



# Dharma Ratna

Media Komunikasi dan Pendidikan Dhamma

DHAMMADESANA

## Pelayanan Sejati

OPINI

## Oh...Nasib



**Mengucapkan  
Selamat  
Hari Raya Waisak 2551 BE/2007**



**CENTRAL EXPRESS**

**PUSAT JASA ANGKUTAN DARAT JAKARTA - MEDAN - PP.**

## **OFFICE :**

### **Jakarta :**

Jl. T.B Angke No. 6 - AL

Jakarta Barat - 11460

Telp : (021) 5676210 - 5642815

Fax : (021) 5676211

### **Medan :**

Jl. Bersama No. 128- A

Medan - 20225

Telp : (061) 7383225 - 7382208

Fax : (061) 7382085

# Dextone<sup>®</sup>

Daya Extra Top Nempelnya



# **EVER NEW**® **FLOOR • WALL • CEILING**

**EPOXY HEAVY DUTY COATING FOR INDUSTRIAL FLOOR, WALL & CEILING**



**Mengucapkan  
Selamat**

**Hari Raya Waisak 2551 BE/2007**



**PT. CITRA BANGUN BUANA PRIMA**

Telp. (021) 5399233 - 5399234 Fax. (021) 5399847  
Email : evernew@cbn.net.id, website : www.epoxy-ina.com

## Susunan Badan Pengurus

**Penanggung Jawab**  
Bhikkhu Abhayanando

**Penasehat**  
Tjan Ardyan

**Pemimpin Umum**  
Aok Suryono

**Bendahara**  
Suroto

**Lay Out & Design Grafis**  
Fendy  
Vinna Waty

**Redaksi**  
Betty  
Yudi  
Alex

**Periklanan & Sirkulasi**  
Suwinta

**Alamat**  
Jl. Husein Sastranegara  
Rt. 004/04 Jurumudi  
Tangerang-Banten 15124  
Telp/Fax: 021 5437 0275

**E-mail:**  
warta\_vdr@yahoo.com

**Rekening**  
Bank Central Asia  
Cab. Duta Garden  
A/N: Slamet A./Farida  
No.Rek: 702-010-8511

## Pengantar Redaksi

**Namo Buddhaya,**

*Berjumpa lagi dengan Warta Dharma Ratna edisi Waisak 2551 BE/2007 yang tentunya telah ditunggu-tunggu oleh para pembaca. Sebelumnya kami mengucapkan Selamat Hari Raya Waisak 2551.*

*Dalam edisi kali ini akan dibahas mengenai Pelayannan Sejati yang dikupas oleh YM. Bhikkhu Abhayanando pada rubrik Dhammadesana, Cerita Buddhis berisi tentang kekejaman Angulimala, sedangkan Jataka, menceritakan tentang awal mula kebencian Devadatta kepada Sang Buddha. Terdapat pula cara berlatih meditasi vipassana, Pesan Waisak 2551 dengan tema "Kehadiran Buddha sebagai Sumber Ketegaran dan Kepedulian" oleh YM. Jotidhammo Mahathera.*

*Fokus dengan artikel Membebaskan sikap yang terpasung oleh Mr. Ponijan Liaw, Opini yang berjudul Oh....Nasib, Liputan Waisak KASI di JITEC & sekilas tentang Cetiya Bhrahmavihara, Pprofil dari tiga orang Bhikkhu yang baru di Upasampada, Puisi, berbagai info kegiatan Vihara Dharma Ratna, Sutta Sang Buddha serta Kliping tentang Waisak 2551 bersumber dari majalah cetak.*

*Semoga dengan sajian-sajian tersebut dapat menambah wawasan, dan pengertian Dhamma yang dapat di realisasikan dalam setiap kehidupan kita. Akhirnya kami ucapkan selamat membaca dan semoga semua makhluk berbahagia.*

**Mettacittena,  
Redaksi**

*Redaksi menerima naskah, artikel, cerpen, puisi. Naskah yang dikirim merupakan naskah asli dan belum dimuat di majalah lain. Redaksi berhak mengubah tulisan tanpa mengubah isi maupun tema Pemasangan Iklan. melalui E-mail atau surat.*

# Daftar Isi

Dhammadesana.....	3
Cerita Buddhis .....	5
Jataka .....	8
Meditasi .....	10
Sangha .....	17
Fokus .....	19
Opini .....	21
Liputan .....	24
Profil .....	26
Puisi .....	29
Info vdr .....	30
Sutta .....	38
Kliping Waisak .....	41

**FOKUS**

**HAL 19**

## Membebaskan Sikap yang Terpasung

Oleh: Ponijan Liaw



Sebuah gambaran tentang sikap bajik yang tidak terpasung! Sikap, sebuah kata yang paling banyak menentukan keberhasilan hidup saat ini. Sebuah penelitian di Universitas Harvard bahkan menyatakan bahwa kesuksesan hidup seseorang 85 persen ditentukan oleh kecerdasan emosinya (EQ). Sementara kecerdasan intelegensia (IQ) yang sangat diagungkan pada masa awalnya hanya berjaya diposisi 15 persen. ....

**OPINI**

**HAL 21**

## Oh...Nasib



"Sesuai dengan benih yang ditabur, begitulah buah yang akan dipetikinya. Pembuat kebajikan akan mendapatkan kebajikan dan pembuat kejahatan akan menerima kejahatan pula. Taburkanlah olehmu biji-biji benih dan engkau pulalah yang akan memetik buah-buah dari padanya"  
(Samyutta Nikaya I, 227) .....



# PELAYANAN SEJATI

*Aku adalah teman  
dan siap menolong  
kepada semuanya;  
Aku bersimpati  
kepada semua makhluk  
hidup.  
Aku mengembangkan  
pikiran penuh cinta kasih  
dan selalu bergembira  
dalam kebaikan.  
(Theragâthâ 648)*



Suatu ketika ada orang marah-marah dan mengumpat dengan kata-kata yang sangat kasar. Mengapa orang tersebut marah besar? Ternyata gara-gara menunggu terlalu lama di depan kasir. Orang tersebut ingin dilayani dengan cepat karena masih ada acara arisan. Apa sikap kita jika berada dalam kondisi seperti itu? Pertanyaan ini hanya untuk perenungan bagi kita.

Umumnya orang ingin mendapatkan pelayanan terbaik dan ketika pelayanannya tidak memuaskan maka yang muncul adalah rasa kecewa, sedih, marah, bahkan benci. Mengapa mereka ingin dilayani? Mereka berpikir bahwa dilayani dengan baik adalah kepuasan tersendiri. Ada juga yang beranggapan bahwa dilayani dengan baik adalah surga dunia. Akhirnya kata, "dilayani" melekat pada diri seseorang.

Pernahkah kita berpikir untuk melayani banyak orang? Pernahkah kita berpikir bahwa "melayani" adalah kebajikan. Sebuah kata yang singkat dan sederhana tetapi banyak terlupakan karena sifat manja manusia. Sifat manja yang akhirnya membuat manusia ingin selalu dilayani. Marilah kita merenungkan kata-kata yang singkat dan sederhana ini. Termasuk manakah kita? Manusia yang suka dilayani atau suka melayani.

Setelah kita merenung, berusahalah

untuk bertekad menjadi orang yang mau melayani bagi semua orang, bahkan semua makhluk. Pernah suatu ketika ada yang bertanya, 'Apakah kita tidak menjadi rendah atau hina kalau kita melayani?' Pelayanan selalu diletakkan ditingkat yang rendah sehingga kita enggan untuk melayani dan selalu ingin menjadi orang yang dilayani. Pelayanan yang dimaksud disini adalah mengandung misi kebajikan. Apa yang kita berikan kepada mereka yang membutuhkan adalah bentuk dari pelayanan.

Sebenarnya kalau kita kembali kepada Dhamma, pelayanan adalah bentuk dari cinta kasih dan welas asih, atau dalam bahasa Pâli dikenal dengan mettâ dan karunâ. Ajaran yang sangat luhur dan sangat baik untuk kita praktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Sering kita mengucapkan sabbe sattâ bhavantu sukhittattâ atau semoga semua makhluk berbahagia. Apakah yang kita ucapkan itu benar-benar tumbuh dari pikiran yang tulus dan jernih? Atau hanya sekedar mengucapkan karena sudah menjadi kebiasaan? Apakah apa yang kita ucapkan itu sudah kita realisasikan dalam kehidupan kita? Kembali pertanyaan ini untuk kita renungkan bersama.

Pelayanan bukan hanya sekedar memberi materi kepada orang lain, tetapi juga dalam bentuk non materi. Ketika ada

orang yang kelaparan, tentunya kita bisa memberikan makanan kepada orang tersebut. Ketika ada orang bertamu ke rumah kemudian kita sambut dengan baik dan ramah, itu juga bentuk dari pelayanan. Ketika ada umat baru datang ke Vihara dan kemudian kita sapa dan kita sambut dengan penuh keramahan, ini juga bentuk dari pelayanan. Banyak yang bisa kita lakukan untuk pelayanan, misalnya; menjenguk orang yang sakit, menjenguk sahabat kita yang sedang ditimpa kemalangan, menghormati mereka yang patut dihormati, dan masih banyak lagi bentuk-bentuk dari pelayanan.

Pelayanan sejati adalah pelayanan yang diberikan dengan tulus dan tidak membedakan. Banyak orang yang melakukan pelayanan tetapi tidak ada ketulusan dan sifatnya masih terbatas. Mereka mau melayani jika ada keuntungan, melakukan pelayanan agar orang tersebut menjadi pengikutnya, melakukan pelayanan terbatas ke orang-orang tertentu dan lain sebagainya. Sepintas yang dilakukan oleh orang-orang seperti itu baik, tetapi sebenarnya bukan pelayanan sejati. Pelayanan sejati adalah perwujudan dari mettâ dan karunâ. Pelayanan yang kita lakukan harus benar-benar tumbuh dari nurani yang jernih dan tidak ada pamrih dibalik pelayanan itu.



Marilah kita sejenak merenungkan apa yang dilakukan oleh Sang Buddha. Setelah mencapai penerangan sempurna, Beliau tidak tinggal diam dan berpangku tangan. Pelayanan Beliau sangat luar biasa dan jarang orang mau melayani seperti apa yang Beliau lakukan. Diawali di Taman Rusa Isipatana hingga Parinibbāna, Beliau selalu melakukan pelayanan, dan banyak orang merasakan pelayanan Beliau. Waktu Beliau benar-benar digunakan untuk melayani banyak orang, bahkan semua makhluk. Sifat mettā dan karuṇā yang sempurna benar-benar mewarnai pelayanan Beliau. Tidak ada pamrih dan semua dilakukan dengan ketulusan, kesungguhan, dan semangat yang luar biasa.

Selama Beliau melayani banyak orang dan semua makhluk, Beliau juga pernah mengalami peristiwa yang tidak nyaman. Beliau pernah dicaci-maki dengan kata-kata yang sangat kasar, difitnah, bahkan Beliau juga mau dibunuh. Walaupun tantangan yang dihadapi sangat berat, Beliau tetap

berjuang untuk memberikan pelayanan. Bahkan, Bhante Ananda pernah usul kepada Sang Buddha untuk keluar dari tempat yang penuh dengan makian dan celaan, tetapi Sang Buddha menjawab dengan tegas bahwa Beliau tidak akan keluar, dan Beliau juga mengatakan bahwa dimanapun kita berada, celaan dan makian masih akan ada. Beliau berkata, "Seperti seekor gajah di medan perang menahan panah-panah yang ditembakkan kepadanya, demikianlah saya akan menahan prasangka buruk dan ungkapan tidak menyenangkan dari orang lain" (Dhammapada 320). Tekad yang luar biasa, kalau kondisi itu kita yang menghadapi tentunya akan bertolak belakang dengan apa yang kita lakukan. Kita akan sedih, kecewa, marah, atau melakukan hal-hal yang keliru. Itulah pelayanan sejati Sang Buddha yang seharusnya menjadi teladan untuk kita semua.

Melayani adalah kebajikan, kenapa tidak kita lakukan? Sering saya memberikan gambaran, "Sekali pun

hanya menolong semut, tetapi jika kita lakukan dengan ketulusan dan kesungguhan, maka yang kita lakukan itu akan memperbaiki mental kita." Mulailah membangun perilaku dan mental dari pelayanan yang kecil, karena dari tahapan yang dasar dan sederhana ini perilaku dan mental kita akan berubah.

Jangan jadi orang yang hanya menyimpan pengetahuan dan pandai bicara, tetapi jadilah orang yang sedikit bicara tetapi memiliki sifat pelayanan yang sejati. Sang Buddha telah memberikan contoh-contoh, untuk itu marilah kita mengikuti teladan Beliau. Janganlah merasa rendah dalam pengetahuan dan pengalaman, tetapi kita harus merasa rendah jika pengetahuan dan pengalaman itu tidak direalisasikan.

Pelayanan sejati adalah melayani dengan tulus, sungguh-sungguh dan tanpa pamrih, dan sebagai seorang Buddhis seharusnya menjadi seorang yang bisa melayani dan bukan orang yang ingin selalu dilayani. Selamat berjuang!



# Menaklukkan Angulimala

(dengan Kesaktian/Iddhi)

*Ukkhitta khagga matihattha sudārunantam  
Dhāvantiyo janapathan anglimāla vantam  
Uddhibhisankhatamano jitavā munindo  
Tan tejasā bhavatu te jayamangalāni*

*Sangat kejam dengan pedang terhunus  
dalam tangan yang kokoh kuat  
Angulimala berlari mengejar sepanjang jalan  
tiga yojana dengan berkelung untaian jari  
Raja Para Bijaksana  
menaklukkannya dengan kesaktian  
Dengan kekuatan ini  
semoga engkau mendapat  
kemenangan sempurna.*



Istri kepala penasehat (Purohita Brahmana) Raja Pasenadi Kosala yang bernama Mantani, melahirkan seorang anak laki-laki. Pada saat kelahirannya, semua senjata di dalam kota berkilau mengeluarkan cahaya yang terang benderang. Kejadian ini menyebabkan ayahnya bertanya kepada ahli perbintangan, mereka meramalkan bahwa anak tersebut di kemudian hari akan menjadi perampok. Keesokan harinya, ketika ia mengunjungi istana, sang ayah bertanya kepada Raja Pasenadi, apakah tadi malam Raja dapat tidur nyenyak. Raja menjawab, tadi malam ia tidak dapat tidur dengan nyenyak karena melihat semua senjata di dalam gudang berkilauan. Hal ini menandakan ada bahaya yang akan menimpa Raja sendiri atau kerajaannya. Brahmana tersebut lalu menyampaikan kepada Raja, bahwa semalam istrinya telah melahirkan seorang anak laki-laki. Pada saat kelahirannya, tidak hanya pedang kerajaan, semua senjata yang

ada di seluruh kota berkilauan, yang menandakan bahwa anaknya kelak akan menjadi perampok.

Brahmana tersebut bertanya kepada Raja, apakah Raja menghendaki agar ia membunuh anaknya yang baru lahir itu. Raja lalu bertanya, apakah anak tersebut kelak akan menjadi kepala perampok ataukah menjadi perampok tunggal. Ia menjawab bahwa anak tersebut akan menjadi perampok tunggal. Raja tidak terlalu khawatir, karena beliau beranggapan bahwa kerajaannya tidak akan dapat dikacaukan hanya oleh seorang perampok. Jadi beliau membiarkan anak tersebut hidup dan tumbuh menjadi dewasa.

Anak itu diberi nama Ahimsaka, yang berarti tidak melukai siapapun (tanpa kekerasan). Anak itu diberi nama demikian karena ia berasal dari keluarga yang tidak pernah dinodai dengan kejahatan dan juga karena sifat anak itu sendiri. Ketika Ahimsaka dewasa, ia disekolahkan di Taxila, suatu pusat

pendidikan yang terkenal pada masa lampau. Ahimsaka amat pandai, ia dapat melampaui murid-murid yang lain dan menjadi murid yang paling menonjol, dan ia amat disayang oleh gurunya. Teman-teman Ahimsaka menjadi iri kepadanya. Mereka berusaha mencari kesalahan agar Ahimsaka dapat dihukum. Namun, mereka tidak dapat mencela kemampuan maupun reputasi baik keluarga Ahimsaka. Mereka lalu memfitnah bahwa Ahimsaka telah melakukan hal yang tidak pantas dengan istri gurunya. Lalu, mereka membagi kelompoknya menjadi tiga kelompok. Kelompok pertama memberitahukan kepada guru mereka tentang kesalahan Ahimsaka, kelompok kedua dan ketiga membenarkan apa yang dikatakan oleh kelompok yang pertama. Ketika guru mereka tidak mempercayai apa yang mereka katakan, mereka mengusulkan supaya guru mereka buktikannya sendiri.

Guru Ahimsaka kemudian melihat istrinya berbicara dengan ramah kepada Ahimsaka, hal ini menambah kecurigaannya, sehingga ia merencanakan untuk menyapank Ahimsaka. Sebagai orang terpelajar, didalam usahanya untuk menyapank Ahimsaka, ia tidak melakukannya secara terbuka, karena ia takut tidak ada lagi murid yang mau berguru kepadanya. Oleh karena itu ia berkata kepada Ahimsaka : "Muridku, saya tidak sanggup lagi mengajarmu lebih lanjut, kecuali kamu dapat mengumpulkan seribu buah jari tangan kanan manusia sebagai biaya pendidikanmu."

Guru Ahimsaka mengira bahwa Ahimsaka tidak akan pernah berhasil melaksanakan keinginannya, dan di dalam usahanya untuk mengumpulkan jari manusia, ia pasti akan tertangkap oleh pengawal kerajaan. Ahimsaka menjawab, bahwa didalam keluarganya tidak mempunyai kebiasaan untuk melakukan kejahatan kepada orang lain.

Berulang-ulang Ahimsaka memohon kepada gurunya, agar ia dapat membayar biaya pendidikannya dengan cara yang lain, tetapi gurunya tetap pada pendiriannya. Apabila ia menolak melaksanakannya, ia akan mendapat kutukan. Karena ia mempunyai keinginan yang kuat untuk belajar dan tidak ada jalan lain lagi untuk melanjutkan pendidikannya, ia lalu mempersenjatai dirinya dan masuk ke hutan Jalini di Kosala, yang merupakan pertemuan dari delapan jalan dan mulai membunuh siapapun yang lewat di situ untuk mengumpulkan jari tangan manusia sesuai dengan permintaan gurunya.

Jari yang terkumpul digantungnya pada sebuah pohon. Namun karena jari-jari tersebut selalu dihancurkan oleh burung gagak dan burung pemakan bangkai, ia pun membuat untaian jari untuk memastikan jumlah jari yang telah dikumpulkannya. Sejak itu ia dikenal dengan nama Angulimala (Untaian Jari).

Rakyat pun pergi ke Savatthi, menghadap Raja untuk memberitahukan bahwa jumlah penduduk semakin berkurang, karena kekejaman seorang perampok yang selalu membunuh penduduk yang lewat di hutan itu. Mereka memohon supaya Raja mengirim pasukan untuk menangkapnya. Raja mengabdikan permohonan

rakyat dan segera memerintahkan pasukan kerajaan untuk menyelidiki perampok tersebut. Brahmana yang merupakan ayah Ahimsaka, berkata kepada istrinya bahwa ia amat khawatir kalau-kalau perampok yang kejam itu adalah anak mereka sendiri, dan ia pun bertanya apa yang harus mereka lakukan. Istrinya lalu berkata, sebaiknya ia cepat-cepat pergi ke hutan, sebelum pasukan kerajaan tiba, untuk menyadarkan anaknya. Namun brahmana itu menolak untuk pergi. Lalu, Istri brahmana itu memutuskan untuk masuk ke hutan seorang diri. Dengan kecintaan seorang ibu terhadap anaknya yang amat besar, ia meratap dan berseru agar anaknya mau mengikuti tradisi keluarga, berhenti melakukan pembunuhan dan berkata bahwa pasukan kerajaan sedang dalam perjalanan untuk menangkapnya.

Pada waktu yang sama, Sang Buddha yang sedang bersemayam di Vihara Jetavana melihat dengan Mata Buddha (melalui Maha Karuna Samapatti), bahwa dari kumpulan karma baik yang dimiliki pada kehidupannya yang lampau, Angulimala memiliki cukup banyak kebajikan untuk menjalani kehidupan sebagai seorang bhikkhu dan mempunyai kemampuan untuk mencapai Tingkat Kesucian Tertinggi yaitu menjadi Arahat pada kehidupan ini juga. Sang Buddha juga melihat bahwa ibu Angulimala dapat terbunuh apabila Angulimala melihatnya, karena ia sudah amat ingin melengkapi untaian jari yang diminta oleh gurunya.

Untuk mencegah hal ini, Sang Buddha lalu mengubah wujudnya menjadi seorang bhikkhu dan segera memasuki hutan. Para pengembara dan petani berusaha mencegah Sang Buddha untuk masuk ke hutan seorang diri, karena empat puluh orang yang pergi

bersama-sama pun dapat dibunuh oleh Angulimala. Meskipun mendapat peringatan, Sang Buddha tetap melanjutkan perjalanannya dengan berdiam diri. Untuk kedua dan ketiga kalinya mereka berusaha mencegah Sang Guru masuk ke hutan tersebut, namun Sang Buddha dengan berdiam diri tetap meneruskan perjalanannya masuk ke dalam hutan.

Pada pagi hari itu, Angulimala telah mengumpulkan sembilan ratus sembilan puluh sembilan buah jari dan telah merencanakan bahwa siapapun yang ditemuinya pada hari itu harus dibunuhnya. Tetapi ia mendapat kesulitan untuk menemukan orang yang dapat dibunuhnya, karena orang-orang selalu berjalan dalam rombongan yang besar dan bersenjata lengkap.

Akhirnya ia melihat seorang bhikkhu sedang berjalan seorang diri, tanpa membawa senjata. Ia berpikir tentu amat mudah untuk membunuhnya. Angulimala lalu membawa pedang, tameng, anak panah beserta busurnya mengikuti Sang Buddha dari jarak yang dekat. Sang Buddha menunjukkan kesaktiannya, sehingga bagaimanapun Angulimala berusaha berlari sekuat tenaga, sedangkan Sang Buddha berjalan dengan kecepatan biasa, ia tetap tidak dapat menyusul Sang Buddha.

Angulimala lalu berpikir, "Saya telah mengejar gajah, kuda, kijang dan dapat mengalahkan mereka, sekarang meskipun saya sudah berlari sekuat tenaga, dan Bhikkhu ini berjalan dengan kecepatan biasa saja, saya tetap tidak dapat mendekatinya." Dengan terengah-engah dan berkeringat, ia berteriak meminta Sang Buddha untuk berhenti : "Tittha (Berhentilah) Samana!"

Sang Buddha menjawab : "Saya sudah berhenti! Hentikan dirimu sendiri!"

Angulimala keheranan akan jawaban Sang Buddha dan bertanya : "Apa maksudmu?"

Sang Buddha menjawab :

"Saya telah bertekad untuk melimpahkan kasih sayang kepada semua makhluk, sedangkan kamu tidak mempunyai belas kasih terhadap



mahluk lain. Oleh karena itu Saya sudah berhenti, sedangkan kamu belum berhenti melakukan pembunuhan.”

Karena tumpukan karma baik Angulimالا yang amat besar pada kehidupannya yang lampau, bahwa ia diberi tahu oleh Buddha Padumuttara, bahwa ia akan menjadi seorang Arahata. Sebagai seorang yang mempunyai kemampuan untuk menjadi seorang Arahata, setelah mendengar apa yang dikatakan oleh Sang Buddha, ia mengetahui bahwa pertapa mulia ini adalah Buddha Gotama yang karena cinta kasih-Nya yang amat besar datang untuk menolongnya.

Angulimالا segera melemparkan untaian jari dan senjatanya, lalu bernamaskara dikaki Sang Buddha dan memohon untuk ditahbiskan menjadi seorang bhikkhu. Sambil mengangkang tangan-Nya, Sang Buddha berkata :

“Ehi Bhikkhu (Mari, O Bhikkhu).”

Dengan demikian Angulimالا dapat menerima delapan kebutuhan pokok seorang bhikkhu pada saat yang bersamaan dan langsung menerima Upasampada, tanpa terlebih dahulu menjadi seorang samanera. Dengan disertai oleh Angulimالا, Sang Buddha kembali ke Vihara Jetavana.

Sementara itu Raja Pasenadi Kosala didesak untuk menangkap perampok Angulimالا. Sudah menjadi kebiasaannya untuk menemui Sang Buddha apabila ada kejadian genting. Setelah Raja Pasenadi Kosala bernamaskara, lalu duduk di salah satu sisi, Sang Buddha bertanya :

“O, Raja, ada hal apakah yang membuat anda risau?”

Apakah Raja Seniya Bimbisara dari Magadha menantang anda?

Apakah para Pangeran Licchavi dari Vesali?

Atau para bangsawan sainganmu?”

Raja lalu menjelaskan masalah yang sedang dihadapinya, ia mengakui tidak dapat menangkap Angulimالا si perampok yang haus darah itu. Sang Buddha lalu bertanya :

“Apa yang akan anda lakukan kalau perampok itu memakai jubah seorang

bhikkhu?”

Raja menjawab :

“Yang Mulia, saya akan menghormatinya seperti saya menghormat kepada se-orang bhikkhu.”

Pada saat itu Bhikkhu Angulimالا sedang duduk di dekat Sang Buddha. Beliau lalu berkata kepada raja :

“O, Raja, inilah Angulimالا.”

Raja Pasenadi Kosala menjadi ketakutan, badannya gemetar, rambutnya berdiri. Sang Buddha lalu menenangkannya dan berkata bahwa ia tidak perlu takut lagi, karena Angulimالا telah menjadi seorang bhikkhu. Raja lalu mendekati Bhikkhu Angulimالا dan menanyakan tentang orang tuanya, dan menawarkan untuk memenuhi semua kebutuhannya. Pada saat itu Bhikkhu Angulimالا telah menjalani latihan hidup di hutan, berpindapatta, memakai jubah dari kain perca yang terdiri dari tiga bagian. Oleh karena itu ia menolak tawaran raja, karena ia sudah tidak memerlukannya lagi. Kemudian Raja Pasenadi Kosala memberi hormat kepada Bhikkhu Angulimالا dan menyatakan keheranannya kepada Sang Buddha akan perubahan yang dialami oleh Bhikkhu Angulimالا. Ia lalu pulang ke istana dengan hati yang bahagia.

Pada suatu hari, ketika Bhikkhu Angulimالا sedang berpindapatta di Savatthi, Beliau melihat seorang wanita yang sangat kesakitan karena akan melahirkan. Beliau melihat penderitaan wanita itu dan tergerak hatinya, lalu ia berpikir :

“Betapa menderitanya mahluk hidup, betapa menderitanya mahluk hidup!”

Beliau yang pernah membunuh sembilan ratus sembilan puluh sembilan orang, sekarang merasa amat kasihan melihat seorang wanita menderita kesakitan karena akan melahirkan. Ketika Beliau selesai berpindapatta dan makan pagi, Beliau pergi ke vihara menemui Sang Buddha dan menyampaikan apa yang dilihatnya. Lalu, Sang Buddha meminta Bhikkhu Angulimالا pergi menemui wanita itu dan berkata :

“Saudari, sejak saat saya dilahirkan dalam Keluarga Ariya, saya tidak sadar, dengan sengaja telah membunuh mak-

hluk hidup. Berdasarkan kebenaran ini, semoga anda selamat dan semoga anak anda selamat.”

Beliau lalu pergi menemui wanita yang akan melahirkan bayinya. Layar penyekat diletakkan melingkari sang ibu, Bhikkhu Angulimالا duduk dan mengulang Paritta yang diajarkan Sang Buddha. Segera saja bayi tersebut lahir dengan mudah dan selamat (Kemanjuran Paritta Angulimالا Sutta ini masih terbukti hingga saat ini).

Tidak lama kemudian, Bhikkhu Angulimالا mencapai Tingkat Kesucian Arahata.

Pada suatu hari, ketika Yang Mulia Angulimالا sedang berpindapatta di Savatthi, Beliau dilempari bongkahan tanah, tongkat dan batu. Kepalanya terluka, bercucuran darah dan mangkoknya pecah. Beliau pulang kembali ke vihara dan mendekati Sang Buddha yang sedang duduk. Sang Buddha yang melihat keadaannya lalu menjelaskan, bahwa semua kejadian ini adalah akibat dari perbuatan buruknya, yang sesungguhnya dapat membuatnya menderita di Alam Neraka selama ribuan tahun.

Sekarang Yang Mulia Angulimالا hidup menyendiri, menikmati Kebahagiaan dari Kebebasan, mengucapkan pernyataan-pernyataan Kebijaksanaan, meninggalkan dunia dan mencapai Nibbana. Para bhikkhu membicarakan tempat kelahiran kembali dari Yang Mulia Angulimالا, Sang Buddha memberitahu mereka, bahwa beliau telah mencapai Nibbana. Para bhikkhu keheranan, bagaimana mungkin seseorang yang telah melakukan begitu banyak pembunuhan dapat mencapai Nibbana. Sang Buddha menjawab bahwa pada masa yang lampau, karena bimbingan yang kurang baik, Angulimالا telah melakukan perbuatan-perbuatan buruk namun kemudian ketika Beliau mendapat bimbingan yang baik, Beliau menjalani kehidupan suci. Dengan demikian beliau dapat mengatasi perbuatan buruk dengan perbuatan baiknya. Setelah berkata demikian, Sang Buddha mengucapkan syair :

“Mereka yang dapat mengatasi perbuatan buruk mereka dengan perbuatan baik, menyinari dunia ini, bagaikan bulan yang terbebas dari awan.”

(Dhammapada 173).





# Jika di dalam Keyakinan



**Ajaran ini dibabarkan oleh Sang Buddha ketika berdiam di Savatthi, mengenai seorang laki-laki yang gagal dalam melaksanakan kehidupan suci. Kepada seorang laki-laki yang telah diceritakan dalam kisah sebelumnya, Sang Buddha berkata, “Andalah, wahai saudara yang telah memutuskan untuk melaksanakan Dhamma menuju Magga dan Phala (jalan dan hasil) kemudian gagal dalam menjalankannya, sehingga akan menderita dalam waktu yang amat lama, seperti seorang pedagang dari Seri yang kehilangan sebuah mangkuk emas seharga seratus ribu keping uang.**

Kemudian laki-laki tersebut meminta Sang Buddha untuk menjelaskan tentang kisah ini kepada mereka. Sang Buddha lalu menjelaskan kisah tersebut yang merupakan kisah pada kehidupan-Nya yang lampau.

Pada suatu masa di sebuah kota kerajaan Seri, lima kappa yang lalu, Bodhisatta lahir sebagai seorang pedagang kendi dan periuk, yang disebut Serivan, ditemani oleh pedagang lain yang serakah, menjual barang dagangan yang sama, yang juga dikenal sebagai Serivan. Ia datang dengan menyeberangi sungai Telavaha dan memasuki kota Andhapura. Kedua pedagang tersebut membagi wilayah menjadi dua bagian, pedagang yang satu mengedarkan barang dagangannya di wilayahnya, dan pedagang yang lain melakukan hal yang sama di wilayah satunya.

Di kota tersebut terdapat sebuah keluarga yang telah jatuh miskin. Sebelumnya mereka merupakan saudagar yang kaya raya, namun saat ini mereka telah kehilangan seluruh sanak keluarga dan harta kekayaannya. Satu-satunya hal yang tersisa hanyalah seorang gadis dan nenek yang membiayai hidup mereka dengan bekerja sebagai pekerja bayaran. Walaupun demikian di rumah mereka terdapat sebuah mangkuk emas yang merupakan peninggalan ketika mereka masih menjadi saudagar yang kaya raya. Mangkuk tersebut merupakan mangkuk yang biasa digunakan oleh kepala keluarga sebagai tempat makan. Namun, mangkuk tersebut sudah lama diletakkan di antara kendi dan periuk sehingga tidak dipakai lagi. Permukaannya tertutup kotoran, sehingga kedua wanita tersebut tidak

mengetahui bahwa itu mangkuk emas.

Sang pedagang yang serakah mendatangi rumah mereka, dan berteriak, “Jual tempat air, jual tempat air!” Dan sang gadis, ketika mengetahui kedatangan pedagang itu berkata kepada neneknya, “Oh, nenek belikan aku perhiasan.”

“Kita sangat miskin, sayangku, apa yang kita miliki untuk ditukarkan dengan perhiasan?”

“Ini merupakan sebuah mangkuk yang tidak berguna untuk kita. Mari kita tukarkan mangkuk ini.”

Perempuan tua tersebut mengundang sang pedagang tersebut untuk masuk ke dalam rumah dan mempersilakannya duduk, serta menyerahkan mangkuk tersebut sambil berkata, “Ambillah mangkuk ini tuan, dan sebaik hatilah seperti kepada saudara perempuanmu sendiri ketika memberikan suatu barang untuk ditukarkan.”

Sang pedagang mengambil mangkuk itu, mengamatinya, dan menduga bahwa mangkuk itu adalah emas, menggores mangkuk tersebut

dengan sebuah jarum. Setelah dia mengetahui dengan pasti bahwa mangkuk itu emas, ia berpikir untuk mendapatkan mangkuk itu secara cuma-cuma dari wanita itu, dengan berkata, "Berapa nilainya mangkuk ini? Mangkuk ini bahkan harganya tidak lebih dari setengah sen!"

Setelah berkata demikian, dia melempar mangkuk tersebut ke tanah, bangun dari tempat duduknya, dan meninggalkan rumah. Kemudian sesuai dengan perjanjian yang dibuat kedua pedagang bahwa pedagang yang satu akan menawarkan barang dagangannya di wilayah yang lain secara bergantian, Bodhisatta lalu menawarkan barang dagangannya di wilayah yang sama dan mendatangi rumah wanita yang sama, sambil berteriak, "Jual tempat air!"

Sekali lagi sang gadis mengajukan permintaan yang sama kepada neneknya dan wanita tua tersebut menjawab, "Sayangku, pedagang pertama telah melemparkan mangkuk kita ke tanah dan pergi begitu saja. Apa yang kita punya untuk ditukarkan sekarang?"

"Oh, pedagang tadi adalah orang yang kasar, nenekku sayang; sedangkan pedagang yang satu ini tampak sangat baik dan ramah. Dia dengan senang hati akan menerima mangkuk kita." "Jika begitu, undang dia masuk."

Kemudian mereka mengundang pedagang itu masuk, mempersilahkan duduk dan menunjukkan mangkuk tersebut kepadanya. Mengetahui bahwa mangkuk itu adalah emas, dia berkata, "Bu, mangkuk ini berharga seratus ribu keping uang, saya tidak sanggup membelinya."

"Tuan, pedagang yang datang pertama kali mengatakan bahwa mangkuk tersebut tidak berharga walau setengah sen pun, lalu dia melemparkannya ke tanah dan pergi begitu saja. Hal ini pasti merupakan kekuatan dari kebaikanmu sehingga

mengubah mangkuk ini menjadi emas. Ambillah mangkuk itu, berikan kami sesuatu untuk ditukarkan dan pergilah sesuai dengan kehendakmu."

Saat itu Bodhisatta memiliki 500 keping dan sejumlah barang lainnya. Semua ia berikan kepada kedua wanita itu, dengan berkata, "Biarlah hanya tas saya, dan delapan keping uang yang saya bawa."

Sesuai dengan persetujuan mereka, Bodhisatta membawa tas dan uang bersamanya. Kemudian segera pergi menuju tepi sungai dan memberikan delapan keping uang kepada tukang perahu lalu menaiki perahu itu.

Selanjutnya, sang pedagang yang serakah kembali mendatangi rumah wanita tersebut dengan berkata akan memberikan suatu barang untuk ditukarkan. Namun, sang nenek keluar menemui pedagang tersebut sambil berkata, "Kamu membuat mangkuk emas kami yang berharga seratus ribu keping uang menjadi tidak berharga walau setengah senpun. Namun, datang seorang pedagang yang jujur (tuanmu, saya mengundangnya), yang memberikan kami seratus ribu keping uang dan membawa mangkuk itu bersamanya.

Seketika itu, pedagang yang serakah itu berseru, "Dia telah mencuri mangkuk emas yang harganya seratus ribu keping uang dariku, dia telah membuatku rugi dalam jumlah yang sangat besar." Disebabkan oleh kekecewaan yang mendalam yang menyimpannya, ia kehilangan pengendalian diri bagaikan orang yang kehilangan ingatan. Semua uang dan barang yang dibawanya dibuang ke depan pintu rumah tersebut, ia menanggalkan seluruh pakaiannya, dan mengambil sepotong kayu untuk dijadikan sebagai senjata, kemudian dia mencari Bodhisatta di tepi sungai. Mengetahui Bodhisatta sudah berada di seberang sungai, dia berteriak kepada tukang perahu agar kembali ke seberang sungai, namun Bodhisatta

berkata kepada tukang perahu untuk tidak melakukannya. Sambil berdiri di tepi sungai dia menatap kepergian Bodhisatta. Kekecewaannya bertambah besar, hatinya menjadi panas, darah mengalir melalui bibirnya, dan hatinya pecah berhamburan seperti lumpur yang terinjak kereta, bagai matahari yang berhenti berpijar. Kebencian mendalam yang dipancarkan kepada Bodhisatta membuatnya menderita saat itu dan di alam berikutnya. (Kejadian ini merupakan peristiwa pertama di mana Devadatta memiliki perasaan dendam terhadap Bodhisatta).

Sang Bodhisatta, setelah menjalankan hidupnya dalam kemurahan hati dan perbuatan baik lainnya, lalu meninggalkan kehidupan duniawi dan menjadi petapa.

Ketika Sang Buddha selesai memabarkan Ajaran-Nya, beliau mengemukakan syair berikut: Jika di dalam keyakinan, kau lengah dan lemah untuk mencapai tujuan akhir yang telah diajarkan. Kemudian, bagaikan sang pedagang yang disebut Serivan. Kau akan menyesali hasil dari kebodohanmu dalam waktu yang sangat lama.

Setelah selesai menyampaikan nasehat dengan syair tersebut sebagai petunjuk untuk mencapai ke tingkat Arahat, Sang Guru menjelaskan Empat Kebenaran Mulia. Pada akhir khotbah, laki-laki tersebut mencapai kesucian tingkat Arahat.

Setelah menceritakan dua kisah tersebut, Sang Guru membuat hubungan di antara kedua cerita tersebut, dan memberitahukan bahwa, "Saat itu, pedagang yang serakah adalah Devadatta dan Saya sendiri adalah pedagang yang jujur."

*Serivānija Jātaka*





## Latihan Meditasi Vipassana Praktis

*oleh: Ven. Mahâsi Sayâdaw Agga Mahâpandita U Sobhana  
khotbah YM Mahâsi Sayâdaw Agga Mahâ Pandita U Sobhana kepada murid  
beliau pada saat pelantikan Meditasi Vipassanâ di Sâsana Yeikhta, Meditation  
Centre, Rangoon, Burma*



Praktek Vipassanâ atau meditasi pandangan terang merupakan upaya yang dilakukan oleh meditator untuk memahami dengan benar sifat sejati fenomena psiko-fisik yang terjadi pada tubuhnya. Fenomena fisik adalah segala sesuatu (obyek-obyek) di sekitar yang dirasakan dengan jelas oleh seseorang. Keseluruhan tubuh yang dirasakan dengan jelas tersebut, tersusun atas sekelompok sifat materi (rûpa). Sedangkan fenomena fisik atau mental merupakan bentuk kesadaran (nâma). Terjadinya Nâma-rûpa ini dirasakan dengan jelas, yaitu saat nâma-rûpa dilihat, didengar, dicium, dirasakan, disentuh atau dipikirkan. Kita harus senantiasa membuat diri sendiri sadar akan nâma-rûpa tersebut dengan cara mengamati dan memperhatikannya sedemikian rupa, seperti: "melihat sebagai melihat", "mendengar sebagai mendengar", "mencium sebagai mencium", "merasakan sebagai merasakan", "menyentuh sebagai menyentuh" dan "berpikir sebagai berpikir".

Setiap kali seseorang melihat, mendengar, mencium, merasakan, menyentuh atau berpikir, maka ia harus menyadari kenyataannya. Namun di awal latihan, orang tentu saja tidak dapat menyadari setiap hal tersebut di atas. Karena itu ia harus mulai memperhatikan hal-hal yang berlaku, yang menarik perhatian dan mudah dirasakan olehnya.

Dalam setiap tindakan bernafas, perut senantiasa naik dan turun dan gerakan tersebut jelas sekali. Hal ini merupakan sifat materi yang dikenal sebagai vâyodhâtu (elemen pergerakan). Meditator harus mulai dengan memperhatikan gerakan ini, dan dilakukan oleh pikiran yang dengan tekun mengamati perut. Anda akan mengetahui bahwa perut bergerak naik saat Anda menarik nafas, dan bergerak turun saat Anda menghembuskan nafas. Gerakan naik harus disadari sebagai gerakan naik, dan gerakan turun sebagai gerakan turun. Jika gerakan tersebut tidak cukup jelas bila hanya diamati oleh pikiran, maka Anda dapat menyentuh perut Anda dengan menggunakan telapak tangan.

Jangan mengubah cara Anda bernafas, jangan memperlambat atau mempercepatnya. Jangan bernafas terlalu keras juga. Anda akan merasa lelah jika mengubah cara bernafas. Bernafaslah dengan teratur seperti biasanya dan perhatikan perut yang bergerak naik dan turun setiap kali berlangsung. Lakukan pengamatan itu dengan pikiran dan bukan dengan gerakan.

Dalam meditasi vipassanâ, apa yang Anda sebut atau katakan tidak masalah. Yang menjadi persoalan utama adalah mengetahui atau merasakan. Saat mengamati perut yang bergerak naik, lakukan hal itu dari awal hingga akhir gerakan seperti layaknya Anda melihatnya dengan mata. Lakukan hal yang sama untuk gerakan turun. Perhatikan gerakan naik sedemikian rupa hingga kesadaran Anda terhadapnya selaras dengan gerakan itu sendiri. Gerakan naiknya perut serta kesadaran mental terhadapnya harus bertepatan, seperti layaknya sebuah batu yang dilempar mengenai sasarannya. Demikian pula dengan gerakan turun.

Pikiran Anda bisa saja mengembara ke mana-mana saat mengamati gerakan perut. Hal ini juga harus disadari dengan berkata dalam hati, “mengembara, mengembara”. Jika hal ini diamati sekali atau dua kali, maka pikiran akan berhenti mengembara, sehingga Anda akan kembali mengamati perut yang bergerak naik dan turun. Jika kemudian pikiran sampai di suatu tempat, maka kita sadari, “sampai, sampai”. Kemudian kembali lagi kepada gerakan perut naik dan turun. Jika Anda membayangkan bertemu seseorang, maka amatilah sebagai, “bertemu, bertemu”. Kemudian kembali lagi kepada gerakan perut yang naik dan turun. Jika Anda membayangkan bertemu dan berbicara dengan seseorang maka amatilah hal itu demikian, “bicara, bicara”.

Singkatnya, apapun bentuk pikiran atau bayangan yang timbul haruslah disadari. Jika Anda membayangkan, maka sadarilah itu sebagai membayangkan. Jika Anda berpikir, maka sadarilah itu sebagai berpikir. Merencanakan sebagai merencanakan. Jika Anda merasa bahagia, sadarilah itu sebagai bahagia. Bosan sebagai bosan. Senang sebagai senang. Kecil hati sebagai kecil hati. Dan mengamati semua bentuk kesadaran ini disebut sebagai *cittānupassanā*.

Jika kita gagal mengamati bentuk-bentuk kesadaran tersebut, kita cenderung mengidentifikasinya dengan seseorang atau satu individu. Kita cenderung berpikir bahwa inilah “aku” yang sedang membayangkan, sedang berpikir, merencanakan, mengetahui atau merasakan. Kita jadi berpikir bahwa ada seseorang yang sejak kanak-kanak hingga sekarang, sedang hidup dan berpikir. Sesungguhnya, orang tersebut tidak ada. Yang ada hanyalah bentuk-bentuk kesadaran yang berlangsung terus menerus. Itulah mengapa kita harus mengamati bentuk-bentuk kesadaran dan memahaminya sebagaimana adanya. Itulah mengapa kita harus senantiasa mengamati setiap bentuk

kesadaran yang timbul. Karena dengan mengamati, bentuk kesadaran tersebut cenderung lenyap. Kemudian kita akan kembali mengamati gerakan naik dan turunnya perut.

Jika Anda telah duduk bermeditasi sekian lama, maka perasaan kaku dan panas akan timbul dalam tubuh. Hal ini juga harus diamati dengan hati-hati pula. Sama halnya dengan rasa pegal dan lelah. Seluruh bentuk perasaan itu disebut sebagai *dukkhāvedanā* (perasaan tidak puas) dan tindakan mengamatinya disebut sebagai *vedanānupassanā*. Kegagalan atau kelalaian dalam mengamati sensasi-sensasi tersebut membuat Anda berpikir, “Aku merasa kaku, aku merasa panas, aku merasa pegal, padahal aku baik-baik saja beberapa saat yang lalu. Aku sekarang merasa tidak nyaman dengan perasaan-perasaan yang tidak enak ini”.

Penjelasan mengenai bentuk-bentuk perasaan dengan menyertakan ego adalah keliru. Sesungguhnya tidak ada “aku” yang terlibat di sini. Yang ada hanyalah timbulnya satu bentuk perasaan tidak menyenangkan yang disusul oleh bentuk perasaan tak menyenangkan berikutnya.

Hal ini sama seperti timbulnya aliran listrik baru yang berkesinambungan, yang menyebabkan lampu menyala. Setiap kali kontak yang tidak menyenangkan menyentuh tubuh maka bentuk-bentuk perasaan tidak menyenangkan timbul saling bergantian. Bentuk-bentuk perasaan ini harus diamati dengan hati-hati dan terus menerus, tak peduli apakah itu perasaan kaku, pegal atau panas. Pada tahap awal latihan meditasi yang dilakukan oleh seorang yogi, perasaan tersebut cenderung meningkat dan menyebabkan keinginan untuk mengganti posisi tubuh. Keinginan ini pun harus diamati, di mana setelahnya sang yogi harus kembali lagi mengamati perasaan kaku, pegal, panas dan sebagainya.

“Kesabaran menuntun ke Nibbāna” demikian kata pepatah. Pepatah ini

rupanya berhubungan erat dengan upaya bermeditasi. Orang harus sabar dalam bermeditasi. Jika ia menukar atau mengganti posisi tubuh terlalu sering karena tidak sabar menghadapi perasaan kaku atau panas yang timbul, maka *samādhi* (konsentrasi benar) tidak akan berkembang. Jika *samādhi* tidak berkembang maka batin tidak akan mencapai hasil, dan tidak juga akan tercapai Magga (Jalan menuju Nibbana), Phala (Buah dari Sang Jalan) dan Nibbāna. Itulah mengapa kesabaran sangat dibutuhkan dalam meditasi. Memang kesabaran terhadap bentuk-bentuk perasaan tidak menyenangkan dalam tubuh seperti rasa kaku, panas dan pegal serta yang lainnya sangatlah sukar dipertahankan. Orang tidak seharusnya gampang menyerah terhadap latihan meditasi pada saat muncul bentuk-bentuk perasaan tersebut sehingga ia langsung mengubah posisi tubuhnya. Ia harus melanjutkan meditasinya dengan penuh kesabaran, menyadari “rasa kaku sebagai rasa kaku” atau “panas sebagai panas”. Bentuk-bentuk perasaan yang halus seperti ini akan langsung hilang jika orang tersebut mengamatinya dengan penuh kesabaran. Saat konsentrasi baik dan mantap, bahkan bentuk perasaan yang kuat sekalipun cenderung menghilang. Sehingga ia lalu kembali mengamati gerakan naik dan turunnya perut.

Tapi ia tentu saja harus segera mengubah posisi tubuhnya jika bentuk-bentuk perasaan yang tidak menyenangkan tetap ada meskipun telah diamati sekian lama, dan juga bila perasaan-perasaan tersebut menjadi tak tertahankan lagi. Namun ia juga harus tetap mengamati demikian, “ingin mengubah posisi, ingin mengubah posisi”. Jika tangan terangkat, maka harus diamati, “terangkat, terangkat”. Jika tangan bergerak, amatilah demikian, “bergerak, bergerak”. Mengubah posisi tubuh ini harus dilakukan dengan halus dan diamati demikian, “terangkat, terangkat”, “bergerak, bergerak” dan “menyentuh,

menyentuh”.

Jika tubuh bergerak, “bergerak, bergerak”. Jika kaki terangkat, “terangkat, terangkat”. Jika kaki bergerak, “bergerak, bergerak”. Jika kaki turun, “turun, turun”.

Namun jika tidak mengubah posisi tubuh, hanya istirahat statis saja, maka kembalilah pada mengamati gerakan naik dan turunnya perut. Tak boleh ada waktu jeda saat itu. Yang ada hanyalah kesinambungan antara usaha kesamatan dan pengamatan sesungguhnya, antara usaha samādhi (tahap konsentrasi) dan samādhi yang sesungguhnya. Dengan demikian tercapailah tahap-tahap kematangan yang terus menerus dan meningkat dalam kecerdasan seorang yogi. Magga dan Phala Nāna (pengetahuan akan Jalan dan Buahnya) didapatkan hanya jika terjadi momentum pertemuan seperti ini. Proses meditasi adalah seperti menciptakan api dengan cara menggesekkan dua batang kayu dengan sekuat tenaga dan tanpa henti hingga timbul intensitas panas yang dibutuhkan (agar api menyala).

Dengan cara yang sama, pengamatan dalam meditasi vipassanā harus berkesinambungan dan tanpa henti, tanpa adanya jeda di antara kegiatan mengamati tersebut apapun fenomena

yang timbul. Sebagai contoh, jika rasa gatal timbul dan meditator ingin menggaruknya karena rasa gatal tersebut sudah tidak tertahankan lagi, maka rasa gatal dan keinginan untuk menggaruk itu harus diamati, dan jangan langsung menggaruk agar gatalnya hilang.

Jika ia dengan tekun mengamati, maka rasa gatal akan berangsur-angsur hilang dan kemudian ia bisa kembali mengamati gerakan naik dan turunnya perut. Jika rasa gatal tersebut tidak juga hilang, maka ia memang harus menggaruknya agar rasa gatal itu hilang.

Namun pertama-tama, keinginan untuk menggaruk tersebut juga harus diamati. Semua gerakan yang dilakukan untuk menghilangkan rasa gatal ini harus diamati, khususnya gerakan menyentuh, menarik dan mendorong (gerakan-gerakan menggaruk) hingga akhirnya kembali pada mengamati gerakan naik dan turunnya perut.

Setiap kali Anda mengubah posisi tubuh, Anda harus mulai dan mengamati keinginan untuk mengubah posisi tubuh itu dan dilanjutkan dengan mengamati setiap gerakan dengan cermat, seperti misalnya bangun dari posisi duduk, mengangkat tangan, menggerakkan dan

bergerak pelan dan hati-hati. Demikian pula dengan orang yang menderita sakit punggung (encok), ia akan berdiri pelan-pelan supaya punggungnya tidak semakin sakit.

Begitu juga para yogi yang bermeditasi. Mereka harus bergerak mengubah posisi tubuh secara bertahap, pelan dan hati-hati. Dengan demikian kewaspadaan, konsentrasi dan pandangan akan mantap. Karena itu mulailah dengan gerakan yang bertahap dan perlahan.

Jika akan bangun, lakukanlah sepelan mungkin seperti layaknya orang cacat, pada saat yang sama amatilah, “bangun”.

Tidak hanya ini. Meskipun mungkin mata melihat, tapi bersikaplah seperti tidak melihat. Sama halnya jika mendengar. Saat bermeditasi, perhatian seorang yogi hanyalah mengamati. Melihat atau mendengar tidak menjadi perhatiannya. Jadi seaneh atau seheboh apapun yang barangkali dilihat atau didengarnya, ia harus bersikap seakan tidak melihat atau mendengarnya, yang ia lakukan hanyalah terus mengamati hal-hal tersebut dengan cermat.

Saat membuat gerakan tubuh, seorang yogi harus melakukannya perlahan-lahan seperti orang cacat yang lemah, pelan-pelan menggerakkan lengan dan kaki, menekuk atau meluruskannya, menundukkan atau menegakkan kepala. Semua gerakan ini harus dilakukan pelan-pelan. Saat bangun dan posisi duduk, ia harus melakukannya secara perlahan, mengamati demikian, “bangun, bangun”. Saat meluruskan badan dan berdiri, amati demikian, “berdiri, berdiri”. Saat melihat kesana kemari, amati demikian, “melihat, memandang”. Saat berjalan, amati langkah kaki, apakah kaki



merentangkannya. Perubahan posisi harus dilakukan bersamaan dengan pengamatan yang Anda lakukan.

Saat tubuh Anda condong ke depan, amatilah itu. Saat Anda bangun, tubuh menjadi ringan dan terangkat. Konsentrasikan pikiran Anda pada gerakan ini, Anda harus mengamatinya pelan-pelan, “bangun, bangun”.

Seorang meditator harus bertindak seperti orang cacat yang lemah. Orang normal dan sehat akan berdiri dengan mudah, cepat dan tiba-tiba. Namun tidak demikian dengan orang cacat, ia akan

kiri atau kaki kanan yang maju. Anda harus selalu menyadari semua gerakan yang ada, mulai dari gerakan terangkatnya hingga turunnya kaki. Amati setiap langkah kaki, apakah dengan kaki kiri atau kaki kanan. Inilah cara mengamati jika seseorang berjalan dengan cepat.

Cukuplah jika Anda melakukan pengamatan saat berjalan cepat atau berjalan dalam jarak tertentu. Saat berjalan perlahan atau berjalan cankama (berjalan naik dan turun), 3 gerakan harus diamati dalam setiap langkah yaitu: saat kaki terangkat, saat kaki terdorong ke depan dan saat kaki jatuh. Mulai saja dengan gerakan terangkat dan gerakan jatuh. Anda harus mengamati dengan cermat terangkatnya kaki. Demikian pula saat kaki jatuh ke tanah, Anda juga harus mengamati beratnya gerakan kaki turun.

Orang harus berjalan, mengamati setiap langkah demikian, "angkat, turun". Pengamatan seperti ini akan semakin mudah setelah dilakukan selama dua hari. Kemudian lakukan pengamatan 3 gerakan seperti disebutkan di atas, "angkat, maju, turun". Pada awalnya, cukup mengamati satu atau dua gerakan saja yaitu, "kiri, kanan" saat berjalan cepat dan "angkat, turun" pada saat berjalan pelan. Jika pada saat berjalan Anda lalu ingin duduk maka amatilah demikian, "ingin duduk, ingin duduk". Dan pada saat duduk, amati dengan konsentrasi penuh beratnya gerakan turun tubuh Anda.

Saat Anda sudah duduk, amati gerakan-gerakan yang Anda lakukan saat mengatur posisi kaki dan tangan Anda. Jika tidak ada gerakan apa-apa, namun hanya posisi tubuh yang statis, maka amati gerakan perut yang naik dan turun. Saat mengamati, jika timbul rasa kaku pada pinggul dan rasa panas di sekujur tubuh, lanjutkan dengan mengamati bentuk-bentuk perasaan tersebut.

Lalu kembali lagi pada, "naik, turun". Saat mengamati, jika timbul keinginan untuk berbaring, amati keinginan itu dan juga gerakan-gerakan tangan dan kaki

saat Anda berbaring. Terangkatnya lengan, Bergeraknya lengan, menempelnya sikut pada lantai, goyangan badan, kaki yang diluruskan, condongnya tubuh saat Anda telah siap untuk berbaring, semua gerakan ini harus diamati.

Melakukan pengamatan saat Anda berbaring dengan cara demikian adalah penting. Dalam kasus gerakan seperti ini (yaitu berbaring) Anda dapat memperoleh pengetahuan (yaitu magga ñāna dan phala ñāna pengetahuan akan Sang Jalan dan Buah). Saat samādhi (konsentrasi) dan ñāna (pandangan terang) cukup mantap, maka pengetahuan itu dapat timbul kapan saja.

Pengetahuan itu bisa datang dalam sekali tekukan tangan atau dalam sekali rentangan tangan. Karena ini jugalah maka YM Ananda menjadi seorang Arahat YM Ananda telah bertekad untuk mencapai tingkat Arahat dalam semalam saat Sang Buddha membabarkan ajaranNya untuk pertama kali. Ia berlatih semalaman satu bentuk meditasi vipassanā yang dikenal sebagai kayagatasati, yaitu mengamati langkah kaki, kiri dan kanan, angkat, maju ke depan dan menjejak. Ia mengamati setiap kejadian, keinginan mental untuk berjalan serta gerakan fisik yang terjadi saat berjalan. Meskipun ini dilakukan hingga hampir subuh, ia belum juga berhasil mencapai tingkat Arahat.

Dengan menyadari bahwa ia telah berlatih meditasi secara berlebihan, dan dengan tujuan menyeimbangkan samādhi (konsentrasi) dan viriya (usaha), ia harus bermeditasi dalam posisi berbaring sejenak, maka ia masuk ke dalam kutinya. Ia duduk di atas bantal dan membaringkan tubuhnya. Saat melakukan ini dan mengamati, "berbaring, berbaring" maka ia langsung mencapai tingkat Arahat.

YM Ananda hanyalah seorang sotāpanna (yaitu seorang pemenang arus, mencapai tingkat kesucian pertama) sebelum ia membaringkan tubuhnya. Dari tingkat sotāpanna, ia melanjutkan

meditasi dan mencapai tingkat sakadāgāmi (yaitu orang yang kembali sekali lagi atau orang yang telah mencapai tingkat kesucian ke dua), tingkat anāgāmi (yaitu yang tidak kembali lagi atau tingkat kesucian ke tiga) dan tingkat Arahat (yaitu kondisi seseorang yang telah mencapai kesucian tertinggi). Tiga tingkat kesucian yang lebih tinggi ini dicapai hanya dalam waktu sekejap. Jadi renungkanlah pengalaman YM Ananda yang mencapai tingkat Arahat ini. Pencapaian seperti itu datang setiap saat dan hanya butuh waktu sekejap.

Itulah mengapa seorang yogi harus tekun mengamati setiap saat. Ia tidak boleh bersantai-santai dalam mengamati dan berpikir bahwa, "sedikit waktu terlewat tidaklah seberapa". Segala gerakan yang terjadi saat berbaring dan mengatur posisi lengan dan kaki harus diamati secara cermat dan terus menerus. Jika tak ada gerakan, namun hanya tubuh yang statis, maka kembali pada mengamati gerakan naik dan turunnya perut.

Bahkan jika hari sudah sangat larut dan waktunya tidur, maka seorang yogi tidak boleh tidur dulu dan mengendurkan pengamatannya. Seorang yogi yang serius dan bersemangat harus melatih kewaspadaan seperti mendahului rasa kantuknya itu. Ia harus terus bermeditasi hingga akhirnya memang tertidur. Jika meditasinya matang dan mengalahkan rasa kantuknya maka ia tidak akan tertidur. Sebaliknya, jika rasa kantuk yang menang maka ia akan langsung tertidur. Saat ia merasa ngantuk, maka ia harus mengamati, "ngantuk, ngantuk". Jika matanya terpejam, "terpejam, terpejam". Jika matanya terasa makin berat, "berat, berat". Jika mata terasa sakit, "sakit, sakit". Mengamati dengan cara demikian maka rasa kantuk akan hilang dan mata menjadi "segar" lagi. Sang yogi lalu harus mengamati, "segar, segar" dan terus mengamati gerakan naik dan turunnya perut. Betapa pun giatnya seorang yogi

# Keluarga Suratmin Salatiga

*Mengucapkan*

Selamat

Hari Raya Waisak 2551 BE/2007

melakukan meditasi, maka jika kantuk yang sebenarnya timbul maka ia akan langsung tertidur. Tidaklah sulit untuk tertidur, bahkan sangat gampang. Jika Anda bermeditasi dalam posisi berbaring maka rasa kantuk cepat datang dan akhirnya Anda jatuh tertidur. Itulah mengapa mereka yang baru mulai belajar bermeditasi tidak dianjurkan untuk sering-sering berlatih dalam posisi berbaring. Ia seharusnya lebih sering bermeditasi dalam posisi duduk atau berjalan. Tapi jika hari semakin larut malam dan sudah waktunya tidur, maka ia bisa bermeditasi saat berbaring, mengamati gerakan perut naik dan turun. Kemudian ia secara alami (otomatis) akan tertidur.

Saat tidur merupakan saat beristirahat bagi seorang yogi. Tapi bagi seorang yogi yang benar-benar serius, ia harus membatasi waktu tidurnya hingga 4 jam. Inilah waktu "tengah malam" yang disarankan Sang Buddha. 4 jam tidur adalah cukup. Jika seorang pemula dalam meditasi berpikir bahwa 4 jam tidur tidaklah cukup untuk menjaga kesehatan, maka ia bisa memperpanjang waktu tersebut hingga 5 atau 6 jam. Enam jam tidur sangatlah cukup untuk menjaga kesehatan.

Saat seorang yogi bangun, ia harus langsung mulai mengamati. Seorang yogi yang bertekad mencapai magga dan phalañāna harus beristirahat hanya pada saat tidur saja. Di saat yang lain, yaitu pada saat bangun, ia harus terus mengamati tanpa henti. Itulah mengapa pada saat terbangun dan tidur maka ia harus langsung mengamati keadaan pikiran saat bangun seperti, "bangun, bangun". Jika ia belum mampu membuat dirinya sadar akan hal ini, ia harus mulai dengan mengamati gerakan naik turunnya perut.

Jika ia berniat bangun dari ranjang, ia harus mengamati demikian, "ingin bangun, ingin bangun". Lalu ia harus segera mengamati gerakan-gerakan saat mengatur posisi lengan dan kaki. Saat menegakkan kepala ia mengamati

demikian, "tegak, tegak". Saat ia duduk ia akan mengamati, "duduk duduk". Jika ia mengubah gerakan-gerakan saat mengatur posisi tangan dan kaki, semua gerakan ini juga harus diamati. Jika tak ada perubahan apapun, namun hanya duduk diam, maka ia harus kembali pada mengamati gerakan naik dan turunnya perut.

Orang juga harus mengamati saat ia mencuci wajah atau mandi. Karena biasanya gerakan-gerakan yang terjadi berlangsung cepat, sehingga harus diamati sebanyak yang memungkinkan. Kemudian ada pula gerakan berpakaian, merapikan ranjang, membuka dan menutup pintu. Semua gerakan tersebut harus diamati secermat mungkin.

Saat seorang yogi makan dan memandang meja makan, ia harus mengamati demikian, "melihat, memandang, melihat, memandang". Saat menyodorkan tangan ke arah makanan, menyentuhnya, mengambil dan mengaturnya di piring, menundukkan kepala dan memasukkan sesendok ke dalam mulut, menurunkan tangan kembali dan menegakkan kepala, semua gerakan ini harus diamati seperti adanya (pengamatan seperti ini sama seperti cara pengamatan orang Burma saat makan. Mereka yang menggunakan garpu dan sendok atau sumpit harus mengamati gerakan-gerakannya dengan sikap yang sepatutnya).

Saat ia mengunyah makanan, ia harus mengamati demikian, "mengunyah, mengunyah". Saat ia sampai pada tahap merasakan makanan, ia harus mengamati, "mengetahui, mengetahui". Saat ia menikmati dan menelan makanan tersebut, dan saat makanan tersebut turun melalui kerongkongannya, ia harus mengamati gerakan ini. Inilah yang harus dilakukan seorang yogi saat ia makan sesendok demi sesendok. Begitu pula jika ia sedang makan sup. Semua gerakan yang terjadi seperti menyodorkan tangan, memegang sendok dan menyendok sup tersebut, semua gerakan ini harus diamati.

Mengamati gerakan-gerakan yang terjadi pada saat makan memang cukup sulit karena terdapat begitu banyak hal untuk dilihat dan diamati. Pada awalnya seorang yogi akan melewati beberapa hal yang seharusnya diamati, tapi ia harus bertekad untuk dapat mengamati semuanya. Tentu saja ia tak dapat mencegah lewatnya beberapa hal yang seharusnya diamati, tapi saat samādhi (konsentrasi)nya telah mantap, ia akan mampu mengamati dengan cermat semua gerakan yang terjadi.

Sampai di sini saya telah menyebutkan begitu banyak hal yang harus diamati oleh seorang yogi. Tapi secara singkat, sebenarnya hanya ada beberapa hal mendasar yang perlu diamati. Saat berjalan cepat, amati demikian, "kanan, kiri". Saat berjalan pelan, "angkat, turun". Saat duduk diam, amati hanya gerakan naik dan turunnya perut. Amati hal yang sama saat Anda yang perlu diamati. Saat mengamati demikian dan pikiran melantur, amatilah bentuk-bentuk kesadaran. Lalu kembali pada gerakan naik dan turunnya perut.

Amati pula rasa kaku, pegal dan sakit serta rasa gatal manakala timbul. Lalu kembali pada mengamati gerakan naik dan turunnya perut. Amati juga, saat timbul, gerakan condong dan meluruskan pinggul, gerakan mencondongkan dan menegakkan kepala, gerakan memutar dan meluruskan tubuh. Lalu kembali pada mengamati gerakan naik dan turunnya perut.

Jika seorang yogi terus mengamati secara demikian, ia akan mampu mengamati lebih banyak gerakan yang terjadi. Pada awalnya, saat pikirannya mengembara kesana kemari, ia akan kehilangan banyak hal untuk diamati. Tapi ia pantang putus asa karena setiap pemula dalam meditasi akan menghadapi kesulitan yang sama.

Tapi saat ia semakin terlatih, ia akan semakin menyadari saat pikirannya mulai melantur hingga akhirnya pikiran itu berhenti melantur. Pikirannya

kemudian akan terpusat pada obyek perhatian, kewaspadaan menjadi hampir simultan (tanpa henti) pada obyek perhatiannya, misalnya gerakan naik dan turunnya perut (atau dengan kata lain, gerakan naiknya perut akan selaras dengan mengamati, demikian pula dengan gerakan turunnya perut).

Obyek fisik perhatian dan kegiatan mental mengamati akan berlangsung secara berpasangan. Dan dalam keadaan ini, tak ada satu individu atau orang yang terlibat. Yang ada hanyalah obyek pengamatan dan kegiatan mengamati yang berpasangan. Sang yogi pada saatnya akan mengalami sendiri keadaan ini yang sesungguhnya. Saat mengamati gerakan naik dan turunnya perut ia akan dapat membedakan bahwa gerakan naiknya perut sebagai fenomena fisik dan kegiatan mental mengamatinya sebagai fenomena psikis. Begitu pula dengan gerakan turunnya perut. Dengan demikian sang yogi akan menyadari dengan sejelas-jelasnya keadaan tanpa henti dari pasangan fenomena fisik dan psikis tersebut.

Karenanya, dalam setiap tindakan mengamati, sang yogi akan memahami sendiri dengan jelas bahwa yang ada hanyalah bentuk materi yang menjadi obyek perhatian serta keadaan mental yang mengamatinya. Pemahaman



membedakan ini disebut sebagai *nāmarūpa-pariccheda-ñāna*, sebagai tahap awal *vipassanā-ñāna*. Sangatlah penting untuk mendapatkan pemahaman ini secara benar. Hal ini akan dicapai, jika sang yogi terus berlatih, dengan pengetahuan membedakan antara sebab dan akibat. Dan pengetahuan ini disebut sebagai *paccaya-pariggaha-ñāna*.

Saat sang yogi terus mengamati, ia akan memahami bahwa segala sesuatu yang timbul akan cepat berlalu. Orang awam selalu berasumsi bahwa baik fenomena mental dan material akan berlangsung selamanya, yaitu dari kanak-kanak hingga dewasa. Pada kenyataannya tidaklah demikian. Tak ada satu fenomena pun yang abadi. Semua bentuk fenomena timbul dan berlalu begitu cepat, bahkan tidak lebih lama dari satu kedipan mata. Sang yogi akan memahaminya sendiri jika ia terus mengamati. Ia lalu menjadi sangat yakin bahwa segala fenomena bersifat hanya sementara. Keyakinan seperti ini disebut sebagai *aniccānupassana-ñāna*.

Pengetahuan tersebut lalu akan diikuti oleh *dukkhānupassanā-ñāna*, yaitu menyadari bahwa segala sesuatu yang bersifat sementara adalah derita. Sang yogi juga akan menemui berbagai macam kesulitan dalam tubuh, yang merupakan satu bentuk dari penderitaan. Ini adalah juga *dukkhanupassana-ñāna*. Selanjutnya, sang yogi akan menjadi yakin bahwa segala fenomena psiko-fisik terjadi dengan sendirinya, tanpa menuruti keinginan atau dibawah kendali siapa pun. Mereka bersifat tanpa jiwa atau tanpa ego. Kesadaran akan hal ini disebut sebagai *anattānupassanā-ñāna*.

Saat ia terus melakukan meditasi, sang yogi akan menyadari dengan jelas bahwa segala fenomena bersifat *aniccā*, *dukkhā* dan *anattā*, hingga akhirnya ia mencapai *Nibbāna*. Para Buddha, Arahat dan Arya memahami *Nibbāna* dengan mengikuti hanya jalan ini.

Para yogi meditasi harus mengenali bahwa mereka berada pada jalan sati-

*patthana* ini, untuk memenuhi keinginan mereka mencapai *magga-ñāna* (pengetahuan akan Sang Jalan), *phala-ñāna* (pengetahuan buah dan Sang Jalan) dan *Nibbāna-dhamma*, serta yang menyertai masaknya buah itu adalah *pāraṃi* mereka (kebajikan sempurna). Mereka harus merasa bahagia akan hal ini serta pada kemungkinan mengalami keadaan *samādhi* luhur ini (kedamaian pikiran yang timbul dari konsentrasi) dan *ñāna* (kebijaksanaan) yang dialami oleh para Buddha, Arahat dan Arya, yang tidak pernah mereka alami sebelumnya.

Tidak lama setelah itu mereka akan mengalami sendiri *magga-ñāna*, *phala-ñāna* dan *Nibbāna-Dhamma* yang juga dialami oleh para Buddha, Arahat dan Arya. Dan sesungguhnya, hal-hal tersebut akan dialami dalam rentang waktu satu bulan, 20 atau 15 hari latihan meditasi. Bahkan bagi mereka yang memiliki *pāraṃi* istimewa akan mengalami *Dhamma-Dhamma* ini hanya dalam 7 hari.

Sang yogi memang seharusnya merasa puas dalam keyakinan bahwa ia akan mencapai *Dhamma-Dhamma* ini dalam waktu seperti tersebut di atas, bahwa ia akan terbebas dari *sakāyaditthi* (kepercayaan akan adanya aku) dan *vicikicchā* (keragu-raguan), serta terselamatkan dari bahaya kelahiran kembali di alam manapun juga. Ia harus melanjutkan berlatih meditasi dalam keyakinan ini.

Semoga Anda semua mampu berlatih meditasi dengan baik dan dengan segera mencapai *Nibbāna* yang telah dialami oleh para Buddha, Arahat dan Arya.

Sadhu!Sadhu!Sadhu!

\*\*\*

*Sumber:*  
*LATIHAN MEDITASI VIPASSANA*  
*PRAKTIS; terjemahan dari bahasa*  
*Burma ke bahasa Inggris oleh: U Nyi*  
*Nyi, Mahāsi Yogi, beserta anggota*  
*Executive Committee,*  
*Buddhasāsanānuggaha*  
*Association, 1978*

# PESAN WAISAK 2551/2007

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammâsbuddhassa



**Jotidhammo Mahâthera**

***Mettacittâ kârunikâ,  
Hotha sîlesu samvutâ  
Âraddhaviriyâ pahitattâ,  
Niccañ dalhaparakkamâ***

**Kembangkan pikiran cinta-kasih,  
bersikaplah kasih-sayang, berlatih  
dalam kesusilaan.**

**Bangkitkan semangatmu,  
berpendirian teguh, senantiasa  
mantap membuat kemajuan.  
(Theragâthâ, 979)**

Setiap tahun ketika hari raya Waisak tiba, kita selalu teringat pada tiga peristiwa agung yang terjadi dalam kehidupan guru yang patut dimuliakan Buddha Gotama: kelahiran bodhisatta Siddhattha, pencapaian pencerahan sempurna Buddha Gotama, dan kemangkatan Buddha Gotama. Tiga peristiwa itu mengandung makna kemuliaan tertentu, sebab baik kelahiran, pencerahan, maupun kemangkatan Buddha Gotama menunjukkan kehadiran Buddha di tengah-tengah umat manusia. Kehadiran Buddha diawali dengan kelahiran calon Buddha atau Bodhisatta, beliau mengumpulkan kebajikan paramita yang tak terhingga banyaknya dalam kurun waktu yang sangat lama pula. Pencerahan Buddha juga diperoleh dengan perjuangan yang tak kenal lelah, bahkan petapa Siddhattha hampir saja meninggalkan dunia karena perjuangan hidup beliau yang sangat keras. Kemangkatan Buddha merupakan ujud kesempurnaan hidup manusia agung yang telah bebas sama sekali dari derita

dalam bentuk apapun.

Kehadiran Buddha sebagai Sumber Ketegaran dan Kepedulian; demikian tema perayaan dan sekaligus harapan Saṅgha Theravâda Indonesia yang ditujukan kepada umat Buddha sekalian yang sedang memperingati Hari Raya Waisak 2551/2007 pada tanggal 1 Juni 2007.

Meskipun Sang Buddha sudah mangkat lebih dua ribu lima ratus tahun yang lalu, tetapi ajaran beliau, Dhamma, baik yang tertulis maupun tersirat masih tetap bertahan sampai saat ini, oleh karena itu kehadiran Buddha masih ada di tengah-tengah kehidupan umat manusia dewasa ini. Apakah kehidupan umat manusia masih memerlukan kehadiran Buddha? Tentu saja kehadiran Buddha selalu diperlukan sepanjang hidup manusia masih menanggung penderitaan, sebab Dhamma memberi petunjuk, pelatihan, dan pengalaman hidup bagi kita untuk membebaskan diri dari derita.

Beberapa waktu belakangan ini,

berbagai bencana menimpa saudara-saudara kita, bencana kecelakaan kereta api, kapal laut terbakar, pesawat udara hilang dan jatuh terbakar, gempa bumi di Yogyakarta, Klaten, serta daerah-daerah lain, banjir dan tanah longsor, banjir lumpur di Sidoarjo, dan masih ada bencana-bencana lain, sungguh bencana-bencana itu menyisakan korban manusia yang memilukan, di samping hancur dan rusaknya rumah, harta benda, serta sarana-sarana lain. Masih banyak saudara-saudara kita yang hidup di tempat pengungsian, mereka tidak tahu harus berbuat apa lagi untuk keperluan hidupnya dimasa depan, tidak memiliki rumah tinggal lagi, pekerjaan sebagai sarana memperoleh nafkah hidup pun tidak pasti, bahkan pendidikan anak-anak juga mengalami berbagai kesulitan. Memang segala bencana itu tentu terjadi karena ada penyebab, apakah ulah beberapa orang yang tidak benar seperti perusakan hutan lindung dan pencemaran lingkungan hidup, kelalaian manusia, tetapi ada juga

bencana-bencana yang sebenarnya terjadi karena kondisi-kondisi alam tertentu. Berhadapan dengan keadaan-keadaan seperti tersebut di atas, kita perlu bersikap serta bertindak sesuai Dhamma. Setiap makhluk hidup membuat tingkahlaku masing-masing, membawa warisan tingkahlaku masing-masing, lahir dikondisikan oleh akibat tingkahlaku yang telah diperbuat, berhubungan dan tergantung dari akibat tingkahlaku masing-masing; tingkahlaku apapun yang diperbuat, baik ataupun buruk, setiap makhluk hidup akan menanggung akibatnya. Selain hal itu kehidupan manusia di alam raya ini tentu tidak dapat bebas dari pengaruh positif maupun negatif proses alam sekitar kita. Oleh karena itu marilah kita mempunyai ketegaran untuk menghadapi bencana apapun juga bentuknya. Dengan berbekal pada tingkahlaku kita yang baik, tentu kita semua berharap dapat menghindari bencana tersebut, atau paling tidak kita dapat menanggung derita yang tidak terlalu berat pada saat bencana terjadi.

Ketegaran diperlukan pada saat bencana terjadi, sebab yang penting adalah bagaimana kita dapat bangkit kembali bersemangat menatap dan berpendirian teguh menjalani hidup ini. Itulah tingkahlaku yang tepat pada saat kita mengalami derita, bagaimana kita berupaya membebaskan diri dari derita. Memiliki pemahaman benar dan niat benar, seseorang akan menemukan ketegaran. Memahami bahwa masing-masing orang mewarisi bentuk derita yang sepadan, serta berniat untuk mengatasi derita, itulah yang menjadi ujud ketegaran hidup.

Niat baik mengatasi derita bukan saja merupakan niat pribadi, tetapi hendaknya menjadi niat masyarakat, karena suatu saat entah kapan siapapun juga dapat mengalami bencana ataupun berbagai bentuk derita lain, oleh karena itu niat baik mengatasi derita terhadap sesama merupakan hal yang bijak dan patut dilakukan.

Kepedulian yang didasari prinsip ajaran: semoga semua makhluk hidup berbahagia; akan menimbulkan

kepedulian sebagai ungkapan nyata pikiran cinta-kasih dan kasih-sayang terhadap sesama makhluk hidup. Cinta-kasih dan kasih-sayang yang timbal balik, saling mencintai, saling mengasihi dan saling menyayangi, sehingga dapat menjauhkan hidup kita dari saling benci, saling serakah, dan saling gelap batin, dan mendekatkan hidup kita pada saling hormat, saling berbagi, dan saling menjaga kedamaian hidup.

Selamat Hari Raya Waisak 2551/2007, semoga ketegaran masing-masing dan kepedulian sesama menjadi perilaku sehari-hari umat Buddha sebagai ujud nyata dari kehadiran Buddha di tengah-tengah kehidupan kita.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa, Tiratana, selalu melindungi.

Semoga semua makhluk hidup berbahagia

Jakarta, 1 Juni 2007

**SAṄGHA THERAVĀDA INDONESIA**

*Jotidhammo Mahāthera*  
Ketua Umum / Saṅghanāyaka

# VB VELINDO BAN

## **Menyediakan :**

- **Ban**
- **Velg Racing**
- **Spooring**
- **Balancing**
- **Nitrogen**
- **Ganti Oli**

## **Work Shop :**

- Jl. Daan Mogot Raya  
No. 79 Telp. 021-5673201,  
021-5673202
- Jl. Kemuning Blok H No.149  
Sumur Bor, Cengkareng  
Jakarta Barat  
Telp. 021- 5417176  
Fax. 021 - 5416467

Mengucapkan

**Selamat Hari Raya Waisak 2551 BE/2007**



# Membebaskan Sikap yang Terpasung

Oleh: Ponijan Liaw

Suatu ketika Guru Zen Foyin minum teh bersama Su Dongpo, seorang pejabat tinggi dan juga penyair di sebuah kedai makanan. Anehnya, seorang pelayan di kedai tersebut melayani keduanya secara berbeda. Guru Zen dilayani layaknya pelanggan pada umumnya, sedangkan Su Dongpo dilayani secara istimewa. Su Dongpo merasa kurang nyaman diperlakukan istimewa seperti itu. Ia pun berkali-kali mendesak pelayan tersebut agar mau memberikan pelayanan istimewa juga kepada Guru Zen. Namun pelayan itu sama sekali tidak menanggapi desakannya. Usai minum teh, Guru Zen membayar sesuai harga minuman yang sudah dipatok kedai tersebut. Tetapi sebelum beranjak pergi, Guru Zen dengan sikapnya yang ramah menyempatkan diri memberikan uang tambahan atau sering disebut uang tip kepada pelayan yang melayaninya tadi. Tak urung sikap Guru Zen mengundang tanya dalam benak Su Dongpo. "Ehmmm, sikap pelayan tadi kurang baik bukan?" tanya Su Dongpo ragu. "Ya, betul. Boleh dibilang sikapnya terlalu materialistik dan kurang menyenangkan," kata Guru Zen merinci. "Lalu kenapa Guru memberi tip kepadanya?" sergah Su Dongpo bingung. Guru Zen tersenyum, kemudian berkata singkat dan tegas, "Kalau memang dia seperti itu, lalu mengapa harus dia yang menentukan sikap saya?"

Sebuah gambaran tentang sikap bajik yang tidak terpasung! Sikap, sebuah kata yang paling banyak menentukan keberhasilan hidup saat ini. Sebuah penelitian di Universitas Harvard bahkan menyatakan bahwa kesuksesan hidup seseorang 85 persen ditentukan oleh kecerdasan emosinya (EQ). Sementara kecerdasan intelegensia (IQ) yang sangat



diagungkan pada masa awalnya hanya berjaya diposisi 15 persen. Hal ini sesungguhnya memberikan sebuah gambaran empiris dan realistis tentang kehidupan yang memang sudah bergeser seiring dengan kemajuan kecerdasan manusia itu sendiri. Sikap, salah satunya adalah bagian integral dari kecerdasan emosi yang dimaksud. Betapa tidak mudah mengubah sebuah sikap yang notabene telah mengalami fluktuasi proses yang sangat panjang dalam pembentukannya.

## Terpasung

Tanpa disadari, betapa banyak orang dewasa ini, yang sikapnya terpasung dan terperangkap oleh orang lain. Pihak lain lebih banyak mengintervensi apa tindakan yang seharusnya diambil oleh kebanyakan orang saat ini. Pihak lain pula yang lebih berperan menggiring opini dan tingkat emosi insan masa kini. Hal ini terlihat nyata dalam laku kehidupan sehari-hari yang terpotret secara rapi dan nyata dalam bingkai buram masyarakat nusantara ini. Lihat saja, berapa banyak orang yang sangat

marah ketika mobilnya didahului oleh orang lain di jalan raya yang padat. Pendahulu kendaraan, tanpa disadari atau diniatkan, telah berhasil memancing emosi pengemudi yang baru saja dilaluinya. Kemarahan yang menarik 62 jenis urat penyumbang ketuaan pun tidak dapat dihindarkan. Umpatan dan makian bercampur padu seolah-olah menambah pekatnya polusi di udara ibukota pun tak terbandung. Ada juga yang sempat membuka jendela dan mengeluarkan gerakan tubuh yang tidak mencerminkan tingkat elegansi orang tersebut dengan mobil yang ditumpanginya. Mengapa kita mudah terpancing dengan kondisi seperti ini? Mengapa orang lain yang memasung sikap sejati kita yang sopan dan santun? Mengapa pula ia yang menentukan kata-kata dan bahasa tubuh kita? Jika kita mau lebih dalam merenung, kita akan tertawa malu dan lirih: untuk apa pula harus marah-marah? Toh, dia juga tidak mendengarkan. Dia barangkali juga tidak tahu betapa aku menjadi begitu marah dan nestapa karena tindakannya.

Mengapa aku tidak berpikir positif dan konstruktif saja? Bukankah hal ini akan membuat setiap langkah kehidupan menjadi lebih indah dalam lembar-lembar yang penuh dengan sukacita? Bukankah ini adalah sikap sejatiku yang harus terus dipertahankan demi tujuan kehidupan itu sendiri?

### **An eye for an eye**

Prinsip mata dibalas mata, gigi dibalas gigi (an eye for an eye and a tooth for a tooth) rasanya perlu disingkirkan dalam ruang hati sanubari setiap insani jika kehidupan bahagia dan harmoni menjadi destinasi hakiki. Pembalasan semacam itu, bukan hanya membuat kekotoran batin manusia semakin tebal dan kelam, melainkan juga menciptakan mata rantai yang tidak pernah akan putus bagaikan lingkaran setan. Perbuatan orang lain tidak selamanya memerlukan balasan setimpal. Ada saatnya, mata rantai energi negatif kehidupan dipotong sesegera

mungkin agar rangkaian rantai berikut akan menjadi indah dan mulia. Sikap orang lain, tidak selamanya harus diikuti dengan sikap senada. Justru dengan tidak bersikap samalah, sesungguhnya kita tengah mempersiapkan dan mengembangkan sayap-sayap kehidupan agar dapat terbang tinggi tanpa beban berarti. Bukankah terbang tinggi ini menjadi tujuan dari setiap insani? Pembalasan sejatinya hanya memberikan kebahagiaan semu psikologis sesaat. Ego seolah-olah terpuaskan dengan makanan yang bernama pembalasan itu. Namun, seperti kata para bijak, pembalasan yang dipenuhi dengan kemarahan dan kebencian, lebih banyak memberikan rasa penyesalan daripada manfaat. Betapa banyak orang mengalami penyesalan mendalam setelah

melakukan sesuatu yang didasari dengan keegoan yang besar dan penuh kemarahan. Sekali lagi, pembalasan jarang bermuara pada titik kebahagiaan sejati.

### **Bebaskan Sikap**

Sama halnya dengan makan ketika lapar, tidak seorang pun yang dapat mewakili kita melakukannya. Dengan berpijak pada landasan dan argumen yang sama, sikap sesungguhnya harus ditentukan oleh diri sendiri. Tidak ada seorang pun yang dapat mewakili kita melakukannya. Hanya kita yang tau kapan kita lapar dan harus makan. Or-



ang lain juga akan melakukan hal serupa dan tak seorang pun yang bisa menghalanginya. Bebaskan sikap dari segala bentuk intervensi orang lain sebagaimana kita makan makanan kesukaan kita tanpa harus dipaksa dengan menu lain oleh orang lain, seberapa dekat pun orang tersebut. Jika taraf ini dapat dilalui dengan baik, celah yang memancarkan sinar terang kehidupan rasanya sudah semakin dekat. Tiada lagi kemarahan. Tiada pula ketersinggungan. Tiada beban kehidupan yang berlebihan. Tiada sumpah serapah. Tiada sakit penyakit hati dan batin. Semuanya berjalan dengan apa adanya. Secara alami dan menyatu dengan alam semesta. Pada tingkat ini, segala penghalang kehidupan dengan segala perangkat energi negatif dan destruktifnya rasanya tidak akan

mendapat tempat di ruang hati manusia tercerahkan ini. Bukankah ini menjadikan hidup mengalir dengan indah dan alami?

Pada momen Waisak ini, setiap insan selayaknya berkaca dan kembali kepada sikap sejati yang telah dicontohkan oleh Guru Agung para dewa dan manusia, Buddha Gautama. Betapa beliau tidak pernah terpengaruh oleh sikap siapa pun dalam menjalankan sikapnya dalam kehidupan agungunya. Masih tercatat rapi dalam ingatan betapa seluruh rentetan perjuangan kehidupan dari istana sampai mencapai tingkat pencerahan sempurna (menjadi Buddha) semua ditentang oleh sikap lingkungan di sekitarnya. Orang tua dan istrinya (saat akan meninggalkan istana untuk bertapa). Kelima teman tapanya (ketika akan meninggalkan mereka karena dianggap praktek yang selama ini dijalankan tidaklah tepat). Para setan penggoda (pada saat detik-detik

pencapaian pencerahan) dan tangisan para pengikutnya yang menghendaknya tetap hidup bersama mereka (pada saat akan parinibbana/wafat). Deretan peristiwa 'sikap orang lain' tersebut tidak menggoyahkan sang manusia agung ini. Sebagai konsekuensi agungunya adalah pencerahan.

Mari kita songsong pencerahan kehidupan yang sudah semakin dekat ini dengan membebaskan diri dari segala bentuk pemasungan sikap sejati. Selamat Waisak 2551/2007. Semoga semua makhluk berbahagia.

*Drs. Ponijan Liaw, CertEng, MBA, MPd.  
Ketua Umum DPP  
Generasi Muda Buddhis Indonesia  
(Gemabudhi)  
Email: ponijan@central.net.id*

# Opini



*"Sesuai dengan benih yang ditabur,  
begitulah buah yang akan dipetikinya.  
Pembuat kebajikan akan  
mendapatkan kebajikan dan pembuat  
kejahatan  
akan menerima kejahatan pula.  
Taburkanlah olehmu biji-biji benih dan  
engkau pulalah yang akan memetik  
buah-buah dari padanya"  
(Samyutta Nikaya 1, 227)*

## OH.....NASIB

Dalam kehidupan kita melihat perbedaan nasib setiap orang.

Ada yang dari muda sampai tua nasibnya tidak beruntung.

Ada yang dari muda sampai tua nasibnya beruntung terus.

Ada yang masa muda beruntung tetapi masa tua tidak beruntung dan sebaliknya.

Bisa terjadi orang yang baik dan saleh selalu bernasib buruk. Ia tetap miskin dan sengsara meskipun ia selalu berlaku jujur dan baik. Sebaliknya, ada orang yang berwatak jahat, kejam dan korup, tetapi nasibnya selalu mujur, dikaruniai dengan segala bentuk kesenangan.

Mengapa ada perbedaan nasib dan juga ketidakadilan ini dapat terjadi?

Bila kita mempunyai pertanyaan tersebut, berarti kita hanya melihat apa yang terjadi dalam periode kehidupan singkat ini. Banyak hasil yang kita alami dalam kehidupan ini merupakan hasil dari perbuatan kita di masa lalu, dan banyak perbuatan yang kita lakukan saat ini akan masak hanya dikehidupan mendatang. Kekayaan orang tidak jujur adalah hasil kedermawanannya dalam kehidupan terdahulu. Ketidakjujuran mereka sekarang meninggalkan benih karma buruk bagi mereka dan mengalami kemiskinan dikehidupan mendatang. Sama halnya, kehormatan

dan wewenang bagi orang kejam didasarkan pada perbuatan baik yang mereka lakukan di masa lalu. Saat ini, mereka menyalahgunakan kekuasaan, sehingga menciptakan sebab bagi penderitaan yang akan datang.

Dalam Digha Nikaya sang Buddha berkata :

"Tidaklah mungkin mengharap agar kamma yang belum masak menjadi masak atau bebas dari kamma yang sudah masak dengan cara menjalankan sila, kewajiban tapa atau dengan menjalankan kehidupan suci. Kebahagiaan dan penderitaan yang seolah-olah dapat diukur dengan ukuran tidak dapat diubah dalam proses samsara, di sana tidak ada penambahan atau pengurangan. Sama seperti sebuah bola benang yang apabila dilemparkan ke depan akan membentang hanya sepanjang benang itu saja".

Sampai saat ini, masih banyak orang yang mempercayai adanya nasib yang telah ditentukan terlebih dahulu sebelum seseorang dilahirkan ke dunia. Nasib berlaku sejak dilahirkan sampai dengan meninggal. Nasib ini tidak akan dapat diubah walau sedemikian hebat seseorang berusaha memperbaikinya. Konsep ini memang sangat sederhana dan bermanfaat untuk membuat

seseorang lebih mudah menerima penderitaan dalam kehidupan. Apabila mereka menjumpai kesulitan hidup yang tidak terpecahkan, maka jalan keluarnya adalah menyalahkan nasib buruknya sendiri dan akhirnya mereka akan tenang. Namun, apakah hal ini ada di dalam pengertian Buddhis?

Agama Buddha melihat kehidupan ini tidaklah kekal, selalu berubah. Dengan demikian, nasib seseorang pun tidaklah kekal. Artinya, nasib dapat diubah. Nasib baik dan nasib buruk adalah buah perbuatan sendiri. Namun, cara untuk mengubah nasib inilah yang sering tidak tepat, tidak sesuai dengan Ajaran Sang Buddha. Banyak orang mengunjungi paranormal untuk mengetahui nasib dan masa depan mereka. Apabila sang paranormal mengatakan bahwa pada tahun itu nasib mereka baik maka mereka akan sangat bahagia. Sebaliknya, bila si paranormal memberikan kabar buruk, mereka menjadi gelisah, cemas dan takut. Mereka kemudian bertanya dan memohon kepada si paranormal untuk mengadakan upaya atau upacara tertentu yang dapat membebaskan mereka dari nasib buruk. Mereka menghabiskan banyak uang untuk mengadakan upacara tertentu tersebut agar dapat selamat dari penderitaan.

Apakah hal ini bermanfaat? Kadang memang dapat memberikan manfaat, tetapi lebih sering mereka menjadi mangsa empuk paranormal gadungan.

Nasib sesungguhnya adalah merupakan kumpulan buah perbuatan baik maupun buruk yang telah pernah dilakukan seseorang. Nasib kita sekarang dipengaruhi oleh kamma masa lampau kita. Kita akan menuai hasil dari apa yang kita tanam. Nasib kita sekarang ditentukan dari apa yang kita lakukan di waktu lampau apa yang kita lakukan sekarang.

Perlu diingat walaupun kamma sangat berpengaruh pada nasib kita tetapi segala sesuatu bukan disebabkan oleh kamma saja. Apabila segala sesuatu disebabkan oleh kamma, maka seorang penjahat akan selamanya menjadi jahat, karena kammanya yang menjadikan dirinya jahat. Orang tidak perlu memeriksakan dirinya ke dokter untuk disembuhkan penyakitnya, karena bila kammanya memang harus demikian ia akan sembuh dengan sendirinya.

Jadi meskipun nasib kita sedang tidak baik akibat kamma buruk kita berbuah, kita tidak boleh menyerah dan berhenti berusaha dan menganggap itu sudah kamma kita. Kita tetap harus berusaha mengatasi atau meminimalkan efek dari kamma buruk kita dengan pikiran sehat dan banyak melakukan perbuatan baik. Usaha dan kerja keras adalah salah satu kondisi yang paling penting untuk memperbaiki nasib seseorang, dengan usaha yang lebih keras yang dilakukan hari ini kita bisa membuat kamma segar serta mengubah keadaan kita.

Walaupun nasib kita dalam keadaan baik, kita seharusnya jangan menggantungkan nasib baik kita pada buah karma masa lampau saja, tetapi harus mengandalkan usaha yang kita lakukan pada masa sekarang. Dalam perdagangan efek dari kamma baik masa lampau hanya berperan seperempat saja dari hasil yang dicapai, sisanya adalah usaha dan ketekunan kita dalam kehidupan sekarang ini.

Kita adalah pembuat nasib kita sendiri. Kita tidak dapat menyalahkan

siapapun atas nasib kita karena kita bertanggung jawab akan hidup kita sendiri. Kita membuat hidup kita sendiri menjadi lebih baik atau lebih buruk. Semua kesedihan, bahaya dan kemalangan adalah ciptaan kita sendiri, kita tidak mulai dari sumber manapun selain ketidak sempurnaan hati dan pikiran kita sendiri. Kita adalah hasil tindakan baik dan buruk yang dilakukan di masa lalu dibawah pengaruh ketamakan dan khayalan. Dan karena kita sendiri yang membuatnya menjadi ada, maka dalam kekuatan kita juga untuk mengatasi akibat buruk dan mengembangkan sifat baik.

Pernyataan berikut dari Dr. K. Sri Dhammananda Nayaka Mahathera, mungkin dapat membantu kita untuk dapat lebih mengerti lagi tentang "nasib".

"Tak ada yang disebut nasib, semua buah dari perbuatan kita pada masa lalu. Perbuatan kita pada masa lalu adalah nasib kita. Usaha kita dengan demikian adalah nasib kita. Usaha kita yang dahulu dan sekarang, jika berlawanan, adalah seperti dua ekor domba yang berlaga. Yang lebih kuat akan melemparkan yang lebih lemah. Apakah itu usaha masa lalu atau pada kala ini, yang lebih kuatlah yang menentukan nasib kita. Dalam kasus manapun usaha manusia sendirilah yang menentukan nasibnya berdasarkan kekuatannya. Manusia menentukan nasibnya dengan pikirannya sendiri. Ia bisa membuat terjadi apa yang tidak ditentukan terjadi. Hanya kejadian-

kejadian didunia ini yang ia ciptakan dengan perbuatannya sendiri dan bukan yang lain. Oleh karena itu seseorang harus mengatasi nasib buruknya sendiri (Efek dari perbuatannya pada masa lampau) dengan usaha yang lebih baik saat ini. Tak ada yang tak bisa dicapai oleh manusia dengan usaha yang tepat."

Dalam agama Buddha, terdapat lima hukuman atau proses (niyama) yang berlaku dalam alam mental dan fisik, yaitu:

1. Kamma niyâma atau hukum sebab dan akibat: perbuatan baik dan buruk menghasilkan akibat-akibat yang sesuai.

2. Bija niyâma atau hukum benih (hukum fisik organik); beras dihasilkan dari padi, gula dihasilkan dari tebu atau madu, dan lain-lain.



3. Utu niyāma atau hukum fisik (inorganik), yaitu fenomena angin dan hujan menurut musim.

4. Citta niyāma atau hukum pikiran (hukum psikis), yaitu proses-proses kesadaran (citta vitthi), kekuatan pikiran dan lain-lain.

5. Dhamma niyāma atau hukum alam, yaitu: fenomena alam yang terjadi pada saat kedatangan Bodhisatta pada kelahiran terakhir, gaya tarik bumi, dan lain-lain.

Setiap fenomena mental dan fisik dapat diterangkan dengan lima hukum serba-lengkap ini, atau proses yang merupakan hukum itu sendiri.

Karena itu, kamma hanyalah merupakan salah satu dari lima hukum yang berlaku dalam alam semesta. Siapapun yang berkata, 'Hanyalah kamma yang mengatur makhluk', berarti dia tidak mengikutsertakan penyebab lainnya.

Kamma sering dipengaruhi oleh keadaan yakni kekuatan menguntungkan dan merugikan yang bekerja untuk menghambat dan mendorong hukum yang bekerja dengan sendirinya. Kekuatan yang membantu atau menghalangi kamma adalah;

- kelahiran; kelahiran yang menguntungkan (Gati sampatti) atau kelahiran yang tidak menguntungkan (Gati Vipatti),

- penampakan; penampakan baik (Upadi Sampatti) dan penampakan buruk (Upadi Vipatti),

- waktu/kondisi, terlahir dalam waktu yang sesuai ( Kala Sampatti) dan terlahir dalam waktu yang tidak sesuai ( Kala Vipatti)

- Usaha dan pengetahuan. Memiliki cara, pengetahuan dan ketekunan (Payoga Sampatti) dan tidak memiliki cara, pengetahuan dan ketekunan (Payoga Vipatti)

Dari keempat kekuatan yang mempengaruhi kamma, usaha dan pengetahuan mungkin merupakan kekuatan utama yang mempengaruhi bekerjanya kamma. Diantara unsur payoga sampatti, pengetahuan adalah syarat utama, kedua adalah perhatian murni dan yang ketiga adalah keuletan dalam apapun yang kita lakukan. Payoga sampatti tidak dapat mencegah efek kamma buruk yang berat namun dapat meringankan sebagian tetapi untuk kamma buruk tingkat menengah dapat dicegah dengan payoga sampatti. Jika kita tidak berusaha untuk menyembuhkan penyakit kita, atau menyelamatkan diri kita sendiri dari kesulitan, atau berjuang dengan tekun untuk kemajuan, maka kamma buruk akan menemukan kesempatan yang cocok untuk mewujudkan efeknya.

Sekalipun kita telah melakukan perbuatan buruk pada masa lampau, efek buruk tidak akan muncul jika kita sungguh-sungguh mengembangkan payoga sampatti yakni mengembangkan pengetahuan, perhatian murni dan keuletan dalam hal apapun yang kita lakukan. Jika dalam kehidupan sekarang kita berjuang untuk memenuhi parami seperti dana, sila dan lain-lain, kita akan terlahir kembali di alam yang menyenangkan. Jika kita terus mengembangkan payoga sampatti dalam setiap kehidupan, selamanya kita akan

menikmati terlahir di alam yang menyenangkan. Dengan terlahir di alam menyenangkan kamma buruk kita tidak akan pernah berkesempatan membuat kita menderita hingga mencapai nibbana. Maka dari itu janganlah khawatir dengan kamma lampau yang tidak dapat kita lihat atau kita ingat lagi. Cobalah hidup dengan benar dalam kehidupan ini, ubahlah diri kita sendiri dan kembangkan payoga sampatti semaksimal mungkin.

Semoga dengan kekuatan kebaikan yang telah kita lakukan pada masa lampau dan saat ini, menuntun kita berbuat lebih banyak kebaikan.

Sabbe satta bhavantu sukhitatta

Semoga semua makhluk berbahagia.

Oleh : *Edy Khemabodhi*

*Daftar pustaka :*

*Be Happy ; K. Sri Dhammananda*

*Keyakinan umat Buddha; K. Sri Dhammananda*

*Abhidhamma sehari-hari; Ashin J.*

*Nasib...dapatkah diubah ; Bhikkhu Uttamo Mahathera*



Mesin Photo copy rekondisi RICOH, Canon  
Jual Mesin, Spare Part, Toner & Service  
Terima cetak: Undangan, Nota,  
Surat Jalan, Kartu nama, dll

*Jl. Raya Belimbing No. 64  
Kec. Kosambi - Tangerang  
Telp. 021-70605289 , 93365326  
HP. 08568988561*

*Mengucapkan  
Selamat  
Hari Raya Watah 2551 B&/2007*



# WAISAK NASIONAL 2551/2007 KASI



“Kepedulian yang tidak dilandasi ketulusan berbuat baik sesungguhnya hanyalah kepedulian semu”

Waisak adalah sebuah bulan yang sangat istimewa bagi umat Buddha, dimana umat Buddha menyambut tiga peristiwa penting yang datang bertepatan dengan Purnama Sidhi dibulan Waisak, yakni kelahiran pangeran Siddharta, pencapaian Pertama Gotama menjadi Buddha, dan Wafat/Parinibbana Buddha Gotama. Oleh karenanya, tidak heran kalau umat Buddha menyambut Waisak dengan meriah dibandingkan dengan bulan-bulan lainnya.

Tahun ini perayaan waisak Nasional 2551 BE (Buddhis Era) Konferensi Agung Sangha Indonesia, sebagai puncak dari serangkaian kegiatan yang telah dilakukan, diselenggarakan pada tanggal 10 Juni 2007 di Jakarta Internasional Exhibition Center (JITEC) yang berlokasi di Mangga Dua Square, Jl. Gunung Sahari Raya no.1, Jakarta Utara. Perayaan ini dihadiri oleh ± 7.000 umat Buddha. Acara ini diawali dengan puja bakti oleh seluruh umat Buddha yang hadir, dan dipimpin langsung oleh Bhikkhu Sangha. Dalam puja bakti ini semua umat Buddha juga membacakan doa untuk keselamatan bangsa dan negara.

Dalam sambutannya, ketua panitia

pelaksana Ibu Lilian Halim menyampaikan bahwa umat Buddha menyadari bahwa kesejahteraan dan kemakmuran bangsa hanya dapat diraih kembali dengan kerja keras yang tulus tanpa pamrih dari seluruh komponen bangsa. Kita harus banyak berbuat kebajikan untuk mengubah kemiskinan menjadi kemakmuran dan bencana menjadi anugerah. Sama seperti nenek moyang bangsa kita, mampu membangun candi dengan penuh ketulusan yang merupakan salah satu keajaiban dunia. Demikian pula kita harus bertekad membangun bangsa ini dengan ketulusan. Oleh karena itulah, pada tahun ini pimpinan Konferensi Agung Sangha Indonesia (KASI) menetapkan “KEMBALILAH PADA KETULUSAN BERBUAT BAIK” sebagai tema waisak tahun ini.

Sementara itu, dalam pesan waisak 2551, Bhikkhu Nyanasuryanadi Mahathera mengajak kita semua merenung bahwa “Kepedulian yang tidak dilandasi ketulusan berbuat baik sesungguhnya hanyalah kepedulian semu”. Jika kita memiliki cinta kasih sejati, tentunya tidak akan menghancurkan

alam maupun sesama makhluk. Namun kebanyakan dari kita sulit mengembankan cinta kasih sejati terhadap alam dan sesama, karena memiliki keakuan yang besar. Kita memiliki pandangan keliru yang menganggap ada sesuatu diri yang terpisah dari yang lain. Akibatnya menjadikan sang aku itu lebih penting dari yang lain dan alam merupakan obyek yang tersedia untuk dieksploitasi habis-habisan. Setelah bencana timbul atau ketika mengetahui bahwa akibat pemanasan glonal, es di kutub akan mencair dan sebagian dari dunia tak lama lagi akan tenggelam, baru sadar bahwa kita adalah bagian dari alam. Sesungguhnya antar kita dengan alam ada saling ketergantungan karena saling menjadikan.

Menteri Agama RI, H. Muhammad M. Basyuni, dalam sambutannya menyampaikan bahwa melalui peringatan Waisak ini diharapkan umat Buddha dapat menjadi bagian integral dari komponen bangsa yang aktif dan bijaksana seperti yang diajarkan oleh sang Buddha. Demikian pula sangat diharapkan bahwa umat Buddha mampu memiliki pengetahuan dan

pemahaman yang benar terhadap segala persoalan hidup kemasyarakatan dan kenegaraan sehingga mampu menghindarkan diri dari segala perbuatan yang tercela.

Perayaan Waisak ini juga

dimeriahkan dengan serangkaian pertunjukan Sendratari Kejayaan Nusantara, yang mengisahkan masa-masa kejayaan bangsa Indonesia dahulu dimasa kerajaan Sriwijaya, Mataram kuno dan Majapahit serta Indonesia

dimasa sekarang. Sendratari lima babak ini ingin mengugah semangat nasionalisme kita semua agar kita terus berjuang melanjutkan kejayaan bangsa seperti masa-masa kejayaan nusantara.

## MENGENAL CETIYA BRAHMAVIHARA



Cetiya Brahmavihara berlokasi di kampung Sodong, desa Sodong Rt. 05/01, Tigaraksa, Tangerang-Banten. Adapun kegiatan yang telah berjalan dengan rutin seperti, Puja Bakti pada setiap hari Minggu pukul 19.00wib dan Sekolah Minggu pukul 09.00wib. Cetiya Brahmavihara merupakan satu-satunya cetiya di wilayah Tigaraksa. Sebenarnya keinginan untuk mendirikan cetiya sudah ada sejak tahun 1980-an, namun dikarenakan kamma baik belum mendukung maka keinginan tersebut belum dapat diwujudkan. Barulah pada bulan September 2002, kegiatan bernafaskan Buddhis mulai berlangsung, yaitu kegiatan sekolah minggu yang dilaksanakan di rumah Bapak Akih.

Berawal ketika kakak kandung Bapak Akih meninggal dunia, pihak keluarga beserta para tetangga memberikan penghormatan dengan membacakan pariitta dan sutta. Di tengah suasana duka tersebut muncul rasa keprihatinan akan umat buddha di Sodong yang belum terdapat cetiya. Dalam pembicaraan itu, tercetuslah ide dari istri Bapak Akih, Ibu Mindaewati (asal Blitar-Jatim) "jadikanlah rumah ini untuk tempat belajar agama Buddha". Ide yang luar biasa dan mengejutkan, terasa membangkitkan kembali keinginan yang belum terwujud.

Ide tersebut memang tidak main-main, beliau berusaha meyakinkan

keluarga besarnya, terutama Ibu Tata yang dahulu merupakan salah seorang yang berkeinginan mendirikan cetiya. Setelah dirundingkan bersama-sama dengan keluarga besar, ide tersebut disetujui dan didukung sepenuhnya. Rumah yang telah diperuntukkan itupun mulai dipersiapkan dengan perbaikan, karena kondisinya yang sudah lapuk ditelan usia. Maklum saja usianya sudah seratus tahun lebih. Mereka memohon kepada bapak RT, yaitu bapak Lun Cuan dan bapak Kim San untuk mengurus izin lingkungan kepada kepala desa dan tokoh agama setempat Saudari Merita diminta untuk menjadi pengasuh anak sekolah minggu. Setelah semuanya memenuhi syarat, sosialisasi mulai dilakukan kepada anak-anak dan orang tua. Sejak saat itulah kegiatan sekolah minggu terus berlangsung bahkan seorang anak yang telah menyebrang keyakinan kembali lagi pada Buddha Dhamma.

Sebulan setelah peringatan Trisuci Waisak 2547 BE / 2003, pada tanggal 4 Juli pk. 14.00 dilaksanakan renovasi ruang Dhammasala. Acara itu disponsori oleh Ibu Sinta Kirana Wanda (Yen Sin) dan keluarga dari Tangerang, atas ajakan Ibu Tata dan keluarga yang tinggal di Poris. Peletakan batu pertama oleh 5 orang Bhikkhu dan 3 orang samanera, sebulan kemudian renovasi selesai dan

tampaklah Cetiya Brahmavihara seperti sekarang. Saat ini telah ada rencana untuk membangun Cetiya Brahmavihara yang permanen di atas tanah seluas 1.000m<sup>2</sup>. Tanah tersebut dibeli dari dana yang terkumpul beberapa Vihara maupun Cetiya serta kas Cetiya Brahmavihara sendiri.

Para pengurus Cetiya Brahmavihara tidak hanya berkeinginan membangun cetiya secara fisik semata, namun lebih menekankan pada pembangunan mental spritual umat Buddha. Karena kita bertujuan untuk memajukan kualitas batin, bukan hanya material saja. Di masa yang akan datang diharapkan Cetiya Brahmavihara mampu menjadi teladan bagi kerukunan hidup umat beragama dan antar agama, apabila segala sarana dan prasarana telah mendukung, ada bhikkhu yang bersedia tinggal dan membina umat Buddha di Sodong dan sekitarnya, agar bisa terus menjadi tempat belajar dan berlatih Dhamma untuk segala jenis usia, menjadi kediaman yang sesuai bagi orang yang hendak berlatih sila dan samadhi. Yang terpenting mampu memberikan pengertian benar mengenai Buddha Dhamma dan dapat diterima dengan benar oleh umat, sehingga dapat diwariskan dari generasi ke generasi. Jika suatu ketika Cetiya Brahmavihara telah menjadi maju semoga Dhamma dapat dimengerti dengan benar oleh umat Buddha khususnya di Sodong. Semoga Buddha Dhamma terus lestari demi kebahagiaan semua makhluk.

Dalam kesempatan ini juga kami segenap pengurus dan umat Cetiya Brahmavihara mengucapkan salam kenal! Salam bahagia! Kepada seluruh pembaca, pengurus dan umat serta Redaksi Warta Dharma Ratna. Jika ada kesempatan berkunjunglah ke Cetiya Brahmavihara.



## BHIKKHU GUNASĪLO

Nama Kecil : Joni  
 Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 8 Maret 1971  
 Pendidikan : SMEA  
 Alamat : Jl. Kapuk Gg. Jambelang Rt002/01  
 No.11,Jakarta Barat  
 Ayah : Lim Bok Seng  
 Ibu : Mariam

### Penahbisan Samanera (Pabbajja)

Tempat Penahbisan : Padepokan Dhammadīpa Ārāma,  
 Malang  
 Tanggal Penahbisan : 01 Desember 2002  
 Upajjhāya (Penahbis) : YM. Sukhemo Mahāthera  
 Ācāriya (Guru Pembimbing): YM. Viriyadharo Thera

### Penahbisan Bhikkhu

Nama : Gunasīlo  
 Tempat Penahbisan : Padepokan Dhammadipa Arama, Malang  
 Tanggal : 18 Maret 2007  
 Waktu : 09:16 WIB  
 Upajjhāya (Penahbis) : YM. Sukhemo Mahāthera  
 Kammavācāriya  
 (guru Penahbisan) : YM. Dhammadhīro Thera  
 Anusavanācāriya  
 (Guru Pembimbing) : YM. Atimedho Thera

Beliau mengenal Buddha-Dhamma sejak kecil karena berasal dari keluarga Buddhis. Motivasi menjadi bhikkhu yang pertama adalah berbuat baik bagi diri sendiri dan kepada masyarakat luas.

Karena jika menjadi seorang bhikkhu dalam berbuat baik bisa lebih mudah dibandingkan menjadi perumah tangga. Bagi beliau secara pribadi menjadi bhikkhu lebih berarti karena dapat membalas jasa kepada orang tua dan sanak keluarga, sehingga mendapatkan ijin dan persetujuan serta antusias dari keluarga. Menurut beliau bentuk pengabdian dapat dilakukan dengan menjadi bhikkhu,

samanera, atthasilani, pandita, upasaka-upasika yang menjalankan Dhamma dengan baik. Yang terpenting dalam pengabdian adalah kemauan dan kemampuan untuk melakukan kebajikan sesuai dengan Dhamma. Harapan beliau adalah membahagiakan umat dan selalu memberikan dukungan kepada umat Buddha agar dapat mengenal dan mempraktekkan Dhamma. Dengan pengabdian kita dapat memperoleh manfaat seperti ketenangan batin, praktek kebajikan, memiliki pengalaman yang luas dan dapat menyebarkan Dhamma dalam kehidupan sehari-hari.

## BHIKKHU INDAGUNO

Nama Kecil	: Budianto
Tempat/Tanggal Lahir	: Kebumen, 20 Mei 1979
Pendidikan	: SMP
Alamat	: Klaibatur, Rt.002/04, Gianti, Kebumen
Ayah	: Kartomo
Ibu	: Tursina

### Penahbisan Samanera (Pabbajja)

Tempat Penahbisan	: Padepokan Dhammadipa Arama, Malang
Tanggal Penahbisan	: 05 Desember 2004
Upajjhāya (Penahbis)	: YM. Sukhemo Mahāthera
Ācāriya (Guru Pembimbing)	: YM. Khantidharo Thera

### Penahbisan Bhikkhu

Nama	: Indaguno
Tempat Penahbisan	: Padepokan Dhammadipa Arama, Malang
Tanggal	: 18 Maret 2007
Waktu	: 09:16 WIB
Upajjhāya (Penahbis)	: YM. Sukhemo Mahāthera
Kammavācāriya (guru Penahbisan)	: YM. Dhammadhīro Thera
Anusavanācāriya (Guru Pembimbing)	: YM. Atimedho Thera

“Setiap orang bisa mengabdikan kepada Buddha-Dhamma, tidak harus menjadi seorang bhikkhu karena hidup ini adalah pilihan. Seseorang walaupun sebagai perumah tangga, tetap bisa melakukan pengabdian kalau memang di dalam dirinya ada keinginan untuk mengabdikan”. Itulah kata yang terucap oleh YM. Bhikkhu Indaguno. Beliau mengenal Buddha-Dhamma sejak dari kecil dan mulai mendalami saat usia 17 tahun. Terpikir oleh beliau bahwa kehidupan ini tidak pasti dan harus memperjuangkannya agar hidupnya menjadi lebih baik dan dapat bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Motivasi beliau menjadi bhikkhu adalah mengikis kekotoran batin dari dalam diri dan mempraktekkan Dhamma dengan baik seperti sila, samadhi, dan pañña. Orang tua beliau berpikir anaknya sudah besar dan pasti dapat menentukan jalan hidupnya masing-masing sehingga ketika beliau meminta ijin untuk menjadi bhikkhu, pihak keluarga pun sangat mendukung. Dalam pengabdian, untuk

awalnya kita harus memulai diri sendiri menjadi baik, setelah itu kita dapat berjuang agar orang lain bisa menjadi lebih baik. Kita dapat memberikan contoh-contoh kepada orang lain yaitu dengan mempraktekkan Buddha-Dhamma sehingga orang lain dapat meniru dan mencontoh perbuatan-perbuatan baik. Itulah bentuk pengabdian yang dapat dimulai dari diri sendiri, lingkungan vihara kemudian ke masyarakat umum serta kepada semua makhluk. Beliau berharap karena semakin hari semakin berkembang, hendaknya perkembangan itu diikuti dengan pengertian Dhamma yang lebih kuat dan lebih kokoh. Agar kita dapat bertahan dari guncangan-guncangan yang ada di sekitar kita dan mempunyai keyakinan yang kokoh agar bertahan pada ajaran Buddha-Dhamma.



## BHIKKHU JAYARATANO

Nama Kecil : Indra Wira Dharma  
 Tempat/Tanggal Lahir : Bekasi, 24 Januari 1984  
 Pendidikan : SMA  
 Alamat : Jl. Raya Narogong Km.6, Rawa Roko No.6  
 Rt.007/03 Rawa Lumbu, Bekasi  
 Ayah : Eddy Suiadi  
 Ibu : Suriati

### Penahbisan Samanera (Pabbajja)

Tempat Penahbisan : Padepokan Dhammadipa Arama, Malang  
 Tanggal Penahbisan : 05 Desember 2004  
 Upajjhāya (Penahbis) : YM. Sukhemo Mahāthera  
 Ācāriya (Guru Pembimbing) : YM. Subhapañño Thera

### Penahbisan Bhikkhu

Nama : Jayaratano  
 Tempat Penahbisan : Padepokan Dhammadipa Arama, Malang  
 Tanggal : 18 Maret 2007  
 Waktu : 09:36 WIB  
 Upajjhāya (Penahbis) : YM. Sukhemo Mahāthera  
 Kammavācāriya : YM. Dhammadhīro Thera (guru Penahbisan)  
 Anusavanācāriya : YM. Subhapañño Thera (Guru Pembimbing)

Mengenal Buddha-Dhamma sejak usia dini, namun pemahaman Buddha-Dhamma yang lebih luas dan mendalam didapatkan ketika mengikuti Program Pabbajja Samanera dua minggu, tiga bulan dan Program Pabbajja Samanera Tetap hingga akhirnya di-upasampada menjadi bhikkhu. Tujuan menjadi bhikkhu seperti yang diajarkan oleh Sang Buddha adalah untuk mengakhiri penderitaan dan pengabdian kepada umat Buddha serta semua pihak yang ingin mempelajari dan mempraktekkan Buddha-Dhamma. Sesungguhnya dalam melakukan pengabdian seseorang tidak harus menjadi pabbajita (orang yang meninggalkan kehidupan berumah tangga) karena sebagai gharavasa (perumah tangga) pengabdian tetap dapat dilakukan walaupun tidak secara penuh. Karena faktor-faktor dan kondisi-kondisi yang mendukung, maka pengabdian sebagai pabbajita dapat dilakukan dengan lebih baik. Persetujuan, dukungan dan ijin diperoleh dengan memberikan pengertian kepada keluarga bahwa dengan menjadi bhikkhu akan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Ketika redaksi bertanya bagaimana pelaksanaan pengabdian yang telah dan akan dilakukan, beliau menjawab bahwa pengabdian atau pelayanan berusaha tidak membeda-bedakan dan membantu siapa pun yang membutuhkan bantuan sesuai dengan

Dhamma-Vinaya, sehingga banyak pihak yang mendapatkan manfaat dari Dhamma yang universal. Jika kita sudah mengerti tentang pengabdian, dalam pelaksanaannya akan menjadi mudah, lancar dan dapat diterapkan pada semua lapisan. Pertama bisa kita awali dari diri sendiri, di lingkungan rumah atau keluarga setelah itu pada vihara atau organisasi terdekat dan kemudian pada masyarakat luas hingga semua makhluk yang membutuhkan bimbingan Dhamma. Dengan itu kebajikan-kebajikan dapat dilakukan dan praktek Dhamma secara nyata dapat diwujudkan. Bagi umat Buddha, baik gharavasa atau pabbajita dalam pengabdian salah satu contohnya adalah dapat melaksanakan kewajiban masing-masing seperti yang terdapat dalam Sigalovada Sutta. Bila kewajiban tersebut dapat dipenuhi maka akan terjadi hubungan timbal balik yang harmonis. Contoh lainnya adalah pelaksanaan Pañcasila Buddhis yang mencakup semua etika moral yang ada di masyarakat dan itulah salah satu bentuk pengabdian yang dapat dilakukan oleh umat Buddha sekaligus upaya untuk melestarikan Buddha-Dhamma yang akan memberikan kebahagiaan saat sekarang maupun kehidupan yang akan datang.

PUISI

# BULAN BULAT WAISAKHA

Bulan bulat waisakha,  
senyum bahagia dewi Maha Maya darinya,  
Bodhisatva yang agung mulia,  
turun kedunia,

sinar kebijaksanaan menerangi bumi  
Bulan waisakha purnama,  
tercapai cita2 pertapa Gautama,  
terbebas dari derita,

terbebas dari segenap samsara,  
sinar pembebasan menerangi bumi  
Bulan penuh waisakha,  
makhluk sempurna parinibbana,

tinggalkan ajaran,  
wariskan dhamma,  
bagi pedoman kita semua,  
untuk mencapai kepantai seberang



# Magha Puja VDR

Magha Puja memperingati berkumpulnya 1250 Bhikkhu Arahat yang ditahbiskan sendiri oleh Sang Buddha (Ehi Bhikkhu). Para Arahat tersebut memiliki enam kekuatan gaib (Abhinna). Mereka hadir tanpa

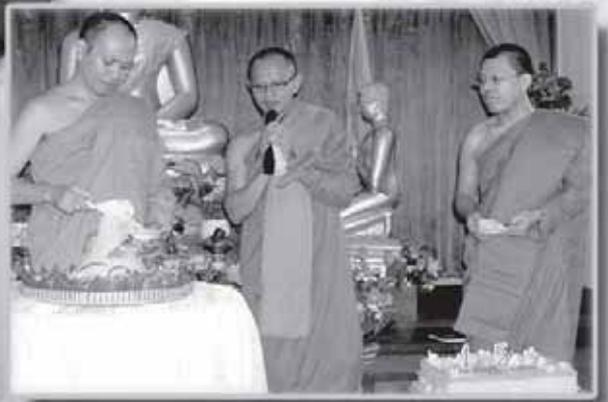
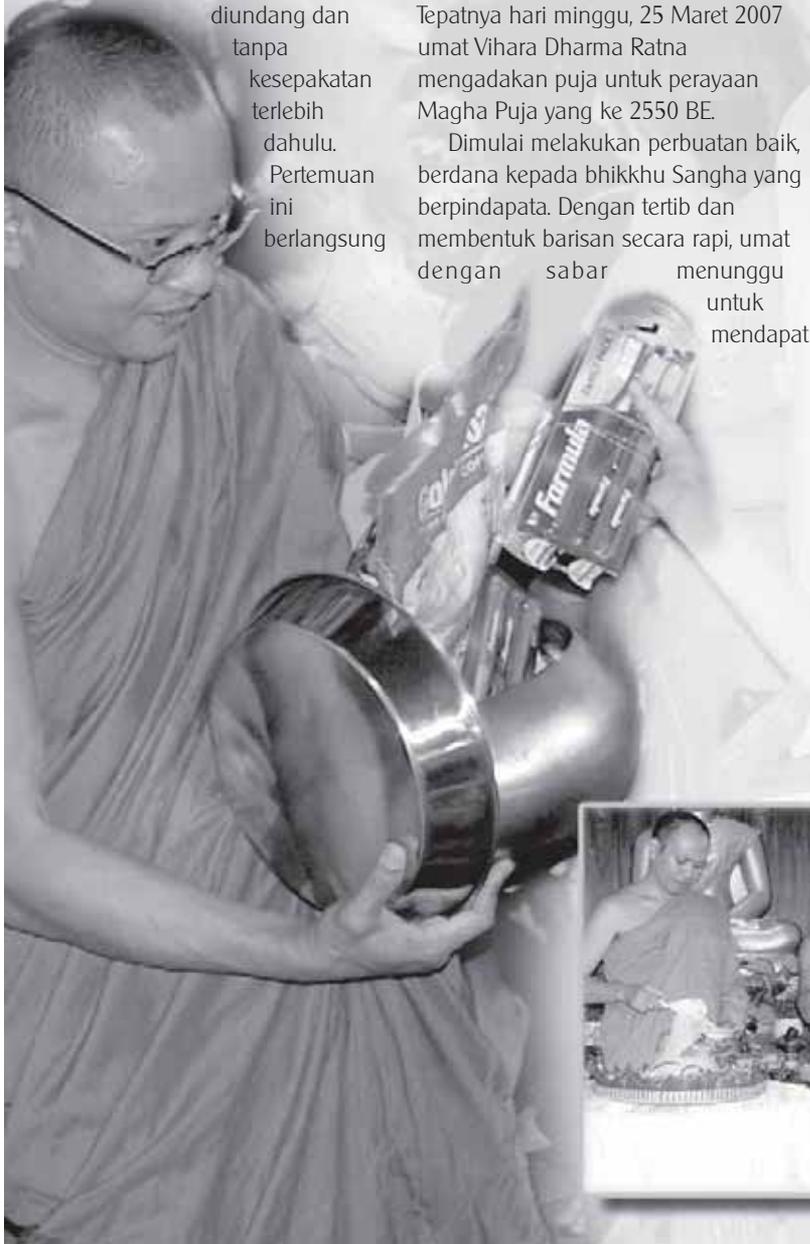
diundang dan tanpa kesepakatan terlebih dahulu. Pertemuan ini berlangsung

di Taman Tupai di hutan bambu Veluvana–Arama Rajagaha. Pada kesempatan tersebut Sang Buddha membabarkan Ovada-Patimokkha, esensi ajaran Buddha dan aturan-aturan Pokok bagi para bhikkhu. Tepatnya hari minggu, 25 Maret 2007 umat Vihara Dharma Ratna mengadakan puja untuk perayaan Magha Puja yang ke 2550 BE.

Dimulai melakukan perbuatan baik, berdana kepada bhikkhu Sangha yang berpindapata. Dengan tertib dan membentuk barisan secara rapi, umat dengan sabar menunggu untuk mendapat

kesempatan berdana kepada anggota Sangha yang melakukan pindapata. Dilanjutkan acara ritual yang dimulai dengan prosesi puja dari pohon Bodhi menuju Dhammasala oleh muda/i Vihara Dharma Ratna. Adapun Bhikkhu yang hadir adalah YM. Jagaro Thera, YM. Dhammakaro Thera, dan Bhikkhu Abhayanando. Pembacaan paritta, gatha maupun sutta, meditasi dan Dhammadesana kemudian dibacakan Maghapunnamipujakatha melengkapi puja bakti pada perayaan Magha Puja kali 2550 BE.

Bertepatan dengan perayaan Magha Puja ini dirayakan juga ulang tahun Vihara Dharma Ratna yang jatuh pada tanggal 24 maret 2007 dan ulang tahun bersama umat Vihara Dharma Ratna, seperti biasa dilakukan pada setiap minggu akhir bulan. Secara simbolis ulang tahun Vihara Dharma Ratna yang ke 15 ditandai dengan Pembacaan paritta dan pemotongan tumpeng serta pemotongan kue Ulang Tahun oleh Bhikkhu Sangha. Sedangkan untuk umat yang berulang tahun dilakukan pemberkahan air paritta oleh bhikkhu Sangha. Untuk kebersamaan dilanjutkan dengan nyanyi bersama dan saling memberi ucapan selamat kepada yang berulang tahun. Demikian perayaan Magha Puja 2550 BE ini dan sampai jumpa pada perayaan hari besar selanjutnya.



# DHAMMA QUIS Muda/VIHARA DHARMA RATNA



Pada awal tahun tepatnya bulan maret muda-mudi Vihara Dharma Ratna mengadakan sebuah lomba antar vihara yang disebut Dhamma Quis. Dengan peserta dari 17 vihara di Tangerang. Masing-masing vihara mengirimkan satu sampai dua regu yang kemudian langsung dikumpulkan untuk diberikan 100 buah pertanyaan.

Pada sesi pertama seluruh regu diberikan 100 buah pertanyaan yang dijawab pada selembar kertas, setelah terpilih 3 regu dengan nilai tertinggi maka

ketiga regu tersebut masuk pada sesi kedua yang meruokan sesi cepat tepat.

Ketiga vihara yang terpilih yaitu Vihara Arya Dhamma, Vihara Jetavana dan Cetiya Kusala Cetana. Sepanjang sesi kedua permainan berlangsung meriah apalagi dengan dukungan para supporter masing-masing vihara, acara menjadi semakin seru.

Akhirnya setelah keluar pemenang segera dibagikan hadiah berupa Tropy dan uang tunai oleh panitia, pemenang pertama jatuh pada Vihara Aryadhamma,

juara kedua oleh Vihara Jetavana dan juara ketiga Cetiya Kusala Cetana.

Kami segenap panitia Dhamma Quis mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan muda/mudi Vihara Dharma Ratna. Semoga dengan kerjasama ini dapat terjalin tali persaudaraan antar Vihara, khususnya muda-mudi dan kepada pemenang kami ucapkan selamat atas hasil yang telah dicapai dalam mengikuti Dhamma Quis ini.

## Peletakan Batu Pertama Pembangunan Gedung Sekolah Minggu



Semakin banyaknya jumlah anak sekolah minggu yang kian bertambah menjadikan ruangan yang digunakan kegiatan sekolah minggu tidak memungkinkan untuk menampung semua siswa yang ada. Untuk itu dayaka sabha Vihara Dharma Ratna mempunyai rencana untuk membangun sebuah gedung yang nantinya akan digunakan

untuk kegiatan anak sekolah minggu. Diawali dengan dana sangat minim, dayaka sabha Vihara Dharma Ratna bertekad melaksanakan pembangunan gedung sekolah minggu, yang tandai secara simbolis mengadakan acara peletakan batu pertama pada tanggal 01 April 2007.

Acara dimulai dengan persembahan

lagu buddhis terbaru dari Album "Namo Buddhaya" kemudian dilanjutkan presentasi dan peletakan batu yang akan menjadi simbol awal dari pembangunan Gedung Sekolah Minggu. Saat peletakan batu pertama ini dihadiri tujuh orang bhikkhu yang di antaranya adalah; YM Saddhaviro Thera, Subhapanno Thera, YM. Dhammakaro Thera, Cittannado Thera, Bhikkhu Apamatto, Bhikkhu Subhakaro dan Bhikkhu Abhayanando serta lima pandita, perwakilan dari Magabudhi Tangerang dan Jakarta. Puja dipimpin oleh YM. Saddhaviro Thera dan sambutan ketua panitia oleh Bapak Tjan Ardyan, sambutan ketua yayasan Ratanaphala oleh YM. Dhammakaro Thera. Secara simbolis para donatur beserta undangan yang hadir mempunyai kesempatan untuk



meletakkan batu dan menanam lima buah guci yang berisi tanah dari India (Taman Lumbini, Buddha Gaya, Jetavana, Taman Rusa Isipatana dan Kusinara).

Dukungan para simpatisan serta donatur yang ada membuat dayaka sabha Vihara Dharma Ratna semakin semangat dalam bekerja keras merealisasikan pembangunan gedung ini. Sehingga saat ini dapat kami laporkan bahwa pembangunan sampai bulan Juni 2007 ini, 60% telah selesai dilakukan. Semoga dengan pembangunan ini Vihara Dharma Ratna selalu dapat menjadi tempat untuk belajar Dhamma untuk kita semua. Semoga kebajikan yang kita tanam pada kehidupan sekarang ini dapat membuahkan kebahagiaan di alam ini maupun di alam selanjutnya.

## SPD

Sebulan Pendalaman Dhamma (SPD) yang dicanangkan oleh STI (Sangha Theravada Indonesia), menjelang Waisak 2551, Vihara Dharma Ratna pun turut serta dalam melaksanakan program ini. Berbeda dengan acara di vihara pada umumnya, SPD di Vihara Dharma Ratna dilaksanakan dengan tiga cara yaitu, berkunjung ke rumah-rumah umat atau anjangsana, Camping yang berlokasi di Situ Gunung-Sukabumi, dan diskusi Dhamma di Vihara.

Anjangsana dilakukan di rumah Bapak Sutanto-Kampung Baru, Bapak Budi Sutrisno-Citra Garden I, Ibu Amey-Duta Garden, Ibu Ice-Kampung Baru, Ibu Sukawaty-Budi Indah dan Bapak Edy-Alam Raya. Banyak hal yang kita dapat dari anjangsana ini, selain dapat mengenal lebih dekat sesama umat Vihara Dharma Ratna, ceramah-ceramah yang disampaikan oleh para Bhikkhu sangat menarik dan mempunyai banyak manfaat untuk kita semua. Antusias umat semakin bertambah tiap-tiap acara ini dilaksanakan, mulai dari jumlahnya yang kian banyak, pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan juga beragam. Ada yang serius dan ada juga yang menyeletuk. Seperti ada seorang ibu yang bertanya tentang doa sebelum berangkat kerja, dengan candanya Bhante me-



ngatakan doanya "money come.... money come...." spontan semua umat tertawa.

Selain mendengarkan Dhamma, umat juga diajak untuk latihan membaca Dhammapada oleh YM. Bhikkhu Abhayanando. Sungguh senang rasanya umat yang dapat mengikuti kegiatan SPD anjangsana ini, karena disamping bisa belajar bukunya pun boleh dibawa pulang. Tidak ketinggalan, para tuan rumah pun sangat sibuk mempersiapkan jamuan makan yang istimewa.

Selain anjangsana hari berikutnya, dari tanggal 17 s/d 19 Mei 2007 dilanjutkan dengan Dhamma Camp yang bertempat di Situ Gunung-Sukabumi. Sedangkan untuk tanggal 25 s/d 31 Mei 2007 diskusi Dhamma di Vihara Dharma Ratna. Dengan pembicara yang sudah terkenal, seperti YM. Jotidhammo Mahathera, Bapak Cornelis Wowor, Bapak Tanu Soetomo, PMd. Sumedho dan Mr. Ponijan Liaw. Semua yang tersaji dalam SPD ini sangat berarti dan berkesan umat Vihara Dharma Ratna.

Dari YM. Jotidhammo Mahathera kita



dapat mengenal apakah kita menjadi umat Buddha berkualitas, kita juga menjadi mengerti tentang Indigo, dalam tema "Menghadapi Fenomena Alam" yang disampaikan oleh Bapak Conelis Wowor. Romo Sumedho dengan canda khasnya yang membuat ibu-ibu begitu senang, dan tak kalah juga dengan

bapak Tanu Soetomo seorang motivator yang begitu membakar emosi kita sebagai seorang Buddhis yang harus tetap bersemangat, baik dalam memenuhi kebutuhan ekonomi dan bagaimana melaksanakan Dhamma dalam kehidupan sehari-hari. Hari terakhir SPD diskusi dengan Mr. Ponijan Liaw, begitu mengasyikkan karena penyampaian yang gampang dimengerti

dan diselingi candanya yang begitu menarik. Seakan kita telah dikupas tuntas dalam SPD ini, oleh ceramah-ceramah yang disampaikan. Banyak hal yang belum kita kerjakan, dan disinilah kita bisa bercermin, siapa diri kita, sejauh mana kita melaksanakan Dhamma. Tidak ketinggalan juga meditasi yang menjadi jadwal rutin Vihara Dharma Ratna, ruang Dhammasala dipenuhi umat untuk

berlatih meditasi. Terlebih dahulu umat membacakan paritta manggala secara bersama-sama, yang dipimpin langsung oleh YM. Bhikkhu Abhayanando.

Demikian sajian SPD Vihara Dharma Ratna untuk menyambut Waisak 2551 BE/2007 ini, semoga bermanfaat bagi kita semua. Sampai jumpa di SPD mendatang....

## VESAK di VDR

Pagi yang cerah pada tanggal 1 Juni 2007 para umat Buddha dengan semangat pergi ke Vihara untuk menyambut detik-detik Waisak 2551 BE. Memperingati terjadinya tiga peristiwa agung dalam kehidupan Buddha Gotama. Umat Vihara Dharma Ratna memperingati Waisak 2551 ini dengan berbagai kegiatan di antaranya adalah puja bakti detik-detik Waisak yang di mulai pukul 07.30wib, Pradakhina, Pindapata dan Pelepasan Mahkluk Hidup.

Tambur dan genta berbunyi tanda bahwa puja bakti segera di mulai. Umat terlihat sudah memenuhi ruang Dhammasala, bahkan sampai luar dan teras. Suasana puja bakti yang hikmat, Meditasi menyambut detik-detik

Waisak 2551 dan Dhammadesana oleh YM. Bhikkhu Abhayanando membuat kita semua bertambah semangat dalam merayakan gema waisak. Usai melaksanakan puja dipimpin YM. Bhikkhu Abhayanando, para umat melaksanakan padakhina, mengelilingi Dhammasala sebanyak 3 kali. Kemudian dengan barisan yang masih tersusun rapi, perbuatan baik dilaksanakan yaitu pindapata, memberikan kebutuhan pokok kepada bhikkhu. Pada hari itu banyak umat yang merasa berbahagia karena mempunyai semangat dan kesempatan untuk berbuat baik.

Tidak ketinggalan pembagian Trophy maupun hadiah kepada adik-adik sekolah minggu berprestasi, yang telah mengikuti kegiatan dan lomba

Dhamma Kids pada tanggal 27 Mei 2007. Peringatan Vesak 2551 BE, Vihara Dharma Ratna ini berakhir dengan perbuatan yang telah di tunggu-tunggu yaitu melepaskan mahkluk hidup (Fang Shen) ke alam bebas. Adapun mahkluk yang di lepas seperti Penyu, ikan lele dan belut. Sebelum di lepaskan, YM. Bhikkhu Abhayanando membacakan paritta dan memberi pemberkahan terlebih dahulu. Untuk selanjutnya umat pergi bersama-sama ke Sungai Cisadane, Tangerang untuk melepas hewan-hewan tersebut.

Waisak 2551/2007 menjadi momen penting bagi kita semua. sebagai awal bagi yang memulai, sebagai titik balik bagi yang sudah jauh pergi, sebagai pintu bagi yang mau masuk. Sebagai tempat berjaga bagi yang tetap waspada. Selamat Waisak 2251, semoga semua mahkluk berbahagia.





# PATTIDANA

Memberikan pelimpahan jasa kebajikan kepada yang telah meninggal dan para leluhur, dalam bahasa pali disebut Pattidana adalah kewajiban yang harus kita lakukan. Minggu, 29 April 2007 pukul 09.00 WIB Vihara Dharma Ratna mengadakan upacara Pattidana. Umat berdatangan untuk melaksanakan upacara pelimpahan jasa di altar yang telah tersedia, sebelum mengikuti puja bakti bersama. Selain itu juga diadakan pemasangan pelita sebagai simbol penghormatan dan aditana.

Para umat mengikuti puja bakti dan pembacaan paritta pelimpahan jasa oleh Bhikkhu Sangha dengan hikmad yang dilanjutkan meditasi serta mendengarkan Dhammadesana oleh YM. Dhammasubho Mahathera. Pemberkahan air paritta oleh bhikkhu Sangha dan selesai upacara pattidana ini para umat merayakan ulang tahun bersama.

Menutup rangkaian acara para umat mengucapkan selamat kepada yang berulang tahun.

# DHAMMA CAMP

## Indahnya Kebersamaan

Menyatu dengan alam adalah konsep kegiatan Vihara Dharma Ratna yang dikemas dalam bentuk Camping dalam rangka Sebulan Pendalaman Dhamma (SPD) untuk menyambut waisak 2551 BE/2007. Kegiatan ini merupakan kelanjutan dari program tahunan Dayaka Sabha, Dhamma in Holiday yang diadakan pada tanggal 19-21 Agustus 2006.

Dhamma Camp (Dhamma in Holiday II) ini dilaksanakan pada tanggal 17-19 Mei 2007, berlokasi di Situ Gunung Camping Ground, Sukabumi-Jabar. Untuk mencapai tempat tujuan dibutuhkan waktu sekitar empat jam. Dalam perjalanan, keakraban mulai terasa ketika seorang peserta

menyanyikan lagu yang berjudul "Misteri di balik Punggungmu" dan game hadiah dari panitia.

Senang rasanya telah tiba di situ gunung, tapi perjuangan masih cukup berat untuk mencapai lokasi camping ground. Disamping jalan menanjak dan berliku serta licin, kita harus mengangkut semua perlengkapan camping. Kekompakan, semangat dan kebersamaan sangat terasa ketika satu persatu barang diangkut dengan gotong-royong. Peserta yang mengikuti Dhamma Camp ini beragam, mulai dari anak terkecil berusia 6 tahun, remaja sampai orang dewasa, ada juga yang berasal dari luar Vihara Dharma Ratna.

Peserta beristirahat setelah semua barang telah terangkut sampai lokasi camping. Pada malam harinya kegiatan camping ini dibuka dengan puja bakti dan uraian Dhamma dari YM. Bhante Abhayanando. Kemudian dilanjutkan dengan api unggun yang di dalamnya terdapat acara perkenalan, pembagian kelompok dan nyanyi bersama.



Udara sejuk pengunungan Situ Gunung menjadikan tempat yang cocok untuk melakukan meditasi bersama YM. Bhikkhu Dhammajato dihari ke dua, 18 Mei yang di mulai pada pukul 05.00 WIB. Suasana alam yang bersahabat dan udara yang masih segar membuat pikiran menjadi lebih tenang. Setelah meditasi para peserta sarapan pagi dan setelah itu dilakukan penanaman bibit pohon bodhi sebanyak 12 batang yang langsung dilakukan oleh peserta. Semangat dan antusias para peserta yang dinanti untuk mengikuti acara selanjutnya, yaitu uraian Dhamma yang disampaikan oleh YM. Dhammasubho Mahathera.



Air terjun adalah salah satu objek wisata yang ada di sana, jarak tempuhnya ± 2 KM. Jalan yang berliku, terjal, serta licin semua dapat dilalui tanpa hambatan yang berarti dan tidak mematahkan semangat, para peserta yang ingin sampai ke air terjun. Sampai di air terjun, semua peserta melakukan puja yang dipimpin langsung oleh YM. Dhammasubho Mahathera, ikut serta juga YM. Bhikkhu Abhayanando dan YM. Bhikkhu Dhammajato. Pemandangan yang begitu indah, membuat para peserta ingin lebih lama menikmati keindahan air terjun. Namun sayang, tiba-tiba hujan turun dengan lebat, sehingga peserta harus segera kembali ke lokasi camping dengan basah kuyup.

Di mulai pukul 18.30wib peserta melakukan puja dan bersama YM. Bhikkhu Abhayanando. Kemudian dilanjutkan dengan berbagai games yang seru, dan tak kalah seru sewaktu diadakannya pemilihan Raja dan Ratu Hutan. Setelah selesai permainan, malam itu diadakan api unggun dengan nyanyi bersama dan ucapan selamat kepada mereka yang berulang tahun. Petikan gitar mengiringi sebuah puisi pada saat malam renungan tiba. Semua bergandeng tangan sambil bernyanyi, sehingga timbul suasana kebersamaan yang sangat mendalam bagi semua peserta.

ini adalah hari terakhir Camping, aktivitas pagi itu dimulai dengan meditasi, dilanjutkan dengan senam pagi membuat badan menjadi lebih segar. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi Dhamma yang sangat dinanti, yaitu bersama bapak Cornelis Wowor MA. Antusias dan semangat para peserta terlihat, ketika berbagai pertanyaan diajukan dalam mengikuti diskusi ini. Usai berdiskusi Dhamma, dengan membentuk lingkaran peserta menyampaikan pesan dan kesannya selama tiga hari mengikuti Camping bersama Vihara Dharma Ratna.

Dengan tertib, suasana kebersamaan dan gotang royong mengiringi kegiatan bersih-bersih serta persiapan untuk turun gunung. Tidak jauh dari lokasi camping masih ada satu objek wisata lagi yang patut dikunjungi, yaitu danau. Peserta menyempatkan untuk foto bersama dan menikmati pemandangan danau yang indah itu. Pembacaan paritta bersama, dipimpin oleh YM Bhikkhu Abyanando menandai penutupan kegiatan camping ini. Setelah mengunjungi danau, peserta kembali ke dalam bus untuk kembali ke Tangerang.

Demikian cerita perjalanan kami, dan bagi teman-teman yang belum berkesempatan untuk bergabung mengikuti kegiatan kami, masih ada even-even berikutnya yang tidak kalah menarik yang akan dilaksanakan oleh Dayaka Sabha Vihara Dharma Ratna. Sampai jumpa dilain kesempatan !!!



Tak terasa



## SEKOLAH MINGGU VIHARA DHARMA RATNA



Sekolah Minggu Buddhis adalah kegiatan belajar mengajar non formal yang biasa dilaksanakan di Vihara atau Cetiya setiap hari Minggu. Kegiatan ini bertujuan untuk menanamkan Keyakinan anak terhadap Buddha, Dhamma dan Sangha sejak dini. Sekolah Minggu Vihara Dharma Ratna kini Siswanya telah terdaftar kurang lebih 90 anak yang dibagi menjadi tiga kelompok. Karena keterbatasan pengasuh, penceramah dan pola pengajaran yang belum teratur, kami berusaha menyusun bahan pelajaran semacam Kurikulum, yang mulai kami sosialisasikan pada tanggal 3 Juni 2007 dari Tahun Buddhis

Berikut ini merupakan beberapa kegiatan yang telah dilakukan oleh Sekolah Minggu Vihara Dharma Ratna

### Vesak Dhamma Kids

Membentuk Anak Buddhis Yang Tangguh adalah tema yang diambil, dalam kegiatan Vesak Dhamma Kids menyambut waisak 2551/2007. Kegiatan tersebut dilaksanakan di Parung-Bogor, pada tanggal 27 Mei 2007. Memberikan pelatihan kepada para pengasuh anak sekolah minggu, cara mendidik anak yang di peruntuhkan bagi para orang tua dan menggali bakat anak merupakan salah satu tujuan dilaksanakannya kegiatan ini.

Peserta Vesak Dhamma Kids ini diikuti ±120 orang yang terdiri dari anak-anak Sekolah Minggu, para Orang tua, muda/i Vihara Dharma Ratna & Pengurus Dayaka Sabha Vihara Dharma Ratna. Untuk sampai ke tempat tujuan peserta berkumpul di vihara Dharma Ratna terlebih dahulu yang nantinya berangkat dengan 11 mobil secara bersama-sama.

Acara yang disajikan seperti perlombaan baca Parita, Mewarnai dan, Dhamma Quis untuk anak sekolah minggu, game untuk anak sekolah minggu maupun orang tua yang membuat suasana menjadi lebih



semangat, dan pelatihan bagi pengasuh anak sekolah minggu maupun orang tua.

Tampak keseriusan dengan wajah ceria, anak-anak sekolah minggu mengikuti perlombaan demi perlombaan ini. Dilanjutkan dengan Dhamma Quis yang disaksikan oleh para orang tua siswa. Suasana menjadi lebih seru ketika tiga orang bapak-bapak maju untuk bertanding dalam Dhamma Quis khusus orang tua. Untuk menciptakan keakraban antara orang tua dan anak, maka peserta yang ada dibentuk menjadi beberapa kelompok untuk melakukan permainan. Para peserta sangat senang mengikuti acara ini, setiap kali ada satu kelompok yang maju untuk memperagakan tebak gaya semuanya pasti tertawa terbahak-bahak. Setelah mengikuti berbagai

### Anjangsana ke Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya

Tidak seperti biasanya pagi-pagi sekali anak-anak sekolah minggu, sudah berkumpul di Vihara Dharma Ratna karena akan melakukan anjangsana ke Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya, Sunter pada tanggal 11 Maret 2007. Berangkat dari Vihara Dharma Ratna jam 09.30, yang diikuti oleh 75 anak. Perjalanan dilakukan dengan membawa dua mobil dan satu minibus, yang telah di pasang spanduk sekolah Minggu Vihara Dharma Ratna. Bergabung dengan kegiatan Sekolah Minggu Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya kemudian melakukan perkenalan dan Study Banding adalah salah satu rangkaian acara dalam anjangsanan ini. Anak Sekolah Minggu secara langsung, juga mendapat bimbingan dari YM. Sukhemo Mahathera. Dengan anjangsana ini pula Anak Sekolah Minggu Vihara Dharma Ratna diberi kesempatan untuk berpartisipasi dalam Konser Anak Buddhis dalam rangka Waisak 2551 yang diadakan di Mega Glodok Kemayoran pada tanggal 16 Juni 2007.

kegiatan yang telah berlangsung, makan siang pun akhirnya tiba, semua peserta menikmati hidangan dibawah pohon yang rindang, dengan suasana kebersamaan.

Tidak terasa jarum jam sudah menunjukkan pukul 13.00wib para anak sekolah minggu berkumpul dalam sebuah ruangan untuk mendapat bimbingan maupun bermain bersama. Sedangkan para pengasuh sekolah minggu dan para orang tua siswa mendapatkan bimbingan dan pelatihan di tempat yang terpisah. Bimbingan untuk yang pertama kali disampaikan oleh YM. Bhikkhu Abhayanando. Kemudian dilanjutkan dengan Pelatihan Sesi I yaitu kepada orang tua siswa maupun pengasuh Anak Sekolah Minggu Vihara

Dharma Ratna bersama Ibu Sasti, seorang psikolog anak. Banyak pertanyaan-pertanyaan ketika sesi ini berlangsung, dengan pembahasan tentang bagaimana membangun karakter anak. Untuk pelatihan sesi II, khususnya ditujukan kepada para

pengasuh Anak Sekolah Minggu oleh Team Kurikulum, Ehipasikko School.

Hari semakin sore, semua rangkaian acara telah dilalui, tiba saatnya untuk pulang. Semua peserta berkumpul di halaman mengikuti acara penutupan dengan melakukan puja yang dipimpin

oleh YM. Bhikkhu Abhayanando. Sebelum melakukan perjalanan pulang para peserta menyempatkan foto bersama. Dengan tertib peserta menuju ke mobil masing-masing untuk selanjutnya melakukan perjalanan pulang dengan di iringi rintik-rintik hujan.

## Sosial

Manusia adalah makhluk sosial, dimana dalam kehidupannya selalu berhubungan dengan yang lain. Pada tanggal 25 Maret 2007 Vihara Dharma Ratna telah melakukan baksos di Bidung, Karawaci kepada anggota masyarakat di sekitar pinggir kali Cisadane. Dalam baksos ini membagikan sembako sebanyak 122 paket yang berisi masing-masing beras, bihun, minyak sayur dan gula. Tidak disangka dekat dengan lokasi baksos terdapat sebuah kuil yang merupakan tempat ibadah agama Hindu, maka rombongan baksos juga menyempatkan diri untuk berkunjung. Baksos tersebut memanfaatkan rumah salah satu umat untuk pembagian sembako tersebut. Betapa bahagiannya kita dapat berbagi kebahagiaan dengan mereka yang lebih membutuhkan.

Baksos ini juga dilanjutkan pada tanggal 6 April 2007 kepada umat Buddha Vihara Dharma Ratna dengan membagikan sembako sebanyak 50 paket dan 75 paket untuk



masyarakat kedaung yang letaknya tidak jauh dari Bandara Soekarno Hatta. Tidak berhenti disini saja kegiatan sosial Vihara Dharma Ratna, pada tanggal 13 Mei 2007 bekerjasama dengan PMI Kota Tangerang, umat dan para relawan melakukan donor darah yang menjadi kegiatan selanjutnya. Diharapkan dengan adanya kegiatan sosial ini, dapat menumbuhkan rasa cinta kasih dan saling membantu kepada sesama.



# Sabbe Saṅkāra Aniccā

Atas meninggalnya

**YM. Urudha Dhammapiyo Thera**

**Anggota Sangha Theravada Indonesia**

Kepala Vihara Dharma Ratna  
Dayaka Sabha Vihara Dharma Ratna  
Umat Vihara Dharma Ratna



# UTTHANA SUTTA

Desakan yang kuat untuk mengerahkan usaha  
Bangkitlah! Duduklah tegak-tegak!  
Apa untungnya tidur?  
Tidur macam apa yang ada bagi yang terserang penyakit,  
Yang ditembus oleh anak panah penderitaan? (331)  
Bangkitlah! Duduklah tegak-tegak!  
Berlatihlah dengan mantap untuk mencapai Kedamaian.  
Jangan biarkan Raja Kejahatan (Mara) membodohimu dan  
merengkuhmu ke dalam kekuasaannya,  
Karena mengetahui engkau lengah(332)  
Atasilah nafsu keinginan ini  
Di mana para dewa dan manusia tetap terikat dan mencari  
kesenangan darinya.  
Jangan biarkan saat kesempatan emas<sup>1</sup> ini berlalu.  
Mereka yang membiarkan kesempatan emas ini berlalu  
Akan meratap ketika masuk ke dalam kesengsaraan. (333)  
Kelengahan adalah suatu noda  
Dan demikianlah noda yang menurun  
Terus menerus, dari satu kelengahan ke kelengahan lain,  
Dengan ketekunan dan pengetahuan  
Hendaklah orang mencabut anak panah [nafsu-nafsu]. (334)  
Catatan

1. Kesempatan atau saat/momen disebut khana, sedangkan akkhana berarti saat yang tidak menguntungkan. Menurut Sangiti Sutta dari Digha Nikaya, ada 9 saat yang tidak menguntungkan bagi manusia yang tidak dapat mengikuti ajaran Sang Buddha: Saat seorang Buddha muncul, orang itu dilahirkan dalam (1) alam menderita (niraya), (2) alam binatang, (3) di antara makhluk halus, (4) alam Raksasa (asura), (5) dalam kelompok dewa yang berusia panjang, (6) diantara orang biadab yang tidak pandai, (7) atau mereka yang memiliki pandangan salah, (8) atau terlahir sebagai orang bodoh, tumpul pikirannya, tuli dan bisu, (9) atau pada saat seorang Buddha tidak dilahirkan. Saddhammopayana, edisi R. Morris, Journal of the Pali Text Society, VI, London 1887 (dicetak ulang 1978), menjelaskan hanya 8 saat yang tidak menguntungkan (lihat syair 4-6). Karya Abhayagirivasins (Sinhalese), teks ini tidak memasukkan nomor (4). Lihat Upasakajanalankara, edisi H. Saddhatissa, Pali Text Society, London 1965, hal. 61.

**Pembangunan  
Gedung Sekolah Minggu  
Vihara Dharma Ratna  
Pembangunan sampai  
juni 2007 telah selesai 60%  
dan masih berlangsung**



**Untuk berpartisipasi dalam pembangunan  
Gedung sekolah minggu,  
dana dapat disalurkan melalui Rek: 702 010 8511  
An. Slamet A./Farida  
(Mohon Konfirmasi ke (021) 5437 0275 untuk setiap  
transfer dana)**



**WIJAYA PASIR**  
**Rawa Lele**

Sedia : Pasir Mundu, Cirebon, Extra Beton,  
Batu Belahan, Bata, Seprit, Sirtu  
Makadam, Tanah Merah dll.

Mengucapkan  
**SELAMAT**  
Hari Raya Waisak 2551 BE/2007

Jl. Peta Barat (Arah Bandara) blok A No. 12  
Telp 5459196 Hp. 08128501869

Kel. Oey Kim Siong/Pungut  
**"Toko Sinar Jaya"**  
Jl. Husein Sastranegara Simpang Tiga  
Rawa Bokor, Benda-Tangerang

Mengucapkan  
**Selamat**  
Hari Raya Waisak 2551 BE/2007

**Hong Djie**  
**&**  
**Ida Lestari**

Mengucapkan  
**Selamat**  
Hari Raya Waisak 2551 BE/2007

Keluarga besar  
**LIM CUN WAT**



Mengucapkan  
**SELAMAT**  
HARI RAYA WAISAK 2551 BE/2007

# Selamat Hari Raya Waisak 2551 BE / 2007

Engrid Gwee

BONG THE LIT  
& KELUARGA

Andy & Keluarga

*Helinab & Keluarga*

*Darma & Keluarga*

iing & Keluarga

ROBI WIJAYA  
& KELUARGA

Denal & Keluarga

Singari kohar  
& Keluarga Duta Garden

DJUNAIDY  
DUTA GARDEN

Halim Wijaya  
& Keluarga

*Marcella & Keluarga*



ikan Rupang Buddha



Ratusan umat Buddh di Jakarta mengikuti prosesi permandian rupang Buddha kecil di Exhibition Hall WTC Mangga Dua, Jakarta, Minggu (27/5). Prosesi tersebut merupakan salah satu rangkaian perayaan Ha Waisak.

asiden: Keteguhan Sang Buddha Harus Diteladani

(Sampai halaman 7)

Sebagai Penitisan Dharma Sang Buddha Mari Kita Tingkatkan Toleransi Beragama untuk Perdamaian Dunia. Dalam acara ini sekaligus diluncurkan buku Guide Book of Trail Civilization yang ditandatangani oleh menteri pariwisata dari enam negara di Asia Tenggara.

Sedangkan subtema yang diusung kali ini adalah Selamatkan Bumi Ini dari Kerusakan dengan Meningkatkan Penghormatan Dharma Sang Buddha demi Pesta Lestarian Lingkungan Hidup. Presiden menyatakan sangat mendukung subtema ini karena isu lingkungan memang menjadi persoalan penting yang melanda seluruh dunia.

Ketua Umum Dewan Pimpinan Pusat Perwalian Umat Buddha Indonesia (Walubi) Siti Hartati Murdaya mengatakan, perayaan Tri Suci Waisak 2551 BE/2007 ini diharapkan dapat menjadi momentum yang memberikan penguatan daya mental diri setiap umat terhadap Buddha Dharma dan Sangha.

Gubernur Jawa Tengah Mardiyanto menyatakan, kekhalasan Sang Buddha Siddharta Gautama untuk meninggikan kemewahan demi mendampingi masyarakat yang masih terbelenggu kemiskinan sangat relevan untuk diterapkan dalam kondisi sekarang. Koordinator Dewan Sangha DPP Walubi Bhiksu Dhyanavira Mahasthira mengatakan, sesuai dengan subtema kali ini, segenap umat diminta terus beristiqomah menjaga keseimbangan hidup, termasuk dengan lingkungan di sekitarnya. Jika tidak, bencana alam pun akan terus timbul tak terduga.

Di luar Pulau Jawa Ribu-an pemeluk agama Buddha dari sejumlah wilayah di Indonesia untuk pertama kalinya menggelar perayaan Waisak secara nasional di kawasan Permandian Muara Jambel, Jumat. Perayaan ini diharapkan menjadi titik awal untuk menghidupkan pusat pengajaran agama Buddha di Indonesia di luar Pulau Jawa.

Sekitar 3000 pemeluk agama Buddha dari Jakarta, Jawa Barat, dan beberapa wilayah di Sumatera memulai perayaan Waisak dengan melaksanakan paradi-

stina atau menggela pimpinan hapers yang Candi Gar sak Navioz gular Maje nexia (MB "Damai Wu ta Alcan Sali Dalam itu ini, umat Bu bersama u bangsa dan i lagi bencana y derituan. Um ter tenteran solu dan mju bers bangsa yang be Hadir dalam Waisak di Cuzic antaranya Ke

OPINI

Keindahan di Pu

Oleh GET

Borobudur adalah sebuah "buku tua" yang terbuka. Banyak yang mencoba membacanya. Namun, seperti buku lain, kebenarannya jadi probabilitas ketika diolah oleh pikiran manusia.

ada kelembutan, untuk diri tersedia ketekunan. Ini yang dimasuk mutus; di Candi Pawon.

Beda dengan makanan sebenarnya yang diolah sekali waktu di tempat tertentu, makanan batin diolah setiap saat di tiap tempat. Itu sebabnya orang-orang Zen me-

Dalam teras pemahaman seperti ini, tidak ada niat sepercik

KOMPAS

STAF REDAKSI: Ivo K. Widiyanto, Igo Riyono, Shiro Ratta M., Harid Satrio, Rostom Surodilo, I. Duta, Dani Satrio, Alan Satrio, Anisa Satrio, ... (List of staff members and contact information for Kompas newspaper.)

# UPACARA WAISAK DI BOROBUDUR

Umat umat Buddha akan merayakan Waisak dan melakukan prosesi dari Candi Mendut, melalui Candi Pawon untuk menuju Candi Agung Borobudur. Jumat (1/6). Peringatan Tri Suci Waisak Nasional 2551/2007 ini akan diikuti umat Buddha dalam dan luar negeri.

Berbagai aliran Buddha di Indonesia akan hadir, antara lain Mahayana, Maitrey, Theravada, Majelis Rahibuan Tri Dharma, Pandita Saha Buddha Dharma, Parisada Buddha Dharma Nichiren Syokko, Tantrayana Zhen Fa Zong Kacogatan, Majelis Umat Buddha Theravada, dan Lembaga Keagamaan Buddha Indonesia.

Hari raya Waisak pada umumnya jatuh pada Persemassidhi di bulan Mei, tetapi kadang-kadang jatuh pada hari-hari pertama Juni bila terjadi pada tahun kabisat lunar. Hari Waisak dipukul pada "Hari Tri Suci Waisak" karena pada hari itu umat Buddha di seluruh dunia memperingati tiga peristiwa agung yang terjadi pada diri kelahiran sang Buddha Gautama lebih dari 2.500 tahun yang lalu.

### Tiga Peristiwa Agung

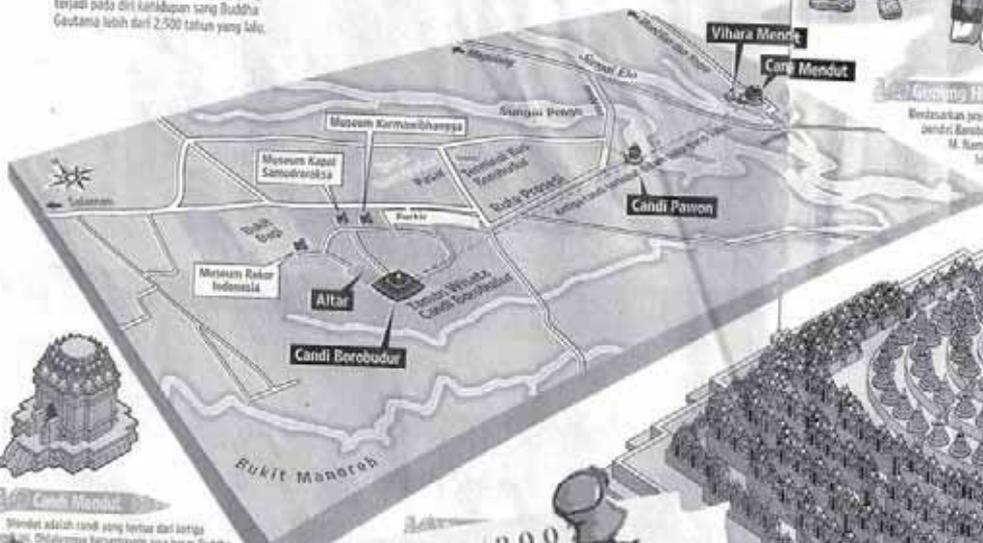
1. Babulwa (Calan Buddha) yaitu Pangeran Siddharta Gautama dilahirkan di tempat Lumbini, Nepal pada tahun 623 SM.
2. Pangeran Siddharta yang kemudian menjadi pertapa, di bawah pohon Bodhi Suci di Bodhiya, India berhasil mencapai Pencapaian Agung dan menjadi Buddha.
3. Setelah 45 tahun lamanya mengembara dan memberi pelayanan Dharma kepada umat manusia, Sang Buddha wafat pada usia 80 tahun di Kusinagara, India, dan mencapai Parinirwana pada tahun 543 SM.

### Prosesi Waisak

Beberapa hari sebelum peringatan diri Waisak, dilakukan upacara persembahan di Bukit di Umbul Jumprit, Tiroponong, di pengambil air dharma di Adegan Grotto Purusasthi. Air dari air dharma kemudian dituang dan disakralkan di Candi Mendut. Pada Hari Waisak umat Buddha melakukan prosesi berjalan kaki sejauh 7 km dari Candi Mendut, melalui Candi Pawon, kemudian altar di jelaskan Candi Borobudur. Sewaktu sarungsi jadi ini terdapat joko toto gati sebagai kerajinan persembahan.



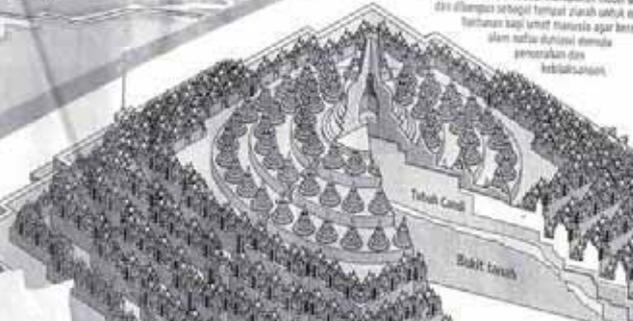
Prosesi Upacara Waisak



### Gunung Himalayan Kebalikan

Menjelang prosesi Karangrayan dan Kawalan, Al di Candi Mendut, prosesi Borobudur adalah raja dari dinasti Sriwijaya bernama Samararatna yang M. Nama lengkap Mahemes ini adalah Dharmasambharadharma yang berarti lentera sekawan sebagai penjaga Borobudur. Dengan rencana ditetaskan pada masa Sultan, Raja Pannadharan, Penda diperintahkan membuat watu sebagai abad.

Bangunan Candi Borobudur merupakan model dari alam sebagai tempat ziarah untuk memusatkan bagi umat manusia agar beramal dalam dunia Buddha dengan penembakan dan ketidakhadiran.



Penampang Candi Agung Borobudur

Tubuh Borobudur selengkap selengkapnya sebagai tempat ziarah untuk memusatkan bagi umat manusia agar beramal dalam dunia Buddha dengan penembakan dan ketidakhadiran.



Candi Mendut

Mendet adalah candi yang terletak dari lereng barat. Di dalamnya bersemayam arca besar Buddha yang setinggi 7 meter yang terbuat dari batu kapur jenis Dharmasambharadharma.

## RANGKAIAN WAISAK 2551/2007

### Hidup Itu Saling Bergantung

Oleh MAHATHERA NYANASURYANADI

Sejumlah negara telah merayakan Waisak pada hari purnama 2 Mei lalu. World Fellowship of Buddhists menetapkan bahwa Hari Buddha jatuh saat bulan purnama pada bulan Mei. Apabila ada dua purnama, yang dipilih adalah yang pertama.

Namun, negara-negara yang memperhatikan kalender Imlek merayakan Waisak tanggal 31 Mei agar beres-tesatan dengan bulan 4 (Ga-pave) penanggalan Tiongkok. Untuk menyesuaikan perhitungan berdasar peredaran Bulan



Sejumlah biksu melakukan pindapata atau meminta sedekah kepada umat di sepanjang Jalan Pemuda, Magelang, Jawa Tengah, Rabu (30/5). Prosesi ini merupakan salah satu rangkaian acara menyambut hari raya Waisak 2007 yang jatuh pada Jumat besok.

## Hidup Itu Saling Bergantung

Sambungan dari halaman 1)  
dengan peredaran Matahari, kalender Imlek merentang di seluruh dunia. Pada pagi negara-negara besar tradisi Mahayana, dan hari kelahiran Pangeran Siddharta yang kemudian Buddha pada 8 Mei 2551/2007. Waisak baru di tahun 2007 sesuai peredaran Matahari.

Mengatasi penderitaan  
Setiap orang tahu, jika tidak berhenti berdetak, manusia akan mati. Setiap orang tahu, jika paru-parunya rusak, ia akan sekarat. Seharusnya ia juga menyadari bahwa hutan adalah paru-paru yang ada di luar tubuh manusia. Tanpa tumbuh-tumbuhan, bagaimana manusia dapat hidup? Jadi, kita sebagai manusia harus menjaga hutan.

(Bersambung ke hal 15 kol 1-4)

## Cermin

Oleh DHAMMABHAWANA MAHATTA

**M**enurut ahli sejarah, cermin kepribadian atau buruk, nanti jika ia sudah mati. Hari kematiannya akan menjadi cermin apakah seseorang dapat dikatakan baik atau tidak sepanjang hidupnya.

hal-hal bersifat fisik, jasmaniah, dapat dilihat dengan mata. Kemudian, *manasa*, hal-hal yang mengandung unsur gerak. Gerak itu berubah menggambarkan kepribadiannya. Keseluruhan itu disebut *nama-rupa*.

## Ketulusan

Oleh SHI PANNYAVARO



menyebabkan penderitaan seorang manusia. Nama, sifat, dan tindakan itu tidak dapat diubah karena mereka adalah hasil dari karma yang telah dilakukan. Oleh karena itu, ketulusan adalah ketulusan yang datang dari dalam diri kita, bukan dari luar.

Pikiran suka dikendalikan. Seseorang akan merasa tidak terpuaskan jika dia tidak dapat mengendalikan pikirannya. Oleh karena itu, ketulusan adalah ketulusan yang datang dari dalam diri kita, bukan dari luar.

## KEAGAMAAN

### 3.000 Umat Buddha Hadiri Prosesi Waisak

AMBIL, KOM... dahidiri Gubernur Jambi... urdin dan Ketua Mahastiti Jimly Asshid-tokoh-tokoh agama... on Religion and



Umat Buddha melimpahkan lentera dalam upacara lampion pertobatan kepada Tuhan dalam rangkaian perayaan Waisak di Kelurahan Candi...

## Ken: Keteguhan Sang Buddha Harus Diteladkan

...dari Jambi me... eringatan Waisak... pat meningkatkan... at Buddha, serta... masyarakat. ...ngan tertulunya, ... MBI Sudharnek... tema Waisak ta... ngguh nurani... a, akan hidup... hkan sesama... t.

nyak 20000... il dari mata... Desa Jum... direjo, Ka... kemarin, ... asanti Wai... ng akan di...

...pembangunan air me... amkan lebih dari 100 bisku dari

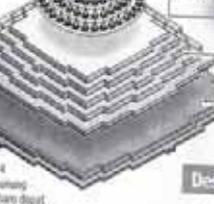
nyam, anak ketiga (ke... dirinya... gius... terha... seimb... dapat... anak s... amat b... syarak... kelak a... yang tab... budi pek... krama. Dengan agama tid... yakni agni... jelek-jelek... syarakat pu... tak kepeulu... menjaga kele... nya. Para peji... tinggi negara... sifat adidaya... Kepadanya mereka... karena kekuas... kepada penguas... un sengsara dan... Selamat Tri... 551/2007... DHAMMABHAWANA... Ghilho... Sang... Semangat... penderi... NAWABO... a Mendat

## Mandala Alam Semesta

Desain Candi Borobudur memuat Mandala (Sanskerta: *mandala*, *komposisi*), yaitu pola geometris yang menunjukkan alam semesta dalam kerangka Hindu-Buddha.

Aspek Borobudur menjadi alam bertahta menjadi tipe unsur yang disebut *Dharmadhatu* dalam bahasa Sanskrit. Menurut kosmografi sezaman itu meliputi *Kāmapāṇḍita* (alam nafsu), *Arāpāṇḍita* (alam akal), serta *Arādhātāṇḍita* (alam bertahta).

Tipe unsur alam semesta Borobudur



Desain



Kaki yang Tersempit

Ada bagian Kramadhatu, yaitu dasar candi yang lebar dan memuat bagian kaki yang tersempit, lalu bagian yang memuat kaki yang menyempit relief Kramadhatu bagian Kramadhatu.

...dari Jambi me... eringatan Waisak... pat meningkatkan... at Buddha, serta... masyarakat. ...ngan tertulunya, ... MBI Sudharnek... tema Waisak ta... ngguh nurani... a, akan hidup... hkan sesama... t.

nyak 20000... il dari mata... Desa Jum... direjo, Ka... kemarin, ... asanti Wai... ng akan di...

...pembangunan air me... amkan lebih dari 100 bisku dari

Umat Buddha melimpahkan lentera dalam upacara lampion pertobatan kepada Tuhan dalam rangkaian perayaan Waisak di Kelurahan Candi...

## Ken: Keteguhan Sang Buddha Harus Diteladkan

...dari Jambi me... eringatan Waisak... pat meningkatkan... at Buddha, serta... masyarakat. ...ngan tertulunya, ... MBI Sudharnek... tema Waisak ta... ngguh nurani... a, akan hidup... hkan sesama... t.

nyak 20000... il dari mata... Desa Jum... direjo, Ka... kemarin, ... asanti Wai... ng akan di...

...pembangunan air me... amkan lebih dari 100 bisku dari

**Yayasan Ratanapala**  
**Kepala Vihara Dharma Ratna**  
**Dayaka Sabha Vihara Dharma Ratna**  
**Redaksi Warta Dharma Ratna**



**Mengucapkan**  
**Selamat**  
**Hari Raya Waisak**  
**2551 BE/2007**

