

## **42. Menguraikan Hakikat Kehidupan, Melenyapkan Nafsu Keinginan Duniawi**

Kita harus bisa menghilangkan perselisihan, pertengkaran, persaingan, sindiran dan cemooh yang tidak ada hentinya di dunia ini. Karena semua sindiran dan cemooh, perselisihan dan pertengkaran di dunia ini tidak ada hentinya, dengan kata lain, dia selamanya tidak pernah berhenti. Kita manusia memiliki kemampuan seperti apa sampai bisa melawan arus? Kita manusia memiliki kehebatan seperti apa sampai bisa bergerak melawan aliran arus? Setiap orang memiliki kebiasaan buruk, selain itu juga memiliki sifat keras kepala. Dengan kata lain, kita setiap orang memiliki banyak kebiasaan yang tidak baik, selain itu kebiasaan-kebiasaan ini dipenuhi dengan sifat keras kepala. Apa yang dimaksud dengan sifat keras kepala? Yaitu tidak mudah diubah. Master mengajarkan kalian untuk menanamkan Buddha dan Bodhisattva di dalam pikiran kalian, harus ditanam mendalam sampai mengakar kuat, dengan demikian,

kalian baru bisa menangkis semua kerisauan di dunia ini. Kita harus bisa membangun sebuah tembok di dalam pikiran kita, kita harus bisa mengendalikan jiwa kita. Lalu, apakah “tembok” ini? Jika Master hanya berkata seperti itu, kalian mungkin tidak mengerti, Master akan memberi kalian satu contoh sederhana, supaya kalian bisa segera mengerti, misalnya saya memiliki sebuah tembok, “tembok” ini adalah sila – konsentrasi – kebijaksanaan, tembok ini adalah mengendalikan ketamakan – kebencian – kebodohan, tembok ini adalah “saya tidak membenci orang lain” . Oleh karena itu, ketika banyak hal yang menyebalkan muncul keluar, kamu bisa dengan cepat menangkisnya; saat orang lain menggunakan uang untuk menggodamu, maka kamu pun bisa dengan cepat menangkisnya. Mengerti? Hari ini, kamu – Tuan Zhou percaya kepada Guan Shi Yin Pu Sa, maka “tembok” ini sudah mengakar di dalam pikiranmu, jadi tidak peduli apapun yang dikatakan orang lain, asalkan kamu teringat akan Guan Shi Yin Pu Sa, kamu pasti bisa hidup. Jika

memang sudah waktunya dirimu pergi, kamu pun akan pergi. Kamu harus memiliki “tembok” ini, mengerti?

Kalian harus ingat, tidak boleh menutupi prajna yang memang ada sebelumnya. Kalian semua mengetahui apa “prajna” itu, Master pernah membahasnya dengan kalian, itu adalah kebijaksanaan Buddha dan Bodhisattva. Kita tidak boleh menyelubungi prajna ini, karena ini adalah sifat dasar manusia. Lalu dalam keadaan seperti apa, seseorang kehilangan kebijaksanaannya? Prajnanya terselubungi? Yakni ketika kamu sedang memiliki ketamakan – kebencian – kebodohan, kemudian ditambah dengan kesombongan dan kecurigaan. Apakah “kesombongan” itu? Itu adalah sifat angkuh. Apa itu “kecurigaan” ? Itu adalah sifat curiga – tidak percaya. Saat kamu mencurigai orang lain, maka kebijaksanaan diri sendiri akan hilang. Master pernah menceritakan kepada kalian, dalam drama Shakespeare ada seorang tokoh yang bernama Othello, dia sangat mencintai istrinya, namun pada akhirnya karena dia mencurigai istrinya, dia malah

membunuh istrinya. Jika seseorang terlalu curiga kepada orang lain, maka dia bisa membunuh orang tersebut, juga bisa membunuh dirinya sendiri. Seseorang yang sombong bisa membuatnya menolak semua jodoh baik yang mendatangnya, maka semua ini dinamakan sebagai ketamakan, kebencian, kebodohan, kesombongan, dan kecurigaan.

Kalian harus ingat, harus bisa menguraikan hakikat kehidupan. Apa yang dimaksud dengan "menguraikan" ? Berarti secara perlahan-lahan menguraikan satu persatu hakikat atau makna kehidupan diri sendiri. Misalnya, coba renungkan, hari ini untuk apa sebenarnya kita hidup di dunia ini? Kita datang ke dunia ini demi apa? Jika pikiranmu sudah terbuka, "Oh, saya datang ke dunia ini demi melahirkan anak, sekarang saya sudah melahirkannya, saya merasa sangat senang. Saya datang ke dunia ini demi berbakti kepada ibu, saya sudah berbakti, saya sangat senang ..." Secara perlahan-lahan menguraikannya sendiri. Sedangkan kita sebagai praktisi

Buddhis tidak seharusnya menggunakan cara penguraian seperti ini. Kita seharusnya berpikir: kita datang ke dunia ini, kita mengenal ajaran Buddha Dharma, maka kita sudah berpuas hati seumur hidup ini. Saya sudah mengenal ajaran Buddha Dharma, saya bisa menolong kesadaran spiritual orang-orang, saya bisa menjadi seribu tangan dan seribu mata pembantu Bodhisattva, saya sudah puas. Benar tidak? Oleh karena itu, kita harus bisa menguraikan hakikat kehidupan sendiri. Hakikat hidup kita sesungguhnya adalah menjalani hidup dengan baik-baik di dunia ini, setelah habis menjalaninya, lalu saya pergi ke Alam Surga. Setelah mengetahui hakikat atau makna-makna ini, se usai menguraikannya dan memahaminya, kamu akan mendapatkan banyak sukacita. Mengerti? Ketika dirimu sedang menderita, kamu tahu kalau "Saya sedang membayar hutang karma dari kehidupan sebelumnya" , bukankah kamu akan merasa lebih baik? Ketika kamu dipersulit orang lain, renungkan, bahwa "Ini memang sudah seharusnya saya jalani." Mengapa? Mungkin di kehidupan sebelumnya, saya juga seperti ini

mempersulit dirinya. Ini yang namanya menguraikan. Menguraikan hakikat kehidupan. Mengerti? Master beritahu kalian, kita harus bisa membuat sekejap waktu di dunia ini menjadi tidak berarti sama sekali. Apakah "sekejap waktu" di dunia ini? Yakni saat muncul pemikiran buruk dalam pikiran kalian, dalam sekejap waktu menjadi tidak berarti sama sekali. Misalnya, tiba-tiba kamu merasa benci, lalu dalam sekejap pikiran saya terbuka, saya tidak benci lagi; barusan saya masih berpikir untuk mengambil benda yang tidak seharusnya diambil, tiba-tiba saya mengerti, pikiran saya terbuka, saya tidak jadi ambil; barusan masih berpikir untuk tamak, kemudian pikiran saya terbuka, saya tidak tamak lagi; barusan masih berpikir untuk diam-diam melakukan suatu hal, kemudian terpikir bahwa saya tidak boleh curi-curi begini, sekejap waktu ini dalam proses pembelajaran Dharma kamu akan menjadi sama sekali tidak bermakna. Mengerti? Master menjelaskannya secara terbalik, ini namanya konsep pemikiran yang berlawanan.

Jangan biarkan jiwa menjadi hancur. Karena kamu tidak memahami prinsip kebenaran, maka jiwamu baru bisa hancur. Jangan terlena di tengah kesadaran nafsu keinginan sendiri. Apabila kita setiap orang hidup di dunia ini hanya berada di dalam kesadaran nafsu keinginan, maka orang ini akan hidup dengan sangat menderita. Misalnya, hari ini kamu ingin membeli sebuah rumah, ketika dirimu memiliki nafsu keinginan ini, maka kamu akan merasa sangat menderita; ketika kamu mengejar orang ini namun gagal, kamu akan merasa sangat menderita sekali; saat kamu menginginkan uang, namun tidak bisa mendapatkan uang ini, kamu akan sangat menderita sekali; sewaktu kamu ingin menjadi pejabat, namun tidak berhasil, pada saat ini kamu telah terlena di tengah nafsu keinginan. Mengerti? Jangan biarkan diri sendiri terlena di tengah nafsu keinginan. Sedangkan kita sekarang, banyak murid maupun praktisi Buddhis, semuanya terlena di tengah nafsu keinginannya sendiri, semuanya menekuni Dharma dengan tujuan tertentu. Menekuni Dharma dengan tujuan tertentu sama dengan

terlena di tengah nafsu keinginan sendiri. Jika kalian memang hebat, maka hari ini menekuni Dharma dan membina diri jangan demi diri sendiri, "Saya memang ingin belajar Dharma" , itu berarti tidak ada nafsu keinginan.

Kita harus bisa membatasi diri sendiri, mengendalikan diri sendiri, harus memperhatikan perkembangan jiwa diri sendiri. Membatasi diri sendiri sangatlah penting, mengendalikan diri sendiri juga sangat penting. Apabila kamu bisa mengendalikan diri sendiri, berarti kamu sudah berhasil; jika kamu mampu membatasi diri sendiri, tandanya kamu juga sudah sukses. Yang tersullit adalah orang yang tidak bisa membatasi dan mengendalikan dirinya sendiri, maka dia tidak akan bisa mencapai keberhasilan. Mengerti? Kita harus bisa memperhatikan perkembangan jiwa sendiri, dengan kata lain setiap saat melihat apa yang diri sendiri pikirkan. Misalnya, secara total, kamu memikirkan 30 hal, sedangkan dari 30 hal ini, apakah hal baik yang kamu pikirkan lebih banyak atau hal



buruk? Jika hari ini kamu merasa sangat benci, mengapa anak ini tidak bisa diajari dengan baik? Kamu benci suami ini mengapa begini? Kamu kembali benci, "Saya tidak ingin melakukan hal ini" , dan lain-lain. Apabila kamu merasa senang, karena kamu sudah mengenal ajaran Buddha Dharma; kamu merasa sangat senang karena kamu punya waktu untuk melafalkan paritta, kamu merasa sangat senang ... Coba renungkan, apakah dalam pikiranmu, kejahatan lebih besar daripada kebaikan, atau kebaikan lebih besar daripada kejahatan? Dari sini bisa diprediksi akan pergi ke alam mana kamu nantinya. Apabila dari 30 hal ini, kamu membenci 20 hal, lalu merasa senang terhadap 10 hal. Coba kamu hitung sendiri, jika satu hari begini, kalau begitu 365 hari, yang jahat yang semakin besar, atau yang baik yang semakin besar? Dengan begitu, kamu bisa memperhitungkan mana yang lebih banyak, kejahatan atau kebaikan. Jika kamu bisa membuat 30 hal yang kamu pikirkan ini semuanya adalah hal baik, berarti kamu pasti adalah orang yang baik hati. Namun jika hari ini kamu membenci orang ini; membodohi

yang itu, menginginkan yang ini, tamak akan yang ini, berarti kamu ini sudah tidak bisa menjadi orang yang baik hati. Mengerti?

Oleh karena itu, Master mengajarkan kalian untuk memahami, bahwa kita harus sering melihat jiwa atau pikiran sendiri, memperhatikan perkembangan jiwa diri sendiri, harus bisa kembali ke yang semula, yakni kembali ke awal. Kembali ke yang semula, yakni pikiran kita yang sesungguhnya yang paling semula, kita harus bisa kembali ke tempat itu. Seperti banyak orang saat menulis puisi, sering menuliskan kalau rambutnya sudah memutih, lalu melihat anak-anak kecil dengan polosnya menari dan bernyanyi di taman, begitu inginnya saya kembali ke masa kecil. Inilah kembali ke yang semula. Karena masa kecilmu sudah tidak ada lagi, makanya kamu baru memikirkannya; karena masa kecilmu sudah tidak dicari lagi, makanya kamu baru berpikir untuk mencarinya, ingin mengujarnya. Kita sekarang "yang semula" sudah tidak dicari, sudah tertutupi oleh jiwa yang kotor, terselubungi oleh semua

noda kotoran duniawi, oleh karena itu, kita tidak bisa menemukan hati nurani dan sifat dasar diri sendiri. Master pernah melihat sebuah teledrama, yakni tentang pertempuran di perbatasan Tiongkok – Myanmar, pada saat itu tentara Jepang sudah digempur kalah habis-habisan, pada akhirnya hanya tersisa satu orang. Tentara Jepang ini sendirian di pantai menyanyikan lagu Jepang, dia bernyanyi semalaman. Para tentara Tiongkok pun mengepungnya di tempat, mengepung semalaman, juga tidak tega membunuh dia satu orang ini. Karena dia sudah tersudut dan tidak bisa lari lagi, sampai di pinggir pantai pun, dia tetap tidak bisa pulang ke kampung halamannya, maka lagu yang dia nyanyikan semuanya adalah lagu dari kampung halamannya, ini adalah kenangannya, dia sedang mencari hidup masa mudanya, mencari jiwanya yang hilang, terakhir dia pun tumbang. Ketika para tentara Tiongkok pergi menyerbu dan menghampirinya, sesungguhnya sebelum dia mulai bernyanyi, dia sudah menancapkan pisau ke perutnya (hara-kiri), begitulah sambil membiarkan darahnya mengalir keluar, dia

bernyanyi semalaman, sampai darahnya habis, dia pun tumbang. Di manakah jati diri semula seorang manusia? Yakni saat dia sudah tersudut dan tidak bisa lari lagi, sudah terpojok di jalan buntu, dia baru berpikir bahwa "Saya ingin mencari diri saya yang semula" . Dengan kata lain, ketika seseorang menjelang ajalnya, baru terpikir olehnya bahwa "Saya ingin mencari kembali kampung halaman saya." Inilah kalimat pertama yang Master katakan hari ini, "Siapa saya? Ke mana saya akan pergi?" Apakah kalian mengerti?

Seluruh pandangan kita terhadap dunia ini, menyimpang dan keras kepala, tidak ada satu pun yang tidak menyimpang dan keras kepala. Segala hal di dunia ini adalah palsu, semuanya kosong, tidak ada satu pun yang nyata, mengerti? Ini yang pertama. Yang kedua, dia sepertinya nyata namun sesungguhnya tidak. Dengan kata lain, memberitahu kalian supaya jangan mementingkan suatu hal, jangan berpendapat bahwa ini adalah sesuatu yang nyata. Ketahuilah, segala benda yang kamu kenal dan

rasakan sendiri di dunia ini, berbeda dengan kenyataannya. Karena kamu berpendapat bahwa banyak hal di dunia ini adalah nyata, sesungguhnya dia adalah palsu. Kebenaran dari benda-benda ini dengan pendapatmu, sepenuhnya bertolak belakang, sama sekali tidak sama. Oleh karena itu, Tuan Zhou, kamu harus berpikir dengan jelas, pelajaran Master malam ini bertujuan untuk membuatmu paham, bahwa segala hal yang kamu pikirkan hari ini, semua yang kamu rasa benar hari ini, bukanlah hal yang sesungguhnya. Kamu harus bisa melihat kebenarannya. Karena benda-benda spiritual bisa pergi, karena sel bisa berubah, sel kanker pun bisa berubah. Jika sekarang ada sesuatu yang tumbuh di liver kamu, adalah bisa diangkat paksa, operasi kamu itu bisa memotongnya, kemudian menjahitnya. Akan tetapi sel ini hanya sementara bersembunyi di lambungmu, maka kamu bisa mengusirnya dengan cara lain. Apabila karena "benda" ini datang ke sini, kemudian kamu mengangkatnya, lalu jika dia pergi ke tempat lain, kemudian kamu kembali mengangkatnya, ini membuat

saya teringat sebuah cerita yang pernah saya baca sewaktu kecil. Ada sebuah rumah, terbang masuk seekor lalat, ketika lalat itu hinggap di tembok sini, maka dia melemparkan barang ke sana. Tidak kena lalatnya, namun perabotan rumah tangganya dilempar rusak semua, kemudian lalatnya pun terbang pergi. Dia melihat lalat kembali hinggap di sana, dia kembali mengambil barang dan melemparnya ke sana, tetap tidak kena, si lalat kembali terbang pergi. Dengan kata lain, semua ini adalah fenomena di permukaan saja, bukan perubahan sel yang sesungguhnya. Mengapa kita harus bisa menstabilkan tubuh dan pikiran? Mengapa harus bisa menyelaraskan fisik dan psikologis? Sesungguhnya semua ini bisa dikontrol, bukan berarti bisa dipotong semua. Mengerti?

Master beritahu kalian, kalian harus memahami bahwa semakin kalian memahami kebenaran, maka kamu akan merasa dirimu sendiri tidak mengetahui apapun dan bodoh. Sebelum kalian menekuni Dharma, kalian tidak tahu betapa besarnya ketidaktahuan kalian, tidak tahu

betapa bodohnya diri kalian, tidak tahu berapa banyak kesalahan yang telah kalian lakukan dulu, sedangkan sekarang kalian pelan-pelan semakin memahami prinsip-prinsip kebenaran ini, maka kalian akan merasa diri kalian sendiri semakin pintar, menyalahkan diri sendiri, itu karena kalian sudah memahami kebenaran. Kalian membenci masa lalu kalian sendiri, menyalahkan diri kalian mengapa melakukan begitu banyak kesalahan? Jika kamu tidak menekuni Dharma, maka keluhanmu ini hanya akan berhenti di tengah perkembangan kepintaran intelektual kamu saja, bukan digunakan di dalam kebijaksanaan prajna ajaran Buddha Dharma. Saya tidak tahu apakah kalian mengerti atau tidak? Dunia ini bagaikan sungai yang kembali ke laut. Sungai pasti akan kembali ke lautan, ini adalah suatu hukum tetap. Kita manusia pada akhirnya akan meninggal, jiwa kita pada suatu hari nanti kalau tidak naik ke atas maka akan turun ke bawah. Pahamiilah bahwa, "kembali ke laut" sesungguhnya sama dengan kembali ke awal, sifat dasar yang semula. Oleh karena itu, hidup ini terlalu kecil, seperti kabut yang berlalu dalam sekejap. Hari

ini saya mengajak bicara beberapa teman muda-mudi kecil, Master melihat kalian bagaikan melihat semut, melihat kalian berbicara riuh ke sana kemari, merasa kalian seperti semut yang sedang berbicara, sedang sibuk. Jika kalian tidak percaya, suatu hari kalian coba jongkok dan amati kesibukan semut-semut itu di bawah. Memindahkan sebuah korek api, pindah ke sana kemari, membangun sarang sampai selesai. Tunggu di hari berikutnya, dibersihkan oleh petugas kebersihan, semua rumahnya hancur dan hilang. Sama seperti kita manusia, setiap hari sibuk, berbicara, berbincang ... Master melihat kalian sangat kasihan, sangat lucu, dan sangat menyedihkan. Mengerti? Ada sebagian orang yang datang ke tempat saya ini, membicarakan yang ini dan yang itu, kasihan sekali, lucu sekali. Saya hanya tersenyum saja. Sama seperti banyak praktisi Buddhis sekarang, kalian menekuni Dharma di sini, harus bisa berwelas asih kepada orang lain, mana boleh terus membicarakan kekurangan orang lain. Orang seperti ini menurut kalian apakah bisa menekuni Dharma dengan baik? Tidak punya kebijaksanaan.



fēn jiě shēng mìng de běn zhì  
**42. 分解生命的本质,**

huà jiě rén jiān de yù wàng  
**化解人间的欲望**

wǒ men yào fèi chú rén shì jiān wú zhǐ jìng de zhēng yì zhēng  
我们要废除人世间无止境的争议、争  
chǎo zhēng zhí lěng cháo rè fěng yīn wei zài rén jiān zhè xiē lěng  
吵、争执、冷嘲热讽。因为在人间这些冷  
cháo rè fěng zhè xiē zhēng yì zhēng zhí tā shì wú zhǐ jìng de  
嘲热讽、这些争议、争执它是无止境的，  
yě jiù shì shuō tā shì yǒng yuǎn bú huì tíng zhǐ de wǒ men rén yǒu  
也就是说它是永远不会停止的。我们人有  
shén me néng nài néng gòu nì liú ér xíng ne wǒ men rén yǒu shén  
什么能耐能够逆流而行呢？我们人有什么  
me néng nài néng gòu wéi bèi cháo liú ér xíng ne rén rén dōu jù yǒu  
么能耐能够违背潮流而行呢？人人都具有  
è xí ér qiě yǒu wán gù xìng yě jiù shì shuō wǒ men měi yí gè  
恶习，而且有顽固性。也就是说我们每一个  
rén dōu yǒu hěn duō bù hǎo de xí guàn ér qiě zhè xiē xí guàn dōu  
人都有很多不好的习惯，而且这些习惯都  
chōng mǎn zhe wán gù xìng shén me jiào wán gù xìng jiù shì bù  
充满着顽固性。什么叫顽固性？就是不  
róng yì gǎi shī fu jiāo nǐ men yào bǎ fó pú sà zhí zài nǐ men de xīn  
容易改。师父教你们要把佛菩萨植在你们的心  
zhōng yào gēn shēn dì gù zhè yàng nǐ men cái néng dǎng diào suǒ  
中，要根深蒂固，这样你们才能挡掉所

yǒu rén jiān de yí qiè fán nǎo wǒ men yào zài zì jǐ de xīn zhōng jiàn  
有人间的一切烦恼。我们要在自己的心中建  
lì yì dǔ chéng qiáng wǒ men yào zhī pèi zì jǐ de líng hún ér  
立一堵城墙，我们要支配自己的灵魂。而  
zhè dǔ chéng qiáng shì shén me ne rú guǒ shī fu dān dān zhè yàng  
这堵城墙是什么呢？如果师父单单这样  
jiǎng nǐ men kě néng tīng bù dǒng shī fu gěi nǐ men jǔ gè jiǎn dān  
讲你们可能听不懂，师父给你们举个简单  
de lì zǐ nǐ men jiù míng bái le bǐ rú wǒ yǒu yì dǔ chéng qiáng  
的例子你们就明白了，比如我有一堵城墙，  
zhè ge chéng qiáng jiù shì jiè dìng huì zhè ge chéng qiáng jiù shì kè  
这个城墙就是戒定慧，这个城墙就是克  
zhì tān chēn chī zhè ge chéng qiáng jiù shì wǒ bú qù hèn rén jiā  
制贪瞋痴，这个城墙就是我不去恨人家。  
suǒ yǐ dāng hěn duō hèn de shì qing lái de shí hou nǐ jiù néng gòu  
所以当很多恨的事情来的时候，你就能够  
hěn kuài de dǎng diào dāng rén jiā yòng qián lái yǐn yòu nǐ de shí  
很快地挡掉；当人家用钱来引诱你的时  
hou nǐ hěn kuài de yě néng dǎng diào tīng de dǒng ma jīn tiān  
候，你很快地也能挡掉。听得懂吗？今天  
nǐ zhōu xiān sheng xiāng xìn guān shì yīn pú sà zhè dǔ chéng qiáng yǐ  
你周先生相信观世音菩萨，这堵城墙已  
jīng zài nǐ xīn zhōng zhā gēn le suǒ yǐ bù guǎn rén jiā zěn me shuō  
经在你心中扎根了，所以不管人家怎么说，  
nǐ xīn zhōng zhǐ yào xiǎng dào guān shì yīn pú sà nǐ yí dìng néng  
你心中只要想到观世音菩萨，你一定能

huó      rú guǒ gāi nǐ zǒu      nǐ yě jiù zǒu le      nǐ yào yǒu zhè dǔ  
活。      如 果 该 你 走 ， 你 也 就 走 了 。      你 要 有 这 堵  
chéng qiáng      míng bái ma  
城 墙 ，      明 白 吗 ？

nǐ men yào jì zhù      bù néng zhē zhù yuán lái cún zài de bō rě  
你 们 要 记 住 ，      不 能 遮 住 原 来 存 在 的 般 若 。

bō rě dà jiā dōu zhī dao      shī fu céng jīng gěi nǐ men dōu jiǎng guò  
般 若 大 家 都 知 道 ，      师 父 曾 经 给 你 们 都 讲 过 ，  
shì fó pú sà de zhì huì      wǒ men bù néng bǎ zhè ge bō rě gěi zhē zhù  
是 佛 菩 萨 的 智 慧 。      我 们 不 能 把 这 个 般 若 给 遮 住 ，  
yīn wei zhè shì rén de běn xìng      nà me shén me yàng de qíng kuàng zhī  
因 为 这 是 人 的 本 性 。      那 么 什 么 样 的 情 况 之  
xià rén cái huì méi yǒu zhì huì ne      bō rě huì bèi zhē zhù ne      nà jiù  
下 人 才 会 没 有 智 慧 呢 ？      般 若 会 被 遮 住 呢 ？      那 就  
shì dāng nǐ tān chēn chī de shí hou      hái yào jiā yí gè màn      yí  
是 当 你 贪 瞋 痴 的 时 候 ，      还 要 加 一 个 慢 、 疑 。

màn      shì shén me      jiù shì ào màn      yí      shì shén me      jiù  
“ 慢 ”      是 什 么 ？      就 是 傲 慢 。      “ 疑 ”      是 什 么 ？      就  
shì huái yí      cāi yí      huái yí rén jiā      zì jǐ de zhì huì jiù méi yǒu  
是 怀 疑 （ 猜 疑 ） 。      怀 疑 人 家 ，      自 己 的 智 慧 就 没 有  
le      shī fu céng jīng gěi nǐ men jiǎng guò shā shì bǐ yà de jù jí lǐ  
了 。      师 父 曾 经 给 你 们 讲 过 莎 士 比 亚 的 剧 集 里  
yǒu ge jiào ào sài luó de rén      tā hěn ài tā de qī zi      zuì hòu jiù shì  
有 个 叫 奥 塞 罗 的 人 ，      他 很 爱 他 的 妻 子 ，      最 后 就 是  
yīn wei huái yí tā de qī zi      tā bǎ qī zi gěi shā sǐ le      rú guǒ yí  
因 为 怀 疑 他 的 妻 子 ，      他 把 妻 子 给 杀 死 了 。      如 果 一

gè rén huái yí rén jiā tài duō tā huì shā sǐ rén jiā yě huì shā sǐ  
个人怀疑人家太多，他会杀死人家，也会杀死  
tā zì jǐ yí gè ào màn de rén néng bǎ zì jǐ de shàn yuán quán bù  
他自己。一个傲慢的人能把自己的善缘全部  
jù zhī mén wài suǒ yǐ jiào tān chēn chī màn yí  
拒之门外，所以叫贪、瞋、痴、慢、疑。

nǐ men yào jì zhù yào fēn jiě shēng mìng de běn zhì fēn  
你们要记住，要分解生命的本质。“分  
jiě shì shén me jiù shì bǎ zì jǐ shēng mìng de běn zhì màn màn  
解”是什么？就是把自己生命的本质慢慢  
de bǎ tā huà jiě chū lái bǐ fāng shuō xiǎng yi xiǎng wǒ men jīn  
地把它化解出来。比方说，想一想我们今  
tiān huó zài zhè ge shì jiè shàng dào dǐ shì wèi shén me ne wǒ men  
天活在这个世界上到底是为什么呢？我们  
lái dào zhè ge rén jiān yòu shì wèi shén me rú guǒ nǐ xiǎng tōng le  
来到这个人间又是为什么？如果你想通了，  
ó wǒ lái dào zhè ge rén jiān jiù shì wèi le shēng gè hái zi wǒ  
“哦，我来到这个人间就是为了生个孩子，我  
xiàn zài shēng hǎo le wǒ hěn kāi xīn le wǒ lái dào zhè ge rén jiān  
现在生好了，我很开心了。我来到这个人间  
wǒ shì wèi le xiào shùn mǔ qīn de wǒ xiào shùn guò le wǒ hěn kāi  
我是为了孝顺母亲的，我孝顺过了，我很开  
xīn le ... ..” bǎ zì jǐ màn màn de fēn jiě ér wǒ men xué fó de  
心了... ..”把自己慢慢地分解。而我们学佛的  
rén jiù bù yīng gāi yòng zhè zhǒng fēn jiě fǎ yīng gāi xiǎng wǒ  
人就不应该用这种分解法。应该想：我

men lái dào zhè ge rén jiān wǒ men wén dào le fó fǎ zhè bèi zi  
们来到这个人间，我们闻到了佛法，这辈子  
yě zhī zú le wǒ wén dào le fó fǎ wǒ néng gòu jiù dù zhòng  
也知足了。我闻到了佛法，我能够救度众  
shēng wǒ néng gòu chéng wéi pú sà de qiān shǒu qiān yǎn wǒ zhī  
生，我能够成为菩萨的千手千眼，我知  
zú le duì bu duì a suǒ yǐ yào fēn jiě zì jǐ shēng mìng de běn  
足了。对不对啊？所以要分解自己生命的本  
zhì wǒ men de běn zhì shí jì shàng jiù shì zài rén jiān hǎo hǎo de guò  
质。我们的本质实际上就是在人间好好地过，  
dāng guò wán le zhī hòu wǒ huì shàng tiān zhī dào le zhè xiē běn zhì  
当过完了之后我会上天。知道了这些本质，  
bǎ tā fēn kāi lǐ jiě le zhī hòu nǐ jiù huì dé dào hěn duō de fǎ xǐ  
把它分开理解了之后，你就会得到很多的法喜。  
míng bai bu míng bai dāng nǐ shòu kǔ de shí hou nǐ zhī dao zhè  
明白不明白？当你受苦的时候，你知道这  
shì zài huán wǒ qián shì de zhài nǐ shì bu shì huì shū fu yì diǎn  
是在还我前世的债，你是不是会舒服一点？  
dāng nǐ bèi rén jiā qī fu de shí hou xiǎng yi xiǎng zhè shì wǒ yīng  
当你被人家欺负的时候，想一想这是我应  
gāi shòu de wèi shén me kě néng qián shì wǒ jiù shì zhè yàng qī  
该受的。为什么？可能前世我就是这样欺  
fu tā de zhè jiù jiào fēn jiě a fēn jiě shēng mìng de běn zhì  
负他的。这就叫分解啊，分解生命的本质。  
míng bai le ma shī fu gào sù nǐ men yào ràng zì jǐ zài rén jiān  
明白了吗？师父告诉你们，要让自己在人间  
de shùn jiān yào biàn de sī háo méi yǒu yì yì zhè ge rén jiān de  
的瞬间要变得丝毫没有意义。这个人间的

shùn jiān shì shén me      jiù shì nǐ men zài dòng huài nǎo jīn de shùn  
瞬 间 是 什 么 ？ 就 是 你 们 在 动 坏 脑 筋 的 瞬  
jiān yào biàn de sī háo de méi yǒu yì yì      bǐ rú tū rán zhī jiān hèn  
间 要 变 得 丝 毫 的 没 有 意 义 。 比 如 突 然 之 间 恨  
le      yí chà nà wǒ xiǎng tōng le      wǒ bú hèn le      gāng gāng xiǎng  
了 ， 一 刹 那 我 想 通 了 ， 我 不 恨 了 ； 刚 刚 想  
ná zì jǐ bù gāi ná de dōng xi shí      wǒ hū rán míng bái le      xiǎng  
拿 自 己 不 该 拿 的 东 西 时 ， 我 忽 然 明 白 了 ， 想  
tōng le      wǒ bù ná le      gāng gāng xiǎng qù tān      wǒ xiǎng tōng le  
通 了 ， 我 不 拿 了 ； 刚 刚 想 去 贪 ， 我 想 通 了 ，  
wǒ bù tān le      gāng gāng xiǎng qù tōu tōu mō mō zuò shì      wǒ yì  
我 不 贪 了 ； 刚 刚 想 去 偷 偷 摸 摸 做 事 ， 我 一  
xiǎng wǒ bù néng zhè yàng tōu tōu mō mō de      zhè ge yí shùn jiān zài  
想 我 不 能 这 样 偷 偷 摸 摸 的 ， 这 个 一 瞬 间 在  
nǐ xué fó de lì chéng dāng zhōng jiù biàn de háo wú yì yì le      tīng  
你 学 佛 的 历 程 当 中 就 变 得 毫 无 意 义 了 。 听  
de dǒng ma      shī fu shì fǎn guò lái gěi nǐ men jiǎng de      zhè jiào fǎn  
得 懂 吗 ？ 师 父 是 反 过 来 给 你 们 讲 的 ， 这 叫 反  
sī wéi  
思 维 。

ràng xīn líng bú yào pò suì      yīn wei nǐ bù míng bái dào li      suǒ  
让 心 灵 不 要 破 碎 。 因 为 你 不 明 白 道 理 ， 所  
yǐ nǐ de xīn líng cái huì pò suì      bú yào chén zuì zài yù wàng de yì shì  
以 你 的 心 灵 才 会 破 碎 。 不 要 沉 醉 在 欲 望 的 意 识  
zhōng jiān      rú guǒ wǒ men měi yí gè rén huó zài rén jiān jǐn jǐn shì  
中 间 。 如 果 我 们 每 一 个 人 活 在 人 间 仅 仅 是

cún zài yú yù wàng de yì shì zhōng jiān nà zhè ge rén jiù huó de hěn  
存在于欲望的意识中间，那这个人就活得很  
tòng kǔ le bǐ rú nǐ jīn tiān xiǎng mǎi yí gè fáng zi dāng nǐ yǒu  
痛苦了。比如你今天想买一个房子，当你有  
zhè ge yù wàng de shí hou nǐ jiù hěnòng kǔ dāng nǐ zhuī qiú zhè  
这个欲望的时候你就很痛苦；当你追求这  
ge rén méi yǒu zhuī dào de shí hou jiù fēi cháng fēi cháng deòng kǔ  
个人没有追到的时候，就非常非常的痛苦；  
dāng nǐ xiǎng yào qián ér zhè ge qián méi yǒu dé dào de shí hou  
当你想要钱，而这个钱没有得到的时候，  
jiù fēi cháng fēi cháng deòng kǔ dāng nǐ xiǎng zuò guān de shí hou  
就非常非常的痛苦；当你想做官的时候，  
méi yǒu zuò chéng guān zhè ge shí hou nǐ jiù shì chén zuì zài yù wàng  
没有做成官，这个时候你就是沉醉在欲望  
zhī zhōng tīng de dǒng ma bú yào ràng zì jǐ chén zuì zài yù  
之中。听得懂吗？不要让自己沉醉在欲  
wàng zhī zhōng ér wǒ men xiàn zài hěn duō de tú dì yě hǎo xué  
望之中。而我们现在很多的徒弟也好，学  
fó rén yě hǎo dōu shì chén zuì yú zì jǐ de yù wàng zhī zhōng dōu  
佛人也好，都是沉醉于自己的欲望之中，都  
shì yǒu mù dì de xué fó yǒu mù dì de xué fó jiù shì chén zuì zài zì  
是有目的的学佛。有目的的学佛就是沉醉在自  
jǐ de yù wàng dāng zhōng nǐ men yǒu běn shì jīn tiān xué fó xiū xīn  
己的欲望当中。你们有本事今天学佛修心  
bú shì wèi zì jǐ wǒ jiù shì xué fó nà jiù méi yǒu yù wàng le  
不是为自己，我就是学佛，那就没有欲望了。

wǒ men bì xū yào yuē shù zì jǐ kè zhì zì jǐ yào guān zhù  
我 们 必 须 要 约 束 自 己 ， 克 制 自 己 ， 要 关 注  
zì jǐ xīn líng de chéng zhǎng yí gè rén de yuē shù hěn zhòng yào  
自 己 心 灵 的 成 长 。 一 个 人 的 约 束 很 重 要 ，  
yí gè rén de kè zhì yě shì hěn zhòng yào de rú guǒ nǐ néng kè zhì  
一 个 人 的 克 制 也 是 很 重 要 的 。 如 果 你 能 克 制  
zì jǐ nǐ jiù chéng gōng le rú guǒ nǐ néng yuē shù zì jǐ nǐ  
自 己 ， 你 就 成 功 了 ； 如 果 你 能 约 束 自 己 ， 你  
yě chéng gōng le zuì nán de jiù shì bù néng kè zhì bù néng yuē  
也 成 功 了 。 最 难 的 就 是 不 能 克 制 、 不 能 约  
shù zì jǐ de rén nà jiù dé bú dào chéng gōng tīng de dǒng ma  
束 自 己 的 人 ， 那 就 得 不 到 成 功 。 听 得 懂 吗 ？  
wǒ men yào guān zhù zì jǐ xīn líng de chéng zhǎng jiù shì shí kè kàn  
我 们 要 关 注 自 己 心 灵 的 成 长 ， 就 是 时 刻 看  
kan zì jǐ xīn li xiǎng de dōng xi bǐ fang shuō nǐ yí gòng xiǎng  
看 自 己 心 里 想 的 东 西 。 比 方 说 你 一 共 想  
le sān shí gè shì qing ér zhè sān shí gè shì qing lǐ miàn nǐ xiǎng de  
了 三 十 个 事 情 ， 而 这 三 十 个 事 情 里 面 你 想 的  
hǎo de shì qing duō ne hái shì huài de shì qing duō rú guǒ nǐ jīn tiān  
好 的 事 情 多 呢 还 是 坏 的 事 情 多 ？ 如 果 你 今 天  
hěn hèn zhè hái zi zěn me jiào yù bù hǎo ne nǐ hèn zhè ge lǎo  
很 恨 ， 这 孩 子 怎 么 教 育 不 好 呢 ？ 你 恨 这 个 老  
gong zěn me yòu zhè yàng le nǐ yòu hěn hèn wǒ bù xiǎng zuò zhè  
公 怎 么 又 这 样 了 ？ 你 又 很 恨 ， 我 不 想 做 这  
xiē shì qing le děng děng rú guǒ nǐ hěn kāi xīn yīn wei nǐ wén  
些 事 情 了 等 等 。 如 果 你 很 开 心 ， 因 为 你 闻  
dào fó fǎ le nǐ hěn kāi xīn nǐ yǒu shí jiān niàn jīng le nǐ hěn kāi  
到 佛 法 了 ； 你 很 开 心 你 有 时 间 念 经 了 ， 你 很 开



xīn ... .. nǐ xiǎng yi xiǎng nǐ de xīn líng dào dǐ shì è dà yú shàn  
心 ... .. 你 想 一 想 你 的 心 灵 到 底 是 恶 大 于 善 ,  
hái shì shàn dà yú è jiù néng jì suàn chū nǐ yǐ hòu shàng nǎ ge  
还 是 善 大 于 恶 ? 就 能 计 算 出 你 以 后 上 哪 个  
dào rú guǒ zhè sān shí gè shì qing nǐ hèn le èr shí gè shì qing  
道 。 如 果 这 三 十 个 事 情 , 你 恨 了 二 十 个 事 情 ,  
kāi xīn le shí gè shì qing nǐ suàn yi suàn rú guǒ yì tiān shì zhè  
开 心 了 十 个 事 情 。 你 算 一 算 , 如 果 一 天 是 这  
yàng nà nǐ tiān nǐ shì è yuè lái yuè dà hái shì shàn yuè lái  
样 , 那 你 365 天 , 你 是 恶 越 来 越 大 , 还 是 善 越 来  
yuè dà zhè yàng jiù néng jì suàn chū zì jǐ zài xīn zhōng cún zài de  
越 大 ? 这 样 就 能 计 算 出 自 己 在 心 中 存 在 的  
è duō hái shì shàn duō rú guǒ nǐ bǎ sān shí jiàn shì qing quán bù  
恶 多 , 还 是 善 多 。 如 果 你 把 三 十 件 事 情 全 部  
dōu xiǎng chéng shì shàn de nà nǐ zhè ge rén yí dìng shì shàn liáng  
都 想 成 是 善 的 , 那 你 这 个 人 一 定 是 善 良  
de rén rú guǒ nǐ jīn tiān hèn zhè ge rén yú chī nà ge xiǎng yào  
的 人 。 如 果 你 今 天 恨 这 个 人 , 愚 痴 那 个 , 想 要  
zhè ge tān zhuo zhè ge nà nǐ zhè ge rén jiù chéng bù liǎo shàn  
这 个 , 贪 着 这 个 , 那 你 这 个 人 就 成 不 了 善  
liáng de rén tīng de dǒng ma  
良 的 人 。 听 得 懂 吗 ?

suǒ yǐ shī fu jiāo dà jiā yào míng bái yào jīng cháng kàn kan zì  
所 以 师 父 教 大 家 要 明 白 , 要 经 常 看 看 自  
jǐ de xīn líng guān zhù zì jǐ xīn líng de chéng zhǎng yào huí guī  
己 的 心 灵 , 关 注 自 己 心 灵 的 成 长 , 要 回 归

běn zhēn jiù shì huí guī běn yuán huí guī běn zhēn wǒ men běn  
本 真 ， 就 是 回 归 本 原 。 回 归 本 真 ， 我 们 本  
yuán zhēn xīn shí xīn wǒ men yào huí dào nà ge dì fang qù jiù  
原 真 心 实 心 ， 我 们 要 回 到 那 个 地 方 去 。 就  
xiàng hěn duō rén zài xiě shī de shí hou jīng cháng xiě dào kàn jiàn zì  
像 很 多 人 在 写 诗 的 时 候 ， 经 常 写 到 看 见 自  
jǐ liǎng bìn cāng cāng kàn jiàn huā yuán lǐ nà xiē hái zi zài tiān zhēn  
己 两 鬓 苍 苍 ， 看 见 花 园 里 那 些 孩 子 在 天 真  
de tiào wǔ chàng gē wǒ duō xiǎng huí dào wǒ de tóng nián zhè jiù  
地 跳 舞 唱 歌 ， 我 多 想 回 到 我 的 童 年 。 这 就  
shì huí dào běn zhēn yīn wei nǐ de tóng nián méi le nǐ cái qù  
是 回 到 本 真 。 因 为 你 的 童 年 没 了 ， 你 才 去  
xiǎng yīn wei nǐ de tóng nián zhǎo bú dào le nǐ cái xiǎng qù xún  
想 ； 因 为 你 的 童 年 找 不 到 了 ， 你 才 想 去 寻  
zhǎo tā cái qù zhuī qiú tā wǒ men xiàn zài de běn yuán yǐ jīng  
找 它 ， 才 去 追 求 它 。 我 们 现 在 的 本 原 已 经  
zhǎo bú dào le yǐ jīng bèi āng zāng de líng hún bèi rén jiān suǒ yǒu  
找 不 到 了 ， 已 经 被 肮 脏 的 灵 魂 ， 被 人 间 所 有  
de wū gòu suǒ zhē zhù le suǒ yǐ zhǎo bú dào zì jǐ de liáng xīn hé  
的 污 垢 所 遮 住 了 ， 所 以 找 不 到 自 己 的 良 心 和  
běn xìng le shī fu céng jīng kàn guò yí gè diàn shì jù jiù shì zài  
本 性 了 。 师 父 曾 经 看 过 一 个 电 视 剧 ， 就 是 在  
dǎ kàng zhàn zhōng miǎn biān jìng zhī zhàn de shí hou rì běn jūn duì  
打 抗 战 中 緬 边 境 之 战 的 时 候 ， 日 本 军 队  
bèi dǎ de yì tā hú tu zuì hòu zhǐ shèng xià yí gè rén le zhè ge  
被 打 得 一 塌 糊 涂 ， 最 后 只 剩 下 一 个 人 了 。 这 个  
rì běn rén zì jǐ zài hǎi biān chàng rì běn gē qǔ chàng le yí gè  
日 本 人 自 己 在 海 边 唱 日 本 歌 曲 ， 唱 了 一 个

wǎn shàng nà xiē zhōng guó jūn duì jiù shǒu zhù tā shǒu le yí gè  
晚上。那些中国军队就守住他，守了一个

wǎn shàng bù rěn xīn qù shā tā yí gè rén yīn wei tā yǐ jīng qióng  
晚上，不忍心去杀他一个人。因为他已经穷

tú mò lù le dào le hǎi biān méi yǒu bàn fǎ huí dào tā de jiā xiāng  
途末路了，到了海边没有办法回到他的家乡

le suǒ yǐ tā chàng de dōu shì nà xiē jiā xiāng de gē tā zài huí  
了，所以他唱的都是那些家乡的歌，他在回

yì tā zài xún zhǎo tā nián qīng shí hou de shēng mìng xún zhǎo  
忆、他在寻找他年轻时候的生命，寻找

tā shī qù de líng hún zuì hòu tā dǎo xià le dāng nà xiē zhōng guó  
他失去的灵魂，最后他倒下了。当那些中国

jūn duì chōng shàng qù kàn dào tā de shí hou shí jì shàng tā zǎo yǐ  
军队冲上去看到他的时候，实际上他早已

jīng zài chàng gē zhī qián yòng dāo bǎ dù zi pōu fù le jiù zhè yàng  
经在唱歌之前用刀把肚子剖腹了，就这样

yì zhí liú zhe xuè chàng le yí gè wǎn shàng děng xuè liú jìn le tā  
一直流着血唱了一个晚上，等血流尽了，他

dǎo xià le rén de běn zhēn zài nǎ li jiù shì dāng tā zǒu dào  
倒下了。人的本真在哪里？就是当他走到

qióng tú mò lù de shí hou jué lù de shí hou tā cái xiǎng dào wǒ  
穷途末路的时候、绝境的时候，他才想到我

yào zhǎo zhǎo wǒ yuán shǐ de běn zhēn yě jiù shì shuō dāng yí gè  
要找找我的原始的本真。也就是说当一个

rén yào sǐ de shí hou tā cái néng xiǎng dào wǒ yào zhǎo huí wǒ de  
人要死的时候，他才能想到我要找回我的

lǎo jiā zhè jiù shì shī fu jīn tiān dì yī jù huà jiǎng de wǒ shì  
老家。这就是师父今天第一句话讲的“我是  
shuí wǒ yào dào nǎ li qù nǐ men tīng de dǒng ma  
谁？我要到哪里去？”你们听得懂吗？

wǒ men duì rén jiān suǒ yǒu de kàn fǎ dōu shì piān zhí de méi  
我们对人间所有的看法都是偏执的，没  
yǒu yí gè bú shì zhí zhuó de shì jiān de yí qiè dōu shì jiǎ de dōu  
有一个不是执著的。世间的一切都是假的，都  
shì kōng de méi yǒu zhēn de dōng xi zài lǐ miàn de tīng de dǒng  
是空的，没有真的东西在里面的，听得懂  
ma zhè shì dì yī gè dì èr tā shì sì shì ér fēi de yě jiù  
吗？这是第一个。第二，它是似是而非的。也就  
shì shuō ràng nǐ men bú yào kàn de tài zhòng bú yào rèn wéi zhè shì  
是说让你们不要看得太重，不要认为这是  
zhēn de dōng xi yào zhī dao nǐ rèn wéi zhè ge shì jiè shàng de  
真的东西。要知道，你认为这个世界上的  
dōng xi hé nǐ zì jǐ suǒ gǎn shòu de dōng xi yǔ zhēn xiàng shì bù  
东西和你自己所感受的东西，与真相是不  
tóng de yīn wei nǐ rèn wéi shì jiè shàng hěn duō dōng xi shì zhēn de  
同的。因为你认为世界上很多东西是真的，  
qí shí tā shì jiǎ de zhēn xiàng de dōng xi hé nǐ rèn wéi de dōng xi  
其实它是假的。真相的东西和你认为的东西，  
nà wán quán shì nán yuán běi zhé gēn běn bú shì yí yàng de suǒ  
那完全是南辕北辙，根本不是一样的。所  
yǐ zhōu xiān sheng nǐ yào xiǎng qīng chǔ shī fu jīn tiān wǎn shàng gěi  
以周先生你要想清楚，师父今天晚上给

nǐ shàng kè yào ràng nǐ míng bai nǐ jīn tiān suǒ xiǎng dào de shì  
你 上 课 要 让 你 明 白 ， 你 今 天 所 想 到 的 事  
qing nǐ suǒ rèn wéi de shì qing bìng bú shì zhēn de dōng xi nǐ  
情 、 你 所 认 为 的 事 情 ， 并 不 是 真 的 东 西 。 你  
yào kàn dào tā de shí zhì yīn wei líng jiè de dōng xi huì zǒu yīn  
要 看 到 它 的 实 质 。 因 为 灵 界 的 东 西 会 走 ， 因  
wei xì bāo tā huì biàn ái xì bāo huì biàn de rú guǒ nǐ zài gān  
为 细 胞 它 会 变 ， 癌 细 胞 会 变 的 。 如 果 你 在 肝  
shàng zhēn de cháng le yí gè shén me dōng xi shì yìng pèng yìng  
上 真 的 长 了 一 个 什 么 东 西 ， 是 硬 碰 硬  
sǔn shāng de nà nǐ dòng gè shǒu shù kě yǐ bǎ tā zhè ge dì fang  
损 伤 的 ， 那 你 动 个 手 术 可 以 把 它 这 个 地 方  
qiē diào féng yi féng dōu shì kě yǐ de dàn shì zhè ge xì bāo tā  
切 掉 ， 缝 一 缝 都 是 可 以 的 。 但 是 这 个 细 胞 它  
zhǐ shì zàn shí de cáng cún zài nǐ de wèi shàng nǐ kě yǐ tōng guò qí  
只 是 暂 时 的 藏 存 在 你 的 胃 上 ， 你 可 以 通 过 其  
tā de fāng fǎ bǎ tā gǎn zǒu rú guǒ dān dān yīn wei zhè ge dōng xi  
他 的 方 法 把 它 赶 走 。 如 果 单 单 因 为 这 个 东 西  
dào zhè lǐ lái le nǐ jiù bǎ tā ná diào nà tā pǎo dào lìng wài yí  
到 这 里 来 了 ， 你 就 把 它 拿 掉 ， 那 它 跑 到 另 外 一  
gè dì fang qù le nǐ zài bǎ nà ge dì fang ná diào ràng wǒ xiǎng  
个 地 方 去 了 ， 你 再 把 那 个 地 方 拿 掉 ， 让 我 想  
qǐ le xiǎo shí hou kàn guò de yí gè gù shì shì shuō yí gè rén jiā lǐ  
起 了 小 时 候 看 过 的 一 个 故 事 。 是 说 一 个 人 家 里  
fēi jìn lái le yí zhī cāng ying dāng cāng ying luò dào zhè biān qiáng  
飞 进 来 了 一 只 苍 蝇 ， 当 苍 蝇 落 到 这 边 墙  
shàng tā jiù ná qǐ yí gè dōng xi zá guò qù cāng ying méi zá  
上 ， 他 就 拿 起 一 个 东 西 砸 过 去 。 苍 蝇 没 砸

dào bǎ jiā jù dào zá huài le cāng ying fēi zǒu le tā kàn dào  
到，把家具倒砸坏了，苍蝇飞走了。他看到  
cāng ying yòu luò dào nà ge dì fang tā yòu ná qǐ yí gè dōng xi zá  
苍蝇又落到那个地方，他又拿起一个东西砸  
guò qù méi zá zhāo cāng ying yòu fēi zǒu le jiù shì shuō zhè xiē  
过去，没砸着，苍蝇又飞走了。就是说这些  
dōu shì biǎo miàn de xiàn xiàng ér zhēn zhèng de xì bāo zài biàn huà  
都是表面的现象，而真正的细胞在变化。  
wèi shén me yào tiáo jié xīn shēn ne wèi shén me yào tiáo jié shēng  
为什么要调节心身呢？为什么要调节生  
lǐ xīn lǐ shí jì shàng zhè xiē dōu shì néng tiáo jié de bìng bú  
理、心理？实际上这些都是能调节的，并不  
shì shuō yì gē jiù néng gē diào de míng bai ma  
是说一割就能割掉的。明白吗？

shī fu gěi dà jiā jiǎng nǐ men yào dǒng de dàng nǐ yuè lái yuè  
师父给大家讲，你们要懂得当你越来越  
zhī dao dǒng de zhēn xiàng nǐ jiù huì yuè lái yuè gǎn jué zì jǐ  
知道（懂得）真相，你就会越来越感觉自己  
de wú zhī hé yú chī nǐ men zài méi yǒu xué fó zhī qián nǐ men bù  
的无知和愚痴。你们在没有学佛之前，你们不  
zhī dao zì jǐ shì duō me de wú zhī bù zhī dao zì jǐ shì duō me de  
知道自己是多么的无知，不知道自己是多么的  
yú chī bù zhī dao zì jǐ guò qù zuò cuò le duō shǎo shì qing ér  
愚痴，不知道自己过去做错了多少事情，而  
xiàn zài nǐ men màn màn de yuè lái yuè míng bai zhè xiē dào li le  
现在你们慢慢地越来越明白这些道理了，

suǒ yǐ nǐ men huì jué de zì jǐ yuè lái yuè cōng míng , mán yuàn zì  
所以你们会觉得 自己越来越 聪明 , 埋怨自  
jǐ , nà jiù shì nǐ men míng bai le dào li nǐ men hèn zì jǐ de  
己 , 那就是你们 明白了道理。 你们恨自己的  
guò qù , mán yuàn zì jǐ wèi shén me guò qù zuò cuò nà me duō shì  
过去 , 埋怨自己为 什么过去做 错那么多事  
qing ? rú guǒ nǐ bù xué fó , nǐ zhè ge mán yuàn jǐn jǐn shì tíng liú  
情 ? 如果你不学佛 , 你这个埋怨 仅仅是停留  
zài nǐ de zhì shāng fā zhǎn de cōng míng de jī chǔ shàng , ér bú shì  
在你的智商发展的 聪明的基础上 , 而不是  
yòng zài fó fǎ de bō rě zhì huì shàng wǒ bù zhī dao nǐ men tīng de  
用在佛法的般若智慧 上。 我不知道你们听得  
dǒng tīng bù dǒng zhè ge shì jiè yóu rú jiāng hé yí yàng zhōng guī  
懂听 不懂 ? 这个世界犹如 江河一样 终归  
dà hǎi jiāng hé tā yí dìng huì huí guī dà hǎi zhè shì yí gè guī lǜ  
大海。 江河它一定会 回归大海 , 这是一个规律。  
wǒ men rén zǒng huì yào zǒu de wǒ men de líng hún zǒng yǒu yì tiān  
我们人总会要走的 , 我们的灵魂 总有一天  
bú shì shàng qù jiù shì xià qù yào míng bai guī rù dà hǎi shí jì shàng  
不是上去就是下去。 要明白归入大海 实际上  
jiù shì guī rù yuán shǐ yuán shǐ de běn xìng suǒ yǐ rén shēng tài  
就是归入原始 , 原始的本性。 所以人生太  
miǎo xiǎo le xiàng guò yǎn yún yān yí yàng jīn tiān wǒ gěi jǐ gè  
渺小了 , 像过眼云烟 一样。 今天我给几个  
qīng nián tuán de xiǎo péng you jiǎng shī fu kàn nǐ men jiù xiàng kàn  
青年团的小朋友讲 , 师父看你们 就像看  
mǎ yǐ yí yàng kàn dào nǐ men jī jī zhā zhā de jiǎng lái jiǎng qù  
蚂蚁一样 , 看到你们 叽叽喳喳地 讲来讲去 ,

jiù jué de nǐ men xiàng shì mǎ yǐ zài jiǎng huà máng a rú guǒ  
就觉得你们像是蚂蚁在讲话、忙啊。如果  
nǐ men bù xiāng xìn nǎ yì tiān nǐ men dūn xià lái kàn kàn nà xiē mǎ  
你们不相信，哪一天你们蹲下来看看那些蚂  
yǐ zài xià miàn máng a bān yì gēn huǒ chái bān guò lái bān  
蚁在下面忙啊。搬一根火柴，搬过来，搬  
guò qù cháo zhù hǎo le děng dào dì èr tiān zǎo shàng bèi dǎ  
过去，巢筑好了。等到第二天早上，被打  
sǎo wèi shēng de rén qīng lǐ le quán bù jiā dǐ dōu méi yǒu le  
扫卫生的人清理了，全部家底都没有了。  
jiù gēn wǒ men rén yí yàng tiān tiān zài máng a jiǎng a shuō  
就跟我们人一样，天天在忙啊、讲啊、说  
a shī fu kàn nǐ men kě lián kě xiào kě bēi míng bái  
啊... ..师父看你们可怜、可笑、可悲。明白  
ma yǒu xiē rén pǎo dào wǒ zhè lǐ lái jiǎng jiǎng zhè ge jiǎng jiǎng  
吗？有些人跑到我这里来，讲讲这个讲讲  
nà ge kě bēi a kě xiào a wǒ jiù xiào xiào jiù xiàng xiàn zài  
那个，可悲啊，可笑啊。我就笑笑。就像现在  
hěn duō xué fó de rén yí yàng zhè lǐ zài xué fó yào dǒng de cí bēi  
很多学佛的人一样，这里在学佛要懂得慈悲  
yǔ rén nà lǐ yòu jī jī guā guā jiǎng rén jiā bù hǎo zhè zhǒng rén  
与人，那里又叽叽呱呱讲人家不好。这种人  
nǐ men shuō néng xué de hǎo fó ma méi yǒu zhì huì a  
你们说能学得好佛吗？没有智慧啊。