

3. Membina Karakter & Hidup, Bijaksanawan dengan jodohnya

Membina karakter (xing) & hidup (ming), banyak orang yang menyadari bahwa saat mereka sudah berada di usia senja atau ketika terjadi malapetaka, maka nyawa (xing ming) atau hidup mereka akan terancam, lalu mengapa dikatakan nyawanya terancam? Hidup berarti raga Anda, sedangkan karakter adalah jiwa Anda, jika nyawa Anda terancam berarti jiwa dan raga Anda semuanya tidak bisa terselamatkan, oleh karena itu kita harus membina baik karakter maupun hidup kita. Membina karakter sama dengan membina sifat dasar, membina hati nurani Anda; membina hidup berarti membina tubuh dan perilaku Anda, oleh karena itu, kita harus membina kedua-duanya baik karakter maupun hidup kita. Apabila kehilangan hidup ini, berarti tidak akan bisa membina karakter ini, jika hidup seseorang sangat parah dan berantakan, luar biasa menderita, dan juga tidak berjodoh mengenal Pintu Dharma Master, berarti dia adalah orang yang tidak

beruntung. Hidup adalah dasar dari pembinaan diri, membina diri harus membina sisi dalam dan sisi luar, membina sisi dalam berarti membina pikiran kita sampai menjadi tenang, membina sisi luar berarti tidak lagi memiliki halangan apapun terhadap semua makhluk. Master sering mengatakan “memvisualisasikan ketiadaan halangan di luar” , yakni membina rupa luar, yaitu pikiran dan perilaku kalian. Membina rupa luar harus berwelas asih, membina raut wajah kalian, jangan menampakkan wajah yang licik dan bengis, binalah diri kalian sampai orang lain bisa melihat rupa seorang Bodhisattva pada dirimu, orang yang membina pikirannya, paras wajahnya akan berubah, jika pada hari ini wajah kalian masih terlihat galak, itu berarti pikiran kalian masih belum dibina dengan baik. Apa yang dipelajari seseorang akan membuatnya terlihat seperti itu, oleh karena itu, kita meneladani Bodhisattva harus terlihat seperti Bodhisattva. Selain membina rupa luar sampai seperti Bodhisattva, pikiran kita juga harus seperti Bodhisattva, dengan begitu kalian baru bisa menjadi Bodhisattva yang sesungguhnya. Seseorang yang

membina sisi dalam dirinya, tidak akan sering sakit, tidak akan memiliki banyak kerisauan, karena jiwanya sudah menjadi damai dan tenang, orang seperti ini akan jarang sakit dan jarang merasa gelisah. Orang yang membina rupa luarnya harus memiliki kulit yang sehat (merah merona), walau putih namun kemerahan (tidak pucat), mata yang bercahaya, sifat yang lemah lembut, tutur kata yang sopan, dan memiliki kebijaksanaan, mungkin tidak kelihatan saat tidak berbicara, namun begitu bicara semuanya segera menjadi jelas dan bisa dipahami.

Tidak peduli suara apapun yang muncul dari dunia luar, kita tetap harus mendengarkan suara Buddha dari dalam hati, harus mendengarkan suara Buddha dan Bodhisattva dari dalam lubuk hati kita. Tidak peduli keadaan seperti apapun yang dihadapi, Master beri tahu kalian satu trik: asalkan terpikirkan satu pemikiran, kalian harus belajar untuk segera menguraikannya, yakni dengan beranggapan bahwa ini adalah ujian dari Buddha dan Bodhisattva; ketika kalian merasa kalau akan terjadi sesuatu yang buruk, maka

segera ingat bahwa ini adalah ujian yang diberikan Buddha dan Bodhisattva pada kalian, kita seharusnya memikirkan bagaimana cara melewati kesulitan ini, karena kita harus kuat menghadapi segala cobaan, tidak peduli hal apapun yang dihadapi, asalkan kalian ingat pada Bodhisattva, maka segala kesulitan di dunia ini pasti bisa kita atasi.

Seorang praktisi Buddhis harus ingat, yang sudah berlalu tidak perlu diingat-ingat, jangan gugup menghadapi saat ini, dengan melafalkan paritta, maka semuanya akan dilancarkan. Dengan kata lain, jangan lagi memikirkan hal-hal yang sudah berlalu, tidak perlu takut menghadapi masa depan, hal yang belum tiba, untuk apa ditakutkan? Yang penting menjalani hari-hari ini dengan baik, itu dua kali lebih bernilai daripada hari esok, jika kita setiap hari melafalkan paritta, maka dengan sendirinya kita akan diberkati dan dilancarkan. Seorang bijaksanawan ketika menghadapi jodohnya, dengan sendirinya akan memperoleh kekuatan darinya, dengan kata lain seseorang yang bijaksana ketika bertemu dengan segala jodohnya,

tidak peduli jodoh baik maupun jodoh buruk, tetap bisa mendapatkan kekuatan dari jodohnya, seperti ada banyak orang yang ketika menghadapi kesulitan, malah semakin mengokohkan keyakinannya, dan mendapatkan kekuatan darinya. Orang yang bijaksana, tidak peduli dalam kelancaran maupun ketidaklancaran, pasti bisa memperoleh kebajikannya. Kegagalan Anda di hari ini adalah keberhasilan Anda di hari esok, sedangkan keberhasilan Anda di hari ini juga mungkin menandakan kegagalan Anda di hari esok, sesungguhnya semua ini adalah sebuah jodoh.

Sekarang saya akan membahas, melalui penelitian ilmiah ditemukan bahwa, suasana hati sepenuhnya bisa mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang, baik buruknya suasana hati Anda bisa mempengaruhi daya tahan tubuh Anda, ketika seseorang sedang marah atau sedih, maka daya tahan tubuhnya akan menurun. Sama saja, ketika marah, maka akan terbentuk suatu senyawa sejenis bisa ular, jadi pada saat seseorang sedang marah,

itu sama seperti ular yang sedang memuntahkan bisanya, oleh karena itu kemarahan seseorang bisa membuat orang lain mati kesal, atau bisa juga dikatakan, bisa meracuni dirinya sendiri sampai mati, karena daya tahan tubuh kalian bisa merusak tubuh jasmani kalian, orang yang marah tidak terbuka kebijaksanaannya, karena marah sampai sakit pun, hanya dia sendiri juga yang menderita, tidak ada orang yang bisa menggantikannya. Sesungguhnya, tubuh manusia memiliki potensi yang tak terbatas, lalu bagaimana kita bisa menggali potensi ini? Yakni dengan menggunakan perasaan bersyukur untuk menggali potensi seseorang, semakin Anda merasa bersyukur, maka potensi Anda akan semakin besar, kemampuan Anda dalam menyelesaikan masalah juga semakin banyak, karena perasaan bersyukur bisa menggali potensi Anda keluar, membuat Anda bisa menguraikan malapetaka, menghilangkan kebencian dan melahirkan cinta kasih.

Dalam hidup ini, kita harus menghargai berkah yang dimiliki, jangan merusak tubuh kita selagi tidak sakit, dan

baru berkeluh kesah ketika sudah sakit. Sesungguhnya ini seperti hal yang sering dikatakan orang-orang, menyia-nyiaakan hidup, jika biasanya kita lebih rajin membina diri dan membina pikiran dalam Dharma, lebih banyak melakukan kebajikan, maka ketika sakit pun kita tidak akan berkeluh kesah, karena penyakit kita bisa sembuh dengan cepat.

Berikutnya, saya akan membahas satu hal yang perlu diperhatikan murid-murid, yakni ketika memberikan persembahan air kepada Buddha dan Bodhisattva, dilarang untuk mempersembahkan gelas kosong (sewaktu mempersembahkan air, tidak boleh meletakkan gelas kosong ke meja altar terlebih dahulu, baru menuangkan air), harus ada sedikit air di dalam gelas, karena air bisa menghapuskan ketamakan dalam diri kalian, mempersembahkan benda apapun kepada Buddha dan Bodhisattva harus dilakukan setulus hati, tidak boleh ada sedikitpun perasaan tidak ikhlas di dalamnya. Mempersembahkan air bertujuan untuk melenyapkan

ketamakan, kebencian, dan kebodohan dalam diri kalian; menghilangkan sifat kikir kalian.

Air memiliki empat fungsi:

1. Membersihkan karakter, ketika mempersembahkan air, tubuh dan pikiran Anda akan menjadi sehat, enam akar indrawi akan menjadi bersih untuk sementara waktu.
2. Melembutkan diri, bisa membuat pemikiran Anda menjadi lembah lembut, orang yang sering minum air akan memiliki pemikiran yang lebih dingin (tenang), sedangkan orang yang tidak sering minum air, akan lebih mudah marah, contohnya begitu mulut terasa kering dan sekujur tubuh memanas, maka rasanya ingin marah-marah.
3. Melancarkan tenggorokan, banyak minum air bisa membuat seseorang pandai berbicara, perkataan yang diucapkannya menjadi menyenangkan. Banyak minum

air bisa membuat pikiran seseorang menjadi tenang, banyak minum air juga bisa membuat otak Anda menjadi lebih jernih.

4. Menjernikan, kita bisa memiliki pemikiran yang jernih, pemikiran yang bersih.

Di sini Master mengingatkan para murid-murid sekalian: Sebagai seorang praktisi Buddhis, maka: ketika kalian bertemu dengan guru orang lain yang baik, kalian perlu meneladaninya; ketika kalian bertemu dengan orang yang melakukan kebajikan dan berbudi luhur, kalian perlu meneladaninya; ketika kalian bertemu dengan seseorang yang bersikap dan berperilaku baik, kalian perlu meneladaninya.

xìng mìng shuāng xiū zhì zhě yù yuán 3. 性 命 双 修 , 智 者 遇 缘

xìng mìng shuāng xiū hěn duō rén dōu zhī dào wǎn nián huò zhě
性 命 双 修 , 很 多 人 都 知 道 晚 年 或 者
dāng yǒu zāi huò shí xìng mìng nán bǎo shén me jiào xìng mìng
当 有 灾 祸 时 , 性 命 难 保 , 什 么 叫 性 命
nán bǎo mìng jiù shì nǐ de ròu tǐ xìng jiù shì nǐ de líng
难 保 ? 命 就 是 你 的 肉 体 , 性 就 是 你 的 灵
hún xìng mìng nán bǎo jiù shì nǐ de líng hún hé ròu tǐ dōu bǎo bù
魂 , 性 命 难 保 就 是 你 的 灵 魂 和 肉 体 都 保 不
zhù le suǒ yǐ yào xìng xiū hé mìng xiū xìng xiū hé mìng xiū shì
住 了 , 所 以 要 性 修 和 命 修 , 性 修 和 命 修 是
tóng yàng zhòng yào de xìng xiū shì xiū běn xìng xiū nǐ de liáng
同 样 重 要 的 。 性 修 是 修 本 性 , 修 你 的 良
xīn mìng xiū shì xiū shēn tǐ hé xíng wéi suǒ yǐ yào xìng mìng
心 ; 命 修 是 修 身 体 和 行 为 , 所 以 要 性 命
shuāng xiū rú guǒ nǐ méi yǒu zhè ge mìng jiù xiū bù lái zhè ge
双 修 。 如 果 你 没 有 这 个 命 , 就 修 不 来 这 个
xìng rú guǒ nǐ de mìng hěn zāo gāo hěn chà kǔ bù kān
性 , 如 果 你 的 命 很 糟 糕 很 差 , 苦 不 堪
yán ér qiě dōu wú yuán jiē chù dào tái zhǎng de fǎ mén jiù shì
言 , 而 且 都 无 缘 接 触 到 台 长 的 法 门 , 就 是
yī ge méi yǒu fú qì de rén mìng shì xiū xíng de jī chǔ xiū
一 个 没 有 福 气 的 人 。 命 是 修 行 的 基 础 , 修
xíng bì xū nèi xiū hé wài xiū nèi xiū jiù shì bǎ xīn xiū de píng
行 必 须 内 修 和 外 修 , 内 修 就 是 把 心 修 得 平

jìng wài xiū jiù shì yào duì zhòng shēng wú ài shī fu jīng cháng
静，外修就是要对众生无碍。师父经常

gěi nǐ men jiǎng wài guān wú ài jiù shì wài xiū yào xiū nǐ
给你们讲“外观无碍”，就是外修，要修你

men de xīn hé xíng wéi wài xiū yào cí bēi xiū nǐ men de
们的心和行为。外修要慈悲，修你们的

liǎn bù yào dài yǒu jiǎn zhà zhī xiàng yào ràng rén yī kàn jiù shì
脸，不要带有奸诈之相，要让人一看就是

yī gè pú sà xiàng xiū xīn de rén liǎn xiàng dōu huì biàn de rú
一个菩萨相，修心的人脸相都会变的，如

guǒ jīn tiān nǐ de liǎn xiàng hái shì nà me xiōng jiù shì nǐ de xīn
果今天你的脸相还是那么凶，就是你的心

gēn běn méi yǒu xiū hǎo yī gè rén yào xué shén me xiàng shén
根本没有修好。一个人要学什么像什

me xué pú sà bì xū xiàng pú sà wài xiū xiàng pú sà nèi xīn
么，学菩萨必须像菩萨。外修像菩萨，内心

yě yào xiàng pú sà nà nǐ cái shì zhēn zhèng de pú sà nèi xiū
也要像菩萨，那你才是真正的菩萨。内修

de rén shǎo bìng shǎo fán nǎo yīn wei xīn tài píng hé le xīn
的人少病，少烦恼，因为心态平和了，心

tài píng jìng le zhè zhǒng rén jiù huì shǎo bìng shǎo fán
态平静了，这种人就会少病，少烦

nǎo wài xiū de rén liǎn yào chéng fěn hóng sè yào bái lǐ tòu
恼。外修的人脸要呈粉红色，要白里透

hóng yǎn jīng yào yǒu guāng xìng qíng yào wēn róu jiǎng huà
红，眼睛要有光，性情要温柔，讲话

yào yǒu lǐ mào , yào yǒu zhì huì , bù jiǎng huà bù zhī dào , yī
要有礼貌，要有智慧，不讲话不知道，一
jiǎng huà jiù míng liǎo
讲话就明了。

bù guǎn wài jiè shì fā chū shén me shēng yīn , dōu yào tīng nèi
不管外界是发出什么声音，都要听内
xīn de fó shēng , yào tīng nèi xīn fó pú sà de shēng yīn , bù guǎn
心的佛声，要听内心佛菩萨的声音。不管
yù dào shén me shì qing , shī fu gào sù nǐ men yī gè qiào
遇到什么事情，师父告诉你们一个窍
mén , zhǐ yào xiǎng yī gè niàn tou , mǎ shàng jiù yào xué huì huà
门，只要想一个念头，马上就要学会化
jiě , jiù shì yào rèn wéi zhè shì fó pú sà duì nǐ men de kǎo
解，就是要认为这是佛菩萨对你们的考
yàn , dāng gǎn jué dào yǒu bù hǎo de shì qing fā shēng shí , jiù
验，当感觉到有不好的事情发生时，就
yào xiǎng dào shì fó pú sà duì nǐ men de kǎo yàn , yīng gāi xiǎng yī
要想到是佛菩萨对你们的考验，应该想一
xiǎng zěn yàng dù guò nán guān , yào jīng de qǐ kǎo yàn , bù lùn
想怎样度过难关，要经得起考验，不论
yù dào shén me shì qing zhǐ yào xiǎng dào pú sà , shì shàng hái yǒu
遇到什么事情只要想到菩萨，世上还有
shén me bù néng kè fú , bù néng zhàn shèng de kùn nán
什么不能克服，不能战胜的困难？

xué fó de rén bì xū yào jì zhù , guò qù hé bì zài qù sī
学佛的人必须要记住，过去何必再去思
liang , xiàn zài bù yòng jǐn zhāng , niàn fó zì rán jí xiáng 。 jiù
量，现在不用紧张，念佛自然吉祥。就
shì yǐ jīng guò qù de shì qing bù yào zài qù xiǎng le wèi lái wú xū
是已经过去的事情不要再去想了，未来无需
kǒng huāng , hái méi yǒu dào de shì qing nǐ gàn ma yào kǒng
恐慌，还没有到的事情你干吗要恐
huāng , shí shí zài zài bǎ wò zhù yī gè jīn tiān , shèng guò liǎng gè
慌，实实在在把握住一个今天，胜过两个
míng tiān , tiān tiān niàn fó jiù zì rán jí xiáng le zhì zhě yù
明天，天天念佛就自然吉祥了。智者遇
yuán zì dé lì , yǒu zhì huì de rén yù dào suǒ yǒu de yuán
缘自得力，有智慧的人遇到所有的缘
fèn , bù lùn shì shàn yuán hái shì è yuán , dōu néng dé dào qí
分，不论是善缘还是恶缘，都能得到其
zhōng de lì liàng , hěn duō rén pèng dào kùn nán shí , fǎn ér jiān
中的力量，很多人碰到困难时，反而坚
dìng le xìn xīn , néng dé dào qí zhōng de lì liàng yǒu zhì huì de
定了信心，能得到其中的力量。有智慧的
rén bù lùn shì shùn dào , hái shì nì dào dōu huì cóng zhōng dé dào
人不论是顺道，还是逆道都会从中得到
yì chù 。 jīn tiān de shī bài shì nǐ míng tiān de chéng gōng , jīn
益处。今天的失败是你明天的成功，今
tiān de chéng gōng yě yǒu kě néng yù shì zhe nǐ míng tiān de shī
天的成功也有可能预示着你明天的失
bài , qí shí zhè dōu shì yī gè yuán
败，其实这都是一个缘。

gěi dà jiā jiǎng jiǎng qíng xù jīng guò kē xué jiàn dìng , jué duì
给大家讲 讲 情绪 经过 科学 鉴定 , 绝对
huì yǐng xiǎng rén de miǎn yì gōng néng , nǐ de qíng xù hǎo huài huì
会 影响 人的 免疫 功能 , 你的 情绪 好坏 会
yǐng xiǎng nǐ shēn tǐ de miǎn yì gōng néng , dāng yī gè rén fā pí
影响 你 身体 的 免疫 功能 , 当 一个 人 发脾
qì , nán guò shí miǎn yì lì jiù huì xià jiàng 。 tóng yàng , shēng
气、 难过 时 免疫 力 就会 下降 。 同样 , 生
qì huì chǎn shēng shé dú lèi de wù zhì , dāng yī gè rén zài shēng qì
气 会 产生 蛇毒 类 的 物质 , 当 一个 人 在 生 气
de shí hou , xiāng dāng yú shé tǔ chū de dú , suǒ yǐ shēng qì huì
的 时候 , 相 当 于 蛇 吐 出 的 毒 , 所 以 生 气 会
qì sǐ rén de , yě kě yǐ shuō , bèi zì jǐ dú sǐ de , yīn nǐ de
气 死 人 的 , 也 可 以 说 , 被 自 己 毒 死 的 , 因 你 的
miǎn yì gōng néng sǔn huài le nǐ de jī tǐ , shēng qì de rén shì
免 疫 功 能 损 坏 了 你 的 肌 体 , 生 气 的 人 是
zhì huì bù kāi , qì chū bìng lái wú rén tì , qí shí rén tǐ de qián
智 慧 不 开 , 气 出 病 来 无 人 替 。 其 实 人 体 的 潜
néng wú xiàn , yòng shén me fāng fǎ kāi fā rén tǐ de qián
能 无 限 , 用 什 么 方 法 开 发 人 体 的 潜
néng ? shì yào yòng gǎn ēn xīn lái kāi fā rén de qián néng , nǐ yuè
能 ? 是 要 用 感 恩 心 来 开 发 人 的 潜 能 , 你 越
gǎn ēn , nǐ de qián néng yuè dà , jiě jué wèn tí de bàn fǎ jiù
感 恩 , 你 的 潜 能 越 大 , 解 决 问 题 的 办 法 就
yuè duō , gǎn ēn néng kāi fā nǐ de qián néng , ràng nǐ huà zāi jiě
越 多 , 感 恩 能 开 发 你 的 潜 能 , 让 你 化 灾 解
nàn , qù chú chèn hèn xīn , shēng chū ài xīn 。
难 , 去 除 瞋 恨 心 , 生 出 爱 心 。

rén huó zài shì shàng , yào xī fú , bù yào wú bìng shí zāo tà
人 活 在 世 上 ， 要 惜 福 ， 不 要 无 病 时 糟 蹋

zì jǐ de shēn tǐ , yǒu bìng shí zài lái mǎn yuàn qí shí zhè shì
自 己 的 身 体 ， 有 病 时 再 来 埋 怨 。 其 实 这 是

rén men cháng jiǎng de , làng fèi shēng mìng , píng shí duō xiū xīn
人 们 常 讲 的 ， 浪 费 生 命 ， 平 时 多 修 心

xiū xíng , duō jī dé , děng yǒu bìng le bù mǎn yuàn le , yīn
修 行 ， 多 积 德 ， 等 有 病 了 不 埋 怨 了 ， 因

wei bìng hěn kuài huì quǎn yù de
为 病 很 快 会 痊 愈 的 。

xià miàn gěi tú dì jiǎng yī zé zhù yì shì xiàng , gěi fó pú sà
下 面 给 徒 弟 讲 一 则 注 意 事 项 ， 给 佛 菩 萨

gōng shuǐ , jué duì bù néng gōng kōng bēi zi (gōng shuǐ shí bù
供 水 ， 绝 对 不 能 供 空 杯 子 (供 水 时 不

néng xiān bǎ kōng bēi zi gōng shàng qù , rán hòu jiā shuǐ , bì
能 先 把 空 杯 子 供 上 去 ， 然 后 加 水) ， 必

xū xiān yào yǒu yī diǎn diǎn shuǐ zài bēi nèi , shuǐ kě yǐ qù chú nǐ
须 先 要 有 一 点 点 水 在 杯 内 ， 水 可 以 去 除 你

de tān xīn , gěi fó pú sà gòng de dōng xi yī dìng yào quán shēn xīn
的 贪 心 ， 给 佛 菩 萨 供 的 东 西 一 定 要 全 身 心

de , bù néng yǒu rèn hé shě bu de de sī xiǎng zài lǐ miàn 。 gòng
的 ， 不 能 有 任 何 舍 不 得 的 思 想 在 里 面 。 供

shuǐ shì ràng nǐ bù yào qǐ tān chēn chī , bù yào qǐ lìn sè zhī xīn
水 是 让 你 不 要 起 贪 瞋 痴 ， 不 要 起 吝 嗔 之 心 。

shuǐ yǒu sì zhǒng gōng néng
水 有 四 种 功 能 :

xìng qīng gòng shuǐ shí nǐ de shēn xīn shì jiàn kāng
1. 性 清 , 供 水 时 你 的 身 心 是 健 康

de liù gēn huì zàn shí qīng jìng
的 , 六 根 会 暂 时 清 净 。

zhì ruǎn néng ràng nǐ de yì niàn róu shùn jīng cháng
2. 质 软 , 能 让 你 的 意 念 柔 顺 , 经 常

hē shuǐ de rén yì niàn bǐ jiào lěng jìng bù jīng cháng hē shuǐ de
喝 水 的 人 意 念 比 较 冷 静 , 不 经 常 喝 水 的

rén yì fā pí qì bǐ rú zuǐ ba yī gān hún shēn mào huǒ jiù
人 , 易 发 脾 气 , 比 如 嘴 巴 一 干 浑 身 冒 火 , 就

xiǎng fā pí qì
想 发 脾 气 。

yì hóu duō hē shuǐ néng miào yǔ lián zhū jiǎng chū de
3. 易 喉 , 多 喝 水 能 妙 语 连 珠 , 讲 出 的

huà fēi cháng hǎo tīng duō hē shuǐ néng ràng rén de xīn píng
话 非 常 好 听 。 多 喝 水 能 让 人 的 心 平

jìng duō hē shuǐ néng ràng nǐ de nǎo zi qīng chǔ
静 , 多 喝 水 能 让 你 的 脑 子 清 楚 。

qīng chè , yì niàn qīng míng , yì niàn hěn gān jìng
4. 清澈 , 意念清明 , 意念很干净 。

shī fu gào jiè zhòng tú dì xué fó rén yīng yǐ rén shī wèi wǒ
师父告诫众徒弟：学佛人应以人师为我

shī , yǐ rén dé wèi wǒ dé , yǐ rén biǎo wèi wǒ biǎo
师 , 以人德为我德 , 以人表为我表 。

3. xìng mìng shuāng xiū , zhì zhě yù yuán 性命双修，智者遇缘

xìng mìng shuāng xiū hěn duō rén dōu zhī dào wǎn nián huò zhě
性命双修，很多人都知道晚年或者
dāng yǒu zāi huò shí xìng mìng nán bǎo shén me jiào xìng mìng
当有灾祸时，性命难保，什么叫性命
nán bǎo mìng jiù shì nǐ de ròu tǐ xìng jiù shì nǐ de líng
难保？命就是你的肉体，性就是你的灵
hún xìng mìng nán bǎo jiù shì nǐ de líng hún hé ròu tǐ dōu bǎo bù
魂，性命难保就是你的灵魂和肉体都保不
zhù le suǒ yǐ yào xìng xiū hé mìng xiū xìng xiū hé mìng xiū shì
住了，所以要性修和命修，性修和命修是
tóng yàng zhòng yào de xìng xiū shì xiū běn xìng xiū nǐ de liáng
同样重要的。性修是修本性，修你的良
xīn mìng xiū shì xiū shēn tǐ hé xíng wéi suǒ yǐ yào xìng mìng
心；命修是修身体和行为，所以要性命
shuāng xiū rú guǒ nǐ méi yǒu zhè ge mìng jiù xiū bù lái zhè ge
双修。如果你没有这个命，就修不来这个
xìng rú guǒ nǐ de mìng hěn zāo gāo hěn chà kǔ bù kān
性，如果你的命很糟糕很差，苦不堪
yán ér qiě dōu wú yuán jiē chù dào tái zhǎng de fǎ mén jiù shì
言，而且都无缘接触到台长的法门，就是
yī ge méi yǒu fú qì de rén mìng shì xiū xíng de jī chǔ xiū
一个没有福气的人。命是修行的基础，修
xíng bì xū nèi xiū hé wài xiū nèi xiū jiù shì bǎ xīn xiū de píng
行必须内修和外修，内修就是把心修得平

jìng wài xiū jiù shì yào duì zhòng shēng wú ài shī fu jīng cháng
静，外修就是要对众生无碍。师父经常
gěi nǐ men jiǎng wài guān wú ài jiù shì wài xiū yào xiū nǐ
给你们讲“外观无碍”，就是外修，要修你
men de xīn hé xíng wéi wài xiū yào cí bēi xiū nǐ men de
们的心和行为。外修要慈悲，修你们的
liǎn bù yào dài yǒu jiǎn zhà zhī xiàng yào ràng rén yī kàn jiù shì
脸，不要带有奸诈之相，要让人一看就是
yī gè pú sà xiàng xiū xīn de rén liǎn xiàng dōu huì biàn de rú
一个菩萨相，修心的人脸相都会变的，如
guǒ jīn tiān nǐ de liǎn xiàng hái shì nà me xiōng jiù shì nǐ de xīn
果今天你的脸相还是那么凶，就是你的心
gēn běn méi yǒu xiū hǎo yī gè rén yào xué shén me xiàng shén
根本没有修好。一个人要学什么像什
me xué pú sà bì xū xiàng pú sà wài xiū xiàng pú sà nèi xīn
么，学菩萨必须像菩萨。外修像菩萨，内心
yě yào xiàng pú sà nà nǐ cái shì zhēn zhèng de pú sà nèi xiū
也要像菩萨，那你才是真正的菩萨。内修
de rén shǎo bìng shǎo fán nǎo yīn wei xīn tài píng hé le xīn
的人少病，少烦恼，因为心态平和了，心
tài píng jìng le zhè zhǒng rén jiù huì shǎo bìng shǎo fán
态平静了，这种人就会少病，少烦
nǎo wài xiū de rén liǎn yào chéng fěn hóng sè yào bái lǐ tòu
恼。外修的人脸要呈粉红色，要白里透
hóng yǎn jīng yào yǒu guāng xìng qíng yào wēn róu jiǎng huà
红，眼睛要有光，性情要温柔，讲话

yào yǒu lǐ mào , yào yǒu zhì huì , bù jiǎng huà bù zhī dào , yī
要有礼貌，要有智慧，不讲话不知道，一
jiǎng huà jiù míng liǎo
讲话就明了。

bù guǎn wài jiè shì fā chū shén me shēng yīn , dōu yào tīng nèi
不管外界是发出什么声音，都要听内
xīn de fó shēng , yào tīng nèi xīn fó pú sà de shēng yīn , bù guǎn
心的佛声，要听内心佛菩萨的声音。不管
yù dào shén me shì qing , shī fu gào sù nǐ men yī gè qiào
遇到什么事情，师父告诉你们一个窍
mén , zhǐ yào xiǎng yī gè niàn tou , mǎ shàng jiù yào xué huì huà
门，只要想一个念头，马上就要学会化
jiě , jiù shì yào rèn wéi zhè shì fó pú sà duì nǐ men de kǎo
解，就是要认为这是佛菩萨对你们的考
yàn , dāng gǎn jué dào yǒu bù hǎo de shì qing fā shēng shí , jiù
验，当感觉到有不好的事情发生时，就
yào xiǎng dào shì fó pú sà duì nǐ men de kǎo yàn , yīng gāi xiǎng yī
要想到是佛菩萨对你们的考验，应该想一
xiǎng zěn yàng dù guò nán guān , yào jīng de qǐ kǎo yàn , bù lùn
想怎样度过难关，要经得起考验，不论
yù dào shén me shì qing zhǐ yào xiǎng dào pú sà , shì shàng hái yǒu
遇到什么事情只要想到菩萨，世上还有
shén me bù néng kè fú , bù néng zhàn shèng de kùn nán
什么不能克服，不能战胜的困难？

xué fó de rén bì xū yào jì zhù , guò qù hé bì zài qù sī
学佛的人必须要记住，过去何必再去思
liang xiàn zài bù yòng jǐn zhāng , niàn fó zì rán jí xiáng jiù
量，现在不用紧张，念佛自然吉祥。就
shì yǐ jīng guò qù de shì qing bù yào zài qù xiǎng le wèi lái wú xū
是已经过去的事情不要再去想了，未来无需
kǒng huāng hái méi yǒu dào de shì qing nǐ gàn ma yào kǒng
恐慌，还没有到的事情你干吗要恐
huāng shí shí zài zài bǎ wò zhù yī gè jīn tiān , shèng guò liǎng gè
慌，实实在在把握住一个今天，胜过两个
míng tiān tiān tiān niàn fó jiù zì rán jí xiáng le zhì zhě yù
明天，天天念佛就自然吉祥了。智者遇
yuán zì dé lì yǒu zhì huì de rén yù dào suǒ yǒu de yuán
缘自得力，有智慧的人遇到所有的缘
fèn bù lùn shì shàn yuán hái shì è yuán dōu néng dé dào qí
分，不论是善缘还是恶缘，都能得到其
zhōng de lì liàng hěn duō rén pèng dào kùn nán shí fǎn ér jiān
中的力量，很多人碰到困难时，反而坚
dìng le xìn xīn néng dé dào qí zhōng de lì liàng yǒu zhì huì de
定了信心，能得到其中的力量。有智慧的
rén bù lùn shì shùn dào hái shì nì dào dōu huì cóng zhōng dé dào
人不论是顺道，还是逆道都会从中得到
yì chù jīn tiān de shī bài shì nǐ míng tiān de chéng gōng jīn
益处。今天的失败是你明天的成功，今
tiān de chéng gōng yě yǒu kě néng yù shì zhe nǐ míng tiān de shī
天的成功也有可能预示着你的明天的失
bài qí shí zhè dōu shì yī gè yuán
败，其实这都是一个缘。

gěi dà jiā jiǎng jiǎng qíng xù jīng guò kē xué jiàn dìng , jué duì
给大家讲 讲 情绪 经过 科学 鉴定 , 绝对
huì yǐng xiǎng rén de miǎn yì gōng néng , nǐ de qíng xù hǎo huài huì
会 影响 人的 免疫 功能 , 你的 情绪 好坏 会
yǐng xiǎng nǐ shēn tǐ de miǎn yì gōng néng , dāng yī gè rén fā pí
影响 你 身体 的 免疫 功能 , 当 一个 人 发脾
qì nán guò shí miǎn yì lì jiù huì xià jiàng 。 tóng yàng , shēng
气、 难过 时 免疫 力 就会 下降 。 同样 , 生
qì huì chǎn shēng shé dú lèi de wù zhì , dāng yī gè rén zài shēng qì
气 会 产 生 蛇 毒 类 的 物质 , 当 一个 人 在 生 气
de shí hou , xiāng dāng yú shé tǔ chū de dú , suǒ yǐ shēng qì huì
的 时 候 , 相 当 于 蛇 吐 出 的 毒 , 所 以 生 气 会
qì sǐ rén de , yě kě yǐ shuō , bèi zì jǐ dú sǐ de , yīn nǐ de
气 死 人 的 , 也 可 以 说 , 被 自 己 毒 死 的 , 因 你 的
miǎn yì gōng néng sǔn huài le nǐ de jī tǐ , shēng qì de rén shì
免 疫 功 能 损 坏 了 你 的 肌 体 , 生 气 的 人 是
zhì huì bù kāi , qì chū bìng lái wú rén tì 。 qí shí rén tǐ de qián
智 慧 不 开 , 气 出 病 来 无 人 替 。 其 实 人 体 的 潜
néng wú xiàn , yòng shén me fāng fǎ kāi fā rén tǐ de qián
能 无 限 , 用 什 么 方 法 开 发 人 体 的 潜
néng ? shì yào yòng gǎn ēn xīn lái kāi fā rén de qián néng , nǐ yuè
能 ? 是 要 用 感 恩 心 来 开 发 人 的 潜 能 , 你 越
gǎn ēn , nǐ de qián néng yuè dà , jiě jué wèn tí de bàn fǎ jiù
感 恩 , 你 的 潜 能 越 大 , 解 决 问 题 的 办 法 就
yuè duō , gǎn ēn néng kāi fā nǐ de qián néng , ràng nǐ huà zāi jiě
越 多 , 感 恩 能 开 发 你 的 潜 能 , 让 你 化 灾 解
nàn , qù chú chèn hèn xīn , shēng chū ài xīn 。
难 , 去 除 瞋 恨 心 , 生 出 爱 心 。

rén huó zài shì shàng , yào xī fú , bù yào wú bìng shí zāo tà
人 活 在 世 上 ， 要 惜 福 ， 不 要 无 病 时 糟 蹋

zì jǐ de shēn tǐ , yǒu bìng shí zài lái mǎn yuàn qí shí zhè shì
自 己 的 身 体 ， 有 病 时 再 来 埋 怨 。 其 实 这 是

rén men cháng jiǎng de , làng fèi shēng mìng , píng shí duō xiū xīn
人 们 常 讲 的 ， 浪 费 生 命 ， 平 时 多 修 心

xiū xíng , duō jī dé , děng yǒu bìng le bù mǎn yuàn le , yīn
修 行 ， 多 积 德 ， 等 有 病 了 不 埋 怨 了 ， 因

wei bìng hěn kuài huì quǎn yù de
为 病 很 快 会 痊 愈 的 。

xià miàn gěi tú dì jiǎng yī zé zhù yì shì xiàng , gěi fó pú sà
下 面 给 徒 弟 讲 一 则 注 意 事 项 ， 给 佛 菩 萨

gōng shuǐ , jué duì bù néng gōng kōng bēi zi (gōng shuǐ shí bù
供 水 ， 绝 对 不 能 供 空 杯 子 (供 水 时 不

néng xiān bǎ kōng bēi zi gōng shàng qù , rán hòu jiā shuǐ , bì
能 先 把 空 杯 子 供 上 去 ， 然 后 加 水) ， 必

xū xiān yào yǒu yī diǎn diǎn shuǐ zài bēi nèi , shuǐ kě yǐ qù chú nǐ
须 先 要 有 一 点 点 水 在 杯 内 ， 水 可 以 去 除 你

de tān xīn , gěi fó pú sà gòng de dōng xi yī dìng yào quán shēn xīn
的 贪 心 ， 给 佛 菩 萨 供 的 东 西 一 定 要 全 身 心

de , bù néng yǒu rèn hé shě bu de de sī xiǎng zài lǐ miàn 。 gòng
的 ， 不 能 有 任 何 舍 不 得 的 思 想 在 里 面 。 供

shuǐ shì ràng nǐ bù yào qǐ tān chēn chī , bù yào qǐ lìn sè zhī xīn
水 是 让 你 不 要 起 贪 瞋 痴 ， 不 要 起 吝 嗔 之 心 。

shuǐ yǒu sì zhǒng gōng néng
水 有 四 种 功 能 :

xìng qīng gòng shuǐ shí nǐ de shēn xīn shì jiàn kāng
1. 性 清 , 供 水 时 你 的 身 心 是 健 康

de liù gēn huì zàn shí qīng jìng
的 , 六 根 会 暂 时 清 净 。

zhì ruǎn néng ràng nǐ de yì niàn róu shùn jīng cháng
2. 质 软 , 能 让 你 的 意 念 柔 顺 , 经 常

hē shuǐ de rén yì niàn bǐ jiào lěng jìng bù jīng cháng hē shuǐ de
喝 水 的 人 意 念 比 较 冷 静 , 不 经 常 喝 水 的

rén yì fā pí qì bǐ rú zuǐ ba yī gān hún shēn mào huǒ jiù
人 , 易 发 脾 气 , 比 如 嘴 巴 一 干 浑 身 冒 火 , 就

xiǎng fā pí qì
想 发 脾 气 。

yì hóu duō hē shuǐ néng miào yǔ lián zhū jiǎng chū de
3. 易 喉 , 多 喝 水 能 妙 语 连 珠 , 讲 出 的

huà fēi cháng hǎo tīng duō hē shuǐ néng ràng rén de xīn píng
话 非 常 好 听 。 多 喝 水 能 让 人 的 心 平

jìng duō hē shuǐ néng ràng nǐ de nǎo zi qīng chǔ
静 , 多 喝 水 能 让 你 的 脑 子 清 楚 。

qīng chè , yì niàn qīng míng , yì niàn hěn gān jìng
4. 清 澈 ， 意 念 清 明 ， 意 念 很 干 净 。

shī fu gào jiè zhòng tú dì xué fó rén yīng yǐ rén shī wèi wǒ
师 父 告 诫 众 徒 弟 ： 学 佛 人 应 以 人 师 为 我

shī , yǐ rén dé wèi wǒ dé , yǐ rén biǎo wèi wǒ biǎo
师 ， 以 人 德 为 我 德 ， 以 人 表 为 我 表 。