

白话佛法 第 1 册 第 21 篇

修行人应明觉恒住

BHFF 1-21.

*Seorang Pembina Diri Harus Selalu Memiliki
Kesadaran yang Konsisten*

今天给大家讲“修行人”。我们每个人都有修行，那么修行人这几个字到底意味着什么？你们徒弟称不称职？如果是一个修行人，必须要有一个境界，对人间发生任何痛苦事情的时候，都要有承受能力，境界要慢慢提升；而且修行的人，修到一定时期，要随缘要不觉得痛苦，因为当你觉得痛苦时，你还没有真正脱离痛苦。修行的境界要提升到一定的层次，才能被称为修行人。

Hari ini saya akan membahas tentang “seorang pembina diri”. Setiap orang di sini tentunya sedang menjalankan pembinaan diri, lalu apa yang makna dari sebutan “pembina diri”? Apakah kalian para murid sudah memenuhi kewajibannya? Sebagai seorang pembina diri, dia harus mencapai satu tingkat kesadaran tertentu, yakni:

pertama, memiliki kemampuan untuk menanggung dan menghadapi segala kesulitan dan penderitaan yang dialami di Alam Manusia ini, dengan demikian tingkat kesadarannya secara perlahan-lahan akan meningkat; lagipula, ketika seorang pembina diri sudah menjalani pembinaan dalam jangka waktu tertentu, dia tidak akan lagi merasa menderita,

karena saat Anda masih merasa menderit, itu berarti Anda masih belum menjadi seorang pembina diri yang sesungguhnya. Tingkat kesadaran seseorang dalam praktek pembinaan diri harus mencapai tingkatan tertentu, baru bisa disebut sebagai seorang pembina diri.

作为修行人，首先要做到不生烦恼，你今天在修行，而烦恼四起，你就不是一个真正的修行人。修行的人，就算烦恼已经生起了，自己要用智慧在心中立刻制止，这才能称得上是修行人。修行人，就算生起烦恼了，为什么说就算生起烦恼了，因为人都有七情六欲，有烦恼障出来时，你要立刻制止。

Sebagai seorang pembina diri, hal pertama yang harus bisa dilakukan adalah tidak lagi memiliki kerisauan, jika pada hari ini Anda sudah membina diri, tetapi Anda tetap masih memiliki macam-macam kerisauan, maka Anda belum menjadi pembina diri yang sesungguhnya. Sebagai seorang pembina diri, pertama-tama harus bisa melenyapkan segala kerisauan di dalam pikirannya,

jika Anda membina diri pada saat ini, tetapi segala macam kerisauan muncul di dalam pikiran Anda, maka Anda bukan seorang pembina diri yang sesungguhnya. Orang yang membina dirinya, walaupun kerisauan sudah muncul di dalam pikirannya, dia harus segera menghilangkannya, dia baru bisa disebut sebagai seorang pembina diri.

Seorang pembina diri, yang walaupun muncul kerisauan di dalam pikirannya, mengapa di sini dikatakan sebagai “walaupun muncul kerisauan”, karena setiap manusia masih memiliki tujuh perasaan dan enam nafsu, dan pada saat “halangan” berupa kerisauan ini muncul, maka Anda harus segera menghentikannya.

告诉大家我们在修行中心中会有一个魔出来，这个魔在佛法里称为烦恼魔，烦恼越多你的魔障越深。必须把这个魔障驱除。如何消除烦恼魔？首先要想到自己是一个修行人，和别人不一样，不能痛苦，就算痛苦来了也要制止，而且要慢慢不觉得痛苦。

Saya beri tahu kalian, ketika menjalani pembinaan diri, akan muncul satu “iblis” – mo, iblis ini di dalam istilah Buddhis dikenal juga sebagai “iblis kerisauan”, jadi semakin banyak kerisauan atau kekhawatiran yang Anda miliki, maka semakin besar kekuatan iblis ini. Anda harus menghilangkan “iblis” ini di dalam diri Anda ini.

Bagaimana cara melenyapkan iblis kerisauan ini? Pertama, kita harus ingat bahwa kita adalah seorang pembina diri, kita tidak sama dengan orang lain, yang tidak boleh merasa menderita, yang tetap harus menghentikan “perasaan menderita” ini meskipun penderitaan itu datang, maka lama-kelamaan kita tidak akan merasa menderita lagi.

烦恼魔来时，最好的方法是要顺境，顺着境界走。
逆境来时也要保持平静不起波浪，不管什么灾难来了，
先平静下来，心中不起波浪，其实这就是佛法里讲的禅定。
禅定是修学佛法里比较高的境界。
如果没有定力，人间的一切都能使你起烦恼。

Ketika iblis kerisauan muncul, cara terbaik untuk mengatasinya adalah menyesuaikan diri dengan keadaan, menjalankan segala sesuatunya sesuai dengan keadaan. Walaupun kita sedang menghadapi ketidaklancaran atau berada dalam kesulitan, juga harus tetap tenang dan jangan panik, tidak peduli bencana apa pun yang melanda, pertama-tama kita harus tetap menenangkan diri.

Pikiran yang tidak bergejolak, sebenarnya ini yang dikenal sebagai chan ding – dhyāna-samādhi (meditasi atau samadi) di dalam istilah Buddhis, chan ding adalah tingkat kesadaran yang cukup tinggi dalam Ajaran Buddha Dharma. Jika tidak memiliki ketenangan pikiran, maka segala hal di dunia ini mungkin akan menjadi penyebab timbulnya kerisauan pada diri kita sendiri.

希望你们能修学一点佛法里的禅定。禅定能让混乱的思绪平静下来，任何人间事不能深究，我们要学禅的精神，禅的精神就是境界，不论是顺境还是逆境，他都是顺着境走，用一颗平静的心，心中不起波涛。犹如小河里的水滚滚而来，一流到大海里，什么波浪都没有了。有禅定的人，心就犹如大海一样宽广能容纳汹涌的波涛，而不起浪花。禅定必须自己先稳住，才能定。

Saya berharap kalian bisa mempelajari sedikit sisi chan ding dalam Ajaran Buddha Dharma ini. Chan ding bisa menenangkan pikiran kita yang kacau balau, karena segala permasalahan di dunia ini tidak boleh terlalu diperhitungkan, kita harus mempelajari semangat chan ding,

semangat dari chan atau Zen adalah tingkat kesadaran, yang selalu bisa menyesuaikan diri dalam keadaan baik maupun buruk, menghadapinya dengan pikiran yang tenang dan tidak bergejolak.

Ini seperti riak-riak aliran air di sungai kecil yang mengalir sangat deras, namun begitu masuk ke dalam lautan, sudah tidak terlihat lagi gelombang apa pun. Orang yang mampu mencapai tahap chan ding, pikirannya bagaikan lautan luas yang bisa tetap tenang menaungi ombak sebesar dan se ganas apa pun tanpa bergeming.

Untuk bisa mencapai chan ding, maka pertama kita harus mampu mengendalikan diri sendiri terlebih dahulu, baru bisa mencapai ketenangan.

心气任运。一个人的心所产生的气场就任由它去运作，任由它去运动，不要阻止自己的气场。比如：当一个人很不开心在生气时，如果你阻止他不要发脾气，不要难过等等，接下来他就会生病，让他去讲，让他去发泄，发完了就没事了。如果阻止他这个气场向外发泄，接下来就有麻烦了，最容易生癌症，或各种肝病。

心中的气场随运走，走到哪里就应该修到哪里，而真正有境界是不让运去影响你的气，气不生出来，也用不着来运了；另外并不是厄运来时，就不修了，或好运来时就不修了，这都是不对的，应该是不论好运还是厄运都要好好修。

Energi pikiran bergerak sesuai perputarannya. Energi atau medan aura yang dihasilkan oleh pikiran seseorang, akan bergerak atau bersirkulasi sesuai dengan alur perputarannya, dan jangan menghalangi gerak energi ini. Contohnya: saat seseorang merasa sangat tidak senang dan marah, jika Anda menghentikannya untuk melampiaskan kemarahannya, atau menyuruhnya jangan bersedih, dan lain sebagainya,

maka selanjutnya orang itu akan sakit, biarkan dia bicara, biarkan dia melampiaskannya, maka sesudahnya orang itu akan tetap baik-baik saja. Apabila menghalangi medan energi ini untuk keluar, maka akan timbul banyak masalah, kejadian yang paling sering terjadi adalah menderita kanker, atau berbagai macam penyakit liver.

Kekuatan medan aura yang ada dalam pikiran kita akan bergerak sesuai dengan alurnya, sampai ke mana pun aura ini berada sama dengan sampai ke mana seharusnya kita membina diri, ini baru benar; bukan karena dilanda kesialan atau keberuntungan, lalu berhenti membina diri, ini tidak benar, seharusnya tidak peduli hal baik atau hal buruk yang melanda, tetap menjalankan pembinaan diri dengan baik.

明觉恒住。明白了，觉悟了之后，首先能减少执著，因为执著的人是不明白道理的，明白道理的人绝对不会执著。明觉恒住，就是永恒的明白，永恒的觉悟，然后才能 将佛常住，才能留住佛性，如果不明白，没有开悟的人，是不能永恒觉悟的，是留不住佛性的。用人间的话讲“看透了”，看透了，不自私了，看淡名利了，你就明白了，就觉悟了，这个永恒在心里才能站住脚，这叫恒住。

你们 要记住：“一切自然来，一切自然去”。大千世界的一切事物无论好坏都是自然来去的，来也空空，去也空空，如果你能经常这样想，你心中就不会起波涛，会明白身上所发生、所接触的事情都是一种很自然的现象，会明白现在受苦是因为前世没有修，所以今世受报是很自然的，你说还会再执著吗？心中不执著，你聪明的智慧就永恒住世人间了。

要离开渴望求取，渴望是非常饥渴希望得到，想想 看人能得到什么？如果得不到渴望的东西，换来的就是痛苦和烦恼。求取，明明不是你的，想获取，但求时是非常痛苦的。希望在人间修行的人，把渴望求取全部忘掉。渴望换来的就是痛苦，求取换来的不是你的，自然来的才是 你的。

Selalu memiliki kesadaran yang konsisten. Sesudah mengerti dan tersadarkan, maka langkah pertama yang harus diambil adalah mengurangi kemelekatan (keras kepala), karena orang yang melekat atau keras kepala tidak akan bisa memahami logika yang ada, orang yang mampu berpikir logis tidak akan pernah melekat.

Selalu memiliki kesadaran yang konsisten, berarti selamanya dia bisa mengerti, selamanya tersadarkan, dan kesadaran ini akan selalu kekal berada di dalam dirinya, jika seseorang tidak bisa mengerti dan tidak tersadarkan, maka dia tidak akan pernah bisa mempertahankan kesadarannya.

Bila dikatakan dengan menggunakan bahasa sehari-hari, itu sama seperti “sudah jelas semuanya”, karena setelah seseorang bisa mengetahui dan memahami segalanya dengan jelas, dia tidak lagi egois, tidak lagi mengejar ketenaran dan keuntungan, maka Anda sudah mengerti, Anda sudah tersadarkan, maka “kekekalan” ini baru bisa berpijak di dalam pikiran Anda, ini yang disebut dengan konsistensi.

Kalian harus ingat: “Semuanya datang dan pergi dengan sendirinya”. Segala benda yang ada di alam semesta ini, segala yang baik dan yang buruk, semuanya datang dan pergi dengan sendirinya, datang dan pergi di dalam kekosongan, jika Anda bisa sering berpikir seperti ini, maka pikiran Anda tidak akan bergejolak,

Anda sudah memahami bahwa segala hal yang terjadi pada diri Anda dan segala masalah yang Anda hadapi adalah suatu proses yang alami, Anda akan mengerti bahwa penderitaan yang Anda alami sekarang itu dikarenakan diri Anda tidak membina diri di kehidupan sebelumnya, maka sudah selayaknya Anda menerima balasannya di kehidupan ini, jika Anda bisa berpikir seperti itu, apakah Anda masih akan melekat?

Bila pikiran kita tidak melekat, maka kecerdasan dari kebijaksanaan Anda akan selamanya ada di dunia ini. Meninggalkan hasrat untuk memiliki, hasrat di sini adalah sesuatu yang amat sangat ingin dimiliki, coba dipikirkan baik-baik, apa yang bisa seorang manusia dapatkan dari dunia ini? Jika tidak memperoleh apa yang sangat diinginkan, maka yang diperoleh adalah penderitaan dan kerisauan.

Hasrat untuk memiliki, sudah jelas bukan milik Anda, namun Anda tetap ingin memilikinya, ketika Anda berjuang untuk mendapatkannya itu adalah suatu proses yang amat menyakitkan. Saya berharap para pembina diri di dunia ini, melupakan semua hasrat untuk memiliki. Yang diperoleh dari “hasrat” adalah penderitaan, segala yang berupaya untuk didapatkan itu bukan milik Anda, apa yang datang dengan sendirinya itu baru milik Anda.

任何念头的升起，均能在一刹那驱除，不要令它残留在心中，因为残留在心中之后就会给你带来劫难。任何事物，任何念头的升起，佛法里讲可以在瞬间驱除，可是你们是任由念头在大脑中翱翔，当一个私心，当一个贪念，当一个很不好的念头在脑子里升起时随它去，那就麻烦了。

比如，当听到一个好朋友赌博赢了钱，脑子里就会一下子想到自己，实际上我也有这运气的，当这念头一出来，你马上要把它驱除，我不能这样想，更不能去做，是不可以的，我绝对不能做，要一下子把这个念头消除。又比如：用水笔在黑板上写字，就算是黑色的墨水，当你刚刚写上去时用手很容易擦去，但是几秒钟之后，就不容易擦去了。

。

当有不好的念头升起时，就会在你的八识田中种下不好的 因，菩萨教我们一个驱除的方法，当你有不好的念头时和想法时，当你愤怒时，你要趁它刚刚出来的一瞬间马上驱除，如果能在瞬间驱除，你就是一个智者。当一个不好的 念头升起时，就会在心中生一个恶果，不要让它残留在心中，所以菩萨教我们要快断除，如果残留在心中就会给你 造成孽影。

Segala pemikiran yang timbul bisa dihilangkan seketika, jangan menyisakannya di dalam pikiran Anda, karena bila pemikiran ini masih tersisa maka akan mendatangkan malapetaka bagi Anda. Segala hal, segala pemikiran yang timbul, di dalam Ajaran Buddha Dharma dikatakan bisa segera dilenyapkan,

akan tetapi bila kalian membiarkan pemikiran itu tumbuh dan berkembang di dalam pikiran kalian, ketika satu pemikiran egois, satu pemikiran tamak, satu pemikiran yang tidak baik dibiarkan berkembang di dalam pikiran Anda, maka ini sangat gawat sekali.

Contohnya, sewaktu mendengar seorang teman menang judi, seketika itu juga Anda langsung memikirkan diri sendiri, “Sebenarnya saya juga memiliki peruntungan seperti itu”, dan saat pemikiran ini keluar, Anda harus segera menghilangkannya, “Saya tidak boleh berpikir seperti itu, terlebih tidak boleh melakukannya, pokoknya tidak boleh, ini sama sekali tidak boleh dilakukan”, harus menghapus pemikiran buruk di awal sesegera mungkin.

Ini seperti: ketika menulis menggunakan spidol di papan tulis, walaupun menggunakan spidol warna hitam, namun sewaktu kamu baru saja menulisnya akan sangat mudah dihapus, tetapi setelah lewat beberapa detik, maka tidak akan semudah itu untuk dibersihkan.

Ketika timbul pemikiran yang tidak baik, maka pemikiran ini akan menjadi bibit buruk dan tertanam di dalam alam kesadaran alaya Anda, Pu Sa mengajarkan kita satu cara untuk menghapusnya, yaitu sewaktu muncul pemikiran tidak baik dalam pikiran Anda, sewaktu muncul ide buruk, sewaktu Anda marah,

maka Anda harus segera menghilangkannya di detik-detik awal kemunculannya, jika bisa dihilangkan seketika itu juga, maka Anda adalah seorang yang bijaksana.

Pada saat muncul satu pemikiran buruk, maka akan meninggalkan buah karma buruk di dalam pikiran Anda, oleh karena itu Pu Sa meminta kita untuk segera menghilangkannya tanpa menyisakannya sedikit pun, karena jika membiarkannya tetap tinggal di dalam pikiran Anda, maka dia akan berubah menjadi karma buruk yang membayangi kita.

一般人在没有证道和开悟之前，诽谤他人开悟法门，将有百劫，轮回一千个生，百世断佛性。一般的人在没有开悟，还没有得到佛菩萨这个道之前，他没有开悟，他如果诽谤开悟法门，一定有恶果。开悟法门是普遍讲的，不是专指某一个法门，你不开悟你就没有这个法门，你开悟之后就得到这个法门。你诽谤它，你有百劫（一劫为一个受难），一千个生，百世断佛性。

如果一个人诽谤一个正道，他有一百个劫难，有一千个生死轮回，投生一百世没有佛性了，再也看不到佛性了。就像投胎到畜生道一样。没开悟的人实际上是没有得到这个境界，没有境界的人不要去给他讲法。师父给你们讲，许多弟子在修，但是他们的脑子是没有超脱凡尘的修，应该把人世间的凡尘超脱，超脱实际就是开悟，开悟之后的修，修出来的感觉和没有脱离人间的烦恼道的人在修，那是两个截然不同的概念。

一个是带着烦恼在修，一个是完全超脱烦恼道在修，你们说修出来的是不是一样的？一个是真空包装，脑子里很干净，一个是脑子里杂念多多，妄念不断。比如：你在念经时，一边做事一边念经和你规规矩矩在佛堂里安安静静念经，念经的效果能一样吗？你们把自己修心的境界拉到烦恼道，然后再修当然是很累的。

Seorang awam yang sebelum menjalani pembinaan diri dan tersadarkan, jika memfitnah orang lain dan Pintu Dharma yang baik, maka dia akan mengalami ratusan bencana dan bereinkarnasi ribuan kali, terputus dengan sifat kebuddhaan dalam ratusan kali kelahiran. Orang awam yang belum tersadarkan,

belum mengenal Ajaran Buddha Dharma dari para Buddha dan Bodhisattva, dia sendiri belum tersadarkan, jika dia memfitnah Pintu Dharma yang baik, maka dia pasti akan mendapat balasan karma buruk.

Pintu Dharma yang baik adalah sebutan umum, tidak merujuk pada satu Pintu Dharma manapun, jika Anda tidak tersadarkan, maka Anda belum “mendapatkan” Pintu Dharma ini, setelah Anda tersadarkan berarti Anda sudah “mendapatkan” Pintu Dharma ini.

Jika Anda memfitnahnya, maka Anda akan menjalani seratus malapetaka (dengan pengertian satu bencana berarti satu malapetaka), terlahir ribuan kali dan ratusan kali kehidupan di antaranya tidak memiliki sifat kebuddhaan.

Apabila seseorang yang memfitnah satu aliran yang benar, setelah melewati ratusan bencana, mengalami ribuan kali kelahiran dan kematian, setelah ratusan kali terlahir tanpa sifat kebuddhaan, maka dia tidak akan lagi bisa menemukan sifat kebuddhaannya sendiri. Ini seperti terlahir di Alam Binatang.

Orang yang tidak tersadarkan pada dasarnya tidak mencapai tingkat kesadaran ini, dan terhadap orang yang tidak memiliki tingkat kesadaran tertentu, jangan memberikan penjelasan mengenai Ajaran Buddha Dharma kepadanya.

Master beri tahu kalian, banyak murid yang menjalankan pembinaan diri, akan tetapi pembinaan yang dijalannya masih belum bisa membuat pikiran mereka terbebas dari keduniawian, seharusnya melampaui keduniawian Alam Manusia, “melampaui” disini sama dengan tersadarkan,

membina diri setelah tersadarkan akan terasa sangat berbeda sekali dengan pembinaan yang masih terikat dengan kerisauan duniawi itu sendiri, ini sudah menjadi dua konsep yang sama sekali tidak sama.

Yang satu membina diri namun masih memiliki kerisauan, yang satu lagi membina diri tetapi sepenuhnya terbebas dari kerisauan, coba kalian pikir, apakah hasil pembinaan yang dicapai akan sama? Yang satu bagaikan satu bungkus hampa udara, dengan pikiran yang sangat bersih, sedangkan yang satu lagi masih dipenuhi dengan bermacam-macam pemikiran dan keinginan tidak logis dalam pemikirannya.

[9I] Contohnya: saat melafalkan paritta, jika membandingkan orang yang melafalkan paritta sembari melakukan aktifitas lain dengan yang duduk tenang di ruangan altar, apakah sama hasilnya? Bila kalian menarik kembali tingkat kesadaran yang dicapai melalui pembinaan pikiran ke dalam kerisauan duniawi, lalu kembali melanjutkan pembinaan diri, itu akan menjadi hal yang sangat melelahkan.

gǎn ēn

感恩

Terima Kasih



翻译当中只要翻译70%~80%是对的，就不会有偏执。

~180520新加坡辅导讲座提问

*Asalkan dalam terjemahan 70%~80%
benar, maka tidak akan menyimpang.*

~180520 Tanya Jawab Kelas Bimbingan Singapore

*Terjemahan ini bukanlah terjemahan resmi, jika ada
kesalahan dalam terjemahan berikut,
mohon Na Mo Shi Jia Mou Ni Fo, Na Mo Guan Shi Yin Pu Sa,
Para Dewa Pelindung Dharma dan Master memaafkan.*