

10. Cara Mencegah Terbentuknya Karma Buruk

Dalam kehidupan ini, setiap pemikiran, setiap perbuatan seseorang mungkin saja bisa membentuk karma buruk. Ketamakan, kebencian, kebodohan, kemelekatan akan aku – *wo zhi* 1, kemelekatan orang lain – *ta zhi* 2, semuanya adalah sumber terbentuknya karma buruk. Apa yang harus kita lakukan agar tidak menumbuhkan karma buruk?

Pertama, dengan menjalankan sila. Hidup sesuai sila sama dengan berubah: mengubah sifat buruk, mengubah kebiasaan buruk, mengubah temperamen buruk; menghilangkan keserakahan dan kebencian. Setiap orang pasti memiliki kebiasaan yang berbeda-beda, atau sifat (temperamen) yang tidak sama, “Saya orangnya memang *ceplas-ceplos*, bicara apa adanya” , memangnya boleh begitu? Jika hanya dengan “berpura-pura mengerti padahal sebenarnya tidak mengerti” saja sudah menanam karma mulut, apalagi bila tidak hormat kepada para Buddha dan Bodhisattva. Jika tetap tidak mau berubah, tidak mau menjalankan sila, tetap minum minuman keras

dan menyantap daging, bagaimana bisa menjalankan pembinaan pikiran? Menjalankan sila (*jie* 3) adalah dasar utama untuk mencapai ketenangan pikiran (*ding* 4) dan memperoleh kebijaksanaan (*hui* 5) – “*jie-ding-hui*” , hanya dengan mengubah diri kita sendiri dan berpantang, kita baru bisa mengurangi terbentuknya karma buruk, kita baru bisa menenangkan diri, tidak tergoda lagi, tidak melakukan kebodohan lagi, dan memperoleh kebijaksanaan.

Setelah menghentikan kebiasaan buruk, selanjutnya melangkah naik ke tingkat yang lebih tinggi yaitu “memerangi pemikiran egois yang muncul tiba-tiba – *hen dou si xin yi shan nian* 6” . Ini sebenarnya adalah sebuah perkataan Buddhis, yang berarti pada saat pikiran buruk atau niat yang tidak baik masih berada di dalam alam bawah sadar, kita harus segera menyadari bahwa ini adalah pemikiran yang tidak benar, lalu segera melenyapkannya sebelum “dia” sempat terbentuk, dengan demikian “dia” tidak akan berubah menjadi karma buruk. Jika terus membiarkan “dia” berkembang, maka pikiran buruk akan terbentuk, dan “dia” berubah menjadi karma buruk.

Tahapan ini jelas lebih sulit dari pada berpantang minum minuman keras dan makan daging.

Lalu tingkatan berikutnya yang lebih tinggi adalah iblis pikiran – *xin mo 7*, iblis dalam pikiran muncul dari karma buruk, dan bisa membuahkan karma buruk yang lebih besar. Hanya orang-orang yang sudah membina diri dan mencapai tingkat kesadaran yang tinggi baru akan mengalaminya, dan hanya dengan menghadapinya, memahaminya, dan menyadarinya, barulah bisa melenyapkan “iblis” di dalam pikirannya itu.

Tentu saja, untuk memahaminya secara menyeluruh tidaklah mudah, di dalamnya terkandung konsep pembinaan diri pada tahap yang sangat tinggi, seperti menghilangkan kemelekatan akan aku (*wo zhi 8*) dan kemelekatan orang lain (*ta zhi 9*), meninggalkan segala rupa (*po chu xiang 10*), tidak ada lagi kemelekatan akan rupa semua makhluk (*wu zhong sheng xiang 11*), dan lain sebagainya, namun bila hanya mengetahui teorinya saja, tidak akan menyelesaikan masalah. Contoh sederhana di dalam kehidupan kita: saat melihat seorang wanita cantik,

orang awam hanya akan menilai dari penampilan luarnya yang indah, mengagumi kecantikannya; tetapi jika Anda sudah mencapai tingkat pembinaan diri yang setara dengan Master, akan mengatakan: “Ah, satu lagi dewi yang turun ke dunia, pasti karena dia pernah melakukan kesalahan, dia harus membina diri dengan baik, kalau tidak, dia tidak akan bisa kembali lagi ke Langit, sungguh kasihan.” Karena saya (Master) bisa melihat siapa dia di kehidupan sebelumnya, informasi yang (saya) ketahui lebih menyeluruh, Master bisa melihat menembus “kulit luar” , menghapuskan “kemelekatan” , tidak terpaku akan rupa, inilah kebijaksanaan.

Selain itu, terhadap kekayaan dan ketenaran, ada berapa banyak orang yang benar-benar bisa melepaskannya? Master bisa terbebas dari hal-hal ini, karena Master sudah melihat reinkarnasi, bisa melihat orang tua ini akan terlahir sebagai laki-laki, dan di kehidupan selanjutnya dia akan berprofesi di bidang ilmu pengetahuan, bisa melihat bahwa kekayaan yang dimilikinya adalah pahala dari beberapa kehidupan sebelumnya, ketidaklancaran di dalam hidup orang ini

disebabkan karena dia sudah terlalu banyak melakukan perbuatan buruk di kehidupan sebelumnya, dan juga bisa melihat bahwa hidup ini hanyalah satu bagian singkat dari orang ini, hanya hasil dari pembinaan diri saja yang benar-benar bisa dibawa pergi pada waktu ajal tiba.

Harta kekayaan sama seperti “kulit luar” , bisa dimiliki dengan suatu alasan, bisa hilang juga pasti ada sebabnya. Ini seperti seorang pendaki gunung profesional yang sedang mendaki puncak gunung salju, dia tahu betapa berharganya stamina fisik, setiap langkahnya harus diambil dengan tepat, tidak boleh disia-siakan, beban yang dibawanya juga harus diperhitungkan secara akurat, tidak boleh terlalu sedikit atau terlalu banyak, pada saat yang sama, bila dia mengetahui bahwa begitu langit gelap akan ada badai salju, maka sebelum badai tiba, dia harus bisa sampai di pos perkemahan berikutnya. Jika pada saat ini, dia melihat orang-orang di sekitarnya: ada yang berjalan ke rute yang salah, ada yang malah menikmati pemandangan, ada juga yang berkejar-kejaran dengan antelop 12, maka dia akan memberitahu mereka: “Ini rute yang benar, jangan menysia-nyiakan tenaga kalian, dan

bergegaslah jalan, saat badai salju tiba, antelop-antelop itu tidak akan bisa menolong kamu.” Inilah perbedaan antara orang yang sudah memahami dengan benar dan yang tidak. Oleh karena itu, untuk “memahami dengan benar” memerlukan kebijaksanaan, dan kebijaksanaan ini didapatkan dari menjalankan sila dan ketenangan pikiran seseorang.

Cara kedua untuk mencegah terbentuknya karma buruk adalah “perasaan bersyukur” , yang dimaksud “bersyukur” di sini, tidak hanya merujuk pada cara berpikir, dia adalah sebuah “alat” , sebuah cara untuk membina diri. Di antara tujuh perasaan dan enam nafsu manusia – *qi qing liu yu* 13, setiap perasaan dan nafsu, semuanya akan membentuk karma buruk, dan hanya dengan merasa bersyukur atau berterima kasih, yang bisa memutuskan segala karma buruk, dan ini adalah satu-satunya perasaan yang tidak membuahkan karma buruk, juga senjata terbaik untuk memerangi keserakahan–kemarahan–kebodohan (*tan-chen-chi* 14). Oleh karena itu, pada waktu Anda perlahan-lahan mulai terbiasa untuk

merasa bersyukur dalam menghadapi orang-orang dan hal-hal yang terjadi di sekitar Anda, maka karma buruk Anda juga akan semakin berkurang.

zǔ zhǐ yè zhàng chǎn shēng de fāng fǎ
10. 阻止业障产生的方法

jīn shì de měi gè xiǎng fǎ měi gè xíng wéi dōu yǒu kě néng chǎn
今世的每个想法每个行为都有可能产
shēng yè zhàng tān chén chī wǒ zhí tā zhí dōu shì yè zhàng de
生业障，贪瞋痴，我执他执，都是业障的
lái yuán zěn yàng cái néng shǐ yè zhàng bù shēng ne
来源。怎样才能使业障不生呢？

dì yī kào jiè jiè jiù shì gǎi gǎi diào máo bìng gǎi diào xí
第一靠戒，戒就是改，改掉毛病，改掉习
guàn gǎi diào pí qì qù diào tān hé chén rén dōu yǒu zhè yàng nà
惯，改掉脾气，去掉贪和瞋。人都有这样那
yàng de xí guàn huò zhě shì pí qì wǒ zhè ge rén jiù shì zhí
样的习惯，或者是脾气，“我这个人就是直，
yǒu shá shuō shá néng xíng ma lián bù dǒng zhuāng dǒng dōu
有啥说啥”，能行吗？连不懂装懂都
shì kǒu yè gèng bié tí bú jìng fó bú jìng pú sà bù gǎi bù jiè
是口业，更别提不敬佛不敬菩萨。不改不戒，
zhào hē jiǔ zhào chī ròu zěn me xiū xīn jiè shì jiè dìng huì zhōng
照喝酒照吃肉，怎么修心？戒是戒定慧中
de jī chǔ zhǐ yǒu gǎi le jiè le cái néng jiǎn shǎo yè zhàng de chǎn
的基础，只有改了戒了，才能减少业障的产

shēng cái néng dìng zhù cái néng bú shòu yòu huò cái néng bù
生，才能定住，才能不受诱惑，才能不
chī yǒu zhì huì
痴，有智慧。

dà máo bìng jiè le xià yí bù jiù shì gāo céng cì de hěn dòu
大毛病戒了，下一步就是高层次的“狠斗
sī xīn yì shǎn niàn zhè qí shí shì fó jiā de yí jù huà jiù shì
私心一闪念”。这其实是佛家的一句话，就是
shuō zài è niàn huò bù hǎo de yì shí hái zài xià yì shí de shí hou jiù
说在恶念或不好的意识还在下意识的时候，就
yào mǎ shàng yì shí dào tā shì bú duì de jiāng qí qiā miè zài méi
要马上意识到它是不对的，将其掐灭在没
xíng chéng de zhuàng tài zhōng zhè yàng yì lái jiù bú huì biàn chéng
形成的状态中，这样一来就不会变成
yè zhàng rú guǒ shùn zhe tā xiǎng xià qù è niàn jiù xíng chéng
业障。如果顺着它想下去，恶念就形成
le biàn chéng yè zhàng le zhè yí bù míng xiǎn bǐ jiè jiǔ jiè ròu
了，变成业障了。这一步明显比戒酒戒肉
shí yào nán dé duō
食要难得多。

rán hòu jiù shì gèng gāo yī céng de xīn mó le xīn mó shì yóu
然后就是更高一层的心魔了，心魔是由
yè zhàng yīn qǐ de yě huì dài lái gèng dà de yè zhàng zhè zhǐ yǒu xiū
业障引起的也会带来更大的业障。这只有修

wéi hěn gāo de rén cái néng yǒu yě zhǐ yǒu miàn duì kàn pò wù
为很高的人才 有，也只有面对、看破，悟
le cái néng miè xīn mó
了才能灭心魔。

dāng rán kàn pò yě bú shì nà me jiǎn dān de zhè lǐ bāo kuò
当然看破也不是那么简单的，这里包括
hěn gāo de xiū wéi lǐ niàn xiàng chú wǒ zhí chú tā zhí pò chú
很高的修为理念，像除我执除他执，破除
xiàng wú zhòng shēng xiàng děng dān dān cóng lǐ lùn shàng xué xí
相，无众生相等，单单从理论上学习
shì bù néng jiě jué wèn tí de jǔ xiē jiǎn dān de shēng huó zhōng de
是不能解决问题的。举些简单的生活中的
lì zǐ jiàn dào yí gè piào liang de gū niang píng cháng rén zhǐ huì
例子：见到一个漂亮的姑娘，平常人只会
kàn dào tā biǎo miàn de měi xīn shǎng qí wài biǎo dàn xiū wéi dào
看到她表面的美，欣赏其外表，但修为到
le lú tái zhǎng de dì bù huì shuō āi yí gè tiān nǚ xià lái le
了卢台长的地步，会说：哎，一个天女下来了，
fàn cuò le yào hǎo hǎo xiū a bù rán huí bú qù le kě lián na
犯错了，要好好修啊，不然回不去了，可怜哪。
yīn wèi wǒ néng kàn dào tā de qián shēng jiē shōu de xìn xī duō lǐ
因为我能看到她的前生，接收的信息多理
jiě gèng quán miàn suǒ yǐ lú tái zhǎng jiù néng kàn pò pí
解更全面，所以卢台长就能看破“皮
náng qù diào zhí bù zháo xiàng zhè jiù shì huì
囊”，去掉“执”，不着相，这就是慧。

lìng wài duì qián cái gōng míng yǒu jǐ gè rén néng kàn pò néng
另 外 对 钱 财 功 名 有 几 个 人 能 看 破 能
fàng xià lú tái zhǎng kàn de pò yīn wèi lú tái zhǎng kàn dào le
放 下 ？ 卢 台 长 看 得 破 ， 因 为 卢 台 长 看 到 了
lún huí kàn dào zhè wèi lǎo rén jiā huì zhuǎn shēng wéi nán ér qiě
轮 回 ， 看 到 这 位 老 人 家 会 转 生 为 男 ， 而 且
xià yí shì shì gāo kē xué de kàn dào le rén jiā yǒu cái shì lěi shì fú
下 一 世 是 搞 科 学 的 ， 看 到 了 人 家 有 财 是 累 世 福
bào zhè rén yì shēng kǎn kě shì yīn wèi shàng yí shì zuò è tài duō
报 ， 这 人 一 生 坎 坷 是 因 为 上 一 世 作 恶 太 多 ，
yě kàn dào rén shēng shì yí gè rén de duǎn zàn de yí bù fèn xiū xíng
也 看 到 人 生 是 一 个 人 的 短 暂 的 一 部 分 ， 修 行
shì zhēn zhèng néng dài zǒu de dōng xī
是 真 正 能 带 走 的 东 西 。

qián cái hé pí náng yí yàng dé zhī yǒu qí yuán yīn shī zhī yě
钱 财 和 皮 囊 一 样 ， 得 之 有 其 原 因 ， 失 之 也
yǒu qí dào lǐ zhè jiù xiàng yí gè zhuān yè de dēng shān yùn dòng
有 其 道 理 。 这 就 像 一 个 专 业 的 登 山 运 动
yuán zhèng zài wǎng xuě shān dǐng shàng pān dēng tā zhī dào tǐ lì
员 正 在 往 雪 山 顶 上 攀 登 ， 他 知 道 体 力
fēi cháng zhēn guì měi yí bù dōu yào jīng què de shǐ yòng bù néng
非 常 珍 贵 ， 每 一 步 都 要 精 确 地 使 用 ， 不 能
làng fèi fù zhòng yě yào jīng què jì suàn bù néng shǎo yě jué bù
浪 费 ， 负 重 也 要 精 确 计 算 ， 不 能 少 也 绝 不

néng duō tóng shí zhī dào tiān hēi bào fēng xuě jiù yào lái lín zhī qián
能 多 ， 同 时 知 道 天 黑 暴 风 雪 就 要 来 临 之 前 ，
bì xū gǎn dào xià yí gè ān quán de sù yíng dì zhè shí hou tā kàn
必 须 赶 到 下 一 个 安 全 的 宿 营 地 。 这 时 候 他 看
dào zhōu wéi yǒu rén zǒu le cuò wù lù xiàn yǒu rén zài kàn fēng jǐng
到 周 围 有 人 走 了 错 误 路 线 ， 有 人 在 看 风 景 ，
yǒu rén zài zhuī gǎn líng yáng suǒ yǐ tā jiù yào gào su zhè xiē rén yào
有 人 在 追 赶 羚 羊 ， 所 以 他 就 要 告 诉 这 些 人 要
zǒu zhè tiáo lù bú yào làng fèi jīng lì kuài zǒu ba bào fēng xuě
走 这 条 路 ， 不 要 浪 费 精 力 ， 快 走 吧 ， 暴 风 雪
lái le líng yáng jiù bù liǎo nǐ zhè jiù shì kàn pò yǔ kàn bú pò suǒ
来 了 羚 羊 救 不 了 你 。 这 就 是 看 破 与 看 不 破 。 所
yǐ yào kàn pò jiù yào yǒu zhì huì ér yào yǒu zhì huì jiù yào tōng
以 要 看 破 就 要 有 智 慧 ， 而 要 有 智 慧 ， 就 要 通
guò jiè dìng qù xiū
过 戒 定 去 修 。

dì èr gè zǔ zhǐ yè zhàng chǎn shēng de gōng jù shì gǎn ēn
第 二 个 阻 止 业 障 产 生 的 工 具 是 “ 感 恩
xīn zhè lǐ shuō de gǎn ēn xīn bú shì dān zhǐ xīn tài tā shì yí
心 ” ， 这 里 说 的 感 恩 心 ， 不 是 单 指 心 态 ， 它 是 一
gè gōng jù zhè shì yí gè xiū xíng de fǎ mén zài rén de qī qíng liù
个 工 具 ， 这 是 一 个 修 行 的 法 门 。 在 人 的 七 情 六
yù lǐ měi yí qíng měi yí yù dōu huì chǎn shēng yè zhàng zhǐ yǒu
欲 里 ， 每 一 情 每 一 欲 都 会 产 生 业 障 ， 只 有
gǎn ēn xīn cái kě yǐ duàn jué yè zhàng shì wéi yī kě yǐ shǐ yè
感 恩 心 才 可 以 断 绝 业 障 ， 是 “ 唯 一 ” 可 以 使 业

zhàng bù shēng de yì zhǒng xīn qíng yě shì duì fu tān chēn chī de
障 不 生 的 一 种 心 情 , 也 是 对 付 贪 瞋 痴 的
yǒu xiào wǔ qì suǒ yǐ dāng nǐ zhú jiàn xí guàn yòng gǎn ēn xīn qù
有 效 武 器 , 所 以 当 你 逐 渐 习 惯 用 感 恩 心 去
kàn zhōu wéi de rén hé shì yè zhàng cái huì yuè lái yuè shǎo
看 周 围 的 人 和 事 , 业 障 才 会 越 来 越 少 。