

18. Menemukan Kembali Bodhicitta Diri Sendiri, Jangan Biarkan Jodoh Buruk Berputar Kembali

Hari ini, Master akan membahas tentang bodhicitta di Surga. Apakah yang dimaksud dengan bodhicitta di Surga? Di Surga itu ada berapa tingkatan? Kamaloka (Alam Nafsu), Rupaloka (Alam Bentuk), dan Arupaloka (Alam Tanpa Bentuk), semuanya tidak sama, merupakan Surga dengan tingkat yang berbeda. Lalu di Surga tingkat mana bodhicitta berada? Master beritahu kalian, di setiap tingkatan alam di Surga memiliki bodhicitta, termasuk di Alam Manusia dan Alam Binatang, juga memiliki bodhicitta. Bodhicitta bagaikan sinar matahari yang menerangi sifat dasar dari setiap makhluk hidup, dan di dalam sifat dasar setiap makhluk terdapat bodhicitta. Yang kita bina adalah sifat dasar, adalah bodhicitta.

Hari ini Master akan membahas tentang bodhicitta di Surga. Bodhicitta di Surga lebih suci, tidak memiliki banyak noda, sangat bersih. Ingatlah, ketika Anda sudah bertekad

untuk menekuni dan mempraktikkan Dharma, maka setiap hari, Anda harus bervisualisasi memunculkan bodhicitta dan perasaan welas asih dari dalam diri Anda, itu adalah bodhicitta yang berasal dari Surga. Apakah kita bisa melakukannya di Alam Manusia? Bisa dilakukan dengan mengubah bodhicitta Surga menjadi karakter kita di dunia ini sebagai penerapannya. Contohnya, Anda memiliki hati (pikiran) yang tembus pandang (bersih), namun terbungkus oleh noda kotoran di luarnya, menjadi sangat kotor, bahkan mungkin tidak kelihatan lagi, ini adalah hati kita di dunia ini, akan tetapi ketika Anda sampai di Surga, maka debu kotoran di hati Anda akan menjadi sangat sedikit, hati Anda menjadi tembus pandang, maka pada saat ini Anda bisa melihat bodhicitta yang Anda miliki, Anda bisa melihat perasaan welas asih diri sendiri. Sedangkan di dunia ini, mengapa hati nurani menjadi semakin sedikit, karena hati nurani manusia menjadi semakin kotor, oleh karena itu, saya ingin memberitahu kalian tentang bodhicitta dan welas asih di Surga, lalu kalian bisa menggunakan cara ini di Alam Manusia, kalian

harus lebih sering melihat sifat dasar dan hati nurani sendiri, apakah suci bersih, apakah welas asih.

Bodhicitta adalah hati (pikiran) Bodhisattva, kalian semua tahu bahwa hati Bodhisattva itu sangat welas asih. Menekuni Dharma harus meneladani kebijaksanaan Buddha, meneladani semangat Buddha dan Bodhisattva yang cemerlang, mengapa di Surga kita bisa melihat sifat dasar dan bodhicitta diri sendiri? Karena orang yang bisa naik ke Surga semuanya sangat baik hati, makanya mereka bisa melihatnya, para penghuni Surga bisa melihat hati Bodhisattva di mana pun dan kapan pun, juga bisa selalu melihat bodhicitta dirinya sendiri. Penghuni Surga seperti dewi di dalam animasi kartun, mereka bisa sebentar-sebentar terbang ke sana kemari, bisa terbang ke mana-mana. Ada banyak penghuni Surga yang sepanjang waktu berpikir untuk membantu orang-orang, lingkungan tempat tinggal mereka sangat bagus, orang-orang yang berada di Surga sudah sangat bebas, dan juga sangat baik hati. Sedangkan kita di dunia ini, masih harus melakukan banyak

hal di mana-mana, masih harus membina diri dalam berbagai aspek.

Di dunia ini, jika kita tidak bisa melihat sifat dasar, tidak bisa melihat hati nurani, maka kita akan melakukan banyak kejahatan, melakukan banyak hal-hal buruk, memikirkan banyak pemikiran yang tidak baik, oleh karena itu, di Alam Manusia, orang-orang sangat sulit untuk melihat sifat dasarnya sendiri, hanya bisa dikatakan “meraba-raba” hati nuraninya sendiri ketika berbicara, dengan kata lain, hati nurani sudah tidak terlihat lagi, maka hanya bisa diraba, seperti orang buta yang hanya bisa meraba-raba, apabila bisa melihatnya, apakah masih perlu diraba? Logikanya sangat sederhana. Sifat dasar kita di dunia ini sudah tidak terlihat jelas, hanya bisa terlihat di Surga, setelah melihatnya, Anda baru bisa membandingkannya, Anda baru bisa memantulkan sifat dasar dan hati nurani Anda.

Di Alam Manusia, walaupun kelihatannya hati (pikiran) Anda tidak terlihat, namun dalam hati, Anda tetap harus

merasa seperti bisa melihatnya. Master beritahu kalian satu prinsip, contohnya seperti ketika seseorang sedang bersandiwara, padahal jelas-jelas tidak ada pintu, namun dia harus berpura-pura seperti ada sebuah pintu, berjalan menghampirinya dan membuka pintu, lalu melongok ke dalamnya, padahal tidak kelihatan apa-apa, namun dia harus berpura-pura kelihatan; seperti seseorang yang berakting sedang menjahit baju, padahal nyatanya tidak ada jarum dan benang, tetapi dia harus berpura-pura seperti ada jarum dan benang, berpura-pura menjahit baju. Dengan kata lain, Anda harus menggunakan hal-hal yang terlihat di Surga, untuk diterapkan ke tempat yang tidak kelihatan di Alam Manusia ini, orang seperti ini baru dinamakan memiliki persepsi, baru memiliki pembinaan diri. Apakah kalian bisa melihat Guan Shi Yin Pu Sa? Tetapi mengapa Anda mengetahui yang dilakukan Guan Shi Yin Pu Sa adalah menolong orang yang menderita dan kesulitan? Ini adalah perasaan Anda, kita bisa menggunakan perasaan di Alam Manusia untuk merasakan bodhicitta di Surga. Setiap hari kita harus bervisualisasi,

membayangkan melihat hati nurani diri sendiri, melihat hati sendiri yang sangat baik hati. “Saya harus menolong orang lain, saya harus berwelas asih, saya ingin membantu orang lain” – setiap hari berpikir seperti ini, lalu menampakkannya (mempraktikkannya) keluar.

Kalian semua mengetahui tumimbal lahir 6 alam, sekarang Master akan membahas tentang perputaran kembali jodoh buruk. Apakah yang dimaksud dengan perputaran kembali jodoh buruk? Yakni jodoh tidak baik yang terjalin di kehidupan yang lalu, kemudian kembali bertemu di kehidupan ini dan menciptakan lebih banyak lagi perselisihan, terus melanjutkan jalinan jodoh yang tidak baik, inilah perputaran kembali jodoh buruk. Contoh, setelah Anda dimarahi orang lain, pikiran Anda mulai berputar, lalu selanjutnya terjadi perputaran kembali: setelah dimarahi orang lain, Anda merasa tidak senang melihat apapun, mulai muncul kerisauan, setelah Anda dilanda kerisauan, berikutnya datanglah dendam, lalu selanjutnya mulai membalas dendam, ini berarti jodoh

buruk sedang berputar kembali. Ketika seseorang sedang marah, ini menandakan perputaran kembali jodoh buruk. Jika Anda tidak marah, maka siklus ini tidak akan bisa berputar kembali.

Bagaimana cara menyelesaikan perputaran kembali jodoh buruk? Cara penyelesaiannya adalah dengan memvisualisasikan sifat kosong. Mengamati dalam pemikiran, berpikir dalam pengamatan, inilah visualisasi. Contohnya, memvisualisasikan (membayangkan) Guan Shi Yin Pu Sa, maka pejamkan mata dan visualisasikan Bodhisattva, bukan membuka mata lebar-lebar melihat Guan Shi Yin Pu Sa. Itu namanya melihat, bukan bervisualisasi. Bervisualisasi adalah memikirkan wujud Guan Shi Yin PuSa, lalu di dalam hati melihat Guan Shi Yin Pu Sa. Memvisualisasikan sifat kosong, berarti memvisualisasikan bahwa tubuh saya ini kosong. Misalnya, orang lain memarahi Anda, maka Anda harus merasa diri Anda itu kosong: "Saya tidak ada apa-apa, saya tidak ambil pusing, semuanya itu palsu." Jika dimarahi orang

lain, Anda seharusnya berpikir, “Dia sedang memarahi halangan karma buruk di tubuh saya, karma buruk pada tubuh saya ini benar-benar tidak bagus, tidak hanya dimarahi orang lain, saya sendiri juga harus memarahinya” , dengan begitu apakah Anda masih akan marah? Apabila Anda berpendapat bahwa halangan karma buruk ini adalah milik Anda, lalu Anda menempatkan semuanya pada diri Anda sendiri, maka tentu saja Anda akan marah. Namun jika Anda mendorong keluar halangan karma-karma buruk ini, tidak berpikir bahwa itu adalah milik Anda, menganggap mereka sebagai benda-benda buruk yang muncul dari pengaruh lingkungan sekitar, “Ini adalah halangan karma buruk saya dari kehidupan sebelumnya, adalah saya yang membawa halangan karma buruk dari kehidupan yang lalu ke kehidupan ini, saya pasti akan melunasi semua hutang karma ini, dan semua ini adalah jodoh pendukung bagi saya, adalah jodoh yang bisa mendorong saya untuk maju” , dengan berpikir begitu, maka Anda tidak akan marah, inilah bentuk pembinaan diri.

Setelah memvisualisasikan kekosongan pada diri Anda, maka selanjutnya adalah memasuki kondisi ketenangan. Apakah yang disebut dengan memasuki kondisi ketenangan? Menggunakan istilah yang lebih sederhana adalah memusatkan konsentrasi pikiran Anda. Setelah memasuki konsentrasi pikiran, baru bisa menjadi kosong, ketika seseorang sudah memasuki fase konsentrasi, pemikirannya baru bisa keluar, jika hatinya tidak bisa tenang, otaknya berpikir ke mana-mana, pikirannya dipenuhi dengan pemikiran liar, bagaimana mungkin dia bisa terpusat pikirannya? Jika kalian duduk di sini dan tidak bisa memusatkan pikiran, maka kalian tidak akan bisa mempelajari apapun, dalam istilah yang lebih halus dinamakan pikiran yang tidak terpusat, menggunakan istilah langsung namanya, terlahirnya pemikiran-pemikiran liar yang mengganggu.

Pembinaan pikiran itu sangat ketat, tidak boleh memiliki pemikiran liar sedikit pun, jika memiliki sedikit saja pemikiran liar, maka Anda tidak akan bisa membina pikiran

dengan baik. Ketika membina pikiran, Anda harus melupakan semua orang dan segala macam permasalahan. Ketika melafalkan paritta, bagaimana bisa terlahir pemikiran liar? Karena di dalam pikiran Anda masih terdapat berbagai macam orang dan masalah yang terus menggelora, maka pemikiran liar baru bisa terus bermunculan. Ingatlah untuk menjaga kebersihan tubuh dan pikiran, untuk menjaga kesucian tubuh dan pikiran, kita harus senantiasa menyapu bersih segala hal-hal yang tidak baik dari dalam tubuh dan pikiran kita, menghilangkan semua cara berpikir yang tidak baik, perilaku yang tidak baik, dan pemikiran yang tidak baik.

Setiap praktisi Buddhis, pertama-tama, harus menghilangkan kesombongan dan kebesaran diri sendiri, dengan kata lain, sehebat apapun Anda, sekaya apapun Anda, dan sebagus apapun aspek lain dari diri Anda, asalkan Anda duduk di bawah sini dan mendengarkan Dharma, maka Anda adalah seorang praktisi Buddhis. Bodhisattva tidak memiliki pemikiran diskriminatif, tidak

peduli siapa Anda pada hari ini, asalkan Anda duduk di bawah mendengarkan Dharma, maka Anda harus mempelajarinya dengan baik, jangan merasa sombong dan hebat, jika seseorang sombong dan merasa dirinya hebat, maka dia tidak akan bisa menekuni dan mempraktikkan Dharma dengan baik. Memangnya kalau hari ini Anda punya uang lalu bagaimana? Apakah bisa menghapuskan halangan karma buruk diri sendiri? Hanya jasa kebajikan yang bisa menghilangkan halangan karma buruk diri sendiri. Apabila orang ini sangat kaya, dia menggunakan banyak uangnya untuk melakukan perbuatan baik, asalkan dia berpikir berapa banyak keuntungan yang bisa didapatkannya, maka akan membuat seluruh jasa kebajikannya berubah menjadi nol.

Yang kedua, setiap orang yang membina diri dan mempraktikkan Ajaran Buddha Dharma, harus bisa menghilangkan kemalasan dan kecerobohan dirinya, seorang praktisi Buddhis tidak boleh malas. Jika tidak mau bangun pagi, tidur lebih awal di malam hari, sepanjang hari

terus lesu dan mengantuk, orang yang tidur sepanjang hari, semakin tidur semakin gemuk, semakin lama bisa menjadi semakin bodoh; seseorang yang tidur sepanjang hari tidak akan terbuka kebijaksanaannya, seseorang yang tidur sepanjang hari, dalam Ajaran Buddha Dharma dikatakan, dari 6 paramita, dia sudah kurang beberapa paramitanya, oleh karena itu, kalian sebagai praktisi Buddhis harus bisa menghilangkan kemalasan dan kecerobohan.

zhǎo dào zì shēn de pú tí xīn bú ràng è yuán zhuǎn lún huí
18. 找到自身的菩提心，不让恶缘转轮回

shī jīn tiān gěi nǐ men tán tán tiān shang de pú tí xīn shén me
师今天给你们谈谈天上的菩提心。什么
shì tiān shang de pú tí xīn tiān shì duō shǎo céng de tiān yù jiè
是天上的菩提心？天是多少层的天？欲界
tiān sè jiè tiān wú sè jiè tiān dōu shì bù yí yàng de dōu shì bù
天、色界天、无色界天都是不一样的，都是不
tóng céng cì de tiān pú tí xīn shì zài nǎ yì céng tiān shī fu gào
同层次的天。菩提心是在哪一层天？师父告
su nǐ men měi yī céng tiān dōu yǒu pú tí xīn bāo kuò rén dào
诉你们，每一层天都有菩提心，包括人道、
chù shēng dào dōu yǒu pú tí xīn pú tí xīn yóu rú tài yáng guāng yí
畜生道都有菩提心。菩提心犹如太阳光一
yàng zhào yào měi yí gè zhòng shēng de běn xìng měi yí gè zhòng
样照耀每一个众生的本性，每一个众
shēng de běn xìng dōu yǒu pú tí xīn wǒ men xiū de shì běn xìng shì
生的本性都有菩提心。我们修的是本性，是
pú tí xīn
菩提心。

shī fu jīn tiān gěi nǐ men jiǎng jiǎng tiān shang de pú tí xīn tiān
师父今天给你们讲讲天上的菩提心。天
shang de pú tí xīn shì bǐ jiào chún jìng de shì wū gòu bù duō de
上的菩提心是比较纯净的，是污垢不多的，

shì hěn gān jìng yào jì zhù dāng nǐ fā yuàn xué fó hòu měi yì tiān
是很干净。要记住当你发愿学佛后，每一天
de guān xiǎng jiù shì bǎ nǐ de pú tí xīn hé cí bēi xīn xiǎn xiàn chū
的观想就是把你的菩提心和慈悲心显现出
lái nà shì lái zì tiān shàng de pú tí xīn wǒ men rén jiān zuò de
来，那是来自天上的菩提心，我们人间做得
dào ma néng zuò de dào jiù shì bǎ tiān shàng de pú tí xīn huà zuò
到吗？能做得得到，就是把天上的菩提心化作
rén jiān de xīn xìng lái yùn zuò bǐ rú nǐ zhè ge xīn hěn tòu míng
人间的心性来运作。比如，你这个心很透明，
dàn shì wài miàn bèi wū gòu bāo zhe hěn zāng le kě néng kàn bú
但是外面被污垢包着，很脏了，可能看不
jiàn le zhè ge xīn shì rén jiān de dàn shì nǐ dào le tiān shàng zhè
见了，这个心是人间的，但是你到了天上，这
ge xīn huī chén jiù hěn shǎo le hěn tòu míng le zhè ge shí hou nǐ
个心灰尘就很少了，很透明了，这个时候你
kě yǐ kàn jiàn zì jǐ de pú tí xīn kě yǐ kàn jiàn zì jǐ de cí bēi
可以看见自己的菩提心，可以看见自己的慈悲
xīn ér zài rén jiān liáng xīn wèi shén me huì yuè lái yuè shǎo yīn wèi
心。而在人间良心为什么会越来越少，因为
liáng xīn yuè lái yuè āng zāng le suǒ yǐ yào ràng nǐ men zhī dào tiān
良心越来越肮脏了，所以要让你门知道天
shàng de pú tí xīn hé dà bēi xīn shì zěn me huí shì nǐ men zài bǎ
上的菩提心和大悲心是怎么回事，你们再把
zhè ge fāng fǎ mó shì yòng dào rén jiān lái jīng cháng kàn kàn zì jǐ
这个方法模式用到人间来，经常看看自己
de běn xìng hé liáng xīn shì fǒu chún jìng shì fǒu cí bēi
的本性和良心，是否纯净，是否慈悲。

pú tí xīn jiù shì pú sà xīn pú sà de xīn dà jiā dōu zhī dào hěn
菩提心就是菩萨心，菩萨的心大家都知道很
cí bēi de xué fó yào xué fó de zhì huì yào xué fó pú sà tòu liàng
慈悲的。学佛要学佛的智慧，要学佛菩萨透亮
de jīng shén wèi shén me zài tiān shàng kě yǐ kàn dào zì jǐ de běn
的精神，为什么在天上可以看到自己的本
xìng hé pú tí xīn ne yīn wèi néng shēng dào tiān shàng de rén dōu
性和菩提心呢？因为能升到天上的人都
shì hěn shàn liáng de shì kě yǐ kàn dào de tiān rén kě yǐ suí shí
是很善良的，是可以看到的，天人可以随时
suí dì bǎ pú sà xīn cháng kàn chū lái kě yǐ kàn jiàn zì jǐ de pú tí
随地把菩萨心肠看出来，可以看见自己的菩提
xīn tiān rén jiù xiàng dòng huà piàn lǐ miàn de xiān nǚ yí yàng tā
心。天人就像动画片里面的仙女一样，他
men kě yǐ yí huìr piāo dào zhè yí huìr piāo dào nà er kě
们可以一会儿飘到这，一会儿飘到那儿，可
yǐ suí chù piāo de hěn duō tiān rén zài tiān shàng zhěng tiān xiǎng zhe
以随处飘的。很多天人在天上整天想着
bāng zhù rén jiā tiān rén wài huán jìng hěn hǎo tiān shàng de rén yǐ
帮助别人家，天人外环境很好，天上的人已
jīng hěn zì yóu le ér qiě dōu hěn shàn liáng ér wǒ men zài rén jiān
经很自由了，而且都很善良。而我们在人间，
dào chù dōu shì yào zuò de shì qing dào chù dōu shì yào xiū de
到处都是要做的事情，到处都是要修的。

zài rén jiān wǒ men kàn bú dào běn xìng kàn bú dào liáng xīn
在 人 间 我 们 看 不 到 本 性 ， 看 不 到 良 心 ，
jiù huì zuò hěn duō de huài shì zuò hěn duō bù hǎo de shì qing
就 会 做 很 多 的 坏 事 ， 做 很 多 不 好 的 事 情 ，
dòng hěn duō bù hǎo de yì niàn suǒ yǐ zài rén jiān rén xiǎng kàn
动 很 多 不 好 的 意 念 ， 所 以 在 人 间 ， 人 想 看
dào zì jǐ de běn xìng shì hěn nán de zhǐ néng shuō mō mō nǐ de
到 自 己 的 本 性 是 很 难 的 ， 只 能 说 摸 摸 你 的
liáng xīn shuō huà yě jiù shì shuō liáng xīn yǐ jīng kàn bú jiàn le
良 心 说 话 ， 也 就 是 说 良 心 已 经 看 不 见 了 ，
zhǐ néng mō le yóu rú xiā zi shì kào mō de rú guǒ néng kàn jiàn
只 能 摸 了 ， 犹 如 瞎 子 是 靠 摸 的 ， 如 果 能 看 见 ，
hái xū yào mō ma dào lǐ hěn jiǎn dān wǒ men zài rén jiān de běn
还 需 要 摸 吗 ？ 道 理 很 简 单 。 我 们 在 人 间 的 本
xìng yǐ jīng kàn bù qīng chu le zhǐ yǒu zài tiān shàng cái kě yǐ kàn
性 已 经 看 不 清 楚 了 ， 只 有 在 天 上 才 可 以 看
jiàn kàn jiàn zhī hòu nǐ cái kě yǐ duì zhào cái néng yìng zhào nǐ de
见 ， 看 见 之 后 你 才 可 以 对 照 ， 才 能 映 照 你 的
běn xìng hé nǐ de liáng xīn
本 性 和 你 的 良 心 。

zài rén jiān suī rán biǎo miàn shàng nǐ de xīn kàn bú jiàn dàn zài
在 人 间 虽 然 表 面 上 你 的 心 看 不 见 ， 但 在
nǐ de xīn li yào gǎn jué xiàng kàn jiàn yí yàng shī fu gěi nǐ men
你 的 心 里 要 感 觉 像 看 见 一 样 。 师 父 给 你 们
jiǎng yí gè dào lǐ bǐ rú yí gè rén zài yǎn xì de shí hou míng
讲 一 个 道 理 ， 比 如 一 个 人 在 演 戏 的 时 候 ， 明

míng méi yǒu mén de tā yào jiǎ zhuāng yǒu yí shàn mén zǒu guò
明 没有 门的，他要假 装 有一 扇门，走过
qù lā kāi mén rán hòu wǎng lǐ miàn kàn kan míng míng shén me
去 拉 开 门，然 后 往 里 面 看 看，明 明 什 么
dōu méi yǒu kàn jiàn dàn shì tā yào jiǎ zhuāng kàn jiàn le yòu rú
都 没 有 看 见，但 是 他 要 假 装 看 见 了；又 如
biǎo yǎn féng yī fu míng míng méi yǒu zhēn xiàn dàn shì tā yào
表 演 缝 衣 服，明 明 没 有 针 线，但 是 她 要
jiǎ zhuāng yǒu zhēn xiàn jiǎ zhuāng féng bǔ yī fu yě jiù shì shuō
假 装 有 针 线，假 装 缝 补 衣 服。也 就 是 说
nǐ yào bǎ tiān shàng kàn jiàn de dōng xi yòng dào wǒ men rén jiān
你 要 把 天 上 看 见 的 东 西，用 到 我 们 人 间
kàn bú jiàn de dì fang zhè ge rén cái jiào yǒu guān cái néng yǒu xiū。
看 不 见 的 地 方，这 个 人 才 叫 有 观，才 能 有 修。
guān shì yīn pú sà nǐ kàn de jiàn ma dàn shì nǐ wèi shén me zhī
观 世 音 菩 萨，你 看 得 见 吗？但 是 你 为 什 么 知
dào guān shì yīn pú sà de xíng wéi shì jiù kǔ jiù nán de zhè shì nǐ de
道 观 世 音 菩 萨 的 行 为 是 救 苦 救 难 的？这 是 你 的
gǎn shòu shì lì yòng rén jiān de gǎn shòu lái gǎn yìng tiān shàng de
感 受，是 利 用 人 间 的 感 受 来 感 应 天 上 的
pú tí xīn měi yì tiān dōu yào guān xiǎng yào xiǎng zì jǐ de shàn
菩 提 心。每 一 天 都 要 观 想，要 想 自 己 的 善
liáng xīn bèi zì jǐ kàn jiàn le kàn jiàn le zì jǐ de xīn hěn shàn liáng
良 心 被 自 己 看 见 了，看 见 了 自 己 的 心 很 善 良。
wǒ yào jiù rén jiā wǒ yào cí bēi wǒ yào bāng zhù rén jiā
我 要 救 人 家，我 要 慈 悲，我 要 帮 助 人 家 一
tiān tiān zhè yàng xiǎng rán hòu bǎ tā xiǎn lù chū lái。
一 天 天 这 样 想，然 后 把 它 显 露 出 来。

dà jiā dōu zhī dào liù dào lún huí xiàn zài shī fu gěi dà jiā jiǎng
大家都 知道 六道 轮回， 现在 师父 给 大家 讲

jiǎng è yuán de lún huí shén me jiào è yuán de lún huí jiù shì
讲 恶 缘 的 轮回。 什么 叫 恶 缘 的 轮回？ 就是

qián shì jié le bù hǎo de yuán jīn shì yòu zài yì qǐ máo dùn chóng
前 世 结 了 不 好 的 缘， 今 世 又 在 一 起 矛 盾 重

chóng jì xù jié bù hǎo de yuán zhè jiù jiào è yuán de lún huí
重， 继 续 结 不 好 的 缘， 这 就 叫 恶 缘 的 轮回。

bǐ rú nǐ bèi rén jiā mà le zhī hòu nǐ de xīn jiù kāi shǐ zhuǎn le
比 如， 你 被 人 家 骂 了 之 后， 你 的 心 就 开 始 转 了，

jiē xià qù jiù kāi shǐ lún huí le bèi rén jiā mà guò zhī hòu kàn jiàn
接 下 去 就 开 始 轮 回 了， 被 人 家 骂 过 之 后， 看 见

shén me dōu bù kāi xīn jiē xià lái fán nǎo lái le fán nǎo lái le zhī
什 么 都 不 开 心， 接 下 来 烦 恼 来 了， 烦 恼 来 了 之

hòu jiē xià lái chóu hèn jiù lái le zài jiē xià lái jiù kāi shǐ bào fù le
后， 接 下 来 仇 恨 就 来 了， 再 接 下 来 就 开 始 报 复 了，

zhè è yuán jiù kāi shǐ lún huí le yí gè rén zài shēng qì de shí hou
这 恶 缘 就 开 始 轮 回 了。 一 个 人 在 生 气 的 时 候，

jiù shì è yuán zài lún huí nǐ bù shēng qì zhè ge lún huí jiù bú huì
就 是 恶 缘 在 轮 回。 你 不 生 气， 这 个 轮 回 就 不 会

zhuàn

转。

zěn yàng lái jiě jué è yuán de lún huí ne jiě jué de fāng fǎ shì
怎 样 来 解 决 恶 缘 的 轮 回 呢？ 解 决 的 方 法 是

guān xiǎng kōng xìng zài xiǎng dāng zhōng guān zài guān dāng zhōng
观 想 空 性。 在 想 当 中 观， 在 观 当 中

xiǎng jiào guān xiǎng bǐ rú guān xiǎng guān shì yīn pú sà bǎ yǎn
想，叫观想。比如观想观世音菩萨，把眼
jīng bì qǐ lái guān xiǎng bú shì bǎ yǎn jīng zhēng de hěn dà kàn zhe
睛闭起来观想，不是把眼睛睁得很大看着
guān shì yīn pú sà nà jiào kàn bú shì guān guān xiǎng jiù shì
观世音菩萨，那叫看，不是观。观想就是
xiǎng zhe guān shì yīn pú sà de xíng xiàng rán hòu zài xīn li kàn guān
想着观世音菩萨的形象，然后在心里看观
shì yīn pú sà guān xiǎng kōng xìng jiù shì guān xiǎng wǒ de zhè ge
世音菩萨。观想空性，就是观想我的这个
shēn tǐ shì kōng de bǐ rú rén jiā lái mà nǐ nǐ yào gǎn jué zì jǐ
身体是空的。比如人家来骂你，你要感觉自己
shì kōng de wǒ méi yǒu shén me de wǒ wú suǒ wèi de yí qiè
是空的：我没有什么的，我无所谓，一切
dōu shì jiǎ de rú guǒ bèi rén jiā mà yīng gāi xiǎng tā shì zài mà
都是假的。如果被人家骂，应该想，他是在骂
wǒ shēn shàng de yè zhàng wǒ shēn shàng de yè zhàng zhēn de bù
我身上的业障，我身上的业障真的不
hǎo bú dàn rén jiā mà wǒ zì jǐ yě yào mà nǐ shuō nǐ hái huì
好，不但人家骂，我自己也要骂，你说你还会
shēng qì ma rú guǒ nǐ bǎ zhè xiē yè zhàng rèn wéi shì zì jǐ de
生气吗？如果你把这些业障认为是自己的，
bǎ tā quán bù fàng rù zì jǐ de shēn shàng nǐ dāng rán jiù huì
把它全部放入自己的身上，你当然就会
shēng qì le rú guǒ nǐ bǎ zhè xiē yè zhàng cóng zì shēn tuī chū qù
生气了。如果你把这些业障从自身推出去，
bú yào rèn wéi shì zì jǐ de yào bǎ tā kàn chéng shì wài huán jìng dài
不要认为是自己的，要把它看成是外环境带

lái de liè děng wù zhì shì wǒ qián shì de yè zhàng shì wǒ bǎ qián
来的劣等物质，是我前世的业障，是我把前
shì de yè zhàng dài dào jīn shì lái le zhè xiē zhài wǒ shì yí dìng yào
世的业障带到今世来了，这些债我是一定要
huán de ér qiě dōu shì wǒ de zēng shàng yuán jiù shì zēng jiā wǒ
还的，而且都是我的增上缘，就是增加我
shàng jìn de yuán fèn nǐ néng zhè yàng xiǎng nǐ jiù bú huì shēng
上进的缘分，你能这样想，你就不会生
qì zhè jiù shì xiū
气，这就是修。

guān xiǎng zì jǐ kōng xìng zhī hòu yīng gāi shì rù dìng shén
观想自己空性之后，应该是入定。什
me jiào rù dìng shuō de jiǎn dān yī diǎn jiù shì bǎ zì jǐ de xīn dìng
么叫入定？说得简单一点就是把自己的心定
xià lái rù dìng zhī hòu cái néng zhuǎn huà wéi kōng dāng yí gè rén
下来。入定之后才能转化为空，当一个人
dìng xià lái zhī hòu tā de yì niàn cái huì chū lái xīn jìng bú xià lái
定下来之后，他的意念才会出来，心静不下来，
nǎo zi li kuáng xiǎng xīn zhōng dōu shì kuáng niàn nǐ shuō néng
脑子里狂想，心中都是狂念，你说能
dìng xià lái ma rú guǒ nǐ men zuò zài zhè lǐ xīn bú dìng shén me
定下来吗？如果你们坐在这里心不定，什么
dōng xi dōu xué bú dào kè qì yì diǎnjiào xīn bú dìng bú kè qì de
东西都学不到，客气一点叫心不定，不客气地
shuō jiào zá niàn cóng shēng
说叫杂念丛生。

xiū xīn shì hěn yán gé de yì sī yì háo de zá niàn dōu bù néng
修心是很严格的，一丝一毫的杂念都不能
yǒu rú guǒ yǒu yì diǎn diǎn zá niàn jiù xiū bù hǎo xīn zài xiū xīn de
有，如果有一点点杂念就修不好心。在修心的
shí hou yào bǎ suǒ yǒu de rén hé shì quán bù wàng jì niàn jīng de
时候，要把所有的人和事全部忘记。念经的
shí hou zá niàn shì zěn me shēng de jiù shì yīn wèi xīn li yǒu gè
时候杂念是怎么生的？就是因为心里有各
zhǒng gè yàng de rén hé shì qing zài xīn zhōng fàn lián yī suǒ yǐ zá
种各样的人和事情在心中泛涟漪，所以杂
niàn cái huì sì qǐ jì zhù yào bǎo chí shēn xīn de gān jìng bǎo chí
念才会四起。记住要保持身心的干净，保持
shēn xīn de chún jié jiù shì yào bǎ shēn xīn bù hǎo de dōng xi suí shí
身心的纯洁，就是要把身心不好的东西随时
suí dì qīng chú diào bǎ bù hǎo de sī wéi bù hǎo de xíng wéi bù
随地清除掉，把不好的思维、不好的行为、不
hǎo de yì niàn yào quán bù qīng chú
好的意念，要全部清除。

rèn hé xué fó de rén shǒu xiān bì xū qù chú jiāo ào zì dà
任何学佛的人，首先，必须去除骄傲自大，
jiù shì nǐ zài yǒu běn shì zài yǒu qián zài zěn me yàng zhǐ yào zuò
就是你再有本事，再有钱，再怎么样，只要坐
zài xià miàn tīng fó fǎ nǐ jiù shì yí gè xué fó de rén pú sà shì
在下面听佛法，你就是一个学佛的人。菩萨是
méi yǒu fēn bié xīn de bù guǎn nǐ jīn tiān shì shuí zhǐ yào zuò zài xià
没有分别心的，不管你今天是谁，只要坐在下

miàn tīng fó fǎ jiù yào hǎo hǎo xué bù néng jiāo ào zì dà rú
面 听 佛 法 ， 就 要 好 好 学 ， 不 能 骄 傲 自 大 ， 如
guǒ jiāo ào zì dà jiù gēn běn xué bù hǎo fó jīn tiān nǐ yǒu qián
果 骄 傲 自 大 就 根 本 学 不 好 佛 。 今 天 你 有 钱
néng zěn yàng néng xiāo chū shēn shàng de yè zhàng zuì yè ma zhǐ
能 怎 样 ？ 能 消 除 身 上 的 业 障 罪 业 吗 ？ 只
yǒu gōng dé cái néng xiāo chū zì shēn de yè zhàng rú guǒ zhè ge
有 功 德 才 能 消 除 自 身 的 业 障 。 如 果 这 个
rén hěn yǒu qián tā ná chū hěn duō qián lái zuò shàn shì zhǐ yào
人 很 有 钱 ， 他 拿 出 很 多 钱 来 做 善 事 ， 只 要
xiǎng dào zì jǐ néng dé duō shǎo lì yì shí quán bù de gōng dé jiù
想 到 自 己 能 得 多 少 利 益 时 ， 全 部 的 功 德 就
biàn wéi líng
变 为 零 。

dì èr rèn hé xiū xué fó fǎ de rén bì xū qù chú lǎn duò dài
第 二 ， 任 何 修 学 佛 法 的 人 ， 必 须 去 除 懒 惰 怠
màn xiū xīn de rén shì bù néng lǎn duò de rú guǒ zǎo shàng bù kěn
慢 ， 修 心 的 人 是 不 能 懒 惰 的 。 如 果 早 上 不 肯
qǐ wǎn shàng zǎo shuì zhěng tiān hūn shuì hūn shuì de rén yuè
起 ， 晚 上 早 睡 ， 整 天 昏 睡 ， 昏 睡 的 人 越
shuì yuè pàng yuè shuì yuè shǎ hūn shuì de rén zhì huì bù kāi hūn
睡 越 胖 ， 越 睡 越 傻 ； 昏 睡 的 人 智 慧 不 开 ； 昏
shuì de rén cóng fó fǎ jiè lái jiǎng zhè ge rén liù dù quē shǎo hǎo
睡 的 人 ， 从 佛 法 界 来 讲 ， 这 个 人 六 度 缺 少 好
jǐ dù suǒ yǐ nǐ men xué fó bì xū qù chú lǎn duò dài màn
几 度 ， 所 以 你 们 学 佛 必 须 去 除 懒 惰 怠 慢 。