

### **33. Memahami Kekosongan Materiil, Belajar Mengendalikan Diri Sendiri**

Hari ini Master akan membahas tentang, “Tidak bergembira karena materi, tidak bersedih karena diri sendiri” . Apakah yang dimaksud dengan “tidak bergembira karena materi” ? Dengan kata lain, jangan mengira karena dirimu sudah melakukan banyak hal, atau saat melihat benda-benda apapun di dunia ini, jangan merasa terlalu senang. Karena segala hal adalah ilusi palsu, selain itu mereka bisa berubah. Misalnya, sudah jelas benda yang dilihat ini sepertinya nyata, atau sesuatu yang sepertinya menyenangkan, namun sesungguhnya itu belum tentu nyata, belum tentu akan membawa kebahagiaan bagimu, juga belum tentu bisa membuatmu bahagia. Karena hal-hal yang kalian lihat mungkin hanya bagian permukaannya saja, dia belum tentu adalah suatu hal yang bersifat nyata yang berada di dunia ini. Misalnya, kamu memenangkan lotere,

walaupun banyak uang yang didapatkan, namun pelan-pelan juga akan habis juga. Jika kamu memenangkan sebuah hadiah besar, mungkin juga malah akan mengundang bahaya maut. Dengan kata lain, jangan biarkan keadaan di luar memengaruhi hatimu, yakni jangan biarkan kegembiraan, amarah, kesedihan, dan sukacita kamu memengaruhi perasaan dan kehidupanmu. Kalian harus memahami bahwa, terkadang karena ketidaktahuan kita, sehingga kegembiraan, amarah, kesedihan, dan sukacita diri sendiri akan terpengaruh sebagian hal dalam masyarakat. Misalnya, saat kamu mengalami hal yang menyenangkan di luar, maka saat pulang ke rumah, dirimu pun merasa senang; namun jika di luar, kamu mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan, maka saat pulang pun, kamu merasa sangat tidak senang. Sebenarnya, ini tandanya suasana hatimu sudah dikendalikan oleh orang lain dan materiil. Oleh karena itu, cara yang terbaik adalah jangan sampai dikendalikan oleh orang lain, dengan kata lain, jangan sampai kamu dipergunakan atau dikendalikan oleh

segala materi yang ada di dunia ini. Mengerti? Kalian harus ingat, “tidak bergembira karena materi, tidak bersedih karena diri sendiri.” Tidak bergembira karena materi, dengan kata lain, terhadap segala benda-benda materi yang kamu lihat atau kamu temui, kamu tidak menganggapnya sebagai suatu kegembiraan, harus bisa memahami dengan jelas bahwa semua ini adalah palsu. Tidak bersedih karena diri sendiri, dengan kata lain, jangan karena diri sendiri sudah menerima kenyataan yang pahit lalu merasa sedih. Tidak bersedih karena diri sendiri adalah tingkat kesadaran ketiadaan Aku, yakni tidak merasakan diri sendiri terus dipengaruhi oleh segala hal-hal duniawi. Tidak bersedih karena diri sendiri, dengan kata lain, karena dunia ini telah membawa banyak sekali kepedihan padamu, namun kamu jangan menganggap kalau dirimu sudah merasakan kepedihan atau kesulitan ini. Dengan kata lain, meminta kamu melupakan diri Aku, agar kamu terbebas dari diri sendiri, diri sendiri harus bisa meninggalkan kesedihan ini.

Karena kita hidup di dunia ini, akan mengalami banyak sekali kesedihan, maka kita jangan sampai terpengaruh oleh segala rupa, perasaan, pikiran, perilaku, dan kesadaran di dunia ini. Dengan kata lain, segala hal yang kita rasakan, segala hal yang kita pikirkan, semua yang kita lihat dan hal-hal yang bermunculan dalam kesadaran kita, semua ini janganlah kita ikuti. Jangan merasa kalau diri sendiri, "Aduh, saya ini sedih, lalu sangat sedih. Hal ini membuat saya menderita, lalu merasa sangat menderita" . Jangan biarkan dirimu menanggung hal-hal ini secara psikologis, karena jika jiwamu menanggungnya, mungkin saja psikologis kamu sedang menggunakannya. Dengan kata lain, tubuh alami kamu yang kosong ini sesungguhnya adalah supaya kamu bisa menerima hal-hal yang berhubungan dengan konsep ideologi ini.

Contoh sederhana, jika kamu memiliki suatu benda atau materi, lalu di rumahmu terdapat sebuah gudang,

maka kamu bisa mengumpulkan benda-benda ini. Benar tidak? Akan tetapi, jika sebuah benda yang kosong tak berwujud, lalu bagaimana seharusnya kamu menerimanya? Apakah dengan menggunakan balon? Kalau begitu kamu juga seharusnya memiliki sebuah "balon" untuk menerima benda-benda yang bersifat kosong ini. Akan tetapi, setelah kamu menerima benda-benda ini, maka kamu akan memiliki 2 macam benda yang berbeda, yang satu adalah benda-benda yang diterima dengan menggunakan semacam wadah; yang satunya lagi adalah suatu konsep pemikiran, dia adalah kosong, dia adalah ilusi, seperti kamu memiliki sebuah balon, benda-benda ini akan masuk ke dalam hatimu. Master sekarang mengajarkan kalian, sebagai praktisi Buddhis, jangan miliki "balon" ini, sebaliknya kita harus bisa meledakkan balon ini, harus bisa menjadi ketidakakuan. Jauh di dalam jiwa kalian jangan ada suatu benda yang menerima "luka batin" kamu, maka jiwamu tidak akan terluka. Mengerti? Karena jiwa seseorang bisa terluka, karena luka itu masuk ke dalam

jiwamu dan berhenti di sana, makanya kamu baru bisa terluka. Mengerti? Saat jika kita benar-benar terluka, itu karena kamu memiliki suatu “benda” yang menerimanya, maka hatimu baru bisa terluka. Jika bahkan hati ini pun sudah tidak lagi kamu miliki, lalu bagaimana mungkin hatimu akan terluka?

Maka lingkungan luar adalah suatu ruang benda, sedangkan di dalam adalah suatu benda yang bersifat kosong, sedangkan kekosongan materi ini sesungguhnya adalah meminta kamu melupakan keakuan, melupakan diri sendiri, mengoyak dan menghilangkannya, tidak ada lagi benda ini. Maka, baik kamu memuji saya ataupun memarahi saya, atau mengkritik saya, atau membuat saya bersedih, namun saya tidak memiliki benda berenergi untuk menerimanya, maka saya tidak akan terluka, saya juga tidak akan bersedih, saya tidak akan penuh emosi, saya juga tidak akan sakit hati. Orang yang terluka, karena dia memiliki “sesuatu” di hatinya.

Karena setelah Anda memarahinya, lalu dia menerima “caci-maki” kamu ini. Benar tidak? Contoh sederhana, dalam keseharian kalian, jika ada orang yang mengatakan kalau ingin memukul kamu, maka dalam pikiranmu begitu terpikir kalau dia mungkin akan memukul saya, lalu sekujur tubuh saya akan segera merasa tidak nyaman. Karena dalam hatimu terdapat suatu wadah yang berisikan “memukul kamu” , suatu benda yang seperti wadah yang bisa menampung konsep pemikiran ini, kamu menerima dan membiarkannya masuk, maka selanjutnya hatimu akan menjadi sedih, lalu membuat kamu tertegun dan berpikiran bodoh. Jika kamu tidak memiliki benda ini, lalu apakah kamu masih akan bersedih saat orang lain memarahimu? Jika kamu tidak memiliki benda ini, kamu sama sekali tidak akan memedulikan apapun, tidak akan mengindahkan apapun yang dikatakannya. Kapan ini bisa hilang? Saat orang sakit jiwa memarahimu, apakah kamu akan marah? Karena kamu tahu kalau dia sakit jiwa, maka saat itu, “wadah” kamu ini tidak ada, tidak

berada di sana. Ketika “wadah” kamu ini muncul, maka sesungguhnya kamu akan terluka. Mengerti?

Oleh karena itu, Master menasihati kalian, tidak bersedih karena diri sendiri, yakni diri sendiri jangan bersedih, jangan biarkan dirimu menanggung pengaruh dari segala rupa, perasaan, pemikiran, perilaku, dan kesadaran di dunia ini, jika kamu tidak merasakan apapun, tidak menerimanya, maka kamu tidak akan menderita. Misalnya, sekarang jelas-jelas hati saya merasa sangat menderita, namun saya tidak merasakannya, saya tidak merasa menderita. Suatu hal yang terus-menerus kamu pikirkan, namun sekarang kamu tidak memikirkannya lagi. Karena hal ini sebenarnya memang tidak seharusnya kamu pikirkan, benar tidak? Perilaku dan kesadaran adalah tindakanmu dan kesadaranmu, kamu tidak melakukannya, maka tidak akan membawa “buah karma” atau akibat bagimu; jika dalam kesadaranmu, kamu tidak memikirkannya, maka



kesadaranmu akan sangat bersih. Mengapa kesadaranmu tidak bersih? Karena kamu memikirkannya, kamu ingin mendapatkan suatu benda, kamu berpikir terlalu banyak, namun kamu tidak mendapatkannya, maka kamu mulai merasa sedih. Kesadaran ini harus bisa dikendalikan oleh diri sendiri, dan perilaku ini juga harus dikendalikan oleh diri sendiri. Akan tetapi, sesungguhnya apa yang benar-benar bisa mengendalikannya? Tidak ada. Tidak ada apapun, apa yang kamu kendalikan? Bahkan kesadaran pun sudah tidak ada lagi, lalu apa yang kamu kendalikan? Penderita sakit jiwa tidak memiliki kesadaran. Sedangkan kita bukan penderita sakit jiwa, kita memiliki kesadaran, namun kita harus bisa melatihnya menjadi seperti tiada kesadaran, seperti yang pepatah mengatakan, “kebijaksanaan yang besar tampak seperti bodoh” . Orang yang sudah jelas memiliki kebijaksanaan yang sangat tinggi, namun dia sepertinya terlihat bodoh. Harus memiliki kepandaian dan kebijaksanaan, namun bukan benar-benar bodoh. Mengerti? Oleh karena itu, miliki kebijaksanaan besar

namun jangan menonjolkannya keluar – terlihat seperti orang bodoh. Saat kita membina sampai suatu waktu tertentu, kebijaksanaan besarmu sudah melampaui kebodohanmu, melebihi kebodohanmu, maka orang ini baru benar berpura-pura bodoh. Walaupun ada sebagian orang yang bisa berpura-pura, namun sikapnya tidak cukup meyakinkan, seringkali bisa terlihat oleh orang lain, kalau begitu namanya benar-benar bodoh. Kalau kamu memang hebat, jangan berpura-pura, namun bersikaplah alami, seperti suatu perilaku yang muncul keluar dengan sendirinya. Dengan kata lain, saya tidak memiliki kesadaran – pemikiran, saya benar-benar tidak berpikir, saat itu wajahmu benar-benar terlihat tidak memikirkan apapun. Jika setelah memikirkannya, lalu kamu menutupinya, seperti kamu menggali sebuah lubang namun tidak menanam bom, hanya untuk menakut-nakuti orang lain, dengan jika Anda benar-benar menimbun sebuah bom, walaupun sumbu sulutnya tidak dipasang, namun kedua hal ini akan memberikan perasaan yang tidak sama. Seperti banyak

orang yang berkunjung ke rumahmu, namun kamu sama sekali tidak berpikir untuk menjamunya makan, tetapi kamu berkata, “Sudah lapar bukan? Mari mari, makanan sudah siap, mari kita makan” , namun pada kenyataannya kamu tidak punya sayur di dapur dengan kamu sudah menyiapkan sayur, keduanya sepenuhnya memiliki definisi yang berbeda.

Kalian harus memahami bahwa, seorang praktisi Buddhis harus bisa mengendalikan diri sendiri, harus bisa mencapai tingkat kesadaran yang mampu melupakan diri sendiri, yakni bisa mengontrol diri sendiri, bisa sepenuhnya melupakan keadaan diri sendiri, tidak lagi terpengaruh oleh segala hal di dunia ini, lalu ditambah dengan mengandalkan keuletan dan kegigihan diri sendiri. Lalu bagaimana kamu bisa mempertahankan keuletan diri? Murid saya ini, yakni ibu tua ini, memiliki pengalaman yang sangat mendalam. Menurut kamu, beberapa tahun kamu pada awalnya, susah atau tidak?

Sangat susah sekali. Saat mengendalikan diri, kamu merasa sedih atau tidak? Sangat sedih. Namun kamu memiliki niat yang teguh, kamu bisa terus bertahan, maka kamu akan berhasil. Dalam proses ini, banyak kali kamu tidak bisa mengendalikan diri, benar tidak? Hampir tidak bisa berpikiran terbuka dan ingin kabur, masih berpikir kalau saya hidup sendirian pun akan baik-baik saja, pada saat itu, kamu memiliki pemikiran seperti ini. Namun kamu tetap teguh mengendalikan diri sendiri, terakhir kamu yang menang, karena kamu memiliki kegigihan. Jika sekarang kamu tinggal sendirian, coba pikirkan, sampai tiba waktunya, kamu meninggal di rumah pun tidak akan ada seorang pun yang tahu, betapa menyedihkannya. Ini adalah suatu masalah yang sangat nyata. Kemudian, sebaliknya, masalah kedua, coba kamu pikirkan, jika kamu membenci anak, lalu apakah anak bisa memberikanmu bantuan yang paling baku? Dia pasti tidak bisa, bahkan dia tidak akan mempertemukan kamu dengan cucumu. Lalu bagi kamu orang tua ini, apa baiknya sifat keras kepala seperti ini?

Oleh karena itu, seorang praktisi Buddhis yang sudah mengetahui kalau dirinya salah, harus terus berusaha memperbaikinya, memiliki keuletan dan kegigihan untuk memperbaikinya. Memiliki niat tidak hanya akan membuatmu berusaha keras berkembang ke arah yang positif, maka harus memiliki keuletan, sesungguhnya keuletan ini juga mengandung tetap bertahan walau sangat menderita, ini adalah penderitaanmu dan keyakinanmu yang kuat. Seperti banyak orang yang saat menghadapi kesulitan, dia bisa tetap bertahan dalam penderitaan, karena dia sudah menjalani penderitaan ini, lalu kebaikan akan mendatangnya. Benar tidak? Saat kamu periksa ke dokter pun begini juga. Sewaktu dokter memberi suntik kepadamu, sakit tidak? Akan tetapi setelah disuntik, kamu tidak sakit lagi. Saat dokter gigi meratakan gigimu, sakit tidak? Namun sesudahnya, kamu tidak akan merasa sakit lagi. Memangnyanya karena meratakan gigi akan sakit, lalu kamu tidak mau menambal gigi? Seperti itu saja logikanya. Begitu juga dalam menekuni Dharma. Jika

seseorang tidak bisa terus bertahan, tidak memiliki keuletan untuk membina dirinya, memperbaiki kekurangan pada dirinya, maka orang ini memiliki masalah yang sangat besar dalam menekuni Dharma. Maka keuletan dan kegigihan sangat penting. Karena setelah kamu mampu teguh bertahan, maka kamu pasti bisa melewati halangan; jika kamu memiliki kegigihan, maka kesulitan tidak akan lagi terasa sulit. Contoh sederhana, kamu mendaki gunung, sulit tidak? Namun setelah kamu tiba di puncak, maka selanjutnya apakah jalan turun ke bawah masih akan terasa sulit? Kamu sudah tidak lagi memiliki kesulitan. Oleh karena itu, diri sendiri harus mengerti, harus bisa memahami, saat kita sudah bisa mengatasi kesulitan, maka kita pasti bisa terus bertahan dan memiliki kegigihan untuk hidup.

míng bái kōng xìng wù tǐ , xué huì kè zhì zì jǐ  
**33. 明 白 空 性 物 体 ， 学 会 克 制 自 己**

shī fu jīn tiān gěi dà jiā jiǎng , bù yǐ wù xǐ , bù yǐ jǐ  
师 父 今 天 给 大 家 讲 ， 不 以 物 喜 ， 不 以 己  
bēi 。 shén me shì bù yǐ wù xǐ ? jiù shì bú yào yǐ wéi zì jǐ zuò  
悲 。 什 么 是 不 以 物 喜 ？ 就 是 不 要 以 为 自 己 做  
le hěn duō de shì qing , huò duì suǒ kàn dào de shì shàng de yí  
了 很 多 的 事 情 ， 或 对 所 看 到 的 世 上 的 一  
qiè shì qing bú yào tè bié gāo xìng 。 yīn wei rèn hé shì wù dōu shì  
切 事 情 不 要 特 别 高 兴 。 因 为 任 何 事 物 都 是  
xū huàn de , bìng qiě huì biàn huà 。 bǐ rú míng míng kàn jiàn zhè  
虚 幻 的 ， 并 且 会 变 化 。 比 如 明 明 看 见 这  
ge dōng xi hǎo xiàng shì zhēn de , hǎo xiàng shì hěn kāi xīn de shì  
个 东 西 好 像 是 真 的 ， 好 像 是 很 开 心 的 事  
qing , shí jì shàng tā bù yí dìng shì zhēn de , bù yí dìng gěi  
情 ， 实 际 上 它 不 一 定 是 真 的 ， 不 一 定 给  
nǐ dài lái huān lè , yě bìng bù néng gòu ràng nǐ dé dào huān  
你 带 来 欢 乐 ， 也 并 不 能 够 让 你 得 到 欢  
xǐ 。 yīn wei nǐ men kàn dào de shì wù kě néng shì biǎo miàn shàng  
喜 。 因 为 你 们 看 到 的 事 物 可 能 是 表 面 上  
de , tā bù yí dìng shì zhēn de shí zhì xìng de shì wù cún zài yú rén  
的 ， 它 不 一 定 是 真 的 实 质 性 的 事 物 存 在 于 人  
jiān 。 bǐ rú shuō nǐ zhòng le liù hé cǎi le , jiù suàn qián zài  
间 。 比 如 说 你 中 了 六 合 彩 了 ， 就 算 钱 再

duō nǐ màn màn yě huì yòng wán de      rú guǒ nǐ zhōng dào yí gè  
多 你 慢 慢 也 会 用 完 的 。 如 果 你 中 到 一 个  
dà jiǎng le      yě yǒu kě néng huì rě lái yì xiē shā shēn zhī  
大 奖 了 ， 也 有 可 能 会 惹 来 一 些 杀 身 之  
huò      jiù shì shuō bú yào yīn wéi wài zài de huán jìng ér ràng nǐ nèi  
祸 。 就 是 说 不 要 因 为 外 在 的 环 境 而 让 你 内  
zài de xīn shòu dào yǐng xiǎng      yě jiù shì shuō bú yào ràng nǐ de  
在 的 心 受 到 影 响 ， 也 就 是 说 不 要 让 你 的  
xǐ nù āi lè lái yǐng xiǎng nǐ de gǎn qíng hé shēng huó      dà jiā yào  
喜 怒 哀 乐 来 影 响 你 的 感 情 和 生 活 。 大 家 要  
míng bái      wǒ men zuò rén yǒu shí huì yīn wéi bù dǒng ér ná shè huì  
明 白 ， 我 们 做 人 有 时 会 因 为 不 懂 而 拿 社 会  
shàng de yì xiē shì qing lái zuò wéi zì jǐ de xǐ nù āi lè      bǐ rú  
上 的 一 些 事 情 来 作 为 自 己 的 喜 怒 哀 乐 。 比 如  
zài wài miàn yǒu kāi xīn de shì qing      huí dào jiā yě kāi xīn      rú  
在 外 面 有 开 心 的 事 情 ， 回 到 家 也 开 心 ； 如  
guǒ zài wài miàn pèng dào yì xiē bù kāi xīn de shì qing      huí dào jiā  
果 在 外 面 碰 到 一 些 不 开 心 的 事 情 ， 回 到 家  
jiù hěn bù kāi xīn      shí jì shàng nǐ de qíng xù yǐ jīng bèi bié rén  
就 很 不 开 心 。 实 际 上 你 的 情 绪 已 经 被 别 人  
hé wù zhì kòng zhì zhù le      suǒ yǐ zuì hǎo de fāng fǎ shì bú yào  
和 物 质 控 制 住 了 。 所 以 最 好 的 方 法 是 不 要  
bèi rén jiā kòng zhì zhù      yě jiù shì shuō bú yào bèi shì jiè shàng suǒ  
被 人 家 控 制 住 ， 也 就 是 说 不 要 被 世 界 上 所  
yǒu de wù zhì suǒ lì yòng      suǒ kòng zhì zhù      míng bái le  
有 的 物 质 所 利 用 、 所 控 制 住 。 明 白 了



ma dà jiā yí dìng yào jì zhù , bù yǐ wù xǐ , bù yǐ jǐ  
吗？ 大家一定要记住， 不以物喜， 不以己  
bēi bù yǐ wù xǐ , jiù shì bù yǐ suǒ yǒu de wù zhì shàng de  
悲。 不以物喜， 就是不以所有的物质上的  
dōng xi suǒ yǒu nǐ suǒ kàn dào de jiàn dào de dōng xi wéi  
东西， 所有你所看到的、 见到的东西为  
xǐ lè yào shí shí zài zài de dǒng de zhè yí qiè dōu shì jiǎ  
喜乐， 要实实在在的懂得这一切都是假  
de bù yǐ jǐ bēi jiù shì shuō bù yǐ wéi zì jǐ jiē shòu le xiàn  
的。 不以己悲， 就是说不以为自己接受了现  
shí tòng kǔ ér xiǎng dào bēi shāng bù yǐ jǐ bēi shì wú wǒ de jìng  
实痛苦而想到悲伤。 不以己悲是无我的境  
jiè shì bù gǎn jué zì jǐ yì zhí zài shòu shì jiān de yí qiè suǒ yǐng  
界， 是不感觉自己一直在受世间的一切所影  
xiǎng bù yǐ jǐ bēi jiù shì shuō yīn wèi zhè ge shì shàng gěi nǐ dài  
响。 不以己悲就是说因为这个世上给你带  
lái le hěn duō de bēi shāng nǐ bú yào yǐ wéi zì jǐ yǐ jīng zài  
来了很多的悲伤， 你不要以为自己已经在  
shòu zhè xiē bēi shāng zhè xiē kǔ nàn le jiù shì ràng nǐ yào  
受这些悲伤、 这些苦难了。 就是让你要  
wàng wǒ ràng nǐ bǎi tuō zì jǐ zì jǐ yào lí kāi zhè ge bēi  
忘我， 让你摆脱自己， 自己要离开这个悲  
shāng  
伤。

yīn wei wǒ men zài shì shàng dōu huì yǒu hěn duō de bēi  
因 为 我 们 在 世 上 都 会 有 很 多 的 悲  
shāng suǒ yǐ wǒ men yào bú shòu shì jiān yī qiè sè shòu xiǎng  
伤 ， 所 以 我 们 要 不 受 世 间 一 切 色 受 想  
xíng shí yǐng xiǎng yě jiù shì shuō wǒ men suǒ gǎn shòu dào de yī  
行 识 影 响 。 也 就 是 说 我 们 所 感 受 到 的 一  
qiè wǒ men suǒ xiǎng dào de yī qiè wǒ men suǒ kàn dào de  
切 ， 我 们 所 想 到 的 一 切 ， 我 们 所 看 到 的  
yī qiè hé yì shì xíng tài de dōng xi suǒ yǒu zhè xiē dōng xi wǒ  
一 切 和 意 识 形 态 的 东 西 ， 所 有 这 些 东 西 我  
men bú yào shùn zhe tā qù bú yào gǎn dào zì jǐ āi yā  
们 不 要 顺 着 它 去 。 不 要 感 到 自 己 “ 哎 呀 ，  
wǒ zhè ge bēi le wǒ jiù hěn bēi le zhè ge shì qing wǒ shòu  
我 这 个 悲 了 ， 我 就 很 悲 了 。 这 个 事 情 我 受  
le kǔ le jiù shì hěn shòu kǔ le nǐ bú yào bǎ zhè xiē dōng  
了 苦 了 ， 就 是 很 受 苦 了 ” 。 你 不 要 把 这 些 东  
xi cóng jīng shén shàng lái chéng shòu tā yīn wei jīng shén shàng  
西 从 精 神 上 来 承 受 它 ， 因 为 精 神 上  
chéng shòu tā shuō bú dìng nǐ de jīng shén shàng shì zài yòng  
承 受 它 ， 说 不 定 你 的 精 神 上 是 在 用  
tā yě jiù shì shuō nǐ zhè ge kōng xìng zì rán tǐ zhè ge kōng  
它 。 也 就 是 说 你 这 个 空 性 自 然 体 ， 这 个 空  
xìng zì rán tǐ qí shí jiù shì ràng nǐ néng gòu jiē shòu zhè ge yì shì  
性 自 然 体 其 实 就 是 让 你 能 够 接 受 这 个 意 识  
xíng tài fāng miàn de dōng xi  
形 态 方 面 的 东 西 。

jǔ gè jiǎn dān lì zǐ , rú guǒ nǐ yǒu wù pǐn , nǐ jiā lǐ  
举 个 简 单 例 子 , 如 果 你 有 物 品 , 你 家 里  
yòu yǒu yí gè cāng kù , nǐ kě yǐ duī fàng qǐ lái 。 duì bu  
又 有 一 个 仓 库 , 你 可 以 堆 放 起 来 。 对 不  
duì ? dàn shì rú guǒ shì yí gè kōng wú yī wù de dōng xi , nǐ  
对 ? 但 是 如 果 是 一 个 空 无 一 物 的 东 西 , 你  
yīng gāi ná shén me lái jiē shòu ne yào yòng qì qiú ba nà nǐ  
应 该 拿 什 么 来 接 受 呢 ? 要 用 气 球 吧 ? 那 你  
yě yīng gāi yǒu yí gè qì qiú lái jiē shòu zhè xiē kōng xìng wù  
也 应 该 有 一 个 气 球 来 接 受 这 些 空 性 物  
tǐ 。 dàn shì dāng nǐ jiē shòu le zhè xiē dōng xi zhī hòu , nǐ  
体 。 但 是 当 你 接 受 了 这 些 东 西 之 后 , 你  
yǒu liǎng gè bù tóng de dōng xi , yí gè shì yòng xiàng qì mǐn yí  
有 两 个 不 同 的 东 西 , 一 个 是 用 像 器 皿 一  
yàng de dōng xi lái jiē shòu zhè xiē wù pǐn ; hái yǒu yì zhǒng shì  
样 的 东 西 来 接 受 这 些 物 品 ; 还 有 一 种 是  
yì shì xíng tài de dōng xi tā shì kōng de tā shì huàn  
意 识 形 态 的 东 西 , 它 是 空 的 , 它 是 幻  
jué jiù xiàng nǐ yǒu yí gè qì qiú nà zhè xiē dōng xi jiù huì  
觉 。 就 像 你 有 一 个 气 球 , 那 这 些 东 西 就 会  
zhuāng jìn nǐ de xīn lǐ shī fu xiàn zài jiāo nǐ men xué fó de rén  
装 进 你 的 心 里 。 师 父 现 在 教 你 们 学 佛 的 人  
bú yào yǒu zhè ge qì qiú ér shì yào bǎ zhè ge qì qiú gěi tā nòng  
不 要 有 这 个 气 球 , 而 是 要 把 这 个 气 球 给 它 弄  
bào diào yào wú wǒ yào zài nǐ men xīn líng shēn chù méi yǒu  
爆 掉 , 要 无 我 。 要 在 你 们 心 灵 深 处 没 有

zhè me yí gè ràng nǐ jiē shòu yì zhǒng xīn líng shòu shāng de dōng  
这么一个让你接受一种心灵受伤的东  
xi nǐ de xīn líng jiù bú huì shòu shāng tīng de dǒng  
西，你的心灵就不会受伤。听得懂  
ma yīn wei xīn líng shòu shāng shì jìn dào le nǐ de xīn líng zhī hòu  
吗？因为心灵受伤是进到了你的心灵之后  
cái tíng zhù cái ràng nǐ shòu shāng de míng bái le ma zhēn  
才停住，才让你受伤的。明白了吗？真  
zhèng dāng xīn líng shòu shāng de shí hou shì yīn wei nǐ yǒu zhè  
正当心灵受伤的时候，是因为你有这  
me yí gè dōng xi lái jiē shòu tā suǒ yǐ nǐ de xīn cái huì shòu  
么一个东西来接受它，所以你的心才会受  
shāng rú guǒ nǐ lián zhè ge xīn dōu méi yǒu de huà nǐ shuō nǐ  
伤。如果你连这个心都没有的话，你说你  
de xīn zěn me huì shòu shāng ne  
的心怎么会受伤呢？

suǒ yǐ wài wéi shì yí gè kōng jiān wù tǐ nèi zài shì yí gè  
所以外围是一个空间物体，内在是一个  
kōng xìng wù tǐ ér zhè ge kōng xìng wù tǐ shí jì shàng jiù shì  
空性物体，而这个空性物体实际上就是  
ràng nǐ wàng wǒ wàng què zì jǐ ràng nǐ bǎ tā tōng pò  
让你忘我，忘却自己，让你把它捅破  
diào méi yǒu zhè ge dōng xi suǒ yǐ nǐ jiǎng wǒ yě hǎo mà  
掉，没有这个东西。所以你讲我也好，骂

wǒ yě hǎo      nǐ fěng cì wǒ yě hǎo      nǐ ràng wǒ hěn shāng xīn yě  
我也好，你讽刺我也好，你让我很伤心也

hǎo      wǒ dōu méi yǒu zhè ge jiē shòu tā de néng liàng tǐ      suǒ  
好，我都没有这个接受它的能量体，所

yǐ wǒ jiù bú huì bēi shāng      wǒ yě bú huì nán guò      wǒ yě bú huì  
以我就不会悲伤，我也不会难过，我也不会

jī dòng      wǒ yě bú huì shāng xīn      shòu shāng de rén jiù shì yīn  
激动，我也不会伤心。受伤的人就是因

wei tā xīn zhōng yǒu dōng xi le      yīn wei nǐ mà le tā zhī  
为他心中有东西了。因为你骂了他之

hòu      tā jiē shòu le nǐ de zhè ge chòu mà      duì bu duì      jǔ  
后，他接受了你的这个臭骂。对不对？举

gè jiǎn dān lì zi      nǐ men zài shēng huó dāng zhōng      rén jiā  
个简单例子，你们在生活当中，人家

shuō yào lái dǎ nǐ le      nǐ nǎo zi li zhǐ yào yì xiǎng dào tā kě  
说要来打你了，你脑子里只要一想到他可

néng huì dǎ wǒ      nǐ mǎ shàng huì gǎn jué hún shēn bù shū fu le  
能会打我，你马上会感觉浑身不舒服了。

yīn wei nǐ xīn zhōng yǒu zhè me yí gè zhuāng zhe      dǎ  
因为你心中有这么一个装着“打

nǐ      de      zhè ge néng gòu chéng shòu yì shì xíng tài yí yàng  
你”的，这个能够承受意识形态一样

de yí gè qì mǐn      nǐ bǎ tā jiē shòu jìn lái le      jiē xià lái nǐ xīn  
的一个器皿，你把他接受进来了，接下来你心

li jiù nán guò le      nǐ jiù fā dāi le      fā chī le      rú guǒ nǐ  
里就难过了，你就发呆了、发痴了。如果你

méi yǒu zhè ge dōng xi      rén jiā mà nǐ nǐ huì shāng xīn ma      rú  
没有这个东西，人家骂你你会伤心吗？如  
guǒ nǐ méi yǒu zhè ge dōng xi      nǐ gēn běn wú suǒ wèi      bú  
果你没有这个东西，你根本无所谓，不  
zài hu tā shuō shén me      shén me shí hou huì méi yǒu ne      shén  
在乎他说什么。什么时候会没有呢？神  
jīng bìng mà nǐ de shí hou      nǐ huì bu huì shēng qì ya      yīn wei  
经病骂你的时候，你会不会生气呀？因为  
nǐ zhī dao tā shì shén jīng bìng      nǐ de zhè ge qì mǐn nà ge shí hou  
你知道他是神经病，你的这个器皿那个时候  
shì méi yǒu de      shì bù cún zài de      ér dāng nǐ zhè ge qì mǐn  
是没有的，是不存在的。而当你这个器皿  
cún zài de shí hou      shí jì shàng nǐ jiù shòu shāng le      míng bái  
存在的时候，实际上你就受伤了。明白  
le ma  
了吗？

suǒ yǐ shī fu gěi nǐ men jiǎng jiào bù yǐ jǐ bēi      jiù shì zì  
所以师父给你们讲叫不以己悲，就是自  
jǐ bú yào bēi shāng      bú yào chéng shòu shì jiān de yí qiè sè shòu  
己不要悲伤，不要承受世间的一切色受  
xiǎng xíng shí duì nǐ de yǐng xiǎng      nǐ méi yǒu gǎn jué      nǐ méi  
想行识对你的影响，你没有感觉，你没  
yǒu shòu      nǐ jiù méi yǒu tòng kǔ      bǐ rú xiàn zài wǒ míng míng xīn  
有受，你就没有痛苦。比如现在我明明心

li hěn tòng kǔ dàn shì wǒ méi yǒu gǎn shòu wǒ méi yǒu jué de  
里很痛苦，但是我没有感受，我没有觉得  
tòng kǔ běn lái zhè ge shì qing nǐ yào pīn mìng qù xiǎng  
痛苦。本来这个事情你要拼命去想  
de ér nǐ xiàn zài méi yǒu qù xiǎng yīn wei zhè ge shì qing běn  
的，而你现在没有去想。因为这个事情本  
lái jiù bù gāi nǐ xiǎng de duì bu duì xíng shí jiù shì nǐ xíng wéi  
来就不该你想的，对不对？行识就是你行为  
hé yì shì nǐ de xíng wéi méi yǒu qù zuò jiù bú huì gěi nǐ dài  
和意识，你的行为没有去做，就不会给你带  
lái suǒ yǒu de guǒ nǐ de yì shì bú qù xiǎng nǐ de yì shì jiù  
来所有的果；你的意识不去想，你的意识就  
huì hěn gān jìng nǐ de yì shì wèi shén me bù gān jìng ne jiù  
会很干净。你的意识为什么不干净呢？就  
shì yīn wei nǐ xiǎng le nǐ xiǎng dé dào mǒu yí yàng dōng  
是因为你想了，你想得到某一样东  
xi nǐ xiǎng de tài duō le nǐ méi yǒu dé dào nǐ jiù kāi shǐ  
西，你想得太多了，你没有得到，你就开始  
shāng xīn le zhè ge yì shì yào shòu dào zì jǐ de kòng zhì  
伤心了。这个意识要受到自己的控制，  
zhè ge xíng wéi yě yào shòu dào zì jǐ de kòng zhì dàn shì zhēn  
这个行为也要受到自己的控制。但是真  
zhèng néng gòu kòng zhì tā de shì shén me ne shì méi yǒu  
正能够控制它的是什么呢？是没有。  
shén me dōu méi yǒu nǐ kòng zhì shén me lián yì shì dōu  
什么都没有，你控制什么？连意识都

méi yǒu le      nǐ kòng zhì shén me      shén jīng bìng shì méi yǒu  
没有了，      你 控制 什么？      神 经 病 是 没 有  
yì shì de      wǒ men bú shì shén jīng bìng      wǒ men yǒu yì  
意识 的。      我 们 不 是 神 经 病 ，      我 们 有 意  
shì      dàn shì wǒ men yào bǎ tā xiū liàn chéng xiàng wú yì shì      jiù  
识 ，      但 是 我 们 要 把 它 修 炼 成 像 无 意 识 ，      就  
shì shuō dà zhì ruò yú      míng míng shì yí gè hěn yǒu zhì huì de  
是 说 大 智 若 愚 。      明 明 是 一 个 很 有 智 慧 的  
rén      dàn shì tā xiàng shǎ shǎ de yí yàng      yào yǒu cōng  
人 ，      但 是 他 像 傻 傻 的 一 样 。      要 有 聪  
míng      yào yǒu zhì huì      ér bù néng zhēn zhèng de shǎ      tīng de  
明 ，      要 有 智 慧 ，      而 不 能 真 正 的 傻 。      听 得  
dǒng ma      suǒ yǐ yào dà zhì ruò yú      yào xiū dào yí dìng de shí  
懂 吗 ？      所 以 要 大 智 若 愚 。      要 修 到 一 定 的 时  
hou      nǐ de dà zhì huì yǐ jīng chāo guò le nǐ de yú chī      chāo  
候 ，      你 的 大 智 慧 已 经 超 过 了 你 的 愚 痴 ，      超  
guò le nǐ de shǎ      zhè ge rén cái shì zhuāng shǎ      suī rán yǒu de  
过 了 你 的 傻 ，      这 个 人 才 是 装 傻 。      虽 然 有 的  
rén huì zhuāng yì diǎn      dàn shì zhuāng de bú gòu xiàng      jīng  
人 会 装 一 点 ，      但 是 装 得 不 够 像 ，      经  
cháng bèi rén jiā kàn chū lái      nà jiù suàn zhēn shǎ      nǐ yǒu běn  
常 被 人 家 看 出 来 ，      那 就 算 真 傻 。      你 有 本  
shì bú shì zhuāng de      shì zì rán de      shì hěn zì rán de yì zhǒng  
事 不 是 装 的 ，      是 自 然 的 ，      是 很 自 然 的 一 种  
liú lù      jiù shì wǒ méi yǒu yì shì      wǒ zhēn de méi yǒu xiǎng      nà  
流 露 。      就 是 我 没 有 意 识 ，      我 真 的 没 有 想 ，      那



nǐ de liǎn chū lái de shì zhēn de méi yǒu xiǎng dōng xī      rú guǒ  
你的脸出来的是真的没有想东西。 如果  
nǐ xiǎng guò le zhī hòu      nǐ bǎ tā yǎn gài qǐ lái le      bǐ rú nǐ  
你想过了之后， 你把它掩盖起来了， 比如你  
wā le yí gè kēng dàn méi yǒu mái dì léi      zhǐ xiǎng xià rén  
挖了一个坑但没有埋地雷， 只想吓人  
jiā      hé nǐ zhēn de mái shàng dì léi      suī rán dǎo huǒ xiàn méi  
家， 和你真的埋上地雷， 虽然导火线没  
yǒu fàng      zhè liǎng gè gǎn jué shì bù yí yàng de      jiù xiàng hěn  
有放， 这两个感觉是不一样的。 就像很  
duō rén dào nǐ jiā lǐ lái      nǐ gēn běn méi yǒu xiǎng qǐng tā chī  
多人到你家里来， 你根本没有想请他吃  
fàn      dàn shì nǐ shuō      è le ba      lái lái lái      fàn zhǔn bèi  
饭， 但是你说 “ 饿了吧， 来来来， 饭准备  
hǎo le      lái chī fàn ba      dàn shí jì shàng nǐ chú fáng jiān  
好了， 来吃饭吧 ” ， 但实际上你厨房间  
méi yǒu cài      hé nǐ zhǔn bèi yǒu cài      zhè shì liǎng gè gài niàn  
没有菜， 和你准备有菜， 这是两个概念。

dà jiā yào míng bái      xué fó de rén yào dǒng de kè jǐ      yào  
大家要明白， 学佛的人要懂得克己， 要  
wàng wǒ de jìng jiè      jiù shì yào kè zhì zì jǐ      bǎ zì jǐ de jìng  
忘我的境界， 就是要克制自己， 把自己的境  
jiè wán quán wàng diào      yào bú shòu shì jiān de yí qiè yǐng  
界完全忘掉， 要不受世间的一切影

xiǎng rán hòu kào gè rén zì shēn de jiān chí hé yì lì nà me  
响， 然后靠个人自身的坚持和毅力。 那么  
nǐ zěn me lái jiān chí ne wǒ de zhè wèi dì zǐ lǎo mā ma zuì  
你怎么来坚持呢？ 我的这位弟子， 老妈妈最  
yǒu gǎn shòu nǐ shuō nǐ zhè jǐ nián kāi shǐ de shí hou xīn kǔ bu  
有感受。 你说你这几年开始的时候辛苦不  
xīn kǔ fēi cháng de xīn kǔ nǐ kè zhì de nán guò bu nán  
辛苦？ 非常的辛苦。 你克制得难过不难  
guò fēi cháng de nán guò dàn shì nǐ yǒu yì lì nǐ jiān chí  
过？ 非常的难过。 但是你有毅力， 你坚持  
xià lái le nǐ jiù chéng gōng le zài zhè ge dāng zhōng nǐ yǒu  
下来了， 你就成功了。 在这个当中你有  
hěn duō cì kè zhì bú zhù duì bu duì chà yì diǎn zì jǐ xiǎng  
很多次克制不住， 对不对？ 差一点自己想  
bù tōng chū zǒu hái xiǎng wǒ zì jǐ yí gè rén zhù hái tǐng hǎo  
不通出走， 还想我自己一个人住还挺好  
de nǐ zhè zhǒng xiǎng fǎ dāng shí dōu yǒu guò de dàn shì nǐ  
的， 你这种想法当时都有过的。 但是你  
jiān chí kè zhì zì jǐ zuì hòu nǐ shèng lì le yīn wei nǐ yǒu  
坚持克制自己， 最后你胜利了， 因为你有  
yì lì rú guǒ nǐ xiàn zài shì yí gè rén zhù de huà nǐ xiǎng  
毅力。 如果你现在是一个人住的话， 你想  
xiǎng dào shí nǐ sǐ zài jiā lǐ dōu méi yǒu rén zhī dao duō bēi  
想， 到时你死在家里都没有人知道， 多悲  
cǎn zhè shì yí gè hěn xiàn shí de wèn tí nà me fǎn guò lái  
惨。 这是一个很现实的问题。 那么反过来

jiǎng dì èr diǎn      nǐ xiǎng xiǎng kàn      rú guǒ nǐ hèn hái zǐ de  
讲 第二点， 你 想 想 看， 如 果 你 恨 孩 子 的  
huà      hái zǐ néng bu néng gěi nǐ zuì qǐ mǎ de bāng zhù      tā zuò  
话， 孩 子 能 不 能 给 你 最 起 码 的 帮 助？ 他 做  
bú dào      shèn zhì lián sūn zǐ dōu bù gěi nǐ kàn      duì nǐ lái jiǎng  
不 到， 甚 至 连 孙 子 都 不 给 你 看。 对 你 来 讲  
yí gè lǎo rén jiā pí qì jué yǒu shén me hǎo chù  
一 个 老 人 家 脾 气 倔 有 什 么 好 处？

suǒ yǐ xué fó de rén zhī dào zì jǐ cuò le      yào jiān chí de gǎi  
所 以 学 佛 的 人 知 道 自 己 错 了， 要 坚 持 地 改  
zhèng      yào jiān chí yǒu yì lì de gǎi zhèng      yǒu yì lì bú dàn  
正， 要 坚 持 有 毅 力 地 改 正。 有 毅 力 不 但  
ràng nǐ wǎng hǎo de fāng xiàng nǚ lì yào yǒu yì lì      shí jì shàng  
让 你 往 好 的 方 向 努 力 要 有 毅 力， 实 际 上  
zhè ge yì lì hái bāo hán zhe nǐ hěn tòng kǔ de jiān chí      nǐ hěn  
这 个 毅 力 还 包 含 着 你 很 痛 苦 的 坚 持， 你 很  
tòng kǔ de hé jiān qiáng de xìn niàn      jiù xiàng hěn duō rén pèng  
痛 苦 的 和 坚 强 的 信 念。 就 像 很 多 人 碰  
dào kùn nán de shí hou tā néng jiān chí chī kǔ      tā chī guò kǔ le,  
到 困 难 的 时 候 他 能 坚 持 吃 苦， 他 吃 过 苦 了，  
kǔ jìn gān lái      duì bu duì      nǐ kàn bìng yě shì zhè yàng de  
苦 尽 甘 来。 对 不 对？ 你 看 病 也 是 这 样 的。  
yī shēng gěi nǐ dǎ zhēn de shí hou      nǐ tòng bu tòng      dàn dǎ  
医 生 给 你 打 针 的 时 候， 你 痛 不 痛？ 但 打  
wán le zhī hòu nǐ jiù bú tòng le      yá kē yī shēng gěi nǐ mó yá  
完 了 之 后 你 就 不 痛 了。 牙 科 医 生 给 你 磨 牙

de shí hou nǐ tòng bu tòng mó wán yá zhī hòu nǐ jiù bú tòng le  
的时 候 你 痛 不 痛？ 磨 完 牙 之 后 你 就 不 痛 了。

nán dào jiù shì yīn wei mó yá hěn tòng nǐ lián zhè ge yá dōu bú  
难 道 就 是 因 为 磨 牙 很 痛， 你 连 这 个 牙 都 不

yào bǔ le ma jiù shì zhè ge dào li xué fó yě shì zhè  
要 补 了 吗？ 就 是 这 个 道 理。 学 佛 也 是 这

yàng rú guǒ yí gè rén bù néng jiān chí bù néng yǒu yì lì de  
样。 如 果 一 个 人 不 能 坚 持， 不 能 有 毅 力 地

qù xiū xíng qù gǎi zhèng zì jǐ shēn shàng de máo bìng zhè  
去 修 行、 去 改 正 自 己 身 上 的 毛 病， 这

ge rén xué fó jiù yǒu hěn dà de wèn tí suǒ yǐ jiān chí hé yì lì  
个 人 学 佛 就 有 很 大 的 问 题。 所 以 坚 持 和 毅 力

fēi cháng zhòng yào yīn wei děng nǐ jiān chí zhù le nǐ yuè  
非 常 重 要。 因 为 等 你 坚 持 住 了， 你 越

guò le zhàng ài nǐ yǒu yì lì de huà kùn nán jiāng bú huì shì  
过 了 障 碍； 你 有 毅 力 的 话， 困 难 将 不 会 是

kùn nán le jǔ gè jiǎn dān de lì zi nǐ pá shān kùn nán bu  
困 难 了。 举 个 简 单 的 例 子， 你 爬 山 困 难 不

kùn nán děng nǐ pá dào le shān dǐng jiē xià lái wǎng xià zǒu  
困 难？ 等 你 爬 到 了 山 顶， 接 下 来 往 下 走

de shí hou hái kùn nán ma nǐ jiù méi yǒu kùn nán le suǒ yǐ zì  
的 时 候 还 困 难 吗？ 你 就 没 有 困 难 了。 所 以 自

jǐ yào míng bái yí dìng yào dǒng wǒ men kè fú le kùn  
己 要 明 白， 一 定 要 懂， 我 们 克 服 了 困

nan wǒ men jiù néng jiān chí hé yǒu yì lì de huó zhe  
难， 我 们 就 能 坚 持 和 有 毅 力 地 活 着。