

## **21. Mempelajari “Pandangan Jalan Tengah” dan Mempraktikkan “Hanya Kesadaran”**

Di Alam Manusia, ketika ada orang yang peduli kepadamu, itu adalah jodoh; ketika tidak ada yang peduli kepadamu, itu juga jodoh. Artinya, jika seseorang memiliki banyak orang yang memperhatikannya, berarti orang ini berjodoh; namun jika semua orang tidak menghiraukannya, ia tetap memiliki jodoh, hanya saja itu adalah jodoh yang berlawanan. Oleh karena itu, jangan sering mengeluh bahwa bakatmu tidak dihargai, diperlakukan tidak adil, atau bahwa sulit menemukan orang yang benar-benar memahami dirimu. Lebih baik renungkanlah diri sendiri: apakah kamu memiliki welas asih universal yang memandang semua sebagai satu kesatuan? Setiap kata yang Master sampaikan kepada kalian, hendaknya

direnungkan dengan sungguh-sungguh. Orang yang sering memiliki welas asih universal yang memandang semua sebagai satu kesatuan tidak akan banyak mengeluh; ia justru mampu menemukan jodoh yang baik di tengah jodoh yang berlawanan.

Apa yang dimaksud dengan welas asih universal yang memandang semua sebagai satu kesatuan? Yaitu ketika orang lain terluka, kita pun ikut merasakan sakit. Dalam bahasa modern, ini berarti menempatkan diri pada posisi orang lain. Oleh karena itu, memahami penderitaan orang lain akan membawa pada pencerahan. Semua ini adalah ajaran yang disampaikan oleh Master. Hanya ketika kamu benar-benar memahami penderitaan orang lain, barulah dirimu dapat tersadarkan. Ketika melihat ibu menderita penyakit kanker, maka akan berpikir: mengapa ia terserang kanker? Itu dikarenakan ia tidak menekuni

Dharma, dan mengonsumsi terlalu banyak makanan laut hidup di masa lalu, sehingga tidak mendapatkan perlindungan dari Bodhisattva. Karena ketika segala sesuatu dalam hidup berjalan terlalu lancar, manusia justru paling mudah kehilangan kewaspadaan dan tersesat. Ketika hubungan perasaan berjalan lancar, ketika karir juga berjalan lancar, dan saat seseorang merasa bahwa segalanya serba baik, pada saat itulah orang mulai tersesat. Jika menggunakan istilah masa kini, berarti seseorang tidak boleh dibutakan oleh kelancaran.

Master memberitahu kalian: dalam segala hal, jangan selalu menganggap diri sendiri benar. Jika kebiasaan ini berlangsung lama, pada akhirnya justru akan mencelakakan diri sendiri. Oleh karena itu, kita harus belajar bernaung pada sifat dasar diri sendiri. Setelah itu, kita harus memiliki kesadaran dan

pencerahan; pikiran harus positif, dan sifat dasar harus bersih. Dengan demikian, kamu tidak akan dikuasai oleh ketersesatan. Apa maksudnya? Artinya, pikiran-pikiran jahat dan cara berpikir yang menyesatkan tidak akan menetap di dalam pikiranmu, bahkan tidak akan muncul, maka harus menjaga pikiran tetap lurus dan benar.

Sebagai manusia, kita harus mengurangi nafsu keinginan dan berpuas diri. Semakin sedikit keinginan seseorang, semakin mudah merasa puas. Saya sudah sangat puas, hari ini saya masih ada sesuap nasi untuk dimakan, saya bersyukur; hari ini saya masih ada tempat untuk beristirahat, saya bersyukur; ada dunia ini sebagai tempat bagi saya untuk menekuni Dharma, yang membuat saya dari Alam Manusia ini bisa langsung memasuki Empat Alam Brahma atau Alam Sukhavati, maka saya harus bersyukur, semuanya

dijalani dalam rasa syukur. Hanya di dalam rasa syukur itulah kamu dapat bernaung pada sifat dasar diri sendiri. Oleh karena itu, mengurangi nafsu keinginan dan berpuas diri, baru bisa meninggalkan godaan harta dan nafsu.

Bernaung pada pikiran yang benar, baru bisa meniadakan ketersesatan dalam setiap pemikiran. Apa yang dimaksud dengan “bernaung pada pemikiran yang benar” ? Artinya, pikiranmu baru bisa melahirkan pemikiran yang benar. Setelah memiliki pemikiran yang benar dalam pikiranmu, baru bisa menghilangkan pandangan sesat dalam setiap pemikiranmu, tidak akan berpandangan salah, maka tiada pandangan yang sesat. Semua yang ada dalam pikiranmu semuanya benar, maka tidak akan muncul pemikiran sesat, kamu baru bisa tidak memiliki pemikiran sesat, tiada pandangan sesat.

Jangan ada keakuan, kesombongan, keserakahan, serta kemelekatan. Banyak orang merasa pembinaan dirinya sudah cukup baik, telah melakukan banyak jasa kebajikan, lalu menganggap dirinya sangat hebat, sering mengeluh kekurangan orang lain. Inilah awal mula munculnya keserakahan dan kemelekatan dalam diri sendiri. Oleh sebab itu, seorang praktisi Buddhis sejati harus bisa membebaskan dirinya sendiri, harus bisa menyadarkan semua makhluk. Kita harus bisa berpikiran terbuka, kita hidup menderita di dunia ini, sesungguhnya kita sama dengan sedang "menambal" , apa yang ditambal? Menambal "kebocoran" akibat halangan karma buruk yang kamu lakukan di masa lalu. Hidup susah sama dengan menambal, jadi meskipun kamu menderita, namun kamu malah menambal dan memperkuat diri sendiri.

Memiliki tekad bodhicitta, berarti harus bisa mengubah pikiran yang tenang menjadi keyakinan yang suci, pertama-tama pikiranmu harus bersih dan tenang, keyakinanmu baru bisa muncul. Keyakinan sangat penting, Master mengajarkan kalian, pertama-tama harus membersihkan dan menenangkan pikiran, kemudian baru mengubahnya menjadi keyakinan yang bersih. Satu kalimat dalam {Sutra Hati – Xin Jing}, “Yi wu suo de gu. Pu Ti Sa Duo” – dengan tiada yang didapatkan, Bodhisattva. Coba kalian renungkan, kalimat ini memiliki bobot yang sangat besar dalam ajaran Buddha Dharma, “dengan tiada yang didapatkan” berarti menyadari bahwa tidak ada sesuatu pun yang benar-benar dapat diperoleh. Artinya, kamu menyadari bahwa pada hakikatnya dunia ini tidak memiliki apapun, ini disebut “menyadari ketiadaan” . Segala sesuatu di dunia ini pada akhirnya tidak dapat dimiliki, yang disebut

dengan “tiada yang didapatkan” . Hanya dengan menyadari “tiada yang didapatkan” , barulah dapat terbebas dari kerisauan dan tidak melekat. Oleh karena itu, apabila seseorang mampu memahami bahwa tidak ada sesuatu pun yang benar-benar dapat dimiliki atau diperoleh, ia akan menyadari hakikat “tiada yang didapatkan” di dunia ini, maka ia tidak akan memiliki kerisauan. Tiada perolehan berarti tiada yang menetap, jika tidak ada sesuatu yang dapat diperoleh, lalu dari mana muncul hati dan pikiran untuk menetap? Dan pada apa hati dan pikiran itu bisa menetap? Ketika kamu tidak berusaha memiliki atau memperoleh hal tersebut, maka di dalam hatimu pun tidak tersimpan apa-apa. Jika di dalam hati tidak ada hal-hal itu, bagaimana mungkin hal-hal tersebut bisa tertinggal dan menetap di dalam hatimu?

Tiada yang didapatkan berarti tidak menetap, jika dijelaskan dengan bahasa kehidupan sehari-hari di Alam Manusia, ini disebut "tidak dipersoalkan lagi atau tidak masalah, tidak apa-apa". Tidak yang tidak didapatkan, sesungguhnya ketika kamu benar-benar melihat kebenarannya, menyadari bahwa tidak ada sesuatu yang benar-benar bisa diperoleh. Tidak ada tiada yang didapatkan adalah mendapatkan, kamu kembali mendapatkan, kamu sudah kosong, itu juga suatu bentuk mendapatkan, karena yang kamu dapatkan adalah kekosongan, hanya dengan kosong baru bisa melahirkan kebijaksanaan, dengan kekosongan baru bisa menyimpan kebijaksanaan. Terlalu banyak pemikiran liar, bagaimana kebijaksanaan dapat bertahan lama? Kalian harus memahami bahwa "tiada yang didapatkan, menjadikan "tiada yang didapatkan" sebagai landasan dalam membina diri. Kamu harus pahami

segala sesuatu di dunia ini sebagai sesuatu yang pada hakikatnya tidak ada. Jangan mengejar hal-hal yang sejak awal memang tidak bisa diperoleh, inilah akarmu dalam menekuni Dharma. Tidak serakah—itulah akarnya. Segala sesuatu adalah kosong. Ketika benar-benar dipahami, maka semua materi duniawi datang dalam keadaan kosong, dan pergi pun kembali kosong.

Dalam ajaran Buddha Dharma terdapat dua poin yang sangat penting: yang satu disebut “zhong guan – pandangan jalan tengah (madhyamaka)” , dan yang satu lagi disebut “wei shi – pandangan hanya kesadaran (vijnaptimatra)” . Hanya kesadaran berarti hanya ada kesadaran.

Pertama-tama, kita bahas tentang “中观 zhong guan – pandangan jalan tengah (Madhyamika) ” . Pandangan jalan tengah berarti melihat segala sesuatu dari posisi tengah — tidak condong ke satu sisi. Jalan

tengah tidak berada di dalam, dan juga tidak berada di luar. Artinya, dalam membina diri, kita tidak boleh hanya mementingkan penampilan luar, tetapi juga tidak boleh mementingkan pada batin internal. Jika tidak di luar dan tidak di dalam, lalu di mana? Bukankah itu berada di tengah? Ketika melihat suatu persoalan, jika tidak memandangnya sebagai "kiri" dan juga tidak memandangnya sebagai "kanan" , maka kamu melihat persoalan itu secara netral, itulah cara pandang jalan tengah. Ketika dua pihak yang sedang bertengkar sama-sama datang kepadamu dan masing-masing mengatakan keburukan pihak lain, kamu tidak membela yang satu dan juga tidak membela yang lain, melainkan berdiri di posisi tengah, inilah yang disebut pandangan jalan tengah.

Karena tidak sering melihat, barulah bisa memutuskan pandangan. Jika kita tidak sering

menghadapi hal-hal yang merisaukan, dan tidak sering berurusan dengan hal-hal dunia fana yang kotor dan tidak bermakna, maka barulah dapat memutuskan pandangan. Apa maksudnya? Banyak orang suka berkata, "Dia bilang apa? Ceritakan kepadaku!" Maka dia mulai terbentuk "pandangan" . Yang dimaksud dengan memutuskan pandangan adalah memutus seluruh "pandangan" yang terbentuk dari apa yang kita lihat, dengar, dan ketahui, semuanya diputuskan, tidak ada lagi, dengan demikian kamu baru bisa bersikap netral dan mampu menerapkan pandangan jalan tengah. Ketika melihat sesuatu tetapi berkata "saya tidak melihatnya" , itulah yang disebut memutus pandangan. Banyak praktisi yang sudah membina diri dengan baik, ketika ada orang datang dan berkata, "Dia mengatakan ini dan itu tentangmu," mereka menjawab, "Oh, saya tidak pernah mendengarnya," dengan cara ini, ia memutus

pandangan bodohnya sendiri. Oleh karena itu, di antara "sering melihat" dan "memutuskan pandangan" , itulah yang disebut pandangan jalan tengah. Sering melihat banyak hal, namun sama sekali tidak menyimpannya di dalam hati, sepertinya tidak melihat apa pun, yang satu kiri, yang satu kanan. Pada akhirnya, meskipun melihat tetapi juga tidak melihat; tidak melihat namun sepertinya melihat. Sebenarnya, banyak orang ketika menjawab pertanyaan, "Apakah kamu melihatnya?" "Tidak melihat," padahal sesungguhnya dia melihat. Ada pula banyak orang yang ketika ditanya, "Apakah kamu melihatnya?" Padahal ia sudah melihat, namun ia menjawab, "Tidak melihat." Bukankah ini yang disebut pandangan jalan tengah? Melihat, tetapi di dalam batin menganggap seolah tidak melihat; mengetahui suatu hal, namun tidak menganggapnya sebagai kenyataan, melainkan sebagai sesuatu yang ilusi. Maka itu terbentuklah

pandangan jalan tengah. Jika dijelaskan dengan bahasa modern bagi para praktisi Buddhis, ini adalah dialektika materialisme.

Poin kedua yang sangat penting dalam ajaran Buddha Dharma adalah “唯识 wei shi – hanya kesadaran (Vijnaptimatra) , yakni segala sesuatu di luar, dunia luar, lingkungan luar, objek-objek indra di luar tubuh, semuanya adalah kosong. Kesadaran dalam diri manusia adalah satu-satunya kesadaran. Dengan kata lain, kesadaran dalam batinmu adalah satu-satunya kesadaran, ini menjelaskan tentang “kosong di luar, namun ada di dalam” . Segala sesuatu yang kamu rasakan dari luar, pada dasarnya bersifat kosong dan palsu. Sedangkan apa yang kamu alami dan sadari di dalam hati, itulah yang benar-benar nyata. Master memberikan sebuah contoh kepada kalian, ketika orang lain memberi tahu kamu bahwa di luar sangat

dingin, selama kamu masih berada di dalam rumah yang hangat, kamu tidak akan merasakan dingin, benar tidak? Namun saat kamu membuka pintu dan melangkah keluar, lalu hembusan udara dingin menerpa tubuhmu, pada saat itu, kesadaran kamu satu-satunya akan dimulai, karena ini berarti apa yang dirasakan tubuh luar kamu langsung terasa ke dalam kesadaran pikiranmu. Dan kesadaran inilah yang disebut “wei shi – hanya kesadaran” , yakni satu-satunya kesadaran: “saya benar-benar merasa dingin.” Jika bukan melalui “hanya kesadaran” , maka apa pun yang dikatakan orang lain, di dalam kesadarannya ia tidak akan mempercayainya. Mengapa Master menginginkan kalian belajar hal-hal ini? Tahukah kalian mengapa kita perlu memahami hal-hal ini? Sesungguhnya ini adalah intisari penting dalam menekuni Dharma. Jika tidak memahami hal ini, kamu tidak akan mampu membangkitkan kesadaran orang

lain. Karena kamu tidak mengetahui apa yang sedang dipikirkan dalam kesadaran mereka. Sekalipun kamu berbicara panjang lebar, atau memberikan sebuah buku, atau menyuruhnya menonton sebuah cakram (video), kesadarannya tetaplah kesadaran semula, dengan demikian, kamu sama sekali tidak dapat menyadarkannya. Oleh karena itu, kalian harus memahami cara kerja kesadaran ini.

Yang dimaksud dengan "dalam" adalah pikiran. Pikiran memiliki "pikiran eksternal" dan "pikiran internal" . Secara permukaan, kita sering berkata, "hatiku bagaimana dan bagaimana" , tetapi sesungguhnya hati atau pikiran ini terbagi dalam banyak jenis. Perasaan hati luar itu ibarat sebuah pusat komando, namun di dalamnya terdapat banyak "komandan" . Siapakah para komandan itu? Mereka adalah mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran.

Pergerakan hati dan pikiran seseorang bergantung pada apa yang dilihat oleh mata, didengar oleh telinga, dicium oleh hidung, dirasakan oleh lidah, dirasakan oleh tubuh, serta dipahami oleh pikiran. Semua ini adalah dasar dan kondisi yang menyebabkan perubahan hati dan pikiran. Mengapa hati seseorang bisa berubah? Karena ia terlalu banyak mendengar apa yang dikatakan orang lain, bukankah itu melalui telinga? Karena ada orang yang berkata kepadanya, "Cepat lihat ke sini, ini masalahnya." Begitu matanya melihat, ia langsung mempercayainya, kesadarannya pun berubah, maka hatinya pun mulai berubah. Kesadarannya mulai berubah, sehingga disebut sebagai "pikiran eksternal" .

## 21. xué "zhōng guān" xí "wéi shí" 学 "中 观" 习 "唯 识"

zài rén jiān yǒu rén guān xīn nǐ shì yuán wú rén guān xīn  
在 人 间 有 人 关 心 你 是 缘 ， 无 人 关 心  
nǐ yě shì yuán yě jiù shì shuō měi gè rén zài rén jiān yǒu  
你 也 是 缘 。 也 就 是 说 ， 每 个 人 在 人 间 有  
hěn duō rén guān xīn tā nà me zhè ge rén shì yǒu yuán nà  
很 多 人 关 心 他 ， 那 么 这 个 人 是 有 缘 ， 那  
me dà jiā dōu bù lǐ tā tā yě yōng yǒu zhe yuán zhǐ shì  
么 大 家 都 不 理 他 ， 他 也 拥 有 着 缘 ， 只 是  
nì yuán suǒ yǐ bú yào cháng bào yuàn zì jǐ huái cái bú  
逆 缘 。 所 以 ， 不 要 常 抱 怨 自 己 怀 才 不  
yù bèi rén yuān wǎng zhī jǐ nán xún a nǐ bù rú zì  
遇 ， 被 人 冤 枉 ， 知 己 难 寻 啊 ， 你 不 如 自  
jǐ xiǎng yi xiǎng nǐ yǒu méi yǒu tóng tǐ dà bēi shī fu gēn  
己 想 一 想 ， 你 有 没 有 同 体 大 悲 ？ 师 父 跟  
nǐ men jiǎng de měi yí jù huà nǐ men yào hǎo hǎo de qù  
你 们 讲 的 每 一 句 话 ， 你 们 要 好 好 地 去  
xiǎng yi xiǎng jīng cháng yǒu tóng tǐ dà bēi de rén tā jiù  
想 一 想 ， 经 常 有 同 体 大 悲 的 人 ， 他 就

bú huì yǒu hěn duō de bào yuàn , tā jiù huì shùn zhe nì yuán  
不会有 很 多 的 抱 怨 ， 他 就 会 顺 着 逆 缘  
zhǎo dào shàn yuán  
找 到 善 缘 。

tóng tǐ dà bēi shì shén me ? jiù shì rén shāng wǒ  
同 体 大 悲 是 什 么 ？ 就 是 人 伤 我  
tòng , yòng xiàn dài huà shuō jiù shì huàn wèi sī kǎo suǒ  
痛 ， 用 现 代 话 说 就 是 换 位 思 考 。 所  
yǐ , zhī rén kǔ a huì kāi wù , zhè dōu shì shī fu jiǎng  
以 ， 知 人 苦 啊 ， 会 开 悟 ， 这 都 是 师 父 讲  
de 。 nǐ zhǐ yǒu zhī dào rén jiā kǔ le , nǐ zì jǐ cái huì kāi wù  
的 。 你 只 有 知 道 人 家 苦 了 ， 你 自 己 才 会 开 悟  
a kàn dào mā ma shēng ái zhèng le , jiù huì xiǎng dào tā  
啊 ； 看 到 妈 妈 生 癌 症 了 ， 就 会 想 到 她  
wèi shén me huì shēng ái zhèng , nà shì yīn wèi tā méi yǒu xué  
为 什 么 会 生 癌 症 ， 那 是 因 为 她 没 有 学  
fó , guò qù chī le hěn duō huó hǎi xiān , jiù méi yǒu pú sà  
佛 ， 过 去 吃 了 很 多 活 海 鲜 ， 就 没 有 菩 萨  
bǎo yòu a yīn wèi rén zài yí qiè dōu hěn shùn lì de shí  
保 佑 啊 。 因 为 人 在 一 切 都 很 顺 利 的 时  
hou , zuì róng yì mí shī zì jǐ 。 gǎn qíng shàng shùn lì  
候 ， 最 容 易 迷 失 自 己 。 感 情 上 顺 利

le shì yè shàng shùn lì le jué de zì jǐ shén me dōu hěn  
了，事业上顺利了，觉得自己什么都很  
shùn lì de shí hou zhè ge shí hou rén jiù kāi shǐ mí huò  
顺利的时候，这个时候人就开始迷惑  
le yòng xiàn dài huà shuō jiù shì rén bù néng bèi shùn lì  
了，用现代话说，就是人不能被顺利  
chōng hūn tóu nǎo  
冲昏头脑。

shī fu gēn nǐ men jiǎng wǒ men fán shì bú yào cháng yǐ  
师父跟你们讲，我们凡事不要常以  
wéi zì jǐ shì duì de cháng qī zhè yàng zì jǐ jiù huì hài  
为自己是对的，长期这样，自己就会害  
sǐ zì jǐ suǒ yǐ yào xué huì zì xìng gāi yī zhī hòu nǐ  
死自己，所以要学会自性皈依，之后，你  
yào yǒu jué wù nǐ de xīn yào zhèng ér qiě běn xìng yào  
要有觉悟，你的心要正，而且本性要  
gān jìng nà me nǐ jiù xié mí bú zhù shén me yì si  
干净，那么你就邪迷不住。什么意思  
ne xié è de niàn tóu mí huò de sī wéi dōu bú huì  
呢？邪恶的念头，迷惑的思维，都不会

cháng zhù zài nǐ de xīn zhōng , yě bú huì shēng chū lái , suǒ  
常 住 在 你 的 心 中 ， 也 不 会 生 出 来 ， 所  
yǐ yào zhèng  
以 要 正 。

wǒ men zuò rén yào shǎo yù zhī zú a , yù wàng yuè shǎo  
我 们 做 人 要 少 欲 知 足 啊 ， 欲 望 越 少  
de rén , yuè néng zhī zú wǒ hěn zhī zú le , wǒ jīn tiān  
的 人 ， 越 能 知 足 。 我 很 知 足 了 ， 我 今 天  
yǒu yì kǒu fàn chī wǒ gǎn ēn a wǒ jīn tiān yǒu ge dì fāng  
有 一 口 饭 吃 ， 我 感 恩 啊 ； 我 今 天 有 个 地 方  
shuì jiào wǒ gǎn ēn a yǒu zhè ge rén jiān ràng wǒ lái xué  
睡 觉 ， 我 感 恩 啊 ； 有 这 个 人 间 让 我 来 学  
fó , ràng wǒ cóng zhè ge rén jiān néng gòu zhí jiē jìn rù sì  
佛 ， 让 我 从 这 个 人 间 能 够 直 接 进 入 四  
shèng dào huò zhě xī fāng jí lè shì jiè , nà wǒ yào gǎn ēn  
圣 道 或 者 西 方 极 乐 世 界 ， 那 我 要 感 恩  
a , yí qiè dōu zài gǎn ēn zhōng 。 zài gǎn ēn dāng  
啊 ， 一 切 都 在 感 恩 中 。 在 感 恩 当  
zhōng , nǐ cái néng zì xìng guī yī suǒ yǐ , shǎo yù zhī  
中 ， 你 才 能 自 性 皈 依 。 所 以 ， 少 欲 知  
zú , néng lí cái sè  
足 ， 能 离 财 色 。

zì xīn guī yī zhèng , niàn niàn cái néng wú xié jiàn 。 zì  
自 心 皈 依 正 ， 念 念 才 能 无 邪 见 。 自  
xīn guī yī zhèng shì shén me jiù shì nǐ de xīn cái huì chǎn  
心 皈 依 正 是 什 么 ？ 就 是 你 的 心 才 会 产  
shēng zhèng niàn nǐ de xīn yǒu le zhèng niàn zhī hòu nǐ  
生 正 念 。 你 的 心 有 了 正 念 之 后 ， 你  
de měi gè niàn tóu chū lái cái wú xié jiàn bú huì kàn cuò suǒ  
的 每 个 念 头 出 来 才 无 邪 见 ， 不 会 看 错 ， 所  
yǐ yǐ wú xié jiàn gù nǐ de nǎo zi lǐ dōu shì zhèng  
以 ， 以 无 邪 见 故 。 你 的 脑 子 里 都 是 正  
de suǒ yǐ nǐ méi yǒu xié jiàn chū lái nǐ zhè cái shì méi yǒu  
的 ， 所 以 你 没 有 邪 见 出 来 ， 你 这 才 是 没 有  
xié zhī méi yǒu xié jiàn gù  
邪 知 ， 没 有 邪 见 故 。

bú yào rén wǒ gòng gāo tān ài hé zhí zhuó hěn duō  
不 要 人 我 、 贡 高 、 贪 爱 和 执 著 。 很 多  
rén yǐ wéi zì jǐ bú cuò le zuò le hěn duō de gōng  
人 以 为 自 己 不 错 了 ， 做 了 很 多 的 功  
dé yǐ wéi zì jǐ hěn liǎo bù qǐ a jīng cháng bào yuàn rén  
德 ， 以 为 自 己 很 了 不 起 啊 ， 经 常 抱 怨 人  
jiā zěn me zěn me bù hǎo zhè jiù shì zì shēn de tān ài zhí  
家 怎 么 怎 么 不 好 ， 这 就 是 自 身 的 贪 爱 、 执

zhuó de kāi shǐ suǒ yǐ zhēn zhèng xué fó de rén yào dǒng  
著的开始。所以，真正学佛的人要懂  
de jiě tuō zì jǐ yào dǒng de dù huà zhòng shēng yào  
得解脱自己，要懂得度化众生。要  
xiǎng de kāi a wǒ men zài rén jiān chī kǔ shí jì shàng wǒ  
想得开啊，我们在人间吃苦，实际上我  
men jiù shì zài chī bǔ a bǔ shén me bǔ nǐ guò qù suǒ  
们就是在吃补啊，补什么？补你过去所  
wéi zào chéng de yè zhàng mí bǔ zhè ge lòu dòng chī kǔ  
为造成的业障，弥补这个漏洞。吃苦  
jiù shì chī bǔ a nǐ suī rán chī kǔ le nǐ bǔ jìn qù le  
就是吃补啊，你虽然吃苦了，你补进去了。

fā pú tí xīn jiù shì yào jiāng qīng jìng xīn zhuǎn huà wéi  
发菩提心，就是要将清净心转化为  
qīng jìng xìn nǐ de xīn shǒu xiān yào qīng jìng nǐ de xìn niàn  
清净信，你的心首先要清净，你的信念  
cái huì chū lái xìn niàn fēi cháng zhòng yào shī fu ràng nǐ  
才会出来。信念非常重要，师父让你  
men shǒu xiān yào xīn qīng jìng rán hòu cái zhuǎn huà wéi qīng  
们首先要心清净，然后才转化为清  
jìng xìn xīn jīng lǐ yǒu yí jù huà yǐ wú suǒ dé  
净信。《心经》里有一句话，“以无所得

gù pú tí sà duǒ dà jiā xiǎng yì xiǎng zhè jù huà zài  
故。菩提萨埵”。大家想一想，这句话在  
fó fǎ zhōng de fèn liàng shì xiāng dāng zhòng de yǐ wú suǒ  
佛法中的分量是相当重的，“以无所  
dé jiù shì wú wú suǒ dé jiù shì nǐ wù chū lái zhè ge shì jiè  
得”就是悟无所得，就是你悟出来这个世界  
shén me dōu méi yǒu jiào wú wú zhè ge shì jiè shàng  
什么都没有，叫“悟无”，这个世界上  
suǒ yǒu de dōng xi dōu shì dé bú dào de jiào wú  
所有的东西都是得不到的，叫“无  
dé wú de cái néng duàn fán nǎo cái néng bù zhí  
得”。无得才能断烦恼，才能不执  
zhuó suǒ yǐ yí gè rén rú guǒ néng gòu shén me shì qing  
著。所以，一个人如果能够什么事情  
dōu dé bú dào tā huì jué de zhè ge shì jiè shì wú wú suǒ  
都得不到，他会觉得这个世界是悟无所  
dé tā jiù méi yǒu fán nǎo wú suǒ dé jiù shì wú suǒ  
得，他就没有烦恼。无所得就是无所  
zhù nǐ dé bú dào nǐ nǎ lái de xīn qù zhù yòu néng  
住，你得不到，你哪来的心去住，又能  
zhù zài nǎ lǐ ne nǐ méi yǒu qù de zhè xiē dōng xi nǐ xīn  
住在哪里呢？你没有去得这些东西，你心

zhōng méi yǒu zhè xiē dōng xī nà me zhè xiē dōng xī zěn me  
中 没有 这些 东西 , 那么 这些 东西 怎么

huì cán liú hé zhù zhā zài nǐ xīn zhōng ne  
会 残留 和 驻扎 在 你 心 中 呢 ?

wú suǒ dé jiù shì wú suǒ zhù zài rén jiān de jiǎng fǎ jiù  
无 所 得 就 是 无 所 住 , 在 人 间 的 讲 法 就  
jiào wú suǒ wèi méi yǒu le wú suǒ wèi le bù wú suǒ  
叫 无 所 谓 , 没 有 了 , 无 所 谓 了 。 不 无 所  
dé shí jì shàng nǐ zhēn zhèng de bǎ tā kàn chuān le nǐ  
得 , 实 际 上 你 真 正 地 把 它 看 穿 了 , 你  
jué de zì jǐ méi yǒu shén me de de bù wú suǒ dé jí  
觉 得 自 己 没 有 什 么 得 的 , 不 无 所 得 即  
dé nǐ yòu dé dào le nǐ kōng le nà yě shì dé dào  
得 , 你 又 得 到 了 , 你 空 了 , 那 也 是 得 到  
le yīn wèi nǐ dé dào de shì kōng kōng cái néng chǎn shēng  
了 , 因 为 你 得 到 的 是 空 , 空 才 能 产 生  
zhì huì kōng cái néng chǔ cún zhì huì zá niàn tài duō nǎ  
智 慧 , 空 才 能 储 存 智 慧 。 杂 念 太 多 , 哪  
yǒu zhì huì cháng cún dà jiā yào míng bai yǐ wú suǒ dé  
有 智 慧 长 存 ? 大 家 要 明 白 , “ 以 无 所 得  
gù yǐ wú suǒ dé wéi xiū xīn de gēn nǐ yào bǎ shì jiè  
故 ” , 以 无 所 得 为 修 心 的 根 , 你 要 把 世 界

shàng suǒ yǒu de dōng xi dōu lǐ jiě wéi méi yǒu de , nǐ bú  
上 所 有 的 东 西 都 理 解 为 没 有 的 ， 你 不  
yào qù de běn lái jiù dé bú dào de dōng xi zhè ge jiù shì nǐ  
要 去 得 本 来 就 得 不 到 的 东 西 ， 这 个 就 是 你  
xué fó de gēn , bù tān jiù shì gēn a yí qiè jiē  
学 佛 的 根 ， 不 贪 就 是 根 啊 。 一 切 皆  
kōng xiǎng míng bai le zhè yí qiè shì jiān wù zhì lái yě  
空 ， 想 明 白 了 ， 这 一 切 世 间 物 质 来 也  
kōng kōng qù yě kōng kōng a  
空 空 ， 去 也 空 空 啊 。

fó fǎ zhōng jiǎng le zuì zhòng yào de liǎng diǎn , yí gè  
佛 法 中 讲 了 最 重 要 的 两 点 ， 一 个  
jiào zhōng guān , yí gè jiào wéi shí wéi shí shì wéi yǒu yì  
叫 中 观 ， 一 个 叫 唯 识 。 唯 识 是 唯 有 意  
shí  
识 。

xiān gěi dà jiā jiǎng jiǎng zhōng guān zhōng guān jiù shì  
先 给 大 家 讲 讲 中 观 。 中 观 就 是  
shén me shì qing dōu fàng zài dāng zhōng qù kàn zhōng guān  
什 么 事 情 都 放 在 当 中 去 看 ， 中 观  
bú zài nèi bú zài wài jiù shì shuō wǒ men xiū xīn bú yào  
不 在 内 ， 不 在 外 。 就 是 说 ， 我 们 修 心 不 要

zhù zhòng wài biǎo yě bú yào zhù zhòng nèi xīn bú zài wài  
注 重 外 表 ， 也 不 要 注 重 内 心 。 不 在 外  
miàn bú zài lǐ miàn nà zài nǎ lǐ a nà bú jiù shì zài  
面 ， 不 在 里 面 ， 那 在 哪 里 啊 ？ 那 不 就 是 在  
zhōng jiān le ma nǐ kàn yí gè wèn tí bù bǎ tā kàn chéng  
中 间 了 吗 ？ 你 看 一 个 问 题 ， 不 把 它 看 成  
zuǒ yě bù bǎ tā kàn chéng yòu nà nǐ jiù zhōng xìng de  
左 ， 也 不 把 它 看 成 右 ， 那 你 就 中 性 地  
kàn wèn tí le rén jiā chǎo jià de shuāng fāng dōu gēn nǐ  
看 问 题 了 。 人 家 吵 架 的 双 方 都 跟 你  
jiǎng duì fāng bù hǎo nǐ bù shuō zhè ge hǎo yě bù shuō  
讲 对 方 不 好 ， 你 不 说 这 个 好 ， 也 不 说  
nà ge hǎo nǐ zhàn zài zhōng jiān le zhè jiù jiào zhōng  
那 个 好 ， 你 站 在 中 间 了 ， 这 就 叫 中  
guān  
观 。

yīn wèi bù cháng jiàn cái néng duàn jiàn wǒ men bù  
因 为 不 常 见 ， 才 能 断 见 ， 我 们 不  
jīng cháng qù pèng dào nà xiē fán nǎo de shì qing wǒ men jīng  
经 常 去 碰 到 那 些 烦 恼 的 事 情 ， 我 们 经  
cháng bú qù jiē chù nà xiē āng zāng de suǒ suì de rén jiān de  
常 不 去 接 触 那 些 肮 脏 的 、 琐 碎 的 人 间 的

hóng chén zhī shì      nà nǐ cái néng yǒu duàn jiàn      zhè shì shén  
红 尘 之 事 ， 那 你 才 能 有 断 见 ， 这 是 什  
me yì si ne      hěn duō rén xǐ huan shuō      tā shuō shén  
么 意 思 呢 ？ 很 多 人 喜 欢 说 ， “ 他 说 什  
me le      nǐ gào sù wǒ      tā jiù kāi shǐ yǒu jiàn le      duàn  
么 了 ， 你 告 诉 我 ？ ” 他 就 开 始 有 见 了 。 断  
jiàn jiù shì bǎ zì jǐ de jiàn wén suǒ zhī quán bù duàn diào      méi  
见 就 是 把 自 己 的 见 闻 所 知 全 部 断 掉 ， 没  
yǒu le      nǐ cái néng zhōng xìng      nǐ cái néng zhōng  
有 了 ， 你 才 能 中 性 ， 你 才 能 中  
guān      kàn dào dōng xī shuō méi yǒu kàn dào      nà jiù jiào  
观 ， 看 到 东 西 说 没 有 看 到 ， 那 就 叫  
duàn jiàn      hěn duō xiū de hǎo de rén      pèng dào rén jiā shuō  
断 见 。 很 多 修 得 好 的 人 ， 碰 到 人 家 说 ，  
tā shuō nǐ shén me shén me      ó      wǒ méi yǒu tīng  
“ 他 说 你 什 么 什 么 ” ， “ 哦 ， 我 没 有 听  
shuō a      tā jiù duàn diào tā zì jǐ de yú jiàn      suǒ  
说 啊 ” ， 他 就 断 掉 他 自 己 的 愚 见 。 所  
yǐ      zài cháng jiàn hé duàn jiàn zhōng      jiù jiào zuò zhōng  
以 ， 在 常 见 和 断 见 中 ， 就 叫 做 中  
guān      jīng cháng kàn jiàn hěn duō shì qing      gēn běn bù wǎng  
观 。 经 常 看 见 很 多 事 情 ， 根 本 不 往  
xīn lǐ qù      sì hū wǒ shén me dōu méi yǒu kàn jiàn      yì zuǒ yī  
心 里 去 ， 似 乎 我 什 么 都 没 有 看 见 ， 一 左 一

yòu dào le zuì hòu nǐ kàn jiàn yòu méi yǒu kàn jiàn méi  
右，到了最后，你看见又没有看见，没  
kàn jiàn yòu sì kàn jiàn shí jì shàng hěn duō rén zài huí dá  
看见又似看见。实际上很多人在回答  
wèn tí de shí hou nǐ kàn jiàn le ma méi yǒu kàn  
问题的时候，“你看见了吗？”“没有看  
jiàn shí jì shàng tā kàn jiàn le yòu yǒu hěn duō rén  
见”，实际上他看见了。又有很多人  
shuō nǐ kàn jiàn le ma tā kàn jiàn le què  
说，“你看见了吗？”他看见了，却  
shuō méi yǒu kàn jiàn zhè bú jiù shì zhōng guān  
说“没有看见”，这不就是中观  
ma kàn jiàn le wǒ rèn wéi méi yǒu kàn jiàn zhī dào de shì  
吗？看见了，我认为没有看见，知道的事  
qing wǒ bú rèn wéi tā shì xiàn shí ér shì xū huàn  
情，我不认为它是现实，而是虚幻  
de suǒ yǐ wǒ cái huì yǒu zhōng jiàn kāi shǐ yòng xiàn  
的，所以，我才会有中见开始，用现  
dài xué fó rén de huà shuō jiù shì wéi wù biàn zhèng fǎ  
代学佛人的话说，就是唯物辩证法。

fó fǎ jiǎng de dì èr diǎn hěn zhòng yào de shì wéi shí jiù  
佛法讲的第二点很重要的是唯识，就  
shì wài miàn wài jiè wài chén nǐ shēn tǐ yǐ wài  
是外面、外界、外尘，你身体以外  
de quán bù dōu shì kōng de rén de nèi bù yì shí shì  
的，全部都是空的，人的内部意识，是  
wéi yī de yì shí yě jiù shì shuō nǐ xīn lǐ de yì shí nà  
唯一的意识。也就是说，你心里的意识，那  
shì wéi yī de yì shí jiǎng de shì wài kōng nèi yǒu nǐ zài wài  
是唯一的意识，讲的是外空内有。你在外  
miàn gǎn jué dào de dōng xi dōu shì kōng de dōu shì jiǎ  
面感觉到的东西都是空的，都是假  
de ér nǐ xīn zhōng gǎn shòu dào de nà cái shì zhēn  
的，而你心中感受到的，那才是真  
de shī fu jǔ gè lì zi gěi nǐ men tīng tīng rén jiā gào sù  
的。师父举个例子给你们听听，人家告诉  
nǐ wài miàn hěn lěng nǐ zài wēn nuǎn de jiā lǐ shì bú huì  
你，外面很冷，你在温暖的家里是不会  
gǎn jué dào hán yì de duì bu duì nǐ kāi mén chū qù yì  
感觉到寒意的，对不对？你开门出去，一  
gǔ liáng fēng chuī xiàng nǐ de shēn tǐ nà ge shí hou nǐ  
股凉风吹向你的身体，那个时候，你  
de wéi shí jiù kāi shǐ le yīn wèi zhè shì nǐ de wài biǎo zhí jiē gǎn  
的唯识就开始了，因为这是你的外表直接感

shòu dào nǐ de xīn lǐ de yì shí      nà me zhè ge yì shí jiù jiào  
受到你的心里的意识，那么这个意识就叫  
wéi shí      wéi yī de yí gè yì shí      wǒ jué de zhēn de shì lěng  
唯识，唯一的一个意识：我觉得真的是冷  
le      bú shì wéi shí de huà      huì bù guǎn rén jiā shuō shén  
了。不是唯识的话，会不管人家说什  
me      tā zài yì shí dāng zhōng shì bú huì xiāng xìn rén jiā de  
么，他在意识当中是不会相信人家的  
huà      shī fu wèi shén me yào nǐ men xué zhè xiē dōng  
话。师父为什么要你们学这些东  
xi      nǐ men zhī dào wèi shén me wǒ men yào liǎo jiě zhè xiē  
西？你们知道为什么我们要了解这些  
dōng xi      shí jì shàng zhè jiù shì xué fó de jīng diǎn      fǒu  
东西？实际上这就是学佛的经典，否  
zé nǐ dù bù liǎo rén de      nǐ bù zhī dào rén jiā de yì shí dāng  
则你度不了人的，你不知道人家的意识当  
zhōng zài xiǎng zhe shén me      nǐ gēn tā jiǎng de zài duō      ná  
中在想着什么，你跟他讲得再多，拿  
běn shū      ná zhāng guāng pán gěi tā kàn      tā de yì shí hái  
本书，拿张光盘给他看，他的意识还  
shì tā běn lái de yì shí      gēn běn dù bù liǎo tā      suǒ yǐ nǐ  
是他本来的意识，根本度不了他，所以你  
men bì xū liǎo jiě zhè xiē yì shí  
们必须了解这些意识。

nèi jiù shì xīn , xīn yǒu wài xīn hé nèi xīn liǎng  
内 就 是 心 ， 心 有 外 心 和 内 心 两  
zhǒng , biǎo miàn shàng jiǎng qǐ lái , wǒ de xīn zěn me yàng  
种 ， 表 面 上 讲 起 来 ， 我 的 心 怎 么 样  
zěn me yàng , shí jì shàng xīn fēn hěn duō zhǒng a , wài xīn  
怎 么 样 ， 实 际 上 心 分 很 多 种 啊 ， 外 心  
de gǎnshòu jiù xiàng zhè ge xīn shì zhǐ huī bù , dàn shì tā yòu  
的 感 受 就 像 这 个 心 是 指 挥 部 ， 但 是 它 又  
yǒu hěn duō zhǐ huī yuán yí yàng , zhǐ huī yuán shì shuí a , jiù  
有 很 多 指 挥 员 一 样 ， 指 挥 员 是 谁 啊 ？ 就  
shì yǎn ěr bí shé shēn yì tā de xīn jiù shì kào yǎn  
是 眼 、 耳 、 鼻 、 舌 、 身 、 意 。 他 的 心 就 是 靠 眼  
jīng kàn dào de , ěr duo tīng jiàn de , bí zi wén dào  
睛 看 到 的 ， 耳 朵 听 见 的 ， 鼻 子 闻 到  
de , shé tou gǎn shòu dào de , shēn tǐ gǎn shòu dào  
的 ， 舌 头 感 受 到 的 ， 身 体 感 受 到  
de , hé yì niàn suǒ néng lǐ jiě de zhè xiē lái ràng nǐ zhè ge  
的 ， 和 意 念 所 能 理 解 的 这 些 来 让 你 这 个  
xīn lái dòng , tā men jiù shì nǐ de xīn biàn huà de gēn jù hé  
心 来 动 ， 它 们 就 是 你 的 心 变 化 的 根 据 和  
tiáo jiàn , wèi shén me yǒu de rén xīn huì biàn ne , yīn wèi tā  
条 件 。 为 什 么 有 的 人 心 会 变 呢 ？ 因 为 他  
tīng dào rén jiā jiǎng de tài duō le , shì bu shì ěr duo tīng de  
听 到 人 家 讲 得 太 多 了 ， 是 不 是 耳 朵 听 的

a yīn wèi rén jiā gào sù tā nǐ kuài diǎn guò lái kàn  
啊 ? 因为人家告诉他：“你快点过来看  
kàn jiù shì zhè ge shì qing tā yǎn jing yí kàn xiāng  
看，就是这个事情。”他眼睛一看，相  
xìn le tā zhuǎn biàn le tā de yì shí suǒ yǐ tā de xīn jiù  
信了，他转变了他的意识，所以他的心就  
kāi shǐ zhuǎn biàn le tā de yì shí kāi shǐ zhuǎn biàn le suǒ  
开始转变了，他的意识开始转变了，所  
yǐ jiù chēng wéi wài xīn  
以就称为外心。