

zhēn shí miào guān
40. 真 实 妙 观

jīn tiān gēn dà jiā jiǎng wǒ men yì bān de zhòng shēng
今 天 跟 大 家 讲 ， 我 们 一 般 的 众 生 ，
méi yǒu cháng shí jiān de xiū dìng xīn jiù shì dìng bú xià lái yí
没 有 长 时 间 的 修 定 ， 心 就 是 定 不 下 来 。 一
gè rén rú guǒ méi yǒu cháng shí jiān de bǎ xīn néng gòu dìng de
个 人 如 果 没 有 长 时 间 地 把 心 能 够 定 得
xià lái bù guǎn pèng dào shén me shì qing xīn dōu bù ān de
下 来 ， 不 管 碰 到 什 么 事 情 心 都 不 安 的 ，
shí jiān yì cháng zhè ge rén jiù bú shì jīng cháng zài dìng zhōng
时 间 一 长 ， 这 个 人 就 不 是 经 常 在 定 中 。
jǔ gè lì zi nǐ de jiā jiù shì dìng de jī chǔ nà me jīng
举 个 例 子 ， 你 的 家 就 是 定 的 基 础 ， 那 么 经
cháng zài jiā lǐ de rén zhè ge rén jiù shì yǒu jī chǔ zuò de
常 在 家 里 的 人 ， 这 个 人 就 是 有 基 础 、 坐 得
zhù de rén rú guǒ yí gè rén bù néng cháng qī de bǎ xīn dìng
住 的 人 ， 如 果 一 个 人 不 能 长 期 地 把 心 定
de xià lái yě jiù shì shuō zhè ge rén zuò bú zhù zhàn bù wěn
得 下 来 ， 也 就 是 说 这 个 人 坐 不 住 、 站 不 稳 ，
nà me zhè ge rén jiù shì bù néng cháng zài dìng zhōng jiù xiàng
那 么 这 个 人 就 是 不 能 常 在 定 中 ， 就 像

shuō zhè ge rén bù cháng zài jiā zhōng yí yàng rén jiā shuō
说 这 个 人 不 常 在 家 中 一 样 。 人 家 说 ,
bù jīng cháng zài jiā zhōng de hái zi zhè ge hái zi shì yě hái
不 经 常 在 家 中 的 孩 子 , 这 个 孩 子 是 野 孩
zi xīn zhōng dìng bú xià lái de rén zhè ge rén de xīn jiù yě
子 , 心 中 定 不 下 来 的 人 , 这 个 人 的 心 就 野
diào le jiù xiū bù hǎo xīn suǒ yǐ yí dìng yào yǒu dìng
掉 了 , 就 修 不 好 心 , 所 以 , 一 定 要 有 定 。

rú guǒ fēi yǒu dìng nà jiù yí dìng wú huì yě jiù shì
如 果 非 有 定 , 那 就 一 定 无 慧 , 也 就 是
shuō yí gè rén rú guǒ xīn dìng bú xià lái zhè ge rén shì bú
说 , 一 个 人 如 果 心 定 不 下 来 , 这 个 人 是 不
huì yǒu zhì huì de fēi yǒu huì wú dìng shì shén me yì si ne
会 有 智 慧 的 。 非 有 慧 无 定 , 是 什 么 意 思 呢 ?
nǐ zhè ge rén rú guǒ méi yǒu zhì huì de huà nǐ de xīn yí dìng
你 这 个 人 如 果 没 有 智 慧 的 话 , 你 的 心 一 定
shì dìng bú xià lái yào yǒu dìng yǒu huì yí gè rén yào bǎ xīn
是 定 不 下 来 。 要 有 定 有 慧 , 一 个 人 要 把 心
dìng de xià lái tā de zhì huì cái huì zēng zhǎng cái huì fāng
定 得 下 来 , 他 的 智 慧 才 会 增 长 , 才 会 方
zhèng niè pán fāng zhèng niè pán shì shén me jiù shì cái néng
证 涅 槃 。 方 证 涅 槃 是 什 么 ? 就 是 才 能

zhèng shí nǐ zhè ge rén shì néng gòu kòng zhì zhù nǐ zì jǐ de
证 实 你 这 个 人 是 能 够 控 制 住 你 自 己 的，
shí jì shàng niè pán jì jìng niè pán jiù shì ràng nǐ néng gòu guī
实 际 上 涅 槃 寂 静， 涅 槃 就 是 让 你 能 够 皈
yī yí gè chén jì yě jiù shì shuō zhè ge rén néng gòu zì jǐ
依 一 个 沉 寂， 也 就 是 说， 这 个 人 能 够 自 己
bǎ wò hǎo zì jǐ ràng zì jǐ de xīn lài xià lái ān jìng chén xià
把 握 好 自 己， 让 自 己 的 心 籁 下 来、 安 静 沉 下
lái
来。

yào bǎ zì jǐ de dìng yǎng chéng yí gè xí guàn jiào xí
要 把 自 己 的 定 养 成 一 个 习 惯， 叫 习
xíng jì jìng jǔ gè jiǎn dān lì zì hěn duō rén xǐ huan fā pí
行 寂 静。 举 个 简 单 例 子， 很 多 人 喜 欢 发 脾
qì chǎo jià yīn wei tā xíng chéng le xí guàn dòng bu
气、 吵 架， 因 为 他 形 成 了 习 惯， 动 不
dòng jiù yào chǎo jià ér yǒu xiē rén wèi shén me pèng dào shì
动 就 要 吵 架。 而 有 些 人 为 什 么 碰 到 事
qíng hěn lěng jìng bù jiǎng huà yīn wei zhè zhǒng rén yǒu yí
情 很 冷 静、 不 讲 话， 因 为 这 种 人 有 一
gè néng lì shén me néng lì a jiù shì tā zì jǐ jiù néng
个 能 力， 什 么 能 力 啊？ 就 是 他 自 己 就 能

gòu jì dìng tā yǐ jīng yǎng chéng xí guàn le bù guǎn pèng
够寂定，他已经养成习惯了，不管碰
dào shén me shì qing tā dōu néng gòu dìng de xià lái yǐ jīng
到什么事情他都能够定得下来。已经
yǎng chéng zhè zhǒng xí guàn de rén jiào shì zhì yú guān jiù
养成这种习惯的人，叫适至于观，就
shì shuō zhè zhǒng rén shì hé zì jǐ néng gòu kàn dào zì jǐ nǐ
是说这种人适合自己能够看到自己，你
men xiǎng xiǎng kàn shì bu shì zhè yàng yí gè bù fā pí qì
们想想看，是不是这样？一个不发脾气
de rén jiù néng gòu kàn dào zì jǐ jiù shì tā dǒng de guān kàn
的人就能够看到自己，就是他懂得观看
zhōu wéi de yí qiè shì wù dǒng de guān kàn zì jǐ guǎn zhù
周围的一切事物，懂得观看自己、管住
zì wǒ yí gè rén fā pí qì de shí hou tā zì jǐ dōu bù zhī
自我，一个人发脾气的时候，他自己都不知
dao zì jǐ zài shuō xiē shén me rú guǒ yí gè rén néng gòu kàn
道自己在说些什么。如果一个人能够看
dào zì jǐ zài zuò xiē shén me néng kòng zhì zì jǐ biàn de
到自己在做些什么，能控制自己，便得
jiě tuō zhè ge rén jiù róng yì jiě tuō
解脱，这个人就容易解脱。

wǒ men xué fó de rén yào yǒu zhēn shí miào guān zhēn
我 们 学 佛 的 人 ， 要 有 真 实 妙 观 。 真
shí miào guān shì shén me jiù shì shuō nǐ kàn dào de zhēn shí
实 妙 观 是 什 么 ？ 就 是 说 ， 你 看 到 的 真 实
de dōng xī nǐ yě bù néng bǎ tā dāng chéng zhēn shí nǐ yào
的 东 西 ， 你 也 不 能 把 它 当 成 真 实 ， 你 要
qiǎo miào de lái kàn zhè xiē wèn tí yīn wei tā hái huì yǒu biàn
巧 妙 地 来 看 这 些 问 题 ， 因 为 它 还 会 有 变
huà nǐ kàn zhè ge rén gāng gāng bú shì zài tiào ma zài fā pí
化 。 你 看 这 个 人 刚 刚 不 是 在 跳 吗 ， 在 发 脾
qì ma guò yí huìr tā xiàng méi shì yí yàng de nǐ kàn zhè
气 吗 ？ 过 一 会 儿 他 像 没 事 一 样 的 ； 你 看 这
ge rén gāng gāng kāi kāi xīn xīn gēn nǐ xiàng hǎo péng you yí
个 人 刚 刚 开 开 心 心 跟 你 像 好 朋 友 一
yàng tū rán zhī jiān tā fā pí qì le nà nǐ kàn dào de dōng
样 ， 突 然 之 间 他 发 脾 气 了 ， 那 你 看 到 的 东
xi dào dǐ shì bu shì zhēn shí de zhè jiù jiào zhēn shí miào guān
西 到 底 是 不 是 真 实 的 ？ 这 就 叫 真 实 妙 观 。
yào kàn dào tā de wèi lái kàn tā xiàn zài suǒ shòu de jìng jiè
要 看 到 他 的 未 来 ， 看 他 现 在 所 受 的 境 界
—— xiàn zài tā zhèng zài fā pí qì guò yí huìr jiù hǎo le
—— 现 在 他 正 在 发 脾 气 ， 过 一 会 儿 就 好 了 ，
nà me nǐ jiù huì xiǎng dào tā bú huì zài fā pí qì le yào
那 么 你 就 会 想 到 ， 他 不 会 再 发 脾 气 了 ， 要

zhēn shí miào guān gāng gāng zhè ge rén hěn hǎo wǒ gēn tā
真 实 妙 观 。 刚 刚 这 个 人 很 好 ， 我 跟 他
jiāo péng you shén me huà dōu jiǎng zhè shí qiān wàn yào
交 朋 友 ， 什 么 话 都 讲 ， 这 时 千 万 要
dāng xīn yīn wei tā kě néng huì tū rán zhī jiān fān liǎn bú rèn
当 心 ， 因 为 他 可 能 会 突 然 之 间 翻 脸 不 认
rén bǎ nǐ gāng cái gēn tā hǎo chī fàn hòu de jiāo qing shén
人 ， 把 你 刚 才 跟 他 好 、 吃 饭 后 的 交 情 什
me dōu gěi tuī fān le suǒ yǐ kàn wèn tí yào miào guān jiù
么 都 给 推 翻 了 ， 所 以 ， 看 问 题 要 妙 观 ， 就
shì néng gòu qiǎo miào de lái kàn
是 能 够 巧 妙 地 来 看 。

xué fó rén yào yǒu suí shùn guān jiù shì kàn wèn tí yào suí
学 佛 人 要 有 随 顺 观 ， 就 是 看 问 题 要 随
zhe yuán shùn zhe zhè ge lù qù kàn ó nǐ jīn tiān bù
着 缘 、 顺 着 这 个 路 去 看 。 “ 哦 ， 你 今 天 不
xíng shì ba méi kòng ó nǐ jīn tiān gēn wǒ
行 ， 是 吧 ？ ” “ 没 空 。 ” “ 哦 ， 你 今 天 跟 我
yuē hǎo le wǒ děng le nǐ bàn tiān le tā dǎ gè diàn huà
约 好 了 ， 我 等 了 你 半 天 了 。 ” 他 打 个 电 话
shuō tā bù lái le méi guān xi de wǒ men xià cì zài
说 他 不 来 了 ， “ 没 关 系 的 ， 我 们 下 次 再

shuō zhè jiù shì suí shùn guān nǐ suī rán suí zhe tā shùn
说。 ” 这 就 是 随 顺 观 ， 你 虽 然 随 着 他 、 顺
zhe tā le dàn shì nǐ kàn dào le tā de běn zhì zhè ge rén
着 他 了 ， 但 是 你 看 到 了 他 的 本 质 ， 这 个 人
shuō huà bú suàn shù nǐ xià cì jiù bié lǐ tā le rú guǒ nǐ
说 话 不 算 数 ， 你 下 次 就 别 理 他 了 。 如 果 你
dāng shí jiù gēn tā chǎo qǐ lái shì bù xíng de shì méi yǒu
当 时 就 跟 他 吵 起 来 ， 是 不 行 的 ， 是 没 有
yòng de nǐ dāng shí zài zěn me gēn tā chǎo tā hái shì bù lái
用 的 。 你 当 时 再 怎 么 跟 他 吵 ， 他 还 是 不 来
le nǐ yě ná tā méi yǒu shén me bàn fǎ suǒ yǐ hái bù rú
了 ， 你 也 拿 他 没 有 什 么 办 法 ， 所 以 ， 还 不 如
bù chǎo jià ne xià cì bù gēn tā yuē jiù shì le duì bu duì a
不 吵 架 呢 ， 下 次 不 跟 他 约 就 是 了 ， 对 不 对 啊 ？
hái yǒu jiào suí yuán guān kàn wèn tí suí zhe yuán fèn jīn tiān
还 有 叫 随 缘 观 ， 看 问 题 随 着 缘 分 ， 今 天
chéng gōng le wǒ men jiù suí zhe chéng gōng de fāng xiàng qù
成 功 了 ， 我 们 就 随 着 成 功 的 方 向 去
kàn tā jīn tiān bù néng chéng gōng le wǒ men suí zhe tā bù
看 它 ， 今 天 不 能 成 功 了 ， 我 们 随 着 它 不
néng chéng gōng de fāng xiàng qù kàn tā jīn tiān zhè ge rén
能 成 功 的 方 向 去 看 它 。 今 天 这 个 人
gēn wǒ gǎn qíng hěn hǎo wǒ jiù gēn tā hěn hǎo jīn tiān zhè
跟 我 感 情 很 好 ， 我 就 跟 他 很 好 ， 今 天 这

ge rén gēn wǒ gǎn qíng bù hǎo wǒ yě suí zhe yuán fèn wǒ bù
个人跟我感情不好，我也随着缘分，我不
bǎ tā kàn chéng běn lái shì hǎo péng you yīn wei tā xiàn zài gēn
把他看成本来是好朋友，因为他现在跟
wǒ bù hǎo le wǒ zhǐ néng suí zhe zhè ge è yuán dào lái wǒ
我不好了，我只能随着这个恶缘到来，我
jiù suí zhe yuán fèn qù zǒu yòng suí yuán guān zhè jiù shì yǒu
就随着缘分去走，用随缘观，这就是有
zhì huì de rén rú guǒ nǐ xiǎng zhe ā tā guò qù duì wǒ
智慧的人。如果你想着：啊，他过去对我
kě hǎo le guò qù wǒ duì tā duō hǎo a wèi shén me tā xiàn
可好了，过去我对他多好啊，为什么他现
zài zhè yàng duì wǒ zhè jiù bú jiào suí yuán guān shàn yuán lái
在这样对我？这就不叫随缘观。善缘来
le nǐ yào shùn zhe shàn yuán qù guān rú guǒ è yuán lái le
了，你要顺着善缘去观，如果恶缘来了，
nǐ yào suí zhe è yuán qù guān
你要随着恶缘去观。

yào dǒng de xiū xíng yào yī yì shí ér xiū xiū xíng de rén
要懂得，修行要依意识而修。修行的人，
yào suí zhe yì shí qù xiū yì shí shì shén me jiù shì nǐ nǎo zi
要随着意识去修。意识是什么？就是你脑子

lǐ zhèng zài xiǎng shén me jīn tiān lǎo mā ma shuō wǒ xiū
里 正 在 想 什 么。 今 天 老 妈 妈 说 ， 我 修
xíng shì xiǎng yán shòu jiù suí zhe zì jǐ de yì shí qù xiū wǒ
行 是 想 延 寿 ， 就 随 着 自 己 的 意 识 去 修 ， 我
duō niàn jīng wǒ duō fàng shēng wǒ huì yán shòu de rán
多 念 经 ， 我 多 放 生 ， 我 会 延 寿 的 ， 然
hòu nǐ jiù màn màn de xiū shí jì shàng ne shì suí zhe nǐ de
后 你 就 慢 慢 地 修 ， 实 际 上 呢 ， 是 随 着 你 的
yì shí zài xiū jīn tiān nǐ men hěn duō rén wèi shén me lái xiū
意 识 在 修 。 今 天 你 们 很 多 人 为 什 么 来 修
xíng bú jiù shì wèi le qiú diǎn shì qing ma nǐ men nǎ ge rén
行 ， 不 就 是 为 了 求 点 事 情 吗 ？ 你 们 哪 个 人
méi yǒu shì qing a jiā lǐ yǒu jiā lǐ de shì qing hái zi yǒu
没 有 事 情 啊 ？ 家 里 有 家 里 的 事 情 ， 孩 子 有
hái zi de shì qing fū qī yǒu fū qī de shì qing duì bu duì a
孩 子 的 事 情 ， 夫 妻 有 夫 妻 的 事 情 ， 对 不 对 啊 ？
nǐ jiù shì xiǎng hóng fǎ de huà nǐ yě yǒu yì xiē mù dì de
你 就 是 想 弘 法 的 话 ， 你 也 有 一 些 目 的 的 ，
bǐ rú wǒ zhì shǎo yǐ hòu bù xiǎng zài tóu rén le wǒ xiǎng
比 如 ， 我 至 少 以 后 不 想 再 投 人 了 ， 我 想
zuò pú sà nà yě jiào yì shí a dàn shì yì shí bìng bú shì yí
做 菩 萨 ， 那 也 叫 意 识 啊 。 但 是 意 识 并 不 是 一

jiàn huài shì qíng duì bu duì suí zhe yì shí ér xiū suí yì shí
件 坏 事 情 ， 对 不 对？ 随 着 意 识 而 修 ， 随 意 识
jiào róng yì rù dìng
较 容 易 入 定 。

dāng nǐ rù dìng zhī hòu guān zhì jí shú rù dìng shì
当 你 入 定 之 后 ， 观 智 即 熟 。 入 定 是
shén me jiù shì bù fā pí qì le xiǎng kāi le xiǎng míng bai
什 么？ 就 是 不 发 脾 气 了 ， 想 开 了 ， 想 明 白
le wěn dìng le dāng nǐ rù dìng zhī hòu yào guān kàn zì
了 ， 稳 定 了 。 当 你 入 定 之 后 ， 要 观 看 自
jǐ de zhì huì shí jì shàng dāng nǐ néng gòu rù dìng de shí
己 的 智 慧 ， 实 际 上 ， 当 你 能 够 入 定 的 时
hou nǐ de zhì huì jiù bǐ jiào chéng shú le yào míng bai rù
候 ， 你 的 智 慧 就 比 较 成 熟 了 。 要 明 白 ， 入
dìng hòu guān zhì jí shú jiù shì zhì huì màn màn huì chéng
定 后 ， 观 智 即 熟 ， 就 是 智 慧 慢 慢 会 成
shú nà me nǐ cái néng dào dá sān mó dì sān miǎo sān pú tí
熟 ， 那 么 你 才 能 到 达 三 摩 地 ， 三 藐 三 菩 提 。

rén chèn xīn zhōng yǒu sān mó dì sān mó dì shì shén me
人 称 心 中 有 三 摩 地, 三 摩 地 是 什 么?

sān mó dì jiù shì zhì huì chéng shú de jìng dì jiù shì zhì huì de
三 摩 地 就 是 智 慧 成 熟 的 境 地, 就 是 智 慧 的

jié jīng jiù shì shuō yí gè rén de zhì huì dào le dǐng fēng de
结 晶, 就 是 说, 一 个 人 的 智 慧 到 了 顶 峰 的

shí hou tā huì chéng wéi yí zhǒng jié jīng zhè ge shí hou
时 候, 它 会 成 为 一 种 结 晶。 这 个 时 候,

guān yí qiè fǎ kōng jiù shì kàn rén jiān suǒ yǒu de yí qiè jiù
观 一 切 法 空, 就 是 看 人 间 所 有 的 一 切, 就

shì fǎ jiè quán bù dōu shì kōng de rén gēn rén de gǎn qíng shì
是 法 界 全 部 都 是 空 的, 人 跟 人 的 感 情 是

kōng de duì bu duì a nǐ men guò qù gǎn qíng bú shì dōu
空 的, 对 不 对 啊? 你 们 过 去 感 情 不 是 都

hěn hǎo ma yǒu xiē rén de bà ba mā ma zǒu le yǒu xiē lǎo
很 好 吗? 有 些 人 的 爸 爸 妈 妈 走 了, 有 些 老

gōng gēn lǎo po de gǎn qíng pò liè fēn shǒu le nà gǎn qíng ne
公 跟 老 婆 的 感 情 破 裂 分 手 了, 那 感 情 呢?

dào nǎ lǐ qù le méi yǒu le suǒ yǐ jiào guān yí qiè fǎ kōng
到 哪 里 去 了? 没 有 了, 所 以 叫 观 一 切 法 空,

nǐ kàn dào de yí qiè dōng xī quán bù shì kōng de guò qù nǐ
你 看 到 的 一 切 东 西 全 部 是 空 的。 过 去 你

men méi yǒu chī sù zhī qián jué de chī hūn de hái jīn jīn yǒu wèi
们 没 有 吃 素 之 前, 觉 得 吃 荤 的 还 津 津 有 味

ne xiàn zài jiào nǐ men qù chī méi yǒu rén yuàn yì chī le
呢，现在叫你们去吃，没有人愿意吃了，
suǒ yǐ yí qiè dōu shì kōng de mà wán rén jié shù le jiǎng
所以，一切都是空的。骂完人结束了，讲
wán rén jiā jié shù le rén gēn rén zhēng dòu jié shù le wǒ
完人家结束了，人跟人争斗结束了；我
céng jīng qù mǒu gè dì fang lǚ yóu guò dāng shí de gǎn jué
曾经去某个地方旅游过，当时的感觉
xiàn zài jié shù le zhǎo bú dào le nǐ men qù wán de shí hou
现在结束了，找不到了，你们去玩的时候
duō kāi xīn a xiàn zài hái yǒu zhè zhǒng gǎn jué ma xiǎng
多开心啊，现在还有这种感觉吗？想
cóng jì yì zhōng lā huí lái yě lā bù huí duō shǎo
从记忆中拉回来也拉不回多少。

shī fu gào sù nǐ men zài xīn lì xué shàng jiǎng yí gè
师父告诉你们，在心理学上讲，一个
rén guò qù suǒ zuò de shì qing tā zhí jiē de gǎn shòu zài jīng
人过去所做的事情，他直接的感受在经
guò yì nián zhī hòu zhǐ yǒu tā dāng shí xīn zhōng gǎn shòu de
过一年之后，只有他当时心中感受的
yě jiù shì shuō nǐ dāng shí duì mǒu yí jiàn shì qing tè
20%。也就是说，你当时对某一件事情特

bié xīng fèn wǒ yí dìng yào qù zuò zuò de shí hòu kāi xīn de
别兴奋，我一定要去做，做的时候开心得
bù dé liǎo shī fu gào sù nǐ yì nián zhī hòu nǐ zhǐ yǒu
不得了，师父告诉你，一年之后，你只有 20%
de xīng fèn gǎn cún zài gēn běn méi yǒu zhè zhǒng xīng fèn de
的兴奋感存在，根本没有这种兴奋的
yì shí zài lǐ miàn jiù xiàng zhōu ā yí xiàn zài suì le tā
意识在里面。就像周阿姨现在 82 岁了，她
cóng suì kāi shǐ jīng lì le duō shǎo kāi xīn de shì qing jīng
从 10 岁开始经历了多少开心的事情，经
lì le duō shǎo bù kāi xīn de shì qing xiàn zài kāi xīn de shì qing
历了多少不开心的事情，现在开心的事情
zài tā de nǎo zi lǐ zhī cún cún le dàn shì xīn lǐ xué
在她的脑子里只残存了 20%。但是，心理学
jiā de yán jiū biǎo míng bù kāi xīn de shì qing zài xīn zhōng cún
家的研究表明，不开心的事情在心中存
zài de bǐ lì shì suǒ yǐ rén dào le wǎn nián bù kāi xīn
在的比例是 50%。所以，人到了晚年不开心
de shì qing dōu bú huì wàng jì kāi xīn de shì qing quán bù
的事情都不会忘记，开心的事情全部
wàng jì le nǐ men xiàn zài méi sǐ jiù zhè yàng le tīng de
忘记了，你们现在没死就这样了，听得
dǒng ma suǒ yǐ yào dǒng de yí gè dào lǐ shǎo zuò bù
懂吗？所以，要懂得一个道理，少做不

kāi xīn de shì qing duō zuò kāi xīn de shì qing duō yì diǎn
开 心 的 事 情 , 多 做 开 心 的 事 情 , 多 一 点

20%, shǎo yì diǎn 50%, nà nǐ de wǎn nián jiù huì biàn de
少 一 点 20%, 50%, 那 你 的 晚 年 就 会 变 得

fēi cháng de xìng fú
非 常 的 幸 福。

40. Pandangan Bijak terhadap Kenyataan

Hari ini memberi tahu kalian, kita umat awam pada umumnya, jika tidak melatih konsentrasi dalam jangka waktu yang lama, maka hati dan pikiran tidak akan bisa tenang. Seandainya seseorang tidak bisa menenangkan hatinya dalam jangka waktu yang lama, maka terlepas dari apa pun masalah yang dihadapinya, hatinya akan selalu merasa tidak tenang dan gelisah. Jika hal ini dibiarkan dalam waktu lama, maka orang tersebut tidak akan bisa sering berada di dalam kondisi konsentrasi batin. Sebagai contoh, rumahmu adalah fondasi dari ketenangan. Orang yang sering berada di rumah adalah orang yang memiliki dasar yang kokoh dan bisa duduk dengan tenang. Jika seseorang tidak bisa menenangkan hatinya dalam jangka waktu yang lama, dengan kata lain orang tersebut tidak bisa duduk

dengan tenang dan tidak bisa berdiri dengan tegak; maka orang ini tidak dapat sering berada di dalam kondisi konsentrasi batin, sama halnya seperti orang yang tidak sering berada di dalam rumah. Orang-orang sering mengatakan, anak yang tidak sering berada di rumah adalah anak yang liar. Begitu pula dengan orang yang hatinya tidak bisa tenang, maka hati orang tersebut akan menjadi liar, dan dia tidak akan bisa membina hati dan pikirannya dengan baik. Oleh karena itu, harus memiliki ketenangan batin.

Jika tidak memiliki ketenangan batin, maka dipastikan tidak akan ada kebijaksanaan. Dengan kata lain, jika hati seseorang tidak bisa tenang, maka orang tersebut tidak akan mungkin memiliki kebijaksanaan. Tidak memiliki kebijaksanaan maka tidak akan ada ketenangan batin, apa artinya? Jika kamu adalah orang

yang tidak memiliki kebijaksanaan, maka hatimu pasti tidak bisa tenang. Harus memiliki ketenangan batin sekaligus kebijaksanaan. Seseorang harus menenangkan hatinya, barulah kebijaksanaannya akan bertumbuh, dan dengan demikian barulah dapat membuktikan pencapaian nirvana. Apa yang dimaksud dengan membuktikan pencapaian nirvana? Yaitu baru bisa membuktikan bahwa dirimu telah mampu mengendalikan dirimu sendiri, sebenarnya adalah mencapai ketenangan nirvana. Nirvana berarti membuatmu bisa kembali ke dalam sebuah keheningan yang mendalam. Dengan kata lain, orang tersebut mampu mengendalikan dirinya sendiri dengan baik, serta membuat hatinya menjadi sangat sunyi, tenang, dan mengendap ke bawah.

Harus melatih ketenangan batin diri sendiri menjadi sebuah kebiasaan, yang disebut sebagai mempraktikkan keheningan dalam keseharian. Sebagai contoh sederhana, banyak orang yang suka meluapkan amarah dan bertengkar, itu karena ia telah membentuk suatu kebiasaan, sedikit-sedikit ingin bertengkar. Sebaliknya, mengapa ada sebagian orang yang begitu menghadapi masalah bisa bersikap sangat tenang dan tidak banyak bicara, karena orang-orang seperti ini memiliki sebuah kemampuan. Kemampuan apa? Yaitu dia sendiri mampu menenangkan batinnya sendiri ke dalam keheningan. Dia telah memupuknya menjadi sebuah kebiasaan; terlepas dari apa pun masalah yang dihadapi, dia selalu bisa menenangkan diri. Orang yang telah menanamkan kebiasaan seperti ini disebut sebagai cocok untuk melakukan perenungan batin. Dengan kata lain, orang tersebut sangat cocok dan mampu untuk melihat ke dalam

dirinya sendiri. Coba kalian pikirkan baik-baik, bukankah memang demikian kenyataannya? Seseorang yang tidak suka meluapkan amarah akan mampu melihat ke dalam dirinya sendiri. Yang artinya dia mengerti bagaimana cara mengamati segala hal yang ada di sekitarnya, serta mengerti bagaimana cara mengamati diri sendiri dan mengendalikan egonya. Di saat seseorang sedang meluapkan amarah, dia bahkan tidak menyadari apa yang sedang diucapkannya sendiri. Jika seseorang mampu melihat apa yang sedang dilakukannya dan mampu mengendalikan dirinya sendiri, maka dia akan memperoleh pembebasan, orang seperti ini akan sangat mudah untuk mencapai pembebasan.

Sebagai praktisi Buddhis, kita harus memiliki pandangan bijak terhadap kenyataan. Apa yang

dimaksud dengan pandangan bijak terhadap kenyataan? Artinya adalah, terhadap hal-hal nyata yang kamu lihat di depan mata sekalipun, kamu tidak boleh menganggapnya sebagai sesuatu yang nyata dan kekal. Kamu harus melihat masalah-masalah ini dengan cara yang bijaksana, karena segala sesuatu masih bisa berubah. Kamu lihat orang itu, bukankah baru saja dia melompat-lompat dan meluapkan amarahnya? Namun, beberapa saat kemudian, dia bersikap seolah tidak terjadi apa-apa. Kamu lihat lagi orang itu, baru saja dia begitu gembira dan bersikap seperti sahabat baik denganmu, tetapi tiba-tiba dalam sekejap dia langsung marah. Jadi, apakah apa yang kamu lihat itu benar-benar nyata? Inilah yang disebut dengan pandangan bijak terhadap kenyataan. Harus bisa melihat masa depannya dengan mengamati kondisi lingkungan yang sedang dia alami saat ini—sekarang dia memang sedang meluapkan amarah,

namun sebentar lagi juga akan mereda, dengan demikian kamu akan berpikir bahwa dia tidak akan terus-menerus marah, harus memiliki pandangan bijak terhadap kenyataan. Baru saja orang ini sangat baik, saya berteman dengannya dan menceritakan segala hal kepadanya; pada saat seperti ini, kamu harus sangat berhati-hati, karena dia bisa saja tiba-tiba berbalik arah dan tidak mau mengakui hubungan pertemanan itu lagi, bahkan meruntuhkan semua keakraban serta kedekatan yang terjalin saat kalian makan bersama tadi. Oleh karena itu, dalam memandang suatu masalah harus menggunakan pandangan bijak, yaitu mampu melihatnya dengan cara yang bijaksana dan cerdas.

Sebagai praktisi Buddhis, kita harus memiliki pandangan menyelaraskan kondisi. Artinya, dalam

memandang suatu masalah, kita harus mengikuti jalinan jodoh dan menyelaraskan diri dengan jalannya situasi. “Oh, kamu hari ini tidak bisa ya?” “Tidak ada waktu.” “Oh, kamu hari ini sudah berjanji dengan saya, dan saya sudah lama menunggumu.” Lalu dia menelepon dan mengatakan bahwa dia tidak bisa datang, “Tidak apa-apa, lain kali saja kita bicarakan lagi.” Inilah yang disebut dengan pandangan menyelaraskan kondisi. Meskipun kamu mengikuti dan menyelaraskan diri dengannya, tetapi kamu telah melihat esensi dari dirinya, orang ini tidak menepati ucapannya, maka lain kali kamu tidak perlu menghiraukannya lagi. Jika pada saat itu juga kamu langsung bertengkar dengannya, itu tidak boleh dan tidak ada gunanya. Tidak peduli seberapa keras kamu bertengkar dengannya saat itu, dia tetap saja tidak akan datang, dan kamu pun tidak bisa berbuat apa-apa terhadapnya. Oleh karena itu, bukankah lebih baik

tidak perlu bertengkar? Lain kali cukup tidak membuat janji dengannya lagi, benar tidak? Selain itu, ada juga yang disebut dengan pandangan mengikuti jalinan jodoh. Dalam memandang suatu masalah harus mengikuti jalinan jodoh; jika hari ini berhasil, kita ikuti arah keberhasilan itu untuk melihatnya. Jika hari ini tidak bisa berhasil, kita ikuti arah ketidakberhasilan itu untuk melihatnya. Hari ini orang ini memiliki hubungan perasaan yang sangat baik dengan saya, maka saya pun akan memperlakukannya dengan sangat baik. Hari ini orang ini memiliki hubungan perasaan yang tidak baik dengan saya, maka saya juga akan mengikuti jalinan jodoh tersebut. Saya tidak akan memandangnya sebagai orang yang pada mulanya adalah sahabat baik saya; karena hubungan dia dengan saya saat ini sudah tidak baik, saya hanya bisa mengikuti kedatangan jalinan jodoh buruk ini, dan saya akan berjalan mengikuti jalinan jodoh itu dengan

menggunakan pandangan mengikuti jalinan jodoh. Inilah yang disebut sebagai orang yang bijaksana. Jika kamu terus berpikir: “Ah, dia dulu bersikap sangat baik kepada saya, dulu saya juga memperlakukannya dengan begitu baik, mengapa sekarang dia memperlakukan saya seperti ini?” Maka ini tidak dapat disebut sebagai pandangan mengikuti jalinan jodoh. Ketika jalinan jodoh baik datang, kamu harus mengamatnya dengan menyelaraskan diri pada jalinan jodoh baik tersebut. Jika jalinan jodoh buruk yang datang, kamu harus mengamatnya dengan mengikuti jalinan jodoh buruk tersebut.

Harus dipahami, dalam membina diri kita harus membina berdasarkan kesadaran pikiran kita. Seorang praktisi spiritual harus mengikuti kesadaran pikirannya dalam membina diri. Apa yang dimaksud dengan

kesadaran pikiran? Yaitu apa yang sedang dipikirkan oleh otakmu saat ini. Misalnya hari ini ada seorang ibu tua yang berkata: “Saya membina diri karena ingin memperpanjang usia,” maka binalah dirimu dengan mengikuti kesadaran pikiran tersebut, saya memperbanyak pelafalan paritta, saya memperbanyak pelepasan makhluk hidup, maka usia saya akan diperpanjang. Kemudian kamu pun perlahan-lahan membina diri; sebenarnya, ini adalah membina diri dengan mengikuti kesadaran pikiranmu. Hari ini, mengapa banyak dari kalian yang datang untuk membina diri? Bukankah demi memohon suatu hal? Siapa di antara kalian yang tidak memiliki masalah? Di dalam keluarga ada masalah keluarga, yang memiliki anak ada masalah anak, yang suami istri ada masalah suami istri, benar tidak? Bahkan jika kamu berniat untuk membabarkan Dharma sekalipun, kamu juga memiliki suatu tujuan tertentu. Contohnya: setidaknya

kelak saya tidak ingin terlahir kembali menjadi manusia lagi, saya ingin menjadi Bodhisattva; hal itu pun dinamakan sebagai kesadaran pikiran. Akan tetapi, kesadaran pikiran bukanlah suatu hal yang buruk, benar tidak? Membina diri dengan mengikuti kesadaran pikiran justru akan membuat seseorang menjadi lebih mudah untuk masuk ke dalam kondisi ketenangan batin.

Ketika kamu telah masuk ke dalam kondisi ketenangan batin, maka kebijaksanaan dari hasil perenunganmu akan matang. Apa yang dimaksud dengan masuk ke dalam kondisi ketenangan batin? Yaitu sudah tidak meluapkan amarah lagi, sudah bisa berpikiran terbuka, sudah paham dan mengerti, serta sudah stabil. Ketika kamu telah masuk ke dalam kondisi ketenangan batin, kamu harus mengamati

kebijaksanaan dirimu sendiri. Sebenarnya, di saat kamu mampu menenangkan batin, maka kebijaksanaanmu pun akan menjadi lebih matang. Harus dipahami bahwa setelah masuk ke dalam kondisi ketenangan batin, kebijaksanaan dari hasil perenungan akan matang; artinya kebijaksanaan tersebut secara perlahan akan menjadi matang, dengan demikian barulah kamu dapat mencapai Samadhi, Samyaksambodhi.

Orang-orang sering mengatakan bahwa di dalam hati terdapat Samadhi. Lalu, apa yang dimaksud dengan Samadhi? Samadhi adalah suatu kondisi di mana kebijaksanaan telah matang; Samadhi merupakan kristalisasi dari kebijaksanaan. Artinya, di saat kebijaksanaan seseorang telah mencapai puncaknya, kebijaksanaan tersebut akan berubah

menjadi sebuah kristal. Pada saat inilah, kamu akan mampu memandang bahwa segala dharma atau fenomena adalah kosong. Yaitu melihat segala sesuatu yang ada di Alam Manusia, yakni Alam Dharma ini pada hakikatnya adalah kosong. Hubungan perasaan antarmanusia adalah kosong, benar tidak? Bukankah hubungan perasaan kalian di masa lalu semuanya sangat baik? Namun sekarang, ada orang tua dari sebagian orang yang telah tiada; ada pula hubungan perasaan antara suami dan istri yang telah retak lalu berpisah. Lalu, ke mana perginya hubungan perasaan itu? Sudah tidak ada lagi. Oleh karena itu, disebut sebagai mengamati bahwa segala dharma atau fenomena adalah kosong; segala sesuatu yang kamu lihat, seluruhnya adalah kosong. Di masa lalu, sebelum kalian bervegetarian, kalian merasa makan hidangan hewani itu rasanya sangat lezat. Namun sekarang, jika kalian diminta untuk memakannya, tidak akan ada satu

orang pun yang mau memakannya lagi. Oleh karena itu, segala sesuatu pada dasarnya adalah kosong. Setelah selesai memarahi orang, semuanya pun berakhir; setelah selesai membicarakan orang lain, semuanya pun berakhir; pertikaian dan perebutan antarmanusia, semuanya juga berakhir. Saya dulu pernah pergi berwisata ke suatu tempat; perasaan dan kesan yang ada pada saat itu, sekarang telah berakhir dan tidak dapat ditemukan lagi. Ketika kalian pergi bersenang-senang, betapa gembiranya kalian saat itu, tetapi apakah sekarang kalian masih memiliki perasaan seperti itu? Bahkan jika ingin menariknya kembali dari ingatan pun tidak seberapa yang dapat ditarik.

Master memberi tahu kalian, dari sudut pandang psikologi, perasaan langsung yang dirasakan seseorang atas hal-hal yang telah dilakukannya di

masa lalu, setelah melewati waktu satu tahun, hanya akan tersisa 20% dari perasaan yang dirasakannya saat itu. Dengan kata lain, ketika kamu merasa sangat bersemangat terhadap suatu hal pada saat itu dan berpikir: “Saya pasti akan melakukannya” , lalu saat melakukannya kamu merasa luar biasa gembira; Master memberi tahu kamu, satu tahun kemudian, rasa semangat yang tersisa di dalam dirimu hanya tinggal 20% saja, dan kesadaran akan rasa semangat tersebut pada dasarnya sudah tidak ada lagi di dalamnya. Sama halnya seperti Bibi Zhou yang sekarang sudah berusia 82 tahun; sejak berusia 10 tahun, dia telah melewati begitu banyak hal yang membahagiakan dan melewati begitu banyak hal yang tidak membahagiakan. Sekarang, hal-hal yang membahagiakan hanya tersisa 20% di dalam otaknya. Namun, hasil penelitian para ahli psikologi menunjukkan bahwa proporsi hal-hal yang tidak membahagiakan yang menetap di dalam

hati adalah sebesar 50%. Oleh karena itu, ketika seseorang menginjak usia senja, mereka tidak akan bisa melupakan hal-hal yang tidak membahagiakan, sedangkan hal-hal yang membahagiakan seluruhnya telah terlupakan. Kalian sekarang bahkan belum meninggal dunia pun keadaannya sudah seperti ini, apakah kalian paham? Oleh karena itu, harus memahami sebuah kebenaran, kurangi melakukan hal-hal yang tidak membahagiakan, dan perbanyaklah melakukan hal-hal yang membahagiakan. Perbanyaklah yang 20% itu dan kurangilah yang 50% itu, maka kehidupan di usia senjamu akan menjadi sangat bahagia.