

## **Melepaskan Keakuan, Tiada Keegoisan dan Ketakutan, Membina Diri Keluar dari Keduniawian (Bagian 2)**

Acara Pertemuan Umat Buddhis Sedunia di Malaysia, 1 Maret 2014

Kehidupan kita di dunia ini sudahlah cukup, kita sudah cukup menderita. Kita hidup, terkadang penderitaan mental yang kita alami, meskipun tidur di ranjang terbaik dan makan malam yang lezat, namun dirimu juga sedih dan tidak nyaman. Penderitaan mental akan membuatmu menderita seumur hidup, sedangkan kenikmatan fisik hanya akan memberimu kehangatan dan kekenyangan sementara. Jika ingin hidup nikmat secara spiritual, satu-satunya cara adalah menemukan jalan keluar dari keduniawian, yaitu lokuttara dharma (membina diri keluar dari keduniawian) yang sering dikatakan oleh Sang Buddha. Dalam menekuni Dharma dan melihat masalah, kita harus meninggalkan dunia ini. Pola pikir kita harus melampaui Alam Manusia baru bisa mendapatkan Alam Manusia ini. Seperti melihat orang lain bertengkar, saya tidak bertengkar, saya baru bisa mengerti mengapa dia benar, dan mengapa dia salah. Hari ini melihat orang-orang

bersaing tetapi saya tidak bersaing, karena saya adalah Bodhisattva, karena saya tahu bahwa kereta kehidupan saya ini akan segera mencapai terminal, jadi saya tidak serakah dan tidak memohon, saya tidak sedih. Melihat orang lain bersaing dan berebut, pikirkanlah, apa yang diperebutkan itu adalah palsu, dan apa yang diperjuangkan itu juga adalah palsu. Kita tidak ada satu hal pun yang nyata, karena bahkan gigi kita pun adalah palsu, semuanya akan rontok, rambut kita juga adalah palsu. Segalanya pada diri kita pada akhirnya semuanya adalah palsu. Ketika kita datang, kita tidur di sebuah ranjang kecil. Ketika kita pergi meninggalkan dunia ini, hanya sebuah kotak kecil. Apa yang bisa dibawa pergi? Apa yang bisa dipertahankan? Bisakah kamu membawa jabatanmu pergi? Bisakah kamu membawa uangmu pergi? Bisakah kamu membawa istri dan anakmu pergi? Banyak teman se-Dharma Xin Ling Fa Men berkata kepada Master: "Master, saya tidak mempercayai anak-anak saya. Saya harus melafalkan banyak paritta cadangan dan Xiao Fang Zi sekarang. Saya ingin membakar semuanya sebelum saya meninggal, karena jika saya tidak membakar semuanya, saya tidak tahu

apakah anak-anak saya akan membantu saya membakar paritta ini nanti biar saya bisa naik. Sekarang, orang-orang telah mencapai tahap di mana tidak ada seorang pun yang dapat mempercayai siapa pun dan tidak ada seorang pun yang dapat diandalkan. Jadi, kalau kita tidak bisa mengandalkan siapa pun, siapa yang bisa kita andalkan? Guan Shi Yin Pu Sa yang mulia berkata: "Kalian dapat mengandalkan saya!" Mengapa kita tidak mengandalkan Guan Shi Yin Pu Sa? Mengapa tidak mengandalkan Pu Sa untuk hidup? Sebuah lagu akan berakhir popularitasnya hanya dalam beberapa puluhan tahun. Namun ajaran Buddha Dharma kita, Dharma benar yang dibawa oleh Sang Buddha kita ke dunia, telah beredar di dunia ini selama ribuan tahun. Berapa banyak praktisi Buddhis di seluruh dunia yang menyembah Pu Sa setiap hari? Inilah kebenaran, inilah yang diinginkan orang, inilah Dharma sejati yang kita pelajari.

Hidup di dunia ini, kita harus berpikir jernih dan mengerti, harus benar-benar memahami. Hidup saya hari

ini sangat berarti. Jika saya bisa memperoleh ajaran Buddha Dharma hari ini, hidup saya tidak akan sia-sia. Semua orang yang menekuni Dharma tidak sia-sia hidup, karena ajaran Buddha Dharma mengatakan, "Raga manusia sulit didapatkan namun sekarang sudah dimilikinya, Buddha Dharma sulit dikenal namun sekarang sudah mengenalnya." Kita adalah orang yang paling bahagia dan paling baik di dunia. Ajaran Buddha Dharma adalah sebuah filsafat. Banyak orang berkata, "Dapatkah ajaran Buddha Dharma menyelesaikan masalah-masalah di dunia?" Jika ajaran Buddha Dharma tidak dapat menyelesaikan masalah-masalah di dunia, maka tidak akan ada begitu banyak orang yang mempercayainya. Kehebatan ajaran Buddha Dharma adalah membuat kita mencapai pembebasan dan keluar dari keduniawian di Alam Manusia.

Ada apa yang hebat? Berapa banyak hal yang menurut kalian hebat ketika kalian masih muda? Tanyakan kepada para ibu tua dan paman tua itu, apakah masih ada sekarang? Banyak wanita pada saat menikah, mereka harus

menginginkan ini dan itu, harus membuatnya sangat megah. Apakah masih memiliki perasaan seperti itu sekarang? Bukankah semua yang kita kejar hanyalah kosong dan ilusi? Bukankah semuanya seperti mimpi? Apa yang bisa kita peroleh? Yang diperoleh adalah penyakit di sekujur tubuh, yang diperoleh adalah tidak mampu berpikiran terbuka sepanjang hari, yang diperoleh adalah kerisauan hidup. Kita harus melampaui Alam Manusia, karena Bodhisattva telah lama mengatakan bahwa "Alam Manusia adalah alam kerisauan." Alam kerisauan harus ditinggalkan. Jika kamu tidak bisa lepas dari kerisauan, kamu akan selalu terikat dalam kerisauan. Jika kamu ingin serakah hari ini, maka kamu akan selalu dikunci oleh keserakahan. Jika kamu tidak bisa mendapatkannya hari ini tetapi harus mendapatkannya, maka kamu akan terjebak olehnya. Ketika Master berada di dalam pesawat, ada seorang Barat di sebelah yang sedang melihat komputer dengan ekspresi terkejut. Master secara tidak sengaja melihat layarnya memiliki grafik yang naik turun seperti saham. Orang Barat ini sebentar-sebentar pergi ke toilet. Sistem kekebalan tubuhnya pasti sangat buruk, dan semua

rambutnya rontok. Hidup dihabiskan dalam penderitaan seperti itu, kenapa kita tidak mencintai diri sendiri? Banyak orang menukar nyawanya dengan uang, dan pada akhirnya menggunakan uang untuk membeli nyawanya sendiri, namun uang tidak bisa membeli nyawa. Banyak orang telah meninggalkan dunia ini dalam ketidakberdayaan. Berapa banyak orang yang sebelum meninggal masih berkata: "Saya masih punya banyak hal yang belum diselesaikan!" Tidak dapat menyelesaikannya, orang tidak akan pernah habis kerisauannya di dunia ini, tidak dapat menyelesaikannya. Daripada selamanya membawa kerisauan ini dan hal-hal yang tidak dapat diselesaikan, lebih baik berpikiran lebih terbuka dan melepaskannya lebih awal.

Apa hebatnya hal itu sehingga membuat kita begitu risau? Berlalu ya sudah berlalu. Hal apa yang membuat kita begitu tidak bisa berpikiran terbuka? Apakah penderitaan yang ditanggung orang tua kita lebih sedikit dibandingkan kita? Kita juga harus menanggung penderitaan, karena kita

lebih bijaksana daripada orang tua kita, karena kita adalah praktisi Buddhis, kita tahu bahwa menekuni Dharma adalah mengikis karma. Kita tahu bahwa menghilangkan penderitaan adalah akar kebijaksanaan yang menyelamatkan kita. Berharap semua orang harus memahami jiwa kebijaksanaan dan akar kebijaksanaan, memahami bagaimana membuat diri kita bisa benar-benar terbebaskan. Kita berbicara tentang pembebasan setiap hari dan memikirkan tentang pembebasan setiap hari. Bagaimana cara terbebaskan? Seorang murid bertanya: "Master, bagaimana caranya agar bisa terbebaskan? Buku-buku Buddhis yang saya baca di mana pun mengatakan melepaskan, bagaimana melepaskannya?" Master memberi tahu kalian dua kata: wang ji -- lupakan. Jangan pikirkan, yaitu melepaskan.

Apa yang tidak bisa dilupakan tentang penderitaan masa lalu ini? Jika kamu menyimpan semua hal buruk dan menyedihkan di dalam hati, bukankah kamu mencelakai dirimu sendiri? Hal-hal yang tidak menyenangkan di

masyarakat ini seperti sel-sel yang buruk. Jika kamu menyimpan hal-hal yang tidak menyenangkan dalam pikiranmu setiap hari, akan aneh jika tidak ada masalah dengan pikiranmu! Menyimpan semua masalah yang tidak dapat kamu pikir dengan jernih, masalah keluarga, sosial, pekerjaan, dan semua hal yang tidak menyenangkan ini ke dalam hatimu setiap hari, akan aneh jika jantungmu tidak ada masalah. Orang yang tidak risau, sedih, atau cemas, jantungnya pasti sehat. Banyak wanita berkata: "Ketika saya terpikirkan mantan suami saya, saya sungguh sangat membenci hingga mau menggertakkan gigi." Master mengatakan kepadanya: "Kamu menggertakan gigimu sampai copot dan lihat apakah kamu dapat menghilangkan kebencianmu?" "Begitu terpikir saya pernah ditindas oleh orang lain, saya merasa sangat sedih." Saya berkata: "Kamu teruslah bersedih dan lihat apakah kamu bisa menyelesaikannya." Orang yang memiliki kebijaksanaan akan menganggap hidup seperti nasi yang dia makan kemarin. Seperti pakaian yang dikenakan saat masih kecil, sekarang sudah tidak layak lagi untuk dipakai dan harus dibuang, tidak boleh menyimpan pakaian masa kecil

sampai sekarang. Kebijaksanaan adalah pilar spiritual utama dalam hidup, bukan ekonomi, bukan berbagai nafsu keinginan, melainkan adalah semangat. Ketika seseorang memiliki semangat, dia tidak takut pada apa pun.

Untuk apa kita menekuni Dharma? Untuk semua makhluk, dan juga untuk diri sendiri. Master pernah bercerita: Banjir akan datang, dua desa akan menderita. Salah satu kepala desa meminta setiap keluarga untuk membangun tembok tinggi untuk menutup pintu, dia mengira dengan melakukan ini, maka air tidak akan bisa masuk ke dalam rumah. Ini adalah seorang kepala desa yang egois. Kepala desa di desa lain meminta semua orang untuk membangun bendungan di luar seluruh desa. Pada akhirnya, ketika dilanda banjir menghasilkan dua akibat yang sangat berbeda: Di desa pertama, setelah banjir melanda, meskipun setiap rumah membangun tembok tinggi, tetapi semuanya hanyut. Di desa kedua, banjir terhalang oleh bendungan besar di luar desa, semua rumah di desa tersebut aman. Orang tidak boleh egois. Hanya

ketika orang lain baik, membuat orang lain baik, kamu baru akan baik. Membuat orang lain bahagia, kamu baru bisa bahagia. Membuat semua makhluk bersukacita dalam Dharma, kamu pasti akan sukacita dalam Dharma. Membuat semua orang bisa welas asih, kamu akan terbang bebas di lautan welas asih.

Apapun yang terjadi, jangan mengeluh atau menyalahkan. Hari ini menemukan satu pintu Dharma yang baik, mengapa masih harus menyimpan penderitaan masa lalu di dalam hati? Ada orang berkata, "Saya sangat bahagia telah memperoleh Buddha Dharma hari ini. Tetapi jika saya mengetahuinya lebih awal, ayah saya tidak akan pergi. Jika saya melafalkan lebih banyak Xiao Fang Zi, saya tidak akan bercerai..." Dia masih terlibat di masa lalu. Masa lalu adalah hal yang paling buruk. Apa itu masa lalu? Jika sudah lewat, maka harus berlalu. Jika sudah berlalu, maka harus melewatinya. Jika sudah berlalu maka biarlah ia berlalu.

Siapa yang tidak mempunyai kesakitan, siapa yang tidak mempunyai halangan karma buruk, siapa yang tidak mempunyai kesedihan, siapa yang tidak mempunyai kerisauan? Kerisauan adalah Bodhi. Tanpa kerisauan, bagaimana bisa ada kebijaksanaan? Dulu tidak pernah menghadapi hal seperti ini, itu karena tidak mengerti, sehingga akan tertipu. Ada banyak hal yang belum kita temui. Terkadang kita tidak dapat memahami kebijaksanaan Bodhisattva. Bodhisattva berkata, "Kerisauan adalah Bodhi." Banyak orang berpikir: "Bodhisattva mengizinkan saya memiliki kerisauan. Ada kerisauan maka akan ada kebijaksanaan." Bodhisattva adalah kebijaksanaan, karena datang ke dunia ini tidak mungkin tidak ada kerisauan. Oleh karena itu, Bodhisattva mencerahkan kita "Kerisauan adalah Bodhi". Bisakah kalimat ini diucapkan di Alam Sukhavati? Di situ semuanya adalah Bodhisattva agung. Berbagai Bodhisattva agung ada di sana. Sang Buddha maju dan berkata, "Kerisauan adalah Bodhi"? Para Buddha dan Bodhisattva tidak memiliki kerisauan. Para Buddha dan Bodhisattva tidak berada di alam kerisauan, tetapi kamu berada di Alam

Manusia, maka tidak dapat terhindar dari kerisauan. Oleh karena itu, ketika kerisauan datang, harus diselamatkan, artinya harus terbebaskan, harus diuraikan. Ketika kamu tahu bagaimana untuk menguraikan kerisauan, maka kamu adalah orang yang bijaksana. Ada orang yang tercengang ketika menghadapi masalah, langsung tidak berdaya ketika menghadapi kesulitan. Sedangkan ada orang yang memiliki kebijaksanaan, setelah menghadapi masalah dan berpikir: "Tidak apa-apa, saya punya cara untuk menyelesaikannya, bisa melakukan seperti ini..." Praktisi Buddhis harus belajar menjadi orang yang bijak. Sama-sama menderita penyakit kanker, sebagian orang menangis tersedu-sedu dan berpikir untuk meninggalkan wasiat setiap hari, tidak ingin hidup lagi. Sedangkan sebagian orang mencari cara ke mana-mana, ingin mencari jalan keluar, mendengarkan nasihat dan informasi dari orang yang menderita penyakit yang sama. Beberapa orang akan mencari ajaran Buddha Dharma sebagai sandaran spiritual untuk mengatasi penderitaan di hati mereka dan penyakit fisik pada diri mereka. Ada seorang teman se-Dharma yang menderita kanker. Dia membaca Bai Hua Fo Fa di ranjang

rumah sakitnya. Dia bermaksud menyelamatkan teman pasiennya. Para pasien sangat menyedihkan. Setiap hari anggota keluarganya menangis ketika datang. Mereka sangat sedih. Dia berkata: "Apakah kamu tahu bahwa menekuni ajaran Xin Ling Fa Men mungkin akan bermanfaat bagimu, mungkin bisa menyelamatkanmu." Setelah melihatnya, orang itu tiba-tiba merasa bisa diselamatkan. Teman se-Dharma ini berkata kepada saya: "Master, tahukah Anda? Setelah saya menunjukkannya kepadanya, dia sepertinya telah memegang sebatang jerami penyelamat nyawa." Master menjadi sebatang jerami penyelamat nyawa. Jika rumput kecil ini bisa menyelamatkan seluruh orang di dunia, saya bersedia menjadi rumput kecil ini.

fàng xià zì wǒ wú sī wú wèi xiū chū shì fǎ zhōng  
放 下 自 我 无 私 无 畏 修 出 世 法 ( 中 )

nián yuè rì mǎ láí xī yà shì jiè fó yǒu jiàn miàn huì lú jūn hóng tái zhǎng kāi shì  
2014 年 3 月 1 日 马 来 西 亚 世 界 佛 友 见 面 会 卢 军 宏 台 长 开 示

zài rén jiān wǒ men gòu le wǒ men kǔ gòu le wǒ men huó  
在 人 间 我 们 够 了, 我 们 苦 够 了, 我 们 活  
zhe yǒu shí hou jīng shén shàng de tòng kǔ ràng nǐ shuì zài zuì hǎo  
着, 有 时 候 精 神 上 的 痛 苦, 让 你 睡 在 最 好  
de chuáng shàng chī zhe zuì hǎo de wǎn cān nǐ yě shì xīn tòng nán  
的 床 上, 吃 着 最 好 的 晚 餐, 你 也 是 心 痛 难  
shòu jīng shén de tòng kǔ huì ràng nǐ yí bèi zi tòng kǔ ér ròu tǐ  
受。精 神 的 痛 苦 会 让 你 一 辈 子 痛 苦, 而 肉 体  
de xiǎng shòu zhǐ gěi nǐ dài lái zàn shí de wēn bǎo yào jīng shén  
的 享 受 只 给 你 带 来 暂 时 的 温 饱。要 精 神  
xiǎng shòu zhǐ yǒu xún zhǎo chū lí rén jiān de yì tiáo lù jiù shì fó  
享 受, 只 有 寻 找 出 离 人 间 的 一 条 路, 就 是 佛  
cháng jiǎng de chū shì jiān fǎ xué fó kàn wèn tí dōu yào lí kāi  
常 讲 的 出 世 间 法。学 佛、看 问 题, 都 要 离 开  
zhè ge shì jiān xiǎng fǎ bì xū yào chāo tuō rén jiān cái néng dé  
这 个 世 间, 想 法 必 须 要 超 脱 人 间, 才 能 得  
dào rén jiān jiù xiàng kàn bié rén chǎo jià wǒ bù chǎo wǒ cái néng  
到 人 间。就 像 看 别 人 吵 架 我 不 吵, 我 才 能  
míng bai tā wèi shén me duì tā wèi shén me cuò jīn tiān kàn jiàn  
明 白 他 为 什 么 对、她 为 什 么 错; 今 天 看 见  
rén jiā zài zhēng wǒ bù zhēng yīn wei wǒ shì pú sà yīn wei wǒ  
人 家 在 争, 我 不 争, 因 为 我 是 菩 萨, 因 为 我

zhī dao wǒ zhè liàng shēng mìng de liè chē hěn kuài jiù yào dào zhōng  
知道我这辆生命的列车很快就要到终  
diǎn zhàn le suǒ yǐ wǒ bù tān bù qiú wǒ bù nán guò kàn dào  
点站了，所以我不贪不求，我不难过。看到  
bié rén zài zhēng zài dòu xiǎng yi xiǎng zhēng lái de shì jiǎ de  
别人在争在斗，想一想，争来的是假的，  
dòu lái de yě shì jiǎ de wǒ men méi yǒu shén me dōng xi shì zhēn  
斗来的也是假的。我们没有什么东西是真  
de yīn wei lián wǒ men de yá chǐ dōu shì jiǎ de dōu huì diào guāng  
的，因为连我们的牙齿都是假的，都会掉光，  
wǒ men tóu fa yě shì jiǎ de wǒ men shēn shàng suǒ yǒu de yí qiè  
我们头发也是假的，我们身上所有的一切，  
zuì hòu quán bù dōu shì jiǎ de wǒ men lái de shí hou yì zhāng  
最后全部都是假的；我们来的时候一张  
chuáng zǒu de shí hou yǒu de rén jiù shì yí gè xiǎo hé zi shén me  
床，走的时候有的人就是一个小盒子，什么  
dōng xi néng dài zǒu shén me dōng xi néng gòu liú zhù nǐ kě yǐ  
东西能带走，什么东西能够留住？你可以  
bǎ nǐ de guān dài zǒu ma nǐ kě yǐ bǎ nǐ de qián dài zǒu ma nǐ  
把你的官带走吗？你可以把你的钱带走吗？你  
kě yǐ bǎ nǐ de qī zi hái zi dài zǒu ma hěn duō xīn líng fǎ mén de  
可以把你的妻子孩子带走吗？很多心灵法门的  
fó yǒu hé tái zhǎng shuō tái zhǎng wǒ bú xìn rèn wǒ de hái zi  
佛友和台长说：“台长，我不信任我的孩子，  
wǒ xiàn zài yào niàn hěn duō de zì xiū jīng wén hé xiǎo fáng zi zài  
我现在要念很多的自修经文和小房子，在  
zǒu zhī qián wǒ yào bǎ zhè xiē quán bù shāo guāng yīn wei rú guǒ wǒ  
走之前我要把这些全部烧光，因为如果我

bù shāo diào wǒ dōu bù zhī dao wǒ de hái zi yǐ hòu huì bu huì bāng  
不 烧 掉 ， 我 都 不 知 道 我 的 孩 子 以 后 会 不 会 帮  
wǒ shāo zhè xiē jīng wén ràng wǒ néng gòu tí shēng xiàn zài rén  
我 烧 这 些 经 文 让 我 能 够 提 升 。 ” 现 在 ， 人  
yǐ jīng dào le méi yǒu shuí néng gòu xiāng xìn shuí méi yǒu shuí néng  
已 经 到 了 没 有 谁 能 够 相 信 谁 ， 没 有 谁 能  
gòu kào de zhù de shí hou nà me shuí dōu kào bú zhù wǒ men  
够 靠 得 住 的 时 候 。 那 么 ， 谁 都 靠 不 住 ， 我 们  
kào shuí ne wěi dà de guān shì yīn pú sà shuō nǐ men kào wǒ  
靠 谁 呢 ？ 伟 大 的 观 世 音 菩 萨 说 ： “ 你 们 靠 我  
ba wǒ men wèi shén me bú kào guān shì yīn pú sà wèi shén me  
吧 ！ ” 我 们 为 什 么 不 靠 观 世 音 菩 萨 ？ 为 什 么  
bú kào pú sà huó zhe yì shǒu gē liú xíng jǐ shí nián jiù jié shù le  
不 靠 菩 萨 活 着 ？ 一 首 歌 流 行 几 十 年 就 结 束 了 ，  
ér wǒ men de fó fǎ wǒ men de fó tuó dài lái rén jiān de zhèng fǎ  
而 我 们 的 佛 法 ， 我 们 的 佛 陀 带 来 人 间 的 正 法 ，  
zài rén jiān yǐ jīng liú chuán le jǐ qiān nián le quán shì jiè yǒu duō  
在 人 间 已 经 流 传 了 几 千 年 了 ， 全 世 界 有 多  
shǎo xué fó rén měi tiān dōu zài bài pú sà zhè jiù shì zhēn lǐ zhè  
少 学 佛 人 每 天 都 在 拜 菩 萨 ， 这 就 是 真 理 ， 这  
jiù shì rén xīn suǒ xiàng zhè jiù shì wǒ men xué xí de zhēn zhèng fó  
就 是 人 心 所 向 ， 这 就 是 我 们 学 习 的 真 正 佛  
fǎ  
法 。

huó zài shì jiè shàng yào xiǎng de tōng xiǎng de míng bai  
活 在 世 界 上 ， 要 想 得 通 、 想 得 明 白 ，  
yào zhēn zhèng de dǒng de wǒ jīn tiān huó zhe hěn yǒu yì yì wǒ  
要 真 正 地 懂 得 ， 我 今 天 活 着 很 有 意 义 ， 我  
jīn tiān néng gòu dé dào fó fǎ wǒ jiù méi yǒu bái huó suǒ yǒu xué  
今 天 能 够 得 到 佛 法 ， 我 就 没 有 白 活 ， 所 有 学  
fó de rén dōu méi yǒu bái huó yīn wei fó fǎ jiǎng rén shēng nán  
佛 的 人 都 没 有 白 活 ， 因 为 佛 法 讲 “ 人 生 难  
dé jīn yǐ dé fó fǎ nán wén jīn yǐ wén wǒ men jiù shì shì jiè  
得 今 已 得 ， 佛 法 难 闻 今 已 闻 ” ， 我 们 就 是 世 界  
shàng zuì xìng fú zuì hǎo de rén fó fǎ shì zhé xué hěn duō rén  
上 最 幸 福 最 好 的 人 。 佛 法 是 哲 学 ， 很 多 人  
shuō fó fǎ néng jiě jué rén jiān wèn tí ma rú guǒ fó fǎ bù  
说 “ 佛 法 能 解 决 人 间 问 题 吗 ？ ” 如 果 佛 法 不  
néng jiě jué rén jiān de wèn tí jiù bú huì yǒu zhè me duō rén xiāng  
能 解 决 人 间 的 问 题 ， 就 不 会 有 这 么 多 人 相  
xìn fó fǎ de wēi dà jiù shì ràng wǒ men zài rén jiān jiù dé dào jiě tuō  
信 。 佛 法 的 伟 大 就 是 让 我 们 在 人 间 就 得 到 解 脱 、  
dé dào chū shì  
得 到 出 世 。

yǒu shén me liǎo bù qǐ de shì qing nǐ men nián qīng de shí hou  
有 什 么 了 不 起 的 事 情 ？ 你 们 年 轻 的 时 候  
yǒu duō shǎo zì yǐ wéi liǎo bù qǐ de shì qing wèn wèn nà xiē lǎo mā  
有 多 少 自 以 为 了 不 起 的 事 情 ， 问 问 那 些 老 妈  
ma lǎo bó bo xiàn zài hái yǒu ma hěn duō nǚ shì zài jié hūn de shí  
妈 老 伯 伯 ， 现 在 还 有 吗 ？ 很 多 女 士 在 结 婚 的 时

hou yí dìng yào zhè ge yí dìng yào nà ge yí dìng yào pái chǎng  
候，一定要这个一定要那个，一定要排场

dà xiàn zài hái yǒu zhè zhǒng gǎn jué ma wǒ men suǒ zhuī qiú de  
大，现在还有这种感觉吗？我们所追求的

yí qiè bù dōu shì kōng huàn ma bù dōu shì xiàng zuò mèng yí  
一切，不都是空幻吗？不都是像做梦一

yàng ma wǒ men néng gòu dé dào shén me dé dào de shì yì shēn  
样吗？我们能够得到什么？得到的是一身

de bìng dé dào de shì zhěng tiān xiǎng bù tōng dé dào de shì rén  
的病，得到的是整天想不通，得到的是人

shēng de fán nǎo bì xū yào chāo tuō rén jiān yīn wéi pú sà zǎo jiù  
生的烦恼。必须要超脱人间，因为菩萨早就

shuō guò rén jiān shì fán nǎo dào fán nǎo dào jiù déi chū lí  
说过“人间是烦恼道”，烦恼道就得出离，

rú guǒ nǐ lí bù kāi fán nǎo nǐ yǒng yuǎn bèi fán nǎo qiān chē rú  
如果你离不开烦恼，你永远被烦恼牵扯；如

guǒ jīn tiān nǐ yào tān jiù yǒng yuǎn huì bèi tān suǒ zhù rú guǒ nǐ  
果今天你要贪，就永远会被贪锁住；如果你

jīn tiān dé bú dào què yí dìng xiǎng yào dé dào nǐ jiù bèi tā tào zhù  
今天得不到却一定想要得到，你就被它套住。

tái zhǎng zài fēi jī shàng de shí hou páng biān yǒu yí gè xī rén ná  
台长在飞机上的时候，旁边有一个西人拿

zhe diàn nǎo zài kàn biǎo qíng yì jīng yí zhà de tái zhǎng bù jīng  
着电脑在看，表情一惊一乍的，台长不经

yì de kàn dào tā de píng mù shàng shì xiàng gǔ piào yí yàng shàng  
意地看到他的屏幕上 是像股票一样上

shàng xià xià de tú xíng zhè ge xī rén yí huìr shàng wèi shēng  
上下下的图形。这个西人一会儿上卫生

jiān yí huìr shàng wèi shēng jiān tā de miǎn yì xì tǒng yī  
间，一会儿上卫生间，他的免疫系统一  
dìng hěn zāo gāo ér qiě tā de tóu fa dōu diào guāng le rén shēng  
定很糟糕，而且他的头发都掉光了。人生  
jiù zài zhè yàng de kǔ tòng zhōng dù guò wǒ men zěn me bú yào ài  
就在这样的苦痛中度过，我们怎么不要爱  
hù zì jǐ hěn duō rén yòng shēng mìng huàn lái le qián zuì hòu  
护自己？很多人用生命换来了钱，最后  
yòu yòng qián qù mǎi zì jǐ de shēng mìng dàn qián shì mǎi bú dào  
又用钱去买自己的生命，但钱是买不到  
shēng mìng de hěn duō rén zài wú nài zhōng lí kāi le zhè ge shì jiè  
生命的。很多人在无奈中离开了这个世界，  
yǒu duō shǎo rén zài rén shēng zǒu zhī qián hái zài shuō wǒ hái yǒu  
有多少人在人生走之前还在说：“我还有  
hěn duō shì qing méi yǒu zuò wán ne zuò bù wán de rén zài rén  
很多事情没有做完呢！”做不完的，人在人  
jiān shì fán bù wán de zuò bù wán de yǔ qí yǒng yuǎn bēi zhe zhè  
间是烦不完的，做不完的。与其永远背着这  
ge fán nǎo zuò bù wán de shì qing hái bù rú xiǎng kāi yì diǎn  
个烦恼、做不完的事情，还不如想开一点，  
zǎo yì diǎn fàng xià  
早一点放下。

yǒu shén me liǎo bù qǐ de shì qing ràng wǒ men zhè me fán nǎo  
有什么了不起的事情让我们这么烦恼？

guò le jiù guò le yǒu shén me shì qing ràng wǒ men zhè me xiǎng bù  
过了就过了。有什么事情让我们这么想不

tōng wǒ men de bà ba mā ma chī guò de kǔ bǐ wǒ men hái shǎo ma  
通？我们的爸爸妈妈吃过的苦比我们还少吗？

wǒ men yě yào chī kǔ yīn wei wǒ men bǐ bà ba mā ma yǒu zhì huì  
我们也要吃苦，因为我们比爸爸妈妈有智慧，

yīn wei wǒ men shì xué fó rén wǒ men zhī dao xué fó shì xiāo yè  
因为我们是学佛人，我们知道学佛是消业，

wǒ men zhī dao pái chú kǔ tòng shì jiù wǒ men de huì gēn xī wàng  
我们知道排除苦痛是救我们的慧根，希望

dà jiā yào dǒng de huì mìng huì gēn dǒng de zěn yàng ràng zì jǐ  
大家要懂得慧命慧根，懂得怎样让自己

zhēn zhèng de jiě tuō tiān tiān jiǎng jiě tuō tiān tiān xiǎng zhe jiě  
真正地解脱。天天讲解脱，天天想着解

tuō dào dǐ zěn me jiě tuō yǒu dì zǐ wèn shī fu zěn me  
脱，到底怎么解脱？有弟子问：“师父，怎么

jiě tuō a dào chù kàn dào de fó shū shàng dōu shuō fàng xià zěn  
解脱啊？到处看到的佛书上都说放下，怎

me fàng a tái zhǎng gào sù nǐ men liǎng gè zì wàng jì  
么放啊？”台长告诉你们两个字——忘记。

bú yào qù xiǎng jiù shì fàng xià  
不要去想，就是放下。

guò qù de zhè xiē kǔ tòng yǒu shén me wàng jì bù liǎo de  
过去的这些苦痛，有什么忘记不了的？

bǎ bù hǎo de nán guò de shì qing quán bù jì zài xīn zhōng nǐ bú jiù  
把不好的难过的事情全部记在心中，你不就

shì zài hài zì jǐ ma shè huì shàng zhè xiē bù kāi xīn de shì qing jiù  
是在害自己吗？社会上这些不开心的事情就

yóu rú bù hǎo de xì bāo nǐ bǎ bù kāi xīn de shì qing tiān tiān wǎng  
犹如不好的细胞，你把不开心的事情天天往  
nǎo zi lǐ fàng nǐ de nǎo zi bù chū wèn tí cái guài ne tiān tiān  
脑子里放，你的脑子不出问题才怪呢！天天  
bǎ xiǎng bù tōng de fán nǎo jiā tíng de shè huì shàng de gōng  
把想不通的烦恼，家庭的、社会上的、工  
zuò shàng de quán bù bù kāi xīn de shì qing fàng zài xīn zhōng nǐ  
作上的，全部不开心的事情放在心中，你  
de xīn zàng bù chū wèn tí cái guài ne bù fán nǎo bù yōu chóu  
的心脏不出问题才怪呢！不烦恼、不忧愁、  
bù jiāo lǜ de rén tā de xīn zàng yí dìng shì hǎo de hěn duō nǚ  
不焦虑的人，他的心脏一定是好的。很多女  
shì shuō yì xiǎng qǐ wǒ de qián fū wǒ jiù hèn de yǎo yá qiè  
士说：“一想起我的前夫，我就恨得咬牙切  
chǐ tái zhǎng gào sù tā nǐ bǎ yá yǎo xià lái kàn kàn néng  
齿。”台长告诉她：“你把牙咬下来看看能  
bu néng jiě hèn yì xiǎng qǐ wǒ céng jīng bèi rén qī fu wǒ  
不能解恨？”“一想起我曾经被人欺负，我  
jiù hěn nán guò wǒ shuō nǐ jì xù nán guò kàn kàn néng  
就很难过。”我说：“你继续难过，看看能  
bu néng jiě jué yǒu zhì huì de rén bǎ rén shēng kàn zuò jiù  
不能解决。”有智慧的人，把人生看作就  
xiàng zuó tiān chī guò de fàn jiù xiàng xiǎo shí hou chuān guò de yī  
像昨天吃过的饭，就像小时候穿过的衣  
fu yí yàng yǐ jīng bù shì hé xiàn zài chuān le jiù bì xū rēng diào  
服一样，已经不适合现在穿了，就必须扔掉，  
bù néng bǎ xiǎo shí hou de yī fu liú dào xiàn zài zhì huì shì rén  
不能把小时候的衣服留到现在。智慧，是人

shēng dì yī jīng shén zhī zhù bú shì jīng jì bú shì gè zhǒng gè  
生 第 一 精 神 支 柱 ， 不 是 经 济 ， 不 是 各 种 各  
yàng de yù wàng ér shì jīng shén dāng yí gè rén yǒu jīng shén de  
样 的 欲 望 ， 而 是 精 神 。 当 一 个 人 有 精 神 的  
shí hou tā shén me dōu bú pà  
时 候 ， 他 什 么 都 不 怕 。

wǒ men xué fó shì wèi shén me shì wèi le zhòng shēng yě  
我 们 学 佛 是 为 什 么 ？ 是 为 了 众 生 ， 也  
shì wèi le zì jǐ tái zhǎng yǐ qián jiǎng guò yí gè gù shì hóng  
是 为 了 自 己 。 台 长 以 前 讲 过 一 个 故 事 ： 洪  
shuǐ yào lái le liǎng gè cūn zhuāng dōu huì shòu nàn yí gè cūn  
水 要 来 了 ， 两 个 村 庄 都 会 受 难 ， 一 个 村  
zhuāng de cūn zhǎng ràng gè jiā bǎ qiáng qì gāo bǎ mén dǔ zhù rèn  
庄 的 村 长 让 各 家 把 墙 砌 高 把 门 堵 住 ， 认  
wéi zhè yàng shuǐ jiù jìn bù liǎo jiā lǐ zhè shì yí gè zì sī de cūn  
为 这 样 水 就 进 不 了 家 里 ， 这 是 一 个 自 私 的 村  
zhǎng lìng yí gè cūn zhuāng de cūn zhǎng ràng dà jiā zài zhěng gè  
长 ； 另 一 个 村 庄 的 村 长 ， 让 大 家 在 整 个  
cūn zi de wài miàn jiàn lì le yí gè dī bà zuì hòu hóng shuǐ lái de  
村 子 的 外 面 建 立 了 一 个 堤 坝 。 最 后 洪 水 来 的  
shí hou chǎn shēng le liǎng zhǒng jié rán bù tóng de jié guǒ dì yī  
时 候 产 生 了 两 种 截 然 不 同 的 结 果 ： 第 一  
gè cūn zhuāng hóng shuǐ jìn qù hòu suī rán měi jiā dōu qì le hěn  
个 村 庄 ， 洪 水 进 去 后 ， 虽 然 每 家 都 砌 了 很  
gāo de qiáng dàn quán bù bèi chōng diào le dì èr gè cūn zhuāng  
高 的 墙 ， 但 全 部 被 冲 掉 了 ； 第 二 个 村 庄 ，

hóng shuǐ bèi cūn wài de dà dī bà dǎng zhù cūn lǐ suǒ yǒu de rén  
洪水被村外的大堤坝挡住，村里所有的人  
jiā dū ān rán wú yàng rén bù néng yǐ sī xīn wéi zhǔ ràng bié rén  
家都安然无恙。人不能以私心为主，让别人  
hǎo le nǐ cái néng hǎo ràng bié rén xìng fú le nǐ cái néng xìng  
好了，你才好；让别人幸福了，你才能幸  
fú ràng suǒ yǒu de zhòng shēng fǎ xǐ chōng mǎn nǐ yí dìng fǎ  
福；让所有的众生法喜充满，你一定法  
xǐ ràng suǒ yǒu de rén dōu néng cí bēi le nǐ jiù zài cí bēi de dà  
喜；让所有的人都能慈悲了，你就在慈悲的大  
hǎi zhōng áo xiáng  
海中翱翔。

rèn hé shì qing fā shēng le bú yào qù mǎn yuàn bú yào qù  
任何事情发生了，不要去埋怨，不要去  
zé guài jīn tiān zhǎo dào yí gè hǎo de fǎ mén wèi shén me hái  
责怪。今天找到一个好的法门，为什么还  
yào bǎ guò qù de kǔ tòng fàng zài xīn zhōng yǒu rén shuō wǒ  
要把过去的苦痛放在心中？有人说，“我  
jīn tiān dé dào le fó fǎ hěn kāi xīn dàn shì wǒ rú guǒ zǎo yì diǎn  
今天得到了佛法很开心。但是我如果早一点  
zhī dao wǒ bà ba jiù bú huì zǒu wǒ zì jǐ duō niàn xiē xiǎo fáng  
知道，我爸爸就不会走，我自己多念些小房  
zi jiù bú huì lí hūn ... .. tā hái shì qiān chě zài guò qù zhōng  
子就不会离婚 ... ..”他还是牵扯在过去中。

guò qù shì zuì bù hǎo de shì qing shén me shì guò qù guò le jiù  
过去是最不好的事情。什么是过去？过了就

yào qù qù le jiù yào guò qù guò jiù ràng tā guò qù  
要去，去了就要过，去过就让它过去！

shuí méi yǒu nán shòu shuí méi yǒu yè zhàng shuí méi yǒu  
谁没有难受，谁没有业障，谁没有  
yōu chóu shuí méi yǒu fán nǎo fán nǎo jí shì pú tí méi yǒu fán  
忧愁，谁没有烦恼？烦恼即是菩提，没有烦  
nǎo zěn me huì yǒu zhì huì yǐ qián méi yǒu yù dào guò zhè zhǒng shì  
恼怎么会有智慧？以前没有遇到过这种事  
qing yīn wei bù dǒng jiù huì shàng dàng méi yù shàng de shì  
情，因为不懂，就会上当。没遇上的事  
qing yǒu hěn duō yǒu shí hou pú sà de zhì huì wǒ men tīng bù dǒng  
情有很多，有时候菩萨的智慧我们听不懂，  
pú sà shuō fán nǎo jí pú tí hěn duō rén jiù xiǎng pú  
菩萨说“烦恼即菩提”，很多人就想：“菩  
sà ràng wǒ yǒu fán nǎo yǒu fán nǎo jiù yǒu pú tí le pú sà shì  
萨让我有烦恼，有烦恼就有菩提了。”菩萨是  
zhì huì de yīn wei dào le rén jiān bù kě néng méi yǒu fán nǎo suǒ  
智慧的，因为到了人间不可能没有烦恼，所  
yǐ pú sà kāi dǎo wǒ men fán nǎo shì pú tí zhè jù huà néng  
以菩萨开导我们“烦恼是菩提”，这句话能  
zài xī fāng jí lè shì jiè jiǎng ma nà lǐ quán shì dà pú sà gè  
在西方极乐世界讲吗？那里全是大菩萨，各  
zhǒng gè yàng de pú sà dōu zài fó tuó shàng qù jiǎng fán nǎo jí  
种各样的菩萨都在，佛陀上去讲“烦恼即

shì pú tí      fó pú sà méi fán nǎo      fó pú sà bú shì zài fán nǎo  
是菩提”？佛菩萨没烦恼，佛菩萨不是在烦恼

dào shàng      ér nǐ zài rén jiān      jiù duǒ bú guò fán nǎo      suǒ yǐ fán  
道上，而你在人间，就躲不过烦恼，所以烦

nǎo lái le      jiù děi jiù      jiù shì yào jiě tuō      yào huà jiě      dāng nǐ  
恼来了，就得救，就是要解脱，要化解。当你

dǒng de zěn yàng huà jiě fán nǎo de shí hou      nǐ jiù shì yí gè yǒu zhì  
懂得怎样化解烦恼的时候，你就是一个有智

huì de rén      yǒu xiē rén pèng dào má fan jiù shǎ yǎn le      pèng dào  
慧的人。有些人碰到麻烦就傻眼了，碰到

kùn nán de shí hou mǎ shàng jiù shù shǒu wú cè      ér yǒu xiē yǒu zhì  
困难的时候马上就束手无策；而有些有智

huì de rén pèng dào shì qing zhī hòu jiù xiǎng      méi guān xi      wǒ  
慧的人碰到事情之后就想：“没关系，我

yǒu bàn fǎ jiě jué      kě yǐ zhè yàng zuò      xué fó rén bì xū yào  
有办法解决，可以这样做... ..”学佛人必须要

xué zuò zhì huì zhī rén      tóng yàng shēng ái zhèng      yǒu de rén tòng  
学做智慧之人。同样生癌症，有的人痛

kū liú tì      tiān tiān xiǎng zhe liú yí zhǔ bù xiǎng huó le      yǒu de rén  
哭流涕，天天想着留遗嘱不想活了；有的人

dào chù xiǎng bàn fǎ      xiǎng yào zhǎo dào yì tiáo lù      tīng qǔ huàn  
到处想办法，想要找到一条路，听取患

tóng yàng bìng de rén de jiàn yì hé xìn xī      yǒu de rén huì qù xún  
同样病的人的建议和信息；有的人会去寻

zhǎo fó fǎ zuò wéi jīng shén jì tuō      lái huà jiě xīn zhōng tòng kǔ yǔ  
找佛法作为精神寄托，来化解心中痛苦与

zì shēn de ròu tǐ bìng      yǒu yí gè shēng ái zhèng de fó yǒu      tā  
自身的肉体病。有一个生癌症的佛友，他

zài bìng chuáng shàng kàn bái huà fó fǎ tā yǒu yì yào qù dù tā de  
在病床上看白话佛法，他有意要去度他的  
bìng yǒu bìng yǒu hěn kě lián měi tiān jiā shǔ lái le jiù kū tā  
病友。病友很可怜，每天家属来了就哭，他  
men hěn bù kāi xīn tā jiù shuō nǐ zhī dao ma xué xīn líng fǎ  
们很不开心。他就说：“你知道吗，学心灵法  
mén kě néng huì duì nǐ yǒu hǎo chù kě néng néng gòu jiù nǐ  
门可能会对你有好处，可能能够救你。”  
nà ge rén kàn le zhī hòu yí xià zǐ jué de yǒu jiù le zhè wèi fó yǒu  
那个人看了之后一下子觉得有救了，这位佛友  
hé wǒ shuō shī fu nǐ zhī dao ma wǒ gěi tā kàn le zhī hòu  
和我说：“师父，你知道吗？我给他看了之后，  
tā jiù xiàng zhuā dào le yì gēn jiù mìng dào cǎo tái zhǎng biàn  
他就像抓到了一根救命稻草。”台长变  
chéng le yì gēn jiù mìng dào cǎo rú guǒ zhè kē xiǎo cǎo néng gòu  
成了一根救命稻草。如果这棵小草能够  
jiù shì jiè shàng suǒ yǒu de rén wǒ gān yuàn zuò zhè kē xiǎo cǎo  
救世界上所有的人，我甘愿做这棵小草。