

Master Shih Cheng Yen

108 Kata Perenungan

釋
證
嚴
著

靜
思
語



Master Shih Cheng Yen

108 Kata Perenungan

釋
證
嚴
著

靜
思
語



靜思語

108 Kata Perenungan

- Penulis : Master Shih Cheng Yen 釋證嚴
Penerbit : Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia
Penyusun : Divisi Media Komunikasi (3 in 1)
Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia
Penerjemah : Agus Rijanto 沈茂華
Cindy Kusuma 郭瑩怡
Penyunting : Ivana Chang 張沾甯
Tata letak
& Sampul : Ricky Suherman 理齊

Edisi ke-7

Cetakan keempat, November 2013



以善以愛傳家，
是無上至寶。

*Warisan kebajikan
dan cinta kasih
merupakan pusaka yang
tidak ternilai harganya.*



人生最踏實的事，是今日此時
有多少力量就儘快付出——
利益人群、造福社會。

Hal yang paling menenteramkan
batin manusia di dalam kehidupan
adalah bila ketika ia memiliki
kemampuan berapa pun, ia dengan
segera bersumbangsih, memberi
manfaat bagi orang banyak, dan
menciptakan berkah bagi masyarakat.

有願放在心裡，沒有身體力行，
正如耕田而不播種，皆是空過因緣。

Niat yang hanya disimpan di dalam hati
dan tidak diterapkan dalam kehidupan
nyata, bagaikan menggarap sawah tanpa
menyebarkan benih, hanyalah menya-
nyiakan jalinan jodoh (kesempatan) baik.



3

時，應分秒必爭；
路，應步步踏實，
此趟人生即無所愧憾。

Dalam perjalanan hidup ini, kita harus dapat memanfaatkan setiap detik yang kita miliki, menjalaninya dengan langkah mantap dan penuh tanggung jawab. Dengan demikian, tidak ada hal yang patut disesalkan dalam hidup ini.

4

人事逢逆境，當歡喜順受，
自有好因緣、好果報。

Saat kita menghadapi kondisi buruk yang berhubungan dengan orang atau masalah, kita hendaknya dapat menerimanya dengan hati bersukacita, sehingga dengan sendirinya kita akan mendapatkan jalinan jodoh baik dan buah karma baik.

5

感恩，是世間最美的語言，
也是人與人之間最真誠的對待。

Ucapan terima kasih adalah bahasa terindah di dunia, juga merupakan sikap yang paling tulus dalam menjalin hubungan di antara sesama.

6

信心、毅力、勇氣三者具備，
則天下沒有做不成的事。

Dengan keyakinan, keuletan, dan keberanian, tidak ada yang tidak berhasil dilakukan di dunia ini.

7

管理不是開口指揮他人，
而是身體力行做好榜樣。

Cara mengatur orang lain bukanlah dengan jalan memerintah, melainkan harus memberikan teladan dengan tindakan nyata.



8

不要因貪求清閒，
而希求減輕責任；
應該增強自己的力量，
擔當更重大的責任。

Janganlah dikarenakan sangat berharap memiliki banyak waktu senggang, kemudian kita mengharap dapat mengurangi tanggung jawab. Seharusnya kita menambah kekuatan diri sendiri agar dapat memikul tanggung jawab yang lebih besar.

9

人最難能可貴的是：
擁有一分力量，負起一切責任。
Hal yang paling dapat dibanggakan pada diri seseorang adalah meski dengan kekuatan kecil yang dimiliki, ia bersedia memikul segala tanggung jawab.

空過一天，不如實用一秒。

Daripada melewati satu hari dengan sia-sia, lebih baik menggunakan satu detik untuk hal yang bermanfaat.

人生的責任，
是要做利益人群的事。

Kewajiban kita dalam kehidupan adalah harus melakukan hal yang bermanfaat bagi orang banyak.

內心平靜快樂，頭腦清醒，
考慮事情就會清楚周全，
說話就會得體。

Kondisi batin yang tenang, bahagia, dan berpikiran jernih, membuat kita dapat memikirkan sesuatu dengan jelas dan menyeluruh, serta berbicara dengan sopan dan pantas.

10

11

12



13

付出有所求，求不得，苦不堪言；
若求得，歡喜也短暫。

Bila seseorang bersumbangsih dengan mengharapkan pamrih, maka ketika harapannya tidak terpenuhi, penderitaan yang dirasakan sulit untuk diungkapkan, dan kalaupun terpenuhi, rasa senang yang dirasakan pun hanya berlangsung untuk waktu yang sangat pendek.

14

能指引正路，是良師；
能同行正道，是益友。

Orang yang mampu menunjukkan jalan yang benar pada kita adalah seorang guru yang baik, orang yang bisa berjalan beriring di jalan yang benar dengan kita adalah sahabat yang bermanfaat.

15

行善是本分、付出無所求，不執著
「善有善報」，自然輕安自在。

Dengan berpandangan bahwa berbuat kebajikan adalah sebuah kewajiban, bersumbangsih tanpa pamrih, tidak melekat pada sikap "perbuatan baik pasti menerima balasan baik", maka dengan sendirinya kondisi batin akan menjadi nyaman bebas dari beban.

16

人生幾十年的成就，
都是由每一天的言行累積而成。
所以，要照顧好每一天的言行。
Kesuksesan seseorang dalam kehidupannya selama puluhan tahun, adalah hasil akumulasi dari ucapan dan perilakunya setiap hari, maka jagalah dengan baik ucapan dan perilaku setiap hari.



17

善緣、惡緣，都在語默動靜中；
好話讓人心開意解，
壞話讓人心起煩惱。

Jalanan jodoh baik ataupun buruk, semuanya terjalin saat kita berucap, berdiam diri, dan berperilaku. Kata-kata yang baik membuat orang terbuka hatinya dan memahami maknanya, kata-kata yang buruk membangkitkan kerisauan di dalam hati orang lain.

18

有修養的人「在職盡責」——
不計較時間，
肯盡自己的責任做好本分事。

Orang yang memiliki karakter “penuh tanggung jawab”, adalah seorang yang tidak perhitungan soal waktu, bersedia memenuhi tanggung jawab dirinya, dan melaksanakan kewajiban dengan baik.

19

素食可培養耐力、慈悲與智慧。

Bervegetarian dapat membina kesabaran, kewelasasihan, dan kebijaksanaan.

20

不要小看自己，
因為人有無限的可能。

Jangan menganggap remeh diri sendiri, karena setiap orang memiliki potensi yang tidak terhingga.

21

人生無法掌握生命的長度，
卻能自我拓寬生命寬度與厚度。

Kita tidak mampu mengendalikan panjangnya sebuah kehidupan, namun kita mampu membangun dan mengembangkan potensi dalam kehidupan agar bermanfaat bagi banyak orang.



22

人性之美，莫過於誠——
誠為一切善法之源；
人性之貴，莫過於信——
信乃人生立世之本。

Keindahan sifat manusia terletak pada ketulusan hatinya, yang merupakan sumber dari ajaran kebaikan. Kemuliaan sifat manusia terletak pada kejujurannya, yang merupakan pedoman dasar dalam menjalani kehidupan.

23

人生因為有責任而踏實，
若逃避責任就是虛度人生。
Kehidupan terasa bermanfaat dan tanpa penyesalan apabila kita dapat memenuhi tanggung jawab, sikap menghindar dari tanggung jawab adalah menyia-nyikan kehidupan.

24

能放下身段，
彎下腰做資源回收，
是真正的去我相、滅我執。

Mampu melepaskan status diri dan dengan rendah hati melakukan kegiatan daur ulang sumber daya merupakan sikap membuang keakuan dan kemelekatan yang sejati.

縮小自己，要能縮到對方的眼
睛裡、耳朵裡；既不傷他，
還要能嵌在對方的心頭上。

Bersikap rendah hati berarti mengecilkan diri sehingga dapat masuk ke dalam mata dan telinga orang lain tanpa menyakitinya, dan juga harus bisa meninggalkan kesan di dalam hatinya.

25



26

計較少一點，付出多一些，
就是可愛的人生。

Kurangi sikap saling perhitungan
dan lebih banyak bersedekah.
Inilah kehidupan yang menarik
dan menyenangkan.

27

人生最大的成就，
是從失敗中站立起來。

Kesuksesan terbesar dalam
kehidupan manusia adalah bisa
bangkit kembali dari kegagalan.

28

清清淡淡地生活，
自然就平平安安。

Dengan menjalani kehidupan
secara bersahaja dan sederhana,
maka dengan sendirinya kehidupan
akan aman dan selamat.

29

做人要有踏實感，
不要只有成就感。
踏踏實實地做人，
心中多舒服。

Kita hendaknya dapat merasakan
diri kita sebagai orang berguna,
jangan hanya merasa sebagai orang
yang sukses saja. Perasaan menjadi
seorang yang jujur dan berguna
membuat hati terasa lebih nyaman.

30

善用世間財利益人群，
獲得輕安自在，
才是真正屬於自己。

Kenyamanan dan kebebasan batin
akan dapat kita peroleh dan
benar-benar kita miliki, jika kita
memanfaatkan harta duniawi dengan
sebaik-baiknya bagi orang banyak.



31

做人要有一分平常心，
一分平凡的念。
如果大家都自覺平凡，
人生就平安了。

Kita hendaknya menjalani kehidupan dengan hati dan pikiran yang bersahaja. Jika kita semuanya menjadi seorang yang bersahaja, maka kehidupan akan aman dan selamat.

32

微笑是最祥和的語言。
Senyuman adalah bahasa yang paling hangat dan damai.

33

若常常受到挫折，
也要感謝天意的磨練。
Kalaupun kita sering menemui kegagalan, kita tetap harus berterima kasih atas cobaan takdir.

34

不做事、不動手就事事困難，
只要有心動手做，
沙漠也會成綠洲。

Segala hal terasa sulit untuk dilakukan jika kita tidak bersedia menggerakkan tangan berbuat sesuatu. Selama berniat untuk melakukan sesuatu, gurun pasir sekalipun dapat berubah menjadi oase.

35

對無緣的人，不起排斥、惱恨心；
對有緣的人，不起貪著、執愛心。
Janganlah menimbulkan sikap penolakan, kesal, dan benci terhadap orang yang tidak berjodoh baik dengan kita. Jangan pula menimbulkan rasa sayang yang berlebihan dan kemelekatan pada orang yang berjodoh baik dengan kita.



36

能一字「和」則無往不利，
無事不成。

Bila mampu menerapkan makna kata "harmonis" dengan baik, maka masalah akan dapat teratasi tanpa halangan dan tiada hal yang tidak berhasil dilakukan.

37

知足，生活才會富樂安穩。

Dengan mengenal rasa puas, kehidupan akan penuh kesukacitaan dan ketenteraman.

38

與人相處要合群，
但不要隨波逐流。

Kita hendaknya dapat hidup bermasyarakat dengan saling tenggang rasa, namun jangan hanya ikut-ikutan tanpa memiliki pendirian.

39

一粒細沙就扎到腳，
一顆小石子就扎到心，
面對事情當然就無法擔當。

Jika sebutir pasir halus saja sudah terasa menusuk kaki, dan sebutir kerikil kecil saja sudah terasa menusuk hati, maka kita tidak akan mampu menanggung beban saat menghadapi permasalahan.

40

一個真正成功的人，
必須人人都能容得下你，
你也能容納每一個人。

Seorang yang benar-benar berhasil harus dapat diterima oleh setiap orang dan juga dapat menerima setiap orang.



41

至誠的愛心，
可以溫暖人們心靈的淒涼。
Cinta kasih yang tulus dapat
menghangatkan batin semua orang
yang sedang menderita dan bersedih.

42

人多力大福就大。
Kekuatan akan menjadi besar bila
kebajikan dilakukan bersama-sama;
berkah yang diperoleh akan
menjadi besar pula.

43

要自己快樂，先讓別人快樂；
要自己成功，先看別人成功。
Jika ingin berbahagia, kita hendaknya
bisa membahagiakan orang lain
terlebih dahulu. Jika ingin sukses,
kita hendaknya mempelajari
kesuksesan orang lain terlebih dahulu.

44

希望大地資源不短缺，
必須從懂得珍惜開始。
Bila berharap sumber daya bumi
tidak terkuras, kita harus
memulainya dengan memahami
cara menghargai sumber daya itu.

45

愛護身邊物，惜福且知足。
Menyayangi dan merawat benda
di sekitar kita, berarti menghargai
berkah dan mengenal rasa puas.

46

歷史是時間的累積，
把握時間就能創造歷史。
Sejarah adalah akumulasi dari
perjalanan waktu, bila dapat
memanfaatkan waktu dengan baik
pasti akan dapat menciptakan sejarah.



47

理直要氣和，得理要饒人。

Walau berada di pihak yang benar, hendaknya tetap bersikap ramah dan bisa memaafkan orang lain.

48

有毅力、勇敢，
坎坷的道路也能走到平坦。

Jika kita memiliki keuletan dan keberanian, maka jalan yang penuh rintangan pun akan menjadi datar tanpa halangan.

49

安心睡、快樂吃、歡喜笑、
健康做，是人生四寶。

Tidur dengan tenang, makan dengan gembira, tertawa dengan sukacita, serta beraktivitas dengan sehat adalah empat harta pusaka dalam kehidupan.

50

多原諒人一次，就多造一次福。
把量放大，福就大。

Dengan satu kali lebih banyak memaafkan orang lain, berarti kita satu kali lebih banyak menciptakan berkah. Dengan memperbesar rasa toleransi, berkah yang kita peroleh akan semakin besar pula.

51

面對困難，當下盡心、
盡力、盡人事就對了。

Saat menghadapi kesulitan, yang harus kita lakukan hanyalah berupaya dengan sepenuh hati dan sekuat tenaga, serta memenuhi segala kewajiban. Dengan demikian kita sudah berbuat benar.



52

脾氣、嘴巴不好，
心地再好，也不能算是好人。
Sebaik apapun hati seseorang, jika
tabiat dan tutur katanya tidak baik,
tak dapat dikatakan sebagai orang baik.

53

山林有生機，人才能安居。
Bila gunung dan hutan memiliki
kesempatan untuk hidup,
barulah manusia dapat hidup
dengan aman dan tenteram.

54

無欲無求、少煩少惱，
就容易開啟心門擁有智慧。
Dalam kondisi tanpa nafsu keinginan
berlebihan dan sedikit kerisauan,
akan mudah bagi seseorang
untuk membuka pintu hati dan
memperoleh kebijaksanaan.

55

是非當教育，讚美作警惕；
嫌棄當反省，錯誤作經驗——
任何批評，都是寶貴的一課。
Jadikan perselisihan sebagai pelajaran,
jadikan pujian sebagai peringatan.
Ketika kita dijauhi orang lain,
maka kita harus mengintrospeksi diri,
dan menjadikan kesalahan sebagai
pengalaman. Kritikan apa pun, semuanya
adalah pelajaran yang sangat berharga.

56

當一個人沒辦法自我教育時，
也就無法再接受別人的教育，
因為他的成長實已停止。
Ketika seorang tidak mampu mendidik
dirinya sendiri, ia juga tidak akan
bisa menerima didikan dari orang
lain, karena sesungguhnya proses
pendewasaannya sudah berhenti.



57

行善要誠，處事要正，
做人有信，待人要實。

Lakukanlah kebajikan dengan tulus,
tangani masalah dengan adil,
jadilah orang yang memiliki keyakinan,
dan perlakukan orang lain dengan
jujur apa adanya.

58

屋寬不如心寬。

Daripada memiliki rumah yang luas,
lebih baik memiliki hati yang lapang.

59

把握時間，珍惜空間；
人與人之間要感恩、尊重、愛。
Manfaatkanlah waktu dengan baik
dan hargai kesempatan yang ada.
Kita semua hendaknya bersikap
saling bersyukur, menghargai,
dan mengasihi antar sesama.

60

尋找生命的答案，
在於身體力行的體悟。

Untuk mencari jawaban atas makna
kehidupan, caranya ada pada
pemahaman terhadap apa yang
telah dilakukan dalam kehidupan.

61

誠正大愛無敵對，
信實良知有感恩，
慈悲心境寬包容，
喜捨無私念純真。

Cinta kasih universal yang tulus
dan adil tidak memiliki musuh.
Keyakinan pada kejujuran dan
hati nurani akan membangkitkan
rasa syukur, kewelasihan membuat
hati menjadi lapang dan penuh
toleransi, bersukacita dan ikhlas tanpa
pamrih membuat niat menjadi murni.



62

捨一分煩惱，能得一分清淨；
捨一分財物，即得一分輕安。

Dengan membuang kerisauan,
akan didapatkan hati yang
bersih. Dengan mengikhlasikan
harta benda, akan diperoleh
ketenangan batin.

63

理想要高遠宏觀，
腳步要落實當下。

Cita-cita hendaknya setinggi langit,
rencana kerja hendaknya diterapkan
pada saat yang tepat.

64

付出的愛有多寬，
得到的愛就有多廣。

Seberapa banyak cinta kasih yang
Anda sumbangkan, sebanyak itu pula
cinta kasih yang akan Anda dapatkan.

65

以善以愛傳家，是無上至寶。

Warisan kebajikan dan cinta kasih
merupakan pusaka yang
tidak ternilai harganya.

66

自愛是報恩，付出是感恩。

Menyayangi diri sendiri adalah
wujud balas budi pada orang tua,
bersumbangsiah adalah wujud dari
rasa syukur.

67

難行能行，難捨能捨，
難為能為，才能昇華自我的人格。

Mampu menjalankan yang sulit
dijalankan, mampu mengikhlasikan
yang sulit diikhlasikan, serta mampu
melakukan yang sulit dilakukan,
akan bisa meningkatkan kepribadian
diri kita.



68

做環保的手，是最美的手。

Tangan yang melakukan pelestarian lingkungan adalah tangan yang paling indah.

69

縮小自己，則海闊天空；
擴大自己，則無路可走。

Dengan mengecilkan diri, laut dan langit terasa luas tidak terhingga. Sebaliknya membesarkan diri akan membuat kita tidak menemukan jalan yang dapat dilalui.

70

歡喜就不怕艱難；
有感恩的心，才能凝聚力量。
Perasaan sukacita membuat kita tidak gentar menghadapi kesulitan. Kekuatan hanya dapat terhimpun bila ada rasa syukur di dalam hati.

71

知識，只是曉了所學；
智慧，則能理通無礙。

Ilmu pengetahuan hanya membuat kita memahami hal-hal yang kita pelajari. Kebijaksanaan membuat kita dapat memahami prinsip kebenaran, tanpa menemui rintangan.

72

聽話要仔細，說話要小心。

Dengarkanlah perkataan orang lain dengan cermat, ucapkanlah perkataan dengan hati-hati.

73

生命的樂趣是親身付出，
發揮生命的價值。

Sumbangsih yang dilakukan sendiri merupakan kebahagiaan dalam hidup dan dapat mengembangkan nilai-nilai kehidupan.



74

常懷感恩心而不埋怨，
人生道路才能暢通無礙。

Dengan bersikap selalu bersyukur dan tidak berkeluh kesah, perjalanan hidup dapat berjalan lancar tanpa hambatan.

75

聰明的人得失心重，
有智慧的人則勇於捨得。

Sifat ingin memiliki dan takut kehilangan pada orang pintar sangatlah besar, sementara orang bijaksana justru berani mengikhhlaskan apa yang sudah diperolehnya.

76

時間可以造就人格，
可以成就事業，也可以儲積功德。

Waktu dapat membentuk kepribadian dan menyukseskan usaha, juga dapat menghimpun pahala.

77

教導別人也要分內與外。
對外要柔，對內要正。

Dalam membimbing dan mengajar orang lain, harus dibedakan antara pembinaan batin dan perilaku. Pembinaan perilaku harus dilakukan dengan lemah lembut, sementara pembinaan batin harus dengan tegas dan adil.

78

把他人拿來作自己的鏡子，
看到優點可以自我鞭策，
看到缺點則自我反省。

Jadikan orang lain sebagai cermin bagi diri sendiri. Saat melihat keunggulan orang lain dapat dijadikan cambuk untuk mencapai kemajuan, saat melihat kelemahan orang lain kita pun harus mengintrospeksi diri.



79

待人處事，在原則中有方便，
在方正中有圓融，才能和諧。

Dalam bersikap dan menangani masalah, kita harus memegang prinsip namun tidak kaku, juga harus tegas namun penuh toleransi. Dengan demikian, kita baru bisa hidup harmonis.

80

做中學，學中覺，覺中做。

Dalam bekerja kita belajar, dalam belajar kita memperoleh kesadaran, dengan penuh kesadaran kita bekerja.

81

人生有愛，同心同力就不孤單。

Jika di dalam kehidupan terdapat cinta kasih, bisa bersatu hati dan saling membantu, maka hidup tidak akan terasa kesepian.

82

將人生的挫折視為教育，
不畏艱難、愈挫愈勇，
即是生命的勇士。

Jadikan kegagalan hidup sebagai pelajaran dan jangan gentar menghadapi kesulitan. Orang yang saat semakin sering menghadapi kegagalan justru menjadi semakin bersemangat, adalah pejuang kehidupan yang gagah berani.

83

談「利」要談天下利；
說「愛」要說眾生愛。

Bila berbicara tentang "manfaat", harus membicarakan hal yang bermanfaat bagi dunia. Bila berbicara tentang "cinta kasih", harus membicarakan cinta kasih terhadap semua makhluk.



84

要求別人完美，不如先要求自我的完美；要別人適應自己，不如自己先去適應別人。

Daripada menuntut kesempurnaan pada diri orang lain, lebih baik menuntut kesempurnaan pada diri sendiri terlebih dahulu. Daripada menuntut orang lain menyesuaikan diri dengan kita, lebih baik kita yang menyesuaikan diri dengan orang lain terlebih dahulu.

85

以天地為教室，每個人、每件事，都是教科書與學習的對象。

Dengan alam semesta sebagai ruang belajar, maka setiap orang dan setiap hal/permasalahan adalah buku pelajaran dan objek untuk dipelajari.

86

對人有疑心，就無法愛人；
對人有疑念，就無法原諒人；
對人有疑惑，就無法相信人。

Jika ada rasa curiga dalam hati, maka kita tidak akan mampu mengasihi orang lain. Jika ada rasa ragu, maka kita tidak akan bisa memaafkan orang lain. Jika ada rasa bimbang, maka kita tidak akan dapat memercayai orang lain.

87

盡人事、聽天命，
不要把「難」放在心裡。
人要克服難，
不要被難克服了。

Berupayalah dengan sungguh-sungguh dan bertindaklah sesuai dengan takdir, jangan ada kata "sulit" dalam hati. Kita harus menaklukkan kesulitan, jangan sampai ditaklukkan oleh kesulitan.



88

笑容、柔軟、體貼、付出，
是愛的表達。

Senyuman, kelembahlembutan,
pemberian perhatian, dan sumbangsih
adalah pernyataan cinta kasih.

89

能清楚、篤定內心方向，
就不會計較。

Bila kita mampu mengetahui dengan
jelas dan benar-benar yakin terhadap
arah perkembangan batin kita,
tentu kita tidak akan bersikap
saling perhitungan.

90

如果人人能節省、惜福，
貧窮就不存在。

Jika setiap orang mampu berhemat
dan menghargai berkah,
maka kemiskinan tidak akan ada.

91

只有感動還不夠，
一定要行動才能深刻體悟。

Merasa terharu saja tidak cukup,
melainkan kita harus mengambil
tindakan nyata agar mampu
memahami dengan kesan
yang mendalam.

92

小事善解，大事包容。

Bersikaplah penuh pengertian
dalam menghadapi masalah kecil,
dan bertoleransi dalam menghadapi
masalah besar.

93

感恩過去，展望未來，把握現在。

Bersyukur pada masa lalu,
menaruh harapan pada masa depan,
menggenggam dengan baik
masa sekarang.



94

見人有錯，要「尊重的提醒」；
受人指正，應「感恩的接受」。
Saat melihat orang lain melakukan
kesalahan, hendaknya kita
“memperingatkan dengan sikap
menghargai”. Ketika dikritik orang lain,
hendaknya kita dapat “menerima
dengan rasa terima kasih”.

95

無爭，並非事事不理，
而是與人合心、
和氣、互愛、協力。
Tidak ingin berdebat dengan orang
lain, bukan berarti kita lantas
tidak peduli terhadap berbagai
permasalahan, tetapi berarti kita
berusaha untuk bersatu hati,
harmonis, saling mengasihi, dan saling
membantu terhadap orang lain.

96

只要有信心，沒有做不好的事；
只要肯忍耐，沒有擔不起的重任。
Dengan adanya keyakinan, tidak ada
hal yang tidak berhasil dilakukan.
Dengan kesediaan untuk bersabar,
tidak ada tanggung jawab besar yang
tidak dapat dipikul.

97

人命只在呼吸間，
如能抱著過「秒關」的心態，
就會愛惜生命、珍惜人生。
Nyawa manusia hanya bergantung
pada helaan nafas, jika kita dapat
senantiasa menghadapi kehidupan
seolah tengah melewati
“detik penentuan”, kita akan
menyayangi nyawa dan menghargai
kehidupan.



98

做環保，除了淨山、淨海、淨大地之外，也要淨心田。

Dalam melestarikan lingkungan, selain membersihkan gunung, laut, dan bumi, kita juga harus membersihkan lahan batin.

99

用智慧探討人生真義，
用毅力安排人生時間。

Pelajari dan diskusikan makna sejati kehidupan dengan kebijaksanaan, dan aturlah waktu di dalam kehidupan dengan penuh keuletan.

100

工作就是運動，工廠即是道場。
Bekerja itu seperti berolah raga yang melatih otot, jadikan tempat kerja sebagai tempat melatih diri.

101

內心常存仁德，
至誠待人，自然得人心。

Jika di dalam hati selalu ada keadilan dan akhlak yang luhur serta bisa bersikap tulus terhadap orang lain, maka dengan sendirinya kita akan memperoleh simpati dari orang lain.

102

每天要感謝父母與眾生，
一生所作不要辜負父母與眾生。

Setiap hari kita harus berterima kasih kepada orang tua dan semua makhluk hidup, jangan melakukan hal yang mengecewakan mereka sepanjang hidup kita.



103

齋是素食，戒是規矩；
 珍惜自我生命，
 更要尊重萬物生靈。

Bervegetarian merupakan pantangan mulut, sila merupakan tata aturan. Sayangilah kehidupan kita, dan terlebih lagi harus menghargai nyawa semua makhluk hidup.

104

愛不是要求對方，
 而是要由自身付出，
 無條件地奉獻，
 做到事事圓滿。

Kasih sayang bukan sesuatu yang diminta dari pihak lain, melainkan harus berasal dari sumbangsih yang dilakukan melalui upaya tanpa pamrih dan dilakukan hingga segalanya terselesaikan secara sempurna.

105

原諒或怨恨，只是一念心；
 心念一轉，能包容一切。

Pilihan untuk memaafkan ataupun mendendam, bergantung pada niat di dalam hati. Dengan mengubah niat, kita akan mampu bertoleransi terhadap segala hal.

該做的事，排除萬難也要完成；
 不該做的事，無論任何困難，
 也要堅持立場。

Terhadap hal yang pantas dilakukan hendaknya kita selesaikan dengan baik meskipun harus melalui berbagai halangan. Terhadap hal yang tidak pantas, hendaknya kita dapat mempertahankan pendirian untuk tidak melakukannya meski harus menghadapi berbagai kesulitan.

106

心念無私天地寬，
與人相處互為信。

Dengan memiliki niat baik tanpa pamrih, alam semesta terasa luas, dalam bergaul dengan orang lain harus ada rasa saling percaya.

口說好話，心想好意，
身行好事，腳走好路。

Bertuturlah dengan kata yang baik, berpikirlah dengan niat yang baik, lakukanlah perbuatan yang baik, dan berjalanlah di jalan yang baik (benar).



SIAPAKAH TZU CHI?

Yayasan Kemanusiaan Buddha Tzu Chi bergerak di bidang sosial kemanusiaan, berpusat di Hualien, Taiwan. Tzu Chi didirikan pada tahun 1966 oleh Master Cheng Yen, seorang bhiksuni yang melatih diri di Wihara Pu Ming, Hualien. Di wihara kecil ini, Master Cheng Yen beserta para muridnya hidup mengandalkan hasil bercocok tanam ataupun industri rumah tangga dan bertekad tidak menerima sumbangan.

Kegiatan kemanusiaan Tzu Chi diawali dari 5 murid Master Cheng Yen yang setiap hari merajut tambahan satu pasang sepatu bayi. Di samping itu, Master Cheng Yen memberi celengan bambu pada 30 ibu rumah tangga yang menjadi pengikutnya. Beliau meminta agar setiap hari mereka menghemat



50 sen uang belanja dan memasukkannya ke dalam celengan itu. “Berbuat kebajikan harus dilakukan setiap hari,” kata beliau. Dari semua hasil ini, tiap bulan terkumpul NT\$ 1.170 untuk membantu kaum miskin. Tanggal 14 Mei 1966, Yayasan Kemanusiaan Buddha Tzu Chi secara resmi terbentuk.

Tzu Chi beranggotakan para relawan dengan latar belakang yang berbeda-beda dengan melintasi perbedaan agama, ras, bangsa, dan golongan untuk bersama-sama menebar cinta kasih ke seluruh dunia. Dengan berlandaskan cinta kasih universal, kini Tzu Chi telah memiliki cabang di sekitar 50 negara di 5 benua. Di Indonesia, Tzu Chi berdiri sejak tahun 1993 di Jakarta, dan telah berkembang ke berbagai kota besar lainnya.

VISI DAN MISI TZU CHI

“Tzu Chi” secara harfiah berarti “Memberi dengan Cinta Kasih”. Misi Tzu Chi adalah memberikan bantuan materi dan menumbuhkan cinta kasih dan rasa kemanusiaan dalam diri pemberi dan penerima bantuan.

Tzu Chi bercita-cita untuk menyucikan hati manusia, mewujudkan masyarakat aman dan tenteram, dan dunia terbebas dari bencana. Cita-cita inilah yang berusaha dicapai dengan menjalankan 8 misi Tzu Chi, yaitu:

1. Misi amal
2. Misi kesehatan
3. Misi pendidikan
4. Misi budaya kemanusiaan
5. Bantuan internasional
6. Donor sumsum tulang
7. Pelestarian lingkungan
8. Relawan komunitas

台灣佛教慈濟基金會 印尼分會
YAYASAN BUDDHA TZU CHI INDONESIA

Tzu Chi Center - Tower 2, 6th Floor, BGM
Pantai Indah Kapuk Boulevard, Jakarta Utara
Tel. (021) 50559999 | Fax. (021) 50556699
www.tzuchi.or.id

**Alamat Kantor Perwakilan/
Penghubung Tzu Chi:**

Kantor Perwakilan Makassar

Jl. Achmad Yani Blok A/19-20, Makassar
Tel. (0411) 3655072 - 73 Fax. (0411) 3655074

Kantor Perwakilan Surabaya

Komplek Ruko Mangga Dua Center Blok B-10 No. 1-2
Jl. Jagir Wonokromo No. 100, Surabaya
Tel. (031) 8475434 - 35, Fax. (031) 8475432

Kantor Cabang Medan

Jl. Cemara Boulevard Blok G1 No. 1-3
Cemara Asri, Medan 20371
Tel/Fax: (061) 6638986

Kantor Perwakilan Bandung

Jl. Ir. H. Juanda No. 179, Bandung
Tel. (022) 2534020, Fax. (022) 2534052

Kantor Perwakilan Tangerang

Komplek Ruko Pinangsia Blok L No. 22,
Karawaci, Tangerang
Tel. (021) 55778361, 55778371
Fax (021) 55778413

Kantor Perwakilan Batam

Komplek Windsor Central,
Blok. C No. 7-8 Windsor, Batam
Tel. (0778) 7037037, 450335
Fax. (0778) 450332

Kantor Penghubung Pekanbaru

Jl. Ahmad Yani No.42 E-F, Pekanbaru
Tel/Fax. (0761) 857855

Kantor Perwakilan Padang

Jl. H.O.S. Cokroaminoto No. 98
Padang, Sumatera Barat
Tel/Fax. (0751) 892659

Kantor Penghubung Lampung

Jl. Ikan Mas 16/20 Gudang Lelang,
Bandar Lampung 35224

Tel. (0721) 486196/481281 Fax. (0721) 486882

Kantor Penghubung Singkawang

Jl. Yos Sudarso No. 7B-7C, Singkawang
Tel. (0562) 637166 Fax. (0562) 632680

Kantor Penghubung Bali

Pertokoan Tuban Plaza No. 22
Jl. By Pass Ngurah Rai, Kuta-Bali 80361
Tel. (0361) 759466

Kantor Penghubung Tanjung Balai Karimun

Jl. Thamrin No. 77, Tanjung Balai Karimun
Tel. (0777) 7056005 Fax. (0777) 323998

Kantor Penghubung Biak

Jl. Sedap Malam, Biak, Papua
Tel. (0981) 22002, Fax. (0981) 22723

Kantor Penghubung Palembang

Jl. Radial Komplek Ilir Barat
No. D1 / 19-20, Palembang 30134
Tel. (0711) 375812, Fax. (0711) 375813

Kantor Penghubung Tebing Tinggi

Jl. Sisingamangaraja, Komplek Citra Harapan
Blok E No. 53 Bandarsono - Padang Hulu

RSKB Cinta Kasih Tzu Chi

Jl. Kamal Raya, Lingkar Luar Kamal Raya
Cengkareng Timur, Jakarta Barat 11730
Tel. (021) 55963680, Fax. (021) 55963681
(021) 46223513/16 (Pendaftaran pasien)

Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi

Jl. Kamal Raya No. 20, Lingkar Luar Kamal Raya
Cengkareng Timur, Jakarta Barat 11730
Tel. (021) 54397565/462, 54365972/17
Fax. (021) 54397573

Sekolah Tzu Chi Indonesia

Kompleks Tzu Chi Center
Pantai Indah Kapuk Boulevard, Jakarta Utara
Tel. (021) 50556668, Fax. (021) 50556669

Jing Si Books & Cafe Pluit

Jl. Pluit Permai Raya No. 20, Jakarta Utara 14450
Tel. (021) 6679406/6621036, Fax. (021) 6696407

Jing Si Books & Cafe Kelapa Gading

Mall Kelapa Gading I, Lt. 2, No. 370-378

Jl. Bulevar Kelapa Gading Blok M, Jakarta 14240

Tel. (021) 45842236, 45846530 Fax. (021) 4529702

Jing Si Books & Cafe Blok M

Blok M Plaza, Lt. 3, No. 312-314

Jl. Bulungan No. 76, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan

Tel. (021) 7209128, Fax. (021) 7209316

Jing Si Books & Cafe PIK

Tzu Chi Center, 1st Floor, BGM

Pantai Indah Kapuk Boulevard,

Jakarta Utara 14470

Telp. (021) 5055 6336

DAAI TV Indonesia

Tzu Chi Center - Tower 2

Pantai Indah Kapuk Boulevard, Jakarta Utara

Tel. (021) 50558889 Fax. (021) 50558890

DAAI TV Medan

Wisma BII Lt. 8 Suite 801

Jl. Diponegoro, No. 18, Medan, 20152

Tel. (061) 4525151 Fax. (061) 4513887

普天三無：普天之下，
沒有我不愛的人、
沒有我不信任的人、
沒有我不原諒的人。

Tiga tiada di dunia ini:

*Tiada orang yang tidak saya cintai
Tiada orang yang tidak saya percayai
Tiada orang yang tidak saya maafkan*



台灣佛教慈濟基金會 印尼分會
YAYASAN BUDDHA TZU CHI INDONESIA

Tzu Chi Center - Tower 2, 6th Floor, BGM
Jl. Pantai Indah Kapuk Boulevard, Jakarta Utara
Tel. (021) 50559999 | Fax. (021) 50556699 | www.tzuchi.or.id