

11. Melenyapkan 3 Halangan, Rajin Melafalkan Paritta

Selanjutnya Master akan membahas tentang “3 halangan” . Apakah “3 halangan” itu? Yaitu halangan kerisauan “fan nao zhang” , halangan karma buruk “ye zhang” , dan halangan balasan karma “bao zhang” . Apakah yang disebut dengan kerisauan? Kerisauan adalah ketidaktahuan, berarti tidak paham, merasa kebingungan. Karena kamu tidak mengerti, maka kamu merasa bingung, kemudian terlahirlah kerisauan. Apabila kamu tidak bisa memahami apapun, maka akan muncul kerisauan, benar tidak? Kalian akan mengerti jika merenungkannya. Misalnya, orang lain sedang berbisik-bisik dan kamu melihatnya, lalu kamu akan berpikir, apakah mereka sedang membicarakan saya? Karena kamu tidak mengerti, maka Anda merasa kebingungan, selanjutnya kerisauanmu pun mulai muncul. Apakah kalian mengerti? Oleh karena itu, ketidakpahaman akan menimbulkan kerisauan, tidak paham adalah suatu halangan. Seseorang yang tidak bisa memahami apapun dengan jelas, sesungguhnya dia telah

memiliki halangan. Contoh, seseorang yang tidak bisa mendengar dengan jelas, berarti ada halangan di telinganya; Orang yang tidak bisa melihat dengan jelas, berarti ada halangan di matanya; Orang yang tidak bisa berbicara dengan jelas, berarti memiliki halangan bahasa. Master sudah membahas halangan dan halangan buah karma buruk kepada kalian selama bertahun-tahun, hari ini coba kalian pikirkan baik-baik, apakah ini adalah buah karma buruk dalam kehidupan kita. Apakah halangan intelektual? Itu adalah halangan dalam kecerdasan, yakni ada halangan dalam kemampuan intelektualnya. Oleh karena itu, asalkan ada halangan-halangan ini, misalnya kamu merasa bingung dan tidak jelas, maka kamu akan mulai merasa risau, selain itu tidak mampu memahami prinsip kebenaran dengan baik.

Selanjutnya, Master akan membahas, apakah halangan dalam perilaku kita? Halangan dalam perilaku adalah membunuh, mencuri, dan berbuat asusila – berzina. Jika hari ini kamu membunuh hewan-hewan yang tidak seharusnya dibunuh, mencuri barang milik orang lain,

semua ini juga termasuk sebagai halangan intelektual dalam aspek perilaku. Apabila kamu mencuri dari orang lain dalam segi bahasa, itu termasuk dosa pelanggaran dalam berbahasa. Misalnya, orang lain memberi tahu kamu hal ini, lalu kamu memberitahukannya kepada orang yang satunya lagi, akan tetapi saat kamu memberi tahu orang lain, kamu "mencuri" perkataan orang yang semula (tidak menyampaikannya secara menyeluruh), hanya mengartikan sebagian maksud orang lain dan mengartikannya secara salah, maka termasuk "mencuri", pencurian dalam bahasa juga merupakan dosa pelanggaran. Apakah kalian mengerti? Oleh karena itu, saat "pemikiran-pemikiran yang tidak lancar" ini muncul, maka sesungguhnya kamu sudah melanggar sila. Apakah yang dimaksud dengan pemikiran yang tidak lancar? Yakni pemikiran-pemikiran yang di luar batas kewajaran. Contohnya, sudah jelas kamu tidak mampu melakukan hal ini, namun kamu bersikeras melakukannya. Asalkan kamu bersikeras melakukan hal-hal yang di luar batas kewajaran atau hal-hal yang tidak rasional, berarti kamu telah melanggar sila. Apakah kalian mengerti? Melihat orang lain

punya uang, lalu sendiri pun turut ingin punya uang, kemudian berpikir, saya harus bagaimana supaya bisa jadi kaya? Kemudian mulai muncul pemikiran-pemikiran yang tidak wajar, maka orang ini sudah melanggar sila. Membunuh – mencuri – berbuat asusila, semua ini adalah halangan dalam aspek perilaku, yakni yang Master katakan sebagai halangan balasan karma. Saya membahas halangan balasan karma terlebih dahulu. Halangan balasan karma muncul karena kamu melakukan pembunuhan, pencurian, dan perbuatan asusila, maka kamu baru bisa mendapatkan balasan karma. Apakah kamu akan mendapatkan balasan karma jika membunuh orang? Apakah kamu akan mendapatkan balasan karma jika mencuri? Apakah kamu akan mendapatkan balasan karma jika melakukan perbuatan asusila? Jangankan hanya dengan memiliki pemikiran untuk melakukan perbuatan asusila di dunia ini, bahkan tubuh pun akan memberimu ganjarannya. Dulu ada banyak sekali raja yang sepanjang hari melakukan hubungan intim pria – wanita, sampai pada akhirnya tubuhnya menjadi lemah dan mati muda, bukankah ini adalah bentuk balasan karma? Inilah

halangan balasan karma. Halangan dan buah karma buruk ini termasuk halangan balasan karma.

Selanjutnya Master akan membahas tentang halangan karma buruk, yakni yang baru saja saya katakan tadi, ketamakan, kebencian, dan kebodohan. Apakah “ketamakan, kebencian, dan kebodohan” itu? Menginginkan atau mengambil hal-hal yang tidak seharusnya; Memiliki kebencian, membenci orang lain; melakukan kebodohan, sesuatu yang sudah jelas tidak seharusnya kamu miliki, namun kamu bersikeras untuk mendapatkannya, itulah balasan karma. Apakah balasan karma? Misalnya, hari ini saya menginginkan hal ini namun tidak berhasil, maka selanjutnya balasan karma akan datang. Apakah balasan karma ini? Yakni ketika dirimu tidak mendapatkannya, maka kamu akan marah, benar tidak? Setelah kamu marah, maka kamu akan bersusah hati, kemudian mempersulit diri sendiri, lalu menjadi semakin sedih, inilah balasan karmamu. Benci, yaitu membenci orang lain, semakin membenci orang lain, maka semakin besar balasan karmamu, karena membenci orang lain

sesungguhnya adalah suatu "efek pantul" . Ketika kamu membenci orang lain, berarti menciptakan satu faktor yang tidak menguntungkan bagi diri sendiri, membuat dirimu terjerumus ke dalam suatu "kubangan lumpur" , lalu kamu tidak bisa keluar darinya. Karena saat kamu membenci orang lain, tubuhmu akan tidak sehat, akan terjadi perubahan patologis pada sistem peredaran darahmu, staminamu akan menurun dan merasa lesu, kemudian akan menciptakan suatu alasan bagi orang lain untuk menyerangmu. Jika kamu membenci orang lain maka kamu akan dibenci orang lain. Membenci orang lain pasti akan ada balasan karmanya, karena di dalam alam kesadaran alaya kamu akan terlahir suatu racun yang sangat tidak baik, yang bisa menyakiti tubuhmu, dan bisa menyakiti jiwamu. Oleh karena itu, orang yang sering marah dan membenci orang lain, tubuh orang ini tidak akan sehat, karir orang ini tidak akan lancar; Maka asalkan melakukan karma ini, sesungguhnya ia akan menjadi sebuah titik hitam. Apakah kalian mengerti? Misalnya, hari ini kamu tamak, begitu kamu tamak, maka "ia" akan masuk ke dalam kesadaran alaya kamu; Begitu muncul

kebencian, ia akan masuk ke dalam alam kesadaran alaya kamu, benar tidak? Kamu melakukan kebodohan, melakukan hal yang tidak seharusnya dilakukan, dan hal ini kembali masuk ke dalam alam kesadaran alaya kamu. Jika bintik-bintik kegelapan yang tidak baik ini semakin banyak terkumpul dalam dirimu, maka sampai pada akhirnya, balasan karmanya akan tiba – lalu kamu akan jatuh ke Neraka. Ini sangat serius, saya tidak bercanda dengan kalian. Akan tetapi jika kamu memperbaiki dirimu, maka semua ini pelan-pelan akan “memudar” , seperti sebuah bekas luka pada tubuh seseorang, yang akan pelan-pelan memudar. Namun jika bekas lukamu ini belum sembuh, lalu kamu terus mengoreknya, maka maaf saja, bekas lukamu tidak akan sembuh, terakhir malah akan meradang. Mengerti?

Apabila tidak mau memperbaiki kekurangan diri sendiri, maka pasti akan turun ke tiga alam penderitaan, Master yang memberi tahu kalian tentang ini. Kalian harus ingat, tiga alam bawah adalah amat sangat menyedihkan. Tiga alam bawah ini adalah Alam Binatang, Alam Peta,

Alam Neraka, ketiga alam ini sangat tragis sekali. Jika orang ini tidak menjadi orang baik, sekarang sudah menekuni Dharma namun sepanjang waktu masih mengatakan keburukan, selalu mengatakan kejelekan orang lain, mengatakan yang ini tidak baik, yang itu tidak baik, maka dia pasti akan turun ke tiga alam bawah. Selain itu, jika sudah turun ke tiga alam ini, sangat sulit untuk keluar lagi. Apakah kalian mengerti? Setiap gerak-gerik kita para praktisi Buddhis harus sangat hati-hati, mengapa? Karena jika kamu tidak berhati-hati dalam setiap tingkah lakumu, maka kamu akan menciptakan karma buruk yang baru. Misalnya, hari ini di dalam Guan Yin Tang, semua orang mengatakan kata-kata mutiara Buddhis. Saat Master sedang memberikan wejangan di sini, jika ada salah satu orang yang memikirkan hal-hal yang tidak baik di dalam pikirannya, atau salah mengatakan kata-kata yang buruk tentang Buddha dan Bodhisattva, atau berperilaku tidak hormat terhadap Buddha dan Bodhisattva, maka sesungguhnya dalam kesadaranmu sudah tersimpan suatu bencana. Apakah kalian mengerti? Oleh karena itu, orang yang sudah menekuni Dharma secara mendalam, bahkan

tidak berani lagi melakukan atau bertindak apapun, makanya seorang biksu harus menaati lebih dari 200 sila, sedangkan biksuni harus menaati lebih dari 300 sila. Coba kalian pikirkan saja, bahkan bergerak pun tidak berani, itulah mengapa para biksu dan biksuni ini saat bertemu dengan orang lain hanya mengatakan "Amitufo" , mereka tidak berani menunjukkan raut wajah apapun, karena takut melanggar sila.

Hari ini Master akan mengajarkan kalian beberapa cara melafalkan paritta yang terbaru, yakni saat melafalkan paritta harus dengan hati yang tulus, yang paling penting adalah ketulusan hati. Master hari ini khusus bertanya kepada Bodhisattva. Melafalkan paritta harus benar-benar tulus, yakni niat dalam hatimu harus benar-benar tulus. Bukan hanya kelihatannya saja tulus, melainkan niatmu juga harus tulus. Hari ini saya mau melakukan hal ini harus dengan segenap hati dan pikiran, hati saya benar-benar tulus, tekad saya benar-benar teguh, kemudian harus melafalkan paritta dengan welas asih, harus ada welas asih di hati. Saat seseorang melafalkan paritta dengan welas

asih, dia bisa menangis, sesungguhnya ini adalah perwujudan dari akar kebajikannya. Karena ada akar yang baik tertanam di hatinya, maka dia baru bisa menangis. Akan tetapi menekuni Dharma sampai nantinya, juga tidak boleh sering menangis, karena menangis juga bisa mendatangkan halangan iblis bagimu. Apakah kalian tahu ada yang disebut dengan "iblis menangis" ? Jika orang ini sepanjang hari berwajah murung, sepanjang waktu cengeng dan menangis, berarti orang ini sudah dirasuki iblis, ini namanya "iblis menangis" . Sekian tahun kalian menekuni Dharma masih belum pernah mendengarkan ini, bukan? Master beri tahu kalian, harus ingat, harus mengendalikan iblis menangis dalam hati diri sendiri. "Iblis menagis" juga disebut sebagai "iblis kesedihan" , jika iblis kesedihan selalu berada di tubuhmu, maka orang ini akan selamanya bersedih, terus-menerus merasa tidak senang, begitu menghadapi masalah, dia akan terlebih dahulu merasa sedih. Oleh karena itu, kita tidak boleh terlalu bersedih. Saat melihat welas asih Guan Shi Yin Pu Sa, kita boleh saja merasa terharu, akan tetapi tidak boleh setiap kali merasa sangat sedih, mengerti? Welas asih harus

merasakan kesenduan dalam hati, namun tidak boleh sering ditunjukkan keluar, kalau tidak akan membuatmu dihampiri iblis kesedihan. Saat merasa senang juga tidak boleh kelewat batas. Jika hari ini merasa sangat senang, hal ini dilakukan dengan sangat senang, aiya, terus merasa gembira, terus merasa senang ... Apakah kalian pernah mendengar satu pepatah? Yang berbunyi, “Kebahagiaan yang berlebihan akan melahirkan kesedihan” . Saat kamu terus-menerus merasa senang, maka kamu akan mengundang suatu iblis yang bernama “iblis kesenangan” . Aduh, jadi orang benar-benar susah sekali, sedih juga tidak boleh, senang juga tidak bisa. Karena saat kamu terus merasa senang, maka akan ada banyak halangan iblis yang datang mengusikmu, dia akan datang ke tubuhmu dan membuatmu tidak bisa berhenti tertawa. Apakah kalian pernah mendengar orang lain mengatakannya? Ada sebagian orang yang tertawa sampai pada akhirnya tidak bisa berhenti, tertawa terus seperti orang gila. Apakah kalian pernah melihat film {Lei Yu – Hujan Berpetir}? Salah satu tokoh di dalamnya yang bernama Fan Yi, apa yang terjadi padanya? Sesungguhnya

dia sudah kerasukan iblis kesenangan. Dia terus tertawa “Ha ha ha ...” , sampai pada akhirnya kehilangan kendali, karena iblis telah merasuki dirinya, membuatnya terus tertawa dan tertawa. Sesungguhnya tawa seperti ini sudah bukan tawa yang wajar, ini yang dinamakan sebagai iblis kesenangan. Mengapa kita orang Tiongkok harus belajar mengambil jalan tengah? Saat bersedih pun harus ada batasnya, dinamakan “jie ai shun bian – menahan kesedihanmu” , benar tidak? Apakah yang disebut dengan “jie ai” ? Di sini berarti harus bisa mengendalikan kesedihanmu, lalu mengikuti perubahan alami ini dan jangan terlalu bersedih. Tertawa juga tidak boleh berlebihan. Yang ditekankan di sini adalah “jalan tengah” . Dalam mempelajari apapun tidak boleh berlebihan, saat bersedih juga tidak boleh berlebihan, senang pun tidak boleh berlebihan. Banyak orang yang terlalu senang pada akhirnya malah meninggal. Kalian tahu, ada banyak orang lanjut usia yang bermain mahjong sampai akhirnya meninggal, apakah kalian pernah mendengarnya? Bermain sampai akhirnya merasa senang, mendapatkan seri kartu “hai di lao yue” , atau “da hu” (kartu yang bagus sekali),

lalu tertawa ha ha ha, lalu “bang” tiba-tiba terkena stroke. Ini berarti iblis kesenangan sudah merasuki dirinya.

Saat melafalkan paritta, kita tidak boleh terlalu bersemangat. Banyak orang mengatakan, saya melafalkan paritta dengan bersemangat, begitu melafalkan paritta saya langsung bersemangat. Saat bersemangat, maka mata jadi terbuka sangat lebar, lalu menggunakan energi chi terlalu banyak, kemudian terus-menerus melafalkannya, dengan begitu, bisa menyebabkan “api hati” naik – panas dalam, akhirnya melafal sampai bibirnya sariawan, hatinya menjadi tidak tenang, itu berarti “api” di hatinya terlalu besar. Mengertikah? Oleh karena itu, hal-hal yang Master katakan, kalian harus mengingatnya baik-baik, yang Master katakan ini benar-benar adalah hal-hal penting. Saat melafalkan paritta, jika mata terbuka lebar-lebar, lalu dalam hati berpikir, “Aduh, seluruh tubuh saya sangat berenergi” , sesungguhnya ini juga akan menyimpang. Saat melafalkan paritta cukup sewajarnya. Kita harus meneladani Bodhisattva, saat melafalkan paritta, mata terbuka 30%, tertutup 70%. Kalian lihat mata Bodhisattva

selamanya terbuka 30% dan tertutup 70%. Oleh karena itu, saat melafalkan paritta, kita harus mengendalikan dengan baik “api hati” diri sendiri, jangan biarkan ia menyakiti diri kita. Selain itu, saya beri tahu, jangan melafalkan paritta dengan suara keras, juga jangan terlalu kuat. Apabila kamu melafalkan paritta dengan suara terlalu keras, terlalu kuat, ini sangat melukai energi chi kamu, maka melafalkan paritta seharian bisa membuat dirimu menjadi tidak bertenaga, karena energi chi kamu keluar terlalu banyak. Contoh sederhana, jika kamu berbicara dari pagi sampai malam, bukankah akan melukai staminamu – merasa lelah. Melafalkan paritta benar ada tekniknya. Harus ada suaranya, namun jangan sampai terdengar. Harus bisa mengeluarkan suara dari hati diri sendiri, namun suara ini tidak boleh terlalu kuat. Saat melafalkan paritta, sebaiknya mulut saja yang bergerak, namun suaranya kecil saja, ini sesungguhnya adalah cara pelafalan paritta yang paling bagus. Hari ini Master mengajarkan kalian cara melafalkan paritta, sesungguhnya saat kalian melafalkan paritta harus memperhatikan caranya. Karena banyak orang terlalu terburu-buru, saat memohon kepada Bodhisattva, karena

dia merasa keluarganya sedang bermasalah, maka pada saat itu dia sekuat tenaga melafalkan paritta. Master meminta kalian sekuat tenaga melafalkan paritta, bukan berarti mengeluarkan seluruh energi kalian dalam melafalkan paritta, namun meminta kalian untuk melafalkan paritta lebih banyak, seperti melafalkan 1 kali, 2 kali, 3 kali ... 49 kali ... 108 kali ... ini yang dimaksud melafalkan sekuat tenaga, bukan melafalkannya dengan suara lantang. Apakah kalian mengerti?

Masih ada satu lagi cara melafalkan paritta, ingatlah baik-baik, banyak orang suka melafalkan paritta menggunakan tasbih Buddha. Benar tidak? Melafalkan paritta menggunakan tasbih Buddha ada kebaikan dan kekurangannya. Saat kamu tidak bisa menenangkan pikiran, maka kamu boleh menggunakan tasbih Buddha saat melafalkan paritta, melafalkannya satu demi satu. Namun dari sisi yang lain, jika kamu ingin melafalkan paritta sembari bermeditasi, atau saat kamu ingin bersemadi, atau saat kamu ingin melakukan retreat tertutup, maka saat tanganmu bergerak, hatimu akan turut tergerak, semakin

banyak tanganmu bergerak, maka hatimu semakin tidak karuan, semakin tidak bisa tenang. Sesungguhnya, jika suatu saat nanti kamu sudah mencapai tingkat kesadaran spiritual yang tinggi dan sangat tenang, maka mutiara tasbih Buddha pun tidak digerakkan lagi. Mengerti? Kamu harus bisa memasuki tingkat kesadaran ini, setelah memasuki keadaan yang tenang ini, bahkan mutiara tasbih pun jangan digerakkan, maka hatimu tidak akan tergerak. Coba kalian pikirkan, saat tanganmu bergerak, apakah hatimu bergerak? Siapa yang mengendalikan tangan? Ia dikendalikan oleh hatimu. Lalu siapa yang mengendalikan hati? Otak yang mengendalikannya, benar tidak? Begitu tangan bergerak, hati itu tergerak, maka otak besar ikut tergerak, lalu menurut kamu, bagaimana mungkin hatimu bisa tenang? Kesadaran merujuk pada otak besar, hati merujuk pada jantung, begitu hati dan otak besarmu bergerak, tanganmu pun ikut bergerak, oleh karena itu, orang-orang mengatakan "lebih baik ada tindakan langsung daripada hati yang tergerak saja", inilah logikanya. Oleh karena itu, orang yang benar-benar baik pembinaan dirinya, dia bahkan tidak akan menggunakan

tasbih mutiara Buddha. Jika kamu masih menggunakan tasbih Buddha, berarti pembinaan dirimu masih belum cukup bagus. Karena kamu ingin menggunakan suatu benda pusaka untuk mengendalikan suatu pemikiran diri sendiri, untuk mencapai tujuanmu, sesungguhnya sangat sulit. Apakah kalian mengerti? Barusan saya membahas bahwa orang yang menggerakkan tasbih Buddha, maka hatinya pun akan tergerak, jika waktu pergerakkan ini semakin lama, maka orang ini akan jatuh sakit. Kalian belum pernah mendengarnya bukan? Jika tasbih Buddha digerakkan terlalu cepat, bisa membuat seseorang jatuh sakit. Saya beri tahu kalian, bahkan memiliki pikiran seperti ini pun tidak boleh, dengan kata lain, saat hati menginginkan ketenangan, maka bahkan berpikir pun tidak, hati ini baru bisa tenang. Jika tanganmu selalu melakukan satu gerakan, maka sesungguhnya hatimu tidak akan bisa tenang. Kalian pernah menonton dalam film, ketika seseorang sedang berpikir, atau saat berpikiran buntu, maka tangannya dengan sendirinya akan bergerak memukul-mukul sesuatu atau gemetaran, atau mungkin menyalangkan kaki, atau melakukan suatu gerakan tertentu,

maka sesungguhnya hatinya sedang bergejolak. Apakah kalian mengerti? Sesungguhnya adalah hatinya tidak bisa tenang. Makanya ada banyak bos saat mewawancarai pekerjanya, saat kamu duduk di depan bos, apakah kamu bisa duduk tenang atau tidak, dia bisa langsung mengetahui kemampuan pengendalian dirimu. Jika di hadapan bos, sebentar-sebentar menggoyang-goyangkan kaki, sebentar-sebentar menggerak-gerakkan tangan, maka orang ini sama sekali tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri. Sekarang kalian duduk di bawah mendengarkan pengajaran Master, kalian tidak bergerak-gerak, berarti orang ini memiliki kemampuan mengendalikan diri. Jika bergoyang-goyang ke kanan dan ke kiri, tubuh dan matanya melihat dan bergerak sembarangan, berarti orang ini tidak memiliki kemampuan mengendalikan diri, ini tandanya akar pembinaannya tidak bagus.

miè sān zhàng qín niàn jīng
11. 灭三障，勤念经

jiē xià lái shī fu gěi dà jiā jiǎng sān zhàng shén me shì
接下来师父给大家讲 “三障”。什么是
sān zhàng jiù shì fán nǎo zhàng yè zhàng hé bào zhàng shén
三障？就是烦恼障、业障和报障。什
me jiào fán nǎo ne fán nǎo jiù shì wú míng jiù shì bù míng
么叫烦恼呢？烦恼就是无明，就是不明
bai jiù shì mí huò yīn wèi nǐ bù míng bai nǐ mí huò le nǐ
白，就是迷惑。因为你不明白，你迷惑了，你
chǎn shēng fán nǎo le rú guǒ nǐ shén me shì qīng dōu gǎo bù qīng
产生烦恼了。如果你什么事情都搞不清
chu jiù yǒu fán nǎo le duì bu duì nǐ men xiǎng xiǎng kàn jiù
楚，就有烦恼了，对不对？你们想想看就
zhī dào le bǐ rú rén jiā zài jiāo tóu jiē ěr nǐ zài biān shàng yī
知道了。比如人家在交头接耳，你在边上一
kàn huì bu huì zài jiǎng wǒ yīn wèi nǐ bù míng bai nǐ mí huò
看，会不会在讲我？因为你不明白，你迷惑
le jiē xià lái nǐ de fán nǎo jiù kāi shǐ le dà jiā tīng de dǒng
了，接下来你的烦恼就开始了。大家听得懂
ma suǒ yǐ bù míng bai jiù huì qǐ fán nǎo bù míng bai jiù shì
吗？所以不明白就会起烦恼，不明白就是
zhàng ài yí gè gǎo bù qīng chu de rén shí jì shàng tā jiù shì
障碍。一个搞不清楚的人，实际上他就是
yǒu zhàng ài bǐ rú ěr duǒ tīng bù qīng chu de rén jiù shì ěr
有障碍。比如耳朵听不清楚的人，就是耳

duǒ yǒu zhàng ài yǎn jīng kàn bù qīng chu de rén jiù shì yǎn jīng
朵有障碍；眼睛看不清楚的人，就是眼睛
yǒu zhàng ài zuǐ bā shuō bù qīng chu de rén jiù shì yǔ yán yǒu
有障碍；嘴巴说不清楚的人，就是语言有
zhàng ài shī fu gěi nǐ men jiǎng le zhè me duō nián de zhàng
障碍。师父给你们讲了这么多年的障
ài niè zhàng nǐ men jīn tiān hǎo hǎo xiǎng yi xiǎng zhè shì
碍、孽障，你们今天好好想一想，这是
bu shì rén shēng de niè zhàng zhì zhàng shì shén me jiù shì zhì huì
不是人生的孽障。智障是什么？就是智慧
shang de zhàng ài jiù shì zhì lì fāng miàn yǒu zhàng ài suǒ yǐ
上的障碍，就是智力方面有障碍。所以
zhǐ yào yǒu zhè xiē zhàng ài bǐ rú nǐ mí huò le gǎo bù qīng
只要有这些障碍，比如你迷惑了，搞不清
chu nǐ jiù kāi shǐ fán nǎo le ér qiě bù míng lǐ
楚，你就开始烦恼了，而且不明理。

shī fu jiē xià lái gěi dà jiā jiǎng zài xíng wéi shang de zhàng ài
师父接下来给大家讲，在行为上的障碍
shì shén me xíng wéi shang de zhàng ài jiù shì shā dào yín nǐ jīn
是什么？行为上的障碍就是杀盗淫。你今
tiān qù shā yì xiē bù gāi shā de dòng wù le tōu dào rén jiā de dōng
天去杀一些不该杀的动物了，偷盗人家的东
xi le zhè ge yě suàn shì xíng wéi shang de zhì zhàng rú guǒ nǐ
西了，这个也算是行为上的智障。如果你
yǔ yán shang tōu dào rén jiā nà jiù shì shǔ yú yǔ yán fàn zuì bǐ
语言上偷盗人家，那就是属于语言犯罪。比

rú rén jiā gào su nǐ zhè xiē huà nǐ qù gào su lìng wài yí gè rén
如人家告诉你这些话，你去告诉另外一个人
le dàn shì nǐ zài gào su bié rén de shí hou nǐ bǎ rén jiā de yuán
了，但是你在告诉别人的时候你把人家的原
huà tōu diào le duàn zhāng qǔ yì jiù shì tōu dào yǔ yán shàng
话偷掉了，断章取义就是偷盗，语言上
de tōu dào yě shì fàn zuì dà jiā tīng de dǒng ma suǒ yǐ yì xiē
的偷盗也是犯罪。大家听得懂吗？所以一些
bù shùn lì de niàn tou chū lái shí jì shàng nǐ jiù shì fàn jiè
不顺利的念头出来，实际上你就是犯戒
le shén me jiào bù shùn lì de niàn tou jiù shì yì xiē bù zài
了。什么叫不顺利的念头？就是一些不在
cháng lǐ de niàn tou bǐ rú zhè ge shì qing nǐ míng míng zuò bù
常理的念头。比如这个事情你明明做不
dào de nǐ fēi yào qù zuò zhǐ yào bù shì zài qíng lǐ zhōng de shì
到的，你非要去。只要不是在情理中的事
qing nǐ yìng yào qù zuò nǐ jiù shì fàn jiè le dà jiā tīng de
情，你硬要去，你就是犯戒了。大家听得
dǒng ma kàn kan rén jiā yǒu qián zì jǐ yě xiǎng yǒu
懂吗？看看人家有钱，自己也想有
qián xiǎng wǒ yào zěn me zuò cái néng yǒu qián ne rán hòu dòng
钱，想我要怎么做才能有钱呢？然后动
chū yì xiē bù hé cháng lǐ de nǎo jīn zhè ge rén jiù jiào fàn
出一些不合常理的脑筋，这个人就叫犯
jiè shā dào yín zhè shì xíng wéi shàng de jiù shì shī fu gěi dà
戒。杀盗淫，这是行为上的，就是师父给大
jiā jiǎng de jiào bào zhàng wǒ bǎ bào zhàng fàng zài qián miàn xiān
家讲的叫报障。我把报障放在前面先

gěi dà jiā jiǎng le 。 bào zhàng shì yīn wèi nǐ yǒu zhè ge
给大家讲了。报障是因为你有这个
shā dào yín nǐ cái huì dé dào bào yìng nǐ shā rén huì bu
杀、盗、淫，你才会得到报应。你杀人会不
huì yǒu bào yìng ya nǐ tōu dào huì bu huì yǒu bào yìng ya nǐ yín
会有报应呀？你偷盗会不会有报应呀？你淫
dàng shì bu shì yǒu bào yìng ya nǐ bù yào shuō zài rén jiān yǒu shén
荡是不是有报应呀？你不要说在人间有什
me yín dàng bù hǎo de xiǎng fǎ jiù shì shēn tǐ dōu huì gěi nǐ bào
么淫荡不好的想法，就是身体都会给你报
yìng guò qù yǒu duō shǎo huáng dì zhěng tiān zuò nà xiē nán nǚ zhī
应。过去有多少皇帝整天做那些男女之
shì dào zuì hòu tā de shēn tǐ jiù hěn bù hǎo bìng qiě zǎo sǐ zhè
事，到最后他的身体就很不好并且早死，这
bù jiào bào yìng ma zhè jiào bào zhàng zhè ge zhàng ài zhè
不叫报应吗？这叫报障。这个障碍、这
ge niè zhàng shì shǔ yú bào zhàng
个孽障是属于报障。

shī fu jiē xià lái lái gěi dà jiā jiǎng yè zhàng jiù shì wǒ gāng cái
师父接下来给大家讲业障，就是我才
gěi dà jiā shuō de tān chēn chī tān chēn chī shì shén me bù yīng
给大家说的贪瞋痴。贪瞋痴是什么？不应
gāi de dōng xi nǐ qù tān le chēn hèn le jiù shì qù hèn rén jiā
该的东西你去贪了；瞋恨了，就是去恨人家
le qù yú chī le míng míng nǐ bù yīng gāi dé dào de nǐ fēi yào
了；去愚痴了，明明你不应该得到的你非要

qù dé dào nà jiù shì yè bào shén me jiào yè bào bǐ fāng shuō
去得到，那就是业报。什么叫业报？比方说

wǒ jīn tiān qù tān zhè ge shì qing méi yǒu tān dào jiē xià lái bào yìng
我今天去贪这个事情没有贪到，接下来报应

jiù lái le 。 zhè ge bào yìng shì shén me ne jiù shì nǐ méi yǒu tān
就来了。这个报应是什么呢？就是你没有贪

dào jiù huì shēng qì duì bu duì nǐ yì shēng qì zhī hòu nǐ xīn
到就会生气，对不对？你一生气之后，你心

li jiù guò bú qù jiù yuè lái yuè hé zì jǐ guò bú qù rán hòu jiù
里就过不去，就越来越和自己过不去，然后就

yuè lái yuè nán guò nǐ jiù yè bào le 。 chēn jiù shì hèn rén
越来越难过，你就业报了。瞋就是恨人

jiā yuè hèn rén jiā nǐ de bào yìng yuè dà yīn wèi hèn rén jiā shí
家，越恨人家你的报应越大，因为恨人家实

jì shàng shì yì zhǒng fǎn tán 。 dāng nǐ hèn rén jiā de shí hou jiù
际上是一种反弹。当你恨人家的时候，就

shì gěi zì jǐ chuàng zào le yí gè bù lì de yīn sù jiù shì ràng nǐ
是给自己创造了一个不利的因素，就是让你

zì jǐ xiàn rù yí gè ní kēng li nǐ jiù zuān bù chū lái le 。 yīn
自己陷入一个泥坑里，你就钻不出来了。因

wèi dāng nǐ hèn rén jiā de shí hou nǐ de shēn tǐ huì bù hǎo nǐ
为当你恨人家的时候，你的身体会不好，你

de xuè yè xì tǒng huì fā shēng bìng biàn nǐ de jīng shén huì wěi mǐ
的血液系统会发生病变，你的精神会萎靡

bù zhèn rán hòu huì zhì zào yí gè ràng rén jiā gōng jī nǐ de jiè
不振，然后会制造一个让人家攻击你的借

kǒu nǐ qù hèn rén jiā yí dìng huì bèi rén jiā hèn hèn rén jiā nǐ
口。你去恨人家一定会被人家恨。恨人家你

huì yǒu yè bào yīn wèi zài nǐ de bā shí tián zhōng huì chǎn shēng yì
会有业报，因为在你的八识田中会产生一
zhǒng jí qí bù hǎo de dú sù huì sǔn hài nǐ de shēn tǐ huì sǔn
种极其不好的毒素，会损害你的身体，会损
hài nǐ de líng hún suǒ yǐ jīng cháng shēng qì hèn rén jiā de
害你的灵魂。所以经常生气、恨人家的
rén zhè ge rén de shēn tǐ jiù bù huì hǎo zhè ge rén de shì yè shì
人，这个人的身体就不会好，这个人的事业是
bù huì shùn lì de suǒ yǐ zhè zhǒng yè zhǐ yào zuò le shí jì
不会顺利的；所以这种业只要做了，实际
shàng jiù shì chéng le yí gè hēi diǎn le dà jiā tīng de dǒng
上就是成了一个黑点了。大家听得懂
ma bǐ fāng shuō nǐ jīn tiān tān le nǐ yì tān jiù jìn rù nǐ de bā
吗？比方说你今天贪了，你一贪就进入你的八
shí tián zhōng le chēn hèn xīn lái le yòu jìn rù nǐ de bā shí tián
识田中了；瞋恨心来了，又进入你的八识田
zhōng le duì bu duì nǐ yú chī bù yīng gāi zuò de shì qing nǐ
中了，对不对？你愚痴，不应该做的事情你
qù zuò le yòu jìn rù nǐ de bā shí tián zhōng le xiàng zhè zhǒng
去做了，又进入你的八识田中了。像这种
bù hǎo de hēi àn de guāng diǎn zài nǐ de shēn shàng yuè jī yuè
不好的黑暗的光点在你的身上越积越
duō dào le zuì hòu jiù shì bào yīng lái le —— nǐ jiù shì xià dì
多，到了最后就是报应来了——你就是下地
yù hěn yán zhòng de wǒ bù shì hé nǐ men kāi wán xiào
狱。很严重的，我不是和你们开玩笑
de dàn shì rú guǒ nǐ gǎi le zhè yí qiè màn màn de
的。但是如果 你改了，这一切慢慢地

huì tuì jiù xiàng yí gè rén shēn shang yǒu yí gè shāng bā yí
会 “褪”，就像一个人身上有一个伤疤一
yàng huì màn man de tuì diào de rú guǒ nǐ zhè ge shāng bā hén
样，会慢慢地褪掉的。如果你这个伤疤痕
jì hái méi yǒu hǎo nǐ jì xù qù wā zhè ge shāng kǒu duì bù
迹还没有好，你继续去挖这个伤口，对不
qǐ nǐ zhè ge shāng kǒu shì bú huì hǎo de zuì hòu jiù huì fā yán
起，你这个伤口是不会好的，最后就会发炎
le míng bai le ma
了。明白了吗？

bù gǎi zì jǐ shēn shang de máo bìng jiù yí dìng huì xià dào sān
不改自己身上的毛病就一定会下到三
è dào zhè shì shī fu gào su nǐ men de nǐ men yào jì
恶道，这是师父告诉你们的。你们要记
zhù xià sān dào shì fēi cháng bēi cǎn de xià sān dào shì chù shēng
住，下三道是非常悲惨的。下三道是畜生
dào è guǐ dào dì yù dào zhè sān gè dào dōu shì fēi cháng
道、饿鬼道、地狱道，这三个道都是非常
bēi cǎn de rú guǒ zhè ge rén bú zuò hǎo rén xiàn zài xué fó le
悲惨的。如果这个人不做好人，现在学佛了
hái zhěng tiān de dào chù shuō huài huà hái zhěng tiān de jiǎng rén
还整天的到处说坏话，还整天的讲人
jiā bù hǎo jiǎng zhè ge bù hǎo jiǎng nà ge bù hǎo tā yí dìng
家不好，讲这个不好、讲那个不好，他一定
huì qù xià sān dào ér qiě xià dào zhè sān dào shì hěn bù róng yì chū
会去下三道。而且下到这三道是很不容易出

lái de dà jiā tīng de dǒng ma wǒ men xué fó rén de yì jǔ yí
来的。大家听得懂吗？我们学佛人的一举一
dòng dà jiā dōu yào liú xīn wèi shén me ne yīn wèi rú guǒ nǐ de
动大家都要留心，为什么呢？因为如果你的
yì jǔ yí dòng bù dāng xīn de huà nǐ jiù huì zào yè bǐ fāng
一举一动不当心的话，你就会造业。比方
shuō nǐ jīn tiān zài fó táng lǐ miàn dà jiā jiǎng huà dōu shì fó yán
说你今天在佛堂里面，大家讲话都是佛言
fó yǔ shī fu zài zhè lǐ gěi nǐ men kāi shì shí rú guǒ mǒu yí gè
佛语。师父在这里给你们开示时，如果某一个
rén nǎo zi li xiǎng yì xiē bù hǎo de dōng xi huò zhě jiǎng cuò yí
人脑子里想一些不好的东西，或者讲错一
gè duì fó pú sà bù hǎo de yǔ yán huò yí gè dòng zuò duì fó pú
个对佛菩萨不好的语言，或一个动作对佛菩
sà bù zūn zhòng shí jì shàng zài nǐ de yì shí dāng zhōng jiù cán
萨不尊重，实际上在你的意识当中就残
cún xià le yí gè zāi nàn dà jiā míng bai ma suǒ yǐ xué fó xué
存下了一个灾难。大家明白吗？所以学佛学
de shēn de rén lián yì jǔ yí dòng dōu bù gǎn zuò suǒ yǐ bǐ qiū
得深的人连一举一动都不敢做。所以比丘
yǒu èr bǎi duō tiáo jiè lǜ bǐ qiū ní yǒu sān bǎi duō tiáo jiè
有二百多条戒律，比丘尼有三百多条戒
lǜ nǐ men xiǎng xiǎng kàn dòng dōu bù gǎn dòng nán guài nà
律。你们想想看，动都不敢动，难怪那
xiē bǐ qiū hé bǐ qiū ní jiàn rén zhǐ shuō ē mí tuó fó tā men biǎo
些比丘和比丘尼见人只说阿弥陀佛，他们表
qíng dōu bú zuò jiù shì pà fàn jiè
情都不做，就是怕犯戒。

shī fu jīn tiān jiāo dà jiā jǐ gè zuì xīn de niàn jīng fāng fǎ jiù
师父今天教大家几个最新的念经方法，就
shì niàn jīng yí dìng yào xīn chéng xīn chéng zuì yào jǐn shī fu jīn
是念经一定要心诚，心诚最要紧。师父今
tiān shì tè yì wèn le pú sà de niàn jīng yào zhì chéng jiù shì nǐ
天是特意问了菩萨的。念经要至诚，就是你
xīn li de yì zhì yào fēi cháng de chéng kěn bú shì shuō nǐ biǎo
心里的意志要非常的诚恳。不是说你表
miàn shàng chéng kěn ér shì shuō nǐ de yì zhì yào xiāng dāng de
面上诚恳，而是说你的意志要相当的
chéng kěn wǒ jīn tiān yào zuò zhè ge shì qing bì xū shì quán xīn
诚恳。我今天要做这个事情必须是全心
quán yì de wǒ de xīn fēi cháng de chéng kěn wǒ de yì zhì fēi
全意的，我的心非常的诚恳，我的意志非
cháng de jiān dìng rán hòu yào yǒu cí bēi xīn lái niàn jīng yào xīn
常的坚定，然后要有慈悲心来念经，要心
zhōng cí bēi yí gè rén niàn jīng niàn de cí bēi de shí hou tā
中慈悲。一个人念经念得慈悲的时候，他
jiù huì kū shí jì shàng zhè jiù shì tā shàn gēn de biǎo xiàn yīn
就会哭，实际上这就是他善根的表现。因
wèi yǒu shàn liáng de gēn zài tā xīn zhōng zhā xià qù le suǒ yǐ tā
为有善良的根在他心中扎下去了，所以他
cái huì kū dàn shì xué fó xué dào hòu lái yě bù néng cháng
才会哭。但是学佛学到后来也不能常
kū yīn wèi kū yě huì gěi nǐ dài lái mó zhàng de nǐ men zhī dào
哭，因为哭也会给你带来魔障的。你们知道
yǒu ge jiào kū mó ma rú guǒ zhè ge rén zhěng tiān chóu méi
有个叫“哭魔”吗？如果这个人整天愁眉

kǔ liǎn zhěng tiān kū kū tí tí de zhè yǐ jīng shì zhòng le mó
苦脸，整天哭哭啼啼的，这已经是中了魔
le zhè ge jiào kū mó nǐ men xué fó xué le zhè me duō
了，这个叫“哭魔”。你们学佛学了这么多
nián méi yǒu tīng dào guò ba shī fu gào su nǐ men yào jì
年没有听到过吧。师父告诉你们要记
zhù yào kè zhì xīn zhōng de kū mó kū mó yòu chēng
住，要克制心中的哭魔。“哭魔”，又称
wéi bēi mó hěn bēi shāng de mó lǎo zài nǐ de shēn
为“悲魔”，很悲伤的魔老在你的身
shàng zhè ge rén jiù yǒng yuǎn bēi shāng jiù yì zhí bù kāi
上，这个人就永远悲伤，就一直不开
xīn pèng dào shì qing tā jiù shì xiān bēi shāng suǒ yǐ rén bù néng
心，碰到事情他就是先悲伤。所以人不能
tài nán guò kàn jiàn guān shì yīn pú sà de cí bēi gǎn dòng de xīn shì
太难过。看见观世音菩萨的慈悲感动的心是
kě yǐ de dàn shì bù néng měi yí cì dōu shì hěn bēi de míng bai
可以的，但是不能每一次都是很悲的，明白
le ma cí bēi yào bēi zài xīn li ér bù néng jīng cháng liú lù chū
了吗？慈悲要悲在心里，而不能经常流露出
lái fǒu zé jiù huì ràng nǐ dé dào bēi mó kāi xīn de shí hou yě
来，否则就会让你得到悲魔。开心的时候也
bù néng guò yú huān xǐ rú guǒ jīn tiān hěn kāi xīn le zhè ge shì
不能过于欢喜。如果今天很开心了，这个事
qing zuò de hěn kāi xīn le āi yā yì zhí kāi xīn yì zhí kāi
情做得很开心了，哎呀，一直开心，一直开
xīn yǒu jù huà nǐ men tīng dào guò méi yǒu jiào lè jí shēng
心..... 有句话你们听到过没有？叫乐极生

bēi dāng nǐ yì zhí zài kāi xīn de shí hou nǐ jiù rě shàng le yí
悲。当你一直在开心的时候，你就惹上了一
gè jiào huān xǐ mó āi yā zuò rén zhēn de nán a bēi
个叫“欢喜魔”。哎呀，做人真的难啊，悲
yě bú shì huān xǐ yě bú shì yīn wèi dāng nǐ yì zhí huān xǐ de
也不是，欢喜也不是。因为你一直欢喜的
shí hou hěn duō mó zhàng yě lái chōu rè nao tā dào le nǐ shēn
时候，很多魔障也来瞅热闹，它到了你身
shang jiù ràng nǐ xiào gè bù tíng nǐ men tīng dào rén jiā jiǎng guo
上就让你笑个不停。你们听到人家讲过
ma yǒu xiē rén xiào dào hòu lái tíng bù xià lái le jiù xiàng fā
吗？有些人笑到后来停不下来了，就像发
fēng yí yàng de xiào nǐ men kàn guò diàn yǐng 《léi
疯一样地笑。你们看过电影《雷
yǔ ma jù zhōng de rén wù fán yī dào zuì hòu shì zěn me huí
雨》吗？剧中的人物繁漪到最后是怎么回
shì shí jì shang tā jiù shì rě shàng le huān xǐ mó tā hā hā
事？实际上她就是惹上了欢喜魔。她“哈哈
hā bù tíng de xiào xiào dào hòu lái shī kòng le yīn wèi
哈……”不停地笑，笑到后来失控了，因为
mó shàng shēn le tā jiù yì zhí xiào yì zhí xiào shí jì shang zhè
魔上身了，她就一直笑一直笑。实际上这
zhǒng xiào yǐ jīng bú shì zhèng cháng rén de xiào le zhè jiào huān
种笑已经不是正常人的笑了，这叫欢
xǐ mó wèi shén me wǒ men zhōng guó rén yào xué zhōng yōng zhī
喜魔。为什么我们中国人要学中庸之
dào a bēi yào shì dàng jiào jié āi shùn biàn duì bu duì
道啊？悲要适当，叫“节哀顺变”，对不对

ya shén me jiào jié āi jiù shì yào jié zhì nǐ de bēi
呀？ 什 么 叫 “ 节 哀 ” ？ 就 是 要 节 制 你 的 悲
āi shùn zhe zhè ge zì rán de biàn huà jié āi shùn biàn xiào yě
哀 ， 顺 着 这 个 自 然 的 变 化 节 哀 顺 变 。 笑 也
bù néng guò tóu a zhè jiǎng de jiù shì zhōng yōng zhī
不 能 过 头 啊 。 这 讲 的 就 是 “ 中 庸 之
dào xué shén me dōng xi dōu bù néng guò tóu bēi yě bù
道 ” 。 学 什 么 东 西 都 不 能 过 头 ， 悲 也 不
néng guò tóu kāi xīn yě bù néng guò tóu hěn duō rén kāi xīn dào
能 过 头 ， 开 心 也 不 能 过 头 。 很 多 人 开 心 到
zuì hòu sǐ le nǐ men zhī dào hěn duō lǎo nián rén dǎ má jiàng dǎ
最 后 死 了 。 你 们 知 道 很 多 老 年 人 打 麻 将 打
dào zuì hòu sǐ le nǐ men tīng dào guò ma dǎ dào hòu lái kāi
到 最 后 死 了 ， 你 们 听 到 过 吗 ？ 打 到 后 来 开
xīn le shén me hǎi dǐ lāo yuè le má jiàng pái yí gè dà
心 了 ， 什 么 海 底 捞 月 了 ， 麻 将 牌 一 个 大
hú hā hā hā yī xiào bēng yí xià zi zhòng fēng le zhè
胡 ， 哈 哈 哈 一 笑 ， “ 嘣 ” 一 下 子 中 风 了 。 这
ge jiù shì huān xǐ mó shàng le tā de shēn le
个 就 是 欢 喜 魔 上 了 他 的 身 了 。

wǒ men zài niàn jīng de shí hou bù kě yǐ tí shén tài duō hěn
我 们 在 念 经 的 时 候 不 可 以 提 神 太 多 。 很
duō rén shuō wǒ tí shén niàn jīng yí niàn jīng wǒ jiù tí shén
多 人 说 ， 我 提 神 念 经 ， 一 念 经 我 就 提 神
le tí shén de shí hou yǎn jīng zhēng de hǎo dà yòng qì yòng de
了 。 提 神 的 时 候 眼 睛 睁 得 好 大 ， 用 气 用 得

tài zú rán hòu jiù yì zhí bù tíng de niàn zhè yàng nǐ de xīn huǒ
太足，然后就一直不停地念，这样你的心火
jiù huì shàng shēng niàn dào hòu lái zuǐ shàng qǐ pào xīn shén bú
就会上升，念到后来嘴上起泡、心神不
dìng nà jiù shì xīn huǒ shàng shēn tīng de dǒng ma suǒ yǐ shī
定，那就是心火上身。听得懂吗？所以师
fu gěi dà jiā jiǎng de dōng xi dà jiā yí dìng yào hǎo hǎo jì zhù
父给大家讲的东西大家一定要好好记住
a shī fu jiǎng de zhè xiē zhēn de dōu shì jīng diǎn a niàn jīng
啊，师父讲的这些真的都是经典啊。念经
shí rú guǒ yǎn jīng dèng de hěn dà xīn xiǎng āi yā wǒ hún
时如果眼睛瞪得很大，心想“哎呀，我浑
shēn dōu shì jìn shí jì shàng yě huì piān chā de niàn jīng yào
身都是劲”，实际上也会偏差的。念经要
shì dàng wǒ men yào xué pú sà niàn jīng shí yào sān fēn kāi qī
适当。我们要学菩萨，念经时要三分开，七
fēn bì nǐ men kàn pú sà de yǎn jīng yǒng yuǎn shì sān fēn
分闭。你们看菩萨的眼睛永远是三分
kāi qī fēn bì suǒ yǐ niàn jīng yě yào kòng zhì hǎo zì jǐ de xīn
开，七分闭。所以念经也要控制好自己的心
huǒ bú yào ràng tā shāng shēn lìng wài gěi dà jiā jiǎng bú yào
火，不要让它伤身。另外给大家讲，不要
dà shēng niàn yě bù néng tài yòng lì rú guǒ nǐ niàn jīng niàn
大声念，也不能太用力。如果你念经念
de hěn dà shēng tài yòng lì de huà fēi cháng shāng nǐ de
得很大声、太用力的话，非常伤你的
qì niàn yì tiān jīng huì hún shēn wú lì yīn wèi nǐ de qì zǒu de
气，念一天经会浑身无力，因为你的气走得

tài duō le jǔ gè jiǎn dān lì zǐ rú guǒ nǐ cóng zǎo jiǎng huà
太多了。举个简单例子，如果你从早讲话
jiǎng dào wǎn nǐ shāng bu shāng zì jǐ de shén a niàn jīng zhēn
讲到晚，你伤不伤自己的神啊？念经真
de yǒu qiào mén de jì yào yǒu shēng yòu yào tīng bú jiàn jì
的有窍门的。既要有声，又要听不见。既
yào niàn chū zì jǐ de xīn shēng shēng yīn yòu bù néng dà niàn
要念出自己的心声，声音又不能大。念
jīng zuì hǎo shì zuǐ ba dòng shēng yīn yì diǎn diǎn zhè zhǒng niàn
经最好是嘴巴动，声音一点点，这种念
fǎ shí jì shàng shì zuì hǎo de shī fu jīn tiān jiāo nǐ men de niàn
法实际上是最好的。师父今天教你们的念
jīng fāng fǎ shí jì shàng jiù shì nǐ men zài niàn jīng de shí hou yào
经方法，实际上就是你们在念经的时候要
zhù yì de fāng fǎ yīn wèi hěn duō rén zhāo jí qiú pú sà de shí
注意的方法。因为很多人着急，求菩萨的时
hou tā jué de jiā li chū shì qing le tā nà ge shí hou kuáng
候，他觉得家里出事情了，他那个时候狂
niàn shī fu ràng nǐ men kuáng niàn bú shì ràng nǐ men yòng jìn
念。师父让你们狂念不是让你们用劲
kuáng niàn ér shì ràng nǐ men bǎ jīng wén duō niàn jiù shì niàn
狂念，而是让你们把经文多念，就是念
yí biàn èr biàn sān biàn sì shí jiǔ biàn yī bǎi líng bā
一遍、二遍、三遍 四十九遍 一百零八
biàn shì zhè ge kuáng niàn ér bú shì ràng nǐ dà shēng
遍 是这个狂念，而不是让你大声
niàn dà jiā tīng de dǒng ma
念。大家听得懂吗？

hái yǒu yì zhǒng niàn jīng de fāng fǎ , qiān wàn yào jì
还 有 一 种 念 经 的 方 法 ， 千 万 要 记
zhù hěn duō rén xǐ huan ná zhe fó zhū niàn duì bu duì ná fó
住 ， 很 多 人 喜 欢 拿 着 佛 珠 念 。 对 不 对 ？ 拿 佛
zhū niàn jīng yǒu hǎo yǒu huài dāng nǐ xīn jìng bú xià lái de shí
珠 念 经 有 好 有 坏 。 当 你 心 静 不 下 来 的 时
hou nǐ kě yǐ ná fó zhū niàn yí gè yí gè de niàn dàn shì
候 ， 你 可 以 拿 佛 珠 念 ， 一 个 一 个 的 念 。 但 是
tóng yàng lái jiǎng rú guǒ nǐ xiǎng dǎ zuò niàn jīng huò zhě nǐ
同 样 来 讲 ， 如 果 你 想 打 坐 念 经 ， 或 者 你
xiǎng jìng zuò de shí hou huò zhě nǐ xiǎng bì guān de shí hou rú
想 静 坐 的 时 候 ， 或 者 你 想 闭 关 的 时 候 ， 如
guǒ nǐ de shǒu yí dòng xīn jiù huì dòng nǐ shǒu dòng de yuè
果 你 的 手 一 动 心 就 会 动 ， 你 手 动 得 越
duō nǐ de xīn yuè huāng luàn yuè jìng bú xià lái qí shí děng
多 ， 你 的 心 越 慌 乱 、 越 静 不 下 来 。 其 实 等
dào nǐ yǒu jìng jiè hěn ān jìng de shí hou nǐ lián niàn fó de zhū zi
到 你 有 境 界 很 安 静 的 时 候 ， 你 连 念 佛 的 珠 子
dōu bú yào qù dòng le tīng de dǒng ma nǐ yào jìn rù zhè ge
都 不 要 去 动 了 。 听 得 懂 吗 ？ 你 要 进 入 这 个
jìng jiè jìn rù zhè ge ān jìng de zhuàng tài zhī hòu zhè ge zhū zi
境 界 ， 进 入 这 个 安 静 的 状 态 之 后 ， 这 个 珠 子
dōu bú yào qù dòng tā nà nǐ de xīn jiù bú dòng le nǐ men
都 不 要 去 动 它 ， 那 你 的 心 就 不 动 了 。 你 们
xiǎng xiǎng kàn nǐ shǒu dòng de shí hou nǐ de xīn dòng bu
想 想 看 ， 你 手 动 的 时 候 ， 你 的 心 动 不
dòng shǒu shì shòu shuí de kòng zhì de shì shòu nǐ de xīn kòng
动 ？ 手 是 受 谁 的 控 制 的 ？ 是 受 你 的 心 控

zhì de xīn yòu shì shòu shuí kòng zhì shì shòu dà nǎo kòng zhì
制的。心又是受谁控制？是受大脑控制
de duì bu duì nǐ shǒu yí dòng xīn jiù dòng nǐ de dà nǎo
的，对不对？你手一动，心就动，你的大脑
jiù dòng shuō shuō kàn nǐ de xīn zěn me huì dìng ne shén zhì shì
就动，说说看你的心怎么会定呢？神智是
zhǐ dà nǎo xīn shì zhǐ xīn zàng nǐ de xīn hé dà nǎo yí dòng de
指大脑，心是指心脏，你的心和大脑一动的
huà nǐ de shǒu dòng le suǒ yǐ rén jiā shuō xīn dòng bù rú
话，你的手动了，所以人家说“心动不如
xíng dòng jiù shì zhè ge dào lǐ suǒ yǐ zhēn zhèng xiū de hǎo de
行动”就是这个道理。所以真正修得好的
rén tā lián fó zhū dōu bú yào ná rú guǒ nǐ lián fó zhū dōu yào
人，他连佛珠都不要拿。如果你连佛珠都要
ná shuō míng nǐ xiū de bù hǎo a yīn wèi nǐ shì xiǎng lì yòng
拿，说明你修得不好啊。因为你是想利用
mǒu yí gè fǎ qì lái kè zhì zhù zì jǐ de yì zhǒng yì niàn dá dào
某一个法器来克制住自己的一种意念，达到
nǐ de mù dì qí shí hěn nán dà jiā tīng de dǒng ma gāng cái
你的目的，其实很难。大家听得懂吗？刚才
gěi dà jiā jiǎng dào dòng fó zhū de rén xīn huì dòng rú guǒ dòng
给大家讲到动佛珠的人心会动，如果动
de shí jiān cháng le zhè ge rén huì shēng bìng de méi yǒu tīng
的时间长了，这个人会生病的。没有听
dào guò ba fó zhū ná zài shǒu shàng dòng de tài lì hai le huì
到过吧？佛珠拿在手上动得太厉害了，会
shēng bìng de gào su nǐ men zhè ge xīn lián xiǎng dōu bù néng
生病的。告诉你们这个心连想都不能

xiǎng yě jiù shì shuō xīn yào ān jìng de shí hou lián xiǎng dōu bù
想，也就是说心要安静的时候，连想都不
néng qù xiǎng tā zhè ge xīn cái huì ān jìng rú guǒ nǐ shǒu zài
能去想它，这个心才会安静。如果你手在
dòng yí gè shì qing shí jì shang nǐ de xīn jiù méi yǒu ān
动一个事情，实际上你的心就没有安
jìng nǐ men kàn jiàn diàn yǐng lǐ miàn dāng yí gè rén zài sī wéi
静。你们看见电影里面，当一个人在思维
de shí hou zài xiǎng bù tōng de shí hou tā de shǒu huì bú zì
的时候，在想不通的时候，他的手会不自
rán de qiāo dǎ huò zhě fā dǒu huò zhě qiāo tuǐ ya huò zhě zuò
然的敲打或者发抖，或者敲腿呀，或者做
mǒu yí gè dòng zuò shí jì shang shì tā de xīn zài dòng nǐ men
某一个动作，实际上是他的心在动。你们
tīng de dǒng ma qí shí jiù shì xīn jìng bú xià lái a suǒ yǐ hěn
听得懂吗？其实就是心静不下来啊。所以很
duō lǎo bǎn zài miàn shì yuán gōng de shí hou nǐ zuò zài lǎo bǎn
多老板在面试员工的时候，你坐在老板
miàn qián nǐ zuò de zhù hái shì zuò bú zhù tā jiù néng kàn chū
面前，你坐得住还是坐不住，他就能看出
nǐ zhè ge rén de zì zhì lì nǐ dāng zhe lǎo bǎn de miàn yí huì
你这个人的自制力。你当着老板的面，一会
jiǎo dòng yí huì shǒu dòng zhè ge rén jiù shì gēn běn méi
儿脚动，一会儿手动，这个人就是根本没
yǒu zì zhì lì de rén nǐ men xiàn zài zuò zài xià miàn tīng shī fu
有自制力的人。你们现在坐在下面听师父
jiǎng kè nǐ men yí dòng bú dòng zhè ge rén jiù yǒu zì zhì
讲课，你们一动不动，这个人就有自制

lì rú guǒ zuǒ yáo yòu huǎng shēn tǐ yǎn jīng dǒng luàn
力。如果左摇右晃，身体、眼睛等乱
dòng zhè ge rén jiù jiào méi yǒu zì zhì lì jiù shì zì jǐ de gēn
动，这个人就叫没有自制力，就是自己的根
jī bù hǎo
基不好。