

## **Kekuatan Tekad yang Mendalam Akan Mencapai Tingkat Kesadaran Spiritual; Melepaskan Semua Jodoh dan Terbebaskan di Saat ini (Bagian 2)**

Acara Pertemuan Umat Buddhis Sedunia di Vancouver, 26 September 2014

Terkadang hidup ini seperti sebuah koper, ketika kita membutuhkannya, kita akan mengambilnya, ketika kita tidak menggunakannya, kita harus belajar melepaskannya. Bila kita tidak dapat melepas saat harus melepaskannya, itu seperti menyeret sebuah kotak yang berat dalam hidup, maka tidak dapat terlepas dari beban yang berat. Hidup ini terbatas, harus belajar mengakui kesalahan, harus belajar menghargai orang lain, dan belajar bertoleransi terhadap orang lain, sehingga orang lain dapat menerimamu. Hanya dengan selalu mengakui kesalahan kepada orang lain, orang lain baru akan menerimamu. Sering menghormati orang lain, bisa menoleransi kekurangan orang lain, orang lain baru akan perlahan menerima kata-katamu. Banyak orang sering berkata kepada Master, "Master, mengapa dia tidak mendengarkan saya? Suami saya tidak mau mendengarkan." Karena kamu tidak tahu untuk

menghormatinya, tidak tahu untuk menoleransi kekurangannya, dan kamu tidak tahu untuk mengakui kesalahanmu, jadi dia selamanya tidak akan mendengarkanmu. Praktisi Buddhis hanya dengan melepaskan keakuan, baru bisa benar-benar bebas dan leluasa dalam hidup.

Menjadi pribadi yang baik baru bisa mencapai Kebuddhaan. Banyak orang tahu pintar dalam berperilaku dan berbisnis. Berdasarkan pengalaman banyak orang terkaya di Asia, mereka berkata: "Jika 5% orang mengetahui keberadaan suatu hal baru, kamu harus bertindak cepat. Jika bertindak lebih awal, kamu akan memperoleh kesempatan pertama dan akan mudah untuk berhasil. Jika 50% orang mengetahui hal baru ini, kamu cukup menjadi konsumen saja. Jika lebih dari 50% orang mengetahui hal baru ini, kamu sebaiknya tidak perlu melihatnya." Inilah pengalaman orang-orang terkaya di Asia. Sebagai praktisi Buddhis juga seperti itu, setelah mengenal ajaran Buddha Dharma hari ini, kita tidak boleh

menunggu, karena waktu akan mengikis tekad kita, waktu akan membuat kita merosot dan kecewa. Jika seseorang sering kecewa, dia perlahan akan putus asa, jika dia hidup dalam harapan, maka tidak akan putus asa. Jadi jangan menunggu, jangan menyia-nyiakan waktumu, karena itu akan membuatmu tidak mencapai apa pun. Harus membuka kebijaksanaan kita, mempelajari ajaran Buddha Dharma lebih awal, dan mencapai tingkat Kebuddhaan lebih awal; memahami ajaran Buddha Dharma lebih awal, terbebas dari penderitaan dan memperoleh kebahagiaan lebih awal.

Konsep pemikiran seseorang sangatlah penting. Ada kelas yang memilih gadis tercantik di kelas, lebih dari 30 orang di kelas tersebut memberikan suara secara terbuka, dan semua yang cantik ikut berkompetisi. Ada seorang gadis bernama Xiaomei yang berpenampilan biasa, tidak cantik. Saat gilirannya untuk berpidato, dia berdiri dan berkata, "Teman-teman, pikirkanlah, jika kalian memberi saya kesempatan dan membiarkan saya terpilih, beberapa

tahun kemudian, kalian semua di sini dapat dengan bangga berkata kepada suami kalian, 'Saat aku kuliah, aku berkali-kali lipat lebih cantik daripada gadis tercantik di kelas kami.'" Hasilnya, Xiaomei terpilih dengan suara penuh. Untuk meyakinkan orang lain agar mendukungmu, kamu tidak harus membuktikan bahwa dirimu lebih unggul dari orang lain, tetapi membuat orang lain merasa bahwa mereka menjadi lebih unggul karena kamu. Biarkan orang lain merasa bahwa kehadiranmu membuat mereka lebih berhasil. Praktisi Buddhis harus selalu membiarkan orang lain merasakan keberadaanmu, membiarkan orang lain melihat tingkat kesadaran spiritual Bodhisattva, karena kamu mempelajari kata-kata dan tindakan Bodhisattva, membuat orang lain juga akan belajar menjadi Bodhisattva dengan cara yang sama sepertimu. Ketika kita pergi memperkenalkan Dharma kepada orang-orang, kita harus meneladani Buddha, penampilan, ucapan dan pikiran harus mendekati Bodhisattva, barulah kita dapat menjadi Bodhisattva yang sesungguhnya.

Praktisi Buddhis harus mengerti rasionalitas. Jika seseorang memiliki rasional, itu berarti jiwanya sangat suci. Orang yang jiwanya suci, mentalitasnya sangat baik, dia pasti akan bersikap rasional dan tidak akan berdebat dengan orang lain. Terkadang pikiran lebih dapat diandalkan daripada perasaan. Banyak orang yang asal mengungkapkan perasaannya, mengatakan "Aku cinta padamu", dirinya sendiri pun tidak tahu apa yang dicintainya, dan langsung mencintainya terlebih dahulu. Banyak orang menjalani seluruh hidupnya dalam kebingungan. Apakah kamu mengerti rasionalitas? Pemikiran adalah perilaku psikologis. Perilaku psikologis seseorang mencerminkan perilaku fisik tubuh. Saat tubuh melakukan gerakan apa pun, itu melambangkan baik tidaknya hatimu.

Orang yang mengerti hakikat hidup yang sebenarnya, dia pasti akan mencintai kehidupan, karena kita tahu bahwa kita datang ke dunia ini untuk menderita dalam jangka waktu tertentu, dan dalam penderitaan itu hanya

ada sedikit kebahagiaan. Kita harus menikmati setiap jengkal kehidupan. Kita datang bukan untuk menjadi kaya, bukan demi ketenaran dan kekayaan hidup di dunia ini. Kita harus memanfaatkan setiap waktu kehidupan di dunia ini untuk membina diri dengan baik. Tujuan akhir kita bukanlah di dunia, tetapi di masa depan. Setelah kita menyelesaikan perjalanan kita di dunia ini, kita akan pergi ke dunia lain. Pada saat itulah kamu baru akan tahu, hanya bila semua tindakan kita di dunia ini sesuai dengan tindakan Bodhisattva, kita baru bisa mencapai Alam Bodhisattva. Jika setiap hari kita berlaku seperti manusia di dunia, hidup hanya untuk hidup dan hanya memikirkan diri sendiri setiap hari, maka di kehidupan selanjutnya kamu paling-paling akan terlahir kembali sebagai manusia. Jika kita hidup setiap hari hanya untuk makan, minum dan bersenang-senang, seperti binatang, hidup demi hawa nafsu, hidup demi nafsu keinginan, maka di kehidupan selanjutnya kita akan terlahir kembali sebagai binatang. Jika setiap hari kita mencelakakan orang lain di belakang, mengusik orang lain di belakang, maka di kehidupan selanjutnya kamu akan menjadi hantu, di Alam Setan; Jika

setiap hari melakukan banyak sekali kejahatan di dunia, pada akhirnya balasan yang kamu dapatkan adalah masuk neraka.

Berharap semua orang memahami bahwa kita harus mencintai kehidupan yang singkat ini dan menggunakan hidup yang singkat ini untuk membuka kebijaksanaan sifat Kebuddhaan diri sendiri. Kehidupan dimulai dengan satu tangisan, menjalaninya dengan penuh kerisauan, dan akhirnya meninggalkan dunia ini dengan penuh ketidakberdayaan, inilah kehidupan kita. Ketika tiba di dunia ini pada hari pertama, kita telah memasuki kereta kematian. Di dalam kereta ini, setiap orang memainkan peran yang berbeda untuk dirinya sendiri: Orang yang benar-benar memahami untuk menghargai tahu bahwa dirinya akan segera mencapai terminal, dan bagaimana dia dapat naik pesawat setelah tiba di terminal; Ada orang yang terlempar keluar jalur ketika mereka mencapai terminal. Berharap semua orang dapat menghargai kehidupan dan menghargai nyawa, ini barulah orang yang

tercerahkan. Orang yang tercerahkan, hidupnya akan penuh dengan kebahagiaan dan kepuasan.

Kita hidup di dunia yang penuh kerisauan setiap hari. Apa pun yang kita lakukan, hati kita jangan tergerak. Jika hati seseorang tidak tergerak, pikirannya tidak akan bergerak sembarangan. Duduk harus duduk yang benar, pikiran tidak boleh bergerak sembarangan, jika tidak bergerak, maka tidak akan menyakiti hati diri sendiri. Prinsip kebenaran yang sangat sederhana, jika kamu melihat tas yang kamu sukai di jalan, kamu sangat menyukainya, asalkan hatimu tergerak, kamu akan sedih jika tidak mampu membelinya. Jika kamu tidak peduli terhadap apa pun di etalase, maka kamu tidak akan memiliki kerisauan ini. Hati manusia tidak boleh tergerak, jika hati tergerak pasti akan terluka. Bila hatimu tergerak, kamu pasti akan bertindak gegabah. Hari ini kamu jatuh cinta pada seseorang, hatimu tergerak, maka perasaanmu akan segera menjadi kacau. Oleh sebab itu, banyak orang yang begitu terpikir tentang uang, hati mereka mulai

tergerak. Setelah hatinya tergerak, maka akan menyakiti tubuhnya, menyakiti tulangnya, dan menimbulkan rasa sakit pada tulangnya. Dengan kata lain, selama seseorang mempunyai nafsu keinginan, selama dia ingin mengejar sesuatu, maka badannya akan terasa sakit, tulangnya akan terasa sakit, karena dia tidak dapat mengatasinya.

Pikiran harus tetap tak tergoyahkan. Apa pun yang dihadapi seorang praktisi Buddhis, tidak peduli itu keinginan baik atau buruk, kamu hendaknya tidak merasakan apa pun pada dirimu sendiri, ini berarti tetap tak tergoyahkan. Hati tergerak akan membuatmu merasakan segala macam penderitaan di dunia. Hati tergerak adalah akar kerisauan, begitu hatimu tergerak, kamu akan memiliki kerisauan. Ada banyak orang di Australia, rumah yang mereka tinggal lumayan bagus. Namun ketika mereka pergi ke pesta dan melihat rumah-rumah mewah milik orang lain, pulang ke rumah dan berpikir, "Kita juga ingin rumah yang lebih besar." Sejak saat itu, mereka tidak lagi memiliki senyum bahagia di

wajah mereka. Awalnya tinggal di rumah sendiri dengan tiga kamar tidur dan dua ruang tamu sangat bagus, tetapi tiba-tiba melihat sebuah rumah (villa) dan berpikir: Oh, mengapa saya begitu sengsara, seumur hidup pun tidak punya villa. Sejak saat itu, dia melarut dalam kerisauan setiap hari. Berharap semua orang tetap tak tergoyahkan, harus tahu cara menghilangkan akar kerisauan, yaitu pikiran tidak boleh tergerak, itulah pikiran yang kamu lepaskan. Membina pikiran adalah melepaskan pikiran, membina diri berarti memperbaiki perilaku. Membina pikiran dan membina diri secara bersama, dapat membuatmu melampaui kerisauan di dunia.

Metode yang baik adalah yang paling penting bagi praktisi Buddhis. Hal apapun di dunia ini semuanya ada cara untuk menguraikannya. Hanya saja apakah kamu menemukan konsep yang benar atau salah untuk menyelesaikan masalah tersebut. Jika kamu tidak dapat memikirkan solusinya, itu berarti kamu tidak memiliki metode yang baik. Jika kamu menghadapi suatu masalah

dan tidak dapat menyelesaikannya, itu berarti kamu belum menemukan metode yang tepat. Hidup itu seperti sebuah rumah, tidak ada yang sempurna dan ada kerisauan di mana-mana, yang penting adalah bagaimana kamu menyelaraskan mentalitasmu. Setiap orang memiliki persepsi berbeda tentang dunia ini, terhadap satu hal yang sama, menurutmu baik, tetapi menurut orang lain itu tidak baik, setiap orang memiliki pendapat yang berbeda. Master pernah menceritakan sebuah kisah: Bos sebuah pabrik sepatu pernah meminta manajer umum untuk pergi ke sebuah pulau untuk menyelidiki apakah ia bisa menjual sepatu di pulau itu. Setelah penyelidikan, manajer umum mengirim telegram kepada bos: "Tidak ada harapan, karena penduduk setempat tidak memakai sepatu." Bosnya mengganti tenaga penjualan yang lain. Setelah sampai di sana, dia langsung mengirim telegram pada hari yang sama, memberi tahu bosnya dengan gembira: "Bagus sekali! Kirimkan saya dua mobil penuh sepatu. Tidak ada penduduk setempat yang memakai sepatu, dan saya ingin mereka semua memakai sepatu." Inilah perbedaan konsepnya.

Karena titik awalnya berbeda, jadi biarlah orang lain mengomentari apakah itu baik atau buruk. Kendalikan pikiran sendiri dengan baik, ini terutama tergantung pada penilaian dalam hatimu saat ini. Bila melakukan sesuatu, selama penilaian dalam hatimu benar, lakukanlah dengan baik. Saat ini, banyak orang tahu bahwa mereka menekuni Dharma adalah untuk mencapai Kebuddhaan, tetapi banyak orang tidak memahaminya. Asalkan menurutmu itu benar, sebaiknya kamu pelajari baik-baik dan kerjakan dengan baik. Sebutir telur ditaruh di telapak tangan, sekuat apa pun kamu meremasnya, ia juga tidak akan pecah. Namun jika dilempar pelan saja, ia akan langsung pecah. Mengapa demikian? Memecahkan sebuah telur berarti memusatkan semua tujuan pada satu titik. Meskipun kekuatannya terlihat kecil, begitu tujuannya terfokus, daya yang dihasilkan menjadi sangat besar. Jika kamu menggenggam telur di telapak tangan, kekuatan genggammu akan tersebar ke seluruh permukaan telur. Karena kekuatannya tersebar, meskipun kamu menggunakan seluruh tenagamu, kamu tetap tidak bisa memecahkan cangkangnya -- inilah konsep ajaran Buddha

Dharma yang harus dipelajari oleh kita di dunia. Dalam menekuni Dharma, kita harus menyatupadukan hati, perilaku dan pikiran kita, dan menerapkannya pada satu titik, baru bisa menekuni Dharma dengan baik. Untuk mencapai keberhasilan, kita perlu memusatkan pikiran, menyelaraskan konsep dan tindakan, lalu fokus mengerjakannya. Banyak orang melafalkan paritta seperti biksu kecil yang melafalkan paritta dengan mulutnya tanpa ketulusan hati, harus melafalkan paritta dengan tulus, maka kekuatanmu pasti dapat menghilangkan banyak hambatan. Banyak hambatan yang dihadapi orang-orang sebenarnya bukan berasal dari dirinya sendiri, melainkan dari cara yang salah dalam mengatasi hambatan tersebut. Ketika menghadapi kesulitan, masalah, atau persoalan, banyak orang tidak tahu bagaimana harus menanganinya, lalu bertindak sembarangan, seperti pepatah Tiongkok yang mengatakan: 'karena panik saat sakit, asal cari dokter' . Banyak penyakit orang adalah salah didiagnosis atau tertunda. Dalam berperilaku sebagai manusia pun demikian, menekuni Dharma juga demikian. Baik-baiklah membina pikiran agar belajar dengan benar dan lurus.

Setiap hari pelajari sedikit demi sedikit Dharma, sedikit demi sedikit kebijaksanaan Buddha. Maka saat kita menghadapi kesulitan, kita akan mampu menghilangkan ketersesatan dan mencapai pencerahan, serta menemukan arah untuk mengatasi kerisauan dalam kehidupan.

Einstein pernah berkata bahwa materi dapat diubah menjadi energi, dan energi dapat diubah menjadi materi. Apa yang dibicarakan? Ketika seseorang berkata, "Saya punya tekad ini hari ini, saya harus melakukan sesuatu," itu akan menjadi semacam energi. Materi hari ini adalah kita menyembah Buddha. Setelah menyembah Buddha, kita akan membentuk satu tubuh energi, dan energi ini akan menjadi semacam materi. Ini adalah konversi energi Einstein. Kejujuran, belas kasih, dan pengertian kita adalah bagian dari pembelajaran spiritual. Ketika kita lebih banyak berbelas kasih dan menolong sesama, kita akan memperoleh kekayaan spiritual yang mampu membuat kita mengatasi berbagai masalah. Konversi energi dan meningkatkan tekad, ketika seseorang bekerja keras, "Saya

harus menyelesaikannya. Demi anak bisa kuliah, saya akan memberikan semuanya." Begadang setiap malam untuk menemani anak belajar, dan bangun pagi untuk menemani anak belajar lagi, ini adalah sejenis kekuatan. Dari manakah kekuatan ini berasal? Karena kekuatan tekadnya, dia harus memasukkan putranya ke SMA elit dan universitas terkemuka. Semakin besar energi dan kemampuan, semakin lapang pula hatimu; Semakin sempit hatimu, semakin kecil energimu. Orang yang ingin sukses, pertama-tama dia harus memperluas hatinya, harus melepaskan yang dapat dilepaskan. Lepaskan semua kerisauan, kesedihan, dan kebencian kita. Lepaskan semua jodoh dan terbebaskan di saat ini.

yuàn lì hóng shēn chéng jiù jìng jiè fàng xià wàn yuán dāng xià zì zài  
愿力宏深成就境界 放下万缘当下自在

zhōng  
( 中 )

nián yuè rì wēn gē huá shì jiè fó yǒu jiàn miàn huì lú jūn hóng tái zhǎng kāi shì  
2014 年 9 月 26 日 温 哥 华 世 界 佛 友 见 面 会 卢 军 宏 台 长 开 示

rén shēng yǒu shí hou jiù xiàng yí gè pí xiāng wǒ men xū yào  
人 生 有 时 候 就 像 一 个 皮 箱 ， 我 们 需 要  
yòng de shí hou jiù bǎ tā tí qǐ lái bú yòng de shí hou yào xué huì  
用 的 时 候 就 把 它 提 起 来 ， 不 用 的 时 候 要 学 会  
fàng xià wǒ men rén yīng gāi fàng de shí hou fàng bú xià jiù yóu rú  
放 下 。 我 们 人 应 该 放 的 时 候 放 不 下 ， 就 犹 如  
tuō zhe chén zhòng de xiāng zi zài shēng huó zhōng jiù wú fǎ bǎi  
拖 着 沉 重 的 箱 子 在 生 活 中 ， 就 无 法 摆  
tuō chén zhòng de bāo fu rén shēng suì yuè yǒu xiàn yào xué huì  
脱 沉 重 的 包 袱 。 人 生 岁 月 有 限 ， 要 学 会  
rèn cuò yào xué huì zūn zhòng yào xué huì bāo róng bié rén cái  
认 错 ， 要 学 会 尊 重 ， 要 学 会 包 容 别 人 ， 才  
néng ràng bié rén jiē shòu nǐ zhǐ yǒu jīng cháng gēn bié rén rèn cuò  
能 让 别 人 接 受 你 。 只 有 经 常 跟 别 人 认 错 ，  
bié rén cái huì jiē shòu nǐ jīng cháng zūn zhòng bié rén néng gòu  
别 人 才 会 接 受 你 ； 经 常 尊 重 别 人 ， 能 够  
bāo róng bié rén de quē diǎn bié rén cái huì màn màn de jiē shòu nǐ  
包 容 别 人 的 缺 点 ， 别 人 才 会 慢 慢 地 接 受 你  
de huà yǔ hěn duō rén jīng cháng gēn tái zhǎng shuō tái zhǎng  
的 话 语 。 很 多 人 经 常 跟 台 长 说 ， “ 台 长 ，

wèi shén me wǒ shuō huà tā jiù shì bù tīng wǒ de lǎo gōng jiù shì bù  
为 什 么 我 说 话 他 就 是 不 听？ 我 的 老 公 就 是 不  
tīng yīn wei nǐ bù dǒng de zūn zhòng tā bù dǒng de bāo róng  
听”， 因 为 你 不 懂 得 尊 重 他， 不 懂 得 包 容  
tā de quē diǎn nǐ hái bù dǒng de rèn cuò suǒ yǐ tā yǒng yuǎn bú  
他 的 缺 点， 你 还 不 懂 得 认 错， 所 以 他 永 远 不  
huì tīng nǐ de huà xué fó rén zhǐ yǒu fàng xià zì wǒ cái néng zài  
会 听 你 的 话。 学 佛 人 只 有 放 下 自 我， 才 能 在  
rén shēng zhōng zhēn zhèng de zì yóu zì zài  
人 生 中 真 正 地 自 由 自 在。

rén chéng jí fó chéng hěn duō rén huì zuò rén yě huì zuò  
人 成 即 佛 成。 很 多 人 会 做 人， 也 会 做  
shēng yì zài yà zhōu hěn duō shǒu fù men de jīng yàn zhōng tā  
生 意， 在 亚 洲 很 多 首 富 们 的 经 验 中， 他  
men shuō dāng de rén zhī dao le mǒu yí gè xīn xiān shì wù  
们 说：“ 当 5% 的 人 知 道 了 某 一 个 新 鲜 事 物  
cún zài chǎn shēng de shí hou yào gǎn kuài qù zuò zuò zǎo le jiù  
存 在 产 生 的 时 候， 要 赶 快 去 做， 做 早 了 就  
shì yǒu xiān jī hěn róng yì chéng gōng dāng de rén zhī dao  
是 有 先 机， 很 容 易 成 功； 当 50% 的 人 知 道  
le zhè ge xīn xiān shì qing de shí hou nǐ zuò ge xiāo fèi zhě jiù xíng  
了 这 个 新 鲜 事 情 的 时 候， 你 做 个 消 费 者 就 行  
le dāng chāo guò de rén zhī dao le zhè ge xīn xiān shì wù zhī  
了； 当 超 过 50% 的 人 知 道 了 这 个 新 鲜 事 物 之  
hòu nǐ zuì hǎo lián kàn dōu bú yào qù kàn le zhè jiù shì yà  
后， 你 最 好 连 看 都 不 要 去 看 了。” 这 就 是 亚

zhōu shǒu fù men de jīng yàn zhī tán zuò wéi xué fó rén yě shì zhè  
洲 首 富 们 的 经 验 之 谈 。 作 为 学 佛 人 也 是 这  
yàng jīn tiān wén dào le fó fǎ wǒ men bù néng děng yīn wei  
样 ， 今 天 闻 到 了 佛 法 ， 我 们 不 能 等 ， 因 为  
shí guāng huì xiāo mó wǒ men de yì zhì shí guāng huì ràng wǒ men  
时 光 会 消 磨 我 们 的 意 志 ， 时 光 会 让 我 们  
tuí fèi hé ràng wǒ men shī wàng yí gè rén cháng shī wàng jiù huì  
颓 废 和 让 我 们 失 望 。 一 个 人 常 失 望 ， 就 会  
màn màn de jué wàng huó zài xī wàng zhōng jiù bú huì jué wàng  
慢 慢 地 绝 望 ， 活 在 希 望 中 ， 就 不 会 绝 望 。  
suǒ yǐ bù néng děng bù néng xiāo mó zì jǐ de shí guāng zhè  
所 以 不 能 等 ， 不 能 消 磨 自 己 的 时 光 ， 这  
yàng huì ràng nǐ yí shì wú chéng yào kāi qǐ zì jǐ de zhì huì zǎo  
样 会 让 你 一 事 无 成 。 要 开 启 自 己 的 智 慧 ， 早  
yì diǎn xué fó zǎo yì diǎn chéng fó zǎo yì diǎn lǐ jiě fó fǎ  
一 点 学 佛 ， 早 一 点 成 佛 ； 早 一 点 理 解 佛 法 ，  
zǎo yì diǎn lí kǔ dé lè  
早 一 点 离 苦 得 乐 。

yí gè rén de lǐ niàn hěn zhòng yào yǒu yí gè bān jí xuǎn bān  
一 个 人 的 理 念 很 重 要 。 有 一 个 班 级 选 班  
huā quán bān sān shí duō gè rén gōng kāi tóu piào zhǎng de hǎo  
花 ， 全 班 三 十 多 个 人 公 开 投 票 ， 长 得 好  
kàn de dōu zài jìng zhēng yǒu yí gè zhǎng de yì bān bān de bù  
看 的 都 在 竞 争 。 有 一 个 长 得 一 般 般 的 、 不  
hǎo kàn de nǚ hái zi xiǎo méi lún dào tā fā biǎo yǎn jiǎng de shí  
好 看 的 女 孩 子 小 梅 ， 轮 到 她 发 表 演 讲 的 时

hou tā zhàn qǐ lái shuō tóng xué men dà jiā xiǎng hǎo le  
候，她站起来说：“同学们，大家想好了，  
rú guǒ nǐ men gěi wǒ gè jī huì ràng wǒ dāng xuǎn de huà zài  
如果你们给我个机会，让我当选的话，再  
guò jǐ nián nǐ men suǒ yǒu zài zuò de jiě mèi kě yǐ xiàng zì jǐ de  
过几年，你们所有在座的姐妹可以向自己的  
xiān sheng fēi cháng zì háo de shuō wǒ zài shàng dà xué de shí hou  
先生非常自豪的说‘我在上大学的时候，  
bǐ wǒ men bān huā hái yào piào liang bù zhī dao duō shǎo bèi 。 ”  
比我们班花还要漂亮不知道多少倍’。”  
jié guǒ xiǎo méi quán piào dāng xuǎn shuō fú bié rén zhī chí nǐ bù  
结果小梅全票当选。说服别人支持你，不  
yí dìng yào zhèng míng nǐ bǐ bié rén yōu xiù ér shì yào ràng bié rén  
一定要证明你比别人优秀，而是要让别人  
jué de yīn wei yǒu le nǐ tā men cái biàn de gèng yōu xiù ràng  
觉得，因为有了你，他们才变得更优秀。让  
bié rén zhī dao yīn wei yǒu le nǐ nǐ gèng yǒu chéng jiù gǎn xué  
别人知道因为有了你，你更有成就感。学  
fó rén yào shí kè ràng bié rén gǎn dào nǐ de cún zài ràng bié rén kàn  
佛人要时刻让别人感到你的存在，让别人看  
dào pú sà de jìng jiè yīn wei nǐ zài xué pú sà de yì yán yì xíng  
到菩萨的境界，因为你在学菩萨的一言一行，  
shǐ de bié rén yě huì zhào zhe nǐ de yàng zi lái xué xí pú sà wǒ  
使得别人也会照着你的样子来学习菩萨。我  
men qù dù rén wǒ men yào xué fó yàng zi yǔ yán hé sī wéi  
们去度人，我们要学佛，样子、语言和思维

dōu yào hé pú sà jiē jìn      cái néng chéng wéi yí gè zhēn zhèng de pú  
都要和菩萨接近，才能成为一个真正的菩  
sà  
萨。

xué fó rén yí dìng yào dǒng de lǐ zhì      yí gè rén yǒu lǐ zhì  
学佛人一定要懂得理智。一个人有理智，  
shuō míng tā de xīn líng hěn chún jié      xīn líng chún jié de rén      xīn  
说明他的心灵很纯洁；心灵纯洁的人，心  
tài hěn hǎo de rén      tā yí dìng huì yǒu lǐ zhì bù gēn bié rén zhēng  
态很好的人，他一定会有理智不跟别人争。  
yǒu shí hou sī xiǎng bǐ gǎn qíng kě kào      hěn duō rén de gǎn qíng suí  
有时候思想比感情可靠，很多人的感情随  
suí biàn biàn jiù fù chū le      wǒ ài nǐ      zì jǐ dōu gǎo bù qīng  
随便便就付出了，“我爱你”，自己都搞不清  
chǔ ài shén me      jiù xiān ài tā le      hěn duō rén xī li hú tú de huó  
楚爱什么，就先爱他了。很多人稀里糊涂地活  
le yí bèi zi      nǐ dǒng bu dǒng de lǐ zhì a      sī wéi jiù shì xīn li  
了一辈子，你懂不懂得理智啊？思维就是心理  
xíng wéi      yí gè rén de xīn li xíng wéi dài biǎo shēn tǐ de zhī tǐ xíng  
行为，一个人的心理行为代表身体的肢体行  
wéi      dāng zhī tǐ zuò chū lái rēn hé yí gè jǔ dòng      jiù dài biǎo zhe  
为，当肢体做出来任何一个举动，就代表着  
nǐ de xīn shì bu shì zhè yàng xiàng shàn de  
你的心是不是这样向善的。

liǎo jiě shēng mìng zhēn shí yì yì de rén yí dìng huì rè ài  
了解生命真实意义的人，一定会热爱  
shēng mìng yīn wei wǒ men zhī dao dào rén jiān lái jiù shì chī yí duàn  
生命，因为我们知道到人间来就是吃一段  
shí jiān de kǔ zài kǔ zhōng zhǐ néng yǒu yì diǎn kuài lè yào zhuā  
时间的苦，在苦中只能有一点快乐，要抓  
jǐn rén shēng de diǎn diǎn dī dī wǒ men bú shì wèi le fā cái lái de  
紧人生的点点滴滴，我们不是为了发财来的，  
bú shì wèi le míng hé lì zài rén jiān huó zhe de yào zhuā jǐn rèn hé  
不是为了名和利在人间活着的，要抓紧任何  
zài rén jiān de shēng mìng de shí guāng lái hǎo hǎo xiū wǒ men de  
在人间的生命的时间来好好修，我们的  
zhōng diǎn zhàn bú shì zài rén jiān ér shì zài wèi lái dāng wǒ men  
终点站不是在人间，而是在未来。当我们  
jié shù zài rén jiān de lǚ yóu zhī hòu wǒ men huì dào lìng wài yí gè  
结束在人间的旅游之后，我们会到另外一个  
shì jiè qù zhè ge shí hou nǐ cái zhī dao zhǐ yǒu wǒ men zài rén jiān  
世界去，这个时候你才知道，只有我们在人间  
suǒ yǒu de xíng wéi fú hé pú sà de xíng wéi wǒ men cái néng dào pú  
所有的行为符合菩萨的行为，我们才能到菩  
sà de dào rú guǒ zài rén jiān tiān tiān xiàng rén yí yàng zhǐ wèi  
萨的道；如果在人间天天像人一样，只为  
shēng mìng ér huó zhe tiān tiān jiù zhī dao wèi zì jǐ xià bèi zi zuì  
生命而活着，天天就知道为自己，下辈子最  
duō hái shì tóu yí gè rén rú guǒ tiān tiān wèi le chī hē wán lè jiù  
多还是投一个人；如果天天为了吃喝玩乐，就  
xiàng chù shēng yí yàng tiān tiān wèi le sè wèi le yù wàng ér  
像畜生一样，天天为了色、为了欲望而

huó zhe xià bèi zi jiù tóu yí gè chù shēng dào rú guǒ zài rén jiān  
活着，下辈子就投一个畜生道；如果在人间  
tiān tiān bèi hòu yīn bié rén zhuō nòng bié rén xià bèi zi jiù shì yí  
天天背后阴别人、捉弄别人，下辈子就是一  
gè guǐ zài guǐ dào li rú guǒ zài yáng jiān tiān tiān zuò le tài duō  
个鬼，在鬼道里；如果在阳间天天做了太多  
de è shì zuì hòu dé dào de bào yìng jiù shì xià dì yù  
的恶事，最后得到的报应就是下地狱。

xī wàng dà jiā yào dǒng de yào rè ài duǎn zàn de shēng mìng  
希望大家要懂得，要热爱短暂的生命，  
yào lì yòng zhè duǎn zàn de shēng mìng lái kāi qǐ zì jǐ fó xìng de  
要利用这短暂的生命来开启自己佛性的  
zhì huì rén shēng zài yì shēng tí kū zhōng kāi shǐ dài zhe yì shēng  
智慧。人生在一声啼哭中开始，带着一生  
de fán nǎo zuì hòu wú nài de lí kāi le rén jiān zhè jiù shì wǒ men  
的烦恼，最后无奈地离开了人间，这就是我们  
de yì shēng dāng dì yī tiān dào dá rén jiān de shí hou jiù jìn rù  
的一生。当第一天到达人间的时候，就进入  
le yí tàng sǐ wáng liè chē zài zhè tàng liè chē zhōng měi gè rén dōu  
了一趟死亡列车，在这趟列车中每个人都  
zài wèi zì jǐ biǎo yǎn zhe bù tóng de jué sè zhēn zhèng dǒng de  
在为自己表演着不同的角色：真正懂得  
zhēn xī de rén jiù zhī dào wǒ kuài yào dào zhōng diǎn zhàn le dào  
珍惜的人就知道我快要到终点站了，到  
le zhōng diǎn zhàn zhī hòu wǒ zěn yàng néng gòu dā shàng fēi jī  
了终点站之后我怎样能够搭上飞机；

yǒu de rén dào le zhōng diǎn zhàn jiù bèi pāo xià le lù guǐ xī wàng  
有的人到了终点站就被抛下了路轨。希望  
dà jiā yí dìng yào zhēn xī rén shēng zhēn xī shēng mìng zhè cái  
大家一定要珍惜人生，珍惜生命，这才  
shì kāi wù zhī rén kāi wù zhī rén rén shēng yì chǎng quán bù dōu  
是开悟之人；开悟之人，人生一场全部都  
shì xìng fú hé měi mǎn de  
是幸福和美满的。

wǒ men tiān tiān chǔ zài fán nǎo de shì jiè zhōng zuò rèn hé shì  
我们天天处在烦恼的世界中，做任何事  
qing xīn bú yào qù dòng yí gè rén xīn bú dòng rén de niàn tóu  
情，心不要去动。一个人心不动，人的念头  
jiù bú huì wàng dòng zuò yǒu zuò xiàng xīn bù néng luàn dòng  
就不会妄动。坐有坐相，心不能乱动，  
bú dòng jiù bú huì shāng zì jǐ de xīn hěn jiǎn dān de dào lǐ rú  
不动就不会伤自己的心。很简单的道理，如  
guǒ zài mǎ lù shàng kàn jiàn yí gè hěn xǐ huan de bāo nǐ kàn shàng  
果在马路上看一个很喜欢的包，你看上  
le xīn zhǐ yào yí dòng mǎi bù qǐ jiù yì zhí huì nán guò rú guǒ  
了，心只要一動，买不起就一直会难过；如果  
kàn jiàn chú chuāng lǐ de rèn hé dōng xī dōu bù dāng huí shì nǐ jiù  
看见橱窗里的任何东西都不当回事，你就  
bú huì yǒu zhè ge fán nǎo rén xīn bù néng dòng xīn dòng yí dìng  
不会有这个烦恼。人心不能动，心动一定  
huì shāng rú guǒ nǐ xīn dòng rén yí dìng huì wàng dòng jīn tiān  
会伤。如果你心动，人一定会妄动。今天

nǐ kàn shàng le mǒu yí gè rén xīn yí dòng mǎ shàng qíng jiù luàn  
你 看 上 了 某 一 个 人 ， 心 一 动 马 上 情 就 乱 。  
suǒ yǐ hěn duō rén yì xiǎng qián xīn jiù kāi shǐ dòng le dòng le  
所 以 很 多 人 一 想 钱 ， 心 就 开 始 动 了 ， 动 了  
zhī hòu huì shāng qí shēn shāng qí gǔ tòng qí gǔ yě jiù shì  
之 后 会 伤 其 身 、 伤 其 骨 、 痛 其 骨 。 也 就 是  
shuō dāng yí gè rén zhǐ yào yǒu yù wàng zhǐ yào xiǎng qù zhuī qiú  
说 ， 当 一 个 人 只 要 有 欲 望 ， 只 要 想 去 追 求  
de shí hou tā shēn tǐ jiù tòng le tā de gǔ tou jiù tòng le yīn  
的 时 候 ， 他 身 体 就 痛 了 ， 他 的 骨 头 就 痛 了 ， 因  
wèi tā bù néng jiě jué  
为 他 不 能 解 决 。

yào xīn rú rú bú dòng xué fó rén bù guǎn pèng dào shén me  
要 心 如 如 不 动 ， 学 佛 人 不 管 碰 到 什 么 ，  
hǎo de bù hǎo de yù wàng duì zì jǐ yào méi yǒu gǎn jué jiù shì  
好 的 不 好 的 欲 望 ， 对 自 己 要 没 有 感 觉 ， 就 是  
rú rú bú dòng xīn dòng zé ràng nǐ tǐ huì shì jiè zhū yàng de kǔ  
如 如 不 动 。 心 动 则 让 你 体 会 世 界 诸 样 的 苦  
tòng xīn dòng shì fán nǎo de gēn xīn yí dòng jiù huì fán nǎo  
痛 ， 心 动 是 烦 恼 的 根 ， 心 一 动 ， 就 会 烦 恼 。  
wǒ men ào dà lì yà jiù yǒu hěn duō rén zhù de fáng zi mǎn hǎo  
我 们 澳 大 利 亚 就 有 很 多 人 ， 住 的 房 子 蛮 好 ，  
qù cān jiā rén jiā yí gè jù huì kàn kàn rén jiā shì háo  
去 参 加 人 家 一 个 Party （ 聚 会 ） ， 看 看 人 家 是 豪  
zhái huí dào jiā wǒ men yě yào nòng yí gè dà de fáng zi  
宅 ， 回 到 家 “ 我 们 也 要 弄 一 个 大 的 房 子 ” ，

cóng cǐ yǐ hòu jiù méi yǒu huān lè de xiào róng le      běn lái zhù zài  
从 此 以 后 就 没 有 欢 乐 的 笑 容 了。 本 来 住 在  
zì jǐ de jiā lǐ kàn kàn sān fáng liǎng tīng hěn hǎo de      tū rán zhī jiān  
自 己 的 家 里 看 看 三 房 两 厅 很 好 的， 突 然 之 间  
kàn jiàn yí gè      bié shù      jué de      āi yā      wǒ zěn me zhè  
看 见 一 个 house （ 别 墅 ） 觉 得： 哎 呀， 我 怎 么 这  
me kǔ a      yí bèi zi lián gè      dōu méi yǒu      jiē xià lái jiù tiān  
么 苦 啊， 一 辈 子 连 个 house 都 没 有。 接 下 来 就 天  
tiān chén jìn zài fán nǎo zhī zhōng      xī wàng dà jiā yào rú rú bú dòng  
天 沉 浸 在 烦 恼 之 中 。 希 望 大 家 要 如 如 不 动，  
yào dǒng de qù chú fán nǎo de gēn      jiù shì xīn bù néng dòng      jiù shì  
要 懂 得 去 除 烦 恼 的 根， 就 是 心 不 能 动， 就 是  
nǐ fàng xià de xīn      xiū xīn jiù shì yào bǎ xīn fàng xià      xiū xíng jiù shì  
你 放 下 的 心。 修 心 就 是 要 把 心 放 下， 修 行 就 是  
yào bǎ xíng wéi duān zhèng      xiū xīn hé xiū xíng yì qǐ      néng gòu  
要 把 行 为 端 正， 修 心 和 修 行 一 起， 能 够  
ràng nǐ chāo tuō rén jiān de fán nǎo dào  
让 你 超 脱 人 间 的 烦 恼 道。

xué fó rén de miào fǎ zuì zhòng yào      shì jiè shàng rèn hé yí jiàn  
学 佛 人 的 妙 法 最 重 要。 世 界 上 任 何 一 件  
shì qing dōu yǒu fāng fǎ lái huà jiě      zhǐ shì nǐ zhǎo duì de huò zhě  
事 情 都 有 方 法 来 化 解， 只 是 你 找 对 的 或 者  
zhǎo cuò de jiě jué wèn tí de lǐ niàn ér yǐ      nǐ xiǎng bù chū fāng  
找 错 的 解 决 问 题 的 理 念 而 已， 你 想 不 出 方  
fǎ shuō míng nǐ méi yǒu miào fǎ      dāng pèng dào yí jiàn shì bù néng  
法 说 明 你 没 有 妙 法。 当 碰 到 一 件 事 不 能

jiě jué shuō míng nǐ méi yǒu zhǎo duì fāng fǎ rén shēng jiù xiàng  
解决, 说明你没有找对方法。人生就像  
yí gè fáng zi yí yàng méi yǒu yuán mǎn de dào chù dōu yǒu fán  
一个房子一样, 没有圆满的, 到处都有烦  
nǎo zhòng yào de shì nǐ zěn yàng lái tiáo jié nǐ de xīn tài měi yí  
恼, 重要的是你怎样来调节你的心态。每一  
gè rén duì shì jiè shàng de rèn zhī gè yǒu bù tóng tóng yàng yí jiàn  
个人对世界上的认知各有不同, 同样一件  
shì qing nǐ rèn wéi shì hǎo de bié rén rèn wéi shì bù hǎo de měi  
事情, 你认为是好的, 别人认为是不好的, 每  
gè rén de xiǎng fǎ dōu bù yí yàng tái zhǎng céng jīng jiǎng guò yí  
个人的想法都不一样。台长曾经讲过一  
gè gù shi yí gè xié chǎng de lǎo bǎn jiào zǒng jīng lǐ qù yí gè dǎo  
个故事: 一个鞋厂的老板叫总经理去一个岛  
shàng zuò diào chá kàn néng bu néng dào zhè ge dǎo shàng qù tuī  
上做调查, 看能不能到这个岛上去推  
xiāo xié zi zǒng jīng lǐ diào chá zhī hòu fā le yí fèn diàn bào gěi  
销鞋子, 总经理调查之后发了一份电报给  
lǎo bǎn méi yǒu xī wàng yīn wei dāng dì de rén quán dōu bù  
老板: “没有希望, 因为当地的人全都不  
chuān xié zi de lǎo bǎn yòu huàn le yí gè xiāo shòu qù tā  
穿鞋子的。”老板又换了一个销售去, 他  
dào nà lǐ zhī hòu dāng tiān fā le yí gè diàn bào fēi cháng de xīng  
到那里之后当天发了一个电报, 非常地兴  
fèn gào sù lǎo bǎn tài hǎo le gěi wǒ yùn liǎng chē pí de xié  
奋告诉老板: “太好了! 给我运两车皮的鞋  
zi guò lái dāng dì rén quán bù dōu bù chuān xié zi de wǒ yào  
子过来, 当地人全部都不穿鞋子的, 我要

ràng tā men quán bù chuān shàng xié zi zhè jiù shì lǐ niàn bù  
让他们全部穿上鞋子。”这就是理念不  
tóng  
同。

yīn wei chū fā diǎn bù yí yàng suǒ yǐ hǎo huài suí bié rén qù  
因为出发点不一样，所以好坏随别人去  
píng lùn hǎo hǎo bǎ wò zhù zì jǐ de xīn zhǔ yào shì kàn zhè shí  
评论，好好把握住自己的心，主要是看这时  
hou nǐ xīn li de píng jià zuò yí jiàn shì qing zhǐ yào xīn li píng jià  
候你心里的评价，做一件事情只要心里评价  
shì duì de jiù hǎo hǎo qù zuò xiàn zài hěn duō rén xué fó zhī dao  
是对的，就好好去做。现在很多人学佛知道  
shì wèi le néng gòu chéng fó dàn shì hěn duō rén bù lǐ jiě zhǐ  
是为了能够成佛，但是很多人不理解，只  
yào nǐ rèn wéi duì de nǐ jiù yīng gāi hǎo hǎo qù xué hǎo hǎo qù zuò  
要你认为对的就应该好好去学、好好去做。  
yí gè jī dàn fàng zài shǒu xīn shàng wú lùn zěn yàng yòng lì qù wò  
一个鸡蛋放在手心上，无论怎样用力去握  
qù niē yě bù néng bǎ tā niē suì dàn zhǐ yào qīng qīng de yì zá  
去捏，也不能把它捏碎，但只要轻轻地一砸，  
tā mǎ shàng jiù suì le zhè shì wèi shén me ne zá yí gè jī dàn shì  
它马上就碎了，这是为什么呢？砸一个鸡蛋是  
bǎ suǒ yǒu de mù biāo jí zhōng zài yí gè diǎn shàng kàn shàng qù  
把所有的目标集中在一个点上，看上去  
lì liàng fēi cháng xiǎo mù biāo yì jí zhōng zuò yòng lì jiù hěn dà  
力量非常小，目标一集中作用力就很大；

bǎ jī dàn wò zài shǒu xīn zhōng nǐ de wò lì fēn sǎn dào zhěng gè  
把鸡蛋握在手心中，你的握力分散到整个  
jī dàn de céng miàn shàng qù lì liàng yì fēn sǎn jiù suàn shǐ chū  
鸡蛋的层面上去，力量一分散，就算使出  
hún shēn de jìn yě bù néng bǎ tā pò ké zhè jiù shì wǒ men  
浑身的劲，也不能把它破壳——这就是我们  
rén jiān yào xué fó de lǐ niàn xué fó yào bǎ zì jǐ de xīn xíng wéi  
人间要学佛的理念，学佛要把自己的心、行为  
hé sī wéi sān hé yī yòng dào yí gè diǎn shàng cái néng xué hǎo  
和思维三合一，用到一个点上，才能学好  
fó xiǎng ràng yí jiàn shì qing chéng gōng yào sī xiǎng jí zhōng  
佛。想让一件事情成功，要思想集中，  
jiāng lǐ niàn hé xíng wéi dōu jí zhōng qǐ lái zuò yí jiàn shì qing hěn  
将理念和行为都集中起来做一件事情。很  
duō rén niàn jīng xiàng xiǎo hé shàng niàn jīng yǒu kǒu wú xīn yào  
多人念经像小和尚念经有口无心，要  
zhēn xīn de niàn jīng nǐ de lì liàng yí dìng huì pò chú hěn duō de  
真心的念经，你的力量一定会破除很多的  
zhàng ài rén de hěn duō zhàng ài bú shì lái zì yú zì shēn ér shì  
障碍。人的很多障碍不是来自于自身，而是  
lái zì yú tū pò zhàng ài de cuò wù de fāng fǎ hěn duō rén pèng  
来自于突破障碍的错误的办法。很多人碰  
dào kùn nán má fan wèn tí de shí hou bù zhī dao zěn yàng lái  
到困难、麻烦、问题的时候，不知道怎样来  
yìng fu jiù luàn lái le jiù xiàng wǒ men zhōng guó rén cháng shuō  
应付，就乱来了，就像我们中国人常说  
de bìng jí luàn tóu yī yí yàng hěn duō rén de bìng jiù shì bèi wù  
的病急乱投医一样，很多人的病就是被误

zhěn huò zhě bèi dān wu zuò rén yě shì zhè yàng xué fó yě shì zhè  
诊 或 者 被 耽 误。 做 人 也 是 这 样、 学 佛 也 是 这  
yàng hǎo hǎo ràng zì jǐ de xīn néng gòu xué zhèng bō zhèng tiān  
样， 好 好 让 自 己 的 心 能 够 学 正 拔 正， 天  
tiān xué yì diǎn fó fǎ xué yì diǎn fó de zhì huì dāng wǒ men  
天 学 一 点 佛 法， 学 一 点 佛 的 智 慧， 当 我 们  
pèng dào kùn nán de shí hou wǒ men jiù néng pò mí kāi wù jiù  
碰 到 困 难 的 时 候， 我 们 就 能 破 迷 开 悟， 就  
néng zhǎo dào zì jǐ jiě jué rén shēng fán nǎo de fāng xiàng  
能 找 到 自 己 解 决 人 生 烦 恼 的 方 向。

ài yīn sī tān céng jīng jiǎng guò wù zhì zhuǎn huàn chéng néng  
爱 因 斯 坦 曾 经 讲 过， 物 质 转 换 成 能  
liàng néng liàng yòu néng zhuǎn huàn chéng wù zhì shuō de shì  
量， 能 量 又 能 转 换 成 物 质。 说 的 是  
shén me dāng yí gè rén shuō wǒ jīn tiān yǒu zhè ge yuàn lì  
什 么？ 当 一 个 人 说 “ 我 今 天 有 这 个 愿 力，  
wǒ yí dìng yào qù zuò mǒu yí jiàn shì qing de shí hou tā huì  
我 一 定 要 去 做 某 一 件 事 情 ” 的 时 候， 它 会  
chéng wéi yì zhǒng néng liàng jīn tiān de wù zhì shì wǒ men zài bài  
成 为 一 种 能 量。 今 天 的 物 质 是 我 们 在 拜  
fó bài fó zhī hòu wǒ men huì xíng chéng yì gǔ néng liàng tǐ zhè  
佛， 拜 佛 之 后 我 们 会 形 成 一 股 能 量 体， 这  
gǔ néng liàng jiù huì chéng wéi yì zhǒng wù zhì zhè jiù shì ài yīn sī  
股 能 量 就 会 成 为 一 种 物 质， 这 就 是 爱 因 斯  
tǎn de néng liàng zhuǎn huàn wǒ men de chéng shí tóng qíng lǐ  
坦 的 能 量 转 换。 我 们 的 诚 实、 同 情、 理

jiě jiù shì wǒ men xué xí jīng shén wù zhì de rén duō tóng qíng bié  
解，就是我们学习精神物质的人，多同情别  
rén duō qù bāng zhù bié rén jiù huì yǒu jīng shén shàng de wù zhì  
人、多去帮助别人，就会有精神上的物质，  
jiù néng kè fú hěn duō de má fan néng liàng zhuǎn huàn zēng  
就能克服很多的麻烦。能量转换、增  
qiáng yì zhì lì dāng yí gè rén xià kǔ gōng wǒ yí dìng yào jiě  
强意志力，当一个人下苦功，“我一定要解  
jué wèi le hái zǐ kǎo dà xué wǒ huō chū qù le tiān tiān wǎn  
决，为了孩子考大学我豁出去了”，天天晚  
shàng bú shuì jiào péi hái zǐ bǔ xí zǎo shàng péi hái zǐ pá qǐ lái zài  
上不睡觉陪孩子补习，早上陪孩子爬起来再  
bǔ xí zhè jiù shì yí zhǒng lì liàng zhè zhǒng lì liàng shì shén me  
补习，这就是一种力量。这种力量是什么  
dì fāng lái de yīn wèi tā de yuàn lì tā yí dìng yào ràng ér zǐ  
地方来的？因为他的愿力，他一定要让儿子  
kǎo shàng jīng yīng zhōng xué hé míng pái dà xué néng liàng hé néng  
考上精英中学和名牌大学。能量和能  
lì yuè dà xīn xiōng jiù huì yuè dà xīn xiōng yuè xiǎo néng liàng  
力越大，心胸就会越大；心胸越小，能量  
yuè xiǎo yào xiǎng chéng gōng de rén shǒu xiān xīn xiōng yào kuò  
越小。要想成功的人，首先心胸要扩  
dà néng gòu shè de jiù yào shě qù shè jìn wǒ men bù hǎo de fán  
大，能够舍的就要舍去，舍尽我们不好的烦  
nǎo yōu chóu chēn hèn fàng xià wàn yuán dāng xià zì zài  
恼、忧愁、瞋恨，放下万缘，当下自在。