

7. Mengendalikan Nafsu Keinginan, Bersabar Menghadapi Segala Hal yang Berada di Luar Batas Kesabaran Orang Biasa

Mengapa kita perlu menjalani pembinaan keras? Karena pembinaan keras bisa meningkatkan kesadaran spiritualmu, membuat tingkat kesadaran spiritualmu semakin meningkat. Kalian sering mengatakan "meningkatkan kesadaran spiritual" , lalu bagaimana cara meningkatkan kesadaran spiritual? Apakah yang disebut sebagai kesadaran spiritual? Kesadaran spiritual tidak terlihat, juga tidak bisa disentuh, seperti sebagian orang yang baru saja datang ke Australia tidak memiliki kesadaran spiritual, seperti mengambil tissue di toilet umum untuk dibawa pulang ke rumah, sudah mengisi bensin lalu pergi tanpa membayar, meludah sembarangan, dan lain sebagainya, ini yang disebut tidak memiliki kesadaran spiritual (kesadaran moral dan etika). Setelah semakin lama tinggal di Australia, dengan sendirinya, kesadaran spiritual

mereka semakin meningkat. Sekarang apakah mereka masih mengambil tissue toilet milik orang lain? Kabur tanpa membayar uang bensin? Apakah masih meludah sembarangan? Ini adalah kesadaran spiritual yang tidak terlihat, karena mereka tahu bahwa mencintai dan menjaga kebersihan lingkungan merupakan tanggung jawab setiap orang, oleh karena itu seiring dengan perubahan lingkungan membuat kesadaran spiritual mereka meningkat dengan sendirinya. Tempat yang begitu bersih, tidak ada orang yang meludah sembarangan, tentu saja kamu juga tidak akan meludah sembarangan, ini dinamakan kesadaran spiritual. Karena kalian tahu, sekarang banyak orang yang sedang menderita, kita harus menyelamatkan kesadaran spiritual mereka. Ketika kesadaran spiritualmu sudah meningkat, kamu baru bisa memiliki kesadaran spiritual Bodhisattva. Logikanya sangat sederhana. Akan tetapi kita harus meningkatkan kesadaran spiritual diri sendiri terlebih dahulu. Jangan memedulikan segala kenikmatan materiil. Contoh, hari ini kamu sudah

mengendarai mobil bagus, namun masih menginginkan yang lebih bagus; hari ini masih ada makanan, namun masih ingin memiliki lebih banyak; hari ini kamu sudah tidur, namun masih ingin tidur lebih lama. Ada banyak orang yang tidak bisa bangun dari tidurnya, karena dia berpikir alangkah baiknya jika bisa berbaring lebih lama. Semua ini termasuk ketamakan nafsu keinginan.

Waktu yang menyenangkan berlalu dengan cepat, sedangkan waktu-waktu menderita berlalu dengan pelan, inilah mengapa, waktu di Alam Neraka berjalan lambat, sedangkan waktu di Alam Surga berjalan dengan cepat. Sesungguhnya, terdapat "Surga" dan "Neraka" di dunia ini. Orang-orang yang dikurung dalam penjara, setiap hari dilalui terasa seperti setahun lamanya. Sedangkan orang-orang yang setiap hari bergembira, berhura-hura, maka waktu akan berlalu dengan sangat cepat, inilah "Surga" dan "Neraka" di Alam Manusia. Satu poin penting dalam pembinaan keras adalah

membatasi dirimu sendiri. Pembinaan keras berarti mengendalikan atau membatasi diri sendiri, agar jiwa atau pikiranmu bisa terpusat atau fokus. Misalnya, hari ini saya adalah seorang murid yang mengerjakan PR di rumah, demi bisa masuk ke Universitas, saya “mengikat” diri sendiri. “Ikatan” ini adalah dengan mengunci pintu, memindahkan TV keluar, mematikan mesin permainan – video game, memutuskan seluruh telepon, tujuannya adalah supaya diri sendiri bisa belajar dengan fokus, konsentrasi bisa terpusat. Master akan memberi tahu kalian sebuah kisah nyata: ada satu orang demi anaknya bisa masuk ke Universitas terbaik di Sydney, selama 4 tahun, dia tidak pernah menonton TV, hanya membaca koran. Dia menyimpan seluruh TV di rumah, siapapun tidak boleh menonton, ini dinamakan membatasi diri sendiri. Kalian mengikuti Master menekuni dan mempraktikkan Dharma, apakah Master perlu mengendalikan kalian? Jika Master tidak mengendalikan kalian, maka kalian akan sembarangan melihat atau menonton, pemikiran kalian

tidak akan bisa fokus, maka kalian tidak akan bisa tekun membina diri pada satu pintu Dharma. Mengendalikan diri sendiri sampai jiwa kita bisa terpusat, baru bisa mencapai ketenangan pikiran, dengan kata lain, seseorang yang mampu mengendalikan diri baru bisa memiliki konsentrasi pikiran.

“Saya ingin menekuni Dharma, saya harus mengendalikan diri sendiri, saya tidak boleh sembarangan melihat, tidak boleh sembarangan berpikir, tidak boleh sembarangan bicara, tidak boleh memiliki pemikiran yang mengganggu, mohon Guan Shi Yin Pu Sa membantu saya menghilangkan pemikiran saya yang mengganggu.” Guan Shi Yin Pu Sa pasti akan membantumu. Harus ingat: seseorang yang menjalani pembinaan keras, yakni dengan mengendalikan diri sendiri akan mendapatkan kebijaksanaan Tathagata, yakni memperoleh kebijaksanaan Buddha dan Bodhisattva. Ketika seseorang bisa menenangkan dirinya, baru bisa terlahir kebijaksanaan.

Kita harus bisa mengendalikan diri setiap saat. Kamu adalah Bodhisattva, kamu memiliki rupa, tertawa sekalipun tidak boleh sembarangan. Kamu harus belajar membatasi diri sendiri, itu baru namanya mengendalikan diri, itu baru disebut belajar Buddha Dharma. Setiap orang harus bermartabat, sedangkan pengendalian diri sangat penting, kekuatan konsentrasi akan diperoleh melalui pengendalian diri, tidak sembarangan melakukan perbuatan yang ingin dilakukan, tidak sembarangan mengonsumsi makanan yang ingin dimakan. Mengikuti Master menekuni dan menerapkan Ajaran Dharma, adalah dengan mengendalikan diri sendiri, jika kalian ingin membina diri hingga mencapai kesempurnaan, maka kalian harus mengendalikan diri, membatasi diri sendiri, baru bisa membawa sukacita ke dalam hati. Karena setelah kamu mampu mengendalikan diri, maka sukacita itu akan muncul dari dalam lubuk hatimu, itu bukan suatu kegembiraan yang bisa dilihat dari luar. Misalnya, kamu makan sesuatu, maka kebahagiaan atas hal ini hanya bersifat sementara, karena

makanan itu hanya terasa di sepanjang beberapa centimeter rongga tenggorokanmu, setelah ditelan sudah tidak terasa lagi, benar tidak? Kalau hanya demi kenikmatan beberapa centimeter tenggorokan ini, apa artinya kebahagiaan seperti ini? Kebahagiaan di dalam hati, disebut juga sebagai ketenangan yang membahagiakan, karena hati pikiranmu sangat tenang, sangat damai, maka kebahagiaan itu bisa bertahan sepanjang waktu tertentu. Kalian harus belajar hal-hal seperti ini. Master sampai hari ini mampu bertanggung jawab dan tidak mengecewakan Guan Shi Yin Pu Sa. Asalkan semua orang di dunia ini menyebut Master sebagai Bodhisattva, maka apa yang Master lakukan sudah benar, berarti saya tidak mengecewakan Guan Shi Yin Pu Sa. Namun apabila semua orang di dunia ini memarahi atau memaki saya, itu berarti saya sudah melakukan kesalahan. Yang Master korbankan sekarang adalah nyawa Master, sebagai gantinya kalian semua menghormati Bodhisattva, menyayangi Guan Shi Yin Pu Sa, menolong orang-orang.

Yang kita bina adalah pembinaan yang bahagia. Apakah pembinaan yang bahagia? Itu adalah membina diri dengan bahagia atau sukacita. Kita harus menggunakan kebahagiaan dalam menjalani pembinaan diri, dalam pembinaan yang bahagia ini, mungkin orang luar melihat kita seperti sedang menjalani pembinaan yang keras, namun sesungguhnya kita sendiri sangat bahagia, maka itu adalah pembinaan yang bahagia. Hari ini ketika dirimu membantu orang lain, apakah kamu merasa senang? Seperti ada orang yang mengatakan: "Master Lu, Anda bervegetarian bertahun-tahun lamanya, Anda sangat menderita ya, bahkan seafood saja, Anda tidak boleh makan, sia-sia saja Anda hidup di dunia ini." Menurut kalian, hidup saya bahagia atau tidak? Tentu saja bahagia. Orang lain mengatakan bahwa saya kurus, saya malah mengatakan: ini adalah keindahan tubuh sehat, ada orang yang ingin kurus belum tentu bisa kurus. Jika kita hidup dengan bahagia, maka tidak penting bagaimana pandangan orang lain terhadap kita, yang paling penting adalah diri

sendiri merasa bahagia, maka itulah kebahagiaan, mengertikah? Menyelamatkan kesadaran spiritual semua makhluk adalah hal yang paling membahagiakan, adalah suatu hal yang mulia. Jika hari ini kita bisa menyelamatkan nyawa seseorang, maka jasa kebajikannya jauh lebih mulia daripada membangun pagoda tujuh tingkat. Harus membuat hidup kita menjadi berarti: semasa hidup dihormati dan dipuja oleh orang lain, setelah meninggal, dikenang oleh orang-orang.

Lima nafsu keinginan di dunia ini harus bisa kita kontrol dan kendalikan, menjalani pembinaan diri secara teratur, maka itu adalah pembinaan yang bahagia. Kalian sudah mengetahui lima macam nafsu keinginan, yang sebelumnya sudah kita bahas. Kita tidak boleh serakah atas ketenaran dan kekayaan, kita harus membatasi dan mengontrolnya. Contoh, sudah jelas saya tidak boleh makan daging, tetapi saya tidak bisa mengendalikan diri, maka saya harus membatasi, mengurangi konsumsinya. Jika masih tidak bisa, maka saya harus

kendalikan secara teratur, membatasi secara teratur untuk mengendalikan. Diusahakan untuk bervegetarian setiap tanggal 1 dan tanggal 15 penanggalan lunar, ini adalah pembatasan yang beraturan, mengendalikan diri untuk bervegetarian selama 2 hari ini, kemudian bervegetarian selama 10 hari, lalu bervegetarian selama 1 bulan, terakhir saya bisa bervegetarian penuh. Pembinaan pikiran yang datang secara alami, adalah membina pikiran dengan sendirinya. Saya terima secara alami (naluriah), misalnya bervegetarian, dengan sendirinya saya bisa mengendalikan ketamakan saya, atau nafsu makan saya, ini yang disebut dengan pembinaan diri yang bahagia, perilaku yang bahagia, membina diri dengan bahagia.

Setiap hari tidur sampai terbangun dengan sendirinya, sangat nyaman bukan? Jika kita tidur dan tidak bangun secara alami, begitu alarm berbunyi, kamu akan merasa sedih bukan? Dalam membina pikiran, kita harus membina sesuatu yang

sangat alami. Begitu juga terhadap orang lain, harus bersikap alami. Begitu pula dalam bervegetarian, harus dijalani secara alami. Saya dengan sendirinya tidak tamak akan uang. Saya dengan sendirinya tidak tidur terus-menerus. Itulah yang disebut dengan membina pikiran dan sifat kepribadian. Orang-orang yang tidak tahu pasti akan mengira, Master sedang membahas tentang cara menjaga kesehatan, sesungguhnya membina pikiran sama seperti membina kesehatan. Seseorang yang membina pikiran akan hidup lebih lama, hidup lebih lama di sini merujuk pada hidup di alam "yang jian" (di dunia / Alam Manusia). Jika kamu tidak terjerumus ke dalam lima nafsu keinginan dan enam kekotoran duniawi, maka kamu akan panjang umur. Orang-orang sering mengatakan: "Sehabis makan, jalan seratus langkah, bisa hidup sampai umur 99 tahun." Ini adalah cara menjaga kesehatan. "Tidak marah ketika menghadapi masalah" , ini juga merupakan cara menjaga kesehatan. Oleh karena itu, kita harus mengejar kebahagiaan rohani, bukan kesenangan jasmani. Kesenangan

jasmani akan berakhir dengan cepat, sedangkan kebahagiaan rohani bersifat abadi. Yang kita inginkan adalah cinta secara psikologis, bukan secara fisik, bukan sesuatu yang bersifat sementara di dunia ini, terlebih lagi bukan cinta yang disertai dengan penderitaan. Di manakah kebahagiaan yang sesungguhnya? Pahamiilah bahwa, kebahagiaan yang sesungguhnya berada dalam jiwa seseorang, karena kamu sudah terpuaskan secara psikologis, maka kamu akan merasa bahagia. Sedangkan semua penderitaan yang kamu miliki justru disebabkan oleh ketidakpuasanmu secara psikologis, baru bisa mendatangkan penderitaan. Kebahagiaan harus terlahir secara alami, ketika seseorang memiliki energi "qi" yang kuat, maka akan terlahir perasaan bahagia atau sukacita. Saya memiliki energi "qi" yang kuat, karena saya sangat bersih, karena saya sangat bahagia, maka energi "qi" saya menjadi kuat. Ketika seseorang memiliki energi "qi" yang kuat, maka dia tidak akan sakit, dia akan merasa sangat bahagia. Coba saja kalian lihat dan dengarkan, suara orang-

orang yang sakit semuanya lemah dan tak bertenaga, karena energi "qi" nya tidak mencukupi. Mengapa energi "qi" bisa lemah? Karena menderita, tidak bisa berpikiran terbuka, maka energi "qi" jadi berkurang. Oleh karena itu, seorang praktisi Buddhis harus memahami pentingnya memiliki energi "qi" yang kuat. Energi "qi" yang kuat akan membawa kebahagiaan secara psikologis, yakni perasaan senang dan semangat. Karena energi "qi" yang kuat merupakan suatu pertanda dari dalam. Master beri tahu kalian: pertanda dari dalam ini adalah ketenangan yang ringan - passaddhi. Baru saja Master membahas tentang ketenangan yang membahagiakan, sekarang Master kembali membahas tentang ketenangan yang ringan atau kerileksan, yang berarti ketika seseorang merasa sangat gembira, dia akan memiliki perasaan rileks, tidak merasa tegang, tanpa kerisauan, maka akan merasa santai. Mengapa seseorang bisa bernyanyi-nyanyi? Karena dia tidak memiliki kerisauan, dia merasa senang.

Tidak apa-apa jika seseorang buta huruf, namun harus bisa memahami prinsip kebenaran dan berperilaku benar, jika tidak, maka orang tersebut hidup dengan sia-sia. Oleh karena itu, kebahagiaan orang awam tercapai dari jalinan relasi, sedangkan kebahagiaan seorang praktisi Buddhis berasal dari kepuasan dalam hati. Sebagai praktisi Buddhis, jika hati kita merasa puas, maka kita akan segera merasa bahagia; Jika hati kita tidak puas, maka kita akan merasa sedih dan menderita.

Selanjutnya, saya akan membahas tentang kata “tong” – kelancaran atau ketiadaan halangan, kita sering mengatakan, harus bisa “xiang de tong” – berpikiran terbuka, apakah yang dimaksud dengan berpikiran terbuka? Apa itu berpikiran buntu? Berpikiran terbuka semua bergantung dari pikiranmu, semua berasal dari apa yang kamu pikirkan, yang pada akhirnya baru bisa menjadi “tong” – lancar atau terbuka. Coba kamu pikirkan, jika tidak ada kata akhir keterbukaan ini, maka semua selamanya hanya menjadi apa yang kamu pikirkan,

pemikiranmu. Dengan kata “kelancaran” , berarti pikiranmu sudah terbuka. Apa maksud terbuka di sini? Kelancaran aliran energi. Otakmu terbuka, hatimu terbuka, seluruh tubuhmu menjadi lancar, maka peruntunganmu juga akan menjadi baik. Seseorang yang mampu berpikiran terbuka, dia tidak akan sakit, karena peredaran seluruh energi “qi” dalam tubuhnya menjadi lancar tiada halangan (semua terbuka).

Saya mengingatkan kalian untuk mengenal diri sendiri secara menyeluruh. Kita harus bisa mengenal diri sendiri secara total. Ada banyak orang yang tidak mengenal dirinya sendiri, malah masih merasa bahwa dirinya hebat, luar biasa, “Saya memang begini” , memangnya kamu siapa? Maka kita harus mengenali diri sendiri secara menyeluruh, sesungguhnya ini sama dengan mengenal Buddha dan Bodhisattva. Ketika kamu sudah benar-benar memahami sifat dasar diri sendiri, memahami akar dirimu yang paling semula, maka berarti kamu sudah mengenal Buddha dan Bodhisattva.

Seseorang yang sering menyalahkan dirinya sendiri, biasanya akan mendapatkan pengertian dari orang lain. "Aduh, saya salah, mohon maaf." Lalu orang lain akan memaafkanmu. "Saya tidak salah, saya memang begini." Lalu siapa yang akan memaafkanmu? Jika tidak mengenal diri sendiri, kemudian sering menyalahkan orang lain, pada akhirnya akan membuat diri sendiri sangat menderita, bahkan diri sendiri tidak tahu apakah yang dilakukan itu benar atau tidak. Jika sering mengatakan yang ini tidak baik, yang itu tidak baik, pada akhirnya semua orang akan mengkritikmu, membuat diri sendiri menjadi menderita. Maka jangan mengkritik orang lain, jika mengkritik orang lain akan berbalik pada diri sendiri, pada akhirnya akan membuat diri sendiri menderita. Mengapa dirimu bisa dikritik orang lain? Karena mulutmu telah mengkritik orang lain, maka orang lain baru bisa mengkritikmu. Ini adalah logika yang paling umum di dunia ini, yang juga merupakan kebenaran Dharma. Jika seseorang benar-benar mampu sering menyalahkan diri

sendiri dan memaafkan orang lain, maka orang ini adalah Bodhisattva.

Bersabar menghadapi segala hal yang berada di luar batas kesabaran orang biasa, melakukan hal-hal yang tidak bisa dilakukan orang-orang pada umumnya, ini dalam Ajaran Buddha Dharma dikenal dengan nama “Mahavira” – pahlawan yang hebat. Apa yang tidak bisa orang lain lakukan, saya melakukannya; orang lain mengkritik saya, yang awalnya saya tidak bisa bersabar, maka saya harus bersabar dan menahan diri. Di banyak kuil terdapat “Da Xiong Bao Dian” – Aula Besar Mahavira, di dalam terdapat banyak Buddha dan Bodhisattva, apakah ciri khas yang paling dasar dari Buddha dan Bodhisattva? Yakni mampu bersabar menghadapi hal-hal yang berada di luar batas kesabaran orang biasa, dan melakukan hal-hal yang tidak bisa dilakukan orang-orang pada umumnya. Seseorang setelah menekuni dan mempraktikkan Dharma, jika kamu mampu meninggalkan

kebiasaan buruk, tidak melakukan kejahatan, tidak memikirkan ide-ide buruk, maka kamu akan semakin dekat dengan kebahagiaan. Apakah kamu ingin bahagia? Apakah kamu ingin menjadi semakin baik? Maka ubahlah kebiasaan buruk pada dirimu, dan kamu akan berbahagia.

Buddha dan Bodhisattva adalah makhluk yang sudah mencapai kesadaran sempurna. Karena dirimu – makhluk ini, setelah mencapai pencerahan sempurna, maka kamu akan menjadi Buddha dan Bodhisattva, sedangkan semua makhluk adalah Bodhisattva yang belum tersadarkan. Apakah kalian adalah makhluk hidup? Apakah ada Buddha di dalam hati kalian? Apakah ada Bodhisattva di dalam hati kalian? Namun kalian masih belum mencapai kesadaran sempurna, maka kalian tidak bisa disebut sebagai Bodhisattva, kalian hanyalah manusia biasa.

Seseorang yang berhati sempit akan memiliki banyak kerisauan. Semakin kecil toleransi seseorang, maka semakin banyak kerisauan yang dia miliki. Seseorang yang berhati lapang pasti kaya akan kebijaksanaan. Dengan kata lain, ketika seseorang memiliki toleransi yang besar, maka orang ini sangat bijaksana. Ada sebagian orang yang suka bertengkar, sedangkan lawan bicaranya tidak ingin bertengkar, maka orang ini adalah orang yang memiliki kebijaksanaan, dia berhati lapang. Jika lawan bicara ikut bertengkar, maka orang ini adalah orang "picik" – orang yang berhati licik. Jika sepasang suami istri saling bertengkar, maka keduanya sama-sama orang yang picik.

Buddha dan Bodhisattva mengatakan: "Tidak melakukan segala kejahatan, mengamalkan semua kebajikan, menyucikan hati dan pikiran diri sendiri." Seluruh kebajikan, saya akan melakukannya; segala kejahatan, saya tidak akan lakukan; harus mengubah seluruh pemikiran diri sendiri menjadi

pemikiran yang bersih, inilah Bodhisattva. Jika setiap orang bisa melakukan perbuatan baik dengan aktif, tidak melakukan perbuatan buruk, mana mungkin ada kejahatan di dunia ini? Jika demikian, dunia ini akan dipenuhi dengan cinta kasih dan sukacita.

Orang yang bodoh selalu menginginkan orang lain untuk memahami dirinya. Ini adalah orang yang bodoh. "Tahukah kamu? Saya sangat baik, dulu saya begini begitu..." , hanya orang yang bodoh yang akan berbuat dan berbicara seperti ini. Orang yang bodoh selalu ingin membuat orang lain memahami dirinya; sedangkan orang yang bijaksana selalu berusaha untuk memahami dirinya sendiri. Seseorang yang sering memahami dirinya sendiri barulah orang yang bijaksana, karena ketika dia memahami dirinya sendiri, maka dia akan mengetahui apa yang seharusnya dilakukan, dia juga bisa mengetahui apakah semua yang dilakukannya itu benar atau salah, maka ini adalah orang yang memiliki kebijaksanaan.

Sedangkan orang yang tidak memiliki kebijaksanaan, suka melakukan hal-hal bodoh, selalu ingin supaya orang lain memahaminya. Jika memang hebat, dia seharusnya memahami dengan jelas dirinya sendiri. Karena mengira dirinya sangat pintar, dia akan sering dan terus berbicara tanpa henti dengan orang lain di luar sana. Di dunia ini, tidak ada seorang pun yang lebih bodoh dari kamu, namun karena kamu telah mengatakannya, maka kamu adalah orang yang paling bodoh di dunia ini, Bodhisattva tidak akan menerima orang-orang yang tidak mau mengakui kesalahannya sendiri dan menciptakan karma. Karma harus diterima dan ditanggung, oleh karena itu, yang harus dipelajari dalam menekuni dan mempraktikkan Dharma adalah inti dan semangatnya.

7. 节制欲望，忍人所不能忍

wǒ men wèi shén me yào kǔ xiū xíng yīn wèi kǔ xiū xíng néng tí
我们为什么要苦修行？因为苦修行能提
shēng nǐ de jìng jiè ràng nǐ de jìng jiè yuè lái yuè tí shēng nǐ men
升你的境界，让你的境界越来越提升。你们
zuǐ ba li jiǎng tí shēng jìng jiè nà me jìng jiè shì zěn yàng tí shēng
嘴巴里讲提升境界，那么境界是怎样提升
ne shén me jiào jìng jiè jìng jiè shì kàn bú jiàn mō bù zháo
呢？什么叫境界？境界是看不见，摸不着
de jiù xiàng yǒu xiē gāng gāng dào ào zhōu lái de rén méi yǒu jìng
的，就像有些刚刚到澳洲来的人没有境
jiè dào gōng gòng cè suǒ li ná rén jiā de shǒu zhǐ huí jiā jiā le qì
界，到公共厕所里拿人家的手纸回家，加了汽
yóu bú fù qián jiù zǒu le suí dì tǔ tán děng zhè jiù jiào méi yǒu jìng
油不付钱就走了，随地吐痰等，这就叫没有境
jiè zài ào zhōu dài de shí jiān cháng le jìng jiè zì rán gēn zhe tí
界。在澳洲待的时间长了，境界自然跟着提
shēng le xiàn zài hái huì ná rén jiā de shǒu zhǐ ma jiā yóu bú fù qián
升了。现在还会拿人家的手纸吗？加油不付钱
ma hái huì suí dì tǔ tán ma zhè jiù jiào kàn bú jiàn de jìng jiè yīn
吗？还会随地吐痰吗？这就叫看不见的境界，因

wèi tā zhī dào ài hù huán jìng wèi shēng shì rén rén yǒu zé suǒ yǐ tā
为 他 知 道 爱 护 环 境 卫 生 是 人 人 有 责 ， 所 以 他
de jìng jiè suí zhe huán jìng de biàn huà zì rán jiù tí gāo le zhè me gān
的 境 界 随 着 环 境 的 变 化 自 然 就 提 高 了 。 这 么 干
jìng de dì fang méi yǒu rén luàn tǔ tán nǐ zì rán jiù bú huì suí dì tǔ
净 的 地 方 没 有 人 乱 吐 痰 ， 你 自 然 就 不 会 随 地 吐
tán le zhè jiù jiào jìng jiè yīn wèi nǐ men zhī dào xiàn zài yǒu hěn
痰 了 ， 这 就 叫 境 界 。 因 为 你 们 知 道 ， 现 在 有 很
duō rén zài chī kǔ wǒ men bì xū yào jiù dù tā men dāng nǐ de zhè
多 人 在 吃 苦 ， 我 们 必 须 要 救 度 他 们 。 当 你 的 这
ge jìng jiè tí gāo le nǐ cái huì yǒu pú sà de jìng jiè dào lǐ hěn jiǎn
个 境 界 提 高 了 ， 你 才 会 有 菩 萨 的 境 界 。 道 理 很 简
dān dàn shì bì xū xiān tí shēng zì jǐ de jìng jiè bú yào zài hu rèn
单 。 但 是 必 须 先 提 升 自 己 的 境 界 。 不 要 在 乎 任
hé wù zhì shàng de xiǎng shòu jīn tiān kāi le hǎo chē le hái xiǎng yào
何 物 质 上 的 享 受 。 今 天 开 了 好 车 了 ， 还 想 要
gèng hǎo de jīn tiān yǒu chī de le hái xiǎng yǒu gèng duō de jīn
更 好 的 ； 今 天 有 吃 的 了 ， 还 想 有 更 多 的 ； 今
tiān shuì le hái xiǎng zài duō shuì yí huìr hěn duō rén zài pá bù qǐ
天 睡 了 ， 还 想 再 多 睡 一 会 儿 。 很 多 人 在 爬 不 起
lái de shí hou xiǎng néng zài duō tāng yí huìr duō hǎo zhè xiē dōu
来 的 时 候 ， 想 能 再 多 躺 一 会 儿 多 好 。 这 些 都
shì shǔ yú tān yù
是 属 于 贪 欲 。

yú kuài de shí guāng guò de kuài kǔ de shí jiān guò de màn zhè jiù
愉快的时光过得快，苦的时间过得慢，这就
shì wèi shén me zài dì fǔ de shí jiān guò de màn ér zài tiān shàng de shí
是为什 么在地府的时间过得慢，而在天上的时
jiān guò de kuài qí shí rén jiān jiù yǒu tiān táng hé dì yù guān zài jiān
间过得快。其实人间就有天堂和地狱。关在监
yù li de rén tiān tiān dù rì rú nián ér tiān tiān zài kāi xīn chī hē wán
狱里的人，天天度日如年。而天天在开心，吃喝玩
lè de rén tā de shí jiān jiù guò de kuài zhè jiù shì rén jiān de tiān táng
乐的人，他的时间就过得快，这就是人间的天堂
hé dì yù kǔ xiū xíng shí jì shàng jiǎng de yí gè zhòng yào de wèn tí jiù
和地狱。苦修行实际上讲的一个重要的问题就
shì yuē shù nǐ zì jǐ kǔ xiū xíng jiù shì yào bǎ zì jǐ yuē shù qǐ lái shǐ
是约束你自己。苦修行就是要把自己约束起来，使
zì jǐ jīng shen néng zhuān yī yóu rú wǒ jīn tiān shì yí gè xué shēng zài
自己精神能专一。犹如我今天是一个学生在
jiā li zuò gōng kè wǒ wèi le néng kǎo shàng dà xué bǎ zì jǐ kǔn bǎng
家里做功课，我为了能考上大学把自己捆绑
qǐ lái zhè ge kǔn bǎng shì bǎ mén guān qǐ lái bǎ diàn shì jī bān chū
起来。这个捆绑是把门关起来、把电视机搬出
qù bǎ yóu xì jī guān bì bǎ suǒ yǒu de diàn huà qiē duàn mù dì shì wèi
去把游戏机关闭、把所有的电话切断，目的是为
le ràng zì jǐ xué xí néng zhuān yī jīng shen néng jí zhōng shī fu gěi
了让自己学习能专一，精神能集中。师父给

nǐ men jiǎng yí gè zhēn shí de gù shì yǒu yí gè rén wèi le ràng zì jǐ
你们讲一个真实的故事：有一个人为了让自己
de hái zi néng kǎo shàng xī ní zuì hǎo de dà xué tā sì nián méi yǒu kàn
的孩子能考上悉尼最好的大学，他四年没有看
diàn shì jiù kàn bào zhǐ tā bǎ jiā li de diàn shì jī quán bù shōu qǐ lái
电视，就看报纸。他把家里的电视机全部收起来，
shéi dōu bù zhǔn kàn diàn shì zhè jiù jiào yuē shù zì jǐ nǐ men gēn suí
谁都不准看电视，这就叫约束自己。你们跟随
shī fu xué fó shī fu yào bu yào yuē shù nǐ men ne rú guǒ shī fu bù yuē
师父学佛，师父要不要约束你们呢？如果师父不约
shù nǐ men nǐ men jiù huì luàn kàn sī xiǎng jiù bú huì zhuān yī jiù
束你们，你们就会乱看，思想就不会专一，就
bù néng yì mén jīng jìn xiū xué yuē shù zì jǐ shǐ zì jǐ de jīng shen
不能一门精进修学。约束自己使自己的精神
zhuān yì cái néng dá dào dìng jiù shì shuō néng yuē shù zì jǐ de rén
专一才能达到定，就是说能约束自己的人，
zhè ge rén cái néng dá dào dìng lì wǒ yào xué fó wǒ yào yuē shù zì
这个人才能够达到定力。“我要学佛，我要约束自
jǐ wǒ bù néng luàn kàn bù néng luàn xiǎng bù néng luàn jiǎng bù
己，我不能乱看、不能乱想、不能乱讲、不
néng yǒu zá niàn qí qiú guān shì yīn pú sà bāng zhù wǒ qū chú wǒ de zá
能有杂念，祈求观世音菩萨帮助我驱除我的杂
niàn guān shì yīn pú sà yí dìng huì bāng zhù nǐ de yào jì zhù yuē
念。”观世音菩萨一定会帮助你的。要记住：约

shù zì jǐ kǔ xiū xíng jiù shì dé rú lái zhì huì jiù shì dé fó pú sà de zhì huì
束自己苦修行就是得如来智慧，就是得佛菩萨的智
huì dāng yí gè rén dìng de zhù de shí hou cái néng chǎn shēng zhì huì
慧。当一个人定得住的时候才能产生智慧。

rèn hé shí hou dōu yào yuē shù zì jǐ nǐ shì pú sà nǐ shì yǒu xíng
任何时候都要约束自己。你是菩萨，你是有形
xiàng de xiào dōu bù néng luàn xiào yào xué huì kè zhì zì jǐ nà cái
象的，笑都不能乱笑。要学会克制自己，那才
jiào yuē shù zì jǐ nà cái jiào xué fó rén yào yǒu zūn yán yuē shù shì
叫约束自己，那才叫学佛。人要有尊严，约束是
fēi cháng zhòng yào de dìng lì jiù shì kào yuē shù dé lái de xiǎng zuò
非常重要的，定力就是靠约束得来的，想做
de bù néng luàn zuò xiǎng chī de bù néng luàn chī gēn suí shī fu xué fó
的不能乱做，想吃的不能乱吃。跟随师父学佛
fǎ jiù shì yào yuē shù zì jǐ yào xiǎng xiū chéng zhèng guǒ jiù shì yào yuē
法就是要约束自己，要想修成正果就是要约
shù zì jǐ kè zhì zì jǐ cái néng dài lái xīn zhōng de fǎ xǐ yīn wèi nǐ
束自己、克制自己，才能带来心中的法喜。因为你
kè zhì le zhī hòu nà zhǒng kāi xīn shì cóng nèi xīn de kāi xīn ér bú shì
克制了之后，那种开心是从内心的开心，而不是
wài biǎo de chù mù xíng de kāi xīn bǐ rú nǐ chī dào dōng xī le nà
外表的触目型的开心。比如你吃到东西了，那
zhǒng kāi xīn shì lín shí de yīn wèi jiù zài nǐ zhè me jǐ cùn hóu guǎn de
种开心是临时的，因为就在你这么几寸喉管的

dì fang chī jìn qù de shí hou yǒu gǎn jué yàn xià qu hòu jiù méi yǒu gǎn
地 方 ， 吃 进 去 的 时 候 有 感 觉 ， 咽 下 去 后 就 没 有 感
jué le duì bu duì a nà nǐ jiù shì wèi le jǐ cùn de hóu guǎn nǐ lái
觉 了 ， 对 不 对 啊 ？ 那 你 就 是 为 了 几 寸 的 喉 管 ， 你 来
xiǎng shòu zhè zhǒng kāi xīn yǒu shén me yì si ne xīn zhōng kāi xīn le
享 受 ， 这 种 开 心 有 什 么 意 思 呢 ？ 心 中 开 心 了 ，
jiào jìng ān kāi xīn yīn wèi xīn hěn ān jìng hěn píng ān nà zhǒng kāi xīn
叫 静 安 开 心 ， 因 为 心 很 安 静 ， 很 平 安 ， 那 种 开 心
shì kě yǐ bǎo chí yí dìng de shí jiān de yào xué zhè xiē dōng xi shī fu
是 可 以 保 持 一 定 的 时 间 的 。 要 学 这 些 东 西 。 师 父
jīn tiān duì de qǐ guān shì yīn pú sà quán shì jiè de rén zhǐ yào chēng shī
今 天 对 得 起 观 世 音 菩 萨 。 全 世 界 的 人 只 要 称 师
fu shì pú sà nà shī fu jiù shì zuò de duì wǒ jiù duì de qǐ guān shì yīn
父 是 菩 萨 ， 那 师 父 就 是 做 得 对 ， 我 就 对 得 起 观 世 音
pú sà le rú guǒ quán shì jiè de rén dōu zài mà wǒ de huà nà wǒ jiù shì
菩 萨 了 。 如 果 全 世 界 的 人 都 在 骂 我 的 话 ， 那 我 就 是
zuò cuò le shī fu xiàn zài fù chū de shì shēng mìng huàn lái dà jiā
做 错 了 。 师 父 现 在 付 出 的 是 生 命 ， 换 来 大 家
chóng jìng pú sà ài guān shì yīn pú sà shì zài jiù rén
崇 敬 菩 萨 ， 爱 观 世 音 菩 萨 ， 是 在 救 人 。

wǒ men xiū de shì lè xíng shén me jiào lè xíng jiù shì kuài lè de
我们修的是乐行。什么叫乐行？就是快乐的

xiū xíng wǒ men bì xū yào yòng kuài lè lái xiū xíng kuài lè de xiū xíng
修行。我们必须要用快乐来修行，快乐的修行

wài rén kàn wǒ men shì kǔ xiū xíng shí jì shàng wǒ men zì jǐ hěn kuài lè
外人看我们是苦修行，实际上我们自己很快乐，

nà cái shì lè xiū lè xíng nǐ jīn tiān bāng zhù rén jiā de shí hou kuài lè
那才是乐修、乐行。你今天帮助人家的时候，快乐

bu kuài lè jiù xiàng yǒu rén shuō wǒ lú tái zhǎng nǐ chī sù zhè me
不快乐？就像有人说我：“卢台长，你吃素这么

duō nián nǐ hǎo kǔ a nǐ lián hǎi xiān dōu bù néng chī nǐ bái lái rén
多年，你好苦啊，你连海鲜都不能吃，你白来人

jiān huó yí cì nǐ men shuō wǒ huó de kāi xīn ma dāng rán kāi xīn le
间活一次。”你们说我活得开心吗？当然开心了。

rén jiā shuō wǒ shòu wǒ hái shuō zhè shì jiàn kāng měi ne rén jiā xiǎng
人家说我瘦，我还说这是健康美呢，人家想

shòu hái shòu bú xià lái ne wǒ men huó de hěn kāi xīn rén jiā kàn wǒ
瘦还瘦不下来呢。我们活得很开心，人家看我

men bú zhòng yào zhòng yào de shì zì jǐ rèn wéi kāi xīn nà cái shì kāi xīn
们不重要，重要的是自己认为开心那才是开心，

míng bai le ma jiù dù zhòng shēng shì zuì kāi xīn de shì qing shì zuì wěi
明白了吗？救度众生是最开心的事情，是最伟

dà de shì qing jīn tiān néng gòu jiù dù yí gè rén de mìng nà shì shèng
大的事情。今天能够救度一个人的命，那是胜

zào qī jí fú tú a yào huó de yǒu yì yì huó zhe shí rén jiā zūn jìng
造七级浮屠啊。要活得有意义，活着时人家尊敬
nǐ chóng bài nǐ sǐ le zhī hòu rén jiā jì niàn nǐ
你，崇拜你；死了之后人家纪念你。

shì jiè shàng de wǔ zhǒng yù wàng wǒ men yào néng kòng zhì néng
世界上的五种欲望我们要能控制、能
jié zhì yǒu guī lǜ de qù xiū xíng wǒ men jiù shì kuài lè xíng wǔ zhǒng
节制，有规律地去修行，我们就是快乐行。五种
yù wàng dà jiā dōu zhī dào qián miàn yǐ jiǎng guo le wǒ men bú yào tān
欲望大家都知道，前面已讲过了。我们不要贪
míng lì wǒ men yào jié zhì tā kòng zhì tā bǐ rú wǒ míng míng bù
名利，我们要节制它，控制它。比如我明明不
néng chī hūn xīng dàn shì wǒ kòng zhì bú zhù nà wǒ jiù jié zhì shǎo chī
能吃荤腥，但是我控制不住，那我就节制，少吃
yì diǎn zài bù xíng wǒ men jiù yǒu guī lǜ de qù kòng zhì tā yǒu guī lǜ
一点。再不行我们就有规律地去控制它，有规律
jiù shì yǒu jié zhì de qù kòng zhì tā ràng zì jǐ jǐn liàng chū yī shí wǔ
就是有节制地去控制它。让自己尽量初一、十五
chī sù zhè jiù shì yǒu guī lǜ de jié zhì kòng zhì zì jǐ zhè liǎng tiān chī
吃素，这就是有规律地节制，控制自己这两天吃
sù rán hòu wǒ shí tiān chī sù zài lái wǒ yí gè yuè chī sù zuì hòu jiù kě
素，然后我十天吃素，再来我一个月吃素，最后就可
yǐ chī quán sù le zì rán ér lái de xiū xīn jiù shì hěn zì rán lái de xiū
以吃全素了。自然而来的修心，就是很自然来的修

xīn wǒ hěn zì rán de jiē shòu le rú chī sù hěn zì rán de jié zhì le zì
心。我很自然地接受了，如吃素，很自然地节制了自
jǐ de tān yù shí yù děng děng zhè jiù jiào lè xíng jiù shì kuài lè de xíng
己的贪欲、食欲等等这就叫乐行，就是快乐的行
wéi kuài lè de xiū xíng
为，快乐的修行。

měi tiān shuì jiào zì rán de xǐng le shū fu bu shū fu rú guǒ shuì
每天睡觉自然地醒了，舒服不舒服？如果睡
jiào shì bú zì rán de xǐng le nào zhōng yì xiǎng nǐ nán guò bu nán guò
觉是不自然地醒了，闹钟一响，你难过不难过？
xiū xīn jiù shì yào xiū zì rán de dōng xi duì rén yě shì yào zhè yàng yào
修心就是要修自然的东 西。对人也是 要这样，要
zì rán chī sù yě yào zì rán wǒ bù tān qián wǒ yě hěn zì rán wǒ bù
自然。吃素也要自然。我不贪钱，我也很自然。我不
tān shuì wǒ yě hěn zì rán nà cái jiào xiū xīn nà cái jiào yǎng xìng bù
贪睡，我也很自然。那才叫修心，那才叫养性。不
zhī dào de rén hái yǐ wéi shī fu zài gěi nǐ men jiǎng yǎng shēng zhī dào ne
知道的人还以为师父在给你们讲养生之道呢，
qí shí xiū xīn hé yǎng shēng zhī dào shì yí yàng de xiū xīn de rén huó de
其实修心和养生之道是一样的。修心的人活得
cháng a zhè ge huó de cháng shuō de shì yáng jiān rén jiān de rú
长啊，这个活得长说的是阳间（人间）的。如
guǒ duì shì jiè shàng de wǔ yù liù chén nǐ bù zuān jìn qù de huà nǐ jiù
果对世界上的五欲六尘你不钻进去的话，你就

huó de cháng cháng yán dào fàn hòu bǎi bù zǒu huó dào jiǔ shí jiǔ
活得长。常言道：饭后百步走，活到九十九。

zhè dōu shì yǎng shēng zhī dào yù shì bú nù jiǎng de yě shì yǎng shēng
这都是养生之道。遇事不怒，讲的也是养生

zhī dào a suǒ yǐ wǒ men yào zhuī xún jīng shen shang de huān lè ér
之道啊，所以我们要追寻精神上的欢乐，而

bú shì ròu tǐ shang de huān lè ròu tǐ shang de huān lè hěn kuài jiù jié
不是肉体上的欢乐。肉体上的欢乐很快就结

shù le ér jīng shen shang de huān lè shì yǒng yuǎn de wǒ men zhuī qiú
束了，而精神上的欢乐是永远的。我们追求

de shì yì zhǒng jīng shen shang de ài ér bú shì ròu tǐ shang de bú shì
的是一种精神上的爱，而不是肉体上的，不是

rén jiān de duǎn zàn de gèng bú shì yì zhǒng dài zhe kǔ de ài zhēn
人间的短暂的，更不是一种带着苦的爱。真

zhèng de kuài lè zài nǎ lǐ yào dǒng de zhēn zhèng de kuài lè shì zài rén
正的快乐在哪里？要懂得真正的快乐是在人

de jīng shen li yīn wèi nǐ de jīng shen mǎn zú le nǐ jiù yǒu kuài lè le
的精神里，因为你的精神满足了，你就有快乐了。

nǐ suǒ yǒu de tòng kǔ jiù shì yīn wèi nǐ de jīng shen bù mǎn zú cái dài lái
你所有的痛苦就是因为你的精神不满足，才带来

le tòng kǔ yào zì rán chǎn shēng kuài lè yí gè rén qì hěn zú de shí
了痛苦。要自然产生快乐，一个人气很足的时

hou jiù huì chǎn shēng kuài lè qì zú jiù shì yīn wèi wǒ hěn gān jìng yīn
候就会产生快乐。气足就是因为我很干净，因

wèi wǒ hěn kāi xīn suǒ yǐ wǒ qì zú zhè ge rén qì zú de shí hou shì bú
为我很开心，所以我气足。这个人气足的时候，是不
huì shēng bìng de shì hěn kuài lè de nǐ men qù tīng tīng kàn shēng
会生病的，是很快乐的。你们去听听看，生
bìng de rén de shēng yīn dōu shì yǒu qì wú lì de qì bù zú le qì bù
病的人的声音都是有气无力的，气不足了。气不
zú shì zěn me lái de ne jiù shì yīn wèi tòng kǔ xiǎng bù kāi qì jiù bù
足是怎么来的呢？就是因为痛苦、想不开，气就不
zú le suǒ yǐ xué fó de rén yào dǒng de qì zú qì zú dài lái jīng shen
足了。所以学佛的人要懂得气足。气足带来精神
shàng de yú yuè jiù shì huān kuài gǎn yīn wèi qì zú shì yì zhǒng nèi zài
上的愉悦，就是欢快感，因为气足是一种内在
de biǎo xiàn shī fu jiǎng gěi nǐ men tīng tā de nèi zài biǎo xiàn xíng shì
的表现。师父讲给你们听：它的内在表现形式
shì qīng ān gāng gěi nǐ men jiǎng le yí gè jiào jìng ān xiàn zài gěi nǐ
是轻安。刚给你们讲了一个叫静安，现在给你
men jiǎng yí gè jiào qīng ān jiù shì dāng yí gè rén hěn kāi xīn de shí hou
们讲一个叫轻安，就是当一个人很开心的时候，
tā shì yì zhǒng qīng ān jiù shì qīng sōng méi yǒu fán nǎo jiù qīng sōng
他是一种轻安，就是轻松，没有烦恼就轻松
le zuǐ ba li zěn me huì hēng xiǎo diào de jiù shì yīn wèi méi yǒu fán
了。嘴巴里怎么会哼小调的？就是因为没有烦
nǎo le kāi xīn a
恼了，开心啊。

rén bù shí zì méi yǒu guān xi dàn shì bù néng bù dǒng dào lǐ bù
人不识字没有关系,但是不能不懂道理,不
dǒng dào lǐ zhè ge rén jiù bái huó le suǒ yǐ shì sù rén de kuài lè shì
懂道理这个人就白活了,所以,世俗人的快乐是
kào jiē chù ér xiū xíng de rén shì kào nèi xīn de zhī zú wǒ men shì xiū
靠接触,而修行的人是靠内心的知足。我们是修
xíng de rén xīn li zhī zú le nà me jiù hěn kuài lè le xīn li bù zhī zú
行的人,心里知足了那么就快乐了;心里不知足
jiù gǎn jué hěn nán shòu hěn kǔ
就感觉很难受,很苦。

jiē xià lái gěi dà jiā jiǎng yí gè "tōng" zì wǒ men jīng cháng
接下来给大家讲一个“通”字,我们经常
jiǎng yào xiǎng de tōng shén me shì xiǎng de tōng xiǎng bù tōng tōng
讲要想得通,什么是想得通?想不通?通
shì nǐ xiǎng de shén me shì qing dōu shì nǐ xiǎng de zuì hòu shì yí gè
是你想的,什么事情都是你想的,最后是一个
tōng zì nǐ qù xiǎng rú guǒ nǐ de hòu miàn méi yǒu zhè ge tōng
通字。你去想,如果你的后面没有这个通
zì nǐ shì xiǎng de yǒng yuǎn shì nǐ xiǎng de "tōng" zì jiù shì
字,你是想的,永远是你想的。“通”字就是
nǐ xiǎng tōng le shén me shì tōng tōng jīng luò nǐ nǎo zi tōng
你想通了。什么是通?通经络。你脑子通

le xīn tōng le shēn tǐ yě tōng le nǐ zhè ge yùn chéng yě huì hǎo
了, 心通了, 身体也通了, 你这个运程也会好
de xiǎng de tōng de rén bú huì shēng bìng yīn wèi tā de qì mài tōng le
的。想得通的人不会生病, 因为他的气脉通了
quán bù dǎ kāi le
(全部打开了)。

gào su dà jiā yào chè dǐ de rèn shi zì jǐ yí gè rén yào chè dǐ de
告诉大家要彻底地认识自己, 一个人要彻底地
rèn shi zì jǐ hěn duō rén bú rèn shi zì jǐ hái yǐ wéi zì jǐ hěn liǎo
认识自己。很多人不认识自己, 还以为自己很了
bù qǐ liǎo bù dé le wǒ jiù shì zhè ge yàng zi nǐ shì shéi
不起, 了不得了, “我就是这个样子”, 你是谁
ya yào chè dǐ rèn shi zì jǐ shí jì shàng jiù shì rèn shi le fó pú
呀? 要彻底认识自己, 实际上就是认识了佛菩
sà yīn wèi dāng nǐ zhēn zhèng de liǎo jiě le zì jǐ de běn xìng liǎo
萨。因为当你真正地了解了自己的本性, 了
jiě le nǐ zuì yuán shǐ de gēn nǐ jiù shì rèn shi le fó pú sà
解了你最原始的根, 你就是认识了佛菩萨。

cháng cháng zé bèi zì jǐ de rén wǎng wǎng néng dé dào tā rén
常常责备自己的人, 往往能得到他人
de liàng jiě āi yā wǒ zuò cuò le duì bu qǐ le rén jiā
的谅解。“哎呀, 我做错了, 对不起了。”人家

jiù huì yuán liàng nǐ le 。 wǒ méi yǒu cuò , wǒ jiù shì zhè yàng
就会原谅你了。 “我没有错，我就是这样
de 。 shéi yuán liàng nǐ ya 。 rú guǒ bù liǎo jiě zì jǐ , yòu jīng
的。”谁原谅你呀？如果不了解自己，又经
cháng qù zé bèi bié rén , zuì hòu nòng de zì jǐ tòng kǔ bù kān , zì
常去责备别人，最后弄得自己痛苦不堪，自
jǐ dōu bù zhī dào zì jǐ zuò de duì bu duì 。 cháng jiǎng zhè ge bù
己都不知道自己做得对不对。常讲这个不
hǎo , nà ge bù hǎo , zuì hòu dà jiā dōu jiǎng nǐ bù hǎo , nòng de
好，那个不好，最后大家都讲你不好，弄得
zì jǐ tòng kǔ bù kān 。 bú yào qù jiǎng rén jiā , jiǎng rén jiā yí dìng
自己痛苦不堪。不要去讲人家，讲人家一定
huì jiǎng dào zì jǐ de , jié guǒ zì jǐ jiù huì hěn tòng kǔ 。 nǐ zěn me
会讲到自己的，结果自己就会很痛苦。你怎么
huì bèi rén jiā jiǎng de ? jiù shì nǐ zì jǐ zuǐ ba jiǎng rén jiā le , rén
会被人家讲的？就是你自己嘴巴讲人家了，人
jiā cái huì jiǎng nǐ de , zhè shì rén jiān zuì qǐ mǎ de dào lǐ , yě shì fó
家才会讲你的，这是人间最起码的道理，也是佛
lǐ 。 yí gè rén zhēn de zuò rén zuò dào cháng zé bèi zì jǐ , yuán liàng tā
理。一个人真的做人做到常责备自己、原谅他
rén , zhè ge rén jiù shì pú sà
人，这个人就是菩萨。

rěn rén suǒ bù néng rěn xíng rén suǒ bù néng xíng zài fó fǎ shàng
忍人所不能忍，行人所不能行，在佛法上
jiào dà xióng rén jiā bù néng zuò de wǒ qù zuò rén jiā jiǎng wǒ
叫“大雄”。人家不能做的我去做；人家讲我，
wǒ bù néng róng rěn de wǒ yí dìng yào róng rěn xǔ duō sì miào dōu yǒu
我不能容忍的我一定要容忍。许多寺庙都有
dà xióng bǎo diàn lǐ miàn dōu yǒu xǔ duō de fó pú sà fó pú sà
“大雄宝殿”，里面都有许多的佛菩萨，佛菩萨
de yí gè jī běn diǎn shì shén me jiù shì rěn rén suǒ bù néng rěn xíng
的一个基本点是什么？就是忍人所不能忍，行
rén suǒ bù néng xíng rén xué fó zhī hòu rú guǒ nǐ yuǎn lí le è xí,
人所不能行。人学佛之后，如果你远离了恶习，
bú qù zuò huài shì bú qù dòng huài nǎo jīn nǐ jiù lí xìng fú jìn le nǐ
不去做坏事、不去动坏脑筋，你就离幸福近了。你
xiǎng xìng fú ma nǐ xiǎng yuè lái yuè hǎo ma nà jiù gǎi diào nǐ shēn
想幸福吗？你想越来越好吗？那就改掉你身
shàng de è xí nǐ jiù xìng fú le
上的恶习，你就幸福了。

fó pú sà jiù shì jué wù de zhòng shēng yīn wèi nǐ zhè ge zhòng
佛菩萨就是觉悟的众生。因为你这个众
shēng jué wù le zhī hòu nǐ jiù biàn chéng fó pú sà le ér zhòng shēng
生觉悟了之后，你就变成佛菩萨了，而众生
jiù shì hái méi yǒu jué wù de pú sà nǐ men shì bu shì zhòng shēng nǐ
就是还没有觉悟的菩萨。你们是不是众生？你

men xīn zhōng shì bu shì yǒu fó nǐ men xīn zhōng shì bu shì yǒu pú sà
们 心 中 是 不 是 有 佛? 你 们 心 中 是 不 是 有 菩 萨?

dàn shì nǐ men méi yǒu jué wù suǒ yǐ nǐ men bù néng bèi chēng wéi pú
但 是 你 们 没 有 觉 悟, 所 以 你 们 不 能 被 称 为 菩

sà zhǐ néng chēng wéi fán rén
萨, 只 能 称 为 凡 人。

xīn liàng xiá xiǎo de rén fán nǎo duō qì liàng yuè xiǎo fán nǎo yuè
心 量 狭 小 的 人 烦 恼 多。气 量 越 小, 烦 恼 越

duō xīn liàng guǎng dà de rén zhì huì fēi cháng de fēng ráo yě jiù shì
多。心 量 广 大 的 人, 智 慧 非 常 的 丰 饶。也 就 是

shuō dāng yí gè qì liàng hěn dà de rén zhè ge rén shì fēi cháng yǒu zhì
说 当 一 个 气 量 很 大 的 人, 这 个 人 是 非 常 有 智

huì de yǒu xiē rén xǐ huan chǎo jià duì fāng bù gēn nǐ chǎo zhè ge rén
慧 的。有 些 人 喜 欢 吵 架, 对 方 不 跟 你 吵, 这 个 人

jiù shì yǒu zhì huì de rén xīn liàng dà rú guǒ gēn zhe yì qǐ chǎo jià nà
就 是 有 智 慧 的 人, 心 量 大。如 果 跟 着 一 起 吵 架, 那

me zhè ge rén yě shì xiǎo rén rú guǒ fū qī liǎng gè yì qǐ chǎo jià nà
么 这 个 人 也 是 小 人。如 果 夫 妻 两 个 一 起 吵 架, 那

me liǎng gè dōu shì xiǎo rén
么 两 个 都 是 小 人。

fó pú sà shuō zhū è mò zuò zhòng shàn fèng xíng zì jìng qí
佛菩萨说：“诸恶莫作，众善奉行，自净其
yì suǒ yǒu de shàn wǒ dōu qù zuò suǒ yǒu de è wǒ quán bù bú qù
意。”所有的善我都去做，所有的恶我全部不去
zuò yào bǎ zì jǐ suǒ yǒu de yì niàn hǎo hǎo de zhuǎn biàn wéi gān jìng
做，要把自己所有的意念好好地转变为干净
de yì niàn zhè cái jiào pú sà rú guǒ rén rén dōu néng gòu jī jí de
的意念，这才叫菩萨。如果人人都能够积极地
xíng shàn bú zuò è shì rén jiān nǎ lǐ hái yǒu xié è rén jiān jiāng dào
行善，不做恶事，人间哪里还有邪恶？人间将到
chù dōu huì chōng mǎn ài xīn hé huān lè
处都会充满爱心和欢乐。

yú chī de rén yì zhí xiǎng yào bié rén lái liǎo jiě tā zhè jiù shì yú
愚痴的人一直想要别人来了解他。这就是愚
chī de rén nǐ zhī dào ma wǒ hěn hǎo de wǒ guò qu zěn me yàng
痴的人。“你知道吗？我很好的，我过去怎么样
zěn me yàng de zhǐ yǒu yú chī de rén cái huì zhè yàng zuò zhè yàng
怎么样的……”只有愚痴的人才会这样做、这样
shuō de yú chī de rén zǒng xiǎng ràng rén jiā liǎo jiě zì jǐ ér yǒu zhì
说的。愚痴的人总想让人家了解自己；而有智
huì de rén zǒng shì nǔ lì de liǎo jiě zì jǐ jīng cháng liǎo jiě zì jǐ de rén
慧的人总是努力地了解自己。经常了解自己的人
cái shì yí gè yǒu zhì huì de rén yīn wèi dāng tā liǎo jiě zì jǐ de shí hou
才是一个有智慧的人，因为当他了解自己的时候，

tā jiù zhī dào zì jǐ yīng gāi zěn me zuò le tā jiù zhī dào zì jǐ suǒ zuò
他就知道自己应该怎么做，他就知道自己所做
de yí qiè shì duì hái shì cuò zhè jiù shì yǒu zhì huì de rén méi yǒu zhì huì
的一切是对还是错，这就是有智慧的人。没有智慧
de rén shǎ shǎ de zǒng xiǎng ràng rén jiā lái liǎo jiě zì jǐ yǒu běn shì
的人傻傻的，总想让人家来了解自己。有本事
zì jǐ liǎo jiě zì jǐ bǎ zì jǐ liǎo jiě qīng chu yǐ wéi zì jǐ hěn cōng
自己了解自己，把自己了解清楚。以为自己很聪
ming pǎo chū qù gěi rén jiā bù tíng de jiǎng zhè ge shì shàng méi yǒu yí
明，跑出去给人家不停地讲。这个世界上没有一
gè bǐ nǐ bèn de nǐ jiǎng chū lái nǐ jiù shì zhè shì shàng zuì yú chǔn de
个比你笨的，你讲出来，你就是这世上最愚蠢的
rén pú sà bú huì yào yí gè bù kěn chéng rèn zì jǐ cuò wù ér zào chū
人，菩萨不会要一个不肯承认自己错误，而造出
yīn guǒ de rén yīn guǒ shì dān dāng chéng shòu suǒ yǐ xué fó yào xué
因果的人。因果是担当、承受，所以学佛要学
yào lǐng xué jīng shen
要领，学精神。