

3. Dengan “Tiada Aku”

Baru Bisa Memiliki Kesadaran Spiritual

Selanjutnya, Master akan membahas, dengan terlebih dahulu terpikir akan kematian, hati dan pikiran baru bisa mendapatkan keabadian. Dengan terlebih dahulu terpikir bahwa kita manusia hidup pasti akan meninggalkan dunia ini, dengan begitu kamu baru bisa berpikir, bagaimana caranya agar kita mendapatkan keabadian? Melafalkan paritta bertujuan agar diri kita di masa tua nanti bisa pergi ke Alam Sukhavati, bisa pergi ke Surga menjadi Bodhisattva. Apabila orang ini tidak pernah terpikir akan kematian, maka saat ajal menantinya, dia akan merasa sangat takut. Seperti banyak orang yang tiba-tiba divonis menderita kanker, dalam sekejap membuat sekeluarga menjadi kacau-balau. Jika kita sering terpikirkan bahwa “Saya pada akhirnya akan mati” , maka dia akan memikirkan cara supaya dirinya bisa abadi. Orang-orang sering mengatakan: “Mati pun

kita sudah tidak takut, masih takut akan kesulitan?" Semua ini adalah ucapan sehari-hari, maka kita harus menggunakan semangat dan kebijaksanaan ajaran Buddha Dharma untuk menghindari cengkraman iblis kematian. Jangan takut, karena kita tidak akan mati, jiwa kita juga tidak akan mati, apa yang perlu ditakutkan? Baik buruknya seumur hidup seseorang tidak ditentukan dari kesuksesanmu seumur hidup ini ataupun kebahagiaanmu seumur hidup ini, melainkan dari ke mana kamu pergi setelah meninggal nanti. Sebesar apapun kesuksesanmu seumur hidup, sebahagia apapun kamu seumur hidup ini, akan tetapi kalau setelah meninggal nanti, kamu masih tidak tahu ke mana kamu akan pergi, berarti kamu sudah hidup dengan sia-sia. Kita harus memiliki tempat untuk berpulang. Ini seperti, jika kamu adalah seorang penambang di sebuah penambangan batu bara, maka walaupun sekarang kamu pergi bertamasya ke Hawaii, namun pada akhirnya kamu tetap harus kembali bekerja menambang di pertambangan

batu bara, karena itu pada dasarnya hanya tamasya. Mengerti? Maka kita harus merenungkannya, harus berpikir secara mendalam, harus berpikir kelak setelah meninggal, sesungguhnya ke mana kita ingin pergi? Oleh karena itu, sebelum meninggal, kita harus tekun berusaha, terus giat bekerja kerja dan berjuang untuk mencapai tingkat kesadaran spiritual yang kita inginkan, inilah Bai Hua Fo Fa. Saya menjabarkan ajaran Buddha Dharma yang mendalam dengan kata-kata sehari-hari supaya para muda-mudi bisa mengerti, intinya kalian harus tekun berusaha, sebelum meninggal, kita harus memikirkan ke mana kita akan berpulang nanti.

Oleh karena itu, kita harus bisa melupakan rupa-rupa palsu di dunia ini, kita harus bisa melupakan seluruh rupa palsu di Alam Manusia ini. Apakah rupa palsu itu? Hari ini saya menjadi suami-istri dengannya; besok dia adalah anak saya; di kehidupan yang lalu, dia adalah orang tua saya,

semua ini begitu berlalu akan lenyap. Xiao Yanyan yang berusia 2 tahun menjadi putri dari ibunya hanya selama 2 tahun, kemudian anak ini meninggal (karena kecelakaan), bukankah ini juga adalah rupa palsu? Semuanya palsu, benar tidak? Hari ini kalian berada bersama Master, namun pada suatu hari nanti kita juga akan berpisah, bukankah ini adalah rupa palsu? Juga adalah rupa palsu. Semua yang kalian dapatkan hari ini, juga mungkin akan hilang dalam sekejap, ini juga adalah rupa palsu. Coba kamu lihat orang-orang yang bermain saham, mereka bisa menjadi kaya raya dalam sekejap, juga bisa menjadi “peloncat gedung” dalam sekejap. Semua ini bagi mereka bukankah adalah rupa palsu? Hari ini kalian duduk bersama, semuanya adalah teman dan masih bertegur sapa, mungkin suatu hari nanti ada yang pergi, bukankah ini adalah rupa palsu? Oleh karena itu, membina perilaku dan membina pikiran adalah tugas terbesar dalam hidup kita, merupakan tujuan terbesar yang harus kita perjuangkan dalam hidup ini. Menjadi

presiden, menjadi ketua partai tertinggi, menjadi miliarder, semua ini adalah tujuan yang palsu.

Orang yang benar-benar memiliki kebijaksanaan, semenjak dilahirkan seharusnya mengerti kalau saya nantinya akan pergi ke mana. Orang yang benar-benar pintar saat pergi bertamasya ke Hawaii, seharusnya terpikirkan olehnya kalau bagaimana saya akan menjalani hari-hari di Hawaii, bagaimana saya bisa meninggalkan pertambangan batu bara nanti, kalau tidak maka meski berada di Hawaii, kamu tidak akan menikmati tamasya dengan baik, karena yang terpikirkan olehmu adalah kamu akan kembali ke tempat kerja kamu dan kembali menderita lalu merasa tidak senang. Ini seperti, sebahagia apapun kita di dunia, begitu terpikirkan kalau pada akhirnya akan meninggalkan dunia ini, lalu segera merasa tidak senang. Jika kita bisa pergi ke Surga, bisa pergi ke Alam Sukhavati, maka kita selamanya tidak akan menderita, lalu berpikir

bagaimana membina diri supaya bisa pergi ke atas sana. Di Alam Manusia, ada sebagian orang yang sangat kasihan, setiap hari bangun begitu pagi, menunggu begitu lama sampai tiba pergeseran waktu musim panas, bisa tidur lebih lama satu jam, wah, senangnya, merasa senang sekali, kamu lihat saja, begitu kecilnya mentalitas mereka, dia mengira sudah senang, karena mundur satu jam berarti bisa tidur 1 jam lebih lama, betapa kasihannya, ingin berpikiran terbuka benar-benar tidak mudah. Maka, kita harus memahami bahwa, “karir” terbesar kita seumur hidup ini adalah membina perilaku dan membina pikiran.

Dengan “tiada aku” baru bisa memiliki kesadaran spiritual. Dengan melupakan diri sendiri, orang ini baru memiliki kesadaran spiritual dalam pemikirannya. Saya merasa risau, saya menderita, bukankah karena ada “saya” – Aku? Hari ini pikiranmu masih tidak bisa terbuka bukankah karena kamu masih memiliki kemelekatan di hati, jangan

menyalahkan diri sendiri, adalah hal yang harus kalian tanggung akibat perbuatan diri sendiri, sedangkan perbuatan sendiri ini harus bisa kalian terima dan kalian tanggung. Kata-kata yang Master uraikan kepada kalian benar-benar adalah prinsip kebenaran ajaran Dharma dalam bahasa sehari-hari, hari ini kalian menanggung akibat perbuatan kalian sendiri, maka kalian harus bisa bersabar menanggungnya. Saya berikan kalian dua kata, kalian harus bisa “bersabar menanggungnya” , bukankah itu karena perbuatan kalian sendiri? Semuanya kalian sendiri yang melakukannya. Selain itu, masih ada satu cara lagi, pikirkan saat kamu sedang melakukan “bibit karma” , saat kalian sedang merasa senang, maka mentalitasmu akan menjadi lebih damai, saat menerima balasannya akan merasa lebih baik. Kata-kata saya sangat mendalam, dalam sampai masuk ke dalam hati banyak orang, kalian tahu kalau Master bisa mengetahui pemikiran orang lain. Oleh karena itu, kesadaran sempurna yang sejati adalah mampu melihat

kebenaran dari segalanya, bisa melepaskan segalanya. Apakah kesadaran sejati? Yakni bisa melihat kebenaran dan melepaskan. Mengapa orang yang lanjut usia tidak mudah melihat kebenaran dan melepaskan? Karena mereka tidak memiliki tingkat kesadaran spiritual di sebelumnya, mereka telah mengalami banyak hal, maka tidak bisa melihat kebenaran dan melepaskan. Mengapa anak-anak muda gampang untuk bisa melihat kebenaran dan melepaskan? Banyak anak-anak muda yang tidak peduli terhadap segala hal, karena mereka tidak memiliki banyak pengalaman, merasa kalau dalam hal ini saya mati, ya sudah mati saja. Meskipun ini bukan “melihat kebenaran dan melepaskan” yang sesungguhnya dicapai setelah tersadarkan, namun juga merupakan suatu bentuk pelepasan dalam kesadaran manusia. Oleh karena itu, membina pikiran seharusnya dilakukan semenjak masih muda, jika menunggu sampai sudah berusia lanjut baru membina diri, maka sesungguhnya itu bagaikan sebuah lukisan yang sudah

digambar tidak karuan. Kamu lihat, anak-anak muda bagaikan selembar kertas kosong, semakin dilukis semakin bagus, maka saya harap, kalian semakin tua semakin harus baik-baik membina diri.

Pikiranmu yang berada di tengah keadaan tertentu harus bisa diubah, dengan kata lain, di dalam keadaan seperti apapun kamu berada, pikiranmu harus bisa berubah. Hari ini keadaan saya sangat buruk, saya harus mengubahnya. Contohnya, hari ini kamu menghadapi banyak sekali pelanggan, sedangkan berdasarkan keadaanmu sendiri, kamu merasa tidak bebas, sedikit tidak senang, dan sedikit bermasalah saat berhubungan atau berbicara dengan orang lain tidak bebas dan tidak leluasa, maka sesungguhnya ini adalah sebuah ujian bagimu, namun kamu harus bisa melepaskan pemikiran ini, lalu mengubahnya menjadi positif. Jika ada orang yang mengatakan, "Saya merasa kamu sedikit aneh" , kalau

begitu kamu harus benar-benar bersikap semakin baik terhadapnya, membuat orang lain merasa kalau kamu itu tidak aneh. Master ini sedang mengajarkan kalian bagaimana bersikap dan berperilaku yang baik dan benar, jangan mengira Master hanya mengajarkan kalian tentang ajaran Buddha Dharma. Ada banyak hal yang harus dihindari, seperti pepatah “menghindari kekuatan inti, dan menyerang bagian yang lemah” , dengan kata lain, terkadang kita harus menghindari kekurangan diri sendiri. Contoh, ada seorang anak perempuan, jika hari ini tumbuh sesuatu di dahinya, maka dia akan menutupinya dengan rambutnya. Jika seorang pria, tumbuh sesuatu di bagian sini, maka dia akan terus-menerus menutupinya dengan tangan, sesungguhnya semua ini adalah untuk menutupi kekurangan diri sendiri. Kalau begitu, bisakah kamu mencegah kekurangan ini supaya tidak muncul keluar?

Mengubah segala pemikiran yang kita miliki, sesungguhnya terkadang menjadi, “satu pemikiran seperti naik ke Surga, satu pemikiran bagaikan turun ke Neraka” . Sebenarnya semua ini disebabkan oleh pemikiranmu yang sedang berubah, orang lain sama sekali tidak berubah, namun pikiranmu yang berubah. Seperti, dalam hatimu merasa, “Aduh, dia bersikap seperti apa terhadap saya.” , lalu kamu akan segera merasa, “Dia kok begitu kepada saya” , namun jika kamu merasa, “Saya tidak merasakan apa-apa” , maka sebenarnya memang tidak ada apa-apa. Pemikiran kita yang sedang berubah, jika “Saya ingin menjadi orang baik dan melakukan kebaikan” , maka kamu adalah orang baik yang melakukan perbuatan baik. Apabila kamu berpikir, “Mengapa saya menjadi orang jahat? Saya malu pada orang lain” , maka coba lihat saja, apakah kamu masih berani menatap orang lain? Kalau hari ini kamu melakukan kesalahan, kamu tidak berani melihat orang lain, itu karena kamu sendiri tahu bahwa kamu sudah melakukan

kesalahan. Sesungguhnya ini karena pikiranmu sedang berubah, orang lain masih tetap sama, “Gunung tetap gunung yang sama, air masih air yang sama, matahari juga masih matahari yang sama, bulan juga tetap bulan yang sama.” Banyak orang mengatakan lirik lagu ini adalah “pemborosan kata-kata” , akan tetapi sesungguhnya dia menggambarkan konsep mentalitas pemikiran kita, tidak ada perubahan yang terjadi, namun pikiranmu sendiri yang sedang berubah.

Terkadang kita melihat sepertinya lingkungan luar yang mendatangkan banyak kesulitan bagimu (faktor dari luar yang menimbulkan banyak kesulitan bagimu), namun sesungguhnya itu hanyalah perubahan yang ditimbulkan oleh pemikiran liar dalam pikiranmu. Banyak kesulitan dan penderitaan di luar, semuanya karena pikiran kita yang sedang berubah. Hari ini hati saya merasa tidak senang, saya merasa sedih, sesungguhnya karena hati – pikiran kamu

yang sedang berubah. Misalnya hari ini saya merasa tidak senang dengan orang ini, jika kamu merasa, ini tidak ada apa-apanya, lalu besok dia kembali senang, tidak lama kemudian kamu meneleponnya, dan memberikan barang kepadanya, besok dia kembali senang, coba bayangkan dalam pikiranmu, wajahnya yang senang, maka masalah ini akan segera berakhir. Masalahnya adalah pikiranmu yang sedang berubah, jika kamu merasa orang ini tiba-tiba tidak senang, sesungguhnya karena pikiranmu yang sedang berubah, "Aduh, bagaimana ini" , matamu tidak berani menatapnya, tidak berani meneleponnya, apapun tidak berani dikerjakan, bukankah berarti ada pemikiran liar dalam hatimu? Mengerti? Harus menggunakan pikiran untuk mengubahnya. Baik buruknya orang lain terhadap diri kita, juga saya sendiri yang memutuskannya dari kepalsuan ini. Jika Master ingin menilai apakah kalian baik atau tidak terhadap saya, maka saya juga menilainya dari kepalsuan ini. Saya merasa hari ini kamu sangat baik pada saya atau tidak

baik terhadap saya, semua ini adalah perkiraan saya sendiri, semuanya adalah kosong. Sesungguhnya, orang lain baik atau tidak terhadapmu, itu adalah hal-hal yang nyata. Oleh karena itu, jangan ada pemikiran diskriminatif atau perbedaan dalam pikiran kita. Apa bedanya? Semuanya sama. Harus terpikir adanya esok hari, besok akan menjadi lebih baik, hatimu juga akan merasa tenang. Kita harus memikirkan bagaimana memandang dan memahami kemelekatan akan perubahan tubuh rupa saya, karena tubuh rupa ini adalah perasaan saya, padahal sesungguhnya orang lain baik terhadapmu, hanya kamu tidak merasakannya, itu karena tubuh rupa saya sedang mengalami perubahan yang palsu, kamu tidak melihat bagaimana orang lain benar-benar baik terhadapmu. Misalnya kamu sudah tertidur, lalu orang lain menyelimutimu, kamu tidak merasakannya; orang lain setiap malam menuang air dan memasak nasi dengan baik, dan kamu setiap hari makan, tetapi kamu tidak

merasakannya; suamimu setiap hari memberikan uang yang didapatkannya kepadamu, namun kamu juga tidak merasakannya, itu karena kamu sudah “mati rasa” – kebal, karena keakuan dalam ilusi kamu ini sudah tidak bisa merasakan kebaikan orang lain terhadapmu. Padahal sesungguhnya ini adalah Aku yang palsu dan tidak nyata.

“Aku” ini tidak bisa menilai hal-hal yang nyata. Oleh karena itu, jika berdasarkan dirimu sendiri, bagaimana kamu bisa mengendalikan pikiranmu sendiri yang baik atau buruk? Hanya dengan berdasarkan “Aku” yang palsu ini, bagaimana kamu bisa tahu apakah orang ini baik atau buruk padamu? Mengapa kamu bisa merasa tidak senang? Karena kamu merasa orang lain sangat jahat terhadapmu, namun sesungguhnya penilaianmu ini tidak bisa tepat, hanya pikiran yang palsu dan liar ini yang sedang bergerak. Oleh karena itu, dalam pikiran kita tidak ada benar dan salah, hanya ada karma.

3. “无我” 才能 有境界

jiē xià qù shī fu gěi nǐ men jiǎng yào xiān xiǎng dào sǐ xīn
接下去师父给你们讲，要先想到死，心
zhōng cái néng dé dào yǒng shēng xiān yào xiǎng dào wǒ men rén huó
中才能得到永生。先要想到我们人活
zhe yí dìng huì lí kāi rén jiān de nà me nǐ cái huì xiǎng dào wǒ men
着一定会离开人间的，那么你才会想到我们
zěn me yàng cái huì yǒng shēng ne niàn jīng jiù shì ràng zì jǐ de wǎn
怎么样才会永生呢？念经就是让自己的晚
nián dào xī fāng jí lè shì jiè qù dào tiān shàng qù zuò pú sà rú
年到西方极乐世界去，到天上去做菩萨。如
guǒ zhè ge rén cóng lái méi xiǎng dào sǐ de huà dāng sǐ wáng lái de
果这个人从来没想到死的话，当死亡来的
shí hou tā jiù huì hěn hài pà yóu rú hěn duō rén tū rán chá chū lái
时候他就会很害怕。犹如很多人突然查出来
shēng ái zhèng le yí xià zi zhěng gè jiā lǐ dōu luàn le tào le
生癌症了，一下子整个家里都乱了套了。
rú guǒ jīng cháng néng xiǎng dào wǒ zǒng guī yào sǐ de tā jiù huì
如果经常能想到我总归要死的，他就会
xiǎng chū bàn fǎ néng ràng zì jǐ yǒng shēng cháng yán dào wǒ
想出办法能让自己永生。常言道：我

men lián sǐ dōu bú pà hái pà kùn nán ma zhè xiē shuō de dōu shì
们连死都不怕，还怕困难吗？这些说的都是
bái huà suǒ yǐ wǒ men yào yòng fó fǎ de jīng shén hé zhì huì táo tuō
白话，所以我们要用佛法的精神和智慧逃脱
sǐ shén de mó zhǎng bú yào pà yīn wei wǒ men bú huì sǐ wǒ
死神的魔掌。不要怕，因为我们不会死，我
men de líng hún yě bú huì sǐ de pà shén me rén de yì shēng bú
们的灵魂也不会死的，怕什么？人的一辈子不
zài yú nǐ yì shēng de chéng jiù huò shì yì shēng de xìng fú ér zài
在于你一生的成就或是一生的幸福，而在
yú nǐ sǐ hòu de guī sù nǐ yì shēng zài yǒu chéng jiù nǐ yì shēng
于你死后的归宿。你一生再有成就，你一生
zài xìng fú dàn nǐ sǐ hòu hái shì bù zhī dào dào nǎ li qù nǐ zhè
再幸福，但你死后还是不知道到哪里去，你这
ge rén jiù shì bái huó le yào yǒu guī sù a bǐ rú nǐ shì méi yáo lǐ
个人就是白活了。要有归宿啊。比如你是煤窑里
de kuàng gōng nǐ jiù suàn xiàn zài zài xià wēi yí lǚ yóu dàn nǐ zuì
的矿工，你就算现在在夏威夷旅游，但你最
hòu hái shì yào huí dào méi kuàng lǐ zuò kuàng gōng a nà bì jìng shì
后还是要回到煤矿里做矿工啊，那毕竟是
lǚ yóu a tīng de dǒng ma yào xiǎng a yào wǎng shēn lǐ xiǎng
旅游啊。听得懂吗？要想啊，要往深里想
a wǒ men yào xiǎng dào sǐ hòu dào dǐ yào wǎng nǎ li qù suǒ yǐ
啊，我们要想到死后到底要往哪里去？所以

wǒ men yào zài sǐ zhī qián qù nǚ lì qù wèi wǒ men suǒ zhuī qiú de
我 们 要 在 死 之 前 去 努 力 ， 去 为 我 们 所 追 求 的

jìng jiè qù bú duàn de nǚ lì hé fèn dòu zhè jiù jiào bái huà fó fǎ
境 界 去 不 断 地 努 力 和 奋 斗 ， 这 就 叫 白 话 佛 法 。

wǒ bǎ zhè me shēn ào de fó fǎ yòng bái huà jiǎng ràng nián qīng rén
我 把 这 么 深 奥 的 佛 法 用 白 话 讲 让 年 轻 人

dōu tīng de dǒng jiù shì yào jīng jìn yào nǚ lì hái méi sǐ jiù yào
都 听 得 懂 ， 就 是 要 精 进 要 努 力 ， 还 没 死 就 要

xiǎng dào yǐ hòu yào dào nǎ li qù
想 到 以 后 要 到 哪 里 去 。

suǒ yǐ yào wàng jì zhè xiē rén jiān de jiǎ xiàng wǒ men yí dìng
所 以 要 忘 记 这 些 人 间 的 假 相 ， 我 们 一 定

yào wàng jì zài rén jiān suǒ yǒu de jiǎ xiàng jiǎ xiàng shì shén me
要 忘 记 在 人 间 所 有 的 假 相 。 假 相 是 什 么 ？

jīn tiān wǒ gēn tā zuò fū qī le míng tiān tā shì wǒ de hái zi
今 天 我 跟 他 做 夫 妻 了 ， 明 天 他 是 我 的 孩 子 ，

shàng bèi zi tā shì wǒ de bà ba mā ma zhè xiē suǒ yǒu de shì qing
上 辈 子 他 是 我 的 爸 爸 妈 妈 ， 这 些 所 有 的 事 情

yí guò jiù méi le liǎng suì de xiǎo yán yán gēn tā mā ma zuò le liǎng
一 过 就 没 了 。 两 岁 的 小 妍 妍 跟 她 妈 妈 做 了 两

nián de mǔ nǚ zhè ge hái zi jiù méi le chē huò zhè nán dào
年 的 母 女 ， 这 个 孩 子 就 没 了 （ 车 祸 ） ， 这 难 道

bú shì jiǎ xiàng ma jiù shì jiǎ duì bu duì a jīn tiān dà jiā gēn shī
不是假相吗？就是假。对不对啊。今天大家跟师
fu zài yì qǐ wǒ men yě zǒng yǒu fēn lí de yì tiān shì bu shì jiǎ
父在一起，我们也总有分离的一天，是不是假
xiàng a yě shì jiǎ xiàng nǐ men jīn tiān suǒ dé dào de yí qiè nǐ
相啊？也是假相。你们今天所得到的一切，你
men yě kě néng zài shùn jiān jiù méi le zhè yě shì jiǎ xiàng nǐ qù
们也可能在瞬间就没了，这也是假相。你去
kàn kàn nà xiē wán gǔ piào de rén tā men kě yǐ yí xià zi fā dà cái
看看那些玩股票的人，他们可以一下子发大财，
dàn shì tā men yě kě yǐ yí xià zi biàn chéng tiào lóu rén zhè
但是他们也可以一下子变成“跳楼”人。这
ge duì tā men lái jiǎng bú shì jiǎ xiàng ma nǐ men jīn tiān zuò zài yì
个对他们来讲不是假相吗？你们今天坐在一
qǐ dà jiā shì péng you hái dǎ gè zhāo hu shuō bu dìng nǎ yì tiān jiù
起大家是朋友还打个招呼，说不定哪一天就
zǒu rén le zhè bú jiù shì jiǎ xiàng ma suǒ yǐ xiū xíng xiū xīn shì wǒ
走人了，这不就是假相吗？所以修行修心是我
men rén shēng yào zuò de zuì dà de gōng kè shì wǒ men rén shēng zuì
们人生要做的最大的功课，是我们人生最
dà de fèn dòu mù biāo zuò zǒng tǒng le zuò zhǔ xí le chéng
大的奋斗目标。做总统了，做主席了，成
wéi bǎi wàn qiān wàn fù wēng le zhè xiē dōu shì jiǎ mù biāo
为百万千万富翁了，这些都是假目标。

zhēn zhèng yǒu zhì huì de rén cóng shēng chū lái jiù yīng gāi dǒng
真 正 有 智 慧 的 人 从 生 出 来 就 应 该 懂

de wǒ yǐ hòu yào dào nǎ lǐ qù zhēn zhèng cōng míng de rén dào xià
得 我 以 后 要 到 哪 里 去。 真 正 聪 明 的 人 到 夏

wēi yí lǚ yóu jiù yīng gāi xiǎng dào wǒ yīng gāi zài xià wēi yí zěn me
威 夷 旅 游 就 应 该 想 到 我 应 该 在 夏 威 夷 怎 么

guò wǒ yǐ hòu zěn me yàng lí kāi méi kuàng fǒu zé nǐ zài xià wēi
过， 我 以 后 怎 么 样 离 开 煤 矿， 否 则 你 在 夏 威

yí yě wán bù hǎo de yīn wei nǐ zhǐ yào xiǎng dào zì jǐ huí dào
夷 也 玩 不 好 的， 因 为 你 只 要 想 到 自 己 回 到

shàng bān de dì fāng yòu yào chī kǔ le jiù huì bù kāi xīn yóu rú zài
上 班 的 地 方 又 要 吃 苦 了 就 会 不 开 心。 犹 如 在

rén jiān zài xìng fú yì xiǎng dào yǐ hòu zǒng yào lí kāi rén jiān mǎ
人 间 再 幸 福， 一 想 到 以 后 总 要 离 开 人 间， 马

shàng bù kāi xīn le rú guǒ wǒ men néng gòu dào tiān shàng qù
上 不 开 心 了。 如 果 我 们 能 够 到 天 上 去，

néng gòu dào xī fāng jí lè shì jiè qù nà wǒ men jiù yǒng yuǎn bù
能 够 到 西 方 极 乐 世 界 去， 那 我 们 就 永 远 不

chī kǔ le xiǎng xiǎng zěn me yàng néng xiū shàng qù zài rén jiān
吃 苦 了， 想 想 怎 么 样 能 修 上 去。 在 人 间，

yǒu xiē rén duō kě lián tiān tiān zǎo shàng zhè me zǎo qǐ lái hǎo bù
有 些 人 多 可 怜， 天 天 早 上 这 么 早 起 来， 好 不

róng yì lún dào gǎi xià lìng shí jiān le kě yǐ duō shuì yí gè xiǎo shí
容 易 轮 到 改 夏 令 时 间 了， 可 以 多 睡 一 个 小 时，

wā kāi xīn a zhēn kāi xīn nǐ kàn rén de xīn tài jiù zhè me xiǎo
哇，开心啊，真开心，你看人的心态就这么小，
tā yǐ wéi kāi xīn le wǎn yí gè xiǎo shí jiù kě yǐ duō shuì yí gè xiǎo
他以为开心了，晚一个小时就可以多睡一个小
shí duō kě lián a yào xiǎng de kāi zhēn de bù róng yì a suǒ yǐ
时，多可怜啊，要想得开真的不容易啊。所以
wǒ men yí dìng yào míng bai wǒ men yì shēng zuì dà de shì yè jiù
我们一定要明白，我们一生最大的事业就
shì yào xiū xíng xiū xīn
是要修行修心。

wú wǒ cái néng yǒu jìng jiè bǎ zì jǐ wàng jì le zhè ge rén
无我才能有境界。把自己忘记了，这个人
cái huì yǒu sī xiǎng jìng jiè wǒ fán nǎo wǒ tòng kǔ bú jiù shì yīn wei
才会有思想境界。我烦恼、我痛苦不就是因为
yǒu wǒ ma nǐ jīn tiān xiǎng bù tōng le jiù shì yīn wei nǐ xīn li
有“我”吗？你今天想不通了就是因为在你心里
yǒu zhí zhuó bú yào zé guài zì jǐ shì nǐ men zì zuò zì shòu zì
有执著，不要责怪自己是你们自作自受，自
zuò zì shòu yào néng gòu chéng shòu yào néng gòu rěn shòu shī fu
作自受要能够承受、要能够忍受。师父
gěi nǐ men jiǎng jiě chū lái de huà zhēn de shì bái huà fó lǐ nǐ men
给你们讲解出来的话真的是白话佛理，你们

jīn tiān zì zuò zì shòu le suǒ yǐ nǐ men jiù bì xū rěn shòu zài gěi
今天自作自受了，所以你们就必须忍受。再给
nǐ men liǎng gè zì yào ràng nǐ men rěn shòu bú jiù shì yīn
你们两个字，要让你们“忍受”，不就是因
wei nǐ men zì zuò ma dōu shì nǐ men zì jǐ zuò chū lái de nà me
为你们自作吗？都是你们自己做出来的。那么
hái yǒu yí gè fāng fǎ xiǎng xiǎng zì jǐ zuò yīn de shí hou
还有一个方法，想想自己做“因”的时候、
kāi xīn de shí hou nà me nǐ de xīn tài jiù píng hé yì diǎn shòu de
开心的时候，那么你的心态就平和一点，受的
shí hou hǎo shòu yì diǎn wǒ jiǎng huà hěn shēn de jiǎng dào hěn
时候好受一点。我讲话很深的，讲到很
duō rén xīn li qù le nǐ men zhī dao shī fu yǒu tā xīn tōng de suǒ
多人心里去了，你们知道师父有他心通的。所
yǐ zhēn zhèng de yuán mǎn jué wù shì kàn pò yí qiè fàng xià yí qiè
以真正的圆满觉悟是看破一切、放下一切。
jué wù shì shén me jiù shì kàn pò fàng xià wèi shén me nián jì dà
觉悟是什么？就是看破放下。为什么年纪大
de rén bù róng yì kàn pò fàng xià yīn wei tā men guò qù méi yǒu jìng
的人不容易看破放下，因为他们过去没有境
jiè jīng lì tài duō le suǒ yǐ fàng bú xià yě kàn bú pò nián qīng
界，经历太多了，所以放不下也看不破。年轻
de rén wèi shén me kàn de pò fàng de xià hěn duō nián qīng rén duì
的人为什么看得破、放得下？很多年轻人对

shén me shì qing dōu wú suǒ wèi yīn wei tā méi yǒu tài duō de jīng lì
什 么 事 情 都 无 所 谓 ， 因 为 他 没 有 太 多 的 经 历 ，
jué de wǒ wèi zhè ge shì qing sǐ le jiù sǐ le suī rán zhè bú shì zhēn
觉 得 我 为 这 个 事 情 死 了 就 死 了 。 虽 然 这 不 是 真
zhèng de pò mí kāi wù hòu de kàn pò fàng xià shì yì zhǒng yì shí
正 的 破 迷 开 悟 后 的 看 破 放 下 ， 是 一 种 意 识
zhōng de fàng xià suǒ yǐ xiū xīn yīng gāi nián qīng de shí hou xiū
中 的 放 下 。 所 以 修 心 应 该 年 轻 的 时 候 修 ，
děng dào nián jì dà de shí hou xiū shí jì shàng jiù shì yì zhāng tú huà
等 到 年 纪 大 的 时 候 修 实 际 上 就 是 一 张 图 画
yǐ jīng huà de luàn qī bā zāo le nǐ kàn nián qīng rén yì zhāng bái
已 经 画 得 乱 七 八 糟 了 。 你 看 年 轻 人 一 张 白
zhǐ yuè huà yuè hǎo suǒ yǐ xī wàng nǐ men yuè lǎo yuè yào hǎo hǎo
纸 越 画 越 好 ， 所 以 希 望 你 们 越 老 越 要 好 好
xiū
修 。

nǐ chǔ jìng de xīn yào zhuǎn biàn jiù shì shuō yào bǎ nǐ shēn chǔ
你 处 境 的 心 要 转 变 ， 就 是 说 要 把 你 身 处
zài shén me huán jìng dāng zhōng de xīn zhuǎn biàn guò lái wǒ jīn tiān
在 什 么 环 境 当 中 的 心 转 变 过 来 。 我 今 天
chǔ jìng hěn bù hǎo wǒ yào zhuǎn biàn guò lái bǐ rú jīn tiān nǐ
处 境 很 不 好 ， 我 要 转 变 过 来 。 比 如 今 天 你

miàn duì zhe hěn duō de kè rén nǐ zì jǐ de chǔ jìng jué de hé bié
面 对 着 很 多 的 客 人 ， 你 自 己 的 处 境 觉 得 和 别
rén dǎ jiāo dào yǒu yì diǎn jū shù yǒu yì diǎn bù kāi xīn yǒu yì
人 打 交 道 有 一 点 拘 束 、 有 一 点 不 开 心 、 有 一
diǎn má fan shí jì shàng zhè duì nǐ jiù shì gè kǎo yàn nǐ yào bǎ
点 麻 烦 ， 实 际 上 这 对 你 就 是 个 考 验 ， 你 要 把
zhè ge xīn fàng xià yào bǎ tā zhuǎn biàn guò lái rú guǒ rén jiā
这 个 心 放 下 ， 要 把 它 转 变 过 来 。 如 果 人 家
shuō jué de nǐ yǒu diǎn guài guài de nà nǐ yuè yào duì rén jiā
说 “ 觉 得 你 有 点 怪 怪 的 ” ， 那 你 越 要 对 人 家
zhēn zhèng de hǎo a yào ràng rén jiā jué de nǐ méi yǒu guài guài de
真 正 的 好 啊 ， 要 让 人 家 觉 得 你 没 有 怪 怪 的 。
shī fu zhè shì zài jiāo nǐ men zuò rén a bú yào yǐ wéi shī fu dān dān
师 父 这 是 在 教 你 们 做 人 啊 ， 不 要 以 为 师 父 单 单
jiāo nǐ men xué fó a hěn duō dōng xi yào bì kāi de yào bì shí
教 你 们 学 佛 啊 。 很 多 东 西 要 避 开 的 ， 要 避 实
jiù xū a yě jiù shì shuō yǒu shí hou yào bì kāi zì jǐ de duǎn chù
就 虚 啊 ， 也 就 是 说 有 时 候 要 避 开 自 己 的 短 处 。
bǐ rú yǒu de nǚ hái zi jīn tiān é tóu shàng zhǎng le ge dōng xi zhī
比 如 有 的 女 孩 子 今 天 额 头 上 长 了 个 东 西 知
dao ná tóu fa zhē yì zhē nán hái zi zhè lǐ zhǎng le dōng xi jiǎng
道 拿 头 发 遮 一 遮 。 男 孩 子 这 里 长 了 东 西 讲
huà de shí hou shǒu yì zhí zhē zhe qí shí dōu shì xiǎng zhē gài zì jǐ
话 的 时 候 手 一 直 遮 着 ， 其 实 都 是 想 遮 盖 自 己

de quē diǎn nà nǐ néng bu néng bú yào ràng quē diǎn shēng chū lái
的 缺 点 。 那 你 能 不 能 不 要 让 缺 点 生 出 来
ne
呢 ？

wǒ men rèn hé niàn tóu zhuǎn biàn shí jì shàng yǒu shí hòu
我 们 任 何 念 头 转 变 ， 实 际 上 有 时 候
yí niàn jiù shàng tiān táng yí niàn jiù xià dì yù qí shí shì nǐ
“ 一 念 就 上 天 堂 ， 一 念 就 下 地 狱 ” 。 其 实 是 你
de xīn niàn zài zhuǎn biàn rén jiā shén me dōu méi yǒu biàn shì nǐ
的 心 念 在 转 变 ， 人 家 什 么 都 没 有 变 ， 是 你
de xīn zài biàn bǐ rú nǐ xīn li jué de āi yōu tā duì wǒ zěn me
的 心 在 变 。 比 如 你 心 里 觉 得 “ 哎 哟 ， 他 对 我 怎 么
yàng le zài gǎn jué shàng nǐ mǎ shàng jiù huì jué de tā shì duì
样 了 ” ， 在 感 觉 上 你 马 上 就 会 觉 得 “ 他 是 对
wǒ zěn me yàng le rú guǒ nǐ jué de wǒ yòu méi shén me
我 怎 么 样 了 ” ， 如 果 你 觉 得 “ 我 又 没 什 么 ” ，
shí jì shàng nǐ jiù shì méi shén me xīn niàn zài zhuǎn biàn wǒ yào
实 际 上 你 就 是 没 什 么 。 心 念 在 转 变 ， 我 要
zuò hǎo rén zuò hǎo shì nà nǐ jiù shì hǎo rén zài zuò hǎo shì rú guǒ
做 好 人 做 好 事 ， 那 你 就 是 好 人 在 做 好 事 。 如 果
nǐ xiǎng wǒ zěn me biàn chéng huài rén le wǒ bù gǎn kàn rén le
你 想 我 怎 么 变 成 坏 人 了 ， 我 不 敢 看 人 了 ，

nǐ kàn nǐ de liǎn gǎn bu gǎn kàn rén rú guǒ nǐ jīn tiān zuò cuò shì
你看你的脸敢不敢看人？如果你今天做错事
le nǐ yǎn jīng bù gǎn kàn rén jiù shì yīn wei nǐ zì jǐ zhī dao zuò
了，你眼睛不敢看人，就是因为你自已知道做
cuò shì qīng le shí jì shàng shì nǐ de xīn niàn zài zhuǎn biàn rén jiā
错事情了。实际上是你的心念在转变，人家
hái shì nà yàng shān hái shì nà ge shān shuǐ hái shì nà ge shuǐ
还是那样， “山还是那个山，水还是那个水，
tài yáng yě shì nà ge tài yáng yuè liang yě shì nà ge yuè liang
太阳也是那个太阳，月亮也是那个月亮。 ”
hěn duō rén shuō zhè ge gē qǔ shì làng fèi gē cí shí jì shàng tā shì
很多人说这个歌曲是浪费歌词，实际上它是
jiǎng xīn tài de shì méi yǒu biàn huà de shì nǐ de xīn zài biàn
讲心态的，是没有变化的，是你的心在变。

wǒ men yǒu shí hou kàn dào hǎo xiàng shì wài jìng gěi nǐ zhǎo le
我们有时候看到好像是外境给你找了
hěn duō de má fan wài miàn de biǎo céng gěi nǐ zhǎo le hěn duō de
很多的麻烦（外面的表层给你找了很多的
má fan shí jì shàng shì nǐ nèi xīn de wàng niàn zài qǐ biàn huà ér
麻烦），实际上是你内心的妄念在起变化而
yǐ wài miàn de má fan kǔ nǎo hěn duō dōu shì wǒ men xīn li zài
已。外面的麻烦苦恼很多，都是我们心里在

biàn huà jīn tiān wǒ xīn li bù shū fu le wǒ nán guò le shí jì
变化。今天我心里不舒服了，我难过了，实际
shàng shì nǐ de xīn zài biàn huà bǐ fāng shuō jīn tiān wǒ gēn mǒu yí
上是你心在变化。比方说今天我跟某一
gè rén bù kāi xīn le rú guǒ nǐ jué de zhè yǒu shén me míng tiān tā
个人不开心了，如果你觉得这有什么，明天他
yòu kāi xīn le guò yí huìr dǎ yí gè diàn huà guò yí huìr
又开心了，过一会儿打一个电话，过一会儿
sòng yí gè dōng xi gěi tā tā míng tiān yòu kāi xīn le nǐ nǎo zi
送一个东西给他，他明天又开心了，你脑子
lǐ xiǎng xiàng yí xià tā hěn kāi xīn de yàng zi zhè jiàn shì qing mǎ
里想象一下他很开心的样子，这件事情马
shàng jiù jié shù le wèn tí shì nǐ de xīn zài zhuǎn biàn rú guǒ nǐ
上就结束了。问题是你的心在转变，如果你
jué de zhè ge rén tū rán zhī jiān bù kāi xīn le qí shí shì nǐ de xīn zài
觉得这个人突然之间不开心了，其实是你的心在
biàn huà āi yā zěn me bàn yǎn jīng bù gǎn kàn tā le
变化，“哎呀，怎么办”，眼睛不敢看他了，
diàn huà bù gǎn dǎ le shén me shì qing dōu bù gǎn zuò le nà nǐ
电话不敢打了，什么事情都不敢做了，那你
bú jiù shì xīn zài qǐ wàng niàn ma tīng de dǒng ma yào yòng xīn lái
不就是心在起妄念吗？听得懂吗？要用心来
zhuǎn bié rén duì zì jǐ de hǎo yǔ huài yě shì cóng zhè ge xū kōng
转。别人对自己的好与坏，也是从这个虚空

de wǒ lái pàn duàn de rú guǒ shī fu yào pàn duàn nǐ men duì wǒ hǎo
的我来判断的。如果师父要判断你们对我好
bu hǎo yě shì yóu xū kōng de wǒ lái pàn duàn de wǒ rèn wéi jīn
不好，也是由虚空的我来判断的。我认为今
tiān nǐ duì wǒ hěn hǎo huò duì wǒ bù hǎo zhè dōu shì wǒ zì jǐ rèn
天你对我很好或对我不好，这都是我自己认
wéi de dōu shì kōng de shí jì shàng rén jiā duì nǐ hǎo bu hǎo
为的，都是空的。实际上人家对你好不好，
nà shì shí zài de dōng xi suǒ yǐ wǒ men zài xīn zhōng yào méi yǒu fēn
那是实在的东西。所以我们在心中要没有分
bié xīn chā bié xīn yǒu shén me chā bié a shén me dōu yī yàng
别心、差别心。有什么差别啊？什么都一样。
yào xiǎng dào míng tiān míng tiān huì gèng měi hǎo xīn li jiù huì
要想到明天，明天会更美好，心里就会
shū fu yào xiǎng zhe zěn me yàng lái kàn míng bai zhè ge zhí zhuó de
舒服。要想着怎么样来看明白这个执著的
sè shēn de wǒ de biàn huà yīn wei zhè ge sè shēn shì wǒ gǎn jué de
色身的我的变化，因为这个色身是我感觉的，
shí jì shàng rén jiā duì nǐ hěn hǎo de ér nǐ méi yǒu gǎn jué chū lái
实际上人家对你很好的，而你却没有感觉出来，
nà jiù shì sè shēn de wǒ zài qǐ zhe xū huàn de biàn huà nǐ méi yǒu
那就是色身的我在起着虚幻的变化，你没有
kàn dào rén jiā zhēn zhèng duì nǐ hǎo bǐ rú nǐ shuì zháo le rén jiā
看到人家真正对你好。比如你睡着了人家

bāng nǐ bǎ bèi zi gài hǎo nǐ méi gǎn jué de rén jiā tiān tiān wǎn
帮 你 把 被 子 盖 好 ， 你 没 感 觉 的 ； 人 家 天 天 晚
shàng bǎ shuǐ dào hǎo bǎ fàn zuò hǎo nǐ tiān tiān qù chī nǐ méi
上 把 水 倒 好 、 把 饭 做 好 ， 你 天 天 去 吃 ， 你 没
gǎn jué de rén jiā nán rén tiān tiān zhuàn qián dào shí bǎ qián gěi nǐ
感 觉 的 ； 人 家 男 人 天 天 赚 钱 到 时 把 钱 给 你 ，
nǐ yě méi gǎn jué de nà jiù shì má mù le yīn wei nǐ zhè ge huàn
你 也 没 感 觉 的 ， 那 就 是 麻 木 了 ， 因 为 你 这 个 幻
jué de wǒ yǐ jīng bù gǎn jué rén jiā shì zài duì nǐ hǎo le shí jì shàng
觉 的 我 已 经 不 感 觉 人 家 是 在 对 你 好 了 。 实 际 上
hái shì xū huàn de hái shì piāo miǎo bú dìng de wǒ zhè ge wǒ
还 是 虚 幻 的 、 还 是 飘 渺 不 定 的 我 。 这 个 “ 我 ”
zì shì bù néng pàn duàn zhēn shí de shì qing de suǒ yǐ píng nǐ zì jǐ
字 是 不 能 判 断 真 实 的 事 情 的 。 所 以 凭 你 自 己
nǐ zěn me lái qiān dòng zì jǐ zhè fèn hǎo yǔ huài de xīn ne jiù píng
你 怎 么 来 牵 动 自 己 这 份 好 与 坏 的 心 呢 ？ 就 凭
nǐ zhè ge xū wàng de wǒ nǐ zěn me zhī dao zhè ge rén duì nǐ hǎo
你 这 个 虚 妄 的 我 ， 你 怎 么 知 道 这 个 人 对 你 好
duì nǐ huài ne nǐ wèi shén me huì bù kāi xīn yīn wei nǐ jué de rén
对 你 坏 呢 ？ 你 为 什 么 会 不 开 心 ？ 因 为 你 觉 得 人
jiā duì nǐ hěn huài shí jì shàng nǐ bù néng pàn duàn zhǔn què de
家 对 你 很 坏 ， 实 际 上 你 不 能 判 断 准 确 的 ，

zhǐ shì xū wàng de xīn zài dòng suǒ yǐ zài wǒ men xīn zhōng méi yǒu
只是虚妄的心在动。所以在我们心中没有

duì cuò zhǐ yǒu yīn guǒ
对错，只有因果。