

### **3. Semua Makhluk adalah Medan Pembinaan**

Master baru saja mengatakan kepada semua orang bahwa tidak ada ketidaktahuan yang harus dilenyapkan, juga tidak ada tua dan mati yang harus dilenyapkan. Namun sesungguhnya, ketidaktahuan itu memang ada, ia ada lalu lenyap, lenyap lalu muncul kembali. Berikan contoh sederhana untuk kalian, perhatikan gelembung sabun yang ditiup ke udara, beraneka warna, apakah ada? Di udara, ia memang ada. "Bang" dalam sekejap lenyap, sekarang sudah mengerti, bukan? Kamu tidak perlu melenyapkannya, karena ia lahir dan lenyap dengan sendirinya. Hal-hal yang tidak kalian pahami dalam hidup, seiring suatu waktu kalian akan memahaminya juga; hal-hal yang tidak dimengerti saat kecil, ketika usia bertambah, maka akan mengerti. Oleh sebab itu, sesungguhnya

tidak ada ketidaktahuan; tidak ada yang disebut mengerti ataupun tidak mengerti, dan sama sekali tidak ada tua serta kematian. Kerisauan dan bodhi juga sama, tidak ada kerisauan yang harus diputus, dan tidak ada kerisauan yang harus diakhiri. Karena sesungguhnya kerisauan itu sendiri bersifat kekosongan, dengan kata lain kerisauan pada dasarnya tidaklah ada, itu hanyalah sesuatu yang diciptakan oleh manusia sendiri. Master sudah menjelaskannya dengan cukup jelas, bukan? Jika menggunakan istilah modern, itu disebut filsafat. Para Buddha dan Bodhisattva adalah filsuf yang paling agung.

Kalian harus memahami bahwa kerisauan datangnya kosong dan perginya pun kosong, semua itu hanyalah sesuatu yang dirimu ciptakan sendiri. Pada dasarnya ia tidak memiliki sifat tetap, maka ia

disebut memiliki sifat kekosongan. Bahkan kecerdasan maupun kebijaksanaan pun datang dan pergi dengan cepat, dan keduanya juga bersifat kosong. Oleh karena itu, kepintaran kecil manusia sebenarnya tidak ada gunanya. Begitu muncul sedikit kepintaran, orang mengira dirinya hebat, merasa sudah melakukan yang terbaik. Namun akhirnya, “Bang” lenyap begitu saja. Masih adakah? Kerisauan pun lenyap, kepintaran kecil itu juga lenyap. Orang yang benar-benar memiliki kebijaksanaan tidak lagi memiliki kerisauan. Orang yang masih memiliki kerisauan, mungkinkah masih punya kebijaksanaan? Orang yang memiliki kebijaksanaan, mungkinkah masih memiliki kerisauan? Cobalah kalian pikirkan baik-baik, ke mana perginya kebijaksanaan kalian selama ini? Semuanya habis dipakai untuk akal-akalan kecil sehari-hari. Demi sedikit nama, kedudukan, dan keuntungan duniawi, demi tipu daya dan saling menjatuhkan — setiap hari

hanya melakukan hal-hal seperti ini, mungkinkah tingkat kesadaran spiritual dapat meningkat?

Prinsip agung dari ajaran Mahayana adalah — makhluk hidup adalah medan pembinaan, dan kerisauan adalah makhluk hidup itu sendiri. Master akan menjelaskan satu per satu dengan jelas, kalian benar-benar tidak mengerti? Mengapa dikatakan makhluk hidup adalah medan pembinaan? Karena di mana ada makhluk hidup, di sana pasti ada kerisauan. Mari ambil contoh yang sama seperti tadi, sewaktu kita masih kecil, guru matematika sering berkata “ini sama dengan ini, maka ini pun sama dengan yang itu.” Sekarang saya beritahu kalian, makhluk hidup itu sama dengan kerisauan. Misalnya, mengapa ketika manusia berkumpul selalu timbul kerisauan? Karena ketika orang berinteraksi satu sama lain, kamu berbicara, saya

pun berbicara, maka kerisauan itu pun muncul. Kalau kalian semua bisu, saat berkumpul hanya saling memandang, dari situlah kerisauan muncul. Melihat orang ini terasa tidak senang, melihat orang ini lebih cantik dari saya, melihat yang lain memakai pakaian bermerek, atau melihat orang ini terasa sangat menjengkelkan, maka segala macam masalah pun terlihat. Oleh karena itulah dikatakan, makhluk hidup itu sendiri adalah kerisauan. Selama bersama, kerisauan kalian pun akan muncul. Maka itu banyak orang ketika bertengkar berkata: "Sebaiknya saya tidak usah melihatmu, dan kamu juga jangan melihat saya." Akan mengetahuinya jika dipikirkan, hanya dengan melihat saja sudah membuat marah, melihat itu berarti berhadapan dengan makhluk hidup, dan makhluk hidup itulah kerisauan. Hari ini saya melihat kalian semua para makhluk hidup, kerisauan saya pun muncul — yang ini tidak belajar dengan baik, yang itu

hidupnya begitu menyedihkan di rumah, yang itu tubuhnya sakit namun tetap harus bekerja, yang itu hidupnya berantakan sama sekali, bahkan ada yang masih tinggal di rumah sakit dengan selang infus di tubuhnya... Nah, kerisauan pun muncul, bukan? Bukankah ini yang disebut "Makhluk hidup adalah kerisauan" ?

"Kerisauan adalah makhluk hidup," demikian pula, kerisauan adalah hasil ciptaan dari makhluk hidup, karena semua kerisauan itu muncul dari makhluk hidup — yakni manusia yang melahirkannya. Sesungguhnya, di dunia ini tidak ada kerisauan, ia muncul karena manusia yang melahirkannya, karena makhluk hidup yang melahirkan dan memeliharanya. Sama seperti seorang wanita yang melahirkan seorang anak, lalu membesarkannya.

Master mengatakannya dengan menggunakan bahasa kini, kerisauan itu kalian ciptakan sendiri. Memangnya ada apa yang perlu dirisaukan? Bukankah hidup manusia memang begini adanya. Apa yang bisa dirisaukan? Adanya kerisauan, hidup tetap harus dijalani; tanpa kerisauan pun, hidup juga tetap harus dijalani, maka lebih baik jangan risau. Tidak bisa berpikiran terbuka pun tetap harus dipikirkan, bisa berpikiran terbuka pun tetap harus dipikirkan, maka lebih baik jangan dipikirkan — inilah kebijaksanaan Bodhisattva, inilah yang disebut kebijaksanaan. Mengertikah? Misalnya hari ini di rumahmu ada segudang masalah, kamu terus-menerus memikirkannya, apakah dengan itu kamu bisa menemukan jalan keluar? Apakah kamu bisa menyelesaikannya? Meskipun kamu berutang banyak pada orang lain, kalau kamu terus-menerus memikirkannya, apakah dengan begitu utangmu bisa

langsung terbayar? Maka lepaskanlah. Langkah pertama adalah melepaskan. Bukan berarti tidak boleh memikirkan sama sekali, melainkan setelah kamu melepaskan, pikiranmu menjadi kosong, lalu hal-hal baik akan muncul darinya.

Master memberi contoh memakan sayuran, hidangan lezat biasanya berada di bagian bawah, sedangkan di atasnya selalu diberi hiasan atau sayuran pelengkap. Tentu kamu tidak mungkin hanya memakan sayuran hiasan di pinggirnya saja, bukan? Kamu harus melihat ke bagian bawah di mana tersimpan makanan terbaik — yakni hati nurani dan sifat dasar di dalam lubuk hati itulah yang terbaik dari dirimu. Oleh karena itu, Master menjelaskan kepada kalian, jika kalian mampu melahirkan, memelihara, menciptakan, dan merangkai kerisauan itu sendiri,

maka kalian pun harus memiliki “medan pembinaan” ini, dan bergantung pada diri kalian sebagai makhluk hidup untuk menyingkirkan kerisauan tersebut. Kalau kamu sudah membesarkan anak ini, maka kamu harus mendidiknya dengan baik — inilah “Bai Hua Fo Fa” . Demikian pula, kalau kamu sudah melahirkan kerisauan ini, maka kamu juga harus menghilangkan kerisauan itu.

“Siapa yang mengikat lonceng, dia pula yang harus melepaskannya,” karena makhluk hidup memiliki rintangan karma, maka dari situlah timbul kerisauan. Lalu bagaimana kerisauan itu muncul? Karena kalian memiliki rintangan karma. Jika tidak ada rintangan karma, bagaimana mungkin kerisauan bisa timbul? Jika ia adalah seorang suci, ia tidak memiliki

rintangan karma, apakah menurutmu ia masih akan memiliki kerisauan?

Karena makhluk hidup memiliki kerisauan, maka barulah timbul pencemaran. Pertama muncul kerisauan, kemudian baru ada pencemaran, hal ini harus kalian pahami dengan jelas. Apa yang dimaksud dengan "lebih dulu muncul kerisauan" ? Misalnya, saya merasa risau tentang bagaimana mendidik anak ini, maka jiwamu sudah ternoda. Selanjutnya, cara dan sikapmu dalam mendidik anak itu pun akan ikut ternoda. Bagaimana terjadinya pencemaran itu? "Aih, begitu merepotkan, biarkan saja, guru di sekolah setiap hari mengadu, saya juga tidak ada cara lagi." Lalu berkata kepada guru: "Terserah kalian mau bagaimana, kalau mau lapor polisi ya silakan lapor, sebagai orang tua kami sudah tidak bisa apa-apa lagi

terhadapnya.” Karena kerisauan itu sudah menjadi kenyataan, baru akan menyebabkan pencemaran dalam batinnya. Apa yang dimaksud dengan pencemaran? Yaitu ia kehilangan keyakinan terhadap anaknya, bahkan hilang pula niat untuk mendidiknya. Maka hatinya menjadi tidak bahagia, dan pencemaran pun muncul. Pencemaran itu adalah ketika ia sudah tidak mau lagi mendidik anaknya. Kamu yang melahirkan masalah itu, tetapi kemudian tidak mau merawat “anak” tersebut, mengerti? Kamu yang mencari masalah, tetapi tidak mau menanganinya. Pada saat itulah batinmu menjadi ternoda. Karena dirimu ternoda, maka kamu disebut sebagai makhluk hidup.

Karena itulah dikatakan makhluk hidup sulit untuk diselamatkan, karena mereka terobsesi. Mengapa

makhluk hidup terobsesi? Karena di dalam batin mereka ada rintangan karma. Terlalu banyak ketidaktahuan membuat manusia menjadi bodoh, maka harus belajar "tiada aku" . Prinsip tiada aku ini sangatlah penting, di mana ada makhluk hidup, di sanalah kalian harus belajar memahami konsep "tiada aku" dan "sifat kekosongan" . Selama ada manusia, kita harus belajar untuk meniadakan "aku" , karena di mana ada manusia, di sana pasti ada pertentangan. Ketika kamu melekat pada "dirimu" , lalu merasa disisihkan orang lain, maka kamu akan sedih. Karena di mana ada manusia, di situ pasti ada iri hati. Jika kamu melekat pada "aku" , maka kamu akan membuat orang lain iri padamu. Karena di mana ada makhluk hidup, di situ pasti ada kebencian. Jika kamu melekat pada "aku" , maka kamu akan dibenci orang lain. Oleh karena itu, "aku" harus disingkirkan. Hanya dengan menyingkirkan "aku" , baru akan muncul

sifat kekosongan. Sifat kekosongan berarti sifat dasarmu telah menjadi kosong.

Jika di dalam pikiranmu hanya ada makhluk hidup dan tidak ada lagi dirimu sendiri, lalu bagaimana orang bisa menyerang dirimu yang disebut "aku" ini? Jika orang lain ingin memarahimu, kamu berkata: "sudah tidak ada "aku" lagi, siapa yang kamu marah?" Jika orang ingin iri padamu "aku" pun sudah tiada. Jika orang ingin membencimu, aku sendiri tidak pernah membenci siapa pun, karena "aku" sudah tiada. Kalau masih ada "aku" , maka kerisauan pun akan muncul. Misalnya: "Aku sudah sangat baik padamu, tapi aku tidak tahu mengapa kamu memperlakukanku dengan buruk." Lalu aku merasa sedih, aku merasa sakit hati, aku tidak mengerti, maka aku pun marah.

Semua itu muncul karena adanya si "aku" .  
Mengertikah?

Oleh karena itu, semua orang harus mengerti dan mengingat: di mana ada makhluk hidup, di situ kita harus tanpa aku, dan sifat Dharma harus kosong. Apa yang dimaksud dengan sifat Dharma yang kosong? Yaitu ketika kita hidup di dalam Alam Dharma ini, maka sifat diri kita pun harus kosong. Makhluk hidup juga termasuk bagian dari Dharma, karena makhluk hidup berada di dalam alam Dharma, maka ia pasti memiliki rintangan karma dari alam Dharma itu sendiri. Lalu bagaimana alam Dharma melahirkan rintangan karma semacam ini? Karena semuanya timbul dari nidana. Jadi nidana juga tidak memiliki sifat diri. Misalnya, hari ini saya berjodoh dengan seseorang, dan sebab ini mulai muncul. Setelah kami berhubungan baik, jodoh

ini pun terbentuk. Namun setelah beberapa waktu, ketika hubungan kami menjadi tidak baik lagi, maka jodoh ini pun lenyap.

Nidana (sebab-musabab) juga tiada lahir dan tiada lenyap, sesungguhnya secara permukaan tampak seakan-akan hari ini ada nidana ini, namun setelah sekian waktu nidana ini tidak ada lagi. Ketika tidak ada nidana, bukankah berarti kamu tidak melahirkan sebab ini? Misalnya, ayah dan ibu membesarkan kita sejak kecil, pada saat itu bukankah ada nidana? Namun pada akhirnya nidana ini pun tiada lagi. Ketika ayah dan ibu meninggal, apakah nidana itu masih ada? Tidak, sudah tiada. Maka itu sama dengan bahwa hal ini seolah-olah tidak pernah lahir, bukankah begitu? Ketika sudah sampai waktunya, kamu akan melupakan segalanya, dirimu sendiri pun akan mati, bahkan nidana diri

sendiri ini pun akan lenyap. Oleh karena itu, tidak ada nidana yang lahir, juga tidak ada nidana yang lenyap. Master sedang menjelaskan kepada kalian prinsip Dharma, yakni hal yang bersifat filsafat: “tanpa kelahiran dan tanpa kemusnahan” berarti tidak pernah sungguh-sungguh lahir, juga tidak pernah sungguh-sungguh lenyap. Sesungguhnya, jodoh itu tidak pernah benar-benar lahir, dan juga tidak akan musnah. Hari ini jika kamu tidak mengusiknya, maka ia pun tidak akan mengusikmu. Karena sebab ini tidak pernah kamu tanamkan, maka jodoh itu pun sama artinya dengan tidak ada. Ada sifat diri apa? Saya tidak melahirkan ini, jadi saya juga tidak perlu melenyapkan hal ini; saya tidak melahirkan kerisauan, lalu kerisauan apa yang harus saya musnahkan? Oleh karena itu, harus belajar tiada aku.

Makhluk hidup adalah medan pembinaan. Karena adanya makhluk hidup, barulah saya bisa belajar kebijaksanaan; karena adanya makhluk hidup, barulah kamu memiliki medan pembinaan ini. Maka, kerisauan pun sesungguhnya adalah medan pembinaan. Karena makhluk hidup memiliki noda, namun apabila makhluk hidup mampu berdiri di hadapan konsep tiada aku, maka makhluk hidup itu sendiri adalah bodhi. Kalian harus sungguh-sungguh bertekun; jika kalian tidak menumbuhkan kebijaksanaan, maka yang tumbuh justru kebodohan. Prinsipnya sangat sederhana, jika seseorang tidak belajar hal yang baik, bukankah ia akan dengan mudah belajar hal yang buruk? Orang yang setiap hari hanya belajar hal buruk, mungkinkah ia bisa belajar hal baik? Orang yang memiliki kebijaksanaan, mungkinkah ia melakukan hal-hal bodoh? Bukankah kerisauan itu sendiri adalah kebodohan? Setiap hari tidak bisa berpikiran terbuka,

bukankah itu perbuatan bodoh? Apakah orang yang memiliki kerisauan bisa memiliki kebijaksanaan? Tidak memiliki kebijaksanaan. Kalian harus belajar dengan sungguh-sungguh. Kalian hanya menatap saya saja tidak ada gunanya, harus belajar, harus memahaminya, mengertikah? Jika di sini sudah mendengarkan, tetapi pulang ke rumah tetap melakukan hal yang sama seperti biasa — keserakahan, kebencian, kebodohan tetap ada; bahkan ada yang pulang ke rumah tetap bermain game, tetap membaca novel di internet — mengapa waktu yang dipakai untuk membaca novel tidak digunakan untuk membaca “Bai Hua Fo Fa” dari Master? Menurut kalian, apakah orang seperti ini bisa memiliki kebijaksanaan? Orang yang penuh dengan kerisauan sesungguhnya adalah orang yang tidak memiliki kebijaksanaan.

Master menyampaikan satu kalimat kepada semua orang, penjelasan sederhananya adalah: setiap kali kamu memiliki kerisauan, gunakanlah kebijaksanaan yang lahir dari sifat dasar dalam dirimu untuk mengatasinya. Karena kamu memiliki nidana dan buah karma, serta hatimu ternoda, maka muncullah pikiran tentang lahir dan lenyap. Tetapi jika hatimu senantiasa jujur dan bersih, maka pikiran tentang lahir dan lenyap ini tidak akan timbul. Apa yang disebut pikiran lahir dan lenyap? Yaitu ketika kamu menimbulkan suatu pikiran, lalu berusaha memusnahkannya kembali; hari ini kamu menimbulkan suatu kerisauan, lalu berusaha melenyapkan kerisauan itu. Inilah yang disebut pikiran lahir dan lenyap.

zhòng shēng shì dào chǎng  
**3. 众 生 是 道 场**

shī fu gāng gāng gěi dà jiā shuō méi yǒu wú míng yào miè  
师 父 刚 刚 给 大 家 说 没 有 无 明 要 灭，  
yě méi yǒu lǎo sǐ yào miè dàn shí jì shàng wú míng yě shì cún  
也 没 有 老 死 要 灭。 但 实 际 上 无 明 也 是 存  
zài de cún zài le yòu méi yǒu le méi yǒu le yòu cún zài  
在 的， 存 在 了 又 没 有 了， 没 有 了 又 存 在。  
zài jǔ gè jiǎn dān lì zǐ gěi nǐ men tīng tīng nǐ men kàn kàn  
再 举 个 简 单 例 子 给 你 们 听 听， 你 们 看 看  
nà ge pào mò chuī zài kōng qì dāng zhōng wǔ yán liù sè de  
那 个 泡 沫 吹 在 空 气 当 中， 五 颜 六 色 的，  
yǒu méi yǒu a zài kōng qì dāng zhōng yǒu a pēng  
有 没 有 啊？ 在 空 气 当 中 有 啊。 “ 嘭 ”  
yí xià méi le xiàn zài míng bai le ba nǐ yòng bù zháo xiāo  
一 下， 没 了， 现 在 明 白 了 吧， 你 用 不 着 消  
miè de tā zì shēng zì miè de nǐ men shēn shàng shēng chū  
灭 的， 它 自 生 自 灭 的。 你 们 身 上 生 出  
lái de bù míng bai de shì qing suí zhe yí duàn shí jiān nǐ men  
来 的 不 明 白 的 事 情， 随 着 一 段 时 间 你 们  
jiù míng bai le xiǎo shí hou bù dǒng de shì qing suí zhe nián  
就 明 白 了； 小 时 候 不 懂 的 事 情， 随 着 年

jì zhǎng dà jiù dǒng le suǒ yǐ gēn běn jiù méi yǒu wú míng  
纪 长 大 就 懂 了。 所 以 根 本 就 没 有 无 明，  
méi yǒu shén me dǒng huò zhě bù dǒng yě gēn běn méi yǒu lǎo  
没 有 什 么 懂 或 者 不 懂， 也 根 本 没 有 老  
sǐ fán nǎo hé pú tí yí yàng méi yǒu fán nǎo yào duàn yě  
死。 烦 恼 和 菩 提 一 样， 没 有 烦 恼 要 断， 也  
méi yǒu fán nǎo yào jìn yīn wei fán nǎo běn shēn jiù shì kōng  
没 有 烦 恼 要 尽。 因 为 烦 恼 本 身 就 是 空  
xìng de yě jiù shì shuō fán nǎo běn shēn jiù shì méi yǒu de shì  
性 的， 也 就 是 说 烦 恼 本 身 就 是 没 有 的， 是  
rén wéi zhì zào chū lái de shī fu jiǎng de gòu qīng chǔ le ba  
人 为 制 造 出 来 的。 师 父 讲 得 够 清 楚 了 吧，  
yòng xiàn dài huà jiǎng jiào zhé xué fó pú sà shì zuì wěi dà de  
用 现 代 话 讲 叫 哲 学， 佛 菩 萨 是 最 伟 大 的  
zhé xué jiā  
哲 学 家。

nǐ men yào míng bai fán nǎo lái yě kōng kōng qù yě kōng  
你 们 要 明 白 烦 恼 来 也 空 空 去 也 空  
kōng dōu shì nǐ zì jǐ zhǎo chū lái de běn lái wú dìng xìng  
空， 都 是 你 自 己 找 出 来 的， 本 来 无 定 性，  
suǒ yǐ tā jiù shì kōng xìng lián cōng míng hé zhì huì yě shì lái  
所 以 它 就 是 空 性。 连 聪 明 和 智 慧 也 是 来

yě cōng cōng qù yě cōng cōng yě shì kōng xìng de suǒ yǐ  
也 匆 匆 去 也 匆 匆 ， 也 是 空 性 的 。 所 以

rén de xiǎo cōng míng méi yǒu yòng de yí gè xiǎo cōng míng  
人 的 小 聪 明 没 有 用 的 ， 一 个 小 聪 明

chū lái zhī hòu yǐ wéi zì jǐ hěn wěi dà yǐ wéi zì jǐ zuò de  
出 来 之 后 ， 以 为 自 己 很 伟 大 ， 以 为 自 己 做 得

hěn hǎo zuì hòu pēng méi le hái yǒu ma fán nǎo méi  
很 好 ， 最 后 “ 嘭 ” 没 了 ， 还 有 吗 ？ 烦 恼 没

le xiǎo cōng míng yě méi le zhēn zhèng yǒu zhì huì de rén  
了 ， 小 聪 明 也 没 了 。 真 正 有 智 慧 的 人

tā jiù méi yǒu fán nǎo le yǒu fán nǎo de rén hái huì yǒu zhì huì  
他 就 没 有 烦 恼 了 ， 有 烦 恼 的 人 还 会 有 智 慧

ma yǒu zhì huì de rén huì yǒu fán nǎo ma nǐ men hǎo hǎo  
吗 ？ 有 智 慧 的 人 会 有 烦 恼 吗 ？ 你 们 好 好

xiǎng xiǎng ba nǐ men de zhì huì dōu dào nǎ lǐ qù le dōu  
想 想 吧 ， 你 们 的 智 慧 都 到 哪 里 去 了 ？ 都

dào píng shí de dòng xiǎo nǎo jīn shàng qù le wèi le rén jiān de  
到 平 时 的 动 小 脑 筋 上 去 了 。 为 了 人 间 的

yì xiē míng wén lì yǎng ěr yú wǒ zhà měi tiān dōu zài  
一 些 名 闻 利 养 、 尔 虞 我 诈 —— 每 天 都 在

zuò zhè xiē shì qing jìng jiè huì shàng shēng ma  
做 这 些 事 情 ， 境 界 会 上 升 吗 ？

hěn gāo shēn de dà chéng pú sà de fǎ lǐ jiù shì ——  
很高深的大乘菩萨的法理就是——

zhòng shēng shì dào chǎng fán nǎo jiù shì zhòng shēng shī fu  
众生是道场，烦恼就是众生。师父

bāng nǐ men yí jiàn jiàn jiě shì qīng chǔ nǐ men zhēn de tīng  
帮你们一件件解释清楚，你们真的听

bù dǒng a wèi shén me zhòng shēng shì dào chǎng ne yīn  
不懂啊？为什么众生是道场呢？因

wei yǒu zhòng shēng de dì fang jiù huì yǒu fán nǎo nà me jǔ  
为有众生的地方就会有烦恼。那么举

gāng cái tóng yàng de lì zi wǒ men xiǎo shí hou shù xué lǎo shī  
刚才同样的例子，我们小时候数学老师

jīng cháng jiǎng zhè ge děng yú zhè ge suǒ yǐ zhè ge jiù děng  
经常讲这个等于这个，所以这个就等

yú nà ge xiàn zài wǒ jiù shì gào sù nǐ men zhòng shēng jiù  
于那个。现在我就是告诉你们，众生就

děng yú fán nǎo bǐ rú shuō rén hé rén zài yì qǐ wèi shén me  
等于烦恼。比如说人和人在一起为什么

huì yǒu fán nǎo a yīn wei rén gēn rén zài yì qǐ zhī hòu nǐ shuō  
会有烦恼啊？因为人跟人在一起之后你说

wǒ shuō bǎ fán nǎo jiù shuō chū lái le rú guǒ nǐ men dōu  
我说，把烦恼就说出来了。如果你们都

shì yǎ ba nǐ men zài yì qǐ nǐ kàn wǒ kàn jiù bǎ fán nǎo kàn  
是哑巴，你们在一起你看我看，就把烦恼看

chū lái le kàn kàn zhè ge rén bú shùn yǎn le kàn kàn zhè ge  
出来了。看看这个人不顺眼了，看看这个  
rén bǐ wǒ piào liang le kàn kàn zhè ge rén chuān míng pái le  
人比我漂亮了，看看这个人穿名牌了，  
kàn kàn zhè ge rén hěn tǎo yàn le máo bìng jiù kàn chū lái le  
看看这个人很讨厌了，毛病就看出来了。  
suǒ yǐ zhòng shēng jiù shì fán nǎo zhǐ yào zài yì qǐ nǐ men de  
所以众生就是烦恼。只要在一起你们的  
fán nǎo jiù shēng chū lái le suǒ yǐ hěn duō rén chǎo jià de shí  
烦恼就生出来了。所以很多人吵架的时  
hou shuō wǒ zuì hǎo bú yào kàn dào nǐ nǐ yě bú yào kàn  
候说：“我最好不要看到你，你也不要看  
dào wǒ xiǎng xiǎng jiù zhī dao le kàn dào jiù lái qì kàn  
到我。”想想就知道了，看到就来气，看  
dào jiù shì zhòng shēng zhòng shēng shì fán nǎo a jīn tiān  
到就是众生，众生是烦恼啊。今天  
wǒ kàn dào nǐ men zhè pī zhòng shēng wǒ fán nǎo jiù lái le  
我看到你们这批众生，我烦恼就来了  
zhè ge méi xué hǎo nà ge zài jiā lǐ nà me kě lián nà  
——这个没学好，那个在家里那么可怜，那  
ge shēn tǐ bù hǎo hái yào qù dǎ gōng nà ge guò de yì tā hú  
个身体不好还要去打工，那个过得一塌糊

tú zhè ge hái zhù zài yī yuàn lǐ chā guǎn zi fán nǎo lái  
涂, 这个还住在医院里插管子... ..烦恼来  
le ba shì bu shì zhòng shēng jí fán nǎo ā  
了吧, 是不是“众生即烦恼”啊。

fán nǎo jiù shì zhòng shēng tóng yàng de fán nǎo  
“烦恼就是众生”, 同样的, 烦恼  
jiù shì zhòng shēng shēng yīn wei suǒ yǒu de fán nǎo dōu shì yóu  
就是众生生, 因为所有的烦恼都是由  
zhòng shēng shēng chū jiù shì rén shēng chū lái de shì jiè  
众生生出——就是人生出来的。世界  
shàng běn lái zhè ge fán nǎo shì méi yǒu de shì rén shēng chū  
上本来这个烦恼是没有的, 是人生出  
lái de shì zhòng shēng shēng chū lái yǎng chū lái de fán nǎo  
来的, 是众生生出来、养出来的烦恼。  
jiù xiàng yí gè nǚ rén shēng chū lái yí gè hái zi yǎng chū lái  
就像一个女人生出来一个孩子, 养出来  
yí gè hái zi yí yàng  
一个孩子一样。

shī fu yòng xiàn dài huà jiǎng , fán nǎo shì nǐ men zì jǐ  
师父用现代话讲，烦恼是你们自己  
biān chū lái de yǒu shén me fán nǎo a rén bú jiù shì zhè me  
编出来的。有什么烦恼啊，人不就是这么  
huí shì ma yǒu shén me kě yǐ fán nǎo de fán nǎo nǐ yě děi  
回事吗？有什么可以烦恼的，烦恼你也得  
guò bù fán nǎo nǐ yě děi guò hái bù rú bù fán nǎo xiǎng  
过，不烦恼你也得过，还不如不烦恼；想  
bù tōng yě děi xiǎng xiǎng de tōng yě děi xiǎng nǐ hái bù rú  
不通也得想，想得通也得想，你还不  
bù xiǎng zhè jiù shì pú sà de zhì huì zhè jiù jiào zhì huì  
不想——这就是菩萨的智慧，这就叫智慧。  
tīng de dǒng ma bǐ rú jīn tiān nǐ jiā lǐ yī dà duī shì qing  
听得懂吗？比如今天你家里一大堆事情，  
nǐ pīn mìng de xiǎng xiàng nǐ xiǎng de chū shén me shì qing ma  
你拼命地想象，你想得出什么事情吗？  
nǐ jiě jué dé liǎo ma jiù suàn nǐ qiàn bié rén hěn duō qián nǐ  
你解决得了吗？就算你欠别人很多钱，你  
nǎo zi lǐ pīn mìng xiǎng nǐ néng huán de chū lái ma fàng  
脑子里拼命想，你能还得出吗？放  
xià ba dì yī fàng xià bú shì bú jiào nǐ men qù xiǎng ér shì  
下吧。第一放下，不是不叫你们去想，而是

jiào nǐ men fàng xià zhī hòu nǎo zi kōng le tā jiù huì yǒu hǎo  
叫你们放下之后脑子空了，它就会有好  
de dōng xi chū lái le  
的东西出来了。

shī fu jǔ gè chī cài de lì zi gěi nǐ men shuō shuō hǎo  
师父举个吃菜的例子给你们说说，好  
de shān zhēn zài xià miàn shàng miàn zǒng yào nòng diǎn wéi  
的山珍在下面，上面总要弄点围  
biān nòng diǎn shū cài nǐ zǒng bú jiàn dé zhǐ chī biān shàng  
边，弄点蔬菜，你总不见得只吃边上  
de wéi biān shū cài ba nǐ yào kàn kàn xià miàn zhēn zhèng  
的围边、蔬菜吧，你要看看下面真正  
hǎo de dōng xi yě jiù shì shēn chù de liáng xīn běn xìng cái  
好的东西——也就是深处的良心本性才  
shì nǐ zuì hǎo de dōng xi suǒ yǐ shī fu gěi dà jiā jiǎng nǐ  
是你最好的东西。所以师父给大家讲，你  
men jì rán néng bǎ zhè ge fán nǎo shēng chū lái yǎng chū lái  
们既然能把这个烦恼生出来，养出来，  
zào chū lái biān chū lái nǐ men jiù yào yǒu zhè ge dào chǎng  
造出来，编出来，你们就要有这个道场，  
jiù yào kào nǐ men zhòng shēng zì jǐ qù qù chú fán nǎo nǐ bǎ  
就要靠你们众生自己去去除烦恼。你把

zhè ge hái zi yǎng chū lái le      nǐ jiù bì xū bǎ zhè ge hái zi  
这个孩子养出来了，你就必须把这个孩子  
jiào yù hǎo      zhè jiù shì bái huà fó fǎ      nǐ bǎ zhè ge fán  
教育好——这就是白话佛法。你把这个烦  
nǎo shēng chū lái le      nǐ jiù bì xū bǎ zhè ge fán nǎo qù chú  
恼生出来了，你就必须把这个烦恼去除  
diào  
掉。

jiě líng hái xū xì líng rén      yīn wei zhòng shēng yǒu  
“解铃还须系铃人”，因为众生有  
yè zhàng      zhòng shēng cái huì shēng chū fán nǎo      nà me fán  
业障，众生才会生出烦恼。那么烦  
nǎo shì zěn me shēng chū lái de ne      yīn wei nǐ men yǒu yè  
恼是怎么生出来的呢？因为你们有业  
zhàng      rú guǒ méi yǒu yè zhàng nǐ men zěn me huì shēng chū  
障，如果没有业障你们怎么会生出  
fán nǎo a      rú guǒ shì gè shèng rén      tā yè zhàng méi yǒu  
烦恼啊？如果是个圣人，他业障没有，  
nǐ shuō tā huì yǒu fán nǎo ma  
你说他会有烦恼吗？

yīn wéi zhòng shēng yǒu fán nǎo tā cái huì yǒu wū rǎn  
因 为 众 生 有 烦 恼 ， 他 才 会 有 污 染 。

shì xiān sheng chū fán nǎo hòu lái cái yǒu wū rǎn zhè diǎn nǐ  
是 先 生 出 烦 恼 ， 后 来 才 有 污 染 ， 这 点 你

men yào gǎo qīng chǔ zěn yàng jiào xiān sheng chū fán nǎo de  
们 要 搞 清 楚 。 怎 样 叫 先 生 出 烦 恼 的 ？

bǐ fang shuō wǒ fán nǎo zhè ge hái zi zěn me jiào yù nà me  
比 方 说 ， 我 烦 恼 这 个 孩 子 怎 么 教 育 ， 那 么

nǐ de xīn líng jiù yǒu wū rǎn le jiē xià lái nǐ duì hái zi de jiào  
你 的 心 灵 就 有 污 染 了 ， 接 下 来 你 对 孩 子 的 教

yù jiù huì yǒu wū rǎn le zěn me wū rǎn de āi zhè me  
育 就 会 有 污 染 了 。 怎 么 污 染 的 ？ “ 唉 ， 这 么

má fan suí tā qù ba xué xiào lǐ lǎo shī tiān tiān gào zhuàng  
麻 烦 ， 随 他 去 吧 ， 学 校 里 老 师 天 天 告 状 ，

wǒ yě méi bàn fǎ le gēn lǎo shī shuō nǐ men yào zěn me  
我 也 没 办 法 了 。 ” 跟 老 师 说 ： 你 们 要 怎 么

yàng jiù zěn me yàng ba nǐ men yào bào jǐng nǐ men jiù bào  
样 就 怎 么 样 吧 ， 你 们 要 报 警 你 们 就 报

jǐng ba bà ba mā ma ná tā yǐ jīng méi yǒu bàn fǎ le yīn wéi  
警 吧 ， 爸 爸 妈 妈 拿 他 已 经 没 有 办 法 了 。 因 为

tā zhè ge fán nǎo yǐ jīng chéng wéi shì shí le cái huì zào chéng  
他 这 个 烦 恼 已 经 成 为 事 实 了 ， 才 会 造 成

tā xīn li de wū rǎn wū rǎn shì shén me tā duì hái zi sàng shī  
他 心 里 的 污 染 。 污 染 是 什 么 ？ 他 对 孩 子 丧 失

xìn xīn le    sàng shī jiào yù de zhè ge niàn tou le    suǒ yǐ tā  
信心了， 丧失教育的这个念头了。 所以他  
xīn zhōng jiù huì bù kāi xīn le    wū rǎn jiù lái le    wū rǎn jiù shì  
心中 就会不开心了， 污染就来了。 污染就是  
tā bú yuàn yì jiào yù hái zi le    nǐ bǎ má fan shēng chū lái le ,  
他不愿意教育孩子了。 你把麻烦生出来了，  
nǐ yòu bú yuàn yì qù zhào gù zhè ge hái zi    tīng de dǒng ma  
你又不愿意去照顾这个孩子， 听得懂吗？  
nǐ bǎ má fan zhǎo lái le zì jǐ yòu bù xiǎng qù chǔ lǐ    zhè ge  
你把麻烦找来了自己又不想去处理， 这个  
shí hou nǐ xīn zhōng jiù huì yǒu wū rǎn    yīn wei nǐ yǒu wū rǎn  
时候你心中 就会有污染。 因为你有污染，  
nǐ cái chēng wéi zhòng shēng a  
你才称为众生啊。

suǒ yǐ shuō zhòng shēng nán dù    yīn wei zhòng shēng chī  
所以说 众生难度， 因为众生痴  
mí a    zhòng shēng wèi shén me chī mí    yīn wei tā men xīn  
迷啊。 众生为什么痴迷？ 因为他们心  
zhōng yǒu yè zhàng    tài duō wú míng    rén jiù huì yú chī    suǒ  
中有业障。 太多无明， 人就会愚痴， 所  
yǐ yào xué huì wú wǒ    wú wǒ de dào lǐ hěn zhòng yào    nǎ lǐ  
以要学会无我。 无我的道理很重要， 哪里

yǒu zhòng shēng nǐ men jiù yào xué "wú wǒ" hé "kōng  
有 众 生 你 们 就 要 学 "无 我" 和 "空  
xìng de guān niàn zhǐ yào yǒu rén de dì fāng wǒ men jiù yào  
性" 的 观 念。 只 要 有 人 的 地 方 我 们 就 要  
xué huì méi yǒu wǒ zì jǐ yīn wei yǒu rén de dì fāng jiù huì yǒu  
学 会 没 有 我 自 己, 因 为 有 人 的 地 方 就 会 有  
zhēng dòu nǐ yǒu nǐ nǐ bèi rén jiā pái jǐ le nǐ jiù  
争 斗。 你 有 "你", 你 被 人 家 排 挤 了, 你 就  
huì nán guò yīn wei yǒu rén de dì fāng jiù huì yǒu jí dù nǐ  
会 难 过。 因 为 有 人 的 地 方 就 会 有 嫉 妒, 你  
yǒu wǒ nǐ jiù huì bèi rén jí dù yīn wei yǒu zhòng  
有 "我", 你 就 会 被 人 嫉 妒; 因 为 有 众  
shēng de dì fāng jiù huì yǒu hèn nǐ yǒu wǒ nǐ jiù bèi  
生 的 地 方 就 会 有 恨, 你 有 "我", 你 就 被  
rén jiā hèn shàng le suǒ yǐ bì xū bǎ wǒ qù chú qù  
人 家 恨 上 了。 所 以 必 须 把 "我" 去 除, 去  
chú wǒ cái huì chǎn shēng xìng kōng xìng kōng jiù shì nǐ  
除 "我" 才 会 产 生 性 空。 性 空 就 是 你  
de běn xìng yǐ jīng kōng diào le  
的 本 性 已 经 空 掉 了。

rú guǒ nǐ de nǎo zi lǐ zhǐ xiǎng zhe zhòng shēng ér méi  
如果 你的 脑子里 只 想着 众 生 而 没  
yǒu xiǎng dào zì jǐ rén jiā zěn me duì nǐ zhè ge wǒ zì  
有 想 到 自 己, 人 家 怎 么 对 你 这 个 “ 我 ” 字  
lái gōng jī ne rén jiā yào mà nǐ nǐ shuō wǒ  
来 攻 击 呢? 人 家 要 骂 你, 你 说: “ “ 我  
dōu méi le nǐ mà shuí a rén jiā yào jí dù nǐ  
“ 都 没 了, 你 骂 谁 啊? ” 人 家 要 嫉 妒 你,  
wǒ dōu méi yǒu le rén jiā yào hèn nǐ wǒ cóng lái bú  
“ 我 ” 都 没 有 了; 人 家 要 恨 你, 我 从 来 不  
hèn rén jiā de yīn wei wǒ méi yǒu le rú guǒ yǒu  
恨 人 家 的, 因 为 “ 我 ” 没 有 了。 如 果 有  
wǒ nǐ jiù huì chǎn shēng fán nǎo wǒ duì nǐ yǐ jīng  
“ 我 ”, 你 就 会 产 生 烦 恼, “ 我 对 你 已 经  
hěn hǎo le wǒ bù zhī dao nǐ wèi shén me duì wǒ bù hǎo  
很 好 了, 我 不 知 道 你 为 什 么 对 我 不 好? ”  
wǒ hěn nán guò wǒ hěn shāng xīn wǒ gǎo bù dǒng suǒ yǐ  
我 很 难 过, 我 很 伤 心, 我 搞 不 懂, 所 以  
wǒ hěn shēng qì zhè dōu shì yīn wei yǒu le wǒ zì tīng  
我 很 生 气。 这 都 是 因 为 有 了 “ 我 ” 字。 听  
de dǒng ma  
得 懂 吗?

suǒ yǐ dà jiā yào míng bai jì zhù nǎ lǐ yǒu zhòng shēng  
所以大家要明白记住：哪里有众生

jiù yīng gāi wú wǒ jiù yào fǎ xìng kōng shén me shì fǎ xìng  
就应该无我，就要法性空。什么是法性

kōng jiù shì wǒ men huó zài zhè ge fǎ jiè lǐ miàn wǒ men  
空？就是我们活在这个法界里面，我们

zhè ge xìng jiù yào kōng zhòng shēng yě shì fǎ yīn wei zhòng  
这个性就要空。众生也是法，因为众

shēng shēng zài fǎ jiè lǐ miàn tā yí dìng huì yǒu fǎ jiè de zhè  
生生在法界里面，他一定会有法界的这

zhǒng yè zhàng nà me fǎ jiè shì zěn me chǎn shēng zhè zhǒng  
种业障。那么法界是怎么产生这种

yè zhàng de ne yīn wei shì yīn yuán suǒ shēng suǒ yǐ yīn yuán  
业障的呢？因为是因缘所生。所以因缘

yě shì wú zì xìng de bǐ rú jīn tiān wǒ gēn shuí yǒu yuán fèn le  
也是无自性的。比如今天我跟谁有缘分了，

zhè ge yīn kāi shǐ le rán hòu wǒ gēn tā hǎo le zhè ge yuán  
这个因开始了，然后我跟他好了，这个缘

fèn shēng chéng le děng dào yí duàn shí jiān wǒ men yòu bù  
分生成了，等到一段时间我们又不

hǎo le zhè ge yuán fèn jiù miè le  
好了，这个缘分就灭了。

yīn yuán yě shì wú shēng wú miè      shí jì shàng biǎo miàn  
因 缘 也 是 无 生 无 灭 ， 实 际 上 表 面  
kàn qǐ lái jīn tiān yǒu zhè ge yīn yuán      dàn shì yí duàn shí jiān  
看 起 来 今 天 有 这 个 因 缘 ， 但 是 一 段 时 间  
zhī hòu zhè ge yīn yuán jiù méi yǒu le      méi yǒu yīn yuán de shí  
之 后 这 个 因 缘 就 没 有 了 。 没 有 因 缘 的 时  
hou nǐ bú jiù shì méi yǒu shēng chū zhè ge yīn le ma      bǐ rú bà  
候 你 不 就 是 没 有 生 出 这 个 因 了 吗 ？ 比 如 爸  
ba mā ma bǎ zì jǐ cóng xiǎo yǎng dà      nà ge shí hou shì bu shì  
爸 妈 妈 把 自 己 从 小 养 大 ， 那 个 时 候 是 不 是  
yǒu yīn yuán a      dàn shì yīn yuán dào le zuì hòu ne jiù méi yǒu  
有 因 缘 啊 ？ 但 是 因 缘 到 了 最 后 呢 就 没 有  
le      bà ba mā ma sǐ le      hái yǒu yīn yuán ma      méi le      nà  
了 ， 爸 爸 妈 妈 死 了 ， 还 有 因 缘 吗 ？ 没 了 。 那  
me jiù děng yú méi yǒu shēng chū lái guò      duì bu duì      děng  
么 就 等 于 没 有 生 出 来 过 ， 对 不 对 ？ 等  
dào yí dìng de shí hou nǐ shén me dōu wàng jì le      zì jǐ yě  
到 一 定 的 时 候 你 什 么 都 忘 记 了 ， 自 己 也  
yào sǐ le      jiù lián zì jǐ zhè ge yīn yuán yě méi le      suǒ yǐ  
要 死 了 ， 就 连 自 己 这 个 因 缘 也 没 了 。 所 以  
méi yǒu yīn yuán shēng chū      yě méi yǒu yīn yuán miè dù      shī fu  
没 有 因 缘 生 出 ， 也 没 有 因 缘 灭 度 。 师 父  
zài gěi nǐ men jiǎng fó lǐ a      jiǎng zhé xué de dōng xi      wú  
在 给 你 们 讲 佛 理 啊 ， 讲 哲 学 的 东 西 ， 无

shēng wú miè jiù shì méi yǒu shēng chū lái yě méi yǒu miè diào  
生 无 灭 就 是 没 有 生 出 来 也 没 有 灭 掉。

yuán fèn shí jì shàng tā méi yǒu shēng chū lái tā yě bú huì  
缘 分 实 际 上 它 没 有 生 出 来， 它 也 不 会

miè diào jīn tiān nǐ bú qù rǎo tā tā jiù bú huì lái rǎo nǐ  
灭 掉。 今 天 你 不 去 惹 他， 他 就 不 会 来 惹 你，

zhè ge yīn nǐ méi yǒu zhǒng xià qù nǐ zhè ge yuán fèn jiù děng  
这 个 因 你 没 有 种 下 去， 你 这 个 缘 分 就 等

yú méi yǒu yǒu shén me zì xìng wǒ méi yǒu shēng chū lái zhè  
于 没 有。 有 什 么 自 性？ 我 没 有 生 出 来 这

ge wǒ yě bú yòng bǎ zhè ge shì qing miè diào wǒ méi yǒu  
个， 我 也 不 用 把 这 个 事 情 灭 掉； 我 没 有

shēng chū fán nǎo wǒ yǒu shén me fán nǎo kě yǐ qù miè a  
生 出 烦 恼， 我 有 什 么 烦 恼 可 以 去 灭 啊？

suǒ yǐ yào xué huì wú wǒ  
所 以 要 学 会 无 我。

zhòng shēng jiù shì dào chǎng yīn wei yǒu le zhòng shēng  
众 生 就 是 道 场。 因 为 有 了 众 生，

wǒ cái néng xué huì zhì huì yīn wei yǒu le zhòng shēng nǐ cái  
我 才 能 学 会 智 慧； 因 为 有 了 众 生， 你 才

néng yǒu zhè ge dào chǎng suǒ yǐ fán nǎo jiù shì dào chǎng  
能 有 这 个 道 场， 所 以 烦 恼 就 是 道 场。

yīn wéi zhòng shēng yǒu rǎn dàn shì rú guǒ zhòng shēng néng  
因为 众 生 有 染， 但 是 如 果 众 生 能  
gòu zài wú wǒ de guān niàn miàn qián zhòng shēng jí wéi pú  
够 在 无 我 的 观 念 面 前， 众 生 即 为 菩  
tí nǐ men yào hǎo hǎo yòng gōng de nǐ men bù zhǎng zhì  
提。 你 们 要 好 好 用 功 的， 你 们 不 长 智  
huì nǐ men jiù cháng yú chī dào lǐ hěn jiǎn dān yí gè rén  
慧， 你 们 就 长 愚 痴。 道 理 很 简 单， 一 个 人  
bù xué hǎo tā bú jiù hěn róng yì xué huài le ma zhěng tiān  
不 学 好， 他 不 就 很 容 易 学 坏 了 吗？ 整 天  
xué huài de rén néng xué hǎo ma yǒu zhì huì de rén néng zuò  
学 坏 的 人 能 学 好 吗？ 有 智 慧 的 人 能 做  
chū shǎ shì qing ma fán nǎo bú jiù shì shǎ shì qing ma měi tiān  
出 傻 事 情 吗？ 烦 恼 不 就 是 傻 事 情 吗， 每 天  
xiǎng bù tōng bú jiù shì shǎ shì qing ma yǒu fán nǎo de rén huì  
想 不 通 不 就 是 傻 事 情 吗？ 有 烦 恼 的 人 会  
yǒu zhì huì ma shì méi yǒu zhì huì de nǐ men yí dìng yào hǎo  
有 智 慧 吗？ 是 没 有 智 慧 的。 你 们 一 定 要 好  
hǎo xué a nǐ men yǎn jing kàn zhe wǒ yě méi yǒu yòng a  
好 学 啊。 你 们 眼 睛 看 着 我 也 没 有 用 啊，  
yào xué yào qù lǐ jiě tīng de dǒng ma rú guǒ zài zhè lǐ  
要 学、 要 去 理 解， 听 得 懂 吗？ 如 果 在 这 里  
tīng le huí dào jiā gàn shén me zhào yàng gàn shén me tān  
听 了， 回 到 家 干 什 么 照 样 干 什 么， 贪

chēn chī zhào yàng yǒu shèn zhì yǒu de huí dào jiā lǐ zhào yàng  
瞋痴照样有，甚至有的回到家里照样  
wán yóu xì zhào yàng zài wǎng shàng kàn xiǎo shuō nǐ yǒu  
玩游戏，照样在网上看小说，你有  
kàn xiǎo shuō de shí jiān wèi shén me bù néng kàn kàn shī fu de  
看小说的时间为什么不能看看师父的  
bái huà fó fǎ ne nǐ men shuō zhè zhǒng rén huì yǒu zhì  
《白话佛法》呢？你们说这种人会有智  
huì ma yǒu fán nǎo de rén jiù shì méi yǒu zhì huì  
慧吗？有烦恼的人就是没有智慧。

shī fu gào sù dà jiā yí jù huà jiǎn dān de jiě shì jiù shì  
师父告诉大家一句话，简单的解释就是：  
fán shì nǐ yǒu fán nǎo de huà nǐ jiù yào lì yòng běn xìng lǐ  
凡是你有烦恼的话，你就要利用本性里  
miàn shēng chū de zhì huì lái kè fú tā yīn wei nǐ yǒu yīn yuán  
面生出的智慧来克服它。因为你有因缘  
guǒ bào xīn zhōng yǒu rǎn le nǐ cái huì shēng chū shēng miè  
果报，心中有染了，你才会生出生灭  
zhī xīn rú guǒ nǐ xīn zhōng yì zhí guāng míng lěi luò nǐ jiù bú  
之心；如果你心中一直光明磊落你就不  
huì shēng chū shēng miè zhī xīn shén me jiào shēng miè zhī xīn  
会生出生灭之心。什么叫生灭之心？

yīn wéi nǐ shēng chū lái zhè ge xīn le    nǐ yòu yào qù bǎ tā miè  
因 为 你 生 出 来 这 个 心 了 ， 你 又 要 去 把 它 灭

diào    nǐ jīn tiān shēng chū zhè ge fán nǎo le    nǐ yòu yào bǎ  
掉 ； 你 今 天 生 出 这 个 烦 恼 了 ， 你 又 要 把

fán nǎo qù miè diào    zhè jiù jiào shēng miè zhī xīn  
烦 恼 去 灭 掉 ， 这 就 叫 生 灭 之 心 。