

23. Harus Bisa Menenangkan Pikiran, Melihat Kebenaran Dari Pemikiran

Membina pikiran adalah membenarkan perilaku diri sendiri, yakni membenarkan perilaku psikologis diri sendiri dan perilaku tindak-tanduk yang kamu lakukan. Akan tetapi, perilaku di sini yang terpenting adalah perilaku psikologis, karena segala perilaku ucapan dan perilaku tubuh semuanya terlahir dari perilaku psikologis. Perilaku psikologis bisa mengendalikan perilaku ucapanmu dan perilaku tubuhmu. Apabila otakmu tidak memikirkan hal-hal yang cabul, maka kamu tidak akan bersikap tidak senonoh; jika otakmu tidak memikirkan lelucon-lelucon porno yang rendah itu, maka kamu tidak akan mengatakan candaan yang tidak senonoh. Master peringatkan kalian: semua murid saya sama sekali tidak boleh mengatakan lelucon porno, memikirkannya pun tidak boleh! Terkadang orang lain mengatakan suatu kata atau perkataan yang

memiliki bunyi intonasi yang sama, jika kamu segera terpikir akan hal-hal yang porno tersebut, maka sesungguhnya kamu sudah melakukan pelanggaran, kamu sudah melanggar sila. Karena satu perkataan orang lain membuatmu terbayangkan hal-hal yang kotor, maka sesungguhnya jiwamu kotor, kamu sudah melakukan dosa. Oleh karena itu, para praktisi Buddhis di grup muda-mudi, saya juga memperingatkan mereka: jika orang lain salah bicara, lalu kamu memikirkannya dalam-dalam, memikirkannya menjadi hal-hal yang kotor, maka sesungguhnya kamu telah melanggar sila. Saya beritahu kalian, bahkan tertawa pun tidak boleh, memikirkannya pun tidak boleh, ini baru namanya bersih. Membina perilaku adalah memperbaiki kebiasaan buruk diri sendiri. Ada berapa banyak kebiasaan buruk pada diri kita, apakah kita mau membenarkannya? Apa yang disebut sebagai kebiasaan buruk? Misalnya hanya mau makan tetapi malas bekerja. Kalian anak-anak perempuan ini, siapa yang tidak

hanya mau makan tetapi malas bekerja? Satu-satu pada malas sekali, terlebih lagi anak perempuan seharusnya lebih bersih, makan di Guan Yin Tang harus berlomba-lomba mencuci piring, rajin menyapu, harus membuat tempat ini menjadi bersih sebersih-bersihnya. Siapa yang menjadi tante pembantu kalian? Siapa yang menjadi budak kalian? Seorang anak perempuan, “malas – rakus – tamak – berubah” , ini sudah pasti adalah sebuah pola yang biasa. Pertama-tama adalah sangat malas; yang kedua, mulut sangat rakus – suka makan, apapun ingin dimakan; yang ketiga, mulai tamak, semuanya diinginkan; terakhir anak perempuan ini pasti akan berubah. Siapa yang mau? Siapa yang mau memperistrikan perempuan seperti ini? Maka, harus memahami bahwa, kebiasaan buruk kalian harus diperbaiki.

Membina diri harus menjalankan sila, bisa bersabar – menahan hinaan. Apakah yang dimaksud dengan

menjalankan sila? Yaitu berpegang teguh untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak baik. Apa yang dimaksud dengan bersabar? Yaitu, jika orang lain memarahi saya, maka saya tidak balas memarahinya. Sekarang kalian pemuda-pemudi ini ada berapa orang yang mampu melakukannya? Apalagi walaupun yang dikatakan orang lain benar, malah masih tidak mau dengar, masih mencari-cari ribuan bahkan belasan ribu alasan. Tahukah kalian? Semakin kalian menjelaskan, orang-orang di sekitar kalian akan semakin memandang rendah kalian. Seseorang yang benar-benar memiliki pembinaan diri yang baik, saat orang lain mengkritiknya, dia tidak akan menjawab. Misalnya ketika ada dua orang yang sedang bertengkar karena suatu masalah tertentu, salah satunya terus-menerus menjelaskan tanpa henti. Menurut kalian, memangnya penjelasan seperti apa yang diperlukan? Sesungguhnya, kedua orang ini semuanya salah. Karena di dunia ini, kamu tidak bisa melihat siapa yang benar dan siapa yang salah,

sebenarnya kedua orang ini sama saja tidak jauh berbeda. Orang yang tidak bertengkar selamanya akan menang, sedangkan orang yang bertengkar selamanya akan gagal. Oleh karena itu, anak-anak di grup muda-mudi ini, kalian harus membina diri baik-baik. Saya beritahu kalian, kalian benar-benar kalah jika dibandingkan dengan wanita-wanita satu generasi lebih tua daripada kalian. Orang-orang yang satu generasi lebih tua, setiap orang di rumah sangat rajin, sedangkan anak muda sekarang ada berapa orang yang bersedia melakukan pekerjaan rumah di rumah? Selimut pun malas dilempit, pantas atau tidak itu?

Harus tekun memajukan diri, harus belajar untuk berdana. Apakah yang dimaksud dengan berdana? Yakni terus-menerus memberikan barang kepada orang lain, punya barang apa, maka berikan barang apa. Hari ini kamu masih bisa memberi keluar, berarti kamu adalah orang yang kaya. Hari ini sekaya apapun dirimu, namun kamu

tidak mau memberi kepada orang lain, maka kamu adalah orang yang miskin. Hari ini kamu bersedia mendanakan apapun, maka kamu selamanya adalah orang kaya. Inilah logikanya. Seseorang yang hanya bisa mengambil namun tidak mau memberi, dia selamanya adalah orang miskin. Barang apapun tidak mau diberikan, barang apapun semuanya mau dibawa pulang ke rumah, apel di Guan Yin Tang juga memilih yang bagus untuk dibawa pulang ke rumah, mengapa tidak berpikir untuk membiarkan orang lain memakan apel yang baik? Dulu apel-apel persembahan yang diturunkan di Guan Yin Tang, yang bagus semuanya habis diambil, sedangkan apel-apel yang sudah “berumur” semuanya ditinggalkan di sana. Mengapa tidak berpikir untuk membiarkan orang lain bisa makan yang lebih baik, dan dirimu makan yang kurang baik? Coba kalian renungkan baik-baik, apakah kalian pantas menjadi pengikut Master? Apakah pantas menjadi murid Master? Coba kalian lihat Master, teh yang begitu

bagusnya, Master tidak rela untuk meminumnya, teh Gao Shan, teh Long Jing, dan lain-lain, bungkus besar kecil semuanya saya berikan untuk orang lain. Orang lain akan berterima kasih kepadamu. Tunggu saat kamu punya masalah dan memerlukan bantuan orang lain, maka orang lain akan bersedia membantumu dengan antusias. Sesungguhnya saat saya memberinya, saya tidak pernah mengharapkan balasan apapun. Misalnya hari ini kalau kamu tidak membina diri baik-baik, kali ini lembaga lingkungan akan mendendammu sebesar satu juta dolar, bagaimana cara Master membantumu? Bukankah semuanya kembali lagi dari keseharian kamu? Jika kamu meminta bantuan orang lain di saat terdesak, siapa yang akan peduli padamu? Maka kalian harus belajar baik-baik.

Harus bisa berdana, harus memiliki kebijaksanaan, harus bisa menenangkan pikiran. Apakah yang dimaksud dengan “menenangkan pikiran” ? Yakni harus bisa

menghentikan pikiranmu, jangan berpikir sembarangan, hilangkan semua khayalan-khayalan palsu. Menenangkan pikiran adalah menghentikan semua pikiranmu. Jika hari ini pikiranmu tidak bisa berhenti, maka matamu akan melirik ke kanan-kiri; jika pikiranmu bisa ditenangkan, maka matamu bisa menatap orang lain secara lurus. Saat kalian sedang membual, atau memikirkan akal jahat, kalian kira Master tidak bisa melihatnya, itu kalian hanya membohongi diri sendiri, kalian hanya bisa saling membohongi di antara diri kalian sendiri. Pandangan mata seseorang berubah-ubah dengan cepat, Master tanpa menerawang totem pun bisa melihatnya. Ketika seseorang memiliki kebencian di hatinya, maka cahaya yang keluar dari matanya tidak akan sama. Tahukah kalian? Mata memiliki 48 jenis cahaya. Jangan mengira bisa membohongi orang lain, memangnya bisa membohonginya? Pada akhirnya yang dibohongi adalah diri kalian sendiri. Seseorang yang menganggap orang lain

bodoh, maka dirinya sendiri selamanya adalah orang yang paling bodoh. Harus bisa bersabar, orang-orang yang tidak bisa bersabar, tidak bisa membantu orang lain dari belakang, berarti kalian bukanlah Bodhisattva. Coba pikirkan baik-baik, kalian masih jauh sekali. Yang kalian teladani setiap hari sepertinya adalah Bodhisattva, namun apa saja yang kalian lakukan? Apakah niat kalian juga sama seperti Bodhisattva?

Kita harus bisa menjaga pikiran kita sendiri. Harus menenangkan pikiran terlebih dahulu, ini dinamakan menetapkan pikiran. Jika pikiranmu tidak bisa ditenangkan atau dikonsentrasikan, berarti kamu tidak bisa menetapkan pikiran. Dengan kata lain, pikiranmu akan terus-menerus memikirkan berbagai macam hal, pikiranmu tidak bisa ditetapkan. Menjalankan sila, menjaga kebijaksanaan, membersihkan pikiran, dan mengurangi keinginan. Apakah maksud dari membersihkan pikiran? Artinya kita harus

memiliki pikiran yang bersih. Apa maksud dari mengurangi keinginan? Mengurangi berarti sedikit. Apa itu keinginan? Nafsu keinginan. Dengan kata lain berusaha membuat nafsu keinginan sendiri menjadi semakin sedikit. Coba para hadirin yang duduk di sini, saya beri kalian waktu setengah menit, sekarang masih ada berapa hal di dalam pikiranmu? Masih ada berapa banyak nafsu keinginan yang kalian miliki? Contohnya, alangkah baiknya jika putra saya bisa masuk ke sana, alangkah baiknya jika saya punya baju baru, alangkah baiknya jika saya bisa menjual rumah ini, alangkah baiknya jika suami saya bisa begini, alangkah baiknya jika putri saya mau menurut, alangkah baiknya jika tubuh saya tidak bermasalah, dan lain-lain, semua ini termasuk nafsu keinginan. Sekarang jika kalian berpikir dalam waktu setengah menit ini, setidaknya kalian memiliki lebih dari lima macam pemikiran. Nafsu keinginan kalian terlalu banyak! Oleh karena itu, harus mengurangi keinginan. Apa yang dinamakan mengurangi keinginan?

Berarti memiliki nafsu keinginan yang lebih sedikit, atau tidak memiliki nafsu keinginan. Moto Master adalah “Tanpa keinginan, pikiran kita akan setenang air.” Master akan memberitahu kalian kesimpulan yang Master rasakan: Ketika seseorang memiliki nafsu keinginan, atau memiliki suatu ide tertentu, atau ketika dirinya merasa tidak senang, maka ia harus segera teringat perkataan ini, maka dia tidak akan memiliki keinginan apapun lagi. Karena ketika terpikir, “Tanpa keinginan, pikiran kita akan setenang air” , pikiran kita bagaikan air yang tenang, nafsu keinginan apalagi yang masih ada? Jangan memiliki nafsu keinginan, maka kamu tidak akan memiliki apapun. Bukankah kerisauanmu berasal dari nafsu keinginan? Jika nafsu keinginanmu sudah hilang, maka dari mana lagi datangnya kerisauan? Oleh karena itu, ketika pikiran kita terpusat, maka kita akan memiliki kesadaran yang jernih. Ketika pikiran sudah tenang dan terpusat, maka dia akan sepenuhnya sadar (berpikiran jernih). Apabila pikiran seseorang tidak bisa

tenang, maka raut wajahnya akan menjadi aneh. Coba saja kalian lihat, orang lain mengatakan: “Aduh, sibuk kanan kiri, aduh, begini begitu ...” Kamu akan melihat wajahnya menjadi aneh. Jika seseorang memiliki rupa yang anggun berwibawa, maka dia pasti memiliki pikiran yang tenang. “Oh, begitukah? Oh, tidak apa-apa” , dia sangat tenang dan stabil. Wajahnya juga sangat bersih dan cerah, pikirannya sangat jernih. Oleh karena itu, ingatlah: ketika seseorang memiliki pandangan yang benar, maka dia baru bisa memiliki dunia ini. Misalnya, saya bisa memahami hal ini dengan benar, saya mengetahui pandangan yang benar ini, maka saya baru bisa mendapatkan dan memilikinya. Jika memang hal ini bukan seharusnya kamu yang mendapatkannya, kemudian kamu menggunakan pandangan sesat untuk memikirkannya, maka pada akhirnya kamu tidak akan mendapatkannya. Oleh karena itu, dengan memiliki pandangan yang benar, seseorang baru bisa mendapatkan dan memiliki.

Kita harus bisa mengendalikan pikiran yang tercerai-berai, harus bisa mengontrol tekad awal yang melonggar. Apakah yang dinamakan melonggar? Dengan kata lain terlena, sangat santai dan bebas. Mengapa kita harus mengontrol tekad awal yang melonggar? Karena setiap orang memiliki sifat malas, setiap orang berharap bisa tidur lebih lama sedikit, benar tidak? Contohnya, kemarin malam kamu tidur jam 3 pagi, kemudian tidur sampai jam 11 siang di hari kedua, seharusnya tidur 8 jam sudah cukup. Maksud Master di sini adalah, karena kamu memiliki pemikiran, "Aduh, malam hari sudah sangat lelah, pagi harinya saya harus tidur lebih lama" , ini adalah kelonggaranmu, ingin membuat dirimu merasa lebih nyaman, ingin membuat dirimu lebih sedikit menderita. Tahukah kamu? Ini juga tidak baik. Apakah yang disebut dengan menekuni Dharma? Apakah yang dinamakan pembinaan keras? Jika kalian tinggal di dalam kuil, akan ada bunyi lonceng di pagi dan sore hari. Di pagi hari

bangun bersama-sama mulai bekerja sampai malam hari, melafalkan paritta, membina pikiran, menyapu lantai, memotong kayu, menimba air, dan lain-lain, dan ini biasanya dilakukan dengan sangat disiplin. Apakah kalian bisa melakukannya? Tidak bisa. Kalian begitu menyentuh selimut langsung tidak mau bangun, makanan yang begitu menyentuh mulut tidak bisa berhenti, begitu melihat hal-hal yang bagus mata kalian langsung tidak bisa berhenti. Coba saja kalian lihat, orang yang matanya melirik ke sana kemari pasti ingin mengambil barang milik orang lain. Mata seorang praktisi Buddhis tidak boleh melirik, tidak boleh memiliki pemikiran buruk, tidak boleh melakukan tindakan yang jahat. Apakah kalian bisa melakukannya? Misalnya hari ini ada seseorang yang berdandan sedikit lebih cantik, jika yang masuk adalah wanita, maka para pria segera melihatnya; jika yang masuk adalah pria, maka para wanita segera melihatnya. Itu tidak akan bisa membina diri dengan baik. Selain itu, para wanita tidak boleh tertawa

sebelum berbicara, dengan kata lain tertawa atau tersenyum lebih dahulu sebelum mulai berbicara. Yang saya maksud di sini adalah dengan orang yang tidak dikenal. Wanita yang tersenyum lebih dulu sebelum berbicara termasuk melakukan pelanggaran asusila. Apakah kalian pernah mendengarnya? Jika bertemu dengan pria yang tidak dikenal, kemudian kamu tertawa "hehe..." , baru berbicara, ini yang disebut dengan tertawa sebelum berbicara. Oleh karena itu, kita harus mengendalikan semua kebiasaan buruk yang menumpuk dari berkali-kali reinkarnasi ini. Karena ada sebagian sifat dan kebiasaan orang-orang yang datang dari kehidupan ini, sedangkan ada pula sifat dan kebiasaan orang yang dibawa dari kehidupan sebelumnya. Contohnya, seorang anak kecil yang begitu dilahirkan memiliki tabiat yang sangat pemaarah, begitu tidak sesuai dengan keinginannya, tidak bisa minum susu, segera menangis "Huwe.. huwee" tanpa berhenti; ada juga anak-anak kecil yang ketika tidak

bisa mendapatkan benda yang diinginkannya segera menendang kursi dan membanting-banting barang, menangis sambil menjerit-jerit, berbaring di lantai, benar-benar bertabiat buruk sekali, inilah hal-hal yang terkumpul dari berkali-kali reinkarnasinya, maka harus diperbaiki. Menekuni dan mempraktikkan Dharma serta membina pikiran, bertujuan untuk mengubah kebiasaan buruk yang sebelumnya kamu miliki.

Master tadi baru saja mengatakan tentang “pramāda” – ketidakpedulian atau keteledoran. Yakni jangan merasa, saya sangat lelah jadi saya tidak bisa bangun, ini namanya keteledoran. Misalnya, malam hari terlalu dingin, sudah jelas ingin buang air kecil, namun dia tidak mau bangun, ya sudah, akhirnya menderita penyakit uremia; jelas-jelas sudah tiba waktunya pergi kerja, seharusnya bangun dari tidur, “Aduh, tidak ingin bangun, tidur sebentar lagi” , ya sudah, ini namanya keteledoran. Sudah saatnya melafalkan

paritta, “Aduh, nanti sajalah baru mulai baca paritta” , sudah teledor. Master saat melakukan acara penerawangan totem, dua jam lamanya, saya lelah atau tidak? Terkadang saya merasa lelah sekali, maka saya sendiri mencubit diri saya, memukul diri sendiri, mencubit leher saya. Tahukah kalian? Malam tidur terlalu larut, terlalu lelah, akan tetapi saat melakukan siaran, saya tidak boleh tidur, selama dua jam ini, saya tidak boleh tidur. Hanya dengan bertahan menghadapi kesulitan, kita baru bisa mencapai Kebuddhaan. Bodhisattva siapa yang melonggarkan kedisiplinannya sendiri lalu bisa mencapai Kebuddhaan? Jangan berpikir, harus bisa menenangkan pikiran ke satu tempat, terhadap masalah apapun, jangan terlalu banyak dipikirkan. Apa maksud dari menenangkan pikiran ke satu tempat? Yakni kita harus bisa menempatkan pikiran kita di satu tempat, orang yang menekuni Dharma dan ingin menjadi orang baik harus bisa menenangkan pikiran ke satu tempat.

Harus bisa melihat kebenaran dari pemikiran. Kalimat ini sangat penting. Apa yang dimaksud dengan melihat kebenaran dari pemikiran? Yakni begitu satu pemikiran muncul pada dirimu, maka itu belum tentu adalah hal baik. Misalnya, saya ingin membunuh orang, orang ini sangat jahat sekali, saya benci sekali padanya, saya ingin balas dendam padanya ... ini berarti pemikiran yang muncul. Lalu bagaimana cara melihat kebenaran dari pemikiran ini? Melihat kebenaran dengan kata lain, adalah "Aduh, dia sekarang menjahati saya, jika saya menulis surat melaporkannya, kalau dia tahu malah akan mencelakakan saya. Menjadi balas dendam yang tidak ada habisnya." Kamu sudah bisa melihat kebenaran dari hal ini, sudah bisa melihat kebenaran dari pemikiran ini, maka kamu tidak akan melakukannya. Harus bisa melihat kebenaran dari pemikiran. Hari ini pemikiran ini muncul, tidak tahu baik atau buruk, maka lebih baik terlebih dahulu melihat kebenarannya. Misalnya, ada satu pemikiran muncul:

“Tubuh saya ini sakit sekali, lebih baik saya mati saja.”
Kalau dipikirkan sekali lagi, “Saya tidak boleh begitu egois, saya belajar Pintu Dharma Guan Shi Yin Pu Sa, maka Guan Shi Yin Pu Sa pasti akan menolong saya, jadi saya harus belajar baik-baik.” Sudah melihat kebenarannya bukan? Maka selanjutnya kamu tidak akan mati, tidak akan tertimpa kesulitan, tidak akan tertimpa musibah. Misalnya, hari ini dia baik sekali terhadap saya, lalu tiba-tiba bersikap buruk terhadap saya. Kalau saya melihat kebenaran dari pemikiran sendiri: “Aih, pada dasarnya adalah sebuah jodoh, jika ada ya sudah, kalau tidak ada ya sudah.” Untuk apa bersedih? Apa kerugianmu? Orang itu berteman denganmu ya rasanya cukup senang, kalau dia tidak mau lagi berteman denganmu, maka kamu pun mendapatkan ketenangan. Dengan begitu, bukankah pikiranmu akan terbuka?

Bisa melihat kebenarannya baru bisa melepaskan. Mampu melihat kebenaran dari pemikiran baru bisa melepas, ini namanya hasil pembinaan setelah tersadarkan. Yakni setelah kesadaranmu terbuka, setelah kamu paham, kamu baru bisa memperoleh hasil pembinaan yang sesungguhnya, kamu baru bisa mendapatkan perilaku dari hasil pembinaan yang sesungguhnya. Karena kamu sudah mengerti, ini baru pembinaan yang sesungguhnya; kalau kamu masih belum memahaminya, itu namanya pembinaan palsu, tidak akan memperoleh perilaku sejati. Seperti kita dulu di tempat kerja, pimpinan memintanya melakukan suatu hal, tetapi dia tidak bersedia melakukannya. Saat melakukannya, dia masih belum tersadarkan, dalam hatinya masih belum paham. Maka dia sambil melakukannya sambil bersedih, sembari bekerja, sembari tidak mau bekerja baik-baik, maka dengan cepat akan diketahui oleh pimpinan, maka selanjutnya akan mendapatkan sanksi, kamu sendiri yang dirugikan. Jika

pimpinan ini berbicara dengan sangat jelas kepadamu, “Hal ini hanya sementara, kamu kerjakan dulu, kemudian nantinya kita akan ada pengaturan lain” . Kamu tetap saja bisa melakukannya dengan baik. Ini namanya setelah tersadarkan. Yakni setelah tersadarkan, kamu baru bisa mendapatkan perilaku baik yang sesungguhnya.

Kita harus memiliki kesadaran spiritual yang tersadarkan. Karena kamu sudah memahaminya, maka kamu akan memiliki tingkat kesadaran spiritual ini. Misalnya kamu – Tuan Hong, jika kamu tidak membina pikiran, maka setiap hari di rumah juga hanya akan merawat cucu, menonton televisi, waktu juga akan berlalu dengan begitu saja. Akan tetapi, kalau menekuni Dharma dan melafalkan paritta, akan menjadi tidak sama, kamu memiliki begitu banyak teman. Hari ini tidak peduli ke mana pun kamu pergi, orang-orang tahu kalau kamu adalah general manajer dari perbelanjaan Dong Fang, di

mana pun, orang-orang akan menyapamu, kamu pergi ke konferensi pers pun, orang-orang akan bersikap baik terhadapmu. Memiliki lingkungan hidup seperti ini, kamu harus memiliki rasa syukur. Karena kalian beragama Buddha, maka kalian akan dihormati orang lain. Kalian adalah murid Buddha, kalian sedang menyelamatkan semua makhluk, makanya orang lain baru menghormati kalian. Kalau tidak, orang lain mana mungkin memedulikanmu? Oleh karena itu, harus diingat: harus memiliki kesadaran spiritual yang tersadarkan. Apa yang dimaksud dengan kesadaran spiritual yang tersadarkan? Yakni kesadaran spiritual yang sudah sadar dan terealisasi. Master membahas hal-hal ini dengan kalian, kalian sendiri harus memahaminya, maka kalian akan membina diri menjadi semakin baik. Jika kalian tidak memahaminya, masih mengira diri sendiri dirugikan, masih mengira diri sendiri begini begitu. Maka saya beritahumu, ini berarti

kamu tidak memiliki kesadaran spiritual yang tersadarkan,
berarti kamu tidak membina diri dengan baik.

yào zhù xīn kàn pò niàn tóu
23. 要住心，看破念头

xiū xīn jiù shì xiū zhèng zì jǐ de xíng wéi jiù shì xiū zhèng zì jǐ
修心就是修正自己的行为，就是修正自己
de xīn lǐ xíng wéi hé nǐ suǒ zuò de xíng wéi dàn shì xíng wéi yǐ xīn lǐ
的心理行为和你所做的行为。但是行为以心理
xíng wéi zuì zhòng yào yīn wèi rèn hé de yǔ yán xíng wéi hé zhī tǐ xíng
行为最重要，因为任何的语言行为和肢体行
wéi dōu shì yóu xīn lǐ xíng wéi chǎn shēng de xīn lǐ xíng wéi kě yǐ
为都是由心理行为产生的。心理行为可以
kòng zhì nǐ de yǔ yán xíng wéi hé nǐ de zhī tǐ xíng wéi rú guǒ nǐ
控制你的语言行为和你的肢体行为。如果你
nǎo zi li bú qù xiǎng xià liú de dōng xi nǐ jiù zuò bù chū xià liú de
脑子里不去想下流的东西，你就做不出下流的
xíng wéi nǐ de nǎo zi li bú qù xiǎng nà xiē xià liú de huáng sè de
行为；你的脑子里不去想那些下流的黄色的
xiào huà nǐ jiù bú huì jiǎng chū xià liú huáng sè de xiào huà shī fu
笑话，你就不会讲出下流黄色的笑话。师父
jǐng gào nǐ men suǒ yǒu de wǒ de dì zǐ jué duì bù néng jiǎng hūn
警告你们：所有的我的弟子绝对不能讲荤
xiào huà xiǎng dōu bù néng qù xiǎng yǒu shí hou rén jiā shuō de yí
笑话，想都不能去想！有时候人家说的一
gè yīn xiāng tóng huò yí gè huà xiāng sì rú guǒ nǐ mǎ shàng jiù qù
个音相同或一个话相似，如果你马上去

xiǎng dào nà xiē xià liú de shì qing shí jì shang nǐ yǐ jīng fàn zuì le
想到那些下流的事情，实际上你已经犯罪了，
nǐ yǐ jīng pò jiè le yīn wèi rén jiā yí jù huà ér nǐ xiǎng dào xià liú
你已经破戒了。因为人家一句话而你想到下流
de shì qing shàng shí jì shang nǐ jiù shì āng zāng de líng hún nǐ yǐ
的事情上，实际上你就是肮脏的灵魂，你已
jīng fàn zuì le suǒ yǐ qīng nián tuán de xué fó rén wǒ yě shì jǐng gào
经犯罪了。所以青年团的学佛人我也是警告
tā men rú guǒ rén jiā jiǎng cuò yí jù huà nǐ bǎ tā wǎng shēn lǐ
他们：如果人家讲错一句话你把它往深里
xiǎng nǐ bǎ tā xiǎng de xià liú le shí jì shang nǐ jiù shì fàn jiè
想，你把它想得下流了，实际上你就是犯戒。
wǒ gào su nǐ men xiào dōu bù néng xiào xiǎng dōu bù néng xiǎng
我告诉你们笑都不能笑，想都不能想，
zhè cái jiào gān jìng xiū xíng jiù shì xiū zhèng zì jǐ de è xí wǒ
这才叫干净。修行就是修正自己的恶习。我
men shēn shang yǒu duō shǎo è xí a wǒ men yào bu yào xiū zhèng
们身上有多少恶习啊，我们要不要修正？
shén me jiào è xí bǐ rú hào chī lǎn zuò nǐ men zhè xiē nǚ hái zi
什么叫恶习？比如好吃懒做。你们这些女孩子，
nǎ ge bú shì hào chī lǎn zuò a yí gè gè lǎn de bù dé liǎo yóu qí
哪个不是好吃懒做啊？一个个懒得不得了，尤其
shì nǚ hái zi gèng yīng gāi gān jìng zài guān yīn táng lǐ chī dōng xī
是女孩子更应该干净，在观音堂里吃东西

wǎn yào qiǎng zhe xǐ dì yào qiǎng zhe sǎo yào nòng de gān gān jìng
碗 要 抢 着 洗 ， 地 要 抢 着 扫 ， 要 弄 得 干 干 净

jìng shuí shì nǐ men de ā yí a shuí shì nǐ men de nú lì a yí
净 。 谁 是 你 们 的 阿 姨 啊 ？ 谁 是 你 们 的 奴 隶 啊 ？ 一

gè nǚ hái zi lǎn chán tān biàn nà jué duì shì
个 女 孩 子 “ 懒 —— 馋 —— 贪 —— 变 ” 那 绝 对 是

gè guī lǜ xiān shì hěn lǎn de dì èr zuǐ ba hěn chán shén me dōu
个 规 律 。 先 是 很 懒 的 ； 第 二 嘴 巴 很 馋 ， 什 么 都

yào chī dì sān kāi shǐ tān le shén me dōu yào zuì hòu zhè ge nǚ
要 吃 ； 第 三 开 始 贪 了 ， 什 么 都 要 ； 最 后 这 个 女

hái zi yí dìng huì biàn diào shuí yào a shuí yào qǔ zhè zhǒng xí
孩 子 一 定 会 变 掉 。 谁 要 啊 ？ 谁 要 娶 这 种 媳

fu a suǒ yǐ yí dìng yào míng bai nǐ men de è xí yí dìng yào
妇 啊 ？ 所 以 一 定 要 明 白 ， 你 们 的 恶 习 一 定 要

gǎi zhèng
改 正 。

xiū xíng jiù shì yào chí jiè rěn rǔ shén me shì chí jiè jiù shì
修 行 就 是 要 持 戒 、 忍 辱 。 什 么 是 持 戒 ？ 就 是

jiān jué bú zuò bù hǎo de shì qing rěn rǔ shì shén me jiù shì rén jiā
坚 决 不 做 不 好 的 事 情 。 忍 辱 是 什 么 ？ 就 是 人 家

mà wǒ le wǒ jiù bú mà tā nǐ men xiàn zài jǐ ge qīng nián rén néng
骂 我 了 ， 我 就 不 骂 他 。 你 们 现 在 几 个 青 年 人 能

zuò dào zhè yàng hé kuàng rén jiā jiǎng duì le hái bú mài zhàng hái
做 到 这 样 ？ 何 况 人 家 讲 对 了 还 不 卖 帐 ， 还

yào zhǎo chū qiān tiáo lǐ yóu wàn tiáo lǐ yóu nǐ men zhī dào ma
要找出千条理由万条理由。你们知道吗？

nǐ men yuè jiě shì bié rén zài biān shàng yuè kàn bù qǐ nǐ men zhēn
你们越解释别人在边上越看不起你们。真

zhèng yǒu xiū yǎng de rén rén jiā jiǎng nǐ nǐ bù jiǎng huà bǐ rú
正有修养的人，人家讲你，你不讲话。比如

dāng liǎng gè rén wéi mǒu yí jiàn shì zhēng chǎo de shí hou qí zhōng
当两个人为某一件事争吵的时候，其中

yí gè jiě shì le bàn tiān nǐ men shuō yǒu shén me hǎo jiě shì de
一个解释了半天。你们说有什么好解释的？

shí jì shàng liǎng gè rén dōu shì cuò de yīn wèi zhè ge shì jiè shàng
实际上两个人都是错的。因为这个世界上

nǐ kàn bù chū shuí shì duì de shuí shì cuò de qí shí liǎng gè rén dōu
你看不出谁是对的谁是错的，其实两个人都

chà bu duō bù zhēng chǎo de rén yǒng yuǎn shèng lì zhēng chǎo de
差不多。不争吵的人永远胜利，争吵的

rén yǒng yuǎn shì shī bài de suǒ yǐ zhè xiē qīng nián tuán de hái zi nǐ
人永远是失败的。所以这些青年团的孩子你

men yí dìng yào hǎo hǎo xiū wǒ gào su nǐ men nǐ men zhēn de bù
们一定要好好修。我告诉你们，你们真的不

rú nǐ men lǎo yí bèi de nǚ shì lǎo yí bèi de rén zài jiā li gè gè dōu
如你们老一辈的女士。老一辈的人在家里个个都

hěn qín kuài ér xiàn zài de nián qīng rén yǒu jǐ gè zài jiā lǐ kěn zuò
很勤快，而现在的年轻人有几个在家里肯做

shì qing de a bèi zi dōu lǎn de dié xiàng yàng bu xiàng yàng
事情的啊？被子都懒得叠，像样不像样？

yào jīng jìn yào xué huì bù shī shén me jiào bù shī jiù shì bú
要精进，要学会布施。什么叫布施？就是不

duàn de gěi rén jiā dōng xī yǒu shén me dōng xī gěi shén me dōng
断地给人家东西，有什么东西给什么东

xi nǐ jīn tiān gěi dé chū nǐ jiù shì gè fù wēng nǐ jīn tiān zài yǒu
西。你今天给得出，你就是个富翁。你今天再有

qián nǐ bù kěn gěi rén jiā nǐ jiù shì gè qióng guāng dàn nǐ jīn tiān
钱，你不肯给人家，你就是个穷光蛋。你今天

shén me dōu bù shī nǐ yǒng yuǎn dōu shì gè fù wēng zhè jiù jiào
什么都布施，你永远都是个富翁。这就叫

dào lǐ zhǐ zhī dào ná jìn bù zhī dào ná chū de rén tā yǒng yuǎn shì
道理。只知道拿进不知道拿出的人，他永远是

gè qióng rén shén me dōng xī dōu bù kěn ná chū shén me dōng xī
个穷人。什么东西都不肯拿出，什么东西

dōu wǎng jiā li ná guān yīn táng de píng guǒ yě tiāo hǎo de wǎng jiā
都往家里拿，观音堂的苹果也挑好的往家

li ná wèi shén me bù néng xiǎng dào ràng dà jiā chī dào hǎo píng
里拿，为什么不能想到让大家吃到好苹

guǒ ne guò qù guān yīn táng qǐng xià lái de píng guǒ hǎo de quán
果呢？过去观音堂请下来的苹果，好的全

bèi ná guāng , nián jì dà de píng guǒ quán bèi liú zài nà lǐ le
被拿光， “年纪大”的苹果全被留在那里了。

wèi shén me bù xiǎng xiǎng ràng rén jiā chī hǎo yì diǎn nǐ chī chà yì
为什么不想想让人家吃好一点、你吃差一

diǎn de ne nǐ men hǎo hǎo xiǎng xiǎng ba pèi bu pèi zuò shī fu de
点的呢？你们好好想想吧，配不配做师父的

tú dì a pèi bu pèi zuò shī fu de dì zǐ a nǐ men kàn kan shī fu
徒弟啊？配不配做师父的弟子啊？你们看看师父，

zhè me hǎo de chá yè shī fu bù shě de chī shén me gāo shān chá
这么好的茶叶师父不舍得吃，什么高山茶、

lóng jǐng chá děng wǒ jiù zhè me yí dà bāo yí dà bāo de wǎng rén jiā
龙井茶等，我就这么一大包一大包的往人家

nà er sòng a rén jiā gǎn ēn nǐ a děng dào nǐ yǒu shì xū yào
那儿送啊。人家感恩你啊。等到你有事需要

bāng zhù de shí hou rén jiā jiù zhǔ dòng bāng zhù nǐ le shí jì
帮助的时候，人家就主动帮助你了。实际

shàng wǒ gěi tā de shí hou wǒ cóng lái bú yào shén me huí bào de bǐ
上我给他的时候我从来不要什么回报的。比

rú nǐ jīn tiān yào bú shì hǎo hǎo de xiū xíng zhè yí cì huán jìng jú
如你今天要不是好好地修行，这一次环境局

yào fá nǐ yī bǎi wàn de kuǎn shī fu zěn me néng bāng dào nǐ ne
要罚你一百万的款，师父怎么能帮到你呢？

nǐ zhè bú jiù shì kào píng shí ma rú guǒ nǐ lín shí qù qiú rén jiā ,
你 这 不 就 是 靠 平 时 吗 ？ 如 果 你 临 时 去 求 人 家 ，
rén jiā shuí lǐ nǐ a nǐ men yào hǎo hǎo xué a
人 家 谁 理 你 啊 ？ 你 们 要 好 好 学 啊 。

yào bù shī yào yǒu zhì huì yào zhù xīn shén me jiào zhù
要 布 施 ， 要 有 智 慧 ， 要 住 心 。 什 么 叫 “ 住
xīn jiù shì bǎ nǐ de xīn tíng xià lái bú yào qù luàn xiǎng bǎ huàn
心 ” ？ 就 是 把 你 的 心 停 下 来 不 要 去 乱 想 ， 把 幻
niàn quán bù wàng diào zhù xīn jiù shì bǎ nǐ de xīn tíng zhù le rú
念 全 部 忘 掉 。 住 心 就 是 把 你 的 心 停 住 了 。 如
guǒ nǐ jīn tiān xīn tíng bú xià lái yǎn jīng jiù huā lā huā lā luàn
果 你 今 天 心 停 不 下 来 ， 眼 睛 就 “ 哗 啦 哗 啦 ” 乱
kàn rú guǒ nǐ xīn néng dìng de xià lái yǎn jīng jiù zhí lèng lèng de
看 ； 如 果 你 心 能 定 得 下 来 ， 眼 睛 就 直 愣 愣 地
dīng zhù rén jiā kàn nǐ men chuī niú de shí hou dòng huài nǎo jīn de
盯 住 人 家 看 。 你 们 吹 牛 的 时 候 、 动 坏 脑 筋 的
shí hou yǐ wéi shī fu shì kàn bú jiàn de nǐ men shì zài piàn zì jǐ
时 候 ， 以 为 师 父 是 看 不 见 的 ， 你 们 是 在 骗 自 己 ，
nǐ men zhǐ néng piàn nǐ men xiāng hù zhī jiān rén de yǎn shén shùn
你 们 只 能 骗 你 们 相 互 之 间 。 人 的 眼 神 瞬
xī wàn biàn shī fu bú kàn tú téng dōu kàn de chū dāng yí gè rén
息 万 变 ， 师 父 不 看 图 腾 都 看 得 出 。 当 一 个 人
yǒu hèn xīn de shí hou tā de yǎn shén chū lái de guāng dōu bù yí
有 恨 心 的 时 候 ， 他 的 眼 神 出 来 的 光 都 不 一

yàng nǐ men zhī dào ma yǎn shén yǒu sì shí bā zhǒng guāng bú
样。你们知道吗？眼神有四十八种光。不

yào yǐ wéi piàn piàn rén jiā néng piàn dé liǎo ma zuì hòu piàn de shì
要以为骗骗人家，能骗得了吗？最后骗的是

nǐ men zì jǐ a bǎ rén jiā dāng shǎ guā de rén zì jǐ yǒng yuǎn shì
你们自己啊。把人家当傻瓜的人自己永远是

zuì shǎ de rén yào rěn rǔ a nǐ men bù néng rěn nài de rén bù
最傻的人。要忍辱啊，你们不能忍耐的人、不

néng zài bèi hòu bāng zhù rén jiā de rén nǐ men jiù bú shì pú sà
能在背后帮助人家的人，你们就不是菩萨。

hǎo hǎo xiǎng xiǎng nǐ men chà de yuǎn le nǐ men tiān tiān xué de
好好想想，你们差得远了。你们天天学的

hǎo xiàng shì pú sà nǐ men zuò le xiē shén me nǐ men de yòng xīn
好像是菩萨，你们做了些什么？你们的用心

shì bu shì pú sà
是不是菩萨？

yào tiáo hù zì jǐ de xīn yí dìng yào ràng xīn dìng xià lái jiào
要调护自己的心。一定要让心定下来，叫

zhù xīn xīn dìng bú xià lái nǐ jiù méi yǒu zhù xīn yě jiù shì shuō nǐ
住心。心定不下来你就没有住心。也就是说你

de xīn zài bù tíng de xiǎng gè zhǒng gè yàng de shì qing nǐ de xīn jiù
的心在不停地想各种各样的事情，你的心就

zhù bú xià lái chí jiè shǒu zhù zhì huì qīng xīn guǎ yù qīng xīn
住不下来。持戒，守住智慧，清心寡欲。清心

shì shén me yì si jiù shì xīn yào gān jìng guǎ yù shì shén me guǎ
是 什 么 意 思 ？ 就 是 心 要 干 净 。 寡 欲 是 什 么 ？ 寡
jiù shì shǎo de yì si yù shì shén me yù wàng jiù shì ràng zì jǐ
就 是 少 的 意 思 。 欲 是 什 么 ？ 欲 望 。 就 是 让 自 己
de yù wàng yuè lái yuè shǎo nǐ men zài zuò de rén wǒ gěi nǐ men bàn
的 欲 望 越 来 越 少 。 你 们 在 座 的 人 我 给 你 们 半
fēn zhōng shí jiān nǐ men xiàn zài nǎo zi li yǒu jǐ jiàn shì qing nǐ
分 钟 时 间 。 你 们 现 在 脑 子 里 有 几 件 事 情 ？ 你
men yǒu duō shǎo yù wàng bǐ fāng shuō zuì hǎo ràng wǒ ér zi kǎo
们 有 多 少 欲 望 ？ 比 方 说 最 好 让 我 儿 子 考
shàng wǒ zuì hǎo huàn jiàn xīn yī fu wǒ zuì hǎo néng gòu bǎ zhè
上 ， 我 最 好 换 件 新 衣 服 ， 我 最 好 能 够 把 这
jiān fáng zi mài diào zuì hǎo wǒ lǎo gōng néng gòu zěn me yàng zuì
间 房 子 卖 掉 ， 最 好 我 老 公 能 够 怎 么 样 ， 最
hǎo wǒ nǚ ér néng tīng huà wǒ shēn tǐ zuì hǎo bú yào yǒu shì děng
好 我 女 儿 能 听 话 ， 我 身 体 最 好 不 要 有 事 等
děng zhè xiē dōu shì shǔ yú yù wàng xiàn zài gěi nǐ men bàn fēn
等 ， 这 些 都 是 属 于 欲 望 。 现 在 给 你 们 半 分
zhōng xiǎng xiǎng nǐ men zhì shǎo chāo guò wǔ gè niàn tóu nǐ men
钟 想 想 ， 你 们 至 少 超 过 五 个 念 头 。 你 们
de yù wàng tài duō le yào guǎ yù shén me jiào guǎ yù jiù shì yù
的 欲 望 太 多 了 ！ 要 寡 欲 。 什 么 叫 寡 欲 ？ 就 是 欲
wàng shǎo yì diǎn méi yǒu yù wàng shī fu de zuò yòu míng shì wú
望 少 一 点 ， 没 有 欲 望 。 师 父 的 座 右 铭 是 “ 无

yù zì rán xīn rú shuǐ shī fu jiǎng gěi nǐ men tīng wǒ de xīn dé
欲自然心如水平”。师父讲给你们听我的心得：

dāng rén yǒu yù wàng de shí hou huò zhě yǒu shén me xiǎng fǎ de shí
当人有欲望的时候，或者有什么想法的时
hou huò yǒu bù kāi xīn de shí hou yào mǎ shàng xiǎng qǐ zhè jù huà
候，或有不开心的时候，要马上想起这句话，
tā jiù méi yǒu rèn hé de yù wàng le yīn wèi xiǎng dào wú yù zì
他就没有任何的欲望了。因为想到“无欲自
rán xīn rú shuǐ xīn rú shuǐ yí yàng píng jìng yǒu shén me yù wàng
然心如水平”，心如水平一样平静，有什么欲望？
nǐ bú yào yǒu yù wàng nǐ jiù shén me dōu méi le nǐ fán nǎo bú jiù
你不要有欲望，你就什么都没了。你烦恼不就
shì yù wàng lái de ma rú guǒ nǐ yù wàng méi le nǎ lái de fán nǎo
是欲望来的吗？如果你欲望没了哪来的烦恼
a suǒ yǐ xīn dìng shén qīng xīn dìng xià lái zhè ge rén shén cái huì
啊？所以心定神清。心定下来这个人神才会
qīng rú guǒ yí gè rén xīn dìng bú xià lái tā de liǎn jiù guài guài de
清。如果一个人心定不下来，他的脸就怪怪的。
nǐ men qù kàn hǎo le rén jiā shuō āi yā máng sān máng sì
你们去看好了，人家说：“哎呀，忙三忙四
de āi yōu zěn me yàng zěn me yàng ” nǐ kàn tā de liǎn jiù
的。哎呦，怎么样怎么样”你看他的脸就
guài guài de rú guǒ yí gè rén hěn duān zhuāng xīn yí dìng dìng de
怪怪的。如果一个人很端庄，心一定定得

xià lái 。 “ 哦 ， 是 吗 ？ 哦 ， 没 事 的 ” ， 很 稳 得 住 自
jǐ de tā de liǎn huì hěn gān jìng tā de xīn shì qīng jìng de suǒ
己 的 。 他 的 脸 会 很 干 净 ， 他 的 心 是 清 净 的 。 所
yǐ yào jì zhù dāng yí gè rén yǒu zhèng de jiàn jiě de shí hou tā cái
以 要 记 住 ： 当 一 个 人 有 正 的 见 解 的 时 候 他 才
néng yōng yǒu zhè ge shì jiè bǐ fang shuō wǒ zhèng què de rèn shi le
能 拥 有 这 个 世 界 。 比 方 说 我 正 确 地 认 识 了
zhè ge shì qing wǒ zhī dào zhè ge zhèng jiàn wǒ cái néng dé dào hé
这 个 事 情 ， 我 知 道 这 个 正 见 ， 我 才 能 得 到 和
yōng yǒu tā rú guǒ zhè ge shì qing bù yīng gāi nǐ dé dào de ér
拥 有 它 。 如 果 这 个 事 情 不 应 该 你 得 到 的 ， 而
nǐ yòng xié jiàn qù xiǎng zuì hòu jiù dé bú dào suǒ yǐ yào yǒu zhèng
你 用 邪 见 去 想 ， 最 后 就 得 不 到 。 所 以 要 有 正
jiàn cái néng dé dào hé yōng yǒu
见 才 能 得 到 和 拥 有 。

yào zhì fú sǎn luàn de xīn yào zhì fú zì jǐ fàng yì de chū xīn
要 制 服 散 乱 的 心 ， 要 制 服 自 己 放 逸 的 初 心 。

shén me jiào fàng yì jiù shì fàng zòng fēi cháng xiāo yáo zì zài de
什 么 叫 放 逸 ？ 就 是 放 纵 ， 非 常 逍 遥 自 在 的 。

wèi shén me yào zhì fú zì jǐ fàng yì de chū xīn yīn wèi měi gè rén
为 什 么 要 制 服 自 己 放 逸 的 初 心 ？ 因 为 每 个 人

dōu yǒu duò xīn měi gè rén dōu xī wàng shuì jiào duō shuì yí huìr
都 有 惰 心 ， 每 个 人 都 希 望 睡 觉 多 睡 一 会 儿 ，

duì bu duì bǐ rú nǐ zuó tiān wǎn shàng diǎn zhōng shuì jiào shuì
对 不 对 ？ 比 如 你 昨 天 晚 上 3 点 钟 睡 觉 ， 睡
dào dì èr tiān zhōng wǔ diǎn zhōng bā gè xiǎo shí de shuì mián
到 第 二 天 中 午 11 点 钟 ， 八 个 小 时 的 睡 眠
yīng gāi chà bu duō le ba shī fu de yì si shì shuō yīn wèi nǐ xīn
应 该 差 不 多 了 吧 。 师 父 的 意 思 是 说 ， 因 为 你 心
lǐ yǒu yí gè āi yā wǎn shàng hěn lèi le zǎo shàng wǒ yí dìng
里 有 一 个 “ 哎 呀 ， 晚 上 很 累 了 ， 早 上 我 一 定
yào duō shuì yí huìr zhè ge jiù shì nǐ de fàng yì xiǎng ràng
要 多 睡 一 会 儿 ” ， 这 个 就 是 你 的 放 逸 ， 想 让
zì jǐ duō shū fu yì diǎn xiǎng ràng zì jǐ shǎo shòu yì diǎn tòng kǔ
自 己 多 舒 服 一 点 ， 想 让 自 己 少 受 一 点 痛 苦 。
zhī dào ma zhè ge yě shì bù hǎo de shén me jiào xué fó shén me
知 道 吗 ？ 这 个 也 是 不 好 的 。 什 么 叫 学 佛 ？ 什 么
jiào kǔ xiū xíng a rú guǒ nǐ men zài miào lǐ de huà chén zhōng
叫 苦 修 行 啊 ？ 如 果 你 们 在 庙 里 的 话 ， 晨 钟
mù gǔ a zǎo chén yì qǐ lái jiù kāi shǐ zuò dào wǎn shàng niàn jīng
暮 鼓 啊 。 早 晨 一 起 来 就 开 始 做 到 晚 上 ， 念 经
a xiū xīn a sǎo dì a pǐ chái a dān shuǐ ā děng děng
啊 、 修 心 啊 、 扫 地 啊 、 劈 柴 啊 、 担 水 啊 等 等 ，
ér qiě píng shí fēi cháng fēi cháng de yán gé nǐ men zuò de dào ma
而 且 平 时 非 常 非 常 地 严 格 。 你 们 做 得 到 吗 ？
zuò bú dào de nǐ men shì pèng dào bèi zi jiù bù xiǎng qǐ lái pèng
做 不 到 的 。 你 们 是 碰 到 被 子 就 不 想 起 来 ， 碰

dào chī de zuǐ jiù tíng bú xià lái , pèng dào hǎo kàn de yǎn jīng jiù dìng
到吃的嘴就停不下来，碰到好看的眼睛就定
bú xià lái 。 nǐ qù kàn hǎo le , yǎn jīng zuǒ zhuǎn yòu zhuǎn de rén tā
不下来。你去看好了，眼睛左转弯右转弯的人他
yí dìng huì ná rén jiā dōng xī de xué fó de rén mù bù xié shì xīn
一定会拿人家东西的。学佛的人目不斜视，心
wú xié niàn xíng wú xié wéi nǐ men zuò de dào ma bǐ rú jīn tiān
无邪念，行无邪为。你们做得到吗？比如今天
lái yí gè shāo wēi dǎ bàn piào liang yì diǎn de rén rú guǒ shì nǚ de
来一个稍微打扮漂亮一点的人，如果是女的
jìn lái , nán de dōu kàn nán de jìn lái , nǚ de dōu kàn nà shì xiū
进来，男的都看；男的进来，女的都看。那是修
bù hǎo de ér qiě nǚ rén bù néng wèi yǔ xiān xiào jiù shì hái méi yǒu
不好的。而且女人不能未语先笑，就是还没有
shuō huà zhī qián xiān xiào wǒ zhǐ de shì bú rèn shi de rén zhè zhǒng
说话之前先笑。我指的是不认识的人。这种
wèi yǔ xiān xiào de nǚ rén dōu shì shǔ yú fàn yín de nǐ men tīng dào
未语先笑的女人都是属于犯淫的。你们听到
guò méi yǒu a rú guǒ kàn jiàn yí gè bú rèn shi de nán shì nǐ xiān
过没有啊？如果看见一个不认识的男士，你先
hēi hēi de xiào rán hòu zài jiǎng huà jiù jiào wèi yǔ xiān xiào
“嘿嘿”地笑，然后再讲话，就叫未语先笑。
suǒ yǐ yào zhì fú yí qiè lěi shì de xí qì yīn wèi yǒu de rén de xí
所以要制服一切累世的习气。因为有的人的习

xìng shì zhè bèi zi lái de ér yǒu de rén de xí xìng shì shàng bèi zi
性是这辈子来的，而有的人的习性是上辈子
dài lái de bǐ rú yí gè xiǎo hái shēng chū lái pí qì dà de bù dé liǎo
带来的。比如一个小孩生出来脾气大得不得了，
yí bú shùn xīn nǎi chī bú dào le mǎ shàng wā wā kū gè bù tíng
一不顺心奶吃不到了，马上“哇哇”哭个不停；
hái yǒu xiē xiǎo hái zi xiǎng yào shén me dōng xi dé bú dào shí jiù tī
还有些小孩子想要什么东西得不到时就踢
bǎn dèng zǎ dōng xī kū a jiào a tǎng zài dì bǎn shàng pí qì
板凳砸东西，哭啊叫啊，躺在地板上，脾气
dà de bù dé liǎo zhè jiù shì lěi shì jī lěi de dōng xi yí dìng yào
大得不得了，这就是累世积累的东西，一定要
gǎi zhèng xué fó xiū xīn jiù shì gǎi diào nǐ guò qù bù hǎo de xí qì
改正。学佛修心就是改掉你过去不好的习气。

shī fu gāng cái gěi dà jiā jiǎng le fàng yì jiù shì bú yào jué de
师父刚才给大家讲了放逸。就是不要觉得
wǒ hǎo lèi wǒ jiù bù qǐ lái zhè jiù shì fàng yì bǐ rú dào wǎn
我好累我就不起来，这就是放逸。比如到晚
shàng tài lěng le míng míng xiǎng xiǎo biàn le tā bú yuàn yì qǐ lái
上太冷了，明明想小便了他不愿意起来，
hǎo le dé niào dú zhèng le míng míng shàng bān de shí jiān dào le
好了，得尿毒症了；明明上班的时间到了，
yīng gāi qǐ chuáng le āi yā bù xiǎng qǐ zài shuì yí huì
应该起床了，“哎呀，不想起，再睡一会

儿” , 好了, 这就叫做放逸; 该念经了, “哎呀,
我晚一点再念吧” , 放逸了。师父在做节目看
图腾的时候, 两个小时我累不累啊? 我有时候
累得不得了, 就自己拿手掐自己的肉、打我自己、
掐脖子。你们知道吗? 晚上太晚睡, 太辛苦,
但做节目我不能睡觉啊, 这两个小时我不
能睡啊。咬咬牙才能修成佛啊。哪一个菩萨
是放逸自己而修成的? 要不去想, 要住心一
处, 什么事情不要去想得太多。住心一处什
么意思? 就是把心放在一个地方, 就是学佛做好
人要住心一处。

yào kàn pò niàn tou zhè jù huà fēi cháng zhòng yào shén me
要看破念头。这句话非常重要。什么
jiào kàn pò niàn tou nǐ yí gè niàn tou lái le bù yí dìng shì hǎo shì
叫看破念头？你一个念头来了不一定是好事
qing a bǐ rú wǒ yào qù shā rén zhè ge rén huài de bù dé liǎo wǒ
情啊。比如我要去杀人，这个人坏得不得了，我
hèn sǐ tā le wǒ yào qù bào fù tā zhè ge jiù shì niàn tou lái le 。
恨死他了，我要去报复他... ..这个就是念头来了。
nǐ zěn me yàng bǎ zhè ge niàn tou kàn pò ne kàn pò jiù shì shuō
你怎么样把这个念头看破呢？看破就是说，
āi yā tā xiàn zài zhè me hài wǒ rú guǒ wǒ xiě fēng xìn gào tā
“哎呀，他现在这么害我，如果我写封信告他，
bèi tā zhī dào le hái huì fǎn guò lái hài wǒ yuān yuān xiāng bào hé shí
被他知道了还会反过来害我。冤冤相报何时
liǎo a nǐ bǎ zhè ge shì qing kàn pò le bǎ zhè ge niàn tou kàn
了啊”。你把这个事情看破了，把这个念头看
pò le jiù bú huì qù zuò le yí dìng yào kàn pò niàn tou jīn tiān
破了，就不会去做了。一定要看破念头。今天
zhè ge niàn tou lái le bù zhī dào shì hǎo shì huài yào xiān bǎ tā kàn
这个念头来了不知道是好是坏，要先把它看
pò bǐ fāng shuō yí gè niàn tou lái le wǒ zhè ge shēn tǐ tòng
破。比方说一个念头来了：“我这个身体痛
de bù dé liǎo wǒ hái bù rú sǐ le ne zài yì xiǎng wǒ bù
得不得了，我还不如死了呢”。再一想，“我不

néng zhè me zì sī wǒ xué xí guān shì yīn pú sà fǎ mén guān shì
能 这么 自私，我 学习 观 世 音 菩 萨 法 门，观 世
yīn pú sà yí dìng huì jiù wǒ de wǒ jiù hǎo hǎo de xué kàn pò le
音 菩 萨 一 定 会 救 我 的，我 就 好 好 地 学”。看 破 了
ba jiē xià lái jiù bú huì sǐ le bú huì yǒu mó nàn bú huì yǒu zāi
吧？接 下 来 就 不 会 死 了，不 会 有 磨 难，不 会 有 灾
nàn le bǐ rú jīn tiān tā duì wǒ hǎo de bù dé liǎo tū rán jiān tā duì
难 了。比 如 今 天 他 对 我 好 得 不 得 了，突 然 间 他 对
wǒ bù hǎo le kàn pò zì jǐ de niàn tou āi běn shēn jiù shì
我 不 好 了。看 破 自 己 的 念 头：“哎，本 身 就 是
yí gè yuán fèn le yǒu jiù yǒu le méi yǒu jiù suàn le nán guò
一 个 缘 分 了，有 就 有 了，没 有 就 算 了”。难 过
shén me nǐ sǔn shī shén me le rén jiā gēn nǐ jiāo péng you le mán
什 么？你 损 失 什 么 了？人 家 跟 你 交 朋 友 了 蛮
kāi xīn rén jiā bù gēn nǐ jiāo péng you le nǐ dé dào qīng jìng nǐ
开 心，人 家 不 跟 你 交 朋 友 了 你 得 到 清 净。你
bú jiù xiǎng kāi le ma
不 就 想 开 了 吗？

kàn pò cái néng fàng xià bǎ niàn tou kàn pò cái néng fàng xià
看 破 才 能 放 下。把 念 头 看 破 才 能 放 下，
jiào wù hòu xiū wéi jiù shì děng nǐ kāi wù le míng bai le zhī hòu
叫 悟 后 修 为。就 是 等 你 开 悟 了、明 白 了 之 后，
nǐ cái huì dé dào zhēn zhèng de xiū wéi a nǐ cái néng dé dào tōng
你 才 会 得 到 真 正 的 修 为 啊，你 才 能 得 到 通

guò zhēn zhèng de xiū xíng dé dào de xíng wéi a yīn wèi nǐ xiǎng
过 真 正 的 修 行 得 到 的 行 为 啊 。 因 为 你 想
míng bai le nǐ cái shì zhēn xiū rú guǒ méi yǒu xiǎng míng bai nǐ shì
明 白 了 ， 你 才 是 真 修 ； 如 果 没 有 想 明 白 你 是
jiǎ xiū dé bú dào zhēn xíng wéi jiù xiàng wǒ men guò qù zài dān wèi
假 修 ， 得 不 到 真 行 为 。 就 像 我 们 过 去 在 单 位
lǐ lǐng dǎo ràng tā zuò ge shì qing dàn shì tā bú yuàn yì zuò
里 ， 领 导 让 他 做 个 事 情 ， 但 是 他 不 愿 意 做 。
zuò de shí hou tā méi yǒu kāi wù xīn zhōng xiǎng bù míng bai a tā
做 的 时 候 他 没 有 开 悟 ， 心 中 想 不 明 白 啊 。 他
yì biān zuò yì biān nán guò yì biān zuò yì biān bú yuàn yì hǎo hǎo
一 边 做 一 边 难 过 ， 一 边 做 一 边 不 愿 意 好 好
zuò hěn kuài jiù bèi lǐng dǎo kàn chū lái le jiē xià lái dé dào chǔ fèn
做 ， 很 快 就 被 领 导 看 出 来 了 ， 接 下 来 得 到 处 分 ，
nǐ dé bù cháng shī a rú guǒ zhè ge lǐng dǎo gēn nǐ tán de hěn qīng
你 得 不 偿 失 啊 。 如 果 这 个 领 导 跟 你 谈 得 很 清
chu zhè ge shì qing shì zàn shí de nǐ xiān zuò rán hòu wǒ men
楚 ， “ 这 个 事 情 是 暂 时 的 ， 你 先 做 ， 然 后 我 们
hái huì yǒu diào dòng nǐ zhào yàng néng zuò de hěn hǎo zhè jiù
还 会 有 调 动 ” 。 你 照 样 能 做 得 很 好 。 这 就
jiào wù hòu jiù shì kāi wù zhī hòu nǐ cái néng dé dào zhēn zhèng de
叫 悟 后 。 就 是 开 悟 之 后 你 才 能 得 到 真 正 的
hǎo de xíng wéi
好 的 行 为 。

yào yǒu wù jìng yīn wèi nǐ xiǎng míng bai le nǐ jiù huì yǒu zhè
要有悟境。因为你 想 明 白了, 你就会有这
ge jìng jiè bǐ rú nǐ hóng xiān sheng rú guǒ bù xiū xīn de huà jīn
个境界。比如你 洪 先 生 如 果 不 修 心 的 话, 今
tiān zài jiā yě zhǐ shì bào bào sūn zi kàn kan diàn shì shí jiān jiù zhè
天 在 家 也 只 是 抱 抱 孙 子、 看 看 电 视, 时 间 就 这
me huǎng guò qù le dàn xué fó niàn jīng jiù bù tóng nǐ yǒu zhè me
么 晃 过 去 了。 但 学 佛 念 经 就 不 同, 你 有 这 么
duō de péng you jīn tiān nǐ dào nǎ li rén jiā dōu zhī dào nǐ shì dōng
多 的 朋 友。 今 天 你 到 哪 里 人 家 都 知 道 你 是 东
fāng shāng chǎng de zǒng jīng lǐ nǐ dào nǎ li dà jiā dōu gēn nǐ dǎ
方 商 场 的 总 经 理, 你 到 哪 里 大 家 都 跟 你 打
zhāo hu nǐ qù cān jiā xīn wén fā bù huì dà jiā dōu duì nǐ hěn hǎo
招 呼, 你 去 参 加 新 闻 发 布 会 大 家 都 对 你 很 好。
zhè zhǒng shēng huó huán jìng nǐ yào yǒu gǎn ēn xīn de yīn wèi nǐ
这 种 生 活 环 境 你 要 有 感 恩 心 的。 因 为 你
men xìn fó nǐ men dé dào rén jiā zūn jìng nǐ men shì fó zǐ nǐ
们 信 佛, 你 们 得 到 人 家 尊 敬。 你 们 是 佛 子, 你
men zài jiù dù zhòng shēng rén jiā cái duì nǐ men zūn jìng fǒu zé rén
们 在 救 度 众 生, 人 家 才 对 你 们 尊 敬。 否 则 人
jiā shuí lǐ nǐ a suǒ yǐ yí dìng yào jì zhù yào yǒu wù jìng shén
家 谁 理 你 啊? 所 以 一 定 要 记 住: 要 有 悟 境。 什
me jiào wù jìng jiù shì jué wù de jìng jiè shī fu gēn nǐ men jiǎng de
么 叫 悟 境? 就 是 觉 悟 的 境 界。 师 父 跟 你 们 讲 的

zhè xiē nǐ men zì jǐ bì xū yào míng bai nǐ men jiù huì yuè xiū de
这些你们自己必须要明白,你们就会越修得

hǎo rú guǒ nǐ men bù míng bai hái yǐ wéi zì jǐ chī kuī yǐ wéi zì
好。如果你们不明白还以为自己吃亏,以为自

jǐ jué de zěn me yàng zěn me yàng wǒ gào su nǐ jiù shì méi yǒu wù
己觉得怎么样怎么样。我告诉你,就是没有悟

jìng jiù shì xiū bù hǎo
境,就是修不好。