

## Makna Pembacaan Prajna Paramita Hrdaya Sutra bagi Umat Buddha Vihara Lalitavistara Jakarta

**Nyoto**

<sup>1</sup>Sriwijaya State Buddhist College Tangerang

Corresponding author

Mail.nyoto@gmail.com

E-ISSN : 2985-5284

P-ISSN : 2442-6016

**Article Info**

Recieved: 30<sup>th</sup> June 2021

Revised: 30<sup>th</sup> June 2021

Accepted: 30<sup>th</sup> June 2021

Doi Number:

### ABSTRAK

Puja bhakti adalah rutinitas umat Buddha untuk membaca ajaran Buddha, mendengarkan ajaran Buddha, dan melaksanakan meditasi. Di Vihara Lalitavistara Jakarta, puja bhakti dilakukan pagi, siang, dan malam, dengan pembacaan Prajna Paramita Hrdaya Sutra. Sutra ini mengandung khotbah Bodhisatva Avalokitesvara tentang perenungan bahwa panca skandha tidak kekal dan penuh penderitaan. Sutra ini juga menjelaskan konsep sunya (kosong) dan sunyata (kekosongan), serta bagaimana para Bodhisatva mencapai Ke-Buddha-an melalui dhyana dan keyakinan pada prajna paramita. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna yang dirasakan umat saat membaca Prajna Paramita Hrdaya Sutra, dengan metode kualitatif deskriptif. Observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data, ditambah sumber sekunder seperti artikel dan buku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa umat Buddha Vihara Lalitavistara merasa damai, nyaman, tenang, dan terberkahi saat membaca sutra ini, dan membacakannya untuk pelimpahan jasa kepada leluhur atau yang meninggal. Kendalanya, beberapa umat belum memahami makna sutra ini secara rinci.

**Kata kunci:** ritual, nirvana, kebahagiaan, buddha

### *The Meaning of Reciting the Prajna Paramita Hrdaya Sutra for the Buddhist Community of Vihara Lalitavistara Jakarta*

#### ABSTRACT

*Puja Bhakti is a routine practice among Buddhists, performed to read the teachings of Buddha, listen to Buddha's teachings, and meditate. At Vihara Lalitavistara in Jakarta, puja bhakti is conducted in the morning, afternoon, and evening, with the recitation of the Prajna Paramita Hrdaya Sutra. This sutra contains the sermon of Bodhisattva Avalokitesvara, contemplating the impermanence of the five skandhas and the suffering they entail. It also explains the concepts of sunya (emptiness) and sunyata*

*(voidness), as well as how Bodhisattoas achieve Buddhahood through dhyana and belief in prajna paramita. This research aims to understand the meaning perceived by the community when reciting the Prajna Paramita Hrdaya Sutra, using descriptive qualitative methods. Observation, interviews, and documentation are utilized to gather data, supplemented by secondary sources like articles and books. The research findings indicate that the Buddhist community at Vihara Lalitavistara feels peaceful, comfortable, calm, and blessed when reciting the sutra, and they also recite it during merit transfer ceremonies for ancestors or deceased individuals. The challenge faced by the community is that the sutra has not been thoroughly explained, leading to a lack of understanding of its meaning and significance among some members.*

*Keywords: ritual, nirvana, happiness, Buddhist*

## **PENDAHULUAN**

Setiap agama memiliki cara tersendiri dalam melaksanakan tradisi atau kebiasaan yang telah diajarkan oleh para tokoh yang dianut. Setiap agama memiliki ciri khas dalam melaksanakan kegiatan dan ritual yang dilaksanakan. Setiap ritual yang dilaksanakan memiliki tujuan dan makna tersendiri yang dipercaya dapat mengabulkan permohonan atau berkah yang diharapkan.

Apabila ritual dilaksanakan dengan baik dan benar maka umat beragama mempercayai ritual tersebut akan mengakibatkan berkah, sebaliknya apabila ritual yang dilaksanakan tidak sesuai dengan kesepakatan dan banyak kekurangan dalam menyediakan syarat-syarat yang telah ditetapkan, maka dipercayai bahwa ritual tersebut tidak akan mendapatkan berkah.

Ritual merupakan salah satu kewajiban yang harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh umat beragama. Ada berbagai macam tujuan umat ketika melaksanakan ritual misalnya ritual untuk pemberkatan, ritual sebagai kewajiban, ritual sebagai aktivitas untuk mengirimkan doa kepada leluhur, dan ritual sebagai kegiatan untuk melatih diri.

Berbagai kegiatan ritual tersebut dilaksanakan karena umat meyakini bahwa kegiatan tersebut akan mendatangkan kebahagiaan. Dengan melaksanakan ritual tersebut umat dijanjikan berbagai berkah baik berkah kebahagiaan kehidupan sekarang atau kehidupan yang akan datang. Kegiatan ritual tersebut dilaksanakan berdasarkan perintah dari kitab suci atau para rohaniawan yang dipercaya mengajarkan kebenaran yang akan membawa kebahagiaan.

Bedasarkan ajaran semua agama di dunia pasti mengajarkan kegiatan ritual, agama Islam mengajarkan sholat, agama Hindu mengajarkan sembahyang, begitu juga dengan agama Buddha yang mengajarkan Puja Bhakti. Umat Buddha melaksanakan puja bhakti dengan berbagai cara tergantung dari aliran yang dianut. Umat Buddha Theravada melaksanakan puja bhakti dengan membaca Paritta, sedangkan umat Buddha Mahayana dan Tantrayana melaksanakan puja bhakti dengan membacakan sutra, dhrani, dan mantra.

Setiap puja bhakti yang dilaksanakan memiliki tujuan yang berbeda-beda misalnya puja bhakti sebagai rutinitas yang biasanya dilaksanakan berdasarkan kesepakatan pengurus vihara, puja bhakti yang dilaksanakan untuk mendapatkan berkah, puja bhakti yang dilaksanakan untuk pengakuan karma buruk, dan puja bhakti untuk pelimpahan jasa kepada umat yang meninggal.

Aliran Mahayana merupakan salah satu aliran yang mengedepankan ritual sebagai aktivitas untuk memabarkan ajaran Sang Buddha. Hal ini dapat diamati dari ritual yang dilaksanakan misalnya puja bhakti pagi membacakan Surangama Sutra, puja bhakti siang melaksanakan pemberian persembahan kepada para Buddha dan Bodhisatva, dan puja bhakti malam membacakan Amithaba Sutra.

Setiap sutra, dhroni, atau mantra yang dibacakan berisi ajaran Buddha tentang ajaran tentang bagaimana cara berbuat baik, menghindari perbuatan jahat, dan bagaimana melaksanakan meditasi dengan benar. Sutra merupakan ajaran Buddha berbentuk ceramah yang berisi nasehat dan ajaran tentang kebenaran, dhroni merupakan rangkuman dari isi sutra yang terpenting, sedangkan mantra adalah inti sari dari sutra yang biasanya hanya terdiri dari beberapa kata.

Puja bhakti yang dilaksanakan memiliki aturan baku yang harus ditaati oleh umat Mahayana misalnya puja bhakti dilaksanakan dengan menggunakan alat dharma, menggunakan bahasa mandarin atau bahasa sansekerta, melaksanakan meditasi, dan melaksanakan pelimpahan jasa.

Aliran Mahayana menerapkan pelaksanaan puja bhakti sebagai rutinitas dikarenakan dengan rutin melaksanakan puja bhakti umat akan dapat melatih diri, melatih disiplin, berbuat baik, dan dapat mempraktikkan ajaran Buddha. Mahayana yang berkembang di Indonesia adalah aliran Sukhavati yang lebih dikenal sebagai aliran ritual dimana semua aktivitas Sangha dan umatnya mengedepankan ritual. Aliran ini mengajarkan semua permasalahan dapat terselesaikan dengan melaksanakan puja bhakti.

Pelaksanaan puja bhakti aliran sukhavati menggunakan dua bahasa yaitu bahasa mandarin dan bahasa sansekerta. Hampir semua puja bhakti yang dilaksanakan selalu membacakan Prajna Paramita Hridaya Sutra. Sutra tersebut selalu dibacakan dalam berbagai puja bhakti yang dilaksanakan misalnya puja bhakti rutinitas, puja bhakti berkabung, puja bhakti pemberkatan, puja bhakti hari raya agama Buddha, dan hampir semua puja bhakti yang dilaksanakan selalu membacakan sutra tersebut. Umat Mahayana sangat meyakini akan manfaat yang didapatkan saat membaca sutra ini. Salah satu vihara Mahayana yang senantiasa membacakan sutra tersebut adalah Vihara Lalitavistara Jakarta.

Vihara Lalitavistara merupakan salah satu vihara penganut aliran Mahayana Sukhavati yang mengagungkan Buddha Amithaba sebagai figur utama. Dalam melaksanakan berbagai puja bhakti umat senantiasa membacakan Prajna Paramita Hridaya Sutra. Dari aktivitas tersebut memunculkan pertanyaan mengapa umat Buddha Vihara Lalitavistara senantiasa membaca sutra tersebut pada saat melaksanakan puja bhakti. Dari permasalahan tersebut penulis melaksanakan penelitian dengan judul Makna pembacaan prajna paramita hridaya sutra bagi umat Buddha Vihara Lalitavistara Jakarta

## **METODE**

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman umat Buddha Vihara Lalitavistara Jakarta tentang Prajna Paramita Hridaya Sutra. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Agar data yang diperoleh

memuaskan, maka penulis melaksanakan observasi, wawancara, dan dokumentasi agar data yang didapatkan akurat. Hasil penelitian ini adalah diketahui pengetahuan dan pemaknaan umat Buddha Vihara Lalitavistara Jakarta tentang Prajna Paramita Hrdaya Sutra.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Pemahaman Arti Prajna Paramita Hrdaya Sutra**

Puja bhakti yang dilaksanakan di Vihara Lalitavistara Cilincing Jakarta senantiasa membacakan Prajna Paramita Hrdaya Sutra. Umat senantiasa membaca sutra tersebut pada saat mengikuti puja bhakti pagi, siang, dan malam. Sutra tersebut juga dibacakan pada saat puja bhakti berkabung, puja bhakti pemberkatan, dan puja bhakti perayaan hari-hari besar aliran Mahayana misalnya perayaan Ulambana, menyambut tahun baru Imlek, dan hari raya agama Buddha. Begitu pentingnya sutra tersebut sehingga ingin diketahui pengetahuan umat Buddha Vihara Lalitavistara tentang arti dari Prajna Paramita Hrdaya Sutra.

#### **a. Sutra Hati**

Prajna Paramita Hrdaya Sutra merupakan sutra yang dibacakan setiap hari baik pagi atau malam, nama lain dari sutra ini adalah Sutra Hati. Sutra ini dalam Bahasa Mandarin disebut po je po lo mi to sin cing atau lebih dikenal dengan kata sin cing. Sin cing (Sutra Hati) mengajarkan tentang kebijaksanaan dalam menjalani kehidupan dan terus berbuat baik. Berbuat baik meliputi bagaimana mengendalikan ucapan, pikiran dan perbuatan dengan demikian umat Buddha dapat mengendalikan diri dan maju dalam dharma.

Umat Mahayana mengenal 10 perbuatan baik yang terbagi menjadi tiga bagian besar misalnya melalui ucapan manusia tidak melakukan omong kosong, memfitnah, berbohong, selanjutnya melalui pikiran tidak iri, dengki, membenci, dan melalui badan jasmani manusia tidak melakukan pembunuhan, pencurian, berbuat asusila, mabuk.

Sutra hati mengajarkan tentang kebenaran Dharma yang dapat dipraktikkan sehingga umat Buddha mendapatkan ketenangan, dengan membacakan sutra ini baik dalam bahasa Mandarin atau dalam bahasa Sansekerta umat sudah melaksanakan perbuatan baik karena mengulang kembali ajaran Buddha.

Arti dari Sutra Hati yang dibacakan pada puja bhakti di Vihara Lalitavistara adalah berisi tentang cara mencapai kebahagiaan dengan melaksanakan Dharma yang diajarkan oleh Sang Buddha. Dengan membacanya umat dapat menghayati, merenungi, dan mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Sutra ini mengajarkan bagaimana mawas diri, mengendalikan tindakan dan senantiasa eling dan waspada terhadap semua aktivitas yang dilakukan.

Prajna Paramita Hrdaya Sutra berisi tentang ajaran yang menekankan pada perbuatan baik misalnya melaksanakan sila, memiliki prajna, dan melaksanakan meditasi. Pengertian Prajna sesungguhnya mengandung arti yang luas, menembusi Dharma duniawi dan Dharma non-duniawi. Kedua-duanya bersifat harmonis tanpa rintangan, asalkan tepat digunakan tidak terjebak dan melekat kepada semua Dharma sehingga memiliki Maha Kebijaksanaan.

Oleh sebab itu, mampu memahami makna yang terdalam. Karena semua urusan duniawi dan lain sebagainya sesungguhnya juga Buddhadharma. Untuk itu umat Buddha harus senantiasa melaksanakan dan merenungi ajaran Buddha. Sumber Prajna ini semua orang sesungguhnya sudah memiliki, karena Buddha, hati dan semua makhluk pada intinya sama, akan tetapi Buddha sudah terbuka kebijaksanaan Prajnanya, sedangkan para makhluk memiliki tapi belum terbuka, karena ditutupi oleh kebodohan dan hawa nafsunya.

#### **b. Sutra Kebijaksanaan**

Prajna Paramita Hrdaya Sutra merupan sutra kebijaksanaan yang berisi tentang ajaran Buddha untuk mencapai kebijaksanaan. Sutra ini mengajarkan bagaimana menumbuhkan kebijaksanaan di dalam diri manusia dan mempraktikkannya dalam kehidupan nyata. Sutra tersebut menjelaskan bahwa untuk mencapai kebijaksanaan seseorang harus melaksanakan paramita misalnya berdana dengan berdana umat Buddha dapat menolong makhluk yang menderita, melaksanakan sila yaitu berpantang atau menghindari lima perbuatan tidak baik antara lain tidak membunuh, mencuri, berzinah, berbohong, dan mabuk. Selanjutnya umat dapat mengembangkan ksanti paramita aatau senantiasa sabar dalam menjalani kehidupan dan sabar dalam melaksanakan dharma dengan demikian umat akan mudah memunculkan prajna.

Cara untuk menumbukan prajna selanjutnya adalah pantang menyerah atau memiliki virya yang kuat dalam melaksanakan ajaran yang terdapat dalam prajna paramita hrdaya sutra. Untuk merealisasi kebijaksanaan selanjutnya adalah melasanakan meditasi, dengan meditasi umat dapat mencapai dan menumbuhkan kebijaksanaan serta mencapai kesucian.

Oleh karena itu, manusia harus membuka dan menggunakan 'Kebijaksanaan Prajna' untuk memahami dan membebaskan diri dari jeratan kelahiran dan kematian. Awalnya masih mempergunakan hati yang suka menghayal untuk merealisasikan jalan ke-Buddhaan atau Nirvana, begitupula proses melepaskan gejolak hati ini masih diliputi oleh khayalan.

Dengan demikian akan sulit mencapai pembebasan atau Nirvana. Nirvana dapat dicapai apabila kebijaksanaan telah dicapai begitu juga dengan penjelasan dari prajna paramita hrdaya sutra. Apabila seseorang gemar melaksanakan paramita dalam kehidupan, maka akan terbebas dari penderitaan dan akan mencapai alam kebahagiaan.

#### **c. Belum Mengetahui Arti Prajna Paramita Hrdaya Sutra**

Pelaksanaan puja bhakti di Vihara Lalitavistara Jakarta dilaksanakan setiap hari dari puja bhakti pagi, siang, dan malam. Setiap puja bhakti yang dilaksanakan maka prajna paramita hrdaya sutra akan dibacakan. Yang menjadi permasalahan terdapat umat yang hanya membaca bahkan menghafal sutra tersebut tetapi belum mengetahui arti dari prajna paramita hrdaya sutra. Umat hanya membaca berdasarkan arahan dari pemimpin puja bhakti. Membaca sutra tersebut merupakan sebuah keharusan dan wajib dilaksanakan. Umat yang belum mengetahui arti dari prajna paramita hrdaya sutra tersebut hanya meyakini bahwa apa yang dibaca merupakan ajaran Buddha dan mengajarkan kebenaran.

Para pemuka agama baik bhiksu, pandita, dan peceramah belum ada yang menjelaskan secara terperinci tentang makna dan arti dari prajna paramita hrdaya sutra. Umat hanya membaca dan meyakini bahwa sutra tersebut merupakan sutra penting sehingga dibacakan diberbagai puja bhakti misal puja bhakti kematian, pemberkatan, dan puja bhakti rutinitas di vihara.

Umat yang belum mengetahui arti sutra tersebut menerangkan bahwa faktor bahasa merupakan salah satu penyebab mengapa belum memahami arti dari sutra tersebut, selain itu minimnya penjelasan dari para pemuka agama juga menjadi penyebabnya. Umat berharap agar para pemuka agama yang memahami arti dan makna prajna paramita hrdaya sutra dapat memberikan bimbingan agar umat memiliki pemahaman yang baik sehingga tidak memiliki pandangan salah.

#### **d. Mengetahui Arti Prajna Paramita Hridaya Sutra**

Media sosial sangat berperan dalam penyebaran informasi bagi masyarakat luas. Sejak awal dibangun, sosial media diperuntukkan sebagai wadah bagi para penggunanya agar dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan bertukar informasi dan ide di komunitas dan jejaring virtual. Sosial media dalam hal ini meliputi blog, jejaring sosial, forum, dan dunia visual.

Produksi informasi dan berita saat ini bukan lagi eksklusif hanya dilakukan oleh penerbit berita besar. Saat ini siapapun bisa menjadi pembuat berita dan memberikan dampak kepada orang banyak. Begitupun dengan konsumsi informasi yang dapat dengan bebas dinikmati siapa saja melalui media digital.

Di era berkembangnya teknologi dan mudahnya mengakses berbagai berita dan informasi untuk menambah pengetahuan juga berpengaruh terhadap pemahaman umat Buddha Vihara Lalitavistara Jakarta terhadap pemahaman makna dan arti dari prajna paramita hrdaya sutra.

Dengan menggunakan media sosial umat Buddha dapat mencari penjelasan tentang makna dan arti dari sutra hati sehingga umat akan memahami dan terhindar dari pandangan salah serta dapat mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Umat Buddha menerangkan bahwa arti prajna paramita hrdaya sutra ada penjelasan tentang pencapaian Nirvana oleh Bodhisatva Avalokitesvara.

## **2. Pemaknaan Pembacaan Prajna Paramita hrdaya Sutra**

Pembacaan Prajna Paramita Hridaya Sutra yang dilaksanakan oleh umat Vihara Lalitavistara Cilincing Jakarta memiliki tujuan. Ada berbagai perasaan atau manfaat yang dirasakan oleh umat setelah membaca sutra tersebut. Berikut adalah berbagai kondisi batin yang dirasakan pada saat membacaka Prajna Paramita Hridaya Sutra.

### **a. Nyaman**

Pembacaan sutra, dhrani, dan mantra yang dilaksanakan oleh umat Buddha Mahayana memiliki berbagai tujuan, ada yang mengharapkan perlindungan, pengakuan karma buruk, persembahan, pelimpahan jasa, dan perayaan hari-hari besar. Dari pelaksanaan berbagai puja bhakti tersebut umat berharap mendapatkan karma baik dan dapat memperbaiki diri dan maju dalam dharma. Membaca dan mengucapkan sesuatu yang baik, dengan demikian telah melakukan karma baik

setidaknya melalui pikiran dan ucapan. Sutra memiliki nilai filosofis dari ajaran Buddha.

Sutra dapat dibaca sendiri maupun bersama-sama. Kegiatan umat Buddha ketika membacakan Sutra tidak terbatas ketika di vihara namun dapat pula membacakan sutra di rumah atau dimanapun tempatnya namun tetap mengindahkan etika dalam kehidupan bermasyarakat.

Perasaan nyaman adalah kondisi yang dirasakan oleh umat Buddha saat membacakan sutra hati. Umat merasa bahwa sutra tersebut mampu mengondisikan suasana hati menjadi lebih nyaman dan dapat melupakan berbagai kondisi batin sebelum mengikuti puja bhakti.

Umat menerangkan misal dari rumah pikiran tidak nyaman setelah mengikuti puja bhakti pikiran merasa nyaman. Rasa nyaman tersebut didapatkan dari lantunan sutra yang merdu untuk didengar dan diiringi oleh alat dharma sehingga menghasilkan suasana yang nyaman dan mempengaruhi kondisi batin dan pikiran umat yang membacakannya.

#### **b. Adem Tenang**

Tekanan batin dapat disebabkan oleh berbagai hal yang membuat Anda gugup, marah, dan frustrasi berat, misalnya perceraian, meninggalnya keluarga atau teman dekat, mendapat pemutusan hubungan kerja, atau sering mengalami kondisi yang tidak diinginkan. Kondisi-kondisi tersebut bisa mempengaruhi kondisi psikologi seseorang dan dapat berdampak buruk terhadap tingkah laku.

Seseorang yang mengalami tekanan batin senantiasa gelisah dan tidak tenang untuk itu diperlukan suasana baru yang dapat mengondisikan munculnya perasaan tenang dan memunculkan perasaan bahagia. Salah satu cara untuk mengondisikan pikiran tenang adalah melalui pendekatan spiritual atau mengikuti kegiatan keagamaan.

Pembacaan Prajna Paramita Hrdaya Sutra memiliki manfaat yang besar bagi umat Buddha karena dengan membacakan sutra tersebut umat merasakan kondisi adem dan tenang. Adem merupakan gambaran batin umat saat membacakan Prajna Paramita Hrdaya Sutra. Umat merasa berbagai permasalahan yang dialami selama beraktivitas dapat terlupakan pada saat pembacaan sutra ini.

Selain itu umat merasakan ketenangan batin saat membaca prajna paramita hrdaya sutra. Kedamaian batin harus alami, dengan berusaha sedapat mungkin mengurangi serta melenyapkan keinginan, hawa nafsu serta kebencian. Dengan membaca prajna paramita hrdaya sutra batin akan tenang dan dapat melupakan berbagai sifat rendah tersebut.

#### **c. Merasa Sehat**

Manusia terdiri dari dua unsur yang terdiri atas jasmani dan rohani, kedua unsur tersebut saling terkait, saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan. Dikarenakan apabila salah satu unsur ada yang terganggu maka keseimbangan didalam kehidupan akan terganggu juga. Kesehatan mental adalah komponen yang penting dalam setiap jenjang kehidupan manusia, mulai dari masa kanak-kanak, remaja, hingga dewasa. Bahkan, seringkali disebutkan, kondisi mental pada masa

kanak-kanak dapat memengaruhi perkembangan kejiwaan seseorang hingga dewasa nantinya.

Dengan kesehatan mental yang baik maka seseorang akan memiliki kepribadian yang baik sehingga akan menjadi individu dewasa, dewasa adalah mengetahui apa yang harus dikerjakan dan kewajiban apa yang harus dilakukan. Kesehatan mental tidak akan sempurna apabila tidak dimbangi dengan kesehatan jasmani, kedua kondisi ini harus saling mengisi dan saling berdampingan. Badan yang sehat harus diimbangi dengan kesehatan mental, dengan demikian maka manusia dapat melaksanakan aktivitas yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan puja bhakti yang dilaksanakan oleh umat Buddha Vihara Lalitavistara Jakarta juga mendukung terwujudnya manusia yang sehat secara jasmani dan rohani. Umat merasa sehat saat mengikuti puja bhakti dikarenakan umat juga melakukan penghormatan, melaksanakan meditasi jalan, dan berdiri saat membacakan sutra, dharani, dan mantra.

Begitu juga pada saat pembacaan prajna paramita hrdaya sutra umat merasa sehat baik batin dan jasmani, umat merasa sutra tersebut memiliki energi positif yang mampu memengaruhi pikiran dan fisik. Secara psikis, puja bhakti sangat cocok sebagai mediator dalam merileksasikan dan menentramkan kejiwaan. Definisi ibadah menurut pengamatan yang dilihat dari segi riilnya, puja bhakti yaitu sebagai kegiatan-kegiatan kerohanian yang dilakukan oleh umat Buddha maupun umat beragama lainnya untuk melatih diri.

Tapi pada kenyataannya walaupun puja bhakti terkesan hanya untuk mendapatkan pahala atau untuk sekedar menjalankan kewajiban sebagai umat beragama. Tetapi disisi lain umat beragama yang melaksanakan puja bhakti hanya sebagai sarana rileksasi, dikarenakan dalam puja bhakti bisa mengembalikan pikiran dan stamina yang sudah terpakai karena kegiatan rutinitas sehari-hari, sehingga pikiran menjadi normal kembali dan hati menjadi tenang, serta membuat manusia lebih bersemangat menjalankan kegiatan rutinitas sehari-hari.

#### **d. Besemangat**

Puja bhakti yang dilaksanakan oleh umat Buddha Vihara Lalitavistara dilaksanakan tiga kali dalam sehari, aktivitas tersebut merupakan sebuah bukti keseriusan umat dalam melatih diri. Umat senantiasa mengikuti berbagai program puja bhakti yang telah ditentukan oleh pengurus vihara. Untuk itu umat juga merasa bersemangat saat membacakan Prajna Paramita Hrdaya Sutra, rasa bersenang tersebut didapatkan karena ajaran yang terdapat dalam sutra tersebut merupakan ajaran tentang pencapaian penerangan sempurna.

Sutra ini adalah sutra yang memberikan bimbingan bagaimana berbuat baik dan mencapai Nirvana, dari hal tersebut umat merasa bersemangat saat membacanya. Umat merasa mendapat energi yang mengodisikan pikiran dan memunculkan perasaan semangat hidup.

Adakalanya manusia mengalami kegagalan, kekecewaan, atau rasa jenuh dalam hidup yang menyebabkan hilangnya motivasi. Padahal, motivasi sangat penting untuk membantu mencapai tujuan, menyelesaikan masalah, menghadapi tantangan, dan mengambil peluang. Bukan hanya itu, motivasi juga diperlukan untuk



mengubah kebiasaan buruk. Salah satu cara menumbuhkan semangat hidup adalah dengan melaksanakan kegiatan spiritual atau melaksanakan puja bhakti. Seperti halnya umat Buddha di Vihara Lalitavistara umat merasa bersemangat saat membaca sutra.

**e. Damai**

Puja bhakti bukan hanya merupakan kewajiban bagi umat, tetapi menjadi kebutuhan agar memetik manfaat bagi kehidupan. Manfaat yang dapat diperoleh dari melaksanakan puja bhakti rasa damai dalam batin. Dengan melaksanakan puja bhakti secara teratur maka akan bermanfaat bagi kehidupan.

Demikian juga dengan perasaan yang didapatkan oleh umat Buddha Vihara Lalitavistara yang merasa damai pada saat mendengar dan membaca prajna paramita hridaya sutra. Umat merasa damai karena merenungkan ajaran yang disampaikan dalam sutra tersebut berisi tentang cara memahami kehidupan yang diterima oleh ketidakkekalan dan senantiasa berubah.

Perasaan damai tersebut kemudian akan berdampak baik juga bagi kehidupan, contohnya dalam kehidupan sehari-hari, ketika melakukan sesuatu maka sesuatu yang dilakukan tersebut akan menghasilkan sesuatu yang baik karena ketika melakukan sesuatu perasaan dalam keadaan damai sehingga akan lebih terfokus pada sesuatu yang sedang dikerjakan. Maka dari itu, perasaan damai yang diperoleh dari melaksanakan puja bhakti sangatlah berdampak baik khususnya seperti yang dirasakan oleh umat Buddha Vihara Lalitavistara.

**f. Merinding**

Pada saat melaksanakan puja bhakti, penting adanya kefokuskan dan kesungguh-sungguhan hati. Ketika melaksanakan puja bhakti dalam keadaan pikiran sudah terfokus maka akan lebih berpotensi untuk memahami makna yang terkandung dalam sutra dengan cara merenungi dan menghayati makna sebuah sutra. Seperti halnya yang dirasakan oleh umat Buddha Vihara Lalitavistara yang merinding ketika merenungkan dan menghayati dengan sungguh-sungguh prajna paramita hridaya sutra.

Perasaan merinding yang dirasakan oleh umat ketika melaksanakan puja bhakti bukan muncul karena gangguan dari makhluk halus dan sebagainya, melainkan karena umat sangatlah bersungguh-sungguh dalam mendengarkan, membacakan dan merenungkan makna dari prajna paramita hridaya sutra. Perasaan merinding tersebut tidak perlu ditakuti karena bukan sesuatu yang buruk, melainkan sebuah reaksi yang dimunculkan oleh badan jasmani melalui pikiran.

**g. Merasa senang**

Tidak sedikit orang-orang melaksanakan puja bhakti karena terdapat konflik batin di dalam diri, berharap setelah melaksanakan puja bhakti akan memperoleh ketenangan batin dan kebahagiaan. Melaksanakan puja bhakti memiliki banyak manfaat, salah satunya memperoleh perasaan senang.

Demikian pula seperti yang dirasakan oleh umat Buddha Vihara Lalitavistara yang memperoleh perasaan senang ketika mendengarkan, membacakan dan

merenungi prajna paramita hrdaya sutra serta merasa senang setelah melaksanakan puja bhakti.

Merasa senang yang dimaksudkan di sini adalah sebuah perasaan yang muncul dikarenakan ketenangan pikiran yang berasal dari pelaksanaan puja bhakti dan perenungan terhadap prajna paramita hrdaya sutra. Perasaan senang yang diperoleh bukanlah untuk kesenangan duniawi, melainkan untuk ketenangan batin yang pada awalnya terdapat sebuah konflik batin yang menimbulkan kesedihan. Kesenangan yang timbul harus dikendalikan dengan baik agar kesenangan tersebut nantinya tidak akan menimbulkan kesedihan ataupun penderitaan yang baru lagi.

### **3. Tujuan Membaca Prajna Paramita Hridaya Sutra**

Pembacaan Prajna Paramita Hridaya Sutra pada puja bhakti di Vihara Lalitavistara memiliki berbagai tujuan yang pada umumnya umat bertujuan untuk berbuat baik dan melaksanakan dharma. Berikut adalah tujuan umat Buddha ketika membacakan Prajna Paramita Hridaya Sutra:

#### **a. Mendoakan Orang Sakit**

Sakit merupakan keadaan yang dimana seseorang merasa tidak semangat, tidak memiliki tenaga, mengalami berbagai gejala (batuk, flu, demam dan lainnya). Umat buddha di vihara Lalitavistara biasanya membacakan Prajna Paramita Hridaya Sutra untuk membantu dan memberikan manfaat kesembuhan setelah membaca sutra ini agar orang yang sakit, setelah dibacakan Prajna Paramita Hridaya Sutra lekas sembuh dan dapat beraktifitas dengan normal kembali.

Tidak hanya memberikan manfaat bagi orang yang sakit, orang yang membacakan Prajna Paramita Hridaya Sutra ini juga akan mendapatkan karma baik yang melimpah dan juga ketika umat ikut membacakan sutra ini, sama saja dengan berdana dalam bentuk ucapan semangat.

Adapun juga ketika membaca Prajna Paramita Hridaya Sutra ini tidak hanya memberikan kesembuhan kepada orang yang didoakan, melainkan berdampak juga terhadap umat yang ikut membaca karena sutra ini juga dapat melindungi orang-orang terutama umat Vihara Lalitavistara dari berbagai macam penyakit. Dimasa pandemi COVID-19 ini, Prajna Paramita Hridaya Sutra di masa sekarang ini juga sering dibacakan, untuk melindungi para umat dari virus yang berbahaya ini.

#### **b. Agar Terhindar dari Hal Buruk**

Hal buruk merupakan keadaan dimana seseorang mengalami musibah atau suatu kondisi yang tidak diinginkan, contohnya seperti mengalami kecelakaan lalulintas, rumah kemalingan, kebakaran rumah, jatuh dari tangga dan hingga hal kecil seperti kuku patah termasuk mengalami hal buruk. Maka dari itu umat Buddha di Vihara Lalitavistara sering melantunkan atau membacakan sutra Prajna Paramita Hridaya Sutra untuk terhindar dari hal buruk, karena semua orang tidak ingin mengalami hal buruk.

Setelah membaca Prajna Paramita Hridaya Sutra umat biasanya menjadi lebih percaya diri terhindar dari hal buruk dan memberikan ketenangan terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan.

Prajna Paramita Hridaya Sutra ini juga cocok digunakan dan dibacakan oleh para remaja karena remaja itu masih labil dan sangat berpotensi terdampak hal buruk, misalnya ketika disekolah ada seorang remaja yang nekad untuk bolos karena ingin bermain bersama teman-temannya di warnet, karena masih labil dan nekad itulah seorang remaja tersebut terkena dampak buruk dari tindakan yang ia lakukan.

**c. Pelimpahan Jasa**

Pelimpahan jasa merupakan suatu kebiasaan yang dilakukan oleh umat Buddha setelah membacakan sutra-sutra, pelimpahan jasa ini bertujuan untuk melimpahkan jasa kepada leluhur dan semua makhluk hidup. Prajna Paramita Hridaya Sutra adalah sutra yang dibacakan ketika melakukan pelimpahan jasa, umat Buddha di Vihara Lalitavistara pastilah memiliki leluhur, perbuatan bajik yang dapat dilakukan oleh umat kepada para leluhur ialah dengan membacakan sutra ini. Prajna Paramita Hridaya Sutra ini juga biasanya dibacakan pada puja bhakti pattidana.

Setelah membacakan Prajna Paramita Hridaya Sutra, para umat juga melakukan satu kebajikan lagi yang dapat menambah karma baik, yaitu fang shen, jadi setelah melakukan satu perbuatan baik ditambah lagi dengan perbuatan baik lainnya, berdampak baik juga pada umat yang membacakan dan mengikuti kegiatan pelimpahan jasa ini.

**d. Menenangkan Diri**

Ketenangan diri adalah sesuatu yang diharapkan seseorang ketika tampil didepan umum, karena ketika seseorang tampil didepan umum biasanya mengalami rasa gugup, terbatah-batah saat berbicara dan mengalami kegelisahan. Prajna Paramita Hridaya Sutra adalah salah satu cara untuk menenangkan diri, karena dapat memberikan ketenangan bagi para umat yang membacanya.

Apalagi untuk orangtua yang sedang ditinggal anaknya pergi merantau, pastilah memunculkan rasa gelisah bagi orangtua tersebut, maka dari itu orangtua tersebut haruslah membacakan Prajna Paramita Hridaya Sutra ini untuk mendapatkan ketenangan.

Tidak hanya dengan membacakan Prajna Paramita Hridaya Sutra saja dapat menenangkan diri, bisa juga ditambahkan dengan melakukan meditasi (Bhavana), dengan melakukan kedua hal ini pastilah memberikan ketenangan diri bagi mereka yang melakukannya. Objek meditasi yang digunakan bisa dengan objek metta bhavana, vipasana bhavana, ataupun samatha bhavana.

**e. Membantu Menyelesaikan Masalah**

Masalah adalah suatu kondisi dimana manusia mengalami kegagalan, kesulitan, keterlambatan dan lain sebagainya. Masalah juga merupakan sesuatu yang sangat dihindari oleh semua orang. Maka dari itu ketika sedang terkena masalah janganlah menanganinya dengan emosi, melainkan dengan kepala dingin agar tidak bertambah lagi masalah yang lainnya. Umat buddha di Vihara Lalitavistara biasanya membacakan Prajna Paramita Hridaya Sutra agar terhindar dari masalah, karena sebagai umat buddha kita harus memanfaatkan sutra ini daripada menyelesaikan secara mendadak dan tergesah-gesah.

Sebagai contoh, ada seorang pemuda Buddhis yang sedang terkena masalah, sebelum ia ke vihara ia sering minum-minuman yang memabukkan atau bisa dibilang lari dari masalah yang sedang dihadapi, ketika dia diajak untuk ke vihara dan membacakan Prajna Paramita Hridaya Sutra, ia menjadi lebih terbuka pikirannya, dan dapat menemukan solusi dari masalah yang dihadapinya.

Membaca Prajna Paramita Hridaya Sutra ini juga bisa memunculkan penyelesaian masalah karena dengan membaca sutra ini kita menjadi tenang dan setelah itu dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi tadi dengan kepala dingin dan juga memberikan solusi dengan masalah yang dihadapi tadi.

#### **f. Sebagai Pelindung**

Setiap orang pastilah pernah berpergian, entah dekat maupun jauh, menggunakan kendaraan umum, pribadi maupun kendaraan lainnya. Biasanya seseorang akan membacakan doa sebelum mereka berpergian keluar rumah agar terhindar dari musibah, demikian juga para abdi negara yang sedang bertugas dimedan pertempuran.

Sebagai umat Buddha kita memiliki Prajna Paramita Hridaya Sutra sebagai sutra perlindungan, yang diamana biasanya umat Buddha di Vihara Lalitavistara membacakan sutra ini. Karena kita tidak tahu musibah apa yang akan kita dapatkan, salah satu yang berpotensi terkena musibah ialah pekerja bangunan, jika ia seorang Buddhis sebaiknya ia membacakan Prajna Paramita Hridaya Sutra sebelum melakukan kegiatan agar terlindungi dari hal-hal yang tidak diinginkan.

Prajna Paramita Hridaya Sutra ini juga bisa dibacakan untuk orang jauh yang sedang bertugas dihutan, dilaut dan dimana saja yang berpotensi mengalami hal buruk. Apalagi pasangan yang khawatir akan suaminya yang sedang bertugas, bisa membacakan Prajna Paramita Hridaya Sutra ini untuk melindungi pasangannya tadi dari berbagai hal yang tidak diinginkan.

#### **g. Mendapatkan Berkah**

Berkah adalah sesuatu hal yang diinginkan oleh setiap orang terutama umat buddha, berkah bisa didapatkan dari mendengar ceramah dari para bhiksu maupun suhu, berdana makanan maupun tenaga dan lain sebagainya. Biasanya umat buddha di Vihara Lalitavistara membacakan Prajna Paramita Hridaya Sutra salah satunya untuk mendapatkan berkah, berkah yang didapatkan bisa berupa barang ataupun tidak barang, tidak barang disini yang dimaksud adalah pekerjaan, bantuan dari para dermawan dan lain-lainnya, jika setelah membacakan Prajna Paramita Hridaya Sutra belum mendapatkan berkah seperti yang lainnya berarti belum saatnya, karena berkah yang didapatkan itu berbeda-beda dan juga tidak sama waktu mendapatkannya.

Ketika sudah mendapatkan berkah atau manfaat dari membacakan Prajna Paramita Hridaya Sutra janganlah lupa untuk melakukan kebajikan lainnya, seperti berdana makanan kepada fakir miskin, melepaskan binatang (fang shen), membangun sekolahan Buddhis dan lainnya.

#### **h. Keselamatan**

Semua orang pastilah ingin mendapatkan keselamatan, ketika kita berada diluar rumah kita berpotensi mengalami hal-hal buruk yang tidak diinginkan dan juga keselamatan bagi orang yang sedang mengalami masa kritis, karena di masa kritis seseorang sedang berada diambang kematian.

Maka dari itu sebagai umat Buddha sebelum berpergian ataupun mendoakan orang agar selamat dari masa kritis, sebaiknya membacakan Prajna Paramita Hrdaya Sutra agar segala sesuatu yang buruk terjadi diluar rumah kita tidak terjadi dan kita selalu diberi keselamatan. Umat Buddha Vihara Lalitavistara membacakan sutra ini tentunya untuk keselamatan umat maupun semua makhluk hidup.

Prajna Paramita Hrdaya Sutra ini juga dapat dibacakan untuk keselamatan orang yang terkena musibah, contohnya bencana banjir, gunung meletus, tsunami dan gempa bumi. Tidak hanya bencana alam, bencana yang tidak diinginkan semua orang yaitu peperangan yang sedang terjadi antara negara Rusia dan Ukraina, kita juga bisa membacakan sutra ini agar para warga disana terselamatkan dari dampak perang yang terjadi.

#### **4. Kendala dalam Pembacaan Prajna Paramita Hrdaya Sutra**

Terdapat beberapa kendala umat Buddha Vihara Lalitavistara dalam memahami makna dan arti dari Prajna Paramita Hrdaya Sutra. Kendala-kendala tersebut mencakup faktor dari dalam dan luar, berikut adalah kendala umat Buddha dalam memahami Prajna Paramita Hrdaya Sutra:

##### **a. Belum Ada Penjelasan tentang Prajna Paramita Hrdaya Sutra**

Dalam sutra-sutra terdapat penjelasan-penjelasan yang akan mempermudah dalam pembacaan sutra. Namun, tidak semua sutra memiliki penjelasan yang lengkap bahkan ada yang tidak memiliki penjelasan sama sekali, sehingga dalam pembacaan sutra tersebut menimbulkan berbagai kendala dalam pembacaan.

Padahal penjelasan mengenai sutra adalah penting agar mempermudah dalam proses pembacaan. Penjelasan-penjelasan yang terdapat di dalam sutra akan membantu untuk lebih memahami makna yang terkandung pada sutra tersebut. Sutra yang belum memiliki penjelasan akan lebih sulit dipahami maknanya dan akan lebih sulit dalam pembacaannya.

Sutra yang belum memiliki penjelasan akan menimbulkan tanda tanya mengenai arti dan makna dari sutra tersebut, sehingga jika arti dan makna dari sutra tersebut belum diketahui maka akan menimbulkan kendala dalam perenungan makna sutra. Demikian pula seperti Prajna Paramita Hrdaya Sutra yang belum memiliki penjelasan, padahal sutra ini sering digunakan dalam pelaksanaan puja bhakti. Sutra-sutra yang bahkan sering digunakan dalam puja bhakti ternyata masih ada yang belum memiliki penjelasan, sehingga makna yang terkandung juga tidak mudah untuk tersampaikan.

Prajna Paramita Hrdaya Sutra yang lumayan sering digunakan dalam pelaksanaan puja bhakti ternyata masih belum memiliki penjelasan, sehingga menimbulkan kendala-kendala dalam proses pembacaan. Belum adanya penjelasan dalam Prajna Paramita Hrdaya Sutra bisa menimbulkan pemahaman yang berbeda mengenai arti dan makna dari sutra tersebut. Sehingga penjelasan mengenai Prajna Paramita Hrdaya Sutra sangat penting untuk diketahui penjabarannya.

**b. Tidak Mudah Dihafal**

Sutra-sutra yang sering digunakan dalam pelaksanaan puja bhakti biasanya akan dihafalkan dan tidak membutuhkan buku untuk pembacaannya. Demikian pula Prajna Paramita Hrdaya Sutra yang sering digunakan dalam proses puja bhakti. Penghafalan Prajna Paramita Hrdaya Sutra memang mudah dihafal oleh yang memiliki dasar Mahayana dan sudah terbiasanya menghafalkannya sejak kecil.

Akan tetapi berbanding terbalik dengan yang tidak memiliki dasar Mahayana, penghafalan Prajna Paramita Hrdaya Sutra ini tentunya terbilang tidak mudah untuk dihafalkan, terlebih lagi pembacaannya yang bisa dibilang lumayan cepat sehingga kadang-kadang banyak kata-kata yang terlewatkan tidak terucap. Bagi pemula tentunya diperlukan praktik dan bimbingan dalam penghafalan Prajna Paramita Hrdaya Sutra ini, karena penghafalannya tidaklah mudah dan membutuhkan waktu.

**c. Bahasa**

Semua negara pastilah memiliki bahasa yang berbeda-beda untuk berkomunikasi, salah satunya seperti kita di Indonesia banyak sekali suku yang menyebabkan setiap daerah di Indonesia memiliki berbagai macam bahasa, misalnya saja ketika orang Jawa ke pedalaman Kalimantan pastilah akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, karena penggunaan bahasa yang berbeda.

Sama halnya yang terjadi di Vihara Lalitavistara, dari wawancara yang saya lakukan masih banyak umat yang kesulitan mengetahui arti dari Prajna Paramita Hrdaya Sutra, karena sutra ini menggunakan bahasa Sansekerta dan Mandarin. Maka dari itu, seharusnya ada tindakan yang dilakukan oleh pengurus vihara terutama suhu maupun bhiksu atau bhiksuni, mereka harus bisa memberikan penjelasan Prajna Paramita Hrdaya Sutra agar umat mengetahui arti dan manfaat dari sutra yang mereka bacakan.

**KESIMPULAN**

Umat Buddha Vihara Lalitavistara memiliki pandangan bahwa pembacaan Prajna Paramita Hrdaya Sutra adalah cara atau upaya dalam menyampaikan Dharma. Agar Buddha Dharma lebih mudah dipahami dan dilaksanakan maka diperlukan upaya atau cara yang tepat agar umat mau mempraktikkan Dharma.

Sebagian dari umat juga belum mengetahui apa arti dari Prajna Paramita Hrdaya Sutra. Umat pernah mendengar tetapi belum mengetahui apa sebenarnya makna dari Prajna Paramita Hrdaya Sutra. Sebagian umat beranggapan bahwa ketika umat mempraktikkan Dharma maka umat tersebut telah melaksanakan ajaran yang terkandung Prajna Paramita Hrdaya Sutra.

Manfaat dari pembacaan Prajna Paramita Hrdaya Sutra yang dilaksanakan oleh umat Buddha di Vihara Lalitavistara juga memiliki beberapa manfaat diantaranya umat merasa damai, myaman, dan dengan melaksanakan pembacaan Prajna Paramita Hrdaya Sutra Buddha umat memiliki pandangan bahwa hanya orang yang mau belajar menghilangkan kesombongan yang mau menghormat orang lain.

Selain itu umat juga beranggapan bahwa pembacaan Prajna Paramita Hrdaya Sutra adalah hal yang baik atau perbuatan baik yang tidak merugikan makhluk lain.

Dalam melaksanakan puja bakti ini umat memberitahukan bahwa apa yang dilakukan adalah memberikan penghormatan kepada yang patut dihormati. Puja bakti ini juga memberikan efek positif dimana umat meningkatkan keyakinannya. Selain itu hal lain yang diharapkan umat adalah mendapatkan berkah dari para dewa. Hal lain yang paling penting adalah puja bakti ini dilaksanakan untuk menyambut tahun baru Imlek. Umat menyambut awal tahun dengan sesuatu yang positif agar tahun yang dilewati terhidar dari hal-hal buruk.

Kendala dalam memahami makna dan arti dari Prajna Paramita Hridaya Sutra adalah belum dijelaskan secara terperinci oleh pemangku kepentingan. Untuk itu perlu dilaksanakan pembinaan umat agar memahami makna dan arti Prajna Paramita Hridaya Sutra. Selanjutnya kendala bahasa juga menjadi kendala dalam memahami makna yang terkandung dalam Prajna Paramita Hridaya Sutra.

## DAFTAR PUSTAKA

- Busro, B. (2017). *Agama Buddha di Indonesia: Sejarah, kemunduran dan kebangkitan*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.
- Chau Ming. (1987). *Beberapa Aspek Tentang Agama Buddha Mahayana*. Jakarta: Akademi Buddhis Nalanda.
- Cloud Dharma. (2016). *Pengetahuan Umum Buddhisme: Path 3 - Alat-Alat Simbol*. Diakses 12 Februari 2020, dari <http://clouddharma.com/2016/03/10/pengetahuan-umum-buddhis-path-3-alat-alat-simbol/>
- KBBI. (n.d.). *Ritual*. Diakses 12 Februari 2020, dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/ritual>
- Majalah Harmoni. (n.d.). *Lambang Keberuntungan*. Diakses 12 Februari 2020, dari <http://www.majalahharmoni.com/daftar-isi-majalah/edisi-22/8-lambang-keberuntungan/>
- Miao Lien. (2013). *Pilihan yang bijak bermigrasi dalam Buddhisme*. Lingyen Mounth Temple: Taiwan.
- Piyadassi. (2003). *Spektrum Ajaran Buddha*. Jakarta: Yayasan Pendidikan Buddhis Triratna.
- Priastana, J. (2017). *Filsafat Mahayana*. Jakarta Timur: Yayasan Yasodara Putri.
- Saebani, B. A., & Sutisna, Y. (2018). *Metode Penelitian*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sri Dhammananda. (2005). *Keyakinan Umat Buddha*. Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya.
- Sugiyono. (2009). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.

- Suwarto. (1995). *Buddha Dharma Mahayana*. Palembang: Majelis Agama Buddha Mahayana Indonesia.
- Suzuki, B. L. (2009). *Agama Buddha Mahayana*. Jakarta: Karaniya.