

21. Seorang Pembina Diri Harus Selalu Memiliki Kesadaran yang Konsisten

Hari ini saya akan membahas tentang “seorang pembina diri” . Setiap orang di sini tentunya sedang menjalankan pembinaan diri, lalu apa yang makna dari sebutan “pembina diri” ? Apakah kalian para murid sudah memenuhi kewajibannya? Sebagai seorang pembina diri, dia harus mencapai satu tingkat kesadaran tertentu, yakni pertama, memiliki kemampuan untuk menanggung dan menghadapi segala kesulitan dan penderitaan yang dialami di Alam Manusia ini, dengan demikian tingkat kesadarannya secara perlahan-lahan akan meningkat; lagipula, ketika seorang pembina diri sudah menjalani pembinaan dalam jangka waktu tertentu, dia tidak akan lagi merasa menderita, karena saat Anda masih merasa menderita, itu berarti Anda masih belum menjadi seorang pembina diri yang sesungguhnya. Tingkat kesadaran seseorang dalam praktek pembinaan diri harus mencapai tingkatan tertentu, baru bisa disebut sebagai seorang

pembina diri. Sebagai seorang pembina diri, hal pertama yang harus bisa dilakukan adalah tidak lagi memiliki kerisauan, jika pada hari ini Anda sudah membina diri, tetapi Anda tetap masih memiliki macam-macam kerisauan, maka Anda belum menjadi pembina diri yang sesungguhnya. Sebagai seorang pembina diri, pertamanya harus bisa melenyapkan segala kerisauan di dalam pikirannya, jika Anda membina diri pada saat ini, tetapi segala macam kerisauan muncul di dalam pikiran Anda, maka Anda bukan seorang pembina diri yang sesungguhnya. Orang yang membina dirinya, walaupun kerisauan sudah muncul di dalam pikirannya, dia harus segera menghilangkannya, dia baru bisa disebut sebagai seorang pembina diri. Seorang pembina diri, yang walaupun muncul kerisauan di dalam pikirannya, mengapa di sini dikatakan sebagai “walaupun muncul kerisauan” , karena setiap manusia masih memiliki tujuh perasaan dan enam nafsu, dan pada saat “halangan” berupa kerisauan ini muncul, maka Anda harus segera menghentikannya. Saya beri tahu kalian, ketika menjalani pembinaan diri, akan

muncul satu “iblis” – *mo*, iblis ini di dalam istilah Buddhis dikenal juga sebagai “iblis kerisauan” , jadi semakin banyak kerisauan atau kekhawatiran yang Anda miliki, maka semakin besar kekuatan iblis ini. Anda harus menghilangkan “iblis” ini di dalam diri Anda ini. Bagaimana cara melenyapkan iblis kerisauan ini? Pertama, kita harus ingat bahwa kita adalah seorang pembina diri, kita tidak sama dengan orang lain, yang tidak boleh merasa menderita, yang tetap harus menghentikan “perasaan menderita” ini meskipun penderitaan itu datang, maka lama-kelamaan kita tidak akan merasa menderita lagi. Ketika iblis kerisauan muncul, cara terbaik untuk mengatasinya adalah menyesuaikan diri dengan keadaan, menjalankan segala sesuatunya sesuai dengan keadaan. Walaupun kita sedang menghadapi ketidaklancaran atau berada dalam kesulitan, juga harus tetap tenang dan jangan panik, tidak peduli bencana apa pun yang melanda, pertama-tama kita harus tetap menenangkan diri.

Pikiran yang tidak bergejolak, sebenarnya ini yang dikenal sebagai *chan ding* – *dhyāna-samādhi* (meditasi atau samadi) di dalam istilah Buddhis, *chan ding* adalah tingkat kesadaran yang cukup tinggi dalam Ajaran Buddha Dharma. Jika tidak memiliki ketenangan pikiran, maka segala hal di dunia ini mungkin akan menjadi penyebab timbulnya kerisauan pada diri kita sendiri. Saya berharap kalian bisa mempelajari sedikit sisi *chan ding* dalam Ajaran Buddha Dharma ini. *Chan ding* bisa menenangkan pikiran kita yang kacau balau, karena segala permasalahan di dunia ini tidak boleh terlalu diperhitungkan, kita harus mempelajari semangat *chan ding*, semangat dari *chan* atau Zen adalah tingkat kesadaran, yang selalu bisa menyesuaikan diri dalam keadaan baik maupun buruk, menghadapinya dengan pikiran yang tenang dan tidak bergejolak. Ini seperti riak-riak aliran air di sungai kecil yang mengalir sangat deras, namun begitu masuk ke dalam lautan, sudah tidak terlihat lagi gelombang apa pun. Orang yang mampu mencapai tahap *chan ding*, pikirannya bagaikan lautan luas yang bisa tetap tenang menaungi

ombak sebesar dan seganas apa pun tanpa bergeming. Untuk bisa mencapai *chan ding*, maka pertama kita harus mampu mengendalikan diri sendiri terlebih dahulu, baru bisa mencapai ketenangan.

Energi pikiran bergerak sesuai perputarannya. Energi atau medan aura yang dihasilkan oleh pikiran seseorang, akan bergerak atau bersirkulasi sesuai dengan alur perputarannya, dan jangan menghalangi gerak energi ini. Contohnya: saat seseorang merasa sangat tidak senang dan marah, jika Anda menghentikannya untuk melampiaskan kemarahannya, atau menyuruhnya jangan bersedih, dan lain sebagainya, maka selanjutnya orang itu akan sakit, biarkan dia bicara, biarkan dia melampiaskannya, maka sesudahnya orang itu akan tetap baik-baik saja. Apabila menghalangi medan energi ini untuk keluar, maka akan timbul banyak masalah, kejadian yang paling sering terjadi adalah menderita kanker, atau berbagai macam penyakit liver. Kekuatan medan aura yang ada dalam pikiran kita akan bergerak sesuai dengan

alurnya, sampai ke mana pun aura ini berada sama dengan sampai ke mana seharusnya kita membina diri, ini baru benar; bukan karena dilanda kesialan atau keberuntungan, lalu berhenti membina diri, ini tidak benar, seharusnya tidak peduli hal baik atau hal buruk yang melanda, tetap menjalankan pembinaan diri dengan baik.

Selalu memiliki kesadaran yang konsisten. Sesudah mengerti dan tersadarkan, maka langkah pertama yang harus diambil adalah mengurangi kemelekatan (keras kepala), karena orang yang melekat atau keras kepala tidak akan bisa memahami logika yang ada, orang yang mampu berpikir logis tidak akan pernah melekat. Selalu memiliki kesadaran yang konsisten, berarti selamanya dia bisa mengerti, selamanya tersadarkan, dan kesadaran ini akan selalu kekal berada di dalam dirinya, jika seseorang tidak bisa mengerti dan tidak tersadarkan, maka dia tidak akan pernah bisa mempertahankan kesadarannya. Bila dikatakan dengan menggunakan bahasa sehari-hari, itu sama seperti "*sudah jelas semuanya*", karena setelah

seseorang bisa mengetahui dan memahami segalanya dengan jelas, dia tidak lagi egois, tidak lagi mengejar ketenaran dan keuntungan, maka Anda sudah mengerti, Anda sudah tersadarkan, maka “kekekalan” ini baru bisa berpijak di dalam pikiran Anda, ini yang disebut dengan konsistensi. Kalian harus ingat: “Semuanya datang dan pergi dengan sendirinya” . Segala benda yang ada di alam semesta ini, segala yang baik dan yang buruk, semuanya datang dan pergi dengan sendirinya, datang dan pergi di dalam kekosongan, jika Anda bisa sering berpikir seperti ini, maka pikiran Anda tidak akan bergejolak, Anda sudah memahami bahwa segala hal yang terjadi pada diri Anda dan segala masalah yang Anda hadapi adalah suatu proses yang alami, Anda akan mengerti bahwa penderitaan yang Anda alami sekarang itu dikarenakan diri Anda tidak membina diri di kehidupan sebelumnya, maka sudah selayaknya Anda menerima balasannya di kehidupan ini, jika Anda bisa berpikir seperti itu, apakah Anda masih akan melekat? Bila pikiran kita tidak melekat, maka kecerdasan dari kebijaksanaan Anda akan selamanya ada di dunia ini.

Meninggalkan hasrat untuk memiliki, hasrat di sini adalah sesuatu yang amat sangat ingin dimiliki, coba dipikirkan baik-baik, apa yang bisa seorang manusia dapatkan dari dunia ini? Jika tidak memperoleh apa yang sangat diinginkan, maka yang diperoleh adalah penderitaan dan kerisauan. Hasrat untuk memiliki, sudah jelas bukan milik Anda, namun Anda tetap ingin memilikinya, ketika Anda berjuang untuk mendapatkannya itu adalah suatu proses yang amat menyakitkan. Saya berharap para pembina diri di dunia ini, melupakan semua hasrat untuk memiliki. Yang diperoleh dari “hasrat” adalah penderitaan, segala yang berupaya untuk didapatkan itu bukan milik Anda, apa yang datang dengan sendirinya itu baru milik Anda.

Segala pemikiran yang timbul bisa dihilangkan seketika, jangan menyisakannya di dalam pikiran Anda, karena bila pemikiran ini masih tersisa maka akan mendatangkan malapetaka bagi Anda. Segala hal, segala pemikiran yang timbul, di dalam Ajaran Buddha Dharma dikatakan bisa segera dilenyapkan, akan tetapi bila kalian

membiarkan pemikiran itu tumbuh dan berkembang di dalam pikiran kalian, ketika satu pemikiran egois, satu pemikiran tamak, satu pemikiran yang tidak baik dibiarkan berkembang di dalam pikiran Anda, maka ini sangat gawat sekali. Contohnya, sewaktu mendengar seorang teman menang judi, seketika itu juga Anda langsung memikirkan diri sendiri, “Sebenarnya saya juga memiliki peruntungan seperti itu” , dan saat pemikiran ini keluar, Anda harus segera menghilangkannya, “Saya tidak boleh berpikir seperti itu, terlebih tidak boleh melakukannya, pokoknya tidak boleh, ini sama sekali tidak boleh dilakukan” , harus menghapus pemikiran buruk di awal sesegera mungkin. Ini seperti: ketika menulis menggunakan spidol di papan tulis, walaupun menggunakan spidol warna hitam, namun sewaktu kamu baru saja menulisnya akan sangat mudah dihapus, tetapi setelah lewat beberapa detik, maka tidak akan semudah itu untuk dibersihkan. Ketika timbul pemikiran yang tidak baik, maka pemikiran ini akan menjadi bibit buruk dan tertanam di dalam alam kesadaran alaya Anda, Pu Sa mengajarkan kita satu cara untuk

menghapusnya, yaitu sewaktu muncul pemikiran tidak baik dalam pikiran Anda, sewaktu muncul ide buruk, sewaktu Anda marah, maka Anda harus segera menghilangkannya di detik-detik awal kemunculannya, jika bisa dihilangkan seketika itu juga, maka Anda adalah seorang yang bijaksana. Pada saat muncul satu pemikiran buruk, maka akan meninggalkan buah karma buruk di dalam pikiran Anda, oleh karena itu Pu Sa meminta kita untuk segera menghilangkannya tanpa menyisakannya sedikit pun, karena jika membiarkannya tetap tinggal di dalam pikiran Anda, maka dia akan berubah menjadi karma buruk yang membayangi kita.

Seorang awam yang sebelum menjalani pembinaan diri dan tersadarkan, jika memfitnah orang lain dan Pintu Dharma yang baik, maka dia akan mengalami ratusan bencana dan bereinkarnasi ribuan kali, terputus dengan sifat kebuddhaan dalam ratusan kali kelahiran. Orang awam yang belum tersadarkan, belum mengenal Ajaran Buddha Dharma dari para Buddha dan Bodhisattva, dia

sendiri belum tersadarkan, jika dia memfitnah Pintu Dharma yang baik, maka dia pasti akan mendapat balasan karma buruk. Pintu Dharma yang baik adalah sebutan umum, tidak merujuk pada satu Pintu Dharma manapun, jika Anda tidak tersadarkan, maka Anda belum “mendapatkan” Pintu Dharma ini, setelah Anda tersadarkan berarti Anda sudah “mendapatkan” Pintu Dharma ini. Jika Anda memfitnahnya, maka Anda akan menjalani seratus malapetaka (dengan pengertian satu bencana berarti satu malapetaka), terlahir ribuan kali dan ratusan kali kehidupan di antaranya tidak memiliki sifat kebuddhaan. Apabila seseorang yang memfitnah satu aliran yang benar, setelah melewati ratusan bencana, mengalami ribuan kali kelahiran dan kematian, setelah ratusan kali terlahir tanpa sifat kebuddhaan, maka dia tidak akan lagi bisa menemukan sifat kebuddhaannya sendiri. Ini seperti terlahir di Alam Binatang. Orang yang tidak tersadarkan pada dasarnya tidak mencapai tingkat kesadaran ini, dan terhadap orang yang tidak memiliki tingkat kesadaran tertentu, jangan memberikan penjelasan

mengenai Ajaran Buddha Dharma kepadanya. Master beri tahu kalian, banyak murid yang menjalankan pembinaan diri, akan tetapi pembinaan yang dijalannya masih belum bisa membuat pikiran mereka terbebas dari keduniawian, seharusnya melampaui keduniawian Alam Manusia, “melampaui” di sini sama dengan tersadarkan, membina diri setelah tersadarkan akan terasa sangat berbeda sekali dengan pembinaan yang masih terikat dengan kerisauan duniawi itu sendiri, ini sudah menjadi dua konsep yang sama sekali tidak sama. Yang satu membina diri namun masih memiliki kerisauan, yang satu lagi membina diri tetapi sepenuhnya terbebas dari kerisauan, coba kalian pikir, apakah hasil pembinaan yang dicapai akan sama? Yang satu bagaikan satu bungkusan hampa udara, dengan pikiran yang sangat bersih, sedangkan yang satu lagi masih dipenuhi dengan bermacam-macam pemikiran dan keinginan tidak logis dalam pemikirannya. Contohnya: saat melafalkan paritta, jika membandingkan orang yang melafalkan paritta sembari melakukan aktifitas lain dengan yang duduk tenang di ruangan altar, apakah sama hasilnya?

Bila kalian menarik kembali tingkat kesadaran yang dicapai melalui pembinaan pikiran ke dalam kerisauan duniawi, lalu kembali melanjutkan pembinaan diri, itu akan menjadi hal yang sangat melelahkan.

xiū xíng rén yīng míng jué héng zhù
21. 修行人应明觉恒住

jīn tiān gěi dà jiā jiǎng xiū xíng rén wǒ men měi gè rén dōu
今天给大家讲“修行人”。我们每个人都
yǒu xiū xíng nà me xiū xíng rén zhè jǐ gè zì dào dǐ yì wèi zhe shén
有修行，那么修行人这几个字到底意味着什
me nǐ men tú dì chēng bu chèn zhí rú guǒ shì yí gè xiū xíng
么？你们徒弟称不称职？如果是一个修行
rén bì xū yào yǒu yí gè jìng jiè duì rén jiān fā shēng rèn hé tòng
人，必须要有一个境界，对人间发生任何痛
kǔ shì qing de shí hou dōu yào yǒu chéng shòu néng lì jìng jiè yào
苦事情的时候，都要有承受能力，境界要
màn man tí shēng ér qiě xiū xíng de rén xiū dào yí dìng shí qī
慢慢提升；而且修行的人，修到一定时期，
yào suí yuán yào bù jué de tòng kǔ yīn wèi dāng nǐ jué de tòng kǔ
要随缘要不觉得痛苦，因为当你觉得痛苦
shí nǐ hái méi yǒu zhēn zhèng tuō lí tòng kǔ xiū xíng de jìng jiè
时，你还没有真正脱离痛苦。修行的境界
yào tí shēng dào yí dìng de céng cì cái néng bèi chēng wéi xiū xíng
要提升到一定的层次，才能被称为修行
rén
人。

zuò wéi xiū xíng rén shǒu xiān yào zuò dào bù shēng fán nǎo nǐ
作为修行人，首先要做到不生烦恼，你
jīn tiān zài xiū xíng ér fán nǎo sì qǐ nǐ jiù bú shì yí gè zhēn
今天在修行，而烦恼四起，你就不是一个真
zhèng de xiū xíng rén xiū xíng de rén jiù suàn fán nǎo yǐ jīng shēng
正的修行人。修行的人，就算烦恼已经生
qǐ le zì jǐ yào yòng zhì huì zài xīn zhōng lì kè zhì zhǐ zhè cái
起了，自己要用智慧在心中立刻制止，这才
néng chēng de shàng shì xiū xíng rén xiū xíng rén jiù suàn shēng qǐ
能称得上是修行人。修行人，就算生起
fán nǎo le wèi shén me shuō jiù suàn shēng qǐ fán nǎo le yīn wèi
烦恼了，为什么说就算生起烦恼了，因为
rén dōu yǒu qī qíng liù yù yǒu fán nǎo zhàng chū lái shí nǐ yào lì
人都有七情六欲，有烦恼障出来时，你要立
kè zhì zhǐ
刻制止。

gào su dà jiā wǒ men zài xiū xíng zhōng xīn zhōng huì yǒu yí gè
告诉大家我们在修行中心中会有一个
mó chū lái zhè ge mó zài fó fǎ lǐ chēng wéi fán nǎo mó fán nǎo
魔出来，这个魔在佛法里称为烦恼魔，烦恼
yuè duō nǐ de mó zhàng yuè shēn bì xū bǎ zhè ge mó zhàng qū chú 。
越多你的魔障越深。必须把这个魔障驱除。
rú hé xiāo chú fán nǎo mó shǒu xiān yào xiǎng dào zì jǐ shì yí gè
如何消除烦恼魔？首先要想到自己是一个

xiū xíng rén hé bié rén bù yí yàng bù néng tòng kǔ jiù suàn tòng
修行人，和别人不一样，不能痛苦，就算痛
kǔ lái le yě yào zhì zhǐ ér qiě yào màn màn bù jué de tòng kǔ
苦来了也要制止，而且要慢慢不觉得痛苦。

fán nǎo mó lái shí zuì hǎo de fāng fǎ shì yào shùn jìng shùn
烦恼魔来时，最好的方法是要顺境，顺
zhe jìng jiè zǒu nì jìng lái shí yě yào bǎo chí píng jìng bù qǐ bō làng
着境界走。逆境来时也要保持平静不起波浪，
bù guǎn shén me zāi nàn lái le xiān píng jìng xià lái xīn zhōng bù
不管什么灾难来了，先平静下来，心中不
qǐ bō làng qí shí zhè jiù shì fó fǎ lǐ jiǎng de chán dìng chán dìng
起波浪，其实这就是佛法里讲的禅定。禅定
shì xiū xué fó fǎ lǐ bǐ jiào gāo de jìng jiè rú guǒ méi yǒu dìng lì
是修学佛法里比较高的境界。如果没有定力，
rén jiān de yí qiè dōu néng shǐ nǐ qǐ fán nǎo
人间的一切都能使你起烦恼。

xī wàng nǐ men néng xiū xué yì diǎn fó fǎ lǐ de chán dìng
希望你们能修学一点佛法里的禅定。

chán dìng néng ràng hùn luàn de sī xù píng jìng xià lái rèn hé rén
禅定能让混乱的思绪平静下来，任何人
jiān shì bù néng shēn jiū wǒ men yào xué chán de jīng shén chán de
间事不能深究，我们要学禅的精神，禅的
jīng shén jiù shì jìng jiè bú lùn shì shùn jìng hái shì nì jìng tā dōu
精神就是境界，不论是顺境还是逆境，他都

shì shùn zhe jìng zǒu yòng yì kē píng jìng de xīn xīn zhōng bù qǐ
是 顺 着 境 走 ， 用 一 颗 平 静 的 心 ， 心 中 不 起
bō tāo yóu rú xiǎo hé li de shuǐ gǔn gǔn ér lái yī liú dào dà hǎi
波 涛 。 犹 如 小 河 里 的 水 滚 滚 而 来 ， 一 流 到 大 海
li shén me bō làng dōu méi yǒu le yǒu chán dìng de rén xīn
里 ， 什 么 波 浪 都 没 有 了 。 有 禅 定 的 人 ， 心
jiù yóu rú dà hǎi yī yàng kuān guǎng néng róng nà xiōng yǒng de bō
就 犹 如 大 海 一 样 宽 广 能 容 纳 汹 涌 的 波
tāo ér bù qǐ làng huā chán dìng bì xū zì jǐ xiān wěn zhù cái
涛 ， 而 不 起 浪 花 。 禅 定 必 须 自 己 先 稳 住 ， 才
néng dìng
能 定 。

xīn qì rèn yùn yí gè rén de xīn suǒ chǎn shēng de qì chǎng jiù
心 气 任 运 。 一 个 人 的 心 所 产 生 的 气 场 就
rèn yóu tā qù yùn zuò rèn yóu tā qù yùn dòng bú yào zǔ zhǐ zì
任 由 它 去 运 作 ， 任 由 它 去 运 动 ， 不 要 阻 止 自
jǐ de qì chǎng bǐ rú dāng yí gè rén hěn bù kāi xīn zài shēng qì
己 的 气 场 。 比 如 ： 当 一 个 人 很 不 开 心 在 生 气
shí rú guǒ nǐ zǔ zhǐ tā bú yào fā pí qì bú yào nán guò děng
时 ， 如 果 你 阻 止 他 不 要 发 脾 气 ， 不 要 难 过 等
děng jiē xià lái tā jiù huì shēng bìng ràng tā qù jiǎng ràng tā qù
等 ， 接 下 来 他 就 会 生 病 ， 让 他 去 讲 ， 让 他 去
fā xiè fā wán le jiù méi shì le rú guǒ zǔ zhǐ tā zhè ge qì chǎng
发 泄 ， 发 完 了 就 没 事 了 。 如 果 阻 止 他 这 个 气 场
xiàng wài fā xiè jiē xià lái jiù yǒu má fan le zuì róng yì shēng ái
向 外 发 泄 ， 接 下 来 就 有 麻 烦 了 ， 最 容 易 生 癌

zhèng huò gè zhǒng gān bìng xīn zhōng de qì chǎng suí yùn zǒu
症，或各种肝病。心中的气场随运走，
zǒu dào nǎ lǐ jiù yīng gāi xiū dào nǎ lǐ ér zhēn zhèng yǒu jìng jiè
走到哪里就应该修到哪里，而真正有境界
shì bú ràng yùn qù yǐng xiǎng nǐ de qì qì bù shēng chū lái yě
是不让运去影响你的气，气不生出来，也
yòng bù zháo lái yùn le lìng wài bìng bú shì è yùn lái shí jiù bù
用不着来运了；另外并不是厄运来时，就不
xiū le huò hǎo yùn lái shí jiù bù xiū le zhè dōu shì bú duì de
修了，或好运来时就不修了，这都是不对的，
yīng gāi shì bú lùn hǎo yùn hái shì è yùn dōu yào hǎo hǎo xiū
应该是不论好运还是厄运都要好好修。

míng jué héng zhù míng bai le jué wù le zhī hòu shǒu xiān
明觉恒住。明白了，觉悟了之后，首先
néng jiǎn shǎo zhí zhuó yīn wèi zhí zhuó de rén shì bù míng bai dào lǐ
能减少执著，因为执著的人是不明白道理
de míng bai dào lǐ de rén jué duì bú huì zhí zhuó míng jué héng
的，明白道理的人绝对不会执著。明觉恒
zhù jiù shì yǒng héng de míng bai yǒng héng de jué wù rán hòu
住，就是永恒的明白，永恒的觉悟，然后
cái néng jiāng fó cháng zhù cái néng liú zhù fó xìng rú guǒ bù
才能将佛常住，才能留住佛性，如果不
míng bai méi yǒu kāi wù de rén shì bù néng yǒng héng jué wù de
明白，没有开悟的人，是不能永恒觉悟的，
shì liú bú zhù fó xìng de yòng rén jiān de huà jiǎng kàn tòu le
是留不住佛性的。用人间的话讲“看透了”，

kàn tòu le bú zì sī le kàn dàn míng lì le nǐ jiù míng bai le
看透了，不自私了，看淡名利了，你就明白了，
jiù jué wù le zhè ge yǒng héng zài xīn li cái néng zhàn zhù jiǎo
就觉悟了，这个永恒在心里才能站住脚，
zhè jiào héng zhù nǐ men yào jì zhù yí qiè zì rán lái yí
这叫恒住。你们要记住：“一切自然来，一
qiè zì rán qù dà qiān shì jiè de yí qiè shì wù wú lùn hǎo huài dōu
切自然去”。大千世界的一切事物无论好坏都
shì zì rán lái qù de lái yě kōng kōng qù yě kōng kōng rú guǒ
是自然来去的，来也空空，去也空空，如果
nǐ néng jīng cháng zhè yàng xiǎng nǐ xīn zhōng jiù bú huì qǐ bō tāo
你能经常这样想，你心中就不会起波涛，
huì míng bai shēn shàng suǒ fā shēng suǒ jiē chù de shì qing dōu shì
会明白身上所发生、所接触的事情都是
yì zhǒng hěn zì rán de xiàn xiàng huì míng bai xiàn zài shòu kǔ shì yīn
一种很自然的现象，会明白现在受苦是因
wèi qián shì méi yǒu xiū suǒ yǐ jīn shì shòu bào shì hěn zì rán de
为前世没有修，所以今世受报是很自然的，
nǐ shuō hái huì zài zhí zhuó ma xīn zhōng bù zhí zhuó nǐ cōng
你说还会再执著吗？心中不执著，你聪
míng de zhì huì jiù yǒng héng zhù shì rén jiān le yào lí kāi kě wàng
明的智慧就永恒住世人间了。要离开渴望
qiú qǔ kě wàng shì fēi cháng jī kě xī wàng dé dào xiǎng xiǎng
求取，渴望是非常饥渴希望得到，想想
kàn rén néng dé dào shén me rú guǒ dé bú dào kě wàng de dōng
看人能得到什么？如果得不到渴望的东

xī huàn lái de jiù shì tòng kǔ hé fán nǎo qiú qǔ míng míng bú
西，换来的就是痛苦和烦恼。求取，明明不
shì nǐ de xiǎng huò qǔ dàn qiú shí shì fēi cháng tòng kǔ de xī
是你的，想获取，但求时是非常痛苦的。希
wàng zài rén jiān xiū xíng de rén bǎ kě wàng qiú qǔ quán bù wàng
望在人间修行的人，把渴望求取全部忘
diào kě wàng huàn lái de jiù shì tòng kǔ qiú qǔ huàn lái de bú shì
掉。渴望换来的就是痛苦，求取换来的不是
nǐ de zì rán lái de cái shì nǐ de
你的，自然来的才是你的。

rèn hé niàn tou de shēng qǐ jūn néng zài yí chà nà qū chú bú
任何念头的升起，均能在一刹那驱除，不
yào lìng tā cán liú zài xīn zhōng yīn wèi cán liú zài xīn zhōng zhī hòu
要令它残留在心中，因为残留在心中之后
jiù huì gěi nǐ dài lái jié nàn rèn hé shì wù rèn hé niàn tou de
就会给你带来劫难。任何事物，任何念头的
shēng qǐ fó fǎ lǐ jiǎng kě yǐ zài shùn jiān qū chú kě shì nǐ men
升起，佛法里讲可以在瞬间驱除，可是你们
shì rèn yóu niàn tou zài dà nǎo zhōng áo xiáng dāng yí gè sī xīn
是任由念头在大脑中翱翔，当一个私心，
dāng yí gè tān niàn dāng yí gè hěn bù hǎo de niàn tou zài nǎo zi li
当一个贪念，当一个很不好的念头在脑子里
shēng qǐ shí suí tā qù nà jiù má fan le bǐ rú dāng tīng dào yí
升起时随它去，那就麻烦了。比如，当听到一
gè hǎo péng you dǔ bó yíng le qián nǎo zi li jiù huì yí xià zi xiǎng
个好朋友赌博赢了钱，脑子里就会一下子想

dào zì jǐ shí jì shàng wǒ yě yǒu zhè yùn qì de dāng zhè niàn
到自己，实际上我也有这运气的，当这念
tōu yì chū lái nǐ mǎ shàng yào bǎ tā qū chú wǒ bù néng zhè
头一出来，你马上要把它驱除，我不能这
yàng xiǎng gèng bù néng qù zuò shì bù kě yǐ de wǒ jué duì bù
样想，更不能去做，是不可以的，我绝对不
néng zuò yào yí xià zi bǎ zhè ge niàn tóu xiāo chú yòu bǐ rú
能做，要一下子把这个念头消除。又比如：
yòng shuǐ bǐ zài hēi bǎn shàng xiě zì jiù suàn shì hēi sè de mò shuǐ
用水笔在黑板上写字，就算是黑色的墨水，
dāng nǐ gāng gāng xiě shàng qù shí yòng shǒu hěn róng yì cā qù
当你刚刚写上去时用手很容易擦去，
dàn shì jǐ miǎo zhōng zhī hòu jiù bù róng yì cā qù le dāng yǒu
但是几秒钟之后，就不容易擦去了。当有
bù hǎo de niàn tóu shēng qǐ shí jiù huì zài nǐ de bā shí tián zhōng
不好的念头升起时，就会在你的八识田中
zhòng xià bù hǎo de yīn pú sà jiāo wǒ men yí gè qū chú de fāng fǎ
种下不好的因，菩萨教我们一个驱除的方法，
dāng nǐ yǒu bù hǎo de niàn tóu shí hé xiǎng fǎ shí dāng nǐ fèn nù
当你有不好的念头时和想法时，当你愤怒
shí nǐ yào chèn tā gāng gāng chū lái de yí shùn jiān mǎ shàng qū
时，你要趁它刚刚出来的一瞬间马上驱
chú rú guǒ néng zài shùn jiān qū chú nǐ jiù shì yí gè zhì zhě
除，如果能在瞬间驱除，你就是一个智者。
dāng yí gè bù hǎo de niàn tóu shēng qǐ shí jiù huì zài xīn zhōng
当一个不好的念头升起时，就会在心中

shēng yí gè è guǒ bú yào ràng tā cán liú zài xīn zhōng suǒ yǐ pú
生 一个恶果，不要让它残留在心中，所以菩
sà jiāo wǒ men yào kuài duàn chú rú guǒ cán liú zài xīn zhōng jiù huì
萨教我们要快断除，如果残留在心中就会
gěi nǐ zào chéng niè yǐng
给你造成孽影。

yì bān rén zài méi yǒu zhèng dào hé kāi wù zhī qián fěi bàng tā
一般人在没有证道和开悟之前，诽谤他
rén kāi wù fǎ mén jiāng yǒu bǎi jié lún huí yī qiān gè shēng bǎi
人开悟法门，将有百劫，轮回一千个生，百
shì duàn fó xìng yì bān de rén zài méi yǒu kāi wù hái méi yǒu dé
世断佛性。一般的人在开悟，还没有得
dào fó pú sà zhè ge dào zhī qián tā méi yǒu kāi wù tā rú guǒ fěi
到佛菩萨这个道之前，他没有开悟，他如果诽
bàng kāi wù fǎ mén yí dìng yǒu è guǒ kāi wù fǎ mén shì pǔ biàn
谤开悟法门，一定有恶果。开悟法门是普遍
jiǎng de bú shì zhuān zhǐ mǒu yí gè fǎ mén nǐ bù kāi wù nǐ jiù
讲的，不是专指某一个法门，你不开悟你就
méi yǒu zhè ge fǎ mén nǐ kāi wù zhī hòu jiù dé dào zhè ge fǎ mén
没有这个法门，你开悟之后就得到这个法门。
nǐ fěi bàng tā nǐ yǒu bǎi jié yì jié wéi yí gè shòu nàn yī
你诽谤它，你有百劫（一劫为一个受难），一
qiān gè shēng bǎi shì duàn fó xìng rú guǒ yí gè rén fěi bàng yí gè
千个生，百世断佛性。如果一个人诽谤一个
zhèng dào tā yǒu yī bǎi gè jié nàn yǒu yī qiān gè shēng sǐ lún
正道，他有一百个劫难，有一千个生死轮

huí tóu shēng yī bǎi shì méi yǒu fó xìng le zài yě kàn bú dào fó
回，投 生 一 百 世 没 有 佛 性 了，再 也 看 不 到 佛
xìng le jiù xiàng tóu tāi dào chù shēng dào yí yàng méi kāi wù de
性 了。就 像 投 胎 到 畜 生 道 一 样。没 开 悟 的
rén shí jì shàng shì méi yǒu dé dào zhè ge jìng jiè méi yǒu jìng jiè
人 实 际 上 是 没 有 得 到 这 个 境 界，没 有 境 界
de rén bú yào qù gěi tā jiǎng fǎ shī fu gěi nǐ men jiǎng xǔ duō dì
的 人 不 要 去 给 他 讲 法。师 父 给 你 们 讲，许 多 弟
zǐ zài xiū dàn shì tā men de nǎo zi shì méi yǒu chāo tuō fán chén de
子 在 修，但 是 他 们 的 脑 子 是 没 有 超 脱 凡 尘 的
xiū yīng gāi bǎ rén shì jiān de fán chén chāo tuō chāo tuō shí jì jiù
修，应 该 把 人 世 间 的 凡 尘 超 脱，超 脱 实 际 就
shì kāi wù kāi wù zhī hòu de xiū xiū chū lái de gǎn jué hé méi yǒu
是 开 悟，开 悟 之 后 的 修，修 出 来 的 感 觉 和 没 有
tuō lí rén jiān de fán nǎo dào de rén zài xiū nà shì liǎng gè jié rán bù
脱 离 人 间 的 烦 恼 道 的 人 在 修，那 是 两 个 截 然 不
tóng de gài niàn yí gè shì dài zhe fán nǎo zài xiū yí gè shì wán
同 的 概 念。一 个 是 带 着 烦 恼 在 修，一 个 是 完
quán chāo tuō fán nǎo dào zài xiū nǐ men shuō xiū chū lái de shì bu
全 超 脱 烦 恼 道 在 修，你 们 说 修 出 来 的 是 不
shì yí yàng de yí gè shì zhēn kōng bāo zhuāng nǎo zi li hěn gān
是 一 样 的？一 个 是 真 空 包 装，脑 子 里 很 干
jìng yí gè shì nǎo zi li zá niàn duō duō wàng niàn bú duàn bǐ
净，一 个 是 脑 子 里 杂 念 多 多，妄 念 不 断。比
rú nǐ zài niàn jīng shí yí biān zuò shì yí biān niàn jīng hé nǐ guī
如：你 在 念 经 时，一 边 做 事 一 边 念 经 和 你 规

guī jǔ jǔ zài fó táng lǐ ān ān jìng jìng niàn jīng niàn jīng de xiào
规 矩 矩 在 佛 堂 里 安 安 静 静 念 经 ， 念 经 的 效

guǒ néng yí yàng ma nǐ men bǎ zì jǐ xiū xīn de jìng jiè lā dào fán
果 能 一 样 吗 ？ 你 们 把 自 己 修 心 的 境 界 拉 到 烦

nǎo dào rán hòu zài xiū dāng rán shì hěn lèi de
恼 道 ， 然 后 再 修 当 然 是 很 累 的 。