

**Bagaimana Mengajari Anak Muda  
Merapal Amitabha**

*Buku ini berisi Dharma, ajaran Buddha.*

*Setelah selesai dibaca, simpanlah di tempat yang terhormat.*

*Semoga Dharma senantiasa melindungi keluarga Anda.*



## **Bagaimana Mengajari Anak Muda Merapal Amitabha**

**Dr. Yutang Lin**



# **Bagaimana Mengajari Anak Muda Merapal Amitabha**

Desember 2023  
12,5x18,5, 46 hlm

Penulis: Dr. Yutang Lin  
Gambar sampul: RDNE Stock Project  
Lay-out: Indra

Diterbitkan oleh:  
Penerbit Dian Dharma  
Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa  
Jakarta Barat 11510  
Telp. & Fax. (021) 5674104  
Hp. & WA: 081 1150 4104  
Email: [admin@diandharma.org](mailto:admin@diandharma.org)  
Fanpage: Dian Dharma Book Club

Untuk Donasi:  
Bank Central Asia KCP Cideng Barat  
No. 397 301 9828  
a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia  
Bukti pengiriman dana  
dapat dikirim melalui Email atau WA

Galeri Penerbit Dian Dharma  
Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai

## Kata Pengantar

Ceramah saya didasarkan pada artikel berbahasa Mandarin saya yang berjudul “後生念佛” yang disampaikan kepada anggota Masyarakat Teratai Buddha Miami pada tanggal 29 Juli 1991 di Miami, Florida. Dr. Manli Peng dengan baik hati menyalin ceramah saya untuk dipublikasikan. Ketika saya meninjau transkripnya, saya menyadari bahwa bahasa Inggris lisan saya perlu banyak penyempurnaan. Oleh karena itu, saya mulai menulis ulang berdasarkan transkripnya.

Terima kasih tulus saya kepada Dr. Manli Peng atas kerja kerasnya selama sehari-hari sehingga menghasilkan transkrip yang sangat berguna, kepada Ann Klein atas perbaikannya atas tulisan saya, dan kepada Chun Jane Chen atas pengetikannya.

Yutang Lin  
18 Juli 1992  
El Cerrito, CA



**Bagaimana Mengajari Anak Muda  
Merapal Amitabha**

**I**NI adalah topik yang menarik. Saya memutuskan untuk menulis artikel berbahasa Mandarin ini karena saya memiliki pengalaman dalam mengajar kedua putra saya melakukan praktik Buddhis dan ingin berbagi pengalaman saya dengan orangtua Buddhis lainnya. Alasan lain yang mendorong saya untuk menulis artikel ini adalah mimpi yang saya alami beberapa hari sebelumnya. Saya melihat dalam mimpi itu selembar kertas yang menyerupai halaman pertama sebuah artikel. Judulnya jelas ditulis dalam bahasa Mandarin: “後生念”, dan teksnya hanya ditandai dengan titik. Judulnya berarti anak-anak muda merapal “Amitabha”. Merenungkan maknanya, saya menganggapnya sebagai tanda yang menunjukkan bahwa Buddha menugaskan saya untuk menulis topik ini. Oleh karena itu, saya mulai memikirkan apa yang dapat saya katakan mengenai masalah ini, dan kemudian saya menulis artikel ini dalam bahasa Mandarin. Topik ini sangat penting untuk

mendidik generasi muda Buddhis, jadi hari ini saya memilih untuk membicarakannya dalam bahasa Inggris, berdasarkan artikel berbahasa Mandarin saya, sehingga dapat diakses oleh dunia berbahasa Inggris.

Secara umum, nama suci yang diucapkan tidak hanya terbatas pada nama Buddha Amitabha saja. Kita bisa merapal nama Buddha atau Bodhisattwa lain, atau mantra mereka. Meskipun demikian, akan lebih kondusif bagi kemajuan spiritual jika kita berkonsentrasi hanya pada menyebut satu nama suci atau mantra sebagai latihan utama kita. Pernyataan yang disampaikan dalam ceramah ini berlaku untuk perapalan Buddhis secara umum. Oleh karena itu, Anda tidak perlu beralih ke perapalan “Amitabha” jika Anda sudah terbiasa merapal nama suci atau mantra lain dalam agama Buddha.

Jika Anda belum memilih rapalan tertentu untuk latihan utama Anda, saya sarankan Anda memilih rapalan pendek, misalnya,

“Amitabha.” Pasalnya, yang singkat akan lebih mudah diingat dalam suka dan duka kehidupan. Bahkan ketika kita lemah, sakit, atau berada dalam krisis, kita ingin bisa terus merapal mantra untuk menjaga ketenangan batin dan menerima berkah Buddha. Yang singkat akan lebih mudah diingat.

Artikel saya dimulai dengan pertanyaan ini: Bagaimana seseorang yang mempraktikkan perapalan “Amitabha” mendorong anak-anak untuk melakukan hal yang sama?

Menurut ajaran Buddha, kesadaran seseorang memasuki sel telur ibu pada saat pembuahan. Oleh karena itu, kita memulai pengajaran merapal sejak masa kehamilan. Orangtua harus merapal “Amitabha” atau melantunkan lima variasi perapalan “Amitabha”. Anda dipersilakan untuk menulis surat kepada saya untuk mendapatkan salinan gratis dari rekaman rapalan merdu ini. Orangtua juga dapat memutar rekaman ini untuk bayinya dan dirinya sendiri. Praktik-

praktik ini akan mengurangi rintangan karma dan meningkatkan pahala serta kebijaksanaan orangtua dan anak.

Selama proses persalinan, sang ibu disarankan untuk merapal mantra “Guan Yin Pu Sa (Avalokitesvara)”. Ini akan mengurangi rasa sakitnya dan membantu menjamin persalinan yang aman. Ibu Bi-Rong Wang, ibu dari tiga anak dari Atlanta, Georgia, meminta saya untuk menyebutkan penerapan latihan perapalan ini karena dia sendiri telah merasakan manfaatnya yang luar biasa. Dia memperhatikan bahwa anak-anak yang dilahirkan memiliki temperamen yang lebih baik.

Pada masa bayi, kita memperlihatkan rupaka bayi Buddha atau Bodhisattwa dengan menggendongnya ke altar atau memasang beberapa gambar di tempat yang sering dilihatnya, misalnya, di dekat buaian. Kita juga dapat memutar rekaman lima variasi perapalan merdu “Amitabha” sesering

mungkin agar bayi hidup dalam suasana damai dan harmonis. Saat kita membelai bayi atau dengan lembut menggoyangnya hingga tertidur, alangkah baiknya jika kita merapal “Amitabha” dengan lembut atau tanpa suara. Saat merawat bayi yang menangis di tengah malam terkadang orangtua mungkin merasa kesal, lalu mereka mungkin akan merapal untuk menenangkan diri. Hanya ketika orangtua sudah tenang barulah bayi bisa ditenangkan dengan perasaan damai yang mereka sampaikan.

Ketika kita mengajar anak-anak penyandang disabilitas penglihatan atau pendengaran, kita perlu memanfaatkan kemampuan mereka yang tersisa. Misalnya, kita dapat memperlihatkan rupa Buddha kepada seorang anak tunarungu dan memutar rekaman rapalan untuk anak tunanetra. (Tentu saja, saran-saran ini berlaku untuk semua penyandang tunarungu atau tunanetra, tanpa memandang usia mereka.)

Jika anak tersebut buta dan juga tuli, kita dapat dengan lembut menepuk atau membelai dia, menggendongnya, atau menuntunnya berjalan mengelilingi rupaka (berjalan searah jarum jam dalam lingkaran), sambil merapal “Amitabha”. Dengan cara ini anak dapat merasakan kedamaian dan keselarasan perapalan. Di bawah perhatian orangtua yang penuh kasih sayang, temperamen anak akan menjadi lebih lembut. Selanjutnya kita bisa memberikan anak untaian tasbih dan mengajarnya menggerakkan butiran tasbih satu per satu dengan jari-jarinya. Ini berarti “merapal” lewat sentuhan.

Para orangtua yang bekerja keras merawat anak-anaknya, terutama mereka yang menyandang disabilitas, akan merasakan bahwa perapalan “Amitabha” sangat membantu dalam membebaskan pikiran mereka dari kekhawatiran dan keluh kesah, dan dalam menciptakan keadaan pikiran yang murni, segar, dan damai. Akibatnya,

tugas-tugas menjadi lebih mudah ditangani, dan hubungan orangtua-anak menjadi lebih lancar dan manis.

Karena tujuan kita ialah untuk membantu mengembangkan kebiasaan melakukan suatu latihan daripada memberikan rangsangan yang menyenangkan, maka penekanannya bukanlah pada menunjukkan banyak variasi. Kita hanya memberikan gambar yang sama secara alami agar anak sering melihatnya. Misalnya, letakkan atau gantungkan gambar Buddha Amitabha di kamar anak, di mejanya, atau di dinding yang menghadap tempat duduknya. Demikian pula, kita memilih satu rekaman rapalan dan memutarnya hampir sepanjang waktu; dan kita memberinya untaian tasbih untuk “dirapalkan” dengan tangan.

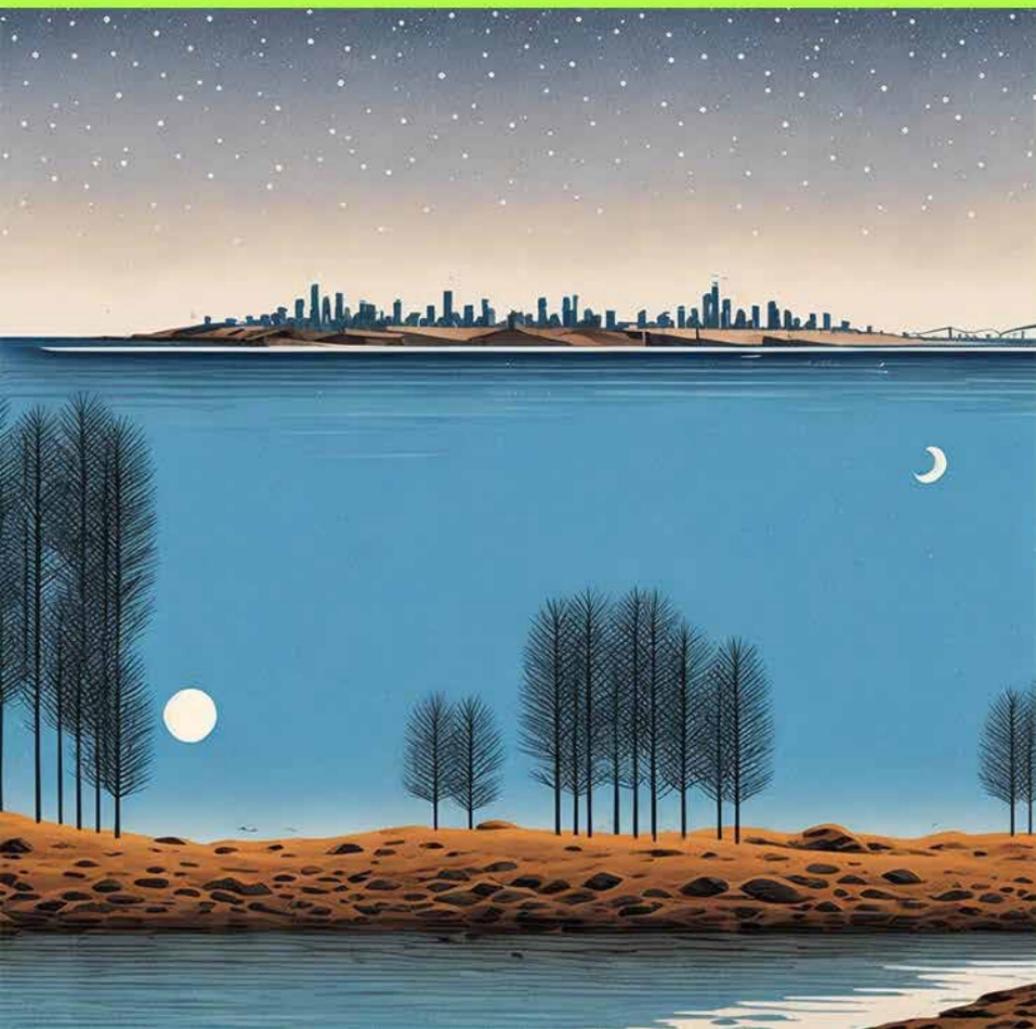
Komunikasi antar batin tidak hanya terbatas pada indra penglihatan, pendengaran, dan lain-lain. Terjadinya komunikasi supernatural sering kali dialami

oleh para praktisi spiritual. Oleh karena itu, ketika kita merapal “Amitabha” untuk anak yang buta dan tuli, kita tidak boleh berpegang pada anggapan yang salah bahwa ia tidak dapat merasakannya. Kita perlu merapalnya dengan pemahaman bahwa anak dapat “merasakan” sepenuhnya. Faktanya, efek perapalan tidak dibatasi oleh ruang atau waktu. Sentuhan orang yang khawatir sangat berbeda dengan sentuhan orang yang merapal. Ketika kita berada di hadapan seseorang yang telah melakukan praktik Buddhis selama bertahun-tahun, kita akan merasakan adanya perbedaan. Ini adalah harmoni ketenangan, kejernihan, dan kasih sayang yang mendalam yang meresapi atmosfer. Oleh karena itu, sangatlah bermanfaat bagi orang lain jika kita melakukan perapalan setiap hari sehingga ketika kita perlu menyampaikan cinta dan simpati kita melalui sentuhan, penerimanya akan mendapatkan manfaat yang besar.

Kita memerlukan latihan fisik untuk menjaga tubuh kita tetap sehat. Demikian pula, kita memerlukan latihan batin untuk menjaga batin kita tetap dalam semangat yang baik. Merapal “Amitabha” adalah praktik sederhana yang membantu menjaga pikiran kita tetap aktif dengan cara yang murni dan terkonsentrasi. Biasanya, jika kita tidak menggunakan pikiran kita secara teratur, pikiran kita akan menjadi tumpul dan terpecah-pecah; dan jika kita menggunakan pikiran kita untuk aktivitas duniawi, tidak dapat dihindari bahwa kita akan terjatuh dalam pemikiran yang egois. Oleh karena itu, untuk menjaga keseimbangan batin kita, akan sangat bermanfaat jika kita menerapkan praktik sederhana seperti merapal “Amitabha” untuk latihan spiritual sehari-hari.

Ketika seorang anak tunanetra dan tuli terbiasa menggerakkan butiran tasbih, lambat laun ia akan menikmati melakukannya karena perhatiannya terus-menerus bekerja

*Karena tujuan kita adalah untuk membantu mengembangkan kebiasaan melakukan suatu latihan daripada memberikan rangsangan yang menyenangkan, maka penekanannya bukanlah pada menunjukkan banyak variasi.*



saat ia menggerakkan butiran tasbih. Lebih jauh lagi, ini merupakan kegiatan sederhana yang intuitif dan langsung, yaitu tanpa keterlibatan kerangka konseptual. Oleh karena itu hal ini mendorong tumbuhnya kesucian batin seseorang. Anak-anak yang buta dan tuli beruntung karena mereka tidak terkena polusi oleh konseptualisasi manusia. Kemurnian alami mereka masih utuh, dan karenanya yang mereka perlukan hanyalah beberapa aktivitas berulang untuk menjaga pikiran mereka tetap aktif. Menggerakkan butiran tasbih adalah “perapalan Buddha” mereka, karena Kebuddhaan berarti kembali ke kemurnian asli kita dan mereka tetap berhubungan dengan kemurnian tersebut melalui aktivitas ini.

Setiap hari tetapkan waktu tertentu bagi seluruh keluarga untuk berkumpul dan merapal “Amitabha” atau melantunkan lima variasi perapalan “Amitabha”. Sangatlah bermanfaat untuk membentuk kebiasaan

seperti itu dalam mendidik generasi muda. Jika mereka tidak diajari cara menjaga kemurnian pikiran, maka tidak ada yang tahu apa yang bisa mereka peroleh dari sekolah, jalanan, dan teman-teman mereka. Mereka terus-menerus berada di bawah pengaruh diam-diam dari televisi, radio, film, majalah, surat kabar, dll. Jika orangtua tidak memberikan teladan yang baik kepada mereka dan memberikan instruksi yang tepat sepanjang masa pertumbuhan mereka, kemungkinan besar mereka akan menjadi korban tersesat karena mengejar kesia-siaan dan kesenangan. Penting untuk mulai membentuk kebiasaan-kebiasaan ini sejak mereka masih sangat muda, jika tidak maka akan terlambat ketika mereka bertambah tua.

Terkadang anak-anak mungkin enggan atau tidak ingin mengikuti kebaktian keluarga. Orangtua tidak boleh memaksa mereka untuk melakukan latihan atau menghukum mereka karena hal tersebut,

tetapi cukup memaksakan kehadiran mereka di dalam ruangan. Anak-anak yang masih sangat kecil diperbolehkan membawa makanan atau mainan. Dengan cara ini mereka tidak akan mengembangkan perasaan menjijikkan terhadap latihan ini; selain itu, kehadiran mereka menjadikannya partisipasi yang pasif, dan mereka tidak merasa berhak untuk mengabaikan pertemuan-pertemuan tersebut. Jika orangtua tidak memaksakan persyaratan minimum kehadiran anak, maka seiring bertambahnya usia, akan semakin sulit untuk memperkenalkan praktik tersebut kepadanya. Untuk praktik keluarga ini, sebaiknya lakukan yang sederhana atau menarik bagi anak, misalnya merapal Amitabha, merapal mantra dan mengelilingi, memberikan persembahan, bersujud, dan memainkan instrumen Dharma.

Jika anak-anak menjadi gelisah atau ribut sewaktu mereka menghadiri kebaktian keluarga, orangtua hendaknya dengan lembut

menyuruh mereka untuk tenang, dan teguran seperti itu hendaknya diberikan beberapa kali saja. Jika mereka tidak patuh, anggota keluarga lainnya harus melanjutkan latihan tersebut tanpa berhenti untuk mengoreksi mereka. Dengan demikian kebaktian keluarga tidak berubah menjadi riuh teriakan dan tangisan yang hingar-bingar. Meskipun demikian, mereka tidak diperbolehkan meninggalkan ruangan; jika tidak, mereka akan belajar bahwa membuat keributan adalah cara yang pasti untuk menghindari pertemuan tersebut. Setelah anggota keluarga yang lain menyelesaikan praktik rutin, orangtua harus menghibur mereka yang berperilaku buruk dengan nasihat lembut dan kata-kata penyemangat, mencoba membujuk mereka untuk melakukan setidaknya sedikit praktik bersama dengan orangtuanya. Pendekatan yang lembut dan bertahap ini pada akhirnya akan terbukti efektif dan tidak menimbulkan dampak buruk. Karena ini adalah tugas sehari-hari yang akan berlangsung selama bertahun-

tahun, dibutuhkan banyak kesabaran dan kebaikan dari pihak orangtua. Dan kita, sebagai orangtua, dapat meningkatkan kesabaran dan kebaikan kita sendiri melalui upaya tersebut.

Ketika anak-anak kecil mendekati altar, mereka cenderung menyentuh benda-benda di altar dan bermain dengannya, dan orang dewasa karena kehati-hatian akan menyuruh mereka berhenti bermain atau menjauh. Akibatnya, anak-anak mungkin mendapat kesan yang salah bahwa mereka tidak seharusnya berada di dekat benda-benda tersebut, atau mereka mungkin merasa tidak nyaman terhadap instrumen Dharma atau rupaka. Kita tentu tidak ingin mendapatkan hasil seperti ini. Kita ingin mereka merasa suka dan dekat terhadap Dharma. Oleh karena itu, pertama-tama, sikap kita hendaknya lemah lembut dan memberi semangat. Meski kita tetap perlu mewaspadaai kemungkinan terjadinya kecelakaan, tetapi kita tidak serta

merta menghentikannya dengan tegas. Sebaliknya, kita harus mengajari mereka cara yang benar dalam menggunakan benda-benda ini, mengizinkan mereka memainkan instrumen Dharma selama tidak ada yang rusak, dan menceritakan makna atau cerita terkait dalam istilah yang dapat mereka pahami. Jika mereka ingin memiliki rupaka Buddha atau instrumen Dharma untuk mereka sendiri, kita harus berusaha menyediakannya untuk mereka. Jika keinginan mereka terlalu mahal atau tidak praktis, kita harus berusaha memuaskan mereka dengan penggantinya, misalnya arca kecil sebagai pengganti arca besar atau poster sebagai pengganti arca.

Ketika anak-anak diajari menggunakan alat musik Dharma untuk mengiringi rapalan, maka akan meningkatkan semangat mereka dalam berlatih. Ketika saya memberikan ceramah di Austin, Texas, anak-anak dari anggota kelompok Buddhis setempat berkumpul di ruangan sebelah. Mereka

mengetuk ikan kayu dan Ching (mangkuk musik logam) sambil melantunkan lima variasi perapalan “Amitabha”. Tempo mereka jelas dan rapalan mereka penuh pengabdian dan penyerapan. Saya percaya bahwa umat Buddha yang mempunyai kesempatan untuk melihat penampilan mereka akan menikmati jika anak-anak mereka sendiri melakukan hal yang sama; itu sangat indah!

Wanita yang mengajar anak-anak ini merapal menceritakan kepada saya sebuah anekdot: Suatu kali dia mengingatkan anak-anak bahwa ketika merapal mereka tidak boleh memikirkan hal lain. Seorang anak berusia tiga tahun menjawab, “Saya tidak bisa memikirkan hal lain saat merapal.” Konsentrasi adalah kualitas alami dari pikiran yang murni, dan orang dewasa cenderung kehilangan itu karena akumulasi kemelekatan mereka. Praktik merapal yang dilakukan setiap hari secara bertahap akan

mengembalikan kemurnian alami kita serta manfaat yang menyertainya.

Segera setelah anak Anda cukup besar untuk melakukan kegiatan Dharma tertentu, biarkan dia ikut serta di dalamnya. Ketika Howard, putra pertama saya, berusia lima tahun, mendiang guru saya Yogi Chen meminta saya untuk membantunya mendirikan altar kecilnya sendiri sehingga dia dapat mempraktikkan persembahan dupa, air, dan lilin setiap hari. Ketika Frank, putra kedua saya, berusia lima tahun, Howard mengajarnya cara mengosongkan, membersihkan, dan menyiapkan cangkir persembahan di penghujung hari. Howard mulai merangkai tasbih dan menggandakan rekaman rapalan “Amitabha” untuk didistribusikan secara gratis pada usia tujuh tahun. Dia mulai merapal mantra Vajrasattva yang terdiri dari seratus suku kata bahkan lebih awal, pada usia tiga setengah tahun. Ini adalah beberapa contoh kegiatan Dharma

yang dapat dilakukan anak-anak ketika mereka tumbuh dewasa.

Sekarang Howard berusia empat belas tahun dan bertugas menggandakan rekaman untuk didistribusikan secara gratis. Ia memastikan bahwa kami selalu mempunyai sepuluh salinan rekaman rapalan "Amitabha". Setiap kali orang-orang yang telah menerima buku dan rekaman yang kami kirimkan membalas ucapan terima kasih dan memberitahu kami betapa bermanfaatnya materi-materi tersebut bagi mereka, saya membagikan umpan balik ini kepada putra-putra saya sehingga mereka memahami bahwa partisipasi mereka benar-benar membantu orang lain. Begitu mereka memahami manfaatnya, mereka ingin membantu dalam pelayanan Dharma. Jangan meminta mereka bekerja demi Dharma dengan cara yang otoriter. Tidak memahami pentingnya hal ini dapat menyebabkan

mereka membenci kerja ekstra yang diminta dari mereka.

Cobalah untuk menghubungkan aktivitas keluarga dengan Dharma. Misalnya, ketika membacakan untuk anak-anak, gunakanlah buku-buku tentang kehidupan masa lalu Buddha atau buku anak-anak lain yang berisi ajaran Buddha tentang ketidakkekalan, toleransi, kasih sayang, memberi dan berbagi, dll. Ajak anak-anak mengikuti kegiatan Dharma seperti pelepasan kura-kura, burung, dan ikan, ceramah Dharma, latihan kelompok, mengunjungi wihara-wihara atau pekuburan, pergi berziarah, dll. Dorong mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan amal atau pelayanan masyarakat.

Suatu ketika putra saya, Frank, bertanya kepada saya, “Mengapa kita merapal ‘Amitabha’?” Jawaban saya adalah sebagai berikut: Kadang-kadang kita sakit dan merasa tidak nyaman, kita mengalami sesuatu dan terluka atau kesakitan, kita merasa kesepian,

*Saat kita merapal “Amitabha” kita mempunyai kehadiran Amitabha di dalam hati kita, sehingga kita tidak lagi sendirian dan tidak perlu merasa kesepian.*



kita takut kegelapan, atau kita marah. Pada saat-saat seperti ini ketika tubuh kita sedang tidak nyaman atau pikiran kita sedang tidak tenang, jika kita ingat untuk merapal “Amitabha” dan mengulanginya sebentar, lambat laun pikiran kita akan menjadi tenang, dan kemudian rasa sakit di tubuh tidak akan terasa begitu parah atau kegelapan akan menjadi kurang menakutkan. Saat kita merapal “Amitabha” kita mempunyai kehadiran Amitabha di dalam hati kita, sehingga kita tidak lagi sendirian dan tidak perlu merasa kesepian. Setiap hari kita perlu makan, minum, dan berolahraga untuk menjaga kesehatan tubuh kita; sama halnya, setiap hari kita perlu merapal “Amitabha” karena ini adalah makanan batin yang luar biasa dan latihan yang memurnikan batin kita. Hal ini secara alami akan menuntun kita untuk menjalani kehidupan yang damai dan bahagia.

Saya berharap jawaban saya atas pertanyaan Frank di atas dapat menjadi contoh bagaimana menjelaskan makna perapalan kepada anak-anak.

Pertanyaan selanjutnya adalah apakah perlu mengajari anak-anak merapal "Amitabha"? Ya, memang ada kebutuhan seperti itu. Tidak ada kata terlalu dini untuk memulai pendidikan ini, karena anak juga mengalami naik turun emosi, oleh karena itu mereka juga perlu belajar bagaimana menjaga keseimbangan mentalnya. Selain itu, latihan ini dapat diajarkan tanpa menggunakan kata-kata abstrak. Kita bisa membiarkan mereka memulai dengan mendengarkan lima variasi perapalan "Amitabha" yang merdu. Jika kita sering memutar rekaman rapalan ini, suasana keluarga akan bermandikan keharmonisan. Ini akan membantu anak-anak tumbuh kuat secara jasmani dan rohani.

Metode yang digunakan dalam mengajar anak-anak merapal "Amitabha" harus dipilih

dengan cermat; sikap kita harus baik dan lemah lembut; dan kita harus bersabar. Hanya dengan begitu kita bisa berharap dan mendapatkan hasil yang baik. Saat anak sedang marah atau kesal, kita perlu menghiburnya dan berbicara dengannya untuk menenangkannya. Kita berbicara dengannya untuk mencari tahu apa yang membuatnya kesal, dan kemudian kita mencoba mengarahkannya untuk melihat berbagai hal dari berbagai sudut. Dengan demikian kita mungkin bisa membawanya keluar dari kungkungannya. Kita dapat menyarankan suatu kegiatan yang ingin dilakukan sang anak dan ikut serta dalam melakukannya. Hanya setelah sang anak sudah tenang atau bahagia barulah kita dapat memutar rekaman rapalan atau mengajaknya bergabung dengan kita dalam kegiatan Dharma.

Saat mengajar anak-anak, kita tidak boleh terbatas untuk hanya menggunakan

terminologi Buddhis. Akan lebih baik jika kita memberikan contoh kerendahan hati dan kepedulian terhadap orang lain dalam hidup kita daripada mengulang-ulang pembicaraan yang idealis.

Jangan memaksa anak-anak untuk melakukan praktik Dharma. Saat ini mereka harus mendengarkan orangtuanya, tetapi ketika mereka dewasa mereka tidak akan melakukannya kecuali mereka menginginkannya. Jika anak-anak dipaksa melakukan praktik Dharma, mereka akan membencinya dan mengasosiasikan praktik Dharma dengan penindasan. Maka tidak dapat dihindari bahwa mereka akan ingin membuang praktik-praktik ini begitu mereka melakukannya sendiri. Kasus seperti itu, menurut saya, akan menjadi tragis.

Alasan lain untuk mengajarkan anak-anak merapal "Amitabha" adalah karena anak-anak juga tidak terbebas dari ketidakkekalan. Kematian menimpa orang-orang dari segala

usia! Jika Anda mengunjungi kuburan dan membaca batu nisan, Anda akan melihat banyak orang yang meninggal pada saat dalam kandungan, pada saat lahir, pada saat masih bayi, pada saat masa kanak-kanak, atau pada saat usia remaja. Kecelakaan bisa terjadi pada siapa saja. Di Miami banyak orang memiliki kolam renang di halaman belakang rumahnya, dan ada anak kecil yang tenggelam di kolam renang tersebut. Dengan mengajari anak-anak perapalan “Amitabha” kita dapat membantu mereka memperoleh kelahiran kembali yang lebih baik jika mereka meninggal dalam usia muda.

Sesekali saya pergi ke pekuburan untuk berdoa bagi orang mati, dan membaca tulisan di batu nisan, sehingga mempelajari banyak kisah hidup singkat dan mendapatkan pemahaman intuitif tentang kefanaan kehidupan. Saya telah mengajak putra-putra saya untuk ikut bersama saya dalam kunjungan ini, tetapi saya tidak pernah

memerintahkan mereka untuk ikut. Kadang-kadang mereka bergabung dengan saya, dan kami berjalan di antara batu nisan dan merapal. Saya meminta mereka membaca batu nisan untuk mengetahui berapa lama orang yang meninggal telah hidup, berapa lama salah satu pasangan suami istri hidup lebih lama dari yang lain, dan sebagainya. Saya secara khusus menunjukkan kepada mereka fakta bahwa ada bayi yang dikuburkan di sini, bukan untuk menyebutkan anak-anak dan remaja. Dengan demikian, mereka telah menyaksikan dan belajar bahwa kematian adalah bagian alami dari kehidupan, bahwa hidup ini singkat dan karenanya berharga. Oleh karena itu, hendaknya kita memanfaatkannya sebaik-baiknya selagi kita masih hidup. Berkunjung ke pekuburan dan mendoakan orang yang sudah meninggal tidak menimbulkan rasa takut akan kematian pada anak-anak saya. Malah, ketika mereka mendengar di sekolah bahwa seseorang telah meninggal dunia, setelah mereka pulang

ke rumah mereka meminta saya untuk mendoakan orang yang meninggal tersebut.

Secara umum, orang lanjut usia lebih cenderung beralih ke agama karena mereka telah menjalani hidup dan menghadapi banyak situasi, sehingga mereka menyadari betapa terbatasnya kita semua. Kita membutuhkan ajaran dan praktik agama untuk membantu kita menjaga setidaknya keseimbangan mental, atau bahkan mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan. Anak-anak muda, kecuali mereka yang dibesarkan dengan latar belakang agama, cenderung tidak tertarik pada praktik atau teori keagamaan. Bagaimana kita menunjukkan kepada mereka manfaat dari merapal “Amitabha”?

Poin pertama dan terpenting adalah kita sendiri yang perlu melakukan latihan dengan tekun; kita mengajar orang lain dengan memberi contoh pada diri kita sendiri. Tidak ada seorang pun yang dapat meyakinkan

orang lain tentang nilai suatu praktik tanpa melakukan sendiri praktiknya.

Poin kedua adalah kita memberi nasihat hanya pada saat yang tepat. Kita tidak boleh terus menerus mengulangi pandangan kita atau mencoba mengindoktrinasi anak muda jika mereka tidak tertarik dengan topik tersebut. Kalau kita terus menasihati orang yang tidak tertarik, mereka akan menolak atau tersinggung. Itu tidak akan berhasil. Lain kali mereka bahkan akan menghindari semakin dekat dengan kita. Lebih baik menunggu sampai mereka bertanya apa yang kita lakukan dan mengapa, maka itu berarti pertanyaan mereka dan kita tidak memaksakan pandangan kita pada mereka.

Kesempatan lain untuk berbicara dengan mereka tentang merapal adalah pada saat mereka menderita kesedihan duniawi. Maka pertama-tama kita harus menganalisis situasi mereka, menunjukkan sumber permasalahan mereka, dan memberikan saran mengenai

*Secara umum, orang lanjut usia lebih cenderung beralih ke agama karena mereka telah menjalani hidup dan menghadapi banyak situasi, sehingga mereka menyadari betapa terbatasnya kita semua.*



solusi praktis. Kita kemudian dapat merekomendasikan agar mereka mencoba latihan merapal sebagai sarana untuk melepaskan kekhawatiran dan ketegangan mereka. Kita juga menjelaskan manfaat jangka panjang dari latihan merapal setiap hari, dengan menekankan manfaatnya berdasarkan pengalaman kita sendiri.

Sebagai contoh, jika seorang anak berada dalam situasi yang sulit, kita dapat menunjukkan empati kita dengan menceritakan pengalaman kita mengenai kesulitan tersebut kepadanya. Lebih lanjut, kita dapat menyebutkan banyak situasi sulit lainnya yang pernah dialami orang-orang; dengan demikian kita membantunya memperluas pandangannya, dan situasinya menjadi lebih dapat ditoleransi. Kita menasihatinya tentang cara menangani situasi ini sehingga hasilnya akan lebih baik bagi semua pihak yang terlibat. Terakhir, kita merekomendasikan latihan merapal,

menjelaskan bahwa tanpa latihan mental seperti itu akan sangat sulit bagi kita untuk menjaga kepala kita tetap berada di atas air keruh kesedihan duniawi.

Tema sentral dari nasihat kita adalah ajaran Buddha bahwa egoisme merupakan akar dari semua kesedihan kita. Kehidupan yang bebas dari perbudakan egoisme adalah kehidupan yang damai, harmonis, terbuka, dan menyenangkan. Untuk menikmati kehidupan seperti itu, kita semua perlu berupaya melenyapkan sikap mementingkan diri sendiri. Jika kita tidak dibutakan oleh keegoisan kita, kita akan melihat fakta nyata bahwa kita semua sangat rapuh dan kita semua menginginkan cinta, kedamaian, dan semua hal baik yang bisa ditawarkan kehidupan. Namun, sumber dayanya terbatas, jadi kita hanya perlu menabung dan berbagi. Mengalahkan orang lain dengan kekerasan hanya akan memberi kita keuntungan sementara dengan

mengorbankan penderitaan orang lain, dan kemudian kita hidup dalam ketakutan akan kehilangan harta benda kita dan diperbudak oleh harta benda kita.

Meski menghilangkan ego seseorang sangat sulit dicapai, tetapi bukan berarti tidak mungkin. Ketika kita melihat seluruh umat manusia, kemajuan menuju penghapusan ego sepertinya tidak akan pernah menjadi kenyataan. Namun demikian, jika kita tidak menganjurkan dan mempraktikkan cita-cita non-egoisme ini, apa pun yang kita nikmati saat ini mungkin akan segera hilang. (ditambahkan kemudian: Melihat kerusakan di Los Angeles pada bulan April 1992, kita akan segera menyadari pentingnya ajaran dan praktik agama yang sering diabaikan. Ada batasan mengenai apa yang dapat dilakukan oleh hukum dan polisi. Solusi terbaik terhadap permasalahan dunia kita adalah tidak terletak pada hukum dan kekuasaan, tetapi pada niat baik di antara orang-orang.)

Menyebutkan “Amitabha” adalah sebuah metode praktis untuk melenyapkan sikap mementingkan diri sendiri. Ini adalah praktik yang lambat, pasti, dan aman. Ini akan meningkatkan kejernihan batin kita karena membantu menenangkan pikiran kita yang terpencar-pencar. Hal ini akan membuka wawasan kita, karena pada dasarnya kita hanya dibatasi oleh keegoisan kita saja. Menyebutkan “Amitabha” juga melatih kita untuk berkonsentrasi.

Dari penjelasan di atas menjadi jelas bahwa merapal bukanlah sebuah cara pasif untuk melarikan diri dari dunia; sebaliknya, ini adalah praktik untuk memurnikan batin kita. Hanya dengan pikiran yang jernih dan murni kita dapat memberikan pelayanan terbaik kepada orang lain. Saat kita berkonsentrasi pada pengulangan nama suci “Amitabha”, pikiran kita menjadi bebas dari keinginan egois dan prasangka keras kepala. Dengan demikian pikiran kita kembali ke

keadaan semula yang intuitif dan dinamis. Kita menerapkan metode ini setiap hari untuk memurnikan niat kita sehingga kita dapat secara aktif melayani orang-orang dengan pikiran yang murni dan empati.

Ada pepatah Tiongkok kuno: “Anak-anak muda itu tangguh; bagaimana kita tahu bahwa generasi mendatang lebih rendah daripada generasi sekarang?” Anak-anak muda tidak begitu terikat dengan hal-hal duniawi, sehingga mereka mempunyai pandangan yang lebih sederhana terhadap berbagai hal. Begitu mereka telah mempelajari pentingnya latihan merapal, sering kali mereka akan dengan tekun mempraktikkannya dan bahkan menjadi sangat tekun. Oleh karena itu, kita tidak boleh meremehkan praktisi muda.

Dalam sebuah buku klasik Tiongkok tentang strategi militer dikatakan, “Letakkan tentara di titik mati, maka mereka akan bertahan.” Artinya, ketika tentara berada

dalam situasi putus asa, mereka akan mengerahkan kekuatan maksimalnya untuk bertahan hidup dan akhirnya berhasil lolos. Demikian pula, agar praktik kita merapal mantra dapat menghasilkan kebangkitan rohani, pertama-tama kita perlu mempelajari kerapuhan dan kefanaan hidup kita.

Dalam keseharian kita terbiasa secara tidak sadar berasumsi bahwa hidup akan berjalan seperti biasa. Kita membuat begitu banyak rencana untuk tahun depan, lima tahun, sepuluh tahun, pensiun, dan hari tua. Namun, tidak ada jaminan bahwa kita akan hidup selama itu. Ketika kita mengendarai mobil di jalanan kita tidak tahu apakah pengemudi lain sedang mabuk, pikun, linglung, marah, dan sebagainya, karenanya nyawa kita tidak sepenuhnya ada di tangan kita. Kita mudah sakit dan tidak tahu kapan kita akan menghadapi kebakaran memadamkan, banjir, angin topan, atau gempa bumi. Kita semua berada dalam daftar kematian alam

dan kita tidak tahu kapan waktu kita akan habis.

Sekalipun kita cukup beruntung tidak menghadapi bencana besar apa pun dalam hidup kita, pada akhirnya kita harus menghadapi kematian sendirian. Kita sangat terikat pada kehidupan; sedangkan kematian berarti hal yang tidak diketahui, ketakutan, dan kesedihan. Semakin hebat hidup kita, semakin sulit bagi kita untuk melepaskannya. Meskipun demikian, pelepasan harta benda secara instan dan menyeluruh serta perpisahan dari orang-orang terkasih menanti kita masing-masing. Oleh karena itu, kita perlu bersiap menghadapi kematian kita dengan mempraktikkan pelepasan keduniawian.

Perapalan adalah pelatihan untuk melepaskan keterikatan dan prasangka kita. Jika kita menjadikannya sebagai latihan sehari-hari, maka lambat laun kita akan merasakan keterbukaan, kebebasan, dan

relaksasi yang muncul sebagai hasil kemajuan batin kita. Selain itu, kita akan mampu menghadapi kematian, baik kematian kita sendiri maupun kematian orang lain, dengan tenang dan penuh pengertian. Refleksi tentang kematian akan menyadarkan pikiran kita dan menunjukkan kepada kita apa yang lebih penting dalam hidup kita daripada kekhawatiran dan pertarungan kita.

Kematian bisa saja mengetuk pintu kita kapan saja. Ketika kita melakukan latihan merapal, kita harus menyadari bahwa kematian mungkin sudah berada di ambang pintu. Dengan cara ini latihan kita akan menjadi murni dan tulus. Kita juga dapat menggunakan latihan merapal setiap hari sebagai latihan untuk keluar dari dunia kehidupan untuk terakhir kalinya. Hal ini akan membantu mengurangi hiruk pikuk dalam pikiran kita dan menambah daya pemusatan pada praktik kita, karena ketika kita melihat ke belakang saat kematian, segala sesuatunya

tidak berarti atau tidak bisa diubah. Pada saat kematian kita ingin mengandalkan perapalan “Amitabha”, karena satu-satunya hal yang tersedia bagi kita adalah kesadaran kita dan kita menggunakannya untuk berkomunikasi dengan Buddha dengan memanggil namanya untuk bantuan penuh kasih-Nya.

Jika kita merapal “Amitabha” setiap hari dengan kesadaran akan kematian yang semakin dekat, maka kita pasti akan memperoleh manfaat dari latihan ini; akibatnya, kita akan hidup bahagia dan mati dengan damai. Doa terbaik saya untuk Anda dan semoga Buddha memberkati Anda semua!



## **Penerbit Dian Dharma**

Penerbit Dian Dharma didirikan di Jakarta pada tanggal 8 Mei 1995 dengan tujuan untuk menyebarkan Dharma ke seluruh tanah air melalui buku-buku yang dibagikan secara gratis.

Berkat dukungan banyak pihak, hingga saat ini Penerbit Dian Dharma tetap eksis dan telah menerbitkan 180 judul buku. Sebagian dari terbitan Dian Dharma juga telah tersedia dalam versi e-book di situs [www.diandharma.org](http://www.diandharma.org)

Jika Anda ingin mendapatkan buku-buku Dian Dharma, atau ingin berkontribusi terhadap penerbitan buku Dian Dharma untuk distribusi gratis, silakan hubungi:

Penerbit Dian Dharma  
Jalan Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa  
Jakarta Barat 11510  
Telp. & Fax. (021) 5674104  
Hp. & WA: 081 1150 4104  
Email: [admin@diandharma.org](mailto:admin@diandharma.org)  
[www.diandharma.org](http://www.diandharma.org)  
Instagram: [penerbitdiandharma](https://www.instagram.com/penerbitdiandharma)  
Facebook: Dian Dharma Book Club

Penerbit Dian Dharma juga siap membantu mereka yang ingin mencetak buku untuk pelimpahan jasa.