

## **Bodhisattva Selalu Menetap di Hati, dengan Welas Asih Merasakan dan Menyadari Pikiran Buddha**

### **(Bagian 2)**

Seminar Dharma Perth - Australia, 8 Maret 2015

Kita manusia seringkali mendengar sebagian dan mudah mempercayai sebelah pihak saja. Beberapa hal jangan dengarkan perkataan orang lain, maka tidak akan ada kerisauan. Masalah banyak orang adalah hidup di mata dan mulut orang lain, "Bagaimana orang lain melihat saya? Bagaimana orang lain berkata tentang saya? Saya kehilangan gengsi..." Lalu dirinya akan merasa sedih, terlalu mementingkan gengsi hanya akan membuat hidup menderita. Jangan membuat diri sendiri susah.

Ada seorang gadis kecil bernama Sophia, duduk di kelas dua. Suatu hari ia pulang sambil menangis sedih. Dia berkata, "Ayah, ada seorang teman sekelasku bilang aku jelek dan bodoh, dan bilang gaya berjalanku sangat

jelek." Ayahnya berkata kepadanya, "Nak, kamu bisa menyentuh langit-langit dengan tanganmu." Sophia merasa sangat aneh dan berkata, "Ayah, langit-langitnya begitu tinggi. Ayah melompat pun tidak bisa mencapainya, bagaimana aku bisa menyentuhnya?" Ayahnya berkata, "Tidak percaya, kan?" Maka kamu juga jangan percaya pada perkataan teman-temanmu, karena ada beberapa orang yang ucapannya tidak sesuai dengan kenyataan!" Perkataan ayah membuat Sofia mengerti bahwa hidup di dunia ini tidak boleh terlalu memedulikan perkataan orang lain. Setelah dewasa, Sofia menjadi seorang aktris. Suatu kali, manajernya tidak mengizinkannya mengikuti sebuah kegiatan amal, katanya Sofia seharusnya mengikuti acara-acara besar yang dihadiri para selebriti terkenal dan berpengaruh. Namun, Sofia tetap bersikeras untuk ikut, dan hasilnya, berkat kegiatan amal itu, popularitas Sofia pun meningkat dengan cepat. Ketika pendapat dan pemikiran seseorang tidak dipahami dan didukung oleh banyak orang, langkahnya untuk maju akan menghadapi hambatan, tetapi jangan biarkan pikiran

dan keyakinanmu tergoyahkan. Selama menemukan jalan yang benar, pastikan bahwa dirimu pasti bisa sampai ke tujuan. Kita harus tetap berusaha menjadi orang baik, karena orang baik pasti akan mendapatkan balasan yang baik. Kita juga harus terus melakukan perbuatan baik, karena perbuatan baik dilakukan oleh orang baik, dan orang yang sering berbuat baiklah yang benar-benar disebut orang baik. Oleh karena itu, ada istilah "Orang baik dan perbuatan baik" .

Orang-orang di masyarakat modern menjadikan nafsu keinginan sebagai harapan mereka. Setiap orang tidak memiliki harapan, lalu berpikir, "Saya ingin uang, saya ingin ketenaran, saya ingin kekayaan, inilah harapan saya." Mereka hidup dalam sesuatu yang semu dan tidak nyata, tidak tahu apa lagi yang bisa didapatkan di dunia ini, hidup dalam bayangan dan angan-angan. Ada yang hidup dalam kenangan pahitnya sendiri, ada juga yang hidup hanya untuk melanjutkan hidup tanpa tujuan, hari demi hari, tahun

demikian tahun. Minggu lalu, ada seorang teman se-Dharma menelepon dan bertanya, "Master, mengapa sekarang waktu terasa berlalu semakin cepat?" Apakah kalian juga merasakan hal yang sama? Tiba-tiba saja satu tahun sudah berlalu, mengapa? Sekarang balasan karma juga datang semakin cepat. Dulu ada pepatah, "Orang bijak membalas dendam, sepuluh tahun pun tidak terlambat." Sekarang, kalau kamu memaki seseorang, dia langsung membalas memaki kamu. Jika kamu tidak baik pada istrimu, malam ini dia akan menaruh banyak garam di masakannya. Kamu bertanya, "Kenapa 'xian - - asin' sekali?" Dia menjawab, "Bukankah kamu bilang aku 'xian qi -- istri yang baik'?"

Masyarakat alami menambah tekanan batin pada kita. Kita sepanjang hari berada dalam keadaan gelisah, murung, khawatir, dan takut. Hal yang sangat sederhana bisa membuat kita memikirkannya setengah hari. Sesuatu yang seharusnya bisa menyesuaikan jodoh justru kita pikirkan semakin rumit, sehingga kita akan

menjadi semakin menderita. Banyak hal sebenarnya hanya kita pikirkan sendiri, bukan benar-benar kita alami. Bodhisattva berkata, segala sesuatu berasal dari pikiran. Pikiran yang menciptakan penderitaan kita sendiri. Semakin dipikirkan, semakin menderita, semakin dipikirkan, semakin tidak bisa menemukan jalan keluar. Banyak orang seperti ini, semakin lama semakin menderita dan sedih, pada akhirnya “Sudahlah, tidak apa-apa, mau bagaimana lagi?” Setelah melepaskan, malah terasa lebih ringan. Ada seorang biksu tua yang meminta seseorang memegang cangkir, lalu menuangkan air panas terus-menerus ke dalamnya. Airnya meluap, orang itu tetap tidak melepaskan, sampai akhirnya terlalu panas dan ia pun melepaskannya. Hubungan perasaan juga seperti itu, setelah dilepaskan ternyata tidak ada apa-apa. “Anak ini milikku, Aku tidak bisa melepaskannya,” tapi jika benar-benar dilepaskan, ya sudah melepaskannya. Saat muda, siapa di antara kalian yang tidak pernah jatuh cinta? Saat putus, rasanya sangat sedih, bahkan ingin bunuh diri. Tapi sekarang, meskipun bertemu lagi

dengannya, "Apa kabar? Sudah menikah? Punya berapa anak?" Sudah tidak punya perasaan seperti dulu, yang lalu biarlah berlalu. Maka dari itu, dalam "Jing Gang Jing -- Sutra Vajra" dikatakan, masa lalu tidak dapat diperoleh, masa kini tidak dapat diperoleh, masa depan pun tidak dapat diperoleh.

Sumber dari penderitaan sebenarnya adalah karena kita tidak bisa berpikir jernih, yaitu pikiran negatif kita sendiri yang menyebabkannya. Hidup ini singkat, balasan karma selalu hadir dalam kehidupan kita setiap hari. Kita harus belajar mengendalikan sifat dan karakter diri sendiri. Orang-orang zaman sekarang sama sekali tidak bisa mengendalikan diri sendiri, tidak bisa menahan emosi, akhirnya harus bertengkar, harus merasa sedih, harus terus berdebat sampai akhir, sungguh sulit! Bahkan saat ingin diet pun tidak bisa menahan diri, melihat makanan enak langsung makan banyak-banyak, bagaimana mungkin bisa mengendalikan suasana hati sendiri? Segala macam

manajemen ada, ada manajemen perusahaan, manajemen properti... tapi apakah ada manajemen emosi? Kalian belum pernah belajar, bukan? Master mengajarkan kalian untuk belajar manajemen emosi, kelola emosi kalian dengan baik, jangan mudah marah, belajarlah mencintai orang lain, berwelas asih kepada orang lain, dan belajar menempatkan diri pada posisi orang lain, maka kamu akan hidup dengan semakin baik.

Di Guizhou, ada seorang rekan se-Dharma bernama Xiao Liu, seorang mahasiswa berusia 28 tahun. Setelah menikah, pada bulan April 2014 ia melahirkan seorang bayi perempuan dengan berat 3,1kg. Saat itu, bayi tersebut mengalami pembesaran lambung, paru-paru menggelembung, saluran tenggorokan tidak berkembang dengan baik, dan menderita meningitis. Dokter khawatir jika diambil sumsum tulangnya, bayi itu tidak akan kuat menahan, dan mengatakan bahwa penyakitnya sama sekali tidak bisa diobati. Xiao Liu dan suaminya pun membawa pulang bayi mereka yang

sudah sekarat. Saat itu berat badan sang bayi tinggal kurang dari 2kg, tidak bisa menyusu, hanya bertahan hidup dengan suntikan nutrisi. Suami istri berdua menangis setiap hari, merasa sangat menderita sekali. Di saat Xiao Liu berada dalam penderitaan terdalam, seorang temannya memperkenalkan ajaran Xin Ling Fa Men kepadanya, memintanya untuk mendengarkan rekaman dan membaca paritta PR harian. Ia berkata bahwa dirinya sudah tidak punya harapan lagi, lalu mendengar tentang Master Lu, dan mencoba berpegang pada satu-satunya harapan yang tersisa, mencobanya. Hasilnya, tanpa minum satu butir obat pun, setelah membakar 30 lembar Xiao Fang Zi, bayinya mulai bisa menyusu dan tubuhnya mulai berisi, sama seperti anak-anak normal seusianya. Setelah membaca 70 lembar Xiao Fang Zi, anak itu sudah benar-benar normal, sama seperti anak-anak normal lainnya. Semua ini benar-benar terjadi. Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa!

Seseorang memiliki hal baik, itu adalah buah karma baik. Buah karma baik didapat karena menanam kebaikan. Ada yang bertanya, "Master, mengapa ada orang yang memiliki jodoh penolong, tetapi saya tidak punya?" Itu karena mereka pergi membantu orang lain. Kesepian muncul karena sifat egois; orang yang egois tidak dipedulikan orang lain, sehingga muncul rasa kesepian. Keraguan muncul karena rasa takut. Semakin takut, semakin mudah meragukan dunia ini. Ketakutan berasal dari kebencian terhadap orang lain. Hanya dengan membina hati yang murni, barulah bisa mengubah hati manusia biasa menjadi hati Buddha.

Belajar Buddha Dharma tidak boleh ada alasan apapun, karena alasan biasanya adalah tanda-tanda akan menyerah. Banyak orang berkata tidak punya waktu untuk melafalkan paritta, seperti halnya banyak orang sakit, dokter berkata, "Datanglah berobat," dia berkata, "Saya tidak punya waktu untuk berobat" Ketika akhirnya sudah masuk rumah sakit dan dirawat,

barulah tidak ada kesempatan lagi untuk diri sendiri. Belajar Buddha Dharma harus maju terus, pantang mundur. Hidup ini seperti lomba maraton yang panjang, yang diuji adalah kesabaran, ketekunan, dan kegigihan. Harus bisa berlindung pada diri sendiri dan terus meningkatkan diri.

Praktisi Buddhis harus bisa menahan diri. Jangan berkata hal-hal yang tidak seharusnya dikatakan. Jika suami istri bertengkar, bicarakan masalahnya saja, jangan mengungkit kesalahan masa lalu untuk menyakiti orang lain, karena akhirnya hanya akan menimbulkan luka di hati orang lain dan diri sendiri. Saat ini hati kita kotor, kacau, dan penuh kerisauan. Kita harus membuat hati kita menjadi baik, berpikiran luas, dan menggunakan hidup yang terbatas ini untuk menyatu dengan dunia spiritual yang tak terbatas. Harus bisa berpikir terbuka, apa pun yang sudah berlalu biarlah berlalu, jangan terjebak dalam pertengkaran dan persaingan yang sia-sia dan tiada akhir. Di rumah, di

kantor, jika terus bertengkar, akhirnya suami pergi, orang tua tersinggung, punya anak pun akhirnya bermasalah dengan anak sendiri—bukankah itu menyusahkan diri sendiri? Kita tidak boleh terus-menerus menghabiskan hidup dalam persaingan duniawi. Makna hidup adalah harus tersadarkan, tujuan hidup adalah untuk mencapai pembebasan. Jika hari ini kita tidak merasa khawatir, masih bisa duduk di sini dan tertawa, itu artinya masih ada hal yang bisa kita pahami. Jika hari ini duduk di sini dengan wajah muram, itu artinya sama sekali tidak bisa berpikir jernih, tidak bisa berpikiran terbuka. Semoga kalian bisa berpikir terbuka dan memahami, ini adalah belajar Buddha Dharma. Hidup bahagia dan penuh sukacita setiap hari, itulah menjadi Buddha.

Kerisauan sebagian orang muncul karena mereka sengaja menerima ucapan orang lain, lalu membiarkan diri mereka sendiri terluka. Padahal, ucapan orang lain itu sebenarnya tidak ditujukan kepadamu, tetapi banyak

orang justru merasa seolah-olah itu tentang dirinya. Setiap kali saya selesai seminar Dharma, banyak orang datang dan berkata, "Master, hari ini Anda bicara tentang saya, saya tahu Anda demi kebaikan." Tak lama kemudian, ada lagi yang berkata, "Master, Anda tahu luka batin saya. Saya tahu Anda sedang membicarakan saya." Kapan saya pernah membicarakan mereka? Mereka sendiri yang merasa demikian. Itulah sebabnya sekarang, saat film diputar, sering ada tulisan "Film ini murni fiksi, jangan merasa tersindir." Semua orang punya kebiasaan seperti ini. Jika kamu ingin melukai dirimu sendiri, kamu akan curiga dan menebak-nebak, semakin dipikirkan, semakin takut. Kerisauan itu seperti ular berbisa di dalam hati. Saat kamu tidak risau, ular itu diam saja; tetapi ketika kamu mulai risau, ular berbisa itu akan bergerak, menggigit hatimu, hatimu akan merasa sedih. Ular berbisa akan menyakiti hatimu.

Mengenal dan memahami orang lain membuat kita lebih mudah mengambil keputusan yang adil dari sudut pandang yang rasional. Namun, terhadap diri sendiri, karena kita terlalu mengenal diri sendiri, kita justru tidak tahu apa kekurangan kita. Jadi, saat suami istri bertengkar, istri selalu menyalahkan kekurangan suami, suami pun menyalahkan kekurangan istri. Padahal sebenarnya itu adalah kekurangan mereka berdua. Kebiasaan menilai diri sendiri dengan sikap yang terlalu emosional berarti terlalu berfokus pada perasaan sendiri. Kelemahan manusia adalah terlalu mementingkan diri sendiri dan tidak peduli pada orang lain.

Orang tidak bisa melihat kekurangannya sendiri, mengira apa yang dikatakan orang lain tentang dirimu selalu benar. Kemudian tertipu, yang dirugikan tetap dirimu sendiri. Seorang kepala bagian di sebuah instansi sering bekerja di tengah pujian dan sanjungan orang lain. Ia tidak bisa mendengar kata-kata yang benar, mengira semua yang ia lakukan sudah benar, dan orang

lain pun tidak berani mengatakan apa pun tentangnya. Suatu kali, saat makan, ia makan saus tomat sampai mulutnya belepotan. Ia sendiri tidak menyadarinya dan tidak ada yang memberitahu kepadanya. Ia tetap berbicara panjang lebar dengan orang lain, sementara orang-orang hanya menertawakannya, dan ia pun merasa sangat bangga. Saat ke kamar mandi dan bercermin, ia baru sadar wajahnya berantakan, lalu dengan marah berkata pada bawahannya, "Kenapa kalian tidak bilang? Tadi mulut saya penuh saus tomat!" Kepala seksi menjawab, "Pak, apakah itu disebut kekurangan? Penampilan luar tidak bisa mewakili kemampuan keseluruhan bapak." Kepala bagian itu pun merasa senang. Suatu hari, kepala instansi menegurnya lewat telepon, mengatakan ia terlalu sombong dan merasa paling benar. Ia sangat marah, melepaskan telepon dan berkata, "Apakah saya sombong? Apakah saya merasa paling benar?" Belasan rekan kerjanya menjawab, "Pak, Anda sangat ramah, tidak pernah sombong." Semakin dipikir, ia semakin kesal, lalu menelepon kepala instansi, "Pak, silakan

turun dan dengarkan sendiri bagaimana staf di bagian saya menilai saya. Saya tidak pernah sombong, saya benar-benar ramah.” Seminggu kemudian, kepala bagian itu menerima surat dari kepala instansi yang memintanya untuk mengundurkan diri.

Kita harus memahami bahwa penilaian yang tidak benar dari luar bisa membuat kita salah menilai diri sendiri dan akhirnya menyebabkan penyesalan. Mengapa banyak pernikahan bisa gagal? Istri mendengar orang berkata, “Suamimu ini sudah termasuk baik? Suami orang lain jauh lebih baik.” Akhirnya, semakin lama ia melihat suaminya, semakin merasa suaminya tidak baik. Begitu juga dengan suami, setelah mendengar bahwa istri orang lain sangat baik, ketika pulang ke rumah, ia pun merasa istrinya sendiri semakin dilihat semakin tidak baik.

pú sà cháng zhù zài xīn      cí bēi gǎn wù fó xīn      zhōng  
菩 萨 常 住 在 心      慈 悲 感 悟 佛 心      ( 中 )

nián yuè rì ào dà lì yà pò sī xuán yì zōng shù dà xíng jiě dá huì lú jūn hóng tái zhǎng kāi  
2015 年 3 月 8 日 澳 大 利 亚 珀 斯 玄 艺 综 述 大 型 解 答 会 卢 军 宏 台 长 开

shì  
示

wǒ men rén jiù shì piān tīng piān xìn      yǒu xiē shì qing bú yào  
我 们 人 就 是 偏 听 偏 信, 有 些 事 情 不 要  
tīng bié rén jiǎng jiù bú huì fán nǎo      hěn duō rén de máo bìng jiù  
听 别 人 讲 就 不 会 烦 恼, 很 多 人 的 毛 病 就  
shì huó zài bié rén de zuǐ ba lǐ      huó zài bié rén de yǎn jing lǐ  
是 活 在 别 人 的 嘴 巴 里、 活 在 别 人 的 眼 睛 里,  
rén jiā zěn me kàn wǒ      rén jiā zěn me shuō wǒ      wǒ méi yǒu  
“ 人 家 怎 么 看 我? 人 家 怎 么 说 我? 我 没 有  
miàn zi le      jiē xià lái zì jǐ nán guò      sǐ yào miàn zi huó  
面 子 了 ... .. ” 接 下 来 自 己 难 过, 死 要 面 子 活  
shòu zuì      bú yào zì jǐ gēn zì jǐ guò bú qù  
受 罪。 不 要 自 己 跟 自 己 过 不 去。

yǒu yí gè xiǎo nǚ hái jiào suǒ fēi yà      shàng èr nián jí      yǒu  
有 一 个 小 女 孩 叫 索 菲 亚, 上 二 年 级, 有  
yì tiān huí jiā hěn nán guò de kū le      tā shuō      bà ba      bān  
一 天 回 家 很 难 过 地 哭 了, 她 说: “ 爸 爸, 班  
lǐ yǒu yí gè tóng xué shuō wǒ yòu chǒu yòu bèn      hái shuō wǒ zǒu  
里 有 一 个 同 学 说 我 又 丑 又 笨, 还 说 我 走

lù hěn nán kàn      fù qīn tīng hòu duì hái zǐ shuō      hái zǐ  
路很难看。 ” 父亲听后对孩子说： “ 孩子，  
nǐ de shǒu néng mō de dào fáng dǐng de tiān huā bǎn      suǒ fēi  
你的手能摸得到房顶的天花板。 ” 索菲  
yà jué de hěn jīng qí      shuō      bà ba      nà me gāo      bà ba  
亚觉得很惊奇， 说： “ 爸爸， 那么高， 爸爸  
tiào qǐ lái dōu gòu bù zháo      wǒ zěn me mō de dào      fù qīn  
跳起来都够不着， 我怎么摸得到？ ” 父亲  
shuō      bú xìn ba      nà nǐ yě bú yào xiāng xìn tóng xué de huà  
说： “ 不信吧？ 那你也不要相信同学的话，  
yīn wei yǒu xiē rén shuō de bìng bú shì shì shí a      fù qīn de huà  
因为有些人说的并不是事实啊！ ” 父亲的话  
ràng suǒ fēi yà míng bai le      huó zài shì jiè shàng bù néng tài zài  
让索菲亚明白了， 活在世界上不能太在  
yì bié rén de huà      suǒ fēi yà zhǎng dà zhī hòu chéng le yì míng  
意别人的话。 索菲亚长大之后成了一名  
yǎn yuán      yǒu yí cì jīng jì rén bú ràng tā cān jiā yí gè gōng yì  
演员。 有一次经纪人不让她参加一个公益  
huó dòng      shuō yīng gāi qù cān jiā nà xiē dà wàn dōu qù de hěn  
活动， 说应该去参加那些大腕都去的很  
yǒu yǐng xiǎng lì de huó dòng      suǒ fēi yà jiān chí yào qù      jié  
有影响力的活动， 索菲亚坚持要去， 结  
guǒ yīn wei zhè cì gōng yì huó dòng shǐ suǒ fēi yà míng qì hěn  
果因为这次公益活动使索菲亚名气很  
kuài tí shēng      dāng yí gè rén de xiǎng fǎ hé yì jiàn dé bú dào  
快提升。 当一个人的想法和意见得不到  
zhòng rén de lǐ jiě hé zhī chí de shí hou      qián jìn de jiǎo bù jiù  
众人的理解和支持的时候， 前进的脚步就

huì yù dào zǔ ài dàn shì bú yào dòng yáo zì jǐ de sī wéi hé xìn  
会遇到阻碍，但是不要动摇自己的思维和信  
niàn zhǐ yào zhǎo dào zhèng què de lù què dìng zì jǐ yí dìng  
念，只要找到正确的路，确定自己一定  
néng gòu zǒu dào mù dì dì wǒ men jiān chí zuò hǎo rén hǎo  
能够走到目的地。我们坚持做好人，好  
rén yí dìng huì hǎo bào wǒ men jiān chí zuò hǎo shì hǎo shì shì  
人一定会好报；我们坚持做好事，好事是  
hǎo rén zuò de jīng cháng zuò hǎo shì de rén cái shì hǎo rén suǒ  
好人做的，经常做好事的人才是好人，所  
yǐ shuō hǎo rén hǎo shì  
以说“好人好事”。

xiàn dài shè huì de rén jiāng yù wàng zuò wéi zì jǐ de xī  
现代社会的人将欲望作为自己的希  
wàng měi gè rén dōu méi yǒu xī wàng jiù jué de wǒ yào  
望，每个人都没有希望，就觉得“我要  
qián wǒ yào míng wǒ yào lì zhè jiù shì wǒ de xī wàng  
钱，我要名，我要利，这就是我的希望”，  
shēng huó zài xū wú piāo miǎo dāng zhōng bù zhī dao zài rén jiān  
生活在虚无缥缈当中，不知道在人间  
hái yǒu shén me kě yǐ dé dào de zài xiǎng xiàng zhōng shēng huó  
还有什么可以得到的，在想象中生活，  
yǒu xiē rén shēng huó zài zì jǐ tòng kǔ de huí yì dāng zhōng hái  
有些人生活在自己痛苦的回忆当中，还  
yǒu rén shēng huó zài màn wú mù dì shēng mìng de yán xù dāng  
有人生活在漫无目的生命的延续当

zhōng rì fù yí rì nián fù yì nián shàng lǐ bài yǒu ge  
中，日复一日，年复一年。上礼拜有个  
tóng xiū dǎ jìn diàn huà wèn tái zhǎng xiàn zài de rì zi zěn  
同修打进电话问：“台长，现在的日子怎  
me yuè guò yuè kuài nǐ men yǒu méi yǒu zhè zhǒng gǎn jué  
么越过越快？”你们有没有这种感觉？  
yí huìr jiù guò le yì nián wèi shén me xiàn zài de bào yìng  
一会儿就过了一年，为什么？现在的报应  
yě yuè lái yuè kuài guò qù shuō jūn zǐ bào chóu shí nián bù  
也越来越快，过去说“君子报仇十年不  
wǎn xiàn zài nǐ mà tā yí jù tā mǎ shàng mà huí nǐ nǐ  
晚”，现在你骂他一句，他马上骂回你；你  
duì lǎo po bù hǎo tā jīn tiān wǎn cān jiù gěi nǐ fàng yán hěn duō  
对老婆不好，她今天晚餐就给你放盐很多，  
nǐ shuō zěn me zhè me xián a nǐ bú shì shuō wǒ  
你说：“怎么这么咸啊？”“你不是说我  
xián qī ma  
'贤妻'吗？”

zì rán shè huì gěi wǒ men zēng jiā xīn líng de yā lì wǒ men  
自然社会给我们增加心灵的压力，我们  
zhěng tiān chǔ yú fán nǎo yōu yù dān xīn kǒng jù dāng  
整天处于烦恼、忧郁、担心、恐惧当  
zhōng yí jiàn hěn jiǎn dān de shì qing huì ràng wǒ men xiǎng bàn  
中，一件很简单的事情会让我们想半  
tiān yí gè suí yuán de shì qing bèi wǒ men xiǎng de yuè lái yuè  
天，一个随缘的事情被我们想得越来越

fù zá wǒ men huì yuè lái yuè tòng kǔ hěn duō shì qing shì  
复杂，我们会越来越痛苦，很多事情是  
xiǎng chū lái de bìng bú shì zì jǐ zhēn zhèng yù dào de pú sà  
想出来的，并不是自己真正遇到的。菩萨  
shuō wàn wù wéi xīn zào xīn zào jiù liǎo zì jǐ de tòng kǔ  
说，万物唯心造，心造就了自己的痛苦，  
yuè xiǎng yuè tòng kǔ yuè xiǎng yuè xiǎng bù chū lái hěn duō  
越想越痛苦，越想越想不出来。很多  
rén jiù shì zhè yàng yuè lái yuè tòng kǔ nán guò dào zuì hòu  
人就是这样，越来越痛苦、难过，到最后  
suàn le wú suǒ wèi le yòu zěn me yàng ne fàng xià  
“算了，无所谓了，又怎么样呢？”放下  
le fǎn ér qīng sōng le yí gè lǎo hé shàng ràng yí gè rén ná  
了，反而轻松了。一个老和尚让一个人拿  
zhe bēi zi wǎng lǐ miàn bù tíng de dào rè shuǐ shuǐ yì chū lái  
着杯子，往里面不停地倒热水，水溢出来  
le zhè rén hái bú fàng zuì hòu tài tàng le fàng xià le gǎn  
了，这人还不放，最后太烫了，放下了。感  
qíng yě shì zhè yàng fàng xià le yě jiù zhè me huí shì zhè  
情也是这样，放下了也就这么回事；“这  
ge hái zi shì wǒ de wǒ fàng bú xià zhēn de fàng xià le yě  
个孩子是我的，我放不下”，真的放下了也  
jiù fàng xià le nǐ men nián qīng de shí hou zài zuò de rén nǎ ge  
就放下了。你们年轻的时候在座的人哪个  
méi yǒu tán guò liàn ài fēn shǒu de shí hou nán guò de sǐ qù  
没有谈过恋爱，分手的时候难过得死去  
huó lái xiǎng zì shā xiàn zài jiù suàn zài kàn dào tā nǐ hǎo  
活来想自杀，现在就算再看到他，“你好

ma nǐ jié hūn le a yǒu jǐ gè hái zǐ yǐ jīng méi yǒu  
吗？你结婚了啊？有几个孩子... ..” 已经没  
nà zhǒng gǎn jué le guò qù jiù shì guò qù suǒ yǐ jīn gāng jīng  
那种感觉了，过去就是过去。所以金刚经  
shuō guò qù bù kě dé xiàn zài bù kě dé wèi lái qù bù kě dé  
说，过去不可得，现在不可得，未来去不可得。

tòng kǔ de běn shēn jiù shì yīn wèi xiǎng bù kāi jiù shì zì jǐ  
痛苦的本身就是因为想不开，就是自己  
fù miàn de sī wéi zào chéng de shēng mìng duǎn zàn bào yìng  
负面的思维造成的，生命短暂，报应  
měi tiān chōng shí zài wǒ men de shēng huó dāng zhōng yào xué  
每天充实在我们的生活当中，要学  
huì kòng zhì hǎo zì jǐ de xìng gé xiàn zài de rén gēn běn kòng  
会控制好自己性格。现在的人根本控  
zhì bù liǎo zì jǐ biē bú zhù le yí dìng yào chǎo jià yí dìng  
制不了自己，憋不住了一定要吵架，一定  
yào nán guò yí dìng yào zhēng dào dǐ hěn nán a lián zì jǐ  
要难过，一定要争到底，很难啊！连自己  
xiǎng jiǎn féi dōu kòng zhì bú zhù zì jǐ kàn jiàn hǎo chī de pīn  
想减肥都控制不住自己，看见好吃的拼  
mìng yào chī zěn me néng gòu kòng zhì hǎo zì jǐ de xīn qíng ne  
命要吃，怎么能够控制好自己心情呢？  
shén me yàng de guǎn lǐ dōu yǒu yǒu qǐ yè guǎn lǐ wù yè  
什么样的管理都有，有企业管理、物业  
guǎn lǐ yǒu qíng xù guǎn lǐ ma nǐ men méi xué guò ba  
管理... ..有情绪管理吗？你们没学过吧，  
tái zhǎng jiāo nǐ men xué xí qíng xù guǎn lǐ guǎn lǐ hǎo zì jǐ  
台长教你们学习情绪管理，管理好自己

de qíng xù bú yào suí biàn fā pí qì dǒng de ài bié rén  
的情绪，不要随便发脾气，懂得爱别人，  
dǒng de cí bēi bié rén dǒng de huàn wèi sī kǎo nǐ jiāng huó  
懂得慈悲别人，懂得换位思考，你将活  
de yuè lái yuè měi hǎo  
得越来越美好。

guì zhōu yǒu ge tóng xiū xiǎo liú suì de dà xué shēng  
贵州有个同修小刘，28岁的大学 生，  
jié hūn hòu yú nián yuè shēng xià yí gè jīn de xiǎo nǚ hái  
结婚后于14年4月生下一个6.2斤的小女孩，  
dāng shí hái zǐ wèi kuò zhāng fèi dà pào hóu guǎn fā yù bù  
当时孩子胃扩张、肺大泡、喉管发育不  
liáng nǎo mó yán yī shēng pà chōu gǔ suǐ hái zǐ chéng shòu  
良、脑膜炎，医生怕抽骨髓孩子承受  
bú zhù shuō gēn běn wú fǎ zhì liáo xiǎo liú yǔ zhàng fu bào  
不住，说根本无法治疗。小刘与丈夫抱  
zhe yǎn yǎn yì xī de bǎo bèi hái zǐ huí jiā zhè shí hou hái zǐ zhǐ  
着奄奄一息的宝贝孩子回家，这时候孩子只  
shèng sì jīn bú dào le bú huì chī nǎi kào dǎ zhēn bǔ chōng  
剩四斤不到了，不会吃奶，靠打针补充  
yíng yǎng fū qī liǎng rén yǐ lèi xǐ miàn tòng bú yù shēng  
营养，夫妻两人以泪洗面、痛不欲生。  
zài xiǎo liú zuì tòng kǔ de shí hou tā de yí gè tóng xué gěi tā  
在小刘最痛苦的时候，她的一个同学给她  
dài lái xīn líng fǎ mén ràng tā tīng lù yīn zuò gōng kè tā  
带来心灵法门，让她听录音、做功课。她

shuō yǐ jīng méi yǒu xī wàng le     tīng shuō yí gè lú tái zhǎng  
说 已 经 没 有 希 望 了 ， 听 说 一 个 卢 台 长 ，  
zhuā zhù yì kē jiù mìng dào cǎo     shì shì kàn     jié guǒ méi chī yì  
抓 住 一 棵 救 命 稻 草 ， 试 试 看 。 结 果 没 吃 一  
kē yào     shāo le sān shí zhāng xiǎo fáng zi     hái zi jiù huì chī nǎi  
颗 药 ， 烧 了 三 十 张 小 房 子 ， 孩 子 就 会 吃 奶  
le     shēn shàng kāi shǐ zhǎng ròu     yǔ tóng líng de zhèng cháng hái  
了 ， 身 上 开 始 长 肉 ， 与 同 龄 的 正 常 孩  
zi yí yàng     dào niàn le 70 zhāng xiǎo fáng zi de shí hou     hái  
子 一 样 ； 到 念 了 70 张 小 房 子 的 时 候 ， 孩  
zi yǐ jīng wán quán zhèng cháng     gēn zhèng cháng hái zi yí yàng  
子 已 经 完 全 正 常 ， 跟 正 常 孩 子 一 样 。

zhè dōu shì zhēn de shì qing     gǎn xiè guān shì yīn pú sà  
这 都 是 真 的 事 情 ， 感 谢 观 世 音 菩 萨 ！

yí gè rén yǒu hǎo shì shì shàn guǒ     shàn guǒ shì yīn wei  
一 个 人 有 好 事 是 善 果 ， 善 果 是 因 为  
zhǒng shàn dé lái de     yǒu de rén wèn     tái zhǎng     wèi shén  
种 善 得 来 的 。 有 的 人 问 ： “ 台 长 ， 为 什  
me yǒu de rén yǒu guì rén yuán     wǒ méi yǒu guì rén yuán     yīn  
么 有 的 人 有 贵 人 缘 ， 我 没 有 贵 人 缘 ？ ” 因  
wei rén jiā qù bāng zhù bié rén     gū dú shì yīn wei zì sī dé lái de  
为 人 家 去 帮 助 别 人 。 孤 独 是 因 为 自 私 得 来 的 ，  
zì sī de rén méi rén lǐ     jiù chǎn shēng gū dú     huái yí shì yīn  
自 私 的 人 没 人 理 ， 就 产 生 孤 独 。 怀 疑 是 因  
wei hài pà dé lái de     yuè hài pà yuè huì huái yí zhè ge shì jiè  
为 害 怕 得 来 的 ， 越 害 怕 越 会 怀 疑 这 个 世 界 。

kǒng jù shì duì bié rén chēn hèn dé lái de péi yǎng hǎo qīng jìng  
恐 惧 是 对 别 人 瞋 恨 得 来 的 ， 培 养 好 清 净

xīn cái néng jiāng fán xīn zhuǎn wéi fó xīn  
心 才 能 将 凡 心 转 为 佛 心 。

xué fó bù néng yǒu rèn hé jiè kǒu jiè kǒu wǎng wǎng shì  
学 佛 不 能 有 任 何 借 口 ， 借 口 往 往 是

fàng qì de qián zhào hěn duō rén shuō méi yǒu shí jiān niàn jīng  
放 弃 的 前 兆 。 很 多 人 说 没 有 时 间 念 经 ，

jiù xiàng hěn duō rén shēng bìng yī shēng shuō nǐ lái kàn bìng  
就 像 很 多 人 生 病 ， 医 生 说 “ 你 来 看 病

a tā shuō wǒ méi yǒu shí jiān kàn bìng děng jìn le  
啊 ” ， 他 说 “ 我 没 有 时 间 看 病 ” ， 等 进 了

yī yuàn zhù le bìng fáng de shí hou jiù méi yǒu bàn fǎ gěi zì jǐ  
医 院 住 了 病 房 的 时 候 ， 就 没 有 办 法 给 自 己

rèn hé jī huì le xué fó yào yǒng wǎng zhí qián yǒng bú tuì  
任 何 机 会 了 。 学 佛 要 勇 往 直 前 、 永 不 退

zhuǎn shēng mìng shì yì chǎng màn cháng de mǎ lā sōng sài pǎo  
转 ， 生 命 是 一 场 漫 长 的 马 拉 松 赛 跑 ，

bǐ nài xīn bǐ yì lì bǐ héng xīn yào zì wǒ guī yī zì wǒ  
比 耐 心 ， 比 毅 力 ， 比 恒 心 ， 要 自 我 皈 依 、 自 我

wán shàn  
完 善 。

xué fó rén yào dǒng de kè zhì zì jǐ    bù gāi jiǎng de huà bú  
学佛人要懂得克制自己，不该讲的话不  
yào jiǎng    fū qī chǎo jià yào jiù shì lùn shì    qiān wàn bú yào  
要讲，夫妻吵架要就事论事，千万不要  
jiāng bié rén zuò guò de cuò shì ná chū lái shāng hài bié rén    zuì  
将别人做过的错事拿出来伤害别人，最  
hòu yí dìng huì zào chéng tā rén xīn zhōng de jí bìng hé zì jǐ xīn  
后一定会造成他人心中的疾病和自己心  
zhōng de shāng hài    wǒ men xiàn zài de xīn líng wū zhuó    hùn  
中的伤害。我们现在的心灵污浊、混  
luàn    fán nǎo    yào ràng zì jǐ de xīn shàn liáng    xīn xiōng yào  
乱、烦恼，要让自己的心善良，心胸要  
kāi kuò    yào jiāng zì jǐ yǒu xiàn de shēng mìng tóu rù dào wú  
开阔，要将自己有限的生命投入到无  
xiàn de jīng shén shì jiè zhōng    yào xiǎng de kāi    shén me shì qing  
限的精神世界中，要想得开，什么事情  
guò qù le jiù méi yǒu le    jué bú xiàn rù xū fá wú wèi    yǒng wú  
过去了就没有了，绝不陷入虚乏无谓、永无  
níng rì de rén shì zhēng dòu zhōng    zài jiā lǐ    zài dān wèi  
宁日的人事争斗中。在家里、在单位，  
dào chù gāo lái gāo qù    bǎ lǎo gōng gāo diào le    bǎ bà mā dé  
到处搞来搞去，把老公搞掉了，把爸妈得  
zuì le    zì jǐ shēng gè hái zǐ zài hé hái zǐ gāo lái gāo qù    bú  
罪了，自己生个孩子再和孩子搞来搞去，不  
jiù shì zì jǐ gāo zì jǐ ma    wǒ men bù néng zài hào fèi zài shì sù  
就是自己搞自己吗？我们不能再耗费在世俗  
de jìng zhēng dāng zhōng    rén huó zhe de yì yì jiù shì yào jué wù  
的竞争中，人活着的意义就是要觉悟，

huó zhe de mù dì jiù shì yào jiě tuō jīn tiān wǒ men bù fán nǎo  
活着的目的就是要想解脱。今天我们不烦恼，  
zuò zài zhè lǐ hái xiào de chū lái shuō míng xīn zhōng hái yǒu  
坐在这里还笑得出来，说明心中还有  
xiǎng de tōng de dì fāng rú guǒ jīn tiān zuò zài zhè lǐ hái mǎn  
想得通的地方；如果今天坐在这里还满  
liǎn chóu róng shuō míng gēn běn xiǎng bù tōng xiǎng bù kāi  
脸愁容，说明根本想不通、想不开。  
xī wàng nǐ men xiǎng tōng xiǎng kāi zhè jiù shì xué fó měi tiān  
希望你们想通想开，这就是学佛；每天  
fǎ xǐ kuài lè de shēng huó nà jiù shì chéng fó  
法喜快乐地生活，那就是成佛。

yǒu xiē rén de fán nǎo shì cóng bié rén de yí jù huà dāng  
有些人的烦恼，是从别人的一句话当  
zhōng yǒu yì de qù jiē shòu rán hòu ràng zì jǐ shòu shāng de  
中有意地去接受，然后让自己受伤的。  
bié rén shuō huà méi yǒu duì nǐ hěn duō rén jiù zì dòng duì hào  
别人说话没有对你，很多人就自动对号  
rù zuò wǒ měi cì kāi wán fǎ huì hěn duō rén jiù pǎo guò lái  
入座。我每次开完法会，很多人就跑过来  
shuō shī fu nǐ jīn tiān jiǎng wǒ wǒ zhī dao nǐ shì wèi wǒ  
说：“师父，你今天讲我，我知道你是为我  
hǎo yí huìr yòu yǒu rén guò lái shuō shī fu nǐ zhī  
好。”一会儿又有人过来说：“师父，你知  
dao wǒ de shāng tòng wǒ zhī dao nǐ zài jiǎng wǒ wǒ shén  
道我的伤痛，我知道你在讲我。”我什

me shí hou jiǎng guò tā men shì tā men zì jǐ duì hào rù zuò  
么时候讲过他们？是他们自己对号入座。

zhè jiù shì wèi shén me xiàn zài de diàn yǐng zài bō fàng shí jīng  
这就是为什么现在的电影在播放时经

cháng jiā yí jù běn piàn chún shǔ xū gòu qǐng wù duì hào rù  
常加一句“本片纯属虚构，请勿对号入

zuò rén dōu yǒu zhè xiē máo bìng nǐ xiǎng ràng zì jǐ shòu  
座”。人都有这些毛病，你想让自己受

shāng nǐ jiù qù huái yí cāi yí yuè xiǎng yuè hài pà fán  
伤，你就去怀疑、猜疑，越想越害怕。烦

nǎo xiàng yì tiáo dú shé zài xīn zhōng nǐ bù fán de shí hou zhè  
恼像一条毒蛇在心中，你不烦的时候，这

tiáo dú shé hái bú dòng nǐ yì fán nǎo zhè tiáo dú shé jiù dòng  
条毒蛇还不动；你一烦恼，这条毒蛇就动，

jiù yǎo nǐ de xīn nǐ de xīn jiù nán guò le dú shé jiù shāng nǐ  
就咬你的心，你的心就难过了，毒蛇就伤你

de xīn  
的心。

rèn shi lǐ jiě bié rén róng yì zhàn zài lǐ xìng de jiǎo dù  
认识、理解别人，容易站在理性的角度

zuò chū jiào wéi gōng zhèng de pàn duàn rán ér duì yú zì jǐ  
做出较为公正的判断；然而对于自己，

yīn wei wǒ men tài shú xī zì jǐ le wǒ men dōu bù zhī dao zì  
因为我们太熟悉自己了，我们都不知道自己

jǐ yǒu shén me máo bìng suǒ yǐ fū qī chǎo jià zǒng shì lǎo  
己有什么毛病，所以夫妻吵架，总是老

po shuō lǎo gōng de máo bìng lǎo gōng shuō lǎo po de máo bìng  
婆说老公的毛病，老公说老婆的毛病，  
shí jì shàng dōu shì tā men liǎng gè rén de máo bìng xí guàn  
实际上都是他们两个人的毛病。习惯  
yòng gǎn xìng de tài dù zì wǒ shěn shì jiù shì tài kǎo lǜ zì jǐ  
用感性的态度自我审视，就是太考虑自己  
de gǎn jué le rén de máo bìng jiù shì tài zài hu zì jǐ ér bú zài  
的感觉了，人的毛病就是太在乎自己而不在  
hu bié rén  
乎别人。

rén kàn bú dào zì jǐ de máo bìng yǐ wéi bié rén shuō nǐ  
人看不到自己的毛病，以为别人说你  
de dōu shì duì de rán hòu shàng dàng chī kuī de hái shì nǐ zì jǐ  
的的都是对的，然后上当吃亏的还是你自己。  
yí gè jī guān de chù zhǎng jīng cháng zài bié rén de ā yú fèng  
一个机关的处长经常在别人的阿谀奉  
cheng zhōng gōng zuò zhe tā tīng bú dào zhēn huà yǐ wéi zì  
承中工作着，他听不到真话，以为自  
jǐ zuò de dōu duì bié rén duì tā shén me dōu bù gǎn jiǎng yǒu  
己做的都对，别人对他什么都不敢讲。有  
yí cì chī fàn chī le fān qié jiàng chī de mǎn zuǐ dōu shì tā zì  
一次吃饭吃了番茄酱，吃得满嘴都是，他自  
jǐ kàn bú jiàn yě méi rén gēn tā jiǎng tā hé bié rén tāo tāo bù  
己看不见，也没人跟他讲，他和别人滔滔不  
jué de jiǎng huà rén jiā kàn zhe tā xiào tā dé yì de bù dé liǎo  
绝地讲话，人家看着他笑，他得意得不得了。

zhōng tú qù wèi shēng jiān zhào jìng zǐ kàn dào zì jǐ de yàng zi  
中 途 去 卫 生 间 照 镜 子 看 到 自 己 的 样 子

chǒu tài bǎi chū hěn shēng qì de hé xià miàn de rén shuō  
丑 态 百 出 ， 很 生 气 地 和 下 面 的 人 说 ：

nǐ men wèi shén me bù shuō a wǒ gāng cái mǎn zuǐ dōu shì  
“ 你 们 为 什 么 不 说 啊 ？ 我 刚 才 满 嘴 都 是

fān qié jiàng kē zhǎng shuō chù zhǎng zhè jiào quē diǎn  
番 茄 酱 ！ ” 科 长 说 ：“ 处 长 ， 这 叫 缺 点

ma wài biǎo bù néng dài biǎo wǒ men chù zhǎng zhěng tǐ shuǐ  
吗 ？ 外 表 不 能 代 表 我 们 处 长 整 体 水

píng de chù zhǎng hěn kāi xīn yǒu yì tiān jú zhǎng zài  
平 的 。 ” 处 长 很 开 心 。 有 一 天 ， 局 长 在

diàn huà zhōng mà tā tài zì yǐ wéi shì tài jiāo ào tā hěn  
电 话 中 骂 他 太 自 以 为 是 、 太 骄 傲 ， 他 很

shēng qì fàng xià diàn huà shuō wǒ jiāo ào ma wǒ zì yǐ  
生 气 ， 放 下 电 话 说 ：“ 我 骄 傲 吗 ？ 我 自 以

wéi shì ma shí jǐ wèi tóng shì dōu shuō chù zhǎng nǐ  
为 是 吗 ？ ” 十 几 位 同 事 都 说 ：“ 处 长 ， 你

píng yì jìn rén cóng lái bù jiāo ào tā yuè xiǎng yuè shēng  
平 易 近 人 ， 从 来 不 骄 傲 。 ” 他 越 想 越 生

qì dǎ diàn huà gěi jú zhǎng jú zhǎng nǐ xià lái tīng tīng  
气 ， 打 电 话 给 局 长 ：“ 局 长 ， 你 下 来 听 听

wǒ men kē shì de zhí gōng zěn me duì wǒ píng jià de wǒ cóng lái  
我 们 科 室 的 职 工 怎 么 对 我 评 价 的 ， 我 从 来

bù jiāo ào wǒ zhēn de hěn píng yì jìn rén de yì zhōu hòu  
不 骄 傲 ， 我 真 的 很 平 易 近 人 的 。 ” 一 周 后 ，

zhè wèi chù zhǎng jiù shōu dào jú zhǎng ràng tā cí zhí de xìn  
这 位 处 长 就 收 到 局 长 让 他 辞 职 的 信 。

yào dǒng de wài jiè bù shí de píng pàn huì zào chéng nǐ zì  
要懂得，外界不实的评判会造成你自  
jǐ de wù pàn huì zào chéng hòu huǐ hěn duō hūn yīn zěn me  
己的误判，会造成后悔。很多婚姻怎么  
huì shī bài de lǎo po tīng rén jiā shuō nǐ zhè ge lǎo gōng  
会失败的？老婆听人家说：“你这个老公  
suàn hǎo de a rén jiā lǎo gōng zěn me zěn me hǎo tā kàn  
算好的啊？人家老公怎么怎么好。”她看  
lǎo gōng jiù yuè kàn yuè bù hǎo lǎo gōng yě shì tīng shuō rén  
老公就越看越不好。老公也是，听说人  
jiā de lǎo po duō hǎo huí jiā kàn zì jǐ de lǎo po yuè kàn yuè bù  
家的老婆多好，回家看自己的老婆越看越不  
hǎo  
好。