

181

Penuntun Perilaku  
yang Baik

Penulis : Miao Yin

学佛与做人的  
181条道理



学佛与做人的  
181条道理

181

Penuntun Perilaku  
yang Baik

Penulis : Miao Yin



# 181 Penuntun Perilaku yang Baik

学佛与做人的180条道理

Penulis : Miao Yin

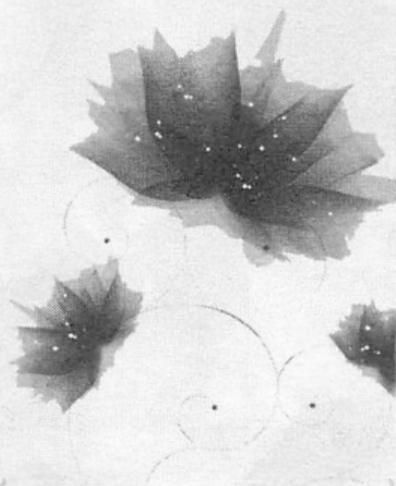
Penerjemah : Tim Penerjemah Buddhis

Desain sampul : Felanny Cokro

Penata letak : Felanny Cokro

Cetakan : Pertama, Februari 2017

Tidak untuk diperjualbelikan, hanya untuk distribusi



学佛与做人的  
181条道理

181

Penuntun Perilaku  
yang Baik

Penulis : Miao Yin

# 1

*Manusia bisa sengsara karena mengejar sesuatu yang salah.*

Kesalahan yang telah diketahui atau tidak diketahuinya karena kebodohan batin sendiri.

# 2

*Kalau selalu menganggap orang lainlah yang membuat kita menderita, semua dikarenakan pembinaan diri sendiri masih kurang baik.*

Orang bijak tak akan menyalahkan siapa-siapa.

3

*Kitalah yang bertanggungjawab pada diri sendiri, orang lain tak mungkin bisa menambah kekotoran hati kita, semua dikarenakan nurani kita masih belum bisa melepas segala keterikatan.*

4

*Awasi perilaku diri kita sendiri dengan ketat, janganlah menjadi jadi polisi untuk orang lain. Apalagi menghakimi orang lain.*

# 5

*Bila  
kita tidak rela  
memafkan orang lain,  
yang pasti mendapat susah  
adalah diri sendiri. Dengan  
beban yang akan terbawa  
sampai kapanpun.*

# 6

*Jangan bangga  
karena beranggapan telah  
mengasihani orang lain.  
Sebenarnya diri kita lebih patut  
dikasihani, karena ternyata kita  
masih belum sempurna membina  
diri, dan kita masih belum  
mengerti sepenuhnya tentang  
kehidupan manusia.*

**Sebenarnya belajar  
Buddha Dharma adalah  
pertanggungjawaban  
terhadap diri kita sendiri,  
bukan untuk  
dipertontonkan kepada  
orang lain.**

**7**

**Orang yang selalu  
merasa kurang  
keberuntungannya, karena  
sering mendengar dan bergosip,  
sebaliknya orang yang cukup  
keberuntungan, jarang peduli  
dan mendengar rumor  
tentangnya.**

**8**

**9**

**Pembinaan diri  
diawali dari  
sedikit-dikit lama2 jadi  
bukit. Yang penting  
konsisten dan  
terarah.**

**Bila  
kita sudah merasa  
berada dalam kondisi  
serba cukup dan merasa puas  
tak lagi mau berusaha, susah  
hendak mencapai kesuksesan.  
Menjadi Buddha juga butuh  
semangat untuk  
penyempurnaan  
Paramita**

**10**

# 11

*Kita harus berterima kasih kepada mereka yang menyusahkan kita. Karena kita dapat pelajaran ekstra tentang hidup dari mereka.*

# 12

*Sebagai insan manusia, kita harus ikhlas menerima apapun yang menimpa kita, karena hanya diri sendiri yang akan menerima hasil perbuatan yang sudah matang.*

# 13

*Kita harus selalu mengampuni atau berlapang hati pada mereka yang menyakiti, tak peduli betapa jahatnya mereka, atau mungkin mereka pernah melukai kita, kita mesti bisa menerimanya dengan kebijaksanaan agar bisa menuai kebahagiaan sejati.*

# 14

*Kehidupan di dunia memang penuh dengan penderitaan, tiada terkecuali.*

Untuk itu lepaskanlah dari penderitaan menuju Pantai Bahagia.

15

*Sewaktu kita merasa senang, jangan lupa, ini tidak bisa kekal. Sewaktu menderita, jangan lupa, ini hanya bersifat sementara.*

menyadari hukum ketidakkekalan pasti membawa pengertian benar.

16

*Mengenali diri, mengendalikan diri, mengubah diri, barulah kita bisa menuntun orang lain dalam mengenali, mengendalikan dan mengubah mereka.*

## 17

*Keterikatan hari ini, bisa berakibat penyesalan di hari esok. Maka sewajarnya saja. Jangan terlalu melekat amat sangat.*

## 18

*Anda boleh memiliki cinta asmara, tapi jangan melekat, karena pada saatnya cepat atau lambat perpisahan tak dapat dielakkan. Baik putus atau kematian yang memisahkan.*

## 19

*Jangan membuang waktu pada hal-hal yang bisa berakibat kita menyesal di kemudian hari karena terlalu santai dan menganggap mudah segalanya.*

20

*Kapan saja kita bisa pasrah, dan mencoba melepaskan, di saat itu juga kita bisa menyadari perasaan relaks dan tenang seperti apa. Tidak akan galau lagi.*

21

*Tidak membeda-bedakan dan memiliki keseimbangan serta berkeadilan terhadap siapa dan apa saja, tidak memandang tinggi rendah, kaya miskin, untung rugi, suka dan tidak suka, inilah pembinaan diri yang lebih tinggi.*

*Praktisi Dharma harus selalu memiliki patokan, yaitu tidak pernah mencampuri dan menghakimi tentang kesalahan orang lain, karena ini bisa mencemari dirinya bila salah persepsi dan tidak akan punya waktu untuk melatih diri, karena sibuk mengurus kesalahan orang lain.*

*Jikalau anda senantiasa menemui kesalahan dan kealpaan orang lain, anda harus segera mawas diri, Melihat ke dalam diri inilah salah satu cara melatih diri yang baik.*

*Orang yang karmanya buruk,  
sepanjang waktu hanya mencari-cari  
kesalahan orang lain,*

24

Praktisi sejati tidak pernah mau  
mencampuri masalah orang lain.  
Hanya belajar menilai dirinya sendiri.

*Setiap keterpurukan, adalah jalan  
menuju kedewasaan. Pembelajaran  
hidup terdapat di sana.*

25

*Saat kita menyadari sudah mulai tersesat, jangan berkecil hati karena masih ada jalan keluarnya. Justru jika kita sudah tidak sadar sedang tersesat, itulah yang berbahaya dan sungguh patut dikasihani.*

26

*Orang yang sombong masih bisa ditolong dengan disadari kesombongannya, tetapi orang yang rendah diri hampir pesimis dengan hidupnya sulit untuk bisa ditolong. Kecuali ia sendiri memiliki semangat lagi.*

27

28

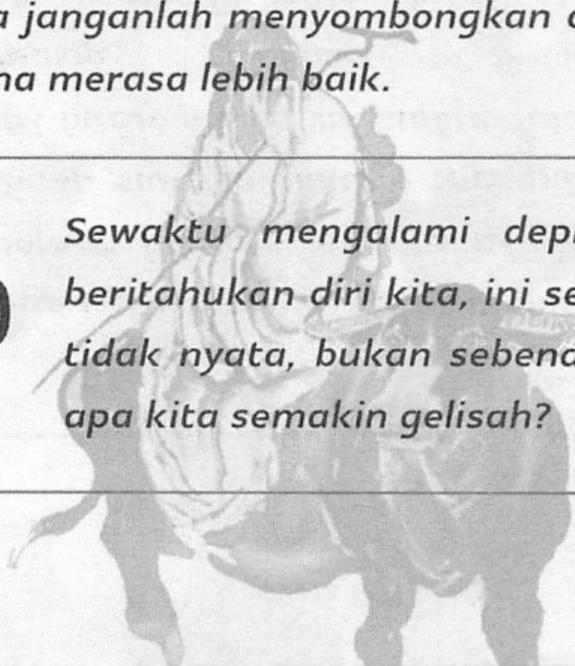
*Jangan selalu merasa tidak puas dengan kinerja orang lain, tapi kita harus sering mengintropeksi diri. Perasaan yang membuat tidak puas dengan orang lain, itulah yang membuat susah dirimu sendiri.*

*Semua ajaran yang dikatakan menyimpang, sebenarnya abstrak, maka janganlah dianggap remeh. Semua ajaran baik, juga tidak berujud, maka janganlah menyombongkan diri karena merasa lebih baik.*

29

30

*Sewaktu mengalami depresi, segera beritahukan diri kita, ini semua adalah tidak nyata, bukan sebenarnya, untuk apa kita semakin gelisah?*



---

31

*Sebelum belajar Dharma, kita sangat jarang melihat sisi positif dari segala sesuatunya.*

Setelah belajar Dharma, baru sadar segala sesuatu berproses sesuai hukumnya. Baik hukum sebab akibat, sebab musabab yang saling bergantung, hukum tidak kekal dan mengajarkan kita bagaimana melihat dengan pikiran positif.



*Kita harus bisa menerima pandangan yang berbeda, dengan demikian kita bisa diterima oleh berbagai kalangan, jikalau kita hendak mengubah mereka sesuai dengan pandangan kita, itu namanya cari penyakit sendiri. Kecuali kita telah memiliki kemampuan super untuk didengar pandangannya.*

Beljarlah menerima dan mengayomi mereka, itu lebih bijaksana. Sampai suatu saat mereka mulai dapat menerima pandangan yang benar.



---

## 33

*Beranggapan diri sendiri paling besar dan hebat sama saja dengan mengakui kelemahan dan kebodohan dirinya sendiri.*

---

## 34

*Melatih diri adalah membetulkan pandangan yang salah. Dan membuka wawasan dengan kebijaksanaan.*

---

## 35

*Dokter tidak akan bisa mengobati orang yang telah menjelang ajalnya.*

Buddha pun demikian tidak bisa menolong orang yang tidak berjodoh dengan-Nya.

Ajaran-Nya telah diajarkan namun tidak dipraktekkan ibarat ke dokter tetapi tidak menebus resep obatnya.

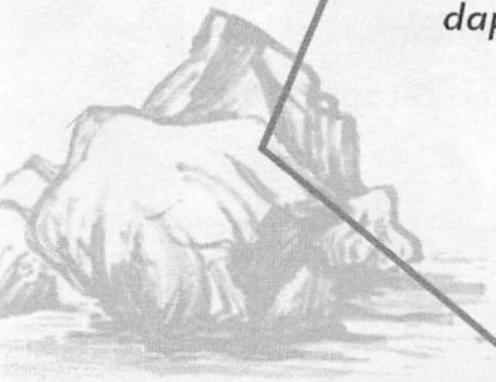
---

# 36

*Bila kita belum bisa memaafkan orang lain secara lahir batin, maka selamanya kita tidak bisa tenang baik hidup ini maupun setelah ajal menjemput.*

# 37

*Bila kita selalu ngotot mempertahankan pendapat dan pandangan (visi dan misi) sendiri, selamanya tidak akan dapat mendengar opini orang lain yang membangun.*



38

*Hanya perlu sepatah kata untuk menjatuhkan seseorang, Namun untuk membangun seseorang memerlukan banyak kata-kata. Maka hati-hatilah dengan ucapanmu, ibarat pepatah mulutmu adalah harimaumu.*

39

*Sewaktu kita menasehati seseorang, hendaknya memperhatikan martabat yang bersangkutan,*

*Bila tidak wejangan yang baik sekalipun tidak akan berguna.*



**40**

*Janganlah dalam kearifan  
ikut disertai dengan  
keangkuhan.*

Janganlah dalam keren-  
dahan hati melupakan  
kebijaksanaan.

**41**

*Sama sekali tidak perlu  
mencari dan balik badan  
menengok siapa yang  
mencaci-maki anda.*

Misalnya anda di gonggong  
dan akan digigit anjing,  
apakah anda mau jongkok  
balas menggonggong dan  
menggigitnya kembali?

42

*Sifat Iri hati dan dengki terhadap orang lain, tidak akan membawa manfaat terhadap diri kita dan tidak bisa mengurangi kesuksesan yang telah diperoleh orang lain juga.*

Buat apa iri dan dengki hanya menjadi racun dalam diri.

43

*Jangan membuang-buang waktu walau sedetik pun untuk membayangkan orang yang tidak kita sukai. Kecuali kita mau dan mampu memancarkan cinta kasih kepada mereka.*

*Saat seseorang sudah mendekati kematian, tak mampu lagi mengendalikan ucapannya. Kata-kata yang terucap hanya yang sering diucapkan. Baik kata-kata kasar dan tidak berguna. Tidak berdaya mengucapkan yang baik.*

Kehidupan ini sungguh menyedihkan bila tidak terbiasa mengucapkan hal-hal yang baik.

*Menjalin jodoh dari sebuah hubungan asmara bukanlah seperti perbuatan amal dan pekerjaan sosial, tidak bisa bertindak sesuka hati, di coba-coba, mudah didapat mudah dilepaskan, begitu ada rasa tidak cocok atau bosan lalu minta bercerai. Keterikatan jodoh yang sangat kuat, tidak bisa menggunakan rumus, prinsip atau logika untuk mengurainya.*

Tapi anehnya manusia sampai mati pun tetap melekat pada prinsip cinta dan benci yang dipegang kuat-kuat dalam hatinya. Ikatan jodoh terbentuk karena cinta dan benci.

**46**

*Bercerita dan berbagi keluh kesah dengan penuh kasih sayang dan suara yang lemah lembut, akan lebih mudah diterima dengan baik oleh orang lain.*

**47**

*Orang yang berani menciptakan kesempatan dan peluang adalah seorang pemberani.*

Yang hanya menunggu kesempatan datang adalah ia yang pasif dan kurang berpikir smart.

**48**

*Bila sesuatu pemikiran hanya sekedar sebuah wacana saja dan tidak dapat dilaksanakan, bukanlah kebijaksanaan sejati.*

49

*Cobalah dengar lebih seksama mendengar pendapat orang lain, jangan terburu-buru mengutarakan pendapat sendiri.*

50

*Dengan botol yang sama, kenapa hendak diisi racun?*

Hati yang sama, kenapa hendak diliputi 3 racun (keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin)?

# 51

*Sesuatu yang diinginkan namun belum dapat dimiliki, kita pikir itu adalah sesuatu yang sangat bagus sekali dikarenakan kurangnya pemahaman dan tidak sempat untuk mengenali dan menelitinya.*

Suatu saat, setelah memiliki dan mulai mengenalnya lebih mendalam, kita baru tersadar rupanya apa yang kita bayangkan dan bermain dalam pikiran kita itu belum tentu sesuai dengan kenyataannya.



52

*Segala sesuatu yang eksis di dalam dunia ini walau terlihat bagus penampilannya, tetapi belumlah sempurna secara hakiki.*

53

*Dalam melatih diri diperlukan kesabaran, ada waktunya kita harus rela hidup bersahaja dan bisa menikmati hidup dalam kesepian atau menyendiri.*

54

*Satu hari telah terlewati, sadari semua itu sebagai berkah, harus disyukuri saat kita menangis tak punya sepatu untuk alas kaki, kita menemukan ada orang yang hidup tanpa kaki dan masih mau berjuang.*

---

# 55

*Cobalah lebih banyak waktu untuk mengamati dan memperhatikan orang lain, maka kita akan lebih mudah dan tak menguras energi lebih untuk berintrospeksi diri sendiri. Apakah kita bisa memahami sifat orang di luar dan sifat di dalam diri sesungguhnya tiada berbeda tetapi kitalah yang merasa dan membedakannya.*

---

# 56

*Janganlah selalu memandang ke atas dan jangan pula memiliki ekspektasi terlalu tinggi, cobalah bertanya, seratus tahun kemudian, adakah yang sesungguhnya tetap menjadi milik anda?*

---

---

# 57

*Bila ingin tahu sebab musababnya terjadi sebuah musibah atau peperangan, lihat saja nasib binatang di rumah potong hewan.*

*Jangan mengeluh mengapa begitu banyak penyakit, dan musibah beruntun yang telah terjadi.*

Pernahkah kita menghitung seberapa banyak hewan yang mati dengan penuh dendam dan amarah hanya karena ingin memuaskan lidah kita.

---

# 58

*Membenci seseorang sangat merugikan diri sendiri. Bagaikan duri yang menusuk-nusuk daging. Semakin membenci semakin sakit tertusuk-tusuk rasanya.*

---

***Setiap orang memiliki  
kehidupannya, tapi tidak  
setiap orang dapat mengerti makna  
dan tujuan hidupnya, bagaimana dapat  
menyayangi kehidupannya sendiri?***

Bagi yang tidak mengerti arti kehidupan,  
kehidupan ini terasa sangat menyiksa sekali.

Bagi yang mengerti segala siksaan akan  
dianggap sebagai proses  
pembelajaran yang paling  
bermakna.

60

*Banyak yang mengira  
telah memiliki kekayaan,  
sebenarnya tanpa disadari mereka  
telah diperbudak oleh kekayaannya.  
Sibuk mencari kekayaan tanpa mampu  
menikmatinya sampai waktu dan  
miliknya habis keluar masuk Rumah  
Sakit. Santai sedikit... relaks.... dan  
nikmati setiap petualangan  
dalam hidup.*

**61** *Keterikatan dan kemelekatan terhadap hubungan asmara yang penuh nafsu rendah adalah penyebab kegelisahan. Pengendalian terhadap pemuasan nafsu indra ini, akan anda akan mulai menuai kebebasan.*

*Mengikuti alur nasib bukannya menjadi tidak berdaya dan harus mengikuti terus, tapi kita harus berusaha keras berbuat baik untuk mengubahnya. Dan hukum perubahan pasti akan berlaku bagi mereka yang ingin mengubahnya.*

**62**

**63** *Jangan terlalu yakin terhadap pandangan diri sendiri bila tidak diimbangi kebijaksanaan, dengan demikian bisa mengurangi penyesalan di kemudian hari.*

**64** *Sewaktu kita konsekuen untuk selalu jujur terhadap diri sendiri dan orang lain, maka tidak akan ada bisa membohongi anda.*

*Menyakiti orang lain demi menutupi kekurangan dirinya, merupakan satu perbuatan yang tidak tahu malu.*

**65**

**66** *Orang awam bertanggung jawab terhadap hukum negara.*

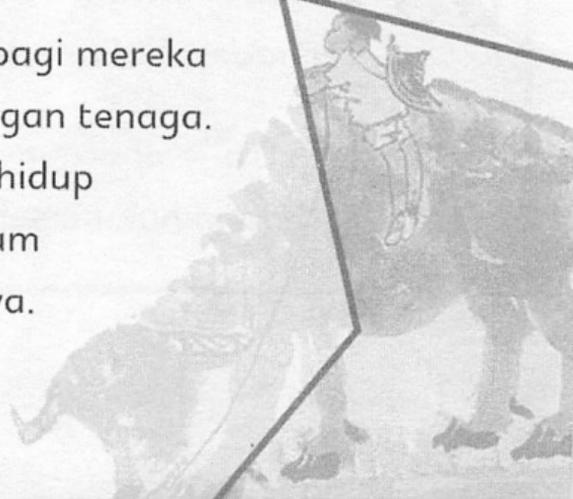
*Praktisi dharma bertanggungjawab terhadap hukum sebab akibat.*

Apabila seseorang memiliki hati yang penuh dengan kedengkian, tidak terus terang, ucapan kasar dan tidak pantas, maka ia tidak pantas disebut ksatria sejati.

## 67

*Bila karena kondisi kita kurang mampu dan sulit untuk berdana materi, maka berdanalah dengan tenaga.*

Berbuat yang berarti bagi mereka yang memerlukan dengan tenaga. Seperti jaman dahulu hidup bergotong royong dalam membangun daerahnya.

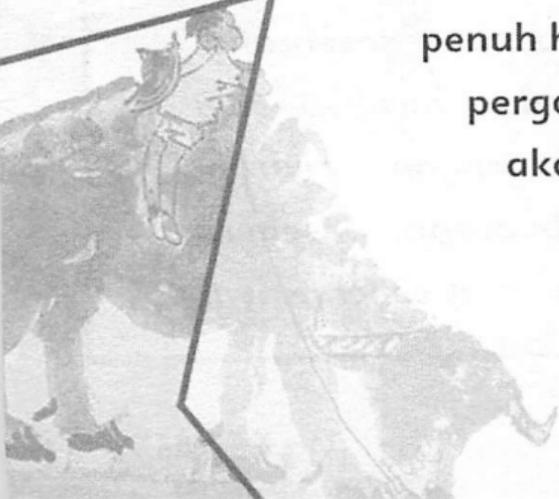


# 69

Diam2 berdana, memperhatikan dan sering berdoa demi kebahagiaan orang lain, itulah "invincible donate" (Donatur tanpa Nama).

# 70

Hati yang lembut dan lentur, senang bercanda penuh humor, luas dalam pergaulan, maka dunia akan menjadi sangat indah.



**Jurus ampuh untuk bersosialisasi yaitu banyak bersabar dan mengalah berpikir smart dan berjiwa besar.**

**71**

**Jangan sok jago mencoba menebak atau memprediksi jalan pikiran orang lain, jikalau kita kurang kebijaksanaan dan pengalaman, kemungkinan besar kita sangat bisa salah. Dan sudah pasti bisa sering terjadi salah paham.**

**72**

**Hendak memahami seseorang, cukup lihat visi dan misinya saja apakah sesuai dengan pikiran, ucapan dan perbuatannya, segera kita akan tahu apa niat sebenarnya.**

**73**

74

*Landasan dasar dalam menjalani kehidupan ini, terletak dalam kesederhanaan dan sehingga tidak menjadi titik fokus perhatian orang lain. Masalah pun akan jauh dari kita. Sederhana bukan berarti kita orang tidak punya.*

*Bila orang yang tidak pernah mandi, dipakaikan pewangi juga akan sia-sia.*

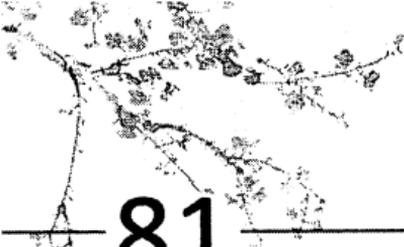
Martabat dan kehormatan bila berasal dari ilmu dan perjuangan yang sebenarnya, perbuatan yang dilandasi moral baik pasti namanya harum.

Sebaliknya kejahatan yang ditutupi pasti baunya akan tercium juga.

75

76

*Janganlah lari dari kenyataan, lebih arif dengan hati lapang untuk menerimanya, inilah proses yang harus dilewati.*



---

# 81

*Jikalau kita bisa melihat dan menemukan kekurangan diri sendiri seperti saat kita melihat kekurangan orang lain, maka kehidupan kita perlahan akan menjadi luar biasa. Mau memperbaikinya dengan belajar dari kelebihan orang lain.*

---

# 82

*Dengan memaafkan orang lain, kita juga telah memberi ruang yang cukup bagi diri kita untuk berinteraksi dengan hal yang baik. Daripada memenuhinya dengan sampah dendam.*

---

# 83

*Waktu terus berlalu, biarlah sang waktu membawa masalah hidup kita pergi jauh. Jangan dibawa terus dalam perjalanan.*

---

**74**

*Landasan dasar dalam menjalani kehidupan ini, terletak dalam kesederhanaan dan sehingga tidak menjadi titik fokus perhatian orang lain. Masalah pun akan jauh dari kita. Sederhana bukan berarti kita orang tidak punya.*

*Bila orang yang tidak pernah mandi, dipakaikan pewangi juga akan sia-sia.*

Martabat dan kehormatan bila berasal dari ilmu dan perjuangan yang sebenarnya, perbuatan yang dilandasi moral baik pasti namanya harum.

**75**

Sebaliknya kejahatan yang ditutupi pasti baunya akan tercium juga.

**76**

*Janganlah lari dari kenyataan, lebih arif dengan hati lapang untuk menerimanya, inilah proses yang harus dilewati.*

**77**

*Para Buddha dan Bodhisattva, orang suci, dan dewata hanya akan membantu mereka yang memiliki niat baik dan tulus menolong dirinya sendiri keluar dari kebiasaan buruknya. Dan baru kemudian membuat kita mampu untuk menolong orang lain. Jangan merasa kita hanya berjalan sendirian di Dunia ini.*

*Tantangan merupakan proses pertumbuhan mental, orang yang berani menerima tantangan, mentalnya akan jadi makin kuat.*

**78**

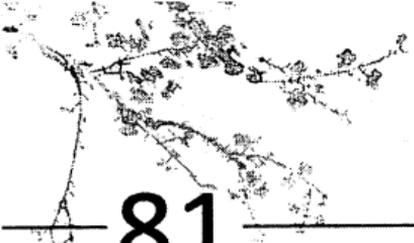


**79**

*Berterima kasihlah kepada mereka yang masih mau memberitahu tentang kesalahan kita. Karena banyak hal yang luput dari kesadaran kita.*

**80**

*Orang yang bisa memikirkan kepentingan dan kebahagiaan orang lain, selamanya tidak akan kesepian dan hidup dalam kesedihan.*



---

# 81

*Jikalau kita bisa melihat dan menemukan kekurangan diri sendiri seperti saat kita melihat kekurangan orang lain, maka kehidupan kita perlahan akan menjadi luar biasa. Mau memperbaikinya dengan belajar dari kelebihan orang lain.*

---

# 82

*Dengan memaafkan orang lain, kita juga telah memberi ruang yang cukup bagi diri kita untuk berinteraksi dengan hal yang baik. Daripada memenuhinya dengan sampah dendam.*

---

# 83

*Waktu terus berlalu, biarlah sang waktu membawa masalah hidup kita pergi jauh. Jangan dibawa terus dalam perjalanan.*

---

---

*Janganlah mendramatisasi sebuah masalah yang sederhana, agar dapat mengurangi beban pikiran yang sudah kalut.*

## 85

---

*Karena keras hati dan harga diri seseorang selalu menolak uluran tangan orang lain dan merasa bisa hidup sendiri dalam kesulitannya, orang tersebut tidak akan dapat tertolong lagi.*

## 86

---

*Sesungguhnya tiada manusia yang jahat, semua karena tabiat saja. Setiap orang memiliki tabiat buruk, dan juga memiliki tabiat baik hanya saja kadarnya berlainan, asalkan ada kehendak menjadi baik, maka kita harus memaafkan, jangan mendiskriminasikannya.*

Mungkin saja tabiat kita jauh lebih buruk tetapi kita mampu menutupinya dengan sandiwara yang sangat indah.

---

87

*Berbohong satu patah kata, lalu merekayasanya dengan puluhan kalimat agar tertutup rapi, untuk apa?*

88

*Orang yang bersolek terlalu berlebihan, hanya ingin berpacaran dengan dirinya saja. Karena ia jauh lebih mencintai dirinya sendiri dibanding orang lain. Ini pengamatan terhadap diri yang berlebihan. Berlakulah sewajarnya.*

## 89

*Manusia tidak luput dari fitnahan dan pujian. Berbicara banyak atau sedikit pun tetap dikritik, diam seribu bahasa juga dikritik.*

Sebagai insan masyarakat, tiada yang luput dari kritikan.

Jadikan kritikan sebagai motivasi untuk memperbaiki diri, bukan untuk menghancurkan diri kita sendiri.

## 90

*Orang yang sering memuji dan mengangkat-angkat kita, mereka bukanlah sahabat yang baik.*

Ia yang sering memarahi, menasehati dan memberi petunjuk, sesungguhnya mereka adalah guru yang baik, karena mereka jugalah kita baru bisa maju.

# 91

*Apa saja materi yang kita miliki sekarang, setelah meninggal dunia akan ditinggalkan dan segera dimiliki orang lain, kenapa kita tidak belajar menanam kebajikan dengan berdana kepada yang memerlukannya saat kita masih hidup?*

# 92

*Kalau demi mendapat pujian lalu melatih diri, ibarat bunga nan harum dan rumput yang bergoyang indah tapi diinjak-injak orang.*

**93**

*Jikalau hidup hanya untuk bersantai-santai melewati satu hari tanpa berbuat sesuatu yang bermanfaat, ibarat kecolongan oleh pencuri di siang bolong.*

**94**

*Siapapun yang selalu belajar rendah hati adalah akan dihormati dan disegani orang lain.*

**95**

*Bila ingin mengikat hubungan jodoh yang baik adalah jangan melukai dan menyakiti siapapun.*

*Berdiam seribu bahasa adalah jawaban paling ampuh terhadap fitnahan.*

**96**

*Dengan Menghormati dan menghargai orang lain, akan memancarkan kharisma kita sendiri.*

**97**



98

*Memiliki kasih sayang yang tanpa pamrih, maka anda memiliki segalanya.*

99

*Dendam selamanya tidak bisa diurai dengan dendam, kebencian tak dapat dibalas dengan kebencian, hanya cinta kasih universal dan sifat welas asih yang bisa melumerkan segala dendam, ini adalah kebenaran universal sejak dulu kala.*

# 100

*Menerima kenyataan lebih baik dari berkeluh kesah.*

Apa yang telah menjadi kenyataan tentu tak bisa diubah lagi. Kecuali menerimanya dengan lapang dada dan dengan bijaksana, rasanya tiada pilihan yang lebih baik dari pada hanya berkeluh kesah.

# 101

*Jangan karena kebodohan dan ketidaktahuan orang lain, kita jadi galau dan merana.*

Bukan orang lain yang berhak mengubah arah hidup kita, dan jangan karena orang lain kita ikut hancur.

## 102

*Saat orang lain menyebar tentang kejelekan kita, jangan marah dan sedih. Saat orang lain bicara tentang kebaikan kita juga tidak usah senang.*

Di dalam kejelekan ada kebaikan dan di dalam kebaikan juga ada kejelekan.

Tentu sangat tergantung kita bagaimana mengupayakannya.

## 103

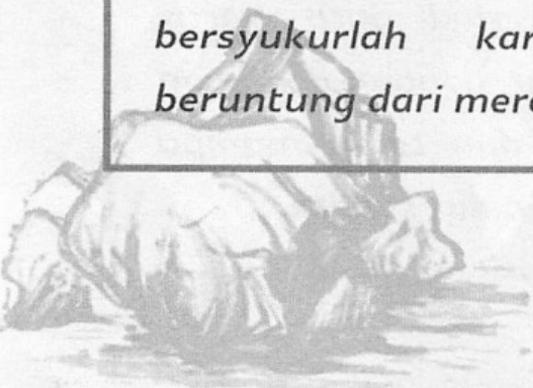
*Bila Sebenarnya anda benar tapi orang lain tetap menuduh kita bersalah, minta maaf saja, inilah satu bentuk pelatihan diri, apapun yang terjadi kita harus mengalah dan bersabar, dengan demikian kita baru bisa maju dan telah mampu menaklukkan keegoisan diri sendiri.*

104

*Sewaktu kesalahan kita terkuak, jangan marah atau ngamuk, tindakan ini tidak bisa menutup atau mengatasi kesalahan kita*

105

*Janganlah selalu merasa dihantui oleh perasaan kurang beruntung, lihatlah ke bawah, kenyataannya orang yang patut dikasihani masih jauh lebih banyak dan bersyukurlah karena kita lebih beruntung dari mereka.*



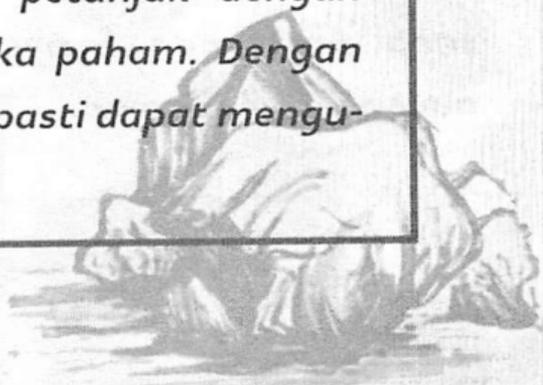
106

*Orang awam inginnya orang lain harus mengerti tentang dirinya.*

Orang yang bijaksana, berusaha keras untuk lebih mengerti tentang dirinya.

107

*Sebagai atasan cobalah berpikir bahwa bawahan sesungguhnya telah berusaha yang terbaik, bila ada kesalahan biasanya itu kesalahan atasan karena belum memberikan petunjuk dengan benar sampai mereka paham. Dengan bertindak demikian pasti dapat mengurangi gesekan batin.*



---

108

*Bukan sebuah Kebetulan terlahir di dunia ini, suatu saat kita semua pasti meninggalkannya.*

Kita boleh mengikuti alur nasib tetapi jangan pernah menyerah kepadanya.

---

109

*Welas asih adalah alat yang paling baik untuk menaklukkan tanpa menghancurkan.*

---

110

*Hadapilah realita hidup dengan baik, maka di sana pasti ada banyak kesempatan untuk melewati semuanya.*

---

---

## 111

*Hati nurani adalah hakim yang paling adil, kita mungkin bisa saja berdusta kepada orang sedunia, tetapi kita tak bisa membohongi diri sendiri.*

---

## 112

*Orang yang belum mampu menyayangi dirinya, pasti sangat sulit untuk menyayangi orang lain.*

---

## 113

*Belajar Dharma berawal dari belajar bagaimana menjadi manusia yang baik.*

---

# 114

*Seandainya Orang yang lurus  
menjalani ajaran menyimpang  
sekalipun ajaran menyimpang itu  
bisa jadi benar.*

Tetapi orang sesat bila menjalani  
ajaran benar, ajaran yang benar pun  
bisa dijadikan sesat.

Semua itu terjadi karena Hati  
Nurani si pelaku.

# 115

*Kadang kala kita harus dalam  
ketenangan bertanya diri kita,  
apa yang kita cari dalam hidup  
ini? untuk apa kita hidup?*



# 116

*Jangan karena terjadi sedikit perselisihan, lantas menjauhi teman yang baik.*

Jangan pula karena kekesalan sesaat lalu melupakan kebaikan orang lain.

# 117

Dengan berani menerima kritikan orang lain, barulah kita bisa memperbaiki kesalahan diri yang hampir tidak terlihat atau tidak terasa.



*Berterima kasihlah atas apa saja yang sudah kita miliki dan belum mampu kita miliki. Juga berterima kasihlah atas apa saja yang sedang akan kita miliki.*

*Asalkan kita bisa berbalik arah dari terbiasa memikirkan kepentingan sendiri menjadi lebih mau untuk memikirkan kepentingan orang lain, inilah manifestasi welas asih yang mendasar.*

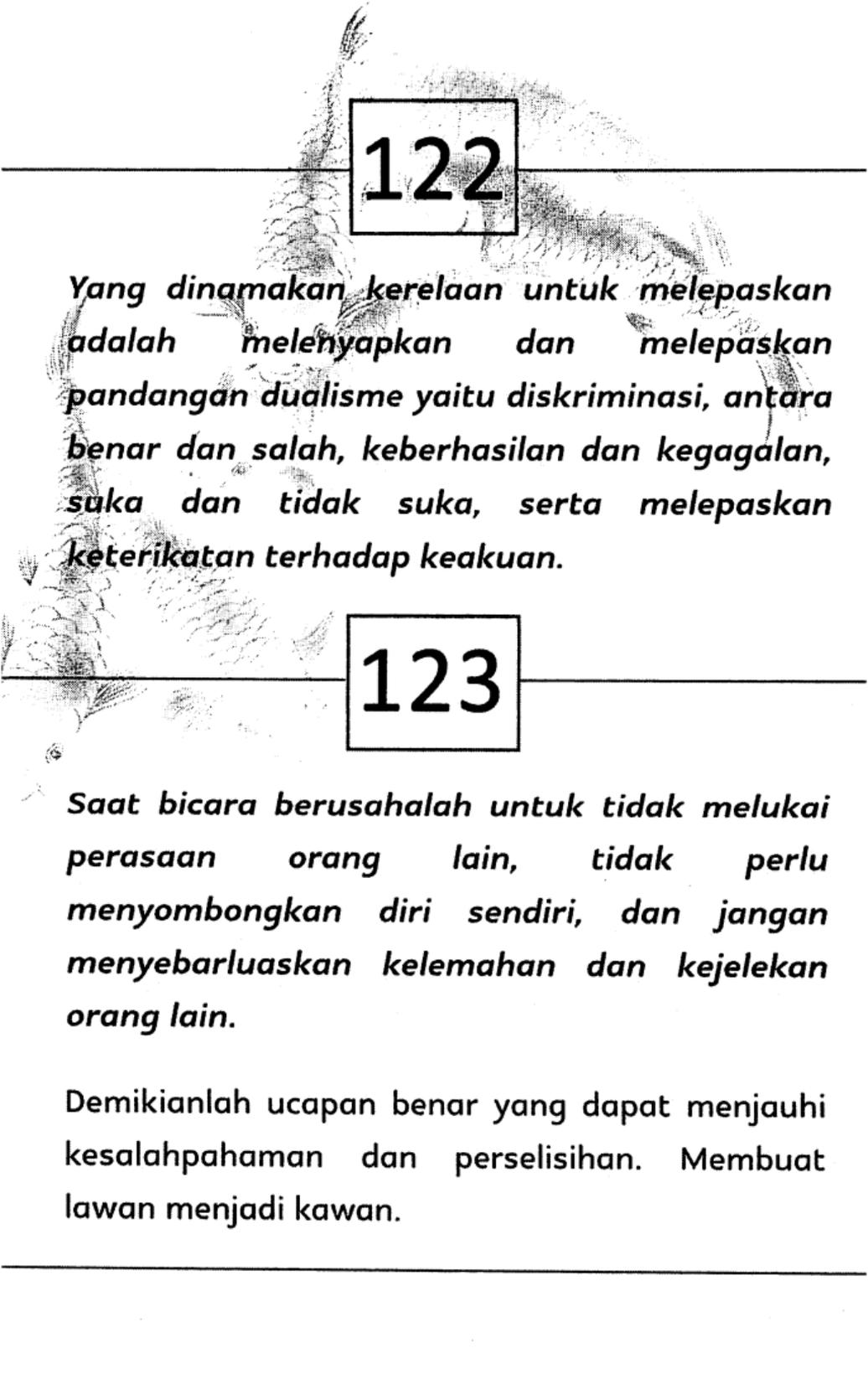
## 120

*Belajar Buddha Dharma bukan hanya demi mengumpulkan jasa kebaikan sebagai tabungan setelah kematian, tetapi harus bisa merasakan manfaatnya pada saat ini juga, berupa ketenangan, kebahagiaan dan kenyamanan dalam mengatasi semua masalah yang terjadi sebagai realita kehidupan.*

## 121

*Buddha tidak memaksa seseorang untuk berbuat sesuatu yang tidak disukainya. Beliau hanya membabarkan kebenaran tentang definisi baik dan jahat dan jalan untuk melenyapkan penderitaan.*

*Baik atau jahat semua tergantung pilihan kita, yang buahnya juga pasti akan kita terima pula.*



---

**122**

*Yang dinamakan kerelaan untuk melepaskan adalah melenyapkan dan melepaskan pandangan dualisme yaitu diskriminasi, antara benar dan salah, keberhasilan dan kegagalan, suka dan tidak suka, serta melepaskan keterikatan terhadap keakuan.*

---

**123**

*Saat bicara berusaha untuk tidak melukai perasaan orang lain, tidak perlu menyombongkan diri sendiri, dan jangan menyebarkan kelemahan dan kejelekan orang lain.*

Demikianlah ucapan benar yang dapat menjauhi kesalahpahaman dan perselisihan. Membuat lawan menjadi kawan.

---

---

**124**

*Seseorang yang senang mengkritik kinerja orang lain, Pribadinya sendirilah yang sebenarnya perlu diperhatikan, karena mungkin ia hanya memiliki sedikit waktu untuk mengintropeksi dirinya sendiri.*

---

**125**

*Setiap hari mungkin ada saja gosip tentang kita yang beredar, bila kita tidak menggubrisnya, itu pun akan sirna dengan sendirinya.*

Setiap hari juga ada gunjingan yang terjadi. Kita tidak mendengar sekalipun gunjingan tetap ada. Di dengar atau tidak didengar tidak akan mengubah semuanya, semua tergantung bagaimana kita mengatasinya.

---

# 126

*Konsep berdana, adalah bagaimana kita mampu belajar melepaskan semua milik kita tanpa diliputi oleh kegalauan, penyesalan, pertimbangan untung rugi dan mampu melepas rasa keterikatan.*

# 127

*Jika kita mencintai seseorang dengan tulus, maka kita harus menyadari dan memahami kelemahannya.*

# 128

*Untuk mengatasi ketakutan akan kematian, kita harus memahami bahwa setiap orang di dunia ini lambat laun pasti akan mati. Tiada yang terlepas dari jaring kematian.*

# 129

*Diantara banyak jenis penyakit, yang sudah parah dan akut dokter pun sulit menyembuhkannya.*

*Diantara begitu banyak penyakit manusia, orang yang menganggap dirinya paling selalu benar itulah paling sulit disembuhkan.*

# 130

*Seekor keledai, makan rumput jenis apapun dan sebanyak apapun tidak akan mungkin bisa berubah menjadi kuda.*

Melatih diri bila disertai kemelekatan dan masih memiliki diskriminasi terhadap segala sesuatunya, seberapa ketekunan dikerahkan, belum dapat berhasil mencapai pencerahan sempurna.

# 131

*Orang yang telah mengerti kebenaran yang hakiki, tidak akan diliputi oleh kesedihan yang berkepanjangan saat mengalami proses kematian, baik yang ditinggalkan atau yang meninggalkan. Karena mereka telah mengerti kematian adalah awal dari kelahiran kembali dalam lingkaran hidup dan mati. Semua ada karena hukum sebab musabab yang saling bergantung, hukum sebab akibat dan hukum tumibal lahir.*

---

**132**

*Bila kita membenci seseorang, tapi masih bisa menemui sisi kebajikannya, pelatihan diri seperti ini sudah sangat langka, alangkah indahnya bila dikembangkan.*

---

*Jika kita sudah tidak banyak kemauan dan tuntutan lagi, maka kita adalah orang yang paling santai dan sudah mulai dapat untuk menikmati hidup.*

**133**

---

**134**

*Kita harus bersyukur masih bisa menemukan Buddha Dharma, inilah faktor kebahagiaan sejati dan tiada faktor lain yang bisa menandinginya.*

---

---

# 135

*Bila setiap hari kita bisa berteriak 21 kali "aku tidak akan marah karena urusan sepele itu." Kita akan menemukan suatu kekuatan yang tak terbayangkan muncul dari lubuk hati.*

---

*Jujurlah dalam menghadapi pertentangan dan pencemaran di dalam hati sanubari sendiri. Tidak perlu berdusta terhadap diri sendiri.*

---

# 136

# 137

*Hukum Karma tidak pernah merugikan kita, maka jangan mengeluh atas apapun yang kita terima, karena semua itu akibat dari perbuatan kita. Baik atau Buruk kita sendiri pembuatnya.*

---

**138**

*Kita memiliki berbagai jurus unggulan, tapi tidak perlu dibuka dan dipamerkan semuanya. Simpanlah berapa jurus andalan, Inilah nilai rendah hati.*

**139**

*Bila ada banyak waktu senggang jangan bergosip, gosip timbul karena terlalu banyak waktu nganggur.*

**140**

*Kebanyakan orang seumur hidupnya tidak mampu menghindari tiga hal ini, yaitu menipu dirinya, menipu orang lain dan ditipu orang lain.*

# 141

*Jangan bersikap narsis terhadap diri sendiri, sehingga tak ada waktu untuk menemui kelebihan orang lain di sekitarmu.*

# 142

*Orang yang hanya senang mendengar pujian tentang dirinya, tidak akan mampu menghadapi ujian berat karena mereka tidak dapat menerima sebuah kegagalan.*

# 143

*Hati kita adalah pembohong yang handal.*

Sementara orang lain hanya bisa mengecoh kita sesaat, tetapi hati bisa mendustai kita seumur hidup.

**144**

*Biasanya orang tua lebih mencurahkan perhatiannya kepada anak yang nakal.*

Begitu juga sikap kita terhadap mereka yang memiliki karma buruk, harus memberikan ekstra bimbingan dan perhatian, jangan menjauhi atau mencampaknya. Ajaklah mereka untuk bersama menanam bibit yang baik.

**145**

*Asalkan telah muncul kesadaran dalam diri, maka apa yang ada di sekeliling kita akan menjadi lebih baik dan sejuk.*

*Saat masih menemui ada yang belum tertolong, janganlah kita bersantai dulu mari bersama-sama menyadarkannya.*

*Jalanilah kehidupan ini dengan apa adanya.*

146

Bersosialisasilah dengan kerendahan hati.

Perlahan kesadaran Bodhicitta akan menjadi Hati Buddha.

147

*Sewaktu kita mengepal sesuatu di telapak tangan, dan tidak bersedia melepaskannya, maka hanya barang dalam genggaman itu saja yang dapat dimiliki. Jikalau anda bersedia melepaskannya, maka anda mempunyai kesempatan memilih yang lain.*

Sama dengan manusia mati-matian mempertahankan pandangannya, tidak bersedia berubah, maka kebijaksanaan orang tersebut hanya sampai di situ saja.



*Bila kita disegani oleh orang di sekitar kita, hal itu bukanlah suatu berkah.*

Suatu saat orang-orang itu jua yang mungkin dapat menyakitimu.

Tidak perlu malu mengakui kalau yang dipancarkan belumlah kharisma yang bersahaja.

*Bukan pribadi dari orang lain yang menyebabkan kita menjadi marah, tapi karena tidak bisa menerima perlakuan dari merekalah yang membuat kita kesal. Terus adakah gunanya marah?*



# 150

*Jangan memutarbalikkan fakta tentang kebaikan orang lain, tetapi hendaknya kita selalu berpikir positif dan bersukacita tentang semua kebaikannya.*

# 151

*Jika saja ada masalah-masalah duniawi, yang tidak yang sesuai dengan keinginan kita, itu merupakan suatu hal yang wajar.*

# 152

*Renungan tentang kekayaan:  
"Kekayaan yang ku miliki bukan  
dikarenakan jumlahnya sangat banyak.  
Tapi karena kebutuhanku, tidaklah  
banyak. Semoga dapat memberi  
manfaat bagi semuanya".*

# 153

*Sehabis makan semua orang  
pasti buang hajat, maka kita  
harus belajar untuk melepaskan  
kapan saja, jika tidak bersedia  
melepas, hanya mau ada pemasukan  
tidak ada pengeluaran, ibarat  
makanan di perut bisa menjadi  
sembelit.*

---

# 154

---

*Hanya berharap orang lain dapat memberikan kebutuhan kita, maka hidup kita tidak akan nyaman lagi.*

---

# 155

---

*Aku bisa memasak untuk anda tetapi tidak bisa makan untuk membuat anda kenyang.*

Siapa yang makan dia yang kenyang, perkara hidup dan matinya seseorang merupakan tanggung jawab masing-masing dan tidak ada istilah diwakilkan.

---

# 156

---

*Perasaan yang timbul untuk meremehkan orang lain, sangat mudah terjadi. Menaklukkan ego dalam diri susahnyanya setengah mati.*

---

# 157

---

*Kesulitan terbesar sebagai manusia awam adalah belum memiliki kebesaran Jiwa dan belum bisa berlapang dada seperti mereka yang telah suci.*

---

# 158

---

*Fokuslah pada pekerjaan dan rutinitas kita sehari-hari, tak perlu terlalu peduli dengan orang lain yang senang memutarbalikkan fakta.*

*Yakinlah bahwa tidak akan ada yang mampu menutupi Kebenaran.*

---

# 159

---

*Jika anda telah siap menikah, inilah sebuah filsafat yang ternama:  
"Kau harus sabar menaungi kekurangan pasanganmu di dunia ini tiada perkawinan yang mutlak sempurna bahagia, kebahagiaan hanya didapati dari kesabaran yang tiada batas dan kebersamaan yang saling menghormati."*

*Dapat menghargai hari ini dan telah dilewatinya hari demi hari dengan selamat, itulah berkah yang harus disyukuri oleh kita.*

Berapa banyak mereka yang tidak bisa melihat matahari terbit esok hari.

Setelah berlalunya hari ini, berapa banyak kecelakaan yang merubah orang menjadi cacat seumur hidupnya.

Setelah berlalunya hari ini mungkin ada mereka yang kehilangan kebebasannya.

Mungkin Setelah hari ini berlalu, ada kehidupan keluarganya yang menjadi berantakan.

Tiada yang tahu apa yang terjadi esok hari. Sadarilah dan bersyukurlah di setiap hari ini. Berjuanglah saat ini juga.

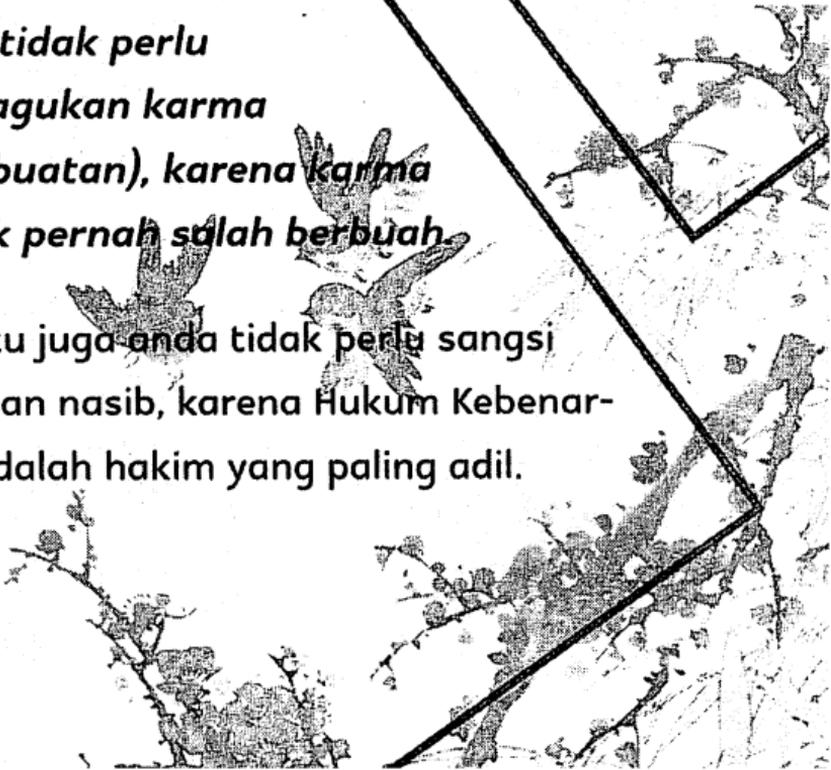
**161**

*Kebenaran dan kesalahan  
adalah vonis terakhir  
setelah menjalani semua  
prosedur pemeriksaan  
hati dan pikiran  
kita.*

**162**

*Kita tidak perlu  
meragukan karma  
(perbuatan), karena karma  
tidak pernah salah berbuah.*

Begitu juga anda tidak perlu sangsi  
dengan nasib, karena Hukum Kebenaran  
adalah hakim yang paling adil.



# 164

*Anda hendak menguasai  
kekekalan, hendaknya  
anda menaklukkan  
perubahan yang  
terjadi saat ini  
dulu.*

# 163

*Anda memiliki pandangan  
hidupmu, aku juga punya  
pandangan hidupku, kita  
tidak perlu saling mengintervensi.*

Bila aku mampu, aku akan mempenga-  
ruhi dirimu, jika memang tak sanggup,  
aku mengaku kalah. Aku akan mengikuti  
pandangan hidup yang dapat membe-  
baskanku dari belenggu penderitaan.

*Sebaiknya mulut ini tidak mengeluarkan kata-kata yang kasar, tak peduli seberapa jahat dan bejatnya mereka, kalau kita caci maki mereka, maka hati nurani kita akan tercemar, nama baik anda kita pun tercemar. Hendaknya selalu berpikir, Sebenarnya mereka itu adalah Kalyana Mitra atau Sahabat sejati dan juga guru kita dalam bertindak berucap dan berpikir.*

166

*Nanti kalau ada yang mengajak ribut, biarlah mereka menang, pengertian "menang" atau "kalah" hanya tercantum dalam aksara saja.*

Anda mengalah, but nothing to lose, adakah yang hilang?

Istilah kalah dan menang itu sebenarnya sangat abstrak.

Bagi pihak yang kalah, kalah apa? Apa yang hilang?

bagi pihak yang menang, menang apa dan apa yang di dapat?

# 167

*Kebanyakan waktu kita hilang hanya untuk menafsirkan arti bahasa dan aksara.*

Bagi orang biasa kata2 dan bahasa yang berbeda bisa menjadi pemicu kesalahpahaman.

# 168

*Jangan merasa diri kita sangat terpojok saat di panggil atasan, sebaliknya kita harus ubah persepsi bahwa mereka memperlakukan kita sudah sangat adil, meluruskan yang perlu diluruskan. Inilah bentuk pelatihan diri buat kita.*

# 169

*Orang lain bisa saja berbuat jahat karena mereka lupa bahwa mereka sendiri harus menanggung akibatnya, mereka juga boleh mencelakakan, berlaku kasar atau memfitnah kita.*

Dan kita tidak perlu langsung membenci mereka, kenapa? Karena bila naik tingkat sebagai praktisi harus menjaga kesucian dan hati nurani yang bersih.

Semua itu adalah bagian yang harus kita terima, jangan menanam kembali bibit-bibit yang tidak baik.

Dalam pergaulan, senantiasa tanyalah pada diri sendiri: "Hal-hal bermanfaat apa saja yang bisa aku perbuat untuk teman-temanku?"

Bila pendidikan moral, ilmu pengetahuan dan ilmu pembinaan diri sama sekali tidak berguna untuk mereka,

Bergaul sekian lama pun tidak akan mengubahnya, anggap saja sedang menanam bibit di ladang yang kering. Suatu saat nanti bila kondisi berubah semua akan menjadi indah. Tiada yang sia-sia dari kebaikan kita kepada orang lain.



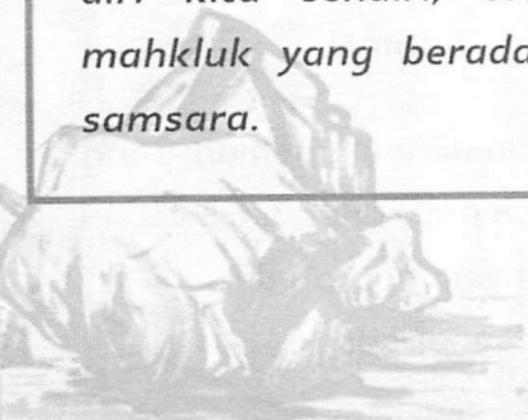
171

*Menjalani kehidupan Kebhiksuan bisa jadi hanya urusan kelahiran ini saja, sedangkan pelatihan dan pembinaan diri adalah urusan berkalpa-kalpa.*

Siapa pun harus membina diri dengan baik dalam setiap kehidupan.

172

*Belajar Buddha dharma bukan hanya demi diri kita sendiri, tetapi demi semua makhluk yang berada di dalam lautan samsara.*



# 173

*Buddha tidak bisa menolong mereka yang tidak berjodoh dengan-Nya.*

*Yang belum berjodoh, biar kita anggap saja mereka itu juga calon bodhisattva yang belum memiliki tekad.*

# 174

*Kalau orang yang belum pernah mengalami penderitaan, maka tidak mudah memancarkan hati yang penuh rasa simpati.*

*Jikalau anda hendak menjadi sang penyelamat, anda harus menyelamatkan diri sendiri dulu.*



Free Distribution not for Sale