

KUMPULAN 50 TANYA JAWAB (18)
Di Website Buddhis ‘Samaggi Phala’
Oleh Bhikkhu Uttamo

Online sejak tanggal 2 Januari 2006 s.d. tanggal 20 Februari 2006

01. Dari: Ricky, Tangerang

Namo Buddhaya Bhante,

Saya sering membaca sutra atau tulisan yang menganjurkan perbuatan baik. Namun semua itu akan berbuah pada kehidupan selanjutnya.

Pertanyaan saya :

1. Bagaimana cara agar buah perbuatan baik dapat terjadi pada hidup kali ini, sehingga saya tidak ragu terhadap hasil perbuatan baik ?
2. Apakah berdana pada banyak kotak amal utk yatim-piatu yang saya temui bermanfaat ?
3. Apa ada buku yang mengupas tuntas ttg dana ? Sebab saya mempunyai buku tipis yg berjudul "Sekilas Tentang Dana".

Terima kasih atas jawabannya Bhante.

Jawaban:

1. Dalam penjelasan tentang Hukum Kamma atau hukum perbuatan disebutkan adanya empat jenis waktu kamma berbuah, yaitu :

- a. Kamma berbuah dalam kehidupan ini juga.
- b. Kamma berbuah pada kehidupan berikutnya yaitu tepat setelah kehidupan ini.
- c. Kamma berbuah sesudah melewati beberapa kehidupan setelah kehidupan ini, dan
- d. Kamma yang tidak mempunyai kesempatan berbuah.

Memperhatikan keempat jenis waktu kamma berbuah ini, jelas ada beberapa perbuatan yang langsung dirasakan akibatnya dalam kehidupan ini juga. Namun, karena ketidaktahuan tentang proses matangnya buah kamma, maka orang kadang tidak memahami atau bahkan tidak mempercayai bahwa perbuatan yang baru saja dilakukan telah memberikan hasil sedemikian cepat. Orang seperti ini kadang masih menganggap segala bentuk suka dan duka yang dialami saat ini adalah hasil perilaku baik maupun buruk pada kehidupan sebelumnya.

Sesungguhnya, memang hanya Sammasambuddha sajalah yang mengetahui secara tepat dan pasti satu persatu proses kematangan kamma yang dimiliki oleh setiap makhluk.

Sedangkan orang-orang yang berlatih meditasi tertentu hanya bisa mengetahui sepintas proses berlangsungnya buah kamma seseorang.

Oleh karena itu, tugas utama dalam kehidupan seorang umat Buddha bukanlah mencari hubungan antara kamma dan waktu berbuahnya. Umat Buddha hendaknya selalu mengisi setiap saat kehidupannya dengan bersemangat menambah kebajikan, mengurangi kejahatan serta membersihkan pikiran dari ketamakan, kebencian serta kegelapan batin. Apabila tugas utama ini terus menerus dilakukan, maka pastilah kebahagiaan akan dapat dialami dalam kehidupan ini maupun dalam kehidupan-kehidupan yang selanjutnya.

2. Melanjutkan keterangan pada jawaban pertanyaan no. 1 di atas bahwa seseorang hendaknya selalu mengisi kehidupannya dengan kebajikan, maka salah satu bentuk kebajikan yang mudah dilakukan adalah berdana. Sangat banyak kesempatan untuk berdana. Salah satu yang dapat dilakukan adalah berdana pada kotak amal yang dipergunakan untuk menyantuni para yatim piatu. Kesempatan berdana ini termasuk bermanfaat karena dapat meningkatkan kebajikan diri sendiri serta menambah kebahagiaan para yatim piatu yang membutuhkannya. Oleh karena itu, tindakan ini dan juga berdana kepada panti jompo maupun yayasan-yayasan sosial lainnya dapat sering dilakukan agar memperbesar terwujudnya kebahagiaan dalam masyarakat.

3. Pengertian 'kupas tuntas' tentunya sangat relatif sifatnya. Namun, sebenarnya dalam masyarakat Buddhis terdapat banyak uraian tentang dana. Salah satu artikel tentang dana yang cukup lengkap dapat dibaca pada :

http://www.samaggi-phala.or.id/naskahdamma_dtl.php?id=856&multi=Y&hal=1

Semoga jawaban ini dapat dijadikan pedoman untuk meningkatkan keyakinan atas perbuatan baik yang selalu dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

02. Dari : Vivi, Jakarta

Namo Buddhaya,

Saya ingin menanyakan beberapa pertanyaan. Maaf Bhante saya jadi banyak bertanya. Saya ingin mempelajari dan berusaha untuk mempraktekkan Dhamma di kehidupan saya sehari-hari.

Pertanyaan saya sbb :

1. Dalam Manggala Sutta dijelaskan, salah satu Berkah Utama adalah "Mendengarkan Dhamma pada saat yang sesuai".

Saya ingin bertanya, sekarang ini banyak CD, MP3, VCD ceramah Dhamma. Di sini saya tak mengerti "Saat yang sesuai" itu bagaimana ? Apakah harus mendengar Dhamma di vihara atau cetiya ? Kalau seseorang mendengarkan Dhamma via media tersebut apakah itu termasuk dalam "Mendengarkan Dhamma pada saat yang sesuai" ?

2. Dalam ceramah Bhante yang bertemakan "Fang sen" atau melepas mahluk, Bhante menyarankan sering melepas mahluk seperti burung atau ikan. Bagaimana kalau membiarkan semut hidup (not kill them) ? Apakah tindakan ini termasuk fangsen atau memang salah satu perbuatan melatih sila pertama yaitu menghindari pembunuhan mahluk hidup ?

3. Tentang mimpi. Sebenarnya bolehkah saya mempercayai kejadian yg saya mimpikan, dalam arti sebagai pertanda ? In this case, mimpi ini saya jadikan perenungan atau bisa bersikap hati-hati.

4. Sebagai umat biasa yang belum mencapai tingkat kesucian, kita akan melakukan perbuatan baik dan perbuatan buruk yang dapat menimbulkan suatu akibat dari apa yg

telah kita lakukan.

Sekarang yg saya tanyakan apakah arti dari ?*KIRIYA*? atau ?Neutral Kamma? ? Apakah kita sebagai umat awam dapat melakukan itu ? Kalau dapat / tidak dapat mohon diberikan masing-masing contohnya (in the real life time)

5. Dalam *Pancasila* dan *Atthasila*, Sila ke tiga ada perbedaan.

Pancasila : Menghindari perbuatan asusila; sedangkan *Atthasila* : Menghindari perbuatan yang tidak suci.

Mohon penjelasannya, apa yang menjadi dasar dari perbedaan sila ke tiga ini ?

6. Dalam melakukan *atthasila*, misal saya melaksanakan *atthasila* pada hari ini (sudah bertekad dengan membaca *Atthasila Gatha*), akan tetapi setelah tengah hari saya mendadak sakit dan dianjurkan untuk minum obat apakah itu diperbolehkan ?

Dan biasanya kalau mau meminum obat diharuskan makan dulu, tindakan apa yang harus saya lakukan dalam situasi ini ?

Misalkan pada hari saya bertekad untuk melaksanakan *atthasila*, saya tidak dapat menahan emosi (to get angry with someone) apakah saya melanggar sila or lebih baik saya membatalkan jalankan sila pada hari tersebut? Merasa berbuat suatu kesalahan (although after I got angry, I thought over again and I felt sorry) ?

7. Mohon penjelasan Bhante mengenai konsep ?Mati Suri? menurut Buddhis. Apakah dalam Buddhis mengakui adanya ?mati suri? ini ?

8. Bagaimana caranya untuk menjelaskan kepada orang bukan Buddhis tentang konsep ?Awal mula kehidupan?/ ?Awal mula terciptanya manusia? ? Terkadang setelah menjelaskan timbul pertanyaan bagaimana tentang adanya zaman Dinosaurus itu.

Anumodana atas jawaban-jawaban yang akan diberikan oleh Bhante.

Semoga dengan jawaban-jawaban ini saya akan lebih mengerti dan bersemangat dalam mempraktekkan Dhamma di kehidupan saya sehari-hari.

Semoga demikianlah adanya.

Jawaban:

1. Niat melaksanakan Dhamma dalam kehidupan sehari-hari adalah niat yang sangat luhur dan pantas ditiru oleh umat Buddha lainnya. Salah satu upaya belajar Dhamma agar dapat dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan melalui media CD, VCD, DVD maupun MP3 ceramah Dhamma yang sudah banyak beredar di masyarakat.

Adapun makna "Mendengar Dhamma pada saat yang sesuai" adalah mendengarkan Dhamma dengan sungguh-sungguh sehingga uraian Dhamma dapat dimengerti dengan baik. Kondisi ini dapat dicapai apabila :

1. Seseorang tidak kelelahan lahir maupun batin sehingga timbul rasa mengantuk.

2. Ia sudah tidak lagi dikejar-kejar berbagai urusan yang harus dikerjakan.

3. Pikirannya telah siap menerima pembabaran Dhamma.

4. Pikirannya terbebas dari pengaruh narkoba maupun minuman keras lainnya.

Memang dalam banyak sumber Dhamma tidak disebutkan secara tegas pengertian "saat yang sesuai". Hal ini terjadi karena saat yang sesuai untuk seseorang, mungkin tidak sesuai untuk orang yang lain.

Adapun pengertian "mendengar Dhamma" yang pada jaman Sang Buddha berarti mendengarkan kotbah secara langsung, di masa sekarang, pengertian itu sudah bertambah luas menjadi "Mendapatkan informasi Dhamma" dari membaca buku, menonton VCD, DVD maupun mendengarkan MP3.

Apabila mendengarkan Dhamma secara langsung di vihara atau di tempat-tempat kebaktian tentunya diperlukan sikap yang sopan dan sesuai dengan tradisi Buddhis, misalnya kedua telapak tangan dipertemukan di depan dada atau bersikap *anjali*. Sedangkan, kalau di rumah mendengarkan Dhamma melalui CD, VCD dsb, maka dapat dilakukan dengan lebih bebas termasuk sambil berbaring. Sehingga, walaupun suatu saat tertidur sekalipun, di waktu mendatang CD atau VCD itu dapat diputar kembali. Kondisi ini tentu tidak akan terjadi pada saat mendengar ceramah Dhamma secara langsung. Begitu mengantuk atau berkurang konsentrasi pada saat mendengar maka tentunya akan terjadi kehilangan keterangan yang mungkin diperlukan. Dan, pada umumnya penceramah Dhamma maupun pendengar lainnya kurang berkenan apabila uraian Dhamma itu diulangi lagi. Inilah gunanya mempersiapkan pikiran pada saat mendengar Dhamma secara langsung.

Disebutkan dalam Dhamma bahwa mendengarkan Dhamma pada saat yang sesuai akan mampu melemahkan bahkan mengusir lima rintangan batin dan sepuluh belunggu. Oleh karena itu, tidak tertutup kemungkinan selama mendengarkan Dhamma seseorang dapat mencapai kesucian dengan melenyapkan ketamakan, kebencian serta kegelapan batin. Namun, apabila segala bentuk pencapaian itu tidak terjadi, maka pada saat seseorang mendengarkan Dhamma ia akan mengetahui Dhamma yang sebelumnya tidak diketahui, ia dapat mengetahui Dhamma yang sudah pernah didengar secara lebih jelas lagi sehingga dapat dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan Dhamma inilah yang akan memberikan kebahagiaan untuk diri sendiri maupun lingkungannya. Kondisi ini sungguh-sungguh merupakan suatu berkah.

2. Fangsen atau melepaskan makhluk hidup bertujuan untuk memberikan keamanan dan kebebasan kepada makhluk yang menderita atau bahkan terancam kehidupannya. Oleh karena itu, membiarkan semut-semut bergerak bebas tanpa dibunuh adalah termasuk pelepasan makhluk atau fangsen yang sekaligus juga pelaksanaan sila pertama dari *Pancasila Buddhis* yang berbunyi : Aku bertekad akan melatih diri untuk tidak melakukan pembunuhan makhluk hidup.

3. Dalam pengertian Buddhis, sekitar 25% mimpi mempunyai kemungkinan bermakna, sedangkan ke 75% lainnya adalah hasil bentuk-bentuk pikiran yang tidak bermakna. Meskipun mimpi mungkin bermakna, seorang umat Buddha hendaknya tidak perlu terlalu memikirkannya. Namun, apabila mimpi hendak dijadikan sarana perenungan agar hidup lebih berhati-hati, maka boleh saja hal ini dilakukan. Karena maksud perilaku hati-hati di sini adalah usaha seseorang meningkatkan kualitas diri agar berperilaku sesuai dengan Buddha Dhamma. Apabila sikap ini senantiasa dilakukan, tentu kebahagiaan akan dapat dirasakan tanpa harus dipengaruhi oleh mimpi terlebih dahulu.

4. Dalam kehidupan seseorang yang belum mencapai kesucian, maka tindakannya akan selalu merupakan kamma. Ketika seseorang telah mencapai kesucian, batinnya telah terbebas dari ketamakan, kebencian serta kegelapan batin, maka semua tindakannya menjadi *kiriya*.

Contoh paling jelas adalah tindakan Sang Buddha setelah mencapai kesucian sampai Beliau wafat. Bahwa selama 45 tahun Beliau memabarkan Dhamma, Beliau tidak melakukan kamma melainkan *kiriya*. Beliau berceramah Dhamma serta menolong semua

mahluk menderita tanpa adanya ketiga akar perbuatan yaitu ketamakan, kebencian serta kegelapan batin. Beliau berceramah demi ceramah itu sendiri, bukan demi nama baik maupun keuntungan lahir dan batin lainnya. Inilah contoh nyata *kiriya*.

Adapun contoh *kiriya* dalam kehidupan sehari-hari untuk orang yang belum mencapai kesucian memang tidak ada. Namun, untuk mempermudah penjelasan, *kiriya* dapat digambarkan sebagai bunga yang mekar demi mekarnya sendiri. Bunga mekar dan mewangi tanpa harus mempertimbangkan orang yang berada disekitarnya. Bunga mekar tanpa memperhitungkan dirinya akan dipetik dan diletakkan di tempat tertentu. Ia tidak mekar berlebihan ketika mengetahui akan dipetik dan diletakkan di tempat terhormat. Ia juga tidak akan mengurangi wangi bunga maupun indah warna kelopaknya ketika mengetahui akan diletakkan di tempat yang kotor. Ia mekar demi mekarnya sendiri. Bahkan, walau tidak ada orang di sekitar yang akan memetikinya, bunga tetap mekar sebagaimana adanya. Bandingkan dengan orang yang bekerja di suatu perusahaan. Ketika pimpinan perusahaan ada di sekitarnya, maka ia bekerja lebih giat dan rajin dibandingkan kalau pemimpin perusahaan sedang tidak di tempat. Bentuk kerja yang hanya tergantung pada lingkungan ini bukan termasuk *kiriya*.

5. Pelaksanaan *Pancasila Buddhis* biasanya dilakukan oleh umat Buddha perumah tangga. Oleh karena itu, sila ketiga adalah upaya untuk mencegah perselingkuhan dan menjaga keutuhan perkawinan. Sila ketiga tetap memperbolehkan hubungan seksual dengan pasangan hidup yang sah yaitu suami atau istri sendiri namun bukan dengan orang lain.

Sedangkan dalam pelaksanaan *Atthasila* yang dilakukan pada hari-hari tertentu, misalnya setiap hari uposatha, atau empat kali dalam sebulan, suami istri hendaknya berlatih menghindari hubungan seksual. Latihan ini berguna untuk mengendalikan keinginan yang timbul dalam diri seseorang. Jadi, dalam sila ketiga *atthasila* ini hubungan seksual antara suami istri sah saja tidak diperkenankan, apalagi dengan orang lain.

Dalam pelaksanaan kedua jenis latihan kemoralan ini, suami istri hendaknya selalu melaksanakan *Pancasila* setiap harinya. Sedangkan, pada hari-hari tertentu, misalnya setiap *uposatha*, suami istri dapat bersepakat melaksanakan *atthasila*. Dengan demikian, rumah tangga tetap dapat berlangsung harmonis dan rutinitas latihan pengendalian diri dalam *atthasila* dapat meningkatkan kualitas batin serta kebijaksanaan suami istri.

6. Dalam banyak kejadian, pelaksanaan *atthasila* sering terbentur dengan pelaksanaan sila keenam yaitu tekad untuk tidak makan setelah tengah hari. Apabila terjadi sakit sehingga harus minum obat yang mensyaratkan setelah makan, maka kebutuhan makanan boleh diganti dengan madu murni tanpa dicampur air. Minumlah madu tanpa air sekitar dua atau lima sendok makan sebelum minum obat. Demikian pula pada malam harinya. Dalam pelaksanaan *atthasila* minum madu termasuk diperkenankan walau telah lewat tengah hari.

Namun, kalau memang terpaksa harus makan sebelum minum obat, maka boleh saja latihan *atthasila* pada hari itu dibatalkan terlebih dahulu. Apabila kondisi badan sudah sehat seperti semula, maka di waktu mendatang boleh berlatih *atthasila* kembali.

Adapun timbulnya rasa marah, walaupun tidak dianjurkan, masih belum termasuk pelanggaran salah satu dari delapan sila yang ada dalam *atthasila*. Oleh karena itu, setelah kemarahan reda, silahkan latihan *atthasila* dilanjutkan kembali. Usahakan di masa depan

lebih mampu mengendalikan diri agar tidak timbul marah dan penyesalan kembali.

7. Dalam konsep Buddhis, kematian terjadi apabila kesadaran sudah tidak ada lagi dalam tubuh. Kondisi ini dapat dibaca dalam Riwayat Hidup Sang Buddha. Beliau pada akhir kehidupannya, banyak orang menduga Beliau sudah meninggal. Namun, salah seorang murid Beliau yang mampu mengetahui keberadaan kesadaran seseorang menyatakan bahwa Beliau masih hidup bahkan Beliau dalam tahap-tahap meditasi yang tertinggi. Setelah pada akhirnya kesadaran Beliau tidak ada lagi dalam tubuh, barulah Sang Buddha dinyatakan mangkat atau wafat.

Dengan demikian, ketika seseorang terbaring tanpa reaksi sehingga dinyatakan secara medis sebagai 'mati suri' maupun 'mati klinis', apabila kesadaran masih ada dalam dirinya, maka orang itu masih disebut hidup dan belum mati atau belum terlahirkan kembali.

Dalam konsep Buddhis, mati suri maupun mati klinis bisa diterima keberadaannya dalam arti memang ia belum mati. Kondisi ini mungkin akan berlanjut kematian atau mungkin ia kembali hidup dan sehat seperti semula.

8. Seperti diketahui bahwa dalam konsep Buddhis, terjadinya alam semesta dan isinya termasuk manusia disebabkan adanya proses alam yang membutuhkan waktu sangat lama. Terjadinya alam semesta bukan karena penciptaan.

Namun, hingga saat ini, misteri terjadinya alam semesta masih menimbulkan perdebatan berkepanjangan yang sesungguhnya sama-sama sulit untuk dibuktikan. Masing-masing fihak hanya berbekal pada buku agamanya sendiri. Oleh karena itu, dalam Agama Buddha daripada memikirkan asal mula terjadinya alam semesta, lebih baik seseorang meningkatkan kebajikan dengan badan, ucapan serta pikiran sepanjang hidupnya. Dengan mengembangkan kebajikan, seseorang akan mendapatkan kebahagiaan tanpa harus mengetahui terlebih dahulu asal mula terjadinya dunia maupun manusia bahkan hubungannya dengan keberadaan dinosaurus.

Namun, ketika seseorang masih belum mau menerima ataupun memahami setelah dijelaskan terjadinya alam semesta sesuai dengan Ajaran Sang Buddha, maka hal itu janganlah dijadikan pemikiran serius. Biarkan saja, karena apapun jawaban atas terjadinya alam semesta bukanlah hal penting dalam Agama Buddha dan tidak ada berhubungan dengan kebajikan maupun kejahatan seseorang.

Semoga jawaban atas pertanyaan yang cukup banyak ini dapat memberikan manfaat dan kebahagiaan untuk lebih bersemangat dalam melaksanakan Ajaran Sang Buddha dalam kehidupan sehari-hari.

Semoga demikianlah adanya.

Salam metta,

B. Uttamo

03. Dari : Djoni, Jakarta

Namo Buddhaya,

Mohon tanya Bhante, apabila kita bertamu ke rumah famili atau teman dimana di rumah yang kita kunjungi ada altar dengan rupa Buddha atau Dewa-dewa, bagaimana sikap

kita ?

Apakah harus bernamaskara atau cukup dengan sikap *anjali* saja terhadap altar di rumah yang kita kunjungi ?

Demikian Bhante. Anumodana atas jawabannya.

Jawaban:

Ketika umat Buddha melihat altar Sang Buddha maupun para dewa di rumah teman atau famili yang dikunjunginya, apabila memungkinkan, ia boleh saja bernamaskara atau bersujud di depan altar tersebut. Namun, kalau kondisi tempat dan situasi saat itu tidak memungkinkan untuk melakukan *namaskara*, maka ber-*anjali* saja sudah cukup. *Anjali* adalah merangkapkan kedua telapak tangan di depan dada dan kepala ditundukkan sampai ujung jari telunjuk menyentuh pangkal hidung yang terletak di antara dua alis mata.

Pada saat menghormat di depan altar Sang Buddha ataupun pada dewa, umat Buddha dapat mengucapkan berulang-ulang dalam batin kalimat : SEMOGA SEMUA MAHLUK HIDUP BERBAHAGIA. Kalimat ini berisikan harapan agar semua makhluk hidup yang tampak maupun tidak tampak, termasuk keluarga si pemilik rumah dan diri sendiri, akan selalu mendapatkan kebahagiaan sesuai dengan kondisi kamma masing-masing.

Semoga jawaban ini dapat dijadikan dasar bersikap yang layak ketika berkunjung dan melihat altar di rumah teman maupun keluarga.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

04. Dari: Chen, Jakarta

Namo Buddhaya Bhante.

Bhante, saya ingin bertanya : Mengapa apapun yang saya lakukan tidak pernah membuahkan hasil seperti yang saya harapkan ?

Misal, pada saat akan ujian, saya sudah berusaha belajar sekuat tenaga. Saat ujian, saya merasa sudah bisa mengerjakan soal-soalnya. Tapi saat pengumuman ujian, ternyata hasilnya tidak seperti yang diharapkan.

Apakah ini ada hubungannya dengan karma yang saya perbuat di kehidupan lampau ?

Apa yang harus saya lakukan agar lebih bisa menerima kenyataan yang berbeda dengan yang saya harapkan ?

Anumodana Bhante.

Jawaban:

Dalam pemikiran Buddhis, kegagalan atau hasil yang tidak sesuai dengan harapan tidak selalu kamma yang menjadi penyebab. Apalagi menyalahkan kamma dari kehidupan lampau.

Dalam banyak permasalahan, sebenarnya cara-cara seseorang bersikap atau bekerja itulah yang menyebabkan terjadinya kegagalan. Oleh karena itu, seseorang boleh saja merasa telah belajar dengan baik. Ia juga merasa mampu menjawab dengan benar semua soal ujian yang diberikan. Namun, masalah yang paling penting untuk dipikirkan di sini

adalah apakah jawaban yang diberikan tersebut sudah benar dan sesuai dengan harapan dosen yang bersangkutan ? Kalau memang benar dan sesuai, tentulah ia akan termasuk siswa yang lulus. Sedangkan, kalau jawaban atas soal ujian hanya dianggap benar oleh diri sendiri namun oleh dosen dinyatakan tidak benar, maka tentu hasilnya tidak lulus. Jadi, dengan perkataan lain, kebenaran suatu jawaban atas soal ujian bukanlah ditentukan oleh diri sendiri saja melainkan juga oleh harapan yang dimiliki dosen yang bersangkutan.

Sedangkan, agar lebih mampu menerima kenyataan yang berbeda dengan harapan, seseorang hendaknya mengembangkan pemikiran bahwa segala suka dan duka yang dialami haruslah dijadikan pelajaran.

Apabila ia mengalami kebahagiaan, ia hendaknya mencari penyebab kebahagiaan dan mengkondisikan agar dapat terulang di masa depan. Dengan demikian, kebahagiaan akan selalu dapat dirasakan secara berulang-ulang.

Sebaliknya, apabila ia mengalami kegagalan, ia hendaknya teliti mencari penyebab kegagalan dan mengusahakan di masa depan untuk menghindari penyebab kegagalan yang sudah pernah terjadi. Dengan demikian, kegagalan demi kegagalan akan dapat dihindari.

Dengan sikap mental seperti ini, seorang umat Buddha tidak mudah berputus asa ketika sedang mengalami kesulitan maupun kegagalan. Ia justru akan semakin bersemangat untuk meningkatkan kualitas diri. Sikap mental seperti inilah yang akan menjadikan umat Buddha mampu mendapatkan banyak kemajuan dan terhindar dari berbagai kesulitan maupun kegagalan.

Semoga jawaban ini akan dapat dijadikan pedoman untuk bersikap bijaksana ketika menghadapi suka maupun duka.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

05. Dari: Meilin, Banjarmasin

Bhante,

Saya pacaran dgn seseorang, tetapi mama dan saudara saya yang cowok tidak suka / tidak setuju.

Tapi kalau mau nikah, silahkan dan tanggung sendiri akibatnya. Sedangkan pernikahan bagi saya, alangkah baiknya ortu dan saudara menyetujui.

Bagaimana caranya untuk mengatasi masalah ini ?

Ketidaksukaan mama, pacar saya pelit / perhitungan, penampilan kurang oke dan juga beda agama.

Atas bantuan Bhante, saya ucapkan terima kasih.

Jawaban:

Niat untuk mendapatkan persetujuan dari orangtua atas calon pasangan hidup yang dipilih adalah niat yang sangat baik. Memang sudah menjadi kewajiban seorang anak untuk meminta pendapat dan restu orangtua tentang hal yang sangat penting ini.

Perlu diketahui bahwa kebahagiaan perkawinan diwujudkan dengan menyatukan banyak persamaan, bukan perbedaan. Semakin banyak persamaan, semakin besar pula kemungkinan mendapatkan kebahagiaan dalam berumah tangga. Dalam pengertian Buddhis, paling tidak terdapat empat kesamaan yang diperlukan dalam membina rumah tangga bahagia. Keempat kesamaan itu adalah kesamaan keyakinan atau agama, kesamaan kemoralan atau perilaku yang terkendali, kesamaan kedermawanan atau kerelaan serta kesamaan kebijaksanaan yaitu memahami bahwa hidup selalu berubah, tidak kekal. Semakin banyak kesamaan yang dimiliki, tentu semakin besar pula kemungkinan untuk mewujudkan rumah tangga bahagia di kemudian hari.

Keberatan orangtua terhadap calon pasangan hidup yang tidak seagama hendaknya juga dipertimbangkan baik-baik. Salah satu langkah awal untuk mengatasi hal ini adalah dengan memberikan kesempatan kepada pacar untuk mengenal Dhamma, Ajaran Sang Buddha. Sekali-sekali, ajak ia ke vihara untuk mendengarkan atau berdiskusi Dhamma. Boleh juga sering diperdengarkan CD ceramah Dhamma maupun menyediakan berbagai informasi Dhamma melalui buku-buku serta berbagai media lainnya. Dengan mau mengenal Dhamma, walaupun tidak harus menjadi umat Buddha, ia akan mempunyai pikiran yang lebih terbuka bahwa setiap agama mempunyai kelebihan dan keindahan masing-masing. Dasar pemikiran ini akan menjadi awal kehidupan rumah tangga yang lebih harmonis walaupun tidak sama-sama beragama Buddha.

Selain itu, usahakan memperbaiki berbagai kekurangan lain yang tidak disukai orangtua. Misalnya, upayakan ia memiliki penampilan yang memenuhi persyaratan orangtua, serta hal-hal lain yang perlu ditingkatkan.

Apabila pacar akhirnya dapat memenuhi kriteria orangtua, tentunya orangtua maupun saudara yang lain akan lebih bisa menerima dan merestui secara tulus hubungan yang sudah dijalani selama ini untuk ditingkatkan dalam lembaga perkawinan.

Namun, apabila calon tetap tidak mau memperbaiki diri, atau orangtua tetap tidak berkenan menerima calon pasangan hidup yang mungkin sudah berusaha memperbaiki diri semampu yang ia bisa lakukan, maka ada baiknya hubungan yang telah dijalin selama ini disepakati untuk diubah menjadi persahabatan saja. Artinya, mungkin sudah waktunya untuk mencari calon pasangan hidup lain yang lebih cocok terhadap orangtua maupun diri sendiri.

Memang hal ini tidak mudah dan memerlukan waktu yang lebih lama. Namun, tindakan ini kiranya akan lebih baik daripada melanjutkan hubungan yang kurang direstui orangtua.

Semoga jawaban ini dapat dijadikan pertimbangan untuk memutuskan sikap dalam menghadapi permasalahan yang cukup dilematis ini.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

06. Dari: Didi, Medan

Namo Buddhaya,

Bhante, saya ingin bertanya :

1. Dapatkah Bhante membuktikan bahwa Sang Buddha adalah tokoh :
 - a). Emansipasi wanita yang pertama di dunia ?
 - b). Multi Level Marketing (MLM) pertama ?
 - c). Ajaran Buddha bukan hanya mengajarkan tata susila & moralitas ?
 2. Apa sajakah keistimewaan Ajaran Sang Buddha ?
 3. Apakah umat Buddha adalah umat peminta-minta ?
 4. Ajaran Agama Buddha masih relevan hingga abad globalisasi ini. Apa pendapat Bhante terhadap pernyataan di atas ?
 5. Di Indonesia, Tipitaka sampai sekarang ini belum diterjemahkan hingga lengkap. Bagaimana menurut Bhante ?
 6. Mengapa Jalan Mulia Berunsur Delapan dikatakan sebagai jalan satu-satunya untuk mencapai *Nibbana* ?
 7. Dhamma yang bagaimanakah yang harus dijadikan pedoman hidup kita ?
 8. Menurut Bhante apakah alam semesta ini terwujud sesuai dengan proses alam ?
- Terima kasih atas jawaban yang diberikan Bhante.

Jawaban:

1a. Seperti diketahui bersama bahwa Ajaran Sang Buddha yang berusia lebih dari 2500 tahun termasuk salah satu ajaran tertua di dunia. Dan, dalam Ajaran Sang Buddha wanita dianggap sama dengan pria. Sang Buddha pernah menyampaikan bahwa wanita mempunyai kesempatan yang sama dengan pria untuk mencapai kesucian atau *Nibbana*. Besarnya kesempatan mencapai kesucian ini diwujudkan Sang Buddha dengan mendirikan lembaga khusus untuk wanita yaitu Sangha Bhikkhuni. Dalam catatan sejarah, Sangha Bhikkhuni adalah organisasi wanita pertama di dunia. Dengan satu contoh ini, kiranya sudah cukup untuk memberikan gambaran tentang hubungan Sang Buddha dengan emansipasi wanita. Tentu saja masih banyak contoh serupa yang bisa diperoleh dari 45 tahun Sang Buddha mengajarkan Dhamma.

1b. Untuk menjawab pertanyaan ini, kiranya perlu diperjelas terlebih dahulu maksud pernyataan bahwa Sang Buddha mengenalkan MLM pertama. Dalam pengertian yang berkembang di masyarakat, MLM biasanya berhubungan dengan penghasilan dan keuntungan materi. Padahal, kegiatan pembabaran Dhamma yang dilakukan oleh Sang Buddha tidak menjadi sarana mencari penghasilan apalagi keuntungan.

Namun, apabila mengingat salah satu nasehat Sang Buddha yang menyebutkan bahwa "Berdana Dhamma adalah pemberian yang tertinggi dari semua dana", maka tentunya diharapkan setiap orang mampu memberikan pencerahan kepada diri sendiri maupun orang lain yang berada di sekitarnya. Dengan demikian, seorang ayah akan membagikan pemahaman Dhamma kepada anak-anaknya. Anak-anak itu nantinya akan membagikan pemahaman Dhamma yang sudah diperolehnya kepada teman-teman mereka. Setiap teman yang memahami Dhamma akan berbagai kepada teman yang lain maupun keluarganya sendiri. Demikian seterusnya sehingga terbentuklah masyarakat yang memahami Dhamma.

Apabila perilaku berbagi Dhamma ini dapat terlaksana dengan baik, maka cara seperti inilah yang mungkin dapat disebut sebagai MLM di bidang Dhamma.

1c. Inti Ajaran Sang Buddha menyebutkan tiga hal yang wajib dilakukan umat Buddha

yaitu mengurangi kejahatan, menambah kebajikan serta membersihkan pikiran dari ketamakan, kebencian serta kegelapan batin. Dengan demikian, jelas tampak bahwa tata susila dan moralitas termasuk dalam kurangi kejahatan serta menambah kebajikan. Dalam pelaksanaan sehari-hari, menambah kebajikan serta mengurangi kejahatan masih merupakan tindakan badan saja. Hal itu belum mencukupi. Banyak tindakan badan yang baik namun didasari dengan pikiran yang kurang baik. Misal, menolong orang demi mendapatkan nama baik atau pujian. Oleh karena itu, diperlukan kuajiban ketiga yaitu membersihkan pikiran. Apabila pikiran baik, otomatis semua perilaku dengan badan maupun ucapan akan baik pula. Pengendalian pikiran inilah yang menjadikan Ajaran Sang Buddha bukan hanya berisikan tata susila serta moralitas saja.

2. Ada banyak keistimewaan dalam Ajaran Sang Buddha. Misal, logika dan pembuktian yang lebih diutamakan daripada hanya percaya sabda Sang Buddha, atau penjelasan yang mendalam tentang cara-cara mengendalikan pikiran dengan bermeditasi, serta masih banyak keistimewaan lainnya. Termasuk yang perlu disebutkan di sini adalah bahwa Ajaran Sang Buddha dapat didengar dan dilaksanakan oleh siapapun juga tanpa harus menjadi umat Buddha terlebih dahulu.

3. Dalam kehidupan umat Buddha diajarkan untuk meyakini adanya Hukum Kamma atau Hukum Sebab dan Akibat Perbuatan. Inti Hukum Kamma menyebutkan pembuat kebajikan akan mendapatkan kebahagiaan dan pembuat kejahatan akan mendapatkan penderitaan. Dari pengertian dasar ini timbullah sikap umat Buddha untuk terus bersemangat menambah kebajikan dengan badan, ucapan serta pikiran agar dapat mewujudkan kebahagiaan dalam hidup ini maupun kehidupan yang selanjutnya. Dengan demikian, umat Buddha tidak diajarkan dan tidak perlu meminta-minta kepada fihak manapun juga untuk mendapatkan kebahagiaan. Kiranya sikap mental umat Buddha berdasarkan Hukum Sebab dan Akibat ini selaras dengan pepatah yang mengatakan : "Rajin pangkal pandai; hemat pangkal kaya" yang tentunya tidak bisa diubah menjadi : "Minta-minta pangkal pandai; minta-minta pangkal kaya".

4. Kemajuan jaman memang bisa mengubah tatanan masyarakat maupun pola pikir seseorang. Namun, sejauh membicarakan inti Dhamma yang berisikan kurangi kejahatan, tambah kebajikan serta sucikan pikiran, maka sampai kapan pun ketiga sikap mental itu masih tetap relevan. Meskipun hidup di masa globalisasi ini, tidak mungkin kiranya masyarakat membenarkan adanya tindakan untuk menambah kejahatan, mengurangi kebajikan serta membingungkan pikiran. Justru, dengan adanya kemajuan jaman tingkat gelisahan batin dalam masyarakat semakin tinggi. Menghadapi kondisi ini, jelas pengendalian pikiran agar selalu sadar setiap saat menjadi sangat penting dan perlu. Oleh karena itu, di jaman globalisasi ini, Ajaran Sang Buddha bukan hanya relevan namun juga menjadi kebutuhan yang sangat penting untuk mempersiapkan mental setiap orang menghadapi perubahan serta kenyataan hidup.

5. Kitab Suci Agama Buddha yang disebut Tipitaka memuat hampir seluruh Ajaran Sang Buddha yang disampaikan selama 45 tahun. Disebutkan bahwa seluruh isi Tipitaka adalah 84.000 ceramah Dhamma Sang Buddha. Oleh karena sedemikian banyak isi Tipitaka, maka tentu membutuhkan waktu yang sangat lama untuk menerjemahkannya.

Saat ini, sedikit demi sedikit Tipitaka sudah mulai diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Tentunya, pada saatnya nanti akan tersedia Tipitaka dalam Bahasa Indonesia yang lengkap.

Untuk membaca sebagian isi Tipitaka dalam Bahasa Indonesia, silahkan buka pada :

<http://www.samaggi-phala.or.id/tipitaka.php>

6. *Nibbana* atau kesucian dalam Ajaran Sang Buddha dimengerti sebagai hilangnya kemelekatan yang timbul akibat pikiran dikotori oleh ketamakan, kebencian serta kegelapan batin. Upaya pembersihan secara total ketiga penyebab kemelekatan dilakukan dengan melaksanakan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Jalan Mulia ini merupakan sistematis perubahan perilaku yang diawali dari perubahan perilaku badan dan ucapan yang kemudian ditingkatkan pada pengendalian pikiran. Sistematis yang disampaikan Sang Buddha ini telah terbukti mengantarkan banyak orang mencapai kesucian atau *Nibbana* sejak jaman Sang Buddha sampai saat ini.

7. Dhamma atau Ajaran Sang Buddha tidak akan memberikan manfaat kalau hanya didengar, dihafalkan dan dijadikan sarana memenangkan perdebatan dalam masyarakat. Dhamma akan bermanfaat dan memberikan kebahagiaan apabila rajin dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari sehingga menimbulkan perubahan perilaku badan, ucapan serta cara berpikir. Untuk itu, dasar-dasar Dhamma yang perlu dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari adalah kerelaan, kemoralan serta konsentrasi. Pelaksanaan ketiga hal inilah yang akan menjadikan seseorang berbahagia dalam kehidupan ini maupun dalam kehidupan-kehidupan yang akan datang.

8. Dalam pengertian Dhamma, segala sesuatu terjadi karena Hukum Sebab dan Akibat. Oleh karena itu, terjadinya alam semesta dan segala isinya termasuk manusia adalah karena proses yang cukup lama, bukan karena diciptakan.

Semoga semua jawaban atas pertanyaan yang cukup banyak ini dapat memberikan manfaat dan membangkitkan semangat untuk mempelajari serta melaksanakan Ajaran Sang Buddha dalam kehidupan sehari-hari.

Semoga selalu bahagia dalam pelaksanaan Dhamma.

Salam metta,

B. Uttamo

07. Dari: Novie, Jakarta

Namo Buddhaya, Bhante,

Saya seorang yang pemalu & pendiam. Selain itu saya juga sangat minder. Saya merasa sulit masuk ke dalam pergaulan khususnya dengan orang-orang yang baru saya kenal.

Apakah sulitnya saya bergaul dengan orang-orang baru termasuk karma buruk yang harus saya terima ?

Bagaimana caranya supaya saya menjadi percaya diri ?

Terima kasih Bhante.

Jawaban:

Timbulnya sikap pemalu dan pendiam dimungkinkan dari kebiasaan sejak usia dini. Apabila perasaan negatif ini merupakan kebiasaan, maka untuk memperbaikinya dibutuhkan pembentukan kebiasaan baru. Oleh karena itu, sebaiknya seseorang tidak menyalahkan kamma dengan menyebutkan kebiasaan negatif yang ia miliki sebagai buah kamma buruk. Ia hendaknya berusaha keras membentuk kebiasaan baru agar dapat meningkatkan kualitas diri. Usaha keras dengan niat yang kuat adalah kamma saat ini. Apabila pemikiran tentang kamma adalah usaha keras, maka boleh saja seseorang mempergunakan istilah "kamma saat ini dipergunakan memperbaiki hasil kamma di waktu kecil".

Adapun perjuangan untuk mengubah kebiasaan dilakukan dengan 'melawan' diri sendiri. Dengan demikian, ketika timbul rasa tidak nyaman saat bertemu dengan orang yang baru dikenal, maka berusaha dan berjuanglah untuk membuka pembicaraan atau komunikasi dengan orang tersebut. Pada mulanya, tindakan melawan kebiasaan diri ini memang tidak mudah. Namun, dengan latihan terus menerus, lama-kelamaan timbullah kebiasaan baru yaitu mudah berkomunikasi dengan orang yang baru saja dikenal.

Sedangkan pola pikir minder atau rendah diri timbul karena adanya anggapan bahwa orang lain selalu mempunyai kelebihan sedangkan diri sendiri selalu memiliki kekurangan. Di sisi lain, seseorang akan menjadi sombong apabila ia menganggap diri sendiri selalu memiliki kelebihan dan orang lain mempunyai kekurangan. Pada kenyataannya, semua orang adalah SAMA yaitu mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing.

Oleh karena itu, untuk menimbulkan rasa percaya diri, ucapkanlah sering-sering dalam batin kalimat **SEMUA ORANG MEMILIKI KELEBIHAN DAN KEKURANGAN, TERMASUK SAYA.**

Dengan merenungkan kalimat yang sering diucapkan tersebut, maka pasti akan timbul pengertian bahwa diri sendiri juga mempunyai kelebihan di samping kekurangan yang ada. Pengertian ini secara bertahap akan membangun timbulnya rasa percaya diri. Jadi, untuk mengatasi sifat pemalu, pendiam maupun rendah diri atau minder, bangunlah kebiasaan baru untuk melawan kebiasaan yang sudah terbentuk hingga saat ini. Semakin giat membangun kebiasaan baru ini, semakin cepat pula kebiasaan lama tersebut dapat diatasi. Semua peningkatan kualitas diri sangat tergantung pada kemauan dan usaha diri sendiri untuk berubah.

Semoga jawaban ini dapat dijadikan pedoman untuk meningkatkan sikap positif dalam diri.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

08. Dari: Jimmy, Jakarta

Bhante, ada beberapa ganjalan yg ingin saya tanyakan berkenaan dengan kondisi orang

yang baru saja meninggal dunia :

1. Apa manfaat utama dilakukannya upacara kematian bagi mereka yg telah meninggal ?
 2. Berapa hari sekali harus dilakukan upacara tsb ?
 3. Ada sebagian tradisi yg membakar rumah-rumahan kertas atau uang kertas, apa itu bermanfaat ?
 4. Empat minggu setelah kematian papa saya, adik dan mama mengalami mimpi ttg papa. Adakah hubungan antara kesadaran papa yg masih memikirkan keluarga, atau mimpi itu hanya bunga tidur saja ?
 5. Apa manfaat membaca mantra dlm Agama Buddha ?
- Sebelum dan sesudahnya saya mengucapkan terima kasih Bhante.

Jawaban:

1. Telah menjadi kebiasaan umat beragama termasuk umat Buddha untuk melakukan upacara kematian. Upacara ini mempunyai manfaat utama memberikan kondisi kebahagiaan untuk almarhum apabila ia terlahir di salah satu alam yang mampu menerima upacara pelimpahan jasa dalam perkabungan. Selain itu, upacara kematian juga memberikan manfaat untuk keluarga almahum. Biasanya kehadiran teman dan kerabat ketika seseorang sedang berduka akan menimbulkan harapan baru serta dukungan moral yang diperlukan. Dengan demikian, keluarga yang ditinggalkan akan menjadi lebih tabah dan tenang menghadapi kenyataan berpisah selamanya dengan orang yang dicintai.
2. Upacara perkabungan dalam tradisi Buddhis boleh dilakukan setiap saat. Biasanya setelah seseorang berbuat baik, ia dapat melimpahkan jasa kebajikan kepada mereka yang sudah meninggal. Pelimpahan jasa ini bahkan bisa diulang-ulang dalam sehari. Namun, secara tradisi yang banyak berlaku dalam masyarakat, upacara perkabungan dapat dilakukan pada hari ketiga, ketujuh atau bahkan kelipatan tujuh, serta masih ada beberapa kebiasaan lainnya. Umat Buddha diperkenankan mengadakan upacara perkabungan sesuai dengan tradisi masyarakat tempat ia tinggal. Agama Buddha tidak memberikan batasan maupun keharusan waktu penyelenggaraan upacara perkabungan tersebut.
3. Dalam Agama Buddha, penghormatan kepada mereka yang sudah meninggal dilakukan dengan pelimpahan jasa yaitu berbuat baik atas nama mereka yang telah meninggal dunia. Sedangkan dalam tradisi dikenal adanya upacara dengan membakar rumah kertas maupun uang kertas. Mereka yang menjalani tradisi tersebut tentu menganggap pembakaran rumah kertas dan uang kertas itu bermanfaat. Sebagai umat Buddha boleh saja mengikuti tradisi membakar rumah kertas tersebut. Namun, kalau umat Buddha tidak mengikuti kebiasaan itu, sebaiknya umat juga tidak perlu merendahkan mereka yang menjalani tradisinya.
4. Dalam pengertian Buddhis, 25% mimpi mempunyai makna, sedangkan 75% mimpi hanyalah hasil dari berbagai bentuk pikiran yang muncul saat seseorang tertidur. Dalam pertanyaan tersebut, karena mimpi serupa dialami oleh lebih dari satu orang, biasanya hal tersebut memang mempunyai makna. Mungkin keluarga yang baru saja meninggal masih teringat dengan keluarga. Oleh karena itu, biasanya setelah terbangun dari mimpi tersebut, ucapkan berkali-kali dalam batin kalimat pelimpahan jasa yaitu :

SEMOGA DENGAN SEGALA KEBAJIKAN YANG TELAH DILAKUKAN SAMPAI SAAT INI AKAN MEMBUAHKAN KEBAHAGIAAN KEPADA ALMARHUM. SEMOGA ALMARHUM BERBAHAGIA. SEMOGA DEMIKIANLAH ADANYA.

Diharapkan dengan pengucapan kalimat pelimpahan jasa tersebut, almarhum akan bahagia dan terlahir kembali di alam yang lebih baik.

Namun, kalau mimpi serupa masih sering terjadi, maka keluarga boleh saja melakukan pelimpahan jasa khusus yaitu sengaja berbuat baik berulang-ulang atas nama almarhum. Perbuatan baik ini dapat berupa pembebasan makhluk hidup ke habitatnya, atau membantu yayasan sosial atau membantu mereka yang tidak mampu atas nama almarhum.

5. Istilah 'mantra' lebih menunjuk pada pengulangan kalimat atau kata tertentu selama beberapa waktu. Pengulangan kata yang kadang tidak diketahui maknanya ini sesungguhnya mengkondisikan pikiran, ucapan serta perbuatan si pembaca mantra menjadi lebih baik. Dengan demikian, semakin sering seseorang membaca mantra, semakin banyak pula kesempatan yang ia miliki untuk melakukan kebajikan dengan badan, ucapan serta pikiran. Dan, pembacaan mantra yang merupakan kebajikan ini juga dapat dilimpahkan jasanya kepada almarhum atau sanak keluarga yang baru saja meninggal.

Semoga penjelasan ini dapat memberikan manfaat dan kebahagiaan dalam melaksanakan upacara perkabungan secara baik dan bermanfaat.

Semoga demikianlah adanya.

Salam metta,

B. Uttamo

09. Dari: San San, Taipei

Namo Buddhaya,

Bhante, ada dua pertanyaan yg ingin disampaikan :

1. Saya sering melihat adanya bhikkhu, bhikkhuni, suhu yg mencari dana di pasar malam, di pusat keramaian sekitar mall dan pasar. Apakah cara-cara tersebut dibenarkan dlm Agama Buddha ?

Sebab dlm hati saya timbul keraguan, apakah beliau benar-benar seorang bhikkhu atau orang lain yg berpakaian bhikkku. Juga ada rasa heran.

2. Karena kesibukan sekolah dan kerja yang menyita waktu seharian, saya jarang sekali baca paritta & tidak pernah ke vihara. Apakah dengan sering mendengarkan chanting, mantra, dharmadesana dari CD, komputer, website sama manfaatnya dengan membaca sendiri paritta ?

Terima kasih atas jawabannya, Bhante.

Jawaban:

1. Dalam tradisi Buddhis, para bhikkhu biasanya tidak diperkenankan pergi ke tempat-tempat keramaian seperti itu untuk mencari dana. Namun, agar mendapatkan jawaban yang lebih pasti, pergilah ke vihara terdekat untuk bertanya tentang tradisi yang berlaku bagi para bhikkhu di sana. Kadang, tiap negara bahkan tiap vihara mempunyai sedikit perbedaan tradisi dalam perilaku kehidupan para bhikkhunya.

2. Sudah menjadi kebiasaan para umat Buddha untuk rutin mengikuti puja bakti di vihara. Kebiasaan ini akan memberikan banyak manfaat yaitu :

Pertama, dalam puja bakti, saat membaca paritta, umat mempunyai kesempatan melakukan kebajikan dengan ucapan, perbuatan serta pikiran.

Kedua, pada saat meditasi bersama, umat akan lebih bersemangat melaksanakan latihan mengembangkan kesadaran.

Ketiga, pada saat pembabaran Dhamma, umat mempunyai kesempatan mendengarkan berbagai pedoman hidup sesuai Ajaran Sang Buddha yang mungkin belum pernah ia dengarkan sebelumnya. Sedangkan, apabila ia sudah pernah mendengarkan tema Dhamma yang diuraikan, maka ia akan bertambah yakin dengan hal-hal yang pernah ia dengarkan sebelumnya.

Keempat, selesai puja bakti, umat mempunyai kesempatan bergaul dengan sesama umat Buddha. Dengan demikian, terjadilah tukar pengalaman pelaksanaan Dhamma yang tentunya akan menambah keyakinan untuk setiap pribadi yang terlibat.

Kelima, apabila di vihara tersebut terdapat orang yang mengerti Dhamma dengan baik, maka umat mempunyai kesempatan berdiskusi Dhamma dengannya. Hasil diskusi ini tentu akan menambah keyakinan umat pada Buddha Dhamma.

Kiranya masih cukup banyak manfaat yang diperoleh seseorang ketika ia mengikuti puja bakti di vihara. Namun, beberapa manfaat yang telah disebutkan di atas, kiranya akan mendorong para umat Buddha untuk lebih rajin ke vihara.

Memang menjadi kenyataan dalam masyarakat, bahwa kadang seseorang sering mempunyai acara penting bersamaan dengan kegiatan puja bakti di vihara. Oleh karena itu, membaca paritta sendiri di rumah boleh saja dilakukan. Kebajikan yang dicapai ketika membaca paritta di rumah adalah sama dengan ketika ia melakukannya di vihara. Namun, apabila memperhatikan kelima manfaat membaca paritta di vihara, maka pembacaan paritta di rumah hanya memenuhi manfaat pertama saja. Dengan demikian, umat telah kehilangan empat manfaat lainnya.

Oleh karena itu, sebaiknya pembacaan paritta di rumah menjadi salah satu alternatif apabila umat memang benar-benar tidak dapat hadir di vihara.

Sedangkan mendengarkan irama paritta dari CD ataupun VCD, mendengarkan ceramah Dhamma dari CD dan komputer, atau membaca berbagai artikel Dhamma di Internet adalah upaya untuk menambah kebajikan melalui badan, ucapan dan pikiran. Namun, tentu saja akan lebih lengkap apabila semua pemahaman Dhamma yang telah diketahui dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

Ajaran Sang Buddha bukanlah hanya untuk diketahui maupun dihafalkan. Ajaran Sang Buddha perlu dilaksanakan agar mewujudkan kebahagiaan dalam kehidupan ini maupun kehidupan-kehidupan yang selanjutnya.

Semoga jawaban ini dapat memberikan semangat untuk lebih rutin mengikuti puja bakti di vihara.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

10. Dari: Wati, Medan

Namo Buddhaya Bhante.

Saya ingin menanyakan :

1. Bolehkah kita curhat kepada Sang Buddha ? Menceritakan hal-hal sedih / masalah ataupun kegembiraan yang kita alami.
2. Kalau boleh, bolehkah kita lakukan di rumah saja (Mis. di dalam kamar tidur) dan dalam posisi duduk bersila (tidak berlutut) atau kalau boleh bagaimanakah cara yang benar ?
3. Saya suka mengambil poster / bacaan Buddhis yang gratis dari vihara. Seandainya barang tersebut saya tidak pakai lagi, bolehkah kita membuangnya di tong sampah atau harus dengan cara dibakar ?
4. Bhante, saya bukanlah orang yang sangat mendalami Agama Buddha. Hanya saja, saya sangat mencintai dan mempercayai Ajaran Buddha. Saya mengikuti kebaktian di vihara hanya pada hari-hari tertentu / hari besar saja. Saya berprinsip yang penting saya memahami & menjalankan Ajaran Buddha serta berusaha selalu berbuat baik. Apakah cara saya ini salah ?

Mohon penjelasan & petunjuk dari Bhante.

Sebelumnya saya ucapkan banyak terima kasih.

Jawaban:

1. Umat Buddha tentunya sama dengan umat beragama lain yaitu mempunyai masa-masa bahagia maupun menderita dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Namun, umat Buddha mempunyai cara yang berbeda untuk menanggapi semua kenyataan hidup tersebut.

Umat Buddha mengerti dan menyadari bahwa timbulnya segala suka dan duka dalam kehidupan adalah karena pikiran sendiri. Ia akan berbahagia ketika keinginannya tercapai. Sebaliknya, ia akan menderita ketika keinginan tidak tercapai. Dengan demikian, timbulnya semua perasaan suka dan duka sangatlah tergantung pada keinginan sendiri. Apabila keinginan dapat dikendalikan, tentu suka dan duka pun dapat dikuasai. Untuk itulah, umat Buddha harus rajin berlatih meditasi mengembangkan kesadaran agar ia selalu waspada atas segala bentuk pikiran yang muncul. Kesadaran terus menerus setiap saat inilah yang akan mampu mewujudkan ketenangan serta kebahagiaan lahir dan batin.

Adapun keinginan berbagi kisah dengan (arca) Sang Buddha, bisa saja dilakukan oleh umat walaupun sama sekali tidak dianjurkan dalam Agama Buddha.

Arca atau patung Sang Buddha sesungguhnya adalah sarana penghormatan dan peringatan atas segala perjuangan yang telah Beliau lakukan untuk kebahagiaan semua makhluk. Seorang umat Buddha ketika bersujud hormat di depan arca Sang Buddha hendaknya ia mempunyai pemikiran untuk meneladani dan meniru segala tindakan kebajikan yang telah pernah Beliau lakukan.

Berkomunikasi ataupun berbagi kisah dengan (arca) Sang Buddha dianggap tindakan yang tidak bermanfaat dan cenderung menjadikan arca Sang Buddha sebagai "pribadi" yang masih hidup. Hal ini tentu kurang bijaksana untuk dijadikan kebiasaan walaupun tindakan tersebut mungkin dapat menimbulkan rasa bahagia karena merasa telah berbagi denganNya.

Umat Buddha lebih disarankan untuk melatih mengembangkan kesadaran saat muncul

dan tenggelamnya bentuk-bentuk pikiran. Latihan inilah yang akan menghasilkan kebebasan seorang umat Buddha dari ketamakan, kebencian serta kegelapan batin.

2. Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa umat Buddha menjadikan arca Sang Buddha sebagai sarana penghormatan dan konsentrasi dalam bermeditasi, oleh karena itu, umat biasa melakukannya dengan berdiri dan bersikap *anjali* yaitu merangkapkan kedua tangan di depan dada. Umat boleh juga melakukannya dengan duduk bersimpuh atau bersila di lantai. Namun, jarang sekali terdapat umat Buddha yang melakukan penghormatan kepada (arca) Sang Buddha dengan berbaring, kecuali ia sedang sakit sehingga tidak memungkinkan untuk duduk, sekalipun di atas ranjang.

3. Sudah menjadi kebiasaan di berbagai vihara untuk menyediakan gratis bermacam-macam buku Buddhis maupun gambar yang berhubungan dengan Agama Buddha. Apabila seseorang mengambilnya dan telah selesai mempergunakannya atau membacanya, maka ia boleh memberikan lagi kepada orang yang memerlukannya. Namun, kalau buku atau gambar itu sudah rusak dan tidak layak disimpan maupun diberikan orang, tentu saja boleh dimusnahkan dengan dibakar. Sebaiknya buku atau gambar itu tidak dibuang ke kotak sampah.

4. Menjadi umat Buddha yang yakin kepada Ajaran Sang Buddha serta berusaha melaksanakan dalam kehidupan sehari-hari adalah ciri seorang umat Buddha yang baik. Namun, kalau jarang ke vihara atau hanya ke vihara pada hari-hari raya Agama Buddha saja, maka sikap hidup seperti ini tentunya masih perlu diperbaiki lagi. Dengan sering ke vihara, maka seorang umat Buddha akan terkondisi untuk lebih banyak belajar Dhamma. Umat juga akan lebih besar kemungkinan mendapatkan berbagai informasi tentang pelaksanaan Ajaran Sang Buddha dalam kehidupan sehari-hari yang tentunya juga dilakukan oleh teman-teman di vihara. Jadi, ke vihara akan membuka lebar-lebar kesempatan untuk umat saling berkomunikasi tentang Ajaran Sang Buddha serta pelaksanaan Dhamma yang lebih baik. Semoga keterangan ini dapat dipergunakan untuk meningkatkan semangat mempelajari dan melaksanakan Dhamma serta lebih giat mengikuti puja bakti rutin di vihara terdekat. Semoga bahagia.

Salam metta,
B. Uttamo

11. Dari: Dhammajayanti, Surabaya

Namo Buddhaya Bhante.

Suatu ketika, Bhante pernah mengatakan dalam salah satu ceramah di vihara bahwa kita harus selalu menghormati orangtua kita, terutama ibu.

Saya mau tanya, apabila kita sudah meminta maaf kepada orang tua dan bersujud di kaki orang tua kita, apakah itu berarti bahwa karma buruk kita terhadap orang tua sudah terhapuskan ?

Terima kasih atas jawabannya.

Jawaban:

Adalah salah satu kewajiban anak untuk menghormati dan berbakti kepada orangtua. Menghormati orangtua dengan sikap badan, ucapan serta pikiran adalah termasuk kamma baik atau kebajikan. Sebagai anak juga amat baik apabila melakukan sujud atau *namakara* kepada orangtua sambil meminta maaf apabila ada kesalahan yang pernah dilakukan anak terhadap orangtua. Bersujud kepada orangtua adalah kamma baik yang sangat besar. Sedemikian besarnya kamma baik tersebut sehingga mampu mengkondisikan kamma baik yang lain berbuah sesuai dengan harapan. Dengan demikian, anak yang sering menghormati orangtuanya cenderung akan lebih banyak merasakan kebahagiaan sebagai buah kamma baik.

Adapun tentang kamma buruk yang telah dimiliki anak, apabila ia sering menghormati orangtua, maka kamma buruk itu terkondisi untuk tidak muncul, namun bukan terhapuskan. Hanya saja, apabila kebajikan terus dilakukan, penghormatan selalu dikerjakan dan keburukan dihentikan, maka kamma baik akan mampu 'menenggelamkan' kamma buruk yang telah ada. Kondisi ini digambarkan seperti satu sendok garam dalam sebuah guci air yang besar. Asin garam menjadi tidak terasa lagi. Garam melambungkan kamma buruk yang pernah dilakukan dan sudah dihentikan. Air melambungkan kebajikan yang selalu dikerjakan, termasuk menghormati kepada orangtua.

Semoga jawaban ini bermanfaat untuk meningkatkan perilaku hormat kepada orangtua sehingga akan lebih banyak orangtua dan anak yang berbahagia dalam masyarakat. Semoga demikianlah adanya.

Salam metta,

B. Uttamo

12. Dari: Meisien, Jakarta

Namo Buddhaya Bhante,

Saya ada pertanyaan :

Sudah menjadi tradisi dalam keluarga untuk sembahyang kepada leluhur yang telah meninggal. Untuk upacara itu, selain buah dan kue, kami juga menyediakan *samsen*, yaitu ayam satu ekor utuh lengkap dengan ati amplap dan darah (direbus), babi seiris, dan ikan / cumi.

Setelah saya belajar Agama Buddha, saya baru tau kalau itu sebenarnya tidak ada manfaat bagi leluhur.

Pertanyaan saya adalah :

1. Apa itu betul ?
 2. Saya berencana untuk tidak memakai hal tersebut lagi; hanya buah, kue dan masakan jadi. Apakah itu boleh ?
 3. Paritta apa yang sebaiknya saya bacakan pada acara sembahyangan tsb. ?
 4. Tolong saran Bhante, apa yang terbaik yang mempunyai manfaat besar untuk leluhur ?
 5. Membakar koper yang berisi baju dll apakah benar leluhur dapat menerimanya ?
- Terima kasih banyak Bhante.

Jawaban:

1. Dalam masyarakat memang terdapat berbagai tata cara ritual untuk menghormati

leluhur. Salah satu bentuk penghormatan itu adalah seperti yang disampaikan dalam pertanyaan di atas. Seorang umat Buddha diperkenankan melaksanakan tradisi yang ada dalam masyarakat tempat ia tinggal, termasuk upacara penghormatan leluhur. Namun, dalam pandangan Buddhis, upacara untuk leluhur tersebut akan lebih bermanfaat apabila dilakukan dengan melaksanakan pelimpahan jasa yaitu berbuat baik melalui badan, ucapan serta pikiran atas nama para leluhur.

2. Apabila setelah melalui perenungan yang mendalam dan pengertian yang baik tentang Ajaran Sang Buddha, maka boleh saja mempunyai niat untuk tidak menggunakan mahluk hidup sebagai sarana upacara ritual terhadap leluhur. Tentu saja, keputusan tersebut sebaiknya telah disepakati oleh anggota keluarga yang lain.

Namun, kalau seorang umat Buddha hidup jauh dari sanak keluarga yang lain, maka ia tentu boleh saja langsung memutuskan melakukan tindakan yang mungkin sangat berbeda dengan perilaku lingkungan tempat ia tinggal.

3. Adapun susunan paritta yang dipergunakan dalam upacara pelimpahan jasa dapat dilihat pada buku 'Paritta Suci' yang menjadi buku tuntunan puja bakti di vihara-vihara binaan Sangha Theravada Indonesia.

Namun, kalau tidak mengetahui susunan paritta yang perlu dibaca, pelimpahan jasa boleh dilakukan dengan mengulang dalam batin selama beberapa saat kalimat : SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA.

Dengan kalimat ini, para leluhur yang pernah berhubungan kamma, dimanapun mereka hidup saat ini, semoga mereka bahagia sesuai dengan kondisi kamma baik yang mereka miliki. Semoga demikianlah adanya.

4. Pelimpahan jasa yang memberikan manfaat besar kepada leluhur dapat dilakukan dengan badan, ucapan maupun pikiran yaitu dengan melaksanakan kerelaan, kemoralan serta konsentrasi. Setelah melakukan berbagai kebajikan tersebut, ucapkan dalam batin kalimat : SEMOGA DENGAN KEBAJIKAN YANG TELAH SAYA LAKUKAN SAMPAI SAAT INI, PARA LELUHUR YANG PERNAH BERHUBUNGAN KAMMA DENGAN SAYA AKAN MENDAPATKAN KEBAHAGIAAN. SEMOGA DEMIKIANLAH ADANYA. SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA.

5. Membakar kopor berisi baju dsb. adalah upacara ritual yang menjadi bagian dari tradisi masyarakat tertentu. Oleh karena itu, hanya mereka yang menjalankan tradisi tersebut yang mampu memberikan jawaban secara tepat tentang hal ini.

Semoga jawaban ini dapat memberikan manfaat dan kebahagiaan.

Salam metta,

B. Uttamo

13. Dari: Bambang Agus, Mojokerto

Namo Buddhaya,

Bhante, saya ingin bertanya tentang putus pacar. Saya punya pacar yang beda agama.

Kami saling menyayangi. Ketika akan menikah, keluarganya meminta saya pindah

agama. Saya keberatan. Akhirnya saya putuskan untuk pisah.
Apakah saya telah berbuat kamma buruk karena telah menyakiti pacar saya ? Saya merasa bersalah dan bingung apakah keputusan saya salah.
Mohon bimbingan Bhante.

Jawaban:

Dalam pengertian Buddhis, perkawinan adalah menyatukan persamaan. Semakin banyak persamaan yang dimiliki oleh pasangan itu, tentu akan semakin besar pula kesempatan mereka mewujudkan kebahagiaan. Salah satu persamaan yang perlu dimiliki adalah persamaan keyakinan atau agama.

Sesungguhnya, dalam pacaran, masalah yang timbul dari perbedaan agama belum nampak di permukaan. Meskipun demikian, keluarga pacar sudah meminta adanya perpindahan agama. Menghadapi permintaan ini, sikap tegas untuk tidak pindah agama dan tetap menjadi umat Buddha adalah sikap yang benar serta sesuai Dhamma. Meskipun demikian, tidak harus terjadi perpisahan dengan pacar. Boleh saja, status pacaran diubah menjadi teman biasa atau bahkan bersaudara. Dalam pengertian yang berkembang di masyarakat, status ini adalah bukan sebagai pasangan hidup, namun menjadi teman hidup.

Kalaupun terjadi perpisahan, selama hal itu bukan didasari niat untuk mengecewakan dia, maka tindakan tersebut bukanlah kamma buruk. Dalam Dhamma, kamma adalah niat. Tanpa niat untuk menyakiti pacar, maka putus cinta bukanlah melakukan kamma buruk. Apalagi kalau semua pihak menyadari bahwa hubungan tidak bisa dilanjutkan karena adanya perbedaan agama. Kesedihan, kekecewaan dan penderitaan lainnya akibat putus cinta adalah buah kamma buruk.

Semoga jawaban ini dapat memberikan ketenangan dan kemantapan serta kebijaksanaan dalam menolak permintaan pindah agama.

Semoga selalu berbahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

14. Dari: Dhammayani, Surabaya

Namo Buddhaya Bhante,

Saya mau tanya :

1. Berkaitan dengan *visudhi upasaka / upasika*. Apa maksud dan tujuan seseorang mendapatkan nama Buddhis ? Padahal jarang umat Buddha mempergunakan nama Buddhis dalam kehidupan sehari-hari.
2. Apakah pengucapan tekad atau *adithana* harus bersuara dan di dalam vihara / dalam puja bakti ? Apabila hanya diucapkan dalam batin agar orang lain tidak tahu dan tidak di vihara, apakah bermanfaat ?
3. Misal dalam kehidupan sekarang kita memiliki 10 karma buruk. Trus kita sudah mendapatkan satu buah karma buruk. Apakah berarti karma buruk kita dapat berkurang menjadi 9 ?

Anumodana atas kesediaan Bhante menjawab pertanyaan ini.

Jawaban:

1. Dalam tradisi Buddhis dikenal adanya upacara *visudhi upasaka / upasika*. Upacara ini menandai tekad seseorang untuk menjadi umat Buddha yang berusaha dengan tekun melaksanakan Ajaran Sang Buddha. *Upasaka* adalah istilah untuk umat Buddha pria. *Upasika* adalah istilah untuk umat Buddha wanita.

Pada umumnya, bhikkhu yang melakukan *visudhi upasaka upasika* akan memberikan nama Buddhis kepada para *upasaka upasika* baru. Pemberian nama Buddhis ini sering dimaksudkan agar para *upasaka upasika* mempunyai tujuan hidup sesuai Dhamma. Misal, seorang *upasaka* diberi nama Dhammanando. Nama ini terdiri dari dua kata yaitu *Dhamma* yang berarti kebenaran dan *Anando* atau *Ananda* adalah nama murid setia Sang Buddha. Dengan demikian, *upasaka* yang diberi nama Dhammanando diharapkan menjadi murid Sang Buddha yang selalu setia dengan Ajaran Sang Buddha.

2. Dalam tradisi Buddhis, umat Buddha boleh mengucapkan tekad atau *adithana* agar tindakan kebajikan yang ia lakukan akan membuahkan kebahagiaan dalam bentuk tertentu sesuai dengan harapan. Salah satu contoh tekad yang dimaksudkan adalah mengucapkan kalimat dalam batin : "Semoga dengan kebajikan yang telah dilakukan sampai saat ini, saya akan mendapatkan kebahagiaan dalam bentuk kesehatan dan keselamatan. Semoga demikianlah adanya. Semoga semua makhluk berbahagia." Tekad ini biasanya cukup diucapkan dalam batin saja. Namun, umumnya, tekad ini disampaikan di depan altar Sang Buddha. Penggunaan altar pada saat mengucapkan tekad diharapkan mampu memperkuat semangat untuk mewujudkan tekad yang telah disebutkan. Oleh karena itu, setelah bertekad, umat Buddha bukan hanya berdiam diri menantikan hasil yang diharapkan. Tidak demikian. Umat Buddha harus terus berusaha setiap saat mengembangkan kebajikan serta melakukan tindakan yang selayaknya untuk mewujudkan tekad yang telah diucapkannya. Pengucapan tekad di sembarang tempat kiranya akan mengurangi semangat seseorang untuk memperjuangkan hasil yang diharapkan.

3. Membahas tentang teori Hukum Kamma atau Hukum Perbuatan, tampaknya masuk akal apabila terdapat satu jenis kamma yang berbuah dari 10 jenis yang sama, maka tentu 'sisa' kamma yang akan berbuah tinggal sembilan.

Kenyataannya, hitungan matematis tersebut tidak berlaku. Hal itu terjadi karena pada saat seseorang sedang memetik salah satu jenis kamma, pada saat yang hampir bersamaan, ia mungkin juga melakukan jenis kamma lain. Dengan demikian, jumlah kamma yang akan berbuah menjadi tidak terpikirkan lagi. Kamma baik maupun buruk selalu bergantian ditanam dan dipetik buahnya seakan tidak pernah ada habisnya untuk mereka yang belum mencapai kesucian.

Dalam pengertian Buddhis, kesucian dicapai ketika seseorang telah terbebas dari ketamakan, kebencian serta kegelapan batin. Dengan pencapaian ini, maka lenyaplah kemelekatan. Hilangnya kemelekatan akan melenyapkan pula kondisi untuk terlahir kembali walaupun mungkin ia masih mempunyai timbunan buah kamma baik dan buruk yang pernah dilakukannya. Kondisi ini dapat digambarkan sebagai biji jagung yang berpotensi tumbuh namun diletakkan di atas meja kaca. Biji jagung yang segar itu lama kelamaan akan mengering dan lapuk karena kondisi untuk tumbuh sudah tidak ada lagi. Semoga jawaban ini dapat memberikan manfaat dan kebahagiaan.

Salam metta,
B. Uttamo

15. Dari: Lie Hua, Bekasi

Bhante, saya mo nanya :

Saya punya *bokap* (ayah) yg pelit baik ma anak maupun ama isteri. Jadi otomatis klo mo minta uang susah banget. Oleh karena itu saya suka ngambil uang *bokap* dan itupun juga disuruh ma mama saya karena klo gak gitu kita smua gak punya uang sama sekali buat beli yang lain-lain.

Sebenarnya itu termasuk karma buruk gak ?

Sebenarnya saya juga tidak mau, tapi mo gimana lagi saya terpaksa.

Bagaimana Bhante? Apa yang harus saya lakukan ?

Terima kasih.

Jawaban:

Dalam pengertian Buddhis, kamma adalah niat. Ketika seseorang berniat melakukan suatu tindakan dengan terpaksa, maka buah kamma yang akan ia rasakan menjadi semakin kecil. Kondisi ini berlaku untuk perbuatan baik maupun buruk.

Mengambil barang orang lain, walaupun milik ayah sendiri apabila dilakukan tanpa ijin yang bersangkutan, maka tindakan itu dapat disebut sebagai pencurian. Tindakan itu juga termasuk kamma buruk karena melanggar sila kedua Pancasila Buddhis yang berbunyi : "Aku bertekad akan melatih diri untuk tidak mengambil barang yang tidak diberikan".

Namun, karena tindakan tersebut dilakukan dengan terpaksa, maka kamma buruk yang diperbuat juga tidak sebesar apabila tindakan itu dilakukan dengan sukarela.

Hanya saja, tentu akan lebih bijaksana apabila sebagai anak berusaha memberikan penjelasan kepada ayah tentang sikap kikir yang ia miliki sesungguhnya menambah kesulitan anggota keluarga lainnya. Penjelasan ini dapat dilakukan oleh anak maupun orang lain yang dianggap cukup dekat dan disegani ayah.

Dengan penjelasan yang bisa diterima ayah tentunya akan mengkondisikan adanya perubahan sikapnya. Mungkin ia tidak lagi terlalu kikir. Dengan demikian, tindakan mengambil uang tanpa sepengetahuannya menjadi tidak diperlukan lagi. Keadaan rumah tangga akan lebih harmonis dan bahagia. Semua kebahagiaan rumah tangga ini membutuhkan keterbukaan dan kebijaksanaan untuk saling mengerti kelebihan serta kekurangan antar anggota keluarga yang bersangkutan.

Semoga jawaban ini dapat memberikan manfaat dan kebahagiaan dalam rumah tangga.

Semoga demikianlah adanya.

Salam metta,

B. Uttamo

16. Dari: Swatika, Bekasi

Namo Buddhaya Bhante,

1. Saya mempunyai orangtua yg berbeda agama. Papa saya beragama Buddha dan mama saya beragama lain. Bagaimana cara saya bisa menyesuaikan diri saya (Mama saya pindah agama baru setahun yg lalu. Dulu dia beragama Buddha). Saya mahon sarannya Bhante karena saya sering timbul rasa kesal kalau dia pergi ke tempat ibadah barunya.
2. Apakah saya salah jika saya berdoa tidak ingin diketahui orang ?
Terima kasih Bhante.

Jawaban:

1. Dalam membangun sebuah rumah tangga, sangat ideal kalau terdapat banyak persamaan di dalamnya. Salah satu persamaan yang penting adalah kesamaan keyakinan atau agama. Adanya perbedaan agama dalam rumah tangga sering menimbulkan pertengkaran tambahan yang tidak terjadi apabila hanya ada satu agama dalam keluarga tersebut.

Namun, kalau kenyataan memang terdapat lebih dari satu agama dalam keluarga, maka tindakan yang perlu dilakukan adalah meningkatkan pemahaman serta pengertian pada setiap anggota keluarga bahwa seseorang memilih agama adalah berdasarkan kecocokan. Artinya, pada saat mama sudah tidak menjadi Buddhis lagi, maka bangkitkan pengertian dalam diri bahwa mungkin ia sudah merasa cocok dengan agama yang baru tersebut. Pemahaman ini akan mengkondisikan batin menjadi lebih tenang menerima kenyataan ini. Lebih baik lagi, sebagai anak dapat mendoakan agar mama bahagia dengan pilihan agama yang baru saja dilakukan.

Apabila pikiran jengkel terhadap mama timbul, maka akan lebih bijaksana bila pada saat itu segera mengucapkan dalam batin secara berulang-ulang kalimat : SEMOGA IA BAHAGIA, SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA. Dengan pengulangan kalimat ini, batin akan lebih tenang dan siap menerima kenyataan adanya perubahan keyakinan mama.

Lebih lanjut, sebaiknya perlu mencari penyebab mama pindah agama. Penyebab ini hendaknya diperbaiki agar di masa depan tidak ada lagi anggota keluarga yang pindah agama. Kadang-kadang, seseorang tidak menjadi umat Buddha lagi karena ia belum memahami secara baik Ajaran Sang Buddha. Oleh karena itu, upayakan setiap anggota keluarga lebih mengerti Buddha Dhamma dengan sering memutar CD atau VCD ceramah Dhamma. CD dan VCD semacam itu sudah cukup banyak tersebar dalam masyarakat. Apabila pemahaman Dhamma dalam keluarga telah meningkat dan dilanjutkan dengan niat melaksanakan Dhamma maka akan timbul kebahagiaan lahir dan batin. Timbulnya kebahagiaan inilah yang akan melenyapkan kondisi umat Buddha meninggalkan Ajaran Sang Buddha.

2. Seorang umat Buddha bisa saja berdoa. Namun, hendaknya dimengerti bahwa doa dalam Agama Buddha adalah mengulang dan merenungkan kotbah Sang Buddha yang dikenal dengan istilah 'membaca *paritta*'. Jadi, doa dalam Agama Buddha bukanlah berisi permintaan ataupun permohonan kepada fihak tertentu.

Pada saat seseorang membaca *paritta* boleh saja ia menghindari orang lain agar tidak mengetahuinya. Namun, pada prinsipnya, secara Buddhis pembacaan *paritta* adalah kamma baik yang boleh saja diketahui orang. Bahkan, pada saat membaca *paritta*, umat Buddha sebaiknya mengajak orang lain untuk bersama-sama membaca dan merenungkan arti *paritta* agar dapat dijadikan pedoman hidup sehari-hari. Diharapkan dengan melaksanakan Dhamma dalam kehidupan sehari-hari akan terwujudlah kebahagiaan lahir

dan batin.
Semoga jawaban ini bermanfaat.
Salam metta,
B. Uttamo

17. Dari: Ricky Cen, Medan

Namo Buddhaya Bhante.

Saya ingin bertanya, kenapa sich sulit banget mengatur pikiran kita ? Padahal saya selalu menyadari ketika kesedihan, keinginan, kegembiraan dan kondisi apapun bukan diri yang sebenarnya. Contohnya, ketika duka lagi datang saya menyadari untuk tidak hanyut. Tapi kok hanya sebentar Bhante ? Untuk benar-benar sadar agak sulit.

Mohon penjelasan Bhante.

Terima kasih.

Jawaban:

Dalam Dhamma disebutkan bahwa pikiran adalah pelopor segalanya. Suka dan duka adalah hasil dari pikiran sendiri. Oleh karena itu, ketika seseorang mampu mengatur dan mengendalikan pikiran, ia pun akan mampu mengatasi suka maupun duka.

Hanya saja, tentu tidak mudah untuk mengendalikan pikiran. Tidak mudah bukan berarti tidak mungkin. Perlu kesabaran, waktu, ketekunan dan semangat untuk berusaha. Salah satu sarana untuk meningkatkan kemampuan mengendalikan pikiran adalah berlatih meditasi. Ada dua jenis meditasi yang dikenal yaitu meditasi konsentrasi dan meditasi mengembangkan kesadaran. Kedua jenis meditasi ini saling membantu untuk meningkatkan pengendalian pikiran.

Agar mampu mengendalikan pikiran, seseorang pada awalnya perlu berlatih meditasi konsentrasi. Meditasi ini dilakukan dengan upaya penuh berkonsentrasi pada obyek yang telah ditentukan, misalnya merasakan proses masuk dan keluarnya pernafasan yang mengalir secara alamiah. Apabila pikiran telah mampu berkonsentrasi, maka pergunakanlah konsentrasi tersebut untuk menyadari segala gerak gerik pikiran, segala bentuk ucapan maupun tindakan. Dengan perkataan lain, sadarilah secara total semua tindakan yang dilakukan dengan badan maupun batin. Kesadaran maksimal pada setiap saat inilah yang akan dapat memberikan keseimbangan batin. Batin menjadi tidak mudah lagi terhanyut oleh perasaan suka maupun duka. Timbul kesadaran dalam batin bahwa masa lampau hanya kenangan; masa depan masih impian; saat inilah kenyataan.

Kesedihan adalah membandingkan keinginan yang dimiliki di masa lampau namun tidak tercapai di masa sekarang. Kebahagiaan timbul ketika keinginan di masa lalu dapat diwujudkan di masa sekarang. Semua itu jelas hanya permainan keinginan, permainan pikiran sendiri.

Semoga jawaban ini akan dapat memberikan semangat untuk berlatih meditasi sehingga mampu menguasai pikiran.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

18. Dari: Stevenson, Medan

Namo Buddhaya Bhante,

Ada beberapa pertanyaan yang ingin ditanyakan :

1. Kenapa kadangkala almarhum yang telah meninggal malah minta dibakarkan rumah kertas seperti pada tradisi saja ? Apakah rumah kertas tersebut bisa sampai ke beliau ? Bukankah ini hal yang sangat aneh dan tidak logis ?

2. Apa beda antara *Amisa Puja* dengan *Patipati Puja* ? Apakah *Amisa Puja* termasuk persembahan secara berhala ?

3. Ada kejadian aneh. Ketika telah mendapatkan pasangan hidupnya, usaha yang sedang dikelolanya jadi anjlok. Dan ketika mereka berpisah karena hal lainnya, usaha tersebut jadi kembali mengalami kenaikan. Apakah ada hubungan antara usaha yang sedang digeluti dengan sosok pasangan hidup seseorang ?

Sebelumnya saya ucapkan Anumodana atas kesediaan dari Bhante menjawab pertanyaan dari saya.

Jawaban:

1. Dalam masyarakat mungkin saja terjadi almarhum meminta melalui mimpi atau sarana lainnya agar keluarganya membakarkan rumah kertas beserta perlengkapannya. Kondisi ini terjadi, salah satunya, karena adanya kemelekatan almarhum dengan tradisi yang telah pernah ia ikuti semasa ia masih hidup. Sedangkan, mereka yang semasa hidup mempunyai tradisi dan kepercayaan yang berbeda tentu akan memberikan bentuk permintaan melalui mimpi yang berbeda pula.

Menyikapi kenyataan ini, keluarga apabila tidak merasa keberatan, bisa saja melakukan upacara ritual seperti yang diminta almarhum melalui mimpi. Namun, upacara ritual tersebut diterima ataupun tidak diterima oleh almarhum di kelahiran yang sekarang tentunya sangat tergantung pada dukungan kamma yang dimilikinya saat ini.

Memang, untuk sebagian orang, upacara yang dilakukan untuk memenuhi permintaan almarhum seperti itu tampak aneh dan bahkan tidak logis. Namun, untuk mereka yang percaya dan melaksanakannya, tentulah karena mereka menganggap upacara tersebut tidak aneh, masuk akal dan bahkan bermanfaat, khususnya untuk almarhum di kehidupan yang sekarang.

2. *Amisa Puja* dimengerti sebagai persembahan dalam bentuk benda yang dapat berujud bunga, dupa serta lilin atau berbagai benda lainnya. Sedangkan pengertian *Patipati Puja* adalah persembahan atau penghormatan dalam bentuk tindakan maupun perilaku yang sesuai dengan Ajaran Sang Buddha.

Pengertian pemujaan berhala kiranya tidak ditentukan oleh bentuk atau jenis penghormatan yang dilakukan seseorang. Pemujaan berhala lebih cenderung ditinjau dari pola pikir seseorang ketika melakukan upacara ritual tertentu. Apabila seseorang menganggap benda tertentu sebagai makhluk yang dapat diajak berkomunikasi atau berkeluh kesah atas segala suka maupun duka yang ia sedang alami, maka tindakan seperti itulah yang dapat disebut sebagai penyembah berhala.

Umat Buddha tidak pernah diajarkan untuk meminta-minta ketika melakukan upacara ritual di depan altar Sang Buddha. Umat Buddha hanya mengulang berbagai kotbah serta

nasehat Sang Buddha. Pengulangan ini bertujuan untuk direnungkan agar dapat dijadikan pedoman hidup sehari-hari. Umat Buddha yang melaksanakan Ajaran Sang Buddha sehingga berperilaku lebih baik, maka umat Buddha seperti inilah yang disebut telah menghormati Sang Buddha dengan *Patipati Puja*.

3. Memang terjadi beberapa kali dalam masyarakat adanya orang yang menikah dan kemudian ia mengalami kesulitan pekerjaan. Namun, kesulitan itu akan segera terselesaikan seiring dengan perpisahan yang ia lakukan dengan pasangan hidupnya. Dalam pengertian Dhamma, masalah naik maupun turunnya karir seseorang sangat ditentukan oleh kamma atau buah perbuatan yang ia sendiri miliki, bukan karena pasangan hidupnya. Artinya, ketika seseorang baru saja menikah, besar kemungkinan saat itu kamma buruk yang ia miliki sedang berbuah sehingga usaha menjadi merosot. Mungkin pula, karena ia menikah, kesibukan dalam rumah tangga menyebabkan kurangnya konsentrasi pada pekerjaan sehingga usaha agak merosot. Sebaliknya, ketika ia telah berpisah dengan pasangan hidupnya, mungkin konsentrasi kerja kembali seperti semula sehingga usaha yang pernah merosot dapat ditingkatkan kembali. Atau, bisa juga setelah perpisahan dengan pasangan hidupnya, buah kamma baik yang ia miliki telah masak dalam bentuk kemajuan usaha. Pada intinya, sebagai umat Buddha hendaknya tidak menyalahkan pihak lain apabila sedang mengalami kesulitan maupun penderitaan. Cobalah untuk selalu bersemangat melakukan perubahan bersifat teknis serta melakukan banyak kebajikan dikala merasakan berbagai kesulitan hidup. Perubahan bersifat teknis diperlukan untuk memperbaiki manajemen hidup yang mungkin kurang ideal sehingga terjadi kesulitan yang sedang dialami. Adapun kebajikan dapat dilakukan melalui badan, ucapan serta pikiran. Banyaknya kebajikan yang dilakukan akan mengurangi kesempatan kamma buruk berbuah. Pada saat seperti itulah, kesulitan dapat diatasi dan kebahagiaan dapat diwujudkan.

Semoga jawaban ini dapat memberikan manfaat dan kebahagiaan.

Semoga demikianlah adanya.

Salam metta,

B. Uttamo

19. Dari: Yuli, Hsin Chu

Namo Buddhaya Bhante,

Saya sudah lama tidak kebaktian karena saya tidak tahu vihara yang bisa saya kunjungi di daerah di sini.

Saya ingin bertanya :

1. Apakah dengan baca *paritta* dan berdana serta melakukan kebaikan, batin seseorang bisa berkembang tanpa ikut kebaktian ?

2. Bagaimana caranya memberi pengertian pada seseorang yang tidak mengenal Agama Buddha supaya ia menghindari perbuatan yang tidak baik ?

Demikianlah yang saya tanyakan. Anumodana.

Jawaban:

1. Tujuan Ajaran Sang Buddha adalah berusaha meningkatkan kualitas batin. Kualitas batin ini dikembangkan bukan hanya dengan membaca *paritta* atau mengikuti puja bakti di suatu vihara maupun melakukan kebajikan tertentu. Kualitas batin dapat ditingkatkan apabila seseorang selalu mengembangkan kesadaran setiap saat pada segala tindakan, ucapan maupun gerak gerik pikirannya. Artinya, walaupun seseorang jarang mengikuti puja bakti di vihara, ia haruslah rajin mengembangkan kesadaran dengan selalu bertanya pada diri sendiri SAAT INI SAYA SEDANG APA ? Dengan sering bertanya pada diri sendiri seperti itu, maka batin akan terkondisi untuk selalu sadar bahwa hidup adalah saat ini, masa lalu hanyalah kenangan, masa depan masih impian. Kesadaran akan hidup saat ini menghasilkan ketenangan batin serta membebaskan diri dari kegelisahan. Bahkan, pengembangan batin ini memungkinkan seseorang mencapai kesadaran batin sempurna yaitu terbebas dari ketamakan, kebencian serta kegelapan batin atau lebih dikenal dengan 'mencapai kesucian'.

2. Adalah niat yang sangat baik untuk memberikan dorongan kepada orang-orang yang berada di lingkungan sendiri agar mereka selalu melakukan kebajikan atau menghindari tindakan yang tidak baik.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberi mereka pengertian tentang Hukum Sebab dan Akibat suatu perbuatan. Berilah penjelasan bahwa mereka yang melakukan kebajikan akan mendapatkan kebahagiaan, sedangkan mereka yang melakukan kejahatan akan mendapatkan penderitaan. Hukum perbuatan ini berlaku untuk semua orang, bukan hanya untuk kalangan tertentu saja. Apabila mampu menerangkan dengan baik tentang hukum kebenaran ini, maka seseorang akan terdorong untuk menghindari kejahatan dan selalu berusaha melakukan kebajikan. Ia menjadi malu melakukan kejahatan serta takut akan penderitaan yang mungkin diterimanya apabila ia melakukan tindakan buruk.

Dengan bahasa yang sederhana serta contoh yang mengena, penjelasan Hukum Sebab dan Akibat atau dalam pengertian Buddhis lebih dikenal sebagai Hukum Kamma ini akan mendorong timbulnya semangat seseorang, apapun agama maupun kepercayaannya, untuk berbuat baik dan menghindari kejahatan.

Semoga jawaban ini bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

20. Dari: William Halim, Padang

Namo Buddhaya, Bhante.

Saya ingin meminta penjelasan mengenai 'keinginan' dan 'motivasi'.

Dalam beberapa teori terkenal untuk mencapai sukses, diperlukan 'motivasi'. Motivasi umumnya dibentuk dari dua faktor pendorong, yakni: rasa takut (takut akan kemiskinan, takut ditinggalkan dll.) dan impian (ingin kaya, ingin menyekolahkan anak dll). Seperti kata Einstein : Hanya satu hal yang bisa mengalahkan teknologi yaitu impian.

Kesimpulannya, 'impian' diperlukan untuk membentuk motivasi agar giat berusaha.

Tetapi dalam Agama Buddha, impian adalah keinginan dan keinginan adalah sumber dari penderitaan.

Akhirnya saya menyimpulkan: keinginan (impian) boleh saja, asal tidak terlalu tinggi (jauh dari keadaan). Yang jadi masalah, kadang-kadang sulit untuk menentukan harapan / keinginan kita tersebut terlalu jauh ataukah wajar ? Ataukah kita harus melepaskan impian kita, tetapi hal ini akan menghilangkan motivasi.

Sejak mendapat kecocokan dengan Agama Buddha, saya telah melemahkan banyak keinginan (kemelekatan) yang terlalu kuat dan saya merasakan lebih tenang dan damai. Akan tetapi pertanyaan di atas timbul setelah saya membaca buku tentang 'Resep Sukses Menjadi Kaya' saduran luar negeri. Bukannya saya bermaksud untuk menjadi kaya dengan membaca buku itu, akan tetapi ulasannya sangat menarik dan masuk akal. (Dalam buku itu, 'kaya' bukan berarti banyak materi, tetapi kaya ialah bila seseorang lebih kecil pengeluaran dibanding pendapatannya).

Saya menjadi bingung untuk memahami mengenai 'impian / keinginan' dan 'motivasi' ini. Mohon penjelasan Bhante. Terima kasih.

Jawaban:

Dalam riwayat Sang Buddha tentu telah diketahui bahwa Pangeran Siddhattha meninggalkan istana karena Beliau 'takut' akan mengalami usia tua, sakit dan kematian. Beliau kemudian menjadi seorang pertapa karena Beliau mempunyai 'impian' untuk membebaskan semua umat manusia dari rasa takut akan sakit, usia tua serta kematian. Dengan perjuangan yang sangat keras selama enam tahun lamanya di hutan belantara, Beliau akhirnya mencapai keberhasilan yaitu menjadi Buddha. Beliau berhasil menemukan cara untuk mengatasi ketakutan pada ketuaan, penyakit maupun kematian yaitu dengan tidak terlahirkan kembali. Seseorang yang tidak terlahirkan kembali pasti ia tidak akan mengalami ketuaan, penyakit maupun kematian. Cara mengatasi kelahiran kembali yang ditemukan oleh Sang Buddha Gotama disebut dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Siapapun yang melaksanakan Jalan Mulia tersebut dengan baik dan benar, ia pasti akan terbebas dari kelahiran kembali. Ia pasti terbebas dari usia tua, sakit dan mati. Ia pasti mencapai kesucian atau *Nibbana*.

Menyimak sekilas kisah hidup Sang Buddha Gotama ini tentunya sudah dapat disimpulkan bahwa 'ketakutan' dan 'impian' memang bisa menjadi 'motivasi' bagi seseorang untuk mencapai peningkatan kualitas diri, dalam hal ini mencapai kesucian sehingga tidak terlahirkan kembali. Inilah kebahagiaan tertinggi yang ingin dicapai oleh umat Buddha.

Memang, umat Buddha boleh saja mempunyai keinginan. Namun, ia harus mampu mengelola keinginan yang dimiliki sehingga menjadi motivasi untuk mencapai peningkatan kualitas diri. Jadi, ketika keinginan seseorang tidak terwujud, ia hendaknya tidak kecewa apalagi putus harapan. Rasa kecewa yang mendalam itulah sebagai tanda kemelekatan dengan keinginannya. Sikap mental yang disebabkan oleh kemelekatan ini tidak sesuai dengan Dhamma. Sikap inilah yang harus dihindari.

Dalam 'menejemen keinginan' yang diuraikan secara Dhamma, seseorang hendaknya justru menjadikan segala kegagalan dan kesulitan yang dihadapinya sebagai pelajaran untuk mencapai kemajuan. Sikap positif ini selaras dengan unsur keenam Jalan Mulia Berunsur Delapan yaitu Daya Upaya Benar. Dalam unsur keenam tersebut diterangkan bahwa seseorang hendaknya mampu memperbaiki kekurangan diri sendiri. Sebaliknya, seseorang hendaknya berusaha meningkatkan kelebihan yang dimilikinya. Sedangkan kelebihan orang lain hendaknya dijadikan contoh untuk ditiru. Dan akhirnya, kekurangan

orang lain perlu dijadikan pelajaran agar dapat dihindari terjadi pada diri sendiri. Dengan melaksanakan keempat unsur Daya Upaya Benar ini, umat Buddha senantiasa berusaha menghindari keburukan dan meningkatkan kelebihan yang ada pada dirinya. Sikap mental ini menjadikan umat Buddha selalu maju, berkualitas serta pantang mundur. Tidak akan terjadi umat Buddha yang loyo, lemah serta tidak bersemangat dalam kehidupan ini. Semua umat Buddha akan mencapai prestasi tertinggi di bidang masing-masing. Oleh karena itu, pengertian tentang 'menejemen keinginan' yang terdapat pada Daya Upaya Benar ini hendaknya dijadikan motivator kemajuan umat Buddha di segala bidang.

Semoga jawaban ini dapat meningkatkan semangat semua umat Buddha untuk sukses berkarya secara lahir maupun batin.

Semoga selalu berbahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

21. Dari: Nelly, Medan

Bhante,

1. Apakah kegunaan *Abhidhamma Pitaka* bagi manusia ?
 2. Apakah *Abhidhamma Pitaka* dalam Bahasa Indonesia susah ditemukan atau jarang ada di seluruh Indonesia ?
- Terima kasih Bhante.

Jawaban:

1. Kitab Suci Agama Buddha disebut dengan *Tipitaka* atau sering diterjemahkan sebagai tiga keranjang.

Penggunaan istilah ini terjadi karena pada jaman dahulu setelah kitab suci ditulis kemudian disimpan dalam keranjang. Ada tiga keranjang yang disebut dengan Keranjang berisi peraturan (*Vinaya Pitaka*), keranjang berisi kotbah dan diskusi Sang Buddha (*Sutta Pitaka*) dan keranjang berisi filsafat, metafisika dan ilmu jiwa (*Abhidhamma Pitaka*). *Abhidhamma Pitaka* berisi uraian filsafat Buddha Dhamma yang disusun secara analitis dan mencakup berbagai bidang, seperti : Ilmu jiwa, logika, etika dan metafisika. Dengan mempelajari *Abhidhamma Pitaka* seseorang akan lebih mengerti bahwa semua makhluk, khususnya, manusia yang terdiri dari badan dan batin ini hanyalah paduan unsur yang selalu berproses sehingga tidak layak disombongkan. Dengan pemahaman yang baik tentang *Abhidhamma Pitaka* serta dibarengi dengan latihan meditasi kesadaran setiap saat, seseorang dalam kehidupan ini akan mempunyai kesempatan untuk mencapai kesucian yaitu terbebas dari ketamakan, kebencian serta kegelapan batin.

2. *Abhidhamma Pitaka* dalam Bahasa Indonesia sepertinya memang masih sulit diperoleh di masyarakat luas. Kelangkaan ini terjadi karena keterbatasan tenaga serta kemampuan orang yang dapat menerjemahkan kitab tersebut.

Namun, dengan bertambah banyak umat Buddha Indonesia yang mampu berbahasa Pali maupun Inggris, kiranya dalam waktu tidak lama lagi sudah ada upaya menerbitkan bagian demi bagian dari *Abhidhamma Pitaka* berbahasa Indonesia.

Semoga harapan ini dapat segera terwujud.
Semoga selalu bahagia.
Salam metta,
B. Uttamo

22. Dari: Ham Gerald, Pekalongan

Bhante,
Adakah paritta atau mantra untuk mengikis / meringankan karma kita ?
Terima kasih.

Jawaban:

Dalam pengertian Buddhis, suatu perbuatan yang telah dilakukan (kamma), pada waktunya nanti pasti akan memberikan hasil. Ibarat orang menanam, maka pada waktunya ia akan memetik panennya.

Oleh karena itu, apabila seseorang telah terlanjur berbuat buruk atau kamma buruk, maka ia hendaknya segera menghentikan perilaku itu dan berusaha mengembangkan kebajikan sebanyak mungkin. Dengan demikian, ibarat garam satu sendok dalam secangkir air. Apabila dituang air terus menerus hingga satu guci, maka garam sesendok tadi menjadi tidak ada rasanya lagi. Dalam contoh ini, garam melambangkan keburukan yang pernah dilakukan dan ketika dihentikan, jumlahnya menjadi tetap. Sedangkan air melambangkan kebajikan yang apabila diteruskan serta diperbanyak akan mampu mengurangi rasa garam atau penderitaan yang akan terjadi akibat buah kamma buruk yang pernah dilakukan. Dari contoh di atas kiranya sudah jelas bahwa kamma buruk tidak dapat dihapuskan melainkan dilemahkan atau diringankan kekuatan hasilnya.

Untuk meringankan buah kamma buruk, seperti yang telah disebutkan di atas, dapat dilakukan dengan mengembangkan kebajikan sebanyak mungkin. Salah satu kebajikan yang dapat dilakukan adalah membaca paritta. Disebut kebajikan karena selama seseorang membaca paritta, selama itu pula pikiran, ucapan serta perbuatannya di arahkan menuju hal yang baik. Semakin sering membaca paritta, semakin banyak pula kebajikan yang dilakukan.

Paritta sesungguhnya adalah kotbah Sang Buddha. Oleh karena itu, paritta apapun yang dibaca untuk keperluan ini, hendaknya juga dimengerti isinya sehingga dapat melaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan Ajaran Sang Buddha adalah termasuk kebajikan yang dilakukan dengan badan, ucapan serta pikiran. Semakin banyak kebajikan yang dilakukan berbarengan dengan menghentikan perbuatan buruk yang akan dikerjakan, maka kebahagiaan dalam kehidupan ini dapat dirasakan. Buah kamma buruk terasa ringan.

Semoga jawaban ini dapat memberikan manfaat serta kebahagiaan.
Salam metta,
B. Uttamo

23. Dari: Irvyn, Jakarta

Namo Buddhaya,

Bhante, sebelum menikah saya termasuk orang yang rutin bermeditasi. Tetapi karena alasan tertentu, kegiatan ini menjadi terhenti. Baru tadi malam saya kembali berusaha untuk bermeditasi dan boleh dibilang dengan mudah sekali bisa kembali berkonsentrasi, bahkan sensasi badan pegal-pegal pun tidak terasa.

Saya bermeditasi kurang lebih 45 menit. Seselesai itu ketika saya mencoba untuk bangun, baru saya sadari ternyata dari ujung kaki sampai paha saya sudah mati rasa sama sekali. Dan ketika saya mencoba meluruskan kaki, kepala saya menjadi agak pusing.

Pertanyaan saya, apakah meditasi ini bisa ada dampak negatif pada kesehatan ? Seperti misalnya kalau naik pesawat terlalu lama pun harus sering menggerak-gerakkan kaki, karena arus darah bisa kembali menyerang jantung dsb.

Karena orang bilang, sesudah meditasi seharusnya menjadi segar, tapi koq saya malah sebaliknya ? Walaupun selama meditasi justru terasa nyaman sekali.

Terima kasih, Bhante.

Jawaban:

Dalam banyak kisah nyata, meditasi justru memberikan dampak positif pada tubuh. Kebanyakan, mereka yang berlatih meditasi secara rutin akan merasakan peningkatan kesehatan lahir dan batin. Biasanya ia akan terbebas dari berbagai penyakit ringan seperti flu dsb. Ia juga akan merasakan hidup lebih berbahagia. Batinnya menjadi tenang dan seimbang.

Adapun timbulnya perasaan sakit pada kaki tersebut kemungkinan karena belum terbiasa meditasi untuk waktu yang lama. Kondisi tidak nyaman ini timbul karena sudah beberapa waktu lamanya menghentikan rutinitas berlatih meditasi. Oleh karena itu, tubuh membutuhkan waktu untuk membiasakan diri lagi. Pada umumnya, seseorang mengawali latihan meditasi dengan duduk diam selama minimal 15 menit terlebih dahulu.

Kemudian, dengan bertambahnya hari latihan maka waktu meditasi dapat ditambah sehingga mencapai sekitar 60 menit atau bahkan lebih.

Sesungguhnya meditasi adalah latihan ketrampilan berkonsentrasi pikiran yang harus didukung dengan latihan ketrampilan duduk diam selama waktu meditasi yang telah ditentukan. Karena semua latihan lahir dan batin ini merupakan ketrampilan, maka tentu membutuhkan waktu dan rutinitas untuk dapat mencapai atau bahkan melebihi kemampuan yang pernah dimiliki sebelumnya.

Adapun timbulnya rasa pusing, besar kemungkinan bukan karena latihan meditasi melainkan karena sebab kesehatan yang lain. Hanya saja, untuk menghindari rasa pusing maupun rasa lain yang tidak nyaman di masa depan, disarankan untuk mereka yang baru saja selesai meditasi hendaknya tidak langsung berdiri. Lebih baik ia duduk tenang-tenang sekitar lima menit baru berdiri dan melakukan aktifitas harian lainnya.

Semoga jawaban ini bermanfaat untuk meningkatkan semangat berlatih meditasi secara rutin sehingga menimbulkan kesegaran setiap selesai berlatih.

Semoga selalu berbahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

24. Dari: Irvyn, Jakarta

Namo Buddhaya,

Bagaimana sikap kita sebagai seorang umat Buddha dalam berhadapan dengan mantan bhikkhu yang sudah lepas jubah ?

Saya sedih dan juga kecewa ketika ada seorang bhante yang cukup dihormati akhirnya lepas jubah. Sedih bukan karena keputusan bhante untuk lepas jubah, tetapi lebih kepada sikap dan tanggapan para umat di vihara saya terhadap mantan bhante tersebut.

Secara kasar ada juga yang sempat menghina, menggosipi yang bukan-bukan, sedih, kecewa, menghubungi dengan hukum ketidakkealan, dsb. Walaupun ada juga yang hanya bersikap netral.

Setahu saya kalau di negara Buddhis seperti Thailand, bhikkhu lepas jubah adalah hal yang wajar dan terjadi sehari-hari. Tetapi sepertinya kalau di Indonesia agak sedikit beda responnya.

Anumodana Bhante atas masukannya.

Jawaban:

Di Indonesia jumlah bhikkhu tidak terlalu banyak. Oleh karena itu, setiap bhikkhu mendapatkan perhatian yang lebih banyak dari umat maupun simpatisan Buddhis dibandingkan dengan para bhikkhu yang tinggal di negara Buddhis.

Perhatian yang sedemikian besar itulah yang menyebabkan harapan umat Buddha juga terlalu tinggi terhadap para bhikkhu. Akibatnya, ketika ada bhikkhu lepas jubah dan kembali menjadi umat biasa, banyak umat Buddha yang sangat kecewa. Sebagian dari umat yang kecewa ini kadang kurang mampu mengendalikan pikiran, ucapan dan perbuatannya. Mereka mempergunjingkan mantan bhikkhu tersebut di setiap kesempatan dengan kata-kata yang kasar atau bahkan menghina.

Padahal, seharusnya semua umat Buddha menyadari bahwa bhikkhu lepas jubah karena berbagai alasan pribadi adalah hal yang biasa. Wajar dan sesuai dengan hukum alam yaitu tidak kekal. Istilah bhikkhu lepas jubah ini kalau dalam bahasa masyarakat umum sering disebut dengan 'alih profesi'. Sama dengan orang yang semula pedagang kemudian menutup usahanya dan kerja mengikuti perusahaan tertentu, atau sebaliknya. Tidak ada yang perlu dipergunjingkan tentang alih profesi ini. Biasa-biasa saja. Namun, karena bhikkhu termasuk 'langka', maka tentu masalah lepas jubah menjadi sangat menarik untuk dibicarakan di berbagai tempat pertemuan. Hanya saja, untuk para umat yang sudah sadar dan mengerti tentang konsep ketidakkealan serta prinsip 'alih profesi' ini kiranya tidak perlu menanggapi pergunjangan tersebut. Ia hendaknya bersikap netral saja.

Adapun terhadap mantan bhikkhu, umat hendaknya tetap menganggap dia sebagai sesama umat, bukan sampah masyarakat yang harus dijauhi ataupun dimusuhi. Di beberapa tempat, mantan bhikkhu malah sering dianggap sebagai pandita atau orang yang lebih mengerti tentang Agama Buddha. Dengan demikian, ia hendaknya diberi kesempatan untuk membagikan pengertian Dhamma atau ceramah Dhamma kepada umat Buddha di vihara terdekat. Dengan memberikan kesempatan kepadanya, dengan menerima dia sebagaimana adanya, maka ia tentu tidak merasa canggung untuk sering datang ke vihara. Ia mungkin dapat membaktikan kemampuannya dengan cara yang berbeda demi kebahagiaan umat serta simpatisan Buddhis di lingkungannya.

Sebaliknya, kalau ia dipandang rendah dan sinis oleh umat Buddha di vihara tertentu, maka ia tentu akan enggan untuk hadir di tempat tersebut. Kondisi ini jelas kurang menguntungkan untuk umat dan simpatisan Buddhis di sekitar ia tinggal maupun Agama Buddha secara keseluruhan.

Semoga penjelasan ini dapat memberikan pengertian yang benar dalam menyikapi para mantan bhikkhu yang ada di masyarakat.

Semoga selalu berbahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

25. Dari: Stevenson, Medan

Namo Buddhaya, Bhante.

1. Apakah cinta sepasang suami-istri, kekasih, sahabat, saudara atau bahkan orang tua termasuk bagian dari *tanha* ?

2. Apabila kita mengalami musibah atau masalah yang beruntun, apakah hal ini merupakan karma buruk kita yang sedang masak ? Lalu kenapa kebetulan sekali karma tersebut masak pada saat yang dekat ? Sebaiknya hal apakah yang harus kita lakukan untuk menghadapi persoalan ini ?

Terima kasih Bhante.

Jawaban:

1. Dalam Dhamma disebutkan adanya tiga jenis *tanha* atau keinginan yaitu :

a. *Kama Tanha* : Keinginan akan kesenangan enam indria yaitu mata, telinga, hidung, mulut, kulit dan pikiran

b. *Bhava Tanha* : Keinginan akan kehidupan atau ingin menjadi sesuatu

c. *Vibhava Tanha* : Keinginan akan kemusnahan atau tidak ingin menjadi sesuatu

Dari ketiga jenis *tanha* di atas, maka cinta kepada siapapun juga dapat disebut sebagai bagian dari *tanha*. Akan lebih tepat disebut sebagai bagian dari *Kama Tanha* yaitu keinginan untuk selalu berdekatan dengan yang dicintai sehingga dapat memuaskan kesenangan indria.

2. Dalam berbagai pengalaman hidup di masyarakat kiranya sudah sering dijumpai adanya orang yang kamma baik maupun buruk masak secara beruntun. Artinya, kalau seseorang sedang memetik banyak buah kamma baik, ia selalu hidup bahagia. Ia bahagia dalam rumah tangga. Ia mempunyai kesehatan yang baik. Bahkan, segala bentuk pekerjaan yang ia lakukan selalu mendatangkan keberhasilan. Tentu saja masih dapat ditambah deretan keberhasilan lainnya yang mungkin saja ia alami secara beruntun. Sebaliknya, ketika seseorang sedang memetik buah kamma buruk, maka mungkin saja ia memetikinya secara beruntun. Ia hidup dalam keluarga yang tidak baik. Rumah tangganya kacau balau. kesehatannya kurang bagus. Semua usaha yang dijalankan hanya menemui kegagalan. Semua tindakan yang dilakukan seolah hanya mengarah pada penambahan penderitaan. Serta masih banyak deretan penderitaan yang dapat disebutkan dalam kondisi seperti ini.

Untuk mempermudah penjelasan tentang timbulnya kamma baik dan buruk yang

beruntun serta berdekatan ini, orang-orang sering menggambarkannya sebagai putaran roda. Ketika satu titik roda berada di atas atau dalam hal ini melambangkan kebahagiaan, maka tentu membutuhkan beberapa waktu untuk bergerak sampai di bawah yaitu posisi yang melambangkan penderitaan. Demikian pula ketika satu titik roda berada di bawah membutuhkan waktu untuk menuju ke atas. Sebagai manusia tentu ingin mengharapkan hidup bahagia untuk waktu yang lama dan terhindar dari penderitaan. Oleh karena itu, ketika roda berada di atas, ia tentu berusaha mempertahankan dan memperlambat putaran roda itu agar tidak segera menuju ke bawah. Sebaliknya, ketika roda sedang di bawah, ia tentu berusaha sekuat tenaga untuk mempercepat putaran roda agar segera bergerak menuju ke atas.

Dalam pengertian kamma, ketika seseorang sedang hidup berbahagia, maka ia dapat mempertahankan kebahagiaan yang dialaminya saat ini dengan setiap saat memperbanyak kebajikan melalui badan, ucapan serta pikiran. Sedangkan, ketika ia sedang mengalami banyak penderitaan, ia hendaknya berusaha mempercepat perubahan penderitaan menuju kebahagiaan dengan setiap saat mengembangkan kebajikan melalui badan, ucapan serta pikiran.

Dengan perkataan lain, kunci kebahagiaan hidup sesungguhnya adalah selalu dan selalu berusaha mengembangkan kebajikan setiap saat dengan badan, ucapan dan pikiran.

Semoga kebahagiaan menjadi milik semua makhluk.

Salam metta,

B. Uttamo

26. Dari: Jessy, Jakarta

Namo Buddhaya Bhante.

Saya ingin bertanya, apa benar seperti kata orang, kalo kita masih muda sering pergi ke rumah duka bisa menyebabkan kita jauh dari jodoh, biarpun kita ke rumah duka untuk membantu membacakan *paritta* bagi orang yang meninggal tersebut.

Karma apa yang bisa kita dapatkan dari hal di atas ?

Terima kasih atas jawabannya.

Jawaban:

Seseorang hadir di rumah duka pada umumnya karena ia mempunyai niat baik. Mungkin ia ingin menghibur keluarga almarhum. Mungkin pula ia hadir untuk membacakan *paritta* atau kotbah Sang Buddha. Upacara pembacaan *paritta* ini diharapkan mampu mengkondisikan almarhum / almarhumah berbahagia di alam kelahiran yang sekarang. Jadi, kehadiran seseorang di rumah duka dengan tujuan seperti itu adalah termasuk melakukan kebajikan. Perbuatan ini adalah kamma baik.

Dalam Dhamma disebutkan bahwa kebajikan akan memberikan kebahagiaan untuk si pelaku. Orang yang pergi ke rumah duka adalah menambah kebajikan. Dengan demikian, ia tentu akan mendapatkan kebahagiaan. Adapun kesulitan mendapatkan pasangan hidup kiranya tidak berhubungan dengan kegiatan seseorang di rumah duka. Bahkan, karena seseorang sering ke rumah duka membaca *paritta* bersama, mungkin saja ia mempunyai banyak teman. Dari sekian banyak teman, mungkin saja ia berjumpa dengan orang yang memiliki banyak persamaan dengan dirinya. Karena itu, mungkin saja ia bertemu dengan

pasangan hidupnya. Kondisi ini dapat diistilahkan sebagai 'orang muda yang bertemu jodoh di rumah duka'.

Sesungguhnya, berat jodoh atau sulit mendapatkan pasangan hidup mungkin terjadi karena seseorang kurang mampu bergaul dalam masyarakat. Mungkin pula ia mempunyai perilaku yang kurang layak dimata lawan jenisnya. Dan, tentu saja masih banyak kemungkinan kekurangan lainnya. Namun, dengan usaha memperbaiki kualitas diri, memperluas pergaulan, misalnya sering ke rumah duka, kiranya seseorang akan mempunyai kesempatan yang lebih besar untuk mendapatkan pasangan hidup yang sesuai harapan.

Semoga jawaban ini bermanfaat dan menambah semangat membaca *paritta* di rumah duka.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

27. Dari: Cindy, Singapura

Namo Buddhaya,

Saya sekarang sedang bingung. Saya menyukai seseorang akan tetapi orang tersebut adalah seorang bhikkhu.

Saya bingung, kenapa saya bisa menyukainya padahal saya tahu kalo menyukai seorang bhikkhu adalah perbuatan yang salah ato gila. Tapi saya bener-bener menyukainya. Yang lebih membuat saya bingung adalah bahwa bhikkhu tersebut ternyata seorang gay.

Pertanyaan saya :

1. Apakah seorang gay / homo bisa sembuh dari penyakitnya ? Apakah seorang gay juga bisa menyukai wanita ?
2. Bagaimana cara agar saya bisa melupakannya dan tidak menyukainya lagi ?
3. Apakah benar kalo menyukai seorang bhikkhu itu hal yang gila / karma buruk ?
4. Apakah perasaan yang saya alami itu berhubungan dengan karma juga ?

Terima kasih atas jawabannya Bhante.

Jawaban:

Seorang bhikkhu adalah orang yang sedang berlatih mengendalikan pikiran, ucapan serta perbuatannya. Seorang bhikkhu belum tentu orang yang telah mencapai kesucian yaitu tidak lagi memiliki ketamakan, kebencian serta kegelapan batin. Oleh karena itu, wajar dan bukan kegilaan apabila seorang bhikkhu jatuh cinta dengan wanita. Sebaliknya, juga merupakan hal yang wajar dan bukan kegilaan apabila seorang umat mencintai bhikkhu. Timbulnya perasaan cinta diantara kedua pihak tersebut adalah wajar, netral dan bukan kamma buruk.

Namun, untuk bhikkhu yang jatuh cinta dan tidak mampu mengendalikan dirinya lagi, ia sebaiknya meninggalkan kehidupan sebagai bhikkhu dan ia hidup sebagai perumah tangga dengan orang yang ia cintai tersebut. Sebaliknya, apabila ia masih mampu mengendalikan diri dan masih ingin tetap menjadi bhikkhu, maka ia hendaknya mengingat tujuan awal ditabhis bhikkhu. Ia hendaknya berusaha mengendalikan diri

dalam berhubungan dengan lawan jenis. Ia harus lebih banyak bermeditasi agar mampu mengendalikan pikiran. Meminta bimbingan dari para bhikkhu senior untuk mengatasi masalah ini tentu sangat penting dilakukan. Dengan berbagai cara seperti itu, barulah ia mampu melanjutkan kehidupan sebagai bhikkhu untuk waktu yang lama.

Sedangkan, untuk umat yang jatuh cinta dengan bhikkhu, apabila ia ingin menghentikannya, ia hendaknya menghindari kesempatan berkomunikasi berduaan, misalnya melalui telephone atau bercakap dan bertatap muka secara langsung. Komunikasi berduaan inilah yang sering menyebabkan tumbuh suburnya benih cinta diantara keduanya. Kalau sudah demikian kondisinya, jangan hanya menyalahkan kamma sebagai penyebab serta pelarian dari permasalahan yang sesungguhnya. Lebih baik apabila memang harus bertemu dengan bhikkhu tersebut, usahakan untuk selalu mengajak teman, sangat disarankan adalah teman pria agar terhindar dari kondisi timbulnya perasaan cinta yang semakin mendalam dengannya.

Adapun dalam banyak persyaratan penabhisian bhikkhu, salah satunya disebutkan bahwa calon bhikkhu bukanlah gay atau homoseks. Oleh karena itu, apabila pimpinan organisasi kebhikkhuan yang bersangkutan mengetahui adanya kecenderungan seksual bhikkhu tertentu sebagai gay, maka besar kemungkinan ia akan diminta lepas jubah atau meninggalkan kehidupan kebhikkhuan agar ia hidup sebagai perumah tangga. Sedangkan sebagai gay atau homoseks, apabila ia mau berusaha dengan keras serta mendapatkan bimbingan mental yang sesuai, maka mungkin saja ia masih mampu menyukai lawan jenisnya.

Semoga jawaban ini bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

28. Dari: Jhoni, Medan

Namo Buddhaya,

Saya ingin meminta saran Bhante. Saya adalah seorang yang suka ama sejenis. Saya ingin kembali normal, tapi nggak bisa. Saya sangat sedih sekali. Apa yang harus saya lakukan ? Terima kasih.

Jawaban:

Kecenderungan untuk tertarik secara seksual kepada orang yang berjenis kelamin sama sesungguhnya masih mungkin diupayakan untuk berubah. Tentu saja membutuhkan kemauan serta usaha yang sangat keras. Kegagalan demi kegagalan mungkin saja terjadi saling berurutan. Namun, jangan berputus asa menghadapi kegagalan yang telah dilewati. Jadikanlah semua kegagalan itu sebagai cambuk dan pelajaran untuk mencoba dan mencoba dengan lebih keras lagi.

Perjuangan yang sangat keras ini telah dicontohkan oleh Pangeran Siddhattha. Beliau berusaha dan terus berjuang untuk mencapai kesucian. Usaha yang sangat keras serta mengamati banyak kegagalan ini akhirnya menjadi dasar perbaikan sistem pengendalian diri yang Beliau temukan. Beliau akhirnya mencapai kesucian setelah melalui perjuangan

tanpa putus semangat selama enam tahun di hutan belantara. Oleh karena itu, jangan pernah berputus asa dalam mencoba. Sesungguhnya, kegagalan terbesar dalam kehidupan ini adalah keputusan. Selama masih ada semangat berjuang maka seseorang telah mencapai setengah keberhasilan. Jadi, dengan berbagai upaya sendiri maupun dibantu oleh mereka yang telah lulus pendidikan perguruan tinggi di bidang ini kiranya akan memberikan perbaikan kondisi mental sesuai dengan harapan. Semoga selalu berbahagia. Salam metta,
B. Uttamo

29. Dari: Jeffrey Leonard, Jakarta

Bhante,
Saya mau nanya tentang meditasi. Apakah boleh mencampur meditasi *samatha* dengan *vipassana* ? Misalnya pada pagi hari setelah bangun tidur saya melaksanakan meditasi *samatha*. Setelah itu melaksanakan meditasi *vipassana* sampai malam yakni saya tetap sadar trus sampai malam.
Terima kasih Bhante.

Jawaban:

Dalam Ajaran Sang Buddha dikenal adanya dua jenis pelaksanaan meditasi. Kedua jenis meditasi tersebut adalah meditasi konsentrasi (*Samatha Bhavana*) dan meditasi pengembangan kesadaran (*Vipassana Bhavana*). Kedua jenis meditasi ini dalam pelaksanaan sehari-hari hendaknya dipergunakan secara bergantian karena saling melengkapi.

Meditasi konsentrasi adalah meditasi dasar. Oleh karena itu, sebaiknya setiap pagi bangun tidur dan malam menjelang tidur, seseorang berlatih meditasi konsentrasi selama waktu tertentu, misalnya selama 15 menit sampai dengan 60 menit atau lebih.

Pergunakanlah waktu meditasi tersebut untuk berusaha memusatkan pikiran pada obyek meditasi yang sudah ditentukan, misalnya mengamati proses masuk dan keluarnya pernafasan yang mengalir secara alamiah. Kemudian, pergunakanlah kemampuan berkonsentrasi yang sudah sering dilatih setiap pagi dan malam itu untuk menyadari secara penuh segala tindakan yang dilakukan ketika seseorang sedang bekerja, belajar, berjalan serta melakukan berbagai aktifitas harian lainnya.

Secara singkat, salah satu obyek meditasi konsentrasi adalah pernafasan, sedangkan obyek meditasi pengembangan kesadaran adalah segala perbuatan badan, ucapan serta pikiran.

Tentu saja, agar latihan pengembangan kesadaran ini menjadi lebih baik dan meningkat, kiranya diperlukan beberapa hari dalam setahun untuk secara rutin berlatih di tempat-tempat latihan pengembangan kesadaran yang telah banyak didirikan di Indonesia.

Apabila seseorang dapat menemukan pembimbing yang dianggap cocok melatih meditasi pengembangan kesadaran, maka hal ini tentu sangat membantu seseorang dalam upaya meningkatkan kualitas kesadaran setiap saat.

Semoga jawaban ini bermanfaat.

Salam metta,
B. Uttamo

30. Dari: Robby, Bekasi

Namo Buddhaya,

Bagaimanakah pandangan Agama Buddha mengenai perbankan, BPR, Koperasi simpan pinjam yang membungakan uang kpd peminjam uang. Pandangan salah satu agama sangat melarang krn katanya kalau kita membungakan uang sama dg kita makan dr hasil keringat dan darah org lain. Byk org2 tua yg juga melarang saya bila ada niat usaha di bidang ini.

Secara logika bila perbankan itu dilarang tentunya usaha apapun akan susah utk dpt berkembang bila tdk ada pinjaman dana.

Terima kasih atas jawabannya.

Jawaban:

Dalam pengertian Buddhis, paling tidak ada lima usaha yang sebaiknya dihindari yaitu :

1. Menjual barang yang berpotensi dipergunakan untuk membunuh makhluk lain
2. Memperdagangkan manusia sebagai budak dan usaha ini mengandung unsur paksaan. Di sini usaha jasa TKI yang dilakukan dengan kesepakatan dan tanpa paksaan boleh dilakukan oleh umat Buddha.
3. Menjualbelikan hewan yang akan disembelih untuk dimakan
4. Memperdagangkan minuman keras yang memabukkan
5. Menjualbelikan racun

Dari lima usaha yang tidak baik itu, kiranya tidak ada satupun yang menyebutkan tentang larangan membungakan uang.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dalam Agama Buddha usaha perbankan dan sejenisnya boleh saja dilakukan asalkan tidak melanggar undang-undang negara tempat seseorang tinggal. Selain tidak melanggar hukum, besaran bunga pinjaman hendaknya juga berdasarkan kesepakatan yang dilakukan secara baik-baik oleh pihak-pihak yang terlibat. Tanpa adanya unsur pemaksaan.

Meskipun demikian, umat Buddha tidak boleh menjadi 'lintah darat' yaitu orang yang mencari keuntungan dengan membungakan uang sangat tinggi, serta bertentangan dengan hukum setempat, khususnya di Indonesia. Inilah yang ditakutkan dan dilarang oleh para orangtua terhadap generasi muda yang berniat bekerja di perbankan. Mungkin mereka masih terbayang korban-korban yang telah berjatuh akibat kekejaman para 'lintah darat' di masa muda mereka. Padahal, kondisi saat ini sudah berubah banyak. Aturan hukum yang berlaku di Indonesia sudah hampir tidak memungkinkan adanya praktek 'lintah darat' dalam masyarakat. Apalagi konsep usaha perbankan dan sejenisnya memang sama sekali berbeda dengan konsep 'lintah darat' tersebut.

Semoga jawaban ini memberikan manfaat serta ketetapan batin untuk para umat Buddha yang ingin bekerja di dunia perbankan atau sejenisnya.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

31. Dari: Lya, Jakarta

Bhante,

Saya sering mendengar tentang tahi lalat yang dijadikan tanda adanya baik dan buruk nasib seseorang. Seperti tahi lalat yang ada di punggung dianggap bahwa orang tersebut mempunyai beban yang berat.

Bagaimana pandangan tersebut menurut Agama Buddha ?

Apakah dengan menghilangkannya dapat mengubah nasib ?

Terima kasih.

Jawaban:

Dalam masyarakat luas memang dikenal adanya kepercayaan bahwa posisi tahi lalat di bagian badan tertentu akan mempunyai makna tertentu pula. Bahkan, kadang posisi tahi lalat tertentu dipercaya dapat membawa keberuntungan maupun penderitaan untuk pemiliknya.

Menurut Ajaran Sang Buddha, kebahagiaan maupun penderitaan seseorang bukanlah ditentukan oleh saat atau tahun kelahiran, ataupun bentuk badan, maupun posisi tahi lalat di tubuh maupun di wajahnya. Kehidupan seseorang akan berbahagia atau menderita sesuai dengan banyaknya kebajikan yang ia miliki. Semakin banyak kebajikan yang telah dilakukan dengan badan, ucapan maupun pikiran, semakin bahagia pula hidup yang ia jalani tanpa harus memperhatikan keberadaan tahi lalat maupun tanda-tanda lain di tubuhnya.

Meskipun demikian, apabila ada umat Buddha yang merasa ragu dengan makna keberadaan tahi lalat di bagian tubuh tertentu, ia boleh saja meminta bantuan ahli kecantikan untuk menghilangkannya. Tentu saja harus dimengerti bahwa hilangnya tahi lalat bukanlah jaminan untuk hidup bahagia tanpa adanya kebajikan yang selalu ia lakukan setiap saat.

Semoga jawaban ini bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

32. Dari: Hendry, Jakarta

Namo Buddhaya Bhante,

Saya pernah membaca buku di sebuah kelenteng. Di dalam buku itu dijelaskan bahwa apabila kita telah membaca sebanyak 1000 kali, kita akan selamat sejahtera. Nasehat seperti ini, disebutkan dalam buku itu, juga disabdakan oleh Sang Buddha kepada Ananda.

Bagaimana menurut Bhante ?

Terima kasih.

Jawaban:

Tidak disangkal terdapat cukup banyak buku semacam itu beredar di masyarakat. Bahkan, tidak jarang menggunakan istilah "*Sabda Sang Buddha :*" agar isi buku seperti ini memang menjadi Ajaran Sang Buddha. Padahal, isi buku itu mungkin tidak akan ditemukan dalam Kitab Suci Agama Buddha, Tipitaka. Oleh karena itu, menyikapi hal seperti ini, umat Buddha hendaknya mampu bersikap bijaksana dan tidak mudah terpengaruh.

Sesungguhnya, inti Ajaran Sang Buddha adalah Hukum Sebab dan Akibat. Artinya, mereka yang banyak melakukan kebajikan dengan badan, ucapan serta pikiran akan mendapatkan kebahagiaan dalam hidup. Sedangkan mereka yang banyak melakukan kejahatan akan merasakan banyak penderitaan hidup.

Oleh karena itu, apabila seseorang membaca buku seperti itu dan kemudian ia melakukan tindakan yang dianjurkan, misalnya membaca sebanyak 1000 kali, maka orang itu dapat disebut telah melakukan banyak kebajikan. Hal ini karena selama ia membaca buku itu, ia dikondisikan untuk berbuat, berbicara serta berpikir yang baik. Ketika ia membaca 1000 kali, ia telah 1000 kali pula mempunyai kesempatan berbuat kebajikan. Banyaknya kebajikan yang telah ia lakukan selama membaca buku itu 1000 kali akan mengkondisikan kamma baik berbuah dalam bentuk kebahagiaan sesuai dengan harapan, misalnya selamat sejahtera.

Tentu saja, apabila ia mampu menambah kebajikan lain di setiap saat hidupnya sehingga memberikan manfaat untuk kebahagiaan semua makhluk di lingkungannya, maka kebajikan karena membaca buku itu 1000 kali akan lebih memberikan manfaat dan kebahagiaan hidup.

Semoga jawaban ini dapat memberikan tambahan kebijaksanaan dalam menyikapi anjuran untuk membaca suatu buku sebanyak 1000 kali demi mendapatkan kebahagiaan hidup.

Semoga selalu berbahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

33. Dari: Lena, Jakarta

Bhante,

1. Apakah kita harus selalu membacakan paritta di depan hewan yang akan di *fangsen* ?
2. Apakah hewan yang akan di *fangsen* harus dalam jumlah tertentu, misalnya menurut tanggal lahir atau umur kita ?

Terima kasih Bhante.

Jawaban:

1. Adalah niat dan kebiasaan yang baik apabila umat Buddha sering melakukan *fangsen* atau melepaskan makhluk menderita ke alam bebas tempat mereka hidup. Perbuatan ini adalah merupakan kebajikan atau kamma baik.

Pada saat melepas makhluk, apabila mempunyai kesempatan dan tempat juga memungkinkan, umat Buddha boleh saja membaca *Karaniyametta Sutta* yaitu kotbah Sang Buddha tentang cinta kasih. Namun, apabila kondisi tidak memungkinkan untuk

membaca paritta tertentu, umat cukup mengucapkan dalam batin secara berulang-ulang kalimat SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA. Dengan membaca paritta atau kalimat cinta kasih ini, umat Buddha dikondisikan mempunyai ucapan serta pikiran yang baik pada saat melepas mahluk. Dengan demikian, jumlah kebajikan melalui badan, ucapan serta pikiran yang ia lakukan pada saat itu akan bertambah banyak. Tentu saja, semua upacara ritual ini hendaknya dilakukan dengan bijaksana karena membaca paritta di depan hewan yang akan di *fangsen* memang bukan keharusan, melainkan hanya kebiasaan saja.

2. Dalam tradisi pelepasan mahluk, kadang memang ada yang menyarankan untuk melepaskan mahluk dalam jumlah atau jenis tertentu. Hal ini sering dikaitkan antara niat awal pelepasan mahluk tersebut dengan Hukum Sebab dan Akibat. Mereka yang menanam padi akan mendapatkan padi; mereka yang ingin panen mangga, mereka hendaknya menanam mangga. Jadi, misal mereka yang ingin mendapatkan kesehatan serta umur panjang, maka mereka diharapkan melepaskan kura-kura atau penyu yang dipercaya sebagai hewan panjang usia sebagai lambang kesehatan. Sedangkan, mereka yang ingin mendapatkan pasangan hidup, mereka disarankan untuk melepaskan belut dalam jumlah genap. Serta masih banyak kebiasaan sejenis lainnya.

Namun, dalam tradisi Buddhis, pelepasan mahluk dapat dilakukan terhadap segala jenis hewan, dengan jumlah yang bebas dan kapan saja bisa dilakukan. Karena, apapun hewan yang dilepas, berapapun jumlahnya dan kapanpun hewan itu dilepas, semua adalah merupakan kebajikan. Dan, kebajikan itulah yang akan membuahkan kebahagiaan, bukan jumlah maupun jenis hewan yang dilepas.

Semoga jawaban ini dapat memberikan manfaat dan kebahagiaan untuk umat serta simpatisan Buddhis yang ingin melakukan pelepasan mahluk.

Semoga semuanya berbahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

34. Dari: Yogi N, Jakarta

Bhante,

Saya sekarang sudah mulai rutin melepaskan hewan yang hendak dibunuh, seperti ikan yg dibeli dipasar, juga melepaskan burung kecil. Saya biasa melakukannya setiap hari Sabtu seminggu sekali. Saya selalu melepaskan ikan di sebuah danau yang kadang suka ada orang yang memancing ikan di sana.

Pertanyaan saya, apakah itu menjadi karma saya bila ikan yang saya lepas di danau tsb terpancing oleh org yang memancing ikan ? Karena biasanya org yang memancing akan membunuh dan memakan ikan hasil tangkapannya.

Anumodana atas jawaban Bhante.

Jawaban:

Adalah niat yang baik untuk membiasakan diri melepas mahluk di tempat yang memungkinkan mahluk itu hidup bebas. Namun, tentu saja niat ini perlu diimbangi dengan kebijaksanaan. Artinya, kalau memang di tempat pelepasan ikan tersebut banyak

terdapat pemancing, maka tentu akan lebih bijaksana apabila di lain kesempatan, dilakukan pelepasan di tempat lain yang dipastikan tidak banyak pemancingnya. Adapun ikan yang sudah dilepas apabila akhirnya terkena kail pemancing, maka keadaan tersebut adalah bagian dari buah kamma buruk ikan itu sendiri, bukan kamma buruk si pelepas ikan.

Semoga jawaban ini dapat dijadikan pedoman dalam melaksanakan tradisi pelepasan mahluk di tempat yang aman untuk mahluk yang dibebaskan.

Semoga selalu berbahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

35. Dari: Kristin, Melbourne

Namo Buddhaya.

Bhante, saya sekarang sangat bingung sekali krn pacar saya adalah western people. Yg jd masalah, saya telah mengambil sumpah *Pancasila Buddhis* sebelum datang ke Australia. Dan gaya pacaran di sini sangat bebas. Sebelum jadian dengan si dia, saya sudah katakan bahwa saya tidak bisa melakukan hubungan sex pra-nikah. Dia bisa mengerti ini. Trs, saya bilang bahwa saya tidak bisa melakukan french kiss krn itu dilarang seperti yg saya tahu (mulut, anus, dan alat kelamin). Pacar saya bilang, jika aku benar-benar cinta dia, maka paling tidak harus bisa berciuman dgnya.

Jadi, apa yg hrs saya lakukan Bhante ?

Terima kasih.

Jawaban:

Anumodana atas tekad dan niat untuk melaksanakan serta menjaga *Pancasila Buddhis* dengan teguh serta disiplin.

Pancasila Buddhis yang berisikan latihan (bukan janji) sepanjang waktu untuk tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berjinah, tidak bohong dan tidak mabuk-mabukan memang menjadi sarana umat Buddha menjalani kehidupan berlandaskan kemoralan. Namun, dalam pelaksanaan di masyarakat luas, *Pancasila Buddhis* yang berasal dari kebudayaan timur ini sering berbenturan dengan kebudayaan barat. Artinya, hal-hal yang dianggap tidak sesuai dalam tradisi timur menjadi hal biasa dalam tradisi barat, misalnya tentang french kiss tersebut.

Untuk menyikapi masalah ini, umat Buddha hendaknya mempunyai kebijaksanaan. Umat Buddha tentu saja boleh tetap bertahan pada pelaksanaan sila karena sikap itu adalah kebajikan dan tidak salah.

Namun, kalau umat Buddha ingin mengendorkan pelaksanaan *Pancasila* untuk menyesuaikan diri dengan perilaku yang bertentangan dengan pelaksanaan sila tersebut, maka tentu semua resiko yang timbul dari tindakan tersebut akan menjadi tanggung jawab sendiri.

Oleh karena itu, justru tinggal di tempat yang penuh pertimbangan seperti inilah umat Buddha dilatih untuk mengembangkan kebijaksanaan serta kesadaran. Dengan demikian, diharapkan ia akan mampu menjalani kehidupan dengan baik berdasarkan kemoralan Buddhis namun juga mampu memberikan pengertian yang benar tentang pelaksanaan

kemoralan kepada pasangan maupun lingkungan tempat ia tinggal.
Semoga jawaban ini bermanfaat untuk dijadikan pemikiran oleh umat Buddha yang
menghadapi masalah serupa.
Semoga selalu berbahagia.
Salam metta,
B. Uttamo

36. Dari: Peter, Jakarta

Bhante, saya mau nanya :

Tiap hari saya bangun tidur terus bekerja. Abis bekerja, istirahat di rumah. Setelah mandi,
makan terus tidur. Begitu seterusnya tiap hari.

Kalo begitu, bagaimana saya harus bisa berbuat kamma baik ?

Mohon jawabannya Bhante.

Jawaban:

Urutan kegiatan yang disebutkan di atas memang merupakan kegiatan rutin yang rata-rata
orang lakukan setiap harinya. Namun, janganlah lupa bahwa kebajikan atau kamma baik
dapat dilakukan SETIAP SAAT dengan badan, ucapan dan juga pikiran.

Misalnya, seseorang sedang berjalan pulang dari tempat kerja, ia melihat seorang tua
rabun dan lemah kesulitan menyeberang jalan raya yang ramai kendaraan. Dalam kondisi
ini, ia bisa saja membantu membimbing orang tua tersebut untuk menyeberang. Tindakan
seperti ini sudah termasuk kamma baik.

Contoh lain, selama seseorang bekerja atau berkumpul sepanjang hari dengan teman
kerja, ia bisa saja menjaga ucapan yang keluar dari bibirnya agar selalu memberikan
kebahagiaan dan kegembiraan untuk orang-orang yang berada di lingkungannya. Kata-
katanya selalu terbebas dari makian maupun bentakan. Tindakan ini sudah dapat disebut
sebagai kamma baik melalui ucapan.

Selain itu, ketika seseorang sedang duduk, berjalan, berdiri maupun berbaring, ia dapat
selalu berusaha menjaga kebersihan pikiran dengan selalu mengucapkan kalimat cinta
kasih yaitu SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA. Dengan demikian,
sepanjang hari ia telah melakukan kamma baik melalui pikiran.

Kiranya sudah jelas bahwa sangat banyak kamma baik yang dapat dilakukan di tengah
kesibukan seseorang menjalani rutinitas harian. Semua itu hanya membutuhkan kemauan
dan usaha untuk berbuat baik.

Semoga dengan membaca jawaban ini akan membangkitkan semangat banyak orang
untuk terus melakukan kebajikan dengan badan, ucapan dan pikiran di sepanjang waktu
hidupnya.

Semoga semua berbahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

37. Dari: Iwan, Sydney

Namo Buddhaya Bhante.

Apakah benar kalau kita berdoa memohon sesuatu semuanya tergantung dari karma baik kita ?

Saat kita berdoa dan memohon, apa benar Sang Buddha bisa membantu mempercepat masaknya buah karma baik kita sehingga seakan-akan doa kita terkabul ?

Terima kasih Bhante.

Jawaban:

Seorang umat Buddha ketika ia melakukan doa atau lebih tepatnya disebut membaca *paritta*, ia sesungguhnya sedang mengulang kotbah Sang Buddha. Pengulangan kotbah ini diharapkan dapat dijadikan perenungan agar dilaksanakan sebagai pedoman hidup seseorang dalam bertindak, berbicara serta berpikir sesuai dengan Ajaran Sang Buddha. Semakin banyak ia membaca *paritta* dan melaksanakan Ajaran Sang Buddha dalam kehidupan sehari-hari, semakin banyak pula kebajikan yang ia telah lakukan. Banyaknya kebajikan inilah yang akan memberikan kebahagiaan hidup sesuai dengan harapan. Dalam pengertian lain, kebahagiaan hidup tersebut dianggap sebagai doa atau harapan yang telah 'terkabul'

Adapun Sang Buddha, dalam pengertian Buddhis, Beliau telah wafat dan tidak akan pernah terlahirkan kembali di alam manapun juga. Oleh karena itu, segala bentuk kebahagiaan maupun penderitaan seseorang disebabkan oleh timbunan kebajikan atau kamma baik yang ia miliki, bukan karena campur tangan Sang Buddha. Jadi, mereka yang banyak melakukan kebajikan akan mendapatkan hidup bahagia. Sedangkan, mereka yang banyak melakukan kejahatan akan mendapatkan penderitaan hidup.

Oleh karena itu, untuk mendapatkan kebahagiaan dalam kehidupan ini, umat Buddha tidak diajarkan untuk meminta-minta kepada arca Sang Buddha. Umat Buddha bukanlah penyembah berhala.

Semoga jawaban ini bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

38. Dari: Wiske Laksadien, Surabaya

Namo Buddhaya Bhante,

Sudah lama saya ingin membuat tempat sembahyang di rumah untuk membaca *paritta* setiap hari.

Apa saja yang dibutuhkan untuk membuat tempat tersebut ?

Saya cuma mau memasang patung Sang Buddha saja. Bagaimana cara mendapatkannya ?

Kemudian bagaimana bisa ditempatkan di tempat sembahyang ?

Terima kasih Bhante atas jawabannya.

Jawaban:

Niat untuk membuat altar tempat penghormatan Sang Buddha di rumah adalah niat baik.

Untuk itu, biasanya diperlukan satu *Buddharupang* atau arca Sang Buddha.

Buddharupang ini dapat diperoleh dari berbagai sumber, misalnya membeli di toko yang menyediakannya ataupun memesan dari pengerajin arca batu yang banyak terdapat di berbagai kota, atau dari sumber-sumber lain.

Setelah mendapatkan *Buddharupang*, letakkanlah *Buddharupang* tersebut di tempat yang agak tinggi. Tentu akan lebih baik apabila mempergunakan meja yang dibuat khusus untuk altar. Penempatan *Buddharupang* boleh dilakukan sendiri.

Pada umumnya, di sisi dinding tempat *Buddharupang* berada, diusahakan tidak ada benda lain yang lebih tinggi dari *Buddharupang*, termasuk jam dinding, lukisan, foto dsb.

Tujuan peletakan *Buddharupang* di tempat yang tertinggi dalam satu sisi dinding ini adalah untuk menunjukkan sikap penghormatan dan penghargaan atas jasa serta perjuangan Sang Buddha dalam membabarkan Ajaran yang indah pada awalnya, indah pada pertengahannya dan indah pada akhirnya.

Setelah *Buddharupang* ditempatkan dengan baik, maka apabila memungkinkan, di atas altar atau meja tersebut boleh diletakkan sepasang tempat lilin dan sebuah tempat dupa. Namun, apabila kondisi rumah tidak memungkinkan untuk meletakkan perlengkapan altar tersebut, maka boleh saja di atas meja altar tidak disediakan tempat lilin maupun dupa.

Setelah meja altar siap, maka apabila memungkinkan, di depan altar perlu disediakan alas untuk duduk bersila di lantai selama membaca *paritta* dan bermeditasi. Dengan demikian, umat dapat duduk nyaman sewaktu membaca dan merenungkan Ajaran Sang Buddha sehingga ia dapat melaksanakannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pada saat permulaan menggunakan altar, kadang umat mengundang rekan-rekan se-Dhamma untuk datang dan membaca *paritta* bersama. Namun, hal ini tentu saja harus disesuaikan dengan kondisi rumah dan lingkungan tempat seseorang tinggal. Kalau tidak memungkinkan, maka pembacaan *paritta* oleh rekan-rekan se-Dhamma ini tidak perlu dilakukan. Ia boleh membaca *paritta* sendiri sesuai dengan tuntunan dari buku *Paritta Suci* yang menjadi buku pedoman puja bakti di vihara binaan Sangha Theravada Indonesia.

Semoga jawaban ini dapat memberikan manfaat untuk dijadikan pedoman mempersiapkan altar di rumah.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

39. Dari: Will, Jakarta

Namo Buddhaya,

Saya ingin tahu tentang pengertian *mudita*. Asal kata *mudita*. Manfaat dan contoh *mudita* dalam kehidupan sehari-hari.

Terima kasih Bhante.

Jawaban:

Istilah *mudita* berasal dari Bahasa Pali. Istilah ini sering diterjemahkan sebagai perasaan simpati atau ikut berbahagia atas kebahagiaan yang dialami oleh orang lain.

Salah satu contoh *mudita* dalam kehidupan sehari-hari adalah ketika seseorang tetap

merasa bahagia dan bisa menerima kenyataan pada saat ia mendengar temannya telah lulus ujian dengan nilai yang lebih baik dari dirinya. Bahkan, ketika ia mendengar berita yang sedemikian menggembirakan, ia dapat mengucapkan kata ANUMODANA yang biasa diartikan sebagai 'ikut berbahagia atas kebahagiaan yang dirasakan oleh orang lain'. Dengan mampu mengembangkan *mudita* dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan terbebas dari perasaan iri hati, tidak mau mengalah dan egois. Ia justru akan merasa bahagia ketika melihat kelebihan orang lain. Dengan demikian, ia mempunyai kesempatan untuk mempelajari kelebihan orang lain agar dapat ditiru sehingga diri sendiri mencapai peningkatan kualitas.

Semoga penjelasan ini bermanfaat untuk membangkitkan semangat mengembangkan *mudita* dalam batin setiap orang.

Semoga selalu berbahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

40. Dari: Stevenson, Medan

Namo Buddhaya,

Belakangan ini saya merasakan ada beberapa kejanggalan. Saya menjadi begitu kuatir jika sikap dan tindakan saya baik sengaja maupun tidak, bisa membuat orang lain marah ataupun kecewa. Baik itu adalah orang yang dekat maupun orang lain yang tidak begitu dekat. Kalau kita membuat orang yang dekat marah, mungkin itu hal yang cukup wajar. Tapi kalau terhadap orang yang tidak begitu akrab, apakah ini masih termasuk hal yang wajar ?

Apakah hal ini karena saya terlalu banyak mengucapkan "*Sabbe satta bhavantu sukhitatta*" ?

Terima kasih Bhante.

Jawaban:

Timbulnya rasa kuatir membuat pihak lain kecewa adalah merupakan tanda positif atau tanda yang baik atas kemajuan batin yang telah dicapai hingga saat ini. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan sikap hati-hati dalam bertindak, berbicara dan tentu saja, pada akhirnya nanti, hati-hati dalam berpikir. Ini adalah kemajuan dalam pelaksanaan Dhamma.

Namun, kemajuan batin ini hendaknya tidak meninggalkan unsur penting lainnya dalam Ajaran Sang Buddha yaitu kebijaksanaan. Artinya, seseorang perlu bersikap hati-hati.

Namun apabila ternyata tindakan yang ia lakukan tanpa sengaja telah menyinggung perasaan orang lain, maka ia hendaknya menjadikan peristiwa tersebut sebagai pelajaran agar tidak terulang kembali di waktu mendatang.

Ia hendaknya menyadari dengan bijaksana bahwa ia tidak mungkin mampu mencegah timbulnya perasaan senang atau tidak senang pada diri orang lain. Seseorang hanya mampu menguasai perilakunya sendiri. Oleh karena itu, selama seseorang tidak mempunyai niat buruk untuk melukai perasaan orang lain, ia sesungguhnya tidak termasuk melakukan kamma buruk.

Adapun membiasakan diri mengucapkan kalimat cinta kasih SEMOGA SEMUA

MAHLUK BERBAHAGIA atau "*Sabbe satta bhavantu sukhitatta*" akan sangat bermanfaat. Jadi, lanjutkanlah kebiasaan yang baik ini. Kebiasaan mengisi batin dengan cinta kasih ini tidak akan menyebabkan timbulnya rasa takut atau kuatir untuk bertindak walaupun terhadap orang yang belum terlalu akrab. Pikiran penuh cinta kasih ini justru akan membantu munculnya sikap welas asih serta keinginan untuk menolong siapapun yang sedang menderita tanpa membedakan mereka yang dikenal baik ataupun kurang dikenal.

Semoga jawaban ini dapat memberikan manfaat serta kebahagiaan.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

41. Dari: Richard, Bandung

Bhante,

Saya menikah secara Buddhis, tapi istri bukan Buddhis.

Karena di daerah saya sekolah yang bagus (mutu pendidikannya tinggi) adalah sekolah non-Buddhis, maka saya menyekolahkan anak saya ke sekolah tersebut. Saya kerja di luar kota, dan seminggu sekali pulanginya.

Yang ingin saya tanyakan :

1. Bagaimana sebaiknya sikap saya terhadap istri ? Apakah perlu diajarkan Ajaran Buddha atau membiarkan saja apa yang dipercayainya ?
2. Bagaimana sebaiknya sikap saya terhadap anak ? Mengingat pengetahuan agama saya masih tidak bagus, dan apakah tidak akan menambah bingung kalau anak diajarkan dua agama ?

Terima kasih Bhante.

Jawaban:

1. Idealnya, pernikahan adalah menyatukan banyak persamaan. Semakin banyak persamaan, diharapkan rumah tangga yang dibangun juga akan semakin berbahagia. Salah satu persamaan yang diperlukan adalah kesamaan keyakinan atau agama. Walaupun pernikahan sudah dilakukan secara Buddhis, namun pada pelaksanaan hidup sehari-hari, rumah tangga dijalankan diatas dua agama yang berbeda. Oleh karena itu, apabila memungkinkan, ada baiknya masing-masing pihak saling mempelajari agama pasangan hidupnya. Istri hendaknya dikenalkan dengan Ajaran Sang Buddha melalui CD, VCD, DVD ceramah Dhamma, atau buku Dhamma dsb. Tentu akan lebih bagus apabila istri juga memiliki keinginan untuk berkunjung ke vihara serta berdiskusi Dhamma di sana. Dengan demikian, dalam rumah tangga yang terdiri dari dua agama tersebut dapat dibangun suatu sikap saling pengertian serta tidak saling menjelekkkan antar agama yang terlibat.

2. Mengenai pendidikan agama anak, ada baiknya walaupun anak dididik dalam lingkungan agama lain, anak seperti juga ibunya, hendaknya dikenalkan pada Ajaran Sang Buddha pula. Apabila diri sendiri merasa kurang mampu mengenalkan Agama Buddha kepada anak dan istri, maka usahakan setiap hari Minggu, atau paling tidak, dua

minggu sekali mengajak anak mengikuti puja bakti di vihara terdekat. Dengan demikian, pada saat bersamaan, anak diusahakan belajar serta memahami dua agama yang ada di rumah. Apabila ia telah dewasa nanti, ia dapat memilih agama yang paling cocok untuk dirinya. Salah satu tanda kecocokan agama adalah terjadinya perubahan perilaku menjadi lebih baik dengan tuntunan agama tersebut. Hidup pun akan terasa lebih bahagia dengan agama yang telah ia pilih.

Semoga jawaban ini dapat dijadikan pemikiran lebih mendalam untuk mereka yang ingin membangun rumah tangga berdasarkan beda agama.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

42. Dari: Surianto Gani, Jakarta

Namo Buddhaya, Bhante.

Saya mohon penjelasannya :

1. Setelah anak saya lahir, langsung saya ucapkan *Vandana* dan *Tisarana* ke dekat kuping anak saya.

Apakah hal ini sudah sesuai dgn Dhamma ?

2. Kata teman saya, ari-arinya kalau tidak dikubur lebih baik diurus oleh pihak rumah sakit saja.

Apakah hal ini sesuai dgn Dhamma ? Akhirnya saya putuskan agar diurus oleh rumah sakit saja. Sebelum dihancurkan oleh pihak rumah sakit saya doakan dgn pengucapan *Vandana* dan 'Semoga semua makhluk berbahagia'.

Anumodana atas penjelasan Bhante.

Jawaban:

1. Seorang umat Buddha yang mempunyai anak, ia sama dengan mempunyai generasi penerus murid Sang Buddha.

Oleh karena itu, sangatlah baik upaya orangtua mengenalkan Dhamma di usia anak yang sangat dini, apalagi sejak anak baru saja dilahirkan. Pengenalan Ajaran Sang Buddha sejak awal ini menjadi salah satu kewajiban orangtua terhadap anak yaitu memberikan pendidikan di bidang kemoralan maupun di sekolah.

Tindakan membisikkan *Vandana* atau kalimat penghormatan umat kepada Sang Buddha serta *Tirasana* yaitu Perlindungan kepada Buddha, Dhamma serta Sangha dapatlah dibenarkan serta sesuai dengan Dhamma.

Tentu saja akan lebih baik lagi apabila sejak kecil anak sudah dibiasakan mendengarkan CD *Paritta* maupun ceramah Dhamma. Apabila telah memungkinkan, anak hendaknya diajak mengikuti puja bakti rutin yang dilakukan orangtua di rumah setiap pagi maupun sore. Ketika orangtua ke vihara, anak hendaknya juga diajak serta. Pengenalan anak sejak dini terhadap Ajaran Sang Buddha ini akan membentuk kebiasaan hidup sesuai Dhamma. Kebiasaan yang menimbulkan kebahagiaan lahir dan batin inilah yang akan memperkokoh keyakinan anak kepada Ajaran Sang Buddha.

2. Adalah hal yang wajar apabila kelahiran bayi juga dibarengi dengan keluarnya ari-ari.

Untuk perawatan ari-ari, umat Buddha dapat mengikuti tradisi setempat. Jadi, apabila keluarga ingin mengubur sendiri ari-ari anak atau membiarkan fihak rumah sakit mengurusnya, hal ini tidak ada masalah maupun pertentangan dengan Dhamma. Hal terpenting dalam proses kelahiran anak adalah mempersiapkan masa depan anak tersebut dengan pendidikan moral dan formal yang baik sehingga kehadiran anak menjadi kebahagiaan untuk diri sendiri, keluarga maupun lingkungan tempat anak itu tinggal. Semoga jawaban ini bermanfaat.
Salam metta,
B. Uttamo

43. Dari: Vivi Widjaja, Cilacap

Namo Buddhaya,
Saya pernah membaca sebuah buku tentang perjalanan ke alam neraka yang dilakukan oleh seseorang yang sudah mencapai tingkat kesucian tertentu (tapi bukan rohaniwan) dengan cara meninggalkan badan kasarnya dengan mengikuti dewa. Dalam buku itu dikisahkan berbagai macam tingkatan alam neraka yang menyedihkan dan sebab akibat bagaimana seseorang bisa terlahir di alam tersebut. Buku itu saya pinjam dari kakak saya yang mendapatkannya dari sebuah kelenteng.
Pertanyaan saya :
Apakah benar seperti yang digambarkan dalam buku tersebut, bahwa seorang bayi yang terlahir kembali tidak dapat mengingat kelahiran-kelahiran sebelumnya karena sudah meminum kuah lupa ingatan ?
Terima kasih atas jawaban Bhante.

Jawaban:

Dalam masyarakat memang cukup banyak tersebar kisah-kisah dahsyat tentang perjalanan ke surga, neraka maupun berbagai alam kehidupan lainnya. Dari banyak sumber dapatlah diketahui bahwa kisah-kisah hebat tersebut cenderung bertujuan untuk pembelajaran agar umat manusia menghindari kejahatan serta berusaha memperbanyak kebajikan. Berbagai kisah menarik tersebut ternyata tidak selalu benar-benar terjadi. Dengan perkataan lain, kisah itu adalah karya tulis atau karangan dari para leluhur. Adapun pembahasan tentang 'kuah lupa ingatan' yang diminum sebelum mahluk dilahirkan sebagai manusia, kiranya kisah itu untuk menunjukkan bahwa kemampuan manusia sangatlah terbatas untuk mengingat kehidupan lampau yang pernah dijalaninya. Namun, saat ini keterbatasan ingatan masa lalu tersebut sedikit demi sedikit telah mampu diatasi. Dewasa ini sudah cukup banyak orang yang mampu mengingat kehidupan lampau diri sendiri maupun orang lain.

Untuk meningkatkan kemampuan mengingat kehidupan lampau, paling tidak terdapat dua cara yaitu :
Pertama, mempergunakan latihan meditasi dengan obyek konsentrasi tertentu. Dengan bimbingan yang benar dan tekun, pelaku meditasi tersebut dapat memiliki kemampuan mengingat kehidupan lampau sendiri maupun orang lain. Hanya saja, latihan meditasi seperti ini membutuhkan waktu yang lama serta usaha yang cukup keras. Tentu saja,

dukungan kamma lampau yang sesuai juga sangat membantu keberhasilan metoda ini. Kedua, mempergunakan metoda hipnosis. Metoda ini semula di benua Eropa dipergunakan oleh para psikolog klinis untuk mengetahui penyebab timbulnya ketakutan yang berlebihan (phobia) pada orang-orang tertentu. Mulanya mereka memperkirakan adanya penyebab atau trauma dari masa kecil. Ternyata, dalam kondisi terhipnosis, klien psikolog klinis ini tanpa sengaja mampu mengingat kehidupan lampau. Pengalaman ini sungguh diluar perhitungan dan dugaan para ahli tersebut. Namun, dari pengalaman tak terduga inilah akhirnya dikembangkan metoda hipnosis untuk mengetahui berbagai pengalaman dari kehidupan lampau. Metoda ini sekarang dikenal sebagai metoda 'regessi kehidupan lampau'.

Dengan mempergunakan metoda regresi inilah akhirnya pengaruh 'kuah lupa ingatan' (yang diragukan kebenarannya itu) sedikit demi sedikit dapat dihilangkan. Kini, kian banyak orang yang mampu mengingat berbagai peristiwa penting dari banyak kehidupan sebelum kehidupan ini.

Semoga jawaban ini bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

44. Dari: Yonas, Semarang

Namo Buddhaya Bhante.

1. Ada seorang dari agama lain datang ke vihara. Ia bertanya kepada saya. "Saya mau belajar Agama Buddha. Apa yang harus saya lakukan pertama kali ?". Saya merasa kebingungan. Saya hanya menyarankan untuk berhenti berbuat kejahatan, banyak berbuat kebaikan, sucikan pikiran. Apakah jawaban saya benar Bhante ?

2. Teman tersebut juga berkata : " Saya sekarang mau mengaku sebagai murid Sang Buddha. Tetapi bagaimana saya bisa tahu bahwa Sang Buddha mengakui saya sebagai muridNya ?" Bagaimana saya harus menjawab ini Bhante ?

Anumodana Bhante.

Jawaban:

1. Memang sudah menjadi kenyataan bahwa semakin hari semakin banyak orang ingin mendalami Ajaran Sang Buddha. Peningkatan minat ini dipicu karena masyarakat telah mengerti bahwa seseorang mendalami serta melaksanakan Ajaran Sang Buddha, ia tidak harus menjadi umat Buddha. Ia masih tetap dapat melaksanakan atau menganut ajaran agama yang sebelumnya. Ajaran Sang Buddha menjadi tambahan peningkatan kebajikan dengan badan, ucapan serta pikiran.

Dalam menjawab pertanyaan awal orang yang ingin mengetahui secara singkat Ajaran Sang Buddha, kiranya sudah benar apabila memberikan kepadanya inti Dhamma yaitu kurangi kejahatan, tambah kebajikan serta membersihkan pikiran dari ketamakan, kebencian serta kegelapan batin.

Namun, agar mereka dapat belajar Dhamma lebih banyak lagi, mereka boleh saja disarankan untuk mendalami Empat Kesunyataan Mulia. Dalam banyak sumber Dhamma disebutkan bahwa Empat Kesunyataan Mulia yang menjadi kotbah pertama Sang Buddha sebenarnya adalah dasar seluruh Ajaran Beliau. Artinya, selama 45 tahun Sang Buddha

mengajar, Beliau menerangkan Empat Kesunyataan Mulia ini dari berbagai sudut pandang dan pendalaman. Dengan demikian, seseorang yang mampu secara baik memahami Empat Kesunyataan Mulia ditambah dengan sering berdiskusi Dhamma bersama orang yang dianggap mengerti Ajaran Sang Buddha, hal itu tentunya cukup memberikan wawasan yang lebih luas tentang Dhamma. Wawasan Dhamma yang luas ini tentu saja bukan hanya menjadi bahan diskusi semata, melainkan harus menjadi pedoman hidup sehari-hari. Pelaksanaan Dhamma dengan sungguh-sungguh dalam kehidupan akan memberikan kebahagiaan lahir maupun batin.

2. Satu pertanyaan yang sangat menarik. Namun, perlu diketahui bahwa dalam pengertian Buddhis, menyatakan diri sebagai murid Sang Buddha bukan berarti ia telah benar-benar menjadi murid Sang Buddha serta layak mendapatkan pengakuan dari Sang Buddha. Menyatakan diri sebagai murid Sang Buddha harus dibuktikan terlebih dahulu dengan ketekunan melaksanakan Ajaran Sang Buddha dalam kehidupan sehari-hari. Ketika hasil pelaksanaan Dhamma yang tekun ini menimbulkan pengertian Dhamma atau bahkan pencapaian tingkat kesucian tertentu, maka pada saat itulah ia baru benar-benar menjadi murid Sang Buddha. Dalam tahap seperti ini, ia sudah tidak lagi mengharap pengakuan Sang Buddha. Ia menyadari bahwa harapan mendapatkan pengakuan adalah bentuk ketamakan. Ia menyadari bahwa dalam Ajaran Sang Buddha tidak ada mentalitas 'berbuat baik demi mendapatkan pahala atau pengakuan'. Pencapaian pengertian Dhamma seperti inilah yang menjadi wujud nyata perilaku murid Sang Buddha yang baik. Semoga jawaban ini memberikan manfaat dan kebahagiaan.

Salam metta,

B. Uttamo

45. Dari: Fendy Chandra Wijaya, Jambi

Bhante,

Bagaimana cara kita mengajak orangtua untuk mengenal Dhamma ? Karena sampai sekarang saya masih belum berhasil.

Terima kasih Bhante.

Jawaban:

Adalah merupakan kamma yang luar biasa baik apabila sebagai anak mampu mengenalkan Buddha Dhamma kepada orangtua. Bahkan disebutkan dalam Dhamma, jasa kebajikan anak mengenalkan Dhamma kepada orangtua ini melebihi jasa kebajikan yang dapat dilakukan anak dengan menggendong kedua orangtua kemanapun ia pergi selama seratus tahun ! Sungguh kebajikan yang tiada tara. Oleh karena itu, umat Buddha hendaknya selalu berusaha mengenalkan Buddha Dhamma kepada orangtua masing-masing. Dengan demikian, anak mengkondisikan orangtua mencapai kebebasan dari ketamakan, kebencian maupun kegelapan batin dalam kehidupan ini maupun kehidupan-kehidupan yang selanjutnya.

Agar orangtua mengenal Dhamma, kondisikan mereka terlebih dahulu mendengarkan Dhamma di rumah sebelum mengajak mereka ke vihara terdekat. Artinya, bawalah

berbagai pembabaran Dhamma ke dalam rumah dalam bentuk CD, VCD maupun DVD ceramah Dhamma yang begitu mudah diperoleh di bursa vihara terdekat. Dengan sering memperdengarkan berbagai media pembabaran Dhamma tersebut, sedikit demi sedikit, orangtua tentunya akan bisa mengenal Dhamma. Mungkin, dari sepuluh uraian Dhamma yang telah diperdengarkan, ada satu atau dua topik yang berkenan di pikiran orangtua sehingga mengkondisikan mereka mengubah perilaku menjadi lebih baik. Kiranya, perubahan perilaku yang sedikit inipun jauh lebih baik daripada orangtua tidak mengenal Dhamma sama sekali.

Selain itu, carilah umat Buddha yang disegani dan dihormati orangtua. Mintalah kepadanya untuk menerangkan dasar-dasar penerapan Agama Buddha dalam kehidupan sehari-hari. Biasanya, seseorang akan mendengarkan nasehat maupun saran-saran dari orang yang ia anggap lebih mengerti. Adapun terhadap anak, orangtua sering menganggapnya tidak lebih mengerti daripada dirinya sendiri. Inilah penyebab orangtua sulit mendengarkan nasehat anak walaupun ada kebenaran dalam nasehat tersebut.

Namun, dari semua upaya mengenalkan Dhamma kepada orangtua seperti yang telah diterangkan di atas, hal yang terpenting yang harus dilakukan anak adalah menunjukkan bukti manfaat Ajaran Sang Buddha dalam kehidupan sehari-hari. Artinya, seseorang setelah mengenal Dhamma, ia hendaknya dapat mengubah sikap dan sifat buruknya. Ia yang semula pemarah menjadi lebih sabar. Ia yang semula pendendam menjadi lebih pemaaf dst. Melihat perubahan sifat baik serta perilaku anak yang sesuai Dhamma, orangtua akan terdorong untuk lebih bersemangat mempelajari Dhamma. Kondisi seperti inilah anak dapat disebut telah berhasil mengenalkan Dhamma kepada orangtua.

Semoga jawaban ini bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

46. Dari: Leo Trisno, Jakarta

Namo Buddhaya Bhante,

Ada yang ingin ku tanyakan,

1. Sebagai umat Buddha yang baik, apa yang harus dilakukan di dalam kehidupan sehari-hari agar hidup ini tidak habis sia-sia ?
 2. Apa yang harus saya kerjakan bila saya berkehendak mencapai kesucian dalam kehidupan ini ? (Saya merasa belum mampu menjadi bhikkhu)
 3. Ketika meditasi apakah lebih baik melakukan Samatha atau Vipassana Bhavana ?
- Terima kasih atas jawabannya Bhante.

Jawaban:

1. Adalah niat yang sangat baik untuk mengisi kehidupan ini dengan berbagai hal yang bermanfaat. Dalam Dhamma, mengisi kehidupan ini dapat dilakukan dengan melaksanakan kerelaan, kemoralan serta konsentrasi.

Kerelaan dimulai dari hal yang bersifat materi. Artinya, seseorang dapat berlatih membagikan kebutuhan pokok berupa pakaian, makanan, obat maupun tempat tinggal serta berbagai kebutuhan hidup lainnya kepada mereka yang memerlukannya. Latihan

berikutnya adalah merelakan keakuan yaitu dengan belajar sabar, memberi maaf, memperhatikan kebutuhan orang lain dsb. Dengan melaksanakan kedua tahap kerelaan ini, seseorang akan mampu menerima orang lain sebagaimana adanya. Ia mampu mengerti setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan. Tahap ini akan bermanfaat untuk mengisi kehidupan sehari-hari dengan berdamai pada diri sendiri maupun fihak lain.

Kemoralan dilaksanakan dengan berusaha menghindari pembunuhan, pencurian, pelanggaran kesusilaan, kebohongan serta mabuk-mabukan. Dengan melaksanakan kemoralan, seseorang akan dilatih untuk disiplin dalam pengendalian ucapan maupun perbuatan. Kemoralan akan memberikan rasa percaya diri dan menghindarkan diri dari kesalahan kepada lingkungan.

Konsentrasi adalah latihan memusatkan pikiran pada segala sesuatu yang sedang dikerjakan maupun diucapkan. Latihan ini dilakukan dengan membiasakan diri memusatkan pikiran pada obyek tertentu, misalnya proses masuk keluarnya pernafasan yang mengalir secara alamiah. Latihan konsentrasi ini dapat rutin dilakukan setiap pagi bangun tidur dan malam menjelang tidur.

Ketiga pelaksanaan Dhamma ini saling berkaitan dan membentuk kedamaian dalam kehidupan pribadi maupun bermasyarakat. Dengan demikian, upaya mengisi kehidupan ini dapat bermanfaat dan membahagiakan diri sendiri maupun fihak lain bahkan semua mahluk. Inilah upaya mulia memanfaatkan waktu kehidupan tanpa menyia-nyiakannya.

2. Dalam pengertian Buddhis, kesucian adalah milik semua orang, bukan hanya para bhikkhu saja. Kesucian akan tercapai apabila seseorang berhasil melenyapkan ketamakan, kebencian serta kegelapan batin. Adapun sarana untuk melenyapkan ketiga akar perilaku itu adalah dengan mengembangkan kesadaran setiap saat. Latihan pengembangan kesadaran dimulai dengan sering mengucapkan dalam batin pertanyaan SAAT INI SAYA SEDANG APA ? Dengan pertanyaan ini, seseorang mengkondisikan dirinya selalu sadar setiap saat pada segala tindakan badan, ucapan maupun pikiran. Semakin tinggi tingkat kesadaran seseorang pada ketiga jenis tindakan tersebut, semakin dekat pula ia pada pencapaian tingkat kesucian.

3. Dalam berlatih meditasi, sebaiknya melakukan latihan meditasi konsentrasi (*Samatha Bhavana*) sebagai dasar upaya seseorang memusatkan pikiran pada satu obyek yang telah dipilih. Selanjutnya, apabila kemampuan berkonsentrasi ini sudah tercapai, maka ia dapat mengembangkan kesadaran setiap saat (*Vipassana Bhavana*). Artinya, ia menggunakan konsentrasi yang telah dilatih dalam *Samatha Bhavana* untuk dipergunakan menyadari segala sesuatu yang dilakukan melalui badan, ucapan maupun pikiran. Kuatnya kesadaran ini akan dapat diukur dari kemampuannya untuk selalu menyadari gerak gerik badan maupun pikiran. Kesadaran maksimal pada muncul dan lenyapnya setiap bentuk pikiran akan mengkondisikan lenyapnya pula ketamakan, kebencian serta kegelapan batin.

Kondisi batin ini sering disebut sebagai kesucian.

Semoga jawaban ini bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

47. Dari: Wito, Pontianak

Namo Buddhaya,

Saya mempunyai pertanyaan :

1. Dalam perdagangan, terkadang ada kejadian salah mengembalikan uang. Apabila kita menyadari bahwa kembalian yang diberikan itu salah, dan kita mengambilnya tanpa memberi tahu kepada pedagang itu, apakah ini termasuk pelanggaran *sila* kedua ?

2. Ketika kita menemukan uang di jalan yang secara tidak sengaja dijatuhkan oleh seseorang dan kita mengambilnya bahkan memakainya apakah ini juga termasuk pelanggaran *sila* kedua ?

Mohon diberikan penjelasannya Bhante.

Jawaban:

1. Tidak dapat disangkal karena pikiran tidak terpusat pada pekerjaan, kadang penjual memberikan uang kembali lebih banyak daripada yang seharusnya ia berikan. Sebagai umat Buddha, apabila ia menerima uang kembali yang lebih daripada seharusnya, jika kondisi memungkinkan, ia hendaknya berusaha mengembalikannya. Tindakan seperti ini termasuk kamma baik.

Namun, apabila ia berdiam diri ketika mengetahui ada kelebihan pada uang kembali, maka sesungguhnya tindakan ini sudah didasari oleh pikiran tamak. Sikap diam ini meskipun bukan termasuk mencuri atau melanggar *sila* kedua, namun sebaiknya tidak dilakukan oleh umat Buddha. Tindakan ini termasuk kamma buruk.

Kalau umat Buddha baru mengetahui kelebihan uang kembali setelah ia tidak berada di tempat yang sama dengan pedagang terkait, maka ia memang tidak bisa lagi mengembalikan uang tersebut. Ia telah kehilangan kesempatan berbuat baik. Ia boleh saja mempergunakan uang kelebihan tadi untuk kegiatan pribadinya. Tindakan ini bukanlah pelanggaran *sila* kedua yaitu melakukan pencurian. Ia juga tidak termasuk melakukan kamma buruk.

2. Disebut sebagai pelanggaran *sila* kedua yaitu pencurian adalah ketika seseorang dengan niat atau disengaja mengambil uang tanpa sepengetahuan pemiliknya.

Uang yang ditemukan di jalan apabila terdapat dalam dompet dengan identitas diri pemilik, maka ada baiknya dompet berisi uang tersebut dikembalikan ke alamat yang tercantum dalam identitas diri tersebut. Tindakan ini adalah kamma baik.

Kalau uang itu dalam dompet tanpa identitas, maka boleh saja diserahkan ke studio radio terdekat agar dapat diumumkan. Dengan demikian, mungkin si pemilik dompet yang sangat memerlukan uang tersebut dapat mengambilnya di studio radio itu. Tindakan ini juga termasuk kamma baik.

Namun, kalau isi dompet yang tidak ada identitasnya ini akan dipergunakan sendiri, maka tindakan ini bukanlah termasuk pelanggaran *sila* kedua atau melakukan pencurian karena tidak ada niat untuk mengambil isi dompet tersebut.

Semoga jawaban ini bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

48. Dari: Arief Widodo, Denpasar

Namo Buddhaya Bhante,

Saya ingin bertanya mengenai keluhan saya dalam bermeditasi.

1. Saya memiliki badan yang cukup besar sehingga setiap akan melakukan meditasi dengan duduk bersila, kaki saya ini cepat sekali kesemutan. Bagaimana cara berlatih agar saya tahan duduk bersila lebih lama Bhante ? Karena kesemutan itu sangat mengganggu saya dalam berkonsentrasi.

2. Adakah cara lain untuk mencapai ketenangan serta melatih konsentrasi selain meditasi ?

Sekian pertanyaan saya. Terima kasih.

Jawaban:

1. Adalah upaya yang sangat baik untuk berlatih meditasi secara rutin. Memang, dengan kondisi badan tertentu, kadang ada orang yang kesulitan untuk duduk bersila dengan nyaman. Salah satu penyebab kondisi itu adalah badan terlalu besar atau kaki kaku untuk bersila. Oleh karena itu, cara mengatasi kondisi ini adalah dengan duduk di tempat yang agak tinggi namun kedua lutut tetap berada di lantai. Agar lebih mudah membayangkan posisi ini, duduklah di salah satu anak tangga dengan kedua kaki terlipat dan terletak di anak tangga di bawahnya. Dengan posisi duduk seperti ini, maka punggung akan tegak namun kaki tidak terasa tertekan karena berat badan ada pada pangkal paha. Posisi ini akan memperpanjang jarak waktu yang biasa dirasakan sejak mulai duduk bermeditasi hingga timbul kesemutan.

2. Dalam bermeditasi, ketika seseorang telah berhasil mengendalikan pikiran, maka akan timbul ketenangan dalam batinnya. Namun, ketenangan ini bukanlah tujuan bermeditasi. Ketenangan adalah 'hasil samping' dalam berlatih meditasi. Meditasi bertujuan untuk mengembangkan kesadaran pada segala sesuatu yang sedang dilakukan, diucapkan maupun dipikirkan. Dengan demikian, semakin sering dilatih, tingkat kesadaran seseorang akan semakin tinggi. Meditasi sesungguhnya adalah latihan ketrampilan secara rutin untuk mengembangkan kesadaran setiap saat. Oleh karena itu, jadikanlah meditasi sebagai gaya hidup atau kebiasaan dalam hidup. Jangan pernah bosan dan putus asa dalam berlatih meditasi. Semakin sering berlatih meditasi, semakin mudah pikiran dikuasai.

Jadi, kunci keberhasilan dalam meditasi adalah latihan dengan tekun, disiplin, semangat dan ulet.

Semoga jawaban ini bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

49. Dari: Linda, Jakarta

Bhante,

Apa yang harus dilakukan bila umat Buddha mendapat kiriman email / sms berantai dari agama lain yang isinya tentang kebajikan yang mana selalu disertai permintaan agar

menyebarkan sebanyaknya kepada pihak lain dan dijanjikan bila telah melakukan akan mendapatkan suatu keberuntungan, dan sebaliknya bila tidak dijalankan akan mendapat musibah.

Terima kasih.

Jawaban:

Pada waktu yang lampau, ketika komunikasi masih menggunakan surat, pesan berantai ini sudah ada. Ketika saat ini sarana komunikasi berubah dengan menggunakan email maupun sms, pesan berantai inipun tidak ingin ketinggalan untuk ikut berperan aktif. Pesan berantai biasa berisi janji-janji akan memberikan kebahagiaan kalau seseorang bersedia meneruskan pesan tersebut ke banyak pihak yang dikenalnya. Pesan ini juga dilengkapi dengan upaya menakut-nakuti akan terjadinya musibah apabila pesan tersebut tidak diteruskan kepada pihak lain. Sesungguhnya sms atau email semacam ini dapat disebut sebagai 'teror' yang tidak layak untuk diteruskan kepada pihak manapun juga. Oleh karena itu, umat Buddha hendaknya tidak membantu menyebarkan 'teror' ini. Umat Buddha hendaknya menyadari bahwa kebahagiaan maupun penderitaan yang dialami seseorang sangatlah tergantung pada banyaknya kebajikan yang telah ia lakukan dengan badan, ucapan maupun pikiran, bukan karena banyaknya sms ataupun email 'teror' yang telah ia kirimkan.

Jadi, dengan perkataan lain, umat Buddha yakin bahwa semakin banyak seseorang berbuat baik, semakin banyak pula kebahagiaan yang ia rasakan tanpa dipengaruhi oleh sms atau email 'teror' yang TIDAK ia kirimkan kepada siapapun juga.

Semoga jawaban ini bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

50. Dari: Sumita, Jakarta

Bhante,

Saya ingin bertanya mengenai pengertian porno, pornografi dan pornoaksi dalam pemahaman Buddha Dhamma ?

Apakah ada batasan-batasan untuk sesuatu sehingga dikatakan porno atau tidak porno ?

Jika ada, apa saja batasan tersebut menurut Buddha Dhamma ?

Terima kasih.

Jawaban:

Dalam pengertian Buddhis, segala sesuatu di luar diri seseorang adalah NETRAL. Sikap seseorang, lebih khusus lagi adalah reaksi pikiran seseorang terhadap kondisi di luar dirinya itulah yang tidak netral.

Jadi, batasan porno ataupun tidak porno sangatlah tergantung pada cara berpikir dan reaksi seseorang dalam menanggapi obyek indria. Kalau ia berpikir porno, jadilah obyek indria itu porno. Jika ia berpikir netral, jadilah obyek indria itu netral. Bila ia berpikir tidak porno, maka jadilah obyek indria itu menjadi tidak porno.

Oleh karena itu, batasan porno atau tidak porno, selama hanya membicarakan obyek luar indria saja maka hasilnya akan selalu bersifat sangat relatif dan selalu dapat

diperdebatkan tanpa ada akhirnya. Bagi seseorang, anggota tubuh tertentu, misalnya jari tangan adalah biasa saja. Namun, dengan pikiran porno, anggota tubuh tersebut berpotensi membangkitkan nafsu.

Demikian pula gerakan tubuh seseorang ketika ia sedang berjalan yang bagi satu pihak dianggap biasa saja, namun bagi orang yang berpikir porno, maka gerakan tersebut dapat membangkitkan pikiran porno lainnya sehingga orang berjalan juga layak disebut sebagai 'pornoaksi'.

Sama halnya dengan tulisan. Bagi seseorang, kalimat-kalimat pada jawaban atas pertanyaan ini adalah biasa saja. Namun, dengan pikiran porno, maka jawaban ini dapat juga memicu munculnya berbagai fantasi porno sehingga menurut orang tersebut tulisan ini dapat digolongkan sebagai 'pornografi'.

Jadi, dalam Dhamma, pengendalian reaksi pikiran seseorang terhadap obyek indria jauh lebih penting daripada pengendalian orang lain. Dengan mengendalikan pikiran, seseorang akan melihat segala sesuatu obyek indria sebagaimana adanya, netral. Kondisi pikiran netral ini akan dapat dicapai ketika seseorang berlatih mampu mengembangkan kesadaran setiap saat.

Semoga jawaban ini bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo