

## **1. Melatih Pikiran yang Tak Terbatas, Menekuni Asamskrta Dharma (Dharma yang Tak Terkondisi)**

Agama Buddha benar-benar bagus, adalah agama tanpa perselisihan. Agama Buddha tidak mengejar ketenaran dan kekayaan, kalian harus memahami bahwa mengejar dan merebut ketenaran dan kekayaan sampai pada akhirnya akan menjadi merebut ketenaran yang kosong dan kekayaan yang kosong. Jika semuanya diinginkan, sampai pada akhirnya, apa yang akan kalian dapatkan? Jika kalian di rumah memiliki 50 stel baju, kamu pun hanya bisa mengenakan satu stel baju saja. Kalau kamu memang hebat coba kenakan 50 stel baju sekaligus? Meskipun kamu adalah seorang model pun, juga tetap harus ganti baju satu demi satu. Benda-benda yang kamu miliki bisa memberimu berapa banyak? Tubuhmu bisa makan berapa banyak? Bukankah hanya satu kali santap. Misalnya, kamu pergi ke restoran bufet – makan sepuasnya, saat baru masuk, kamu sudah lapar mata, makan 2-3 piring

sekaligus, kemudian tidak sanggup makan lagi, memang berapa banyak yang bisa kamu makan? Maka orang yang membuka restoran makan sepuasnya memang memiliki kelapangan hati yang besar, bos yang tidak memiliki kelapangan hati, restorannya tidak akan bertahan lama. Tahukah kalian? Di Tiongkok ada seorang bos yang membuka restoran makan sepuasnya, saat dia melihat orang yang gemuk masuk, maka dia akan meminta orang ini coba jalan dari pintu ini atau berat badannya tidak boleh melampaui berapa banyak, kalau tidak, dia akan berkata, "Hari ini kalian tidak boleh masuk" , karena orang yang gemuk makan banyak, menurutmu, apakah bos ini bisa membuka restoran dengan seperti ini? Mengapa tidak kamu katakan saja kalau yang boleh masuk hanya yang bertubuh kurus dan kecil, padahal ada juga orang yang makannya tidak banyak, maka sebagai bos, kamu harus bisa mengendalikan keseimbangan pikiranmu. Jika dalam pikiranmu, bahkan tidak ada titik keseimbangan ini, lalu

mengapa kamu membuka restoran makan sepuasnya. Dalam menekuni Dharma, yang dipelajari adalah suatu keseimbangan pikiran, jangan berpikir untuk mengejar ketenaran dan kekayaan yang kosong, karena yang dikejar dan diperebutkan semuanya adalah kosong. Selain itu, tubuh kita yang datang dan pergi, bukankah juga adalah kosong? Kalian beritahu saya apa yang bisa didapatkan dari perselisihan, kalian menekuni Dharma justru untuk belajar melepaskan segala jodoh, melepaskan yang palsu dan mempertahankan yang nyata. Mengapa dikatakan kekosongan yang nyata? Karena benda-benda yang kosong sesungguhnya nyata. Mengapa balon bisa melambung naik ke atas? Karena dia benar-benar kosong. Suatu benda yang semakin tidak bagus akan semakin berat, maka kita harus bisa menyeimbangkan tubuh dan pikiran diri sendiri.

Dalam membina pikiran, kita harus melatih pikiran yang tak terbatas. Menyeimbangkan tubuh dan pikiran sendiri,

berarti harus memiliki mentalitas yang baik – positif. Misalnya, hari ini saya dikritik oleh Master, namun saya merasa senang. Mengapa? Ini tandanya Master masih mengingat dan memikirkan saya. Master hari ini masih bisa mengkritik saya, berarti di hati Master masih ada saya.

“Master mempunyai dua ribuan murid, mengapa Beliau tidak mengkritik orang lain, namun mengkritik saya? Karena di hati Master ada saya, maka Beliau baru bisa mengkritik saya, ini juga demi kebaikan saya.” Jika kamu berpikir demikian, begitu hatimu stabil, kamu akan merasa senang, kalau tidak, setelah Master mengkritikmu, terus terngiang-ngiang dalam hati dan pikiranmu, maka akan menjadi suatu beban bagi dirimu, kamu tidak hanya tidak mengubah kekurangan diri sendiri, malah akan berpikir, “Bagaimana orang-orang di sekitar menilai saya?” Jika kamu memiliki keakuan, maka selanjutnya kamu akan merasa sedih, kamu akan menjadi keras kepala, bebanmu menjadi semakin berat, maka setelah acara bubar, begitu melihat orang lain

berbicara, dalam hatimu akan berpikir, “Apakah dia memiliki kritikan terhadap saya, apakah dia merasa saya ...” kalau begitu bukankah beban yang kamu tanggung semakin berat? Harus bisa melepas, siapa yang peduli masalahmu ini. Hanya Master yang mau mengkritikmu, bahkan ayah dan ibumu pun tidak akan memperhatikan. Orang tua zaman sekarang sangat pintar, selalu mengalah pada anak, karena jika membuat anak tidak senang, di masa tua nanti tidak akan ada yang mau merawatnya, maka walau anak melakukan kesalahan, malah masih mengatakan, “Bagus sekali, mama suka yang begini” , atau “Hehe, anakku, kamu harus lebih hati-hati, begini memang boleh, tetapi harus hati-hati.” Kalau kamu bertengkar dengan anak, maka anak akan melawanmu. Kalau Master tidak takut, coba saja kalian melawan dan ngambek pada Master, ada banyak orang yang mau mengikuti Master, ada milyaran orang yang menunggu diselamatkan Master, coba saja kalian pergi.

Oleh karena itu, Master beritahu kalian, pikiran yang tak terbatas, berarti harus memiliki toleransi yang besar. Dengan memiliki pikiran yang tak terbatas, maka segala pikiran-pikiran lain pun bisa dikendalikan. Bukankah pikiran – hati hanya satu? Mengapa dikatakan bisa mengendalikan segala pikiran lain? Seperti ketamakan, kecemburuan, kebencian, kegembiraan, kerisauan ... pikiran apapun ada. Karena keseluruhan pikiran – hati adalah sebuah pusat komando, akan tetapi dia bisa terbagi menjadi beberapa pikiran, maka dinamakan pikiran yang terbuyarkan. Jika kamu mengendalikan dan meredam semua pikiran-pikiran lain, tidak membiarkan mereka mencuat keluar, maka “kapasitas” pikiranmu ini baru bisa menjadi besar. Misalnya, kecemburuan muncul, maka sama seperti bermain piano, begitu kamu menekan tuts piano yang ini, lalu tuts yang itu kembali naik ke atas, dan kamu kembali menekan yang itu, lalu tuts yang ini kembali naik lagi ke atas. Jika semuanya ditekan ke bawah, pada akhirnya berarti

sudah tidak ada pikiran apapun, tidak ada pikiran berarti akan bahagia, tiada pikiran, betapa senangnya bila tiada pikiran. Masalah apapun, seperti orang lain memarahi saya, tetapi saya juga tidak tahu, siapa yang dia marahi? Setelah memarahi saya, memangnya saya akan kenapa.

Seseorang tidak boleh memiliki pikiran, jika punya pikiran, kamu akan menjadi lelah, “kecurigaan melahirkan iblis terselubung.” Saat ketamakan datang, pikiranmu akan ternodai dan tercemari, oleh karena itu, seseorang tidak boleh memiliki pikiran. Kalian semua harus bisa melepaskan pikiran, orang-orang sering mengatakan, “lebarkan hati-pikiranmu, tidak akan ada masalah” , “Aduh, tetapi saya belum bisa melepaskannya” , lalu terus digantungkan di sana, kalau memang kamu hebat, lepaskanlah. Misalnya, tentang penyakitnya ini, dokter sudah mengatakan bukan kanker, “Saya tidak percaya, kalian sedang membohongi saya.” Kalau memang hebat, sewaktu dokter memvonismu

menderita kanker, tetapi kamu tidak berpendapat kalau itu adalah kanker. Coba saja kamu lihat, apakah kamu benar-benar akan menderita kanker, untuk bisa seperti ini harus memiliki tingkat kesadaran spiritual tertentu, bukan hanya bercanda dan sembarangan berbicara, harus benar-benar bisa menenangkan diri, harus memiliki energi positif, harus berbesar hati. Karena pikiran kita sepanjang waktu bergejolak naik dan turun, sebentar senang, sebentar lagi tidak senang. Terkadang saya melihat kalian murid-murid ini benar-benar kasihan sekali, kalian datang ke tempat Master ini, Master pun bisa melihatnya, pikiran kalian yang ini muncul, pikiran yang itu datang, walau kalian tidak mengatakannya, malah takut Master mengkritik kalian, sesungguhnya kalian memiliki banyak sekali pikiran yang bergejolak naik turun, memang tidak lelah? Seperti naik lift, naik dan turun, lama-kelamaan lift pun juga bisa rusak. Oleh karena itu, kita harus sering berpikir, "Oh, orang ini berbuat begini, itu urusannya, dia pasti memiliki alasannya sendiri" ,



begitu kamu berpikir demikian, maka toleransimu akan menjadi besar. Misalnya, awalnya kamu merasa sangat tidak senang, “Mengapa Tuan Hong berbuat seperti ini?” Lalu tiba-tiba kamu berpikir, “Tuan Hong sudah berusia begitu lanjut, dia berbuat demikian pasti ada alasannya. Baik, jangan marah.” Bukankah berarti kamu sudah melampauinya? Sesungguhnya, begitu kamu berpikir demikian, kamu tidak marah, lalu kamu akan merasa senang. Inilah kebesaran hati, seseorang yang bisa memaafkan orang lain, bisa berpikir demi orang lain, tidaklah mudah. Oleh karena itu, kita harus menggunakan “Asamskrta Dharma” – Dharma yang tak terkondisi untuk membebaskan diri. “Dharma yang tak terkondisi” , yakni saya tidak memiliki apapun, saya tidak memiliki pencapaian apapun, saya tidak melakukan apapun. Maka saat orang lain mengatakan kalau kamu “memiliki jasa kebajikan yang tiada taranya” , “Tidak, tidak, saya hanya melakukan sebagian kecil saja” , “Aiya, kamu benar-benar berdana” ,

“Tidak kok, tidak” ... ini adalah yang tak terkondisi. Jangan terlalu memandang penting diri sendiri dalam segala hal, jangan terlalu mengutamakan diri sendiri, maka kamu akan hidup lebih lama dan lebih bahagia. “Mengapa tidak meminta saya melakukan hal ini? Dia manajernya atau saya yang manajer? Sama sekali tidak menanggapi saya!” Ya sudah, ini berarti “ada kondisi” . Kamu mengira diri sendiri sangat hebat, namun sesungguhnya jika kamu bisa tidak terlalu mementingkan diri sendiri, “Memang apa yang saya punya, saya tidak masalah, kalian ingin bagaimana itu terserah kalian saja, kalian menempatkan saya di posisi manapun juga boleh” , kalau begitu betapa senangnya, dengan demikian bisa menguraikan banyak sekali kerisauan.

Dharma yang tak terkondisi bisa membebaskan diri kita dari harta, nafsu seksual, ketenaran, keinginan untuk makan dan keinginan untuk tidur. Tahukah kalian, bahkan tidur pun ada dosa karmanya, seseorang yang sepanjang hari hanya

tidur dan tidak mau bangun juga merupakan suatu dosa halangan karma. Di Australia ada banyak sekali orang-orang yang obesitas, mereka sepanjang hari makan – tidur dan tidur – makan, coba lihat apakah mereka memiliki kebijaksanaan? Ada banyak diantaranya yang bahkan tidak bisa berbicara dengan jelas, karena dia sudah tidur berlebihan, kebanyakan tidur dan terus-menerus lesu merasa mengantuk, maka hal-hal seperti ini tidak boleh dilakukan. Dalam ajaran Buddha Dharma dikatakan, seseorang tidur sebaiknya dijaga dalam 8 jam, jika sudah berusia lanjut, dijaga dalam waktu 6 jam, orang yang kebanyakan tidur, maka “jam biologisnya” bisa berubah, selain itu saya beritahu kalian, jika hari ini merasa sangat lelah, di hari berikutnya ingin tidur lebih lama untuk menambal kekurangan ini sangat sulit, tidak akan bisa digantikan. Oleh karena itu, setiap hari jangan tidur kurang dari 8 jam, akan tetapi juga jangan melampauinya, jika

sudah melampauinya itu malah akan mengantuk berlebihan – merasa lesu.

Di dunia ini, semakin kita mengejar sesuatu hal, maka akan membuat kita menjadi semakin tamak. Karena kamu semakin menginginkan sesuatu, maka ketamakan kamu akan semakin membesar. Hari ini sudah punya yang ini, besok masih mau yang itu, semuanya ini tidak ada habisnya. Semakin kamu mengejar dan menginginkannya, maka hal-hal yang kamu inginkan akan menjadi semakin banyak, mengerti? Semakin dikejar semakin banyak, tidak akan ada habisnya. Misalnya ada sebagian orang yang begitu melihat seorang wanita, lalu ingin memperistrinya. Aduh, mengejar wanita itu mati-matian, menghabiskan banyak uang untuknya, mengerahkan banyak tenaga, tunggu setelah terkejar, berselang beberapa waktu, kamu kembali menyukai anak gadis lain, matamu kembali terpaku pada diri orang yang lain, hal ini tidak akan ada habisnya. Apakah

kalian mengerti? Inilah ketamakan manusia, dibawa sedari lahir dan tidak ada batasnya. Oleh karena itu, kita harus bisa mengendalikannya, semakin dikejar semakin banyak, pikiranmu sama sekali tidak akan bisa tenang, kalau pikiranmu tidak bisa tenang, maka kebijaksanaanmu dan konsentrasi pikiranmu akan hilang. Mengerti? Kalau begitu bagaimana kita bisa terbebaskan? Ada dua macam cara: cara yang pertama adalah “jian fa” – secara bertahap. Apa yang dimaksud dengan “jian fa” ? “Jian fa” berarti kamu tersadarkan sedikit demi sedikit, memahami sedikit demi sedikit, yakni dalam menekuni Dharma dan membina pikiran, kamu perlahan-lahan memahami prinsip kebenaran yang ada di dalamnya. Mengerti? Yakni secara perlahan-lahan tercerahkan, secara bertahap tersadarkan, pelan-pelan terbebaskan. Cara yang satu lagi adalah “dun fa” – secara mendadak atau seketika. “Dun fa” berarti segera memahami, yakni seperti banyak orang yang saat mengikuti Master membina pikiran mengatakan, “Master, Pintu

Dharma kamu ini bagus sekali, saya sudah mengerti, saya sudah sepenuhnya paham.” Berarti dia dalam seketika tersadarkan, maka dia akan terus membina diri mengikuti Master, maka dia bisa melepaskan dari seluruh belenggu yang mengikat dirinya. “Saya sudah tidak masalah lagi, sekarang saya belajar Pintu Dharma ini, saya sudah melepas, saya tahu bagaimana menjadi orang yang baik, saya tahu hal-hal apa yang seharusnya saya kejar di dunia ini, saya sudah bisa melepaskan segalanya.” Ini disebut sebagai “dun wu fa” – tersadarkan seketika.

xué wú liàng xīn xiū wú wéi fǎ

## 1. 学无量心修无为法

fó jiào zhēn de hǎo shì yī gè wú zhēng de zōng jiào fó jiào  
佛教真的好，是一个无争的宗教。佛教

shì bù zhēng míng lì de nǐ men yào míng bái zhēng míng duó lì  
是不争名利的，你们要明白争名夺利

zhēng dào zuì hòu shì zhēng kōng míng duó kōng lì shén me dōu  
争到最后是争空名夺空利。什么都

xiǎng zhēng zhēng dào zuì hòu nǐ men zhēng dào le shén me rú  
想争，争到最后你们争到了什么？如

guǒ nǐ men jiā lǐ xiàn zài yǒu wǔ shí tào yī fú nǐ bù yě zhǐ néng chuān  
果你们家里现在有五十套衣服你不也只能穿

yī tào nǐ yǒu běn shì bǎ wǔ shí tào yī fú quán bù chuān chū lái  
一套。你有本事把五十套衣服全部穿出来

ma nǐ jiù shì mó tè yě yào dào hòu miàn zuǒ yī tào yòu yī tào de  
吗？你就是模特也要到后面左一套右一套的

huàn a nǐ suǒ yōng yǒu de dōng xī néng gòu gěi nǐ duō shǎo  
换啊。你所拥有的东西能够给你多少

ne nǐ zhè gè shēn tǐ nǐ néng chī duō shǎo bù jiù shì yī dùn fàn  
呢？你这个身体你能吃多少？不就是一顿饭

ma bǐ rú qù chī zì zhù cān gāng jìn qù de shí hòu yǎn jīng dōu  
吗。比如去吃自助餐，刚进去的时候眼睛都

hóng le liǎng pán sān pán yī xià chī jìn dù zi rán hòu jiù chī  
红了，两盘、三盘一下吃进肚子，然后就吃

bù xià le      nǐ néng chī jìn duō shǎo a      suǒ yǐ rén jiā kāi zì zhù  
不下了，你能吃进多少啊？所以人家开自助  
cān de lǎo bǎn zhēn de yǒu qì liàng a      rú guǒ méi qì liàng de lǎo  
餐的老板真的有气量啊，如果没气量的老  
bǎn kāi bù cháng de      nǐ men zhī dào ma      zài zhōng guó yǒu yī gè  
板开不长的。你们知道吗？在中国有一个  
kāi zì zhù cān de lǎo bǎn      kàn jiàn pàng rén jìn lái      tā yāo qiú rén  
开自助餐的老板，看见胖人进来，他要求人  
jiā yào cóng zhè gè mén zǒu yī zǒu huò zhě zhòng liàng bù néng chāo  
家要从这个门走一走或者重量不能超  
guò duō shǎo      fǒu zé jiù gēn rén jiā shuō      nǐ men jīn tiān bù néng  
过多少，否则就跟人家说“你们今天不能  
jìn qù le      yīn wèi pàng rén chī de duō a      nǐ shuō zhè zhǒng lǎo  
进去了”。因为胖人吃得多啊，你说这种老  
bǎn néng kāi diàn ma      nǐ zěn me bù shuō jìn lái shòu xiǎo de  
板能开店吗？你怎么不说进来瘦小的  
ne      rén jiā chī de bù duō de yě yǒu de      nǐ zuò lǎo bǎn de huà nǐ  
呢，人家吃得不多的也有的，你做老板的话你  
yào dǒng de xīn lǐ píng héng      rú guǒ nǐ xīn zhōng lián zhè gè píng  
要懂得心理平衡。如果你心中连这个平  
héng diǎn dōu méi yǒu      nǐ kāi shén me zì zhù cān a      xué fó jiù  
衡点都没有，你开什么自助餐啊。学佛就  
shì xué yī zhǒng xīn lǐ píng héng      xīn lǐ bù yào qù zhēng kōng míng  
是学一种心理平衡，心里不要去争空名



zhēng kōng lì , yīn wèi zhēng lái zhēng qù yī qiè jiē kōng hái yǒu  
争 空 利 ， 因 为 争 来 争 去 一 切 皆 空 。 还 有  
shēn tǐ lái shēn tǐ qù bù dōu shì kōng de ma nǐ men gào sù wǒ  
身 体 来 身 体 去 ， 不 都 是 空 的 吗 ？ 你 们 告 诉 我  
yǒu shén me dōng xī kě yǐ zhēng dé lái de , nǐ men xué fó jiù shì  
有 什 么 东 西 可 以 争 得 来 的 ， 你 们 学 佛 就 是  
yào xué huì fàng xià wàn yuán , shě qì jiǎ de bǎ wò zhù zhēn  
要 学 会 放 下 万 缘 ， 舍 弃 假 的 把 握 住 真  
de wèi shén me shuō zhēn kōng yīn wèi kōng de dōng xī qí shí  
的 。 为 什 么 说 真 空 ？ 因 为 空 的 东 西 其 实  
shì zhēn de qì qiú wèi shén me huì wǎng shàng zǒu yīn wèi tā shì  
是 真 的 。 气 球 为 什 么 会 往 上 走 ？ 因 为 它 是  
zhēn kōng a yuè bù hǎo de dōng xī yuè chén , suǒ yǐ yào píng  
真 空 啊 。 越 不 好 的 东 西 越 沉 ， 所 以 要 平  
héng zì jǐ de shēn xīn  
衡 自 己 的 身 心 。

xiū xīn yào xiū wú liàng xīn píng héng zì jǐ de shēn xīn jiù shì  
修 心 要 修 无 量 心 。 平 衡 自 己 的 身 心 就 是  
yào xīn tài hǎo bǐ rú wǒ jīn tiān bèi shī fu jiǎng liǎng jù , wǒ hěn  
要 心 态 好 。 比 如 我 今 天 被 师 父 讲 两 句 ， 我 很  
kāi xīn wèi shén me shuō míng shī fu hái diàn jì zhe wǒ shī  
开 心 。 为 什 么 ？ 说 明 师 父 还 惦 记 着 我 。 师  
fu jīn tiān hái jiǎng wǒ shuō míng shī fu xīn zhōng hái yǒu wǒ  
父 今 天 还 讲 我 ， 说 明 师 父 心 中 还 有 我 。

shī fu yǒu liǎng qiān duō gè dì zǐ tā wèi shén me bù shuō bié  
“ 师 父 有 两 千 多 个 弟 子 ， 他 为 什 么 不 说 别  
rén shuō wǒ yīn wèi shī fu xīn zhōng hái yǒu wǒ suǒ yǐ tā hái huì  
人 说 我 ？ 因 为 师 父 心 中 还 有 我 ， 所 以 他 还 会  
jiǎng wǒ hái huì wèi wǒ hǎo rú guǒ nǐ zhè yàng xiǎng xīn lǐ  
讲 我 ， 还 会 为 我 好 。” 如 果 你 这 样 想 ， 心 里  
yī píng héng nǐ kāi xīn a fǒu zé shī fu jiǎng guò nǐ zhī hòu nǐ  
一 平 衡 你 开 心 啊 ， 否 则 师 父 讲 过 你 之 后 ， 你  
nǎo zi hé xīn zài bù tíng de zhuàn jiù chéng wéi nǐ de yī gè fù dān  
脑 子 和 心 在 不 停 地 转 ， 就 成 为 你 的 一 个 负 担  
le fēi dàn méi yǒu gǎi diào zì jǐ de yī gè máo bìng ér qiě huì  
了 ， 非 但 没 有 改 掉 自 己 的 一 个 毛 病 ， 而 且 会  
xiǎng biān shàng de rén huì zěn me kàn wǒ rú guǒ nǐ yǒu zì  
想 “ 边 上 的 人 会 怎 么 看 我 ？” 如 果 你 有 自  
jǐ le jiē xià lái nǐ xīn lǐ nán guò nǐ huì zhí zhuó nǐ de fù  
己 了 ， 接 下 来 你 心 里 难 过 ， 你 会 执 著 ， 你 的 负  
dān gèng zhòng dài sàn huì zhī hòu kàn jiàn shuí gēn rén jiā jiǎng  
担 更 重 ， 待 散 会 之 后 ， 看 见 谁 跟 人 家 讲  
huà de shí hòu xīn lǐ huì xiǎng tā huì bù huì duì wǒ yǒu yì  
话 的 时 候 ， 心 里 会 想 “ 他 会 不 会 对 我 有 意  
jiàn tā huì bù huì jué de wǒ nà nǐ bù shì zì jǐ bēi zhe gèng  
见 ， 他 会 不 会 觉 得 我 .....” 那 你 不 是 自 己 背 着 更  
zhòng le ma yào fàng xià shuí lái guǎn nǐ zhè xiē shì qing  
重 了 吗 ？ 要 放 下 ， 谁 来 管 你 这 些 事 情

a zhǐ yǒu shī fù cái huì jiǎng jiǎng nǐ bà bà mā mā dōu bù huì  
啊。只有师父才会讲讲，你爸爸妈妈都不会  
guǎn xiàn zài de bà bà mā mā dōu hěn cōng míng duì hái zi dōu ràng  
管。现在的爸爸妈妈都很聪明对孩子都让  
zhe zǒu yīn wèi bǎ hái zi dé zuì le yǐ hòu lián yǎng lǎo de rén dōu  
着走，因为把孩子得罪了以后连养老的人都  
méi yǒu le suǒ yǐ hái zi zuò cuò shì hái huì shuō zhēn  
没有了，所以孩子做错事还会说“真  
hǎo mā mā jiù xǐ huān zhè yàng huò zhě hē hē hái zi  
好，妈妈就喜欢这样”，或者“呵呵，孩子  
nǐ shāo wēi dāng xīn yī diǎn a zhè yàng shì kě yǐ de dàn shì yào  
你稍微当心一点啊，这样是可以的，但是要  
dāng xīn yī diǎn nǐ gēn hái zi chǎo hái zi jiù gēn nǐ bēng  
当心一点。”你跟孩子吵，孩子就跟你崩  
le shī fu bù pà nǐ men gēn wǒ bēng hǎo le wǒ yǒu de shì  
了。师父不怕，你们跟我崩好了，我有的是  
rén wǒ yǒu jǐ yì rén děng zhe wǒ qù jiù ne nǐ men zǒu hǎo le  
人，我有几亿人等着我去救呢，你们走好了。

suǒ yǐ gào sù nǐ men wú liàng xīn jiù shì qì liàng dà yǒu wú  
所以告诉你们无量心就是气量大。有无  
liàng xīn rèn hé xīn dōu néng gòu ān fǔ zhù xīn bù shì jiù yī gè  
量心，任何心都能够安抚住。心不是就一个  
ma zěn me jiào rèn hé xīn dōu néng ān fǔ zhù ne tān xīn jí dù  
吗？怎么叫任何心都能安抚住呢？贪心、嫉妒

xīn chēn hèn xīn huān xǐ xīn fán nǎo xīn shén me xīn dōu  
心、瞋恨心、欢喜心、烦恼心..... 什么心都  
yǒu yīn wèi xīn zhěng gè jiù shì yī gè zǒng bù dàn tā fēn chū qù  
有。因为心整个就是一个总部，但它分出去  
duō shǎo gè xīn a suǒ yǐ jiào fēn xīn rú guǒ nǐ bǎ suǒ yǒu de  
多少个心啊，所以叫分心。如果你把所有的  
xīn quán bù ān fǔ zhù kè zhì zhù bù yào ràng tā men fā chū  
心全部安抚住、克制住，不要让它们发出  
lái nà nǐ zhè gè liàng cái huì dà bǐ rú jí dù xīn lái le jiù  
来，那你这个量才会大。比如嫉妒心来了，就  
xiàng tán gāng qín yī yàng nǐ bǎ zhè gè qín jiàn tán xià qù nà  
像弹钢琴一样，你把这个琴键弹下去，那  
gè yòu tán qǐ lái le bǎ nà gè jiàn yā xià qù zhè gè jiàn yòu  
个又弹起来了，把那个键压下去，这个键又  
shàng lái le rú guǒ quán bù yā xià qù zuì hòu jiù shì méi yǒu xīn  
上来了。如果全部压下去，最后就是没有心  
le méi yǒu xīn jiù shì kāi xīn wú xīn a wú xīn duō kāi  
了，没有心就是开心，无心啊，无心多开  
xīn shén me shì qíng rén jiā mà wǒ wǒ yě bù zhī dào tā mà  
心。什么事情人家骂我，我也不知道，他骂  
shéi a mà wǒ hòu wǒ yòu zěn me le  
谁啊？骂我后我又怎么了。

yī gè rén bù néng yǒu xīn de yǒu xīn huì lèi de yí xīn  
一个人不能 有心的，有心会累的，疑心  
shēng àn guǐ tān xīn shí nǐ de xīn jiù bèi zhān rǎn wū rǎn suǒ  
生暗鬼。贪心时你的心就被沾染、污染，所  
yǐ yī gè rén bù néng yǒu xīn dà jiā yào bǎ xīn fàng xià rén cháng  
以一个人不能 有心。大家要把心放下，人常  
shuō fàng kuān xīn bù huì yǒu shì qing de āi yā wǒ  
说“放宽心，不会有事情的”，“哎呀，我  
jiù shì fàng bù xià diào zài nà lǐ nǐ yǒu běn shì fàng xià lái  
就是放不下”，吊在那里，你有本事放下来  
a bǐ rú shuō tā zhè gè bìng yī shēng shuō le bù shì ái  
啊。比如说他这个病，医生说了不是癌  
zhèng wǒ bù xiāng xìn nǐ men zài piàn wǒ yǒu běn shì  
症，“我不相信，你们在骗我”。有本事  
dāng yī shēng shuō nǐ shì ái zhèng ér nǐ bù rèn wéi shì ái  
当医生说你是癌症，而你却不认为是癌  
zhèng nǐ kàn kàn nǐ huì bù huì shēng ái zhèng zhè shì yào yǒu  
症。你看看你会不会生癌症，这是要有  
jìng jiè de bù shì kāi wán xiào zuǐ bā suí biàn jiǎng jiǎng de yào ān  
境界的，不是开玩笑嘴巴随便讲讲的，要安  
fǔ de zhù de yào yǒu néng liàng de yào dà liàng yīn wèi wǒ  
抚得住的，要有能量的，要大量。因为我  
men de xīn zhěng tiān zài shàng shàng xià xià de qǐ luò yī huì ér kāi  
们的心整天在上上下下地起落，一会儿开

xīn yī huì ér bù kāi xīn yǒu shí hòu wǒ kàn zhe nǐ men tú dì  
心，一会儿不开心。有时候我看着你们徒弟  
zhēn de hěn kě lián nǐ men pǎo dào shī fu zhè lǐ lái shī fu dōu  
真的很可怜，你们跑到师父这里来，师父都  
kàn de chū lái nǐ men zhè gè xīn lái le nà gè xīn lái le nǐ men  
看得出来，你们这个心来了那个心来了，你们  
zuǐ bā lǐ bù jiǎng hái pà shī fu jiǎng nǐ men shí jì shàng nǐ men  
嘴巴里不讲，还怕师父讲你们，实际上你们  
hěn duō xīn dōu zài shàng shàng xià xià lèi bù lèi jiù xiàng zuò diàn  
很多心都在上上下下，累不累？就像坐电  
tī shàng shàng xià xià shí jiān cháng le zhè gè diàn tī yě yào huài  
梯上上下下，时间长了这个电梯也要坏  
diào de suǒ yǐ yào jīng cháng xiǎng ó zhè gè rén tā zhè  
掉的。所以要经常想“哦，这个人他这  
yàng zuò tā de shì qíng tā yī dìng yǒu tā de dào lǐ nǐ zhè  
样做他的事情，他一定有他的道理”，你这  
me yī xiǎng nǐ de qì liàng jiù dà le bǐ rú běn lái hěn bù kāi  
么一想你的气量就大了。比如本来很不开  
xīn hóng xiān shēng wèi shén me yào zhè me zuò a nǐ tū rán  
心“洪先生为什么要这么做啊？”你突然  
zhī jiān yī xiǎng hóng xiān shēng zhè me dà nián jì le tā zhè me  
之间一想“洪先生这么大年纪了，他这么  
zuò yī dìng yǒu tā de dào lǐ níng bù yào shēng qì zhè bù  
做一定有他的道理。嗯，不要生气。”这不

jiù guò lái le ma shí jì shàng nǐ zhè me yī xiǎng nǐ bù shēng  
就过来了吗？实际上你这么一想，你不生  
qì nǐ jiù shū fú le zhè jiù shì dà liàng yī gè rén néng gòu yuán  
气你就舒服了。这就是大量，一个人能够原  
liàng rén jiā néng gòu wéi rén jiā xiǎng shì bù róng yì de suǒ yǐ  
谅人家、能够为人家想是不容易的。所以  
yào yòng wú wéi fǎ lái jiě tuō wú wéi fǎ jiù shì wǒ shén  
要用“无为法”来解脱。“无为法”就是我什  
me dōu méi yǒu wǒ méi yǒu zuò wéi wǒ méi yǒu zuò shén me shì  
么都没有，我没有作为，我没有做什么事  
qíng suǒ yǐ rén jiā shuō nǐ gōng dé wú liàng méi yǒu  
情。所以人家说你“功德无量”，“没有  
méi yǒu wǒ zhǐ zuò le yī diǎn diǎn āi yā nǐ zhēn de bù  
没有，我只做了一点点”，“哎呀，你真的布  
shī le méi yǒu méi yǒu zhè jiù jiào wú wéi fǎ bǎ  
施了”，“没有没有”……这就叫无为法。把  
zì jǐ kàn de qīng yī diǎn bǎ zì jǐ kàn de dàn yī diǎn nǐ zhè  
自己看得轻一点，把自己看得淡一点，你这  
gè rén jiù huó de cháng yī diǎn huó de gèng kuài lè yī diǎn  
个人就活得长一点，活得更快乐一点。

zhè jiàn shì wèi shén me bù ràng wǒ qù a tā shì jīng lǐ hái shì  
“这件事为什么不让我去啊？他是经理还是  
wǒ shì jīng lǐ a bù bǎ wǒ zhè gè rén dāng huí shì hǎo  
我是经理啊？不把我这个人当回事！”好

le zhè jiù shì yǒu wéi zì jǐ yǐ wéi zì jǐ hěn yǒu zuò  
了，这就是“有为”。自己以为自己很有作  
wéi shí jì shàng yào bǎ zì jǐ kàn de qīng yī diǎn wǒ yǒu shén  
为，实际上要把自己看得轻一点，我有什  
me a wǒ wú suǒ wèi de nǐ men ài zěn me yàng jiù zěn me  
么啊，我无所谓的，你们爱怎么样就怎么  
yàng nǐ men bǎ wǒ fàng zài nǎ gè wèi zi dōu wú suǒ wèi de zhè  
样，你们把我放在哪个位子都无所谓的，这  
duō kāi xīn a zhè yàng néng gòu huà jiě hěn duō de fán nǎo  
多开心啊，这样能够化解很多的烦恼。

wú wéi fǎ néng gòu jiě tuō cái sè míng shí shuì nǐ men  
无为法能够解脱财、色、名、食、睡。你们  
zhī dào shuì jiào dōu yǒu niè zhàng de yī gè zhěng tiān hūn shuì bù  
知道睡觉都有孽障的，一个整天昏睡不  
qǐ de rén yě shì yī zhǒng niè zhàng ào dà lì yà hěn duō dà pàng  
起的人也是一种孽障。澳大利亚很多大胖  
zi tā men jiù zhěng tiān chī chī shuì shuì kàn kàn tā men yǒu zhì  
子，他们就整天吃吃睡睡，看看他们有智  
huì ma hěn duō rén huà dōu jiǎng bù qīng chǔ yīn wèi tā shuì  
慧吗？很多人话都讲不清楚，因为他睡  
guò tóu le jiù shì tān shuì shì shuì suǒ yǐ zhè xiē dōu shì bù kě yǐ  
过头了，就是贪睡嗜睡，所以这些都是不可以  
de fó fǎ lǐ jiǎng yī gè rén shuì jiào zuì hǎo bǎo zhèng zài bā gè  
的。佛法里讲，一个人睡觉最好保证在八个



xiǎo shí , nián jì dà yī diǎn liù gè xiǎo shí , shuì duō le rén  
小 时 ， 年 纪 大 一 点 六 个 小 时 ， 睡 多 了 人  
de " shēng wù zhōng " jiù huì qǐ biàn huà , ér qiě wǒ gào sù nǐ  
的 " 生 物 钟 " 就 会 起 变 化 ， 而 且 我 告 诉 你  
men , rú guǒ jīn tiān hěn lèi , dì èr tiān xiǎng duō shuì bǔ huí lái  
们 ， 如 果 今 天 很 累 ， 第 二 天 想 多 睡 补 回 来  
shì hěn nán de , shì bǔ bù huí lái de 。 suǒ yǐ měi tiān bù yào shuì  
是 很 难 的 ， 是 补 不 回 来 的 。 所 以 每 天 不 要 睡  
shǎo yú bā xiǎo shí , dàn shì yě bù yào chāo guò , chāo guò jiù shì  
少 于 八 小 时 ， 但 是 也 不 要 超 过 ， 超 过 就 是  
shì shuì  
嗜 睡 。

zhè gè shì jiè shàng yuè zhuī qiú jiù yuè tān yīn wèi nǐ yuè zhuī  
这 个 世 界 上 越 追 求 就 越 贪 。 因 为 你 越 追  
qiú , nǐ jiù yuè tān yuè duō jiù shì jīn tiān yǒu le zhè gè , míng  
求 ， 你 就 越 贪 越 多 。 就 是 今 天 有 了 这 个 ， 明  
tiān hái yào zhè gè , nà shì wú zhǐ jìng de nǐ yuè shì zhuī  
天 还 要 这 个 ， 那 是 无 止 境 的 。 你 越 是 追  
qiú , jiù gěi nǐ zhuī qiú de dōng xī yuè duō , tīng de dǒng  
求 ， 就 给 你 追 求 的 东 西 越 多 ， 听 得 懂  
ma ? yuè zhuī qiú yuè duō , shì zhuī bù wán de bǐ rú yǒu xiē rén  
吗 ？ 越 追 求 越 多 ， 是 追 不 完 的 。 比 如 有 些 人

kàn dào yī gè nǚ rén xiǎng qǔ tā zuò lǎo pó de shí hòu , āi  
看到 一个 女人 想 娶 她 做 老婆 的 时 候 ， 哎  
yā fā fēng yī yàng de zhuī tā zài tā shēn shàng huā hěn duō  
呀 ， 发 疯 一 样 地 追 她 ， 在 她 身 上 花 很 多  
qián huā hěn duō lì liàng , děng dào zhuī dào zhī hòu guò yī duàn  
钱 、 花 很 多 力 量 ， 等 到 追 到 之 后 过 一 段  
shí jiān , yòu kàn jiàn qí tā nǚ hái zi le , yǎn jīng yòu huā zài lìng  
时 间 ， 又 看 见 其 他 女 孩 子 了 ， 眼 睛 又 花 在 另  
wài yī gè shàng miàn qù le , tā méi yǒu zhǐ jìng de nǐ men tīng  
外 一 个 上 面 去 了 ， 他 没 有 止 境 的 。 你 们 听  
de dǒng ma zhè shì rén de tān xīn a shì yǔ shēng jù lái méi yǒu  
得 懂 吗 ？ 这 是 人 的 贪 心 啊 ， 是 与 生 俱 来 没 有  
zhǐ jìng de suǒ yǐ yī dìng yào kè zhì a yuè zhuī qiú yuè duō  
止 境 的 。 所 以 一 定 要 克 制 啊 ， 越 追 求 越 多  
a nǐ de xīn gēn běn dìng bù xià lái , nǐ de xīn dìng bù xià  
啊 ， 你 的 心 根 本 定 不 下 来 ， 你 的 心 定 不 下  
lái nǐ de zhì huì nǐ de dìng lì nà jiù méi yǒu le tīng de  
来 ， 你 的 智 慧 、 你 的 定 力 那 就 没 有 了 。 听 得  
dǒng ma nà me wǒ men zěn me yàng lái jiě tuō ne yǒu liǎng  
懂 吗 ？ 那 么 我 们 怎 么 样 来 解 脱 呢 ？ 有 两  
zhǒng fāng fǎ yī zhǒng fāng fǎ jiào jiàn fǎ jiàn  
种 方 法 ： 一 种 方 法 叫 “ 渐 法 ” 。 “ 渐  
fǎ shì shén me yì sī jiàn fǎ jiù shì ràng nǐ yī diǎn yī diǎn  
法 ” 是 什 么 意 思 ？ “ 渐 法 ” 就 是 让 你 一 点 一 点

de kāi wù , yī diǎn yī diǎn de míng bái , jiù shì zài xué fó xiū xīn  
的开悟，一点一点的明白，就是在学佛修心  
dāng zhōng màn màn lái míng bái lǐ miàn de dào lǐ tīng de dǒng  
当中慢慢来明白里面的道理。听得懂  
ma jiù shì jiàn jiàn de chéng jiù jiàn jiàn de kāi wù jiàn jiàn de  
吗？就是渐渐地成就、渐渐地开悟、渐渐地  
jiě tuō hái yǒu yī zhǒng shì dùn fǎ dùn fǎ shì zhǐ mǎ  
解脱。还有一种是“顿法”。“顿法”是指马  
shàng jiù míng bái le jiù xiàng hěn duō rén gēn shī fu xiū xīn de shí  
上就明白了，就像很多人跟师父修心的时  
hòu shuō shī fu nǐ zhè gè fǎ mén zhēn hǎo wǒ míng bái  
候说“师父你这个法门真好，我明白  
le wǒ wán quán míng bái le tā yī xià zi dùn shí kāi wù  
了，我完全明白了。”他一下子顿时开悟  
le tā jiù yī zhí gēn zhe shī fu xiū xià qù tā jiù kě yǐ bǎ shù  
了，他就一直跟着师父修下去，他就可以把束  
fù zì jǐ shēn shàng de yī qiè quán bù fàng xià lái wǒ wú suǒ  
缚自己身上的一切全部放下来。“我无所  
wèi wǒ xiàn zài xué dào zhè gè fǎ mén le wǒ fàng xià le wǒ  
谓，我现在学到这个法门了，我放下了，我  
zhī dào shén me shì zuò rén shén me shì yīng gāi zài rén jiān zhuī qiú  
知道什么是做人，什么是应该在人间追求

de dōng xī , wǒ shén me dōu kě yǐ shè xià le 。 ” zhè jiù  
的 东 西 ， 我 什 么 都 可 以 舍 下 了 。 ” 这 就

jiào dùn wù fǎ  
叫 “ 顿 悟 法 ” 。