

翻译组：

《白话佛法》是卢军宏台长用生活的语言来讲解高深的佛法，为了让众生更容易能理解佛法，为了帮助学佛人好好修心修行、提高境界、离苦得乐、可以开悟。因为很多印尼佛友不会中文，所以经师父卢军宏台长的同意，我们做了这本书的翻译。如果我们所翻译的内容有不如理不如法的地方，祈请南无观世音菩萨及护法神慈悲原谅，肯请师父慈悲原谅，肯请师兄和佛友原谅。

Tim Penerjemah:

Buku {Bai Hua Fo Fa} adalah buku yang berisi tentang pembahasan Ajaran Buddha Dharma yang sangat mendalam dengan bahasa sehari-hari agar lebih mudah dimengerti para umat, yang ditulis oleh Master Jun Hong Lu, buku ini bertujuan untuk membantu para praktisi Buddhis dalam pembinaan dirinya, agar bisa mencapai kesadaran, terbebas dari penderitaan duniawi dan memperoleh kebahagiaan. Dikarenakan banyaknya teman-teman se-Dharma Xin Ling Fa Men yang tidak mengerti Bahasa Mandarin, maka dengan persetujuan Master Jun Hong Lu, kami membuat terjemahan dari buku ini. Apabila ada kesalahan dan kekurangan dalam terjemahan kami, kami memohon kepada Guan Shi Yin Pu Sa, para Dewa Pelindung Dharma memaafkan, mohon Master Jun Hong Lu memaafkan, mohon saudara-saudara dan teman-teman se-Dharma memaafkan.

19. Ajaran Buddha Dharma dan Cara Hidup Sehat

Sekarang saya (Master) akan membahas mengenai cara hidup sehat menurut Ajaran Buddha Dharma. Kalian harus sering bervisualisasi, yakni dengan menggunakan mata hati di dalam diri Anda untuk mengamati tubuh Anda sendiri, ini bagus sekali bagi tubuh kita.

Visualisasikan kepala Anda, bayangkan bahwa otak (pikiran) Anda sangat jernih dengan kesadaran penuh. Manusia harus memiliki pikiran yang jernih, sering dikatakan bahwa pikiran kita harus sadar sepenuhnya.

Visualisasikan jantung Anda, sering membayangkan jantung Anda berwarna merah. Jantung dikelilingi oleh darah, dan darah berwarna merah.

Visualisasikan paru-paru Anda, bayangkan paru-paru Anda berwarna putih bersih, saat Anda membayangkannya: “Rasanya dia berwarna putih”, maka paru-paru ini akan menjadi semakin bagus. Perokok, penderita *edema* (penumpukan cairan di dalam paru-paru), peradangan paru-paru, dan sejenisnya, memiliki paru-paru berwarna hitam.

Visualisasikan ginjal Anda, bayangkan ginjal Anda itu hangat. Kita harus menjaga ginjal kita agar tetap hangat, jangan terlalu panas. Bila suhu ginjal terlalu tinggi atau terlalu rendah, maka sistem pembuangan urine Anda akan terganggu.

Visualisasikan daya hidup Anda, Anda harus memiliki daya hidup yang kuat dan prima (bagi laki-laki). Bagi perempuan, hal ini merujuk pada semangat (atau *spirit*), bagi laki-laki ini berarti vitalitas. Daya hidup yang kuat, kata “kuat” di sini tidak berarti kokoh, melainkan dengan menggunakan jiwa utama Anda untuk menjaga daya hidup Anda. Jiwa utama ini sangat penting, ada banyak laki-laki yang matanya tidak bercahaya dan tidak bersemangat, maka sebenarnya vitalitasnya sangat lemah, ini akan mempengaruhi aura orang tersebut, karena bila vitalitas seseorang tidak kuat, maka auranya juga tidak bagus. Jika seorang laki-

laki tidak berpikiran buruk, maka vitalitasnya akan menguat, orang ini juga akan terlihat bersemangat. Orang yang memiliki pandangan mata suram, maka sebenarnya vitalitasnya tidak kuat.

Visualisasikan lambung Anda, lebih sering membayangkan bahwa lambung Anda itu tenang dan damai. Biasanya, jangan makan terlalu banyak atau terlalu sedikit.

Visualisasikan lever (hati) Anda, bayangkan lever Anda itu sehat dan nyaman. Dalam pengobatan tradisional Tiongkok sering mengatakan bahwa vitalitas lever seseorang tidak bagus, berarti metabolisme di dalam lever orang tersebut tidak normal, lever atau hati sangat penting bagi tubuh kita, karena dia berfungsi untuk memproduksi sel darah, oleh karena itu metabolisme lever harus lancar, batu empedu harus dihilangkan, harus sering bervisualisasi untuk menghancurkan batu empedu. Karena di dalam ilmu kedokteran dikatakan, setelah seseorang berusia 20 tahun ke atas, maka di dalam empedunya pasti terdapat gumpalan batu.

Visualisasikan usus Anda, sering membayangkan usus Anda itu lembut dan licin, karena jika usus tidak licin, pasti menderita suatu penyakit, oleh karena itu usus harus selalu licin.

Visualisasikan limpa Anda, sering membayangkan kalau limpa Anda itu sehat. Limpa yang tidak sehat akan menyebabkan banyak penyakit.

Kesimpulannya adalah otak–jernih, paru-paru–putih, jantung–merah, ginjal–hangat, daya hidup–prima, lambung–tenang, usus–licin, lever/hati–lancar, limpa–sehat, batu empedu–hancur.

Kalian harus sering memikirkan kalimat ini: “*Wu shan yang wu hao ran zheng qi, hao hao hu sai hu tian di zhi jian* ¹” – saya membina energi positif saya, dengan gagah perkasa berpijak di antara langit dan bumi. Setiap orang harus menjaga energi kehidupan atau *qi* ² di dalam dirinya, namun yang harus dikembangkan adalah energi yang positif, harus menjadi orang yang berperilaku dan berpikiran benar, menyerap energi positif dari bumi dan langit. Kita menapakkan kaki di atas bumi ini, dan ada langit di atas kepala kita, kita menerima energi kehidupan yang positif dari bumi dan langit, maka kita harus menjadi orang yang positif.

¹ 吾善养吾浩然正气，浩浩乎塞乎天地之间

² 气

Bagaimana cara melafalkan paritta pendek (mantra) agar kelihatan hasilnya? Melafalkan mantra, sebenarnya sama saja seperti melafalkan paritta. Paritta yang pendek disebut dengan mantra, paritta yang panjang dinamakan dengan sutra. Pada saat melafalkan mantra, kata-katanya harus dilafalkan dengan jelas, kita juga harus memusatkan dan melapangkan pikiran, jangan mengartikan isi paritta yang dilafalkan. Sewaktu melafalkan paritta harus dilafalkan dengan bersih, pikiran yang tenang, dan paritta yang dilafalkan harus bisa didengar dengan jelas. Bila pikiran kita tenang, maka hasil pelafalan paritta akan sangat bagus sekali. Pada saat Anda melafalkan paritta dengan konsentrasi yang benar, maka pikiran Anda akan menjadi luas tidak terbatas.

Mengapa dikatakan tidak harus memahami isi paritta? Karena paritta tidak bisa diterjemahkan, sulit untuk diuraikan. Dia seperti sebuah kode, tidak perlu dipahami artinya, cukup melafalkannya saja dengan benar. Paritta yang berasal dari pikiran Pu Sa (Bodhisattva) bukanlah suatu hal yang bisa dipahami oleh pikiran manusia biasa, seperti kode morse untuk mengirim telegram, Anda tidak perlu tahu mengapa angka-angka ini harus dideretkan bersama serta apa artinya. Karena bila Anda memiliki pemahaman yang salah (pada paritta), malah akan mempengaruhi hasil pelafalan Anda. Kita hanya bisa menerjemahkan nada pelafalannya, tidak bisa diterjemahkan artinya. Paritta dan mantra adalah ucapan Pu Sa yang sesungguhnya, bagaimana mungkin bisa dijelaskan dengan kecerdasan manusia biasa? Bagi orang-orang yang melafalkan paritta, harap diingat dengan baik, hanya bisa menerjemahkan nada pelafalannya, sesuai dengan pelafalannya. Paritta dan mantra yang dijelaskan oleh para Biksu besar, juga hanya makna di permukaannya saja, makna mendalam dari kata-kata Pu Sa, ada berapa orang yang bisa memahaminya?

Mengapa hasil pelafalan paritta setiap orang berbeda-beda?

Yang pertama, karma yang berbeda, kekuatan karma buruk yang tidak sama. Karena kekuatan karma buruk (halangan) setiap orang tidak sama, maka hasil pelafalan paritta juga pasti berbeda. Orang yang banyak melakukan perbuatan buruk, hasil pelafalan parittanya tidak akan bagus, berarti semakin besar buah karma buruk seseorang, maka hasil pelafalan parittanya akan menjadi semakin buruk.

Yang kedua, kekuatan pikiran yang berbeda. Pada saat melafalkan paritta, apa yang dipikirkan tidak sama, akan membuat hasil pelafalan paritta menjadi berbeda. Jika sewaktu melafalkan paritta, terlalu banyak memikirkan hal yang bukan-bukan, terlalu banyak kerisauan, maka hasil pelafalan paritta juga akan menjadi tidak bagus.

Yang ketiga, gelombang suara yang berbeda. Suara yang berbeda untuk melafalkan paritta, maka gelombang suara yang dihasilkan juga berbeda, ini membuat hasil pelafalan paritta menjadi tidak sama. Suara untuk melafalkan paritta harus seperti sebuah lonceng besar, seperti suara ombak laut besar yang menderu-deru. Contohnya: karena tubuhnya tidak sehat, sewaktu melafalkan paritta tidak bertenaga, maka paritta yang dilafalkan juga tidak akan ada hasilnya. Bila saat Anda sedang gembira, semakin melafal merasa semakin senang, maka hasil pelafalan paritta Anda akan menjadi bagus. Mulai melafalkan paritta, pada saat mulut Anda mulai melafalkan paritta, mata Anda harus terbuka, karena Anda harus membuat pemikiran Anda, hati Anda, dan jiwa Anda, menyatu dengan alam semesta. Dengan kata lain, jika melafalkan paritta dengan membuka mata, dan karena paritta menerima kekuatan dari langit dan bumi, maka dengan sendirinya Anda akan menyatu dengan alam semesta ini, di depan mata Anda akan muncul sebuah cahaya yang terang. Oleh karena itu, pada saat memulai pelafalan paritta, buka mata Anda terlebih dahulu, lalu lafalkan paritta pelan-pelan, setelah itu secara perlahan-lahan baru pejamkan mata Anda. Pelafalan paritta dengan hasil yang baik, akan diperoleh bila Anda bisa melupakan tubuh dan pikiran Anda, dengan kata lain, bisa melafalkan paritta tanpa memikirkan apa-apa, bahkan tubuh ini pun sudah tidak ada lagi, maka pada saat itu Anda sudah bukan diri Anda sendiri, karena Anda sudah menyatu dengan langit dan bumi.

Bagaimana cara melafalkan paritta agar memperoleh hasil yang baik?

1) Melafalkan paritta sesuai dengan kebutuhan, bila paritta yang dilafalkan tidak disesuaikan dengan kebutuhan Anda, maka tidak akan ada hasilnya, tidak berguna.

2) Bersikap santai, tenang, dan sedikit tersenyum. Melafalkan paritta harus dilafalkan penuh dengan suka cita, melafalkannya sampai hati kita merasa damai dan gembira.

3) Harus bervisualisasi, sambil mendengarkan suara pelafalan. Maksud dari bervisualisasi di sini, adalah pada waktu melafalkan paritta, berkonsentrasi penuh, membayangkan Guan Shi Yin Pu Sa, lalu mendengarkan suara Anda sendiri. Saat mendengarkan suara Anda sendiri yang melafalkan paritta, maka Anda tidak akan memikirkan hal-hal yang lain.

4) Puluhan ribu cahaya emas menyinari tubuh kita, pikirkan bahwa sinar Pu Sa (Bodhisattva) menyinari diri kita, apakah murid-murid sekalian bisa bervisualisasi melihat puluhan ribu cahaya emas pada saat melafalkan paritta? Kalian harus menyongsong puluhan

ribu cahaya emas dari Pu Sa menyinari diri kalian, menyinari paru-paru kalian agar menjadi putih, jantung agar menjadi merah ... Ini dinamakan perpaduan antara kenyataan dan Ajaran Buddha Dharma yang diterapkan bersama. Kebijaksanaan bagaikan kumpulan cahaya, pikiran manusia itu tercerai berai, tidak mudah terbentuk. Kebijaksanaan dan kemampuan Anda sebenarnya seperti sebuah kumpulan cahaya, bila cahaya ini tercerai-berai, dan terlalu banyak pikiran lain yang mengganggu, tidak mungkin bisa memiliki kebijaksanaan. Bila ingin memiliki kebijaksanaan, maka pikiran ini harus tenang, pikiran yang tenang baru bisa mengumpulkan cahaya kebijaksanaan ini dan menyatukannya.