

## **13. Menyadari Penderitaan Memperoleh Kebahagiaan, Senantiasa Menyingkirkan Pikiran Tamak**

Karena tiada yang didapatkan, baru bisa tidak mempermasalahakan apapun. Apa yang perlu dipermasalahkan? Di dunia ini, ada kamu tidak menjadi banyak, tidak ada kamu juga tidak berkurang apa-apa.

“Terima kasih ya, kamu telah menemani saya sejauh ini” , menghadapi masalah seperti apapun, bukankah bisa dilewati juga? Berterima kasih padanya, yang telah membuat saya belajar melihat kenyataan hidup; terima kasih kepadamu, yang telah membuat saya mengerti, apa itu pria, apa itu wanita, apa namanya anak, apa itu orang tua. Hanya sewaktu kamu sudah tidak mempermasalahakan apapun, kamu baru bisa bahagia. Memang apa hebatnya?

Nenek Zhou sekarang sudah begitu tua, sudah tidak mempermasalahkan apapun, benar tidak? Apakah kamu sekarang masih memikirkan ketenaran dan keuntungan? Sudah tidak masalah lagi, akan pergi begitu saja dengan tangan kosong. Menjelang ajal, ajaran Buddha Dharma bisa membuat saya naik ke Surga, ini adalah berkah pahala duniawi yang terbaik, sudah tidak masalah lagi. Tante Zhou, sekarang sudah tidak mempermasalahkan apapun, bahagia bukan? Dulu, putramu memarahi kamu sedikit, bisa membuatmu kesal setengah mati, kamu bisa tidak mengacuhkannya selama bertahun-tahun, namun sekarang meskipun dia marah sampai menuding-nuding kamu, kamu pun tetap bisa tersenyum padanya. Sudah tidak mempermasalahkannya lagi, maka kamu akan bahagia; kalau kamu masih peduli pada orang ini, maka kamu akan menderita. Konsep ajaran Buddha dari Master ini, hanya bisa sedikit demi sedikit

membantu kalian, jika dalam sekejap, kalian belajar terlalu banyak hal-hal yang bersifat konseptual, kalian tidak akan bisa menerimanya, karena teori ajaran Buddha Dharma memiliki sifat yang cukup filosofis.

Kebahagiaan kita yang sesungguhnya, harus dengan memiliki pikiran yang bersih, baru bisa berpuas hati dan senantiasa berbahagia, dengan kata lain, jika dalam hati, kamu mengetahui kalau ini adalah kebahagiaan, kamu baru bisa merasa bahagia; jika kamu sendiri bahkan tidak mengetahui apa itu kebahagiaan dan penderitaan, bagaimana mungkin kamu bisa bahagia? Banyak orang yang bahagia namun terakhir malah menangis, benar tidak? Kita jangan merasakan kalau ini adalah kebahagiaan. Suatu hal yang membahagiakan sekalipun, setelah melewati satu periode penyesuaian tertentu, tunggu sampai dia

benar-benar mendapatkannya, dia tidak akan merasa lagi kalau ini adalah suatu kebahagiaan.

Perkataan yang Master katakan ini, coba kalian rasakan sendiri baik-baik dalam keseharian kalian. Contoh, satu anak yang paling suka makan tape beras, neneknya setelah membuat fermentasi tape meletakkannya di sana, dia setiap hari membuka tutupnya, dan mencium bau harumnya, merasa sangat senang, setelah 6-7 hari, tunggu sampai tape berasnya jadi, anak ini sudah tidak mau menciumnya lagi, karena dia sudah pusing dengan aroma fermentasi tapenya. Logikanya memang begini, yang Master katakan adalah kenyataan.

Kalian harus bisa memahami prinsip kebenaran, jangan biarkan pikiran diri sendiri bergejolak. Jika

pikiranmu teguh tak tergoyahkan, kamu tidak akan takut akan apapun. Yang paling ditakutkan adalah hati – pikiranmu tergerak, itu adalah dasar lahirnya kerisauan dan kebahagiaan pada dirimu. Oleh karena itu, pikiran sebaiknya jangan tergerak, jika hatimu tergerak, maka tubuhmu menjadi tidak sehat; kalau tubuhmu tidak sehat, berarti ragamu akan terluka; kalau ragamu terluka, maka kamu tidak akan bahagia. Kalian mengira hal-hal yang kalian pikirkan dalam hati, pasti bisa dicapai oleh tubuh badaniah kalian? Banyak orang yang bahunya tidak bisa diangkat, melihat ada tempat yang sangat dekat, kamu kira diri sendiri bisa mengambil barang itu kemari, apakah kamu bisa melakukannya? Kamu tidak sanggup melakukannya. Jika seperti Master, begitu mengulurkan tangan, segera mengambil barangnya, benar tidak? Sedangkan tanganmu baru saja diulurkan, tetapi karena kamu melupakan sakit sendiri, namun kamu akan segera

merasa kalau tubuhmu tidak bisa mencapai sesuatu yang kamu pikirkan.

Pikiran tenang, baru bisa mencapai ketenangan jiwa. Sewaktu pikiran seseorang sudah tenang, kesadarannya baru bisa terpusat. Tubuh terasa ringan dan tenang, jadi jika tubuh seseorang sudah terasa nyaman dan leluasa, dia baru bisa merasakan keamanan. Kalau tubuh terasa berat, kaki bengkak, tangan sakit, kelopak mata berat ingin tidur, kamu merasa sedih atau tidak? Apakah hatimu bisa tenang? Yang Master bicarakan dengan kalian tidak hanya ajaran Buddha Dharma, itu adalah filosofi dalam menekuni Dharma. Oleh karena itu, tunggu sampai kita bisa mengatasi semua rupa palsu ini, dengan sendirinya kamu akan bahagia. Apabila pikiran tidak tenang, hati terasa gusar, misalnya Master mengkritik

kamu, lalu kamu segera menjadi risau: “Aduh, apakah Master melihat sesuatu pada diri saya?” Hatimu terasa tidak tenang, kehilangan akal sehat, mulut mulai bicara sembarangan, perilaku menjadi kacau, mengerti?

Karena ada banyak orang yang menderita karena keinginannya tidak bisa terpenuhi. Di dunia ini, apakah keinginanmu bisa terkabul? Memangnya apa yang kamu inginkan bisa selalu tercapai? Kamu menyukai gadis ini, kamu mengejarnya, lalu apakah dia mau menerimamu? Kamu ingin menikah dengan pria ini, kamu berusaha keras mendekatinya, apakah akhirnya berhasil? Kamu ingin memiliki rumah ini, apakah bisa langsung segera? Hari ini kamu pergi menyewa rumah, begitu melihatnya, ternyata rumah ini sangat cocok dengan selera kamu, namun ada belasan orang yang juga menginginkannya, apakah kamu masih punya

kesempatan? Di dunia ini tiada hal apapun yang sesuai dengan keinginan kita, maka kita harus memahami, bahwa dengan pikiran yang tenang, seseorang baru bisa tidak menderita.

Kita terkadang memerlukan hari-hari yang sepi dan lebih keras, apa maksudnya? Dengan kata lain, dengan sengaja membuat diri sendiri menghadapi kesulitan dalam hidup. Semakin sulit, maka di hari selanjutnya kebahagiaan yang kamu terima akan terasa lebih besar, mengerti? Hidup dengan lebih keras dan sulit, memang apa salahnya? Kalau kita tahu besok bisa makan enak, maka hari ini makan makanan yang lebih sederhana; coba pikirkan, saat kamu besok makan makanan yang lebih enak, maka rasanya akan berbeda. Kalian masih begitu muda, apa salahnya sedikit menderita? Membuat diri sendiri hidup dalam

sedikit kesepian, ini tidak apa-apa. Kamu diam seorang diri di sana, tidak ada orang yang memedulikanmu, namun dalam hati jangan merasa kesepian. Mengapa ada banyak orang duduk di sana, sepanjang hari tidak berbicara, juga tidak ada orang yang menegurnya, namun dia tetap merasa bahagia? Karena hatinya tidak merasa kesepian, sedangkan banyak orang kelihatannya gembira, bicara ke kanan kiri, begitu diam di pinggir, lalu teringat: "Dua hari ini ada orang yang datang menagih hutang, setelah saya pulang, bagaimana ya?" atau "Dokter menyuruh saya untuk periksa minggu depan, saya masih tidak tahu akan bermasalah atau tidak?" Menurut kamu, apakah dirimu kesepian atau tidak? Dengan sering hidup lebih keras dan sederhana, melatih pikiran sendiri dalam menghadapi tantangan yang lebih sulit, akan membawa manfaat bagimu.

Kalian semua tahu yang Master lakukan demi kebaikan kalian, setiap orang pernah dikritik oleh Master, dan kritikan Master sangat pedas, terkadang sampai menjatuhkan gengsinya. Baru-baru ini ada satu orang yang dimarahi oleh Master, dia merasa harga dirinya terluka, akhirnya dia malah bercerita sembarangan dengan orang lain, tahukah kalian, apa jawaban orang lain padanya? "Hanya dua kalimat yang Master katakan padamu ini, seperti gerimis kecil saja. Tahukah kamu, bagaimana Master memarahi kami? Kamu tidak memiliki berkah, baru saja dikritik Master seperti ini, kamu sudah begini, kalau Master mengkritik kita, maka kita akan memperoleh berkat kekuatan." Lalu orang itu melongo sambil membelalakkan matanya. Apa maksud dari memperoleh berkat kekuatan? Sesungguhnya, saat kekurangan diri seseorang ditunjukkan oleh orang lain, sama dengan memberinya berkat kekuatan. Master

beritahu kalian, dia tidak sanggup menerimanya, seperti yang baru saja Master katakan pada kalian di depan, dia tidak memiliki kendali, karena dia terlalu melekat pada egonya sendiri, maka dia tidak memiliki kekuatan yang mengendalikan dirinya, maka kita tidak boleh terlalu mementingkan diri sendiri.

Master sesungguhnya tidak ingin memarahi kalian, mengapa Master bisa mengkritik kalian seperti ini? Demi menghilangkan kesombongan kalian. Kalian saja yang tidak paham, sewaktu kalian datang, setiap orang merasa dirinya sendiri sangat hebat, seperti Xiao Ai yang lulusan dari Universitas Beijing, Xiao Chen lulusan S3, sewaktu datang, merasa hebat bukan? Setiap orang merasa diri sendiri sangat hebat sekali, sampai seolah-olah matanya berada di puncak kepala, sekarang Master menarik semua mata kalian ke bawah. Setiap

orang memiliki temperamen masing-masing, namun harus bisa melepaskan ego sendiri. Master mengkritik kalian demi kebaikan kalian, untuk menghilangkan kesombongan kalian. Kalau Master tidak mendisiplinkan kalian, apakah bisa? Ketahuilah bahwa, guru yang disiplin baru bisa menghasilkan murid yang piawai.

Kita harus membuat diri sendiri lebih “kesepian dan menderita” , termasuk sakit pada tubuh kita sendiri, ini adalah sesuatu yang baik. Kalian sakit gigi, atau sakit di sana sini, akan membuat kalian lebih menghargai tubuh kalian sendiri. Tahukah kalian, mengapa banyak orang bisa mati? Karena seumur hidupnya mereka jarang sakit, lalu tiba-tiba sakit dan meninggal. Seseorang yang sering sakit sini sana, tidak akan mudah meninggal, karena dia sudah memiliki

pencegahannya. Pahamiilah, hidup lebih susah sedikit, tidak ada salahnya. Sering menghadapi sedikit kesulitan dalam hidup dan kesakitan pada tubuh kita, akan menghilangkan ketamakan yang tidak perlu.

Tahukah kalian, kapan saat kalian paling tidak tamak? Yakni sewaktu kalian terbaring sakit di atas ranjang, sewaktu tangan kalian tidak bisa memegang apapun, atau saat tidak ada orang yang peduli pada kalian, ketika sedang sangat kesepian, pada saat itu, apakah kamu masih berpikir untuk tamak? Ketika seseorang hidup menderita, dan tubuhnya terasa kurang sehat, ketamakannya akan berkurang. Seorang pria yang bertubuh sehat, pergi keluar merasa dirinya hebat sekali, lalu tiba-tiba sakit, terbaring di rumah sakit, dia akan segera merasa kalau hidup ini tidak berarti. Ini adalah, memahami ketidakkekalan,

menghilangkan ketamakan. Yang Master katakan pada kalian semuanya adalah intisari penting, maka masukan baik-baik ke dalam pikiran kalian. Pahamiilah bahwa dengan sedikit menderita, akan menghilangkan ketamakan berlebih, kesakitan sementara, bisa membuat kita meninggalkan dan menghindari kebodohan duniawi.

Banyak orang yang pada awalnya ingin melakukan ini dan itu, ada sebagian orang yang masih ingin berbisnis, namun tunggu waktu dia terbaring di rumah sakit dengan kesakitan di sekujur tubuhnya, dia akan terpikir, mengapa hidup manusia bisa seperti ini? Pada saat itu, apakah kamu masih ingin membuka toko? Ada banyak orang yang sebenarnya tidak rela menjual rumahnya, lalu begitu dia sendiri sakit kanker, lalu segera menjualnya. Seseorang yang tadinya demi

selisih 50 ribu atau seribu dolar, dia masih tidak terima, tetapi begitu sakit, tubuh sudah begitu lemah, maka dia tidak lagi bersitegang dengan orang lain. Banyak orang yang bersengketa di pengadilan juga begitu, mengajukan perkara lalu sakit, akhirnya mencabut perkaranya sendiri, sudah kalah, orang yang bersengketa di pengadilan namanya bodoh. Kita harus bisa meninggalkan dan menghindari kebodohan duniawi, cara yang terbaik adalah dengan tidak membiarkan diri kita selalu hidup dalam kelancaran.

Seseorang yang pernah hidup menderita, akan mampu menemukan arah hidup; orang yang tidak pernah menderita dan selalu hidup dalam kelancaran, terakhir malah menimbulkan masalah. Banyak pejabat yang demikian, selalu hidup lancar, pada akhirnya, entah tidak terjadi masalah sama sekali, atau justru

tertimpa masalah besar. Dengan kata lain, hidup seseorang tidak boleh terlalu lancar, karena jika terlalu lancar akan mencelakakan dirimu sendiri. Anak kecil pun begitu, jangan biarkan hidupnya terlalu lancar, harus membuatnya menjalani sedikit kesulitan. Seorang anak begitu dilahirkan, dokter dan suster sudah membuatnya merasakan derita, berkali-kali memukul pantatnya, agar dia segera mulai menangis.

Hanya dengan berada di tengah penderitaan, kita baru bisa merenung dengan lebih dalam, baru bisa memikirkan berbagai masalah; sewaktu seseorang sedang tidak susah, siapa yang akan memikirkan masalah? Orang itu sudah meninggalkan saya, maka saya baru berpikir: "Apakah saya sendiri juga ada salah? Mengapa dia bisa meninggalkan saya?" —

mulai merenung lebih dalam bukan? Karena sudah menderita baru bisa berpikir lebih dalam.

Untuk menghilangkan sifat keras kepala yang egois adalah suatu hal yang sulit, bahkan sangat sulit. Karena manusia sangat keras kepala, terkadang demi gengsi malah bisa kehilangan banyak hal. Sesungguhnya, dalam bersikap dan berperilaku, serta dalam menekuni Dharma, asalkan yang dikatakan orang lain adalah benar, maka kamu harus berubah. Mungkin sewaktu orang lain mengkritik kamu, ada Bodhisattva pada dirinya yang membuatnya berbicara seperti itu, kemelekatan bisa mencelakakan seseorang. Ingin mengubah sifat keras kepala sangat sulit, mengapa kalian anak-anak perempuan ini tidak bisa menikah? Karena terlalu keras kepala. Kalian para pria mengapa tidak mendapatkan istri? Juga karena terlalu

keras kepala. Jangan terlalu keras kepala, jangan menggunakan keegoisan dan mentalitas yang penuh ketamakan, kebencian dan kebodohan dalam menjalani hidup di dunia ini, seseorang yang memiliki ketamakan, kebencian, dan kebodohan yang besar, bukankah adalah seorang yang sangat bodoh? Berusaha mati-matian untuk merebut sesuatu yang palsu, hal-hal yang tidak perlu dibenci jangan dibenci, karena terakhir kebencian itu akan mencelakakan diri sendiri.

Banyak teman-teman muda yang memberitahu Master, semasa kecil, dia menginginkan suatu benda, tetapi ibunya tidak mau membelikannya, maka dia setiap hari tidak mau makan, terakhir sampai kelaparan luar biasa, jadi saat ibunya tidak melihat, dia diam-diam minum susu dari lemari es, dan pada akhirnya

malah diare dan ketahuan ibunya, bukankah ini namanya mempersulit diri sendiri? Mengapa harus gengsi seperti itu?

Menekuni Dharma harus bisa melepaskan gengsi atau harga diri sendiri, meskipun dimarahi atau dikritik orang lain, tetap merasa senang, jangan mempermasalahkan, namun pada saat yang sama, harus memperbaiki kekurangan diri. Kita harus belajar hidup sederhana, sama seperti biksu dan biksuni. Hidup sederhana, menyantap apa yang bisa dimakan, tidak mempermasalahkan, dengan begitu baru bisa menjaga kebahagiaan. Menjalani hari-hari tanpa terlalu perhitungan dan jangan terlalu mementingkan kehendak sendiri, kamu baru bisa mempertahankan kebahagiaan, kamu akan mampu memahami kebahagiaan hidup, kamu baru bisa benar-benar

memahami apa makna sesungguhnya dari kebahagiaan hidup.

Hidup manusia tidak mudah, coba kalian pikirkan, generasi muda selalu mendorong dan melampaui generasi sebelumnya, sekarang di seluruh dunia ada banyak orang yang ingin menjadi murid Master, murid internal, dan murid inti, akan tetapi sekarang syaratnya semakin tinggi, maka kalian harus berusaha lebih keras, kalau kamu ingin menghalangi orang lain, itu tidak boleh. Coba kalian pikirkan, dulu hanya ada kalian beberapa orang saja, betapa bahagianya kalian, sekarang ada begitu banyak murid, kalian pun duduk sampai ke depan, benar tidak? Kalian tidak boleh memojokkan mereka, tidak boleh mencemburui mereka. Ingatlah, membuat orang lain maju, bisa membuat kemajuanmu semakin pesat. Setiap orang

sedang mengalami kemajuan, kamu juga sedang mengalami kemajuan, ini seperti pepatah, ombak yang saling menghempas, yang saling mendorong. Sama seperti di tempat ini, selalu ada "ombak" yang mendorongmu, maka kamu baru bisa maju ke depan.

Yang ingin Master katakan dengan kalian hari ini, yang paling penting adalah kita harus memahami sukacita dalam hati, harus benar-benar merasa bahagia, harus bisa tersenyum. Senyum yang tulus, maka dirimu sendiri akan merasa senang; kalau senyum yang palsu, seperti berpura-pura bersembah sujud di hadapan Buddha dan Bodhisattva, kalian akan merasa tidak nyaman.

Semoga kalian belajar dan membina diri dengan baik, untuk selanjutnya, kalian harus belajar, sewaktu

Master sedang memuji seseorang, kalian harus turut merasa senang untuknya, maka kalian akan memperoleh jasa kebajikannya, hanya saja selama ini kalian tidak mengerti. Apabila dalam pikiran kalian muncul perasaan iri hati, misalnya, dia adalah orang yang disukai Bodhisattva, dia adalah orang baik, begitu Master memujinya, Bodhisattva juga merasa kalau dia baik, tetapi bila kamu dalam hati merasa tidak senang, berarti kamu bertolak belakang dengan Bodhisattva, maka jasa kebajikanmu pasti akan berkurang; tetapi jika kamu juga mengatakan kalau orang ini adalah orang baik, dan kamu merasa sangat senang, maka jasa kebajikanmu akan bertambah. Orang yang sering iri hati pada orang lain, hidupnya akan sangat melelahkan. Kita tidak boleh memiliki perasaan iri hati, jika orang lain baik, kamu harus merasa senang. Kamu memuji orang lain, berarti yang ada dalam pikiranmu semuanya baik; kalau kamu menjelek-jelekkkan orang

lain, berarti pikiranmu dipenuhi dengan hal-hal buruk, bukankah ini akan menyebabkan penyakit parah? Inilah mengapa, sifat dasar harus terhubung dengan cahaya pikiran Buddha, dengan begitu kamu baru bisa menemukan pencerahan.

zhī kǔ de lè      cháng chú tān niàn  
**13. 知苦得乐      常除贪念**

yīn wèi wú suǒ dé      cái néng zuò dào wú suǒ wèi      yǒu shén  
因为无所得，才能做到无所谓。有什  
me suǒ wèi      zhè ge shì jiè      yǒu nǐ bù duō      méi nǐ bù shǎo  
么所谓？这个世界，有你不多，没你不少，  
xiè xie nǐ gēn wǒ zǒu yì chǎng      shén me shì qing guò lái le bú  
谢谢你跟我走一场，什么事情过来了不  
jiù guò lái le      gǎn ēn tā      ràng wǒ xué huì le kàn rén shēng  
就过来了？感恩他，让我学会了看人生；  
xiè xie nǐ      ràng wǒ dǒng de le shén me jiào nán rén      shén me  
谢谢你，让我懂得了什么叫男人，什么  
jiào nǚ rén      shén me jiào hái zi      shén me jiào fù mǔ      zhǐ yǒu  
叫女人，什么叫孩子，什么叫父母。只有  
zài wú suǒ wèi de shí hou      nǐ cái shì kuài lè de      yǒu shén me  
在无所谓的时候，你才是快乐的。有什么  
liǎo bù qǐ de  
了不起的？

zhōu lǎo tài tai xiàn zài zhè me dà nián jì le shén me dōu  
周 老 太 太 现 在 这 么 大 年 纪 了 ， 什 么 都  
wú suǒ wèi le duì bu duì nǐ hái yǒu míng lì sī xiǎng ma  
无 所 谓 了 ， 对 不 对 ？ 你 还 有 名 利 思 想 吗 ？  
shén me dōu wú suǒ wèi le jiù zhè me kōng kòng dì zǒu le  
什 么 都 无 所 谓 了 ， 就 这 么 空 空 地 走 了 ，  
zǒu de shí hou fó fǎ néng gòu ràng wǒ shàng tiān zhè jiù shì  
走 的 时 候 ， 佛 法 能 够 让 我 上 天 ， 这 就 是  
zuì hǎo de rén jiān fú bào wú suǒ wèi le zhōu ā yí xiàn zài  
最 好 的 人 间 福 报 ， 无 所 谓 了 。 周 阿 姨 现 在  
wú suǒ wèi le kāi xīn le ba guò qù ér zǐ mà nǐ yí jù nǐ  
无 所 谓 了 ， 开 心 了 吧 ？ 过 去 儿 子 骂 你 一 句 ， 你  
qì de bàn sǐ nǐ kě yǐ jǐ nián bù lǐ tā xiàn zài tā zhǐ zhe  
气 得 半 死 ， 你 可 以 几 年 不 理 他 ， 现 在 他 指 着  
nǐ bí zi mà nǐ yě jiù chòng tā xiào xiào wú suǒ wèi le  
你 鼻 子 骂 ， 你 也 就 冲 他 笑 笑 。 无 所 谓 了 ，  
nǐ jiù kuài lè le nǐ duì zhè ge rén yǒu suǒ wèi le nǐ jiù  
你 就 快 乐 了 ； 你 对 这 个 人 有 所 谓 了 ， 你 就  
tòng kǔ le shī fu de zhè zhǒng fó de gài niàn zhǐ néng yì diǎn  
痛 苦 了 。 师 父 的 这 种 佛 的 概 念 只 能 一 点  
yì dī de bāng zhù nǐ men rú guǒ yí xià zi gài niàn xìng de  
一 滴 地 帮 助 你 们 ， 如 果 一 下 子 概 念 性 的

dōng xi xué de tài duō nǐ men jiē shòu bù liǎo de yīn wèi fó  
东 西 学 得 太 多 ， 你 们 接 受 不 了 的 ， 因 为 佛  
fǎ de lǐ lùn yǒu xiāng dāng de zhé xué xìng  
法 的 理 论 有 相 当 的 哲 学 性 。

wǒ men zhēn zhèng de kuài lè yào xīn jìng cái néng cháng zhī  
我 们 真 正 的 快 乐 要 心 净 才 能 常 知  
shì kuài lè yě jiù shì shuō nǐ de xīn li yào zhī dao zhè shì  
是 快 乐 ， 也 就 是 说 ， 你 的 心 里 要 知 道 这 是  
kuài lè nǐ cái kuài lè de qǐ lái nǐ zì jǐ lián kuài lè hé  
快 乐 ， 你 才 快 乐 得 起 来 ； 你 自 己 连 快 乐 和  
tòng kǔ dōu bù zhī dao nǐ zěn me huì kuài lè hěn duō rén  
痛 苦 都 不 知 道 ， 你 怎 么 会 快 乐 ？ 很 多 人  
kuài lè dào zuì hòu kū le qǐ lái duì bu duì yào bù gǎn dào  
快 乐 到 最 后 哭 了 起 来 ， 对 不 对 ？ 要 不 感 到  
zhè shì kuài lè yí gè zài kuài lè de shì qing tōng guò yí  
这 是 快 乐 ， 一 个 再 快 乐 的 事 情 ， 通 过 一  
dìng shí jiān de mó hé děng dào tā dé dào de shí hou bù jué  
定 时 间 的 磨 合 ， 等 到 他 得 到 的 时 候 ， 不 觉  
de shì yì zhǒng kuài lè le  
得 是 一 种 快 乐 了 。

shī fu jiǎng de zhè ge huà nǐ men hǎo hǎo qù tǐ huì yí  
师父讲的这个话，你们好好去体会一  
xià nǐ men shēng huó dāng zhōng de shì qing jǔ gè lì zi  
下你们生活当中的事情。举个例子，  
yí gè xiǎo hái zi zuì xǐ huan chī jiǔ niàng wài pó bǎ jiǔ niàng  
一个小孩子最喜欢吃酒酿，外婆把酒酿  
zuò hǎo zhī hòu fàng zài nà lǐ tā měi tiān bǎ gài zi dǎ kāi  
做好之后放在那里，他每天把盖子打开，  
yòng bí zi wén wén zhēn shū fu guò le liù qī tiān děng dào  
用鼻子闻闻真舒服，过了六七天，等到  
jiǔ niàng zuò hǎo le tā yǐ jīng bú yào zài wén le yīn wei tā  
酒酿做好了，他已经不要再闻了，因为他  
bèi jiǔ yǐ jīng xūn de tóu yūn le dào li jiù shì zhè yàng de  
被酒已经熏得头晕了。道理就是这样的，  
shī fu shuō de dōu shì zhēn huà  
师父说的都是真话。

nǐ men yào dǒng dào li bú yào ràng zì jǐ de xīn sāo  
你们要懂道理，不要让自己的心骚  
dòng rú guǒ nǐ de xīn rú rú bú dòng nǐ jiù shén me dōu bú  
动。如果你的心如如不动，你就什么都不  
pà zuì pà de shì xīn dòng nà shì nǐ chǎn shēng fán nǎo kuài  
怕。最怕的是心动，那是你产生烦恼、快

lè de gēn jī a suǒ yǐ xīn zuì hǎo bú yào dòng rú guǒ  
乐的根基啊。所以，心最好不要动，如果  
nǐ de xīn dòng le nǐ de shēn tǐ jiù bú jiàn kāng le nǐ de  
你的心动了，你的身体就不健康了；你的  
shēn tǐ bú jiàn kāng le nǐ de ròu tǐ jiù shòu shāng le nǐ  
身体不健康了，你的肉体就受伤了；你  
de ròu tǐ shòu shāng le nǐ jiù bú huì kuài lè nǐ men yǐ wéi  
的肉体受伤了，你就不会快乐。你们以为  
nǐ men xīn zhōng xiǎng de shì qing nǐ men de ròu tǐ yí dìng  
你们心中想的事情，你们的肉体一定  
néng gòu dá dào ma hěn duō rén jiān bǎng jǔ bù qǐ lái kàn  
能够达到吗？很多人肩膀举不起来，看  
kàn hěn jìn de dì fang yǐ wéi zì jǐ kě yǐ bǎ dōng xī ná guò  
看很近的地方，以为自己可以把东西拿过  
lái nǐ zuò de dào ma nǐ zuò bú dào de rú guǒ shī fu  
来，你做得得到吗？你做不到的。如果师父  
shǒu yì shēn jiù bǎ dōng xī ná guò lái le duì bu duì ér  
手一伸，就把东西拿过来了，对不对？而  
nǐ de shǒu gāng gāng shēn guò qù yīn wei nǐ wàng jì le zì  
你的手刚刚伸过去，因为你忘记了自  
jǐ tòng dàn shì mǎ shàng gǎn jué ròu tǐ dá bú dào xīn zhōng  
己痛，但是马上感觉肉体达不到心中  
xiǎng zuò de zhè jiàn shì qing  
想做的这件事情。

xīn ān jìng   shén néng dìng   yí gè rén de xīn ān jìng le  
心 安 静 ， 神 能 定 。 一 个 人 的 心 安 静 了 ，  
shén cái néng dìng xià lái   shēn qīng ān   yí gè rén shēn tǐ  
神 才 能 定 下 来 。 身 轻 安 ， 一 个 人 身 体  
qīng kuài le   tā cái néng gǎn jué ān quán   shēn tǐ bù qīng  
轻 快 了 ， 他 才 能 感 觉 安 全 。 身 体 不 轻 ，  
tuǐ zhǒng zhàng   shǒu téng tòng   yǎn pí chén zhòng xiǎng shuì  
腿 肿 胀 ， 手 疼 痛 ， 眼 皮 沉 重 想 睡  
jiào   nán guò bu nán guò   nǐ de xīn huì ān ma   shī fu gēn nǐ  
觉 ， 难 过 不 难 过 ？ 你 的 心 会 安 吗 ？ 师 父 跟 你  
men jiǎng de bù dān dān shì fó fǎ   tā shì xué fó de zhé lǐ a  
们 讲 的 不 单 单 是 佛 法 ， 它 是 学 佛 的 哲 理 啊 。  
suǒ yǐ   yào děng dào zhè xiē jiǎ xiàng quán bù kè fú zhī hòu  
所 以 ， 要 等 到 这 些 假 相 全 部 克 服 之 后 ，  
nǐ zì rán huì kuài lè   rú guǒ xīn bù ān   xīn jiù fán   lì rú  
你 自 然 会 快 乐 。 如 果 心 不 安 ， 心 就 烦 ， 例 如 ，  
shī fu jiǎng le nǐ le   nǐ mǎ shàng fán nǎo le   āi yā   shī  
师 父 讲 了 你 了 ， 你 马 上 烦 恼 了 ； “ 哎 呀 ， 师  
fu kàn chū wǒ shén me le   nǐ xīn li bù ān le   nǐ de lǐ  
父 看 出 我 什 么 了 ？ ” 你 心 里 不 安 了 ， 你 的 理  
zhì dà luàn   zuǐ ba kāi shǐ luàn jiǎng   dòng zuò luàn lái le  
智 大 乱 ， 嘴 巴 开 始 乱 讲 ， 动 作 乱 来 了 ，  
míng bai ma  
明 白 吗 ？

yīn wèi tài duō de rén shì qiú bú dào de kǔ zài rén jiān  
因为太多的人是求不到的苦。在人间，  
nǐ qiú dé dào ma nǐ xiǎng qiú shén me jiù yǒu shén me a  
你求得到吗？你想求什么就有什么啊？  
nǐ xǐ huan zhè ge nǚ hái zi nǐ qiú tā tā jiù gēn nǐ hǎo le  
你喜欢这个女孩子，你求她，她就跟你好了？  
nǐ xiǎng jià gěi zhè ge nán de nǐ pīn mìng qiú tā nǐ qiú dé  
你想嫁给这个男的，你拼命求他，你求得  
dào ma nǐ xiǎng qiú zhè ge fáng zi mǎ shàng jiù xíng a  
到吗？你想求这个房子，马上就成啊？  
jīn tiān nǐ qù zū fáng zi yí kàn zhè ge fáng zi wǒ hěn chèn  
今天你去租房子，一看，这个房子我很称  
xīn rú yì de shí jǐ gè rén zài nà lǐ yào ne lún dé dào nǐ  
心如意的，十几个人在那里要呢，轮得到你  
ma zhè ge shì jiè méi yǒu chèn xīn rú yì de shì qing suǒ yǐ  
吗？这个世界没有称心如意的事情，所以，  
yí dìng yào dǒng de xīn yào ān yí gè rén cái néng méi yǒu  
一定要懂得，心要安，一个人才能没有  
kǔ  
苦。

wǒ men yǒu shí hou xū yào yì xiē gū kǔ de rì zi gū kǔ  
我 们 有 时 候 需 要 一 些 孤 苦 的 日 子 ， 孤 苦  
de rì zi shì shén me jiù shì yǒu yì de ràng zì jǐ kǔ yì diǎn  
的 日 子 是 什 么 ？ 就 是 有 意 地 让 自 己 苦 一 点 。  
yuè kǔ děng nǐ dì èr tiān kāi xīn de shí hou nǐ jiù huì jué de  
越 苦 ， 等 你 第 二 天 开 心 的 时 候 ， 你 就 会 觉 得  
yuè tián tīng de dǒng ma ràng zì jǐ kǔ yì diǎn yǒu shén  
越 甜 ， 听 得 懂 吗 ？ 让 自 己 苦 一 点 ， 有 什  
me guān xì ne zhī dao míng tiān kě yǐ chī hǎo cài le jīn tiān  
么 关 系 呢 ？ 知 道 明 天 可 以 吃 好 菜 了 ， 今 天  
chī de dàn yì diǎn xiǎng yi xiǎng míng tiān kě yǐ chī de  
吃 得 淡 一 点 ； 想 一 想 ， 明 天 可 以 吃 得  
gèng hǎo le gǎn jué jiù bù yí yàng le nǐ men hái zhè me  
更 好 了 ， 感 觉 就 不 一 样 了 。 你 们 还 这 么  
nián qīng chī diǎn kǔ pà shén me ràng zì jǐ gū dú yì diǎn  
年 轻 ， 吃 点 苦 怕 什 么 ？ 让 自 己 孤 独 一 点 ，  
méi yǒu guān xì yí gè rén zài nà lǐ méi yǒu rén lǐ nǐ xīn  
没 有 关 系 。 一 个 人 在 那 里 ， 没 有 人 理 你 ， 心  
li yào bù gū dú wèi shén me hěn duō rén zuò zài nà lǐ bàn  
里 要 不 孤 独 。 为 什 么 很 多 人 坐 在 那 里 ， 半  
tiān bù jiǎng huà méi yǒu rén lǐ tā tā zhào yàng hěn kāi xīn  
天 不 讲 话 ， 没 有 人 理 他 ， 他 照 样 很 开 心  
ne yīn wei tā de xīn bù gū dú ér hěn duō rén biǎo miàn  
呢 ？ 因 为 他 的 心 不 孤 独 ， 而 很 多 人 表 面

shàng fēng guāng    dōng jiǎng xī jiǎng    wǎng biān shàng yí zuò  
上 风 光 ， 东 讲 西 讲 ， 往 边 上 一 坐 ，  
jiù xiǎng dào    zhè liǎng tiān rén jiā yòu lái yào qián le    wǒ huí  
就 想 到 ： 这 两 天 人 家 又 来 要 钱 了 ， 我 回  
qù hòu zěn me bàn ne    yī shēng jiào wǒ xià xīng qī qù jiǎn chá  
去 后 怎 么 办 呢 ？ 医 生 叫 我 下 星 期 去 检 查  
shēn tǐ ne    wǒ hái bù zhī dao huì bu huì yǒu shì ne    nǐ shuō  
身 体 呢 ， 我 还 不 知 道 会 不 会 有 事 呢 ？ 你 说  
nǐ gū dú bu gū dú    jīng cháng kǔ yì diǎn    jīng cháng ràng zì  
你 孤 独 不 孤 独 ？ 经 常 苦 一 点 ， 经 常 让 自  
jǐ de sī wéi chī diǎn kǔ tou    yǒu hǎo chù de  
己 的 思 维 吃 点 苦 头 ， 有 好 处 的 。

nǐ men dōu zhī dao shī fu wèi nǐ men hǎo    měi gè rén dōu  
你 们 都 知 道 师 父 为 你 们 好 ， 每 个 人 都  
bèi shī fu jiǎng guò    jiǎng de hěn lì hài    jiǎng de yǒu shí hou  
被 师 父 讲 过 ， 讲 得 很 厉 害 ， 讲 得 有 时 候  
miàn zi xià bù lái    zuì jìn yǒu yí gè rén bèi shī fu jiǎng le jǐ  
面 子 下 不 来 。 最 近 有 一 个 人 被 师 父 讲 了 几  
jù    tā yí xià zi jué de miàn zi xià bù lái    jié guǒ tā qù gēn  
句 ， 他 一 下 子 觉 得 面 子 下 不 来 ， 结 果 他 去 跟  
rén jiā shuō sān dào sì dì jiǎng    nǐ zhī dao rén jiā zěn me gēn  
人 家 说 三 道 四 地 讲 ， 你 知 道 人 家 怎 么 跟

tā jiǎng ma      jiù shī fu jiǎng nǐ zhè liǎng jù huà      máo máo  
他 讲 吗？ “ 就 师 父 讲 你 这 两 句 话 ， 毛 毛  
yǔ a      nǐ zhī dao shī fu zěn me jiǎng wǒ men de ma      nǐ méi  
雨 啊 。 你 知 道 师 父 怎 么 讲 我 们 的 吗 ？ 你 没  
yǒu fú qì      bèi shī fu jiǎng le zhè me jǐ jù      nǐ jiù zhè ge  
有 福 气 ， 被 师 父 讲 了 这 么 几 句 ， 你 就 这 个  
yàng zi le      shī fu jiǎng wǒ men      wǒ men dé dào jiā chí le  
样 子 了 ， 师 父 讲 我 们 ， 我 们 得 到 加 持 了 。 ”  
nà ge rén yǎn jīng chōng duì fāng dèng le bàn tiān      shén me jiào  
那 个 人 眼 睛 冲 对 方 瞪 了 半 天 。 什 么 叫  
jiā chí a      qí shí yí gè rén shēn shàng yǒu bìng bèi duì fāng zhǐ  
加 持 啊 ？ 其 实 一 个 人 身 上 有 病 被 对 方 指  
chū      jiù shì gěi tā jiā chí      shī fu gào sù nǐ men      shòu bù qǐ  
出 ， 就 是 给 他 加 持 。 师 父 告 诉 你 们 ， 受 不 起 ，  
jiù shì shī fu qián miàn gěi nǐ men jiǎng guò de nà jù huà      tā  
就 是 师 父 前 面 给 你 们 讲 过 的 那 句 话 ， 他  
shì wú zhǔ zǎi      yīn wèi bǎ      wǒ      kàn de tài zhòng le      tā de  
是 无 主 宰 ， 因 为 把 “ 我 ” 看 得 太 重 了 ， 他 的  
shēn tǐ shàng jiù méi yǒu zhǔ zǎi tā de lì liàng      bù néng bǎ zì  
身 体 上 就 没 有 主 宰 他 的 力 量 ， 不 能 把 自  
jǐ kàn de tài zhòng  
己 看 得 太 重 。

shī fu shí jì shàng bú yuàn yì jiǎng nǐ men shī fu wèi  
师父实际上不愿意讲你们，师父为  
shén me yào zhè yàng jiǎng nǐ men shì yào qù diào nǐ men de  
什么要这样讲你们，是要去掉你们的  
ào màn xīn a nǐ men dōu bù dǒng de nǐ men lái de shí hou  
傲慢心啊。你们都不懂的，你们来的时候，  
gè gè dōu yǐ wéi zì jǐ shì bù dé liǎo de xiǎo ài hái shì běi dà  
个个都以为自己是不得了的，小艾还是北大  
bì yè de xiǎo chén hái shì bó shì shēng lái de shí hou niú bu  
毕业的，小陈还是博士生，来的时候牛不  
niú a yí gè gè dōu yǐ wéi zì jǐ bù dé liǎo yǎn jīng dōu  
牛啊？一个个都以为自己不得了，眼睛都  
zhǎng zài tóu dǐng shàng xiàn zài shī fu bǎ nǐ men de yǎn jīng  
长在头顶上，现在师父把你们的眼睛  
quán bù gěi lā xià lái měi gè rén dōu yǒu pí qì yào fàng xià  
全部给拉下来，每个人都有脾气，要放下  
zì jǐ shī fu jiǎng nǐ men shì wèi le nǐ men hǎo shì qù  
自己。师父讲你们，是为了你们好，是去  
diào nǐ men de ào màn xīn shī fu duì nǐ men bù yán gé xíng  
掉你们的傲慢心。师父对你们不严格，行  
ma yào zhī dào yán shī chū gāo tú  
吗？要知道严师出高徒。

jīng cháng yào ràng zì jǐ gū kǔ yì diǎn bāo kuò zì jǐ  
经常要让自己孤苦一点，包括自己  
shēn tǐ de tòng dōu shì hǎo shì qing ràng nǐ men yá tòng  
身体的痛，都是好事情。让你们牙痛  
tòng zhè lǐ tòng tòng nǐ men jiù zhī dao ài hù shēn tǐ le  
痛，这里痛痛，你们就知道爱护身体了。  
nǐ zhī dao hěn duō rén wèi shén me huì sǐ de ma jiù shì yīn wei  
你知道很多人为什么会死的吗？就是因为  
yí bèi zi méi yǒu shén me bìng a tū rán fā bìng zǒu diào le  
一辈子没有什么病啊，突然发病走掉了。  
jīng cháng zhè lǐ tòng tòng nà lǐ tòng tòng de rén shì sǐ bú  
经常这里痛痛、那里痛痛的人，是死不  
diào de yīn wei tā yǒu suǒ fáng bèi yào míng bai chī diǎn  
掉的，因为他有所防备。要明白，吃点  
kǔ yǒu shén me guān xì ne jīng cháng chī diǎn kǔ shēn tǐ  
苦，有什么关系呢？经常吃点苦，身体  
shàng yǒu diǎn bìng tòng bú huì ràng wǒ men yǒu duō yú de tān  
上有点病痛，不会让我们有多余的贪  
niàn a  
念啊。

nǐ men zhī dao shén me shí hou nǐ men zuì méi yǒu tān niàn  
你们知道什么时候你们最没有贪念

a jiù shì tāng zài bìng chuáng shàng de shí hou shǒu ná bù  
啊? 就是躺在病床上的时候, 手拿不

qǐ lái dōng xī de shí hou méi rén lǐ nǐ men de shí hou hěn  
起来东西的时候, 没人理你们的时候, 很

gū dú de shí hou nà ge shí hou nǐ hái huì xiǎng zhe tān ma  
孤独的时候, 那个时候, 你还会想着贪吗?

dāng yí gè rén chī diǎn kǔ shēn tǐ yǒu diǎn bù shū fu de shí  
当一个人吃点苦, 身体有点不舒服的时

hou tān niàn jiù huì shǎo a yí gè nán rén shēn tǐ hǎo le,  
候, 贪念就会少啊。一个男人身体好了,

chū qù yǐ wéi zì jǐ shén qì de bù dé liǎo tū rán jiān shēng  
出去以为自己神气得不得了, 突然间生

bìng le tāng zài bìng chuáng shàng mǎ shàng jué de rén shēng  
病了, 躺在病床上, 马上觉得人生

méi yǒu yì si zhè jiù shì zhī wú cháng qù tān niàn shī fu  
没有意思。这就是知无常, 去贪念。师父

gēn nǐ men jiǎng de jué duì shì jīng huá hǎo hǎo wǎng nǎo zi  
跟你们讲的绝对是精华, 好好往脑子

lǐ jìn yào míng bai chī diǎn kǔ bú huì yǒu duō yú de tān  
里进。要明白, 吃点苦, 不会有多余的贪

niàn zàn shí de tòng huì ràng wǒ men lí kāi huí bì rén jiān  
念，暂时的痛，会让我们离开、回避人间  
de yú chī a  
的愚痴啊。

hěn duō rén běn lái hái xiǎng gàn zhè gān nà de yǒu xiē rén  
很多人本来还想干这干那的，有些人  
hái xiǎng kāi shēng yì děng dào wǎng yī yuàn lǐ yì tǎng hún  
还想开生意，等到往医院里一躺，浑  
shēn tòng le jiù xiǎng dào rén zěn me huì zhè ge yàng zi ne  
身痛了，就想到人怎么会这个样子呢？  
nà ge shí hou nǐ hái xiǎng kāi diàn ma hěn duō rén běn lái bù  
那个时候，你还想开店吗？很多人本来不  
shě de mài fáng zi de yí kàn zì jǐ shēng ái zhèng le mǎ  
舍得卖房子的，一看自己生癌症了，马  
shàng mài diào ba běn lái wèi le wǔ wàn kuài qián yì qiān  
上卖掉吧，本来为了五万块钱，一千  
kuài qián de fú dòng tā dōu bù shě de ràng yì shēng bìng le  
块钱的浮动他都不舍得让，一生病了，  
shēn tǐ zhè me bù hǎo jiù bù gēn rén jiā gǎo le hěn duō rén  
身体这么不好，就不跟人家搞了。很多人  
dǎ guān si yě shì zhè yàng dǎ zhe guān si shēng bìng le  
打官司也是这样，打着官司生病了，

rán hòu bù dǎ le shū le dǎ guān sī jiù jiào yú chī yào lí  
然后不打了，输了，打官司就叫愚痴。要离  
kāi huí bì rén jiān de yú chī zuì hǎo de fāng fǎ jiù shì bú yào  
开、回避人间的愚痴，最好的方法就是不要  
ràng yí gè rén yǒng yuǎn de shùn lì  
让一个人永远地顺利。

yí gè chī le kǔ tóu de rén jiù zhī dào zhǎo fāng xiàng le;  
一个吃了苦头的人，就知道找方向了；  
yí gè bù chī kǔ tóu de rén yì zhí shùn lì de rén zuì hòu jiù  
一个不吃苦头的人，一直顺利的人，最后就  
chuǎng huò hěn duō dāng guān de jiù shì zhè yàng yì fān  
闯祸。很多当官的就是这样，一帆  
fēng shùn hǎo le zuì hòu yào me bù chū shì yào me chū dà  
风顺，好了，最后要么不出事，要么出大  
shì jiù shì shuō yí gè rén bú yào tài shùn lì tài shùn lì  
事。就是说，一个人不要太顺利，太顺利  
huì hài sǐ nǐ zì jǐ yí gè xiǎo hái zi yě shì zhè yàng nǐ bú  
会害死你自己。一个小孩子也是这样，你不  
yào ràng tā tài shùn lì jiù shì yào ràng tā chī diǎn kǔ tóu yí  
要让他太顺利，就是要让他吃点苦头。一  
gè hái zi shēng chū lái yī shēng hù shì jiù ràng tā chī kǔ tóu  
个孩子生出来，医生护士就让他吃苦头

le            pī pī bā bā      liǎng xià jiù wǎng pì gu shàng dǎ le  
了,      “ 噼 噼 叭 叭 ”      两 下 就 往 屁 股 上 打 了,  
mǎ shàng jiù kāi shǐ kū  
马 上 就 开 始 哭。

zhǐ yǒu zài tòng kǔ dāng zhōng      wǒ men cái néng yǒu suǒ  
只 有 在 痛 苦 当 中 ,      我 们 才 能 有 所  
shēn sī      cái huì qù xiǎng yì xiē wèn tí      rén bù kǔ de shí hou  
深 思 ,      才 会 去 想 一 些 问 题 ;      人 不 苦 的 时 候 ,  
shuí huì qù xiǎng wèn tí a      rén jiā lí kāi wǒ le      wǒ cái huì  
谁 会 去 想 问 题 啊 ?      人 家 离 开 我 了 ,      我 才 会  
xiǎng      wǒ shì bu shì zì jǐ yě zuò cuò le      tā wèi shén me huì  
想 :      我 是 不 是 自 己 也 做 错 了 ?      他 为 什 么 会  
lí kāi wǒ ne              kāi shǐ shēn sī le ba      tòng kǔ le cái shēn  
离 开 我 呢 ?      —— 开 始 深 思 了 吧 ?      痛 苦 了 才 深  
sī a  
思 啊 。

wǒ men yào qù diào zì sī de gù zhí      shì nán shì      shì fēi  
我 们 要 去 掉 自 私 的 固 执 ,      是 难 事 ,      是 非  
cháng nán de      yīn wei rén hěn gù zhí      yǒu shí hou rén wèi le yì  
常 难 的 。      因 为 人 很 固 执 ,      有 时 候 人 为 了 一

diǎn miàn zi huì sǔn shī hěn duō      qí shí zuò rén xué fó      zhǐ  
点 面 子 会 损 失 很 多 ， 其 实 做 人 学 佛 ， 只  
yào rén jiā shuō de duì de      nǐ jiù bì xū gǎi      yǒu kě néng bié  
要 人 家 说 得 对 的 ， 你 就 必 须 改 。 有 可 能 别  
rén shuō nǐ de shí hou      shì pú sà zài tā shēn shàng jiào tā shuō  
人 说 你 的 时 候 ， 是 菩 萨 在 他 身 上 叫 他 说  
de      zhí zhuó huì hài sǐ rén      yào gǎi gù zhí fēi cháng nán a  
的 ， 执 著 会 害 死 人 。 要 改 固 执 非 常 难 啊 ，  
nǐ men nǚ hái zi wèi shén me jià bù chū qù      yīn wei tài gù zhí  
你 们 女 孩 子 为 什 么 嫁 不 出 去 ？ 因 为 太 固 执 。  
nǐ men nán hái zi wèi shén me qǔ bú dào lǎo po a      yě shì yīn  
你 们 男 孩 子 为 什 么 娶 不 到 老 婆 啊 ？ 也 是 因  
wei tài gù zhí      bú yào tài gù zhí      bú yào yòng zì sī hé tān  
为 太 固 执 。 不 要 太 固 执 ， 不 要 用 自 私 和 贪  
chēn chī de xīn tài zài rén jiān shēng huó      tān xīn zhòng de rén  
瞋 痴 的 心 态 在 人 间 生 活 ， 贪 心 重 的 人 ，  
chēn xīn zhòng de rén      chī xīn zhòng de rén      bú jiù shì gè dà  
瞋 心 重 的 人 ， 痴 心 重 的 人 ， 不 就 是 个 大  
bái chī ma      pīn mìng yào qù bǎ jiǎ de dōng xi zhēng huí lái  
白 痴 吗 ？ 拼 命 要 去 把 假 的 东 西 争 回 来 ，  
bú yào hèn de dōng xi gēn běn bú yào qù hèn      dào zuì hòu shì  
不 要 恨 的 东 西 根 本 不 要 去 恨 ， 到 最 后 是  
hèn sǐ zì jǐ a  
恨 死 自 己 啊 。

hěn duō xiǎo péng you gào sù shī fu tā xiǎo shí hou yào  
很多小朋友告诉师父，他小时候要  
yí yàng dōng xī mā ma bù gěi mǎi tā jiù měi tiān bù chī fàn  
一样东西，妈妈不给买，他就每天不吃饭，  
zuì hòu è de shí zài bù xíng le jiù chèn mā ma méi yǒu kàn jiàn  
最后饿得实在不行了，就趁妈妈没有看见  
de shí hou tōu tōu zài bīng xiāng lǐ ná niú nǎi hē zuì hòu lā  
的时候，偷偷在冰箱里拿牛奶喝，最后拉  
dù zi bèi mā ma fā xiàn le zhè bú jiù shì zì jǐ gēn zì jǐ guò  
肚子被妈妈发现了，这不就是自己跟自己过  
bú qù ma wèi shén me sǐ yào miàn zi ne  
不去吗？为什么死要面子呢？

xué fó jiù shì yào fàng xià miàn zi jiù shì yào bèi rén jiā  
学佛就是要放下面子，就是要被人家  
jiǎng jiǎng le jiù shì yào kāi xīn yào wú suǒ wèi tóng shí yào  
讲，讲了就是要开心，要无所谓，同时要  
gǎi zhèng yào xué huì cū chá dàn fàn guò rì zi jiù xiàng hé  
改正。要学会粗茶淡饭过日子，就像和  
shang ní gū yí yàng cū chá dàn fàn néng chī duō shǎo jiù  
尚、尼姑一样。粗茶淡饭，能吃多少就  
chī duō shǎo wú suǒ wèi zhè yàng jiù néng liú zhù xìng fú  
吃多少，无所谓，这样就能留住幸福。

tiān tiān suí biàn yì diǎn suí yì yì diǎn nǐ jiù néng liú zhù  
天 天 随 便 一 点 ， 随 意 一 点 ， 你 就 能 留 住  
xìng fú nǐ jiù néng míng bai rén shēng de xìng fú cái néng  
幸 福 ， 你 就 能 明 白 人 生 的 幸 福 ， 才 能  
zhēn zhèng lǐ jiě rén shēng de xìng fú  
真 正 理 解 人 生 的 幸 福。

rén bù róng yì a nǐ men xiǎng xiǎng kàn cháng jiāng  
人 不 容 易 啊 ， 你 们 想 想 看 ， 长 江  
hòu làng tuī qián làng xiàn zài quán shì jiè zhè me duō de rén  
后 浪 推 前 浪 ， 现 在 全 世 界 这 么 多 的 人  
dōu yào chéng wéi shī fu de dì zǐ rù shì dì zǐ hé tú dì  
都 要 成 为 师 父 的 弟 子 、 入 室 弟 子 和 徒 弟 ，  
dàn shì yāo qiú shì yuè lái yuè gāo a suǒ yǐ nǐ men bì xū yào  
但 是 要 求 是 越 来 越 高 啊 ， 所 以 你 们 必 须 要  
nǔ lì nǐ xiǎng zǔ zhǐ rén jiā nà shì bù xíng de nǐ men xiǎng  
努 力 ， 你 想 阻 止 人 家 那 是 不 行 的 。 你 们 想  
yì xiǎng guò qù jiù nǐ men zhè jǐ gè rén zài lǐ miàn nǐ  
一 想 ， 过 去 就 你 们 这 几 个 人 在 里 面 ， 你  
men shì hé děng de kuài lè xiàn zài yǒu le zhè me duō dì zǐ  
们 是 何 等 的 快 乐 ， 现 在 有 了 这 么 多 弟 子 ，  
nǐ men zuò dào qián miàn lái le duì bu duì nǐ men bù néng  
你 们 坐 到 前 面 来 了 ， 对 不 对 ？ 你 们 不 能

pái jǐ rén jiā      bù néng jí dù rén jiā      yào jì zhù      ràng rén  
排挤人家，不能嫉妒人家。要记住，让人  
jiā jìn bù      nǐ huì jìn bù de gèng kuài      rén jiā gè gè dōu zài jìn  
家进步，你会进步得更快。人家个个都在进  
bù      nǐ jiù zài jìn bù      zhè jiù jiào làng dǎ làng      làng tuī làng  
步，你就在进步，这就叫浪打浪、浪推浪。  
tóng yàng zhè ge dì fang yī zhí yǒu làng tuī nǐ      nǐ cái huì wǎng  
同样这个地方一直有浪推你，你才会往  
qián jìn a  
前进啊。

shī fu jīn tiān gēn nǐ men jiǎng de      zhǔ yào shì yào dǒng de  
师父今天跟你们讲的，主要是要懂得  
xīn li yào fǎ xǐ      yào zhēn de kāi xīn      yào xiào de chū lái  
心里要法喜，要真的开心，要笑得出来。  
zhēn xiào      nǐ huì zì jǐ hěn shū fu      jiǎ xiào      jiù xiàng guì zài  
真笑，你会自己很舒服；假笑，就像跪在  
pú sà miàn qián      jiǎ bài fó yí yàng      hěn bù shū fu de  
菩萨面前，假拜佛一样，很不舒服的。

xī wàng nǐ men hǎo hǎo xué hǎo hǎo xiū nǐ men yǐ  
希 望 你 们 好 好 学、 好 好 修， 你 们 以  
hòu yào xué huì dāng shī fu zài jiǎng mǒu yí gè rén hǎo de shí  
后 要 学 会， 当 师 父 在 讲 某 一 个 人 好 的 时  
hou nǐ men yào tì tā gāo xìng nǐ men yǒu gōng dé nǐ  
候， 你 们 要 替 他 高 兴， 你 们 有 功 德， 你  
men dōu bù dǒng de rú guǒ nǐ men xīn zhōng yì qǐ jí dù  
们 都 不 懂 的。 如 果 你 们 心 中 一 起 嫉 妒，  
bǐ fang shuō tā shì yí gè pú sà xǐ huan de rén shì yí gè  
比 方 说， 他 是 一 个 菩 萨 喜 欢 的 人， 是 一 个  
hǎo rén shī fu yì jiǎng tā hǎo pú sà dōu gǎn jué hěn hǎo  
好 人， 师 父 一 讲 他 好， 菩 萨 都 感 觉 很 好，  
rú guǒ nǐ xīn li bù shū fu nǐ jiù gēn pú sà bèi dào ér chí  
如 果 你 心 里 不 舒 服， 你 就 跟 菩 萨 背 道 而 驰，  
nǐ kěn dìng shì sǔn gōng dé de rú guǒ nǐ shuō zhè ge rén hǎo  
你 肯 定 是 损 功 德 的； 如 果 你 说 这 个 人 好，  
nǐ hěn kāi xīn nǐ jiù zēng jiā gōng dé le jīng cháng qù jí  
你 很 开 心， 你 就 增 加 功 德 了。 经 常 去 嫉  
dù rén jiā de rén huó de nán shòu a bù néng yǒu jí dù xīn  
妒 人 家 的 人， 活 得 难 受 啊。 不 能 有 嫉 妒 心，  
rén jiā hǎo le nǐ yào jué de kāi xīn nǐ shuō rén jiā dōu hǎo  
人 家 好 了， 你 要 觉 得 开 心。 你 说 人 家 都 好，  
nǐ zì jǐ nǎo zi lǐ dōu shì hǎo de nǐ shuō rén jiā dōu huài  
你 自 己 脑 子 里 都 是 好 的； 你 说 人 家 都 坏，

nǐ jiù shì yì nǎo zi de huài shuǐ zhè nán dào bù shēng è bìng  
你 就 是 一 脑 子 的 坏 水 ， 这 难 道 不 生 恶 病

ma zhè jiù yào běn xīn hé fó xīn de guāng jiē zài yì qǐ nǐ  
吗 ？ 这 就 要 本 心 和 佛 心 的 光 接 在 一 起 ， 你

jiù néng zhǎo dào guāng míng  
就 能 找 到 光 明 。