

DHARMA PRABHA

MEMPERKOKOH DAN MEMPERLUAS WAWASAN BUDDHIS

No.12/Des/1990



KARMA
MILIK SIAPA ?

KASIH
TAK TERBATAS

MENGHIDUPKAN
AJARAN SANG BUDDHA

CINTA DI BALIK
ALIH AGAMA

PERDAMAIAN
KEBUTUHAN MENDESAK
BAGI KITA

DHARMA PRABHA

MEMPERKOKOH DAN MEMPERLUAS WAWASAN BUDDHIS

Penerbit

Generasi Muda Cetya Buddha Prabha

Pelindung

Sangha Agung Indonesia Rayon VII

Pemimpin Umum/Penanggung Jawab

Hartono, S.H.

Pemimpin Redaksi

Nadiwana William

Sekretaris Redaksi

Linawaty

Staf Redaksi

Edy Widjaya, Geabong Pranoto, Jayanadi
Megawati, Pritta Melanie, Salim
Tan Swee Ban, Very Novita

Kuangan

Harnan

Sirkulasi

Fedianto, Amin

Ilustrator

Agung Setiadi, Aloen

Alamat Redaksi

Cetya Buddha Prabha
Jl. Brigjend Katamsa 3
Yogyakarta 55121

Alamat Mesel

Harnan

Jl. Klitren Lor GK 3/144 Rt 03/Rk 05
Yogyakarta 55222

Daftar Isi

Dari Redaksi	2
Surat Pembaca	3
Dharma : Menghidupkan Ajaran Sang Buddha	5
Dharma : Sukses	10
Wawancara : Bhante Nyana Pundarika	14
Wawasan : Perdamaian Kebutuhan Mendesak Bagi Kita	18
Opini : Cinta di Balik Alih Agama	23
Dharma : Karma Milik Siapa	28
Dharma : Mahayana	31
Dharma : Menelusuri Jalan Dharma	33
Lebih Dekat Dengan Pengelola Dharma Prabha	38
Konsultasi : Sulit Konsentrasi	42
Renungan : Kasih Tak Terbatas	44
Tahukah Anda : Minum Kopi atau Jangan, Dengarkan Pendapat Ahli	48
Berita Singkat	50
Puisi : Ego	51
Dana Anda	52

KHUSUS UNTUK KALANGAN SENDIRI

- Redaksi menerima sumbangan naskah berupa artikel, ilmu pengetahuan, puisi, cerpen, cerber maupun Dharma yang sesuai dengan misi **MEMPERKOKOH DAN MEMPERLUAS WAWASAN BUDDHIS**.
- Karangan yang bukan karya pribadi harus disertai sumbernya dan nama samaran mohon disertai nama aslinya. Redaksi menjamin kerahasiaannya.
- Redaksi berhak mengubah tulisan dengan tidak mengurangi isi maupun tema, naskah yang dimuat tidak selalu mencerminkan pendapat Redaksi. Naskah yang tidak dimuat akan dikembalikan bila disertai perangko secukupnya.

Dari Redaksi

Penghujung tahun 1990 makin dekat. Berarti tak lama kita akan memasuki tahun yang baru. Sebelum kita melangkah menuju gerbang tahun 1991, sebaiknya kita telaah kembali apa yang sudah kita perbuat selama tahun 1990. Apakah semua tugas dan kewajiban telah kita laksanakan dengan semestinya?

Setelah Anda membuka halaman ini, Anda tentu mendapatkan sesuatu yang baru dari penampilan DHARMA PRABHA. Hal ini kami lakukan dengan maksud ingin menyajikan yang terbaik buat Anda. Selain perubahan dalam perwajahan, kami juga hadirkan beberapa rubrik baru. Nah, apa saja rubrik baru itu?

Melalui edisi ini, kami perkenalkan pada Anda seluruh jajaran pengelola majalah DHARMA PRABHA. Dengan adanya perkenalan ini, kami harapkan persahabatan dan kerjasama antara Anda dan kami akan terjalin semakin erat.

Pertemuan ini kami awali dengan sebuah artikel yang patut kita renungkan bersama yaitu "Menghidupkan Ajaran Sang Buddha." Dan tahukah Anda bagaimana melaksanakan pedoman sukses menurut ajaran Sang Buddha? Dapat Anda baca pada artikel yang berjudul "Sukses" yang merupakan terjemahan dari bahasa Mandarin.

Cinta adalah milik setiap makhluk hidup, khususnya manusia. Kita terlahir di dunia sebagai ungkapan dari wujud cinta orang tua kita. Dan bagaimana dengan cinta yang terjadi di balik alih agama? Topik inilah yang coba dikupas oleh penulis artikel itu dalam rubrik opini.

Di samping itu kami juga menyajikan berbagai artikel menarik lainnya yang kami harapkan dapat banyak memberi manfaat pada Anda semua. Dan kami ucapkan terima kasih kepada pembaca yang telah mengirimkan tulisannya dan dana yang telah Anda kirimkan demi membantu kelancaran penerbitan media ini. Peran serta Anda di masa yang akan tetap kami harapkan.

Redaksi

SURAT PEMBACA

EHIPASSIKO = METODA ILMIAH?

Opini pada majalah Dharma Prabha No.11/Sept/1990 mengenai "Bagaimana Membuktikan Kebenaran Buddha Dharma" yang ditulis oleh Saudara Sui Huat sangat menarik minat saya untuk lebih memahami hakekat "Ehipassiko" yang diajarkan oleh Sang Buddha.

Secara gamblang Saudara Sui Huat membagi Ehipassiko atas tiga tahap, yaitu:

1. Tahap Percaya.
2. Tahap Memahami.
3. Tahap Melaksanakan.

Nah, masalahnya sekarang apa hanya sedangkai itulah hakekat dari "Ehipassiko"?

Tulisan saya ini bukan menggugat tulisan yang telah ditulis Saudara Sui Huat, tapi sekedar menambahkan apa yang telah ada.

Ehipassiko = Metoda Ilmiah?

Apakah Ehipassiko itu sama dengan metoda ilmiah? Secara sepintas lalu memang tidak ada bedanya. Keduanya harus "percaya" akan adanya suatu

masalah, lalu mengumpulkan data-data yang berhubungan dengan masalah itu agar dapat "dipahami" masalah apa yang sebenarnya dihadapi, kemudian kita "melaksanakan/membuktikan" apa yang telah kita dapat.

Namun ada satu hal yang paling hakiki yang dimiliki pada Prinsip Ehipassiko yang tidak dimiliki oleh metoda ilmiah, yaitu diperlukannya suatu **kondisi jiwa** atau **batin** ketika kita akan melaksanakan tahap-tahap Ehipassiko.

Unsur yang satu inilah yang membedakan antara kebenaran yang diperoleh dari Buddha Dharma dengan kebenaran dari ilmu-ilmu alam lainnya.

Adapun kondisi jiwa yang diinginkan juga tidak terlepas dari empat sifat Ketuhanan yang disebut Catur Paramita (Metta, Karuna, Mudita, dan Upekkha).

Dengan berlandaskan pada Metta (cinta kasih yang universal), Karuna (rasa belas kasih), Mudita (rasa simpati pada kebahagiaan orang lain) dan Upekkha (keseimbangan batin) ketika kita akan membuktikan kebenaran Buddha Dharma, diharapkan kebenaran yang kita dapatkan

bisa kita pertanggungjawabkan kepada diri kita sendiri, sesama manusia bahkan kepada semua makhluk, baik yang kelihatan maupun tidak kelihatan. Tidak seperti kebenaran suatu ilmu alam, yang hanya bertanggung jawab atas keabsahan kebenaran itu sendiri. Hal ini sebenarnya sudah tersirat pada sabda Sang Buddha:

"Jangan percaya pada sesuatu, hanya karena engkau telah mendengarnya. Jangan percaya pada tradisi, hanya karena sudah turun menurun merupakan adat istiadat. Jangan percaya pada sesuatu, karena tertulis dalam buku agamamu semata-mata. Jangan percaya sesuatu, karena pengaruh wibawa guru-gurumu dan para tetua. Akan tetapi setelah penelitian dan analisa, apabila engkau temukan sesuatu yang masuk akal dan berguna **BAGI DIRIMU DAN SEMUA ORANG**, barulah terima dan jalankan kebenaran itu."

Alfred Nobel dan Albert Einstein ketika menemukan dinamit dan tenaga nuklir, mereka melalui tahap-tahap metoda ilmiah yang sangat rumit, namun

akhirnya mereka sadar bahwa penemuan mereka dapat menghancurkan umat manusia dan akhirnya mereka menjadi orang yang gigih menentang penggunaan penemuan mereka sebagai senjata.

Pertanyaan sekarang, bagaimana menciptakan kondisi jiwa/batin yang sesuai dengan Catur Paramita?

Sang Buddha telah memberikan beberapa jalan untuk menciptakan kondisi jiwa yang sesuai dengan Catur Paramita, antara lain melalui Delapan Jalan Utama dan Meditasi Cinta Kasih (Metta Bhavana).

Nah, rekan-rekan sebelum kita menggugat dan menerima suatu kebenaran terlebih dahulu kita hendaknya melihat ke dalam diri kita sendiri, apakah kita telah memiliki kondisi jiwa yang diinginkan yang akan membantu kita untuk lebih memahami Buddha Dharma. Terima kasih.

Prajnaputra Andre Kurniawan
Jl Sawunggaling No.10
Bandung 40116

RALAT

Pada rubrik opini edisi No. 11/Sept/1990 yang berjudul "Bagaimana Membuktikan Kebenaran Buddha Dharma?" yang ditulis oleh Sdr. Sui Huat, terdapat kekeliruan yang cukup mengganggu yang terdapat pada halaman 35 kolom pertama baris ke-18 hingga 20 tertulis "... menjauhi tilakkhana (tiga corak umum; dosa, lobha dan moha) dan sebagainya." Seharusnya adalah "... menjauhi tiga akar kejahatan (dosa, lobha dan moha) dan sebagainya.

Demikianlah koreksi ini kami sampaikan kepada sidang pembaca dan mohon maaf atas kekeliruan tersebut.

Redaksi

MENGHIDUPKAN AJARAN SANG BUDDHA

Oleh : Ananda Aris Munandar

Pendahuluan

Penulis mulai dengan membicarakan angkatahun 1983, yang mempunyai makna, arti dan nilai yang sangat penting bagi kehidupan beragama Buddha di Indonesia. Pemerintah RI dengan Surat Keputusan Presiden RI No.3 tahun 1983 tanggal 19 Januari 1983 menetapkan hari raya Agama Buddha WAISAK menjadi hari libur nasional.

Apa maknanya dan apa pula arti serta nilai pentingnya hal itu bagi umat Buddha Indonesia? Marilah kita bersama telusuri sejenak. Kalau masa sebelumnya, artinya sebelum tanggal itu, perkembangan agama dan umat Buddha seakan-akan hanya berlaku bagi kepentingan lingkungan umat

Buddha saja, maka sejak tanggal tersebut dan untuk selanjutnya sudah secara langsung berkaitan dengan kehidupan berbangsa dan bernegara bagi Bangsa Indonesia. Kalau sebelumnya tuntutan tugas beragama bersifat ke dalam, tuntutan terhadap umat Buddha kini jadi meluas dan menyeluruh.

"Sangat beruntunglah Anda dapat menjadi seorang umat Buddha, sebab Buddha Dharma sebagai suatu agama, dihormati oleh semua orang yang tinggi intelektualnya di pelbagai bagian dunia ini," kata Maha Nayaka Thera K. Sri Dhammananda¹, seorang bhikkhu ahli sosiologi Buddha yang tulisannya banyak beredar di Indonesia. Menurut beliau, sampai terjadi

1 Booklet "Pelaksanaan Agama Buddha dalam Kehidupan Sehari-hari," terjemahan dari judul aslinya "Day to Day Buddhist Practices."

demikian adalah Sang Buddha sebagai Guru yang telah mencapai Penerangan Sempurna dan berpikiran liberal. Perikehidupan umat manusia adalah sangat sederhana, bebas dari kepercayaan membuta dan dogma-dogma. Dan disayangkan bahwa masih banyak umat Buddha yang belum merealisasikan perikehidupan umat Buddha yang sebenarnya. Masih banyak yang menyimpang dari ajaranNya, yang mempunyai penafsiran dan pendapat kurang benar mengenai aspek penting dari agama ini.

Bila hal itu dikaitkan dengan dimensi

perkembangan agama dan umat Buddha, kiranya mempunyai

relevansi sebagai yang dikatakan Bhikkhu Khantipalo (seorang bhikkhu berkebangsaan Inggeris) pada waktu datang pertama kali di Indonesia tahun 1970 yang menanggapi tentang jumlah umat Buddha di Indonesia yang tergolong minoritas, sebagai berikut "Buddha Dharma akan tersebar luas, bila para penganutnya dengan sungguh-sungguh menjalankan Dharma dalam kehidupannya sehari-hari. TersebarNya Buddha Dharma justru tergantung dari **kualitas (mutu)**, bukan **kuantitas (jumlah)** penganut-penganutnya."

Fungsi Agama

Dalam menangkap gejala-gejala agama adalah bersumber dari rasa beragama (religious emotion) yang mempunyai kaitan erat dan berkembang menjadi sikap

dan pemikiran agama (religious attitude) individu penganut-penganutnya. Hal ini memanglah tergantung pada banyak faktor serta tingkat pengertian terhadap fungsi agama, di antaranya dari:

1. Naluri lingkungan (keluarga, masyarakat) yang bersifat sudah turun menurun sampai menjadi semacam adat istiadat (customs) dan kurang (tidak) dilandasi pengertian fungsi agama.
2. Perkembangan pribadi disertai pengertian fungsi agama.

Dalam uraian berikut akan diambilkan

Ibarat orang yang mempelajari Dharma secara tidak bijaksana hanya menyelidiki apa maksud ajaran itu, tidak akan membuahkan Pandangan Terang.

dari sabda-sabda Sang Buddha, baik yang mengenai kedudukan Beliau maupun fungsi dan makna serta arti bagi penganut ajaranNya.

1. Kedudukan Sang Buddha.

"Engkau sendirilah yang harus berusaha, Para Buddha hanya menunjukkan jalannya."

Dhammpada XX, 4 (276)

2. Fungsi Ajaran Sang Buddha, Buddha Dharma, Agama Buddha.

"Sebagai RAKIT itu, wahai para Bhikkhu, saya ingin menerangkan pelajaran ini kepadamu. Sesuai dan cocok untuk menyelamatkan diri, dan bukan sebagai beban bagimu."

Majjhima Nikaya 22, Alagaddupama Sutta

3. Pengamalan Ajaran.

"Orang belajar Dharma tanpa melaksanakan, adalah seperti seorang gembalayang pekerjaannya hanya menghitung-hitung ternak milik orang lain saja. Ia tidak akan mendapatkan manfaat kehidupan suci."

Dhammapada 19

4. Ketepatan cara mempelajari Dharma.

"Bila menangkap ular pada badan atau ekornya, maka ular itu akan membalikkan moncongnya, akan menggigit lengan atau bagian badan lain penangkapnya dan akan menderita kesakitan bahkan mungkin menyebabkan kematiannya. Ia salah dalam cara menangkap ular itu."

Ibarat orang yang mempelajari Dharma secara tidak bijaksana hanya menyelidiki apa maksud ajaran itu, tidak akan membuahkan Pandangan Terang. Mereka mempelajari Dharma hanya untuk mengeritik, mencela atau menyalahkan orang lain.

"Ada orang yang menangkap ular dengan tongkat bercabang, ia menekan badan ular itu ke tanah kemudian menangkap leher ular itu dengan sekuat tenaga. Ia menangkap ular dengan cara yang tepat."

Mereka mempelajari Dharma dengan bijaksana. Tidak untuk mencela dan menyalahkan orang lain. Mereka menggunakan jalan yang telah ditunjukkan. Mereka yang menafsirkan ajaran itu dengan tepat, akan membawa keselamatan dan kebahagiaan untuk jangka waktu yang lama. Maka bila ada hal-hal yang tidak terang, hendaknya suka bertanya kepada orang yang dipandang mengetahui.

Majjhima Nikaya 22, Alagaddupama Sutta

5. Inti ajaran Sang Buddha.

"Sabbapapassa akaranam, kusalasa upasampada, saccita pariyaya dapanam, etam buddhana sasanam."

Tidak berbuat jahat. tambahkan dan sempurnakan kebaikan, bersihkan batin dan pikiran, inilah ajaran para Buddha.

Dhammapada XIV, 5 183

6. Di manakah terdapat Dharma.

Dharma dapat kita jumpai di tiga tempat:

1. Tertulis di kitab-kitab, diucapkan sebagai khotbah-khotbah dan diungkapkan dalam diskusi-diskusi.
2. Pada hasil pemikiran kita, yang dilandasi pengertian sehat dan pikiran bersih.
3. Pada hasil membina diri, yang kita latih dengan sungguh-sungguh.

Digha Nikaya III, 219

Sungguh bermanfaat memupuk pengertian Dharma melalui kitab-kitab suci, tekun mengikuti kebaktian, dan membicarakan Dharma pada waktu-waktu tertentu.

Sungguh bermanfaat membawa pikiran pada kebajikan dan kebenaran.

Lebih bermanfaat dengan tekun melatih Dana, Sila, Samadhi dan Panna dalam kehidupan sehari-hari.

7. Manfaat mendengarkan Dharma.

Lima manfaat dipetik seseorang yang mendengarkan Dharma dengan sepenuh hati:

1. Mengetahui yang belum pernah didengar sebelumnya.

2. Menjernihkan pengertian yang masih kabur.
3. Melenyapkan keragu-raguan, meneguhkan pandangan.
4. Menumbuhkan kebijaksanaan.
5. Saat itu citta (batin, pikiran) menjadi bersih dan bahagia.

Anguttara Nikaya III, 248

Penjabaran Fungsi Agama

Fungsi pokok dari agama adalah untuk mengintegritas hidup. Hidup jadi bermakna dengan agama itu. **Integrasi** itu berbeda dalam kualitasnya antara satu dengan lainnya, tergantung kepada kesungguhan dan keikhlasan seseorang dalam kepatuhan pelaksanaan kepada agama yang ia yakini.

Bicara tentang perbedaan kualitas integritas seseorang, memang lah dalam Anguttara Nikaya 4 diuraikan

diuraikan adanya 4 tipe manusia berdasarkan kemajuan batinnya sebagai berikut:

1. Orang yang hanya mendengar sedikit tetapi dapat melihat kebenaran sehingga batinnya maju dan sukses.
2. Orang yang harus mendapat keterangan sampai berulang-ulang dan terinci,

baru orang ini dapat melihat kebenaran dan sukses.

3. Orang yang harus dilatih berulang-ulang, baru ia melihat kebenaran dan sukses.
4. Orang yang sulit dilatih karena kemampuannya sangat rendah untuk mengerti Dharma.

Buddha Sasana²

Demi keselamatan hidup umat manusia Sang Buddha menunjukkan Dharma, agar manusia melalui *Ehlpasatko* (datang dan melihat) dapat menyakini dan membina keimanan (*saddha/sraddha*), sehingga dapat membentuk pribadi yang mampu memecahkan masalah hidup dan kehidupannya.

Buddha Dharma akan tersebar luas, bila para penganutnya dengan sungguh-sungguh menjalankan Dharma dalam kehidupannya sehari-hari.

Isi *Saddha/Sraddha* secara garis besarnya, yang hendaknya diusahakan untuk dimengerti dan menjadi keyakinan setiap umat (siswa, penganut) agama Buddha yaitu atas Dharma atau Hukum Kesunyataan tentang adanya:

1. Sanghyang Adi Buddha, Tuhan Yang Mahaesa.

2 **KEBAHAGIAAN DALAM DHAMMA**, Majelis Buddhayana Indonesia, Jakarta 1980, hal. 15.

2. Tiratna/Tiratana (Buddha, Dharma dan Sangha).
3. Ararat/Arhat (Tingkat Kesucian Tertinggi).
4. Bodhisattva/Bodhisatta (Calon Buddha).
5. Tilakkhana (Tiga Corak Umum; Anicca, Dukkha, Anatta).
6. Paticca-Samuppada (Hukum Pokok Permulaan Sebab-Akibat yang saling bergantung).
7. Karma/Kamma (Hukum Perbuatan yang dilakukan oleh Pikiran, Kata-kata dan Tindakan Jasmani).
8. Punarbhava/Punabbhava (Tunibal Lahir).
9. Cattari Ariya Satyani (Empat Kesunyataan Mulia).
10. Nirvana/Nibbana (Padamnya Nafsu Kekotoran).

Dihidupkan Dalam Kehidupan, Pengamalan Dalam Kehidupan

Ajaran Sang Buddha pertama kali datang pada diri kita dengan berusaha memberikan suatu cara, petunjuk untuk menyadari apa dan bagaimana sesungguhnya hidup dan kehidupan itu. Jadi bukan datang dengan memberi dalil-dalil dogmatis, tetapi dengan mengajak untuk menyadari keadaan diri kita ini. Penger-

tian "menyadari" di sini adalah memahami, menguasai dan membebaskan diri sendiri.

1. Memahami, terhadap betapa dahsyatnya potensi manusia dengan pikirannya (lihat Dhammapada Bab I gatha 1).
2. Menguasai, sesukar-sukar bagi setiap manusia di dunia ini, yang paling sukar adalah menguasai dirinya sendiri. Bila batin keliru, maka perbuatan, ucapan dan pikiran jadi keliru (lihat Dhammapada Bab I gatha 1 dan 2).
3. Membebaskan, bebas menguasai indrianya demi kebahagiaan keluarganya dan kebahagiaan orang lain (Kalama Sutta).³

Pelaksanaan pengamalan ajaran agama telah disinggung dalam kemampuan integritas seseorang, di samping itu juga dalam daya tangkap dan penafsiran terhadap pengertian atas ajaran (lihat butir 2 Fungsi Ajaran Sang Buddha di atas) ini berefleksi. Refleksi ajaran Sang Buddha di samping diterima dunia luar (kalangan non-Buddhis) juga terutama oleh lingkungan Buddhis sendiri, dapat diterima sesuai ataupun tidak sesuai dengan ajaran itu sendiri.

Harapan

bersambung ke hal. 37

3 U.P. Ananda Aris Munandar, naskah "PERDAMAIAN (konsep Perdamaian menurut Ajaran Sang Buddha," disampaikan dalam forum Studium General dalam rangka Dies Natalis Universitas Kristen "Duta Wacana" Yogyakarta 1986, 27-29 Oktober 1986, hal. 5.

SUKSES

Sukses adalah tujuan dari semua orang baik yang masih sekolah ataupun sedang bekerja. Namun, tidak semua orang bisa mencapai tujuannya itu. Mereka gagal, karena tidak mengerti bagaimana melaksanakan pedoman sukses, sebagai mana yang diajarkan oleh Sang Tathagata:

1. Gunakan keuletan Anda.
2. Sabar dan tabah.
3. Pusatkan pikiran pada pekerjaan Anda.
4. Intropeksi diri Anda.

Gunakan Keuletan Anda

Dalam keseluruhan tubuh kita, pikiran adalah unsur yang paling penting dan vital. Kalau Anda teliti, tidak sulit bagi Anda untuk menemukan bahwa apapun benda itu; betapa canggih dan rumit teknologinya, ia adalah hasil dari buah pikiran manusia. Kalau pun benda itu bukan diciptakan oleh manusia seperti keindahan panorama alam, maka pikiran manusia pula yang membuat seseorang mampu mengaguminya.

Segala sesuatu ditentukan oleh pikiran; bagaimana Anda berpikir, itulah akan terjadi. Kalau kita berpikiran pesimis, maka kita akan menjadi tidak bersemangat dan lesu serta tidak mau berusaha berarti kegagalan akan menimpa Anda. Sebaliknya kalau kita berpikiran optimis, aktif dan penuh semangat, maka kita akan mau berusaha keras, bekerja giat dan akan memperoleh sukses. Pikiran adalah nakhoda segala perbuatan dan perilaku manusia.

Bilamana Anda ingin menjadi orang yang sukses, maka mulailah dengan berpikiran secara aktif, kreatif dan bersemangat tinggi. Daripada Anda hanya meratapi kegagalan, lebih bijaksana Anda berbisik pada diri: 'saya pasti bisa melakukannya'. Guna keuletan Anda!

Berpikirlah secara kreatif
Bagaimana Anda berpikir, itulah adanya.

Dhammapada 1

Sabar dan Tabah

Pohon besar memerlukan beberapa tahun masa pertumbuhan, rerumputan liar sudah bertunas dalam waktu singkat. Kesuksesan seseorang bukanlah hasil usaha sepekan dua pekan. Sukses seseorang adalah buah hasil usaha kerja keras, kesabaran dan ketabahan dalam jangka waktu yang panjang.

Kita harus selalu sabar dan tabah. Kita mulai dari kesabaran dan ketabahan:

1. Sabar dan tabah terhadap lingkungan.
2. Sabar dan tabah terhadap orang lain.
3. Sabar dan tabah terhadap diri sendiri.

Sabar dan tabah terhadap lingkungan; cuaca yang tidak bersahabat, kebisingan dan kemacetan lalu lintas. Beradaptasi terhadap

Segala sesuatu ditentukan oleh pikiran; bagaimana Anda berpikir, itulah akan terjadi.

lingkungan. Janganlah suka mengeluh bahwa lingkungannya buruk, tidak bersahabat, terlalu dingin ataupun terlalu panas. Seandainya lingkungan Anda terlalu bising, maka Anda cari saat-saat yang agak tenang untuk memulai pekerjaan Anda. Atau gunakanlah keuletan

Anda untuk menutupi kebisingan itu. Anggap saja kebisingan itu sebagai "rangkaian irama yang sumbang." Jangan bereaksi apapun terhadap kebisingan ini. Cara ini bisa Anda gunakan pula pada saat Anda gelisah.

Sabar dan tabah terhadap orang lain, sabar dan tabah terhadap perilaku dan sifat khas seseorang, pendapat, pandangan maupun kekurangan-kekurangannya. Setiap manusia memiliki kekhasan tertentu dan mempunyai hak untuk berbuat sesuai dengan kemauan dirinya. Tetapi, manusia harus saling mengerti dan toleransi.

Kita mesti memahami bahwa sifat dan perilaku seseorang tergantung pada pengalaman di masa-masa lampau, seperti lingkungan keluarga, tetangga, pendidikan, pergaulan dan sebagainya.

Mungkin ada orang yang berbeda pendapat dengan Anda, ini disebabkan oleh sudut pandangannya terhadap masalah yang bersangkutan yang berbeda dengan Anda. Biasanya, ini karena latar belakang dan kemampuan analisis yang berbeda. Meskipun kita berbeda pendapat dengan dia, tetap saja kita boleh dan bisa bergaul baik dengannya.

Orang yang paling memerlukan kesabaran dan ketabahan Anda adalah diri Anda sendiri. Banyak

orang menjadi gelisah dan putus asa karena kegagalan yang dialami dan kekurangan-kekurangan diri yang bersifat relatif. Sehingga mereka iri pada orang lain yang mempunyai nilai lebih daripada dirinya. Cara terbaik untuk mengatasi masalah ini ialah hadapilah masalah ini oleh diri Anda sendiri; kekurangan dan kegagalan. Cari penyebab kegagalan itu dan analisis lah, kemudian usahakan alternatif penyelesaiannya. Selanjutnya laksanakan, jangan takut pada kegagalan. Kegagalan adalah sukses yang tertunda. Seharusnya kita meniru sifat laba-laba, yang senantiasa dengan sabar dan tabah membuat kembali jaringnya setiap usai angin ribut dan hujan lebat.

Sabar dan tabah

Air mengalir setetes-tetes

Gentong kosong akan penuh juga.

Dhammapada 122

Pusatkan Pikiran Pada Pekerjaan Anda

Bilamana Anda ingin sukses dalam menjalankan tugas atau melakukan sesuatu pekerjaan, maka Anda harus belajar memusatkan pikiran. Latihlah arus pemikiran Anda, agar pada waktu tertentu hanya memikirkan satu pekerjaan saja. Untuk mencapai ini, terlebih dahulu harus belajar menenangkan pikiran kita.

Cara terbaik untuk menenangkan pikiran adalah melalui meditasi. Meditasi yang relatif sederhana namun cukup efektif adalah meditasi menghitung pernapasan. Cobalah cara yang sederhana ini; duduk lah di tempat yang tenang, agar pikiran Anda jauh dari arus

Orang yang paling memerlukan kesabaran dan ketabahan Anda adalah diri Anda sendiri.

pemikiran yang kacau dan ruwet, dan lakukan lah satu hal; yakni pusatkan pikiran dan perhatian Anda pada pernapasan (Anda boleh tutup mata agar lebih bisa berkonsentrasi).

Ketika Anda tarik napas, hitung satu dan hitung lah dua ketika Anda buang napas. Atau dengan sederhana Anda menghitung dalam hati, tarik napas, buang napas, tarik napas, buang napas, begitu berturut-turut hingga beberapa menit setiap kali bermeditasi. Meditasi jenis ini baik juga bagi Anda di saat-saat hati sedang gelisah karena kurang lancar pekerjaannya.

Berlatihlah agar selalu sadar akan perbuatan dan tingkah laku diri sendiri. Curahkan pikiran Anda dalam kehidupan sehari-hari. Banyak orang yang gagal atau kurang sukses hanya karena ia kurang peka

kesadarannya. Sehingga selalu berlalu sembrono.

Selesaikan dahulu suatu masalah, baru mulai masalah lainnya. Hal ini bisa membantu meningkatkan kepekaan kesadaran kita. Bilamana Anda masih pelajar, mulailah dari meja belajar Anda. Pastikan bahwa di meja belajar Anda hanya terdapat bacaan yang ada hubungannya dengan pelajaran yang sedang Anda tekuni. Jangan ada poster, radio,

mungkin Anda akan melakukan kesalahan yang sama untuk kedua kalinya. Bilamana Anda tidak mengulangi pelajaran maka Anda sulit mengingat intisariannya untuk waktu yang lama. Evaluasi pekerjaan dan introspeksi diri harus segera dilakukan.

Berlatih untuk hidup pada "saat kini," jangan merisaukan masa lampau, ia sudah berlalu. Jangan menghayal yang akan datang, ia belum

Hanya dengan prinsip hidup pada "saat kini," melakukan apa yang harus Anda lakukan, Anda baru bisa memperbaiki kesalahan lampau dan merancang masa depan yang bahagia.

musik, bacaan lain atau surat yang sekiranya bisa mengalihkan perhatian dan pikiran Anda. Yang seharusnya ada di meja belajar Anda adalah sebuah jam, buku pelajaran yang sedang ditekuni, peralatan pembantu atau selembarnya kertas yang bisa menyadarkan Anda dengan tulisan "Anda berada di sini adalah untuk belajar." Atau cukup ditulis "Belajar."

Kesadaran

Pikiran yang terkendali adalah karib Anda.

Dhammapada 35

Introspeksi Diri Anda

Bilamana Anda tidak mengevaluasi dan introspeksi diri maka

an apa yang harus Anda lakukan, Anda baru bisa memperbaiki kesalahan lampau dan merancang masa depan yang bahagia. Biarlah yang sudah berlalu dan yang akan datang berkembang dengan sendirinya.

Hidup pada saat kini

Masa lalu sudah pergi, hari depan belum tiba.

Sabda Sang Tathagata

Judul asli : Shēn Li Ce

Oleh : Ven Piyasilo, The Dharmafarers, Malaysia

Alihbahasa : Tan Swee Ban dan Jayanadi

BHANTE NYANA PUNDARIKA

Bagi Anda yang sering mengunjungi Vihara Sakyavanaram – Pacet, tentu saja Bhante ini tidak asing lagi bagi Anda karena memang beliau menetapnya di sana. Namun sejak bulan Juli sampai menjelang akhir tahun ini beliau ditugaskan di Yogyakarta. Di bawah ini merupakan hasil wawancara yang dilakukan oleh Redaksi DHARMA PRABHA Sdri. Megawati dan Sdri. Very Novita di Cetiya Buddha Prabha Yogyakarta.

Redaksi

Dapatkan Bhante menceritakan secara singkat awal Bhante mengenal ajaran Sang Buddha?

Waktu kecil, saya memeluk agama Hindu, karena 'Mbah' dan 'Bude' saya beragama Hindu. Sedangkan kedua orang tua beragama Buddha. Sampai kelas III SMP saya masih tetap ikut agama Hindu. Setelah tamat SMP saya baru mulai mempelajari agama Buddha, pada waktu itu ada guru agama Buddha yang bernama Ir. Sudiartono



yang mengajar saya dan teman-teman saya yang semuanya berjumlah lima orang. Kedua orang tua saya selalu menasehati agar saya masuk agama Buddha. Pada mulanya saya belum begitu yakin terhadap ajaran Sang Buddha. Namun setelah membaca riwayat Sang Buddha, dan mengenal Empat Kesunyataan Mulia

serta Delapan Jalan Utama, maka saya merasa ajaran Sang Buddha yang paling cocok dengan hati sanubari saya dan menggugah hati saya untuk mendalami ajaran Sang Buddha.

Mengapa Bhante tertarik menjadi seorang Bhikshuni, padahal untuk menjalani kehidupan Kebhikkhuan bukanlah hal yang gampang? Dan apakah ada dorongan dari pihak luar, misalnya dari keluarga, teman atau yang lainnya?

Tidak ada dorongan dari pihak luar. Saya sebenarnya tidak mempunyai cita-cita jadi anggota Sangha karena latihan-latihan yang harus dijalankan berat sekali. Sebelum saya sekolah di IIAB (Institut Ilmu Agama Buddha) Smaratunga, Boyolali, saya pernah ikut tes untuk masuk polwan dan kuliah. Tapi semuanya gagal dan hati saya menjadi sedih. Lalu Bapak menyuruh saya kuliah di IIAB Smaratunga. Di sanalah saya dapat mengenal agama Buddha lebih mendalam. Sebab seperti yang diajarkan oleh Sang Buddha bahwa kita harus ber-Ehipassiko. Selama di sana kami diajarkan untuk menghayati dan mengamalkan ajaran Sang Buddha. Selama belajar, saya juga melatih diri melaksanakan Pancasila Buddhis, belajar meditasi dan mempraktikkan apa yang telah saya dapat di sana. Kemudian dari dalam hati sanubari saya timbul keinginan untuk menjadi

anggota Sangha. Setelah itu saya pun menjadi anggota Sangha, saya ingin lebih menghayati ajaran Sang Buddha dan ingin memberikan Dharma yang telah saya dapatkan di IIAB kepada mereka yang belum mengerti.

Sudah berapa lama Bhante menjalani kehidupan Kebhikkhuan? Dan tentunya selama masa tersebut, banyak sekali suka dukanya. Nah, dapatkah Bhante menceritakan apa saja suka dukanya?

Saya diupasampada pada tanggal 8 Maret 1989, kehidupan Kebhikkhuan itu dihitung menurut vassa bukan tahun. Jadi setelah selesai hari Kathina tahun ini. Saya sudah memasuki vassa yang kedua. Mengenai sukanya, yaitu bila saya dapat melaksanakan tugas dan menjalani sila sesuai dengan ajaran Sang Buddha dengan baik, maka hati saya menjadi tenang dan bahagia. Sedangkan dukanya, cukup banyak. Misalnya, tatkala menjalani tugas di Jakarta, Bandung dan Bogor banyak hinaan seperti diomongin si gundul atau yang lainnya. Cobaan hidup dan fitnahan juga sering muncul dan masih banyak lagi yang tak bisa diutarakan di sini. Semua itu harus kita jalani dengan tabah. Sebab jika ingin mendapat suka, kita harus mengalami duka dan bila kita sudah mengenal suka pasti masih ada dukanya. Semuanya itu telah ada hukum yang mengaturnya.

Tentunya Bhante sering mengunjungi daerah-daerah dalam misi pengembangan Buddha Dharma dan pembinaan umat. Hambatan-hambatan apa saja yang terjadi sehubungan dengan hal tersebut di atas?

Terutama di daerah Jawa yaitu dalam hal bahasa. Bagi saya hambatan itu besar artinya karena saya itu berasal dari Lombok, sehingga sulit bagi saya berkomunikasi dengan umat Buddha yang berada di desa-desa. Sebab mereka tidak begitu menguasai bahasa Indonesia. Sedangkan hambatan lain dalam pembinaan umat, yaitu kurangnya buku-buku Buddhis terutama di daerah pedesaan dan Dharmaduta yang akan memberikan Dharma. Hal ini harus dipikirkan pemecahannya.

Tidak lama lagi kita akan memperingati hari Metta atau hari Cinta Kasih yaitu setiap tanggal 1 Januari. Menurut Bhante, apa sajakah yang harus kita lakukan pada hari tersebut?

Pada hari Metta tersebut dan kalau bisa kapan saja. Kita itu harus mengembangkan Catur Paramita yang terdiri dari metta, karuna, mudita dan upekkha. Bukan hanya pada seseorang atau kepada orang tua dan keluarga kita saja, tapi kepada siapa saja baik itu orang miskin maupun kaya. Sedangkan kegiatan lain yang dapat dilakukan

misalnya donor darah, menyumbangkan pakaian yang pantas pakai dan obat-obatan pada yang membutuhkan dan sebagainya yang sesuai dengan ajaran Sang Buddha.

Bagaimana pandangan Bhante tentang kehidupan di dunia yang serba tidak pasti ini? Dan apa sebaiknya yang harus kita lakukan dalam menghadapi keadaan tersebut?

Menurut pandangan Buddhis bahwa hidup ini adalah Dukkha. Sehingga banyak orang mengatakan agama Buddha adalah agama pesimis. Tapi agama Buddha bukanlah agama pesimis dan bukan juga optimis, melainkan agama yang realistis, yaitu yang mengajarkan pada kita untuk memandang kehidupan ini dengan cara realistis dan melihat segala sesuatunya dengan apa adanya (obyektif). Agama Buddha juga tidak menakuti-nakuti umatnya dengan berbagai macam hukuman yang tidak masuk akal. Jadi yang harus kita lakukan dalam menghadapi pandangan yang keliru tersebut adalah dengan mengerti tentang Empat Kesunyataan Mulia. Sebab dengan memahami Empat Kesunyataan Mulia, maka kita dapat menikmati kehidupan ini dengan tenang dan bahagia.

Bagaimana harapan Bhante kepada generasi muda sekarang dan masa yang akan datang?

Saya sarankan kepada setiap generasi muda agar dapat melaksanakan ajaran Sang Buddha dengan baik. Kita jangan hanya setiap Minggu ikut kebaktian, mendedikasikan atau mendiskusikan Dharma saja. Namun sebaiknya kita harus mempraktikkannya dalam hidup. Di samping itu kita juga harus memberikan Dharma kepada mereka yang masih belum mengerti tentang ajaran Sang Buddha. Dengan demikian kita dapat mengikis keakuan kita dan selalu rendah diri. Hendaknya generasi muda juga harus membantu anggota Sangha untuk menyebarkan Dharma dengan menjadi Dharmaduta serta mengikuti berbagai aktivitas lainnya yang bermanfaat.

Sebelum menutup perbincangan kami dengan Bhante, mungkin ada

pesan- pesan yang ingin Bhante sampaikan pada umat Buddha dan khususnya buat pembaca DP?

Pesan yang ingin Bhante sampaikan pada umat Buddha dan khususnya pembaca DP, yaitu kita jangan hanya pintar dalam berteori saja, tapi harus dapat mempraktikkan ajaran Sang Buddha sedikit demi sedikit. Kita juga tidak boleh saling mencela dengan mengatakan, "Agama sayalah yang paling baik dan agama-mu salah." Kita tidak boleh saling gontok-gontokan satu sama lainnya. Bukankah tujuan hidup kita adalah untuk mencapai kebahagiaan, kedamaian dan kesejahteraan. Kapan akan ada kedamaian dan persatuan kalau kita saling cekcok. Oleh sebab itu marilah bersatu untuk mengembangkan Buddha Dharma.

BIODATA SINGKAT

Nama upasampada : NYANA PUNDARIKA
 Tempat, tgl. lahir : Lombok Barat, 22 Agustus 1965
 Pendidikan terakhir : IIAB Smaratungga, Boyolali
 Tempat upasampada : Vihara Sakyawanaram, Pacet
 Tanggal upasampada : 8 Maret 1989
 Jabatan : Anggota Sangha Agung Indonesia
 Alamat : Vihara Sakyawanaram
 Pacet, Cipanas, Cianjur
 Jawa Barat

PERDAMAIAN KEBUTUHAN MENDESAK BAGI KITA

Oleh: Bhikkhu Nyana Sugito

Tampaknya, masih sedikit pemikiran yang dilontarkan menanggapi dampak berbagai perubahan mendasar yang terjadi di sekeliling kita selama beberapa tahun terakhir dan masih tetap berlangsung ini. Perubahan-perubahan menakutkan dalam dunia ilmu pengetahuan dan materi selama kurun waktu ini mengubah seluruh struktur masyarakat manusia sampai ke akar-akarnya dan bahkan mengancam kelangsungan hidup umat manusia. Belum pernah sebelumnya manusia dihadapkan pada masalah-masalah yang demikian pelik. Barangkali, sebagai akibat dari renovasi ilmu pengetahuan atau hal-hal yang lebih berkaitan dengannya, telah terjadi kehancuran moral masyarakat dan pribadi hampir secara total, praktis dalam setiap sektor hubungan antar

manusia. Standar-standar moral masyarakat dan pribadi yang berlaku sebelumnya mungkin banyak kelemahannya, tetapi setidaknya standar-standar itu pernah ada dan diterima sebagai pedoman yang ditaati. Sekarang orang tidak lagi menerima maupun mematuhi.

Dalam hukum Internasional, ada aturan yang melarang penggunaan senjata dan metode perang yang tidak membedakan tentara dan orang sipil. Membom dari atas balon adalah melanggar hukum. Demikian pula menggunakan peluru dum-dum adalah dilarang dan dianggap sebagai kejahatan, karena peluru ini membawa penderitaan yang tidak perlu. Terlarang membom rumah sakit dan sasaran sipil. Semua prinsip dan standar ini tiba-tiba sirna. Dan

hal itu sama sekali tidak pernah disinggung-singgung justru oleh mereka yang wajib menegakkannya. Bahkan senjata yang paling kejam, paling dashyat dan paling tidak pandangbulu dalam sejarah senjata nuklir tidak dilarang. Membuat dan mengembangkan pembawa hari kiamat ini, yang dilakukan orang di seluruh dunia, dianggap "normal" dan "sangat terhormat." Salah satu segi yang menakutkan, jadi tidak mengejutkan dari hancurnya moral masyarakat di zaman kita ialah sikap membisu pihak-pihak yang bertanggungjawab menagakkan hukum kemanusiaan.

Kalau kita lihat keadaan di sekeliling kita dewasa ini, jelas justru mereka yang memegang tampuk pimpinan lah yang memberikan teladan buruk. Jika mereka diberi wewenang dan kekuasaan bertindak tidak adil, menyiksa dan membunuh, bukankah mau tidak mau mereka yang menjadi korban juga akan menggunakan cara-cara yang sama? Bukan maksud penulis membenarkan tindakan kekejaman atau tindak di luar perikemanusiaan, tetapi ini merupakan sebagian cara untuk menjelaskan mengapa kekerasan

dan perilaku brutal kian meningkat di dunia yang kita huni bersama ini.

Para penguasa, pemuka agama dan pimpinan politik penting menyadari bahwa tidak akan mungkin ada perdamaian tanpa keadilan. Sama halnya, keadaan ekonomi yang membenamkan manusia ke dalam kelaparan, penyakit atau kemiskinan dengan sendirinya merupakan serangan atas korbannya sendiri. Struktur yang merampas dari manusia hak-hak asasi atau martabatnya menghambat tegaknya keadilan. Perbedaan warna kulit dan agama juga menciptakan

JIKA HUKUM KEMANUSIAAN ATAU LARANGAN
PENGUNAAN SENJATA NUKLIR
INGIN DIYAKINI SEPENUHNYA
OLEH MASYARAKAT LUAS,
MAKA LANGKAH NYATA YANG PERTAMA
HARUSLAH MELARANG
PENGUNAAN SENJATA NUKLIR

perilaku agresi. Sering sekali, mereka yang membela "status quo," dalam kenyataan mempertahankan penindasan atau tatanan sosial yang tidak adil. Ini ditemui terutama di wilayah-wilayah Afrika Selatan yang struktur politik dan ekonominya dibangun atas dasar perbedaan warna kulit dan penindasan kolonial.

Dapat diperkirakan, Alfred Nobel berharap orang yang terpilih menerima hadiahnya akan

menggunakan kesempatan yang diciptakan untuk mengemukakan pandangan-pandangan tentang perdamaian dunia dan cara mewujudkannya. Jika ada kesan bahwa penulis banyak mengeluhkan sikap merasa puas yang diperlihatkan lembaga-lembaga yang ada baik pemerintah maupun keagamaan tidak lain untuk memberikan peluang bagi penulis untuk mengemukakan beberapa pandangan. Pandangan pertama yang ingin penulis ketengahkan bersangkut paut dengan apa yang Alfred Nobel namakan sebagai "kengerian di atas segala kengerian dan kejahatan di atas kejahatan," yakni perang. Inilah ancaman yang menghantui umat manusia dewasa ini.

Perdamaian, karena itu, sudah menjadi tuntutan mendesak umat manusia. Dari sini terdapat sumber berbagai tuntutan lain. Semua tuntutan ini boleh dikatakan mudah dipenuhi jika mereka yang berwenang di seluruh dunia didorong oleh etika yang menempatkan perdamaian dunia sebagai tujuan utama dan jika mereka diilhami rasa tanggungjawab sosial. Membangun moral baru ini seharusnya menjadi tugas utama pihak pemuka-pemuka agama.

Tuntutan praktis untuk mencapai perdamaian masih banyak yang harus ditempuh dan jauh dari jangkauan. Jalan pintas tidak ada,

dan setiap langkah harus diambil dengan penuh semangat. Tuntutan itu antara lain adalah:

1. Pelucutan senjata utama dan menyeluruh termasuk senjata nuklir.
2. Memuja-muji perdamaian, bukannya peperangan.
3. Melindungi secara efektif hak-hak asasi manusia dan kelompok minoritas di tingkat nasional dan Internasional.
4. Menyusun mekanisme otomatis dan tidak berbau politik untuk menyelesaikan perselisihan Internasional dan non-Internasional yang mungkin membahayakan perdamaian atau menimbulkan ketidakadilan dan penyalahgunaan kekuasaan.
5. Menciptakan sebuah Badan Pengadilan Internasional dan sistem hukum yang memiliki wewenang otomatis untuk memecahkan ketidakadilan dan penyalahgunaan kekuasaan.
6. Membangun sebuah angkatan pemeliharaan perdamaian Internasional dan angkatan kepolisian dengan fungsi terbatas.
7. Akhirnya, menciptakan sebuah dewan perwakilan rakyat dan pemerintah dunia.

Senjata Nuklir

Timbunan senjata nuklir kini sudah sedemikian rupa sehingga

rudal-rudal nuklir yang tersedia mampu menghancurkan dunia lebih dari dua puluh kali. Meskipun sudah banyak konferensi diadakan dan sudah banyak tindakan yang diambil seperti yang dinamakan "Langkah-langkah Pelucutan Senjata secara bertahap," namun tidak ada kemajuan yang dicapai dalam usaha melarang senjata nuklir. Timbunan senjata nuklir semakin berkembang dari hari ke hari. Hulu ledak nuklir digelar di seluruh dunia, seperti di pangkalan- pangkalan pesawat terbang, kapal perang dan kapal selam, jauh lebih banyak dari yang pernah dilakukan. Perjanjian Larang Percobaan Nuklir dan Perjanjian Tidak Memperbanyak Senjata Nuklir tidak banyak artinya, tetapi telah digunakan untuk menghalau kecemasan masyarakat umum.

Jika hukum kemanusiaan atau larangan penggunaan senjata nuklir ingin diyakini sepenuhnya oleh masyarakat luas, maka langkah nyata yang pertama harus lah melarang penggunaan senjata nuklir. Sebuah perjanjian antar negara yang melarang penggunaan senjata nuklir adalah suatu langkah awal yang sederhana, namun langkah ini belum pernah diambil. Tentu saja langkah ini harus disertai dengan pasal-pasal lain yang melarang pembuatan, penjualan, pengalihan, atau penimbunan senjata nuklir dan mengharuskan semua senjata nuklir yang

ada dihancurkan. Jelas akan timbul masalah pembuktian dan pengawasan pelaksanaannya. Namun demikian, sulit sekali menyimpulkan kesan bahwa semua masalah yang dikemukakan di sini hanya mencari alasan dan menghambat atau menanggukkan tercapainya persetujuan. Mengapa tidak mulai saja dengan langkah yang sederhana yakni melarang penggunaan, penjualan, pengalihan dan penimbunan senjata nuklir atau bagian-bagiannya? Mengapa tidak sekarang juga dihentikan semua produksi senjata nuklir?

Selama bertahun-tahun beberapa pemerintah berusaha menciptakan kesan bahwa hanya mereka lah yang memiliki rahasia bagaimana membuat senjata nuklir. Dan selama hanya mereka yang memegang rahasia ini, dunia kita akan selamat. Jelas adalah khayalan idiot bila mereka mengatakan bahwa teknik menghancurkan dengan senjata nuklir dapat tetap merupakan rahasia segelintir negara yang "dapat dipercaya" atau bahwa negara-negara tertentu di antara yang segelintir ini patut mendapat kepercayaan itu. Perilaku pemerintah di zaman kini tidak mendorong orang mempercayakan diri pada penilaian pemerintah atau pun kejujurannya.

Harapan kita: "Masyarakat Umum"

Perang, perang, dan perang, sekelumit "kata" ini bisa menimbulkan kengerian dan membangkitkan bulu roma bagi setiap orang yang mendengarnya, dan ini tentu tidak kita harapkan. Fakta menjadi saksi. Bila perang terjadi, maka sebagian besar korbannya adalah penduduk-penduduk sipil daripada mereka-mereka yang mempunyai kebutuhan untuk itu. Justru kebanyakan dari mereka yang menjadi korban tidak tahu menahu untuk apa sebenarnya perang itu terjadi. Mereka adalah makhluk-makhluk lugu dan tanpa dosa, ironis sekali bila sampai menjadi korban keegoisan segelintir orang yang melampiaskan ambi-

PERANG, PERANG, DAN PERANG,
SEKELUMIT "KATA" INI BISA MENIMBULKAN
KENGERRIAN DAN MEMBANGKITKAN BULU ROMA
BAGI SETIAP ORANG YANG MENDENGARNYA,
DAN INI TENTU TIDAK KITA HARAPKAN.

sinya. Membayangkan kehancuran yang diakibatkan oleh suatu peperangan, maka bukanlah sesuatu yang berlebihan kalau setiap saat kita selalu berdoa agar negara-negara adikuasa tidak terlibat dalam peperangan, sebab pecahnya perang di negara-negara besar seperti itu merupakan kiamat bagi kita masyarakat umum yaitu kiamat yang diciptakan oleh manusia sendiri. Tak pelak lagi, bila negara-negara

adikuasa sudah berperang maka senjata-senjata yang menjadi andalan mereka akan diledakkan. Kita mungkin tidak menyaksikan ledakan senjata nuklir dan neutron yang berada nun jauh di sana, namun tak pelak lagi bahwa radiasi yang ditimbulkannya akan sampai pada tempat kita dan menyebarkan hawa maut bagi kita, ironisnya lagi sampai detik ini belum ada satu alat teknologi secanggih apa pun yang mampu menghalaunya.

Perdamalan dan Hak-hak Asasi Manusia

Kini berkaitan dengan erat antara perdamaian dan hak-hak asasi manusia sudah diakui oleh

masyarakat
dunia.

Susunan
masyarakat
yang merampas
hak-hak
asasi dan mar-
tabat anggota-

anggotanya memecah terwujudnya keadilan; dan sistem yang membiarkan rakyat kelaparan atau hidup dalam keadaan yang buruk berarti melalaikan hak-hak asasi dan martabat manusia. Keadaan yang buruk inilah yang menyebabkan rakyat berpaling pada kekerasan. Karena itu, Deklarasi Hak-hak Asasi Manusia Sedunia mencanangkan:

bersambung ke hal. 25

CINTA DI BALIK ALIH AGAMA

"Saya mencintainya, dia amat baik dan mau mengerti daku. Tak salah bila aku beralih agama demi kebahagiaan kami? Lagi pula khan saya belum diti-sarana....."

Itulah sekelumit percakapan yang sempat terekam. Seorang Buddhis yang memiliki kekasih berbeda agama. Salah siapa jika begini?

Cinta memang menjadi milik setiap makhluk hidup, khususnya manusia. Kita terlahir adalah ungkapan dari wujud cinta orang tua kita. Dibesarkan dan menginjak dewasa dengan kasih sayang pula. Dan setelah dewasa, kita mulai belajar mencintai dan dicintai. Itu semua sudah merupakan hukum alam.

Agama Buddha adalah agama yang amat toleransi, dengan ajaran *Ehipassiko*-nya, kita diajari sejak awal menjadi seorang yang bijaksana. Datanglah, lihatlah, lalu periksa dan ambil keputusan sendiri. Hal ini menyiratkan bahwa ajaran Sang

Buddha sejak dulu telah mengajarkan pada siswa-siswa-Nya agar jangan begitu saja percaya pada apa yang diajarkan oleh para guru, tapi mereka harus memeriksa sendiri kebenarannya.

Mungkin agama Buddha adalah satu-satunya agama yang menyatakan bahwa ajarannya itu seperti sebuah rakit untuk menyeberangi sebatang sungai dan bukan sebagai suatu kebenaran mutlak yang mesti dijaga dan dijunjung. Hal ini berarti bahwa ajaran Sakyamuni adalah sarana untuk menolong setiap orang, dan bukan sesuatu yang mesti dipuja atau diperteng-karkan yang dapat mengakibatkan penderitaan bagi satu sama lain.

Musuh terberat agama Buddha adalah kefanatikan dan kepicikan. Karena itu, agama Buddha menganjurkan pengembangan pengetahuan diri pribadi untuk bisa berjalan di jalan menuju pencerahan. Hal ini telah membuka wawasan kita tentang

dimensi agama Buddha sebenarnya yakni sikap keterbukaan dan toleransi yang utuh.

Sang Buddha menyatakan bahwa bersikap kukuh pada satu pandangan serta menganggapnya sebagai kebenaran sejati adalah sama dengan mengakhiri proses pencarian dan proses pencerahan seseorang.

Namun dalam perkembangannya, justru kebebasan itu banyak dimanfaatkan ajaran agama lain untuk mempengaruhi umat Buddha.

Lantas mengapa banyak umat Buddha sendiri begitu mudah beralih agama? Jawabannya yang pasti, mungkin mereka sendiri (yang berganti agama) yang tahu persis. Menurut kacamata penulis mungkin hal tersebut disebabkan kurangnya keyakinan dalam pendalaman Dharma.

Buddha Dharma adalah samudera yang amat luas, hanya dengan keyakinan engkau dapat menyelaminya. Jadi faktor keyakinanlah yang memegang peranan penting. Kamu telah mendengar apa yang disabdakan Sang Buddha. Lalu cobalah selidiki sendiri kebenarannya. Keyakinan telah lahir. Keyakinan lahir dari kebutuhan akan kebenaran. Namun dalam praktiknya, keraguan adalah kebiasaan yang amat sukar dilenyapkan. Keraguan itu tumbuh serapat jaring dan hutan. Kerja keras secara terus meneruslah yang merupakan

jalan menuju keberhasilan.

Seperti menggosok kayu, 'tuk membuat api.

Jika ia berhenti sebelum bunga api terpercik.

Nyala api, seperti pula segala upaya, pasti akan lenyap.

Begitu pula semua upaya dari si pemalas.

Dengan keyakinan, ia bisa memberi dan bermurah hati.

Dengan keyakinan, ia dengan bahagia menyelami Buddha Dharma.

Dengan keyakinan, segala kebijakan, jasa-jasa dan kebajikan 'kan bertambah.

Dengan keyakinan, ia pasti mencapai tempat Sang Tathagata.

Avotamsaka Sutra

Dalam hubungannya dengan situasi di atas. Kita berpulang kembali pada umat itu sendiri. Ambil lah keputusan dengan memandang baik buruknya. Sebab dengan keputusan yang matang, Anda telah dapat berpikir secara bijaksana (memiliki dan mengembangkan Panna/pengertian yang benar dan berpikir yang benar).

Sekali lagi, penulis tekankan bahwa agama Buddha memiliki rasa toleransi yang tinggi. Sehingga tulisan ini bukan bermaksud mencegah Anda berganti agama, tapi sebagai bahan pertimbangan Anda dalam mengambil keputusan tersebut. "Semoga

Sinar Sang Triratna menerangi kita semua dalam segala tindakan. Sabbe satta sukhi attanam pariharantu, semoga semua makhluk dapat mempertahankan kebahagiaan mereka sendiri." Sadhu, sadhu, sadhu. (Kien)

sambungan dari hal. 22

"Untuk menjaga agar orang tidak mengambil jalan kekerasan sebagai jalan terakhir, maka kekuasaan sewenang-wenang dan penindasan harus ditentang keras, sehingga hak-hak asasi manusia dilindungi melalui tertib hukum."

Kesadaran bahwa pelanggaran hak-hak asasi manusia sebagai salah satu penyebab peperangan mendorong negara-negara di dunia menerima beberapa Pernyataan Hak-hak Asasi Manusia Manusia Sedunia tanggal 10 Desember 1948. Alat yang bersejarah ini adalah pernyataan yang paling penting yang pernah dicanangkan umat manusia. Pernyataan ini harus diajarkan di sekolah, harus dipampang dalam gedung parlemen, dan harus digunakan sebagai bahan khotbah bagi setiap pemimpin agama.

Akan tetapi, sungguh tercela bahwa sangat sedikit kemajuan yang dicapai dalam pelaksanaannya.

Tidak ada yang lebih merusak konsep tata dunia dan perdamaian dari pelanggaran-pelanggaran merajalela terhadap hak-hak asasi manusia yang terjadi di berbagai tempat di dunia. Penyiksaan dan pembantaian tawanan-tawanan politik sudah menjalar seperti penyakit menular yang ganas dari negara yang satu ke negara yang lainnya. Laporan Amnesti Internasional yang terinci itu, yang tidak mendapatkan sanggahan yang serius, mencantumkan sebuah indeks tentang sampai seberapa jauh penyakit ganas ini menjalar dan apa pengaruh sampingannya. Di Afrika Selatan, perbedaan warna kulit dan kehidupan yang hampir tidak dapat dibedakan dari perbudakan yang menimpa penduduk asli Afrika, jelas melanggar asas-asas Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB).

(bersambung)

Memenangkan jiwa seseorang dengan bujukan mungkin akan membutuhkan waktu yang tak ada habisnya; tapi kendati pun demikian hal tersebut masih jauh lebih cepat daripada melakukannya dengan paksaan.



Foto bersama Generasi Muda Cetiya Buddha Prabha setelah mengadakan kegiatan donor darah pada tanggal 30 September 1990.



Para bhikkhu Sangha yang hadir pada Kathina Puja di Cetiya Buddha Prabha Yogyakarta tanggal 6 Oktober 1990.



Y.A. Bhikkhu Nyana Sugito sedang memberikan Dhammadesana pada Kathina Puja di Cetiya Buddha Prabha Yogyakarta tanggal 6 Oktober 1990.



Y.A. Rshi Wiku Dewadharmaputra sedang memberikan pemberkahan air suci pada Kathina Puja di UGM Yogyakarta tanggal 3 Nopember 1990.

KARMA MILIK SIAPA?

Menurut Buddhisme, manusia yang hidup di dunia semata-mata ditentukan oleh karmanya sendiri. Apapun yang sudah diperbuat olehnya akan selalu tercermin dalam kehidupan pribadinya. Sehingga manusia mempunyai banyak sifat batin; ada yang bijaksana, ada yang bodoh, ada yang mudah dibina, ada yang sukar dibina, ada yang bersifat sabar, ada yang pemarah, ada yang batinnya bersih dan ada yang kotor. Kehidupan duniawi ini tidak dapat terlepas dari dualisme yang saling bertentangan. Namun perbedaan-perbedaan ini hendaklah jangan menjadi penghalang bagi manusia, setelah mereka menyadari adanya jalan untuk mencapai Kebebasan Sempurna seperti yang telah disadari oleh Sang Buddha.

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering menjumpai hal-hal yang tidak seimbang. Seperti seseorang yang dilahirkan dalam keadaan berlebihan, dikaruniai dengan pikiran, kepribadian dan tubuh yang sempurna; sedang di pihak lain dilahirkan

dalam keadaan serba kekurangan dan menderita.

Kadangkala kita melihat ada orang yang sering melakukan kebajikan, tapi kenyataan yang ditemui adalah berlawanan dengan apa yang seharusnya terjadi. Orang tersebut selalu dirundung kemalangan, kemiskinan, kegagalan dan mengalami kesukaran-kesukaran serta penuh kesengsaraan di dalam hidupnya. Sebaliknya, ada orang lain yang berwatak jahat, kejam dan hidupnya korup, namun kemujuran selalu berpihak padanya. Semua bentuk kesenangan dapat terus diraihinya.

Dari kedua kondisi di atas akan timbul banyak sekali pertanyaan dalam diri kita. Mengapa ada orang hidupnya mulia dan yang lain hina? Mengapa ada orang yang meninggal pada waktu masih kanak-kanak, sedang yang lain mencapai delapan puluh atau seratus tahun? Mengapa ada orang hidupnya sakit-sakitan dan yang lain sehat dan kuat? Mengapa ada yang terlahir dalam keadaan serba mewah dan yang lain dalam

keadaan kekurangan? Mengapa ada orangterlahir berwatak suci dan yang lain kotor? Jika semua pertentangan tersebut diberberkan satu demi satu, maka tidak akan habis-habisnya kalau terus di p e r t a n y a k a n dualisme yang terjadi pada umat manusia itu.

Yang perlu kita per-soalkan di sini adalah siapa yang mesti disa-lahkan dan apakah yang menyebab-kan terjadinya berbagai keadaan ter-sebut? Sebagai seorang Buddhis, hendaknya kita jangan menyatakan semua keadaan itu hanyalah suatu kebetulan belaka. Begitu juga dalam dunia ilmu pengetahuan sendiri, tidak dapat menerima suatu teori hanya bersifat untung-untungan saja. Para ilmuwan senantiasa bekerja berdasarkan hukum sebab dan akibat (Paticca Samuppada). Demikian juga seorang umat Buddha tidak dapat menerima perbedaan tersebut hanya disebabkan satu kekuatan luar diri orang tersebut, melainkan apa yang telah kita lakukan harus diperhatikan dengan seksama sehingga dapat kita petik sebagai pelajaran di masa yang akan datang.

Kehidupan duniawi ini seringkali dipenuhi dengan kegagalan, sehingga tidak ada artinya sama sekali dan hanya sebentar saja. Banyak utang yang tak terbayar, banyak budi tak terbalas, maksud

mulia belum tercapai, pekerjaan-pekerjaan besar dan penting tak terselesaikan, cita-cita tinggi tak terwujud dan kejahatan yang dilakukan

**Sebagai seorang Buddhis,
hendaknya kita jangan menyatakan
semua keadaan itu hanyalah
suatu kebetulan belaka.**

tak terhukum.

Menurut pandangan Buddhis, ketimpangan-ketimpangan dan kejanggalan-kejanggalan yang terjadi di dunia ini mempunyai sebab, yaitu hasil dari perbuatan manusia itu sendiri lah yang menyebabkan terjadinya keadaan itu. Ini berarti ia yang akan memetik buah dari bibit yang ia tanamkan. Jika seseorang ingin memetik buah mangga maka ia harus menanam pohon mangga. Jadi tidak mungkin seseorang ingin buah mangga dengan menanam pohon jambu.

Apabila seseorang berbuat baik, maka karma baiknya akan memberi akibat kebahagiaan dan kesejah-teraan lahir dan batin serta keber-hasilan hidup akan diperolehnya. Sebaliknya bila orang tersebut melakukan perbuatan-perbuatan buruk (jahat), maka karma buruknya akan memberi akibat penderitaan. Setiap karma mempunyai jangka waktu masaknya sendiri sesuai den-gan sifatnya.

Hasil atau buah dari perbuatan-perbuatannya belum diterima dalam kehidupan sekarang, maka karma tersebut akan mengunjunginya pada kelahiran yang akan datang. Keadaan kita saat ini merupakan hasil dari perbuatan masa lampau yang kita warisi sendiri dalam kehidupan kita saat ini. Kita lah yang harus bertanggung jawab terhadap perbuatan-perbuatan kita sendiri. Kita sendiri yang akan membangun kebahagiaan dan kesengsaraan hidup kita.

Sang Buddha bersabda, "Semua makhluk memiliki karmanya sendiri, mewarisi karmanya sendiri, lahir dari

Kita sendiri yang akan membangun kebahagiaan dan kesengsaraan hidup kita.

karmanya sendiri, terlindung oleh karmanya sendiri. Karma lah yang membedakan semua makhluk menjadi rendah dan mulia."

Hidup manusia sudah dikuasai oleh satu hukum yang rapi dan adil, tidak ada satu perbuatan jahat atau baik, benar atau salah yang dapat terlepas dari Hukum Paticca Samuppada baik pada kehidupan sekarang maupun yang akan datang. Selanjutnya Sang Buddha pernah bersabda,

"Bila seseorang terlatih oleh sila dan bijaksana serta memiliki cinta kasih dan kasih sayang terhadap semua makhluk. Dan ia telah melakukan kejahatan yang ringan, maka perbuatan itu akan habis dalam kehidupan sekarang dan bilamana karmanya menghasilkan akibat dengan sendirinya ia tidak akan begitu terpengaruh oleh karmanya." Karma buruk (ringan) dapat kita kikis dengan banyak melakukan kebajikan. Tapi biarpun demikian, pada suatu saat nanti ia masih tetap harus menerima karma yang telah dilakukannya itu.

Orang yang dapat menghindari kejahatan dan selalu membangun kebajikan dengan penyucian pikiran dari segala noda-noda. Sehingga orang tersebut dapat merubah kehidupannya menjadi lebih baik. Oleh sebab itu, banyaklah melakukan kebajikan dan menyakinkan diri akan adanya Hukum Paticcasamuppada. (Nawi/Sinta)

Daftar Pustaka:

1. Ajaran Sang Buddha, Bukkyo Dendo Kyokai.
2. Dhamma-Sari, Maha Pandita Sumedha Widyadharma.

MAHAYANA

Oleh : Samanera Nyana Surya Kencana

Mahayana adalah sebuah aliran yang bertujuan menyeberangkan semua makhluk hidup yang berada di alam penderitaan ke pantai bahagia.

Di dalam konsep Mahayana, seseorang yang telah mencapai penerangan (Mata Dharma) dan berjanji ingin menyelamatkan Manusia dari alam derita ke alam Bahagia (Sukhavati), orang tersebut dinamakan seorang BODHISATTVA.

Seorang Bodhisattva mempunyai cinta kasih yang universal, terhadap semua makhluk hidup yang masih diliputi kegelapan bathin. Beliau selalu membangunkan manusia yang sering terlelap dalam tidur. Mereka yang terbuai dalam tidur adalah orang-orang yang sering berbuat

kejahatan, seperti membunuh, mencuri, menfitnah dan sebagainya.

Kenyataan dan wujud yang dilihat oleh mata kita di alam dunia ini, hanyalah sebagian kecil saja, karena dibalik kenyataan ini ada kenyataan yang terbentang lebih luas dan gaib. Hal itu hanya bisa dilihat oleh mereka yang telah tinggi kebathinannya.

Kita bisa mengambil contoh dari bakteri-bakteri dan kuman-kuman. Bakteri dan kuman kalau dilihat dengan mata, jelas tidak tampak sekali. Tapi dengan adanya perkembangan teknologi yang canggih, kita dapat melihat kuman tersebut melalui alat mikroskop. Zaman moderen ini manusia sanggup mengungkapkan suatu

misteri dengan alat teknologi canggih. Begitu jugalah kemampuan seorang kebathinan yang tinggi, sanggup melihat adanya kegaiban-kegaiban yang tidak dapat dilihat orang biasa. Ini adalah suatu realita yang tidak bisa kita pungkiri.

Dengan ini kita yakin bahwa seorang Bodhisattva dan Mahasattva dapat turun ke dunia ini dalam wujud-wujud yang tak bisa kita terka. Maka tidak ada istilah tahyul di

dalam sek-
te Maha-
yana ini.
Aliran
Mahayana
bukanlah
ajaran

**Aliran Mahayana bukanlah
ajaran yang Dogmatis,
tetapi sebuah ajaran yang
mempraktikkan perbuatan
cinta kasih**

yang Dogmatis, tetapi sebuah ajaran yang mempraktikkan perbuatan cinta kasih.

Upacara ritual yang bermacam-pur tradisi di dalam mazhab Mahayana, pada dasarnya adalah ungkapan perasaan bakti kepada Sanghyang Adi Buddha, dan juga sekaligus perenungan terhadap ajaran Sang Guru

Agung tentang kebenaran. Seorang Bodhisattva tidak akan masuk Nirvana, andaikata masih ada di antara makhluk hidup masih ada yang menderita.

Jika kita sering berbuat kejahatan, segera sadari dan mohon diselamatkan dari Karma buruk. Sebab setiap perbuatan kita belum tentu menghasilkan buah. Seperti sebatang pohon yang ditanam, belum tentu akan menghasilkan buah. Oleh sebab itu, kita harus sering sem-

bahyang dan mengi-
kuti ke-
baktian
agar di-
lindungi
oleh Sang

Buddha, Bodhisattva dan Mahasattva serta dibimbing ke jalan yang benar dan dijauhi dari marabahaya serta kecelakaan-kecelakaan. Dengan catatan kita juga harus sadar dan sering berbuat kebaikan sehingga segala maksud kita dapat terlaksana.

Perkataan-perkataan adalah seperti anak panah; sekali engkau lepaskan tak mampu engkau menguasainya lagi. Oleh karena itu berbuatlah seperti seorang pemanah yang hati-hati; janganlah engkau melepaskan anak panah sebelum engkau memperhitungkan jalannya. Pikirlah matang-matang sebelum mengeluarkan perkataan-perkataan. — Pythagoras

MENELUSURI JALAN DHAMMA

Oleh : Bhikkhu Ariya Kusuma

Setiap lembaga mempunyai Pedoman, Dasar atau Konstitusi. Suatu lembaga atau organisasi besar mempunyai Doktrin berupa pedoman, asas atau dasar, sebagai pegangan tetap. Bagi negara, pedoman atau dasar tersebut dinamakan Konstitusi atau Falsafah Negara. Setiap departemen atau lembaga bila akan mengeluarkan sebuah peraturan atau undang-undang, harus didasarkan pada konstitusi, tidak boleh bertentangan dengan Konstitusi atau Undang-undang Dasar.

Agama merupakan sebuah lembaga besar, dapat dikatakan sebuah lembaga lebih besar dari negara, karena Agama mempunyai pemeluk (umat) dari berbagai Bangsa dan Negara, misalnya Buddha Sasana atau Agama Buddha mempunyai pemeluk sebanyak kurang lebih 500 juta orang.

Tiap agama merupakan sebuah Lembaga Besar.

Tiap agama memiliki Dasar.

Tiap dasarnya tidak dinamakan Konstitusi (UUD).

Tetapi dinamakan khusus dan cara memperolehnya pun berbeda-beda.

Pedoman atau Doktrin (kepercayaan atau asas keagamaan) diperoleh secara berbeda-beda bagi tiap agama.

Kurang lebih 500 tahun sebelum agama Buddha, para guru dari agama Hindu mengumpulkan tradisi-tradisi, ritual-ritual yang kemudian dijadikan doktrin agama dan dirumuskan menjadi enam pasal yang mereka namakan SAN-SAKARA.

Dalam agama Kristen diceritakan bagaimana Nabi Musa yang sedang terombang-ambing di lautan pasir Palestina, menceritakan kepada

para pengikutnya, bahwa ia pernah menaiki puncak gunung Sinai dan bertemu dengan Tuhan Pencipta Dunia yang memerintahkan kepadanya untuk memberitakan kepada pengikutnya mengenai sepuluh perintah Tuhan. Sepuluh perintah ini kemudian menjadi Pedoman atau Dasar dari agama Kristen dan dinamakan "The Ten Commandments."

Di dalam doktrin dari agama Islam diceritakan bagaimana Nabi Mohammad yang lagi menggembala kambing mencari makan di dekat Gunung Hiroh, Saudi Arabia, mendengar suara dari angkasa yang memerintahkannya menjadi Nabi Islam dengan lima dasar yang dinamakan "Hukum Islam."

Pada kira-kira 1113 tahun Budhis atau kurang lebih 600 tahun Masehi dikatakan terjadi perangan antara penganut Agama Islam dengan pengikut Agama Hindu di India. Salah seorang India bernama GURUNAK mendirikan sebuah agama baru demi untuk menghentikan perang tersebut, agama baru itu disebut agama SIKH.

Guru yang ke-25, Sang Guru GOWINDA SINGH, merencanakan Doktrin yang berjumlah 25

bab dan diberi nama SIKHA PAN-NATI.

Doktrin dari Agama Buddha adalah "Empat Kesunyataan Mulia" atau "The Fourth Noble Truth."

Dasar atau Doktrin dari semua agama merupakan sesuatu yang penting, karena merupakan FUN-DAMEN dari seluruh ajarannya.

Dapat diumpamakan akar dari

PELAKSANAAN MEDITASI
SECARA BERTAHAP (PERLAHAN-LAHAN)
AKAN DAPAT MENGHIMPUN PIKIRAN
MENJADI TERPUSAT PADA SATU TITIK

sebatang pohon, dan bila akarnya dicabut atau dipotong, maka bagian-bagian lain dari pohon tersebut akan mati semuanya.

EMPAT KESUNYATAAN MULIA adalah akar dari Agama Buddha, maka kita sekalian patut mempelajari sampai mengerti benar INTI dari Ariya Sacca atau Kesunyataan Mulia yang terdiri dari empat faktor itu.

Sebagaimana telah diketahui, Sang Arahanta Samma Sambuddha telah mencapai Pandang Terang akan Empat Ariya Sacca dengan cara mengolah citta atau batin, bukan karena bermimpi, atau dengan cara berpikir-pikir sendiri, atau secara kemasukan makhluk halus.

Mengolah pikiran itu ada caranya, dapat dilaksanakan dengan bermacam-macam cara. Namun cara yang dilakukan oleh Sang Arahanta Samma Sambuddha itu dinamakan SAMADHI atau MEDITASI.

Menurut prinsipnya dapat dikatakan pelaksanaan SAMADHI itu adalah mengkonsentrasikan citta atau pikiran dengan mantap dan membuat citta atau pikiran berhenti pada satu obyek saja.

Lampu senter (lampu baterai) yang tidak memakai kepalanya, sinarnya akan tersebar di sekelilingnya. Sinarnya tidak dapat terpencar ke jarak jauh, tidak begitu terang, tidak dapat untuk melihat barang-barang halus.

Bila memakai kepalanya, sinar dapat berkumpul dan bercahaya lebih kuat dari semula, serta terpancar lebih jauh. Dengan kepalanya dapat diputar, cahaya dapat dikendalikan, dan berkumpul menjadi titik-titik lebih kecil setahap demi setahap. Cahayanya akan menjadi amat terang dan terpancar ke arah yang sangat jauh. Dan cahaya ini dapat dikendalikan.

Batin kita juga mempunyai cahaya, yang dinamakan cahaya Batin, terkadang dinamakan pikiran, yang senantiasa memikirkan keadaan batin. Setelah batin mengalami hal demikian, pikiran menjadi tidak tenang, ibarat lampu

senter tanpa memakai kepala (reflektor).

Pelaksanaan meditasi secara bertahap (perlahan-lahan) akan dapat menghimpun pikiran menjadi terpusat pada satu titik. Seseorang yang dapat menghimpun pikirannya terpusat pada satu titik akan mengalami delapan keadaan batin yang paling tenang, delapan JHANA, yang terbagi dalam dua macam yaitu Empat Rupa Jhana dan Empat Arupa Jhana.

Tujuan Samadhi adalah:

1. Membuat batin menjadi bercahaya gemilang. Cahaya ini dinamakan PANNA (kebijaksanaan) yang dilandasi dengan pikiran benar, dinamakan juga Samadhi yang mengembangkan PANNA, sesuai sabda Sang Tathagata: "**Samadhi Pari Bavito, Panna Mahaprihalo Hoto Mahami Samso**" yang berarti Samadhi mewujudkan Panna yang sangat berguna sekali.
2. Melenyapkan kekotoran batin (Kilesa). Kilesa adalah kebiasaan batin kita yang dicengkeram oleh kekotoran batin. Misalnya kecintaan, kebencian, ketidaktahuan dan sebagainya. Batin kita senantiasa penuh dengan pikiran yang baik maupun yang tidak baik, sehingga kita disebut PUTHUJANA (puthu = tebal; jana = orang). Jadi, kita adalah

orang yang tebal dengan kekotoran batin.

Batin atau pikiran yang senantiasa dikontrol atau dikendalikan lambat laun akan menuju ke titik pusat pikiran. Apabila kita mau menjauhkan diri dari hal-hal keduniawian sedapat mungkin, ini akan meningkatkan meditasi kita menjadi lebih mendalam.

Suatu pemisalan, delapan Jhana itu kita anggap sebagai sebuah rumah dengan delapan pintu. Karena terlalu banyak membawa barang-barang kegemaran kita, terpaksa kita harus membuang salah satu barang tersebut agar dapat memasuki pintu pertama.

Bila kita ingin masuk lebih dalam lagi, kita harus membuang lagi barang kesenangan kita, tiap kali kita akan melalui sebuah pintu, yang kian lama kian menyempit. Begitulah batin kita harus dijauhkan terlebih dahulu dari hal-hal yang jelek sedikit demi sedikit, sehingga batin kita dapat memasuki ketenangan yang paling dalam. Setelah tiba di Jhana ke delapan, citta mendapatkan kemurnian mutlak, tanpa kekotoran batin sama sekali. Batin inilah yang dinamakan NIBBANA (lenyapnya dukkha).

Mengapa kita mempelajari Dhamma Cariya, yaitu cara melaksanakan Dhamma untuk menjadikan diri sendiri lebih baik dan akhirnya terbebas dari kilesa (kekotoran batin).

PADA DASARNYA KITA HARUS SADAR,
BAHWA AJARAN DHAMMA,
BUKANLAH AJARAN TEORI.

Sebaiknya kita memperhatikan apa yang tertera di Dhamma Vibhanga bagian I hal Dhamma kelompok dua, yaitu:

1. Dhamma yang amat membantu;
 - 1.1 Sati adalah ingatan, perhatian, kewaspadaan.
 - 1.2 Sampajanna adalah kesadaran (mengetahui diri sendiri).
2. Dhamma pelindung dunia (Lokapala Dhamma);
 - 2.1 Hiri adalah rasa malu pada diri sendiri untuk berbuat jahat.
 - 2.2 Ottappa adalah rasa takut akan akibat dari perbuatan jahat.
3. Dhamma yang menjadikan sifat lemah lembut;
 - 3.1 Khanti adalah kesabaran.
 - 3.2 Soracca adalah bersikap tenang atau rendah hati.

4. Dua macam manusia yang sukar diketemukan;

4.1 Pubbakari adalah seorang yang memberi pertolongan sejati.

4.2 Katannukatavedi adalah seorang yang menyadari akan pertolongan yang telah diberikan kepada dirinya dan merasa berterima kasih.

Pada dasarnya kita harus sadar, bahwa ajaran Dhamma, BUKAN-LAH ajaran Teori, tetapi ajaran Praktek, yang harus kita praktekan atau sedikitnya berusaha mempraktekannya setiap hari, baik Sila, Ajaran maupun Samadhi.

(bersambung)

sambungan dari hal. 9

Tentang sifat ajaran Sang Buddha sebagai dinyatakan oleh Beliau sendiri, bahwa Ajarannya, Buddha Dharma, adalah mulia pada permulaan, mulia pada pertengahannya dan mulia pada akhirnya. Betapa pun baiknya sesuatu (benda atau pikiran, yang berbentuk maupun tidak berbentuk), bila tidak dipertunjukkan atau diberitahukan, akhirnya jadi pula kurang dimengerti dan kurang dapat dinikmati. Demikianlah dengan Ajaran Sang Buddha, jika oleh para penganutnya tidak disiarkan, dipancarkan dan tidak ditunjukkan dalam

BACAAN:

1. Bahan Dhamma Class Vihara Buddha Metta 1986.
2. Buku Navakovada oleh H.R.N. The late supreme Patriarch Prince Vajiranavavarorasa, terjemahan bebas oleh Bhikkhu Jeto, disusun kembali oleh Bhikkhu Khemiyo, Malang. Sumber pokok: Dhamma Vibhaga Part I.
3. Penuntun Singkat Buddha Dharma oleh S. Dhammasadhaka, Bogor, 1984.
4. Pelajaran Singkat Buddha Dhamma diterbitkan oleh Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda, Jakarta, 1978.

bentuk sikap hidup yang sesuai dengan ajaran, maka kalangan lingkungan sendiri maupun kalangan luar tidak dapat ikut menikmati kemuliaan ajaran Sang Buddha.

Satu pertanyaan, siapakah yang bertugas untuk menyiarkan ajaran Sang Buddha? Jawabannya, ANDA, sebagai penganut agama Buddha adalah sebagai Dharma-duta, duta ajaran Sang Buddha. Bagaimana cara menyampaikannya? Dengan memantulkan dalam bentuk sikap hidup sesuai dengan ajaran Jalan Tengah (yang tidak disalahtafsirkan).

LEBIH DEKAT DENGAN PENGELOLA DHARMA PRABHA

Seperti kata pepatah, tak kenal maka tak sayang. Bertolak dari pepatah tersebut, maka kami memperkenalkan pada pembaca siapa-siapa saja yang berada di belakang meja redaksi. Sehingga antara kami dan Anda dapat saling mengenal. Dari sentuhan tangan merekalah, majalah DHARMA PRABHA dapat sampai di tangan pembaca. Ini tentu saja perlu menempuh perjalanan yang cukup panjang dan berat.

Yang bertindak sebagai komandan alias Pemimpin Umum/Penanggung Jawab DHARMA PRABHA adalah Hartono, S.H. (Upa. Dharma Putra). Sarjana hukum lulusan UGM ini berasal dari Tanjung Batu - Riau, saat ini sedang mengikuti pendidikan notariat di universitas yang sama. Cowok yang berbintang Virgo ini dilahirkan tanggal 8 September 1963. Dulu orangnya agak kurus, tapi sejak sering bepergian dengan seorang dara. Bobot tubuhnya semakin bertambah menjadi 65 kg dan tingginya 169. Walaupun cukup sibuk, tapi sempat juga nyambi sebagai guide untuk menambah uang sakunya.

Di bawah sang komandan adalah Nadiwana William yang menempati posisi Pemimpin Redaksi. Putra asal Pekanbaru yang juga mahasiswa jurusan Akuntansi STIE

YKPN bukanlah orang baru di DHARMA PRABHA. Dialah orang yang paling sibuk jika DP menjelang "deadline." Di tempat asalnya beliau pernah aktif membantu penerbitan majalah Buddhis. Pria kelahiran 1 Mei 1966 ini mengaku hobinya adalah olah raga. Mahasiswa angkatan tahun 1987 ini memiliki tinggi 168 cm dan beratnya 56 kg.

Inilah orang baru dan menempati posisi yang baru pula yaitu Linawaty (Ratna Dharma) sebagai Sekretaris Redaksi. Dialah nantinya yang akan mengatur lalu lintas surat menyurat. Mahasiswi psikologi UGM ini, baru saja selesai KKN (Kuliah Kerja Nyata) pada pertengahan bulan Nopember yang lalu. Upasika asal Palembang ini dilahirkan pada tanggal 9 Februari 1968. Cewek berbintang Aquarius ini mempunyai tinggi 160 cm dan berat 53 kg serta hobinya membaca, nonton dan renang.

Sementara itu di jajaran Staf Redaksi ditempati oleh delapan orang. Di tangan mereka inilah DHARMA PRABHA akan diracik isinya seperti yang sudah Anda lihat sekarang. Nah, siapa saja mereka?

Kita mulai dari Edy Widjaya (Vidya Jaya), orang kedua termuda dalam jajaran DHARMA PRABHA. Saat ini beliau tercatat



HARTONO, S.H.



NADIWANA W.



LINAWATY



EDY WIDJAYA



GEMBONG P.



JAYANADI



MEGAWATI



PRITTA M.



SALIM



TAN SWE E BAN



VERY NOVITA



HARMAN



FEDIANTO



AMIN



AGUNG SETIADI



ALOEN

sebagai mahasiswa Teknik Sipil UGM semester III. Pria berbintang Pisces dilahirkan di Stabat, Sumut tanggal 26 Februari 1971 dan memiliki tinggi 165 cm dan berat 57 kg. Sedangkan hobinya adalah main bola voli, tenis meja dan lain-lain.

Mahasiswa angkatan tahun 1988 jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Yogyakarta ini bernama Gembong Pranoto (Dana Panna). Cowok asal Tuban ini dilahirkan pada tanggal 2 Juni 1969 memiliki hobi olah raga dan membaca. Pria yang berbintang Gemini ini mempunyai tinggi 169 cm dan berat 58 cm.

Bagi Anda nama ini tidak asing lagi dan tulisannya tentu sudah pernah Anda baca. Adapun nama Buddhisnya Jayanadi, tapi lebih dikenal dengan Sul Huat. Mengaku mempunyai hobi membaca, berdebat, dan melamun (ayo apa yang dilamunin?). Mahasiswa jurusan Ilmu Pemerintahan, Fisipol UGM ini dilahirkan tanggal 12 Januari 1969 di Tanjung Batu Kundur, Riau serta mempunyai tinggi badan 165 cm dan bobot badan 60 kg.

Gadis yang selalu memakai kacamata ini, berbintang Virgo ini mempunyai berat badan 46 kg dan tingginya tidak mau disebutkan (barangkali takut dikira si cebol). Putri kota empek-empek Palembang ini bernama Megawati (Padmadevi). Keluar dari rahim ibunya pada tanggal 31 Agustus 1970. Mahasiswi semester III Akademi Manajemen Perusahaan (bukan akademi mencari pacar lho!) mempunyai hobi nyanyi dan membaca.

Orang tua kecil dan masih sering dikira siswa SMA ini bernama Pritta Melanle (Upl. Sumana Devi). Padahal kuliahnya sudah hampir rampung alias minus skripsi dan KKN serta beliau juga sudah berhak menjadi dosen

agama Buddha. Sebab pada bulan September lalu baru saja selesai mengikuti penataran dosen agama Buddha di Bandung. Dara manis yang berbobot 45 kg dan tinggi 154 cm ini kuliah di Fakultas Hukum UGM. Cewek mungil berbintang Cancer ini berasal dari kota Pekanbaru dan dilahirkan tanggal 27 Juni 1968. Nyanyi dan membaca merupakan hobinya.

Namanya singkat saja, Salim dan nama Buddhisnya Vlyra Mitra). Dialah orang yang termuda pengelola DHARMA PRABHA. Mahasiswa tahun pertama Teknik Mesin UGM dilahirkan di Medan tanggal 9 Juni 1971. Memiliki tinggi dan berat badan yang cuma 169 cm dan 51 kg. Membaca adalah kegiatan yang sering dilakukannya sehari-hari. Nah, bagaimana dengan kiprahnya untuk memajukan media ini, kita tunggu saja?

Inilah dia satu-satunya orang DHARMA PRABHA yang berasal dari negara tetangga kita Malaysia, yaitu Tan Swee Ban. Mengaku mengenal agama Buddha sudah cukup lama dan baru tahun ini diupasaka dengan nama Balacitta. Beliau mendapat beasiswa dari pemerintah Malaysia untuk kuliah di Yogyakarta, saat ini terdaftar sebagai mahasiswa UGM semester III dan jurusan yang dipilihnya adalah Teknik Sipil. Laki-laki yang berbintang Virgo ini, dilahirkan di negara bagian Perak (Malaysia) pada tanggal 13 September 1968. Membaca buku Dharma adalah hobinya. Sedangkan tingginya 164 cm dan beratnya 56 kg.

Putri asal Tanjung Pinang ini adalah orang yang paling senior di DHARMA PRABHA, beliau ini telah aktif membantu media ini sejak pertama kali terbit dan sampai saat ini masih bersedia membantu. Salah seorang mantan ketua GMCBP ini, bernama Very

Novita (Ratana Devi). Banyak pengalaman yang sudah dimilikinya sehubungan dengan misi pengembangan Buddha Dharma. Seperti pada bulan Agustus yang lalu, beliau kembali menambah pengalamannya dengan mengikuti penataran Juru Penerang agama Buddha se-Jawa di Jakarta. Anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Akademi Pariwisata Indonesia ini mempunyai tinggi 165 cm dan bobot badannya 65 kg dilahirkan tanggal 29 Mei 1965.

Memang tidak salah kalau kami menaruh dia di bagian keuangan. Sebab pekerjaan yang ditekuninya juga berkaitan dengan uang, yaitu sebagai manajer keuangan dan baru saja ditunjuk untuk merangkap jabatan manajer "spare part" pada perusahaan jual beli mobil. Namanya adalah **Harman (Upa. Nyana Surya)**. Pria dengan tinggi 165 cm dan berat 60 kg ini mengaku lahir di Riau (persisnya di mana tidak mau disebutkan, barangkali tidak tertera di peta) tanggal 4 Maret 1962. Main bulu tangkis dan berenang adalah hobinya. Beliau juga adalah seorang penggemar meditasi.

Calon sarjana ekonomi ini, yang mempunyai kampung halaman pulau Bangka bernama **Fedianto (Vimala Mitra)**. Pria berkumis dan berbintang Virgo ini tercatat sebagai mahasiswa jurusan Akuntansi STIE YKPN. Dengan tinggi 174 cm dan berat badannya dirahasiakan ini, dilahirkan tanggal 5 September 1961. Di samping punya hobi olah raga, dia juga punya bakat yang lain.

Anda mau tahu? Silakan saja kenalan dengannya.

Anak Medan yang memiliki tinggi 169 cm dan berat 60 kg ini merupakan orang baru di bagian sirkulasi. Nama lengkapnya adalah **Amin Untario (Upa. Bodhinanda)**. Hampir setiap hari selalu sibuk dengan rumus-rumus kimia dan tentu saja anda sudah dapat menebak beliau kuliah di jurusan apa? Mahasiswa UGM ini dilahirkan pada tanggal 5 Mei 1969 dan mempunyai hobi olah raga terutama tenis meja.

"Small is beautiful", memang ada benarnya. Buktinya, ada pada Sdr. **Agung Setiadi (Kusalo Putra)**, si kecil cabe rawit ini telah banyak mendapat pujian dari hasil karya ilustrasinya. Mengaku sudah KKN dua kali, tapi saat ini masih tercatat sebagai mahasiswa Institut Seni Indonesia jurusan Seni Grafis. Seniman asal Semarang ini mempunyai tinggi 164 cm dan berat badan 45 kg. Pada tanggal 28 Desember nanti beliau akan berumur 22 tahun. Si bintang Capricorn ini berhobi membaca.

Nama lengkapnya **Hang Tuah**, tapi nama ngetopnya **Aloen**. Biar cepat beken dengan menyandang nama artis film Hongkong, katanya. Calon arsitek berbintang Aquarius ini kuliah di UGM. Putra asal Tanjung Karang, Lampung dilahirkan 18 Februari 1971. Hobinya adalah ngeceng ria. Sedangkan berat dan tinggi badannya belum sempat ditimbang dan diukur.

Keharuman bunga tak pernah semerbak melawan arah angin: tetapi keharuman jasa-jasa manusia menyebar luas sendiri ke segala penjuru.

Ramayana

SULIT BERKONSENTRASI

Saya seorang mahasiswa pada tahun keempat. Saya mempunyai masalah yaitu sulit berkonsentrasi kalau lagi sedang belajar terutama menjelang saat ujian. Pikiran saya selalu terpecah untuk memikirkan yang lain. Keadaan ini selalu saya hadapi jika sedang belajar atau membaca bahan kuliah. Perlu juga saya sampaikan bahwa sejak dari SD sampai SMA, saya itu kalau lagi ujian tidak pernah belajar. Dan sejak dari tahun pertama kuliah saya sudah bertekad untuk selalu belajar setiap hari. Pada enam bulan pertama, saya memang bisa melakukannya walaupun tidak setiap hari. Namun setelah itu semuanya kembali buyar lagi. Perlu saya tambahkan, selain kuliah saya juga aktif dalam organisasi pemuda. Nah, yang ingin saya tanyakan apa yang harus saya lakukan agar saya bisa belajar setiap hari? Dan cara belajar apakah yang harus saya terapkan supaya pikiran saya tidak terpecah dalam belajar?

CYC, Yogya

Jawaban:

Dari surat yang Saudara kirimkan, saya menyimpulkan bahwa masalah yang Saudara hadapi saat ini adalah masalah kesulitan konsentrasi dalam belajar dan kesulitan untuk dapat belajar secara rutin. Sayang sekali dalam suratnya, Saudara tidak memberitahukan prestasi Saudara dengan kondisi yang seperti ini (jarang belajar).

Baiklah saya akan berusaha langsung menjawab pertanyaan yang Saudara ajukan. Dalam kasus Saudara ini, untuk dapat belajar setiap hari memang dibutuhkan kemauan yang kuat dan kesabaran. Tanpa kemauan dan usaha keras, hal itu akan sulit dicapai karena untuk mengubah sesuatu yang sudah tertanam sejak kecil (tidak belajar meskipun ada ujian), memang merupakan pekerjaan yang sulit. Jadi saat ini pertama-tama yang harus Saudara lakukan adalah memperkuat tekad yang ada untuk belajar tiap hari, ikut aktif dalam organisasi pemuda merupakan kegiatan yang cukup positif namun usahakanlah untuk

menyisihkan waktu satu atau dua jam dalam sehari untuk belajar.

Jika Saudara sudah menentukan jadwal belajar Saudara, usahakan untuk tetap konsisten dengan jadwal tersebut dan usahakan tidak memikirkan hal-hal lain selain belajar, khusus pada jam-jam tersebut. Bila terasa sulit, saya rasa untuk tahap awal Saudara dapat memulai dengan belajar hanya setengah jam atau sebentar saja, tapi dengan pikiran yang betul-betul tertuju pada pelajaran.

Jangan lupa berilah hadiah pada diri Saudara sendiri bila berhasil mencapai target yang ditentukan. Misalnya, bila Saudara seorang pecandu nonton film, Saudara dapat

menghadiahi diri sendiri dengan nonton film bila dapat mencapai target dan sebaliknya tidak akan nonton film selama sebulan jika tidak dapat mencapai target.

Dengan belajar seperti itu, niscaya lama kelamaan Saudara akan terkon-disi untuk belajar dan hanya memusatkan pikiran pada pelajaran saat belajar. Untuk masalah kesulitan konsentrasi, saya kira ada baiknya Saudara memperbanyak latihan meditasi yang tentunya sudah tidak asing lagi bagi kita sebagai umat Buddhis. Dalam meditasi kita berusaha memusatkan pikiran kita hanya pada obyek tertentu yang berarti juga dapat melatih meningkatkan kemampuan konsentrasi kita. Nah, selamat mencoba!

Mulai edisi ini kami membuka rubrik konsultasi, rubrik ini menampung masalah-masalah Anda yang berkaitan dengan psikologis, kesehatan dan Buddha Dharma. Rubrik ini terbuka bagi semua pembaca Dharma Prabha yang berada di mana saja.

TELAH DICETAK ULANG

BUKU

MEMAHAMI HUKUM KARMA MERINTIS JALAN MENUJU PERBAIKAN NASIB

Tebal 74 halaman, dapat diperoleh dengan mengirimkan uang Rp 1.000/buku untuk mengganti ongkos cetak dan kirim ke Redaksi Dharma Prabha.

KASIH TAK TERBATAS

Oleh : Very Novita

Setelah lebih kurang delapan bulan berkelana dari satu tempat ke tempat lain demi kelangsungan hidup Buddha Dhamma, maka para bhikkhu pun perlu beristirahat guna memperdalam ajaran Sang Buddha yang kelak akan dibabarkan kepada umat. Perjuangan seorang bhikkhu dalam membabarkan Dhamma jauh lebih tinggi nilainya dari perjuangan yang ada. Mereka tanpa mengenal lelah membabarkan Dhamma demi kemajuan batin umatnya.

Mengingat peranan yang diberikan oleh para bhikkhu itu begitu penting, maka selanyaknyalah kita memberikan sesuatu yang berharga pada masa istirahatnya (Kathina).

Pada hari Kathina, kita diberi kesempatan untuk menanam jasa baik kepada para Aryawan. Oleh sebab itu, hari Kathina

harus benar-benar kita jadikan sebagai nilai-nilai sosial yang terus berkesinambungan. Ingatlah selalu, berdana merupakan ajaran Sang Buddha yang paling mudah dilakukan. Dan di dalam memberikan dana kepada Aryawan kita tidak boleh memilih-milih bhikkhu mana yang akan diberi dan sebagainya.

Para Buddha adalah kusuma kemanusiaan. Jarang sekali mereka muncul di dunia ini. Hanya pada masa adanya Buddha, maka siswa-siswa suci bermunculan. Tetapi, ibu yang baik serta ayah tercinta umumnya terdapat di setiap rumah. Ini juga merupakan ladang yang subur, tempat kita menanam jasa kebaikan. Walaupun hanya sedikit yang ditanam di ladang subur ini, tetapi akan memberikan hasil yang berlimpah ruah.

Dalam waktu tidak lama lagi, bangsa Indonesia akan menyambut dan memperingati hari IBU, berkaitan dengan hari itu penulis mengajak pembaca untuk merenungkan peranan orang tua telah yang melahirkan kita. Peranan ini terletak di tangan ibu, di mana beliau harus mempertaruhkan jiwanya ketika melahirkan kita. Dan setelah kita dilahirkan, kita disambut dengan keharuan dan kebahagiaan oleh ayah kita, yang mana sebelumnya tiada henti-hentinya berdoa demi keselamatan kita.

Selanjutnya bayi kecil yang mungil tersebut, didekap erat oleh sang ibu dengan penuh kasih sayang. Kita merasakan betapa hangatnya dekapan kasih sayang ibu. Air susu ibu yang terasa hangat mengalir dikerongkongan kita, betapa nikmatnya kasih sayang telah diberikan olehnya. Setetes air susu ibu berasal dari darahnya yang murni, dipersembahkan dengan penuh ketulusan kepada kita, tanpa pamrih.

Sementara makhluk-makhluk lain telah terlena dengan seribu impian indah di pembaringan, sang ibu dengan setia menyanyikan irama merdu yang mengantarkan kita sehingga terbuai dalam tidur. Tak jarang pula kita merepotkan ibu maupun ayah, dengan menangis sekuat-kuatnya

ketika mereka sedang tidur nyenyak. Tapi semua itu tidak melunturkan kasih sayang mereka kepada kita. Betapa indahnya kasih sayang itu.....

Ketika mulai remaja, ayah dan ibu mendidik kita dengan berbagai cara. Mulai dari cara yang lemah, lembut, sampai pada bentakan keras dan pedihnya sengatan rotan pada kulit kita. Semua itu mereka lakukan demi kebaikan kita agar kelak kita menjadi anak yang baik, disayangi dan disegani oleh kawan maupun lawan.

Pendidikan kita juga diperhatikan. Mereka sering harus memeras keringat dengan bekerja keras, bahkan kadangkala kesehatan pun diabaikan. Harta benda yang diperolehnya dengan susah payah, semuanya akan dipersembahkan kepada kita, demi pendidikan dan kemajuan kita. Mereka memberikan yang terbaik buat kita, tanpa rasa irihati maupun perasaan dengki.

Ketika kita dewasa, ayah ibu bertambah repot dengan tingkah laku kita. Tak jarang pula mereka menerima caci maki dari anak-anak yang dikasihinya. Mereka menerima kenyataan pahit ini dengan jiwa besar dan kesabaran. Dan tak jarang pula kepiluan ini ditelan dengan gemuruh dada yang mendesak

karena rasa sedih yang mendalam. Apakah kita dapat mengerti perasaan-perasaan yang terluka ini? Apakah kita dapat menyelami penderitaan-penderitaan mereka yang disimpan rapi dalam senyum mereka?

Selama mereka masih hidup, mereka tetap mengalirkan kasih sayangnya kepada kita walaupun kadang-kadang kasih sayang itu lewat saluran yang salah. Kebahagiaan kita adalah kebahagiaannya dan duka kita adalah dukanya. Anak adalah merupakan bagian dari hidup dan kehidupan orang tua. Ikatan batin ini sulit dimengerti dan sulit pula dipisahkan.

Menurut Sang Buddha, anak sangat berhutang budi pada kedua orang tuanya. Sehingga dia tidak dapat membalas budi baik yang telah diterimanya itu. Seorang anak belum dapat membalas semua jasa orang tuanya, walaupun ia memberikan dan melayani mereka dengan baik selama 100 tahun serta memberikan semua kesenangan duniawi.

Banyak hal-hal lain yang sering kita lakukan melukai perasaan mereka. Persoalan ini memang nampaknya kecil bagi kita, namun bila kita tidak cepat menyadarinya maka akan tertimbun pula karma jahat yang kita lakukan.

Ada yang berpendapat bahwa dia cukup sayang kepada orang tuanya, karena dia selalu memberikan kebutuhan hidup orang tuanya lebih dari cukup. Tapi sebenarnya hal itu belumlah cukup. Selain memberikan kebutuhan materi, mereka juga membutuhkan perhatian dan kasih sayang dari anaknya. Mereka akan bangga bila kita menghormati dan menghargainya.

Semua ini dapat kita lakukan jika kita benar-benar sayang pada orang tua kita. Selama mereka masih hidup, kita berikan rasa bakti kita pada mereka secara nyata. Jika mereka telah tiada, kita iringi kepergian mereka dengan kepasrahan dan tak lupa menaburkan perasaan cinta kasih serta jasa-jasa baik pada mereka, dengan harapan agar kelak mereka tetap dalam keadaan tenang dan bahagia. Sekali lagi jangan lupa. "Walaupun hal itu telah kita lakukan dengan baik, tapi masih belum dapat membalas budi baik orang tua kita."

Pada hari ibu ini, dengan bekal keberanian, kesungguhan dan keteguhan hati, kita utamakan rasa bakti yang tulus, kita tingkatkan disiplin, dan kita laksanakan kewajiban kita kita selaku anak dan umat Buddha yang mewarisi Buddha Dhamma.

Tidak lama lagi kita akan menyambut hari Metta. Marilah kita kembangkan cinta kasih kita pada semua makhluk. Dengan hari Metta, kita kembangkan tekad kita untuk maju dalam Dhamma dan disertai kesediaan untuk mengisi kehidupan ini dengan keharmonisan, rasa persaudaraan dan kasih sayang. Dengan Bodhicitta (rasa welas asih) kita senantiasa siap melayani dan mengabdikan

bagi semua makhluk. Anggaplah hidup ini merupakan kesempatan emas untuk berbuat segala yang bermanfaat bagi kebahagiaan orang banyak.

Semoga sinar kebijaksanaan Sanghyang Adi Buddha Tuhan Yang Mahaesa, kesucian Sang Tiratana, dan tekad luhur para Bodhisatva Mahasatva menyertai kita.

SELAMAT ATAS PERNIKAHAN

SOEI TJIE GWAN

dengan

LIEM SIOK TJEN

**Pemberkahan, 16 September 1990
di Cetiya Buddha Prabha Yogyakarta
Resepsi, 4 November 1990
di Yogyakarta**

**Dari: - GMCBP Yogyakarta
- Redaksi Dharma Prabha**

Merahasiakan rasa ketidaksenangan terhadap kawan-kawannya dan bersikap seolah-olah ia tetap menjadi kawan mereka adalah suatu sikap yang tercela. Sebab dengan demikian lambat laun akan putuslah hubungan persahabatan, karena saling mempercayai merupakan syarat utama untuk adanya hubungan itu. — Khong Hu-Cu

MINUM KOPI ATAU JANGAN, DENGARKAN PENDAPAT AHLI

Iklan kopi menggebu-gebu di berbagai media massa membujuk masyarakat meminum kopi. Makin kental, makin nikmat katanya. Jenis minuman berbahan kopi pun macam-macam, ada kopi tubruk yang rasa manisnya berasal dari gula jawa yang digigit dikit demi dikit mengikuti tiap sruputan, kopi jahe yang memberi rasa hangat di perut, atau kopi jos yang setelah kopi dituang air panas masih ditambahi arang membara yang harus dari kayu rambutan atau batok kelapa. Atau kalau Anda memilih minuman asal mancanegara, tersedia minuman kopi capucino, espresso, Irish coffee, American coffee, dan qahwa.

Jenis kopi pun macam-macam. Ada kopi jitu alias siji bagian kopi dan pitu (tujuh) bagian jagung, ada kopi robusta dan yang konon aromanya paling enak dan karenanya harganya juga mahal adalah kopi arabika. Pada sebagian orang bahkan ada yang begitu mencandunya pada kopi sehingga rela mengeluarkan uang ribuan rupiah untuk mendapatkan secangkir kopi Blue Mountain, kopi yang dianggap paling enak dan paling mahal saat ini.

Semuanya menunjukkan betapa orang sudah menyukai minuman yang sebenarnya penemuan buahnya sekitar 1.000 tahun SM

ditemukan secara tidak sengaja di Etopia sana.

Kontroversi

Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO) memperkirakan setiap hari 1,5 milyar cangkir kopi diminum penduduk dunia. Tetapi jumlah ini tidak menggambarkan apakah kopi memang benar-benar aman untuk dikonsumsi atau memiliki efek negatif terhadap tubuh.

Sampai kini efek positif dan negatif kopi terhadap manusia memang masih kontroversi. Kopi sendiri mengandung tidak kurang 500 senyawa kimia yang secara alami terdapat pada buah kopi. Tapi dua senyawa utama yang membuat kopi memiliki cita rasa yang begitu digilai banyak orang, yaitu kafein yang berefek merangsang, dan kafeol yang menghasilkan aroma dan rasa. Sedangkan yang paling banyak dipermasalahkan adalah kandungan kafein yang sebenarnya juga terdapat pada teh, kakao, dan kola.

Berbagai penelitian yang hasilnya saling bertentangan itu terutama disebabkan oleh metoda penelitiannya yang tidak baik, sehingga hasilnya tidak bisa dipastikan. Salah satunya, menurut Dr. Euan Paul yang ketua Physiological Effects of Coffee (PIC), yaitu

organisasi yang terdiri dari ilmuwan Eropa dan mengkhususkan penelitiannya pada kopi, adalah tidak memperhatikan faktor lain yang mungkin meningkatkan risiko suatu penyakit.

Salah satu penelitian menyebutkan kopi meningkatkan risiko terkena penyakit jantung. Tetapi penelitian ini tidak melihat faktor lain yang mungkin meningkatkan risiko terkena sakit jantung, yaitu jenis diet, gaya hidup, riwayat keluarga, dan merokok.

Sementara itu penelitian dengan hewan di laboratorium menurut Paul tidak menunjukkan ada efek buruk kopi. "Hewan di laboratorium tiap hari diberi dosis kopi setara dengan 60-100 cangkir. Dan tidak ada efek kebalikan," kata Paul. Ditambahkannya, secara umum selama suatu senyawa kimia tidak menunjukkan efek kebalikan, biasanya senyawa itu cukup aman untuk manusia.

Hasil Penelitian

Menurut Paul, salah satu bukti yang cukup menyakinkan mengenai efek buruk kopi, adalah yang berhubungan dengan cara membuat minuman kopi. Laporan dari Belanda bulan November tahun silam menyebutkan kopi yang diseduh dengan air panas secara langsung, bisa meningkatkan kadar kolesterol darah sampai 10 persen, dibandingkan dengan membuat kopi dengan cara dituang air panas sampai disaring. Teorinya, interaksi antara air mendidih dengan kopi bisa menyebabkan perubahan senyawa kimia yang mempengaruhi kadar kolesterol.

Beberapa hasil percobaan yang memberikan hasil bertentangan di antaranya adalah yang diajukan suatu panel ahli yang dibantu WHO pada bulan Maret lalu. Panel ini yang mengevaluasi hasil 24 penelitian dan mereka menyimpulkan bahwa kopi bisa memberi perlindungan terhadap kanker usus besar dan rektum (bagian usus dekat anus).

Dan ada bukti terbatas kopi mungkin berhubungan dengan kanker empedu. Tetapi sebuah penelitian dari Denmark pada tahun 1988 menolak semua kemungkinan hubungan antara kopi dengan kanker empedu.

Demikian pula penelitian yang dilakukan Universitas Boston November lalu terhadap kanker usus besar dan rektum. Peminum kopi risikonya 40 persen lebih rendah dari mereka yang tidak meminum kopi. Tapi lagi-lagi diakui, penelitian ini tidak melihat diet apa yang dikonsumsi para responden.

Sebuah penelitian terhadap 38.546 pria dan wanita setengah baya selama 10 tahun menunjukkan bahwa meminum kopi lebih dari lima cangkir per hari meningkatkan risiko terkena serangan jantung fatal. Tapi lagi-lagi diakui, penelitian ini berdasarkan kelompok-kelompok masyarakat yang berlainan sehingga hasil statistiknya tidak mudah dibandingkan.

Penelitian dari Finlandia menghubungkan antara kegemaran para ibu minum kopi dengan tingginya angka diabetes pada anak-anak mereka. Tetapi penelitian ini pun diragukan kebenarannya karena anak-anak di Perancis lebih sedikit yang menderita diabetes dibandingkan anak-anak Inggris yang ibunya meminum lebih sedikit kopi dibandingkan sejawatnya dari Perancis.

Ada juga penelitian yang menyatakan mereka yang meminum kopi yang kafeinnya sudah dihilangkan lebih tinggi kadar kolesterol darahnya. Tetapi ini pun dibantah oleh empat penelitian berikutnya yang tidak membuktikan kopi yang didekafeinkan meningkatkan kadar kolesterol.

Secukupnya

Meskipun hasil penelitian mengatakan efek yang bertentangan tentang kopi, tetapi ada baiknya mengambil sikap berhati-hati.

Sebab bagaimanapun para ahli sudah sepakat mengenai efek negatif kafein bila dikonsumsi berlebihan yaitu menyebabkan rasa gelisah, telinga berdengung dan mata berkunang-kunang, mengigau sedikit, dan tidak bisa tidur. Tetapi kafein juga ada efek positifnya, yaitu merangsang sistem saraf pusat sehingga bermanfaat untuk mengobati kasus keracunan yang disebabkan oleh senyawa depresan yang mempengaruhi sistem pusat (tetapi ini juga menyebabkan kopi tidak dianjurkan untuk anak-anak). Kafein yang juga memperlancar urin dan merangsang jantung serta merelaksasi otot halus, tetapi diuretik dan alkaloid lain bekerja lebih baik untuk efek-efek ini.

BERITA SINGKAT

KATHINA DI CETIYA BUDDHA PRABHA

Kathina Kala merupakan saat yang paling baik bagi umat Buddha untuk memberikan dana kepada bhikkhu Sangha. Sebab dana yang diberikan pada masa Kathina ini mempunyai nilai yang lebih tinggi. Berkaitan dengan hal tersebut di atas, maka umat Buddha Cetiya Buddha Prabha Yogyakarta melakukan Kathina Puja yang dilaksanakan pada tanggal 6 Oktober 1990.

Upacara yang dihadiri oleh tujuh orang bhikkhu/ni dan seorang samanera tersebut dimulai pukul 19.00 Wib. Dalam Dhammadesana Y.A. Bhikkhu Nyana Sugito menyampaikan, "Kathina merupakan faktor terpenting dan nafas dari kelanjutan Buddha Dharma. Oleh sebab itu, Kathina adalah tuntutan kesadaran dari umat Buddha untuk mendukung bhikkhu Sangha."

Mengenai jumlah kopi yang sebaiknya Anda minum, disarankan tidak lebih dari tiga cangkir per hari. Menurut publikasi terakhir American Journal of Epidemiology yang dikutip Reuter, penelitian yang melibatkan 101.744 pasien tetap berbagai klinik di California menghubungkan antara kopi dengan kemungkinan terkena serangan jantung. Meskipun diakui adanya hubungan itu masih harus diteliti lebih lanjut, tetapi dianjurkan mereka yang punya risiko terkena jantung hanya mengkonsumsi tidak lebih tiga cangkir per hari. Tidak ada salahnya bukan dituruti. (nmp/Kompas Minggu, 30 September 1990).

KATHINA DI KAMPUS UGM

Untuk pertama kalinya mahasiswa-mahasiswa Buddhis Universitas Gadjah Mada (UGM) mengadakan Kathina Puja di kampusnya. Dan ini merupakan aktivitas Buddhis untuk yang pertama kalinya dilakukan di lingkungan kampus UGM. Kathina Puja tersebut dilaksanakan pada tanggal 3 Nopember 1990 dengan dihadiri oleh tiga orang bhikkhu/ni dan seorang anagarika serta dihadiri juga oleh mahasiswa-mahasiswa Buddhis dari PTS yang ada di Yogyakarta.

Khotbah Dharma disampaikan oleh Y.A. Bhikkhu Nyana Sugito. Dalam khotbahnya beliau mengatakan, "Di dalam memberikan dana haruslah dengan rela dan ikhlas. Sebab dana yang diberikan dengan rela dan ikhlas, hasilnya akan tetap diterima biarpun telah melebihi 100.000 kalpa lamanya."



EGO

Di atas tumpukan daging yang memerah
Keluar lah yang bebas tak bernama
Hanya kita yang ego
Menganggap sebagai ada
Karena matamu
Mataku
Banyak di taburi debu-debu
Apa yang kita banggakan atas nama palsu ini?
Selain sebuah ego yang tak kenal diri
Sesuatu yang sebenarnya tak ada
Yang telah kita pahat dengan megah
Dan
Yakin tidak binasa

Oleh Karuna Putra Minhan

Dana Anda

DONATUR TETAP

Andi Halim/Istana Fotocopy, Yk	Rp 30.000	Suwohadi Pramono, Pati	Rp 5.000
Toko D. G. D., Yogyakarta	Rp 30.000	Cia cs, Yogyakarta	Rp 5.000
Harman, Yogyakarta	Rp 20.000	Budi Darmawan, Yogyakarta	Rp 5.000
Sinar Mas, Yogyakarta	Rp 20.000	Kotak Dana DP	Rp 3.300
Ong Swie Hong, Yogyakarta	Rp 15.000	Vihara Sakyamuni, Banda Aceh	Rp 3.000
Ny. Ang Dhiem Hok, Yogyakarta	Rp 15.000	Edy Widjaya, Yogyakarta	Rp 3.000
Hiu Hau Hin/Toko Dunia Plastik, Yk	Rp 15.000	Mei Fong, Tembilahan	Rp 2.000
Toko Roekoen, Yogyakarta	Rp 10.000	Linawaty, Yogyakarta	Rp 2.000
Bhoga Wiyawinata, Yogyakarta	Rp 10.000	PMVBS, Bukittinggi	Rp 2.000
Hartono S.H., Yogyakarta	Rp 5.000	Plato/Toko Bandung, Riau	Rp 1.500
Kumoro Jarwo, Yogyakarta	Rp 5.000	Trisno Gunawan, Yogyakarta	Rp 1.500
Yoyong, Yogyakarta	Rp 5.000	Ni Wy. Miriani Gde, Lombok	Rp 1.500
Very Novita, Yogyakarta	Rp 5.000	Amin, Yogyakarta	Rp 1.500
Yohan Indra Halim, Yogyakarta	Rp 5.000	Andre, Bandung	Rp 1.000
Ir. Effendie, SU, Yogyakarta	Rp 5.000	Nani, Bandung	Rp 1.000
Cahaya Timur Offset, Yogyakarta	Rp 5.000	Wawa, Yogyakarta	Rp 1.000
Suntoro, Yogyakarta	Rp 2.000	H.H., Yogyakarta	Rp 1.000
		Alam, Yogyakarta	Rp 1.000
		Johnson W., Yogyakarta	Rp 1.000
		Suryani, Yogyakarta	Rp 1.000

DONATUR LAINNYA

Tjetjep Widjaya, Bekasi	Rp 10.000	Megawati, Yogyakarta	Rp 1.000
Lie Gun, Yogyakarta	Rp 10.000	Mawar Halim, Yogyakarta	Rp 1.000
A.C., Yogyakarta	Rp 10.000	Harto, Yogyakarta	Rp 1.000
Drs. Huniati Setiawan, Blitar	Rp 10.000	Gunawan, Solo	Rp 1.000
Agus S. Sutanto, Bandung	Rp 7.500	N.N., Yogyakarta	Rp 500
Siani Wijaya, Blitar	Rp 5.000	Swi Nyo. Yogyakarta	Rp 500
Suntoro, Pati	Rp 5.000	N.N., Yogyakarta	Rp 500

TERIMA KASIH KAMI HATURKAN ATAS DANA YANG TELAH ANDA BERIKAN. DENGAN BERPARTISIPASINYA ANDA SECARA AKTIF KAMI YAKIN KELANGSUNGAN MAJALAH INI DAPAT TERUS BERKESINAMBUNGAN. KAMI TUNGGU DANA ANDA SEMUANYA.

RENCANA MENERBITKAN BUKU

MENJELANG HARI WAISAK 2535 KAMI MERENCANAKAN AKAN MENTERJEMAHKAN BUKU YANG BERJUDUL "GOOD QUESTION GOOD ANSWER" KARYA VEN. S. DHAMMIKA KE DALAM BAHASA INDONESIA. BAGI ANDA YANG INGIN BERDANA DAPAT MENGHUBUNGI REDAKSI "DHARMA PRABHA".

Majalah Buddhis Triwulan
DHARMA PRABHA

No. 12/Desember/1990

Kepada Yth. :

Alamat Redaksi :
Cetiya Buddha Prabha
Jl. Brigjend. Katamsa No. 3
Yogyakarta 55121

BARANG CETAKAN

Mohon dapat dikembalikan jika
tidak sampai ke alamat tujuan