

Sedikit Keinginan dan Tiada Pengejaran, Terbebaskan dan Melepaskan, Selamanya Terlepas dari Reinkarnasi (Bagian 1)

Seminar Dharma Kuala Lumpur, 2 Maret 2014

Terima kasih kepada Guan Shi Yin Pu Sa Yang Maha Welas Asih dan Maha Penyayang dan Naga Langit Pelindung Dharma. Karma dan jodoh yang luar biasa berubah menjadi jodoh Kebuddhaan yang luar biasa, membuat teratai Xin Ling Fa Men bermekaran di mana-mana di Malaysia! Terima kasih Guan Shi Yin Pu Sa. Terima kasih kepada semua biksu terkemuka dan teman-teman se-Dharma dari 23 negara di seluruh dunia, termasuk Eropa, Amerika, Tiongkok, Hong Kong, Makau, Taiwan, Jepang, dan Thailand. Semuanya berkumpul bersama untuk merasakan makna sebenarnya dari ajaran Buddha Dharma di dunia, untuk mencapai pembebasan, pencerahan, dan kebebasan dari penderitaan dan memperoleh kebahagiaan.

Ada sebuah studi majalah terkenal di Jerman menunjukkan bahwa terdapat 780.000 orang meninggal akibat gempa bumi dalam sepuluh tahun. 3 juta orang meninggal karena kelaparan setiap tahun. Lebih dari 1 miliar orang tidak memiliki air bersih untuk diminum. Jumlah kematian akibat kecelakaan lalu lintas mencapai 124.000 orang setiap tahun di seluruh dunia. Di antaranya ada banyak pejalan kaki yang tertabrak mati oleh orang lain saat sedang berjalan, setiap tahunnya mencapai 270.000 orang. Kita bisa duduk di sini hari ini dan mendengarkan Dharma, ini merupakan hasil pembinaan selama banyak kehidupan. Sang Buddha berkata bahwa kepuasan adalah konsep terbaik untuk mengatasi kerisauan. Berpuaslah kalian semua!

Tidak ada satu hal pun di dunia ini yang terjadi tanpa alasan, bukan kebetulan. Setiap hal yang terjadi pasti ada alasannya. Ini adalah hukum dasar alam semesta. Takdir manusia juga berjalan mengikuti hukum ini. Inilah Hukum Karma (Sebab dan Akibat) dalam ajaran Buddha Dharma. Pemikiran, ucapan, dan perilaku manusia semuanya

merupakan sebab dan akan menghasilkan akibat yang relevan. Baik buruknya benih sebab secara langsung mempengaruhi dan menimbulkan akibat dari hal apapun yang kita lakukan. Oleh karena itu, kita harus menanam benih sebab yang baik. Jika kamu menciptakan benih sebab baik dan jahat, sebenarnya semua itu diciptakan oleh pikiran. Menciptakan benih sebab baik atau jahat, itu adalah keputusan dari diri sendiri. Orang yang ingin mengamalkan kebaikan dan kebajikan, dia harus memperhatikan setiap pikiran dan kesadaran yang dimilikinya, yaitu semua niat yang muncul dalam pikiran. Memperhatikan akibat apa yang ditimbulkan oleh niat pikiran itu kepada kita. Apa yang dimaksud dengan membina pikiran? Membina pikiran adalah untuk memperbaiki kesalahan yang kita lakukan di masa lalu. Dulu kita serakah, tetapi sekarang kita mengerti untuk merelakan. Dulu kita benci, tetapi sekarang kita mengerti untuk mencintai. Dulu kita sangat bodoh, tetapi sekarang kita belajar Buddha Dharma dan memperoleh kebijaksanaan, sehingga hidup dan takdir kita akan mulai berubah. Oleh karena itu, cara paling mudah untuk

membina pikiran adalah dengan memulainya dari diri sendiri. Setiap orang harus mengubah temperamen dan perilaku buruk diri sendiri. Ini adalah awal dari pembinaan pikiran yang sebenarnya.

Seorang umat bertanya kepada guru Zen: "Saya dilahirkan dengan sifat pmarah, saya tidak tahu bagaimana memperbaikinya." Guru Zen berkata: "Mohon kamu keluarkan sifat buruk pmarahmu yang kamu miliki sejak lahir, saya akan membantumu memperbaikinya." Umat itu berkata: "Tidak bisa, Guru Zen. Saya tidak memilikinya sekarang, tetapi ketika sesuatu terjadi, sifat alami saya yang pmarah itu akan mulai muncul, dan kemudian saya tidak dapat mengendalikan emosi diri." Guru Zen berkata: "Jika kamu menjadi pmarah dalam kondisi tertentu dan tidak terus-menerus, itu berarti kamu tidak dilahirkan dengan sifat pmarah, tetapi kamu menciptakannya sendiri ketika kamu bertengkar dengan orang lain. Mengapa kamu mengatakan itu bawaan lahir? Mengapa kamu harus menyalahkan kesalahan ini kepada orang tuamu? Ini tidak adil. "Yang paling ditakuti oleh

praktisi Buddhis adalah menggunakan alasan apa pun untuk memberi kesempatan pada dirinya sendiri untuk mengendur. Ini adalah awal dari dirimu menyerah untuk menekuni Dharma. Oleh karena itu, jika kamu ingin berhasil dalam menekuni Dharma, jangan memberi alasan apa pun pada dirimu sendiri, dan juga jangan memberi kesempatan pada diri sendiri untuk menjadi lemah. Dengan begitu, kamu baru bisa maju dengan berani dan tidak pernah mundur dalam menekuni Buddha Dharma.

Hidup itu adalah perlombaan lari maraton, berlomba kesabaran, ketekunan, dan kegigihan. Kita harus berlandung pada diri sendiri, memperbaiki kepribadian diri. Kita harus menghilangkan kekotoran, kekacauan, kerisauan, kekhawatiran dan kejelekan pikiran. Kita harus membuat hati kita baik dan murni. Kita harus berpikiran terbuka dan mengabdikan hidup kita yang terbatas pada dunia spiritual yang tak terbatas. Jangan pernah terjerumus ke dalam kehampaan dan kebosanan dunia, perebutan yang tiada akhir, serta tipuan dan perdebatan dunia, ini akan segera menguras habis hidup kita. Makna hidup kita adalah untuk

mencapai pencerahan. Tujuan hidup kita adalah untuk mencapai pembebasan.

Jika kita tidak memikirkan kerisauan, maka kerisauan akan meninggalkan kita. Jika kita tidak mendengarkan kerisauan, melihat kerisauan, maka kerisauan akan meninggalkan kita, dan selamanya tidak akan ada kerisauan. Jika kamu yakin bahwa dirimu adalah Buddha masa depan, maka kamu akan mengubah kebiasaan burukmu dan memperlakukan dirimu sebagai Bodhisattva di dunia, dan kamu pasti tidak berani melakukan perbuatan buruk. Jika kamu berpikir untuk menekuni Dharma dan menjadi Buddha setiap hari, maka kamu akan melangkah maju untuk mengamalkan perbuatan baik. Orang yang sering membantu orang lain adalah welas asih, adalah membantu diri kita sendiri.

Ada orang terkaya kedua di Malaysia, bernama Ananda Krishnan, ia memiliki kekayaan US\$8,1 miliar. Putra satu - satunya meninggalkan semua kejayaan dan kekayaannya 18 tahun lalu, memasuki pintu Dharma dan menjadi biksu.

Hidup mengasingkan diri di hutan di Thailand. Nama sucinya adalah Ajahn Siripanyo. Ketika media mengetahui bahwa dia adalah putra satu-satunya orang terkaya kedua di Malaysia, rasio klik-tayang video pembabaran Dharma di Internet melonjak. Dia demi menemukan makna hidup yang sebenarnya, dia meninggalkan bisnis keluarganya dan mengikuti ajaran Buddha, menjadi seorang biksu. Ibunya adalah orang Thailand, ia pernah bersekolah di Inggris dan bekerja di bidang jurnalisme, ia baru berusia 20-an tahun ketika menjadi biksu. Ini adalah versi modern dari kisah Buddha Sakyamuni yang menganggap kekayaan keluarga sebagai awan yang mengambang, dan menajalani hidup menyelamatkan semua makhluk. Ini adalah teladan bagi kita praktisi Buddhis untuk menganggap dunia sebagai ketiadaan, dengan demikian baru bisa menemukan jati diri kita di dalam hati. Jika kamu ingin memiliki kekayaan, kamu harus memiliki kekayaan spiritual di dalam hatimu. Jika ingin mempunyai kebebasan yang sesungguhnya, harus memperbaiki diri dari dalam lubuk hati. Yang diperoleh setelah kepuasan adalah kepemilikan. Kepemilikan hanya bisa diperoleh secara spiritual, tidak

pernah dalam bentuk keinginan materi. Jika kita memiliki hati yang welas asih dan baik hati, maka kita akan memiliki segalanya. Hanya dengan meninggalkan kerisauan baru bisa memiliki kebahagiaan.

Kita menekuni ajaran Buddha dan Dharma itu benar dan nyata, karena hidup ini singkat, jadi kita tidak perlu menyimpan kebencian dan ketidakadilan di dalam hati dan sering menyakiti diri kita. Master dapat melihat sumber penyakit dan kekecewaan serta kegagalan kalian, tentu bukan faktor eksternal, melainkan karena jiwa kalian kurang kebijaksanaan dan terikat oleh emosi, kerisauan, dan keinginan materi duniawi.

Jika ingin memiliki kebijaksanaan harus memahami tiga konsep. Konsep yang pertama adalah pemikiran harus benar. Konsep yang kedua adalah ucapan harus baik. Konsep yang ketiga adalah harus bertindak yang benar dan berperilaku adil. Ada sebuah desa di gurun pasir, untuk memasuki kota, harus melewati gurun ini. Orang-orang di desa ini sering tersesat, jadi dengan menancapkan ranting

di gurun pasir, maka bisa melihat jalan. Namun, sering ada angin dan pasir yang membuat patah semangat orang-orang di sana. Jadi, orang-orang di desa memberi tahu semua orang, ketika kamu berjalan melewati gurun ini, kamu harus meninggikan ranting pohon agar orang lain dapat melihat jalan dengan jelas. Ada seorang pengusaha melewati tempat ini, dia sangat egois dan tidak mendengarkan nasihat. Dia berpikir bahwa dia sudah melewati jalan ini dan tidak akan kembali lagi, jadi dia malas untuk mencabut rantingnya. Di tengah jalan, angin kencang bertiup dan pasir beterbangan menutupi langit. Hari sudah malam, jadi dia harus kembali, tetapi dia tidak bisa lagi menemukan ranting yang terkubur pasir. Dia sangat menyesal, lapar dan kedinginan, dan pada akhirnya mati di gurun pasir. Jika seseorang tidak dapat menoleransi jalan bagi orang lain di dalam hatinya, dia ditakdirkan untuk memutuskan jalan keluar untuk dirinya sendiri.

Praktisi Buddhis harus bertoleransi, harus memberi ruang kepada orang lain, harus mengerti untuk memahami dan memaafkan orang lain. Pikiran praktisi Buddhis harus

luas seperti laut, bagaikan lautan yang bisa menaungi ratusan anak sungai, seperti laut yang selalu berada di titik terendah. Moralitas praktisi Buddhis adalah yang paling penting, karena moralitas adalah landasan sebagai seorang manusia. Jika landasan tersebut rusak, semua pengetahuan dan keterampilan akan sia-sia. Bagaimana pikiran bisa tenang? Yakin pada ajaran Buddha Dharma dan mengutamakan welas asih, maka tidak akan ada ruang untuk rasa takut. Hanya dengan demikian hati baru bisa tenang, perasaan baru bisa konsentrasi, dan pikiran baru bisa bebas dari halangan, inilah "tiada halangan di hati ." Hanya pikiran terbebas dari halangan, maka baru bisa melewati semua kesulitan. Melewati semua kesulitan, baru bisa terbebas dari penderitaan dan memperoleh kebahagiaan.

Kita jangan membanding dengan orang lain, tetapi harus membanding dengan diri sendiri, karena membandingkan dengan orang lain akan membuat diri sendiri tidak akan bahagia. Jika membandingkan dengan diri sendiri, maka dapat melihat bahwa dirimu sedang

membuat kemajuan setiap hari, kamu akan sangat bahagia. Orang yang ingin menyelamatkan orang lain sama dengan menebarkan cahaya Buddha ke dalam hati mereka. Oleh karena itu, harus membuat hati diri sendiri penuh dengan sinar mentari, barulah bisa menebarkan sinar mentari ke seluruh dunia.

Kekurangan orang adalah egois. Terkadang kita takut dengan penderitaan di dunia dan mundur. Ada seorang pemuda yang menjalankan bisnis kapas bersama orang lain. Setelah pembelian pertamanya, dia menghadapi badai yang belum pernah terjadi selama sepuluh tahun. Gudang kapas seluas puluhan ribu ton mengalami kerugian besar karena jamur dan lumut. Setelah kembali ke rumah, restoran orang tuanya mengalami kebakaran dan keluarganya menjadi miskin. Orang tuanya meninggal satu per satu karena kesedihan. Dia pergi ke pasar untuk meramal, dan peramal mengatakan kepadanya, "Kamu ditakdirkan untuk tidak bisa menjadi kaya dalam hidupmu." Dia benar-benar kecewa dan tidak melakukan apa pun. Pada akhirnya, dia bosan dengan dunia ini dan bunuh diri

dengan melompat ke sungai. Namun dia diselamatkan oleh orang lain. Dia menceritakan kemalangannya kepada orang itu. Orang itu menasihatinya untuk menemui Guru Zen di kuil. Dia bertanya: "Guru Zen, apakah bisa menghindari takdir?" "Guru Zen berkata:" Takdir ditentukan oleh diri sendiri. Berbuat baik akan mendapatkan kebaikan dan berbuat jahat akan menderita." Guru Zen memegang seikat buah anggur di tangannya dan bertanya kepadanya, "Tolong beritahu saya apakah buah anggur ini utuh atau tidak?" Dia berkata: "Jika saya katakan ini utuh, Anda, guru Zen yang agung, akan menghancurkan buah anggur itu. Jika saya mengatakan bahwa anggur itu tidak utuh, Anda tidak perlu menghancurkannya." Guru Zen berkata: "Kamu benar. Takdir seperti anggur ini, ada di tangan kita." Pemuda itu bersemangat kembali, mulai dari awal, berjualan di pasar. Kemudian, bisnisnya semakin besar. Ini adalah kisah nyata. Berharap kita semua praktisi Buddhis selamanya tidak pernah putus asa, karena yang kita miliki adalah hari esok, bukan masa lalu dan kemarin.

Takdir tidak dapat diprediksi dan rumit. Terkadang kesuksesan dan kegagalan akan saling bermunculan. Kita boleh mengetahui takdir kita, tetapi kita tidak boleh membiarkan takdir mengatur kita. Kita tidak boleh menyerah pada diri sendiri karena kemalangan. Belajar Buddha Dharma adalah untuk mengubah takdir. Ketika sukses, jangan menganggap diri sendiri sebagai raksasa; ketika gagal, jangan menganggap diri sendiri sebagai kurcaci. Dengan begitu, kamu akan bisa mengendalikan dirimu, dan menguasai hidupmu.

Keserakahan manusia sudah masuk ke dalam sifat dasar, sehingga keserakahan manusia selalu ada di dalam hati setiap orang. (Master akan menceritakan sebuah lelucon tentang keserakahan) Di Taiwan, ada seorang bupati yang karena dipecat jabatannya, dia terus-menerus marah dan menjadi vegetatif. Setelah diperiksa di rumah sakit, dan memberi tahu keluarganya: "Kalian beri tahu kepada gubernur untuk memulihkan jabatannya kembali, maka dia akan bangun." Sang istri berpikir, jika pengangkatan jabatan kembali, mengapa tidak

mengangkatnya menjadi gubernur agar dia bahagia, jadi dia langsung berkata, "Bisakah mengangkatnya menjadi gubernur?" Tanpa diduga, bupati vegetatif itu tiba-tiba duduk dan berdiri, haha tertawa dan meninggal. Dokter menghela nafas dan berkata: "Tidak mengikuti nasihat dokter, meningkatkan dosis sendiri, akibat tanggung sendiri."

Hidup itu adalah soal aritmatika, ada penambahan dan pengurangan dalam hidup. Dalam hidup kita harus menambah kekuatan akhlak mulia kita, kemudian menambah harta kekayaan, welas asih, dan kasih sayang terhadap sesama. Kita harus mengurangi materiil yang berlebihan, nafsu keinginan yang serakah, beban pikiran, kerisauan dan kekhawatiran, serta mengatur maju dan mundurnya dalam hidup. Penambahan adalah pertumbuhan. Pengurangan adalah semacam kedewasaan. Ada kemajuan dan kemunduran dalam hidup. Kesabaran adalah mundur, ketekunan adalah maju.

Setiap hari membicarakan tentang sebab dan akibat. Tahukah kalian di mana sebab dan akibat itu? Benih sebab adalah disebabkan oleh pikiran luar yang berbuat jahat ditambah dengan pikiran-pikiran yang salah. Hal yang tidak seharusnya dipikirkan kamu memikirkannya setiap hari. Ketika pikiranmu bergerak maka akan mulai menciptakan karma. Khayalan yang kontradiktif, kemelekatan, dan kerisauan dari pikiran luar itu bagaikan sel-sel jahat di dalam tubuh, menyebabkan reinkarnasi dan menimbulkan pandangan tidak benar. Jika tidak melihat sesuatu dengan benar, maka akan menciptakan karma, karena benih sebab akan mendapatkan buah akibat. Jika ingin terlepas dari sebab akibat, kamu harus memahami bahwa diri sendiri yang melakukan diri sendiri yang paham, yakni hal apapun yang kamu lakukan, kamu harus memahaminya. Karena kita ingin terbebas secara alami, jadi kita tidak boleh melekat pada hal-hal di dunia. Untuk bisa terbebas, kita harus menggunakan pikiran dan sifat kita. Pikiran dan sifat memiliki potensi kesadaran. Segala hal yang kita lakukan, kita harus memahami dalam hati kita apakah hal itu benar atau salah. Jika kita ingin terbebaskan,

kita tidak boleh melahirkan dan tidak menciptakan—tidak melahirkan benar dan salah, tidak menciptakan sebab dan akibat.

Manusia hidup di dunia ini, sebenarnya tidak ada hal apa pun di dunia ini, hanya diri sendiri yang mencari masalah. Kerisauan setiap orang disebabkan oleh karma barunya masing-masing, jangan melekat untuk mengejarnya. Pikiran benar diri sendiri akan selalu berpikir: Apa yang diperebutkan akan hilang di masa depan. Bahkan tubuh fisik kita sendiri di dunia ini tidak bisa bertahan lama, lalu mengapa kita harus mengejarnya? Potensi kesadaran muncul secara bertahap, tiada perebutan dan kemelekatan, barulah potensi kesadaran kita mulai bangkit secara perlahan. Memahami dalam pikiran berarti memiliki pikiran yang jernih, dan memahami dalam pikiran adalah prasyarat untuk memiliki potensi kesadaran, karena hanya mereka yang memiliki pikiran jernih (memahami segalanya) yang dapat menemukan sifat dasar.

shǎo yù wú qiú jiě tuō fàng xià yǒng tuō lún huí shang
少 欲 无 求 解 脱 放 下 永 脱 轮 回 (上)

nián yuè rì mǎ láí xī yà jí lóng pō lú jūn hóng tái zhǎng xuán yì zōng shù dà xíng jiě dá huì
2014 年 3 月 2 日 马 来 西 亚 吉 隆 坡 卢 军 宏 台 长 玄 艺 综 述 大 型 解 答 会

kāi shì
开 示

gǎn ēn dà cí dà bēi guān shì yīn pú sà lóng tiān hù fǎ shū
感 恩 大 慈 大 悲 观 世 音 菩 萨 , 龙 天 护 法 , 殊
shèng yīn yuán zhuǎn wéi shū shèng de fó yuán ràng xīn líng fǎ mén
胜 因 缘 转 为 殊 胜 的 佛 缘 , 让 心 灵 法 门
de lián huā zài mǎ láí xī yà dào chù kāi fàng xiè xiè guān shì yīn pú
的 莲 花 在 马 来 西 亚 到 处 开 放 ! 谢 谢 观 世 音 菩
sà gǎn ēn gè wèi gāo sēng dà dé hé lái zì quán shì jiè ōu
萨 ! 感 恩 各 位 高 僧 大 德 和 来 自 全 世 界 欧
měi zhōng guó gǎng ào tái rì běn tài guó děng gè guó
美 、 中 国 港 澳 台 、 日 本 、 泰 国 等 23 个 国
jiā de fó yǒu men huān jù yī táng lǐng lüè rén jiān fó fǎ de
家 的 佛 友 们 , 欢 聚 一 堂 , 领 略 人 间 佛 法 的
zhēn dì jiě tuō kāi wù lí kǔ dé lè
真 谛 , 解 脱 、 开 悟 、 离 苦 得 乐 。

yǒu yī fèn zhī míng de dé guó zá zhì yán jiū biǎo míng zài shí
有 一 份 知 名 的 德 国 杂 志 研 究 表 明 , 在 十
nián jiān yǒu wàn rén sǐ yú dì zhèn měi nián yǒu wàn rén
年 间 有 78 万 人 死 于 地 震 , 每 年 有 300 万 人
yīn jī huāng ér è sǐ chāo guò yì rén méi yǒu gān jìng de shuǐ
因 饥 荒 而 饿 死 , 超 过 10 亿 人 没 有 干 净 的 水

yǐn yòng , quán shì jiè měi nián de jiāo tōng shì gù sǐ wáng rén
饮用 , 全世界每年的交通事故死亡人
shù 124 wàn rén , qí zhōng hěn duō xíng rén zì jǐ hǎo hǎo de zài
数 124 万人 , 其中很多行人自己好好地
zǒu lù què bèi bié rén zhuàng sǐ de měi nián yǒu 27 wàn rén 。 wǒ
走路却被别人撞死的每年有 27 万人。我
men jīn tiān néng gòu zuò zài zhè lǐ tīng wén fó fǎ , yǐ shì duō shì
们今天能够坐在这里听闻佛法 , 已是多世
suǒ xiū , fó shuō zhī zú shì jiě jué fán nǎo de zuì hǎo lǐ niàn 。 dà
所修 , 佛说知足是解决烦恼的最好理念。大
jiā zhī zú ba
家知足吧 !

zài zhè gè shì jiè shàng méi yǒu yī jiàn shì qíng de fā shēng shì
在这个世界上没有一件事情的发生是
méi yǒu yuán yīn de , bù shì ǒu rán de , měi yī jiàn shì qíng de fā
没有原因的、不是偶然的 , 每一件事情的发
shēng bì rán yǒu tā de yuán yīn , zhè jiù shì yǔ zhòu de gēn běn
生必然有它的原因 , 这就是宇宙的根本
dìng lǜ , rén de mìng yùn yě shì zhè yàng zūn xún zhè gè dìng lǜ zài
定律 , 人的命运也是这样遵循这个定律在
zǒu , zhè jiù shì fó fǎ de yīn guǒ dìng lǜ , rén de sī wéi yǔ yán
走 , 这就是佛法的因果定律。人的思维、语言
hé xíng wéi dōu shì yīn , dōu huì chǎn shēng xiāng yīng de guǒ yīn
和行为都是因 , 都会产生相应的果。因
de hǎo huài zhí jiē yǐng xiǎng hé dǎo zhì wǒ men suǒ zuò rèn hé shì qíng
的好坏直接影响和导致我们所做任何事情

de guǒ suǒ yǐ wǒ men yào zhòng shàn yīn rú guǒ nǐ shàn yīn è
的果，所以我们要种善因。如果你善因恶
yīn dōu zài zào shí jì shàng dōu shì wéi xīn zào zhǒng shàn
因都在造，实际上都是唯心造，种善
yīn zhǒng è yīn dōu shì zì jǐ jué dìng de xiǎng xiū shàn xíng
因、种恶因都是自己决定的。想修善行
cí zhī rén bì xū guān zhù zì jǐ de měi gè xiǎng fǎ hé yì niàn jiù
慈之人必须关注自己的每个想法和意念，就
shì qǐ xīn dòng niàn guān zhù zhè xiē qǐ xīn dòng niàn jiāng huì gěi
是起心动念，关注这些起心动念将会给
wǒ men dài lái shén me yàng de hòu guǒ shén me jiào xiū
我们带来什么样的后果。什么叫修
xīn xiū xīn jiù shì bǎ zì jǐ guò qù zuò cuò de shì qíng zhuǎn
心？修心就是把自己过去做错的事情转
huàn wǒ men guò qù tān xiàn zài dǒng de shě wǒ men guò
换，我们过去贪，现在懂得舍；我们过
qù hèn xiàn zài dǒng de ài wǒ men guò qù hěn yú chī xiàn
去恨，现在懂得爱；我们过去很愚痴，现
zài xué fó zēng zhǎng zhì huì shēng mìng hé mìng yùn jiù kāi shǐ
在学佛增长智慧，生命和命运就开始
zhuǎn huàn suǒ yǐ xiū xīn zuì jiǎn dān de shì cóng wǒ gè rén zuò
转换。所以修心最简单的是从我个人做
qǐ měi gè rén bì xū gǎi biàn zì jǐ de pí qì hé è xíng zhè
起，每个人必须改变自己的脾气和恶行，这
jiù shì rén jiān zhēn zhèng xiū xīn de kāi shǐ
就是人间真正修心的开始。

yǒu yī wèi xìn zhòng qù wèn chán shī wǒ tiān shēng xìng qíng
有一位信众去问禅师：“我天生性情

bào zào bù zhī dào rú hé gǎi zhèng zhè wèi chán shī shuō
暴躁，不知道如何改正。”这位禅师说：

qǐng nǐ bǎ tiān shēng bào zào de pí qì ná chū lái wǒ bāng nǐ
“请你把天生暴躁的脾气拿出来，我帮你

gǎi zhèng xìn zhòng shuō bù xíng a chán shī wǒ xiàn
改正。”信众说：“不行啊，禅师，我现

zài méi yǒu dàn yī pèng dào shì qíng wǒ tiān shēng de bào zào
在也没有，但一碰到事情，我天生的暴躁

pí qì jiù kāi shǐ fā shēng le rán hòu wǒ jiù kòng zhì bù liǎo zì jǐ
脾气就开始发生了，然后我就控制不了自己

de pí qì chán shī shuō nǐ zài mǒu xiē tè dìng huán jìng xià
的脾气。”禅师说：“你在某些特定环境下

pí qì bào zào ér bù shì yī zhí bào zào shuō míng nǐ bù shì tiān
脾气暴躁而不是一直暴躁，说明你不是天

shēng de ér shì zài yǔ rén zhēng zhí de shí hòu zì jǐ zào chéng
生的，而是在与人争执的时候自己造成

de nǐ wèi shén me yào shuō shì tiān shēng de wèi shén me yào bǎ
的，你为什么要是天生的，为什么要把

zhè gè guò cuò tuī gěi fù mǔ zhè bù gōng píng xué fó rén zuì
这个过错推给父母？这不公平。”学佛人最

pà de jiù shì yòng rèn hé jiè kǒu ràng zì jǐ yǒu yī gè xiè dài de jī
怕的就是用任何借口让自己有一个懈怠的机

huì zhè shì nǐ fàng qì xué fó de qián zhào suǒ yǐ xiǎng yào xué
会，这是你放弃学佛的前兆，所以想要学

fó chéng gōng jiù bù yào gěi zì jǐ rèn hé jiè kǒu yě bù yào
佛成功，就不要给自己任何借口，也不要

gěi zì jǐ rèn hé ruǎn ruò de jī huì zhè yàng cái néng yǒng wǎng zhí
给自己任何软弱的机会，这样才能勇往直
qián xué fó yǒng bù tuì zhuǎn
前，学佛永不退转。

shēng mìng shì yī chǎng mǎ lā sōng bǐ sài bǐ nài xīn bǐ yì
生命是一场马拉松比赛，比耐心、比毅
lì bǐ héng xīn wǒ men yào zì wǒ guī yī zì wǒ wán shàn
力、比恒心，我们要自我皈依、自我完善
rén gé yào qù chú xīn líng de wū zhuó hùn luàn fán
人格，要去除心灵的污浊、混乱、烦
nǎo yōu chóu yǔ chǒu è wǒ men yào ràng xīn dì shàn
恼、忧愁与丑恶，我们要让心地善
liáng yào ràng xīn dì chún jié wǒ men yào xīn xiōng kāi
良、要让心地纯洁，我们要心胸开
kuò jiāng yǒu xiàn de shēng mìng tóu rù dào wú xiàn de xīn líng shì
阔，将有限的生命投入到无限的心灵世
jiè zhōng jué bù xiàn rù rén shì jiān xū wú fá wèi yǒng wú níng
界中，绝不陷入人世间虚无乏味，永无宁
rì de zhēng dòu zhī zhōng hé shì sú ěr yú wǒ zhà de fēn zhēng zhī
日的争斗之中，和世俗尔虞我诈的纷争之
zhōng zhè yàng hěn kuài jiù huì hào kōng shēng mìng wǒ men
中，这样很快就会耗空生命。我们
huó zhe de yì yì jiù shì yào jué wù wǒ men huó zhe de mù dì jiù
活着的意义就是要觉悟，我们活着的目的就
shì yào jiě tuō
是要解脱。

wǒ men bù qù xiǎng fán nǎo , fán nǎo huì lí wǒ men ér
我 们 不 去 想 烦 恼 ， 烦 恼 会 离 我 们 而
qù , wǒ men bù qù tīng fán nǎo kàn fán nǎo fán nǎo jiù huì lí
去 ， 我 们 不 去 听 烦 恼 、 看 烦 恼 ， 烦 恼 就 会 离
kāi wǒ men jiù yǒng yuǎn méi yǒu fán nǎo xiāng xìn zì jǐ shì wèi
开 我 们 ， 就 永 远 没 有 烦 恼 。 相 信 自 己 是 未
lái fó huì gǎi diào zì jǐ de xí qì bǎ zì jǐ dāng zuò yī gè pú sà
来 佛 会 改 掉 自 己 的 习 气 ， 把 自 己 当 做 一 个 菩 萨
zài rén jiān zuò rén nǐ yī dìng bù gǎn zuò huài shì nǐ měi tiān
在 人 间 做 人 ， 你 一 定 不 敢 做 坏 事 ； 你 每 天
xiǎng zhe xué fó chéng fó jiù huì yǒng wǎng zhí qián dì xiū shàn
想 着 学 佛 成 佛 ， 就 会 勇 往 直 前 地 修 善
yè cháng bāng zhù bié rén de rén jiù shì cí bēi jiù shì bāng zhù
业 ， 常 帮 助 别 人 的 人 就 是 慈 悲 ， 就 是 帮 助
wǒ men zì jǐ
我 们 自 己 。

zài mǎ lái xī yà yǒu yī gè dì èr dà fù háo tā de míng zì
在 马 来 西 亚 有 一 个 第 二 大 富 豪 ， 他 的 名 字
jiào ān nán dá kè lǐ sī nán tā yōng yǒu yì měi yuán de shēn
叫 安 南 达 克 里 斯 南 ， 他 拥 有 81 亿 美 元 的 身
jià tā de dú zǐ zài nián qián fàng qì yī qiè róng huá fù
价 ， 他 的 独 子 在 18 年 前 放 弃 一 切 荣 华 富
guì dùn rù kōng mén zài tài guó sēn lín yǐn xiū fǎ hào shì ā
贵 ， 遁 入 空 门 ， 在 泰 国 森 林 隐 修 ， 法 号 是 阿
jiāng sī lǐ pān nuò dāng tā bèi méi tǐ dé zhī shì dà mǎ dì èr fù
姜 斯 里 潘 诺 。 当 他 被 媒 体 得 知 是 大 马 第 二 富

háo de dú zǐ zhī hòu , wǎng luò shàng hóng fǎ yǐng piàn diǎn dīǎn jī lǜ
豪的独子之后，网络上弘法影片点击率
biāo shēng , tā wèi le xún zhǎo rén shēng de zhēn dì , fàng qì jiā
飙升，他为了寻找人生的真谛，放弃家
yè , zhuī suí fó fǎ , chéng wéi yī gè chū jiā rén tā de mǔ qīn
业、追随佛法，成为一个出家人。他的母亲
shì yī gè tài guó rén , tā céng zài yīng guó liú xué , cóng shì guò
是一个泰国人，他曾在英国留学，从事过
xīn wén gōng zuò , chū jiā zhī shí zhǐ yǒu 20 duō suì — yī gè xiàn
新闻工作，出家之时只有 20 多岁——一个现
dài bǎn shì jiā móu ní fó gù shì , shì jiā cái wàn guàn rú fú
代版释迦牟尼佛故事，视家财万贯如浮
yún , zhuī suí jiù dù zhòng shēng , zhè shì wǒ men xué fó rén de
云，追随救度众生，这是我们学佛人的
bǎng yàng , shì rén jiān wéi xū wú , xīn zhōng cái néng zhǎo dào
榜样，视人间为虚无，心中才能找到
zhēn shí de zì wǒ , nǐ xiǎng yào yōng yǒu cái fù , yào zài xīn zhōng
真实的自我。你想要拥有财富，要在心中
yōng yǒu jīng shén cái fù , xiǎng yào yōng yǒu zhēn zhèng de zì
拥有精神财富；想要拥有真正的自
yóu , yào cóng nèi xīn xiū zhèng zì jǐ , zhī zú zhī hòu dé dào de
由，要从内心修正自己，知足之后得到的
shì yōng yǒu , yōng yǒu zhǐ huì zài jīng shén shàng dé dào , ér yǒng
是拥有，拥有只会在精神上得到，而永
yuǎn bù huì zài wù zhì wù yù shàng dé dào . wǒ men yào yōng yǒu yī
远不会在物质物欲上得到。我们要拥有一

kē cí bēi shàn liáng de xīn wǒ men jiù yōng yǒu yī qiè shě qì
颗慈悲善良的心，我们就拥有一切，舍弃

fán nǎo cái huì yōng yǒu xìng fú
烦恼才会拥有幸福。

wǒ men xué fó xué fǎ zhēn shí bù xū yīn wèi rén shēng kǔ
我们学佛学法真实不虚，因为人生苦
duǎn suǒ yǐ wǒ men méi yǒu bì yào jiāng chēn hèn hé bù píng liú
短，所以我们没有必要将瞋恨和不平留
zài xīn zhōng bìng shí cháng shāng hài wǒ men tái zhǎng néng
在心中，并时常伤害我们，台长能
kàn chū nǐ men de bìng yīn hé shī wàng shī bài de gēn yuán jué fēi
看出你们的病因和失望失败的根源，绝非
wài zài yīn sù ér shì yīn wèi nǐ men de xīn líng quē fá zhì
外在因素，而是因为你们的心灵缺乏智
huì bèi rén jiān de qíng xù fán nǎo wù yù kǔn bǎng
慧，被人间的情绪、烦恼、物欲捆绑。

yào xiǎng yōng yǒu zhì huì yào dǒng de sān guǒ dì yī guǒ sī
要想拥有智慧要懂得三果。第一果，思
wéi bì xū dé dàng dì èr guǒ yǔ yán hé shàn dì sān
维必须得当；第二果，语言和善；第三
guǒ rén yào xíng de zhèng xíng wéi yào gōng zhèng yǒu yī
果，人要行得正，行为要公正。有一
gè cūn zhuāng zài shā mò dì dài yào jìn chéng bì xū jīng guò zhè gè
个村庄在沙漠地带，要进城必须经过这个

shā mò běn cūn rén yě jīng cháng mí lù suǒ yǐ zài huāng wú de
沙漠，本村人也经常迷路，所以在荒芜的

shā mò chā shàng shù zhī jiù néng kàn jiàn lù dàn shì cháng yǒu fēng
沙漠插上树枝就能看见路，但是常有风

shā ràng nà lǐ de rén wàng ér què bù suǒ yǐ cūn lǐ de rén gào
沙让那里的人望而却步，所以村里的人告

sù dà jiā dāng nǐ zǒu guò zhè gè shā mò de shí hòu yī dìng yào
诉大家，当你走过这个沙漠的时候一定要

jiāng shù zhī bá gāo yǐ biàn ràng bié rén kàn qīng lù yǒu yī gè
将树枝拔高，以便让别人看清路。有一个

shēng yì rén jīng guò cǐ chù tā hěn zì sī bù tīng quàn
生意人经过此处，他很自私，不听劝

gào xīn xiǎng fǎn zhèng zì jǐ yǐ jīng zǒu guò bù huì zài huí
告，心想反正自己已经走过，不会再回

lái suǒ yǐ lǎn de bá shù zhī zǒu dào yī bàn kuáng fēng yáng
来，所以懒得拔树枝。走到一半，狂风扬

qǐ fēi shā zhē zhù le tiān kōng tiān sè yǐ wǎn tā zhǐ hǎo
起，飞沙遮住了天空，天色已晚，他只好

fǎn huí dàn shì tā yǐ jīng zhǎo bù dào bèi fēng shā mái mò de shù
返回，但是他已经找不到被风沙埋没的树

zhī tā huǐ hèn yǐ wǎn jī hán jiāo pò zuì hòu sǐ zài shā mò
枝，他悔恨已晚、饥寒交迫，最后死在沙漠

le rú guǒ yī gè rén xīn lǐ róng bù xià yī tiáo liú gěi bié rén de
了。如果一个人心里容不下一条留给别人的

lù jiù zhù dìng duàn jué zì jǐ de hòu lù
路，就注定断绝自己的后路。

xué fó rén yào bāo róng yào gěi bié rén kōng jiān yào dǒng
学佛人要包容，要给别人空间，要懂

de lǐ jiě bié rén yuán liàng bié rén xué fó rén xīn xiōng rú dà hǎi
得理解别人、原谅别人，学佛人心胸如大海

kuān guǎng hǎi nà bǎi chuān dàn shì xiàng hǎi yī yàng yǒng
宽广、海纳百川，但是像海一样永

yuǎn chǔ yú zuì dī chù xué fó rén de dào dé shì zuì zhòng yào
远处于最低处。学佛人的道德是最重要

de yīn wèi dào dé shì zuò rén de gēn běn rú guǒ gēn běn huài
的，因为道德是做人的根本，如果根本坏

le yī qiè de xué wèn běn lǐng dōu méi yǒu yòng xīn zěn me
了，一切的学问、本领都没有用，心怎么

huì ān dìng shēn xìn fó fǎ zhòng shì cí bēi jiù méi yǒu róng
会安定？深信佛法、重视慈悲，就没有容

nà kǒng jù de kōng jiān xīn cái néng ān qíng cái néng
纳恐惧的空间，心才能安、情才能

dìng xīn cái néng wú guà ài zhè jiù shì xīn wú guà
定，心才能无罣碍，这就是“心无罣

ài yīn wèi xīn wú guà ài cái néng dù guò yī qiè kǔ è dù
碍”。因为心无罣碍，才能度过一切苦厄；度

guò yī qiè kǔ è jiù néng lí kǔ dé lè
过一切苦厄，就能离苦得乐。

rén bù yào gēn bié rén bǐ jiào yào gēn zì jǐ bǐ yīn wèi gēn
人不要跟别人比较，要跟自己比，因为跟

bié rén bǐ jiào huì shǐ zì jǐ yǒng yuǎn bù kuài lè gēn zì jǐ
别人比较会使自己永远不快乐，跟自己

bǐ jiù néng kàn dào zì jǐ měi tiān zài jìn bù jiù huì hěn kuài
比，就能看到自己每天在进步，就会很快
lè xiǎng dù bié rén de rén děng yú bǎ fó guāng sǎ rù bié rén
乐。想度别人的人，等于把佛光洒入别人
de xīn tián suǒ yǐ yào shǐ zì jǐ de xīn zhōng chōng mǎn yáng
的心田，所以要使自己的心中充满阳
guāng cái néng jiāng yáng guāng sǎ biàn rén jiān
光，才能将阳光洒遍人间。

rén de máo bìng jiù shì zì sī yǒu shí hòu wǒ men bèi rén jiān
人的毛病就是自私，有时候我们被人间
de mó nàn xià dào ér tuì què yǒu yī nián qīng rén gēn bié rén zuò
的磨难吓到而退却。有一年轻人跟别人做
mián huā shēng yì dì yī cì gòu huò hòu zāo yù shí nián bù yù de
棉花生意，第一次购货后遭遇十年不遇的
bào fēng yǔ shù wàn dūn de mián huā cāng kù méi làn sǔn shī cǎn
暴风雨，数万吨的棉花仓库霉烂损失惨
zhòng fǎn xiāng hòu fù mǔ de fàn diàn zāo yù dà huǒ jiā
重。返乡后父母的饭店遭遇大火家
zhōng jiā zhōng yī pín rú xǐ fù mǔ bēi shāng guò dù xiān hòu
中，家中一贫如洗，父母悲伤过度先后
guò shì tā qù jí shì zhān bǔ suàn mìng xiān shēng gào sù tā
过世。他去集市占卜，算命先生告诉他，
nǐ mìng zhòng dìng shù yī bèi zi wú fǎ fā jì tā chè dǐ
“你命中定数，一辈子无法发迹。”他彻底
de shī wàng shén me dōu bù zuò zuì hòu zhōng yú yàn juàn le
地失望，什么都不做，最后终于厌倦了

zhè gè shì jiè tiào hé zì shā bèi rén jiù qǐ tā jiāng zì jǐ de
这个世界，跳河自杀，被人救起，他将自己的
bù xìng gào sù duì fāng duì fāng quàn shuō tā qù sì miào bài jiàn
不幸告诉对方，对方劝说他去寺庙拜见
chán shī tā wèn chán shī mìng kě yǐ táo bì ma chán
禅师，他问：“禅师，命可以逃避吗？”禅
shī shuō mìng yùn shì yóu zì jǐ jué dìng de xíng shàn de
师说：“命运是由自己决定的，行善得
shàn xíng è shòu kǔ chán shī bǎ yī chuàn pú táo zuàn zài
善，行恶受苦。”禅师把一串葡萄攥在
shǒu zhōng wèn tā qǐng nǐ gào sù lǎo nà zhè kē pú táo
手中，问他：“请你告诉老衲，这颗葡萄
shì wán zhěng de hái shì bù wán zhěng de zhè rén shuō rú
是完整的还是不完整的？”这人说：“如
guǒ wǒ shuō shì wán zhěng de nǐ dà chán shī huì jiāng pú táo niē
果我说是完整的，你大禅师会将葡萄捏
suì rú guǒ wǒ shuō bù wán zhěng de nǐ kě yǐ bù niē
碎；如果我说不完整的，你可以不捏
suì fǎ shī shuō nǐ shuō duì le mìng yùn jiù shì rú tóng
碎。”法师说：“你说对了。命运就是如同
zhè gè pú táo yī yàng zhǎng wò zài wǒ men shǒu zhōng zhè
这个葡萄一样，掌握在我们手中。”这
gè nián qīng rén zhèn zuò jīng shén chóng xīn kāi wù zài jí shì bǎi
个年轻人振作精神、重新开悟，在集市摆
tān hòu lái shēng yì yuè zuò yuè dà zhè shì yī gè zhēn shí de
摊，后来生意越做越大。这是一个真实的
gù shì xī wàng wǒ men suǒ yǒu de xué fó rén yǒng yuǎn bù yào huī
故事，希望我们所有的学佛人永远不要灰

xīn yīn wèi wǒ men yōng yǒu de shì míng tiān ér bù shì guò qù
心，因为我们拥有的是明天，而不是过去
hé zuó tiān
和昨天。

mìng yùn yǒu zhe bù kě yù cè de fù zá xìng yǒu shí hòu chéng
命运有着不可预测的复杂性，有时候成
gōng hé cuò zhé huì jiāo cuò chū xiàn wǒ men kě yǐ zhī
功和挫折会交错出现。我们可以知
mìng dàn shì wǒ men bù néng rèn yóu mìng yùn bǎi bù jué bù
命，但是我们不能任由命运摆布，绝不
néng yīn wèi bù xìng jiù zì bào zì qì xué fó jiù shì yào gǎi biàn
能因为不幸就自暴自弃，学佛就是要改变
mìng yùn chéng gōng shí bù yào bǎ zì jǐ kàn chéng shì gè jù
命运。成功时不要把自己看成是个巨
rén shī bài shí bù yào bǎ zì jǐ kàn chéng yī gè ǎi rén nǐ jiù
人，失败时不要把自己看成一个矮人，你就
néng bǎ wò zì jǐ nǐ jiù néng zhǎng wò rén shēng
能把握自己，你就能掌握人生。

rén de tān xīn yǐ jīng jìn rù běn xìng suǒ yǐ rén de tān yǐ jīng
人的贪心已经进入本性，所以人的贪已经
wú shí wú kè bù zài měi gè rén de xīn zhōng tái zhǎng gěi dà jiā
无时无刻不在每个人的心中。（台长给大家
shuō yī gè tān xīn de xiào huà zài tái wān yǒu yī gè xiàn zhǎng yīn
说一个贪心的笑话）在台湾有一个县长因
wèi bèi miǎn zhí tā bù tíng de shēng qì chéng wéi zhí wù
为被免职，他不停地生气，成为植物

rén yī yuàn zhěn duàn zhī hòu hé jiā shǔ shuō nǐ men gēn
人，医院诊断之后和家属说：“你们跟
shěng zhǎng shuō gěi tā nòng yī gè guān fù yuán zhí de tōng
省长说，给他弄一个官复原职的通
zhī tā jiù huì xǐng lái qī zi xiǎng jì rán guān fù yuán zhí
知，他就会醒来。”妻子想，既然官复原职
hé bù nòng gè shěng zhǎng ràng tā gāo xìng gāo xìng yú shì mǎ
何不弄个省长让他高兴高兴，于是马
shàng jiù shuō néng bù néng gěi tā nòng gè shěng zhǎng
上就说：“能不能给他弄个省长
a nǎ zhī zhí wù rén xiàn zhǎng tū rán zhī jiān zuò qǐ lái tǐng
啊？”哪知植物人县长突然之间坐起来，挺
shēn ér qǐ hā hā dà xiào qì jué yī shēng tàn xī dào bù
身而起，哈哈大笑气绝。医生叹息道：“不
zūn yī zhǔ shàn zì jiā dà jì liàng hòu guǒ zì fù
遵医嘱、擅自加大剂量，后果自负。”

shēng mìng shì yī dào suàn shù tí rén shēng yǒu jiā fǎ yǒu
生命是一道算术题，人生有加法、有
jiǎn fǎ wǒ men rén shēng yào jiā rù zì jǐ gāo guì pǐn gé de lì
减法，我们人生要加入自己高贵品格的力
liàng zài jiā rù cái fù cí bēi guān ài bié rén yào jiǎn qù
量，再加入财富、慈悲、关爱别人，要减去
duō yú de wù zhì tān xīn de yù wàng xīn líng fù dān fán nǎo
多余的物质、贪心的欲望、心灵负担、烦恼
yōu chóu ān pái rén shēng jìn qǔ de tuì shě jiā fǎ shì chéng
忧愁，安排人生进取的退舍。加法是成

zhǎng , jiǎn fǎ shì yī zhǒng chéng shú , rén shēng yǒu jìn yǒu
长 , 减法是一种成熟 , 人生有进有
tuì , rěn rǔ jiù shì tuì jīng jìn jiù shì qián
退 , 忍辱就是退 , 精进就是前。

tiān tiān shuō yīn guǒ , nǐ men zhī dào yīn guǒ zài nǎ lǐ , yīn
天天说因果 , 你们知道因果在哪里 , 因
jiù shì yóu wài xīn suǒ zào zuò niè jiā shàng zì jǐ xīn de wàng
就是由外心所造 , 作孽加上自己心的妄
dòng , bù gāi xiǎng de shì qíng tiān tiān xiǎng , xīn dòng le jiù kāi
动 , 不该想的事情天天想 , 心动了就开
shǐ zào yè wài xīn de diān dǎo mèng xiǎng , zhí zhuó , fán
始造业。外心的颠倒梦想、执著、烦
nǎo , yóu rú shēn shàng de è xì bāo , zào chéng lún huí , chǎn
恼 , 犹如身上的恶细胞 , 造成轮回 , 产
shēng bù zhèng jiàn duì shì qíng kàn bù zhèng jiù huì zào yè , yīn
生不正见 , 对事情看不正就会造业 , 因
yīn dé guǒ yào xiǎng tuō lí yīn guǒ , bì xū dǒng de jǐ shì jǐ
因得果。要想脱离因果 , 必须懂得己事己
míng , jí shì zì jǐ zuò de rèn hé shì qíng bì xū zì jǐ xīn zhōng
明 , 即是自己做的任何事情必须自己心中
míng bái yīn wèi wǒ men yào zì rán jiě tuō suǒ yǐ wǒ men bù
明白。因为我们要自然解脱 , 所以我们不
néng duì shì jiān shì wù zhí zhuó yào jiě tuō bì xū yào yòng xīn hé
能对世间事物执著 , 要解脱必须要用心和
xìng xīn xìng yǒu wù xìng wǒ men suǒ zuò de shì qíng xīn
性 , 心性有悟性 , 我们所做的事情 , 心

zhōng yī dìng yào míng bái zhè jiàn shì qíng shì duì hái shì cuò wǒ
中 一 定 要 明 白 这 件 事 情 是 对 还 是 错 。 我
men yào xiǎng jiě tuō bì xū bù shēng bù zào bù shēng shì
们 要 想 解 脱 必 须 不 生 不 造 —— 不 生 是
fēi bù zào yīn guǒ
非 ， 不 造 因 果 。

rén huó zài shì jiè shàng tiān xià běn wú shì yōng rén zì rǎo
人 活 在 世 界 上 ， 天 下 本 无 事 庸 人 自 扰
zhī měi gè rén de fán nǎo dōu shì yóu zì jǐ de xīn yè suǒ zào bù
之 。 每 个 人 的 烦 恼 都 是 由 自 己 的 新 业 所 造 ， 不
yào zhí zhuó de zhuī qiú zì jǐ de zhèng niàn yǒng yuǎn xiǎng
要 执 著 地 追 求 ， 自 己 的 正 念 永 远 想
dào zhēng lái de yǐ hòu yě huì méi yǒu wǒ men zì jǐ zài rén
到 ： 争 来 的 以 后 也 会 没 有 。 我 们 自 己 在 人
jiān de ròu shēn dōu bù néng cháng jiǔ wǒ men qù zhuī qiú gàn
间 的 肉 身 都 不 能 长 久 ， 我 们 去 追 求 干
ma wù xìng zhú qǐ méi yǒu zhēng dòu zhí zhuó wǒ men de
吗 ？ 悟 性 逐 起 ， 没 有 争 斗 执 著 ， 我 们 的
wù xìng cái néng kāi shǐ màn màn shēng qǐ xīn zhōng xiǎng míng bái
悟 性 才 能 开 始 慢 慢 升 起 。 心 中 想 明 白
jiù shì míng xīn xīn zhōng míng bái shì yōng yǒu kāi wù de qián
就 是 明 心 ， 心 中 明 白 是 拥 有 开 悟 的 前
tí yīn wèi zhǐ yǒu míng xīn de rén cái néng jiàn xìng
提 ， 因 为 只 有 明 心 的 人 才 能 见 性 。