

37. Melepaskan Kerisauan Pikiran, Menemukan Kesadaran yang Benar

Ada cuaca yang tidak bisa diperkirakan, sama seperti malapetaka dan keberuntungan seseorang yang tidak bisa diprediksi. Sepanjang kita hidup di dunia ini, malapetaka tidak akan meninggalkan dirimu. Seseorang yang benar-benar memabarkan Dharma dan menyelamatkan kesadaran spiritual semua makhluk, bukan orang yang merias dirinya untuk terlihat sama seperti Bodhisattva, melainkan menjadi seseorang yang benar-benar memiliki jiwa dan raga, jika jiwanya tidak bisa mengalahkan nafsu jasmani, maka dia hanyalah orang biasa. Apabila jiwanya sangat suci, bisa mengalahkan keinginan raganya, maka dia adalah seorang dewa. Karena dia tidak dikendalikan oleh nafsu keinginan tubuhnya sendiri, sebaliknya dia bisa mengendalikan nafsu keinginannya sendiri, ini baru bisa diwujudkan ketika pembinaan pikiran seseorang sudah mencapai tingkat kesadaran spiritual tertentu. Jika kamu

masih dikendalikan oleh keinginan tubuh sendiri, itu berarti kamu tidak bisa mengendalikan tubuhmu sendiri. Contoh, saat kamu kelaparan, lalu melihat makanan-makanan seafood tersebut, namun kamu sadar dirimu adalah seorang vegetarian, pada saat itu apakah kamu bisa mengendalikan hatimu supaya tidak tergoyahkan dan tidak memakannya. Contoh lainnya, sudah jelas tubuhmu tidak sehat, apakah kamu bisa mengendalikan dirimu untuk tidak mengonsumsi makanan-makanan yang tidak seharusnya dimakan dan tidak baik bagi tubuhmu, logikanya sama saja.

Sangat penting untuk menekuni dan mempraktikkan Dharma, yang dipelajari adalah pikiran, yang diteladani adalah semangatnya. Membina pikiran berarti mengubah kebiasaan-kebiasaan buruk serta ketamakan-kebencian-kebodohan pada diri sendiri, membina pikiran adalah melupakan semua hal yang pernah dilakukan sebelumnya. Melupakan adalah suatu hal yang paling bagus, seperti sebuah komputer, harus menghapus semua virus dan

dokumen-dokumen yang tidak baik. Jika kamu benar-benar bisa melupakan segala hal yang pernah dilakukan, berarti kamu sudah berhasil. Kekurangan orang-orang adalah: tidak bisa melupakan perlakuan buruk orang lain terhadap diri sendiri; sebaliknya tidak mampu mengingat kebaikan orang lain terhadap diri sendiri. Jika seseorang hidup di dunia ini namun tidak sadar untuk membina pikirannya, tidak bisa bersikap dan berpemikiran baik, maka dia bagaikan sebuah mesin yang dikendalikan oleh nasib. Jika seseorang yang tidak memahami pentingnya membina pikiran, maka dia adalah orang yang sangat kasar dan barbar.

Hari ini saya akan membahas tentang “sifat kesadaran” , sifat kesadaran adalah sifat dasar seseorang, setiap orang pada dasarnya memiliki satu sifat yang dinamakan sifat dasar. Mampu melihat sifat Kebuddhaan yang sesungguhnya dimiliki semua makhluk, disebut sebagai sifat kesadaran. Dengan kata lain, kamu bisa melihat

sifat dasar yang dimiliki orang ini, yakni sifat dasar yang sudah mencapai penerangan sempurna.

Sekarang, kita akan membahas tentang “kebijaksanaan dasar” . Kebijakan dasar adalah kebijakan yang memang dimiliki seseorang, sedangkan kebijakan ini adalah kebijakan Bodhisattva. Kebijakan dasar harus tanpa pemikiran, jika tidak memiliki pemikiran apapun, maka seseorang baru bisa memperoleh ketenangan yang sesungguhnya, ketenangan yang sesungguhnya dari seseorang bukan karena dirimu duduk di sana lalu bisa menjadi tenang. Kamu duduk melafalkan paritta di sana, namun apakah pikiranmu bisa tenang? Jika pikiranmu tidak bisa terpusat, maka itu bukan ketenangan yang sesungguhnya. Ketenangan yang sesungguhnya adalah setelah kamu duduk di sana, tidak ada lagi pemikiran apapun, dinamakan sebagai ketiadaan pemikiran, sedangkan ketiadaan pemikiran ini adalah ketenangan yang sesungguhnya. Jika benar-benar bisa

menenangkan diri, maka ini adalah dasar dari parinirvana. Parinirvana adalah tiada kelahiran dan kemusnahan, dengan kata lain sudah memiliki pikiran yang tercerahkan dan sudah menemukan sifat dasarnya sendiri. Parinirvana adalah Bahasa Sansekerta, yang berarti nirvana – kelenyapan, yakni lenyapnya kerisauan, lenyapnya kelahiran dan kematian, hanya dengan terbebas dari kerisauan dan tidak lagi terikat akan kelahiran dan kematian, seseorang baru bisa mendapatkan “keheningan pikiran” , penderitaan semua makhluk selamanya akan lenyap, tidak akan lagi ada kelahiran dan kelenyapan, dengan kata lain orang ini tidak akan terlahir juga tidak akan mati, yang selamanya tidak ada kelenyapan, berarti sudah mencapai Kebuddhaan (menjadi Buddha).

Mengapa perlu menjalani retreat tertutup – bi guan, retreat tertutup bertujuan untuk membantu seorang pembabar Dharma untuk mendapatkan ketenangan, tidak diganggu oleh hal-hal duniawi. Seseorang yang benar-

benar menyelamatkan kesadaran spiritual orang-orang, baru bisa disebut sebagai Bodhisattva, seorang Bodhisattva tidak akan takut dirinya sendiri menderita demi menyelamatkan semua makhluk, Bodhisattva yang sesungguhnya adalah Maha Welas Asih bertekad menyelamatkan semua makhluk yang menderita; jika seseorang hanya tahu untuk melindungi dirinya sendiri, tidak mau menyelamatkan orang lain, maka orang ini selamanya tidak akan bisa menjadi Bodhisattva.

Harus bisa menghilangkan segala gejolak pemikiran, seseorang yang benar-benar sudah memperoleh ketenangan harus bisa menghilangkan segala gejolak pemikirannya. Gejolak pikiran berarti hatinya tidak tenang, seperti ketika pekerjaan masih tidak bisa ditetapkan, apakah hati kamu bergejolak? Dapatkah hatimu tenang? Mengkhawatirkan apakah anak bisa masuk ke sekolah yang bagus, berarti hati ini bergejolak atau tidak? Oleh karena itu, harus menghilangkan segala pikiran yang bergejolak,

seseorang baru bisa benar-benar menenangkan dirinya. Pikiran yang tidak tenang dan terpusat dikarenakan tidak memiliki kebijaksanaan, dia tidak sadar bahwa dirinya sedang meneladani Guan Shi Yin Pu Sa, bahwa dia sedang mempraktikkan Dharma. Dengan mempraktikkan Ajaran Buddha Dharma bisa mengubah seluruh dirimu, asalkan memiliki tekad yang teguh, maka tidak akan ada gejolak pikiran. Kamu harus bisa menenangkan hati ini, hanya dengan benar-benar percaya, baru bisa menjadi tenang, percaya bahwa Guan Shi Yin Pu Sa pasti bisa menolong saya, maka kamu baru bisa mengendalikan gejolak pikiran diri sendiri.

Parinirvana adalah tubuh yang nyata, ketika seseorang bisa mencapai parinirvana, maka dia benar-benar memiliki raga yang tenang. Parinirvana berarti otak seseorang sudah benar-benar kosong, maka parinirvana ini adalah tubuh ketenangan kamu yang sesungguhnya. Ketenangan yang sesungguhnya berarti harus bisa menghilangkan segala

pemikiran yang bergejolak, menghilangkan kesombongan dan keangkuhan pada diri sendiri, menghilangkan perasaan terhormat dan pemikiran diskriminatif. Perasaan terhormat berarti seseorang yang selalu merasa bahwa dirinya sangat mulia, pemikiran diskriminatif berarti merendahkan orang lain yang tidak sebanding dengan dirimu. Contohnya, meremehkan orang lain yang kondisi perekonomiannya tidak sebanding denganmu; jika ada orang yang lebih kaya daripada kamu, maka kamu akan iri kepadanya dan lain-lain. Kalian tidak boleh memiliki segala bentuk pikiran diskriminatif, tidak boleh memiliki perasaan iri hati, iri hati juga merupakan sebuah racun, karena iri hati seseorang merupakan bawaan lahir, yakni sudah dimiliki sejak dari lahir. Dan ia merupakan hasil dari tumimbal lahir enam alam, karena adanya iri hati baru mengakibatkan adanya tumimbal lahir enam alam. Apabila dirimu sudah mencapai ke Alam Bodhisattva, sudah terbebas dari tumimbal lahir enam alam, maka kamu tidak akan memiliki perasaan iri hati.

Begitu juga dengan perasaan berselisih pun harus dihilangkan.

Mengapa kita perlu bertobat? Karena bertobat bisa menghapuskan halangan karma buruk. Seseorang yang membina pikiran jangan menganggap dirinya yang paling benar, maka dia baru bisa memiliki prinsip yang benar, sedangkan saat seseorang menganggap dirinya benar, malah sebaliknya itu menjadi tidak masuk akal, ini yang dinamakan sebagai dialektika. Seseorang yang sering mengatakan kalau dirinya salah, maka orang ini selamanya tidak akan pernah salah; sedangkan seseorang yang merasa dirinya selalu benar, maka orang ini akan sering melakukan kesalahan. Sebagai manusia, sudah sewajarnya kalau kita bisa melakukan kesalahan, tidak apa-apa jika melakukan kesalahan, namun harus tahu untuk bertobat, harus bisa meminta maaf, kemudian mengubahnya, dengan begitu kamu baru bisa memperbaiki kekurangan diri sendiri, dan meningkatkan kesadaran spiritual diri sendiri. Orang-orang

seringkali tidak mau mengakui kesalahan diri sendiri, selalu saja mencari-cari banyak alasan untuk menutupi kesalahan sendiri, kesalahan tercipta karena kita tidak membina pikiran dengan baik, namun karena sekarang kita sudah menekuni Dharma dan membina pikiran, maka kita harus memperbaikinya. Yang sudah berlalu biarkanlah menjadi masa lalu, jangan memaksanya untuk bertahan di sisimu, lalu masih bersikeras berkata: “Tidak benar, karena saya begini begitu” , ini karena kamu tidak mau mengakui kesalahan diri sendiri, maka kamu baru bisa selamanya membawa hal-hal buruk ini pada dirimu, kemudian menyebabkan kegagalan selamanya bagi diri sendiri.

Ada satu orang tua yang begitu, dia selalu “membawa-bawa” seluruh masa lalu dirinya, begitu teringat lalu merasa kesal dan benci, kebencian ini akan menyebabkan penyakit pada seluruh tubuhnya, bagaimana penyakit ini muncul? 80% berasal dari anaknya, karena dia memiliki seorang anak yang tidak berbakti, jika teringat anak yang

tidak berbakti ini dia akan merasa sangat marah, sangat sedih, sangat benci, pada akhirnya menyebabkan tubuh orang tua ini sakit. Akan tetapi 80% penyakitnya juga disebabkan oleh dirinya sendiri, karena dia sendiri terus memikul “beban” ini dan tidak mau melepaskannya, jika bisa membuang beban ini sedini mungkin, maka apakah tubuhnya akan jadi begini? Ketahuilah bahwa kemarahan akan menyakiti tubuh kita, bahkan menyakiti nyawa kita. Oleh karena itu, jangan pernah marah, semuanya adalah hutang, ini adalah karma, Kamu berhutang kepada anakmu di kehidupan yang lalu, maka kamu harus melunasinya di kehidupan ini, selain itu harus membayar hutang karma tanpa syarat apapun, dan masih harus membayarnya dengan gembira, ini sama dengan membuka “belunggu” diri sendiri, maka kita harus benar-benar melepaskan beban ini secara total.

Oleh karena itu, kita harus bisa menghilangkan perasaan gembira, perasaan sedih, keinginan untuk

mendapatkan harta, keinginan untuk berselisih, perasaan iri hati, pemikiran diskriminatif, perasaan terhormat, perasaan sombong dan hampir seluruh kerisauan pikiran kita harus dihilangkan, jangan lagi menginginkan seluruh perasaan dan pemikiran-pemikiran ini, keluarkan semuanya. Ada sebuah rupang Buddha dan Bodhisattva yang dinamakan Buddha tidur (Buddha yang berbaring), tahukah kalian bahwa satu posisi Buddha ini melambangkan banyak arti yang berbeda? Dengan kata lain, Buddha dan Bodhisattva ini sudah membuang semua perasaan dan pikirannya, ketika kamu masih memiliki seluruh perasaan dan pikiran, maka kamu tidak akan bisa berparinirvana, posisi Buddha tidur justru melambangkan pencapaian parinibanna dan konsentrasi pikiran, mencapai pencerahan dan sudah tersadarkan, sudah mencapai konsentrasi kesadaran “miao jue ding” . “miao” adalah kesadaran yang paling akhir, yakni mencapai kesadaran sempurna yang paling akhir.

Ada empat macam kesadaran: yang pertama adalah kesadaran awal, kesadaran awal berarti baru saja mulai tersadarkan; yang kedua adalah kesadaran serupa, kesadaran serupa adalah bagai sudah tersadarkan; yang ketiga adalah kesadaran menyesuaikan jodoh, adalah kesadaran yang muncul secara perlahan sesuai dengan jodoh; yang keempat adalah kesadaran terakhir, yakni pada akhirnya saat kamu sudah memahaminya, kamu baru mencapai kesadaran atau penerangan sempurna.

Keempat kesadaran ini juga merupakan empat macam perubahan seseorang:

1. Kesadaran awal, perasaan yang muncul pada awal mulai, seperti saat kita masih kecil, kita tidak pernah berpikir bahwa orang tua kita bisa meninggal, tunggu sampai ibu kita meninggal, kita baru tahu ternyata ibu kita juga bisa meninggal, ini yang dinamakan sebagai kesadaran awal.

2. Kesadaran serupa, penderitaan yang saya dan kamu alami itu sama, keberuntungan saya dan kamu juga sama, pelan-pelan melalui hubungan perasaan, kamu tersadarkan, sepertinya kita berdua berjodoh. Kesadaran serupa adalah suatu jodoh dari masa lalu.

3. Kesadaran menyesuaikan jodoh, dengan kata lain, kesadaran yang pelan-pelan muncul menyesuaikan jodoh, seiring dengan bertambahnya jodoh yang muncul, maka pelan-pelan seseorang akan tersadarkan. Yang Master katakan ini juga disebut sebagai kesadaran secara pelan, karena kamu bertemu dan mengenal guru kalian ini, maka kamu baru mulai tersadarkan. Kalian seharusnya lebih aktif memanfaatkan kesadaran ini, mengejar kesadaran ini, bukan membiarkannya pelan-pelan tersadarkan.

4. Kesadaran terakhir, yakni pada akhirnya kamu mencapai kesadaran total. Orang-orang yang mencapai kesadaran terakhir ada yang muda juga ada yang tua, orang

yang pada akhirnya mencapai kesadaran terakhir belum tentu adalah orang tua, kesadaran spiritual tidak ditentukan oleh usia tua atau muda, asalkan kamu memahami prinsip kehidupan, kebenaran alam semesta, berarti kamu sudah mencapai kesadaran sempurna. Apabila seorang anak muda, tiba-tiba tersadarkan, maka dia adalah seorang Bodhisattva. Mengapa ditahbiskan menjadi biksu atau biksuni disebut seketika itu juga memasuki pintu kekosongan? Karena mereka seketika itu juga memahami segalanya dan memasuki pintu kekosongan ini. Pintu kekosongan adalah pintu yang tidak ada benda-benda apapun, karena dunia yang penuh rupa ini sebenarnya adalah kosong.

fàng xià fán xīn zhǎo dào zhèng jué
37. 放下烦心，找到正觉

tiān yǒu bú cè fēng yún rén yǒu dàn xī huò fú rén huó zài
天有不测风云，人有旦夕祸福。人活在
shì shàng jié nàn jiù bú huì lí kāi nǐ de shēn zhēn zhèng hóng fǎ
世上，劫难就不会离开你的身。真正弘法
jiù dù zhòng shēng de rén bú shì bǎ zì jǐ dǎ ban chéng xiàng pú sà
救度众生的人，不是把自己打扮成像菩萨
yí yàng ér shì zuò yí gè zhēn zhèng yǒu ròu yǒu líng de rén rú
一样，而是做一个真正有肉有灵的人，如
guǒ líng hún zhàn shèng bù liǎo ròu tǐ tā jiù shì rén rú guǒ tā de
果灵魂战胜不了肉体，他就是人。如果他的
líng hún hěn chún jié néng gòu zhàn shèng zì jǐ de ròu tǐ tā jiù
灵魂很纯洁，能够战胜自己的肉体，他就
shì yí gè shén yīn wèi tā bú bèi zì jǐ shēn tǐ de yù wàng suǒ kòng
是一个神。因为他不被自己身体的欲望所控
zhì fǎn ér néng gòu kòng zhì zì jǐ de yù wàng zhè shì xiū xīn dào
制，反而能够控制自己的欲望，这是修心到
yí dìng jìng jiè cái néng zuò de dào de rú guǒ nǐ bèi zì shēn de yù
一定境界才能做得到的。如果你被自身的欲
wàng suǒ kòng zhì nà nǐ jiù bù néng kòng zhì zì jǐ de shēn
望所控制，那你就不能控制自己的身
tǐ bǐ rú nǐ hěn è de shí hou kàn jiàn nà xiē hǎi xiān dàn
体。比如，你很饿的时候，看见那些海鲜，但

zhī dào zì jǐ shì chī sù de zhè shí néng fǒu kòng zhì zhù zì jǐ bú
知 道 自 己 是 吃 素 的 ， 这 时 能 否 控 制 住 自 己 不
dòng xīn bù chī yòu rú míng míng nǐ de shēn tǐ bù hǎo nǐ
动 心 ， 不 吃 。 又 如 ， 明 明 你 的 身 体 不 好 ， 你
néng bu néng kòng zhì zhù chī duì zì jǐ shēn tǐ bù hǎo bù gāi chī de
能 不 能 控 制 住 吃 对 自 己 身 体 不 好 不 该 吃 的
shí wù bù chī dào lǐ dōu shì yí yàng
食 物 ， 不 吃 ， 道 理 都 是 一 样 。

xué fó hěn zhòng yào xué de shì xīn xué de shì jīng
学 佛 很 重 要 ， 学 的 是 心 ， 学 的 是 精
shén xiū xīn jiù shì bǎ shēn shàng de nà xiē bù hǎo de xí guàn tān
神 。 修 心 就 是 把 身 上 的 那 些 不 好 的 习 惯 ， 贪
chēn chī dōu yào gǎi diào xiū xīn jiù shì yào bǎ guòqu zuò guo de shì
瞋 痴 都 要 改 掉 ， 修 心 就 是 要 把 过 去 做 过 的 事
qing quán bù wàng jì wàng jì shì zuì hǎo de shì qing yóu rú yì
情 全 部 忘 记 ， 忘 记 是 最 好 的 事 情 ， 犹 如 一
tái diàn nǎo yào bǎ bìng dú hé bù hǎo de wén jiàn mǒ diào yí
台 电 脑 ， 要 把 病 毒 和 不 好 的 文 件 抹 掉 一
yàng rú guǒ zhēn de néng bǎ guòqu suǒ zuò de yí qiè shì qing quán
样 。 如 果 真 的 能 把 过 去 所 做 的 一 切 事 情 全
bù wàng jì nǐ jiù chénggōng le rén de máo bìng jiù shì rén
部 忘 记 ， 你 就 成 功 了 。 人 的 毛 病 就 是 ： 人
jiā duì nǐ bù hǎo nǐ wàng jì bú diào rén jiā duì nǐ hǎo què jì
家 对 你 不 好 ， 你 忘 记 不 掉 ； 人 家 对 你 好 ， 却 记

bú zhù rú guǒ rén huó zài shàng bù dǒng de xiū xīn bù dǒng de
不住。 如果人活在世上不懂得修心，不懂得
zuò rén jiù xiàng yì tái jī qì rèn mìng yùn bǎi bù rú guǒ yí
做人， 就像一台机器—— 任命运摆布。 如果一
gè rén bù dǒng de xiū xīn jiù shì yí gè hěn cū sù de rén
个人不懂得修心， 就是一个很粗俗的人。

jīn tiān gěi dà jiā jiǎng jiǎng jué xìng jué xìng jiù shì rén de běn
今天给大家讲讲觉性， 觉性就是人的本
xìng rén běn lái jù yǒu de xìng jiào běn xìng kàn de jiàn yí qiè
性， 人本来具有的性叫本性。 看得见一切
zhòng shēng běn lái jiù jù yǒu de fó xìng jiù shì jué xìng yě jiù shì
众生本来就具有的佛性， 就是觉性。 也就是
nǐ kàn jiàn le zhè ge rén shēn shàng běn lái jiù jù yǒu de běn xìng jiù
你看见了这个人身上本来就具有的本性， 就
shì jué wù de běn xìng
是觉悟的本性。

gěi dà jiā jiǎng yì jiǎng gēn běn zhì gēn běn zhì jiù shì
给大家讲一讲 “ 根本智 ” ， 根本智就是
zhè ge rén de zhì huì shì tā běn lái jiù yǒu de zhè ge zhì huì shì pú sà
这个人的智慧是他本来就有的， 这个智慧是菩萨
de zhì huì gēn běn zhì yào wú niàn rú guǒ méi yǒu niàn tóu jiù huì
的智慧。 根本智要无念， 如果没有念头就会

dé dào zhēn de ān jìng yí gè rén zhēn zhèng de ān jìng bú shì
得到真的安静，一个人真正的安静，不是
shuō nǐ zuò zài nà li jiù néng ān jìng nǐ zuò zài nà li niàn jīng nǐ
说你坐在那里就能安静。你坐在那里念经，你
de xīn néng jìng de xià lái ma rú guǒ dìng bú xià lái jiù bú shì zhēn
的心能静得下来吗？如果定不下来，就不是真
de ān jìng zhēn de ān jìng shì zuò xià lái hòu méi yǒu niàn tóu jiào
的安静。真的安静是坐下来后没有念头，叫
wú niàn wú niàn cái jiào zhēn zhèng de jìng rú guǒ néng zhēn de ān
无念，无念才叫真正的静。如果能真的安
jìng xià lái jiù shì niè pán de jī chǔ niè pán jiù shì bù shēng bú
静下来，就是涅槃的基础。涅槃就是不生不
miè jiù shì míng xīn jiàn xìng niè pán shì fàn yǔ shì miè dù miè
灭，就是明心见性，涅槃是梵语，是灭度、灭
fán nǎo miè shēng sǐ zhǐ yǒu tuō lí fán nǎo hé liǎo tuō shēng sǐ
烦恼、灭生死，只有脱离烦恼和了脱生死
cái néng dé dào zhēn zhèng de jì jìng zhòng kǔ yǒng jì jù yǒu
才能得到真正的寂静，众苦永寂，具有
bù shēng bú miè jiù shì zhè ge rén méi yǒu shēng yě méi yǒu sǐ
不生不灭，就是这个人没有生也没有死，
yǒng yuǎn méi yǒu miè dù de jí chéng fó
永远没有灭度的，即成佛。

wèi shén me yào bì guān bì guān jiù shì ràng zhè ge hóng fǎ de
为 什 么 要 闭 关 ， 闭 关 就 是 让 这 个 弘 法 的
rén ān jìng bú yào shòu dào shì sù de qīn xí zhēn zhèng jiù dù
人 安 静 ， 不 要 受 到 世 俗 的 侵 袭 。 真 正 救 度
zhòng shēng de rén cái chēng de shàng shì pú sà pú sà shì bú pà zì
众 生 的 人 才 称 得 上 是 菩 萨 ， 菩 萨 是 不 怕 自
jǐ shòu kǔ qù jiù dù zhòng shēng de zhēn zhèng de pú sà shì dà cí
己 受 苦 去 救 度 众 生 的 ， 真 正 的 菩 萨 是 大 慈
dà bēi jiù kǔ jiù nàn pǔ dù zhòng shēng de rú guǒ zì jǐ zhǐ zhī dào
大 悲 救 苦 救 难 普 度 众 生 的 ； 如 果 自 己 只 知 道
bǎo hù zì jǐ bù kěn qù jiù rén jiā zhè ge rén yǒng yuǎn chéng bù
保 护 自 己 ， 不 肯 去 救 人 家 ， 这 个 人 永 远 成 不
liǎo pú sà
了 菩 萨 。

yào shě qù yí qiè fú dòng de xīn rú guǒ zhēn zhèng ān jìng de
要 舍 去 一 切 浮 动 的 心 ， 如 果 真 正 安 静 的
rén yí qiè fú dòng de xīn dōu yào shě qù fú dòng de xīn jiù shì
人 ， 一 切 浮 动 的 心 都 要 舍 去 。 浮 动 的 心 就 是
xīn dòng dàng bù ān jiù xiàng gōng zuò dìng bù xià lái shí nǐ shuō
心 动 荡 不 安 ， 就 像 工 作 定 不 下 来 时 ， 你 说
nǐ de xīn fú bu fú a xīn néng dìng de xià lái ma dān xīn zì jǐ
你 的 心 浮 不 浮 啊 ， 心 能 定 得 下 来 吗 ？ 担 心 自 己
de hái zi néng fǒu kǎo jìn hǎo de xué xiào zhè ge xīn fú bu fú
的 孩 子 能 否 考 进 好 的 学 校 ， 这 个 心 浮 不 浮

a suǒ yǐ yào qù chú yí qiè fú dòng de xīn cái néng zhēn
啊？ 所以要去 除一切浮 动的 心， 才能 真
zhèng de jìng xià lái xīn bù ān dìng shì yīn wèi méi yǒu zhì huì bù
正 的 静 下 来。 心 不 安 定 是 因 为 没 有 智 慧， 不
zhī dào zì jǐ shì zài xué guān shì yīn pú sà shì zài xué fó xué fó
知 道 自 己 是 在 学 观 世 音 菩 萨， 是 在 学 佛。 学 佛
kě yǐ gǎi biàn zì jǐ de yí qiè zhǐ yào jiān dìng xìn niàn jiù bú huì
可 以 改 变 自 己 的 一 切， 只 要 坚 定 信 念 就 不 会
yǒu fú dòng de xīn yào bǎ nǐ de xīn ān dìng xià lái zhǐ yǒu zhēn
有 浮 动 的 心。 要 把 你 的 心 安 定 下 来， 只 有 真
zhèng de xiāng xìn cái néng ān dìng xiāng xìn guān shì yīn pú sà yí
正 的 相 信 才 能 安 定， 相 信 观 世 音 菩 萨 一
dìng néng jiù wǒ cái néng bǎ zì jǐ fú dòng de xīn kè zhì zhù
定 能 救 我， 才 能 把 自 己 浮 动 的 心 克 制 住。

niè pán shì zhēn shí xìng de tǐ dāng yí gè rén néng gòu zuò dào
涅 槃 是 真 实 性 的 体， 当 一 个 人 能 够 做 到
niè pán le tā shì zhēn zhèng ān jìng de tǐ niè pán shì nǎo zi li
涅 槃 了， 他 是 真 正 安 静 的 体。 涅 槃 是 脑 子 里
wán quán shì kōng de zhè ge niè pán jiù shì nǐ zhēn jìng de
完 全 是 空 的， 这 个 涅 槃 就 是 你 真 静 的
tǐ zhēn de jìng jiù shì yào shě qù yí qiè fú dòng de xīn qù chú
体。 真 的 静 就 是 要 舍 去 一 切 浮 动 的 心， 去 除
shēn tǐ shàng de ào xīn màn xīn jí ào màn zhī xīn yào qù chú
身 体 上 的 傲 心、 慢 心， 即 傲 慢 之 心； 要 去 除

zūn guì zhī xīn fēn bié zhī xīn zūn guì xīn jiù shì zì jǐ gǎn jué hěn
尊贵之心、分别之心。尊贵心就是自己感觉很
zūn guì fēn bié xīn jiù shì kàn jiàn rén jiā bù rú nǐ jiù kàn bù qǐ
尊贵，分别心就是看见人家不如你，就看不起
rén jiā bǐ rú rén jiā jīng jì bù rú nǐ jiù qiáo bù qǐ rén
人家。比如，人家经济不如你，就瞧不起人
jiā rú guǒ rén jiā bǐ nǐ yǒu qián jiù jí dù rén jiā děng
家；如果人家比你更有钱，就嫉妒人家等
děng nǐ men bù néng yǒu rèn hé de fēn bié xīn bù néng yǒu jí
等。你们不能有任何的分别心，不能有嫉
dù xīn jí dù xīn yě shì yí gè dú yīn wèi rén de jí dù xīn shì yǔ
妒心，嫉妒心也是一个毒，因为人的嫉妒心是与
shēng jù lái de shì shēng chū lái jiù huì yǒu de shì liù dào lún huí
生俱来的，是生出来就会有的，是六道轮回
de chǎn wù yīn wèi yǒu le jí dù xīn cái huì yǒu liù dào lún
的产物，因为有了嫉妒心，才会有六道轮
huí rú guǒ nǐ dào le pú sà jiè tuō lí le liù dào lún huí nǐ
回。如果你到了菩萨界，脱离了六道轮回，你
jiù bú huì yǒu jí dù xīn hái yǒu zhēng dòu xīn yě yào qù chú
就不会有嫉妒心。还有争斗心也要去除。

wèi shén me yào chàn huǐ yīn wèi chàn huǐ néng xiāo chú yè
为什么要忏悔，因为忏悔能消除业

zhàng xiū xīn de rén yào méi yǒu dào lǐ cái shì dào lǐ ér yǒu
障。修心的人要没有道理，才是道理，而有

dào lǐ le jiù méi yǒu dào lǐ le zhè jiù jiào biàn zhèng fǎ jīng
道理了，就没有道理了，这就叫辩证法。经
cháng shuō zì jǐ cuò de rén zhè ge rén yǒng yuǎn bú huì cuò jīng
常说自己错的人，这个人永远不会错；经
cháng shuō zì jǐ duì de rén zhè ge rén jiù jīng cháng yǒu cuò shì
常说自己对的人，这个人就经常有错。是
rén jiù huì yǒu cuò zuò cuò shì qing méi yǒu guān xi yào dǒng de
人就会有错，做错事情没有关系，要懂得
chàn huǐ yào dǒng de dào qiàn rán hòu gǎi guò zhè yàng jiù huì
忏悔，要懂得道歉，然后改过，这样就会
bǎ zì shēn de máo bìng gǎi zhèng jìng jiè tí shēng rén jiù shì bù
把自身的毛病改正，境界提升。人就是不
kěn chéng rèn zì jǐ de cuò wù zǒng shì zhǎo yí dà duī de lǐ
肯承认自己的错误，总是找一大堆的理
yóu lái yǎn gài zì jǐ de guò cuò zuò cuò shì qing jiù shì yīn wèi
由，来掩盖自己的过错，做错事情就是因为
méi yǒu hǎo hǎo xiū xīn zào chéng de xiàn zài xué fó xiū xīn le jiù
没有好好修心造成的，现在学佛修心了，就
bì xū gǎi zhèng guò qu de ràng tā chéng wéi guò qù bú yào sǐ
必须改正。过去的让它成为过去，不要死
sǐ de bǎ tā lā zài shēn shàng hái yǎo zhe yá shuō bú duì yīn
死的把它拉在身上，还咬着牙说：不对，因
wèi wǒ zěn me zěn me de jiù shì yīn wèi bù xiǎng chéng rèn zì jǐ de
为我怎么怎么的，就是因为不想承认自己的

cuò wù cái huì bǎ zhè xiē bù hǎo de dōng xi yǒng yuǎn dài zài shēn
错误，才会把这些不好的东西永远带在身
shang ér hòu zào chéng zì jǐ yǒng yuǎn de shī bài
上，而后造成自己永远的失败。

yǒu yí wèi lǎo rén jia jiù shì zhè yàng bǎ zì jǐ guò qu suǒ yǒu
有一位老人家就是这样，把自己过去所有
de shì qing dōu dài zài shēn shang xiǎng qǐ lái jiù hèn zhè ge
的事情都带在身上，想起来就恨，这个
“ hèn ” gěi tā dài lái de shì yì shēn de bìng zhè xiē bìng shì
“ 恨 ” 给她带来的是一身的病，这些病是
zěn me lái de lái zì yú tā de hái zi yīn wèi tā yǒu yí ge
怎么来的？80%来自于她的孩子，因为她有一个
bú xiào de hái zi xiǎng qǐ zhè ge bù xiào zǐ jiù huì fēi cháng de
不孝的孩子，想起这个不孝子就会非常的
shēng qì fēi cháng de nán guò fēi cháng de hèn zuì hòu jiù zào
生气，非常的难过，非常的恨，最后就造
chéng zhè wèi lǎo rén jia yì shēn de bìng tòng dàn shì tā shēn
成这位老人家一身的病痛。但是，她身
shang zhè de bìng tòng yě shì tā zì jǐ zào de shì tā zì jǐ
上这80%的病痛也是她自己造的，是她自己
bēi zhe bù kěn fàng xià rú guǒ néng bǎ zhè ge bāo fu zǎo yì diǎn
背着不肯放下，如果能把这个包袱早一点
shuǎi diào zì jǐ de shēn tǐ huì zhè yàng ma yào zhī dào shēng qì
甩掉，自己的身体会这样吗？要知道生气

shāng shēn a ér qiě shì zài shāng zì jǐ de mìng a qiān wàn bú
伤 身 啊 ， 而且 是在 伤 自己 的 命 啊 。 千 万 不
yào shēng qì yí qiè dōu shì qiàn de dōu shì yīn guǒ qián shì
要 生 气 ， 一 切 都 是 欠 的 ， 都 是 因 果 ， 前 世
nǐ qiàn hái zǐ de jīn shì jiù děi huán ér qiě yào méi yǒu rèn hé
你 欠 孩 子 的 ， 今 世 就 得 还 ， 而且 要 没 有 任 何
tiáo jiàn de huán zhài yào huán de kāi kāi xīn xīn yào bǎ zì jǐ
条 件 的 还 债 ， 要 还 得 开 开 心 心 ， 要 把 自 己
sōng bǎng yào bǎ zì jǐ de bāo fu chè dǐ de fàng xià
松 绑 ， 要 把 自 己 的 包 袱 彻 底 地 放 下 。

suǒ yǐ yào bǎ zì jǐ de huān xǐ xīn āi shāng xīn qiú cái
所 以 要 把 自 己 的 欢 喜 心 、 哀 伤 心 、 求 财
xīn zhēng dòu xīn jí dù xīn fēn bié xīn zūn guì xīn ào
心 、 争 斗 心 、 嫉 妒 心 、 分 别 心 、 尊 贵 心 、 傲
màn xīn děng jī hū suǒ yǒu de fán xīn quán bù dōu yào qù
慢 心 等 ， 几 乎 所 有 的 烦 心 全 部 都 要 去
diào nǐ bǎ zhè xiē suǒ yǒu de xīn dōu bú yào le ràng tā men
掉 ， 你 把 这 些 所 有 的 心 都 不 要 了 ， 让 它 们
quán bù dǎo xià lái yǒu yì zūn fó pú sà jiào wò fó nǐ men zhī
全 部 倒 下 来 。 有 一 尊 佛 菩 萨 叫 卧 佛 ， 你 们 知
dào fó de yí gè dòng zuò dài biǎo zhe hěn duō céng yì si ma jiù
道 佛 的 一 个 动 作 代 表 着 很 多 层 意 思 吗 ？ 就
shì zhè wèi fó pú sà bǎ suǒ yǒu de xīn quán bù pāo kāi le dāng
是 这 位 佛 菩 萨 ， 把 所 有 的 心 全 部 抛 开 了 ， 当

nǐ suǒ yǒu de xīn dōu zài de shí hou , nǐ shì bù néng niè pán
你 所 有 的 心 都 在 的 时 候 ， 你 是 不 能 涅 槃
de wò fó de zhè ge zī shì jiù shì dá dào zhèng dìng niè pán kāi
的 ， 卧 佛 的 这 个 姿 势 就 是 达 到 正 定 涅 槃 ， 开
wù xǐng wù dá dào le miào jué dìng miào jiù shì zuì zhōng
悟 、 醒 悟 ， 达 到 了 妙 觉 定 。 妙 就 是 最 终
jué jiù shì dá dào le zuì zhōng de jué wù
觉 ， 就 是 达 到 了 最 终 的 觉 悟 。

jué yǒu sì zhǒng dì yī zhǒng shì shǐ jué shǐ jué jiù shì gāng
觉 有 四 种 ： 第 一 种 是 始 觉 ， 始 觉 就 是 刚
gāng kāi shǐ jué wù dì èr zhǒng shì xiāng sì jué xiāng sì jué jiù shì
刚 开 始 觉 悟 ； 第 二 种 是 相 似 觉 ， 相 似 觉 就 是
hǎo xiàng shì jué wù le dì sān zhǒng shì suí fèn jué suí fèn jué jiù shì
好 像 是 觉 悟 了 ； 第 三 种 是 随 分 觉 ， 随 分 觉 就 是
suí zhe yuán fèn lái màn màn de jué wù dì sì zhǒng shì jiū jìng jué
随 着 缘 分 来 慢 慢 地 觉 悟 ； 第 四 种 是 究 竟 觉 ，
jiū jìng jué jiù shì nǐ zuì hòu míng bai le zhī hòu cái jué wù le
究 竟 觉 就 是 你 最 后 明 白 了 之 后 才 觉 悟 了 。

zhè sì zhǒng jué yě shì rén de sì zhǒng zhuǎn biàn
这 四 种 觉 也 是 人 的 四 种 转 变 ：

shǐ jué gāng gāng kāi shǐ de gǎn jué jiù xiàng wǒ men xiǎo
1. 始觉，刚刚开始的感觉，就像我们小
de shí hou cóng lái bú huì xiǎng dào fù mǔ huì sǐ de děng dào mā ma
的时候从来不会想到父母会死的，等到妈妈
guò shì le cái zhī dào yuán lái mā ma yě huì sǐ diào de zhè ge jiù
过世了，才知道原来妈妈也会死掉的，这个就
jiào shǐ jué
叫始觉。

xiāng sì jué wǒ hé nǐ shòu de kǔ shì yì yàng de wǒ gēn
2. 相似觉，我和你受的苦是一样的，我跟
nǐ de fú qì yě shì yì yàng de màn man de tōng guò gǎn qíng jiāo
你的福气也是一样的，慢慢地通过感情交
liú jué wù le hǎo xiàng wǒ men liǎng yǒu yuán fèn xiāng sì jué
流，觉悟了，好像我们俩有缘分。相似觉
shì guò qu de yì zhǒng yuán fèn
是过去的一种缘分。

suí fèn jué jiù shì suí zhe yuán fèn lái màn man de jué wù
3. 随分觉，就是随着缘分来慢慢的觉悟，
suí zhe yuán fèn de bú duàn zēng jiā màn man de jué wù le shī fu
随着缘分的不断增加，慢慢地觉悟了。师父
jiǎng zhè ge yě jiào màn jué yīn wèi nǐ pèng dào le yù dào le nǐ
讲这个也叫慢觉，因为你碰到了、遇到了你

men de shī fu nǐ cái kāi shǐ jué wù yīng gāi zhǔ dòng de qù zhuā
们的师父，你才开始觉悟。应该主动地去抓
zhù zhè ge jué wù qù zhuī qiú zhè ge jué ér bú shì màn man de jué
住这个觉悟，去追求这个觉，而不是慢慢地觉。

4. jiū jìng jué jiù shì zuì hòu zhōng yú jué wù le zuì hòu
究竟觉，就是最后终于觉悟了。最后
zhōng yú jué wù de yǒu nián qīng rén yǒu lǎo rén bú shì zuì hòu
终于觉悟的有年轻人，有老人，不是最后
zhōng yú jué wù le jiù yí dìng shì lǎo nián rén jué wù bú zài nián
终于觉悟了，就一定是老年人，觉悟不在年
líng de dà xiǎo nǐ zhǐ yào míng bai le rén shēng de dào lǐ yǔ zhòu
龄的大小，你只要明白了人生的道理，宇宙
de zhēn xiàng nǐ jiù jué wù le rú guǒ yí gè hěn nián qīng de rén
的真相，你就觉悟了。如果一个很年轻的人，
hū rán zhī jiān jué wù le tā jiù shì yí gè pú sà le wèi shén me chū
忽然之间觉悟了，他就是一个菩萨了。为什么出
jiā jiào dùn dùn rù kōng mén jiù shì dùn shí míng bai le jìn
家叫遁（顿）入空门？就是顿时明白了，进
rù le zhè ge kōng mén kōng mén jiù shì shén me yě méi yǒu de mén
入了这个空门。空门就是什么也没有的门，
yīn wèi zhè ge yǒu sè shì jiè běn lái jiù shì kōng de
因为这个有色世界本来就是空的。