。

yí gè xiǎo hé shàng měi tiān zǎo shàng fù zé qīng sǎo sì
一个小和尚，每天早上负责清扫寺

miào yuàn zi lǐ de luò yè měi yí cì qǐ fēng shí shù yè zǒng
庙院子里的落叶。每一次起风时，树叶总

suí fēng piāo luò ér xià sǎ mǎn miào lǐ de tíng yuàn xiǎo hé
随风飘落而下，洒满庙里的庭院，小和

shàng měi tiān zǎo shàng dōu yào huā fèi hěn duō shí jiān cái néng
尚 每 天 早 上 都 要 花 费 很 多 时 间 才 能
qīng sǎo wán zhè xiē shù yè tā yì zhí xiǎng yào zhǎo ge hǎo bàn
清 扫 完 这 些 树 叶， 他 一 直 想 要 找 个 好 办
fǎ ràng zì jǐ sǎo yè qīng sōng xiē yǒu ge hé shàng gēn tā shuō
法 让 自 己 扫 叶 轻 松 些。 有 个 和 尚 跟 他 说：

nǐ zài míng tiān dǎ sǎo zhī qián xiān yòng lì yáo shù bǎ luò
“ 你 在 明 天 打 扫 之 前 先 用 力 摇 树， 把 落
yè tǒng tǒng yáo xià lái hòu tiān jiù kě yǐ bú yòng sǎo luò yè
叶 统 统 摇 下 来， 后 天 就 可 以 不 用 扫 落 叶
le xiǎo hé shàng jué de zhè shì ge hǎo bàn fǎ yú shì gé
了。 ” 小 和 尚 觉 得 这 是 个 好 办 法， 于 是 隔
tiān tā qǐ le ge dà zǎo shǐ jìn de měng yáo shù zhè yàng tā
天 他 起 了 个 大 早， 使 劲 的 猛 摇 树， 这 样 他
jiù kě yǐ bǎ jīn tiān gēn míng tiān de luò yè quán bù sǎo gān jìng
就 可 以 把 今 天 跟 明 天 的 落 叶 全 部 扫 干 净
le yì zhěng tiān xiǎo hé shàng xīn qíng fēi cháng hǎo fēi cháng
了。 一 整 天 小 和 尚 心 情 非 常 好， 非 常
gāo xìng dì èr tiān xiǎo hé shàng dào yuàn zi yí kàn tā bù
高 兴。 第 二 天， 小 和 尚 到 院 子 一 看， 他 不
jīn shǎ yǎn le yuàn zi lǐ rú wǎng rì yí yàng dào chù dōu shì
禁 傻 眼 了， 院 子 里 如 往 日 一 样 到 处 都 是
luò yè lǎo hé shàng zǒu le guò lái duì xiǎo hé shàng shuō
落 叶。 老 和 尚 走 了 过 来， 对 小 和 尚 说：

shǎ hái zi wú lùn nǐ jīn tiān zěn me yòng lì míng tiān de
“ 傻 孩 子， 无 论 你 今 天 怎 么 用 力， 明 天 的
luò yè hái shì huì piāo xià lái xiǎo hé shàng zhōng yú míng bai
落 叶 还 是 会 飘 下 来。 ” 小 和 尚 终 于 明 白

le shì shàng yǒu hěn duō shì shì wú fǎ tí qián de wéi yǒu rèn
了，世上有很多事是无法提前 的，唯有认
zhēn de huó zài dāng xià cái shì zuì zhēn shí de rén shēng tài dù
真的活在当下，才是最真实的人生态度。

xiàn zài de rén xǔ duō rén xǐ huan yù zhī míng tiān de fán
现在的人，许多人喜欢预支明天的烦
nǎo míng míng fán nǎo hái méi yǒu lái tiān tiān shuì bù zháo jiào
恼，明明烦恼还没有来，天天睡不着觉、
xiǎng bù kāi xiǎng bù míng bai xī fu yǐ hòu duì wǒ bù hǎo
想不开、想不明白，“媳妇以后对我不好
zěn me bàn kàn dào ér zi tán liàn ài le tán le yí gè wài
怎么办”，看到儿子谈恋爱了，谈了一个外
guó nǚ rén wǒ zěn me hé tā gōu tōng a měi tiān dōu
国女人，“我怎么和她沟通啊”，每天都
yù zhī fán nǎo ràng zì jǐ shuì bù hǎo jiào chī bú xià fàn
预支烦恼，让自己睡不好觉、吃不下饭。
xiǎng yào zǎo yì diǎn jiě jué shì méi yǒu bàn fǎ jiě jué de rén
想要早一点解决，是没有办法解决的。人
shēng jiù shì zhè me yí bù yí bù zǒu guò lái de nǚ lì zuò hǎo
生就是这么一步一步走过来的，努力做好
jīn tiān de shì qing jiù shì huó zài dāng xià fán nǎo lái le mǎ
今天的事情，就是活在当下，烦恼来了马
shàng jiě jué wù xìng jiù zài jiě jué de fán nǎo dāng zhōng suǒ
上解决，悟性就在解决的烦恼当中，所
yǐ fó fǎ chēng fán nǎo jí pú tí dāng yí gè rén yǒu fán
以佛法称“烦恼即菩提”，当一个人有烦
nǎo de shí hou nǐ jiù yǒu zhì huì lái jiě jué hěn duō lù dōu shì
恼的时候，你就有智慧来解决。很多路都是

zì jǐ zǒu chū lái de , dāng yǒu wù xìng de shí hòu nǐ jiù huì
自己走出来的，当有悟性的时候，你就会
míng bai gèng duō rén shēng de dào lǐ tái zhǎng gào sù dà jiā
明白更多人生的道理。台长告诉大家
xī yóu jì zhōng de yí jù gē cí lù zài hé fāng lù
《西游记》中的一句歌词——路在何方？路
jiù zài nǐ men de jiǎo xià
就在你们的脚下。

yì zhī xīn zǔ zhuāng hǎo de xiǎo zhōng fàng zài le liǎng zhī jiù
一只新组装好的小钟放在了两只旧
zhōng dāng zhōng liǎng zhī jiù zhōng dī dā dī dā
钟当中。两只旧钟“滴答”、“滴答”
yì fēn yì miǎo de zǒu zhe qí zhōng yì zhī jiù zhōng duì xiǎo
一分一秒地走着。其中一只旧钟对小
zhōng shuō lái ba nǐ yě gāi gōng zuò le kě shì wǒ yǒu
钟说：“来吧，你也该工作了。可是我有
diǎn dān xīn nǐ zǒu wán sān qiān èr bǎi wàn cì yǐ hòu kǒng
点担心，你走完三千二百万次以后，恐
pà jiù chī bù xiāo le tiān na sān qiān èr bǎi wàn cì
怕就吃不消了。”“天哪！三千二百万次。”
xiǎo zhōng chī jīng bù yǐ yào wǒ zuò zhè me dà de shì wǒ
小钟吃惊不已，“要我做这么大的事？我
bàn bú dào wǒ zuò bú dào lìng yì zhī jiù zhōng shuō
办不到，我做不到。”另一只旧钟说：
bié tīng tā hú shuō bā dào bú yòng hài pà nǐ zhǐ yào měi
“别听他胡说八道，不用害怕，你只要每

miǎo dī dā bǎi yí xià jiù xíng le tiān na nǎ yǒu
秒 ‘滴答’ 摆一下就行了。 ” “ 天哪， 哪有
zhè yàng jiǎn dān de shì qing xiǎo zhōng jiāng xìn jiāng yí
这样简单的事情？ ” 小钟将信将疑，
rú guǒ zhè yàng wǒ jiù shì shì ba xiǎo zhōng hěn qīng
“ 如果这样， 我就试试吧。 ” 小钟很轻
sōng de měi miǎo zhōng dī dā bǎi yí xià bù zhī bù jué
松地每秒钟 “滴答” 摆一下， 不知不觉
zhōng yì nián guò qù le tā qīng sōng de bǎi le sān qiān èr bǎi
中一年过去了， 它轻松地摆了三千二百
wàn cì
万次。

zhè ge gù shi gào sù wǒ men hěn duō rén cháng cháng bù
这个故事告诉我们， 很多人常常不
zhī dao zì jǐ gāi zuò xiē shén me qīng nián shí hou de mèng xiǎng
知道自己该做些什么， 青年时候的梦想，
yǐ wéi hěn yuǎn bù gǎn qù xiǎng jié guǒ lí mèng xiǎng yuè lái
以为很远， 不敢去想， 结果离梦想越来
yuè yuǎn fēng shuāng de mó lì hé jiān shàng de zhòng dàn shí shí
越远， 风霜的磨砺和肩上的重担时时
ràng wǒ men bù zhī suǒ cuò bù zhī dao jiē xià lái gāi zěn yàng
让我们不知所措， 不知道接下来该怎样
miàn duì rén shēng xué fó rén dōu xī wàng mèng xiǎng chéng
面对人生。 学佛人都希望梦想成
zhēn chéng gōng què sì hū yuǎn zài tiān biān yáo bù kě jí xiè
真， 成功却似乎远在天边遥不可及， 懈

dài hé bú zì xìn ràng wǒ men huái yí zì jǐ yǒu méi yǒu xué fó de
怠和不自信 让我们怀疑自己有没有学佛的
néng lì yǒu méi yǒu shēng huó de yuàn lì hěn duō rén jiù zhè
能力, 有没有生活的愿力, 很多人就这
yàng fàng qì le jiā tíng fàng qì le shì yè fàng qì le zì jǐ
样 放弃了家庭, 放弃了事业, 放弃了自己
shēn tǐ de duàn liàn hé jiàn kāng yǒu duō shǎo rén shēng ái
身体的锻炼和健康。有多少人生癌
zhèng kào zhe zì shēn de yì lì jiān chí xià lái huó dào jīn tiān ér
症 靠着自身的毅力坚持下来活到今天, 而
yǒu xiē rén shēng le ái zhèng wán quán bēng kuì sǐ de bǐ yī
有些人 生了癌症 完全崩溃死的比医
shēng yù jì de hái yào zǎo qí shí wǒ men bù bì xiǎng yǐ hòu de
生 预计的还要早。其实我们不必想以后的
shì qing zhǐ guǎn gēng yún bú wèn shōu huò wǒ men zhǐ yào duì
事情, 只管耕耘不问收获, 我们只要对
bié rén hǎo bié rén zhōng yǒu yì tiān huì duì wǒ men hǎo yí gè
别人好, 别人终有一天会对我们好, 一个
yuè yì nián zhī hòu yào xiǎng zhe jīn tiān wǒ zhǐ yào zuò hǎo rén
月一年之后。要想着今天我只要做好人,
niàn jīng xué fó míng tiān wǒ cí bēi dù zhòng nǚ lì wán chéng
念经学佛, 明天我慈悲度众, 努力完成
zì jǐ xiǎng zuò de yí qiè jiù xiàng nà zhī zhōng yī yàng dī
自己想 做的一切, 就像那只钟一样, 滴
dī dā dā de yáo bǎi guò yì tiān chéng fó de xǐ yuè jiù huì màn
滴答答地摇摆过一天, 成佛的喜悦就会慢
màn jìn rùn wǒ men de shēn xīn
慢 浸润我们的身心。