

12. Bersih Berarti Tidak Ternoda, Tenang Berarti Tidak Tergoyahkan

Ingatlah, harus memperbesar kelapangan hati kita. Mulai dari sekarang, harus melatih diri sendiri, saat orang lain memarahi saya, tetap tersenyum, tidak apa-apa; orang lain menyindir saya, tidak apa-apa; melihat orang ini sangat menyebalkan, coba pikirkan, dia juga sangat kasihan – ini namanya memiliki kelapangan hati yang besar. Kalau kamu melihat orang lain, ini tidak puas, itu juga tidak senang, pasti ada iblis di dalam hatimu. Seseorang yang selalu merasa tidak suka dengan siapapun yang dilihatnya, pasti ada iblis di hatinya.

Harus bisa menjaga ketenangan batin, kamu baru bisa merasakan kebahagiaan di dunia. Perkataan ini

sangat penting, kalau batin atau jiwamu sangat tenang, kamu merasa sangat puas, kamu merasa tercukupi, maka kamu akan bahagia, benar tidak? Saya tidak menginginkan uang, tetapi saya sangat bahagia. Saya menginginkan uang, namun saya tidak bahagia, mengapa? Karena kerisauan datang. Bukankah Master pernah berkata pada kalian, darimana kerisauan seseorang berasal? Karena hatinya tidak lapang, karena batinnya tidak tenang. Dia mau ini dan itu, sudah memiliki yang ini, kembali menginginkan yang itu; sudah memiliki yang itu, mau lagi yang ini. Sudah punya sedikit uang, masih menginginkan lebih banyak; menjadi sedikit terkenal, masih ingin lebih, maka hatinya menjadi tidak tenang, oleh karena itu, dia tidak akan bisa menikmati kebahagiaan di dunia. Kalau kamu bersusah hati, bagaimana mungkin bisa merasakan kebahagiaan di dunia ini?

Xiao Ming sudah lulus universitas, namun hatinya tidak tenang; orang lain masih melanjutkan sekolah, mengapa saya tidak bisa melanjutkan sekolah? Menurutmu, sekolah itu susah atau tidak? Jika kamu memiliki mentalitas yang sangat fleksibel, "Kalau bisa sekolah ya sekolah, kalau tidak bisa ya sudah" , maka kamu tidak akan terlalu membebani diri sendiri, "Saya memang sudah lulus universitas, bisa cari kerja, saya juga merasa cukup senang" , kalau begitu bukankah kamu tetap merasakan kebahagiaan? Kalau "Saya harus belajar sampai S3" , hanya akan memperbesar tekanan batin diri sendiri, menurutmu, kalau begitu apakah kamu bahagia? Hari ini kamu memberitahu Master kalau kamu sangat bahagia, maka Master juga akan berbahagia. Apabila kamu mengatakan, kalau sekarang hatimu masih tidak tenang, kamu harus sekolah, kalau begitu setelah kamu menyelesaikan yang ini, masih akan ada yang lain lagi. Maka, kita

harus memahami bahwa jangan melekat – keras kepala, jangan menginginkan semuanya.

Kita harus senantiasa memiliki pikiran yang tidak terlahir dan tidak lenyap. Dengan kata lain, saya tidak melahirkan pikiran apapun, juga tidak melenyapkan pikiran apapun, saya tidak memikirkan apapun lagi, orang lain membicarakan saya juga tidak ada hubungannya dengan saya. Hari ini saya datang ke dunia ini sama sepertimu. Kamu sehari punya 24 jam, saya sehari juga punya 24 jam; Kamu sehari makan 3 kali, saya sehari juga makan 3 kali. Saya tidak kurang sesuatu apapun darimu, saya setara denganmu. Tidak terlahir pemikiran khusus dalam diri saya, jadi saya juga tidak perlu melenyapkan pikiran apapun. Banyak orang yang melahirkan banyak pemikiran liar, karena dia ingin menjadi direktur, makanya dia sangat

menderita. Contoh sederhana, sekarang banyak warga keturunan Tionghoa yang ikut pemilihan anggota dewan, Master mengenal satu anggota dewan, bagaimana dia bisa menjadi anggota? Di daerah pemilihan, dia mengetuk pintu setiap rumah setiap warga, apakah kamu bersedia? Dia benar-benar bekerja keras, dia mengetuk pintu setiap rumah, terakhir baru bisa terpilih menjadi anggota dewan. Mana mungkin ada hal yang mudah dilakukan?

Kamu melahirkan pikiran ini, maka kamu harus melenyapkannya. Kalau kamu menyulut api, maka kamu masih harus mematikan apinya, kalau kamu bahkan tidak memiliki api ini, maka kamu pun tidak perlu menyiapkan gas pemadam api, benar tidak? Orang yang bertemperamen buruk, harus sering mengingatkan dirinya sendiri untuk meredam

temperamennya. Pada masa itu, Lin Zexu di kantornya tergantung tulisan kaligrafi “制怒 - zhi nu” , yang artinya mengendalikan kemarahan diri sendiri, begitu Lin Zexu marah, dia mendongak dan melihat tulisan “zhi nu” , dia bisa segera meredam amarahnya, melelahkan atau tidak? Amarah yang muncul, dipendam dalam hati, bisa mati tertekan. Master sudah dari dulu memberitahu kalian, jangan ada amarah, maka kamu pun tidak perlu mengendalikan kemarahan, memang apa yang perlu dibuat marah?

Senang tiada lagi suka dan benci” , jika setelah orang ini merasa senang, dia tidak lagi merasakan suka maupun benci, maka dia akan berbahagia. Jika kita tertimpa suatu masalah: “Aduh, saya ini sial sekali, ini akibat perbuatanku sendiri, bibit karma buruk yang ditanam, sekarang sudah berbuah, ya sudahlah, saya

sendiri yang merugi, anggap saja menghabiskan uang menangkal bencana.” Apakah ada kebencian? Tidak ada. Saat hal baik datang, alangkah baiknya, Bodhisattva memberkati. Oleh karena itu, orang yang berbahagia, tidak akan merasa suka maupun benci, dia sudah tidak merasa marah, maupun merasa tidak senang.

Apabila kamu sering teringat akan “Aku” , di sini merujuk pada diri sendiri, berarti kamu telah kehilangan kendali, apa maksudnya? Karena dalam segala hal, kamu teringat akan “Aku” , maka kamu tidak akan bisa melakukan apapun dengan baik. Seseorang yang egois dan mengutamakan keuntungan sendiri, tidak akan memperoleh bantuan orang lain. Contoh sederhana, kamu ingin menjadi direktur, kamu lelah atau tidak? Jika kamu berusaha

keras hanya demi diri sendiri, maka tidak akan ada orang yang memilih kamu, juga tidak ada orang yang membela dirimu, berarti kamu kehilangan kendali, mengerti? Kamu bagaikan sebuah pohon kecil di sana, tidak ada sandaran, dan mudah tumbang. Oleh karena itu, manusia hidup tidak boleh hanya demi diri sendiri.

Setelah seseorang sudah menjadi bersih secara spiritual, berarti saya sudah tidak ternodai. Setelah seseorang sudah bersih, dia tidak akan dikotori oleh debu. Contoh sederhana, orang yang sering mandi, apakah tubuhnya bersih? Orang yang tidak mandi selama seminggu, apakah tubuhnya bersih? Orang yang selama seminggu tidak mengikuti kelas Master, apakah pikirannya bersih? Coba kalian pikirkan, pikiran siapa yang lebih bersih: orang yang setiap hari mendengarkan kelas Master, pikirannya lebih bersih,

atau orang yang mendengarkan kelas Master seminggu sekali? Coba kalian lihat murid-murid itu, mereka mendengarkan kelas Master sebulan sekali, apakah mereka bersih? Atau kalian yang setiap minggu sekali mengikuti kelas Master lebih bersih? Ini sama dengan, mereka "mandi" sebulan sekali, dan kalian "mandi" seminggu sekali, benar tidak? Kita harus memiliki kesadaran yang murni, setiap hari membuang seluruh pemikiran liar yang tidak baik sampai tuntas, maka orang ini akan menjadi bersih – suci.

Oleh karena itu, kita tidak boleh ternodai sedikit pun, kita tidak boleh memiliki kotoran sekecil apapun pada diri kita. Ketahuilah, hanya sedikit kotoran sekalipun, bisa mengacaukan pikiranmu, benar tidak? Hari ini ada orang yang datang menjahati kamu, lalu kamu tidak bisa menerimanya dan berpikiran buntu,

maka selanjutnya kamu akan membalasnya, lalu hatimu menjadi gelisah dan tidak tenang. Ada sebagian orang di antara kalian saat memperkenalkan Dharma juga harus diperhatikan, tidak boleh lepas kendali, sekalipun demi Bodhisattva maupun demi kebaikan orang itu, kamu tetap tidak boleh bersikap galak padanya. Coba kalian renungkan, sekalipun Master mengkritik kalian para murid pengikut, juga harus ada lingkupnya.

Oleh karena itu, kita tidak boleh tidak bersih, tidak boleh ada noda kotoran, begitu ternodai, pikiran akan menjadi kacau dan sedih, kemudian begitu marah-marah, pikiran tidak akan bisa berpikiran benar, karena berpikiran buntu. Ada tidak? Bukankah ada sebagian orang yang seperti ini? Sudah sibuk seharian, sampai pada akhirnya, karena Master mengkritik dia, lalu dia

merasa tidak senang, memangnya kamu melakukan jasa kebajikan ini demi siapa? Kamu demi Master, atau demi Guan Shi Yin Pu Sa, atau demi dirimu sendiri? Coba lihat, menjadi kacau dan tidak terkendali bukan? Jangan pernah begini, harus bersih. Saat masalah muncul, segera berpikir, apakah Bodhisattva bisa berbuat seperti ini? Tidak akan. Jika Bodhisattva menghadapi masalah seperti ini, akan bagaimana? Saya jamin Bodhisattva pasti berkata, tidak apa-apa, bersabar dan tetap tekun, benar tidak? Dirugikan orang lain, memangnya kenapa? Kamu terkenal sedikit juga bisa bagaimana? Kamu melakukannya, lalu bagaimana? Bukankah katanya kamu demi Master? Membabarkan Dharma memangnya masih perlu membuat batasan? Master sedang membantu meningkatkan kesadaran spiritual kalian. Kesadaran ini adalah suatu keadaan, saat kamu berada di tengah keadaan ini, misalnya, kamu sampai di Australia, kamu

hidup selama belasan tahun, kamu tidak akan sembarangan meludah, ini namanya kesadaran spiritual.

Master sangat disiplin terhadap kalian, pikiran tidak boleh berantakan, pikiran tidak boleh memutarbalikkan kebenaran, pikiran harus bersih tiada noda, maka kamu tidak akan memiliki kerisauan. Setelah kamu tidak merasakan kerisauan, kamu tidak akan ada lagi pikiran benar salah, maka kamu bisa mencapai tingkat kesadaran spiritual “chang le wo jing” – keabadian, kebahagiaan, diri sejati, kesucian. Pembahasan Master dengan kalian sama sekali tidak menyimpang dari topik, kita kembali ke awal lagi, kamu harus berbahagia, dirimu sendiri harus bersih, kamu baru bisa memiliki tingkat kesadaran spiritual ini; apabila kamu memiliki pemikiran buruk, kalau kamu

tidak bersih, bagaimana mungkin kamu bisa tidak kacau-balau? Kamu memikirkan orang lain, kamu baru bisa bersih; kalau kamu tidak memikirkan orang lain, kamu akan menjadi sangat kotor. Seseorang yang hanya memikirkan dirinya sendiri, orang yang egois dan mementingkan keuntungannya sendiri, bukankah akan diremehkan oleh orang lain? Master sudah dari dulu memberitahu kalian, orang yang egois akan dipandang rendah oleh siapapun, oleh karena itu, kita harus benar-benar mencapai tingkat kesadaran “chang le wo jing -- keabadian, kebahagiaan, diri sejati, kesucian” dari Buddha dan Bodhisattva – yakni tingkat kesadaran spiritual di mana kita senantiasa berbahagia, dan diri sendiri sangat bersih, di tengah Alam Manusia yang penuh hiruk-pikuk dan kekotoran duniawi, kita harus senantiasa menjaga kebahagiaan. Seorang praktisi Buddhis harus berbahagia, tidak boleh menunjukkan muka yang tidak senang, harus

lebih ceria, tidak ada orang yang berhutang pada kalian, di dunia ini sudah penuh dengan gejala kekotoran duniawi, apa yang dimaksud dengan “gejolak” di sini? Seperti air panas mendidih yang bisa menyeduh kamu, gelombang debu duniawi yang bisa menenggelamkan kamu. Debu kotoran, saat seekor kuda berlari lewat, debu-debunya bisa mengotori kamu. Dirimu sudah berada di tempat yang kotor, kalau kamu masih merasa tidak bahagia, bukankah kamu akan menjadi lebih menderita?

Kita harus senantiasa menjaga kebahagiaan diri sendiri, meskipun sangat sulit, akan tetapi, tetap harus berbahagia, bukan hanya berupa ucapan saja. Hari ini Master akan mengajari kalian, sering tersenyum bisa mengatasi banyak masalah, saat bertemu orang lain harus lebih banyak tersenyum. Coba lihat orang zaman

sekarang, pada masa periode akhir Dharma ada berapa orang yang mau tersenyum? Jika Master sekarang sama seperti kalian, siapapun terlihat menyebalkan, apakah Master bisa tersenyum? Pada tubuh setiap orang ada halangan karma buruk, serta banyak arwah asing, apakah Master bisa tersenyum? Namun, harus mengeksplorasi dari kehidupan di Alam Manusia, belajar untuk melepaskan, dan harus bisa melepas, terhadap hal apapun, kita harus bisa melepaskannya, tidak boleh disimpan di hati. Apabila menyimpan semua permasalahan dalam hati, maka dia tidak akan bisa melepas, dengan melepaskan baru bisa dipindahkan, kalau diletakkan di atas, tidak akan bisa diambil. Contoh sederhana, ada banyak barang yang diletakkan di lantai atas Gedung Dong Fang Tai, jika kamu bahkan tidak bisa mengingat barang-barang apa saja yang diletakkan di sana, maka menurutmu, bagaimana mungkin kamu bisa memindahkannya

pergi? Jika matamu sudah melihat benda ini, kamu bisa berkata untuk menyingkirkan atau membuang benda ini atau memberikannya kepada orang lain, dan sebagainya. Akan tetapi jika matamu tidak bisa melihat, bagaimana kamu membuangnya? Jadi jika kamu menyimpan hal-hal kotor dan tidak menyenangkan ini ke dalam pikiranmu, dan kamu tidak bisa melepaskannya, maka kamu tidak akan bisa membuangnya.

Master memberitahu kalian, kita harus menyadari sendiri dan memahami sendiri, kita harus memahami kehidupan. Apa yang dimaksud dengan menyadari sendiri? Berarti kamu harus merasakannya sendiri, kamu baru bisa tersadarkan, saya sudah pernah melakukan hal ini. Kita harus memahami hidup: Oh, ternyata ayah ibu saya seumur hidupnya juga hanya

begini, diri kita sendiri juga sedang menapaki jalan mereka. Oleh karena itu, saya akan merasakan sendiri mengapa saya bisa begini. Karena kita tidak mendapatkan apapun, karena kita datang ke dunia ini tanpa membawa apapun, saat meninggal dunia juga tidak membawa apapun, kita tidak mendapatkan apapun. Oleh sebab itu, tiada yang kita dapatkan dan tiada keterikatan. Apa yang bisa didapatkan? Mengapa para biksu dan biksuni tidak menetap di satu kuil? Justru untuk membina mereka bahwa tiada yang didapatkan dan tiada keterikatan. Semuanya adalah kosong, hanya membawa satu tas pergi berkelana, sampai di kuil mana pun, mereka bisa menginap, dan tinggal di sana, ini untuk melatih mereka agar bisa menghilangkan keterikatan terhadap keluarga, tidak ada rumah.

Kita datang ke Alam Manusia ini memang tidak memiliki rumah. Kalian punya rumah di mana? Kalian dulu rumahnya di Tiongkok bukan? Ada orang yang juga rumahnya di Taiwan? Mengapa kalian sekarang datang ke Australia? Tahukah kalian kalau beberapa tahun kemudian tiba-tiba terjadi suatu bencana, semua orang bermigrasi besar-besaran, maka rumahmu di Australia juga hilang lagi, bencana kebakaran hutan kali ini di Australia kembali melalap habis rumah puluhan ribu warga. Pikiran bebas tidak terikat, jangan biarkan pikiran kita tinggal di dalamnya, kamu datang ke dunia ini satu kali, kamu tidak mendapatkan apapun, lalu mengapa masih membiarkan pikiran terikat di dalamnya? Tiada yang didapatkan, tiada keterikatan.

jìng zé wú rǎn dìng zé wú diān
12. 净则无染 定则无颠

yào jì zhù yí dìng yào kuò dà zì jǐ de xīn liàng cóng
要记住，一定要扩大自己的心量。从
xiàn zài kāi shǐ jiù bì xū duàn liàn zì jǐ rén jiā mà wǒ xiào
现在开始，就必须锻炼自己，人家骂我，笑
xī xī de méi yǒu guān xì rén jiā fěng cì wǒ méi yǒu guān
嘻嘻的，没有关系；人家讽刺我，没有关
xì kàn jiàn zhè ge rén hěn tǎo yàn xiǎng xiǎng tā yě hěn
系；看见这个人很讨厌，想想，他也很
kě lián zhè jiù jiào xīn liàng dà le nǐ yào shì kàn jiàn rén
可怜——这就叫心量大了。你要是看见人
jiā zuǒ bù mǎn yì yòu bù mǎn yì nǐ xīn zhōng yí dìng yǒu
家左不满意，右不满意，你心中一定有
mó kàn jiàn rén jiā zǒng bú shùn yǎn de rén tā de xīn zhōng
魔。看见人家总不顺眼的人，他的心中
yí dìng yǒu mó le
一定有魔了。

yào bǎo chí xīn líng de píng jìng nǐ cái néng xiǎng shòu rén
要 保 持 心 灵 的 平 静 ， 你 才 能 享 受 人
jiān de kuài lè zhè jù huà hěn zhòng yào de nǐ de xīn líng
间 的 快 乐 。 这 句 话 很 重 要 的 ， 你 的 心 灵
hěn píng jìng nǐ jué de nǐ hěn mǎn zú le nǐ gòu le nǐ
很 平 静 ， 你 觉 得 你 很 满 足 了 ， 你 够 了 ， 你
jiù kuài lè le duì bu duì wǒ bú yào qián dàn shì wǒ hěn kāi
就 快 乐 了 ， 对 不 对 ？ 我 不 要 钱 ， 但 是 我 很 开
xīn wǒ yào le qián wǒ bù kāi xīn wèi shén me yīn wei fán
心 。 我 要 了 钱 ， 我 不 开 心 ， 为 什 么 ？ 因 为 烦
nǎo lái le 。 shī fu bú shì gēn nǐ men jiǎng guò ma yí gè rén
恼 来 了 。 师 父 不 是 跟 你 们 讲 过 吗 ， 一 个 人
de fán nǎo zěn me lái de yīn wei tā de xīn liàng bú dà yīn wei
的 烦 恼 怎 么 来 的 ？ 因 为 他 的 心 量 不 大 ， 因 为
tā de xīn líng bù píng jìng a tā yào zhè ge yào nà ge yào
他 的 心 灵 不 平 静 啊 。 他 要 这 个 ， 要 那 个 ， 要
le zhè ge yòu xiǎng yào nà ge yào le nà ge yòu xiǎng yào
了 这 个 ， 又 想 要 那 个 ； 要 了 那 个 ， 又 想 要
zhè ge yǒu le yì diǎn diǎn qián hái xiǎng yào gèng duō
这 个 。 有 了 一 点 点 钱 ， 还 想 要 更 多 ；
yǒu le yì diǎn diǎn míng hái xiǎng yào gèng duō nà tā de
有 了 一 点 点 名 ， 还 想 要 更 多 ， 那 他 的
xīn jiù bù píng jìng le suǒ yǐ tā jiù bù néng xiǎng shòu rén
心 就 不 平 静 了 ， 所 以 ， 他 就 不 能 享 受 人

jiān de kuài lè nǐ nán guò le nǐ zěn me néng gòu xiǎng shòu
间的快乐。你难过了，你怎么能够享受
rén jiān de kuài lè a
人间的快乐啊？

xiǎo míng dà xué dú wán le xīn li bù píng jìng rén jiā
小明大学读完了，心里不平静：人家
hái zài wǎng shàng dú wǒ wèi shén me bù néng wǎng shàng dú
还在往上读，我为什么不能往上读
a nǐ shuō nǐ dú shū xīn kǔ bu xīn kǔ rú guǒ nǐ xīn tài hěn
啊？你说你读书辛苦不辛苦？如果你心态很
suí hé néng dú jiù dú bù néng dú jiù bù dú bù gěi zì jǐ
随和，能读就读，不能读就不读，不给自己
tài dà yā lì wǒ běn lái dà xué jiù bì yè le zhǎo fèn gōng
太大压力，我本来大学就毕业了，找份工
zuò wǒ yě tǐng kāi xīn de nà nǐ bú shì tóng yàng xiǎng shòu
作，我也挺开心的，那你不是同样享受
kuài lè ma rú guǒ wǒ yí dìng yào dú bó shì tú zēng zì jǐ
快乐吗？如果我一定要读博士，徒增自己
hěn duō yā lì nà nǐ shuō shuō kàn nǐ kuài lè bu kuài lè
很多压力，那你说说看，你快乐不快乐？
nǐ jīn tiān gào sù shī fu shuō nǐ hěn kuài lè nà shī fu jiù
你今天告诉师父说，你很快乐，那师父就

hěn gāo xìng rú guǒ nǐ shuō nǐ xiàn zài hái shì xīn bù píng jìng
很高兴。如果你说你现在还是心不平静，
nǐ yí dìng yào dú nà nǐ dú wán zhè ge hái yǒu qí tā yào
你一定要读，那你读完这个，还有其他要
dú de ne suǒ yǐ wǒ men yào dǒng de bú yào qù zhí zhuó
读的呢。所以，我们要懂得，不要去执著，
bú yào jué de zhè ge yě yào nà ge yě yào
不要觉得这个也要，那个也要。

wǒ men yào cháng shēng wú shēng miè xīn yě jiù shì shuō
我们要常生无生灭心。也就是说，
wǒ méi yǒu shēng chū lái shén me xīn yě bú yào miè diào shén
我没有生出来什么心，也不要灭掉什
me xīn a wǒ wú suǒ wèi le rén jiā jiǎng wǒ yǒu shén me
么心啊，我无所谓了，人家讲我有什么
guān xì ne wǒ jīn tiān dào rén jiān lái hé nǐ yí yàng nǐ yì
关系呢？我今天到人间来和你一样，你一
tiān yǒu gè xiǎo shí wǒ yì tiān yě yǒu gè xiǎo shí nǐ
天有24个小时，我一天也有24个小时；你
yì tiān yǒu sān dùn fàn chī wǒ yì tiān yě yǒu sān dùn fàn chī
一天有三顿饭吃，我一天也有三顿饭吃，
wǒ bù bǐ nǐ shǎo shén me wǒ gēn nǐ shì píng děng de wǒ
我不比你少什么，我跟你是平等的。我

méi yǒu shēng chū shén me tè bié de xīn yě yòng bù zhāo qù
没有生出什么特别的心，也用不着去
miè diào shén me xīn hěn duō rén shēng chū lái de zá niàn yīn
灭掉什么心。很多人生出来的杂念，因
wei tā xiǎng zuò jú zhǎng tā tòng kǔ wàn fēn jǔ gè jiǎn dān
为 he 想 做 局 长 ， he 痛 苦 万 分 。 举 个 简 单
lì zǐ xiàn zài hěn duō huá rén yào qù jìng xuǎn yì yuán shī
例 子 ， 现 在 很 多 华 人 要 去 竞 选 议 员 ， 师
fu rèn shi de yí gè yì yuán tā shì zěn me nòng dào de ne
父 认 识 的 一 个 议 员 ， he 是 怎 么 弄 到 的 呢 ？
tā zài xuǎn qū de měi jiā měi hù dōu qiāo mén a nǐ kěn ma
he 在 选 区 的 每 家 每 户 都 敲 门 啊 ， 你 肯 吗 ？
rén jiā zhēn de fù chū le rén jiā shì yì jiā yì jiā qiāo mén de
人 家 真 的 付 出 了 ， 人 家 是 一 家 一 家 敲 门 的 ，
zuì hòu cái bèi xuǎn shàng yì yuán nǎ jiàn shì qing shì róng yì
最 后 才 被 选 上 议 员 。 哪 件 事 情 是 容 易
zuò de a
做 的 啊 ？

nǐ shēng chū lái zhè ge xīn le nǐ jiù děi qù miè diào nǐ
你 生 出 来 这 个 心 了 ， 你 就 得 去 灭 掉 。 你
yǒu yì bǎ huǒ le nǐ hái děi qù miè huǒ ne nǐ zhè bǎ huǒ
有 一 把 火 了 ， 你 还 得 去 灭 火 呢 ， 你 这 把 火

dōu méi yǒu nǐ lián miè huǒ jī dōu bú yào zhǔn bèi le duì
都没有，你连灭火器都不要准备了，对
bu duì a pí qì bù hǎo de rén yào jīng cháng tí xǐng zì jǐ
不对啊？脾气不好的人，要经常提醒自己
miè diào pí qì dāng nián lín zé xú zài tā de bàn gōng shì lǐ
灭掉脾气。当年林则徐在他的办公室里
xiě le liǎng gè zì zhì nù jiù shì kòng zhì zì jǐ de nù qì
写了两个字“制怒”，就是控制自己的怒气，
lín zé xú yī fā pí qì tái tóu yí kàn zhì nù mǎ shàng
林则徐一发脾气，抬头一看“制怒”，马上
jiù bǎ pí qì yā xià lái le lèi bu lèi a shēng chū de qì chū
就把脾气压下来了，累不累啊？生出的气出
bù lái mēn zài xīn lǐ huì mēn sǐ de shī fu zǎo jiù gēn nǐ
不来，闷在心里，会闷死的。师父早就跟你
men jiǎng guò le bú yào qù yǒu nù nà nǐ yě bú yào zhì nù
们讲过了，不要去有怒，那你也不要制怒
le yǒu shén me hǎo nù de
了，有什么好怒的？

lè zé wú hǎo è rú guǒ zhè ge rén hěn kuài lè zhī
“乐则无好恶”，如果这个人很快乐之
hòu tā jiù méi yǒu hǎo huài zhī fēn le tā jiù hěn kāi xīn le
后，他就没有好坏之分了，他就很开心了。

pèng dào yí gè shì qing āi yā wǒ zhè ge rén zhēn dǎo méi
碰 到 一 个 事 情： 哎 呀， 我 这 个 人 真 倒 霉，

wǒ zì zuò zì shòu zhǒng de è yīn xiàn zài guǒ lái le
我 自 作 自 受， 种 的 恶 因， 现 在 果 来 了，

suàn le wǒ zì jǐ kuī běn ba suàn wǒ huā qián xiāo zāi ba
算 了， 我 自 己 亏 本 吧， 算 我 花 钱 消 灾 吧。

yǒu è le ma méi yǒu è a hǎo shì lái le zhēn hǎo pú
有 恶 了 吗？ 没 有 恶 啊。 好 事 来 了， 真 好， 菩

sà xiǎn líng le suǒ yǐ kāi xīn kuài lè de rén shì méi yǒu hǎo
萨 显 灵 了。 所 以， 开 心 快 乐 的 人 是 没 有 好

è zhī fēn de tā bù shēng qì le méi yǒu bù kāi xīn de
恶 之 分 的， 他 不 生 气 了， 没 有 不 开 心 的。

rú guǒ nǐ jīng cháng xiǎng dào wǒ zhè ge wǒ de zì
“ 如 果 你 经 常 想 到 “ 我 ”， 这 个 我 的 自

jǐ nǐ jiù méi yǒu zhǔ zǎi le shén me yì si ne jiù shì nǐ
己， 你 就 没 有 主 宰 了， 什 么 意 思 呢？ 就 是 你

shén me shì qing dōu xiǎng dào wǒ nǐ jiù shén me shì
什 么 事 情 都 想 到 “ 我 ”， 你 就 什 么 事

qing dōu zuò bù hǎo yí gè zì sī zì lì de rén shì dé bú dào
情 都 做 不 好。 一 个 自 私 自 利 的 人， 是 得 不 到

rén jiā de bāng zhù de jǔ gè jiǎn dān lì zi nǐ xiǎng zuò jú
人 家 的 帮 助 的。 举 个 简 单 例 子， 你 想 做 局

zhǎng nǐ lèi bu lèi a rú guǒ nǐ pīn mìng de wèi zì jǐ
长， 你 累 不 累 啊？ 如 果 你 拼 命 地 为 自 己，

jiù bú huì yǒu rén xuǎn nǐ méi yǒu rén wèi nǐ shuō hǎo huà
就不会有人选你，没有人为你说好话，

nǐ jiù méi yǒu zhǔ zǎi tīng de dǒng ma nǐ jiù shì yì kē xiǎo
你就没有主宰，听得懂吗？你就是一颗小

shù shù zài nà lǐ biān shàng méi yǒu kào hěn róng yì dǎo
树竖在那里，边上没有靠，很容易倒

xià suǒ yǐ rén bù néng zhǐ wèi zì jǐ
下。所以，人不能只为自己。

yí gè rén rú guǒ gān jìng le zhī hòu zé wǒ wú rǎn yí
一个人如果干净了之后，则我无染，一

gè rén gān jìng de huà jiù bú huì rǎn dào huī chén jǔ gè jiǎn
个人干净的话，就不会染到灰尘。举个简

dān lì zǐ yí gè jīng cháng xǐ zǎo de rén tā shēn shàng gān
单例子，一个经常洗澡的人，他身上干

jìng ma yí gè xīng qī bù xǐ zǎo de rén tā shēn shàng gān
净吗？一个星期不洗澡的人，他身上干

jìng ma yí gè xīng qī bù tīng shī fu jiǎng kè de rén tā nǎo
净吗？一个星期不听师父讲课的人，他脑

zi lǐ gān jìng ma nǐ men xiǎng xiǎng kàn tiān tiān tīng shī fu
子里干净吗？你们想想看，天天听师父

jiǎng kè de rén nǎo zi gān jìng hái shì yí gè xīng qī tīng yí cì
讲课的人脑子干净，还是一个星期听一次

de rén nǎo zi gān jìng a nǐ men kàn nà xiē dì zǐ tā men
的人 脑子 干净 啊? 你们 看 那些 弟子, 他们
yí gè yuè tīng shī fu jiǎng yí cì shì tā men gān jìng hái shì
一个 月 听 师父 讲 一次, 是 他们 干净, 还是
nǐ men měi gè xīng qī tīng shī fu jiǎng yí cì kè de rén gān jìng
你们 每个 星期 听 师父 讲 一次 课 的 人 干净
a tā men shì yí gè yuè xǐ zǎo yí cì nǐ men shì yí gè xīng
啊? 他们 是 一个 月 洗 澡 一次, 你们 是 一个 星
qī xǐ zǎo yí cì duì bu duì yào tiān tiān chún jié yì shí
期 洗 澡 一次, 对 不 对? 要 天 天 纯 洁 意 识,
tiān tiān bǎ zì jǐ bù hǎo de zá niàn pái gān jìng nà me zhè ge
天 天 把 自 己 不 好 的 杂 念 排 干 净, 那 么 这 个
rén jiù gān jìng le
人 就 干 净 了。

suǒ yǐ wǒ men bù néng yǒu yì diǎn diǎn de rǎn zhuó
所 以, 我 们 不 能 有 一 点 点 的 染 着,
wǒ men bù néng yǒu yì diǎn diǎn zāng de dōng xi zài shēn shàng
我 们 不 能 有 一 点 点 脏 的 东 西 在 身 上。
yào zhī dao yǒu yì diǎn diǎn zāng de dōng xi nǐ de xīn jiù
要 知 道, 有 一 点 点 脏 的 东 西, 你 的 心 就
huì kuáng luàn duì bu duì a jīn tiān yǒu rén lái qī fu nǐ le,
会 狂 乱, 对 不 对 啊? 今 天 有 人 来 欺 负 你 了,

nǐ xīn zhōng yì xiǎng bù tōng jiē xià lái nǐ jiù yào bào fù
你心中一想不通，接下来你就要报复，
jiē xià lái nǐ de xīn huì fán zào bù ān le nǐ men yǒu xiē rén
接下来，你的心会烦躁不安了。你们有些人
zài dù rén de shí hou yě yào zhù yì bù néng tài kuáng luàn
在度人的时候也要注意，不能太狂乱，
jiù suàn shì wéi pú sà wèi duì fāng hǎo nǐ yě bù néng duì rén
就算是为菩萨、为对方好，你也不能对人
jiā xiōng bā bā de nǐ men xiǎng xiǎng kàn shī fu jiù shì jiǎng
家凶巴巴的。你们想想看，师父就是讲
nǐ men tú dì yě shì yǒu ge fàn wéi de
你们徒弟，也是有个范围的。

suǒ yǐ bù néng bù chún jié bù néng yǒu rǎn yì yǒu
所以，不能不纯洁，不能有染，一有
rǎn xīn huì kuáng luàn nán guò rán hòu yì fā pí qi xīn
染，心会狂乱、难过，然后一发脾气，心
jiù huì diān dǎo yīn wei xiǎng bù tōng a yǒu méi yǒu a
就会颠倒，因为想不通啊。有没有啊？
yǒu de rén bú jiù shì zhè yàng ma máng le bàn tiān dào le
有的人不就是这样吗？忙了半天，到了
zuì hòu shī fu jiǎng le tā jǐ jù bù kāi xīn le nǐ zhè gōng
最后，师父讲了他几句，不开心了，你这功

dé dào dǐ gěi shuí zuò de nǐ shì wéi shī fu hái shì wéi guān
德到底给谁做的？你是为师父，还是为观

shì yīn pú sà hái shì wéi nǐ zì jǐ a kàn jiàn le ba diān
世音菩萨，还是为你自己啊？看见了吧，颠

kuáng le ba yí dìng bù néng zhè yàng yí dìng yào gān jìng
狂了吧？一定不能这样，一定要干净。

yì diǎn shì qing lái le mǎ shàng xiǎng pú sà huì zhè yàng zuò
一点事情来了，马上想：菩萨会这样做

ma pú sà bú huì rú guǒ pú sà pèng dào zhè jiàn shì qing huì
吗？菩萨不会。如果菩萨碰到这件事情会

zěn me yàng pú sà bǎo zhèng shuō méi yǒu guān xì rěn rǔ
怎么样？菩萨保证说，没有关系，忍辱

hái yào jīng jìn duì bu duì gěi rén jiā zhàn diǎn pián yi yòu
还要精进，对不对？给人家占点便宜又

zěn me yàng ràng nǐ chū diǎn míng yòu zěn me yàng nǐ jiù
怎么样？让你出点名又怎么样？你就

zuò le yòu zěn me yàng nǐ shì bu shì wéi shī fu a hóng
做了，又怎么样？你是不是为师父啊？弘

fǎ nán dào hái yào huá jiè xiàn ma shī fu zài bāng zhù nǐ men
法难道还要划界限吗？师父在帮助你们

tí shēng jìng jiè jìng jiù shì yí gè huán jìng nǐ dào le zhè
提升境界。境就是一个环境，你到了这

ge huán jìng dāng zhōng bǐ rú shuō nǐ dào le ào dà lì yà
个环境当中，比如说，你到了澳大利亚，

nǐ shēng huó le shí jǐ nián nǐ bú huì suí dì tǔ tán de a
你 生 活 了 十 几 年 ， 你 不 会 随 地 吐 痰 的 啊 ，
zhè jiù jiào jìng jiè
这 就 叫 境 界 。

shī fu duì nǐ men hěn yán gé de xīn yào méi yǒu kuáng
师 父 对 你 们 很 严 格 的 ， 心 要 没 有 狂
luàn xīn yào méi yǒu diān dǎo xīn yào wú rǎn zhuó nǐ jiù
乱 ， 心 要 没 有 颠 倒 ， 心 要 无 染 着 ， 你 就
huì méi yǒu fán nǎo nǐ méi yǒu fán nǎo zhī hòu nǐ jiù méi yǒu
会 没 有 烦 恼 。 你 没 有 烦 恼 之 后 ， 你 就 没 有
shì fēi nǐ jiù néng gòu dá dào " cháng lè wǒ jìng de jìng
是 非 ， 你 就 能 够 达 到 “ 常 乐 我 净 ” 的 境
jiè shī fu gēn nǐ men yì diǎn dōu méi yǒu pǎo tí yòu jiǎng
界 。 师 父 跟 你 们 一 点 都 没 有 跑 题 ， 又 讲
huí lái le nǐ yào kuài lè nǐ yào zì jǐ gān jìng nǐ cái
回 来 了 ， 你 要 快 乐 ， 你 要 自 己 干 净 ， 你 才
néng yǒu zhè ge jìng jiè rú guǒ nǐ dòng huài nǎo jīn nǐ bù
能 有 这 个 境 界 ； 如 果 你 动 坏 脑 筋 ， 你 不
gān jìng de huà nǐ zěn me kě néng zì jǐ bù diān kuáng ne
干 净 的 话 ， 你 怎 么 可 能 自 己 不 颠 狂 呢 ？
nǐ xiǎng zhe rén jiā nǐ cái huì gān jìng nǐ bù xiǎng zhe rén jiā
你 想 着 人 家 ， 你 才 会 干 净 ； 你 不 想 着 人 家 ，

nǐ cái huì hěn zāng a zhǐ xiǎng zhe zì jǐ de rén zì sī zì
你才会很脏啊。只想着自己的人，自私自
lì de rén shì bu shì bèi rén jiā kàn bù qǐ a shī fu zǎo jiù
利的人，是不是被人家看不起啊？师父早就
gēn nǐ men jiǎng guò le zì sī de rén bèi shuí dōu kàn bù qǐ
跟你们讲过了，自私的人被谁都看不起，
suǒ yǐ yào zhēn zhèng dá dào fó pú sà de cháng lè wǒ jìng
所以，要真正达到佛菩萨的常乐我净一
jīng cháng kuài lè wǒ hěn gān jìng de yì jìng zài gǔn gǔn
一经常快乐、我很干净的意境，在滚滚
hóng chén de rén jiàn dào yào shí cháng bǎo chí kuài lè dào
红尘的人间道，要时常保持快乐道。
xué fó de rén yào kuài lè bú yào liǎn bēng zhe kāi xīn yì diǎn
学佛的人要快乐，不要脸绷着，开心一点
ba méi yǒu shuí qiàn nǐ men de zhè ge rén jiān yǐ jīng shì
吧，没有谁欠你们的，这个人间已经是
gǔn gǔn hóng chén shén me jiào gǔn gǔn rè shuǐ tàng sǐ nǐ
滚滚红尘，什么叫滚滚？热水烫死你，
huī chén gǔn lái yān sǐ nǐ huī chén a yì pǐ mǎ zǒu guò qù
灰尘滚来淹死你。灰尘啊，一匹马走过去
le huī chén bǎ nǐ quán nòng zāng le nǐ yǐ jīng zài zāng de
了，灰尘把你全弄脏了，你已经在脏的

dì fang nǐ yào shì zài bú kuài lè nǐ bú shì gèng jiā tòng kǔ
地 方 ， 你 要 是 再 不 快 乐 ， 你 不 是 更 加 痛 苦
ma
吗 ？

yào shí cháng bǎo chí kuài lè dào suī rán hěn bù róng yì
要 时 常 保 持 快 乐 道 ， 虽 然 很 不 容 易 ，
dàn shì ne hái shì yào kuài lè bú shì zuǐ ba lǐ shuō kuài lè
但 是 呢 ， 还 是 要 快 乐 ， 不 是 嘴 巴 里 说 快 乐
jiù kuài lè de jīn tiān shī fu jiāo nǐ men duō wēi xiào jiù
就 快 乐 的 。 今 天 师 父 教 你 们 ， 多 微 笑 就
néng jiě jué hěn duō wèn tí yí pèng dào rén jiā jiù duō wēi
能 解 决 很 多 问 题 ， 一 碰 到 人 家 就 多 微
xiào kàn kàn xiàn zài de rén mò fǎ shí qī yǒu jǐ gè xiào de
笑 。 看 看 现 在 的 人 ， 末 法 时 期 有 几 个 笑 得
chū lái de rú guǒ shī fu xiàn zài gēn nǐ men yí yàng kàn jiàn
出 来 的 ？ 如 果 师 父 现 在 跟 你 们 一 样 ， 看 见
shuí dōu tǎo yàn xiào de chū lái ma měi gè rén shēn shàng
谁 都 讨 厌 ， 笑 得 出 来 吗 ？ 每 个 人 身 上
dōu yǒu yè zhàng líng xìng yí dà duī xiào de chū lái ma
都 有 业 障 ， 灵 性 一 大 堆 ， 笑 得 出 来 吗 ？
dàn yào cóng rén dào zhōng qù mō suǒ qù xué xí fàng xià bì
但 要 从 人 道 中 去 摸 索 、 去 学 习 放 下 ， 必

xū fàng xià shén me shì qing dōu děi fàng xià jiù bù néng fàng
须放下, 什么事情都得放下, 就不能放
zài xīn shàng rú guǒ bǎ shén me shì qing dōu fàng zài xīn shàng ,
在心上。如果把什么事情都放在心上,
tā jiù fàng bú xià fàng xià cái néng yí zǒu a fàng zài shàng
他就放不下, 放下才能移走啊, 放在上
miàn shì ná bù zǒu de jǔ gè jiǎn dān lì zi wǒ men dōng
面是拿不走的。举个简单例子, 我们东
fāng tái gé lóu shàng fàng le hěn duō dōng xī rú guǒ nǐ lián
方台阁楼上放了很多东西, 如果你连
fàng de shì shén me dōng xi dōu jì bú zhù le nǐ shuō nǐ zěn
放的是什么东西都记不住了, 你说你怎
me kě yǐ bǎ tā yí zǒu ne rú guǒ nǐ yǎn jing kàn jiàn le zhè
么可以把它移走呢? 如果你眼睛看见了这
ge dōng xi nǐ kě yǐ shuō bǎ zhè ge dōng xi chǔ lǐ diào
个东西, 你可以说把这个东西处理掉、
rēng diào sòng rén děng rú guǒ nǐ yǎn jing dōu kàn bú jiàn
扔掉、送人等, 如果你眼睛都看不见,
nǐ zěn me néng gòu chǔ lǐ tā ne nǐ rú guǒ bǎ zhè xiē āng
你怎么能够处理它呢? 你如果把这些肮
zāng de bù kāi xīn de dōng xi quán bù fàng zài xīn zhōng nǐ
脏的、不开心的东西全部放在心中, 你
fàng bú xià nǐ jiù rēng bú diào a
放不下, 你就扔不掉啊。

shī fu gēn dà jiā jiǎng , yào tǐ wù lǐng huì , yào lǐ jiě
师父跟大家讲，要体悟、领会，要理解
rén shēng tǐ wù shì shén me yì si ne yào qù tǐ yàn cái
人生。体悟是什么意思呢？要去体验，才
néng kāi wù zhè jiàn shì qing wǒ zuò guò le yào lǐ jiě rén
能开悟，这件事情我做过了，要理解人
shēng ó yuán lái wǒ bà ba mā ma yí bèi zi yě shì zhè yàng
生：哦，原来我爸爸妈妈一辈子也是这样
zi de zì jǐ yě shì zài zǒu tā men de lù suǒ yǐ wǒ lái tǐ
子的，自己也是在走他们的路，所以，我来体
huì yí xià wèi shén me wǒ huì zhè yàng yīn wei wǒ men wú suǒ
会一下为什么我会这样。因为我们无所
dé yīn wei wǒ men lái dào rén jiān shì liǎng shǒu kōng kōng
得，因为我们来到人间是两手空空，
zǒu de shí hou yě shì liǎng shǒu kōng kōng wǒ men shén me dōu
走的时候也是两手空空，我们什么都
méi yǒu dé dào suǒ yǐ wǒ men jiù wú suǒ dé wú suǒ zhù
没有得到，所以我们就无所得、无所住。
yǒu shén me kě yǐ dé de hé shàng ní gū wèi shén me bù bǎ
有什么可以得的？和尚、尼姑为什么不把
zì jǐ gù dìng zài yí gè miào lǐ jiù shì wèi le péi yǎng tā men
自己固定在一个庙里？就是为了培养他们
wú suǒ dé wú suǒ zhù yí qiè dōu shì kōng de yí gè bēi
无所得，无所住，一切都是空的，一个背

bāo zǒu tiān xià dào le nǎ lǐ de miào tā men dōu néng guà
包走天下，到了哪里的庙他们都能挂
dān dōu néng zhù zài nà lǐ jiù shì péi yǎng tā men wú jiā
单，都能住在那里，就是培养他们无家，
méi yǒu jiā
没有家。

dào wǒ men rén jiān lái jiù shì méi yǒu jiā de nǐ men shén
到我们人间来就是没有家的。你们什
me dì fāng yǒu jiā nǐ men guò qù de jiā zài zhōng guó dà lù
么地方有家？你们过去的家在中国大陆
ba yǒu rén de jiā zài tái wān ba nǐ men zěn me xiàn zài pǎo
吧？有人的家在台湾吧？你们怎么现在跑
dào ào zhōu lái le nǐ men zhī dao bu zhī dao guò jǐ nián rú
到澳洲来了？你们知道不知道过几年如
guǒ tū rán zhī jiān yǒu shén me zāi huò fā shēng le dà jiā dà
果突然之间有什么灾祸发生了，大家大
qiān yí nǐ ào zhōu de jiā yòu méi le zhè cì ào zhōu shān
迁移，你澳洲的家又没了，这次澳洲山
huǒ ràng jǐ wàn hù rén jiā yòu méi le wú suǒ zhù xīn a bú
火让几万户人家又没了。无所住心啊，不
yào bǎ xīn zhù zài lǐ miàn nǐ zài zhè ge rén jiān zǒu yì chǎng
要把心住在里面，你在这个人间走一场，

nǐ shén me dōu dé bú dào wèi shén me hái yào bǎ xīn zhù zài
你 什 么 都 得 不 到 ， 为 什 么 还 要 把 心 住 在

lǐ miàn ne wú suǒ dé wú suǒ zhù
里 面 呢 ？ 无 所 得 、 无 所 住 。