

30. Mengenal Zen, Meluruskan Kesadaran

Hari ini Master akan memperkenalkan “Zen” dalam ajaran Buddha Dharma secara sederhana. Karena di antara murid-murid Master, ada orang yang dulunya pernah bermeditasi atau menjalani meditasi Zen, maka hari ini Master ingin kalian bisa mengenal pengetahuan mengenai beberapa cara pembinaan diri dalam ajaran Buddha Dharma.

Karena kita manusia lahir di bumi, kaki kita berpijak pada bumi, menjadikan bumi sebagai yang utama, sedangkan bermeditasi adalah saat baru mulai menjalani pembinaan diri di tanah ini. “Bumi yang besar” , berarti kamu manusia berada di atas bumi yang luas ini. Saat melatih diri, “air” merujuk pada pembuluh nadi dan peredaran darah pada dirimu. Seseorang yang ingin membina pikirannya, berdiri di bumi ini, maka pertamanya, dia harus memperhatikan pembuluh darahnya. Inilah yang disebut dengan “Tanah yang luas kembali lagi pada air yang besar” . Maksud dari “air besar” di

sini adalah kita harus bisa menenangkannya, menenangkan darah kita, membuatnya menjadi tenang, lambat, encer, panjang, dan beredar. Coba kalian lihat bukankah air memiliki ciri-ciri seperti ini? Darah beredar dengan tenang, air juga mengalir dengan tenang. Air di lautan bergerak dengan sangat lambat, jika keluarkan ia sangat encer dan kecil, tidak terlihat celahnya. Apakah air itu panjang? Air bisa mengalir sampai panjang dan jauh. Bukankah siklus peredaran air juga berputar kembali? Inilah yang dimaksud dengan "air besar" .

"Api besar" , jika diartikan berdasarkan pemahaman duniawi, apakah yang dimaksud dengan "api besar" ? Temperamen besar. Api merujuk pada suhu, yakni temperatur suhu tubuh kita. Api besar, sesungguhnya adalah api yang besar. Saat seseorang melatih dirinya dalam meditasi Zen, dia harus bisa menurunkan suhu tubuhnya sendiri, mendinginkannya. Ini adalah tahap pelatihan yang paling dasar. Saat seseorang sedang bermeditasi, coba kamu pikirkan, jika

hatinya tidak bisa tenang, emosinya sangat besar, lalu menurutmu, apakah meditasi yang dilakukannya berguna? Apakah dia bisa menenangkan dirinya? Hari ini Master hanya memberikan sedikit pengenalan tentang hal ini kepada kalian, bukan meminta kalian untuk mempelajarinya. Bermeditasi sangat berbahaya, karena jika terjadi sedikit saja penyimpangan saat bermeditasi, akan mudah menimbulkan masalah. Energi panas tubuh kita tidak boleh dibiarkan keluar, harus bisa menjaganya tetap di dalam organ tubuhmu. Dengan kata lain, ini seperti kamu berada di musim dingin, di luar hujan salju dan dingin sekali, akan tetapi kamu membungkus tubuhmu dengan hangat, maka di dalam, kamu tetap akan merasa hangat, membuat peredaran darahmu tetap bagus, dan tangan dan kakimu tidak akan beku kedinginan. Menjaga kehangatan di dalam, sedangkan di luar sangat tenang. Sesungguhnya, tidak mengeluarkan kehangatan suhu ini, sama dengan mengendalikan "api" diri sendiri, termasuk api nafsu keinginan. Pada kenyataannya, ini adalah suhu terendah yang diperlukan

seseorang untuk mempertahankan hidupnya. Banyak orang akan berpikir, Master ini sangat hebat, tahu tentang segala hal. Master beri tahu kalian, berlatih Zen bisa terus menjaga satu temperatur tetap. Saat temperatur tubuhmu berada pada titik yang paling cocok dengan dirimu, dengan kata lain, kamu bisa mempertahankan satu suhu temperatur normal makhluk hidup, yang bukankah adalah 37 derajat? Kamu jangan marah – “mengeluarkan api” , karena saat marah, mungkin saja suhunya akan menjadi 39 derajat. Jika temperaturnya terlalu rendah, berarti energi “yang” kamu lemah, berarti kamu ini tidak bisa mempertahankan hidup. Sebenarnya, seseorang harus bisa mempertahankan satu suhu temperatur yang paling dasar, dengan begitu, kamu baru bisa merasa nyaman, baru bisa memasuki titik keseimbangan hidup, baru bisa menarik dan melepas pikiranmu dengan leluasa.

Kamu harus bisa mempertahankan kebebasan dan kelancaran peredaran pembuluh darah, ini tidak mudah.

Tidak boleh memiliki banyak pemikiran liar. Karena begitu muncul banyak pemikiran liar pada otak seseorang, maka itu akan seperti ada seekor “kera” yang tidak henti-hentinya bergerak melompat-lompat dalam hatimu, dinamakan “hati yang seperti kera dan pemikiran yang seperti kuda” – menggambarkan seseorang yang tidak bisa berkonsentrasi karena pikirannya kacau. Seperti, baru saja mulai meditasi, namun kamu masih berpikir, “Saya sudah mematikan lampu belum? Nasi masih di kual, apakah malam ini pulang akan bermasalah ...” Pikiranmu sedang “lari-lari” , otakmu pun sedang “lari-lari” , lalu bagaimana bisa bermeditasi? Oleh karena itu, harus bisa menjaga suhu tubuh diri sendiri, baru bisa melatih diri. Ingatlah, “Air besar dikendalikan oleh api besar, sedangkan api besar dikendalikan oleh angin besar.” “Angin” adalah napas mendalam pada diri seseorang. Bernapas harus sama seperti orang biasa, namun kamu harus menarik napas dalam – panjang, menghirup udara dari hidung, dan menghembuskannya dari mulut. Menghirup udara

dari hidung bisa mengembangkan rongga dadamu, membuka rongga paru-paru kamu, membuka tenggorokanmu, lalu kamu bisa bernapas dengan lebih dalam. Contoh, sebuah taman yang dipenuhi dengan semerbak harumnya bunga, lalu kamu berlari ke sana, bagaimana kamu menciumnya? Dengan menghirup napas dalam-dalam, wah, wangi sekali, beginilah mulainya bernapas panjang. Bernapas dalam – menghirup udara dari hidung, lalu menghembuskannya dari mulut. Akan tetapi tidak boleh terlalu cepat menghembuskannya, harus kurang lebih sama dengan kecepatan saat menghirup udara, kalau tidak akan terjadi kebocoran hawa. Ini adalah cara menjaga kesehatan, dalam kitab {Huang Di Nei Jing} dari Tiongkok juga membahas hal-hal ini. Sesungguhnya ini adalah materi yang ada dalam ajaran Buddha Dharma. Dalam Zen, hal-hal ini sudah ada dari semenjak dulu. Membina pikiran adalah membina tubuh dan pikiran (hati). Jika pikiranmu sudah dibina dengan baik, maka tubuhmu pasti sehat; Namun jika pikiranmu tidak tenang, mentalitas atau

kondisi kejiwaanmu tidak baik, maka tubuhmu pasti tidak sehat.

Apa yang dimaksud dengan mentalitas yang tidak baik? Saat melihat orang lain punya uang, kamu merasa sedih; Saat melihat keadaan orang lain baik, kamu merasa lebih sedih daripada dia. Saat bernapas, harus lemah lembut, tidak terasa. Yakni tidak merasakan kalau dirimu sedang bernapas. Apakah kalian sekarang bisa merasakan kalau diri kalian sedang bernapas? Setiap orang bisa merasakannya. Sekarang begitu Master mengatakannya, kamu segera merasa kesulitan bernapas. Contoh, apakah kalian pernah melakukan pemeriksaan kesehatan? Saat melakukan B-scan ultrasonografi, atau CT scan, dokter akan meminta kalian untuk tarik napas – tahan napas – lalu hembuskan napas. Saat dokter menyuruh kalian melakukannya, kamu merasa biasanya bernapas baik-baik saja, namun mengapa saat dokter meminta kamu menahan napas, kamu malah merasa seperti kesulitan bernapas? Ini

berarti biasanya “kualitas batin” kamu kurang, tandanya tidak pernah berlatih hal-hal ini. Sesungguhnya, Master membahas beberapa ilmu pengetahuan Zen yang diperlukan dalam kehidupan ini, memiliki dampak baik terhadap keseluruhan pembinaan diri kalian, juga memiliki dampak positif bagi pelafalan paritta kalian. Jangan merasa kalau diri sendiri sedang bernapas, sebenarnya itu adalah sedang bernapas. Kecil, pelan, dan panjang. Saat kamu bernapas, harus kecil, pelan, dan panjang, ini semua sangat sulit.

“Api besar dikendalikan oleh angin besar, sedangkan angin besar dikendalikan oleh kekosongan besar” . Apakah yang dimaksud dengan “kekosongan besar” ? Di dalam tubuh manusia, “kekosongan besar” sebenarnya merujuk pada pemikiran kita – pemikiran adalah kosong. Misalnya, kamu gagal melakukan satu hal, lalu kamu mengatakan berangan-angan, khayalan kosong. Khayalan kosong adalah “kekosongan besar” . Kalau begitu, saat bernapas adalah menyatu dengan

pemikiran, memasuki suatu keadaan palsu yang kosong. Saat kamu sedang bernapas, otakmu sudah memasuki suatu keadaan kosong, tidak tahu apa yang sedang dipikirkan dalam otak, ini adalah hal khusus yang perlu dilakukan untuk membantu kalian saat melafalkan paritta dan membina diri. Saat seseorang meninggal dan tidur, juga kurang lebih sama dengan proses-proses ini. Oleh karena itu, saat seseorang sedang tidur, maka sesungguhnya dia sama seperti sedang mati. Ini yang sering Master katakan pada kalian, saat manusia meninggal, dia sama seperti sedang tidur. Jika pada suatu hari nanti, napas tak tertarik lagi, maka maaf saja, berarti orang ini sudah meninggal.

Kita boleh menjadikan beberapa hal-hal yang baik dari Pintu Dharma lain sebagai referensi. Mencapai konsentrasi ketenangan Zen sangat mirip dengan berada dalam keadaan tidur dan kematian, juga sangat dekat. Seseorang yang melatih dirinya dalam Zen dengan baik, bisa seperti hewan yang menjalani hibernasi, bisa

tertidur, sama seperti tidur. Terkadang, saat seseorang mampu melatih dirinya bermeditasi Zen dengan baik, seperti seorang biksu tua, kamu bisa coba pergi ke hadapannya, lalu ulurkan tanganmu ke bawah hidungnya, kamu pun tidak akan tahu kalau dia sedang bernapas. Ini yang disebut dengan napas yang kecil, pelan, dan panjang. Sesungguhnya, dia sedang bernapas, akan tetapi saat kamu menyentuhnya, dia sepertinya sudah tidak bernapas. Ini sama seperti tertidur atau tidur, mereka memiliki definisi yang sama dengan melatih meditasi Zen. Ketenangan Zen adalah fase tenang tanpa gerakan, bagai hibernasi di musim dingin, ia adalah suatu kelebihan khusus yang dimiliki tubuh seseorang untuk bernapas normal. Yakni suatu keadaan di mana tubuh seseorang sudah tidak lagi dikendalikan oleh tarikan dan hembusan napasnya sendiri, dia sudah bisa menggunakannya dengan leluasa. Contoh, saya pun bisa bernapas normal, namun mengapa saya tidak bisa menggunakannya dengan leluasa? Sekarang coba kamu lari sejauh 100 meter, selesai lari lalu apakah kamu bisa

mengendalikan napasmu sendiri? Jika kalian diminta untuk segera bisa menggunakannya dengan leluasa, minta kalian untuk segera rileks, apakah kamu bisa? Jika tidak bisa, berarti masih belum bisa mengendalikan diri. Mampu mengendalikan diri sendiri sangatlah penting.

Mengapa Master mengajarkan kalian tentang Zen? Sekarang, saat kalian mengikuti Master melafalkan paritta dan menekuni Dharma, maka kamu bisa menjadikan cara-cara dalam meditasi Zen sebagai bahan acuan dalam melafalkan paritta. Karena pemikiran seseorang tercerai-berai, terlalu banyak pemikiran liar, oleh karena itu dibutuhkan beberapa cara dalam meditasi Zen untuk membantu kita dalam melafalkan paritta, menggunakan cara berpikir Zen untuk mengontrol pemikiran liar diri sendiri. Pertama, saat melafalkan paritta harus bernapas dalam-dalam, lalu harus bisa menghirup dan menghembuskan napas dengan benar, maka tidak akan ada kesalahan. Menghirup dan menghembuskan napas, sama seperti yin

dan yang, menghembuskan napas bersifat positif, menghirup napas bersifat negatif. Saat melafalkan paritta, yin dan yang harus berselang-seling. Seperti saat berbicara, harus bisa menyentuh perasaan orang, harus memiliki ritme yang bervariasi dan selaras, bernada ringan saat harus ringan, bernada keras saat harus keras, harus memiliki daya tarik. Yang kedua, adalah gerakan atau sikap. Jika duduk, jangan bersila satu kaki (satu telapak kaki menghadap ke atas) atau bersila dua kaki (bersila bentuk lotus – 2 telapak kaki menghadap ke atas), asalkan duduk seperti Arahata, yang seperti duduk bermeditasi, akan tetapi tidak perlu menumpukan betis, carilah satu posisi yang paling cocok dan nyaman bagi diri sendiri. Pinggang sebaiknya tegak lurus, tubuh kita membentuk posisi busur, dengan begitu medan aura kita baru bisa mengalir lancar. Cukup rileks secara alami, bernapas secara alami. Masih ada satu hal yang harus diingat, yakni saat melafalkan paritta, kita tidak boleh marah. Marah berarti “api besar” , saat api amarah kita

besar lalu melafalkan paritta maka bisa membakar hutan jasa kebajikan kita.

Selanjutnya, Master akan membahas tentang, “ketiadaan rupa Aku, ketiadaan rupa orang lain, ketiadaan rupa semua makhluk, ketiadaan rupa umur” . Sesungguhnya ini semua merupakan materi yang terkandung dalam paritta Bodhisattva. Sekarang membabarkan ajaran Buddha Dharma, berarti membahas materi pembelajaran Bodhisattva. “Empat ketiadaan rupa” , adalah “menghancurkan halangan dan mencapai pemahaman pikiran” , yakni menghilangkan ketersesatan di dalam pikiranmu. “Ketiadaan rupa Aku” , berarti tiada Aku – diri sendiri. Saya sudah melihat kebenaran dari segala hal di dunia ini, yang ada dalam pikiran saya hanya bagaimana menolong orang lain, tidak ada diri sendiri. “Ketiadaan rupa orang lain” , berarti tidak ada orang lain. Semua yang ada di dunia ini adalah kosong, yang saya lihat tidak ada orang, karena semuanya adalah Bodhisattva,

dengan begitu kesadaran spiritualmu meningkat – karena tidak lagi memiliki rupa Aku dan rupa orang lain.

“Ketiadaan rupa semua makhluk” , yakni meminta kamu jangan memiliki perbandingan. Jika yang kamu lihat adalah makhluk – orang ini, orang itu, maka sesungguhnya masih ada perbandingan di hatimu, jika ada perbandingan maka akan ada pikiran diskriminatif.

“Ketiadaan rupa semua makhluk” , bertujuan untuk membuat kamu memiliki pikiran yang setara. Apakah yang dimaksud dengan “menghancurkan halangan” ?

“Menghancurkan halangan” berarti terbuka kesadarannya, menghilangkan kabut ketersesatan dan rintangan yang menyesatkan. “Rintangan yang menyesatkan” adalah masalah yang sangat sulit, bisa membuat kamu bingung dan tersesat. “Menjalani ajaran” , di sini “ajaran” adalah prinsip kebenaran dalam ajaran Buddha Dharma, “menjalani ajaran” , adalah jalan dan “jian dao – pembuktian” yang sedang kita jalankan. “Jian dao – pembuktian” adalah saya telah membuktikan jalan pembinaan ini. Memberikan

kesaksian mengenai Dharma merupakan berdana dalam Dharma, jasa kebajikannya tiada tara. “Membina ajaran dan membuktikan jalan pembinaan” , selanjutnya membina diri, lalu menyadari ajaran ini, ini berarti membuktikan kebenaran sifat dasar Buddha dan Bodhisattva. Maka, membina pikiran sangat tidak mudah!

Terakhir, saya akan membahas tentang, kesadaran spiritual dalam menekuni Dharma dipenuhi dengan sukacita. Seperti kita sekarang begitu melafalkan {Da Bei Zhou}, begitu melafalkan {Xin Jing}, maka sesungguhnya berarti kita sedang terhubung dengan medan aura Bodhisattva, kita akan merasa senang, dipenuhi dengan sukacita dalam Dharma. Baik jatuh sakit maupun tertimpa bencana, maka sesungguhnya itu semua adalah jodoh pendukung kamu. Karena dengan adanya hal-hal ini, kamu baru bisa melihat kebenaran di baliknya; Setelah mampu melihat kebenarannya, maka kesadaranmu akan naik satu tingkat. Karena dia

bagaikan sebuah tangga, jika tidak ada “tangga” ini, maka jalanmu hanya mendatar; dengan adanya “tangga” ini, begitu kamu melampauinya, bukankah berarti kamu telah naik satu tingkat? Buah karma buruk seseorang pada akhirnya harus dilampaui. Jika kamu tidak bisa melampauinya, mana mungkin bisa hidup damai seumur hidup? Begitu buah karma buruk datang, lalu bersikap murung dan risau, maka orang pasti akan jatuh sakit. Saat kamu tahu kalau penyakit ini datang, lalu kamu berpikir: “Buah karma buruk saya sudah tiba, maka saya harus bisa melampauinya, bertahan dan bersabar menjalani penderitaan dan kesusahan ini baru bisa menguraikan jalinan hubungan buruk ini.” Ada pahit baru bisa ada manis. Jika tidak menghilangkan buah karma buruk, dari mana akan ada “manis” ? Demikianlah manusia menghadapi satu demi satu halangan dari jalinan hubungan buruk. Coba lihat saja, seumur hidupmu ini sudah melakukan berapa banyak kejahatan! Kejahatan yang kamu lakukan sekarang serta pemikiran burukmu, tunggu sampai kamu terlahir

kembali sebagai manusia di kehidupan selanjutnya, juga akan dibalaskan menjadi satu demi satu halangan bagimu.

Kita adalah makhluk hidup, dan makhluk hidup pasti akan ternodai. Asalkan adalah manusia, maka kamu jangan mengatakan kalau kamu sangat bersih; Asalkan kamu adalah manusia, maka kamu pasti akan ternodai. Di Alam Manusia, siapapun pasti akan ternodai. Asalkan adalah manusia, maka pemikiranmu pasti tidak akan bersih, kamu akan memiliki ketamakan, kebencian, dan kebodohan, kamu akan memiliki berbagai macam pemikiran liar. Di dunia ini, orang suci yang sudah tersadarkan berarti sudah membina dirinya sampai bisa tidak lagi memiliki kerisauan, sampai tidak mengetahui kerisauan, tidak lagi merasakan, memikirkan, melakukan, dan memiliki kesadaran, yakni tidak lagi merasa sangat bahagia, juga tidak lagi merasa sangat menderita. Sewaktu orang lain memarahi saya, saya tidak merasakan apapun; Orang lain memuji saya, namun saya juga tidak

merasakan apapun. Hari ini Master mengkritik kalian, lalu kalian merasa tidak senang, berarti kalian masih “merasakan” , berarti kalian bukanlah orang suci. Tiada “pemikiran” , berarti otak kamu tidak lagi berpikir. Muncul masalah? Tidak apa-apa, tidak dipikirkan. Merasa sedih? Tidak dipikirkan. Terhadap hal-hal yang menyedihkan di dahulu, tidak dipikirkan. Apa yang perlu dipikirkan? Setiap kali terpikir hal-hal yang menyakitkan, sama seperti menusukkan jarum ke hatimu satu kali. Sudah berapa banyak orang yang setelah Master nasihati, bisa segera menitikkan air mata. Mengapa? Karena nasihat Master telah masuk ke dalam hatinya. Orang yang benar-benar hebat, tidak akan memikirkannya sama sekali. “Melakukan” , saya tidak lagi memiliki perilaku, perilaku baik maupun perilaku buruk, semuanya sudah tidak ada lagi. “Kesadaran” , otak saya tidak lagi berpikir sembarangan, saya sudah tidak memiliki kesadaran – pemikiran. Mengendalikan kesadaran sampai tiada ada lagi kesadaran, berarti kamu sudah berhasil. Orang-orang pada umumnya biasanya

terlebih dahulu memiliki kesadaran – pemikiran, kemudian baru bisa muncul angan-angan.

Bagaimana cara membedakan kesadaran – pemikiran dan khayalan? Ada 3 macam kesadaran. Yang pertama adalah alam bawah sadar. Alam bawah sadar merupakan suatu jenis kesadaran tanpa persiapan apapun. Misalnya, saat orang lain mengatakan, mengapa wajahmu bisa begitu kotor? Lalu “plak” , tanganmu akan segera meraba wajahmu, ini adalah alam bawah sadarmu. Dalam ilmu psikologis, masih ada satu lagi kesadaran, yakni kesadaran di atas, kesadaran di atas adalah kesadaran dengan persiapan matang. Misalnya, seorang agen khusus, dia berpikir, “Apakah dinas intelejen akan memanggil nama asli saya?” “Bam!” , mereka memanggil nama aslimu, lalu kamu berpura-pura tidak tahu. Berpikir, adalah sesuatu yang dilakukan dengan kesadaran, baru bisa menjadi khayalan. Ada satu perkataan yakni “aliran kesadaran” , dengan kata lain bahwa kesadaran bergerak dan mengalir secara alami,

adalah sesuatu yang muncul dengan sendirinya. Misalnya hari ini saya membayangkan (dalam kesadaran): “Saya sudah lapar, jika hari ini tante ini bisa memasak untuk saya alangkah baiknya ... Dia sudah datang, dia akan memasakkan saya iga tokyo vegetarian... masakan dia masak cukup asin ...” Ini yang disebut dengan aliran kesadaran. Kesadaran kamu akan mengalir mengikuti logika yang semula, oleh karena itu orang-orang mengatakan kalau ini adalah aliran kesadaranmu. Sesungguhnya aliran kesadaran mirip dengan tanah longsor, dengan alami mengalir ke bawah. Kesadaran bisa mengendalikan saraf otak besarmu. Saat kesadaran seseorang merasakan kalau dia akan menderita kanker, maka dalam sekejap wajahnya akan berubah, sarafmu segera gemetar – kehilangan kontrol, jantung terasa sesak, seluruh tubuh tidak bertenaga. Inilah bukti bahwa kesadaranmu mengendalikan saraf, aliran chi, dan denyut nadi.

Akan tetapi, jika itu adalah khayalan, maka lebih berliku-liku. Ketika seseorang mengatakan, “Saya sedang memikirkan hal ini” , sesungguhnya otaknya sudah berputar-putar banyak ke mana-mana. Yang Master bahas sekarang dengan kalian adalah hal-hal yang sangat penting bagi seorang praktisi Buddhis, ini adalah kekurangan di dunia ini yang harus dihadapi dan diatasi oleh praktisi Buddhis. Kalian harus bisa membina diri sampai tidak lagi memiliki kerisauan dan tidak lagi mengetahui kerisauan, tidak lagi merasakan, memikirkan, melakukan, dan kesadaran, tiada lagi pemikiran liar duniawi yang mengganggu dirimu. Jangan menganggap semua perkataan orang lain benar, jangan memasukkan semua perkataan orang lain ke dalam kesadaranmu, ini sangat penting. Tidak peduli apapun yang dikatakan orang lain, cukup tersenyum saja. Bersikap baik terhadap orang lain, masukkan ini ke dalam kesadaranmu; Saat orang lain bersikap buruk terhadapmu, jangan masukkan ke dalam kesadaranmu, kalau tidak malah akan menyakiti diri sendiri. Kalian harus meneladani semangat

Master – Jangan biarkan dirimu ditumbangkan terlebih dahulu oleh diri sendiri, jangan menumbangkan diri sendiri. Oleh karena itu, Master berkata kepada kalian: “Yang sesungguhnya membatasi, menghalangi, dan mengubur diri sendiri, selamanya hanyalah dirimu sendiri.” Seperti, “Saya takut akan hal itu, saya tidak berani, saya tidak bisa melakukannya.” Menghalangimu bukan? Yang benar-benar menghalangimu dalam membina pikiran, melafalkan paritta, dan menjadi orang yang baik adalah dirimu sendiri. Jangan biarkan halangan dalam pikiran diri sendiri menghalangi dirimu, ini berarti dirimu mencelakakan diri sendiri. Banyak orang yang pada akhirnya mengatakan, “Saya benci pada diri saya sendiri, saya yang mencelakakan diri saya sendiri.” Kebaikan hati seseorang belum tentu bisa menyelesaikan masalah. Seperti Master memiliki kebaikan hati untuk menolong orang-orang di seluruh dunia, namun ada sebagian orang yang tidak percaya, lalu apa gunanya kebaikan hati yang Master miliki? Apakah bisa menolongnya?

Apakah prinsip kebenaran yang disadari oleh Bodhisattva? Yaitu untuk membuat kamu tidak lagi memiliki kerisauan, tidak mengetahui adanya kerisauan, tidak lagi merasakan, memikirkan, melakukan, dan memiliki kesadaran. Ini adalah prinsip kesadaran. Sama sekali jangan memikirkannya. Banyak orang yang berkata kepadamu, "Orang ini begini begitu." Jangan pikirkan sama sekali, tersenyum saja. Apa yang perlu dipikirkan? Jika memang hebat, kendalikan baik-baik diri sendiri. Yang menghalangi, merintangimu adalah dirimu sendiri. Banyak orang sering mengatakan, "Oh, itu tidak masalah bagi saya lah" , ini juga menghalangi dirinya sendiri. Misalnya, setelah bertengkar dengan atasan, dalam hati berpikir, "Memangnya kenapa, saya hanya mengatakan yang sebenarnya, biarkan saja dia begitu, saya tidak masalah pun" , ini berarti dia menghalangi dirinya sendiri. Jika ada konsentrasi ketenangan pikiran, yakni jika pikiranmu bisa tenang dan terpusat, maka baik atau buruk, semuanya sama saja. Perdana Menteri Australia menulis surat kepada Stasiun Radio 2OR

Oriental, ini adalah hal baik bukan? Master merasa senang. Namun selang beberapa hari, perdana menteri turun jabatan. Akan tetapi pikiran Master tetap tenang, perdana menteri menulis surat, oh, tidak merasa senang; Selang dua hari lalu turun jabatan, juga tidak ada pengaruhnya terhadap Master. Bukankah berarti tidak ada masalah. Hidup manusia berada di antara setiap tarikan napasnya, maka kita harus berusaha keras menghilangkan keinginan untuk mencari kedamaian sementara dan kemalasan. Kedamaian sementara, sama seperti pribahasa “menyapu salju di depan pintu rumah sendiri” , banyak orang yang hanya memikirkan keselamatan dan kedamaian diri sendiri, tidak peduli pada orang lain. Tidak mau melafalkan paritta dan tidak mau membina pikiran adalah bentuk kemalasan. Ingatlah, asalkan memabarkan Dharma, maka boleh melakukan apapun. Asalkan berusaha untuk mencapai tujuan ini, maka pasti ada jasa kebajikannya.

rèn shi chán xué bǎi zhèng yì shì
30. 认识禅学, 摆正意识

jīn tiān gěi dà jiā jiǎn dān jiè shào fó fǎ zhōng de chán yīn
今天给大家简单介绍佛法中的“禅”。因
wei zài shī fu de dì zǐ zhōng yǒu rén guò qù dǎ zuò zuò chán
为在师父的弟子中，有人过去打坐、坐禅，
suǒ yǐ shī fu jīn tiān ràng nǐ men néng liǎo jiě yì xiē fó fǎ xiū wéi
所以师父今天让你们能了解一些佛法修为
zhī shì
知识。

yīn wei wǒ men rén shì shēng zài dì shàng de jiǎo cǎi zhe dà dì
因为我们人是生在地上的，脚踩着大地，
yǐ dì wéi zhǔ dǎ zuò jiù shì gāng gāng zài dì xià kāi shǐ xiū liàn de
以地为主，打坐就是刚刚在地下开始修炼的
shí hòu dì dà jiù shì shuō nǐ rén zài zhè ge dà dì shàng zài
时候。“地大”，就是说你人在这个大地上。在
xiū liàn de shí hou shuǐ shì zhǐ nǐ shēn shàng de xuè mài xuè
修炼的时候，“水”是指你身上的血脉、血
yè xún huán yào xiū xīn de rén zhàn zài zhè ge dì shàng shǒu
液循环。要修心的人，站在这个地上，首
xiān yào guān zhù zì jǐ de shì xuè mài zhè jiù shì dì dà guī yú
先要关注自己的是血脉。这就是“地大归于
shuǐ dà shuǐ dà de yì sī shì yào ràng tā píng jìng yào ràng
水大”。“水大”的意思是要让它平静，要让

xuè yè ān jìng xià lái, biǎo shì píng jìng màn xì cháng xún
血液安静下来, 表示平静、慢、细、长、循
huán nǐ men kàn kan shuǐ shì bu shì jù yǒu zhè xiē tè xìng a xuè
环。你们看看水是不是具有这些特性啊? 血
shì píng jìng dì zài zǒu shuǐ yě shì píng jìng dì zài zǒu shuǐ zài dà
是平静地在走, 水也是平静地在走。水在大
hǎi lǐ zǒu dé hěn màn shuǐ ná chū lái hěn xì kàn bú jiàn fèng xì
海里走得很慢, 水拿出来很细, 看不见缝隙
de shuǐ cháng bù cháng yuán yuǎn liú cháng shuǐ shì bu shì xún
的。水长不长? 源远流长。水是不是循
huán de zhè jiù shì shuǐ dà
环的? 这就是“水大”。

huǒ dà àn zhào rén jiān lái jiǎng shén me jiào huǒ
“火大”, 按照人间来讲, 什么叫“火
dà huǒ qì dà huǒ shì zhǐ wēn dù shēn tǐ shàng de wēn dù
大”? 火气大。火是指温度, 身体上的温度。
huǒ dà shí jì shàng jiù shì dà huǒ yí gè rén xiū liàn chán zōng de
火大, 实际上就是大火。一个人修炼禅宗的
shí hou tā bì xū bǎ zì jǐ shēn shàng de wēn dù jiàng xià lái lěng
时候, 他必须把自己身上的温度降下来, 冷
xià lái zhè ge jiù shì xiū liàn de zuì jī běn de dōng xi yí gè rén
下来。这个就是修炼的最基本的东西。一个人
zài dǎ zuò de shí hou nǐ xiǎng xiǎng kàn rú guǒ xīn jìng bú xià lái
在打坐的时候, 你想想看, 如果心静不下来,
huǒ qì hěn dà nǐ shuō zhè ge rén dǎ zuò yǒu yòng ma jìng dé xià
火气很大, 你说这个人打坐有用吗? 静得下

lái ma shī fu jīn tiān zhǐ bú guò gěi nǐ men jiè shào yī xià bú shì
来吗？师父今天只不过给你们介绍一下，不是
ràng nǐ men qù xué dǎ zuò shì hěn wēi xiǎn de dǎ zuò shāo yǒu
让你们去学。打坐是很危险的，打坐稍有
piān chā róng yì chū máo bìng shēn tǐ de rè néng bú yào ràng tā
偏差容易出毛病。身体的热能不要让它
fā chū lái ràng tā bǎo chí zài nǐ de nèi zàng lǐ miàn yě jiù shì
发出来，让它保持在你的内脏里面。也就是
shuō yóu rú nǐ zài dōng tiān de shí hou wài miàn xià xuě lěng dé
说，犹如你在冬天的时候，外面下雪冷得
bù dé liǎo dàn shì nǐ bǎ yī fu guǒ dé nuǎn nuǎn de nǐ lǐ miàn
不得了，但是你把衣服裹得暖暖的，你里面
zhào yàng shì hěn wēn nuǎn xuè yè xún huán yě hěn hǎo nǐ de
照样是很温暖，血液循环也很好，你的
shǒu jiǎo dōu bú huì dòng jiāng bǎo chí lǐ miàn de wēn nuǎn ér
手脚都不会冻僵。保持里面的温暖，而
wài miàn shì hěn lěng jìng de shí jì shàng bǎ zhè xiē wēn dù bù
外面是很冷静的。实际上，把这些温度不
yào fā chū lái jiù shì kè zhì zì jǐ de huǒ bāo kuò yù wàng de
要发出来，就是克制自己的火，包括欲望的
huǒ shí jì shàng jiù shì bǎo chí yí gè rén de shēng mìng néng wéi
火。实际上就是保持一个人的生命能维
chí de zuì dī wēn dù hěn duō rén huì xiǎng zhè ge shī fu zhēn de
持的最低温度。很多人会想，这个师父真的
shì lì hài shén me dōu dǒng shī fu gào sù nǐ xiū chán néng jīng
是厉害，什么都懂。师父告诉你，修禅能经

cháng bǎo chí yí gè wēn dù zài nǐ rén tǐ wēn dù zuì shì hé nǐ zì
常 保持一个 温度。在你 人体 温度 最适合你自
jǐ de shí hou yě jiù shì néng gòu wéi chí yí gè zhèng cháng shēng
己的时 候，也 就是 能够 维持 一个 正 常 生
mìng wēn dù de shí hou bù yě jiù shì dù ma nǐ bú yào fā huǒ
命 温 度 的 时 候，不 也 就是 37度 吗？你 不要 发火，
fā huǒ de shí hou shuō bú dìng dù le wēn dù guò dī nǐ de
发 火 的 时 候 说 不 定 39 度 了。温 度 过 低，你 的
yáng qì jiù bù zú nǐ zhè gè rén yě bù néng wéi chí shēng mìng a
阳 气 就 不 足，你 这 个 人 也 不 能 维 持 生 命 啊。
shí jì shàng jiù shì yí gè rén yào wéi chí shēng mìng de yí gè jī běn
实 际 上 就 是 一 个 人 要 维 持 生 命 的 一 个 基 本
wēn dù zhè yàng de huà nǐ cái néng gǎn dào shū fu cái néng jìn
温 度，这 样 的 话 你 才 能 感 到 舒 服，才 能 进
rù shēng mìng de píng héng diǎn ràng zì jǐ de xīn shōu fàng zì rú
入 生 命 的 平 衡 点，让 自 己 的 心 收 放 自 如。

nǐ yào wéi chí zhù xuè mài de zì yóu xún huán bù róng yì a
你 要 维 持 住 血 脉 的 自 由、循 环，不 容 易 啊。

zá niàn bù néng duō rén de nǎo zi lǐ zá niàn yī duō nǐ de xīn
杂 念 不 能 多。人 的 脑 子 里 杂 念 一 多，你 的 心
lǐ yǒu yí gè hóu zi zài bù tíng dì dòng jiào xīn yuán yì mǎ gāng
里 有 一 个 猴 子 在 不 停 地 动，叫 心 猿 意 马。刚
gāng dǎ zuò nǐ hái zài xiǎng wǒ de dēng guān le méi yǒu fàn hái
刚 打 坐，你 还 在 想 “我 的 灯 关 了 没 有，饭 还
zài lú zi shàng jīn tiān wǎn shàng huí jiā huì bu huì yǒu má fan
在 炉 子 上，今 天 晚 上 回 家 会 不 会 有 麻 烦

a nǐ de xīn zài pǎo nǐ de nǎo zi yě zài pǎo zěn me yàng
啊.....” 你的心在跑，你的脑子也在跑，怎么样

dǎ zuò a yào bǎo chí zhù zì jǐ de wēn dù cái néng xiū liàn yào
打坐啊？要保持住自己的温度，才能修炼。要

jì zhù shuǐ dà guī yú huǒ dà huǒ dà guī yú fēng dà
记住，“水大归于火大，火大归于风大”。

fēng jiù shì rén de shēn céng de hū xī hū xī yào gēn zhèng
“风”就是人的深层的呼吸。呼吸要跟正

cháng rén méi yǒu liǎng yàng dàn shì nǐ bì xū shēn hū xī yòng bí
常人没有两样，但是你必须深呼吸，用鼻

zi xī qì zuǐ bā tǔ qì yòng bí zi xī qì kě yǐ bǎ nǐ de xiōng
子吸气，嘴巴吐气。用鼻子吸气可以把你的胸

qiāng dǎ kāi fèi qiāng dǎ kāi yān hóu qiāng dǎ kāi kě yǐ xī qì
腔打开，肺腔打开，咽喉腔打开，可以吸气

hěn shēn jǔ gè lì zi zài yí gè gōng yuán li dōu shì huā xiāng
很深。举个例子，在一个公园里都是花香，

nǐ pǎo guò qù zěn me wén a shēn xī yì kǒu qì hǎo xiāng a
你跑过去，怎么闻啊？深吸一口气，好香啊，

shì zhè me kāi shǐ shēn hū xī de shēn hū xī cóng bí zi li xī
是这么开始深呼吸的。深呼吸——从鼻子里吸

jìn qù rán hòu cóng zuǐ ba li tǔ chū lái dàn shì tǔ qì de sù dù
进去，然后从嘴巴里吐出来。但是吐气的速度

bù néng tài kuài yào hé xī jìn qù zhèng hǎo chéng zhèng bǐ fǒu
不能太快，要和吸进去正好成正比，否

zé lòu qì zhè ge shì yǎng shēng zhī dào zài zhōng guó de huáng
则漏气。这个是养生之道，在中国的《黄

dì nèi jīng lǐ miàn yě jiǎng guò zhè xiē dōng xī shí jì shàng dōu
帝内经》里面也讲过这些东西。实际上都
shì fó fǎ lǐ miàn yǒu de dōng xī a zài chán xué lǐ zhè xiē dōng
是佛法里面有的东西啊。在禅学里，这些东
xī zǎo jiù yǒu le xiū xīn jiù shì xiū shēn xīn nǐ de xīn xiū hǎo le
西早就有了。修心就是修身心。你的心修好了，
nǐ de shēn yí dìng huì hǎo nǐ de xīn bù píng jìng le xīn tài bù
你的身一定会好；你的心不平静了，心态不
hǎo le nǐ de shēn tǐ yí dìng bù hǎo
好了，你的身体一定不好。

shén me jiào xīn tài bù hǎo kàn jiàn rén jiā yǒu qián le nǐ
什么叫心态不好？看见人家有钱了，你
nán guò kàn jiàn rén jiā hǎo le nǐ bǐ tā hái nán guò hū xī de
难过；看见人家好了，你比他还难过。呼吸的
shí hou yào wēi ruò méi yǒu gǎn jué yào méi yǒu gǎn dào zì jǐ zài
时候要微弱，没有感觉。要没有感到自己在
hū xī nǐ men xiàn zài néng bu néng gǎn dào zì jǐ hū xī a měi
呼吸。你们现在能不能感到自己呼吸啊？每
gè rén dōu gǎn dào le shī fu xiàn zài yì jiǎng nǐ mǎ shàng hū xī
个人都感到了。师父现在一讲，你马上呼吸
jiù kùn nán le jǔ gè lì zi nǐ men dōu zuò guò jiǎn chá ma
就困难了。举个例子，你们都做过检查吗？
zuò chāo yī shēng jiào nǐ men hū xī biē zhù tǔ qì
做B超、CT，医生叫你们呼吸——憋住——吐气。
yī shēng gēn nǐ men jiǎng de shí hou nǐ jué de píng shí hū xī tǐng
医生跟你们讲的时候，你觉得平时呼吸挺

hǎo de zěn me tā jiào nǐ bǎ qì biē zhù de shí hou nǐ jué de qì
好的，怎么他叫你憋气的时候，你觉得气
chuǎn bù guò lái le zhè jiù shì píng shí nèi hán bú gòu méi yǒu xiū
喘不过来了？这就是平时内涵不够，没有修
liàn guò zhè xiē dōng xī shí jì shàng shī fu gěi nǐ men jiǎng yì xiē
炼过这些东西。实际上师父给你们讲一些
rén shēng xū yào de chán xué de zhī shì duì nǐ men de zhěng tǐ xiū
人生需要的禅学的知识对你们的整体修
liàn yě shì yǒu hǎo chū de duì nǐ men de niàn jīng yǒu hǎo chū bú
炼也是有好处的，对你们的念经有好处。不
yào gǎn jué dào zì jǐ yǒu hū xī shí jì shàng jiù shì zài hū xī xì
要感觉到自己有呼吸，实际上就是在呼吸。细、
màn cháng dāng nǐ hū xī de shí hou yào xì yào màn yào
慢、长。当你呼吸的时候，要细，要慢，要
cháng dōu hěn nán a
长，都很难啊。

huǒ dà guī yú fēng dà fēng dà guī yú kōng dà kōng
“火大归于风大，风大归于空大”。“空

dà shì shén me zài rén tǐ dāng zhōng kōng dà shí jì shàng
大”是什么？在人体当中，“空大”实际上
jiù shì sī wéi sī wéi shì kōng de bǐ rú shuō nǐ zuò bù chéng
就是思维——思维是空的。比如说你做不成
yí jiàn shì qíng nǐ shuō kōng xiǎng chī xīn wàng xiǎng wàng xiǎng
一件事情，你说空想、痴心妄想。妄想
jiù shì kōng dà nà me jiù shì hū xī de shí hou gēn sī wéi
就是“空大”。那么，就是呼吸的时候，跟思维

shì hé zài yì qǐ de jìn rù yì zhǒng xū kōng de zhuàng tài dāng
是合在一起的，进入一种虚空的状态。当
nǐ zài hū xī de shí hou nǎo zi yǐ jīng jìn rù yì zhǒng kōng de
你在呼吸的时候，脑子已经进入一种空的
zhuàng tài nǎo zi lǐ bù zhī dao zài xiǎng shén me zhè ge jiù shì
状态，脑子里不知道在想什么，这个就是
bāng zhù nǐ men zài xiū xíng niàn jīng de shí hou tè bié yào zuò dào
帮助你们在修行念经的时候特别要做到
de shì qing rén de sǐ wáng rén de shuì jiào yě hé zhè xiē guò
的事情。人的死亡、人的睡觉也和这些过
chéng shì chà bu duō de suǒ yǐ dāng yí gè rén shuì jiào de shí
程是差不多的。所以，当一个人睡觉的时
hou shí jì shàng jiù xiàng sǐ diào yí yàng zhè shì shī fu jīng cháng
候实际上就像死掉一样。这是师父经常
gēn nǐ men jiǎng de rén sǐ de shí hou jiù xiàng shuì jiào yí yàng
跟你们讲的，人死的时候就像睡觉一样。
nǎ yì tiān nǐ yī kǒu qì méi chuǎn shàng lái duì bu qǐ zhè ge rén
哪一天你一口气没喘上来，对不起，这个人
jiù sǐ diào le
就死掉了。

wǒ men kě yǐ bǎ fó fǎ qí tā fǎ mén yì xiē hǎo de dōng xi
我们可以把佛法其他法门一些好的东西

jiè jiàn guò lái chán dìng hé shuì mián hé sǐ wáng hěn xiāng xiàng
借鉴过来。禅定和睡眠和死亡很相像，
yě hěn jiē jìn yí gè chán xué xiū de hǎo de rén yóu rú dòng wù
也很接近。一个禅学修得好的人，犹如动物

de dōng mián yí yàng shuì zhāo le gēn shuì jiào yí yàng yǒu shí
的冬眠一样，睡着了，跟睡觉一样。有时
hou ne dāng yí gè rén chán xué xiū liàn dé hǎo de shí hou nǐ pǎo
候呢，当一个人禅学修炼得好的时候，你跑
dào lǎo hé shàng miàn qián nǐ yòng shǒu zài tā bí zi nà lǐ fàng
到老和尚面前，你用手在他鼻子那里放
yí xià nǐ bù zhī dao tā yǒu hū xī de zhè jiù jiào xì màn
一下，你不知道他有呼吸的。这就叫细、慢、
cháng shí jì shàng tā shì yǒu hū xī de dàn shì nǐ pèng dào tā
长。实际上他是有呼吸的，但是你碰到他，
tā hǎo xiàng yǐ jīng méi yǒu hū xī le zhè gēn shuì mián shuì jiào
他好像已经没有了呼吸了。这跟睡眠、睡觉
hé xiū chán shì yí yàng de gài niàn chán dìng shì jìng zhǐ bú dòng de
和修禅是一样的概念。禅定是静止不动的，
yóu rú dōng mián yí yàng tā shì yí gè tè shū tǐ néng de zhèng
犹如冬眠一样，它是一个特殊体能的正
cháng hū xī jiù shì yí gè rén de shēn tǐ yǐ jīng bú bèi zì jǐ de
常呼吸。就是一个人的身体已经不被自己的
hū hé xī suǒ kòng zhì yùn yòng zì rú le jǔ gè lì zi wǒ hū
呼和吸所控制，运用自如了。举个例子，我呼
xī yě hěn zhèng cháng a wèi shén me wǒ méi yǒu yùn yòng zì rú
吸也很正常啊，为什么我没有运用自如
ne nǐ xiàn zài gěi wǒ pǎo yì bǎi mǐ pǎo wán zhī hòu nǐ néng gòu
呢？你现在给我跑一百米，跑完之后你能够
kòng zhì zì jǐ de hū xī ma jiào nǐ men mǎ shàng yùn yòng zì rú
控制自己的呼吸吗？叫你们马上运用自如，

jiào nǐ men mǎ shàng fàng sōng nǐ xíng bù xíng a bù xíng jiù shì
叫你们马上放松，你行不行啊？不行就是

kòng zhì bú zhù zì jǐ kòng zhì zì jǐ hěn zhòng yào
控制不住自己。控制自己很重要。

shī fu wèi shén me yào gěi nǐ men jiǎng chán xué nǐ men xiàn
师父为什么要给你们讲禅学？你们现

zài gēn zhe shī fu xué fó niàn jīng de shí hou kě yǐ jiè jiàn yì xiē
在跟着师父学佛念经的时候，可以借鉴一些

chán xué de fāng fǎ lái niàn jīng yīn wei rén de sī wéi fēn sǎn zá
禅学的方法来念经。因为人的思维分散，杂

niàn tài duō suǒ yǐ xū yào yòng yì xiē chán de fāng fǎ lái bāng zhù
念太多，所以需要一些禅的方法来帮助

wǒ men niàn jīng yòng chán dìng de sī wéi lái kè zhì zì jǐ de zá
我们念经，用禅定的思维来克制自己的杂

niàn dì yī niàn jīng de shí hou yào shēn hū xī yào dǒng de qì
念。第一，念经的时候要深呼吸，要懂得气

de shōu yǔ fàng jiù bú huì chū chā cuò hū hé xī jiù xiàng yīn hé
的收与放就不会出差错。呼和吸就像阴和

yáng yī yàng hū shì zhèng de xī shì yīn de niàn jīng shí yào yīn
阳一样，呼是正的，吸是阴的。念经时要阴

yáng jiāo cuò yóu rú jiǎng huà yào néng gǎn rén de huà yào yì
阳交错。犹如讲话要能感人的话，要抑

yáng dùn cuò gāi qīng de shí hou qīng gāi xiǎng de shí hou xiǎng
扬顿挫，该轻的时候轻，该响的时候响，

yào yǒu gǎn rǎn lì dì èr jiù shì dòng zuò rú guǒ zuò zhe bú
要有感染力。第二，就是动作。如果坐着，不

yào dān pán shuāng pán zhī yào bǎ wèi zhì chéng luó hàn zhuàng
要单盘、双盘，只要把位置呈罗汉状，
xiàng shì dǎ zuò dàn shì yòng bu zháo bǎ tuǐ pán shàng qù zhǎo
像是打坐，但是用不着把腿盘上去，找
yí gè zuì shì hé zì jǐ shū fu de wèi zhì jiù xíng le yāo zuì hǎo
一个最适合自己、舒服的位置就行了。腰最好
zhí qǐ lái rén de shēn tǐ yào chéng yuán hú zhuàng qì chǎng cái
直起来，人的身体要呈圆弧状，气场才
huì liú tōng zì rán de fàng sōng jiù kě yǐ le hū xī zì rán hái
会流通。自然地放松，就可以了，呼吸自然。还
yǒu yì diǎn yào jì zhù jiù shì niàn jīng de shí hou rén bù néng fā
有一点要记住，就是念经的时候人不能发
huǒ fā huǒ jiù shì huǒ dà huǒ dà de shí hou niàn jīng jiù huì huǒ
火。发火就是火大，火大的时候念经就会火
shāo gōng dé lín
烧功德林。

jiē xià lái shī fu gěi dà jiā jiǎng wú wǒ xiāng wú rén xiāng
接下来师父给大家讲“无我相、无人相、
wú zhòng shēng xiàng wú shòu zhě xiāng shí jì shàng zhè shì pú
无众生相、无寿者相”。实际上这是菩
sà jīng wén lǐ de dōng xi xiàn zài jiǎng fó fǎ jiù shì jiǎng pú sà
萨经文里的东西。现在讲佛法，就是讲菩萨
de dōng xi le sì wú xiāng jiù shì pò cān míng xīn pò diào
的东西了。“四无相”，就是破参明心，破掉
nǐ xīn zhōng de mí huò wú wǒ xiāng jiù shì méi yǒu wǒ de
你心中的迷惑。“无我相”，就是没有我的。

wǒ bǎ zhè ge shì jiè shàng de dōng xi dōu kàn chuān le wǒ nǎo zǐ
我把这个世界上的东西都看穿了,我脑子
lǐ jiù zhǐ xiǎng dào jiù rén jiā méi yǒu wǒ zì jǐ de wú rén
里就只想到救人家,没有我自己的。“无人
xiāng méi yǒu rén de zhěng gè zhè ge shì jiè dōu shì kōng de
相”,没有人的。整个这个世界都是空的,
wǒ kàn chū qù shì méi yǒu rén de dōu shì pú sà jìng jiè tí gāo
我看出去是没有人的,都是菩萨,境界提高一
wú wǒ xiāng wú rén xiāng wú zhòng shēng xiàng jiù shì
一无我相、无人相。“无众生相”,就是
jiào nǐ bù yào yǒu duì bǐ xīn rú guǒ nǐ kàn chū qù shì zhè ge
叫你不要有对比心。如果你看出去是这个
zhòng shēng nà gè zhòng shēng shí jì shàng shì nǐ xīn zhōng yǒu
众生,那个众生,实际上是你心中有
duì bǐ yǒu duì bǐ jiù yǒu fēn bié xīn wú zhòng shēng xiàng jiù
对比,有对比就有分别心。“无众生相”就
shì yào nǐ yǒu píng děng xīn shén me jiào pò cān pò cān
是要你有平等心。什么叫“破参”?“破参”
jiù shì kāi wù pò chú mí wù mí zhàng mí zhàng jiù shì hěn
就是开悟,破除迷雾、迷障。“迷障”就是很
má fan de shì qing ràng nǐ hěn mí huò de shì qing xíng dào
麻烦的事情,让你很迷惑的事情。“行道”,
zhè ge dào zhǐ de shì xué fó de zhè tiáo dào li xíng dào shì
这个“道”指的是学佛的这条道理,“行道”是
shuō wǒ men zài zǒu de zhè tiáo dào lù hé jiàn dào jiàn dào shì
说我们在走的这条道路和见道。“见道”是

shuō wǒ jiàn zhèng le zhè tiáo dào lù xiàn shēn shuō fǎ shì fǎ bù
说 我 见 证 了 这 条 道 路。 现 身 说 法 是 法 布
shī gōng dé wú liàng xiū dào hé zhèng dào zài qù xiū zài
施, 功 德 无 量。 “修 道 和 证 道”, 再 去 修, 再
qù zhèng wù zhè ge dào jiù shì zhèng shí zhè ge shì zhēn zhèng fó
去 证 悟 这 个 道, 就 是 证 实 这 个 是 真 正 佛
pú sà de běn xìng suǒ yǐ xiū xīn tán hé róng yì a
菩 萨 的 本 性。 所 以 修 心 谈 何 容 易 啊!

zuì hòu gěi dà jiā jiǎng xué fó de jìng jiè jiù shì fǎ xǐ chōng
最 后 给 大 家 讲, 学 佛 的 境 界 就 是 法 喜 充
mǎn jiù xiàng wǒ men xiàn zài yí niàn dà bēi zhòu yí niàn xīn
满。 就 像 我 们 现 在 一 念 《大 悲 咒》, 一 念 《心
jīng shí jì shàng jiù shì hé pú sà jiē qì kāi xīn le fǎ xǐ chōng
经》, 实 际 上 就 是 和 菩 萨 接 气, 开 心 了, 法 喜 充
mǎn shēng bìng yě hǎo zāi nàn yě hǎo shí jì shàng jiù shì nǐ de
满。 生 病 也 好, 灾 难 也 好, 实 际 上 就 是 你 的
zēng shàng yuán yǒu le zhè xiē dōng xī nǐ cái néng qù pò tā
增 上 缘。 有 了 这 些 东 西, 你 才 能 去 破 它;
pò le tā nǐ jiù tiào le yī jí tā shì yí gè jiē tī méi yǒu zhè
破 了 它, 你 就 跳 了 一 级。 它 是 一 个 阶 梯。 没 有 这
ge jiē tī nǐ jiù píng píng dàn dàn de yǒu le zhè ge jiē tī nǐ
个 阶 梯, 你 就 平 平 淡 淡 的; 有 了 这 个 阶 梯, 你
kuà shàng qù nǐ bù jiù shēng le yī jí ma rén de niè zhàng zǒng
跨 上 去, 你 不 就 升 了 一 级 吗? 人 的 孽 障 总
děi yào guò ā nǐ bú guò de huà nǎ yǒu píng píng dàn dàn yí bèi
得 要 过 啊。 你 不 过 的 话, 哪 有 平 平 淡 淡 一 辈

zi de niè zhàng lái le , chóu méi kǔ liǎn de rén kěn dìng huì
子的? 孽障来了, 愁眉苦脸的, 人肯定会
shēng bìng nǐ zhī dào bìng lái le , jiù xiǎng : “wǒ de niè zhàng
生病。你知道病来了, 就想: “我的孽障
lái le wǒ yào kuà guò qù , chī kǔ nài láo jiù shì lái huà jiě zhè gè
来了, 我要跨过去, 吃苦耐劳就是来化解这个
yuān jié yǒu le kǔ cái yǒu tián bù qù chú niè zhàng nǎ lái de
冤结。”有了苦才有甜。不去除孽障, 哪来的
tián rén jiù shì zhè yàng yī jié yī jié dì chéng shòu zhe zhè zhǒng
甜? 人就是这样一节一节地承受着这种
yuān jié a kàn kan nǐ zhè bèi zi zuò le duō shǎo huài shì a nǐ
冤结啊。看看你这辈子做了多少坏事啊! 你
xiàn zài zuò de huài shì dòng de huài nǎo jīn dào le xià bèi zǐ nǐ
现在做的坏事、动的坏脑筋, 到了下辈子你
zài tóu rén de shí hou yě shì yī jié yī jié zài huán ma
再投人的时候也是一节一节在还嘛。

wǒ men shì zhòng shēng zhòng shēng yí dìng huì bèi wū rǎn
我们是众生, 众生一定会被污染。

zhǐ yào shì rén nǐ bù néng shuō nǐ hěn gān jìng nǐ zhǐ yào shì rén
只要是人, 你不能说你很干净; 你只要是人,
nǐ yí dìng huì bèi wū rǎn zài rén dào yí dìng huì bèi wū rǎn zhǐ
你一定会被污染。在人道, 一定会被污染。只
yào shì rén nǐ de sī wéi jiù huì bù gān jìng nǐ jiù yǒu tān chēn
要是人, 你的思维就会不干净, 你就有贪瞋
chī nǐ jiù huì yǒu gè zhǒng gè yàng de zá niàn chū lái zài rén jiān
痴, 你就会有各种各样的杂念出来。在人间,

kāi wù de shèng rén yào xiū dào méi yǒu fán nǎo yào bù zhī dao fán

开悟的 圣人要修到没有烦恼，要不知道烦

nǎo yào méi yǒu shòu xiǎng xíng shí jiù shì méi yǒu gǎn dào tè bié

恼，要没有受想行识，就是没有感到特别

kāi xīn yě méi yǒu gǎn dào tè bié tòng kǔ rén jiā mà wǒ wǒ yě

开心，也没有感到特别痛苦。人家骂我，我也

méi yǒu gǎn shòu rén jiā jiǎng wǒ hǎo wǒ yě méi yǒu gǎn shòu

没有感受；人家讲我好，我也没有感受。

shī fu jīn tiān jiǎng nǐ men tú dì le nǐ men bù kāi xīn le nà jiù

师父今天讲你们徒弟了，你们不开心了，那就

shì nǐ yǒu shòu nǐ jiù bú shì yí gè shèng rén wú xiǎng ,

是你有“受”，你就不是一个圣人。无“想”，

jiù shì nǎo zi lǐ bú yào qù xiǎng chū shì le ? méi shì bù xiǎng 。

就是脑子里不要去想。出事了？没事，不想。

nán guò le ? bù xiǎng guò qù tòng kǔ de shì qing bù xiǎng yǒu

难过了？不想。过去痛苦的事情，不想。有

shén me hǎo xiǎng de měi xiǎng yí cì tòng kǔ de shì qing jiù zài

什么好想的？每想一次痛苦的事情，就在

nǐ xīn zhōng zhā shàng yí cì zhēn duō shǎo rén bèi shī fu yì diǎn ,

你心中扎上一次针。多少人被师父一点，

mǎ shàng yǎn lèi xià lái le 。 wéi shén me shī fu diǎn dào tā xīn li

马上眼泪下来了。为什么？师父点到他心里

qù le 。 zhēn zhèng yǒu běn shì de rén xiǎng dōu bú yào qù xiǎng 。

去了。真正有本事的人，想都不要去想。

xíng wǒ méi yǒu xíng wéi le wǒ zhè gè rén yǐ jīng méi yǒu

“行”，我没有行为了，我这个人已经 没有

xíng wéi hǎo xíng wéi huài xíng wéi dōu méi yǒu le shí yì
行为, 好行为、坏行为都没有了。“识”, 意
shi wǒ nǎo zi lǐ bù luàn xiǎng wǒ méi yǒu yì shí kòng zhì yì shí
识, 我脑子里不乱想, 我没有意识。控制意识
dào wú yì shí nǐ jiù chéng gōng le yì bān rén dōu shì xiān shì
到无意识, 你就成功了。一般人都是先是
yǒu yì shí rán hòu cái huì yǒu xiǎng xiàng lì
有意识, 然后才会有想象力。

zěn yàng qū fēn yì shí hé huàn xiǎng yì shí yǒu sān zhǒng
怎样区分意识和幻想? 意识有三种。

yí shì xià yì shí xià yì shí shì háo wú zhǔn bèi de yì zhǒng yì shí
一是下意识。下意识是毫无准备的一种意识。

bǐ rú shuō rén jiā shuō nǐ liǎn shàng zěn me huì zhè me zāng a
比如说, 人家说你脸上怎么会这么脏啊?

pā de yí xià nǐ de shǒu huì qù mō yí xià liǎn zhè ge jiào xià
“啪”的一下, 你的手会去摸一下脸, 这个叫下
yì shí xīn lǐ xué shàng hái yǒu yí gè jiào shàng yì shí shàng yì
意识。心理学上还有一个叫上意识, 上意

shí shì zhǔn bèi hǎo de yì shí bǐ rú shuō yí gè tè gōng tā xiǎng
识是准备好的意识。比如说一个特工, 他想

qíng bào jú huì bú huì jiào wǒ de zhēn míng a pā jiào
“情报局会不会叫我的真名啊?” “啪”, 叫
nǐ zhēn míng le nǐ zhuāng zhe bù zhī dao xiǎng yǐ jīng shì yì
你真名了, 你装着不知道。想, 已经是意
shí liú chū lái de dōng xi le cái chéng wéi xiǎng xiàng yǒu yí gè
识流出来的东西了, 才成为想象。有一个

cí jiào yì shì liú jiù shì shuō yì shì shùn zhe zì rán de liú dòng
词叫“意识流”，就是说意识顺着自然地流动、
zì rán de chū lái de dōng xī bǐ rú shuō wǒ jīn tiān xiǎng xiàng
自然地出来的东西。比如说我今天想象
yì shì zhōng wǒ è le ba jīn tiān zhè ge ā yí gěi wǒ zuò
(意识中)：“我饿了吧，今天这个阿姨给我做
fàn jiù hǎo le tā lái le tā huì gěi wǒ shāo sù jīng dū pái gǔ
饭就好了.....她来了，她会给我烧素京都排骨.....
tā zuò cài tǐng xián de zhè jiù jiào yì shì liú nǐ de yì shì huì
她做菜挺咸的.....”这就叫意识流。你的意识会
shùn zhe yuán shǐ de luó jí yī zhí liú xià qu suǒ yǐ rén jiā shuō nǐ
顺着原始的逻辑一直流下去，所以人家说你
zhè ge rén yì shì liú qí shí yì shì liú gēn ní shí liú yě hěn xiàng a
这个人意识流。其实意识流跟泥石流也很像啊，
hěn zì rán de wǎng xià liú tǎng yì shì néng gòu kòng zhì nǐ de dà
很自然地往下流淌。意识能够控制你的大
nǎo shén jīng yí gè rén de yì shì gǎn jué dào tā yào shēng ái
脑神经。一个人的意识感觉到他要生癌
zhèng le tā de liǎn yí xià zi jiù bù yí yàng le mǎ shàng shén
症了，他的脸一下子就不一样了，马上神
jīng chōu dòng xīn zàng nán shòu hún shēn shǒu jiǎo wú lì hǎo
经抽动，心脏难受，浑身手脚无力。好
le jiù shì yì shì kòng zhì nǐ de shén jīng jīng luò mài shāo
了，就是意识控制你的神经、经络、脉梢。

dàn shì xiǎng xiàng de huà yào zhuǎn hǎo jǐ gè wān dāng yí
但是想象的话，要转好几个弯。当一
gè rén shuō wǒ zài xiǎng zhè jiàn shì qing de shí hou qí shí nǎo
个人说“我在想这件事情的时候”，其实脑
zi yǐ jīng zhuǎn le hěn duō le shī fu xiàn zài gěi nǐ men jiǎng de
子已经转了很多了。师父现在给你们讲的
zhè xiē dōng xi duì xué fó rén lái shuō shì hěn zhòng yào de dōng xi
这些东西对学佛人来说是很重要的东西，
shì xué fó de rén yào kè fú de rén jiān de máo bìng yào xiū dào méi
是学佛的人要克服的人间的毛病。要修到没
fán nǎo bù zhī dao fán nǎo méi yǒu shòu xiǎng xíng shí méi yǒu
烦恼，不知道烦恼，没有受想行识，没有
rén jiān de zá niàn kùn rǎo zhe nǐ bú yào bǎ rén jiā de shén me huà
人间的杂念困扰着你。不要把人家的什么话
dōu dāng chéng zhēn de bú yào bǎ rén jiā de shén me huà dōu
都当成真的，不要把人家的什么话都
wǎng yì shì lǐ zǒu zhè hěn zhòng yào bù guǎn rén jiā shuō shén
往意识里走，这很重要。不管人家说什
me xiào yí xiào duì rén jiā hǎo yào wǎng yì shì lǐ zǒu rén jiā
么，笑一笑。对人家好，要往意识里走；人家
duì nǐ bù hǎo jiù bú yào wǎng yì shì lǐ zǒu fǒu zé shāng hài zì
对你不好，就不要往意识里走，否则伤害自
jǐ nǐ men yào xué shī fu de jīng shén bú yào bèi zì jǐ xiān yā
己。你们要学师父的精神——不要被自己先压
dǎo rén bú yào zì jǐ bǎ zì jǐ yā dǎo suǒ yǐ shī fu gěi nǐ men
倒，人不要自己把自己压倒。所以师父给你们

jiǎng yí jù huà zhēn zhèng xiàn zhì fáng ài mái mò zì jǐ de
讲 一 句 话：“真 正 限 制、妨 碍、埋 没 自 己 的，
yǒng yuǎn zhǐ huì shì nǐ zì jǐ wǒ pà nà gè shì qing a wǒ
永 远 只 会 是 你 自 己。” “我 怕 那 个 事 情 啊，我
bù gǎn a wǒ bù néng qù zuò fáng ài nǐ le ba zhēn zhèng
不 敢 啊，我 不 能 去 做。” 妨 碍 你 了 吧？真 正
fáng ài nǐ xiū xīn niàn jīng zuò rén de jiù shì nǐ zì jǐ bú yào
妨 碍 你 修 心、念 经、做 人 的 就 是 你 自 己。不 要
bèi zì jǐ xīn zhōng de zhàng ài zǔ rǎo nǐ zì jǐ shì nǐ hài le nǐ
被 自 己 心 中 的 障 碍 阻 扰 你 自 己，是 你 害 了 你
zì jǐ hěn duō rén zuì hòu shuō wǒ hèn wǒ zì jǐ a shì wǒ hài
自 己。很 多 人 最 后 说 “我 恨 我 自 己 啊，是 我 害
le wǒ zì jǐ rén yǒu hǎo xīn bù yí dìng néng gòu jiě jué wèn tí
了 我 自 己。” 人 有 好 心 不 一 定 能 够 解 决 问 题。
shī fu jiù shì hǎo xīn jiù dù quán shì jiè de rén kě shì yǒu xiē rén bù
师 父 就 是 好 心 救 度 全 世 界 的 人，可 是 有 些 人 不
xiāng xìn shī fu yǒu hǎo xīn yǒu shén me yòng jiù dé liǎo tā ma
相 信，师 父 有 好 心 有 什 么 用？救 得 了 他 吗？

pú sà suǒ zhèng wù de dào lǐ shì shén me jiù shì ràng nǐ bú
菩 萨 所 证 悟 的 道 理 是 什 么？就 是 让 你 不
yào yǒu fán nǎo bù zhī dao yǒu fán nǎo méi yǒu shòu xiǎng xíng shí
要 有 烦 恼，不 知 道 有 烦 恼，没 有 受 想 行 识。
zhè jiù shì dào lǐ xiǎng dōu bú yào qù xiǎng hěn duō rén gěi nǐ
这 就 是 道 理。想 都 不 要 去 想。很 多 人 给 你
shuō zhè ge rén zěn me zěn me xiǎng dōu bù xiǎng xiào xiào
说 “这 个 人 怎 么 怎 么”。想 都 不 想，笑 笑。

xiǎng shén me yǒu běn shì jiù zì jǐ guǎn hǎo zì jǐ fáng ài nǐ zì
想 什 么? 有 本 事 就 自 己 管 好 自 己。 妨 碍 你 自
jǐ de zǔ ài nǐ zì jǐ de jiù shì nǐ zì jǐ hěn duō rén cháng shuō
己 的、 阻 碍 你 自 己 的 就 是 你 自 己。 很 多 人 常 说
wǒ wú suǒ wèi lā zhè yě shì zǔ ài tā zì jǐ a gēn lǎo bǎn
“我 无 所 谓 啦” , 这 也 是 阻 碍 他 自 己 啊。 跟 老 板
chǎo jià zhī hòu xīn xiǎng zhè yǒu shén me wǒ jiù shuō shí huà
吵 架 之 后 , 心 想 “这 有 什 么 , 我 就 说 实 话 ,
ràng tā zhè yàng hǎo le wǒ wú suǒ wèi le zhè yě shì tā zǔ ài
让 他 这 样 好 了 , 我 无 所 谓 了” , 这 也 是 他 阻 碍
le tā zì jǐ ruò xīn yǒu dìng jiù shì rú guǒ nǐ de xīn dìng dé xià
了 他 自 己。 若 心 有 定 , 就 是 如 果 你 的 心 定 得 下
lái hǎo huài dōu yí yàng ào zhōu zǒng lǐ gěi dōng fāng tái xiě xìn
来 , 好 坏 都 一 样。 澳 洲 总 理 给 东 方 台 写 信
le shì hào shì ba shī fu kāi xīn le kě shì méi guò jǐ tiān zǒng
了 , 是 好 事 吧? 师 父 开 心 了。 可 是 没 过 几 天 , 总
lǐ xià tái le dàn shī fu xīn dìng dé xià lái zǒng lǐ xiě xìn lái le
理 下 台 了。 但 师 父 心 定 得 下 来 , 总 理 写 信 来 了 ,
ò méi xǐ lè guò liǎng tiān xià tái le duì shī fu yě méi yǒu yǐng
哦 , 没 喜 乐 ; 过 两 天 下 台 了 , 对 师 父 也 没 有 影
xiǎng nà jiù méi shì le ba rén mìng zài hū xī jiān yào lì chú tōu
响 。 那 就 没 事 了 吧。 人 命 在 呼 吸 间 , 要 力 除 偷
ān lǎn duò tōu ān jiù shì shuō zì sǎo mén qián xuě hěn duō rén
安、 懒 惰。 偷 安 就 是 说 自 扫 门 前 雪 , 很 多 人
zhǐ guǎn zì jǐ píng ān bù guǎn bié rén bù kěn niàn jīng bù kěn
只 管 自 己 平 安 , 不 管 别 人。 不 肯 念 经、 不 肯

xiū xīn dōu shì lǎn duò yào jì zhù zhǐ yào shì hóng fǎ shén me
修心都是懒惰。要记住，只要是弘法，什么

shì qing dōu kě yǐ zuò zhǐ yào wèi le zhè ge mù dì pīn mìng de qù
事情都可以做。只要为了这个目的拼命地去

zhuī qiú jiù huì yǒu gōng dé
追求，就会有功德。