

21. Tidak Bersabar Baru Bisa Tidak Tinggal Di Hati

Sifat dasar seseorang adalah ladang hati, sesungguhnya ia bahagia abadi. Lalu bagaimana supaya sifat dasarmu bahagia selamanya? Siapa di antara kalian yang bisa mengatakannya? Tuan Hong sangat bahagia, apa yang dia gunakan untuk membuatnya bahagia? Sifat dasar yang bahagia abadi berasal dari bersabar. Kalian merasa Tuan Hong sabar atau tidak? Orang lain mengatakan dia baik maupun tidak baik, dia selalu, "Haha" , "tidak tidak" , dia bisa bersabar, dia selamanya bahagia. Coba kamu katakan, kalau tidak bisa bersabar, bukankah tidak akan bahagia? Begitu marah apakah bisa bahagia? Begitu iri hati pada orang lain apakah bisa bahagia? Bisa bersabar, maka akan bahagia. Orang lain mengkritiknya, memarahinya, membicarakannya, namun dia tidak emosi, dia bisa

bersabar, dia sangat senang, dia mengira orang lain tidak pernah membicarakannya; saat kehilangan uang, “Hihi, kalau hilang ya sudah.” Ada seorang teman di internet yang mengatakan, dulu, dia kehilangan sedikit uang, sudah langsung heboh, kali ini iPhononya baru saja diisi lalu hilang, sekarang apa yang dipikirkannya? Dia berpikir, mungkin saja orang itu lebih miskin daripada saya, lebih panik, dia ingin bisa menelepon, ya sudah biarkan saja, asalkan dia bahagia, saya juga akan merasa bahagia – sudah belajar? Kalian saja tidak bisa begini, seperti inilah Bodhisattva bukan?

Bersabar bukanlah tingkat kesadaran spiritual yang tertinggi. Inilah sebabnya Tuan Hong ingin bisa terus berlatih meningkatkan dirinya, kamu bisa bersabar, namun tidak berarti kamu memiliki tingkat kesadaran spiritual, kamu bisa bersabar, namun mungkin saja, setelah kamu selesai bersabar, kamu

kembali berbicara di belakang, “Dasar jahanam” , mengerti? Kamu harus bisa menguraikannya, harus bisa menstabilkan “pikiran yang tidak terlahir dan tidak lenyap” . Dengan kata lain, pikiran saya ini memang tidak terlahir, jadi saya pun tidak peduli kalau dia lenyap. Kalau kamu memarahi saya, saya tidak akan melahirkan pikiran membencimu, lalu darimana akan datang kesabaran saya? Karena saya sama sekali tidak merasa sedih, lalu dari mana akan muncul “saya tidak sedih” ? Hari ini Master menasihati Tuan Song, dan Tuan Song merasa “Yang Master lakukan demi kebaikan saya” , Master tidak memarahi saya, lalu dari mana datangnya “saya perlu bersabar” ? Kamu tidak perlu bersabar, karena tiada yang lahir, lalu dari mana datangnya lenyap? Kamu sama sekali tidak terlahir pikiran tidak senang dalam dirimu, lalu mengapa kamu perlu melenyapkannya? Saya sama sekali tidak memiliki pikiran membenci orang lain, lalu mengapa

saya harus menahan diri dan bersabar? Ini dinamakan pikiran yang tidak terlahir dan tidak lenyap.

Jangan berpendapat kalau diri sendiri sekarang sedang menahan diri dan bersabar, "Saya sudah bersabar, kamu jangan memancing amarah saya lagi" , maka "boom" , akan meledak. Ingatlah, jangan mengira kalau saya sudah bersabar, saya setiap hari di rumah, tetapi kamu menjahati saya, karena saya sedang menekuni Dharma, maka saya harus bersabar, saya sedang bertahan menghadapi hinaan dan kesulitan, kalau saya tidak belajar Dharma, sudah dari awal saya meledak marah. Dalam hati kita tidak boleh terlahir kebencian, apa yang bisa dikeluhkan dan bisa dibenci? Mengeluh juga adalah karma. Anakmu membuatmu marah-marah sampai seperti ini, bukankah berarti dia adalah "setan penagih hutang" ? Dengan anak sendiri, apalagi yang bisa dikatakan? Kita

harus memiliki “kesabaran yang tidak terlahir” (anutpattika-dharma-ksanti), dengan kata lain, jangan melahirkan pikiran untuk bersabar. Karena saya sama sekali tidak akan marah, tidak akan iri hati, saya sama sekali tidak mengingat dendam pada orang lain, sama sekali tidak ambil pusing, saya tidak merasa malu, juga tidak merasa marah, saya juga tidak perlu pelan-pelan menguraikan gengsi saya. Banyak orang saat berbicara dengan orang lain, begitu satu kritikan dari orang tersebut, lalu “pong” , wajahnya langsung memerah – maka maaf saja, berarti orang ini sama sekali bukanlah praktisi Buddhis. Seorang diplomat senior, menghadapi pertanyaan apapun yang orang lain tanyakan kepadanya, wajahnya sama sekali tidak berubah, juga tidak akan panik, orang seperti ini memiliki kesabaran. Mengapa ada sebagian orang begitu terusik langsung marah? Adakah kalian begitu juga di rumah? Satu gerakan, bisa membuatnya

berpikir, “Dia sengaja bersikap begini terhadap saya” , lalu segera emosi. Satu ucapan orang lain yang jelas-jelas tidak bermaksud menyindirnya, namun begitu dia mendengarnya, segera marah. Bahkan Master yang bicara pun bisa marah, kalau begitu apakah kamu masih bisa tertolong?

Oleh karena itu, Master minta kalian, dalam hati jangan membenci semua makhluk, orang-orang adalah semua makhluk, adalah orang yang perlu kamu bantu. Contoh sederhana, kalau kamu pergi membantu anak-anak kecil yang ada di tempat penitipan anak, dan bila anak-anak itu sangat nakal, menurutmu, apakah kamu boleh membenci mereka? Begitu kamu membencinya, “Anak ini yang paling menyebalkan” , kamu pulang ke rumah saat makan bersama suami pun masih mengatakan hal ini, sedangkan anak itu pulang ke rumahnya, melompat-

lompat bermain dengan girang, sama sekali sudah melupakan masalah tadi bagaimana dia membuat kamu guru ini marah, lalu menurutmu, apakah kebencianmu ini ada gunanya, benar tidak? Oleh karena itu, tingkat tertinggi dari kesabaran adalah tidak perlu bersabar, tidak ada yang perlu disabarkan. Master dulu pernah mengkritik Tuan Song, dan wajah Tuan Song bisa memerah, dia merasa malu. Masih ada banyak sekali orang, begitu Master mengkritik kalian satu kalimat, lalu kalian bisa mencari-cari alasan ini dan itu, tidak mau mendengarkan Master, memangnya apa yang perlu dijelaskan? Bahkan Master saja tidak boleh mengkritik kalian? Tidak ada penjelasan, juga tidak perlu bersabar, Master mengkritik kalian demi kebaikan kalian, seperti saat kalian berbicara dengan anak, bukankah itu juga demi kebaikan anak? Kalau anak berkata, "Mama, kamu menasihati saya, saya tidak akan kesal dan marah-marah, saya sedang

bersabar.” Mama berkata, “Kamu makan lebih banyak lagi.” “Baik, mama, saya bersabar.” “Kamu bisa pakai baju lebih tebal?” “Baik, mama, saya sudah bersabar, saya mendengarkan kata-katamu, saya sudah memakai baju satu lagi.” Master menasihati kalian bukankah sama seperti orang tua yang berbicara dengan kalian? Apa yang perlu disabarkan?

Harus bisa menstabilkan pikiran, jadi tidak perlu bersabar. Harus bisa meratakan hati – menenangkan diri, “Saya sudah cukup baik, saya sudah hidup dengan damai dan tenang di dunia ini, saya sudah memperoleh Pintu Dharma ini, saya punya rumah, saya juga punya sedikit uang, saya tidak akan tidur di pinggir jalan. Coba lihat, orang-orang lansia yang tidur di pinggir jalan dan para gelandangan, dibandingkan mereka, keadaan saya sudah sangat bagus, sama sekali tidak perlu memikirkan bersabar, tidak perlu bersabar.”

Sesungguhnya, banyak hal dalam masyarakat ini yang tidak perlu diambil pusing, jangan terus berpikir kalau, “saya harus bersabar” . Pikiran “menahan diri” sudah tidak benar, berarti kamu sudah memiliki masalah psikologis. “Saya terus bersabar sampai hari ini” , sudah bermasalah, selamanya sampai pada suatu hari suami istri bisa bertengkar, “Saya setiap hari bersabar padamu, saya sudah tidak bisa sabar lagi” , pasti ada suatu hari di mana seseorang tidak bisa bersabar lagi. Asalkan kamu memiliki kata “bersabar” ini, maka pasti akan tiba harinya di mana kamu tidak bisa bersabar.

Harus meninggalkan semua keadaan, baru bisa mendapatkan kebebasan. Harus meninggalkan segala kondisi atau keadaan di dunia ini, dengan kata lain, jangan karena kamu melihat hal ini, lalu saya menjadi marah, apa maksud dari keadaan di sini? Yakni melihat

hal atau masalah ini. Banyak orang yang begitu matanya melihat hal ini, langsung merasa tidak senang, mengapa mangkuk ini ditaruh di sana? Tante Ma sangat lucu sekali, asalkan dia masuk ke dalam dapur – ke dalam keadaan ini, “Mengapa kalian menaruh mangkuk di sini?” Ini orang pun tidak mencuci, atau sudah berapa kali kulkas dibuka” , dia mengetahui semuanya, barang ini seharusnya diletakkan di sini, sekarang kembali ditaruh di sana” , ini pun dia juga tahu. Begitu dia masuk ke dalam keadaan ini, dia akan segera merasa tidak nyaman, tetapi dia tidak bisa mengatakannya, karena harus bersabar. Tunggu sampai suatu hari, Master meminta semua orang untuk membersihkan dapur, Tante Ma akan berkata, “Saya sudah dari dulu mengatakannya, saya sudah menahan diri selama sebulan.” Ya sudah, kesabaran pasti akan meledak pada suatu hari nanti, benar tidak? Maka, jangan bersabar, harus bisa bersikap seperti tidak

terjadi apa-apa. Tidak bersabar, maka kamu akan memperoleh kebebasan, lepaskan semuanya, harus bisa melepaskan semuanya.

Dengarkan kata-kata ini baik-baik, “Terhadap segala hubungan, tidak tinggal di hati” . Dengan kata lain, terhadap semua hal ataupun semua orang, setelah kamu berhubungan dengannya, janganlah kamu menyimpannya dalam hati, betapa mendalam dan menyeluruhnya perkataan Bodhisattva. “Tidak tinggal di hati” , yakni jangan menyimpan segala permasalahan ke dalam hati atau pikiranmu, maka tidak akan terlahir kesabaran dalam dirimu. Pikiran yang tidak dikuasai, pikiranmu tidak dikendalikan oleh hal apapun, bukankah kamu akan menjadi bebas dan leluasa? Sekarang pikiranmu dikuasai oleh sebotol acar sayur yang kamu simpan di kulkas, maka siapapun yang menggeser posisi acar sayur ini, maka pikiranmu

bergerak mengikutinya. Meskipun acar sayur Tante Ma ini untuk dikonsumsi Master, kalian tidak boleh makan, akan tetapi begitu orang lain memakannya, begitu menyentuhnya, Tante Ma akan merasa, kalian tidak hormat pada Master, ini tidak baik, kemudian, sesungguhnya pikirannya ini berarti sudah dibelenggu oleh acar sayur ini. Master meminta kalian untuk memiliki “pikiran yang tidak melekat” , dengan kata lain, tidak ada tempat apapun yang bisa mengunci pikiran kalian, kamu baru bisa bebas dan leluasa. Melihat orang ini merasa tidak senang, melihat orang itu merasa kesal, berarti kamu sudah mengunci pikiranmu pada dirinya. Begitu melihat anak ini, lalu kamu merasa risau, bukankah berarti pikiranmu sudah berada di tubuh anak ini? Pikiran yang tidak dikuasai, dengan kata lain, pikiran saya tidak dimiliki oleh satu orang tertentu, pikiran saya juga tidak dimiliki oleh satu masalah tertentu, maka pikiran saya baru bisa

bebas. Kamu, Xiao Ma, pikiranmu sekarang dimiliki oleh putramu, kalau putramu baik, kamu merasa senang, kalau putramu tidak baik, maka kamu marah-marrah, benar tidak? Karena pikiranmu sudah dikuasai oleh putramu. Oleh karena itu, mengapa seseorang saat ingin mengerjai orang lain, akan menyerang kelemahannya, karena pikirannya sudah dikuasai. Pikiran yang tidak melekat pada anak, harus belajar agar pikiran tidak dikendalikan oleh apapun, sesungguhnya berarti telah memperoleh pembebasan.

bù rěn nài cái bù zhù xīn
21. 不 忍 耐 才 不 住 心

yī gè rén de běn xìng jiù shì xīn tián shí jì shàng shì
一个人的本性，就是心田，实际上是
yǒng héng kuài lè de nà me zěn me yàng lái ràng nǐ de
永恒快乐的。那么，怎么样来让你的
běn xìng yǒng héng kuài lè ne nǐ men shéi jiǎng de chū
本性永恒快乐呢？你们谁讲得出
lái hóng xiān shēng fēi cháng kuài lè tā yòng shén me lái
来？洪先生非常快乐，他用什么来
ràng tā kuài lè de ne yǒng héng kuài lè de běn xìng lái zì yú
让他快乐的呢？永恒快乐的本性来自于
rěn nài a nǐ men jué de hóng xiān shēng rěn nài bù rěn
忍耐啊。你们觉得洪先生忍耐不
nài rén jiā jiǎng tā hǎo jiǎng tā bù hǎo tā dōu shì hā
耐？人家讲他好、讲他不好，他都是“哈
hā méi yǒu méi yǒu tā néng gòu rěn nài tā cái
哈”、“没有没有”，他能够忍耐，他才
yǒng héng dì kuài lè nǐ shuō shuō kàn bù néng rěn
永恒地快乐。你说说看，不能忍
nài shì bù shì bù kuài lè le yī shēng qì hái néng kuài lè
耐，是不是不快乐了？一生气还能快乐
ma yī jí dù rén jiā hái néng kuài lè ma néng gòu rěn
吗？一嫉妒人家还能快乐吗？能够忍

nài , jiù kuài lè le rén jiā jiǎng tā , mà tā , shuō
耐 , 就快乐了。人家讲他、骂他、说
tā , tā bù dòng qì , tā néng gòu rěn nài , tā hěn kāi
他 , 他不动气 , 他能够忍耐 , 他很开
xīn , tā yǐ wéi rén jiā méi jiǎng guò tā qián diū le , xī
心 , 他以为人家没讲过他 ; 钱丢了 , 嘻
xī , diū le jiù diū le yǒu yī gè wǎng yǒu shuō , guò qù
嘻 , 丢了就丢了。有一个网友说 , 过去
tā yào shì diào yī diǎn qián kě bù dé liǎo , zhè cì tā
他要是掉一点钱可不得了 , 这次他
de IPHONE (shǒu jī) gāng gāng chōng zhí jiù diào
的 IPHONE (手机) 刚刚充值就掉
le , tā xiàn zài xīn zhōng zěn me xiǎng de a tā
了 , 他现在心中怎么想的啊 ? 他
xiǎng , shuō bù dìng nà gè rén bǐ wǒ hái qióng , hái zhāo
想 , 说不定那个人比我还穷 , 还着
jí , tā xiǎng dǎ dǎ diàn huà , jiù ràng tā dǎ ba , zhǐ yào
急 , 他想打打电话 , 就让他打吧 , 只要
tā kuài lè , wǒ yě hěn kuài lè — xué chéng le ba nǐ
他快乐 , 我也很快乐——学成了吧 ? 你
men dōu zuò bù dào zhè yī diǎn de , zhè jiù shì pú sà ba
们都做不到这一点的 , 这就是菩萨吧 ?

rěn nài bù shì zuì gāo jìng jiè zhè jiù shì hóng xiān shēng
忍 耐 不 是 最 高 境 界 。 这 就 是 洪 先 生

yào wǎng shàng xiū de yuán yīn nǐ néng rěn nài bìng bù dài
要 往 上 修 的 原 因 ， 你 能 忍 耐 ， 并 不 代

biǎo nǐ yǒu jìng jiè nǐ yǒu rěn nài shuō bù dìng zài nǐ rěn
表 你 有 境 界 ， 你 有 忍 耐 ， 说 不 定 在 你 忍

nài wán zhī hòu nǐ yòu zài bèi hòu shuō zhè gè hún
耐 完 之 后 ， 你 又 在 背 后 说 “ 这 个 混

dàn tīng de dǒng ma nǐ yào néng gòu huà jiě
蛋 ” ， 听 得 懂 吗 ？ 你 要 能 够 化 解

diào yào ān zhù wú shēng wú miè zhī xīn a jiù shì
掉 ， 要 安 住 无 生 无 灭 之 心 啊 。 就 是

shuō wǒ zhè gè xīn běn lái jiù méi yǒu shēng chū lái wǒ yě
说 ， 我 这 个 心 本 来 就 没 有 生 出 来 ， 我 也

bù zài hū tā miè diào nǐ mà wǒ de huà wǒ méi yǒu shēng
不 在 乎 它 灭 掉 。 你 骂 我 的 话 ， 我 没 有 生

chū zhè gè hèn nǐ de xīn wǒ nǎ lái de yào rěn nài a wǒ
出 这 个 恨 你 的 心 ， 我 哪 来 的 要 忍 耐 啊 ？ 我

gēn běn bù jué de nán guò wǒ nǎ lái de yào bù nán guò
根 本 不 觉 得 难 过 ， 我 哪 来 的 要 不 难 过

ne shī fu jīn tiān jiǎng le sòng xiān shēng sòng xiān shēng
呢 ？ 师 父 今 天 讲 了 宋 先 生 ， 宋 先 生

jué de shī fu shì wèi wǒ hǎo méi yǒu mà wǒ wǒ nǎ lái de
觉 得 师 父 是 为 我 好 ， 没 有 骂 我 ， 我 哪 来 的

shuō yào rěn nài ne nǐ bù xū yào rěn nài yīn wèi nǐ wú
说 要 忍 耐 呢 ？ 你 不 需 要 忍 耐 ， 因 为 你 无
shēng le nǐ nǎ lái de miè nǐ gēn běn méi yǒu shēng chū
生 了 ， 你 哪 来 的 灭 ？ 你 根 本 没 有 生 出
nà zhǒng bù kāi xīn de xīn nǐ wèi shén me yào miè diào tā
那 种 不 开 心 的 心 ， 你 为 什 么 要 灭 掉 它
ne wǒ gēn běn méi yǒu qù hèn rén jiā de xīn wǒ wèi shén
呢 ？ 我 根 本 没 有 去 恨 人 家 的 心 ， 我 为 什
me yào kè zhì yào rěn nài a jiào wú shēng wú miè zhī xīn
么 要 克 制 、 要 忍 耐 啊 ？ 叫 无 生 无 灭 之 心 。

bù yào rèn wéi zì jǐ yǐ jīng zài rěn rǔ le wǒ yǐ jīng zài
不 要 认 为 自 己 已 经 在 忍 辱 了 ， 我 已 经 在
rěn nài le nǐ hái yào gǎo wǒ a pēng bào fā
忍 耐 了 ， 你 还 要 搞 我 啊 ， “ 砰 ” ， 爆 发
le yào jì zhù bù yào yǐ wéi wǒ yǐ jīng zài rěn rǔ
了 。 要 记 住 ， 不 要 以 为 我 已 经 在 忍 辱
le wǒ tiān tiān zài jiā lǐ nǐ qī fù wǒ wǒ yīn wèi zài xué
了 ， 我 天 天 在 家 里 ， 你 欺 负 我 ， 我 因 为 在 学
fó wǒ zài rěn nài a wǒ zài rěn rǔ a wǒ bù xué fó de
佛 ， 我 在 忍 耐 啊 ， 我 在 忍 辱 啊 ， 我 不 学 佛 的
huà wǒ zǎo jiù bào fā le yào xīn zhōng bù shēng yuàn
话 ， 我 早 就 爆 发 了 。 要 心 中 不 生 怨

hèn , yǒu shén me yuàn kě yǐ hèn de a yuàn yě shì yīn
恨 , 有 什 么 怨 可 以 恨 的 啊 ? 怨 也 是 因
guǒ nǐ de hái zi bǎ nǐ qì chéng zhè gè yàng zi bù jiù
果 。 你 的 孩 子 把 你 气 成 这 个 样 子 , 不 就
shì tǎo zhài guǐ ma zì jǐ hái zi yǒu shén me kě yǐ jiǎng
是 讨 债 鬼 吗 ? 自 己 孩 子 有 什 么 可 以 讲
a yào wú shēng fǎ rěn yě jiù shì shuō bù yào shēng
啊 ? 要 无 生 法 忍 , 也 就 是 说 , 不 要 生
chū nà zhǒng rěn nài de xīn yīn wèi wǒ gēn běn bù huì shēng
出 那 种 忍 耐 的 心 。 因 为 我 根 本 不 会 生
qì wǒ bù huì jí dù wǒ gēn běn bù jì rén jiā chóu
气 , 我 不 会 嫉 妒 , 我 根 本 不 记 人 家 仇
de wú suǒ wèi de wǒ bù diū liǎn wǒ liǎn bù hóng wǒ
的 , 无 所 谓 的 , 我 不 丢 脸 , 我 脸 不 红 , 我
yě yòng bù zháo zài bǎ liǎn màn màn de huà kāi hěn duō rén
也 用 不 着 再 把 脸 慢 慢 地 化 开 。 很 多 人
gēn rén jiā jiǎng huà de shí hòu rén jiā yī jù
跟 人 家 讲 话 的 时 候 , 人 家 一 句
huà pēng liǎn jiù hóng qǐ lái le — duì bù qǐ zhè gè
话 , 砰 , 脸 就 红 起 来 了 — 对 不 起 , 这 个
rén jiù shì gēn běn méi yǒu xué fó de rén zī shēn de wài jiāo
人 就 是 根 本 没 有 学 佛 的 人 。 资 深 的 外 交
jiā rén jiā wèn tā shén me huà tā gēn běn liǎn bù biàn sè
家 , 人 家 问 他 什 么 话 , 他 根 本 脸 不 变 色

xīn bù tiào a rén jiā jiù shì yǒu zhè gè rěn nài xīn wèi shén
心不跳啊，人家就是有这个忍耐心。为什
me yǒu xiē rén yī pèng jiù tiào ne nǐ men zài jiā lǐ yǒu méi
么有些人一碰就跳呢？你们在家里有没
yǒu a yī gè dòng zuò tā shì zhēn duì wǒ de mǎ shang
有啊？一个动作，他是针对我的，马上
jiù tiào qǐ lái le rén jiā yī jù huà míng míng méi yǒu zhēn duì
就跳起来了。人家一句话明明没有针对
tā tā yī tīng mǎ shang yòu tiào qǐ lái le shī fu jiǎng
他，他一听，马上又跳起来了。师父讲
huà dōu yào shēng qì nà nǐ hái yǒu jiù a
话都要生气，那你还有救啊？

suǒ yǐ shī fu jiào nǐ men xīn zhōng bù yào qù yuàn hèn
所以，师父叫你们心中不要去怨恨
zhòng shēng rén jiā shì zhòng shēng jiù shì nǐ bāng zhù de
众生，人家是众生，就是你帮助的
rén jǔ gè jiǎn dān lì zi ràng nǐ dào tuō ér suǒ qù bāng
人。举个简单例子，让你到托儿所去帮
zhù nà xiē xiǎo hái zi nà xiē xiǎo hái zi hěn tiáo pí de
助那些小孩子，那些小孩子很调皮的
huà nǐ shuō nǐ néng gòu yuàn hèn tā men ma nǐ yī hèn
话，你说你能够怨恨他们吗？你一恨

tā zhè gè xiǎo hái zi zuì tǎo yàn nǐ huí dào jiā gēn lǎo
他，这个小孩子最讨厌，你回到家跟老
gōng chī fàn shí hái zài shuō zhè shì qíng nà gè xiǎo hái zi huí
公吃饭时还在说这件事情，那个小孩子回
dào jiā yòu bèng yòu tiào de wán zǎo jiù bǎ gāng cái qì nǐ
到家，又蹦又跳的玩，早就把刚才气你
zhè gè lǎo shī de shì wàng jì le nǐ shuō nǐ zhè zhǒng yuàn
这个老师的事忘记了，你说你这种怨
hèn yǒu shén me yòng a duì bù duì suǒ yǐ rěn nài de
恨有什么用啊，对不对？所以，忍耐的
zuì gāo jìng jiè jiù shì bù bì rěn méi yǒu bì yào qù rěn
最高境界就是不必忍，没有必要去忍
nài shī fu guò qù jiǎng sòng xiān shēng yī jù huà sòng
耐。师父过去讲宋先生一句话，宋
xiān shēng liǎn huì hóng de nán wéi qíng a hái yǒu hěn
先生脸会红的，难为情啊。还有很
duō rén shī fu jiǎng nǐ men tú dì yī jù huà zuǒ jiě
多人，师父讲你们徒弟一句话，左解
shì yòu jiě shì bù mǎi zhàng a yǒu shén me hǎo jiě shì
释、右解释，不买账啊，有什么好解释
de shī fu dōu bù néng jiǎng nǐ men le méi yǒu jiě
的？师父都不能讲你们了？没有解
shì yě bù yòng qù rěn shī fu jiǎng nǐ men shì wèi nǐ men
释，也不用去忍，师父讲你们是为你们

hǎo jiù xiàng nǐ men gēn hái zǐ jiǎng huà shì bù shì wèi le
好，就像你们跟孩子讲话，是不是为了
hái zǐ hǎo a nà hái zǐ shuō mā mā nǐ jiǎng le
孩子好啊？那孩子说，“妈妈，你讲了
wǒ wǒ bù huì shēng qì fā pí qì de wǒ rěn nài mā
我，我不会生气发脾气的，我忍耐。”妈
mā shuō nǐ duō chī diǎn a hǎo mā mā wǒ
妈说，“你多吃点啊？”“好，妈妈，我
rěn nài nǐ duō chuān diǎn yī fú a hǎo mā
忍耐。”“你多穿点衣服啊？”“好，妈
mā wǒ rěn nài le tīng nǐ jiǎng le wǒ jiù duō chuān yī
妈，我忍耐了，听你讲了，我就多穿一
jiàn le shī fu jiǎng nǐ men bù shì gēn zhǎng bèi jiǎng nǐ
件了。”师父讲你们不是跟长辈讲你
men yī yàng ma yǒu shén me yào rěn nài de
们一样吗？有什么要忍耐的？

yào ān zhù xīn jiù bù bì rěn nài yào bǎ zì jǐ de xīn
要安住心，就不必忍耐。要把自己的心
fàng píng a wǒ yǐ jīng hěn hǎo le wǒ yǐ jīng zài rén jiān
放平啊，我已经很好了，我已经在人间
píng ān de shēng huó zhe wǒ yǐ jīng dé dào zhè gè fǎ mén
平安的生活着，我已经得到这个法门

le wǒ yǒu jiā wǒ yě yǒu xiē qián wǒ bù huì shuì zài mǎ
了，我有家，我也有些钱，我不会睡在马
lù shang kàn kàn nà xiē shuì zài mǎ lù shang de lǎo rén liú
路上。看看那些睡在马路上的老人、流
làng hàn wǒ hěn hǎo le gēn běn wú suǒ wèi rěn nài bù
浪汉，我很好了，根本无所谓忍耐，不
yào rěn nài a shí jì shang shè huì shang de hěn duō shì
要忍耐啊。实际上，社会上的很多事
qíng dōu shì wú suǒ wèi de bù yào lǎo xiǎng zhe wǒ yào rěn
情都是无所谓的，不要老想着“我要忍
nài rěn yǐ jīng shì bù duì le yǐ jīng shì jīng shén shang
耐”。忍已经是不对了，已经是精神上
chū máo bìng le wǒ yī zhí rěn dào jīn tiān chū máo
出毛病了。“我一直忍到今天”，出毛
bìng le yǒng yuǎn yǒu yī tiān fū qī huì chǎo jià wǒ tiān
病了，永远有一天夫妻会吵架，“我天
tiān rěn nài nǐ wǒ bù néng rěn nài le zǒng yǒu yī tiān
天忍耐你，我不能忍耐了”，总有一天
huì bù néng rěn nài zhǐ yào nǐ yǒu rěn nài zhè liǎng gè
会不能忍耐。只要你有“忍耐”这两个
zì nǐ jiù huì yǒu bù néng rěn nài de nà yī tiān
字，你就会有不能忍耐的那一天。

yào lí kāi yī qiè jìng jiè , jiù huì dé dào zì zài yào lí
要离开一切境界，就会得到自在。要离
kāi shì jiè shàng suǒ yǒu yī qiè de jìng jiè a jiù shì shuō nǐ
开世界上所有一切的境界啊，就是说你
bù yào kàn dào zhè gè shì qíng wǒ shēng qì jìng jiè shì shén
不要看到这个事情我生气，境界是什
me yì sī jiù shì kàn dào zhè gè shì qíng a hěn duō rén
么意思？就是看到这个事情啊。很多人
yǎn jīng yī kàn dào zhè gè shì qíng huì bù kāi xīn de zhè gè
眼睛一看到这个事情会不开心的，这个
wǎn wèi shén me huì fàng zài nà lǐ a mǎ ā yí hěn kě
碗为什么会放在那里啊？马阿姨很可
ài tā zhǐ yào yī jìn rù chú fáng zhè gè jìng jiè nǐ men
爱，她只要一进入厨房这个境界，“你们
zěn me bǎ wǎn fàng zài zhè lǐ a zhè gè rén yòu bù
怎么把碗放在这里啊？”这个人又不
xǐ bīng xiāng kāi guò jǐ cì le tā dōu zhī dào zhè gè
洗，冰箱开过几次了，她都知道；这个
dōng xī běn lái fàng zài zhè lǐ de yòu pǎo dào nà gè dì fāng
东西本来放在这里的，又跑到那个地方
qù le tā yòu zhī dào le tā yī dào le zhè gè jìng jiè jiù
去了，她又知道了。她一到了这个境界就
bù shū fú le tā yòu bù néng jiǎng yào rěn nài děng
不舒服了，她又不能讲，要忍耐。等

dào mǒu yī tiān , shī fu yào dà jiā bǎ chú fáng nòng gān jìng
到 某 一 天 ， 师 父 要 大 家 把 厨 房 弄 干 净
diǎn , mǎ ā yí jiù yào shuō le , wǒ zǎo jiù jiǎng guò
点 ， 马 阿 姨 就 要 说 了 ， “ 我 早 就 讲 过
le , yī gè yuè wǒ dōu rěn zhe ne hǎo le , rěn nài zǒng
了 ， 一 个 月 我 都 忍 着 呢 ” 。 好 了 ， 忍 耐 总
yǒu bào fā de yī tiān , duì bù duì ? suǒ yǐ , bù yào
有 爆 发 的 一 天 ， 对 不 对 ？ 所 以 ， 不 要
rěn , yào xiàng méi yǒu shì qíng fā shēng yī yàng 。 bù rěn
忍 ， 要 像 没 有 事 情 发 生 一 样 。 不 忍
nài , nǐ jiù dé dào zì zài le , fàng xià yī qiè , yào bǎ
耐 ， 你 就 得 到 自 在 了 ， 放 下 一 切 ， 要 把
shén me dōng xī dōu fàng xià
什 么 东 西 都 放 下 。

hǎo hǎo tīng zhe zhè jù huà , yī qiè xiāng chǔ bù zhù
好 好 听 着 这 句 话 ， “ 一 切 相 处 不 住
xīn ” 。 jiù shì shuō , nǐ duì suǒ yǒu de shì qíng , duì suǒ yǒu
心 ” 。 就 是 说 ， 你 对 所 有 的 事 情 ， 对 所 有
de rén , nǐ gēn tā xiāng chǔ zhī hòu , nǐ bù yào wǎng xīn lǐ
的 人 ， 你 跟 他 相 处 之 后 ， 你 不 要 往 心 里
qù , pú sà de huà duō jīng pì a , bù zhù xīn , jiù shì
去 ， 菩 萨 的 话 多 精 辟 啊 。 “ 不 住 心 ” ， 就 是

bù yào bǎ rèn hé shì qíng zhù zhā zài nǐ de xīn lǐ a nà nǐ
不要任何事情驻扎在你的心里啊，那你
jiù bù huì chǎn shēng rěn nài le ma xīn wú suǒ shǔ nǐ de
就不会产生忍耐了嘛。心无所属，你的
xīn méi yǒu shǔ yú mǒu yī jiàn shì qíng nǐ bù jiù shì zì zài le
心没有属于某一件事情，你不就是自在了
ma nǐ xiàn zài de xīn shǔ yú nǐ fàng zài bīng xiāng lǐ de yī
吗？你现在的心属于你放在冰箱里的一
píng jiàng cài bù guǎn shéi dòng le zhè píng jiàng cài nǐ de
瓶酱菜，不管谁动了这瓶酱菜，你的
xīn jiù huì gēn zhe dòng suī rán mǎ ā yí zhè píng jiàng cài shì
心就会跟着动。虽然马阿姨这瓶酱菜是
shī fu chī de nǐ men bù néng chī dàn shì rén jiā yī chī
师父吃的，你们不能吃，但是人家一吃
le yī pèng le mǎ ā yí jiù jué de nǐ men duì shī fu
了，一碰了，马阿姨就觉得，你们对师父
bù zūn jìng bù hǎo rán hòu tā de xīn shí jì shàng jiù
不尊敬，不好，然后，她的心实际上就
bèi zhè píng jiàng cài suǒ zhù le shī fu jiào nǐ men wú suǒ zhù
被这瓶酱菜锁住了。师父叫你们无所住
xīn a jiù shì méi yǒu yī gè dì fāng kě yǐ bǎ nǐ men de xīn
心啊，就是没有一个地方可以把你们的心
liú zhù nǐ cái zì zài kàn jiàn rén jiā bù kāi xīn le kàn
留住，你才自在。看见人家不开心了，看

jiàn zhè gè rén tǎo yàn le nǐ jiù bǎ zhè gè xīn liú zài tā shēn
见这个人讨厌了，你就把这个心留在他身
shang le yī kàn jiàn zhè gè hái zi jiù cāo xīn nǐ de xīn bù
上了。一看见这个孩子就操心，你的心不
jiù dào zhè gè hái zi shēn shang qù le ma xīn wú suǒ
就到这个孩子身上去了吗？心无所
shǔ jiù shì shuō wǒ de xīn méi yǒu shǔ yú mǒu yī gè
属，就是说，我的心没有属于某一个
rén wǒ de xīn méi yǒu shǔ yú mǒu yī jiàn shì qing suǒ
人，我的心没有属于某一件事情，所
yǐ wǒ de xīn cái zì zài a nǐ xiǎo mǎ de xīn xiàn zài shǔ
以，我的心才自在啊。你小马的心现在属
yú ér zi ér zi hǎo nǐ kāi xīn ér zi bù hǎo nǐ fā
于儿子，儿子好，你开心；儿子不好，你发
pí qì duì bù duì nǐ de xīn suǒ shǔ yú nǐ ér zi
脾气，对不对？你的心所属于你儿子
le suǒ yǐ rén jiā wèi shén me nòng yī gè rén de
了。所以，人家为什么弄一个人的
huà jiù zhuā tā de ruò diǎn a yīn wèi tā de xīn yǒu suǒ
话，就抓他的弱点啊，因为他的心有所
shǔ a wú suǒ zhù shang ér zi de xīn yào xué huì xīn wú
属啊。无所住上儿子的心，要学会心无
suǒ shǔ shí jì shang jiù shì dé dào jiě tuō 。
所属，实际上就是得到解脱。