

Maha Mula Acarya Lian Sheng

[Maha Guru Lian Sheng \(Lu Sheng-Yen\)](#) adalah perintis Zhen Fo Zong ([True Buddha School](#)) yang dilahirkan pada tahun 1945 (Imlek tanggal 18 bulan 5) di Chiayi, Taiwan. Beliau juga di kenal sebagai Maha guru mula/mulacarya/ grandmaster dan juga guru silsilah oleh umat Zhen Fo Zong. Maha guru Lian Sheng memiliki 4 silsilah guru yaitu: Biksu Liao Ming.- sekte Nyingmapa, Sakya Zheng Kong Lama - sekte Sakyapa, Maha Ratna Dharma Raja Karmapa ke-16 - sekte Kargyupa, Tuten Dhargay Rinpoche - sekte Gelugpa.

Zhen Fo Zong ([真佛宗](#)) adalah sekte yang berkembang paling cepat di seluruh dunia dalam dua dekade terakhir ini, dewasa ini terdapat 5 juta lebih murid diseluruh dunia yang [bersarana](#) dgn beliau, lebih dari dari 400 lokasi cetiya cabang dan pusat pembabaran Dharma terbesar merata di setiap pelosok dunia, telah berdiri lebih dari 30 Maha Vihara. Semua ini dijalankan oleh murid sendiri secara sukarela, dan juga telah banyak Rinpoche lain yang berguru pada beliau seperti: mantan ketua parlemen Tibet, Kasur Jigme L.Rinpoche, Tuten Gyatso Rinpoche, Tsampa Rinpoche, dan lain-lain. Sejak tahun 1989, beliau selalu membabarkan Dharma dan menolong para insan di berbagai pelosok dunia.

Maha guru Lian Sheng juga telah menulis lebih dari 200 buku (tercatat di tahun 2009). Buku-buku yang di tulis beliau mencakup topic tentang agama budha tantra, Budha Zen, Tao dan Feng Sui. Ada beberapa buku tersebut telah di terjemah dalam bahasa indonesia, inggris dan banyak bahasa lain.



Informasi Penting

Tata cara sadhana ini disalin dan dipublikasikan oleh [Vihara Vajra Bhumi Sriwijaya](#) (聖輪雷藏寺). Tata cara sadhana ini di buat berdasarkan standard tata cara sadhana dalam bahasa mandarin yang di peroleh dari situs [True Budha School](#). Siapapun yang ingin melaksanakan sadhana ini, harus terlebih dahulu bersarana dengan Maha Mula Acarya Lian Sheng untuk mendapatkan pemberkatan silsilah.

Terjemahan untuk membaca sutra dan mantra yang terdapat dalam tata cara ini, diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan Han Yu Pin Yin. Hal ini tidak menjamin pelafalan pembacaan mantra/sutra akan berbunyi 100% sama dengan yang di ajarkan oleh Maha Mula Acarya Lian Sheng. Maka dari itu, sadhaka yang ingin melakukan sadhana ini dianjurkan untuk:

- Mendapatkan tape rekaman suara asli Maha Mula Acarya untuk berlatih dari vihara Zhen Fo Zong terdekat di kota anda.
- Mengunjungi vihara terdekat di kota anda untuk mengikuti kebaktian dan keterangan lebih lanjut.
- Konsultasi langsung dengan Pandita, Bhikhu atau Vajra Acarya.

Tata cara sadhana ini boleh diprint tetapi TIDAK UNTUK DIPERJUAL BELIKAN. Penyalinan dan publikasi dari tata cara sadhana ini dilakukan oleh team pengurus situs vihara. Terima kasih kepada:

- Ru Yin Js telah menterjemahkan sadhana ini
- TA dan kawan kawan atas penyalinan, penyusunan dan pemasangan sadhana ini di situs vihara

Doa dan Gatha Penyaluran Jasa:

Memohon Adhistana Maha Mula Acarya Lian Sheng, para Buddha, Bodhisattva, dan para pelindung dharma.

Semoga Jasa dan Kebajikan:

- Memperindah tanah suci para Buddha
- Menghilangkan malapetaka dan bencana
- Menyebarkan benih kebajikan bagi semua makhluk hidup
- Mengikis karma buruk dan menambah berkah serta prajna
- Membalas empat budi besar
- Menolong makhluk yang ada di tiga alam sengsara

Semoga mereka yang mendengarkan, melafalkan dan melatih sadhana ini:

- Dapat bertekad untuk membangkitkan kebodhian sampai di akhir penghidupan ini
- Bersama-sama lahir di alam Sukhavatiloka dan kelak mencapai kebudhaan

Om Guru Lian Sheng Siddhi Hum

Informasi lebih lanjut:

- Zhen Fo Zong (True Buddha School) pusat kunjungi: www.tbsn.org
- Informasi alamat Vihara Zhen Fo Zhong terdekat di kota anda:
http://www.shenlun.org/more/menu_download/alamat_vhr_diindo.pdf
- Biografi Maha Acarya Lian Sheng dalam Bahasa Indonesia:
<http://www.shenlun.org/biografi/grand-master-lu/>
- Informasi bersarana dengan Maha Acarya Lian Sheng dalam bahasa indonesia kunjungi:
<http://www.shenlun.org/pendaftaran/sarana/>

Vihara Vajra Bhumi Sriwijaya (聖輪雷藏寺)

Jalan sayangan Lrg. Rumah Kuning Lama No. 619 Palembang

Telp. (0711) 350 798 Fax. (0711) 320 124

Email : contactus@shenlun.org

Situs : <http://www.shenlun.org>

Blog : <http://blog.shenlun.org>

Facebook : <http://www.facebook.com/VVBS.Palembang>

Youtube : <http://www.youtube.com/j1ngen>



Sadhana Padmakumara

(蓮花童子本尊法)



先祈求根本傳承加持：先觀空，次觀想根本傳承上師蓮生活佛住頂放光加持，持「根本傳承上師心咒」七遍，祈求修法圓滿。

Diawali dengan memohon adhistana Mula Silsilah: pertama-tama bervisualisasi sunya, dilanjutkan dengan bervisualisasi Mula Guru Buddha Hidup Lian Sheng menetap di atas kepala memancarkan cahaya memberkati, japa "Mantra Hati Mula Guru" 7 kali untuk memohon kesempurnaan bersadhana.

再作四無量心觀。作驚醒手印：拍掌兩下，再交加彈指。

Zuo si wu liang xin guan.

Kemudian bervisualisasi Catur Apramana. Mudra Pembukaan: tepuk tangan dua kali, lalu menyilangkan tangan dan memetik jari.

觀想真佛宗根本傳承：

Guan xiang zhen fo zong gen ben chuan cheng

南摩大日如來

南摩佛眼佛母

南摩蓮花童子

南摩蓮生活佛

Nan mo da ri ru lai,

nan mo fo yan fo mu,

nan mo lian hua tong zi,

nan mo lian sheng huo fo

觀想根本傳承上師與諸佛菩薩放光加持，唸：

Guan xiang gen ben chuan cheng shang shi yu zhu fo pu sa fang guang jia chi. nian

唵。古魯蓮生悉地吽。(7x)

Om gu lu lian sheng xi ti hum.(7x)

一、 唸清淨咒 Japa mantra pembersihan

Nian qing jing zhou

Pembersihan Mulut: 唵。修利修利。摩訶修利。修修利。梭哈。

Om. xiu li xiu li. mo he xiu li. xiu xiu li. suo ha

Pembersihan Jasmani: 唵。修哆利。修哆利。修摩利。修摩利。梭哈。

Om. xiu duo li. xiu duo li. xiu mo li. xiu mo li. suo ha

Pembersihan Pikiran: 唵。哇日羅旦。訶賀斛。

Om. wa ri luo da. he he hu.

Mantra Dewa bhumi: 南摩三滿哆。母馱南。唵。度嚕度嚕地尾。梭哈。

Nan mo san man duo. mu duo nan. om.du lu du lu di wei. suo ha.

二、 唸召請咒 Japa mantra pengundangan

Nian zhao qing zhou

唵。啞吽。梭哈 (三遍)

Om. a hum. suo ha (3 kali)

一心虔誠奉請 Dengan setulus hati memohon (Vandana) :

南摩根本傳承上師 蓮生活佛

Na mo gen ben chuan cheng shang shi lian sheng huo fo

南摩大白蓮花童子

Na mo da bai lian hua tong zi

南摩華光自在佛

Na mo hua guang zi zai fo

南摩真佛宗歷代傳承祖師

Na mo zhen fo zong li dai chuan cheng zu shi

(各地分堂可按照自己壇城所供奉的諸佛、菩薩、金剛護法，依次奉請)

Ge di fen tang ke an zhao zi ji tan cheng suo gong feng de zhu fo, pu sa, jin gang hu fa, yi ci feng qing

三、 大禮拜 **Maha Namaskara**

Da li bai

一 拜 根 本 傳 承 上 師 及 十 方 三 世 一 切 佛 ：

Yi bai gen ben chuan cheng shang shi ji shi fang san shi yi qie fo

Pertama, bernamaskara kepada Mula Guru dan sepuluh penjuru Buddha dengan Mudra Jinajik.

用佛龕手印觀想前上方有根本傳承上師，歷代傳承祖師，八大本

尊，十方三世一切諸佛，一切菩薩摩訶薩，一切護法金剛，護法龍天。如繁星密密，遍佈虛空。

Bervisualisasi di hadapan terdapat Mula Guru, para guru silsilah, 8 Maha Yidam dan sepuluh penjuru Buddha, Bodhisattva Mahasattva, Vajra Dharmapala dan para makhluk suci lainnya bagaikan bintang-bintang yang memenuhi jagad raya.

用手印觸天心，觀想根本傳承上師天心放一道白光進入自己天心。

Dengan mudra menyentuh kening, bervisualisasi kening Mula Guru memancarkan cahaya putih ke cakra kening sendiri.

用手印觸喉嚨，觀想根本傳承上師喉部放一道紅光進入自己喉嚨。

Dengan mudra menyentuh tenggorokan, bervisualisasi tenggorokan Mula Guru memancarkan cahaya merah ke cakra tenggorokan sendiri.

用手印觸心輪，觀想根本傳承上師心輪放一道藍光進入自己心輪。用手印再觸天心，散印。觀想自己身體趴到地上，普禮根本傳承上師及十方諸佛。



(佛龕手印)

(Mudra Jinajik)

Dengan mudra menyentuh cakra hati, bervisualisasi cakra hati Mula Guru memancarkan cahaya biru ke cakra hati sendiri. Lalu sentuhkan mudra ke kening, lepas mudra. Bervisualisasi diri sendiri secara fisik bernamaskara di lantai, bernamaskara kepada Mula Guru dan sepuluh penjuru Buddha.

二 拜 諸 菩 薩 ： 用 蓮 花 手 印

Er bai zhu pu sa yong lian hua shou yin

Kedua, bernamaskara kepada Para Bodhisattva dengan Mudra Padma
如前觀想。用手印拜法亦如前。

普禮一切菩薩摩訶薩。

Cara dan visualisasi seperti di atas.

Bersujud kepada Para Bodhisattva Mahasattva.



(蓮花手印)

(Mudra Padma)

三 拜 護 法 金 剛 ： 用 三 叉 杵 手 印

San bai hu fa jin gang yong san cha chu shou yin

Ketiga, bernamaskara kepada Para Dharmapala dengan Mudra Trisula
如前觀想，用手印拜法亦如前。

普禮一切護法金剛，護法龍天。

Cara dan visualisasi seperti di atas.

Bersujud kepada Para Vajra Dharmapala dan Dewa Naga.



(三叉杵手印)

(Mudra Trisula)

四 稽 首 ： 用 平 等 手 印

Si qi shou yong ping deng shou yin

Keempat dengan Mudra Samaropa

用手印一揖，觸天心散印。

Dengan mudra menyentuh kening lalu lepas mudra.

(有關「大禮拜」的觀想細節，請閱『密教大光華—細說真佛密法完整修持儀軌』第20頁。)



(平等手印)

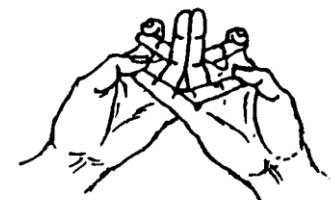
(Mudra Samaropa)

四、 大供養 Mahapuja

Da gong yang

結 供 養 印 ： Jie gong yang yin

二無名指相背立，二中指伸直相叉。二小指伸直相叉，右食指勾左中指。左食指勾右中指，左大拇指按右小指。右大拇指按左小指，結印置胸前。觀想完後觸天心散印。



(供養手印)

(Mudra Persembahan)

Membentuk mudra persembahan

Kedua jari manis tegak saling membelakangi. Kedua jari tengah dan kedua jari kelingking bersilang. Jari telunjuk kanan mengait jari tengah kiri, jari telunjuk kiri mengait jari tengah kanan. Jempol kanan menekan jari kelingking kiri, jempol kiri menekan jari kelingking kanan. Mudra diletakkan di depan dada. Usai bervisualisasi mudra menyentuh kening lalu lepas mudra.

觀想供養：Visualisasi Persembahan

Guan xiang gong yang

觀想壇城前的供品，變化成一橫排，

Guan xiang tan cheng qian de gong pin, bian hua cheng yi heng pai

再變成一平面，無量無邊。然後再變成充

zai bian cheng yi ping mian wu liang wu bian ran hou zai bian cheng chong

滿虛空宇宙。全部誠心供養給根本傳承

Man xü kong yu zhou qüan bu cheng xin gong yang gei gen ben chuan cheng

上師，歷代傳承祖師，八大本尊，十方

Shang shi, li dai chuan cheng zu shi, ba da ben zun, shi fang

三世一切諸佛，一切菩薩摩訶薩，

San Shi yi qie zhu fo yi qie pu sa mo he sa

一切護法金剛，護法龍天。

yi qie hu fa jin gang hu fa long tian

Bervisualisasi persembahan yang ada di atas meja altar berubah menjadi sebaris, lalu menjadi sebidang yang tak terbatas luasnya, kemudian berubah memadati seluruh jagad raya. Dengan sepenuh hati semuanya dipersembahkan kepada Mula Guru, para Guru silsilah, 8 Maha Yidam dan sepuluh penjuru Buddha, Bodhisattva, Mahasattva, Vajra Dharmapala, dan Dewa Naga.

(有關「大供養」的觀想細節，請詳閱『密教大光華—細說真佛密法完整修持儀軌』第38頁。)

唵供養贊：Japa Pujian Persembahan

Nian gong yang zan

須彌四洲並日月。化諸珍寶供養佛。

Xü mi si zhou bing ri yue hua zhu zhen bao gong yang fo

種種珍奇諸功德。消業速速證菩提。

Zhong zhong zhen qi zhu gong de xiao ye su su zheng pu ti

Empat benua di Gunung Semeru serta surya dan candra.

Berubah menjadi aneka mustika untuk dipersembahkan kepada para Buddha.

Semoga dengan jasa-jasa yang berharga ini.

Dapat melenyapkan karma buruk hingga segera mencapai ke-Buddha-an.

唵 供養咒： Japa Mantra Persembahan

Nian gong yang zhou

| | | | | |
|-------|-------------|--------------|----------|----------|
| 唵 | 沙爾娃 | 打他架打 | 衣打木 | 古魯 |
| Om | sha er wa | da ta jia da | yi da mu | gu lu |
| 拉那 | 面渣拉 | 襟 | 尼裏耶 | 打耶咪 |
| la na | mian zha la | gan | ni li ye | da ye mi |

五、 四皈依咒 Mantra Catur Sarana

Si gui yi

觀想灌頂： Bervisualisasi Abhiseka

Guan xiang guan ding

觀想根本傳承上師， 歷代傳承祖師，

Guan xiang gen ben chuan cheng shang shi li dai chuan cheng zu shi

一切諸佛。法寶。僧寶， 結合起來成爲大

yi qie zhu fo fa bao seng bao jie he qi lai cheng wei da

白光。給自己灌頂。

Bai guang gei zi ji guan ding

Bervisualisasi Mula Guru, para Guru silsilah, para Buddha, Dharma, Sangha melebur menjadi cahaya putih dan mengabhiseka diri sendiri.

唵 四皈依咒（三遍）： Japa Mantra Catur Sarana

Nian si gui yi zhou (3x)

| | | | |
|-----------------|----------------|----------------|-------------------|
| 南無古魯貝 | 南無不打耶 | 南無達摩耶 | 南無僧伽耶 |
| Na mo gu lu bei | na mo bu da ye | na mo da mo ye | na mo seng qie ye |

(有關「皈依」及傳承依止力的開示，請詳閱『密教大光華—細說真佛密法完整修持儀軌』第50頁。)

六、 披甲護身 Simabandhana

Pi jia hu shen

結三叉杵手印：放在額前。

Jie san cha chu shou yin fang zai e qian

Membentuk mudra Trisula: diletakkan di depan kening.

唵 咒： Japa Mantra:

Nian zhou

| | | |
|----|------------------|------|
| 唵 | 波汝藍者利 | (七遍) |
| Om | bo ru lan zhe li | (7x) |



(三叉杵手印)

(Mudra Trisula)

觀想防護：Visualisasi Perlindungan

Guan xiang fang hu

觀想壇城供奉的護法金剛，變化四尊，在前、後、左、右空中，護持自己。用手印印額頭，喉、心、左肩、右肩，然後觸天心散印。

Bervisualisasi Vajra Dharmapala yang di altar berubah menjadi 4 sosok yang melindungi diri sendiri di depan, belakang, kanan dan kiri diri sendiri. Dengan mudra menyentuh kening, tenggorokan, ulu hati, pundak kiri, pundak kanan, kemudian kening lalu lepas mudra.

七、唵高王觀世音真經 Japa Sutra Raja Agung Avalokitesvara

南摩觀世音菩薩 ◎ 南摩佛。南摩法。
 Na mo guan shi yin pu sa na mo fo na mo fa
 南摩僧。佛國有緣。佛法相因。常樂我淨。
 na mo seng fo guo you yuan fo fa xiang yin chang le wo jing
 有緣佛法。南摩摩訶般若波羅蜜是大神咒。
 you yuan fo fa na mo mo he bo yue bo luo mi shi da shen zhou
 南摩摩訶般若波羅蜜是大明咒。
 na mo mo he bo yue bo luo mi shi da ming zhou
 南摩摩訶般若波羅蜜是無上咒。
 na mo mo he bo yue bo luo mi shi wu shang zhou
 南摩摩訶般若波羅蜜是無等等咒。南摩淨光
 na mo mo he bo yue bo luo mi shi wu deng deng zhou na mo jing guang
 秘密佛。法藏佛。獅子吼神足幽王佛。
 mi mi fo fa zang fo shi zi hou shen zu you wang fo
 佛告須彌燈王佛。法護佛。金剛藏
 fo gao xu mi deng wang fo fa hu fo jin gang zang
 獅子遊戲佛。寶勝佛。神通佛。藥師琉璃光
 shi zi you xi fo bao zheng fo shen tong fo yao shi liu li Guang
 王佛。普光功德山王佛。善住功德寶王佛。
 wang fo pu guang gong de shan wang fo shan zhu gong de bao wang fo

過去七佛。未來賢劫千佛。千五百佛。
 guo qu qi fo wei lai xian jie qian fo qian wu bai fo
 萬五千佛。五百花勝佛。百億金剛藏佛。
 wan wu qian fo wu bai hua sheng fo bai yi jin gang zang fo
 定光佛。六方六佛名號。東方寶光月殿月妙
 ding guang fo liu fang liu fo ming hao dong fang bao guang yue dian yue miao
 尊音王佛。南方樹根花王佛。西方皂王神通
 zun yin wang fo nan fang shu gen hua wang fo xi fang zhao wang shen tong
 焰花王佛。北方月殿清淨佛。上方無數精進
 yan hua wang fo bei fang yue dian qing jing fo shang fang wu shu jing jin
 寶首佛。下方善寂月音王佛。無量諸佛。
 bao shou fo xia fang shan ji yue yin wang fo wu liang zhu fo
 多寶佛。釋迦牟尼佛。彌勒佛。阿閼佛。
 duo bao fo shi jia mou si fo mi le fo a chu fo
 彌陀佛。中央一切眾生。在佛世界中者。
 mi tuo fo zhong yang yi qie zhong sheng zai fo shi jie zhong zhe
 行住於地上。及在虛空中。
 xing zhu yu di shang ji zai xu kong zhong
 慈憂於一切眾生。各令安穩休息。
 ci you yu yi qie zhong sheng ge ling an wen xiu xi
 晝夜修持。心常求誦此經。能滅生死苦。
 zhou ye xiu chi xin chang qiu song ci jing neng mie sheng si ku
 消除諸毒害。南摩大明觀世音 ◎
 xiao chu zhu du hai na mo da ming guan shi yin
 觀明觀世音。高明觀世音。開明觀世音。
 guan ming guan shi yin gao ming guan shi yin kai ming guan shi yin
 藥王菩薩。藥上菩薩。文殊師利菩薩。
 yao wang pu sa yao shang pu sa wen shu shi li pu sa
 普賢菩薩。虛空藏菩薩。地藏王菩薩。
 pu xian pu sa xu kong zang pu sa di zang wang pu sa

清涼寶山億萬菩薩。普光王如來化勝菩薩。
qing liang bao shan yi wan pu sa pu guang wang ru lai hua sheng pu sa
念念誦此經。七佛世尊。即說咒曰：◎
nian nian song ci jing qi fo shi zun ji shuo zhou yue
離婆離婆帝。求訶求訶帝。陀羅尼帝。
li po li po di qiu he qiu he di tuo luo ni di
尼訶囉帝。毗黎你帝。摩訶伽帝。真陵
ni he la di pi li ni di mo he qie di zhen ling
乾帝。梭哈。◎ (七遍)
qian di suo ha (7x)

八、唵往生咒 (七遍) Japa Mantra Penyeberangan (7 kali)

Nian wang sheng zhou (7x)

南摩阿彌多婆夜，哆他伽多夜，哆地夜他，
Na mo a mi duo po ye duo ta qie duo ye duo di ye ta
阿彌利都婆毗，阿彌利多，悉耽婆毗，
a mi li dou po pi a mi li duo xi dan po pi
阿彌利哆，毗迦蘭帝，阿彌唎多，毗迦蘭哆，
a mi li duo pi jia lan di a mi li duo pi jia lan duo
伽彌膩，伽伽那，枳多伽利，梭哈。(七遍)
qie mi ni qie qie na zhi duo qie li suo ha (7x)

(可加唵真佛經)

Ke jia nian zhen fo jing

(Boleh ditambah dengan melafalkan Satya Buddha Sutra)

九、 祈請「蓮花童子」 Mohon Kehadiran Padmakumara

Qi qing lian hua tong zi

(手 結 蓮 花 童 子 手 印)

Shou jie lian hua tong zi shou yin

| | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 自 性 蓮 花 法 性 身 。 | 右 手 說 法 左 持 蓮 。 |
| Zi xing lian hua fa xing shen | you shou shuo fa zuo chi lian |
| 化 身 遍 滿 千 萬 境 。 | 天 衣 寶 飾 妙 莊 嚴 。 |
| Hua shen bian man qian wan jing | tian yi bao shi miao zhuang yan |
| 得 承 道 顯 密 一 身 。 | 融 合 傳 承 最 上 珍 。 |
| De cheng dao xian mi yi shen | rong he chuan cheng zui shang zhen |
| 真 佛 密 法 眾 生 導 。 | 普 度 群 生 而 無 餘 。 |
| Zhen fo mi fa zhong sheng dao | pu du qun sheng er wu yu |

Sajak Mengundang Kehadiran Padmakumara:

(Tangan membentuk mudra Padmakumara)

Teratai pada jati diri adalah Dharmakaya.

Tangan kanan membabarkan Dharma dan kiri memegang teratai.

Nirmanakaya menenuhi beribu-ribu alam.

Tampak agung dengan jubah surgawi dan mustika-mustika.

Memperoleh silsilah Taoisme, Eksoterik, dan Esoterik dalam satu diri.

Berbaur dalam silsilah adalah kondisi termulia.

Sadhana Tantra Satya Buddha adalah penuntun para insan.

Menyeberangkan semua insan tanpa sisa.

結印及觀想： Membentuk Mudra dan Visualisasi

Jie yin ji guan xiang

結印：結根本傳承上師（蓮花童子）手印：

Jie yin jie gen ben chuan cheng shang shi (Lian Hua Tong Zi) shou yin

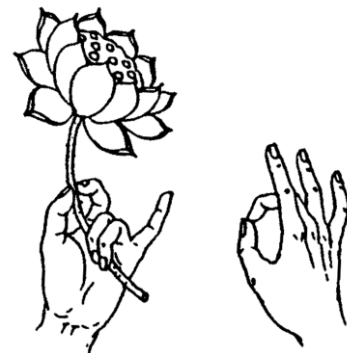
Membentuk mudra: membentuk Mudra Mula Guru (Padmakumara):

右手「說法印」：大拇指按中指其他三指伸直，手心向外，放在胸前。

Tangan kanan "Mudra Membabarkan Dharma":

Jempol menekan jari tengah, tiga jari lainnya lurus, telapak tangan menghadap keluar, diletakkan di depan dada.

左手「持蓮印」：大拇指按食指，小指伸直，其他兩指彎曲，掌心向內，放在胸前，如持蓮花一樣。



(蓮花童子手印)

Tangan kiri "Mudra Memegang Teratai": Jempol menekan jari telunjuk,

jari kelingking berdiri, kedua jari lainnya ditekuk, telapak tangan menghadap ke dalam, diletakkan di depan dada, bagaikan memegang sekuntum teratai.

(Mudra Padmakumara)

觀想：先觀空。唸觀空咒：

Guan xiang xian guan kong nian guan kong zhou

Visualisasi: Bervisualisasi kekosongan. Japa mantra visualisasi kekosongan:

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|-----|------|-------|----|----|----|----|----|
| 唵。 | 司 | 巴 | 瓦。 | 速 | 達。 | 沙 | 爾 | 瓦。 | 打 | 爾 | 嘛 |
| Om | si | ba | wa | su | da | sha | er | wa | da | er | ma |
| 司 | 巴 | 瓦。 | 速 | 朵 | 杭。 | (三遍) | | | | | |
| si | ba | wa | su | duo | hang | (3 x) | | | | | |

(1) 大海上面，萬里無雲晴


Da hai shang mian wan li wu yun qing

空，月輪從海上升起虛

kong yue lun cong hai shang sheng qi xu

空，月輪中有白色種子字

kong yue lun zhong you bai se zhong zi zi

「」 吽字，放大白光。


HUM zi fang da bai guang

Di atas samudera, langit cerah tak berawan, cakra chandra terbit dari permukaan samudera, di tengah cakra chandra terdapat bijaksana HUM putih, memancarkan cahaya putih yang terang benderang.



(藏文): 吽

(Bhs. Tibet): HUM

(2) 月輪中「」卽字旋轉，化爲根本傳

Yue lun zhong HUM zi xuan zhuan hua wei gen ben chuan
承上師，端坐大白蓮台，面帶微笑，
cheng shang shi duan zuo da bai lian tai mian dai wei xiao
法相莊嚴。

fa xiang zhuang yan

Bijaksana HUM yang berada di tengah cakra chandra berputar, berubah menjadi Mula Guru yang tampak anggun dan sambil tersenyum, duduk bersila di atas padmasana berwarna putih.

(3) 根本傳承上師天心部放出一道白光，

Gen ben chuan cheng shang shi tian xin bu fang chu yi dao bai guang
直照自己天心。上師喉部放出一道紅

Zhi zhao zi ji tian xin shang shi hou bu fang chu yi dao hong
光，直照自己喉部。上師心輪放出

Guang zhi zhao zi ji hou bu shang shi xin lun fang chu
一道藍光，直照自己心輪，白、

Yi dao lan guang zhi zhao zi ji xin lun bai
紅、藍三光溶入自己身心。

Hong lan san guang rong ru zi ji shen xin

Di bagian kening Mula Guru memancarkan seberkas cahaya putih menerangi kening sendiri. Di bagian tenggorokan Mula Guru memancarkan seberkas cahaya merah menerangi tenggorokan sendiri. Di bagian cakra hati Mula Guru memancarkan seberkas cahaya biru menerangi cakra hati sendiri. Demikian tri cahaya melebur ke dalam lahir batin diri sendiri.

十、持根本傳承上師（蓮花童子）心咒

Chi gen ben chuan cheng shang shi lian hua tong zi xin zhou

Menjapa Mantra Hati Mula Guru (Padmakumara)

持唸珠觀想：（雙手持唸珠置胸前，唸時用大拇指撥珠。）左手觀想成金剛鈴，右手觀想成金剛杵，佛頭珠觀想成多寶佛塔，四粒間珠觀想成四

大天王，穗鬚觀想成蓮花手（佛手）。串珠的線觀想成金剛薩埵本性的白光繞一圈。持咒時每撥一粒珠子都觀想成一尊根本傳承上師，來到自己前面。

Bervisualisasi penggunaan japamala: (kedua tangan memegang japamala di depan dada, memindahkan japamala dengan ibu jari.) Bervisualisasi tangan kiri menjadi Gentha, tangan kanan menjadi Vajra, kepala japamala menjadi pagoda Buddha, 4 butir pemisah menjadi Catur Maharajakayika, rumbai japamala menjadi tangan teratai (tangan Buddha), benang japamala menjadi cahaya sifat asal Vajrasattva. Setiap memindahkan satu biji japamala visualisasikan setiap butir japamala berubah menjadi sesosok Mula Guru yang muncul di hadapan diri sendiri.

咒語：（一零八遍）Mantra

Zhou yü (108 x)

長咒 Mantra Panjang:

Chang zhou

| |
|--|
| <p>唵。啞。吽。咕嚕貝。啞訶薩沙嗎哈。蓮生。 Om ya hum gu lu bei ya he sa sha ma ha lian sheng 悉地。吽。 xi di hum</p> |
|--|

或 Atau:

Huo

短咒 Mantra Pendek:

Duan Zhou

| |
|---|
| <p>唵。咕嚕。蓮生。悉地。吽。 Om gu lu lian sheng xi di hum</p> |
|---|

十一、 做九節佛風、入三摩地

Zuo jiu jie fo feng ru san mo di

Melakukan 9 Tahap Pernapasan Buddha, Memasuki Samadhi

九節佛風： Sembilan Tahap Pernapasan Buddha

Jiu jie fo feng

- 一、 觀想白光從右鼻孔入，入到喉部時變成紅光，繞到丹田，然後往上，由左鼻孔出去，成了黑氣。
- 二、 從左鼻孔入，繞一圈，從右鼻孔出。原則同上。
- 三、 光從左右鼻孔同入，繞到丹田，往上，再下來繞左右脈，從兩鼻孔出。
- 四、 從左鼻孔入，右鼻孔出。
- 五、 從右鼻孔入，左鼻孔出。
- 六、 從兩鼻孔入，兩鼻孔出。
- 七、 從兩鼻孔入，兩鼻孔出。
- 八、 從右鼻孔入，左鼻孔出。
- 九、 從左鼻孔入，右鼻孔出。



1. Bervisualisasi sinar putih masuk dari lubang hidung kanan, ketika sampai di tenggorokan berubah menjadi sinar merah, menelusuri sampai di Avadhuti, kemudian naik, lalu keluar dari lubang hidung kiri berupa hawa hitam.
2. Masuk dari lubang hidung kiri, keliling satu putaran, keluar dari lubang hidung kanan. Prinsipnya seperti di atas.
3. Sinar masuk dari kedua lubang hidung, menelusuri sampai di Avadhuti, naik, lalu turun lagi menelusuri kedua nadi, keluar dari kedua lubang hidung.
4. Masuk dari lubang hidung kiri, keluar dari lubang hidung kanan.
5. Masuk dari lubang hidung kanan, keluar dari lubang hidung kiri.
6. Masuk dari kedua lubang hidung, keluar dari kedua lubang hidung.
7. Masuk dari kedua lubang hidung, keluar dari kedua lubang hidung.
8. Masuk dari lubang hidung kanan, keluar dari lubang hidung kiri.
9. Masuk dari lubang hidung kiri, keluar dari lubang hidung kanan.

入我觀：Visualisasi Memasuki Diriku

Ru wo guan

(一) 觀想本尊住在自己頭頂梵穴。

Bervisualisasi Yidam menetap di ubun-ubun kepala sendiri.

(二) 自己身中，中脈的心輪上蓮花開放，蓮花上有一月輪，月輪中有本尊的種子字，種子字放光。

Di dalam badan kita terdapat nadi tengah, di atas cakra hati yang berada di nadi tengah terdapat sebuah teratai, teratai tersebut mekar, di atasnya terdapat sebuah cakra chandra, di tengah cakra chandra terdapat bijaksana yidam, bijaksana memancarkan cahaya putih.

(三) 觀想本尊在頭頂變成一粒米大的光珠，從梵穴進入自己中脈，順著中脈一直降下來，降到心輪，坐在心輪的蓮花上面。

Bervisualisasi yidam di ubun-ubun kepala berubah menjadi sebutir cahaya sebesar beras, turun dari ubun-ubun melalui nadi tengah sampai di cakra hati, dan duduk di atas teratai cakra hati.

(四) 本尊在自己心輪蓮花上漸漸變大，變到同自己完全一樣大。觀想自己變成本尊一模一樣，自己就是本尊，無二無別。

Yidam yang berada di atas teratai cakra hati kita perlahan-lahan membesar sampai sebesar diri sendiri. Bervisualisasi diri sendiri berubah menjadi yidam sama persis, diri sendiri adalah yidam, tiada berbeda.

我入觀：Visualisasi Diriku Memasuki

Wo ru guan

觀想自己成爲本尊，從中脈上升出去，進入虛空之中，融入宇宙大光明海。把自己整個都忘掉（坐忘）進入虛空中，進入宇宙意識，進入光海，自己沒有了，融入虛空中與宇宙光海打成一片（我入）。宇宙意識就是自己意識。壇城與宇宙大放光明。如果不能坐忘，馬上再觀想自己是蓮生尊者，觀想清楚以後，再忘掉自己，再進入虛空中。這樣「一止一觀」叫「止觀雙運」。

Bervisualisasi diri sendiri telah menjadi Yidam melesat keluar melalui nadi tengah dan melebur ke dalam samudera cahaya alam semesta. Lupakan diri sendiri (melupakan diri sendiri yang sedang bermeditasi) untuk memasuki alam semesta, memasuki kesadaran alam semesta, memasuki lautan cahaya, diri sendiri tidak ada lagi, berbaur dengan alam semesta dan lautan cahaya alam semesta (diriku memasuki). Kesadaran alam semesta adalah kesadaran diri sendiri. Mandala dan alam semesta memancarkan cahaya yang terang benderang. Jika tidak bisa lupakan diri sendiri yang sedang bermeditasi, segera bervisualisasi lagi diri sendiri menjadi Yang Arya Lian Sheng, setelah bervisualisasi dengan jelas, lupakan lagi diri sendiri, kemudian memasuki alam semesta. “Berhenti dan bervisualisasi” silih berganti dinamakan “Pergerakan Antara Berhenti dan Visualisasi”.

數息觀：Visualisasi Menghitung Pernapasan

Shu xi guan

用心念數自己的呼吸，一直到無思無念的靜止狀況，進入「坐忘」定境。

Menghitung napas di dalam hati hingga mencapai kondisi tidak memikirkan apa-apa lagi, memasuki kondisi melupakan diri sendiri yang duduk bermeditasi.

(有關「觀想三光加被」、「持根本心咒」、「九節佛風」、「入三摩地」、「數息」的細節，請詳閱『密教大光華—細說真佛密法完整修持儀軌』第83頁。)

十二、出定: Keluar dari Samadhi

Chu ding

出定的觀想程式與「我入」「入我」相反。觀想自己從虛空中進入身體，本尊縮小，坐在自己心輪蓮花上，再化爲光珠，從自己中脈出去梵頂，再化爲本尊。自己即出定。

Pola visualisasi keluar dari samadhi adalah kebalikan dari “Diriku Memasuki” dan “Memasuki Diriku”. Bervisualisasi diri sendiri dari tengah alam semesta memasuki badan jasmani, yidam mengecil, duduk di atas teratai cakra hati sendiri, kemudian berubah menjadi mutiara yang terang dan keluar dari ubun-ubun kepala melalui nadi tengah, lalu berubah menjadi Yidam. Diri sendiri pun keluar dari samadhi.

十三、 加持其他心咒 Japa mantra hati lainnya

jia chi qi ta xin zhou

嗡。阿彌爹哇。些。

Om a mi die wa xie

(阿彌陀佛心咒)

(Mantra Hati Amitabha Buddha)

嗡。嗎呢。叭咪。吽。

Om ma ne bai mi hum

(觀世音菩薩心咒)

(Mantra Hati Avalokitesvara Bodhisattva)

嗡。鉢囉摩。寧陀寧。梭哈。

Om bo la mo ning tuo ning suo ha

(地藏王菩薩滅定業真言)

(Mantra Ksitigarbha Pengikis Karma Tetap)

嗡。哈哈。微三摩耶。梭哈。

Om ha ha ha wei san mo ye suo ha

(地藏王菩薩心咒)

(Mantra Hati Ksitigarbha Bodhisattva)

嗡。者禮主禮。準提。梭哈。

Om zhe li zhu li zhun ti suo ha

(準提佛母心咒)

(Mantra Hati Cundi Bhagawati)

嗡。針巴拉。查冷查那耶。梭哈。

Om zhen ba la cha leng cha na ye suo ha

(黃財神心咒)

(Mantra Hati Jambhala Kuning)

嗡。阿。吽。別炸。咕嚕。貝嗎。悉地吽。些。

Om a hum bie zha gu lu bei ma xi di hum xie

(蓮華生大士心咒)

(Mantra Hati Padmasambhava Bodhisattva)

嗡。阿。吽。咕嚕貝。啞訶薩沙嗎哈。蓮生。悉地。吽。

Om a hum gu lu bei ya he sa sha ma ha lian sheng xi di hum

(蓮花童子根本心咒)

(Mantra Hati Padmakumara)

爹雅他。嗡。別卡子也。別卡子也。媽哈別卡子也。

die ya ta om bie ka zi ye bie ka zi ye ma ha bie ka zi ye

辣炸娑摩伽德黑。梭哈。

(藥師佛心咒)

la cha sha mo qie de hei suo ha

(Mantra Hati Bhaisajyaguru Buddha)

十四、 唵佛（三遍） Japa nama Buddha (3 kali)

Nian fo

南摩三十六萬億一十一萬九千五百同

Na mo san shi liu wan yi yi shi yi wan jiu qian wu bai tong

名同號阿彌陀佛。（三遍）

ming tong hao a mi tuo fo (3x)

Namo Amitabha Buddhaya dalam nama agung berjumlah tiga ratus enam puluh triliun seratus sembilan belas ribu lima ratus. (3x)

十五、 迴向 **Menyalurkan Jasa**

Hui xiang

恭持蓮生聖尊法。真佛一派濟眾生。

Gong chi lian sheng sheng zun fa zhen fo yi pai ji zhong sheng

一咒即生雙蓮池。十八蓮花來化生。

Yi zhou ji sheng shuang lian chi shi ba lian hua lai hua sheng

無上稀有大秘密。我今修持普供養。

Wu shang xi you da mi mi wo jin xiu chi pu gong yang

發大深心誓願力。願我早登此佛地。

Fa da shen xin shi yuan li yuan wo zao deng ci fo di

又：祈求聖尊加持力。賜加灌頂蓮華生。

You qi qiu sheng zun jia chi li ci jia guan ding lian hua sheng

廣大圓滿得自在。自度度他到佛地。

Guang da yuan man de zi zai zi du du ta dao fo di

願同唵佛者，同生極樂國，上報四重恩，

Yuan tong nian fo zhe tong sheng ji le guo shang bao si cong en

下濟三途苦，見佛了生死，如佛度一切。

xia ji san tu ku jian fo liao sheng si ru fo du yi qie

弟子○○○今依此作迴向。

di zi _____ jin yi ci zuo hui xiang

願將修法功德迴向給根本傳承上師，

Yuan jiang xiu fa gong de hui xiang gei gen ben chuan cheng shang shi

祈願師佛常住世間，不入涅槃，永轉法輪，

Qi yuan shi fo chang zhu shi jian bu ru nie pan yong zhuan fa lun

佛體安康。恭祝大家身體健康，萬事如意，

fo ti an kang gong zhu da jia shen ti jian kang wan shi ru yi

道心堅固，逢凶化吉。

dao xin jian gu feng xiong hua ji

願一切所求的願望都得到圓滿。

yuan yi qie suo qiu de yuan wang dou de dao yuan man

願一切災難退散。噯！

Yuan yi qie zai nan tui san wun!

(有關 「 迴 向 」 的 觀 想 及 細 節 ， 請 詳 閱 『 密 教 大 光 華 — 細 說 真 佛 密 法 完 整 修 持 儀 軌 』 第 1 7 2 頁 。)

Menyalurkan jasa:

Dengan hormat menekuni ajaran Yang Mulia Lian Sheng.

Sebuah aliran Zhen Fo menyelamatkan para insan.

Dengan satu mantra langsung terlahir di Maha Padminiloka.

Delapan belas padma menitis di dunia.

Rahasia besar yang maha tinggi dan langka.

Kini saya tekuni dan persembahkan kepada semua insan.

Membangkitkan kekuatan sumpah besar dari lubuk hati yang terdalam.

Semoga saya segera mencapai ke-Buddha-an.

Lebih lanjut:

Mohon pemberkatan Maha Guru.

Juga berkat abhiseka Padmasambhava.

Setelah mencapai kesempurnaan agung dan pembebasan.

Akan menyeberangkan diri sendiri dan makhluk lain mencapai alam Buddha.

Semoga kita umat Buddha, kelak terlahir di Sukhavatiloka.

Ke atas membalas empat macam budi (Ayah Bunda, Guru, Sang Buddha, dan Negara). Ke bawah menolong mereka yang berada di tiga alam samsara (Alam Neraka, Alam Preta, Alam Binatang).

Bertekad mencapai ke-Buddha-an dan terbebas dari tumimbal lahir. Bagaikan Buddha yang menyeberangkan semua makhluk.

Siswa x x x melalui sadhana ini hendak melimpahkan jasa.

Semoga jasa bersadhana ini disalurkan kepada Mula Guru, semoga Maha Guru menetap selamanya di dunia, tidak memasuki parinirvana, memutar Dharmacakra selamanya, serta sehat wal'afiat. Semoga kita semua dalam keadaan sehat, segala sesuatu berjalan sesuai kehendak, diberkahi dengan keyakinan yang teguh, semoga malapetaka berubah menjadi kemujuran.

Semoga semua harapan dan cita-cita dapat terkabul dengan sempurna.

Semoga segala musibah tersingkir dan lenyap. WUN!

十六、 唵百字明咒 (三遍) Japa mantra Sataksara (3 kali)

| | | | |
|--------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------------|
| 唵。 | 別炸薩多沙嘛雅。 | 嘛奴巴拉耶。 | 別炸薩多爹奴巴的叉。 |
| Om | bie zha sa duo sha ma ya | ma nu ba la ye | bie zha sa duo die nu ba de cha |
| 遮左咩巴哇。 | 蘇多卡欲咩巴娃。 | 蘇浦卡玉咩巴哇。 | |
| zhe zuo mie ba wa | su duo ka yu mie ba wa | su pu ka yu mie ba wa | |
| 晏奴囉多咩巴哇。 | 沙爾娃。 | 司地。 | 咩不囉也叉。 |
| yan nu luo duo mie ba wa | sha er wa | si di | mie bu luo ye cha |
| | | | 沙爾娃。 |
| | | | 加爾麻。 |
| | | | jia er ma |
| 蘇渣咩。 | 即打木。 | 司里任古魯咩。 | 哈哈。 |
| su zha mie | ji da mu | si li ren gu lu hum | ha ha |
| | | | 哈哈。 |
| | | | 呵。 |
| | | | 巴加問。 |
| | | | ba jia wen |
| 沙爾娃。 | 打他架打。 | 別炸嘛咩門查。 | 別至巴哇。 |
| sha er wa | da ta jia da | bie zha ma mie men cha | bie zhi ba wa |
| | | | 嘛哈沙媽耶。 |
| | | | ma ha sha ma ye |
| 薩多。 | 啞咩呸。 | | |
| sa duo | a hum pei. | | |

十七、大禮拜 Mahanamaskara

一拜根本傳承上師及十方三世一切佛：

Yi bai gen ben chuan cheng shang shi ji shi fang san shi yi qie fo

Pertama, bernamaskara kepada Mula Guru dan sepuluh penjuru Buddha dengan Mudra Jinajik.

用佛龕手印觀想前上方有根本傳承上師，歷代傳承祖師，八大本尊，十方三世一切諸佛，一切菩薩摩訶薩，一切護法金剛，護法龍天。如繁星密密，遍佈虛空。

Bervisualisasi di hadapan terdapat Mula Guru, para guru silsilah, 8 Maha Yidam dan sepuluh penjuru Buddha, Bodhisattva Mahasattva, Vajra Dharmapala dan para makhluk suci lainnya bagaikan bintang-bintang yang memenuhi jagad raya.

用手印觸天心，觀想根本傳承上師天心放一道白光進入自己天心。

Dengan mudra menyentuh kening, bervisualisasi kening Mula Guru memancarkan cahaya putih ke cakra kening sendiri.

用手印觸喉嚨，觀想根本傳承上師喉部放一道紅光進入自己喉嚨。

Dengan mudra menyentuh tenggorokan, bervisualisasi tenggorokan Mula Guru memancarkan cahaya merah ke cakra tenggorokan sendiri.

用手印觸心輪，觀想根本傳承上師心輪放一道藍光進入自己心輪。用手印再觸天



(佛龕手印)
(Mudra Jinajik)

心，散印。觀想自己身體趴到地上，普禮根本傳承上師及十方諸佛。

Dengan mudra menyentuh cakra hati, bervisualisasi cakra hati Mula Guru memancarkan cahaya biru ke cakra hati sendiri. Lalu sentuhkan mudra ke kening, lepas mudra. Bervisualisasi diri sendiri secara fisik bernamaskara di lantai, bernamaskara kepada Mula Guru dan sepuluh penjuru Buddha.

二 拜 諸 菩 薩 ： 用 蓮 花 手 印

Er bai zhu pu sa yong lian hua shou yin
Kedua, bernamaskara kepada Para Bodhisattva dengan Mudra Padma
如前觀想。用手印拜法亦如前。

普禮一切菩薩摩訶薩。

Cara dan visualisasi seperti di atas.

Bersujud kepada Para Bodhisattva Mahasattva.



(蓮花手印)

(Mudra Padma)

三 拜 護 法 金 剛 ： 用 三 叉 杵 手 印

San bai hu fa jin gang yong san cha chu shou yin
Ketiga, bernamaskara kepada Para Dharmapala dengan Mudra Trisula
如前觀想，用手印拜法亦如前。

普禮一切護法金剛，護法龍天。

Cara dan visualisasi seperti di atas.

Bersujud kepada Para Vajra Dharmapala dan Dewa Naga.



(三叉杵手印)

(Mudra Trisula)

四 稽 首 ： 用 平 等 手 印

Si qi shou yong ping deng shou yin
Keempat dengan Mudra Samaropa
用手印一揖，觸天心散印。

Dengan mudra menyentuh kening lalu lepas mudra.

(有關「大禮拜」的觀想細節，請閱『密教大光華—細說真佛密法完整修持儀軌』第20頁。)



(平等手印)

(Mudra Samaropa)

十九、 唵圓滿咒

Japa mantra paripurna

Nian yuan man zhou

唵。部林。 (三遍) Om bu lin. (3 kali)

唵。嗎呢。唄咪。吽。 Om mani padme hum.

作遣散手印：拍掌兩下，再交加彈指。

Mudra Penutupan: tepuk tangan 2 kali, lalu menyilangkan tangan sambil memetik jari.

修法圓滿。如意吉祥。

Sadhana selesai dengan sempurna.