



Dr. Yutang Lin

*Perapalan  
Nama Amitabha*



## PERAPALAN NAMA “AMITABHA”



# PERAPALAN NAMA “AMITABHA”

**Dr. Yutang Lin**



Penerbit Dian**Dharma**

## **Perapalan Nama “Amitabha”**

Dr. Yutang Lin

Cetakan Pertama diterbitkan oleh Penerbit Karaniya: Desember 1993

Cetakan Kedua: Januari 2012

Cetakan Ketiga: Mei 2018

Judul Asli: The Buddhist Practice of Chanting “Amitabha”

Penerjemah: Bhadravajra

Penyunting: Suryananda

Foto Sampul: A. H. Ong

Tata Letak dan Sampul: ST Design

### **Penerbit Dian Dharma**

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa

(Greenville-Tanjung Duren Barat) Jakarta Barat 11510

Telp. (021) 5674104

Whatsapp: 0811-1504-104

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

Facebook: Dian Dharma Book Club

Instagram: Penerbitdiandharma

### **Untuk Donasi:**

**Bank Central Asia KCP Cideng Barat**

**No. 397 301 9828**

**a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia**

Bukti pengiriman dana

dapat dikirim melalui Whatsapp: 0811-1504-104

viii + 99 hlm; 14,5x21 cm

### **Galeri Penerbit Dian Dharma:**

■ Galeri: Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai

# Daftar Isi

## **Bagian 1:**

Mengapa Kita Memilih Agama Buddha? (1)

## **Bagian 2:**

Jalan Menuju Pencerahan (27)

## **Bagian 3:**

Mengapa Kita Memilih Perapalan "Amitabha"? (67)

## **Bagian 4:**

Penyatuan Batin dan Angin (95)

## **Bagian 5:**

Ikrar Bodhicitta (99)





# Bagian 1:

## *Mengapa Kita Memilih Agama Buddha?*



Sebelum guru saya, Yogi Chen, meninggal dunia pada bulan November 1989, beliau telah bertekad untuk memberikan ceramah ini sebanyak 48 kali untuk memperingati 48 ikrar agung Buddha Amitabha. Yogi Chen telah berhasil memberikan 45 ceramah (tiga di antaranya saya berikan atas nama beliau.) Sayang sekali, beliau meninggal dunia sebelum berhasil memenuhi tekadnya itu, dan saya berjanji untuk melengkapi tekad tersebut. Ceramah yang ke-46 saya berikan di Miami, Florida, pada bulan Januari 1989; yang ke-47 di Austin, Texas, pada bulan Juli 1989; dan yang ke-48 sedang diberikan hari ini, di Miami. Itulah sebabnya, pertemuan hari ini mempunyai arti khusus yang penting.

Diperlukan waktu selama sepuluh tahun untuk memberikan ceramah ini di berbagai penjuru dunia: Taiwan, New York, Los Angeles, Filipina, Hong Kong, Malaysia, Kanada, San Jose, dan lain-lain.

Saya sangat berbahagia bisa memberikan ceramah ini dalam bahasa Inggris karena pada saat Yogi Chen sedang

menjalankan penyunyian di India dalam sebuah ruangan, beliau bermimpi melihat Buddha Sakyamuni menyuruhnya pergi ke Amerika Serikat untuk memabarkan Dharma. Pada waktu itu, beliau juga mengalami visualisasi seekor Raja Naga berlutut padanya dan memintanya untuk pergi ke Amerika Serikat untuk memabarkan Dharma. Yogi Chen hanya berkesempatan memberikan ceramah ini dalam bahasa Inggris sebanyak dua kali, jadi saya sangat bahagia bisa membantu memenuhi tekad beliau memabarkan Dharma kepada orang-orang di Amerika dengan memberikan ceramah ini dalam bahasa Inggris, pada hari ini.

Ceramah ini tersusun atas tiga makalah: "Mengapa Kita Memilih Agama Buddha?", "Jalan Menuju Pencerahan", dan "Mengapa Kita Memilih Perapalan 'Amitabha'?" Saya akan memberikan uraian singkat langkah dasar yang harus dilakukan seorang praktisi dan menjelaskan alasan langkah-langkah tersebut bermanfaat bagi anda. Pada akhir ceramah, saya akan membicarakan metode dan kebajikan perapalan "Amitabha" berikut latihan-latihan lain yang berhubungan.

Mengapa kita memilih agama Buddha? Untuk membahas masalah ini, pertama-tama kita perlu mengetahui ajaran dasar Buddha. Tidaklah mungkin untuk menguraikan semua ajaran yang terkandung dalam 160 kitab Tripitaka edisi berbahasa Mandarin yang diterbitkan akhir-akhir ini. Guru saya, Yogi Chen, membuat sebuah bagan dalam bahasa Inggris yang menguraikan ajaran dan latihan dasar ajaran agama Buddha yang disusun menurut urutan pelaksanaannya. Ini sangat bermanfaat.

Saya ingin membicarakan filsafat ajaran agama Buddha yang paling mendasar dan penting. Setelah memahami landasan-landasan ini, kita bisa mulai membandingkannya dengan ajaran agama lain sehingga akan tahu alasan untuk memilih agama Buddha.

Gagasan dasar agama Buddha bukanlah pada praduga bahwa diri kita tidak baik, melainkan bahwa sifat kita yang sebenarnya adalah murni. Ajaran Buddha mengatakan bahwa pada dasarnya kita semua murni dan mulanya bebas dari masalah. Pada dasarnya, kita semua adalah Buddha, tetapi kita berada dalam kesukaran. Anda mungkin bertanya-tanya. Ini disebabkan kita memiliki konsep yang salah, dan sebagai akibatnya kita bertindak secara salah; permasalahan dalam masyarakat dan kehidupan umat manusia bersumber dari masalah dasar tentang bagaimana kita berpikir, bagaimana kita memandang dunia, dan bagaimana kita bertindak.

Kebanyakan dari konsep salah yang dikelompokkan Buddha sebagai kesedihan (misalnya: ketakutan dan kebencian) mengakibatkan gangguan emosional dan konflik antar manusia.

Ada konsep salah yang disebut dengan pandangan keliru, yang berarti bahwa pandangan kita tentang dunia dan bagaimana hubungan antar manusia yang seharusnya terjadi, telah salah. Ini menjadi masalah bagi kita.

Dasar terpenting bagi semua masalah bersumber pada gagasan bahwa suatu "pribadi" muncul secara berbarengan. Ini adalah masalah filosofis. Jika kita tidak mengetahui bagaimana masalah filosofis ini timbul, kita tidak akan bisa mengerti maksudnya. Saya akan berusaha menjelaskan hal ini.

Dalam hidup ini, kita menganggap bahwa orang-orang dan benda-benda seperti perabot muncul, dan kita menerima itu semua sebagaimana adanya. Akan tetapi, jika kita memandangnya dengan teliti dan dari segi filosofis, kita akan mulai mempertanyakannya. Sebagai contoh, di sini ada lampu yang dapat didefinisikan menurut warna dan bentuknya. Walaupun demikian, jika saya menggerak-gerakkan tangan di sekitar lampu ini, terlihat adanya perubahan dari definisi yang kita berikan tadi. Ini berarti bahwa cahaya dan warna lampu

tidak hanya ditentukan oleh bahan pembentuknya, tetapi juga oleh cahaya bola lampu dan cahaya dalam ruangan. Faktor-faktor lain juga turut mempengaruhi warna lampu itu, seperti apakah kita melihatnya dengan kaca mata berwarna. Jadi, para filsuf mulai bertanya-tanya apakah ada benda yang menyerupai warna lampu ini.

Secara biasa, kita tidak menjumpai masalah dalam menentukan warna, tetapi jika teliti, kita akan menjumpai masalah dalam mendefinisikan warna lampu ini. Demikian pula halnya dengan bentuk lampu itu. Sebagai contoh, kita akan sependapat bahwa bentuk meja di sana adalah persegi panjang, tetapi jika Anda mencoba menggambarannya dari arah salah satu ujung meja, Anda akan melihat bahwa ujung yang satu lebih lebar dari yang lain. Itulah yang sebenarnya Anda lihat. Bentuk persegi panjang itu sebenarnya abstrak. Kita tahu dari pengalaman bahwa pada saat kita berusaha menempatkan meja itu di suatu pojok yang dibatasi dinding, bentuknya persegi panjang, tetapi saat kita memandangnya, terbukti adanya perbedaan antara yang kita bayangkan dari yang kita lihat.

Inilah alasan bagi para filsuf untuk mulai bertanya—Adakah sesuatu yang dapat kita gunakan untuk menjelaskan meja itu yang bebas dari tempat dan waktu? Dalam kehidupan sehari-hari, kita membuat asumsi seperti ini saat kita akan membeli sebuah meja. Secara umum, asumsi ini bisa menjelaskan gejala seperti rumah kita berada di tempatnya saat kita kembali, atau kucing kita kembali setelah dibebaskan berkeliaran, dan sebagainya. Ada suatu masalah yang muncul sebagai akibat dari asumsi bahwa ada sesuatu yang muncul secara bebas dari persepsi kita. Sebagai contoh, hari ini saya mengatakan bahwa saya benar-benar suka buah jeruk. Di waktu lain saat kita bertemu, Anda akan ingat hal itu dan menawarkan saya buah jeruk. Saya

mungkin saja baru memakan buah tersebut dan ingin mencoba buah lain, tetapi Anda tidak mengetahuinya. Kenyataan selalu berubah, tetapi kita cenderung dikuasai oleh konsep kita akan dunia yang kekal. Itulah latar belakang munculnya masalah dan alasan mengapa kita berada jauh dari kenyataan.

Masalah utama dan serius bisa muncul sebagai akibat dari konsep kekekalan. Sebagai contoh, perang adalah suatu kegiatan besar dan orang-orang tergerak untuk terlibat di dalamnya melalui konsep kewarganegaraan, negara, dan masalah-masalah abstrak lainnya. Apakah kenyataan yang coba diajarkan Buddha kepada kita? Secara filosofis, pertanyaan ini dapat dijawab dengan mengatakan bahwa tidak ada sesuatu pun yang merupakan diri, yang muncul sebagaimana adanya. Kita harus membebaskan diri dari kesalahan konsepsi ini karena inilah asal mula timbulnya masalah kita.

Sukar untuk meyakinkan orang bahwa tidak ada yang muncul secara bebas dari persepsi kita karena hal ini bertentangan dengan praduga yang digunakan dalam kehidupan kita sehari-hari. Walaupun demikian, tidaklah berarti bahwa kita tidak bisa hidup tanpa dugaan-dugaan tersebut. Seseorang yang telah bebas dari semua prasangka dan konsepsi salah ini akan jauh lebih “hidup” dan akrab dengan semua makhluk. Yang menghalangi manusia atau makhluk dari keakraban ialah konsep “pribadi”. Jika seseorang bebas dari konsep ini, dia tidak akan memandang setiap orang sebagai sesuatu yang terpisah, tetapi memandang semua orang sebagai satu kesatuan dengan dirinya sendiri. Hasil dari pembebasan pikiran ini ialah bahwa kita akan mengabdikan diri untuk melayani makhluk lain. Buddha, menyadari bahwa setiap orang mempunyai latar belakang yang berbeda-beda, tingkat kecerdasan dan kematangan batin yang berbeda-beda, menuntun kita ke tingkat pemahaman yang lebih

mendalam melalui berbagai ajaran-Nya. Selain mengatakan bahwa kita harus melupakan cara memandang dunia sebagai sesuatu yang kekal dan abadi, Buddha juga mengajarkan bahwa kita bisa memandang segala sesuatu sebagai bersifat tunggal dan bersatu serta bertindak sesuai dengan pandangan ini; sehingga hidup menjadi lebih mudah dijalani. Jika Anda menganut pandangan ini, Anda akan bertindak sebagai satu kesatuan dengan yang lain.

Sukar untuk meyakinkan orang-orang bahwa kita semua adalah satu adanya karena cukup jelas bahwa jika kita melihat makhluk hidup dan benda-benda di sekeliling kita, kita mengamati hal-hal yang saling terpisah. Lalu, bagaimana mungkin kita ini adalah satu? Dari sudut pandang kita yang biasa, hal ini terasa aneh dan bahkan bertentangan dengan sifat alami kita. Alasan Buddha meyakinkan banyak generasi umat Buddha adalah karena ada sesuatu di luar pengalaman biasa kita. Buddha telah berhasil meyakinkan selama bertahun-tahun karena orang-orang yang mengikuti ajaran-Nya mulai memperluas wawasannya dan mempelajari sesuatu di luar pandangan dan konsepsi biasa mereka.

Saya ingin menghubungkan dengan suatu pengalaman pribadi untuk membantu Anda memahami maksud saya mengatakan bahwa kita adalah satu adanya. Saya telah sepenuhnya menjadi seorang umat Buddha yang melakukan kegiatan seperti merapal "Amitabha" berulang-ulang. Jarak fisik telah membatasi persepsi indra kita. Jika saya ingin mengetahui hal-hal yang terjadi di Hong Kong, saya harus menelepon pulang. Seorang rekan Buddhis saya pulang ke Hong Kong dan saya tidak mengetahui apa yang dilakukannya di sana. Suatu malam dalam mimpi saya melihat dia membebaskan kura-kura. Setelah kembali ke Amerika Serikat, dia memberitahukan bahwa

telah membebaskan kura-kura di Hong Kong beberapa jam sebelum saya bermimpi. Ini sukar dijelaskan, tetapi jika Anda menerima pandangan bahwa kita semua adalah satu, kejadian ini akan menjadi mudah dijelaskan, karena kita seperti memiliki satu badan. Sama halnya, Anda menyadari apa yang dirasakan lengan kanan dan juga lengan kiri anda. Pengalaman saya yang lain ialah dengan teman di Miami, yang meminta saya untuk merapalkan doa bagi anggota keluarganya dan juga untuk rasa sakit di punggungnya. Saya lalu menuliskan namanya dalam sebuah buku, meletakkannya di depan altar, dan merapalkan mantra berulang-ulang. Keesokan pagi, rasa sakitnya hilang. Dia berada di Miami dan saya di El Cerrito (daerah San Fransisco). Jadi Anda lihat, jika Anda menganut pandangan ini, hal-hal seperti itu bisa dijelaskan dengan mudah.

Lagi pula, baru-baru ini seorang teman saya mengeluh tentang rasa sakit pada berbagai daerah di tubuhnya sebagai akibat kecelakaan lalu lintas. Secara tidak terduga, saya juga melihat bekas tanda sakit pada badan saya di daerah-daerah rasa sakit di tubuhnya itu. Saya tidak bisa menjelaskan hal ini. Ini merupakan pengalaman baru bagi saya, yaitu yang terjadi pada tubuh orang lain, saya rasakan pada tubuh saya sendiri di daerah yang bersamaan.

Jika kita mempercayai dan bertindak sesuai dengan ajaran Buddha, kita akan terbebaskan dari masalah. Kebanyakan rasa sakit pada badan adalah disebabkan oleh gangguan mental. Diri kita kurang damai sehingga badan kita juga menjadi tegang dan terasa sakit. Jika kita menganut dan hidup sesuai dengan filosofi ini, kita tidak hanya bisa membantu orang lain tetapi juga akan merasakan manfaat yang besar bagi diri kita sendiri. Kita barulah mendapatkan kunci kebahagiaan.

Sekarang, pertanyaan yang tersisa ialah, bagaimana kita bisa mengikuti ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari?

Saya akan berusaha meringkaskannya sebagai berikut: Sekarang ini konsep kita tidak bisa dihindari karena kita tumbuh dan berkembang dalam suatu sistem sosial budaya serta dipengaruhi oleh masyarakat dan juga pengalaman kita sendiri. Kita memiliki sekelompok nilai-nilai dan gagasan-gagasan yang sedikit banyak berpusat-diri dan didasarkan pada keinginan diri sendiri.

Dalam hal aktif, kita harus mencoba untuk bersikap lebih terbuka, dan tidak hanya memperhatikan kepentingan sendiri, melainkan mulai memperhatikan orang-orang di lingkungan yang terdekat dengan tempat kita berada. Daripada takut akan kesukaran, sebaiknya kita mentolerir pihak lain, dan akhirnya kita akan menjadi lebih terbuka. Dalam hal pasif, kita harus mencoba melepaskan keterikatan pada sikap ego. Kita harus belajar melepaskan banyak hal menyangkut egoisme yang membuat kita terikat. Hingga kita bisa, banyak energi dan waktu telah dihabiskan untuk memikirkan dan mengkhawatirkan masalah pribadi kita, dan ini membebani kita. Sikap khawatir tidaklah memecahkan persoalan, jadi kita harus mengakhiri sikap cemas tersebut.

Mudah untuk mengatakan semuanya ini, tetapi sukar dilaksanakan karena akar dari kecemasan kita adalah sesuatu yang begitu penting menurut kita. Pada saat-saat seperti ini, makna melatih ajaran agama Buddha menjadi penting. Melalui latihan, batin kita secara perlahan-lahan akan bebas dari penjajahan dini oleh diri sendiri. Berbicara tentang prinsip-prinsip keterbukaan atau melepaskan keterikatan, kita hanya bisa mempraktikkannya apabila dihadapkan dengan sebuah situasi yang mengandung persoalan. Latihan keseharian agama Buddha menyerupai usaha perawatan kesehatan fisik secara rutin.

Melalui latihan meditasi dan perapalan "Amitabha" setiap hari, kita secara perlahan-lahan bisa mengembangkan diri



sendiri sehingga mampu menghadapi masalah-masalah duniawi secara lebih terbuka dan kurang terikat. Melalui pengembangan diri perorangan, akhirnya masyarakat akan terselamatkan.

## **Keunggulan atas Pendekatan Duniawi**

Sekarang, setelah kita mempelajari sedikit tentang sari ajaran Buddha, kita ingin mengetahui mengapa kita memprioritaskan agama Buddha dibandingkan dengan pendekatan-pendekatan duniawi. Banyak masalah duniawi yang menghadang kita, seperti: polusi lingkungan hidup, ledakan penduduk, persenjataan nuklir, penyalahgunaan obat-obatan, dan sebagainya. Kita berusaha memecahkan masalah-masalah tersebut dengan menciptakan sebuah sistem yang spesifik untuk setiap masalah, tetapi sebuah sistem hanyalah seunggul orang yang menjalankannya. Jika orang tersebut bejat, tidak ada sistem yang bisa berfungsi baik. Yang menjadi dasar bagi kinerja sistem adalah mutu orang yang menjalankannya.

Agama Buddha menawarkan solusi dasar, yang berbeda dengan prinsip “penambalan” yang digunakan dalam solusi duniawi. Semua aspek dalam kehidupan kita saling berinteraksi, jadi kegiatan sosial dan politik tidak bisa dipisahkan sepenuhnya dari urusan keagamaan. Jika kita membandingkan kegiatan-kegiatan yang didukung oleh prinsip pelayanan yang tidak mementingkan diri sendiri dengan yang tidak didukung gagasan seperti ini, kita akan mengetahui bahwa jenis pertamalah yang bermanfaat bagi semua. Inilah satu alasan kita lebih menyukai ajaran agama Buddha daripada pendekatan duniawi belaka.

Adahal-hayangberadadiluarpengalamandanpengetahuan biasa kita. Sebagai contoh, katakanlah kita sedang mengalami kekeringan. Jika ini disebabkan kita tidak membangun tempat penampungan air atau tidak menggunakan sistem irigasi yang

baik, masalah bisa diatasi dengan pembangunan penampung air. Akan tetapi, jika kekeringan yang terjadi adalah disebabkan oleh kurangnya curah hujan selama jangka waktu yang panjang, apa yang bisa kita lakukan? Sudah menjadi kebiasaan kita bahwa jika mempersempahkan jambangan berharga kepada Raja Naga dan berdoa memohon hujan, dalam waktu seminggu hujan akan turun. Para Buddha adalah makhluk yang telah melampaui persepsi biasa kita dan menyadari bahwa jika kita bekerja dalam lingkungan wilayah keterbatasan manusia, kita hanya dapat sedikit mengubah situasi. Jika melampaui tingkat manusia, kita temui makhluk-makhluk yang lebih tinggi dan lebih berkekuatan. Dengan menerima ajaran ini dan melaksanakannya, kita akhirnya akan bisa berhubungan dengan alam luar. Hal-hal yang ajaib akan terjadi dan hasilnya akan bermanfaat bagi semua pihak. Ini adalah alasan lain mengapa kita memilih agama Buddha dibandingkan dengan pendekatan duniawi.

Kita mengamati adanya keajaiban seperti ini juga dalam dunia ilmu pengetahuan. Sebagai contoh, saya ingat cerita tentang seorang ilmuwan yang menemukan bahwa struktur molekul suatu zat adalah berbentuk rantai, seperti halnya kalung. Dia telah berusaha memecahkan masalah ini selama bertahun-tahun tetapi tidak berhasil, dan kemudian suatu malam solusinya muncul melalui mimpinya. Dalam mimpi tersebut, ia melihat seekor ular yang menggigit ekornya sendiri. Inilah ilham yang dibutuhkannya untuk menghasilkan penemuannya. Jadi Anda lihat, sebagai manusia, kita mempunyai kemampuan seperti itu yang dapat membantu pengembangan pengetahuan kita.

Jika kita memperhatikan masalah politik, sosial, dan ekonomi, pemecahan yang sudah ada belumlah cukup karena pengetahuan kita di bidang-bidang tersebut masih kurang canggih. Marilah kita perhatikan bidang ilmu alam yang berkembang paling pesat,

yaitu Fisika. Hukum Newton digantikan dengan Teori Relativitas Einstein yang mencoba membuat generalisasi teori relativitas. Dalam hubungannya dengan Kesunyataan, saya melihat bahwa Fisika menjadi semakin dekat dengan yang diajarkan Buddha, karena ajaran dasar Buddha tentang ketidakadaan “diri” yang nyata menunjukkan bahwa segala sesuatu adalah satu adanya.

Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan antara subjek dan objek, peneliti dan objek penelitiannya adalah awal dari kesalahan. Marilah kita mengambil kesehatan sebagai contoh. Kita biasanya mengamati diri kita sendiri, padahal kita adalah satu orang. Ini mengakibatkan ketegangan karena kita membagi diri kita menjadi dua; semakin kita memperhatikan diri, kita menjadi semakin tegang. Oleh sebab itu, kita perlu belajar untuk menjadi seperti bayi yang tidak mempedulikan tubuhnya dan dengan demikian tidak membagi-bagi diri kita. Ini merupakan penerapan praktis ajaran dasar Buddha.

Kembali ke pembicaraan kita tentang kemajuan ilmu Fisika, kita lihat bahwa Teori Relativitas Einstein jauh lebih unggul dibandingkan dengan Hukum Newton. Hukum Newton didasarkan pada konsep waktu dan ruang yang pasti, sedangkan Einstein mempertanyakan konsep fundamental ini dan menemukan bahwa gagasan abstrak waktu dan ruang yang pasti/absolut tidaklah mempunyai arti fisik nyata yang penting. Keduanya adalah hal yang bisa kita ukur. Jika kita membicarakan waktu, kita membutuhkan jam. Jika kita membahas ruang, kita perlu menentukan suatu objek sebagai titik acuan. Jadi, dalam hal ini kita menggunakan dua struktur mental dasar manusia yang abstrak.

Marilah kita perhatikan ruang untuk sinar-X dan ruang untuk manusia. Jika kita mencoba berjalan menembus dinding, tidaklah mungkin bisa berhasil, tetapi sinar-X bisa menembus

dinding. Jadi, yang disebut sebagai ruang untuk sinar-X mungkin bukanlah ruang untuk manusia. Selanjutnya, perhatikanlah dua buah bola yang berbeda ukurannya. Ruang relatif untuk masing-masing bola tersebut berbeda. Saat kita melemparkan bola dalam suatu ruangan, kita perhatikan bahwa bola tidak bisa tepat berada di pojok dinding, kita juga tahu bahwa bola yang lebih besar tidak bisa mendekati pojok sebagaimana dekatnya bola yang kecil. Ada batasan tertentu bagi ruang masing-masing objek. Agar bisa memiliki makna fisik, ruang perlu didefinisikan sesuai dengan objek tertentu. Sama halnya, waktu juga relatif terhadap jam yang tertentu. Jika jam berada di dekat kita, mudahlah menyebutkan waktu yang ditunjukkannya. Akan tetapi, jika jam tersebut berada agak jauh, kita perlukan suatu bentuk komunikasi untuk menyatakan waktu yang ditunjukkannya, dan untuk komunikasi itu juga diperlukan waktu. Jadi, kita lihat bahwa posisi suatu jam dalam suatu kerangka acuan ruang sangat penting. Oleh sebab itu, dalam teori Einstein, koordinat waktu dan ruang tidak terpisahkan.

Teori Relativitas khusus dari Einstein menjelaskan fenomena yang terjadi dengan lebih baik dibandingkan dengan Hukum Newton, tetapi pembatasan tertentu atas kerangka acuan yang digunakan harus ditentukan. Jika suatu fenomena adalah kenyataan, kita seharusnya bisa menggambarkannya dari setiap kerangka acuan, bukan hanya dari kerangka tertentu saja. Kebenaran harus senantiasa konstan, sebagai contoh, panjang sebuah pena haruslah sama, tidak bergantung pada waktu dan tempat diukur. Jadi, Einstein berusaha menghapuskan pembatasan yang diberikan pada kerangka acuan. Akhirnya, disimpulkan bahwa Anda tidak bisa mengatakan suatu bagian tidak berhubungan dengan bagian yang lain.

Waktu bukan lagi tidak berhubungan dengan ruang; keduanya adalah bagian yang saling berhubungan dari suatu

sistem. Untuk bergerak dari Teori Relativitas khusus menuju yang umum, Einstein menemukan bahwa segala sesuatu akan menjadi lebih sederhana jika dia menggunakan gagasan medan. Ini berarti kita harus mengetahui bagaimana distribusi semua titik berat dan kita harus melibatkan segala sesuatu. Akhirnya, ada suatu Prinsip Ketidakpastian yang menyatakan bahwa dalam menjelaskan pergerakan partikel suatu atom, kita memiliki keterbatasan. Anda mungkin bertanya mengapa demikian. Kita memiliki keterbatasan karena pada saat kita mulai mengamati sesuatu, kehadiran kita menjadi suatu bagian dalam keseluruhan sistem pengamatan dan mempengaruhi sistem tersebut. Dengan demikian, kita tidak akan bisa mengamati kenyataan yang sebenarnya karena pengamatan kita sendiri telah mempengaruhinya. Oleh sebab itu, untuk mencapai kebenaran, pertama-tama kita tidak boleh membuat perbedaan antara subjek dan objek. Dengan mengetahui filsafat agama Buddha, kita dibantu untuk memahami letak kekurangan ilmu pengetahuan dan bagaimana ilmu alam berevolusi menuju pemahaman ini. Oleh sebab itulah, kita lebih menginginkan agama Buddha.

Ini semua tidaklah berarti bahwa kita harus meninggalkan semua hal-hal duniawi. Yang kita kehendaki hanyalah bahwa kehidupan kita dituntun oleh ajaran Buddha. Ini berarti kita tidak akan berpikiran dangkal dan tidak terlalu dibatasi oleh pengetahuan duniawi belaka. Kita mendapatkan pengetahuan kita sebagaimana halnya kita mencoba menggambarkan sebuah peta alam semesta. Kemampuan kita begitu terbatas dan pengetahuan kita begitu sedikit. Baru-baru ini ditemukan bahwa planet Neptunus mempunyai satelit yang lebih banyak dibandingkan dengan yang selama ini diketahui. Hal ini senantiasa terjadi. Semakin banyak kita belajar, semakin sadarlah kita akan hal-hal yang tidak kita ketahui dan keterbatasan kemampuan

kita. Sekarang, setelah kita mengetahui adanya sesuatu yang berada di luar ini semua, kita harus mencoba mempraktikkan ajaran agama Buddha.

## **Ketidakadaan Monopoli**

Kita telah diajar untuk bergantung pada pendekatan duniawi dan kita terikat padanya karena hanya itulah yang kita ketahui. Akan tetapi, jika kita menerima bahwa ada hal-hal yang berada di luar itu dan mengikuti ajaran Buddha, kita akan mendapatkan hasil yang bermanfaat. Tidak ada seorang pun yang memonopoli pelaksanaan ajaran Buddha; setiap orang yang mempraktikkannya akan mendapatkan manfaat. Inilah alasan lain kita memilih agama Buddha.

## **Keunggulan atas Ajaran Lain**

Mengapa kita lebih suka agama Buddha dibandingkan dengan ajaran agama-agama lain? Semua agama mengarahkan kita ke alam luar; akan tetapi, perbedaan utama agama Buddha ialah bahwa Buddha berusaha membebaskan kita dari semua jenis keterbatasan dan ingin membebaskan kita secara sepenuhnya. Hanya teori dan praktik ajaran agama Buddha yang dapat menuntun seseorang ke pembebasan tertinggi. Untuk mencapainya, Buddha mengajarkan bahwa segala sesuatu merupakan satu kesatuan. Karena merupakan sifat dari segala sesuatu, kebersatuan ini akan berada di mana pun juga. Untuk bisa menunjukkan semua jenis warna, sifat dasar ini tidak mempunyai warna tertentu agar tidak membentur warna-warna lain. Jadi, ini menunjukkan bahwa sifat dasar ini tidak mempunyai ciri-ciri tertentu. Sama halnya dengan layar sebuah televisi yang dimatikan.

Kita semua dibatasi oleh gagasan “pribadi” kita dan juga “pribadi” pihak lain, serta fenomena-fenomena seperti keluarga, masyarakat, negara, dan sebagainya. Pembatasan seperti ini memenjarakan kita. Buddha mencoba menggunakan konsep kebersamaan untuk membebaskan kita dari keterbatasan tersebut. Kita mulai memikirkan suatu inti kosong; segala sesuatu yang diamati indra kita hanyalah suatu penampilan yang bersifat sama. Dengan demikian, kita mulai merasa bersatu dengan segala sesuatu, mengetahui bahwa inti kosong ini tidak bisa ditemukan di dalamnya sendiri, melainkan berada di mana saja dan ada pada segala sesuatu. Dengan gagasan ini, kita menjadi terbebaskan sepenuhnya dari keterbatasan kita karena gagasan inti yang kosong tidak memiliki batas. Tidak ada ajaran lain yang seperti ini. Buddha menjelaskan di dalam “Sutra Intan” bahwa ajaran ini ibarat sebuah rakit. Alat ini membantu orang-orang menyeberangi sungai, tetapi setelah sampai di daratan, orang-orang tidak terganggu olehnya. Ini menunjukkan betapa besarnya kebebasan dalam agama Buddha. Ini adalah alasan utama mengapa kita memilih ajaran agama Buddha dibandingkan dengan ajaran-ajaran yang lain.

Dalam agama Buddha terdapat latihan-latihan dan tahap-tahap pencerahan yang dijelaskan dengan baik. Ajaran agama Buddha tidaklah bertentangan dengan ajaran agama-agama yang lain. Seseorang yang memahami ajaran agama Buddha akan mentolerir agama lain, menghormati makhluk-makhluk suci agama lain dan menganggap ajaran agama lain sebagai dasar dan pelengkap bagi ajaran agama Buddha. Ini juga merupakan beberapa alasan bagi kita untuk memilih ajaran agama Buddha dibandingkan dengan memilih ajaran-ajaran lain.

Dewasa ini, muncul beberapa agama “baru” yang mencoba menggabungkan agama Buddha, Kristen, Islam, dan sebagainya. Sayang sekali, di satu sisi, mereka belum memahami hal-hal yang

membedakan ajaran agama Buddha dari yang lain; sementara di sisi lain, yang mereka ajukan hanyalah berupa tambalan-tambalan yang kurang menunjukkan adanya prinsip pemersatu yang koheren. Inilah alasan kita untuk mengunggulkan agama Buddha dibandingkan agama-agama “baru” itu.

## **TANYA JAWAB**

**T(anya):** Di samping kekosongan, adakah hal lain yang ditemukan Buddha dalam Pencerahan-Nya?

**J(awab):** Sebenarnya, ajaran Buddha menyatakan bahwa bahkan Pencerahan itu sendiri bukanlah suatu prestasi dalam arti Anda mendapatkan sesuatu yang baru. Ini hanyalah pembebasan dari khayalan yang menyesatkan. Pada dasarnya, kita semua memiliki Pencerahan, tetapi terhalangi, seperti halnya matahari yang tertutupi awan. Itulah sebabnya kita tidak mengatakan telah mendapatkan apa-apa. Kita hanya terbebaskan dan awan-awan tersebut disingkirkan. Buddha melihat kekosongan, yaitu kesatuan atas segala sesuatu. Dari ini, welas asih agung muncul. Itulah sebabnya Buddha memabarkan Dharma selama bertahun-tahun atas dasar sikap welas asih agung untuk membantu membebaskan orang-orang dari konsep mereka yang salah. Kita pada dasarnya adalah sama, tetapi diselimuti pandangan salah kita sendiri. Kebiasaan lama susah diubah; terutama pada saat kita dihadapkan pada suatu situasi, kita senantiasa masih menunjukkan kebiasaan lama kita. Kita dikendalikan oleh prasangka, kecenderungan, keterikatan, dan sebagainya. Buddha menyadari bahwa untuk benar-



benar membebaskan manusia, tidaklah cukup dengan hanya memahami ajaran-Nya. Oleh sebab itulah, Beliau juga mewariskan latihan-latihan yang harus diikuti agar kita bisa terbebaskan secara bertahap; itulah sebabnya latihan-latihan agama Buddha begitu penting bagi kita.

**T:** Saya merasa sangat kecewa. Saya memahami segala sesuatu yang Anda katakan, tetapi saya sangat ingin memisahkan diri saya ini dari diri saya yang sebenarnya.

**J:** Jangan kecewa. Anda telah menjadi terbiasa untuk melakukan semua ini dalam kehidupan ini sehingga tidaklah mungkin menghentikannya seketika. Sekarang, setelah Anda memahami bahwa inilah sumber masalah anda, Buddha memberikan Anda hal lain untuk direnungkan; kebiasaan Anda perlahan-lahan akan berubah karena kesatuan kekuatan mental Anda akan menjauhi diri anda. Semakin banyak Anda berlatih, semakin jauh energi itu akan beralih dari Anda dan Anda akan merasakan hasilnya. Selalu ada jalan untuk mengubahnya, tetapi dibutuhkan waktu yang lama. Karena Anda telah larut dalam sifat Anda sekarang ini selama begitu banyak dekade, Anda harus berusaha sangat keras untuk mengubahnya.

**T:** Apakah meditasi lebih membantu Anda dibandingkan dengan perapalan?

**J:** Ya, tetapi perapalan juga merupakan suatu jenis meditasi. Bagi rekan-rekan kita yang kehidupan sehari-harinya cukup sibuk, sulit sekali menyisakan waktu untuk duduk tenang dan mencoba memusatkan perhatian bahkan hanya selama lima menit. Jika Anda mendalami ajaran, Anda akan tahu bahwa

orang-orang yang bisa dengan serius melakukan latihan meditasi adalah orang-orang yang telah meninggalkan kehidupan duniawi. Jangan kecewa karena merapal secara berulang-ulang merupakan suatu bentuk meditasi yang dapat Anda lakukan kapan saja Anda inginkan; bahkan pada saat sibuk Anda bisa merapal, "Amitabha, Amitabha, ...". Setelah Anda membentuk kebiasaan ini selama bertahun-tahun, Anda akan memasuki suasana meditasi dengan sendirinya saat merapal secara berulang-ulang. Jika Anda berlari sepanjang hari dan kemudian duduk selama tiga puluh menit, pikiran Anda pasti masih sedang berlari; ini sangat berbahaya. Anda mungkin sedang duduk, tetapi pikiran Anda sedang berlari. Dengan merapal, "Amitabha, Amitabha, ...", Anda tidak perlu harus bisa memusatkan perhatian seketika; pemusatan batin akan Anda capai secara bertahap setelah bertahun-tahun merapal secara berulang-ulang. Melalui pemusatan batin "Amitabha" Anda akhirnya akan belajar memusatkan perhatian pada hal-hal lain karena Anda telah mempelajari cara untuk memusatkan perhatian pada satu hal. Ini adalah cara yang aman bagi orang-orang yang sibuk dengan kehidupan duniawinya.

- T:** Akan tetapi, jika sedang merapal secara berulang-ulang, kita harus memusatkan perhatian pada yang kita baca. Kita tidak bisa merapal sambil memusatkan perhatian pada hal-hal lain.
- J:** Sulit untuk mencoba memikirkan perapalan setiap saat. Akan tetapi, jangan berputus asa. Teruskan merapal secara berulang-ulang dan akhirnya praktik ini akan menjadi suatu bagian integral dengan diri anda.

**T:** Mengapa kita tidak menggunakan peralatan yang bisa membangkitkan tegangan listrik setiap kali muncul pikiran egoisme dalam diri kita? Alat ini bisa digunakan pada anjing, mengapa tidak digunakan pada manusia untuk mengubah pola perilakunya?

**J:** Dengan hanya mengubah pola perilaku, Anda berarti menciptakan boneka. Selain itu, sukar untuk menentukan yang mana egoisme dan yang mana bukan; jika motivasi Anda menggunakan pendekatan ini adalah untuk kepentingan Anda sendiri, berarti keseluruhan proses masih menunjukkan egoisme.

**T:** Apakah segala sesuatu merupakan produk egoisme sebelum kita mencapai Pencerahan Tertinggi?

**J:** Kita harus melalui banyak tahap sebelum mencapai tingkat tertinggi. Kita juga akan merasakan manfaat dari pencerahan parsial.

**T:** Meditasi memberikan kita banyak manfaat, tetapi sikap ego masih menjadi beban.

**J:** Latihan Anda harus meliputi penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Cobalah memperhatikan pihak lain, bahkan dalam persaingan atau pertandingan sekali pun. Jika kita membebaskan diri dari kepentingan diri sendiri, pertandingan itu akan merupakan arena olah raga; tidak seharusnya menjadi ajang unjuk egoisme.

**T:** Tidak semua fenomena merupakan produk ego. Sebagai contoh, jika kita sedang bersepeda, kita terkadang tidak menyadari bahwa kita sedang mengayuh; jadi tidak ada ego yang terlibat di dalamnya.

**J:** Andrey mengatakan bahwa saat yang paling menyenangkan sewaktu ia berenang ialah saat dia tidak memikirkan apa-apa. Tentu saja, ini tidak berarti bahwa sikap ego telah musnah. Jika Anda bisa membebaskan diri Anda dari pikiran yang kacau, Anda akan dapat melakukan sesuatu dengan lebih baik dibandingkan dengan jika Anda diganggu oleh pikiran-pikiran itu. Untuk bisa menghapuskan sikap ego, pertama-tama kita harus menghentikan pemikiran dan membebaskan diri dari pikiran yang menyimpang. Dengan merapal "Amitabha" secara berulang-ulang, pikiran menyimpang ini akan mati dan akhirnya punah. Tidak berarti bahwa setelahnya, kita tidak bisa berpikir lagi. Akan tetapi, ini berarti bahwa saat kita sedang melakukan sesuatu, kita menyatu dengan kegiatan itu; kita tidak lagi membedakan diri kita dari pihak lain. Tindakan yang dihasilkan adalah murni dan itulah sebabnya orang-orang mengaitkannya dengan Zen dalam upacara minum teh, perawatan taman, perangkaian bunga, panahan, dan sebagainya. Kita secara aktif mengerjakan sesuatu, tetapi kita menjadi satu dengan segala sesuatu dan melupakan "pribadi". Ini sangat sulit, tetapi tidak mungkin untuk tidak bisa dicapai jika kita mempelajari teori dan melaksanakan praktiknya. Praktik yang nyata merupakan bagian yang paling inti dalam usaha menghapuskan ego. Teori akan membantu kita memahami alasan merapal secara berulang-ulang dan bermeditasi, serta meyakinkan kita untuk melakukannya.

**T:** Jadi, kita harus merapal selama 24 jam sehari?

**J:** Tidak, hanya secara ideallah kita harus merapal secara berulang-ulang selama 24 jam sehari. Kebanyakan orang tidak bisa melaksanakannya, tetapi kita harus terus-menerus mengingatkan diri untuk mencoba mengembangkan kebiasaan tersebut.

**T:** Saya membaca tentang Tanah Murni dan kesengsaraan tumimbal lahir serta lingkaran kehidupan yang berulang-ulang. Kelihatannya sama seperti neraka.

**J:** Ini adalah suatu pertanyaan yang baik. Dalam ajaran agama Kristen, ada Surga dan Neraka; Anda berusaha untuk menghindari Neraka dan memasuki Surga. Dalam agama Buddha, ada Tanah Murni yang sungguh indah dan lingkaran kehidupan yang menyedihkan; Anda berusaha membebaskan diri dari rantai lingkaran kehidupan dan memasuki Tanah Murni. Bukankah itu sama dengan ajaran agama Kristen? Dalam hal maknanya, ya. Umat awam merasakan kesulitan dalam menjalankan konsep “ketidakmelekatan” dan “tanpa-pribadi”. Dengan tujuan menjangkau umat biasa, Buddha mengajarkan dengan cara yang cukup mereka kenal. Jadi, ajaran untuk berjuang demi Tanah Murni kelihatan menarik bagi kita sebagai motivator dan tampaknya membentuk suatu jenis kemelekatan. Walaupun demikian, latihan perapalan “Amitabha” secara bertahap akan menuntun kita ke pembebasan berupa tidak adanya “pribadi”. Lagipula, Tanah Murni-nya umat Buddha tidak ada di suatu tempat tertentu. Saat pikiran kita bebas dari cengkeraman konsep “pribadi”, kita berada di Tanah Murni.

**T:** Kita senantiasa berdoa dan memohon Buddha untuk menolong kita. Apakah ini merupakan bagian dari ajaran?

**J:** Umat biasa tidak tahu cara untuk mencapai tahap “tanpa-subjek” dan “tanpa-objek”. Jadi, Buddha mengajarkan kita cara yang melibatkan dualisme subjek dan objek. Jika kita menggosok-gosokkan dua potong kayu untuk membuat api, setelah api terbentuk, kedua potong kayu itu akan terbakar. Ini sama halnya dengan latihan ajaran agama Buddha yang melibatkan pembedaan subjek-objek. Walaupun

kelihatannya ada subjek dan objek, sebagaimana dua potong kayu, jika latihan Anda telah mencapai kemurnian sempurna, pembedaan subjek-objek akan lenyap seperti kedua potong kayu yang habis terbakar. Jika kita melaksanakan ajaran agama Buddha cukup lama, kita akhirnya akan menjadi bebas dari konsep pemisahan ini. Kita hanya perlu keyakinan dan terus berlatih. Dengan demikian, secara bertahap kita akan merasakan bahwa sikap “pribadi” berkurang. Setelah itu, jika kita menghadapi suatu situasi, kita akan menjadi lebih tenang dan cemerlang dibandingkan dengan sebelumnya.

**T:** Jadi, kebersatuan itu mencakup segala sesuatu, bukan hanya pada manusia?

**J:** Ya, jika kita menetapkan batas, berarti yang berada di dalam batas-batas itu adalah milik kita dan yang ada di luarnya milik pihak lain. Seharusnya tidak ada batas apa pun. Tentu saja, kita tidak bisa mengalaminya sekarang, tetapi kita bisa bersikap demikian dalam latihan kita. Karena kemampuan kita sangat terbatas, kita tidak bisa menolong semua orang, tetapi saat kita mempraktikkan ajaran agama Buddha, pikiran kita harus meliputi semua orang. Saya telah menyunting sebuah buku berbahasa Mandarin yang baru-baru ini saya terjemahkan ke dalam bahasa Inggris, dan sedang dalam proses pengetikan serta akan dicetak dalam bentuk buku saku. Judulnya ialah *“Pureland Daily Practice”* (Latihan Keseharian Tanah Murni). Pertama-tama, kita memvisualisasikan ayah kita berada di sebelah kanan dan ibu di sebelah kiri. Di depan kita adalah semua sanak keluarga, teman, dan musuh kita dari kehidupan sekarang dan yang sebelumnya; di belakang kita adalah semua makhluk neraka, hantu kelaparan, binatang, manusia, makhluk asura, dan makhluk surgawi. Semua

makhluk dalam *Dharmadhatu* itu sedang berlatih bersama-sama dengan anda, menghadap kepada semua Buddha di langit. Ini adalah suatu cara untuk mengembangkan diri kita hingga pada tahap yang tidak terbatas. Dari sudut pandang Buddha, “segala sesuatu sebenarnya adalah satu”, sehingga latihan kita sebenarnya bermanfaat bagi semuanya. Jika kita menghentikan sikap yang hanya memikirkan diri dan lingkungan kita sendiri, melalui latihan agama Buddha kita akan berkembang secara batiniah. Gagasan kita tentang “pribadi” bukan hanya penyebab bagi penderitaan fisik, tetapi juga membatasi perkembangan kita. Dalam Sutra-Sutra dijelaskan bahwa Buddha memiliki penampilan yang sempurna dengan tonjolan di ujung kepala. Orang biasa tidak memilikinya karena kita terlalu dini membatasi diri dengan konsep duniawi. Sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan sepenuhnya, kita juga akan memiliki penampilan yang sempurna dan tonjolan di atas kepala. Sebagai manusia, kita sangat terbatas dalam hal kemampuan mengubah segala sesuatu. Bahkan jika kita memahami sesuatu secara intelek, kita menghadapi kesulitan dalam mencapai perubahan. Dengan pemahaman bahwa semua adalah satu adanya, doa-doa akan menghasilkan perubahan.

- T:** Maksud Anda Sutra-Sutra? Bagaimana saya harus berdoa?
- J:** Kita berdoa secara langsung kepada Buddha sebagaimana layaknya Beliau adalah ayah atau ibu kita. Sikap welas asih Buddha begitu agung sehingga Beliau akan mendengar kita ibarat setiap orang adalah anak tunggal-Nya. Kita ceritakan kepada-Nya masalah kita dan bahwa kita ingin mengembangkan diri serta menolong pihak lain; segala sesuatu akan berjalan lancar. Mungkin tidak dengan segera.

Kenyataannya, kadang-kadang situasi kelihatan menjadi bertambah buruk, tetapi kita harus bersabar. Untuk jangka panjang, kita mungkin akan mengetahui bahwa itu adalah pengaturan yang lebih baik dan kita tidak memiliki kemampuan untuk mengetahui keseluruhan solusi masalah dengan segera. Jika Anda tidak mengetahui cara untuk berdoa, rapalkan saja nama Buddha dan perubahan akan terjadi.

**T:** Perapalan bisa menjadi sarana penenang, bukan?

**J:** Pada awalnya, mungkin bisa berfungsi sebagai penenang bagi pikiran yang sedang kacau. Pikiran harus ditenangkan terlebih dahulu sebelum dapat dikembangkan dengan baik. Perhatian utama kita adalah merapal "Amitabha" secara berulang-ulang dan membiarkan segala sesuatu berlangsung. Jika kita mulai mengkhawatirkan sesuatu, perapalan kita akan berkurang kekuatannya dan kita kembali membelah-belah diri lagi.

**T:** Apakah baik membuat visualisasi huruf-huruf sebagaimana Anda sebutkan nama Amitabha untuk membantu mencegah pikiran berkelana?

**J:** Sebenarnya, bagi pemula lebih baik membuat visualisasi hanya pada saat-saat permulaan, bahwa semua makhluk sedang melakukan perapalan secara bersama-sama. Selanjutnya, pusatkan perhatian hanya pada perapalan tersebut, tanpa membuat visualisasi apa pun.

**T:** Jika kita merapal dengan suara keras, bagaimana dengan suara yang kita dengarkan?



- J:** Jika kita merapal dengan suara keras, kita harus mendengarkan suara yang kita hasilkan untuk membantu memusatkan perhatian selama latihan.
- T:** Saya memiliki kaset (Perapalan “Amitabha”) dalam mobil. Kadang-kadang, saya mengikuti perapalan tersebut tetapi saya rasakan bahwa hanya dengan mendengarnya, saya bisa memusatkan perhatian dengan lebih baik.
- J:** Itu cukup baik, sebenarnya tujuannya ialah agar Anda bisa menyatukan diri, tetapi Anda tidak. Itulah masalahnya. Jika Anda rasakan lebih mudah memusatkan perhatian dengan mendengar, “rapalkanlah” dengan mendengar pada suara perapalan. Itu boleh-boleh saja.



## Bagian 2:

# *Jalan Menuju Pencerahan*



Pertama-tama, saya ingin menceritakan kepada Anda beberapa kejadian yang bisa menjelaskan bahwa segala sesuatu bisa terjadi dan mendukung Anda jika Anda benar-benar berusaha demi Dharma.

Selama perjalanan panjang di sini, penyakit wasir saya kambuh. Rekan saya, David, mempunyai teman yang merupakan seorang ahli akupuntur, tetapi sayang sekali, satu-satunya waktu dia bisa bertemu dengan saya bertepatan dengan waktu saya dijadwalkan harus memberikan ceramah. Helen, ahli akupuntur itu, kemudian menunda perjanjiannya dengan pihak lain sehingga memungkinkan saya untuk menemuinya pada waktu yang sesuai dengan jadwal kosong saya. Saya sama sekali tidak berdoa untuk hal ini. Saya percaya bahwa jika Anda benar-benar berusaha demi Dharma, segala urusan Anda akan berjalan lancar. Bayangkan betapa sulitnya Helen menjadwalkan ulang perjanjiannya sehingga bisa cocok dengan jadwal ceramah saya.

Kejadian kedua berlangsung pada pagi hari sebelum saya berangkat ke sini. Ayah saya menelepon dari Taipei, Taiwan, untuk memberitahukan bahwa cetak ulang keempat buku Yogi Chen *"Buddhist Meditation"* (Meditasi Buddhis) telah selesai. Di

sini, saya mendengar dari Sophie, bahwa beberapa di antara Anda telah menyumbangkan uang untuk membiayai pencetakan buku tersebut. Sebenarnya, saat saya memutuskan untuk mencetak ulang buku penting ini, waktu itu saya tidak memiliki uang dari rekan-rekan umat Buddha sehingga saya harus menggunakan uang isteri saya. Baru-baru ini, saya berjumpa dengan seorang wanita yang keluarganya menjalankan perusahaan pengiriman barang, dan dia bersedia mengirimkan buku-buku ini tanpa memungut biaya.

David menunjukkan kepada saya sebuah buku tentang tangan-tangan yang bisa menyembuhkan dan meminta pendapat saya. Ada orang yang dilahirkan dengan kemampuan seperti ini, dan ada yang mendapatkan kemampuan ini melalui latihan, yang mungkin merupakan praktik ajaran Buddha ataupun bukan. Dalam agama Buddha, kita menyadari akan adanya hal ini, tetapi tidak menekankannya hanya karena ini bukan merupakan tujuan akhir kita. Pencerahan adalah tujuan kita, tetapi melalui latihan ajaran Buddha, kemampuan seperti ini mungkin bisa datang dengan sendirinya tanpa perlu kita kejar atau cari-cari. Sebagai contoh, kemampuan seperti itu bukanlah tujuan saya, tetapi sekarang yang saya alami ialah bahwa doa saya mampu menolong orang lain, dan jika saya menyentuh orang-orang yang memiliki keyakinan, mereka seringkali merasa lebih baik kesehatannya. Jadi, jawaban saya atas pertanyaan David ialah, "Ya, ada hal-hal yang mengagumkan seperti ini, tetapi cara terbaik untuk mendapatkan manfaat samping ini ialah memusatkan perhatian hanya pada latihan Dharma."

## **Analogi Jalan Pencerahan**

Sekarang, marilah kita bicarakan jalan menuju Pencerahan dan latihan dasar seorang umat. Banyak buku di toko-toko

yang membahas masalah ini dengan sangat rinci. Di sini, saya ingin menunjukkan ringkasan jalan menuju Pencerahan, yaitu delapan tahap pencerahan, yang diajarkan oleh almarhum guru saya, Yogi C.M. Chen. Yogi Chen meringkaskan jalan tersebut dengan menggunakan analogi berikut:

1. Gunakan uang ketidakkekalan;
2. Belilah tanah pelepasan keduniawian;
3. Bangunlah pagar-pagar sila di sekelilingnya;
4. Tanamlah benih Bodhicitta;
5. Irigasilah dengan air Welas Asih Agung;
6. Berilah pupuk Samatha;
7. Bunga Kebijaksanaan akan berkembang; dan
8. Buah Kebuddhaan akan matang.

Anda mungkin heran mengapa urutannya seperti ini. Supaya Anda bisa menjadi seorang Buddha, perlu Anda miliki Kebijaksanaan Sunyata. Anda harus berlatih melalui meditasi sehingga filsafat dasar agama Buddha menjadi inti pikiran anda; bukan hanya pada tingkat pemahaman intelektual, tetapi terhadap keseluruhan pandangan Anda akan dunia. Semua pemikiran dan tindakan Anda harus didasarkan pada itu. Hanya dengan demikianlah, kebijaksanaan Anda muncul; kebijaksanaan seperti ini hanya dapat diperoleh melalui kekuatan yang dikembangkan dengan meditasi.

Agar Anda bisa mengembangkan kekuatan meditasi (Samatha), pertama-tama Anda perlu memperluas wawasan Anda dengan kegiatan-kegiatan yang menunjukkan welas asih sehingga bisa secara perlahan-lahan membebaskan diri dari kebiasaan bersikap ego. Bagaimana kegiatan welas asih muncul? Setelah Anda menyadari bahwa ajaran Buddha

tentang kebijaksanaan dan welas asih adalah jalan hidup yang benar dan Anda bersedia hidup sesuai dengan jalan tersebut, Anda kemudian mulai mengubah diri dari cara hidup keegoan menjadi pola hidup yang dengan tanpa ego melayani pihak lain. Anda belajar bertindak dengan penuh welas asih hanya setelah keputusan kuat ini diambil, yang merupakan penaburan benih Bodhicitta.

Akan tetapi, sebelum menabur benih ini, Anda harus belajar bertindak benar dengan mengikuti sila yang merupakan peraturan tingkah laku yang diberikan Buddha. Hal ini menyerupai pembangunan pagar untuk menghindari sulur benih ini dimakan rusa-rusa; Bodhicitta Anda selanjutnya akan terlindungi dan mempunyai kesempatan untuk berkembang. Sebelum Anda membangun pagar, Anda membutuhkan tanah agar bisa membentuk seluruh bangunan latihan Kebuddhaan; tanah itu ialah pelepasan keduniawian, dan dengan demikian mengarahkan pikiran kita pada Dharma. Semakin banyak yang Anda lepaskan, akan semakin luaslah tanah Anda dan semakin besarlah tempat yang Anda miliki untuk mengembangkan diri.

Bagaimana cara kita menjalankan penolakan keduniawian seperti ini? Kita terbiasa berpikir bahwa hidup berlanjut hari demi hari dan kematian terlihat sebagai sesuatu yang semakin dekat. Kita tidak memiliki perhatian yang waspada bahwa segala sesuatu berubah, bahwa ketidakkekalan merupakan kenyataan, dan bahwa kematian bisa terjadi setiap saat. Kehidupan sehari-hari kita didasarkan pada begitu banyak kepercayaan dan keyakinan yang tidak begitu baik; kita secara sadar maupun tidak telah mengabaikan kenyataan ketidakkekalan. Pemahaman dan penerimaan ketidakkekalan akan memberi sinar terang pada gagasan prasangka dan kepercayaan kita, dengan demikian memungkinkan kita meninjau ulang dengan bantuan cahaya

itu, dan keluar dari bayang-bayang sikap bahwa hidup berlanjut tanpa akhir. Jika Anda pergi ke kuburan, Anda akan tahu bahwa hidup bisa berakhir pada usia berapa pun, bahkan saat masih berada dalam rahim ibu. Kemudian, Anda akan mulai bertanya pada diri sendiri dengan pertanyaan seperti, “Apakah makna hidup saya?”; “Seandainya hidup saya berakhir beberapa saat lagi, apa yang telah saya lakukan?”; “Akankah saya terus melibatkan diri dalam kegiatan yang tidak berarti ini?” Kehidupan kita telah dikacaukan oleh begitu banyak hal dan kegiatan kecil yang tidak penting. “Akankah saya bertengkar lagi dengan orang lain hanya karena masalah sepele?”; “Tidakkah lebih baik saya melakukan sesuatu yang menyenangkan pihak lain?”; dan seterusnya. Semua renungan ini akan membantu kita untuk bersandar pada kehidupan yang sehat dan berarti, dan mengembangkan karakter pribadi kita serta hubungan dengan pihak lain. Jadi, sangatlah penting untuk mempertimbangkan ketidakkekalan.

Saya baru-baru ini menemukan sebuah cara untuk menangkap konsep ketidakkekalan dengan menggunakan sebuah buku catatan untuk menulis nama orang-orang yang telah meninggal dunia yang pernah saya jumpai. Dalam hal nama-nama yang tidak dikenal, saya menuliskan uraian. Saya bahkan telah lupa beberapa nama; ada beberapa orang yang namanya baru saya ingat kembali beberapa hari atau bulan berikutnya. Sifat pelupa ini wajar saja karena begitulah kehidupan manusia; ini juga menunjukkan bahwa kita perlu diingatkan kembali tentang kenyataan ketidakkekalan. Setelah melakukan hal ini, saat saya akan tidur di malam hari, saya merasakan sesuatu... Dalam benak saya, muncul pemikiran yang tampak konyol dan merupakan penipuan diri, bahwa kematian tidak akan terjadi pada diri saya. Ini kedengarannya aneh, tetapi merupakan suatu masalah yang bisa Anda sadari hanya setelah Anda

mengalaminya. Sama halnya, jika Anda mengalami ketegangan fisik, hanya setelah Anda tenang, barulah Anda menyadari betapa tegangnya anda. Ini sangat sulit, tetapi latihan ini dapat membantu menerangkan ketidakkekalan kepada anda. Setiap kali Anda memasukkan nama seseorang ke dalam buku seperti ini, Anda diingatkan akan ketidakkekalan.

Keuntungan lain melakukan latihan seperti ini ialah mengingatkan kita bahwa kita harus meninggalkan segala sesuatu jika meninggal nanti. Setiap orang mengetahui secara intelektual bahwa ini benar dan bahwa kita mengalami kematian sendiri, tetapi itu adalah saat pertama dalam hidup saya bahwa saya, dari lubuk hati, mengenali dan merasakan meninggalkan segala sesuatu. Karena penyadaran ini, saya mengetahui bahwa sangat penting untuk melatih membiarkan segala sesuatu pergi meninggalkan pikiran kita sekarang juga sehingga saya bisa mendapatkan kebebasan yang sebenarnya dan bisa mengurangi rasa sakit saat meninggal dunia pada waktunya nanti. Malam itu, saya meletakkan buku nama-nama itu di altar di depan Tara Hijau yang merupakan transformasi Awalokiteswara. Saya doakan agar Tara Hijau menolong semua makhluk tersebut.

Pagi berikutnya, saya lihat batang hio terbakar dan membengkok ke bawah serta mengarah ke telapak tangan kanan Tara Hijau yang jarinya menghadap ke bawah. Posisi ini melambangkan pemberian keselamatan kepada makhluk hidup. Batang dupa tetap berbentuk demikian selama beberapa hari. Cukup luar biasa bagi sebatang dupa yang terbakar untuk berbentuk sedemikian, tanpa memperhatikan keawetan bentuk seperti itu selama beberapa hari. Saya memotretnya dan mencetaknya ke dalam buku berbahasa Mandarin dengan judul "Catatan Selama Latihan". Saya pikir itu berarti Tara Hijau menjawab doa saya dan menyetujui latihan itu.



Orang-orang yang berhubungan secara pribadi dengan anda, tanpa peduli berapa waktu yang lampau atau betapa singkatnya pertemuan anda, membawa sebuah makna kenyataan kepada anda. Jadi, kematian mereka lebih menyentuh Anda dibandingkan dengan orang-orang yang belum pernah Anda temui. Ini mengingatkan kita pada ketidakkekalan sebagaimana juga kenyataan bahwa kematian bisa terjadi setiap saat.

Sejak dari itu, saya mempraktikkan latihan ini. Apabila orang meminta saya untuk merapalkan doa bagi orang yang telah meninggal dunia, saya melakukannya dan juga memasukkan namanya ke dalam “buku ketidakkekalan” saya yang kecil (isinya sekarang sebanyak 175). Itu berarti saya telah melakukan *Powa* (latihan Tantra perpindahan kesadaran) untuk orang-orang selama lebih dari seratus kali. Itulah pelayanan yang saya berikan kepada setiap orang yang mengabarkan kepada saya ada yang meninggal dunia.

Kita baru saja membahas pentingnya latihan-latihan ajaran Buddha disusun menurut urutan yang disebutkan terdahulu, dan sekarang kita bisa melihatnya sedikit lebih mendalam. Jika Anda telah meraih gagasan ketidakkekalan, pelepasan keduniawian tidak akan begitu susah dilaksanakan. Apakah yang kita maksudkan dengan “pelepasan keduniawian”? Menjauhkan diri dari masyarakat dan menyepi ke gunung bisa berarti pelepasan keduniawian, tetapi makna yang sebenarnya tidaklah hanya isolasi fisik belaka. Pertama-tama, Anda mempelajari ajaran Buddha dan menyadari bahwa ada tahap-tahap di luar tahap-tahap yang biasa. Dengan mencapai tahap yang lebih tinggi, kita benar-benar dapat menolong pihak lain sebagaimana menolong diri kita sendiri; kemudian Anda memutuskan untuk mengabdikan sisa hidup Anda pada kegiatan itu. Untuk mencapai ini, Anda membutuhkan beberapa latihan untuk mengembangkan

diri. Sebagai contoh, jika ingin menjadi seorang dokter, Anda harus belajar tentang ilmu kedokteran dan belajar lebih lama dibandingkan dengan orang lain; jika ingin mempertahankan negara pada saat perang, Anda perlu meninggalkan rumah dan bergabung dengan angkatan bersenjata.

Anda harus mempersiapkan pelepasan keduniawian secara perlahan-lahan, tidak dengan tiba-tiba meninggalkan tanggung jawab Anda dan pergi mengasingkan diri ke hutan untuk melakukan meditasi. Bagi para pemula, Anda perlu menghentikan kegiatan sosial Anda agar bisa menyisihkan waktu dan tenaga untuk belajar Dharma serta melaksanakan latihan. Dengan mempelajari ajaran Buddha, seseorang mengetahui bahwa ada jalan panjang menuju pencerahan yang tidak dapat dicapai tanpa pengabdian sepenuhnya. Jadi, seseorang menetapkan keputusan untuk menghentikan kegiatan sosialnya dengan tujuan mengabdikan diri sepenuhnya pada panggilan Kebuddhaan. Inilah makna pelepasan keduniawian yang sebenarnya. Jika Anda merasakan bahwa hidup ini rapuh dan pendek, dan memahami manfaat besar jika ikut serta dalam jalan ini, wajarlah Anda ingin melepaskan keduniawian. Kita harus menggunakan waktu dan tenaga kita yang sangat terbatas untuk tujuan yang lebih mulia.

Anda tidak akan lagi menghabiskan waktu untuk hal-hal yang menonjolkan egoisme karena salah satu dari ajaran Buddha ialah bahwa kita semua adalah satu. Hal ini berarti Anda tidak dapat hidup sendirian. Anda tidak bisa merasa bahagia jika Anda hanya mempedulikan diri sendiri atau segelintir orang; Anda akan dikecewakan karena tidak ada yang kekal, dan jika orang-orang yang Anda kasihi meninggal, Anda akan kehilangan segala-galanya. Jika Anda mempedulikan semua orang, walaupun seseorang meninggalkan anda, masih banyak lagi yang bisa Anda layani. Anda akan merasa sangat bahagia

dan aman karena satu-satunya cara untuk bisa merasa aman ialah belajar mencintai semua orang secara adil. Ke mana pun Anda pergi, Anda tidak perlu membedakan yang dikasihi dengan yang dimusuhi karena Anda telah bebas dari kegelisahan seperti itu. Demikianlah cara kita untuk menjadi bebas.

Untuk memastikan bahwa Anda bisa melepaskan keduniawian, Anda juga harus mematuhi sila. Sebagai contoh, Buddha melarang Anda berjudi, maka jauhilah perjudian. Demikian pula, Anda harus menghilangkan kebiasaan buruk yang lain, seperti memakan atau meminum bahan yang memabukkan, dan sebagainya. Jika Anda masih memiliki masalah, bagaimana mungkin Anda menolong orang lain? Itulah sebabnya, untuk melepaskan keduniawian, sila sangat penting.

Bodhicitta sangat penting. Mengapa kita mau melepaskan keduniawian? Motivasi kita ialah untuk mencapai tingkat Kebuddhaan; sekarang kita tidak tahu Kebuddhaan itu seperti apa, tetapi kita harus berusaha agar semua orang mendapatkan yang terbaik. Jika memiliki tujuan seperti ini, Anda akan terdorong untuk meninggalkan keterikatan keduniawian. Jika Anda benar-benar memiliki tujuan mulia seperti ini, akan sangat mudah bagi Anda untuk mencoba mengembangkan diri dengan mematuhi peraturan tingkah laku itu. Cara nyata untuk melaksanakan sila ialah melalui disiplin-diri dari dalam. Kita ingin mengatur diri karena Bodhicitta, dan karena kita mengetahui bahwa itu adalah sesuatu yang benar-benar diharapkan dari kita. Walaupun kita memiliki kebiasaan buruk, kita tahu bahwa jika ingin meninggalkannya, kita harus mengubah diri sendiri. Itulah sebabnya kita menjalankan sila. Jadi, Anda lihat, semua saling berhubungan.

Walaupun ini merupakan ringkasan yang sangat luas tentang tahap-tahap jalan pencerahan, dengan mempelajarinya Anda akan terbantu untuk mendapatkan pemahaman yang

lebih baik jika Anda meneruskan mempelajari literatur tentang topik ini. Pada kenyataannya, bahkan setelah belajar, Anda perlu membuat rumusan tentang sesuatu seperti ini untuk keperluan Anda suatu saat karena sedikit sekali orang-orang yang bisa mengingat sistem-sistem yang rumit. Anda selalu membutuhkan rumusan praktis untuk membantu Anda dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itulah, rumusan seperti ini sangat berarti dan penting. Dengan rumusan ini, kita mudah mengingat tahap-tahap utama jalan pencerahan. Pada saat Anda memiliki masalah, misalnya, tentang pelepasan keduniawian, Anda akan bisa melihat tahap yang berada sebelum dan sesudahnya. Dengan cara demikian, Anda bisa memastikan apakah setiap tahap yang telah Anda tempuh sudah kokoh dan mantap atau belum.

Jika Anda memahami semua tahap jalan pencerahan, Anda tidak akan cenderung berjalan ke arah yang salah. Katakanlah, misalnya, bahwa Anda sedang berada pada tahap pelepasan keduniawian dan puas akan kemampuan Anda untuk menyembuhkan orang-orang dengan tangan anda. Jika Anda tidak meneruskan latihan anda, pengetahuan akan tahap-tahap ini akan menjadi pengingat bagi Anda bahwa tujuan Kebuddhaan berada jauh lebih tinggi lagi. Hal ini cukup sederhana dan jelas. Di sini dijelaskan ringkasan keseluruhan jalan pencerahan, menunjukkan tonggak utama dalam jalan pencerahan, serta siap dipahami dan diingat. Itulah sebabnya, rumusan ini sangat penting dan berguna.

## **Enam Paramita**

Sekarang, saya ingin membicarakan Enam Paramita yang merupakan latihan penting Mahayana. "Paramita" merupakan

sebuah kata Sansekerta yang berarti mencapai pantai seberang. Jika Anda menjalani lingkaran kehidupan, Anda sedang berada di pantai kematian dan kehidupan. Agar selamat, Anda harus berlayar mengarungi lautan penderitaan untuk mencapai pantai seberang; dengan menjalankan latihan-latihan ini, Anda akan bisa mencapai pantai seberang, yang merupakan tingkat Kebuddhaan. Di sana, Anda akan bebas dari lingkaran kehidupan dan penderitaannya, tetapi sekali Anda menjadi seorang Buddha, bukan berarti Anda tinggal diam di pantai seberang. Anda akan bekerja sebagaimana seorang pengawal, yang membantu menolong makhluk lain untuk keluar dari lautan penderitaan. Itulah makna “mencapai pantai seberang”. Sebelum membantu makhluk lain, Anda harus mencapai pantai seberang dahulu karena jika Anda tidak memiliki kemampuan itu, bagaimana Anda bisa menolong pihak lain.

Apa sajakah latihan dasar yang bisa membantu kita mencapai pantai seberang? Secara tradisional, Enam Paramita diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris sebagai “Enam Kesempurnaan”. Saya kira, ini berarti bahwa jika Anda menjalankan latihan, Anda akan menjadi sempurna. Saat saya menterjemahkan buku saku berjudul “Latihan Keseharian Tanah Murni”, saya memilih kata “Sublimasi” untuk menjelaskan “Paramita”. Alasannya bukanlah untuk tampil beda dari yang lain, tetapi memperjelasnya. Begitu banyak orang yang menggunakan “Kesempurnaan”; istilah ini sudah menjadi terjemahan standar. Akan tetapi, saya menawarkan pembaca suatu kesempatan untuk memahami latihan-latihan ini dengan cara lain. Mengapa saya lebih senang menggunakan “Sublimasi” daripada “Kesempurnaan”? Ini dapat diinterpretasikan sebagai “dari suatu kondisi ketidaksempurnaan ke kondisi kesempurnaan”, tetapi, mungkin saja masih berada pada satu tingkat. Yang ingin

ditunjukkan dari latihan Kebuddhaan ialah membuat filsafat inti ajaran Buddha menjadi pusat perhatian anda. Dengan demikian, Anda terbebaskan dari tahap Anda sekarang dan beranjak ke tahap yang lebih tinggi. Jadi, ini adalah suatu proses sublimasi, menuju tingkat yang lebih tinggi dan lebih murni.

Apakah isi dari Enam Paramita? Yang pertama ialah memberi, selanjutnya kepatuhan akan sila, kesabaran, keuletan, meditasi, dan akhirnya kebijaksanaan. Ini semua, sebagai kesatuan, merupakan latihan inti Mahayana, dan para Bodhisattwa. Pertama-tama, mengapa urutannya demikian? Pada tahap pertama, Anda diminta untuk membebaskan diri dari keegoan melalui tindakan memberi. Jika Anda terikat pada hal-hal material atau non-material yang bermanfaat bagi anda, Anda akan menyimpannya. Dalam hal itu, Anda akan sukar mematuhi peraturan tingkah laku. Sila-sila dirancang sedemikian sehingga di satu sisi, Anda terhindar dari masalah; di sisi lain, Anda dimatangkan dengan diminta melakukan pelayanan bagi pihak lain. Akan tetapi, bagi orang-orang yang sangat terikat pada diri dan harta miliknya, sukar untuk melakukan sesuatu bagi orang lain karena dia selalu mengutamakan diri sendiri. Itulah sebabnya, tahap pertama ialah berlatih memberi.

Dengan memberi, Anda membebaskan diri dari keterikatan, di satu sisi, dan Anda mengembangkan diri, di sisi lain. Anda mulai mempelajari mengapa kita semua adalah satu. Keterikatan pada materi atau keterikatan pada kepentingan diri sendiri menjadi penghalang besar antara Anda dengan orang lain. Dengan tindakan memberi, dinding itu akhirnya akan rapuh, dan hanya setelah runtuhlah Anda akan tahu bahwa kita sebenarnya satu. Pada mulanya, dinding itu tidak ada; penghalang itu dibangun oleh pikiran kita sendiri. Itulah sebabnya, langkah pertama ialah berlatih memberi. Hanya mereka yang bisa memberi dengan

rela yang dapat mengikuti peraturan tingkah laku; apabila timbul pertikaian, dia akan menjadi terbiasa melepaskan kepentingan pribadi. Dengan demikian, akan menjadi mudahlah mengikuti peraturan tingkah laku, daripada hanya menuruti kepentingan pribadi seseorang.

Mengapa kesabaran ditempatkan sesudahnya? “Kesabaran” di sini bukanlah jenis kesabaran yang ditunjukkan seseorang dengan menahan rasa sakit saat divaksinasi dengan tidak menangis. Segala sesuatu dipersembahkan demi tingkat Kebuddhaan; kesabaran di sini agak sukar. Jika ingin menjalankan hidup yang melepaskan keduniawian, Anda harus menghentikan semua kegiatan keduniawian dan sosial; teman Anda mungkin akan tersinggung dan Anda harus menghadapi konsekuensi bahwa mereka kemungkinan akan membenci anda. Untuk melatih ajaran agama Buddha, Anda harus mentolerir banyak hal, sebagai contoh, jika Anda adalah satu-satunya umat Buddha di tengah keluarga Kristen, orang-orang mungkin akan mentertawakan atau mengkritik anda. Anda membutuhkan kesabaran untuk melanjutkan latihan, yang dapat Anda kembangkan dengan melatih kepatuhan akan sila. Kesabaran yang Anda kembangkan selama mempertahankan sila memungkinkan Anda untuk menghadapi banyak kesulitan yang mungkin Anda jumpai selanjutnya dalam hidup. Orang yang memiliki jenis kesabaran seperti ini dapat menggunakan kekuatannya untuk melatih keuletan. Tidaklah mudah untuk mempertahankan keuletan. Anda bisa saja bertahan ulet selama beberapa hari, akan tetapi jalan Kebuddhaan membutuhkan usaha jangka panjang untuk berkembang, yang mungkin membutuhkan waktu satu atau banyak kehidupan. Jadi, untuk bisa terus-menerus ulet, Anda perlu sebuah landasan kesabaran yang kokoh.

Kita akan menelusuri latihan yang melibatkan meditasi. Pertama-tama, Anda harus berlatih memusatkan perhatian pada satu titik; inilah yang disebut “Samatha”. Setelah mengembangkan kemampuan jenis ini, Anda melatih Vipasyana dengan menggunakan kekuatan Samatha. Vipasyana ialah melakukan perenungan atau visualisasi dengan batin yang terpusatkan. Anda mungkin memvisualisasikan suatu profil tertentu, sabda-sabda agung, atau Buddha, ataupun menggunakan kekuatan Samatha untuk merenungi makna ajaran Buddha. Ketika kemampuan Samatha dan Vipasyana telah berkembang hingga keduanya berimbang, tercapailah *Samapatti*.

Kadang-kadang, latihan visualisasi atau perenungan bisa melemahkan kemampuan Anda untuk memusatkan perhatian karena saat itu Anda memikirkan sesuatu atau yang jauh lebih kompleks. Dengan terus-menerus berlatih, Anda perlahan-lahan akan mencapai tahap yang memungkinkan Anda melakukannya secara berimbang, yaitu melakukan visualisasi bersamaan dengan pemusatan batin yang baik. Dari tingkat Samapatti ini, Anda perlahan-lahan akan mencapai *Dhyana* yang menunjukkan tahap pencapaian dalam latihan meditasi. Untuk bisa mencapai berbagai Dhyana, Anda harus menjalankan serangkaian latihan panjang. Bagi orang-orang tertentu, ini bisa berarti meditasi berpuluh-puluh tahun lamanya atau bahkan seumur hidup. Masalahnya bukan hanya pada waktu yang panjang, tetapi juga keuletan. Tanpa berlatih dengan ulet, Anda tidak akan bisa mencapai Dhyana.

Akhirnya, mengapa kebijaksanaan muncul setelah Dhyana? Ini adalah masalah yang sukar dipahami. Saat Anda merapal Sutra dan memahami filsafatnya, Anda mungkin berpikir bahwa telah mendapatkan kebijaksanaan ini. Akan tetapi, sudahkah Anda memiliki kebijaksanaan? Kebijaksanaan di sini bukan



hanya mencakup pengetahuan akan kitab-kitab, bukan hanya penguasaan suatu sistem konsep tertentu, juga bukan berarti kebijaksanaan Buddha pada tahap terakhir. Saat seseorang mencapai tahap terakhir Kebuddhaan, kebijaksanaan Buddha pada saat itu adalah mengetahui dan memahami segala sesuatu. Kita sekarang membicarakan kesempurnaan dan sublimasi, yaitu latihan yang akan menuntun kita pada tingkat Kebuddhaan, tetapi bukan tahap terakhir. Tentu saja, ini berhubungan dengan kebijaksanaan Buddha dan bersumber dari ajaran Buddha. Buddha memberikan kita ajaran dalam bentuk kata-kata sehingga kita memiliki gagasan-gagasan yang bisa digarap, tetapi sekedar memahami kata-kata tersebut belumlah cukup. Anda harus membuat gagasan-gagasan tersebut menjadi konkret dalam batin melalui meditasi; hanya dengan kekuatan meditasilah ajaran Buddha bisa menjadi bagian inti dalam diri anda, hati Anda yang sebenarnya. Ini adalah jenis kebijaksanaan yang Anda butuhkan untuk mencapai Kebuddhaan. Seseorang menggunakan kebijaksanaan ini untuk menuntun dirinya dan orang lain dalam menapaki jalan menuju Kebuddhaan. Demikianlah alasan bagi urutan keenam Paramita tersebut.

Sekarang, kita akan membahas Enam Paramita dari sudut pandang lain. Perhatikan bahwa dalam setiap unsurnya, unsur yang lain terlibat dan saling berhubungan. Sebagai contoh, dalam berlatih memberi, Anda bisa memberikan baik benda material ataupun semangat. Saat Anda melihat seekor hewan yang sedang terluka atau seorang anak kecil yang sedang menangis, Anda menghiburnya. Itu adalah contoh pemberian semangat, yaitu membebaskan makhluk berindra dari ketakutan atau kesulitannya. Juga bisa berbentuk pembabaran Dharma; Anda mempelajari ajaran Buddha dan mencoba menjelaskannya pada orang-orang yang mengetahui lebih sedikit atau tidak memiliki

pengetahuan tentang Dharma. Dengan berlatih memberi, Anda mengikuti peraturan tingkah laku yang ditetapkan Buddha. Di satu sisi, Buddha memacu Anda untuk melakukannya demi keuntungan pihak lain, dan pada sisi lain, Anda menjauhkan diri dari perbuatan jahat.

Saat Anda memberikan sesuatu kepada seseorang, baik berupa benda materi atau jasa, penerima mungkin mengatakan bahwa itu tidak bagus atau bukan yang ia inginkan; di sini, Anda harus berlatih untuk sabar. Tidak usah putus asa jika Anda mencoba memberikan ajaran Buddha kepada, katakanlah, seorang yang beragama lain. Dia mungkin mengatakan, "Tidak, tidak, saya seorang penganut agama lain, apa yang Anda katakan tidak benar, Anda salah." Kembali, Anda harus menunjukkan kesabaran. Kita tidak ingin menjadi musuh orang lain. Tunggu munculnya saat mereka mau mendengarkan anda, barulah Anda jelaskan ajaran tersebut kepada mereka kembali. Demikianlah kesabaran terlibat dalam praktik memberi.

Untuk melatih memberikan dengan sempurna, Anda harus ulet; Anda mencoba melakukannya dengan usaha yang keras. Terus-meneruslah menanyakan diri anda, "Apa yang dapat saya lakukan pada situasi ini untuk menolong lebih banyak orang?" Jadi, keuletan juga dilibatkan dalam tindakan memberi. Tindakan memberi juga merupakan sebuah kesempatan bagi Anda untuk berlatih meditasi. Saat Anda memberikan sesuatu kepada orang lain, Anda memahami bahwa tujuan memberi ialah mempraktikkan filsafat memperhatikan orang lain, menyadari kebersamaan dengan orang lain. Dengan demikian, Anda bermeditasi tentang hal ini. Alasan memberi bukanlah karena orang tersebut kita senangi atau berjasa bagi kita, tetapi karena dia adalah makhluk berindra. Walaupun saya hanya melakukan satu tindakan memberi, ini sama halnya dengan saya memberikan segala sesuatu pada setiap orang, yaitu saya akan memberikan

kepada yang membutuhkannya. Demikianlah cara melibatkan meditasi dalam tindakan memberi. Lagipula, jika telah berlatih Samatha dan Vipasyana, Anda dapat mempergunakannya dalam semua bentuk latihan. Sebagai contoh, saat melakukan latihan keseharian, kita memusatkan perhatian pada visualisasi bahwa semua makhluk dalam Dharmadhatu juga melaksanakannya bersama-sama dengan kita. Saat memberikan persembahan kepada Buddha, kita memvisualisasikan bahwa semua makhluk juga sedang memberikan persembahan yang sama kepada Buddha.

Kapankah kebijaksanaan terlibat dalam tindakan memberi? Kebijaksanaan dasar adalah menyadari (bukan hanya memahami) bahwa tidak ada perbedaan antara pemberi dan penerima. Semua benda ada dalam kebersamaan, itulah kebijaksanaan yang terlibat. Dengan menggunakan penjelasan yang baru saja saya sebutkan sebagai contoh, Anda bisa mencoba berpikir tentang bagaimana unsur-unsur lain juga terlibat dalam unsur keuletan, kesabaran, dan sebagainya.

Sekarang, kita akan menguji Enam Paramita dari sudut pandang yang lain lagi dengan mencoba menghubungkannya dengan ajaran penting agama Buddha, yaitu bahwa segala sesuatu adalah bersatu; berupa suatu kesatuan yang tidak terbatas. Apabila kita menghadapi suatu masalah, petunjuk bagi respons kita adalah, pada sisi aktif, mencoba bersikap terbuka, dan pada sisi pasif, kita mencoba melepaskan keterikatan. Marilah kita lihat latihan memberi. Jika Anda memahami makna kebersatuan segala sesuatu, latihan ini sangat berarti. Melalui memberi (dan membagi-bagi), Anda bisa memecahkan masalah dan melepaskan keterikatan anda.

Secara tradisional, kita mengelompokkan tindakan memberi menjadi tiga bagian: memberikan benda-benda material, memberikan semangat, dan memberikan Dharma

(ajaran Buddha). Kita bisa menggunakan istilah lain untuk menggambarkan pengelompokan ini sehingga bisa dihubungkan dengan konsep modern. Tujuan utama agama Buddha ialah pembebasan. Kita ingin membebaskan diri dari lingkaran kehidupan, dari penderitaan, dan dari akar penderitaan-keegoan. "Bebas dari nafsu keinginan" dicapai melalui tindakan memberi (dan membagi-bagi) benda-benda material. "Kebebasan dari rasa khawatir" dicapai melalui pemberian semangat, dan "kebebasan dari prasangka salah" dicapai dengan pemberian dan pengajaran Dharma. Kita bisa mencapai pemahaman jenis ini dengan berpikir tentang Dharma setiap saat, dan pada saat membaca sesuatu, cobalah untuk mencari hubungannya dengan Dharma. Dengan demikian, Anda akan memiliki pemahaman yang lebih baik akan keduanya. Kita semua menginginkan pembebasan, tetapi bagaimana kita bisa mendapatkannya? Pertama-tama, kita harus mengetahui bahwa segala sesuatu ada dalam kebersatuan sehingga Anda tidak lagi dibatasi oleh diri sendiri. Itulah titik awal untuk memulai; dengan melatihnya dalam kehidupan sehari-hari, Anda akan terbebaskan dari keegoan. Melatih kepatuhan akan sila membantu Anda memiliki batin yang murni. Sila adalah peraturan yang melarang Anda melakukan hal-hal tertentu yang merugikan pihak lain maupun diri Anda sendiri. Jika merasakan kebersatuan segala sesuatu, Anda tidak akan mencelakakan pihak lain; jika Anda dapat memperlakukan semua orang sebagaimana Anda memperlakukan diri sendiri, bagaimana mungkin Anda membenci atau mencelakakan mereka? Anda pasti akan memperlakukan mereka dengan baik.

Ini adalah prinsip-prinsip yang saya dapatkan sebagai hasil dari belajar dan berlatih agama Buddha. Anda mungkin mau mengulang kembali semua Paramita dari sudut pandang ini. Apa yang membuat Anda menjadi tidak sabar? Bagaimana

cara agar Anda bisa menjadi lebih bersikap sabar? Jika dapat melepaskan kepentingan-kepentingan pribadi, Anda akan menjadi lebih sabar. Jika Anda memikirkan prinsip dasar kebersatuan, atas aspek aktif keterbukaan diri dan aspek pasif pelepasan keterikatan, maka Anda akan mendapatkan hasil yang lebih baik dalam melaksanakan setiap Paramita itu. Anda akan mendapatkan pemahaman yang lebih baik atas alasan kita melaksanakan latihan-latihan ini, dan itu semua akan memiliki makna yang jauh lebih banyak; semuanya saling berhubungan.

## **Sikap Dasar Seorang Umat**

Sekarang, saya ingin membicarakan sikap dasar seorang praktisi. Marilah kita mengawalinya dengan kesalahan-kesalahan yang seharusnya kita hindari. Kita bisa mulai dengan sebuah masalah umum, yaitu bahwa kita ditipu oleh praduga kita; kita begitu dibatasi oleh prasangka kita akan kenyataan dan tentang orang-orang sehingga kita menjauhi kenyataan. Atau, kita bisa mengatakan bahwa kenyataan yang kita hadapi bersifat menipu, dibelit oleh keegoan dan kepentingan pribadi kita. Dasar dari semua ini ialah pengalaman yang terpilih. Sebagai contoh, saya mempunyai kesan tertentu akan seseorang dan saya terus berpegang pada praduga itu, selanjutnya saya menganggap bahwa dia selalu seperti itu. Ini adalah suatu kesalahan, dia tidak selamanya bersifat begitu. Hari itu dia mungkin kecewa karena alasan tertentu sehingga dia bersikap seperti itu. Seringkali, kita membuat kesalahan dalam menilai seseorang melalui tingkah lakunya yang terlihat pada saat-saat tertentu. Contoh lain yang bersifat menipu dapat dilihat dari seorang seniman yang setelah menyelesaikan lukisannya, jatuh cinta pada gadis dalam lukisannya itu. Dia adalah pelukisnya, tetapi diperbudak

oleh gagasannya sendiri. Kita menilai orang-orang sesuai dengan praduga kita, kemudian perlakuan kita didasarkan pada penilaian kita itu. Ini merupakan kesalahan.

Jenis kesalahan yang lain ialah bahwa setelah mempelajari beberapa ajaran Buddha, kita lebih banyak menggunakannya untuk mengkritik orang lain daripada untuk mengembangkan diri sendiri. Kita lupa bahwa yang paling perlu kita bina ialah diri kita sendiri. Apakah gunanya mengkritik orang lain? Itu hanya akan menghabiskan waktu kita, mengakibatkan banyak masalah, dan tentu saja tidak membantu mengembangkan batin orang lain. Satu-satunya orang yang dapat kita kembangkan dan ubah adalah diri kita sendiri. Mengkritik orang lain adalah suatu perangkat dasar yang cenderung membuat kita jatuh setelah kita mempelajari beberapa bagian Dharma. Ini adalah satu hal yang perlu kita hindari.

Yang sangat bermanfaat bagi kita sebagai praktisi ialah memahami dan mempertahankan makna betapa terbatas dan kecilnya kita dalam hal waktu dan tenaga yang dimiliki. Jika batin kita benar-benar telah terbuka, kita akan menyadari bahwa masing-masing dari antara kita sangat kecil dan sangat tidak berarti dari segi materi; dunia juga tidak jauh berbeda dengan ada atau tanpa diri kita. Jika batin Anda terbuka seperti batin Buddha, Anda siap bekerja demi kebaikan orang lain. Anda tidak lagi bisa diabaikan karena Anda berhubungan dengan banyak orang dan segala sesuatu yang Anda lakukan mempunyai pengaruh yang bertahan lama. Bahkan setelah Anda meninggal dunia, hasil kerja Anda akan terus bermanfaat bagi orang lain. Guru saya telah meninggal, kendatipun demikian, kita masih merasakan manfaat dari ajaran-ajarannya.

Walaupun kita dapat mencapai kebahagiaan dalam kebersatuan segala sesuatu, kehadiran fisik kita sangatlah

terbatas. Kita mempunyai rentang usia hidup yang sangat pendek dan kemampuan yang sangat terbatas, jadi kita tidak seharusnya menysia-siakan waktu untuk hal-hal yang tidak bermanfaat. Itulah sebabnya, kita perlu memusatkan waktu dan tenaga kita untuk mengembangkan diri kita sendiri. Ini bukanlah sikap egois karena kita mencoba mengembangkan diri sendiri menurut ajaran Buddha. Perlahan-lahan kita akan menjadi semakin terbebaskan, dan secara batin lebih maju dalam arti kita menjadi semakin bijaksana dan lebih bersifat welas asih terhadap pihak lain. Akhirnya, orang-orang akan meminta ajaran dan bimbingan kita, yang merupakan kesempatan bagi kita untuk membantu pihak lain dengan memberikan mereka ajaran, dengan membimbing mereka. Jadi, ini bukanlah egoisme, melainkan hanya kesadaran bahwa kita begitu terbatas sehingga kita perlu menghemat tenaga kita untuk melakukan sesuatu sehingga akhirnya bisa bermanfaat bagi semua. Berpikir bahwa kita adalah siswa sekolah menengah saat mempelajari Dharma merupakan latihan yang baik, dengan demikian akan terus melaksanakan latihan ibarat itu merupakan pekerjaan rumah atau tugas dari guru kita. Setelah kita menjadi siswa sekolah tinggi, kita cenderung meloncat ke tingkat yang lebih tinggi dan tidak mepedulikan tugas atau pekerjaan rumah; ini tidak baik. Kita tidak bisa berkembang dengan cara seperti ini. Kita harus berperan sebagai siswa sekolah menengah, yang sangat mepedulikan tugas atau pekerjaan rumah.

Mengkritik orang lain merupakan hal yang membahayakan kita karena kita hanya akan memperbanyak prasangka belaka. Bagaimana kita bisa mengetahui jiwa orang lain? Umumnya jarang sekali; kita melihat sesuatu hal dan mulai mengkritik, dan seringkali kita bersikap tidak adil terhadap orang tersebut. Karena setiap orang berbeda-beda, ajaran Buddha ditujukan

pada berbagai tingkatan orang. Ajaran-ajaran yang diberikan untuk mengembangkan diri seseorang mungkin begitu sukar bagi seorang pemula. Sebagai contoh, siswa sekolah dasar diajar untuk tidak berbohong dan selalu jujur, tetapi begitu mereka tumbuh besar dan menghadapi dunia yang kompleks, mereka mengetahui bahwa kadang-kadang berbohong dengan maksud baik juga bisa dimaklumi. Sebagai contoh, saat Anda tidak ingin merepotkan orang lain untuk mempersiapkan makan siang bagi anda, Anda mungkin mengatakan, "Saya sudah makan," dan itu cukup baik. Data-data keamanan nasional harus dijaga kerahasiaannya dan Anda harus berbohong untuk itu. Dalam kondisi seperti ini, berbohong bisa dimaklumi, tetapi ini salah jika dipandang dari kacamata ajaran sekolah dasar. Akan tetapi, bagaimana Anda mengharapkan siswa sekolah dasar untuk mengerti masalah ini? Karena segala sesuatu adalah kompleks, sebaiknya kita tidak menghakimi orang lain dengan segera.

Ada hal-hal lain yang bermanfaat bagi para praktisi, dan kita harus mencoba memandang kehidupan sebagai kesempatan yang baik sekali untuk berlatih, terutama karena tidak sempurna. Pada tahap ini, kita menyadari bahwa tidak ada seorang pun yang mempunyai pengendalian yang sempurna atas segala sesuatu, selalu ada pasang dan surut dalam hidup ini. Yang penting bagi kita ialah bahwa segala sesuatu tidak akan selamanya berjalan mulus bagi kita hanya karena kita telah mempraktikkan ajaran agama Buddha, tetapi peristiwa itu akan membantu kita belajar menangani situasi yang sulit. Tujuan terakhir kita ialah pembebasan, yang berarti bahwa kita tetap berada dalam kedamaian dan keharmonisan dalam setiap jenis situasi. Tujuan kita tidak hanya agar bisa selamat di permukaan air, tetapi juga harus bisa menyelamatkan orang lain dalam air yang sangat berombak sekalipun. Dari sudut pandang ini, kita



dapat memahami bahwa hidup ini adalah kesempatan berlatih yang sangat baik bagi kita karena dunia ini tidak sempurna. Akhirnya, semua hal-hal ini akan berlalu dan kematangan spiritual kita akan menjadi satu-satunya yang tetap bertahan dalam diri kita. Ini adalah hal yang paling penting dalam hidup kita. Jika kita memandang segala sesuatu dengan cara ini, kesukaran akan menjadi kesempatan bagi kita untuk mengembangkan diri. Kita semua mempunyai kemampuan yang tidak terhingga untuk mengembangkan batin; kita harus memahami pandangan ini dan memanfaatkan setiap kesempatan untuk mengembangkan batin.

Dalam hidup, terdapat semua jenis situasi yang memungkinkan kita berlatih ajaran agama Buddha. Walaupun, banyak Sutra yang ada, semua ini hanya bisa memberikan kita prinsip-prinsip umum. Tidak mungkin menyebutkan satu per satu situasi yang mungkin kita temui dalam kehidupan kita. Kita harus mempelajari bagaimana menangani situasi yang gawat agar kita bisa bertindak sesuai dengan ajaran Buddha tentang kebijaksanaan dan welas asih. Seluruh kehidupan kita adalah proses belajar; siapa yang bisa mengatakan bahwa hanya ada satu cara untuk menangani setiap situasi. Jika Anda ingin mengembangkan diri Anda dan Anda memahami prinsip-prinsipnya, setiap kali Anda dihadapkan pada situasi baru, Anda tidak akan menanganinya dengan cara yang biasa, tetapi akan berusaha menerapkan prinsip-prinsip agama Buddha dengan cara yang lebih baik. Sebenarnya, banyak yang bisa kita pelajari, sebagai contoh, bagaimana mengucapkan kata-kata yang tidak menyinggung perasaan orang lain tanpa bermanis mulut atau menggunakan kata-kata yang tidak berarti.

Kadang-kadang, orang mengeluh bahwa dalam agama Buddha, banyak sekali Sutra yang harus dipelajari; bagi umat

Kristen hanya ada sebuah Alkitab untuk dibaca. Sebenarnya, ada lebih dari satu Alkitab, juga terdapat banyak kitab keagamaan, tetapi kebanyakan orang hanya mengetahui Alkitab. Bagi umat Buddha, ada beberapa Sutra terkenal, tetapi seluruh kumpulan ajaran suci, yang disebut Tripitaka, terdiri atas ratusan buku. Secara ideal, semua orang dianjurkan untuk mempelajari semua ajaran-ajaran tersebut, tetapi kebanyakan di antara kita tidak mempunyai waktu untuk mempelajari bahan sebanyak itu. Walaupun demikian, kita bisa melihatnya sebagai sebuah tambang emas yang siap kita gali. Tripitaka menawarkan banyak cara untuk memasuki suasana Kebuddhaan, dan banyak penjelasan yang menguraikan situasi yang beraneka ragam untuk memungkinkan kita belajar lebih banyak. Jadi, kita harus bersyukur atas warisan spiritual yang merupakan hadiah bagi kita ini.

Alasan lain ialah bahwa setiap orang di antara kita sangat berbeda sehingga masing-masing perlu mengeksplorasi untuk menemukan ajaran yang cocok untuknya. Istri saya, misalnya, mempelajari Sutra, tetapi sekarang buku yang dirasakannya paling bermanfaat ialah *"Peace Pilgrim"* (Peziarah yang Damai). Ini adalah sebuah buku tentang seorang wanita yang bukan dibesarkan dalam lingkungan agama Buddha, tetapi menghabiskan dua puluh tujuh tahun terakhir dalam hidupnya berjalan mengelilingi semua negara di Amerika. Dia mengenakan pakaian yang panjang dan pada bagian bawah bertuliskan *"Peace Pilgrim"*, dan jarak yang telah ditempuhnya ditulis di bagian punggung; dia tidak membawa uang sepeser pun. Dia tidak meminta makanan atau tempat tinggal; dia hanya menerima penawaran yang diberikan atas rasa kebajikan orang-orang. Seperempat dari waktu tidurnya dia habiskan dengan tidur di alam terbuka; dia seringkali tidak makan empat atau lima

kali berturut-turut. Dia memiliki pesan sederhana kedamaian, yaitu menanggulangi kejahatan dengan kebaikan, kebencian dengan cinta kasih, dan kebohongan dengan kebenaran. Istri saya menemukan banyak ajaran Buddha dalam buku tersebut, walaupun tidak dijelaskan dengan menggunakan istilah-istilah agama Buddha. Istri saya mengatakan isi buku tersebut tampak lebih sederhana, lebih gampang dipahami, dan mempunyai relevansi dengan banyak situasi kehidupan nyata. Dia merasakan bahwa buku tersebut sangat bermanfaat baginya. *"Peace Pilgrim"* juga mengatakan bahwa tidak ada hal-hal baru dalam pesannya itu. Masalah utama ialah menerapkan gagasan-gagasannya dalam praktik, dan melalui praktik, Anda dapat membuat perubahan. Apakah baiknya pengetahuan jika Anda tidak menerapkannya dalam praktik? Ajaran Buddha begitu hidup, Beliau tidak membatasi kita pada Tripitaka. Dalam agama Buddha, segala sesuatu mungkin adalah sumber ajaran bagi anda, segala sesuatu adalah bagian dari Buddha. Oleh sebab itulah, beberapa orang menemukannya dalam rangkaian bunga, dalam musik, dalam lukisan, dan lain-lain. Mereka menyebutnya Zen ini, dan Zen itu.

Jika Anda ingin mempraktikkan Dharma, Anda dianjurkan untuk memulainya dari latihan dasar yang telah ditentukan, sama halnya dengan seseorang yang belajar melukis harus memulainya dari dasar, meliputi membuat sketsa dan mencoba membuat lukisan-lukisan para pelukis ternama. Demikian pula, dalam mempelajari tulisan indah, seseorang memulainya dari latihan membuat goresan-goresan dasar dan mencoba membuat tulisan indah yang sebenarnya. Pertama-tama, Anda mempelajari bagaimana menggunakan alat-alatnya, selanjutnya Anda berlatih membuat imitasi, dan perlahan-lahan Anda mencoba mengembangkan corak Anda sendiri. Sebelum Anda

menjadi kreatif, Anda harus mengembangkan pemahaman dan corak Anda sendiri karena Anda tidak akan bisa kreatif jika hati Anda kosong.

Bagaimana bisa sebuah ungkapan ekspresi jiwa melahirkan apresiasi seni dan bukan hanya berupa sebuah objek seni semata-mata? Ini tercapai melalui penghayatan seniman tersebut akan penyatuannya dengan karyanya itu. Tentu saja, Anda harus melalui berbagai tahap latihan untuk mencapainya, tetapi mengapa ada orang yang menjadi profesional sementara yang lain hanya berada pada tahap amatir? Hanya karya seorang profesional yang mampu membangkitkan getaran dalam jiwa orang yang menikmatinya. Apa yang menyebabkan perbedaan ini? Saya kira perbedaan terletak pada kemampuan untuk menghasilkan sebuah ungkapan “tanpa-aku”. Bagaimana mereka ini bisa menjadi ahli? Mereka melepaskan kegiatan-kegiatan lain dan terus-menerus mengejar keahlian dalam mengekspresikan seni bahkan dalam keadaan yang genting sekalipun. Beberapa di antara mereka bahkan mati kelaparan, dan kadang-kadang hasil karya mereka baru dikagumi setelah mereka meninggal. Dalam melakukan segala sesuatu, jika Anda benar-benar menempatkan diri di dalamnya, Anda akan perlahan-lahan mengetahui bahwa kuncinya adalah merasa bersatu dengan pekerjaan anda. Berdasarkan pemahaman saya akan praktik agama Buddha, saya mulai mengapresiasi kegiatan yang dilakukan orang-orang di bidang lain. Mereka juga menempuh proses yang sama. Pertama-tama, seseorang berusaha untuk bisa menguasai peralatan yang akan digunakan. Sarana untuk menghasilkan ekspresi berada terpisah dari pemakainya, dan keahlian menggunakannya hanya akan Anda dapatkan setelah Anda rasakan penyatuan. Para ahli memahami alat-alat yang mereka butuhkan dan mereka bisa menggunakannya untuk

menunjukkan kepada Anda nilai kebersatuan melalui hasil karya mereka itu.

Pada awalnya, suatu kegiatan mungkin hanya terlihat sebagai proses eksternal saja, seperti upacara minum teh, merangkai bunga, atau latihan memanah. Jika Anda benar-benar mengabdikan diri pada sesuatu, Anda akan belajar menyatu dengannya. Setelah Anda belajar untuk bisa menyatu dengan sesuatu, Anda akan tahu cara untuk menyatu dengan segala sesuatu. Saya tidak mengetahui tentang merangkai bunga, atau upacara minum teh, tetapi saya bisa menghayati apa yang orang-orang lakukan dan menghargai apa yang mereka dapatkan melalui kegiatan-kegiatan itu.

Agar Anda bisa berapresiasi dengan baik, dan mendapatkan hasil yang paling baik, Anda harus melaksanakannya dengan sepenuh hati dan mengabdikan diri Anda sepenuhnya pada usaha anda. Tidak ada pengetahuan yang bisa Anda dapatkan hanya dengan pasrah pada nasib, selalu dibutuhkan usaha. Cukup adil kedengarannya; semakin banyak Anda berikan perhatian, semakin banyaklah yang akan Anda dapatkan.

Ada hal terakhir yang ingin saya tekankan. Tentu saja, kita semua bermaksud menerapkan ajaran agama Buddha dalam hidup ini, dalam arti bahwa kita ingin menjalankan hidup di dunia ini sesuai dengan prinsip-prinsip agama Buddha. Akan tetapi, dalam melakukan hal ini, Anda harus berhati-hati agar tidak menyebabkan prinsip-prinsip agama Buddha terkontaminasi pada hal-hal duniawi. Sebagai contoh, sekelompok orang ingin menyebarkan Dharma sehingga mereka membentuk suatu kelompok. Namun, seringkali mereka akhirnya bubar karena ingin mendominasi dan menguasai keuangan organisasi. Jadi, semua waktu dan tenaga mereka habis akibat persaingan sesamanya.

Saya pernah membaca sebuah laporan surat kabar di Jepang, bahwa di antara sekelompok wiharawan baru, hanya ada dua orang yang benar-benar mempraktikkan ajaran agama Buddha dan ingin mengabdikan hidup mereka untuk menjalankan ajaran agama Buddha. Sisanya ialah putra sulung wiharawan Jepang, dan alasan mereka menjadi wiharawan hanyalah memenuhi syarat untuk mewarisi wihara ayah mereka. Setelah penahbisannya, mereka kembali pulang ke rumah dan menikah, dan pada suatu waktu nanti mewariskannya pada generasi berikutnya. Apa perbedaan antara silsilah pewarisan ini dengan silsilah keluarga umat biasa? Mereka ini tidak mempelajari Dharma dengan motivasi yang murni; mereka kelihatan melakukannya hanya demi harta kekayaan. Ini salah total, mereka mendegradasi ajaran agama Buddha dengan hal-hal duniawi. Bagaimana bisa Anda harapkan pembebasan dan pencerahan dari perbuatan seperti ini? Hal ini sangat perlu kita waspadai. Kita harus selalu berhati-hati dalam menjunjung tinggi prinsip dan mencoba melepaskan keterikatan duniawi, daripada hanya mengakibatkan kemerosotan kemurnian ajaran agama Buddha.

## **TANYA JAWAB**

**T:** Apakah Tanah Murni berada di sini?

**J:** Ini bergantung pada tingkat perkembangan batin anda. Secara teoritis, Tanah Murni ada di mana-mana. Secara praktis, jika Anda menjadi seorang Buddha, setiap tempat adalah Tanah Murni. Jadi, bisa saja ada di sini. Beberapa praktisi yang melakukan meditasi dengan sangat baik, bisa—jika mereka inginkan—melihat Tanah Murni Amitabha sebagaimana diuraikan dalam Sutra-Sutra. Ini bergantung

pada tingkat pencapaian seseorang. Guru saya pernah menceritakan tentang seorang biksu bernama Pu Guan, di Sichwan, yang bisa melihat Buddha Amitabha setiap kali ia inginkan. Dia suka membawa beberapa ember air gula ke sebuah bukit dan menuangkannya sebagai makanan semut-semut. Dia mengatakan bahwa saat dia merapal “Buddha Amitabha”, semua semut mengikutinya merapal “Buddha Amitabha”. Jadi, ini adalah masalah sejauh mana tingkat pencapaian anda. Saya ingin menekankan hal ini karena jika Anda tidak mengetahui tentang jenis-jenis pencapaian yang tinggi tersebut dan Anda hanya menangkap pernyataan bahwa “Tanah Murni bisa ada di sini”, Anda akan berpikir bahwa karena Tanah Murni telah berada di sini, Anda tidak perlu lagi melatih diri. Dengan demikian, Anda telah melakukan kesalahan besar. Untuk menyadari bahwa Tanah Murni ada di sini, kita perlu berlatih ajaran agama Buddha untuk memurnikan diri kita terlebih dahulu.

**T:** Siapakah Ti Tsang Wang Pu Sa (Bodhisattwa Ksitigarbha)?

**J:** Beliau adalah seorang Bodhisattwa yang berikrar bahwa tidak akan menjadi seorang Buddha sebelum semua orang terbebaskan dari lingkaran kehidupan. Untuk bisa menolong semua orang, Beliau harus paling akhir menjadi Buddha. Untuk memenuhi ikrarnya itu, beliau pergi ke tempat orang-orang yang paling membutuhkan pertolongan, yaitu di neraka. Beliau pergi ke neraka untuk memabarkan Dharma dan memberikan kepada makhluk-makhluk yang menderita di sana sedikit istirahat; selama melakukan hal ini, beliau tidak menderita. Beliau masih mengalami kebahagiaan seorang Bodhisattwa, sama halnya dengan Buddha yang pernah muncul di antara kita dalam dunia yang fana ini untuk

membabarkan Dharma setelah beliau mencapai Pencerahan Sempurna.

**T:** Dapatkah seorang yang telah mencapai pencerahan menguraikan pencerahan kepada orang lain?

**J:** Bisa ya dan tidak. Ini bergantung pada tingkat batin orang lain. Bagi orang-orang yang biasa, ini tidak mungkin; tetapi bagi orang-orang yang berada pada batas tepi pencerahan, ini mungkin. Dalam Chan (Zen), hal ini disebut dengan “menarik dan mendorong secara bersamaan”, sama halnya dengan seekor anak burung yang sedang menetas dari telurnya, induknya membantu dari luar; yang satu mendorong diri dan yang lain menariknya; mereka menarik dan mendorong pada waktu yang bersamaan. Sebagai contoh, ada seorang guru Chan yang dipanggil “Sarang Burung” karena dia tinggal di sarang burung di atas sebatang pohon. Muridnya melayaninya dengan membawakan air dan makanan kepadanya selama lebih dari sepuluh tahun. Akhirnya, murid tersebut berpikir, “Setelah sekian lama, saya juga masih belum mencapai pencerahan, saya sebaiknya pergi mencari ke tempat lain.” Jadi, dia mengatakan, “Guru! Mohon maaf. Setelah sekian banyak tahun, saya masih belum mendapatkannya dari anda. Oleh karenanya, saya akan pergi sekarang.” Gurunya bertanya, “Ke manakah Anda akan pergi? Untuk apa?” Si murid menjawab, “Saya akan mencari pencerahan.” Guru tersebut mengatakan, “Anda inginkan itu? Saya punya sedikit di sini.” Dia mengambil sehelai bulu dari sangkar burung, meletakkannya pada telapak tangan, dan kemudian menghembusnya. Seketika itu juga, muridnya mengalami pencerahan. Si murid telah menjalani begitu banyak tahun pelayanan dan gurunya terus-menerus memberinya berkah.



Menurut prinsip utama agama Buddha, keseluruhan masalah terletak pada “pribadi” kita; jika bisa membebaskan diri dari gagasan “pribadi” itu, kita akan bisa melihat kebenaran. Kebenaran ada di sini! Hanya saja kita dibutakan oleh konsep yang salah; itulah sebabnya, si murid harus menunggu. Saat-saat pertama melayani gurunya, dia mungkin sering mengeluh dalam pikirannya, “Dia mengharuskan saya bekerja sangat keras; hari ini turun salju, tetapi saya masih harus membawakannya air...” Sedikit demi sedikit, pikiran seperti itu lenyap dengan sendirinya. Melalui latihan-latihan ini, murid tersebut menjadi siap; pada waktu itulah, segala sesuatu bisa membuatnya mencapai pencerahan. Hal itu mungkin terjadi karena murid dan gurunya telah menyatu.

- T:** Masalahnya lebih ditekankan pada usaha menguraikan pencerahan dengan kata-kata?
- J:** Pencerahan juga mungkin dicapai dengan kata-kata karena beberapa guru bisa membuat orang lain mencapai pencerahan melalui ucapannya. Kadang-kadang, kata-kata tersebut tidak perlu keluar dari seorang guru. Seorang biksu terus-menerus melakukan latihan Chan selama 24 jam sehari, dan mempertimbangkan hanya sebuah pertanyaan. Beberapa orang memperlakukan pertanyaan seperti, “Siapakah aku ini?” atau “Siapa yang sedang merapal ‘Amitabha’?” Mereka tidak lagi merapalkan Sutra tetapi terus-menerus menanyakan diri mereka pertanyaan ini—“Siapa yang sedang merapal ‘Amitabha’?”; ini bertujuan untuk memecahkan konsep mereka sebelumnya. Anda hanya perlu terus-menerus melakukannya tanpa benar-benar memikirkannya. Anda menggunakan pertanyaan untuk memunculkan keraguan yang ada dalam diri anda; teruslah bersikap ragu dan Anda akan dikuasainya selama bertahun-

tahun. Dengan metode yang tadi diuraikan, konsep-konsep Anda akan dipecahkan secara tiba-tiba.

Suatu hari, seorang biksu sedang berjalan melalui sebuah bangunan dan dari sebuah tempat prostitusi di lantai dua, terdengar sebuah lirik lagu percintaan berbahasa Mandarin, “Jika engkau tidak memiliki perhatian, saya juga tidak memiliki perhatian.” Di sini, maksudnya, “Jika engkau tidak lagi mencintai saya, saya juga tidak akan mempedulikan engkau lagi.” Ini adalah lirik lagu yang dibawakan oleh seorang pelacur, tetapi bagi biksu tersebut yang telah memikirkan suatu masalah selama bertahun-tahun, kata “perhatian” diartikannya sebagai “kesadaran” karena kedua kata ini memiliki penulisan dan pembacaan yang sama dalam bahasa Mandarin. Dia mencapai pencerahan karena tiba-tiba ia sadar bahwa tidak ada kesadaran yang tertentu, seperti kesadaran Anda dan kesadaran saya. Dia menjadi terbebaskan dari konsep ini. Dia mencapai pencerahan, walaupun kata-katanya ia dengar dari seorang pelacur yang—dalam hal ini—merupakan gurunya. Itulah sebabnya, dia mengatakan bahwa Buddha juga mengajar melalui *Dharmakaya*, yang berarti bahwa segala sesuatu bisa membantu kita mencapai pencerahan.

**T:** Jika seseorang yang telah mencapai pencerahan mencoba menguraikan pencerahan kepada seseorang yang belum mencapainya, tidak akankah orang tersebut memahaminya, biarpun bagaimana baiknya penjelasan itu diberikan?

**J:** Biasanya, ini tidak bisa diuraikan.

**T:** Tidak, bukan karena tidak bisa diuraikan, tetapi karena persepsi orang tersebut!

**J:** Tidak juga. Di sini, kita bisa melihat contoh yang bahkan lebih sederhana, masalahnya terletak pada keterbatasan bahasa karena bahasa didasarkan pada perbedaan subjek dari objek. Pada saat Anda mulai menggunakan kata-kata, Anda memiliki konsep tertentu, dan konsep itu merupakan hasil dari perbedaan antara subjek dari objek. Jadi, seandainya kita mengetahui sesuatu dengan pasti, kita tidak akan bisa menjelaskan agama Buddha menggunakan istilah ilmiah karena ilmu pengetahuan berawal dari konsep-konsep. Jika kita menggunakan ilmu pengetahuan untuk menginterpretasikan agama Buddha, kita telah membatasi agama Buddha dari sudut pandang ilmu pengetahuan, dan kebanyakan ilmuwan kurang memahami ajaran agama Buddha dengan baik.

Baru-baru ini, ada sebuah artikel berbahasa Mandarin yang ditulis oleh seorang pakar teknik elektro. Dia mencoba menginterpretasikan “Sutra Hati” menggunakan ilmu pengetahuan dengan berdasarkan teori Relativitas Einstein yang menyebutkan adanya ruang nyata dan ruang tidak nyata; ruang tidak nyata adalah waktu. Kemudian, dia mulai menginterpretasikan Sutra tersebut. Di suatu bagian, ia menafsirkan kata “kekosongan” sebagai ruang nyata; di bagian lain dia mengatakan bahwa dalam konteks yang bersangkutan, kita harus menafsirkan kata yang sama sebagai ruang tidak nyata. Wah! Ini merupakan kesalahan fundamental! Dalam filsafat agama Buddha, kekosongan ada di mana-mana. Anda tidak bisa mengatakan bahwa Anda memperolehnya di sini dan tidak di sana. Walaupun demikian, ilmuwan itu masih pula membaginya menjadi dua bagian; tentu saja salah. Bisa dimaklumi bahwa kesalahan seperti ini dilakukan oleh seorang ilmuwan yang belum

memahami agama Buddha dengan baik, tetapi yang mengejutkan saya ialah bahwa artikel itu dimuat dalam sebuah majalah Buddhis.

**T:** Ilmu pengetahuan tidak bisa mencapai tingkat Kebuddhaan yang lebih tinggi karena ilmu pengetahuan terbatas oleh sistemnya sendiri. Keseluruhan konsep ilmu pengetahuan masih juga belum cukup matang untuk menjelaskan segala sesuatu sekarang, tetapi saya kira merupakan suatu kesalahan jika kita mengatakan bahwa itu tidak akan mungkin terjadi.

**J:** Walau bagaimanapun, ilmu pengetahuan tidak akan bisa menjelaskan agama Buddha karena ilmu empirik bergantung pada indra kita.

**T:** Belum tentu. Dalam ilmu nuklir tidak terlibat proses pengindraan.

**J:** Ada! Jika tidak, bagaimana Anda bisa membuktikan teori-teori yang telah ada?

**T:** Teori Relativitas Einstein tidak nyata-nyata menggunakan indra. Matematika juga tidak melibatkan indra.

**J:** Saya katakan bahwa ada dua bagian yang mendasar, yang satu didasarkan pada indra, dan yang lain adalah struktur teoritis. Anda bahkan tidak perlu menentukan batas keterlibatan indra karena teori-teori itu didasarkan pada pembedaan subjek-objek. Anda memulai penjelasannya dengan menggunakan kata-kata dan itulah keterbatasan yang mendasar.

**T:** Benarkah jika kita menyimpulkan bahwa setiap proses rasional tidak dapat berhubungan dengan masalah atau bidang yang non-rasional?

**J:** Tidak. Salah satu cara Buddha mengajar ialah dengan menggunakan rasionalisasi karena inilah proses yang telah biasa bagi kita. Beliau memberikan banyak ajaran kepada kita dan menghimbau kita untuk berlatih. Dengan melakukan latihan, berarti Anda mulai mengurangi proses rasionalisasi berlebih; demikianlah hubungannya. Akhirnya, setelah Anda mencapai pantai seberang, Anda terbebaskan. Akan tetapi, tidak berarti bahwa Anda tidak bisa lagi menggunakan pola rasional. Sebaliknya, Anda kembali dan mulai menyebarluaskan ajaran tersebut; Anda akan menggunakan rasionalisasi lagi. Jadi, masalahnya hanyalah sejauh mana Anda terbebaskan. Jika Anda katakan bahwa Anda telah bebas dari rasionalisasi, berarti Anda tidak lagi terikat dengannya, tetapi Anda masih bisa menggunakannya. Benar-benar suatu pembebasan!

**T:** Seseorang bisa mengatakan bahwa makhluk yang telah mengalami pencerahan tidak memiliki kebebasan karena hanya ada satu solusi yang tepat bagi suatu situasi.

**J:** Tidaklah benar bahwa hanya ada satu solusi yang tepat bagi suatu situasi karena ini bergantung pada teori pembenaran anda. Buddha menjelaskan batas kekuatan supernaturalnya sebagai berikut: kekuatan Buddha tidak terjangkau pengetahuan, kekuatan karma makhluk berindra juga tidak terjangkau pengetahuan. Ini berarti bahwa saya mampu melakukan semua cara untuk membantu menolong anda, tetapi Anda juga memiliki banyak cara untuk membebaskan diri dari saya; ini hanyalah masalah hukum sebab-akibat.

Saya bisa mengatur semua jenis cara untuk anda, tetapi Anda harus menjalaninya sendiri. Jika Anda tidak ingin menjalaninya, apakah gunanya? Jika demikian, Buddha tidak lagi supernatural.

**T:** Baiklah, secara batiniah, saat menggunakan bahasa, kita selalu menghadapi pernyataan paradoks.

**J:** Saya masih ragu-ragu akan hal ini. Kita seharusnya tidak mengatakan demikian jika kita tidak memiliki bukti bahwa segala sesuatu bisa menjadi paradoks. Yang dapat kita katakan ialah bahwa titik awalnya adalah saat kita mulai memiliki kesalahan karena—anda lihat sendiri—kita harus menggunakan bahasa dan konsep sebagai sarana untuk membantu mengungkapkan pengalaman dan menceritakan kejadian hidup sehari-hari. Akan tetapi, sarana itu tidaklah sempurna, dan kita bisa dicelakakan oleh kekurangannya. Untuk mencegah hal ini, kita harus membebaskan diri dari cengkeraman sarana tersebut; Kita harus bisa melihat bahasa dan konsep sebagaimana adanya, yaitu hanya sebuah sarana. Barulah, kita bisa memanfaatkannya dengan baik.

**T:** Bayangkanlah Anda sedang duduk di alam terbuka, dikelilingi oleh danau, gunung, dan seterusnya; saat itu matahari sedang terbenam dan Anda menikmati pemandangan yang menakjubkan. Anda merasakan keharmonisan segala sesuatu. Sebenarnya apakah ini? Tentu saja suatu kegembiraan, suatu kesenangan. Suasana ini tidak akan bertahan lama, tetapi merupakan keajaiban yang terbatas.

**J:** Baiklah, saya kira, pada waktu itu, diri Anda juga ikut menentukan. Tidak semua orang bisa merasakannya. Pada

saat itu, Anda begitu terpesona oleh keindahan alam, dan pesona itu membuat Anda merasa begitu senang. Pada saat itu, Anda sangat tertarik oleh pemandangan yang ada sehingga lupa diri seketika dan saat itulah perasaan keharmonisan masuk. Pada waktu yang berlainan, Anda kembali dikuasai konsep “pribadi”.

**T:** Akan tetapi, kita tidak bisa mempertahankannya!

**J:** Itulah sebabnya, kita perlu latihan. Kita perlu meditasi.

**T:** Kita bisa mencapai pencerahan, tetapi jika tidak memiliki pengetahuan akan latihan, kita akan tergelincir.

**J:** Benar, benar! Karena—anda lihat—itu hanyalah perasaan yang fana, bukan penyadaran akhir. Itulah sebabnya, kita perlu melakukan latihan keseharian untuk menjadikannya sesuatu yang stabil.

**T:** Akan tetapi, jika ini terjadi, kita tidak lagi berlatih. Kita hanya mewaspadaikan diri agar tidak tergelincir kembali ke dalam sikap ego.

**J:** Ya, dan itu juga membutuhkan suatu usaha yang sadar. Bilamana kita merasakan adanya perasaan bahagia seperti itu, kita harus mencoba mempertahankannya selama mungkin. Itu akan membantu.

**T:** Akan tetapi, tidakkah Anda menjadi terikat dengannya?

**J:** Tidak. Ini adalah sebuah latihan, sebuah sarana. Buddha memberikan kita sarana seperti ini. Semakin banyak kita ikuti, semakin dekatlah kita pada tahap jalan pencerahan itu; setelah mencapainya, kita juga akan terbebaskan dari keterikatan ini. Anda telah mengajukan pertanyaan

pada tahap yang kritis. Anda bisa menanyakan, misalnya, “Mengapa kita selalu merapal ‘Amitabha’? Bukankah itu suatu keterikatan pula?” Tidak, itu bukan, karena ini bukanlah sesuatu yang didasarkan hanya pada kepentingan pribadi kita. Ini adalah sesuatu yang kita lakukan setelah memiliki keyakinan yang kuat bahwa ajaran Buddha mengandung arti penting yang nyata dan kita benar-benar bisa menolong semua orang dengan melakukannya. Juga, ini adalah cara yang kita lakukan untuk bisa membebaskan diri dari hal-hal lain, jadi memiliki pengertian berbeda; di sini tidak lagi terlibat keterikatan yang mementingkan diri sendiri. Ini adalah suatu pilihan yang didasarkan pada bimbingan Buddha dan merupakan suatu metode. Jika ingin menyeberangi sungai, kita butuh rakit; kita tidak akan meninggalkan rakit sebelum mencapai sisi seberang! Akan tetapi, dalam “Sutra Intan” dikatakan, “Akan tetapi, jika setelah Anda menyeberang ke sisi seberang dan masih membawa serta rakit itu, Anda kelihatan bodoh.” Jadi, ajaran Buddha begitu lengkap; segala sesuatu selalu jelas, seperti bilamana harus bertahan, dan bilamana melepaskan.

- T:** Sepanjang prosesnya, bisa saja semua tidak muncul sekaligus. Mungkin sesuatu hanya muncul sedikit dan sepotong-sepotong jika Anda menjalankan ajaran Buddha.
- J:** Ya, tetapi tidak dalam bentuk yang sedikit-sedikit, melainkan cenderung berupa sesuatu yang semakin lama semakin besar. Jadi, tidak berupa bagian terpisah di sini, dan bagian lainnya di sana. Ini sebenarnya merupakan proses pertumbuhan, seperti halnya dari sebatang pohon kecil tumbuh menjadi besar.



**T:** Apa yang saya maksudkan ialah bagian kecil untuk memulai.

**J:** Ya, Anda dulu hanya memiliki niat, tetapi Anda membutuhkannya dan mencoba mempertahankannya.

**T:** Saya mencoba mengembangkannya dari dalam diri sehingga saat mengulangnya di lain waktu, akan terasa lebih baik.

**J:** Ya, dan kemudian dengan perlahan-lahan Anda mencoba melakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan apabila Anda tidak melihat matahari terbenam, Anda mencoba untuk memunculkan daya rasa tersebut dalam tindakan anda; kemudian kehidupan Anda akan menjadi bahagia.

**T:** Akan tetapi, Anda tidak menggunakan pemikiran yang logis, proses analisis, dan seterusnya.

**J:** Itu benar. Itulah yang saya maksudkan dengan bertahan pada daya rasa itu, tanpa ada maksud untuk menggonggonya, Anda hanya tetap bertahan.



## Bagian 3:

# Mengapa Kita Memilih Perapalan "Amitabha"?



Saya akan membahas dengan ringkas alasan kita memilih merapal "Amitabha" secara berulang-ulang, barulah kemudian kita menyinggung latihan dasar lain yang berhubungan. Berbagai latihan berada pada tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Kita memulai dengan perapalan untuk memurnikan batin, dan diteruskan dengan meditasi. Melalui meditasi, kita belajar memusatkan perhatian pada apa pun yang kita inginkan. Pada waktu itu, napas kita akan secara alami menjadi halus, dan kita mulai melakukan latihan pernapasan. Tentu saja, di sini Anda bisa mengatakan bahwa beberapa bentuk meditasi melibatkan latihan pernapasan, misalnya kita menggunakan pernapasan untuk melakukan latihan pemusatan batin Samatha, tetapi sekarang kita sedang membicarakan tentang latihan pernapasan yang lebih maju, misalnya latihan pernapasan aliran Tantrayana.

Langkah berikutnya adalah pada pernapasan. Langkah ini digambarkan dengan istilah: perapalan, visualisasi, pernapasan, kesadaran. "Kesadaran" berarti merasakan kekosongan, menyadari Sunyata; untuk mempraktikkan "kesadaran", akan sangat menolong jika sebelumnya kita telah melakukan

latihan meditasi dan pernapasan. Alasannya ialah bahwa dalam agama Buddha Tantrayana, konsep dasar ialah bahwa pikiran dan pernapasan tidak dapat dipisahkan, yaitu apabila pikiran kita berjalan, pernapasan juga berlangsung; lebih lanjut, ke mana pun pikiran kita berkelana dalam tubuh, pikiran itu akan dikendalikan olehnya. Keduanya saling berhubungan. Jadi, jika Anda ingin menenangkan batin, Anda bisa melakukannya dengan pernapasan untuk membawa udara masuk ke dalam perut, dan dengan cara itu Anda bisa mengendalikan pikiran melalui latihan pernapasan. Anda juga bisa mengendalikan pernapasan melalui latihan mental. Jika Anda mempraktikkan Samatha, sejalan dengan kemajuan meditasi yang telah dicapai, pernapasan Anda akan menjadi lebih halus.

“Penyadaran” sebaiknya dilakukan setelah Anda berpengalaman dalam melaksanakan meditasi dan latihan pernapasan. Kemudian, ibarat telah mengetahui kedua ujung jalan dua arah, akan menjadi lebih gampang bagi Anda untuk mencapai titik tengah, tempat pikiran dan pernapasan bertemu. Dari sudut pandang ini, alasan kita merapal “Amitabha” berulang-ulang adalah karena merupakan tahap dasar pelatihan sehingga bagi orang-orang biasa atau pemula, mereka cukup melakukan perapalan terlebih dahulu. Walaupun demikian, tahap ini bukanlah tidak berhubungan dengan tahap yang lebih tinggi karena setelah melakukan perapalan untuk beberapa lama, Anda perlahan-lahan akan bisa memusatkan perhatian pada perapalan Anda itu; ini adalah suatu bentuk meditasi. Juga, perapalan ini akan memurnikan pernapasan Anda sehingga akan menjadi halus dan bukan kasar lagi. Bila umat awam yang mudah marah atau gembira, dan kehidupan mereka dikuasai oleh pasang surut emosi, pernapasan mereka kasar. Akan tetapi, orang-orang yang telah terlatih bermeditasi akan mengetahui

bahwa pernapasan akan stabil dan halus. Bahkan dari luar bisa terlihat berhenti. Jadi, di satu sisi, praktik ini bersifat mendasar; di sisi lain, praktik ini tidak hanya membatasi kita tahap dasar. Dengan demikian, latihan ini sangat bermanfaat.

Kita sekarang menekankan perapalan "Amitabha" karena kebanyakan orang terlalu sibuk dengan kehidupan mereka sehari-hari dan hanya mempunyai sedikit waktu untuk praktik keseharian seperti ini. Dengan demikian, yang bisa kita harapkan dari mereka bukanlah mencapai tingkat Kebuddhaan pada kehidupan sekarang, tetapi mendoakan kelahiran kembali di Tanah Murni melalui praktik perapalan nama Buddha Amitabha secara berulang-ulang. Mereka akan melanjutkan latihan ini di Tanah Murni karena di sana mereka tidak lagi diganggu kekhawatiran duniawi. Mereka bisa memusatkan perhatian pada latihan, mencapai tingkat Kebuddhaan, dan kemudian kembali lagi ke dunia ini untuk menolong orang lain.

Yang perlu dicatat di sini ialah kita tetap melakukan suatu perapalan. Sebagai contoh, jika Anda biasa merapal "Kuan Yin Pu Sa" (Awalokiteswara), maka teruskanlah karena Anda telah terbiasa. Demikian pula halnya, jika Anda merapal "Buddha Amitabha". Sesuai dengan janji, tekad utama Beliau ialah menolong makhluk-makhluk untuk terlahir kembali di Tanah Murni setelah meninggal dunia. Walaupun seseorang belum banyak melakukan latihan, melalui pertolongan Buddha Amitabha, mereka bisa terlahir di sana. Ada juga Bodhisattwa dan Buddha lain, seperti Buddha Penyembuh (Buddha Bhaisajyaguru) yang mempunyai tekad khusus untuk menolong orang-orang yang sakit atau sedang dalam kesusahan. Jadi, bagi praktisi yang ingin menekankan kegiatan mereka untuk menolong orang lain dari kesakitan dan kesusahan, "Buddha Penyembuh" adalah nama yang cocok untuk dirapalkan.

Sebagai contoh, jika Anda merapal *Awalokiteswara*, gunanya ialah, di satu sisi, menolong makhluk yang sedang sakit atau dalam kesulitan, dan di sisi lain, menolong makhluk untuk terlahir kembali di Tanah Murni. Jadi, perlu diperhatikan bahwa saya tidak menekankan untuk hanya merapal "*Amitabha*". Jika Anda telah terbiasa merapalkan suatu nama, teruskanlah itu. Yang penting ialah bahwa Anda membentuk suatu kebiasaan merapal nama seorang Buddha secara berulang-ulang sehingga bisa memberikan kekuatan yang bermanfaat. Kekuatan ini terkumpul melalui kebiasaan dan pemusatan batin. Jika Anda merapal terlalu banyak macam, usaha Anda terpecah, sehingga, susah bagi setiap jenis perapalan untuk menghasilkan kekuatan.

Alasan lain untuk menekankan perapalan "*Amitabha*" adalah untuk praktik kelompok. Kita mencoba mengajak lebih banyak orang untuk memahami ajaran Buddha dan melakukan banyak perapalan. Jika kita telah cocok dengan sebuah nama Makhluk Suci, pihak-pihak yang sepaham dengan kita akan bisa ikut bersama-sama merapalkannya.

Alasan berikutnya untuk menerapkan latihan perapalan adalah bahwa latihan ini merupakan suatu cara untuk menggeser praduga kita dari "*pribadi*" ke sesuatu yang bukan hanya tidak mengandung "*pribadi*", tetapi juga tidak berhubungan dengan hal-hal duniawi. Lagipula, perapalan "*Amitabha*" berulang-ulang dihubungkan dengan *Welas Asih Agung* dan *Kebijaksanaan tanpa-pribadi*. Sebagai konsekuensinya, praktisi bisa membebaskan dirinya melalui pelayanan tanpa-pribadi bagi orang banyak.

Sebuah lagi alasan untuk merapal "*Amitabha*", atau nama Buddha/*Bodhisattwa* lain ialah dari segi spiritual. Saat merapal, kita mendapatkan bantuan secara langsung dari Buddha karena *Dharmakaya Buddha* ada di mana-mana, jadi kita menjadi tidak terpisahkan dari Buddha setiap saat; kita dibantu dan

diperhatikan oleh-Nya. Kita akan merasakan bahwa hanya apabila menghilangkan “pribadi”, kita bisa bergabung dengan keseluruhan Dharmakaya. Atau, cara lain untuk merasakan bantuan Buddha ialah Buddha tersebut memunculkan diri dalam bentuk tertentu yang berhubungan dengan kita, misalnya, Buddha muncul dalam bentuk manusia. Sebenarnya, para Buddha bisa muncul dalam berbagai bentuk bagi makhluk-makhluk yang berbeda-beda, tetapi pemunculan dalam bentuk yang sama dengan kita akan lebih mempermudah hubungan dengan kita. Dengan demikian, kita bisa menjalin hubungan seperti layaknya terhadap ayah atau ibu kita. Karena perasaan dekat itu, kita menjadi lebih mudah untuk bersatu dengan Buddha.

Alasan lain untuk mempraktikkan perapalan “Amitabha” adalah karena ketidakkekalan segala sesuatu. Segala-galanya tidaklah kekal, terutama kehidupan kita; kita tidak tahu kapan kita harus mengatakan, “Selamat tinggal”, kepada dunia ini. Jadi, merapal “Amitabha” berulang-ulang ibarat membeli polis asuransi sehingga pada saat kematian tiba, kita tidak akan lagi menjalani penderitaan dalam lingkaran kehidupan. Oleh karena itu, kita berusaha memiliki jaminan ini untuk memastikan bahwa kita bisa mengatasi penderitaan sebagai akibat lingkaran kehidupan tersebut. Di samping itu, jika kita menyadari bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal, kita juga bisa menanyakan diri kita, “Mengapa saya selalu harus berpegang pada diri saya?” Diri kita merupakan bagian yang sangat kecil dalam alam semesta, mengapa kita bergantung padanya? Sebenarnya, diri kita berubah-ubah pula. Kita selalu berubah. Walaupun demikian, kita berpegang pada sebuah gagasan abstrak akan sesuatu seakan-akan benda itu tidak mengalami perubahan, sementara kita mengetahui bahwa itu tidak benar! Akan tetapi, bagaimana

kita bisa melepaskan “pribadi” yang kecil ini? Anda harus memiliki suatu metode, misalnya merapal “Amitabha” secara berulang-ulang. Ini tidak berhubungan dengan segala sesuatu yang berbau duniawi. Masalah duniawi, dalam satu atau lain hal, berhubungan dengan “pribadi” kita karena demikianlah cara masyarakat terbentuk—berdasarkan gagasan individualisme. Dengan menekankan perapalan “Amitabha”, kita tidak bermaksud mengabaikan kegiatan mempelajari agama Buddha. Kita juga mendorong orang-orang untuk belajar, tetapi jika kita tidak mempunyai cukup banyak waktu untuk melakukan keduanya, sebaliknya lakukanlah praktiknya. Melakukan praktik sama seperti memakan obat; akan membantu menghilangkan konsep “pribadi”. Belajar adalah permainan mental yang lain; mungkin tidak mempunyai kekuatan yang secara langsung bermanfaat bagi anda. Akan tetapi, jika Anda melakukan perapalan dan Anda rasakan benar-benar bermanfaat, secara bertahap Anda harus juga mempelajari teori ajaran Buddha. Ini mungkin akan membantu Anda untuk tahap selanjutnya. Anda mungkin mempertanyakan kebenaran hal ini. Kadang-kadang, orang-orang penasaran dan senang merapal secara berulang-ulang pada mulanya, tetapi setelah beberapa waktu berlalu, mereka menjadi jarang melakukannya dan bahkan bertemu dengan orang-orang yang mengkritik mereka dengan mengatakan, “Mengapa Anda melakukan hal-hal yang tidak berguna itu?” Mereka ini mulai ragu dan bahkan mungkin menghentikan praktik itu. Jika Anda juga mengetahui ajaran dan memiliki pengetahuan, misalnya tentang mengapa kita melakukannya, Anda bisa menangkis masalah-masalah itu. Anda mungkin bisa menjelaskan kepada orang lain apa manfaat melakukan praktik ini dan dengan cara itu Anda tidak hanya menolong diri anda, tetapi juga menolong orang lain. Perhatikanlah bahwa



apabila orang lain memiliki masalah yang tidak dapat kita jawab dengan baik, masalah-masalah itu juga merupakan masalah kita karena apabila kita mendapatkan masalah seperti itu di masa mendatang, kita juga akan dibingungkan. Jadi, setiap masalah yang tidak bisa kita jawab adalah masalah kita, dan itulah sebabnya kita harus berusaha mencari jalan pemecahannya.

Sebuah lagi alasan untuk menekankan perapalan "Amitabha" adalah karena ringkasnya. Perapalannya hanya berupa "Na-mo A-mi-ta-bha" (enam suku kata); ada orang yang hanya merapal "A-mi-ta-bha" (empat suku kata). Ada yang suka merapalkan keseluruhan Sutra. Mereka melakukannya sepanjang hidup, dan ini tentunya sangat baik sekali. Ada orang yang suka merapalkan mantra yang sangat panjang, seperti "Mantra Welas Asih Agung" (Maha Karuna Dharani), yang sangat terkenal itu. Ini juga baik sekali. Walaupun demikian, saya bermaksud memperkenalkan sebuah praktik bagi setiap orang secara umum sehingga saya pilih latihan yang dapat semua orang lakukan, bahkan pada saat berada dalam situasi yang sangat sulit, misalkan dalam keadaan sakit keras atau menjalani proses kematian. Dalam situasi yang sangat sulit itu, kita ingin bisa berpegang pada sesuatu dengan tujuan mempertahankan kestabilan mental. Saya kira akan lebih baik melakukan sesuatu yang sangat mudah; itulah sebabnya saya menekankan latihan yang mudah dilakukan. Akan tetapi, tidak berarti bahwa saya menghalang-halangi Anda melakukan sesuatu yang telah Anda jalankan dan menjadi terbiasa. Saya hanya menunjukkan bahwa pada saat-saat gawat kehidupan seperti itu, perapalan yang pendek lebih mudah dan praktis. Kenyataannya, kekuatan latihan Anda terbentuk melalui kebiasaan sehari-hari; lagi pula, walaupun ini hanya terdiri atas empat suku kata, kekuatan perapalannya sangat besar.

Seandainya, Anda telah memutuskan untuk merapal

hanya "Amitabha" dan Anda terus melakukannya dengan tekun selama jangka waktu yang panjang. Kadang-kadang, Anda akan mengalami secara tiba-tiba, tanpa usaha sadar apa pun, bahwa Anda mulai merapalkannya dengan cara yang berbeda. Perapalan Anda bisa menjadi, misalnya "Namo Amitabha" atau "Amitabha Buddha", atau kadang-kadang bahkan bisa menjadi "Kuan Shi Yin Pu Sa" (Awalokiteswara), yang pada waktu itu merupakan hal yang biasa. Kejadian ini ibarat komunikasi bawah sadar. Jika ini terjadi, janganlah mengubahnya, melainkan pertahankanlah selama beberapa saat hingga akhirnya berhenti dengan sendirinya. Anda tidak perlu mengatakan, "Wah! Saya memutuskan untuk merapal 'Amitabha' sehingga saya harus mengubahnya kembali!"

Walaupun demikian, setelah arus alami itu menghilang, dan Anda ingin melakukan latihan, senantiasa berbaliklah ke pilihan yang telah Anda putuskan secara sadar. Dengan demikian, Anda bisa mempertahankan kekuatan kebiasaan tanpa menghancurkan ungkapan spiritual alami. Ini adalah hal yang perlu mendapat perhatian.

Masalah berikutnya, tentu saja, ialah bahwa kita tidak hanya ingin merapal "Amitabha" secara monoton, tetapi juga ingin merapalkannya sebagaimana layaknya kita melakukan perapalan berirama lima jenis, yaitu kita ingin melantunkannya. Menyanyi sangatlah penting. Dari pengalaman saya, bahkan setelah selesai merapal "Amitabha" beberapa juta kali, jika dibandingkan dengan pembacaan "Amitabha" berirama lima jenis yang pertama kali, saya temukan bahwa perasaan saya masuk ke dalam nyanyian secara lebih alami. Musik mempunyai pengaruh seperti itu pada kita.

Dengan demikian, kita mencoba memanfaatkannya, terutama untuk membantu kita menggabungkan keseluruhan proses hidup saat merapal secara berulang-ulang melalui

nyanyian. Jika tidak, kita ibarat hanya mempelajari buku-buku, memilihnya secara intelektual, dan mulai melaksanakannya. Kegiatan ini hanya akan merupakan praktik intelektual untuk jangka waktu yang panjang sekali sebelum perasaan kita tergugah.

Jadi, melantunkan “Amitabha” sangatlah bermanfaat, terutama untuk bayi atau anak kecil. Anda tidak bisa memaksa mereka melakukan perapalan yang monoton; ini susah sekali. Sementara itu, jika Anda memperdengarkan kaset “Amitabha”, tanpa permintaan anda, mereka akan mempelajarinya dengan serius, sebagaimana mereka lakukan atas iklan komersil di televisi. Inilah salah satu cara menolong mereka.

Kami menyediakan kaset nyanyian “Amitabha” yang disebarluaskan secara gratis. Untuk orang yang akan meninggal, sulit mengundang orang-orang untuk merapal di sisinya 24 jam sehari selama sehari-hari, terutama dalam situasi seperti sekarang ini dan di negara-negara yang sedikit jumlah umat Buddhanya. Anda perlu memiliki sebuah *tape-recorder* dan rekaman kaset ini sehingga jika waktunya tiba, Anda bisa menolong diri sendiri.

Tentu saja, ini tidak merintangi orang lain untuk menolong anda. Pastikan bahwa kaset itu selalu ada. Sudahkah Anda membaca buku saku saya tentang perapalan nama Buddha berirama lima jenis? Saat guru saya, Yogi Chen, meninggal dunia, dua orang yang berada di dekatnya mendengar musik surgawi perapalan nama Buddha berirama lima jenis ini, persis sama dengan kaset yang kita gunakan pada waktu itu. Tidak ada yang memasang kaset itu. Terdengar alunan ajaib musik surgawi. Atas kejadian ajaib ini, ajaran terakhir Yogi Chen ialah bahwa melantunkan “Amitabha” adalah kegiatan yang sangat bermanfaat, dan oleh karenanya, kita harus melatihnya. Lebih lanjut, kita menekankan perapalan ini karena merupakan praktik

yang sederhana. Saya membandingkannya dengan belajar berenang, menggunakan analogi bahwa orang yang berlatih merapal ibarat anak kecil yang tinggal di tepi sebuah sungai atau laut, bermain di air setiap hari; cepat atau lambat, mereka akan pandai berenang. Kita akan menjadi perenang yang baik dalam lautan kehidupan ini jika sering bermain dengan perhatian kita. Kita bermain, sesuai dengan aturan yang diberikan Buddha: "Amitabha, Amitabha, ...", dan dengan perlahan-lahan kita menjadi terbebas dalam hidup ini.

Analogi lain juga cukup bermanfaat. Lihatlah orang yang belajar berenang, terutama anak kecil, seorang pemula. Anda akan mengamati bahwa rintangan utama dalam proses belajar mereka ialah ketergantungan pada pegangan di pinggir kolam, atau pengapung. Benda-benda itu, sebenarnya, membuat mereka lebih sulit berenang. Untuk bisa benar-benar berenang, kita harus membiarkannya di kolam. Demikian pula, jika kita belajar bermain *skating*. Para pemula, seperti Anda ketahui, suka berpegang pada orang-orang di sekitarnya atau pada pegangan di dinding, tetapi ini membuat mereka tidak bisa bermain dengan baik. Kita harus membiarkannya berjalan sendiri. Saya ingin mengungkapkan bahwa dalam hidup ini, sesuatu yang kita pegang ialah "pribadi", dan itulah sebabnya kita tidak bebas. Ini adalah analogi yang baik, saya kira, karena menunjukkan dengan jelas penghalang anda, yaitu keterikatan pada "pribadi".

Kita menekankan praktik ini karena kesederhanaannya. Terdapat banyak teori-teori dalam agama Buddha dan bisa-bisa membutuhkan waktu seumur hidup untuk memahami semuanya. Setelah mempelajari hal yang baru, kita akan lupa hal yang sebelumnya dipelajari karena terdapat begitu banyak aliran yang meletakkan tekanan pada hal-hal yang berbeda-beda. Akan tetapi, yang kita jumpai dalam kehidupan ialah situasi yang

membutuhkan respon cepat. Kita tidak akan mempunyai waktu untuk mempelajari semua teori yang ada. Yang kita butuhkan ialah jawaban segera. Praktik seperti itu menjawab masalah ini karena membebaskan kita dari prasangka dan kecemasan sehingga kita menjadi lebih dekat dengan kenyataan. Dengan demikian, respon kita akan lebih baik. Orang-orang, tanpa bantuan praktik seperti ini, menjadi kaku dan tidak fleksibel dalam hal pola pemikiran dan tingkah laku. Untuk tetap segar dan tanggap dalam hidup, kita membutuhkan sesuatu untuk menghancurkan kekakuan dan ini merupakan sesuatu yang akan memberikan hasil-hasil yang diinginkan.

Sekarang, kita tiba pada alasan yang lain merapal. Untuk melampaui indra biasa dan mencapai kekuatan supernatural, meditasi Samatha harus dilaksanakan. Kekuatan supernatural akan tumbuh atas dasar kekuatan Samatha. Beberapa orang terlahir dengan kekuatan supernatural bawaan. Samatha merupakan dasar bagi semua ini, akan tetapi, Samatha yang sebenarnya tidaklah mudah dicapai karena umat awam seperti kita terlalu sibuk dengan banyak kegiatan hidup sehari-hari. Bahkan jika kita berlatih secara teratur, perhatian kita masih berkisar pada kehidupan duniawi. Jadi, kita hampir tidak bisa mencapai Samatha. Walaupun demikian, merapal adalah sebuah cara untuk secara perlahan-lahan mencapai Samatha. Jika Anda sibuk dalam kehidupan sehari-hari, memaksakan diri untuk duduk diam selama tiga puluh menit setiap hari merupakan perubahan drastis. Anda kemudian jatuh kembali ke lautan kehidupan, dan mental Anda menjadi kasar kembali. Kadang-kadang, ini bisa berbahaya karena semakin mendalam Samatha yang kita kembangkan, akan semakin besarlah konflik antara kedua aspek kehidupan kita. Akan tetapi, dengan merapal, kita mengubah diri secara perlahan-lahan; kita menjadi terbiasa

dan kemudian keseluruhan hidup akan berubah secara alami dan bertahap. Ini merupakan cara yang aman karena Anda tidak melalui proses transisi yang dipaksakan. Ada juga hal lain yang perlu dipertimbangkan yang berhubungan dengan praktik perapalan. Satu hal penting ialah bahwa kita harus menetapkan waktu tertentu bagi diri kita sendiri untuk praktik keseharian; kita tidak ingin diganggu pada waktu tersebut. Akan lebih baik jika kita melakukannya di tempat yang sama setiap hari, lebih baik lagi jika di depan altar. Kita berusaha agar segala sesuatu ikut membantu kita membentuk kebiasaan ini. Sebuah waktu yang tetap, tempat yang tetap, dan sebuah upacara ritual yang tetap. Sekarang, saya telah menterjemahkan ke dalam bahasa Inggris buku saku *Pureland Daily Practice* (Praktik Keseharian Tanah Murni), Anda mungkin bisa menggunakannya sebagai pedoman praktik keseharian. Anda merapal yang sama setiap hari, dan secara perlahan-lahan, kebiasaan akan terbentuk. Jadi, latihan keseharian sangatlah penting.

Hal lain yang perlu dilakukan ialah menyebarluaskan metode ini kepada orang lain dengan memberi mereka buku saku dan mengundang mereka menghadiri pertemuan yang membahas Dharma. Ini sangat penting karena semakin banyak orang yang Anda pengaruhi, semakin banyaklah kesempatan Anda untuk hidup dalam alam Buddha, dan meninggal dengan diiringi bacaan "Amitabha".

Cara lain untuk melakukan kebajikan ialah pergi ke kuburan dan merapal "Amitabha" bagi para hantu. Setiap malam, Anda bisa memberikan sedikit beras sebagai makanan bagi para hantu sambil merapal mantra "Om Ah Hum" tiga kali, dan kemudian membiarkan beras itu di luar. Beras itu diubah, berkat kekuatan mantra, menjadi "minuman yang sangat lezat"; dengan meminum "minuman yang sangat lezat" ini, para hantu

menjadi berhubungan dengan Buddha. Keesokan pagi, Anda melemparkan beras untuk burung-burung, dan mereka menjadi berhubungan dengan Buddha pula. Ini adalah kegiatan yang Anda lakukan untuk membantu diri Anda sendiri dihubungkan dengan keseluruhan Dharmadhatu menurut cara agama Buddha; sehingga semua orang akhirnya akan terbebaskan melalui Buddha.

## **TANYA JAWAB**

**T:** Saya kecewa saat berusaha menjelaskan berbagai hal kepada teman-teman dan orangtua saya, misalnya menunjukkan perapalan "Amitabha", dan mereka kelihatan tidak tertarik.

**J:** Ya, saya maklumi. Anda seharusnya tidak memaksakannya kepada orang-orang yang tidak antusias pada waktu tersebut. Saat Anda melaksanakan latihan keseharian, visualisasikan orangtua dan teman Anda berada di antara keseluruhan Dharmadhatu yang sedang berlatih bersama-sama dengan anda; secara perlahan-lahan, hasil yang Anda inginkan akan muncul.

Jika Anda berlatih dengan tekun dan menjadi seorang praktisi yang tulus, orang-orang akan bisa merasakan ketulusan anda. Lebih lanjut, Anda akan lebih mudah membujuk orang-orang karena dengan mengetahui begitu banyak ajaran Buddha, Anda bisa memilih cara yang sesuai untuk membujuk orang tersebut sesuai dengan sifatnya. Pertama-tama, berilah perhatian sepenuh hati pada latihan Anda dengan tujuan untuk meningkatkannya; tidak ada gunanya tergesa-gesa mencoba membujuk orang lain. Cepat atau lambat, orang-orang akan menemukan masalah dalam hidupnya dan pada saat itu, jika mereka mengganggu Anda

bisa diandalkan, mereka akan mendatangi Anda untuk meminta pendapat atau nasehat. Selanjutnya, Anda bisa menjelaskan kepada mereka manfaat latihan-latihan itu bagi anda, dan mungkin mereka bisa mencobanya pula. Hal lain yang penting ialah memperdengarkan kaset "Amitabha" jika Anda berkesempatan sehingga lebih banyak orang yang bisa mendengar alunan irama perapalan tersebut. Beberapa orang menyukainya dan merasa damai saat mereka mendengar perapalan "Amitabha" (dalam bentuk berirama). Terhadap orang-orang seperti itu, katakanlah, "Ambillah kaset ini sebagai hadiah!" Jadi, ini adalah salah satu cara untuk membantu orang lain.

- T:** Saya merapal nama Buddha berulang-ulang selama perjalanan pulang saat mengemudi di jalan tol atau saat sedang berada di pusat perbelanjaan karena saya merasakan ketegangan. Apakah ini diperbolehkan? Tujuannya bukan untuk memusatkan perhatian, tetapi membantu mengurangi ketegangan.
- J:** Ini, tentu saja, diperbolehkan, tetapi saya rasa Anda tidak perlu merapalkannya dengan suara yang terlalu keras karena orang-orang akan menyangka Anda kurang waras. Lakukanlah dengan wajar, seperti bersenandung. Alasan saya mengatakan demikian karena, saya kira, jika Anda berkelakuan eksentrik, orang-orang mungkin akan takut meneladani anda. Cukuplah melakukannya dengan biasa dan tenang, dan orang-orang akan tahu bahwa Anda sedang merapal nama Buddha. Mungkin mereka akan teringat kembali untuk merapalnya, selain anda. Ini juga adalah salah satu cara untuk menolong mereka.



**T:** Baiklah jika saat naik pesawat terbang, saya merapal nama Buddha untuk diri sendiri; yang saya maksudkan, saya tidak melakukannya dengan suara keras?

**J:** Baik juga. Ini lebih baik daripada tidak merapal sama sekali. Sebenarnya, lingkungan di sekitar Anda akan penuh kedamaian saat Anda merapal nama Buddha dengan suara yang tidak keras.

**T:** Akan tetapi, saat berada di rumah dan sedang sendirian, haruskah saya merapalkannya dengan suara keras?

**J:** Tidak perlu. Yang penting ialah mengaturnya, bergantung pada kondisi anda: sedang letih atau tidak, ingin melakukannya atau tidak. Sebagai contoh, setelah seharian mengajar, Anda mungkin sangat letih, mengapa Anda harus melantungkannya dengan keras? Tidak perlu. Dalam kasus ini, cukup hanya mendengarkan dengan tenang. Tujuan utamanya ialah memurnikan batin kita melalui perapalan nama para Suci sepanjang waktu.

**T:** Kadang-kadang, saat mengendarai mobil dengan teman yang bukan beragama Buddha, saya hanya menyanyikan lagu Buddhis daripada membabarkan Dharma kepadanya. Teman saya tidak mengatakan, "Oh! Rasanya damai sekali!" Sebaliknya, dia mengatakan, "Kamu seperti orang gila. Bahkan saat mengendarai kendaraan, kamu menyanyikan lagu Buddhis." Anda lihat, kita berusaha melakukannya dengan sebaik mungkin, tetapi orang-orang masih mengkritik.

**J:** Walaupun demikian, dari sudut pandang Buddhis, hubungan yang buruk masih lebih baik dibandingkan dengan tidak ada hubungan sama sekali. Hubungan yang buruk masih bisa

diperbaiki suatu waktu, tetapi tidak ada hubungan berarti tidak ada yang bisa dikembangkan. Jadi, Anda tidak perlu merasa begitu kecewa. Lebih lanjut, Anda bisa mencari kaset lagu Buddhis yang lebih mendekati irama yang umum, atau yang hanya dimainkan dengan instrumen musik. Dengan demikian, teman Anda mungkin tidak begitu merasa terganggu, dan bahkan ia mungkin menyukainya.

**T:** Seorang teman asrama saya pencinta musik *rock and roll*, dan saya katakan kepadanya, "Saya tidak tahan mendengar musik itu. Bagaimana pendapat Anda tentang kaset perapalan nama Buddha?" Dia menjawab, "Kaset itu membuat saya pusing. Sangat membosankan, berulang-ulang, dan dinyanyikan dengan tanpa sadar." Lihatlah, jika saya tidak memperdengarkan kaset itu, tidak akan ada kesempatan untuk menanamkan benih Dharma dalam dirinya. Akan tetapi, jika saya memasangnya, dia tidak menyukai.

**J:** Ada kaset lain yang isinya tidak berulang-ulang, cobalah menggunakan kaset yang lain itu.

**T:** Mengapa mantra "Sutra Hati" tidak pernah dirapalkan? Bahkan jika orang-orang merapalkan Sutra itu, mereka tidak mengikutkan mantranya.

**J:** Umat Buddha Tionghoa mengikutkan mantra saat perapalan "Sutra Hati". Kebanyakan orang hanya merapalkan "Sutra Hati", mungkin karena ringkasnya.

**T:** Saya sedikit bingung sekarang. Bukankah perlu untuk duduk tenang setiap hari, hanya melakukan meditasi tanpa perapalan?

**J:** Ya, itu perlu. Akan tetapi, meditasi bukanlah sesuatu yang dapat dicapai seketika. Bagi pemula, saya rasa lebih baik untuk merapal terlebih dahulu.

**T:** Dapatkah kita menggunakan “Amitabha” sebagai mantra?

**J:** Ya, karena ini hanya merupakan sebuah frase untuk Anda bacakan.

**T:** Apakah Anda kira lebih baik merapal sebelum duduk tanpa melakukan apa pun?

**J:** Ya, karena duduk saja akan jauh lebih sukar. Anda lihat, dengan banyak merapal, jalan Anda akan dipermudah. Selanjutnya, Anda akan mengetahui bahwa duduk bermeditasi jauh lebih mudah. Anda bisa mencobanya dengan duduk dan merapal, “Amitabha, Amitabha, ...”, tanpa menyuarakannya dengan keras. Jangan sampai tertidur; jika merasa mengantuk, bacakanlah dengan suara keras supaya tidak tertidur.

**T:** Haruskah kita memvisualisasikan sesuatu saat kita merapal?

**J:** Anda tidak wajib memvisualisasikan sesuatu. Cukuplah dengan duduk di depan pratima Amitabha. Ini adalah cara yang terbaik.

**T:** Akan tetapi, Anda sebutkan, “memvisualisasikan semua makhluk...”

**J:** Oh, ya, tetapi Anda membuat visualisasi itu sebelum memulai merapal. Pertama-tama, Anda memvisualisasikan dan kemudian mulai merapal; setelah itu, penekanan diletakkan pada perapalan. Anda cukup membayangkan semua makhluk merapal bersama-sama dengan anda;

dengan demikian, pikiran Anda akan tenang. Bagi pemula, ini jauh lebih baik; beberapa praktisi yang sudah maju bisa melakukan keduanya sekaligus.

**T:** Saya suka merapal dan bermeditasi dalam keheningan, tetapi saya tidak mempunyai cukup waktu untuk keduanya. Kadang-kadang saya hanya melakukan ini: saat menarik napas, saya merapal “Ami” dalam hati, diikuti dengan pelepasan napas, dan merapal “tabha” dalam hati. Jadi, keduanya tergabungkan menjadi satu.

**J:** Anda telah menggabungkan pernapasan dengan perapalan, dan ini sangat bermanfaat. Ya, itu adalah cara yang baik untuk berlatih. Saya baca dalam literatur Mandarin bahwa metode ini disebut dengan “jalan dari semua jalan pencerahan”, yang berarti bahwa ini adalah praktik yang paling tinggi tingkatnya. Menggabungkan pernapasan dan perapalan dalam satu latihan akan menghasilkan kekuatan yang besar. Saat masih menjadi mahasiswa S-2 di University of California, Berkeley, saya mempunyai seorang teman yang saya jumpai lagi sepuluh tahun kemudian. Pada waktu itu, dia mengatakan, “Anda mengatakan sesuatu yang telah bermanfaat bagi saya, yaitu latihan merapal ‘Amitabha’ yang digabungkan dengan pernapasan.” Dia katakan bahwa saat tidak bisa tidur, dia lakukan latihan itu, dan hasilnya ialah dia bisa tidur dengan nyenyak.

**T:** Akan lebih mudah jika saat merapal “Amitabha” tidak membiarkan pikiran saya mengganggu. Pengalaman saya ialah bahwa berbagai pikiran selalu datang.

**J:** Ya, tetapi Anda harus pikirkan bahwa tekanan Anda adalah pada perapalan “Amitabha” sehingga Anda terus

saja melaksanakannya tanpa harus mengusir pikiran yang muncul. Momen-momen Anda mengusir pikiran yang muncul akan mengganggu. Pikiran Anda muncul secara alami sebagai hasil dari kebiasaan anda, tetapi tidak perlu dikhawatirkan. Teruskanlah merapal, dan perlahan-lahan, tanpa Anda sadari, pikiran-pikiran itu akan lenyap dan musnah.

**T:** Kadang-kadang selama beberapa menit saya memikirkan banyak hal lain dan bahkan ternyata tidak merapal. Apakah itu wajar?

**J:** Ya, itu wajar saja bagi pemula. Anda tidak bisa menghindarinya. Saat Anda menyadari bahwa sedang tidak merapal "Amitabha", kembalilah secepatnya. Kuncinya hanyalah segera kembali ke latihan semula.

**T:** Untuk tidak membuat pikiran saya berkelana, saya bacakan "Amitabha satu, Amitabha dua, ..." hanya untuk memudahkan saya memusatkan perhatian.

**J:** Akan lebih baik untuk memusatkan perhatian pada "Amitabha" daripada pada angka. Walaupun demikian, jika Anda melakukan latihan keseharian, sebuah metode baik selayaknya Anda terapkan misalnya tentang berapa banyak perapalan harus dilakukan untuk setiap kalinya. Perapalan ini harus dilakukan ibarat tugas yang harus dikerjakan oleh seorang pelajar. Dengan demikian, Anda bisa merapalnya dengan frekuensi yang sama setiap hari.

**T:** Bagaimana tentang penggunaan tasbih?

**J:** Ini adalah cara untuk menghitung tanpa harus menyebutkan angka-angka. Anda bisa menggunakannya sebanyak sepuluh atau lima kali putaran. Setiap putaran adalah 108 kali,

tetapi Anda hanya menghitungnya sebagai 100 kali. Yang delapan kali itu dihilangkan untuk menutupi perapalan yang terganggu.

**T:** Apakah Anda memusatkan perhatian pada perapalan dalam otak anda?

**J:** Ya, Anda cukup hanya mempertahankan pikiran "Amitabha"; tidak perlu mepedulikan di mana pemusatan itu berada.

**T:** Bagaimana dengan cara berikut ini: pertama-tama, mempersembahkan air, buah, kue, dan sebagainya kepada Buddha; visualisasikan cahaya Buddha menyoroti makanan dan minuman itu; kemudian berikan kepada orang-orang.

**J:** Ini adalah latihan yang baik. Kita membayangkan makanan dan minuman yang telah dipersembahkan kepada Buddha sebagai minuman yang sangat lezat. Orang-orang yang memakan dan meminumnya akan memiliki hubungan yang baik dengan Buddha dan menjadi matang secara batiniah dengan lebih cepat.

**T:** Anda menyinggung bahaya bermeditasi bagi orang-orang yang belum siap dan melakukannya dengan segera atau terburu-buru. Apakah bahayanya selain bahaya nyata yang telah Anda sebutkan tadi? Apakah manifestasi khusus bahaya ini?

**J:** Jika kemampuan Samatha kita telah kuat, tetapi tekad kita masih belum didasarkan pada Bodhicitta, artinya belum murni, keterikatan kita akan muncul sebagai bayangan. Kita akan melihat segala sesuatu; kita mungkin menarik makhluk-makhluk yang belum bisa kita lihat sebelumnya yang sejenis dengan kita. Mereka akan berkomunikasi dengan kita, dan beberapa di antaranya mungkin bermaksud menguasai kita.

**T:** Akan tetapi, akankah ini berakhir setelah kita memiliki Bodhicitta atau kekuatan yang sama atau kekuatan yang mempunyai pengaruh sama?

**J:** Yah, sebenarnya, jika Anda benar-benar memiliki Bodhicitta, Anda sekurang-kurangnya adalah seorang Bodhisattwa tingkat pemula, dan akan mengalami lebih sedikit kesukaran. Walaupun demikian, satu titik penting di sini ialah mencari perlindungan dengan menyatakan berlindung pada “Tiga Mustika”—Buddha, Dharma, dan Sanggaha. Jika tidak melakukan latihan keagamaan, Anda tidak akan merasakannya; jika Anda melakukannya, bagi yang dengan tulus menyatakan perlindungan Trisarana dan mengetahui makna pernyataan berlindung ini, latihan spiritual Anda akan dilindungi oleh pelindung Dharma. Anda perlu memiliki seorang guru untuk membimbing Anda berlatih dan perlindungan mereka akan menjadi perisai latihan anda.

**T:** Saya sering mengalami bahwa di pagi hari, saya bisa bermeditasi dengan sangat baik, tetapi meditasi yang kedua kali atau bahkan ketiga kali terasa sangat terputus-putus dan terpisah-pisah.

**J:** Itu disebabkan pada pagi hari Anda segar setelah beristirahat. Pada meditasi kedua atau ketiga, Anda telah menggunakan energi Anda untuk kegiatan-kegiatan lain sehingga tidak bisa lagi memusatkan perhatian sebaik yang Anda alami sebelumnya.

**T:** Saya kira itu disebabkan karena saya terlalu banyak bermeditasi.

**J:** Yah, apa yang Anda lakukan pada selang waktu antara dua meditasi.

**T:** Saya sangat santai. Saya tidak mempunyai banyak kegiatan; saya hanya sedikit berjalan-jalan, membaca, dan merawat kebun.

**J:** Kegiatan terbaik yang bisa dilakukan pada selang waktu antara itu, di samping duduk dan membaca, adalah berjalan, terutama di alam terbuka, dan menarik napas segar. Setelah duduk sebentar, Anda harus berjalan atau melakukan olahraga ringan sehingga peredaran darah Anda akan menjadi normal kembali, terutama di bagian bawah tubuh.

**T:** Akhirnya, akankah meditasi kedua dan ketiga menjadi sebaik yang pertama?

**J:** Yah, itu sulit dipastikan. Secara teoritis, ya, tetapi saya kira dalam kasus anda, masalah utama ialah bahwa Anda telah agak tua sekarang, dan lebih mudah merasa letih. Latihan yang Anda lakukan adalah tahap yang perlu pemusatan batin, dan membutuhkan banyak energi. Anda tidak perlu memaksakan diri terlalu keras; sebuah meditasi yang baik akan lebih bermanfaat dibandingkan dengan tiga meditasi yang buruk.

**T:** Saya tahu bahwa jika tidur siang, saya akan merasa lebih baik.

**J:** Ya, akan tetapi, jangan berbaring untuk tidur setelah Anda duduk lama. Anda harus berjalan, dan melakukan olahraga selama kurang lebih lima belas menit untuk membantu peredaran darah, dan barulah Anda boleh berbaring.

**T:** Tentang distribusi kaset "Amitabha". Baru-baru ini, saya mendapat kenalan yang merupakan anggota kelompok "Era Baru". Mereka merapal, tetapi mereka mengeruk keuntungan dengan menjual buku-buku dan kaset-kaset.



Jika saya memberi mereka kaset "Amitabha" ini, mereka akan menjualnya untuk mendapatkan keuntungan; ini bertentangan dengan prinsip kegiatan Dharma kita yang tidak mengambil keuntungan. Jika saya tidak memberi mereka kaset, kelihatannya saya bertentangan dengan tekad untuk mengedarkannya kepada banyak orang karena mereka mempunyai banyak pelanggan.

**J:** Menurut saya, tawarkanlah kaset ini secara gratis kepada mereka. Apa yang akan mereka lakukan selanjutnya adalah urusan mereka; jangan minta mereka menjualnya. Jangan katakan, "Wah! Karena Anda mempunyai hubungan yang lebih luas, Anda harus mengedarkannya." Biarlah mereka yang mengaturnya. Tujuan utama kita di sini agar sebanyak mungkin orang yang bisa merasakannya manfaatnya.

**T:** Adakah pengaruh yang berbeda antara perapalan yang sangat lambat dengan yang cepat?

**J:** Yah, pada waktu yang berlainan Anda menggunakan metode yang berbeda untuk mencapai tujuan yang sama, yaitu pemusatan pada "Amitabha". Saat Anda mencoba menenangkan diri, Anda mungkin memperlambat perapalan. Jika Anda ingin membangunkan semangat, Anda bisa mempercepat perapalan. Atau jika tidak, Anda hanya memilih irama yang normal. Demikian pula halnya, apakah Anda mau merapalkan dengan suara yang keras atau tidak, dengan nada tinggi atau rendah, bisa diatur untuk mengimbangkan kerangka pikiran Anda pada waktu yang bersangkutan.

**T:** Saya mempunyai ikrar dan adalah seorang praktisi yang benar-benar serius. Sembilan puluh persen dari waktu saya, saya gunakan untuk mempelajari ajaran agama Buddha, tetapi, seringkali saya berkata, "Bagaimana saya bisa beranjak dari tiga puluh lima tahun sebagai seorang ateis, menjadi

sekarang percaya bahwa saya bisa berbicara dengan ibu saya yang telah meninggal dan bisa menyembuhkan orang dengan merapal? Mungkin ini semua tidak ada gunanya, lalu apa yang saya perbuat?" Bagaimana cara untuk menghilangkan keragu-raguan ini? Apakah ada unsur keragu-raguan dalam diri setiap orang atau hanya ada dalam diri saya?

**J:** Saat Anda memiliki keragu-raguan, tidak ada gunanya memaksakan diri untuk percaya. Ini tidak baik. Saran saya hanyalah: jangan lepaskan latihan anda; walaupun Anda sedang bimbang, jangan khawatir. Selama keragu-raguan Anda tidak menghentikan latihan anda, sejalan dengan waktu, Anda akan secara bertahap memiliki lebih banyak pengalaman yang akan membantu menghapuskan keragu-raguan itu. Akan tetapi, jika keragu-raguan itu menghentikan Anda dari latihan, sebaiknya Anda membicarakannya dengan guru anda. Sekarang Anda memiliki kepercayaan akan ajaran agama Buddha. Dari manakah itu bermula? Terutama dari pengalaman anda; jadi, semakin banyak pengalaman yang Anda dapatkan, akan semakin yakinlah Anda nanti.

**T:** Saya secara sukarela memperkenalkan mantra Welas Asih Agung (Maha Karuna Dharani) ke Toko Buku "Era Baru". Mereka kelihatan tertarik, dan menanyakan apakah saya mempunyai waktu untuk memberikan ceramah yang akan mereka umumkan dalam kalender kegiatan bulanan mereka. Saya diingatkan oleh seorang rekan Buddhis, "janganlah mencoba untuk menjadi guru. Jika Anda ke sana untuk mengajarkan cara merapal 'Buddha Amitabha', menunjukkan anda, atau menjelaskan manfaat perapalan, berarti Anda hanya menunjukkan sikap ego." Walaupun demikian, kelihatannya tawaran ini merupakan kesempatan

yang baik bagi saya untuk membabarkan Dharma. Apa yang harus saya lakukan? Pergi atau tidak?

**J:** Saya kira ini bukan untuk menunjukkan ego. Dalam banyak hal, orang-orang tertutup pada hal-hal yang telah mereka dapatkan. Mereka tidak ingin bersikap terbuka pada sesuatu yang baru, tetapi ini akan memberikan kesempatan bagi mereka untuk membuka pikirannya. Saya kira Anda harus memberikan mereka kesempatan. Berangkat dan lakukanlah. Ini adalah kegiatan untuk menyebarkan Dharma, dan bukan hanya tidak egoistik, tetapi juga bersifat membantu orang lain.

**T:** Jika mereka tidak mengundang saya, apakah saya masih perlu menawarkan diri secara sukarela?

**J:** Bekerja sukarela juga baik sejauh motif Anda murni. Jika kita tidak menjangkau mereka, orang-orang akan memiliki kesempatan yang bahkan lebih kecil untuk mempelajari ajaran agama Buddha. Jadi, setiap umat harus ikut ambil peran untuk menyebarkannya kepada orang-orang.

**T:** Jika pikiran kita terbuka, kita bahkan tidak perlu berbicara. Orang-orang akan merasakan sesuatu, suatu getaran.

**J:** Ya, ini adalah masalah spiritual. Jika pikiran kita terbuka, orang-orang akan merasakannya, bahkan pada saat kita sedang tidak melakukan apa-apa.

**T:** Mereka akan datang pada kita, dan akan mulai mengikuti kita.

**J:** Ya.

**T:** Apa perbedaan Buddha dari Dewa?

**J:** Dalam Sutra agama Buddha, Buddha juga menjelaskan tentang para Dewa, banyak makhluk surgawi yang merupakan Dewa, dan bahkan ada berbagai tingkat surga dan Dewa. Akan tetapi, dasar ajaran-Nya ialah bahwa tidak ada diri yang kekal, dan bahwa kita hanyalah hasil sementara dari suatu kondisi. Dalam hal ini, Buddha tidak mengabaikan adanya Dewa, tetapi hanya menyangkal pemunculan Dewa yang absolut. Sebagaimana Buddha memohon Dewa untuk melindungi ajaran-Nya, kita juga bisa berdoa kepada Dewa. Kita, sebagai umat Buddha, ingin membabarkan Dharma dan melakukan berbagai latihan, jadi kita perlu bantuan dari pelindung, dan Dewa dapat membantu kita sebagai pelindung Dharma.

Jadi, kita bisa memohon bantuan, tetapi tidak berlindung padanya. Di samping itu, kita perlu menghormati mereka karena mereka adalah makhluk yang penuh kebajikan dan kekuatan batin. Jika Anda menghormati mereka, Anda akan merasakan manfaat dari perlindungan mereka. Jika Anda minta, mereka akan melindungi. Anda katakan, "Saya seorang umat Buddha, saya ingin mempraktikkan ajaran agama Buddha, dan ajaran Buddha adalah Kebenaran." Dewa tahu bahwa itu adalah Kebenaran. Anda katakan kepada mereka, "Mohon, tolonglah saya! Dewa! Agar saya bisa mempraktikkan ajaran agama Buddha." Mereka pasti akan membantu anda.

**T:** Sekarang, saya benar-benar bingung.

**J:** Anda cukup memohon bantuan dan Anda juga menghormati mereka.

**T:** Saya tidak mempercayai mereka!

**J:** Wah, Anda tidak seharusnya bersikap tidak hormat kepada mereka. Bahwa Anda tidak mempercayai mereka adalah satu soal; tetapi apakah mereka adalah Dewa atau bukan adalah soal yang lain. Anda sebaiknya menunjukkan sikap hormat kepada mereka. Jika tidak, Anda akan merasa kesulitan.

**T:** Kakak saya mengatakan bahwa kita ini adalah pemuja berhala.

**J:** Itu disebabkan ia tidak memahami makna adanya pratima pada altar. Ini adalah salah satu cara untuk membantu kita melakukan latihan. Kita tahu dengan sadar bahwa pratima hanyalah sebuah citra, tetapi citra itu membuat kita mudah bervisualisasi. Di samping itu, ada sesuatu yang tidak Anda ketahui, yaitu bahwa kita bisa mengundang Buddha untuk datang dan berdiam dalam pratima itu.

**T:** Saya percaya bahwa Buddha ada di mana-mana. Akan tetapi, saya tidak percaya bahwa Buddha ada di sana.

**J:** Tidak, Buddha tidak hanya ada di sana, tetapi mungkin saja jika kita mengundang-Nya berdiam di sana untuk seterusnya demi para praktisi. Itulah yang saya lakukan tadi pagi saat saya menaburkan beras pada pratima. Sebagai contoh, pada bulan Januari, Helen Chao, seorang ahli akupuntur, memperoleh lukisan "Tiga Suciwan dari Tanah Murni Barat". Dia menggantungnya pada dinding apartemen, tidak dekat dengan jendela, dan tidak ada kaca yang melapisinya. Dia dan temannya memotret foto itu tanpa menggunakan cahaya, dan apa yang Anda kira dihasilkan? Ada cahaya keemasan yang mengelilingi Buddha Amitabha dan Kuan Yin. Kami baru melihatnya tadi dan dia telah memberikan Sophie sebuah foto itu sebelumnya.

Seorang anggota pendengar menambahkan: Itu bukan lukisan yang biasa. Helen Chao berlatih setiap hari setelah Dr. Lin mengundang ketiga Suciwan untuk datang dan berdiam di dalam lukisan itu. Dia telah melakukan latihan selama setahun. Sekarang, lukisan itu bukan lukisan biasa lagi.

**T:** Apakah hanya ada satu Buddha?

**J:** Jika Anda berlatih dan akhirnya menjadi seorang Buddha, kami akan memanggil Anda "Buddha Ann". Jika dia menjadi seorang Buddha, kita akan menyebutnya "Buddha Boris". Akan tetapi, setelah menjadi seorang Buddha, Anda sepenuhnya telah menghilangkan "pribadi" anda, dan segala sesuatu menjadi satu. Walaupun demikian, kita masih bisa membahas tentang Buddha Ann, Buddha Boris, dan sebagainya.

## Bagian 4:

# Penyatuan Batin dan Angin

Sebuah metode yang menakjubkan untuk merapal "Amitabha"  
oleh: Dr. Yutang Lin



### Pendahuluan

Orang bijaksana dahulu dari aliran Tanah Murni mewariskan metode perapalan "Amitabha" yang menggabungkan batin dan angin (pernapasan), yaitu merapal sambil memusatkan perhatian pada pernapasan. Metode ini memungkinkan seseorang mencapai batin yang terpusat saat merapal "Amitabha". Latihan agama Buddha Tantra didasarkan pada paham "tidak terpisahnya batin dan pernapasan". Jadi, mereka bertujuan mencapai penyatuan batin dan pernapasan melalui pelatihan mental dan/atau pernapasan. Walaupun demikian, latihan Tantra membutuhkan keterlibatan yang penuh pengabdian dan intensif, jadi tidak semua orang bisa melaksanakannya.

Dalam artikel ini, saya ingin memperkenalkan sebuah metode yang didasarkan pada latihan-asal aliran Tanah Murni, tetapi diperkaya dengan visualisasi Tantra yang disederhanakan untuk dijadikan praktik umat awam. Dengan demikian, kita akan segera bisa mencapai tujuan "pemurnian batin seseorang". Metode

ini terdiri atas penarikan napas secara dalam-dalam sehingga juga bermanfaat bagi kesehatan seseorang. Ini sebenarnya merupakan latihan yang baik, mengandung banyak unsur kebajikan. Saya berharap agar umat Buddha yang melibatkan diri dalam latihan perapalan “Amitabha” seperti ini bisa menyebarkan metode ini kepada yang lain sehingga mereka juga bisa ikut merasakan manfaatnya.

## **Praktik**

Duduk atau berdiri pada suatu tempat yang udaranya segar; bacalah “Amitabha” dengan tenang, perlahan dan terus-menerus. Visualisasikan udara di seluruh alam semesta sedang diubah menjadi cahaya putih kebijaksanaan dan welas asih oleh Buddha Amitabha.

Tutuplah mulut anda, dan dengan perlahan-lahan, tariklah napas melalui lubang hidung menuju abdomen; visualisasikan bahwa setelah masuk, cahaya putih itu menyusup ke seluruh bagian tubuh anda. Tahan napas selama beberapa saat.

Dengan perlahan-lahan, lepaskan napas melalui lubang hidung, sambil memvisualisasikan bahwa semua kepedihan, halangan karma, dan rasa sedih anda, berwujud udara hitam dan berbau busuk meninggalkan tubuh Anda melalui lubang hidung. Udara hitam ini selanjutnya dimurnikan oleh cahaya Amitabha yang kekuatannya tidak terbatas.

Teruskanlah mengulangi pernapasan dan visualisasi ini. Visualisasikan tubuh Anda terus-menerus diisi oleh “cahaya Amitabha”, dan halangan karma serta penderitaan Anda semakin dikurangi.

Pada siklus latihan terakhir, bayangkan keseluruhan tubuh Anda



terasa sejuk, segar dan cemerlang, dengan telah terhapusnya halangan karma dan penderitaan anda.

Kemudian, rangkapkan tangan di muka dada, berterima kasihlah kepada Buddha Amitabha atas berkah-Nya, dan doakan semua makhluk turut menerima berkah ini. Seorang pemula seharusnya berlatih selama lima belas menit atau kurang; kemudian, waktu latihan bisa diperpanjang secara perlahan-lahan. Periode penahanan napas sebaiknya dinaikkan secara alami dan tanpa pemaksaan.

19 September 1990

El Cerrito, California, USA



## Bagian 5:

# *Ikrar Bodhicitta*

(Dapat digunakan untuk pelimpahan jasa kebajikan)  
Dr. Yutang Lin



1. Semoga guru kebajikan tetap bersama kita dan yang terpisah segera kembali.
2. Semoga pandangan yang menyesatkan dan kekerasan segera punah, dan Dharma tersebar tanpa hambatan.
3. Semoga semua makhluk berusaha dengan giat dalam mengikuti jalan pencerahan menuju tingkat Kebuddhaan dan mencapai tujuan sebelum kematian tiba.
4. Semoga Welas Asih Agung meliputi semua makhluk dan tidak mengalami kemerosotan hingga mereka mencapai tingkat Kebuddhaan sempurna.
5. Semoga Welas Asih Agung tumbuh subur dalam semua makhluk dan tidak mengalami kemerosotan hingga mereka mencapai tingkat Kebuddhaan sempurna.





# Penerbit Dian Dharma



## SEJARAH

Penerbit Dian Dharma didirikan pada 8 Mei 1995 oleh empat biksu Sanggha Agung Indonesia, yaitu Biksu Saddhanyano, Biksu Dharmavimala, Biksu Nyanamaitri, dan Biksu Nyanapradipa.

## MANAJEMEN

Yayasan Triyanavardhana Indonesia mengelola Penerbit Dian Dharma dengan semboyan penyebaran Ajaran Buddha melalui penerbitan atau media lainnya.

## DISTRIBUSI

Terbitan kami baik berupa buku, CD, atau DVD menjangkau ke seluruh pelosok Nusantara.

## GALERI & REDAKSI

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa  
Jakarta 11510. Hp. & WA. 081 1150 4104.  
Telp. & Fax (021) 5674104  
Email: [admin@diandharma.org](mailto:admin@diandharma.org)

## Profil



Setiap rupiah  
yang Anda donasikan  
akan menjelma  
menjadi pencerahan  
bagi saudara-saudara kita  
di pelosok  
tanah air Indonesia

## Bagaimana Cara Menjadi Donatur Tetap?

Caranya mudah!

Silakan salurkan dana Anda melalui:

\* **Kunjungi Galeri Kami:**

Jl. Mangga I Blok F No. 15,  
Duri Kepa, Jakarta 11510

\* **WhatsApp atau SMS ke : 081 1150 4104**

Ketik: DT\***Nama**\***Alamat lengkap**\***Telepon**\***Email**\***Atas nama**  
(bila ingin diatasnamakan orang lain)\***ya/tidak**  
(apakah ingin di kirim buku?)

\* **Email formulir donatur** (yang tertera di dalam buku)  
ke [admin@diandharma.org](mailto:admin@diandharma.org)

*"Berdana Memperindah Batin."*

AN IV, 236

**FORMULIR DONATUR TETAP**  
**(silakan difotokopi)**

Tanggal : \_\_\_\_\_  
Nama lengkap : \_\_\_\_\_  
Alamat lengkap : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Rt \_\_\_\_\_ Rw \_\_\_\_\_  
Provinsi \_\_\_\_\_  
Kode Pos \_\_\_\_\_  
Alamat email : \_\_\_\_\_  
No. Telp. : \_\_\_\_\_  
HP : \_\_\_\_\_  
Dana : Rp. \_\_\_\_\_,-  
Terbilang : \_\_\_\_\_  
Diatasnamakan  
untuk : \_\_\_\_\_

*Pengiriman Dana Parami ditujukan ke:*  
BCA KCP Cideng Barat  
No. Rek. 3973019828  
a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia  
Cantumkan angka 999 pada akhir nominal transfer Anda  
(Cth: Rp. 100.999,-)

Mohon formulir ini dapat dikirim bersama dengan bukti dana melalui:

- WhatsApp: 081 1150 4104 (foto formulir ini)
- Email: [admin@diandharma.org](mailto:admin@diandharma.org)

# PERSEMBAHANKASIH

Penerbit Dian Dharma memfasilitasi pelimpahan jasa untuk orang yang terkasih dalam bentuk penerbitan buku, CD, dan DVD

## PAKET A

- ✦ Buku, CD, dan DVD bebas
- ✦ Cetak minimal 1000 eksemplar/keping

## PAKET B

- ✦ Buku bebas \*
- ✦ 3 paket cetak:
  1. 100 eksemplar
  2. 250 eksemplar
  3. 500 eksemplar

\* Selama persediaan masih ada



[www.diandharma.org](http://www.diandharma.org)  
[admin@diandharma.org](mailto:admin@diandharma.org)  
Dian Dharma Book Club

Jl. Mengga I Blok F No. 15  
Duri Kepa, Jakarta 11510  
(Greenville-Tanjung Duren Barat)  
Hp. & WhatsApp: 081 1150 4104  
Telp. & Fax. (021) 5674104

BCA No. Rek. 397 301 9828  
a.n. Yayasan Triyanavardhana  
Indonesia





# WIHARA EKAYANA ARAMA INDONESIA BUDDHIST CENTRE

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kepa,  
Jakarta Barat 11510  
Telp. (021) 5687921-22, Fax. (021) 5687923  
WA. 0813 1717 1116 / 0813 1717 1119  
Website: [www.ekayana.or.id](http://www.ekayana.or.id),  
Email: [info@ekayana.or.id](mailto:info@ekayana.or.id)  
[www.facebook.com/ekayana.monastery](https://www.facebook.com/ekayana.monastery)  
IG: [@ekayanaarama](https://www.instagram.com/ekayanaarama)  
Youtube: [ekayanabudhist](https://www.youtube.com/channel/UC...)

## JADWAL KEGIATAN RUTIN

### **Kebaktian Umum:**

Minggu, 08.00 – 09.30 (Mandarin)

Minggu, 17.00 – 19.00 (Pali)

### **Sangha dana:**

Tiap Minggu pertama setelah Kebaktian Minggu Sore 17.00

### **Kebaktian Pemuda dan Umum:**

Minggu, 10.00 – 12.00 (Pali)

### **Kebaktian Remaja:**

Minggu, 08.30 – 10.00 (Pali)

### **Sekolah Minggu:**

Minggu, 08.30 – 10.00

### **Kebaktian Uposatha:**

Ce It dan Cap Go, 19.00 – 21.00

### **Kebaktian Sore:**

Setiap hari, 16.00 – 17.00

(kecuali Ce It dan Cap Go, digabung Kebaktian Uposatha)

### **Dharma Class I:**

Minggu, 08.30 – 10.00

### **Dharma Class II:**

Minggu, 09.00 – 10.00

### **Latihan Meditasi:**

Kamis, 19.00 – 21.00 (Chan)

Jumat, 19.00 – 21.00 (Vipassana)



## WIHARA EKAYANA SERPONG

Jl. Ki Hajar Dewantara no. 3A,  
Summarecon Serpong, Tangerang 15810.  
WA. 0812 1932 7388  
Website: [www.ekayanaserpong.or.id](http://www.ekayanaserpong.or.id)  
Email: [admin@ekayana.or.id](mailto:admin@ekayana.or.id)  
IG: ekayanaserpong, IG: koremwes,  
IG: kopemwes, FB: Wihara Ekayana Serpong

### JADWAL KEGIATAN RUTIN

#### **Kebaktian Umum**

Minggu, pk. 09.00 – 11.00  
Tempat: Baktisala Lt. 1

#### **Sekolah Minggu (TK - SD)**

Minggu, pk. 09.00 – 11.00  
Tempat: Ruang Kelas Lt. 3

#### **Kebaktian Remaja (SMP - SMA)**

Minggu, pk. 09.00 – 11.00  
Tempat: Ruang Bodhgaya Lt. 5

#### **Kebaktian Pemuda**

Minggu, pk. 09.00 – 11.00  
Tempat: Ruang Isipatana Lt. 5

#### **Kebaktian Mandarin (Liam Keng)**

Malam Ce It dan Cap Go,  
pk. 19.00 – 20.30  
Tempat: Baktisala Lt. 1

#### **Latihan Meditasi**

Selasa, pk. 19.00 – 21.00  
Tempat: Ruang Bodhgaya Lt. 5

#### **Latihan Tenis Meja**

Senin dan Kamis,  
pk. 18.00 – 22.00  
Tempat: Ruang Makan Lt. Dasar

#### **Latihan Paduan Suara**

Minggu, pk. 12.00 – 14.00  
Tempat: Ruang Isipatana Lt. 5

#### **Latihan Yoga**

**(dengan pendaftaran)**  
Senin dan Kamis, pk. 19.00 – 20.30  
Rabu dan Jumat, pk. 09.30 – 11.00  
Tempat: Ruang Isipatana Lt. 5

#### **Kungfu**

Sabtu, pk. 08.00 – 10.00