

## **13. Menuntaskan Segala Kerisauan, Tiada Gejolak Pikiran**

Sesungguhnya, seseorang yang memiliki hati nurani yang baik, tidak perlu bersabar menghadapi kesulitan dan hinaan. Mengapa? Karena orang yang berhati nurani baik tidak memerlukan kesabaran. Jika kamu memang tidak mencelakakan orang lain, lalu pada saat orang lain memarahimu, apakah kamu akan merasa sedih? Sesungguhnya, dengan harus bersabar dan tekun memajukan diri, ini menandakan kamu sudah memiliki kekurangan. Karena kamu bersabar, mungkin karena kamu melakukan kesalahan. "Dia memarahi saya, maka saya berusaha diam dan sabar saja." Walaupun dalam hal ini kamu boleh memiliki banyak alasan untuk menjelaskannya, namun tetap ada kesalahan yang telah kamu lakukan. Pikiran yang sesungguhnya tidak memerlukan kesabaran, karena saya tulus bersikap baik kepadamu. Hari ini kamu memarahi saya, "Orang ini kenapa begini, saya benar-benar tulus baik

kepadanya, sudahlah, sudahlah” . Tidak perlu bersabar, dan kamu pun tidak akan menerima hawa buruk darinya. Apakah yang dimaksud dengan kesabaran? Pasangan suami istri yang bertengkar besar-besaran. Pihak wanita bersuara nyaring, sedangkan yang pria memang tidak bisa menang melawannya, lalu mencari alasan, “Saya bersabar saja” . Karena tidak bisa menang berdebat, maka baru bersabar, jika mampu memenangkan perdebatan itu, apakah dia bisa bersabar? Master memang suka “menggali ke akar” , menggali keluar semua kekurangan orang-orang, dengan begitu pikiranmu baru bisa menjadi semakin bersih. Jika dirimu tidak memiliki pikiran sebersih ini, bagaimana mungkin bisa menempatkan pikiranmu ke dalam alam semesta yang begitu besarnya? Jika yang ada pada dirimu semuanya adalah titik-titik hitam, lalu bagaimana mungkin kamu bisa membuat pikiranmu menjadi seluas alam semesta? Walau tidak diucapkan di mulut, namun apakah pikirannya benar-benar bersih? Mendengarkan ajaran Buddha Dharma, harus bisa memahami kebenarannya.

Menuntaskan segala kerisauan, berarti semua kerisauan ini harus diakhiri. Dengan kata lain, kamu harus bisa sepenuhnya memutuskan dan membersihkan kerisauan-kerisauanmu. Apabila masih meninggalkan sedikit kerisauan, itu berarti kamu belum membina diri dengan baik. Jika muncul masalah di rumah, atau masalah dalam hal lain, membuatmu tidak senang, berarti kerisauanmu belum habis. Bila kamu sudah bersih, maka kamu tidak akan berpendapat bahwa hal-hal ini adalah masalah. Jika ada masalah di rumah, "Aiya, karma kembali datang. Buah karma sudah tiba, bagaimana caranya supaya saya bisa menghilangkannya?" Karma bagaikan bayangan yang selalu menyertai kita, maka kamu selamanya tidak akan bebas dari masalah. "Aiya, Master, masalah ini datang lagi" . Paling bagus kalau bisa mengikat Master di pinggang kalian. Sesungguhnya kerisauan ini, pikiran manusia ini, tidak bertambah juga tidak berkurang, yang sedari awal sepenuhnya setara. Pikiran tidak bertambah, juga tidak berkurang, hati saya tetap begini, hati saya tetap tulus terhadapmu, ini adalah welas asih. Jika

memiliki pikiran yang setara, kamu baru bisa menerima hal-hal yang lebih baik. Jika kamu memiliki pikiran yang buruk terhadap orang ini, maka kamu tidak akan bisa memakluminya. Jika kamu tidak beranggapan kalau dia adalah orang baik, maka mana mungkin kamu akan mendengarkan perkataannya? Ada banyak pasangan suami istri yang bertengkar, sudah jelas si istri yang benar, namun suaminya tidak mau mendengarkannya. Pada akhirnya datang kemari Master, lalu Master memarahi mereka, dan keduanya mendengarkan Master. Ini karena ketidakharmonisan jangka panjang, dan pasti menimbulkan pandangan yang menyimpang, ada ketidaksetaraan dalam pikiran yang membuat kamu tidak mau menerima pendapat orang lain. Apabila kamu bisa memandangnya dengan setara, maka kamu baru bisa menerima pendapatnya. Jika selalu mengatakan orang lain tidak jelas, maka sesungguhnya dia sendiri juga tidak jelas; Seseorang yang selalu mengatakan orang lain tidak baik, maka dirinya sendiri pun tidak baik; Selalu mengatakan otak orang lain bermasalah, maka orang

ini pun otaknya juga pasti bermasalah. Membina pikiran bertujuan supaya bisa memahami kebenaran.

Tidak ada gejolak dalam pikiran. Dengan kata lain, tidak pernah ada lagi pemikiran apapun yang muncul dalam pikiranmu, maka seluruh jodohmu sudah lenyap. Karena tidak ada pemikiran apapun yang muncul dalam pikiranmu, maka dari mana datangnya jodohmu? Bagaimana jodoh bisa datang? Darimana karma berasal? Semuanya diciptakan oleh pikiranmu. “Saya membenci dia” , ya sudah, kamu sudah menciptakan bibit karma ini, lalu orang itu pun membencimu – berarti buah karmanya tiba. Contohnya, saya suka makan permen, telah menciptakan bibit karma ini, lalu gula darah naik, berarti muncul buah karmanya. Jika tidak ada pemikiran dalam pikiranmu, mana mungkin karma akan mendatangimu! Kehidupan ini hanyalah suatu fenomena, jodoh sepenuhnya lenyap. Tidak ada karma, semuanya tercipta dari pikiranmu. Apakah kebenaran dari karma? Apakah kebenaran dari tumibal lahir? Mengapa manusia setelah meninggal bisa

terlahir sebagai binatang? Mengapa bisa dikurung di Alam Neraka? Banyak orang yang memarahi orang lain dengan mengatakan, dia akan turun ke Neraka tingkat 18. Master beri tahu kalian, karena kalian tidak pernah menyaksikan siksaan tersebut, sangat mengerikan sekali. Dengan satu tebasan pisau, bisa membuat kepala terbelah menjadi dua, atau membuat tangan terpotong, orang-orang dilemparkan ke bawah gunung pisau, apa yang dirasakan benar-benar sangat nyata, akan tetapi roh ini tetap tidak akan mati, sebentar saja, ia akan bangun kembali. Di bawah sana, waktu sadarnya ada saatnya. Setelah pingsan, tidak sampai 2 jam kemudian, mereka akan sadar kembali. Kalian jangan mengira melakukan kejahatan tidak diketahui orang lain, jangan mengira melakukan kejahatan tidak akan menerima balasan karmanya, oleh karena itu cara terbaik untuk memahami karma adalah jangan melakukan kejahatan.

Kebenaran dari karma yang menyebabkan tumibal lahir adalah – semuanya diciptakan oleh pikiranmu. Mengapa

karma bisa menyebabkan tumimbal lahir? Karena pikiranmu memikirkan pemikiran buruk, atau pemikiran baik, baru bisa menyebabkan pergerakan karma. Pikiranmu memikirkan hal-hal yang baik, dan sedang melakukan jasa kebajikan, maka karmamu akan bergerak, dan naik ke Surga; Pikiranmu sedang melakukan hal-hal jahat, memikirkan banyak hal-hal buruk, maka buah karmamu akan muncul, dan kamu akan bertumimbal lahir ke alam bawah. Oleh karena itu, pikiranmu bisa naik ke Surga, juga bisa turun ke Akhirat. Pikiran sangat penting. Oleh karena itu begitu hati nurani seseorang menjadi jahat, maka orang ini tidak akan bisa tertolong lagi. Ditambah dengan pemikiran tidak boleh bergerak sembarangan, tidak boleh sering muncul pemikiran-pemikiran liar. Memikirkan hal-hal yang tidak bisa dilakukan, itulah pemikiran liar – khayalan. Jika kamu bisa melakukannya hari ini, itu namanya pemikiran yang benar – positif; Jika hal yang tidak bisa kamu lakukan hari ini, itu namanya pemikiran liar. Mengapa Master tidak menyuruh kalian membeli lotere? Karena kalian tidak akan bisa memenangkan lotere. Begitu

pemikiran liar muncul, maka ketamakan akan datang, dan selanjutnya masalah akan tiba, semuanya berkebalikan dengan kebenaran, pemikiran liar kembali datang, kemelekatan juga datang, kemudian kerisauan pun datang, lalu semuanya menjadi hilang. Karena dia bersedia melakukan segalanya demi uang, maka pada saat itu, dia sudah tidak bisa melihat pemikiran yang benar.

“Pikiran tanpa pemikiran liar, dengan sendirinya tidak memiliki sifat apapun” . Karena dalam pikiran saya sudah tidak ada lagi pemikiran liar, pikiran saya memang sudah tidak memikirkan apapun. “Memiliki ketidaktahuan, maka tidak akan bisa terbebaskan” . Kalau kamu tidak jelas tentang apapun, kamu tidak memahami prinsip-prinsip kebenaran ini, itu adalah ketidaktahuan. Jika kamu tidak bisa terbebaskan, maka itu adalah bencana besar bertumimbal lahir kembali. Bagaimana kamu bisa bertumimbal lahir? Karena pikiranmu sepanjang hari memikirkan hal-hal jahat; lalu bagaimana kamu bisa pergi ke Surga? Karena pikiranmu sepanjang

waktu berpikir untuk membantu orang lain, oleh karena itu pemikiran seseorang adalah yang paling penting.

“Memahami masalah diri sendiri, dengan sendirinya terbebaskan” , dengan kata lain, diri sendiri harus memahami hal-hal yang dilakukan diri sendiri, maka dengan sendirinya kamu akan terbebaskan. Dalam kehidupan nyata, banyak orang yang bahkan tidak mengetahui hal-hal yang dilakukannya sendiri, selain itu dia pun tidak tahu apakah hal yang dilakukannya itu baik atau buruk. Saat bosnya bertanya:

“Apakah kamu yang melakukan hal ini?” “Aiya, saya sudah tidak ingat lagi.” Apakah kalian mengira kalian memahami segala hal yang kalian lakukan setiap hari dengan jelas? Kamu pun tidak tahu perkataan yang kamu ucapkan akan memiliki efek seperti apa? Diri sendiri tidak ingat apa yang sudah dirimu katakan. Maka ingatlah, dalam berbicara maupun berperilaku, sebelum mengeluarkan ucapan atau tindakan, cobalah dipikirkan dulu baik-baik dalam pikiranmu, jika belum dipikirkan, maka jangan dilakukan. Terhadap hal-hal yang kotor, harus disaring terlebih dahulu. Perkataan yang

baik boleh diucapkan kapanpun, namun jika berlebihan juga tidak baik, jika terlalu berlebihan, maka orang lain akan merasa kalau dirimu terlalu "palsu" . Baik buruknya seseorang, merujuk pada baik atau tidaknya hati maupun pikirannya. "Segala dharma (fenomena) yang terlahir, jika tidak terlahir dari pikiran, maka dharma ini pun tidak akan pernah muncul, juga tidak akan bernama" . Segala hal dalam kehidupan ini, jika kamu tidak memikirkannya dengan sepenuh hati, maka bagai dharma yang tidak pernah muncul, seperti nama orang pun tidak akan ada, ini namanya melupakan "Aku" , membina pikiran membina jalan Kebuddhaan sampai melupakan diri sendiri. Bahkan Aku pun sudah tidak ada lagi, kalau begitu, apa lagi yang Anda miliki?

Berdana dengan memiliki rupa dan berdana tanpa rupa, jasa kebajikan yang diperoleh akan sangat jauh berkurang. Jika di hadapan banyak orang mengatakan: "Saya memberikan atau mendanakannya kepada kamu" . Dalam ajaran Buddha Dharma dikatakan, siapapun yang berdana

namun berdiri pada sudut pandang yang lebih tinggi daripada orang yang menerima dananya, sesungguhnya pikiranmu ini sudah tidak benar, kamu sudah tidak memiliki jasa kebajikan. Yang kamu lakukan ini adalah memberi sedekah, bukan berdana. Memberi sedekah berarti memandang orang lain layaknya seorang pengemis. Oleh karena itu, dalam berdana, hilangkan nama sendiri, bahkan tidak tahu diri sendiri adalah siapa, itu adalah berdana tanpa Aku, berwelas asih tanpa Aku, bekerja tanpa Aku, maka jasa kebajikan tanpa Aku pun akan datang. Jika dalam segala hal selalu menempatkan diri sendiri terlebih dahulu, seperti "Saya hebat sekali, segalanya tidak akan bisa berjalan tanpa saya" , maka jasa kebajikanmu akan berkurang jauh.

Karma dilakukan sendiri, akibatnya diterima sendiri. Segala hal yang kamu tanggung pada hari ini, semuanya adalah dirimu sendiri yang menyebabkannya, jangan menyalahkan orang lain. Hari ini kamu menekuk wajah,

terlihat sangat menyebalkan, ini adalah bibit karma yang kamu lakukan sendiri; Hari ini kamu gembira, juga karena bibit karma baik yang kamu ciptakan sendiri; Hari ini segala pekerjaanmu lancar, itu juga karena kamu menciptakan bibit karma yang baik. Hari ini kamu membelikan sebuah hadiah untuk istrimu, membuat dia bersikap sangat baik kepadamu, bukankah ini adalah karma? Hidup di dunia ini, jika di siang hari kamu makan makanan yang tidak seharusnya dimakan, maka kamu akan sakit perut di malam hari; Bibit karma yang kamu tanam di siang hari, bukankah buah karmanya akan muncul di malam hari?

Perilaku, ucapan, dan pemikiran, semuanya adalah kekuatan karma baik dan buruk. Kebaikan dan keburukan pada perilaku, ucapan, dan pemikiranmu, semuanya adalah kekuatan karmamu. Jika tubuh melakukan hal buruk, mulut berkata-kata jahat, muncul pemikiran-pemikiran jahat, maka sesungguhnya ini akan menyebabkan kekuatan karma baik

dan buruk pada dirimu. Ada pendengar yang bertanya kepada Master: halangan buah karma buruk dan halangan karma buruk, serta kekuatan buah karma buruk dan kekuatan karma, apakah perbedaannya? “Jahat – buruk” , berarti sudah membentuk sesuatu yang tidak baik. Kekuatan buah karma buruk adalah kosa kata yang bersifat negatif. “Karma” , ada karma bersama, ada karma baik, dan karma buruk. Saat pemikiran baik dan pemikiran buruk muncul dalam pikiranmu, ini akan menciptakan kekuatan karmamu, membentuk sumber karma untuk bertumimbal lahir, yang kemudian akan dibalaskan di kehidupan selanjutnya. Karena perilaku, ucapan, dan pemikiranmu sudah menciptakan kekuatan karma bagimu untuk bertumimbal lahir di enam alam, maka di kehidupan mendatang, kamu masih harus menerimanya. Ini juga dirimu sendiri yang melakukannya. Manusia memiliki karma dari 3 kehidupan, karena kita tetap berada di tengah 12 nidana, tidak meninggalkannya. Dulu Master pernah membahas tentang 12 nidana. Ingatlah,

karena manusia tidak terbebas dari 12 nidana, maka kamu masih berputar-putar di dalamnya dan tidak bisa keluar.

Harus bisa memutuskan ketersesatan dan membuktikan kebenaran. Dengan kata lain, harus bisa menghilangkan ketersesatan atau keraguan untuk membuktikan kebenaran yang nyata. Harus bisa menghilangkan hal-hal yang tidak kamu pahami dengan jelas, harus bisa membuktikan hal yang nyata. “Membina pikiran” adalah pusaka yang tak ternilai harganya, adalah harta berharga yang tidak bisa diukur dengan apapun. Asalkan kamu sudah membina pikiran, maka harganya ini tidak akan bisa diukur dengan harta kekayaan apapun. Oleh karena itu, ketika kamu sedang membina pikiran, maka sesungguhnya kamu sudah menemukan sebuah harta yang tak ternilai harganya. Sedangkan orang yang tidak membina pikiran, berarti tidak memiliki pusaka yang tak ternilai harganya. Jika pikiranmu adalah harta karun, itu karena kamu menganggap pikiranmu sebagai sebuah harta karun, yang bisa menyimpan banyak hal-hal baik, maka

kamu telah memiliki segalanya, tidak akan berhutang apapun kepada orang lain, dengan kata lain tidak ada hutang. Misalnya, kamu memiliki sebuah gudang, yang tersimpan di dalamnya adalah harta berharga. Hatimu begitu baik, sudah melakukan begitu banyak kebajikan, lalu menurutmu, apakah kamu masih akan berhutang kepada orang lain? Kemudian, bisa digunakan dengan bebas. Kamu pun bisa menggunakan secara bebas. Saat tidak punya uang, maka bisa mengeluarkan sedikit harta berharga. Seperti banyak orang yang begitu arwah asing muncul, maka segera membakarkan Xiao Fang Zi. Karena pada biasanya kamu selalu melakukan jasa kebajikan, maka kamu sanggup mengeluarkannya. Setiap orang bisa melakukan jasa kebajikan. Jika ditilik dari angka, memang ada bedanya, akan tetapi dari kualitasnya, ini adalah masalah perubahan jumlah dan perubahan kualitas. Dalam segi kualitas, semuanya adalah sama. Master bertanya kepada kalian, apakah jasa kebajikan kalian besar atau jasa kebajikan Master besar? Jasa kebajikan adalah sama. Apabila jasa kebajikan dilakukan dengan tulus hati, maka adalah

sama. Contohnya, kamu sudah kenyang, saya pun sudah kenyang, bukankah pemahamannya sama? Masalahnya kamu makan lebih banyak daripada saya, kamu makan 5 mangkuk, saya makan 2 mangkuk. Bukankah logikanya sama saja? Orang yang pikirannya dilanda keraguan, jika kamu tidak menggunakan hati nurani untuk melakukan perbuatan baik, maka bereinkarnasi seribu kali pun akan melakukan kesalahan seribu kali pula. Dengan kata lain, jika kamu tidak mengetahui menggunakan pikiran sendiri untuk membina pikiran dan perilaku, maka kamu akan terus-menerus bertumimbal lahir. Mengapa dikatakan seribu kali? Dengan kata lain, jika kamu tidak memandang penting kesalahan yang kamu lakukan dulu, maka meskipun kamu terlahir seribu kali, kamu tetap tidak akan memahaminya selama seribu kali, lalu kamu akan menghadapi seribu kali kegagalan hidup.

Hari ini pembahasan Master luar biasa bukan? Memang untuk membantu menggantinya dari dalam diri kalian. Kelebihan Bai Hua Fo Fa adalah mudah dipahami, membuat pikiran jernih dan menemukan kembali sifat dasar, setelah didengarkan bisa segera diterapkan. Setelah didengar, segera berkata pada diri sendiri: “Pikiran saya jangan sembarangan muncul pemikiran, jangan melakukan kejahatan.” Baru saja pemikiran muncul, “Tidak boleh, tidak boleh memiliki pemikiran ini.” Begitu lenyap, sudah, segera tidak ada masalah. Yang terburuk adalah mengikuti pemikiran ini dan terjerumus ke dalamnya, lalu membangkitkan suatu pemikiran yang tidak baik, yang semakin lama semakin dalam dan semakin hitam. Ada satu pribahasa yang berbunyi, “Bergelut di jalan buntu bagi masuk ke ujung tanduk kerbau – buang waktu untuk masalah yang tidak terpecahkan atau tidak penting” . Apakah ujung tanduk kerbau bisa ditembus? Jika dimasuki memangnya tidak sakit? Jika masuk terus ke dalam, maka semakin masuk semakin gelap, semakin masuk semakin

sempit. Ingatlah, jangan “bergelut masuk ke ujung tanduk” , dalam segala hal kita harus bisa berpikiran terbuka, setelah bangun tidur, maka semuanya sudah tidak ada lagi. Di dunia ini, hidup berada di antara tarikan nafas, lalu masih ada hal apalagi yang lebih penting daripada nyawa kita?

duàn jìn fán nǎo      xīn wú yǒu qǐ  
**13. 断尽烦恼，心无有起**

shí jì shàng      yí gè liáng xīn hǎo      shì bù yòng qù rěn rǔ  
实际上，一个良心好，是不用去忍辱  
de      wèi shén me      yīn wèi liáng xīn hǎo de rén yòng bù zháo rěn  
的。为什么？因为良心好的人用不着忍  
rǔ      nǐ běn lái méi hài rén jiā      rén jiā mà nǐ de shí hou nǐ xīn li huì  
辱。你本来没害人家，人家骂你的时候你心里会  
nán guò ma      shí jì shàng      rěn rǔ jīng jìn shuō míng nǐ yǐ jīng yǒu  
难过吗？实际上，忍辱精进说明你已经有  
máo bìng le      yīn wèi nǐ rěn rǔ      kě néng shì nǐ zuò cuò le      tā  
毛病了。因为你忍辱，可能是你做错了。“他  
mà wǒ      wǒ yǎo yǎo yá ba      suī rán zhè lǐ miàn nǐ kě yǐ yǒu hěn  
骂我，我咬咬牙吧”。虽然这里面你可以有很  
duō lǐ yóu kě yǐ jiě shì      dàn shì nǐ hái shì yǒu zuò cuò de dì  
多理由可以解释，但是你还是做错了的地  
fāng      zhēn zhèng de xīn yòng bù zháo rěn rǔ de      yīn wèi wǒ shì zhēn  
方。真正的心用不着忍辱的，因为我是真  
de duì nǐ hǎo      nǐ jīn tiān mà wǒ      zhè ge rén zěn me zhè yàng  
的对你好。你今天骂我，“这个人怎么这样  
a      wǒ shì zhēn xīn duì tā hǎo      suàn le      suàn le      yòng bù  
啊，我是真心对他好，算了，算了”。用不  
zháo rěn rǔ de      nǐ bù huì chī tā de è qì de      shén me jiào rěn  
着忍辱的，你不会吃他的恶气的。什么叫忍

rǔ fū qī liǎ chǎo de yì tā hú tú nǚ de sǎng zi hǎo nán de  
辱？夫妻俩吵得一塌糊涂。女的嗓子好，男的  
shí zài chǎo bù yíng le jiù zhǎo gè jiè kǒu shuō wǒ rěn rǔ  
实在吵不赢了就找个借口说“我忍辱  
ba jiǎng bù guò rén jiā jiù rěn rǔ le jiǎng de guò rén jiā de  
吧”。讲不过人家就忍辱了，讲得过人家的  
huà tā néng rěn rǔ ma shī fu jiù xǐ huān wā gēn bǎ rén de  
话，他能忍辱吗？师父就喜欢挖根，把人的  
máo bìng quán bù wā chū lái nà nǐ de xīn cái huì yuè lái yuè gān jìng  
毛病全部挖出来，那你的心才会越来越干净  
a nǐ méi yǒu zhè me gān jìng de xīn nǐ zěn me néng gòu bǎ xīn  
啊。你没有这么干净的心，你怎么能够把心  
fàng dào yǔ zhòu zhè me dà a shēn shang quán bù shì hēi hēi diǎn  
放到宇宙这么大啊？身上全部是黑黑点  
diǎn nǐ néng gòu bǎ nǐ de xīn fàng de xiàng yǔ zhòu zhè me dà  
点，你能够把你的心放得像宇宙这么大  
ma zuǐ ba bù jiǎng nán dào tā de xīn jiù shì gān jìng de ma tīng  
吗？嘴巴不讲，难道他的心就是干净的吗？听  
fó fǎ yào míng lǐ  
佛法，要明理。

duàn fán nǎo jìn duàn fán nǎo yào jìn jiù shì shuō nǐ yào bǎ  
断烦恼尽，断烦恼要尽。就是说，你要把  
fán nǎo wán quán gān jìng de duàn diào rú guǒ liú yǒu yì diǎn diǎn fán  
烦恼完全干净地断掉。如果留有一点点烦

nǎo nǐ dōu shì méi xiū hǎo jiā li chū shì le shén me dì fang  
恼，你都是没修好。家里出事了，什么地方  
chū shì le bù kāi xīn le jiù shuō míng nǐ de fán nǎo hái méi yǒu  
出事了，不开心了，就说明你的烦恼还没有  
jìn nǐ gān jìng le nǐ jiù bù huì rèn wéi zhè xiē shì qing shì chū shì  
尽。你干净了，你就不会认为这些事情是出事  
le jiā li zài yǒu shén me shì qing āi yā yīn guǒ yòu lái  
了。家里再有什么事情，“哎呀，因果又来  
le guǒ lái le wǒ zěn me yàng bǎ tā xiū diào ne yīn guǒ rú  
了。果来了，我怎么样把它修掉呢？”因果如  
yǐng suí xíng nǐ yǒng yuǎn bù huì méi shì qing de āi yā shī  
影随形，你永远不会没事情的。“哎呀，师  
fu zhè ge shì yòu lái le zuì hǎo bǎ shī fu bǎng zài nǐ men de  
父，这个事又来了”。最好把师父绑在你们的  
yāo shang shí jì shang zhè ge fán nǎo zhè ge rén de xīn bù  
腰上。实际上这个烦恼，这个人的心，不  
zēng yě bù jiǎn gù yǒu wán quán píng děng xīn méi yǒu zēng  
增也不减，固有完全平等。心没有增  
jiā yě méi yǒu jiǎn shǎo wǒ hái shì zhè kē xīn wǒ duì nǐ hái shì  
加，也没有减少，我还是这颗心，我对你还是  
zhēn xīn zhè jiù shì cí bēi xīn yǒu yì kē píng děng xīn nǐ cái  
真心，这就是慈悲心。有一颗平等心，你才  
néng jiē shòu gèng hǎo de dōng xi rú guǒ nǐ duì zhè ge rén xīn bù  
能接受更好的东西。如果你对这个人心中  
hǎo nǐ jiù bù néng tǐ liàng tā rú guǒ nǐ bù rèn wéi tā shì hǎo  
好，你就不能体谅他。如果你不认为他是好

de tā jiǎng huà nǐ tīng de jìn ma hěn duō fū qī chǎo jià míng  
的，他讲话你听得进吗？很多夫妻吵架，明  
míng lǎo po shì duì de lǎo gong jiù bù tīng zuì hòu dào shī fu zhè  
明老婆是对的，老公就不听。最后到师父这  
lǐ lái shī fu mà yì tōng liǎng gè rén dōu tīng shī fu de zhè ge  
里来，师父骂一通，两个人都听师父的。这个  
jiù shì yīn wèi cháng qī de bù hé yí dìng huì yǒu piān jiàn xīn  
就是因为长期的不和，一定会有偏见，心  
zhōng yǒu bù píng děng nǐ cái huì bù néng jiē shòu rén jiā de yì  
中 有 不 平 等 你 才 会 不 能 接 受 人 家 的 意  
jiàn rú guǒ nǐ bǎ tā kàn chéng yí yàng píng děng de nǐ jiù néng  
见。如果你把他看成一样平等的，你就能  
jiē shòu tā de yì jiàn zǒng shuō rén jiā gǎo bù qīng chu shí jì  
接受他的意见。总说人家搞不清楚，实际  
shàng tā zì jǐ yě gǎo bù qīng chu zǒng shuō rén jiā bù hǎo de  
上他自己也搞不清楚；总说人家不好的  
rén tā zì jǐ yě bù hǎo zǒng shuō rén jiā nǎo zi yǒu wèn  
人，他自己也不好；总说人家脑子有问  
tí zhè ge rén nǎo zi kěn dìng yǒu wèn tí xiū xīn jiù shì yào míng  
题，这个人脑子肯定有问题。修心就是要明  
lǐ  
理。

xīn wú yǒu qǐ      jiù shì nǐ de xīn cóng lái méi yǒu qǐ niàn  
心 无 有 起 。 就 是 你 的 心 从 来 没 有 起 念  
tōu      nǐ de yīn yuán jù miè      yīn wèi nǐ de xīn cóng lái méi yǒu niàn  
头 ， 你 的 因 缘 俱 灭 。 因 为 你 的 心 从 来 没 有 念  
tōu      nǐ de yīn yuán nǎ lái a      yīn yuán shì zěn me lái de      yīn guǒ  
头 ， 你 的 因 缘 哪 来 啊 ？ 因 缘 是 怎 么 来 的 ？ 因 果  
shì zěn me lái de      shì nǐ de xīn zào de      wǒ hèn tā      hǎo  
是 怎 么 来 的 ？ 是 你 的 心 造 的 。 “ 我 恨 他 ” ， 好  
le      nǐ zào le zhè ge yīn      duì fāng lái hèn nǐ le      guǒ lái  
了 ， 你 造 了 这 个 因 ， 对 方 来 恨 你 了 —— 果 来  
le      lì rú wǒ xǐ huān chī táng      zào le zhè ge yīn le      xuè táng  
了 。 例 如 我 喜 欢 吃 糖 ， 造 了 这 个 因 了 ， 血 糖  
gāo le      guǒ lái le      nǐ de xīn méi yǒu niàn tōu      nǐ nǎ lái de shén  
高 了 ， 果 来 了 。 你 的 心 没 有 念 头 ， 你 哪 来 的 什  
me yīn guǒ a      rén shēng zhǐ shì yí gè xiàn xiàng      yīn yuán jù  
么 因 果 啊 ！ 人 生 只 是 一 个 现 象 ， 因 缘 俱  
miè      yīn guǒ méi yǒu de      dōu shì nǐ xīn zhōng zào de      shén me jiào  
灭 。 因 果 没 有 的 ， 都 是 你 心 中 造 的 。 什 么 叫  
yīn guǒ de zhēn xiàng a      shén me jiào lún huí de zhēn xiàng a      wèi  
因 果 的 真 相 啊 ？ 什 么 叫 轮 回 的 真 相 啊 ？ 为  
shén me rén sǐ hòu kě yǐ tóu chù shēng      kě yǐ guān dào dì yù li  
什 么 人 死 后 可 以 投 畜 生 ？ 可 以 关 到 地 狱 里  
qù      hěn duō rén mà rén      shuō tā yào xià shí bā céng dì yù      shī fu  
去 ？ 很 多 人 骂 人 ， 说 他 要 下 十 八 层 地 狱 。 师 父  
gào su nǐ men      nǐ men dōu méi kàn jiàn nà xiē kù xíng a      hěn lì  
告 诉 你 们 ， 你 们 都 没 看 见 那 些 酷 刑 啊 ， 很 厉

hai de ná yì bǎ dāo bà nǎo zi jù kāi yí bàn bǎ shǒu gē  
害的。拿一把刀把脑子锯开一半，把手割  
diào bǎ rén wǎng dāo shān xià shuāi nà zhǒng gǎn shòu gēn zhēn de  
掉，把人往刀山下摔，那种感受跟真的  
yì mú yí yàng dàn shì zhè gè líng hún hái shì sǐ bù diào yì huì  
一模一样，但是这个灵魂还是死不掉，一会  
yòu xǐng le zài xià miàn xǐng guò lái shì kàn shí chén de hūn  
儿又醒了。在下面，醒过来是看时辰的。昏  
guò qù hòu yì gè shí chén bù dào tā men jiù huì xǐng guò lái nǐ  
过去后，一个时辰不到他们就会醒过来。你  
men bù yào yǐ wéi zuò huài shì rén jiā bù zhī dào bù yào yǐ wéi zuò  
们不要以为做坏事人家不知道，不要以为做  
huài shì bù huì shòu bào yìng suǒ yǐ dǒng yīn guǒ zuì hǎo de fāng fǎ  
坏事不会受报应，所以懂因果最好的方法  
jiù shì bù yào qù zuò huài shì  
就是不要去 做坏事。

yīn guǒ lún huí de zhēn xiàng shì zhè yàng de shì nǐ de xīn zài  
因果轮回的真相是这样的——是你的心在  
zào zuò yīn guǒ wèi shén me huì lún huí a yīn wèi nǐ de xīn zài  
造作。因果为什么会轮回啊？因为你的心在  
dòng huài yì niàn dòng hǎo yì niàn cái chǎn shēng yīn guǒ zài  
动坏意念、动好意念，才产生因果在  
dòng nǐ de xīn zài xiǎng shàn liáng de dōng xi zài zuò gōng dé  
动。你的心在想善良的东西，在做功德

le nǐ de yīn guǒ jiù dòng le shàng tiān le nǐ de xīn zài zuò  
了，你的因果就动了，上天了；你的心在做  
huài shì qing le zài dòng hěn duō bù hǎo de nǎo jīn nǐ de guǒ chū  
坏事情了，在动很多不好的脑筋，你的果出  
lái le nǐ jiù lún huí dào xià miàn qù le suǒ yǐ nǐ de xīn kě yǐ  
来了，你就轮回到下面去了。所以你的心可以  
shàng tiān yě kě yǐ rù dì xīn hěn zhòng yào suǒ yǐ liáng xīn yí  
上天，也可以入地。心很重要。所以良心一  
huài zhè ge rén jiù méi jiù le zài yào jiā shàng xīn niàn bù yào wàng  
坏这个人就没救了。再要加上心念不要妄  
dòng bù néng dòng bu dòng wàng xiǎng jiù chū lái le zuò bù dào  
动，不能动不动妄想就出来了。做不到  
de shì qing nǐ qù xiǎng jiù jiào wàng niàn rú guǒ nǐ jīn tiān néng  
的事情你去想，就叫妄念。如果你今天能  
gòu zuò dào jiù jiào zhèng niàn rú guǒ nǐ jīn tiān zuò bù dào de shì  
够做到，就叫正念；如果你今天做不到的事  
qing jiù jiào wàng niàn shī fu wèi shén me bù jiào nǐ men qù mǎi liù  
情，就叫妄念。师父为什么叫你们去买六  
hé cǎi a yīn wèi nǐ men zhōng bù dào liù hé cǎi de a wàng niàn  
合彩啊？因为你们中不到六合彩的啊。妄念  
yì qǐ tān xīn jiù lái jiē xià lái má fan shì qing jiù dào le diān  
一起，贪心就来，接下来麻烦事情就到了，颠  
dǎo le wàng xiǎng yòu lái le zhí zhuó yòu lái le rán hòu fan  
倒了，妄想又来了，执著又来了，然后烦  
nǎo yòu lái le rán hòu shén me dōu kàn bù jiàn le yīn wèi wèi le  
恼又来了，然后什么都看不见了。因为为了

qián tā shén me dōu yuàn yì zuò      nà ge shí hou tā jiù kàn bù jiàn  
钱他什么都愿意做，那个时候他就看不见  
zhèng niàn le  
正念了。

xīn bù wàng niàn      xìng zì běn wú      yīn wèi wǒ de xīn méi  
“心不妄念，性自本无”。因为我的心没  
yǒu wàng niàn      wǒ de xīn běn lái shén me dōu bù xiǎng de      wú  
有妄念，我的心本来什么都不想的。“无  
míng bù néng jiě tuō      nǐ bù qīng bù chǔ      nǐ xīn zhōng bù míng  
明不能解脱”。你不清不楚，你心中不明  
bai zhè xiē dào lǐ de huà      jiù shì wú míng      nǐ rú guǒ bù néng jiě  
白这些道理的话，就是无明。你如果不能解  
tuō de huà      cái shì lún huí de dà huò hài      nǐ zěn me huì lún huí  
脱的话，才是轮回的大祸害。你怎么会轮回  
ne      yīn wèi nǐ de xīn yì tiān dào wǎn dòng huài nǎo jīn      nǐ zěn me  
呢？因为你的心一天到晚动坏脑筋；你怎么  
yòu huì shàng tiān ne      yīn wèi nǐ de xīn yì tiān dào wǎn zài bāng zhù  
又会上天呢？因为你的心一天到晚在帮助  
rén jiā      suǒ yǐ xīn niàn zuì zhòng yào      jǐ shì jǐ míng      zì rán jiě  
人家，所以心念最重要。“己事己明，自然解  
tuō      jiù shì shuō zì jǐ qù zuò de shì qing zì jǐ yào míng bai      nǐ  
脱”，就是说自己去做的事情自己要明白，你  
jiù zì rán jiě tuō le      xiàn shí shēng huó zhōng      hěn duō rén zì jǐ  
就自然解脱了。现实生活中，很多人自己

zuò de shì qing zì jǐ dōu bù zhī dào de ér qiě zuò de shì qing dōu bù  
做的事情自己都不知道的，而且做的事情都不  
zhī dào hǎo huài rén jiā lǎo bǎn lái wèn zhè jiàn shì qing shì nǐ  
知道好坏。人家老板来问：“这件事情是你  
zuò de ma āi yā wǒ xiǎng bù qǐ lái le nǐ men yǐ wéi  
做的吗？”“哎呀，我想不起来了。”你们以为  
nǐ men měi tiān zuò de shì qing zì jǐ dōu míng bai ma nǐ dōu bù zhī  
你们每天做的事情自己都明白吗？你都不知  
dào zì jǐ jiǎng de huà huì yǒu shén me xiào guǒ zuǐ ba chū mén bù  
道自己讲的话会有什么效果？嘴巴出门不  
rèn huò yào jì zhù jiǎng huà dòng zuò yán xíng chū lái qián  
认货。要记住，讲话、动作、言行出来前  
zài zì jǐ nǎo zi li xiān zhuǎn yí zhuǎn bù zhuǎn bù yào chū  
在自己脑子里先转一转，不转不要出  
lái āng zāng de dōng xi shāo wēi yào guò lǜ yí xià hǎo huà suí  
来。肮脏的东西稍微要过滤一下。好话随  
biàn jiǎng dàn shì jiǎng guò tóu yě bù xíng jiǎng guò tóu rén jiā jiù  
便讲，但是讲过头也不行，讲过头人家就  
jué de nǐ shì jiǎ de yí gè rén de hǎo huài zhǐ de shì tā xīn de hǎo  
觉得你是假的。一个人的好坏，指的是他心的好  
huài gù yí qiè fǎ shēng ruò xīn wú shēng fǎ wú cóng  
坏。“故一切法生，若心无生，法无从  
shēng yì wú míng zì suǒ yǒu de rén shēng rú guǒ nǐ méi  
生，亦无名字”。所有的人生，如果你没  
yǒu yòng xīn qù xiǎng zhè xiē shì qing fǎ cóng lái méi yǒu shēng chū lái  
有用心去想这些事情，法从来没有生出来

guò yóu rú rén lián míng zì yě méi yǒu zhè jiào wàng wǒ xiū xīn  
过，犹如人连名字也没有，这叫忘我，修心  
xiū fó yào wàng wǒ lián wǒ dōu méi le nà nǐ shuō nǐ hái yǒu  
修佛要忘我。连我都没了，那你说，你还有  
shén me  
什么？

yǒu xiàng bù shī bǐ wú xiàng bù shī gōng dé shǎo hěn duō dāng  
有相布施比无相布施功德少很多。当  
zhe hěn duō rén de miàn shuō wǒ bù shī gěi nǐ fó fǎ shàng  
着很多人的面说：“我布施给你”。佛法上  
jiǎng rèn hé rén zhàn zài yí gè bǐ shòu bù shī rén gāo de jiǎo dù qù  
讲，任何人站在一个比受布施人高的角度去  
bù shī shí jì shàng nǐ de xīn yǐ jīng bú duì le nǐ yǐ jīng méi yǒu  
布施，实际上你的心已经不对了，你已经没有  
gōng dé le nǐ zhè jiào shī shě ér bú jiào bù shī shī shě shì bǎ  
功德了。你这叫施舍，而不叫布施。施舍是把  
rén jiā dāng qǐ gài suǒ yǐ bù shī yào bǎ zì jǐ de míng qù  
人家当乞丐。所以布施要把自己的名去  
diào lián zì jǐ shì shuí dōu bù zhī dào nà jiù shì wàng wǒ dì bù  
掉，连自己是谁都不知道，那就是忘我地布  
shī wàng wǒ de cí bēi wàng wǒ de láo dòng wàng wǒ de gōng  
施、忘我地慈悲、忘我地劳动，忘我的功  
dé jiù lái le shén me dōng xī dōu bǎ zì jǐ fàng zài qián miàn  
德就来了。什么东西都把自己放在前面，

wǒ niú de bù dé liǎo shén me shì qing dōu lí bù kāi wǒ  
“我牛得不得了，什么事情都离不开我  
de nà nǐ de gōng dé jiù shǎo hěn duō  
的”，那你的功德就少很多。

yīn guǒ shì zì jǐ zuò zì jǐ shòu nǐ jīn tiān suǒ chéng shòu  
因果是自己做，自己受。你今天所承受  
de rèn hé shì qing dōu shì nǐ zì jǐ zuò chū lái de bú yào guài rén  
的任何事情，都是你自己做出来的，不要怪人  
jiā nǐ jīn tiān bǎn zhe liǎn tǎo yàn de bù dé liǎo shì nǐ zì jǐ  
家。你今天板着脸，讨厌得不得了，是你自己  
zuò de yīn nǐ jīn tiān kāi xīn le yě shì nǐ zì jǐ zào de yīn  
做的因；你今天开心了，也是你自己造的因  
hǎo nǐ jīn tiān shì qing shùn lì le yě shì nǐ de yīn zào de  
好；你今天事情顺利了，也是你的因造得  
hǎo nǐ jīn tiān gěi lǎo po mǎi yí yàng lǐ wù tā duì nǐ hǎo de bù  
好。你今天给老婆买一样礼物，她对你好得不  
dé liǎo zhè bú jiù shì yīn guǒ ma huó zài shì jiè shàng zhōng wǔ  
得了，这不就是因果吗？活在这个世界上，中午  
nǐ chī le bù gāi chī de dōng xi wǎn shàng dù zi bù shū fu nǐ  
你吃了不该吃的东西，晚上肚子不舒服；你  
zhōng wǔ zhǒng de yīn wǎn shàng guǒ bú jiù chū lái le ma  
中午种的因，晚上果不就出来了吗？

shēn kǒu yì de shàn è yè lì      nǐ shēn kǒu yì suǒ yǒu de shàn  
身 口 意 的 善 恶 业 力 。 你 身 口 意 所 有 的 善  
è dōu shì nǐ de yè lì      shēn tǐ zuò huài shì      zuǐ bā jiǎng huài  
恶 都 是 你 的 业 力 。 身 体 做 坏 事 ， 嘴 巴 讲 坏  
huà      yì niàn dòng huài nǎo jīn      shí jì shàng jiù zào chéng le nǐ de  
话 ， 意 念 动 坏 脑 筋 ， 实 际 上 就 造 成 了 你 的  
shàn hé è de yè lì      yǒu tīng zhòng wèn shī fu      niè zhàng hé yè  
善 和 恶 的 业 力 。 有 听 众 问 师 父 ： 孽 障 和 业  
zhàng      niè lì hé yè lì yǒu shén me qū bié      niè      yǐ jīng shì xíng  
障 ， 孽 力 和 业 力 有 什 么 区 别 ？ “ 孽 ” 已 经 是 形  
chéng bù hǎo de dōng xi le      niè lì shì biǎn yì cí      yè      yǒu  
成 不 好 的 东 西 了 。 孽 力 是 贬 义 词 。 “ 业 ” ， 有  
gòng yè      shànyè hé è yè      dāng nǐ de shàn niàn hé è niàn cóng  
共 业 ， 善 业 和 恶 业 。 当 你 的 善 念 和 恶 念 从  
nǐ de xīn zhōng fā chū lái de shí hou      jiù shì zhì zào zhe nǐ de yè  
你 的 心 中 发 出 来 的 时 候 ， 就 是 制 造 着 你 的 业  
lì      xíng chéng liù dào lún huí de yè yuán      zài lái shì chóu yè      yīn  
力 ， 形 成 六 道 轮 回 的 业 源 ， 再 来 世 酬 业 。 因  
wèi nǐ de shēn kǒu yì yǐ jīng zào chéng le nǐ liù dào lún huí de yè  
为 你 的 身 口 意 已 经 造 成 了 你 六 道 轮 回 的 业  
lì      nǐ lái shì hái yào lái shòu      zhè ge yě shì nǐ zì jǐ zuò chū lái  
力 ， 你 来 世 还 要 来 受 。 这 个 也 是 你 自 己 做 出 来  
de      rén zhī suǒ yǐ yǒu sān shì yīn guǒ      shì yīn wèi wǒ men réng rán zài  
的 。 人 之 所 以 有 三 世 因 果 ， 是 因 为 我 们 仍 然 在  
shí èr gè yīn yuán dāng zhōng      méi yǒu yuǎn lí      shī fu guò qù gěi nǐ  
十 二 个 因 缘 当 中 ， 没 有 远 离 。 师 父 过 去 给 你

men jiǎng guò shí èr yīn yuán de yào jì zhù yīn wèi rén méi yǒu tuō  
们 讲 过 十 二 因 缘 的 。 要 记 住 ， 因 为 人 没 有 脱  
lí shí èr yīn yuán suǒ yǐ nǐ hái yào zài lǐ miàn zhuàn a zhuàn méi  
离 十 二 因 缘 ， 所 以 你 还 要 在 里 面 转 啊 转 ， 没  
yǒu zhuǎn chū lái  
有 转 出 来 。

yào duàn huò zhèng zhēn jiù shì shuō yào duàn chú mí huò lái yàn  
要 断 惑 证 真 。 就 是 说 要 断 除 迷 惑 来 验  
zhèng zhēn de dōng xi yào duàn diào nǐ gǎo bù qīng chǔ de shì  
证 真 的 东 西 。 要 断 掉 你 搞 不 清 楚 的 事  
qing yào zhèng shí zhēn de dōng xi xiū xīn zhè liǎng gè zì shì  
情 ， 要 证 实 真 的 东 西 。 “ 修 心 ” 这 两 个 字 是  
wú jià zhī bǎo shì bù néng yòng jià zhí héng liáng de bǎo bèi zhǐ yào  
无 价 之 宝 ， 是 不 能 用 价 值 衡 量 的 宝 贝 。 只 要  
nǐ xiū le xīn zhè ge jià zhí shì wú fǎ yòng rèn hé jīn qián lái héng  
你 修 了 心 ， 这 个 价 值 是 无 法 用 任 何 金 钱 来 衡  
liáng de dōng xi suǒ yǐ dāng nǐ zài xiū xīn de shí hou shí jì shàng  
量 的 东 西 。 所 以 当 你 在 修 心 的 时 候 ， 实 际 上  
nǐ shì jiǎn dào le yí gè wú jià zhī bǎo bù xiū xīn de rén jiù shì méi yǒu  
你 是 捡 到 了 一 个 无 价 之 宝 。 不 修 心 的 人 就 是 没 有  
wú jià zhī bǎo rú guǒ nǐ de xīn shì bǎo zàng de huà yīn wèi nǐ bǎ  
无 价 之 宝 。 如 果 你 的 心 是 宝 藏 的 话 ， 因 为 你 把  
nǐ de xīn dāng chéng yí gè bǎo zàng kě yǐ cáng hěn duō hǎo de dōng  
你 的 心 当 成 一 个 宝 藏 ， 可 以 藏 很 多 好 的 东

xī nǐ jiù yí qiè jù zú le gèng jiā méi yǒu qiàn rén jiā shǎo de  
西，你就一切具足了，更加没有欠人家少的  
dōng xi jí gèng wú qiàn shǎo bǐ rú shuō nǐ yǒu yí gè cāng  
东西，即更无欠少。比如说你有一个仓  
kù lǐ miàn cáng de quán shì bǎo zàng nǐ de xīn zhè me  
库，里面藏的全是宝藏。你的心这么  
hǎo zuò le zhè me duō shàn shì nǐ shuō nǐ hái huì qiàn rén jiā de  
好，做了这么多善事，你说你还会欠人家的  
zhài ma rán hòu ne shǐ yòng zì zài nǐ jiù shǐ yòng hěn zì  
债吗？然后呢，使用自在。你就使用很自  
zài méi qián de shí hou ná diǎn bǎo zàng chū lái jiù xiàng hěn  
在。没钱的时候，拿点宝藏出来。就像很  
duō rén líng xìng yì lái gǎn jǐn bǎ xiǎo fáng zi ná chū lái shāo  
多人，灵性一来，赶紧把小房子拿出来烧  
shāo yīn wèi nǐ píng cháng dōu zài zuò gōng dé nǐ ná de chū lái  
烧。因为你平常都在做功德，你拿得出来  
a gōng dé měi gè rén dōu néng zuò chū lái cóng shù zì shàng jiǎng  
啊。功德每个人都能做出来。从数字上讲  
shì yǒu chā bié dàn shì cóng zhì dì shàng lái jiǎng jiù shì liàng biàn  
是有差别，但是从质地上来讲，就是量变  
hé zhì biàn de wèn tí zài zhì liàng shàng quán shì yí yàng de shī  
和质变的问题。在质量上，全是一样的。师  
fu wèn nǐ men nǐ men de gōng dé dà hái shì shī fu de gōng dé  
父问你们，你们的功德大，还是师父的功德  
dà gōng dé dōu shì yí yàng de rú guǒ gōng dé shì cóng xīn lǐ fā  
大？功德都是一样的。如果功德是从心里发

chū de dōu shì yí yàng de jǔ gè lì zi nǐ chī bǎo le hé wǒ chī bǎo  
出的都是一样的。举个例子，你吃饱了和我吃饱  
le gài niàn shì bu shì yí yàng a wèn tí shì nǐ bǐ wǒ kuài tóu  
了，概念是不是一样啊？问题是你比我块头  
dà nǐ chī wǔ wǎn wǒ chī liǎng wǎn dào lǐ shì yí yàng de  
大，你吃五碗，我吃两碗。道理是一样的  
ba shū huò le xīn de rén rú guǒ nǐ bú yòng liáng xīn qù zuò hǎo shì  
吧？疏忽了心的人，如果你不用良心去做好事  
qing zhuǎn shì yī qiān cì jiù shì yī qiān cì de shī wù jiù shì  
情，转世一千次就是一千次的失误。就是  
shuō rú guǒ nǐ bù zhī dào yòng zì jǐ de xīn qù xiū xīn xiū xíng nǐ  
说，如果你不知道用自己的心去修心修行，你  
jiù huì bù tíng de lún huí wèi shén me shuō yī qiān cì ne jiù shì  
就会不停地轮回。为什么说一千次呢？就是  
shuō rú guǒ nǐ duì nǐ guò qù de shī wù bú zhòng shì jiù suàn nǐ tóu  
说如果你对你过去的失误不重视，就算你投  
tāi yī qiān cì nǐ hái shì yī qiān cì gǎo bù dǒng huì yī qiān cì de  
胎一千次，你还是一千次搞不懂，会一千次的  
rén shēng shī bài  
人生失败。

shī fu jīn tiān gěi nǐ men jiǎng de jīng cǎi ba jiù shì bāng nǐ men  
师父今天给你们讲得精彩吧？就是帮你们  
wā a bái huà fó fǎ jiù shì hǎo zài míng bai míng xīn jiàn  
挖啊。白话佛法就是好在明白、明心见

xìng tīng le zhī hòu mǎ shàng huì yòng le tīng le zhī hòu mǎ  
性，听了之后马上会用了。听了之后，马  
shàng duì zì jǐ shuō wǒ de xīn bú yào luàn qǐ niàn tou bú yào  
上对自己说：“我的心不要乱起念头，不要  
zuò huài shì gāng gāng niàn tou chū lái bù xíng zhè ge xīn  
做坏事。”刚刚念头出来，“不行，这个心  
niàn bù néng yǒu yí miè diào hǎo a mǎ shàng jiù méi shì  
念不能有”。一灭掉，好啊，马上就没事  
le zuì huài de jiù shì shùn zhe lǐ miàn zuān xià qù qǐ le yí gè bù  
了。最坏的就是顺着里面钻下去，起了一个不  
hǎo de niàn tou yuè zuān yuè shēn yuè zuān yuè hēi yǒu yí jù  
好的念头，越钻越深、越钻越黑。有一句  
huà jiào zuān niú jiǎo jiān niú jiǎo jiān néng zuān ma zuān de bú  
话叫“钻牛角尖”。牛角尖能钻吗？钻得不  
tòng ma wǎng niú jiǎo jiān lǐ zuān shì yuè zuān yuè hēi àn yuè  
痛吗？往牛角尖里钻，是越钻越黑暗，越  
zuān yuè xiá zhǎi yào jì zhù bú yào qù zuān niú jiǎo jiān shén me  
钻越狭窄。要记住，不要去钻牛角尖，什么  
shì qing dōu yào xiǎng kāi yí jiào shuì xǐng jiù méi le zài zhè ge rén  
事情都要想开，一觉睡醒就没了。在这个人  
jiān mìng dōu shì zài hū xī jiān hái yǒu shén me dōng xi kě yǐ bǐ  
间，命都是在呼吸间，还有什么东西可以比  
shēng mìng gèng zhòng yào  
生命更重要？