

umat dermawan yang setia itu mungkin melihat ketidak-sucian pikirannya.

Sang Buddha kemudian berkata kepada bhikkhu itu untuk memperhatikan hanya pada satu hal, yaitu mengawasi pikiran. Beliau juga berkata kepada bhikkhu itu untuk kembali ke vihara desa Matika, tidak memikirkan sesuatu yang lain, tetapi hanya pada obyek meditasinya.

Bhikkhu tersebut kembali ke desa Matika. Umat dermawan itu tetap memberikan dana makanan yang baik kepadanya seperti yang dilakukannya kepada para bhikkhu lain, dan bhikkhu itu melaksanakan meditasi dengan tanpa rasa khawatir lagi. Dalam jangka waktu yang pendek, bhikkhu itu mencapai tingkat kesucian arahat.

Berkenaan dengan bhikkhu itu, Sang Buddha membabarkan syair 35 berikut ini :

Sukar dikendalikan pikiran yang binal dan senang mengembara sesuka hatinya. Adalah baik untuk mengendalikan pikiran, suatu pengendalian pikiran yang baik akan membawa kebahagiaan.

Para bhikkhu yang berkumpul pada saat itu mencapai tingkat kesucian Sotapatti setelah khotbah Dhamma itu berakhir.

Sumber: Dhammapada Atthakatha
Oleh: Tim Penerjemah Vidyasena

Sungguh sulit menemukan mereka yang mendengarkan Dhamma, yang mengingat Dhamma dan melaksanakannya, yang mencapai Dhamma dan melihatnya.

Oleh: Ajahn Chah

Sabbe Sattā Bhavantu Sukhitattā

Semoga Semua Makhluk Berbahagia,...Sādhu,...Sādhu,...Sādhu,...

SHARING DHAMMA DARI KITA OLEH KITA UNTUK KITA

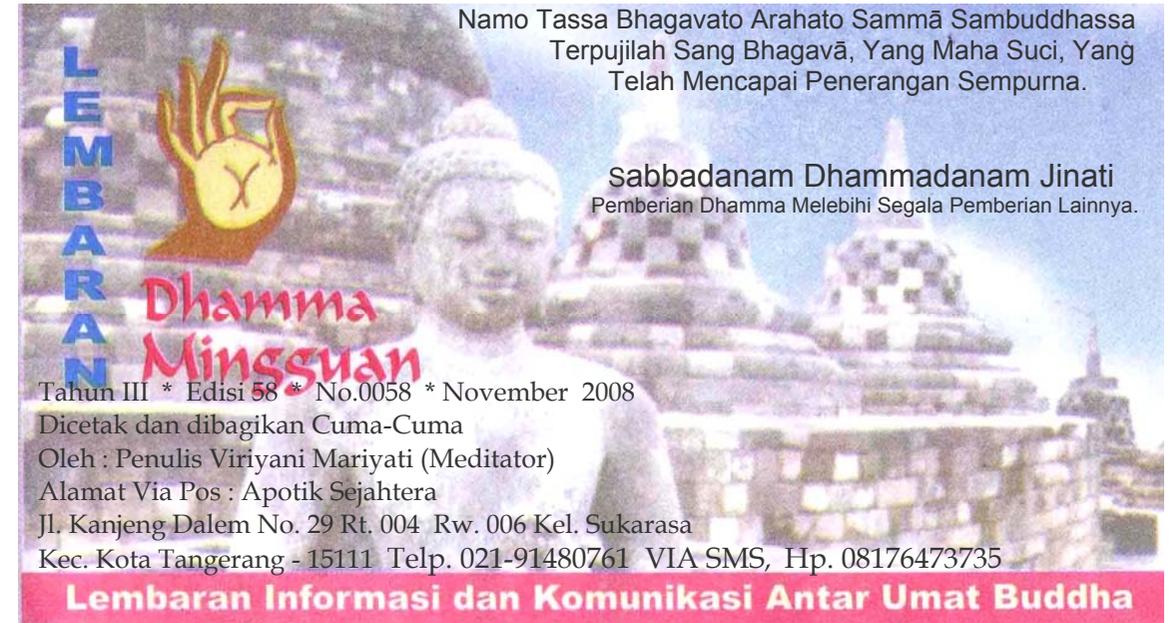
☺ Hai teman-teman Se-Dhamma Marilah kita melatih diri menjalankan Atthangasila di hari Uposatha-sila di bulan November 2008 { 05 (8), 12 (15), 20 (23), 28 (1)}. Selamat menjalankan Uposatha-sila (Pengamalan Delapan Sila) yang mendatangkan kebahagiaan, menciptakan suasana yang damai, tentram, rukun, harmonis, berbahagia di dalam kehidupan sehari-hari dan kehidupan berumah tangga.

Perlindungan pada Tiratana memberikan Keyakinan dalam diri sendiri, Dapat menghasilkan ketenangan, kekuatan, kebahagiaan, kedamaian dan kesejahteraan.

Melalui praktek Dana, Sila, Samadhi Dapat lebih melihat kedalam diri sendiri. Dapat mengerti banyak hal, dapat menerima segala sesuatu apa adanya. Pengertian bertambah, Pandangan lebih luas. Walaupun sedikit dapat melihat muncul tenggelamnya segala sesuatu. Walaupun sedikit dapat muncul kebijaksanaan

39 Tahun Vassa & Pengabdianya
08-10-2008
Y A Jinadhammo Mahathera

Dipersembahkan dengan penuh Metta
Oleh:
Viriyani Mariyati
01-11-2008



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.

LEMBARAN
Dhamma
Mingguan

Tahun III * Edisi 58 * No.0058 * November 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

GĀTHĀ PADA BULAN KATHINA

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀSAMBUBDHASSA
NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀSAMBUBDHASSA
NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀSAMBUBDHASSA

IMAM BHANTE, SAPPARIVĀRAM Terdapat 4 kebutuhan pokok seorang
CIVARADDUSSAM SAṄGHASSA anggota Sangha:
ONJAYĀMA. SĀDHU NO BHANTE, 1. Jubah
SAṄGHO IMAM SAPPARIVĀRAM Jubah semata-mata hanya untuk
CIVARADUSSAM PAṬIGGANHĀTU melindungi tubuh dari cuaca panas dan
PAṬIGGAHETVĀ CA IMĪNA DUSSENA udara yang dingin.
CIVARAM ATTHARATU, AMHĀKAM 2. Makanan
DĪGHARATTAM HITĀYA SUKHĀYA Untuk kelangsungan hidup dan menjaga
Terpujilah Sang Bhagava, Yang Maha tubuh jasmaniah.
Suci, Yang Telah Mencapai 3. Obat-obatan
Penerangan Sempurna (3x) Untuk mengobati penyakit dan
mencegah timbulnya penyakit.

Bhante, kami persembahkan kain jubah dan segala perlengkapannya kepada Bhikkhu Sangha. Semoga Bhikkhu Sangha sudi menerima semua persembahan kami. Semoga persembahan ini dapat digunakan sebaik-baiknya, sehingga bermanfaat dan mendatangkan kebahagiaan bagi kami untuk selama-lamanya.

Sumber : Paritta Suci

4. Kuti (tempat tinggal)
Untuk melindungi diri dari bahaya dan cuaca buruk.

Ket: Untuk lebih jelas Dapat membaca Ldm Edisi 35 (Hari Suci Kathina) atau Buku Perjalanan Sosok Pengabdian Buddha Dhamma di Bumi Andalas.

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

Millis : lembaran_dhamma_mingguan@yahoo.com

MEDITASI PERHATIANPENUH PADA
NAFAS
[samatha ānāpānassati pabbam]
DAN
MEDITASI BEROBJEKAN EMPAT
ELEMEN
[vipassanā dhātumanasikāra pabbam]

Bagian 1
Cara Mengembangkan Perhatianpenuh
Pada Nafas

Ketika nafas menjadi halus, anda jangan coba merubah nafas dan membuatnya tertampak lebih jelas, karena usaha yang berlebihan ini akan menghasilkan gangguan (mengganggu). Jika hal ini anda lakukan, konsentrasi anda tidak akan berkembang. Hanya sadari nafas sebagaimana keadaan nafas itu, dan jika nafas tidak jelas atau menjadi tidak jelas, sabar dan tunggulah nafas di tempat terakhir anda sadari nafas. Anda akan dapati bahwa begitu anda menerapkan perhatianpenuh dan pemahaman dalam cara ini nafas akan kembali muncul.

Bentuk nimitta yang dihasilkan oleh pengembangan perhatianpenuh pada pernafasan tidaklah sama untuk setiap meditator, melainkan bervariasi sesuai dengan individu meditator. Bagi beberapa meditator munculnya sebagai suatu sensasi yang menyenangkan seperti:

1. gumpalan kapas (*uggaha-nimitta*),
2. gumpalan kapas yang memanjang (*uggaha-nimitta*),
3. udara yang bergerak atau udara dalam ruangan (*uggaha-nimitta*)

4. secercah sinar terang seperti Venus bintang pagi (*uggaha nimitta* dan *paṭibhāga-nimitta*),
5. warna permata ruby yang cerah (*paṭibhāga-nimitta*),
6. warna mutiara yang cerah (*paṭibhāga-nimitta*).

Bagi beberapa meditator nimitta berupa sensasi yang lebih kasar seperti:

1. tunas tanaman kapas (*uggaha nimitta* dan *paṭibhāga-nimitta*),
2. sepotong kayu yang tajam (*uggaha nimitta* dan *paṭibhāga-nimitta*),

Bagi meditator lain nimitta berbentuk seperti:

1. tali yang panjang (*uggaha nimitta* dan *paṭibhāga-nimitta*),
2. kalungan bunga-bunga (*uggaha nimitta* dan *paṭibhāga-nimitta*),
3. gumpalan asap (*uggaha nimitta* dan *paṭibhāga-nimitta*),
4. bentangan jaring laba-laba (*uggaha nimitta* dan *paṭibhāga-nimitta*),
5. lapisan kabut (*uggaha nimitta* dan *paṭibhāga-nimitta*),
6. bunga teratai (*uggaha nimitta* dan *paṭibhāga-nimitta*),
7. roda pedati (*uggaha nimitta* dan *paṭibhāga-nimitta*),
8. bulan (*uggaha nimitta* dan *paṭibhāga-nimitta*),
9. matahari (*uggaha nimitta* dan *paṭibhāga-nimitta*).

Sambungan Edisi 59

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

KISAH-KISAH DHAMMAPADA
DHAMMAPADA

Kisah Seorang Bhikkhu Tertentu

Suatu ketika, enam puluh bhikkhu, setelah mendapatkan cara bermeditasi dari Sang Buddha, pergi ke desa Matika, di kaki sebuah gunung. Di sana, Matikamata, ibu dari kepala desa, memberikan dana makanan kepada para bhikkhu; Matikamata juga mendirikan sebuah vihara untuk para bhikkhu bertempat tinggal selama musim hujan.

Suatu hari Matikamata bertanya kepada para bhikkhu perihal cara-cara bermeditasi. Bhikkhu-bhikkhu itu mengajarkan kepadanya bagaimana cara bermeditasi dengan tiga puluh dua unsur bagian tubuh untuk menyadari kerapuhan dan kehancuran tubuh. Matikamata melaksanakannya dengan rajin dan mencapai tiga magga dan phala bersamaan dengan pandangan terang analitis dan kemampuan batin luar biasa, sebelum para bhikkhu itu mencapainya.

Dengan munculnya berkah magga dan phala ia dapat melihat dengan mata batin (*dibbacakkhu*). Ia mengetahui para bhikkhu itu belum mencapai magga. Ia juga tahu bahwa bhikkhu-bhikkhu itu mempunyai cukup potensi untuk mencapai arahat, tetapi mereka memerlukan makanan yang cukup dan penuh gizi, karena tubuh yang lemah akan mempengaruhi pikiran untuk berkonsentrasi.

Maka, Matikamata menyediakan makanan pilihan untuk mereka. Dengan makan makanan yang sesuai dan pengendalian yang benar, para bhikkhu dapat mengembangkan konsentrasinya dengan benar dan akhirnya mencapai arahat.

Akhir musim hujan, para

bhikkhu kembali ke vihara Jetavana, tempat bersemayam Sang Buddha. Mereka melaporkan kepada Sang Buddha bahwa mereka semua dalam keadaan kesehatan yang baik dan menyenangkan, mereka sudah tidak khawatir perihal makanan. Mereka juga menceritakan Matikamata mengetahui pikiran mereka dan menyediakan serta memberi mereka banyak makanan yang sesuai.

Seorang bhikkhu, yang mendengar pembicaraan mereka tentang Matikamata, memutuskan untuk melakukan hal yang sama pergi ke desa itu. Setelah memperoleh cara-cara meditasi dari Sang Buddha ia tiba di vihara desa. Di sana, ia menemukan bahwa segala yang diharapkannya sudah dikirim oleh Matikamata, umat yang dermawan.

Ketika bhikkhu itu mengharap Matikamata datang, ia datang ke vihara, dengan pilihan banyak makanan. Sesudah makan, bhikkhu itu bertanya kepada Matikamata apakah ia bisa membaca pikiran orang lain. Matikamata mengelak dengan pertanyaan balasan, "Orang yang dapat membaca pikiran orang lain berkelakuan semakin jauh dari 'Sang Jalan'.

Dengan terkejut bhikkhu itu berpikir, "Mungkinkah saya, berkelakuan seperti perumah tangga yang terikat pikiran tidak suci, dan ia sungguh-sungguh mengetahuinya?" Bhikkhu itu khawatir terhadap umat dermawan tersebut dan memutuskan kembali ke Vihara Jetavana.

Ia menyampaikan kepada Sang Buddha bahwa ia tidak dapat tinggal di desa Matika karena ia khawatir bahwa

Foto-Foto Kathina 2552 di Vihara Kassapa, Simpang Glugur, desa Turangi, Kecamatan Salapian, Kabupaten Langkat, Medan. Sumatera-Utara Diadakan pada Tanggal 09 November 2008 diikuti oleh umat Kira-kira ada 200 orang dan panitia Dhammadesana oleh: Y A Jinadhammo Mahathera



1. Altar Buddharupang di Dhammasala



2. Y A Jinadhammo Mahathera Sedang pasang lilin dan dupa



3. Umat sedang mendengar Dhammadesana



4. Dhammadesana oleh: Y A Jinadhammo Mahathera



5. Umat memberi civara-dana (kain jubah)



6. Y A Jinadhammo M sedang blessing

Foto-Foto Kathina 2552 di Vihara Buddha Sikhi, desa Besadi, daerah langkat, Medan. Sumatera-Utara Diadakan pada Tanggal 09 November 2008 diikuti oleh umat Kira-kira ada 50 orang dan panitia Dhammadesana oleh: Y A Jinadhammo M



1. Y A Jinadhammo Mahathera



2. Umat ambil Pañcasīla (lima latihan Sīla)



3. Umat membaca paritta



4. Dhammadesana oleh: Y A Jinadhammo Mahathera



5. Umat mendengar Dhammadesana



6. Umat memberi Kathina-dana

Foto by: Reny cs, Medan