

## **40. Mengembangkan Bodhicitta, Mengembangkan Tiga Hati atau Pikiran Secara Menyeluruh**

Selanjutnya, saya akan membahas, bagaimana mengembangkan Bodhicitta? Banyak orang hanya tahu, saya harus mengembangkan Bodhicitta, lalu bagaimana untuk mengembangkannya?

Pertama, belajar untuk memedulikan semua makhluk, harus belajar memedulikan setiap orang, seperti “orang lain tenggelam, saya pun tenggelam” , dengan kata lain, sewaktu melihat orang lain terjatuh ke dalam air, harus merasa bagaikan diri sendiri yang jatuh ke dalam air; “orang lain kelaparan, saya pun kelaparan” , saat orang lain merasa kehausan dan kelaparan, harus merasa sama seperti diri sendiri yang kelaparan; “menguntungkan diri sendiri dan orang lain” , “memahami diri sendiri dan orang lain” , dengan kata lain, dalam melakukan hal apapun selalu

bisa memahami kebenaran dan bersikap rasional, bisa membantu orang lain, membantu diri sendiri sama dengan membantu orang lain, membantu orang lain sama dengan membantu diri sendiri.

Yang kedua, bertoleransi terhadap semua makhluk, dengan kata lain, jika orang lain melakukan kesalahan, kamu bisa mentolerir dan memaafkannya, jangan membenci orang lain; “gunakan pikiran menyalahkan orang lain untuk menyalahkan diri sendiri” , berarti ketika ingin mengkritik orang lain, maka pertama-tama gunakan pikiran yang sama seperti ini untuk menyalahkan diri sendiri terlebih dahulu, seperti pepatah, “sebelum menyalahkan orang lain, salahkan dulu diri sendiri” ; “gunakan pikiran memaafkan diri sendiri untuk memaafkan orang lain” , berarti dengan pikiran memaafkan diri sendiri, maafkanlah orang lain, jika dalam istilah masa kini, dikenal juga dengan berpikir dari sudut pandang lain. Kita harus bisa memaafkan orang lain, jika tidak bisa memaafkan orang lain berarti tidak memiliki

kebijaksanaan, harus bisa memaafkan dan mentolerir orang lain, setiap orang bisa melakukan kesalahan, jika kamu mau mentolerir orang lain, maka orang lain baru bisa mentolerirmu, ini namanya balasan. (balasan karma)

Yang ketiga, belajar untuk mengendalikan diri sendiri, sering merenungkan kesalahan diri sendiri, belajar melupakan diri sendiri, belajar mengontrol diri sendiri, dengan sering memikirkan kesalahan yang dilakukan sendiri, maka kamu tidak akan bersedih, belajar melupakan diriku, berarti belajar melupakan diri sendiri, sering berpikir bahwa diri sendiri sesungguhnya tidak memiliki kemampuan apapun, “Saya sangat lemah, ini semua berkat kalian semua, jika tidak ada kalian, saya juga tidak akan bisa melakukannya dengan baik,” ; “tidak mengingat kesalahan orang lain” , jangan mengingat kesalahan orang lain yang dulu pernah dilakukannya; “jangan berprasangka, tiada yang harus” , dengan kata lain, jangan memaksakan diri sendiri harus melakukan sesuatu hal, juga jangan menggunakan

pemikiran ini, jangan memiliki pemikiran yang tidak seharusnya ada; “jangan keras kepala, tiada keakuan” , dengan kata lain, jangan keras kepala, juga jangan memiliki keakuan.

Yang keempat, sebagai seorang pembina pikiran, sebagai orang yang mengembangkan Bodhicitta, kita seharusnya memberikan kepercayaan diri dan sukacita kepada orang lain. Jika kamu bisa membawa sukacita kepada orang lain, membangkitkan rasa percaya diri orang lain, maka dirimu adalah Bodhisattva. Berdana melalui ucapan bisa memberikan kepercayaan diri kepada orang lain, membuat orang lain dipenuhi dengan sukacita Dharma, ini berarti meneladani Bodhisattva, lebih sering mengucapkan perkataan baik (memuji), kurangi mengucapkan perkataan buruk (menjelek-jelekan/mengkritik), apabila bisa mengucapkan satu pujian, maka bisa mengurangi satu kritikan. Bersikap tulus terhadap

orang lain, membawa kebaikan bagi orang lain, bersemangat membantu orang lain, membantu orang lain mencapai tujuannya, harus selalu membantu orang lain dengan ketulusan hati dan mewujudkan harapannya.

Mengembangkan tiga hati atau pikiran secara menyeluruh, seorang praktisi Buddhis harus memiliki tiga macam hati atau pikiran dari dalam lubuk hatinya:

1. Ketulusan hati, 2. Maha welas asih, 3. Melimpahkan kebulatan hati. Ketulusan hati adalah benar-benar nyata dan tidak palsu, yaitu hati atau pikiran yang nyata tanpa kepalsuan apapun, berbicara hal-hal yang nyata, tidak ada kepura-puraan apapun. Kita harus menyikapi semua makhluk dengan ketulusan hati. Maha welas asih yaitu harus menggunakan segenap perasaan welas asih tanpa memandang jodoh untuk memedulikan semua makhluk,

dengan hati yang maha welas asih membantu orang lain. Melimpahkan kebulatan hati, ini adalah hati atau pikiran yang menekuni dan mempraktikkan Dharma, adalah hati yang mulia. Untuk melimpahkan kebulatan hati, harus mengingat dua hal: yang pertama, “puluhan ribu kebaikan akan kembali menjadi satu” , segala perbuatan baik yang dilakukan, pada akhirnya akan kembali ke tempat yang sama. Yang dimaksud Master di sini adalah kembali menjadi jasa kebajikan, membuat semua perbuatan baik yang dilakukan menjadi jasa kebajikan. Yang satu lagi adalah bertekad menyelamatkan semua makhluk yang berperasaan, berarti diri sendiri bertekad untuk menyelamatkan kesadaran spiritual semua makhluk yang berperasaan, sedangkan makhluk-makhluk yang berperasaan di sini adalah makhluk-makhluk yang memiliki kasih sayang.

Apakah yang dimaksud dengan keberuntungan di dunia ini? Segala hal yang memang seharusnya didapatkan

di dunia ini adalah keberuntungan; di mana hal-hal yang sesungguhnya tidak seharusnya kamu dapatkan, namun setelah dirimu berusaha keras dan kemudian mendapatkannya, ini bukan keberuntungan. Di dunia ini, segala hal yang memang sepantasnya kamu miliki dan kamu dapatkan, disebut sebagai keberuntungan, sedangkan segala hal yang tidak seharusnya kamu dapatkan, namun diperoleh setelah kamu memohon, maka ini bukanlah keberuntungan. Contoh, lotere, setiap hari kamu memohon, setiap hari kamu mengeluarkan uang untuk membelinya, setelah puluhan tahun sudah tak terhitung berapa banyak uang yang kamu habiskan, meskipun pada akhirnya kamu memenangkan hadiahnya, mungkin kamu malah diburu untuk dibunuh oleh orang lain, atau diculik orang lain, semua ini terjadi karena kamu mendapatkan apa yang tidak seharusnya diperoleh, maka ini bukanlah keberuntungan, ini adalah suatu kaidah pemahaman, juga sebuah konsep pemikiran, merupakan kebijaksanaan Bodhisattva. Kalian

harus ingat, jangan pernah mengejar segala hal yang tidak seharusnya kamu dapatkan.

Lalu apakah yang disebut sebagai keberuntungan besar? Seluruh benda-benda dan hal-hal yang bisa dinikmati disebut sebagai keberuntungan besar. Yang bisa dinikmati berarti benda-benda yang bisa kamu gunakan, yang bisa kamu miliki, yang disebut sebagai keberuntungan besar. Misalnya, uang yang sudah jelas tidak seharusnya kamu dapatkan, namun kamu merampasnya, menipu, dan mencuri untuk mendapatkannya, maka selanjutnya akan ditangkap oleh polisi, lalu menurut kalian, apakah ini adalah keberuntungan atau kemalangan?

Sekian pembahasan kita pada hari ini, akan dilanjutkan di pertemuan selanjutnya.

fā pú tí xīn      yuán fā sān xīn  
**40. 发菩提心，圆发三心**

jiē xià lái gěi dà jiā jiǎng zěn yàng fā pú tí xīn      hěn duō rén zhǐ  
接下来给大家讲怎样发菩提心？很多人只

zhī dào wǒ yào fā pú tí xīn      nà yīng gāi zěn yàng fā ne  
知道我要发菩提心，那应该怎样发呢？

dì yī      xué xí guān xīn yí qiè zhòng shēng      yào xué huì guān  
第一，学习关心一切众生，要学会关

xīn měi yí gè rén      rén nì wǒ nì      jiù shì kàn jiàn rén jiā diào jìn shuǐ  
心每一个人，人溺我溺，就是看见人家掉进水

li      yào gǎn jué xiàng zì jǐ diào jìn shuǐ li yí yàng      rén jī jǐ  
里，要感觉像自己掉进水里一样；人饥己

jī      jiù shì rén jiā jī kě le      jī è le      jiù xiàng zì jǐ jī è le  
饥，就是人家饥渴了，饥饿了，就像自己饥饿了

yí yàng      lì jǐ lì rén      dá jǐ dá rén      jiù shì bù guǎn zuò shén  
一样；利己利人，达己达人，就是不管做什

me shì qing néng gòu tōng dá      néng gòu tōng qíng dá lǐ      néng gòu  
么事情能够通达，能够通情达理，能够

bāng zhù rén jiā      bāng zhù zì jǐ jiù shì bāng zhù rén jiā      bāng zhù  
帮助人家，帮助自己就是帮助人家，帮助

rén jiā jiù shì bāng zhù zì jǐ  
人家就是帮助自己。

dì èr      bāo róng yí qiè zhòng shēng      jiù shì rén jiā zuò cuò  
第 二 ， 包 容 一 切 众 生 ， 就 是 人 家 做 错  
le      yào néng bāo róng rén jiā      bú yào qù hèn rén jiā      yǐ zé rén  
了 ， 要 能 包 容 人 家 ， 不 要 去 恨 人 家 ； 以 责 人  
zhī xīn zé jǐ      jiù shì zài jiǎng rén jiā de shí hou      xiān yòng zhè  
之 心 责 己 ， 就 是 在 讲 人 家 的 时 候 ， 先 用 这  
zhǒng xīn lái zé guài zì jǐ      zé rén xiān yào zé jǐ      yǐ shù jǐ zhī  
种 心 来 责 怪 自 己 ， 责 人 先 要 责 己 ； 以 恕 己 之  
xīn shù rén      yǐ kuān shù zì jǐ de xīn lái kuān shù bié rén      yòng xiàn  
心 恕 人 ， 以 宽 恕 自 己 的 心 来 宽 恕 别 人 ， 用 现  
dài huà lái shuō jiù shì jiào huàn wèi sī kǎo      yí gè rén yào dǒng de  
代 话 来 说 就 是 叫 换 位 思 考 。 一 个 人 要 懂 得  
kuān shù rén jiā      rú guǒ bù dǒng de kuān shù rén jiā jiù shì méi yǒu  
宽 恕 人 家 ， 如 果 不 懂 得 宽 恕 人 家 就 是 没 有  
zhì huì      yào dǒng de rǎo shù rén jiā      kuān róng rén jiā      rén dōu  
智 慧 ， 要 懂 得 饶 恕 人 家 ， 宽 容 人 家 ， 人 都  
huì zuò cuò shì qing de      děng dào nǐ kuān róng rén jiā de shí  
会 做 错 事 情 的 ， 等 到 你 宽 容 人 家 的 时  
hou      rén jiā cái huì kuān róng nǐ      zhè jiào huí bào      bào yìng  
候 ， 人 家 才 会 宽 容 你 ， 这 叫 回 报 （ 报 应 ） 。

dì sān      xué xí kè jǐ      cháng sī jǐ guò      xué xí wàng  
第 三 ， 学 习 克 己 ， 常 思 己 过 ， 学 习 忘  
wǒ      xué xí kè zhì zì jǐ      jīng cháng xiǎng xiǎng zì jǐ zuò cuò de  
我 ， 学 习 克 制 自 己 ， 经 常 想 想 自 己 做 错 的

shì qing nǐ jiù bú huì nán guò xué xí wàng wǒ jiù shì xué xí  
事情，你就不会难过，学习忘我，就是学习  
wàng diào zì jǐ jīng cháng xiǎng xiǎng zì jǐ méi yǒu shén me běn  
忘掉自己，经常想想自己没有什么本  
shì wǒ hěn ruò de wǒ zhǔ yào shì kào dà jiā méi yǒu dà jiā wǒ  
事，我很弱的，我主要是靠大家，没有大家我  
yě bù néng zuò hǎo bú niàn rén fēi bú yào qù niàn rén jiā guò qu  
也不能做好；不念人非，不要去念人家过去  
zuò cuò de shì qing wù yì wù bì jiù shì shuō bú yào qiǎng pò zì  
做错的事情；勿意勿必，就是说不要强迫自  
jǐ bì xū qù zuò zhè jiàn shì qing bú yào yòng zhè ge yì niàn bù  
己必须去做这件事情，不要用这个意念，不  
gāi nǐ yǒu de yì niàn bú yào yǒu wù gù wù wǒ jiù shì bú yào gù  
该你有的意念不要有；勿固勿我，就是不要固  
zhí bú yào yǒu wǒ  
执，不要有我。

dì sì zuò yì gè xiū xīn de rén fā pú tí xīn de rén yīng gāi  
第四，做一个修心的人，发菩提心的人，应该  
gěi rén xìn xīn gěi rén huān xǐ yào gěi rén jiā huān xǐ xīn gěi rén  
给人信心，给人欢喜。要给人家欢喜心，给人  
jiā xìn xīn nǐ jiù shì pú sà yǔ yán bù shī gěi rén jiā xìn xīn fǎ xǐ  
家信心你就是菩萨。语言布施给人家信心，法喜  
chōng mǎn zhè jiù shì xué pú sà duō jiǎng hǎo huà shǎo jiǎng  
充满，这就是学菩萨，多讲好话，少讲

huài huà néng duō jiǎng yì jù hǎo huà jiù kě yǐ shǎo jiǎng yì jù  
坏话，能多讲一句好话，就可以少讲一句  
huài huà chéng xīn dài rén shàn fǎ yǔ rén rè xīn zhù rén chéng  
坏话。诚心待人，善法予人，热心助人，成  
rén zhī měi jīng cháng chéng xīn de qù bāng zhù rén jiā chéng rén zhī  
人之美，经常诚心地去帮助人家，成人之  
měi  
美。

yuán fā sān xīn yí gè rén xué fó yào cóng xīn li fā chū sān  
圆发三心，一个人学佛，要从心里发出三  
zhǒng xīn zhì chéng de xīn shēn xīn huí xiàng fā yuàn  
种心：1. 至诚的心。2. 深心。3. 回向发愿  
xīn zhì chéng xīn jiù shì zhēn shí wú wěi zhēn zhēn shí shí méi yǒu xū  
心。至诚心就是真实无伪，真真实实没有虚  
wěi de xīn jiǎng huà dōu shì zhēn shí de méi yǒu rèn hé de wěi  
伪的心，讲话都是真实的，没有任何的伪  
zhuāng yào yòng zhēn chéng wú wěi de xīn duì dài yí qiè zhòng shēng  
装。要用真诚无伪的心对待一切众生。  
shēn xīn yào yòng yí qiè wú yuán de cí bēi xīn guān huái yí qiè zhòng  
深心要用一切无缘的慈悲心关怀一切众  
shēng yòng shēn xīn qù bāng zhù bié rén huí xiàng fā yuàn xīn zhè  
生，用深心去帮助别人。回向发愿心，这  
ge xīn shì yí gè xué fó de xīn shì bǐ jiào gāo shàng de xīn huí xiàng  
个心是一个学佛的心，是比较高尚的心。回向

fā yuàn xīn yào jì zhù liǎng diǎn      yí gè shì wàn shàn tóng guī      suǒ  
发愿心要记住两点：一个是万善同归，所  
zuò de yí qiè shàn shì      guī dào tóng yí gè guī sù      shī fu de huà jiù  
做的一切善事，归到同一个归宿。师父的话就  
shì guī dào gōng dé      bǎ suǒ yǒu de shàn liáng de shì qing quán bù guī  
是归到功德，把所有的善良的事情全部归  
dào gōng dé      lìng yí gè shì pǔ yuàn yǒu qíng      zì jǐ de xīn fā yuàn  
到功德。另一个是普愿有情，自己的心发愿  
yào dù suǒ yǒu de yǒu qíng zhòng shēng      yǒu qíng zhòng shēng jiù shì  
要度所有的有情众生，有情众生就是  
yǒu qíng yì de zhòng shēng  
有情义的众生。

zài rén jiān shén me jiào jí xiáng      fán shì zài rén jiān yìng gāi dé  
在人间什么叫吉祥？凡是在人间应该得  
dào de dōng xi jiù shì jí xiáng      běn lái nǐ bù yīng gāi dé dào de  
到的东西就是吉祥；本来你不应该得到的  
dōng xi      dàn shì jīng guò nǐ de nǚ lì hòu dé dào le      jiù shì bù jí  
东西，但是经过你的努力后得到了，就是不吉  
xiáng      zài rén jiān gāi nǐ yōng yǒu de dōng xi      gāi nǐ dé dào de  
祥。在人间该你拥有的东西，该你得到的  
dōng xi      jiào jí xiáng      rán ér bù gāi nǐ dé dào de dōng xi      nǐ qù  
东西，叫吉祥，然而不该你得到的东西，你去  
qiú lái zhī hòu      jiù shì bù jí xiáng le      bǐ rú      liù hé cǎi      nǐ tiān  
求来之后，就是不吉祥了。比如，六合彩，你天

tiān qù qiú    tiān tiān huā qián qù mǎi    jǐ shí nián xià lái nǐ huā jìn qu  
天去求，天天花钱去买，几十年下来你花进去  
de qián bù shuō    zuì hòu jiù suàn dé dào le    kě néng huì bèi rén jiā  
的钱不说，最后就算得到了，可能会被人家  
zhuī shā    huò bèi rén jiā bǎng jià    zhè jiù shì bù gāi dé dào de dé dào  
追杀，或被人家绑架，这就是不该得到的得到  
le    jiù shì bù jí xiáng    zhè shì gài niàn    zhè shì lǐ niàn    shì pú sà  
了，就是不吉祥，这是概念，这是理念，是菩萨  
de zhì huì    dà jiā yí dìng yào jì zhù zuò rén bù gāi nǐ dé dào de  
的智慧。大家一定要记住做人不该你得到的  
dōng xi    bú yào qù zhuī qiú  
东西，不要去追求。

shén me jiào zhēn zhèng de dà jí xiáng    yí qiè wàn shì wàn wù  
什么叫真正的大吉祥？一切万事万物  
de shòu yòng chēng zhī wéi dà jí xiáng    néng shòu yòng jiù shì néng  
的受用称之为大吉祥。能受用就是能  
gòu wéi nǐ suǒ shǐ yòng de dōng xi    shì nǐ suǒ yōng yǒu de jiù shì dà  
够为你所使用的东西，是你所拥有的就是大  
jí xiáng    jiù xiàng míng míng bù gāi nǐ dé dào de qián    nǐ qù qiǎng  
吉祥。就像明明不该你得到的钱，你去抢，  
qù piàn    qù tōu    jiē xià lái bèi jǐng chá zhuā    nǐ men shuō jí xiáng  
去骗，去偷，接下来被警察抓，你们说吉祥  
bù jí xiáng  
不吉祥？

jīn tiān jiù dào zhè lǐ xià cì zài jiǎng  
今天就到这里下次再讲。