

DEWASA DALAM DHAMMA

Kumpulan Naskah Dhamma

Bhikkhu Uttamo

1. AGAMA BUDDHA DAN MAHASISWA

*"Belajar ilmu pengetahuan hingga lulus niscaya mendapat kehormatan.
Namun, pelatihan diri dalam tingkah laku-lah yang membawa pada kedamaian.
(Khuddaka Nikaya, Jataka bagian pertama, 842) "*

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dikuatirkan akan memberikan banyak dampak negatif pada perkembangan agama-agama dunia. Bahkan tidak jarang muncul pandangan sinis bahwa agama suatu ketika akan ditinggalkan oleh pengikutnya. Para pengikut agama akan menggantikan agama dengan ilmu pengetahuan. Pandangan ini juga melanda di kalangan umat Buddha. Agama Buddha yang telah diajarkan oleh Sang Buddha Gotama hampir 3000 tahun yang lalu di India juga sering diragukan kelayakannya dalam menghadapi tantangan kemajuan jaman. Oleh karena itu, kemudian banyak umat Buddha yang sibuk berusaha 'menyesuaikan' agama Buddha dengan tuntutan jaman. Mereka 'memperbaiki' Agama Buddha sesuai dengan keinginan pribadinya. Mereka akhirnya bukan memperbaiki keadaan, malah merusak! Mereka masing-masing berlomba menjadi 'Buddha Yuniior', merasa memperoleh penerangan sejati dan mandat tertentu untuk mengubah pengertian Dhamma. Padahal Dhamma telah sempurna dibabarkan. Tidak perlu diubah lagi. Dhamma juga tidak akan terpengaruh oleh kemajuan jaman.

AGAMA BUDDHA = BUDDHA DHAMMA + TRADISI

Agama Buddha sebenarnya terdiri dari dua bagian besar. Bagian pertama adalah pelajaran kebenaran yang diberikan oleh Sang Buddha Gotama disebut dengan Buddha Dhamma. Bagian kedua adalah tradisi yang berkembang pada satu masyarakat tertentu tempat tumbuhnya Buddha Dhamma tersebut. Apabila kita berbicara tentang relevansi Agama Buddha dalam menghadapi kemajuan jaman, hendaknya kita dapat membatasi diri membicarakan Buddha Dhamma saja, bukan tentang tradisi. Tradisi dapat berlainan dari satu kelompok masyarakat dengan kelompok masyarakat lainnya. Membahas masalah tradisi akan bertele-tele dan tidak akan menemui titik terang. Masing-masing akan mempertahankan pendapatnya mati-matian. Padahal, kebenaran Dhamma bukan pada tradisi itu. Pembahasan Buddha Dhamma, di mana pun juga, oleh siapa pun juga, hasilnya akan dan harus tetap sama.

Hal paling pokok dalam Buddha Dhamma atau Ajaran Sang Buddha adalah Empat Kesunyataan Mulia. Bila Buddha Dhamma diibaratkan suatu sistem pendidikan tingkat perguruan tinggi maka Empat Kesunyataan Mulia adalah kurikulum dasarnya. Hal ini dapat terjadi karena selama Sang Buddha mengajarkan Dhamma sampai 45 tahun lamanya, pokok ajaran Beliau selalu sama, Empat Kesunyataan Mulia. Sang Buddha mengajar sebanyak 84.000 kali ceramah, isinya sama yaitu Empat Kesunyataan Mulia. Hingga saat inipun pokok pelajaran Agama Buddha tetap dan berlaku universal. Bahkan dimasa yang akan datang pun juga sama. Sampai munculnya Buddha yang akan datang pun pasti akan mengajarkan hal yang sama. Semua Buddha ajaranNya sama. Oleh karena itu, jelaslah bahwa Empat Kesunyataan Mulia itu dapat dijadikan tolok ukur untuk membedakan Agama Buddha dengan berbagai

macam tradisi.

Isi Empat Kesunyataan Mulia yang **pertama** adalah, hidup sesungguhnya berisikan ketidakpuasan. Artinya berkumpul dengan segala sesuatu yang dibenci dan berpisah dengan segala sesuatu yang dicinta akan menimbulkan ketidakpuasan. **Kedua**, ketidakpuasan ini ada sebabnya yaitu keinginan atau harapan kita sendiri. Makin besar harapan, makin besar pula kekecewaan yang akan dirasakan. Harapan yang berlebihan ini dapat muncul karena ketidaktahuan kita akan kenyataan hidup yang selalu berubah, tidak kekal. Harapan tidak selalu menjadi kenyataan, sebaliknya, kenyataan tidak selalu sesuai dengan harapan. Biasanya kita mengerti ketidakkekalan hanya berlaku untuk orang lain, bukan untuk diri sendiri. Akhirnya, kita akan menjadi penasehat ulung tetapi tidak dapat memanfaatkan Buddha Dhamma untuk kehidupan kita sendiri. Inilah yang menjadi penyebab ketidakpuasan. Banyak teori kurang praktek Dhamma. **Ketiga**, karena penyebab ketidakpuasan sudah diketahui, maka pasti ada jalan untuk mengatasinya. Jalan kebebasan itu telah ditunjukkan oleh Sang Guru Agung. Bila telah ada jalan dan kemudian dilaksanakan, maka pastilah ketidakpuasan dapat segera diatasi. Terbebas dari ketidakpuasan dan memiliki batin seimbang dalam menghadapi perubahan hidup, itulah tujuan seorang umat Buddha. **Keempat**, cara atau jalan mengatasi dan menguasai diri kita sendiri agar dapat mencapai keadaan batin yang tenang, seimbang. Cara atau jalan yang diajarkan Sang Buddha ini disebut dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Isi Jalan ini adalah Pandangan Benar, Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Cara hidup Benar, Daya Upaya Benar, Konsentrasi Benar dan Samadhi Benar. Jadi, inti Empat Kesunyataan Mulia sebenarnya adalah hukum sebab dan akibat. Ada sebab, muncullah akibat; hilang sebab, hilang pula akibatnya. Hukum ini pula yang mendasari seluruh Ajaran Sang Buddha.

BUDDHA DHAMMA = PENGAJARAN + PENDIDIKAN

Dalam makalah ini tidak akan dibahas tentang Empat Kesunyataan Mulia, tetapi akan membahas hubungan Agama Buddha, dalam hal ini Buddha Dhamma, dengan kegiatan belajar mengajar. Kegiatan belajar mengajar yang berlangsung dalam masyarakat sangatlah dihargai oleh Sang Buddha. Bahkan seperti yang ditulis di atas, kehormatan dalam masyarakat akan dicapai apabila kita mendapatkan pendidikan dan ilmu pengetahuan yang memadai. Beberapa cara mendapatkan pendidikan dan ilmu pengetahuan adalah dengan memilih perguruan tinggi yang baik, rajin mengikuti kegiatan kampus, menerapkan ilmu yang telah diperoleh di bangku kuliah demi kebahagiaan masyarakat dan lingkungan. Apabila kita dapat memanfaatkan kesempatan memperoleh dan mempraktekkan hasil pendidikan ini dengan baik, hal ini akan melegakan hati orangtua. Orangtua akan dapat memenuhi kewajibannya terhadap anak yaitu memberikan pendidikan yang baik (*Digha Nikaya III, 188*).

Dalam pandangan Buddhis, pengajaran sebagai sarana memperoleh ilmu pengetahuan saja belumlah cukup. Orang masih membutuhkan pendidikan. Pendidikan adalah usaha mengembangkan batin seseorang agar menjadi dewasa. Hasil pengajaran akan memberikan kehormatan dalam masyarakat. Hasil pendidikan akan menumbuhkan watak bermoral. Kehormatan sebagai anggota masyarakat memanglah membanggakan. Namun itu belumlah cukup. Ilmu pengetahuan yang sedemikian membanggakan kadang dapat berubah menjadi monster yang sangat mengerikan. Kita bisa merenungkan hasil penemuan bom atom yang mungkin tidak terduga oleh si penemu teori relativitas, Albert Einstein. Dan masih banyak penyalahgunaan ilmu pengetahuan lainnya. Oleh karena itu, selain memiliki ilmu pengetahuan sebagai hasil pengajaran dibutuhkan pula latihan pengendalian tingkah laku atau sering disebut dengan sila / kemoralan sebagai hasil pendidikan. Dengan bekal kemoralan ini lah, sikap dan prilaku kita akan terjaga. Kita tidak akan menyalahgunakan kemampuan dan kepandaian yang kita miliki. Kita justru akan memanfaatkan semua ilmu pengetahuan kita untuk membantu kesejahteraan umat manusia. Kita akan

selalu memiliki pola pikir, semoga semua makhluk berbahagia.

SILA (KEMORALAN)

Pendidikan secara Buddhis diawali dengan mengenalkan perilaku bersusila atau bermoral. Perilaku ini ditumbuhkan dengan melaksanakan latihan kemoralan. Kemoralan yang paling dasar dalam Agama Buddha adalah Pancasila Buddhis. Pancasila Buddhis berisikan lima latihan pengendalian diri. Latihan untuk tidak melakukan pembunuhan, tidak melakukan pencurian, tidak melakukan pelanggaran kesusilaan, tidak berbohong dan tidak mabuk-mabukan. Pelaksanaan Pancasila Buddhis ini dengan tekun akan menghasilkan ketenangan, ketentraman, dan kedamaian dalam masyarakat. Pancasila Buddhis akan menjadi pagar pengaman lingkungan. Kemampuan teknologi yang dimiliki seseorang tidak akan digunakan untuk kejahatan, mencuri atau merampok, misalnya. Sebab, telah banyak kita dengar maupun saksikan teknologi sinar laser dapat digunakan untuk membuka lemari besi tempat penyimpanan harta yang hendak dirampok. Oleh karena itu, bila semakin banyak orang melaksanakan Pancasila Buddhis maka kondisi lingkungan masyarakat akan semakin aman. Semakin banyak anggota masyarakat yang melaksanakannya, dunia pun menjadi aman.

Setiap umat Buddha hendaknya melaksanakan Pancasila Buddhis dengan ketat setiap hari. Pada hari-hari tertentu, misalnya seminggu sekali atau dua minggu sekali, kita dapat meningkatkan latihan dengan melaksanakan *Atthasila* atau delapan aturan kemoralan. Tujuannya jelas, untuk lebih dapat mengendalikan diri, menguasai emosi. Dalam *Atthasila*, salah satunya kita juga dianjurkan berpuasa setelah tengah hari, kira-kira setelah jam 12.00 siang. Tujuan berpuasa ini adalah untuk mengalahkan rasa lapar yang merupakan dorongan universal yang ada dalam diri kita. Disebut dengan dorongan universal karena ketika masih di dalam kandungan, makhluk termasuk manusia, telah mengenal rasa lapar terlebih dahulu sebelum mengenal segala sesuatu yang ada di dunia ini. Jadi bila orang telah dapat menundukkan dorongan universal ini, ia akan lebih mudah menenangkan pikirannya ketika ketidakpuasan datang menghampirinya. Ia akan dapat dengan segera merenungkan bahwa dorongan universal yang lebih hebat pun telah dapat ditundukkan, apalagi hanya ketidakpuasan atas sesuatu yang tidak dikenalnya ketika masih dalam kandungan. Batinnya akan lebih mudah tenang, seimbang. Emosi terkendali.

SAMADHI (MEDITASI)

Pendidikan mental dengan melaksanakan latihan kemoralan sebagai pengimbang kemajuan ilmu pengetahuan, hendaknya dilengkapi dengan memperbaiki pola pikir. Pola pikir hendaknya dikendalikan agar seseorang jangan hanya baik pada ucapan dan perbuatan luarnya saja, namun jahat dalam pikirannya. Perbaikan pola pikir ini dengan menggunakan sarana latihan meditasi. Dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan disebutkan tentang Konsentrasi Benar dan Samadhi Benar. Latihan meditasi digunakan untuk membiasakan pikiran bergerak dalam bidang yang positif. Dalam latihan meditasi, seseorang dikondisikan untuk selalu menyadari setiap saat segala sesuatu yang dikatakan, dilakukan dan dipikirkan. Latihan ini dilakukan dengan selalu merenungkan kata-kata: 'Saat ini saya sedang apa?' Latihan ini diperlukan karena dari waktu ke waktu, pikiran seseorang selalu berlompatan ke masa lampau maupun yang akan datang. Amat sangat jarang pikiran menyadari kesibukan yang sedang dilakukan saat ini. Pemikiran tentang masa lampau yang pahit hanyalah akan menimbulkan penyesalan. Sebaliknya, bila kenangan manis yang diingat, orang hanya akan terbuai oleh bayangannya saja. Apabila, pikiran melihat masa depan yang suram, akhirnya orang stres; masa depan cerah pun kadang hanya berhenti sampai pada angan-angan atau mimpi saja. Meditasi membiasakan seseorang menyadari bahwa hidup adalah saat ini. Tadi kita sudah pernah hidup. tetapi sudah tidak hidup. Nanti kita akan hidup. tetapi belum tentu hidup.

Saat inilah hidup. Manfaatkanlah. Kesadaran akan hidup saat ini akan memacu semangat hidup agar dapat memanfaatkan setiap momen kehidupan dengan sebaik-baiknya. Tidak akan ada waktu yang terbuang untuk bermalasan-malasan. Setiap waktu sedemikian berharganya yang akan digunakan untuk membaktikan ilmu pengetahuan yang dimilikinya demi kesejahteraan dan kebahagiaan umat manusia.

Selain itu, meditasi akan dapat meningkatkan konsentrasi kerja seseorang sehingga dengan demikian daya kreatifitas akan dapat muncul. Ide dan gagasan cemerlang muncul dengan mudah. Penemuan teknologi dapat ditingkatkan. Dengan demikian, semakin besar kesempatan berbuat baik kepada dunia. Tentu saja, pemupukan karma baik akan terus terjadi. Di samping itu, keberhasilan seseorang menerapkan hasil pendidikan dan pengajarannya akan menimbulkan simpati masyarakat. Inilah manfaat menyatukan ilmu pengetahuan dengan Buddha Dhamma. Memang, dalam beberapa hal, agama dan ilmu pengetahuan akan dapat saling melengkapi.

*"Science without religion is lame, religion without science is blind.
Albert Einstein , Out of My Later Years "*

KESIMPULAN

Pendidikan tidak dapat dipisahkan dengan pengajaran. Pengajaran lebih menekankan perkembangan fisik, sedangkan pendidikan lebih cenderung mengembangkan batin. Demikian pula perkembangan ilmu pengetahuan hendaknya dibarengi dengan perkembangan batin yang sehat. Perkembangan batin dimulai dengan pelaksanaan kemoralan, minimal Pancasila Buddhis. Pelaksanaan Pancasila Buddhis akan menghindarkan penyalahgunaan kemampuan dan kepandaian yang dimiliki .

Selain kemoralan, seorang umat Buddha hendaknya juga mengembangkan meditasi. Meditasi akan mendorong timbulnya gagasan baru. Menjadikan seseorang kreatif pada bidangnya. Dan, meditasi juga akan mengantarkan orang pada satu tingkat kesadaran bahwa hidup adalah saat ini. Oleh karena itu, mumpung masih hidup, gunakanlah kesempatan sebanyak mungkin untuk membaktikan seluruh ilmu yang dimiliki untuk kebahagiaan dunia.

SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA

2. Mencari dan Membina Pasangan Hidup

*"Pertapaan sebagai kondisi pengembangan batin sempurna amatlah terpuji;
namun perkawinan dengan seorang wanita (pria) dan setia kepadanya
adalah salah satu bentuk pertapaan juga.
Poligami dikritik Sang Buddha sebagai kegelapan batin
dan menambah ketamakan.
(Anguttara Nikaya IV, 55) "*

PENDAHULUAN

Dalam pandangan Agama Buddha, perkawinan adalah suatu pilihan bukan kewajiban. Artinya, seseorang dalam menjalani kehidupan ini boleh memilih hidup berumah tangga ataupun hidup sendiri. Hidup sendiri dapat menjadi pertapa di vihara - sebagai bhikkhu, samanera, anagarini, silacarini - ataupun tinggal di rumah sebagai anggota masyarakat biasa. Hidup berumah tangga ataupun tidak hanyalah

merupakan satu sarana untuk mencapai kebahagiaan di dunia sebagai salah satu dari tiga tujuan beragama Buddha. Tiga tujuan itu adalah pertama, memperoleh kebahagiaan di dunia; kedua, terlahir di salah satu dari dua puluh enam alam surga setelah kehidupan ini dan ketiga, tercapainya Nibbana sebagai tujuan tertinggi seorang umat manusia.

Sesungguhnya dalam agama Buddha, hidup berumah tangga ataupun tidak adalah sama saja. Masalah terpenting di sini adalah kualitas kehidupannya. Apabila seseorang berniat berumah tangga maka hendaknya ia konsekuen dan setia dengan pilihannya, melaksanakan segala tugas dan kewajibannya dengan sebaik-baiknya. Orang yang demikian ini sesungguhnya adalah seperti seorang pertapa tetapi hidup dalam rumah tangga. Sikap ini pula yang dipuji oleh Sang Buddha, seperti dalam syair di atas. Namun, apabila seseorang memutuskan untuk hidup membiara, menjadi bhikkhu, samanera ataupun anagarini, maka hendaknya ia juga berjuang sekuat tenaga untuk mencapai cita-citanya sekaligus memberikan pelayanan yang terbaik kepada masyarakat. Dan, jika seseorang memutuskan untuk tidak berumah tangga serta tidak juga hidup membiara, ia hendaknya juga dapat memberikan yang terbaik kepada masyarakat sekitarnya ketika ia masih dalam usia produktif dan tidak merepotkan lingkungan ketika sudah habis usia produktifnya.

Dalam makalah ini akan dibahas tentang salah satu pilihan jalan hidup yaitu berumah tangga dan memiliki pasangan hidup. Di sini akan diterangkan tentang cara mencari dan membina pasangan hidup.

PERMASALAHAN

Dengan berbagai macam alasan, banyak orang kebingungan mencari pasangan hidup. Selama usia mudanya, bahkan mungkin sepanjang usianya, dipergunakan untuk 'berburu' calon pasangannya. Berbagai cara digunakan untuk mencapai tujuan itu. Cara paling halus sampai yang sangat kasar dikeluarkan. Apabila ia telah berhasil mendapatkan pasangan hidup yang diharapkan, sungguh terasa berbahagia hidupnya. Ia akan segera melanjutkan hubungannya dalam ikatan perkawinan. Sebagai pasangan suami istri baru, kebanyakan mereka jarang menjumpai masalah yang berarti. Jika ada permasalahan pun akan dapat cepat diselesaikan. Namun sejalan dengan berlalunya sang waktu, masalah yang timbul pun bertambah banyak. Sedikit saja terdapat perbedaan pendapat akan dapat menjadi masalah besar. Percekcokan semakin ramai mengisi hari-hari perkawinannya. Kebosanan timbul. Kejengkelan muncul. Akhirnya, kadang timbunan permasalahan ini menyebabkan mereka putus hubungan perkawinan, cerai. Dalam benak mereka, perceraian adalah jalan keluar yang terbaik. Ternyata, bukan. Masalah di antara suami istri memang mungkin sedikit terpecahkan, tetapi timbul masalah baru pada diri anak-anak. Mereka menjadi korban. Sedangkan mereka tidak mengetahui dengan jelas permasalahan sebenarnya yang terjadi di antara orangtuanya. Mereka tidak bersalah. Mereka kecewa. Frustrasi. Akhirnya mereka dapat terjebak dalam kenakalan remaja. Atau, kepahitan hidup yang ditemuinya dalam usia dini ini akan memunculkan gagasan di bawah sadarnya: Takut berumah tangga !

PEMBAHASAN

Agama Buddha dalam menguraikan tujuan hidup manusia, disebutkan salah satunya tentang adanya pencapaian kebahagiaan di dunia. Dengan demikian, pasti ada cara untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup berumah tangga. Pasti ada pula petunjuk dan cara-cara mendapatkan pasangan hidup yang sesuai serta membina hubungan baik, mempertahankan komunikasi serasi setelah menjadi suami istri. Memang, hal tersebut dapat diperoleh dalam Kitab Suci Tripitaka, *Digha Nikaya III, 152, 232* atau dalam *Anguttara Nikaya II, 32*. Diuraikan di sana bahwa ada minimal empat sikap hidup yang dapat dipergunakan untuk mencari pasangan hidup **sekalius** membina hubungan sebagai suami istri yang harmonis. Keempat hal

itu adalah :

1. KERELAAN = DANA

Konsep berdana adalah konsep dasar dalam kehidupan ini. Dana berupa materi maupun bukan materi akan mampu menghasilkan kedekatan hati. Reaksi ini bersifat alami, termasuk juga dalam dunia binatang. Seekor kucing akan muncul kesetiiaannya dengan orang yang selalu memberi makan kepadanya. Hal serupa juga terjadi pada manusia. Tidak jarang kita jumpai seorang anak lebih dekat dengan ibunya daripada dengan ayahnya. Kedekatan hati ini timbul karena, pada umumnya, pengorbanan ibu kepada anak jauh lebih besar daripada seorang ayah. Oleh karena itu, sebenarnya tidak akan ada kebahagiaan yang kita peroleh apabila kita tidak berusaha mendapatkannya. Dalam Hukum Karma (*Samyutta Nikaya III, 415*) telah disebutkan bahwa sesuai dengan benih yang ditabur, demikian pula buah yang akan kita petik. Pembuat kebajikan akan memperoleh kebahagiaan. Dengan demikian, apabila kita ingin diperhatikan orang, mulailah dengan memberikan perhatian kepada orang lain. Apabila kita ingin dicintai orang, mulailah dengan mencintainya. Cinta di sini bukanlah sekedar keinginan untuk menguasai, melainkan hasrat untuk membahagiakan orang yang dicintainya. Kualitas cinta ini seperti seorang ibu yang menyayangi anak tunggalnya. Ia akan mempertahankan anak tercintanya dengan seluruh kehidupannya. Ia akan melindungi anak tersayang dari segala macam bahaya dan bencana. Ia akan memberikan segalanya demi kebahagiaan anaknya. Ia akan rela memaafkan segala kesalahan anaknya. Ia, bahkan, memberikan keakuannya; tidak ada istilah 'jaga gengsi' dihadapan anaknya. Memang, dana yang paling sulit dalam hidup ini adalah mendanakan keakuan kita sendiri.

Kemampuan berdana keakuan dan perhatian ini dapat dilatih dengan berdana materi terlebih dahulu.

Dana materi lebih mudah dilakukan. Dana materi digunakan untuk membentuk kebiasaan berpikir :

Semoga semua mahluk berbahagia.

Apabila dana materi telah menjadi kebiasaan, maka hendaknya kualitas diri ini dikembangkan dengan latihan merelakan perhatian dan keakuan kepada pihak lain. Hal ini menjadi lebih mudah karena memang konsep: 'Semoga semua mahluk berbahagia' telah ada dalam diri kita. Sebagai tanda berkurangnya keakuan adalah timbulnya kesabaran, berkurangnya iri hati dan banyaknya pikiran positif dalam menghadapi segala bentuk kesulitan hidup.

Dalam mencari dan membina pasangan hidup, kerelaan jelas amat diperlukan. Kerelaan materi di awal perkenalan dapat dikembangkan dengan kemampuan merelakan keakuan. Kerelaan keakuan ini berbentuk pengembangan sifat saling pengertian. Saling memaafkan. Kesalahan pasangan hidup, seringkali bukanlah karena disengaja. Oleh karena itu, menyadari kenyataan ini menjadikan seseorang lebih sabar dan rela memberikan kesempatan berkali - kali kepada pasangan untuk dapat membangun kualitas dirinya. Berilah pasangan kesempatan untuk memperbaiki diri. Maafkanlah kesalahan yang telah dilakukan. Kemarahan bukanlah tanda cinta. Kemarahan adalah tanda keakuan. Ingin segala harapannya terpenuhi. Dengan kerelaan, orang akan lebih mudah mengerti serta menerima kekurangan dan kelemahan orang lain. Sikap ini akan menjadi salah satu tiang kokoh dalam menjalin hubungan dengan orang lain, khususnya dengan pasangan hidup.

2. UCAPAN YANG BAIK / HALUS = PIYAVACA

Kemampuan untuk mengutarakan segala perasaan dengan ucapan halus sesungguhnya masih dapat dikategorikan berdana juga. Menghindari caci maki dan gemar berdana ucapan yang menyenangkan pendengar akan sangat membantu memperbanyak kawan. Semakin banyak kawan, akan semakin besar pula kemungkinan memperoleh pasangan hidup. Dalam dunia ini, siapapun pasti akan suka mendengar

kata-kata yang halus, termasuk pula pasangan hidup. Tidak ada orang yang suka mendengar kata kasar, walaupun orang itu sendiri kasar kata-katanya. Dengan kata halus tetapi berisi kebenaran akan menjadi daya tarik yang kuat dalam mencari dan membina pasangan hidup.

Sampaikanlah pujian kita pada pasangan hidup dengan kalimat yang menyenangkan. Demikian pula, ucapkan kritikan pada pasangan hidup dengan bahasa yang halus dan saat yang tepat, untuk menghindari kesalahfahaman.

Perlu direnungkan, menyakiti hati orang yang dicintai dengan kata-kata pedas sesungguhnya sama dengan menyakiti diri sendiri. Sebab, orang tentunya akan menjadi sedih apabila orang yang dicintainya juga sedang sedih.

3. MELAKUKAN HAL YANG BERMANFAAT BAGINYA = ATTHACARIYA

Sekali lagi berdana timbul dalam bentuk yang lain. Dalam pengembangan konsep berdana, sudah ditekankan akan adanya pembentukan sikap mental : Semoga semua makhluk hidup berbahagia. Demikian pula dengan pasangan hidup. Ia adalah makhluk pula. Berarti, ia harus diberi kesempatan berbahagia pula.

Orang harus berusaha sekuat tenaga untuk membahagiakan pasangan hidupnya. Sesungguhnya, **kebahagiaan orang yang dicinta adalah kebahagiaan orang yang mencintainya.**

Dengan demikian, kalau di atas telah diuraikan tentang kata yang halus sebagai sarana membahagiakan pasangan hidup, maka sekarang lebih tegas lagi, berkenaan dengan tingkah laku. Tingkah laku hendaknya selalu dipikirkan untuk membahagiakan orang yang dicintai. Banyak pendapat umum yang menganggap bahwa cinta adalah menuntut. Orang yang dicintai haruslah mampu memenuhi harapan orang yang mencintai. Konsep ini sesungguhnya tidak tepat. Sebab, apabila orang yang dicintai sudah tidak mampu lagi memenuhi harapan, apakah ia kemudian diceraikan?

Oleh karena itu, cinta sesungguhnya memberi, merelakan. Cinta mengharapkan orang yang dicintai berbahagia dengan caranya sendiri, bukan dengan cara orang yang mencintai. Jika konsep ini telah dapat ditanamkan dengan baik dalam setiap insan, maka mencari pasangan hidup bukanlah masalah lagi. Siapakah di dunia ini yang tidak ingin dibahagiakan?

Pola pikir 'ingin membahagiakan orang yang dicintai' hendaknya terus dipupuk dan dipertahankan termasuk dalam kehidupan perkawinan. Apabila bukan pasangan hidupnya sendiri yang membahagiakannya, apakah seseorang akan meminta orang lain untuk membahagiakan dirinya?

4. BATIN SEIMBANG, TIDAK SOMBONG = SAMANATTATA

Pengembangan sikap penuh kerelaan, ungkapan dengan kata yang halus dan tingkah laku yang bermanfaat untuk orang yang dicintai hendaknya tidak memunculkan kesombongan. Jangan pernah merasa bahwa tanpa diri ini segala sesuatu tidak akan terjadi. Dalam konsep Buddhis, segala sesuatu selalu disebabkan oleh banyak hal. Tidak akan pernah ada penyebab tunggal. Demikian pula dengan adanya kebahagiaan seseorang, pasti bukan disebabkan hanya karena satu orang saja. Banyak unsur lain yang mendukung timbulnya kondisi tersebut.

Keseimbangan batin sebagai hasil selalu menyadari bahwa kebahagiaan adalah karena berbagai sebab dan kebahagiaan muncul karena buah karmanya masing-masing akan dapat menghindarkan seseorang dari sifat sombong. Kesombongan selain tidak sedap didengar juga akan menjengkelkan calon maupun pasangan kita. Kesombongan mempunyai pengertian bahwa pasangan kita tidak mampu melakukan apapun juga apabila tanpa kita. Kesombongan adalah meniadakan usaha baik seseorang yang kita cintai. Perjuangan yang tidak dihargai akan sangat menyakitkan. Kurangnya penghargaan yang layak akan menimbulkan masalah besar dalam masa pacaran maupun setelah memasuki kehidupan berumah tangga.

TAMBAHAN

Dalam usaha mencari dan membina pasangan hidup, selain selalu berusaha melaksanakan empat sikap di atas, hendaknya jangan melupakan adanya beberapa hal yang perlu dijadikan pertimbangan. Hal ini apabila terpenuhi akan menjadi faktor tambahan yang akan lebih membahagiakan kehidupan berumah tangga. Terdapat empat faktor yang membuat rumah tangga lebih berbahagia. Empat hal tersebut telah diuraikan dalam *Anguttara Nikaya II, 60* yaitu bahwa pasangan hendaknya memiliki kesamaan dalam Keyakinan (agama), Sila, Kedermawanan, dan Kebijakan.

a. kesamaan keyakinan (agama)

Perbedaan agama sering dianggap kecil oleh para pasangan baru. Muda-mudi apabila diingatkan tentang hal ini pun seakan tidak percaya. Mereka meremehkan adanya kenyataan ini. Padahal, perbedaan agama sering sudah menjadi masalah pada saat pacaran. Setiap hari Minggu, pasangan menjadi sulit menentukan akan mengikuti kebaktian di tempat ibadah yang mana. Ke vihara atau ke tempat lain. Kadang mereka malah tidak pergi ke mana-mana. Lebih parah lagi, mungkin, mereka memilih satu agama yang sama sekali berbeda dengan agama yang telah mereka anut selama ini. Sikap ini menunjukkan bahwa sering agama hanya dijadikan sekedar pengisi kolom dalam KTP saja, bukan sebagai pedoman hidup yang penting untuk diikuti.

Begitu pula apabila hubungan akan dilanjutkan dalam ikatan perkawinan. Menentukan tempat pemberkahan pernikahan menjadi beban ekstra mereka. Setelah memiliki anak pun masalah ini masih terus berlanjut. Pasangan akan terus terlibat dalam diskusi berkepanjangan dan mungkin perdebatan sengit tentang pembinaan agama bagi keturunan mereka. Bahkan di ambang kematian pun masalah ini akan timbul. Ketika seseorang sedang sakit keras, maka sering dijumpai ada beberapa orang yang terus berusaha mengajak si sakit pindah ke agama tertentu. Hal ini kadang justru membingungkan si sakit dan juga keluarganya. Tidak jarang, setelah meninggal, masalah perbedaan agama ini masih terus mengejar. Keluarga akan terlibat diskusi seru tentang agama yang akan digunakan untuk upacara penyempurnaan jenazah, sekaligus memilih tempat pemakaman ataupun kremasi jenazah. Masalah ini masih dapat ditarik lebih panjang lagi. Namun, intinya: **perbedaan agama dalam keluarga akan menambah masalah yang tidak perlu !**

b. kesamaan kemoralan (sila)

Apabila agama telah sama yaitu Agama Buddha, maka hendaknya pasangan memiliki keserasian dalam tingkah laku. Pasangan hendaknya selalu berusaha bersama-sama melaksanakan Pancasila Buddhis. Pancasila Buddhis terdiri dari lima latihan kemoralan yaitu usaha untuk menghindari pembunuhan, pencurian, pelanggaran kesusilaan, kebohongan dan mabuk-mabukan (*Anguttara Nikaya III, 203*). Pelaksanaan kelima latihan kemoralan ini akan banyak menghindarkan masalah dalam masyarakat dan rumah tangga. Dalam segala lapisan masyarakat, pelanggaran kelima latihan kemoralan ini akan dipandang sebagai kesalahan. Pelaksana kelima latihan kemoralan ini akan menjadikan seseorang diterima masyarakat dengan baik. Pelaksanaan latihan kemoralan ini dalam rumah tangga akan membebaskan seseorang dari rasa bersalah. Membuka wawasan komunikasi yang baik. Menghindarkan saling curiga dan was-was di antara pasangan.

c. kesamaan kedermawanan (caga)

Memiliki watak kedermawanan yang sama dimaksudkan agar masing-masing individu mengerti bahwa cinta sesungguhnya adalah memberi segalanya demi kebahagiaan orang yang kita cintai. Selama sikap ini masih belum tertanam baik-baik di pikiran setiap pasangan, masalah sebagai akibat tuntutan agar pasangan dapat memenuhi harapan kita akan selalu muncul.

d. kesamaan kebijaksanaan (pañña)

Kesamaan dalam kebijaksanaan diperlukan agar bila menghadapi masalah hidup, pasangan mempunyai wawasan yang sama. Wawasan yang sama akan mempercepat penyelesaian masalah. Perbedaan kebijaksanaan akan menghambat dan memboroskan waktu. Pasangan membutuhkan waktu lebih lama untuk adu argumentasi menyamakan sikap dan pola pikir terlebih dahulu sebelum memikirkan jalan keluar atas masalah yang sedang dihadapi. Kebijaksanaan yang dimaksud tentu yang sesuai dengan Buddha Dhamma. Buddha Dhamma telah mengajarkan bahwa hidup ini berisikan ketidakpuasan. Penyebab adanya ketidakpuasan ini hanyalah karena keinginan sendiri yang tidak terkendali. Oleh karena itu, apabila seseorang dapat mengendalikan keinginannya maka ketidakpuasannya pun akan dapat segera diatasi. Lalu, akhirnya Dhamma memberikan jalan keluar untuk mengatasi dan mengendalikan keinginan. Dengan memiliki konsep berpikir seperti ini, maka tidak akan ada masalah yang tidak dapat diselesaikan. Sesungguhnya, dengan melaksanakan hidup sesuai dengan Dhamma, kebahagiaan pasti akan dapat dirasakan.

KESIMPULAN

1. Perkawinan adalah pilihan pribadi, bukan kewajiban dalam hidup
2. Terdapat satu 'jurus' dalam Agama Buddha yang dapat digunakan untuk mencari pasangan hidup sekaligus membina hubungan baik setelah menjadi suami-istri.
3. 'Jurus' itu terdiri dari : Kerelaan, Ucapan yang lemah lembut, Perbuatan yang memberikan manfaat untuk orang yang dicintai dan menghindari sifat sombong.
4. Tanamkanlah dalam pikiran : Kebahagiaan orang yang dicintai adalah merupakan kebahagiaan orang yang mencintai
5. Sebagai tambahan untuk kebahagiaan rumah tangga, pasangan hendaknya memiliki kesamaan agama, kemoralan, kedermawanan dan kebijaksanaan

SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA.

3. PERANAN ORANGTUA

MENENTUKAN MASA DEPAN ANAK

*"Orang bijaksana mengharapkan anak yang meningkatkan martabat keluarga,
dan mempertahankan martabat keluarga,
dan tidak mengharapkan anak yang merendahkan martabat keluarga;
yang menjadi penghancur keluarga
(Khuddaka Nikaya, 252) "*

PERMASALAHAN

"Anakku sulit diatur!"

"Anakku tidak berbakti."

"Anakku semaunya sendiri !"

"Anakku benci orangtuanya sendiri."

Inilah beberapa pernyataan bernada negatif yang sekarang amat sering diucapkan oleh para orangtua dalam menghadapi sikap anak-anaknya. Bahkan dengan pesimistis Bette Davis menulis dalam karyanya *The Lonely Life*, jika engkau belum pernah dibenci oleh anakmu maka engkau berarti belum pernah menjadi orangtua (INFOPEdia). Kelihatannya sebagian besar orangtua jaman sekarang seakan telah kehilangan segala akal dan ilmu untuk dapat memahami tingkah laku anak-anak mereka. Mereka sering menanyakan pada diri sendiri maupun pada para penasehat, karma buruk apakah yang sedang mereka jalani saat ini. Pertanyaan ini terus menggema tanpa menemukan jawabnya. Sedihnya, mereka kadang memperoleh jawaban yang menuduh bahwa semua bentuk kesalahan dan kenakalan anak-anak adalah akibat ketidakmampuan orangtua mendidik anak. Benar, mungkin memang mereka tidak mampu mendidik anak tetapi tentunya ada jalan keluar untuk mengatasi hal ini. Tentunya ada cara atau pedoman untuk memperbaiki sekaligus melatih orangtua untuk menghadapi situasi kurang menyenangkan ini.

Sesungguhnya, mendidik anak memang lebih sulit daripada melahirkan anak. Oleh karena itu, sebagai calon orangtua ataupun yang telah menjadi orangtua, hendaknya dibekali dengan pengetahuan yang memadai tentang pendidikan anak. Pada masa sekarang sebenarnya telah banyak buku diterbitkan membahas tentang pendidikan anak. Hanya saja, mungkin para calon orangtua maupun para orangtua belum sempat membacanya. Dalam agama Buddha, Sang Buddha juga telah mengajarkan para orangtua cara mendidik anak dengan baik.

Dalam kaitan dengan pembahasan ajaran Sang Buddha tentang pendidikan anak itulah maka makalah ini disusun

PEMBAHASAN

Dalam masa serba materi ini persaingan untuk memenuhi kebutuhan hidup terasa semakin bertambah. Akibatnya, kesibukan setiap orang juga semakin bertambah. Pada pagi hari, mereka sibuk mempersiapkan diri untuk berangkat bekerja dan kelelahan pada sore hari sepulang kerja. Bahkan kini juga ada kecenderungan suami istri bekerja bersama-sama untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan sehari-hari. Akibat perubahan gaya hidup ini, waktu untuk berkomunikasi dalam keluarga, termasuk komunikasi antara orangtua dan anak, menjadi kurang diperhatikan. Anak kebanyakan hanya bertemu orangtua pada pagi hari ketika akan berangkat sekolah dan malam hari menjelang tidur. Sepanjang hari di rumah, anak hanya bersama dengan pembantu dan pengasuh yang akan memberikan pengarahan sesuai dengan kemampuan mereka, tentunya. Padahal Brian Tracy menyebutkan bahwa peranan tunggal sebagai orangtua yang paling penting adalah mencintai dan memelihara anak-anak, serta membangun dalam diri mereka perasaan harga diri dan keyakinan tinggi (hal. 318). Peran penting ini jelas tidak dapat digantikan oleh pembantu rumah tangga maupun pengasuh. Agar dapat melaksanakan peran sebagai orangtua yang bermanfaat bagi anak-anaknya dibutuhkan sikap saling pengertian antara orangtua dan anak. Sikap penuh pengertian ini adalah salah satu tonggak keharmonisan rumah tangga. Sikap ini dapat dicapai dengan meningkatkan kelancaran komunikasi setiap individu pembentuk rumah tangga tersebut. Merintis

hubungan baik dalam keluarga dapat dimulai dengan menyediakan waktu untuk makan bersama minimal sekali dalam satu hari, misalnya. Acara makan ini sebaiknya terbebas dari berbagai macam gangguan, misalnya pembicaraan yang rumit tentang pekerjaan maupun acara televisi. Dengan demikian, kegiatan makan ini akan memberikan banyak kesempatan kepada seluruh anggota keluarga untuk saling bertukar pikiran dan berbagi rasa. Kelihatannya memang sepele, namun apabila dilaksanakan akan dapat menghasilkan keharmonisan keluarga yang tidak terbayangkan sebelumnya.

Jika acara makan bersama telah dapat dijadikan tradisi dalam keluarga maka selanjutnya orangtua dapat berperan sebagai teman yang baik bagi anak-anaknya. Teman yang mampu dan mau mendengarkan segala keluh-kesah maupun kebahagiaan yang sedang mereka rasakan. Pada saat itulah orangtua dapat mengarahkan anak dengan memberikan nasehat dan bimbingan moral yang diperlukan sebagai bekal dalam menghadapi masa depan mereka yang mandiri dan penuh percaya diri. Hal ini tentu membutuhkan sedikit pengorbanan waktu orangtua yang amat berharga. Hanya saja, bila kita tidak ingin berkorban untuk anak saat ini, di masa depan kita akan banyak mendapatkan kesulitan hidup karena masalah yang disebabkan oleh anak-anak. Bila tiba saat seperti demikian, maka penyesalan orangtua terhadap kegagalan hasil pendidikan anak barulah muncul. Segala cara ditempuh, semua biaya dikeluarkan dengan hasil yang belum tentu sesuai dengan harapan. Tampaknya, sungguh sulit hidup ini.

Oleh karena itu, masalah komunikasi antara orangtua dan anak adalah sangat penting dalam meningkatkan peranan orangtua terhadap masa depan anak. Dengan bekal komunikasi dalam keluarga yang baik, orangtua dapat mengarahkan anak-anak menuju tercapainya sikap mandiri dalam masyarakat dan memiliki kebaikan serta kebijaksanaan sesuai dengan ajaran Sang Buddha. Pada saat memberikan pengarahan hendaknya orangtua memperhatikan lima kondisi ideal yaitu berilah pengarahan pada saat yang tepat, bahaslah masalah yang sesuai dengan kenyataan bukan mengada-ada, katakanlah nasehat dan pengarahan itu dengan lemah lembut dan berbicaralah tentang tujuan bukan metoda serta bicaralah dengan pikiran penuh cinta kasih (*Anguttara Nikaya III, 195*). Sedangkan pengarahan orangtua dalam membimbing anak-anaknya adalah dengan berpedoman pada Ajaran Sang Buddha yang terdapat dalam *Digha Nikaya III, 189* yaitu:

1. MENCEGAH ANAK BERBUAT JAHAT

Kejahatan anak dimulai dari kebiasaan buruk anak sejak kecil yang dibiarkan oleh orangtuanya. Anak kecil sejak umur awal (kira-kira 18 bulan) telah berusaha memaksakan kehendak pada orangtuanya (Dobson, hal. 133). Pemaksaan ini dapat dilakukan misalnya pada saat menentukan makanan yang disukai dan menggunakan saat istirahatnya. Anak sering rewel karena tidak suka dengan makanan yang telah disediakan oleh orangtuanya. Menghadapi pemaksaan semacam ini seringkali orangtua kemudian mengalah. Inilah awal kekerasan anak pada orangtua. Inilah awal ketidaktaatan anak kepada orangtua. Seharusnya orangtua dengan tegas namun bijaksana dan penuh kasih sayang berusaha menyadarkan bahwa anak harus makan makanan sesuai dengan yang telah disediakan orangtuanya. Caranya adalah dengan mengajak anak bermain-main dahulu sampai datang rasa laparnya dan selanjutnya dihadapkan kembali pada makanan yang telah disediakan tadi. Pertamanya mungkin anak tetap tidak menyukainya, namun lama-kelamaan karena lapar tentu akhirnya ia mau juga. Tidur pun ternyata dapat menjadi alat yang efektif anak memaksa orangtua. Ketika anak diingatkan waktu tidur telah tiba, sering anak beralasan untuk menentang orangtuanya. Untuk menghadapi masalah ini, anak dapat diberikan cerita-cerita menarik sebelum tidur sehingga anak merasakan bahwa kegiatan tidur adalah kegiatan yang bermanfaat dan menyenangkan. Cerita menarik itu dapat diambil dari cerita Buddhis yang dapat dibaca dari buku maupun didengar dari sekolah minggu Buddhis di vihara-vihara terdekat. Memang untuk mempersiapkan hal itu membutuhkan perhatian dan pengorbanan orangtua, namun mengingat besar manfaatnya dimasa datang.

kenapa masih ada orangtua yang tidak ingin melakukannya?

Apabila anak sejak dini sudah dapat didisiplinkan sehingga menurut kehendak orangtua, kini tiba saatnya orangtua mengisi batin anak-anak dengan kemoralan. Ajarkan pada mereka hal-hal yang perlu dihindari. Pokok dasar pendidikan ini adalah dengan menerapkan pengertian bahwa bila kita tidak ingin dicubit maka janganlah mencubit orang lain. Sebagai seorang umat Buddha maka pengenalan Pancasila Buddhis sejak awal adalah langkah terbaik menuju masa depan anak yang bersusila. Pancasila Buddhis adalah lima latihan kemoralan yang terdiri dari latihan untuk mengurangi pembunuhan dan penganiayaan; latihan untuk mengurangi mengambil barang-barang yang tidak diberikan secara sah / mencuri; latihan untuk mengurangi tindakan yang melanggar kesusilaan; latihan untuk mengurangi mengucapkan kata-kata yang tidak benar/berbohong; serta, latihan untuk mengurangi makan dan minum barang-barang yang memabukkan (*Anguttara Nikaya III, 203*). Pengenalan ini dapat diberikan selain pada saat acara makan bersama juga pada saat orangtua menemani anak-anak menonton televisi. Arahkan mereka sehingga dapat menentukan tokoh mana yang tidak baik agar perbuatannya dapat dihindari dan tokoh mana yang baik untuk ditiru. Jadikanlah televisi sebagai alat pelajaran kemoralan. Oleh karena itu, sering-seringlah menemani anak bila ia sedang menonton televisi. Jangan terlalu sering membiarkan anak menonton televisi sendirian. Sebab, acara televisi kadang kurang sesuai untuk pertumbuhan batin anak-anak bila tanpa bimbingan orangtua. Sesungguhnya, televisi bila digunakan dengan benar akan dapat memberikan manfaat besar bagi dunia pendidikan.

Disamping menganjurkan anak melaksanakan Pancasila Buddhis, anak hendaknya juga dikenalkan dengan berbagai bentuk perbuatan buruk selain perbuatan yang disebutkan dalam Pancasila Buddhis, misalnya memaki, memfitnah, berjudi dlsb. Terangkanlah bahwa perbuatan-perbuatan tersebut dapat merugikan atau tidak menyenangkan lingkungan. Pengenalan ini dapat menggunakan media surat kabar ataupun cerita-cerita Buddhis sederhana dan mudah diterima anak-anak. Tujuannya jelas, agar mereka tahu dan berusaha tidak melakukannya.

2. MENGANJURKAN ANAK BERBUAT BAIK

Selain mencegah kejahatan sebagai bentuk aktif negatif, kita juga harus mengarahkan anak melakukan tindakan aktif positif yaitu mengembangkan kebaikan. Tentu saja untuk hal ini juga dibutuhkan beberapa alat bantu. Salah satunya adalah dengan kembali memanfaatkan televisi seperti yang telah disebutkan di atas. Selain itu, usaha membacakan atau menceritakan cerita-cerita Buddhis setiap malam sebelum tidur kepada anak-anak akan menumbuhkan konsep berpikir positif yang sesuai dengan Buddha Dhamma dalam diri anak-anak. Anak-anak, menurut Dr. Charles Schaefer, cenderung meniru orang-orang lain yaitu orang yang mereka kagumi dan hormati serta orang-orang yang mereka sayangi yaitu para tokoh masyarakat dan pahlawan dari cerita yang mereka baca atau ketahui (hal. 19). Cerita-cerita Buddhis yang banyak mengambil suasana alam binatang akan lebih mudah diterima dan ditiru anak-anak. Memang, dalam usia tertentu anak akan lebih mudah meniru nasehat yang diberikan oleh tokoh-tokoh binatang. Suatu bukti nyata, tokoh kartoon yang disukai anak-anak kebanyakan adalah tokoh binatang. Selain itu juga, ajarilah anak-anak menyanyikan lagu-lagu Buddhis sehingga Ajaran Sang Buddha secara sederhana dapat mereka hafalkan melalui lagu yang mereka nyanyikan. Hafal syair lagu ini diharapkan akan membantu anak untuk memiliki keyakinan yang kuat dan pedoman hidup sesuai dengan Buddha Dhamma.

Pokok-pokok perbuatan baik yang perlu dikenalkan kepada anak-anak terutama adalah pengembangan kerelaan, kemoralan dan konsentrasi. Sebagai contoh dalam mengembangkan sikap kerelaan pada anak

dapat dilakukan dengan membiasakan anak memberikan uang atau makanan kepada pengemis yang datang ke rumah. Dapat juga anak dibiasakan berbagi barang-barang kesukaannya dengan saudara-saudaranya, misalnya saja, mainan ataupun makanan kesukaannya. Bila hal ini telah dilatih sejak dini maka anak akan memiliki watak penuh welas asih dan akan lebih mudah memaafkan orang lain, lebih-lebih lagi, anak akan lebih menyayangi orangtuanya. Sebagai contoh latihan menyayangi orangtua dapat dibangkitkan dengan jalan membiasakan anak mengingat ulang tahun ayah dan ibunya. Pada hari ulang tahun ayah dan ibunya, anak hendaknya diminta, misalnya menyediakan sebuah bingkisan hadiah atau mungkin memberikan sebagian uang sakunya. Perlu ditekankan di sini, bukan nilai materinya yang penting melainkan nilai perhatian dan kasih sayangnya. Semakin banyak hari dalam setahun yang digunakan untuk mengingat jasa ayah dan ibunya, akan semakin dekat hubungan orangtua dengan anak, begitu pula sebaliknya. Hal ini akan menjadikan anak selalu ingat jasa kebajikan yang telah orangtua berikan kepadanya. Dengan demikian, sampai orangtua pikun dan renta pun anak-anak masih sayang dan ingin merawat mereka. Anak-anak akan selalu teringat bahwa dalam Dhamma telah disebutkan bahwa anak yang tidak merawat ayah dan ibunya ketika tua; tidaklah dihitung sebagai anak (*Khuddaka Nikaya*, 393).

Kemoralan yang pada intinya pelaksanaan Pancasila Buddhis pada hari-hari biasa dan pelaksanaan Atthasila atau Delapan Sila pada hari-hari Uposatha dapat dikenalkan pada anak-anak sedikit demi sedikit. Tentu saja contoh dan teladan orangtua amatlah diperlukan. Artinya perbuatan orangtua yang sesuai dengan sila akan lebih mudah ditiru anak daripada nasehat belaka tanpa contoh nyata. Sang Buddha juga bersabda, sebagaimana ia mengajar orang lain, demikianlah hendaknya ia berbuat (*Dhammapada XII, 3*). Hal senada juga dikatakan oleh Mr. Sigourney, jika Anda menginginkan anak Anda untuk sesuatu ...berusahalah menunjukkan sesuatu itu dalam hidup Anda dan dalam pembicaraan Anda sendiri. Sesungguhnya, tenaga yang paling potensial untuk membuat anak menjadi makhluk sosial adalah dengan mengamati perbuatan oranglain, terutama orangtuanya. Dengan demikian, usahakan setiap hari Uposatha (tanggal 1, 8, 15 dan 23 menurut penanggalan bulan) di cetiya di rumah diadakan pembacaan paritta khusus oleh ayah, ibu dan anak-anak pada pagi hari dan dilanjutkan dengan tekad melaksanakan Delapan Sila pada hari itu. Karena orangtua ikut aktif bersama dengan anak-anak, maka tidak akan ada lagi kesempatan bagi anak-anak untuk tidak melaksanakan Ajaran Sang Buddha dalam kehidupan sehari-hari mereka. Anak-anak akan berbahagia memiliki orangtua yang bijaksana dan penuh kasih. Dengan demikian, mereka akan memiliki panutan hidup yang jelas. Mereka akan hormat dan kagum pada orangtuanya. Dan Dr. J.C. Dobson pun menuliskan, jika anak-anak dibawa untuk menghormati serta mengagumi orangtuanya, maka banyak kenakalan anak-anak dan kecerobohan dapat dihindari (hal. 105).

Konsentrasi dapat dikenalkan dengan melatih anak bermeditasi sejenak (kira-kira 15 menit) setiap hari. Sebaiknya dua kali sehari yaitu pagi sore setelah membaca paritta bersama ayah dan ibu. Ajarkan anak duduk bersila sesuai dengan petunjuk meditasi yang pernah didapat kemudian anjurkan anak mengucapkan kata "Bud-dho" sebanyak dua puluh kali, misalnya. Karena diucapkan, maka apabila pikiran anak menyimpang kita akan lebih gampang mengawasinya dan kemudian membenahinya. Tunjukkanlah manfaat meditasi dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, bila anak telah bersekolah, meditasi akan dapat membantu meningkatkan kecerdasan anak. Tentunya jika prestasi sekolah anak meningkat maka orangtua pun akan merasa bangga.

3. MEMBERIKAN PENDIDIKAN

Pendidikan yang dimaksudkan di sini meliputi pendidikan lahir dan batin. Pendidikan anak

sesungguhnya diawali dari rumah artinya diperoleh dari orangtua si anak sendiri. Disebutkan dalam Buddha Dhamma bahwa ayah dan ibu adalah guru yang pertama (*Khuddaka Nikaya*, 286). Oleh karena itu, sebaiknya pendidikan anak sudah dilakukan sejak anak masih dalam kandungan. Tentu saja pendidikan sejak dalam kandungan lebih bersifat batin daripada badan. Pendidikan batin di sini, salah satunya adalah pendidikan agama yaitu Agama Buddha. Ketika perkawinan sepasang suami istri telah diresmikan di sebuah vihara maka pada saat itulah mereka mulai mempersiapkan diri untuk memberikan pendidikan kepada calon anak-anaknya. Pasangan yang baru hendaknya selalu berusaha menjaga segala bentuk pikiran, ucapan dan perbuatannya agar ditujukan pada kebaikan. Dengan kata lain, mereka mendidik diri mereka sendiri dahulu sebelum memulai mendidik anaknya. Mereka hendaknya berusaha memiliki sebuah cetiya / altar di rumah. Setiap pagi dan sore sediakanlah waktu khusus untuk membaca paritta dan bermeditasi bersama. Pada hari Minggu atau hari kebaktian lainnya, suami istri kiranya dapat meluangkan waktunya untuk pergi ke vihara untuk melaksanakan puja bhakti serta mendengarkan dan berdiskusi Dhamma. Apabila kebiasaan ini terus dilanjutkan pada saat telah terjadi kehamilan, maka sesungguhnya kedua calon orangtua tersebut telah siap mengawali tanggung jawab pendidikan anak yang amat penting. Dalam usia kehamilan tertentu, tujuh bulan misalnya, dapat mengundang teman-teman maupun para bhikkhu untuk membacakan paritta agar anak dalam kandungan memperoleh keselamatan begitupula ayah dan ibunya hendaknya memperoleh kebahagiaan. Menjelang kelahiran dan kemudian beberapa hari setelah kelahiran, alangkah baiknya bila juga mengundang teman maupun bhikkhu untuk membacakan paritta untuk keselamatan ayah, ibu dan anak. Demikian pula ketika ada peringatan-peringatan penting lainnya, ulang tahun misalnya, maka sungguh amat bermanfaat orangtua mengundang rekan vihara dan juga para bhikkhu untuk membaca paritta di rumah. Dengan demikian, anak telah dikenalkan tradisi Buddhis sejak usia dini. Disebutkan Dobson, hendaknya latihan kerohanian sudah dimulai sebelum anak-anak bisa memahami apakah artinya semua itu (hal. 123). Hal ini menyebabkan dimasa datang anak akan tetap menjadikan Buddha Dhamma sebagai pedoman hidupnya. Karena, meskipun anak-anak akhirnya akan membuat pilihan mereka sendiri dan menentukan arah kehidupan mereka, tetapi keputusan-keputusan itu akan dipengaruhi oleh dasar-dasar yang telah diletakkan oleh orangtuanya (Dobson, hal. 125).

Selain mengundang teman membaca paritta, hal yang jelas tidak boleh dihentikan apalagi dilupakan adalah kegiatan membaca paritta serta meditasi pagi-sore di cetiya di rumah oleh seluruh anggota keluarga. Dalam kegiatan membaca paritta bersama ini dapat pula dilakukan pembahasan Dhamma oleh ayah atau ibu atau mendengarkan pembabaran Dhamma yang terdapat di kaset-kaset rekaman.

Apabila telah tiba saatnya seorang anak masuk sekolah, maka anak akan memperoleh pendidikan ganda. Anak akan tetap memperoleh pendidikan di rumah namun sekaligus juga di sekolah yang telah ditentukan oleh orangtua. Penentuan sekolah ini merupakan hal penting pula. Perlu dijadikan dasar pemikiran pada saat memilih sekolah adalah faktor lingkungan, pergaulan, agama yang dominan di sekolah tersebut di samping masalah jarak rumah ke sekolah dan juga mutu sekolah tentunya. Perlu diingat, bahwa pergaulan anak amat menentukan corak watak anak dimasa depan. Ibarat kayu cendana yang wangi akan memberikan keharuman bagi kertas yang membungkusnya, sebaliknya daging busuk juga akan menyebarkan kebusukannya pada daun yang membungkusnya. Oleh karena itu, sekali lagi, berhati-hatilah memilih teman bergaul anak-anak agar tidak menjadikan penyesalan bagi semua pihak nantinya.

Dengan demikian jelas di sini bahwa yang dimaksudkan dengan pendidikan bukan hanya di sekolah saja. Sekolah selain sebagai tempat pendidikan sebenarnya lebih cenderung menjadi tempat pengajaran. Namun, rumah dengan kondisi rumahtangga yang damai dan harmonis antara setiap individu pembentuk

rumah tangga adalah menjadi tempat pendidikan anak yang baik sekali.

4. MENYETUJUI CALON PASANGAN HIDUP ANAK

Satu hal wajar dalam proses kehidupan setelah anak beranjak dewasa adalah menentukan teman hidup. Di masa sekarang, pada umumnya anak memilih sendiri calonnya, tinggal tugas orangtua menyeleksi dan memberikan persetujuannya. Apabila calon menantu telah memenuhi persyaratan tertentu dari orangtua maka anak dapat meneruskan hubungan mereka ke jenjang perkawinan. Namun, apabila orangtua kurang berkenan dengan pilihan anak maka hendaknya anak disarankan untuk mencari lagi calon pasangan hidup yang lebih sesuai. Di sinilah peranan orangtua dalam menentukan masa depan anak menjadi amat penting. Orangtua hendaknya dengan bijaksana dan penuh kasih menyelesaikan tugas mulia ini. Orangtua dapat menghindarkan diri dari kebingungan di belakang hari karena masalah memilih calon menantu dengan cara seperti yang telah disinggung di atas, yaitu dengan memilihkan anak lingkungan yang sesuai. Bila anak telah terarah pada lingkungan yang benar, maka tentunya calon pasangan hidup pilihannya pun cenderung akan sesuai dengan harapan orangtua. Pilihan yang sesuai tentu saja harus memenuhi kriteria kepantasan dasar yang berlaku dalam satu kelompok masyarakat tempat keluarga tersebut tinggal. Kriteria kepantasan ini bersifat relatif. Sedangkan kriteria memilih menantu yang terdapat dalam Buddha Dhamma sebagai yang telah disebut dalam Maha Manggala Jataka bahwa pedoman memilih menantu perempuan, ia hendaknya ramah tamah, usia sepadan, setia, baik hati dan mampu memberikan keturunan, memiliki keyakinan, memiliki kemoralan serta berasal dari keluarga baik-baik (*Jataka X, 453*). Sedangkan kriteria memilih menantu laki-laki, ia hendaknya setia tidak tergolong lelaki hidung belang, pemabuk, penjudi dan pemboros (*Parabhava Sutta, 16*).

Selain kriteria di atas ada beberapa persyaratan penting lainnya yang perlu diketahui orangtua dalam memilih dan menentukan calon menantu. Persyaratan ini penting karena memperoleh menantu yang sesuai akan dapat menumbuhkan kebahagiaan untuk anak. Sedangkan kebahagiaan anak adalah pasti merupakan kebahagiaan orangtua pula. Pada kitab *Anggutara Nikaya II, 59* Sang Buddha memberikan minimal empat kesamaan sebagai persyaratan agar rumah tangga berbahagia. Persyaratan itu adalah memiliki kesamaan dalam keyakinan yaitu yakin dengan Agama Buddha, kemoralan, kedermawanan serta kebijaksanaan sesuai dengan Dhamma. Bila keempat kesamaan ini dapat dipenuhi maka kebahagiaan pasangan tersebut akan dapat tercapai.

5. MEMBERIKAN WARISAN PADA SAAT YANG SESUAI

Masalah memberikan warisan sering dihindari dalam pembicaraan masyarakat sehari-hari padahal urusan ini banyak menimbulkan perkara antar anggota keluarga bila orangtua telah meninggal. Oleh karena itu dalam tradisi Buddhis, memberikan warisan sebaiknya ketika orangtua masih hidup. Hal ini mempunyai maksud, bila anak ternyata tidak mampu memenuhi harapan orangtua maka orangtua masih dapat memberikan dukungan maupun nasehat yang diperlukan sehingga anak akhirnya akan mampu memperoleh kemajuan sesuai harapan orangtua.

Warisan dapat diartikan peninggalan orangtua pada anak baik yang bersifat materi maupun bukan. Warisan yang bukan materi misalnya pendidikan, sopan santun, sikap hidup dan sebagainya. Sedangkan warisan yang dimaksudkan di sini lebih cenderung pada warisan yang bersifat materi. Hal yang penting

ditekankan di sini adalah bukan besarnya nilai materi warisan yang diberikan tetapi kegunaan dan kemampuan anak memanfaatkan warisan yang diterimanya. Kemampuan ini tentunya merupakan hasil pendidikan orangtuanya pula. Oleh karena itu, peranan orangtua dalam mengarahkan anak agar memiliki ketrampilan tertentu untuk mempertahankan kehidupan dan menjadi mandiri setelah dewasa adalah menjadi salah satu tanggung jawab utama orangtua.

KESIMPULAN

Masa depan anak, kesuksesan maupun kegagalan banyak dipengaruhi oleh peranan orangtua di masa kecil anak. Komunikasi yang dibina dengan semaksimal mungkin akan memberikan dasar terpenting dalam pendidikan anak. Dasar pembinaan komunikasi adalah dengan menanamkan pengertian pada diri orangtua bahwa bayi adalah manusia sepenuhnya sejak kelahiran (Dobson, hal. 32). Hal inilah yang sering dilupakan oleh orangtua. Orangtua cenderung menganggap anaknya tidak tahu apa-apa. Orangtua merasa tidak perlu memberikan kesempatan untuk mengkomunikasikan pikirannya kepada anak-anaknya. Mereka menganggap anak-anaknya belum saatnya berbicara dan berdiskusi tentang sesuatu masalah dalam keluarga tersebut. Padahal mungkin masalah itu berkaitan dengan anak tersebut. Sikap inilah yang akan menghambat komunikasi orangtua dengan anak. Namun apabila hal ini dapat disadari dan diperbaiki maka komunikasi akan dapat terjalin baik. Apabila komunikasi telah terbina, maka nilai-nilai apapun yang hendak orangtua tanamkan pada anak akan lebih gampang diterima. Penanaman watak yang penting adalah meningkatkan mutu kebajikan dalam segala bentuk tingkah laku, ucapan dan cara berpikir anak yang benar dan sesuai dengan Ajaran Sang Buddha. Cara penanaman watak baik ini dapat menggunakan beberapa dorongan sebagai pertolongan. Jeremy Benthan, seorang ahli filsafat abad 19, mengatakan bahwa dalam diri manusia terdapat dua tenaga pendorong yaitu kesenangan dan kesakitan. Oleh karena itu, sistem memberikan hadiah dan hukuman bila diperlukan dapat diterapkan dengan bijaksana dan penuh kasih pada anak-anak. Perlu ditambahkan di sini bahwa hukuman atau pengendalian secara fisik haruslah merupakan metoda terakhir dalam usaha mengendalikan anak. Dr. Charles Schaefer menegaskan bahwa paksaan secara fisik bukanlah merupakan hukuman tetapi suatu pencegahan agar anak tidak berbuat hal-hal yang berbahaya dan merusak bagi dirinya sendiri, orang lain, atau benda-benda di sekitarnya (hal. 117).

Dr. Charles Schaefer pernah membuat survey terhadap 2000 orang anak yang menanyakan mereka tentang perubahan apakah yang mereka kehendaki atau inginkan terjadi dalam kehidupan keluarga mereka. Jawaban terbanyak bila diurutkan adalah pelajaran agama lebih banyak, kemudian komunikasi yang lebih baik dan ketiga adalah waktu yang lebih banyak untuk bersama-sama sebagai satu keluarga (hal. 160).

Menyadari sedemikian rindunya anak-anak generasi penerus kita pada kebersamaan dan komunikasi dengan orangtuanya yang telah hilang ditelan kebutuhan, maka renungkanlah sebuah slogan yang mulai sering terdengar: **SUDAHKAH ANDA PELUK ANAK ANDA HARI INI ?**

RENUNGAN

Anak-anak Mempelajari Hal yang Mereka Hayati dalam Hidup

Kalau seorang anak hidup dengan kritik,
Dia akan belajar mengecam.
Kalau seorang anak hidup dengan kebencian,
Dia akan belajar berkelahi.
Kalau seorang anak hidup dengan ejekan,
Dia akan belajar menjadi pemalu.
Kalau seorang anak hidup dengan rasa malu,
Dia akan belajar merasa bersalah.
Kalau seorang anak hidup dengan toleransi,
Dia akan belajar sabar.
Kalau seorang anak hidup dengan dorongan,
Dia akan belajar memiliki keyakinan.
Kalau seorang anak hidup dengan pujian,
Dia akan belajar menghargai.
Kalau seorang anak hidup dengan kejujuran,
Dia akan belajar adil.
Kalau seorang anak hidup dengan rasa aman,
Dia akan belajar mempunyai iman.
Kalau seorang anak hidup dengan persetujuan,
Dia akan belajar menyukai dirinya sendiri.
Kalau seorang anak hidup dengan penerimaan dan persahabatan,
Dia akan belajar menemukan cinta di dunia.

(Dorothy Noltie, dikutip Brian Tracy hal. 328-329)

SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA.

4. PENDIDIKAN SEKS UNTUK REMAJA

"Sebuah petunjuk untuk para orangtua "

LATAR BELAKANG

Semakin hari tanggung jawab dan tugas pendidikan orangtua terhadap anak terasa semakin besar. Hal ini dapat terjadi karena di satu sisi, perkembangan dunia khususnya tentang informasi sangatlah luar biasa. Sedangkan di sisi lain, bekal orangtua untuk mendidik anak sangatlah minim. Ledakan arus informasi dapat dilihat dari adanya berbagai siaran TV dari dalam maupun luar negeri yang hampir setiap saat dapat ditonton. Akibatnya, pengetahuan anak sering melampaui orangtuanya. Perkembangan iptek, misalnya, anak dengan gampang dapat menyebutkan dan menanyakan arti istilah "kloning" yang mungkin jarang didengar orangtuanya, apalagi diketahui artinya. Demikian pula dengan adegan ciuman mesra sampai dengan adegan ranjang akan sering terlihat anak di TV. Lebih-lebih lagi bagi remaja yang mempunyai kesempatan memiliki seperangkat komputer yang dapat dihubungkan dengan dunia melalui

internet, maka tampilan yang lebih "hot" semakin gampang diperoleh dengan bebas dan cepat.

Sesungguhnya, sebagai bekal mendidik anak, Sang Buddha dalam *Digha Nikaya III, 188* menyebutkan beberapa tugas orangtua terhadap anak-anaknya antara lain adalah menganjurkan anak berbuat baik, mencegah anak melakukan kejahatan dan memberi kesempatan anak memperoleh pendidikan. Pendidikan yang dimaksud bukan hanya pendidikan melalui sekolah saja, melainkan juga pendidikan mental kemoralan. Diharapkan dengan mendapatkan pendidikan yang layak anak mampu membedakan antara perbuatan baik dan jahat. Pengertian perbuatan baik maupun jahat bukan saja menyangkut perbuatan sehari-hari yang kita kenal, seperti halnya berdana - mencuri; menolong - membunuh makhluk hidup, bermeditasi - mabuk-mabukan dan sebagainya. Tetapi, termasuk juga menjaga kesusilaan. Secara lebih khusus lagi, memberikan pendidikan agar seseorang - dalam hal ini - remaja, mampu mempergunakan organ seksual dengan benar. Hal ini jelas sekali apabila kita ingat sila ketiga dari Pancasila Buddhis yaitu tekad untuk melatih diri menghindari perjinahan. Dengan kata lain, perjinahan adalah penyalahgunaan organ seksual.

Anak-anak sejak usia dini hendaknya mulai dikenalkan dengan pendidikan seksual yang sesuai dengan tahap perkembangan kedewasaan mereka. Memang, kadang orangtua agak sulit dan canggung untuk memulai bersikap terbuka dengan anak-anak khususnya berbicara tentang pendidikan seksual. Padahal, dengan sikap keliru tersebut, anak justru akan berusaha mencari sendiri pengetahuan yang berhubungan dengan kehidupan seksual dari berbagai sumber yang mungkin kurang layak. Akibatnya, pengetahuan yang diperolehnya pun akan setengah-setengah bahkan mungkin keliru sama sekali. Lebih gawat lagi, akhirnya anak ingin mencoba pengetahuan yang serba tanggung itu. Tentu sebagai hasil akhirnya, kembali orangtua yang akan pusing tujuh keliling mengambil sikap menentukan langkah apabila anak lelakinya terbukti menghamili teman sekolahnya; atau sebaliknya, mungkin anak wanita yang masih belum lulus SMU harus berhenti sekolah karena mengandung. Sungguh hal yang memusingkan.

Untuk menghindari hal itulah maka makalah ini disusun. Diharapkan setelah membaca makalah ini orangtua akan memiliki sedikit pedoman untuk memberikan pendidikan seks kepada anak-anaknya. Memang, keterangan dalam makalah ini tidak diberikan secara rinci karena dalam pelaksanaannya nanti hendaknya disesuaikan dengan situasi setiap keluarga. Perlu diingat di sini bahwa dalam memberikan pendidikan seksual, memang kita tidak dapat menghindari penggunaan istilah yang untuk sebagian orang dianggap jorok. Tetapi hal itu wajar, seperti yang pernah dikatakan oleh George Bernard Shaw: "Kita tidak diajari untuk berpikir terhormat tentang seks. Akibatnya, kita tidak mempunyai bahasa untuk seks, kecuali yang tidak terhormat."

PEMBAHASAN

Pendidikan seks adalah upaya memberikan pengetahuan tentang perubahan biologis, psikologis dan psikososial sebagai akibat pertumbuhan dan perkembangan manusia. Dengan kata lain, pendidikan seks pada dasarnya merupakan upaya untuk memberikan pengetahuan tentang fungsi organ reproduksi dengan menanamkan moral, etika, serta komitmen agama agar tidak terjadi "penyalahgunaan" organ reproduksi tersebut. Dengan demikian, pendidikan seks ini bisa disebut juga pendidikan kehidupan berkeluarga.

Tujuan pendidikan seksual

1. Keterangan yang disampaikan adalah untuk menerangi bukan untuk merangsang
2. Memberi pengertian tentang konsekuensi dari setiap perilaku seksual
3. Membantu pengambilan keputusan yang matang dalam masalah seksual yang muncul

Dari tujuan pendidikan seks di atas, dapatlah disusun beberapa topik yang perlu diberikan kepada remaja, yaitu:

1. Mengetahui perbedaan dan fungsi organ seksual pria maupun wanita
2. Mengetahui resiko penyalahgunaan organ seksual tersebut
3. Memberikan bekal keagamaan sebagai pedoman pergaulan

1. MENGENALKAN FUNGSI DAN BEDA ORGAN SEKS

Dalam memperkenalkan perbedaan dan fungsi organ seksual pria maupun wanita, orangtua pada tahap pertama dapat menggunakan binatang sebagai alat bantu. Ajaklah anak mengamati perbedaan jenis kelamin antara kucing jantan dengan betina, misalnya. Tunjukkanlah perbedaan yang menonjol di antara kedua jenis kelamin. Kemudian, tunjukkan pula kegiatan seksual mereka. Hal ini dapat diperoleh dari gambar, film TV, atau mungkin kita mengajak anak-anak ke kebun binatang.

Apabila anak mulai mengerti perbedaan kelamin yang ada di sekitarnya, mulai kenalkanlah dengan perbedaan yang ada pada manusia. Dalam tahap ini, peranan orangtua sungguh-sungguh amat penting sebab ayah dan ibu sebenarnya mewakili jenis pria dan wanita. Ayah hendaknya mulai menerangkan setahap demi setahap kepada anak lelakinya tentang perkembangan organ seks yang telah dialaminya. Demikian pula hendaknya seorang ibu menerangkan perkembangan dirinya kepada anak wanitanya. Dalam usaha menerangkan ini, orangtua hendaknya mempunyai sedikit bahan bacaan agar keterangan yang diberikan dapat jelas dan terarah. Pembicaraan terbuka dan penuh persahabatan akan sangat membantu membangun suasana positif dalam memberikan pendidikan seks yang masih cukup sensitif dalam masyarakat kita. Jangan timbulkan suasana penuh ketegangan pada anak, santai saja. Ajaklah mereka berdialog. Dengarkanlah juga pengalaman maupun informasi tentang seks yang mereka dapatkan sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Apabila informasi yang mereka dengar itu benar, katakanlah benar demikian pula apabila salah, arahkanlah mereka agar tidak tersesat.

2. MENGENALKAN RESIKO PENYALAHGUNAAN ORGAN SEKS

Setelah anak memahami perbedaan fisik antara pria dan wanita, kini orangtua hendaknya secara bijaksana mulai menunjukkan fungsi organ seks tersebut. Organ seks meliputi organ yang ada di luar tubuh, misalnya alat kelamin dan payudara; dan juga yang ada di dalam tubuh, misalnya rahim. Fungsi organ seks sesungguhnya selain digunakan untuk menjalankan berbagai macam aktifitas seksual juga untuk mengandung dan melahirkan. Dalam melaksanakan aktifitas seksual, salah satunya adalah melakukan hubungan seks. Hubungan seks hanya boleh dilakukan oleh pria dan wanita yang sudah terikat dalam perkawinan. Sebab, sesungguhnya hubungan seks bertujuan untuk:

1. Reproduksi (memiliki keturunan)
2. Memperkuat hubungan batin pasangan dan meningkatkan intimitas
3. Memberikan kenikmatan
4. Meningkatkan harga diri

5. Mengendorkan ketegangan

Jelaslah di sini bahwa hubungan seks sebagai sarana coba-coba dan hiburan di antara teman, pacar maupun sembarang lawan jenis adalah keliru! Pengertian ini pantas diingat karena dimasa kini, sering dijumpai remaja dalam masa pacaran telah berani melakukan hubungan seks. Akan tetapi, anehnya masyarakat sekitar sering juga dapat menerima hal semacam ini. Padahal, beberapa waktu yang lalu, apabila terdapat orang yang sedang pacaran ketahuan melakukan hubungan seks maka kejadian itu akan menjadi aib yang sangat memalukan bagi si pelaku maupun keluarganya.

Inikah yang disebut kemajuan jaman? Apakah hal ini menunjukkan bahwa tata nilai masyarakat tentang seks sudah mulai berubah? Sesungguhnya, konsep masyarakat tentang seks akan selalu berubah karena memang tidak ada dasar pengambilan pandangan yang jelas, tidak ada kaitan baku yang hakiki. Hal yang dahulu dianggap penyimpangan, sekarang menjadi biasa, homoseksual, penggunaan alat kontrasepsi, misalnya.

Selain itu, penyebab kegiatan seksual pra nikah semakin banyak adalah karena:

1. Makin mundurnya rata-rata usia kawin sehingga desakan seks semakin berlanjut
2. Peralatan KB yang mudah didapat
3. Paling penting, pergeseran konsep cinta dari **self-sacrifice** (Pengorbanan diri) menjadi **self-service** (melayani dan memuaskan diri sendiri).
4. Masyarakat makin **permissive** (mengijinkan) terhadap perilaku ini karena mereka pun kebanyakan sudah masuk dalam kelompok self service tersebut.
Hasil penelitian oleh Liu Dalin dari Pusat Penelitian Sosiologi Seks, Shanghai mengungkapkan bahwa 86 % masyarakat kota dapat menerima seks pra nikah walaupun mayoritas responden masih menganggap keperawanan adalah milik wanita yang paling berharga untuk dibawa ke perkawinan.
5. Tekanan dari sesama teman atau pasangannya sendiri:
"Kalau engkau cinta betul padaku, buktikanlah."
"Jangan ketinggalan jaman, jadi manusia purba."
6. Kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kekaburan remaja akan cinta dan seks
"Saya melakukannya sebab ingin ia mencintai saya."
"Saya melakukannya sebab saya mencintainya."
7. Remaja dewasa ini cenderung memberontak terhadap aturan-aturan orangtua, termasuk seks sebagai buah terlarang
8. Rasa ingin tahu dan penasaran akibat pemberitaan yang merangsang atau yang dibesar-besarkan di media massa, internet dlsb. Dalam suasana penasaran akan misteri seks, para remaja pun melakukan 'riset' nya sendiri-sendiri.

Meskipun dewasa ini kegiatan seksual pranikah hampir menjadi hal yang wajar, bukan berarti perbuatan ini diperbolehkan dan aman dilakukan, apalagi oleh para remaja. Ada beberapa konsekuensi logis yang mungkin diperoleh si pelaku. Konsekuensi pertama yaitu adanya perubahan yang dirasakan si pelaku pada dirinya sendiri. Perubahan ini meliputi perubahan secara fisik maupun mental. Secara fisik, si pelaku mungkin dapat terkena beberapa jenis penyakit yang berhubungan dengan kegiatan seksual. Bahkan ada kemungkinan kejangkitan penyakit AIDS yang hingga saat ini masih belum dapat diketemukan obat penyembuhnya. Atau, untuk remaja putri, resiko kehamilan sering harus ditanggung sendiri karena ditinggal si pacar setelah mengetahui kehamilannya. Sedangkan secara mental, si pelaku akan sering dibavangi dengan rasa bersalah, malu dan juga rendah diri karena merasa dirinya telah

ternoda. Perasaan ini akan muncul dalam diri seseorang yang memang memiliki sedikit kemoralan. Bila tidak memiliki kemoralan sama sekali, mungkin mereka malah bangga dengan "prestasi" penyakit kelamin yang dimilikinya ataupun kehamilan semasa usia remaja ini. Sedangkan untuk mereka yang bermoral, jelas perbuatan yang melanggar sila ke tiga dalam Pancasila Buddhis ini tidak akan ada di dalam kamus kehidupannya.

Selain berpengaruh untuk si pelaku, hubungan seksual pra nikah juga dapat menimbulkan dampak negatif pada lingkungan tempat si pelaku berada. Lingkungan pertama adalah orangtua dan keluarga. Mereka, paling tidak, akan malu mempunyai anak yang dipandang kurang bermoral tersebut. Lingkungan yang lain adalah para teman yang mungkin akan mencemoohnya dan bahkan, mengucilkannya.

3. MEMBERIKAN BEKAL KEAGAMAAN

Agama, dalam hal ini Agama Buddha mengajarkan Perbuatan Benar sebagai salah satu dari Jalan Mulia Beruas Delapan (*Majjhima Nikaya I, 151*), jadi pasti ada pedoman agar para generasi muda tidak gampang terjerumus oleh dampak negatif kemajuan jaman. Pedoman ini tampak jelas dalam peraturan pelaksanaan Pancasila Buddhis (*Anguttara Nikaya III, 203*). Pancasila Buddhis terdiri dari tekad untuk melatih menghindari pembunuhan serta penganiayaan, pencurian, perjinahan (pelanggaran kesusilaan), kebohongan dan mabuk-mabukan.

Seperti yang telah disebutkan di atas bahwa perjinahan adalah merupakan penyalahgunaan organ seks. Adapun syarat suatu perbuatan disebut sebagai pelanggaran kesusilaan adalah:

1. Orang yang tidak pantas dikunjungi / obyek perjinahan
2. Niat melakukan hubungan seksual dengannya
3. Usaha melakukan hubungan seks
4. Terjadi hubungan seks

Berkenaan dengan perjinahan, Sang Buddha menjelaskan bahwa salah satu dari sepuluh cara perbuatan baik (*Digha Nikaya II, 322; Digha Nikaya III, 269; Majjhima Nikaya I, 287*) adalah: tidak melakukan perjinahan. Sebaliknya salah satu dari sepuluh perbuatan buruk (*Digha Nikaya II, 320; Digha Nikaya III, 269; Majjhima Nikaya I, 286*) adalah: melakukan perjinahan

Sang Buddha menganjurkan menghindari perjinahan karena perbuatan itu akan menimbulkan akibat yang akan merugikan si pelaku maupun lingkungannya. Salah satu uraian Sang Buddha tentang hal ini terdapat dalam *Khuddaka Nikaya, Sutta Nipatta 18, Parabhava Sutta, 18*, bahwa:

*"Barangsiapa tidak puas dengan istrinya sendiri,
Terlihat bersama-sama dengan para pelacur dan istri-istri orang lain
Inilah sebab musabab dari kemerosotan "*

Lebih lanjut dalam *Anguttara Nikaya IV, 287*, Sang Buddha menguraikan bahwa salah satu sebab yang dapat membawa keruntuhan bagi seseorang (*Apāyamukha*) adalah menggoda wanita.

Bahkan akibat buruk ini tidak hanya dalam kehidupan ini saja, melainkan juga dalam kehidupan yang akan datang, disebutkan bahwa:

"Periinan. melakukan sendiri. menganiurkan. mengiinkan. ini membawa orang terlahir di alam

*neraka, di alam binatang, di alam setan; atau sekurang-kurangnya menjadikan orang itu akan dimusuhi oleh lingkungannya.
(Anguttara Nikaya VII, 4:4) "*

KESIMPULAN

Perkembangan teknologi jelas tidak akan pernah dapat dibendung oleh siapapun juga. Orangtua sebaiknya selain mengawasi perkembangan anak-anaknya, hendaknya juga dapat memberikan pendidikan sebagai pedoman yang jelas agar mereka memiliki kemantapan dalam menapaki kehidupan ini. Pendidikan seks perlu diberikan kepada para remaja sejak usia dini agar mereka dapat mengerti manfaat dan akibat dari penyalahgunaan organ seks mereka. Namun dari semua nasehat, remaja hendaknya diberi bekal moral agar dapat mandiri menghadapi dampak negatif gelombang pergaulan. Hal ini disebabkan karena orangtua jelas tidak mampu mengawasi anaknya setiap saat. Anak suatu ketika harus dibiarkan mandiri. Bekal moral itu berupa petunjuk Sang Buddha yang terdapat dalam *Anguttara Nikaya I, 51*:

- 1. Hiri: Rasa malu berbuat jahat**
- 2. Ottappa: Rasa takut akibat perbuatan jahat**

Dengan tumbuhnya rasa malu dan takut melakukan perbuatan yang salah, anak akan selalu berusaha menghindari perbuatan keliru di mana pun ia berada. Pancasila Buddhis akan dapat dilaksanakan dengan baik di depan orangtua maupun apabila anak jauh dari orangtua. Sesungguhnya Sang Buddha telah bersabda dalam *Khuddaka Nikaya, Jataka, 1048* bahwa tanpa pengetahuan dan tanpa belajar peraturan Vinaya, manusia niscaya akan menempuh kehidupan seperti kerbau buta di tengah rimba.

SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA.

5. KIAT MENGATASI KENAKALAN REMAJA

*"Oleh diri sendiri kejahatan dilakukan,
oleh diri sendiri pula seseorang ternoda.
Oleh diri sendiri kejahatan tidak dilakukan,
oleh diri sendiri pula seseorang menjadi suci.
Suci atau tidak suci tergantung pada diri sendiri;
tak seorang pun yang dapat mensucikan orang lain.*

(Dhammapada XII, 9) "

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak, remaja, dewasa dan kemudian menjadi orangtua tidak lebih hanyalah merupakan suatu proses wajar dalam hidup yang berkesinambungan dari tahap-tahap pertumbuhan yang harus dilalui oleh seorang manusia. Setiap masa pertumbuhan memiliki ciri-ciri tersendiri. Masing-masing mempunyai kelebihan dan kekurangan. Demikian pula dengan masa remaja. Masa remaja sering dianggap sebagai masa yang paling rawan dalam proses kehidupan ini. Masa remaja sering menimbulkan kekuatiran bagi para orangtua. Masa remaja sering menjadi pembahasan dalam banyak seminar. Padahal bagi remaja, masa ini adalah masa yang paling menyenangkan dalam hidupnya. Oleh karena itu, para orangtua

hendaknya berkenan menerima remaja sebagaimana adanya. Jangan terlalu membesar-besarkan perbedaan. Orangtua para remaja hendaknya justru menjadi pemberi teladan di depan, di tengah membangkitkan semangat dan di belakang mengawasi segala tindak tanduk si remaja.

Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa. Para ahli pendidikan sependapat bahwa remaja adalah mereka yang berusia antara 13 tahun sampai dengan 18 tahun. Seorang remaja sudah tidak lagi dapat dikatakan sebagai kanak-kanak, namun ia masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa. Ia sedang mencari pola hidup yang paling sesuai baginya dan inipun sering dilakukan melalui metoda coba-coba walaupun melalui banyak kesalahan. Kesalahan yang dilakukannya sering menimbulkan kekuatiran serta perasaan yang tidak menyenangkan bagi lingkungannya, orangtuanya. Kesalahan yang diperbuat para remaja hanya akan menyenangkan teman sebayanya. Hal ini karena mereka semua memang sama-sama masih dalam masa mencari identitas. Kesalahan-kesalahan yang menimbulkan kekesalan lingkungan inilah yang sering disebut sebagai kenakalan remaja.

PEMBAHASAN

Masalah kenakalan remaja mulai mendapat perhatian yang khusus sejak dibentuknya suatu peradilan untuk anak-anak nakal atau juvenile court pada tahun 1899 di Cook County, Illinois, Amerika Serikat. Pada waktu itu, peradilan tersebut berfungsi sebagai pengganti orangtua si anak - in loco parentis - yang memutuskan perkara untuk kepentingan si anak dan masyarakat. Dalam pandangan umum, kenakalan anak dibawah umur 13 tahun masih dianggap wajar, sedangkan kenakalan anak di atas usia 18 tahun dianggap merupakan salah satu bentuk kejahatan.

Dalam makalah ini hanya akan dibahas kenakalan yang dilakukan oleh para remaja dalam usia 13 s.d. 18 tahun.

Kenakalan remaja dapat ditimbulkan oleh beberapa hal, sebagian di antaranya adalah :

1. PENGARUH KAWAN SEPERMAINAN

Di kalangan remaja, memiliki banyak kawan adalah merupakan satu bentuk prestasi tersendiri. Makin banyak kawan, makin tinggi nilai mereka di mata teman-temannya. Apalagi mereka dapat memiliki teman dari kalangan terbatas, misalnya anak orang yang paling kaya di kota itu, anak pejabat pemerintah setempat bahkan mungkin pusat atau pun anak orang terpendang lainnya. Di jaman sekarang, pengaruh kawan bermain ini bukan hanya membanggakan si remaja saja tetapi bahkan juga pada orangtuanya. Orangtua juga senang dan bangga kalau anaknya mempunyai teman bergaul dari kalangan tertentu tersebut. Padahal, kebanggaan ini adalah semu sifatnya. Malah kalau tidak dapat dikendalikan, pergaulan itu akan menimbulkan kekecewaan nantinya. Sebab kawan dari kalangan tertentu pasti juga mempunyai gaya hidup yang tertentu pula. Apabila si anak akan berusaha mengikuti tetapi tidak mempunyai modal ataupun orangtua tidak mampu memenuhinya maka anak akan menjadi frustrasi. Apabila timbul frustrasi, maka remaja kemudian akan melarikan rasa kekecewaannya itu pada narkotik, obat terlarang dlsb.

Pengaruh kawan ini memang cukup besar. Oleh karena itu dalam *Mangala Sutta*, Sang Buddha bersabda: *Tak bergaul dengan orang tak bijaksana, bergaul dengan mereka yang bijaksana, itulah Berkah Utama*. Pengaruh kawan sering diumpamakan sebagai segumpal daging busuk apabila dibungkus dengan selempar daun maka daun itupun akan berbau busuk. Sedangkan bila sebatang kayu cendana

dibungkus dengan selembar kertas, kertas itu pun akan wangi baunya. Perumpamaan ini menunjukkan sedemikian besarnya pengaruh pergaulan dalam membentuk watak dan kepribadian seseorang ketika remaja, khususnya. Oleh karena itu, orangtua para remaja hendaknya berhati-hati dan bijaksana dalam memberikan kesempatan anaknya bergaul. Jangan biarkan anak bergaul dengan kawan-kawan yang tidak benar. Memiliki teman bergaul yang tidak sesuai, anak di kemudian hari akan banyak menimbulkan masalah bagi orangtuanya.

Untuk menghindari masalah yang akan timbul akibat pergaulan, selain remaja diarahkan untuk mempunyai teman bergaul yang sesuai, orangtua hendaknya juga memberikan kesibukan dan mempercayakan sebagian tanggung jawab rumah tangga kepada si remaja. Pemberian tanggung jawab ini hendaknya tidak dengan pemaksaan maupun mengada-ada. Berilah pengertian yang jelas dahulu, sekaligus berilah teladan pula. Sebab dengan memberikan tanggung jawab dalam rumah akan dapat mengurangi waktu anak 'kluyuran' tidak karuan dan sekaligus dapat melatih anak mengetahui tugas dan kewajiban serta tanggung jawab dalam rumah tangga. Mereka dilatih untuk disiplin serta mampu memecahkan masalah sehari-hari. Mereka dididik untuk mandiri. Selain itu, berilah pengarahan kepada mereka tentang batasan teman yang baik. Dalam *Digha Nikaya III, 188*, Sang Buddha memberikan petunjuk tentang kriteria teman baik yaitu mereka yang:

1. Memberikan perlindungan apabila kita kurang hati-hati
2. Menjaga barang-barang dan harta kita apabila kita lengah
3. Memberikan perlindungan apabila kita berada dalam bahaya
4. Tidak pergi meninggalkan kita apabila kita sedang dalam bahaya dan kesulitan
5. Membantu sanak keluarga kita

Sebaliknya, dalam *Digha Nikaya III, 182* diterangkan pula kriteria teman yang tidak baik. Mereka adalah teman yang akan mendorong seseorang untuk menjadi:

1. Penjudi
2. Orang yang tidak bermoral
3. Pemabuk
4. Penipu
5. Pelanggar hukum

2. PENDIDIKAN

Memberikan pendidikan yang sesuai adalah merupakan salah satu tugas orangtua kepada anak seperti yang telah diterangkan oleh Sang Buddha dalam *Digha Nikaya III, 188*. Agar anak dapat memperoleh pendidikan yang sesuai, pilihkanlah sekolah yang bermutu. Selain itu, perlu dipikirkan pula latar belakang agama pengelola sekolah. Hal ini penting untuk menjaga agar pendidikan agama Buddha yang telah diperoleh anak di rumah tidak kacau dengan agama yang diajarkan di sekolah. Berilah pengertian yang benar tentang adanya beberapa agama di dunia. Berilah pengertian yang baik dan bebas dari kebencian tentang alasan orangtua memilih agama Buddha serta alasan seorang anak harus mengikuti agama orangtua, Agama Buddha.

Ketika anak telah berusia 17 tahun atau 18 tahun yang merupakan akhir masa remaja, anak mulai akan memilih perguruan tinggi. Orangtua hendaknya membantu memberikan pengarahan agar masa depan si anak berbahagia. Arahkanlah agar anak memilih jurusan sesuai dengan kesenangan dan bakat anak, bukan

semata-mata karena kesenangan orang tua. Masih sering terjadi dalam masyarakat, orangtua yang memaksakan kehendaknya agar di masa depan anaknya memilih profesi tertentu yang sesuai dengan keinginan orangtua. Pemaksaan ini tidak jarang justru akan berakhir dengan kekecewaan. Sebab, memang ada sebagian anak yang berhasil mengikuti kehendak orangtuanya tersebut, tetapi tidak sedikit pula yang kurang berhasil dan kemudian menjadi kecewa, frustrasi dan akhirnya tidak ingin bersekolah sama sekali. Mereka malahan pergi bersama dengan kawan-kawannya, bersenang-senang tanpa mengenal waktu bahkan mungkin kemudian mereka menjadi salah satu pengguna obat-obat terlarang.

Anak pasti juga mempunyai hobby tertentu. Seperti yang telah disinggung di atas, biarkanlah anak memilih jurusan sekolah yang sesuai dengan kesenangan ataupun bakat dan hobby si anak. Tetapi bila anak tersebut tidak ingin bersekolah yang sesuai dengan hobynya, maka berilah pengertian kepadanya bahwa tugas utamanya adalah bersekolah sesuai dengan pilihannya, sedangkan hobby adalah kegiatan sampingan yang boleh dilakukan bila tugas utama telah selesai dikerjakan.

3. PENGGUNAAN WAKTU LUANG

Kegiatan di masa remaja sering hanya berkisar pada kegiatan sekolah dan seputar usaha menyelesaikan urusan di rumah, selain itu mereka bebas, tidak ada kegiatan. Apabila waktu luang tanpa kegiatan ini terlalu banyak, remaja akan timbul gagasan untuk mengisi waktu luangnya dengan berbagai bentuk kegiatan. Apabila si remaja melakukan kegiatan yang positif, hal ini tidak akan menimbulkan masalah. Namun, jika ia melakukan kegiatan yang negatif maka lingkungan dapat terganggu. Sering perbuatan negatif ini hanya terdorong rasa iseng saja. Tindakan iseng ini selain untuk mengisi waktu juga tidak jarang dipergunakan para remaja untuk menarik perhatian lingkungannya. Perhatian yang diharapkan dapat berasal dari orangtuanya maupun kawan sepermainannya. Celaknya, kawan sebaya sering menganggap iseng berbahaya adalah salah satu bentuk pamer sifat jagoan yang sangat membanggakan, misalnya ngebut tanpa lampu di malam hari, mencuri, merusak, minum minuman keras, obat bius dsb.

Munculnya kegiatan iseng tersebut selain atas inisiatif si remaja sendiri, sering pula karena dorongan teman sepeergaulan yang kurang sesuai. Sebab dalam masyarakat, apabila seseorang tidak mengikuti gaya hidup anggota kelompoknya maka ia akan dijauhi oleh lingkungannya. Tindakan pengasingan ini jelas tidak menyenangkan hati si remaja, akhirnya mereka terpaksa mengikuti tindakan kawan-kawannya. Akhirnya ia terjerumus. Tersesat.

Oleh karena itu, orangtua hendaknya memberikan pengarahan yang berdasarkan cinta kasih bahwa sikap iseng negatif itu akan merugikan diri sendiri dan juga orangtua maupun lingkungannya. Dalam memberikan pengarahan orangtua hendaknya hanya membatasi keisengan mereka akan tetapi jangan terlalu ikut campur dengan urusan remaja. Ada kemungkinan, keisengan remaja adalah semacam 'refreshing' atas kejenuhannya dengan urusan tugas-tugas sekolah. Dan apabila anak senang berkelahi, orangtua dapat memberikan penyaluran dengan mengikutkannya pada satu kelompok olahraga beladiri.

Mengisi waktu luang selain diserahkan kepada kebijaksanaan remaja, ada baiknya pula orangtua ikut memikirkannya pula. Orangtua hendaknya jangan hanya tersita oleh kesibukan sehari-hari. Orangtua hendaknya tidak hanya memenuhi kebutuhan materi remaja. Orangtua hendaknya juga memperhatikan perkembangan batinnya. Remaja selain membutuhkan materi, sebenarnya mereka juga membutuhkan perhatian dan kasih sayang. Oleh karena itu, waktu luang yang dimiliki remaja dapat diisi dengan kegiatan keluarga sekaligus sebagai sarana rekreasi. Kegiatan keluarga ini hendaknya dapat diikuti oleh

seluruh anggota keluarga. Kegiatan keluarga dapat berupa pembacaan Paritta bersama di cetiya dalam rumah ataupun melakukan berbagai bentuk permainan bersama, misalnya *scrabble*, monopoli dlsb. Kegiatan keluarga dapat pula berupa tukar pikiran dan berbicara dari hati ke hati, misalnya dengan makan malam bersama, atau duduk santai di ruang keluarga. Pada hari Minggu, seluruh anggota keluarga dapat diajak kebaktian di vihara setempat. Mengikuti kebaktian, selain memperbaiki pola pikir agar lebih positif sesuai dengan Buddha Dhamma juga dapat menjadi sarana rekreasi. Hal ini dapat terjadi karena di vihara, kita dapat berjumpa dengan banyak teman dan juga dapat berdiskusi Dhamma dengan para bhikkhu maupun pandita yang dijumpai. Selain itu, di hari libur, seluruh anggota keluarga dapat bersama-sama pergi berenang, ke taman ria, mal dlsb.

4. UANG SAKU

Orangtua hendaknya memberikan teladan untuk menanamkan pengertian bahwa uang hanya dapat diperoleh dengan kerja dan keringat. Remaja hendaknya dididik agar dapat menghargai nilai uang. Mereka dilatih agar mempunyai sifat tidak suka memboroskan uang tetapi juga tidak terlalu kikir. Anak diajarkan hidup dengan bijaksana dalam mempergunakan uang dengan selalu menggunakan prinsip hidup 'Jalan tengah' seperti yang diajarkan oleh Sang Buddha.

Ajarkan pula anak untuk mempunyai kebiasaan menabung sebagian dari uang sakunya. Menabung bukanlah pengembangan watak kikir, melainkan sebagai bentuk menghargai uang yang didapat dengan kerja dan semangat.

Pemberian uang saku kepada remaja memang tidak dapat dihindarkan. Namun, sebaiknya uang saku diberikan dengan dasar kebijaksanaan. Jangan berlebihan. Uang saku yang diberikan dengan tidak bijaksana akan dapat menimbulkan masalah:

1. Anak menjadi boros
2. Anak tidak menghargai uang
3. Anak malas belajar, sebab mereka pikir tanpa kepandaian pun uang gampang

5. PRILAKU SEKSUAL

Pada masa ini, kebebasan bergaul sudah sampai pada tingkat yang menguatirkan. Para remaja dengan bebas dapat bergaul antar jenis. Tidak jarang dijumpai pemandangan di tempat-tempat umum, para remaja saling berangkul mesra tanpa memperdulikan masyarakat sekitarnya. Mereka sudah mengenal istilah pacaran sejak awal masa remaja. Pacar, bagi mereka, merupakan salah satu bentuk gengsi yang membanggakan. Oleh karena itu, di kalangan remaja kemudian terjadi persaingan untuk mendapatkan pacar. Sedangkan, pengertian pacaran dalam era globalisasi informasi ini sudah sangat berbeda dengan pengertian pacaran 15 tahun yang lalu. Akibatnya, di jaman ini banyak remaja yang putus sekolah karena hamil. Oleh karena itu, dalam masa pacaran, anak hendaknya diberi pengarahan tentang idealisme dan kenyataan. Anak hendaknya ditumbuhkan kesadaran bahwa kenyataan sering tidak seperti harapan kita, sebaliknya harapan tidak selalu menjadi kenyataan. Demikian pula dengan pacaran. Keindahan dan kehangatan masa pacaran sesungguhnya tidak akan terus berlangsung selamanya.

Dalam memberikan pengarahan dan pengawasan terhadap remaja yang sedang jatuh cinta, orangtua hendaknya bersikap seimbang, seimbang antar pengawasan dengan kebebasan. Semakin muda usia anak, semakin ketat pengawasan yang diberikan tetapi anak harus banyak diberi pengertian agar mereka tidak ketakutan dengan orangtua dan kemudian mereka pacaran dengan sembunyi-sembunyi. Apabila usia makin meningkat, orangtua dapat memberi lebih banyak kebebasan kepada anak. Namun, tetap harus

dijaga agar mereka tidak salah jalan. Menyesali kesalahan yang telah dilakukan sesungguhnya kurang bermanfaat.

Penyelesaian masalah dalam pacaran membutuhkan kerja sama orangtua dengan anak. Misalnya, orangtua tidak setuju dengan pacar pilihan si anak. Ketidaksetujuan ini hendaknya diutarakan dengan bijaksana. Jangan hanya dengan kekerasan dan kekuasaan. Berilah pengertian sebaik-baiknya. Bila tidak berhasil, gunakanlah fihak ketiga untuk menengahinya. Hal yang paling penting di sini adalah adanya komunikasi dua arah antara orangtua dan anak. Orangtua hendaknya menjadi sahabat anak. Orangtua hendaknya selalu menjalin dan menjaga komunikasi dua arah dengan sebaik-baiknya sehingga anak tidak merasa takut menyampaikan masalahnya dengan orangtua.

Dalam menghadapi masalah pergaulan bebas antar jenis dimasa kini, orangtua hendaknya memberikan bimbingan pendidikan seksual secara terbuka, sabar dan bijaksana kepada para remaja. Remaja hendaknya diberi pengarahan tentang kematangan seksual serta segala akibat baik dan buruk dari adanya kematangan seksual. Orangtua hendaknya memberikan teladan dalam menekankan bimbingan serta pelaksanaan latihan kemoralan yang sesuai dengan Buddha Dhamma. Sang Buddha telah memberikan pedoman untuk bergaul yang tentunya juga sesuai untuk pegangan hidup para remaja. Mereka hendaknya dididik selalu ingat dan melaksanakan Pancasila Buddhis. Pancasila Buddhis atau lima latihan kemoralan ini adalah latihan untuk menghindari pembunuhan, pencurian, pelanggaran kesusilaan, kebohongan dan mabuk-mabukan. Dengan memiliki latihan kemoralan yang kuat, remaja akan lebih mudah menentukan sikap dalam bergaul. Mereka akan mempunyai pedoman yang jelas tentang perbuatan yang boleh dilakukan dan perbuatan yang tidak boleh dikerjakan. Dengan demikian, mereka akan menghindari perbuatan yang tidak boleh dilakukan dan melaksanakan perbuatan yang harus dilakukan.

KIAT POKOK MENGATASI KENAKALAN REMAJA

Sebagian besar orangtua di jaman sekarang sangat sibuk mencari nafkah. Mereka sudah tidak mempunyai banyak kesempatan untuk dapat mengikuti terus kemana pun anak-anaknya pergi. Padahal, kenakalan remaja banyak bersumber dari pergaulan. Oleh karena itu, orangtua hendaknya dapat memberikan inti pendidikan kepada para remaja. Inti pendidikan adalah sebuah pedoman dasar pergaulan yang singkat, padat dan mudah diingat serta mudah dilaksanakan. Pedoman ini telah diberikan oleh Sang Buddha dalam Kitab Suci Tripitaka, *Anguttara Nikaya I, 51*.

Dengan memberikan inti pendidikan ini, kemana saja anak pergi ia akan selalu ingat pesan orangtua dan dapat menjaga dirinya sendiri. Anak menjadi mandiri dan dapat dipercaya, karena dirinya sendirinyalah yang akan mengendalikan dirinya sendiri. Selama seseorang masih memerlukan fihak lain untuk mengendalikan dirinya sendiri, selama itu pula ia akan berpotensi melanggar peraturan bila si pengendali tidak berada di dekatnya.

Inti pendidikan ini terdiri dari dua hal yaitu :

HIRI = MALU BERBUAT JAHAT

Beteng penjaga pertama agar remaja tidak salah langkah dalam hidup ini adalah menumbuhkan *Hiri* atau rasa malu melakukan perbuatan yang tidak benar atau jahat. Dalam memberikan pendidikan, orangtua hendaknya dengan tegas dapat menuntun kepada anak

perbedaan dan akibat perbuatan baik dan tidak baik. Perbuatan benar dan tidak benar. Kejelasan orangtua menerangkan hal ini akan dapat menghilangkan keraguan anak dalam mengambil keputusan. Keputusan untuk memilih kebaikan dan meninggalkan kejahatan. Penjelasan akan hal ini sebaiknya diberikan sejak dini, semakin awal semakin baik.

Berikanlah pengertian dan teladan tentang latihan kemoralan. Berikanlah kesempatan anak agar dapat meniru perilaku kebajikan orangtuanya. Ajarkan dan didiklah mereka untuk tidak melakukan pembunuhan, pencurian, pelanggaran kesusilaan, kebohongan dan mabuk-mabukan. Pergunakanlah acara-acara di televisi sebagai alat pengajaran. Tunjukkan kepada mereka bahwa kejahatan tidak akan pernah menang. Kejahatan akan musnah pada akhirnya. Sebaliknya, walaupun kebaikan kadang menderita di awalnya akhirnya akan memperoleh kebahagiaan juga.

Apabila anak sudah dapat dengan jelas membedakan kebaikan dan keburukan, tahap berikutnya adalah menumbuhkan rasa malu untuk melakukan kejahatan. Kondisikanlah pikiran anak punya rasa malu, merasa tidak pantas melakukan pelanggaran peraturan kemoralan baik yang diberikan oleh Sang Buddha maupun oleh masyarakat lingkungan. Mengkondisikan munculnya rasa malu dapat menggunakan cara seperti ketika orangtua mengenalkan pakaian kepada anak-anaknya. Orangtua selalu berusaha memberikan pakaian yang layak untuk anak-anaknya. Namun, apabila suatu saat anak mengenakan pakaian dengan tidak pantas atau mungkin tersingkap sedikit, orangtua segera membenahinya dan mengatakan, menegaskan bahwa hal itu memalukan. Sikap itu masih berkenaan dengan masalah pakaian fisik. Pakaian batin pun juga demikian. Orangtua bila mengetahui bahwa anaknya melakukan suatu perbuatan yang tidak pantas maka katakan segera bahwa hal itu memalukan. Kemudian berikanlah saran agar dia tidak mengulangi perbuatan itu lagi. Bila perbuatan itu masih diulang, berilah sanksi. Berilah hukuman yang mendidik bila perbuatan itu tetap diulang. Usahakan dengan berbagai cara agar anak tidak lagi mengulang perbuatan yang tidak baik itu.

OTTAPPA = TAKUT AKIBAT PERBUATAN JAHAT

Apabila anak bertambah besar, orangtua selain menunjukkan bahwa suatu perbuatan tertentu tidak pantas, memalukan untuk dilakukan oleh anaknya, maka orangtua dapat meningkatkannya dengan memberikan uraian tentang akibat perbuatan buruk yang dilakukan anaknya. Akibat buruk terutama adalah yang diterima oleh si anak sendiri, kemudian terangkan pula dampak negatif yang akan diterima pula oleh orangtua, keluarganya serta lingkungannya. Orangtua dapat memberikan perumpamaan bahwa bila diri sendiri tidak ingin dicubit, maka janganlah mencubit orang lain. Artinya, apabila kita tidak senang terhadap suatu perbuatan tertentu, sebenarnya hampir semua orang pun bahkan semua makhluk cenderung tidak suka pula dengan hal itu. Rata-rata semua makhluk, dalam hal ini, manusia memiliki perasaan serupa. Penjelasan seperti ini akan membangkitkan kesadaran anak bahwa perbuatan buruk yang tidak ingin dialaminya akan menimbulkan perasaan yang sama bagi orang lain. Dan apalagi bila telah tiba waktunya nanti, karma buruk berbuah, penderitaan akan mengikuti si pelaku kejahatan.

Menumbuhkembangkan perasaan malu dan takut melakukan perbuatan yang tidak baik ataupun berbagai bentuk kejahatan inilah yang akan menjadi pengawas setia dalam diri setiap orang, khususnya para remaja. Selama dua puluh empat jam sehari, pengawas ini akan melaksanakan tugasnya. Kemanapun anak pergi, ia akan selalu dapat mengingat dan melaksanakan kedua hal sederhana ini. Ia akan selalu dapat menempatkan dirinya sendiri dalam lingkungan apapun juga sehingga akan mampu membahagiakan dirinya sendiri, orangtua dan juga lingkungannya. Orangtua sudah tidak akan merasa khawatir lagi menghadapi anak-anaknya yang beranjak remaja. Orangtua tidak akan ragu lagi menyongsong era globalisasi. Orangtua merasa mantap dengan persiapan mental yang telah diberikan kepada anak-

anaknyanya. Oleh karena itu, pendidikan anak di masa kecil yang sedemikian rumit tampaknya, akan dapat dinikmati hasilnya di hari tua.

Sesungguhnya memang diri sendiri itulah pelindung bagi diri sendiri. Suka dan duka yang kita alami adalah hasil perbuatan kita sendiri. Sebab, oleh diri sendiri kejahatan dilakukan; oleh diri sendiri pula kejahatan dapat dihindarkan. Oleh karena itu, dengan memberikan pengertian yang baik tentang inti pendidikan tersebut kepada anak-anak, diharapkan anak akan dapat membawa diri dan menjaga dirinya sendiri agar dapat tercapai kebahagiaan. Kebahagiaan bagi dirinya sendiri. Kebahagiaan bagi orangtuanya. Kebahagiaan bagi lingkungannya.

SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA.

6. KIAT MENINGKATKAN SEMANGAT HIDUP

*"Diri sendiri sesungguhnya adalah pelindung bagi diri sendiri,
karena siapa pula yang akan menjadi pelindung bagi dirinya?
Setelah dapat mengendalikan dirinya sendiri dengan baik,
ia akan memperoleh perlindungan yang sungguh amat sukar dicari.*

(Dhammapada XII, 4) "

PENDAHULUAN

Kehidupan yang selalu berubah serta penuh dengan perbedaan antara keadaan seseorang dengan orang yang lain, seringkali menimbulkan kejengkelan, kecemburuan dan putus asa. Apalagi dengan adanya krisis moneter yang berkepanjangan. Dampak negatif krisis itu semakin terasa di mana-mana. Banyak perusahaan mem-PHK karyawannya. Kenaikan harga barang-barang kebutuhan pokok yang hampir tidak terjangkau oleh masyarakat. Kerusuhan massal terjadi di mana-mana sehingga menakutkan warga masyarakat, serta masih banyak lagi penderitaan yang dialami oleh para anggota masyarakat. Namun, sebaliknya, krisis moneter ini juga dapat menimbulkan kebahagiaan bagi sebagian orang. Para eksportir, misalnya, akan lebih banyak memetik keuntungan daripada importir. Demikian pula dengan orang yang bergelut dalam jual beli dollar, tentunya dengan lonjakan nilai tukar dollar akan memperoleh peningkatan keuntungan pula.

Akhirnya, timbullah perbedaan tajam dalam masyarakat. Ada kelompok yang menderita dan ada kelompok yang teruntung dengan keadaan ini. Melihat kenyataan ini, apabila kita di pihak yang menderita, akan timbullah penyesalan, kenapakah orang lain lebih bahagia daripada kita, padahal mereka tingkah lakunya tidak lebih baik daripada kita sendiri. Kita yang telah berusaha berbuat baik, penderitaan malah sering mengikuti seperti bayangan kita sendiri. Apakah ada kesalahan kita?

Mengapa pula di dunia ini selain adanya perbedaan antara orang kaya dengan orang miskin, terdapat pula perbedaan antara orang sehat dengan sakit-sakitan, umur panjang dengan umur pendek, cantik-jelek, pandai-bodoh dan masih panjang lagi daftar dualisme ini bila semua dituliskan. Perasaan kita kadang lebih hancur lagi apabila ingat penderitaan kita seakan lebih sering terjadi jika dibandingkan dengan orang lain. Kita kecewa. Kita kemudian bertanya dalam hati, apakah kesalahan kita? Apakah benar ini cobaan hidup? Siapakah yang mencoba? Kita terus berusaha mencari 'kambing hitam' atas kesulitan yang dialami. Namun, Sang Buddha tidak pernah mengajarkan untuk menyalahkan pihak lain atas kesulitan kita. Semua penderitaan dan masalah kehidupan pasti ada penyebabnya. Setiap orang memiliki penyebabnya masing-

masing. Oleh karena itu, sungguh tidak tepat bila dalam diri kita masih juga muncul kejangkalan, iri hati terhadap kebahagiaan orang lain, bahkan amat keliru kalau kita sampai putus asa, patah semangat hidup dalam menghadapi perubahan yang terus terjadi dalam kehidupan kita. Buddha Dhamma telah sempurna dibabarkan oleh Sang Buddha. Buddha Dhamma memberikan jalan untuk memperoleh kebahagiaan. Buddha Dhamma juga menguraikan cara untuk mempertahankan kebahagiaan yang kita alami.

SETIAP MAHLUK MEMILIKI KELEBIHAN DAN KEKURANGAN

Sang Buddha sejak hampir tiga ribu tahun yang lalu telah mengerti dan menyadari bahwa kehidupan ini memang selalu berisikan perbedaan, saling bertolak belakang. Perbedaan dalam dunia ini malah sering diibaratkan sebagai saudara kembar. Artinya, kita tidak mungkin hanya menerima satu sisi dan menolak sisi yang lainnya. Kita hanya mau menerima sisi kebahagiaan saja dan menolak sisi yang berisikan penderitaan. Tidak bisa. Tidak mungkin. Kita pasti menerima keduanya. Mengalami kedua kenyataan hidup yang silih berganti ini sering membuat pikiran kita menjadi tidak seimbang. Kadang pikiran merasa senang, tetapi tidak jarang pikiran menjadi sedih. Sungguh sulit untuk bertahan pada pikiran yang penuh kebahagiaan. Permasalahannya sekarang, adakah sistem yang dapat mempertahankan pikiran agar selalu berbahagia walaupun kita harus menerima kenyataan bagaimanapun juga? Ada. Buddha Dhamma yang telah dibabarkan sempurna oleh Sang Guru Agung Buddha Gotama mampu memberikan jalan kebebasan menuju kebahagiaan sejati.

Bila diamati, kondisi bahwa segala sesuatu selalu berubah ini adalah merupakan hakekat kehidupan. Perubahan itu sendiri adalah netral, tidak menyedihkan maupun menggembirakan. Munculnya perasaan suka maupun duka dalam menghadapi perubahan itu adalah hasil pikiran kita sendiri. Kita tidak mungkin mampu mengubah dunia. Tidak mungkin kita mengubah kenyataan. Hal yang mampu kita lakukan adalah mengubah cara berpikir kita sendiri. Siap menerima kenyataan sebagai kenyataan, bukan seperti yang kita harapkan menjadi kenyataan. Cara berpikir yang salahlah yang membuat kita menderita. Cara berpikir yang salah ini karena kita terlalu mengharapkan kenyataan dapat berubah sesuai dengan keinginan kita. Makin besar keinginan untuk mengubah kenyataan, makin besar pula penderitaan dan kekecewaan yang akan dirasakan. Kita ingin selalu berkumpul dengan segala sesuatu yang dicinta. Sebaliknya, kita selalu berusaha menolak untuk bertemu dengan apapun yang kita benci. Kenyataannya, kita pasti akan berpisah dengan segala yang dicinta dan bertemu dengan hal-hal yang dibenci. Karena itu, kita hendaknya mengubah cara berpikir agar mampu menerima kehidupan ini sebagaimana adanya. Dalam pergaulan dengan sesama manusia, sering muncul benturan dan ketidakselarasan. Masalah ini juga timbul karena harapan tidak selalu sesuai dengan keinginan. Untuk mengatasi masalah ini kita hendaknya mengembangkan pola pikir bahwa semua orang selalu memiliki kelebihan dan kekurangan. Kita memiliki kekurangan, tetapi juga pasti ada kelebihannya; sebaliknya orang lain di samping kelebihannya, dia pasti mempunyai kekurangan pula. Kita semua sama. Punya kelebihan dan kekurangan masing-masing. Ada orang yang memiliki kelebihan di bidang penampilan fisik tetapi mungkin memiliki kekurangan dalam bidang kecerdasan. Orang lain yang memiliki kekurangan dalam kecerdasan, mungkin ia adalah orang yang sukses dalam berniaga. Serta masih banyak contoh lainnya. Dengan memiliki cara berpikir seperti ini membuat kita dapat lebih menerima perbedaan-perbedaan itu. Dalam kehidupan ini, sesungguhnya orang hanya saling memperhatikan antara satu dengan yang lainnya. Apabila ia melihat orang lain memiliki sesuatu yang ia sendiri belum memiliki maka ia katakan orang itu berbahagia. Kenyataannya, kebahagiaan relatif sifatnya. Kebahagiaan adalah urusan pribadi, tidak dapat diukur oleh orang lain.

KARMA BURUK DILAWAN KARMA BAIK

Apabila kita sudah mengerti adanya kekurangan dan kelebihan pada setiap makhluk, maka kita hendaknya mulai merenungkan penyebab perbedaan ini muncul. Perbedaan ini muncul karena adanya Hukum Karma atau hukum perbuatan. Dalam *Samyutta Nikaya I,227* telah disebutkan bahwa sesuai dengan benih yang ditanam demikian pula buah yang akan kita petik, pembuat kebajikan akan memperoleh kebahagiaan, sebaliknya pembuat kejahatan akan mendapatkan penderitaan. Jadi, orang yang memiliki penampilan menarik, salah satunya, adalah karena buah kebajikannya dari kehidupan lampainya, sedangkan apabila seseorang mempunyai cacad tubuh, salah satunya, adalah buah karma buruknya di masa lampau pula.

Membahas masa lampau memang sulit. Dibahaspun tidak akan menyelesaikan masalah, malah mungkin menimbulkan masalah baru. Debat kusir. Oleh karena itu, sekarang yang paling penting adalah bagaimana menyelesaikan masalah atau kesulitan yang timbul dalam kehidupan kita saat ini, tanpa harus mencari 'kambing hitam'. Karena kesulitan dan permasalahan adalah bagian dari buah karma buruk kita, maka untuk mengatasinya, dapat dilakukan dengan menambah karma baik. Penambahan karma baik dapat dilakukan melalui perbuatan badan, ucapan dan juga pikiran. Semakin banyak karma baik kita lakukan, semakin besar kondisi kita untuk mencapai kebahagiaan. Ibarat pada segelas air dimasukkan satu sendok garam, lalu diaduk, terasa sangat asin. Untuk mengurangi rasa asin itu, kita dapat menambah air sedikit demi sedikit. Apabila air sudah sebanyak lima atau sepuluh gelas maka satu sendok garam yang ada di dalam air itu sudah tidak terasa lagi asinnya. Demikian pula dengan hukum perbuatan, garam diibaratkan sebagai perbuatan buruk kita; air adalah perbuatan baik kita. Jika seseorang mengalami kesulitan hidup, hal ini disebabkan karena jumlah garam atau karma buruknya cukup banyak sehingga ia harus terus menambah air kebajikan sekaligus menghentikan kejahatannya. Sebaliknya, orang yang telah berbahagia dalam kehidupan ini diibaratkan seperti orang yang memiliki air dalam jumlah banyak dengan sedikit garam. Asinnya hampir tidak terasa. Meskipun demikian, hendaknya ia tidak dengan seenaknya saja menyia-nyaiakan kebahagiaan dan kesempatan dalam hidupnya dengan melakukan karma buruk, atau digambarkan seperti menambah jumlah garam ke dalam air. Sebab, meskipun memiliki air kebajikan dalam jumlah yang banyak, apabila terus ditambah dengan garam kejahatan, lambat laun perbandingannya pun semakin kecil dan buah kejahatan akan menimbulkan penderitaan padanya.

CARA MENCAPAI KEBAHAGIAAN

Dalam Buddha Dhamma, terdapat tiga perbuatan baik yang dapat digunakan untuk memperbaiki tingkat kehidupan kita. Ketiga perbuatan itu adalah **kerelaan** (*dana*), **kemoralan** (*sila*) dan **konsentrasi** (*samadhi*). Ketiga Ajaran Sang Buddha ini dapat diibaratkan sebagai air dalam contoh air dan garam di atas. Oleh karena itu, jika ketiganya dilaksanakan terus dalam kehidupan akan membuat kehidupan kita lebih baik dan bahagia. Sedangkan, apabila penderitaan dan kegagalan sedang dihadapi, dengan melaksanakan ketiga hal ini dapatlah mengurangi kesulitan tersebut. Bahkan, kebahagiaan bukan hanya dapat dialami dalam kehidupan ini saja, kebahagiaan dapat pula dinikmati dalam kehidupan yang akan datang yaitu mempunyai kesempatan terlahir di salah satu dari dua puluh enam alam surga

Agar lebih jelas, maka ketiga perbuatan itu akan diuraikan satu persatu:

Kerelaan (*dana*) adalah awal kebajikan. Kerelaan pada mulanya dilatih dengan hal-hal yang bersifat materi. Apabila seseorang telah terbiasa, maka ia dapat meningkatkan latihannya dengan kerelaan yang tidak berbentuk materi. Kerelaan berbentuk materi, misalnya memberikan empat kebutuhan pokok kepada mereka yang membutuhkan. Kerelaan yang bukan berbentuk materi, misalnya mau memperhatikan

kesulitan orang lain, bersedia memaafkan orang lain, ataupun mau menyadari segala kelebihan dan kekurangan orang lain. Pokok pemikiran latihan kerelaan ini adalah agar seseorang dapat memiliki pola pikir: **Semoga semua makhluk berbahagia**. Sebab, dengan pemikiran awal ini saja, kebencian, iri hati maupun kecemburuan akibat perbedaan dalam kehidupan akan dapat dilenyapkan. Kita bahkan ikut berbahagia atas kebahagiaan makhluk lain. Kita bersimpati dengan kebahagiaan orang lain. Kita menjadi orang yang mempunyai tingkat toleransi yang tinggi terhadap lingkungan. Dengan latihan kerelaan, kita berusaha *menurunkan tingkat keinginan* kita - bila memang tidak mampu mencapainya - agar sesuai dengan kenyataan yang sedang kita hadapi. Apabila kita bertemu dengan orang yang menjengkelkan, kita bisa menghindarinya sambil merenungkan: mungkin memang tingkah semacam itulah yang membuatnya bahagia.

Kemoralan adalah berintikan kedisiplinan. Latihan ini diawali dengan pelaksanaan Pancasila Buddhis atau Lima Latihan Kemoralan. Isi Pancasila Buddhis ini adalah latihan pengendalian diri untuk tidak melakukan pembunuhan, pencurian, pelanggaran kesusilaan, berbohong dan mabuk-mabukan. Inti latihan ini adalah agar kita dapat meningkatkan kualitas diri kita. *Meningkatkan disiplin diri*. Menumbuhkembangkan disiplin diri diperlukan agar kita mampu mencapai harapan kita. Jadi apabila kedermawanan ditujukan untuk menurunkan harapan, disiplin diri ditujukan untuk meningkatkan sistem kerja agar tercapai target yang diharapkan. Peningkatan sistem kerja ini dengan merenungkan dua hal yang telah diajarkan dalam Dhamma (*Anguttara Nikaya II, 16*). Pertama, menganalisa kelebihan dan kekurangannya sendiri. Faktor kelebihan hendaknya kita kembangkan terus sehingga kebahagiaan akan semakin sering dirasakan. Sebaliknya, unsur kekurangan, hendaknya kita hindari agar penderitaan tidak lagi datang pada diri kita. Kedua, menganalisa kelebihan dan kekurangan orang lain. Apabila kita dapat menemukan kekurangan orang, segera hindarilah sikap buruk semacam itu karena kita memiliki kemungkinan yang sama untuk melakukannya. Sedangkan apabila kita melihat kelebihannya, segera tirulah agar kita juga memperoleh keberhasilan yang sama. Dengan demikian, bila kita melihat keberhasilan orang lain, tidak akan muncul rasa iri hati, justru kita akan bersemangat untuk meneladaninya. Kalau orang lain mampu melakukan, kita pun harus berusaha untuk melakukannya pula.

Konsentrasi atau latihan meditasi ditujukan untuk mencapai ketenangan pikiran. Latihan meditasi dilakukan dengan menggunakan pernafasan sebagai sarana. Namun, meditasi bukanlah mengatur pernafasan, juga bukan menahan nafas. Meditasi hanyalah merasakan pernafasan kita sendiri. Kita dengan sungguh-sungguh merasakan udara yang masuk dan keluar melalui lubang hidung kita. Dengan melaksanakan meditasi setiap pagi dan sore selama 15 menit akan membentuk kebiasaan berpikir untuk selalu menyadari bahwa hidup adalah saat ini. Tadi kita pernah hidup, tetapi sudah tidak hidup; nanti kita akan hidup tetapi belum tentu hidup; hidup adalah saat ini.

Pengembangan pola pikir agar dapat hidup saat ini akan dapat menghasilkan ketenangan. Hal ini dapat terjadi karena seseorang timbul emosi, kejengkelan, kegelisahan, stress adalah dikarenakan dalam pikirannya selalu membandingkan antara keinginan dengan kenyataan yang dihadapinya. Apabila sesuai, bahagialah ia; sebaliknya apabila tidak sesuai timbullah penderitaan. Jadi, segala bentuk perasaan suka dan duka itu adalah hasil dari pikiran itu sendiri. Oleh karena itu, perasaan pasti dapat dikendalikan apabila orang dapat menguasai pikirannya sendiri. Meditasi inilah sebagai salah satu cara mengendalikan pikiran.

Meditasi memang tidak akan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Meditasi hanyalah sarana untuk menenangkan pikiran agar dapat lebih mudah menyelesaikan masalah. Dengan memiliki ketenangan pikiran, seseorang dapat menentukan kapankah ia harus menurunkan harapan; atau kapankah ia harus meningkatkan sistem kerjanya. Ataukah, kapan saatnya untuk melakukan keduanya sekaligus, menurunkan harapan dan meningkatkan kinerja. Pemilihan ini membutuhkan ketenangan dan

keseimbangan batin. Dengan memiliki kemampuan memberikan pilihan yang tepat, seseorang akan dapat menghindarkan diri dari penderitaan dan meningkatkan kebahagiaan dalam hidup.

CARA MENCAPAI KEBAHAGIAAN

1. Semua makhluk memang selalu memiliki kelebihan dan kekurangan
2. Perbedaan yang ada pada makhluk hidup adalah karena setiap makhluk memiliki karmanya sendiri-sendiri.
3. Kita dapat memperbaiki kehidupan kita dengan melaksanakan kerelaan, kemoralan dan samadhi setiap hari.
4. Kerelaan digunakan untuk menyesuaikan harapan kita agar sama dengan kenyataan. Dapat menerima kenyataan.
5. Kemoralan ditujukan agar kita dapat memperbaiki kualitas diri dan sistem kerja kita agar harapan dapat tercapai.
6. Samadhi dimanfaatkan untuk menentukan apakah keinginan ataukah sistem kerja yang harus kita perbaiki. Atau menentukan tindakan yang tepat untuk menghadapi masalah.

RENUNGAN

**Segala suka dan duka sesungguhnya
adalah karena buah perbuatan kita sendiri.
Karena itu bila kita sedang berbahagia tambahlah terus kebajikan
agar dapat terus mempertahankan kebahagiaan yang sedang kita rasakan.
Bila sedang mengalami penderitaan,
maka janganlah bosan menambah kebajikan
agar karma buruk yang kita alami segera berlalu**

SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA.

7. NASIB...DAPATKAH DIUBAH ?

PENDAHULUAN

Kemajuan jaman telah banyak mengubah prilaku orang. Semakin lama semakin marak penggunaan teknologi canggih untuk mempermudah seseorang menjalani kehidupan. Seseorang yang ingin mengadakan perjalanan jauh, semula hanya mampu mempergunakan mobil, kini ia dapat menggunakan pesawat terbang. Pemanfaatan pesawat TV meningkatkan perolehan arus informasi global yang semula hanya didapat dari surat kabar dan radio saja. Demikian banyak segi kehidupan yang telah dipengaruhi oleh kemajuan jaman. Akan tetapi, meskipun jaman telah banyak berubah, masih cukup banyak sikap dan cara berpikir masyarakat yang relatif tetap. Konsep tentang nasib, misalnya. Sampai saat ini, masih banyak orang yang mempercayai adanya nasib. Mereka menganggap nasib telah ditentukan terlebih dahulu sebelum seseorang dilahirkan ke dunia. Nasib berlaku sejak dilahirkan sampai dengan meninggal. Nasib ini tidak akan dapat diubah walau sedemikian hebat seseorang berusaha memperbaikinya. Konsep

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

Umat Buddha yang mengerti sedikit-sedikit Ajaran Sang Buddha menyadari bahwa segala sesuatu dalam kehidupan ini tidak kekal, selalu berubah. Hal ini memang sesuai dengan pengertian yang telah diuraikan oleh Sang Buddha. Oleh karena itu, mereka juga menyadari bahwa nasib pun tidaklah kekal. Artinya, nasib dapat diubah. Namun, cara untuk mengubah nasib inilah yang tidak tepat, tidak sesuai dengan Ajaran Sang Buddha. Banyak orang dalam suasana tahun baru mengunjungi para tukang ramal untuk mengetahui nasib dan masa depan mereka. Apabila sang peramal mengatakan bahwa pada tahun itu nasib mereka baik maka sungguh bahagia mereka. Sebaliknya, bila si peramal memberikan kabar buruk, mereka menjadi gelisah, cemas dan takut. Mereka kemudian bertanya dan memohon kepada si peramal untuk mengadakan upaya atau upacara tertentu yang dapat membebaskan mereka dari nasib buruk. Mereka menghabiskan banyak uang untuk mengadakan upacara tertentu tersebut agar dapat selamat dari penderitaan. Apakah hal ini bermanfaat? Kadang memang dapat memberikan manfaat, tetapi lebih sering mereka menjadi mangsa empuk paranormal gadungan. Justru pada akhirnya si paranormal lah yang lebih bahagia daripada 'mangsanya'.

Agama Buddha memang melihat kehidupan ini tidaklah kekal, selalu berubah. Dengan demikian, memang benar bahwa nasib seseorang pun dapat berubah. Nasib sesungguhnya adalah merupakan kumpulan buah perbuatan baik maupun buruk yang telah pernah dilakukan seseorang. Salah satu sabda Sang Buddha yang sangat terkenal tentang ini adalah: "Sesuai dengan benih yang ditabur, begitulah buah yang akan dipetikinya. Pembuat kebajikan akan mendapatkan kebajikan dan pembuat kejahatan akan menerima kejahatan pula. Tertaburlah olehmu biji-biji benih dan engkau pulalah yang akan memetik buah-buah dari padanya" (*Samyutta Nikaya I*, 227). Jelas sudah sekarang bahwa suka dan duka adalah buah perbuatan sendiri. Dengan demikian, nasib pasti dapat diperbaiki dengan melakukan suatu tindakan tertentu. Agar lebih jelas memahami Ajaran Sang Buddha yang dapat dipergunakan untuk mengubah nasib maka disusunlah makalah ini. Namun, agar terhindar dari kerancuan pengertian istilah 'nasib' yang telah berkembang di tengah masyarakat bahwa nasib tidak dapat diubah maka dalam makalah ini digunakan istilah yang lebih sesuai yaitu *Kamma* (Pali) atau *Karma* (Sanskerta). Istilah 'kamma' memang telah dipergunakan oleh Sang Buddha sendiri. Dalam pembahasan makalah akan digunakan istilah yang cukup memasyarakat yaitu 'karma'.

PEMBAHASAN

Pengertian akan adanya Hukum Karma sudah cukup lekat dalam masyarakat kita, baik di kalangan umat Buddha maupun bukan. Walaupun pengertian itu masih bersifat setengah-setengah. Masyarakat dengan mudah mengatakan bahwa orang jahat yang kemudian tertimpa bencana itulah akibat buah karmanya. Sebaliknya, jarang terdengar bahwa orang baik yang hidup bahagia adalah juga akibat buah karmanya. Kebanyakan orang menganggap bahwa istilah 'karma' selalu berarti karma buruk. Padahal dalam pengertian Buddhis, karma berarti segala bentuk perbuatan yang dilakukan dengan niat (*Anguttara Nikaya II*, 82). Niat melakukan perbuatan ini dapat diwujudkan dengan prilaku badan, ucapan maupun tetap dalam pikiran saja. Perbuatan yang dilakukan dapat merupakan perbuatan baik maupun perbuatan buruk. Memperhatikan perumpamaan yang diberikan Sang Buddha tentang Hukum Karma, dapatlah dimengerti bahwa Hukum Karma sebenarnya adalah Hukum Sebab dan Akibat. Apabila ada sebab maka timbul pula akibat; apabila hilang penyebabnya maka hilang pula akibat. Hukum Sebab dan Akibat ini adalah merupakan hakekat kehidupan. Oleh karena itu, ada beberapa kondisi alam yang juga dipengaruhi oleh Hukum Sebab dan Akibat. Kondisi ini diuraikan dalam *Abhidhamma Vatara 54* sebagai **HUKUM**

ALAM (*Pancaniyama Dhamma*) yaitu:

1. **Bija Niyama:** Hukum mengenai biji - bijian
2. **Utu Niyama :** Hukum yang berkenaan dengan temperatur
3. **Kamma Niyama:** Hukum Perbuatan
4. **Citta Niyama:** Hukum akibat dari kemampuan pikiran
5. **Dhamma Niyama:** Adanya gravitasi

Hukum Karma (*Kamma Niyama*) ternyata adalah salah satu dari Hukum Sebab dan Akibat. Sesuai dengan prinsip dasar Hukum Sebab dan Akibat berarti setiap suka dan duka yang dialami pasti ada sebabnya. Apabila dapat mengatasi penyebabnya maka akibatnya pun dapat diubah. Jadi, kebahagiaan dapat dimunculkan dan penderitaan dapat dihindari asalkan mengetahui penyebab kebahagiaan dan penderitaan. Untuk dapat menumbuhkan kebahagiaan dan menghindari penderitaan, cara kerja karma harus diketahui terlebih dahulu. Pada kitab *Visuddhimagga 601*, cara kerja karma dibagi menjadi:

1. Karma yang menyebabkan kelahiran

Pada saat kelahiran, seseorang tidak dapat menentukan sendiri agar dapat lahir dengan bentuk tubuh tertentu, jenis kelamin tertentu dan sebagainya. Apa yang didapat pada saat kelahiran adalah mutlak buah karma yang telah pernah diperbuat dalam kehidupan sebelumnya. Lahir sebagai lelaki atau wanita, lahir sempurna atau cacat adalah hasil kerja karma yang melahirkan berdasarkan timbunan karma baik maupun buruk yang dimilikinya.

2. Karma yang mendukung buah karma yang tengah dialami

Kerja karma jenis kedua ini adalah memberikan tambahan atas karma yang muncul pada saat kelahiran. Apabila seorang anak lahir dengan lebih banyak memiliki karma baik sehingga ia mempunyai bentuk tubuh indah, sehat, ganteng / cantik dan sempurna maka karma yang mendukung memberikan nilai tambah lagi yaitu misalnya ia lahir dalam keluarga kaya raya, keturunan yang terhormat dan seterusnya. Sebaliknya, anak yang lahir dengan timbunan karma buruk yang cukup banyak sehingga ia memiliki tubuh cacat, wajah buruk maka akan ditambah pula dengan kelahirannya di keluarga pra sejahtera, kondisi keluarga yang amburadul. Inti kerja karma ini adalah jika seseorang lahir bahagia maka akan ditambah kebahagiaannya; bila saat lahir sudah menderita maka ditambah pula penderitaannya.

3. Karma yang mengurangi buah karma yang sedang dialami

Kehidupan bahagia dan tambah bahagia serta mereka yang menderita semakin menderita ternyata masih dapat diperbaiki. Kebahagiaan dapat ditingkatkan dan penderitaan dapat dikurangi. Inilah yang menjadi tugas karma jenis ini. Namun, tugas tersebut harus dilaksanakan sendiri. Artinya, mereka yang ingin tambah bahagia dan menghindari penderitaan harus mampu melakukan perbuatan baik. Ada banyak perbuatan baik yang dapat dilaksanakan. Dalam bagian lain makalah ini nanti akan dibahas satu demi satu. Pengertian tentang cara kerja karma jenis inilah yang akan dapat memberikan makna dalam kehidupan. Orang akan terdorong untuk melakukan kebajikan karena menyadari bahwa buah kebahagiaan akan dialami sendiri. Sebaliknya bila ia mengalami kesulitan, ia tidak akan putus asa karena sadar bahwa ia sendirilah yang dapat mengubah tangis menjadi tawa. Dari sinilah semangat hidup dapat dibangkitkan.

Dari sini pula dibangkitkan kelebihan manusia sebagai penentu suka duka hidupnya sendiri. Tidak akan ada kekecewaan di kala menderita; tiada kesombongan di kala suka karena orang telah menyadari bahwa segala suka dan duka yang dialami adalah hasil perbuatannya sendiri.

4. Karma yang memotong karma yang menyebabkan kelahiran

Perubahan yang sangat drastis akibat perbuatan sendiri dapat menimbulkan jalan hidup yang bertentangan dengan karma yang dialami sewaktu dilahirkan. Seseorang yang sempurna tubuhnya dan lahir dari keluarga bangsawan namun ia suka mabuk-mabukan akan dapat mengakibatkan dia menderita selamanya, misalnya apabila ia mengalami kecelakaan lalu lintas yang berakibat cacat seumur hidup. Dengan demikian,, hilang kesempurnaan tubuhnya dan tidak ada lagi arti keturunan bangsawan yang dimilikinya.

Sebaliknya orang yang buruk wajahnya dan lahir di keluarga miskin, namun ia rajin dan penuh kejujuran maka ia dapat memperoleh kepercayaan dari atasannya untuk jabatan penting tertentu dalam suatu perusahaan, misalnya. Jabatan penting yang dipercayakan kepadanya akan dapat memperbaiki kondisi ekonominya yang semula sulit. Jabatan itu juga menyebabkan ia menjadi orang terhormat yang bertolak belakang dengan keadaan yang dialaminya sewaktu ia dilahirkan.

Dengan mengerti cara kerja karma di atas, maka segala perbuatan baik dan buruk yang kita lakukan adalah termasuk dalam jenis karma kelompok ketiga: Karma yang mengurangi buah karma yang sedang dialami. Apabila banyak perbuatan baik yang kita lakukan, maka kebahagiaan dapat terus ditingkatkan dan penderitaan dapat dikurangi. Sedangkan perbuatan jahat harus dihindari karena akan dapat menurunkan kebahagiaan dan meningkatkan penderitaan yang tengah dialami. Inilah kunci penting perubahan karma. Dalam *Dighanikaya Atthakatha III, 999* terdapat sepuluh jalan berbuat kebaikan (*Dasa Puññakiriyavatthu*) yaitu:

1. *Dānamaya: memberikan dana / kerelaan*

Dana atau kerelaan dalam Agama Buddha adalah menjadi dasar segala perbuatan baik. Tidak akan ada perbuatan baik yang dilakukan seseorang apabila ia tidak memiliki kerelaan. Dana yang dimaksudkan di sini tidaklah selalu hanya berhubungan dengan uang ataupun materi saja. Dana yang dibicarakan adalah dana yang bersifat materi dan juga dana yang tidak bersifat materi. Dana yang bersifat materi lebih biasa di dengar, sedangkan salah satu contoh dana yang bersifat bukan materi adalah kesediaan seseorang memberi maaf kepada orang yang bersalah. Pada tingkat awal, orang memang dianjurkan berdana dalam bentuk materi, misalnya uang, pakaian, makanan maupun kebutuhan yang lain. Sesungguhnya makna dana ini adalah menumbuhkan kebiasaan berpikir untuk membahagiakan makhluk lain. Bahkan, semua makhluk. Ia akan membahagiakan mereka dengan segala macam cara. Menumbuhkembangkan pikiran yang penuh cinta kasih. Dalam *Jataka 37* disebutkan bahwa apabila seseorang memiliki pikiran penuh cinta kasih maka ia akan merasa welas asih kepada semua makhluk di dunia. Semua makhluk yang ada di atas, di bawah dan di sekelilingnya, tak terbatas di manapun juga. Apabila sikap ini sudah dapat terbentuk dengan kemampuan materi, maka dapat dilanjutkan dengan memberikan hal-hal yang bukan materi. Mau mendengarkan kesulitan orang lain adalah juga termasuk berdana yang bukan materi.

2. *Sīlamaya: menjaga sila (kemoralan)*

Pelaksanaan kemoralan dituiukan agar seseorang selain mampu berbuat baik. ia hendaknya juga

mampu mengendalikan dirinya, mengendalikan tingkah lakunya. Dalam pelaksanaan sila, sebagai permulaan, seseorang dapat melatih lima sila atau disebut juga sebagai Pancasila Buddhis dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat. Lima latihan kemoralan itu adalah latihan untuk tidak membunuh dan menganiaya makhluk hidup, tidak mencuri, tidak melanggar kesusilaan, tidak berbohong dan tidak mabuk-mabukan (*Anguttara Nikaya III, 203*). Tujuan dari pelaksanaan sila ini agar si pelaku tidak memiliki kesalahan yang dapat merugikan diri sendiri maupun pihak lain. Dengan pelaksanaan sila, selain si pelaku dapat diterima sebagai anggota masyarakat yang baik, ia pun juga termasuk melakukan karma baik. Dalam *Theragatha 608* disebutkan bahwa di sini, di dunia ini, seseorang haruslah melatih dengan cermat untuk menyempurnakan kemoralan, karena kemoralan apabila dikembangkan dengan baik akan menghantarkan semua keberhasilan ke dalam genggaman. Selanjutnya, apabila pelaksanaan latihan lima sila ini ingin ditingkatkan, maka seseorang dapat melatih delapan sila sehari dalam seminggu. Lebih meningkat lagi adalah dengan melaksanakan sepuluh sila yaitu dengan menjadi samanera sementara ataupun tetap. Paling banyak latihan sila adalah dengan melakukan bhikkhu sila yaitu melatih 227 peraturan kebhikkhuan.

3. Bhāvanāmaya: mengembangkan batin

Berdana dan melaksanakan kemoralan adalah latihan pembentukan kebiasaan yang masih berkaitan dengan unsur fisik seseorang. Kedua latihan ini sudah cukup baik, namun masih harus ditingkatkan. Apabila seseorang hanya melatih diri sampai pada unsur fisik saja, maka ia akan menjadi orang yang munafik, pandai berpura-pura; baik kelakuan tetapi jahat pikirannya. Ia hendaknya juga melatih pikirannya dengan meditasi. Meditasi sebaiknya dilatih setiap hari, pagi dan sore hari paling sedikit 15 menit atau 30 menit setiap latihan. Melalui meditasi orang dibiasakan berpikir yang baik, berkonsentrasi pada segala hal yang sedang dipikirkan, dikerjakan dan diucapkan. Tujuan utama meditasi adalah membentuk kebiasaan berpikir, hidup adalah saat ini. Pikiran seseorang sering melayang ke masa lampau ataupun yang akan datang, akibatnya timbul perasaan suka dan duka. Suka adalah sebagai akibat tercapainya keinginan di masa lampau atau karena membayangkan kebahagiaan yang akan diperoleh di masa depan. Sebaliknya duka adalah karena keinginan di masa lampau tidak tercapai atau ketakutan membayangkan masa yang akan datang. Padahal, keduanya adalah tipuan pikiran belaka. Di masa lampau seseorang pernah hidup tetapi ia sudah tidak hidup di masa itu lagi. Sedangkan masa depan, ia akan hidup tetapi belum tentu hidup. Hidup adalah saat ini. Ketakutan maupun kebahagiaan semu justru akan menyia-nyaiakan kenyataan bahwa saat inilah seseorang sedang hidup!

4. Apacāyanamaya : bersikap rendah hati dan menghormati mereka yang lebih tua

Rendah hati adalah salah satu bentuk latihan mengurangi keakuan. Keakuan menjadikan seseorang merasa sebagai tokoh utama dalam hidup ini. Tanpa dirinya seakan dunia tidak akan berputar lagi. Padahal menurut Buddha Dhamma kehidupan ini sesungguhnya dicengkeram oleh Hukum Sebab dan Akibat. Artinya, seseorang mampu mencapai kondisi seperti saat ini pasti ada sebabnya. Dan dari salah satu penyebab tersebut, pasti juga akan melibatkan pihak lain. Seseorang tidak akan pernah mampu untuk hidup sendirian dalam dunia. Ia pasti membutuhkan pihak lain untuk saling membantu. Oleh karena itu, apabila telah disadari bahwa orang tidak dapat hidup sendirian, maka orang akan mampu mengurangi rasa keakuan, mengikis kesombongan. Orang akan dapat hidup hormat menghormati. Orang akan menghormati mereka yang patut memperoleh penghormatan. Orang tua misalnya, adalah orang yang menyebabkan seseorang ada di dunia ini. Mereka pula yang membesarkan dan mendidik anak-anaknya. Oleh karena itu, sudah selavaknva mereka memperoleh penghormatan. Demikian pula dengan kakak yang

mungkin juga telah ikut berperan dalam menjaga dan menghindarkan seseorang dari bahaya. Para guru juga memiliki jasa dalam memberikan ilmu pengetahuan kepada murid-muridnya. Serta masih sangat banyak fihak lain lagi yang amat berjasa dan berpengaruh dalam kehidupan seseorang. Penghormatan selain sebagai sarana mengurangi keakuan, juga untuk membiasakan seseorang agar dapat mengenal budi baik orang lain. Dalam *Anguttara Nikaya I*, 87 dinyatakan bahwa terdapat dua tanda yang dimiliki oleh orang yang sulit dijumpai di dunia ini. Kedua tanda itu adalah, pertama, orang tersebut memiliki kemampuan dan kemauan untuk memberikan pertolongan kepada fihak lain, tanpa mengharapkan imbalan apapun juga. Kedua, orang tersebut memiliki kesadaran atas kebaikan yang telah pernah diterimanya dan berusaha untuk berbuat baik kepada fihak tersebut dengan lebih besar daripada kebaikan yang pernah diterimanya. Sesungguhnya, adalah satu perbuatan baik yang dapat cepat mengubah karma seseorang apabila ia dapat mengingat jasa kebaikan orang lain, memberikan penghormatan yang selayaknya serta membalas kebaikan mereka.

5. *Veyyāvaccamaya: membantu dan bersemangat dalam melakukan hal yang patut*

Perbuatan baik tidak berarti hanya berusaha menghindari kejahatan dengan melatih kemoralan. Menghindari melakukan kejahatan adalah salah satu bentuk perbuatan baik yang dikategorikan kebaikan pasif. Sebutan ini diberikan karena sifat perbuatan baik tersebut dilakukan dengan usaha menahan diri untuk tidak mengerjakan sesuatu (kejahatan). Selain itu, ada pula perbuatan baik secara aktif. Maksud perbuatan baik jenis ini adalah seseorang didorong secara aktif dan terus menerus untuk melakukan kebajikan sesuai dengan tuntunan Ajaran Sang Buddha. Banyak disebutkan dalam Dhamma tentang anjuran melakukan kebajikan. Anjuran untuk menolong makhluk lain, berdana, mengembangkan kejujuran serta masih banyak lagi bentuk perbuatan baik lainnya. Selain melakukan sendiri, seseorang hendaknya juga mau menganjurkan orang lain melakukan kebajikan yang sama dengan yang telah dilakukannya sendiri. Perbuatan ini dapat digolongkan sebagai berdana Dhamma. Bukankah dalam *Dhammapada XXIV,21* disebutkan bahwa pemberian Dhamma dapat mengalahkan segenap pemberian lainnya?

6. *Patidānamaya: melimpahkan jasa baik kita*

Walaupun dalam Hukum Sebab dan Akibat disebutkan bahwa si pelaku akan memperoleh buah perbuatannya sendiri, perbuatan baik ternyata dapat dilimpahkan jasanya. Proses ini digambarkan dengan seorang anak yang menuntut ilmu di kota lain memberitakan kabar kelulusannya kepada orangtuanya di kota kelahirannya. Mendengar kabar gembira ini, ayah dan ibunya tentunya akan merasakan kebahagiaan. Padahal apabila durenungkan, si anak yang lulus tetapi mengapa orangtuanya juga merasakan kebahagiaan? Inilah yang disebut *muditā citta* atau ikut bergembira atas kebahagiaan yang dirasakan oleh orang lain (*Vibhanga 272 & 642*). *Muditā citta* adalah termasuk melakukan salah satu karma baik lewat pikiran. Oleh karena itu, kondisi sedemikian inilah yang dimunculkan oleh seorang umat Buddha apabila melimpahkan jasa kebaikan yang dilakukannya kepada sanak keluarganya yang sudah meninggal. Sanak keluarga yang meninggal adalah seperti orangtua yang tinggal di luar kota (pada perumpamaan di atas), mereka akan ikut berbahagia atas kebajikan yang dilimpahkan kepadanya. Kebahagiaan ini berarti penimbunan karma baik lewat pikiran. Apabila pelimpahan jasa ini sering dilakukan, berarti makin banyak memberi kesempatan para leluhur menanam kebajikan. Akibatnya, apabila karma baik yang ditimbunnya sudah cukup, meninggallah mereka dari alamnya dan terlahir di alam yang lebih baik. Dengan demikian, pelimpahan jasa ini akan banyak memberikan manfaat. Pertama, manfaat didapat oleh si pelaku kebajikan sendiri. Kedua, para leluhur pun ikut menikmati kebajikannya sehingga memberikan kondisi terlahir di alam yang lebih baik. Ketiga, si pelaku dapat mengurangi keakuan, sebab semua

kebajikan yang dilakukan diatasnamakan para leluhur. Keempat, obyek perbuatan baik yang menerima kebajikan juga akan memperoleh kebahagiaan. Minimal empat manfaat itulah yang dapat dirasakan dalam proses pelimpahan jasa. Oleh karena itu, dengan seringnya melakukan pelimpahan jasa akan mengkondisikan penanaman karma baik yang cukup banyak pula untuk semua fihak.

7. *Pattānumodānamaya: menerima dan bergembira atas perbuatan baik orang lain*

Rasa berbahagia atas kebahagiaan yang didapatkan fihak lain, *muditā citta*, bukan hanya diperlukan untuk para leluhur yang sudah meninggal saja. Sikap pikiran yang baik ini hendaknya juga dimiliki oleh orang yang masih hidup. Hal ini karena sikap pikir ini jelas-jelas merupakan karma baik. Kebanyakan, orang merasa iri hati dengan kebahagiaan orang lain ataupun tidak senang apabila orang lain mempunyai kesempatan berbuat baik. Perasaan ini muncul karena sebagai orang yang belum mencapai kesucian, seseorang masih diliputi oleh ketamakan, kebencian dan kegelapan batin. Oleh karena itu, agar memperoleh ketenangan hidup dan sekaligus untuk menambah perbuatan baik, perasaan iri ini harus dikendalikan bahkan kalau dapat dimusnahkan. Cara memusnahkannya adalah dengan menyadari bahwa segala suka dan duka yang dialami seseorang adalah buah dari perbuatannya sendiri. Kesempatan berbuat baik dan kebahagiaan yang dialami seseorang adalah karena buah karma baiknya sendiri. Apabila seseorang sering menambah kebajikan, tentu saja kesempatan berbahagia semakin besar diperolehnya. Sebaliknya, penderitaan yang dialami seseorang juga akibat buah karma buruknya. Dengan demikian, seseorang hendaknya menghindari melakukan perbuatan yang tidak benar agar terhindar dari penderitaan. Dengan pengertian akan Hukum Sebab dan Akibat ini maka akan musnahlah iri hati dengan kebahagiaan orang lain; serta merasa sombong ketika melihat penderitaan orang lain.

8. *Dhammasavanamaya: mendengarkan Dhamma*

Sebagai seorang umat Buddha, seseorang wajib datang ke vihara mengikuti puja bhakti. Hal ini perlu ditegaskan di sini karena banyak manfaat yang diperoleh dari mengikuti puja bhakti. Pertama, sewaktu membaca ulang kotbah-kotbah Sang Buddha (Paritta) seseorang harus mempergunakan konsentrasi pikirannya. Dengan konsentrasi, maka ia akan terbebas dari pikiran yang buruk. Selama membaca Paritta pikirannya dapat diarahkan menuju ke kebaikan. Kedua, jika di kemudian hari seseorang dapat mengerti makna Paritta yang dibacanya, ia akan memperoleh pedoman hidup yang tiada taranya. Pedoman yang sederhana, mudah dilaksanakan dan membimbing orang untuk lebih percaya diri. Ketiga, di vihara seseorang diberi kesempatan untuk melatih meditasi yang merupakan salah satu sarana mengendalikan pikiran. Dengan pikiran terkendali, niatan melakukan perbuatan jahat dapat dikikis sedangkan niat berbuat baik dapat dipupuk. Keempat, di vihara seseorang memiliki kesempatan mendengarkan Ajaran Sang Buddha. Seperti yang telah diketahui bahwa Dhamma yang telah dibabarkan dengan sempurna oleh Sang Buddha adalah merupakan bekal penting dalam kehidupan. Inti sari Ajaran Sang Buddha adalah menumbuhkan sikap yang benar dalam menghadapi perubahan dalam hidup. Sebab orang sering kecewa dengan kenyataan hidup. Segala sesuatu yang diinginkannya tidak tercapai, sebaliknya hal yang diperoleh justru bukan yang diinginkannya. Mendengarkan Dhamma adalah ibarat memberikan tenaga tambahan pada batin seseorang yang mungkin lelah dalam menghadapi kenyataan hidup. Mendengarkan Dhamma menjadi penting karena banyak manfaat yang diperoleh. Kitab *Anguttara Nikaya III, 248* disebutkan beberapa manfaat mendengarkan Dhamma, yaitu:

1. Memperoleh pengertian yang belum pernah didengar sebelumnya
2. Memperjelas hal yang telah pernah didengar sebelumnya

3. Menghilangkan keraguan tentang hal yang telah pernah didengar
4. Memberikan pengertian yang benar
5. Menimbulkan pikiran yang jernih, terang dan bahagia

Mengingat cukup banyak manfaat datang ke vihara mengikuti puja bhakti, maka jelas sudah tidak akan ada lagi keraguan untuk melaksanakannya. Bukankah setiap orang ingin meningkatkan kualitas hidupnya? Bukankah orang ingin hidup lebih berbahagia daripada yang tengah dirasakan saat ini? Sering pergi ke vihara adalah merupakan salah satu cara mencapainya. Ikut puja bhakti dan mendengarkan Dhamma adalah cara efektif dan efisien untuk menambah kebajikan dan meningkatkan kualitas diri.

9. Dhammadesanāmaya: memberikan kotbah Dhamma

Ajaran Sang Buddha yang telah pernah di dapat baik dari vihara maupun dari sumber-sumber lainnya hendaknya dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan Dhamma ini jauh lebih penting daripada hanya sekedar menghafalkannya. Dengan mencoba menjalankan Ajaran Sang Buddha, seseorang akan dapat merasakan manfaat langsung. Merasakan manfaat Dhamma secara nyata ini hendaknya menjadi semangat untuk menceritakan dan mendorong orang lain agar melaksanakan Dhamma dengan baik pula. Dalam pengertian Buddhis, seseorang dihargai bukan karena banyaknya Dhamma yang dipelajari dan dimengerti tetapi adalah dari seberapa banyak Dhamma yang telah dilaksanakan dalam hidupnya. *Dhammapada VIII, 3* menyebutkan bahwa daripada seribu bait syair yang tidak bermanfaat, adalah lebih baik satu kata Dhamma yang dapat memberikan kedamaian kepada pendengarnya. Jelaslah di sini bahwa kualitas lebih diutamakan daripada kuantitas. Oleh karena itu, bersedia menceritakan secara sederhana pengalaman sendiri setelah melaksanakan Dhamma akan mendorong orang lain mengikutinya. Menjadikan orang lain memiliki kesempatan mendapatkan pengalaman yang serupa, kebahagiaan. Keberhasilan menganjurkan orang melaksanakan Dhamma adalah merupakan Dhamma dana yang diakui akan memberikan buah terbesar melampaui segala bentuk pemberian lainnya. Banyak cara digunakan untuk membagikan pengalaman melaksanakan Dhamma. Cerita bebas atau 'ngobrol' Dhamma, ceramah resmi maupun hanya berupa 'kesaksian' Dhamma dalam forum terbatas, cetak buku Dhamma, membiayai anak asuh ke sekolah Buddhis dsb. Adalah beberapa contoh cara memberikan Dhamma kepada orang-orang di lingkungan sendiri.

10. Ditthujukakamma: membenarkan pengertian salah

Perbuatan baik yang kesepuluh ini adalah kelanjutan dari uraian yang kesembilan di atas. Seseorang pada saat akan membagikan pengalaman Dhamma, hendaknya memiliki tujuan. Salah satu tujuan pokok adalah untuk memberikan pengertian yang benar akan hakekat kehidupan. Cukup banyak pengertian yang tidak tepat yang beredar dalam masyarakat. Misalnya, tentang pengertian nasib yang tidak dapat diubah sama sekali atau cara mengubah nasib yang kurang sesuai. Akan menjadi tugas bersama para umat Buddha untuk memberikan pengertian benar dengan berlandaskan cinta kasih. Kasihanilah mereka yang masih belum mengerti. Janganlah mereka dimusuhi. Berilah kesempatan kepada mereka untuk meningkatkan kualitas dirinya. Dengan memiliki pola pikir demikian akan membangkitkan semangat para umat Buddha membagikan Dhamma secara bijaksana dan penuh cinta kasih serta kesabaran. Tindakan ini jelas-jelas akan menjadikan peningkatan karma baik kedua belah pihak secara maksimal. Pada akhirnya, mereka yang memupuk karma baik yang terbanyaklah yang akan segera mendapatkan kebahagiaan. Mendapatkan perubahan kualitas kehidupan.

KESIMPULAN

1. Segala sesuatu di dunia tidaklah kekal, selalu berubah
2. Perjalanan hidup seseorang juga dapat berubah
3. Perubahan perjalanan hidup ditentukan oleh perbuatannya sendiri
4. Ada, paling sedikit, sepuluh perbuatan yang dapat mengubah kehidupan

SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA.