Lumbini

Dhamma Indah Pada Awalnya
Indah Pada Pertengahan
Indah Pada Akhirnya

EDISI PERDANA 01/VIII/2008 TAHUN I

Untuk kalangan sendiri

Cita rasa sempurna, keunikan tersendiri.

Minyak zaitun terbaik dari Spanyol.

Memahami "Olive Oil" berarti kita memahami jenis-jenis minyak yang digunakan untuk setiap jenis makanan dan juga memastikan rasa atau aroma serta campuran yang sesuai.

BORGES sendiri telah mempersiapkan salah satu minyak Mediterania terbaik sejak 100 tahun yang lalu. Dari yang kental yaitu "Extra Virgin Oil" sampai dengan yang berwarna jernih "Extra Light Olive Oil" dimana masing-masing produk memiliki kelebihan / keunikan tersendiri yang dapat meningkatkan cita rasa masakan anda.

Minyak zaitun sudah menjadi bagian dalam pola makan keseharian masyarakat Amerika dan Eropa sebagai pengganti mentega, minyak goreng, salad dressing, topping, dan pelengkap makanan lainnya.

Borges Olive Oil, memulai usaha sejak 1896, saat ini dijalankan oleh generasi ke-3 dan ke-4.

Borges telah mengekspor hasil produksi *olive oil*-nya ke lebih dari 100 negara dan 5 benua. Dan merupakan salah satu merek Olive Oil terbesar di dunia.

Memiliki sertifikat ISO 9001 dan 14001 yang salah satunya sudah dimiliki selama 7 tahun, sertifikat Kosher dikeluarkan oleh Orthodox, USA, dan sertifikat Halal Control e.K dari Jerman.

CUSTOMER SERVICE

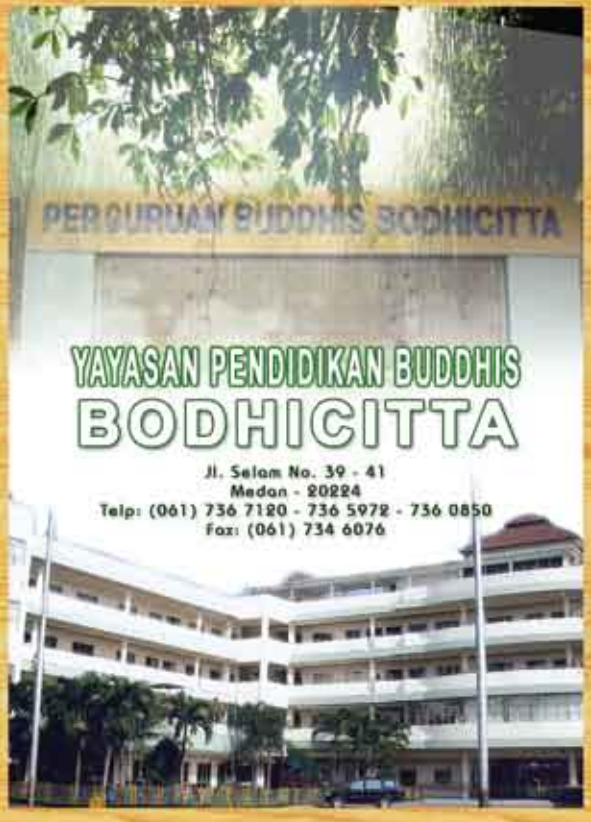
MEDAN : 061 - 7361000

061 - 7323723

BORGES

OLIVE OIL

for your healthy life



Brilliant

SOY ESSENCE

Pati Kacang Soya Ajaib!

Terhebat! Terunggul!

ASIA PACIFIC
GOLDEN BRAND PRODUCTS
TOP
GLOBAL BUSINESS MAGAZINE

Hayatilah
RUKUN NEGARA
Kepercayaan kepada Tuhan
Kesetiaan kepada raja dan negara
Kesuburan pemerintahan
Kedaulatan undang-undang
Kesopanan dan kesusilaan

Keunikan Pati Kacang Soya Brilliant Point
The Uniqueness of Brilliant Soy Essence

1. Bahan Mentah / *Raw Material*	
Organik / *Organic*	✓
Bukan-GMO / *Non - GMO*	✓
2. Produk / *Product*	
Makanan Hijau / *Green Food Product*	✓
3. Proses / *Process*	
Penyingkiran Kulit / *Removed outer skin*	✓
Penyingkiran Embrio & Tunas / *Removed embryo*	✓
TIADA : - **Bahan Pengawet** - **Bahan Pewarna** - **Tambahan Bahan Kimia** *WITHOUT :* - *Preservatives* - *Colouring* - *Chemical Addictive Substances*	✓
4. Sesuai untuk / *Suitable for*	
Bayi / *Babies*	✓
Pesakit Gastrik/ *Gastric problem*	✓
Pesakit Urik Asid / *Urid Acid Patient*	✓
Pesakit selepas pembedahan / *Patient (Undergo surgery)*	✓
Pesakit Cacar Air / *Varicella (Chicken pox)*	✓
Pesakit dengan Kegagalan Fungsi Ginjal / *Renal Failure*	✓
Semua Golongan / *People of all age group*	**100%**

- Untuk bayi 3 bulan ke atas, ambil 2 sudu besar, 2 kali sehari
- Baby age 3 months and above, take 2 times per day (2 scoopes each time)
- 3 gelas sehari untuk semua golongan
- 3 cups per day for all age group

Brilliant Point Sdn. Bhd.

0% Pelarut Segera / Instant Solvent
0% Pewarna / Artificial Colour
0% Laktosa / Lactose
0% Perasa Tambahan / Flavouring
0% Kolesterol / Cholesterol
0% Tambahan Kimia / Chemical Substances
0% Bahan Pengawet / Preservative

Organic Soybean
NON-GMO
HACCP
Heart Healthy

Rodiani 081 2643 8378
Harun 081 2602 4285
Apotek ASEAN
Jl. Asia simp. Jl. Sun Yat Sen No. 68
Tel. (061) 7368447 - 7345447
Fax. (061) 7344531
Fenny (Binjai) 081 165 7149

YAMAKOYO

The Power You Can Trust

Teknologi JEPANG

* *Kedap Suara*
* *Mudah Pengoperasiannya*
* *Ekonomis*
* *Powerful*

ENJOY

Aerobic & Fitness Centre

Jl. Pancur Batu No. 4 Simp. Jl. Bandar Baru
(Bangunan Liuk Kui Thang)
Medan - Indonesia
Tel. 061-77779988 / 061-77543382
HP. 0811647220

Ruangan Fitness (Lantai. 3)

Ruangan Aerobic (Lantai . 4)

Salam Redaksi

Namo Buddhaya. Namo Dhammaya. Namo Sanghaya.
Semoga semua pembaca dalam keadaan sehat sejahtera.

Terima kasih atas kesediaan anda dalam meluangkan waktu untuk membaca Media Cetak LUMBINI, yang merupakan media cetak persembahan Taman Alam Lumbini. Adapun tujuan dari pembuatan Media Cetak LUMBINI adalah untuk mendukung visi dan misi dari Taman Alam Lumbini dalam penyebar-luasan Buddha Dhamma ke seluruh pelosok Indonesia pada umumnya dan Sumatera Utara khususnya.

Adapun visi dari LUMBINI adalah: umat Buddha yang memiliki pemahaman benar tentang Buddha Dhamma; tradisi-tradisi Buddhisme yang menuju pada Dhamma Universal; kesetaraan pengetahuan / pemahaman Dhamma dalam berbagai bahasa. Sedangkan misinya meliputi: meluruskan pandangan salah terhadap Buddha Dhamma; membantu dan menuntun masyarakat, terutama umat Buddha untuk memahami dengan baik dan benar tentang Buddha Dhamma; merangkul, mendukung, dan mengembangkan tradisi-tradisi agama Buddha menuju Dhamma Universal.

Di edisi perdana ini, kami menyajikan informasi seputar Taman Alam Lumbini - Brastagi - Sumatera Utara, terutama proyek pembangunan replika pagoda Shwedagon (Myanmar); artikel Buddhis "Teori dan Praktek dalam Buddhisme"; info PMVMK dan GABIMI; Sigalovada Sutta; Profil Y.M. Ashin Jinarakkhita; pelajaran tata krama (Di Zi Gui); dan tanya jawab antara pihak redaksi dengan salah satu pengasuh media cetak LUMBINI, Y.M. Pannasami, dalam rubrik Questions & Answers (Q & A).

Rubrik-rubrik tambahan lainnya adalah rubrik Historical, menceritakan tentang Pagoda Shwedagon Myanmar, yang merupakan objek utama di Taman Alam Lumbini; Ilustrasi, yang mengambarkan tentang kenyataan hidup; tips kesehatan dan resep masakan sehat; dan kuis berhadiah bagi para pembaca setia LUMBINI. Sebagai tambahan, juga terdapat sisipan formulir untuk sponsor iklan, donatur tetap, dan formulir angket / survey pembaca.

Harapan kami, di edisi perdana ini, Media Cetak Lumbini dapat menyajikan berbagai informasi yang benar - benar bisa memberi manfaat bagi semua yang membacanya, baik dari kalangan Buddhis maupun non-Buddhis.

Akhir kata, tidak lupa kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi atas suksesnya penerbitan Media Cetak LUMBINI yang tepat pada waktunya.

Selamat membaca!
Sadhu...sadhu...sadhu...

The Team

Pelindung
Tongariodjo Angkasa, SE, MM, MBA

Penasehat
Y.M Jinadhammo Mahathera
Y.M Paññāsāmī
Padmajaya Ombun Natio
Isabell Hsu, BSc
Adelin, SE
Chairuddin Kuslan, SE

Pemimpin Redaksi
Ang A Hoa

Redaktur Pelaksana
Sanif Sentosa, BSc (Hons)

Redaksi
Mertini Chang, ST

Editor
Mina Teh

Setting & Layout
Hardy, S.Kom

Illustrator
Meidiana

Keuangan
Jenny Salim
Christine

Iklan & Sirkulasi
Fendy
Ang Lin

Percetakan Kuda Mas
Jl. Duyung No. 108 Medan - 20211
Tel: 061 - 4522351 Fax: 061 - 4574724

Berita

HUT Taman Alam Lumbini

04

Penghormatan Relik
Ashin Jinarakkhita Mahasthavira

05

06-09 | TAL
Pengenalan Taman Alam Lumbini

Rekening Taman Alam Lumbini
(Dana Pembangunan Replika Pagoda)
BCA 837 5008 277
a.n Chairuddin Kuslan, SE atau Christine

Rekening Media Cetak LUMBINI
BCA 778 0266 192
a.n Jenny Salim atau Sanif Sentosa

Alamat Redaksi:
Jl. Selam komp. Selam Indah No. 23 L
Medan - 20224
Sumatera Utara - Indonesia
Tel. (061) 7739 0898
E-mail:
Media.Lumbini@TamanAlamLumbini.org

10-11 | GAB
GABI Metta Jaya

12-13 | PMV
PMV Metta Karuna

14-17 | Artikel
Teori dan Praktek dalam Buddhisme

18-21 | Sutta
Sigalovada Sutta (bagian 1)

22-23 | Q & A
Tanya Jawab dengan Bhikkhu Pannasami

24-27 | Di Zi Gui
Pedoman bagi Seorang Murid

28-31 | Iptek
- Minyak Pelumas dari Botol Plastik Bekas
- Microsoft Surface

30 | Microsoft Surface

32-33 | Historical
Sejarah Pagoda Shwedagon

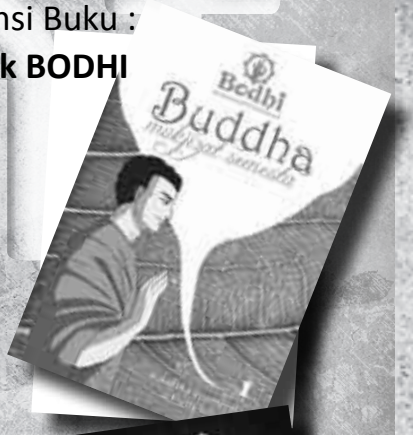
34-35 | Figur
Ashin Jinarakkhita Mahasthavira

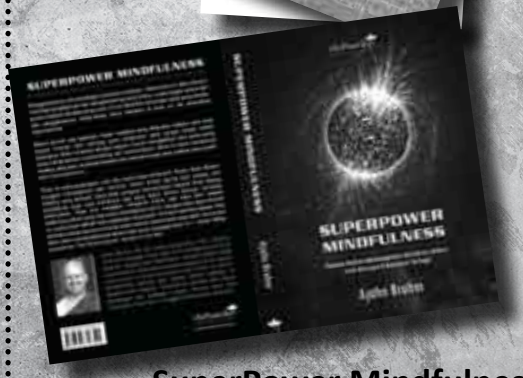
36-37 | Kesehatan
- Hidup Sehat tidaklah susah
- Resep Masakan Kesehatan

38-40 | Ilustrasi
Mari Kita Bersyukur

41 | Melodi
Qi Qian Xing Shan Ge

42-43 | Aneka
- Humor
- Walking On Water
- Quis
- Resensi Buku :
  Komik BODHI





SuperPower Mindfulness

44 | Daftar Donatur & Keuangan

Peringatan Hari Ulang Tahun Taman Alam Lumbini

Teks dan foto: Redaksi Lumbini

Taman Alam Lumbini (TAL) yang pengurusnya resmi dilantik pada tanggal 20-07-2007, pada hari yang sama pada tahun 2008 merayakan hari ulang tahun yang pertama. Dengan tema "Satu Langkah Kecil Taman Alam Lumbini, Satu Langkah Besar Buddha Dhamma", bertujuan untuk mendorong dan memotivasi semua orang, terutama pengurus TAL, untuk berkomitmen dan berkontribusi dengan setulus hati demi kemajuan Buddha Dhamma.

Acara peringatan ulang tahun tersebut dilaksanakan di Hall Exchange Club, gedung Uniland, yang dihadiri oleh anggota Sangha dari *Theravada* (Y.M. Jinadhammo Mahathera dan Y.M. Pannasami), *Mahayana* (Y.M. Bhikkhu Nyanamaitri Mahasthavira, Y.M. Bhiksuni Fa Xin Sthavira, Y.M. Bhiksuni Badhra Karuna), *Vajrayana* (Y.M. Tenzin Rinponche, Y.M. Logyam Rinpoche dan beberapa Lama). Selain itu, juga turut hadir Master Win Pe beserta istri dan Prof. Hla Than dari Myanmar. Prof. Hla Than adalah orang yang akan merancang dan mensupervisi pembangunan replika pagoda Shwedagon. Lumbini Keluarga Buddhis yang berasal dari Brastagi dan Tanah Karo juga turut hadir meramaikan perayaan HUT TAL, sehingga lengkaplah hadirin acara HUT tersebut, yang mencakup semua kalangan, dari tempat yang jauh maupun dekat.

Acara peringatan HUT tersebut diisi oleh penampilan GABIMJ (Gelanggang Anak Buddhis Indonesia Metta Jaya), yang terdiri dari persembahan lagu, pelafalan syair-syair "Di Zi Gui" (Pendidikan Tata Krama), dan drama. Lagu yang dipersembahkan membuat suasana menjadi cukup haru, dikarenakan oleh makna dari lirik lagu tersebut yang menceritakan tentang bakti seorang anak terhadap orang tua.

Drama yang dibawakan juga mengambil tema "Di Zi Gui" yang fokus pada pendidikan "Di Zi Gui". "Di Zi Gui" merupakan pendidikan tata krama yang mengajarkan manusia bagaimana menjadi orang yang baik dan berguna, bagi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Oleh sebab itu, sudah selayaknya pendidikan tersebut diikuti, dipelajari, dipahami, dan dipraktekkan oleh setiap individu dalam hidup bermasyarakat, baik anak-anak maupun orang tua.

Semoga dengan peringatan umur Taman Alam Lumbini yang masih tergolong "bayi" dapat membuat para pengurus TAL untuk semakin bersemangat dan bersama-sama mensukseskan visi dan misi Taman Alam Lumbini. Semoga Taman Alam Lumbini jaya selalu. Sadhu... ❑

Penghormatan Relik

Sumber: Press Release MBI Sumut
Disunting oleh: Redaksi LUMBINI

Yang Mulia Ashin Jinarakkhita Mahasthavira

Setelah jasad Ashin Jinarakkhita dikremasi, ditemukan sisa-sisa kremasi yang cukup banyak. Sisa kremasi berupa butiran kristal yang ditemukan di antara abu jenazah ini disebut relik yang diyakini merupakan bukti pencapaian tataran kesucian tertentu dalam agama Buddha. Pada peringatan 100 tahun kebangkitan nasional Indonesia ini, Sangha Agung Indonesia, Majelis Buddhayana Indonesia, dan Yayasan Ashin Jinarakkhita, memberi gagasan untuk melaksanakan kegiatan Penghormatan Relik Y.M. Ashin Jinarakkhita demi memberi kesempatan kepada umat Buddha di Indonesia untuk memberikan penghormatan kembali kepada beliau.

Acara Penghormatan Relik ini dilaksanakan di 10 kota di Indonesia, yaitu Medan, Pekan Baru, Jambi, Lampung, Surabaya, Semarang, Bandung, dan Jakarta. Dan di kota Medan sendiri, acara tersebut dilaksanakan pada hari Minggu, 8 Juni 2008 di Tiara Convention Center, mulai pukul 13.00 WIB hingga pukul 20.30 WIB. Di acara yang terbuka untuk umum ini, selain dapat melaksanakan upacara penghormatan relik, umat yang hadir juga berkesempatan untuk melihat pameran foto perkembangan agama Buddha di Indonesia. Umat juga berkesempatan berpartisipasi dalam pembangunan Gedung Prasadha Jinarakkhita, yang direncanakan akan menjadi pusat studi dan penelitian Buddhis. Selain itu, juga terdapat kebaktian bersama yang dimulai pada pukul 19.00 WIB, yang dipimpin langsung oleh anggota Sangha. Untuk memberi kesempatan yang lebih banyak kepada umat Buddha di kota Medan, acara penghormatan relik yang rencananya hanya satu hari tersebut, diperpanjang selama tiga hari, yang bertempat di Vihara Borobudur Medan, yaitu mulai dari Senin, 9 Juni 2008 hingga hari Rabu, 11 Juni 2008. ❑

Taman Alam Lumbini

Sejarah agama Buddha di Indonesia tercatat pada abad ke-4. Sekitar abad ke-8 sampai abad ke-10, banyak raja-raja dari kerajaan di Indonesia yang menganut agama Buddha. Dinasti yang beragama Buddha, meninggalkan banyak candi-candi yang mencerminkan ajaran *Theravada*, *Mahayana*, dan *Vajrayana* menyatu secara harmonis. Pada abad ke-11, agama Buddha berkembang pesat di Sriwijaya (Sutitimatera Selatan). Tapi seiring waktu, agama Buddha di Nusantara lenyap bersamaan dengan jatuhnya kerajaan Majapahit (tahun 1293 - 1429) karena perang saudara.

Agama Buddha di Indonesia mengalami kebangkitan pada zaman sesudah kemerdekaan. Ditandai dengan penyelenggaraan upacara Waisak di Candi Borobudur untuk pertama kalinya pada tahun 1953. Gagasan perayaan Waisak Nasional muncul dari Tee Boan An yang kemudian dikenal sebagai Y.M. Bhikkhu / Ashin Jinarakkhita, putera pertama Indonesia yang menjadi *Bhikkhu* sejak zaman Majapahit.

Untuk melanjutkan pengembangan agama Buddha yang telah dirintis para praktisi agama Buddha terdahulu, maka pada tahun 2004 dimulailah perancangan dan penataan lokasi Taman Alam Lumbini yang terletak di Jalan Pertanian, Desa Dolat Rayat, Brastagi. Taman Alam Lumbini - Brastagi berfungsi sebagai sarana dan prasarana untuk pelatihan dan pembinaan diri umat Buddha yang bertujuan untuk menjaga kelestarian Buddha Dhamma dengan memberi kesempatan bagi umat Buddha untuk mempelajari berbagai tradisi agama Buddha yaitu: *Theravada*, *Mahayana* dan *Vajrayana*.

Di area seluas ± 4,8 ha, ketinggian sekitar 1.350 meter dari permukaan laut, jarak ± 60 km dari kota Medan, dan suhu yang sejuk sekitar 19°-28° C ini telah dibangun tiga buah Baktisala, satu *Sima Hall*, tiga buah ruang serba-guna, dan kebun bunga yang ditata dengan indah dan asri. Didukung oleh suasana alam yang alami, hembusan angin yang sejuk dan kicauan burung yang merdu, membuat lokasi Taman Alam Lumbini menjadi tempat yang sangat cocok sebagai tempat kebaktian dan latihan meditasi.

Di sekeliling taman dapat ditemui belasan Buddha Rupang dalam berbagai bentuk yang terbuat dari batu alam berwarna putih yang disumbangkan oleh masyarakat Myanmar untuk Taman Alam Lumbini. Juga telah dibangun lokasi untuk mengenang tiga peristiwa suci yang terjadi pada pribadi Guru

Gerbang Utama TAL

Pemandangan TAL

Besar Buddha Gautama, yaitu:

1. Pangeran *Siddharta* lahir di Taman Lumbini tahun 623 Sebelum Masehi.
2. Pertapa Gautama mencapai *bodhi* atau Penerangan Sempurna di Bodhi Gaya.
3. Buddha Gautama mencapai *Parinibbana* (mangkat) di *Kusinara* pada usia 80 tahun.

Sima Hall

Pada tanggal 22 Juni 2008 lalu, telah diresmikan ruangan sakral yang dikhususkan untuk penahbisan *Samanera / Bhikkhu (Sima Hall)*, yang dihadiri langsung oleh Y.M. *Bhaddanta Kuntalazoti*, wakil *Sangharaja* Myanmar, dan empat orang *Bhikkhu* senior lainnya. Pada acara peresmian tersebut, dilakukan pemberkahan dan pembacaan *paritta* oleh para anggota *Sangha* tersebut.

Replika Pagoda Shwedagon

Di lokasi Taman Alam Lumbini ini akan dibangun Replika Pagoda Shwedagon (Myanmar) dengan ukuran panjang 40 meter, lebar 40 meter, dan tinggi 43,8 meter. Replika Pagoda Shwedagon yang akan dibangun ini merupakan yang tertinggi kedua di Asia Tenggara setelah Pagoda Shwedagon di Myanmar. Pada tanggal 19 Maret 2007 telah dilakukan peletakan batu pertama yang dihadiri langsung oleh *Sangharaja* dari Myanmar dan anggota-anggota *Sangha* dari SAGIN, dilanjutkan dengan pemasangan fondasi bangunan pagoda pada bulan Juli 2007.

Selain itu, segera dibangun dua bangunan kembar setinggi 8 (delapan) lantai, yang meliputi ruangan aula utama dengan kapasitas ± 1.500 orang, ruangan-ruangan kelas, dan asrama putra & putri dengan kapasitas ± 1.200 orang.

Kegiatan - Kegiatan

Sampai saat ini, di lokasi TAL

Sima Hall, TAL - Brastagi

Pagoda Shwedagon, Myanmar

telah sering diadakan acara puja dan perayaan, seperti pelatihan (*retreat*) meditasi dan *atthasila*, retreat *Dharmajala*, *Magha Puja*, Waisak, Pemasangan Pelita Bodhisatta *Kwan Im*, *Shan Bu Yi Bai*, pelepasan satwa (*fang sheng*), *Chau Tu* (*Ulambana*), dan lain sebagainya. Selain kegiatan perayaan besar di atas, juga terdapat kebaktian umum yang rutin dihadiri oleh para umat dari Brastagi dan Kabanjahe. Kebaktian umum tersebut juga dipimpin oleh Bhiksuni yang diundang dari RRC untuk menetap di TAL untuk membimbing dan mengajarkan Buddha Dhamma kepada umat Brastagi dan Kabanjahe pada khususnya, dan umat di Sumatera Utara pada umumnya. Setelah kebaktian baca paritta, biasanya akan dilanjutkan dengan ceramah / kotbah Dhamma oleh anggota *Sangha* tersebut ataupun oleh Romo Padmajaya Ombun Natio.

Untuk lebih luas dalam penyebaran Buddha Dhamma, sesuai jadwal yang disusun, seminggu sekali juga diadakan kunjungan ke rumah umat dengan kegiatan jamuan, kebaktian baca paritta, dan kotbah. Dalam kegiatan tersebut, juga turut dihadiri oleh anggota *Sangha* yang menetap di TAL.

Saat ini, juga telah dibentuk Gelanggang Anak Buddhis Indonesia TAL, dan organisasi sosial Buddhis TAL yang terdiri dari para simpatisan dan relawan dari daerah Brastagi dan Kabanjahe.

Kebaktian pada HUT Kwan Im Phu Sat

Dukungan Transportasi

Selain fasilitas-fasilitas yang tersedia di lokasi TAL, juga telah tersedia mobil dan bus untuk memudahkan transportasi ke TAL, Brastagi. Saat ini, terdapat 1 (satu) bus besar berkapasitas 25 orang dan 2 (dua) bus sedang berkapasitas 15 orang yang dikhususkan untuk mendukung transportasi TAL. Bus tersebut memiliki tempat duduk penumpang yang leluasa dan dilengkapi dengan sound system yang mendukung perjalanan yang panjang. Dan juga terdapat sebuah mobil barang khusus untuk mengangkut barang-barang dari dan ke TAL.

"Lumbini", nama suatu tempat di Kapilavastu, Nepal, yang juga merupakan tempat kelahiran Bodhisatta Pangeran Siddharta Gautama, yang kemudian mencapai pencerahan dan menjadi Buddha. Nama "Lumbini" menginspirasikan kita akan awal dari kemunculan Agama Buddha, sehingga semoga dengan adanya tempat ini, dapat juga menginspirasikan munculnya benih - benih ke-Buddha-an dari dalam diri kita masing - masing. Dengan dibangunnya Taman Alam Lumbini diharapkan dapat menjadi sarana bagi umat Buddha untuk lebih mengenal Buddha Dhamma sehingga dapat menambah pengetahuan dan dapat dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. ❑

Bus TAL berkapasitas 25 penumpang

Mobil pengangkut barang

Bus TAL berkapasitas 15 penumpang

Gelanggang Anak Buddhis Indonesia

Metta Jaya

口说好话。
手做好事。
心想好意。

Gelanggang Anak Buddhis Indonesia Metta Jaya (GABI Metta Jaya) terbentuk pada bulan November 1998. Yayasan Vihara Metta Jaya sebagai pemrakarsa terbentuknya GABI Metta Jaya, pada waktu itu melihat kebutuhan yang sangat mendesak akan perkembangan pendidikan moral dan etika anak-anak Buddhis di lingkungan sekitarnya. Hal tersebut kemudian mendorong rasa simpati dan semangat pihak yayasan untuk membentuk suatu wadah pendidikan non-formal guna menjawab persoalan-persoalan tersebut dan memberikan nilai tambah kepada anak-anak didik di luar pendidikan formal di sekolah.

Pada awalnya, jumlah anak-anak yang mengikuti kegiatan sekolah minggu hanya berkisar 20 orang. Kegiatan sekolah minggu Buddhis GABI Metta Jaya yang berlokasi di Jalan Selam, pada saat itu masih sangat memprihatinkan. Wadah sarana kegiatan tersebut hanyalah sebuah gedung sederhana, yang hanya didukung oleh papan tripleks sebagai meja dan kursi seadanya. Tetesan air hujan dari atap yang bocor di saat musim penghujan tak mematahkan semangat para simpatisan, guru, dan pembina, serta anak didik untuk selalu bersama-sama belajar dan bekerja untuk tercapainya suatu cita-cita mulia.

Kini seiring dengan perjalanan waktu dari bayi menuju anak-anak, 10 tahun atau 1 dasawarsa sudah perjuangan GABI Metta Jaya, suka duka yang tak mungkin habis diceritakan sepanjang malam, sudah membuahkan hasil yang tak hanya mimpi. Gudang yang dipergunakan dahulu telah menjadi bangunan sekolah yang megah, dan sarana atau wadah kegiatan belajar mengajar didukung penuh oleh Sekolah Buddhis Bodhicitta. Anak-anak didik generasi pertama sudah menjadi pembina, regenerasi yang terpupuk dan kesadaran untuk berbuat yang sama kepada adik-adiknya, serta berbagai penghargaan atas keberhasilan dan prestasi anak-anak didik. Jumlah peningkatan anak-anak didik dalam jenjang pendidikan TK sampai SD, telah mencapai satu angka yang cukup menggembirakan (± 800 orang anak didik). Guru, pembina, dan asisten pembina yang bekerja secara sukarela juga telah meningkat

Panitia Acara Hari Ibu

Peserta Cepat Tepat dari GABIMJ

(± 60 orang). Perkembangan tersebut sungguh merupakan suatu kebahagiaan tersendiri yang tak dapat dinilai dan merupakan suatu penghargaan atas perjuangan yang telah diperbuat bersama oleh para simpatisan, donatur, anak didik, guru, pembina, dan pendiri GABI Metta Jaya.

GABI Metta Jaya yang merupakan suatu wadah pendidikan Buddhisme non-formal untuk anak-anak dengan jenjang pendidikan TK - SD, pada saat ini telah menambah berbagai kegiatan guna menjawab kebutuhan dan persoalan perkembangan anak-anak terhadap dinamika perkembangan zaman. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan GABI Metta Jaya, adalah sebagai berikut:

- Kebaktian Pali dan Sankrit.
- Ceramah (Kotbah Dhamma).
- Pelajaran Bahasa Mandarin.
- Pendidikan Etika dan Moral (Di Zi Gui).
- Kesenian: seni lukis, seni suara, seni tari, drama, mewarnai, dan sastra.
- Perayaan hari suci Agama Buddha dan Hari Ibu.

Selain itu, GABI Metta Jaya juga memberikan fasilitas seragam, alat tulis, makan siang, dan kesempatan untuk *retreat* (pelatihan diri) setiap tahunnya bagi anak didik yang seluruhnya dilaksanakan tanpa dipungut biaya.

Kegiatan-kegiatan dan fasilitas tersebut disediakan oleh GABI Metta Jaya dimaksudkan agar selalu mampu memberi nilai tambah terhadap pendidikan formal di sekolah dan mendukung tujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, melalui peletakan landasan nilai-nilai moral, etika, dan kepribadian dari ajaran-ajaran Buddhis, sehingga kelak dapat tumbuh menjadi anak bangsa yang mampu mengamalkan nilai-nilai luhur Buddhis dan moral dalam kehidupannya.

GABIMJ yang akan berumur 10 tahun tepat bulan November 2008 ini, telah mempersiapkan perayaan ulang tahun dengan menggelar Malam Kesenian bertema ”Melalui semangat satu dasawarsa, mari kita tingkatkan rasa bakti, etika, dan moral para generasi muda Buddhis Indonesia”. Semoga dengan perayaan ulang tahun ke-10 ini dapat lebih meningkatkan semangat para simpatisan dan donatur untuk mendukung dan mengembangkan pendidikan kepada anak-anak sejak dini. ❑

Juara I lomba baca paritta

Anak GABIMJ memenangkan juara I lomba menari

Acara Puja di hari Waisak

Persaudaraan Muda-mudi
Vihara Metta Karuna

Teks: Sanif, Foto: Arsip PMVMK

Untuk rubrik Info PMV (Persaudaraan Muda-mudi Vihara) kali ini, LUMBINI akan membahas tentang persaudaraan muda-mudi dari Vihara Metta Karuna. PMVMK bernaung di Vihara Metta Karuna yang berlokasi di Jalan HOS. Cokroaminoto No. 4 - 6 Medan (Jl. Percut simpang Jl. Kalimantan). Sebelumnya, vihara Metta Karuna merupakan kelenteng tempat ibadah agama Buddha Tradisional, yang pada akhirnya, direnovasi menjadi *vihara* untuk tempat ibadah agama Buddha.

Cikal bakal PMVMK telah terbentuk sejak pertengahan tahun 2000, yang kemudian dilantiklah pengurus periode pertama pada bulan April 2001. Sampai saat ini, PMVMK telah sampai pada periode kepemimpinan yang ke-6. Sedangkan Gelanggang Anak Buddhis Indonesia (GABI-PMVMK) dirintis pada tahun 2003, yang kemudian resmi berdiri pada tahun 2004.

Kegiatan rutin PMVMK adalah kebaktian yang dilaksanakan setiap hari Minggu, mulai dari pukul 10.00 - 12.00 WIB. Kebaktian rutin untuk muda - mudi mencakup: pembacaan paritta Pali, meditasi, dan kotbah Dhamma yang dibawakan oleh pengkotbah-pengkotbah yang berbeda setiap minggunya. Disamping itu, terdapat juga kegiatan Gelangggang Anak Buddhis yang dimulai dari pukul 09.00 pagi dengan kebaktian singkat. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan layaknya

sekolah minggu seperti kelas mandarin, inggris, kesenian, ketrampilan, dan permainan.

Selain kegiatan sekolah minggu untuk Gelanggang Anak Buddhis, juga terdapat Field Trip, dengan mengunjungi tempat-tempat seperti Pembibitan Tanaman, Taman Alam Lumbini – Brastagi, tempat bersejarah Istana Maimoon, dan juga panti asuhan. Field Trip ini bertujuan untuk memperluas wawasan anak-anak dengan pengetahuan dan pengalaman yang tidak dapat diperoleh dari pendidikan formal.

Selama kepengurusan PMVMK, telah dilakukan berbagai acara perayaan hari besar Buddhis.

Acara perayaan yang menjadi agenda rutin untuk setiap periode setiap tahunnya adalah Waisak, Asadha, Kathina, dan Hari Ibu. ❑

Teori dan Praktek dalam Buddhisme

Oleh: Ivan Taniputera, Dipl. Ing.
Dikutip dari: Dhammacitta.org
Disunting oleh: Redaksi LUMBINI

Karya tulis ini dihasilkan karena keprihatinan penulis terhadap perselisihan yang terjadi di dunia Buddhis sehubungan dengan masalah teori dan praktek. Sebagian umat Buddha menyatakan bahwa praktek lebih penting dibandingkan teori, sehingga mereka tidak lagi bersedia mendalami ajaran Dharma lebih lanjut. Bahkan terjadi kecenderungan untuk me*label*i orang lain yang tidak sepaham dengan mereka sebagai orang yang "hanya dapat berteori tanpa berpraktek". Jadi, apa yang dimaksud dengan "praktek" ini lalu dijadikan semacam alat untuk merendahkan orang lain. Sebaliknya, ada umat Buddha yang menyatakan bahwa teori lebih penting daripada praktek, atau dengan kata lain seseorang hendaknya mempelajari teorinya terlebih dahulu sebelum menjalankan praktek Buddhis. Tetapi, pandangan ini juga membawa efek samping, yakni dapat membuat seseorang terlena dan terus-menerus mempelajari teori tanpa mempraktekkannya. Sehingga dapat membawa pada kebingungan, pertanyaan ataupun spekulasi yang tidak bermanfaat, sebagaimana yang akan diulas dalam tulisan ini.

Dengan demikian, karya tulis ini dimaksudkan sebagai wahana untuk menempatkan teori dan praktek pada proporsinya yang benar, sebagaimana yang diajarkan oleh Buddha beserta para guru pewaris Jalan. Kita akan mengupas manakah yang lebih penting teori atau praktek dalam Buddhisme. Karena penulis merupakan penganut Buddhisme *Mahayana* - *Tantrayana*, maka penulis akan lebih banyak mengutip Sutra *Mahayana* beserta naskah-naskah *Tantra*.

1. Teori dan praktek mana yang lebih penting?

Ajaran Buddha yang secara umum mengandung aspek teoritis serta praktikal, bertujuan untuk membuat umat manusia dan semua makhluk berbahagia serta terbebas dari penderitaan. Kukai (774 - 835), seorang sesepuh aliran *Shingon* (*Tantrayana*) di Jepang menyatakan bahwa teori dan praktek adalah dua hal yang tak terpisahkan, seperti yang dinyatakan dalam kutipan berikut ini:

Buddhisme esoterik (*Tantrayana*) menurut Kukai, dibagi dua kategori, yakni: aspek teoritis (kyoso) dan aspek praktikal (jiso). Hal ini dapat diumpamakan dengan dua roda kereta atau sepasang sayap seekor burung (1).

Dengan demikian, teori dan praktek jelas sekali merupakan dua hal yang tak terpisahkan, khususnya bagi Buddhisme *Vajrayana* dan tentunya seluruh aliran Buddhisme secara umum. Jadi tidak ada yang lebih penting dibandingkan dengan yang lainnya. Berdasarkan analogi kereta dan burung di atas, apabila salah satu roda kereta lebih besar dibandingkan yang lain, maka kereta itu tidak akan dapat berjalan dengan baik. Hal yang sama berlaku pada seekor burung, jika salah satu sayapnya lebih besar dibandingkan yang lainnya, maka burung itu juga tidak dapat terbang dengan baik. Jadi teori dan praktek adalah dua hal yang tak terpisahkan dan harus dilakukan secara seimbang. Pada bagian selanjutnya akan diulas apakah yang akan terjadi bila terdapat ketidak-seimbangan di antara keduanya.

2. Teori atau intelektualisme mengabaikan praktek

Bagian ini akan membahas mengenai

apakah yang dimaksud dengan berteori tetapi mengabaikan praktek, serta akibat-akibat buruknya bagi perjalanan spiritual seseorang. Myoe (abad ke-13), seorang sesepuh aliran *Kegon* dan *Shingon* (*Tantrayana*) pernah mengatakan:

"…, seseorang hendaknya belajar bila ada waktu luang. Namun apabila engkau hanya menyibukkan dirimu dengan studi intelektual, maka pikiranmu akan dilelahkan oleh sampah-sampah perbedaan doktrinal. Pada akhirnya, engkau akan terjerat ke arah itu, menjadi tidak tenang, dan benakmu hanya semata-mata disibukkan oleh buah-buah pikiran. Renungkanlah hal ini baik-baik (2)."

Dengan demikian, teori dianggap telah mengabaikan praktek apabila pikiran seseorang hanya semata-mata dipenuhi oleh kebingungan. Salah satu wujud kebingungan itu, misalnya berhubungan dengan perbedaan doktrinal yang terjadi di antara berbagai sekte atau aliran Buddhisme. Kebingungan ini timbul karena Dharma hanya dipahami secara intelektual dan tidak dipraktekkan. Hal terburuk yang mungkin terjadi adalah timbulnya pandangan bahwa sekte atau alirannya sendiri yang paling benar, sedangkan yang lainnya adalah sesat. Sebagai contoh adalah pandangan terhadap Buddha Amitabha yang populer dalam Buddhisme *Mahayana*. Ada sebagian orang yang mengkritik bahwa keyakinan terhadap Buddha Amitabha ini bertentangan dengan ajaran Buddha yang asli, sehingga dapat dianggap sebagai ajaran sesat. Mereka menggunakan kanon Pali sebagai acuan yang membantah eksistensi Buddha Amitabha beserta alam *Sukhavati*-Nya. Namun, di dalam Buddhisme *Mahayana* sendiri, yang penting bukanlah Buddha Amitabha itu "ada" atau "tidak ada", melainkan metode praktek meditasinya. Dengan demikian, tidaklah penting, apakah Buddha Amitabha itu "eksis" atau "tidak". Membantah atau membuktikan eksistensi Buddha Amitabha dengan setumpuk bukti-bukti doktrinal atau intelektualisme merupakan sesuatu yang tidak tepat sasaran.

> …Namun apabila engkau hanya menyibukkan dirimu dengan studi intelektual, maka pikiranmu akan dilelahkan oleh sampah-sampah perbedaan doktrinal…

Efek samping berikutnya adalah timbulnya kebingungan terhadap ajaran Buddha, sehingga membangkitkan pertanyaan atau keraguan yang tidak perlu. Sebagai contoh adalah yang berkenaan dengan ritual memberi makan hantu kelaparan (*preta*), sebagaimana yang dipraktekkan oleh Buddhisme *Mahayana* (3) dan juga *Theravada* (4). Ada orang yang mempertanyakan apakah makanan yang dipersembahkan dapat benar-benar mencapai hantu kelaparan tersebut. Ini memang seolah-olah merupakan pertanyaan kritis, tetapi intisari ritual itu tidaklah terletak pada diterima atau tidaknya makanan persembahan pada para hantu kelaparan. Makna ritual ini sebenarnya terletak pada pembangkitan belas kasih dalam hati seseorang, yang peduli pada penderitaan makhluk lain. Ini dinyatakan oleh Buddha pada bagian akhir sutra sebagai berikut:

Harapan bahwa dengan makanan ini semua orang akan beroleh usia panjang serta kedamaian, dapat membangkitkan kemurnian dalam hati seseorang. Semua dewa akan senantiasa melindunginya, karena ia telah melakukan *dana-paramita* yang sempurna (5).

Jadi tata cara ritual di atas, sesungguhnya adalah wujud pelaksanaan *dana-paramita*, yang tidak dapat dipahami berdasarkan pikiran intelektual semata. Kebingungan itu selanjutnya dapat menimbulkan akibat buruk beserta keraguan atau sikap skeptis berlebihan terhadap Dharma. Bahkan akhirnya seseorang mungkin bisa meninggalkan Dharma.

Seseorang mungkin pula menjadi sombong karena merasa telah memiliki banyak pengetahuan Dharma. Ia akan dengan mudah mencela orang lain yang dianggapnya tidak memiliki pengetahuan memadai. Padahal tingkat pencapaian spiritual tidaklah ditentukan oleh banyaknya pengetahuan

yang dimiliki.

Dengan demikian, berdasarkan fakta - fakta di atas, secara ringkas pengabaian terhadap praktek dapat membawa akibat buruk sebagai berikut:

1. Timbulnya anggapan bahwa alirannya sendiri yang paling baik dan mencela aliran lain.
2. Timbulnya kebingungan dan keraguan terhadap Dharma.
3. Timbulnya pertanyaan yang tidak perlu.
4. Timbulnya kesombongan.
5. Meninggalkan Dharma.

Sebagai penutup, ada satu hal penting yang perlu diungkapkan di sini bahwa penelaahan dan studi terhadap Dharma secara benar sesungguhnya adalah juga mempraktekkan Dharma. Ditinjau dari sudut pandang *Mahayana*, membaca sutra tanpa mengetahui artinya saja sudah merupakan tindakan terpuji, apalagi jika sanggup memahami maknanya. Jadi, selama akibat - akibat buruk di atas tidak timbul, studi terhadap Dharma tidak dapat dikatakan berbeda dengan praktek.

3. Praktek mengabaikan teori atau intelektualisme

Hanya mementingkan praktek dan mengabaikan teori juga tidak akan membawa kemajuan spiritual, bahkan seseorang dapat terjerumus ke dalam jurang hambatan spiritual, seperti meyakini atau mempraktekkan sesuatu secara membuta, padahal apa yang disangkanya selaras dengan Ajaran Buddha itu justru bertentangan dengan Dharma. Oleh karena itu, Buddha pernah mengajarkan pada suku *Kalama* agar mempertimbangkan segala sesuatu masak - masak terlebih dahulu.

Oleh karena itu, warga suku *Kalama*, janganlah percaya begitu saja berita yang disampaikan kepadamu, atau oleh karena sesuatu yang sudah merupakan tradisi, atau sesuatu yang didesas-desuskan. Janganlah percaya begitu saja apa yang tertulis di dalam kitab - kitab suci, juga apa yang dikatakan sesuai logika atau kesimpulan belaka, juga apa yang katanya telah direnungkan dengan seksama, juga apa yang kelihatannya cocok dengan pandanganmu atau karena ingin menghormati seorang pertapa yang menjadi gurumu. Tetapi terimalah bila engkau sudah membuktikannya sendiri (6).

Berdasarkan kutipan di atas, jelas sekali bahwa Buddhisme juga mementingkan intelektualisme. Apa yang didengar atau dibaca hendaknya direnungkan terlebih dahulu dengan seksama. Di zaman globalisasi ini, banyak guru-guru dan ajaran palsu telah bermunculan, bahkan banyak yang mengusung label Buddhis. Oleh karena itu, melalui pemahaman terhadap ajaran yang benar, seseorang akan dapat dengan mudah mengenali guru - guru palsu tersebut dan tidak mempraktekkan ajarannya secara membuta.

Pemahaman yang baik merupakan dasar bagi kemajuan dalam praktek. Pada Sutra Seratus Perumpamaan, Buddha memaparkan kisah perumpamaan sebagai berikut:

"Suatu kali ada orang bodoh yang pergi mengunjungi rumah kawannya. Sahabatnya itu menyuguhkan makanan pada tamunya. Karena makanannya ternyata hambar rasanya, tuan rumah menambahkan sedikit garam padanya. Orang bodoh yang menjadi tamu itu mencicipi masakannya kembali, dan merasa bahwa makanan itu sudah lebih enak. Ia berpikir bahwa rasa lezat itu berasal dari garam yang baru saja ditambahkan. Karena berpikir bahwa makanannya akan menjadi makin enak, ditambahkannya banyak garam. Kemudian orang bodoh itu makan lagi dengan perut kosong. Namun kemudian perutnya terasa tidak enak dan ia jatuh sakit" (7).

Jadi jelas sekali, orang yang melakukan

sesuatu tanpa dasar pemahaman yang benar, justru berpotensi merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Orang bodoh dalam kisah di atas tidak memahami bahwa garam hendaknya hanya ditambahkan secukupnya saja. Agar dapat mengetahui bahwa garam yang terlalu banyak justru merusak cita rasa makanan atau bahkan menyebabkan sakit perut, seseorang tidak perlu mengalami kejadian seperti cerita di atas. Ia dapat belajar dari pengalaman orang lain atau menarik konsekuensi logis dari peristiwa lain yang terjadi di alam, bahwa segala sesuatu memerlukan keseimbangan. Dalam mempraktekkan meditasi Buddhis, seseorang hendaknya mempelajari terlebih dahulu secara seksama apa yang dimaksud dengan meditasi benar. Lebih jauh lagi, saat hendak melakukan perbuatan baik, seseorang juga harus memahami terlebih dahulu apa yang dimaksud dengan perbuatan baik yang benar. Dharma mengandung makna yang luas dan dalam sehingga tak akan selesai dipelajari hingga seseorang meninggal. Oleh karena itu, belajar Dharma seharusnya merupakan proses yang berkesinambungan. Jadi di samping praktek, seseorang juga seyogianya terus-menerus mempelajari Dharma.

Orang yang terlalu mementingkan praktek dapat pula terjerumus ke dalam kesombongan. Ada beberapa wujud kesombongan yang mungkin timbul. Pertama-tama, karena melekat pada suatu bentuk praktek, ia barangkali merasa bahwa apa yang dijalaninya itu merupakan sesuatu yang paling unggul dan mulai mencela orang lain. Umpamanya dengan mengatakan, "Meditasiku adalah yang paling unggul dan tercepat dalam membawa seseorang pada pembebasan". Orang yang gemar melakukan perbuatan amal dapat pula terjerumus dalam kesombongan dengan berpikir, "melakukan perbuatan amal jauh lebih baik daripada duduk bermeditasi seperti patung". Seluruh pemikiran di atas bertentangan dengan semangat Buddhisme, sehingga tidak mencerminkan buah praktek Dharma yang benar. Seseorang mungkin pula mencela orang lain yang tidak sepaham dengannya sebagai orang yang tidak berpraktek Dharma dengan benar. Padahal yang dijadikan acuan adalah diri sendiri atau ke"aku"annya. Jadi tolok ukur praktek orang lain adalah kesepahaman dengan dirinya. Ke"aku"an praktisi semacam ini justru menjadi semakin tinggi, sehingga melenceng dari semangat Buddhisme yang asli.

Lebih jauh lagi, sebelum seseorang menjalankan meditasi, perlu terlebih dahulu mengetahui dasar-dasarnya dengan baik. Sutra Shurangama menyebutkan potensi timbulnya hambatan psikofisikal, yang disebut dengan "iblis skandha". Secara keseluruhan, terdapat lima kelompok hambatan psikofisikal ini (sesuai dengan panca-skandha), yang masing-masing dibagi lagi menjadi sepuluh jenis (secara keseluruhan ada 50). Berikut ini adalah kutipan dari Sutra Shurangama mengenai salah satu wujud "iblis" yang menyerang rupa-skandha:

Ananda, apabila saat itu seseorang yang dengan mendalam mengamati kegemilangan nan ajaib itu, maka keempat unsur tidak lagi bekerja, dan dengan segera tubuh akan sanggup mengatasi hambatan. Kondisi ini disebut "kegemilangan murni yang menyatu ke lingkungan sekelilingnya". Ini merupakan kondisi sementara dalam proses pelatihan diri dan tidak menandakan perealisasian mulia sama sekali. Bila ia tidak berpikir bahwa ia telah menjadi orang suci, maka hal ini baik sekali. Tetapi bila ia memandang dirinya telah menjadi orang suci, maka kondisi semacam itu mudah sekali jatuh ke dalam pengaruh iblis. ❑

Bersambung...

SIGALOVADA SUTTA

(Bagian 1 dari 3)

Sumber: Sutta Pitaka - Digha Nikaya
Oleh: Penerjemah Kitab Suci Agama Buddha
Penerbit: Badan Penerbit Ariya Surya Chandra, 1991
Penyunting: Redaksi LUMBINI

Buddha Dhamma sebagai kebenaran universal, mencakup segala aspek kehidupan, termasuk dalam hubungan antar manusia; orang tua dan anak, guru dan murid, atasan dan bawahan, dan lain sebagainya. Dalam Sigalovada Sutta, Buddha Gautama yang maha bijaksana meluruskan pandangan seorang anak berbakti yang salah dengan mengajarkan ia makna sebenarnya dari ritual yang rutin ia lakukan. Selain itu, kotbah Buddha ini juga mengajarkan manusia cara hidup yang benar agar dapat hidup dengan harmonis. Sigalovada Sutta dibagi menjadi 3 (tiga) bagian yang akan terbit dalam 2 (dua) edisi mendatang secara bersambung.

Demikian yang telah kami dengar:

Pada suatu ketika Sang Bhagava sedang berdiam di Rajagaha, di Vihara Hutan Bambu di Kalandakanivapa (tempat pemeliharaan tupai). Pada waktu itu, Sigala, putra kepala keluarga, bangun pagi-pagi sekali dan pergi meninggalkan Rajagaha; dengan rambut dan pakaian basah dan sambil beranjali ia menyembah ke berbagai arah, yaitu arah Timur, Selatan, Barat, Utara, bawah, dan atas.

Dan Sang Bhagava pada pagi hari itu, setelah mengenakan jubah serta membawa mangkuk-Nya, pergi ke Rajagaha untuk mengumpulkan dana makanan (pindapata). Kemudian Sang Bhagava melihat Sigala, putra kepala keluarga, bangun pagi-pagi sekali dan pergi meninggalkan Rajagaha; dengan rambut dan pakaian basah, dan sambil beranjali ia menyembah ke berbagai arah, yaitu arah Timur, Selatan, Barat, Utara, bawah, dan atas. Dan Sang Bhagava bertanya kepada Sigala, putra kepala keluarga itu demikian:

"O putra kepala keluarga, mengapa engkau bangun pagi-pagi sekali dan pergi meninggalkan Rajagaha; dengan rambut dan pakaian basah, dan sambil beranjali, engkau menyembah ke berbagai arah, yaitu arah Timur, Selatan, Barat, Utara, bawah, dan atas?"

"Bhante, ketika ayahku mendekati ajal, beliau berkata kepadaku untuk menyembah ke berbagai arah. Demikianlah, Bhante, karena menghormati, mengindahkan, menjunjung dan menganggap suci

kata-kata ayahku itu, maka aku bangun pagi-pagi sekali dan pergi meninggalkan Rajagaha; dengan rambut dan pakaian basah, dan sambil beranjali, aku menyembah ke berbagai arah, yaitu arah Timur, Selatan, Barat, Utara, bawah, dan atas."

"Tetapi, O putra kepala keluarga, dalam agama seorang Ariya enam arah itu tidak seharusnya disembah dengan cara demikian."

"Bhante, bagaimana enam arah itu seharusnya disembah dalam agama seorang Ariya? Bhante, alangkah baiknya apabila Sang Bhagava berkenan mengajarkan ajaran yang menguraikan caranya enam arah itu harus disembah dalam agama seorang Ariya."

"O putra kepala keluarga, dengarkan dan perhatikan baik-baik kata-kata-Ku, dan Aku akan berbicara."

"Baiklah, Bhante" jawab Sigala, putra kepala keluarga itu kepada Sang Bhagava. Dan kemudian Sang Bhagava berkata:

"O putra kepala keluarga, karena siswa Ariya telah menyingkirkan empat kekotoran tingkah laku (kammakilesa), karena ia tidak melakukan perbuatan-perbuatan jahat (papakamma) yang

didasari oleh empat dorongan, karena ia tidak mengejar enam saluran yang memboroskan kekayaan maka dengan menjauhi (na sevati) empat belas hal buruk ini, ia adalah seorang pengayom enam arah itu, seorang penakluk (vijaya), yaitu ia akan sejahtera dalam alam ini dan alam berikutnya. Pada saat kehancuran tubuhnya, setelah mati, ia akan terlahir kembali dalam alam bahagia, alam surga."

"Apakah empat kekotoran tingkah laku yang telah ia singkirkan itu? O putra kepala keluarga, itulah kekotoran tingkah laku membunuh makhluk hidup, mengambil apa yang tidak diberikan, berzinah, dan berbohong. Inilah empat kekotoran tingkah laku yang telah ia singkirkan." Demikian sabda Sang Bhagava.

Dan setelah Sang Sugata berkata demikian, Sang Guru (sattha) berkata lebih lanjut: "Membunuh makhluk hidup, mencuri, berbohong, berzinah, untuk perbuatan-perbuatan ini, para bijaksana tidak memuji".

"Apakah empat dorongan yang mendasari perbuatan perbuatan jahat yang tidak ia lakukan itu? Perbuatan-perbuatan jahat yang dilakukan atas dorongan rasa senang sepihak (chanda gati), perbuatan-perbuatan jahat yang dilakukan atas dorongan kebencian (dosa gati), perbuatan-perbuatan jahat yang dilakukan atas dorongan ketidaktahuan (moha gati) dan perbuatan-perbuatan jahat yang dilakukan atas dorongan rasa takut (bhaya gati). Tetapi, O putra kepala keluarga, karena siswa Ariya tidak terseret oleh dorongan rasa senang sepihak, tidak terseret oleh dorongan kebencian, tidak terseret oleh dorongan ketidaktahuan dan tidak terseret oleh dorongan rasa takut, maka ia tidak melakukan perbuatan-perbuatan jahat karena empat dorongan ini." Demikian sabda Sang Bhagava.

Dan setelah Sang Sugata berkata demikian, Sang Guru (sattha) berkata lebih lanjut: "Siapa pun yang karena rasa senang sepihak atau kebencian, atau ketidaktahuan, atau ketakutan telah melanggar Dhamma, maka nama baik dan

kemasyhurannya akan menjadi pudar. Bagaikan bulan yang susut pada masa bulan-gelap".

"Siapa pun yang karena rasa senang sepihak atau kebencian atau ketidaktahuan atau ketakutan tidak pernah melanggar Dhamma, maka nama baik dan kemasyhurannya akan menjadi sempurna dan penuh. Bagaikan bulan purnama pada masa bulan-terang."

"Dan apakah enam saluran yang memboroskan kekayaan itu? O putra kepala keluarga, gemar minum-minuman yang memabukkan, sering berkeliaran di jalan-jalan pada saat yang tidak pantas, mengejar tempat-tempat hiburan, gemar berjudi, bergaul dengan teman-teman jahat, dan kebiasaan menganggur (malas) adalah enam saluran yang memboroskan kekayaan."

"O putra kepala keluarga, terdapat enam bahaya (adinava) akibat gemar minum-minuman yang memabukkan (surameraya majjapamadatthananuyoga), yaitu kerugian harta secara nyata, bertambahnya pertengkaran, tubuh mudah terserang penyakit, kehilangan sifat yang baik, terlihat tidak sopan, kecerdasan menjadi lemah. Inilah, O putra kepala keluarga, enam bahaya akibat gemar minum-minuman yang memabukkan."

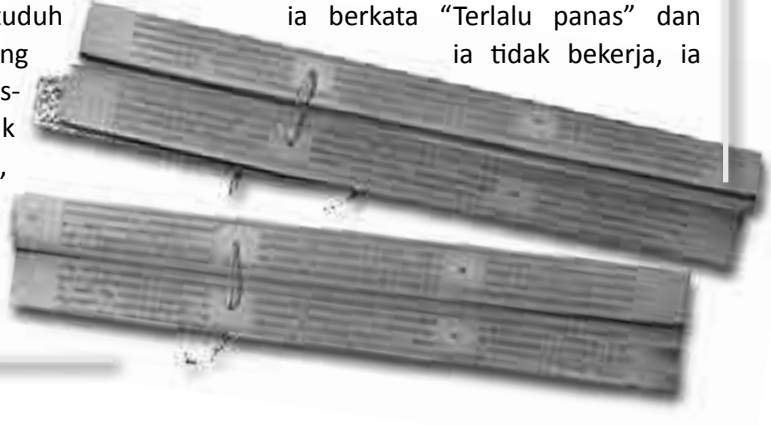
"O putra kepala keluarga, terdapat enam bahaya akibat sering berkeliaran di jalan-jalan pada saat yang tidak pantas (vikala visikhacariyanuyoga), yaitu dirinya sendiri tidak terjaga (agutta) dan tidak terlindung (arakkhita), anak istrinya tidak terjaga dan tidak terlindung, harta kekayaannya tidak terjaga dan tidak terlindung, juga ia dapat dituduh sebagai pelaku kejahatan-kejahatan (yang belum terbukti), menjadi sasaran desas-desus palsu, ia akan menjumpai banyak kesulitan. Inilah, O putra kepala keluarga, enam bahaya akibat sering berkeliaran di jalan-jalan pada saat yang tidak pantas."

"O putra kepala keluarga, terdapat enam bahaya akibat mengejar tempat-tempat hiburan (samajjabhicarane): (ia selalu berpikir) dimanakah ada tari-tarian? Dimanakah ada nyanyi-nyanyian? Dimanakah ada pertunjukan musik? Dimanakah ada pembacaan deklamasi? Dimanakah ada permainan tambur? Dimanakah ada permainan genderang? Inilah, O putra kepala keluarga, enam bahaya akibat mengejar tempat-tempat hiburan."

"O putra kepala keluarga, terdapat enam bahaya akibat gemar berjudi: bila menang, ia memperoleh kebencian; bila kalah, ia meratapi harta kekayaannya yang telah hilang, kerugian harta benda secara nyata, di pengadilan kata-katanya tidak berharga, ia dipandang rendah oleh sahabat-sahabat dan pejabat-pejabat pemerintah, ia tidak disukai oleh orang-orang yang akan mencari atau mengambil menantu, karena mereka akan berkata bahwa seorang penjudi tidak dapat memelihara seorang istri. Inilah, O putra kepala keluarga, enam bahaya akibat gemar berjudi."

"O putra kepala keluarga, terdapat enam bahaya akibat bergaul dengan teman-teman jahat (papamitta): setiap penjudi, setiap orang yang gemar berfoya-foya, setiap pemabuk, setiap penipu, setiap pengecoh, setiap orang yang kejam adalah teman dan sahabatnya. Inilah, O putra kepala keluarga, enam bahaya akibat bergaul dengan teman-teman jahat."

"O putra kepala keluarga, terdapat enam bahaya akibat kebiasaan menganggur (malas): ia berkata "Terlalu dingin" dan ia tidak bekerja, ia berkata "Terlalu panas" dan ia tidak bekerja, ia



berkata "Terlalu pagi" dan ia tidak bekerja, ia berkata "Terlalu siang" dan ia tidak bekerja, ia berkata "Aku terlalu lapar" dan ia tidak bekerja, ia berkata "Aku terlalu kenyang" dan ia tidak bekerja. Dengan demikian semua yang harus ia kerjakan tetap tidak dikerjakan, harta kekayaan baru tidak ia peroleh, dan harta kekayaan yang sudah ia miliki menjadi habis." Demikian sabda Sang Bhagava.

Dan setelah Sang Sugata berkata demikian, Sang Guru (sattha) berkata lebih lanjut:

"Beberapa teman hanyalah kawan minum. Beberapa teman adalah mereka yang di hadapanmu akan berkata: "Sahabat baik! Sahabat baik!". Tetapi seseorang yang menyatakan kawan pada saat engkau membutuhkan, maka dia sesungguhnya yang layak disebut kawan olehmu."

"Tidur sewaktu matahari telah terbit, perzinahan, terlibat dalam pertengkaran, berbuat merugikan, bersahabat dengan orang-orang jahat, dan berhati kejam. Inilah enam sebab yang menjadikan keruntuhan seseorang."

"Ia yang berteman dan bersahabat dengan orang-orang jahat, ia yang dalam hidupnya melakukan hal-hal buruk, maka baik di alam ini maupun di alam berikutnya orang itu akan mengalami keruntuhan yang menyedihkan."

"Berjudi dan wanita, minuman keras, tari-tarian dan nyanyian, tidur pada siang hari dan berkeliaran pada malam hari, bersahabat dengan orang-orang jahat, dan berhati kejam. Inilah enam sebab yang menjadikan keruntuhan seseorang."

"Bermain dadu, minum-minuman keras, ia pergi dengan wanita-wanita yang amat dicintai laki-laki lain, mengikuti yang berpikiran rendah, bukan yang berpikiran mulia, maka ia akan menjadi suram bagai bulan yang menyusut pada masa bulan-gelap."

"Pecandu minuman keras, miskin melarat, seorang yang haus sewaktu minum, pengejar kedai minuman, demikian ia tenggelam dalam hutang-hutang bagai batu dalam air, cepat sekali ia membawa nista pada keluarganya."

"Ia yang mempunyai kebiasaan tidur pada waktu siang, yang menganggap malam sebagai waktu untuk berjaga, ia yang selalu tidak bertanggung-jawab, dipenuhi dengan anggur, ia yang tidak cakap untuk membina rumah tangga."

"Terlalu dingin, terlalu panas, terlalu siang, demikian keluhannya. Dengan cara begitu, orang malas menghindari pekerjaan yang menanti, sehingga kesempatan baik akan berlalu. Tetapi ia yang menganggap dingin dan panas sebagai hal yang remeh, dengan cara apa pun ia tidak akan kehilangan kebahagiaannya."

Bersambung...

Questions and Answers

Profil Y.M. Bhikkhu Paññāsāmī

Tempat / tanggal lahir	: Sidikalang, 24 Desember 1964
Tempat Upasampada	: Shwe Oo Min Dhammasukha Forest Centre, Yangon, Myammar
Upajjhaya	: Sayadaw U Kusalananda
Diupasampada	: 5 Juli 2003
Masa Vassa	: 5 Vassa

Y.M. Bhikkhu Paññāsāmī merupakan salah satu penasehat Media Cetak LUMBINI, yang dalam kesempatan ini sebagai pengasuh rubrik tanya jawab (Q&A). Di edisi perdana ini, kami dari redaksi mengajukan beberapa pertanyaan seputar bisnis yang lebih cocok dan baik, yang sesuai dengan agama Buddha.

Q : Apakah ada suatu bisnis yang benar-benar murni tidak melanggar sila dalam agama Buddha?

A : Banyak, contohnya kalau ingin berdagang, caranya adalah dengan tidak menipu, maka itu telah termasuk berdagang / berjualan yang baik dan benar.

Q : Bagaimana caranya menjalankan bisnis / berdagang sesuatu yang sesuai dengan Agama Buddha dalam kehidupan kita sehari-hari?

A : Tidak perlu suatu cara yang sulit, cukup menjalankan bisnis dengan baik, bermanfaat bagi orang banyak, tidak merugikan diri sendiri dan orang lain, serta membantu orang lain.

Q : Apakah ada bisnis yang tidak cocok dengan Agama Buddha?

A : Ada juga. Kalau pedagang, berdagang barang-barang/ makhluk hidup, racun, senjata, dan pekerjaan yang melanggar / tidak sesuai dengan Pancasila Buddhis, yaitu yang melibatkan pembunuhan, pencurian, berzinah (PSK), penipuan, dan berdagang zat yang dapat melemahkan kesadaran kita.

Q : Apakah berdagang minuman keras termasuk melanggar sila dalam Agama Buddha?

A : Betul. Karena dengan berdagang minuman keras, kita memberi peluang besar bagi orang / pembeli tersebut menjadi lemah kesadarannya, yang dapat menyebabkan orang tersebut melanggar peraturan, moral, dan norma-norma yang ada.

CAMBRIDGE
CITY SQUARE

Cambridge City Square menawarkan gaya hidup modern dengan konsep 3 in 1 Complex, yang mencakup area Business & Entertainment, Pemukiman & Hotel.

Cambridge City Square menitikberatkan pada Food & Beverage dan Entertainment, menawarkan variasi produk makanan & minuman dari restoran lokal maupun internasional dan cafe dengan suasana yang relax.

Konsep unik ini membuat Cambridge City Square sebagai lambang eksklusif kota Medan, sebuah lokasi yang tepat baik untuk berbisnis maupun bersantai.

Didisain oleh arsitek bertaraf internasional, dengan lokasi yang strategis, mewah di segala aspek dan dimanage oleh tim profesional, Cambridge City Square tak diragukan lagi sebagai kesempurnaan gaya hidup menuju kesuksesan.

CAMBRIDGE
The Most Luxurious Mall and Condominium

Cambridge Condominium (residential)

Cambridge City Square (F&B and entertainment mall)

Grand Swissbelhotel (five star standard hotel managed by Swiss Belhotel International)

Visi Masa Depan

PT. Global Medan Town Square, adalah perusahaan swasta tunggal yang berdiri sejak tahun 2004. Walaupun perusahaan kami masih baru di bidang industri properti, pengalaman kami yang lama di bidang konstruksi memberikan antusias yang besar untuk melaksanakan proyek Cambridge. Berjuang menuju kesuksesan melalui struktur yang berkualitas dengan dukungan manajemen profesional sudah menjadi filosofi perusahaan kami sejak awal. Tujuan utama kami adalah menjadi salah satu developer properti terbesar di Sumatera Utara.

Medan, sebagai kota terbesar ketiga di Indonesia, seiring dengan pertumbuhan di bidang ekonomi mengikuti perkembangan kota-kota yang lain di Indonesia. Oleh sebab itu dengan adanya Cambridge City Square, Condo dan Grand Swissbelhotel di Medan, kami berharap mampu mendukung pemerintah lokal untuk mengembangkan kota Medan sebagai kota yang modern dan aman dengan lingkungan yang kondusif.

Cambridge City Square, Condo dan Grand Swissbelhotel tanpa ragu akan menjadi salah satu simbol kota Medan yang dapat membanggakan semua orang.

Kami menyadari perubahan paradigma budaya masyarakat Medan adalah tantangan, namun kami percaya dengan komitmen yang penuh dan kesabaran, kami mampu mengatasi tantangan ini. Medan perlu membuktikan kesetaraannya dengan kota-kota besar lainnya, seperti Jakarta, Surabaya, dan Bandung.

Dengan rahmat Tuhan Yang Maha Esa, kami dapat membuktikan kepada pasar dan industri properti, bahwa PT. Global Medan Town Square adalah developer properti yang berkualitas tinggi, berkompeten dan terpercaya di Medan, Sumatera Utara.

CAMBRIDGE
Condominium

Cambridge Condominium merupakan konsep hunian 3 in 1 di Medan. Terdiri dari pemukiman, fasilitas berbelanja dan hotel bintang lima di satu komplek. Dengan design yang unik memberikan pemandangan yang luas dari setiap sudut dan kenyamanan tempat tinggal. Fasilitas bintang lima, low density, perbandingan dari 7000 meter persegi fasilitas hanya untuk 200 unit condominium.

KEUNTUNGAN MEMILIH CAMBRIDGE CONDO

- 24 jam Keamanan
- Sehat, kehidupan yang modern dan lingkungan yang elit
- Privasi, Eksklusif, Praktis dan Efisien
- Lingkungan yang Berkualitas

Grand swiss-belhotel MEDAN

Grand Swissbelhotel adalah Hotel berbintang 5, berlokasi di Medan dan dimanage oleh Swiss Belhotel Internasional, sebuah perusahaan manajemen hotel berkelas dunia dengan pengalaman lebih dari 20 tahun di bidangnya.

Kompleks Grand Swissbelhotel terletak di jantung bisnis kota Medan, dekat dengan shopping mall, kondominium modern dan hanya beberapa beberapa menit perjalanan dari Polonia International Airport. Kompleks hotel yang menawan ini tentunya menarik minat siapa saja yang mendambakan atmosfir yang luar biasa, baik itu untuk bisnis maupun kesenangan. Sebagai tambahan, kompleks ini menawarkan keamanan dan gaya hidup yang menarik bagi tamu dan pengunjungnya.

Tujuan utama kami adalah memastikan tamu Grand Swissbelhotel menikmati masa-masa menetap bersama kami. Service yang bersahaja dan kenyamanan tamu selalu menjadi prioritas kami. Dengan begitu, pada masanya akan menghasilkan nilai occupancy yang tinggi dan tentunya akan memaksimalkan keuntungan bagi investor.

Q : Bagaimana misalnya, sewaktu kita membeli wortel sebanyak satu kilo di pasar, penjual tersebut mengatakan kalau timbangannya telah pas satu kilo, tetapi waktu ditimbang kembali ternyata kurang beberapa ons lagi. Apakah itu termasuk melanggar sila?

A : Betul. Karena sebagai orang yang jujur dan beriman kita pastinya tidaklah mendapat sesuatu yang halal dengan menipu orang lain. Orang tersebut membeli barang kita dengan uang yang sesuai dengan harga yang telah kita tentukan, yang mana sudah termasuk uang untuk jasa kita. Oleh karena itu, tidaklah pantas kita mengambil keuntungan yang lebih dengan menipu.

Q : Apakah mencari keuntungan dalam bisnis, termasuk perbuatan yang melanggar Pancasila Buddhis (penipuan)?

A : Tidak. Mencari keuntungan berarti kita "menjual jasa", dan tentunya jasa kita tersebut pasti dihargai. Contohnya orang yang berdagang sembako, orang tersebut telah berjasa membeli bahan-bahan sembako dari berbagai tempat yang jauh dan memberikan kenyamanan pembeli untuk memperolehnya pada hanya satu tempat atau toko. "Menjual jasa" di sini berarti membantu orang untuk memperoleh sesuatu barang kebutuhan. "Menjual jasa" juga memiliki arti yang sebenarnya, yaitu tukang pangkas, guru, dokter, buruh bangunan, dan lain sebagainya, yang mencari keuntungan atas barang dagangan yang abstrak (jasa pelayanan); kepuasan pelanggan (tukang pangkas), kecerdasan (guru), kesembuhan (dokter), dan lain-lain.

Q : Seberapa besarkah keuntungan yang masih tergolong berdagang yang benar dan baik?

A : Tidak ada batasannya. Selama pembeli tersebut ikhlas dan sanggup untuk membayar atas harga yang ditentukan.

Selain jawaban-jawaban di atas, ada satu faktor yang paling penting yang harus diperhatikan, yaitu motivasi atau maksud dan tujuan dari kita sebagai pedagang. Berdagang apapun, kecuali menjual barang-barang yang terlarang, selama motivasinya baik dan benar, tidak melanggar sila dan menanam karma buruk. Mencari keuntungan yang banyak, selama tujuan dan motivasinya untuk mensejahterakan keluarga, karyawan, dan orang banyak, malah lebih mulia daripada mencari keuntungan walau sedikit, tetapi untuk kepentingan pribadi semata.

Jadi, kesimpulan dari bincang-bincang dengan Bhante Paññāsāmī adalah apapun yang kita lakukan, harus didasari dengan motivasi yang baik dan benar. Sekian wawancara singkat redaksi LUMBINI dengan Bhante Paññāsāmī, semoga bermanfaat. Rubrik tanya jawab ini terbuka bagi semua pembaca. Pertanyaan dapat dikirimkan ke alamat redaksi yang terdapat di halaman susunan redaksi.

" Mereka yang menganggap ketidak-benaran sebagai kebenaran, dan kebenaran sebagai ketidak-benaran, maka mereka yang mempunyai pikiran keliru seperti itu tak akan pernah dapat menyelami kebenaran. Mereka yang mengetahui kebenaran sebagai kebenaran dan, ketidak-benaran sebagai ketidak-benaran maka mereka yang mempunyai pikiran benar seperti itu akan dapat menyelami kebenaran. "

Dhammapada syair 11 dan 12

弟子規

The Standards for being a Good Student
Pedoman seorang murid

弟子規　聖人訓　首孝弟　次謹信

Standards for being a Good Student and Child Taught by Chinese saints and sages. First it teaches us how to be dutiful to our parents, and be respectful and loving to our siblings. Then it teaches us how to be cautious with all people, matters and things in our daily life, and be a trustworthy person, and to believe in the teachings of the ancient saints and sages.

Pedoman bagi seorang murid berdasarkan ajaran orang-orang suci Cina. Yang pertama, kita diajarkan cara berbakti kepada orang tua dan menyayangi saudara kita. Kemudian, kita diajarkan untuk selalu mawas diri terhadap orang-orang di sekeliling kita, hal-hal kehidupan sehari-hari, dan menjadi orang yang dapat dipercaya.

泛愛眾　而親仁　有餘力　則學文

Furthermore, it teaches you to love all equally, and to be close to and learn from people of virtue and compassion. When you have accomplished all the above duties, you can further study and learn literature and art to improve the quality of your cultural and spiritual life.

Lebih jauh, kita diajarkan untuk mencintai dan menyayangi semua orang, dan belajar dari orang yang bijaksana dan penuh kasih sayang. Apabila semua hal-hal tersebut telah dilaksanakan, kita dapat mempelajari lebih lanjut tentang kesenian dan budaya untuk meningkatkan kualitas hidup kita.

入則孝

At home, be dutiful to your parents.
Di rumah, berbakti kepada orang tua.

父母呼　應勿緩　父母命　行勿懶

父母親叫要立刻答應不能遲緩
When your parents call you, answer them right away.
Jika orang tua memanggil, cepatlah menyahut.
父母親領要馬上去做不能偷懶
When they command you to do something, do it quickly.
Jika orang tua memberi perintah, laksanakan dengan segera.

父母教　須敬聽　父母責　須順承

父母親的教誨要恭敬聆聽
When your parents instruct you, listen respectfully.
Jika orang tua memberi bimbingan, dengarlah dengan penuh hormat.
父母親的責備要順從接受
When your parents reproach you, obey and accept their scolding.
Jika orang tua memberi teguran, patuhi dan terimalah.

冬則溫　夏則清　晨則省　昏則定

冬天讓父母感到溫暖
In the winter, keep your parents warm.
Bila cuaca dingin, berilah orang tua kehangatan.
夏天讓父母感到清涼
In the summer, keep your parents cool.
Bila cuaca panas, berilah orang tua kesejukan.
早晨要向父母請安
Greet them in the morning to show them that you care.
Beri salam pada orang tua pada pagi hari.
晚上要向父母安眠
At night be sure that they rest well.
Beri ketentraman pada orang tua pada malam hari.

出必告　反必面　居有常　業無變

出門要告訴父母
Before going out, tell your parents where you are going.
Bila keluar rumah, beritahu orang tua tujuan kita.
回來要通報父母
After returning home, go and see your parents to let them know you are back.
Bila sudah pulang ke rumah, beritahu kepulangan kita.
居住的地方要固定
Have a permanent place to stay and lead a regular life.
Miliki tempat tinggal yang tetap dan hiduplah dengan teratur.
職業不要輕易改變
Persist in whatever you do and do not change your aspirations at will.
Konsisten dan fokus dalam melakukan segala hal.

事雖小　勿擅為　苟擅為　子道虧

事情雖然小但不可擅自去做
Although a matter may be considered trivial, do not simply do it at will.
Hal-hal sekecil apapun, janganlah dilakukan dengan sembarangan.
如果擅自去做就不合乎道理
If you do, you are not being a dutiful child.
Jika masih dilakukan, akan merugikan diri sendiri dan orang lain.

物雖小　勿私藏　苟私藏　親心傷

東西雖然小但不可私藏
Even though an object may be small, do not hoard it.
Benda sekecil apapun yang bukan milik kita, janganlah diambil dan disimpan.
如果私藏父母會傷心
If you do, your parents will be saddened by your actions.
Jika dilakukan, akan membuat hati orang tua sedih.

親所好　力為具　親所惡　謹為去

父母親所喜歡的要盡力準備好
If whatever pleases your parents is fair and reasonable, try your best to get it for them.
Hal-hal yang disenangi orang tua kita, peroleh dan lakukan dengan sebaik-baiknya.
父母親所不喜歡的要盡力去掉
Should something displease your parents, avoid it.
Hal-hal yang tidak disenangi orang tua kita, jauhkan diri kita dari hal tersebut.

身有傷　貽親憂　德有傷　貽親羞

身體有損傷父母會擔憂
When your body is hurt, your parents will be worried.
Bila tubuh kita terluka, akan mencemaskan hati orang tua kita.
德行有欠缺父母會羞恥
If your virtues are compromised, your parents will feel ashamed.
Bila budi pekerti kita tercela, akan memalukan orang tua kita.

親愛我　孝何難　親憎我　孝方賢

父母親愛我而孝順並不難

When you have loving parents，it is not difficult to be a dutiful child.

Jika orang tua menyayangi kita, maka sudah sepantasnya untuk berbakti kepada mereka.

父母親不愛我而孝順才難能可貴

But if you are still dutiful to parents who hate you, only then will it meet the standards of the saints and sages for being a dutiful child.

Jika orang tua tidak menyayangi kita, kita tetap harus berbakti kepada mereka, inilah bakti tertinggi.

親有過　諫使更　怡吾色　柔吾聲

父母親有過失要勸諫使更改

When your parents do wrong, urge them to change.

Jika orang tua melakukan kesalahan, berilah himbauan agar mereka dapat memperbaikinya.

態度要和顏悅色，聲音要柔和

But do it with a kind face expression and gentle voice.

Tetapi lakukan dengan sikap hormat, wajah yang ramah, dan suara yang lembut.

諫不入　悅復諫　號泣隨　撻無怨

父母親不肯接受就等好時機再勸諫

If they do not accept your advice, wait until they are in a happier mood before you dissuade them again,

Jika mereka tidak dapat menerimanya, maka berilah himbauan kembali pada kesempatan yang lain.

並嚎啕哭泣請求遭到鞭打也無怨言

Followed by crying to make them understand why.

If they end up whipping you, do not hold a grudge against them.

Bermohonlah kepada mereka walaupun sampai menangis.

Meskipun dipukuli, kita tidak boleh membenci.

親有疾　藥先嘗　晝夜侍　不離床

父母親生病吃的藥要先嘗

When your parents are ill, taste the medicine first before giving it to them.

Bila orang tua sakit, cicipi dulu ramuannya sebelum diberikan kepada mereka.

日夜侍奉不離開床邊

Take care of them night and day, do not leave their bed side.

Rawatlah setiap saat, jangan tinggalkan tempat tidurnya.

to be continue...
bersambung...

Minyak Pelumas
Dari Botol Plastik Bekas

Oleh:
Sandri Justiana, S.Si dan
Budiyanti Dwi Hardanie, S.Si
Ket: Kedua penulis adalah alumni Jurusan Kimia FMIPA Universitas Padjadjaran dan pegiat di Alchemist Community.
Sumber: http://acswebapplications.acs.org

Percayakah Anda jika suatu saat nanti botol plastik bekas dapat digunakan sebagai bahan baku pembuatan minyak pelumas untuk kendaraan bermotor? Jika tidak percaya, tanyakan saja pada Stephen J. Miller, Ph.D., seorang ilmuwan senior dan konsultan peneliti di Chevron. Bersama rekan-rekannya di Pusat Penelitian Chevron Energy Technology Company, Richmond, California, Amerika Serikat dan University of Kentucky, ia berhasil mengubah limbah plastik menjadi minyak pelumas. Bagaimana caranya?

Sebagian besar penduduk di dunia memanfaatkan plastik dalam menjalankan aktivitasnya. Berdasarkan data Environmental Protection Agency (EPA) Amerika Serikat, pada tahun 2001, penduduk Amerika Serikat menggunakan sedikitnya 25 juta ton plastik setiap tahunnya. Belum ditambah pengguna plastik di negara lainnya. Bukan suatu yang mengherankan jika plastik banyak digunakan. Plastik memiliki banyak kelebihan dibandingkan bahan lainnya. Secara umum, plastik memiliki densitas yang rendah, bersifat isolasi terhadap listrik, mempunyai kekuatan mekanik yang bervariasi, ketahanan suhu terbatas, serta ketahanan bahan kimia yang bervariasi. Selain itu, plastik juga ringan, mudah dalam perancangan, dan biaya pembuatan murah.

Sayangnya, di balik segala kelebihannya, limbah plastik menimbulkan masalah bagi lingkungan. Penyebabnya tak lain sifat plastik yang tidak dapat diuraikan dalam tanah. Untuk mengatasinya, para pakar lingkungan dan ilmuwan dari berbagai disiplin ilmu telah melakukan berbagai penelitian dan tindakan. Salah satunya dengan cara mendaur-ulang limbah plastik. Namun, cara ini tidaklah terlalu efektif. Hanya sekitar 4% yang dapat didaur-ulang, sisanya menggunung di tempat penampungan sampah.

Masalah itulah yang mendasari Miller dan rekan-rekannya melakukan penelitian ini. Sebagian besar plastik yang digunakan masyarakat merupakan jenis plastik polietilena. Ada dua jenis polietilena, yaitu High Density Polyethylene (HDPE) dan Low Density Polyethylene (LDPE). HDPE banyak digunakan sebagai botol plastik minuman, sedangkan LDPE untuk kantong plastik. Dalam penelitiannya yang akan dipublikasikan dalam Jurnal American Chemical Society bagian Energi dan Bahan Bakar (Energy and Fuel) edisi 20 Juli 2005, Miller memanaskan polietilena menggunakan metode pirolisis, lalu menyelidiki zat hasil pemanasan tersebut.

Ternyata, ketika polietilena dipanaskan akan terbentuk suatu senyawa hidrokarbon cair. Senyawa ini mempunyai bentuk mirip lilin (wax). Banyaknya plastik yang terurai adalah sekitar 60%, suatu jumlah yang cukup banyak. Struktur kimia yang dimiliki senyawa hidrokarbon cair mirip lilin ini memungkinkannya untuk diolah menjadi minyak pelumas berkualitas tinggi. Sekadar informasi, minyak pelumas yang saat ini beredar di pasaran berasal dari pengolahan minyak bumi. Minyak mentah (crude oil) hasil pengeboran minyak bumi di dasar bumi mengandung berbagai senyawa hidrokarbon dengan titik didih yang berbeda-

beda. Kemudian, berbagai senyawa hidrokarbon yang terkandung dalam minyak mentah ini dipisahkan menggunakan teknik distilasi bertingkat (penyulingan) berdasarkan perbedaan titik didihnya. Selain bahan bakar, seperti bensin, solar, dan minyak tanah, penyulingan minyak mentah juga menghasilkan minyak pelumas. Sifat kimia senyawa hidrokarbon cair dari hasil pemanasan limbah plastik mirip dengan senyawa hidrokarbon yang terkandung dalam minyak mentah sehingga dapat diolah menjadi minyak pelumas. Pengubahan hidrokarbon cair hasil pirolisis limbah plastik menjadi minyak pelumas menggunakan metode hidroisomerisasi. Miller berharap minyak pelumas buatan ini dapat digunakan untuk kendaraan bermotor dengan kualitas yang sama dengan minyak bumi hasil penyulingan minyak mentah, ramah lingkungan, sekaligus ekonomis.

Sebenarnya, usaha pembuatan minyak sintetis dari senyawa hidrokarbon cair ini bukan suatu hal baru. Pada awal 1990-an, perusahaan Chevron telah mencoba mengubah senyawa hidrokarbon cair menjadi bahan bakar sintetis untuk tujuan komersial. Hanya saja bahan baku yang digunakan untuk menghasilkan senyawa hidrokarbon cair berasal dari gas alam (umumnya gas metana) melalui proses katalitik yang dikenal dengan nama proses Fischer-Tropsch.

Pada proses Fischer-Tropsch ini, gas metana diubah menjadi gas sintesis (syngas), yaitu campuran antara gas hidrogen dan karbon monoksida, dengan bantuan besi atau kobalt sebagai katalis. Selanjutnya, gas sintesis ini diubah menjadi senyawa hidrokarbon cair, untuk kemudian diolah menggunakan proses hydrocracking menjadi bahan bakar dan produk minyak bumi lainnya, termasuk minyak pelumas. Senyawa hidrokarbon cair hasil pengubahan dari gas sintesis mempunyai sifat kimia yang sama dengan polietilena.

Gas alam yang digunakan berasal dari Amerika Serikat. Belakangan, daerah lepas laut Timur Tengah menjadi sumber gas alam karena di sana harga gas alam lebih murah. Minyak pelumas dari gas alam ini untuk sementara dapat menjadi alternatif minyak pelumas hasil pengolahan minyak bumi. Pada masa mendatang, cadangan gas alam di dunia diperkirakan akan segera menipis. Di lain pihak, kebutuhan akan minyak pelumas semakin tinggi. Kini, dengan adanya penemuan ini, pembuatan minyak pelumas nampaknya tidak lagi memerlukan gas alam. Cukup dengan memanfaatkan limbah botol plastik, jadilah minyak pelumas. Tertarik mencoba? ❑

Microsoft Surface

Surface is the first commercially available surface computer from Microsoft Corp. It turns an ordinary tabletop into a vibrant, interactive surface. The product provides effortless interaction with digital content through natural gestures, touch and physical objects. In essence, it's a surface that comes to life for exploring, learning, sharing, creating, buying and much more. Soon to be available in restaurants, hotels, retail establishments and public entertainment venues, this experience will transform the way people shop, dine, entertain and live.

• Microsoft Surface responds to touch, gestures and objects placed on the surface

• With Microsoft Surface plan a day of sightseeing without leaving your hotel lobby.

• With Microsoft Surface, share digital photos with your friends like you would in the physical world, sliding them across the table with a flick of the finger.

Surface is a 30-inch display in a table-like form factor that's easy for individuals or small groups to interact with in a way that feels familiar, just like in the real world. Surface can simultaneously recognize dozens and dozens of movements such as touch, gestures and actual unique objects that have identification tags similar to bar codes. Surface will ship to partners with a portfolio of basic applications, including photos, music, virtual concierge and attract mode, that can be customized to provide their customers with unique experiences.

Surface computing breaks down traditional barriers between people and technology, changing the way people interact with all kinds of everyday content, from photos to maps to menus. The intuitive user interface works without a traditional mouse or keyboard, allowing people to interact with content and information by using their hands and natural movements. Users are able to access information either on their own or collaboratively with their friends and families, unlike any experience available today. Surface computing features four key

attributes:

- Direct interaction. Users can actually "grab" digital information with their hands and interact with content through touch and gesture, without the use of a mouse or keyboard.
- Multi-touch contact. Surface computing recognizes many points of contact simultaneously, not just from one finger as with a typical touch screen, but up to dozens and dozens of items at once.
- Multi-user experience. The horizontal form factor makes it easy for several people to gather around surface computers together, providing a collaborative, face-to-face computing experience.
- Object recognition. Users can place physical objects on the surface to trigger different types of digital responses, including the transfer of digital content.

Features : - **Multi-touch display.** The Surface display is capable of multi-touch interaction, recognizing dozens and dozens of touches simultaneously, including fingers, hands, gestures and objects placed on the surface.

- **Horizontal orientation.** The 30-inch display in a table-sized form factor allows users to share, explore and create experiences together, enabling a truly collaborative computing experience.
- **Dimensions.** Surface is 22 inches high, 21 inches deep and 42 inches wide.
- **Materials.** The Surface tabletop is acrylic, and its interior frame is powder-coated steel.

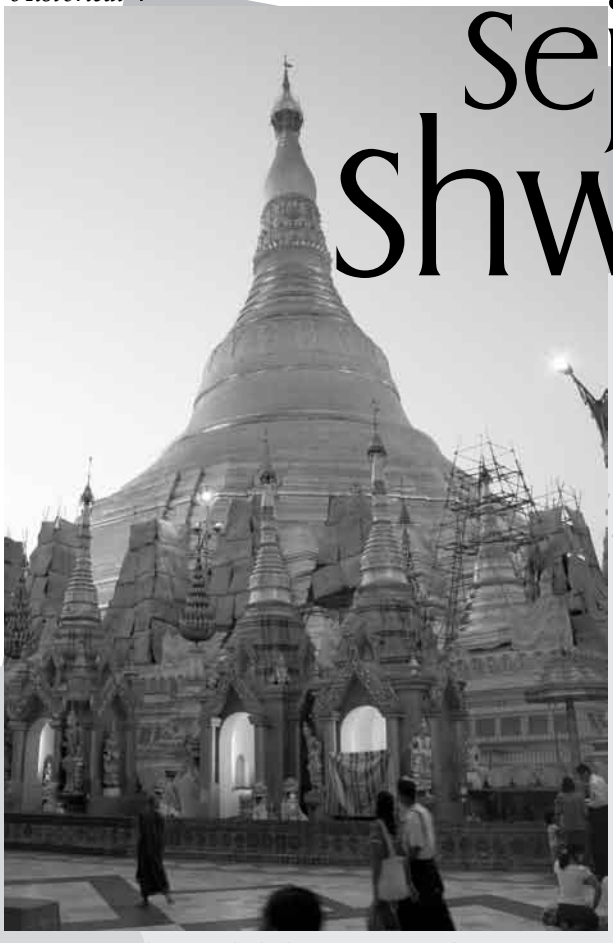
Requirements : Standard American 110–120V power

System : The Surface custom software platform runs on Windows Vista and has wired Ethernet 10/100 and wireless 802.11 b/g and Bluetooth 2.0 connectivity.

Availability : With deployments beginning in spring of 2008, consumers will be able to interact with Surface at select hotels, restaurants, retail establishments and public entertainment venues. ❑

Source: http://www.microsoft.com/surface

Sejarah Shwedagon



Pagoda adalah suatu bangunan yang berfungsi untuk menyimpan relik-relik para Buddha dan benda-benda suci peninggalan para Buddha, sehingga pagoda merupakan tempat yang sangat sakral untuk melakukan puja bakti ataupun meditasi. Setiap umat yang melakukan puja bakti dengan melafalkan paritta ataupun meditasi akan memperoleh berkah yang sangat mulia.

Shwedagon adalah pagoda paling agung di dunia, dibandingkan atas ukuran dan kehebatan arsitektur dengan Angkor Wat (Kamboja) dan Borobudur (Indonesia). Kata "shwe" berarti emas dan "dagon" adalah nama terdahulu dari kota Yangon (Ibukota Myanmar). Maka, "Shwedagon" memiliki arti pagoda emas di kota Dagon. Pagoda tersebut dipercaya telah dibangun sejak lebih dari 2500 tahun yang lalu, dimana pada saat Sang Buddha Gautama masih hidup. Menurut legenda dari pagoda tersebut, dua orang bersaudara yang berprofesi sebagai pedagang dari Myanmar, bernama Tapussa dan Bhallika, memimpin karavan kereta kerbau ke India dan menemui Sang Buddha yang baru mencapai Kesempurnaan atau Ke-Buddha-an.

Kedua bersaudara itu pun mempersembahkan madu dan sejenis kue yang bernama Kywet Kyit kepada Buddha dan menerima sebagai balasan delapan helai rambut dari Buddha. Kedua bersaudara tersebut dan pengikutnya dengan bahagia kembali ke kampung halamannya, Okkalapa (juga merupakan nama sebelumnya dari Yangon). Penguasa Okkalapa, yang telah mendengar kabar yang luar biasa tersebut, kemudian menyambut ketibaan rambut suci tersebut dengan upacara penyambutan yang besar. Rambut-rambut tersebut disimpan di dalam sebuah pagoda yang dibangun khusus untuk tujuan tersebut.

Saat itu, pertama kali pagoda tersebut dibangun, hanya memiliki tinggi 66 kaki. Pagoda tersebut memiliki tinggi dan bentuk seperti sekarang ini hanya pada abad ke 14 dan 15, yang mana ketika itu ia dibangun kembali dan diperbesar oleh pewaris tahta dan ratu kerajaan Mon, yang memerintah selama beberapa saat dalam sejarah kuno Myanmar. Namun, masih banyak raja-raja Myanmar yang telah berjasa melakukan pengembangan terhadap pagoda tersebut dan daerah sekitarnya. Memasang "htees" atau payung-payung dan lonceng-lonceng, melapisi dengan emas, membangun rumah-rumah peristirahatan, dan "tazaungs" atau aula-aula untuk pemujaan.

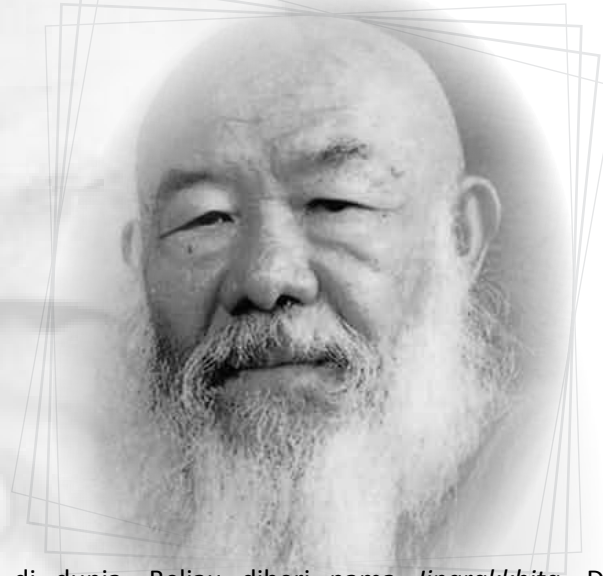
Sekarang ini, pagoda tersebut telah memiliki ukuran setinggi 326 kaki dan keliling dasar / fondasi sepanjang 1420 kaki. Awalnya, pagoda tersebut hanya dilapisi dengan emas. Kemudian, bagian atas dari pagoda tesebut ditutupi dengan kepingan emas sebesar lebih kurang 30 cm^2. Sedangkan pada bagian payung, dilapisi dengan emas dan ditaburi permata yang tak ternilai harganya. Anda mungkin baru dapat menyadari bahwa orang Myanmar sangat bermurah-hati.

Oleh karena itu, mereka hanya mempersembahkan sesuatu yang terbaik kepada pagoda-pagoda, terutama Shwedagon yang agung — lambang dari Buddha. Hasilnya menjadikan pagoda Shwedagon sebagai tempat penyimpanan sesuatu yang berharga dan terbaik dalam kebudayaan Myanmar – arsitektur, pahatan, kesenian, kerajinan tangan, dan lain sebagainya. Dengan kata lain, merupakan museum unik untuk kesenian dan kerajinan tangan Myanmar. Itu sebabnya kompleks Shwedagon dijadikan sebagai tempat tujuan wisata utama. Dari tangga hingga bangunan - bangunan yang banyak dan pagoda itu sendiri, segala sesuatu dari Shwedagon mengandung keindahan dan keagungan pemujaan. Shwedagon merupakan tempat pemujaan paling sakral di dunia dan juga karya seni arsitektur yang hebat.

Sebagian besar bangunan - bangunan di sekeliling pagoda didekorasi dengan contoh terbaik lukisan Myanmar dan arca sehingga hanya dengan belajar beberapa jam tentang pagoda tersebut dan lingkungannya, dapat memberikan kita gambaran yang baik tentang kesenian dan keahlian masyarakat Myanmar. ❑

Profil
Ashin Jinarakkhita Mahasthavira

Ashin Jinarakkhita, seorang rohaniawan Buddhis yang sederhana, dapat menjadi teladan tentang bagaimana kata yang satu dengan tingkah laku, keuletan yang ikhlas, serta kemurahan hati yang penuh kelimpahan. Beliau merupakan pelopor kembalinya ajaran Buddha di Indonesia. Dapat dikatakan berkat jasanyalah agama Buddha saat ini kembali dikenal luas dan dapat ikut berkontribusi di Indonesia.



Ashin Jinarakkhita, atau yang sering dikenal oleh umat Buddha di tanah air sebagai "Biku Ashin" saja, lahir di Bogor pada tahun 1923. Setelah tamat sekolah menengah atas, beliau melanjutkan kuliah di HCS (sekarang ITB) di bidang ilmu pasti alam. Sekembalinya dari Belanda, Ashin Jinarakkhita yang waktu itu masih menggunakan nama Tee Boan An memilih menjadi *Anagarika*. *Anagarika* artinya pelayan Buddha yang menyebarkan ajaran Buddha, hidup selibat, namun belum menjadi Biku. Beliau menjadi guru di beberapa sekolah menengah di Jakarta. Di masa-masa itu, beliau aktif sebagai salah seorang pendiri Gabungan Tiga Ajaran, sebuah perkumpulan Tionghoa yang mendalami ajaran Buddha, Kong Hu Cu, dan Tao. Beliau juga menjabat sebagai Wakil Ketua Pemuda Theosofi.

Pada tahun 1953, beliau menggerakkan simpatisan dan umat Buddha untuk mengadakan perayaan Waisak secara nasional yang pertama kalinya di Borobudur. Tidak berapa lama kemudian beliau ditahbiskan menjadi seorang *samanera* secara *Mahayana* oleh Biku Besar Pen Ching, seorang praktisi Zen di Indonesia. Selanjutnya beliau berangkat ke Burma dan di*upasampada* menjadi seorang Biku pada tahun 1954 menurut tradisi *Theravada*. Bertindak sebagai guru spiritualnya adalah Biku Mahasi Sayadaw, seorang praktisi meditasi *vipassana* yang sangat termahsyur di dunia. Beliau diberi nama *Jinarakkhita*. Di Burma atau sekarang Myanmar, Ashin berarti Biku yang patut dihormati secara khusus. Sedangkan *Jinarakkhita* artinya orang yang patut diberkahi oleh Buddha.

Ashin Jinarakkhita menunjukkan bakat yang tinggi dalam praktek meditasi. Beliau mencapai kemajuan pesat yang menakjubkan banyak orang di sana hanya dalam tempo tiga bulan. Karena kemajuan luar biasa yang dicapainya, Mahasi Sayadaw kemudian turun tangan sendiri memberikan bimbingan lanjutan. Tidak berada lama di Burma, Ashin Jinarakkhita kembali ke Indonesia pada tahun 1954. Beliau menjadi Biku Indonesia pertama setelah runtuhnya kekaisaran Majapahit.

Begitu menginjakkan kaki kembali ke tanah air, pertama-tama beliau mengunjungi pelosok-pelosok Jawa yang memiliki umat Buddha tradisional, mulai dari Jawa Barat, Jawa Tengah, sampai ke Jawa Timur dan Madura. Kemudian menyeberang ke Bali dan Makassar. Tur Dharma ini beliau lanjutkan sampai ke pulau Sumatera.

Penerimaan hangat di mana-mana tidak lepas dari sosok Ashin Jinarakkhita sendiri. Pengetahuan Dharma dan pencapaian meditasinya membuat beliau mampu membantu umat tidak hanya mendalami ajaran Buddha melainkan juga menyelesaikan persoalan hidup sehari-hari. Energi beliau seolah tiada habis-habisnya, membuat beliau dikenal sebagai "Biku terbang". Sebutan itu beliau peroleh karena hari ini di sini, besok telah berada di tempat yang berbeda.

Menyaksikan minat masyarakat yang demikian besar, Ashin Jinarakkhita kemudian mulai menahbiskan *upasaka-upasika*. *Upasaka* adalah orang yang mendedikasikan hidupnya untuk membantu Biku dalam memberikan pelayanan kepada para umat. Para *upasaka - upasika* ini pertama-tama dilatih meditasi untuk mengendalikan pikiran. Di dalam agama Buddha, diajarkan bahwa jika pikiran dapat dikendalikan maka tingkah laku dan ucapan juga akan dapat diarahkan kepada kebajikan. Dari pikiranlah sumber kebahagiaan dan penderitaan.

Upasaka - upasika ini kemudian menjadi pendukung utama Ashin Jinarakkhita dalam mengenalkan kembali agama Buddha di tanah air. Banyak dari para *upasaka - upasika* ini kemudian menjadi tokoh-tokoh utama organisasi Buddhis di Indonesia. Pada tahun 1955, didirikan juga Persaudaraan Upasaka Upasika Indonesia (PUUI) yang menjadi cikal bakal Majelis Buddhayana Indonesia (MBI) yang pada hari ini menjadi majelis Buddhis terbesar di Indonesia.

Pada tahun 1959, Ashin Jinarakkhita mengundang Biku-Biku ternama dari luar negeri untuk mengadakan penahbisan Biku untuk pertama kalinya di Indonesia setelah zaman Majapahit. Biku-Biku tersebut datang dari Thailand, Burma, Srilanka, Kamboja, dan Jepang. Penahbisan dilakukan di wihara 2500, Kassap, Jawa Tengah. Pada waktu itu umat Buddha di seluruh dunia tengah memperingati 2500 tahun wafatnya Buddha Gautama. Pada tahun - tahun terakhir, hidupnya sangat sederhana, beliau hanya tinggal di balik bilik bambu di lembah Pacet, daerah Cianjur, Jawa Barat. Keyakinan umat terhadap kemampuan batinnya terus membawa orang ramai mengunjungi tempat itu hingga setelah beliau wafat.

Kegigihan dan keuletan yang begitu tidak mementingkan diri sendiri barangkali adalah kunci dari keberhasilan Ashin Jinarakkhita. Kepada teman mainnya waktu kecil, beliau pernah mengatakan bahwa kalau ada tekad yang kuat, apa pun yang kita kehendaki pasti bisa tercapai. Soal tercapainya cepat atau lambat, itu soal hoki atau rejeki. Dan rejeki itu bisa ditumbuhkan. Di zaman penjajahan Jepang, beliau menempuh resiko dengan mengorganisir dapur umum untuk rakyat yang kelaparan. Saat sedang belajar di Belanda, setelah Indonesia merdeka, beliau ikut membantu di dalam penanggulangan bencana bocornya dam di sana. Ketika telah menjadi Biku, beliau berkeliling sampai ke pelosok-pelosok dan selalu tidak lupa membawa beras dan makanan sehari-hari untuk penduduk.

Saat ditanya satu kali, apa makna dari pengabdian dia selama ini, Ashin Jinarakkhita menjawab singkat, "Sunya". Menurut beliau, semua yang dilakukan itu dengan ikhlas, tanpa ada pamrih apa-apa. Kesunyaan itu juga merupakan potensi yang tanpa batas. Gagasan Ashin Jinarakkhita tentang *Buddhayana* atau *Ekayana*, sebuah pendekatan yang merangkul semua mahzab besar agama Buddha, baik *Theravada*, *Mahayana*, maupun *Vajrayana*, sebagai bagian dari satu ajaran Buddha yang utuh dan tidak terkotak-kotak, saat ini telah luas diterima di seluruh dunia.

Ashin Jinarakkhita meninggalkan kita semua pada tahun 2002, dengan meninggalkan relik suci dalam bentuk kristal yang menurut keyakinan ajaran Buddha adalah tanda kesucian seseorang. Pemerintah Republik Indonesia melalui Presiden Susilo Bambang Yudhoyono telah menganugerahkan bintang jasa Mahaputera atas jasa-jasanya. Pada peringatan 100 tahun kebangkitan nasional Indonesia kali ini, mengingat Ashin Jinarakkhita membuat kita kembali sadar bahwa bangsa Indonesia merupakan bangsa yang besar, dengan potensi yang begitu luar biasa. ❑

Hidup Sehat tidaklah susah

Ada beberapa hal yang sering dilewatkan dalam menjalani hidup, sehingga akibat buruk dari kebiasaan ini akan datang mengganggu kesehatan kita. Hal ini bisa terjadi hanya karena kebiasaan hidup yang tidak teratur. Kebiasaan tersebut adalah antara lain melewatkan sarapan, kurang minum air putih, kurang gerak sampai dengan ngemil snack berkalori tinggi.

Menurut Pete Cohen, psikolog dan physical trainer, bahwa tidak ada manusia lahir dengan kebiasaan buruk. Kebiasaan ini dipelajari saat tumbuh dewasa. Cara yang paling jitu untuk membuang kebiasaan buruk adalah dengan menggantinya dengan kebiasaan yang lebih baik. Menurut beberapa penelitian, diperlukan pengulangan 20 - 30 kali untuk kemudian menjadi kebiasaan baru.

Apakah semudah itu ?

Sepertinya mudah saja, tapi kalau dijalani mengapa sulit? Karena kita memang hidup di lingkungan yang sudah mengesahkan kebiasaan - kebiasaan buruk itu menjadi hal yang biasa.

Ada beberapa tips dibawah ini, mengenai cara menghargai hidup dengan menjalani hidup secara sehat dan teratur, yaitu:

1. Minum air putih secara cukup

Mengapa? Tubuh manusia tidak akan memberi sinyal berupa rasa haus sampai tubuh benar-benar kekurangan air atau mengalami dehidrasi.

Mengapa air putih? Karena dua per tiga tubuh kita terdiri dari air, maka air merupakan unsur terpenting bagi tubuh. Setiap hari kita kehilangan 1,5 liter air lewat kulit, paru-paru, dan ginjal (berupa air seni). Untuk itu kehilangan itu harus digantikan dengan jumlah yang cukup, sehingga tubuh akan terhindar dari kelelahan, sakit kepala, kulit kusam, dan *bad mood*.

2. Sarapan pagi setiap hari

Apa yang terjadi? Alasan yang sering didengar adalah karena tidak cukup waktu untuk sarapan.

Mengapa sarapan? Kalau sarapan terlewatkan maka akan mempengaruhi produktivitas kerja. Untuk itu 'dengarkan' tubuh anda dengan melakukan sarapan sehat secara rutin setiap hari. Sarapan sehat adalah makanan ringan yang cukup gizi seperti segelas susu atau jus buah atau sarapan siap saji yang kaya gizi dan rendah lemak.

3. Makan siang yang bergizi

Kenapa terjadi? Karena biasanya kelebihan karbohidrat sering terjadi saat makan siang, atau kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung protein sebagai sumber energi.

Mengapa harus bergizi? Biasanya ngemil makanan tinggi kalori akan jadi pilihan utama apabila rasa lapar menyerang, seperti cokelat, keripik atau biskuit, yang banyak mengandung lemak, gula dan garam.

Untuk itu memilih makan siang yang bergizi adalah cara yang bijaksana untuk mengatasi rasa lapar. Cara yang bijaksana menurut Dr. Wendy Doyle, ahli diet, dengan cara menambah lauknya, makan sepotong buah atau segelas *yoghurt*.

4. Siasati makan malam

Apa yang terjadi? Biasanya setelah lelah seharian kerja, maka akan malas kalau harus mempersiapkan makan malam.

Mengapa disiasati? Karena biasanya bila tidak mempersiapkan makan malam maka kita akan membeli *fast food* atau *take-away food*, yang pasti mengandung tinggi lemak dan garam. Cara mengatasinya? Makan sesuatu sebelum pulang kantor dan mengisi kulkas dengan bahan makanan yang lebih tahan lama simpan untuk keadaan darurat. Kalau terpaksa membeli makanan, lebih baik hindari makanan yang digoreng dan pikirkan makanan tersebut mengandung gizi, yang paling tidak, cukup. ❑

Sumber : Majalah Cosmopolitan / www.gizi.net

抗癌蔬菜湯

材料:

1. 白箩蔔	一根	1. 1 (satu) batang lobak putih.
2. 白箩蔔茎叶	少许	2. Beberapa helai daun lobak putih.
3. 红箩蔔	一根	3. 1 (satu) batang wortel.
4. 牛蒡	半根	4. ½ (setengah) batang Gobo.
5. 香姑	四朵	5. 4 (empat) tangkai Jamur.
6. 水	三千	6. 3 (tiga) liter air putih.

Bahan:

方法:

1. 将材料洗净。
2. 将材料留皮切块，白箩蔔茎叶切段。
3. 香姑一朵切成四分。
4. 置於清水中，以大火煮滚，转小火煮一小时。

注意:

1. 饮用时不可加任何调味料。
2. 煮时，不宜用铝锅，宜用不銹钢锅或玻璃锅。

Cara:

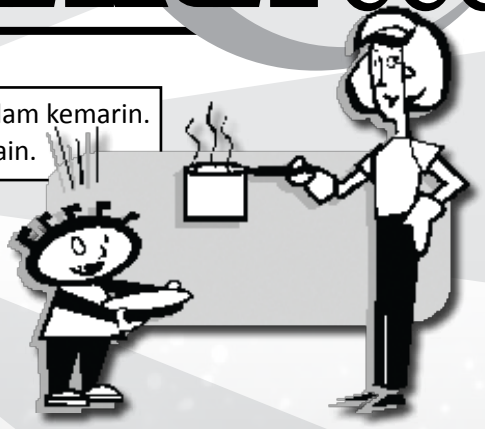
1. Semua bahan dicuci bersih, kemudian dipotong-potong tanpa dikupas kulit.
2. Potong jamur, masing - masing menjadi 4 bagian.
3. Masukkan ke dalam air, kemudian nyalakan api dan dimasak hingga mendidih.
4. Kecilkan api kompor dan godok selama 1 jam.

Catatan:

1. Sewaktu minum, jangan ditambahkan segala macam bahan perasa.
2. Jangan memakai peralatan masak dari bahan aluminium, sebaiknya dari stainless steel atau kaca / keramik.

Mari Kita Bersyukur...

Untuk istri yang memberiku makanan yang sama dengan malam kemarin.
Karena istriku di rumah malam ini dan tidak bersama orang lain.



Bersyukur untuk suami yang duduk bermalas-malasan di sofa sambil baca koran.
Karena suami bersamaku di rumah dan tidak keluyuran, apalagi ke bar malam ini.

Bersyukur untuk anak yang selalu protes di rumah.
Karena artinya dia sedang dirumah dan tidak sedang keluyuran di jalanan.

Bersyukur untuk pajak yang harus saya bayar.
Karena artinya saya bekerja dan punya penghasilan.

Bersyukur untuk rumah yang berantakan.
Karena artinya saya masih punya kesempatan melayani orang-orang yang saya kasihi.

Bersyukur untuk baju yang mulai kesempitan.
Karena artinya saya memiliki lebih dari cukup, untuk makan.

Bersyukur pada bayangan yang mengikutiku.
Karena artinya saya tidak disilaukan oleh matahari.

Bersyukur untuk kebun yang harus dirapikan dan pekarangan yang harus dibetulkan di rumah.
Karena artinya saya punya rumah.

Bersyukur akan berita orang yang lagi berdemo (unjuk rasa).
Karena artinya kita masih punya kebebasan untuk berbicara.

Bersyukur untuk dapat tempat parkir yang paling jauh.
Karena artinya saya masih bisa berjalan kaki dan diberkati dengan kendaraan yang bisa saya bawa.

Ilustrasi

Dengan demikian, sudah sepantasnya kita bersyukur dan puas akan apa yang kita lakukan, dapatkan, dan kita alami. Jangan hanya melihat efek negatif atau kesan yang tidak menyenangkan dari sesuatu hal saja, tetapi marilah kita bersama-sama berusaha mencari dan melihat sisi positifnya juga. Segala sesuatu hal di dunia ini pasti memiliki dua sisi (sepasang); positif-negatif, baik-buruk, bagus-jelek, bahagia-sedih, menyebalkan-menyenangkan, dan "pasangan-pasangan" lainnya. "Pasangan" kondisi-kondisi tersebut sudah merupakan kesatuan yang tidak terpisahkan dari sesuatu hal.

Manusia dapat merasakan kebahagiaan tertinggi hanya jika ia dapat puas akan apa yang dimilikinya saat ini juga, sebagai contoh kekayaan materi. Kekayaan itu tidak memiliki definisi / jumlah / nilai yang dapat dikatakan "paling banyak", karena bahkan kita tidak dapat menyebutkan berapakah angka terbesar di dunia. Oleh karena itu, hanyalah sia-sia jika kita selalu mencari sesuatu yang terbaik, tertinggi, terbanyak, dan terhebat, karena semuanya adalah hal yang tidak eksis ataupun tidak memiliki batasan yang mutlak. Semoga ilustrasi ini dapat menjadi renungan yang baik bagi kita semua, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat menciptakan keluarga dan lingkungan yang harmonis. ❑

七劝行善歌

Qi Qian Xing Shan Ge

shān gē yōng yōng chàng kāi chǎng qiě chàng tāng chi yǒu qī quàn

山歌泱泱唱开场，且唱汤池有七劝.

yī quàn shì rén duō xing shàn guǎng jié shàn yuán fú shòu quán

一劝世人多行善，广结善缘福寿全.

èr quàn shì rén xing xiào dào zì gǔ bǎi shàn xiào wéi xiān

二劝世人行孝道,自古百善孝为先.

sān quàn shì rén mò tān cái rén suàn bú rú lǎo tiān suàn

三劝世人莫贪财，人算不如老天算.

sì quàn shì rén mò tōu dào chù fàn guó fǎ zuò láo jiān

四劝世人莫偷盗，触犯国法坐牢监.

wǔ quàn shì rén mò yin luàn shāng fēng bài sú rě shì duān

五劝世人莫淫乱，伤风败俗惹事端.

liù quàn shì rén mò jiān diāo yīn guǒ bú chà bì bào hái

六劝世人莫奸刁，因果不差必报还.

qī quàn shì rén mò shā shēng wù wǒ tong qīn bú yī bān

七劝世人莫杀生，物我同亲不一般.

guó tài min fēng bǎo ping ān

国泰民丰保平安!

Lagu ini adalah lagu berisi nasehat untuk menjadi orang yang baik. Nasehat pertama, menasehati manusia untuk lebih banyak berbuat kebajikan, memperluas jodoh kebajikan akan mendatangkan kebahagiaan. Nasehat kedua, menasehati manusia untuk berbakti kepada orang tua, berbakti adalah kebajikan yang paling utama. Nasehat ketiga, menasehati manusia untuk tidak serakah terhadap harta benda, semuanya tergantung pada karma masing-masing. Nasehat keempat, menasehati manusia untuk tidak mencuri, melanggar peraturan dan tata tertib akan masuk penjara. Nasehat kelima, menasehati manusia jangan tidak bermoral, masyarakat yang rusak moralnya akan mendatangkan masalah. Nasehat keenam, menasehati manusia jangan berbuat kejahatan, sebab semua ini akan ada karma buruk yang mesti kita bayarkan. Nasehat ketujuh, menasehati kita untuk tidak membunuh makhluk hidup, sayangilah semua yang ada di sekeliling kita. Apabila kita dapat melaksanakan nasehat-nasehat di atas maka negara kita akan aman dan damai.

Humor

Pengemis	:	Pak! Kasihani saya, saya orang bisu.
Bapak	:	Lho? Orang bisu kok bisa berbicara?
Pengemis	:	Eh, salah! Orang tuli, Pak!
Bapak	:	Kok bisa mendengar?
Pengemis	:	Eh, bukan! Orang buta, Pak!
Bapak	:	(Sambil mengeluarkan uang receh) Tidak ada duit!!
Pengemis	:	Itu ada seribuan tiga, Pak!
Bapak	:	Katanya buta, kok bisa melihat?
Pengemis	:	Salah lagi. Orang gila, Pak!!

Walking on water

Three monks decided to practice meditation together. They sat by the side of a lake and closed their eyes in concentration. Then suddenly, the first one stood up and said, "I forgot my mat." He stepped miraculously onto the water in front of him and walked across the lake to their hut on the other side.

When he returned, the second monk stood up and said, "I forgot to put my other underwear to dry." He too walked calmly across the water and returned the same way.

The third monk watched the first two carefully in what he decided must be the test of his own abilities. "Is your learning so superior to mine? I too can match any feat you two can perform," he declared loudly and rushed to the water's edge to walk across it. He promptly fell into the deep water.

Undeterred, the yogi climbed out of the water and tried again, only to sink into the water. Yet again he climbed out and yet again he tried, each time sinking into the water. This went on for some time as the other two monks watched.

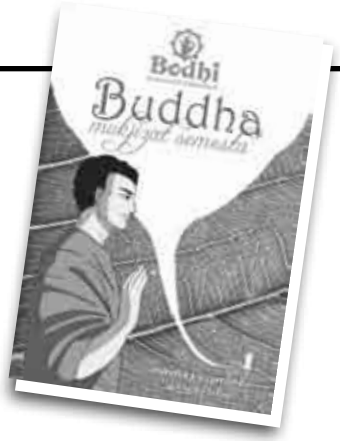
After a while, the second monk turned to the first and said, "Do you think we should tell him where the stones are?"

Quis

Ada tujuh orang di dalam sebuah bus.
Tiap orang membawa tujuh buah tas.
Tiap tas terdapat tujuh ekor kucing besar.
Tiap kucing besar, didampingi oleh tujuh ekor kucing kecil.
Berapa jumlah kaki pada bus tersebut?

Ketik jawaban anda dan kirim sms ke 0858 318 55000 dengan format:
LUMBINI <spasi> Edisi01 <spasi> <jawaban>.
Contoh: LUMBINI Edisi01 1234
Untuk 10 (sepuluh) pengirim pertama akan mendapatkan souvenir dari Media Cetak LUMBINI.

Resensi

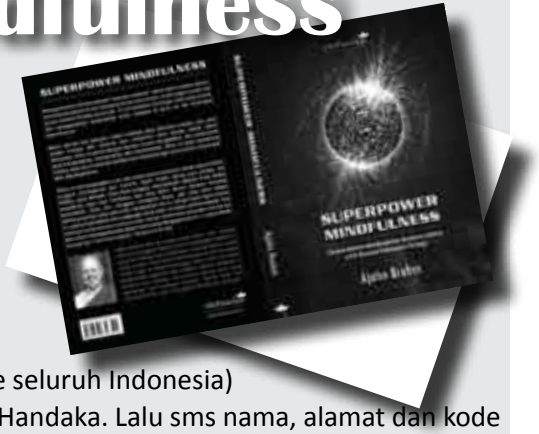


KOMIK BODHI

Judul Buku : Bodhi
Penulis : Handaka Vijjananda
Story board : Ashoka Handaka
Ilustrator : Fredy Siloy
Penerbit : Ehipassiko Foundation
Tebal : 100 - 120 halaman

Pada era modern ini, pembabaran Dharma tidak cukup hanya mengandalkan pengajaran formal di sekolah atau di wihara saja. Kita juga membutuhkan alternatif media pembelajaran Dharma yang mudah dimengerti, praktis, dan menyegarkan. Untuk itu proyek komik seri Buddhis yang pertama kali di Indonesia ini menyajikan nilai-nilai moral dan spiritual melalui kisah hidup Buddha dan para siswa-Nya. Komik Bodhi sendiri juga mempunyai alur cerita yang benar berdasarkan Kitab Suci Tipitaka dan Kitab Komentar dari sudut pandang yang selama ini jarang terliput. Untuk itu Ehipassiko menyajikan komik penuh ilustrasi warna ini yang dibumbui dengan humor segar yang digemari oleh umat di segala kalangan usia.

Superpower Mindfulness



Judul asal : Mindfulness, Bliss, and Beyond
Penulis : Ajahn Brahm
Penerjemah : Chuang
Penyunting : Handaka Vijjananda
Perancang sampul & penata letak : Agus Prayogo
Penerbit : Ehipassiko Foundation
Tebal : 422 halaman
Harga : Rp. 50.000,- (bebas ongkos kirim ke seluruh Indonesia)
Cara pemesanan : Transfer ke BCA 3981290109 Surja Handaka. Lalu sms nama, alamat dan kode pos ke 081519656575. Buku akan tiba di alamat Anda dalam waktu 2-7 hari.

Ajahn Brahm lahir di London pada tahun 1951. Setelah lulus dan mengajar Fisika Teori di Cambridge University, beliau pergi ke Thailand dan ditabhiskan menjadi bhikkhu pada usia 23 tahun. Kemudian beliau berlatih selama 9 tahun dalam tradisi hutan di bawah bimbingan Ajahn Chah. Beliau yang juga adalah Penulis buku laris ”Membuka Pintu Hati” ini tinggal di Serpentine, Australia.

Seorang profesor dari Harvard baru-baru ini menemukan bahwa meditasi meningkatkan ukuran otak manusia, membuat kita berpotensi menjadi lebih cerdas. Juga, meditasi Buddhis membuat Anda lebih bahagia; dan bahagia merupakan penyebab sukses dalam hidup.

Karena inilah, umat Buddha maupun yang bukan umat Buddha di Indonesia, keduanya berminat untuk berlatih meditasi. Buku ini menunjukkan kepada mereka cara bermeditasi. Semoga buku ini meningkatkan kesehatan semua orang yang membacanya, membawa lebih banyak kedamaian ke dalam hidup mereka, dan juga membawa kebahagiaan kepada dunia.

Nama-nama Harum Donatur Media Cetak LUMBINI

A Cun
Kasim
Wang Fuk
Hui Cien
NN

Pihak Redaksi Media Cetak LUMBINI mengucapkan anumodana atas kesediaan para donatur yang mendukung Media Cetak LUMBINI dalam misi penyebaran Buddha Dhamma. Semoga jasa kebajikan ini dapat membawa berkah bagi kita sekeluarga dan semua mahkluk. *Sadhu...sadhu...sadhu...*

CONTACT

Dana juga dapat disalurkan melalui Bank:
BCA 778 0266 192 a.n Jenny Salim atau Sanif Sentosa

Untuk menjadi donatur tetap Media Cetak LUMBINI, dapat menghubungi:
Sdr. Fendy (081 9212 1422 – 081 6315 4544)
Sdri. Ang Lin (081 164 9388 – 061 7648 2469)

"Harumnya bunga tak dapat melawan arah angin. Begitu pula harumnya kayu cendana, bunga tagara dan melati. Tetapi harumnya kebajikan dapat melawan arah angin. Harumnya nama orang bajik dapat menyebar kesegenap penjuru."

(Dhammapada 54)

"The gift of Dhamma triumphs over all other gifts; the taste of Dhamma triumphs over all other tastes; the happiness of Dhamma triumphs over all other pleasures; the eradication of craving triumphs over all suffering."

(Dhammapada 354)

Laporan Perincian Keuangan Edisi (01/VIII/2008) Tahun I

Dana Sponsor Iklan	16.300.000
Dana Donatur	1.800.000
Biaya Cetak 3000 eksemplar	(15.000.000)
Biaya Pengiriman ke luar kota	(1.000.000)
Saldo Akhir	2.100.000

维素佳

素

Visakha Vegetarian

请常念

南無阿彌陀佛

消業障 增福報

Jl. H. Misbah
Multatuli Indah
Blok G 19 - 20
Medan Indonesia
Telp. (061) 4515066

MAJELIS BUDDHAYANA INDONESIA

Jl. Bakaran Batu No. 49 A Medan 20214 Sumatera Utara
Tel. / Fax. : (62 - 61) 7341778 E - mail : mbi_sumut@yahoo.com

Misi

Mengamalkan dan berbagi tentang esensi Ajaran Buddha secara kontekstual melalui transformasi diri dan transformasi sosial dengan berpegang teguh pada nilai - nilai inklusivisme, pluralisme, universalisme dan non - sektarian serta berkeyakinan kepada Dharmakaya (Sanghyang Adi Buddha / Tuhan Yang Maha Esa)

Visi

Menjadi salah satu organisasi keagamaan yang dikelola dengan baik dalam hal sistem manajemen, cakupan aktivitas, cakupan wilayah, dan kesadaran umat melalui kerja keras, cerdas dan bijaksana oleh para aktivis yang berdedikasi dan kompeten

B · J · FIBER GLASS

BJ FIBERGLASS

Produksi & Design Dari Material Fiberglass

Office : Jl. Cemara No. 12 A Medan
Komp, Ruko Sudewa Square
Telp : (061) 6618203 - 77909968
Fax : (061) 6618203

Menjual : Bak Air, Luncuran Anak, Peti Es, Septic Tank, Tangki Air, Tangki Minyak, Talang Air, dll

Untuk Pengusaha : restoran, minuman, daging, ikan, kantin, ice cream, supermarket, rumah sakit, laboratorium, DLL

CV. RAJA CITRA PERKASA
Informasi:
061 - 77833949
0761 - 7073069

HOTEL CITI INTERNATIONAL
CITIINN GROUP
www.citi-hotel.com

Hotel Information & Reservation
Jl. Sun Yat Sen No. 77, Medan
Email : citiinn@gmail.com
Medan Guide : www.citi-talk.com
061 - 7363479

We offer you the ultimate in comfort and convenience

PALANG MERAH MEDAN | STOOMVAART BERASTAGI | VILLAS BERASTAGI | SUN YAT SEN MEDAN

HOCK®

TANGKI BULAT HIGIENIS

FULL STAINLESS STEEL 18-8 TYPE 304

Harmonis, Feng Shui Terbaik, Hoki, Elit & Prestisius

GARANSI 10 TAHUN

- **HARMONIS**
  Bentuk Bola seperti mutiara merupakan lambang keharmonisan keluarga.
- **FENG SHUI TERBAIK**
  Dengan design bulat yang merupakan feng shui terbaik dalam perpaduan penampilan rumah Anda yang diyakini akan membawa hoki yang lebih baik bagi keluarga dan bisnis.
- **LEBIH HIGIENIS**
  Aman dari bahaya racun kimia, cat, lumut, dan kotoran lainnya karena dari bahan All Stainless Steel 304.
- **LEBIH ELIT DAN PRESTISIUS**
  Design bulat dari bahan Stainless Steel 18-8 Type 304 yang elit dan prestisius untuk penampilan rumah Anda.
- **LEBIH KOKOH DAN TAHAN LAMA**
  Dengan bahan tangki paling tebal (0,6 mm, 0,7 mm, 0,8 mm, 1 mm) dan kaki stainless steel tebal/padat.

DAPATKAN DI TOKO BAHAN BANGUNAN DAN TOKO KERAMIK TERDEKAT

TÜV NORD
ISO 9001 : 2000

TOYOFUKU®

TÜV NORD
ISO 9001 : 2000

VENTILATOR OTOMATIS

Tanpa Tenaga Listrik dan Perawatan

SOLUSI POLUSI UDARA

MERK NO. IDM000020305
PATEN NO. ID 0 000 663, ID 0 000 170, 0 007 497
HAK CIPTA NO. 013769
DESIGN INDUSTRI NO. ID 0 002 122

- ☑ Ventilator Toyofuku membuang udara panas, bau kotor dan pengap
- ☑ Reputasi lebih 20 tahun, jaminan kualitas dan after sales service
- ☑ Bersertifikat ISO 9001 : 2000

Service Centre :

LUCKY INDO

Jl. Irian Barat 55D Telp. 061-4570573 Medan

PT. GOLGON
Jl. Sutomo No. 201, 203, 205 Medan 20212 - Indonesia
Tel. +62 61 4571000 (hunting) Fax. +62 61 4517076
Website: http://www.golgon.co.id
E-mail: golgon@indosat.net.id

Lifetime Commitment to Dharma

Bodhi
Buddhohang2552Bodhayissami

Mamit
Be Good Be Happy Be Mindful

Ehipassiko memproduksi dan menyalurkan:
buku agama Buddha berbagai tradisi,
buku pelajaran agama Buddha SD-SMP-SMA,
buku sekolah minggu Buddhis, Majalah Mamit,
Komik Bodhi, CD & VCD Dharma.
Ehipassiko juga memberi layanan kursus agama Buddha,
retret, talk show, dan seminar di seluruh Indonesia.

ehiPassiko
foundation

www.ehipassiko.net
085888503388