

44. Menjauhi Kebencian, Semangat Buddha Dharma

Kebanyakan masalah dari manusia adalah suka berangan-angan kosong atau berkhayal. Apa itu berkhayal? Berkhayal adalah membayangkan sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Lalu, apa itu memaksakan kehendak? Memaksakan kehendak adalah menginginkan sesuatu yang sebenarnya tidak bisa didapatkan. Apakah hal yang dipaksakan bisa baik? Semangka yang diputar paksa, apakah bisa manis? Misalnya, di restoran ini kekurangan seorang koki, dan malam harinya tidak ada yang bisa masak. Lalu asal tarik seorang koki, "Eh, kamu bisa, kamu bisa, coba kamu masak saja." Pasti hasil masakannya akan kacau balau. Umur sudah beranjak tua, pinggang sudah tidak kuat lagi, pinggang tidak bisa dibungkukkan untuk memungut sesuatu, namun tetap bilang, "Tidak apa-

apa, tidak apa-apa, saya bisa, saya sanggup,” —
“*Kreekk!*” Pinggang terkilir. Apakah hal yang dipaksakan bisa berhasil? Jadi, jangan suka berkhayal. Harus menemukan jalan Kebuddhaan yang sejati, barulah bisa abadi dan sempurna.

Para Buddha dan Bodhisattva membimbing kita untuk belajar Buddha Dharma dan menempuh jalan yang benar, selama kita terus berjalan di jalan itu, maka kita tidak akan tertinggal. Karena orang yang belajar Buddha Dharma dengan tekun dan gigih, ia menjadikannya sebagai sandaran seumur hidup, yang artinya, seumur hidup ini saya akan mengikuti jalan para Buddha dan Bodhisattva, maka seumur hidup ini saya memiliki tempat berlindung. Banyak orang hidup di dunia ini bersandar pada kebijaksanaan para Buddha dan Bodhisattva, hidup bergantung pada keyakinan terhadap para Buddha dan Bodhisattva,

dirinya yakin bahwa “Guan Shi Yin Pu Sa pasti akan menyelamatkan saya” , dan dengan keyakinan seperti inilah baru bisa bertahan hidup sampai hari ini. Mengapa banyak orang yang ingin bunuh diri akhirnya membatalkannya? Karena dia melihat harapan, dia melihat cahaya. Orang yang sedang marah tidak bisa melihat cahaya, dan orang yang dipenuhi kebencian tidak memiliki cahaya, orang yang iri hati terhadap orang lain, cahaya terasa menjauh darinya, hanya hati yang terang dan mata yang jernih yang bisa hidup dengan bermakna di dunia ini. Jika mata tidak mampu melihat dengan jelas peran dirinya di dunia ini, jika tidak bisa melihat hakikat dari hal-hal atau benda, maka hidup seseorang itu menjadi sia-sia. Misalnya, saat sedang bertengkar tidak terpikir bahwa nanti hubungan bisa membaik, maka orang seperti ini tidak punya pandangan jauh ke depan. Saat sedang akur, tidak terpikir bahwa suatu saat nanti bisa bertengkar,

orang seperti ini juga termasuk tidak bijaksana. Mana ada pasangan suami istri yang tidak pernah bertengkar? Mana ada sepasang sahabat yang tidak pernah berselisih? Lidah dan gigi bekerja sama begitu baik, tetapi mengapa lidah terkadang tetap tergigit oleh gigi? Itu hal yang tidak bisa dihindari.

Dengan titik tumpu seperti apa seseorang menopang seluruh hidupnya? Bagaimana cara menggali kekuatan pendorong utama yang menopang kehidupanmu? Kita semua hidup karena ada motivasi. Misalnya, saya sulit bangun pagi, namun saya harus bangun, apakah punya motivasi? Ada. Karena anak saya harus pergi sekolah pagi-pagi, saya tidak punya pilihan selain bangun lebih awal untuk menyiapkan makanan dan masakan untuknya — anak itu adalah motivasinya. Banyak orang bangun jam empat atau lima pagi untuk melafalkan paritta, menekuni Dharma

dan membina pikiran, kekuatan pendorong utamanya adalah keinginan untuk mengubah diri, mengandalkan pada sutra-sutra Bodhisattva agar pekerjaannya lancar, tubuh sehat, dan belajar menjadi lebih baik, inilah yang disebut kekuatan pendorong utama. Banyak orang pergi menjemput pacarnya, padahal dirinya sendiri sudah kelelahan setengah mati, namun karena dirinya mencintai pacar tersebut, ini juga disebut kekuatan pendorong utama. Lalu, apa kekuatan pendorong utama yang menopang hidupmu? Itu adalah membina diri dari dalam. Membina pikiran harus membina dari dalam, nilai-nilai dalam diri, itulah yang bersifat abadi. Jika hanya mengandalkan pembinaan dari luar, itu hanya sementara. Apa itu pembinaan dari luar (eksternal)? Seperti sekarang ini Master mengajar kalian, memberi pelajaran — itu adalah bantuan dari luar, mengertikah? Oleh sebab itu, harus pahami bahwa pembinaan diri yang sebenarnya tetap harus

dari dalam diri, kita mengandalkan pada diri sendiri adalah nyata, sama halnya dengan belajar. Mengandalkan orang lain untuk les, itu hanya sementara, adalah palsu. Tapi kalau mengandalkan pada diri sendiri yang rajin belajar dan berusaha, barulah kamu bisa lulus dengan baik, itulah yang sejati.

Dalam menekuni Dharma dan membina diri itu bergantung pada diri sendiri, bukan bergantung pada orang lain yang mendorongmu. Master setiap hari mengingatkan kalian, meminta kalian membina diri dengan baik, tapi kalau kalian sendiri tidak sungguh-sungguh membina diri, apakah bisa berhasil? Diberi tahu supaya setiap hari jangan memarahi orang, jangan memukul orang, jangan berbuat jahat, jangan memiliki pikiran jahat, namun kalian tetap berpikiran jahat dan melakukan kejahatan, apakah bisa berubah menjadi baik? Hanya dengan mengandalkan diri

sendiri untuk berubah, itulah jalan menuju kekekalan. Kalau kamu ingin melakukan hal ini dengan baik, kamu harus memiliki jalan menuju kekekalan, kekal berarti saya akan terus melakukannya, mengandalkan kekuatan diri sendiri untuk menemukan sumber kehidupan yang abadi -- 恒长 (heng chang) . “恒 – héng” berarti abadi, “长 – cháng” berarti lama atau berkelanjutan. Apakah ingin tahu apa itu abadi? Hanya roh yang ada di dalam dirimu itulah yang abadi dan berkelanjutan. Jadi, ketika menghadapi masalah jiwa batin, urusan dalam hati, kita harus membinanya dengan sungguh-sungguh; Kalau yang dihadapi adalah hal-hal dari luar, seperti makan sesuatu di mulut, mendengarkan lagu yang enak, atau melakukan sesuatu yang membuat diri senang, itu semua adalah hal-hal dari luar, dan itu tidak bisa dibawa pergi. Hanya hal-hal yang benar-benar bisa dibawa pergi itulah yang bersifat kekal dan abadi. Apa yang bisa dibawa

pergi? Itu adalah jiwa. Kesadaranmu, tingkat kesadaran spiritualmu — itu semua bisa dibawa pergi, sedangkan hal-hal lain tidak bisa dibawa.

Jadi, harus memiliki semangat yang abadi. Orang hidup di dunia ini harus punya semangat dan rasa kepenuhan atau bermakna. Apakah kalian memiliki rasa bermakna? Setiap hari merasa hidup tidak nyaman, hidup tidak menyenangkan, hidup susah, tidak bermakna — apakah bisa begitu? Apakah punya semangat? Ketika melihat sesama makhluk, “Halo, halo, halo semuanya.” Ini adalah suatu semangat dari manusia, yaitu “精气神 -- jing qi shen” — energi vital, semangat, dan jiwa. Orang yang belajar Buddha Dharma harus selalu memiliki semangat yang penuh antusiasme untuk membantu orang lain. Banyak orang begitu suasana hatinya datang, langsung sembarangan menjelaskan kepada orang lain; begitu

suasana hatinya buruk, langsung tidak ramah, ingin marah-marah sesuka hati, ingin tidak senang, memperlihatkan muka masam ke orang lain — apakah boleh seperti itu? Oleh sebab itu, Master memberitahu kalian untuk membina diri hingga memiliki rasa kepuhan atau bermakna, harus membina munculnya semangat, dan harus membina diri hingga munculnya potensi bawaan lahir dalam hidup. Apa itu potensi? Yakni hati nurani. Sebenarnya, manusia itu sangat bodoh; ketika sudah sulit melanjutkan banyak hal, kalau bertanya pada hati nurani sendiri, itu bisa memberikan jawaban. Apakah punya hati nurani? Apakah saya harus melakukan hal ini atau tidak? Tanyakanlah pada potensi dalam diri sendiri. Apa itu potensi? Itu adalah hati nurani kamu. Misalnya, hari ini saya sakit, bertanya pada hati nurani saya, dan hati nurani akan memberitahumu: kamu sakit hari ini karena selama waktu yang lama kamu tidak merawat

dirimu dengan baik. Hati nurani memberitahumu: Kamu sudah terkena penyakit ini, maka kamu harus sungguh-sungguh membina diri dengan baik, mulai berubah dari sekarang — bukankah itu suara hati nurani yang menunjukkan arah untukmu? Misalnya, saya hendak marah, tanyakan pada hati nurani. Hati nurani akan memberitahumu: Kamu jangan marah, dia dulu sudah baik padamu, dia juga sudah banyak berkorban untukmu, kamu jangan marah. Kalau seseorang mau menuntut orang lain, hati nurani akan memberitahumu: Jangan menuntut orang lain, masalah seperti ini, menambah satu musuh seperti menambah satu dinding penghalang; semakin sedikit musuh, semakin sedikit penghalang. Jika suami istri mau bercerai, hati nurani akan memberitahumu: Pikirkanlah anak-anak... dan lain-lain, semua itu bisa dijawab oleh hati nurani kalian. Hari ini saya mau mengambil keuntungan dari orang lain, hati nurani

langsung memberitahumu: Jangan mengambil keuntungan dari orang lain, nanti orang lain juga akan mengambil keuntungan dari kamu — itulah potensi alami dalam diri manusia. Tidak perlu bertanya ke orang lain, cukup tanyakan pada dirimu sendiri.

Tingkat kesadaran Bodhisattva menopang kita dalam segala hal — berjalan, berdiri, duduk, dan berbaring. Menggunakan tingkat kesadaran Bodhisattva untuk membimbing kita dalam dunia ini, saat tidur, makan, dan perilaku. Segala sesuatu harus seperti Bodhisattva, tidak boleh bertindak semaunya sendiri. Sifat semaunya ini bukanlah sifat dasar yang sebenarnya, melainkan sifat dasar yang tercemar. Master memberikan contoh yang sederhana: Ketika kalian lahir, tubuh kalian tidak berbau busuk. Jika kalian tidak mandi selama setahun, apakah tubuh kalian akan bau atau tidak? Karena kalian tidak mandi

selama setahun, maka kalian menjadi bau. Yang Master ajarkan kepada kalian sekarang adalah harus mandi, supaya kalian menemukan tubuh yang semulanya harum itu. Dengan membersihkan kotoran di tubuh, maka tubuhmu akan menjadi sangat bersih.

Harus membuat “tubuh jasmani mati” , artinya kita tidak boleh terlalu terpaku pada tubuh fisik. Sekilas mendengar kalimat ini, “Wah, bukankah itu berarti mati?” Maksud dari jangan membiarkan tubuhmu hidup adalah jangan biarkan tubuhmu yang mengendalikan jiwamu. Jika tubuh jasmanimu masih hidup, itu berarti kamu sedang dikendalikan dan dipergunakan oleh tubuh jasmani itu sendiri. Contoh sederhana, tubuh akan merasa lapar, rasa lapar itu muncul tanpa melalui pemikiran dari otak. Setelah lapar, otak baru berpikir — “Saya harus makan.” Inilah yang disebut tubuh yang mengendalikan jiwamu.

Kita yang menekuni Dharma harus membuat semua tubuh jasmani mati, artinya menggunakan jiwa yang mengendalikan tubuh jasmani kita. Contoh sederhana, apakah mobil itu mati? Kalau kamu tidak mengendarainya, apakah mobil bisa berjalan sendiri? Tetapi saat kamu mengendarainya, apakah mobil bisa berjalan sendiri? Mobil tetap bisa berjalan sendiri. Kalau kamu tidak bisa mengendalikan mobil itu, maka mobil akan membawamu menabrak sesuatu, itu berarti jiwamu dikendalikan oleh mobil tersebut. Mengertikah? Jadi, manusia jangan sampai dikendalikan oleh tubuh jasmaninya. Misalnya, hari ini keinginan muncul, saya melihat wanita, dan ingin melakukan hal yang tidak baik, keinginanmu sudah mengendalikan jiwamu. Hari ini saya melihat alkohol, dan saya ingin minum, tubuh jasmanimu kembali mengendalikan jiwamu. Jadi, orang yang benar-benar pintar harus menggunakan jiwanya untuk mengendalikan tubuh jasmaninya. Kalau

kamu membiarkan tubuhmu hidup sementara jiwamu mati, maka kamu seperti orang yang vegetatif, atau penderita gangguan jiwa. Itu akan membawamu ke dunia lain, dunia apa? Dunia hewan. Kalau ingin makan ya makan, ada keinginan ya lakukan keinginan itu, kamu jadi seperti binatang — karena kamu tidak punya jiwa lagi. Oleh karena itu, harus memahami untuk menghargai kehidupan abadi diri sendiri.

yuǎn lí chēn hèn fó fǎ jīng shén
44. 远离瞋恨佛法精神

wǒ men hěn duō rén de máo bìng shì kōng xiǎng kōng
我们很多人的毛病是空想。空
xiǎng shì shén me méi yǒu de shì qíng zì jǐ xiǎng chū lái jiù
想是什么？没有的事情自己想出来就
jiào kōng xiǎng qiǎng qiú shì shén me dé bù dào de dōng
叫空想。强求是什么？得不到的东
xī yī dìng xiǎng yào dé dào jiù jiào qiǎng qiú qiǎng qiú de
西一定想要得到，就叫强求。强求的
shì qíng néng hǎo ma qiáng niǔ de guā huì tián ma bǐ rú
事情能好吗？强扭的瓜会甜吗？比如
zhè gè fàn diàn lǐ quē yī gè chú shī wǎn shàng fàn dōu shāo
这个饭店里缺一个厨师，晚上饭都烧
bù chū lái le jiù suí biàn qù lā gè chú shī lái
不出来了，就随便去拉个厨师来，
āi nǐ néng gàn nǐ néng gàn nǐ shāo shāo ba yī
“唉，你能干你能干，你烧烧吧”，一
dìng shì shāo de yī tā hú tú nián jì dà le yāo bù xíng
定是烧得一塌糊涂。年纪大了，腰不行
le yāo bù néng wān xià qù jiǎn dōng xī méi guān xì méi
了，腰不能弯下去捡东西，“没关系没

guān xì wǒ xíng wǒ xíng de kā chā yāo niǔ
关系，我行我行的“——“咔嚓”，腰扭
shāng le qiǎng qiú de shì qíng xíng ma suǒ yǐ bù yào qù
伤了。强求的事情行吗？所以不要去
kōng xiǎng yào zhǎo dào zhēn zhèng de fó dào cái néng
空想，要找到真正的佛道，才能
gèng chí jiǔ gèng yuán mǎn
更持久，更圆满。

fó pú sà ràng wǒ men xué fó zǒu zhèng dào wǒ men jì
佛菩萨让我们学佛走正道，我们继
xù zǒu nà me nǐ jiù bù huì diào duì yīn wèi xué fó chí jiǔ
续走，那么你就不会掉队。因为学佛持久
de rén tā yǐ cǐ wéi zhōng shēng de yī zhǐ yě jiù shì shuō wǒ
的人他以此为终生的依止，也就是说我
zhè yī bèi zi huì gēn zhe fó pú sà de dào zǒu zhè yī bèi zi
这一辈子会跟着佛菩萨的道走，这一辈子
wǒ jiù yǒu yī kào hěn duō rén huó zài zhè gè shì jiè
我就有依靠。很多人活在这个世界上
shàng kào de jiù shì fó pú sà de zhì huì ér huó zhe kào zhe
上，靠的就是佛菩萨的智慧而活着，靠着
fó pú sà de xìn yǎng kào zhe zì jǐ rèn wéi guān shì yīn
佛菩萨的信仰，靠自己认为“观世音

pú sà yī dìng huì jiù wǒ zhè zhǒng xìn yǎng cái néng huó
菩 萨 一 定 会 救 我 ” 这 种 信 仰 ， 才 能 活
dào jīn tiān hěn duō yào zì shā de rén wèi shén me huì zì jǐ
到 今 天 。 很 多 要 自 杀 的 人 为 什 么 会 自 己
tíng xià lái ? yīn wèi tā kàn dào le xī wàng tā kàn jiàn le
停 下 来 ？ 因 为 他 看 到 了 希 望 ， 他 看 见 了
guāng míng shēng qì de rén shì kàn bù jiàn guāng míng
光 明 。 生 气 的 人 是 看 不 见 光 明
de chēn hèn rén jiā de rén shì méi yǒu guāng míng de jí
的 ， 瞋 恨 人 家 的 人 是 没 有 光 明 的 ， 嫉
dù rén jiā de rén guāng míng duì tā lái jiǎng shì yuǎn lí tā
妒 人 家 的 人 光 明 对 他 来 讲 是 远 离 他
de zhǐ yǒu xīn míng yǎn liàng cái néng yǒu yì yì de zài rén jiān
的 ， 只 有 心 明 眼 亮 才 能 有 意 义 的 在 人 间
huó zhe yǎn jīng kàn bù qīng chǔ zì jǐ huó zài shì jiè shàng
活 着 。 眼 睛 看 不 清 楚 自 己 活 在 世 界 上
de zuò wéi yǎn jīng kàn bù qīng chǔ yī gè shì wù de běn
的 作 为 ， 眼 睛 看 不 清 楚 一 个 事 物 的 本
zhì zhè gè rén jiù shì bái huó le bǐ rú chǎo jià de shí hòu
质 ， 这 个 人 就 是 白 活 了 。 比 如 吵 架 的 时 候
méi yǒu xiǎng dào yǐ hòu huì hǎo qǐ lái zhè gè rén jiù shì méi
没 有 想 到 以 后 会 好 起 来 ， 这 个 人 就 是 没
yǒu yǎn guāng hǎo de shí hòu méi yǒu xiǎng dào yǐ hòu huì
有 眼 光 ； 好 的 时 候 没 有 想 到 以 后 会

chǎo jià zhè gè rén yě shì shǔ yú méi yǒu zhì huì de rén nǎ
吵架，这个人也是属于没有智慧的人。哪
yǒu yī duì fū qī bù chǎo jià de nǎ yǒu yī duì péng yǒu bù
有一对夫妻不吵架的，哪有一对朋友不
chǎo jià de shé tou hé yá chǐ hé zuò de zhè me hǎo wèi
吵架的。舌头和牙齿合作的这么好，为
shén me shé tou yǒu shí hòu hái huì bèi yá chǐ yǎo a shì nán
什么舌头有时候还会被牙齿咬啊？是难
miǎn de
免的。

yī gè rén kào zhe shén me yàng de zhī chēng diǎn lái zhī
一个人靠着什么样的支撑点来支
chēng zì jǐ de zhěng gè rén shēng ne zěn me yàng lái wā jué
撑自己的整个人生呢？怎么样来挖掘
nǐ zhī chēng shēng mìng de yuán dòng lì ne wǒ men huó zhe
你支撑生命的原动力呢？我们活着
dōu yǒu dòng lì de bǐ rú shuō wǒ zǎo shang pá bù qǐ
都有动力的，比如说我早上爬不起
lái wǒ yào pá qǐ lái yǒu dòng lì ma yǒu dòng lì
来，我要爬起来有动力吗？有动力
de yīn wèi wǒ de hái zi zǎo shang yào qù shàng kè wǒ bù
的。因为我的孩子早上要去上课，我不

dé bù zǎo qǐ lái gěi tā zuò fàn nòng cài hái zi jiù shì tā de
得不早起来给他做饭弄菜——孩子就是他的

dòng lì hěn duō rén sì wǔ diǎn zhōng qǐ lái niàn jīng xué
动力。很多人四五点钟起来念经，学

fó xiū xīn tā de yuán dòng lì jiù shì tā yào gǎi biàn zì
佛修心，他的原动力就是他改变自己

jǐ kào zhe pú sà de zhè xiē jīng wén lái ràng zì jǐ gōng zuò
己，靠着菩萨的这些经文来让自己工作

shùn lì shēn tǐ hǎo xué xí hǎo zhè jiù jiào yuán dòng
顺利、身体好、学习好，这就叫原动

lì hěn duō rén qù jiē nǚ péng yǒu zì jǐ yǐ jīng lèi de gè
力。很多人去接女朋友，自己已经累得个

bàn sǐ dàn shì yīn wèi zì jǐ xǐ huān zhè gè nǚ péng
半死，但是因为自己喜欢这个女朋

yǒu zhè jiù jiào yuán dòng lì nà me zhī chēng nǐ shēng
友，这就叫原动力。那么支撑你生

mìng de yuán dòng lì shì shén me shì xiū nèi xiū xīn yào xiū
命的原动力是什么？是修内。修心要修

nèi zài nèi hán nà shì yǒng jiǔ de dōng xī kào wài lái
内在、内涵，那是永久的东西。靠外来

xiū nà shì duǎn zàn de wài lái xiū shì shén me shī fu xiàn zài
修那是短暂的。外来修是什么？师父现在

jiāo nǐ men gěi nǐ men shàng kè jiù shì wài lái xiū tīng de
教你们给你们上课就是外来修，听得

dǒng ma suǒ yǐ yào míng bái zhēn zhèng de xiū xīn hái shì
懂 吗？ 所 以 要 明 白 ， 真 正 的 修 心 还 是
yào nèi zài xiū wǒ men kào zì jǐ shì zhēn de xiàng dú shū
要 内 在 修 ， 我 们 靠 自 己 是 真 的 ， 像 读 书
yī yàng wǒ men kào zhe rén jiā bǔ xí nà shì zàn shí
一 样 。 我 们 靠 着 人 家 补 习 ， 那 是 暂 时
de shì jiǎ de kào zhe zì jǐ yòng gōng dú shū nǐ cái
的 ， 是 假 的 ； 靠 着 自 己 用 功 读 书 ， 你 才
néng kǎo de hǎo nà shì zhēn de
能 考 得 好 ， 那 是 真 的 。

xué fó xiū xīn shì kào zhe zì jǐ lái xiū ér bù shì kào zhe
学 佛 修 心 是 靠 着 自 己 来 修 ， 而 不 是 靠 着
rén jiā tuī nǐ shī fu tiān tiān jiǎng nǐ men jiào nǐ men hǎo
人 家 推 你 。 师 父 天 天 讲 你 们 ， 叫 你 们 好
hǎo xiū ér nǐ men zì jǐ bù hǎo hǎo xiū néng xiū chéng
好 修 ， 而 你 们 自 己 不 好 好 修 能 修 成
ma jiào nǐ men tiān tiān bù yào mà rén bù yào dǎ rén bù
吗？ 叫 你 们 天 天 不 要 骂 人 ， 不 要 打 人 ， 不
yào zuò huài shì bù yào dòng huài nǎo jīn nǐ men hái shì yào
要 做 坏 事 ， 不 要 动 坏 脑 筋 ， 你 们 还 是 要
dòng huài nǎo jīn zuò huài shì néng gǎi hǎo ma zhǐ yǒu
动 坏 脑 筋 、 做 坏 事 ， 能 改 好 吗？ 只 有

kào zì jǐ lái gǎi biàn , nà cái shì zhōng jiū zhī dào 。 nǐ yào
靠自己来改变，那才是终究之道。你要
xiǎng bǎ zhè gè shì qing zuò hǎo , nǐ yào yǒu zhōng jiū zhī
想把这个事情做好，你要有终究之
dào , zhōng jiū jiù shì wǒ yī zhí yào zuò xià qù , kào zhe zì
道，终究就是我一直要做下去，靠着自
jǐ de lì liàng yào zhǎo dào héng cháng de shēng mìng zhī
己的力量要找到恒长的生命之
yuán 。 héng jiù shì yǒng héng de héng , cháng jiù shì cháng jiǔ
源。恒就是永恒的恒，长就是长久
de cháng xiǎng zhī dào shén me shì héng cháng ma zhǐ yǒu
的长。想知道什么是恒长吗？只有
líng hún zài nǐ de shēn shàng nà shì héng cháng de suǒ yǐ
灵魂在你的身上那是恒长的。所以
pèng dào nèi zài líng hún de wèn tí , zài xīn lǐ de shì qing dōu
碰到内在灵魂的问题，在心的事情都
yào hěn rèn zhēn de xiū , pèng dào wài zài de zuǐ bā lǐ chī
要很认真地修；碰到外在的，嘴巴里吃
diǎn dōng xī a , huò zhě tīng yī gè hǎo tīng de gē , huò
点东西啊，或者听一个好听的歌，或
zhě qù zuò yī gè shì qing zì jǐ kāi xīn la , nà dōu shì wài zài
者去做一个事情自己开心啦，那都是外在
de dōng xī , nà shì dài bù zǒu de zhǐ yǒu zhēn zhèng dài
的东西，那是带不走的。只有真正带

zǒu de dōng xī nà cái shì héng cháng de dài zǒu de dōng xī
走的 东 西 那 才 是 恒 长 的 ， 带 走 的 东 西
shì shén me nà shì líng hún nǐ de yì shí nǐ de jìng
是 什 么 ？ 那 是 灵 魂 。 你 的 意 识 、 你 的 境
jiè nà dōu néng dài de zǒu qí tā de dōng xī dōu dài bù
界 ， 那 都 能 带 得 走 ， 其 他 的 东 西 都 带 不
zǒu
走 。

suǒ yǐ yào yǒu jīng shén yǒng héng rén huó zài shì jiè
所 以 要 有 精 神 永 恒 。 人 活 在 世 界
shàng yào yǒu jīng shén yào yǒu chōng shí gǎn nǐ men yǒu
上 要 有 精 神 ， 要 有 充 实 感 。 你 们 有
chōng shí gǎn ma tiān tiān jué de huó zhe bù shū fú huó zhe
充 实 感 吗 ？ 天 天 觉 得 活 着 不 舒 服 ， 活 着
bù rú yì huó zhe nán shòu bù chōng shí xíng bù xíng
不 如 意 ， 活 着 难 受 ， 不 充 实 ， 行 不 行
a yǒu méi yǒu jīng shén a kàn jiàn zhòng shēng nǐ
啊 ？ 有 没 有 精 神 啊 ？ 看 见 众 生 ， “ 你
hǎo nǐ hǎo dà jiā hǎo zhè shì rén de yī zhǒng jīng
好 ， 你 好 ， 大 家 好 ” 。 这 是 人 的 一 种 精
shén jiù shì jīng qì shén a xué fó de rén yào yǒng yuǎn
神 ， 就 是 精 气 神 啊 。 学 佛 的 人 要 永 远

yǒu yī zhǒng bāng zhù rén jiā hěn rè qíng de jīng shén hěn
有一种帮助人家很热情的精神。很
duō rén zì jǐ de qíng xù yī lái mǎ shàng gēn rén jiā jiù luàn
多人自己的情绪一来，马上跟人家就乱
jiě shì zì jǐ de qíng xù bù hǎo le mǎ shàng jiù duì rén jiā
解释；自己的情绪不好了，马上就对人家
bù rè qíng xiǎng zěn me yàng fā pí qì xiǎng zěn me yàng
不热情，想怎么样发脾气，想怎么样
bù kāi xīn gěi rén jiā liǎn sè kàn kě yǐ ma suǒ yǐ shī fu
不开心，给人家脸色看，可以吗？所以师父
gào sù nǐ men yào xiū chū chōng shí gǎn yào xiū chū jīng
告诉你们要修出充实感，要修出精
shén yào xiū chū shēng mìng zhōng yǔ shēng jù lái de qián
神，要修出生命中与生俱来的潜
néng qián néng shì shén me shì liáng xīn a qí shí rén
能。潜能是什么？是良心啊。其实人
hěn bèn de zuò hěn duō shì zuò bù xià qù de shí hòu rú
很笨的，做很多事做不下去的时候，如
guǒ wèn wèn zì jǐ de liáng xīn jiù kě yǐ huí dá le yǒu méi
果问问自己的良心就可以回答了。有没
yǒu liáng xīn a zhè gè shì qíng wǒ yào bù yào zuò a wèn
有良心啊，这个事情我要不要做啊，问
wèn zì jǐ de qián néng hǎo le qián néng shì shén me shì
问自己的潜能好了。潜能是什么，是

nǐ de liáng xīn a bǐ rú wǒ jīn tiān shēng bìng le wèn
你的良心啊。比如我今天生病了，问
wèn wǒ de liáng xīn liáng xīn jiù huì gào sù nǐ nǐ jīn tiān
问我的良心，良心就会告诉你：你今天
shēng bìng le shì yīn wèi nǐ hěn cháng de shí jiān dāng zhōng
生病了，是因为你很长的时间当中
méi yǒu hǎo hǎo de bǎo yǎng a liáng xīn gào sù nǐ le nǐ
没有好好地保养啊。良心告诉你了：你
ā zì jǐ yǐ jīng shēng le zhè gè bìng le nǐ jiù yào shí shí zài
啊自己已经生了这个病了，你就要实实在
zài de hǎo hǎo de xiū cóng xiàn zài gǎi zhè bù jiù shì
在地好好地修，从现在改——这不就是
liáng xīn jiǎng de huà zhǐ gěi nǐ de fāng xiàng ma bǐ rú wǒ
良心讲的话指给你的方向吗？比如我
yào fā pí qì le wèn wèn liáng xīn ba liáng xīn huì gào sù
要发脾气了，问问良心吧，良心会告诉
nǐ nǐ bù yào fā pí qì tā guò qù duì nǐ hěn hǎo tā
你：你不要发脾气，他过去对你很好，他
yě wèi nǐ fù chū guò hěn duō nǐ bù yào fā pí qì zhè gè
也为你付出过很多，你不要发脾气。这个
rén yào qù gào rén jiā le liáng xīn huì gào sù nǐ bù yào qù
人要去告人家了，良心会告诉你：不要去
gào rén jiā le zhè zhǒng shì qíng duō yī gè yuān jiā duō dǔ
告人家了，这种事情多一个冤家多堵

qiáng , shǎo yī gè yuān jiā shǎo dǔ qiáng 。 fū qī yào lí hūn
墙 ， 少 一 个 冤 家 少 堵 墙 。 夫 妻 要 离 婚
le 。 liáng xīn huì gào sù nǐ 。 xiǎng xiǎng hái zi ba 。 děng
了 ， 良 心 会 告 诉 你 ： 想 想 孩 子 吧 等
děng zhè yī qiè liáng xīn dōu néng huí dá nǐ men de 。 wǒ jīn
等 这 一 切 良 心 都 能 回 答 你 们 的 。 我 今
tiān yào zhàn rén jiā pián yí le 。 liáng xīn yòu gào sù nǐ 。 bù
天 要 占 人 家 便 宜 了 ， 良 心 又 告 诉 你 ： 不
yào qù zhàn rén jiā pián yí a 。 rén jiā yǐ hòu hái huì zhàn nǐ
要 去 占 人 家 便 宜 啊 ， 人 家 以 后 还 会 占 你
de pián yí de 。 zhè jiù shì rén de běn néng qián néng 。 wèn
的 便 宜 的 —— 这 就 是 人 的 本 能 潜 能 。 问
rén jiā gàn má 。 wèn wèn nǐ zì jǐ jiù kě yǐ le 。
人 家 干 吗 ， 问 问 你 自 己 就 可 以 了 。

pú sà de jìng jiè zhī chēng zhe wǒ men
菩 萨 的 境 界 支 撑 着 我 们
xíng 。 zhù 。 zuò 。 wò 。 yòng pú sà de jìng jiè lái zhǐ dǎo
行 、 住 、 坐 、 卧 。 用 菩 萨 的 境 界 来 指 导
wǒ men zài zhè gè shì jiè shàng 。 shuì jiào 。 chī fàn hé xíng wéi
我 们 在 这 个 世 界 上 ， 睡 觉 、 吃 饭 和 行 为
a 。 suǒ yǒu de yī qiè dōu yào xiàng pú sà yī yàng 。 dōu bù
啊 。 所 有 的 一 切 都 要 像 菩 萨 一 样 ， 都 不

néng gēn jù zì jǐ de rèn xìng lái , zhè gè rèn xìng bù shì zhēn
能 根 据 自 己 的 任 性 来 ， 这 个 任 性 不 是 真
zhèng de běn xìng ér shì wū rǎn de běn xìng shī fu jǔ gè
正 的 本 性 ， 而 是 污 染 的 本 性 。 师 父 举 个
jiǎn dān lì zǐ nǐ men shēng chū lái de shí hòu shēn tǐ bù huì
简 单 例 子 ， 你 们 生 出 来 的 时 候 身 体 不 会
hěn chòu de rú guǒ nǐ men yī nián bù xǐ zǎo shēn tǐ chòu
很 臭 的 ， 如 果 你 们 一 年 不 洗 澡 身 体 臭
bù chòu a yīn wèi nǐ men yī nián méi xǐ zǎo suǒ yǐ nǐ
不 臭 啊 ？ 因 为 你 们 一 年 没 洗 澡 ， 所 以 你
men biàn de chòu le shī fu xiàn zài jiāo nǐ men jiù shì yào xǐ
们 变 得 臭 了 。 师 父 现 在 教 你 们 就 是 要 洗
zǎo yào nǐ men zhǎo dào nà gè běn lái hěn xiāng de nà gè
澡 ， 要 你 们 找 到 那 个 本 来 很 香 的 那 个
shēn tǐ bǎ shēn shàng de wū gòu gěi xǐ gān jìng nǐ shēn
身 体 。 把 身 上 的 污 垢 给 洗 干 净 ， 你 身
shàng jiù huì fēi cháng de gān jìng
上 就 会 非 常 的 干 净 。

yī dìng yào shǐ ròu tǐ sǐ yě jiù shì shuō wǒ men
一 定 要 使 “ 肉 体 死 ” ， 也 就 是 说 我 们
rén bù yào tài zài乎 ròu tǐ měng yī tīng zhè jù huà āi
人 不 要 太 在 乎 肉 体 。 猛 一 听 这 句 话 ， “ 哎

yā nà bù jiù sǐ le ma bù yào nǐ ròu tǐ huó de yì
呀，那不就死了吗？”不要你肉体活的意思，
sī jiù shì bù yào ràng nǐ de ròu tǐ lái zhǐ huī nǐ de líng
思，就是不要让你的肉体来指挥你的灵
hún rú guǒ nǐ de ròu tǐ hái huó zhe de huà jiù shì shuō
魂。如果你的肉体还活着的话，就是说
míng nǐ bèi nǐ de ròu tǐ suǒ qū shǐ suǒ kòng zhì hé shǐ
明你被你的肉体所驱使、所控制和使
yòng jǔ gè jiǎn dān lì zǐ ròu tǐ huì dù zǐ è dù zǐ
用。举个简单例子，肉体会肚子饿，肚子
è shì bù jīng guò dà nǎo sī wéi de dù zǐ yī è nǎo zǐ cái
饿是不经过大脑思维的，肚子一饿脑子才
sī wéi wǒ yào chī le suǒ yǐ zhè gè jiù jiào ròu tǐ zài
思维——我要吃了，所以这个就叫肉体在
kòng zhì nǐ de líng hún wǒ men xué fó de rén suǒ yǒu de ròu
控制你的灵魂。我们学佛的人所有的肉
tǐ dōu yào sǐ diào yě jiù shì shuō yòng líng hún lái kòng zhì
体都要死掉，也就是说用灵魂来控制
nǐ de ròu tǐ jǔ gè jiǎn dān lì zǐ qì chē shì bù shì sǐ
你的肉体。举个简单例子，汽车是不是死
de nǐ rén bù kāi tā néng pǎo ma dàn shì dāng nǐ kāi de
的，你人不开它能跑吗？但是当你开的
shí hòu tā néng bù néng zì jǐ pǎo a tā zhào yàng néng zì
时候它能不能自己跑啊？它照样能自

jǐ pǎo dāng nǐ kòng zhì bù zhù tā de shí hòu qì chē jiù
 己跑。当你控制不住它的时候，汽车就
 dài zhe nǐ zhuàng shàng qù le nà jiù shì yīn wèi nǐ de líng hún
 带着你撞 上去了，那就是因为你的灵魂
 shòu qì chē de bǎi bù le tīng de dǒng ma suǒ yǐ rén bù
 受汽车的摆布了。听得懂吗？所以人不
 yào bèi ròu tǐ suǒ kòng zhì bǐ rú jīn tiān wǒ yù wàng lái
 要被肉体所控制。比如今今天我欲望来
 le wǒ kàn jiàn nǚ rén le wǒ jiù xiǎng zuò bù hǎo de shì
 了，我看见女人了，我就想做不好的事
 qíng le nǐ de yù wàng jiù kòng zhì le nǐ de líng hún wǒ
 情了，你的欲望就控制了你的灵魂；我
 jīn tiān kàn jiàn jiǔ le wǒ jiù xiǎng hē nǐ de ròu tǐ yòu
 今天看见酒了，我就想喝，你的肉体又
 kòng zhì le nǐ de líng hún suǒ yǐ zhēn zhèng cōng míng de
 控制了你的灵魂，所以真正聪明的
 rén yào yòng líng hún lái kòng zhì zì jǐ de ròu tǐ rú guǒ nǐ
 人要用灵魂来控制自己的肉体。如果你
 bǎ ròu tǐ huó le ér nǐ de líng hún sǐ le nà nǐ jiù shì gè zhí
 把肉体活了而你的灵魂死了，那你就是个植
 wù rén shì gè shén jīng bìng huàn zhě tā huì bǎ nǐ dài dào
 物人，是个神经病患者，它会把你带到
 lìng wài de yī gè shì jiè lǐ shén me shì jiè a shì dòng wù
 另外的一个世界里。什么世界啊？是动物

shì jiè 。 xiǎng chī jiù chī , yǒu yù wàng jiù qù zuò yù
世界 。 想 吃 就 吃 ， 有 欲 望 就 去 做 欲
wàng , nǐ jiù shì gè dòng wù — yīn wèi nǐ méi yǒu líng hún
望 ， 你 就 是 个 动 物 —— 因 为 你 没 有 灵 魂
le 。 suǒ yǐ yào dǒng de zhēn xī zì jǐ yǒng héng de shēng
了 。 所 以 要 懂 得 珍 惜 自 己 永 恒 的 生
mìng 。
命 。