

## **Potensi Kesadaran Memiliki Kebijakan, Welas Asih Memasuki Pintu Buddha (Bagian 2)**

Seminar Dharma Los Angeles - Amerika Serikat, 2 Mei 2015

Orang zaman sekarang dipenuhi dengan sifat egois; setiap hari merasa sedih karena hal-hal yang tidak bisa mereka dapatkan. Terlalu mencintai diri sendiri justru membuat diri semakin kesepian. Praktisi Buddhis harus belajar mencintai semua makhluk, akan memperoleh kebahagiaan besar. Seorang ibu mencintai anak-anaknya sepanjang hidupnya, dan pada akhirnya anak-anak pun akan mencintai ibunya, sang ibu memperoleh kebahagiaan terbesar. Pembebasan batin dan bisa berpikiran terbuka adalah kebahagiaan terbesar. Berpuas diri akan memiliki kebahagiaan, dan ketenangan akan melahirkan kegembiraan. Ketenaran yang kita miliki hari ini adalah kosong. Saya yakin banyak di antara kalian pernah melakukan hal-hal yang membuat kalian memiliki ketenaran, tetapi seiring bertambahnya usia, ketenaran apa lagi yang masih

kalian miliki? Setelah dilakukan, semuanya berlalu. Ketenaran adalah kosong, kekayaan adalah ilusi. Mengejar ketenaran dan kekayaan sama saja dengan mengejar kekosongan. Uang yang diperoleh akan habis digunakan, ketenaran yang didapat pun akhirnya akan hilang. Hari ini, jika kamu tidak memiliki ketenaran itu, kamu tidak perlu khawatir akan kehilangannya di masa depan; jika kamu sudah memiliki ketenaran di hari ini, ketika saatnya tiba untuk kehilangan, kamu akan merasakan sangat menderita. Dulu, ketika tidak memiliki uang, hidup terasa bahagia; namun setelah memiliki uang lalu tidak punya uang lagi, hidupnya akan merasa sangat menderita. Inilah yang disebut kekosongan, lahir tidak membawa apa-apa, mati pun tidak membawa apa-apa, semuanya adalah kosong. Dalam paritta Xin Jing dikatakan: "Rupa tidak berbeda dari kosong, kosong tidak berbeda dari rupa; rupa adalah kosong, kosong adalah rupa." Segala sesuatu datang dengan cepat dan pergi dengan cepat pula. Coba pikirkan masa muda kita belasan tahun lalu — seperti mimpi belaka. Kegembiraan, kesedihan, penderitaan, dan kebencian di

masa muda, ke mana semuanya pergi? Semuanya telah berlalu, itulah makna dari “rupa tidak berbeda dari kosong.”

Semakin besar nafsu keinginan seseorang, semakin besar pula tekanannya; semakin besar keserakahannya, semakin lelah hidupnya. Apa pun yang terlalu kita anggap penting, kita akan menjadi budaknya. Jika terlalu memedulikan pelajaran dan sekolah anak, kita akan menjadi budak anak sendiri, karena anak akan berkata, “Belikan saya ini, kalau tidak saya tidak mau belajar.” Jika terlalu memedulikan uang, bekerja siang malam, berinvestasi tanpa henti, akan menjadi budak uang. Jika mencintai kekasih ini, apa pun yang dia minta kamu berikan, maka kamu akan menjadi budak kekasih. Kita harus menggunakan hati untuk mengatasi semua ini. Mentalitas ibarat sebuah botol — tergantung apa yang kita isi di dalamnya. Jika hatimu diisi dengan kebaikan, hidup akan terasa manis, seperti botol yang berisi madu, dan akan memperoleh balasan yang manis. Namun jika hati diisi dengan racun, maka akan

mendapatkan mentalitas yang sangat jahat. Hati yang sama, mengapa tidak diisi dengan madu, tetapi malah diisi dengan racun dan kerisauan? Jika hati baik, maka kita dapat menjauh dari kerisauan.

Ada sebuah kisah: Suatu hari, Sang Buddha bertemu dengan seorang perampok bernama Angulimala di pegunungan. Angulimala adalah pembunuh kejam yang tidak berkedip saat menghabisi nyawa orang. Ia tentu saja tidak berniat melepaskan Sang Buddha. Ia berkata, "Orang-orang bilang kekuatanmu tak terbatas, tetapi hari ini kamu jatuh ke tanganku. Ternyata kamu tidak sehebat yang mereka katakan. Hari ini Aku akan memenggal kepalamu agar semua orang tahu bahwa Aku lebih kuat darimu." Buddha menjawab dengan tenang, "Sebelum mati, Aku punya satu permintaan." Sang Buddha menunjuk ke pohon persik di sampingnya dan berkata, "Tolong tebang satu ranting dari pohon itu." "Itu terlalu mudah." Ia mengayunkan pedangnya, dan seketika ranting itu terpotong. Ia

melemparkan ranting itu ke arah Sang Buddha dan berkata, "Sudah, apa lagi yang ingin kamu katakan? Sekarang giliranmu yang akan kutebas." "Saya masih punya satu permintaan, "Sang Buddha memungut ranting itu dengan penuh kasih dan berkata," sekarang, tolong buat ranting ini tumbuh kembali ke pohonnya." Angulimala tertawa terbahak-bahak: "Kamu gila! Semua orang tahu, ranting yang sudah ditebang tidak mungkin bisa tumbuh kembali!" Sang Buddha menjawab, "Kasihlah sekali orang yang malang. Kamu mengira dirimu sangat kuat hanya karena kamu bisa dengan mudah melukai dan menghabisi nyawa seseorang. Namun menghancurkan, menyakiti, dan merusak adalah hal yang paling mudah dilakukan, bahkan anak kecil pun bisa melakukannya. Jadi, di mana letak kekuatanmu? Orang yang benar-benar kuat adalah mereka yang tahu bagaimana menyembuhkan luka orang lain dan menciptakan kehidupan." Angulimala seketika tersadarkan dan memperoleh pencerahan. Sejak saat itu, ia perlahan memahami ajaran Buddha Dharma dan akhirnya menjadi murid setia Sang Buddha.

Seseorang yang mampu mengakui kesalahan dan menyesalinya adalah orang yang memiliki dasar untuk menjadi seorang Bodhisattva. Siapa di antara kita yang tidak pernah berbuat salah? Namun, mengapa di rumah kita sering tidak mau mengakui kesalahan sendiri? Ketika kamu mengakui kesalahan, hatimu akan merasa lega dan terbebas; jika tidak, hatimu akan semakin tertekan dan menderita. Orang yang mau bertobat akan lebih mengenal dirinya sendiri, sedangkan orang yang tidak tahu bertobat tidak akan pernah bisa memahami orang lain. Dalam ajaran Buddha Dharma, seseorang yang mampu memahami hati orang lain dan mengenali hatinya sendiri disebut sebagai “yang sadar” . Hanya mereka yang sadar yang dapat mencapai pencerahan, harus memiliki kesadaran terhadap diri sendiri. Pertengkaran antar manusia terjadi karena masing-masing merasa dirinya benar — saya merasa benar, dia juga merasa benar — akhirnya berujung di pengadilan. Karena Bodhisattva mampu menyadari hati dan pikirannya sendiri, maka disebut mampu memahami hati dan pikiran semua makhluk. Mengapa seorang ibu

yang baik bisa membuat banyak anaknya berbakti kepadanya? Karena ibu memahami hati anak-anaknya. Sebaliknya, ada ibu yang memiliki lima atau enam anak, tetapi bersikap pilih kasih. Akibatnya, di masa tuanya ada anak yang berbakti dan ada yang tidak. Benih sebab ini adalah sang ibu yang menanamnya sendiri, jangan menyalahkan anak tidak berbakti, itu karena orang tua sendiri tidak memiliki keseimbangan hati.

Dalam hidup, kita harus belajar memahami apa yang dipikirkan orang lain. Orang yang mampu memikirkan kepentingan orang lain akan hidup dengan bahagia. Jika suami tidak memahami hati istrinya, dan istri tidak mengerti hati suaminya, pertengkaran pasti akan terjadi. Kadang-kadang manusia sungguh menyedihkan, tidak tahu kesalahan apa yang telah diperbuat, istri pun tidak mau mengatakannya. Hingga suatu hari saat pertengkaran terjadi, barulah istri mengungkapkan isi hatinya yang sebenarnya, memarahi suaminya pria picik, pelit, egois, dan lain sebagainya.

Saat itulah si pria tersadar dan terkejut, “Apakah saya benar-benar seegois itu?” Setelah menyadarinya, barulah ia mulai berubah. Inilah yang disebut dalam ajaran Buddha sebagai “menyesali kesalahan masa lalu dan memperbaiki kesalahan di masa depan.” Dengan sering mengintrospeksi diri, suami dan istri baru bisa hidup bersama hingga tua, bertransformasi awam menjadi suci. Karena itu, hati harus bisa berpikir dengan jernih.

Menjadi suami istri itu tidak mudah, maka hargailah perempuan. Seorang gadis muda menikah denganmu, melahirkan anak untukmu, bekerja, mengurus rumah tangga... sungguh kasihan. Pria yang sering memarahi atau memukul istrinya pasti pria yang kecil hati. Manusia harus bisa melihat kelebihan orang lain. Seorang lelaki sejati jarang meneteskan air mata, di tempat kerja mungkin ia diperlakukan tidak adil, dimarahi atasan, pulang ke rumah tidak bisa mengeluh, juga tidak bisa menangis. Kadang ia hanya melampiaskan sedikit

amarah, maka maafkanlah dia. Ia mungkin mengenakan celana dan kaos kaki lama, pulang ke rumah langsung berbaring di tempat tidur, bahkan tidak punya tenaga untuk mandi. Maafkanlah semua itu. Hanya suami istri yang bisa saling memahami dan saling memaafkanlah yang dapat hidup bahagia hingga akhir. Menyadari hati orang lain sama dengan menyadari hati sendiri.

Di sebuah toko serba ada, pada suatu hari tiba-tiba turun hujan deras. Seorang nenek berpakaian sederhana masuk ke dalam toko untuk berteduh, seluruh tubuhnya sudah basah kuyup, namun tidak ada satu pun pramuniaga yang memedulikannya. Seorang pemuda dengan tulus menyapanya, "Nyonya, halo, apa yang bisa saya bantu?" Nenek itu menjawab dengan sungkan, "Tidak usah, saya hanya ingin berteduh sebentar, nanti segera pergi." Karena merasa segan, nenek itu ingin membeli sesuatu, tetapi setelah melihat cukup lama, ia tidak tahu harus membeli apa. Pemuda itu berkata kepada nenek itu: "Nyonya, silakan saja berteduh,

jangan sungkan. Saya ambulkan kursi di dekat pintu, Anda bisa duduk dan beristirahat sebentar.” Dua jam kemudian hujan berhenti. Nenek itu meminta kartu nama pemuda tersebut, lalu pergi. Beberapa bulan kemudian, pemuda itu menerima undangan dari perusahaan pusat perbelanjaan tersebut serta sebuah perusahaan keluarga lain untuk membahas kerja sama bisnis, dan ia ditunjuk secara khusus untuk menghadiri pertemuan itu. Belakangan baru diketahui bahwa nenek itu bukan orang biasa, melainkan ibu dari miliarder Amerika, raja baja Andrew Carnegie. Pemuda itu kemudian hidup dengan lancar dan kariernya terus menanjak, hingga akhirnya menjadi asisten utama Carnegie, dan sejak itu ia menjadi salah satu tokoh penting di Amerika, dengan kedudukan hanya di bawah Carnegie. Kisah ini menunjukkan bahwa seseorang hanya dapat bertumbuh ketika ia tahu menghargai; seseorang hanya dapat bertumbuh ketika ia hidup dengan kejujuran; dan seseorang harus memiliki welas asih di dalam hatinya agar dapat benar-benar bertumbuh. Sebuah perbuatan kecil yang dilakukan

tanpa sengaja bisa memperlihatkan kebaikan hatimu. Setiap hari melakukan hal-hal kecil yang penuh welas asih ini bisa membuatmu menjadi orang yang berhati besar. Setiap hari memberi cinta dan welas asih, kamu bisa menjadi Bodhisattva yang welas asih di dunia ini.

Praktisi Buddhis harus belajar kesadaran batin, yaitu harus bisa berpikiran terbuka. Setelah belajar Buddha Dharma, jangan bersikap ekstrem dalam melakukan sesuatu. Jika batin tidak tercerahkan, maka pikiran akan semakin buntu dan sulit menemukan jalan keluar. Semakin dipikirkan, semakin tidak mengerti; semakin tidak mengerti, semakin dipikirkan — akhirnya semakin tidak bisa memahami apa pun. Ketika itu terjadi, kebijaksanaan perlahan-lahan akan meninggalkanmu. Orang yang kurang bijaksana akan memiliki sedikit keberuntungan; orang yang sedikit keberuntungannya akan memiliki banyak rintangan karma. Orang yang memiliki berkah tidak akan berpikiran buntu. Orang yang selalu gembira setiap hari akan ada keberuntungan

datang kepadanya; sedangkan orang yang setiap hari merasa sedih, tidak bisa berpikiran terbuka, dan penuh kerisauan, keberuntungan akan menjauh darinya. Sumber kerisauan adalah diri sendiri yang mencari-cari masalah, kesulitan, dan kesialan. Coba pikirkan, adakah orang yang sedang naik jabatan atau akan memperoleh rezeki besar, tetapi wajahnya cemberut setiap hari? Tidak ada keberuntungan.

Kekayaan dan harta berasal dari kebajikan memberi (dana), hasil dari pembinaan diri di kehidupan lampau. Manusia bisa memohon apa saja dan mendapatkannya, tetapi memohon kekayaan tidak akan berhasil. Mengapa demikian? Karena uang hanya bisa diperoleh melalui berdana. Jika di kehidupan sebelumnya seseorang banyak berdana, maka di kehidupan sekarang ia akan memiliki rezeki keberuntungan. Bila seseorang berdana sejak kecil, maka lima puluh tahun kemudian barulah ia akan memiliki rezeki keberuntungan. Oleh karena itu, segala hal bisa

dimohon, tetapi memohon untuk menjadi kaya tidak akan berhasil.

Berkah adalah bawaan sejak lahir, sedangkan kebajikan adalah hasil dari akumulasi perbuatan baik setelah lahir. Karena itu, praktisi Buddhis harus menumbuhkan keduanya — berkah dan kebajikan. Semakin kaya seseorang, semakin ia memahami pentingnya berdana. Li Ka-shing, sangat kaya, ia terus-menerus berdana; karena itu, semakin besar keberuntungannya dan semakin tinggi kebajikannya. Sebaliknya, orang yang pelit dan tidak mau memberikan akan menjadi semakin miskin. Seseorang yang tahu untuk mengalah dalam hidup, ia pasti memahami hukum karma (sebab-akibat). “Saya tidak ingin bertengkar denganmu, karena saya tidak mau menanggung akibat karmamu.” Orang yang mampu melepaskan dan tidak melekat pada perolehan dan kehilangan akan mudah memahami segala hal. Hari ini ada pemilihan manajer, saya tidak ikut bersaing, tidak

masalah. Di sebuah perusahaan besar, ketika seorang kepala departemen hendak mengundurkan diri, dua wakil manajer saling berebut posisi itu, bahkan saling menjatuhkan di depan pimpinan. Akhirnya, keduanya tidak dipromosikan. Justru seorang karyawan yang tidak ikut bersaing, bekerja dengan tenang dan rendah hati, akhirnya diangkat menjadi manajer. Tahu mengapa demikian? Karena ia rajin melafalkan paritta.

Jika kita ingin mengubah diri sendiri, kita harus belajar membina pikiran. Hanya dengan menghargai kehidupan, kita bisa mencapai pembebasan. Dunia ini penuh dengan kerisauan, dunia ini penuh dengan rintangan, banyak orang bercerai, tidak bisa berpikir jernih, bahkan bunuh diri — semua itu karena mereka tidak mampu melewati rintangan tersebut. Suami istri, jika bisa saling menahan diri, bersabar, dan terus melafalkan paritta, maka rintangan itu akan berlalu. Kita harus percaya bahwa setelah hujan, langit pasti akan cerah kembali. Saat hari mendung dan matahari tak

terlihat, jangan mengira matahari telah tiada. Banyak orang tidak menyadari bahwa esok hari sinar matahari akan kembali bersinar terang. Tidak menekuni Dharma dan tidak melafalkan paritta sangat sulit untuk melewati berbagai rintangan dalam hidup. Dalam perjalanan usia manusia, angka tiga, enam, dan sembilan merupakan rintangan. Usia 33, 39, 43, 46, 49, 66, 73, 84... angka-angka ini adalah masa yang telah ditentukan oleh langit. Ketika menghadapi masa-masa rintangan ini, kita harus melafalkan paritta dan membina diri, bertahan dan melewatinya.

Seperti halnya banyak orang yang tidak berolahraga dan tidak menjaga tubuhnya dengan baik, ketika cuaca berubah, mereka langsung jatuh sakit. Dalam peristiwa desak-desakan di Bund Shanghai tahun 2015, ada 36 anak muda yang kehilangan nyawa, tidak satu pun berusia lebih dari 27 tahun. Jantung, liver, paru-paru, dan ginjal mereka semuanya sehat — mengapa bisa begitu? Karena seseorang hidup di dalam takdir dan

rintangan karmanya; jika ia tidak dapat menghindarinya, mereka terinjak hingga meninggal. Manusia sulit untuk mengendalikan takdir dan keberuntungannya sendiri. Ketika keluar rumah hari ini, kita tidak tahu apakah akan ada bencana menimpa. Dari hasil wawancara wartawan, diketahui ada tiga orang yang awalnya berencana pergi ke Bund, tetapi akhirnya tidak jadi pergi. Mengapa? Satu orang sedang melafalkan paritta, satu lagi sedang mentraktir temannya makan makanan vegetarian, dan satu orang lainnya sedang membakar Xiao Fang Zi untuk menyeberangkan arwah kakeknya. Ketiga orang ini terhindar dari musibah. Manusia harus belajar dari kegagalan dan penderitaan orang lain, barulah ia dapat memperoleh kebijaksanaan.

Di dunia ini, kita tidak boleh menginginkan terlalu banyak. Sebuah ponsel mewah memiliki 70% fitur yang sebenarnya tidak kita gunakan. Sebuah mobil mewah memiliki 70% kecepatan yang tidak pernah kita butuhkan. Sebuah rumah megah paling banyak hanya

kita tempati 30%-nya, sementara 70% sisanya kosong. Berbagai kegiatan sosial yang kita ikuti, 70% di antaranya hanyalah kesia-siaan dan kekosongan. Pakaian dan barang-barang yang kita miliki, 70% tidak pernah terpakai. Uang yang kita hasilkan seumur hidup, sebanyak apa pun, 70% akhirnya akan diwariskan untuk orang lain. Melihat kebenaran dan melepaskan, membina pikiran diri dengan baik, memupuk kebajikan diri dengan baik, kesehatan tubuh dan pikiran adalah yang paling penting. Dunia ini penuh dengan kerisauan; hanya dengan memahami orang lain, kita baru bisa hidup di dunia ini.

Suatu hari, Konfusius pergi keluar, dan saat itu langit tampak akan turun hujan. Namun, beliau tidak memiliki payung. Salah satu muridnya berkata, "Zixia punya payung, Guru bisa meminjam darinya." Mendengar itu, Konfusius berkata, "Tidak boleh. Zixia adalah orang yang agak pelit. Jika saya meminjam darinya dan dia tidak mau meminjamkan, orang lain akan menganggap

dia tidak menghormati gurunya. Tetapi jika dia meminjamkannya pada saya, hatinya pasti terasa sakit.” Dalam bergaul dengan orang lain, kita harus memahami kelebihan dan kekurangan mereka. Jangan menggunakan kelemahan orang lain sebagai dasar dalam berinteraksi, karena itu sama saja dengan menguji mereka. Jika kamu melakukan itu, kamu tidak akan pernah mendapatkan kasih sayang dan pengertian dari orang lain. Seseorang yang ingin persahabatan dapat bertahan lama, ia harus belajar menempatkan diri pada posisi orang lain dan berpikir untuk kepentingan orang lain. Dengan begitu, kamu akan memperoleh dukungan dan kebijaksanaan dari orang lain.

Di Amerika, ada seorang pemilik usaha kecil yang sudah lama ingin menjalin kerja sama bisnis dengan seorang pemilik perusahaan besar, namun berkali-kali gagal. Suatu hari, setelah kembali dari kantor pengusaha besar itu, ia lagi-lagi tidak berhasil mencapai kesepakatan. Ketika berjalan melewati sebuah pohon

kecil yang tumbang karena angin, ia dengan lembut menegakkan kembali pohon itu. Untuk mencegahnya roboh lagi, ia sengaja kembali ke mobilnya untuk mengambil seutas tali dan mengikat pohon tersebut agar tetap berdiri kokoh. Tindakan kecil itu ternyata terlihat jelas oleh pengusaha besar dari jendela kantornya di lantai atas. Sikap tulus yang tidak sengaja itu menyentuh hati pengusaha besar. Pada pertemuan berikutnya, kerja sama mereka akhirnya berhasil. Saat menandatangani perjanjian, pengusaha besar itu berkata, "Tahukah kamu? Yang membuatku terharu bukan karena kamu menegakkan pohon itu, tetapi karena kamu rela berjalan cukup jauh hanya untuk mengambil tali dan mengikatnya agar tidak tumbang lagi." Kisah ini memberi tahu kita bahwa ketika orang lain membutuhkan bantuan, jika kita mampu mengorbankan kepentingan diri sendiri, meskipun hanya sedikit saja, itu sudah merupakan bentuk pengorbanan, itu adalah berdana. Jadi, pengorbanan yang dilakukan seseorang dapat membawa keberhasilan. Terutama praktisi Buddhis harus

memahami untuk membantu orang lain. Ketika kita menolong tanpa diketahui oleh siapa pun, kamu bisa membuat orang lain terharu, inilah yang disebut "berdana tanpa rupa". Inilah tingkat kesadaran spiritual tertinggi seorang praktisi Buddhis sejati.

Sepanjang hidup, ucapkanlah lebih banyak kata-kata yang menyentuh hati, lakukanlah lebih banyak hal yang menyentuh hati orang lain, maka kita akan mampu menyentuh hati semua orang, dan hati kita akan menjadi semakin baik, inilah praktisi Buddhis. Setiap orang sebenarnya tidaklah miskin; karena keserakahan dan ketidakpuasan yang membuat seseorang menjadi semakin miskin. Jika merasa diri sendiri sudah cukup dan merasa dirinya sudah kaya, hidup tanpa membandingkan diri dengan orang lain — itulah kehidupan yang sejati. Rumah sendiri terasa nyaman untuk ditinggali, tetapi ketika melihat rumah orang lain lebih besar, barulah muncul perasaan bahwa rumah sendiri kecil — itulah perbandingan. Menikmati hidup

yang sesungguhnya adalah memahami jodoh yang alami.

Hargailah orang lain, tidak merebut atau merampasnya, maka tidak akan timbul jodoh yang buruk. Tidak merebut akan memiliki energi positif. Jika berebut dengan orang lain, maka akan memiliki energi negatif, dan pada akhirnya hal itu akan melukai dirimu sendiri. Jangan menyentuh karma — apa yang menjadi milikmu akan tetap menjadi milikmu, dan yang bukan milikmu jangan dipaksakan untuk dimiliki. Jangan mencari jodoh di tempat yang tidak ada jodohnya. Keberhasilan seseorang di dunia ini bukan ditentukan oleh kemampuan, melainkan apakah ia memiliki jodoh ini atau tidak. Sering kali, yang membuat seseorang tersesat adalah keinginannya sendiri untuk mengejar dan meminta sesuatu.

Belajar untuk berpuas diri, barulah bisa bahagia. Jika ingin terbebas dari kerisauan harus mengurangi

keinginan, tidak memiliki banyak nafsu keinginan dan tuntutan, hati akan menjadi tenang. Moto dari Master adalah: "Tiada nafsu keinginan, hati akan tenang seperti air." Ketika kamu tidak memiliki nafsu keinginan, apa pun yang dimiliki orang lain, hatimu akan tenang seperti air, tidak ada nafsu keinginan, "Saya sudah cukup, sudah puas." Tiada nafsu keinginan, hati akan setenang air. Hati yang bebas dari hambatan barulah tiada halangan.

Kesucian seseorang adalah benar-benar memahami orang lain. Kesucian seseorang adalah benar-benar memikirkan penderitaan orang lain. Orang-orang zaman sekarang sungguh egois. Ada dua orang yang sangat akrab berjalan di hutan, tiba-tiba mereka bertemu seekor harimau. Keduanya melihat harimau itu dan langsung ingin lari. Salah satu dari mereka segera mengambil sepatu olahraga dari tasnya dan memakainya. Temannya melihat dia mengganti sepatu, lalu berkata, "Apa yang kamu lakukan? Sekalipun kamu

ganti sepatu, kamu tetap tidak bisa lari lebih cepat dari harimau!” Orang itu menjawab, “Saya tidak ingin lari lebih cepat dari harimau, saya hanya perlu lari lebih cepat darimu saja.”

Di abad ke-21 ini, manusia tidak lagi memiliki rasa krisis. Krisis terbesar manusia adalah ketika melihat orang lain mengalami kecelakaan pesawat, gempa bumi, terkena kanker, atau keluarganya hancur, ia tidak merasakan apa-apa. Ia hanya peduli pada dirinya sendiri. Kita harus sungguh-sungguh menekuni Dharma agar dapat mencegah krisis menimpa diri kita sendiri. Ketika melihat orang lain mengalami kesulitan, kita harus menyadari bahwa hal serupa bisa saja terjadi pada diri kita. Jangan menunggu sampai semuanya terlambat, seperti orang yang baru sempat mengganti sepatu sebelum melarikan diri dari mulut harimau. Sebagai manusia, kita harus mengerti bahwa dengan menolong orang lain terlebih dahulu, barulah bisa menolong diri sendiri. Sebaliknya, hanya dengan menyelamatkan diri

sendiri terlebih dahulu, barulah kita mampu menolong orang lain. Praktisi Buddhis harus membina pikiran dengan sungguh-sungguh, menyelamatkan hati diri sendiri dan orang lain. Setiap orang harus terlebih dahulu berpikiran terbuka dan kemudian membuat orang lain berpikiran terbuka. Kita harus tahu cara menghargai dan menjaga apa yang kita miliki, sehingga tidak akan kehilangannya. Ketika kehilangan, kita harus menyadari bahwa dengan memiliki lebih sedikit, barulah tidak akan menanggung penderitaan akibat kehilangannya.

wù xìng yōng yǒu zhì huì      cí bēi jìn rù fó mén      xià  
悟性拥有智慧      慈悲进入佛门      (下)

nián yuè rì měi guó luò shān jī xuán yì zōng shù dà xíng jiě dá huì lú jūn hóng tái zhǎng  
2015年5月2日美国洛杉矶玄艺综述大型解答会卢军宏台长

kāi shì  
开示

xiàn dài rén zì sī xīn péng zhàng      tiān tiān wèi dé bú dào ér  
现代人自私心膨胀，天天为得不到而  
nán guò      ài zì jǐ ràng zì jǐ gèng jiā gū dú      xué fó rén yào  
难过，爱自己让自己更加孤独；学佛人要  
xué huì ài zhòng shēng      huì dé dào hěn dà kuài lè      mǔ qīn yī  
学会爱众生，会得到很大快乐。母亲一  
bèi zi ài zì jǐ de hái zi      zuì hòu hái zi dōu ài mǔ qīn      mǔ  
辈子爱自己的孩子，最后孩子都爱母亲，母  
qīn dé dào zuì dà de kuài lè      xīn líng jiě tuō      néng gòu xiǎng  
亲得到最大的快乐。心灵解脱，能够想  
de tōng      cái shì zuì dà de kuài lè      zhī zú huì yōng yǒu xìng  
得通，才是最大的快乐。知足会拥有幸  
fú      níng jìng néng chǎn shēng kuài lè      wǒ men jīn tiān de míng  
福，宁静能产生快乐。我们今天的名  
yù dōu shì kōng de      xiāng xìn nǐ men zài zuò hěn duō rén yě zuò  
誉都是空的，相信你们在座很多人也做  
guò hěn duō yǒu míng yù de shì qing      dàn shì suí zhe nián jì dà  
过很多有名誉的事情，但是随着年纪大  
le      hái yōng yǒu shén me míng      zuò guò le jiù shì méi yǒu  
了，还拥有什么名？做过了就是没有  
le      míng shì kōng      lì shì xū      zhuī qiú míng lì jiù shì zhuī  
了，名是空，利是虚，追求名利就是追

qiú xū kōng      qián zhuàn lái le yòu yòng le      míng yǒu le yòu  
求 虚 空 。 钱 赚 来 了 又 用 了 ， 名 有 了 又  
huì méi yǒu      nǐ jīn tiān méi yǒu zhè ge míng      bú yòng dān xīn  
会 没 有 。 你 今 天 没 有 这 个 名 ， 不 用 担 心  
yǐ hòu huì bèi qù chú      nǐ jīn tiān yǒu le zhè ge míng      dāng qù  
以 后 会 被 去 除 ； 你 今 天 有 了 这 个 名 ， 当 去  
chú de shí hou jiù huì gǎn dào wàn fēn tòng kǔ      guò qù méi yǒu  
除 的 时 候 就 会 感 到 万 分 痛 苦 。 过 去 没 有  
qián      huó de hěn kāi xīn      dāng yǒu guò qián zhī hòu yòu méi  
钱 ， 活 得 很 开 心 ； 当 有 过 钱 之 后 又 没  
yǒu qián le      jiù huì huó de hěn tòng kǔ      zhè jiù shì xū  
有 钱 了 ， 就 会 活 得 很 痛 苦 。 这 就 是 虚  
kōng      shēng bú dài lái sǐ bú dài qù      yí qiè jiē kōng      xīn  
空 ， 生 不 带 来 死 不 带 去 ， 一 切 皆 空 。 《 心  
jīng      shàng shuō      sè bú yì kōng      kōng bú yì sè      sè jí  
经 》 上 说 ： “ 色 不 异 空 ， 空 不 异 色 ， 色 即  
shì kōng      kōng jí shì sè      yí qiè lái de kuài      qù de yě  
是 空 ， 空 即 是 色 。 ” 一 切 来 得 快 ， 去 得 也  
kuài      xiǎng xiǎng zì jǐ shí jǐ nián de nián qīng shí hou yóu rú  
快 ， 想 想 自 己 十 几 年 的 年 轻 时 候 犹 如  
mèng jìng bān      qīng nián shí dài de xīng fèn      yōu chóu      nán  
梦 境 般 ， 青 年 时 代 的 兴 奋 、 忧 愁 、 难  
guò      hèn      dào nǎ lǐ qù le      quán bù dōu guò qù  
过 、 恨 ， 到 哪 里 去 了 ？ 全 部 都 过 去  
le      zhè jiù shì sè bú yì kōng  
了 ， 这 就 是 色 不 异 空 。

yí gè rén yù wàng yuè dà , yā lì yuè dà , tān xīn yuè  
一个人欲望越大，压力越大，贪心越  
dà , rén huó de yuè lèi , tài kàn zhòng shén me jiù huì chéng wéi  
大，人活得越累。太看重什么就会成为  
shén me de nú lì , duì zì jǐ hái zi de gōng kè , xué xiào tài  
什么的奴隶，对自己孩子的功课、学校太  
kàn zhòng , jiù huì chéng wéi hái zi de nú lì , yīn wèi hái zi huì  
看重，就会成为孩子的奴隶，因为孩子会  
shuō " nǐ gěi wǒ mǎi zhè ge , fǒu zé wǒ bù hǎo hǎo zuò gōng  
说“你给我买这个，否则我不好好做功  
kè " ; nǐ kàn zhòng qián , měi tiān dǎ jǐ fèn gōng , zuò tóu  
课”；你看重钱，每天打几份工，做投  
zī , chéng wéi qián de nú lì ; xǐ huan zhè ge nǚ yǒu , tā  
资，成为钱的奴隶；喜欢这个女友，她  
yào shén me nǐ gěi shén me , jiù chéng wéi nǚ péng you de nú  
要什么你给什么，就成为女朋友的奴  
lì , yào yòng xīn lái huà jiě zhè xiē dōng xi , xīn tài yóu rú yí  
隶。要用心来化解这些东西，心态犹如一  
gè píng zi , yào kàn zhuāng shén me , nǐ de xīn lǐ zhuāng de  
个瓶子，要看装什么。你的心里装的  
shì shàn liáng , jiù huì tián zī zī de , jiù xiàng zhuāng shàng  
是善良，就会甜滋滋的，就像装上  
fēng mì yí yàng , huì dé dào tián mì de huí bào ; rú guǒ xīn  
蜂蜜一样，会得到甜蜜的回报；如果心  
zhōng zhuāng de shì dú yào , huì dé dào hěn è de xīn tài 。 tóng  
中装的是毒药，会得到很恶的心态。同

yàng de xīn wèi shén me bù zhuāng fēng mì ér yào zhuāng fán nǎo  
样的心为什么不装蜂蜜而要装烦恼

dú yào ne xīn yào hǎo jiù kě yǐ yuǎn lí fán nǎo  
毒药呢？心要好，就可以远离烦恼。

yǒu yí gè gù shì fó tuó zài shān shàng yù dào le dǎi tú ā  
有一个故事，佛陀在山上遇到了歹徒阿

gé lì mǎ ā gé lì mǎ shā rén bù zhǎ yǎn tā dāng rán yě bù  
格利玛。阿格利玛杀人不眨眼，他当然也不

dǎ suàn fàng guò fó tuó tā shuō dōu shuō nǐ fǎ lì wú  
打算放过佛陀，他说：“都说你法力无

biān nǐ jīn tiān luò zài wǒ de shǒu zhōng kàn lái yě bú guò  
边，你今天落在我的手中，看来也不过

rú cǐ wǒ jīn tiān yào kǎn le nǐ de tóu ràng dà jiā zhī dào wǒ  
如此，我今天要砍了你的头，让大家知道我

bǐ nǐ gèng qiáng dà sǐ zhī qián wǒ yǒu yí gè xīn  
比你更强大。”“死之前，我有一个心

yuàn fó tuó zhǐ zhe shēn biān de táo shù shuō qǐng kǎn  
愿，”佛陀指着身边的桃树说，“请砍

xià zhè gēn shù zhī nà tài róng yì le jiàn qǐ zhī  
下这根树枝。”“那太容易了，”剑起枝

luò ā gé lì mǎ bǎ kǎn xià de shù zhī diū gěi fó tuó hái  
落，阿格利玛把砍下的树枝丢给佛陀，“还

yǒu shén me yào shuō de jiē xià lái wǒ yào kǎn nǐ  
有什么要说的？接下来我要砍你

le wǒ hái yǒu lìng yí gè yuàn wàng fó tuó lián xī dì  
了。”“我还有另一个愿望，”佛陀怜惜地

shí qǐ shù zhī xiàn zài qǐng ràng tā cháng huí qù ā gé  
拾起树枝， “现在请让它长回去。” 阿格

lì mǎ dà xiào nǐ zhè ge fēng zi shuí dōu zhī dào kǎn xià  
利玛大笑：“你这个疯子，谁都知道砍下

lái de shù zhī zěn me néng jiē huí qù ne fó tuó huí dá  
来的树枝怎么能接回去呢？” 佛陀回答，

kě lián de rén a nǐ rèn wéi zì jǐ hěn qiáng dà yīn wèi  
“可怜的人啊，你认为自己很强大，因为

nǐ néng gòu qīng yì shāng hài yí gè rén de shēng mìng dàn pò  
你能够轻易伤害一个人的生命。但破

huài shāng hài cuī cán shì zuì róng yì de shì qing lián xiǎo  
坏、伤害、摧残是最容易的事情，连小

hái zi dōu huì nǐ suàn shén me qiáng dà zhēn zhèng qiáng dà  
孩子都会，你算什么强大？真正强大

de rén shì dǒng de rú hé yī zhì bié rén de shāng tòng hé  
的人，是懂得如何医治别人的伤痛和

chuàng zào shēng mìng ā gé lì mǎ dùn shí cān wù zhī hòu  
创造生命。” 阿格利玛顿时参悟，之后

màn màn lǐng wù fó fǎ zuì hòu chéng wéi fó tuó zhōng shí de dì  
慢慢领悟佛法，最后成为佛陀忠实的弟

zǐ  
子。

yí gè néng zuò cuò shì dǒng de chàn huǐ de rén cái shì yōng  
一个能做错事懂得忏悔的人，才是拥

yǒu pú sà de jī chǔ wǒ men shuí méi yǒu zuò cuò guò wǒ  
有菩萨的基础。我们谁没有做错过，我

men zài jiā lǐ wèi shén me bù chéng rèn zì jǐ zuò cuò dāng nǐ  
们 在 家 里 为 什 么 不 承 认 自 己 做 错 ？ 当 你  
chéng rèn zuò cuò de shí hou xīn huì dé dào jiě tuō fǒu zé huì  
承 认 做 错 的 时 候 ， 心 会 得 到 解 脱 ， 否 则 会  
yuè lái yuè nán guò chàn huǐ de rén néng gòu gèng duō de liǎo  
越 来 越 难 过 。 忏 悔 的 人 能 够 更 多 地 了  
jiě zì jǐ bù dǒng chàn huǐ de rén shì yǒng yuǎn bù dǒng de liǎo  
解 自 己 ， 不 懂 忏 悔 的 人 是 永 远 不 懂 得 了  
jiě bié rén de rén fó fǎ jiè jiāng néng gòu liǎo jiě bié  
解 别 人 的 人 。 佛 法 界 将 能 够 了 解 别  
rén dǒng de zì jǐ xīn de rén chēng wéi jué jué zhě  
人 、 懂 得 自 己 心 的 人 ， 称 为 “ 觉 ” ， 觉 者  
cái néng kāi wù yào yǒu gǎn jué zì jǐ shì zěnyàng rén gēn  
才 能 开 悟 ， 要 有 感 觉 自 己 是 怎 样 。 人 跟  
rén de zhēng chǎo shì yīn wèi wǒ yǐ wéi zì jǐ shì duì de tā yǐ  
人 的 争 吵 是 因 为 我 以 为 自 己 是 对 的 、 他 以  
wéi tā shì duì de zuì hòu cái huì shàng fǎ tíng pú sà yīn jué  
为 他 是 对 的 ， 最 后 才 会 上 法 庭 。 菩 萨 因 觉  
zì xīn zhě jí wéi jué yí qiè zhòng shēng zhī xīn yí gè hǎo  
自 心 者 ， 即 为 觉 一 切 众 生 之 心 。 一 个 好  
de mǔ qīn wèi shén me néng gòu ràng zhè me duō de hái zi xiào  
的 母 亲 为 什 么 能 够 让 这 么 多 的 孩 子 孝  
shùn tā yīn wèi mā ma dǒng de hái zi de xīn ér yǒu de mā  
顺 她 ？ 因 为 妈 妈 懂 得 孩 子 的 心 。 而 有 的 妈  
ma shēng le wǔ liù gè hái zi piān xīn wǎn nián cái zào chéng  
妈 生 了 五 六 个 孩 子 ， 偏 心 ， 晚 年 才 造 成  
zhè ge xiào shùn nà ge bú xiào shùn zhè ge yīn shì mǔ qīn zì jǐ  
这 个 孝 顺 那 个 不 孝 顺 ， 这 个 因 是 母 亲 自 己

zhòng xià de bú yào guài hái zǐ bú xiào shùn shì yīn wèi fù  
种 下 的 ， 不 要 怪 孩 子 不 孝 顺 ， 是 因 为 父

mǔ qīn zì jǐ méi yǒu píng héng xīn  
母 亲 自 己 没 有 平 衡 心 。

zuò rén yào dǒng de bié rén zài xiǎng shén me wèi bié rén  
做 人 要 懂 得 别 人 在 想 什 么 ， 为 别 人

xiǎng de rén huì huó de hěn kuài lè xiān sheng bù jué qī zi  
想 的 人 会 活 得 很 快 乐 。 先 生 不 觉 妻 子

xīn qī zi bù dǒng xiān sheng xīn yí dìng huì chǎo jià yǒu  
心 ， 妻 子 不 懂 先 生 心 ， 一 定 会 吵 架 。 有

shí hou wǒ men rén hěn kě lián zì jǐ bù zhī dào zì jǐ zuò cuò  
时 候 我 们 人 很 可 怜 ， 自 己 不 知 道 自 己 做 错

le shén me qī zi yě bú yuàn yì jiǎng děng yǒu yì tiān chǎo  
了 什 么 ， 妻 子 也 不 愿 意 讲 ， 等 有 一 天 吵

jià le qī zi cái huì jiǎng zhēn huà mà xiān sheng shì xiǎo nán  
架 了 ， 妻 子 才 会 讲 真 话 ， 骂 先 生 是 小 男

rén xiǎo qì zì sī děng děng nán rén cái tū rán gǎn dào  
人 、 小 气 、 自 私 等 等 ， 男 人 才 突 然 感 到

zhèn jīng yuán lái wǒ zhēn de zhè me zì sī ma zhī dào  
震 惊 ， “ 原 来 我 真 的 这 么 自 私 吗 ？ ” 知 道

hòu cái huì gǎi zhè jiù shì fó fǎ jiè jiǎng de hàn qí qián  
后 才 会 改 ， 这 就 是 佛 法 界 讲 的 “ 忏 其 前

qiān huǐ qí hòu guò jīng cháng jiǎn tǎo zì jǐ fū qī cái  
愆 、 悔 其 后 过 ” 。 经 常 检 讨 自 己 ， 夫 妻 才

néng xiāng bàn dào lǎo      zhuǎn fán chéng shèng      suǒ yǐ xīn yào  
能 相 伴 到 老 ， 转 凡 成 圣 ， 所 以 心 要  
xiǎng tōng  
想 通 。

fū qī bù róng yì      yào zhēn xī nǚ rén      yí gè nián qīng  
夫 妻 不 容 易 ， 要 珍 惜 女 人 ， 一 个 年 轻  
de gū niang jià gěi nǐ      wèi nǐ shēng hái zi      shàng bān      zuò  
的 姑 娘 嫁 给 你 ， 为 你 生 孩 子 、 上 班 、 做  
jiā wù      hěn kǔ a      jīng cháng mà lǎo po dǎ lǎo po de nán  
家 务 ..... 很 苦 啊 ， 经 常 骂 老 婆 打 老 婆 的 男  
rén yí dìng shì xiǎo nán rén      rén yào kàn dào bié rén de yōu  
人 一 定 是 小 男 人 。 人 要 看 到 别 人 的 优  
diǎn      nán ér yǒu lèi bù qīng tán      zài gōng sī lǐ shòu qī  
点 ， 男 儿 有 泪 不 轻 弹 ， 在 公 司 里 受 欺  
fu      bèi lǎo bǎn mà      huí jiā bù néng shuō yòu bù néng  
负 ， 被 老 板 骂 ， 回 家 不 能 说 又 不 能  
kū      fā fā pí qi      yuán liàng tā ba      chuān zhe jiù de kù  
哭 ， 发 发 脾 气 ， 原 谅 他 吧 ， 穿 着 旧 的 裤  
zi      wà zi      huí dào jiā jiù tǎng zài chuáng shàng      dōu méi  
子 、 袜 子 ， 回 到 家 就 躺 在 床 上 ， 都 没  
yǒu jīng lì zài xǐ zǎo      suǒ yǒu yí qiè dōu yuán liàng tā  
有 精 力 再 洗 澡 ， 所 有 一 切 都 原 谅 他  
ba      néng gòu xiāng hù lǐ jiě      xiāng hù yuán liàng de fū qī cái  
吧 ! 能 够 相 互 理 解 、 相 互 原 谅 的 夫 妻 才

néng hǎo dào tóu 。 jué rén zhī xīn jiù shì jué jǐ zhī xīn 。  
能 好 到 头 。 觉 人 之 心 就 是 觉 己 之 心 。

zài yì jiā bǎi huò diàn , yǒu yì tiān tū rán xià dà yǔ , yí  
在 一 家 百 货 店 ， 有 一 天 突 然 下 大 雨 ， 一  
wèi yī zhuó jiǎn pǔ de lǎo tài tai hún shēn shī tòu le jìn lái bì  
位 衣 着 简 朴 的 老 太 太 浑 身 湿 透 了 进 来 避  
yǔ , méi yǒu shòu huò yuán dā li tā yǒu wèi xiǎo huǒ zi  
雨 ， 没 有 售 货 员 搭 理 她 。 有 位 小 伙 子  
chéng kěn de duì lǎo tài tai shuō fū ren nǐ hǎo néng wèi  
诚 恳 地 对 老 太 太 说 ： “ 夫 人 你 好 ， 能 为  
nǐ zuò xiē shén me ma bú yòng le wǒ duǒ yí xià  
你 做 些 什 么 吗 ？ ” “ 不 用 了 ， 我 躲 一 下  
yǔ mǎ shàng jiù zǒu lǎo tài tai bù hǎo yì si xiǎng mǎi  
雨 ， 马 上 就 走 。” 老 太 太 不 好 意 思 ， 想 买  
diǎn dōng xī dàn kàn le bàn tiān yě bù zhī dào mǎi shén  
点 东 西 ， 但 看 了 半 天 也 不 知 道 买 什  
me xiǎo huǒ zi duì lǎo tài tai shuō fū ren nǐ jiù duǒ  
么 。 小 伙 子 对 老 太 太 说 ： “ 夫 人 ， 你 就 躲  
duǒ yǔ bú bì wéi nán wǒ bān yì zhāng yǐ zi zài mén  
躲 雨 ， 不 必 为 难 ， 我 搬 一 张 椅 子 在 门  
kǒu nǐ jiù xiū xi yí huì er ba liǎng gè xiǎo shí hòu yǔ  
口 ， 你 就 休 息 一 会 儿 吧 。” 两 个 小 时 后 雨  
tíng le lǎo tài tai yào le xiǎo huǒ zi míng piàn lí kāi le jǐ  
停 了 ， 老 太 太 要 了 小 伙 子 名 片 离 开 了 。 几  
gè yuè zhī hòu zhè ge xiǎo huǒ zi shōu dào zhè jiā bǎi huò gōng  
个 月 之 后 ， 这 个 小 伙 子 收 到 这 家 百 货 公

sī hé lìng yì jiā jiā zú gōng sī qià tán yè wù      bèi zhǐ míng ràng  
司和另一家家族公司洽谈业务，被指名让  
tā qù      hòu lái cái zhī dào      zhè wèi lǎo tài tai bú shì bié  
他去。后来才知道，这位老太太不是别  
rén      shì měi guó yì wàn fù wēng gāng tiě dà wáng kǎ nèi jī de  
人，是美国亿万富翁钢铁大王卡内基的  
mǔ qīn      zhè ge xiǎo huǒ zi hòu lái yì fān fēng shùn qīng yún zhí  
母亲。这个小伙子后来一帆风顺青云直  
shàng      chéng wéi gāng tiě dà wáng kǎ nèi jī de fù  
上，成为钢铁大王卡内基的副  
shǒu      cóng cǐ zài měi guó chéng wéi dì wèi yě jǐn cì yú kǎ nèi  
手，从此在美国成为地位也仅次于卡内  
jī de zhòng yào rén wù      zhè ge gù shì shuō míng      rén yào zài  
基的重要人物。这个故事说明，人要在  
zhēn xī zhōng cái néng chéng zhǎng      rén yào zài chéng shí zhōng  
珍惜中才能成长，人要在诚实中  
cái néng chéng zhǎng      rén bì xū nèi xīn yǒu cí bēi cái néng  
才能成长，人必须内心有慈悲才能  
chéng zhǎng      bù jīng yì de yí jiàn xiǎo shì kě yǐ ràng rén kàn  
成长，不经意的一件小事可以让人看  
dào nǐ de shàn liáng      tiān tiān zuò zhe zhè xiē cí bēi de xiǎo shì  
到你的善良，天天做着这些慈悲的小事  
kě yǐ ràng nǐ chéng wéi yí gè dà shàn rén      tiān tiān fù chū yì  
可以让你成为一个大善人，天天付出一  
xiē ài yǔ cí bēi kě yǐ ràng nǐ chéng wéi rén jiān cí bēi de pú sà  
些爱与慈悲可以让你成为人间慈悲的菩萨。

xué fó rén yào xué nèi xīn de jué wù      jiù shì yào xiǎng de  
学佛人要学内心的觉悟，就是要想得  
tōng      xué fó hòu zuò shì qing bú yào jí duān      nèi zài bù jué wù  
通。学佛后做事情不要极端，内在不觉悟  
huì dǎo zhì nǐ yuè lái yuè xiǎng bù tōng      xiǎng bù tōng zài qù  
会导致你越来越想不通。想不通再去  
xiǎng      yòu xiǎng bù tōng      xiǎng bù tōng hái zài xiǎng      yuè  
想，又想不通；想不通还在想，越  
xiǎng yuè xiǎng bù tōng      zhì huì huì màn màn lí nǐ ér qù      zhì  
想越想不通，智慧会慢慢离你而去。智  
huì shǎo de rén fú fèn jiù shǎo      fú fèn shǎo de rén yè zhàng jiù  
慧少的人福分就少，福分少的人业障就  
duō      yǒu fú qì de rén bú huì xiǎng bù tōng      tiān tiān kāi xīn de  
多。有福气的人不会想不通，天天开心的  
rén      jiù yǒu hǎo yùn lái dào      tiān tiān nán shòu      xiǎng bù  
人，就有好运来到；天天难受、想不  
tōng      fán nǎo de rén      hǎo yùn lí tā ér qù      zào chéng fán  
通、烦恼的人，好运离他而去。造成烦  
nǎo de rén shì zì jǐ zhǎo fán nǎo      má fan      dǎo méi      xiǎng  
恼的人是自己找烦恼、麻烦、倒霉。想  
yì xiǎng      yǒu nǎ ge rén mǎ shàng yào shēng qiān yào fā cái  
一想，有哪个人马上要升迁要发财  
le      huì chéng tiān kǔ zhe liǎn de      méi yǒu fú qì  
了，会成天苦着脸的？没有福气。

qián cái shì bù shī suǒ dé shì qián shì xiū lái de rén qiú  
钱财是布施所得，是前世修来的。人求  
shén me dōu qiú dé dào jiù shì qiú cái qiú bú dào wèi shén  
什么都求得到，就是求财求不到，为什  
me qián shì yí dìng yào bù shī cái néng dé dào shàng bèi zi  
么？钱是一定要布施才能得到，上辈子  
bù shī jīn shì cái huì yǒu cái yùn cóng xiǎo bù shī wǔ shí nián  
布施今世才会有财运，从小布施，五十年  
hòu cái huì yǒu cái yùn suǒ yǐ shén me dōu kě yǐ qiú qiú fā  
后才会有财运。所以什么都可以求，求发  
cái méi yǒu mén  
财没有门。

fú shì xiān tiān de dé shì hòu tiān jī lěi de suǒ yǐ xué  
福是先天的，德是后天积累的，所以学  
fó rén yào fú dé shuāng xiū yuè yǒu qián de rén yuè dǒng de bù  
佛人要福德双修，越有钱的人越懂得布  
shī lǐ jiā chéng hěn yǒu qián bù tíng de bù shī yuè yǒu  
施，李嘉诚很有钱，不停地布施，越有  
fú yuè yǒu dé yuè xiǎo qì de rén yuè bù kěn fù chū huì  
福、越有德；越小气的人越不肯付出，会  
yuè lái yuè qióng yí gè rén zài shēng huó zhōng dǒng de tuì  
越来越穷。一个人在生活中懂得退  
ràng zhè ge rén yí dìng dǒng yīn guǒ wǒ bù hé nǐ  
让，这个人一定懂因果，“我不和你

chǎo zhè ge yīn guǒ wǒ jiù bú qù bāng nǐ bèi , néng zài  
吵 , 这个因果我就不去帮你背” , 能在  
shēng huó zhōng fàng de xià de rén , bú jì jiào gè rén dé  
生活中放得下的人 , 不计较个人得  
shī shén me shì qing dōu xiǎng de tōng jīn tiān xuǎn jīng  
失 , 什么事情都想得通 , 今天选经  
lǐ wǒ bù zhēng wú suǒ wèi yí gè dà gōng sī de bù mén  
理 , 我不争 , 无所谓。一个大公司的部门  
jīng lǐ yào zǒu le , yǒu liǎng gè fù jīng lǐ pīn mìng qù  
经理要走了 , 有两个副经理拼命去  
zhēng zài lǐng dǎo miàn qián hù xiāng shuō duì fāng bù  
争 , 在领导面前互相说对方不  
hǎo zuì hòu liǎng gè dōu méi shēng zhǐ yǒu yí gè bù zhēng  
好 , 最后两个都没升 , 只有一个不争  
bù qiǎng píng shí mò mò wú wén de rén zuì hòu chéng wéi  
不抢、平时默默无闻的人 , 最后成为  
jīng lǐ zhī dào wèi shén me ma yīn wèi tā huì niàn jīng  
经理。知道为什么吗? 因为他会念经。

wǒ men yào gǎi biàn zì jǐ jiù yào dǒng de xiū xīn yào  
我们要改变自己 , 就要懂得修心 , 要  
zhēn xī rén shēng cái néng jiě tuō rén jiān dào chù shì fán  
珍惜人生才能解脱 , 人间到处是烦  
nǎo rén jiān dào chù shì jié shù hěn duō rén lí hūn xiǎng  
恼 , 人间到处是劫数 , 很多人离婚、想  
bù tōng zì shā jiù shì guò bù liǎo zhè ge jié shù fū qī  
不通、自杀 , 就是过不了这个劫数。夫妻

zhī jiān yǎo yǎo yá niàn niàn jīng tǐng guò qù jié jiù guò  
之 间 咬 咬 牙 、 念 念 经 挺 过 去 ， 劫 就 过  
le yí dìng yào xiāng xìn yí qiè yǔ guò tiān qíng yīn tiān  
了 ， 一 定 要 相 信 ， 一 切 雨 过 天 晴 。 阴 天  
de shí hou kàn bú dào tài yáng bú yào yǐ wéi tài yáng bú huì zài  
的 时 候 看 不 到 太 阳 ， 不 要 以 为 太 阳 不 会 再  
yǒu le hěn duō rén xiǎng bú dào míng tiān huì yáng guāng pǔ  
有 了 ， 很 多 人 想 不 到 明 天 会 阳 光 普  
zhào bù xué fó bú niàn jīng hěn nán guò rén shēng de hěn duō  
照 ， 不 学 佛 不 念 经 很 难 过 人 生 的 很 多  
jié shù rén shēng de nián líng dāng zhōng sān liù jiǔ dōu shì  
劫 数 。 人 生 的 年 龄 当 中 ， 三 六 九 都 是  
jié shù zhè xiē  
劫 数 ， 33、39、43、46、49、66、73、84..... 这 些  
dōu shì dìng xià lái de tiān shù pèng dào zhè xiē jié shù de shí  
都 是 定 下 来 的 天 数 ， 碰 到 这 些 劫 数 的 时  
hou yào niàn jīng xiū xíng yǎo yǎo yá tǐng guò qù  
候 ， 要 念 经 修 行 ， 咬 咬 牙 挺 过 去 。

yóu rú hěn duō rén bú duàn liàn shēn tǐ bù bǎo yǎng hǎo  
犹 如 很 多 人 不 锻 炼 身 体 ， 不 保 养 好  
zì jǐ de shēn tǐ pèng dào tiān qì zhuǎn biàn yí xià zi jiù  
自 己 的 身 体 ， 碰 到 天 气 转 变 ， 一 下 子 就  
bìng dǎo le nián shàng hǎi wài tān de cǎi tà shì jiàn  
病 倒 了 。 2015 年 上 海 外 滩 的 踩 踏 事 件  
zhōng yǒu míng nián qīng rén mìng sàng huáng quán méi  
中 ， 有 36 名 年 轻 人 命 丧 黄 泉 ， 没

yǒu yí gè chāo guò 27 suì , tā men de  
有 一 个 超 过 27 岁 ， 他 们 的  
xīn gān fèi shèn zàng dōu shì jiàn kāng de wèi shén  
心 、 肝 、 肺 、 肾 脏 都 是 健 康 的 ， 为 什  
me yí gè rén shì huó zài jié shù dāng zhōng de duǒ bú guò  
么 ？ 一 个 人 是 活 在 劫 数 当 中 的 ， 躲 不 过  
zhè ge jié shù bèi rén cǎi sǐ le rén hěn nán kòng zhì zì jǐ  
这 个 劫 数 ， 被 人 踩 死 了 ， 人 很 难 控 制 自 己  
de mìng hé yùn jīn tiān chū mén dōu bù zhī dào huì bu huì yǒu  
的 命 和 运 ， 今 天 出 门 都 不 知 道 会 不 会 有  
zāi nàn jì zhě cǎi fǎng liǎo jiě dào yǒu sān gè rén běn lái yào qù  
灾 难 。 记 者 采 访 了 解 到 有 三 个 人 本 来 要 去  
wài tān de jié guǒ méi yǒu qù wèi shén me yí gè zài  
外 滩 的 ， 结 果 没 有 去 ， 为 什 么 ？ 一 个 在  
niàn jīng yí gè rén qǐng péng you chī sù hái yǒu yí gè rén  
念 经 ， 一 个 人 请 朋 友 吃 素 ， 还 有 一 个 人  
yào tì yé ye shāo xiǎo fáng zi hái méi yǒu chāo dù wán zhè sān  
要 替 爷 爷 烧 小 房 子 还 没 有 超 度 完 ， 这 三  
rén xìng miǎn yú nàn rén yào cóng bié rén de shī bài hé tòng kǔ  
人 幸 免 于 难 。 人 要 从 别 人 的 失 败 和 痛 苦  
zhōng zhǎo dào jiào xùn zhè ge rén cái huì yǒu zhì huì  
中 找 到 教 训 ， 这 个 人 才 会 有 智 慧 。

wǒ men zài rén jiān bù néng yào de tài duō yí bù gāo dàng  
我 们 在 人 间 不 能 要 的 太 多 ， 一 部 高 档  
shǒu jī de gōng néng shì yòng bú dào de yí liàng gāo  
手 机 70% 的 功 能 是 用 不 到 的 ， 一 辆 高

dàng qì chē de sù dù shì yòng bù liǎo duō yú de , yí  
档 汽车 70% 的 速度 是 用 不 了 多 余 的 , 一  
zhuàng háo huá de fáng zi zuì duō zhǐ néng  
幢 豪 华 的 房 子 最 多 只 能  
zhù 30% , ér 70% shì kōng zhì de , yí dà duī de shè huì huó  
住 30% , 而 70% 是 空 置 的 , 一 大 堆 的 社 会 活  
dòng shì wú liáo kōng xū de , yī wù yòng pǐn shì xián  
动 70% 是 无 聊 空 虚 的 , 衣 物 用 品 70% 是 闲  
zhe méi yǒu chuān de , yí bèi zi zhuàn de qián zài duō shì  
着 没 有 穿 的 , 一 辈 子 赚 的 钱 再 多 70% 是  
liú gěi bié rén huā de 。 kàn pò fàng xià , xiū hǎo zì jǐ de  
留 给 别 人 花 的 。 看 破 放 下 , 修 好 自 己 的  
xīn , yǎng hǎo zì jǐ de dé , shēn xīn jiàn kāng zuì zhòng  
心 , 养 好 自 己 的 德 , 身 心 健 康 最 重  
yào 。 rén jiān dào chù shì fán nǎo , yào lǐ jiě bié rén cái néng  
要 。 人 间 到 处 是 烦 恼 , 要 理 解 别 人 才 能  
huó zài zhè ge shì jiè shàng  
活 在 这 个 世 界 上 。

kǒng lǎo fū zǐ yǒu tiān wài chū , tiān yào xià yǔ , kě shì lǎo  
孔 老 夫 子 有 天 外 出 , 天 要 下 雨 , 可 是 老  
fū zǐ méi yǒu yǔ sǎn , tā de dì zǐ shuō : " zǐ xià yǒu  
夫 子 没 有 雨 伞 , 他 的 弟 子 说 : " 子 夏 有  
sǎn , gēn tā jiè ba 。 " kǒng zǐ yì tīng shuō : " bù kě  
伞 , 跟 他 借 吧 。 " 孔 子 一 听 说 : " 不 可  
yǐ 。 zǐ xià zhè ge rén jiào wéi lìn sè , wǒ wèn tā jiè de  
以 。 子 夏 这 个 人 较 为 吝 嗇 , 我 问 他 借 的

huà tā ruò bú jiè bié rén huì jué de tā bù zūn zhòng shī  
话，他若不借，别人会觉得他不尊重师  
zhǎng rú guǒ jiè gěi wǒ tā kěn dìng xīn tòng gēn rén jiāo  
长，如果借给我他肯定心痛。”跟人交  
wǎng yào zhī dào bié rén de duǎn chù hé cháng chù bú yào  
往，要知道别人的短处和长处，不要  
yòng bié rén de duǎn chù qù gēn bié rén jiāo wǎng zhè yàng děng  
用别人的短处去跟别人交往，这样等  
yú kǎo yàn bié rén jiù yǒng yuǎn dé bú dào bié rén duì nǐ de  
于考验别人，就永远得不到别人对你的  
ài bù lǐ jiě bié rén de xīn yí gè rén yào yǒu yì cháng  
爱，不理解别人的心。一个人要友谊长  
cún yào huàn wèi sī kǎo wèi tā rén xiǎng jiù néng gòu dé  
存，要换位思考，为他人想，就能够得  
dào bié rén de yōng hù yǔ zhì huì  
到别人的拥护与智慧。

zài měi guó yǒu yì jiā xiǎo qǐ yè lǎo bǎn yì zhí xiǎng  
在美国，有一家小企业老板，一直想  
yǔ yí gè dà qǐ yè lǎo bǎn tán shēng yì lǚ cì shī bài zhè yí  
与一个大企业老板谈生意，屡次失败。这一  
cì xiǎo lǎo bǎn cóng dà lǎo bǎn bàn gōng shì zǒu chū lái yòu  
次，小老板从大老板办公室走出来，又  
méi tán chéng tā lù guò yì kē bèi fēng guā dǎo de xiǎo shù biān  
没谈成。他路过一棵被风刮倒的小树边  
shàng tā qīng qīng de fú qǐ xiǎo shù wèi le fáng zhǐ zài cì  
上，他轻轻地扶起小树，为了防止再次

bèi fēng guā dǎo tā tè dì cóng zì jǐ de chē shàng zhǎo lái  
被 风 刮 倒 ， 他 特 地 从 自 己 的 车 上 找 来  
shéng zi gù dìng le xiǎo shù xiǎo lǎo bǎn de jǔ dòng bèi dà lǎo  
绳 子 固 定 了 小 树 ， 小 老 板 的 举 动 被 大 老  
bǎn zài lóu shàng kàn de yì qīng èr chǔ yí gè wú yì de jǔ  
板 在 楼 上 看 得 一 清 二 楚 ， 一 个 无 意 的 举  
dòng gǎn dòng le dà lǎo bǎn xià yí cì de hé zuò tán chéng  
动 感 动 了 大 老 板 ， 下 一 次 的 合 作 谈 成  
gōng le zài qiān dìng xié yì de shí hou dà lǎo bǎn shuō  
功 了 。 在 签 订 协 议 的 时 候 ， 大 老 板 说 ：  
nǐ zhī dào ma gǎn dòng wǒ de bú shì nǐ fú qǐ xiǎo  
“ 你 知 道 吗 ？ 感 动 我 的 不 是 你 扶 起 小  
shù ér shì nǐ pǎo dào hěn yuǎn ná le gēn shéng zi bǎ tā gù  
树 ， 而 是 你 跑 到 很 远 拿 了 根 绳 子 把 它 固  
dìng hǎo zhè ge gù shì gào sù wǒ men zài bié rén xū yào  
定 好 。” 这 个 故 事 告 诉 我 们 ， 在 别 人 需 要  
bāng zhù shí néng gòu xī shēng zì jǐ de lì yì nǎ pà shì yì  
帮 助 时 ， 能 够 牺 牲 自 己 的 利 益 ， 哪 怕 是 一  
diǎn diǎn zhè dōu shì fù chū zhè dōu shì bù shī suǒ yǐ rén  
点 点 ， 这 都 是 付 出 ， 这 都 是 布 施 。 所 以 人  
de fù chū kě yǐ dé dào chéng gōng yóu qí shì xué fó rén  
的 付 出 ， 可 以 得 到 成 功 ； 尤 其 是 学 佛 人  
yào dǒng de qù bāng zhù bié rén zài bié rén bù zhī dào de qíng  
要 懂 得 去 帮 助 别 人 ， 在 别 人 不 知 道 的 情  
kuàng xià nǐ huì ràng bié rén gǎn dòng zhè jiù shì wú xiàng  
况 下 ， 你 会 让 别 人 感 动 ， 这 就 是 无 相  
bù shī zhè cái shì xué fó rén zhēn zhèng de gāo jìng jiè  
布 施 ， 这 才 是 学 佛 人 真 正 的 高 境 界 。

yí bèi zi duō jiǎng yì xiē ràng rén gǎn dòng de huà duō  
一辈子多讲一些让人感动的話，多  
zuò yì xiē ràng rén gǎn dòng de shì jiù huì gǎn dòng suǒ yǒu  
做一些让人感动的事，就会感动所有  
rén xīn huì yuè lái yuè shàn liáng zhè jiù shì xué fó rén měi  
人，心会越来越善良，这就是学佛人。每  
gè rén bìng bù pín qióng yīn wèi tān le bù mǎn zú le cái  
个人并不贫穷，因为贪了、不满足了，才  
huì yuè lái yuè pín qióng rú guǒ jué de zì jǐ hěn mǎn zú hěn  
会越来越贫穷，如果觉得自己很满足很  
fù yǒu bù yǔ bié rén bǐ jiào de shēng huó cái shì zhēn zhèng de  
富有，不与别人比较的生活才是真正的  
shēng huó zì jǐ de fáng zi zhù zhe hěn shū shì kàn dào bié  
生活。自己的房子住着很舒适，看到别  
rén de fáng zi hěn dà cái huì gǎn dào zì jǐ de hěn xiǎo zhè  
人的房子很大，才会感到自己的很小，这  
jiù shì bǐ jiào zhēn zhèng xiǎng shòu shēng huó shì dǒng de zì  
就是比较。真正享受生活是懂得自  
rán de yuán fèn  
然的缘分。

zhēn xī bié rén bú shì zhēng lái qiǎng lái de jiù bú huì  
珍惜别人，不是争来抢来的，就不会  
yǒu niè yuán bú qù zhēng jiù huì yǒu zhèng néng liàng gēn bié  
有孽缘，不去争就会有正能量，跟别  
rén zhēng jiù huì yǒu fù néng liàng yí dìng huì zài jīn hòu shāng  
人争就会有负能量，一定会在今后伤

hài nǐ zì jǐ      bú yào qù dòng yīn guǒ      gāi shì nǐ de jiù shì nǐ  
害你自己。不要去动因果，该是你的就是你  
de      bú shì nǐ de bú yào qiǎng      bù néng zài méi yǒu yuán fèn  
的，不是你的不要抢。不能在沒有缘分  
zhōng qù xún zhǎo yuán fèn      yí gè rén zài shì jiè shàng néng fǒu  
中去寻找缘分，一个人在世界上能否  
chéng gōng      bú zài yú nǐ néng bu néng      ér zài yú nǐ shì fǒu  
成功，不在于你能不能，而在于你是否  
yǒuzhè ge yuán fèn      jīng cháng ràng rén mí shī fāng xiàng de jiù  
有这个缘分，经常让人迷失方向的就  
shì zì jǐ pīn mìng qù zhuī qù qiú  
是自己拼命去追去求。

xué huì zhī zú      cái néng kuài lè      xiǎng jiě tuō fán  
学会知足，才能快乐，想解脱烦  
nǎo      bì xū guǎ yù      méi yǒu hěn duō yù wàng hé yào  
恼，必须寡欲，没有很多欲望和要  
qiú      xīn cái huì píng jìng      tái zhǎng de zuò yòu míng      wú yù  
求，心才会平静。台长的座右铭：无欲  
zì rán xīn rú shuǐ      dāng nǐ méi yǒu yù wàng de shí hou      bù  
自然心如水。当你没有欲望的时候，不  
guǎn bié rén yǒu shén me      nǐ de xīn dōu xiàng shuǐ yí yàng píng  
管别人有什么，你的心都像水一样平

jìng      méi yǒu yù wàng      wǒ gòu le      mǎn zú le      wú  
静， 没有欲望， “我够了、 满足了”， 无  
yù zì rán xīn rú shuǐ      nèi xīn wú ài cái huì wú guà ài gù  
欲自然心如水平， 内心无碍才会无罣碍故。

rén de chún jié jiù shì zhēn zhèng de lǐ jiě bié rén      rén de  
人的纯洁就是真正地理解别人， 人的  
chún jié jiù shì zhēn zhèng xiǎng dào bié rén de kǔ nàn      xiàn dài  
纯洁就是真正想到别人的苦难。 现代  
rén zhēn de zì sī      yǒu liǎng gè hěn yào hǎo de rén zài sēn lín  
人真的自私， 有两个很要好的人在森林  
zhōng tū rán yù dào yì zhī lǎo hǔ      liǎng gè rén kàn dào lǎo hǔ zhī  
中突然遇到一只老虎， 两个人看到老虎之  
hòu dōu xiǎng pǎo      yí gè rén mǎ shàng cóng bèi hòu qǔ chū yùn  
后都想跑， 一个人马上从背后取出运  
dòng xié huàn shàng      lìng yí gè rén yí kàn tā huàn xié jiù shuō :  
运动鞋换上， 另一个人一看他换鞋就说：  
nǐ gàn shén me      nǐ zài huàn xié yě pǎo bú guò lǎo hǔ  
“你干什么， 你再换鞋也跑不过老虎  
a      wǒ bìng bù xiǎng bǐ lǎo hǔ pǎo de kuài      wǒ zhǐ yào  
啊！” “我并不想比老虎跑得快， 我只要  
bǐ nǐ pǎo de kuài jiù hǎo le  
比你跑得快就好了。”

shì jì rén méi yǒu wēi jī gǎn      rén zuì dà de wēi jī shì  
21 世纪人没有危机感，人最大的危机是  
kàn dào bié rén fēi jī shī shì      dì zhèn      shēng ái zhèng      jiā  
看到别人飞机失事、地震、生癌症、家  
tíng pò liè      tā méi yǒu gǎn shòu      zhǐ zhī dào zì jǐ      yí dìng  
庭破裂，他没有感受，只知道自己，一定  
yào hǎo hǎo xué fó      fáng zhǐ wēi jī fā shēng zài zì jǐ shēn  
要好好学佛，防止危机发生在自己身  
shàng      kàn jiàn bié rén yǒu wēi jī yào xiǎng dào zì jǐ kě néng  
上，看见别人有危机要想到自己可能  
yě huì yǒu      bú yào děng dào zì jǐ huàn hǎo xié cái néng táo chū  
也会有，不要等到自己换好鞋才能逃出  
hǔ kǒu      wǒ men zuò rén yào dǒng de xiān jiù bié rén      cái huì  
虎口，我们做人要懂得先救别人，才会  
jiù zì jǐ      fǎn guò lái jiǎng      yào bǎ zì jǐ jiù hǎo le cái néng  
救自己，反过来讲，要把自己救好了才能  
jiù bié rén      xué fó rén yào hǎo hǎo xiū xīn      zì dù dù rén      měi  
救别人。学佛人要好好修心，自度度人，每  
gè rén zì jǐ xiǎng de tōng      zài qù ràng bié rén xiǎng de  
个人自己想得通，再去让别人想得  
tōng      yào dǒng de ài hù zì jǐ yōng yǒu de      cái bú huì shī  
通。要懂得爱护自己拥有的，才不会失  
qù      dāng shī qù de shí hou      yào xiǎng dào shǎo yōng yǒu yì  
去，当失去的时候，要想到少拥有一  
diǎn      cái bú huì chéng shòu shī qù de tòng kǔ  
点，才不会承受失去的痛苦。