

Bahasa Buddha Zen untuk direnungkan :

1. Kesuksesan seseorang adalah bisa berdiri lagi setelah gagal.
2. Di alam dunia ini ada dua hal yang tidak bisa ditunda yaitu: 1. Berbakti kepada orang tua. 2. Berbuat segala yang baik.
3. Keluarga yang harmonis segalanya akan jaya dan berjalan lancar. Jangan setiap hari bertengkar. Cinta keluarga bagaikan cinta dirinya sendiri, tulus dan setia. Sedikit senyum sangat bermanfaat. Senyum akan membuat keluarga bersinar. Menahan diri akan membuat badai berlalu.
4. Percaya diri membuat orang sepanjang jalan bisa sambil menikmati pemandangan sambil bernyanyi. Inilah kehidupan yang indah.
5. Tiap hari ada masalah, tidak usah didengar masalah dengan sendirinya tidak ada. Tiap hari ada masalah, tidak mau dengarpun tetap ada. Tiap hari ada masalah, tergantung bagaimana cara kamu mengatasinya.
6. Menerima nasib akan lebih baik dari pada mengeluh nasib. Masalah yang tidak mungkin diubah lebih baik diterima, karena tidak ada cara yang lebih baik.
7. Persoalan yang sederhana, jika dibuat rumit dan berat, maka kamu akan selalu hidup dalam penderitaan.
8. Orang yang memahami kebenaran alam dunia ini, tidak akan sedih dan menangis terhadap perpisahan antara hidup dan mati. Sebab perpisahan ini adalah wajar.
9. Hati adalah pembohong yang terbesar. Orang lain hanya bisa membohongi kamu sementara saja. Tetapi Hati akan membohongi kamu seumur hidup.
10. Seorang bikshu zen menjelaskan : seekor induk burung khawatir anaknya jatuh dari sangkarnya. Setiap hari menggeserkan sarangnya menjadi lebih rendah. Maka terjadilah malapetaka pada anaknya. Dengan mudah orang telah menangkap anak burung tersebut. Oleh sebab itu terlalu memanjakan dan terlalu sayang pada anak, bukannya cinta atau sayang tapi mencelakakan.
11. Gotong royong dengan tetangga, keluarga bahagia, usaha sukses, kondisi sekitar menyenangkan, ini adalah yang diinginkan orang. Jika bisa dengan murah hati berdana, setulus hati melayani, tidak berkeluh kesah, ini adalah kebahagiaan yang terbesar.
12. Mempunyai uang juga menderita. Tidak mempunyai uang juga menderita. Nganggur juga menderita. Sibuk juga menderita. Di alam dunia ini siapa yang tidak menderita ? Semakin tidak bisa menahan diri semakin menderita. Lebih baik menjadikan penderitaan ini sebagai suatu pengalaman dan pelatihan.
13. Tanya : Hati itu apa ? Jawab : Hati adalah Aku yang tidak berbentuk, tidak berwujud, tidak berada di dalam, tidak berada di luar juga tidak berada di tengah. Tetapi bisa memenuhi alam semesta.

14. Zen mempunyai empat jalan : Ada permintaan akan menderita. Tidak ada permintaan akan bahagia. Menghilangkan kemelekatan adalah jalan menuju pada tidak ada permintaan. Supaya diri sendiri terlepas dari lautan kemelekatan, gunakan kebenaran Dharma sebagai penuntun. itu yang dinamakan "Dharma Penuntun"
15. Rakus pada nafsu sex menyebabkan ketuaan. Kemarahan menyebabkan sakit. Kebodohan dan ketidaktahuan menyebabkan kematian. Artinya : Rakus pada nafsu sex dan berzina menyebabkan orang cepat menjadi tua. Orang yang sering marah- marah menyebabkan timbul berbagai macam penyakit. Kebodohan dan kebingungan menyebabkan nyawa hilang. Bisa menghilangkan tiga racun ini maka orang ini akan memperoleh kebenaran dari Buddha Dharma.
16. Ketakutan tidak akan membuat orang timbul Kebijaksanaannya. Ketenangan hati bisa membuat teratai kebijaksanaan mekar. Nafsu keinginan menyebabkan orang takut kehilangan. Nafsu keinginan membuat orang tidak bisa menguasai diri.
17. Oleh karena teratai luar biasa sehingga harumnya bisa menyebar ke empat penjuru lautan. Seumur hidup jika orang bisa melayani masyarakat, maka seumur hidup dia akan bahagia. Jika bahagia adalah tumbuh di atas penderitaan orang lain, itu adalah dosa yang sangat besar.
18. Melatih diri bukan hanya tulus tetapi juga harus bertekat. Bukan hanya sehari dua hari tetapi setiap saat. Jangan terlalu banyak berbicara. Tempelkan ujung lidah di atas langit-langit mulut. Jika ada ludah telanlah ludah itu, karena dia adalah air mannan yang manis dan bersih.
19. Cinta muda mudi selalu membayangkan segalanya sangat indah. Bertemu adalah demikian, berpisahpun demikian. Mereka menganggap cinta sangat sangat mendalam. Tahun-tahun berikutnya akan menyadarkan mereka, itu adalah sangat sangat dangkal. Cinta yang sangat mendalam adalah harus bisa tumbuh bersamaan dengan waktu.
20. Para bikshu mendaki gunung. Seorang murid jatuh dan memegang rotan yang berduri sehingga tangannya luka berdarah. Bikshu Zen berkata : Rotan berduri biasanya merambat bersandar pada benda yang lain, kamu sebaliknya bersandar padanya. Oleh sebab itu janganlah bersandar pada orang yang tidak benar.
21. Orang lain meengatakan kamu tidak baik, tidak perlu marah dan sedih. Mengatakan kamu baik tidak perlu senang dan bangga . Sebab tidak ada yang murni baik atau murni tidak baik. Di dalam yang baik ada segi tidak baiknya dan di dalam yang tidak baik ada segi baiknya.
22. Seseorang bisa merasa bahagia, bukan karena dia memiliki banyak, tetapi dia sedikit perhitungan.f
23. Jangan mengatakan orang lain kasihan. Diri sendiri lebih kasihan. Bagaimana dengan pelatihan dirinya sendiri? Seberapa banyak kehidupan manusia yang telah dia ketahui ?
24. Iri kepada orang lain tidak akan menambah kebaikan apapun pada dirinya sendiri. Iri kepada orang lain juga tidak akan mengurangi kesuksesan orang itu.
25. Dari pada mengatakan orang lain membuat kamu menderita, lebih baik mengatakan latihan kamu sendiri yang masih kurang.

26. Bagaimana caranya supaya kehidupan manusia bisa leluasa ? Jawabannya adalah bila dia bisa “meletakkan”. Ada yang bilang “meletakkan” adalah tindakan yang pesimis, menyerah pada nasib. Sebenarnya bukanlah demikian. “Meletakkan” adalah suatu tindakan yang positif. Sebab pada saat terjadi suatu masalah dan kamu tidak mungkin bisa menyelesaikannya, cara yang paling baik adalah : hadapi dia dan letakkan dia.

26. Pada saat kamu merasa bahagia, kamu harus bisa berpikir kebahagiaan ini bukan selamanya. Pada saat kamu menderita, kamu harus bisa berpikir penderitaan ini juga bukan selamanya.

27. Mengenali diri sendiri, mengatasi diri sendiri, merubah diri sendiri terlebih dahulu, barulah bisa merubah orang lain.

28. Kamu bisa memiliki cinta, tetapi jangan melekat. Sebab suatu saat perpisahan pasti terjadi.

29. Pandangan dalam belajar agama Buddha adalah janganlah selalu melihat kesalahan orang lain. Jika kamu selalu melihat kesalahan orang lain, berarti kamu selalu mencemari dirimu sendiri dan kamu tidak mungkin bisa melatih diri.

30. Orang yang karmanya berat adalah setiap hari melihat kesalahan dan kekurangan orang lain. Orang yang benar-benar menjalankan pelatihan, tidak pernah melihat kekurangan dan kesalahan orang lain.