

SHARING DHAMMA
DARI KITA OLEH KITA UNTUK KITA

☺ Hai Saudara-saudari Se-Dhamma Marilah kita melatih diri menjalankan Atthangasila di hari Uposatha-sila di bulan Oktober 2008 {06(8), 13(15), 21(23), 29(1)}. Selamat menjalankan Uposatha-sila (Pengamalan Delapan Sila) yang mendatangkan kebahagiaan, menciptakan suasana yang damai, tentram, rukun, harmonis, berbahagia di dalam kehidupan sehari-hari dan kehidupan berumah tangga.

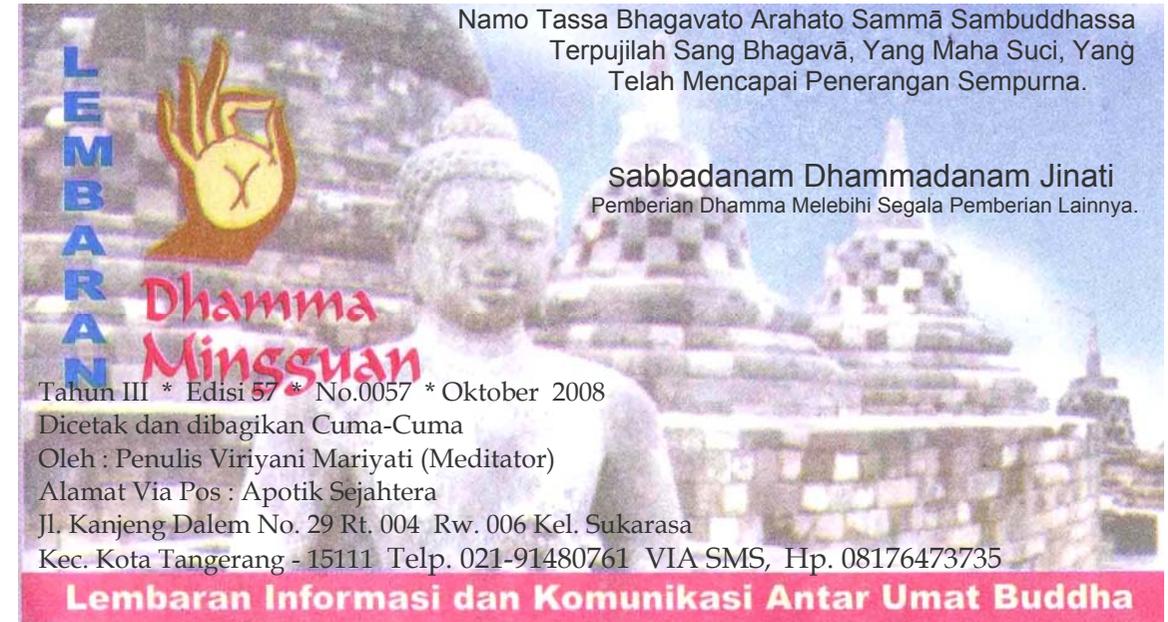
☺ Dalam kehidupan kita sering melihat setiap orang berbeda-beda. Untuk memahami kelebihan (keistimewaan), kekurangan orang tidaklah mudah. Kadang-kadang ada keistimewaan dalam diri tiap orang tentu hal yang baik. Hanya saja kita cenderung kurang bisa melihat dengan jelas apa itu? memang tidak mudah mengerti dan memahaminya. Perlu waktu, kesabaran, usaha, niat, belajar, kemauan untuk mengerti diri kita sendiri, jadi dapat memahami keistimewaan (hal yang baik dalam diri), tentu dapat memberi manfaat buat diri sendiri, keluarga, dan semua makhluk. Tidaklah mudah bisa memperolehnya, tetapi bukan berarti tidak bisa, hanya perlu praktek, selalu berusaha melatih diri dalam praktek Dana (Memberi), Sila (Moralitas) dan Samadhi (Meditasi Ketenangan dan Pandangan Terang) meskipun banyak kekurangan dan belum sempurna tapi kita sudah berusaha. Jadi Marilah kita selalu semangat dalam praktek melatih diri, karena setelah kita praktek (menjalankan) dengan berlalu nya waktu,

banyak hal sudah di lewati dan dikerjakan, mulai jelas dapat melihat dalam diri sendiri, jadi tahu harus bagaimana, memahami diri apa adanya, jadi tahu apa itu keistimewaan dan berbagi kebahagiaan bagi semua makhluk. Bermanfaat bagi kita semua. 0817647xxxx

☺ Dapat melihat diri sendiri dan memahami diri sendiri berarti dapat melihat ke dalam diri sendiri apa adanya. Bisa menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri berarti juga dapat menerima kelebihan orang lain dan kekurangan orang lain. Tiap orang beda-beda ada yang aktif belajar, berusaha praktek, dll. Ada yang pasif (belum kepikiran, yang terpikir melihat keluar mis :keluarga, teman, dll). Ada yang kalo lagi perlu baru mencari tahu dan ada juga yang lagi punya persoalan, lagi bingung mau apa, baru cari solusi pemecahan nya. Jadi jalan tiap orang memang berbeda-beda terserah pada masing-masing orang. Dengan praktek dan latihan Dana (memberi),sila(Pañcasīla,Atthangasila) , Samadhi (Meditasi Ketenangan dan Pandangan Terang) Disini saya selalu berusaha mengajak saudara-saudari untuk berbuat baik, supaya kita bisa tenang, bahagia, damai, tenteram, dan sejahtera. 0817647xxxx

Informasi

Saudara - saudari Se-Dhamma bisa melihat Lembaran Dhamma Mingguan
Milis: http://groups.yahoo.com/group/lembaran_dhamma_mingguan
www.dhammadhamma.org



Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa
Terpujilah Sang Bhagavā, Yang Maha Suci, Yang
Telah Mencapai Penerangan Sempurna.

Sabbadanam Dhammadanam Jinati
Pemberian Dhamma Melebihi Segala Pemberian Lainnya.

L
E
M
B
A
R
A
N

**Dhamma
Mingguan**

Tahun III * Edisi 57 * No.0057 * Oktober 2008
Dicetak dan dibagikan Cuma-Cuma
Oleh : Penulis Viriyani Mariyati (Meditator)
Alamat Via Pos : Apotik Sejahtera
Jl. Kanjeng Dalem No. 29 Rt. 004 Rw. 006 Kel. Sukarasa
Kec. Kota Tangerang - 15111 Telp. 021-91480761 VIA SMS, Hp. 08176473735

Lembaran Informasi dan Komunikasi Antar Umat Buddha

TIGA KUSALAMULA
TIGA AKAR KEBAIKAN

Membahas Dhamma Pada Saat Yang Sesuai, Itulah Berkah Utama (Maṅgala Sutta)

I. Maksud Umum

Saudara-saudari Se-Dhamma tentunya sudah mengetahui didalam masyarakat berpandangan bahwa segala sesuatu muncul karena keberadaan. Lain halnya dengan pandangan Buddha Dhamma yang berdasarkan Kebenaran Mutlak di mana Sang Buddha menyatakan bahwa sesuatu muncul karena ketidakberadaan, seperti:

a. Seorang pelukis akan menghasilkan lukisan yang indah apabila ia melukis diatas sehelas kertas yang bersih, kertas yang ketidakadaan sesuatu.

b. Seorang penyanyi akan menghasilkan suara yang merdu apabila menyanyi di dalam suatu kamar rekaman yang tenang, kamar yang

tiadaan sesuatu.

c. Air yang dituangkan kedalam gelas yang ketidakadaan sesuatu akan segera dapat diminum karena gelas itu bersih, tanpa ada kotoran yang melekat didalamnya.

Berdasarkan contoh-contoh di atas kini terbukti bahwa ketidakadaan akan menghasilkan sesuatu yang indah dan ketidakadaan juga merupakan dasar kebaikan. Demikian pula halnya dengan perbuatan-perbuatan baik, seperti menjalankan sila, berdana, melaksanakan meditasi, belajar, bekerja dan lainnya bersifat kebaikan merupakan ketiadaan. Yaitu: pekerjaan yang dilaksanakan berdasarkan perasaan: Alobha (tanpa keserakahan), Adosa (tanpa kebencian), Amoha (tanpa kebodohan).

E-mail : viriyanim@yahoo.com (viriyani.mariyati@gmail.com)

Milis : lembaran_dhamma_mingguan@yahoo.com

II. Tujuan

Sumber segala kebaikan disebut Kusalamula (Tiga Akar Kebaikan) yang terdiri dari:

1. Alobha: tidak serakah atau tidak ingin memiliki barang orang lain.
2. Adosa: tidak ingin menyakiti orang lain, tidak membenci.
3. Amoha: tidak bodoh, tidak selalu dirintangi oleh kegelapan batin atau kebijaksanaan.

Jika salah satu dari tiga Kusalamula ini muncul, maka hal-hal yang baik (kusala) yang belum muncul akan muncul dan apa yang telah timbul akan berkembang dengan subur dalam waktu selanjutnya.

Cara mempraktekkan ketika Dhamma tersebut dengan cara menyucikan batin/pikiran agar dapat bebas dari Lobha, Dosa dan Moha. Cara menyucikan batin itu adalah dengan melaksanakan Ariya Magga (Delapan Jalan Utama), yang terdiri dari:

1. Pandangan benar (Samma-ditthi).
2. Pikiran benar (Samma-sankappa).
3. Ucapan benar (Samma-vaca).
3. Perbuatan benar (Samma-kammanta).
4. Mata pencaharian benar (Samma-ajiva).
5. Usaha benar (Samma-vayama).
6. Kesadaran benar (Samma-sati).
7. Meditasi benar (Samma-samadhi).

III. Kesimpulan

Demikianlah Tiga Kusalamula yaitu tiga akar kebaikan berdasarkan ketidakadaan. Dhamma ini perlu dikembangkan agar dapat tertanam dalam batin dan lambat laun menjadi bagian dari sifat kita.

Sumber: Ajaran Bagi Pemula
Oleh: Ven Phra Vidhurammabhorn
Ulangan Edisi 5

MEDITASI PERHATIANPENUH PADA NAFAS

[samatha ānāpānassati pabbam] DAN

MEDITASI BEROBJEKAN EMPAT ELEMEN

[vipassanā dhātumanasikāra pabbam]

Bagian 1

Cara Mengembangkan Perhatianpenuh Pada Nafas

Untuk melakukan hal ini anda harus berkemauan untuk bernafas tenang-lembut, dan terus melanjutkan menyadari secara berkesinambungan nafas dari awal hingga akhir. Anda jangan melakukan hal apapun untuk membuat nafas menjadi tenang-lembut, karena jika hal ini anda lakukan anda akan dapati bahwa konsentrasi anda terpecah dan lemah menghilang. Ada empat faktor yang dijelaskan di dalam Kitab Visuddhimagga sehingga nafas menjadi tenang-lembut, yaitu:

1. pencerminan (*ābhoga*),
2. bawa ke pikiran (*samannāhāra*)
3. perhatikan (*manasikāra*)
4. penelitian (*vīmaṃsa*)

Jadi di tahap ini yang harus anda lakukan hanyalah menetapkan untuk mentenang-lembutkan nafas, dan secara berkesinambungan menyadari nafas. Melatih dalam cara demikian, akan anda dapati bahwa nafas menjadi makin tenang-lembut dan nimitta akan muncul. Sesaat sebelum munculnya nimitta, banyak meditator mengalami kesulitan-kesulitan. Kebanyakan meditator mendapati nafas menjadi begitu halus, dan menjadi tidak begitu jelas. Jika ini terjadi, anda harus mempertahankan kesadaran di tempat dimana anda terakhir dapat memperhatikan nafas dan

pertahankan di tempat sana.

Anda harus bercermin pada fakta bahwa anda bukan seseorang yang sedang bernafas, tapi faktanya anda bernafas, dan perhatianpenuh anda lah yang masih kurang kuat untuk menyadari nafas.

Orang mati, embrio yang telah berbentuk lengkap dalam rahim, orang yang tenggelam, orang yang pingsan, orang yang berada dalam *jhāna* keempat, orang yang mengalami pencapaian pepadaman (*nirodha-samāpatti*) (pencapaian dimana kesadaran, faktor-faktor mental, dan jasmani yang dihasilkan oleh kesadaran mengalami penghentian), dan brahmā. Hanya tujuh tipe orang ini tidak bernafas, dan anda bukan satu dari tujuh itu. Jadi anda bernafas, hanya anda kurang perhatian untuk menyadarinya.

Sambungan Edisi 58

Oleh: Ven. Pa-Auk Sayadaw, Myanmar.
Diterjemahkan oleh: Usman Tjandra

DHAMMAPADA KISAH-KISAH DHAMMAPADA

Kisah Pertanyaan Yang Diajukan Oleh Ananda Thera

Pada suatu saat, Ananda Thera bertanya kepada Sang Buddha apakah pelajaran-pelajaran dasar yang diberikan kepada para bhikkhu oleh para Buddha terdahulu adalah sama seperti pelajaran Sang Buddha sendiri sekarang. KepadaNya Sang Buddha menjawab bahwa pelajaran-pelajaran yang dibabarkan oleh seluruh Buddha adalah seperti yang diberikan pada

syair 183, 184, dan 185 berikut ini:

Tidak melakukan segala bentuk kejahatan, senantiasa mengembangkan kebajikan dan membersihkan batin: inilah ajaran para Buddha.

Kesabaran adalah praktek bertapa yang paling tinggi. “ Nibbana adalah yang tertinggi”. Begitulah sabda para Buddha. Dia yang masih menyakiti orang lain sesungguhnya bukanlah seorang pertapa (samana).

Tidak menghina, tidak menyakiti, dapat mengendalikan diri sesuai dengan peraturan, memiliki sikap madya dalam hal makan, berdiam di tempat yang sunyi serta giat mengembangkan batin nan luhur: inilah Ajaran Para Buddha.

Sumber: Dhammapada Atthakatha
Oleh: Tim PenerjemahVidyasena
Ulangan Edisi 7

Cerita-Cerita Buddhist

Orang Pincang dan Orang Buta

Seorang pincang dan seorang buta tinggal bersama disebuah rumah. Ketika terjadi kebakaran mereka berdua sangat takut. Orang yang buta tidak dapat melihat jalan keluar. Orang yang pincang tidak dapat berjalan ketempat jalan keluarnya.

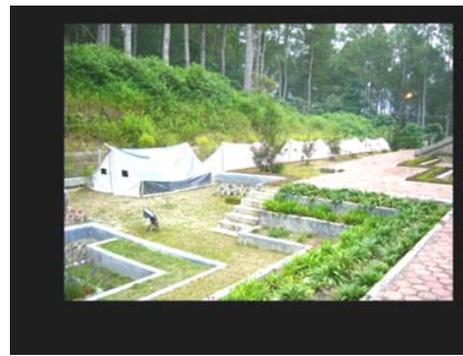
Mereka memutuskan untuk saling tolong menolong. Orang yang buta menggendong orang yang pincang di punggungnya. Orang yang pincang memberitahukan orang yang buta untuk arah jalannya. Bersama-sama mereka keluar dari rumah yang terbakar. Jika kita saling tolong menolong, kita semua akan menang.

Sumber: Buddhism Key Strage I
Published by (UK)
Ulangan Edisi 8

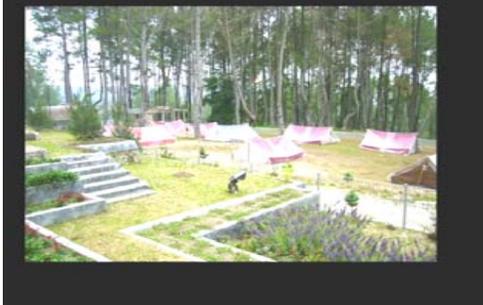
Foto-Foto Meditasi Vipassana Bhavana di Vihara Saddhavana, Sidikalang Medan. Sumatera-Utara Diadakan pada Tanggal 24 Desember 2006 s/d 31 Desember 2006 diikuti oleh umat peserta meditasi Kira-kira ada 107 orang dan panitia serta Bhikkhu Sangha. Guru pembimbing meditasi adalah Y A Jinadhammo Mahathera



(01) Poster Meditasi Vipassana Bhavana



(02) Tenda Peserta Meditasi



(03) Tenda Peserta Meditasi



(04) Tenda Peserta Meditasi



(05) Tenda Peserta Meditasi



(06) Peserta Meditasi



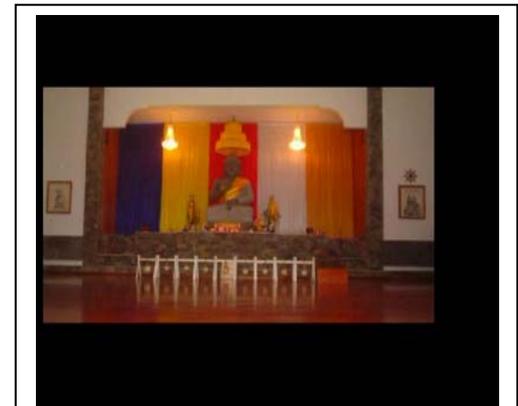
(07) Y A Jinadhammo Mahathera



(08) Y A Jinadhammo Mahathera



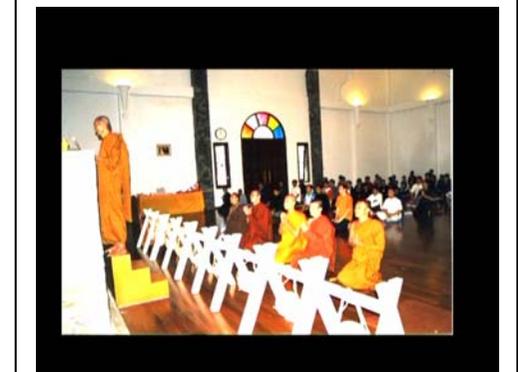
(09) Y A Jinadhammo Mahathera



(10) Uposatthagara



(11) Buddharupang di Uposatthagara



(12) Y A Jinadhammo Mahathera Sedang pasang lilin dan dupa



(13) Amisa-Puja-Bhikkhu Sangha



(14) Bhikkhu Sangha



(21) Meditasi Duduk



(22) Meditasi Jalan



(15) Peserta Meditasi-Atthangasila



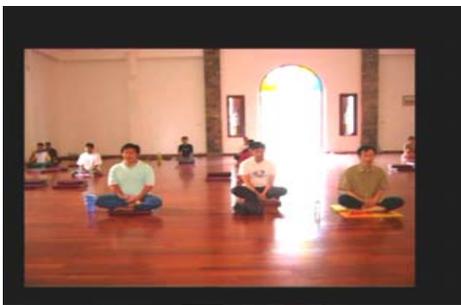
(16) Peserta Meditasi-Atthangasila



(23) Meditasi Duduk



(24) Meditasi Duduk



(17) Meditasi Duduk



(18) Meditasi Duduk



(25) Meditasi Jalan



(26) Peserta Meditasi-Makan



(19) Meditasi Duduk



(20) Meditasi Duduk



(27) Peserta Meditasi-Makan



(28) YA Jinadhammo Mahathera



(29) Bhikkhu Sangha meninggalkan Uposatthagara



(30) Foto bersama Bhikkhu Sangha dan peserta



(31) Foto bersama Bhikkhu Sangha dan Panitia



Vihara Saddhavana, Sidikalang, Medan 2008