

## **40. Triloka Hanyalah Ilusi Palsu, Kerisauan Adalah Bodhi**

Triloka (atau tiga alam dalam agama Buddha) merupakan medan pembinaan, kita bisa memandangnya sebagai tempat tanpa kesenangan apapun. Triloka adalah kammadhatu (alam nafsu), rupadhatu (alam berwujud), dan arupadhatu (alam tidak berwujud). Kita harus bisa memandang triloka sebagai medan pembinaan, sebagai tempat yang suci, menjadikannya sebagai medan pembinaan di dalam hati kita, tetapi hati kita tidak terjerumus ke dalamnya, dengan tidak beranggapan bahwa triloka merupakan suatu tempat kebahagiaan, maka Anda akan memiliki suatu medan pembinaan suci di dalam hati Anda. Kita harus bisa melihat kebenaran dari ketiga alam ini, menyadari bahwa segala hal dalam kehidupan kita tidak bersifat, dan mengetahui bahwa ketiga alam ini hanyalah suatu perwujudan yang sesungguhnya kosong. Apabila kita bisa melihat ketiga alam ini sebagai suatu ilusi yang palsu, maka dengan sendirinya kita tidak akan

terjebak ke dalamnya. Contohnya: minum arak, itu merupakan suatu bentuk kenikmatan bukan? Namun jika minum terlalu banyak, Anda akan mabuk, Anda akan terjerumus ke dalamnya, karena semua hal-hal yang memberikan kenikmatan bisa menjerumuskan seseorang, membuat kita terjebak di dalamnya. “Kerisauan adalah pencerahan, triloka adalah medan pembinaan” . Ketika kerisauan mendatangi Anda, maka ini adalah suatu kesempatan untuk membangkitkan kebijaksanaan Anda, mengapa dikatakan bahwa dengan memiliki kerisauan, Anda baru bisa memiliki kebijaksanaan? Jika tiada kerisauan, maka tidak akan ada kebijaksanaan? Karena kita menggunakan kerisauan untuk membuka kebijaksanaan diri sendiri. Sifat dasar semua makhluk sesungguhnya bebas dari keakuan, tidak ada AKU, oleh karena itu, kita harus memiliki pemikiran Bodhi – tekad untuk mencapai pencerahan sempurna dan pikiran yang bersih, karena Bodhi adalah kebijaksanaan, dengan memiliki kebijaksanaan Bodhi, maka tidak akan terlahir kerisauan

dalam diri kita, ingatlah bahwa triloka merupakan medan pembinaan pikiran kita.

Master akan menceritakan sedikit mengenai rupadhatu pada kalian. Di alam berwujud atau rupadhatu, kita bisa terdengar kicauan burung yang merdu dan tercium aroma bunga yang harum di empat penjuru, alam yang penuh dengan keajaiban, terdapat irama lagu yang merdu, suasana gembira yang tidak terungkap, kejadian-kejadian ajaib, keindahan yang tidak tergambarkan, dan aroma yang harum, segalanya sangat luar biasa, namun pemandangan yang ajaib nan indah ini pun tidak abadi, karena penghuni surga atau manusia langit akan mengalami lima kemunduran, saat waktu mereka menikmati kebahagiaan surgawi sudah habis, mereka juga harus turun ke alam bawah. Pada tingkat kesadaran Buddha dan Bodhisattva, harus menyadari bahwa ia merupakan ilusi kosong, orang yang benar-benar sudah tercerahkan harus bisa melihat kebenaran ini. Master sering mengatakan pada kalian, bahwa segala benda yang

tidak abadi, semuanya merupakan ilusi palsu, reinkarnasi ketiga alam juga merupakan suatu keadaan, perputaran di tiga alam, seseorang yang sudah sampai di Alam Surga, bisa turun kembali, ini semua termasuk dalam tumimbal lahir enam alam, tidak peduli terlahir di alam manapun, semuanya adalah suatu keadaan, sedangkan keadaan ini sesungguhnya juga merupakan ilusi kosong, adalah perasaanmu sendiri. Reinkarnasi dalam triloka sesungguhnya hanyalah ilusi, ketika Anda memiliki pemikiran yang baik, maka Anda akan terlahir ke alam yang lebih tinggi, namun jika Anda memiliki pemikiran jahat, maka Anda akan terlahir ke alam yang lebih rendah. Bodhisattva tidak terhalangi, oleh karena itu, Bodhisattva tidak akan tertarik ke dalamnya, dengan kata lain, Pu Sa tidak akan terjerumus masuk ke dalamnya, karena Pu Sa bisa terbebaskan dari alam dan kondisi apapun. Hanya ketika Anda sudah tidak memiliki ketertarikan apapun, saat Anda sudah tidak memiliki pemikiran apapun terhadap ketiga alam ini, Anda baru bisa terbebaskan dari kondisi apapun. Pendapat adalah seluruh ketiadaan halangan,

dengan kata lain, jika pendapat setiap orang dalam mengenali dan memahami suatu masalah tertentu sudah tidak lagi terhalangi, maka segalanya akan menjadi lancar tanpa halangan, juga tidak akan ada lagi pertentangan apapun. Ketiadaan hambatan dan halangan ini hanya bisa tercapai ketika pemikiran-pemikiran liar yang mengganggu sudah benar-benar hilang dari dalam pikiran Anda, maka tidak akan ada halangan lagi.

Jodoh tercipta dari niat, jodoh datang dari tekad Anda sendiri, apabila Anda memiliki tekad yang kuat, maka jodoh baik Anda dengan sendirinya akan menjadi sempurna. Oleh karena itu, jika kita mampu menyadari kebohongan orang lain, namun tidak mengungkapkannya melalui ucapan; bila kita bisa menerima penghinaan dari orang lain, namun tidak menunjukkannya melalui raut wajah, maka Anda akan semakin dekat dengan penerangan sempurna. Walaupun Anda tahu, orang lain sedang menipu Anda, namun Anda tidak meresponnya dan tetap tersenyum; meskipun orang lain merendahkan Anda, namun Anda tidak menunjukkan

ketidaksenangan apapun, Anda tetap bersabar dan bertahan untuk memajukan diri, apabila seseorang mampu melaksanakan kata-kata ini, berarti Anda sudah semakin dekat dengan keberhasilan spiritual dalam Dharma. Anda tidak takut menghadapi keadaan apapun, Anda mampu merelakan segala yang datang dan yang pergi, semuanya menyesuaikan jodoh, berarti Anda sudah mencapai kebebasan, Anda tidak akan merasa sedih lagi. Dengan melepas, Anda akan segera terbebaskan, ketika Anda sudah merelakan jodoh ini, maka Anda sudah terbebaskan.

Apabila Anda adalah seseorang yang memiliki kebijaksanaan, maka Anda tidak akan pernah menyalahkan orang lain, daripada memeriksa kesalahan orang lain, lebih baik mengoreksi diri sendiri. Master ingin kalian memahami bahwa, “sulit untuk menjadi pintar, namun lebih sulit untuk berpura-pura bodoh.” Kita tahu bahwa belajar untuk menjadi pintar adalah sesuatu yang sulit di dunia ini, namun untuk belajar menjadi bodoh, itu lebih sulit lagi, oleh karena itu ada pepatah yang berbunyi:

“Sulitnya menjadi bodoh” , namun “bodoh” di sini sesungguhnya merupakan suatu bentuk kepandaian, adalah kebodohan yang bijaksana. Jika seseorang benar-benar sudah melepaskan segalanya, maka dia tidak akan bodoh lagi, namun orang bodoh yang sesungguhnya tidak akan bisa merelakan apapun.

Kesimpulannya, sewaktu dilanda kekecewaan, kita harus tetap bersabar untuk memerangi kekecewaan diri sendiri. Sewaktu berbangga hati atau gembira, kita harus bisa memudarkan perasaan ini, dengan kata lain, ketika Anda merasa senang atau saat terjadi sesuatu yang baik, Anda harus berusaha “menghambarkan” perasaan ini, jangan biarkan hati terlalu sering bergejolak naik turun (senang atau sedih), itulah seseorang yang benar-benar membina dirinya, yang dikenal juga sebagai seorang yang berbudi luhur.

sān jiè shì wéi xū huàn      fán nǎo jí wéi pú tí  
**40. 三界视为虚幻，烦恼即为菩提**

sān jiè shì dào chǎng      kě shì wéi wú suǒ qù yě      sān jiè shì  
三界是道 场 ， 可 视 为 无 所 趣 也 。 三 界 是  
yù jiè      sè jiè      wú sè jiè      yào bǎ sān jiè kàn chéng shì dào  
欲 界 、 色 界 、 无 色 界 。 要 把 三 界 看 成 是 道  
chǎng      kàn chéng qīng jìng zhī dì      chéng wéi xīn zhōng de dào  
场 ， 看 成 清 净 之 地 ， 成 为 心 中 的 道  
chǎng      xīn bù tóu rù qí zhōng      bù bǎ sān jiè dāng chéng xīn  
场 ， 心 不 投 入 其 中 ， 不 把 三 界 当 成 心  
zhōng xǐ huan de dì fang      nǐ jiù zài xīn zhōng yōng yǒu qīng jìng  
中 喜 欢 的 地 方 ， 你 就 在 心 中 拥 有 清 净  
de dào chǎng le      yào kàn pò sān jiè      lǐng wù rén shēng jūn shǔ  
的 道 场 了 。 要 看 破 三 界 ， 领 悟 人 生 均 属  
wú xìng      sān jiè dōu shì sè kōng jìng jiè      rú guǒ bǎ sān jiè tǒng  
无 性 ， 三 界 都 是 色 空 境 界 。 如 果 把 三 界 统  
tǒng kàn chéng shì xū kōng huàn huà      jiù bù huì luò rù qí  
统 看 成 是 虚 空 幻 化 ， 就 不 会 落 入 其  
zhōng      bǐ rú      hē jiǔ      jiù suàn xiǎng shòu le ba      duō hē  
中 。 比 如 ： 喝 酒 ， 就 算 享 受 了 吧 ， 多 喝  
jiù huì zuì      jiù huì xiàn jìn qù      xiǎng shòu de dōng xi dōu huì bǎ  
就 会 醉 ， 就 会 陷 进 去 ， 享 受 的 东 西 都 会 把  
rén xiàn jìn qù      chén lún qí zhōng      fán nǎo jí pú tí      sān jiè  
人 陷 进 去 ， 沉 沦 其 中 。 烦 恼 即 菩 提 ， 三 界  
shì dào chǎng      fán nǎo lái le jiù shì gěi nǐ yī gè zhì huì de qǐ  
是 道 场 。 烦 恼 来 了 就 是 给 你 一 个 智 慧 的 启

fā wèi shén me yǒu fán nǎo nǐ cái huì yǒu zhì huì rú guǒ méi  
发，为什么有烦恼你才会有智慧？如果没有  
yǒu fán nǎo nǎ huì yǒu zhì huì jiù shì yào lì yòng fán nǎo lái kāi fā  
有烦恼哪会有智慧？就是要利用烦恼来开发  
zì jǐ de zhì huì zhòng shēng de běn xìng shì wú wǒ de shì méi  
自己的智慧，众生的本性是无我的，是没  
yǒu wǒ zì jǐ de suǒ yǐ yào yǒu pú tí xīn qīng jìng xīn pú  
有我自己的，所以要有菩提心、清净心，菩  
tí jiù shì zhì huì yōng yǒu pú tí zhì huì jiù bù huì shēng fán  
提就是智慧，拥有菩提智慧，就不会生烦  
nǎo yào jì zhù sān jiè dōu shì xiū xīn de dào chǎng 。  
恼，要记住三界都是修心的道场。

shī fu gěi nǐ men jiǎng yī diǎn diǎn sè jiè tiān de shì sè jiè  
师父给你们讲一点点色界天的事。色界  
tiān sì chù dōu shì niǎo yǔ huā xiāng wēi miào qí zhōng yǒu  
天四处都是鸟语花香，微妙其中，有  
měi miào de yīn yuè lè zài miào zhōng xíng zài miào  
美妙的音乐，乐在妙中，行在妙  
zhōng měi zài miào zhōng xiāng zài miào zhōng yī qiè dōu  
中，美在妙中，香在妙中，一切都  
zài miào fǎ zhī zhōng ér zhè xiē měi miào de jìng jiè yě shì bù  
在妙法之中，而这些美妙的境界也是不  
cháng jiǔ de tiān rén yǒu wǔ shuāi děng dào tiān fú xiǎng jìn  
长久的，天人有五衰，等到天福享尽  
shí yě huì xià lái fó pú sà de jìng jiè shì yào kàn pò tā shì  
时，也会下来。佛菩萨的境界，是要看破它是

kōng huàn de      zhēn zhèng yǒu guāng míng jìng jiè de rén yī dìng  
空 幻 的 ，      真 正 有 光 明 境 界 的 人 一 定  
yào kàn pò tā      shī fu cháng hé nǐ men jiǎng fán shì bù néng cháng  
要 看 破 它 。      师 父 常 和 你 们 讲 凡 是 不 能 长  
jiǔ de wù zhì jiē shǔ xū huàn      sān jiè lún huí shì jìng jiè      sān jiè  
久 的 物 质 皆 属 虚 幻 ，      三 界 轮 回 是 境 界 ，      三 界  
lún huí      shì dào tiān shàng le      yòu xià lái le      jiù shì liù dào  
轮 回 ，      是 到 天 上 了 ，      又 下 来 了 ，      就 是 六 道  
lún huí      bù lùn zài nǎ yī gè dào      dōu shì yī gè jìng jiè      jìng  
轮 回 ，      不 论 在 哪 一 个 道 ，      都 是 一 个 境 界 ，      境  
jiè chún shǔ xū huàn      shì nǐ de gǎn jué      sān jiè lún huí jūn shǔ  
界 纯 属 虚 幻 ，      是 你 的 感 觉 。      三 界 轮 回 均 属  
xū huàn      yī niàn shàn      huì shàng qù      yī niàn è      huì xià  
虚 幻 ，      一 念 善 ，      会 上 去 ，      一 念 恶 ，      会 下  
qù      pú sà shì wú ài de      suǒ yǐ pú sà bù huì qù rù      yě jiù  
去 ，      菩 萨 是 无 碍 的 ，      所 以 菩 萨 不 会 趣 入 ，      也 就  
shì pú sà bù huì jiā rù qí zhōng      shén me jìng jiè dōu huì dé dào  
是 菩 萨 不 会 加 入 其 中 ，      什 么 境 界 都 会 得 到  
jiě tuō      jiù shì zhǐ yǒu dāng nǐ bù qù rù      bù duì zhè sān jiè cún  
解 脱 。      就 是 只 有 当 你 不 趣 入 ，      不 对 这 三 界 存  
yǒu xiǎng fǎ      nǐ cái huì shén me yàng de jìng jiè dōu néng jiě  
有 想 法 ，      你 才 会 什 么 样 的 境 界 都 能 解  
tuō      jiàn jiě shì yī qiè wú ài      rú guǒ měi rén zài jiàn jiě shàng  
脱 。      见 解 是 一 切 无 碍 ，      如 果 每 人 在 见 解 上  
duì mǒu yī shì qing rèn zhī méi yǒu zhàng ài      jiù huì shì shì shùn lì  
对 某 一 事 情 认 知 没 有 障 碍 ，      就 会 事 事 顺 利  
wú ài      yě jiù wú duì lì gù      yào zuò dào wú zhì wú ài      dāng  
无 碍 ，      也 就 无 对 立 故 。      要 做 到 无 滞 无 碍 ，      当

nǐ nǎo zi lǐ zhēn zhèng pò chú le zhè xiē zá niàn , jiù bù huì yǒu  
你 脑 子 里 真 正 破 除 了 这 些 杂 念 ， 就 不 会 有  
zhàng ài le  
障 碍 了 。

yuán yóu yuàn lái , yuán fèn shì yóu nǐ de yuàn lì suǒ lái  
缘 由 愿 来 ， 缘 分 是 由 你 的 愿 力 所 来  
de , yuàn lì dà , nǐ de shàn yuán jiù zì rán jù zú le suǒ  
的 ， 愿 力 大 ， 你 的 善 缘 就 自 然 具 足 了 。 所  
yǐ , néng jué tā rén zhī zhà , bù xíng yú yán , rú néng shòu rén  
以 ， 能 觉 他 人 之 诈 ， 不 形 于 言 ； 如 能 受 人  
zhī rǔ , wú dòng yú sè , fó dào chéng jìn yǐ , rú guǒ zhī dào  
之 辱 ， 无 动 于 色 ， 佛 道 成 近 矣 。 如 果 知 道  
rén jiā zài piàn nǐ , bù yào yǒu fǎn yìng , xiào yī xiào , shòu rén  
人 家 在 骗 你 ， 不 要 有 反 应 ， 笑 一 笑 ， 受 人  
wǔ rǔ yào bù dòng yú sè , rěn rǔ jīng jìn , zuò rén rú guǒ néng  
侮 辱 要 不 动 于 色 ， 忍 辱 精 进 ， 做 人 如 果 能  
gòu shǒu zhù zhè jǐ gè zì , nǐ xué fó jiē jìn chéng gōng  
够 守 住 这 几 个 字 ， 你 学 佛 接 近 成 功  
le , jìng jiè lái le bù jù pà , lái qù bù liú , yī qiè suí  
了 。 境 界 来 了 不 惧 怕 ， 来 去 不 留 ， 一 切 随  
yuán , nǐ jiù hěn zì zài le , jiù bù huì nán guò , fàng xià jí dé  
缘 ， 你 就 很 自 在 了 ， 就 不 会 难 过 ， 放 下 即 得  
jiě tuō , nǐ bǎ zhè ge yuán fèn fàng xià le , nǐ jiù jiě tuō le  
解 脱 ， 你 把 这 个 缘 分 放 下 了 ， 你 就 解 脱 了 。

rú guǒ nǐ shì yī gè yǒu zhì huì de rén yǒng yuǎn bù huì zhǐ  
如果你是一个有智慧的人，永远 不会指  
zé bié rén jiǎn chá rén jiā bù rú xiān jiǎn chá zì jǐ shī fu ràng  
责别人，检查人家不如先检查自己，师父让  
nǐ men zhī dào cōng míng nán hú tu gèng nán zài rén jiān xué  
你们知道 聪明 难，糊涂 更难，在人间学  
cōng míng yǐ jīng hěn nán le yào xué hú tu gèng nán suǒ yǐ  
聪明 已经很难了，要学糊涂 更难，所以  
yǒu jù huà jiào nán dé hú tu zhè ge hú tu shì cōng míng  
有句话叫：难得糊涂，这个糊涂是聪明  
de yǒu zhì huì de hú tu zhēn zhèng de fàng xià jiù bù huì hú  
的，有智慧的糊涂，真正的放下就不会糊  
tu le zhēn zhèng hú tu de rén jiù huì fàng bù xià  
涂了，真正糊涂的人就会放不下。

zǒng zhī shī yì shí yào yòng rěn nài de fāng fǎ kè zhì zì jǐ  
总之，失意时要用忍耐的方法克制自己  
de shī yì kuài yì shí zhì zhī yǐ dàn jiù shì kāi xīn  
的失意。快意时，治之以淡，就是开心  
le yǒu hǎo shì qing lái shí jìn liàng dàn huà jīng cháng bù yào  
了，有好事情来时尽量淡化，经常不要  
ràng zì jǐ de xīn yǒu zēng jiǎn gǎn shì míng rù dào zhī rén jí  
让自己的心有增减感，是名入道之人，即  
wéi xiū wéi zhī rén  
为修为之人。