

**Surat Rekomendasi**  
Departemen Agama Republik Indonesia  
Direktur Urusan dan Pendidikan Agama Buddha  
No. D.t.V.II/BA.00/1484/2004

**Pendiri**

YM. Bhiksu Tadis Paramita Mahasthivira  
YM. Bhiksu Samantha Kusala Sthavira

**Pelindung**

Direktur Urusan dan Pendidikan Agama Buddha  
Departemen Agama Republik Indonesia

**Penasehat**

Sangha Mahayana Buddhist Internasional

**Penerbit**

Majelis Mahayana Buddhist Indonesia

**Penanggung Jawab**

YM. Bhiksu Tadis Paramita Mahasthivira

**Pemimpin Redaksi**

Irwan Saputra, S.E.

**Bendahara**

YM. Bhiksu Samantha Kusala Sthavira

**Staf Redaksi**

Agus Triono, S.T

Daniel

Variani

**Iklan**

Irwan Saputra, S.E

Hp. 0856 189 4466

**Sirkulasi**

Agus Triono, S.T

Gunawan

Irwan Saputra, S.E.

Rofin

Siswoyo

**Design Cover & Iklan**

Sintra Wong, S.T

**Design Backgrounds & Layout**

Suyoto Lee, S.Kom

**Korespondensi**

Seluruh Dewan Pengurus Daerah  
Majelis Mahayana Buddhist Indonesia  
dan Lembaga Keagamaan Anggota  
Majelis Mahayana Buddhist Indonesia

**Alamat Redaksi**

Vihara Bodhi Dharma Loka

Jl. Pakin No. 1, Komp. Mitra Bahari, Blok B 17-19

Penjaringan, Jakarta 14440

Telp. (+62 21) 667 0226 - 662 5155

Fax. (+62 21) 667 0258

Website : [www.mahayanabuddhist.org](http://www.mahayanabuddhist.org)

email: [majalahharmoni@yahoo.com](mailto:majalahharmoni@yahoo.com)

**Perwakilan Redaksi - Australia**

Kuan Yin Monastery Inc.

2023 Albany Hwy, Maddington

Western Australia 6109

Telp. (+618) 9493 3230 - 9459 2517

Fax. (+618) 9452 2426

**Rek. Dana Paramita**

Bank BCA (kcp. Fatmawati)

a/c: 071 - 3022 - 249

a/n: Majalah HARMONI



# Harmoni



**February  
2015...**

*Salam Harmoni,*

*Segenap pengurus majalah Harmoni mengucapkan "Selamat Hari Raya Imlek 2559." Dalam menyambut momen istimewa ini, kami telah mempersiapkan ulasan 10 pertanyaan imlek untuk para pembaca kami.*

*Kebijaksanaan merupakan unsur penting dalam hidup kita sebagai manusia Buddhis. Simak makalah prajna paramita dan juga 49 kutipan kata bijak bahagia di edisi majalah Harmoni ini.*

*Kita tentu sering melafalkan nama Amitabha Buddha. Namun mungkin banyak dari kita yang belum benar-benar paham apa pahala & manfaatnya. Temukan penjelasannya di majalah ini sambil Anda juga dapat menemukan artikel tentang Nirwana menurut filsafat Mahayana.*

*Selamat Membaca!*

*Dear Readers,*

*The entire crew of Harmoni magazine would like to wish you a "Happy Chinese New Year 2559." In welcoming this special moment, we have prepared an article about 10 Chinese New Year questions for our readers.*

*Wisdom is an important part of our lives especially as Buddhist individuals. Check out the prajna paramita essay as well as 49 wise quotes of happiness in this edition of Harmoni magazine.*

*Certainly we have always been chanting the name of Amitabha Buddha. But perhaps many of us have not truly understand the merits & benefits of doing so. Find out the explanation in this magazine while you will also find the article about Nirwana in the perspective of Mahayana philosophy.*

*Enjoy Reading!*

## DAFTAR ISI / CONTENT

新年的十問 Sepuluh Pertanyaan Tahun Baru

18 Alasan Ilmiah Di Balik Meditasi Cinta Kasih

**Prajna Paramita (Kebijaksanaan Bodhi)**

Mimpi dan Bangun Shurangama Sutra 楞嚴經

Pahala & Manfaat Melafalkan Amitabha Buddha

**Filsafat Aliran Tanah Suci**

**Zen dan Alam Murni**

Nirwana menurut filsafat Mahayana

**10 Pelajaran Hidup yang Dipetik dari Pernikahan**

10 Rahasia Sukses Orang Jepang

**Di Jepang, Sekolah Dasarnya Menanamkan Moral**

Buddhisme Sembuhkan Gaya Hidup Galau

**49 Kutipan Kata Bijak Bahagia Terbaik**

**Niat awal tidak benar,  
mengundang buah akibat berliku-liku**

**Praktisi yang memiliki sedikit saja kemelekatan,  
akan kehilangan pandangan benar, masuk ke dalam Jalan Mara**

版权所有，翻印必究

**Transformasi Penderitaan**

Menyadarkan Anak Yang Durhaka

10 Penyakit Akibat Seks Bebas

**17 Fakta Unik Tentang Valentine**



# 新年的十問

## Sepuluh Pertanyaan Tahun Baru

作者: 益西彭措仁波切

在今後的生活中，尤其是在情緒波動等時候，都可以用以十年之後的眼光看自己，或者用100年後人們的眼光看自己等的方法，提升自己對治煩惱的能力。

Dalam kehidupan masa depan, khususnya pada saat perubahan suasana hati, dapat menggunakan pandangan 1 dekade dahulu untuk melihat diri sendiri, ataupun bisa menggunakan cara pandangan 100 tahun kedepan untuk melihat diri sendiri, untuk meningkatkan kemampuan diri sendiri dalam mengobati masalah kebingungan.

除舊迎新，喜氣吉祥。在喜慶之余，請思索一下這幾個問題：1、去年在哪裏？今年在哪裏？明年又在哪裏？2、過去一年的快樂痛苦，是非恩仇，在此刻對你意味著什麼？3、以一年之前的眼光看現在的狀態，你有什麼感想？

Melupakan yang lama dan menyambut yang baru, rasa kegembiraan, disaat bergembira, harap bertanya pada diri sendiri beberapa pertanyaan: 1. Tahun lalu dimana? Tahun ini dimana? Tahun depan dimana? 2. Kegembiraan, kesedihan, benar/salah, kebaikan/kebencian yang dialami tahun lalu, disaat ini merupakan apa bagi anda? 3. Menggunakan pandangan 1 tahun lalu untuk melihat keadaan sekarang, anda punya pandangan apa?

### 1. 去年在哪裏？今年在哪裏？明年又在哪裏？

在除夕之夜，對年的感受最明顯，也最能感覺到年的矛盾。今年的時間，縮短到了一天，又縮短到了短短的幾個小時，再慢慢縮短為短短的幾分鐘，最後滴答一下，就沒有了，開始了新的今年了，但是大家感受到的時間呢，其實還是那按部就班進行的分鐘、小時、天。可見這個世界上，“年”並不存在，它僅是約定俗成的一種稱呼，是眾生對於已經歷、正經歷、將經歷的分鐘、小時、天所附加上去的總相，是一種純粹的概念；同樣，“天”也是一種概念，它是大家對於已經歷、正經歷、將經歷的小時所附加上去的總相；“小時”呢，則是大家對分鐘附加上去的總相；“分鐘”呢，是大家對秒附加上去的總相……這樣一直到時間的最小單位剎那，會發現比剎那長的一切時間，在實際中都不存在，都是人們人為、主觀附加的一種概念。而學了大乘教法後，知道“剎那”也並不存在，那麼這個世界實際上就根本不存在時間了，一切的時間單位都是眾生心中的概念而已。

如果大家如實體會了“年”的含義，那麼這個年就會過得從容些、自在些，會獲得般若的一分加持。


### 1. Tahun lalu dimana? Tahun ini dimana? tahun depan dimana?

Dimalam tahun baru, perasaan yang paling jelas adalah terhadap “tahun”, dan juga bisa merasakan kontradiksi terhadap “tahun”. Waktu ditahun ini, berkurang menjadi satu hari, berkurang menjadi hanya beberapa jam saja, seterusnya berkurang menjadi beberapa menit saja, akhirnya sisa beberapa saat saja dan menghilang, memulai tahun yang baru ini, tetapi perasaan yang dirasakan setiap orang, sebetulnya melewati menit, jam, hari. Bisa dilihat dari dunia ini, “tahun” ini tidak ada, dia senantiasa hanya merupakan sebuah sebutan, adalah merupakan pengalaman berupa menit, jam, hari, yang sudah dialami, sedang dialami, yang akan dialami, dan merupakan fase yang ditambahkan serta hanya berupa konsep; sama juga “hari” merupakan fase yang ditambahkan dan berupa konsep, dia merupakan pengalaman yang berupa jam yang sudah dialami, sedang dialami, yang akan dialami; “jam” juga merupakan fase menit yang ditambahkan setiap orang dan berupa konsep, “menit” merupakan fase detik yang ditambahkan setiap orang dan berupa konsep... sampai dengan sebutan terkecil untuk “saat”, akan menemukan bahwa waktu yang paling panjang untuk semua “saat”, sebenarnya tidak ada, semuanya merupakan hasil karya manusia, dengan begitu sebetulnya di dunia ini tidak ada yang namanya “waktu”, semua sebutan untuk “waktu” hanya berupa konsep yang muncul dari manusia itu sendiri.

Jika setiap orang bisa sesungguhnya merasakan makna “tahun”, maka “tahun” di dunia ini bisa dilewati dengan tidak tergesa-gesa, lebih bebas, akan mendapatkan sebuah berkat kebijaksanaan.

### 2. 過去一年的快樂痛苦，是非恩仇，在此刻對你意味著什麼？

過去的一切，在現在除了記憶的片段，和凡夫見不到的業力、習氣之外，已經沒有了任何的意義了，有的記憶可能還是很深刻、真實，但是畢竟這已經只是記憶，而當時的場景已經不再出現，隨著時間的流逝，不一樣的生活、不一樣的場景，已經完全展開，因此這些深刻的記憶，也註定會越來越淡，直至完全被你忘記。這樣對於現在的你來說，除了業力、習氣在繼續推動你的身心相續之外，那些曾經的快樂、痛苦、是非、恩仇，是否如同過眼的雲煙，輕飄飄的，並沒有那麼的重要。因此，在經歷新的生活的時候，是否還有必要像以前那樣，去投入和執著它們的快樂、痛苦、是非、恩仇？

- 
2. Kegembiraan, kesedihan, benar/salah, kebaikan/kebencian yang dialami tahun lalu, disaat ini merupakan apa bagi anda?

Semua yang telah terlewati, disaat ini hanya ada potongan daya ingat, dan karma yang tidak bisa dilihat oleh orang awam, diluar kebiasaan buruk, tidak memiliki arti apapun, ada daya ingat yang masih sangat kuat, sangat nyata, tetapi semua ini hanya berupa kenangan, dan semua kondisi saat lalu tidak akan muncul kembali, mengikuti berlalunya waktu, telah memulai kehidupan yang berbeda, kondisi yang berbeda, dan karena itu daya ingat yang masih kuat itu akan semakin lama semakin memudar, sampai dengan dilupakan oleh anda. Jadi untuk saat ini bagi anda, selain karma, kebiasaan buruk, diluar tubuh dan pikiran, perasaan gembira, benar/salah, kebaikan/kebencian, apa hanya merupakan awan yang telah dilihat oleh pandangan, secara perlahan merupakan hal yang tidak terlalu penting. Dengan begitu, saat melanjutkan kehidupan yang baru, apa perlu seperti masa yang lalu, menaruh terlalu banyak perhatian terhadap kebahagiaan, penderitaan, benar/salah, kebaikan/kebencian?

3. 以一年之前的眼光看現在的狀態，你有什麼感想？

新年之初，大家都應對過去的一年作一總結，對新的一年設定目標。如果你現在的心相續和去年相比，取得了進步，那應該恭賀你。但如果沒有很明顯的改變的話，那麼這一年就過得比較可惜了，應該好好地反思，找到止步不前的原因，然後盡快將它對治掉。不管獲得了進步與否，大家今後獲得這樣完整一年時間的機會還會有多少？請每位道友都如實地掂量掂量。

3. Menggunakan pandangan 1 tahun lalu untuk melihat keadaan sekarang, anda punya pandangan apa?

Di awal tahun baru, setiap orang harus merangkum apa yang telah dilakukan selama setahun sebelumnya, dan menentukan target untuk tahun yang baru ini. Jika anda membandingkan dengan tahun lalu, mengalami kemajuan, dengan begitu patut memberikan selamat kepada anda. Tetapi jika tidak ada perubahan yang signifikan, maka cukup disayangkan untuk tahun yang baru berlalu itu, harus menginstropeksi dengan baik-baik, menemukan masalah yang menghambat, dan secepatnya memperbaikinya. Tidak mempedulikan ada kemajuan atau tidak, setiap rekan dharma harus menimbang dengan baik kesempatan untuk mendapatkan waktu yang penuh selama setahun masih ada berapa banyak?

4. 以一周之後恢復正常上班時的眼光看現在的忙碌，你又會有什麼感想？

春節裏大家忙著走親訪友，互相拜年，七天長假後又將恢復按部就班的上班日子。大家在過日子時，容易迷於對境，被生活牽著鼻子走，以為當下過的是真實的生活。但是如果用另外一種生活狀態的眼光來看待眼前的生活，則會有強烈的不同感觸，從這不同中，就可以體會到生活的無常、虛幻，經常這樣去體驗，你的生活就會少一分執著，多一分般若的氣息。

4. Menggunakan pandangan setelah seminggu sibuk dengan kerjaan dan memulai kerja lagi dengan normal, anda mempunyai pandangan apa?

Di saat Imlek setiap orang sibuk mengunjungi kerabat dan teman, saling bersilaturahmi, setelah libur panjang selama 7 hari akan memulai waktu kerja seperti sedia kala. Setiap orang dalam hidup, akan mudah hilang arah dan diarahkan oleh "hidup", dan merasakan inilah hidup yang sebenarnya. Jika menggunakan sikap dan pandangan yang berbeda dalam menyikapi hidup sekarang ini, maka akan mendapatkan perasaan yang sama sekali berbeda, dari perbedaan ini, bisa merasakan hidup itu fana, tidak nyata, senantiasa merasakan pengalaman yang sama, hidup anda akan berkurang dengan yang namanya ngotot, dan lebih terasa kebijaksanaannya.

5. 以十年之後的眼光看現在，你會有什麼感想？

世事無常，事過境遷，人的眼光、興趣、環境、追求都在改變，比如人們長大之後，對小時候鐘情的奥特曼就會完全失去了興趣和熱情。建議把你十年前和現在的眼光、興趣等羅列出來，寫在紙上，進行一下比較，看有多少還在保持著的。

同樣，對於十年後的狀態，大家可以去觀察一下比自己大十年的人，盡量清晰地模擬出自己十年後的狀態，同樣也寫在紙上，與現在進行對比，這樣就會知道現在做的很多事情，其實沒必要去做，很多感情，其實沒必要去投入，很多脾氣，其實沒必要去發，很多綺語，其實沒必要去說……同時又有很多事情，倒是需要現在多多用功的，多多投入的。這樣的生活，就減少了很多無謂的執著，增多了一分豁達和智慧。

5. Menggunakan pandangan 10 tahun lalu melihat sekarang, anda punya pandangan apa?

Setiap hal didunia ini tidak kekal, berbagai macam peristiwa, pandangan orang, hobi, lingkungan, yang dikejar juga senantiasa berubah, seperti setelah orang dewasa, kesukaannya terhadap ultraman akan hilang. Menyarankan anda mencatat dikertas, pandangan, hobi, dan yang hal lainnya dibandingkan dengan menggunakan pandangan 10 tahun yang lalu, lihat masih ada berapa banyak hal yang masih sama.



Disaat yang bersamaan, mengenai kondisi 10 tahun kedepan, anda bisa menganalisa orang yang lebih besar 10 tahun dari anda, sebisa mungkin mensimulasi keadaan 10 tahun kedepan anda seperti apa? Juga mencatatnya dikertas dan coba bandingkan, dengan begitu anda bisa mengetahui sebenarnya banyak hal yang tidak perlu dilakukan sekarang, banyak kasih sayang yang tidak perlu diberikan, banyak amarah, tidak perlu dikeluarkan, banyak kata-kata, sebenarnya tidak perlu diucapkan..., disaat yang bersamaan, banyak hal yang harus dilakukan dengan serius dan sepuh hati.

Kehidupan seperti ini, secara tidak langsung membantu berkurangnya rasa ngotot seseorang, terbukanya pikiran dan bertambahnya kebijaksanaan dari seseorang.

6. 以你將來臨終彌留之際的心情看現在，會有什麼感想？

臨終彌留之際，這輩子的一切即使不想放手，也都由不得自己，只得徹底放手了，那麼既然總歸不是自己的，現在是否還需要那麼當真？臨終時還會因為不知道將去哪裏，對陌生的將來產生出極大的恐懼和抗拒，這時如果能對往生有把握，則會生起極大的歡喜和信心，為了這個終究會到來的時刻，現在的你是否就得準備了？

6. Menggunakan pandangan akan meninggalnya anda dimasa depan dalam melihat kondisi sekarang, anda punya pandangan apa?

Disaat seseorang akan meninggal, apa yang dimiliki seumur ini hidup ini walaupun tidak mau melepaskannya, juga bukan anda yang menentukan, anda hanya bisa merelakan semuanya, jika semuanya bukan kita yang menentukan, apa perlu kita menganggap dengan terlalu penting? Orang yang mau meninggal masih akan berpikiran setelah meninggal akan kemana, akan muncul rasa ketakutan yang luar biasa terhadap lingkungan yang baru, disaat itu jika kita mempunyai kepercayaan setelah meninggal, akan muncul rasa bahagia dan kepercayaan yang luar biasa, mengenai masalah yang akan dialami oleh setiap orang ini, anda punya pandangan apa?

7. 以你往生到極樂世界後的眼光看現在，會有什麼感想？

人們往生到極樂世界之後，始終處在極度的安樂之中，並且因為時時處處都在聞思修行，所以更是充滿法喜，單從這一點，和現在的生活對比，就可以發現現在的生活無論是從物質上，還是從精神上，都相當的低級。大家互相在比較，在競爭的東西，比如說汽車是否高檔，房子是否寬敞，衣服是否高級，以及是否比別人更受尊重、更有面子，這些與極樂世界的安樂比起來，都是不值一提的；而且能享受的時間其實也很短；帶來的往往都不是幸福，而是遺憾、麻煩，甚至是痛苦的開始；並且為了追求到這一點點所謂的幸福，大家還需要花費大量的時間、精力，以及挫折、失敗……。

這就是具體生活中的壞苦。平時大家對壞苦不一定有太深的認識，但是如果與純樂無苦的極樂世界相比，這個對比就特別的明顯。多做這樣的對比，就會促使自己思考，從這樣的生活中，自己到底獲得了什麼？自己是否還需要緊緊地抓住這樣的生活？

7. Menggunakan pandangan terlahir di Alam Sukhavati melihat sekarang, anda punya pandangan apa?

Setiap orang yang terlahir di alam Sukhavati, senantiasa merasakan ketenangan yang luar biasa, dan karena senantiasa melakukan pelatihan diri, maka akan diliputi dengan kegembiraan terhadap Dharma, hanya perlu dilihat dari hal ini, dibandingkan dengan kehidupan sekarang, bisa menemukan bahwa mau dibanding secara materi, maupun semangat, adalah sangat rendah. Setiap orang saling membandingkan, apa yang diperebutkan, seperti apa mobilnya cukup berkelas, rumah apa cukup luas, pakaian apa cukup berkelas, apa lebih bermartabat dibanding orang lain, dibanding dengan ketentruman yang dapat dirasakan di Alam Sukhavati, bisa dikatakan tidak ada apa-apanya; apalagi apa yang bisa dinikmati didunia fana ini waktunya sangatlah pendek; apa yang dirasakan senantiasa bukanlah kesenangan, tetapi berupa penyesalan, masalah, dan mula dari penderitaan; dan untuk menggapai kebahagiaan yang sedikit ini, setiap orang menghabiskan banyak waktu, tenaga, rintangan, dan kegagalan...

Ini adalah kesusahan dari kehidupan nyata. Biasanya kita kurang mengenal secara mendalam kesusahan di kehidupan nyata, jika dibanding dengan kehidupan alam Sukhavati yang hanya ada kesenangan dan tanpa kesusahan, perbandingan ini bagaikan bumi dan langit. Banyak melakukan perbandingan seperti ini, bisa membuat kita berpikir, dari hidup seperti ini, kita bisa mendapatkan apa? Apa kita harus memegang erat kehidupan seperti ini?

8. 以100年後的人的眼光看現在的你，他們會是什麼想法？

100年後，這個世界已經發生了翻天覆地的變化，就像現在與100年前相比，已發生了翻天覆地的變化了一樣。更重要的是，現在地球上的人，到那時基本上沒幾個能活著的。你也一樣，沒有例外。







那麼你覺得現在很重要的生活，你的家人，你的工作，你的同事，你的煩惱，你的喜悅，你心裏偷偷藏著的一點想法，到那時，都已經徹底地無常，徹底地煙消雲散了。那時的人，不知道，也不關心有你這樣的人曾經存在過；就像現在的你，不知道，也不關心100年前張三、李四的那些細瑣生活。這說明什麼？這說明現在你的一切，都沒有你想象的那麼重要，說明這個世界，並不是以你為中心的；說明沒有了你，這個世界還是依靠各種因緣的推動，在自顧自地延續著。

因此以100年後的人的眼光來看現在的你，可以讓我執減少很多。

8. Menggunakan pandangan orang di 100 tahun depan melihat anda sekarang ini, mereka punya pandangan apa?

100 tahun kedepan, dunia ini pasti telah berubah secara drastis, sama seperti sekarang dibanding 100 tahun yang lalu, telah mengalami perubahan yang drastis. Dan yang paling penting, orang yang ada di bumi sekarang ini, sampai saat itu hanya ada beberapa orang yang masih hidup. Anda juga sama, tanpa ada kecuali.

Kalau begitu bagi anda yang melihat kehidupan sekarang, keluarga, pekerjaan, rekan kerja, kebingungan, kebahagiaan, ini begitu penting, pikiran yang tersimpan di dalam lubuk hati terdalam, sampai saat itu tidaklah kekal dan telah menghilang. Orang di saat itu, tidak tahu dan tidak akan peduli anda yang pernah muncul di dunia ini sebelumnya; sama seperti anda sekarang tidak peduli dengan orang yang hidup di 100 tahun yang lalu. Ini menandakan apa? Ini menandakan bahwa apa yang anda miliki sekarang tidaklah begitu penting, dunia ini bukan berputar bukan karena anda, dunia ini berubah karena berbagai macam hukum karma, berproses dengan sendirinya.

Dengan begitu menggunakan pandangan orang di 100 tahun berikutnya melihat anda yang sekarang ini, bisa membuat saya mengurangi rasa ngotot saya.

9. 以你怨家債主的眼光看現在的你，他們會有什麼想法？

怨家債主，正在伺機討債復仇。如果你散亂，他們就可能乘虛而入。但是怨家債主也是沒有自性的，如果你精進聞思修，並將功德誠心回向給他們，那他們因為得到了你的好處，會慢慢消除仇恨，甚至在怨債消除後，會成為你的助緣。所以時時想到身後的怨家債主，就會激勵自己精進。

9. Menggunakan pandangan musuh dan pihak yang kita memiliki hutang karma melihat anda yang sekarang ini, mereka punya pandangan apa?

Musuh dan pihak yang kita memiliki hutang karma, senantiasa menunggu waktu yang tepat untuk menagih atau membalas dendam. Jika anda tersebar, mereka akan memperoleh kesempatan. Jika anda senantiasa melatih diri, musuh dan pihak yang kita memiliki hutang karma juga tidak akan percaya diri, dan disaat melatih diri kita senantiasa melimpahkan jasa pahala kepada mereka, dendam mereka akan secara perlahan berkurang karena mendapatkan limpahan jasa pahala dari kita, dan disaat dendamnya hilang, mereka akan menjadi bantuan kita dikemudian hari.

Oleh karena itu, senantiasa mengingat musuh dan pihak yang kita memiliki hutang karma, akan meningkatkan rasa ingin melatih diri kita.

10. 以阿彌陀佛的眼光看現在的你，會有什麼感想？

阿彌陀佛，一直在以深深的智慧、濃濃的慈悲關注著你、護佑著你，不管是你煩惱叢生的時候，還是與法相應獲得法喜的時候；不管是你面臨挫折，還是一帆風順，都一刻也沒有和你分離過。只要你認識到這一點，就能與阿彌陀佛相應，在各種境遇裏，都能持續獲得以阿彌陀佛為總集的上師三寶的加持。

10. Menggunakan pandangan Buddha Amithaba melihat anda yang sekarang ini, punya pandangan apa?

Buddha Amithaba, senantiasa menggunakan kebijaksanaan yang tiada batas, kebijaksanaan yang murni memperhatikan, melindungi anda, tidak peduli kebingungan yang melanda setiap orang, ataupun menerima berkah dari Dharma; tidak peduli anda lagi dilanda rintangan, ataupun lancar, tidak membagi kebahagiaan bersama anda. Anda hanya perlu mengetahui poin ini, anda bisa sesuai dengan Buddha Amithaba, dalam segala kondisi, bisa merasakan kehadiran Tiga Mustika yang merupakan bagian dari Buddha Amithaba.

以上的十個提問，是希望大家在過年的忙碌中，能將過去一年所學過的道次第、淨土、修心教言、般若等法義運用起來。佛法宣說的是世出世間的真諦。這些真諦，能體現在世間生活的角角落落、分分秒秒中。只要大家認真去觀察，就能發現生活中處處都蘊藏著佛法的真諦。這樣的生活，就能得到佛法的加持，這樣的學佛，也會因為找到了契入的方向，事半





而功倍。凡夫正是因為沒有觀察到生活中的這些真諦，而迷失在了輪回之中，而初學佛法的人，即使知道了法義，但是如果不在法義的指導下，去到生活中作持續、深入地去觀察，也不會獲得領悟，產生智慧。

在大家的回復中，能欣喜地看到有不少的道友已經開始在作深入、持久的觀察了，因此他們的回復有了一定的深度，產生了一定的體會。但如果大家不去觀察體會，僅僅讀完一遍就結束，那麼上面的這些問答，對你而言，就可能只是一種知識，不會產生多少作用。只有每天都至少花幾分鐘的時間，去觀察體會，那麼這些問題的價值就會體現出來，你就會收獲很多意想不到的加持。不但是現在，在今後的生活中，尤其是在情緒波動等時候，都可以用以十年之後的眼光看自己，或者用100年後人們的眼光看自己等的方法，提升自己對治煩惱的能力。

Sepuluh pertanyaan di atas ini, adalah berharap anda ditahun yang sibuk lalu, bisa menggunakan apa yang telah dipelajari seperti sila-sila, Tanah Suci, melatih diri, kebijaksanaan bisa digunakan dengan baik. Dharma adalah kebenaran absolut. Kebenaran ini, bisa dibuktikan di setiap sudut kehidupan, setiap saat. Setiap orang hanya perlu memperhatikan dengan seksama, bisa menemukan bahwa didalam kehidupan ini, disetiap hal mengandung Dharma yang dibabarkan oleh Hyang Buddha. Kehidupan seperti ini akan mendapatkan berkah dari kebenaran absolut, cara belajar Dharma seperti ini, akan menemukan arah pembelajaran yang benar, akan segera mencapai keberhasilan, orang awam masih berputar di roda tumimbal lahir karena masih belum menemukan kebenaran absolut yang terkandung di kehidupan sehari-hari, sehingga terseret tahayul di siklus tumimbal lahir, sedangkan praktisi awal dari Buddhadharma. Mudah mengetahui dan mengerti kebenaran Dharma, tetapi bila bukan petunjuk dari kebenaran Dharma untuk dipraktikkan berkesinambungan dalam kehidupan sehari-hari, mendalami untuk merenung dan menguji, tidak bisa peroleh pencerahan, yang menghasilkan kebijaksanaan.

Di harapkan semuanya bisa kembali, mampu gembira melihat tidak sedikit teman-teman se-Dharma sudah mulai berbuat untuk mendalami, dan praktik yang sudah lama untuk merenung dan menguji. Oleh sebab itu, mereka kembali pasti sudah mendalami, yang menghasilkan pengertian yang pasti. Tetapi apabila mereka tidak merenung dan menguji untuk memahami, hanya sekedar selesai membaca sekali maka sudah tamat, jadi pertanyaan dan jawaban di atas, terhadap ucapan yang punya kamu. Hanya diprediksi semacam pengetahuan saja, tidak banyak menghasilkan kegunaan. Hanya setiap hari paling sedikit minimal dalam hitungan waktu beberapa jam, untuk merenung dan menguji agar memahami. Makanya pertanyaan berharga ini bisa dipahami dan menampakkan keluar, anda bisa menerima banyak berkat pikiran yang tidak diduga, bukan hanya sekarang, saat sekarang maupun kelak kemudian hari, apalagi saat gelombang emosi lagi tergerak, semua bisa di gunakan pandangan sepuluh tahun kemudian untuk melihat diri sendiri atau pergunakan metode pandangan seratus tahun kemudian untuk melihat diri kita sendiri atau yang lain. Kembangan kemampuan dan kekuatan diri sendiri untuk memperbaiki kegalauan.

**Harmony  
Stationery**

◦ stationery ◦ copy paper  
◦ ink & toner cartridge

**Triyono, SE.**

**Pusat Grosir Mangga Dua ITC Lt. 1 Blok E 2 No. 74**  
**Telp. (021) 3274 9870, 62 311 355 Fax. (021) 6230 5253**  
**HP 0856 990 8877, 9339 8877**  
**Jakarta Utara - Indonesia**

**CAR LOAN**



Ingin Mendapatkan Kredit Pemilikan Mobil dengan bunga rendah??

Hubungi :

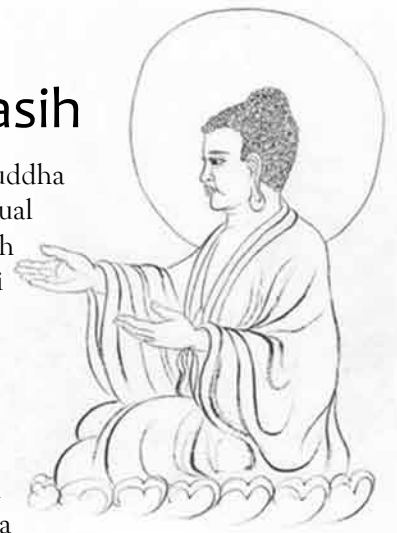
**AGUS TRIONO, ST. (021-9383-3363 / 0815-914-5085)**

# 18 Alasan Ilmiah Di Balik Meditasi Cinta Kasih

Meditasi cinta kasih merupakan salah satu jenis meditasi dalam Agama Buddha (Buddhisme) yang kian populer di dunia Barat, bahkan tidak sedikit para praktisi spiritual non-Buddhis yang mengadopsi dan mengadaptasikannya. Dan beberapa penelitian ilmiah khususnya bidang psikologi dan neurologi, telah menyatakan adanya dampak positif dari meditasi ini.

Secara ilmiah meditasi cinta kasih dapat memperlambat penuaan.

Dalam Buddhisme, meditasi cinta kasih atau pengembangan cinta kasih (Pali: **mettā bhāvanā**; Inggris: loving-kindness meditation) adalah meditasi yang dilakukan untuk menumbuhkan dan mengembangkan cinta kasih di dalam diri seseorang terhadap semua makhluk. Meditasi ini dilakukan dengan cara melafalkan di dalam batin kata-kata berupa keinginan atau harapan yang tulus bagi kebahagiaan semua makhluk. Dengan demikian dapat mengurangi bahkan menghilangkan pikiran buruk atau jahat seseorang terhadap makhluk lain.



“Meditasi cinta kasih berfokus pada pengembangan perasaan niat baik, kebaikan dan kehangatan terhadap orang lain (Salzberg, 1997). Seperti yang telah saya jelaskan dalam perbincangan TEDx saya, belas kasih, kebaikan dan empati adalah emosi yang sangat mendasar bagi kita,” ujar Emma Seppälä, Ph.D, Associate Director dari *Stanford University Center for Compassion and Altruism Research and Education* (Pusat Penelitian dan Pendidikan Belas Kasih dan Altruisme Universitas Stanford) dalam blog *Healthy Living* di *Huffington Post* (17/9/2014).

“Penelitian menunjukkan bahwa meditasi cinta kasih memiliki sejumlah besar manfaat mulai dari manfaat kesejahteraan hingga memberikan kelegaan dari penyakit dan meningkatkan kecerdasan emosional”, lanjut Emma.

Setidaknya ada 18 alasan ilmiah di balik meditasi cinta kasih seperti yang diungkapkan Emma berikut ini:

## KESEJAHTERAAN

### 1. Meningkatkan Emosi positif & Mengurangi Emosi Negatif

Dalam sebuah studi penting, Barbara Frederickson dan koleganya (*Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008*) menemukan bahwa berlatih meditasi cinta kasih selama tujuh minggu meningkatkan cinta, sukacita, kepuasan, rasa syukur, penghargaan diri, harapan, ketertarikan, keterhiburan, dan kekaguman. Emosi-emosi positif ini kemudian menghasilkan peningkatan berbagai sumber daya pribadi (misalnya, peningkatan kesadaran penuh/perhatian penuh, tujuan hidup, dukungan sosial, penurunan gejala penyakit), yang pada gilirannya, memprediksikan meningkatnya kepuasan hidup dan mengurangi gejala depresi.

### 2. Meningkatkan kekuatan saraf vagus, yang meningkatkan emosi positif dan perasaan positif dari koneksi sosial

Sebuah studi oleh *Kok BE, et al. (dan lainnya) pada 2013* menemukan bahwa individu yang terlibat dalam meditasi cinta kasih, dibandingkan dengan kelompok kontrol, memiliki peningkatan emosi positif, sebuah efek yang dimoderatori oleh kekuatan saraf vagus dasar – sebuah penanda fisiologis dari kesejahteraan.

## PENYEMBUHAN

Biasanya kita tidak berpikir bahwa meditasi mampu membantu kita dari penyakit fisik dan mental yang berat, tetapi penelitian menunjukkan bahwa meditasi dapat membantu.

### 3. Mengurangi migrain

Sebuah studi terbaru oleh *Tonelli, et al. (2014)* menunjukkan dampak langsung dari keterlibatan meditasi cinta kasih yang singkat dalam mengurangi nyeri migrain dan mengurangi ketegangan emosional terkait dengan migrain yang kronis.

### 4. Mengurangi sakit kronis

Sebuah studi uji coba secara acak terhadap pasien dengan nyeri punggung kronis bawah yang melakukan perawatan dengan meditasi cinta kasih dan yang dengan perawatan standar, menunjukkan bahwa meditasi cinta kasih berkaitan dengan penurunan rasa sakit, marah, dan penurunan tekanan psikologis yang lebih besar daripada kelompok kontrol (*Carson, et al., 2005*).

### 5. Mengurangi Gangguan Stres Pasca Trauma (GSPT)

Sebuah studi oleh *Kearney, et al. (2013)* menemukan bahwa kursus meditasi cinta kasih selama 12 minggu secara signifikan mengurangi depresi dan gejala GSPT di antara para veteran yang didiagnosis GSPT.



#### 6. Mengurangi gangguan spektrum skizofrenia

Juga, sebuah studi uji coba oleh *Johnson, et al. (2011)* meneliti efek dari meditasi cinta kasih terhadap individu dengan gangguan spektrum skizofrenia. Temuan menunjukkan bahwa meditasi cinta kasih berkaitan dengan menurunnya gejala negatif dan peningkatan emosi positif serta pemulihan psikologis.

### KECERDASAN EMOSIONAL PADA OTAK

Kita tahu bahwa otak dibentuk oleh aktivitas kita. Teratur mempraktikkan meditasi cinta kasih dapat membantu mengaktifkan dan memperkuat area otak yang bertanggung jawab atas empati & kecerdasan emosional.

#### 7. Mengaktifkan empati dan pengolahan emosi pada otak

Dalam penelitian oleh *Hutcherson, Emma Seppala & Gross (2014)* serta kolega mereka (*Hoffmann, Grossman & Hinton, 2011*), menunjukkan bahwa meditasi cinta kasih dapat meningkatkan aktivitas dari daerah otak yang terlibat dalam proses emosi dan empati.

#### 8. Meningkatkan volume “materi abu-abu”

Meditasi cinta kasih dapat meningkatkan “materi abu-abu” pada area otak yang berhubungan dengan pengaturan emosi, seperti yang dinyatakan dalam penelitian *Leung, et al. (2013)*; *Lutz, et al. (2008)*; *Lee, et al. (2012)*.

### RESPONS STRES

Meditasi cinta kasih juga bermanfaat bagi psikofisiologis (batin dan jasmani) Anda dan membuatnya lebih lenteng (mudah pulih kembali).

#### 9. Meningkatkan sinus aritmia pernapasan

Hanya 10 menit meditasi cinta kasih memiliki efek relaksasi langsung yang dibuktikan dengan peningkatan *respiratory sinus arrhythmia* (RSA – sinus aritmia pernapasan), sebuah indeks dari kontrol parasimpatik jantung (yaitu, kemampuan Anda untuk memasuki keadaan santai dan pemulihan), dan memperlambat (yaitu, lebih santai) kecepatan pernapasan (*Law, 2011, referensi*).

#### 10. Meningkatkan panjang telomer – sebuah tanda biologis dari penuaan

Kita tahu bahwa stres mengurangi panjang telomer (telomer adalah potongan-potongan kecil dari bahan genetik Anda – kromosom – yang merupakan penanda biologis dari penuaan). Namun, *Hoge, et al. (2013)* menemukan bahwa wanita dengan pengalaman di dalam meditasi cinta kasih memiliki panjang telomer relatif lebih panjang dibandingkan dengan kontrol usia yang sama! Singkirkanlah krim anti-penuaan yang mahal dan dudukilah bantal meditasi Anda!

### KONEKSI SOSIAL

#### 11. Menjadikan Anda seseorang yang lebih suka menolong

Meditasi cinta kasih tampaknya meningkatkan sikap interpersonal yang positif serta emosi positif. Contohnya, *Leiberg, Klimecki dan Singer (2011)* melakukan studi yang meneliti efek dari meditasi cinta kasih pada perilaku pro-sosial, dan menemukan bahwa dibandingkan dengan kelompok kontrol memori, kelompok meditasi cinta kasih menunjukkan peningkatan perilaku menolong dalam sebuah konteks permainan.

#### 12. Meningkatkan belas kasih

Sebuah ulasan dari *mindfulness-based interventions* (MBIs) – intervensi berbasis perhatian penuh (IBP) baru-baru ini menyimpulkan bahwa meditasi cinta kasih mungkin merupakan praktik yang paling efektif untuk meningkatkan belas kasih (*Boellinghaus, Jones & Hutton, 2012*).

#### 13. Meningkatkan empati

Begitu pula, *Klimecki, Leiberg, Lamm dan Singer (2013)* menemukan bahwa pelatihan meditasi cinta kasih meningkatkan tanggapan empati para peserta terhadap penderitaan orang lain, serta juga meningkatkan pengalaman afektif (keadaan perasaan dan emosi) yang positif, bahkan di dalam menanggapi saat menyaksikan orang lain dalam kesulitan.

#### 14. Mengurangi prasangka Anda terhadap orang lain

Sebuah studi baru-baru ini oleh *Kang, Gray & Dovidio 2014*, menemukan bahwa dibandingkan dengan 6 minggu diskusi meditasi cinta kasih (suatu kondisi kontrol aktif yang sangat mendekati), latihan meditasi selama 6 minggu menurunkan prasangka yang tersirat terhadap kelompok minoritas.





### 15. Meningkatkan koneksi sosial

Sebuah studi oleh Kok, *et al.* (2013) menemukan bahwa mereka yang berpartisipasi dalam intervensi meditasi cinta kasih yang melaporkan mengalami emosi yang lebih positif juga melaporkan memperoleh manfaat lebih dalam persepsi (pandangan) tentang koneksi sosial.

## MENGASIHI DIRI SENDIRI

Berapa banyak dari kita menjadi budak menyalahkan diri sendiri atau merendahkan diri sendiri? Berapa banyak dari kita yang tidak merawat dengan baik diri kita seperti yang seharusnya?

### 16. Mengendalikan penyalahkan diri sendiri

Sebuah studi oleh Shahrar, *et al.* (2014) menemukan bahwa meditasi cinta kasih efektif mengurangi sikap penyalahkan diri sendiri dan gejala depresi dari para individu yang menyalahkan diri sendiri, dan meningkatkan belas kasih pada diri sendiri dan meningkatkan emosi positif. Perubahan ini bertahan tiga bulan pasca-intervensi.

## DAMPAK LANGSUNG DAN JANGKA PANJANG

Hal yang baik mengenai meditasi cinta kasih adalah telah terbukti efektif baik dalam efek langsung maupun dosis kecil (misalnya kepuasan langsung) serta juga memiliki efek jangka panjang dan tahan lama.

### 17. Efektif meskipun dalam dosis kecil

Sebuah studi oleh Hutcherson, Seppala dan Gross (2008), menemukan bahwa efek dosis kecil dari meditasi cinta kasih (dipraktekkan dalam satu sesi singkat yang berlangsung kurang dari 10 menit), bahkan hanya beberapa menit, meditasi cinta kasih meningkatkan perasaan koneksi sosial dan kepositifan terhadap orang asing, dibandingkan dengan tugas kelompok kontrol yang sangat mendekati.

### 18. Memiliki dampak jangka panjang

Sebuah studi oleh Cohn, *et al.* (2011) menemukan bahwa 35 persen peserta dari intervensi meditasi cinta kasih yang melanjutkan bermeditasi mengalami peningkatan emosi positif selama 15 bulan setelah intervensi. Emosi positif berkorelasi positif dengan jumlah menit yang dihabiskan untuk bermeditasi setiap hari.

Jadi, berdasarkan pemaparan di atas, maka tidak ada lagi alasan bagi seseorang untuk mengatakan bahwa meditasi, khususnya meditasi cinta kasih adalah hal yang membuang-buang waktu karena dianggap tidak ada hasilnya atau hal yang bersifat klenik maupun takhayul. [Bhagavant.com, Sum]



# Istana

ITC Mangga Dua  
Lt. IV Blok D No. 64  
Jl. Mangga Dua Raya  
Jakarta 14430

Telp. (+62 21) 62300015





# Makalah

# Prajna Paramita (Kebijaksanaan Bodhi)

Oleh: Yuliyono

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Seiring dengan berjalannya waktu, ajaran Sang Buddha tetap sama. Tetapi kebanyakan umat Buddha belum mengetahui ajaran Buddha secara mendalam dan detail. Seperti halnya mengenai enam sifat kebajikan (Sad Paramita). Dalam agama Buddha Mahayana terdapat Sad Paramita Bodhisattva, yaitu: 6 (enam) sifat kebajikan dari Bodhisattva yang terdiri dari:

1. **Dana Paramita** (Kesempurnaan dalam memberi) yaitu: suatu perbuatan baik yang sangat mudah untuk dilakukan baik dalam bentuk materi maupun jasa. Berdana dapat menaklukkan sifat keserakahan.
2. **Sila Paramita** (Kesempurnaan dalam moralitas) yaitu: mentaati sila-sila atau peraturan-peraturan. Dengan mentaati sila-sila dapat mencegah kita dari melakukan pelanggaran atau perbuatan yang tidak baik yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.
3. **Khanti Paramita** (Kesempurnaan dalam kesabaran) yaitu: dalam menghadapi hal apapun setiap saat harus melatih diri untuk bersabar. Dengan kesabaran dapat menaklukkan kemarahan dan kebencian.
4. **Virya Paramita** (Kesempurnaan dalam semangat) yaitu: bersifat rajin, berusaha dengan giat dalam melatih diri untuk mengumpulkan jasa kebajikan dan mencapai tingkat kesucian, dengan bersikap rajin dapat menaklukkan sifat kemalasan.
5. **Dhyana Paramita** (Kesempurnaan dalam meditasi) yaitu: dengan tekun melatih menenangkan pikiran atau memusatkan pikiran dengan cara meditasi. Pemusatan pikiran dapat menaklukkan kegelisahan batin atau hal-hal yang dapat menimbulkan kekacauan pikiran.
6. **Prajna Paramita** (Kesempurnaan dalam kebijaksanaan) yaitu: mendalami serta memahami secara jelas inti dharma dari ajaran para Buddha. Kebijaksanaan dapat menaklukkan kebodohan batin.

#### B. Permasalahan

Di dalam pembahasan makalah ini penulis membatasi hal-hal yang akan di bahas dibuat untuk membahas tentang Prajna Paramita sebagai berikut:

1. Apa pengertian Prajna Paramita?
2. Sebutkan sutra-sutra yang berkaitan dengan prajna?
3. Apa saja syarat-syarat kebijaksanaan?
4. Sebutkan contoh kebijaksanaan
5. Sebutkan manfaat dari kebijaksanaan?

#### C. Tujuan

Selain di gunakan untuk memenuhi tugas mahayana II, makalah ini bertujuan untuk menjawab permasalahan di atas, meliputi:

1. Memahami penjelasan Prajna Paramita.
2. Mengetahui sutra-sutra apa saja yang berkaitan dengan prajna.
3. Mengerti dari syarat-syarat kebijaksanaan.
4. Menggambarkan beberapa contoh dari kebijaksanaan.
5. Mengetahui manfaat dari kebijaksanaan.

## BAB II

### PEMBAHASAN

#### A. Pengertian Prajna

Prajna Paramita merupakan perbuatan luhur mengenai kebijaksanaan, *Prajna Paramita*, yaitu: mendalami serta memahami secara jelas inti Dharma dari ajaran para Buddha. Kebijaksanaan dapat menaklukkan kebodohan batin, melenyapkan keterikatan terhadap nafsu-nafsu indriawi, semua kecenderungan terhadap kekuasaan dan keakuan, serta bebas dari belenggu penderitaan dan tercapainya *Samma-Sambodhi* (Penerangan Teragung). Praktek meditasi (*Dhyana*) mengarahkan pikiran bagi berkembangnya prajna. Dalam meditasi tersebut apabila sempurna akan tercapai penglihatan yang melihat secara langsung kebenaran dan berkembangnya kebijaksanaan atau kecerdasan spiritual. Obyek dari prajna meliputi *Tathata*, *Dharmadhatu*, *Dan Bhutakoti*. Kebijaksanaan merupakan pengetahuan yang tertinggi yang meliputi kebenaran yang sesungguhnya dan cinta kasih *Universal*.





Kebijaksanaan pandai membedakan yang baik dan buruk, pandai menilai segala sesuatu dengan tepat dan bijaksana. Jenis bentuk materi apapun apakah dari masa lalu, masa mendatang, atau masa kini, internal atau eksternal, kasar atau halus, rendah atau tinggi, jauh atau dekat, semua bentuk materi harus dilihat sebagaimana adanya dengan bijaksana, dengan hal ini kebijaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut, ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku.

Dalam *Vimokshamarga-Sutra* menjelaskan bahwa *Sila, Samadhi dan Kebijaksanaan* adalah jalan menuju kebebasan. *Sila* untuk melenyapkan debu perbuatan-perbuatan jahat. *Samadhi* untuk melenyapkan debu keterikatan, dan tahap ketiga dari praktik adalah latihan dalam kebijaksanaan yang lebih tinggi (*Adhipannasikkha*) yang dirancang untuk membangkitkan pandangan cerah terhadap sifat sejati dari segala hal serta untuk melenyapkan debu pandangan salah. Praktik jalan tersebut sebagai latihan bertahap (*Anupubbasikkha*) yang membentang secara bertahap dari langkah pertama hingga tujuan akhir. Terdapat dua makna yang dikandung *Prajna*, yaitu:

#### 1. *Prajna* yang kekal

Merupakan substansi dari *Prajna* itu sendiri. Dalam *Prajna* ini tidak ditemui lagi perbedaan antara pengetahuan dan ketidaktahuan. Ini merupakan cahaya pengetahuan yang memancar terus menerus.

#### 2. *Prajna* fungsional

Yaitu mengikis habis kegelapan dan ketidak-tahuan, sehingga terbitlah *Prajna* yang kekal. *Prajna* fungsional merupakan pengetahuan yang mengandung daya analisa, daya kritis dan komprehensif. *Prajna* ini tercapai melalui disiplin diri yang keras dan membudayakan diri. Terdapat lima jenis pengembangan *Prajna*, yang terdiri dari:

- a. **Kebijaksanaan huruf dan kata** (pemahaman dari banyak membaca dan mendengar).
- b. **Kebijaksanaan intropeksi/meneliti** (pemahaman yang berasal dari mengkaji dan menguji).
- c. **Kebijaksanaan penembusan** (pemahaman dari pengalaman dan penembusan).
- d. **Kebijaksanaan kondisi** (pemahaman sebab-akibat, dan subyek-obyek).
- e. **Kebijaksanaan beragam** (pemahaman upaya, dan metode).

### B. *Prajna* dalam Sutra

Di dalam pemahaman Mahayana maupun Theravada terdapat beberapa sutra yang berisi mengenai pembahasan yang berkaitan dengan *Prajna*, sebagai berikut:

1. Salah satu sutra yang berisi tentang *Prajna* ialah *Hotsubodishin-ron (Anuttara-Samyaksambodhicittopada-Sutra)* yang berisi pola-pola kebijaksanaan. Kebijaksanaan tumbuh lewat tiga cara yaitu:

#### a. **Mendengar**

Yaitu untuk mencintai ajaran yang telah dipelajari dan tidak pernah bosan mendengarnya.

#### b. **Meditasi**

Adalah merenungkan segala sesuatu sebagaimana adanya, melihat mereka sebagai sesuatu yang tidak kekal, yang menyebabkan penderitaan, kosong dan tidak memiliki diri dengan itu tidak melekat padanya dan berjalan menuju kebijaksanaan Buddha.

#### c. **Praktik Berlatih**

Adalah untuk menyekat diri (membebaskan diri) dari nafsu keinginan dan pikiran jahat dan sedikit demi sedikit memasuki jalan menuju pencerahan.

Kaum Mahayana menegaskan bahwa kekosongan bukanlah objek intelektual tetapi *Prajna*. *Prajna Paramita* menyimpulkan bahwa *Prajna* adalah ibu dari semua Buddha dan bahwa *Prajna* adalah sumber dari 'Semua Pengetahuan tentang segalanya'. Pernyataan yang terakhir mengartikan bahwa *Prajna* adalah sumber dari Semua pengetahuan, bahwa apa yang secara umum disebut pengetahuan lahir dari *Prajna* itu sendiri bukan objek pengetahuan.

Di sini dicatat dua aspek *Prajna*: *Prajna* dalam diri sendiri dan *Prajna* dalam hubungan dengan pengetahuan. Dengan cara yang sama, Mahayana berbicara tentang kedemikianan yang juga dimiliki dua aspek yang pertama adalah kedemikianan yang tidak berubah atau kekosongan di dalam diri sendiri, dan yang kedua adalah kedemikianan yang berkondisi atau bukan kekosongan. *Prajna Paramita* merupakan keutamaan yang tertinggi, meskipun untuk mencapainya. Semua *Paramita* yang lain harus dilaksanakan bersama-sama. Memiliki *Prajna Paramita* ini secara lengkap sama dengan mencapai Nirwana. Manusia biasa hanya dapat mencoba untuk mendapatkan secercah kemegahan *Prajna* yang penuh dipancarkan oleh Bodhisattva. *Prajna* merupakan penyebab yang efisien untuk mencapai pencerahan.





Moralitas (Vinaya) yang mengendalikan kehidupan anggota Sangha, dimaksudkan untuk melatih pikiran dan tubuh secara terkondisi siap bagi kesadaran *Prajna* pada akhirnya. Namun menurut Mahayana, moralitas saja tidaklah cukup. Batin harus dilatih dan didewasakan untuk memiliki *Prajna* melalui disiplin *Dhyana* (meditasi), karena *Prajna* terpendam sangat dalam.

Beberapa Sutra Mahayana tentang *Prajna* yang dijelaskan secara singkat yaitu *Prajna Paramita* (*Hannya*). Sutra ini merupakan sutra yang paling tua dan paling fundamental dari semua sutra yang berkenaan dengan ide kekosongan yang dikembangkan dari teori sebab-akibat yang ada dalam Agama Buddha awal. Ada banyak versi *Prajana Paramita*, seperti *Maha Prajna Paramita*, *Ashtasahasrika-Prajna-Paramuta* dan ada pula *Prajna-Paramita-hrdaya* yang lebih tebal dan yang lebih tipis. Bagian-bagian dari *Prajna Paramita* dianggap tergolong karya-karya Mahayanayang paling awal. Di bawah ini merupakan kutipan *Sutra Prajna Paramita*:

“Duhai *Sariputra*, wujud adalah kekosongan, dan kekosongan itu adalah wujud. Wujud tidak berbeda dengan kekosongan, kekosongan tidak berbeda dengan wujud. Demikian pula halnya dengan kekosongan adalah wujud. Demikian pula halnya dengan perasaan, pencerapan, bentuk pikiran, dan kesadaran.

Duhai *Sariputra*, Semua fenomena bercirikan kekosongan. Mereka tidak muncul pun tidak lenyap. Oleh sebab itu, *Sariputra*, dalam kekosongan, tiada wujud, tiada perasaan, tiada pencerapan, tiada bentuk pikiran, tiada kesadaran; tidak ada mata, telinga hidung, lidah, badan dan pikiran; tiada wujud, suara, bau, sentuhan, rasa, dan objek batin; tiada unsur indra penglihatan dan sebagainya sampai tiada unsur kesadaran pikiran; tiada pengetahuan, tiada ketidaktauan; dan sebagainya, sampai tiada usia tua dan kematian, tiada pengakhiran usia tua dan kematian, tiada pengakhiran usia tua dan kematian, tiada (penderitaan) – asal mula (penderitaan) – lenyapnya (penderitaan) – jalan (menuju lenyapnya penderitaan); tiada pengetahuan luhur, pun tiada pencapaian; tiada realisasi, karena tiada sesuatu yang dicapai. *Bodhisattwa* yang menjalankan *Prajna Paramita* bersemayam dengan pikiran yang bebas dari rintangan. Teratasi sudah pandangan yang keliru. Akhirnya tercapailah *Nirwana Mutlak*”.

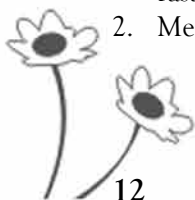
2. Di dalam *Sangiti Sutta, Patikavagga, Dighanikaya* terdapat dua jenis kebijaksanaan (dua macam *Prajna*), yaitu:
  - a. **Lokiya Panna (Laukya-Prajna)**  
Kebijaksanaan duniawi, yaitu: kebijaksanaan yang dimiliki oleh orang biasa, para Upasaka-Upasika, para Pandita, para Bikkhu-Bikkhuni yang belum mencapai kesucian.
  - b. **Lokuttara Panna (Lokuttara-Prajna)**  
Kebijaksanaan di atas duniawi, yaitu: kebijaksanaan yang dimiliki oleh orang-orang suci, seperti Sotapana, Sakadagami, Anagami dan Arahatta. Jadi kebijaksanaan itu tidak hanya dapat dicapai di dunia tetapi juga di atas dunia.
3. Selanjutnya yaitu dalam *Sangiti Sutta Patikavagga, Diganikaya* juga terdapat tiga macam kebijaksanaan (tiga macam *Prajna*):
  - a. **Sekkha Panna (Saiksa-Prajna)**, yaitu: Kebijaksanaan dari Sekkha Puggala (Sottapana, Sakadagami, Anagami)
  - b. **Asekkha Panna (Asaiksa-Prajna)**, yaitu: Kebijaksanaan dari Asekha Puggala (Arahatta)
  - c. **Nevasekhanasekha-Panna (Naivasaikhanasaikha-Prajna)** kebijaksanaan dari bukan Sekha-Puggala (praktisi yang memasuki arus kesucian), pun bukan dari Asekha-Puggala (umat awam).
4. Dalam *Digghanikaya III .219. Vibanga 324* juga terdapat tiga macam kebijaksanaan (tiga macam *Prajna*):
  - a. **Cintamaya-Panna**, yaitu: kebijaksanaan timbul dari pemikiran, perenungan tentang sebab dan akibat.
  - b. **Suttamaya-Panna**, yaitu: kebijaksanaan timbul pendengaran, mendengar pelajaran dan berkhotbah.
  - c. **Bhavanamaya-Panna**, yaitu: kebijaksanaan timbul melalui Meditasi.

Ketiga hal di atas merupakan tiga macam kebijaksanaan yang terdapat di dalam *Diggha Nikaya* yang menjelaskan tentang darimana kebijaksanaan itu dapat muncul.

### C. Syarat-syarat Kebijaksanaan

Terdapat syarat-syarat kebijaksanaan yang terdapat dalam *Anguttara Nikaya*. Terdapat delapan penyebab dan syarat untuk memperoleh kebijaksanaan yang sangat penting bagi kehidupan spiritual, delapan hal tersebut adalah:

1. Mempunyai rasa malu serta rasa takut moral yang mendalam terhadap orang serta memandangnya dengan rasa kasih dan hormat.
2. Menjernihkan apa yang kabur dan menghalau kebingungan terhadap banyak hal yang membingungkan.



3. Setelah mempelajari Dhamma (Dharma), berdiam menyendiri (penyendirian tubuh dan penyendirian pikiran).
4. Ia bajik, sempurna dalam perilaku dan tindak-tanduknya, menyadari bahaya akan kesalahan-kesalahan yang terkecil.
5. Ia telah banyak belajar, mengingat apa yang telah dipelajari serta memperkokoh apa yang telah dipelajari. Hal ini dapat meneguhkan kehidupan spiritual yang sempurna serta murni sepenuhnya.
6. Ia bersemangat, ia hidup dengan semangat yang diarahkan untuk meninggalkan segala hal yang buruk dan untuk mendapatkan segala hal yang baik, ia gigih dan kuat dalam upayanya.
7. Ia tidak mengucapkan ucapan yang lantur dan tidak berarti.
8. Ia berdiam mengamati pasang surutnya kelima gugus (Panca Skandha) yang dapat menyebabkan kemelekatan, seperti ini: “seperti inilah rupa, seperti inilah munculnya, seperti inilah lenyapnya; seperti inilah perasaan, seperti inilah pencerapan, seperti inilah bentukan kehendak, seperti inilah kesadaran”.

Ini adalah delapan penyebab dan syarat untuk memperoleh kebijaksanaan yang sangat penting bagi kehidupan spiritual, bila kebijaksanaan belum diperoleh dan untuk menghasilkan penambahan, kematangan, dan penyempurnaan melalui kebijaksanaan yang telah diperoleh.

#### **D. Contoh Kebijaksanaan (*Prajna Paramita*)**

Di dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya banyak hal-hal yang berkaitan dengan kebijaksanaan, seperti hal di bawah ini, sebagai berikut:

1. Dalam mengambil sebuah keputusan tidak merugikan pihak lain.
2. Apabila ada sahabat kita yang berkelahi dengan orang lain, kita tidak langsung membela sahabat kita. Kita harus mencari kebenarannya, meskipun ia sahabat kita.
3. Sebelum berbuat selalu mempertimbangkan keseimbangan perasaan dan pikiran.

#### **E. Manfaat dari Kebijaksanaan (*Prajna Paramita*)**

Menjadi orang bijaksana tentu akan memberikan manfaat bagi diri kita maupun orang lain. Adapun keuntungan menjadi orang bijaksana misalnya keuntungan di masa sekarang, mempunyai banyak teman, nama dan kemasyhuran, orang bijaksana akan dijauhi orang jahat, orang bijaksana tidak akan dicela, hidup damai, tentram, tidak ditakuti oleh kegelisahan serta keuntungan yang akan kita dapatkan dimasa yang akan datang, yaitu: kita dapat terlahir di alam yang lebih menyenangkan.

Di dalam *Dhammapada* terdapat syair-syair yang mengandung tentang orang bijaksana, yang terdiri dari:

“Seandainya seseorang bertemu orang bijaksana yang mau menunjukkan dan memberitahukan kesalahan-kesalahannya seperti orang yang menunjukkan harta karun, hendaklah ia bergaul dengan orang bijaksana itu. Sungguh baik dan tak tercela bergaul dengan orang yang bijaksana” (*Pandita Vagga 76*).

“Biarlah ia memberi nasehat, petunjuk dan melarang apa yang tidak baik. Orang bijaksana akan dicintai oleh orang baik dan dijauhi oleh orang jahat” (*Pandita Vagga 77*).

“Pembuat saluran air akan mengalirkan air, tukang panah meluruskan anak panah, tukang kayu melengkungkan kayu, orang bijaksana mengendalikan dirinya” (*Pandita Vagga 80*).

“Bagaikan batu karang tak tergoncang oleh badai, pula para bijaksana tidak akan terpengaruh oleh celaan maupun pujian” (*Pandita Vagga 81*).

“Orang bijaksana membuang kemelekatan terhadap segala sesuatu, orang suci tidak membicarakan hal-hal yang berkenaan dengan nafsu keinginan. Dalam menghadapi kebahagiaan ataupun kesusahan, orang bijaksana tidak menjadi gembira maupun kecewa” (*Pandita Vagga 83*).

“Hendaknya orang terlebih dahulu mengembangkan dirinya sendiri dalam hal-hal yang patut, dan selanjutnya melatih orang lain. Orang bijaksana yang berbuat demikian tak akan dicela” (*Atta Vagga 158*).

### **BAB III PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Di dalam Agama Buddha Mahayana terdapat enam sifat kebajikan dari Bodhisatva yang terdiri dari dari Dana Paramita, Sila Paramita, Khanti Paramita, Virya Paramita, Dhyana Paramita, dan Prajna Paramita. Prajna Paramita merupakan (Kesempurnaan dalam kebijaksanaan) yaitu: mendalami serta memahami





secara jelas inti Dharma dari ajaran para Buddha. Kebijaksanaan dapat menaklukkan kebodohan batin. *Prajna Paramita* merupakan Paramita yang terpenting, yaitu: perbuatan luhur mengenai kebijaksanaan. Terdapat dua makna yang dalam *Prajna*, yaitu *Prajna* yang kekal dan *Prajna* yang berfungsi sejalan dengan kelima Paramita lainnya. Usaha pengembangan *Prajna* ini terdapat tiga jalur yang mengarah kepada suatu pendalaman (*Intuisi*) dan pengetahuan yang terdiri dari ajaran orang lain atau kitab suci tertulis ataupun lisan (*Sutamaya Panna*), berdasarkan pemikiran yang mendalam (*Cintamaya Panna*), dan berdasarkan meditasi pengolahan dan realisasi (*Bhavanamaya Panna*).

### B. Saran

Dengan membaca makalah ini, semoga apa yang ditulis dari penulis diharapkan memberikan manfaat bagi pembaca. Setelah membaca diharapkan pembaca lebih mengerti tentang *Prajna Paramita*, dan mempertahankan serta mengembangkan sikap kebijaksanaan.

### DAFTAR PUSTAKA

Sutradharma Tj. Sudarman. "Tiga Guru - Satu Ajaran : Kehidupan dan Ajaran Kebenaran Siddharta Gautama, Confucius, dan Lau Zi"

Kayana Abadi, Dewi. 2005. Dhammapada. Rangun Burma: Bukkyo Dendo Kyokai

Lane Suzuki, Beatrice. 1939. Agama Buddha Mahayana. Indonesia: Karaniya

Posted by Yuliyono

<http://viewyuli.blogspot.com/2013/04/prajna-paramita.html>



### Portal InfoBuddhis.com

merupakan Media Informasi dan Komunikasi Umat Buddha yang didirikan oleh Forum Komunikasi Umat Buddha - FKUB DKI Jakarta dan online pada tanggal 1 Juni 2007 (bertepatan dengan Hari Trisuci Waisak 2551)

#### Content :

BERITA BUDDHIS	- Berita Kegiatan Umat Buddha Indonesia
AGENDA KEGIATAN	- Agenda Kegiatan Buddhis Yang Akan Dilaksanakan
LOWONGAN BUDDHIS	- Lowongan Kerja Perusahaan Dan Pencari Kerja Buddhis
USAHA BUDDHIS	- Usaha Umat Buddha
PROPERTI UMAT	- Properti Umat Buddha (Jual - Beli - Sewa)
DIREKTORI BUDDHIS	- Tempat Ibadah dan Links Website Buddhis
ARTIKEL DHARMA	- Artikel Buddha Dharma
TOKOH BUDDHIS	- Tokoh Agama Buddha Indonesia
INFO UMAT	- Kegiatan Umat (Peresmian Kantor / Usaha / Kelahiran / Perkawinan dll)
INFO PARAMITA	- Umat Buddha Yang Membutuhkan Bantuan Dari Umat Buddha
INFO DUKACITA	- Info Umat Buddha Yang Meninggal dan Memoriam
PELAYANAN SEMBAHYANG	- Pelayanan Sembahyang Bagi Umat Buddha
PERATURAN	- Peraturan Keagamaan Dan Peraturan Lainnya
DIREKTORI IKLAN	- Iklan Gratis Bagi Umat Buddha Maupun Lainnya
FORUM DISKUSI	- Forum Diskusi Bagi Umat Buddha
NEWSLETTER	- Berita-Berita Infobuddhis.Com Ke Umat Buddha

Bagi Umat Buddha yang ingin memberikan informasi/ berita dapat langsung mengunjungi website [www.infobuddhis.com](http://www.infobuddhis.com), E-mail. [info@infobuddhis.com](mailto:info@infobuddhis.com)

[www.InfoBuddhis.com](http://www.InfoBuddhis.com)

Dari Umat Buddha Untuk Umat Buddha

# JJ88

**Pusat Grosir**  
**Pasar Pagi Mangga Dua**  
**Lt. IV Blok A - BA No. 33**  
**Exclusive Boutique Center**  
**Jl. Mangga Dua Raya**  
**Jakarta 14430**

**Telp. (+62 21) 6252302**  
**email: [jj88\\_ng@yahoo.com](mailto:jj88_ng@yahoo.com)**



# Mimpi dan Bangun

Master Sheng-yen

Buddha menggambarkan kesadaran hidup sebagai mimpi. Memahami kehidupan sebagai mimpi mungkin sulit, terutama jika kehidupan tampak sebagai sesuatu yang menawarkan kesenangan dan kebahagiaan. Tak seorang pun suka terbangun ketika sedang bermimpi yang menyenangkan. Demikian pula hidup tak khayalnya ilusi.



Bagaimana kita dapat membedakan mimpi dan bangun? Menurut Buddha, tidur merupakan mimpi singkat, sedangkan kehidupan adalah mimpi panjang. Anda akan menyadari kenyataan bahwa anda terus bermimpi. Dalam Buddhisme, bangun dari mimpi kehidupan yang panjang berarti menyadari sepenuhnya sifat jati diri anda sendiri. Seseorang yang tidak mengalami realisasi ini akan terus terperangkap dalam mimpi.

Segala sesuatu akan berubah, dan segala sesuatunya tidaklah nyata. Kita berpikir bahwa mimpi kita tidak nyata dan kita percaya bahwa saat kita terbangun adalah yang nyata realita. ***Ketika kita mengenali sifat ilusi tubuh, dunia, kehidupan dan kematian, kita akan melihat bahwa baik tidur maupun bangun sama halnya seperti keadaan mimpi.***

Seseorang fotografer Tiongkok bernama Lang Jing-shan mengambil gambar di daerah sekitar Sungai Yangtze dan Sungai Kuning, membuatnya mirip lukisan “Gunung dan air”. Gambar tersebut secara keseluruhan menjadi sesuatu yang mengesankan dibangun dengan pecahan-pecahan. Inilah cara pikiran kita bekerja. Pengalaman kita disimpan sebagai pecahan pikiran bawah sadar. Kita tidak pernah mengingat pengalaman secara keseluruhan, bahkan lebih cenderung potongan dan penggalan kecil. Pada waktu atau tempat tertentu, pecahan tersebut muncul kembali dalam kesadaran kita dan akan pergi ketika kita bermimpi.

Mungkin anda mengalami *deja vu* ketika anda pernah atau membaca sesuatu yang anda percaya bahwa anda pernah melihat atau membaca sebelumnya. Kita semua mempunyai banyak pengalaman dan pemikiran yang dapat memicu perasaan dan respon pikiran kita. Akan tetapi sebagaimana foto yang impresionis tersebut, respon yang ada hanyalah pecahan refleksi ilusi dari pengalaman, pikiran dan fantasi kita.

Sedikit orang tahu kapan mereka bermimpi; lebih sedikit lagi yang ingin terbangun ketika menemukan dirinya bermimpi. Seseorang yang tidak melihat sifat jati dirinya akan berpikir bahwa ia terbangun sehingga hidup terlihat nyata dan ia tidak menderita. Ketika ia mengenali sifat ilusi dirinya, ia menyadari bahwa ia hanyalah bermimpi sangat lama dan bahwa mimpi ini adalah penderitaan. Akan tetapi relatif sedikit orang menghargai bahwa dengan mengenali sifat ketidakkekalan dan ilusi dari kehidupan sehari-hari memerlukan praktek harian. Hanya mendengar kata-kata saya tidaklah cukup. Oleh karena itu, bacalah buku dan capailah pengertian intelektual dari konsep tersebut. Banyak orang telah mendengar mengenai praktek Buddhis, akan tetapi sedikit orang benar-benar memiliki komitmen terhadapnya. Lebih sedikit lagi orang yang mempraktekannya, yang terbangun dari mimpi, daripada mereka yang kembali bermimpi.

Sebuah dongeng Tiongkok yang terkenal berjudul “Mimpi Akan Butiran Padi,” menceritakan seorang pemuda yang melakukan perjalanan ke ibukota untuk mengikuti ujian sebagai pejabat pemerintahan. Di jalan ia bertemu dengan seorang laki-laki tua yang memasak nasi. Orang tua ini melihat bahwa pemuda tersebut kelelahan dan memberikannya bantal dan mempersilakannya istirahat. Pemuda tersebut berbaring dan tertidur dalam mimpi yang panjang.

Ia bermimpi telah mencapai nilai tertinggi dalam ujian tersebut. Kemudian ia menikahi seorang putri dan menjadi perdana menteri di pengadilan kerajaan. Ia memiliki banyak selir dan pada saat ia mencapai usia keseratus, anak-anaknya terlalu banyak dan tak terhitung. Ia menikmati kehidupan yang panjang dan bahkan pada masa tuanya ia tidak ingin meninggal. Setelah ia meninggal, dua setan membawanya ke neraka karena telah menyalahgunakan kekuasaan dan menyalahgunakan dana pengadilan. Ia dihukum oleh hakim kematian dan harus memanjat gunung pisau setelah dilempar ke sebuah tangki raksasa yang berisi minyak mendidih. Ia merasakan sakit yang luar biasa dan menjerit. Pada saat itulah seorang laki-laki tua membangunkannya dan mengatakan bahwa sarapannya telah siap.

Untuk mempersiapkan sarapan tersebut hanya memerlukan waktu dua jam, akan tetapi mimpi yang dialami anak muda ini memerlukan waktu seratus tahun. Waktu berlalu dengan cepat adalah pengalaman yang lazim, tidak hanya dalam mimpi, akan tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Terkadang kita mengalami mimpi yang tampak sangat panjang, yang sebenarnya hanya beberapa menit saja dari waktu terjaga. Persepsi



waktu yang berbeda juga terjadi ketika kita melakukan meditasi duduk. Jika kaki anda terluka dan anda tidak dapat berkonsentrasi, maka waktu terasa seperti merangkak, tetapi jika kaki anda baik-baik saja dan konsentrasi tidak menjadi masalah, maka waktu terasa seperti terbang.

Mimpi secara alami merupakan ilusi dan pasti berlalu, demikian juga kesadaran kita terhadap waktu dan realita juga berlalu seperti mimpi. Akan menjadi salah bila kita berpikir bahwa tindakan kita ketika terjaga adalah tidak berhubungan dengan apa yang terjadi dalam mimpi tersebut. Kita tidak harus menderita dikarenakan tindakan kita dalam mimpi-mimpi tersebut, dan kita tidak dapat menghindari konsekuensinya pada saat terjaga. Tindakan dan ucapan kita menghasilkan efek yang kuat, tahan lama dan tidak mudah pudar seperti halnya mimpi. Ini adalah prinsip sebab akibat.

Kebanyakan orang berpikir bahwa mereka tidak bertanggung jawab atas pikiran mereka jika mereka tidak mewujudkannya dalam tindakan. Kita semua mempunyai pikiran buruk yang tidak diwujudkan dalam tindakan seperti menginginkan segala sesuatu yang kita lihat, ingin mencelakai orang yang tidak kita sukai, dan seterusnya. Bahkan para ibu yang sangat mencintai terkadang berpikir untuk membunuh anak-anaknya sendiri ketika mereka menangis terlalu kuat. Intinya, kita tidak percaya bahwa pikiran ini dapat melanggar sila Buddhis mengenai tidak berbohong, tidak membunuh, tidak berbuat asusila, dan tidak mencuri. Bagi seorang Bodhisattva, memiliki pikiran seperti itu sama halnya dengan melanggar sila. Sedikit orang berpikir untuk menyerang dan membunuh ketika mereka duduk bermeditasi. Siapapun yang berlatih secara teratur dan mengadopsi perilaku seorang Bodhisattva, hendaknya melepaskan ide tentang tidur dan kehidupan nyata sehari-hari.

Ketika bermimpi, orang-orang sering mengalami pikiran yang tidak baik atau melakukan tindakan yang tidak baik. Hal ini dikarenakan pemikiran seperti itu memang telah ada dalam pikiran mereka. Bagi para praktisi tingkat tinggi tidak akan bermimpi melakukan hal yang salah, seperti halnya mereka tidak melanggar sila ketika terjaga. Inilah yang disebut sebagai pikiran dan tindakan yang sama. Ketidaksamaan di sisi lain menyiratkan bahwa orang tersebut tidak melanggar sila ketika terjaga, tetapi masih memiliki pikiran salah ketika bermimpi. Berikut ini adalah anekdot dari pengalaman mengajar saya yang merupakan sebuah analogi ketidaksamaan tersebut. Beberapa tahun yang lalu, listrik di salah satu kelas saya mati. Para murid mulai berteriak dan tertawa. Mengapa/ pikiran tersembunyi mereka muncul. Mereka dapat mengontrol diri ketika lampu hidup, akan tetapi mereka bebas ketika mereka dalam kegelapan.

Meskipun kita mungkin mengerti bahwa kehidupan kita sia-sia, tidak nyata dan seperti mimpi, kita masih saja bertanggung jawab atas mimpi tidur dan bangun. Seperti halnya aktivitas dari tubuh yang menghasilkan karma, demikian juga aktivitas dari pikiran. Sebagai contoh, jika anda tidak mengetahui seseorang dibelakang anda sehingga anda menginjak kakinya dan kemudian anda minta maaf kepadanya. Dalam hal ini anda seolah-olah tidak merasa bahwa anda telah melakukan sesuatu yang salah. Demikian pula halnya menurut perspektif seorang Bodhisattva bahkan tindakan tubuh tidak serius, akan tetapi tidak demikian halnya dengan pikiran. Sebaliknya makhluk awam meyakini bahwa karma tubuh lebih serius daripada karma pikiran.

Karena jalan Bodhisattva berdasarkan kesadaran mental, maka kita hendaknya mengerti bahwa karma yang disebabkan oleh tubuh sangat kecil artinya bila dibandingkan dengan karma yang dihasilkan oleh pikiran. Oleh karena itu, kita hendaknya menaruh perhatian terhadap perilaku mental kita dan bertanggung jawab terhadapnya. Kita harus membuat pikiran kita sederhana, damai dan tenang. Praktek yang tulus dan disiplin akan menenangkan tubuh maupun pikiran, dan selanjutnya akan memungkinkan kita untuk mengurangi karma pengganggu kita.

## 是梦？是醒？

作者：圣严法师

佛陀说，人生如梦幻。尤其当生命充满著欢喜和快乐的时候，要把它当成是场梦，何其困难。没有人想从美梦中醒来，更不用说视生命如虚幻了。如何分辨自己是在梦中还是清醒的呢？佛陀告诉我们，睡眠是由短暂的梦结合起来，而生命则是一场长而久的梦。你可能发现自己身处梦境而觉醒过来，但很快又再落入梦中。佛法中有提到，从人生大梦中清醒过来，这是指一个人终于了悟了自性。众生如果没有这种体验，将永远沉睡于人生的春秋大梦中。

## 修行让久梦觉醒

我们总认为梦不是真的，而清醒的时刻才是真实的。但是当我们发觉身体本身，还有这个世界、生与死都是虚妄的，才明白睡著与醒著的时候，其实都如同梦境一般。





中国有一位知名的摄影师郎静山，他把在黄河和长江所拍摄的照片，重新组合起来成为一种中国山水画，整个画面呈现出的意境，是由许多的片面交织相成。我们的心也是这么地在运行，人生的经历就像碎片般的储存在潜意识之中。我们的记忆通常并不完整，而是支离破碎的片段，然在某一个时间或地方，这些片片段段就出现了，做梦时也是如此。

我们都曾有过这样的经验，一种似曾相似的感觉，牵动著情感与心中的回响。就像印象派的照片，这些都不过是片段的表相，映现出个人的经验、思惟和幻想。只有少数的人知道自己在做梦，而更少的人愿意从美梦中醒来。未见自性的人总以为自己是清醒的，觉得自我的生命是真实而没有痛苦的。当他们察觉「我」是虚妄的时候，才会发现自己已经做了好久的梦，充满了痛苦的梦。

然而很少人能够领会，必须经过认真的修行才能体认人生如幻的本质。仅仅听我的开示、看一本书，或从知见和观念上去理解是不够的。很多人知道佛教讲修行，但真正愿意实地去修行的人很少，而能够每天认真修行，从久梦中觉醒不再入睡，并见到自性的人，更是少之又少了。

## 梦虚妄而易逝

中国有一个很名的民间故事，叫做黄粱一梦。它是说，有一个年轻人进京赶考，想求取功名利禄。途中遇见一位老人正在煮小米粥。老人见他旅途劳累，就给了他一个枕头，叫他歇息一会儿。年轻人躺下身后，就沉沉睡去，并且做了一个好长好长的梦。梦中，他考中状元，和公主成亲，并做了朝廷的宰相。之后他还纳受了许多妻妾，到了一百岁时，儿孙多得不可计数。

他享受著健康长寿和富贵荣华，乃至到了这般高龄，还不想面对死亡。毕竟时辰还是到了，两个恶鬼把他抓到地府，因为他曾经滥用职权，侵占公款，地府的判官处了他极刑，惩罚他上刀山、下油锅，他遭受无比的痛楚，声嘶力竭地哭嚎。就在此时，老人叫醒了他，原来小米粥已经煮好了。

虽然老人只花了两小时煮粥，但年轻人的这场梦却足足经过了一百年之久。光阴飞逝，不只是梦，我们的日常生活也是如此。有时候，梦里好像过了很长久的时间，但现实人生却只经历了几分钟而已。这种不同时间经历的感受，在打坐时也会发生。当腿痛无法专心的时候，时间过的缓慢无比；而当腿没有不舒服，心可以专注于方法上时，时间就过得特别快。

梦本身是虚妄而易逝的，而我们对于时间和现实人生的觉知也像做梦一样。但是如果把醒著时的行为，看成如梦中行为般地不重要，那可真是错了。或许我们不会因梦里的事情而受苦果，但醒著时的行为所产生的果报却是无可避免的。我们的言语和行为会带来强而持久的影响，不像梦般容易消逝。这就是因果，也是业报的法则。

## 留意心念不造业

大多数人认为对于没有付诸行动的念头不需要负责任。我们都有过不好的念头，但实际上并未真正去做。即使最慈爱的母亲对于不乖巧的孩子，有时候也难免会起伤害的念头。大致来说，那些不好的念头虽然没有违犯佛教的戒条，但对于一个菩萨行者，心存歹念等同于犯戒。很少有人会在打坐时，会想去打人或杀人，但在睡梦或日常生活中，暴力和杀人的念头却会时而浮现。所有有心于定课修行，学菩萨道的人，无论在睡梦中或日常的生活里，都应该将不好的念头舍弃。

人在梦中往往有不好的念头或做坏事情，因为这些想法早已存在于心中。但真正精进的修行人在梦中也不会做坏事，就像平时不犯戒一样，这是意念与行为，也就是身与意的一致不二；而相反的，也就是身与意不一致的情况，虽然醒著的时候不犯戒，但梦里仍有邪恶的念头产生。有一个有趣的例子可以做说明，几年前，我上课时突然遇上停电，班上的学生们情不自禁开始大叫或大笑。在黑暗中，他们潜藏的内心显现了，因为在光亮中，他们懂得自我控制，但是在黑暗中，却放任自己觉得自由解脱了。

尽管明白生命虚幻，如梦般不真实，但不论是人生的梦，或是在人生当中所做的梦，我们仍然要对自己的行为负责任。因为身体的活动是业，心理的活动也是业。比如说，如果你不知道身后有人，不小心踩到了他的脚，一定会道歉，在这种情形下，不会觉得自己做了什么大错事。同样的，以菩萨的观点来看，身体的行为不算严重，但是心念就很重要了。然而凡夫却总是认为身业比意业严重得多。

我们要知道菩萨道重视心行，身体所造的业比起心的业来得微小。因此，我们应该留意自己的心念，并且对自己的心念负责任，同时让内心保持单纯、平和与宁静，以认真严谨的修行，让身心安定下来，日复一日，就能减少业障。





# Shurangama Sutra 楞嚴經

Di terjemahkan dari Mandarin ke Bahasa Inggris oleh Upasaka Charles Lu K'uan Yu  
Alih bahasa oleh dr.Djauheri

(sambungan dari edisi sebelumnya)

## MENYATUKAN ENAM SALURAN SALURAN MELALUI MATA

'Sekali lagi, Ananda, mengapa keenam saluran (khayalan ke pikiran) mendasari kepustakaan Tathagata yang alamiah dan sempurna. Ananda, keseimbangan penglihatan yang mengganggu penglihatan seperti halnya kedua mata dan penghalangnya merupakan masalah yang timbul dari Bodhi. Karena penglihatan timbul antara dua keadaan terang dan gelap, mereka dimasukkan ke dalam persepsi (alaya) yang disebut sebagai penglihatan (fakultatif). Penglihatan ini tidak memiliki substansi bebas yang muncul terpisah dari dua keadaan terang dan gelap. Maka, Ananda, seharusnya anda mengetahui bahwa penglihatan ini bukan timbul dari terang dan gelap ataupun dari organ penglihatan ataupun kehampaan. Mengapa? Karena jika itu timbul dari cahaya, maka ia akan lenyap apabila kegelapan timbul dan tidak akan menangkap yang belakangan. Jika itu timbul dari kegelapan, maka ia akan lenyap apabila cahaya timbul dan tidak akan menangkap yang belakangan. Jika itu timbul dari organ (penglihatan), maka tidak akan ada (objektif) terang dan gelap; maka inti dari persepsi demikian tidak akan memiliki sifat alamiah dirinya. Jika itu timbul dari kehampaan, sewaktu ia menerima dua keadaan ini, seharusnya melihat juga organ penglihatan. Lebih lagi, kehampaan itu kemudian akan menerima semua dari dirinya dan tidak memiliki hubungan dengan saluran dari kedua matamu. Maka, seharusnya anda mengetahui bahwa saluran melalui mata itu salah dan juga bukanlah sebab ataupun akibat ataupun muncul sendiri.'<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Menyeimbangkan penglihatan mewakili kebodohan, dan gangguan sebagai penglihatan terang dan gelap; kedua-duanya timbul dari Bodhi. Bodhi tersebut ditutupi oleh kebodohan; maka tiga sifat alaya : pembuktian diri, persepsi dan bentuk, semuanya tidak nyata adanya.

## SALURAN MELALUI TELINGA

'Ananda, jika seseorang secara tiba-tiba menutup kedua telinganya, gangguan akan timbul dari organ inderanya dan dia akan mendengar suara di kepalanya. (Penutupan telinga ini) demikian juga telinga dan gangguan yang dialami merupakan masalah yang timbul dari Bodhi. Oleh karena pendengaran timbul antara dua keadaan ketenangan dan pergerakan, mereka dimasukkan ke dalam persepsi (alaya) yang disebut sebagai pendengaran. Pendengaran ini tidak memiliki inti bebas dari ketenangan dan pergerakan. Ananda, seharusnya anda mengetahui bahwa pendengaran datang bukan dari ketenangan, maupun pergerakan, juga dari organ indera maupun kehampaan. Mengapa? Karena jika itu timbul dari ketenangan, ia akan berakhir sewaktu adanya pergerakan dan tidak akan mendengar yang belakangan. Jika itu timbul dari pergerakan, ia akan lenyap sewaktu datang ketenangan dan tidak akan mendengar yang belakangan. Jika ia timbul dari organ indera, tidak akan dijumpai (objektif) ketenangan dan pergerakan; maka pendengaran fakultatif ini tidak memiliki inti dirinya. Jika ia timbul dari kehampaan, dan yang bias mendengar (sebenarnya) bukanlah kehampaan tersebut. Lebih lagi, kehampaan itu akan mendengar dirinya sendiri dan tidak memiliki hubungan dengan saluran melalui telingamu. Maka, seharusnya anda mengetahui bahwa saluran melalui telinga bukanlah sebab ataupun akibat ataupun muncul sendiri.'

## SALURAN MELALUI HIDUNG

'Ananda, jika seorang manusia secara tiba-tiba menghentikan nafasnya, lobang nafasnya akan terasa dingin. Oleh karena perasaan ini, dia dapat membedakan (ventilasi) yang lapang dari keadaan (tercekik) dan kehampaan dari kepenuhan, serta dapat mencium bau yang sedap dan yang bau. Menahan nafas seperti halnya hidung dan perasaan yang dirasakan merupakan masalah yang timbul dari Bodhi. Oleh karena perasaan timbul dari dua kondisi salah dari kelengangan dan rintangan, sensasi menjadi persepsi (alaya) yang disebut sebagai penciuman. Penciuman ini tidak memiliki inti bebas dari kelengangan dan rintangan. Seharusnya anda mengetahui bahwa itu timbul bukan dari dua keadaan ini dan juga bukan dari hidung maupun kehampaan. Mengapa? Jika itu timbul dari kelengangan, ia akan lenyap bila timbul rintangan; tetapi mengapa ia merasakah yang terakhir? Jika itu timbul dari rintangan, ia akan lenyap bila keadaan lengang; akan tetapi mengapa ia bisa berkontak dengan wewangian dan bau-bauan yang menyengat? Jika itu timbul dari organ-organ indera, maka tidak akan dijumpai (objektif) tentang kelengangan dan rintangan; maka penciuman fakultatif ini tidak memiliki dirinya sendiri secara alamiah. Jika ia timbul dari kehampaan, ia akan mampu mencium hidungnya sendiri; jika demikian kehampaan itu sendiri akan mencium dan tidak memiliki hubungan dengan saluran masuk dari hidung. Maka, seharusnya anda mengetahui bahwa saluran ini bukanlah sebab ataupun akibat ataupun muncul sendiri.'

## SALURAN MELALUI LIDAH

'Ananda, jika sebagai contoh, seseorang menjilat bibirnya berulang-ulang, dia akan memiliki kesulitan (dengan perasaan perabaannya), jika ia sedang sakit dia akan mengalami perasaan pahit dan jika ia sedang sehat,



(agak) manis yang dirasakannya. Maka pahit dan manis mengungkapkan bahwa perasaan itu tidak berasa tanpa kehadiran (perasaan) yang membangkitkan dan juga, dengan lidah dan kesulitan (timbul akibat rasa) merupakan khayalan dari Bodhi. Khayalan ini akibat kesalahan luar (seperti) pahit dan manis dan ditarik ke dalam persepsi (alaya) yang disebut sebagai rasa. Rasa ini tidak memiliki inti bebas di luar dari rasa (seperti) manis dan pahit, dan tanpa rasa. Ananda, seharusnya, anda mengetahui bahwa persepsi rasa bukan timbul dari rasa (seperti) manis dan pahit dan juga tanpa rasa, juga bukan dari organ indera maupun kehampaan. Mengapa? Karena itu bukan timbul dari rasa manis dan asam; ia akan hilang dalam keadaan tanpa rasa, akan tetapi mengapa ia merasakan keadaan yang terakhir? Jika itu timbul dari tanpa rasa, ia akan hilang bila bersentuhan dengan rasa manis; tetapi mengapa ia masih merasakan manis dan asam? Jika itu timbul dari lidah, yang terakhir itu asalnya bukan dari tanpa rasa maupun rasa manis atau asam; maka kita mengetahui bahwa organ perasa tidak memiliki inti di dalam dirinya. Jika itu timbul dari kehampaan, yang terakhir itu bukanlah mulutmu, yang bias merasakan dirinya sendiri; jadi apa hubungannya dengan saluran dari lidah? Maka, seharusnya anda mengetahui bahwa saluran ini tidaklah nyata dan juga bukanlah sebab ataupun akibat ataupun muncul sendiri.'

## **SALURAN MELALUI TUBUH**

'Ananda, sebagai contoh, jika seseorang menyentuh tangannya yang panas dengan yang dingin dari lainnya, jika dingin itu melebihi rasa panas, tangan yang panas akan menjadi dingin dan jika yang panas melebihi yang dingin, yang dingin akan menjadi panas. Perasaan ini diungkapkan oleh kedua tangan yang bersatu dan kemudian berpisah. Sentuhan ini membangkitkan perasaan, bersama dengan tubuh dan khayalan, merupakan masalah yang timbul dari Bodhi. Masalah ini timbul di mana ada dua keadaan kontak dan tanpa kontak, dan tertarik ke dalam persepsi (alaya) yang disebut sebagai sentuhan. Sentuhan ini tidak memiliki inti "aku" dari kontak dan tanpa kontak, dan dari keadaan menyenangkan dan tidak menyenangkan. Ananda, seharusnya anda mengetahui bahwa persepsi rasa ini bukan timbul dari kontak maupun tanpa kontak, dari perasaan yang senang atau tidak senang, juga bukan dari organ indera atau kehampaan. Mengapa? Jika itu timbul dari kontak, ia akan lenyap dalam keadaan tanpa kontak; mengapa dapat ia merasakan keadaan yang terakhir? Hal ini sama dengan keadaan menyenangkan dan tidak menyenangkan. Jika itu timbul dari organ-organ indera, ia akan bebas dari kontak dan tanpa kontak, serta dari keadaan menyenangkan dan tidak menyenangkan; maka tubuhmu yang merasakannya tidak memiliki inti dirinya. Jika itu timbul dari kehampaan, yang terakhir akan merasakan rabaan dirinya sendiri; jadi apa hubungannya dengan saluran melalui tubuh? Maka, seharusnya anda mengetahui bahwa saluran ini salah dan bukanlah sebab ataupun akibat ataupun muncul sendiri'.

## **SALURAN MELALUI INTELEKTUAL**

'Ananda, jika seseorang tidur, dia mengorok; dan kemudian sewaktu terbangun, ia melihat benda-benda, dia mampu mengingatnya dan setelah suatu waktu akan melupakannya sama sekali. Hal ini merupakan keadaan pembalikan dari lahir, statis, berubah dan mati yang terus menerus dibawa ke dalam intelektual bagian terbawah; maka organ "mana", yang bergabung dengan intelektual dan masalah (yang dialami) merupakan suatu penyakit yang timbul dari Bodhi. Penyakit ini timbul akibat penerimaan dua keadaan salah dari kelahiran dan kematian, suatu persepsi yang menyelubungi semua data dalam yang tidak bisa dijangkau penglihatan dan pendengaran; maka hal itu disebut sebagai mengetahui. "Mengetahui" itu tidak memiliki intinya sendiri, terpisah dari keadaan bangun dan tidur, serta dari keadaan lahir dan mati. Maka, Ananda, seharusnya anda mengetahui bahwa organ untuk mengetahui itu timbul bukan dari keadaan bangun dan tidur, juga bukan dari keadaan lahir dan mati, dan juga bukan dari organ indera ataupun kehampaan. Mengapa? Karena jika itu timbul dari keadaan bangun, maka ia seharusnya lenyap dalam keadaan tidur; jadi mengapa seseorang tidur? Jika itu timbul dari kelahiran, maka ia akan menjadi kehampaan pada kematian; jadi siapa yang akan mati? Jika itu timbul dari kematian, maka ia akan lenyap dalam kelahiran, jadi siapa yang akan hidup? Jika itu timbul dari organ-organ indera, jadi sewaktu tubuh mengalami dua keadaan bangun dan tidur, "mengetahui" tidak memiliki inti dirinya sendiri, terpisah dari keadaan ini dan akan seperti bunga di langit. Jika itu timbul dari kehampaan, yang terakhir akan mengetahui bahwa segala sesuatunya dan tidak akan memiliki hubungan dengan saluran masuk melalui intelektual. Maka, saluran itu bukanlah sebab ataupun akibat ataupun muncul sendiri.'

## **MENYATUKAN DUA BELAS AYATANA (ENAM ORGAN INDERA DAN ENAM ORGAN DATA)**

### **MATA DAN BENTUK**

'Kembali lagi, Ananda, 12 ayatana secara mendasar (sama dengan) keadaan Sempurna dalam kepustakaan Tathagata. Ananda, coba perhatikan lekukan dan aliran dalam taman Jetavana. Apakah itu bentuk yang menciptakan penglihatan mata atau kebalikannya? Jika organ penglihatan menciptakan bentuk, sewaktu anda

mengamati kehampaan yang bukan bentuk, bentuk-bentuk itu akan lenyap, artinya tidak ada apapun yang akan nyata. Jadi bila bentuk-bentuk itu tidak ada, apa yang bisa dipergunakan untuk mengungkapkan kehampaan?<sup>2</sup> Hal ini sama dengan kehampaan. Jika bentuk menghasilkan penglihatan mata, sewaktu anda melihat kehampaan yang bukan merupakan bentuk, penglihatanmu akan lenyap, yang artinya apapun tidak akan nyata; jadi siapa yang membedakan kehampaan dari bentuk? Maka, seharusnya anda mengetahui bahwa bukanlah penglihatan maupun bentuk juga kehampaan memiliki tempat tertentu, dan bahwa bentuk dan penglihatan adalah salah dan juga bukanlah sebab ataupun akibat ataupun muncul sendiri’.

---

<sup>1</sup>Tidur mengakibatkan lupa dan bangun menghasilkan ingatan. Ingatan mewakili kehidupan dan lupa mewakili kematian. Hal ini menunjukkan bahwa objek-objek (yang diwakili) intelektual tidaklah timbul dari luar, akan tetapi khayalan yang timbul dari keadaan dalam. Kelima indera hanya mengumpulkan fenomena kausal yang tidak dapat dicapai intelektual sedangkan yang terakhir mengumpulkan data dalam yang merupakan bayangan dari objek-objekluar yang timbul dan lenyap tanpa rintangan. Maka, kelahiran dan kematian disebabkan oleh intelektual yang tidak berupa ini.

<sup>2</sup>Bentuk dan kehampaan merupakan dualitas yang ekstrim; bila bentuk lenyap, bagaimana mungkin kehampaan tetap ada?

## TELINGA DAN SUARA

‘Ananda, sewaktu anda berada di taman Jetavana, mendengar suara hentakan gendang untuk memberitahukan makan siang dan suara lonceng untuk mengumpulkan bhikkhu-bhikkhu, suara ini saling mendahului satu sama lain; apakah mereka mendatangi telinga ataupun telinga itu yang mendekati mereka? Ananda, jika mereka mendatangi telinga, hal ini seperti Saya sewaktu sedang meminta makanan di Sravasti, dan tidak hadir di taman Jetavana. Jika suara ini mendatangi telinga Ananda, seharusnya Maudgalaputra dan Kasyapa tidak mendengarnya. Jadi mengapa semua 1.250 bhikkhu-bhikkhu, sewaktu mendengar suara lonceng, datang bersamaan ke aula untuk makan? Jika telingamu yang mendatangi suara itu, hal itu seperti sewaktu Saya kembali ke taman Jetavana dan tidak berada di Sravasti. Jadi mengapa anda mendengar suara gendang, jika telingamu mendatangi sumber suara, seharusnya anda tidak mendengar suara lonceng berbunyi pada saat yang sama, juga suara-suara gajah, kuda, kerbau dan domba (di dalam taman ini.) Jika tidak adanya keadaan datang dan mendatangi, maka tidak akan ada dijumpai pendengaran. Maka, seharusnya anda mengetahui bahwa pendengaran dan suara tidak memiliki tempat dan kedua-duanya salah, dan bukan sebab ataupun akibat ataupun muncul sendiri.’<sup>1</sup>

## HIDUNG DAN PENCIUMAN

‘Ananda, coba hanya cium bau asap dari kayu pembuat kipas dari tempat pembakaran. Yang dibakar itu sedikit akan tetapi baunya menyebar ke Sravasti dan sekitarnya.<sup>2</sup> Apakah anda berpikir bahwa wewangian ini timbul dari kayu, dari hidungmu, atau dari kehampaan? Ananda, jika itu timbul dari hidungmu, maka seharusnya ia dihasilkan dan disebarkan dari sana, akan tetapi hidungmu bukanlah kayu itu, bagaimana mungkin wewangian itu bisa mencapai daerah sana? Jika anda berkata bahwa anda mencium wewangian, itu seharusnya dihirup ke dalam hidung, tetapi oleh karena ia mengalir dari sana (seperti yang diceritakan sebelumnya), hal ini salah bila anda mengatakan bahwa anda menciumnya. Jika itu timbul dari kehampaan, yang terakhir akan permanen, demikian juga dengan wewangian tersebut, maka tidak diperlukan untuk membakar kayu tersebut. Jika itu timbul dari kayu tersebut, inti harumnya telah menjadi asap karena pembakaran, dan jika hidungmu mencium bau harum ini, hidungmu akan penuh dengan asap; seperti halnya asap akan menguap ke udara, bagaimana mungkin ianya bisa tercium sampai jarak yang jauh sebelum ianya mencapai mereka? Maka, seharusnya anda mengetahui bahwa bau, hidung dan penciuman tidak memiliki tempat tersendiri, dan bahwa penciuman dan bau adalah salah dan bukan merupakan sebab ataupun akibat ataupun muncul sendiri’.

---

<sup>1</sup> Jika pendengaran dipisahkan dari suara, semua pembeda akan hilang, dan kepustakaan Tathagata akan terungkap.

<sup>2</sup> Arti harfiahnya kota Sravasti dan tempat-tempat lain sekitarnya dengan jarak 40 mil.

## LIDAH DAN RASA

‘Ananda, dua kali dalam sehari anda meminta makanan dan jarang diberi mentega dan krim yang rasanya enak. Apakah anda berpikir bahwa rasa ini timbul dari kehampaan, lidahmu atau makanan tersebut? Ananda, jika itu timbul dari lidahmu, yang terakhir telah menjadi mentega dan oleh karena anda hanya memiliki satu lidah, bagaimana anda dapat merasakan madu tersebut? Jika tidak, ini berarti bahwa rasa itu tidak berubah, jadi bagaimana dapat disebut sebagai merasai? Jika itu berubah dan oleh karena lidahmu itu berupa suatu inti, bagaimana lidah yang satu ini dapat merasakan berbagai macam rasa? Jika itu timbul dari makanan, yang terakhir tidak dapat mengetahuinya, jadi bagaimana ia dapat merasakan dirinya sendiri? Dengan anggapan, bahwa ia

dapat mengetahuinya sendiri, dirinya dan makanan lain tidak akan berhubungan dengan apa yang anda rasa. Jika itu timbul dari kehampaan, sewaktu anda “menggigit” udara, apakah yang dirasakan? Dengan anggapan bahwa itu timbul dari kehampaan, sewaktu yang terakhir merasakan garam, seperti lidahmu terasa asin, muanda seharusnya demikian juga; jika demikian halnya, semua manusia akan seperti ikan di laut. Jika anda adalah rasa asin, anda tidak mengetahui apa yang tidak berasa, dan tidak merasakan garam, anda tidak akan memiliki rasa; jadi bagaimana mungkin ada dijumpai rasa? Maka, seharusnya anda mengetahui bahwa rasa, lidah maupun merasakan itu memiliki tempat tertentu, dan bahwa merasakan dan rasa itu adalah salah, dan bukanlah sebab ataupun akibat ataupun muncul sendiri.’

## TUBUH DAN SENTUHAN

‘Ananda, anda terbiasa untuk menyentuh kepalamu dengan tangan setiap pagi hari. Sewaktu merasakan sentuhan ini, apakah anda mengetahui bahwa yang manakah yang menggosok, apakah tangan atau kepalamu? Jika itu tanganmu, maka (objek) kepala seharusnya tidak merasakan bahwa ia disentuh; jika demikian bagaimana mungkin ada sentuhan? Jika itu tanganmu, maka tidaklah diperlukan tangan itu untuk menyentuhnya; jadi bagaimana bisa dikatakan adanya sentuhan? Jika kedua tangan dan kepala merupakan subjek, maka anda, Ananda, seharusnya memiliki dua kepala. Jika itu timbul akibat kontak antara tangan dengan kepalamu, maka seharusnya kedua tangan dan kepala adalah satu, dan antara satu dengan yang lainnya tidak bisa bersentuhan. Jika itu terdiri dari dua (contoh tangan dan kepala), dari manakah ia timbul, karena subjek dan objek berbeda? Tidak mungkin akan dijumpai sentuhan sewaktu kepalamu bersentuhan dengan kehampaan. Maka, seharusnya anda mengetahui bahwa bukanlah perasaan disentuh ataupun tubuhmu memiliki tempat tertentu, dan bahwa mereka itu salah, dan bukanlah sebab ataupun akibat ataupun muncul sendiri’.

## INTELEKTUAL DAN DHARMA

‘Ananda, oleh karena yang baik, yang jahat dan netral berubah, intelektualmu (mana) akan selalu menimbulkan dharma. Apakah dharma ini timbul dari pikiran atautkah mereka timbul terpisah dari padanya dan memiliki tempat tersendiri? Ananda, jika mereka sama halnya dengan pikiran, mereka tidak akan menjadi objek karena mereka bukanlah fenomena kausalnya; jadi bagaimana mungkin mereka memiliki tempat tersendiri? Jika mereka timbul terpisah dari pikiran dan memiliki tempat masing-masing, apakah mereka memiliki pengetahuan (fakultatif) atau tidak? Jika memiliki pengetahuan (fakultatif) dan pembeda dari padamu, seharusnya mereka bukanlah dharmamu tetapi seharusnya menjadi kepunyaan pikiran salah seorang. Jika mereka memiliki pengetahuan (fakultatif) dan dharmamu (pada saat yang sama), mereka hanyalah pikiranmu; jadi bagaimana anda dapat memiliki pikiran lain seperti yang anda miliki? Jika mereka berbeda dari anda dan tidak memiliki pengetahuan (fakultatif), di manakah letak mereka, oleh karena mereka tidak memiliki (fenomena tidak berbentuk seperti) bentuk, suara, bau atau tanpa kontak, seperti halnya kehampaan? Oleh karena mereka tidak bias ditunjukkan dalam bentuk maupun kehampaan, seharusnya tidak dijumpai di alam ini kehampaan di dalam kehampaan. Dengan anggapan bahwa dijumpai kehampaan di luar dari kehampaan, mereka tidak bias menjadi fenomena kausal pikiran; jadi di mana mereka? Maka, seharusnya anda mengetahui bahwa baik dharma ataupun pikiran memiliki tempat tertentu dan bahwa intelektual dan dharma keduanya salah, dan bukanlah sebab ataupun akibat ataupun muncul sendiri’.

**Bersambung ke edisi selanjutnya...** Sumber: *Shurangama Sutra, Pustaka Pundarika.*



**GEMAPUTRA**  
Konsultan Manajemen & Perpajakan

Jalan Keamanan Raya(d/h Kancil) No. 51 A, Jakarta Barat  
Telp.: (021) 6301181 • Fax.: (021) 6300585 • HP: (021) 928 62 961 • 0816 84 1486  
Email: b26tan@indosat.net.id • Website: www.konsultangemaputra.com

- ✦ HAK KEKAYAAN INTELEKTUAL (HAKI) ; Hak Cipta, Paten, Merek Dagang, Desain Industri, Desain Tata Letak Sirkuit, Rahasia Dagang
- ✦ PERPAJAKAN ; Perorangan, CV, PT, PD/UD, dan lain-lain
- ✦ PERTANAHAN & BANGUNAN ; Sertifikat Tanah, Balik Nama, IMB, PBB, Peningkatan Hak GB/Pakai menjadi Hak Milik
- ✦ DOKUMEN PRIBADI & PERJALANAN ; KTP, Akta Kelahiran, Akta Perkawinan, ERP/MERP, Naturalisasi (Pewarganegaraan RI), Istri Ikut Suami (WNI, Pasal 7 ayat 1&2), Passport, Dokumen Orang Asing (KITAS/KITAP), dan lain-lain
- ✦ PERDAGANGAN & PERIZINAN ; Pendirian PD/UD/CV/PT, SIUJK, PMA, PMDN, Izin Pariwisata, UUG/HO, Legalisasi PN/Departemen Kehakiman & HAM/Departemen Luar Negeri, Depkes, dan lain-lain
- ✦ PENERJEMAH ; Indonesia-Inggris vv., Indonesia-Mandarin vv., dan lain-lain
- ✦ SURAT KENDARAAN ; STNK - KIR - SIM
- ✦ WEBSITE DESIGN & WEB HOSTING ; (www.namausaha-anda.com)
- ✦ KONSULTASI DAN BANTUAN HUKUM





# Pahala & Manfaat Melafalkan Amitabha Buddha

(Dirangkum dan diterjemahkan dari berbagai sumber, oleh YM Bhiksu Tadisa Paramita Mahasthvira 净仁法师)

阿弥陀佛，依正庄严，无上医王，  
光中极尊，佛中之王，慈悲难量。

**Namo Bhagavate Sakyamunaye Tathagataya Arhate Samyaksambuddhaya**

## Pendahuluan

Dunia ini adalah dunia yang dipenuhi "lima kekeruhan 五濁惡世", terutama pada masa kini kekeruhan semakin bertambah cepat dan dalam, terasa lobha (*keserakahan*), dosa (*kebencian*), moha (*kebodohan*), keangkuhan, kecurigaan dan pandangan sesat manusia semakin meningkat dan berkembang. Akibatnya banyak terjadi bencana, musibah dan malapetaka di mana-mana. Kecenderungan mentalitas, moralitas dan spiritualitas umat manusia masa kini mudah merosot sulit bangkit, sehingga tingkah laku umat manusia banyak yang sesat, jahat, aneh dan konyol. Seharusnya mereka memahami makna dan tujuan hidup maya. Kehidupan singkat ini 'BUKAN' untuk mengumbar berbagai hawa nafsu, menyibukkan diri untuk kefanaan, mengejar dan melekat kepada kekayaan duniawi. Melainkan 'Meminjam kepalsuan untuk membina kebenaran' untuk berjuang membina diri, introspeksi diri, refleksi diri, koreksi diri, meningkatkan mawas diri untuk mengembangkan potensi diri dan mencapai kesempurnaan diri.



## Hati kacau & pikiran khayal yang berkelana dan mengembara sangatlah berbahaya

Batin kita diibaratkan seperti ladang, bila tidak ditanam dengan tumbuhan yang bermanfaat maka ladang tersebut akan ditumbuhi rumput ilalang. Seperti yang dikatakan sutra ini:

《净度三昧经》里面有一句话：「一人一日中，八亿四千念，念念之所为，无非三途业。」

《地藏经》也说：「南阎浮菩提众生，举止动念，无不是业，无非是罪。」

**Sutra Cing Tu San Mei Cing**, di dalamnya ada satu bait kata, satu orang selama satu hari, memunculkan 8 milyar empat ribu pikiran, pikiran-pikiran tersebut cenderung tiada bukan ciptakan karma tiga alam celaka; juga Di dalam **Sutra Ti Cang Cing**, disabdakan: makhluk-makhluk yang berada di selatan Jambhudvipa (Dunia Saha), pikiran selalu bergerak timbul lenyap, tiada bukan menciptakan karma dan tiada bukan menciptakan dosa kejahatan.

Bila manusia batinnya tidak ada kesibukan dan aktivitas Nienfo (*melafalkan Amithofo*) maka setiap harinya aktivitas mental dan jasmaninya selalu mempunyai kecenderungan dan mudah menciptakan dosa dan karma buruk. Umumnya kecenderungannya memunculkan pikiran dan sifat keserakahan, kebencian dan kebodohan, kesombongan/kemalasan, keraguan dan pandangan salah secara horizontal maupun vertikal, akibatnya sekarang batinnya pasti galau, resah, susah hati, pikun, pelupa, cerewet, pemarah, emosional, sulit tidur, gelisah, dan tingkah laku keburukan lainnya; akibat buruknya kelak ia pasti terjatuh di alam tiga celaka (*alam binatang, alam setan kelaparan dan alam neraka*).

Guru Agung Sakyamuni Buddha dengan Maha Welas Asih memperkenalkan keberadaan Amitabha Buddha dan Tanah Suci Sukhavati. Tanah suci Alam Sukhavati, tidak ada di tata surya, juga tidak ada di Galaksi Bima Sakti. **Upasaka senior Huang Nian-zu** beranggapan bahwa Galaksi Bima Sakti hanyalah sebuah satuan dunia saja. Sedangkan wilayah pengajaran satu Buddha dapat mencakup sepuluh miliar Galaksi Bima Sakti. Alam Sukhavati berjarak dari alam ini sepuluh triliun Alam Buddha, ada sebuah alam yang maha luas bernama Alam Sukhavati, merupakan wilayah pengajaran Buddha Amitabha, bagaimana cara untuk menuju ke sana? Praktisi sekalian yang telah membaca sutra Mahayana juga mengetahui bahwa untuk sampai ke Alam Sukhavati bukanlah hal sulit.

Karena seluruh alam semesta yang tanpa batas ini adalah terwujud dari pikiran kita, maka itu tak peduli berapa jauh jaraknya, juga tidak melampaui batas pikiran kita. Maka itu dalam sebersit niat pikiran dapat mencapai Alam Sukhavati. Kecepatan dari niat pikiran kita, tiada yang dapat sebanding dengannya. Kecepatan cahaya saja per detik hanya dapat mencapai tiga ratus ribu kilometer, sedangkan kecepatan pikiran hanya dalam waktu sekejap, tidak perlu sedetik, sudah dapat menjelajahi seluruh alam semesta yang tanpa batas ini. Buddha memberitahukan kita ini adalah kemampuan manusia. Buddha hanya mengajarkan kita untuk mengembalikan kemampuan asal kita, jika menganggap bahwa Buddha dapat memberikan sesuatu kepada kita, ini adalah omong kosong, maka itu dikatakan bahwa Ajaran Buddha sama sekali tidak ada kepercayaan takhayul.





Bumi di semesta alam tampak sangat kecil, agama lainnya percaya pada alam surga, menurut Ajaran Buddha surga bukanlah hanya satu saja, namun ada 28 alam surga, masing-masing memiliki kondisi yang berbeda, di dalam sutra Buddha dijelaskan secara terperinci. Lingkungan kehidupan kita yang sesungguhnya sangatlah luas, setiap planet di luar angkasa memiliki hubungan dengan kita. Ada rekan yang memberitahukan padaku peneliti negara barat menggunakan cara ilmiah, dapat mengetahui masa lampau seseorang, telah membuktikan bahwa manusia mengalami tumimbal lahir, ada orang yang pada masa lampainya tinggal di sebuah tempat, ada pula yang masa lampainya adalah hewan, ada juga yang berasal dari planet lain yang terlahir ke bumi.

Ruang memiliki luas yang tanpa batas, manusia planet bumi juga mungkin bertumimbal lahir di planet lain. Maka itu disebut alam ini adalah 'tempat perantaraan', sedangkan Alam Sukhavati adalah kampung halaman kita. Di dunia ini kita hanya tinggal sementara saja, setelah sampai di Alam Sukhavati, kita memiliki usia tanpa batas, waktu yang panjang barulah kampung halaman. Ketika tersesat kehilangan arah, setelah tercerahkan tidak ada yang tidak ingin kembali ke jalan yang benar, semuanya akan bertekad lahir ke Alam Sukhavati.

## Sejarah Amitabha Buddha

Menurut Sutra Kehidupan Tanpa Batas atau Sutra Agung Kehidupan Tak Terhingga (*Mahāyāna Amitāyus Sūtra*), Amitābha dulunya, pada masa yang sangat lampau dan kemungkinan pada solar sistem yang lain, adalah seorang bhikku bernama Dharmakāra. Pada beberapa versi dari sūtra, Dharmakāra digambarkan sebagai mantan raja yang, setelah mendengar ajaran dari Buddha Lokeshvararaja, meninggalkan harta dan tahtanya. Ia kemudian berketetapan hati untuk menjadi seorang Buddha dan memiliki sebuah *Buddhakṣetra* ("Tanah suci Buddha"), suatu alam yang terdapat di alam semesta primordial di luar (*Ruang dan Waktu biasa, dihasilkan dari kumpulan pahala yang dikumpulkan sang Buddha*) dimana segala isinya sempurna. Ketetapan hati tersebut tertuang dalam 48 Ikrar Agung Amitabha Buddha, menggambarkan jenis tanah suci Buddha seperti apa yang di aspirasikan oleh Dharmakāra, persyaratan seperti apa agar dapat terlahir di sana, dan wujud setiap makhluk yang terlahir di sana. Bhiksu Dharmakara mempraktikkan Dharma luhur dan terus mengumpulkan pelaksanaan suci dari 210 Koti dunia Buddha yang khas; Selama 5 Kalpa demikian terus menerus tanpa henti-henti akhirnya dapat diadakannya satu alam Buddha yang demikian suci dan murni, demikian indah, megah dan agung!

Pada versi sūtra yang dikenal luas di China, Vietnam, Korea, dan Jepang, Sumpah ke-18 Bhiksu Dharmakāra adalah bahwa setiap makhluk di alam semesta manapun yang ingin terlahir di Tanah Suci Amitābha dan menyebut namanya bahkan hanya sebanyak 10 kali akan dipastikan untuk terlahir kembali di sana. Sumpah ke-19 menjanjikan bahwa, Amitabha Buddha bersama dengan para Bodhisatwa dan makhluk suci lainnya, akan muncul di hadapan mereka yang menyebut namanya pada saat menjelang kematian. Keterbukaan dan penerimaan terhadap semua manusia tanpa terkecuali membuat Aliran Tanah Suci memiliki pengaruh besar terhadap Mahāyāna Buddhisme. Aliran Tanah Suci awalnya menjadi populer di barat laut India/Pakistan dan Afganistan, selanjutnya menyebar sampai ke Asia Tengah, Tiongkok dan seluruh dunia.


Sūtra tersebut juga menjelaskan bahwa Amitābha, setelah mengumpulkan kebajikan yang sangat besar selama sejumlah kehidupan yang tak terhingga, akhirnya mencapai Kebuddhaan dan hingga sekarang masih berdiam di tanah sucinya, yaitu: Sukhāvātī, yang digambarkan memiliki banyak kebaikan dan kegembiraan.

Doktrin dasar mengenai Amitābha dan sumpah-sumpahannya ditemukan pada tiga kanonikal teks Mahāyāna: *Sutra Kehidupan Tanpa Batas/Sutra Panjang Sukhāvātyūha*, *Sutra Amitabha/Sutra Pendek Sukhāvātyūha* *Sutra Perenungan/Sutra Amitāyurdhyāna*

Melalui usahanya, Amitābha menciptakan "Tanah Suci" (淨土, pinyin: jìngtǔ; Jepang: jōdo; Vietnam: tịnh đò) yang disebut Sukhāvātī (Sanskerta | Sanskrit) atau "Tanah Kebahagiaan". Sukhāvātī berlokasi jauh di barat di luar tata surya kita. Dengan kekuatan sumpahnya, Amitābha membuatnya memungkinkan bagi siapapun yang menyebut namanya untuk terlahir kembali pada alamnya, memperoleh bimbingan dharma dari dirinya demi mencapai Kebodhisattvaan dan pada akhirnya Kebuddhaan (*tujuan akhir Mahāyāna Buddhisme*). Dari sana, para Bodhisatwa dan Buddha tersebut akan kembali ke bumi untuk menolong lebih banyak makhluk.

Amitābha adalah Buddha cinta kasih tanpa batas. Beliau tinggal di barat (*digambarkan dalam posisi meditasi*) dan berupaya untuk mencerahkan setiap makhluk (*digambarkan dalam posisi memberi berkah*). Teknik paling penting yang Beliau ajarkan adalah memvisualisasikan seluruh alam di sekitar sebagai tanah suci. Siapapun yang melihat dunianya sebagai tanah suci akan membangkitkan energi pencerahannya. Dunia dapat terlihat sebagai tanah suci dengan jalan menyatukan pikiran-pikiran positif (*pikiran pencerahan*) atau dengan mengirimkan cinta kasih kepada semua makhluk (berharap semua makhluk berbahagia). Menurut doktrin Amitabha, seseorang dapat





datang ke tanah suci Amitābha jika pada saat menjelang kematiannya, mereka memvisualisasikan Amitābha bercahaya terang seperti matahari tepat di atas kepala mereka, mengulang-ulang nama Beliau sebagai mantra dan melepaskan jiwa (*energi kesadaran*, 神识) melalui cakra mahkota.

### Sejarah lain dari Amitabha Buddha

Di dalam Sutra Pei Hua Cing, Sansekertanya *Karuṇāpūṇḍarika-sūtram*, dikisahkan: Kehidupan lampau yang lama sekali bagaikan banyaknya butiran pasir pada asenkya kalpa lalu, pada era dunia Buddha yang bernama San Ti Lan, saat itu, ada Raja Cakravarti yang bernama Wu Cen Nian, menghormati dan berdana kepada Tathagata Pao Cang. Melalui petunjuk menteri besarnya Pao Hai yang menjadi guru baik dan pandai menganjurkan untuk mengembangkan hati, menyepi dan konsentrasi selama tujuh tahun, mengembangkan tekad, saat menjadi Buddha, negerinya beraneka kemuliaan, murni dan agung, untuk membimbing semua makhluk. Tathagata Pao Cang meramalkan dan menginisiasikan, melewati kalpa yang lama sekali bagaikan butiran pasir sungai gangga, di alam penjuru barat akan menjadi Buddha, Negerinya An Le (Sukhavati). Awalnya seorang Raja sekarang menjadi Amitabha Buddha. Dan Maha Menteri Pao Hai sekarang adalah Sakyamuni Buddha.

《悲华经》往昔过恒河沙等阿僧祇劫，此佛世界名删提岚。彼时有转轮王名无诤念，恭敬供养宝藏如来。复经大臣宝海善知识劝勉发心，静处思惟七岁，发愿愿成佛时，国中种种清净庄严，摄化众生。宝藏如来与授记，过恒河沙劫，西方世界作佛，国名安乐。彼国王者，今阿弥陀佛是；彼大臣宝海者，今释迦牟尼佛是。

### Penjelasan & Pengertian Namu Amita Buddha (解釋 南無阿彌陀佛的意義)

南無, Penjelasan makna Na Mo adalah sepenuh hati (satukan hati) dan sepanjang hayatnya untuk berlindung; 阿彌陀 (A Mi Ta) tidak terbatas. Tidak terbatas usia cahayanya (无量光), tidak terbatas usia kehidupannya (无量寿)。佛 (Fo) 是 两足尊 (福慧圓滿) penjelasannya adalah Buddha memiliki kesempurnaan rejeki (pahala) dan kesempurnaan kebijaksanaan. 佛 (Fo) 是自觉, 觉他, 觉行圓滿, artinya Buddha adalah dirinya sudah cerah, mampu mencerahkan makhluk lain, dan pencerahannya sudah sempurna (sudah mencapai Penerangan Agung). Jadi penjelasan lengkap dan utuh dari Namu Amita Buddha adalah dengan sepenuh hati dan sepanjang hayatnya untuk berlindung kepada 'Cahaya tidak terbatas', 'Usia kehidupan yang tidak terbatas', 'Rejeki (pahala) yang tidak terbatas', 'Kebijaksanaan yang tidak terbatas', 'Pencerahan sempurna yang tidak terbatas'. Maksudnya adalah apabila Anda sekali saja dapat memuliakan Na Mo A Mi Ta Buddha, maka Anda sudah mengembangkan dan kelak memiliki cahaya yang tidak terbatas, usia kehidupan tidak terbatas, rejeki (pahala) yang tidak terbatas, kebijaksanaan yang tidak terbatas, dan pencerahan sempurna yang tidak terbatas.

### 48 Ikrar Amitabha Buddha

Sumber : (Buddhavaca Amitayus Tathagata Sutra)

Bhiksu Dharmakara berkata demikian kepada Hyang Bhagava Lokeshvararaja: “Semoga Hyang Bhagava berkenan mendengarkan kepadaku, kepada apa yang menjadi tekadku, dan bagaimana, setelah aku mencapai Samyaksambodhi, negeri Buddhaku sendiri akan dikarunai dengan segenap keagungan dan sifat mulia yang tak terpahamkan.

- 1) Apabila aku telah menjadi Buddha, jika masih terdapat Alam kesedihan seperti neraka, setan kelaparan, hewan-hewan dan sebagainya di negeriku, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha! (*kesempurnaan Buddha atas usaha sendiri*)
- 2) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk yang berada di negeriku, andaikata usianya telah habis dan mereka masih diterjunkan di 3 alam kesedihan, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 3) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk yang berada di negeriku, andaikata semua badannya tidak berwarna emas sejati, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 4) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk yang berada di negeriku, andaikata warna kulit dan jasmaninya tidak serupa, paras dari mereka juga berbeda-beda ada yang cantik dan ada yang jelek, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 5) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk yang berada di negeriku, andaikata mereka tidak menguasai pengetahuan Purvanivasanu (*daya yang dapat mengingat tumibal-lahir yang lampau*), dan mereka hanya mengerti segala kejadian dari ratusan ribu Koti Nayuta Kalpa, , maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 6) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk yang berada di negeriku, andaikata mereka tidak memiliki Caksu (*mata batin*) dan mereka hanya biasa melihat ratusan ribu Koti Nayuta negeri-negeri Buddha, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 7) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk yang berada di negeriku, andaikata mereka tidak memiliki



Divyasrotra (*teliga Surga*) dan hanya bisa mendengar khotbah-khotbah dari ratusan ribu Koti Nayuta Buddha dan banyak ajaran Buddha mereka tidak mampu menerima seluruhnya, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!

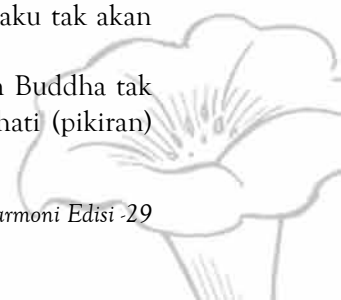
- 8) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk yang berada di negeriku, andaikata mereka tidak memiliki pengetahuan Paracittajnana (*daya intuisi*) yang mampu membaca pikiran makhluk-makhluk dari ratusan ribu Koti Nayuta negeri-negeri Buddha, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 9) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk yang berada di negeriku, andaikata mereka tidak memiliki pengetahuan Rddhividhi (*langkah Surga*) dan mereka dalam selintas merenung hanya dapat mengarungi ratusan ribu Koti Nayuta negeri-negeri Buddha saja, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 10) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk yang berada dinegeriku, andaikata mereka belum memiliki pengetahuan Asravaksaya (*daya mampu memusnahkan kekotoran batin*) dan mereka hanya memiliki ide-egois dan selalu memikirkan keperluan tubuh diri sendiri, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 11) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk yang berada dinegeriku, andaikata mereka tidak ditempatkan pada Samyaktveniyatasi (*hakikat mutlak untuk mencapai pahala yang sesuai Sang Praktek Dharma*) agar semua dapat mencapai Nirvana, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 12) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk yang berada dinegeriku, andaikata sinar hidupku terbatas sehingga tidak dapat memancar ratusan ribu Koti Nayuta negeri-negeri Buddha, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 13) Apabila aku telah menjadi Buddha, andaikata masa hidupku terbatas, meskipun sampai dengan ratusan ribu Koti Nayuta Kalpa, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 14) Apabila aku telah menjadi Buddha, para Sravaka yang berada di negeriku, andaikata jumlahnya dapat dihitung oleh para pratyekabuddha yang berasal dari rakyat-rakyat di dunia Trisahsa-Mahasahsa Lokadhatu hingga lamanya ratusan ribu Kalpa, mereka dapat mengerti jumlahnya dan tidak salah hitung seorangpun, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 15) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk yang berada dinegeriku, kehidupan atau usianya adalah tidak terbatas, kecuali atas kehendaknya mereka senang panjang atau pendek, jika tidak demikian, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 16) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk yang berada dinegeriku, andaikata diantara mereka kelakuan mereka terbukti kurang baik atau berdosa, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 17) Apabila aku telah menjadi Buddha, andaikata para Buddha yang berada di sepuluh penjuru dunia dengan jumlah tak terhingga tidak memuliakan namaku, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 18) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk yang berada di 10 penjuru dunia setelah mendengar namaku lalu timbul keyakinan dengan riang gembira, ingin dilahirkan di negeriku dengan cara merenung atau menyebut namaku (Namo Amitabha Buddhaya!), andaikata setelah pelaksanaannya genap 10 kali tidak dilahirkan di negeriku, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha. Kecuali mereka telah memiliki dosa Pancanantarya (5 perbuatan durhaka) dan pernah memfitnah Sad-Dharma dari para Tathagata.
- 19) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk yang berada di 10 penjuru dunia yang telah membangkitkan Bodhicitta (bercita-cita ingin mencapai Kebuddhaan dan ingin menyelamatkan para makhluk), telah mempraktekkan dan mengamalkan berbagai kebajikan dan Dharma, dengan ini mereka berjanji bertekad dilahirkan di negeriku.  
Pada saat mereka akan mengakhiri kehidupannya, andaikata Aku tidak bersama-sama dengan rombongan-Ku mengelilinginya serta menampakkan diri di depan mereka, Supaya aku menjadi perwira terunggul di Triloka!, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 20) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk yang berada di 10 penjuru dunia setelah mendengar namaku mengarahkan hatinya kepada negeriku dan menanam berbagai benih kebajikan, kemudian jasa-jasanya di-Parinamanakan (disalurkan) di negeriku, andaikata cita-citanya tidak dipenuhi, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 21) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk yang berada di negeriku, andaikata seluruh badannya tidak dilengkapi dengan Dvattrimsa-Maha-Purusa Laksana (32 macam tanda fisik agung) seperti badan Buddha dan Bodhisattva, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 22) Apabila aku telah menjadi Buddha, maka para Bodhisattva yang lahir di negeriku yang berasal dari berbagai alam Buddha, semua memiliki identitas disebut Ekajatipratibaddha (hanya satu kali menitis telah menjadi Buddha-pilih) kecuali:
  - a) Jika mereka telah mempunyai cita-cita akan menjelmakan raganya secara bebas, kemudian dengan badan Nirmitya dilengkapi perisai-ikrar. Demi makhluk-makhluk sengsara mereka akan menimbun jasa-jasa

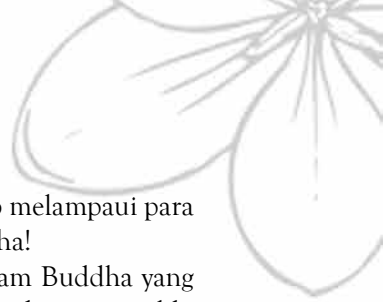




sebanyak-banyaknya untuk membebaskan segala umat dari belenggu penderitaan dan cita-citanya ini akan tetap sukses;

- b) Jika mereka akan menjelajah ke berbagai negeri Buddha, guna mempraktekkan Bodhisattva-Carita (pelaksanaan tugas Bodhisattva) disana, cita-citanya juga akan sukses;
  - c) Jika mereka bermaksud ingin mengadakan kebaktian untuk mengabdikan para Buddha yang berada di 10 penjuru dunia, ini juga akan tercapai;
  - d) Jika mereka akan membimbing para umat yang banyaknya bagaikan butiran pasir Sungai Gangga, agar umat-umat tersebut dapat menegakkan Saddharma teragung di dalam hatinya dan dapat meningkatkan status mereka hingga melampaui Bhumi-Bodhisattva yang setarap, agar segala contoh-contoh tentang “Samantabhadra-Guna” dapat dihayati oleh para umat yang dibimbingnya hingga sukses. Andaikata keadaan mereka tidak demikian, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 23) Apabila aku telah menjadi Buddha, jika para Bodhisattva yang berada di negeriku, setelah menerima Adhithana (dikuatkan) tentang Rddhibala Buddha (tenaga gaib Buddha) dan hendak mengabdikan para Tathagata, andaikata mereka tidak dapat mengunjungi negeri-negeri Buddha yang banyaknya ber-Koti-Koti Nayuta yang tak terhingga dengan waktu sekali santapan, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 24) Apabila aku telah menjadi Buddha, jika para Bodhisattva yang berada di negeriku itu, tiba di depan para Buddha di berbagai dunia dan mereka sedang menampilkan jasa-jasanya guna menghasilkan bermacam-macam sajian agung serta alat-alat pujaan untuk mengabdikan para Buddha. Andaikata segala niat yang dimaksudkan oleh mereka itu tidak muncul dengan memuaskan, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 25) Apabila aku telah menjadi Buddha, jika para Bodhisattva yang berada di negeriku itu, tidak mampu berkhotbah tentang pengetahuan Sarvajna (segala pengetahuan Buddha) kepada pengikutnya, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 26) Apabila aku telah menjadi Buddha, jika para Bodhisattva yang berada di negeriku itu, tidak memiliki badan Vajra-Narayana (badan sekuat seperti Narayana) maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 27) Apabila aku telah menjadi Buddha, para makhluk dan serta segala sesuatu yang berada di negeriku itu, bukan saja bermutu suci murni, bercahaya indah rupawan, melainkan juga berbentuknya, jenisnya serta warnanya pun demikian unik. Baik umat-umat maupun benda-benda semua demikian cantik, halus dan menakjubkan! Jumlah jenis-jenisnya pun sulit diperhitungkan!, Juga terdapat banyak umat yang berbakat cerdas, bahkan memiliki Mata-batin. Andaikata mereka dapat mengamati jenis-jenis benda tersebut mereka dapat menjelaskan namanya serta jumlahnya, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 28) Apabila aku telah menjadi Buddha, jika para Bodhisattva yang berada di negeriku itu, karena tidak memiliki jasa sehingga tidak dapat melihat atau mengerti warna dan cahaya pohon Bodhi dari Mandalanya; Bahkan tinggi pohon yang hanya 4 juta Yojana pun juga tidak terlihat oleh mereka, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 29) Apabila aku telah menjadi Buddha, jika para Bodhisattva yang berada di negeriku itu, telah menerima ajaran-ajaran Buddha seperti Sutra-Sutra, Gatha-Gatha, Dharani penting, Vibhasa-Vibhasa (keterangan-keterangan yang amat luas) dan sebagainya, tetapi mereka masih belum memiliki ketrampilan tentang Prajna (kebijaksanaan terluhur) dan Pratibhanta (berlidah fasih), maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 30) Apabila aku telah menjadi Buddha, jika para Bodhisattva yang berada di negeriku itu hanya memiliki keterampilan Prajna dan Pratibhanta yang terbatas, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 31) Apabila aku telah menjadi Buddha, bumi-bumi di negeriku itu akan tetap berkualitas mulus, rapih, dan bersih; Sinar hidupku tetap menembus segala alam Buddha di 10 penjuru dan jumlahnya banyak sekali tak dapat diperkirakan, dan alam-alam tersebut tidak berbeda seperti wajah orang yang dicerminkan pada kaca mengkilap, seluruhnya amat terang benderang. Andaikata tidak demikian adanya, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 32) Apabila aku telah menjadi Buddha, maka seluruh lingkungan di negeriku mulai dari permukaan bumi terus ke angkasa terdapat banyak istana mestika yang mewah, gedung-gedung tinggi, kolam-kolam yang penuh dengan air 8 budijasa, bunga teratai yang bermacam-macam warna, pohon-pohon dari 7 mestika serta segala harta benda seperti terdapat di berbagai dunia. Dan benda-benda tersebut semua terbuat dari berbagai permata dan ribuan jenis wewangian. Setiap bangunan dihias dengan amat teliti, indah, megah, halus dan menakjubkan! Kemuliaannya melampaui alam-alam manusia atau Surga; keharumannya meliputi 10 penjuru dunia, sehingga para Bodhisattva yang berada di dunia itu setelah mencium harumnya lalu melaksanakan Buddha-Carita ( pelaksanaan tingkat Kebuddhaan), andaikata tidak demikian adanya, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 33) Apabila aku telah menjadi Buddha, maka makhluk apa saja yang berada di 10 penjuru alam Buddha tak terhingga serta sulit diperkirakan, bila badan mereka tersentuh oleh sinar hidupku, baik hati (pikiran)





maupun jiwa-raganya akan merasakan kehalusan, lembut dan tanda sifat yang unik ini tetap melampaui para Dewata. Andaikata tidak demikian adanya, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!

- 34) Apabila aku telah menjadi Buddha, maka makhluk apa saja yang berada di 10 penjuru alam Buddha yang tak terhingga dan sulit diperkirakan, setelah mendengar namaku, andaikata mereka tidak dapat memiliki Anutpatika-Dharma-Ksanti (menetap batin pada Nirvana) serta berbagai Dharani penting, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 35) Apabila aku telah menjadi Buddha, maka akan terdapat para wanita yang berada di 10 penjuru alam Buddha yang tak terhingga dan sulit diperkirakan, dimana setelah mendengar namaku timbul keyakinan dan merasa amat riang gembira lantas membangkitkan Bodhicittanya. Dan jika sejak itu mereka tidak senang akan tubuh wanitanya dan ingin menjelma menjadi tubuh pria pada masa mendatang. Andaikata mereka masih tetap memiliki tubuh wanita dalam kehidupan berikut, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 36) Apabila aku telah menjadi Buddha, maka akan terdapat banyak Bodhisattva yang berada di 10 penjuru alam Buddha yang tak terhingga dan sulit diperkirakan, dimana setelah mereka mendengar namaku, baik sekarang maupun di masa mendatang selalu menjalankan Sila-Sila Brahma-Carita (mengendali nafsu indera, bebas dari perzinahan) hingga memperoleh kebuddhaan. Andaikata tidak demikian, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 37) Apabila aku telah menjadi Buddha, maka akan terdapat para Dewa, manusia, yang berada di 10 penjuru alam Buddha yang tak terhingga dan sulit diperkirakan, dimana setelah mendengar namaku maka dengan sikap sangat khidmat memberi penghormatan kepadaku sambil menimbulkan keyakinan dengan amat riang gembira, kemudian melaksanakan Bohisattva-Carita (memanfaatkan para umat serta diri sendiri agar sama-sama mencapai Kebuddhaan) dan berkelakuan amat suci dan agung, sehingga selalu dimuliakan oleh para manusia dan para Dewa. Andaikata tidak demikian, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 38) Apabila aku telah menjadi Buddha, jika para makhluk yang berada di negeriku menginginkan beberapa stel pakaian atau jubah, mereka akan menerimanya dan selintas merenung pakaian lengkap serta jubah-jubah khusus untuk Dharma yang tertentu; Yang selalu dipujikan oleh Sang Buddha itu, dimana semua akan berada di atas tubuhnya. Andaikata pakaian yang mereka terima itu tidak sesuai kehendaknya atau bahannya belum jadi, harus dijahit, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 39) Apabila aku telah menjadi Buddha, jika para makhluk yang berada di negeriku tidak dapat menikmati kebahagiaan yang sama besar dengan para Bhiksu yang berstatus Asravaksaya (segala kotoran batin dan penderitaan telah musnah), maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 40) Apabila aku telah menjadi Buddha, maka para Bodhisattva yang berada di negeriku jika bermaksud ingin melihat alam Buddha yang suci murni dan indah di 10 penjuru banyaknya yang tak terhingga, biar pada saat apapun mereka dapat melihatnya melalui pohon-pohon mestika dan jelasnya seolah-olah wajah seseorang tercemin pada kaca yang mengkilap, Andaikata tidak demikian, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 41) Apabila aku telah menjadi Buddha, jika terdapat para Bodhisattva yang berada di berbagai dunia, dimana setelah mendengar namaku dan tinggal sedikit saat lagi mereka akan mencapai Kebuddhaan, tapi panca inderanya atau organ-organ lain masih cacat atau fungsinya kurang normal, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 42) Apabila aku telah menjadi Buddha, dan terdapat para Bodhisattva yang berada di berbagai dunia, setelah mendengar namaku maka semua akan memiliki suatu Samadhi luhur yang disebut Suvibhaktavati (terbebas segala ikatan) dan mereka hanya sepintas terpikir semua telah berada di depan Buddha yang tak terhingga sulit diperkirakan mengadakan pemujaan, dan saat itu mereka masih tetap didalam keadaan Samadhi pada semula belum diakhirinya. Andaikata tidak demikian, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 43) Apabila aku telah menjadi Buddha, dan terdapat para Bodhisattva yang berada di berbagai dunia, setelah mendengar namaku, andaikata demi suatu tugas penting mereka ingin dilahirkan di salah satu anggota keluarga yang mulia saat ia telah tutup usianya, jika tidak dipenuhi keinginannya, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 44) Apabila aku telah menjadi Buddha, maka akan terdapat para Bodhisattva yang berada di berbagai dunia setelah mendengar namaku merasa amat riang gembira dan tekad melaksanakan 'Bodhisattva-Carya' yang terluhur hingga sukses, disamping mereka mengumpulkan jasa-jasa yang terangung selengkap-lengkapnyanya guna perbekalan menyeberang ke Pantai-seberang. Andaikata tidak demikian, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 45) Apabila aku telah menjadi Buddha, maka akan terdapat para Bodhisattva yang berada di berbagai dunia, setelah mendengar namaku semua akan memiliki suatu Samadhi lebih luhur yakni Samantanugata (secara luas dan seimbang terhadap batin sipemuja), dan dalam Samadhi itu mereka bisa dengan Mata-batin melihat

para Buddha yang banyaknya tak terhitung dan sulit diperkirakan; Dan disamping itu dengan pelaksanaan Samadhi ini mereka mencapai Kebuddhaan. Andaikata tidak demikian, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!

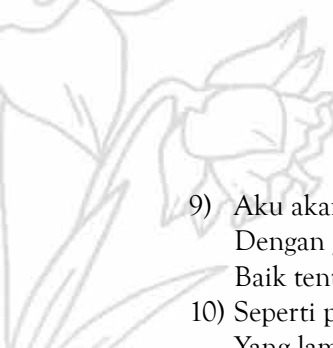
46. Di dalam **Sutra Kuan Wu Liang Sou Fo Cing**, disabdakan: menghendaki terlahir di surga Amitabha Buddha, harus membina 3 kebaikan/pahala (三福) : 1. Berbakti dan menyokong ayah ibu, membantu usaha para guru, hati penuh cinta kasih dan tidak membunuh, melatih 10 kebajikan (dasa kusala); 2. Menerima dan melaksanakan Abhisekha Trisarana (Berlindung kepada Buddha, Dharma dan Sangha), sampai mempraktikkan sila yang penuh, tidak melanggarnya; 3. Mengembangkan Bodhicitta, sangat yakin kepada hukum karma, membaca dan memajukan ajaran Mahayana, membimbing dan menuntun para praktisi. Tiga kebaikan ini dinamakan perbuatan suci. Buddha memberitahu kepada Ratu Vaidehi, apakah kamu sekarang sudah mengetahui? Tiga perilaku kebaikan ini adalah dipraktikkan dulu, sekarang dan akan datang oleh tiga masa Buddha yang menjadi sebab perbuatan suci.
- 47) Apabila aku telah menjadi Buddha, jika para Bodhisattva yang berada di berbagai dunia, setelah mendengar namaku, tidak segera memiliki Avinivartaniya (memiliki status tanpa mundur atau berpaling terhadap Kebodhian) dari Anuttara Samyaksambodhi itu, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 48) Apabila aku telah menjadi Buddha, jika para Bodhisattva yang berada di berbagai dunia, setelah mendengar namaku, tidak segera memiliki 3 jenis Dharma-Ksanti, atau hanya yang pertama: Ghosanugata-Dharma-Ksanti (dengan suara dapat mengerti makna-makna Dharma); atau hanya yang kedua: Anulomiki-Dharma-Ksanti (batinnya sangat halus dan lembut); atau hanya yang ketiga: Anutpattika-Dharma-Ksanti (batin tetap di Nirvana atau dalam keadaan tanpa lahir tanpa musnah); Demikian pula tentang Avinivartaniya yang berasal dari Dharma luhur yang dipegang oleh para Buddha itu, maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!

### **Maha Sukhavati Vyuha Amitabha Sutra.**

Sang Bhiksu Dharmakara, Beliau mengucapkan Gatha-Gatha lagi kepada Tathagata Lokeshvararaja tersebut yang bunyinya sebagai berikut:

- 1) Kini, ikrar-utamaku telah tersusun semua,  
Pastilah, aku akan mencapai Penerangan Sempurna!  
O, Lokanatha termulia! Seandainya cita-citaku tak terwujud,  
Maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 2) Mulai Kalpa kini hingga Kalpa tak terhitung,  
Bila aku bukan Dermawan yang terkemuka;  
Tidak suka melayani para miskin secara luas,  
Maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 3) Apabila aku telah menjadi Buddha,  
Namaku pasti meliputi 10 penjuru dunia!  
Seandainya, sama sekali tak didengar oleh mereka,  
Maka aku tak akan mencapai Samyaksambuddha!
- 4) Aku terbebas dari nafsu indera, dari pandangan salah,  
Juga mempraktekkan Prajna serta Brahmacariya.  
Cita-citaku hanya satu yakni menjadi Buddha termulia!  
Juga Maha guru dari para Dewa, manusia!
- 5) Kini, tenaga gaibku telah dijadikan Mahaprabha (sinar terang),  
Sinar terang memancar ke pelbagai dunia tak terhitung!  
Tiga kekotoran batin (ketamakan, kebencian & kebodohan) telah musnah total,  
Cahayaku akan membantu umat untuk bebas dari sengsara!
- 6) Cahayaku akan membantu mereka membuka Mata-bijak,  
Cahayaku akan membantu mereka melenyapkan buta, gulita.  
Kini, pelbagai jalan Kesedihan telah ditutup secara rapat,  
Cahayaku terus menerangi gerbang Kusala (kebaikan) untuk Sang Umat.
- 7) Kini, jasa-jasaku telah lengkap, usaha ku pun sempurna,  
Sinar kewibawaanku cemerlang di seluruh penjuru dunia.  
Sinar Bulan serta Sang Surya bagai gerhana total,  
Sinar Siva juga tertampak di ruang angkasa!
- 8) Aku akan membuka gedung-Dharma untuk Sang Umat,  
Aku akan mendanakan permata-jasa secara luas;  
Aku akan meraung-raungkan Simhanada di depan perhimpunan terakhir,  
Aku akan selalu mengkhotbahkan Dharma luhur kepada para pendengar!



- 
- 9) Aku akan memuja para Tathagata yang termulia,  
Dengan jasa-jasaku serta kebajikanku yang terlengkap!  
Baik tentang Pranidhana maupun Prajna, mudah-mudahan sukses semua,
  - 10) Seperti para Tathagata memiliki pengetahuan Avaranajnana (pengetahuan tanpa halangan).  
Yang lampau, sekarang, mendatang semua dipahami olehNya!  
O, Tathagataya! Kini kuserahkan segala jasaku dengan khidmat,  
Supaya aku cepat beridentitas sesama Sang Lokeshvararaja!
  - 11) O, Lokanatha termulia! Seandainya cita-citaku terwujud,  
Guncangan akan meliputi setiap "Tigaribu-Maharibu Dunia"!  
Dewa-Dewi penuh memadati di seluruh ruang angkasa,  
Demi memuja aku, dihujani dengan bunga Mandarawa Surga!

### **Sudahkah dan Berapa Lama Amitabha Menjadi Buddha?**

**Maha Sukhavati Vyuha Amitabha Sutra**, disabdakan: "Bhagavan yang termulia!" Arya Ananda tiba-tiba bertanya pada Sang Buddha Sakyamuni: "Apakah Sang Bhiksu Dharmakara sudah menjadi Buddha? Apakah Beliau sudah Parinirvana atau belum? Dan di manakah Beliau berada pada masa sekarang? mohon dijelaskan!"

"Arya Ananda!" Sang Buddha melanjutkan sabdanya: "Bhiksu Dharmakara, Beliau telah menjadi Buddha yakni: Buddha Amitayus juga disebut Buddha Amitabha! Kini, Beliau berada di Surga Barat, jaraknya kira-kira ratusan ribu Koti Buddhaksetra (alam Buddha) Terbahagia!"

"Sudah menjadi Buddha?" Arya Ananda tanya lagi: "Kapankah? Sudah berapa lamakah Beliau mencapai Kebudhaan, Bhagavan?" Buddha menjawab: "Lamanya sudah 10 Kalpa"

### **Keagungan, Kemegahan dan Keindahan Surga Sukhavati**

Di dalam **Sutra Amitabha (Fo Shuo A mi Tuo Cing)** disabdakan: Sariputra! Di surga Sukhavati terdapat tujuh tingkat Veranda dengan tujuh tirai rajutan, tujuh baris jajaran pohon semua terbentuk dari empat macam mustika, karenanya negeri itu disebut kebahagiaan sempurna. Lagi pula Sariputra, di alam Sukhavati terdapat tujuh kolam permata berisi air yang memiliki delapan sifat kebaikan, dasar kolam penuh dengan hamparan pasir emas, keempat sisinya terdapat tangga yang terbuat dari : emas, perak, batu lazuardi dan batu kristal, diatas terdapat pagoda-pagoda yang terhias emas, perak, beryl, kristal, Musaragarbha batu-batu akik, indung mutiara.

Di kolam-kolam terdapat bunga teratai sebesar roda pedati, berwarna hijau dengan kemilau hijaunya, berwarna kuning dengan kemilau kuningnya, berwarna merah dengan kemilau merahnya dan berwarna putih dengan kemilau putihnya, lembut, menakjubkan, indah dan murni.

### **Maha Sukhavati Vyuha Amitabha Sutra, disabdakan:**

Buddha Sakyamuni bersabda: "Ketahuilah O, Arya Ananda! Seluruh bumi dari alam Buddha Amitayus (Amitabha) bukan tanah! Melainkan, bumiNya adalah kombinasi-kombinasi dari unsur-unsur Suvana (emas), Rupya (perak), Vaidurya (lazuardi), Sphatika (kristal), Pravada (bunga karang), Musaragalva (indung mutiara) dan Asma-garbha (akik), jumlah 7 jenis permata yang bermutu tertinggi! Demikian pula, lingkungan dari seluruh bumi amat lapang, luas, terbesar dan tanpa batas. Permata-permata yang menjadi bumi itu semua disusun satu jenis demi satu jenis atau berganti-ganti, sehingga sinar permata terus gemerlapan, kelihatan demikian indah, megah, jernih dan menakjubkan! Mutu permata tidak berbeda dengan permata Surga Paranirmitasvara! Baik kualitasnya maupun keindahannya telah melampaui mustika-mustika terunggul di pelbagai dunia di 10 penjuru! Lagi, alam BuddhaNya tidak ada gunung Sumeru atau gunung Cakravada dan gunung-gunung lain; Juga tidak ada laut biasa atau laut terbesar; Juga tidak ada sungai, selokan, ngarai atau lembah dan sebagainya. Kesemuanya itu adalah penciptaan oleh daya Rddhibala Buddha Amitayus (Amitabha)! Pada hakikatnya, apabila Sang umat ingin menyaksikan keadaannya atau ingin memandangnya meliputi pegunungan atau lautan, danau, sungai dan sebagainya pasti dapat dilihat atau dinikmati oleh mereka, asalkan Sang umat tekun melaksanakannya DharmaNya hingga dirinya dilahirkan ke Pantai-seberang (Sukhavati arti- nya)!"

Arya Ananda! Walaupun musiknya demikian banyak sampai ratusan ribu macam dan suaranya pun demikian merdu yang dimiliki oleh raja Surga keenam itu, bila diperlombakan dengan satu macam suara yang dikumandangkan oleh pohon mustika yang dimiliki Buddha Amitayus saja, kalahnya melampaui ribuan Koti berlipat-ganda! Ketahuilah, suara dari musik-alamiah yang berada di alam Sukhavati itu tidak kurang dari ribuan macam, dan semua suaranya adalah gema Dharma yang amat bermanfaat! Apalagi suara-suara yang dikumandangkan demikian merdu, selaras, terang, damai dan sedap didengar! Oleh karena itu, apabila dibandingkan dengan musik-musik yang berada di 10 penjuru dunia, tapi, suara pohon mustikalah yang terkemuka!"

“Lagi, Arya Ananda yang bijak! Tentang bangunan-bangunan seperti Vihara, Asrama Sangha, istana mewah, pagoda agung, gedung-gedung berteras tinggi dan sebagainya yang berada di alam Sukhavati itu, kesemuanya dibangun dengan bahan 7 jenis permata yang paling berharga dan dijadikan secara otomatis tanpa menggunakan tenaga manusia! Dan di puncak bangunan tersebut dipasangkan tali bersilang yang dibuat dari bahan-bahan: Mutiara tulen, Candra-Mani dan sebagainya sehingga kelihatan berkilauan dan amat menarik!”

“Lagi Arya Ananda yang bijak! Pada bangunan-bangunan yang demikian indah itu, baik di dalam maupun di luar terdapat berbagai kolam Padma besar, diameternya juga berbeda-beda, ada yang hanya 10 Yojana, ada 20 atau 30, atau hingga ratusan ribu Yojana juga ada. Kolam Padma tersebut semua dipenuhi dengan air yang bersifat 8 Budi-jasa: Murni, segar, manis, lunak-ringan, lembap-berkilat, tenang-damai, dapat menghilangkan haus, lapar dan dapat bermanfaat bagi setiap tubuh makhluk dan sebagainya. Dan, bau air demikian harum, tidak berbeda dengan sari embun Surga! Kondisi dari Kolam Padma itu juga amat unik:

Kolamnya yang dibuat dari emas didasari pasir perak;

Kolamnya yang dibuat dari perak didasari pasir emas.

Kolamnya yang dibuat dari kristal didasari pasir lazuardi;

Kolamnya yang dibuat dari lazuardi didasari pasir kristal.

Kolamnya yang dibuat dari bunga-karang didasari pasir ambar (Ambar atau amber adalah resin pohon yang menjadi fosil dan dihargai karena warna serta kecantikannya) ;

Kolamnya yang dibuat dari ambar didasari pasir bunga karang.

Kolamnya yang dibuat dari indung mutiara didasari pasir akik indah;

Kolamnya yang dibuat dari akik indah didasari pasir indung mutiara.

Kolamnya yang dibuat dari mutiara-putih didasari pasir emas-merah;

Kolamnya yang dibuat dari emas-merah didasari pasir mutiara-putih.



Tapi, di antara kolam-kolam tersebut terdapat juga yang dibuat dari 2 macam permata atau 3 macam permata, atau hingga 7 macam permata. Dan, di sekeliling kolam tersebut banyak pohon-pohon Candana yang sedang berbunga tumbuh di sana dan bunga Candana serta daun-daunnya subur sekali, semua penuh-sesak hingga menutup seluruh pohonnya. Wangi dari bunga Candana demikian semerbak terus melimpah ke seluruh alamNya. Lagi, di tengah-tengah kolam Padma terdapat banyak Bunga-bunga seperti bunga Utpala Surga, bunga Padma, bunga Kumuda, bunga Pundarika dan sebagainya. Semua beraneka-warna; Hijau bersinar kehijau-hijauan; Kuning bersinar kekuning-kuningan; Merah bersinar kemerah-merahan; Putih bersinar keputih-putihan dan yang khas bersinar aneka-warna. Dan, semua bunga yang indah-indah itu beserta dedaunnya satu persatu tertempel di muka air kelihatan amat menarik! Apabila para Bodhisattva, para Sravaka-Sangha serta makhluk-makhluk lain ingin mandi atau ingin berenang di dalam kolam Padma itu, dapat menuruti kehendaknya atau kesenangannya. Andaikata, ada yang ingin air 8 Budi-jasa itu merendam ke dua kakinya, akan segeralah airnya merendamkan ke dua kaki: Apabila mereka ingin air meninggi hingga ke lututnya segeralah air merendam ke lututnya. Demikian pula, jika mereka ingin airnya merendam sampai ke pinggang atau sampai ke lehernya, hanya dengan pikiran sepiantas saja, air tersebut telah sampai ke tempat yang dimaksudkan mereka! Tanpa merasa kesulitan sedikitpun! Apabila mereka ingin badannya disiram dengan air yang serbaguna itu, justru airnya akan bagaikan suatu alat penyiram terus menerus menyiram air segar dan harus ke seluruh badannya! Setelah mandi jika sang umat menghendaki airnya kembali pada semula, segeralah air tersebut kelihatan tidak berbeda dengan sebelumnya! Adapun, bila mereka ingin airnya panas, hanya dengan pikiran sepiantas saja airnya telah terasa panas; Apabila ingin airnya menjadi dingin, segeralah airnya terasa dingin, kesemuanya dapat menuruti kemauan sang umat, betapa senang dan memuaskan!”

“Ketahuilah, Arya Ananda! Barang siapa yang pernah mandi di kolam Padma tersebut, pastilah ia akan merasa badannya amat enak, sehat dan semangatnya demikian segar-bugar, apalagi segala kekotoran batin hilang total! Lagi, Arya Ananda! Air 8 Budi-jasa yang berada di semua kolam Padma itu, kesemuanya demikian jernih, murni dan sulit diperlihatkan, hanya terlihat butiran-butiran pasir dari berbagai permata bercahaya kilau-kemilau di dasar kolam, walaupun kedalaman kolam demikian dalam hingga tak terhitungpun dapat terlihat dasarnya! Lagi pula pada setiap kolam terdapat banyak saluran air seperti sungai permata yang terindah. Air di dalam sungai indah itu dapat mengantar air dari kolam ke kolam lain, kemudian airnya dapat mengalir dan kembali ke asal. Pergerakan alirnya tenang sekali tidak begitu cepat juga tidak begitu lambat. Akan tetapi, aliran air itu selalu bersuara yang amat merdu; Suaranya dapat mengumandangkan berbagai ajaran Buddha yang bermanfaat untuk para umat di negeri Buddha tersebut, dan siapa pun dapat menangkapnya, cuma harus menurut bakat mereka masing-masing. Maka dari itu, mereka ada yang mendengar suara yang menerangkan Buddha, ada yang mendengar suara yang menerangkan Dharma, ada yang mendengar suara yang menerangkan Sangha. Atau Suara-suara hanya menerangkan Aranyaka (tenang, kesunyian); Atau Suara-suara yang menerangkan makna-



makna Sunya, Anatman (kekosongan, tanpa keakuan); Atau Suara-suara yang menerangkan Maha-Maitri, Maha-Karuna (cintakasih yang terluhur dan balas-kasih yang terluhur); Atau Suara-suara yang menerangkan berbagai Paramita (ketentuan-ketentuan bagi pelaksanaan Bodhisattva); Atau Suara-suara yang menerangkan Dasabalani (10 jenis tenaga Buddha); Atau Suara-suara yang menerangkan daya Abhaya (daya tanpa ketakutan); Atau Suara-suara yang menerangkan Avenika-Dharma (Dharma tanpa berupa sama); Atau Suara-suara yang menerangkan Sarva-Abhijna-Mati (Segala daya gaib dan kebijaksanaan); Atau Suara-suara yang menerangkan Anabhisamskara (tanpa perbuatan); Atau Suara-suara yang menerangkan Abhava, Anirodha (cipta dan musnah); Atau Suara-suara yang menerangkan Anutpattikadharma (menetapkan batinnya di Nirvana) hingga Suara-suara yang menerangkan Abhisekabhumi (diwisuda secara kerajaan) dan sebagainya. Suara-suara yang bermanfaat itu terdengar sesuai dengan bakat sipendengar agar setiap umat dapat menerima suatu Dharma luhur dengan hati riang gembira! Kemudian masing-masing boleh menurut kemampuannya mengamalkan pelaksanaan suci batiniah.

### **Berkah dan Manfaat Peroleh Pancaran Sinar Amitabha Buddha**

Di dalam **Maha Sukhavati Vyuha Amitabha Sutra**, disabdakan: “Arya Ananda!” Sang Sakyamuni Buddha melanjutkan sabdaNya: “Barangsiapa yang dapat kesempatan menemukan sinar hidup Buddha Amitayus yang demikian terang benderang itu (diberkati oleh Sinar Buddha Amitabha), ke 3 jenis ‘Kotoran’ (ketamakan, kebencian dan kebodohan) yang pernah dimilikinya lantas lenyap total! Baik lahir maupun batin dari mereka akan terasa lemah-lembut; terasa halus budi dan bersemangat riang-gembira! Demikian pula, jika para makhluk yang berada di “Tiga Alam Kesedihan” sedang menderita berbagai sengsara, setelah mereka menemukan (peroleh) sinar tersebut, hilanglah segala belenggu-belenggu apapun dalam sepihak! Dan apabila usia mereka telah habis segeralah bebas dari alam kesedihan tersebut dan dilahirkan di dunia manusia atau Surga!”

Arya Ananda! Ketahuilah, andaikata terdapat para umat yang berbudi setelah mendengar jasa-jasa Beliau; Kewibawaan dan sinar hidup yang terang benderang dari Beliau, lantas mengarahkan hatinya ke alam Buddha Amitayus, kemudian dengan sepenuh kebulatan tekad memuliakan namaNya. Demikian pula, mereka di siang hari, malam hari atau di suatu kesempatan dengan khidmat menceritakan tentang hal-hal Buddha Amitayus kepada para makhluk, supaya makhluk-makhluk apapun dapat memperoleh manfaatNya. Maka, Sang umat yang berbudi itu boleh menurut kehendaknya atau cita- citanya, agar dilahirkan di “Sukhavati” yakni alam Buddha yang terbahagia! Dan kelakuan atau perbuatan yang terpuji dari Sang umat tersebut akan selalu dipuji oleh para Bodhisattva serta para Sravaka, Pratyekabuddha dan lain-lainnya! Saat Sang umat tersebut sedang mencapai Kebuddhaan, sinar hidup merekapun tidak berbeda dengan Buddha Amitayus atau Amitabha. Dan para Buddha serta para Bodhisattva yang berada di 10 penjuru dunia juga ikut bergembira, sehingga keadaannya seperti sekarang kalian memuji Buddha Sakyamuni dengan hati riang gembira!”

Di dalam **Sutra Amitabha (Fo Shuo A Mi Tuo Cing)** disabdakan:

Sariputra, demikianlah negeri Buddha itu dihiasi dengan pahala dan kebajikan yang indah, megah dan agung, lagi pula Sariputra, di negeri Buddha ini senantiasa terdengar musik surga dan tanahnya kuning emas. Dalam enam periode sehari semalam, turun hujan bunga-bunga Mandarawa. Tiap makhluk di negeri ini sepanjang pagi yang cerah dengan jubahnya mengumpulkan bunga dan mempersembahkannya kepada beratus ribu kоти Buddha dari penjuru lain.

Pada waktu makan, mereka kembali ke negerinya masing-masing dan selesai makan, mereka istirahat. Sariputra, di negeri kebahagiaan sempurna dengan pahala dan kebajikan terhias indah, megah dan agung.

Lagi pula Sariputra, di negeri ini selalu ada burung-burung beraneka warna nan indah dan langka. Burung seriap putih, merak, kakatua, bangau putih kecil, kalavinka dan burung berkepala dua. Kumpulan burung ini bernyanyi dalam enam periode sehari semalam dengan suara merdu dan harmonis. Suara mereka yang jernih dan riang membabarkan lima akar kebajikan, tujuh bagian Bodhi, delapan jalan suci dan Dharma-Dharma lain. Bila makhluk di negeri itu mendengar suara-suara ini, mereka bersama-sama ingat akan Buddha, ingat akan Dharma dan ingat akan Sangha.

Sariputra, jangan mengira bahwa burung-burung ini lahir akibat pelanggaran karma mereka, karena alasan apakah? Di negeri ini tidak ada tiga jenis kelahiran sesat. Sariputra, di negeri Buddha ini bahkan nama-nama tiga jenis kelahiran sesat tidak ada. Bagaimana sebenarnya? Kumpulan burung ini semuanya diciptakan melalui penjelmaan oleh Amitabha Buddha agar suara Dharma tersiar luas. O Sariputra, di negeri Buddha itu, ketika semilir angin berhembus, barisan pohon-pohon permata dan tirai-tirai permata menimbulkan suara-suara lembut dan indah laksana seratus ribu jenis musik dialunkan pada saat yang sama.





Mereka yang mendengar suara ini dengan sendirinya ingat akan Buddha, ingat akan Dharma, ingat akan Sangha. Sariputra, negeri Buddha itu dihiasi dengan pahala dan kebajikan terhias indah, megah dan agung. Sariputra, apa yang kau pikirkan? Mengapa Buddha ini disebut Amitabha? Sariputra, kemilau cahaya Buddha ini tak terhingga menerangi sepuluh penjuru dunia, tanpa halangan. Oleh karenanya disebut Amitabha. Lagipula Sariputra, kehidupan Buddha ini dan rakyatnya mencapai kalpa Asankhyeya tiada terbatas tiada terhingga. Oleh karenanya disebut Amitabha.

Sariputra, sejak Amitabha mencapai tingkat kebuddhaan, sepuluh kalpa telah berlalu. Lagipula Sariputra, di negeri kebahagiaan sempurna makhluk hidup yang lahir semuanya Avaivartika (tidak mundur lagi dari jalan kesucian/kebodhian).

Di antara mereka banyak yang dalam kehidupan ini mencapai tingkat kebuddhaan. Jumlah mereka sangat banyak, tidak dapat dihitung dan hanya dapat disebut dalam kalpa Asankhyeya yang tiada terbatas, tiada terhingga. Sariputra, makhluk hidup yang mendengar ini seyogyanya berikrar agar dilahirkan di negeri itu, mengapa demikian? Agar mereka yang berhasil adalah orang suci dan baik semua berkumpul bersama-sama di satu tempat. Sariputra, seorang tidak boleh kekurangan dalam perbuatan-perbuatan baik, berkah, kebajikan dan hubungan penyebab untuk mencapai kelahiran di negeri itu. Sariputra, kalau ada seorang lelaki berbudi dan wanita berbudi mendengar nama Amitabha Buddha dan memanjatkan nama itu baik selama satu hari, dua hari, tiga hari, empat hari, lima hari, enam hari, tujuh hari, dengan sepenuh hati dan tanpa gangguan, bila orang itu mendekati akhir hayatnya, Amitabha Buddha beserta para makhluk suci akan muncul dihadapannya.

Ketika akhir hayatnya tiba, hatinya tidak goyah. Ia akan terlahir di negeri kebahagiaan sempurna Amitabha Buddha. Sariputra, karena aku melihat manfaatnya, maka Ku-ucapkan kata-kata ini. Jika makhluk hidup mendengar ucapan ini, mereka seharusnya berikrar untuk dilahirkan di negeri itu.

Sariputra, kalau seorang lelaki berbudi dan wanita berbudi mendengar sutra ini dan mengucapkan nama-nama semua Buddha ini, lelaki berbudi atau wanita berbudi ini akan menjadi orang yang ingat akan Buddha dan dilindungi oleh semua Buddha dan tidak akan gagal mencapai Anuttara Samyak Sambodhi. Sebab itu Sariputra, kalian semua patut percaya dan menerima kata-kata Ku dan ucapan semua Buddha. Sariputra, kalau ada orang yang telah berikrar yang sedang berikrar atau yang akan berikrar, "aku berhasrat lahir di negeri Amitabha." Orang-orang ini semua tidak akan gagal mencapai Anuttara Samyak Sambodhi apakah dia lahir pada masa lampau, sekarang atau pada masa mendatang. Sebab itu Sariputra, semua laki-laki berbudi dan wanita berbudi jika mereka orang-orang yang memiliki keyakinan, seyogyanya berikrar untuk lahir di negeri ini.

### **Mengembangkan Kesadaran Buddha Amitabha**

Dalam tradisi Tanah Murni agama Buddha, mengulangi nama Buddha Amitabha merupakan bentuk dari Kesadaran atas Buddha (Skt. *buddhānussmṛti*) secara tradisional. Istilah ini diterjemahkan ke dalam bahasa Tionghua sebagai nianfo (念佛), yang secara populer dikenal dalam bahasa Inggris. Praktik ini digambarkan sebagai pemanggilan Buddha ke dalam pikiran dengan mengulangi namanya, untuk memungkinkan praktisi memusatkan perhatiannya pada Buddha (*samadhi*). Hal ini dapat dilakukan dengan bersuara maupun secara mental, dan dengan atau tanpa menggunakan tasbih Buddha. Mereka yang mempraktikkan metode ini sering berkomitmen pada repetisi dalam serangkaian bilangan tetap per hari, sering kali dari 50.000 menjadi lebih dari 500.000. (Luk, Charles. *The Secrets of Chinese Meditation*. 1964. hal. 83). Menurut tradisi, patriark kedua dari aliran Tanah Murni, Shandao, dikatakan telah mempraktikkannya siang dan malam tanpa henti, setiap kali memancarkan cahaya dari mulutnya. Oleh karena itu, ia dianugerahi gelar "Guru Besar Cahaya" (光明大师) oleh kaisar Dinasti Tang Gao Zong (高宗). (Luk, Charles. *The Secrets of Chinese Meditation*. 1964. hal. 84)

Selain itu, dalam Buddhisme Tionghok ada praktik terkait yang disebut "jalur ganda Chan dan budidaya Tanah Murni", yang juga disebut "jalur ganda kekosongan dan eksistensi". Seperti yang diajarkan oleh Yang Mulia Nan Huaijin, nama Buddha Amitabha dibaca perlahan-lahan, dan pikiran dikosongkan setelah tiap-tiap pengulangan. Ketika lamunan muncul, kalimat ini diulang kembali untuk membersihkannya. Dengan latihan terus-menerus, pikiran mampu untuk tetap tenang dalam kekosongan, yang berpuncak pada pencapaian *samādhi*. (Yuan, Margaret. *Grass Mountain: A Seven Day Intensive in Ch'an Training with Master Nan Huai-Chin*. 1986. hal. 55)


### **Berbagai Sutra dan Abhidharma Menjelaskan**

#### **Manfaat dan Pahala dari Nienfo (Buddhanussmrth)**

1. Di dalam Sutra Sui Yuan Wang Sen Cing, disabdakan: Negeri Buddha tidak terbatas, kenapa harus fokus untuk dilahirkan di Surga Sukhavati? Karena adanya sebab unggul, yaitu 10 kali







melafalkan menjadi sebab unggul-Nya; satu lagi karena kondisi unggul-Nya, yaitu: empat puluh delapan ikrar agung untuk menolong semua makhluk.

2. Di dalam **Sutra Ye Ten San Mei Cing**, disabdakan: sepuluh penjuru tiga masa para Buddha karena belajar Nienfo, cepat meraih Anuttara Bodhi (*Kesempurnaan Bodhi*), oleh karena itu, tiga masa para Buddha disebabkan Nienfo seketika mencapai Kebuddhaan.
3. Di dalam **Sutra Ju Leng Chia Cing**, disabdakan: sepuluh penjuru alam semesta, semua makhluk dan para Bodhisattva, yang mencapai tingkatan Dharmakaya (*tubuh absolut*), Sambhogakaya (*tubuh cahaya/kebijaksanaan*), Nirmanakaya (*tubuh penjelmaan*), atau tubuh perubahan lainnya, semua berasal bimbingan Buddha Amitabha, karena mereka di lahirkan di Surga Sukhavati.
4. Di dalam **Sutra Xiang Fa Cie Yi Cing**, disabdakan: Sakyamuni setelah Maha Parinirvana (*mangkat*), awal 500 tahun 'Pelaksanaan Sila' sangat kokoh, para Bhiksu melaksanakan sila suci, mencapai kesucian dan pembebasan mutlak, maka disebut era 'Kebenaran Dharma'. Era 'Corak Dharma' 1000 tahun, Samadhi kokoh, saat corak Dharma, para bhiksu cenderung dan memiliki kebiasaan membina samadhi, dengan samadhi mencapai kebebasan mutlak; sedangkan "Era Kemunduran Dharma" 10,000 tahun Nienfo Kokoh, masa kemunduran Dharma, para bhiksu hanya melatih Pintu Dharma Nienfo, dengan gunakan Nienfo untuk mengakhiri kelahiran dan kematian, keluar dari Triloka Dhatu. Karena itu, pintu Dharma tanah suci begitu berkembang dan menyebar luas, semuanya membabarkan dan mempraktikkan 'Pintu Dharma Tanah Suci'.
5. Di dalam **Sutra Shurangama, Bagian Ta Se Ce Nien Fo Yen Thung Cang**, disabdakan: bila para makhluk hatinya selalu mengingat dan melafalkan nama Buddha, pasti sekarang atau kelak dapat bertemu dengan Buddha, tidak menjauhi Buddha, tidak perlu metode kemudahan lain, bisa sendiri mencapai hati cerah.
6. Di dalam **Sutra Ta Ci Cing**, disabdakan: jaman kemerosotan Dharma bermilyar-milyar orang membina diri, hanya sedikit orang mencapai kesucian, dengan mengandalkan Nienfo dapat menyeberangi arus kelahiran dan kematian.
7. Di dalam **Sutra Fo Shuo Wu Liang Sou Fo Cing**, disabdakan. melafalkan nama Buddha (Amitabha), setiap melafalkan dapat melenyapkan 80 milyar kalpa dosa kelahiran dan kematian.
8. Di dalam **Taisho Tripitaka Vol 47, No.1970, dijelaskan**, di dalam **Se Cia Fo Chuan Sou**, pernah mengajarkan sepasang suami istri yang sudah tua, Namu di bagian barat Surga Sukhavati, Amitabha Buddha memiliki 360,000,000,119,500 (三十六万亿一十一万九千五百; Tiga ratus enam puluh milyar, seratus sembilan belas ribu lima ratus) yang sama nama dan sama sebutan nama para Buddha lainnya. (**Keterangan ini juga di tulis di buku Cing Thu Chan Fa Yi Kui**). Artinya dengan memuliakan Namu Amitabha Buddha sekali saja, berarti Anda telah memuliakan Tiga ratus enam puluh milyar seratus sembilan belas ribu lima ratus nama para Buddha lainnya. Sungguh luar biasa dan fantastis!)
9. Di dalam **Sutra Fo Shuo Kuan Ting Cing**, disabdakan: sepuluh penjuru Tanah Suci boleh dan sesuai kehendak pikiran untuk dilahirkan; Bodhisattva Phu Kuang bertanya kepada Buddha, Bhagava, kenapa di dalam banyak Sutra hanya memuji Negeri Amitabha Buddha saja? Buddha bersabda: Bodhistva Pu kuang, Anda tidak mengerti maksud Saya, Orang-orang yang tinggal di dunia Saha banyak memiliki kekeruhan keserakahan, keyakinan yang mengarah sangatlah sedikit, hatinya kacau tidak ada ketetapan. Untuk membimbing para makhluk agar menjadi satu arah dan satu tujuan, supaya mudah terlaksana, maka cenderung memuji hanya satu Tanah sSuci Buddha. (maksudnya: jaman sekarang ini era lima kekeruhan, hati para umat manusia banyak yang kacau dan kotor, bila mengajarkan banyak Tanah Suci para Buddha, maka hati umat manusia pasti tambah menjadi bingung dan kacau, dipastikan banyak yang gagal untuk di lahirkan di Tanah Suci para Buddha, oleh karena itu, Guru Agung Sakyamuni Buddha dengan kebijaksanaannya cenderung mengajarkan Tanah Suci yang special, khusus dan luar biasa, yaitu: Tanah Suci Amitabha Buddha, karena mudah, dan tidak sulit untuk dilahirkan ke Surga Sukhavati).
10. Di dalam **Sutra Avatamsaka, Hua Yen Cing**, Dasa Bhumika Bodhisattva (10 Tingkatan Se Ti para Bodhisattva) sejak awal dan akhir tidak terlepas dari praktik Nienfo.
11. 蓮池大師《彌陀經疏鈔》引《大本彌陀經》言：念佛之人，有四十里光明燭身，魔不能犯。Maha Bhiksu Lien Che, dalam (Mi Tho Cing Su Chau) Ying, (Sutra Ta Pen Mi Tho Cing), disabdakan: orang yang melaksanakan praktik Nienfo ada cahaya benderang yang melindungi dan mengelilinginya sejauh 40 Mil, para Mara (iblis) tidak bisa melanggar/menggangunya.
12. Di Dalam **Sutra Kuan Cing**, disabdakan: mendengar Sutra Mahayana dengan 12 bagian, hanya dapat melenyapkan karma buruk sebanyak 1000 kalpa, masih jauh untuk dilahirkan; tetapi melafalkan Amitabha Buddha satu kata, dapat melenyapkan karma buruk 50 milyar kalpa, langsung dan menyeberangi untuk dilahirkan di Tanah Suci (Sukhavati).
13. Di dalam **Sutra A Mi Tho Fo Ken Pen Pi Mi Shen Cou Cing**, disabdakan: nama Amitabha, lengkap terkandung tidak terukur dan tidak terbatas, tidak bisa dipikirkan, rahasianya sangat dalam, sangat luar

biasa dan ajaib, jasa pahalanya tiada banding, kenapa bisa demikian? “A Mi Ta” tiga tulisan tersebut memiliki sepuluh penjuru tiga masa para Buddha, semua Bodhisattva, Sravaka Arahata, semua Sutra Dharani, Mantra dan Dharma metode praktik yang tidak terbatas. Karena itu melafalkan nama Buddha adalah Anuttara kebenaran dan realita, dan ajaran termulia dari Dharma Mahayana, adalah Anuttara terunggul kesucian ajaran seketika dan praktik ajaib, adalah Dharani Anuttara yang sangat ampuh, demikian disebut gatha: Tulisan A adalah sepuluh penjuru tiga masa Buddha, tulisan Mi adalah semua Bodhisattva, tulisan Ta adalah 80,000 ajaran suciawan, tiga tulisan (A Mi Ta) adalah kesempurnaan.

14. Di dalam **Sutra Nie Phan Cing**, disabdakan: Buddha memberitahu kepada Maha Raja: misalnya ada yang membuka gudang penyimpanan permata, selama satu bulan berdana kepada semua makhluk, jasa pahala yang diperoleh sangatlah besar, lebih baik ada orang satu ucapan melafalkan nama Buddha, jasa pahala melampaui yang disebutkan di depan, karena pahalanya tidak bisa di ukur.
15. Di dalam **Maha Prajna Sutra (Ta Po Ye Cing)**, disabdakan: bilamana ada putra berkebajikan dan putri berbudi, ke bawah hanya satu kali memuliakan Na Mo Buddhaya yang Maha Maïtri Karuna. Sebab kebajikan ini putra kebajikan dan putri berbudi selama mengarungi arus kelahiran dan kematian, akar kebajikannya tiada akhir, di antara terlahir sebagai dewa atau manusia selalu peroleh kemakmuran dan kebahagiaan, dan akhirnya akan memasuki Nirvana.
16. Di dalam **Sutra Nirvana (Nie Phan Cing)** disabdakan: Nienfo satu kali dengan ucapan, jasa pahalanya dibagi menjadi 16 bagian. Bilamana ada orang berdana satu dunia para makhluk selama 3 bulan, dibandingkan dengan pahala Nienfo satu bagian dari 16 bagian lebih unggul dibanding pahala berdana. Perlu diketahui pahala Nienfo melampau satu juta kelipatan dari pahala berdana materi. Di dalam Sutra juga di katakan: bilamana ada orang di empat penjuru di kolong langit dengan tujuh permata, berdana kepada para Buddha, Bodhisattva, Pacchea Buddha, dan Sravaka, peroleh rejeki sangatlah banyak; lebih baik mengajak orang untuk Nienfo dengan satu suara, rejekinya lebih unggul. Di dalam Sutra lain juga disebutkan, bilamana ada orang melafalkan nama Amitabha Buddha, melafalkan sampai 1000,000 kali, pasti dapat dilahirkan ke alam Sukhavati.
17. Di dalam **Sutra lotus (Fa Hua Cing)** disabdakan: tidak membicarakan orang lain baik atau buruk, panjang atau pendek, hanya fokus Nienfo, segera terlahir di Tanah Suci, tidak terjatuh ke alam celaka.
18. Di dalam **Sutra Jan Ci Cing**, disabdakan: satu kali merendahkan orang Nienfo, karma buruknya selama ribuan kalpa terjatuh ke Neraka Nieli; Satu kali memuji orang Nienfo, dapat melenyapkan diri (tubuh) dari karma buruk terberat selama ratusan kalpa.
19. Di dalam **Sutra Kuan Wu Liang Sou Cing**, di sabdakan: bila ada makhluk melakukan karma tidak baik, lima perbuatan Garuka karma (1. Membunuh ayah, 2. Membunuh ibu, 3. Membunuh Arahata/Hweshio, 4. Melukai Buddha, 5. Memecah belah Sangha) dan sepuluh kejahatan (1. Membunuh, 2. Mencuri, 3. Berzina, 4. Berdusta, 5. Berbicara kasar/jorok, 6. Menfitnah, 7. Berbicara Gossip/ bicara yang tidak bermanfaat, 8. Serakah, 9. Membenci, 10. Bodoh.) Lengkap sudah perbuatan tidak baik tersebut. Orang bodoh demikian dengan karma buruknya pasti masuk ke alam celaka, melewati banyak kalpa, menerima penderitaan tidak terbatas. Tetapi orang bodoh tersebut saat mau menjelang ajal/mati, bertemu dengan orang baik yang memiliki pengetahuan baik, mengajarkan untuk melafalkan Amitabha Buddha, sampai sepuluh kali, untuk melenyapkan dosa karma buruk dan memohon dilahirkan di surga Sukhavati. Peroleh tingkatan kelahiran bagian bawah di tingkat bawah.
20. Di dalam **Sutra Se Wang Tuan Cie Cing**, disabdakan: di saat pasamuhan ada empat milyar makhluk, mengetahui saat kematian dan kelahiran selanjutnya, menjadi galau, karena nafsu sebagai sumbernya, dengan gembira mau dilahirkan di negeri tanpa nafsu. Hyang Buddha bersabda: menghadap ke barat melewati negeri yang tidak terhitung, ada Buddha yang bernama Wu Liang Sou/Amitabha Buddha, Tanahnya suci, tiada seksual, kemarahan dan kebodohan, terlahir di atas bunga teratai, tidak melalui ayah dan ibu, kalian harus dilahirkan disana.
21. Di dalam **Sutra Kuan Fo San Mei Cing**, disabdakan: Manjusri Bodhisattva karena sebab masa lalu, peroleh Samadhi Nienfo, dilahirkan di Tanah Suci. Hyang Bhagava mengingat dan berkata, Anda pasti dilahirkan di alam Sukhavati.
22. Di dalam **Sutra Ta Ci Cing, bagian Sien Fu**, disabdakan: praktisi yang memohon pencapaian Anuttara Bodhi (*Bodhi yang tiada banding*) seharusnya membina meditasi Nienfo untuk memasuki samadhi; Gatha mengatakan: bilamana orang memuliakan dan mengingat Amitabha Buddha, dinamakan Samadhi Anuttara yang dalam dan ajaib, saat dilakukan sepenuh hati dan pikirannya terhadap objek untuk melihat Buddha, adalah Dharma tidak timbul dan tidak lenyap.
23. Di dalam **Sutra Ju lai Pu Se Yi Cing Cie Cing**, disabdakan: Bodhisattva sudah mengetahui para Buddha dan semua Dharma adalah hati yang meneliti, peroleh ketabahan Sui Suen, atau memasuki tingkatan Dasa



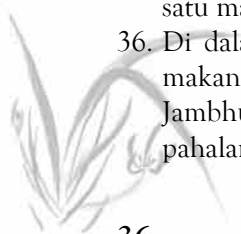
Bhumi pertama, rela melepaskan tubuhnya untuk segera dilahirkan di alam Miao Si (妙喜世) atau dilahirkan di tanah suci Sukhavati.

24. Di dalam **Sutra Chen Yang Cu Fo Kung Te Cing**, disabdakan: bilamana ada yang mendengarkan nama Buddha Wu Liang Sou/ Amitabha Buddha, sepenuh hati yakin dan gembira, orang tersebut saat meninggal dunia, Amitabha Buddha bersama rombongan para Bhiksu hadir dihadapannya, Mara (iblis) tidak bisa merusak kesadaran dan kebenaran hatinya. Juga disabdakan: mempraktikkan, menjapa dan mengingat kepada Amitabha Buddha, maka orang tersebut peroleh rejeki/keberuntungan tidak terbatas, selamanya di jauhkan dari tiga alam celaka, setelah di akhir kehidupan dilahirkan di alam Sukhavati.
25. Di dalam **Sutra Pan Tan San Mei Cing**, disabdakan: Buddha memberitahu Pa Tho He Bodhisattva, bilamana sramana atau umat awam, pernah mendengar alam barat Amitabha Buddha, senantiasa melafalkan Buddha Amitabha, tidak rusak silanya, satu hati melafalkan, selama satu hari satu malam, sampai tujuh hari tujuh malam, selewat tujuh hari dapat melihat Amitabha, bila dalam keadaan sadar tidak mampu melihat maka saat mimpi bisa melihat. Misalnya saat mimpi dapat melihat, tidak mengetahui siang atau malam, juga tidak mengetahui di dalam atau di luar, tidak digunakan saat kegelapan yang tidak menampakkan, tidak digunakan bila ada halangan dan rintangan sehingga tidak terlihat. Demikian Pa Tho He Bodhisattva, hati harus mengingat, para alam negeri Buddha dinamakan Maha Gunung Semeru Gunung, dimana ada tempat kegelapan akan terbuka, mata juga tidak terintangi, hati juga tidak ada rintangan, adalah Bodhisattva Mahasattva tidak memiliki mata dewa bisa melihat dan menembusi, tidak memiliki telinga dewa bisa mendengar dan menembusi, tidak memiliki kegaiban bisa ke negeri alam Buddha, akhirnya tidak ada rintangan dapat melihat kelahiran nya di alam Buddha, dengan kemudahan duduk melihat Amitabha Buddha, mendengarkan semua sabda sutra dapat menerima, melalui praktik Samadhi semuanya tercukupi, sabda ini untuk manusia.
26. Di dalam **Sutra Na Sien Pi Ciu Cing**, disabdakan; Raja Milan bertanya kepada Bhiksu Na Sien, Sramana Ching Cau berkata, orang di dunia melakukan kejahatan selama ratusan tahun (seumur hidup), saat mau meninggal bisa Nienfo, setelah mati bisa dilahirkan di alam dewa, ucapan ini saya tidak percaya, selain itu Raja berkata membunuh satu makhluk setelah mati masuk ke Neraka Nie Li, saya juga tidak percaya. Bhiksu Na Sien bertanya kepada Raja; bilamana ada orang melempar batu kecil di atas air, batu tersebut mengapung atau tenggelam?, Raja berkata: tenggelam!, Bhiksu Na Sien berkata di atas perahu meletakkan batu, karena diletakkan di atas perahu apakah tenggelam, Raja menjawab: tidak tenggelam. Bhiksu Na Sien berkata: di atas perahu batu diletakkan, karena sebab ada perahu sehingga tidak tenggelam; orang walau ada karma kejahatan, satu saat bisa Nienfo makanya tidak memasuki Neraka Nie Li, mudah di lahirkan di alam dewata. Sebaliknya bagaikan batu kecil orang melakukan kejahatan, tidak mengetahui Sutra Buddha (Dharma) setelah mati mudah memasuki Neraka Nie Li, Raja berkata: sadhu! Sadhu.
27. Di dalam **Abhidharma Ta Ce Tu Lun**, disabdakan: pahala Nienfo, semua kearifan, semua pengetahuan dan pandangan, Maha Maitri Karuna (*cinta kasih dan welas asih universal*), sepuluh kekuatan, empat tanpa kegenteran, empat kebijaksanaan tanpa rintangan, delapan belas Dharma tidak umum dan lain sebagainya. Melafalkan Buddha pahalanya tidak terbatas, dan tidak terpikirkan, dinamakan Nienfo. Melafalkan di tingkat ketujuh Dasa Bhumi (七地) atau ada kekotoran atau tidak ada kekotoran, ada kekotoran harus menerima pembalasan, tiada kekotoran tiada pembalasan, tiga akar gembira, bahagia dan pelepasan sensasi semua menjadi terpadu. Mampu mempraktikkan juga mampu menerima buah balasannya. Mempraktikkan bagaikan di negeri ini belajar samadhi Nienfo; Buah balasannya bagaikan di negeri Buddha Wu Liang Sou (Amitabha Buddha), orang jadi mudah secara natural mampu Nienfo.
28. Di dalam **Sutra Ta Ci Je Cang Cing**, Buddha bersabda: menginginkan terlahir di alam Buddha, jangan memunculkan rintangan, para makhluk di haruskan mandi membersihkan tubuhnya, memakai pakaian bersih dan segar, memakan sayuran dan senantiasa setelah siang tidak makan lagi, jangan memakan segala jenis bawang yang bau menyengat. Tinggal ditempat yang sunyi dan tenang, memunculkan pikiran benar dan duduk bersila, atau berjalan atau duduk, Nienfo rupa dan wujud Buddha, juga jangan lagi mengharapakan kondisi lain, dimulai satu hari satu malam, sampai tujuh hari tujuh malam, sepenuh hati Nienfo, sampai akhirnya bertemu Buddha. Melafalkan dengan suara kecil hanya dapat melihat kecil, suara besar melihat yang besar, sampai praktik Nienfo tidak terbatas, dapat melihat rupa tubuh Buddha tiada terhitung dan tiada terbatas.
29. Di dalam **Sutra Ta Pei Cing**, Buddha bersabda: bilamana ada makhluk-makhluk, melaksanakan Nienfo sampai satu bunga di lemparkan ke atas angkasa, demikian keberuntungan dan pahala buah balasannya tidak akan berakhir.
30. Di dalam **Sutra Mo Ho Po Ye Po Lo Cing**, disabdakan: bila mana ada putra berkebajikan dan putri berbudi, hanya memiliki hati respek dan Nienfo, maka memiliki akar kebajikan, sebab dan jodoh baik, sampai



keberuntungan yang tidak terbatas, juga penderitaannya berakhir. Hanya satu bunga dilempar ke angkasa raya dengan Nienfo dapat mengakhiri penderitaan dan peroleh keberuntungan tidak terkirakan. Juga bila satu orang bisa mengucapkan Namu Buddhaya, penderitaannya berakhir dan rejekinya tidak terbatas.

31. Di dalam **Mantra Pa Yi Chie Ye Cang Ken Pen Te Sen Cing Thu Shen Cou**, disabdakan: mampu menjapa mantra (Wang Shen Cou) ini Amitabha senantiasa berada di atas kepala kita, setiap hari dan malam terlindungi, tidak khawatir penagih hutang (*Yen Cia Cai Cu*) bisa mudah mengganggu, sekarang selalu peroleh ketenangan, di akhir penghidupan dapat dilahirkan di surga Sukhavati.
32. Di dalam **Sutra Shu Cu Kung Te Cing**, di sabdakan: bilamana ada orang tangannya menggunakan tasbih, walaupun tidak mengingat dan menjapa nama Buddha atau Dharani (mantra), orang ini peroleh keberuntungan tidak terbatas. Bagaimana pahalanya bila tasbih tidak terlepas dari tangan, Nienfo tidak putus?
33. Di dalam **Sutra Se Wang Sen Cing**, disabdakan pintu Dharma 10 Macam Aktivitas Untuk Dilahirkan: 1. Merenungkan tubuh dengan pikiran benar, senantiasa batinnya gembira, dengan minuman, makanan dan pakaian didanakan untuk Buddha dan Sangha, dapat terlahir di Negeri Amitabha Buddha; 2. Melakukan pikiran benar dengan obat mujizat dan terbaik, didanakan kepada Seorang Bhiksu yang sedang sakit dan semua makhluk, dapat dilahirkan di Negeri Amitabha Buddha; 3. Dengan hati benar tidak melukai satu kehidupan (nyawa), cinta kasih dan belas kasih terhadap semuanya, dapat terlahir di Negeri Amitabha Buddha; 4. Dengan hati benar menerima sila dari guru, murni dan bijaksana melatih Brahmachariya (*kesucian diri*), hati senantiasa gembira, dapat terlahir di Negeri Amitabha Buddha; 5. Dengan hati benar berbakti dan menuruti ayah dan ibu, menghormati dan membantu usaha guru, tidak timbul kesombongan dan kemalasan, dapat terlahir di Negeri Amitabha Buddha; 6. Dengan hati benar mengunjungi kuti Sangha, menghormati pagoda/candi dan Vihara (*Sangha Arama*), mendengarkan Dharma memahami satu kebenaran, dapat terlahir di Negeri Amitabha Buddha; 7. Dengan hati benar dalam satu hari dan satu malam, menerima dan melaksanakan Astangasila (*Atthasila / delapan sila*), tidak melanggar satupun, dapat terlahir di Negeri Amitabha Buddha; 8. Dengan hati benar bila mampu melaksanakan Astangasila beberapa bulan atau beberapa hari, meninggalkan tempat tinggal (rumah), senantiasa memohon petunjuk Guru baik, dapat terlahir di Negeri Amitabha Buddha; 9. Dengan hati benar senantiasa mampu melaksanakan sila suci, rajin membina samadhi, melindungi Dharma, mulut tidak jahat, bila mampu melaksanakan demikian, dapat terlahir di Negeri Amitabha Buddha; 10. Dengan hati benar terhadap ajaran Anuttara (*Dharma Agung*), tidak memunculkan cemohan (menghina), semangat melaksanakan sila suci, mengajarkan kepada orang yang tidak punya kebijaksanaan, menyebarkan/ mengedarkan sutra atau Dharma, membimbing dan mengajar para makhluk yang tidak terbatas, demikian semua orang dan lainnya bisa dilahirkan di Negeri Amitabha Buddha.
34. Di dalam **Sutra Wu Liang Sou Cing**, bagian bawah, disabdakan; Buddha berkata kepada Maitreya Bodhisattva: bilamana ada makhluk memperoleh nama Buddha, gembira dan antusias, dapat memusatkan satu pikiran, ketahuilah orang tersebut peroleh keberuntungan besar, jasa pahalanya berlimpah dan tiadaandingannya. Praktisi Nienfo, ketahuilah orang itu bagaikan bunga langka Fen Tho Li; Bodhisattva Kuan She Yin, Bodhisattva Ta Se Ce menjadi teman mulia, duduk di mandala, terlahir di semua Buddha punya keluarga (*berjodoh dengan Buddha*).
35. Di dalam **Penjelasan Sutra Wu Liang Sou Cing**, disabdakan: lengkap tiga hati dapat dilahirkan, apakah ketiga itu? 1. **Ketulusan hati**: aktivitas tubuh menghormati dan bernamaskara kepada Buddha, aktivitas mulut memuji dan memuliakan Buddha, aktivitas pikiran memusatkan merenungi dan memperhatikan Buddha. Apa yang dilakukan harus benar dan nyata maka dinamakan ketulusan. 2. **Hati yang mendalam penuh keyakinan**: hati penuh keyakinan kepada kebenaran dan realita, yakin dan mengetahui sendiri dan tubuh ini penuh kegalauan dan masih sebagai umat awam, akar kebajikan tipis dan sedikit, selalu tergerus arus Triloka Dhatu, tidak keluar dari kebakaran rumah (*rawan dan rapuhnya kondisi kita*); sekarang yakin dan mengetahui Amitabha yang memiliki ikrar dengan memuliakan namaNya, ke bawah sepuluh lafalan atau satu kali lafalkan, pasti dilahirkan, adapun satu pikiran tidak ada keraguan hati, ini dinamakan hati yang dalam penuh keyakinan. 3. **Hati yang memiliki ikrar dan pelimpahan jasa**: sudah melakukan semua akar kebajikan, harus melakukan pelimpahan jasa dan ikrar untuk dilahirkan, maka dinamakan hati yang memiliki ikrar dan pelimpahan jasa. Bila lengkap memiliki tiga hati ini pasti dapat dilahirkan, bila kurang satu maka tidak dapat dilahirkan.
36. Di dalam **Sutra Cen Yi A Han Cing**, disabdakan: empat jenis persembahan (pakaian, minuman dan makanan, perlengkapan tidur serta obat atau perawatan) di danakan kepada semua makhluk di selatan Jambhudvipa (dunia saha), pahalanya dibanding dengan ada orang melafalkan nama Buddha, maka jasa pahalanya Nienfo lebih tinggi melampaui dan tidak terpikirkan.





37. Di dalam **Sutra Miao Hua Lien Hua Cing**, disabdakan: Satu kali memuji 'Namo Buddhaya', sudah mencapai di jalan Kebuddhaan.
38. Di dalam **Sutra Ti Cang Pen Yen Kung Te Cing**, bagian ke-9 Chen Fo Ming Hao, disabdakan: bila ada orang yang menjelang kematian, keluarganya atau hanya satu orang untuk menolong orang sakit parah, dengan suara tinggi melafalkan nama satu Buddha, maka orang yang meninggal tersebut dapat melenyapkan 5 jenis garuka karma terburuk, karma lain dan pembalasannya juga lenyap. Bila lakukan 5 jenis garuka karma, dosanya sangat berat, melewati milyaran kalpa tidak bisa keluar. Untungnya saat menjelang kematian, ada orang memuliakan nama Buddha, maka karma-karma buruk tersebut pelan-pelan lenyap, apalagi semua makhluk bisa sendiri melafalkan dan mengingat, peroleh keberuntungan tidak terukur, dan melenyapkan karma buruk tidak terbatas.
39. Di dalam **Sutra Ta Sheng Cuang Yen Pao Wang Cing**, disabdakan: Bodhisattva Kuan She Yin, menjelma berbagai tubuh untuk menolong semua makhluk yang tidak terukur sebanyak ratusan ribu nayuta, agar dapat dilahirkan di alam Sukhavati, bertemu dengan Amitabha Buddha, mendengarkan Dharma supaya mencapai kesucian Bodhi.
40. Di dalam **Sutra Sui Yen Wang Sen Cing**, disabdakan: "sepuluh penjuru surga Buddha, semuanya agung dan murni, siapa yang membangkitkan tekad pasti dilahirkan, tetapi lebih baik ke surga Amitabha Buddha, kenapa demikian? Sebabnya Amitabha Buddha bersama Bodhisattva Kuan Yin dan Ta Se Ce, sejak awal mengembangkan hati, berangkat dari dunia ini, terhadap semua makhluk cenderung mempunyai jodoh". *(Pantesan semua makhluk yang tinggal di dunia ini terhadap Tri Suciwan (Si Fang San Shen) begitu saling kenal dan berjodoh).*
41. Di dalam **Sutra Ta Pao Ci Cing**, disabdakan; para Bodhisattva yang bermukim di surga Sukhavati semuanya mantap untuk meraih Anuttara Bodhi, menjadi calon Buddha. Begitupula Sutra Fo Shuo A Mi Tho Cing disabdakan; negeri Sukhavati semua makhluknya tidak mengalami kemunduran lagi. Di antaranya banyak sekali yang mencapai tingkatan calon Buddha, jumlahnya sulit di prediksi, hanya bisa diucapkan tiada terhitung, dan tiada terbatas. Demikian banyaknya Bodhisattva tingkatan calon Buddha kelak di sepuluh penjuru akhirnya menggantikan kedudukan dan mencapai Kebuddhaan.
42. Di dalam **Sutra Leng Chia Cing**, disabdakan; "sepuluh penjuru alam semua Buddha, para makhluk dan Bodhisattva, ada yang berbentuk Dharmakaya (tubuh absolut), Sambhogakaya (tubuh cahaya), Nirmanakaya (tubuh penjelmaan) dan tubuh perubahan, berasal dari Amitabha Buddha, keluar dari alam Sukhavati". *(Perlu diketahui alam Sukhavati, bukan hanya menghasilkan Bodhisattva calon Buddha saja, melainkan sumber pengembangan sepuluh penjuru para Buddha; kita sekali terlahir di negeri-Nya maka dapat melihat Buddha dan mendengarkan Dharma, keduanya kebahagiaan dan kebijaksanaan dilatih, lekas mencapai tingkatan tiada tergerak, kemudian peroleh manfaat menjadi Buddha.)*
43. Di dalam **Sutra Ta Pei Xing Tho Lo Ni Cing**, disabdakan: Bodhisattva Kuan She Yin berkata, Guru saya adalah Amitabha Buddha, senantiasa berdana, memuliakan dan memujikan namaNya (Amitabha Buddha), peroleh keberuntungan tidak terbatas dan melenyapkan karma buruk yang tidak terbatas.
44. Di dalam **Sutra Wu Liang Sou Cing**, disabdakan: Wu Liang Sou Fo (Amitabha Buddha) memiliki 84,000 perwujudan, satu persatu wujud tersebut memiliki 84,000 ciri-ciri mulia,, satu persatu ciri mulia tersebut mempunyai 84,000 cahaya benderang, satu persatu cahaya benderang menyebar menerangi sepuluh penjuru alam, para makhluk yang Nienfo di dilindungi tidak dilepaskan.
45. Di dalam **Sutra Chen Can cing Thu Fo She Sou Cing**, disabdakan: setelah mendengar senantiasa dipikirkan, selama satu hari satu malam, sampai tujuh hari melafalkannya berkesinambungan dan tidak kacau, adalah putra berkebajikan, atau putri berbudi, saat menjelang meninggal dunia, Amitabha Buddha bersama siswa Sravaka, rombongan Bodhisattva hadir di depan dan di belakang untuk mengelilingi, dengan Maitri Karuna melindungi, sehingga hati tidak kacau, setelah melepaskan kehidupan ini, mengikuti Buddha terlahir di surga Amitabha alam Sukhavati tanah suci Buddha.
46. Di dalam **Sutra Kuan Wu Liang Sou Fo Cing**, disabdakan: menghendaki terlahir di surga Amitabha Buddha, harus membina 3 kebaikan: 1. Berbakti dan menyokong ayah ibu, membantu usaha para guru, hati penuh cinta kasih dan tidak membunuh, melatih 10 kebajikan (dasa kusala); 2. Menerima dan melaksanakan Abhisekha Trisarana (Berlindung kepada Buddha, Dharma dan Sangha), sampai mempraktikkan sila yang penuh, tidak melanggarnya; 3. Mengembangkan Bodhicitta, sangat yakin kepada hukum karma, membaca dan memanjatkan ajaran Mahayana, membimbing dan menuntun para praktisi. Tiga kebaikan ini dinamakan perbuatan suci. Buddha memberitahu kepada Ratu Vaidehi, apakah kamu sekarang sudah mengetahui? Tiga perilaku kebaikan ini adalah dipraktikkan dulu, sekarang dan akan datang oleh tiga masa Buddha yang menjadi sebab perbuatan suci.



- 
47. Di dalam **Abhidharma Ta Ce Tu Lun**, disabdakan: Samadhi Nienfo akan peroleh rejeki dan pahala besar, karena itu para Bodhisattva menghendaki untuk menolong semua makhluk. Sedangkan semua samadhi lainnya tidak sebanding dengan rejeki dan pahala dari samadhi Nienfo, karena cepat melenyapkan segala karma buruk.
48. Di dalam **Abhidharma Se Wang Pi Pho Sha Lun, Bab Cu Nien Fo San Mei Phing**, disabdakan praktisi awal melafalkan tubuh rupa Buddha, selanjutnya baru melafalkan Dharmakaya Buddha (tubuh absolut), kenapa demikian? Praktisi awal yang melaksanakan Bodhisattvayana harus Nienfo dengan merenungkan 32 wujud agung dan 80 tanda-tanda kemuliaan Buddha. Selanjutnya mendalami untuk memperoleh kekuatan dengan Nienfo merenungi Dharmakaya (tubuh Absolut). Hati yang sudah menembusi dan memiliki kekuatan, seharusnya Nienfo untuk pemahaman realitas sejati yang tidak serakah dan melekat.
49. Di **Sutra Kuan Cing Shi Zhan Shu**, disabdakan: praktisi Nienfo, adalah orang terbaik di antara banyak orang; orang yang baik penuh keajaiban di antara banyak orang, orang yang mulia di antara banyak orang, orang yang langka di antara banyak orang, orang yang sangat super (hebat) di antara banyak orang.
50. Di dalam **Abhidharma Si Fang He Lun**, Buddha memberitahukan kepada Maitreya Bodhisattva: mengembangkan 10 jenis hati, dapat dilahirkan di Surga Sukhavati, apakah sepuluh itu? 1. Terhadap semua makhluk mengembangkan maha cinta kasih, hatinya tiada merugikan dan menyakiti; 2. Terhadap semua makhluk mengembangkan maha welas asih, hatinya tiada menekan dan membuat galau; 3. Terhadap Buddha dan Dharma kebenaran, tidak segan-segan berkorban, hatinya selalu gembira menjaga dan melindungi; 4. Terhadap semua Dharma, mengembangkan ketabahan yang tangguh (tak tergoyahkan), hati tiada terjebak dan melekat; 5. Tiada keserakahan terhadap keuntungan dan pelayanan, selalu menghormati dan memuliakan orang, pikiran murni dan hati riang; 6. Memohon kebijaksanaan Buddha, di setiap waktu, hati tidak lupa atau hilang; 7. Terhadap semua makhluk, senantiasa memuliakan dan menghormati, hati tidak merendahkan dan menyepelekan; 8. Tidak melekat kepada perdebatan duniawi, selalu mengembangkan Kebodhian secara bertahap, hati menimbulkan tekad yang pasti; 9. Menanam berbagai akar kebajikan, tiada memiliki kekotoran, hati selalu murni; 10. Terhadap semua Tathagata, melepaskan semua perwujudan (tidak melekat), membangkitkan hati pikiran terserah (menerima apa adanya), adalah dinamakan Bodhisattva yang mengembangkan 10 macam hati. Karena adanya hati demikian, seketika dapat dilahirkan. Bila orang itu memiliki 10 hati, menyempurnakan dengan sepenuh hati, gembira dan menginginkan terlahir di surga Buddha; bila tidak dapat dilahirkan, adalah tidak mungkin demikian.
51. **Thien Thai Che Ce Ta She** menulis (*Wu Fang Pien Nien Fo Men*), mencetuskan: 1. Nien Fo dengan menjapa nama untuk dilahirkan; 2. Nienfo merenungi wujud melenyapkan karma buruk; 3. Nienfo menyadari semua kondisi terjadi karena peran hati; 4. Nienfo untuk melepaskan hati dan kondisi; 5. Nienfo untuk menampakkan hakikat jati diri yang sempurna menembusi.
52. **Miau Khung Fa She** di dalam ajaran '*Che ming she se pa fa*', mengatakan; sesaat menolong penderitaan adalah dengan segera berdana; Untuk menolong penderitaan puluhan ribu kalpa, adalah utamanya Nienfo.
53. **Bodhisattva Nagarjuna (Lung Shu Pu Sha)**, di dalam **Abhidharma Se Ol Pi Pho Sa Lun**, menjelaskan 2 jalan dan 2 kekuatan. Menjelaskan Bodhisattva menghendaki dan memohon mencapai tingkatan ketidak munduran lagi (*yaitu: tidak mundur lagi untuk pencapaian Anuttara Samyak Sambodhi*) ada dua, yang sulit dan yang mudah. Di era kekeruhan, pada saat tidak ada Buddha, memohon ketidak munduran adalah praktik sulit; tetapi hanya yakin kepada Amitabha Buddha yang memiliki 48 ikrar maha agung, dan mengembangkan sebab, jodoh dan tekad untuk dilahirkan di tanah suci Sukhavati, dengan mengandalkan kekuatan Buddha untuk membimbing memasuki Samadhi Mahayana, maka disebut praktik mudah. Secara natural mengandalkan kekuatan ikrar Tathagata Amitabha dapat dilahirkan di tanah suci Sukhavati, mengandalkan kekuatan Nya untuk peroleh ketidak munduran lagi.
54. 起信论 云：念佛完全可以入四法界，事法界，理法界，理事无碍法界，事事无碍法界。

‘一心念佛，不杂余业，就入事法界’。修持是事。要一心念佛不参杂别的。不是念佛之外，还练气功，那就不是一心。一心念佛，不杂余业，就入了事法界。

‘心佛双泯，一真独脱，入理法界’。念著念著，心与佛在自己心中都没有了；本有的一真独然透露，就这一句佛号明明朗朗。就入理法界。寂然不动，生佛俱泯，这些事相都没有了。

‘即心即佛、大用齐彰、入理事无碍法界’。这个心就是佛，是心是佛，是心作佛，从体起用，从性起修，全修在性，大用齐彰。一人念佛，光明遍满全法界。小说一人念佛有四十

里光明，此对凡夫说的。要是圆人，遍满一切，大用齐彰，理事无碍。所以不起于座，分身尘刹，广度无边众生。一人念佛之功遍满一切处，此大用也。

‘非心非佛、神妙无测、入事事无碍法界’。非心非佛就离开一切了。神妙不测，此境界非凡夫所能知，事事无碍。

所以念佛就入四法界，四法界就是一真法界。所以‘华严念佛三昧论’以一真法界为体，以诸法实相为体。净修捷要：‘无量光寿是我本觉’。我们所念的阿弥陀佛就是我们的本觉。‘起心念佛方名始觉’，生起念佛之心才是开始觉悟，故名始觉。念的是阿弥陀佛，阿弥陀佛就是本觉，始觉就合本觉，‘始觉合本’，此最重要。始觉合本觉才称为觉悟。‘始本不离，直趋觉路，’就到究竟觉。由于一真法界为体，所以你本心就是佛，起心来念，念什么？念佛。佛是什么？佛就是你自己，无量光寿就是你的本体。

### Bagaimana Anda dapat mencapai Surga Sukhavati?

Nianfo (Mandarin: 念佛, pinyin: Nianfó / Nienfo; Jepang: 念仏 nembutsu; Korea: yeombul; Vietnam: niệm Phật) merupakan metode melafalkan nama Buddha. Melafal nama Buddha berarti secara terus menerus mengingat dan melantunkan kata "Namo Amithofo", atau "Amithofo" atau boleh juga "Namo Amitabha Buddha". Metode Nianfo merupakan metode paling umum, paling mudah, paling praktis, paling dianjurkan dan paling banyak dipraktikkan oleh semua praktisi baik dari mazhab Sukhavati maupun dari mazhab Mahayana.

Tujuan utamanya tetap mencapai pikiran terpusat. Namun tanpa mencapai pikiran terpusat pun jika memiliki keyakinan dan tekad yang dalam maka dipastikan akan dapat terlahir di Tanah murni Buddha. Metode inilah yang telah mengantarkan berjuta-juta orang terlahir di Tanah Murni Sukhavati. Keefektifan dari metode ini terletak pada tekad yang telah dijanjikan oleh Buddha Amitabha di dalam 48 tekad agungnya.

Pada tekad ke 18 dari 48 tekad agung ini, Buddha Amitabha mengatakan, "Saat Aku mencapai keBuddhaan, semua makhluk hidup yang berada di sepuluh penjuru alam, jika mendengar nama Ku, memiliki keyakinan secara mendalam dan bersuka cita, mengarahkan jasa kebajikannya dengan tekad terlahir di negeri Ku, melalui pelafalan (nama Buddha Amitabha) hingga sepuluh kali, jika tidak dapat terlahir, kecuali bagi mereka yang telah berbuat 5 karma buruk besar dan mencela ajaran sejati, maka Aku tidak akan mencapai keBuddhaan". Karena Buddha Amitabha telah berhasil mencapai keBuddhaan maka secara otomatis tekadnyapun menjadi efektif. Jadi tidaklah heran jika para praktisi yang melafal nama Buddha dengan benar akan dapat terlahir di Tanah Murni Buddha.

### Upayakan Nienfo Menjelang dan Saat Mangkat

Menurut penjelasan Sutra Buddha, Amitabha Buddha akan menjemput seseorang yang akan menjelang ajalnya, dengan syarat orang tersebut mengulang nama Amitabha Buddha dengan bersungguh-sungguh dan menyatukan hati dan pikiran sampai tercapainya konsentrasi penuh, satu hati tak tergoyahkan (ik sin pu luan/一心不乱).

Sepuluh manfaat mengulang Amitabha Buddha, adalah:

1. Dilindungi oleh para dewa\* baik siang dan malam
2. Dilindungi oleh 25 Bodhisattva\*\* termasuk Bodhisattva Avalokitesvara
3. Dilindungi oleh semua Buddha, Amitabha Buddha akan menyinari dan melindungi anda
4. Setan-setan atau racun ular tidak dapat melukai anda
5. Kebanjiran, kebakaran, senjata tidak akan melukai anda, kecelakaan tidak akan menimpa anda.
6. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan dimasa lampau dapat dihindari
7. Anda tidak akan mempunyai mimpi buruk, yang ada hanyalah mimpi yang damai dan tenang, dimana anda akan mungkin dapat melihat Amitabha Buddha dengan tubuh emas.
8. Anda akan bahagia, mempunyai penampilan yang bagus, bersemangat, sehat dan selalu berhasil
9. Anda akan dihormati oleh orang (makhluk)lain
10. Menjelang berakhirnya kehidupan anda, anda tidak akan takut dan tetap berada pada pikiran yang benar.

Tiga Suciwan dari surga Sukhavati (Si Fang San Shen, 极乐三圣) akan membawa sekuntum bunga teratai untuk anda dan akan membimbing anda ke negeri mereka. Anda akan terlahir di surga Sukhavati melalui bunga teratai dan menikmati kebahagiaan dan kehidupan abadi. Sepuluh keuntungan di atas merupakan cara untuk mengubah kesulitan kehidupan sekarang menuju kehidupan yang bahagia dan tenang, dan keuntungan yang terakhir adalah untuk keluar dari arus tumimbal lahir.

\*Di dalam Sutra Pan tan San Mei Cing, Buddha bersabda: bilamana orang secara khusus mempraktikkan untuk melafalkan dan Samadhi Amitabha Buddha, maka semua Dewa, termasuk Maha Catur Raja Dewata,



8 jenis Dewa Naga, selalu mengikuti bagai bayang-bayang untuk melindungi, mengasihi dan senang untuk bertemu, selamanya tiada para setan dan dewa jahat yang membuat bencana, rintangan, kesulitan, menambahkan kegalauan dan kekacauan.

**\*\*十往生经,** 曰: “若有众生, 念阿弥陀佛, 愿往生者, 彼极乐世界阿弥陀佛, 即遣观世音菩萨、大势至菩萨、药王菩萨、药上菩萨、普贤菩萨、法自在菩萨、师子吼菩萨、陀罗尼菩萨、虚空藏菩萨、佛藏菩萨、慧藏菩萨、金藏菩萨、金刚藏菩萨、山海慧菩萨、光明王菩萨、华严王菩萨、众宝王菩萨、月光王菩萨、日照王菩萨、三昧王菩萨、定自在王菩萨、大自在王菩萨、白象王菩萨、大威德王菩萨、无边身菩萨, 是二十五菩萨。拥护行者。” 观念法门曰: “又如十往生经说, 佛告山海慧菩萨以及阿难: 若有人专念西方阿弥陀, 愿往生者, 我从今已去常使二十五菩萨影护行者, 不令恶鬼恶神恼乱行者, 日夜常得安稳。”

**\*\*** “Di dalam *Sutra Shi Wang Sen Cing*, disabdakan: bilamana para makhluk melafalkan Amitabha Buddha, membangkitkan tekad dilahirkan di surga Sukhavati, Amitabha Buddha mengutus/mengirim 1. Bodhisattva Kuan She Yin, 2. Bodhisattva Ta She Ce, 3. Bodhisattva Yao Wang, 4. Bodhisattva Yao Shang, 5. Bodhisattva Phu Sien, 6. Bodhisattva Fa Ce Cai, 7. Bodhisattva She Ce Hou, 8. Bodhisattva Tho Lo Ni, 9. Bodhisattva Si Khung Cang, 10. Bodhisattva Fo Cang, 11. Bodhisattva Phu Cang, 12. Bodhisattva Cing Cang, 13. Bodhisattva Cing Kang Cang, 14. Bodhisattva San Hai Hui, 15. Bodhisattva Kuang Ming Wang, 16. Bodhisattva Hua Yen Wang, 17. Bodhisattva Cung Pao Wang, 18. Bodhisattva Ye Kuang Wang, 19. Bodhisattva Je Cao wang, 20. Bodhisattva San Mei Wang, 21. Bodhisattva Ting Ce Cai Wang, 22. Bodhisattva Ta Ce Cai Wang, 23. Bodhisattva Pai Xiang Wang, 24. Bodhisattva Ta Wei Te Wang, 25. Bodhisattva Wu Pien Sen, yang berjumlah 25 Bodhisattva untuk melindungi para praktisi. Pintu Dharma Merenung dan Mengingat, berkata bahwa sesuai *Sutra She Wang Sen Cing*, Buddha memberitahu kepada Bodhisattva San Hai Hui dan juga Ananda: Bilamana ada manusia memfokuskan pikiran ke barat Amitabha Buddha, bertekad dilahirkan disana, maka Saya (Amitabha Buddha) mulai hari ini senantiasa membuat bayangan (perwujudan) 25 Bodhisattva\*\* untuk melindungi para praktisi, sehingga tidak ada setan jahat dan dewa jahat mengganggu atau mengacaukan praktisi, setiap hari dan malam senantiasa tenang dan tentram.

Di dalam *Sutra Fo Shuo Se Wang Sen A Mi Tho Fo Kuo Cing*, disabdakan: bila para makhluk, sangat yakin dengan sutra ini, melafalkan Amitabha Buddha, bertekad dilahirkan di alam Sukhavati Amitabha, maka diutus 25 Bodhisattva\*\* untuk melindungi praktisi, saat jalan, saat berdiri, saat duduk, saat rebahan (tiduran), saat siang, saat malam, di semua waktu dan di semua tempat, tidak mudah diganggu oleh setan jahat dan dewa jahat yang mencelakakan.

## Metode Melakukan Nien Fo

Metode ajaran utama yang dikembangkan oleh mazhab Sukhavati adalah praktik Nian Fo. Istilah Nien Fo mengandung makna “Perenungan pada Buddha”. Istilah “Perenungan pada Buddha” sendiri memiliki makna yang luas. Pada tingkat sederhana, perenungan pada Buddha berarti memfokuskan batin tertuju pada Buddha. Pada tingkatan yang luas, perenungan ini berkembang pada objek perenungan sifat-sifat luhur Buddha, kemuliaan-kemuliaan Buddha baik dari sisi eksternal seperti tanah murninya hingga sisi internal seperti 32 tanda ciri fisik unggulnya.

Tujuan dari batin yang terfokus pada kemuliaan Buddha adalah agar batin terus berpaling dari tiga racun (keserakahan, kebencian dan kegelapan batin). Tiga racun merupakan sumber noda batin. Dalam kehidupan sehari-hari, gejala pikiran tanpa disadari selalu berinteraksi dengan tiga racun ini. Orang yang tidak terlatih dalam praktik meditasi, maka gejala pikirannya yang berinteraksi dengan noda batin itu tidak begitu mudah dikenali atau disadari, dan itulah sebabnya berbagai perbuatan negatif terus melandanya. Bagi praktisi Theravada, untuk melatih pikiran agar dapat menekan tiga racun noda batin adalah dengan praktik perhatian penuh (sati). Pada prinsip yang sama, praktik Nian Fo adalah sebuah praktik perhatian penuh yang sekaligus bersandar pada kekuatan diri sendiri dan kekuatan Buddha.

Apakah dengan bantuan kekuatan Buddha, maka prinsip praktik Nianfo telah bertolak belakang dengan nasihat Sang Buddha tentang kita harus menjadikan diri sebagai pelita, bersandar pada diri sendiri? Memang benar bahwa Sang Buddha menasihati kita untuk menjadi diri sendiri sebagai pelita dan berusaha sendiri, tetapi perlu diketahui bahwa sebelum menjadikan diri sendiri sebagai pelita, bukankah kita terlebih dahulu harus berlindung (bersandar) pada Buddha, Dharma dan Sangha (Triratna). Sebelum berlindung pada Triratna dan berusaha jalan sendiri itu ibarat orang buta yang berjalan sendiri sambil membawa lampu, meskipun ia telah menerangi jalan, dia sendiri tidak dapat melihatnya. Jadi dalam praktik Nian Fo yang bersandar pada kekuatan Buddha itu sesungguhnya merupakan bentuk aktual dari berlindung pada Buddha, Dharma dan Sangha yang dileburkan dalam satu wadah pelatihan. Prinsip ini sama dengan semua aliran agama Buddha manapun.





Jadi praktik Nian Fo bukanlah semata-mata mengucapkan nama Buddha saja seperti yang sering terlihat. Terdapat empat jenis Nianfo, yaitu:

### 1. Nianfo melalui meditasi visualisasi

Bentuk Nianfo melalui meditasi visualisasi adalah suatu usaha menciptakan sebuah objek yang divisualkan melalui pikiran dan mengarahkan pikiran pada objek tersebut secara terpadu hingga mencapai pikiran terpusat. Praktik Nianfo melalui visualisasi ini diajarkan oleh Sang Buddha kepada Ratu Vaidehi dalam Amitayur Dhyana Sutra. Sang Buddha berkata kepada Ratu vaidehi bahwa cara untuk melihat dan terlahir di alam Sukhavati adalah dengan mempraktekkan 16 tahap meditasi visualisasi pada bentuk-bentuk kemuliaan alam Sukhavati beserta tanda-tanda kemuliaan 9 jenjang alam tersebut. Jika dapat mencapai pikiran terpusat melalui praktik ini maka dipastikan akan terlahir di alam Sukhavati.

Praktik Nianfo melalui metode ini akan sulit mencapai keberhasilan bagi orang-orang yang:

- Tidak memiliki bakat meditasi
- Pikiran kasar
- Tidak memiliki keterampilan
- Tidak memahami metode secara mendalam
- Tidak memiliki kekuatan jasmani dan rohani yang cukup



Syarat-syarat di atas tentu juga akan sangat tergantung pada jenis-jenis orang tertentu sajalah yang dapat memenuhinya. Karena metode ini dapat diterapkan pada semua golongan maka masih dikategorikan sebagai metode ajaran yang sulit.

### 2. Nianfo melalui perhatian pada objek patung Buddha Amithofo

Nianfo melalui metode ini adalah dengan memusatkan perhatian pada objek patung Buddha Amithofo, mulut melafal nama Buddha, mata tertuju pada patung, pikiran terarah pada bentuk kemuliaan Buddha Amitabha. Melalui perbuatan, ucapan dan pikiran demikian yang terus berkesinambungan tanpa henti, maka semakin hari akan semakin mendalam pelatihannya sehingga juga akan dapat mencapai pikiran terpusat. Dengan memadukan perbuatan, ucapan dan pikiran secara berkesinambungan dan tertuju pada objek patung, hal ini tidak mudah dilakukan.

### 3. Nianfo melalui pemahaman terhadap realitas sejati

Jenis Nian fo ini adalah yang tersulit dan hanya sanggup dipraktikkan oleh golongan orang yang memiliki talenta dan kebajikan tingkat tinggi. Melalui pemahaman bahwa batin dan Buddha tidak terpisah, tidak ada Buddha di luar batin diri, dan tidak ada batin di luar Buddha, Buddha dan batin adalah satu kesatuan yang tak terpisahkan. Batin yang selaras dengan Buddha pada dasarnya adalah kosong, maka nama Buddha yang dilafalkan sesungguhnya tidak eksis, namun juga tidak melekat pada kekosongan tersebut, tidak ada yang kosong maupun yang bukan kosong, kemudian menyadari hakikat batin sejati. Terdapat berbagai istilah untuk menggambarkan sifat realitas sejati, seperti Nirvana, Tathagatagarbha, Buthata, Hakikat Buddha. Tidak ada istilah yang statis untuk mendeskripsikan realitas sejati, karena sifatnya non dualitas, tidak dilahirkan juga tidak musnah. Dalam tataran fenomena, Sukhavati terletak sejauh 10 milyar negeri Buddha dari dunia ini. Sebagai makhluk awam yang masih dibelenggu oleh noda batin, maka makhluk awam masih melekat pada fenomena jauh, dekat, baik, buruk. Itulah sebabnya kita melihat dunia ini berdasarkan sifat kekotoran batin kita, ada dunia yang indah dan ada dunia buruk. Namun secara prinsipil dunia ini maupun tanah murni itu tidak memiliki jarak. Orang yang batinnya murni dimanapun dia berada adalah tanah murni. Jika dia mempraktikkan Nian fo, setiap saat tanah suci Sukhavati berada di depan matanya.

Master Hui Neng Patriak ke-6 mazhab Chan mengatakan bahwa pengertian jauh dekat itu adalah untuk orang tingkatan rendah. Pemahaman non dualitas hanya untuk orang tingkatan tinggi. Itulah sebabnya Master Chin Khung mengatakan bahwa metode ajaran Chan khusus untuk orang tingkat tinggi. Mencapai tingkatan dimana melihat segala sifat fenomena sebagai nondualitas, ini sudah bukan manusia biasa lagi, dan berapa orang yang sanggup mencapai tahapan ini? Jadi jenis Nianfo melalui pemahaman realitas sejati tergolong sulit bagi manusia awam, maka hal ini jarang dibicarakan. Bagi praktisi yang telah mencapai tahapan ini, mereka tetap saja melafal nama Buddha layaknya orang awam, karena Sukhavati itu memang bukan tidak ada. Istilah tidak ada adalah dalam konteks prinsipil, karena jangankan Sukhavati, secara prinsipil tataran dunia kita, alam-alam, makhluk-makhluk juga tidak nyata. Sang Buddha mengatakan semua ini muncul hanya karena ilusi belaka. Namun sebagai orang yang berada dalam belenggu noda batin, pelatihan bertahap tetap diperlukan guna merealisasi pencapaian tingkat realitas sejati yang non dualitas atau non deskriminasi. Pepatah mengatakan "Saat terbelenggu, tiga alam itu tampak eksis. Setelah tercerahkan, sepuluh penjuru itu kosong belaka". Kita tidak bisa mengatakan dunia ini eksis atau kosong, sifatnya relatif dan masalahnya hanya tergantung pada apakah kita terbelenggu atau tercerahkan.

#### 4. Nianfo melalui cara melafal nama Buddha

Ini adalah metode Nianfo yang paling umum, paling mudah, paling praktis, paling dianjurkan dan paling banyak dipraktikkan oleh semua praktisi baik dari mazhab Sukhavati maupun dari mazhab Mahayana lainnya. Karena kepopuleran inilah maka secara berangsur-angsur istilah Nienfo pun hanya mengacu pada metode “melafal nama Buddha” ini. ***Nienfo ini dimulai dari hati yang tulus, dikeluarkan dari mulut, dan kembali di dengar oleh telinga. Usahakan terfokus dan sejujurnya saat lagi Nienfo. Untuk mendapatkan pahala dan manfaat besar maka saat Nienfonya harus mantap, tidak ragu, tidak kacau dan berkesinambungan.*** Inilah metode yang sering dianjurkan oleh para Sesepuh. Baik dari golongan tingkat atas maupun dari golongan tingkat bawah, kaya, miskin, pintar, bodoh, pria, wanita, bhiksu, bhiksuni, perumah tangga, tidak ada satupun yang tidak sanggup mempraktekkan metode ini. Melafal nama Buddha berarti secara terus menerus melantunkan kata “Namo Amithofo”, atau “Amithofo” atau boleh juga “Namo Amitabha Buddhaya”. Tujuan utamanya tetap mencapai pikiran terpusat. Namun tanpa mencapai pikiran terpusat pun jika kita memiliki keyakinan dan tekad yang dalam maka dipastikan akan dapat terlahir di tanah suci Buddha. Metode inilah yang mengantarkan berjuta-juta orang terlahir di tanah suci. Keefektifan dari metode ini terletak pada tekad yang telah dijanjikan oleh Buddha Amithofo di dalam 48 tekad agungnya. Pada tekad ke 18 dan 48 Buddha Amithofo mengatakan, “Saat Aku mencapai Kebuddhaan, semua makhluk hidup yang berada di sepuluh penjuru alam, jika mendengar namaKu, memiliki keyakinan secara mendalam dan bersuka cita, mengarahkan jasa kebajikannya dengan tekad terlahir di negeriKu, melalui pelafalan (nama Buddha Amithofo) hingga sepuluh kali, jika tidak dapat terlahir, kecuali bagi mereka yang telah berbuat 5 karma buruk besar dan mencela ajaran sejati, maka Aku tidak akan mencapai Kebuddhaan.” Karena Buddha Amitabha telah berhasil mencapai Kebuddhaan maka secara otomatis tekadnyapun menjadi efektif. Jadi tidaklah heran jika para praktisi yang melafal nama Buddha dengan benar akan dapat terlahir di tanah suci Buddha.

Ada berbagai cara dalam mempraktikkan Nianfo. Terdapat banyak cara ini adalah bertujuan untuk menyesuaikan situasi dan kondisi mental seseorang beserta faktor eksternal. Setiap cara itu memiliki efektivitas dan manfaatnya masing-masing. Seorang praktisi dapat memilih secara bebas cara yang hendak dipraktikkan, dan boleh saja disaat merasa tidak cocok dengan cara pertama lalu mengganti cara lainnya. Intinya adalah menemukan cara yang dapat membuat batin menjadi tenang, pikiran-pikiran kacau menjadi berkurang dan yang terutama adalah dapat mencapai pikiran terpusat. Namun mencapai pikiran terpusat bukanlah keharusan bagi seorang praktisi, yang terpenting adalah keyakinan dan tekad yang kuat. Melafal nama Buddha ibarat menyembuhkan penyakit. Terdapat berbagai cara itu ibarat resep. Selama dapat menyembuhkan maka itu berarti telah menyembuhkan resep yang cocok. Pikiran kacau ibarat penyakit, dan nama Buddha ibarat obat. Melafal nama Buddha berarti memberi obat pada pikiran kacau. Jika dapat sembuh, berarti obatnya telah berhasil diberikan sesuai takarannya. Berikut akan dijelaskan secara singkat beberapa cara Nianfo:

##### 1. Nianfo dengan suara lantang

Saat melafal nama Buddha dengan suara lantang, suara terdengar nyaring, keras dan jelas. Kemudian pikiran terfokus pada suara nama Buddha. Meskipun menggunakan cara ini dapat mengakibatkan tenggorokan menjadi sakit dan tidak dapat dilakukan dalam waktu yang lama, namun ia dapat mengatasi masalah kantuk, kemalasan dan pikiran kacau. Menggunakan cara ini juga dapat membuat orang yang mendengarnya tergerak untuk ikut menyebut nama Buddha. Cara inilah yang sering dipraktikkan oleh Patriarch ke 6 Master Yen shou saat berada di atas puncak gunung Dong bing di wilayah Han Zhou. Para penduduk yang berada di kaki gunung dapat mendengarnya dengan jelas dan nyaring.

Dalam ***Sutra Ye Bao Cha Bie Jing*** (sutra tentang berbagai jenis karma) menyebutkan bahwa terdapat sepuluh manfaat dari melafal nama Buddha dengan suara lantang:

- a) Mengatasi rasa kantuk
- b) Membuat takut mara
- c) Suara berdentang ke sepuluh penjuru
- d) Penderitaan di 3 alam buruk menjadi jeda
- e) Suara lain tidak dapat masuk (menjadi tidak terganggu)
- f) Pikiran menjadi tidak berkeliaran
- g) Semangat dan tekun
- h) Para Buddha “bergembira”
- i) Mencapai keadaan samadhi
- j) Terlahir di tanah suci

##### 2. Nianfo dengan suara kecil

Saat dalam keadaan lelah, atau berada di suatu tempat yang tidak memungkinkan untuk mengeluarkan suara keras, maka melafal nama Buddha dapat dilakukan dengan suara kecil. Namun harus melafal dengan





cukup jelas, terdengar jelas dan terpaku dalam batin dengan sikap tulus dan tekad yang kuat, terus demikian secara berkesinambungan, maka juga akan dapat mencapai pikiran terpusat.

### 3. Nianfo tanpa mengeluarkan suara dan hanya terlihat menggerakkan mulut

Jika cara pertama dan kedua tidak memungkinkan untuk dilakukan, maka dapat mempraktikkan cara ini. Cara ini sama seperti cara pertama dan kedua namun suara ditekan hingga ke titik seperti berbisik atau bahkan tanpa mengeluarkan suara dan hanya terlihat mulut saja yang bergerak. Namun kata “Namo Amithofo” terus berdentang secara jelas ke dalam batin, dengan demikian pikiran pun menjadi tidak berkeliaran, jadi efeknya tetap sama dengan cara mengeluarkan suara. Cara ini dapat dilakukan di dalam situasi seperti sedang berbaring, sakit, berada dalam kamar mandi, atau di tempat yang tidak memungkinkan untuk mengeluarkan suara.

### 4. Nianfo dengan cara mengejar nama Buddha

Sama seperti menggunakan cara melafal nama Buddha tanpa suara, tetapi sebutan nama Buddha dilafal secara cepat, tanpa memberi kesempatan pikiran lain masuk sehingga seperti mengejar nama Buddha yang berada di depan. Cara ini juga sangat efektif untuk mengikis pikiran kacau, karena setiap saat akan timbul pikiran lain, maka ditutupi oleh sepatah kata nama Buddha Amithofo. Jadi ini adalah cara yang sering dilakukan oleh para praktisi.

### 5. Nianfo dengan cara bersujud

Saat melafal nama Buddha, sikap tubuh melakukan sujud. Atau dapat juga dengan cara menyebutkan nama Buddha satu kali lalu bersujud satu kali, kemudian pikiran memikirkan Buddha. Cara ini adalah pelatihan yang melibatkan perbuatan melalui tubuh, ucapan dan pikiran tertuju pada Buddha. Jadi pelatihan melalui cara ini termasuk sangat efektif.

### 6. Nianfo dengan jadwal tetap

Yang ditakutkan dalam praktik Nian fo adalah tekun pada awalnya lalu menjadi malas di kemudian hari. Sebaiknya praktik Nian fo dilakukan terus menerus sepanjang waktu dan seumur hidup. Tetapi berhubung para umat awam yang memiliki kesibukan lain dalam kehidupan sehari-hari karena tidak sanggup melepaskan semua kemelekatan ini, maka praktik Nian fo dapat dilakukan dengan membuat jadwal tetap. Setelah menetapkan jadwal, mereka pun harus mempraktikkannya secara konsisten. Sudah menjadi pemandangan umum bahwa ada praktisi yang menetapkan jadwal sehari melafal sebanyak 10 ribu kali nama Buddha, ada 20 ribu kali, 50 ribu kali bahkan ada yang 100 ribu kali. Jika tidak dapat melakukannya secara penuh pada hari tersebut, maka dia harus memupuknya kembali pada hari berikutnya. Hal ini bertujuan untuk melatih ketekunan dan mengokohkan keyakinan dan tekad. Kemudian ada juga yang membuat jadwal Nian fo di setiap pagi dan malam sepanjang tahun, ada yang membuat sesi 7 hari Nian fo dan lain-lain.

### 7. Nianfo setiap saat

Setiap saat, tidak peduli kapan dan dimana adalah saat yang tepat untuk melafal nama Buddha. Baik sedang berjalan, berdiri, duduk atau berbaring, pagi, siang atau malam tiada waktu tanpa melafal nama Buddha. Didalam pesawat, dihotel, di rumah, di kamar mandi, sedang makan, buang air, berolahraga, bernafas, praktik Nian fo tetap dapat dilakukan dengan keyakinan dan tekad yang kuat. Inilah yang disebut melafal nama Buddha setiap saat.

### 8. Nianfo dalam hati

Nian fo dalam hati berarti melafal nama Buddha hanya dalam pikiran. Saat mulut mengucapkan nama Buddha, pikiran terus memikirkan nama Buddha, dan saat mulut tidak mengucapkan nama Buddha, pikiran juga terus memikirkan nama Buddha. Inilah yang disebut dengan melafal tidak seperti melafal, tidak melafal tetapi sedang melafal.

### 9. Nianfo dengan menghitung tasbih

Tasbih dalam bahasa Parkit disebut Pasakamala, japamala, atau juga aksa sutra. Nian fo ini dipraktikkan dengan cara menghitung jumlah nama Buddha yang kita lafalkan, dan tasbih adalah sarana yang digunakan untuk mempermudah penghitungan. Setiap perhitungan pada satu lingkaran tasbih, maka perhitungan diulang dari awal dan terus demikian dengan tujuan mengendalikan pikiran kita pada nama Buddha yang kita lantunkan. Sesungguhnya Nianfo dengan memanfaatkan sarana tasbih telah ada dalam catatan Sutra Mahayana. Di antaranya adalah:

- *Xiao Liang Shu Zhu Gong De Jing* (Sutra manfaat menghitung tasbih, Terjemahan Bhiksu Ratnacinta asal Kashmir (abad 6). Terdapat terjemahan versi lain dari sutra ini, yakni: *Man Shu She Li Zou Zang Hong Xiao Liang Shu Zhu Gong De Jing*, terjemahan Bhiksu Yi Jing asal Tiongkok (abad 7). Kedua sutra ini mengisahkan penjelasan Bodhisattva Manjusri tentang manfaat menggunakan tasbih di hadapan Hyang Buddha Sakyamuni.



- **Mu Huan Jing (Arista Sutra)**, kitab ini telah ada pada masa dinasti Jin Timur dan tidak diketahui penerjemahnya.
- **Mu Huan Zi Jing (Arista sutra)** terjemahan Amoghavajra (abad g). Arista Sutra mengisahkan tentang raja Virudaka dari kerajaan Kosala yang mengutus bawahannya untuk pergi memohon ajaran dari Hyang Buddha. Hyang Buddha lalu mengajarkan cara membuat tasbih dari kayu yang dibulatkan sebanyak 108 biji dan menggunakannya untuk melantunkan nama Buddha, Dharma dan Sangha dan kemudian menguraikan tingkatan manfaat/pahala dari praktek ini.
- **Jin gang ding yu jia nia zhu jing**, terjemahan Amoghavajra abad 6. dalam Tripitaka edisi Taisho, kitab ini digolongkan dalam divisi sutra Tantra, sutra ini berisi tentang uraian Bodhisattva Vajrapani tentang manfaat menggunakan tasbih di hadapan Buddha Vairocana.
- **Tuo luo ni ji jing (Sutra kumpulan Dharani)**, terjemahan Bhiksu Atikula asal India Tengah. Sutra ini juga digolongkan dalam divisi Tantra.
- **Wen shu yi gui jing**  
Biji tasbih dapat dibuat bermacam-macam jenis dari segi jumlahnya, ada yang berjumlah 1080, 108, 54, 42, 36, 27, 21, 14. jumlah yang berbeda-beda ini memiliki makna simbolis yang berbeda-beda pula. Bahan yang digunakan juga berbeda-beda seperti emas, perak, kristal, mutiara, tembaga, kayu, biji bodhi, biji teratai, dan lain-lain.  
Praktik Nianfo dengan menggunakan tasbih dalam tubuh mazhab Sukhavati telah ada sejak abad ke 6 yang diperkenalkan oleh Master Dao Chuo.

#### 10. Nianfo dalam pernapasan

Cara praktik Nian fo ini adalah menarik nafas sambil mengucapkan dalam hati kata Namo A, kemudian mengeluarkan nafas sambil mengucapkan dalam hati kata Mi Tho Fo. Dengan menarik nafas dan mengeluarkan nafas sambil melafal nama Buddha, jika terus menerus dibiasakan dalam praktik demikian maka setiap saat nama Buddha akan menetap dalam setiap pernapasan kita.

#### 11. Nianfo menjelang kemangkatan

Dalam ajaran Buddha, detik-detik kematian adalah sebuah momentum yang sangat penting untuk mengembangkan sifat-sifat positif (kusala) agar tidak terperosot ke alam yang buruk. Dalam literatur Theravada pun menekankan pentingnya untuk memiliki javana citta (impul batin) sebelum ajal. Sebagaimana yang pernah dijelaskan oleh bhiksu Ashin Janakabhivamsa dalam “Abhidhamma sehari-hari”, bahwa jika ada pikiran baik (kusala) muncul sampai nafas berakhir, dia akan terlahir kembali di alam yang membahagiakan. Jika akusala javana citta muncul sebelum kematian, dia pasti akan terlahir kembali di alam menyedihkan.

Demikian juga detik-detik paling menentukan bagi praktisi Nianfo adalah saat dapat mempraktikkan Nianfo pada detik-detik yang menentukan ini dengan penuh kesadaran. Apabila beliau berada dalam kondisi tidak sadar diri atau koma, maka pada saat ini sangat dianjurkan untuk membantunya melafalkan nama Buddha di sisinya. Ada saatnya seseorang yang dalam kondisi koma, dia tetap mendengar suara-suara di sekitarnya, maka saat-saat seperti ini sangatlah baik untuk melafalkan nama Buddha agar batinnya tidak berpaling ke pikiran yang berkaitan dengan keserakahan, kebencian dan kebodohan batin. Jika memiliki keyakinan dan tekad yang kuat maka ia akan dapat ikut melafalkan nama Buddha di dalam hatinya dan dia akan dapat terlahir di tanah suci. Jika dia berada dalam kondisi tidak sadar bahkan tidak dapat mendengar suara-suara di sekitarnya, maka bagi yang tidak membiasakan diri dalam praktik Nian fo dalam kehidupan sehari-hari maka akan sulit baginya untuk terlahir di tanah suci Sukhavati.

#### Amithofo Membimbing Para Makhluk Untuk Jadi Amithofo

Bila semua makhluk, pikirannya selalu mengingat Amithofo; matanya selalu melihat wujud keagungan Amithofo; telinganya selalu mendengarkan ajaran Amithofo; hidungnya selalu merasakan wanginya kebajikan Amithofo; mulutnya selalu melafalkan pujian Amithofo; tangannya selalu berdana kepada Amithofo; tubuhnya selalu bernamaskara kepada Amithofo; kakinya selalu melangkah menapak jalan ke surga Amithofo. Keyakinannya hanya tertuju kepada Amithofo, tekadnya untuk dilahirkan di surga Amithofo, praktiknya hanya Samadhi melafalkan Amithofo. Bila semua ini dilakukan, maka sekarang mendapatkan perlindungan dan bimbingan Amithofo, pancaran sinar Amithofo selalu menerangi jalan kehidupan kita, kelak dilahirkan di surga Amithofo, untuk dibimbing menjadi Amithofo.

#### 5 Keunggulan Pintu Dharma Tanah Suci (净土/念佛法门)

1. Pintu Dharma Tanah Suci metode tercepat melampaui Triloka Dhatu, tidak diperlukan memutuskan kebodohan, metode ini sungguh sulit dipahami pikiran.



Delapan puluh empat ribu metode Dharma, setiap metode pintu Dharma harus memutuskan kebodohan, baru bisa keluar dari Triloka dhatu 三界, pandangan dan pikiran galau 见思烦恼 putus/lenyap baru bisa keluar dari enam alam tumimbal lahir. Abu dan pasir kebodohan 尘沙无明 bila sudah dipecahkan baru dapat menampakkan hakikat jati diri. Di dalam Maha Tripitaka bila kegalauan (kebodohan) tidak dilenyapkan tetapi dapat mencapai buah kesucian, nyatanya tidak ada bukti demikian yang bisa di dapat. Hanya satu pintu Dharma Buddhansmrth 念佛法门 (Nien Fo/terus mengingat dan melafalkan Buddha Amitabha) yang dapat membawa karma dan kebodohan untuk dilahirkan di Surga Sukhavati. Kegalaun boleh tidak putus tetapi harus ada kemampuan untuk mengendalikan, tidak diikuti perilaku oleh sebab kegalauan. Apa yang disebut memulai menampakkan dan perilaku? Ini adalah sutra Buddha punya seni ajaran, artinya tidak cepat menjadi perilaku karena disebabkan kegalauan. Walau kegalauan naturalnya ada, tapi tidak menjadi perilaku. Saya ada hati penuh keserakahan, tetapi saya terhadap ketenaran, keuntungan, harta, rupawan, kenikmatan dan pelayanan tidak menodai. Walaupun hati penuh keserakahan belum dilenyapkan, dengan satu pujian Amitabha Buddha (Amithofo) mampu mengendalikan, tidak menjadi perilaku, demikianlah sebagai pengendaliannya.

Ini adalah mengendalikan kegalauan walau belum tuntas lenyap. Membina pintu Dharma lain walau kamu memiliki kemahiran mampu mengendalikan kegalauan, akan tetapi tidak bisa keluar dari Triloka Dhatu. Pengendalian kegalauan (伏烦恼) adalah kekuatan meditasi. Praktik Empat jenis meditasi dan delapan Samadhi (四禅八定) cepat dilahirkan ke alam dewata tingkat 28 (alam tanpa pikiran dan bukan tanpa pikiran) samadhinya sangat dalam dapat mengendalikan kegalauan sampai 80 ribu maha kalpa. Setelah 80 ribu maha kalpa sudah berlalu maka samadhinya lenyap, pelan-pelan pengendaliannya tidak bisa diandalkan, kegalauannya mulai menjadi perilaku, sehingga terhanyut dalam proses tumimbal lahir mengalami proses lahir dan mati. Musti melatih sampai tingkat ke Sembilan Samadhi (九定), maka kegalauan baru putus dan keluar dari Triloka dhatu. Tingkat keempat kesucian Arahata sudah melenyapkan kegalauan pandangan dan pikiran. Oleh kenyataan ini perlu diketahui, tiga kesucian yang lainnya (3 tingkatan kesucian Arahata lainnya) masih harus berjuang untuk pengendalian kegalauan. Empat meditasi dan delapan Samadhi adalah pengendalian kegalauan pandangan dan pikiran. Tetapi pengendalian kegalauan saja tidak bisa keluar dari Triloka Dhatu. Sedangkan pintu Dharma Buddhasmrth (Nien Fo Fa Men) pengendalian kegalauan bisa keluar dari Triloka Dhatu. Sungguh luar biasa! Khususnya hanya menggunakan satu bait Amitabha Buddha (Amithofo), selalu fokus mempraktikkan satu bait Amithofo, satu bait di sambung satu bait (berkesinambungan), kegalauan di luar tidak masuk dan kegalauan yang di dalam tidak berfungsi. Menggunakan metode Dharma ini untuk mengendalikan kegalauan. Ini adalah praktik unggul yang luar biasa.

## 2. Bicara Terlahir disurga barat Sukhavati, sekali terlahir semuanya terlahir.

Surga Sukhavati memiliki 4 tingkatan Surga, yaitu; "1. Surga Pemukiman Orang Awam dan Orang Suci, 2. Surga Kemudahan dan Berkelimpahan, 3. Surga Agung dari Sambhogakaya Sejati, dan 4. Surga Cahaya Nirvana Abadi." Semua Buddha memiliki 4 tanah murni, tetapi 4 tanah murni ini tidak sekaligus bisa diperoleh. Kita sekarang tinggal di jaman Sakyamuni Buddha dengan kondisi pemukiman orang awam dan orang suci. Tanah kemudahan dan berkelimpahan ada dimana? Kita tidak tahu! Tanah kemudahan dan berkelimpahan adalah tempat tinggal para Arahata dan Paccekha Buddha, kita tidak tahu dimana? Walaupun ada tetapi kita tidak tahu, juga di 6 alam tidak ada.

Di enam alam ada pemukiman orang awam dan orang suci. Tingkatan ke atas adalah Arahata, Paccekha Buddha, Bodhisattva dan Buddha, kita tidak ada bagiannya! Bila kamu menghendaki dan terlahir di surga Sukhavati, seperti kita yang membawa karma dan kebodohan pasti dilahirkan ke pemukiman orang awam dan orang suci. Setelah dan saat dilahirkan di tanah pemukiman orang awam dan orang suci, sama juga terlahir di tingkatan tanah kemudahan dan berkelimpahan, tanah agung dari sambhogakaya sejati, dan tanah cahaya nirvana sejati. 4 jenis tanah semuanya bisa diraih sekaligus (sekali dilahir tingkatan empat tanah bisa diraih) ini adalah luar biasa! Sepuluh penjuru tanah suci para Buddha tidak ada yang demikian. Bodhisattva Kuan She Yin, Bodhisattva Ta Se Ce, Bodhisattva Wen Shu Se Li, Bodhisattva Phu Sien adalah menetap di surga agung dari Sambhogakaya sejati. Bila kita dilahirkan di surga Sukhavati dapat melihat dan bertemu dengan mereka, menjadi sekawan dalam belajar dan berlatih, bersama dalam berdiri dan duduk. Sekarang kita bertemu dengan para Bodhisattva harus memberi hormat, sampai disana menjadi kawan dalam belajar, cumanya mereka adalah kita punya para ketua dalam belajar. Ini adalah praktik unggul yang luar biasa.





3. **Hanya dengan praktik melafalkan Amitabha Buddha secara fokus, tidak perlu lagi menggunakan metode pintu Dharma lainnya.** Tidak perlu membina meditasi Chan, tidak perlu praktik penghentian dan perenungan (Ce Kuan) , tidak perlu melafalkan mantra, semuanya tidak perlu lagi. Hanya satu bait Amithofo, dilafalkan secara berkesinambungan, tidak ragu dan kacau, dijamin anda pasti berhasil. Begitu gampang dan mudah. Tidak ada praktik lainnya lagi yang begitu mudah. Ini adalah praktik unggul yang luar biasa.

4. **Waktu untuk berlatih sangat pendek, tidak perlu panjang.** Di dalam Sutra Amitbha, disabdakan; hanya dibutuhkan satu minggu, dari hari pertama sampai hari ketujuh, tujuh hari bisa berhasil, tidak perlu waktu yang panjang. Metode pintu Dharma lainnya harus membina banyak tahun, membina beberapa kalpa, sangatlah sulit. Ini metode Nienfo hanya tujuh hari bisa berhasil.

Ucapan ini banyak praktisi setelah mendengar jadi ragu?. Kita tidak sedikit sudah mengikuti retreat tujuh hari Nienfo. Ada yang sampai tujuh tahun, tidak terdengar kabar dilahirkan di surga Sukhavati? Bagaimana mungkin tujuh hari bisa berhasil? Kalian sudah melafalkan sudah banyak tahun, banyak mengikuti retreat, tetapi tidak ada satu pun yang 'SESUAI DHARMA'. Tidak sesuai Dharma, tidak sesuai kebenaran sehingga tidak berhasil. Bilamana sesuai kebenaran, sesuai Dharma, satu minggu Nienfo pasti berhasil. Coba kita renungkan! bilamana ada yang benar-benar sesuai Dharma dan sesuai kebenaran punya retreat tujuh hari, saya pikir tidak ada orang yang mau ikut retreat, kenapa demikian? Tujuh hari retreat Nienfo pasti meninggal, siapa yang sudah siap dan berani pergi, meninggalkan semuanya? Bila usia kehidupan belum habis, tapi tidak mengembangkan Bodhicitta ke atas menapak jalan Kebuddhaan, ke bawah tidak menolong semua makhluk. Menilik kondisi demikian, banyak praktisi hanya mau berlatih tapi tidak siap meninggalkan semuanya untuk dilahirkan disana, atau tidak mengembangkan Bodhicitta, walau banyak praktisi giat membina diri dengan sungguh-sungguh. Kita bisa saksikan catatan *Cing Thu Sen Sien Lu, dan Wang Sen Cuan*, bisa dilihat benar-benar tidak sedikit orang dalam tujuh hari Nienfo bisa dilahirkan ke Surga Sukhavati, tujuh hari peroleh kemanunggalan hati tidak kacau lagi.

Mampu satukan hati dan tidak kacau lagi inilah keberhasilan, peroleh kemanunggalan hati, maka akan leluasa saat meninggal dan dilahirkan, setiap saat bisa memilih untuk pergi. Atau bila masih suka menetap di dunia ini untuk beberapa tahun lagi tidak ada rintangan dan masalah lagi. Sungguh ada kemampuan untuk pergi, tidak ada yang pergi tanpa kesenangan, kenapa demikian? Karena alam Sukhavati sangatlah indah dan menawan, siapa yang sudi tinggal di dunia ini menerima dosa! Nyata-nyatanya disebabkan tidak bisa pergi, tidak ada kemampuan untuk pergi, atau tidak ada pikiran mau pergi ke sana adalah sangatlah bodoh, di tempat ini menerima penderitaan dan kesulitan. Berinteraksi dengan orang-orang sekarang, setiap hari pening dan galau, cape sekali. Tetapi bila sudah tiba di surga barat alam Sukhavati, tinggal bersama dengan para Buddha dan Bodhisattva sungguh menyenangkan, sangatlah leluasa. Karena itu urusan ini realita dan wujud kebenaran ini harus sungguh-sungguh dipahami.

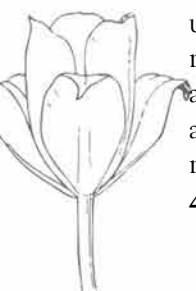
5. **Melafalkan satu Buddha yang mulia peroleh perlindungan dan bimbingan dari sepuluh penjuru tiga masa para Buddha, juga termasuk telah melafalkan semua Buddha, satu nama Buddha pun tidak ada yang ketinggalan.** Sungguh benar dan realita dan tidak terpikirkan, disebabkan semua Buddha tidak ada yang tidak memuji Amitabha Buddha, tidak ada satu Buddha pun yang tidak membicarakan Sutra Wu Liang Sou Cing, tidak ada satu Buddha pun yang tidak menganjurkan orang untuk Nienfo memohon untuk dilahirkan ke Tanah Suci. Para Buddhapun melafalkan Amitabha Buddha, sungguh tidak terpikirkan begitu banyak!

Secara singkat 'tidak terpikirkan' yang berjumlah lima ini sudah cukup, semua ini karena maha ikrar agung dari Amitabha Buddha, maha praktik yang membuat keberhasilan, maka disebut tidak terpikirkan manfaat dan pahala yang dihasilkan.

### Untuk Melihat Keberadaan Surga Sukhavati

Di dalam *Amitayur Dhyana Sutra*, disabdakan: Hyang Buddha mengajarkan Vaidehi dan juga semua makhluk agar selanjutnya mereka dapat bermeditasi pada alam Sukhavati di penjuru Barat. Hanya melalui kekuatan Hyang Buddha sajalah maka seseorang dapat melihat Negeri-Buddha sejelas ia melihat bayangan wajahnya yang terpantulkan dalam cermin tembus pandang (Transparan) yang diletakkan di hadapannya.

Untuk Melihat alam Sukhavati harus duduk menghadap ke arah barat, dan mempersiapkan pikirannya untuk mencapai meditasi (kepada Amitbha Buddha) dengan teguh supaya memiliki persepsi tak-tergoyahkan melalui penerapan tunggal (pikiran). Ada 16 corak meditasi untuk melihat Alam Sukhavati, yaitu: 1. Persepsi atas matahari (terbenam) yang menjadi meditasi; 2. Persepsi atas air jernih yang menjadi meditasi; 3. Perspsi atas bumi yang merupakan meditasi ketiga; 4. Persepsi atas pohon-pohon (Negeri Buddha) yang merupakan meditasi keempat; 5. Persepsi mengenai air dengan delapan nilai kemuliaanya yang merupakan meditasi kelima;



6. Persepsi yang dibentuk dengan bermeditasi pada (ciri-ciri) Negeri Buddha yang merupakan meditasi keenam; 7. Persepsi atas tahta teratai yang merupakan meditasi ketujuh. 8. Persepsi atas gambar (Hyang Buddha dan Bodhisattva-Bodhisattva) yang merupakan meditasi kedelapan; 9. Persepsi yang diperoleh melalui meditasi lengkap pada semua wujud dan tubuh (Buddha) yang merupakan meditasi kesembilan; 10. Persepsi atas wujud dan tubuh nyata Bodhisattva Avalokitesvara yang merupakan meditasi kesepuluh. 11. Persepsi atas wujud dan tubuh nyata Bodhisattva Mahasthamaprapta yang merupakan meditasi kesebelas; 12. Persepsi yang diperoleh melalui meditasi lengkap pada negeri Buddha (Amitayus) yang merupakan meditasi kedua belas; 13. Meditasi yang membentuk persepsi gabungan atas Hyang Buddha dan Bodhisattva yang merupakan meditasi ketiga belas; 14. Persepsi atas tiga kelompok makhluk ini disebut meditasi pada jenis kelahiran mulia (tinggi), yang secara (gabungan) merupakan meditasi keempat belas; 15. Persepsi atas tiga kelompok makhluk ini (secara gabungan) disebut meditasi pada jenis kelahiran pertengahan, yang merupakan meditasi kelima belas; 16. Persepsi atas tiga kelompok makhluk ini (secara gabungan) disebut meditasi pada jenis kelahiran asor (rendah) yang merupakan meditasi keenam belas.

Setelah Hyang Buddha selesai mengucapkan kata-kata ini, Ratu Vaidehi beserta lima ratus pelayan wanitanya berkat sabda Hyang Buddha, dapat melihat pemandangan atas alam Sukhavati yang membentang jauh, serta mampu melihat tubuh Hyang Buddha (Amitayus) dan tubuh kedua Bodhisattva Avalokitesvara dan Mahasthamaprapta dengan batin penuh kegembiraan.

### Sembilan Tingkatan Bunga Teratai (九品蓮花)

Di dalam *Amitayurdhyana Sutra*, Hyang Buddha bersabda kepada Ananda dan Ratu Vaidehi:

**Jenis Kelahiran Mulia (atas) tingkat tinggi (上品上生者)** dapat dicapai oleh mereka yang di dalam pencarian mereka untuk dilahirkan disana, telah mengembangkan tiga macam pikiran, yaitu: 1. Pikiran yang tulus; 2. Pikiran yang penuh keyakinan dan mendalam; 3. Pikiran yang terpusat pada tekad untuk terlahir di alam Sukhavati dengan mempersembahkan segenap kumpulan kebajikan yang mengakibatkan kelahiran kembali disana. Mereka yang menyempurnakan ketiga macam pikiran ini pasti akan terlahir di alam sukhavati.

Terdapat pula tiga kelompok makhluk yang dapat terlahir di alam Sukhavati. 1. Mereka yang memiliki batin kasih-sayang, tidak berlaku kejam terhadap makhluk apapun, dan menjalankan semua perilaku baik sesuai dengan peraturan-peraturan Hyang Buddha; 2. Mereka yang mempelajari dan melafalkan sutra-sutra doktrin Mahayana, misalnya Sutra-sutra Vaipulya; 3. Mereka yang mempraktikkan enam rangkaian perenungan (*Perenungan terhadap 1. Buddha; 2. Dharma; 3. Sangha; 4. Moralitas; 5. Kemurahan hati; 6. Para Dewa*). Ketiga kelompok makhluk ini, yang berharap untuk terlahir di alam Sukhavati dengan mempersembahkan segenap kumpulan kebajikan mereka masing-masing, pasti akan dilahirkan disana, apabila mereka telah menjalankan perilaku-perilaku baik tersebut selama satu hari atau bahkan selama tujuh hari.

Sewaktu seseorang yang telah mempraktikkan (kebajikan-kebajikan) ini akan terlahir di alam Sukhavati, berkat keyakinan dan semangat yang sungguh-sungguh itu, maka Hyang Buddha Amitayus bersama kedua Bodhisattva: Avalokitesvara dan Mahasthamaprapta, Nirmanakaya (*tubuh penjelmaan*) Buddha (*Amitayus/Amitabha Buddha*) yang tak-terhingga, ratusan bhiksu dan Sravaka termasuk segenap pengikut mereka, dan para dewa yang tak terhitung, beserta istana-istana tujuh permata akan muncul di hadapan dirinya; Bodhisattva Avalokitesvara bersama Bodhisattva Mahasthamaprapta akan mempersembahkan Tahta Berlian (*vajrasana*) kepadanya. Selanjutnya, Hyang Buddha Amitayus sendiri akan menyinari tubuh orang yang menjelang ajal itu dengan sinar-sinar yang cemerlang. Beliau dan para Bodhisattva (*yang hadir*) akan mengulurkan tangan mereka dan menyambutnya. Kemudian Avalokitesvara, Mahasthamaprapta dan segenap Bodhisattva lainnya akan memuji keagungan orang yang telah mempraktikkan perilaku-perilaku baik tersebut, dan membabarkan ajaran yang menjadikan hatinya gembira. Ketika ia memandang ke arah dirinya sendiri, sesudah menyaksikan kesemuanya ini, bergembira dan bersuka-cita, ia akan mendapatkan tubuhnya terduduk di atas Tahta-Berlian itu; dan setelah ia mengikuti Hyang Buddha, dalam sekejap-mata, ia akan terlahir di dalam alam Sukhavati. Sesudahnya ia terlahir di sana, ia akan melihat tubuh dan wujud Hyang Buddha dengan segenap ciri kemuliaan yang lengkap, dan juga wujud-wujud dan ciri-ciri kemuliaan para Bodhisattva; ia juga akan melihat sinar-sinar cemerlang dan hutan-hutan permata, mendengar mereka membabarkan Dharma agung, dan dengan segera akan menyadari kepastian atas Dharma yang tak-tertimbulkan (*anut-pattika-dharma-ksanti*). Tak lama kemudian ia akan melayani semua Buddha yang bermukim dalam berbagai dunia di sepuluh penjuru. Di hadapan masing-masing Buddha itu, secara berturut-turut ia akan memperoleh ramalan (*vyakarana*) mengenai pencapaiannya (untuk menjadi Buddha) yang akan datang. Sekembalinya ke dunianya sendiri, (*Sukhavati, di mana ia baru saja terlahirkan*), ia akan memahami ratusan ribu pintu Dharani (*untuk mencapai pencerahan batin*); demikian makhluk-makhluk yang terlahir dalam jenis kelahiran mulia (*atas*) tingkat tinggi.

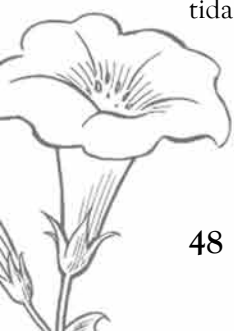


**Jenis Kelahiran Mulia (atas) Tingkat Menengah (上品中生者)** adalah mereka yang tidak mempelajari, mengingat, menelaah, ataupun melafalkan sutra-sutra Vaipulya, tetapi memahami sepenuhnya kebenaran (*yang terkandung di dalam sutra-sutra tersebut*); batinnya teguh dalam Kebenaran Agung, yang tidak mencela doktrin Mahayana, tetapi benar-benar yakin akan hukum sebab akibat; yang mempersembahkan segenap kebajikan yang telah dipupukinya untuk kelahirannya di alam Sukhavati. Sewaktu orang yang memiliki kebajikan-kebajikan ini menjelang ajal, maka Hyang Buddha Amitayus dengan diiringi kedua Bodhisattva: Avalokitesvara dan Mahasthamaprapta beserta para pengikutnya Mereka yang tak-terhitung jumlahnya, akan membawa Tahta Ungu Keemasan dan mendatangnya serta mengucapkan kata-kata pujian: Putra Ku dalam Dharma, karena engkau telah mempraktikkan doktrin Mahayana, memahami dan meyakini Kebenaran Agung, maka kini Aku datang untuk menjumpai dan menyambut mu. (*setelah berkata demikian*) Beliau bersama-sama dengan ribuan Nirmanakaya Buddha serentak mengulurkan tangan Mereka. Ketika orang tersebut melihat kepada tubuhnya sendiri, ia akan mendapati dirinya terduduk di atas Tahta Ungu Keemasan; lalu, ia akan merangkapkan kedua belah tangannya (*beranjali*), memuji dan mengagungkan semua Buddha. Dalam satu saat pikiran, ia akan terlahir di negeri Buddha tersebut, duduk pada tahta teratai di atas danau tujuh permata. Tahta teratai ungu keemasan yang ia duduki, adalah seperti bunga permata kebesaran, yang akan terbuka pada keesokan harinya. Tubuh pendatang baru ini menjadi berwarna ungu keemasan, dan di bawah setiap kakinya terdapat sebuah bunga teratai yang terbuat dari tujuh permata. Kemudian Hyang Buddha dan Bodhisattva-Bodhisattva akan memancarkan sinar-sinar cemerlang yang menyinari seluruh tubuhnya, yang segera menyebabkan matanya terbuka dan menjadi terang. Sebagai akibat praktik-praktiknya (*dalam dunia manusia*), di sana ia akan mendengar suara-suara yang membabarkan kebenaran Agung, yang memiliki arti amat mendalam.

Lalu ia akan turun dari tahta keemasan dan menyembah Hyang Buddha (Amitayus) dengan tangan beranjali, memuji dan mengagungkan Hyang Lokanatha. Setelah tujuh hari segera ia akan memperoleh keyakinan yang tak-tergoyahkan atas Anuttara Samyaksambodhi yang akan dicapainya. Selanjutnya ia akan terbang ke segenap dunia di sepuluh penjuru untuk melayani semua Buddha yang bermukim di sana, dan di bawah bimbingan Mereka ia akan mempraktikkan semua bentuk samadhi. Setelah satu masa kalpa kecil berlalu, ia akan mencapai kepastian atas Dharma-yang-tak tertimbulkan (*anutpattika-dharma-ksanti*), dan pencapaiannya (untuk menjadi Buddha), demikianlah makhluk-makhluk yang terlahir dalam jenis kelahiran mulia tingkat menengah.

**Jenis kelahiran Mulia (atas) tingkat rendah (上品下生者)**; kelompok makhluk-makhluk ini pun percaya akan hukum sebab akibat, tidak mencela doktrin Mahayana, senantiasa tekun mengembangkan Bodhicitta (*batin pencerahan*), dan mempersembahkan segenap kebajikan yang telah dipupukinya untuk kelahirannya di alam Sukhavati. Sewaktu orang yang memiliki kebajikan-kebajikan ini menjelang ajal, maka Buddha Amitayus, dengan diiringi kedua Bodhisattva: Avalokitesvara dan Mahasthamaprapta, beserta para pengikut Mereka, akan membawa bunga teratai keemasan; dan dengan kemampuan adi-insani-Nya Beliau menciptakan lima ratus Nirmanakaya Buddha untuk mendatangi dan menjemput orang tersebut. Lima ratus Nirmanakaya Buddha ini serentak mengulurkan tangan mereka dan mengucapkan kata-kata pujian; O putra-Ku dalam Dharma, karena engkau telah hidup dalam kesucian dan bertekad mengembangkan Bodhicitta, maka kini Kami datang untuk menjemputmu. Setelah melihat mereka, ia mendapati dirinya terduduk di atas bunga teratai keemasan tersebut, yang segera membungkusnya dan mengikuti Hyang Lokanatha. Selanjutnya ia akan terlahir dalam danau tujuh permata, dan sesudah sehari semalam, bunga teratai tersebut akan membuka sendiri. Tujuh hari kemudian, ia dapat melihat tubuh Hyang Buddha, meskipun batinnya masih belum cukup terang untuk melihat semua ciri utama dan ciri tambahan kemuliaan tubuh Hyang Buddha, yang akan dapat ia lihat dengan jelas sesudah dua puluh satu hari. Lalu ia akan mendengar suara-suara yang membabarkan Dharma Agung; dan dengan mengunjungi seluruh dunia di sepuluh penjuru, ia akan memuliakan semua Buddha, yang dari Mereka ia akan mendengarkan kotbah Dharma yang memiliki arti amat mendalam. Setelah tiga masa kalpa kecil berlalu, segera ia akan menyadari jalan masuk ke Pengetahuan tentang Seratus Dharma (*Satadharma Vidyadvara/ Pai fa ming lun*) dan menjadi mapan dalam tahapan (*Bodhisattva*) Pramudita; demikianlah makhluk-makhluk yang terlahir dalam jenis kelahiran Mulia (*atas*) tingkat rendah.

**Jenis kelahiran pertengahan tingkat tinggi (中品上生者)**: makhluk-makhluk yang menerima dan melaksanakan lima sila (*pancasila Buddhis*), delapan sila, dan mempraktikkan peraturan-peraturan lainnya; yang tidak melakukan pancanantarya-papakarma (*5 karma terburuk*); yang tidak menghina atau membuat sengsara makhluk apapun; yang mempersembahkan segenap kebajikan yang telah dipupukinya untuk kelahirannya di alam Sukhavati yang terletak di penjuru barat. Sewaktu orang yang memiliki kebajikan-kebajikan ini menjelang ajal, maka Buddha Amitayus, dengan disertai para Bhiksu dan pengikut-pengikut Mereka ,







akan muncul di hadapannya dengan memancarkan sinar berwarna keemasan dan membabarkan Dharma tentang 'penderitaan', 'kekosongan', 'ketidak-kekalan', 'tanpa aku' kepadanya. Beliau juga akan memuji kehidupan tanpa rumah (*menjadi bhiksu*) yang dapat membebaskan seseorang dari segenap penderitaan. Sewaktu melihat Hyang Buddha (*Amitayus*), ia benar-benar bersuka cita dalam hatinya; dan segera ia akan mendapati dirinya terduduk pada sebuah bunga teratai. Dengan berlutut di atas tanah sambil merangkapkan kedua belah tangan (*beranjali*), ia menyembah pada Hyang Buddha. Sebelum mengangkat kepalanya, ia akan mencapai alam Sukhavati dan terlahir disana. Bunga teratai itu segera akan membuka, dan pada saat itu ia akan mendengar suara-suara dan nada-nada yang memuji dan mengagungkan Empat Kebenaran Mulia (*catvari-arya-satyani*, yaitu: *dukkha*, sebab *dukkha*, akhir *dukkha*, dan jalan pembebasan *dukkha*). Langsung seketika itu ia akan mencapai hasil tingkatan kesucian Arahat, memperoleh tiga-rangkaian pengetahuan (*trividya*, yaitu: *ingatan kembali kehidupan-kehidupan lampau*; *perbuatan-perbuatan gaib*; *penghancuran kekotoran batin*). Enam kemampuan adi insani (*sad-abhijna*; 1. Mengingat kembali kehidupan lampau; 2. Mengetahui kematian dan kelahiran para makhluk lain; 3. Melakukan perbuatan-perbuatan gaib; 4. Telinga deva; 5. Mengetahui batin dan bentuk pikiran makhluk lain; 6. Menghancurkan kekotoran batin), serta delapan kebebasan (*asta-vimoksa*; *tingkatan meditasi yang mengatasi obyek meditasinya*) lengkap. Demikianlah makhluk-makhluk yang terlahir dalam jenis kelahiran pertengahan tingkat tinggi.

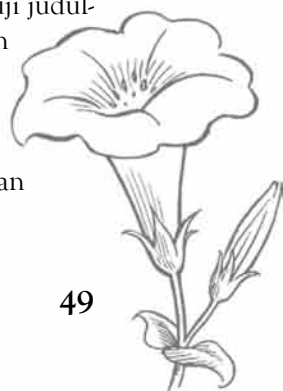
**Jenis kelahiran pertengahan tingkat menengah (中品中生者)**, makhluk-makhluk yang pernah selama sehari semalam melaksanakan delapan sila, sehari semalam melaksanakan sepuluh sila sramanera, sehari semalam melaksanakan bhiksu sila, tidak melanggar disiplin moral lainnya. Mempersembahkan segenap kebajikan yang telah dipupuknya untuk kelahirannya di alam Sukhavati. Pada saat menjelang ajal, orang yang memiliki kebajikan moral ini, yang telah diwangikan melalui pengembangan selama hidupnya, akan melihat Hyang Buddha (*Amitayus*), yang diringi oleh segenap pengikut-Nya, dan dengan memancarkan sinar berwarna keemasan, Hyang Buddha (*Amitayus*) akan datang ke hadapannya dan mempersembahkan bunga teratai tujuh permata.

Ia akan mendengar suara di angkasa, yang memujinya dengan kata-kata: O putra keluarga mulia, engkau benar-benar orang baik. atas dasar kepatuhanmu pada ajaran semua Buddha tiga zaman, maka kini Aku datang untuk menjemputmu. Lalu ia akan mendapati dirinya terduduk di atas bunga teratai. Segera bunga teratai akan membungkusnya, dan dengan berada di dalam bunga teratai itu ia akan terlahir di atas danau tujuh permata alam Sukhavati yang terletak di penjuru barat.

Tujuh hari kemudian bunga teratai itu akan membuka kembali, dan pada saat itu ia akan membuka matanya, serta memuji Hyang Tathagata dengan merangkapkan tangannya (*beranjali*). Setelah mendengar kotbah Dharma, hatinya akan bersuka cita dan segera ia akan mencapai hasil tingkat kesucian Srotapanna; dan setelah masa setengah kalpa berlalu, ia akan menjadi seorang Arahat; demikianlah makhluk-makhluk yang terlahir dalam jenis kelahiran pertengahan tingkat menengah.

**Jenis kelahiran pertengahan tingkat rendah (中品下生者)**: yang dicapai oleh putra atau putri keluarga mulia, yang berbakti dan menyokong penghidupan orang tua mereka, disamping juga berbuat amal dan berlaku kasih sayang dalam dunia. Ketika menjelang ajal, orang yang memiliki kebajikan demikian akan menjumpai seorang guru yang baik dan pandai, yang akan menerangkan secara lengkap mengenai keadaan bahagia negeri Buddha (*Amitayus*) kepadanya, dan juga tentang empat puluh delapan tekad Bhiksu Dharmakara. Sesudah mendengar hal-hal ini, hidupnya segera akan berakhir, dan waktu yang singkat ia akan terlahir di alam Sukhavati yang terletak di penjuru barat. Tujuh hari kemudian, ia akan berjumpa dengan kedua Bodhisattva: Avalokitesvara dan Mahasthamaprapta, yang dari Mereka ia akan belajar Dharma yang akan menjadikan hatinya bersuka cita. Setelah masa satu kalpa kecil berlalu, ia akan mencapai hasil tingkat kesucian Arahat; demikianlah makhluk-makhluk yang terlahir dalam jenis kelahiran pertengahan tingkat rendah.

**Jenis kelahiran asor tingkat tinggi (下品上生者)**: dapat dicapai oleh orang yang tidak mencela sutra-sutra Vaipulya, walaupun ia telah melakukan banyak perbuatan jahat. Meskipun ia seorang yang amat bodoh, tidak merasa malu ataupun menyesal atas segala perbuatan jahatnya, namun sebelum meninggal dunia, kemungkinan ia bertemu dengan seorang guru yang baik dan pandai, yang akan melafalkan dan memuji judul-judul dari duabelas bagian kitab suci Mahayana. Karena ia mendengar judul-judul semua sutra, ia akan terbebas dari karma-karma buruk yang dapat menyeretnya ke dalam berbagai kelahiran dan kematian selama seribu kalpa. Guru yang bijak itu juga mengajarnya untuk merangkap kedua tangannya (*beranjali*) dan menyebut 'Namo Amitabha Buddhaya'. Dengan menyebut nama Buddha demikian, ia akan terbebas dari akibat karma-karma buruknya, yang alih-alih akan menyeretnya ke dalam berbagai kelahiran





dan kematian selama lima puluh juta kalpa. Selanjutnya Hyang Buddha (*Amitayus*) akan mengirim Nirmanakaya Buddha, yang akan datang bersama Nirmanakaya kedua Bodhisattva: Avalokitesvara dan Mahasthamaprapta ke hadapan orang itu, untuk mengucapkan kata-kata pujian: o putra keluarga mulia, karena engkau telah menyebutkan nama Buddha (*Amitayus*), maka segenap karma burukmu menjadi musnah dan lenyap, dan kini kami datang untuk menjemputmu. Setelah mendengar hal ini, ia akan melihat ruang kamarnya dipenuhi dengan cahaya Nirmanakaya Buddha; dan sementara ia bergembira atas penglihatan tersebut, ia akan meninggalkan kehidupan ini. Dengan duduk di atas bunga teratai, ia akan mengikuti Nirmanakaya Buddha itu untuk terlahir di atas danau tujuh permata.

Empat puluh sembilan hari kemudian, bunga teratai itu akan membuka, dan pada saat itu Bodhisattva Avalokitesvara yang penuh kasih sayang dan Bodhisattva Mahasthamaprapta yang memiliki kekuatan agung akan berdiri di hadapannya, memancarkan sinar yang menakjubkan, dan akan membabarkan ajaran dua belas bagian kitab suci Mahayana yang memiliki arti amat mendalam. Setelah mendengar hal ini, ia akan mengerti dan meyakinkannya, dan ia akan bertekad mengembangkan Bodhicitta. Setelah masa sepuluh kalpa kecil berlalu, ia akan memperoleh jalan masuk ke pengetahuan tentang Seratus Dharma (*sata-dharma-vidya-dvara/pai fa ming lun*), dan akan memasuki tahapan (Bodhisattva) Pramudita. Mereka yang memiliki kesempatan mendengar nama Hyang Buddha, Dharma serta Sangha, nama Tiga Mustika. Dapat juga terlahir di negeri Buddha tersebut. Demikian makhluk-makhluk yang terlahir dalam jenis kelahiran asor tingkat tinggi.

**Jenis kelahiran asor tingkat menengah (下品中生者):** dapat dicapai oleh orang yang alih-alih telah melanggar lima sila, delapan sila sampai bhiksu sila. Alih-alih dengan keadaan dirinya yang bodoh sampai merampok barang milik seorang bhiksu tertentu; dan alih-alih atas kotbah Dharmanya yang 'tidak murni' (membabarkan dharma dengan motivasi tidak murni untuk keuntungan diri, seperti uang atau pujian) tanpa merasa malu ataupun menyesal atas perilaku buruk yang menodainya, kemungkinan, ketika menjelang ajal dan siap untuk terjatuh ke neraka sebagai akibat dari karma-karmanya yang buruk, serta ketika api neraka telah nampak dari segenap penjuru, ia akan bertemu dengan seorang guru yang baik dan pandai, yang atas dasar kasih sayang, akan membabarkan sepuluh kekuatan dasa bala\* (*\*Sepuluh Macam Kekuatan Luar Biasa dari Pencerahan Buddha – Dasa Bala: 1. Wawasan untuk mengetahui apa yang mungkin dan apa yang tidak mungkin. Pengetahuan mengenai bagaimana makhluk-makhluk menjadi, penyebab-penyebabnya dan bagaimana mereka lenyap; 2. Wawasan untuk melihat cara kerja jaringan pengaruh-pengaruh karma dan buahnya; bagaimana sebuah pengaruh karma tak terelakkan lagi berbuah, dicegah, dinetralkan atau diminimalkan sesuai dengan interaksi dan intensitas dari tiga akar kejahatan: keserakahan – lobha, kebencian – dosa dan kebodohan batin – moha bersama dengan nilai-nilai mulia: kebebasan – alobha, cinta kasih – adosa dan pandangan benar – amoha dan memahami dengan pasti kondisi-kondisi duniawi yang menghalangi atau membantu kerja pengaruh karma, baik maupun buruk; 3. Wawasan untuk memahami bagaimana sebuah tindakan karma tertentu seperti membunuh – panatipata, atau pelepasan – dana dilakukan, kondisi-kondisi tumimbal lahir seseorang tergantung pada kehendaknya masing-masing – cetana ketika gagasan untuk melakukan tindakan tersebut muncul; 4. Wawasan untuk mengetahui bagaimana objek-objek hidup dan benda mati serta sistem dunia ini muncul sesuai dengan kombinasi lima unsur pembentuk dan empat elemen yang terdiri dari padat, cair, gerak dan panas; 5. Wawasan untuk mengetahui bagaimana orang-orang memiliki karakter yang berbeda, kesenangan dan ketidaksesenangan sebagaimana yang terus-menerus menjadi kebiasaan dan kecenderungan mental mereka dari kelahiran-kelahiran sebelumnya di alam samsara; 6. Wawasan untuk mengajarkan dengan tepat sesuai kapasitas pemahaman pendengarnya, seringkali berakibat pada pencerahan seketika; 7. Wawasan untuk menjelaskan objek-objek meditasi yang tepat dengan mengetahui perbedaan kekotoran mental atau rintangan-rintangan yang ada dalam pikiran pemeditasi pada saat itu untuk mencapai kegembiraan luar biasa – jhana; 8. Kekuatan supernormal untuk mengingat kembali kelahiran-kelahirannya di masa lalu beserta kelahiran lampau orang lain; 9. Wawasan untuk memahami bagaimana kelahiran seseorang terjadi sesuai dengan karma mereka masing-masing; 10. Wawasan untuk mengetahui bagaimana Dia mencapai perkembangan, kesucian dan pencerahan mentalnya melalui sebuah proses pelenyapan semua kekotoran mental dan hanya mengembangkan nilai-nilai bajik.)\**

Dan daya adikodrati sinar-sinar cemerlang Hyang Buddha (*Amitayus*), serta memuji ajaran tentang moral (*sila*), meditasi (*samadhi*), kebijaksanaan (*prajna*), kebebasan (*vimoksa*), dan pemahaman tentang kebebasan (*vimoksanana*). Setelah mendengar hal-hal ini, ia akan terbebaskan dari karma-karma buruknya, yang akan menyeretnya ke dalam berbagai kelahiran dan kematian selama delapan puluh milyar kalpa; dan selanjutnya api neraka yang ganas itu akan berubah menjadi angin yang sejuk dan segar, yang menerbangkan bunga-bunga surgawi. Pada tiap-tiap bunga ini berdiri Nirmanakaya Hyang Buddha Amitayus dan Nirmanakaya Bodhisattva-Bodhisattva, yang datang untuk menerima orang tersebut. Dalam satu saat pikiran ia akan terlahir dalam bunga teratai yang tumbuh di atas danau tujuh permata. Setelah masa enam maha kalpa berlalu, bunga teratai itu akan membuka, dan pada waktu itu Bodhisattva Avalokitesvara dan Bodhisattva Mahasthamaprapta akan menggembirakan batinnya



dengan suara Brahma Mereka, serta memabarkan sutra-sutra Mahayana kepadanya. Setelah mendengarkan Dharma ini, segera ia akan bertekad mengembangkan Bodhicitta. Demikianlah makhluk-makhluk yang terlahir dalam jenis kelahiran asor tingkat menengah.

**Jenis kelahiran asor tingkat rendah (下品下生者):** dapat di capai oleh orang yang alih-alih dengan karma buruknya; alih-alih telah melakukan pancanantarya papakarma (五逆罪)serta melanggar sepuluh sila; dan alih-alih dengan keadaan dirinya yang bodoh sampai melakukan perbuatan-perbuatan jahat; yang dapat mengakibatkan dirinya terjatuh ke dalam alam sengsara, di mana ia harus mengalami penderitaan tanpa akhir selama banyak kalpa, ketika menjelang ajal, ia akan bertemu dengan guru yang baik dan pandai, yang akan menggembirakan batinnya dengan menerangkan Dharma yang mendalam, serta mengajarkan kepadanya cara untuk merenungi Hyang Buddha. Akan tetapi, karena menderita demikian hebatnya sampai ia tak mampu merenungkan Hyang Buddha, maka guru itu akan berkata kepadanya; meskipun seandainya engkau tidak dapat merenungkan Hyang Buddha, namun setidaknya engkau dapat mengucapkan nama Hyang Buddha Amitayus/ Amithofo. Kemudian ia akan berbuat demikian dengan pikiran tenang dan suara lancar; ia akan (*terus-menerus*) merenungkan Buddha Amitayus sampai genap sepuluh kali, dengan mengulang-ulang sebutan Amithofo. Berkat kekuatan (*kebajikan*) pengulangan nama Buddha, selama setiap pengulangannya ia akan terbebas dari karma-karma buruk yang akan menyeretnya ke dalam berbagai kelahiran dan kematian selama delapan milyar kalpa. Ketika menjelang ajal, ia akan melihat bunga teratai berwarna keemasan yang menyerupai bulatan matahari yang muncul di depan matanya; dan dalam satu saat pikiran ia akan terlahir di alam Sukhavati. Kemudian, setelah masa dua belas maha kalpa besar berlalu, bunga teratai itu akan membuka, dan pada saat itu Bodhisattva Avalokitesvara dan Bodhisattva Mahasthamaprapta, dengan suara penuh kasih sayang, akan memabarkan ajaran tentang keadaan sejati semua fenomena (*dharma*) secara terperinci. Dan juga akan mengajarkan cara penghapusan karma-karma buruk kepadanya.

Setelah mendengar Dharma ini, batinnya akan dipenuhi dengan kesukacitaan, dan segera ia akan bertekad mengembangkan Bodhicitta. Demikianlah makhluk-makhluk yang akan terlahir dalam jenis kelahiran asor tingkat rendah.

## Penjelasan Bab Bodhisattva Mahasthamaprapta Melafal Nama Buddha Dengan Sempurna Tanpa Rintangan

Bait sutra :

juò cūng sen xīn, yì fō nien fō,	xien chien tāng lái , bì tīng jien fō
若 眾 生 心 , 憶 佛 念 佛	現 前 當 來 , 必 定 見 佛 。

### Penjelasan:

Bila kita mengamati isi sutra dengan seksama, poin pentingnya adalah pikiran yang terfokus, bukan hanya dalam melafal Amituofo diperlukan pikiran terfokus, namun dalam kehidupan keseharian juga diperlukan pikiran terfokus, melafal Amituofo adalah cara untuk melatih pikiran terfokus. Selain nama Buddha kita tidak memiliki niat yang lain. Setiap lafalan saling berkesinambungan, tercapailah samadhi, di mana saja dan kapan saja, dalam kondisi suka maupun duka dapat mempertahankan pikiran terfokus. Setelah ketrampilan melafal Amituofo telah mahir maka memiliki kemampuan untuk menaklukkan noda pikiran, dengan pikiran terfokus ini juga dapat terlahir ke Alam Sukhavati pada tanah suci tingkatan pertama. Para sesepuh terdahulu memuji Pintu Dharma ini adalah memuji poin ini, dengan sedikit kemahiran dapat melampaui Trailokya (Kamaloka, Rupaloka dan Arupaloka). Saat ini atau kelak pasti mencapai Kebuddhaan.

Di dalam **Avatamsaka Sutra** tertera Praktisi Sudhana mengunjungi senior Yu-xiang yang suka jalan-jalan ke pasar (shopping), di sana dia melatih samadhi. Namun bagi praktisi senior dan praktisi pemula tentunya berbeda, praktisi pemula harus berusaha menjauhkan diri dari keramaian. Masa kini jika dapat memperoleh keberhasilan dalam melatih diri maka prestasinya lebih tinggi daripada praktisi jaman dahulu, namun jika gagal maka kemundurannya juga begitu cepat.

Mimpi bertemu Buddha adalah tanda baik, namun jika sesekali saja tidaklah masalah, jika keseringan maka dikhawatirkan itu adalah jebakan Mara. Praktisi aliran Sukhavati dilindungi oleh para Buddha dan Bodhisattva, Mara takkan berani datang mengganggu. Di dalam **Shurangama Sutra** dijelaskan secara terperinci bahwa praktisi Nian Fo di saat menjelang ajal, harus menanti penjemputan dari Buddha Amitabha, jika melihat Buddha atau Bodhisattva lain datang menjemput jangan ikut denganNya, hanya menanti Buddha Amitabha saja, segala kondisi baik yang muncul tidak perlu dipedulikan. Sesepuh pertama aliran Sukhavati **Master Hui Yuan** ketika menjelang ajal berkata bahwa sepanjang hidupnya telah tiga kali bertemu Buddha Amitabha dan



Alam Sukhavati, kondisinya serupa dengan yang tertulis di dalam sutra.

Ada praktisi yang sepanjang hidupnya melafal Amitufo namun tidak berhasil terlahir ke Alam Sukhavati, faktor penyebabnya ada 4 yakni :

**1. Tidak menfokuskan diri.**

Para guru sesepuh memahami ajaran semua aliran dengan baik, namun setelah mengenal Ajaran Sukhavati, mereka melepaskan yang lainnya, menfokuskan diri melatih Ajaran Sukhavati. Karya Master Lian Ci adalah “Catatan Ringkas Amitabha Sutra” dan karya Master Ou Yi adalah “Penjelasan Amitabha Sutra”. Master Yin Guang sendiri hanya mengandalkan satu sutra yakni Amitabha Sutra dan satu nama Buddha yakni Amitufo, yang lainnya sama sekali tidak ada.

**2. Tidak memiliki keyakinan sepenuhnya**

Walaupun melatih Ajaran Sukhavati dan melafal Amitufo, namun tidak yakin sepenuhnya akan terlahir ke Alam Sukhavati. Asalkan hanya ada sedikit saja keraguan, saat menjelang ajal jika memiliki berkah, tidak sakit dan pikiran masih sadar, maka hanya dapat terlahir di tanah pinggiran. Bagi yang kurang memiliki berkah, kesadarannya tidak jelas, ketika keraguannya timbul, maka tidak dapat terlahir ke Alam Sukhavati. Jika ingin menghapus rintangan ini, maka harus lebih memahami sutra dan kisah nyata para praktisi yang telah terlahir ke Alam Sukhavati.

**3. Tidak memiliki tekad untuk terlahir ke Alam Sukhavati.**

Tidak berniat terlahir ke Alam Sukhavati dan melafal Amitufo, menganggap cara ini untuk mengumpulkan berkah, kelak akan menjadi setan yang kaya, ada juga yang ingin ke surga untuk menikmati kesenangan, mengharapkan berkah di alam surga dan manusia.

**4. Tidak mampu melepaskan kemelekatan.**

Mendambakan kesenangan di alam manusia dan alam surga. Rupaloka dan Arupaloka juga mendambakan kenikmatan samadhi. Selama ada lobha pasti ada rintangan, tidak dapat terlahir ke Alam Sukhavati.

Praktisi yang melatih Ajaran Sukhavati, Mara tidak berani datang mengganggu. Faktor penyebab yang pertama adalah kekuatan pikiran, yakni seperti yang tertera dalam sutra ini “mengingat dan melafal nama Buddha”. Yang kedua adalah kekuatan jiwa Ke-Buddhaan, nama Buddha yang kita lafal adalah jiwa Ke-Buddhaan diri sendiri. Kesucian, kesetaraan, maha maitri karuna adalah Buddha. Yang ketiga adalah pemberkatan dari tekad para Buddha. Dengan adanya kekuatan dari tekad para Buddha di sepuluh penjuru dan tiga masa, maka sebesar apapun kekuatan yang dimiliki Mara juga tidak berani datang mengganggu.

Tabiat telah dibina sejak banyak kalpa yang lampau, seperti selalu timbul niat jahat, mengalami mimpi buruk, semua ini adalah karma buruk masa lampau, harus serius bertobat, dengan setulusnya melafal Amitufo adalah pertobatan sejati. Melafal Amitufo juga dapat menyembuhkan pikiran khayal. Kehidupan tidaklah kekal, segala kekayaan dan kemewahan di dunia ini adalah kerisauan, walaupun ada yang menawarkan padaku untuk menduduki tahta Raja Maha Brahma, saya juga tidak sudi. Penyakit juga merupakan salah satu faktor kemunduran, janganlah dipedulikan, lebih baik merenungkan kewibawaan rupa Buddha. **Master Ci Yun** dari Dinasti Qing berkata, karma manusia sungguh berat, ketika semua jenis sutra, mantra dan metode pertobatan tidak mampu mengeliminasinya, cara terakhir adalah dengan menggunakan sepatah nama Buddha untuk mengeliminasinya, cara yang paling efektif adalah melafal nama Buddha.

**Penutup:** setelah pembaca/pengamat menyimak tulisan Artikel “Pahala dan Manfaat Melafalkan Amitabha Buddha, diharapkan para umat Buddha atau masyarakat luas dapat menumbuh kembangkan keyakinan, tekad dan pelaksanaan Nienfo, agar pahala sekarang bisa selamat, sehat, sentosa dan Bodhicittanya meningkat, kelak di saat meninggal dunia dapat dilahirkan ke Surga Sukhavati, alam penuh kebahagiaan dan dibimbing untuk menjadi Buddha.

**Pelimpahan jasa:** “Semoga jasa kebajikan ini” Memperindah Tanah Suci Amitabha Buddha; Ke atas membalas empat budi besar; Ke bawah menolong tiga alam celaka, Siapapun yang membaca dan menyimak artikel ini; Mengembangkan Bodhicitta pikiran luhur; Di akhir penghidupan ini; Bersama-sama bertekad untuk dilahirkan di Surga Sukhavati”. Svaha. Amithofo.

**Sumber Referensi:**

- Dari berbagai Sutra dan Abhidharma Mahayana Buddhis.
- 5 Keunggulan Pintu Dharma Tanah Suci; juga Penjelasan Bab Bodhisattva Mahasthamaprapta Melafal Nama Buddha Dengan Sempurna Tanpa Rintangan; Oleh : Master Chin Kung.
- Dari berbagai sumber lainnya yang tidak di ketahui nama dan sumbernya.





# Filsafat Aliran Tanah Suci

(Oleh YM Maha Bhiksu Hsing Yun)

Temannya se-Dharma, hari ini kita akan membahas Aliran Tanah Suci.

## 1. Awal Mula Pemikiran Tanah Suci

Selama masa kehidupan Sang Buddha, ada seorang raja bernama Bimbisara yang dipenjarakan oleh putranya sendiri, Pangeran Ajatasatru. Bahkan Ratu Vaidehi pun sulit bertemu dengan sang raja. Anak yang keras kepala ini kejam dan tidak mempunyai rasa berbakti. Ia merebut tahta dan memenjarakan sang raja. Raja Bimbisara merasa sangat sedih dan putus asa. Ia merasa prihatin atas Dunia Saha ini, yaitu dunia lima kemerosotan, yang penuh dengan penderitaan, setan-setan kelaparan, dan binatang. Ia berpikir dalam hati, "Oh, Buddha! Pada situasi sulit ini, mengapa Engkau tidak datang dan menolongku? Tunjukkanlah satu tempat berlindung yang dapat menenangkan diriku yang letih ini!"

Ratu Vaidehi memohon untuk bertemu sang raja. Ajatasatru tidak mengizinkan Ratu Vaidehi membawa makanan kepada Raja Bimbisara. Raja Vaidehi dengan sedih melumuri madu dan tepung pada badannya untuk mengurangi rasa lapar sang raja. Pada saat tanpa harapan dan menyedihkan ini keduanya berdoa agar Buddha memberikan ajaran cinta kasih kepada mereka. Terjadilah seperti yang mereka harapkan. Sang Buddha muncul di depan mereka melalui kekuatan gaib-Nya. Beliau berkata kepada Ratu Vaidehi dan Raja Bimbisara. "Pada jarak sepuluh juta milyar Tanah-tanah Buddha menuju barat dari Dunia Saha ini, terdapat sebuah dunia disebut kebahagiaan tertinggi, disana Buddha Amitabha sedang mengajarkan Dharma. Tidak ada penderitaan dalam dunia Amitabha. Itu adalah tempat yang paling suci, paling aman, dan paling membahagiakan. Anda hanya perlu membaca nama Buddha Amitabha. Buddha Amitabha akan menggunakan kekuatan tekad mulia-Nya untuk memanggil mereka yang menyebut nama-Nya untuk terlahir kembali di Tanah Suci".

Setelah mendengar ajaran Sang Buddha, Raja Bimbisara dan Ratu Vaidehi mulai membaca berulang-ulang nama Amitabha. Sebuah hamparan tanah yang terang dan bersih benar-benar muncul di depan mata mereka. Ini benar-benar Tanah Suci Amitabha yang membahagiakan. Ini merupakan awal mula filosofi Tanah Suci.

## 2. Dasar Filosofi Tanah Suci

Filosofi Tanah Suci bukan hanya milik Aliran Tanah Suci, ataupun hanya dibatasi oleh tiga sutra dan sebuah sastra. Sutra Sukhavati Vyuha, Sutra Amitayus, Sutra Amitabha, dan Sastra Tanah Suci. Sebenarnya, banyak sutra dan sastra Mahayana menjelaskan filosofi dan latihan aliran Tanah Suci.

Kita dapat melacak pemikiran Tanah Suci dari kata-kata agung Sang Buddha

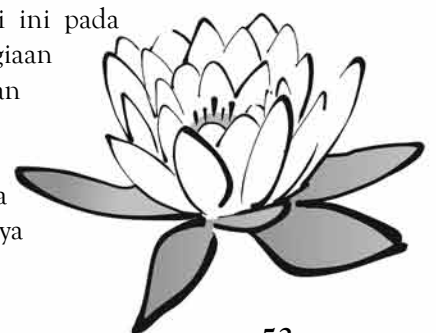
### a. Kita mengenal eksistensi Tanah Suci dari kata-kata agung Sang Buddha


Eksistensi sebuah objek tidak dapat ditentukan hanya oleh ucapan kita bahwa objek itu ada dan tidak ada. Kita perlu memiliki kriteria yang benar untuk menentukan eksistensinya secara objektif. Sebagai contoh, anggaplah saya berkata bahwa ada sebuah bangku di sana. Tidak seorangpun akan menyangkalnya karena kita tahu bahwa bangku ini ada sebagai hasil dari kesimpulan langsung. Atau, anggaplah saya mengatakan bahwa ada seseorang disana. Meskipun saya tidak mendengar suara orang itu, saya dapat mengetahui dengan mendengar suaranya. Oleh karena itu, saya tahu seseorang ada di sana.

Jika kita ingin mengetahui panjang sebuah objek, kita harus mengukurnya dengan sebuah penggaris; jika ingin mengetahui berat sebuah benda, kita harus menimbanginya dengan neraca. Jenis pengukuran ini disebut kesimpulan dari hasil perbandingan. Jenis pengukuran lainnya yang dapat kita gunakan untuk menentukan apakah sesuatu benda ada atau tidak yaitu dengan menyimpulkan dari sabda-sabda agung orang-orang bijaksana. Seorang yang mulia tentu saja memiliki kebijaksanaan agung. Apapun yang ia katakan tidak mungkin salah sehingga kita seharusnya mempercayai kata-katanya.

Sang Buddha berkata dalam Amitabha Sutra, "Menuju arah barat dari dunia ini pada jarak sepuluh juta milyar Tanah Buddha, terdapat sebuah dunia yang disebut Kebahagiaan Tertinggi, di sana ada seorang Buddha bernama Amitabha yang sedang mengajarkan Dharma".

Sang Buddha adalah seorang yang mulia. Apa pun yang beliau katakan tidak bisa salah. Salah satu dari tiga puluh dua ciri-ciri khusus seorang Buddha adalah lidah-Nya





yang besar dan panjang. Jika diulurkan, lidah-Nya akan menutupi hidung dan wajah-Nya. Beliau memiliki ciri-ciri khusus seperti itu karena beliau tidak pernah berbohong. Oleh sebab itu, ketika Sang Buddha mengatakan kepada kita bahwa terdapat Tanah Suci Kebahagiaan Tertinggi di alam semesta ini, pernyataan-Nya itu benar-benar dapat dipercaya.

**b. Kita mengetahui eksistensi Tanah Suci dari kejadian nyata orang-orang yang terlahir kembali di sana.**

Dalam catatan para bijak Tanah Suci, banyak kejadian orang-orang yang terlahir kembali di Tanah Suci dibuktikan kebenarannya. Sebagai contoh, Mahabhiksu Hui Yuan, Sesepuh perintis Aliran Tanah Suci, yang mengatur pembacaan berkelompok atas nama-nama Buddha, secara pribadi melihat penjelmaan Amitabha tiga kali!

Setiap saat nama Buddha Amitabha diucapkan oleh Bhiksu Shan Tao dari dinasti T'ang, seberkas cahaya akan terpancar dari mulutnya. Apabila ia menyebut nama Buddha Amitabha sepuluh kali, sepuluh berkas cahaya terpancar dari mulutnya. Seratus berkas cahaya akan terpancar dan mulutnya jika ia menyebut nama Buddha Amitabha seratus kali. Oleh karena itu, ia juga disebut Bhikshu Kecemerlangan.

Bhikshu Yin Kuang membaca berulang-ulang nama Buddha Amitabha sepanjang hidupnya. Ia mampu meramalkan kapan ia akan meninggal dunia.

Di antara orang-orang yang membacakan berulang-ulang nama Buddha Amitabha, ada yang dapat meramalkan kapan mereka akan meninggal dunia; beberapa di antaranya dapat melihat Amitabha Buddha mengajak mereka secara pribadi; ada yang dapat mencium wangi aneh di kamar mereka. Peristiwa peristiwa seperti ini hanya terjadi pada mereka yang melatih ajaran Tanah Suci. Mereka dapat terlahir kembali di Tanah Suci saat mereka telah mencapai kesempurnaan latihan pembacaan berulang-ulang nama Buddha Amitabha. Ini adalah sesuatu yang tidak dapat dilakukan oleh orang biasa.

**c. Kita mengetahui eksistensi Tanah Suci dengan bukti ilmiah**

Dari bukti ilmiah saat ini, kita ketahui bahwa ada sistem tata surya yang lain, di samping galaksi kita sendiri, dan terdapat banyak galaksi lain, selain yang kita tinggali. Alam semesta tidak terbatas luasnya; hal ini di luar imajinasi umat manusia. Dengan kata lain, banyak terdapat dunia-dunia, selain planet Bumi kita.


Sebenarnya, kita tidak membutuhkan penemuan-penemuan dari ilmuwan-ilmuwan modern untuk membuktikan bahwa ada sistem tata surya lain di alam semesta. Dalam sutra Buddha, ada suatu cerita yang menarik. Ketika Buddha Sakyamuni sedang membabarkan Dharma, getaran suara-Nya mencapai dunia tanpa batas yang berada sangat jauh dari tempat-Nya itu. Salah seorang siswa Sang Buddha, Maudgalyayana, yang paling terkenal karena kekuatan gaibnya, merasa ragu bahwa suara Sang Buddha dapat mencapai tempat yang begitu jauhnya. Ia pun menggunakan kekuatan gaibnya untuk pergi ke Tanah Buddha yang jauhnya satu milyar Tanah Buddha. Di tempat itu, Tathagata Lokeshvararaja sedang membabarkan Dharma. Pada saat itu, seorang pendengar menangkap sesuatu di tubuhnya dan berseru, "Bagaimana mungkin seekor cacing kecil merayap di tubuhku ini?"

Tathagatha Lokeshvararaja berkata, "Itu bukan seekor cacing, itu adalah Maudgalyayana, siswa Buddha Sakyamuni dari Dunia Saha." Sebenarnya, tubuh Maudgalyayana tidak kecil, tetapi bila dibandingkan dengan orang-orang di dunia itu, ia hanyalah seekor cacing yang kecil. Akan tetapi, di Dunia Saha, ia adalah siswa utama Sang Buddha untuk perihal kekuatan gaib. Sang Buddha berkata kepadanya, "Kebajikan seluruh Buddha bukanlah hal yang dapat dipahami sravaka. Kamu seharusnya tidak mencobal mereka dengan menggunakan kekuatan gaibmu." Sejak saat itu, Maudgalyayana benar-benar yakin bahwa ada dunia tanpa batas dan para Buddha di angkasa.

**3. Tanah Suci-Tanah Suci yang Berbeda.**

**a. Tanah Suci yang khusus dari ajaran Mahayana.**

Tanah Suci yang khusus dari ajaran Mahayana dapat dibagi menjadi Tanah Suci Kebahagiaan Tertinggi Buddha Amitabha dan Tanah Suci Kristal Bhaisajya Guru (Buddha Pengobatan). Dari antara keduanya, Tanah Suci Kebahagiaan Tertinggi Buddha Amitabha yang lebih banyak menarik perhatian.





Meskipun seluruh sutra dan sastra menunjukkan bahwa cara-cara yang disarankan oleh Tanah Suci seluruh Buddha dari sepuluh penjuru sangat mudah diikuti, Tanah Suci Amitabha-lah yang paling patut dipuji dan luar biasa. Seseorang hanya perlu menyebut berulang-ulang nama Buddha Amitabha untuk bisa terlahir kembali di Tanah Suci Kebahagiaan Tertinggi. Keistimewaan khusus Buddha Amitabha adalah ketika Beliau sedang berlatih di Tanah Sebab Akibat, Beliau membuat empat puluh delapan tekad agung. Tanah Suci Kebahagiaan Tertinggi terwujud karena kebajikan tekad cinta kasih-Nya. Beliau berikrar bahwa siapapun yang mempercayai kekuatan tekad Buddha Amitabha dan ingin terlahir kembali di Tanah Suci Kebahagiaan Tertinggi harus menyebut berulang-ulang nama Buddha Amitabha selama satu hari, dua hari, atau bahkan hanya sepuluh kali. Jika orang tersebut tulus dan dapat menyebut nama Buddha Amitabha dengan pikiran yang terpusatkan pada satu titik, ia akan terlahir kembali di Tanah Suci Kebahagiaan Tertinggi melalui kekuatan Buddha Amitabha. Meskipun seseorang yang terlahir kembali itu masih menanggung beban karma, dengan berlatih di Tanah Suci Kebahagiaan Tertinggi, berapa pun lamanya, ia akan terbebas dan lingkaran kehidupan yang berulang-ulang dan akan mencapai Bodhi Tertinggi. Oleh karena itu, dikatakan bahwa Tanah Suci Amitabha Buddha adalah yang paling luar biasa.

Yang satu lagi adalah Tanah Suci Kristal Bhaisajya Guru di bagian timur. Tanah Suci Buddha Amitabha adalah lambang dari pengembalian dan penyimpanan, sementara Tanah Suci Bhaisajya Guru adalah lambang pertumbuhan. Dikatakan di dalam sutra, "Ketika Bhaisajya Guru berada di Tanah Sebab Akibat, Beliau menyatakan dua belas tekad besar atas dasar sikap cinta kasih-Nya. Oleh karena tekad agung ini, Beliau mewujudkan Tanah Suci Kristal di timur." Satu hal yang luar biasa tentang Sutra Bhaisajya Guru adalah mengenai isi sutra itu yang menguraikan bahwa mereka yang menyebut nama Bhaisajya Guru juga dapat terlahir kembali di Tanah Suci Buddha Amitabha di barat jika mereka begitu menginginkannya.

#### **b. Tanah Suci yang umum bagi Triyana**

Tanah Suci yang biasa dalam Triyana (Tiga Kendaraan) adalah Nirvana, Mereka yang berlatih Triyana cenderung menuju keselamatan diri; mereka berlatih menurut tingkat-tingkat latihan, melenyapkan semua kekotoran, menyadari kebenaran dan terbebas dari kelahiran dan kematian. Meskipun Tanah Suci yang mereka sadari memiliki nilai kebebasan yang sama, sama seperti semua sungai yang memasuki laut akan memiliki rasa asin yang sama, keadaan pikiran mereka tetap pada tingkat pembebasan diri. Memang benar bahwa mereka tidak menciptakan karma baru lagi dan tidak akan mengalami penderitaan sebagai akibat dari kelahiran dan kematian lagi, tetapi mereka harus mengejar suatu keadaan yang lebih tinggi. Tanah Suci Triyana bukanlah tujuan akhir, melainkan hanya sebagai batu loncatan menuju keadaan yang lebih tinggi, Tanah Suci Kebahagiaan Tertinggi, yang harus mereka capai melalui penyebutan berulang-ulang nama Buddha.

#### **c. Tanah Suci yang umum bagi Pancayana**

Tanah Suci yang umum bagi Pancayana (Lima Kendaraan) adalah Tanah Suci Tusita Bodhisattva Maitreya. Sakyamuni Buddha telah memprediksi bahwa Bodhisattva Maitreya akan menjadi Buddha mendatang di dunia ini. Sekarang ini, Beliau sedang mengajar di Surga Tusita, yang juga dikenal sebagai bagian dalam Tusita. Jika seseorang menginginkan untuk terlahir kembali di Tanah Suci Tusita, ia akan melihat Bodhisattva Maitreya dan mengikuti-Nya terlahir kembali di dunia ini, Dengan demikian, ia akan melihat Buddha dan akan dapat mendengarkan ajaran-Nya.

#### **d. Tanah Suci di Bumi.**

Suatu contoh Tanah Suci di Bumi adalah yang digambarkan dalam Sutra Vimalakirti. Meskipun Vimalakirti hidup di Dunia Saha, batinnya berada di Tanah Suci.

Beberapa orang mengatakan bahwa Surga menurut agama Kristen sama dengan Tanah Suci dalam agama Buddha. Sebenarnya, keduanya tidak sama. Bhikshu YinShun menggunakan tiga aspek berikut ini untuk membandingkan Tanah Suci dengan Surga:

#### **i. Persamaan mutlak tanpa perbedaan kelas.**

Tanah Suci Kebahagiaan Tertinggi menganut sistem persamaan mutlak, tanpa perbedaan kelas. Jadi, berbeda dengan di Surga, yaitu Tuhan adalah Tuhan dan orang-orang di Surga tidak akan pernah menjadi Tuhan, semua orang di Tanah Suci dapat menjadi Buddha tanpa diskriminasi.



## **ii. Latihan bertingkat, bukan tujuan akhir.**

Orang-orang Kristen percaya bahwa masuk ke Surga adalah tujuan akhir, keadaan batin yang tertinggi. Akan tetapi, dalam agama Buddha, setelah mencapai Tanah Suci, seseorang masih perlu berlatih terus-menerus hingga bunga teratai, tempat ia dilahirkan-kembali, mekar. Dengan demikian, seseorang melihat Buddha, mendengarkan Dharma, dan berlatih sampai mencapai tingkat Kebuddhaan. Hanya dengan begitulah, pencapaian kebatinan seseorang disebut lengkap.

## **iii. Kemajuan, bukan kemunduran.**

Jika seseorang mencapai Tanah Suci, ia tidak akan pernah mundur lagi. Hal ini sangat berbeda dari Surga yang diyakini umat Kristen. Surga Kristen sama dengan Surga Tusita, yaitu Tanah Suci yang umum di dalam Pancayana yang bukan Tanah Suci yang khusus dalam ajaran Mahayana. Mereka yang terlahir kembali di Surga ini, meskipun Raja Tusita, akan mengalami kemunduran apabila lima tanda kehancuran muncul dalam diri mereka.

Di antara berbagai Tanah Suci dalam agama Buddha, Tanah Suci Kebahagiaan Tertinggi Buddha Amitabha dari ajaran Mahayana yang khusus adalah yang paling luar biasa. Meskipun ada Tanah Suci ajaran umum Triyana, mereka cenderung menuju penyelamatan diri. Meskipun ada Tanah Suci Maitreya yang dekat, mudah dicapai, dan terbuka bagi semua, Tanah Suci ini kurang memberikan kesempatan bagi "penyelesaian dalam satu kehidupan" yang terdapat dalam ajaran Tanah Suci Amitabha. Lagipula, Tanah Suci Maitreya terdapat di dalam Surga Tusita, yang masih terletak di dalam tiga alam, sedangkan seseorang yang terlahir kembali di Tanah Suci Kebahagiaan Tertinggi tidak akan pernah mundur kembali.

Terhadap Tanah Suci Mahayana, Tanah Suci surgawi, atau Tanah Suci duniawi, orang-orang biasanya menggunakan kata "Surga" sebagai istilah yang populer untuk Tanah Suci. Saya seringkali mendengar orang-orang bertanya, "Di manakah Surga itu dan dimanakah Neraka itu?" Pertanyaan ini mencakup, "Dimanakah Tanah Suci itu? Dan apakah Tanah Suci itu ada?" Mengenai tempat Surga dan Neraka, ada tiga hal yang ingin saya kemukakan:

- i. Surga ada di Surga dan Neraka ada di Neraka**
- ii. Surga dan Neraka ada di alam manusia**

Banyak orang menikmati pahala, kebajikan, dan keadaan sebab akibat yang baik; mereka menjalani suatu kehidupan yang tenang dan bahagia. Apakah ini bukan kehidupan di Surga? Banyak orang harus menderita penyakit mental seperti kesengsaraan dan kekhawatiran; mereka harus menahan penyakit tubuh fisik, seperti sakit dan luka. Bukankah itu kehidupan di Neraka?

## **iii. Surga dan Neraka ada dalam pikiran seseorang.**

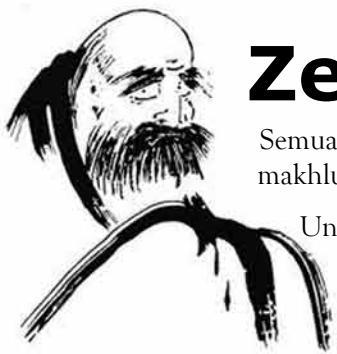
Ada orang yang menyimpan rasa dendam, yang tidak pernah puas, yang memiliki keragu-raguan, keserakahan, amarah dan khayalan. Inilah Neraka. Jika kita dapat melupakan orang yang benar dan bersalah dalam hidup ini; jika kita dapat mengembangkan pikiran kita dan menerima segala sesuatu; jika kita dapat memberi dengan tulus kepada yang lain; jika kita dapat memuji yang lain dengan pikiran yang bahagia; jika kita dapat menunjukkan sikap belas kasih kepada yang lain, inilah Surga. Sekarang, karena kita belum terlahir kembali di Tanah Suci Kebahagiaan Tertinggi dan tinggal bersama Buddha Amitabha, seharusnya kita bekerja sama untuk mengubah Dunia Saha ini menjadi Tanah Suci di Bumi. Jika kita ingin membangun sebuah Tanah Suci, kita harus memulainya dengan pikiran kita. Kita harus menyalakan lima belunggu keinginan dan enam kekotoran batin. "Jika pikiran bersih, tanah yang terbentuk juga akan bersih".

Suatu kali, Sariputra berkata kepada Sang Buddha, "Tanah-Tanah Buddha di sepuluh penjuru, semuanya sangat bersih. Mengapa Dunia Saha kita begitu kotor dan tidak murni?"

"Kamu tidak dapat memahami dunia tempat Aku tinggal," jawab Sang Buddha. Saat berbicara, Sang Buddha menekan bumi dengan jari kaki-Nya. Tiba tiba, dunia menjadi cemerlang, bersih, dan indah sekali. Sang Buddha berkata, "Inilah dunia yang Aku tinggali." Orang-orang mungkin berada di tempat yang sama pada saat yang sama dan melakukan hal yang sama, tetapi mereka bisa saja memiliki perasaan yang berbeda karena perbedaan-perbedaan dunia internal mereka.







# Zen dan Alam Murni

Semua ajaran dalam Tripitaka (Kitab Suci Agama Buddha) merupakan alat untuk memengaruhi makhluk hidup guna memutuskan kemelekatan.

Untuk mereka yang ‘Melekat pada Kekosongan’, Buddha Shakyamuni mengajarkan Keberadaan guna menghancurkan pemahaman tersebut. Untuk mereka yang ‘Melekat pada Keberadaan’, Beliau mengajarkan Kekosongan sehingga dengan demikian menghilangkan pemahaman tersebut. Untuk mereka yang ‘Berpegangan pada baik Kekosongan maupun Keberadaan’, Beliau mengajarkan “bukan Kekosongan pun bukan Keberadaan” untuk menghancurkan pemahaman tersebut. Terakhir, untuk mereka yang berpegangan pada “Bukan Kekosongan pun bukan Keberadaan,” Beliau mengajarkan baik Kekosongan maupun Keberadaan untuk menghancurkan kemelekatan tersebut.

Singkat kata, tujuannya adalah untuk menjauhkan semua makhluk hidup dari KEMELEKATAN. Inilah ajaran Buddhis tentang keselamatan. Tiada jalan lain kembali ke sumber, kendati terdapat banyak metode berfaedah. Kita, para murid dan para praktisi Buddhis sudah seharusnya tidak melekat pada metode-metode ini. Ketika pemikiran timbul dalam batin kita yang membedakan antara apa yang benar dan apa yang salah, hal tersebut bertentangan dengan tujuan Sang Buddha dan merupakan penyimpangan dari jalan Ajaran Buddha.

Sebagai contoh, ketika Sang Buddha mengajarkan Dharma Kekosongan, pesan-Nya bukanlah bahwa ia adalah lawan dari Keberadaan, namun lebih bahwa ia adalah Kebenaran dan Realitas. Apakah Kebenaran dan Realitas itu? Ijinkanlah saya mengutip Sesebuah T'en T'ai, Chih I:

*“Ketika terdapat Kekosongan, maka semuanya adalah Kekosongan; tiada Bukan-Kekosongan yang terpisah. Tanpa Bukan-Kekosongan untuk dikontraskan dengan Kekosongan, Kekosongan sendiri adalah tak-tercapai [tidak ada]”*

Sama dengan ini, ketika Sang Buddha mengajarkan Keberadaan, hal ini bukanlah lawan dari Kekosongan, namun lebih dikarenakan bermaksud mengatakan: “Ketika sesuatu ada, maka semuanya ada; tiada Bukan-Keberadaan yang terpisah. Tanpa Bukan-Keberadaan untuk dikontraskan dengan Keberadaan, Keberadaan sendiri adalah tak-tercapai”.

Kita harus memahami makna sebenarnya dari Kekosongan dan Keberadaan. Tiada kata-kata dari kita yang dapat menggambarkan Kekosongan dan Keberadaan dengan tepat. Dan dikarenakan hal ini, mengapa kau masih tetap meyakinkannya?

Mahaguru Han-Shan memahami dengan menyeluruh tujuan dari semua Buddha. Selaras dengan batin Para Sesebuah, Beliau menyebarkan Dharma, dengan berpegangan pada tanpa Kekosongan pun tanpa Keberadaan, juga tanpa Bukan-Kekosongan pun tanpa Bukan-Keberadaan –sehingga mewujudkan “Jalan Tengah”. Dengan demikianlah, Beliau mempromosikan pembinaan gabungan Zen dan Alam Murni, menunjuk pada ‘ketanpa-dualitasan Kekosongan dan Keberadaan’. Ajaran itu adalah Pencerahan Yang Menakjubkan.

Tatkala mempraktikkan Zen, pada permulaan pembinaan metode Kekosongan digunakan. Namun Zen tidak berarti Kekosongan, juga tidak berarti Keberadaan. Alam Murni menggunakan metode Keberadaan sebagai awal praktik, namun Alam Murni tidak berarti Keberadaan maupun Kekosongan. Ketika Buddha Sakyamuni menyebutkan Kekosongan dan Keberadaan, adalah untuk menggapai kapasitas yang berbeda-beda pada manusia. **Dharma sendiri melampaui Kekosongan dan Keberadaan.** Semua metode yang diajarkan oleh Buddha Sakyamuni obat penyembuh. Dikarenakan manusia menderita penyakit yang berbeda, mereka membutuhkan beragam obat. Bukan masalah apakah obat tersebut mahal atau murah. Selama efektif, ia adalah obat yang baik.

Mereka yang mempraktikkan Zen atau Alam Murni semuanya seharusnya mengerti kebenaran ini: “Semua metode Dharma adalah setara dan tiada yang lebih unggul atau lebih lemah.” Tiada seorangpun dari yang sungguh-sungguh memahami makna mendalam Dharma, mungkin memiliki prasangka keras kepala yang melihat kelemahan dan keunggulan di antara metode Buddhis yang beragam. Tiada seorangpun dari yang memiliki prasangka keras kepala demikian bisa menggapai manfaat sejati dari Dharma.

Sebagai contoh, aliran Zen mengajarkan meditasi mengenai sebuah “Hua-t’ou” (Jp. Wato). Hua-t’ou berarti “sebelum kata-kata,” sebelum sebuah pemikiran timbul dalam batin tunggal. Apa yang ada sebelum sebuah pemikiran timbul? Tiada pemikiran. Tiada pemikiran adalah Batin Murni seseorang, Hakikat Kebuddhaan seseorang, Wajah Asal seseorang. Bermeditasi tentang sebuah hua-t’ou tidak berarti melafalkannya, dikarenakan pelafalan sebuah hua-t’ou juga adalah pemikiran palsu besar. Sebaliknya, mengenali Wajah Asal seseorang adalah tujuan sebuah hua-t’ou.





Aliran Alam Murni mengajarkan Pelafalan Buddha —pengulangan nama Buddha Amitabha. Meskipun demikian, tidak mengajarkan untuk semata-mata melafalkan dengan mulut, tak ubahnya burung beo meniru kata-kata tanpa mengetahui maknanya. Pelafalan Buddha yang terpusat pada batin adalah Pelafalan Buddha yang sejati. Hal ini dikarenakan Batin adalah Buddha, Buddha adalah Batin. Seperti yang dikatakan dalam sutra: “Batin, Buddha dan Makhluk Hidup semuanya adalah setara dan tidak dapat dibeda-bedakan.” Di luar Batin, tiada Buddha, di luar Buddha, tiada Batin. Buddha adalah Batin, Batin adalah Buddha. Bila seorang praktisi melafalkan nama Buddha dengan cara demikian, ia akan secara bertahap tiba pada tahapan di mana tiada Batin sebagai subyek maupun Buddha sebagai obyek. Dan tiada subyek maupun obyek pelafalan. Ini merupakan tahapan sebelum timbulnya pikiran tunggal. Ini merupakan hua-t’ou dan ini merupakan Wajah Asal seseorang. Bila praktisi tersebut dapat dengan sungguh-sungguh memahami Dharma yang melampaui subyek dan obyek, lantas apakah bedanya antara Zen dan Alam Murni?

Bahkan sejak Buddha Sakyamuni mengangkat sekuntum bunga dan Seseput Mahakasyapa tersenyum, metode transmisi Batin-ke-Batin, “tanpa kata dan di luar Ajaran [Tripitaka],” telah menjadi cara yang telah mentradisi untuk meneruskan pewarisan dari satu sesepuh ke sesepuh lainnya di dalam aliran Zen. Sejak Bodhidharma datang dari Barat [yaitu India], telah terjadi transimisi berkesinambungan, dan seterusnya hingga Seseput Keenam, Hui-Neng. Pada generasi selanjutnya, setiap sesepuh bergantung pada teknik Zen-nya sendiri untuk melatih para murid dan pengikutnya. Terdapat banyak metode, seperti menggunakan Batin untuk mengunci Batin atau meditasi pada sebuah hua-t’ou. Seseorang bisa juga menggali Wajah Asalnya, dengan merenungkan “siapa yang melafalkan nama Buddha,” atau bermeditasi pada kata tunggal “Wu” (“tidak” atau “tiada”) atau pada salah satu dari 1700 kung-an (koan). Kendati demikian, satu-satunya tujuan dari semua ajaran ini adalah untuk mengajak praktisi untuk melepaskan segalanya, dari tubuh hingga batin, membuang semua pikiran palsu serta membersihkan dirinya dari keterikatan dan kemelekatan. Seorang praktisi yang hanya melafalkan hua-t’ou atau bermeditasi pada sebuah kung-an tanpa memahami kegunaannya akan menguras waktu dan tenaganya dengan sia-sia.

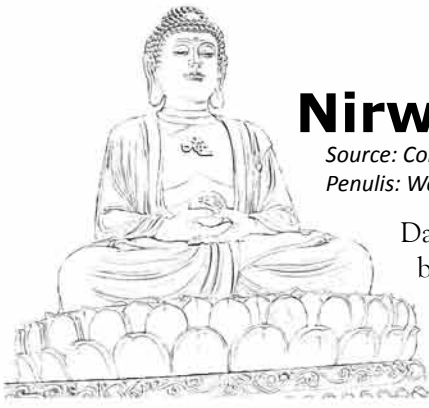
Dharma Alam Murni, diajarkan oleh Buddha Sakyamuni tanpa diminta, memperlihatkan welas asih dari Beliau yang agung. Kecemerlangan dunia dan hiasan Alam Murni Barat dilukiskan dengan jelas dalam Amithaba Sutra. Dharma Alam Murni disanjung oleh Para Buddha di kesepuluh penjuru dan diikuti oleh Para Bodhisattva dan Seseput. Sebagai contoh, Bodhisattva agung Avalokitesvara (Kuan-Yin), Mahasthamaprapta (Kekuatan Besar), Manjusri dan Samantabhadra semuanya mendukung dan mengikuti Alam Murni. Pada zaman kuno di India, Seseput Asvaghosa, Nagarjuna dan Vasubandhu, bersama dengan lain-lainnya, semuanya memperkenalkan ajaran Alam Murni. Setelah Dharma ditransmisikan ke Tiongkok, banyak master Zen dan sesepuh agung memperkenalkan Alam Murni. Betapa sempurna dan luhurnya Dharma Alam Murni yang menakjubkan, diajarkan oleh Buddha Sakyamuni dan dibabarkan oleh Para Buddha yang meliputi kesepuluh penjuru! Kita, sebaliknya, hanyalah makhluk biasa yang masih belum memutuskan ketidaktahuan dan pencemaran. Dengan demikian, terdapat orang-orang arogan dan berwatak angkuh yang merendahkan Dharma ini.

Terdapat kisah yang sangat populer dalam Avatamsaka Sutra, yang berisi tentang pemuda Sudhana yang melakukan perjalanan mengunjungi lima puluh tiga orang Guru Mulia. Yang pertama ia jumpai, Bhiksu Awan Kebajikan, mengajarkan padanya betapa pentingnya Dharma Alam Murni. Dari sini, Sudhana melanjutkan kunjungannya hingga ia mengunjungi seluruhnya lima puluh tiga orang Guru., yang terakhir darinya adalah Bodhisattva Samantabhadra. Yang terakhir juga mengajarkan padanya mengenai gerbang Dharma Alam Murni yang menakjubkan. Dengan demikian, kita seharusnya memahami bahwa Alam Murni adalah krusial bagi praktisi pada Zaman Akhir-Dharma. Sebagai murid Para Buddha, kita seharusnya mulai mempraktikkan Dharma ini sedini mungkin.

Ringkasnya, Zen dan Tanah Murni bersifat saling melengkapi. Pada masa lampau, Para Buddha di kesepuluh penjuru bergantung pada metode Dharma ini untuk melatih dan mencapai Kebuddhaan. Para Buddha di masa kini juga bergantung padanya untuk melatih dan mencapai Kebuddhaan. Hal yang sama berlaku pula untuk Para Buddha di masa mendatang. Kedua metode Dharma ini secara khusus disampaikan dalam Avatamsaka Sutra, Sutra Teratai dan Shurangama Sutra, bersama dengan banyak sutra-sutra lainnya yang mengajak orang-orang untuk belajar dan berlatih.

Master LokTo; New York,  
<http://dhammacitta.org/forum>





# Nirwana menurut filsafat Mahayana

Source: *Complete Book of Zen*

Penulis: *Wong Kew Kit*

Dalam filsafat Mahayana, nirwana tidak pernah dikonsepkan sebagai pemadaman, biasanya dijelaskan sebagai pengalaman langsung mengenai realitas kosmis. Tidak ada yang harus dihancurkan: Nirwana bukan menghancurkan hal-hal negative seperti napsu, kebencian, serta khayalan dan menggantinya dengan hal positif seperti ketenangan, bela rasa, dan sadar diri. Proses pengembangan moral ini mutlak untuk diperbaiki sebelum Nirwana. Di Nirwana, tidak ada perbedaan antara napsu dan ketenangan atau antara kebencian dan belas kasih karena pemikiran dualistic seperti itu telah teratasi.

Mungkin karena berharap untuk menekankan perbedaan interpretasi ini, disamping 'Nirwana', para guru Mahayana sering kali menggunakan istilah seperti bodhi, jue(kesadaran), Zen Rhu, dan Buddhahood untuk mencerminkan pencerahan. Penjelasan dalam Zen Budhisme bahkan bersifat lebih langsung dengan istilah seperti sifat Alamiah Buddha dan Wajah Sebenarnya.

Pengalaman pencerahan Buddha dijelaskan secara apa adanya seperti kejadian yang sebenarnya dalam bagian naratif literature Budhisme seperti The Garland Sutra (Hua Yen Cing atau Avatamsaka Sutra) dan Lotus Sutra (Lien Hua Jing atau Saddharma Pundharika sutra). Contohnya, Garland Sutra (Hua Yen Cing atau Avatamsaka Sutra) mengatakan:

Ketika Buddha pertama kali mencapai pencerahaan, seluruh dunia menjadi dimurnikan, dihiasi dengan segala jenis permata dan bunga serta wewangian beraroma manis mengisi setiap sudutnya. Bunga-bunga merambat menganyam diri sendiri di sekeliling Buddha dan pada mereka terikat permata yang ajaib: emas, perak, batu tembus cahaya, batu akik, tembaga, batu karang, dan batu ambar yang berwarna kuning sawo. Dari daun dan ranting pohon terpancar cahaya yang bersinar terang. Perubahan ini dibawa oleh kekuatan supranatural misterius dari sang Buddha.

Keindahan realitas kosmis yang sulit diterima oleh orang biasa dialami dalam keadaan pencerahan yang dikenal sebagai 'Samadhi cermin laut' dalam Budhisme Mahayana (aliran ) Hua Yen, dan sama dengan 'manifestasi cermin realitas' yang dijelaskan dalam bab 4.

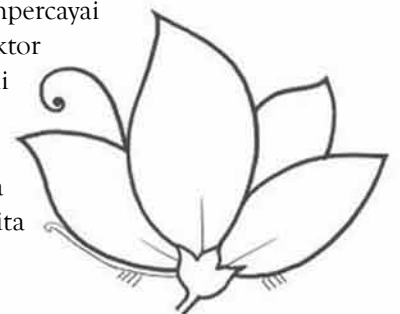
Dalam Vimalakirti Sutra, pencerahan yang dialami dalam keadaan Samadhi yang lain yang dikenal sebagai 'realitas cermin yang kosong' dijabarkan sebagai 'Gerbang Spiritual dari Non-dualisme', pintu gerbang menuju Dharma saat semua yang berseberangan terpecahkan. Di sini, pencerahan merupakan pengalaman langsung realitas kosmis sebagai sang Absolut, ketika tidak ada dualitas, dan saat semua perbedaan lenyap.

Aspek yang tidak dapat dibedakan serta dipisahkan dari realitas kosmis yang dialami di nirwana, secara gamblang dijelaskan dalam Heart Sutra yang sangat terkenal (Ban Ruo Xin Jing atau Prajnaparamita Hridaya Sutra), meskipun banyak orang yang telah membacanya mungkin tidak menyadari maksudnya karena bahasanya yang terlalu ringkas:

Semua fenomena atau kenyataan duniawi memiliki karakteristik kekosongan: tidak muncul, tidak berhenti, tidak kotor, tidak murni, tidak menambah, tidak memecah. Oleh karena itu, dalam kekosongan tidak ada bentuk, tidak ada perasaan, tidak ada pikiran, tidak ada aktivitas, dan tidak sadar.

Secara singkat, penjelasan di atas menjelaskan bahwa dalam Nirwana, orang yang telah mengalami pencerahan sadar bahwa semua Dharma, realitas mutlak mereka, adalah kosong, tidak nyata. Oleh karena itu, dalam aspek rohani realitas kosmis tidak ada Dharma yang timbul atau berhenti, tidak ada kenyataan yang kotor atau murni, dan tidak ada Buddha yang ditambahkan ke atau orang biasa yang dibisahkan dari keseluruhan saat orang biasa menjadi Buddha. Ini dikarenakan realitas kosmis dalam aspek rohani tidak terpisahkan dan tidak terbedakan, kosong dari semua bentuk terpisah, persepsi, pemikiran, aktivitas, dan kesadaran.

Hal yang berkaitan dengan perbedaan mereka mengenai konsep Nirwana adalah pandangan para penganut Theravada dan Mahayana pada keselamatan. Para penganut Theravada yang mempercayai mentah-mentah bahwa Nirwana itu terpisah dari samsara dan dicapai saat faktor-faktor negatif seperti kerinduan, kemelekatan, dan penderitaan dihilangkan, meyakini bahwa keselamatan merupakan masalah pribadi, bahwa setiap orang harus mencapai pencerahan mereka sendiri. Di sisi lain, para penganut Mahayana sangat meyakini bahwa Nirwana dan samsara itu sebenarnya sama. Yang tampak berbeda sebenarnya adalah salah satu perspektif spiritual. Ketika realitas dilihat dari perspektif rohani, kita





mengalami Nirwana, ketika realitas dialami dari perspektif jasmani, kita mengalami samsara. Oleh karena realitas kosmis merupakan suatu kesatuan suci di luar semua dualitas, para penganut Mahayana meyakini bahwa keselamatan merupakan tanggung jawab kosmis.

Bentuk ideal Theravada adalah Arahata, Makhluk yang paling berharga, sementara dalam Mahayana yang ideal adalah Bodhisattva, Makhluk yang dapat merasakan pencerahan. Oleh karena Arahata hanya memperhatikan pencerahan pribadinya, ia sering digambarkan sebagai sosok dingin dan tanpa emosi, Sementara Bodhisattva yang bersumpah untuk bekerja demi keselamatan dunia terlihat suka menolong dan welas asih.

Theravada menerima Buddha Gautama sebagai sang Buddha, yang berarti satu-satunya Buddha dalam era kita, meskipun mereka juga menerima Buddha-Buddha lainnya dalam era yang lain sebelum dan setelah Gautama. Para penganut Mahayana juga menerima Buddha Gautama (Shakyamuni Buddha) sebagai Sang Buddha, yang berarti Buddha pertama dan yang paling penting dalam masa kita, juga mengenal Buddha-Buddha yang lain dari masa yang lain namun sebagai tambahan mereka meyakini bahwa sebenarnya sudah ada Buddha lain yang tidak terhitung sepanjang zaman dan ada Buddha lain yang jumlahnya juga tidak terhitung pada saat ini. Baik penganut Theravada dan Mahayana mendefinisikan Buddha sebagai orang yang mendapatkan pencerahan. Dengan demikian, perbedaannya tidak terletak pada definisinya, namun pada interpretasi mereka pada apa yang menyebabkan pencerahan. Para pengikut Theravada meyakini bahwa Buddha Gautama merupakan satu-satunya yang mendapatkan pencerahan sempurna sementara para pengikut Mahayana meyakini bahwa setiap orang, termasuk yang bukan manusia, dapat mencapai pencerahan sempurna – suatu pandangan yang mungkin lebih mendekati ajaran Gautama, jika tidak ia tidak akan mendedikasikan seluruh masa hidupnya sebagai manusia untuk tujuan ini. Di lain pihak, Vajrayana menempatkan lebih banyak penekanan pada Buddha Vairocana (personifikasi dari realitas kosmis Buddha Gautama), meskipun yang terakhir masih dianggap sebagai Buddha ada masa kini.

Dengan memikirkan bahwa para penganut Theravada menganggap bahwa pencapaian Nirwana eksklusif untuk Buddha Gautama, sungguh mengejutkan bahwa konsep mereka mengenai Nirwana kurang begitu 'megah' dibandingkan dengan para penganut Mahayana. Oleh karena itu, sering dikatakan bahwa Budhisme Theravada memiliki sasaran Nirwana, sementara Budhisme Mahayana memiliki sasaran Buddhahood, menjadi Buddha. Dengan kata lain dikatakan bahwa dalam Theravada, saat seseorang telah mencapai pencerahan berarti ia telah memadamkan semua keinginannya, penderitaan, dan ilusinya, dan mencapai suatu keadaan mental yang penuh dengan kebahagiaan tinggi. Dalam Mahayana, mencapai pencerahan berarti bahwa seseorang telah membebaskan dirinya dari keterbatasan imajinasi tubuh fisiknya dan menyadari bahwa ia sebenarnya berada dalam keseluruhan kosmos!

Oleh karena para guru Mahayana menyadari bahwa orang berada pada tingkat pengembangan spiritual yang berbeda, mereka telah merancang banyak dan bermacam-macam arti untuk membantu orang-orang itu mencapai pencerahan. Bagi mereka yang kurang memiliki pemahaman intelektual atau kemampuan spiritual, praktik penyembahan (seperti berdoa pada Buddha dan Bodhisattva) akan meningkatkan jasa spiritual mereka dalam kehidupan di masa mendatang. Yang lain mungkin mengucapkan nama Amitabha Buddha agar dilahirkan kembali dalam tanah Buddha untuk perbaikan berikutnya. Yang lebih maju secara spiritual dapat menggunakan meditasi yang hening dan khusuk untuk mencapai pencerahan dalam kehidupan ini. Metode yang semakin cepat dan semakin langsung, namun tidak harus selalu termudah adalah Zen.

Diposkan oleh Ada Aja Lah

sumber : <http://www.wihara.com/forum/showthread>



最大的快乐是信佛。  
最好的保健是拜佛。  
最深切的思念是念佛。  
最贵重的财富是学佛。



最珍贵的缘份莫过于。  
最美丽的心情莫过于放得下。  
最相投的默契莫过于一起念佛。  
最真诚的问候莫过于向您念  
一声-----南无阿弥陀佛!!!



# 10 Pelajaran Hidup yang Dipetik dari Pernikahan

oleh Melly Febrida



Pernikahan mungkin menjadi guru terbaik untuk Anda. Pernikahan bisa memberikan pelajaran dalam hidup.

Berikut 10 pelajaran dalam hidup yang dapat Anda ambil dari pernikahan seperti dikutip laman Boldsky, Jumat (2/11):

## 1. Meningkatkan kesabaran

Menjadi seorang yang sabar itu sulit. Kehidupan pernikahan benar-benar mengajarkan Anda untuk bersabar. Jika Anda belajar bersabar dalam pernikahan Anda, itu akan membantu Anda bahkan dalam kehidupan profesional Anda.

## 2. Tidak ada yang abadi selamanya

Apakah Anda berpikir bahwa segarnya gairah dalam cinta Anda akan hidup selamanya? Tidak pernah ada kata telat untuk belajar.

## 3. Berpikir dahulu, bereaksi kemudian

Jika Anda melakukannya, Anda akan menghindari beberapa perkelahian di dalam kehidupan berkeluarga. Selain itu, Anda akan belajar membuat keputusan dengan tepat di dalam hidup Anda jika Anda bisa belajar mengekang reaksi instan.

## 4. Anda tidak bisa mengubah siapa pun

Tapi Anda bisa mengubah diri sendiri. Jadi, Anda harus berubah jika ingin melihat pasangan Anda juga berubah di sekitar Anda.

## 5. Perubahan hanya dalam kehidupan yang konstan

Dalam lima tahun pernikahan Anda, jika Anda tidak bisa lagi mengenali diri Anda sendiri, itu berarti Anda telah belajar suatu hal yang penting. Perubahan tidak bisa dihindari dan Anda harus menerimanya.

## 6. Anda tidak bisa melarikan diri

Ketika kita masih muda, kita percaya bahwa tidak pernah ada kata kompromi. Tapi pernikahan membuat Anda menjadi bijaksana dan menyadari bahwa tidak ada seseorang di dunia ini yang bisa melarikan diri tanpa harus berkorban.

## 7. Komunikasi menjadi raja

Tingkat perceraian akan turun setengahnya jika pasangan belajar untuk berkomunikasi dengan baik. Keterampilan komunikasi Anda yang diambil dari pernikahan, benar-benar bisa membantu karier Anda.

## 8. Diri Anda adalah teman terbaik

Meskipun kita menikah dengan seseorang untuk selamanya, pernikahan mengajarkan Anda untuk hidup sendiri. Anda menyadari bahwa Anda benar-benar sebagai teman terbaik diri Anda dan tidak ada orang lain di dunia ini lebih penting daripada Anda.

## 9. Masalah uang

Pernikahan mengajarkan Anda realitas yang mendasari kehidupan, misalnya uang tidak bisa membeli cinta, tapi cinta juga tidak bisa membeli.

## 10. Tidak ada yang mustahil

Kadang-kadang Anda benar-benar dapat mengejutkan diri sendiri dengan hal yang Anda lakukan untuk menyelamatkan pernikahan Anda. Pengalaman ini akan mengusir kata 'mustahil' dari kosakata Anda. Jika pernikahan Anda dapat bekerja, segala sesuatu di duniamungkin terjadi.

Keterampilan ini diperlukan untuk pernikahan yang bahagia. Tapi keterampilan ini juga dapat membuat kehidupan Anda di luar perkawinan menjadi sukses. Jadilah murid yang baik! (MEL).



# 10 Rahasia Sukses Orang Jepang

作成: Chocolatos

## 1. Kerja Keras

Sudah menjadi rahsia umum bahwa bangsa Jepang adalah pekerja keras. Rata-rata jam kerja pegawai di Jepang adalah 2450 jam/tahun, sangat tinggi dibandingkan dengan Amerika (1957 jam/tahun), Inggris (1911 jam/tahun), Jerman (1870 jam/tahun), dan Perancis (1680 jam/tahun). Seorang pegawai di Jepang bisa menghasilkan sebuah mobil dalam 9 hari, sedangkan pegawai di negara lain memerlukan 47 hari untuk membuat mobil yang bernilai sama. Seorang pekerja Jepang boleh dikatakan bisa melakukan pekerjaan yang biasanya dikerjakan oleh 5-6 orang. Pulang cepat adalah sesuatu yang boleh dikatakan “agak memalukan” di Jepang, dan menandakan bahwa pegawai tersebut termasuk “yang tidak dibutuhkan” oleh perusahaan.

## 2. Malu

Malu adalah budaya leluhur dan turun temurun bangsa Jepang. Harakiri (bunuh diri dengan menusukkan pisau ke perut) menjadi ritual sejak era samurai, yaitu ketika mereka kalah dan pertempuran. Masuk ke dunia modern, wacananya sedikit berubah ke fenomena “mengundurkan diri” bagi para pejabat (mentri, politikus, dsb) yang terlibat masalah korupsi atau merasa gagal menjalankan tugasnya. Efek negatifnya mungkin adalah anak-anak SD, SMP yang kadang bunuh diri, karena nilainya jelek atau tidak naik kelas. Karena malu jugalah, orang Jepang lebih senang memilih jalan memutar daripada mengganggu pengemudi di belakangnya dengan memotong jalur di tengah jalan. Mereka malu terhadap lingkungannya apabila mereka melanggar peraturan ataupun norma yang sudah menjadi kesepakatan umum.

## 3. Hidup Hemat

Orang Jepang memiliki semangat hidup hemat dalam keseharian. Sikap anti konsumerisme berlebihan ini nampak dalam berbagai bidang kehidupan. Di masa awal mulai kehidupan di Jepang, saya sempat terheran-heran dengan banyaknya orang Jepang ramai belanja di supermarket pada sekitar jam 19:30. Selidik punya selidik, ternyata sudah menjadi hal yang biasa bahwa supermarket di Jepang akan memotong harga sampai separuhnya pada waktu sekitar setengah jam sebelum tutup. Seperti diketahui bahwa Supermarket di Jepang rata-rata tutup pada pukul 20:00.

## 4. Loyalitas

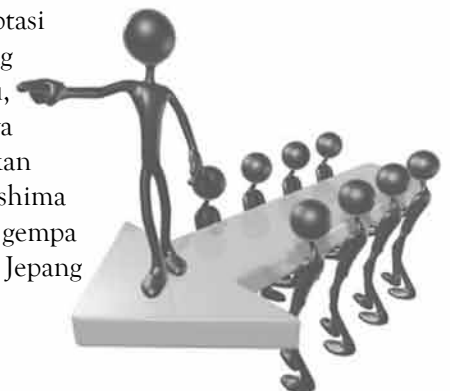
Loyalitas membuat sistem karir di sebuah perusahaan berjalan dan tertata dengan rapi. Sedikit berbeda dengan sistem di Amerika dan Eropa, sangat jarang orang Jepang yang berpindah-pindah pekerjaan. Mereka biasanya bertahan di satu atau dua perusahaan sampai pensiun. Ini mungkin implikasi dari Industri di Jepang yang kebanyakan hanya mau menerima fresh graduate, yang kemudian mereka latih dan didik sendiri sesuai dengan bidang garapan (core business) perusahaan.

## 5. Inovasi

Jepang bukan bangsa penemu, tapi orang Jepang mempunyai kelebihan dalam meracik temuan orang dan kemudian memasarkannya dalam bentuk yang diminati oleh masyarakat. Menarik membaca kisah Akio Morita yang mengembangkan Sony Walkman yang melegenda itu. Cassete Tape tidak ditemukan oleh Sony, patennya dimiliki oleh perusahaan Phillip Electronics. Tapi yang berhasil mengembangkan dan membundling model portable sebagai sebuah produk yang booming selama puluhan tahun adalah Akio Morita, founder dan CEO Sony pada masa itu. Sampai tahun 1995, tercatat lebih dari 300 model walkman lahir dan jumlah total produksi mencapai 150 juta produk. Teknik perakitan kendaraan roda empat juga bukan diciptakan orang Jepang, patennya dimiliki orang Amerika. Tapi ternyata Jepang dengan inovasinya bisa mengembangkan industri perakitan kendaraan yang lebih cepat dan murah.

## 6. Pantang Menyerah

Sejarah membuktikan bahwa Jepang termasuk bangsa yang tahan banting dan pantang menyerah. Puluhan tahun dibawah kekaisaran Tokugawa yang menutup semua akses ke luar negeri, Jepang sangat tertinggal dalam teknologi. Ketika restorasi Meiji (meiji ishin) datang, bangsa Jepang cepat beradaptasi dan menjadi fast-learner. Kemiskinan sumber daya alam juga tidak membuat Jepang menyerah. Tidak hanya menjadi pengimpor minyak bumi, batubara, biji besi dan kayu, bahkan 85% sumber energi Jepang berasal dari negara lain termasuk Indonesia. Kabarnya kalau Indonesia menghentikan pasokan minyak bumi, maka 30% wilayah Jepang akan gelap gulita. Rentetan bencana terjadi di tahun 1945, dimulai dari bom atom di Hiroshima dan Nagasaki, disusul dengan kalah perangnya Jepang, dan ditambah dengan adanya gempa bumi besar di Tokyo. Ternyata Jepang tidak habis. Dalam beberapa tahun berikutnya Jepang



sudah berhasil membangun industri otomotif dan bahkan juga kereta cepat (shinkansen). Mungkin cukup menakjubkan bagaimana Matsushita Konosuke yang usahanya hancur dan hampir tersingkir dari bisnis peralatan elektronik di tahun 1945 masih mampu merangkak, mulai dari nol untuk membangun industri sehingga menjadi kerajaan bisnis di era kekinian. Akio Morita juga awalnya menjadi tertawaan orang ketika menawarkan produk Cassete Tapenya yang mungil ke berbagai negara lain. Tapi akhirnya melegenda dengan Sony Walkman-nya. Yang juga cukup unik bahwa ilmu dan teori dimana orang harus belajar dari kegagalan ini mulai diformulasikan di Jepang dengan nama shippaigaku (ilmu kegagalan). Kapan-kapan saya akan kupas lebih jauh tentang ini



## 7. Budaya Baca

Jangan kaget kalau anda datang ke Jepang dan masuk ke densha (kereta listrik), sebagian besar penumpangnya baik anak-anak maupun dewasa sedang membaca buku atau koran. Tidak peduli duduk atau berdiri, banyak yang memanfaatkan waktu di densha untuk membaca. Banyak penerbit yang mulai membuat man-ga (komik bergambar) untuk materi-materi kurikulum sekolah baik SD, SMP maupun SMA. Pelajaran Sejarah, Biologi, Bahasa, dsb disajikan dengan menarik yang membuat minat baca masyarakat semakin tinggi. Saya pernah membahas masalah komik pendidikan di blog ini. Budaya baca orang Jepang juga didukung oleh kecepatan dalam proses penerjemahan buku-buku asing (bahasa inggris, perancis, jerman, dsb). Konon kabarnya legenda penerjemahan buku-buku asing sudah dimulai pada tahun 1684, seiring dibangunnya institute penerjemahan dan terus berkembang sampai jaman modern. Biasanya terjemahan buku bahasa Jepang sudah tersedia dalam beberapa minggu sejak buku asingnya diterbitkan.

## 8. Kerjasama Kelompok

Budaya di Jepang tidak terlalu mengakomodasi kerja-kerja yang terlalu bersifat individualistik. Termasuk klaim hasil pekerjaan, biasanya ditujukan untuk tim atau kelompok tersebut. Fenomena ini tidak hanya di dunia kerja, kondisi kampus dengan lab penelitiannya juga seperti itu, mengerjakan tugas mata kuliah biasanya juga dalam bentuk kelompok. Kerja dalam kelompok mungkin salah satu kekuatan terbesar orang Jepang. Ada anekdot bahwa “1 orang professor Jepang akan kalah dengan satu orang professor Amerika, hanya 10 orang professor Amerika tidak akan bisa mengalahkan 10 orang professor Jepang yang berkelompok” . Musyawarah mufakat atau sering disebut dengan “rin-gi” adalah ritual dalam kelompok. Keputusan strategis harus dibicarakan dalam “rin-gi”.

## 9. Mandiri

Sejak usia dini anak-anak dilatih untuk mandiri. Irsyad, anak saya yang paling gede sempat merasakan masuk TK (Yochien) di Jepang. Dia harus membawa 3 tas besar berisi pakaian ganti, bento (bungkusan makan siang), sepatu ganti, buku-buku, handuk dan sebotol besar minuman yang menggantung di lehernya. Di Yochien setiap anak dilatih untuk membawa perlengkapan sendiri, dan bertanggung jawab terhadap barang miliknya sendiri. Lepas SMA dan masuk bangku kuliah hampir sebagian besar tidak meminta biaya kepada orang tua. Teman-teman seangkatan saya dulu di Saitama University mengandalkan kerja part time untuk biaya sekolah dan kehidupan sehari-hari. Walaupun kehabisan uang, mereka “meminjam” uang ke orang tua yang itu nanti mereka kembalikan di bulan berikutnya.

## 10. Jaga Tradisi & Menghormati Orang Tua

Perkembangan teknologi dan ekonomi, tidak membuat bangsa Jepang kehilangan tradisi dan budayanya. Budaya perempuan yang sudah menikah untuk tidak bekerja masih ada dan hidup sampai saat ini.

Budaya minta maaf masih menjadi reflek orang Jepang. Kalau suatu hari anda naik sepeda di Jepang dan menabrak pejalan kaki, maka jangan kaget kalau yang kita tabrak malah yang minta maaf duluan.

Sampai saat ini orang Jepang relatif menghindari berkata “tidak” untuk apabila mendapat tawaran dari orang lain. Jadi kita harus hati-hati dalam pergaulan dengan orang Jepang karena “hai” belum tentu “ya” bagi orang Jepang. Pertanian merupakan tradisi leluhur dan aset penting di Jepang. Persaingan keras karena masuknya beras Thailand dan Amerika yang murah, tidak menyurutkan langkah pemerintah Jepang untuk melindungi para petaninya. Kabarnya tanah yang dijadikan lahan pertanian mendapatkan pengurangan pajak yang signifikan, termasuk beberapa insentif lain untuk orang-orang yang masih bertahan di dunia pertanian. Pertanian Jepang merupakan salah satu yang tertinggi di dunia.





## Di Jepang , Sekolah Dasarnya Menanamkan Moral

- Anak saya bersekolah di salah satu Sekolah Dasar Negeri (SDN) kota Tokyo, Jepang. Pekan lalu, saya diundang untuk menghadiri acara “open school” di sekolah tersebut. Kalau di Indonesia, sekolah ini mungkin seperti SD Negeri yang banyak tersebar di pelosok nusantara. Biaya sekolahnya gratis dan lokasinya di sekitar perumahan.

Pada kesempatan itu, orang tua diajak melihat bagaimana anak-anak di Jepang belajar. Kami diperbolehkan masuk ke dalam kelas, dan melihat proses belajar mengajar mereka. Saya bersemangat untuk hadir, karena saya meyakini bahwa kemajuan suatu bangsa tidak bisa dilepaskan dari bagaimana bangsa tersebut mendidik anak-anaknya.

Melihat bagaimana ketangguhan masyarakat Jepang saat gempa bumi lalu, bagaimana mereka tetap memerhatikan kepentingan orang lain di saat kritis, dan bagaimana mereka memelihara keteraturan dalam berbagai aspek kehidupan, tidaklah mungkin terjadi tanpa ada kesengajaan. Fenomena itu bukan sesuatu yang terjadi “by default”, namun pastilah “by design”. Ada satu proses pembelajaran dan pembentukan karakter yang dilakukan terus menerus di masyarakat.

Dan saat saya melihat bagaimana anak-anak SD di Jepang, proses pembelajaran itu terlihat nyata. Fokus pendidikan dasar di sekolah Jepang lebih menitikberatkan pada pentingnya “Moral”. Moral menjadi fondasi yang ditanamkan “secara sengaja” pada anak-anak di Jepang. Ada satu mata pelajaran khusus yang mengajarkan anak tentang moral. Namun nilai moral diserap pada seluruh mata pelajaran dan kehidupan.

Sejak masa lampau, tiga agama utama di Jepang, Shinto, Buddha, dan Confusianisme, serta spirit samurai dan bushido, memberi landasan bagi pembentukan moral bangsa Jepang. Filosofi yang diajarkan adalah bagaimana menaklukkan diri sendiri demi kepentingan yang lebih luas. Dan filosofi ini sangat memengaruhi serta menjadi inti dari sistem nilai di Jepang.



Anak-anak diajarkan untuk memiliki harga diri, rasa malu, dan jujur. Mereka juga dididik untuk menghargai sistem nilai, bukan materi atau harta.

Di sekolah dasar, anak-anak diajarkan sistem nilai moral melalui empat aspek, yaitu Menghargai Diri Sendiri (Regarding Self), Menghargai Orang Lain (Relation to Others), Menghargai Lingkungan dan Keindahan (Relation to Nature & the Sublime), serta menghargai kelompok dan komunitas (Relation to Group & Society). Keempatnya diajarkan dan ditanamkan pada setiap anak sehingga membentuk perilaku mereka.

Pendidikan di SD Jepang selalu menanamkan pada anak-anak bahwa hidup tidak bisa semauanya sendiri, terutama dalam bermasyarakat. Mereka perlu memerhatikan orang lain, lingkungan, dan kelompok sosial. Tak heran kalau kita melihat dalam realitanya, masyarakat di Jepang saling menghargai. Di kendaraan umum, jalan raya, maupun bermasyarakat, mereka saling memperhatikan kepentingan orang lain. Rupanya hal ini telah ditanamkan sejak mereka berada di tingkat pendidikan dasar.



Empat kali dalam seminggu, anak saya kebagian melakukan pekerjaan-pekerjaan rumah tangga. Ia harus membersihkan dan menyikat WC, menyapu dapur, dan mengepel lantai. Setiap anak di Jepang, tanpa kecuali, harus melakukan pekerjaan-pekerjaan itu. Akibatnya mereka bisa lebih mandiri dan menghormati orang lain.

Kebersahajaan juga diajarkan dan ditanamkan pada anak-anak sejak dini. Nilai moral jauh lebih penting dari nilai materi. Mereka hampir tidak pernah menunjukkan atau bicara tentang materi. Anak-anak di SD Jepang tidak ada yang membawa handphone, ataupun barang berharga. Berbicara tentang materi adalah hal yang memalukan dan dianggap rendah di Jepang.





Keselarasan antara pendidikan di sekolah dengan nilai-nilai yang ditanamkan di rumah dan masyarakat juga penting. Apabila anak di sekolah membersihkan WC, maka otomatis itu juga dikerjakan di rumah. Apabila anak di sekolah bersahaja, maka orang tua di rumah juga mencontohkan kebersahajaan. Hal ini menjadikan moral lebih mudah tertanam dan terpatери di anak.

Dengan kata lain, orang tua tidak “membongkar” apa yang diajarkan di sekolah oleh guru. Mereka justru mempertajam nilai-nilai itu dalam keseharian sang anak.

Saat makan siang tiba, anak-anak merapikan meja untuk digunakan makan siang bersama di kelas. Yang mengagetkan saya adalah, makan siang itu dilayani oleh mereka sendiri secara bergiliran. Beberapa anak pergi ke dapur umum sekolah untuk mengambil trolley makanan dan minuman. Kemudian mereka melayani teman-temannya dengan mengambilkan makanan dan menyajikan minuman.

Hal seperti ini menanamkan nilai pada anak tentang pentingnya melayani orang lain. Saya yakin, apabila anak-anak terbiasa melayani, sekiranya nanti menjadi pejabat publik, pasti nalurinya melayani masyarakat, bukan malah minta dilayani.

Saya sendiri bukan seorang ahli pendidikan ataupun seorang pendidik. Namun sebagai orang tua yang kemarin kebetulan melihat sistem pendidikan dasar di SD Negeri Jepang, saya tercenung. Mata pelajaran yang menurut saya “berat” dan kerap di-“paksa” harus hafal di SD kita, tidak terlihat di sini. Satu-satunya hafalan yang saya pikir cukup berat hanyalah huruf Kanji. Sementara, selebihnya adalah penanaman nilai.

Besarnya kekuatan industri Jepang, majunya perekonomian, teknologi canggih, hanyalah ujung yang terlihat dari negeri Jepang. Di balik itu semua ada sebuah perjuangan panjang dalam membentuk budaya dan karakter. Ibarat pohon besar yang dahan dan rantingnya banyak, asalnya tetap dari satu petak akar. Dan akar itu, saya pikir adalah pendidikan dasar.

Sistem pendidikan Jepang seperti di atas tadi, berlaku seragam di seluruh sekolah. Apa yang ditanamkan, apa yang diajarkan, merata di semua sekolah hingga pelosok negeri. Mungkin di negeri kita banyak juga sekolah yang mengajarkan pembentukan karakter. Ada sekolah mahal yang bagus. Namun selama dilakukan terpisah-terpisah, bukan sebagai sistem nasional, anak akan mengalami kebingungan dalam kehidupan nyata. Apalagi kalau sekolah mahal sudah menjadi bagian dari mencari gengsi, maka satu nilai moral sudah berkurang di sana.

Di Jepang, masalah pendidikan ditangani oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Olah Raga, dan Ilmu Pengetahuan Jepang (MEXT) atau disebut dengan Monkkasho. Pemerintah Jepang mensentralisir pendidikan dan mengatur proses didik anak-anak di Jepang. MEXT menyadari bahwa pendidikan tak dapat dipisahkan dari kebudayaan, karena dalam proses pendidikan, anak diajarkan budaya dan nilai-nilai moral.

Mudah-mudahan dikeluarkannya kata “Budaya” dari Departemen “Pendidikan dan Kebudayaan” sehingga “hanya” menjadi Departemen “Pendidikan Nasional” di negeri kita, bukan berarti bahwa pendidikan kita mulai melupakan “Budaya”, yang di dalamnya mencakup moral dan budi pekerti.

**Hakikat pendidikan dasar adalah juga membentuk budaya, moral, dan budi pekerti, bukan sekedar menjadikan anak-anak kita pintar dan otaknya menguasai ilmu teknologi.** Apabila halnya demikian, kita tak perlu heran kalau masih melihat banyak orang pintar dan otaknya cerdas, namun miskin moral dan budi pekerti. Mungkin kita terlewat untuk menginternalisasi nilai-nilai moral saat SD dulu. Mungkin waktu kita saat itu tersita untuk menghafal ilmu-ilmu “penting” lainnya.

*Demikian sekedar catatan saya dari menghadiri pertemuan orang tua di SD Jepang.  
Sukague.com*





## Buddhisme Sembuhkan Gaya Hidup Galau

Sebagai agama yang di dalam ajarannya lebih menitikberatkan pada permasalahan pikiran atau batin, Buddhisme terbukti dapat mengatasi dan menyembuhkan gaya hidup galau yang dialami masyarakat dunia, khususnya di era modern saat ini.

*Galau* atau yang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti kacau tidak keruan yang berkaitan dengan pikiran, merupakan keadaan atau kondisi pikiran yang kacau, simpang-siur tidak menentu. Kondisi ini timbul karena tidak mampunya seseorang mengendalikan dan mengatur bentuk-bentuk pikiran yang silih berganti muncul yang dipicu oleh permasalahan yang dihadapinya. Kondisi pikiran yang kacau ini pun akhirnya diikuti dengan munculnya kondisi perasaan yang tidak menentu. Bahkan, dalam kondisi yang parah akan sampai mengakibatkan stres dan depresi.

Pada dasarnya pikiran galau atau kegalauan telah ada sejak keberadaan manusia itu sendiri, namun di era modern dan globalisasi saat ini, permasalahan manusia kian bertambah dan melingkupi setiap segi kehidupannya, sehingga dengan demikian manusia sering terjebak dalam kegalauan. Bahkan tanpa disadarinya menjadikan kegalauan sebagai gaya hidup karena ia mengalaminya terus-menerus dan berdampak pada penampilan serta perilaku kesehariannya.

Salah satu dari sejuta penyebab dari kegalauan adalah permasalahan mengenai hubungan asmara yang kerap kali terjadi pada mereka yang menjalin hubungan tersebut. Pikiran yang sangat galau terhadap kondisi hubungan yang tidak sesuai harapan dapat berakhir dengan stress dan depresi yang berujung pada ketergesaan untuk mengakhiri hidup.

Kehidupan Gagan Kaur seorang wanita berusia 29 tahun, hancur berantakan saat hubungannya selama 14 tahun berakhir dua tahun lalu. Ia ditemukan oleh seorang bhiksu dalam keadaan tenggelam di sebuah klinik pribadi di ibukota setelah gagal melakukan bunuh diri.

Setahun kemudian Gagan telah mengontrol kehidupannya setelah melakukan pelatihan meditasi Vipassanā secara ketat. Kini ia bagian dari komunitas Buddhis dari Jepang yang menghadiri retreat setiap akhir minggu di bagian selatan Delhi. “Sebagian besar anggota adalah para profesional,” kata Gagan mengisakan kepada IANS (29/11/11).

Kisah lain terjadi pada diri Priyanka Khera (bukan nama sebenarnya), seorang mahasiswi manajemen bisnis berusia 24 tahun yang berjuang mengatasi stresnya karena hubungan asmaranya yang kusut dan keterasingannya dari tanah airnya Jammu dan Kashmir. Ia berjuang dengan melakukan meditasi Buddhis dan pelantunan mantra.

“Tahun ini saya putus dengan kekasih saya yang tinggal bersama saya selama setahun di Chandigarh. Selain itu, saya memiliki masa kecil yang bermasalah sejak kedua orang tua saya pindah dari Srinagar ketika saya hampir berusia satu tahun. Saya tersiksa dengan mimpi-mimpi buruk – dan berpisah jauh dari kedua orang tua saya lebih dari beberapa tahun. Saat itu, saya ingin kembali ke Srinagar. Saya benci kota ini...,” kata Priyanka yang kini tinggal dengan teman-temannya di timur Delhi, kepada IANS. Psikiaturnya adalah seorang penasihat Buddhis di lingkungannya yang mengajarkannya ‘pentingnya keseimbangan batin’ untuk menenangkan badai yang ada dalam dirinya.

Buddhisme yang lahir di India pada sekitar abad ke-5 Sebelum Masehi dan menyebar ke seluruh dunia, kini pada abad ke-21, ajarannya telah semakin banyak digunakan sebagai sebuah penyembuhan oleh para ahli terapi di India dan seluruh dunia untuk mengatasi gaya hidup yang berkaitan dengan permasalahan psikologis seperti keterasingan, kegelisahan dan stres.

Dan dalam dekade terakhir, Buddhisme telah menjadi sebuah pilihan spiritual dan gaya hidup yang sesuai bagi puluhan ribu kaum muda di kota-kota untuk mengatasi stres di sekolah-sekolah, perguruan tinggi, tempat kerja dan di antara usia-usia sebaya.

Buddhisme juga telah digunakan sebagai intervensi untuk merehabilitasi para kriminal. Penelitian yang dilakukan oleh Universitas Washington di penjara-penjara India menunjukkan



bahwa meditasi *Vipassanā* secara efektif dapat mengurangi gejala-gejala psikopatologis dan agresif di kalangan narapidana.

Doktor Maurits G.T. Kwee, seorang psikolog klinis dan profesor kehormatan dari Universitas Flores di Buenos Aires, Argentina mengatakan kepada IANS, “Buddhisme menjadi sebuah sains penyembuhan saat anda meletakkan semua istilah-istilah keagamaannya dan menempatkannya dengan istilah-istilah psikologis – seperti ‘kesalahan’ untuk ‘perbuatan buruk’ dan ‘tidak sehat’ untuk ‘jahat’. Kita tidak memerlukan begitu banyak agama untuk berbelas kasih kepada satu dengan yang lain ... tidak perlu suatu peninggian kepada tuhan lain”.



Maurits yang juga seorang editor dari sebuah antologi (kumpulan karya tulis – ed) baru berjudul “*New Horizons in Buddhist Psychology*” (Cakrawala Baru dalam Psikologi Buddhis) yang dipublikasikan oleh Tao Institute, mengatakan bahwa ia membantu dirinya sendiri dengan terapi kesedihan saat isterinya meninggal dunia tahun lalu karena menderita kanker paru-paru.

“Saya juga mencoba terapi kesedihan bersama dengan para klien saya,” kata doktor yang saat itu sedang berkunjung di India untuk menghadiri Kongregasi Buddhis Global 2011 yang telah dilaksanakan pada 27-30 November 2011 yang lalu. Lebih dari 900 cendekiawan, pemimpin dan praktisi Buddhis dari 32 negara berembuk mengenai peranan ajaran Buddha Gotama pada pertemuan tersebut.

Maurits juga menjelaskan mengenai adanya sebuah prinsip dalam Buddhisme tradisi Mahayana yaitu ‘*Upaya-kausalya*’ – sebuah konsep yang berarti menerapkan upaya atau usaha yang terampil atau mahir.

“Seseorang dapat menyesuaikan Buddhisme agar sesuai dengan kebutuhan seorang pendengar dan kehidupan seorang. Ajaran-ajaran Buddhis mengenai belas kasih, berbagi kebahagiaan, hubungan yang seimbang, pandangan yang seimbang, dan keseimbangan batin dapat digunakan untuk mengatasi stres psikologi. Saya mencoba menggabungkan Buddhisme dengan ilmu terapi perilaku emotif rasional untuk para pasien saya,” kata Maurits.

Doktor Krishna Mohan, pendiri Layanan Kesehatan Mental Psychguru yang berada di Hyderabad, menggunakan Buddhisme untuk konsultasi stres para eksekutif perusahaan.

“Saya membantu mereka mengatasi kecemburuan, ego, dan permusuhan di tempat kerja dan mengajarkan mereka untuk berkerja sama sebagai sebuah tim. Saya mengutip ajaran-ajaran Buddha,” kata Mohan.

“Dunia Barat membumikan seluruh kebijaksanaan Buddhis untuk mempersempit teknik-teknik meditasi. Untuk mengatasi permasalahan mental, Buddhisme harus menggunakan sudut pandang holistik kehidupan dan dunia ini. Seorang penyembuh harus menjadi seorang teman dan memiliki perhatian yang tulus untuk orang lain – dan harus dapat berhubungan dengan orang lain dengan kasih,” jelas Mohan.

Terbuktinya ajaran Buddha (Buddha Dharma) yang dapat membantu mengatasi persoalan psikologi termasuk gaya hidup galau, maka tidaklah berlebihan jika seorang guru meditasi *Vipassanā* terkemuka, S. N. Goenka, mendeskripsikan Buddha Dharma sebagai “sains murni mengenai pikiran dan materi”.

Sedangkan menurut Dalai Lama yang secara berkala menghadiri konferensi Institusi Pikiran dan Kehidupan (*Mind and Life Institute*) menyatakan bahwa, “tradisi penyelidikan Buddhis pada dasarnya telah mengarah pada pemahaman terhadap pikiran manusia dan berbagai fungsinya.”

“Tujuan kita dalam mencari jalan mengubah pikiran dan emosi kita adalah untuk menemukan sebuah cara hidup yang lebih bijak dan memuaskan,” jelas Dalai Lama dalam status Twitter-nya (2/1/12).

Akhir-akhir ini, para psikolog klinis, pakar teori dan peneliti dunia Barat telah memasukkan praktik-praktik Buddhis ke dalam psikoterapi yang diformalkan secara luas seperti halnya yang terungkap dalam majalah sains: *American Scientist Volume 92, Number 1 January-February 2004* dengan judul: *Increasing use of Buddhist Practices in Psychotherapy* (Peningkatan Penggunaan Praktik-praktik Buddhis dalam Psikoterapi). Praktik meditasi kesadaran penuh /perhatian penuh (Pali: *sati*, Inggris: *mindfulness*) telah secara jelas dimasukkan ke dalam sebuah jenis perawatan psikologis.

Dengan demikian, saat seseorang sedang mengalami pikiran galau, gaya hidup yang galau atau permasalahan psikologi atau mental lainnya, Buddhisme dapat menjadi solusi untuk mengatasinya.[*Bhagavant.com, Sum*]





## 49 Kutipan Kata Bijak Bahagia Terbaik

Kata bahagia mempunyai berbagai macam makna dan arti. Seperti kata bahagia yang dirangkai menjadi kata mutiara bahagia dibawah ini: Hidup penuh dengan tantangan. Menjadi bahagia seharusnya bukan salah satunya. **Anonim Author**

Apa yang kita alami adalah akibat dari buah pikiran kita sendiri. Bila seseorang berbicara atau bertindak dengan pikiran atau niat yang buruk, maka kesedihan yang akan mengikutinya. Sementara bila seseorang berkata-kata atau berbuat dengan pikiran atau niat yang baik, murni, maka kebahagiaan akan mengikutinya, seperti bayangan yang tidak akan pernah meninggalkannya. **Buddha**

Kebahagiaan tidak bisa dikejar, tidak bisa dimiliki, tidak bisa digunakan atau dihabiskan dan tidak bisa dibeli. Kebahagiaan adalah pengalaman spiritual dari menikmati setiap detik kehidupan kita dengan penuh rasa cinta, rasa syukur dan terima kasih. **Denis Waitley**

Ingat Hukum Daya Tarik (Law of Attraction), Anda harus merasa bahagia lebih dahulu untuk bisa menarik lebih banyak kebahagiaan ke dalam hidup Anda. Rumusnya sederhana sekali. Kebahagiaan menarik lebih banyak kebahagiaan. **The Secret**

Pikirkan semua hal indah yang masih ada di sekitarmu. Dan berbahagialah. **Anne Frank**

Bila Anda ingin merasa bahagia, tentukanlah sebuah pencapaian yang mengatur pikiran Anda, membebaskan energi Anda untuk bertindak, serta menginspirasi Anda dengan sebuah harapan. **Andrew Carnegie**

Kebahagiaan tidak ada pada benda yang kita miliki. Kebahagiaan ada di dalam diri kita. **Wilhelm Richard Wagner**

Kesuksesan bukanlah kunci dari kebahagiaan. Sebaliknya kebahagiaan adalah kunci dari kesuksesan. Bila kamu menyukai apa yang kau lakukan dan merasa bahagia melakukannya, maka kamu pasti sukses. **Bob Dylan**

Kebahagiaan adalah pekerjaan internal, dilakukan di dalam diri kita. **Joseph Campbell**

Saya masih bertekad untuk bahagia dan ceria di segala situasi, karena saya telah belajar dari pengalaman bahwa kebahagiaan atau kesedihan kita, sebagian besar ditentukan oleh sikap kita sendiri dan bukan oleh situasi atau kondisi. **Martha Washington**

Janganlah menangis karena semuanya akan berakhir, tersenyumlah karena apa yang terjadi. **Dr Seuss**

Untuk setiap menit amarah Anda, Anda kehilangan enam puluh detik kebahagiaan. **Ralph Waldo Emerson**

Cinta adalah kondisi dimana kebahagiaan orang lain adalah hal terpenting bagi diri kita. **Robert A. Heinlein**

Waktu yang Anda sia-siakan dengan rasa gembira bukanlah waktu yang terbuang sia-sia. **Marthe Trolly-Curtin**

Orang menjadi bahagia jika mereka mengkondisikan pikiran mereka menjadi bahagia. **Abraham Lincoln**

Sangat sulit untuk melupakan rasa sakit, tapi lebih sulit lagi untuk mengingat rasa manis. Kami tidak memiliki bekas luka untuk menunjukkan untuk kebahagiaan. **Chuck Palahniuk**

Kebahagiaan adalah ketika apa yang Anda pikirkan, apa yang Anda katakan dan apa yang Anda lakukan adalah selaras. **Mohandas Karamchand Gandhi**

Kebahagiaan bukanlah sesuatu yang siap pakai. Itu berasal dari tindakan Anda sendiri. **Dalai Lama XIV**

Kebahagiaan pada orang cerdas adalah hal paling langka yang saya tahu. **Ernest Hemingway**

Anda tidak akan pernah bahagia jika Anda terus mencari apa yang terkandung dalam kebahagiaan. Anda tidak akan pernah hidup jika Anda sedang mencari makna hidup. **Albert Camus**

Kebahagiaan adalah anak anjing yang hangat. **Charles M. Schulz**

Hitung usia Anda dengan jumlah teman Anda, bukan tahun. Hitung hidup Anda dengan senyum, bukan air mata. **John Lennon**

Yang paling penting adalah untuk menikmati hidup – untuk menjadi bahagia – hanya itu yang penting. **Audrey Hepburn**





Kebahagiaan adalah memiliki kasih sayang, kepedulian, akrab dengan keluarga di kota lain.  
**George Burns**

Anda tidak dapat melindungi diri dari kesedihan tanpa melindungi diri dari kebahagiaan. Sedih dan bahagia adalah bagian dari hidup. **Jonathan Safran Foer**

Dari semua bentuk kehati-hatian, kehati-hatian dalam hal cinta mungkin yang paling fatal bagi kebahagiaan sejati. **Bertrand Russell**

Satu-satunya cara untuk menemukan kebahagiaan sejati adalah dengan mengambil risiko untuk terluka. **Chuck Palahniuk**

Senyuman Harapan dari ambang tahun yang akan datang, berbisik 'tahun depan akan lebih bahagia'. **Alfred Tennyson**

Marilah kita berterima kasih kepada orang-orang yang membuat kita bahagia, mereka adalah tukang kebun yang membuat mekar jiwa kita. **Marcel Proust**

Logika dan kebahagiaan tidak mungkin dikombinasikan. **Mark Twain**

Sukses adalah mendapatkan apa yang Anda inginkan, kebahagiaan adalah menginginkan apa yang Anda dapatkan. **W.P. Kinsella**

Kebahagiaan yang tidak dibagikan, hampir bisa disebut kebahagiaan, tetapi tidak memiliki rasa. **Charlotte Brontë**

Ini bukan tentang apa yang Anda miliki atau siapa diri Anda atau di mana Anda berada atau apa yang Anda lakukan yang membuat Anda bahagia atau tidak bahagia. Ini adalah tentang apa yang Anda pikirkan. **Dale Carnegie**

Aturan untuk Kebahagiaan: sesuatu untuk dilakukan, seseorang untuk dicintai, sesuatu untuk diharapkan. **Immanuel Kant**

Tidak ada obat yang bisa menyembuhkan penyakit yang tidak bisa disembuhkan oleh kebahagiaan. **Gabriel García Márquez**

Belajarlah untuk menghargai diri Anda sendiri, yang berarti: berjuang untuk kebahagiaan Anda. **Ayn Rand**

Cara terbaik untuk menghibur diri adalah mencoba untuk menghibur orang lain. **Mark Twain**

Jangan pernah membiarkan orang yang datang kepada Anda pulang tanpa menjadi lebih baik dan lebih bahagia. Jadilah ekspresi hidup dari kebaikan Tuhan: kebaikan di wajah Anda, kebaikan di mata Anda, kebaikan dalam senyum Anda. **Mother Teresa**

KEBAHAGIAAN [adalah] HANYA NYATA SAAT DIBAGIKAN. **Jon Krakauer**

Ada baiknya untuk berhenti sejenak dalam pengejaran menggapai kebahagiaan dan berbahagialah. **Guillaume Apollinaire**

Bagian terburuk dari kesuksesan adalah berusaha menemukan seseorang yang bahagia bagi Anda. **Bette Midler**

Salah satu kunci menuju kebahagiaan adalah memiliki kenangan pahit. **Rita Mae Brown**

Manusia hanya suka menghitung kesulitannya, ia tidak menghitung kebahagiaannya.  
**Fyodor Dostoyevsky**

<http://renunganharian-cahaya-bangsa.blogspot.com.au/2013/01/49-kutipan-kata-bijak-bahagia-terbaik.html>





## Niat awal tidak benar, mengundang buah akibat berliku-liku

Apakah hantu itu ada atau tidak? Sebagian orang masih ragu akan hal ini dan tidak dapat memastikannya. Ada beberapa teman saya (Master Chin Kung) yang percaya, karena mereka selalu dapat melihat makhluk halus. Rekan saya yang bernama Master Ming Yan merasa bahwa menceramahkan Dharma adalah tugas yang amat berat, maka itu dia tidak berminat, dia ingin mempelajari kekuatan gaib, dengan menggunakan kekuatan gaib untuk mengajari para makhluk.

Maka itu, jalan yang kami tempuh telah berbeda, saya mengikuti Upasaka Li Bingnan belajar Buddha Dharma, sedangkan dia mengikuti guru Qu Ying-guang belajar Tantra. Kira-kira setelah tiga tahun berlalu, dia mengatakan pada saya, dia mampu melihat hantu. Menurut penuturannya, setiap menjelang senja sekitar jam lima sore, saat matahari akan terbenam, di jalanan telah tampak hantu-hantu berkeliaran, bagi hantu saat itu adalah waktu pagi hari. Sampai pada pukul 9 dan pukul 10, jalanan sudah dipenuhi hantu-hantu, sungguh ramai. Manusia saling bercampur dengan hantu!

Master Ming Yan adalah sahabat baikku, orangnya jujur, disiplin dalam sila, tidak mungkin berbohong. Pertama kali ketika melihat hantu, dia merasa takut, lama kelamaan jadi tidak takut lagi, malah menjalin hubungan dengan mereka dan berbincang-bincang. Dia menceritakan padaku semua ini, saya mengatakan padanya: "Kamu tidak berhasil mempelajari kekuatan gaib, malah berhasil menjalin hubungan dengan hantu".

Sutra Buddha mengatakan "niat awal tidak benar, mengundang buah akibat yang berliku-liku", tujuannya bukan untuk belajar sila, samadhi dan prajna, malah ingin memperoleh kekuatan gaib, niat pikiran ini sudah salah, niat awal tidak benar. Walaupun pelatihan dirinya bagus, namun tubuhnya membengkak, tidak kokoh, dan wajahnya gelap, mungkin akibat terlalu banyak berhubungan dengan hantu.

Setibanya di Taichung, saya menceritakan keadaan ini kepada guru saya, Upasaka Li Bingnan, Guru Li menggeleng-gelengkan kepala dan berkata padaku: "Masing-masing insan memiliki karmanya masing-masing!" Saya menasehati rekanku itu untuk ke Taichung belajar Buddha Dharma, namun dia tidak sudi. Dia seusia denganku, garis hidup juga sama.

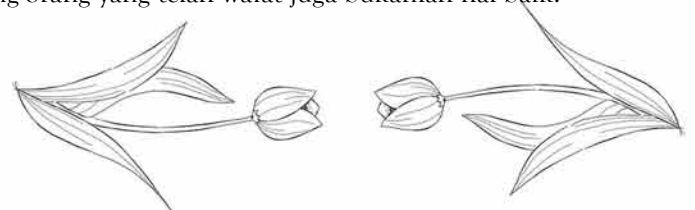
Pada saat itu banyak peramal mengatakan bahwa kami bertiga takkan bisa melampaui usia 45 tahun. Salah seorang rekan kami, Master Fa Rong, saat usianya mencapai 45 tahun meninggal dunia, pada tahun itu dia wafat pada bulan ke-2 dan Master Ming Yan wafat sekitar bulan ke-4. Pada tahun tersebut saya sedang berada di Keelung, Vihara Da Jue memberikan ceramah Sutra Surangama, baru selesai menjelaskan tiga bab, tiba-tiba jatuh sakit; sampai bulan ke-7, saya terbaring sakit, jadi terpikir bahwa kini tiba giliranku menghadapi ajal.

Saya tidak pergi mencari dokter juga tidak minum obat, saya dapat berpikir dengan lapang, dokter hanya mampu menyembuhkan ragaku namun tidak dapat menyelamatkan jiwaku, ajal telah tiba, apa lagi yang perlu dikatakan? Maka itu, saya menyepikan diri dan melafal Amitufo, bertekad lahir ke Alam Sukhavati. Setelah melewati satu bulan melafal Amitufo, penyakitku sembuh dan tidak mati. Saya tidak memohon panjang umur, namun tak terduga usia panjang, melafal Amitufo sakitpun jadi sembuh.

Karena itu, untuk melihat makhluk halus tidaklah sulit, anda sekalian ingin melihat hantu tidaklah sulit, saya mengajarkan anda satu cara, belajar selama 3 tahun, dijamin anda bisa berhasil melihat hantu.

Pengurus terdahulu dari "Buddhist Education Foundation" Taipei, Upasaka Jian Fengwen, sebelum bertemu denganku, dia adalah praktisi Tantra, setiap saat ketika dia bersamadhi akan melihat hantu dan menjalin komunikasi dengan mereka. Kemudian dia mengikuti saya belajar Ajaran Buddha, saya memberitahukan padanya bahwa kondisi batinnya saat ini tidak benar, jika dilanjutkan maka dikhawatirkan akan serupa dengan jalan yang ditempuh Master Ming Yan. Dia bertanya padaku harus bagaimana? Saya mengajari dia jika saat bersamadhi bertemu dengan kondisi sedemikian lagi, maka segera keluar dari samadhi dan jangan bermeditasi lagi, lebih baik melakukan pradaksina atau melakukan namaskara pada Buddha. Sekitar setengah tahun kemudian, kondisi ini tidak muncul lagi, yang berarti batinnya telah mengarah pada yang benar. Jika dalam samadhi sering melihat hantu, ini bukanlah hal yang baik, seringkali bermimpi orang-orang yang telah wafat juga bukanlah hal baik.

*Petikan Ceramah Master Chin Kung  
Judul : Sutra Usia Tanpa Batas  
Kode teks ceramah : 2-34-130*



## 因地不真，果招迂曲

到底有没有鬼？一般人大多是半信半疑，不能肯定。我有几个同学肯定，因为他们常常见到。我的同参明演法师认为讲经太辛苦，他不学，他要学神通，用神通来教化众生。所

以，我們走的是兩條路，我跟李炳南老居士學教，他跟屈映光上師學密。大概學了三年，他告訴我，他能見到鬼。他說每天下午大概五點，太陽快要下山的時候，街上就有鬼走路了，這是鬼的早晨。到了九點、十點，滿街都是，好熱鬧。人鬼雜居！明演法師是我的好朋友，人很誠實，持戒精嚴，決定不妄語。他最初看到的時候很害怕，以後看久了就不怕了，還能與鬼交往、談話。他告訴我這些事情，我說：「你神通沒有學成，鬼通學成了。」

佛經講「因地不真，果招迂曲」，他的目標不是在修戒定慧，而是求神通，這個念頭錯了，因地錯了。雖然修持得不錯，但是他的身體虛胖，不結實，而且臉色灰暗，大概是跟鬼接觸多了。我到台中把他的情況向李老師報告，李老師搖搖頭，告訴我：「各有因緣！」我勸他到台中學教，他不肯聽。他跟我同年，命運也相同。那時很多算命的說，我們同受戒的三個人都過不了四十五歲。有一位法融法師，四十五歲那一年二月走了，明演法師大概是四月走的。同一年，我在基隆大覺寺結夏安居講《楞嚴經》，只講了三卷，就得了病；到七月，我也病倒了，想想大概輪到我了。我不找醫生也不吃藥，我想得很通，醫生只能醫病不能醫命，命到了，還有什麼話講？所以，關起門來念佛，求生淨土。念了一個月病好了，也沒死。我沒有求長壽，沒有想長壽，念佛病就好了。

所以，見鬼不難，你們要想見鬼很容易，我教你們一個方法，你好好學三年，保險你天天見鬼。台北「佛陀教育基金會」前任的總幹事簡豐文居士，他在沒有遇到我之前，也是學密學禪，每天打坐一入定就見到鬼，十殿閻王他都見過。他說閻羅王個子不高，大概只有三尺，他也常常跟他們交往。以後跟我學佛，我跟他說這個境界不好，如果長期下去，恐怕要走明演法師的路。他問我怎麼辦？我教他在打坐的時候，如果這種境界現前，就出定，不要坐了，可以繞佛或者拜佛。大概半年之後，這個境界就沒有了，沒有是好境界。定中常見神見鬼，不是好事情，連常常夢到過去的亡人也都不是好事情。

（節錄自 淨空法師《無量壽經》2-34-130）



**HOLY BAN**  
TOKO MODEL  
AUTHORIZED OUTLET

**HOLY BAN**  
BRIDGESTONE  
POTENZA  
TURANZA

**HOLY BAN**  
Pluit Karang Timur  
Blok O 8 T / 41 - 41A  
Jakarta Utara - 14450

Telp. (+62 21) 6610163  
(+62 21) 6601969  
Fax.: (+62 21) 6610163



**Aster**  
FLORIST  
fresh for every event

Office :  
Jl. Jelambar Barat III No.43  
Telp. : (62-21) 5666 344 (hunting)  
Fax. : (62-21) 5675 967  
E. : aster\_florist@yahoo.co.id  
Jakarta 11460, INDONESIA



**Master Chin Kung Membahas**

## **Praktisi yang memiliki sedikit saja kemelekatan, akan kehilangan pandangan benar, masuk ke dalam Jalan Mara**

"Dapat dilihat bahwa praktisi yang memiliki sedikit saja kemelekatan, akan kehilangan pandangan benar, masuk ke dalam Jalan Mara, ingin naik malah turun, bahkan sampai jatuh keneraka".

Setelah mengerti kebenaran ini, sebagai praktis isejati kita harus senantiasa menjaga pikiran benar, baik keadaan yang menyenangkan, atau kondisi dimana Buddha dan Bodhisattva menampakkan diri, pikiran juga tidak boleh goyah, sebaliknya Mara yang muncul juga takkan goyah.

Melihat neraka muncul juga sepetah "segala yang memiliki rupa adalah semu", jangan dipedulikan, tetap mempertahankan sepetah Amituofo, maka kondisi yang muncul itu akan segera lenyap.

Apa itu pikiran benar? Tidak terpengaruh oleh keadaan di luar disebut pikiran benar. Orang ini baik padaku, saya sangat berterima kasih, ingat budi dan tahu balas budi, semuanya menuruti apa adanya; janganlah malah sengaja berpikir: "Saya harus dengan cara bagaimana-bagaimana membalas budinya", maka habislah kamu, lagi-lagian da jatuh terperosok.

Orang ini memusuhiiku, membenci diriku, tidak perlu membalasnya, pokoknya anggap saja dia sebagai Buddha atau Bodhisattva. Dia baik padaku, ini adalah yang datang mengujiku, melihat apakah saya akan melekat atau tidak, dia tidak baik padaku, ini menguji apakah diriku akan timbul kebencian atau tidak, semua ini adalah kondisi KeBuddhaan.

Makaitu Buddha dan Mara adalah satu dan bukannya dua, bagaimanacaramelihat Buddha atau Mara? Dari niat pikiran, sebersit niat pikiranmu adalah pencerahan, maka Mara juga adalah Buddha; satu niat sesat maka Buddha juga berubah jadi Mara.

Begitu Buddha menampakkan diri, keangkuhan anda langsung muncul: "Lihatlah, bukankah pelatihan diriku hebatkan! Bisa melihat Buddha, kalian masih belum sehebat saya!" Dengan pemikiran ini habislah kamu, jatuh terpuruk.

Sekarang anda belum lagi bertemu Buddha, mengapa demikian? Ketrampilan melatih dirimu masih belum cukup, tidak perlu datang menguji dirimu, karena anda masih belum sanggup. Sampai anda sudah siap menghadapinya, maka akan ada kondisi yang muncul untuk menguji dirimu, ingatlah, jangan sampai goyah olehnya.

### **淨空老法師：行人稍有執著，便失正見，即入魔途**

「可見行人稍有執著，便失正見，即入魔途，求升反降，甚至墮入泥犁」。泥犁是地獄，很可怕！明白這個道理，我們真修行人保持正念，順境，佛菩薩的境界現前不動心，妖魔鬼怪境界現前也不動心。你看到地獄現前，也是一句「凡所有相皆是虛妄」，不要去理它，還是守著一句阿彌陀佛，馬上境界就沒有了。什麼叫正念？不被外面境界影響就叫正念。這個人對我好，我很感激，知恩報恩，一切隨緣；不要作意「我一定要怎樣去報答他」，你完了，你又墮落。這個人對我有冤仇，恨我，不必報復，總而言之，都把他看作是諸佛菩薩。他對我好，是來考驗我，看看我有沒有貪戀；他對我不好，看看我有沒有瞋恨，都是佛境界。所以佛跟魔是一不是二，佛跟魔從哪裡看？從念頭，你一念是覺，魔也是佛；一念迷，佛也變成魔。佛一現前，你貢高我慢生起來：你看我修得不錯吧！見到佛，你們都不如我，那完了，墮落了。所以你見不到佛，為什麼？你功夫還不夠，不需要來考你，你還不行。到你差不多的時候，會有境界現前來考你，你要記住，你可不能被他所動搖。







# 版权所有 — 翻印必究

作者:净空法师

佛说法，他的本愿是要利益十方三世一切众生，因此经典一定要流通。你看每一部经后头都讲流通，都有个流通分，那个意思就是说，经典不但要能通达十方，而且要能流传三世。

诸佛菩萨都劝我们要发心流通佛法，普利一切众生。佛法是一切众生共有的，决定没有专利。今天社会上都讲专利，佛法没有专利，这是诸位千万要记住。

我们今天看到许多经典后面版权页居然印上“版权所有，翻印必究”，佛的东西变成他的专利，这个不得了，这个罪过太大了，凡是有这个念头的，他这一声佛念得再好，心念得再清净，他将来往生到什么地方？往生到‘阿鼻地狱’。

佛的大法是要普利一切众生的，他把它窃盗过来据为己有，拿去做买卖，障碍大法的流通，殊不知这是造极重的罪业，果报在阿鼻地狱，你说他多可怜！这种人就是佛讲的愚痴，愚痴到了极处！

## 版权所有，翻印必究

### (一)

- 1 佛法是要流通的。佛的本愿是要利益十方三世一切众生，因此经典一定要流通。
- 2 什么叫流通？“流”是流传万古，“通”是通达十方。把佛法普遍地介绍给一切众生——不分种族、不分国家、不分地区，把它流传给后代——千年万世，这就是流通的意思。
- 3 流通法宝顺诸佛之心，所以流通法宝是无量的功德！流通佛法，叫一切众生得到真实的利益，这是大慈悲心真实的流露。
- 4 现代有许多佛教的经书、注解，在版权页上印着“版权所有，翻印必究”，甚至于连一些讲经的光碟也有这样的字样，这是障碍流通，没有慈悲心。

### (二)

- 1 没有慈悲心的著作，我们可以不必看；没有慈悲心的言论，我们可以不要听，为什么？与心性不相应。这是我们要记住的。
- 2 佛法贵流通，说到流通，这是佛说法唯一的期望。希望凡是有缘听到佛法的人，都应该将佛法辗转地介绍给别人，唯有如此，我们才能够真正报佛恩。
- 3 所以你看古大德所印的经书，后头一定印“欢迎流通，功德无量”，一定是这个印法，巴不得你去流通。
- 4 现在居然印的是“不准流通，翻印必究”，把经典与古人注解独占，这是障碍佛法流通，断一切众生的法身慧命，经教里面讲，这个罪业比杀害众生的罪业还重——果报在阿鼻地狱。

## 法師們關於販賣佛經的問答

問：現在有些佛教徒以高價販賣經書，美其名曰是在弘揚佛法，但實際上將所得利潤用來買房子、買轎車，這種行為有過失嗎？應該如何懺悔？怎樣賣經書才沒有過失？

索達吉堪布答：佛陀在《教王經》中說：“為了身體，我們可以舍棄財產；為了生命，我們可以舍棄財產和身體；而為了正法，財產、身體、生命全部都可以舍棄。”當然，不學佛法的人就另當別論了，他們為了生命可以舍棄佛法，為了財產可以舍棄佛法，為了名聲可以舍棄佛法，甚至有些人為了養活自己也舍棄佛法。

現在有種現象比較嚴重，一些居士和出家人為了生存而把佛法作為買賣品，經常販賣佛像、佛經、佛塔，這是非常有過失的。有些人恐怕是不懂因果，有些人還認為自己在弘揚佛法。實際上，如果將這些賣佛像、佛經、佛塔的錢自己使用，過失是極為嚴重的。寧可自己餓死，也不能用這些錢財過活。

前一段時間也有人問：“如果以前毀壞過佛像佛塔，現在應該如何懺悔？”智悲光尊者的《功德藏註疏》裏面說：“依靠三寶而造的罪業，叫做無與倫比的罪業。如果毀壞過佛像、佛經和佛塔，則應按照二倍以上修復，然後再在三寶面前懺悔。”比如說，自己以前毀壞過佛塔，那就要造兩座以上價值形狀等各方面比以前更殊勝的佛塔，造完以後再在三寶面前懺悔；以前如果賣過經書，（現在很多地方都有佛教徒賣經書，且以高價在賣，用這些利潤來買房子裝修，或者給孩子做學費等等，這樣非常不好！）現在就要印兩本經書，然後再懺悔，並發誓以後再也不賣經書了。

有些人問：“那我純粹是為了弘揚佛法而賣經書，可不可以呢？”如果你自己沒有享用這些利潤，全部又用來印經書倒是可以，這也沒有什麼過失，但你能不能這樣做呢？自利和他利是要分清

楚的，有些人掛羊頭賣狗肉，表面上是在利益眾生，但實際上就想為了自己牟利。可能有些人確實不懂，但有些人即使懂了也覺得無所謂，根本不把因果當一回事。

世人為了身體，寧可傾家蕩產也在所不惜；為了保住生命，在身上截一部分肢體也心甘情願；但是為了保護佛法，按理來講，舍棄生命也是應該的，這就是我們的使命，是佛教徒的重大責任。可是現在的佛教徒，雖然大多數非常不錯，有些人的發心和精進，我們出家人聽起來也非常慚愧，覺得自己就連一個在家居士都不如，有時候真的不好意思。但也有一些人打著佛教的招牌，成天搞一些自己的利益。這樣沒有必要！你要學佛，就要如理如實地學，最好不要依靠佛法而墮入地獄。墮地獄的因，外面的社幷會上比比皆是，不需要用這種方式！

問：對於流通佛像，經書，印刷經書，從中獲取利潤，有相關戒律的指示麼？

如果居士所辦印刷廠不能印刷經書獲取利潤，那麼普通人的印刷廠印刷經書獲取利潤有罪麼？

如果開辦流通店面，所獲利潤，全部用來弘法利生，是否有過失？為了維護店面運轉的費用（比如工人工資）是否可以從利潤中出。

仁禪法師答：首先，我們必須了知，作為一名佛弟子，佛像是所皈依對境之佛寶，經書是所皈依對境之法寶，是絕對不可以求利心而出賣的，否則將毀壞自己的皈依戒。若是已受菩薩戒的居士，見人買賣佛像經典等，必須救贖。《梵網經菩薩戒本》第31“不行救贖戒”：“佛言：佛子，佛滅度後，於惡世中，若見外道一切惡人、劫賊，賣佛菩薩父母形像，及賣經律……若不贖者，犯輕垢罪。”藕益大師《合註》雲：“或如法流通經典，不犯。”

因為經律中有佛弟子不能賣經書的規定，所以佛門中有人就說：“經書不可買賣，好心以成本價出售以流通經典，也會犯皈依戒！”此實因噎廢食，好心反成毀法！

若以好心弘揚佛法，開辦流通經典的店面，所獲利潤拿著用來弘法利生，又有何過？實屬功德無量，應當合掌贊嘆！印光大師《文鈔·復李德明（即李炳南）居士書》：“此各書皆贈閱，其印書費從何而來？現今學佛者甚多，若能贈閱，則誰不願請，何不詳看照本流通？此則要請多少則付多少。半價流通及全贈流通，乃有制限。若通作贈閱，勿道印資無來源，而印刷及包紮之人，不知用若幹人方能了事。此事乃明道師所辦，光殊不以全贈、半價為然。”又“復江易園居士書”雲：“所有近印之書板，通交居士林。彼似開佛學書局，以廣流通，不過彼帶有營業性質，比光之只算成本者，當貴近一半耳。”可知印光大師流通經書時只算成本價。

又問：“為了維護店面運轉的費用（比如二人工資）是否可以從利潤中出？”

答：當然可以。《文鈔》“復丁福保居士書”：“有謂閣下謀利之說，亦非無因，閣下以弘法利生為己任，不當效書肆，出一新書，便以新書訂價，不論紙張工本。閣下所刊諸書，當於工本外微加少分贏余，庶大法流通，而亦不賠本。倘過於工本數倍，則人將功反議為過矣。”可知印公也許流通經書時，定價可以比成本略高，所獲贏余（不可說“利潤”，似有求利之嫌故也），可作郵寄費等。

關於居士辦印刷廠印經書，若為發財，純為求利心而辦廠，前面已講過，將會毀壞自己的皈依戒，因為對法寶甚為輕視，不尊重故。而普通人辦印刷廠印經書，因為他並非佛弟子，沒有皈依戒，所以他不犯佛制罪。可見二者是不一樣的。

問：宗教用品是神聖的，《梵網菩薩戒經》明文規定“不得販賣佛像佛經”。之所以這樣要求，就是為了維護宗教的神聖性。可現在很多寺院都設有佛經流通處，把佛像、佛經當作商品一樣流通。這種做法是否違背了經意？是否有損於它們的神聖性呢？

濟群法師答：傳統的經書流通方式主要是捐款助印和結緣流通。佛像代表著佛寶，佛經代表著法寶，自然不能以世間的金錢來衡量，更不能作為商品來買賣。但捐款助印和結緣流通畢竟還是有一定的局限性，基本只能面向教內信徒。設立佛經流通處，可以使更多的人有緣接觸佛法；而收取一定的工本費，也可以有更多的資金用於經書流通。再者，現代人有這樣的心理，對於免費贈送的法寶往往不知珍惜。所以現在的佛經流通，除免費贈閱的傳統外，也開始採取有償流通的方式。對有些人而言，佛經通過結緣的方式才能保有它的神聖性；對另一些人而言，唯有花錢請來法物才認為是有價值的。所以，我覺得關鍵不在於免費還是收費，而是看出發點在哪裏，看採用哪種方式的弘法效果比較好。只要目的不是為了盈利，不妨兩種方式都用。



# Transformasi Penderitaan

(oleh Master Sheng-yen)

Sejak saat kita lahir ke dunia, ancaman penyakit meliputi kita dan hanya setelah kematiannya sakit ini berhenti. Penderitaan tidak terbatas pada tubuh; kehidupan makhluk juga ditandai dengan penderitaan mental dan fisik. Sesungguhnya, orang yang secara fisik sehat tetapi memiliki pikiran sakit jauh lebih menderita dibandingkan orang yang memiliki tubuh yang sakit tetapi pikirannya kuat dan sehat.

Buddhisme berawal dari India kira-kira 2500 tahun yang lalu ketika Buddha Shakyamuni menyatakan permasalahan mengenai penderitaan. Buddha melihat bahwa membantu pikiran jauh lebih penting daripada tubuh, karena jika tubuh sakit dapat mencari pertolongan medis untuk meringankan penyakitnya, akan tetapi jika pikiran yang sakit, maka hanya Buddhadharma akan dapat mengurangi penderitaan mental tersebut.

Sakit fisik akan menimbulkan nyeri yang tidak lain merupakan sensasi tubuh, sedangkan sakit mental merupakan penderitaan yang menipu sensasi, membesar-besarkan masalah, dan membuat hidup kita jadi menyedihkan. Buddhadharma tidak dapat menyingkirkan sakit fisik kita. Ia bukan pematirasa. Buddhadharma membantu kita meringankan dan menjauhkan kita dari penderitaan mental. Ketika semua permasalahan mental dapat diatasi, itulah yang dinamakan sebagai pembebasan.

Menurut Buddhisme, ada tiga sebab dari penderitaan:

1. **Ketidaktahuan tanpa awal.** Agama barat berbicara mengenai awal seperti ilmu pengetahuan yang berteori tentang asal mula bumi dan alam semesta. Tetapi dimana titik awal dari lingkaran tersebut? Cobalah, maka anda tidak akan menemukannya. Demikian juga kapan awal dari penderitaan tersebut? Buddhisme mengatakan bahwa tidak ada awal dan bahwa setiap makhluk mengalami penderitaan sejak waktu tanpa awal.
2. **Siklus sebab akibat dari penderitaan.** Akibat yang kita alami sekarang berakar dari sebab sebelumnya. Demikian pula, akibat saat ini menjadi sebab untuk akibat di masa yang akan datang. Sebagaimana kita bergerak maju dalam waktu, kita tidak pernah berhenti menghasilkan sebab-sebabnya.
3. **Penderitaan.** Penderitaan umumnya muncul dari lingkungan, hubungan, dan dari gangguan emosi.

## Lingkungan

Pada tur (tour) ceramah yang terakhir, saya mendapatkan kesempatan untuk mengunjungi kota San Fransisco. Iklim disana bervariasi; kabut dan angin sepoi-sepoi, langit jernih, dan temperaturnya dapat berubah dalam detakan jantung. Hal itu tidaklah mengejutkan bagi saya bila beberapa orang menganggap San Fransisco sebagai surga di dunia, sementara bagi yang lain merupakan tempat penuh penderitaan. Selama masa kunjungan, saya semobil dengan seorang wanita yang terus menerus bersin. Saya bertanya kepadanya, "Apakah anda Sakit?" ia menjawab, "tidak, saya alergi terhadap udara." Bayangkan! Orang-orang menderita terhadap iklim, polutan dan penyakit yang dibawa oleh udara bahkan dari mikroba yang ditemukan di makanan. Sesungguhnya, lingkungan dapat menjadi penderitaan yang sangat besar.

## Hubungan

Hubungan sering menyebabkan penderitaan. Akan tetapi siapa yang bertanggung jawab atas penderitaan tersebut? Kebanyakan orang berpikir bahwa musuh adalah sumber penderitaan. Ini sebenarnya bukan masalah karena sering kali kita menemukan seorang berandalan yang merupakan salah seorang anggota keluarga kita, dapat menjadi teman dekat atau kolega yang profesional. Berikut ini adalah contoh untuk yang kedua. Setelah saya memberikan ceramah di Universitas Stanford, saya dikelilingi oleh orang-orang terpelajar, yang menghabiskan malam tersebut dengan mengeluh tentang para terpelajar adalah orang yang berpikiran dangkal.

Idealnya, kita hendaknya saling membantu, saling mendukung, dan tidak mementingkan diri sendiri. Akan tetapi kenyataan sebaliknya mereka bahkan lebih sering mengabaikan satu sama lain daripada saling membantu. Dan intelegensi bukanlah penyelamat terhadap kedangkalan pikiran/kepicikan serta persaingan yang ada dalam sifat manusia. Apakah ada seseorang yang tidak pernah menempatkan dirinya sendiri berlawanan dengan yang lain? Jawabnya adalah tidak.

## Gangguan Emosi

Kita kebanyakan merasa terganggu oleh musuh kita - di dalam pikiran kita sendiri. Pikiran, perasaan, perilaku dan persepsi berubah secara konstan. Kita dapat berubah dari kesombongan menjadi penyesalan, dari kegembiraan menjadi kesedihan, dari kebencian menjadi cinta, dalam hitungan detik. Ketika waktu berlalu, sudut pandang kitapun berubah, sehingga kita melihat sesuatu yang lama dengan cara yang benar-benar baru.



Ketika kita terjebak dalam gangguan pikiran dan perasaan, kita merasakan konflik dan tidak memiliki kekuatan untuk membuat keputusan. Kita mengkhawatirkan untung-rugi, benar-salah. Begitu banyak hal yang tidak dapat diputuskan dalam keadaan pikiran terganggu. Dan meskipun setiap orang menderita bila dalam keadaan ini, banyak orang tetap bersikeras menyatakan bahwa mereka tidak memiliki masalah. Beberapa bahkan membuang jauh keinginan marahnya dan berusaha bekerja dengan kegembiraan untuk membuktikan kepada anda bahwa mereka tidak memiliki masalah.

Suatu kali saya pernah menanyakan secara langsung kepada seseorang mengapa ia mempunyai banyak gangguan. “itu bukan saya!” teriaknya, “Orang-orang jahatlah yang membuat saya begitu menderita.” Kenyataannya, kebanyakan dari permasalahannya dibuat oleh dirinya sendiri.

Baru-baru ini, saya pernah semobil dengan empat orang yang terlibat dalam sebuah diskusi yang memanas. Salah seorang dari mereka mengatakan kepada saya, “maaf kami sudah berdebat Sefu.” Saya menjawab, “anda yang berdebat; itu bukan masalah saya.” Saya mendengar apa yang mereka katakan tetapi saya memilih untuk tidak terlibat atau terpengaruh oleh percakapan mereka. Pagi berikutnya, salah seorang dari keempat orang tersebut berkata, “Saya tidak tahan mendengar orang berdebat. Pernyataan tersebut menyedihkan”. Apakah anda mengerti? Gangguan yang dirasakannya sebenarnya berakar dari ketidaktoleransinya sendiri.

### Teropong Buddhisme

*Menurut Buddhisme, gangguan mental dapat datang dalam bentuk keserakahan, kemarahan, ketidaktahuan, kesombongan, atau keraguan.* Kapanpun anda merasa tertekan, analisislah sifat dari gangguan tersebut maka intensitas gangguan tersebut akan berangsur-angsur berkurang. Sebagai contoh, ketika anda tertekan karena keserakahan, anda dapat merefleksikan, “Ah, ada keserakahan yang muncul lagi; saya benar-benar mempunyai nafsu keinginan yang kuat!” bersikaplah obyektif dan jangan menilai-nilai, maka gangguan keserakahan tersebut otomatis akan berangsur-angsur berkurang. Sama halnya, ketika anda menderita karena kemarahan: “ Mengapa saya begitu marah?” dengan cara ini baik rasa tertekan dan kemarahan akan dapat di atasi. Lihatlah ke dalam diri anda. Anda tidak perlu menganalisa masalahnya, cukup dengan memeriksa pikiran anda sendiri. Ketika anda melakukan sesuatu yang bodoh dan merasa menderita karenanya, biarkan anda melihat sendiri tindakan tersebut, dan kemudian merefleksikan, “Saya telah melakukan sesuatu yang bodoh.” Hanya dengan menerima kelemahan dalam situasi itu akan dapat meringankan gangguan dan penderitaan anda. Anda hendaknya merefleksi dengan cara yang sama terhadap penderitaan yang disebabkan oleh kesombongan. Hanya dengan memperhatikan kesombongan tersebut akan membantu anda mengatasi perasaan sombong dan membenarkan diri sendiri.

*Keraguan* juga dapat menimbulkan penderitaan. Keraguan akan mencegah anda untuk dapat membuat keputusan. Bila demikian maka ia akan mematikan kemampuan anda untuk mempercayai diri sendiri dan orang lain. Jika anda mengetahui bahwa anda menderita karena keraguan, buatlah alasan sebagai berikut: “Saya ingin menyelesaikan tugas, oleh karena itu, saya lebih baik mempercayai bahwa saya mempunyai kemampuan untuk melakukannya dan itulah hal yang harus dilakukan.” Jika anda membiarkan diri anda mempercayai alasan ini, maka anda akan dapat menyelesaikan apa yang seharusnya anda kerjakan.

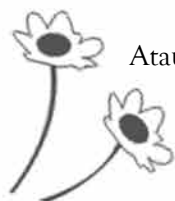
Keraguan dapat mengganggu dan merusak kehidupan kita. Bayangkan seorang laki-laki yang memutuskan untuk menikah akan tetapi ia ragu. Ia khawatir jika pernikahannya akan berakhir dengan perceraian, atau pengantin perempuan meninggalkannya, atau ia berbohong dan mengambil keuntungan darinya. Jika ia tidak memeriksa keraguannya, maka ia akan menderita dalam perkawinan tersebut. Bahkan jika pasangan tersebut tidak mempunyai sebab nyata untuk berpisah, keraguan dapat menjadi alasan dan menyebabkan permasalahan dalam pernikahan tersebut. Jika anda memiliki keraguan seperti itu, katakanlah kepada diri anda sendiri: “jika saya benar-benar memiliki begitu banyak keraguan, maka bodohlah bagi saya untuk menikah. Jika saya ingin menikah, saya harus menerima dan mempercayai pasangan saya.” Jika anda tidak dapat melepaskan minimal beberapa dari keraguan tersebut, akan lebih baik anda tetap sendiri.

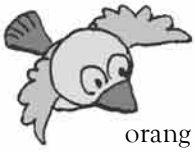
Adakah orang yang tidak pernah ragu? Saya belum pernah bertemu dengan orang tersebut.

### Buddhisme menjelaskan lima penyebab umum dari gangguan mental:

#### 1. Mencapai tujuan tanpa mempertimbangkan kekuatan dan kelemahan anda.

‘Mungkin anda tidak peduli dengan kekuatan yang anda miliki dan tidak pernah puas dengan usaha anda. Atau ketika menghadapi sebuah situasi yang berada di luar kendali anda. Anda telah menyebabkan penderitaan pada diri anda sendiri dengan keinginan untuk melawan keadaan tersebut. Sebagai contoh, banyak orang terutama anak muda, percaya bahwa potensi yang dimilikinya tidak terbatas. Apa yang dapat dilakukan





orang lain, mereka pun mempercayai bahwa mereka dapat melakukannya. Ketika kondisi yang berlawanan terjadi, mereka merasa bersalah dan bersikeras bukan berusaha mengerti dengan kondisi mereka.

## 2. Mengembangkan keinginan.

Orang-orang yang menderita karena gangguan ini hendaknya melihat kemampuan, keberhasilan atau miliknya sebagai suatu yang besar. Orang seperti ini ingin memperluas pengaruhnya melebihi keterbatasannya. Beberapa dari mereka berjuang untuk memperoleh popularitas agar dunia melihat nama mereka. Yang lain menggunakan kekuatan untuk menaklukkan orang yang bertentangan dengan mereka. Kekuatan perlawanan ini dapat terjadi antar bangsa, dalam keluarga atau teman; satu bangsa ingin menguasai yang lain; seorang istri ingin menaklukkan suami, atau sebaliknya. Keinginan untuk menaklukkan yang lain, atau dalam kehidupan berkeluarga, merupakan gangguan mental.

## 3. Kesombongan atas pencapaian.

Kesombongan dan kepuasan diri akan menyebabkan kekasaran dan tidak menghormati orang lain. Orang yang arogan percaya bahwa ia mempunyai hak untuk melukai orang lain atau menyingkirkannya tanpa alasan.

## 4. Putus asa karena gagal mencapai tujuan.

Ketika anda patah semangat, kehilangan kepercayaan diri, dan menyalahkan orang lain atas kegagalan anda, itu berarti anda putus asa.

## 5. Perasaan tidak aman karena keraguan.

Kepercayaan anda akan menguap bila pikiran dipenuhi gelembung keraguan.

Saya bukan seorang psikiater. Saya bukanlah seorang ahli penyakit mental. Saya hanya mengetahui sudut pandang Buddhis yang membagi permasalahan mental menjadi 'Lima Kategori' seperti yang dijelaskan di atas. Kelima gangguan tersebut pada gilirannya dapat menimbulkan banyak permasalahan mental. Perhatikanlah bahwa Buddhisme tidak membahas penyebab atau patologi dari elemen tertentu yang menyebabkan tekanan mental seseorang. Buddhisme hanya berhubungan dengan pengakuan dan bagaimana mengatasi gangguan mental tersebut.

Sekarang bagaimana kita dapat menyeimbangkan pikiran dan menyembuhkan penyakit ini?

Orang-orang sering berkonfrontasi dengan gangguan mentalnya melalui metode yang tidak efektif. Mereka menolak gangguan tersebut dan bersikeras mengatakan, "Saya tidak sakit. Saya tidak punya masalah. Tidak ada yang salah dengan Saya!" hal ini hanya akan membuat masalah menjadi lebih buruk bagi penderitanya.

Psikiater dan psikolog menggunakan terapi pembicaraan yang berdasarkan pandangan terang untuk menganalisa dan menjelaskan permasalahan pasiennya. Meskipun tujuan dari terapi ini adalah untuk menolong pasien mencapai realisasinya, Buddhisme memandang metode ini hanya bersifat temporer dan tidak lengkap. Dokter hanya dapat menemukan bagian dari permasalahan, sehingga pasien tidak pernah melihat gambaran yang utuh dari penyakitnya. Permasalahan sering terjadi lagi setelah melakukan konseling yang panjang. Terkadang pasien menjalani terapi yang lambat selama sepuluh atau dua puluh tahun. Hal ini cukup untuk membuat dokternya sakit.

Metode penyembuhan Buddhis dapat membaginya ke dalam dua kategori besar, yaitu: 'Perubahan Konsep' dan 'Metode Praktek.'

## Perubahan Konsep

1. **Konsep sebab akibat.** Umat Buddha percaya bahwa ada kehidupan sebelum kehidupan ini, demikian pula kehidupan sebelumnya, serta kehidupan lampau yang tak terhitung. Banyak dari apa yang kita alami saat ini terasa tidak adil, tetapi itu hanyalah akibat dari tindakan kita di masa lampau. Keinginan kita untuk menerima apa yang terjadi, baik atau buruk, tergantung pada keinginan kita untuk menerima konsep sebab dan akibat. Tidak peduli apa yang kita lakukan, tindakan kita mempunyai akibat.
2. **Konsep sebab dan kondisi.** Semua fenomena muncul dan berlalu karena akumulasi dan interaksi dari kondisi yang berbeda. Sebab bunga adalah biji, akan tetapi tanah, air, dan matahari haruslah ada agar tanaman tersebut tumbuh. Waktu, tercabut atau kekurangan air atau matahari akan menyebabkan tanaman tersebut layu dan mati.

Chan menekankan pentingnya keyakinan pada Dharma. Ajaran ini meyakinkan kita bahwa setiap orang mempunyai sifat Buddha dan setiap orang dapat mencapai Kebuddhaan. Setiap orang yang memiliki keyakinan dan mempraktikkan Dharma ajaran Buddha, maka ia dapat menjadi seorang Buddha.



Orang-orang biasanya berharap yang lain mengasihi dirinya tetapi mereka jarang ingat bahwa mereka harus melaksanakan welas asih ini terhadap yang lain. Ketika mereka melakukan kesalahan mereka berharap untuk dimaafkan. “jangan ukur saya dengan standar orang suci!” teriaknya. Akan tetapi jika mereka melihat kesalahan orang lain, dengan cepat akan mengatakan: “anda tidak kompeten. Mengapa tidak melakukan dengan benar?”

Anda dapat mengembangkan dan melatih semangat welas asih dengan mengamati ‘Empat Kriteria’ di bawah ini secara aktif:

- Pahami konflik dan tumbuhkan harmoni dalam diri.
- Bersimpatilah terhadap kekurangan orang lain.
- Maafkan kesalahan orang lain.
- Peduli atas penderitaan orang lain.



Kriteria pertama sangatlah penting. Agar dapat merasa damai dalam diri sendiri, anda harus mengembangkan dan mempertahankan pikiran yang damai dan tenang. Anda dapat menumbuhkan ketenangan dan kedamaian dalam diri dengan mengingat konsep sebab akibat, sebab dan penyebabnya. Jika anda mengamati bahwa tindakan anda mempunyai akibat, dan bahwa situasi ini akan menjadi penyebab yang disebabkan oleh karma anda sendiri, maka anda akan menjadi lebih berwelas asih, simpati, pemaaf, dan peduli dengan yang lain.

## Metode Praktek

1. **Melatih kesadaran terhadap Buddha melalui pelafalan nama Buddha.** Ada dua alasan terhadap praktik ini. Pertama, melafalkan nama Buddha agar terlahir di Tanah Suci yang memberikan harapan untuk masa depan, dan sebagai akibatnya akan mempermudah anda untuk melepas. Kedua, melafalkan nama Buddha dapat meringankan masalah mental anda. Ketika anda menemukan diri anda sendiri tidak seimbang, anda dapat menyingkirkan kemarahan, keraguan, atau gangguan mental lainnya dengan berkonsentrasi pada nama Buddha. Saya sering mengatakan: **“Kapanpun anda ingin meneriaki seseorang, lafalkanlah nama Amitabha dan biarkan itu menjadi masalah Buddha!”**
2. **Meditasi.** Meditasi duduk dapat mengumpulkan pikiran yang terpecah-pecah dan menstabilkan gangguan mental. Ada banyak metode meditasi dan banyak tingkat pencapaian, yang akan dijelaskan selanjutnya (*di edisi Majalah Harmoni berikutnya*). Pada titik ini, dapat saya sederhanakan dengan memberikan anda penjelasan mengenai tahap selanjutnya yang dapat anda alami dari meditasi, seperti: tahap Samadhi dan tanpa pikiran.

Ketika anda mencapai tahap *Samadhi*, anda mencapai titik dimana tidak ada pikiran yang berkeliaran. Dalam *Samadhi* tidak ada orang ataupun masalah yang mengganggu anda. Dari *Samadhi*, anda dapat mengembangkan ‘Kebijaksanaan tanpa diri.’ Inilah pencerahan Chan. Mencapai pencerahan berarti melihat ke dalam sifat diri sendiri dan bebas dari gangguan maupun penyakit mental. Pada titik ketika anda berada dalam kondisi ini dan tidak kembali, anda telah merealisasikan “Pencerahan yang besar.” Realisasi singkatnya disebut “Pencerahan kecil.” Permasalahan lama anda mungkin akan muncul setelah anda mencapai pencerahan kecil, akan tetapi anda akan mengetahui bagaimana berhubungan dengan mereka. Akhirnya, anda hendaknya tidak mengingat pencerahan besar maupun pencerahan kecil tersebut, terus bermeditasi adalah sangat penting dan merupakan langkah besar menuju pembebasan.



# Givenchy

ITC Mangga Dua  
Lt. IV Blok D No. 65  
Jl. Mangga Dua Raya  
Jakarta 14430

Telp. (+62 21) 6126550

# Menyadarkan Anak Yang Durhaka

Firmawan Lin



## Orang Tua adalah segalanya

Pada suatu hari di negeri **China**, seorang **Bupati** sedang berada di balai sidang untuk menyelesaikan sebuah perkara. Penggugat adalah **seorang wanita tua**, dan yang digugat adalah anak laki-lakinya sendiri. Wanita itu mengadukan anak laki-lakinya yang **tidak mau memeliharanya**, bahkan menelatarkan hidupnya.

Setelah mendengarkan penjelasan dari kedua belah pihak, pak bupati memerintahkan sipemuda setiap bulan harus memberikan beras kepada **ibunya sebanyak 30 liter**. Namum si anak laki-lakinya merasa keberatan karena menurutnya **tanggung jawab seorang ibu adalah untuk membesarkan anaknya, tetapi seorang anak tidak bertanggung jawab, untuk memberi makan dan merawat ibunya**. Bupati marah sekali mendengar pendapat pemuda itu dan memerintahkan pengawalnya untuk menangkap pemuda itu, dan menjebloskan kedalam penjara, salah seorang pengunjung yang menyaksikan jalannya pengadilan itu dengan seksama adalah Ibu Qian liu.

Ketika didengarnya keputusan bupati untuk memasukan anak itu ke dalam penjara. Ia merasa keputusan ini kurang tepat dan tidak bijaksana. **Ibu Qian liu** berpikir, jika sipemuda di jebloskan ke penjara, wanita itu akan semakin tidak diperhatikan lagi. Karena itu ia berkata kepada pak Bupati.

"Pak bupati, dapatkah hukumannya di ganti?"

Pak bupati balik bertanya, "mengapa?"

Ibu Qian liu menjawab, "Karena ada hukuman yang lebih tepat dan bijaksana!"



Semua yang hadir di sidang pengadilan itu jadi penasaran, apa sebenarnya **hukuman yang terbaik untuk pemuda durhaka itu**, yang sedang hendak diusulkan oleh ibu Qian liu. Pak Bupati dengan tidak kalah penasarannya bertanya kepada ibu Qian liu:

"Menurut ibu, hukuman seperti apa yang tepat dan lebih bijaksana?"

Ibu Qian liu berpaling kepada wanita tua itu dan bertanya, "ketika anak laki-laki ini lahir, berapa beratnya?"

Wanita tua itu menjawab, "Tiga setengah kilogram"

Ibu Qian liu berkata, "anak adalah darah daging ibu. selama sembilan bulan lebih berada dalam kandungan ibu, kalau anak itu tidak mau memelihara dan merawat ibunya, dagingnya harus diambil tiga setengah kilogram".

Ketika Bupati mendengar perkataan ibu Qian liu, dia langsung mengerti apa maksud ibu Qian liu yang sesungguhnya. Segera diperintahkannya para pengawalnya untuk menahan sipemuda di lantai, dan menggunakan golok yang sangat tajam untuk memotong daging si pemuda sebanyak **tiga setengah kilogram**. Potongan tiga setengah kilogram itu harus merupakan kumpulan potongan dari semua anggota tubuh pemuda tersebut. Pemuda itu mulai **membayangkan** jika tangan, kaki, perut, leher, punggung, dan setiap anggota tubuhnya diambil sebagian dagingnya, pasti sakit sekali. Karena itu ketika si pemuda melihat para pengawal hendak melaksanakan hukuman itu, segera dia berteriak-teriak ketakutan.

"Bapak Bupati, ampuni saya, ampuni saya, saya mengaku salah!"

Bupati bertanya padanya, "Kamu masih berani tidak menghormati, tidak memelihara, dan tidak mau merawat ibu kandungmu sendiri?"

Pemuda itu berkata, "tidak berani lagi, pak saya jamin ibu saya akan makan enak, memakai baju yang layak, dan menikmati hari tuanya dengan baik."

Pak bupati berkata tegas, "Baiklah, karena kamu berjanji untuk berubah, saya akan melepaskanmu, tetapi kalau sampai saya mendengar lagi kamu tidak mau memelihara dan merawat ibumu, saya akan segera memotong-motong dagingmu!"

Pemuda itu berkata sekali lagi, "Cukup, saya sadar, saya harus memelihara ibu saya!"

## Pesan Hikmat:

Pak bupati adalah orang yang baik, tetapi hukuman yang hendak dijatuhkannya akan berakibat yang lebih buruk lagi bagi wanita tua itu. Kalau anaknya dimasukkan kedalam penjara. Ibunya akan semakin terlantar. Ibu Qian liu memberikan jalan keluar, menggantikan hukuman dengan himbuan untuk memotong daging sipemuda itu. Hukuman ini membuat si pemuda ketakutan dan berjanji mengubah perilakunya terhadap ibunya.

Seseorang bisa ada didunia ini karena di lahirkan oleh seorang ibu. Sudah sepatutnya anak menghormati, memelihara, serta merawat orang tua terutama saat mereka memerlukan, apalagi ada nasihat bijak berkata:

**"HORMATILAH AYAH DAN IBUMU KARENA MEREKA ADALAH BUDDHA HIDUP, MENGHORMATI YANG PATUT DIHORMATI ITULAH BERKAH UTAMA"**

<http://buddhistzone.com/story/kisah-nyata/07-10-2010/menyadarkan-anak-yang-durhaka>



# 10 Penyakit Akibat Seks Bebas

Melakukan seks bebas selain bisa mengakibatkan kehamilan diluar nikah, beresiko juga tertular penyakit kelamin yang sangat mengerikan. Penyakit-penyakit yang sering muncul tersebut bisa mengakibatkan penderitaan seumur hidup hingga kematian yang mengenaskan. Seks bebas yang dilakukan berganti pasangan menurut Centers for Diseases Control and Prevention di Atlanta menyebutkan, ada 10 penyakit menular lewat seks. Berikut 10 penyakit yang kerap diderita bagi para "penganut" seks bebas dan sering gonta ganti pasangan. artikel ini bertujuan untuk memberitahu kepada sahabat anehdidunia.blogspot.com untuk mengerti akan bahaya seks bebas, so jauhilah.

## 1. Herpes Genital

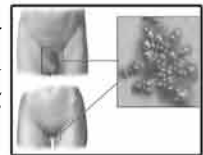


Hampir 31 juta orang Amerika, satu per enam jumlah penduduk Amerika-pernah menderita herpes genital. Herpes, yang disebabkan oleh virus herpes simplex tipe 2, adalah infeksi seumur hidup yang menyebabkan lecet-lecet pada alat kelamin yang biasanya datang dan pergi. <http://anehdidunia.blogspot.com>

Ada pria yang tidak menunjukkan gejala apa pun, tetapi mereka tetap bisa menulari orang lain. Acydovir (Zovirox), sebuah obat yang diresepkan, dapat meringankan gejala-gejalanya, tetapi tidak menyembuhkan. Lecet-lecet karena herpes tersebut bisa meningkatkan risiko tertular AIDS melalui luka di darah.

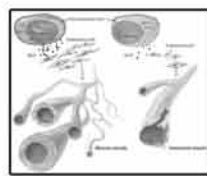
## 2. Sifilis (Penyakit Raja Singa)

Juga dikenal dengan nama Great Imitator karena gejala-gejala awalnya mirip dengan gejala-gejala sejumlah penyakit lain. Sifilis sering dimulai dengan lecet yang tidak terasa sakit pada penis atau bagian kemaluan lain dan berkembang dalam tiga tahap yang dapat berlangsung lebih dari 30 tahun. <http://anehdidunia.blogspot.com>



Secara umum Sahabat anehdidunia.blogspot.com, penyakit ini dapat membuat orang yang telah berumur sangat menderita, karena dapat mengundang penyakit jantung, kerusakan otak, dan kebutaan. Apabila tidak diobati, penyakit ini juga dapat menyebabkan kematian. Kira-kira 120.000 orang di AS tertular sifilis tiap tahun.

## 3. Gonore (Kencing Nanah)



antibiotika.

Penyakit ini telah dikenal sejak dahulu, menyerang sekitar 1,5 juta orang Amerika, baik pria maupun wanita, setiap tahun. Meskipun sering tanpa gejala, infeksi bakteri ini dapat menyebabkan rasa sakit saat buang air kecil dan mengeluarkan nanah setelah dua hingga sepuluh hari. Kalau tidak diobati, penyakit ini dapat berkembang menjadi artritis, lepuh-lepuh pada kulit, dan infeksi pada jantung atau otak. Gonore dapat disembuhkan dengan

## 4. Klamidia

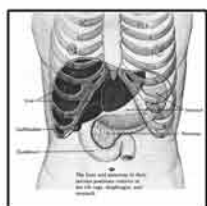
Kondisi ini mempunyai gejala mirip gonore, walaupun bisa juga muncul tanpa gejala. Di Amerika, klamidia termasuk penyakit yang paling mudah diobati, tetapi mudah juga menginfeksi, yaitu sekitar 4 juta orang setiap tahun. Penyakit ini dapat menyebabkan artritis parah dan kemandulan pada pria. Seperti sifilis dan gonore, penderitanya dapat disembuhkan dengan antibiotika. <http://anehdidunia.com>



## 5. Jengger Ayam atau Kutil di kelamin (Genital wart)

Di Amerika, kasus kutil pada alat kelamin ini mencapai 1 juta setiap tahunnya. STD ini disebabkan oleh sejenis virus papiloma, yang terkait dengan kanker penis serta anus. Obatnya tidak ada, walaupun kutil yang terjadi dapat dihilangkan melalui operasi atau dibakar, atau dibekukan. Akan tetapi setelah itu gejala yang sama dapat datang kembali.

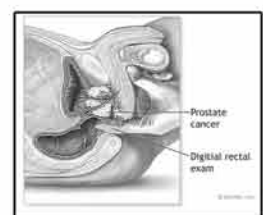
## 6. Hepatitis B



Penyakit ini dapat berlanjut ke sirosis hati atau kanker hati. Setiap tahun kasus yang dilaporkan mencapai 200.000, walaupun ini satu-satunya STD yang dapat dicegah melalui vaksinasi.

## 7. Kanker prostat

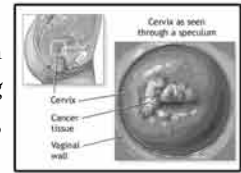
Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Karin Rosenblatt dari University of Illinois, diketahui bahwa dari 753 pria yang disurvei, terdapat hubungan antara kanker prostat dan banyaknya berhubungan seksual dengan beberapa orang. Pria yang sering melakukan seks dengan banyak wanita berisiko 2 kali lipat terkena kanker prostat.



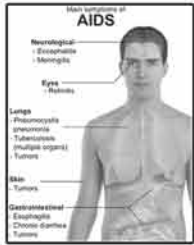


## 8. Kanker Serviks (leher rahim)

Hampir 95 persen kanker serviks disebabkan oleh Human Papiloma Virus (HPV), dan 33 persen wanita dilaporkan punya virus tersebut, Sahabat anehdidunia.blogspot.com yang menyebabkan adanya sakit di leher rahim. Virus ini bisa menular lewat hubungan seksual, dan laki-laki pun bisa tertular oleh virus ini.



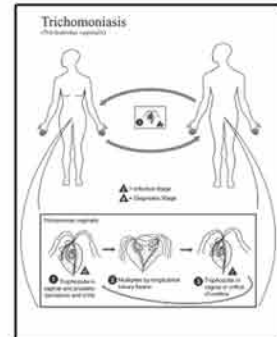
## 9. HIV/AIDS



Pertama kali ditemukan pada tahun 1984. AIDS adalah penyakit penyebab kematian ke-6 di dunia, baik bagi wanita maupun pria. Virus yang menyerang kekebalan tubuh ini bisa menular melalui darah dan sperma pada saat berhubungan seksual. Hingga kini vaksinnnya masih dikembangkan namun belum terbukti ampuh mencegah penularannya.

## 10. Trichomoniasis

Bisa menyebabkan daerah di sekitar vagina menjadi berbuih atau berbusa. Ada juga yang tidak mengalami gejala apapun. Penyakit ini bisa menyebabkan bayi terlahir prematur jika sang ibu menderita penyakit ini saat hamil. <http://anehdidunia.com>



Sangat penting mengetahui bahwa hubungan seksual bukan hanya sekedar hubungan intim. Kontak seksual seperti ciuman, oral seks dan penggunaan alat bantu seks seperti vibrator juga berisiko menularkan virus.

Cara untuk mencegah penyebaran 10 penyakit kelamin akibat Seks Bebas adalah dengan berhubungan seks dengan satu pasangan (suami/istri). Disarankan juga menggunakan kondom untuk meminimalisir penularan penyakit. Tapi yang terpenting jangan melakukan seks bebas diluar nikah.

**Perselingkuhan, Perzinaan & Seksual Sesat**, selain mengakibatkan penyakit kelamin dan kerusakan tubuh. Juga menimbulkan berbagi penyakit sosial lainnya, yaitu:

1. Bila anda terserang penyakit kotor, maka merusak fisik anak yang di lahirkan. Mencemari mental anak yang dilahirkan. Selain itu, jodoh mau mendapatkan anak yang baik dan berbakti menjadi rusak berganti mendapatkan anak liar, jahat dan durhaka kelak terhadap orang tuanya, atau menjadi sampah masyarakat saat dewasanya.
2. Selingkuh, zina, dan seksual sesat merusak moralitas, mentalitas dan spiritualitas anda sendiri dan menodai kesucian diri anda sendiri.
3. Merusak rejeki, jodoh dan masa depan yang baik, merusak kehidupan selanjutnya. Karena selingkuh, zina, dan seksual sesat membawa sebab akibat buruk, sekarang telah gagal jadi orang, kelak sulit jadi orang lagi. Umumnya masuk ke tiga alam celaka (alam binatang, alam setan kelaparan, dan alam neraka).
4. Merusak atau meredupkan bintang terang (aura tubuh), berganti menjadi bintang gelap yang membawa nasib buruk dan sial.
5. Selingkuh, zina dan seksual sesat yang sering dilakukan berakibat merendahkan harkat diri dan menghancurkan martabat kepribadian bersusila.

Perlu diketahui perilaku selingkuh, zina atau seksual sesat dirasakan enaknyanya sesaat tapi penderitaannya berkepanjangan, untuk itu hindarilah dan berhentilah. Bila belum lakukan jangan lakukan.

# In Plus

## Lt. 3 Blok A/BA 12

## Pasar Pagi Mangga Dua

## Telp. (+6221) 6286442 - 6251776



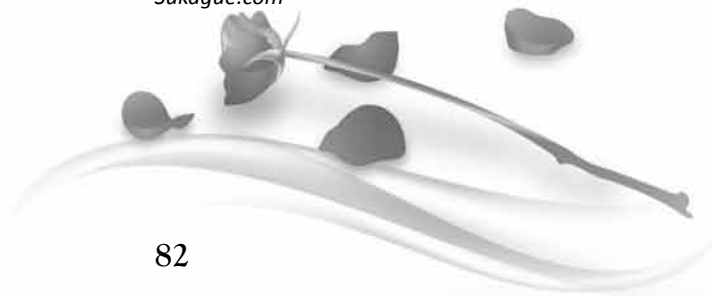
# 17 Fakta Unik Tentang Valentine

Reyhan Zakaria

## Menjelang Valentine Days, ada beberapa fakta unik hari Valentine

1. Apakah Anda tahu bahwa asal usul hari Valentine tidak hanya satu? Salah satu yang paling terkenal di ilhami dari nama Valentine / Valentinus seorang saint Romawi yang dihukum mati pada 14 Februari 270 sebelum Masehi. St Valentine dibunuh karena ia diam-diam menikah yang merupakan larangan dari kaisar Romawi pada saat itu. Kaisar melarang perkawinan setelah para lelaki Romawi menolak wajib militer dan lebih senang tinggal di rumah dengan istri mereka.
2. Apakah Anda tahu Nama Valentine berasal dari kata Latin yang berarti keberanian?
3. Apakah Anda tahu bahwa orang-orang telah mengirim ayat-ayat cinta untuk orang yang mereka cintai pada hari Valentine sejak lama dimulai pada Abad Pertengahan? Sebuah kartu ucapan hari Valentine tertua dikirim pada tahun 1400-an, dan saat ini disimpan di museum London Inggris. Kartu tersebut dikirim oleh Duke of Orleans kepada istrinya di Perancis. Duke saat itu dalam keadaan dipenjara di Menara London.
4. Tahukah Anda bahwa warga Amerika ternyata menjadi pengirim kartu ucapan terbanyak dalam hari Valentine? Mereka mengirim lebih dari 180 juta kartu Valentine !
5. Tahukah Anda bahwa kartu ucapan Valentine mulai aktif terkirim di Amerika dimulai dari tahun 1700?
6. Tahukah Anda Kartu ucapan Valentine di Amerika pertama kali dibuat oleh Esther Howland? Ia hidup di Massachusetts pada tahun 1840 dan menjual seharga \$ 35 per kartu.
7. Apakah Anda tahu bahwa 65 persen rumah tangga di Amerika mengirim atau bertukar kartu ucapan Valentine?
8. Apakah Anda tahu Hallmark sebuah perusahaan memproduksi lebih dari 1.300 ragam jenis kartu hari Valentine yang berbeda?
9. Tahukah Anda 14 Februari adalah hari libur kedua yang paling populer setelah Natal di Amerika?
10. Apakah Anda tahu bahwa seorang pria Amerika menghabiskan rata-rata \$ 156,22 untuk membeli hadiah pada hari Valentine baik itu bunga, kartu ucapan dan hadiah lainnya? Sementara seorang wanita hanya menghabiskan \$ 85,08 saja.
11. Apakah Anda tahu bahwa 38 persen orang Amerika membeli coklat untuk orang yang mereka cintai pada Hari Kasih Sayang? Kotak coklat berbentuk hati pertama kali dijual pada 1868 oleh Richard Cadbury. Sedangkan penjualan coklat mulai meningkat pesat sejak akhir 1600-an.
12. Tahukah Anda sebanyak 32 persen warga Amerika membeli bunga pada Hari Valentine? Tiga perempat dari mereka adalah laki-laki.
13. Apakah Anda tahu bahwa mawar merah diyakini sebagai bunga favorit dari Dewi Cinta / Venus? Warga Amerika membeli dan mengirim lebih dari 110 juta mawar untuk hari Valentine? California adalah produsen terkemuka bunga mawar, walaupun sebagian besar yang dijual di hari Valentine diimpor dari Amerika Selatan.
14. Apakah Anda tahu bahwa satu dari 10 orang Amerika membeli perhiasan sebagai hadiah hari Valentine? Pada tahun 2005, penjualan perhiasan pada bulan Februari mencapai \$ 2,4 miliar !
15. Apakah Anda tahu bahwa pada hari Valentine, 1876, Alexander Graham Bell mendapatkan hak paten pada penemuan telepon? Dengan adanya telfon, pasangan yang berjauhanpun dapat mencurahkan kasih sayang.
16. Apakah Anda tahu bahwa hari Valentine pertama kali diumumkan dan diresmikan menjadi hari libur resmi oleh Raja Henry VIII dari Inggris pada tahun 1537?
17. Apakah Anda tahu bahwa di Kolombia, merayakan Hari Kasih Sayang pada bulan September? Dan di Brazil, mereka merayakan hari Valentine, tanggal 12 Juni?

Sukague.com -



Happy  
Valentine's  
Day

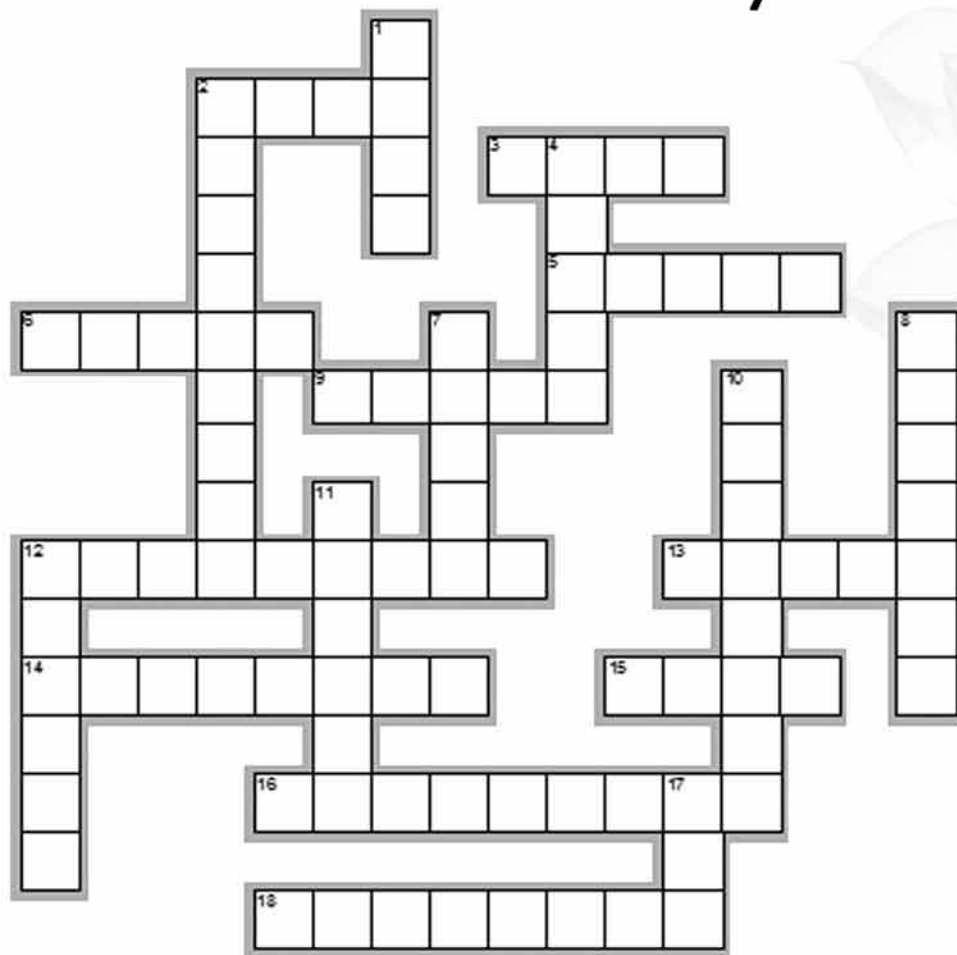
# TTS Buddhis Harmoni edisi 29/15

## Mendatar

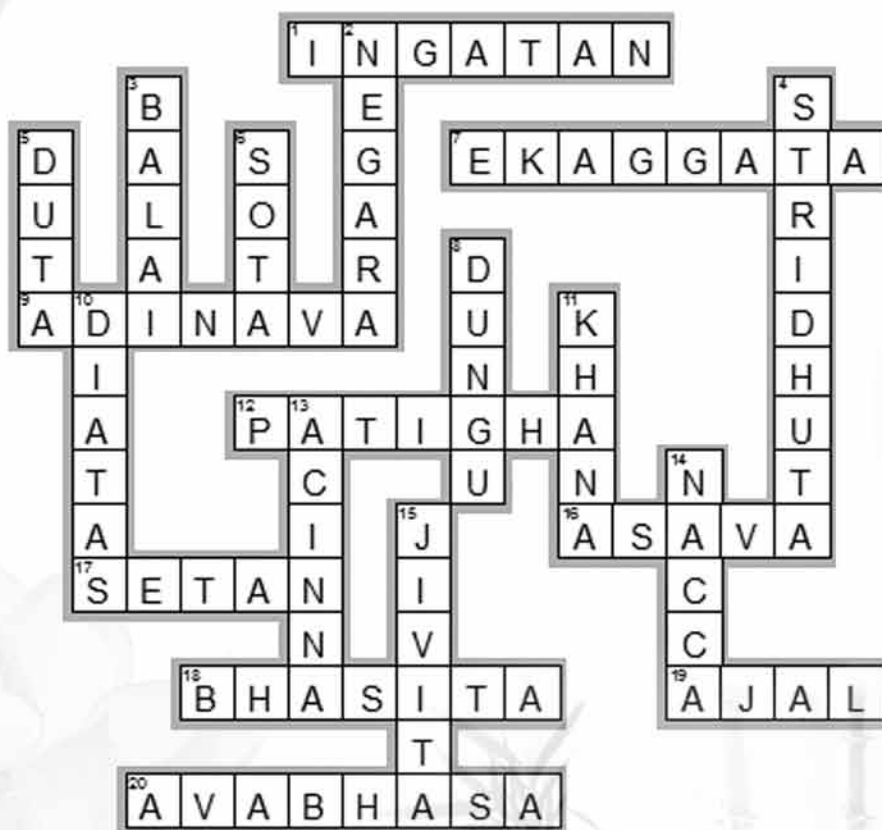
2. Yaja
3. Hetu
5. Khuddaka
6. Lohita
9. Panjang
12. Eja
13. Perumpamaan
14. Gita
15. Ninda
16. Ditthi
18. Carita

## Menurun

1. Kesederhanaan
2. Manasikara
4. Kebahagiaan
7. Usaha
8. Makanan
10. Nikaya
11. Kehidupan
12. Phassa
17. Umur



## Jawaban TTS Buddhis Harmoni edisi 28/14



## Nama Harum Pelindung Dharma

Anita Hasan	Sui Cin Lee
Charles Lie	Tio Lina
Grayson Lie	Y. T. Mac
Husein Alidjurnawan	Alm. Widjaja Simbara
Julimeina Lie	陈存福 (往生者)
Kevin Lie	陈忠斌 (往生者)
Paul Mac	

## Nama Harum Penyantun Dana

Adrian Wijaya	Josephine Shinta W. H
Angelia Wijaya	Juliani Citra
Anggraini Mashuri	Jurianto Wirana
Benny Tjokro	Judo Erna Samudra
Benny Wibowo	Kel. Christiono Tjia
Binawan Tandanu	Kel. David Widjaja
Budi Santoso	Kel. Hartono
Budiman Kornelius	Kel. Joni Lee
Carryn. N	Kel. Lie Gek Tjoe
Dannie. S	Kel. Liem Vincent Wijaya
Deling	Kel. Teddy Halim
Deny	Khoe Sioe Tin
Denny Setiawan	Lilis Wijaya
Dhamma Viriya	Lim Song Lung
Dheawanda Wijaya	Linda
Dharma Putra Nanda	Linawati
Djieky Tantono	Liana Dewi Lie
Eddy Iskandar	Lui Saw Kian
Effendi	Luyanto Setiawan
Eka Surya Kurniawan	Martin Hadianto Ali Warga
Elisan Kurniati	Medi Ruhyat Sujana
E. Setiawan	Melinda Indajang
Enzie R	Mery
Felianna	Mimie
Ferry Diana	Nanda
Gunawan Ingkokusumo	Nelly Wu
Giok Cin	Nurlela
Goei Lie Kaw Meng	Oei Cipta Wijaya

Peter Christian Tanusy
Pheng Chi Mei
Phie Vonni
Pijen Ramli
Sakyaputra. S
Setiawan
Silvi
Simananda. DA
Sugianto
Sulman
Sumadi
Sunarto Gunawan
Sutifa Maulana
Susan Indrawati
Tammy Teesha
Tan Phek Wan
Teoh Friska
Then Ban Pin
Thinny Sumarto
Tio Kim Sing
Vihara Indraloka Semarang
Vihara Hok Tek Bio Salatiga
Welly Koeshadi Sutanto
Wenny
Widia
Winson Sutanto
Wiseli
Yuliana Dai

## Nama Harum Donatur

Albert Gozali	Kel. Watla Awi
Ani Anita	Liem Akie
Audrey Faustine Wu	Lindawaty
Aurellia Gozali	Lydia Simbara
Aurelia Faustine Wu	Michelle Xiafu
Claudio Gozali	Ngo Guan Wie
Goh Kim Sun	Orchird Butik
Goh Kim Yie	PT. Asia Truck Pratama
Goh Soe Giok	Roby, Dewi. M & Wanda. A
Goh Soe Ngo	Steven Fuser
Goh Suk Lie	Suhardi
Hasyim Ujang	Susanto Ujang
Ho Chiau Ken	Takwin Jono & Jenna
Huang Cien Nan	Teng Se Na
Iskandar	Tjinla Awi
Jafar Ng & Emah	Tjoa Lie Na
Jennifer Ng	Tjoe Cin Mei
Jocelyn Luhur	Tjoe Cin Ni
Juliana Simbara	Tjoe Cin San
Kel. Agus Triono	Tjoe Kim Tjoe
Kel. Andrias Saputra	Vanessa Gozali
Kel. Eddy Sumarto	Vincent Austine Wu
Kel. Gunawan	Wihardi
Kel. Herman Tantono	William Simbara
Kel. Hiangni Awi	Williana Tan
Kel. Indra Lenggana	Wilson Tan
Kel. Indra Saputra	Winston Tan
Kel. Kok Jin	Zacharine Fortuna Luhur
Kel. Kok Siang	Almh. Ango
Kel. Kok Wie	Almh. Cang Yek Hao
Kel. Leo Chandra	Alm. Irsan Sarimin
Kel. Luna Halim	Almh. Lim A Lien
Kel. Ngong Ba	Almh. Melina
Kel. Riamco	Alm. Sugiatto
Kel. Samiran	Alm. Sukandar
Kel. Sintra Wong	Alm. Suleman
Kel. Triyono	Alm. Tan Kiat Seng

Majalah Harmoni dicetak sebanyak 10.000 eksemplar dan didistribusikan secara gratis ke segenap penjurur, untuk memberikan manfaat dan sukacita kepada seluruh umat Buddha pada khususnya, dan kepada masyarakat luas pada umumnya. Demi masa depan dan kelangsungan hidup serta tuntutan profesionalisme akan kualitas dan kuantitas Majalah Harmoni untuk edisi-edisi berikutnya, kami menghimbau dan mengetuk para dermawan, donatur serta para umat Buddha, agar dapat berdana secara rutin dan berkesinambungan ke rekening:  
**BCA KCP Fatmawati No. a/c.: 071-3022-249**  
**a/n. "Majalah Harmoni".**

Kami segenap pengurus Majalah Harmoni mengucapkan banyak terima kasih atas kebajikan dan dana yang telah diberikan. Semoga kita semua maju dalam Buddha Dharma, Svaha.

**Mohon maaf apabila terdapat kesalahan dalam penulisan Nama Harum Pelindung Dharma, Nama Harum Penyantun Dana, dan Nama Harum Donatur.**

**Bagi para Donatur dan Dermawan yang ingin berdana silakan mentransfer:**

1. Account SAMADHI

BCA (KCP Fatmawati) a/c 071-3022-206 a/n Sangha Mahayana Buddhis Internasional; email : samadhi\_international@yahoo.com

2. Account MAHABUDHI

BCA (KCP Fatmawati) a/c 071-3022-273 a/n Majelis Mahayana Buddhis Indonesia; email : mahabudhi\_org@yahoo.com

3. Account PADMADHI

BCA (KCP Fatmawati) a/c 071-3015-188 a/n Pemuda Mahayana Buddhis Indonesia; email : padmadhi\_org@yahoo.com