

45. Mengamati bahwa Perasaan adalah Penderitaan, Mengamati bahwa Dalam Dharma Tidak Ada Aku

Selanjutnya Master akan menjelaskan kepada kalian tentang "Mengamati bahwa dalam Dharma tidak ada aku". Kata "Dharma" di sini merujuk pada Alam Dharma. Arti dari "Mengamati bahwa dalam Dharma tidak ada aku" adalah terhadap segala sesuatu di alam Dharma, kamu harus menganggap tidak ada keberadaan diri (Aku). Contohnya, saat kamu melihat rumah ini, apakah ada dirimu di dalamnya? Ketika kamu melihat begitu banyak makanan enak, apakah kamu langsung memikirkan dirimu sendiri? Membina pikiran adalah belajar bahwa di tengah begitu banyak keinginan, seiring berjalannya waktu, apakah dirimu sendiri perlahan-lahan lenyap? Intinya adalah

memberitahukan kepada kalian, harus melupakan diri sendiri baru bisa menemukan jati dirimu yang sejati. Contoh sederhana: dua orang sedang berkelahi, lalu orang tua datang. Jika orang tua itu yakin bahwa anaknya pasti tidak akan bertengkar dan berkelahi, yakin bahwa anaknya adalah anak yang baik, maka dia akan berpikir bahwa anaknya pasti bukan salah satu diantara anak-anak yang berkelahi itu, sehingga dia tidak akan mencarinya di antara anak-anak yang sedang berkelahi. Kita hidup di dalam Alam Dharma ini. Jika kita tidak menganggap diri kita sebagai korban dari Alam Dharma, maka kita bisa terlepas dari Alam Dharma. Jika kita tidak merasa akan bertengkar atau berkelahi dengan orang lain, maka kita akan selalu berada di luar kelompok orang yang bertengkar itu. Jika kita menganggap diri sendiri sebagai orang baik, maka tidak akan merasa termasuk dalam kelompok orang jahat. Jika kamu menganggap dirimu orang

jahat, maka di tengah orang-orang baik, kamu tidak akan bisa menemukan dirimu sendiri. Di dalam Alam Dharma sekarang ini, setiap orang hidup dalam keserakahan, kemarahan, dan kebodohan, setiap orang hidup dikuasai oleh keinginan. Apakah kamu bersedia menemukan dirimu sendiri di dalam Alam Dharma ini? Saat ini banyak orang jahat berada di Alam Dharma ini, apakah kamu rela menemukan dirimu di tengah-tengah kumpulan orang jahat itu? Oleh karena itu, kita harus menyadari bahwa dalam Alam Dharma ini tidak ada "aku" —yakni tidak ada dirimu sendiri. Mengertikah? Karena ketika kamu mampu mengamati bahwa dalam Dharma tidak ada "aku", itu berarti kamu sudah melampaui Alam Manusia. Ketika dirimu tidak lagi terlihat di dalam Alam Dharma, bukankah itu berarti tingkat kesadaran spiritualmu sudah meningkat? Bukankah berarti kamu telah memasuki kesadaran spiritual para Buddha dan Bodhisattva? Karena hanya

dengan melampaui tingkat kesadaran manusia, barulah kamu bisa mendekati tingkat kesadaran spiritual Buddha dan Bodhisattva. Dengan demikian, kamu baru bisa memasuki dunia yang penuh cahaya terang.

Kalian tidak tahu betapa terang dan bahagianya di Surga. Bahkan ketika cuaca tiba-tiba cerah sehari saja, kalian pun merasa sangat senang, bukan? Lalu, apa itu dunia yang penuh cahaya terang? Tempat dimana Bodhisattva tinggal, semuanya adalah dunia yang penuh cahaya terang. Tempat tinggal manusia saat ini adalah tempat yang ada terang dan ada gelap. Ada terang dan gelap itu seperti gambaran jiwa kita kadang baik, kadang tidak, seperti cuaca yang cerah lalu mendung. Oleh karena itu, kita harus pergi ke dunia yang penuh cahaya terang, kita harus pergi ke Alam Sukhavati atau Empat Alam Brahma. Setelah kita

berhasil naik ke atas, bahkan “perahu” yang membawa kita naik itu pun harus kita lepaskan, artinya bahkan niat untuk menjadi Buddha pun harus dilepaskan, dikosongkan. Apakah kalian pernah melihat peluncuran satelit? Di bawah satelit ada sistem pendorong seperti roket. Setelah satelit berhasil dikirim ke angkasa, pendorong itu akan dilepas dan dibuang. Apa yang kita manusia andalkan untuk naik ke Surga? Kita mengandalkan Pintu Dharma ini. Setelah kita naik ke Surga, kita juga harus melupakan Pintu Dharma ini. Namun, banyak orang sampai sekarang masih terpaku pada Pintu Dharma tersebut, padahal Pintu Dharma hanyalah metode yang membantu kamu berhasil mencapai tujuan. Seperti ketika kamu menjalani operasi, yang digunakan adalah pisau bedah. Setelah pisau bedah itu selesai digunakan mengobati penyakitmu, apakah kamu masih akan mengikat pisau bedah itu di tubuhmu? Hari ini kamu

menggunakan jarum untuk menjahit sesuatu, setelah selesai menjahit, apakah kamu masih akan membiarkan jarum itu berada di tubuhmu? Itu semua hanyalah sebuah metode. Pintu Dharma ini ibarat sebuah pintu. Setelah kamu masuk ke dalamnya, pintu itu sudah tidak berguna lagi. Mengertikah? Misalnya saya sangat menyukai pintu ini, tapi setelah pintu itu dipakai, pintu itu tidak lagi berarti bagimu. Mengerti? Oleh sebab itu, jangan terikat pada suatu Pintu Dharma.

Harus memutuskan perasaan. Harus benar-benar memutuskan semua ikatan perasaan. Apakah itu sulit? Ya, sulit. Tapi meskipun sulit, tetap harus diputuskan. Jika jodoh di dunia ini sudah berakhir, kalian harus seperti orang asing agar bisa membina diri dengan baik. Dengan begitu, jika seorang kekasih meninggal, maka kamu tidak akan ikut mati; namun jika ikatan perasaanmu ini tidak putus, ketika satu pergi, maaf saja,

yang satu lagi juga akan segera pergi. Kalau kamu mengatakan tidak masalah, lalu dua orang pergi bersama, siapa yang bersedia ikut mati bersama? Disinilah prinsip kebenarannya. Oleh karena itu, harus memutuskan ikatan dengan kehidupan. Apa maksudnya? Bukan meminta kamu untuk meninggalkan hidup ini sekarang juga, tapi kamu harus melihat melampaui hidup ini. Harus memutuskan ikatan dengan ketenaran dan keuntungan. Hal-hal yang berhubungan dengan ketenaran dan keuntungan harus diputuskan. "Aduh, kenapa foto saya tidak dimasukkan di koran hari ini?" atau "Hari ini nama saya tidak ditempatkan di depan, tapi malah dipasang di belakang" — orang seperti ini disebut orang yang menginginkan ketenaran. Itu tidak baik. Mengenai keuntungan, ketika melihat uang, "Aduh, tidak bisa, uang ini sudah masuk ke kantong,

minta saya mengeluarkannya lagi, rasanya lebih sakit daripada mati.” Apakah itu benar-benar uangmu?

Akhirnya, bahkan “perahu” pun harus ditinggalkan. Dengan kata lain, Master menggunakan Pintu Dharma ini untuk membantu kalian, ketika umur kalian di dunia ini habis, dan pada saat dianya kamu meninggal nanti, dia juga harus melepaskan Pintu Dharma ini, dia baru bisa benar-benar sampai ke Alam Sukhavati. Inilah prinsip kebenarannya. Jadi, orang yang benar-benar bebas harus belajar untuk menjaga ketulusan perasaannya. Meskipun kita enggan melepaskan Pintu Dharma, jika kita tetap melekat pada ketenaran, keuntungan, dan dharma itu sendiri, dan semuanya tidak direlakan, maka akhirnya kita akan terikat oleh semua hal tersebut dan justru menjadi bagian perlengkapan dari Pintu Dharma itu sendiri. Apa artinya ini? Yakni banyak orang yang belajar

Buddha Dharma, akhirnya malah semakin belajar semakin buruk keadaannya, semakin bingung, dan justru terikat oleh Pintu Dharma, sehingga tidak tahu apa itu Dharma yang sejati. Apa itu Dharma yang sejati? Yakni Dharma hati, Dharma asli. Oleh karena itu, dalam membina pikiran, kita sama sekali tidak boleh melekat.

Selanjutnya Master akan menjelaskan tentang “Mengamati bahwa perasaan adalah penderitaan.” Kalian harus sering “mengamati,” yaitu harus sering melihat bahwa apa yang kalian alami sebenarnya adalah penderitaan. Contoh sederhana, kalian makan makanan enak hari ini, merasa senang saat makan, bahkan ingin makan lebih banyak — merasakan kenikmatan. Namun setelah itu, kalian akan mengalami kesulitan — makan terlalu banyak membuat lambung dan usus menjadi tidak sehat. Contoh lain, sepasang kekasih yang sangat baik, merasa sangat bahagia saat

berpacaran, tapi setelah itu ada saat-saat tidak bahagia, bukankah adalah penderitaan? Inilah yang disebut “mengamati bahwa perasaan adalah penderitaan.” Segala sesuatu yang kalian terima, termasuk apa yang kalian lihat dan rasakan, sesungguhnya adalah penderitaan. Kalau kalian tidak percaya, coba pikirkan beberapa hal yang membuat kalian merasa senang, misalnya saat bermain tenis meja, apakah kalian merasa senang? Tapi setelah bermain, keesokan harinya tangan kalian sampai tidak bisa diangkat. Benar tidak? Apakah kalian senang saat bepergian? Duduk berjam-jam dalam perjalanan jauh, sampai kaki kalian membengkak, bukankah itu penderitaan? Bodhisattva mengajarkan kalian untuk mengamati bahwa semua yang kalian alami sesungguhnya adalah penderitaan. Meskipun di permukaan terlihat manis, seperti saat makan obat, bagian luarnya berlapis gula,

tapi di dalamnya pahit. Mana ada obat yang rasanya manis?

Oleh sebab itu, lahir, tua, sakit, dan mati, berbagai macam penderitaan, penderitaan karena cinta dan perpisahan, penderitaan karena bertemu dengan yang tidak disukai, penderitaan karena keinginan yang tak terpenuhi, penderitaan karena lima agregat yang membara, bencana alam dan bencana ulah manusia... penderitaan di dunia ini tidak ada habisnya! Apakah kalian tahu apa itu penderitaan karena cinta dan perpisahan? Misalnya, sangat mencintai anak, lalu akhirnya anak itu harus meninggalkanmu. Benar tidak? Jelas-jelas kamu mencintainya dan tidak ingin berpisah, tapi kamu harus berpisah dengannya—cinta dan perpisahan, ini adalah semacam penderitaan. Orang yang sangat kamu cintai dan sukai, kamu harus mengucapkan “selamat tinggal” padanya. Sepasang

suami istri yang sangat saling mencintai, suatu hari dia akan pergi meninggalkanmu, itu sangat menyakitkan, tidak bisa ditahan dan tidak bisa dipertahankan. Ketika seseorang tidak mencintai seseorang lagi, seberapa pun kamu memohon dan berkata baik padanya, kalau dia tidak peduli padamu, betapa deritanya dirimu. Ibu berkata, "Anakku, Ibu mencintaimu. Jangan menikah terlalu jauh. Akan lebih baik kalau kamu mencari seseorang di dekat Ibu saja. Kamu adalah satu-satunya anak Ibu." "Aku tetap mau menikah dengannya!" Ibu mengantar dia pergi dengan air mata—itulah penderitaan karena cinta dan perpisahan. Penderitaan karena bertemu dengan yang tidak disukai, apa itu? Itu adalah ikatan karma buruk, kebencian. Yaitu orang yang tidak ingin kita lihat, namun harus melihatnya setiap hari, dan orang yang kita ingin lihat malah tidak bisa lihat. Benar tidak? Orang yang kita lihat setiap hari tapi tidak mau lihat, itulah yang disebut penderitaan

karena bertemu dengan yang tidak disukai. Penderitaan karena keinginan yang tidak terpenuhi, perlu saya jelaskan lagi? Tidak memiliki anak, ingin menikah tapi tidak bisa, ingin punya uang tapi tidak punya... segala sesuatu tidak bisa didapatkan. Ingin hidup tapi tidak bisa, ingin sebuah mobil bagus tapi tidak punya uang... segala sesuatu tidak bisa dicapai, apakah derita? Ini yang disebut penderitaan karena keinginan yang tidak terpenuhi. Selanjutnya, apa yang disebut "penderitaan karena lima agregat yang membara" ? Semua orang tahu "lima agregat" adalah "rupa, perasaan, pemikiran, tindakan, dan kesadaran," yang sesuai dengan "lima unsur" yaitu "logam, kayu, air, api, dan tanah." Penderitaan akibat lima agregat yang membara berarti bahwa lima unsur Yin dan Yang dalam tubuhmu tidak seimbang. Misalnya, kamu kekurangan air hari ini, maka ginjalmu akan menjadi tidak sehat; jika kamu kekurangan unsur

logam, jantungmu akan bermasalah; jika kamu kekurangan unsur kayu, tulangmu menjadi tidak sehat; jika kamu kekurangan unsur api, energi Yin kamu terlalu berat sehingga kamu mengalami sakit punggung dan pinggang. Kalian tahu bahwa “logam, kayu, air, api, dan tanah” semuanya berhubungan dengan tubuh manusia. Jadi, Bodhisattva mengajarkan kalian seperti saat melakukan sinar-X, yaitu “mengamati bahwa kelima agregat semuanya kosong” — artinya mengamati keseluruhan dirimu hingga kosong, termasuk air dan kayu.... Artinya mengamati semuanya tampak kosong. Mengertikah kalian? Kadang-kadang seseorang kekurangan energi Yang atau Yin karena hal-hal ini tidak bertransformasi dengan baik.

Jadi, Master memberitahu kalian, orang yang benar-benar mencapai pencerahan dan bisa membuka

pencerahannya sendiri adalah orang yang mengikuti beberapa ajaran yang telah Master sampaikan sebelumnya: Pertama, harus mengamati bahwa tubuh ini tidak suci, dengan mengetahui bahwa diri sendiri tidak bersih, baru bisa membina diri dengan baik. Kedua, harus mengamati bahwa perasaan adalah penderitaan, harus menyadari bahwa apa yang diri sendiri alami adalah penderitaan. Yang ketiga, harus mengamati bahwa pikiran itu tidak kekal, harus tahu bahwa pikiran tidak ada yang abadi. Yang keempat, harus mengamati bahwa dalam segala Dharma tidak ada "aku." Harus tahu bahwa segala sesuatu di dunia ini, tidak ada keberadaan aku. Karena kamu melihat dunia ini sebagai kosong, maka di dunia ini tidak ada dirimu, sehingga kamu tidak akan marah; tanpa adanya "aku," maka tidak akan mengalami kerisauan. Jika tidak ada "aku" lagi, apa gunanya untuk bertengkar, merebut, atau mengambil sesuatu—itulah

pandangan kekosongan, kekosongan itu sendiri. Memandang diri sendiri sebagai sesuatu yang kosong, saya melihat semua hal juga sebagai sesuatu yang kosong. Misalnya, hari ini seseorang merebut barangmu atau menipumu sedikit uang—itu adalah sesuatu yang kosong, dalam beberapa hari uang itu habis dipakai olehnya, sama halnya waktu juga cepat berlalu. Misalnya hari ini kamu berbisnis, seseorang membayar kamu kurang sedikit uang, kamu sangat marah, sambil berkata, “Padahal tadi saya sudah sepakat dengannya, bagaimana dia bisa begitu, jelas-jelas begitu...” Kamu sangat marah, padahal sebenarnya cuma masalah puluhan yuan saja. Setelah satu minggu, kalau kamu pikirkan lagi masalah ini, kamu tidak akan merasa derita lagi. Harus mengamati diri sendiri adalah bersih, jangan memperdebatkan keuntungan sedikit saja. Keuntungan kecil yang mereka dapatkan itu hanya sementara, tidak akan

bertahan lama, bagi kamu juga akan hilang setelah beberapa saat, jadi mengapa harus melekat padanya? Oleh karena itu, harus memiliki pandangan kekosongan. Yaitu melihat bahwa dunia ini semuanya kosong, Mengerti? Kadang-kadang hanya demi sedikit ketenaran dan keuntungan, bertengkar sana-sini, tapi sebentar saja semuanya hilang, apa artinya? Semua itu adalah kekosongan.

guān shòu shì kǔ guān fǎ wú wǒ
45. 观 受 是 苦 观 法 无 我

shī fu jiē xià lái gěi dà jiā jiǎng guān fǎ wú wǒ zhè
师父接下来给大家讲 “观法无我”。这
gè fǎ zhǐ de shì fǎ jiè guān fǎ wú wǒ de yì sī
个 “法” 指的是法界。 “观法无我” 的意思
jiù shì nǐ zài fǎ jiè dāng zhōng shén me shì qíng dōu yào rèn wéi
就是你在法界当中什么事情都要认为
méi yǒu wǒ de cún zài bǐ rú nǐ xiàn zài kàn jiàn zhè gè fáng
没有我的存在。比如你现在看见这个房
zi lǐ miàn yǒu méi yǒu nǐ a nǐ kàn jiàn zhè me duō hǎo chī
子里面有没有你啊？你看见这么多好吃
de dōng xī nǐ yǒu méi yǒu xiǎng dào zì jǐ a xiū xīn jiù shì
的东西你有没有想到自己啊？修心就是
yào xué huì zài nǐ zhè me duō yù wàng dāng zhōng shí jiān
要学会，在你这么多欲望当中，时间
cháng le nǐ shì bù shì jiù méi yǒu nǐ zì jǐ le dào lǐ jiù shì
长了你是不是就没有你自己了。道理就是
gào sù nǐ men yào wàng què zì wǒ cái néng zhǎo dào zhēn
告诉你们，要忘却自我，才能找到真
zhèng de zì wǒ jǔ gè jiǎn dān lì zi liǎng gè rén zài dǎ
正的自我。举个简单例子，两个人在打

jià bà ba mā ma lái le rú guǒ bà ba mā ma rèn wéi zì jǐ
架 ， 爸 爸 妈 妈 来 了 ， 如 果 爸 爸 妈 妈 认 为 自 己
de hái zi yī dìng bù huì chǎo jià dǎ jià zì jǐ de hái zi shì
的 孩 子 一 定 不 会 吵 架 打 架 ， 自 己 的 孩 子 是
hǎo de nà me tā jiù rèn wéi zì jǐ de hái zi yǒng yuǎn bù huì
好 的 ， 那 么 他 就 认 为 自 己 的 孩 子 永 远 不 会
zài dǎ jià de hái zi lǐ miàn suǒ yǐ tā jiù bù huì dào zhè gè
在 打 架 的 孩 子 里 面 ， 所 以 他 就 不 会 到 这 个
dǎ jià de hái zi duī lǐ miàn qù zhǎo wǒ men zài zhè gè fǎ jiè
打 架 的 孩 子 堆 里 面 去 找 。 我 们 在 这 个 法 界
dāng zhōng wǒ men bù rèn wéi wǒ men huì chéng wéi fǎ jiè
当 中 ， 我 们 不 认 为 我 们 会 成 为 法 界
de xī shēng zhě wǒ men jiù néng gòu tuō lí fǎ jiè wǒ
的 牺 牲 者 ， 我 们 就 能 够 脱 离 法 界 。 我
men bù rèn wéi wǒ men huì gēn rén jiā chǎo jià dǎ jià suǒ yǐ
们 不 认 为 我 们 会 跟 人 家 吵 架 打 架 ， 所 以
wǒ men yǒng yuǎn tiào lí le zhè gè dǎ jià de rén qún wǒ
我 们 永 远 跳 离 了 这 个 打 架 的 人 群 ； 我
men rèn wéi zì jǐ shì gè hǎo rén jiù bù huì rèn wéi zì jǐ zài
们 认 为 自 己 是 个 好 人 ， 就 不 会 认 为 自 己 在
zhè gè huài rén qún lǐ nǐ rèn wéi nǐ shì gè huài rén nǐ
这 个 坏 人 群 里 ； 你 认 为 你 是 个 坏 人 ， 你
zài hǎo rén dāng zhōng nǐ jiù zhǎo bù dào nǐ zì jǐ jīn tiān zài
在 好 人 当 中 你 就 找 不 到 你 自 己 。 今 天 在

zhè gè fǎ jiè , měi yī gè rén dōu zài tān chēn chī , měi yī gè
这个法界， 每一个人都 在贪瞋痴， 每一个
rén dōu zài yù wàng dāng zhōng huó zhe nǐ yuàn yì bù yuàn
人都 在欲望 当 中 活着。 你 愿意 不 愿
yì zài zhè gè fǎ jiè dāng zhōng zhǎo dào nǐ zì jǐ a zhè gè
意 在 这个 法界 当 中 找 到 你 自 己 啊？ 这个
fǎ jiè xiàn zài hěn duō dōu shì huài rén zài zhè lǐ nǐ yuàn bù
法界 现在 很 多 都 是 坏 人 在 这 里， 你 愿 不
yuàn yì zài zhè gè huài rén duī lǐ zhǎo dào nǐ zì jǐ suǒ yǐ
愿 意 在 这个 坏 人 堆 里 找 到 你 自 己？ 所 以
yào kàn dào zhè gè fǎ jiè dāng zhōng wú wǒ jiù shì méi
要 看 到， 这个 法界 当 中 无 我 —— 就 是 没
yǒu nǐ zì jǐ míng bái ma yīn wèi dāng nǐ guān fǎ wú wǒ
有 你 自 己。 明 白 吗？ 因 为 当 你 观 法 无 我
de shí hòu nǐ yǐ jīng tuō lí le rén dào zài fǎ jiè lǐ kàn bù
的 时 候 你 已 经 脱 离 了 人 道。 在 法 界 里 看 不
dào nǐ le nǐ bù jiù shì jìng jiè tí shēng le ma nǐ bù jiù
到 你 了， 你 不 就 是 境 界 提 升 了 吗？ 你 不 就
shì dào le fó pú sà de jìng jiè le ma yīn wèi zhǐ yǒu tiào lí
是 到 了 佛 菩 萨 的 境 界 了 吗？ 因 为 只 有 跳 离
le rén de jìng jiè nǐ cái néng jiē jìn fó hé pú sà de jìng
了 人 的 境 界， 你 才 能 接 近 佛 和 菩 萨 的 境

jiè zhè yàng nǐ cái néng dào guāng míng de shì jiè dāng zhōng
界，这样你才能到光明的世界当中
qù
去。

nǐ men bù zhī dào tiān shàng yǒu duō liàng yǒu duō kāi xīn
你们不知道天上有多亮、有多开心
a jiù xiàng yǒu shí hòu ǒu rán tiān qì hǎo yī tiān nǐ men dōu
啊，就像有时候偶然天气好一天你们都
huì hěn kāi xīn guāng míng shì jiè shì shén me pú sà dāi de
会很开心。光明世界是什么？菩萨待的
dì fāng dōu shì guāng míng shì jiè wǒ men rén dāi de dì fāng
地方都是光明世界。我们人待的地方
xiàn zài jiù shì yǒu àn yǒu míng yǒu àn yǒu míng jiù xiāng
现在就是有暗有明。有暗有明就相
dāng yú wǒ men de líng hún yǒu shí hòu hǎo yǒu shí hòu bù
当于我们的灵魂有时候好有时候不
hǎo yóu rú yīn qíng yuán quē suǒ yǐ wǒ men yào dào
好，犹如阴晴圆缺。所以我们要到
guāng míng de shì jiè wǒ men yào dào xī fāng jí lè shì jiè
光明的世界，我们要到西方极乐世界
huò zhě sì shèng dào qù rú guǒ wǒ men shàng qù le zhī hòu
或者四圣道去。如果我们上去了之后

wǒ men lián dài wǒ men shàng qù de zhè gè " chuán " dōu yào
我 们 连 带 我 们 上 去 的 这 个 “ 船 ” 都 要
rēng diào jiù shì wǒ yào chéng fó de niàn tóu dōu yào fàng
扔 掉 ， 就 是 我 要 成 佛 的 念 头 都 要 放
kōng dà jiā kàn jiàn guò wèi xīng shàng tiān ma wèi xīng xià
空 。 大 家 看 见 过 卫 星 上 天 吗 ？ 卫 星 下
miàn yǒu yī gè dǎo dàn xì tǒng děng dào tā bǎ zhè gè wèi
面 有 一 个 导 弹 系 统 ， 等 到 它 把 这 个 卫
xīng sòng dào tiān shàng zhī hòu zhè gè zhù dòng qì jiù tuō
星 送 到 天 上 之 后 这 个 助 动 器 就 脱
lí kě yǐ rēng diào le wǒ men rén yào dào tiān shàng qù
离 ， 可 以 扔 掉 了 。 我 们 人 要 到 天 上 去
kào de shì shén me kào de shì zhè gè fǎ mén děng dào wǒ
靠 的 是 什 么 ？ 靠 得 是 这 个 法 门 。 等 到 我
men shàng le tiān zhī hòu wǒ men bǎ zhè gè fǎ mén yě yào
们 上 了 天 之 后 ， 我 们 把 这 个 法 门 也 要
wàng jì diào ér hěn duō rén dào xiàn zài hái bǎ zhe fǎ
忘 记 掉 。 而 很 多 人 到 现 在 还 把 着 法
mén fǎ mén shì bāng zhù nǐ dá dào mù dì chéng gōng de yī
门 ， 法 门 是 帮 助 你 达 到 目 的 成 功 的 一
gè fāng fǎ jiù xiàng bāng nǐ zuò shǒu shù yòng de shì shǒu shù
个 方 法 。 就 像 帮 你 做 手 术 用 的 是 手 术
dāo shǒu shù dāo yòng wán zhī hòu bǎ nǐ de bìng kàn hǎo
刀 ， 手 术 刀 用 完 之 后 把 你 的 病 看 好

le nǐ hái bǎ shǒu shù dāo fàng zài shēn shang bǎng qǐ lái
了，你还把手术刀放在身上绑起来
ma jīn tiān yòng zhēn bāng nǐ fèng dōng xī le děng fèng
吗？今天用针帮你缝东西了，等缝
wán zhī hòu nǐ hái huì bǎ zhēn nòng zài shēn shang ma tā zhǐ
完之后你还会把针弄在身上吗？它只
shì yī zhǒng fāng fǎ zhè gè fǎ mén shì yī gè mén zhè gè
是一种方法。这个法门是一个门，这个
mén ne nǐ jìn qù le zhè gè mén jiù méi yòng le tīng
门呢，你进去了，这个门就没用了。听
de dǒng ma jiù xiàng wǒ hěn ài zhè gè mén dàn shì zhè gè
得懂吗？就像我很爱这个门，但是这个
mén yòng wán le zhè gè mén duì nǐ lái jiǎng méi yì yì
门用完了，这个门对你来讲没意义
le míng bái le ma suǒ yǐ bù yào zhí zhuó mǒu yī fǎ
了。明白了吗？所以不要执著某一法
mén
门。

yào duàn qíng yào bǎ zì jǐ de gǎn qíng quán duàn
要断情。要把自己的感情全断
diào nán bù nán a nán nán le yě yào duàn rú guǒ
掉。难不难啊？难。难了也要断。如果

rén jiān de yuán fèn yǐ jìn le nǐ men yào xiàng mò shēng rén
人间的缘分已尽了，你们要像陌生人
yī yàng cái néng xiū de hǎo zhè yàng yī wèi ài rén sǐ diào le
一样才能修得好，这样一位爱人死掉了
zhī hòu nǐ cái bù huì sǐ nǐ zhè gè qíng bù duàn děng
之后，你才不会死；你这个情不断，等
yī gè zǒu le duì bù qǐ lìng wài yī gè mǎ shàng jiù zǒu
一个走了，对不起，另外一个马上就走
rén rú guǒ nǐ shuō wú suǒ wèi nà liǎng gè rén yī qǐ
人。如果你说无所谓，那两个人一起
zǒu shéi yòu kěn yī qǐ péi zàng ne dào lǐ jiù zài zhè
走，谁又肯一起陪葬呢？道理就在这
lǐ suǒ yǐ yào duàn shēng mìng shì shén me yì sī
里。所以要断生命。是什么意思
a bù shì jiào nǐ xiàn zài jiù bù yào shēng mìng shì yào nǐ
啊？不是叫你现在就不要生命，是要你
bǎ shēng mìng kàn tòu yào duàn míng lì bǎ yǒu míng yǒu
把生命看透。要断名利，把有名有
lì de shì qíng yī dìng yào duàn diào āi yā jīn tiān de
利的事情一定要断掉。“哎呀，今天的
bào zhǐ méi yǒu bǎ wǒ de zhè gè zhào piàn fàng shàng qù
报纸没有把我的这个照片放上去”，
jīn tiān wǒ zhè gè míng zì méi yǒu fàng zài qián miàn bǎ
“今天我这个名字没有放在前面，把

wǒ de míng zì fàng zài hòu miàn qù le zhè zhǒng rén jiù
我的名字放在后面去了”——这种人就
jiào yào míng de rén bù hǎo lì kàn jiàn qián le āi
叫要名的人。不好。利，看见钱了，“哎
yā bù xíng la zhè gè qián lái le wǒ bù shě de dào le
呀，不行啦，这个钱来了我不舍得。到了
kǒu dai lǐ zài jiào wǒ ná chū lái bǐ sǐ hái nán
口袋里，再叫我拿出来，比死还难
guò shì nǐ de qián ma
过。”是你的钱吗？

zuì hòu lián chuán dōu yào lí kāi de yě jiù shì shuō
最后连“船”都要离开的，也就是说
shī fu yòng zhè gè fǎ mén bāng zhù le nǐ men dāng nǐ men
师父用这个法门帮助了你们，当你们
huó dào yáng shòu jìn de shí hòu děng dào nǐ de tā nǎ yī tiān
活到阳寿尽的时候，等到你的他哪一天
zǒu le tā bǎ zhè gè fǎ mén yě yào pāo diào tā cái néng
走了，他把这个法门也要抛掉，他才能
dào zhēn zhèng de xī fāng jí lè shì jiè dào lǐ jiù shì zhè
到真正的西方极乐世界。道理就是这
yàng suǒ yǐ zhēn zhèng de zì yóu rén yào xué huì bǎo liú zì
样。所以真正的自由人要学会保留自

jǐ de zhēn qíng zhēn yì suī rán wǒ men bù yuàn shě qì fǎ
己的真情真意。虽然我们不愿舍弃法
mén , dàn shì rú guǒ bù shě de zhōu wéi de
门，但是如果不舍得周围的
míng lì fǎ shén me dōu bù shě de rēng de huà zuì
名、利、法，什么都不舍得扔的话，最
hòu wǒ men jiù huì bèi zhè xiē dōng xī suǒ bǎng zhù ér chéng
后我们就会被这些东西所绑住，而成
le fǎ mén de fù shǔ pǐn shén me yì sī a jiù shì hěn duō
了法门的附属品。什么意思啊？就是很多
rén xué fó xué dào hòu lái yuè xué yuè zāo gāo yuè xué yuè
人学佛学到后来，越学越糟糕，越学越
hú tú fǎn ér bèi fǎ mén suǒ kǔn zhù le yě bù zhī dào
糊涂，反而被法门所捆住了，也不知道
shén me shì zhēn zhèng de fǎ le zhēn zhèng de fǎ shì shén
什么是真正的法了。真正的法是什么
me xīn fǎ běn fǎ suǒ yǐ xiū xíng jué duì bù néng zhí
么？心法，本法。所以修行绝对不能执
zhuó
著。

shī fu jiē xià lái gěi dà jiā jiǎng guān shòu shì kǔ nǐ
师父接下来给大家讲 “观受是苦”。你
men yào jīng cháng guān jiù shì jīng cháng yào kàn dào
们要经常 “观”，就是经常要看到
nǐ men suǒ shòu de dōu shì kǔ de jǔ gè jiǎn dān lì zǐ nǐ
你们所受的都是苦的。举个简单例子，你
men jīn tiān chī hǎo dōng xī chī de shí hòu hěn kāi xīn chī
们今天吃好东西，吃的时候很开心，吃
le hái xiǎng chī xiǎng shòu le jiē xià lái jiù chī kǔ tóu
了还想吃——享受了，接下来就吃苦头
le chī de tài duō le cháng wèi bù hǎo le yòu bǐ rú
了——吃得太多了肠胃不好了。又比如
hěn hǎo de yī duì liàn rén tán de hěn kāi xīn tán tán yòu bù
很好的一对恋人，谈得很开心，谈谈又不
kāi xīn le shì bù shì shòu kǔ a zhè jiào guān shòu shì
开心了，是不是受苦啊？这叫观受是
kǔ nǐ men suǒ jiē shòu de yī qiè bāo kuò kàn dào de hé
苦。你们所接受的一切，包括看到的和
gǎn jué jiē shòu de dōng xī shí jì shàng dōu shì kǔ de rú
感觉接受的东西，实际上都是苦的。如
guǒ nǐ men bù xìn nǐ men xiǎng jǐ jiàn zì jǐ jué de kāi xīn
果你们不信，你们想几件自己觉得开心
de shì qing bǐ rú nǐ men dǎ pīng pāng de shí hòu kāi xīn
的事情，比如你们打乒乓球的时候开心

ma dēng dǎ wán zhī hòu dì èr tiān shǒu dōu tái bù qǐ lái
吗？ 等 打 完 之 后 第 二 天 手 都 抬 不 起 来
le duì bù duì a nǐ men lǚ yóu shí kāi xīn ma cháng tú
了。 对 不 对 啊？ 你 们 旅 游 时 开 心 吗？ 长 途
chē zuò jǐ gè xiǎo shí zuò de tuǐ dōu zhǒng qǐ lái le shì
车 坐 几 个 小 时 ， 坐 得 腿 都 肿 起 来 了 ， 是
bù shì kǔ a pú sà ràng nǐ men guān jiù shì ràng nǐ men kàn
不 是 苦 啊？ 菩 萨 让 你 们 观 就 是 让 你 们 看
dào zì jǐ suǒ shòu de yī qiè tā dōu shì kǔ de biǎo miàn
到 自 己 所 受 的 一 切 它 都 是 苦 的 ， 表 面
shàng kàn shì tián de jiù xiàng shì chī yào yī yàng wài miàn
上 看 是 甜 的 ， 就 像 是 吃 药 一 样 ， 外 面
shì táng yī lǐ miàn dōu shì kǔ de nǎ yǒu yī zhǒng yào shì
是 糖 衣 ， 里 面 都 是 苦 的 。 哪 有 一 种 药 是
tián de
甜 的？

suǒ yǐ shēng lǎo bìng sǐ gè zhǒng tòng kǔ ài bié lí
所 以 生 老 病 死 ， 各 种 痛 苦 ， 爱 别 离
kǔ yuàn zēng huì kǔ qiú bù dé kǔ wǔ yùn chì shèng
苦 ， 怨 憎 会 苦 ， 求 不 得 苦 ， 五 蕴 炽 盛
kǔ tiān zāi rén huò rén shì jiān de kǔ shuō bù wán
苦 ， 天 灾 人 祸 人 世 间 的 苦 说 不 完

a ài bié lí zhī dào shì shén me ma ài hái zi ài de bù
啊！爱别离知道是什么吗？爱孩子爱得不
dé liǎo zuì hòu hái zi yào lí kāi nǐ le duì bù duì
得了，最后孩子要离开你了。对不对

a míng míng ài tā bù yuàn yì lí kāi dàn nǐ bì xū hé
啊？明明爱他不愿意离开，但你必须和
tā fēn bié ài bié lí a zhè shì yī zhǒng kǔ a zì
他分别——爱别离啊，这是一种苦啊。自

jǐ zhè me ài de rén zhè me xǐ huān de rén nǐ bù dé bù
己这么爱的人，这么喜欢的人，你不得不
gēn tā shuō zài jiàn liǎng gè hěn xiāng ài de lǎo fū
跟他说“再见”。两个很相爱的老夫

qī zǒng yǒu yī tiān tā tā huì zǒu diào tòng kǔ wàn
妻，总有一天他（她）会走掉，痛苦万
fēn a liú yě liú bù xià lái a dāng yī gè rén bù ài yī gè
分啊，留也留不下来啊。当一个人不爱一个

rén de shí hòu nǐ zài zěn me qiú tā gēn tā shuō hǎo
人的时候，你再怎么求他跟他说好
huà tā bù lǐ nǐ de shí hòu nǐ shì duō me de tòng kǔ
话，他不理你的时候你是多么的痛苦

a mā ma shuō hái zi a mā ma ài nǐ a nǐ bù
啊。妈妈说：“孩子啊，妈妈爱你啊，你不
yào jià dào zhè me yuǎn nǐ jiù zài mā ma shēn biān zhǎo yī gè
要嫁到这么远，你就在妈妈身边找一个

rén duō hǎo a wǒ jiù nǐ yī gè hái zi a wǒ jiù yào
人多好啊，我就你一个孩子啊。” “我就要
jià gěi tā qù mā ma hán lèi bǎ tā sòng zǒu le ài
嫁给他去！” 妈妈含泪把她送走了——爱
bié lí kǔ yuàn zēng huì kǔ yuàn zēng shì shén me yuān
别离苦。怨憎会苦，怨憎是什么？冤
jié a hèn tā a jiù shì wǒ men shuō bù yuàn yì kàn de
结啊，恨他啊。就是我们说不愿意看的
rén tiān tiān yào kàn dào xiǎng kàn dào de rén kàn bù
人天天要看到，想看到的人看不
dào duì bù duì a tiān tiān kàn dào de bù yào kàn zhè
到。对不对啊？天天看到的不要看，这
jiào yuàn zēng huì qiú bù dé kǔ hái yào wǒ jiǎng ma hái
叫怨憎会。求不得苦，还要我讲吗？孩
zi shēng bù chū lái xiǎng jià jià bù chū qù xiǎng yǒu qián
子生不出来，想嫁嫁不出去，想有钱
méi yǒu qián shén me dōng xī dōu qiú bù dé xiǎng yào
没有钱……什么东西都求不得。想要
mìng méi mìng xiǎng yào yī liàng hǎo qì chē què méi
命没命，想要一辆好汽车却没
qián shén me dōng xī dōu qiú bù dào kǔ bù kǔ a zhè
钱……什么东西都求不到，苦不苦啊？这
jiào qiú bù dé kǔ a lìng wài shén me jiào wǔ yùn chì
叫求不得苦啊。另外，什么叫“五蕴炽

shèng kǔ á wǔ yùn dà jiā dōu zhī dào shì sè
盛 苦 ” 啊？ ” 五 蕴 ” 大 家 都 知 道 ， 是 ” 色
shòu xiǎng xíng shí duì yìng wǔ xíng de jīn mù shuǐ
受 想 行 识 ” ， 对 应 ” 五 行 ” 的 ” 金 木 水
huǒ tǔ wǔ yùn chì shèng kǔ jiù shì shuō nǐ de yīn yáng
火 土 ” 。 五 蕴 炽 盛 苦 ， 就 是 说 你 的 阴 阳
wǔ xíng bù tiáo hé le bǐ fāng shuō nǐ jīn tiān quē shuǐ nǐ
五 行 不 调 和 了 。 比 方 说 你 今 天 缺 水 ， 你
zhè gè rén shèn zàng jiù bù hǎo nǐ zhè gè rén quē jīn nǐ
这 个 人 肾 脏 就 不 好 ； 你 这 个 人 缺 金 ， 你
de xīn zàng jiù bù hǎo nǐ quē mù le nǐ de gǔ tóu jiù bù
的 心 脏 就 不 好 ； 你 缺 木 了 ， 你 的 骨 头 就 不
hǎo nǐ quē huǒ le nǐ de yīn qì tài zhòng jiù huì yāo suān
好 ； 你 缺 火 了 ， 你 的 阴 气 太 重 就 会 腰 酸
bèi tòng nǐ men zhī dào jīn mù shuǐ huǒ tǔ tā gēn rén
背 痛 。 你 们 知 道 ” 金 木 水 火 土 ” 它 跟 人
de shēn tǐ dōu yǒu guān xì de suǒ yǐ pú sà jiù ràng nǐ men
的 身 体 都 有 关 系 的 。 所 以 菩 萨 就 让 你 们
xiàng zhào guāng yī yàng yào zhào jiàn wǔ yùn jiē
像 照 X 光 一 样 ， 要 ” 照 见 五 蕴 皆
kōng jiù shì bǎ nǐ quán bù zhào kōng diào shuǐ yě
空 ” —— 就 是 把 你 全 部 照 空 掉 ， 水 也
zhào diào mù yě zhào diào jiù shì quán bù bǎ nǐ zhào
照 掉 ， 木 也 照 掉 就 是 全 部 把 你 照

kōng dà jiā tīng de dǒng ma yǒu de shí hòu rén quē
空 。 大家听得懂吗？ 有的时候人缺

yáng quē yīn dōu shì zhè xiē méi yǒu zhuǎn huàn hǎo
阳、 缺阴都是这些没有转换好。

suǒ yǐ shī fu gào sù nǐ men yī gè zhēn zhèng wù chū
所以师父告诉你们， 一个真正悟出

dào de rén yào zì jǐ kāi wù de rén jiù shì shī fu qián miàn
道的人， 要自己开悟的人， 就是师父前面

gěi nǐ men jiǎng de jǐ jù huà yī yào guān shēn bù jìng zhī
给你们讲的几句话： 一要观身不净， 知

dào zì jǐ shì bù gān jìng de cái néng bǎ zì jǐ xiū hǎo èr yào
道自己是不干净的才能把自己修好。 二要

guān shòu shì kǔ yào zhī dào zì jǐ suǒ shòu de dōu shì kǔ
观受是苦， 要知道自己所受的都是苦

nàn sān yào guān xīn wú cháng yào zhī dào xīn shì wú cháng
难。 三要观心无常， 要知道心是无长

jiǔ de sì yào guān fǎ wú wǒ yào zhī dào zhè gè shì jiè
久的。 四要观法无我， 要知道这个世界

shàng suǒ yǒu yī qiè dōng xī dōu méi yǒu wǒ de cún zài jiù
上所有一切东西都没有我的存在。 就

shì yīn wèi nǐ bǎ shì jiè kàn kōng le zhè gè shì jiè shàng méi
是因为你把世界看空了， 这个世界上没

yǒu nǐ le nǐ jiù bù huì shēng qì le méi yǒu wǒ le jiù bù
有你了，你就不会生气了；没有我了就不
huì fán nǎo le méi yǒu wǒ zì jǐ le yǒu shén me hǎo
会烦恼了。没有我自己了，有什么好
zhēng hǎo qiǎng hǎo duó de jiù shì kōng
争、好抢、好夺的——就是空
guān kōng de bǎ zì jǐ kàn de dōu shì kōng de wǒ kàn
观，空的。把自己看得都是空的，我看
shén me shì qíng dōu shì kōng de bǐ rú jīn tiān rén jiā bǎ nǐ
什么事情都是空的。比如今天人家把你
zhè gè dōng xī qiǎng guò qù le piàn le nǐ yī diǎn qián
这个东西抢过去了，骗了你一点钱
le kōng de guò liǎng tiān bèi tā huā wán jiù méi
了——空的，过两天被他花完就没
le tóng yàng de shí jiān hěn kuài jiù méi le bǐ rú nǐ jīn
了，同样的时间很快就没了。比如你今
tiān zuò shēng yì rén jiā jīn tiān shǎo gěi nǐ yī diǎn
天做生意，人家今天少给你一点
qián nǐ dāng shí qì de bù dé liǎo hái shuō míng míng wǒ
钱，你当时气得不得了，还说明明我
jīn tiān hé tā tán hǎo hòu tā zěn me zěn me míng míng zhè
今天和他谈好后，他怎么怎么，明明这
yàng nǐ qì de bù dé liǎo shí jì shàng yě jiù shì jǐ shí
样……你气得不得了，实际上也就是几十

kuài qián de shì qíng guò yí gè lǐ bài nǐ zài xiǎng zhè jiàn shì
块钱的事情。过一个礼拜你再想这件事
qíng nǐ jiù bù tòng kǔ le yào guān zì jǐ jìng bù yào qù
情你就不痛苦了。要观自己净，不要去
zhēng yí diǎn diǎn lì tā men ná dào de yí diǎn diǎn lì zhǐ
争一点点利，他们拿到的一点点利只
shì zàn shí de bù huì yǒng jiǔ de duì nǐ lái jiǎng yě shì guò
是暂时的，不会永久的，对你来讲也是过
yī huì r jiù méi de shì qíng wèi shén me qù zhí zhuó
一会儿就没了的事情，为什么去执著
ne suǒ yǐ yào kōng guān jiù shì kàn zhè gè shì jiè dōu shì
呢？所以要空观。就是看这个世界都是
kōng de míng bái le ma yǒu shí hòu wèi le yí diǎn míng a
空的，明白了吗？有时候为了一点名啊
lì a zhēng guò lái zhēng guò qù yī huì jiù méi
利啊，争过来，争过去，一会就
le yǒu shén me yì sī ne dōu shì kōng de
了，有什么意思呢？都是空的。