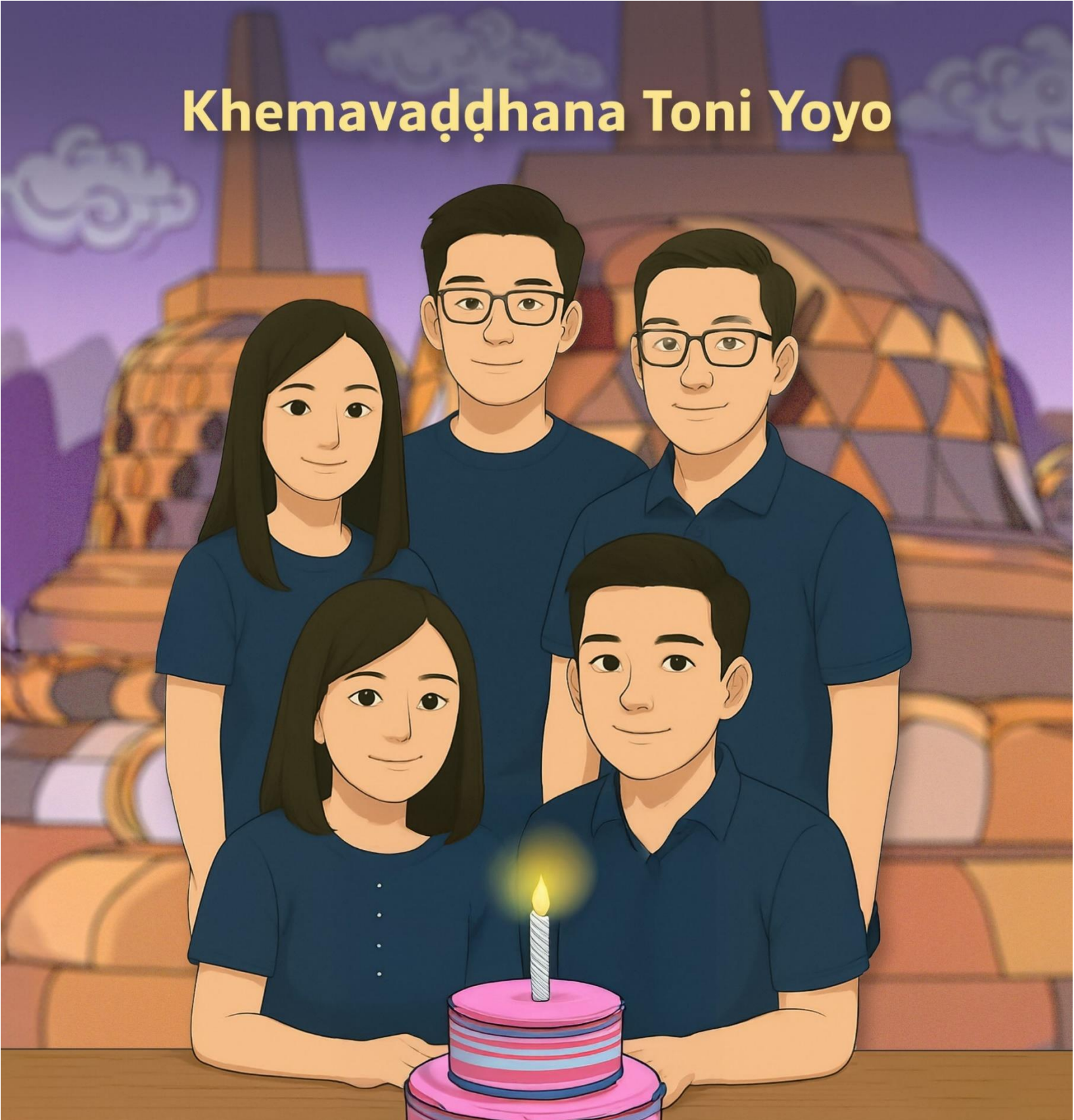
Khemavaḍḍhana Toni Yoyo



FAMILY

Kehidupan Perumah Tangga Berlandaskan Ajaran Buddha

Judul buku ini, "FAMILY" (Kehidupan Perumah Tangga Berlandaskan Ajaran Buddha), terdiri dari prinsip-prinsip berikut:

F	**Fokus pada kebajikan sebagai dasar kehidupan (*kusala*)**
A	**Awasi pikiran, ucapan, dan badan jasmani dengan penuh kesadaran (*sati*)**
M	**Mempraktikkan cinta kasih (*mettā*)**
I	**Ikhlas dalam berbuat baik dan memberi (*dāna*)**
L	**Latih disiplin diri dalam menjalankan aturan kemoralan (*pancasīla*)**
Y	**Yakin kepada Buddha, *Dhamma*, dan Sangha (*saddhā*)**

Dengan menjalankan prinsip-prinsip "FAMILY" sesuai ajaran Buddha ini, perumah tangga buddhis akan dapat merealisasikan kehidupan yang tenang, damai, sejahtera, dan bahagia.

Praktik "FAMILY" ini seharusnya tidak hanya dijalankan oleh perumah tangga buddhis di lingkup terdekat (keluarga sendiri), tetapi juga dikembangkan di lingkup yang lebih besar (masyarakat, negara, dunia, dan semua makhluk).



Toni Yoyo sudah menjalani kehidupan berpasangan dan berkeluarga hampir 28 tahun dengan istri dan tiga orang anak. Saat ini bertempat tinggal di Tangerang Selatan, provinsi Banten. Memiliki hampir 30 tahun pengalaman kerja di berbagai perusahaan besar. Menyelesaikan pendidikan S1 Teknologi Pangan, S2 Manajemen Keuangan, S2 Teknik Industri, dan S3 Manajemen Strategik dari berbagai universitas ternama di Indonesia, semuanya dengan predikat *Cum Laude* dan hampir selalu menjadi lulusan terbaik. Gelar sertifikasi profesi yang disandangnya adalah ELT *(Essential Licensed Trainer)*, CPM® *(Certified Professional Motivator)*, CPS® *(Certified Public Speaker)*, CG *(Certified Graphologist/Handwriting Analyst)*, dan C.Ht *(Certified Hypnotherapist)*. Berbagai aktivitas dijalaninya termasuk pekerja profesional, konsultan manajemen dan bisnis, *dhammaduta*, pembicara seminar, *trainer*, pengajar, dan penulis. Karya literasinya dalam bentuk buku sebanyak 17 buah dan artikel lebih dari 100 buah.

FAMILY

Kehidupan Perumah Tangga Berlandaskan Ajaran Buddha

FAMILY

Kehidupan Perumah Tangga Berlandaskan Ajaran Buddha

Khemavaḍḍhana Toni Yoyo

Penulis juga sebagai Penerbit buku ini

FAMILY
Kehidupan Perumah Tangga Berlandaskan Ajaran Buddha

Ditulis oleh **Khemavaḍḍhana Toni Yoyo**

Desain sampul oleh **Jonathan Liandres Edwan**

© September 2025 **Khemavaḍḍhana Toni Yoyo**

Hak Cipta ada pada Penulis

Diperbolehkan mengutip, memperbanyak, dan menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dengan menyebutkan buku ini dan Penulis sebagai sumbernya.

KATA PENGANTAR

Khemavaḍḍhana Toni Yoyo adalah seorang *upāsaka* yang telah menorehkan banyak keteladanan bagi umat Buddha di Indonesia. Melalui karya tulisnya dalam berbagai buku, penampilan dalam *talkshow*, ceramah-ceramah *Dhamma*, serta teladan nyata dalam kehidupan sehari-hari, beliau senantiasa menghadirkan inspirasi dan pencerahan. Keberhasilan beliau tidak hanya tercermin dalam perannya sebagai kepala keluarga yang bijaksana dan penuh tanggung jawab, tetapi juga dalam profesionalitasnya menjalani berbagai aktivitas di bidang lain.

Dengan latar pendidikan hingga jenjang doktoral (S3), beliau aktif sebagai pekerja profesional, konsultan manajemen dan bisnis, *dhammadūta*, pembicara seminar, *trainer*, pengajar, sekaligus penulis. Walaupun memiliki keluasan ilmu dan pengalaman, beliau tetap menampilkan kerendahan hati, menghormati mereka yang patut dihormati, tekun belajar, dan konsisten dalam mempraktikkan *Dhamma*. Seluruh sikap mulia serta kapabilitas tersebut juga tercermin dalam buku ini yang berjudul ”FAMILY” (Kehidupan Perumah Tangga Berlandaskan Ajaran Buddha)”, yang dapat menjadi panduan berharga bagi siapa pun yang ingin menapaki kehidupan rumah tangga dengan landasan Ajaran Buddha.

Kata ”FAMILY” dalam buku ini tidak hanya dimaknai secara tersurat sebagai “keluarga”, melainkan juga merupakan akronim yang merangkum enam nasihat berharga yang dapat menjadi pedoman dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Enam nasihat tersebut adalah: (1) Fokus pada kebajikan sebagai dasar kehidupan, (2) Awasi pikiran, ucapan, dan badan jasmani dengan penuh kesadaran, (3) Mempraktikkan cinta kasih, (4) Ikhlas dalam berbuat baik dan memberi, (5) Latih disiplin diri dalam menjalankan aturan kemoralan, dan (6) Yakin kepada Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*. Keenam prinsip ini menegaskan kembali pentingnya nilai-nilai luhur *Dhamma*, yakni *saddhā* (keyakinan), *dāna* (kemurahan hati), *sīla* (kemoralan), *mettā* (cinta kasih), *sati* (kesadaran), dan *kusala* (hal-hal yang bermanfaat). Seluruh nilai luhur tersebut diuraikan dan tercermin secara mendalam dalam 36 artikel yang terdapat di dalam buku ini.

Buku ini menghadirkan beragam topik penting yang kerap menjadi pertanyaan, sekaligus persoalan di kalangan umat Buddha. Seluruh pembahasan bersifat implementatif dan

memiliki signifikansi nyata dalam kehidupan sehari-hari. Persoalan-persoalan praktis seperti pernikahan, perceraian, hukum Karma, kelahiran kembali, toleransi, praktik berdana, tradisi, sopan santun, penghormatan kepada orang tua, serta berbagai dinamika kehidupan perumah tangga diulas secara mendalam. Setiap artikel disajikan dengan bahasa yang indah, mengalir, dan mudah dipahami, sehingga pesan moral dan nilai *Dhamma* dapat diterima dengan jelas oleh pembaca.

Untuk memperkaya pemahaman, penulis kerap menyisipkan kisah-kisah kehidupan yang bersumber dari Kitab Suci Agama Buddha maupun referensi tepercaya lainnya. Dengan demikian, setiap artikel tidak hanya menyajikan penjelasan, tetapi juga memberikan inspirasi nyata agar pembaca terdorong mempraktikkannya sesuai dengan nasihat luhur yang disampaikan. Menariknya, meskipun ditulis dengan bahasa yang sederhana dan komunikatif, seluruh pembahasan berlandaskan pada Kitab Suci Agama Buddha, baik Tipiṭaka maupun Aṭṭhakathā. Hal ini mencerminkan kepiawaian penulis dalam memadukan problematika keseharian dengan kedalaman Ajaran Buddha, sehingga menjadikan buku ini relevan sekaligus otoritatif.

Berbagai persoalan rumah tangga dikupas secara cermat dan memikat dalam buku ini, sehingga pembaca tidak hanya memperoleh wawasan, tetapi juga panduan praktis untuk menapaki kehidupan, khususnya dalam lingkup kehidupan perumah tangga. Kehadiran buku ini sangat layak direkomendasikan, bukan hanya karena penyajiannya yang menarik dan mudah dicerna, melainkan juga karena fungsinya sebagai pengingat untuk senantiasa menanamkan nilai-nilai luhur *Dhamma* dalam keseharian. Setiap halaman membawa pesan moral yang relevan, sekaligus memperkuat kesadaran akan pentingnya hidup berlandaskan kebajikan. Semoga karya ini menjadi kontribusi berharga bagi pelestarian *Dhamma*, dan semoga *Buddhasāsana* senantiasa lestari demi kebahagiaan, kesejahteraan, serta manfaat bagi banyak makhluk.

Mettacittena,

Bhikkhu Santacitto Thera

KATA PENGANTAR

Atas nama pribadi dan organisasi, Kami menyampaikan *muditacitta* dan apresiasi mendalam atas diterbitkannya buku yang sangat spesial ini, untuk salah satu anggota kami yang sangat produktif dan menginspirasi, yakni **Pdt. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo**. Beliau mencurahkan cinta kasihnya kepada semua orang yang disayanginya melalui buku ini, yang dapat dijadikan tuntunan dalam mempraktikkan kehidupan perumah tangga berlandaskan Ajaran Buddha, melalui prinsip-prinsip yang termaktub di dalam kata **"FAMILY"**.

Kehidupan perumah tangga adalah salah satu pilihan yang dapat diambil oleh umat Buddha, selain jalan kepertapaan. Begitu sudah memilih jalan tersebut, totalitas dalam melaksanakannya menjadi bentuk integritas guna membawa manfaat untuk meraih kebahagiaan yang dicita-citakan. Pdt. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo menyajikan sebanyak 36 tulisan di dalam buku ini, yang ditulis dengan lugas dan mudah dimengerti, sebagai pengejewantahan rasa cinta kasihnya tidak hanya kepada keluarga sendiri, tetapi juga ditularkan bagi semua perumah tangga yang mendambakan kehidupan yang tenang, damai, sejahtera, dan bahagia.

Selamat membaca, menyimak, mengerti, melaksanakan, memetik manfaat, berbagi, dan merasakan kehidupan bersama yang tenang, damai, dan membawa kebahagiaan bagi semua makhluk. Semoga *Tiratana* – Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha* – melindungi.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

Dengan *Mettā*,

Pdt. Sima Budy
Ketua Pengurus Daerah (PD) Magabudhi Provinsi Banten

KATA PENGANTAR

Saya mendapati tulisan-tulisan yang sangat bagus dan lengkap di dalam buku ini, yang mengupas banyak aspek dalam kehidupan sehari-hari dan dibahas dengan jelas dalam buku ini. Oleh karenanya, umat Buddha perumah tangga sangat disarankan untuk memiliki serta membaca, memahami, dan mempraktikkan isinya. Niscaya, manfaat besar akan diterima bagi mereka yang melakukannya.

Judul buku ini, **"FAMILY"**, juga bisa menjadi akronim dari **"*Father And Mother I Love You*"** (ayah dan ibu, aku mencintaimu). Keluarga yang baik dan benar adalah yang tidak hanya orang tua saja yang mencintai anaknya. Demikian pula sebaliknya, anak harus mencintai orang tuanya. Cinta di antara orang tua dan anak ini tidak hanya dilakukan dalam pikiran dan ucapan, tetapi terutama harus dibuktikan melalui perbuatan nyata.

Cinta tulus anak dan bakti kepada orang tua diwujudkan dalam bentuk anak mendukung dan menyokong orang tuanya sepanjang waktu. Jika orang tua semakin bertambah keterbatasannya karena usia, bakti anak harus bertambah dengan merawat orang tuanya, atau paling tidak, memastikan orang tuanya terawat dengan baik. Meski orang tua pasti memiliki kekurangan dan kelemahan, serta pernah melakukan kesalahan kepada anak, jasa kebaikan orang tua kepada anak sangatlah besar. Ini dijelaskan dengan sangat baik dalam tulisan **"Dewa Brahma Yang Tampak"** di buku "FAMILY" ini.

Sesuai Ajaran Buddha, bakti anak kepada orang tuanya harus terus berlanjut meski orang tua sudah meninggal. Caranya dengan melakukan *pattidāna* (pelimpahan jasa kebajikan), tidak hanya sekali, tetapi harus diupayakan sesering mungkin. Mengapa? Penjelasan lengkapnya dapat ditemukan dalam tulisan **"Mengapa Perlu Melakukan *Pattidāna* Sesering Mungkin?"** di buku "FAMILY" ini.

Khemavaḍḍhana Toni Yoyo adalah seorang penulis yang berpengetahuan luas dan memiliki banyak pengalaman. Terima kasih dan *anumodanā* kepada beliau yang telah bersedia menulis dan membagikan berbagai Ajaran Buddha berkenaan dengan kehidupan perumah tangga, berdasarkan pengetahuan dan pengalaman nyata. Selamat membaca kepada para Pembaca yang budiman. *Happy reading*.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

Salam “FAMILY”,

Hasan Anny

Founder Perusahaan Kunci Merek “Onassis” & “Bellucci”

Pegiat Aktivitas Sosial

PRAKATA PENULIS

Buku ini terutama diperuntukkan bagi umat Buddha perumah tangga yang tidak hidup selibat atau bukan anggota *Saṅgha* yang menjalani kehidupan monastik.

Isi buku ini, sesuai Judulnya **"FAMILY"** (Kehidupan Perumah Tangga Berlandaskan Ajaran Buddha), terdiri dari prinsip-prinsip berikut:

F – **F**okus pada kebajikan sebagai dasar kehidupan (*kusala*)

A – **A**wasi pikiran, ucapan, dan badan jasmani dengan penuh kesadaran (*sati*)

M – **M**empraktikkan cinta kasih (*mettā*)

I – **I**khlas dalam berbuat baik dan memberi (*dāna*)

L – **L**atih disiplin diri dalam menjalankan aturan kemoralan (*pancasīla*)

Y – **Y**akin kepada Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha* (*saddhā*)

Prinsip-prinsip "FAMILY" tersebar di 36 tulisan yang ada di dalam buku ini. Meski masih teramat sangat sedikit dibandingkan dengan total Ajaran Buddha sebanyak 84 ribu kelompok *Dhamma* (sebagaimana yang dinyatakan dalam *Culamaṅgalacakkavāḷa Gāthā*), ini sudah menjadi bekal yang memadai bagi perumah tangga buddhis untuk merealisasikan kehidupan yang tenang, damai, sejahtera, dan bahagia.

Praktik dari prinsip-prinsip "FAMILY" seharusnya tidak hanya dijalankan oleh perumah tangga buddhis di lingkup terdekat (keluarga sendiri), tetapi juga dikembangkan di lingkup yang lebih besar (masyarakat, negara, dunia, dan semua makhluk).

Terima kasih kepada istri saya (Lianih Wati) dan anak-anak saya (David Gautama, Nadya Davina, dan Nicholas Vesakha) yang sangat mendukung sehingga karya buku ini bisa diterbitkan di momen super spesial, demi manfaat orang banyak.

Ucapan terima kasih dan penghargaan juga saya sampaikan kepada Bhikkhu Santacitto Thera, Pandita Sima Budy, dan Bapak Hasan Anny yang telah berkenan memberikan Kata Pengantar

untuk “mengantarkan” persembahan buku “FAMILY” ini kepada para Pembaca yang budiman.

Akhirnya, saya mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada para Pembaca budiman yang telah berkenan memiliki buku “FAMILY” ini. Manfaat maksimal akan menjadi milik para Pembaca Budiman yang membaca, memahami, dan mempraktikkan isi buku “FAMILY” ini dalam kehidupan sehari-hari.

Semoga kita semua bisa merealisasikan kehidupan yang tenang, damai, sejahtera, dan bahagia.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

Tangerang, 12 September 2025

Salam “FAMILY”,
Khemavaḍḍhana Toni Yoyo

SANWACANA “HIDUP INI TERBATAS DAN SINGKAT"

Dalam *Aṅguttara Nikāya, Suttapiṭaka, Tipiṭaka* (kitab suci Agama Buddha), kutipan perkataan Buddha kepada para *bhikkhu*:

“Dahulu kala, para *bhikkhu*, hiduplah seorang guru agama bernama Araka, yang bebas dari nafsu indra. Araka mempunyai beratus-ratus murid. Inilah doktrin yang diajarkan oleh Araka kepada murid-muridnya:

“Sungguh pendek kehidupan manusia, para brahmana, sungguh terbatas dan singkat. Kehidupan ini penuh dengan penderitaan, penuh dengan pusaran. Hal ini harus dipahami dengan bijaksana. Orang harus melakukan hal yang baik dan menjalani kehidupan yang murni, karena tak seorang pun yang telah terlahir dapat lolos dari kematian.”

Araka kemudian melanjutkan:

“Seperti halnya setetes embun di ujung rumput akan lenyap dengan cepat pada saat matahari terbit dan tidak akan berumur panjang; demikian pula, para brahmana, kehidupan manusia ini bagaikan setetes embun. Kehidupan ini pendek, terbatas dan singkat; kehidupan ini penuh dengan penderitaan, penuh dengan pusaran. Hal ini harus dipahami dengan bijaksana. Orang harus melakukan hal yang baik dan menjalani kehidupan yang murni, karena tak seorang pun yang telah terlahir dapat lolos dari kematian.””

Kemudian Araka memberikan perumpamaan lainnya untuk menggambarkan betapa pendeknya kehidupan ini dan yang telah terlahir tidak akan lolos dari kematian, yakni: gelembung yang muncul di permukaan air akan lenyap dengan cepat dan tidak akan berumur panjang; sebuah garis yang digoreskan di atas air dengan tongkat akan lenyap dengan cepat dan tidak akan berumur panjang; aliran sungai di gunung, yang datang dari jauh, mengalir dengan cepat; seorang pria yang kuat dapat membentuk segumpalan ludah di ujung lidahnya dan meludahkannya keluar dengan mudah; dan sepotong daging yang dibuang ke dalam panci besi yang dipanaskan sepanjang hari akan terbakar habis dengan cepat dan tidak akan bertahan lama.

Araka lalu berkata, *"Seperti halnya seekor sapi yang disembelih akan dibawa ke tempat penyembelihan, setiap kali satu kakinya diangkat dia akan lebih dekat dengan kematian: demikian pula, para brahmana, kehidupan manusia bagaikan ternak yang dibawa untuk disembelih; kehidupan ini pendek, terbatas, dan singkat. Kehidupan penuh dengan penderitaan, penuh dengan pusaran. Hal ini harus dipahami dengan bijaksana. Orang harus melakukan hal yang baik dan menjalani kehidupan yang murni; karena tak seorang pun yang telah terlahir dapat lolos dari kematian."*

Buddha kemudian berkata kepada para *bhikkhu*, "Tetapi pada saat itu, para *bhikkhu*, masa hidup manusia adalah 60.000 tahun, dan pada usia 500 tahun gadis-gadis dapat dinikahkan. Pada zaman itu jenis penyakit yang dimiliki orang hanya ada enam, yaitu kedinginan, kepanasan, kelaparan, kehausan, tahi, dan kencing. **Walaupun orang-orang hidup amat lama dan memiliki amat sedikit penderitaan, Araka memberikan ajaran seperti itu kepada para muridnya: *"Sungguh pendek kehidupan manusia.""***

****

Bayangkan di zaman Araka, usia manusia begitu panjang dan jenis penyakit hanya ada enam. Itu pun sebenarnya tidak bisa dikatakan penyakit karena hanyalah merupakan kondisi alamiah dalam kehidupan seorang manusia.

Meskipun demikian, Araka mewanti-wanti para muridnya untuk bergegas, agar murid-muridnya lebih banyak melakukan perbuatan baik, agar murid-muridnya memurnikan kehidupannya. Jangan sampai kehilangan kesempatan berbuat baik di kehidupan yang terbatas dan singkat tersebut. Araka mengingatkan para muridnya bahwa semua yang pernah dilahirkan pada akhirnya akan mati.

****

Diyakini bahwa untuk setiap abad yang sudah berlalu, usia rata-rata manusia berkurang satu tahun dari usia rata-rata manusia di zaman Buddha Gotama. Saat ini sudah hampir 26 abad sejak Buddha Gotama *Parinibbāna*. ***Usia rata-rata manusia di zaman Buddha Gotama adalah 100 tahun. Berarti usia rata-rata manusia di zaman sekarang ini adalah 74 tahun.***

***Tentu sangat amat pendek dibandingkan dengan usia manusia di zaman kehidupan Araka (60.000 tahun)*.**

Untuk perkiraan kasar sisa usia kita dalam kehidupan ini, kurangkan 74 tahun dengan usia kita saat ini (untuk yang belum mencapai usia 74 tahun). Itulah perkiraan terbaik sisa waktu kita dalam kehidupan ini. Sangat mungkin untuk sebagian dari kita, tersisa sangat sedikit waktu untuk berbuat baik dan memurnikan kehidupan ini. Apalagi jika sisa waktu yang ada harus dikurangi dengan periode nantinya kita sakit sehingga tidak bisa berbuat baik. ***Alhasil, waktu yang masih tersisa untuk bisa mempraktikkan Ajaran Buddha dan berbuat baik teramat sangat amat pendek!!!***

Masihkah kita membuang-buang waktu percuma dalam kehidupan ini, tanpa berupaya mengisinya dengan mempraktikkan Ajaran Buddha dan melakukan banyak perbuatan baik? Masihkah kita menunda-nunda untuk melakukannya?

Ingatlah, perbuatan baik bisa dilakukan dengan berpikir yang baik, berucap yang baik, dan bertindak yang baik. Berbuat baik tidak perlu menunggu kesempatan yang besar (kakap). Jika tersedia kesempatan berbuat baik, meskipun dengan skala sedang atau kecil sekalipun, ambillah. Jika kesempatan berbuat baik belum tersedia, kita harus berupaya memunculkannya.

Dalam kitab suci *Dhammapada* syair 122, Buddha mengatakan, ***"Jangan meremehkan kebajikan (meskipun kecil) dengan berkata, 'Itu tak akan berakibat apa-apa bagiku.' Seperti tempayan akan penuh oleh air yang jatuh menetes, begitu pula orang bijaksana memenuhi dirinya sedikit demi sedikit dengan kebajikan."***

Segera manfaatkan sisa waktu di kehidupan ini dengan sebaik-baiknya. Kereta kehidupan terus bergerak menuju stasiun terakhir. Jangan biarkan penyesalan timbul di ujung usia.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

Salam "FAMILY",

Khemavaḍḍhana Toni Yoyo

"Jangan meremehkan kebajikan (meskipun kecil) dengan berkata, 'Itu tak akan berakibat apa-apa bagiku.' Seperti tempayan akan penuh oleh air yang jatuh menetes, begitu pula orang bijaksana memenuhi dirinya sedikit demi sedikit dengan kebajikan."

~ Buddha ~


GIFT
LOVE
"Sebelum sakit mendera, sebelum usia tua menjelang, dan sebelum kematian menjemput, pergunakan segenap kemampuan kita untuk membawa lebih banyak kebaikan bagi diri sendiri, keluarga, orang lain, dan lingkungan."
- Toni Yoyo -

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR DARI BHIKKHU SANTACITTO THERA

KATA PENGANTAR DARI PANDITA SIMA BUDY

KATA PENGANTAR DARI BAPAK HASAN ANNY

PRAKATA PENULIS

SANWACANA "HIDUP INI TERBATAS DAN SINGKAT"

Halaman

1. *Anumodanā* yang Serupa tapi Tak Persis Sama dengan Terima Kasih 1
2. Awal Mula Ke-*Bodhisatta*-an Buddha Gotama 6
3. Belasungkawa ala Buddhis, *Sabbe Saṅkhārā Aniccā* dan *Saṃvega-citta* 14
4. Berdonor Darah = *Fangshen* Tingkat Tinggi 20
5. Bodoh Teriak Bodoh 26
6. Buddha dan Dokter Ahli 32
7. Cara Buddha Mengelola Potensi Konflik dan Mengembangkan Toleransi 38
8. Cara Mengatasi Tamu Kurang Ajar 43
9. Dewa Brahma yang Tampak 47
10. Donor Organ Tubuh Manusia dalam Pandangan Agama Buddha 55
11. Haruskah Bersedih di Saat Ada yang Meninggal? 60
12. Hukum Karma Bukan Monopoli Siapa-Siapa 65
13. Ini Hari Terakhirmu, Masih Tidak Mau Insaf? 72
14. Jadilah Kayu Kering di Tempat yang Kering 76
15. Jangan Mau (Terus-Terusan) Makan Makanan Basi 82
16. Karma Kolektif dalam Ajaran Buddha 88
17. Karma Penentu Kelahiran-Kembali 94
18. Karma yang Bekerja dalam Satu Kehidupan 98
19. Keluarga Berencana (KB), Aborsi, dan Bunuh Diri dalam Pandangan Agama Buddha 102
20. Makna di Balik Lambang-Lambang dalam Agama Buddha 107
21. Makna "*Sādhu-Sādhu-Sādhu*", Penutup Doa Umat Buddha 116
22. Manajemen 360 Derajat ala Buddhisme 120

23. Memberi Tepat, Menambah Banyak 126
24. Mengapa Perlu Melakukan *Pattidāna* Sesering Mungkin? 135
25. *Mind The Gap* 143
26. Mulai Cicil Menulis, Sesal Berkurang Kemudian 147
27. *Namo Buddhāya* Vs *Sotthi Hotu* - Yang Manakah Salam Buddhis yang Benar? .. 151
28. Pandangan Agama Buddha tentang Pernikahan 155
29. Pandangan Agama Buddha tentang Perceraian 160
30. Pandangan Agama Buddha terhadap Ajaran Agama yang Lain 165
31. Pengendalian Diri Terbaik 171
32. Posisi Tradisi dalam Agama Buddha 181
33. Renungan Waisak - 80 Tahun, 80-an Ribu Ajaran 185
34. *Sabbe sattā bhavantu sukhitattā*, Resep Cespleng Mengakhiri Konflik 191
35. Sesungguhnya Tidak Ada Perjuangan yang Sia-Sia 197
36. Tersadarkan oleh Kenyataan yang Sering Terlupakan 204

DAFTAR PUSTAKA

PROFIL PENULIS

1
"'*ANUMODANĀ*' YANG SERUPA TAPI TAK PERSIS SAMA DENGAN TERIMA KASIH"

"Terima kasih" adalah frasa majemuk baku dalam bahasa Indonesia. Frasa "terima kasih" telah dipakai secara umum di Indonesia sejak lama.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), frasa **"terima kasih"** diartikan sebagai **"rasa syukur"**. *Biasanya "terima kasih" diucapkan sebagai ungkapan rasa syukur setelah mendapatkan kebaikan dari orang lain.*

Bagaimana halnya di antara sesama buddhis (pemeluk agama Buddha)? Bagaimana cara mengungkapkan rasa syukur, yang sesuai dengan Ajaran Buddha, setelah mendapatkan kebaikan dari orang lain?

Tentu saja penggunaan frasa "terima kasih" untuk mengungkapkan rasa syukur setelah mendapatkan kebaikan dari orang lain tetap berlaku di antara sesama buddhis dan di dalam komunitas buddhis.

Namun sesuai Ajaran Buddha, juga dikenal kata "*anumodanā*" yang ditujukan atas perbuatan baik yang telah dilakukan oleh orang lain.

Kata "*anumodanā*" berasal dari bahasa Pali. "*Anumodanā*" terdiri dari awalan "*anu*", akar kata "*mud*", dan akhiran "*ana*". Awalan "*anu*" biasanya digunakan untuk memberikan makna "mengikuti atau turut". Adapun akar kata "*mud*" berarti "berbahagia, senang, atau gembira". Akhiran "*ana*" digunakan untuk membentuk keseluruhan kata menjadi kata benda.

Dengan demikian, kata **"*anumodanā*"** secara harfiah artinya adalah **"ikut atau turut berbahagia, senang, gembira"**.

Sebagai tambahan, kata-kata lain dalam bahasa Pali yang juga memiliki akar kata "*mud*", contohnya *pamodanā, modanā, anumodati, pamodati, modati, pamudita, anumudita, muditā,* dan lain-lain.

Sangat mungkin muncul pertanyaan, “mengapa setelah awalan “*anu*”, akar kata “*mud*”, dan akhiran “*ana*” digabung, kata akhir yang terbentuk bukan “*anumudanā*” tetapi “*anumodanā*”?

Sudah menjadi aturan dalam bahasa Pali, apabila akar kata mengandung huruf hidup “u”, jika ditambahkan akhiran untuk membuatnya menjadi kata benda, huruf “u” akan berubah menjadi “o”. Alhasil, kata akhir dari penggabungan “*anu*”, “*mud*”, dan “*ana*” menjadi “*anumodanā*”.

Sangat penting untuk mengetahui perbedaan antara frasa “terima kasih” dengan kata “*anumodanā*”. Pengetahuan ini diperlukan supaya penggunaan keduanya bisa dilakukan secara lebih tepat dalam praktiknya.

Sesuai dengan kesepakatan Sangha Theravada Indonesia (STI) di Balikpapan tertanggal 19 Juni 2015, ada sedikit perbedaan antara frasa “terima kasih” dengan kata “*anumodanā*”.

Frasa “terima kasih” diucapkan oleh seseorang untuk menyatakan sikap menghargai atau senang atas barang atau jasa yang diberikan oleh orang lain kepadanya.

Adapun kata “*anumodanā*” diucapkan oleh seseorang untuk menyatakan sikap turut bersukacita atas perbuatan baik yang telah dilakukan seseorang. Ini mencakup perbuatan baik yang dilakukan oleh orang lain kepada diri dia (yang lalu mengucapkan “*anumodanā*”), ataupun perbuatan baik yang dilakukan oleh orang lain kepada orang yang lainnya (yang mengucapkan “*anumodanā*” mengetahui perbuatan baik tersebut).

Jadi terdapat dua perbedaan antara frasa “terima kasih” dengan kata “*anumodanā*”.

Perbedaan pertama, *frasa “terima kasih” diucapkan untuk memberikan penekanan atas barang atau jasa yang diterima. Adapun kata* “anumodanā” *diucapkan untuk memberikan penekanan atas perbuatan baik yang dilakukan oleh orang lain*.

Perbedaan kedua, *frasa “terima kasih” diucapkan oleh penerima langsung atas kebaikan berupa barang atau jasa yang telah diberikan oleh orang lain kepadanya. Adapun kata* “anumodanā” *dapat diucapkan oleh penerima langsung kebaikan yang orang lain telah*

lakukan, ataupun dapat diucapkan bukan oleh penerima langsung kebaikan tersebut (namun ia mengetahui kebaikan yang telah orang lain lakukan).

Dalam kesepakatan STI di Balikpapan tertanggal 19 Juni 2015 tersebut juga diberikan beberapa contoh penggunaan frasa "terima kasih" dan kata "*anumodanā*". Dalam salah satu contohnya, penerima kebaikan (dalam bentuk barang atau jasa) hanya mewakili orang lain untuk menerima kebaikan tersebut. Wakil penerima kebaikan tersebut dapat mengucapkan "terima kasih" guna mewakili penerima kebaikan yang seharusnya.

Juga dalam kesepakatan STI di Balikpapan tertanggal 19 Juni 2015 tersebut, terdapat pernyataan bahwa pada umumnya untuk para *bhikkhu*, dalam hubungannya dengan umat, lebih menitikberatkan kepada perbuatan baik umat, alih-alih kepada barang atau jasa yang umat berikan.

Oleh karenanya, ***bhikkhu* lebih tepat mengucapkan "*anumodanā*" kepada umat yang telah berbuat baik. Namun ditegaskan pula oleh STI bahwa "terima kasih" tetap bisa diucapkan oleh *bhikkhu* dalam situasi yang persis sama seperti itu.**

Artinya, **dalam relasi *bhikkhu* dengan umat, atas perbuatan baik yang telah dilakukan umat dengan men-*dāna*-kan barang atau jasa, *bhikkhu* bisa/boleh mengucapkan "*anumodanā*" atau "terima kasih"**.

Dari pemahaman berdasarkan penjelasan-penjelasan yang sudah diberikan, penggabungan pengucapan "terima kasih dan *anumodanā*" juga tidak keliru. Meski terkesan duplikasi atau berulang, pengucapan keduanya sekaligus dapat dibenarkan.

Alasan untuk pengucapan keduanya sekaligus adalah yang mengucapkan merupakan penerima langsung kebaikan. Dia mengucapkan "terima kasih" atas barang atau jasa yang sudah diberikan kepadanya, sekaligus mengucapkan "*anumodanā*" untuk turut bersukacita atas perbuatan baik yang telah diperbuat kepadanya.

Sebagai tambahan pengetahuan, kata "*anumodāmi*" atau frasa "*sādhu, anumodāmi*" dapat juga digunakan sebagai varian dari "*anumodanā*".

Jika kata **"*anumodanā*"** merupakan **kata benda yang berarti "sikap turut bersukacita"**, kata **"*anumodāmi*"** merupakan **kata kerja yang berarti "saya turut bersukacita"**. Kata "*sādhu*" ditambahkan sebagai pemanis dalam berbahasa. Arti kata "*sādhu*" di sini adalah "bagus". Atau bisa juga kata "*sādhu*" diartikan "semoga kebajikan yang telah Anda lakukan menghasilkan buah sesuai harapan".

Yang tidak kalah pentingnya untuk diingat, jika diucapkan mewakili diri sendiri dan orang lain (lebih dari satu orang alias jamak), kata yang tepat diucapkan adalah "anumodāma" *atau* "sādhu, anumodāma"*.*

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Frasa 'terima kasih' diucapkan oleh seseorang untuk menyatakan sikap menghargai atau senang atas barang atau jasa yang diberikan oleh orang lain kepadanya. Adapun kata 'anumodana' diucapkan oleh seseorang untuk menyatakan sikap turut bersukacita atas perbuatan baik yang telah dilakukan seseorang. Ini mencakup perbuatan baik yang dilakukan oleh orang lain kepada diri dia (yang lalu mengucapkan 'anumodana'), ataupun perbuatan baik yang dilakukan oleh orang lain kepada orang yang lainnya (yang mengucapkan 'anumodana' mengetahui perbuatan baik tersebut)."

2
"AWAL MULA KE-*BODHISATTA*-AN BUDDHA GOTAMA"

Dalam kamus bahasa Pali – Indonesia, **"*Bodhisatta*"** diartikan sebagai **"calon Buddha"**. Maksudnya adalah **makhluk yang di kemudian waktu akan mencapai penerangan sempurna dan menjadi seorang Buddha**.

Dalam *Ariyapariyesana Sutta*, Buddha menegaskan tentang kebenaran Beliau sebagai *Bodhisatta* di kehidupan-kehidupan lampau-Nya, dengan mengatakan:

"Para *bhikkhu*, sebelum mencapai penerangan sempurna, sementara saya masih seorang *Bodhisatta* yang belum mencapai penerangan sempurna, saya juga, diriku sendiri mengalami kelahiran, usia tua, sakit, kematian, kesedihan, dan kekotoran; mencari apa yang mengalami kelahiran, usia tua, sakit, kematian, kesedihan, dan kekotoran.

Saya berpikir, 'Mengapa, dengan diriku sendiri mengalami kelahiran, usia tua, sakit, kematian, kesedihan, dan kekotoran; Saya mencari apa yang mengalami kelahiran, usia tua, sakit, kematian, dan kekotoran? Seandainya, diriku yang masih mengalami *dhamma* seperti itu, mengetahui bahaya dalam *dhamma* seperti itu; Saya mencari yang tidak mengalami kelahiran, usia tua, sakit, kematian, kesedihan, dan kekotoran; mengatasi ikatan yang kuat, yaitu *Nibbāna*?'"

Ini adalah contoh *sutta* di mana Buddha menyebutkan kehidupan lampau Beliau sebagai *Bodhisatta* (calon Buddha). *Sutta* adalah bagian dari *Tipiṭaka* (kitab suci agama Buddha), yang berisikan khotbah-khotbah Buddha.

Di dalam *Suttapiṭaka*, *Tipiṭaka* (kitab suci Agama Buddha), khususnya *Khuddaka Nikāya* bagian *Jātaka*, isinya adalah berbagai riwayat hidup *Bodhisatta*. *Jātaka* memuat kumpulan 547 kisah kehidupan-kehidupan lampau *Bodhisatta*, sebelum kemudian terlahir sebagai pangeran Siddhattha, lalu menjadi pertapa Gotama, dan akhirnya menjadi Buddha Gotama.

Setelah satu makhluk "resmi" menjadi *Bodhisatta*, terdapat 10 Kesempurnaan *(Dasa Pāramī)* yang harus dipenuhi. Kesepuluh *Pāramī* tersebut adalah: (1) kedermawanan *(dāna)*, (2) moralitas *(sīla)*, (3) pelepasan keduniawian *(nekkhamma)*, (4) kebijaksanaan

***(paññā)*, (5) daya atau semangat *(viriya)*, (6) kesabaran *(khanti)*, (7) kejujuran *(sacca)*, (8) keteguhan *(adhiṭṭhāna)*, (9) cinta kasih *(mettā)*, dan (10) ketenangseimbangan *(upekkhā)*.**

Kesempurnaan dalam hal kedermawanan (dāna) harus dipenuhi oleh Bodhisatta dalam tiga tahapan. Adapun ketiga tahapan tersebut adalah: (i) merelakan benda-benda luar, (ii) merelakan anggota tubuh sendiri, dan (iii) merelakan hidup sendiri.

Ketiga tahapan kerelaan tersebut berturut-turut merupakan pelaksanaan dari Kesempurnaan Biasa (*Pāramī*) untuk (i), Kesempurnaan Tinggi (*Upapāramī*) untuk (ii), dan Kesempurnaan Mutlak (*Paramattha Pāramī*) untuk (iii).

****

Masa ke-*Bodhisatta*-an Buddha Gotama dimulai di kehidupan pertapa Sumedha. Berikut adalah ringkasan cerita kehidupan pertapa Sumedha hingga "resmi" menjadi seorang *Bodhisatta*.

Empat kurun waktu tak terhingga (*asaṅkheyya*) dan seratus ribu kurun waktu sangat lama (*kappa*) yang telah silam, di kota Amaravati yang makmur, hiduplah seorang anak laki-laki bernama Sumedha. Dia terlahir di sebuah keluarga brahmana yang kaya raya.

Ketika Sumedha masih belia, orang tuanya wafat dan meninggalkan seluruh kekayaan mereka untuknya. Sebagai brahmana muda, ia mempelajari ketiga kitab Veda dan tak lama kemudian mampu memahami, serta melafalkan kitab-kitab tersebut dengan sempurna.

Sumedha telah beranjak dewasa sewaktu menyelesaikan pendidikannya. Bendaharawan keluarga lalu memberikannya daftar harta karun besar, yang selama ini dijaga olehnya semenjak kematian orang tua Sumedha. Bendaharawan mengatakan kepada Sumedha bahwa ia boleh melakukan apa pun yang dia inginkan atas harta yang besar tersebut.

Suatu hari, takkala Sumedha tengah duduk bersila dalam kesendirian, sebuah pemikiran terbersit dalam benaknya: "Sungguh menyedihkan terlahir dalam kehidupan ini karena tubuhku akan menjadi tua, sakit, dan mati. Hanya dengan meninggalkan tubuh inilah, aku akan terbebas dari penderitaan akibat lahir, tua, sakit, dan mati. Orang tua, kakek-nenek, dan

leluhurku hanya bisa menimbun kekayaan itu, namun tak sekeping emas pun dapat mereka bawa ketika mati."

Pemikiran Sumedha berlanjut dengan: "Suatu hari, aku pun akan menjadi tua, sakit, dan akhirnya mati. Alangkah baiknya jika setelah melepaskan semua harta ini, aku meninggalkan hidup keduniawian, masuk ke hutan, dan menjadi pertapa. Aku akan mencari jalan menuju pembebasan dari belenggu kehidupan ini."

Sumedha lalu membagikan harta keluarganya yang banyak tersebut kepada orang-orang. Setelah itu, Sumedha melepaskan kehidupan keduniawian dan pergi menuju pegunungan Himalaya. Ia kemudian menjalani hidup sebagai seorang pertapa dengan tekun.

Dalam latihan kepertapaannya, Sumedha menyadari adanya tiga jenis pemikiran buruk, yaitu pemikiran yang berdasarkan pada nafsu indrawi (*kāma-vitakka*) yang mengakibatkan pemuasan indra; pemikiran yang berdasar pada niat buruk (*vyāpāda-vitakka*) yang mengakibatkan pembunuhan, penghancuran, dan perusakan; dan pemikiran yang berdasar pada kekejaman (*vihiṃsā-vitakka*) yang merugikan dan menganiaya pihak lain.

Mengetahui hal-hal tersebut, Sumedha mencurahkan diri sepenuhnya melatih ketidakmelekatan batin dan jasmani (*paviveka*). Sumedha juga berpikir alangkah baiknya jika ia menghindari makanan yang terbuat dari biji-bijian yang ditanam. Ia hanya akan bertahan hidup dari buah-buahan yang jatuh dari pepohonan.

Sumedha berusaha keras bermeditasi tanpa henti hanya dalam tiga postur, yaitu duduk, berdiri, dan berjalan, tanpa berbaring sama sekali. Alhasil, pada akhir hari ketujuh semenjak praktik meditasi keras tanpa henti tersebut dilakukan, Sumedha mencapai Delapan Penyerapan Meditatif (*Jhāna*) dan Lima Kekuatan Adibiasa (*Abhiññā*).

****

Pada suatu hari, Buddha Dipankara, diiringi oleh empat ratus ribu *Arahat*, datang ke kota Rammavati dan tinggal di *Vihāra* Sudassana. Pada kesempatan yang penuh berkah tersebut, warga Rammavati mengunjungi Buddha Dipankara serta mengundang-Nya beserta para siswa untuk menerima *dāna* makanan di keesokan harinya.

Warga kemudian melakukan persiapan yang diperlukan, termasuk membersihkan dan menghiasi kota. Mereka juga memperbaiki jalan yang akan dilintasi oleh Buddha Dipankara dan para siswa-Nya menuju kota itu. Mereka menambal lubang jalan dengan tanah, memperbaiki kerusakan akibat banjir, meratakan tanah berlumpur yang tidak rata, dan melapisi jalanan dengan pasir putih.

Pada waktu itu, pertapa Sumedha tengah melayang di udara dari tempat pertapaannya. Takkala menempuh perjalanan udara, ia melihat warga Rammavati tengah memperbaiki jalan dan menghiasi kota dengan riang gembira.

Terdorong keinginan untuk mengetahui apa yang sedang terjadi di bawah sana, ia turun dan berdiri di tempat yang sesuai. Lalu ia bertanya kepada mereka, “Kalian sedang memperbaiki jalan dengan begitu gembira dan bersemangat. Untuk siapakah kalian melakukannya?”

Para warga menjawab, “O, pertapa Sumedha, telah muncul di dunia ini Buddha Mahatahu Dipankara. Ialah yang Mahasuci di segenap dunia. Kami memperbaiki jalan ini untuk-Nya.”

Begitu pertapa Sumedha mendengar kata “Buddha”, hatinya dipenuhi sukacita. Terpikir olehnya, “Sesungguhnya, sangat jarang dan sulit munculnya sesosok Buddha di dunia ini. Alangkah beruntungnya jika aku dapat melayani Yang Terberkahi. Inilah waktu yang tepat bagiku untuk menanam benih jasa luhur di ladang yang subur, yaitu Buddha Dipankara.”

Ia lalu memohon, “O, para warga, sisihkanlah bagi saya sepenggal jalan ini. Saya ingin turut serta memperbaiki jalan untuk menyambut kunjungan Yang Terberkahi.”

“Baiklah,” kata para warga. Mereka lalu menyisihkan sebagian besar jalan yang berlumpur, tidak rata, dan sulit diperbaiki. Para warga beranggapan bahwa perbaikan itu akan mudah bagi sang pertapa yang memiliki kesaktian tinggi.

Namun pertapa Sumedha berpikir, “Aku bisa saja mengerahkan kesaktianku untuk memperbaiki jalan ini dengan mudah. Namun jika ini kulakukan, para warga mungkin tidak akan terlalu menaruh hormat. Sebaiknya aku melakukan kewajibanku hanya dengan tenaga jasmaniku saja.”

Ketika pertapa Sumedha masih memperbaiki jalan itu, Buddha Dipankara beserta keempat ratus ribu *Arahat* tiba untuk melalui jalan tersebut. Ia terpukau ketika menyaksikan Buddha Dipankara. Tubuh Buddha Dipankara cemerlang bagaikan emas, dengan kilauan aura dan enam cahaya terpancar dari tubuh-Nya.

Lalu, pertapa Sumedha bertekad, "Aku belum selesai memperbaiki bagian jalan yang berlumpur ini, padahal Yang Terberkahi tengah mendekat. Aku tak akan membiarkan-Nya melewati lumpur dan merasa tidak nyaman. Hari ini juga aku akan mengorbankan hidupku demi Yang Terberkahi. Biarlah Yang Terberkahi dengan keempat ratus ribu *Arahat* pengiring-Nya menapaki punggungku, menggunakan tubuhku sebagai jembatan untuk menyeberangi bagian jalan yang kurang baik ini. Dengan melakukan ini, kesejahteraan dan kebahagiaan yang panjang pasti akan datang kepadaku."

Lalu, ia menelungkupkan diri pada area berlumpur itu. Seraya melakukan hal tersebut, timbul dalam pikirannya cita-cita untuk menjadi Buddha, "Jika memang kukehendaki, bisa saja aku mengenyahkan semua noda batin (*āsava*) dan membasmi segenap kotoran batin (*kilesa*) hari ini juga dan menjadi *Arahat*. Akan tetapi, apalah gunanya menghindari lingkaran kelahiran dan kematian (*saṃsāra*) ini sendirian saja? Dengan kepiawaianku dalam keyakinan, daya, dan kebijaksanaan, aku akan mengerahkan usaha sebaik mungkin untuk menjadi Buddha Mahatahu dan membebaskan segenap makhluk dari lingkaran kelahiran, samudra penderitaan ini."

Takkala pertapa Sumedha mempersembahkan lima tangkai teratai (yang diterima sebelumnya dari seorang gadis bernama Sumitta) kepada Buddha Dipankara, ia bertekad di hadapan-Nya untuk juga menjadi Buddha Mahatahu.

Di waktu itu, semua orang merenungkan betapa langkanya kemunculan seorang Buddha. Mereka juga bercita-cita menjadi Buddha, namun hanya pertapa Sumedha yang memenuhi semua prasyarat yang dibutuhkan untuk pencapaian tersebut.

Buddha Dipankara kemudian berkata, "O, para *bhikkhu*, Sumedha, pertapa ini, akan menjadi Yang Tercerahkan di antara para brahma, dewa, dan manusia dengan nama Gotama setelah memenuhi kesempurnaannya selama empat kurun waktu tak terhingga (*asaṅkheyya*) dan seratus ribu kurun waktu yang sangat lama (*kappa*) sejak saat ini."

Setelah itu, Buddha Dipankara dan keempat ratus ribu siswa *Arahat* meneruskan perjalanan ke kota Rammavati.

Pertapa Sumedha lalu bangkit dengan sukacita dari posisi telungkupnya dan duduk pada gundukan bunga yang ditaburkan untuk menghormatinya. Batinnya dipenuhi sukacita dan kebahagiaan.

Para dewa dan brahma yang datang dari sepuluh ribu tata dunia memberikan sanjungan dan dorongan kepadanya, "Sumedha yang luhur, teruslah berjuang dengan kesungguhan dan ketekunan. Jangan pernah mundur. Teruslah berusaha. Tiada keraguan dalam diri kami bahwa engkau pasti akan menjadi Buddha."

Sumedha yang sekarang sudah menjadi *Bodhisatta* (calon Buddha) merasa sangat bahagia dengan konfirmasi dari Buddha Dipankara. Ia juga sangat bahagia dengan dorongan dari para dewa dan brahma yang diterimanya. Ia merenung, "Para Buddha bukanlah sosok yang berkata-kata meragukan. Mereka tidak mengatakan hal yang sia-sia. Tidak pernah perkataan Mereka terbukti salah. Pasti, aku akan menjadi Buddha."

Bodhisatta kemudian dalam banyak sekali kehidupan, tidak hanya sebagai manusia, memenuhi total Sepuluh Kesempurnaan (*Dasa Pāramī*) dalam tiga tahapan yang dibutuhkan.

Sebelum kehidupan terakhirnya, *Bodhisatta* terlahir kembali sebagai dewa di surga Tusita dengan nama "Setaketu". Ia menikmati segala kebahagiaan hidup surgawi untuk jangka waktu yang lama. Hal itu dilakukan sembari menunggu waktu yang tepat untuk terlahir kembali yang terakhir kalinya sebagai manusia dan menjadi Buddha.

****

Setiap makhluk mempunyai hak untuk pada akhirnya, entah kapan, merealisasi *Nibbāna*. Namun tidak semua makhluk harus mencapai ke-Buddha-an terlebih dahulu sebelum merealisasi *Nibbāna*.

Setiap makhluk boleh saja bertekad untuk menjadi seorang Buddha. Namun, tidak semua makhluk bisa menjadi seorang Buddha. Cukup dengan menjadi seorang *Arahat*, begitu meninggal maka akan dapat merealisasi *Nibbāna*.

Suatu makhluk bisa menjadi* Bodhisatta *(calon Buddha) jika menyatakan tekad kuatnya untuk menjadi Buddha. Seorang Buddha yang masih hidup di zaman tersebut mengecek dan mengonfirmasikan kepada makhluk itu bahwa benar adanya dia akan menjadi Buddha di kemudian waktu. Buddha tersebut juga mengonfirmasikan kapan makhluk itu akan menjadi Buddha dan siapa nama ke-Buddha-annya.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Setelah satu makhluk 'resmi' menjadi Bodhisatta, terdapat 10 Kesempurnaan (Dasa Pāramī) yang harus dipenuhi (dalam tiga tahapan). Kesepuluh Pāramī tersebut adalah: (1) kedermawanan (dāna), (2) moralitas (sīla), (3) pelepasan keduniawian (nekkhamma), (4) kebijaksanaan (paññā), (5) daya atau semangat (viriya), (6) kesabaran (khanti), (7) kejujuran (sacca), (8) keteguhan (adhiṭṭhāna), (9) cinta kasih (mettā), dan (10) ketenangseimbangan (upekkhā)."

3
"BELASUNGKAWA ALA BUDDHIS, *SABBE SAṄKHĀRĀ ANICCĀ* DAN *SAṂVEGA-CITTA*"

Sesuai Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata **"dukacita"** berarti **"kesedihan (hati)"** atau **"kesusahan (hati)"**. Sedangkan kata **"berdukacita"** diartikan sebagai **"bersedih hati"** atau **"bersusah hati"**.

Adapun di dalam KBBI, kata **"belasungkawa"** berarti **"pernyataan turut berdukacita"**. Sedangkan kata **"berbelasungkawa"** diartikan sebagai **"menyatakan turut berdukacita"**.

Arti kata "dukacita" sesuai KBBI tersebut merujuk kepada hati yang merasa susah, sedih, dan merana karena kehilangan. Kata "dukacita" biasanya merujuk kepada kehilangan yang besar, khususnya karena kematian.

Biasanya kehilangan karena kematian orang-orang yang kita cintai, atau dekat dengan kita, atau kita kenal, dapat menimbulkan kesedihan hati. Tidak jarang pula menimbulkan tangis pilu. Kehilangan karena kematian ini bahkan bisa menggoncangkan batin hingga waktu yang lama.

****

Di kala duka datang dan menyelimuti diri seseorang maka orang-orang terdekat atau yang mengenal dia, biasanya akan berupaya untuk menguatkan orang tersebut. Cara-cara penguatan yang bisa dilakukan, misalnya melalui kehadiran di dekat orang yang sedang berduka dan/atau dengan pernyataan turut berdukacita.

Dengan simpati dan kepedulian yang ditunjukkan, diharapkan dapat menguatkan yang sedang berduka. Alhasil, orang yang sedang berduka itu bisa menjadi lebih tabah dan sabar dalam menghadapi kehilangan yang sedang dihadapinya.

****

Demikian juga dengan umat Buddha. Masih ada yang menyampaikan "turut berdukacita" kepada umat Buddha lainnya yang sedang mengalami kehilangan karena kematian.

Namun sebagian umat Buddha lainnya sudah memiliki pengertian yang lebih baik. Mereka umumnya mengucapkan **"*Sabbe saṅkhārā aniccā*"** kepada sesama umat Buddha, untuk menyatakan simpati dan kepedulian atas kehilangan yang disebabkan oleh kematian.

Apa perbedaan antara menyampaikan ucapan "Turut berdukacita" dengan "*Sabbe saṅkhārā aniccā*", kepada orang lain yang sedang mengalami kehilangan karena kematian, menurut pandangan agama Buddha?

Berdukacita, apalagi yang sangat berat dan dalam, menunjukkan keterikatan yang kuat dengan orang yang meninggal. Semakin seseorang terikat, semakin menderita dirinya saat keterikatan tersebut harus dilepas.

Dalam kitab suci *Dhammapada* syair 210 dan 214, Buddha mengatakan:

"Jangan terikat pada apa yang dicintai, ataupun pada yang dibenci. Berpisah dengan yang dicintai itu menyakitkan, begitu pula jika berkumpul dengan yang dibenci."

"Dari keterikatan timbul kesedihan, dari keterikatan timbul ketakutan; baginya yang telah terbebas dari keterikatan, tak ada lagi kesedihan dan ketakutan."

Jika kita mengucapkan "turut berdukacita", apalagi "turut berdukacita yang sedalam-dalamnya", sebenarnya malah akan menambah duka karena kehilangan yang dirasakan oleh orang tersebut. Alhasil, dia akan semakin terbenam dalam kesedihan dan merasa semakin menderita.

"*Sabbe saṅkhārā aniccā*" merupakan salah satu dari "Tiga Corak Umum Kehidupan" (*Tilakkhaṇa*) yang merupakan intisari Ajaran Buddha. Tiga corak atau ciri tersebut menandai berbagai hal yang ada di dunia dan kehidupan ini.

"*Sabbe saṅkhārā aniccā*" terdiri dari tiga kata, yakni "*sabbe*" yang berarti "semua, seluruh", *"saṅkhārā"* yang berarti "yang berkondisi", dan *"aniccā"* yang berarti "tidak kekal, berubah". **"*Sabbe saṅkhārā aniccā*" mengandung pengertian bahwa segala sesuatu yang berkondisi, yang terbentuk dari perpaduan unsur, yang saling bergantungan adalah tidak kekal, akan berubah adanya.**

Oleh karena itu, ***ucapan* "Sabbe saṅkhārā aniccā"** ***yang ditujukan kepada orang yang sedang mengalami kehilangan karena kematian, bukanlah sebuah ungkapan simpati. Juga sama sekali bukan turut berdukacita***.

Kalimat "Sabbe saṅkhārā aniccā" *tersebut ditujukan untuk mengingatkan, tidak hanya kepada orang yang sedang merasakan kehilangan karena kematian, tetapi juga kepada penutur ucapan tersebut, maupun kepada semua orang.*

Pengingat tersebut adalah bahwa semua yang berkondisi, yang terbentuk dari perpaduan unsur, yang saling bergantungan adalah tidak kekal, akan berubah adanya. Manusia yang terdiri dari jasmani dan batin juga tidak akan luput dari corak ketidakkekalan ini.

Dengan pengingat tersebut, diharapkan orang yang sedang kehilangan karena kematian, bisa menjadi tidak terlalu sedih dan berkurang penderitaannya. Diharapkan dia bisa menerima kenyataan yang ada dan melanjutkan kehidupannya dengan baik dan normal.

****

Tidak jarang pula kita mendengar atau membaca ucapan dukacita di antara sesama umat Buddha yang mengandung kalimat "……. Semoga DIBERIKAN ketabahan dan kesabaran dalam menghadapi kehilangan ini. ……." Apakah kalimat ini sudah sesuai dengan Ajaran Buddha?

Ketabahan dan kesabaran dalam diri seorang manusia tidaklah bisa diberikan, dihadiahkan, atau dianugerahkan oleh orang atau makhluk lain. Ketabahan dan kesabaran adalah kualitas internal seseorang yang harus DILATIH dalam kehidupan sehari-hari, baru bisa dimiliki oleh orang tersebut.

Artinya, jika seorang umat Buddha memberikan ucapan "……. Semoga DIBERIKAN ketabahan dan kesabaran dalam menghadapi kehilangan ini. ……", sama saja dengan memberikan pepesan kosong. Takkan mungkin terjadi karena tidak ada yang bisa memberikan kedua hal tersebut.

Jika ingin tetap mengucapkannya, sebaiknya kata **"DIBERIKAN"** diganti menjadi **"MEMILIKI"**. Alhasil, kalimat yang lebih baik adalah **"……. Semoga MEMILIKI ketabahan dan kesabaran dalam menghadapi kehilangan ini. ……."**

****

Selain itu, sesuai dengan kesepakatan Sangha Theravada Indonesia (STI) di Balikpapan tertanggal 19 Juni 2015, untuk mengungkapkan rasa empati kepada kerabat dan kenalan sesama umat Buddha yang sedang berada dalam suasana kehilangan karena kematian, kalimat yang dapat diucapkan adalah:

"Turut ber-*saṃvega-citta* atas kewafatan mendiang Ibu/Bapak/Sudara/Saudari ……. (sebutkan nama yang meninggal), Ibunda/Ayahanda/Putri/Putra/Kakak/Adik dari …….. (sebutkan nama yang sedang berduka), *Sugatiṁ vā saggaṁ lokaṁ, uttarim vā upapajjatu*."

Kalimat **"*Sugatiṁ vā saggaṁ lokaṁ, uttarim vā upapajjatu*"** berarti **"Semoga mendiang terlahir di alam surga menyenangkan atau lebih dari itu"**.

***Saṃvega-citta* merupakan pikiran yang disertai dengan hal-hal batiniah yang kuat. Ini muncul sebagai tanggapan atas kejadian menggugah hati, mengarah ke perenungan pada pengetahuan kebenaran alamiah. Misalnya, pada saat kejadian orang yang dicinta atau dihormat meninggal dunia.**

Sebagai salah satu referensi, sewaktu Guru Agung Buddha Gotama *Parinibbāna*, para umat awam menangis berderai air mata, dipenuhi dengan kesedihan yang kuat. Adapun para *ariyasāvaka* (orang-orang yang telah mencapai tingkat-tingkat kesucian) memasuki pemikiran yang diwarnai oleh *saṃvega-citta* (hal-hal batiniah yang kuat).

***Saṃvega* mengacu ke nilai-nilai positif, seperti *paññā* (kebijaksanaan), *mettā* (cinta kasih), *karuṇa* (belas kasihan), *upekkhā* (ketenangseimbangan), dan lain-lain. Nilai-nilai yang terkhusus dalam *saṃvega* adalah *paññā* dan *upekkhā*.**

Jadi saṃvega-citta *bukanlah pikiran yang berduka atau bersedih.* Saṃvega-citta *didasari oleh* paññā *(kebijaksanaan), yang menyadari bahwa segala sesuatu yang berkondisi atau terbentuk dari berbagai unsur adalah tidak kekal adanya, cepat atau lambat akan mengalami perubahan (*sabbe saṅkhārā aniccā*).*

Saṃvega-citta juga didasari oleh *upekkhā* (ketenangseimbangan) di mana batin tetap tenang dan terkendali. Batin tidak menjadi lemah sekalipun situasi dan kondisi kehilangan yang dihadapi sangat kuat atau hebat.

****

Mulai sekarang, umat Buddha jangan lagi hanya ikut-ikutan mengucapkan "turut berdukacita" di saat kenalannya ada yang mengalami kehilangan karena kematian. Berikanlah ucapan yang lebih tepat semisal "*Sabbe saṅkhārā aniccā*" atau menyampaikan "turut ber-*saṃvega-citta* ……".

Ucapan yang tepat tidak hanya berguna bagi orang yang sedang merasakan kehilangan, tetapi juga bermanfaat bagi yang mengucapkan, dan orang-orang lainnya. Tentu saja ini harus disertai catatan bahwa semuanya mengerti makna dari apa yang diucapkan tersebut.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Saṃvega-citta bukanlah pikiran yang berduka atau bersedih. Saṃvega-citta didasari oleh paññā (kebijaksanaan) yang menyadari bahwa segala sesuatu yang berkondisi atau terbentuk dari berbagai unsur adalah tidak kekal adanya, cepat atau lambat akan mengalami perubahan (sabbe saṅkhārā aniccā). Saṃvega-citta juga didasari oleh upekkhā (ketenangseimbangan) di mana batin tetap tenang dan terkendali. Batin tidak menjadi lemah sekalipun situasi dan kondisi kehilangan yang dihadapi sangat kuat atau hebat."

4
"BERDONOR DARAH = *FANGSHEN* TINGKAT TINGGI"

Berdasarkan standar World Health Organization (WHO), jumlah kebutuhan minimal darah per tahun di suatu negara adalah sekitar 2% dari jumlah penduduknya. Jika menggunakan standar ini, perkiraan kebutuhan darah di Indonesia setiap tahunnya adalah lebih dari lima juta kantong darah.

Dari data yang tersedia, Palang Merah Indonesia (PMI) diperkirakan baru bisa menyediakan sekitar empat juta lebih kantong darah setiap tahunnya. Berarti, ada kekurangan pasokan darah sekitar satu juta kantong atau sekitar 20% dari kebutuhan setiap tahunnya.

Fakta ini harus menjadi perhatian besar dari semua pihak. Darah diperlukan terutama untuk ditransfusikan kepada orang yang membutuhkan karena berbagai sebab. Dari informasi yang ada, jika dirata-ratakan di Indonesia, setiap delapan detik, ada satu orang yang membutuhkan transfusi darah.

****

Saya adalah pendonor darah aktif. Artinya, saya dengan sukarela secara rutin mendonorkan darah ke PMI. Kebiasaan ini saya mulai sejak tahun 2005 dan terus berlangsung hingga kini.

Banyak hal di dunia ini yang memiliki pro dan kontranya masing-masing. Demikian juga dengan donor darah, tidak terlepas dari pro dan kontra.

Banyak orang yang memuji bahkan menyanjung perbuatan berdonor darah. Namun, ada juga yang menganggap donor darah tidak sebaik seperti yang dikomunikasikan oleh berbagai pihak yang mendukungnya.

Berdasarkan berbagai referensi, donor darah sangat bermanfaat secara medis maupun psikologis bagi mereka yang memenuhi persyaratan untuk melakukannya. Berbagai manfaat berdonor darah, seperti yang tertera di poster PMI, di antaranya merangsang pembentukan sel darah baru, menurunkan risiko serangan jantung, menurunkan risiko kanker (paru, hati, dan lain-lain), pemeriksaan kesehatan gratis (tekanan darah, HB, HIV, Hepatitis, dan lain-lain), membantu menurunkan berat badan, dan mendapatkan kesehatan psikologis.

Bagaimana berdonor darah jika ditinjau berdasarkan Ajaran Buddha?

"Karma" (Sansekerta) atau ***"kamma"*** (Pali) artinya adalah **"perbuatan"**, atau **"tindakan"**, atau **"aksi"**. Sesuai hukum Karma, ada karma baik dan karma buruk. Terdapat dua cara untuk membedakan kedua jenis karma tersebut.

Cara pertama adalah **berdasarkan niat atau kehendak (*cetanā*) yang mendasari perbuatan tersebut dilakukan**. Jika niat atau kehendaknya baik, perbuatan yang dilakukan termasuk ke dalam karma baik. Demikian sebaliknya, jika niat atau kehendaknya buruk, perbuatan yang dilakukan termasuk ke dalam karma buruk.

Cara kedua adalah **berdasarkan apa yang menjadi akar dari perbuatan yang dilakukan**. Jika akarnya adalah bukan-keserakahan (*alobha*), bukan-kebencian (*adosa*), dan bukan-ketidaktahuan (*amoha*), perbuatan yang dilakukan termasuk ke dalam karma baik. Demikian sebaliknya, jika akarnya adalah keserakahan (*lobha*) dan/atau kebencian (*dosa*) dan/atau ketidaktahuan (*moha*), perbuatan yang dilakukan termasuk ke dalam karma buruk.

Apabila niat atau kehendak kita untuk berdonor darah adalah baik, semisal untuk membantu orang lain yang membutuhkan darah, berarti perbuatan berdonor darah adalah karma baik. Demikianlah yang terjadi dengan diri saya.

Saya berdonor darah adalah dengan didasarkan oleh niat atau kehendak yang baik, yakni membantu orang lain yang membutuhkan darah. Apalagi saya mengetahui bahwa PMI kekurangan cukup banyak pasokan darah setiap tahunnya.

Kalaupun seandainya saya mendapatkan berbagai manfaat medis dan psikologis seperti yang tertera di dalam poster PMI, itu semua adalah manfaat sampingan yang bukan menjadi niat, kehendak, atau tujuan utama saya dalam berdonor darah.

Akar dari perbuatan saya untuk rutin berdonor darah juga bukan keserakahan, semisal supaya bisa mendapatkan hal-hal baik yang lebih banyak. Akarnya juga bukan kebencian terhadap diri sendiri, orang(-orang) lain, maupun makhluk(-makhluk) lain. Pun, akarnya bukan ketidaktahuan karena saya berdonor darah berdasarkan pengetahuan yang memadai, baik pengetahuan umum (populer) maupun pengetahuan agama Buddha.

****

Sesuai Ajaran Buddha, *dāna* atau pemberian ada tiga jenis. Pada hakikatnya, *dāna* adalah praktik melepas. Dalam kehidupan ini, banyak yang harus dilepas karena berlakunya konsep "ketidakkekalan" (*aniccā*). Sewaktu meninggalkan dunia ini pun, semuanya harus dilepas kecuali karma-karma (perbuatan-perbuatan) yang sudah dilakukan.

Jenis *dāna* yang pertama adalah ***dāna* secara fisik, semisal berupa barang (benda) atau tenaga**. *Dāna* jenis ini merupakan *dāna* yang paling dasar karena relatif lebih mudah untuk dilakukan. Secara umum, *dampak dari* dāna *jenis pertama ini relatif pendek waktunya, bisa hitungan jam, hari, bulan, atau tahun.* ***Durasi dampak dari* dāna *jenis ini kurang dari satu kehidupan*.**

Jenis *dāna* yang kedua adalah ***dāna* kehidupan**. Bentuknya adalah yang bisa memperpanjang kehidupan makhluk lain. Berarti, ***dampak dari* dāna *jenis ini adalah setara dengan durasi satu kehidupan***.

Dāna yang umum dikaitkan dengan jenis yang kedua ini adalah ***"fangshen"***. Bentuknya adalah melepas binatang, yang kehidupannya seharusnya sudah akan berakhir, menjadi dapat diperpanjang kehidupannya. Semisal, ikan, atau belut, ataupun binatang-binatang lainnya yang dijual atau siap dibunuh. Binatang-binatang tersebut lalu dibeli dan dilepaskan ke habitat yang tepat sehingga mereka bisa hidup secara normal dengan lebih lama.

Adapun **jenis *dāna* ketiga (yang tertinggi)** adalah **ber-*dāna* Ajaran Kebaikan atau Ajaran Mulia (Buddha *Dhamma*)**. ***Dampak* dāna *jenis ini durasinya melampaui satu kehidupan.*** Artinya, *manfaat bagi penerima dari* dāna *ini tidak hanya diperoleh dalam kehidupan tersebut tetapi juga di kehidupan-kehidupan selanjutnya*.

****

Jika ditilik lebih dalam, berdonor darah juga sebenarnya dapat termasuk ke dalam *fangshen*. Tentu saja berdonor darah tidak dilakukan kepada binatang, melainkan kepada sesama manusia. Jika darah yang didonorkan memenuhi persyaratan, darah tersebut dapat ditransfusikan kepada orang yang memerlukan sehingga nyawanya dapat terselamatkan.

Derajat manusia lebih tinggi daripada binatang, meskipun ada binatang yang lebih bisa membalas budi dibandingkan dengan manusia. Oleh karenanya, berdonor darah dapat dikatakan **"*fangshen* tingkat tinggi"** karena yang diselamatkan adalah nyawa manusia.

****

Di masa normal sekalipun, PMI masih sering kekurangan pasokan darah untuk memenuhi kebutuhan darah rutin. Apalagi di masa pandemi Covid-19 yang lalu. Seringkali dibutuhkan pasokan darah lebih banyak dibanding masa normal. Padahal, pendonor darah di masa pandemi relatif lebih sedikit daripada di masa normal.

Ditambah dengan periode berpuasa umat Islam, yang mana umumnya pendonor darah menurun jumlahnya. Alhasil, di bulan Ramadan, defisit atau kekurangan pasokan darah yang harus dihadapi oleh PMI menjadi semakin besar.

Tak jarang bisa ditemui para pendonor darah pengganti di PMI. Mereka biasanya diupayakan oleh pihak yang mengambil darah di PMI, di saat stok darah terbatas. Sebagai konsekuensinya, pengambil darah tersebut harus menyediakan pendonor darah pengganti untuk menggantikan darah yang diambil.

Oleh karenanya, jangan sungkan, ragu, cemas, khawatir, atau takut untuk melakukan donor darah jika kita memenuhi persyaratan secara medis. Berdonor darah adalah tindakan untuk kemanusiaan. Ini adalah tentang menyelamatkan nyawa sesama manusia.

Bayangkan kalau anggota keluarga atau teman-teman kita yang hidup atau matinya, salah satunya ditentukan oleh pemenuhan kebutuhan darahnya. Lalu kita dihadapkan kepada kemungkinan tidak mendapatkan darah yang dibutuhkan.

Ketidakmampuan mendapatkan darah inilah yang dihadapi oleh banyak orang – sebelumnya dan saat ini – karena PMI masih mengalami kekurangan pasokan darah. Di masa depan, hal ini akan terus berulang jika pendonor darah rutin tidak bertambah (secara signifikan) jumlahnya.

Oleh karena itu, tunggu apalagi? Ambil tindakan sekarang untuk berdonor darah!

Bagi yang belum pernah berdonor darah, segera periksakan diri Anda ke PMI terdekat. Jika memenuhi persyaratan secara medis, berdonor darahlah. Lalu lakukan donor darah secara rutin meskipun kita tidak pernah tahu siapa yang akan terselamatkan oleh darah yang kita donorkan.

Bagi yang sudah pernah berdonor darah namun belum melakukannya secara rutin, singkirkan berbagai alasan yang menghalangi. Kebutuhan darah PMI sudah mendesak dan tidak bisa ditunda. Segera aktifkan kembali aktivitas berdonor darah Anda sehingga terbentuk menjadi kebiasaan baik sepanjang kehidupan ini.

Ingatlah, amal kebaikan (karma baik) yang sudah kita lakukan, kita pulalah yang akan menerima pahala (buah karma baik)-nya, bukan orang lain. Hukum karma tidak akan keliru atau meleset. Karma tidak akan mengingkari diri kita yang sudah melakukannya.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Fangsheng termasuk jenis dāna yang kedua, yakni ber-dāna kehidupan. Berdonor darah juga dapat termasuk ke dalam fangshen, namun dilakukan kepada sesama manusia, bukan kepada binatang. Derajat manusia lebih tinggi dari binatang. Oleh karenanya, berdonor darah dapat dikatakan 'fangshen tingkat tinggi' karena yang diselamatkan adalah nyawa manusia."

5
"BODOH TERIAK BODOH"

Di satu acara MLM, pembicaranya menyampaikan sebuah cerita lucu yang bisa menjadi bahan renungan bagi kita semua, sebagai berikut:

Alkisah, ada dua orang Bos yang saling berlomba menonjolkan kebodohan sopirnya. Bos A lalu memanggil sopirnya untuk membuktikan omongan bahwa si sopir memang sangat bodoh. “Sono, tolong beli mobil BMW seri terbaru dengan uang Rp 100 ribu ini.” “Baik, Tuan.” Dengan cepat Sono berlalu setelah menjawab dan menerima uang.

Bos A dengan senyum penuh kemenangan kemudian menoleh kepada Bos B dan mengatakan, “Tuh, kan lihat sendiri betapa bodohnya sopir saya.” “Ah, itu sih belum apa-apa dibandingkan dengan kebodohan sopirku,” sahut Bos B, “akan kubuktikan bahwa sopirku jauh lebih bloon dibandingkan sopirmu.”

“Sunu, tolong cek apakah Bapak (Bos B) ada di rumah saat ini.” “Segera, Tuan,” sahut Sunu si sopir. Dia pun langsung berlalu dari hadapan kedua Bos. Dengan tertawa keras Bos B kemudian memandang Bos A untuk menunjukkan bahwa dialah yang seharusnya menang dalam “pertandingan kebodohan” ini.

Kedua sopir tersebut, setelah berlalu selepas dipanggil oleh Bos masing-masing, kemudian bertemu di jalan. Sono mengatakan kepada Sunu, “Ampun deh, Bosku itu sangat tolol.” “Ah, kamu sih belum tahu kalau Bosku jauh lebih tolol dibanding Bosmu,” demikian respon Sunu.

Tidak mau kalah, Sono kemudian menyambung, “Bayangkan, Bosku memberi uang Rp 100 ribu untuk membeli BMW seri terbaru. Mana mungkin itu???” “Kenapa tidak mungkin?” Sunu bertanya. “Masa Bos tidak tahu kalau hari ini adalah hari Minggu. Mana ada *show room* yang buka sehingga aku bisa membeli mobil BMW seri terbaru tersebut?”

“Iya... ya, benar juga. Tapi dengar dulu ceritaku sebelum kamu berpikir bahwa Bosmulah yang paling bodoh,” Sunu menyambung tidak mau kalah, “masa Bosku minta tolong aku untuk mengecek apakah dia yang saat ini bersama Bosmu di sini, ada di rumah saat ini? Aneh sekali.” “Kenapa?” dengan tampang penuh pertanyaan Sono menyahut. Dengan cepat Sunu

menimpali, “Kan Bosku punya HP, kenapa dia tidak langsung telpon ke rumah saja untuk menanyakan apakah dia ada di rumah atau tidak saat ini?”

****

Mungkin kita akan tersenyum lebar atau bahkan tertawa membaca cerita lucu tersebut sambil berpikir apakah benar ada orang sebodoh Sono dan Sunu, kedua sopir tersebut. Sulit diterima akal sehat bahwa ada dua orang sopir seperti itu yang sampai bisa dipekerjakan.

Dalam dunia nyata, sebenarnya kita sangat dekat dengan orang-orang “bodoh” yang teriak “bodoh” sebagaimana halnya Sono dan Sunu. Kedua sopir tersebut mengatakan kedua Bos mereka bodoh tanpa mereka pahami bahwa sebenarnya merekalah yang lebih bodoh. Tanpa bertendensi apa pun, jangan-jangan kita termasuk di kelompok “bodoh teriak bodoh” ini. **Mau bukti???**

Banyak orang yang terbiasa mencela orang lain terutama karena kesalahan dan kekurangan orang lain tersebut. Tidak jarang juga celaan itu muncul dari pikiran iri, dengki, takut kalah, dan lain-lain penyakit pikiran yang banyak menghinggapi orang zaman sekarang. Padahal, setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Ada keterbatasan dalam diri setiap orang. Tidak ada yang sempurna dalam segala hal.

Apakah kita memiliki hak untuk mengatakan orang lain bodoh, selalu salah, jelek, dan lain-lain yang tidak baik? Bukankah kita sendiri pasti pernah melakukan kesalahan dan kebodohan, sewaktu kita belum sepintar saat ini?

Kedua Bos, A dan B juga termasuk kelompok “bodoh teriak bodoh” karena mereka “bodoh” sehingga merasa perlu untuk mempertandingkan kebodohan sopirnya satu sama lain. Mereka tidak sadar bahwa ternyata mereka pun dikatakan bodoh oleh kedua sopir yang dibodoh-bodohi oleh mereka, walaupun pemberian “cap bodoh” oleh kedua sopir kepada mereka adalah dalam konteks yang berbeda.

Sesuai Ajaran Buddha, kita didorong untuk secara aktif mencari kebenaran dengan berbagai cara. Kita perlu secara terus-menerus memperbarui dan mengecek ulang apakah pemahaman kita terhadap sesuatu, sudah merupakan kebenaran absolut ataukah masih

kebenaran relatif yang hanya berlaku bagi orang-orang tertentu, di tempat tertentu, di waktu tertentu, atau dalam situasi dan kondisi tertentu.

Ada yang berpendapat bahwa terdapat perbedaan antara istilah "kebaikan" dengan "kebajikan". Kebaikan adalah sesuatu yang relatif, dapat berubah jika orang, tempat, waktu, atau situasi dan kondisinya berubah. Adapun kebajikan bersifat absolut atau universal sehingga akan berlaku bagi siapa saja, di mana saja, kapan saja, serta dalam situasi dan kondisi apa saja.

Kebenaran absolut atau universal inilah yang menjadi ciri Dhamma *atau Kebenaran Sejati yang diajarkan oleh Buddha. Apa pun istilah yang dipakai, apakah kebaikan atau kebajikan, seharusnya memang mengacu pada apakah sesuatu itu baik secara relatif ataukah mutlak (universal). Hal-hal baik yang bersifat mutlak (universal)-lah yang seharusnya kita terima dan praktikkan, karena akan diakui oleh siapa saja, di mana saja, kapan saja, serta dalam situasi dan kondisi apa saja.*

Suatu perbuatan (karma), melalui pikiran, ucapan, atau badan jasmani, sesuai Ajaran Buddha, dikatakan baik atau bajik (untuk selanjutnya hanya akan memakai istilah "baik") jika perbuatan itu tidak merugikan diri sendiri dan makhluk lain, serta setelah selesai dilakukan dapat membawa kegembiraan, kesenangan dan kebahagiaan bagi pembuatnya.

Walaupun kedua syarat tersebut terpenuhi, belum otomatis suatu perbuatan dapat diklaim pastilah baik. Seorang buddhis perlu melakukan pengecekan selanjutnya apakah perbuatan tersebut baik atau tidak, dengan melanjutkan ke pertanyaan: **apakah perbuatan tersebut dipuji oleh para Bijaksana dan Orang Suci?** Dan melakukan pengecekan terakhir: **apakah perbuatan tersebut dapat mengikis *lobha* (keserakahan), *dosa* (kebencian), dan/atau *moha* (kebodohan, ketidaktahuan)? *Jika jawaban dari kedua pertanyaan ini adalah "YA" maka terkonfirmasilah bahwa perbuatan tersebut adalah perbuatan baik.***

Kita perlu lebih sering "berkaca" dan mengevaluasi diri untuk terus melakukan perbaikan terhadap diri sendiri, baik dalam tataran pemahaman, maupun perbuatan langsung melalui pikiran, ucapan dan badan jasmani. Jangan habiskan waktu kita untuk mencari-cari kesalahan dan kekurangan orang lain. Manfaatkan waktu tersebut untuk mengolah

diri menjadi lebih baik dari waktu ke waktu, untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kita menjadi orang-orang yang berdaya saing lebih tinggi dalam kehidupan.

Dalam *Dhammapada* syair 50, Buddha mengatakan, *"Orang hendaknya tidak memperhatikan kesalahan-kesalahan orang lain, apa yang diperbuat dan tidak dibuatnya, melainkan memperhatikan apa yang dibuat dan tidak diperbuat oleh diri sendiri"*.

Jangan meminta orang lain untuk berubah terlebih dahulu mengikuti keinginan kita. Tapi tunjukkan bahwa kita mau dan mampu merubah diri kita sendiri terlebih dahulu, dan memiliki integritas terhadap apa yang dipikirkan dan diucapkan sehingga sejalan dengan apa yang dilakukan.

Oleh karena itulah, kita perlu secara rutin menyempatkan waktu untuk mengikuti kebaktian rutin, mendengarkan wejangan dari orang-orang bijaksana, mendiskusikan Ajaran Buddha (*Dhamma*), membaca buku-buku *Dhamma*, mendengarkan rekaman ceramah atau lagu buddhis, dan/atau cara-cara lain yang sesuai dengan diri kita.

Hal tersebut untuk memastikan bahwa kita memiliki pemahaman yang benar terhadap segala sesuatu sesuai dengan kebenaran absolut, bukan kebenaran relatif. Pada akhirnya, kita tidak terperosok ke dalam kelompok orang "bodoh teriak bodoh" dan bisa menjadi orang yang betulan "pintar", yang tidak mudah memberikan klaim atau label buruk kepada orang lain.

****

Dalam kehidupan sehari-hari, ada istilah "tera" atau "kalibrasi" yang dilakukan terhadap alat-alat ukur. Peneraan atau pengalibrasian ini perlu dilakukan secara periodik karena alat yang digunakan terus-menerus, ketepatan pengukurannya dapat bergeser sehingga perlu dikembalikan (ditera/dikalibrasi) ke standarnya.

Demikian pula, selain sebagai makhluk agamis, kita adalah makhluk sosial, yang dalam kehidupan ini berinteraksi dan dipengaruhi oleh lingkungan dan pergaulan kita sehari-hari. Oleh karenanya, **diri kita perlu "ditera" atau "dikalibrasi" secara rutin atas pemahaman dan pengertian yang kita miliki dengan standar-standar religius yang benar sesuai Ajaran Buddha**.

****

Berikut adalah suatu cerita kuno reflektif. Seorang tua yang sudah di ujung usianya, mengingat kembali sewaktu dia masih anak-anak di mana ia ingin sekali bisa mengubah dan mengatur dunia. Begitu menginjak remaja, dia berpikir bahwa mengatur dunia itu sangat sulit, jauh lebih mudah mengatur satu negara saja. Akan tetapi dengan bertambah usianya menjadi dewasa, dia berpikir cukuplah mengatur lingkungan masyarakatnya saja karena satu negara terlalu luas dan kompleks.

Namun demikian, begitu dia menjadi tua, dia merasa lingkup satu lingkungan masyarakat pun terdiri dari banyak rumah dan keluarga sehingga cukup ruwet untuk mengatur dan mengubahnya. Oleh karena itu, dia berpikir bahwa keluarganyalah yang seharusnya mematuhi apa yang dikatakannya. Keluarga memiliki kaitan langsung dengan dirinya sehingga dia punya kuasa untuk membuat anggota keluarga mematuhinya.

Akan tetapi sekarang, di ujung kehidupannya, dia sadar bahwa jikalau dari dulu, semenjak sebagai anak-anak, dia mulai dengan merubah dirinya sendiri, mempraktikkan hal-hal baik sebanyak mungkin maka praktik kebaikan ini mungkin menjalar dan menular kepada lingkungannya dalam lingkaran yang makin besar dari waktu ke waktu.

Alhasil, tidak tertutup kemungkinan mula-mula keluarganya akan berubah menjadi lebih baik, kemudian lingkungan masyarakatnya menjadi lebih baik, selanjutnya negaranya menjadi lebih baik. Pada akhirnya, bukan hal yang mustahil banyak negara tumbuh menjadi lebih baik dan dunia pun menjadi lebih baik.

Marilah kita mulai merubah diri sendiri menjadi lebih baik dari waktu ke waktu dan menjadi orang yang memiliki integritas (keselarasan antara pikiran, ucapan, dan tindakan) tanpa berharap, apalagi memaksa orang lain untuk berubah menurut apa yang kita inginkan dan kehendaki. Jangan lagi kita menjadi orang "bodoh teriak bodoh", yang mudah menempelkan label buruk kepada orang lain, tanpa sadar diri kita pun tidak kalah buruknya.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Marilah kita mulai merubah diri sendiri menjadi lebih baik dari waktu ke waktu dan menjadi orang yang memiliki integritas (keselarasan antara pikiran, ucapan, dan tindakan) tanpa berharap, apalagi memaksa orang lain untuk berubah menurut apa yang kita inginkan dan kehendaki. Jangan lagi kita menjadi orang 'bodoh teriak bodoh', yang mudah menempelkan label buruk kepada orang lain, tanpa sadar diri kita pun tidak kalah buruknya."

6
"BUDDHA DAN DOKTER AHLI"

Membicarakan mengenai Ajaran Buddha memang menarik karena kita tidak dituntut untuk mengandalkan keimanan atau keyakinan dogmatis, tapi kita diberi kebebasan untuk meneliti, menganalisis, dan mengalami sendiri Ajaran yang sudah ditemukan, dialami, dan kemudian dibabarkan oleh Buddha Gotama.

Pengalaman dan pembuktian oleh diri sendiri akan menumbuhkan keyakinan yang lebih kuat dan mengakar dibandingkan keyakinan yang dipaksakan untuk diterima tanpa boleh bertanya apalagi membantah. Dengan demikian, hakikat kita sebagai manusia sebenarnya diangkat setinggi-tingginya oleh Buddha.

Buddha dalam mengajar *Dhamma*, sama sekali tidak menuntut pendengarnya untuk langsung menerima apalagi serta merta percaya dan yakin atas apa yang diajarkan-Nya. Tetapi, Buddha mendorong pendengarnya untuk melaksanakan dan membuktikan secara langsung Ajaran yang sudah didengar, sehingga melalui pengalaman pribadi ini, mereka bisa membuktikan apakah Ajaran yang sudah disampaikan itu benar adanya atau tidak.

Karena itu, dalam Ajaran Buddha dikenal satu istilah yang sangat membangkitkan "gairah", yaitu **"*Ehipassiko*"** (datang, lihat, alami, dan buktikan sendiri = *come, see, do, and prove it by yourself*). Artinya, kita tidak dipaksa dan "disuapi" oleh dogma-dogma tanpa kita boleh "mengunyah" apalagi "menikmati"-nya sebelum memutuskan untuk "memakan"-nya.

Terkait hal tersebut, ada analogi yang sangat baik sebagai berikut:

- **Kita sedang sakit dan ingin berobat ke dokter ahli.**
- **Untuk sembuh, ada beberapa tahapan yang harus dilakukan: (1) percaya dan yakin kepada keahlian dokternya, (2) beli obatnya, (3) minum obat sesuai dosis, (4) patuhi nasihat dan jauhi larangan dari dokter tersebut.**

Jika kita hanya sampai tahap (1) saja, bisakah kita sembuh? Kecil kemungkinannya.

Demikian pula walaupun kita sudah sampai tahap (3) setelah menjalani tahap (1) dan (2), belum menjamin akan sembuh total. Untuk kemungkinan terbesar sembuh total, kita harus menjalani sepenuhnya dari tahap (1) sampai dengan tahap (4).

Terdapat ajaran-ajaran lain (bukan Ajaran Buddha) yang cukup mensyaratkan tahap (1) saja bagi manusia untuk "terselamatkan". Berbeda halnya dengan Buddha, Beliau mensyaratkan keempat tahapan harus dilakukan secara penuh, barulah "yang sakit" bisa sembuh total.

Hal ini tentu sangat masuk akal menurut logika orang paling awam sekalipun. Tapi kebanyakan manusia inginnya yang instan, cespleng, *short cut*, *by pass*, tidak mau yang sulit, inginnya yang termudah walaupun kurang masuk di logika sehingga gampang sekali bagi sebagian besar orang untuk menyandarkan diri pada ajaran yang mengagulkan janji seperti itu ("cukup dengan percaya saja maka urusan-urusan lainnya sudah akan ada yang menyelesaikan").

Gampang sekali manusia terlena dengan janji kemudahan yang seperti itu. Padahal, dengan menerima janji seperti itu dan langsung mempercayainya, sebenarnya kita menurunkan harkat manusia sebagai makhluk yang memiliki otak dan kemampuan berpikir kritis. Artinya, manusia yang demikian hampir tidak ada bedanya dengan mereka yang tidak bisa berpikir.

****

Dalam analogi sebelumnya, Buddha dapat diumpamakan sebagai dokter ahli tersebut. **Buddha Gotama sudah menjalani dan membuktikan sendiri semua yang diajarkan-Nya. Beliau adalah "saksi hidup" terhadap Ajaran Benar (*Dhamma*). Ajaran yang telah dibabarkan oleh Beliau seharusnya menjadi "rakit" atau "kendaraan" untuk mencapai tujuan akhir (*ultimate destination*) kita, yaitu pembebasan sepenuhnya dari penderitaan (*Nibbāna*).**

"Rakit" atau "kendaraan" itu dapat berfungsi jika ada "operator" yang baik, yakni diri kita masing-masing, yang mengerti cara mengemudikannya dan punya peta (*Dhamma*) sebagai penunjuk arah. Pertanyaannya, walaupun kita sudah punya segala "amunisi/peralatan" yang dibutuhkan, tapi kita tidak menggunakannya, apakah kita bisa mencapai tujuan?

Untuk mencapai pembebasan sepenuhnya atau sempurna (*Nibbāna*), kita harus menjalani sepenuhnya apa-apa yang sudah diajarkan oleh Buddha. Jika hanya kebaikan-kebaikan kecil, meskipun jumlahnya cukup banyak yang kita lakukan, barangkali kita hanya akan terlahir lagi di alam manusia atau di alam surga (dewa) tingkat rendah. Hal ini seumpama kita hanya menjalani sampai tahap (3) dalam analogi dokter ahli sebelumnya, dengan tingkat kesembuhan yang belum tuntas.

Jika kita bisa menjalani sepenuhnya sampai dengan tahap (4) dalam analogi dokter ahli tersebut, kita akan dapat mencapai kesembuhan total. Sama artinya dengan menjalankan secara penuh Ajaran Buddha seperti yang terekam dalam "Jalan Mulia Berunsur Delapan" dan *Dhammapada* syair 183, kita akan dapat merealisasi tujuan yang tertinggi/mutlak (*Nibbāna*).

"Jalan Mulia Berunsur Delapan" sebagai satu-satunya jalan untuk melenyapkan penderitaan dan merealisasi *Nibbāna*, terdiri dari: (1) Pengertian Benar (*Sammā-diṭṭhi*), (2) Pikiran Benar (*Sammā-saṅkappa*), (3) Ucapan Benar (*Sammā-vācā*), (4) Perbuatan Benar (*Sammā-kammanta*), (5) Penghidupan Benar (*Sammā-ājīva*), (6) Daya-upaya Benar (*Sammā-vāyāma*), (7) Perhatian Benar (*Sammā-sati*), dan (8) Konsentrasi Benar (*Sammā-samādhi*).

Adapun dalam kitab suci *Dhammapada* syair 183, Buddha mengatakan, *"Jangan berbuat jahat, perbanyaklah melakukan perbuatan baik, dan sucikan pikiran (batin). Inilah Ajaran dari semua Buddha."*

****

Buddha Gotama sudah merealisasi kebebasan mutlak dan Beliau sudah tidak "campur tangan" terhadap kehidupan makhluk-makhluk lain. Beliau tidak dapat membantu mengemudikan, atau menjadi *navigator*, atau bahkan sebagai penarik rakit atau kendaraan setiap orang. Alat navigasi dan segala perlengkapan (*Dhamma*) sudah dibabarkan oleh Buddha, yang dapat diakses oleh siapa pun tanpa kecuali, tanpa membeda-bedakan jenis kelamin, suku, usia, dan lain sebagainya.

Silakan masing-masing menggunakan rakit atau kendaraannya untuk mencapai tujuan akhir alias merealisasi *Nibbāna* (kebebasan mutlak). Barangkali antara satu orang dengan yang lain masih bisa saling membantu dalam perjalanan awal, tetapi setelah mencapai "lautan" yang lebih luas, lebih bergelombang, banyak binatang laut yang buas (perumpamaan dari berbagai rintangan atau tantangan dalam kehidupan), masing-masing harus bertanggung jawab dan mengatur diri serta kehidupannya masing-masing.

Oleh karena itu, doa yang benar dari umat Buddha akan sangat berbeda dengan doa-doa yang umum di ajaran-ajaran lain. Kita tidak pernah diajarkan untuk menjadi "peminta-minta" dalam setiap doa kita, apakah kepada Buddha atau Makhluk Adi Kuasa lainnya untuk membantu mewujudkan berbagai keinginan kita.

Dalam doa umat Buddha yang baik, seyogianya terucap tekad untuk mencontoh teladan dari Buddha dan para Bijaksana lainnya, untuk mampu menjaga diri agar dapat mengurangi perbuatan yang tidak baik, untuk mampu berbuat kebajikan lebih banyak lagi, untuk bisa lebih berbahagia bagi diri sendiri dan semua makhluk, sehingga pada akhirnya bisa mencapai tujuan akhir, yakni *Nibbāna*.

****

Buddha Gotama maupun Buddha-Buddha lainnya di waktu lampau maupun di waktu yang akan datang tidaklah "egois" dan sama sekali tidak "gila hormat". Hal ini tercermin dari kata-kata para Buddha bahwa penghormatan tertinggi kepada Buddha adalah dengan cara mempraktikkan apa-apa yang sudah diajarkan dan dicontohkan oleh Buddha (*Dhamma*). Jadi, penghormatan kepada Buddha sama sekali bukan melalui berbagai upacara religius maupun penghormatan secara fisik kepada patung Buddha (Buddha *rupang*).

Demikian juga, **pernyataan "perlindungan" dalam agama Buddha (*Tisaraṇa* = tiga perlindungan), yaitu berlindung kepada Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*, sama sekali jauh dari pengertian mengharapkan perlindungan fisik ataupun emosional dari Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*, terutama di saat kita dalam ketakutan, ancaman, dan lain-lain situasi dan kondisi yang buruk.**

Akan tetapi, ***berlindung kepada Buddha,*** **Dhamma*****, dan*** **Saṅgha** ***ini berarti bahwa kita bertekad untuk mencontoh dan mengikuti keteladanan Buddha dan*** **Ariya Saṅgha*****, serta menjadikan*** **Dhamma** ***sebagai panduan hidup kita sehari-hari.*** *Tekad-tekad inilah yang harus terus kita perkuat setiap kali membaca* Tisaraṇa *dalam kebaktian maupun aktivitas-aktivitas religius lainnya.*

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Buddha dalam mengajar Dhamma, sama sekali tidak menuntut pendengarnya untuk langsung menerima apalagi serta merta percaya dan yakin atas apa yang diajarkan-Nya. Buddha mendorong pendengarnya untuk melaksanakan dan membuktikan secara langsung Ajaran yang sudah didengar, sehingga melalui pengalaman pribadi ini, mereka bisa membuktikan apakah Ajaran yang sudah disampaikan itu benar adanya atau tidak."

7
"CARA BUDDHA MENGELOLA POTENSI KONFLIK DAN MENGEMBANGKAN TOLERANSI"

Sepanjang sejarahnya, agama Buddha dikenal sebagai agama yang sedikit sekali memiliki catatan konflik yang mengatasnamakan ajaran agama. Praktik toleransi telah diteladankan oleh Buddha, tidak hanya berbentuk nasihat di dalam khotbah-khotbah-Nya, tetapi juga di dalam tindakan nyata keseharian Buddha.

Buddha adalah seorang guru yang cinta damai dan sangat toleran terhadap penganut kepercayaan lain. Buddha tidak pernah menggunakan kekerasan sekecil apa pun dalam membabarkan *Dhamma*. Berdasarkan cinta kasih dan untuk keselamatan serta kebahagiaan banyak makhluk, Buddha menyampaikan Ajaran-Nya.

Hal tersebut tercermin sewaktu Buddha pertama kali mengutus 60 *bhikkhu Arahat* untuk membabarkan *Dhamma* ke semua makhluk. Saat itu, Buddha mengatakan seperti tertera di dalam *Vinayapiṭaka*, *Tipiṭaka* (kitab suci Agama Buddha), *"Pergilah, O para* bhikkhu*, dalam perjalanan untuk berkah banyak orang, untuk kebahagiaan banyak orang karena cinta kasih terhadap dunia, untuk kesejahteraan, berkah, dan kebahagiaan para dewa dan manusia."*

Berikut adalah beberapa contoh tindakan nyata Buddha yang menunjukkan pemahaman dan kemampuan Beliau dalam mengelola potensi konflik dan mengembangkan toleransi terhadap para pemimpin dan pengikut kepercayaan atau ajaran lain.

Tidak Marah atau Benci Terhadap Penentang Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*

Buddha telah terbebas sepenuhnya dari keserakahan, ketidaktahuan akan kebenaran sejati, dan tentu saja kemarahan serta kebencian. Namun, Buddha menyadari bahwa tidak demikian halnya dengan siswa-siswa-Nya.

Dalam *Brahmajāla Sutta*, *Dīgha Nikāya*, *Suttapiṭaka, Tipiṭaka* (kitab suci Agama Buddha), Buddha memberikan nasihat kepada murid-murid-Nya supaya tidak menaruh kemarahan, kebencian, dan dendam apabila ada yang menghujat Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*. Salah

satu alasannya adalah saat seseorang dalam kondisi marah, dia tidak bisa membedakan apakah ucapan atau perilaku orang lain itu baik atau tidak baik, benar atau salah.

Tentu saja meskipun tidak dihadapi dengan kemarahan, saat Buddha, Dhamma*, dan* Saṅgha *dihujat, umat Buddha sebaiknya tidak hanya berdiam diri saja. Seyogianya, umat Buddha menyuarakan atau merespon dengan cara-cara yang benar, baik, dan pantas atas hujatan tersebut, bukan dengan cara-cara emosional, atau gelap mata, atau membabi buta.*

Sebagian konflik yang muncul antar umat beragama dikarenakan mengedepankan sikap egois. Mendahulukan kepentingan diri atau kelompok atas nama agama, menganggap ajaran agamanya yang paling benar, memandang bahkan memperlihatkan secara terang-terangan bahwa ajaran agama lain salah merupakan perwujudan beberapa sikap egois yang dapat memicu konflik antar umat beragama.

*Ajaran Buddha tentang ketenangseimbangan (*upekkhā*) sangat tepat diterapkan sewaktu menghadapi situasi dan kondisi yang dapat memicu konflik. Siswa Buddha harus tetap tenang dan seimbang sewaktu menghadapi celaan maupun hujatan yang ditujukan kepada Buddha,* Dhamma*, dan* Saṅgha*. Siswa Buddha harus mengendalikan emosi dan kemarahannya, lalu dengan cara-cara yang benar, baik, dan pantas menjelaskan dan/atau mengambil langkah-langkah koreksi yang tidak bertentangan dengan hukum yang berlaku.*

Tidak Berpikir, Berucap, dan Bertindak Sebagai yang Paling Benar

Buddha mengajarkan *Dhamma* yang merupakan kebenaran absolut atau mutlak. Sesuai Ajaran Buddha, terdapat dua jenis kebahagiaan yang dapat diraih oleh manusia, yakni kebahagiaan sejati (*lokuttara*) dan kebahagiaan duniawi (*lokiya*).

Kebahagiaan sejati dapat diraih dengan melaksanakan "Jalan Mulia Berunsur Delapan" yang diajarkan oleh Buddha. Adapun kebahagiaan duniawi, termasuk kebahagiaan di alam surga, dapat diraih dengan melakukan banyak perbuatan baik dan tidak melakukan perbuatan tidak baik.

Kebahagiaan duniawi dapat dicapai oleh siapa pun sepanjang memenuhi syarat. Jadi bukan hanya umat Buddha, melainkan umat agama lain berhak untuk meraih kebahagiaan duniawi, termasuk terlahir lagi di surga. Alam-alam kehidupan yang menyenangkan, termasuk surga,

bukanlah monopoli umat Buddha. Meski ada yang tidak percaya alam-alam kehidupan sesuai Ajaran Buddha, sepanjang memenuhi syarat dalam perilaku, dapat terlahir di dalamnya.

Buddha tidak pernah menolak hal apa pun yang berisikan kebenaran. Meski kebenaran tersebut diungkapkan oleh orang atau kelompok kepercayaan yang lain. Tindakan ini menunjukkan pemahaman utuh, keterbukaan, dan kebesaran hati untuk mengakui hal yang benar sebagai benar adanya, tanpa terpengaruh dari mana atau siapa kebenaran itu diungkapkan.

Tidak Memaksa Orang Lain untuk Menjadi Pengikut

Dalam membabarkan Ajaran-Nya, Buddha tidak bertujuan untuk mencari pengikut atau mengubah keyakinan pendengar-Nya. Buddha sangat menghargai ajaran lain. Tujuan Buddha mengajarkan *Dhamma* adalah untuk menunjukkan jalan menuju lenyapnya penderitaan sepenuhnya; agar sebanyak mungkin makhluk bisa terbebas dari tua, sakit, dan mati; agar sebanyak mungkin makhluk bisa keluar dari arus *saṃsāra* (lingkaran kelahiran dan kematian yang berulang-ulang).

*Buddha tidak pernah memaksa siapa pun untuk percaya dan melaksanakan Ajaran-Nya. Bahkan, Buddha memberikan kebebasan sekiranya setelah mendengarkan Ajaran-Nya, pendengar tersebut tidak percaya, bahkan mengabaikan Ajaran Buddha. Meskipun Buddha dengan tegas menyatakan bahwa "*Dhamma*" adalah kebenaran sejati dan "Jalan Mulia Berunsur Delapan" sebagai "jalan yang benar", Buddha tidak pernah memaksakan orang lain harus memercayai dan menjalankan Ajaran-Nya.*

Menghormati Pengikut Kepercayaan atau Ajaran Lain

Buddha tidak pernah mengajak orang lain untuk menjadi murid-Nya dengan meninggalkan guru lamanya. Buddha mengajarkan Dhamma *tidak dengan cara mencela ajaran lain dan meninggikan ajaran sendiri untuk mengambil murid-murid dari guru-guru lain.*

Dalam *Upāli Sutta*, *Majjhima Nikāya*, *Suttapiṭaka, Tipiṭaka* (kitab suci Agama Buddha), diceritakan bahwa Upali merupakan seorang murid dari guru besar aliran Jaina, yaitu pertapa Nigantha Nataputta. Setelah mendengarkan *Dhamma* dari Buddha, Upali berniat menjadi

siswa Buddha dan berlindung kepada Buddha. Dengan penuh kebijaksanaan, Buddha meminta Upali untuk mempertimbangkan kembali niatnya.

Buddha memberikan nasihat agar Upali berpikir terlebih dahulu, menimbang bahwa ia adalah seorang yang terkemuka di daerahnya. Pada akhirnya, meskipun Upali diterima sebagai *upasaka*, siswa Buddha, dia diingatkan oleh Buddha untuk tetap memberikan sokongan kepada guru dan orang(-orang) yang sebelumnya sudah disokong olehnya.

Terbuka untuk Berdiskusi dengan Pengikut Kepercayaan atau Ajaran Lain

Sikap toleran Buddha ditunjukkan melalui berbagai kunjungan Buddha ke kediaman atau pertapaan para pengikut kepercayaan atau ajaran lain. Ini menjadi bukti sikap yang inklusif atau tidak eksklusif yang dipraktikkan oleh Buddha. Kunjungan yang dilakukan Buddha adalah untuk menjawab atau berdiskusi berkenaan dengan ajaran.

Berbagai perdebatan juga harus dihadapi oleh Buddha dengan para pertapa dan penganut pandangan lain. Hal ini terjadi dalam upaya Buddha untuk mengajarkan *Dhamma* atau karena didebat oleh pertapa lain yang memiliki pandangan berbeda.

Buddha melayani berbagai perdebatan itu bukanlah dalam rangka untuk menjadi pemenang dalam perdebatan. Buddha melakukannya untuk menjelaskan *Dhamma* sehingga pendebat bisa memahami. Dalam sebagian kasus, pendebat akhirnya menerima kebenaran *Dhamma* dan lalu mengakui Buddha sebagai guru.

****

Buddha tidak hanya mengajarkan, tetapi juga mempraktikkan cara-cara mengelola potensi konflik dan mengembangkan toleransi terhadap para pemimpin dan pengikut kepercayaan atau ajaran lain. Cara-cara ini masih sangat relevan untuk kita praktikkan di berbagai tempat dan zaman.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Beberapa contoh tindakan nyata Buddha yang menunjukkan pemahaman dan kemampuan Beliau dalam mengelola potensi konflik dan mengembangkan toleransi terhadap para pemimpin dan pengikut kepercayaan atau ajaran lain: tidak marah atau benci terhadap penentang Buddha, Dhamma, dan Saṅgha; tidak berpikir, berucap, dan bertindak sebagai yang paling benar; tidak memaksa orang lain untuk menjadi pengikut; menghormati pengikut kepercayaan atau ajaran lain; dan terbuka untuk berdiskusi dengan pengikut kepercayaan atau ajaran lain. Contoh-contoh ini menjadi teladan bagi kita untuk berlaku yang sama dalam kehidupan sehari-hari."

8
"CARA MENGATASI TAMU KURANG AJAR"

Banyak agama mengajarkan kepada umatnya untuk menghormati dan melayani tamu dengan baik. Tamu adalah tempat berbuat kebaikan bagi tuan rumah. Tamu ibarat ladang kebaikan.

Tamu yang baik dan sopan tentulah patut kita hargai, perlakukan, dan layani dengan baik. Tamu seperti inilah yang biasanya diinginkan oleh tuan rumah untuk berkunjung ke rumahnya.

****

Praktik yang umum adalah **tamu hanya sesekali saja mampir**. Ada kalanya tamu sampai menginap karena berbagai alasan.

Seakrab-akrabnya tamu dengan tuan rumah, keduanya tetap berbeda status di dalam rumah. Tuan rumah tetap yang utama. Tuan rumah tetap yang prioritas di dalam rumahnya sendiri.

Sebaik-baiknya tamu dengan tuan rumah, tamu tidak memiliki hak dan kekuasaan atas rumah dan seisinya yang bukan miliknya. Tuan rumahlah yang memiliki hak dan kekuasaan atas rumah tersebut dan seisinya.

****

Namun ada tamu yang bertindak laiknya tuan rumah. Tamu berlaku seakan yang punya rumah. Tamu berlaku sebagai yang berhak dan berkuasa atas rumah tersebut. Bukankah hal seperti ini keterlaluan namanya?

Jikalau kita sebagai tuan rumah, apa yang akan kita lakukan terhadap tamu yang tidak tahu diri seperti itu? Akankah kita mengusir dan tidak membiarkannya lagi masuk ke rumah kita?

Kebanyakan orang akan menjawab “YA” atas pertanyaan tersebut. **Kita berhak bahkan harus mengusir tamu yang keterlaluan seperti itu. Kita sebagai tuan rumah harus menempatkan porsi yang benar antara tuan rumah dan tamu.**

Sayangnya, dalam realita kehidupan, banyak sekali orang yang sama sekali tidak mengambil tindakan apa-apa terhadap tamu yang kurang ajar. Ajaibnya, tamu yang kurang ajar malah dipelihara dan diperlakukan dengan baik, bahkan sangat baik.

Bisa jadi kita adalah salah satu orang yang terus membiarkan tamu kurang ajar menempati rumah kita. Kita mungkin merupakan salah satu tuan rumah yang tidak pas menempatkan tamu sebagai tuan rumah menggantikan kita. Tidak percaya? Mau bukti?

Tamu yang dimaksud bukanlah tamu yang sesungguhnya dalam bentuk manusia atau orang. Tamu yang dimaksud adalah "tamu" sebagai metafora, atau pengandaian, atau ilustrasi.

Berbagai bentuk pikiran negatif (marah, dendam, benci, iri, kecewa, cemas, takut, ragu, dan lain-lain) adalah "tamu" kurang ajar yang dimaksud. Ibarat tamu, berbagai bentuk pikiran negatif seharusnya hanya boleh sesekali mampir ke dalam "rumah" (baca: pikiran) kita.

Namun kenyataannya, banyak orang membiarkan "tamu" (pikiran-pikiran negatif) ini sering berkunjung. Bahkan mereka membiarkan "tamu" tersebut bersemayam dalam pikirannya.

Lebih memprihatinkan lagi, "tamu" yang tidak tahu diri tersebut bahkan diberi "makanan" berlimpah oleh pikiran sendiri. Alhasil, "tamu" kurang ajar tersebut semakin lama semakin besar dan berkuasa.

Jadilah banyak orang "terusir" dari "rumah"-nya sendiri. Mereka merasa kurang bahkan tidak bahagia dalam kehidupannya. Tanpa mereka sadari, merekalah yang justru berkontribusi besar atas ketidakbahagiaan tersebut.

Seharusnya mereka memelihara berbagai bentuk pikiran positif (cinta kasih, belas kasihan, simpati, kepuasan, keyakinan, semangat, keberanian, kepercayaan, dan lain-lain). Mereka harus menempatkan berbagai bentuk pikiran positif tersebut sebagai "tuan rumah" yang berkuasa di dalam pikiran mereka.

Keputusan ada di tangan kita apakah mau menempatkan "tamu" (baca: pikiran-pikiran negatif) sebagai "tamu" yang baik (hanya boleh sesekali saja mampir), atau membiarkannya menjadi "tuan rumah" (bersemayam) dalam "rumah" (baca: pikiran) kita.

Salah dalam mengambil keputusan, taruhannya adalah kebahagiaan dalam kehidupan kita.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Berbagai pikiran negatif (marah, dendam, benci, iri, kecewa, cemas, takut, ragu, dan lain-lain) seharusnya menjadi 'tamu' yang sesekali saja mampir ke dalam 'rumah' (pikiran) kita. Namun kenyataannya, banyak orang membiarkan 'tamu' ini sering berkunjung, bahkan membiarkannya bersemayam (menjadi 'tuan rumah') dalam pikirannya. Seharusnya, orang-orang menjadikan pikiran-pikiran positif (cinta kasih, belas kasihan, simpati, kepuasan, keyakinan, semangat, keberanian, kepercayaan, dan lain-lain) sebagai 'tuan rumah' alias yang berkuasa atau dominan di dalam pikiran mereka."

9
"DEWA BRAHMA YANG TAMPAK"

Dalam Ajaran Buddha dikenal adanya **Dewa Brahma**, yaitu **makhluk yang sudah mengembangkan empat sifat luhur yang sangat luas dan tanpa batas (*appamañña*) atau biasa disebut juga dengan empat *brahmavihāra* (kediaman luhur) atau *catur paramita*, yaitu *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, dan *upekkhā*.**

Mettā adalah cinta kasih, yang merupakan sifat luhur untuk mengharapkan semua makhluk tanpa kecuali, apakah dikenal ataupun tidak, terlihat ataupun tidak, jauh ataupun dekat, sudah terlahir ataupun baru akan lahir, saat sekarang sedang berbahagia ataupun menderita, agar semuanya berbahagia.

Karuṇā adalah belas kasihan (welas asih), yang merupakan sifat luhur yang ditujukan kepada makhluk-makhluk yang sedang dalam keadaan menderita tanpa kecuali, baik dikenal ataupun tidak, terlihat ataupun tidak, jauh ataupun dekat, sudah terlahir ataupun baru akan lahir, supaya mereka segera terbebas dari penderitaannya.

Muditā adalah simpati dan ikut berbahagia, yang merupakan sifat luhur yang ditujukan kepada makhluk-makhluk yang sedang dalam keadaan bergembira dan berbahagia tanpa kecuali, baik dikenal ataupun tidak, terlihat ataupun tidak, jauh ataupun dekat, sudah terlahir ataupun baru akan lahir, semoga mereka dapat mempertahankan kegembiraan dan kebahagiaannya.

Upekkhā adalah ketenangseimbangan, yang merupakan sifat luhur berupa ketenangan dan keseimbangan batin untuk tidak terbawa oleh gejolak naik turunnya kehidupan, contohnya dalam menghadapi kondisi duniawi yang selalu berubah-ubah (*loka-dhammā*), yaitu untung-rugi, nama baik-nama buruk, pujian-celaan, kebahagiaan-penderitaan.

****

Dalam Ajaran Buddha, orang tua (ibu dan ayah kandung) yang baik, diumpamakan sebagai Dewa Brahma yang tampak (*brahmati mata-pitaro*). Sebenarnya, Dewa Brahma tidak tampak atau terlihat oleh mata manusia biasa. Karena orang tua yang baik mempraktikkan

brahmavihāra kepada anak(-anak) yang disayanginya, mereka diumpamakan sebagai "Dewa Brahma yang tampak" di dunia ini.

Orang tua secara tulus memberikan cinta kasih kepada anak(-anak)nya dari sejak masih dalam kandungan, setelah menjadi anak-anak, remaja, dewasa, bahkan sampai anak(-anak)nya mulai tua. Kadang kala cinta kasih ini diartikan secara salah oleh anak(-anak)nya, seakan orang tua selalu mau tahu dan ingin mencampuri walaupun anak(-anak)nya sudah dewasa atau mulai tua.

Inilah perwujudan *mettā* yang dipraktikkan oleh orang tua kepada anak(-anak)nya. Dalam *Karaṇīyametta Sutta* (Ajaran tentang Pengembangan Cinta Kasih), Buddha tanpa ragu menyatakan kasih sayang seorang Ibu kepada anak(-anak)nya sebagai contoh *mettā*.

Demikian juga, orang tua yang baik memperlihatkan perasaan kasihan yang mendalam jika anak(-anak)nya menderita atau disakiti. Mereka bahkan rela menyediakan diri sebagai pengganti untuk menanggung penderitaan anak(-anak)nya. Kadang kesedihan orang tua jauh lebih besar dibanding kesedihan anak(-anak)nya. Ini merupakan praktik *karuṇā* oleh orang tua kepada anak(-anak)nya.

Orang tua juga memperlihatkan kegembiraan, yang kadang melebihi kegembiraan yang dirasakan oleh anak(-anak)nya ketika mereka melihat atau mendapatkan kabar tentang keberhasilan atau hal-hal baik yang dicapai oleh anak(-anak)nya. Ini adalah praktik *muditā* oleh orang tua kepada anak(-anak)nya.

Orang tua juga seyogianya mempraktikkan *upekkhā* (ketenangseimbangan) dengan cara menahan diri untuk tidak terlalu mencampuri atau mengatur segala sesuatunya terutama jika anak(-anak)nya sudah besar atau bahkan sudah memiliki keluarga sendiri. Orang tua harus memberikan keleluasaan dan kesempatan bagi anak(-anak)nya untuk mengelola naik-turun kehidupannya sendiri.

****

Dalam **kitab komentar (ulasan) buddhis kuno**, dikatakan bahwa:

- **Seorang guru moral (agama) yang baik setara dengan 10 guru biasa (umum) yang baik.**

- **Seorang ayah yang baik setara dengan 100 guru moral yang baik.**

- **Seorang ibu yang baik setara dengan 1.000 ayah yang baik.**

Pengertian "yang baik" tersebut adalah mereka menjalankan fungsi, tugas, dan kewajibannya dengan baik dan benar. Oleh karena itu, guru moral, ayah, dan ibu yang baik sebenarnya memiliki kebaikan yang besar.

Bukan berarti yang disebut sebagai "orang tua yang baik" adalah orang tua yang ideal atau sempurna, yang tidak punya kekurangan dan kelemahan, atau tidak pernah melakukan kesalahan kepada anak-anaknya. Orang tua yang baik adalah yang berusaha keras mendidik, mengajari, menumbuhkembangkan, dan membekali anak-anaknya sebaik mungkin.

Dalam ketidakidealan atau ketidaksempurnaannya, keburukan orang tua sangatlah kecil dan tidak ada artinya dibandingkan dengan jasa kebaikan yang sudah mereka lakukan kepada anak(-anak)nya. Apalagi seorang ibu yang harus mengalami "penderitaan" selama sembilan bulan lebih lamanya sewaktu mengandung anaknya.

Oleh karena itu, para ayah tidak perlu berkecil hati jika para ibu dipandang "lebih tinggi" dari mereka. Apakah para ayah mau bertukar posisi dengan para Ibu untuk "dibebani tambur", yang makin lama makin berat di perut, sampai lebih dari sembilan bulan lamanya? Untuk merasakan pusing, mual, dan muntah di periode awal kehamilan? Untuk berjuang antara hidup dan mati dalam proses persalinan terutama dalam persalinan normal?

Bisa terjadi terutama di daerah yang masih mengandalkan bantuan persalinan secara tradisional di mana seorang Ibu meninggal sewaktu menjalani persalinan. Bayinya langsung menjadi piatu begitu terlahir ke dunia dan tidak sempat mengenal ibunya.

Pengorbanan orang tua pun berlanjut ketika harus menyusui bayinya hampir setiap jam, sampai kepada mendidik anak(-anak)nya hingga dewasa. Orang tua umumnya menjadi guru-guru pertama yang membekali anak(-anak)nya dari sejak masih dalam kandungan sampai si anak mulai bisa mengenali lingkungan sekitarnya.

****

Melalui pemahaman akan besarnya pengorbanan dan jasa kebaikan orang tua kepada anak(-anak)nya, timbul pertanyaan, bagaimana cara terbaik (tertinggi) membalas jasa kebaikan orang tua. Apakah balas jasa kebaikan ini hanya bisa dilakukan apabila keduanya masih hidup, ataukah tetap terbuka kesempatan seandainya mereka sudah tiada? **Apakah dengan menjadi anak yang patuh dan membantu orang tua, berarti sudah membalas jasa kebaikan orang tua?**

Dalam *Maṅgala Sutta* (Ajaran tentang Berkah Utama), Buddha mengatakan bahwa mendukung atau menyokong ibu dan ayah adalah berkah utama, merupakan kesempatan besar, dan dengan melakukannya, seorang anak sudah berbuat baik yang besar, yang akan membawa berkah besar baginya di kemudian waktu.

Adapun dalam *Aṅguttara Nikāya*, *Suttapiṭaka, Tipiṭaka* (kitab suci Agama Buddha), Buddha mengatakan, *"Bahkan seandainya seseorang memikul ibunya kemana-mana di satu bahunya dan memikul ayahnya di bahu yang lain, dan ketika melakukan ini dia hidup seratus tahun, mencapai usia seratus tahun; dan seandainya saja dia melayani ibu dan ayahnya dengan meminyaki mereka, memijit, memandikan, dan menggosok kaki tangan mereka, serta membersihkan kotoran mereka di sana – bahkan perbuatan itu pun belum cukup, dia belum dapat membalas budi ibu dan ayahnya. Bahkan seandainya saja dia mengangkat orang tuanya sebagai raja dan penguasa besar di bumi ini, yang sangat kaya dalam tujuh macam harta, dia belum berbuat cukup untuk mereka, dia belum dapat membalas budi mereka."*

Kemudian, sesuai dengan Ajaran Buddha, **terdapat cara terbaik (tertinggi) untuk membalas jasa kebaikan orang tua yang masih hidup, yaitu dengan cara-cara yang baik dan pantas bisa:**

1. **Membuat orang tua menjadi menerima dan mengerti hukum Karma, serta memiliki keyakinan kepada *Tiratana* (Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*).**
2. **Membuat orang tua menjadi lebih memiliki moralitas (*sīla*) yang baik.**
3. **Membuat orang tua menjadi lebih murah hati, penolong, welas asih (*caga*).**
4. **Membuat orang tua menjadi lebih memiliki kebijaksanaan (*paññā*).**

Anak yang telah menjalankan cara-cara tersebut berarti telah berbuat cukup untuk ibu dan ayahnya. Anak seperti ini telah membalas tuntas jasa kebaikan orang tuanya.

Tentu diperlukan pendekatan yang berbeda untuk orang tua yang berbeda, tergantung kepada situasi dan kondisinya. Seorang anak harus mampu mengenali cara terbaik untuk bisa membuat kedua orang tuanya yang masih hidup bisa maju dalam keempat hal tersebut. Mulai dari mengajak orang tuanya secara rutin ikut kebaktian di vihāra*, mengundang* bhikkhu *ke rumah sekaligus mengenalkan orang tua kepadanya, membawakan buku atau majalah Dhamma, sering memutar lagu buddhis, dan lain-lain.*

Yang tidak kalah pentingnya adalah seorang anak harus berupaya mempraktikkan Ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari. Dengan cara ini, anak bisa tampil baik dalam pandangan orang tua sehingga orang tuanya mau lebih mengenal Buddha, Dhamma*, dan* Saṅgha*.*

Selanjutnya, dalam *Sigālovāda Sutta*, Buddha mengatakan bahwa membalas jasa kebaikan orang tua tetap bisa dilakukan oleh anak, meskipun orang tuanya sudah meninggal. Caranya adalah seorang anak harus melakukan berbagai kebaikan terlebih dahulu, kemudian melimpahkan jasa kebaikannya kepada orang tua (maupun sanak saudara dan leluhur) yang telah meninggal.

Diharapkan orang tua (maupun sanak saudara dan leluhur) yang telah meninggal bisa mengetahui pelimpahan jasa kebaikan tersebut, dan bisa ikut berbahagia (*muditacitta*) mengetahui keturunannya terus mengingat dan melimpahkan jasa kebaikan kepada mereka. Alhasil, bisa mengondisikan karma-karma baik mereka sendiri berbuah sehingga mereka dapat terlahir kembali di kehidupan yang lebih baik dan lebih berbahagia.

Pelimpahan jasa kebaikan (*pattidāna*) kepada orang tua (maupun sanak saudara dan leluhur) yang telah meninggal, bisa dilakukan melalui upacara khusus maupun tanpa upacara khusus. Jadi tidak harus menunggu acara *pattidāna* setahun sekali atau dua kali untuk dapat melakukan pelimpahan jasa.

Setiap saat setelah melakukan kebaikan, di mana saja, tanpa harus membaca *paritta* macam-macam, cukup dengan mengingat kebaikan yang sudah dilakukan dan berharap semoga jasa-

jasa kebaikan tersebut melimpah kepada orang tua (maupun sanak saudara dan leluhur) yang telah meninggal, serta berharap supaya mereka bisa ikut berbahagia dan dapat terlahir kembali di kehidupan yang lebih baik dan lebih berbahagia.

Oleh karena itu, cukup dengan *mengucapkan beberapa kalimat saja (setelah melakukan perbuatan baik sebelumnya), bisa dengan suara yang diperdengarkan atau di dalam pikiran saja, dengan berkonsentrasi sepenuhnya, berarti telah melakukan kewajiban sebagai anak yang berbakti kepada orang tua yang sudah meninggal*.

****

Walaupun telah mencapai penerangan sempurna, **Buddha** tidak lupa membalas jasa kebaikan Ibunya, yakni Ratu Maha Maya, yang meninggal sewaktu Pangeran Siddhatta berusia tujuh hari, dan kemudian terlahir sebagai Dewa Santusita. Pada tahun ketujuh setelah pencapaian ke-Buddha-an, Beliau mengunjungi Surga *Tāvatiṁsa* dan mengajarkan *Abhidhamma* kepada "Ibu"-Nya bersama para dewa lain selama tiga bulan lamanya.

Demikian pula, kita bisa bercermin dari contoh membalas jasa orang tua yang telah dilakukan oleh ***Bhante* Sāriputta**, seorang murid utama Buddha Gotama yang dikenal sebagai yang paling terkemuka dalam hal kebijaksanaan.

Menyadari akhir kehidupannya sudah dekat, beliau memohon izin kepada Buddha untuk pulang ke rumah ibunya. Di kemudian waktu, melihat para dewa dan Brahma yang dipujanya malahan memberikan hormat kepada Sāriputta anaknya, sang ibu begitu takjub sehingga membuka kesempatan bagi dirinya untuk diajarkan *Dhamma* yang mulia dan menjadikannya yakin kepada *Tiratana*.

Masih banyak contoh bagaimana para Orang Suci membalas jasa orang tuanya dengan cara yang terbaik dalam satu kehidupan. Seharusnya kita bisa bercermin dan memompa semangat kita untuk berbuat yang terbaik bagi ibu dan ayah kita masing-masing. **Praktik membalas jasa kebaikan yang kita lakukan kepada orang tua kita, dapat menjadi contoh bagi anak(-anak) kita untuk juga melakukannya nanti kepada kita.**

****

Kita semua pasti memiliki ibu dan ayah. Ingatlah bahwa **anak tidak mungkin ada tanpa kedua orang tuanya. Akan tetapi, orang tua tetap dapat hidup tanpa anak(-anak)nya**.

Barangkali syair lagu populer ini mampu menggugah kesadaran kita betapa besarnya jasa ibu (dan ayah sebagai orang tua) kepada kita anak(-anak)nya, dan betapa kita harus memanfaatkan sebaik mungkin kesempatan untuk membalas jasa orang tua, tidak hanya sewaktu mereka masih hidup, melainkan juga setelah mereka tiada:

"Kasih ibu (dan ayah) kepada beta, tak terhingga sepanjang masa, hanya memberi, tak harap kembali, bagai sang surya menyinari dunia."

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Semua orang tua pasti memiliki kekurangan dan kelemahan, serta pernah melakukan kesalahan kepada anak(-anak)nya. Dalam ketidakidealan dan ketidaksempurnaannya, keburukan orang tua sangatlah kecil dibandingkan dengan jasa kebaikan yang sudah mereka lakukan kepada anak(-anak)nya. Anak(-anak) harus mendukung dan menyokong orang tuanya sepanjang waktu. Bakti anak kepada orang tuanya harus terus berlanjut meski orang tua sudah meninggal. Caranya adalah dengan melakukan pattidāna (pelimpahan jasa kebajikan), tidak hanya sekali, tetapi harus diupayakan sesering mungkin."

10
"DONOR ORGAN TUBUH MANUSIA DALAM PANDANGAN AGAMA BUDDHA"

Brahmavihāra (sering juga disebut ***appamaññā***) diartikan sebagai **"keadaan batin yang Luhur"**. *Brahmavihāra* terdiri dari empat keadaan batin yang luhur, yakni *mettā* (cinta kasih), *karunā* (welas asih atau belas kasihan), *muditā* (turut bersimpati, bergembira, berbahagia), dan *upekkhā* (keseimbangan batin atau ketenangseimbangan).

Mettā adalah pikiran cinta kasih universal, yang dipancarkan kepada semua makhluk tanpa kecuali. *Apa yang dimaksud dengan "tanpa kecuali"?*

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Buddha di dalam *Karaṇīyametta Sutta* (Ajaran tentang Cinta Kasih), *mettā* dipancarkan kepada semua makhluk apa pun yang ada, yang goyah dan yang kokoh, yang panjang atau yang besar, yang sedang, pendek, kecil, kurus ataupun yang gemuk, yang tampak ataupun yang tak tampak, yang berada jauh ataupun dekat, yang telah menjadi ataupun yang belum menjadi, semoga mereka semuanya hidup berbahagia.

"Tanpa kecuali" dalam pemancaran *mettā* juga berarti dipancarkan, baik kepada makhluk-makhluk yang sedang berbahagia ataupun yang sedang menderita. Intinya, *mettā* dipancarkan kepada semua makhluk dengan harapan baik agar semuanya, tanpa kecuali, bisa berbahagia.

Karunā adalah pikiran welas asih atau belas kasihan universal, yang dipancarkan kepada semua makhluk tanpa kecuali, sebagaimana halnya dengan *mettā*. Perbedaannya adalah *karunā* dipancarkan karena adanya perasaan iba (kasihan) sehingga dikhususkan atau ditujukan kepada semua makhluk yang sedang menderita. *Karunā* mengandung harapan baik agar semua makhluk yang sedang menderita bisa segera terbebas dari penderitaannya dan bisa berbahagia.

Muditā adalah pikiran yang bersimpati atau turut senang, gembira, bahagia yang dipancarkan secara universal kepada semua makhluk tanpa kecuali, sebagaimana halnya dengan *mettā* dan *karunā*. Perbedaan *muditā* dengan keduanya adalah *muditā* dipancarkan terkhusus atau tertuju kepada semua makhluk yang sedang bergembira atau berbahagia. *Muditā*

mengandung harapan baik agar semua makhluk yang sedang bergembira atau berbahagia bisa mempertahankan kegembiraan atau kebahagiaannya.

Upekkhā adalah keseimbangan atau ketenangan pikiran atau batin, sehingga terjaga untuk teguh, kokoh, dan seimbang. Keberadaan *upekkhā* memungkinkan pikiran atau batin tidak goyah atau terbawa oleh situasi dan kondisi yang dihadapi, yang baik maupun buruk, yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan.

****

Dāna *dalam Ajaran Buddha seringkali dikaitkan dengan kedermawanan atau kemurahhatian.* Dalam pandangan umum, *dāna* dipraktikkan dengan cara memberi. Yang diberikan bisa yang bentuknya nyata, semisal barang, atau yang bentuknya tidak nyata, semisal tenaga, ucapan yang baik, atau pikiran yang baik. Dalam konteks yang lebih dalam, sesuai dengan Ajaran Buddha, ***dāna* sebetulnya adalah praktik melepas dari keterikatan atau kemelekatan**.

Ada tiga tingkatan *dāna* yang seharusnya dipraktikkan oleh makhluk-makhluk secara bertahap hingga akhirnya bisa dilakukan secara sempurna sampai ke tingkatan tertinggi. Buddha adalah makhluk yang telah menyempurnakan 10 *pāramī* (kesempurnaan dalam kebajikan). Salah satu dari 10 *pāramī* tersebut adalah *dāna*.

Tiga tingkatan *dāna* sesuai Ajaran Buddha untuk menuju kesempurnaan dalam melepas adalah:

1. **Ber-*dāna* kepemilikan duniawi atau materi atau harta benda.**
2. **Ber-*dāna* tubuh atau organ tubuh atau sesuatu yang sangat amat berharga.**
3. **Ber-*dāna* kehidupan sendiri untuk kebaikan dan manfaat bagi orang atau makhluk lain.**

Jadi berdonor organ tubuh atau tubuh itu sendiri (setelah kematian) adalah sesuai dengan Ajaran Buddha. Pendonoran organ tubuh atau tubuh seseorang (setelah kematian) dengan tujuan memperbaiki kualitas kehidupan orang lain atau untuk kemajuan ilmu pengetahuan (terutama kedokteran) demi meningkatkan kualitas kehidupan manusia di muka bumi, jelas merupakan praktik* dāna *yang sejalan dengan Ajaran Buddha.

Berdonor organ tubuh dengan didasarkan kepada niat untuk mengurangi penderitaan atau keterbatasan yang dialami oleh orang lain sehingga orang lain tersebut bisa berkurang atau hilang penderitaan atau keterbatasannya, dan lalu bisa berbahagia, adalah praktik nyata dari karunā*.*

Tujuan Buddha membabarkan Ajaran-Nya adalah untuk mengurangi penderitaan berbagai makhluk, serta untuk keselamatan dan kesejahteraan berbagai makhluk. Ajaran Buddha bukan hanya untuk kebahagiaan sementara tetapi untuk mengakhiri secara total atau tuntas penderitaan yang dialami oleh makhluk-makhluk.

Penolakan atau ketidakmauan untuk berpartisipasi dalam melakukan donor organ tubuh atau tubuh (setelah kematian) dari sebagian orang, kemungkinan berasal rasa khawatir, cemas, dan takut yang didasari oleh tidak memadainya pemahaman dan kebijaksanaan sejati akan keberadaan diri.

Ada orang yang percaya bahwa apabila ada bagian tubuh atau organ tubuh mereka yang diambil setelah kematian, mereka selanjutnya akan pergi tanpa kelengkapan diri yang cukup guna menjalani kehidupan berikutnya atau kehidupan setelah kematian. Mereka mungkin tidak akan diizinkan untuk menjalani kehidupan di surga atau kehidupan yang baik setelah kematian di kehidupan ini karena organ tubuhnya tidak lengkap.

Sesuai dengan Ajaran Buddha, kematian seorang manusia terjadi saat kesadaran seseorang terpisah dengan tubuh jasmaninya. Bersambungnya atau berlanjutnya kembali kesadaran, menentukan kehidupan selanjutnya setelah kematian. Jadi tubuh jasmani dari orang yang sudah meninggal, tidak dibawa ke kehidupan selanjutnya, meskipun misalnya dia terlahir kembali di alam manusia atau alam-alam kehidupan lainnya yang memiliki tubuh jasmani.

Setelah beberapa waktu seseorang meninggal dunia, tubuh jasmaninya perlahan akan mulai rusak. Tubuh jasmani orang yang sudah meninggal pada akhirnya akan kembali ke sumber energinya masing-masing. Ada yang kembali ke tanah, ada yang kembali ke air, dan ada yang kembali ke udara atau atmosfir.

Tidak peduli betapa baiknya tubuh jasmani orang yang sudah meninggal itu diperlakukan dan disimpan, perlahan akan mulai rusak. Hanya soal waktu, tubuh jasmani orang yang sudah meninggal, termasuk berbagai organ tubuh di dalamnya, akan mulai membusuk dan terurai.

Alih-alih membiarkan organ-organ tubuh membusuk dan menjadi sama sekali tidak ada gunanya lagi, mendonorkan organ tubuh yang masih dapat digunakan oleh manusia lain yang membutuhkan, dapat menjadi alternatif untuk terus berbuat baik meski episode sebagai manusia di kehidupan ini telah berakhir.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Berdonor organ tubuh atau tubuh itu sendiri (setelah kematian) adalah sesuai dengan Ajaran Buddha. Pendonoran organ tubuh atau tubuh seseorang (setelah kematian) dengan tujuan memperbaiki kualitas kehidupan orang lain, atau untuk kemajuan ilmu pengetahuan (terutama kedokteran) demi meningkatkan kualitas kehidupan manusia di muka bumi, jelas merupakan praktik dāna yang sejalan dengan Ajaran Buddha. Alih-alih membiarkan organ-organ tubuh dan tubuh itu membusuk sehingga menjadi sama sekali tidak ada gunanya lagi, mendonorkan organ tubuh dan tubuh yang masih dapat digunakan, dapat menjadi alternatif untuk terus berbuat baik meski episode sebagai manusia di kehidupan ini telah berakhir."

11
"HARUSKAH BERSEDIH DI SAAT ADA YANG MENINGGAL?"

Bagi manusia pada umumnya, “kematian” bukanlah topik pembicaraan yang menyenangkan. Di berbagai kelompok dan daerah, kematian dianggap tabu (pantangan/*pamali*) untuk dibicarakan karena dipercaya bisa mendatangkan hal-hal buruk.

Semakin kematian itu tidak atau jarang dibicarakan, semakin kematian itu menjadi sesuatu yang asing, alias tidak dikenal dan tidak dimengerti. Alhasil, kematian itu menjadi hal yang remang-remang, bahkan gelap, sehingga menjadi menakutkan bagi kebanyakan orang.

Sesuai Ajaran Buddha, kematian seharusnya bukanlah sesuatu yang perlu ditakutkan. Ajaran Buddha menjelaskan dengan detail bahwa kematian itu bukan berarti berakhirnya segala sesuatu. Selagi masih di arus *saṃsāra* (lingkaran kelahiran-kematian yang terus berulang), kematian suatu makhluk sekaligus menandai dimulainya kehidupan yang baru.

Sebuah kalimat bijaksana yang berkesesuaian dengan konsep kelahiran-kembali menyatakan, *“Kematian adalah pandangan ke belakang dari kelahiran dan kelahiran adalah pandangan di depan dari kematian.”* Artinya, ***kelahiran dan kematian itu adalah satu jalinan atau rangkaian***.

Salah satu cerita kehidupan *Bodhisatta* (calon Buddha Gotama), yakni *Uraga Jātaka*, dalam rangka menyempurnakan *pāramī* (*paramita*)-Nya, dapat memberikan teladan bagi kita dalam menghadapi kematian, bahkan dari orang-orang yang terdekat atau yang kita cintai, dengan pemahaman benar dan kebijaksanaan.

Suatu ketika, *Bodhisatta* (calon Buddha) terlahir sebagai seorang petani. Pada suatu hari, sang petani dan puteranya sedang bekerja di ladang. Tiba-tiba, seekor ular berbisa menggigit putra dari sang petani sehingga ia meninggal di tempat itu juga.

Sang petani tidak sedikit pun gentar maupun sedih. Sang petani membawa tubuh anaknya ke bawah sebatang pohon, lalu menutupinya dengan kain, tanpa menangis ataupun mengeluh. Sang petani kemudian meneruskan membajak. Dirinya sama sekali tak tergoncangkan.

Kemudian dengan perantaraan seseorang yang lewat di situ, sang petani berpesan ke rumah, supaya semuanya datang dan agar dibawakan hanya satu bungkus makanan untuk siang hari (tidak dua bungkus seperti biasanya). Juga agar dibawakan bunga-bunga dan wangi-wangian.

Sewaktu pesan tersebut diterima oleh istri sang petani, ia segera mengetahui apa yang dimaksud (apa yang telah terjadi). Ia pun tidak menunjukkan sedikit jua kesusahan. Demikian juga dengan anak perempuan, menantu, maupun bujang perempuannya setelah mengetahui pesan tersebut.

Seperti yang telah dipesankan, mereka semuanya lalu pergi ke ladang dengan membawa bunga-bunga dan wangi-wangian. Lalu pembakaran jenazah secara sederhana dilakukan, dengan tak seorang pun ada yang menangis.

Sakka, raja para dewa, turun ke bumi dan mendekati tempat di mana jenazah sedang dibakar di atas tumpukan kayu. Sakka menanyakan kepada mereka yang mengerumuni tempat pembakaran, apakah mereka sedang membakar daging seekor binatang.

Setelah Sakka mendapat jawaban bahwa itu adalah jenazah dari seorang manusia, Sakka ingin mengetahui apakah itu adalah mayat dari seorang musuh mereka.

Sang petani menjawab, “Bukan dari seorang musuh kami, tetapi itu adalah anak kami sendiri.”

“Tentu anak itu seorang yang tidak kau sayang,” kata Sakka.

“Oh, ia adalah anak yang amat kami sayangi,” jawab sang petani.

“Jika demikian,” bertanyalah Sakka, “mengapa kalian tidak menangis?”

Sang petani kemudian berkata:

“Manusia meninggalkan rangkanya yang tak kekal, apabila kesenangan hidup telah berlalu sejenak, bagaikan seekor ular biasa yang selalu membuang kulitnya yang telah rusak. ***Keluhan kawan, tak dapat menyentuh abu orang yang telah meninggal****.”*

Pertanyaan serupa juga diajukan oleh Sakka kepada ibu yang kematian anaknya, dan dijawab:

“Tak diundang, ia datang kemari. Tak diminta, ia pun pergi. Seperti ia datang, begitu pula ia pergi; adakah alasan untuk bersedih? ***Keluhan kawan, tak dapat menyentuh abu orang yang telah meninggal.*** *Mengapa harus bersedih?* ***Ia telah menempuh jarak yang harus ia jalani****.”*

Demikian juga, Sakka bertanya kepada saudara perempuan dari yang meninggal: “Kamu pasti mencintai saudara laki-lakimu, mengapa kamu tidak bersedih?” Dijawablah oleh saudara perempuan tersebut:

“Sekalipun saya puasa maupun menangis, apakah yang jadi keuntungan saya? Keluarga dan kawan akan tambah bersedih. ***Keluhan kawan, tak dapat menyentuh abu orang yang telah meninggal****. Mengapa harus bersedih?* ***Ia telah menempuh jarak yang harus ia jalani****.”*

Sakka kemudian bertanya kepada istri dari yang meninggal, “Mengapa engkau juga tidak menangis?” Ia menjawab:

“Seperti seorang anak menangis, akan sia-sialah untuk meraih bulan. Makhluk hidup tidaklah kekal. Akan sia-sia menangisi dia yang telah meninggal. ***Keluhan kawan, tak dapat menyentuh abu orang yang telah meninggal****. Mengapa harus bersedih?* ***Ia telah menempuh jarak yang harus ia jalani****.”*

Akhirnya, Sakka bertanya kepada si bujang perempuan, yang sangat dikasihi tuannya sewaktu masih hidup, bahkan memperlakukannya seperti anak angkatnya, “Mengapa engkau juga tidak menangis?” Ia menjawab:

“Guci tanah yang telah pecah, siapakah yang dapat memulihkannya? Begitu juga menangisi orang yang telah meninggal, akan sia-sialah jika dilakukan. ***Keluhan kawan, tak dapat menyentuh abu orang yang telah meninggal****. Mengapa harus bersedih?* ***Ia telah menempuh jarak yang harus ia jalani****.”*

Meski sangat tidak mudah untuk bisa tetap tegar, menjadi tak tergoncangkan dan tak tergoyahkan, terutama di saat orang-orang terdekat dan/atau disayangi meninggal, hadapilah dengan pemahaman benar dan kebijaksanaan bahwa kesedihan, ratap tangis, dan air mata tidak akan dapat membantu mereka yang telah meninggal.

Menarik untuk dicermati apa yang seringkali dikatakan oleh penulis Asmaraman S. Kho Ping Hoo dalam berbagai cerita silat (cersil)-nya bahwa *orang yang menangis di saat ada yang meninggal, ada kemungkinan menangisi (nasib dari) dirinya, bukan menangisi (nasib dari) yang meninggal*.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Kematian seharusnya bukanlah sesuatu yang perlu ditakutkan. Ajaran Buddha menjelaskan dengan detail bahwa kematian itu bukan berarti berakhirnya segala sesuatu. Selagi masih di arus saṃsāra (lingkaran kelahiran-kematian yang terus berulang), kematian suatu makhluk sekaligus menandai dimulainya kehidupan yang baru. Meski sangat tidak mudah untuk bisa tetap tegar, menjadi tak tergoncangkan dan tak tergoyahkan, terutama di saat orang-orang terdekat dan/atau disayangi meninggal, hadapilah dengan pemahaman benar dan kebijaksanaan bahwa kesedihan, ratap tangis, dan air mata tidak akan dapat membantu mereka yang telah meninggal. Orang yang menangis di saat ada yang meninggal, belum tentu menangisi (nasib dari) yang meninggal, kemungkinan menangisi (nasib dari) dirinya sendiri."

12
"HUKUM KARMA BUKAN MONOPOLI SIAPA-SIAPA"

Ada berbagai kata di dalam bahasa Indonesia yang asalnya dari bahasa-bahasa lain. Sebagian kata tersebut, dalam bahasa aslinya berkaitan dengan tradisi atau keagamaan.

Salah satunya adalah kata “karma” yang berasal dari bahasa Sansekerta (Sanskrit). Kata ini awalnya banyak digunakan untuk merujuk kepada ajaran agama, khususnya Hindu dan Buddha.

Dengan berjalannya waktu, kata “karma” lalu menjadi kosa kata yang dipakai oleh masyarakat umum di kehidupan sehari-hari. Kata “karma” sudah bukan monopoli keyakinan atau agama tertentu. Sayangnya, dikarenakan adanya pemahaman masyarakat umum yang kurang pas, arti “karma” menjadi melenceng alias berbeda dari yang sebenarnya.

Adapun Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menyatakan bahwa **“karma”** adalah **perbuatan manusia ketika hidup di dunia**. Dalam KBBI, **“karma”** juga disamakan dengan **hukum sebab-akibat**. Namun dalam praktiknya, *kata “karma” sering diidentikkan dengan kejadian buruk atau akibat buruk yang diterima oleh seseorang. Sewaktu seseorang mengalami ketidakbaikan, orang-orang secara keliru mengatakannya orang tersebut “sedang menerima karma”.*

****

Ajaran tentang karma bukanlah monopoli agama Buddha, atau agama Hindu, atau keyakinan maupun agama lainnya yang juga mengenal karma. Di masa sebelumnya, di masa yang sama, dan di masa setelah Buddha Gotama, sudah ada dan akan ada ajaran tentang karma dari berbagai guru.

Jadi, ***umat Buddha jangan sampai memiliki pemahaman yang salah bahwa hukum Karma adalah ciptaan Buddha Gotama.*** Yang perlu diingat adalah “versi” hukum Karma yang diajarkan oleh Buddha bercirikan lengkap dan bersifat akurat. Siapa yang berbuat, dialah yang akan menerima buah, atau akibat, atau hasilnya di kemudian waktu.

*Melalui penerangan sempurna yang sudah direalisasikan-Nya, Buddha sudah memahami sepenuhnya hukum Karma dan mekanisme kerjanya. Buddha juga sudah memahami bagaimana caranya untuk bisa "terlepas" atau "keluar" dari "jangkauan" hukum karma. Keterlepasan atau keluarnya dari jangkauan hukum Karma, memungkinkan suatu makhluk untuk bisa terbebas dari arus kehidupan dan kematian yang berulang-ulang (*saṃsāra*).*

Kata **"karma"** dalam bahasa Sansekerta (atau **"*kamma*"** dalam bahasa Pali) memiliki arti harfiah **"perbuatan"** atau **"tindakan"** atau **"aksi"**. Meskipun karma berkaitan dengan perbuatan yang dilakukan oleh suatu makhluk, tidak semua perbuatan atau kejadian lantas dianggap sebagai karma atau berkaitan dengan karma.

Semisal, proses pertumbuhan alami pada fisik seorang manusia, contohnya pertumbuhan kuku dan rambut. Demikian pula, proses metabolisme normal dalam tubuh manusia. Sama halnya dengan proses pencernaan makanan yang masuk ke lambung, bekerjanya secara otomatis organ-organ tubuh manusia, dan lain-lain.

Juga yang tidak termasuk ke dalam definisi karma adalah tindakan refleks yang tidak didahului dengan kehendak atau niat. Tindakan refleks merupakan tindakan spontan yang tidak memiliki makna moral.

****

Teori tentang karma mulai dikenal sekitar tahun 1.750 sebelum Masehi (SM) di India. Ajaran tentang karma kemudian menjadi salah satu ciri utama dari agama-agama yang lahir di India. Yang perlu dicatat adalah pengertian dan pemahaman tentang karma pada waktu itu berbeda dengan yang diajarkan oleh Buddha di kemudian waktu.

Kemunculan awal teori tentang karma dikarenakan banyak pertapa di India yang pada waktu itu mulai meningkat kemampuan batinnya, hasil dari praktik bertapa atau meditasi. Mereka mampu mengingat berbagai kehidupan lampau mereka sendiri. Mereka mampu melihat bahwa kehidupan manusia telah berulang-ulang terjadi sebelumnya.

Sebagian kehidupan lampau yang diingat oleh pertapa-pertapa waktu itu adalah kehidupan-kehidupan di mana mereka sering mengadakan upacara-upacara atau ritual-ritual. Salah satu yang sering mereka lakukan adalah adalah upacara atau ritual kurban.

Kemampuan penglihatan para pertapa India kuno tersebut masih sangat terbatas. Hal ini dikarenakan batin mereka belum sepenuhnya termurnikan (suci). Mereka belum memiliki kemampuan untuk melihat fenomena apa adanya sesuai dengan realitanya. Mereka masih dipengaruhi oleh persepsi-persepsi yang belum jernih. Istilahnya, persepsi-persepsi mereka masih terdistorsi.

Kemampuan penglihatan para pertapa tersebut tentang kehidupan-kehidupan lampau dalam hubungannya dengan sebab dan akibat, sangatlah tidak lengkap. Tanpa disadari, dengan ketidaklengkapan pengetahuan ini, para pertapa itu kemudian menyimpulkan bahwa kelahiran yang baik dan kebahagiaan yang mereka dapatkan merupakan akibat dari suatu sebab, yakni upacara dan ritual kurban.

Tentu saja kesimpulan yang ditarik menjadi tidak tepat karena berdasarkan data-data yang sangat terbatas alias tidak lengkap. Seumpama kita disodorkan gambar dari pintu, atau jendela, atau atap dari sebuah rumah. Lalu, kita diminta untuk menyimpulkan rumah siapa atau di mana rumah tersebut berada. Tentu saja kemungkinan besar jawaban, atau lebih tepatnya tebakan kita, akan keliru.

Ada juga dalam aliran spiritual tertentu di zaman India kuno, karma menjadi ajaran yang bersifat rahasia. Tidak semua orang boleh mengetahuinya. Hanya para pemuka aliran saja yang diperbolehkan untuk mengetahui dan mempelajarinya.

Demikian juga, ketika melakukan upacara atau ritual berkaitan dengan ajaran karma di waktu tersebut, ada mantra-mantra khusus yang hanya diketahui oleh sekelompok pemuka aliran saja. Penyebaran ajaran juga dilakukan secara rahasia, tertutup, dan terbatas hanya kepada orang-orang terpilih saja, yang dianggap memenuhi syarat. Inilah kondisi-kondisi umum berkaitan dengan ajaran karma sebelum zaman Buddha Gotama.

Tidak demikian halnya dengan Ajaran Buddha, termasuk hukum Karma. Tidak ada ajaran, apalagi yang bisa membawa kebaikan dan manfaat bagi banyak orang, yang disembunyikan oleh Buddha, atau diajarkan secara pilih kasih kepada orang-orang tertentu saja. Penembusan dan penerangan dalam diri Buddha Gotama telah lengkap dan sempurna. Oleh karenanya, hukum Karma yang diajarkan oleh Beliau sudah lengkap dan sempurna.

****

Jangan sampai ada kesalahpahaman bahwa hukum Karma hanya bekerja atau berlaku atas kelompok orang tertentu saja, yakni yang menerima dan percaya kepada hukum Karma. Tidak peduli label keyakinan atau agama yang disematkan di diri seseorang, hukum Karma pasti berlaku atas kehidupan semua manusia. Hukum Karma adalah hukum alam yang berlaku bagi seisi alam semesta. Setiap manusia tidak luput dari hukum Karma karena manusia adalah bagian dari alam semesta.

Jadi, hukum Karma merupakan produk alam, bukan produk agama tertentu. Hukum Karma adalah hukum moral universal, yang tidak pilih kasih, dan berlaku bagi semua orang, di semua waktu, dan di semua tempat, bersesuaian dengan kondisi yang mendukungnya. Hukum Karma bekerja secara independen, bebas dari campur tangan atau intervensi dari mana pun dan dari makhluk apa pun.

Hukum Karma, sering disebut juga dengan hukum sebab-akibat, tidak bisa mengampuni pelaku perbuatan (karma) meskipun pelaku tersebut berdoa siang dan malam memohon pengampunan. Pelaku karma baik akan menerima buah, atau akibat, atau hasil yang baik; sedangkan pelaku karma buruk akan menerima buah, atau akibat, atau hasil yang buruk.

Karena itu, umat Buddha tidak mengklaim bahwa hanya merekalah kelompok orang yang bisa masuk ke alam-alam bahagia hanya karena mereka menerima keberadaan hukum Karma dan alam-alam bahagia tersebut. Yang bukan umat Buddha pun sepanjang memenuhi persyaratan, dapat terlahir di alam-alam bahagia tersebut.

Dikarenakan hukum Karma adalah hukum alam, tidak perlu ada pengatur atau pemberi hukuman atas karma yang diperbuat oleh setiap makhluk. Yang diperlukan hanyalah kondisi yang cocok atau sesuai untuk berbuahnya karma yang telah diperbuat sebelumnya.

Kekuatan yang berasal dari luar atau kekuatan besar yang tak terlihat, yang menghadiahkan pahala atas perbuatan baik dan menjatuhkan hukuman atas perbuatan jahat yang sudah dilakukan, tidak sesuai dengan hukum Karma yang diajarkan oleh Buddha.

Hukum Karma juga harus dipahami sebagai suatu kekuatan atau bentuk energi. Dengan demikian, tidak diperlukan adanya suatu awal dari hukum Karma. Jika ada pertanyaan,

kapan hukum Karma dimulai, ibarat pertanyaan yang sama dengan kapan listrik atau gravitasi bumi dimulai. Karma, seperti halnya listrik atau gravitasi bumi, tidaklah berawal.

Yang juga harus dipahami adalah Ajaran Buddha menunjukkan bahwa tidak semua hal disebabkan oleh karma. Hukum Karma bukanlah hukum tunggal yang berlaku dalam kehidupan manusia dan alam semesta.

Terdapat berbagai kekuatan alam lainnya, yang berlaku sebagai hukum di alam semesta beserta isinya. Ajaran Buddha mengenal adanya lima hukum alam yang berlaku di alam semesta (*pancaniyama*), salah satunya adalah hukum Karma.

Yang **PERTAMA** adalah hukum yang mengatur tentang kepastian atau keteraturan musim (*Utu-niyāma*). Adanya kepastian pergantian musim (angin dan hujan) dan perubahan-perubahan suhu atau temperatur yang terjadi di alam semesta, diatur oleh hukum ini.

Yang **KEDUA** adalah hukum yang mengatur tentang kepastian atau keteraturan biji (*Bīja-niyāma*). Adanya kepastian bahwa biji tertentu akan menghasilkan tanaman atau buah tertentu, buah tertentu memiliki cita rasa tertentu, dan lain-lain, diatur oleh hukum ini.

Yang **KETIGA** adalah hukum yang mengatur tentang kepastian atau keteraturan perbuatan (*Kamma-niyāma*). Adanya kepastian bahwa perbuatan baik akan menghasilkan buah yang baik, sedangkan perbuatan buruk akan menghasilkan buah yang buruk, diatur oleh hukum ini.

Yang **KEEMPAT** adalah hukum yang mengatur tentang kepastian atau keteraturan kesadaran (*Citta-niyāma*). Adanya kepastian akan muncul dan lenyapnya kesadaran (*citta*), diatur oleh hukum ini.

Yang **KELIMA** adalah hukum yang mengatur tentang kepastian atau keteraturan *dhamma* (*Dhamma-niyāma*). Adanya kepastian akan fenomena-fenomena lain yang tidak termasuk di keempat hukum lainnya, misalnya daya listrik, gaya gravitasi, gerakan gelombang, dan lain-lain, diatur oleh hukum ini.

Marilah mulai sekarang kita memperlakukan hukum Karma sebagaimana adanya, tidak kurang dan tidak lebih. Percayai, yakini, dan praktikkan hukum Karma. Niscaya, tidak

hanya dalam kehidupan ini kita akan berbahagia, tetapi juga berbahagia di kehidupan-kehidupan berikutnya.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Ajaran tentang karma bukanlah monopoli agama Buddha. Di masa sebelumnya, di masa yang sama, dan di masa setelah Buddha Gotama, sudah ada dan akan ada ajaran tentang karma dari berbagai guru. Hukum Karma merupakan hukum alam, bukan ciptaan Buddha. Melalui penerangan sempurna yang sudah direalisasikan-Nya, Buddha sudah memahami sepenuhnya hukum Karma dan mekanisme kerjanya. Buddha juga sudah memahami bagaimana caranya untuk bisa 'terlepas' atau 'keluar' dari 'jangkauan' hukum karma. Keterlepasan atau keluarnya dari jangkauan hukum Karma, memungkinkan suatu makhluk untuk bisa terbebas dari arus kehidupan dan kematian yang berulang-ulang (saṃsāra)."

13
"INI HARI TERAKHIRMU, MASIH TIDAK MAU INSAF?"

Banyak orang ingin menjadi manusia yang baik atau lebih baik dari sebelumnya. Namun banyak alasan yang menyebabkan keinginan ini hanya tinggal keinginan tanpa pernah menjadi kenyataan. Alhasil, di ujung kehidupan, penyesalan membuncah menyelimuti pikiran. Mereka hanya mampu meratap kenapa tidak sedari dulu merubah diri menjadi lebih baik dari waktu ke waktu.

****

Sebagian orang di pagi hari mengingat hal-hal yang telah terjadi. Sebagian lainnya merencanakan apa saja yang mau dilakukan di hari tersebut. ***Dalam membuat perencanaan setiap harinya, asumsi yang tanpa sadar digunakan adalah masih tersedia hari-hari setelahnya.***

Seandainya, asumsi yang digunakan, diganti menjadi hari tersebut adalah hari terakhir hidup di dunia, akankah kita melakukan yang mau kita lakukan di hari tersebut?

Steve Jobs, pendiri perusahaan Apple, pernah mengatakan, *"If today were the last day of my life, would I want to do what I am about to do today?"* (Jika hari ini adalah hari terakhirku, apakah aku ingin melakukan apa yang akan kulakukan hari ini?)

Sangat mungkin kita akan mengubah rencana kegiatan di hari tersebut. Minimal mengubah pendekatan atau cara kita dalam melakukannya. Orang yang normal sangat mungkin akan menghindari keburukan dan menambah kebaikan di hari terakhir tersebut. Tujuannya sudah pasti supaya lebih banyak bekal baik yang dibawa sewaktu menghadapi sakratul maut nantinya.

Tidak tertutup kemungkinan ada saja manusia-manusia *nyeleneh* yang sudah kurang waras dan melakukan pemuasan nafsu keinginan tak terkendali. Mereka berpikir mumpung masih tersisa hari itu yang akan menjadi terakhir tersebut. Mereka melampiaskan keburukan sejadi-jadinya karena berpikir tidak akan ada lagi kesempatan di hari-hari selanjutnya. Istilah gaulnya, mumpung masih ada waktu tersisa, kapan lagi?

Apa pun keyakinan dan agama kita, jika kita menganggap dan memperlakukan setiap hari sebagai hari terakhir (kenyataannya, satu ketika ini pasti akan menjadi kenyataan, bukan?), kita kemungkinan besar akan melakukan yang terbaik dan maksimal sehingga tidak akan timbul penyesalan nantinya.

Steve Jobs, pendiri perusahaan Apple, juga pernah mengatakan, *"If you live each day as if it were your last, someday you'll most certainly be right."* (Jika Anda menjalani setiap hari seolah-olah hari itu adalah hari terakhir Anda, suatu hari nanti Anda pasti benar.)

****

Dengan menganggap bahwa hari ini adalah hari terakhir kehidupan di dunia, sangat mungkin kita akan mengubah cara kita berpikir, berucap, dan bertindak. Yang tadinya kita mau melakukan sesuatu dengan buruk, jadinya kita lakukan dengan baik. Yang tadinya kita tidak peduli dengan orang-orang terdekat, jadinya kita peduli dan memperlakukan mereka dengan baik.

Perbuatan-perbuatan baik lain yang tadinya selalu kita tunda, jadinya mendapat momentum untuk segera kita realisasikan jika kita menganggap bahwa hari ini adalah hari terakhir yang tersisa dalam kehidupan kita.

Juga, ibadah sesuai agama yang tadinya sering kita abaikan, jadinya kita lakukan secara maksimal di hari terakhir yang tersisa tersebut.

Yang tadinya orientasi kita sepenuhnya kepada duniawi dan materi, jadinya bisa lebih memprioritaskan yang nonduniawi dan nonmateri (spiritual) di hari terakhir yang tersisa tersebut.

****

Tentu saja untuk bisa melakukan transformasi-transformasi tersebut, kita harus sungguh-sungguh menganggap dan memperlakukan setiap hari sebagai hari terakhir. Hanya dengan cara itulah, akan terjadi perubahan dalam pikiran, ucapan, dan perbuatan kita dari yang tadinya buruk menjadi baik, yang tadinya sudah baik menjadi lebih baik lagi.

Jika praktik menganggap setiap hari sebagai hari terakhir ini kita lakukan sungguh-sungguh setiap harinya, sewaktu betul-betul menjadi kenyataan, takkan muncul penyesalan dalam diri kita karena kehidupan setiap harinya sudah diisi dengan sebaik-baiknya.

Yakinlah bahwa hari yang akan menjadi hari terakhir tersebut akan betul-betul muncul menjadi kenyataan. Persoalannya, kita tidak tahu kapan hari yang akan menjadi hari terakhir kita.

Hanya dengan menganggap dan memperlakukan setiap hari sebagai hari terakhir sajalah yang akan memungkinkan kita mengisi setiap harinya secara maksimal.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Banyak orang ingin menjadi manusia yang baik atau lebih baik dari sebelumnya. Namun, banyak alasan yang menyebabkan keinginan ini hanya tinggal keinginan tanpa pernah menjadi kenyataan. Alhasil, di ujung kehidupan, penyesalan membuncah menyelimuti pikiran. Mereka hanya bisa meratap kenapa tidak sedari dulu merubah diri menjadi lebih baik dari waktu ke waktu. Namun, jika kita menganggap dan memperlakukan setiap hari sebagai hari terakhir, kita kemungkinan akan melakukan yang terbaik dan maksimal (melalui pikiran, ucapan, dan tindakan) setiap harinya. Alhasil, takkan timbul penyesalan nantinya di saat hari yang benar-benar terakhir itu menjadi kenyataan."

14
“JADILAH KAYU KERING DI TEMPAT YANG KERING”

Banyak cerita buddhis yang sarat dengan makna dan teladan, baik itu dari Buddha Gotama sendiri, murid-murid Beliau, para bangsawan, bahkan orang-orang biasa di zaman Beliau.

Berikut adalah salah satunya, bagaimana seseorang yang diibaratkan sebatang kayu kering tanpa getah di tempat yang kering, akan dapat dimunculkan api darinya.

****

Paṭācārā adalah anak seorang kaya dari kota Savatthi. Ia sangatlah cantik. Kehidupannya dijaga dan diawasi dengan sangat ketat oleh keluarganya.

Satu waktu, Paṭācārā pergi dari rumah bersama kekasihnya, seorang pelayan di rumah keluarganya. Mereka kemudian menetap di sebuah desa.

Sejak itu, Paṭācārā hidup miskin bersama suaminya. Tidak lama setelahnya, Paṭācārā mengandung. Menjelang persalinan, ia minta izin kepada suaminya supaya diperbolehkan menjalani persalinan di rumah orang tuanya di Savatthi.

Sayang, suaminya tidak memberikan izin. Suatu ketika, saat suaminya sedang pergi, Paṭācārā memutuskan untuk pulang ke rumah orang tuanya.

Namun, suaminya mengetahuinya. Ia lalu mengadang Paṭācārā dan memintanya pulang bersama ke rumah. Paṭācārā menolak.

Ternyata persalinan sudah harus terjadi. Paṭācārā melahirkan anak laki-laki di balik semak-semak. Setelahnya, mereka bertiga kembali ke rumah.

Berjalan waktu, Paṭācārā hamil lagi. Mendekati persalinan, diam-diam ia kembali melakukan perjalanan untuk pulang ke rumah orang tuanya. Suami Paṭācārā ternyata mengetahui hal itu dan mengadangnya di tengah perjalanan.

Ternyata waktu persalinan kembali datang lebih cepat. Saat itu hujan turun dengan lebatnya. Suami Paṭācārā berupaya untuk mencari tempat agar Paṭācārā dapat melahirkan di situ.

Saat sedang membersihkan tempat yang telah dipilih, ia digigit oleh seekor ular berbisa. Suami Paṭācārā meninggal di tempat itu juga.

Paṭācārā menanti suaminya yang tak kunjung kembali sehingga akhirnya ia melahirkan anak keduanya di tempat seadanya.

Keesokan harinya, Paṭācārā berusaha untuk mencari suaminya. Saat ditemukan, suaminya sudah meninggal. Dalam pikiran Paṭācārā, dirinyalah yang menyebabkan suaminya meninggal. Akhirnya, Paṭācārā melanjutkan perjalanan pulang ke rumah orang tuanya, bertiga dengan anak-anaknya.

Dikarenakan hujan yang berlangsung cukup lama, air sungai Aciravati meningkat ketinggiannya. Tidak memungkinkan bagi Paṭācārā untuk menyeberangi sungai tersebut sambil membawa kedua anaknya.

Lalu, anak pertama ditinggalkan di sisi sungai terlebih dahulu. Paṭācārā kemudian menyeberangi sungai dengan bersusah payah, sambil membawa anaknya yang baru lahir.

Setelah mencapai sisi lain dari sungai, Paṭācārā meletakkan anak keduanya. Paṭācārā sekarang berusaha kembali ke sisi awal sungai untuk menjemput anak pertamanya.

Saat ia berada di tengah sungai, ia melihat seekor elang besar mematuk anak keduanya dan menggigitnya seakan sepotong daging. Paṭācārā berteriak-teriak sambil mengangkat dan mengoyang-goyangkan kedua tangannya. Upayanya tidak berhasil untuk mengusir burung elang tersebut dan anaknya dibawa pergi.

Anak pertama yang melihat ibunya berteriak-teriak sambil menggerak-gerakkan tangannya di tengah sungai, mengira bahwa sang ibu memanggilnya untuk menyusul. Segera ia masuk ke air dan langsung terbawa oleh arus sungai yang deras.

Sekarang, Paṭācārā tidak hanya kehilangan suami, namun juga kedua anaknya.

Dengan bercucuran air mata dan kesedihan luar biasa, Paṭācārā meratap, *"Suamiku meninggal digigit ular berbisa, satu anakku dibawa pergi burung elang, dan anakku yang lain terbawa arus sungai."*

Paṭācārā kemudian melihat seorang laki-laki yang berasal dari Savatthi. Segera ditanyakannya kabar tentang orang tua dan saudara-saudaranya. Apa lacur, laki-laki tersebut menyampaikan bahwa telah terjadi badai besar di malam sebelumnya di Savatthi.

Badai tersebut telah menghancurkan rumah orang tua Paṭācārā dan menyebabkan orang tua serta tiga saudara laki-lakinya meninggal. Mereka sudah dikremasikan di atas satu tumpukan kayu pembakaran.

Mendengar berita yang begitu menggenaskan, makin hancurlah hati Paṭācārā yang sebelumnya sudah hancur karena kematian suami dan anak-anaknya. Kesedihan yang begitu besar merobek-robek hatinya.

Paṭācārā lalu berlari-lari sepanjang jalan tanpa menghiraukan pakaiannya yang sudah tidak keruan, sambil berteriak kacau balau tentang kesengsaraan hidupnya.

Saat itu, Buddha sedang memberikan khotbah di *Vihāra* Jetavana. Beliau melihat Paṭācārā di kejauhan.

Begitu Paṭācārā mendekat, kerumunan orang berupaya menghentikannya. Mereka tidak mau membiarkan wanita yang kelihatan tidak normal tersebut masuk ke dalam lingkaran.

Namun, Buddha berkata agar mereka tidak menghalangi Paṭācārā masuk dan mendekati Beliau.

Buddha kemudian berkata kepada Paṭācārā agar ia tenang. Setelah lebih tenang, Paṭācārā mulai menyadari pakaiannya yang sudah tidak keruan dan dengan malu Paṭācārā duduk. Di antara yang hadir kemudian memberinya selembar kain, yang langsung digunakan oleh Paṭācārā untuk menutupi tubuhnya.

Paṭācārā lalu berkata kepada Buddha bahwa ia sudah kehilangan suami, kedua anak, orang tua, dan ketiga saudara laki-lakinya.

Buddha kemudian berkata, *"Paṭācārā janganlah takut dan bersedih. Kamu sudah datang kepada Seseorang yang dapat melindungi dan membimbingmu. Ini bukanlah pertama kali kamu menangisi kehilangan suami, anak, orang tua, dan saudaramu. Sepanjang lingkaran kehidupan yang berulang ini (*saṃsāra*), jumlah air mata yang telah kamu kucurkan*

sebelumnya atas kematian suamimu, anakmu, orang tuamu, dan saudaramu sudah sangat banyak. Jumlahnya bahkan lebih banyak dari air yang ada di empat samudra."

Saat Buddha mengucapkan kata-kata tersebut dengan penuh kasih sayang dan kebijaksanaan, kesedihan dan penderitaan Paṭācārā perlahan berkurang. Buddha menerangkan "*Anamatagga Sutta*", tentang kehidupan berulang yang tak terhitung banyaknya.

Perlahan, Paṭācārā menjadi semakin tenang. Buddha juga mengatakan kepada Paṭācārā bahwa ia seharusnya tidak berpikir terus tentang sesuatu yang telah pergi. Namun, seharusnya ia menyucikan diri dan berjuang guna merealisasi *Nibbāna*.

Sekarang Paṭācārā memahami bahwa ia telah hidup berulang kali dan juga telah mengalami kehilangan berulang kali. Ia menyadari bahwa kematian adalah sesuatu yang senantiasa terjadi. Paṭācārā telah menyadari sifat universal dari kematian.

Akhirnya, bukan hanya kesedihan dan penderitaan batin yang hilang dalam diri Paṭācārā, juga ia berhasil mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti* begitu Buddha mengakhiri penjelasan-Nya.

****

Tentu saja kita harus menyadari bahwa "persiapan" Paṭācārā untuk bisa mencapai tingkat kesucian pertama dalam cerita tersebut (bahkan sampai akhirnya kepada tingkat kesucian tertinggi – Arahat di kehidupan tersebut) bukanlah terjadi dalam sekejab atau dalam satu kehidupan itu saja.

Dalam banyak kehidupan sebelumnya,* pāramī *(*paramita*)-nya sudah terbangun secara bertahap. Matangnya kondisi beliau, memungkinkannya mencapai tingkat kesucian pertama begitu mendengar khotbah Buddha. Seumpama batang kayu tanpa getah yang sudah kering di tempat yang kering sehingga memungkinkan api muncul.

Kebanyakan dari kita tidak tahu sudah berapa banyak/jauh kita membuat persiapan, yang memungkinkan kita suatu ketika bisa mencapai tingkat kesucian, entah di kehidupan ini, atau di kehidupan-kehidupan selanjutnya.

Tugas kita adalah terus melatih batin dan jasmani ini sesuai Ajaran Buddha sehingga menjadi cukup "kering", yang memungkinkan kita mencapai tingkat kesucian.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Buddha mengatakan bahwa sepanjang lingkaran kehidupan yang berulang ini (saṃsāra), jumlah air mata yang telah kita kucurkan sebelumnya atas kematian pasangan kita, anak kita, orang tua kita, dan saudara-saudara kita sudah sangat banyak. Jumlahnya bahkan lebih banyak dari air yang ada di empat samudra. Kita tidak tahu sudah berapa banyak/jauh kita membuat persiapan, yang memungkinkan kita suatu ketika bisa mencapai tingkat kesucian, entah di kehidupan ini atau di kehidupan-kehidupan selanjutnya. Tugas kita adalah terus melatih batin dan jasmani ini sesuai Ajaran Buddha sehingga kondisinya siap untuk mencapai tingkat-tingkat kesucian."

15
"JANGAN MAU (TERUS-TERUSAN) MAKAN MAKANAN BASI"

Banyak cerita buddhis yang sarat dengan makna dan teladan, baik itu dari Buddha Gotama sendiri, murid-murid Beliau, para bangsawan, bahkan orang-orang biasa di zaman Beliau.

Berikut adalah salah satunya, bagaimana seorang wanita, dengan kebijaksanaan dan kesabarannya mampu mengubah ayah mertua dan keluarga suaminya menjadi keluarga buddhis yang taat, berbakti, dan berbahagia.

****

Visakha terlahir di sebuah keluarga yang kaya raya. Saat ia berusia tujuh tahun, Buddha mengunjungi desa tempat tinggalnya. Kakeknya yang mendengar berita tentang kedatangan Buddha, menasihati Visakha untuk pergi keluar dan mendengarkan khotbah Buddha.

Meskipun dia sangat muda, Visakha sudah memiliki perilaku bakti dan taat terhadap nilai-nilai religius. Setelah mendengar khotbah *Dhamma* dari Buddha, Visakha mencapai tingkat kesucian pertama (*Sotāpatti*).

Saat Visakha berumur 15 tahun, beberapa brahmana melihatnya. Dalam pikiran mereka, akan sangat ideal jika Visakha bisa menjadi istri dari tuan mereka, Punnavaddhana. Ia adalah putra dari seorang kaya raya bernama Migara dari kota Savatthi.

Visakha telah menjadi seorang gadis dengan lima macam kecantikan yang bisa dimiliki oleh seorang wanita. Kelimanya adalah kecantikan rambut, kecantikan penampilan, kecantikan struktur tulang, kecantikan kulit yang lembut dan berwarna kuning emas, serta kemudaan.

Brahmana-brahmana tersebut kemudian mendatangi keluarga Visakha untuk meminta persetujuan agar Visakha boleh menjadi istri dari Punnavaddhana.

Di hari pernikahan Visakha, ayahnya yang bijaksana memberikan beberapa nasihat sebagai bekal untuk tinggal di rumah mertua:

1. *Seorang istri tidak membawa "api" dari dalam rumah ke luar. Artinya, seorang istri tidak membicarakan kesalahan, kekurangan, kelemahan, atau masalah dalam rumah tangganya kepada orang lain.*

2. *Seorang istri tidak membawa "api" dari luar rumah ke dalam. Artinya, seorang istri tidak boleh sembarangan mendengar dan memercayai berita buruk tentang suami dan/atau mertuanya yang disampaikan oleh orang lain.*

3. *Memberi hanya kepada orang yang memberi. Artinya, menolong orang yang tahu membalas budi, minimal tahu berterima kasih.*

4. *Tidak memberi kepada orang yang tidak memberi. Artinya, tidak menolong orang yang sudah terbukti tidak mampu berterima kasih, apalagi membalas budi yang sudah diterima.*

5. *Menolong orang yang memberi maupun yang tidak memberi. Artinya, jika kebutuhan akan pertolongan itu sudah mendesak atau darurat, tolonglah jika mampu melakukannya.*

6. *Seorang istri harus duduk dengan penuh keanggunan. Ketika melihat suami dan/atau mertuanya, dia harus menunjukkan rasa hormat dengan berdiri dari kursinya.*

7. *Sebelum mengambil makanan untuk dirinya, seorang istri harus memastikan suami dan/atau mertuanya sudah dilayani. Dia juga harus memastikan bahwa pelayan-pelayannya terawat dengan baik.*

8. *Sebelum pergi tidur, seorang istri harus melihat apakah semua pintu sudah tertutup, perabotan berada pada tempatnya, para pelayan mengerjakan tugas-tugas mereka, dan bahwa mertuanya sudah pergi beristirahat. Seorang istri harus berupaya bangun lebih pagi dari suami dan mertuanya.*

9. *Memperlakukan suami dan mertuanya dengan hati-hati dan perhatian, seperti api yang harus dijaga.*

10. *Menghormati dan menghargai mertua, laiknya dewa (yang ada di dalam rumah tangga).*

Sejak hari pertama Visakha menginjakkan kaki di kota Savatthi, tempat keberadaan rumah mertuanya, ia berlaku sangat baik, ramah, dan dermawan kepada semua orang di sana. Alhasil, semua orang menyukainya.

Suatu hari, Migara, yang merupakan ayah mertua Visakha sedang makan bubur manis dari sebuah mangkuk emas. Seorang *bhikkhu* masuk ke dalam perkarangan rumah untuk mengumpulkan *dāna* makanan.

Walaupun ayah mertua Visakha mengetahui adanya *bhikkhu* tersebut, dia bersikap seolah-olah tidak mengetahui, dan melanjutkan makannya. Visakha yang melihat hal itu lalu mendatangi *bhikkhu* tersebut dan berkata dengan sopan, *"Pergilah Yang Mulia, ayah mertua saya sedang* ***memakan makanan basi****."*

Sebenarnya, sudah cukup lama Migara merasa kurang senang dengan Visakha. Hal ini dikarenakan Visakha merupakan seorang pengikut Buddha yang setia, sedangkan dirinya adalah bukan pengikut Buddha.

Migara sedang mencari-cari kesempatan untuk mengakhiri pernikahan anaknya dengan Visakha. Akan tetapi, selama ini perbuatannya selalu gagal. Kali ini, dia melihat kesempatan emas untuk mewujudkan keinginannya.

Mendengar kata-kata Visakha kepada *bhikkhu* tersebut, Migara mengartikan bahwa Visakha sudah tidak menaruh hormat kepada dirinya sebagai mertua. Ia lalu memerintahkan agar Visakha segera pergi dari rumah.

Namun, Visakha mengingatkan mertuanya atas permintaan ayahnya kepada delapan pemimpin suku (kelompok) di sana. Ayah Visakha pernah mengatakan kepada mereka, *"Jika ada kesalahan yang dituduhkan kepada putriku, selidikilah terlebih dahulu."*

Migara setuju dan langsung meminta agar kedelapan pemimpin suku datang ke rumahnya untuk menyelidiki apakah Visakha memang telah bersalah atau tidak. Ketika semuanya sudah hadir, Migara diam-diam berbisik kepada mereka, *"Pastikan kesalahannya dan usir dia dari rumah saya."*

Dalam pembelaannya, Visakha menjelaskan kepada kedelapan pemimpin suku, *"Yang mulia, ketika ayah mertua saya mengabaikan kehadiran seorang* bhikkhu *yang sedang mengumpulkan* dāna *makanan, dan tetap melanjutkan makannya, berarti ayah mertua saya tidak membuat kebajikan baru. Beliau bisa makan enak dan menjalani kehidupan yang baik karena beliau sedang menikmati hasil-hasil perbuatan baiknya di masa lampau. Bukankah itu berarti beliau sedang* ***memakan makanan basi****?"*

Akhirnya, kedelapan pemimpin suku dan Migara terpaksa mengakui bahwa Visakha tidak bersalah atas tuduhan tersebut.

Setelah kejadian tersebut, masih ada beberapa kesalahpahaman yang terjadi. Namun, Visakha selalu mampu menjelaskan ketidakbersalahannya sehingga bisa memuaskan ayah mertuanya.

Migara mulai menyadari kekeliruannya selama ini dan melihat tingginya kebijaksanaan dalam diri Visakha. Lalu, atas saran Visakha, Migara mengundang Buddha untuk datang menerima *dāna* makanan dan memberikan khotbah.

Setelah mendengar apa yang disampaikan oleh Buddha, Migara mencapai tingkat kesucian pertama dan menjadi seorang *Sotāpanna*.

Melalui kesabaran dan kebijaksanaan yang dimilikinya, Visakha tidak hanya membawa kebaikan bagi dirinya, tetapi juga bagi keluarga suaminya. Mereka berhasil membangun keluarga besar buddhis yang bahagia.

Visakha sangatlah dermawan dan sering menyokong Buddha dan para *bhikkhu*. Ia membangun *Vihāra* Pubbarama (Taman Timur) bagi Buddha dan para *bhikkhu* dengan biaya yang besar. Luar biasa kebahagiaan Visakha ketika Buddha menghabiskan enam musim penghujan di sana.

****

Orang normal takkan mau memakan makanan basi. Namun, hal ini akan terjadi jika seseorang tidak mau melakukan perbuatan-perbuatan baik di dalam kehidupannya. Artinya, dia bisa hidup normal (baik) sebagai manusia adalah hasil atau buah dari

perbuatan-perbuatan baiknya yang lampau. Inilah yang diibaratkan makan "makanan basi".

Janganlah kita mau terus memakan "makanan basi". Lakukan, bahkan perbanyak perbuatan baik yang baru, supaya kita bisa memakan makanan yang lebih "segar".

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Orang normal takkan mau memakan makanan basi. Namun, hal ini akan terjadi jika seseorang tidak mau melakukan perbuatan-perbuatan baik di dalam kehidupannya. Artinya, dia bisa hidup normal (baik) sebagai manusia adalah hasil atau buah dari perbuatan-perbuatan baiknya yang lampau. Ini diibaratkan makan 'makanan basi'. Janganlah kita mau terus memakan 'makanan basi'. Lakukan, bahkan perbanyak perbuatan baik yang baru, supaya kita bisa memakan makanan yang lebih 'segar'."

16
"KARMA KOLEKTIF DALAM AJARAN BUDDHA"

Ada banyak kalimat bijaksana berkaitan dengan kematian, di antaranya **"Yang pernah dilahirkan, pasti akan mengalami kematian"**, **"Kehidupan itu tidak pasti, kematian itulah yang pasti"**.

Ada lagi yang cukup *nyeleneh*, yakni *"Saat seseorang dilahirkan, ia juga membawa sertifikat kematiannya."* Terdengar menyeramkan, tetapi demikianlah adanya. Kematian adalah "pasangan setia" dari kelahiran.

Sesuai Ajaran Buddha, kematian adalah proses yang harus dijalani oleh suatu makhluk selagi masih berada di dalam arus atau lingkaran kehidupan-kematian (*saṃsāra*). Tumimbal lahir (kelahiran kembali) yang berulang-ulang merupakan ciri dari *saṃsāra*.

Dalam kitab suci *Dhammapada* syair 128, Buddha mengatakan, *"Tiada tempat di langit, atau tempat di tengah lautan, atau tempat di celah-celah gunung, atau tempat di mana jua, bisa didapatkan oleh seseorang untuk bisa bersembunyi dari kematian."*

****

Kematian adalah unik dan personal bagi setiap manusia. Kelahiran, kehidupan, dan kematian seorang manusia adalah satu paket milik individu atau pribadi manusia tersebut. Namun, tidakkah pernyataan ini kontradiktif dengan kenyataan banyak kasus kematian orang-orang yang terjadi secara bersamaan? Semisal, sewaktu terjadi pengeboman dalam perang yang menyebabkan sejumlah orang tewas di lokasi yang dibom.

Sewaktu terjadi bencana alam, contohnya banjir, sungai meluap, longsor, angin kencang bahkan badai, gunung meletus, gempa bumi, tsunami, dan berbagai macam bencana lainnya, sering memakan korban jiwa secara bersama-sama.

Tak kalah menyedihkannya saat kita mengetahui tentang kecelakaan di jalan raya, jatuhnya pesawat terbang, tenggelamnya kapal laut, dan kejadian-kejadian lainnya yang merenggut banyak nyawa sekaligus.

Ada pula kejadian khusus, semisal satu keluarga meninggal terbakar di dalam ruko akibat terjadinya arus pendek listrik. Juga kejadian satu keluarga beserta pengasuh bayinya meninggal tersetrum karena arus pendek listrik pemanas air. Masih banyak lagi kejadian spesifik yang melibatkan kematian lebih dari satu orang, dalam waktu relatif bersamaan.

Di luar konteks kematian bersama, banyak kejadian yang dialami oleh orang-orang secara bersama-sama dalam kehidupannya. Penduduk negara-negara miskin mengalami kelaparan berkepanjangan secara bersama-sama. Penduduk negara-negara yang mengalami konflik, harus menderita kecemasan dan ketakutan berkepanjangan bersama-sama.

****

Dari contoh-contoh tersebut, apakah itu yang disebut **"karma kelompok"**, atau **"karma bersama"**, atau **"karma kolektif"**?

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengartikan **"kolektif"** sebagai **"secara bersama atau secara gabungan"**. Dengan demikian, *karma kelompok, atau karma Bersama, atau karma kolektif dapat diartikan sebagai karma secara bersama atau secara gabungan*.

"Karma" (bahasa Sansekerta) atau ***"kamma"*** (bahasa Pali) berarti **"perbuatan"**, atau **"tindakan"**, atau **"aksi"**. Karma merupakan sebab yang akan menghasilkan buah atau akibat di waktu kemudian.

Buah atau akibat karma bisa muncul dalam waktu cepat, bisa juga membutuhkan durasi yang lebih lama. Bisa dalam satu kehidupan, namun bisa juga lebih dari satu kehidupan.

Jika ditelisik, apa yang dialami oleh lebih dari satu orang secara bersama itu sebetulnya adalah buah atau akibat dari karma yang pernah mereka lakukan secara bersama sebelumnya. Mereka dikatakan memiliki "kesamaan karma".

Ketika seseorang terlahir di satu keluarga, ia memiliki kesamaan karma dengan anggota-anggota lain di dalam keluarga tersebut. Karena ia dan keluarganya merupakan bagian dari satu masyarakat, ia dan keluarganya memiliki kesamaan karma dengan anggota-anggota lain di dalam masyarakat tersebut.

Kesamaan karma seperti itu bisa diperluas menjadi kesamaan karma sebagai bangsa yang sama. Juga sebagai penduduk suatu kawasan atau benua yang sama. Bahkan juga sebagai manusia di muka bumi yang sama.

Kesimpulannya, kesamaan karma sebelumnya telah membuat kesamaan dalam kehidupan ini, dari keluarga yang sama, hingga kepada sesama manusia yang hidup di muka bumi ini. Bertemunya, berkumpulnya, dan kejadian sama yang dialami oleh berbagai orang, terjadi karena kesamaan karma yang pernah mereka lakukan sebelumnya.

****

Meskipun ada kesamaan karma antar makhluk, namun karma tetap merupakan sesuatu yang bersifat individual atau pribadi. Sebagaimana kutipan dari *paritta Abhiṇhapaccavekkhaṇapāṭha*, yang berisi Ajaran Buddha tentang perenungan yang seharusnya kerap kali (seringkali) dilakukan:

"…… Diri kita masing-masing merupakan pemilik perbuatan kita sendiri, mewarisi perbuatan kita sendiri, terlahir dari perbuatan kita sendiri, berhubungan kerabat dengan perbuatan kita sendiri, tergantung kepada perbuatan kita sendiri. Semua perbuatan yang kita masing-masing lakukan, yang baik maupun yang buruk; perbuatan itulah yang akan kita masing-masing warisi. ……"

Oleh karena itu, tidak ada seorang pun bisa berbahagia atau menderita karena karma orang lain. Tidak ada seorang pun yang bisa mendapat manfaat atau kerugian dari karma yang bukan dilakukan oleh dirinya.

Meskipun karma kelompok, atau karma bersama, atau karma kolektif itu karena kesamaan karma yang pernah dilakukan sebelumnya, tetap saja terdiri dari karma-karma individu. Masing-masing individu dalam kelompok atau kebersamaan itu, jika ditelisik lanjut, tidak akan persis sama apa yang dipikirkan dan dirasakan.

Ketidaksamaan itu adalah baik saat melakukan karma itu maupun saat buah atau akibat karma itu diterima di kemudian waktu. Masing-masing pelaku karma akan menerima buah atau akibat karmanya sendiri-sendiri.

****

Kisah berikut diambil dari riwayat Buddha Gotama. Kisah ini dapat memberikan gambaran mengenai karma kelompok, atau karma bersama, atau karma kolektif dengan buah atau akibat karma, yang meskipun sekilas terlihat sama, namun sesungguhnya tidaklah persis sama.

Dalam kitab suci *Dhammapada* syair 30, Buddha mengatakan, *"Melalui penyempurnaan kewaspadaan di dalam dirinya, dewa Sakka bisa meraih tingkatan sebagai pemimpin di antara para dewa. Sesungguhnyalah, kewaspadaan akan senantiasa dipuji dan kelengahan akan senantiasa dicela."*

Ada kisah di balik setiap syair yang tertuang dalam kitab suci *Dhammapada*. Tak terkecuali dengan syair 30 ini. Terdapat keseluruhan 423 syair di dalam kitab suci *Dhammapada*.

Dewa Sakka merupakan raja para dewa. Di kehidupan sebelumnya, dia adalah seorang manusia bernama Magha.

Magha beserta 32 orang pemuda lain yang menjadi pengikutnya, bersama-sama melakukan perbuatan baik dengan meratakan jalan dan membangun tempat tinggal untuk kepentingan orang banyak.

Magha juga melaksanakan tujuh kewajiban sebagai berikut:

1. **Menjaga dan merawat ayah dan ibunya.**
2. **Menghormati orang-orang yang berusia lebih tua.**
3. **Lemah lembut dan sopan dalam berkata-kata (berucap).**
4. **Berupaya untuk tidak membicarakan hal-hal buruk tentang orang lain.**
5. **Menghindari menjadi orang kikir dan sebaliknya menjadi orang yang dermawan (murah hati).**
6. **Berkata yang sebenarnya (jujur).**

7. Menjaga diri sedemikian rupa sehingga tidak mudah menjadi marah.

Dengan melakukan kebaikan-kebaikan tersebut dan ketujuh kewajiban itu sepanjang kehidupannya, setelah meninggal, Magha di kelahiran selanjutnya menjadi Sakka. Ia menjadi raja dari para dewa. Ketiga puluh dua pengikutnya setelah meninggal juga terlahir kembali sebagai dewa di surga *Tāvatiṃsa* (alam tiga puluh tiga dewa).

Tentu saja, ketiga puluh dua dewa pengikut dewa Sakka tidak akan sama persis satu dengan lainnya. Mereka mungkin berbeda secara tampilan wajah maupun tampilan-tampilan lainnya. Mereka mungkin juga berbeda dalam kebahagiaan yang dirasakan.

Di kehidupan lampaunya, ketiga puluh dua orang tersebut memang melakukan pekerjaan baik secara bersama-sama. Namun pikiran, ucapan, dan perbuatan mereka di kehidupan lampau pasti tidak akan sama persis. Alhasil, di kehidupan mereka berikutnya, meski terlahir bersama-sama di alam surga *Tāvatiṃsa*, diri mereka masing-masing dan kehidupannya tidaklah persis sama.

Magha, sebagai pemimpin mereka di kehidupan sebelumnya, saat berbuat baik bersama-sama, menjadi dewa Sakka, raja mereka di alam surga *Tāvatiṃsa*.

****

Oleh karenanya, mari kita semua berupaya untuk terus memupuk karma baik, secara individu maupun kelompok. Pada waktunya nanti, perbuatan-perbuatan baik yang pernah kita lakukan, pasti akan kembali lagi kepada kita dalam bentuk buah atau akibat karma yang baik.

Yakinlah bahwa hukum Karma tidak akan salah, keliru, atau meleset. Hukum Karma amatlah sangat akurat. Hukum ini berlaku bagi semua manusia di muka bumi karena hukum Karma adalah hukum alam.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Apa yang dialami secara bersama-sama, sebetulnya adalah buah atau akibat dari karma yang pernah dilakukan secara bersama sebelumnya. Meskipun karma kelompok, atau karma bersama, atau karma kolektif itu karena kesamaan karma yang pernah dilakukan sebelumnya, tetap saja terdiri dari karma-karma individu. Masing-masing individu dalam kelompok atau kebersamaan itu, jika ditelisik lanjut, tidak akan sama persis apa yang dipikirkan dan dirasakan. Karma merupakan sesuatu yang bersifat individual atau pribadi. Tidak ada seorang pun bisa berbahagia atau menderita karena karma orang lain. Juga tidak ada seorang pun yang bisa mendapat manfaat atau kerugian dari karma yang bukan dilakukan oleh dirinya."

17
"KARMA PENENTU KELAHIRAN-KEMBALI"

Kata **"karma"** dalam bahasa **Sansekerta** atau **"kamma"** dalam bahasa **Pali** memiliki arti harfiah **"perbuatan"**, atau **"tindakan"**, atau **"aksi"**.

Ada berbagai cara pengklasifikasian karma. Salah satunya adalah berdasarkan **urutan kematangan** (*pākadāna*) dalam memproduksi kelahiran-kembali kehidupan berikutnya.

Berdasarkan pengklasifikasian ini, karma dapat dibedakan menjadi empat, yakni: (1) karma berat (*garuka*), (2) karma yang dekat dengan kematian (*āsanna*), (3) karma kebiasaan (*āciṇṇa*), dan (4) karma cadangan (*kaṭatta*).

(1) Karma berat (*garuka*)

Buah dari karma berat tidak terhindarkan, pasti muncul menentukan kelahiran-kembali kehidupan berikutnya seperti apa. Karma jenis ini bisa berupa karma baik dan bisa juga karma buruk.

Apabila ada beberapa karma berat yang buruk telah dilakukan, karma yang terberat akan menjadi karma yang efektif di kehidupan berikutnya, dan yang lain akan menjadi karma yang senantiasa mengikuti.

Yang termasuk karma berat yang buruk adalah membunuh ibu kandung, membunuh ayah kandung, membunuh *Arahat*, melukai Buddha, dan memecah belah *Saṅgha*.

Adapun yang termasuk karma berat yang baik adalah pencapaian empat *jhāna* materi halus dan empat *jhāna* nonmateri.

(2) Karma yang dekat dengan kematian (*āsanna*)

Apabila tidak ada karma berat yang dilakukan oleh seseorang maka karma yang dekat dengan kematianlah yang akan menentukan kelahiran-kembali kehidupan berikutnya seperti apa. Karma jenis ini bisa berupa karma baik dan bisa juga karma buruk.

Karma yang dekat dengan kematian adalah karma yang diperbuat sesaat sebelum seseorang meninggal dunia. Namun bisa juga karma yang diperbuat jauh hari sebelum meninggal, tetapi sesaat sebelum meninggal, orang tersebut teringat dengan perbuatan itu. Karma ini sering diartikan juga sebagai karma yang berkesan (baik atau buruk).

Kita bisa memperbanyak karma yang berkesan (baik) dengan cara memperbanyak pikiran-pikiran yang baik dalam setiap apa pun yang kita lakukan setiap harinya. Hindari berkeluh kesah, protes, komplain, dan lain-lain yang buruk. Jadikan sebanyak mungkin apa yang dilakukan sebagai karma yang berkesan (baik).

(3) Karma kebiasaan (*āciṇṇa*)

Karma kebiasaan adalah karma baik atau karma buruk yang sering dilakukan oleh seseorang secara terus-menerus sepanjang kehidupannya. Apabila tidak ada karma berat dan karma yang dekat dengan kematian, karma kebiasaanlah yang akan menentukan kelahiran-kembali kehidupan berikutnya seperti apa.

Oleh karenanya, kita harus membangun kebiasaan-kebiasaan baik melalui perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan secara terus-menerus (rutin) di sepanjang kehidupan.

(4) Karma cadangan (*kaṭatta*)

Karma cadangan adalah karma-karma biasa, bisa karma baik atau karma buruk, yang dilakukan di kehidupan ini atau berasal dari kehidupan lampau.

Karma jenis ini tidak termasuk di dalam salah satu dari tiga jenis karma sebelumnya, tetapi memiliki cukup potensi untuk menentukan kelahiran-kembali kehidupan berikutnya seperti apa jika ketiga jenis karma sebelumnya tidak ada yang siap berbuah.

****

Tahukah Anda bahwa menurut cerita, **Raja Asoka (penganut Ajaran Buddha) mencatat perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan sepanjang hidupnya**? Tujuannya bukan untuk menyombongkan atau membanggakan diri.

Saat sakit dan menjelang kematian, kebaikan-kebaikan tersebut diulang kembali kepada Raja Asoka. Tujuannya adalah untuk memunculkan kegembiraan dan kebahagiaan, yang dapat membantu mengondisikan hal-hal baik terjadi.

Oleh karenanya, kita perlu sering mencari dan/atau membuat kesempatan melakukan hal baik, lalu mengambil kesempatan tersebut.

Pertimbangkan untuk mulai mencatat hal-hal baik yang kita lakukan, paling tidak yang cukup besar dan/atau berkesan. Ini juga bisa berguna untuk memotivasi kita melakukan lebih banyak lagi kebaikan dari waktu ke waktu.

Jangan lupa untuk mengomunikasikan catatan kebaikan tersebut kepada orang yang kita percaya. Sekaligus jelaskan kapan catatan kebaikan itu harus dikeluarkan dan bagaimana menggunakannya.

Menilik dari apa yang dilakukan oleh Raja Asoka (mencatat perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan sepanjang hidupnya, lalu menjelang kematian, kebaikan-kebaikan tersebut diulang kembali kepadanya) bisa jadi bertujuan untuk memunculkan karma baik yang dekat dengan kematian (karma baik yang berkesan) atau memunculkan karma kebiasaan yang baik.

Jika tidak ada karma berat buruk yang harus berbuah di kelahiran-kembali kehidupan berikutnya, kemungkinan Raja Asoka terlahir kembali di kehidupan atau alam yang baik.

Semoga dengan cara-cara yang tepat, bisa mengondisikan hal-hal baik bagi diri kita terutama di saat kita membutuhkannya.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Raja Asoka mencatat perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan sepanjang hidupnya. Saat sakit dan menjelang kematian, kebaikan-kebaikan tersebut diulang kembali kepada Raja Asoka. Tujuannya adalah untuk memunculkan kegembiraan dan kebahagiaan, yang dapat membantu mengondisikan hal-hal baik terjadi. Oleh karenanya, pertimbangkan untuk mulai mencatat hal-hal baik yang kita lakukan, paling tidak yang cukup besar dan/atau berkesan. Jangan lupa untuk mengomunikasikan catatan kebaikan tersebut kepada orang yang kita percaya, sekaligus jelaskan kapan catatan kebaikan itu harus dikeluarkan dan bagaimana menggunakannya. Semoga bisa mengondisikan hal-hal baik bagi diri kita terutama di saat kita butuhkan."

18
"KARMA YANG BEKERJA DALAM SATU KEHIDUPAN"

Kata **"karma"** dalam bahasa **Sansekerta** atau **"kamma"** dalam bahasa **Pali** memiliki arti harfiah **"perbuatan"**, atau **"tindakan"**, atau **"aksi"**.

Ada berbagai cara pengklasifikasian karma. Salah satunya adalah berdasarkan **fungsinya** (*kicca*).

Berdasarkan pengklasifikasian ini, karma dapat dibedakan menjadi empat, yakni: (1) karma penghasil (*janaka*), (2) karma penyokong/pendorong (*upatthambhaka*), (3) karma penghalang/pelemah (*upapīḷaka*), dan (4) karma penghancur (*upaghātaka*).

(1) Karma penghasil (*janaka-kamma*)

Kematian suatu makhluk hanyalah akhir sementara. Selagi masih di dalam arus atau lingkaran *saṃsāra*, suatu makhluk akan terus mengalami keadaan tumimbal lahir (kelahiran-kembali) yang berulang-ulang tanpa henti.

Karma penghasil adalah karma yang memproduksi kelahiran-kembali kehidupan berikutnya seperti apa. Karma penghasil bisa berupa karma baik, tetapi bisa juga karma buruk.

Karma penghasil ada empat jenis dengan urutan berlaku: (i) karma berat (*garuka*), atau (ii) karma yang dekat dengan kematian (*āsanna*), atau (iii) karma kebiasaan (*āciṇṇa*), atau (iv) karma cadangan (*kaṭatta*).

(2) Karma penyokong/pendorong (*upatthambhaka-kamma*)

Karma penyokong/pendorong adalah karma yang bekerja setelah karma penghasil. ***Karma penyokong/pendorong berperan dalam membantu kekuatan karma penghasil.***

Artinya, **karma penyokong/pendorong bekerja "searah" dengan karma penghasil**.

Jangka waktu bekerjanya karma penyokong/pendorong adalah sejak sesaat sesudah pembuahan hingga pada saat menjelang kematian. Selama periode tersebut, karma penyokong/pendorong akan terus bekerja memperkuat karma penghasil.

Keberadaan karma penyokong/pendorong akan membuat dampak dari karma penghasil menguat atau membesar.

Jika karma penghasil suatu makhluk adalah baik maka keberadaan karma penyokong/pendorong akan membuat kehidupannya semakin baik. Demikian sebaliknya, jika karma penghasil suatu makhluk adalah buruk maka keberadaan karma penyokong/pendorong akan membuat kehidupannya semakin buruk.

(3) Karma penghalang/pelemah (*upapīḷaka-kamma*)

Karma penghalang/pelemah juga bekerja setelah karma penghasil. ***Karma penghalang/pelemah berperan dalam menekan, menghalangi, melemahkan, atau mengganggu keberlangsungan buah karma penghasil.***

Artinya, **karma penghalang/pelemah bekerja "berlawanan arah" dengan karma penghasil dan karma penyokong/pendorong**.

Jangka waktu bekerjanya karma penghalang/pelemah juga adalah sejak sesaat sesudah pembuahan hingga pada saat menjelang kematian. Selama periode tersebut, karma penghalang/pelemah akan terus bekerja memperlemah karma penghasil.

Keberadaan karma penghalang/pelemah akan membuat dampak dari karma penghasil melemah atau mengecil.

Jika karma penghasil suatu makhluk adalah baik maka keberadaan karma penghalang/pelemah akan membuat kehidupan baiknya berkurang. Demikian sebaliknya, jika karma penghasil suatu makhluk adalah buruk maka keberadaan karma penghalang/pelemah akan membuat kehidupan buruknya berkurang.

(4) Karma penghancur (*upaghātaka-kamma*)

Karma penghancur adalah karma yang memiliki kekuatan untuk menghancurkan atau menghapus karma penghasil. Karma penghancur dapat diibaratkan sebuah kekuatan besar yang mampu menghentikan seketika laju anak panah.

Kekuatan karma penghancur lebih besar dibandingkan dengan karma penyokong/pendorong dan karma penghalang/pelemah.

Contoh dari bekerjanya karma penghancur ini adalah seseorang yang kehidupannya baik-baik saja, tiba-tiba meninggal karena kecelakaan.

****

Kebanyakan dari kita tidak tahu apakah untuk kelahiran-kembali kehidupan berikut, karma penghasil, karma penyokong/pendorong, karma penghalang/pelemah, dan karma penghancur kita sudah ada atau belum yang siap berbuah. Kalau sudah ada dan/atau akan ada, kita tidak tahu seperti apa dan berapa banyak jumlahnya.

Kewajiban kita di sisa kehidupan ini (yang kita tidak tahu masih berapa lama) adalah memperbanyak perbuatan (karma) baik, tanpa memedulikan apakah itu akan menjadi karma penghasil ataukah karma penyokong/pendorong kelahiran-kembali kehidupan berikut kita.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Kebanyakan dari kita tidak tahu apakah untuk kelahiran-kembali kehidupan berikut, karma penghasil, karma penyokong/pendorong, karma penghalang/pelemah, dan karma penghancur kita sudah ada atau belum yang siap berbuah. Kalau sudah ada dan/atau akan ada, kita tidak tahu seperti apa dan berapa banyak jumlahnya. Kewajiban kita di sisa kehidupan ini (yang kita tidak tahu masih berapa lama) adalah memperbanyak perbuatan (karma) baik, tanpa memedulikan apakah itu akan menjadi karma penghasil ataukah karma penyokong/pendorong kelahiran-kembali kehidupan berikut kita."

19
"KELUARGA BERENCANA (KB), ABORSI, DAN BUNUH DIRI DALAM PANDANGAN AGAMA BUDDHA"

Keluarga berencana atau disingkat dengan KB adalah program nasional pemerintah Indonesia untuk menahan angka kelahiran supaya tidak melewati level tertentu. Program KB dilakukan dalam rangka mengendalikan pertambahan jumlah penduduk di Indonesia.

Program KB bertujuan di antaranya untuk menciptakan kemajuan dan kestabilan, serta kesejahteraan ekonomi, sosial, dan spiritual penduduk Indonesia. Berbagai manfaat yang bisa diperoleh dari pelaksanaan program KB, antara lain mencegah kehamilan di luar rencana, menurunkan risiko pengguguran kandungan (aborsi), memperkecil angka kematian ibu, menurunkan angka kematian bayi, membantu menurunkan penularan HIV/AIDS, membantu mengurangi penularan penyakit menular seksual, menjaga kesehatan fisik dan mental keluarga, dan lain-lain.

Berbagai jenis alat kontrasepsi KB yang bisa dipilih untuk digunakan, yakni kondom, Pil KB, IUD, KB suntik, KB implan atau susuk, KB permanen (vasektomi dan tubektomi). Alat kontrasepsi KB dapat dipilih sesuai dengan kondisi dan preferensi pasangan. Dapat pula dikonsultasikan dengan dokter atau tenaga kesehatan yang berkompeten.

****

Sama sekali tidak ada argumentasi logis, mental, maupun spiritual bagi umat Buddha untuk menolak program KB. Apalagi menimbang sedemikian banyak manfaat positif dari menjalankannya. Isu sensitif yang sering muncul adalah terjadinya pembunuhan untuk mencegah kehamilan yang sebenarnya akan menghasilkan jabang bayi. Jadi yang terpenting adalah memilih alat kontrasepsi KB yang dapat mencegah terjadinya pembuahan sehingga belum terbentuk janin.

Jika janin sudah terbentuk, lalu dihancurkan atau dipaksa untuk dikeluarkan sebelum waktunya, seperti yang terjadi dalam tindakan pengguguran kandungan (aborsi), tindakan ini sudah termasuk pembunuhan makhluk hidup. Ada perbuatan buruk (*akusala kamma*) yang dilakukan.

Jadi ada kata-kata kunci berkaitan dengan program KB, yakni **"mencegah terjadinya pembuahan"**. ***Jika yang dicegah adalah pembuahannya maka sama sekali tidak memenuhi syarat untuk dapat dikatakan melakukan pembunuhan makhluk hidup. Namun jika pembuahan sudah terjadi meski pembentukan janin masih harus berproses, persyaratan terjadinya pembunuhan makhluk hidup dapat terpenuhi.*** Jika tidak terjadi pembunuhan makhluk hidup, tidak ada perbuatan buruk (*akusala kamma*) yang dilakukan.

Sesuai Ajaran Buddha, untuk sah dikatakan telah terjadi pembunuhan makhluk hidup, harus memenuhi lima persyaratan berikut:

1. **Adanya makhluk yang terkategorikan sebagai makhluk hidup.**
2. **Adanya kesadaran atau pengetahuan dari calon pelaku pembunuhan bahwa ada makhluk hidup tersebut.**
3. **Adanya niat untuk melakukan pembunuhan.**
4. **Adanya usaha untuk melakukan pembunuhan.**
5. **Terjadinya kematian makhluk hidup tersebut dari usaha untuk membunuh yang didasari oleh niat membunuh.**

Jika pembuahan sudah terjadi, berarti sel telur sudah bertemu atau bersatu dengan sel sperma, kehamilan atau janin dalam kandungan mulai terbentuk. Dengan demikian, saat kehamilan, sudah ada makhluk hidup di dalam rahim wanita. Artinya, syarat pertama, yakni adanya makhluk hidup, sudah terpenuhi.

Setelah beberapa waktu kehamilan berkembang, calon ibu sudah mengetahui bahwa ada janin di dalam kandungan atau rahimnya. Artinya, syarat kedua, yakni adanya kesadaran atau pengetahuan bahwa ada makhluk hidup, sudah terpenuhi.

Selanjutnya, dikarenakan satu atau berbagai alasan, calon ibu ingin menyingkirkan makhluk hidup di dalam kandungannya. Mulailah ia memikirkan cara, atau mencari tahu, atau mencari bantuan orang lain untuk menyingkirkan janin di dalam rahimnya. Artinya, syarat ketiga, yakni adanya niat untuk menyingkirkan alias melakukan pembunuhan, sudah terpenuhi.

Ketika usaha sendiri atau usaha sendiri bersama dengan orang lain dilakukan untuk menyingkirkan janin yang ada di dalam diri si calon ibu, berarti syarat keempat, yakni adanya usaha untuk melakukan pembunuhan, sudah terpenuhi.

Terakhir, dari usaha atau usaha-usaha yang dilakukan, makhluk hidup yang tadinya ada di dalam kandungan si calon ibu meninggal. Artinya, syarat kelima, terjadinya kematian makhluk hidup (janin) dari adanya usaha untuk membunuh yang didasari oleh niat membunuh, sudah terpenuhi.

Dengan demikian, sah pembunuhan makhluk hidup sudah dilakukan. Buah karma buruk dari pembunuhan makhluk hidup akan diterima oleh pelaku atau para pelaku di kemudian waktu, entah kapan, entah di mana, dan entah bagaimana.

Pembunuhan makhluk hidup merupakan pelanggaran aturan moralitas (*sīla*) pertama dari total lima *sīla* (*pancasīla* buddhis) bagi umat Buddha perumah tangga. Setiap makhluk hidup tidak memiliki hak untuk mengambil atau memusnahkan kehidupan makhluk hidup lain dengan alasan apa pun.

Meskipun misalnya ada alasan kuat dan mendesak untuk dilakukannya aborsi, tetap saja pembunuhan makhluk hidup sudah dilakukan. Berat-ringan atau besar-kecilnya buah karma dari aborsi yang dilakukan, akan tergantung kepada banyak faktor termasuk niat sebelum tindakan aborsi diambil. Jadi pada prinsipnya, aborsi tidak dibenarkan dalam agama Buddha.

****

Memusnahkan atau menghilangkan nyawa sendiri alias bunuh diri dengan alasan apa pun, tidak dapat dibenarkan sama sekali, baik secara moral maupun spiritual. Bunuh diri bertentangan dengan Ajaran Buddha. Agama Buddha sangat meninggikan bahkan mengagungkan kehidupan, jangankan kehidupan seorang manusia, kehidupan seekor binatang pun berharga sehingga harus dijaga dan dipertahankan.

Oleh karena itu, kehidupan ini sangatlah berharga, tidak boleh disia-siakan. Kehidupan ini jangan diputuskan atau dihentikan meski dengan “alasan yang benar”, seperti yang ada dalam pikiran si pelaku bunuh diri. Untuk bisa terlahir sebagai manusia, terutama bagi makhluk-makhluk yang sebelumnya berada di alam rendah atau alam menderita (menyedihkan),

sangatlah sulit. Bagi makhluk-makhluk tersebut, dibutuhkan banyak akumulasi perbuatan (karma) baik sebelumnya untuk bisa terlahir sebagai manusia.

Bunuh diri yang dikarenakan berbagai permasalahan kehidupan, hanya akan menyebabkan penderitaan yang lebih besar di kehidupan-kehidupan selanjutnya. Bunuh diri merupakan cara seorang pengecut untuk menyelesaikan, atau lebih tepatnya lari dari permasalahan kehidupan.

Seorang manusia tidak akan melakukan bunuh diri jika pikirannya tenang dan terang, berlandaskan kepada kebijaksanaan. Orang yang melakukan bunuh diri hampir pasti pikirannya dalam keadaan tidak tenang dan gelap, tak ada kebijaksanaan di dalam dirinya. Pikiran orang yang bunuh diri kemungkinan besar berisikan keserakahan, dan/atau kebencian, dan/ atau (yang pasti) kebodohan batin.

Jika seseorang meninggal dengan pikiran yang buruk seperti itu, akan sulit, bahkan boleh dikata sangat kecil kemungkinan untuk terlahir kembali di kehidupan selanjutnya dalam kondisi yang baik dan bahagia.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Tidak ada argumentasi logis, mental, maupun spiritual bagi umat Buddha untuk menolak program KB. Apalagi menimbang sedemikian banyak manfaat positif dari menjalankannya. Isu sensitif yang sering muncul adalah terjadinya pembunuhan untuk mencegah kehamilan yang sebenarnya akan menghasilkan jabang bayi. Yang terpenting adalah memilih alat kontrasepsi KB yang dapat mencegah terjadinya pembuahan sehingga belum terbentuk janin.

Bunuh diri yang dikarenakan berbagai permasalahan kehidupan, hanya akan menyebabkan penderitaan yang lebih besar di kehidupan-kehidupan selanjutnya. Bunuh diri merupakan cara seorang pengecut untuk menyelesaikan, atau lebih tepatnya lari dari permasalahan kehidupan."

20
"MAKNA DI BALIK LAMBANG-LAMBANG DALAM AGAMA BUDDHA"

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengartikan kata **"lambang"** sebagai **sesuatu seperti tanda (lukisan, lencana, dan sebagainya) yang menyatakan suatu hal atau mengandung maksud tertentu, atau simbol, atau tanda pengenal yang tetap (menyatakan sifat, keadaan, dan sebagainya)**.

Lambang atau simbol merupakan salah satu ekspresi awal rasa seni manusia yang dikenal. Lambang atau simbol telah digunakan oleh manusia dalam rentang waktu yang cukup lama sebelum tulisan ditemukan atau dikenal. Oleh karenanya, tidaklah mengherankan bahwa penggunaan lambang atau simbol telah merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari peradaban manusia.

****

Hampir semua agama maupun kepercayaan memiliki berbagai lambang atau simbol yang merepresentasikan kejadian atau peristiwa keagamaan penting, ajaran, atau tanda identitas unik agama. Lambang atau simbol agama dapat berupa gambar, bentuk, atau benda.

Lambang atau simbol agama bisa lahir dari kepercayaan, ritual, atau etika dalam suatu agama. Dalam perjalanan waktu, lambang atau simbol agama dapat menjadi tanda yang dikultuskan, meskipun tidak semuanya, dalam berbagai bentuknya sesuai dengan kultur dan kepercayaan agama masing-masing.

Lambang atau simbol yang dikultuskan ini kemudian menciptakan sebuah sistem dan struktur yang mengarahkan manusia menjadi "*homo simbolicus*" dalam tipe atau pola religiusnya. Sebagai sebuah tanda yang kemudian dikultuskan, suatu lambang atau simbol agama memiliki makna yang tersembunyi atau yang dapat ditafsirkan dari makna harfiahnya ke makna yang mendalam, bahkan sakral.

Sebagai sebuah sistem yang terstruktur, lambang atau simbol agama memiliki penjelasan tersendiri yang koheren (saling terkait), yang dapat dimaknai secara universal. Dan sebagai

sebuah fenomena agama, lambang atau simbol umum dikultuskan dan direfleksikan dalam berbagai bentuk persembahan dan pemujaan, baik secara individual maupun kelompok.

Kedudukan lambang atau simbol dalam agama tercermin dalam kegiatan atau upacara keagamaan. Lambang-lambang atau simbol-simbol dalam berbagai keyakinan dan agama, ada yang memiliki kemiripan dalam bentuk dan/atau maknanya.

Tidak hanya berkaitan dengan keagamaan, dalam hal yang bukan keagamaan pun, kehidupan manusia tidak lepas dari lambang atau simbol. Melalui lambang atau simbol, tidak perlu banyak kata dan kalimat yang terucap karena orang-orang sudah memiliki pengertian yang sama akan makna di baliknya.

****

Seperti halnya di dalam agama-agama lain, agama Buddha juga memiliki lambang-lambang atau simbol-simbol keagamaan, yang diyakini memiliki makna mendalam berkaitan dengan Buddha dan Ajaran-Nya (*Dhamma*).

Lambang atau simbol agama Buddha umumnya tidaklah untuk dikeramatkan, apalagi dikultuskan. Lambang-lambang atau simbol-simbol agama Buddha lebih berfungsi sebagai pengingat umat Buddha akan Buddha dan* Dhamma*.

1. Buddha *Rupang*

Buddha *rupang* adalah patung atau arca Buddha. Terdapat berbagai kesalahpahaman atas praktik yang dilakukan oleh umat Buddha terhadap Buddha *rupang*. Umat Buddha melakukan *namaskara*, atau sujud, atau penghormatan yang diarahkan kepada Buddha *rupang* bukanlah ditujukan kepada fisik dari patung atau arca Buddha, melainkan kepada Buddha yang telah merealisasi *Nibbāna* (*Parinibbāna*).

Demikian pula, persembahan dalam berbagai bentuk di altar Buddha bukanlah sebagai sajian kepada Buddha *rupang* atau kepada Buddha yang telah *Parinibbāna*. Buddha tidak membutuhkan berbagai persembahan atau sajian apa pun. Berbagai persembahan tersebut memiliki makna tersendiri sebagai pengingat Ajaran Buddha (*Dhamma*).

Buddha *rupang* digunakan sebagai lambang atau simbol pengingat akan jasa-jasa Buddha yang telah mengajarkan Kebenaran atau Ajaran Mulia (*Dhamma*), demi kesejahteraan dan keselamatan berbagai makhluk. Buddha *rupang* juga melambangkan atau menyimbolkan ketenangan batin karena Buddha telah mencapai penerangan sempurna, telah menjadi suci adanya, dan sempurna dalam praktik ketenangseimbangan atau keseimbangan batin (*upekkhā*).

Patung atau arca Buddha, sebagai pengejawantahan Guru Agung Buddha Gotama, juga merupakan objek bagi umat Buddha untuk menfokuskan diri sewaktu mempraktikkan meditasi.

2. Roda *Dhamma* (*Dhammacakka*)

Cakka atau cakra (roda) berjari-jari delapan (roda *Dhamma*/*Dhammacakka*) melambangkan kebenaran (*Dhamma*) Ajaran Buddha, yakni "Jalan Mulia Berunsur Delapan". Ini adalah Ajaran Buddha sebagai jalan untuk menuju kepada lenyapnya penderitaan (*dukkhā*). Delapan unsur dari "Jalan Mulia" tersebut adalah benar dalam hal pandangan/pengertian, pikiran, ucapan, perbuatan, penghidupan, daya-upaya, perhatian, dan konsentrasi.

Pemutaran roda *Dhamma* yang pertama kali oleh Buddha berupa khotbah yang Buddha sampaikan kepada lima orang *bhikkhu* (Koṇḍañña, Bhaddiya, Vappa, Mahānāma, Assaji) setelah mencapai penerangan sempurna. Khotbah ini dikenal sebagai "Khotbah Pemutaran Roda *Dhamma*" (*Dhammacakkappavattana Sutta*) dan diperingati oleh umat Buddha setiap tahunnya sebagai *Āsāḷha Pūjā* (hari *Asadha*).

Roda juga bisa melambangkan atau menyimbolkan kehidupan yang terus berputar. Tidak hanya dalam satu kehidupan, kondisi dan situasi yang dihadapi bisa naik dan turun (berputar), juga dalam berbagai kehidupan, para makhluk berputar-putar dalam arus atau lingkaran *saṃsāra* (kehidupan-kematian yang terus berulang).

Ada juga yang menggunakan roda sebagai pengingat bahwa manusia yang jahat perilakunya dapat berubah menjadi lebih baik dengan mempelajari dan mempraktikkan Ajaran Buddha. Tentu saja manusia harus juga berhati-hati karena dapat tergelincir dari orang baik menjadi orang tidak baik, sepanjang belum mencapai tingkat-tingkat kesucian.

3. Bunga Teratai

Bunga teratai dalam agama Buddha melambangkan atau menyimbolkan kesucian atau kondisi tidak ternoda. Meski lingkungannya basah, bahkan kotor tempat tumbuh dan lingkungannya, bunga teratai menyeruak bersih dan indah terpisah dari lingkungannya.

Dengan mempelajari dan mempraktikkan Ajaran Buddha, setiap makhluk dapat mencapai berbagai tingkat kesucian dan pada akhirnya menjadi bersih sepenuhnya dari noda batin, alias menjadi tidak ternoda sedikit pun lagi (merealisasi *Nibbāna*).

Bunga teratai juga menjadi salah satu lambang atau simbol penting dalam agama Buddha karena Pangeran Siddhatta begitu lahir, lalu berjalan sebanyak tujuh langkah di atas bunga teratai ke arah utara.

4. Pohon *Bodhi* (*Ficus religiosa*)

Dalam agama Buddha, pohon *bodhi* (*Ficus religiosa*) melambangkan atau menyimbolkan penerangan, pencerahan, pengetahuan tertinggi, dan kebijaksanaan. Pertapa Gotama menjadi Buddha setelah mencapai penerangan atau pencerahan sempurna dan menjadi suci adanya dalam posisi bermeditasi di bawah pohon *bodhi*.

Oleh karenanya, selama satu minggu lamanya di minggu kedua setelah pencapaian penerangan atau pencerahan sempurna, Buddha berdiri dan memandang pohon *bodhi* tempat-Nya bernaung sebelumnya, dengan mata tidak berkedip sedikit pun. Ini sebagai wujud terima kasih Buddha kepada pohon *bodhi*.

Praktik berterima kasih ini, sekalipun dilakukan kepada tanaman yang bukan makhluk hidup, menjadi teladan bagi umat Buddha untuk menjadi orang yang tahu berterima kasih atas berbagai kebaikan yang telah diterima sepanjang kehidupan.

5. Stupa

Stupa berbentuk seperti lonceng. Dulunya, stupa digunakan sebagai tempat untuk menyimpan relik (sisa pembakaran jenazah) para *Ariya* (orang suci). Mereka adalah orang-orang yang telah mencapai tingkat-tingkat kesucian. Stupa juga menjadi tempat menyimpan abu jenazah para raja yang dihormati di zamannya.

Oleh karenanya, stupa menjadi lambang atau simbol pengingat kesucian para *Ariya*. Stupa juga untuk memunculkan motivasi guna mencontoh perilaku para *Ariya* dalam mempelajari dan mempraktikkan Ajaran Buddha, untuk meningkatkan kualitas batin menuju pencapaian kesucian.

Ada yang memercayai bahwa Buddha mengambil tiga lembar jubah-Nya, melipatnya hingga membentuk bujur sangkar, lalu diletakkan di atas tanah saling bertumpuk satu sama lain. Di atasnya diletakkan *patha* (mangkuk/*bowl*) secara terbalik. Di atasnya lagi diletakkan tongkat yang biasanya dibawa berkelana. Ke semuanya berpadu membentuk stupa. Oleh karena itu, stupa terlihat seperti terdiri dari tiga tingkat, yakni dasar berbentuk trapezoid, tengah berbentuk setengah bola, dan atas berbentuk kerucut.

6. Relik

Relik adalah peninggalan dari jenazah orang suci yang diperabukan. Relik dapat berupa sisa kuku, rambut, abu, gigi, tulang, atau benda tertentu yang tertinggal setelah jenazah dikremasikan. Pemujaan terhadap relik, yang merupakan penghormatan kepada orang suci, dimulai sejak Buddha Gotama *Parinibbāna*. Setelah perabuan, relik Buddha dibagi menjadi 10 bagian dan disimpan di dalam stupa yang didirikan di 10 negara.

7. Bendera Buddhis

Bendera buddhis yang biasa disebut "*Chabana Ramsi*" (panji enam warna), terdiri dari warna-warna berikut beserta arti dari setiap warna: biru (= bakti), kuning (= bijaksana), merah (= cinta kasih), putih (= kesucian), oranye (= aktif, giat, semangat), dan campuran kelima warna (= warna-warna yang terpancar dari tubuh Buddha).

Asal mula dari kelima warna tersebut adalah di minggu keempat setelah Pertapa Gotama mencapai penerangan atau pencerahan sempurna dan lalu menjadi Buddha, Beliau bermeditasi dan dari tubuh Buddha keluar sinar-sinar dengan warna-warna tersebut.

8. *Siripada*

Siripada melambangkan atau menyimbolkan jejak (tapak) kaki Buddha. Dengan melihat atau mengingat *siripada*, kita diingatkan untuk mempelajari Ajaran Buddha, dan terutama mempraktikkan Ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari.

Melihat dan mengingat *siripada* seakan kita mendengar kata-kata Buddha, "Ikutilah jejak-jejak langkah-Ku." Cara mengikuti langkah-langkah Buddha adalah dengan mempelajari Ajaran Buddha (*Dhamma*), melaksanakannya, mencapai kesucian, dan akhirnya merealisasi *Nibbāna*.

9. Lilin

Lilin yang biasanya diletakkan di altar Buddha, merupakan lambang atau simbol penerangan. Dalam hal ini, lilin melambangkan atau menyimbolkan Ajaran Buddha (*Dhamma*). *Dhamma* berfungsi sebagai "pelita" yang menerangi batin dengan mengusir kegelapan batin dan ketidaktahuan (*avijjā*).

Lilin juga bisa menjadi lambang atau simbol bahwa rangkaian karma dalam kehidupan ini - bentuknya adalah kehidupan itu sendiri - akan habis atau selesai pada waktunya atau sesuai dengan kondisinya. Yang perlu dipahami adalah selagi satu makhluk masih ada di arus atau lingkaran *saṃsāra*, kelahiran kembali akan terus dialami oleh makhluk tersebut.

10. Dupa atau Hio

Dupa atau hio, yang sering dinyalakan di altar Buddha, melambangkan atau menyimbolkan keharuman atau wanginya Ajaran Benar (Buddha *Dhamma*). Namun berbeda dengan keharuman atau wangi dupa atau hio yang menyebar hanya searah dengan tiupan angin, keharuman atau wanginya *Dhamma* menyebar ke segala arah bahkan ke semua alam.

Dupa atau hio juga melambangkan keharuman atau wanginya kebajikan yang dilakukan, akan menyebar ke segala arah, bahkan ke semua alam. Oleh karenanya, keberadaan dupa atau hio juga mengingatkan kita untuk lebih banyak berbuat baik sepanjang kehidupan. Sebaliknya, berhati-hatilah dengan perbuatan buruk, aroma atau bau busuknya juga akan menyebar ke segala arah dan ke semua alam.

11. Bunga

Bunga dalam agama Buddha menjadi lambang atau simbol ketidakkekalan (*aniccā*). Buddha mengajarkan bahwa segala sesuatu yang berkondisi, yang terbentuk dari perpaduan unsur, yang saling bergantungan adalah tidak kekal, akan berubah adanya.

Bunga dibentuk awalnya oleh bakal bunga, lalu mulai mekar perlahan menjadi bunga sempurna. Tahapan ini berlanjut dengan bunga mulai melayu dan pada akhirnya gugur atau luruh sepenuhnya. Kelayuan bunga melambangkan atau menyimbolkan kehidupan yang akan mengalami kelapukan dan menuju ke kematian.

Ada pula yang mengartikan keharuman atau wanginya bunga dengan keharuman dan wanginya Ajaran Buddha (*Dhamma*) serta kebajikan. Tentu saja hal ini diperbolehkan dan sah-sah saja sepanjang dapat mengingatkan dan memotivasi kita untuk lebih banyak mempraktikkan Buddha *Dhamma* dan melakukan kebajikan.

12. Air

Air dalam agama Buddha menjadi lambang atau simbol Ajaran Buddha (*Dhamma*), yang dapat membersihkan diri kita dari kekotoran batin.

Selain untuk membersihkan yang kotor, air juga menjadi sumber kehidupan. Sifat air juga dapat menyesuaikan dengan bentuk lingkungannya, selalu menuju ke tempat yang lebih rendah, dan meski terlihat lemah namun bisa menjadi sangat dahsyat (misal dalam kasus terjadinya banjir, bahkan tsunami).

Kita patut mencontoh berbagai karakter baik dari air dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Niscaya, kualitas diri dan kehidupan yang lebih baik akan menjadi milik kita.

13. Buah dan Makanan

Buah, dan kadang makanan, yang ada di altar Buddha bukanlah persembahan atau sajian kepada Buddha, karena Beliau tidak akan menikmatinya. Buah dan makanan adalah lambang atau simbol penghormatan kepada Guru Agung Buddha yang telah mengajarkan *Dhamma* dan mencontohkan praktiknya.

Selain itu, buah melambangkan atau menyimbolkan hukum Karma. Selagi masih di arus atau lingkaran *saṃsāra*, belum mencapai tingkat kesucian *Arahat*, makhluk-makhluk masih akan

melakukan perbuatan (karma) yang buah, atau hasil, atau akibatnya akan diterima oleh makhluk pelaku perbuatan tersebut di kemudian waktu, entah kapan, entah di mana, dan entah bagaimana.

14. *Swastika*

Swastika dalam agama Buddha berbentuk seperti lambang Nazi tetapi dengan arah kaki-kaki yang berkebalikan. Di lambang Nazi, arah kaki sesuai arah jarum jam; sedangkan di *swastika*, arah kaki berlawanan dengan arah jarum jam.

Swastika menjadi lambang atau simbol keadaan baik. Juga menjadi lambang atau simbol kehidupan suatu makhluk yang terus-menerus berputar selagi makhluk tersebut masih di arus atau lingkaran *saṃsāra*. *Swastika* juga digunakan sebagai lambang atau simbol kesejahteraan dan hidup panjang.

Dengan mengerti makna dari berbagai lambang yang sering digunakan atau terlihat dalam agama Buddha, diharapkan kita bisa diingatkan untuk terus mempelajari Buddha* Dhamma *dan mempraktikkan-Nya dalam kehidupan sehari-hari.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Lambang atau simbol merupakan salah satu ekspresi awal rasa seni manusia yang dikenal. Lambang atau simbol telah digunakan oleh manusia dalam rentang waktu yang cukup lama sebelum tulisan ditemukan atau dikenal. Oleh karenanya, tidaklah mengherankan bahwa penggunaan lambang atau simbol telah merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari peradaban manusia. Dengan mengerti makna dari berbagai lambang yang sering digunakan atau terlihat dalam agama Buddha, diharapkan kita bisa diingatkan untuk terus mempelajari Buddha Dhamma, dan mempraktikkan-Nya dalam kehidupan sehari-hari."

21
"MAKNA '*SĀDHU-SĀDHU-SĀDHU*', PENUTUP DOA UMAT BUDDHA"

Sesuai Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata **"amin"** diartikan sebagai **"terimalah"**, **"kabulkanlah"**, atau **"demikianlah hendaknya"**. *Kata "amin" biasanya diucapkan sewaktu berdoa atau sesudah berdoa.*

Di kalangan buddhis (pemeluk agama Buddha), seringkali digunakan kata "*sādhu*" sebagai penutup doa atau di akhir pembacaan (rangkaian) *paritta*. Kata "*sādhu*" juga umum diucapkan setelah pengucapan "*Sabbe sattā bhavantu sukhitattā*" (semoga semua makhluk hidup berbahagia) setelah selesai meditasi atau puja bakti.

Dalam berbagai kesempatan tersebut, kata "*sādhu*" biasanya diucapkan sebanyak tiga kali ("*sādhu, sādhu, sādhu*"). Salah satu tujuannya kemungkinan adalah untuk penegasan.

Tiga kali pengulangan dalam agama Buddha merupakan sesuatu yang lazim. Hal ini sejalan dengan TIGA permata (*Tiratana*) sesuai Ajaran Buddha, yakni Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*.

Banyak orang yang mengira atau mengartikan kata "*sādhu*" sebagai pengganti yang setara dengan kata "amin", sebagaimana yang digunakan oleh pemeluk agama-agama lain. Yang terpikir oleh mereka, dalam hal ini kata "*sādhu*" berarti "semoga" atau "semogalah" atau "semoga demikianlah adanya". Padahal pemikiran ini tidaklah tepat.

Kata "*sādhu*" berasal dari bahasa Pali. Kata **"*sādhu*"** sesungguhnya berarti **"baik, sungguh baik, perbuatan baik"**. Kata **"*sādhu*"** juga bisa berarti **"iya, baiklah, benar"** yang mengandung makna persetujuan.

Kata "*sādhu*" yang berarti "baik" dapat ditemukan dalam kalimat-kalimat berikut:

"*Kimsu yava jara sādhu, kiṃsu sādhu patiṭṭhitaṃ.*" (Apa yang baik sampai usia tua, apa yang baik untuk ditegakkan.)

''*Silaṃ yava jara sādhu, saddhā sādhu patiṭṭhita.*" (Kemoralan baik sampai tua, keyakinan baik untuk ditegakkan.)

Adapun kata "*sādhu*" yang berarti "sungguh baik" seperti dalam kalimat-kalimat berikut:

"*Sādhu me, Bhante, bhagava tatha dhammaṃ desetu.*" (Sungguh baik *Bhante*, apabila Sang *Bhagava* berkenan membabarkan Ajaran tersebut kepadaku.)

"*Kayena saṃvaro sādhu, sādhu vacaya saṃvaro, manasa saṃvaro sādhu, sādhu sabbattha saṃvaro.*" (Sungguh baik terkendali secara jasmani, sungguh baik terkendali secara ucapan, sungguh baik terkendali secara pikiran, sungguh baik terkendali dalam semuanya.)

Kata "*sādhu*" bisa membentuk kata yang berarti "perbuatan baik" seperti dalam contoh kalimat berikut:

"*Asadhuṃ sadhuna jine.*" (Kalahkan perbuatan yang tidak baik dengan perbuatan yang baik.)

Sedangkan "*sādhu*" yang berarti "iya, baiklah" ada dalam contoh kalimat berikut:

"*Atha kho bhagava ayasmantaṃ visakhaṃ pancalaputtaṃ etadavoca – 'sādhu sādhu, visakha*!'" (Setelah itu Sang *Bhagava* berkata kepada Visakha, seorang anak *Pancala* – iya, iya, Visakha!)

Sebagai catatan, jika mengamati konteks ini, kalimat **"*sādhu, Bhante*", "*āma, Bhante*",** dan **"*evaṃ, Bhante*"** memiliki arti yang sama, yakni **"baiklah, *Bhante*"** atau **"iya, *Bhante*"**.

Kata **"*sādhu*"** juga bisa berarti **"benar, setuju dengan gagasan yang diucapkan"** sebagaimana dalam kalimat berikut:

"*Sādhu kho tvaṃ, visakha.*" (Kamu benar, Visakha.)

Sesuai dengan kesepakatan Sangha Theravada Indonesia (STI) di Balikpapan tertanggal 19 Juni 2015, kata "*sādhu*" dapat ditambahkan kepada kata lain dan berfungsi sebagai pemanis dalam berbahasa. Dalam konteks ini, kata "*sādhu*" berarti "bagus".

Adapun **kata "*sādhu*" di akhir doa atau pembacaan (rangkaian) *paritta* dapat mengandung arti "semoga kebajikan yang telah Anda lakukan menghasilkan buah sesuai harapan"**. Pengertian ini kemungkinan karena kata "*sādhu*" dapat berasal dari kata "*sadh*", yang artinya "tercapailah cita-cita atau harapan".

Mulai sekarang, umat Buddha jangan lagi latah dalam berucap karena latah dalam berpikir. Jangan berpikir "*sādhu*" sama atau setara artinya dengan "amin" dalam agama-agama lain. Alhasil, sering berucap "*sādhu*" dengan didasari oleh pikiran yang kurang tepat karena latah.

Umat Buddha seharusnya sekarang sudah memiliki pemahaman dan pengertian yang benar tentang arti kata "sādhu"*, yang sering diucapkan dalam berbagai kesempatan. Ternyata, kata* "sādhu" *tidak hanya memiliki arti tunggal.*

Kata* "sādhu"** ***bisa disesuaikan artinya tergantung kepada konteks penggunaannya di dalam kalimat atau peruntukannya dalam pengucapan.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Kata '*sādhu*' bukanlah pengganti yang setara dengan kata 'amin' yang digunakan oleh pemeluk agama-agama lain (yang berarti 'semoga' atau 'semogalah' atau 'semoga demikianlah adanya'). Kata '*sādhu*' sesungguhnya berarti 'baik, sungguh baik, perbuatan baik'. Kata '*sādhu*' juga bisa berarti 'iya, baiklah, benar' yang mengandung makna persetujuan. Adapun kata '*sādhu*' di akhir doa atau pembacaan (rangkaian) *paritta* dapat mengandung arti 'semoga kebajikan yang telah Anda lakukan menghasilkan buah sesuai harapan'. Jadi, kata '*sādhu*' bisa berbeda arti, tergantung pada konteks penggunaannya di dalam kalimat atau peruntukannya dalam pengucapan."

22
"MANAJEMEN 360 DERAJAT ALA BUDDHISME"

Dalam dunia korporasi, populer penggunaan metode evaluasi dan penilaian karyawan yang dikenal dengan nama **"360 derajat"** ("*360 degree evaluation/assessment*"). Berdasarkan metode ini, **penilaian seorang karyawan tidak saja dilakukan oleh atasan langsung ataupun atasan kedua di atasnya, akan tetapi juga dimintakan dari rekan kerja selevel (*peer*), dan dari bawahan langsung (*subordinate*) yang bersangkutan**. Umumnya, kontribusi atau persentase penilaian terbesar tetap berasal dari atasan langsung dan atasan kedua di atasnya.

Dengan cara ini bisa dihindari seorang karyawan selalu bersikap **"Asal Bapak Senang" (ABS)** ataupun berlaku sebagai ***"Yes Man"*** untuk mengambil hati dan menjilat atasannya. Hal tersebut dilakukan supaya mendapat penilaian bagus dan menjadi kandidat utama jika ada promosi jabatan, atau mendapat kenaikan gaji yang memuaskan.

Orang ABS atau *Yes Man* seringkali berbeda 180 derajat, alias bertolak belakang perilakunya, jika berhadapan dengan bawahan ataupun karyawan lain yang lebih rendah levelnya. Dia akan menunjukkan kekuatan dan kekuasaannya sehingga seringkali memperlihatkan sikap dan kata-kata yang tidak memperhitungkan perasaan orang di bawahnya. Kasar, tidak sabaran, selalu merasa benar, tidak mau dibantah, selalu menyalahkan bawahan, biasa menyuruh, mudah marah, merupakan ciri khas yang umum darinya.

Tipe orang ABS atau *Yes Man* juga tidak akan memandang rekan sekerjanya, yang satu jabatan atau level. Apalagi jika rekan tersebut tidak ada kaitan kerja langsung dengannya. Biasanya, dia merasa tidak perlu berbaik hati, menawarkan bantuan, mengikuti perkembangan pekerjaan rekannya, berbicara sekenanya tanpa beban, dan lain-lain perilaku yang muncul karena merasa rekan sekerjanya tersebut tidak berperan dalam penentuan karirnya.

Jadi, **ciri-ciri orang ABS atau *Yes Man* adalah bermuka manis ke atas tapi mengeluarkan "angin busuk" ke belakang dan bawah**.

Berbeda halnya jika penilaian terhadap dirinya juga datang dari rekan sekerja yang selevel walaupun tidak dalam satu departemen, dia akan memberikan perhatian lebih, dan mungkin malah akan membantu tanpa diminta.

Demikian pula jika bawahannya ikut serta menilai sehingga berperan dalam menentukan kelangsungan karirnya maka setiap karyawan akan terdorong, walaupun mungkin awalnya terpaksa, untuk memperhatikan dan memperlakukan bawahannya dengan lebih baik.

Jika sudah terbentuk relasi kerja dan interaksi yang konstruktif antara seorang pekerja dengan tidak hanya atasannya, melainkan juga dengan rekan sekerja dan bawahannya, dapat dibayangkan sinergi yang akan terbangun dalam perusahaan tersebut. Bukankah roda perusahaan seperti ini akan berputar dengan lebih lancar dan cepat karena "pelumas"-nya bagus?

****

Suatu ketika, di sebuah perusahaan diadakan kontes untuk mencari karyawan yang dianggap paling berkontribusi dan berharga bagi perusahaan. Ternyata karyawan terbaik yang terpilih adalah seorang *office boy*, yang biasanya bertugas untuk menyiapkan minuman bagi karyawan, membersihkan meja-meja kerja, mengantarkan surat atau dokumen, memfotokopi, dan menyediakan bantuan-bantuan atau dukungan-dukungan kecil lainnya.

Oleh kebanyakan karyawan, *office boy* kurang dihargai dan diperhatikan. Tidak jarang para karyawan hanya mengenal nama panggilannya saja. Jangan tanya apakah mereka tahu tentang keluarganya, tempat tinggalnya, dan hal-hal kecil lain mengenai seorang *office boy*. Hal ini dikarenakan *office boy* seringkali kurang dipandang oleh karyawan-karyawan lain karena dianggap lebih rendah.

Malah tidak jarang ucapan terima kasih pun sulit dan mahal untuk diberikan kepada *office boy*, padahal hampir setiap hari mereka terbantu dengan pertolongan-pertolongan kecil dari si *office boy*. Seandainya, mereka harus mengerjakan sendiri semua pekerjaan-pekerjaan kecil tersebut setiap hari, waktu dan perhatian kerja mereka akan berkurang sehingga sangat mungkin prestasi kerja mereka akan menurun.

Dengan berbagai pertimbangan, perusahaan akhirnya memilih si *office boy* untuk menerima penghargaan bergengsi itu, sekaligus menyampaikan pesan tersirat bahwa tidak ada pekerja yang tidak memiliki kontribusi bagi perusahaan. Setiap karyawan, jika menjalankan tugasnya

dengan baik berarti dia mendukung pula pekerjaan karyawan lainnya. Alhasil, secara langsung maupun tidak langsung, dia turut menentukan kinerja keseluruhan perusahaan.

****

Di perusahaan-perusahaan Indonesia, cara evaluasi dan penilaian 360 derajat ini belum terlalu banyak diadopsi.

Sebenarnya, jika prinsip-prinsip tersebut dipraktikkan tidak hanya dalam kehidupan profesional sebagai pekerja, tetapi juga dalam kehidupan sosial kemasyarakatan sehari-hari, maupun dalam lingkungan religius, keberhasilan dan penerimaan yang lebih luas terhadap diri mereka yang mempraktikkannya, pasti dapat diraih.

Buddha membabarkan *Sigālovāda Sutta* kepada pemuda Sigala, yang ditemui-Nya pagi-pagi sekali, saat yang bersangkutan sedang memberikan penghormatan ke empat penjuru mata angin, langit (atas), dan bumi (bawah). Penghormatan tersebut dilakukan oleh pemuda Sigala karena menuruti pesan ayahnya sewaktu akan meninggal. Sebenarnya, ada arti khusus dari setiap arah yang diberikan penghormatan setiap paginya itu.

Buddha kemudian menjelaskan bahwa penghormatan ke enam arah tersebut mengartikan:

- **Ayah dan Ibu** sebagai arah **Timur**;
- **Guru** sebagai arah **Selatan**;
- **Pasangan dan Anak** sebagai arah **Barat**;
- **Sahabat dan Relasi** sebagai arah **Utara**;
- **Para Pertapa dan Orang-Orang Suci** sebagai arah **Atas (Langit)**, dan
- **Pelayan dan Buruh** sebagai arah **Bawah (Bumi)**.

Penghormatan ke semua orang tersebut sebenarnya bukan hanya dilakukan dalam bentuk penghormatan secara fisik ke enam arah setiap paginya, tetapi yang terpenting adalah praktiknya dalam kehidupan sehari-hari.

Bagaimana kita membalas orang tua kita yang sudah begitu banyak berjasa dalam kehidupan kita dari sejak masih dalam kandungan sampai dengan sekarang. Guru-guru, yang mengajarkan agama maupun pengetahuan umum, sudah begitu banyak memasukkan pengetahuan dalam diri kita sehingga kita menjadi "melek" alias "tidak buta". Pasangan dan anak yang bersama-sama kita membentuk satu keluarga yang baik.

Para sahabat dan relasi yang mendukung kita selama ini, baik dalam suka maupun duka. Demikian pula, para pertapa dan orang suci yang telah memberikan contoh teladan bagi kita untuk memperbanyak perbuatan baik dan menempuh kehidupan benar.

Yang terakhir, walaupun mereka ada di "bawah", akan tetapi kontribusi mereka tidaklah kecil dalam kehidupan dan keberhasilan kita, yakni para pelayan, buruh, maupun asisten rumah tangga (ART) kita.

Penghormatan dan penghargaan kita kepada mereka semua tidak harus diartikan hanya dalam bentuk harta benda dan materi semata (*hard things*), tetapi juga yang tidak kalah penting dalam bentuk lunak (*soft things*), seperti ucapan yang sopan dan ramah, senyum, pujian dan ucapan terima kasih yang tulus, perhatian, sapaan selamat pagi-siang-sore-malam, dan banyak lagi bentuk-bentuk bukan-benda lainnya.

Jika kita mampu mempraktikkan bentuk-bentuk penghormatan yang sudah diajarkan oleh Guru Agung Buddha Gotama terhadap orang-orang yang telah berjasa dalam kehidupan kita, kita akan menjadi orang-orang "besar" yang tahu berterima kasih, serta akan merasa aman kemana pun pergi dan di mana pun berada.

Juga dengan melakukannya, berbagai keberhasilan dan kesuksesan dalam dunia kerja atau usaha, maupun dalam menjalani kehidupan sosial kemasyarakatan sehari-hari dan di lingkungan religius, akan lebih mudah kita raih karena mendapat dukungan tulus dari orang-orang di sekitar kita.

Manajemen modern baru "mengadopsi" apa yang sudah diajarkan oleh Guru Agung Buddha Gotama hampir 26 abad yang lalu. Jangan sampai kita sebagai umat Buddha, ketinggalan untuk berpraktik memperlebar lingkaran penghormatan dan kerendahhatian

kita kepada mereka-mereka yang sejajar maupun yang berada di bawah kita, tidak hanya melulu kepada orang-orang di atas kita.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Jika kita mampu mempraktikkan bentuk-bentuk penghormatan yang sudah diajarkan oleh Guru Agung Buddha Gotama terhadap orang-orang yang telah berjasa dalam kehidupan kita, baik yang berada di atas, sejajar, maupun di bawah, kita akan menjadi orang-orang 'besar' yang tahu berterima kasih, serta akan merasa aman kemana pun pergi dan di mana pun berada. Juga dengan melakukannya, berbagai keberhasilan dan kesuksesan dalam dunia kerja atau usaha, maupun dalam menjalani kehidupan sosial kemasyarakatan sehari-hari dan di lingkungan religius, akan lebih mudah kita raih karena mendapat dukungan tulus dari orang-orang di sekitar kita."

23
"MEMBERI TEPAT, MENAMBAH BANYAK"

Umumnya jika kita “memberi” berarti “mengeluarkan” atau “mengurangi” apa-apa yang kita miliki. Hal ini sangat nyata terlihat terutama jika dilakukan secara fisik, misal memberikan sebagian harta yang dimiliki atau membantu dengan tenaga, berarti harta dan tenaga kita akan berkurang.

Akan tetapi, tidak selamanya hukum “memberi-mengurangi” ini berlaku. Malahan sebenarnya, memberi dapat berarti tidak berkurang sama sekali, atau malah menambah. Dan **jika “memberi” ini dilakukan secara tepat maka bisa menambah dalam jumlah yang banyak dan berlipat-lipat, dibandingkan dengan jumlah yang sudah dikeluarkan**.

****

Dalam dunia ekonomi dikenal prinsip “dengan modal sesedikit mungkin untuk menghasilkan keuntungan sebesar mungkin”, atau “dengan investasi sekecil mungkin untuk mendapatkan pengembalian (*return*) setinggi mungkin”.

Di zaman Buddha, ada seorang kaya raya yang bernama Todeyya. Sedemikian dungunya dia (berada dalam kegelapan batin, tidak mengerti Kebenaran) sehingga terlalu mengikatkan diri kepada harta bendanya dan tidak pernah mau ber-*dāna* meskipun hanya sebagian kecil saja dari hartanya.

Dengan kemelekatan duniawi yang begitu besar, Todeyya meninggal dan kemudian terlahir sebagai anjing di bekas rumahnya sendiri. Anjing ini memiliki tempat favorit di satu area tertentu di dalam rumah, di mana dia sering “nongkrong”, beraktivitas, dan menghabiskan sebagian besar waktunya di sana. Ternyata, di bawah tempat favorit itulah dulu Todeyya menyembunyikan harta kekayaan yang besar.

Ini adalah salah satu contoh bahwa ***apabila kita sangat terikat pada harta benda atau hal-hal duniawi lainnya, bisa mengakibatkan kita terlahir di alam-alam yang lebih rendah, termasuk di alam binatang***.

****

Sangat wajar jika kita sebagai umat biasa, yang belum mencapai kesucian, sering memikirkan dan mengharapkan buah karma baik dari setiap perbuatan baik yang telah dan akan dilakukan. Motivasi untuk memanen yang baik dan melimpah dari tebaran bibit sehat yang sudah dilakukan, merupakan dorongan yang umum dimiliki oleh kebanyakan orang. Bahkan, lazimnya kita berharap mendapatkan yang berlipat-lipat dan dalam waktu yang secepat-cepatnya, terhadap semua kebaikan yang sudah kita lakukan.

Apakah semua ini salah? Tentu saja tidak! Tetapi, akan lebih baik jika kita tidak membuat perhitungan-perhitungan yang terlalu banyak dari setiap kebaikan yang dilakukan. Biarkan saja hukum Karma menunjukkan keperkasaannya yang sangat adil melebihi hakim terbaik mana pun.

Jadikan berbuat kebaikan itu sebagai suatu kebiasaan yang keluar secara spontan dan menjadi refleks kita, tanpa perlu dipusingkan dengan segala harapan dan kalkulasi akan hasil, layaknya seorang pedagang ulung yang memperhitungkan keuntungan detail dari setiap transaksi yang dilakukan.

****

Napoleon Hill yang dikenal sebagai **"Bapak Kekayaan"** sangat percaya kepada hukum Karma meskipun sepertinya ia bukanlah seorang buddhis. Hill adalah penasihat tiga presiden Amerika Serikat, yaitu Howard Taft, Woodrow Wilson, dan Franklin D. Roosevelt. Hill pernah mengatakan, *"Jika kita merasa belum cukup dengan apa-apa yang sudah kita terima sampai saat ini, sangat mungkin kita belum cukup memberi dan berbuat untuk orang lain."*

Bukankah ini merupakan penerimaan dan pengakuan terhadap hukum Karma? **Untuk "berhak menerima yang lebih" maka terlebih dulu kita harus "memberi yang lebih" pula kepada orang atau makhluk lain. Oleh karena itu, *jika kita merasa masih kurang dan berharap yang lebih maka lebih banyaklah terlebih dahulu memberi dan berbagi*.**

****

Praktik* dāna *bisa dilakukan melalui pikiran, ucapan dan perbuatan badan jasmani.

Ketika kita merasakan sesuatu yang indah, baik, bagus, harum, nyaman, atau nikmat melalui salah satu atau lebih saluran indra kita, kemudian kita berharap atau bahkan bisa memberitahukan kepada orang atau makhluk lain sehingga mereka bisa ikut merasakannya, berarti kita sudah ber-*dāna* melalui pikiran.

Praktik empat *brahmavihāra* (*mettā* = cinta kasih, *karuṇā* = belas kasihan, *muditā* = simpati, ikut bergembira atas kebahagiaan orang lain, dan *upekkhā* = batin yang seimbang terhadap berbagai fenomena kehidupan) juga merupakan praktik ber-*dāna* melalui pikiran.

Membaca *paritta*, memberi nasihat yang baik, memberi pujian yang tulus, mengajar *Dhamma* merupakan beberapa contoh ber-*dāna* lewat ucapan.

Sedangkan ber-*dāna* melalui badan jasmani lebih nyata terlihat, misalnya sewaktu kita menyumbang tenaga, harta, memberi senyum yang tulus, memperlihatkan keramahtamahan, dan banyak lagi bentuk-bentuk *dāna* melalui badan jasmani lainnya.

Selanjutnya, dapat muncul pertanyaan yang wajar, yaitu, **"Adakah waktu, tempat, orang, bentuk, cara, dan lain-lain yang tepat untuk ber-*dāna*?"**

Buddha mengatakan bahwa *dāna* seseorang yang dilakukan secara bijaksana seharusnya memiliki delapan sifat mulia yang dapat mempercepat masaknya buah kebajikan yang besar bagi pelakunya:

1. *Suciṁ-deti*: *dāna* barang yang bersih (suci)

Dāna terbaik adalah *dāna* yang merupakan barang atau sesuatu yang bersih dan suci. Jadi, bukan men-*dāna*-kan pikiran atau perasaan buruk, ataupun benda-benda fisik yang bukan diperoleh dengan cara yang benar menurut *Dhamma*. Jika seseorang ber-*dāna* barang-barang hasil curian, tetap saja dia akan menuai buah karma baik dari *dāna* yang dilakukan, akan tetapi kemungkinan buahnya lebih kecil dibandingkan jika barang bersih yang di-*dāna*-kan. Selain itu, orang tersebut tidak akan terhindar dari buah karma buruk dari perbuatan mencuri yang telah dilakukannya.

2. *Panitaṁ-deti*: *dāna* barang yang terbaik/berharga

Jika *dāna* yang diberikan merupakan sesuatu yang sangat bernilai atau berharga bagi kita maka *dāna* tersebut termasuk yang terbaik. *Dāna* uang Rp 10 ribu yang diberikan oleh orang miskin, jauh lebih berharga daripada jumlah uang yang sama, yang di-*dāna*-kan oleh seorang kaya yang hidup berkelimpahan.

Dalam salah satu majalah buddhis pernah dikisahkan mengenai seorang pengemis perempuan. Ketika mencoba mendapatkan sedekah dari penduduk, dia melewati sebuah *vihāra* yang saat itu sedang ramai-ramainya umat mempersembahkan *dāna* dalam berbagai bentuk kepada para *bhikkhu* dan *vihāra*.

Saat itu timbul keinginan dan tekad yang kuat dalam dirinya bahwa apabila dia mendapatkan sedekahnya yang pertama di hari itu, walaupun dia sangat lapar dan haus, dia akan men-*dāna*-kan sedekah itu semuanya ke *vihāra* dan para *bhikkhu*.

Akhirnya, dia mendapatkan sedekah sebungkus makanan dan minuman. Dengan tekad yang membara, pelan-pelan berjalanlah ia menuju *vihāra*. Dengan penuh senyum dan keramahan, kepala *vihāra* sendirilah yang ternyata berkenan menerima *dāna* dari perempuan pengemis ini. Setelah memberi hormat, dia ber-*dāna* dengan penuh kerelaan dan segera berlalu.

Dengan tubuh yang sangat lelah, lapar, dan haus, perempuan ini kemudian merebahkan diri dan segera tertidur di bawah sebatang pohon rindang sambil diiringi oleh angin yang bertiup sepoi-sepoi.

Tak dinyana, Raja yang berkuasa saat itu sedang berkunjung ke daerah tersebut dan melewati pohon tempat dia berteduh. Dengan heran Raja menyaksikan seseorang yang jika ditilik dari pakaiannya adalah seorang peminta-minta akan tetapi wajahnya yang saat itu menghadap ke jalan, terlihat berkilauan seakan ada cahaya yang terpancar dari wajah dan kepalanya.

Dengan penuh ketertarikan, Raja meminta pengawalnya untuk membangunkan si pengemis perempuan dan mengajaknya pulang ke istana. Singkat cerita, si perempuan pengemis akhirnya dijadikan Permaisuri.

Suatu waktu, Permaisuri ingin ber-*dāna* ke *vihāra* dan para *bhikkhu*. Lalu dikirimkanlah beraneka macam benda berharga sebanyak beberapa kereta. Didorong keingintahuan untuk

melihat ekspresi para *bhikkhu* dan umat lainnya sewaktu melihat *dāna* yang sedemikian banyak, Permaisuri pergi bersama rombongan pengantar *dāna*.

Ternyata Permaisuri dan *dāna*-nya hanya diterima oleh *bhikkhu* biasa saja, itu pun yang belum lama ditahbiskan. Dengan nada protes, Permaisuri minta dipertemukan dengan kepala *vihāra*.

Begitu bertemu, sebelum Permaisuri sempat mengeluarkan "unek-uneknya", dengan tenang Kepala *vihāra* menjelaskan, "*Dāna* yang kamu berikan sewaktu masih menjadi pengemis, jauh lebih berharga dibanding *dāna* yang kamu berikan saat ini. *Dāna*-mu yang terdahulu adalah milik yang sangat berharga untuk menyambung hidupmu, akan tetapi kamu persembahkan dengan kerelaan dan pikiran yang tulus. Adapun *dāna* yang kamu persembahkan saat ini sangat sedikit dan kurang berharga dibanding keseluruhan harta kekayaan kerajaan. Juga motivasimu adalah untuk mendapatkan perhatian dan pujian. Oleh karena itu, cukup *bhikkhu* yunior saja yang menerima *dāna*-mu."

3. *Kalena-deti*: *dāna* diberikan tepat pada waktunya

Untuk kemungkinan memanen lebih berlimpah, benih harus ditanam pada waktu tepat. Demikian pula, ada waktu-waktu yang lebih tepat untuk ber-*dāna* dibanding waktu-waktu lainnya. Waktu ini tidak berarti semata berupa jam, hari, bulan, atau tahun, tetapi juga ke arah "*timing*" atau kesempatan yang tepat. Memberi jumlah makanan yang sama kepada orang yang beberapa jam lalu sudah makan, kurang bernilai dibanding jumlah makanan yang sama diberikan kepada orang yang sudah beberapa hari tidak makan.

4. *Kappiyaṁ-deti*: *dāna* barang yang layak (bermanfaat)

Dāna haruslah berupa sesuatu yang bermanfaat bagi mereka yang menerima. Selain itu, *dāna* yang diberikan sebaiknya dalam kondisi yang masih layak dan bukan barang yang sebenarnya sudah rusak, ataupun sebenarnya sudah tidak ada gunanya lagi bagi si pemilik.

5. *Viccheya-deti*: ber-*dāna* secara bijaksana ke orang/tempat yang tepat

Diceritakan dalam *Dhammapada Atthakathā* syair 356-359, sewaktu Buddha mengajarkan *Abhidhamma* kepada para dewa di Surga *Tāvatiṁsa*, seorang dewa yang bernama Indaka, dalam kehidupannya yang lampau adalah seorang pria yang telah mempersembahkan sedikit

dāna makanan pada *Anuruddha Thera*. Karena perbuatan baik ini dilakukan kepada seorang *Thera* (suci) dalam masa keberadaan Ajaran Buddha masih dikenal, ia mendapat pahala berlipat ganda. Setelah kematian, ia dilahirkan kembali di alam *Tāvatiṁsa* dan menikmati kemuliaan para dewa.

Pada saat itu, terdapat dewa lain yang bernama Ankura yang telah banyak memberikan *dāna*, jauh lebih banyak daripada apa yang telah Indaka berikan. Tetapi *dāna* itu dilakukan di luar masa keberadaan Ajaran Buddha, dan bukan di-*dāna*-kan kepada orang suci. Oleh karena itu, meskipun *dāna*-nya besar dan banyak, ia menikmati pahala kehidupan di alam dewa dalam ukuran yang lebih kecil atau lebih sedikit daripada Indaka.

Terhadap hal ini, Buddha menerangkan, *"O, dewa, ketika memberikan* dāna*, kamu seharusnya memilih kepada siapa kamu memberi, karena perbuatan* dāna *seperti halnya menanam bibit. Bibit yang ditanam di tanah yang subur akan tumbuh menjadi pohon atau tanaman yang kuat dan hebat, serta akan menghasilkan banyak buah. Tetapi kamu telah menebarkan bibitmu di tanah yang tandus, sehingga kamu memperoleh sangat sedikit."*

Dalam salah satu *Sutta* dikatakan bahwa ber-*dāna* kepada seorang *Arahat* (yang sudah mencapai tingkat kesucian tertinggi) dengan penuh ketulusan, dapat membuahkan hasil baik yang besar dalam waktu tujuh hari. Oleh karena itu, Buddha sangat memuji Y.A. Mahākassapa yang sering ber-*pindapatta* ke tempat-tempat umat yang kurang mampu untuk memberikan kesempatan mereka berbuat baik kepada orang suci.

Para *bhikkhu* yang kokoh dalam *Dhamma-Vinaya*, yang menjalankan dengan teguh dan disiplin aturan ke-*bhikkhu*-an (*pāṭimokkha-sīla*), merupakan ladang subur bagi umat untuk ber-*dāna* dan berbuat kebaikan.

6. *Abhinaṁ-deti*: memberikan *dāna* harus kontinyu/rutin

Sesuatu yang rutin dilakukan, dapat menjadi kebiasaan. Oleh karena itu, kita harus sering melakukan praktik *dāna* meskipun kecil atau sedikit. Dengan cara ini, kita memupuk kebiasaan baik sehingga ber-*dāna* akan merupakan sesuatu yang bersifat spontan, tanpa banyak pertimbangan, yang dapat menyebabkan berlalunya kesempatan baik untuk ber-

dāna. Walaupun tetap diperlukan kebijaksanaan dan tidak membabi-buta dalam ber-*dāna*, terkadang kondisi dan situasinya harus ditanggapi segera.

7. *Dadaṁ cittaṁ pasadeti*: ber-*dāna* harus dilakukan dengan pikiran tenang dan rela

Dengan pikiran tenang dan rela saat ber-*dāna* maka sebenarnya kita berlatih mengikis keserakahan (*lobha*). Sikap dan pikiran tenang dan rela ini akan membuat *dāna* kita menjadi lebih bernilai.

8. *Datva attamano hoti*: setelah ber-*dāna*, batin merasa senang

Ciri *dāna* yang baik seharusnya setelah selesai dilakukan akan dapat membuat batin kita merasa tenang, nyaman, dan bahagia. Kondisi inilah yang dapat mendorong berbuahnya karma-karma baik yang sebelumnya telah kita lakukan. Kadang salah ditafsirkan, seakan-akan perbuatan baik ber-*dāna* yang baru saja dilakukanlah, yang buahnya langsung muncul, padahal sangat mungkin bukan seperti itu sesungguhnya yang terjadi.

****

Sesuai Ajaran Buddha, selain pemberian *dāna* harus diusahakan memiliki sebanyak mungkin kedelapan sifat mulia tersebut supaya bisa membuahkan karma baik yang besar dan memiliki waktu kematangan yang cepat, ber-*dāna* harus dilanjutkan dengan "ber-*dāna* kebajikan yang sudah dilakukan" (*pattidāna*) kepada orang tua, sanak saudara, dan leluhur yang sudah meninggal dunia.

Walaupun buah karma baik kita tidak mungkin dibagi atau dipindahkan kepada orang lain, tapi dengan melakukan pelimpahan jasa kebaikan kepada mereka-mereka yang sudah meninggal, berarti memungkinkan berkembangnya pikiran berbahagia dan menjadi landasan bagi berbuahnya karma baik mereka sendiri sehingga bisa lebih berbahagia dan terlahir di kehidupan yang lebih baik.

Tentu saja terlebih dahulu kita harus memiliki perbuatan (karma) baik, misalnya dari berbagai perbuatan *dāna* yang sudah dilakukan, kemudian mengingat kebaikan-kebaikan tersebut dan berharap agar jasa-jasa kebaikan itu dapat melimpah kepada sanak saudara yang telah

meninggal dan semoga mereka ikut berbahagia, serta bisa terlahir di kehidupan yang lebih baik dan lebih berbahagia.

Dengan cara ini, selain kita akan mendapat buah perbuatan baik dari ber-*dāna* yang sudah kita lakukan, kita juga akan memetik buah perbuatan baik tambahan dari *pattidāna* yang telah kita lakukan. Inilah yang dikatakan memberi atau ber-*dāna* dengan cara yang tepat sesuai *Dhamma*, akan membuahkan karma baik yang berlimpah dan memungkinkannya matang dalam waktu singkat. Bukankah ini berarti "sekali dayung dua tiga pulau terlampaui"? Sekali melakukan perbuatan baik, dua hasil karma baik bisa diterima!

*Akan sangat terpuji jika kita bisa melangkah lebih maju dengan menggunakan perbuatan ber-*dāna *sebagai latihan untuk mengurangi pekatnya keserakahan* (lobha) *dalam batin kita. Daripada sibuk memikirkan buah dari perbuatan baik ber-*dāna *yang telah dilakukan (karena hukum Karma pasti akan berlaku), lebih baik kita gunakan momentum ber-*dāna *dengan kesadaran sebagai sarana berlatih melepas keterikatan.*

Walaupun kita sudah sering mempraktikkan* dāna *lebih sering dan banyak dibandingkan orang-orang lain, tidak perlu kita menonjolkan atau membanggakan diri kepada orang-orang lain. Biarkan hukum Karma yang berlaku atas semua perbuatan baik ber-*dāna *yang sudah kita lakukan.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Umumnya 'memberi' berarti 'mengeluarkan' atau 'mengurangi' apa-apa yang dimiliki. Akan tetapi, tidak selamanya hukum 'memberi-mengurangi' ini berlaku. Malahan sebenarnya, memberi dapat berarti tidak berkurang sama sekali atau malah menambah. Jika 'memberi' dilakukan secara tepat maka bisa menambah dalam jumlah yang banyak dan berlipat-lipat, dibandingkan dengan jumlah yang sudah dikeluarkan, dan buahnya pun akan diterima dengan cepat. Caranya adalah pemberian (dāna) harus diusahakan memiliki sebanyak mungkin kedelapan sifat mulia seperti yang diajarkan oleh Buddha, lalu lanjutkan dengan melakukan pattidāna kepada orang tua, sanak saudara, dan leluhur yang sudah meninggal dunia."

24
"MENGAPA PERLU MELAKUKAN *PATTIDĀNA* SESERING MUNGKIN?"

Sesuai Ajaran Buddha, orang tua yang baik dan benar sangat berjasa dan tinggi sekali tingkatnya bagi anak-anaknya. Di dalam *Maṅgala Sutta* (Ajaran tentang Berkah Utama), Buddha mengatakan, "*Mātāpitu-upaṭṭhānaṃ etammaṅgalamuttamanti*." Yang artinya, menyokong, merawat ibu dan ayah adalah berkah utama. Ini adalah salah satu bentuk balas jasa yang bisa dilakukan oleh anak selagi orang tuanya masih hidup.

Tentu ada berbagai cara terbaik lainnya untuk membalas jasa orang tua selagi mereka masih hidup, seperti yang tercantum dalam *Aṅguttara Nikāya*, *Suttapiṭaka, Tipiṭaka* (kitab suci Agama Buddha), yakni dengan cara-cara yang baik dan pantas bisa membuat orang tua memiliki keyakinan terhadap hukum Karma, moralitas yang baik, kedermawanan atau kemurahhatian, dan kebijaksanaan.

Adapun dalam *Sigālovāda Sutta* (Ajaran kepada pemuda Sigala), Buddha mengatakan bahwa ada berbagai kewajiban anak kepada orang tuanya, yakni menyokong dan merawat orang tuanya, menyelesaikan urusan orang tuanya, menjaga nama baik keluarganya, menjaga harta warisan keluarganya, dan melimpahkan jasa-jasa kebajikan kepada orang tua yang sudah meninggal.

Dengan demikian, Buddha menasihatkan kepada setiap anak, sekiranya orang tuanya telah meninggal, untuk terus berbakti kepada mereka. Inilah salah satu yang menjadi dasar praktik *pattidāna* bagi umat Buddha.

Selain itu, dasar lainnya dari praktik *pattidāna* bagi umat Buddha adalah *Tirokudda Sutta*, yaitu khotbah Buddha kepada raja Bimbisara.

****

Pattidāna berasal dari dua kata, yakni **"*patti*"** yang artinya jasa (kebajikan) dan **"*dāna*"** yang artinya pemberian. ***Pattidāna* seringkali diterjemahkan sebagai pelimpahan jasa kebajikan kepada orang tua, sanak saudara, dan para leluhur yang sudah meninggal.**

Berarti, sebelum dapat melakukan *pattidāna*, orang yang akan melakukan *pattidāna* harus melakukan perbuatan baik terlebih dahulu, apa pun jenis perbuatan baiknya, besar maupun kecil. Tentu saja semakin berkualitas perbuatan baik yang sudah dilakukan sebelum *pattidāna*, semakin baik kualitas *pattidāna* yang dilakukan meski tentu saja masih ada berbagai faktor lainnya yang menentukan kualitas dan keberhasilan suatu *pattidāna*.

Dengan pemahaman tersebut, *pattidāna* dapat dilakukan kapan pun (sepanjang sudah melakukan perbuatan baik terlebih dahulu) dan di mana pun (yang penting dapat dilakukan secara fokus dan sungguh-sungguh), tanpa harus melakukan ritual-ritual "khusus" ataupun harus dihadiri oleh orang-orang "khusus".

Salah satu yang terpenting sewaktu melakukan *pattidāna*, pikiran harus diarahkan kepada yang sudah meninggal dan mengajaknya untuk turut berbahagia atas perbuatan baik yang telah dilakukan. Tentu saja, *pattidāna* secara lebih formal yang dilakukan di waktu "khusus" semisal upacara *pattidāna*, di tempat "khusus" semisal di *cetiya* atau *vihāra*, dan dihadiri oleh orang-orang "khusus" seumpama *bhikkhu saṅgha*, dapat menciptakan suasana yang sangat mendukung untuk pelimpahan jasa terbaik.

Seumpama *pattidāna* tidak memungkinkan untuk dilakukan begitu selesai suatu perbuatan baik dilakukan, *pattidāna* dapat dilakukan di malam hari sebelum tidur. Sangat mungkin ini akan mempermudah tidur dan membuat tidur menjadi lebih nyenyak karena pikiran yang tenang setelah melakukan *pattidāna*.

****

Perlu dipahami bahwa dalam praktik *pattidāna*, tidak ada perbuatan baik yang dipindahkan atau ditransfer dari pelaku perbuatan baik kepada tujuan dari *pattidāna*, yakni orang tua, sanak saudara, dan para leluhur yang sudah meninggal. Sesuai dengan hukum Karma, akibat atau buah dari perbuatan (karma) akan diterima oleh pelaku perbuatan itu sendiri, bukan oleh orang lainnya, siapa pun dia adanya.

Dalam praktik *pattidāna*, yang dilimpahkan adalah jasa dari perbuatan baik yang sudah dilakukan. Ini pun kenyataannya tidak ada yang dilimpahkan. Praktik *pattidāna* sebenarnya merupakan proses mengondisikan dan menginspirasi pikiran orang tua, sanak saudara, dan

para leluhur yang telah meninggal untuk berbuat baik dengan cara turut berbahagia atas perbuatan baik yang telah dilakukan oleh keluarganya (yang melakukan *pattidāna* tersebut).

Pikiran turut berbahagia ini diharapkan dapat mengondisikan karma-karma baik dari beliau-beliau yang sudah meninggal tersebut untuk berbuah. Alhasil, mereka bisa terlahir kembali di kehidupan yang lebih baik dan lebih berbahagia (seandainya saat *pattidāna* dilakukan, mereka sedang menjalani kehidupan yang buruk dan tidak bahagia).

Bagi pelaku *pattidāna*, selain sudah melakukan perbuatan baik terlebih dahulu sebelumnya, melakukan *pattidāna* itu pun termasuk perbuatan baik. **Jadi, dengan melakukan hanya satu perbuatan baik, jika dilanjutkan dengan *pattidāna* maka perbuatan baiknya bertambah satu lagi.**

Buah dari perbuatan baik sebelum melakukan *pattidāna* dan buah perbuatan baik dengan melakukan *pattidāna*, tentu saja akan diterima secara utuh oleh pelaku *pattidāna* itu.

****

Untuk dapat melakukan *pattidāna* yang berhasil, perlu terpenuhinya beberapa persyaratan, yaitu:

1. **Sudah melakukan perbuatan baik terlebih dahulu. Perbuatan baik tersebut bisa dilakukan atas nama yang sudah meninggal.**

Karena prinsip dari *pattidāna* adalah melimpahkan jasa kebajikan, berarti harus ada perbuatan baik yang sudah dilakukan terlebih dahulu. Tanpa melakukan perbuatan baik terlebih dahulu, tidak ada jasa kebajikan yang bisa dilimpahkan kepada yang sudah meninggal.

Semakin baru suatu perbuatan baik dilakukan, semakin baik *pattidāna*-nya. Artinya, jarak waktu antara perbuatan baik dilakukan dengan *pattidāna*-nya, semakin dekat semakin baik.

Dengan mengacu kepada persyaratan pertama ini, berarti *pattidāna* dapat dilakukan setiap saat, tidak harus menunggu upacara *pattidāna* resmi yang hanya dilakukan di waktu-waktu, tempat-tempat, dan dihadiri orang-orang tertentu.

2. Jasa kebajikan dari perbuatan baik yang sudah dilakukan harus dilimpahkan kepada yang sudah meninggal.

Sewaktu melakukan *pattidāna*, jasa kebajikan harus dilimpahkan kepada yang sudah meninggal. Ini bisa dilakukan dengan cara diucapkan dengan suara yang diperdengarkan ataupun bisa dilakukan di dalam pikiran. Akan lebih baik jika *pattidāna* dilakukan oleh keluarga langsung. Oleh karena itu, sebaiknya *pattidāna* tidak dititipkan ke- atau diwakili oleh orang lain.

3. Yang di-*pattidāna*-kan mengetahui *pattidāna* yang dilakukan kepadanya.

Jika yang di-*pattidāna*-kan tidak mengetahui *pattidāna* yang dilakukan oleh keluarga kepadanya, *pattidāna* tidak akan membawa manfaat bagi yang di-*pattidāna*-kan. Dalam *paritta* "*Pattidāna*" yang sering dibacakan oleh umat Buddha, tercantum kalimat terjemahan, "……. Semoga dengan pelimpahan jasaku ini, mereka (yang di-*pattidāna*-kan) bergembira setelah mengetahuinya. Dan kepada mereka yang tidak mengetahui, semoga para dewa memberitakannya ……."

4. Yang di-*pattidāna*-kan termasuk dalam kelompok makhluk yang dapat menerima *pattidāna* yang dilakukan.

Di dalam cerita latar belakang *Tirokudda Sutta*, terdapat percakapan antara Buddha dengan para brahmana tentang makhluk-makhluk apa saja yang dapat menerima manfaat dari *pattidāna* (karena berada di tempat yang sesuai), dan yang tidak dapat menerima manfaat dari *pattidāna* (karena berada di tempat yang tidak sesuai).

Makhluk-makhluk yang tidak dapat menerima manfaat dari *pattidāna* (karena berada di tempat yang tidak sesuai) itu adalah makhluk-makhluk di alam neraka, binatang, manusia, dan dewa.

Adapun makhluk-makhluk yang dapat menerima manfaat dari *pattidāna* (karena berada di tempat yang sesuai) itu adalah makhluk-makhluk di alam *peta* (setan).

Alam *peta* (setan) terdiri dari: (1) *Paradattūpajīvīka-peta*, yaitu setan yang memelihara hidupnya dengan makanan yang disuguhkan orang dalam upacara sembahyang, setan yang

bisa menerima pelimpahan jasa; (2) *Khuppipāsika-peta*, yaitu setan yang selalu lapar dan haus; (3) *Nijjhāmatanhikā-peta*, yaitu setan yang selalu kepanasan; dan (4) *Kālakhañjika-peta*, yaitu setan yang sejenis *asura*. Berarti, jenis makhluk *peta* (setan) yang bisa menerima *pattidāna* (pelimpahan jasa) adalah *Paradattūpajīvīka-peta*.

5. Yang di-*pattidāna*-kan turut berbahagia atas perbuatan baik yang dilakukan oleh pelaku *pattidāna*.

Selain hanya makhluk *Paradattūpajīvīka-peta* yang bisa menerima *pattidāna*, juga makhluk *peta* yang merupakan sanak saudara tersebut harus turut berbahagia atas perbuatan baik ber-*pattidāna* yang sudah dilakukan oleh sanak saudaranya di kehidupan ini.

Sekiranya makhluk *peta* yang menjadi sanak saudara tersebut tidak turut berbahagia melihat perbuatan baik yang dilakukan oleh sanak saudaranya yang masih hidup, misal karena menganggap telah memboroskan harta dengan melakukan perbuatan baik, *pattidāna*-nya tidak akan membawa manfaat.

****

Pertanyaan yang relevan, *jika ada demikian banyak persyaratan supaya* pattidāna-*nya berhasil (membawa manfaat bagi sanak saudara yang sudah meninggal), ada kemungkinan* pattidāna *yang dilakukan tidak berhasil (karena ada syarat yang tidak terpenuhi). Lalu, untuk apa melakukan* pattidāna*?*

Jawabannya karena ada ketidakpastian dan ketidaktahuan apakah yang sudah meninggal itu (orang tua, sanak saudara, dan leluhur kita) apakah sedang membutuhkan *pattidāna* atau tidak. Oleh karenanya, kita tidak boleh berspekulasi dengan tidak melakukan *pattidāna*. Malahan, kita harus melakukan *pattidāna* secara rutin, kalau bisa sesering mungkin setiap kali selesai melakukan perbuatan baik.

Pertanyaan relevan lainnya, *jika yang telah meninggal itu (orang tua, sanak saudara, para leluhur) tidak terlahir di alam* peta*, apakah* pattidāna *yang kita lakukan menjadi sia-sia?*

Jawaban atas pertanyaan ini dapat ditemukan dalam percakapan berikut:

Para brahmana: “Yang Mulia Gotama, jika *peta* yang dahulunya sanak saudara dan saudara-sedarah kami tidak lahir di tempat yang cocok itu (*peta*), siapakah yang akan menikmati *dāna-dāna* ini?”

Buddha: “*Peta-peta* lain, wahai brahmana, yang dahulu adalah sanak saudaramu dan saudara-sedarahmu yang telah lahir di tempat itu – mereka akan menikmati *dāna-dāna* itu.”

Para brahmana: “Tetapi, Yang Mulia Gotama, jika *peta* yang dahulu adalah sanak saudara dan saudara-sedarah itu tidak berada di tempat itu, dan *peta-peta* lain yang dahulu adalah sanak saudara dan saudara-sedarah juga tidak berada di tempat itu – siapakah yang akan menikmati *dāna-dāna* itu?“

Buddha: **“Hal ini tidaklah mungkin, wahai brahmana. Tidak mungkin terjadi bahwa dalam kurun waktu yang amat lama, tempat itu kosong dari para *peta* yang dahulu adalah sanak saudara dan saudara-sedarahmu. *Lagi pula, wahai brahmana, mereka yang memberi tidaklah mungkin tanpa buah.*”**

Jadi, dapat dipastikan bahwa* pattidāna *itu bermanfaat, paling tidak kepada diri mereka yang melakukannya (karena* pattidāna *adalah bentuk perbuatan/karma baik). Jika dilakukan dengan sungguh-sungguh dan bisa tepat sasaran,* pattidāna *itu akan bermanfaat bagi mereka yang sudah meninggal (orang tua, sanak saudara, para leluhur di kehidupan ini maupun di kehidupan-kehidupan sebelumnya).

Karena itu, jangan sampai kita lengah dan malas untuk melakukan perbuatan baik, yang selanjutnya diikuti dengan melakukan *pattidāna* di sepanjang kehidupan ini.

Pepatah mengatakan, “Sekali dayung, dua tiga pulau terlampaui.” Dengan sekali melakukan perbuatan (karma) baik, lalu dilanjutkan dengan pattidāna*, dua karma baik sekaligus dilakukan. Buahnya pun akan dua yang diterima nantinya.*

****

Pertanyaan relevan lainnya adalah *kenapa harus sering melakukan* pattidāna*, bahkan idealnya setiap kali selesai melakukan perbuatan baik maka langsung dilanjutkan dengan melakukan* pattidāna*?*

Jawabannya adalah karena kita tidak tahu apakah orang tua, sanak saudara, dan para leluhur kita yang sudah meninggal itu sedang membutuhkan pelimpahan jasa kebajikan atau tidak.

Misalkan saja, sewaktu kita melakukan suatu *pattidāna*, mereka yang sudah meninggal tersebut sedang tidak membutuhkan pelimpahan jasa kebajikan. Tetapi, mungkin saja *pattidāna* berikutnya dapat bermanfaat karena mereka sudah terlahir kembali di alam atau kehidupan yang membutuhkan pelimpahan jasa kebajikan.

Karena itu, jangan ambil risiko dengan dengan jarang atau malah tidak pernah melakukan* pattidāna*. Persering berbuat baik dan lanjutkan dengan melakukan* pattidāna*. Hukum Karma tidak akan meleset. Siapa yang berbuat, dialah yang nantinya akan menerima buah dari perbuatannya.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Pattidāna adalah pelimpahan jasa kebajikan kepada orang tua, sanak saudara, dan para leluhur yang sudah meninggal. Kita perlu sering melakukan pattidāna, bahkan idealnya dilakukan setiap kali selesai melakukan perbuatan baik, karena kita tidak tahu apakah orang tua, sanak saudara, dan para leluhur kita yang sudah meninggal itu sedang membutuhkan pelimpahan jasa kebajikan atau tidak. Jangan ambil risiko dengan jarang atau malah tidak pernah melakukan pattidāna. Persering berbuat baik dan lanjutkan dengan melakukan pattidāna. Hukum Karma tidak akan meleset. Siapa yang berbuat, dialah yang nantinya akan menerima buah dari perbuatannya."

25
"MIND THE GAP"

Margaret McCollum, seorang dokter umum, bertemu dengan seorang pria, yang kemudian menjadi suaminya, pada tahun 1992 dalam sebuah tur ke Maroko. Pada waktu itu, suaminya yang bernama Oswald Laurence, tadinya merupakan seorang aktor teater yang kemudian meninggalkan dunia akting dan bekerja di sebuah perusahaan tur dan kapal pesiar.

Pasangan tersebut kemudian tinggal bersama di London utara hingga Oswald Laurence meninggal dunia pada tahun 2007.

Margaret McCollum mengatakan, "Kehilangan dia sungguh menyakitkan. Dia sebenarnya memiliki semangat hidup yang besar."

Margaret McCollum mengatakan bahwa ia dulu sering bepergian melalui stasiun kereta api Embankment dan senang mendengar rekaman suara suaminya, bahkan ketika suaminya itu masih hidup.

Rekaman suara suaminya yang dimaksud itu, memperdengarkan kata-kata "***Mind the Gap***". Ini bertujuan untuk memperingatkan para penumpang yang akan keluar dari gerbong kereta api maupun calon penumpang yang akan masuk ke dalam gerbong kereta api.

Pada masa itu, terdapat celah kosong (*gap*) antara badan kereta api dengan peron stasiun sehingga jika para penumpang atau calon penumpang tidak berhati-hati, dikhawatirkan kakinya dapat terperosok ke dalam celah tersebut.

Rekaman suara peringatan dari Oswald Laurence digunakan di Jalur Utara perlintasan kereta api London, tetapi kemudian dihapus.

Margaret McCollum mengatakan bahwa ia sering menggunakan stasiun Embankment dan sangat terpukul ketika mengetahui "suaminya tidak ada lagi di sana", yakni ketika rekaman suara suaminya tidak diputarkan lagi.

"Sejak ia meninggal, saya akan datang ke stasiun, duduk, dan menunggu kereta api berhenti sehingga saya dapat mendengar suaranya (diputarkan sebagai peringatan bagi para penumpang dan calon penumpang)," kata Margaret McCollum.

Ia melanjutkan, “Sungguh saya sangat menyukai dan merindukan suaranya. Seakan saya dapat merasakan kehadirannya melalui suaranya.”

"Begitu suaranya tidak terdengar lagi, saya hanya tertegun terkejut mendapati kenyataan bahwa dia ‘tidak ada’ lagi di sana,” kata Margaret McCollum. Sebenarnya, suara peringatan “*Mind the Gap*” masih tetap terdengar, tapi sekarang digantikan oleh suara mesin.

"Saya bertanya dan diberi tahu oleh otoritas kereta api bahwa ada sistem digital baru dan mereka tidak bisa mengonversi suaranya," kenang Margaret McCollum.

Namun setelah mendengar apa arti suara rekaman peringatan itu bagi Margaret McCollum, otoritas kereta api membuatkan CD (*compact disc*) rekaman suara mendiang suaminya untuk dia, yang diterimanya dengan sangat terharu dan senang. Suara tersebut direkam pertama kali lebih dari 40 tahun yang lalu.

Otoritas kereta api mengatakan, "Kami sangat tersentuh oleh kisahnya, sehingga staf melacak rekaman tersebut dan mereka tidak hanya bisa mendapatkan salinan suara rekaman tersebut dalam bentuk CD, untuk dapat disimpan olehnya, tetapi juga berupaya memulihkan pengumuman tersebut khusus di stasiun Embankment."

Sebagai catatan, otoritas kereta api mulai menggunakan rekaman suara manusia berisi pesan peringatan "*Mind the Gap*" sejak tahun 1969. Sudah ada beberapa orang yang rekaman suaranya digunakan, sebelum akhirnya terpilih suara Oswald Laurence. Rekaman dari suara Oswald Laurence-lah yang digunakan paling lama.

Pertanyaan yang relevan bagi kita semua bercermin dari kisah Margaret McCollum, berkaitan dengan suara mendiang suaminya (Oswald Laurence), apakah suara kita “dirindukan”, tidak hanya oleh orang-orang terdekat, tetapi juga oleh orang-orang lainnya yang (pernah) berinteraksi dengan kita?

Tidak hanya saat kita masih hidup, tetapi juga setelah kita meninggal, apakah orang-orang akan sedih atau malah senang tidak lagi mendengar suara kita?

Yang dimaksud dengan "suara" kita tersebut tidak hanya berkaitan dengan **konten** (jenis dan kualitas isi), tetapi juga **konteks** (nada, irama, intonasi, emosi, dan lain-lain).

Ajaran Buddha berkaitan dengan ucapan yang terkandung dalam suara yang diperdengarkan kepada orang lain adalah memiliki "**Ucapan Benar**" (*Sammā-vācā*) sebagaimana yang tercantum di dalam "Jalan Mulia Berunsur Delapan", dan menghindari "**Ucapan Tidak Benar**" (*Musāvādā*) sebagaimana yang tercantum di dalam "Pancasīla Buddhis".

"**Ucapan Benar**" tersebut contohnya adalah ucapan yang jujur; ucapan yang menghasilkan kerukunan dan kedamaian; ucapan yang halus dan sopan; dan ucapan yang berisi hal-hal yang berarti dan terpuji.

Adapun "**Ucapan Tidak Benar**" tersebut contohnya adalah ucapan dusta; ucapan yang menghasilkan perselisihan dan pertentangan; ucapan caci maki dan kasar; dan ucapan yang berisi omong kosong, bualan, dan gunjingan.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Inginkah Anda agar suara Anda dirindukan, tidak hanya oleh orang-orang terdekat, tetapi juga oleh orang-orang lainnya yang (pernah) berinteraksi dengan Anda, tidak hanya saat Anda masih hidup, tetapi juga setelah Anda meninggal? Yang dimaksud dengan 'suara' tersebut tidak hanya berkaitan dengan konten (jenis dan kualitas isi), tetapi juga konteks (nada, irama, intonasi, emosi, dan lain-lain). Dengan mempraktikkan 'Ucapan Benar' (Sammā-vācā) dan menghindari 'Ucapan Tidak Benar' (Musāvādā) sesuai Ajaran Buddha, pastilah suara Anda akan selalu dirindukan oleh semua orang."

26
"MULAI CICIL MENULIS, SESAL BERKURANG KEMUDIAN"

Mengapa saya merekomendasikan untuk menulis dan menyebarluaskan tulisan yang dihasilkan, sebagai salah satu cara efektif untuk memupuk karma baik?

Silakan cermati terlebih dahulu data-data berikut:

(1) Dalam rentang waktu sekitar 22 tahun, saya berkesempatan berceramah sebanyak 1.110 kali, dengan jumlah judul ceramah sebanyak 100-an buah *(mulai berceramah tanggal 17 Agustus 2003 di sebuah* vihāra *di Kota Tangerang Selatan)*.

Dengan asumsi rata-rata *audiens* (umat) yang hadir sebanyak 200 orang/ceramah (angka ini sudah dinaikkan karena ada ceramah yang rekamannya tersedia di Youtube dan/atau media sosial lainnya), **diperkirakan saya bisa menjangkau sekitar 222 ribu *audiens* (umat)** (ada orang-orang yang sama, yang berulang).

(2) Selama periode Covid-19, saya berkesempatan menulis sebanyak 35 tulisan yang dipublikasikan di media daring "kompasiana.com" (melalui grup penulis buddhis Mettasik) dan di *website* Mettasik. **Jumlah *"views"* (orang yang meng-klik tulisan-tulisan tersebut) tercatat total sekitar 230 ribu *views***, dalam waktu dua tahunan hingga tiga tahun (ada orang-orang yang sama, yang berulang).

Jumlah views *tersebut dimungkinkan untuk terus bertambah dalam waktu panjang selama tulisan-tulisan tersebut masih tersedia untuk diakses secara daring di kemudian waktu.*

****

Kesimpulannya, untuk menjangkau total jumlah orang yang kira-kira sama, dibutuhkan waktu hampir 10 kali lipat lebih lama dengan cara berceramah dibandingkan dengan cara berbagi tulisan.

****

Seandainya nanti saya sudah tiada di kehidupan sekarang ini maka jumlah audiens *ceramah saya tidak akan bisa bertambah (kecuali untuk ceramah yang tersedia secara daring). Berbeda halnya dengan jumlah* views *tulisan-tulisan saya yang dimungkinkan dapat terus bertambah meski keberadaan saya sudah berbeda.*

Pramoedya Ananta Toer mengatakan, ***"Orang boleh pandai setinggi langit. Tapi selama ia tidak menulis, ia akan hilang di dalam masyarakat dan dari sejarah. Menulis adalah bekerja untuk keabadian."***

Oleh karenanya, *sepandai dan sepintar apa pun seseorang, jika tidak ada karya yang ditinggalkan, yang bisa mewakili dirinya setelah meninggal dunia, sangatlah disayangkan.*

Tulisan adalah karya yang tak lekang oleh waktu. Dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, tulisan dapat disimpan dan diteruskan dalam jangka waktu lama, meski penulisnya telah tiada. Tulisan akan terus hadir mewakili penulisnya.

Tulisan juga bisa menjangkau *audiens* yang lebih luas dan lebih jauh dibandingkan dengan jangkauan dari ceramah (khususnya ceramah yang dilakukan secara tatap muka atau luring).

****

Banyak orang tua (orang yang berusia lanjut) kebingungan mengisi waktu di saat aktivitas rutin dan kondisi fisik yang sudah menurun, tidak lagi seperti di saat masih muda. Jika tinggal di tempat yang berbeda dengan anak-cucu, belum tentu keturunan bisa sering datang berkunjung.

Jika tinggal bersama, sebagian berperan sebagai pengganti anaknya menjadi "orang tua" bagi cucu-cucunya karena anaknya (orang tua dari cucunya) sibuk atau mungkin saja "aji mumpung", "memanfaatkan" orang tuanya untuk melakukan yang seharusnya menjadi kewajibannya dalam menjaga atau mengasuh anak.

Jika masa tua tidak diisi dengan baik, salah satunya dengan aktivitas yang dapat terus mengaktifkan, atau menggunakan, atau mengasah otak, dapat dipastikan kepikunan akan cepat melanda. Kekosongan waktu yang disebabkan oleh tidak adanya atau sedikitnya

aktivitas bermanfaat, juga bisa berakibat penurunan yang semakin cepat terhadap fisik dan pikiran.

Menulis tidak hanya menjadi aktivitas yang (sangat) baik bagi kita di usia tua, juga dengan melakukannya maka kita dapat terus melakukan perbuatan (karma) baik melalui tulisan-tulisan yang bermanfaat bagi orang-orang lain, apalagi jika didasarkan kepada Ajaran Buddha (= ber-*dāna Dhamma*).

Dengan melakukannya, kita mempraktikkan "sabba-dānaṃ dhamma-dānaṃ jināti" *(dari segala bentuk pemberian, pemberian Buddha* Dhamma *adalah yang tertinggi).*

Bagi kebanyakan orang, kemampuan menulis tidaklah diperoleh dengan mudah, yang dikenal sebagai "bakat" (baca: kumpulan karma baik lampau).

Banyak dari kita harus memulai, membentuk, dan mengembangkan kemampuan menulis secara bertahap. Istilahnya, ***kita harus mulai mencicil menulis sejak dini***. Barulah di usia tua nantinya, bisa diharapkan kita dapat terus produktif menghasilkan tulisan-tulisan yang bermanfaat.

Kalau tidak dari sekarang untuk mulai menulis atau mengaktifkan kembali kebiasaan menulis, mau tunggu sampai kapan?

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Orang boleh pandai setinggi langit. Tapi selama ia tidak menulis, ia akan hilang di dalam masyarakat dan dari sejarah. Menulis adalah bekerja untuk keabadian. Sepandai dan sepintar apa pun seseorang, jika tidak ada karya yang ditinggalkan, yang bisa mewakili dirinya setelah meninggal, sangatlah disayangkan. Tulisan adalah karya yang tak lekang oleh waktu. Dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, tulisan dapat disimpan dan diteruskan dalam jangka waktu lama, meski penulisnya telah tiada. Tulisan juga bisa menjangkau audiens yang luas dan jauh. Di usia tua, menulis tidak hanya menjadi aktivitas yang (sangat) baik, juga dengan melakukannya maka dapat terus melakukan perbuatan (karma) baik melalui tulisan-tulisan yang bermanfaat bagi orang lain."

27
"*NAMO BUDDHĀYA* VS *SOTTHI HOTU* – YANG MANAKAH SALAM BUDDHIS YANG BENAR?"

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KKBI), kata **"salam"** diartikan sebagai **"pernyataan hormat"** atau **"ucapan"**.

Adapun dalam Wikipedia bahasa Indonesia, kata **"salam"** didefinisikan sebagai **cara seseorang untuk mengomunikasikan kesadaran akan kehadiran orang lain atau untuk menunjukkan perhatian kepada orang lain**.

Salam sangat dipengaruhi oleh budaya dan situasi setempat. Salam juga dapat berbeda berdasarkan agama atau keyakinan.

Salam bisa diekspresikan melalui ucapan atau gerakan, atau kombinasi dari keduanya. Salam cukup sering, namun tidak harus selalu, dilanjutkan dengan percakapan.

Salam dalam bentuk ucapan bisa berupa kata atau frasa yang digunakan untuk memperkenalkan diri atau menyapa orang lain. Bentuk ucapan salam bermacam-macam, misalnya: *halo, hai* (saat baru bertemu); *semoga baik-baik saja, semoga cepat sembuh* (perhatian terhadap keadaan seseorang); *selamat pagi, selamat siang, selamat sore, selamat malam* (berkaitan dengan waktu); *selamat datang, selamat jalan, selamat ulang tahun, selamat hari raya* (berkaitan dengan momen tertentu).

Adapun salam resmi yang berkaitan dengan agama adalah "*Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatu*" (Islam), "*Shalom*" (Kristen), "*Om Swastiastu*" (Hindu), "*Namo Buddhāya*" (Buddha), dan "Salam Kebajikan" (Kong Hu Cu).

Salam resmi secara keagamaan bisa diucapkan secara bersamaan dalam berbagai kesempatan, umumnya saat memberikan pidato. Dengan melakukan ini, pertanda kita menyampaikan pidato tersebut untuk seluruh umat beragama di Indonesia.

Dalam komunitas buddhis (pemeluk agama Buddha), frasa "*Namo Buddhāya*" biasanya diucapkan sebelum mengawali kegiatan, semisal puja bakti, ceramah atau khotbah Ajaran

Buddha (*Dhamma*), diskusi *Dhamma*, pertemuan, ataupun kegiatan-kegiatan keagamaan lainnya yang dihadiri oleh umat Buddha.

Yang perlu dipahami, frasa "*Namo Buddhāya*" tidaklah tepat jika digunakan untuk menyapa seorang buddhis atau sesama buddhis dalam kelompok. Frasa ini bukanlah salam buddhis saat bertemu dengan sesama buddhis.

"*Namo Buddhāya*" secara arti kata adalah **"Terpujilah Buddha"**. Jadi frasa ini merupakan **pernyataan penghormatan dan keyakinan kepada Buddha, yang telah mencapai penerangan sempurna dan telah suci adanya**.

Dengan demikian, **frasa "*Namo Buddhāya*" bukanlah doa atau pengharapan baik yang ditujukan kepada orang yang ditemui**. Jadi "*Namo Buddhāya*" memiliki perbedaan dengan salam dari sebagian agama lain di Indonesia yang berisi doa atau harapan kebaikan kepada orang lain.

Jika ditelusuri, frasa "*Namo Buddhāya*" tidak terdapat dalam *Tipiṭaka* (kitab suci agama Buddha). Frasa ini hanya disebut dalam kitab penjelasan tata bahasa Pali (*Saddanīti-pakaraṇa*) yang disusun di Srilanka kira-kira seribu tahun yang lalu.

Dalam kitab *Saddanīti-pakaraṇa* tersebut, ditemukan syair sebagai berikut:

"*Namo buddhāya buddhassa* (Terpujilah Buddha). *Namo dhammāya dhammino* (Terpujilah *Dhamma*). *Namo saṅghāya sanghassa* (Terpujilah *Saṅgha*). *Nāmakkārena sotthi me* (Dengan pujian ini, keselamatan atau kesejahteraan datang padaku)."

Sesuai dengan kesepakatan Sangha Theravada Indonesia (STI) di Balikpapan tertanggal 19 Juni 2015, frasa "*Namo Buddhāya*" setara dengan frasa "*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa*", "*Namatthu Buddhassa*", "*Namo Ratanattayāya*", dan beberapa frasa lainnya.

Frasa-frasa tersebut umumnya digunakan pada waktu seseorang akan menyampaikan uraian berciri keagamaan, berpidato, atau menyatakan ungkapan hati dengan penuh kesungguhan, misalnya sewaktu bertekad dan bersumpah.

Sesuai dengan kesepakatan STI di tempat dan waktu yang sama, salam buddhis yang dapat digunakan untuk ditujukan kepada sesama buddhis adalah **"*Buddhānubhāvena Sotthi Hotu*"**. Arti dari frasa tersebut adalah **"Dengan kekuatan nilai-nilai luhur Buddha, semoga kesejahteraan ada pada Anda/-sekalian"**.

Selanjutnya, STI juga menyepakati bahwa frasa "*Buddhānubhāvena Sotthi Hotu*" dapat disingkat menjadi **"*Sotthi Hotu*"**. Arti frasa yang lebih singkat ini adalah **"Semoga kesejahteraan ada pada Anda/-sekalian"**.

Frasa "*Sotthi Hotu*" juga bisa digunakan sebagai salam umum yang ditujukan kepada masyarakat umum atau khalayak ramai. Hal ini dikarenakan artinya yang bisa berlaku juga kepada orang banyak meski berbeda agama (mendoakan agar mereka semuanya mendapatkan kesejahteraan).

Adapun jika ditujukan kepada seseorang/orang-orang yang dituakan atau dihormat, salam buddhis (ditujukan kepada sesama buddhis) sekaligus salam umum (ditujukan kepada masyarakat umum atau khalayak ramai) yang dapat digunakan adalah **"*Namaste*"**. Kata ini berarti **"Penghormatan (saya/kami) kepada Anda/-sekalian"**.

Oleh karenanya, mulai sekarang jangan salah kaprah lagi menyapa sesama buddhis yang ditemui dengan mengucapkan "*Namo Buddhāya*". Yang tepat seharusnya adalah "*Sotthi Hotu*".

Atau kalau mau lebih spesifik jika yang ditemui adalah orang yang dituakan atau dihormat, dapat mengucapkan "*Namaste*" terlebih dahulu. Baru kemudian disambung dengan "*Sotthi hotu*".

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"'Namo Buddhāya' artinya 'Terpujilah Buddha', merupakan pernyataan penghormatan dan keyakinan kepada Buddha, yang telah mencapai penerangan sempurna dan telah suci adanya. 'Namo Buddhāya' bukanlah doa atau pengharapan baik yang ditujukan kepada orang yang ditemui. 'Buddhānubhāvena Sotthi Hotu' artinya 'Dengan kekuatan nilai-nilai luhur Buddha, semoga kesejahteraan ada pada Anda/-sekalian', yang dapat disingkat menjadi 'Sotthi Hotu' yang artinya 'Semoga kesejahteraan ada pada Anda/-sekalian'."

28
"PANDANGAN AGAMA BUDDHA TENTANG PERNIKAHAN"

Pernikahan antar manusia umumnya dilakukan dengan berbagai pertimbangan. Misalnya, untuk kesejahteraan dan kebahagiaan kehidupan di dunia; untuk membedakan manusia dengan makhluk hidup lain, hewan misalnya; untuk mendapatkan status atau pengakuan; untuk melanjutkan keturunan; untuk pemenuhan kebutuhan emosional (berbagi kasih sayang, keintiman, dan dukungan moral); dan lain-lain.

Tidak ada hukum keagamaan dalam Ajaran Buddha yang mewajibkan orang untuk menikah, atau untuk hidup membujang (sendiri), atau untuk menjalani kehidupan selibat (tidak kawin). Dalam agama Buddha, pernikahan tidak dituntut sebagai keharusan religius. Pernikahan semata sebagai urusan pribadi, sosial, dan duniawi yang bergantung pada kesepakatan berbagai pihak, khususnya kedua pihak yang akan menikah. Pernikahan manusia murni berkenaan dengan norma, aturan, dan tradisi di dalam masyarakat dan negara.

Jika umat Buddha memilih untuk menikah maka sebaiknya tujuannya selaras dengan apa yang diajarkan oleh Buddha. Pernikahan bukanlah untuk mengejar status atau pengumpulan harta benda, tetapi supaya pasangan suami dan istri bisa saling mendukung dalam mempraktikkan *Dhamma* (Ajaran Buddha), menapaki kehidupan yang sesuai dengan “Jalan Mulia Berunsur Delapan”, melakukan berbagai kebajikan, serta hidup harmonis dan bahagia.

Fokus Ajaran Buddha adalah untuk membebaskan makhluk-makhluk, termasuk manusia dari penderitaan (merealisasi *Nibbāna*), bukan pada urusan kependudukan atau sosial dalam kehidupannya sebagai manusia. Oleh karenanya, Buddha tidak menetapkan ritual yang harus dijalankan sewaktu pernikahan dilaksanakan atau berlangsung.

Sekiranya umat Buddha memilih untuk hidup dalam pernikahan (tidak hidup selibat), tersedia banyak nasihat Buddha untuk menjalani kehidupan pernikahan yang sejahtera dan bahagia.

Namun, Ajaran Buddha tidak menentukan apakah pasangan yang menikah harus memiliki keturunan atau tidak, lalu jika berketurunan maka harus berapa jumlah keturunannya. Agama Buddha membebaskan setiap individu untuk menentukan yang terbaik bagi dirinya sendiri

sepanjang tidak melanggar Ajaran yang sudah diberikan oleh Buddha dan aturan dalam masyarakat dan negara.

Berbagai nasihat Buddha dalam menjalani kehidupan pernikahan yang sejahtera dan bahagia, di antaranya seperti tertera di dalam ***Samajīvina Sutta*****, di mana ada empat kesetaraan atau kesamaan kualitas antara suami dan istri untuk bisa hidup harmonis, rukun, dan bahagia, tidak hanya di kehidupan ini, tetapi juga di kehidupan-kehidupan selanjutnya**. Keempat kesetaraan atau kesamaan kualitas tersebut adalah dalam hal keyakinan (*saddhā*), kemoralan (*sīla*), kedermawanan atau kemurahhatian (*cāga*), dan kebijaksanaan (*paññā*).

Lalu, kepada pemuda Sigala (seperti tercantum dalam ***Sigālovāda Sutta***), Buddha memberikan nasihat bahwa **ada lima kewajiban suami kepada istrinya dan juga lima kewajiban istri kepada suaminya**.

Seorang suami wajib kepada istrinya: menghormati, bersikap lemah lembut, setia (dalam pikiran, ucapan, dan perbuatan badan jasmani), memberikan kekuasaan (kepercayaan) tertentu, dan memberikan perhiasan (mendukung istrinya untuk tampil yang baik).

Adapun seorang istri wajib kepada suaminya: melakukan tugasnya dengan baik, bersikap ramah terhadap keluarga dari kedua belah pihak, setia (dalam pikiran, ucapan, dan perbuatan badan jasmani), menjaga dengan baik apa-apa yang dibawa atau dihasilkan oleh suami, serta pandai dan rajin mengurus rumah tangga.

Suatu waktu, Buddha juga memberikan nasihat kepada **Anāthapiṇḍika** bahwa **perumah tangga (termasuk orang yang menikah) bisa mendapatkan kebahagiaan dalam kehidupannya karena empat cara, yakni: karena memiliki, karena dapat menikmati apa yang dimiliki, karena bebas dari hutang, dan karena menjalani hidup tanpa cela.**

Sedangkan kepada **Dighajanu**, Buddha mengatakan bahwa **ada empat hal yang mendukung kebahagiaan hidup di dunia, yaitu: terampil, efisien, sungguh-sungguh, semangat, memahami dengan baik (apa yang dilakukan); melindungi penghasilan yang diperoleh dengan benar; memiliki teman-teman yang baik dan mendukung (*kalyāṇamitta*); dan membelanjakan secara masuk akal sesuai penghasilan.**

Para *bhikkhu* (yang hidup selibat) tidak menikahkan umat, tetapi dapat membacakan *paritta-paritta* pemberkahan (harapan-harapan baik) dan memberikan nasihat kepada mempelai dalam mengarungi kehidupan berumah tangga, setelah upacara pemberkahan perkawinan secara agama Buddha, atau secara adat, atau secara sipil dilakukan.

Sekalipun dalam khotbah-khotbahnya, Buddha tidak menganjurkan tentang "monogami" (hidup hanya dengan satu pasangan) atau "poligami" (hidup dengan lebih dari satu pasangan), umat Buddha perumah tangga yang memilih kehidupan berkeluarga, disarankan untuk membatasi diri mereka hanya dengan satu pasangan saja. Sesuai dengan Ajaran Buddha, adalah bijaksana dan baik untuk setia hanya kepada satu pasangan, serta tidak mengikuti hawa nafsu (berlebihan) dan mengejar pasangan lain.

Buddha juga mengingatkan manusia bahwa **salah satu penyebab utama kejatuhan seorang pria adalah keterlibatannya dengan wanita lain**, sebagaimana yang dinyatakan Beliau di dalam ***Parābhava Sutta***. Tentu saja sebaliknya, **seorang wanita yang terlibat dengan lebih dari satu pasangan pria juga dapat berakibat kepada penderitaan**.

Manusia harus menyadari kesulitan dan tantangan dalam menjalani kehidupan berpasangan dan berkeluarga setelah menikah. Jangan hanya membayangkan yang enak-enak dan baik-baiknya saja.

Menjalani dan mengatur kehidupan hanya satu orang saja, yakni diri sendiri tidaklah mudah. Apalagi menjalani dan mengatur kehidupan berdua setelah menikah, yang mana sebelumnya adalah individu dengan kehidupan masing-masing (terpisah). Bayangkan bagaimana akan bertambahnya kompleksitas dan dinamika kehidupan jika kemudian memiliki anak atau keturunan.

Sesuai Ajaran Buddha, dalam kehidupan perkawinan, umat Buddha **harus menghindarkan dirinya dari perbuatan asusila (perbuatan yang tidak bersusila), semisal melakukan perzinahan dan/atau perilaku seksual yang menyimpang**.

Mungkin timbul pertanyaan mengapa para *bhikkhu* tidak menikah dan menjalani kehidupan selibat padahal kehidupan pernikahan tidak ditentang oleh Buddha. **Menjadi *bhikkhu* adalah pilihan yang harus dilakukan secara sadar dan sukarela**.

Alasannya sangat jelas seperti yang disampaikan oleh Buddha bahwa **hidup selibat memungkinkan para *bhikkhu* dapat lebih berfokus kepada pelatihan dan pengembangan diri**. Para *bhikkhu* meninggalkan kehidupan duniawi termasuk pernikahan secara sukarela untuk tidak terikat dan terbatasi oleh berbagai komitmen duniawi dalam upaya untuk memelihara kedamaian dan ketenangan pikiran mereka.

Juga, supaya para *bhikkhu* **bisa memenuhi kontribusinya dalam membabarkan Ajaran Buddha** dan **melakukan pelayanan kepada umat yang membutuhkan**, dalam perjalanan pencapaian pembebasan spiritualnya.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Tidak ada hukum keagamaan dalam Ajaran Buddha yang mewajibkan orang untuk menikah, atau untuk hidup membujang (sendiri), atau untuk menjalani kehidupan selibat (tidak kawin). Dalam agama Buddha, pernikahan tidak dituntut sebagai keharusan religius. Pernikahan semata sebagai urusan pribadi, sosial, dan duniawi yang bergantung pada kesepakatan berbagai pihak, khususnya kedua pihak yang akan menikah. Pernikahan manusia murni berkenaan dengan norma, aturan, dan tradisi di dalam masyarakat dan negara. Sekiranya umat Buddha memilih untuk hidup dalam pernikahan (tidak hidup selibat), tersedia banyak nasihat Buddha untuk menjalani kehidupan pernikahan yang sejahtera dan bahagia."

29
"PANDANGAN AGAMA BUDDHA TENTANG PERCERAIAN"

Tidak ada hukum keagamaan dalam Ajaran Buddha yang melarang umat Buddha untuk bercerai. Dalam agama Buddha, perceraian bukanlah sesuatu yang sama sekali tidak boleh dilakukan. **Perceraian dianggap sebagai urusan pribadi, sosial, dan duniawi yang bergantung pada keinginan salah satu atau kedua belah pihak yang terkait. Perceraian atau perpisahan sepenuhnya dari hubungan pernikahan, murni berkaitan dengan norma, aturan, dan tradisi di dalam masyarakat dan negara.**

Yang perlu digarisbawahi adalah jika kehidupan pernikahan dijalani sesuai dengan berbagai nasihat Buddha tentang perkawinan yang rukun, harmonis, sejahtera, dan bahagia, seharusnya perceraian tidak akan terjadi, kecuali terpisah oleh kematian.

Suami dan istri yang berada dalam ikatan pernikahan, memiliki kebebasan untuk berpisah sepenuhnya (bercerai) jika mereka memang benar-benar sudah tidak sepaham dan sudah tidak dapat disatukan untuk hidup bersama yang rukun, harmonis, sejahtera, dan bahagia. Artinya, *jika kehidupan bersama dalam ikatan pernikahan tidak lebih baik dan tidak membawa manfaat lebih banyak daripada hidup terpisah alias sendiri-sendiri, perceraian menjadi solusi yang dapat dipertimbangkan*.

Tetapi, tentu saja harus dipahami bahwa *tidak boleh hanya karena ketidakcocokan-ketidakcocokan kecil, kesalahan-kesalahan kecil, kekurangan-kekurangan kecil, pasangan suami-istri langsung memutuskan untuk bercerai*. Ingatlah, bahwa tidak ada pasangan yang sempurna di dunia ini. Jikapun ada, hal itu hanya di dalam dongeng-dongeng saja.

Berarti, *kekurangan dan kelemahan yang ada di diri pasangan, serta kesalahan yang dilakukan oleh pasangan, sepanjang bukan yang fundamental dan tidak besar, tidaklah cukup untuk dijadikan dasar bercerai*. Ingatlah, meski sudah melalui masa berpacaran, bahkan yang cukup lama sekalipun, tidaklah menjamin bahwa segala sesuatu di diri pasangan sudah diketahui sepenuhnya sebelum melangkah ke pelaminan.

Juga, sebelum memutuskan bercerai, pasangan harus memikirkan matang-matang dampaknya tidak hanya terhadap diri sendiri, tetapi juga terhadap anak, seandainya sudah

memiliki keturunan. Jangan karena keegoisan diri dan emosi sesaat lalu memutuskan bercerai, yang lalu memunculkan penyesalan di kemudian waktu.

Agama Buddha tentu saja tidak setuju jika perceraian dilakukan dengan tujuan untuk melepas pasangan yang ada, demi mengejar dan/atau untuk mendapatkan pasangan yang baru (lain). Entah karena bosan dengan pasangannya, menganggap pasangannya sudah tidak menarik, terdorong oleh nafsu ragawi terhadap pasangan lain, atau karena alasan-alasan lain yang tidak dapat dibenarkan. Melakukan perceraian dengan tujuan-tujuan seperti itu hanya akan mendatangkan kejatuhan dan penderitaan bagi mereka yang melakukannya.

Penting pula diingat bahwa komitmen yang muncul dari ikrar atau janji perkawinan yang umumnya diucapkan dalam pemberkahan perkawinan secara agama Buddha adalah sesuatu yang sakral, besar, kuat, dan dalam. Jangan sampai karena hal-hal yang kecil atau remeh, komitmen tersebut kemudian diabaikan dan diingkari sehingga dilakukanlah perceraian.

Masyarakat umumnya tumbuh melalui jalinan hubungan yang saling bergantung, saling mendukung, dan saling menguntungkan. Pernikahan memegang peranan yang sangat penting dalam jalinan hubungan ini. Perceraian tidak hanya akan berakibat bagi suami dan istri yang memutuskan bercerai, tetapi sangat mungkin juga berdampak kepada kelompok yang lebih luas dan masyarakat.

Pernikahan yang baik biasanya bertumbuh dan berkembang secara bertahap, serta membutuhkan proses dan waktu. Kondisi yang mendukung pernikahan yang baik adalah saling menghormati dan menghargai, saling mengerti, saling percaya, saling mendukung, saling membantu, saling melengkapi, saling mempraktikkan cinta kasih dan kesabaran, bukannya hawa nafsu atau kesenangan.

Pandangan agama Buddha dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi di pernikahan adalah menahan diri dan emosi, mempraktikkan cinta kasih dan kesabaran, menggunakan pandangan yang luas dan ke depan, melakukan komunikasi yang baik, dan menggunakan kebijaksanaan.

Suami-istri yang menghadapi masalah dalam pernikahannya, berkewajiban untuk mencari solusi bersama berdua, dengan berkomunikasi dan berdialog secara setara, dengan pikiran

*jernih, mengedepankan cinta kasih (*mettā*) dan kesabaran (*khanti*). Jika tidak dapat diselesaikan berdua, suami-istri tersebut wajib mencari bantuan atau penengah netral yang memiliki niat baik untuk mereka, bisa dari kalangan pemuka agama Buddha, kalangan profesional (psikolog), maupun tokoh masyarakat.*

Sekiranya sudah dilakukan upaya-upaya yang cukup tanpa adanya hasil yang baik seperti yang diharapkan, perpisahan sepenuhnya (perceraian) bisa menjadi solusi yang lebih baik. Hal ini dibanding melanjutkan hubungan suami-istri yang dipenuhi dengan kemarahan, kebencian, serta pengorbanan kesehatan fisik dan mental, tanpa adanya solusi, yang hanya akan menyakiti dan membawa penderitaan dalam jangka panjang. Ingatlah, **perkawinan itu seharusnya menjadi anugerah dalam kehidupan, bukan malah membawa bencana**.

Pernikahan yang sudah tidak layak dipertahankan itu dapat dikarenakan satu atau lebih contoh penyebab berikut: tidak ada kesepadanan dalam hal keyakinan, moralitas, kedermawanan, dan kebijaksanaan (ketidaksesuaian dengan Ajaran Buddha dalam *Samajīvina Sutta*); tidak ada lagi saling menghormati dan saling setia (melanggar prinsip kewajiban suami-istri seperti dinyatakan oleh Buddha dalam *Sigālovāda Sutta*); hubungan suami-istri yang secara dominan dipenuhi dengan kekerasan, kebencian, dan penderitaan; salah satu pihak secara terus-menerus melanggar *sīla* (aturan kemoralan) ketiga (melakukan perilaku seksual yang salah atau asusila); tidak mau merubah perilaku diri yang buruk untuk menjadi lebih baik; menghalangi pasangan untuk mempraktikkan kebajikan dan mengembangkan kualitas spiritual diri; dan hal-hal buruk lain yang signifikan.

Seandainya perceraian itu akhirnya terjadi maka sesuai Ajaran Buddha, pasangan yang berpisah harus berupaya untuk tidak menyimpan kebencian dan dendam, yang bisa berupa keinginan untuk membalas melakukan hal buruk kepada mantan pasangannya atau mengharapkan mantan pasangannya mengalami hal buruk supaya menderita; berupaya melepaskan kebencian dan dendam dengan cinta kasih (*mettā*), belas kasihan (*karunā*), ketenangseimbangan (*upekkhā*), serta pemahaman atas hukum Karma dan ketidakkekalan (*aniccā*); tidak menjelek-jelekkan mantan pasangan kepada orang lain; memperlakukan perpisahan tersebut sebagai kesempatan untuk memulai kehidupan baru yang lebih baik; serta melakukan tindakan-tindakan yang baik dan bijaksana lainnya.

Para *bhikkhu* (umat Buddha yang hidup selibat atau tidak kawin) tidak ikut memutuskan apakah sebuah perceraian harus terjadi atau tidak. Para *bhikkhu* juga tidak mengesahkan jika perceraian akhirnya menjadi keputusan bersama. Tentu saja para *bhikkhu* dapat dimintakan nasihatnya saat pasangan suami-istri sedang mempertimbangkan akan bercerai atau tidak, dan sewaktu perceraian sudah diputuskan guna memberikan bekal dalam melanjutkan kehidupan setelah perceraian.

Adapun mengenai hubungan karma antara suami-istri yang mungkin saja belum selesai (dalam bentuk pernikahan), tetapi kemudian harus diputus dengan terjadinya perceraian, mungkin saja hubungan karma tersebut masih harus dilanjutkan di kemudian waktu, entah kapan. Mudah-mudahan, di saat hubungan tersebut harus terjadi lagi atau diselesaikan buah karma lampaunya, kondisi keduanya sudah lebih baik sehingga penderitaan dari salah satu atau keduanya pun tidak berlanjut di episode baru. Bagaimana caranya? Dengan memperbanyak perbuatan (karma) baik sepanjang kehidupan.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Tidak ada hukum keagamaan dalam Ajaran Buddha yang melarang umat Buddha untuk bercerai. Dalam agama Buddha, perceraian bukanlah sesuatu yang sama sekali tidak boleh dilakukan. Perceraian dianggap sebagai urusan pribadi, sosial, dan duniawi yang bergantung pada keinginan salah satu atau kedua belah pihak yang terkait. Perceraian murni berkaitan dengan norma, aturan, dan tradisi di dalam masyarakat dan negara. Jika kehidupan pernikahan dijalani sesuai dengan berbagai nasihat Buddha tentang perkawinan yang rukun, harmonis, sejahtera, dan bahagia, seharusnya perceraian tidak akan terjadi, kecuali terpisah oleh kematian. Suami dan istri memiliki kebebasan untuk bercerai jika memang benar-benar sudah tidak sepaham dan sudah tidak dapat disatukan untuk hidup bersama yang rukun, harmonis, sejahtera, dan bahagia. Jika kehidupan bersama dalam ikatan pernikahan tidak lebih baik dan tidak membawa manfaat lebih banyak daripada hidup terpisah alias sendiri-sendiri, perceraian menjadi solusi yang dapat dipertimbangkan."

30
"PANDANGAN AGAMA BUDDHA TERHADAP AJARAN AGAMA YANG LAIN"

Agama Buddha meyakini bahwa Ajaran Buddha dan ajaran agama-agama lain memiliki kesamaan-kesamaan, terutama yang berkaitan dengan kebaikan universal. Namun, agama Buddha juga meyakini bahwa bisa terdapat perbedaan-perbedaan antar ajaran agama-agama. Adanya perbedaan, tidak serta merta dapat langsung digunakan untuk menghakimi bahwa ajaran sendiri pasti benar dan ajaran lain yang berbeda pasti salah.

Oleh karenanya, *agama Buddha memandang ajaran agama-agama lain secara terbuka, toleran, dan positif. Agama Buddha tidak berprinsip bahwa ajaran lain yang bukan dari Buddha adalah salah. Agama Buddha menghormati dan menghargai ajaran dari agama-agama lain.*

Hal tersebut tidaklah aneh atau berlebihan jika mengingat Ajaran Buddha tentang *mettā* (cinta kasih), *karuṇā* (belas kasihan), dan *muditā* (simpati atas kegembiraan dan kebahagiaan orang lain), yang seyogianya dipancarkan kepada semua mahkluk. Artinya, umat Buddha mempraktikkan ketiganya tidak hanya kepada sesama umat Buddha, tetapi juga kepada umat agama-agama lain, bahkan kepada semua makhluk.

Terdapat doa atau pengharapan yang populer di kalangan umat Buddha, bahkan mulai populer di kalangan yang bukan umat Buddha, yakni **"*Sabbe sattā bhavantu sukhitattā*"**, yang artinya **"Semoga SEMUA makhluk berbahagia"**. Kalimat ini merupakan bentuk cinta kasih (*mettā*) sesuai Ajaran Buddha.

Praktik "*Sabbe sattā bhavantu sukhitattā*" oleh umat Buddha tidak boleh semata hanya dalam pikiran saja. Seharusnya juga dipraktikkan dalam ucapan dan tindakan nyata untuk membantu merealisasikan kebahagiaan bagi semua makhluk, tentu saja termasuk umat agama-agama lain.

Dalam *Kālāma Sutta* (*Kesamutti Sutta*), Buddha menasihati agar orang-orang tidak secara langsung menerima atau menolak satu ajaran hanya dikarenakan berasal dari suatu tradisi (sudah lama dijalankan) atau berasal dari guru tertentu (yang telah dikenal), tetapi harus

mengujinya terlebih dahulu melalui kebijaksanaan dan atas pengaruhnya terhadap kehidupan.

Hal tersebut juga berlaku terhadap Ajaran Buddha itu sendiri. Orang-orang dipersilakan untuk menguji oleh dirinya sendiri apakah Ajaran Buddha itu berguna, tidak tercela, dipuji oleh para Bijaksana, dan jika terus dilakukan, apakah dapat membawa kesejahteraan dan kebahagiaan atau tidak. Prinsip ini, menguji atau membuktikan oleh diri sendiri melalui pengalaman langsung, dikenal sebagai **"*ehipassiko*"** (datang, lihat, alami, dan buktikan sendiri).

Oleh karena itu, dalam *Kālāma Sutta* (*Kesamutti Sutta*), Buddha menegaskan, *"Warga suku Kālāma, kalau setelah diselidiki sendiri, kamu mengetahui bahwa hal-hal ini berguna; hal-hal ini tidak tercela; hal-hal ini dipuji oleh para Bijaksana; hal-hal ini jika terus dijalankan dan dipraktikkan, akan membawa kesejahteraan dan kebahagiaan; maka sudah selayaknya kamu menerima dan hidup selaras dengan hal-hal tersebut."*

Perlu digarisbawahi, dalam penegasan tersebut, Buddha tidak mengatakan bahwa hanya Ajaran-Nya saja yang berguna, tidak tercela, dipuji oleh para Bijaksana, dan jika terus dijalankan dan dipraktikkan, akan membawa kesejahteraan dan kebahagiaan. Namun, bisa terdapat ajaran-ajaran lain yang memenuhi hal-hal tersebut sehingga dapat diterima dan bisa hidup selaras dengannya.

Dalam membabarkan Ajaran (*Dhamma*), Buddha tidak pernah melakukannya dengan cara mencela ajaran-ajaran dan guru-guru yang lain, lalu meninggikan ajaran sendiri, guna merebut murid-murid dari guru-guru lain. Asoka, yang merupakan raja besar di India dan menjadi penganut Ajaran Buddha, yang hidup di sekitar abad ke-3 sebelum Masehi, merupakan contoh orang yang dengan sangat baik mempraktikkan hal ini.

Meskipun merupakan raja besar dan sangat berkuasa, Asoka memerintahkan agar rakyatnya menghormati semua ajaran yang ada saat itu dan tidak boleh merendahkan ajaran-ajaran yang bukan Ajaran Buddha. Bahkan, raja Asoka menegaskan bahwa **orang yang merendahkan ajaran-ajaran lain, dengan melakukannya, dia bukannya berhasil meninggikan ajaran yang dianutnya sendiri, malahan merendahkannya**.

Dalam kitab suci *Dhammapada* syair 133, Buddha mengatakan, *"Jangan berbicara kasar kepada siapa pun, karena mereka yang mendapat perlakuan demikian, akan membalas dengan cara yang sama. Sungguh menyakitkan ucapan kasar itu, yang pada gilirannya akan kembali dan melukai dirimu sendiri."*

Hal ini berarti Buddha menasihatkan kepada para penganut Ajaran Buddha agar tidak mengucapkan kata-kata yang kasar, termasuk melakukannya dalam rangka merendahkan atau menghina ajaran agama-agama lain. Seperti halnya debu yang ditabur melawan arah angin, akan berbalik dan mengenai diri sendiri.

Dalam ***Udāna* 6.8** (**"Kisah Sungai-Sungai Menuju Laut"**), diceritakan bahwa suatu ketika Buddha sedang tinggal di Kosambi, di hutan *Ghosita-ārāma*. Di waktu tersebut, Buddha mengawali khotbah-Nya dengan memberikan ilustrasi tentang banyaknya sungai yang bermuara ke satu samudra. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat "jalan-jalan" lain yang dapat mengarahkan kepada kebajikan universal dan tujuan yang baik, bahkan luhur.

Hal ini memberikan ruang bagi umat Buddha untuk mengakui dan menghormati kebaikan dalam ajaran agama-agama lain, yang dapat bermanfaat dalam menuntun pengikutnya untuk berperilaku baik dan menjalani kehidupan yang baik.

Kebahagiaan duniawi dapat dicapai oleh setiap manusia sepanjang memenuhi persyaratan. Jadi bukan hanya mereka yang mempraktikkan Ajaran Buddha, umat agama-agama lain juga sangat berhak untuk meraih kebahagiaan duniawi, termasuk terlahir lagi di surga.

Buddha tidak pernah menolak hal apa pun yang berisikan kebenaran. Meski kebenaran tersebut berasal dari orang atau kelompok kepercayaan yang lain. Praktik ini menunjukkan pemahaman utuh, keterbukaan, dan kebesaran hati untuk mengakui hal yang benar sebagai benar adanya, tanpa terpengaruh dari mana atau siapa kebenaran itu berasal.

Alam-alam kehidupan yang baik dan menyenangkan, termasuk surga, bukanlah monopoli umat Buddha saja. Meski ada yang tidak percaya terhadap berbagai alam kehidupan sesuai Ajaran Buddha, sepanjang memenuhi persyaratan dalam berperilaku melalui pikiran, ucapan, dan badan jasmani; juga dapat terlahir di berbagai alam kehidupan yang baik dan menyenangkan.

Buddha tidak pernah memaksakan orang untuk menerima Ajaran-Nya. Penyebaran Ajaran oleh Buddha atau oleh pengikut-pengikut Beliau, dilakukan melalui penjelasan yang penuh dengan cinta kasih dan jauh dari paksaan, ancaman, serta intimidasi; melalui dialog yang membuka pikiran dan kebijaksanaan; serta melalui teladan, atau contoh, atau praktik dari apa yang diajarkan.

Bahkan, sekiranya ada umat lain yang menerima dan mempraktikkan Ajaran Buddha, sama sekali tidak menjadi masalah meski ia tidak mau menyatakannya secara berterang atau terbuka. Karena melalui Ajaran-Nya, Buddha menginginkan semua makhluk, tanpa terkecuali, bisa terbebas dari penderitaan.

Tidak tertutup kemungkinan bahwa ada umat agama lain yang mencela, menghujat, bahkan menyerang Buddha, Ajaran Buddha (*Dhamma*), dan siswa-siswa Buddha (anggota *Saṅgha* maupun umat biasa). Sangat mungkin hal ini dikarenakan kekurangmengertian terhadap Ajaran Buddha yang lengkap dan sesungguhnya. Sangat mungkin terdapat mispersepsi atas Buddha, Ajaran Buddha, dan siswa-siswa Buddha.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, umat Buddha wajib menerapkan Ajaran Buddha tentang ketenangseimbangan (*upekkhā*); tidak terbawa emosi sehingga merespons dengan cara-cara yang buruk dan tidak konstruktif. Umat Buddha wajib menjelaskan atau mendudukkan segala sesuatunya secara tepat; di waktu yang sesuai (kondusif); dan dengan cara-cara yang benar, baik, dan pantas; serta sesuai dengan aturan atau hukum yang berlaku.

Pada prinsipnya, agama Buddha selalu mengingatkan dan menekankan kepada umatnya untuk mempelajari Ajaran Buddha dan mempraktikkan sepenuhnya dalam kehidupan sehari-hari. Umat Buddha juga berharap agar umat agama-agama lain memiliki keleluasaan dalam mempelajari dan mempraktikkan ajaran-ajaran kebaikan universal dari agamanya masing-masing, serta juga mempraktikkan sepenuhnya dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan sengaja memperdebatkan atau mempertentangkan antar ajaran berbagai agama; mencari-cari, lalu membesar-besarkan perbedaan antar ajaran berbagai agama, bukannya berupaya mempraktikkan sepenuhnya ajaran agama masing-masing dalam kehidupan sehari-hari; bukanlah perilaku terpuji, bukanlah perilaku yang baik dan benar untuk dilakukan oleh umat beragama.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Agama Buddha meyakini bahwa Ajaran Buddha dan ajaran agama-agama lain memiliki kesamaan-kesamaan, terutama yang berkaitan dengan kebaikan universal. Namun, agama Buddha juga meyakini bahwa bisa terdapat perbedaan-perbedaan antar ajaran agama-agama. Adanya perbedaan, tidak serta merta dapat langsung digunakan untuk menghakimi bahwa ajaran sendiri pasti benar dan ajaran lain yang berbeda pasti salah. Agama Buddha menghormati dan menghargai ajaran dari agama-agama lain. Buddha tidak pernah menolak hal apa pun yang berisikan kebenaran, meski kebenaran tersebut berasal dari orang atau kelompok kepercayaan yang lain. Ini menunjukkan pemahaman utuh, keterbukaan, dan kebesaran hati untuk mengakui hal yang benar sebagai benar adanya, tanpa terpengaruh dari mana atau siapa kebenaran itu berasal."

31
"PENGENDALIAN DIRI TERBAIK"

Suatu ketika, *Bhante* Ānanda bertanya kepada Buddha apakah pelajaran-pelajaran dasar yang diberikan oleh para Buddha terdahulu kepada para *bhikkhu* adalah sama seperti pelajaran Buddha sekarang. Buddha Gotama menjawab bahwa pelajaran-pelajaran yang dibabarkan oleh seluruh Buddha adalah sebagaimana yang kemudian dicantumkan sebagai syair 183, 184, dan 185 kitab suci *Dhammapada*:

"Jangan berbuat jahat, perbanyaklah melakukan perbuatan baik, dan sucikan pikiran (batin). Inilah Ajaran dari semua Buddha."

"Kesabaran adalah praktik bertapa atau pengendalian diri yang terbaik. Nibbāna *adalah yang tertinggi. Begitulah sabda Para Buddha. Dia yang masih menyakiti dan menganiaya orang lain sesungguhnya bukanlah seorang pertapa (*samaṇa*)."*

"Tidak menghina, tidak menyakiti, dapat mengendalikan diri sesuai dengan peraturan, sederhana dalam hal makan, berdiam di tempat yang sunyi, serta giat mengembangkan batin nan luhur. Inilah nasihat Para Buddha."

Ketiga syair tersebut dikenal sebagai *Ovādapāṭimokkha*, yang dibabarkan oleh Buddha Gotama kepada 1.250 orang *bhikkhu Arahat* yang berkumpul tanpa pemberitahuan sebelumnya, di mana ke semuanya memiliki *abhiññā* (kekuatan gaib), dan ke semuanya merupakan "*Ehi bhikkhu*" (*bhikkhu* yang ditahbiskan langsung oleh Buddha Gotama).

Keempat hal khusus itu terjadi di Veḷuvana-ārāma (Hutan Pohon Bambu), saat purnama sidhi di bulan Magha. Oleh karena itu, diperingati sampai sekarang sebagai *Māgha Pūjā* (Penghormatan di bulan Magha), yang dalam penanggalan Masehi biasanya jatuh di sekitar bulan Februari.

****

Para *bhikkhu*, penceramah agama, guru-guru agama, dan orang-orang bijaksana bukanlah guru-guru kesabaran yang terbaik. Mereka hanya bisa mengajarkan, menganjurkan, dan

mengajak berpraktik kesabaran. Akan tetapi, mereka bukanlah pelaku langsung yang aktif dalam pembinaan kesabaran kita.

Seharusnya, orang-orang yang menyulitkan dan berbuat tidak baik kepada kitalah yang merupakan guru-guru terbaik untuk melatih kesabaran. Demikian pula, situasi dan kondisi sehari-hari yang kurang menyenangkan dan tidak memuaskan kita, sesungguhnya merupakan pemberi pelajaran kesabaran terandal bagi kita.

Kesabaran tidak memadai jika hanya dipelajari teorinya saja. Yang terutama dibutuhkan adalah praktik melalui latihan rutin dalam kehidupan sehari-hari. Tanpa praktik langsung, kita hanya "bermain" kesabaran dalam tataran pemikiran saja, atau paling jauh sampai pada ucapan, tetapi tidak melangkah sampai kepada praktik yang sesungguhnya.

****

Ketika kita harus menghadapi pasangan yang cerewet dan marah setiap hari, reaksi apakah yang akan kita perlihatkan? Apakah berbagai "semprotan"-nya kita gunakan untuk melatih kesabaran kita dan mencoba melongok barangkali terdapat kebenaran meski setitik di dalamnya? Atau kita menjadi "meledak" dan meladeni pasangan kita sehingga terjadi pertengkaran, bahkan keributan?

Seringkali yang terjadi adalah "perang dunia" dalam skala kecil antara kita dengan pasangan, jika salah satu atau keduanya tidak mampu mempraktikkan kesabaran. Akhirnya, yang meningkat adalah *dosa* (kebencian) dan *moha* (kebodohan, kegelapan batin) dalam diri kita dan pasangan.

Ada cerita yang bagus tentang praktik kesabaran dari seorang filsuf terkenal zaman dahulu. Suatu ketika, ia terlihat begitu sedih dan tidak bersemangat. Ternyata setelah ditanya kenapa dia demikian, padahal biasanya riang gembira, ternyata istrinya sedang sakit di hari tersebut.

Orang-orang ramai memujinya sebagai seorang suami yang baik. Ternyata, setelah digali lebih lanjut, dia sedih dan tidak bersemangat saat istrinya sakit di hari tersebut, dikarenakan dia tidak bisa mempraktikkan kesabaran dalam menghadapi berbagai omelan istrinya, sebagaimana di hari-hari sebelumnya saat istrinya sehat.

****

Dalam kehidupan kita terdapat dua kemungkinan kejadian:

1. **Suasana pikiran (batin) kurang baik: akan lebih sulit bersikap sabar terhadap hal-hal yang kurang menyenangkan, tapi ini sebenarnya adalah latihan kesabaran terbaik.**

Kualitas kesabaran dalam diri kita terhadap hal-hal yang kurang menyenangkan akan meningkat pesat jika dilatih ketika kita sedang dalam suasana pikiran (batin) yang kurang baik (*bad mood*). Benar-benar memerlukan ketahanan mental lebih untuk menghadapinya. Sangatlah berat dan kita cenderung menutup toleransi kita terhadap hal-hal yang kurang menyenangkan jika sedang dalam kondisi *bad mood*.

Yang pertama ini adalah ciri mayoritas manusia. Umumnya, keseimbangan pikiran (batin) kita mudah goyah oleh berbagai *loka-dhammā* (faktor atau fenomena kehidupan), terutama yang kurang menyenangkan (rugi, nama buruk, celaan, penderitaan) sehingga menjadi *bad mood*.

2. **Suasana pikiran (batin) baik: akan lebih mudah bersikap sabar terhadap hal-hal yang kurang menyenangkan, tapi ini bukanlah latihan kesabaran terbaik.**

Kualitas kesabaran dalam diri kita terhadap hal-hal yang kurang menyenangkan akan sedikit peningkatannya, jika dipraktikkan dalam situasi dan kondisi diri kita sedang senang, gembira, dan bahagia. Dalam suasana pikiran (batin) yang sedang baik (*good mood*), kita umumnya lebih punya toleransi terhadap hal-hal yang kurang menyenangkan.

Yang kedua ini, meskipun bukan merupakan latihan kesabaran yang terbaik, tetapi sebenarnya merupakan “resep” yang paling manjur bagi kita untuk bisa bersikap sabar dalam segala situasi dan kondisi.

Strategi yang dapat dilakukan:

- Kurangi *bad mood* dengan cara tidak terlalu mengambil hati terhadap segala sesuatu yang tidak berjalan sesuai harapan atau keinginan kita. Percayalah bahwa akan cukup banyak hal di sepanjang kehidupan ini yang berbeda dengan harapan atau keinginan kita.

- Tingkatkan *good mood* dengan kesadaran bahwa ini akan membantu kita dalam menjalani tantangan dan dinamika kehidupan dari waktu ke waktu.

Sebenarnya, yang terbaik untuk membuat kita bisa lebih bersabar dalam menghadapi hal-hal yang kurang menyenangkan adalah praktik keseimbangan pikiran (batin) (*upekkhā*) sesuai Ajaran Buddha. Dengan pikiran (batin) yang tenang, stabil, atau bahkan damai, akan lebih mudah mempraktikkan kesabaran sewaktu menghadapi hal-hal yang kurang menyenangkan.

Cara untuk memunculkan keseimbangan pikiran (batin), misalnya melalui pemahaman atas hukum Karma (bahwa apa pun yang terjadi pada diri kita tidak lepas dari karma kita sendiri) dan pemahaman atas konsep Aniccā *(bahwa yang terjadi itu tidaklah kekal adanya, akan mengalami perubahan).*

****

Kesabaran bukanlah pemberian dari luar diri dan tidak bisa diminta kepada Makhluk Adi Kuasa atau kepada para dewa. Kesabaran harus dilatih di dalam diri dan memerlukan proses, serta kesadaran setiap saat untuk mempraktikkannya.

Terdapat dua jenis praktik kesabaran, yaitu sabar terhadap hal-hal yang kurang menyenangkan, yang kecil dan yang besar. Dengan demikian, terdapat dua cara untuk melatih kesabaran dalam diri kita.

Kesabaran terhadap hal-hal kecil yang kurang menyenangkan, merupakan ketahanan mental kita dalam menghadapi situasi dan kondisi kecil yang kurang menyenangkan, yang jika dijalani, sebenarnya tidaklah membawa efek yang terlalu besar bagi kita. Misalnya, udara agak panas, penuh orang, harus menunggu, agak macet, berisik, anak rewel, dan berbagai gangguan kecil lainnya.

Sedangkan untuk hal-hal besar yang kurang menyenangkan, diperlukan praktik kesabaran yang lebih sulit, misalnya saat dicaci maki orang, difitnah tanpa dasar, dilukai secara fisik maupun perasaan, kehilangan harta benda maupun orang-orang yang disayangi, dan kejadian-kejadian lain yang umumnya menimbulkan bekas cukup dalam di diri orang yang mengalaminya.

Jangankan mampu bersabar terhadap hal-hal besar yang kurang menyenangkan, banyak di antara kita yang tidak mampu bersabar terhadap hal-hal kecil yang kurang menyenangkan. Emosi langsung memuncak sehingga tiada kontrol lagi. Mengomel, memaki, menyalahkan situasi, kondisi, dan orang lain, bahkan sampai merespons berlebihan secara fisik.

Bayangkan jika seseorang bereaksi berlebihan terhadap hal-hal kecil yang kurang menyenangkan, bagaimana mungkin akan bisa bersabar terhadap hal-hal besar yang kurang menyenangkan? Negatif dilawan dengan lebih negatif, keras kontra lebih keras, pedas direspons lebih pedas. Itulah kenyataan yang sering terjadi dalam kehidupan ini, di diri kita maupun banyak orang.

Banyak cara yang sesuai dengan Buddha *Dhamma*, yang dapat digunakan sehingga mampu lebih bersabar dalam menghadapi berbagai hal yang tidak menyenangkan, di antaranya:

- Menyadari sepenuhnya "*sabbe saṅkhārā aniccā*" dan "*sabbe saṅkhārā dukkhā*" (segala sesuatu yang berkondisi di dunia ini, yang baik maupun buruk, sesungguhnya tidak kekal adanya, akan terus berubah, oleh karenanya tidaklah memuaskan).

- Menyadari selalu akan delapan faktor atau fenomena kehidupan (*attha loka-dhammā*), yakni untung-rugi, nama baik-nama buruk, pujian-celaan, kebahagiaan-penderitaan.

- Mempraktikkan "*Hiri*" (malu untuk melakukan perbuatan tidak baik) dan "*Ottappa*" (takut terhadap akibat dari perbuatan tidak baik).

- Mengingat selalu dan mempraktikkan hukum Karma (ada perbuatan baik dan tidak baik, setiap perbuatan akan menghasilkan buah atau akibat, dan buah atau akibat itu akan diterima oleh orang yang melakukannya).

- Mempraktikkan empat *brahmavihāra*, yaitu *mettā* (cinta kasih), *karuṇā* (belas kasihan), *muditā* (gembira, simpati terhadap kebahagiaan orang lain), dan *upekkhā* (ketenangseimbangan atau keseimbangan batin).

- Rutin berlatih meditasi.

- Menjalankan prinsip “Tamu bukan Tuan Rumah” (tidak membiarkan perasaan dan pikiran negatif mendominasi diri, biarkan hanya sesekali saja boleh mampir atau muncul).
- Mudah memunculkan perasaan dan pikiran puas.
- Lebih banyak memberi dan berbuat untuk kebaikan orang dan makhluk lain.

****

Orang sabar sama sekali bukanlah orang yang lemah, penakut, tidak punya keberanian atau tidak punya harga diri, melainkan seorang penakluk diri yang jauh lebih bernilai dibanding penakluk orang lain. Oleh karena itu, tidak perlu jengah atau malu jika melalui praktik kesabaran rutin, kita kemudian dicap oleh orang-orang sebagai “orang sabar” atau “orang penyabar”.

Perlu diingat, kesabaran yang kita praktikkan bukanlah “kesabaran membuta”, melainkan kesabaran yang rasional dan sesuai dengan tata aturan yang berlaku. Istilah “kesabaran ada batasnya” kadang-kadang perlu dipraktikkan, jika situasi dan kondisi mengharuskan demikian.

Misalnya, ada bawahan di tempat kerja yang sudah diberikan kesempatan untuk memperbaiki diri atau kesalahannya, dan diberikan pembinaan lebih lanjut, ternyata masih mengulangi kekeliruan yang sama, tentu saja harus diambil sanksi yang tegas sesuai dengan peraturan perusahaan yang berlaku. Jika tidak, selain akan menjadi preseden buruk bagi karyawan-karyawan lainnya, juga akan menurunkan kinerja perusahaan.

Setelah kita dengan penuh kesadaran mampu mempraktikkan kesabaran, tidaklah perlu kita berbangga hati dengan kualitas kesabaran yang sudah dimiliki, apalagi kemudian memandang rendah atas ketidaksabaran yang ditunjukkan oleh orang lain. Janganlah kita lupa bahwa dengan adanya hal-hal yang tidak baik, orang-orang yang jahat dan menderita, merekalah yang sebenarnya memberikan kesempatan bagi kita untuk berlatih kesabaran dan berbuat kebaikan.

Oleh karena itu, pantaskah jika kita marah, benci, tidak sabar, atau menjadi tidak senang jika bertemu orang-orang yang belum mempraktikkan kesabaran? Seharusnya, sikap kita yang

tepat adalah mengembangkan cinta kasih (*mettā*) dan belas kasihan (*karuṇā*) kepada mereka karena nantinya mereka sendirilah yang akan menderita karena perbuatannya.

Ingatlah, kesabaran dan kemarahan seperti debu yang ditebarkan menentang arah angin, keduanya akan kembali lagi kepada penebarnya. Jika kita sering mempraktikkan kesabaran atau kemarahan kepada orang lain dan lingkungan, jangan heran bahwa kesabaran atau kemarahan pula yang akan sering kita temui dari orang maupun lingkungan yang berinteraksi dengan kita.

****

Kesabaran dalam konteks yang lebih luas juga berarti ketahanan mental dan pengendalian diri untuk tidak tergiur melakukan kejahatan yang biasanya memberikan kenikmatan instan atau langsung bagi pelakunya. Kejahatan dan kebaikan membawa akibat ganda. Kejahatan tidak hanya merugikan orang lain, tetapi juga diri sendiri. Demikian pula, kebaikan juga tidak hanya dirasakan oleh diri sendiri, tetapi juga membawa manfaat bagi orang lain.

Kebahagiaan sepenuhnya terletak di dalam diri kita, sama sekali bukan ditemukan di luar diri sehingga harus dicari ke mana-mana. Melalui kedisiplinan dalam praktik kesabaran, sebenarnya kita membuat fondasi yang kuat bagi jalan kebahagiaan kita. Kebahagiaan sebenarnya bukan berada di akhir, melainkan terletak di sepanjang perjalanan. Setiap keberhasilan praktik kesabaran, kecil ataupun besar, akan menumbuhkan kebahagiaan dalam diri pelakunya.

Berikut adalah contoh-contoh dari Buddha dan *Bhante* Sāriputta, murid Buddha, dalam mempraktikkan kesabaran.

Buddha pernah diundang oleh seorang brahmana untuk menerima *dāna* di rumahnya. Bukannya menyambut dan melayani Beliau dengan baik, brahmana tersebut malah mencaci maki dan menghina Buddha dengan kata-kata yang kasar dan menyakitkan.

Setelah brahmana selesai dengan "semprotan" kata-katanya, Buddha dengan lembut bertanya, "Apakah sering ada tamu datang ke rumahmu, brahmana?" "Ya," jawab brahmana. "Apa yang engkau lakukan jika para tamu datang?" "Tentu saya sediakan jamuan besar untuk

menyambut mereka." "Bagaimana jika mereka tidak menyentuh atau menghabiskan jamuan tersebut?" "Dengan senang hati kami se keluarga yang akan menghabiskannya."

Setelah percakapan ini, Buddha menutup pembicaraan dengan mengatakan, "Brahmana yang baik, engkau telah mengundang-Ku kemari dan menjamu-Ku dengan kata-kata kasar, yang sama sekali tidak kuterima dan tidak membekas dalam diriku. Ambillah semuanya kembali untukmu."

Buddha juga pernah dituduh mendalangi pembunuhan seorang wanita bernama Sundari. Ketika Buddha dan murid-murid-Nya berkunjung ke sebuah desa, sekelompok orang di desa tersebut mulai memarahi Buddha dan murid-murid-Nya sedemikian rupa sehingga *Bhante* Ānanda memohon Buddha untuk pindah ke desa lain.

"Bagaimana Ānanda, jika orang-orang di sana juga menuduh kita yang tidak-tidak?" tanya Buddha. "Kalau demikian Guru, kita akan pergi ke dusun lain lagi." "Jika demikian Ānanda, tidak akan ada tempat bagi kita jika terus menghindar. Bersabarlah. Tuduhan-tuduhan tidak berdasar ini akan berhenti dengan sendirinya."

Demikianlah adanya, baik kita memang bersalah, ataupun hanya fitnahan belaka, tak terhindarkan celaan dan hal-hal tidak baik akan selalu mendatangi kita.

Suatu ketika, *Bhante* Sāriputta, murid terunggul dari Buddha dalam hal kebijaksanaan, dicaci maki secara kasar oleh seorang brahmana. Melihat bahwa kata-katanya tidak membawa pengaruh apa-apa terhadap Sāriputta, brahmana tersebut menjadi semakin marah dan berkata, "Tidak dengarkah Engkau apa yang kukatakan?" teriak brahmana yang sedang murka itu. "Apa Kamu tidak ingin membalas kata-kataku?"

Bhante Sāriputta tersenyum lembut dan menjawab, "Teman, tentu saja saya mendengar suaramu yang keras dan jelas itu, tetapi karena aku tahu tak ada yang bermanfaat dalam kata-katamu, aku hanya mendengar getaran suara saja. Karena aku tidak mendengar kata-katanya, aku tidak terpengaruh oleh artinya."

Semoga kita semua bisa menjadi lebih tekun dalam mempraktikkan kesabaran di sepanjang kehidupan kita masing-masing.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Kesabaran adalah praktik bertapa atau pengendalian diri yang terbaik. Kesabaran bukanlah pemberian dari luar diri dan tidak bisa diminta kepada Makhluk Adi Kuasa atau kepada para dewa. Kesabaran tidak memadai jika hanya dipelajari teorinya saja. Yang dibutuhkan adalah praktik langsung melalui latihan rutin dalam kehidupan sehari-hari. Para bhikkhu, penceramah agama, guru-guru agama, dan orang-orang bijaksana bukanlah guru-guru kesabaran yang terbaik. Orang-orang yang menyulitkan dan berbuat tidak baik kepada kitalah yang merupakan guru-guru terbaik untuk melatih kesabaran. Demikian pula, situasi dan kondisi sehari-hari yang kurang menyenangkan dan tidak memuaskan kita, sesungguhnya merupakan pemberi pelajaran kesabaran terandal bagi kita."

32
"POSISI TRADISI DALAM AGAMA BUDDHA"

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengartikan **"tradisi"** sebagai **adat kebiasaan turun-temurun (dari nenek moyang) yang masih dijalankan dalam masyarakat**.

Hal-hal yang menjadi tradisi, awalnya mungkin dilakukan berdasarkan alasan-alasan tertentu yang seringkali masuk akal di waktu itu. Dengan berjalannya waktu, hanya tata cara pelaksanaan tradisi yang diturunkan atau dilanjutkan ke generasi-generasi berikutnya. Adapun alasan yang mendasari tradisi itu dilakukan, sudah tidak disampaikan atau dijelaskan lagi.

Jadilah tradisi yang berlanjut itu dilakukan tanpa makna alias kosong arti. Generasi selanjutnya, yang hanya melakukan saja tanpa mengerti kenapa harus melakukannya, lama-kelamaan akan meninggalkan atau membuang tradisi tersebut.

Ada kemungkinan lain yang dapat terjadi berkaitan dengan tradisi. *Meskipun tata cara tradisi dan alasan awal yang mendasarinya diturunkan atau diteruskan ke generasi-generasi berikutnya, dikarenakan situasi dan kondisinya sudah berbeda, sangat mungkin sudah tidak relevan lagi di saat tradisi itu akan terus dilakukan. Alhasil, tradisi itu pun perlahan akan ditinggalkan, alias dibuang, dan tidak akan dilakukan lagi.*

****

Kālāma Sutta, atau sering disebut juga *Kesamutti Sutta*, merupakan satu khotbah Buddha yang ada di dalam *Aṅguttara Nikāya*, *Suttapiṭaka*, *Tipiṭaka* (kitab suci Agama Buddha). Isinya adalah semacam instruksi atau panduan yang diberikan Buddha kepada suku Kālāma.

***Sutta* ini kemudian menjadi semacam "piagam kebebasan" untuk menyelidik, yang diberikan oleh Buddha. *Sutta* ini berisi Ajaran Buddha yang terbebas dari dogmatisme, keyakinan membuta, fanatisme, dan intoleransi.**

Selain itu, *Kālāma Sutta* atau *Kesamutti Sutta* mengandung prinsip "*ehipassiko*" yang menjadi landasan penting bagi para penganut Ajaran Buddha. *Ehipassiko* adalah kebebasan yang diberikan oleh Buddha kepada setiap orang untuk tidak langsung percaya atas apa yang

dikatakan oleh Buddha. Setiap orang boleh “datang, lihat, rasakan, dan buktikan”, alias boleh belajar Ajaran Buddha, dan lalu membuktikan sendiri kebenaran dari Ajaran yang Buddha babarkan, sebelum menerima sepenuhnya Ajaran tersebut.

Di dalam *Kālāma Sutta* atau *Kesamutti Sutta*, salah satunya Buddha mengatakan agar jangan percaya begitu saja meskipun sesuatu sudah merupakan tradisi. Alasan yang melatarbelakangi ini kemungkinan karena dasar suatu tradisi dilakukan, belum tentu benar, dan/atau tradisi tersebut sudah tidak relevan lagi dengan situasi dan kondisi yang ada.

Lebih lanjut dalam *Kālāma Sutta* atau *Kesamutti Sutta*, Buddha memberikan panduan bagaimana cara memperlakukan berbagai hal yang tidak boleh dipercaya begitu saja, termasuk tradisi. Buddha menyarankan suku Kālāma untuk melakukan penyelidikan sendiri.

Jika setelah diselidiki sendiri, temuannya adalah hal tersebut tidak berguna atau tidak baik, atau hal tersebut tercela, atau hal tersebut tidak dibenarkan oleh para Bijaksana, dan hal tersebut jika terus dilakukan dapat menyebabkan kerugian dan penderitaan, sudah sepatutnya hal tersebut ditolak oleh suku Kālāma.

Sebaliknya, jika setelah diselidiki sendiri, temuannya adalah hal tersebut berguna atau baik, atau hal tersebut tidak tercela, atau hal tersebut dibenarkan oleh para Bijaksana, dan hal tersebut jika terus dilakukan dapat menghasilkan keberuntungan dan kebahagiaan, sudah sepatutnya hal tersebut diterima oleh suku Kālāma.

****

Hal tersebut sejalan dengan pesan atau amanat yang diberikan oleh Buddha kepada 60 *Arahat* awal penyebar Ajaran Buddha. Sebelum melepas para siswa-Nya tersebut, Buddha mengatakan, *“Oh,* bhikkhu*, kamu harus mengembara guna kesejahteraan dan keselamatan orang banyak. Janganlah pergi berduaan ke tempat yang sama. Khotbahkanlah* Dhamma *yang mulia pada awalnya, mulia pada pertengahannya, dan mulia pada akhirnya.”*

Buddha menginginkan Ajaran-Nya disampaikan kepada orang banyak dengan tujuan demi pencapaian kesejahteraan dan keselamatan mereka. Tujuan ini tentu saja konsisten saat Buddha memberikan petunjuk kepada suku Kālāma, termasuk untuk tidak percaya begitu saja

kepada tradisi. Suatu tradisi yang dipercaya dan dilakukan oleh suku Kālāma, seharusnya mampu membawa kesejahteraan dan keselamatan bagi mereka.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Ajaran Buddha toleran terhadap tradisi, meskipun bukan berarti toleran terhadap semua tradisi. Diperlukan penyelidikan, pengetahuan, dan kebijaksanaan untuk menilai berbagai tradisi apakah dapat ditolerir atau tidak. Kebijaksanaan juga dibutuhkan sewaktu hasil penyelidikan menyimpulkan bahwa suatu tradisi tidak dapat ditolerir atau tidak dapat diterima.

Kebijaksanaan dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi yang sedang dihadapi, bisa jadi mengharuskan untuk tidak membuang suatu tradisi secara langsung (seketika) dan sekaligus. Bisa jadi harus dilakukan secara halus, perlahan, dan bertahap supaya tidak menimbulkan gejolak yang akan merugikan berbagai pihak.

Tentu saja, *tradisi yang dapat diterima dengan berbagai kriteria yang sudah dijelaskan oleh Buddha, harus tetap ada dalam batas kerangka prinsip-prinsip Ajaran Buddha*. Jangan sampai ada ketidaksesuaian di antara keduanya, sekecil apa pun.

Prinsip secara umum, tradisi yang dijalankan tidak boleh mengancam, membahayakan, bahkan mengambil kehidupan diri sendiri dan/atau makhluk-makhluk lainnya. Agama Buddha, sesuai Ajaran yang disampaikan oleh Buddha, sangat menjunjung tinggi kehidupan, keselamatan, dan kebahagiaan semua makhluk.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Tradisi, awalnya mungkin dilakukan berdasarkan alasan-alasan tertentu yang seringkali masuk akal di waktu itu. Dengan berjalannya waktu, hanya tata cara pelaksanaan tradisi yang diturunkan atau dilanjutkan ke generasi-generasi berikutnya. Adapun alasan yang mendasari tradisi itu dilakukan, sudah tidak disampaikan atau dijelaskan lagi. Ajaran Buddha toleran terhadap tradisi. Namun, diperlukan penyelidikan, pengetahuan, dan kebijaksanaan untuk menilai berbagai tradisi apakah dapat ditolerir atau tidak. Prinsip secara umum, tradisi yang dijalankan tidak boleh mengancam, membahayakan, bahkan mengambil kehidupan diri sendiri dan/atau makhluk-makhluk lainnya. Ajaran Buddha sangat menjunjung tinggi kehidupan, keselamatan, dan kebahagiaan semua makhluk."

33
"RENUNGAN WAISAK – 80 TAHUN, 80-AN RIBU AJARAN"

Setiap tahun, umat Buddha merayakan (atau lebih tepatnya memperingati) hari Waisak, yang umumnya disebut “Trisuci Waisak”.

Dalam momen yang baik tersebut, seyogianya umat Buddha melakukan perenungan yang pas, tepat, dan bermanfaat. Seperti apa contoh perenungan yang pas, tepat, dan bermanfaat di momen Trisuci Waisak di setiap tahunnya itu? Berikut adalah alternatif contoh-contoh renungan yang dapat dilakukan.

****

Beliau lahir di tahun 623 SM saat purnama sidhi di bulan Waisak, dengan nama Siddhattha di Kerajaan Kapilavatthu, India. Ayahnya adalah Raja Suddhodana dan ibunya bernama Ratu Maya.

Beliau bergelimang harta dan kekuasaan sebagai pangeran. Juga memiliki fisik dan kemampuan sempurna yang bisa dimiliki oleh seorang manusia kala itu. Lalu empat fenomena kehidupan yang dilihatnya, yaitu orang tua, orang sakit, orang mati, dan pertapa, menjadi titik balik kehidupannya.

Beliau kemudian bertekad untuk mencari “obat” guna mengatasi usia tua, sakit, dan kematian. Beliau menginginkan agar mahkluk-makhluk dapat terbebas dari penderitaan yang berulang, yakni kelahiran, usia tua, penyakit, dan kematian. Di usia 29 tahun, beliau meninggalkan kehidupan duniawinya yang gemerlap dan menjadi seorang pertapa bernama Gotama.

Enam tahun Pertapa Gotama hidup secara ekstrem menyiksa diri. Diceritakan bahwa ada kalanya di siang hari, Pertapa Gotama bertapa di bawah terik sinar matahari. Juga, di malam hari, Pertapa Gotama bertapa dengan cara berendam di air yang dingin. Sayangnya, “obat” yang dicari tidak jua ditemukan.

Ternyata dua kehidupan ekstrem yang pernah dijalaninya, yakni kehidupan glamor duniawi dan kepertapaan menyiksa diri, tidak mampu memenuhi misi pencariannya. Akhirnya, beliau

sadar bahwa “Jalan Tengah”-lah yang seharusnya ditempuh, bukan salah satu dari dua ekstrem kehidupan yang pernah dijalani.

Tepat saat purnama sidhi di bulan Waisak, di usia 35 tahun, beliau mencapai pencerahan sempurna dan menjadi seorang Buddha. **“Buddha” adalah “gelar” yang disematkan kepada seorang manusia yang mencapai pencerahan sempurna dengan usaha dan kekuatannya sendiri, tanpa bantuan dari makhluk lain.**

Sebagai seorang Buddha, Beliau mengajarkan ***Dhamma***. **Ini adalah hukum kebenaran mutlak yang berlaku bagi siapa saja, kapan saja, di mana saja; tidak tergantung kepada orang, waktu, tempat, dan keadaan.**

Dhamma diajarkan oleh Buddha Gotama kepada manusia dan para dewa. Dewa-dewa adalah makhluk yang lebih tinggi tingkatannya daripada manusia. Para dewa hidup dalam kesenangan di alam surga.

Buddha Gotama tidur rata-rata satu jam sehari dan bisa sampai enam kali sehari mengajar manusia dan para dewa. Selama 45 tahun dari sejak menjadi Buddha hingga mangkat (*Parinibbāna*), terkumpul lebih dari 80 ribu kelompok *Dhamma*. Semuanya disatukan ke dalam *Tipiṭaka*. Ini menjadi kitab suci agama Buddha, yang mana seluruh kitabnya bisa mencapai satu lemari penuh.

Buddha Gotama *Parinibbāna* di usia 80 tahun saat purnama sidhi di bulan Waisak di tahun 543 SM. Kemangkatan Buddha Gotama menandai dimulainya perhitungan tahun buddhis (*Buddhist Era*/BE).

Waisak adalah peringatan atas tiga kejadian utama, yakni kelahiran Pangeran Siddhattha, pencapaian pencerahan sempurna Pertapa Gotama, dan *Parinibbāna* Buddha Gotama. Karena itu sering disebut “Trisuci Waisak”.

****

Dalam kitab suci *Dhammapada* syair 182, Buddha Gotama mengatakan, *“Sangat sulit untuk bisa terlahir menjadi manusia, sangat sulit menjalani kehidupan sebagai manusia, sangat sulit*

untuk bisa bertemu dengan Ajaran Benar, demikian juga sangat sulit kemunculan seorang Buddha."

Terlahir sebagai manusia sangatlah sukar, terutama bagi makhluk-makhluk di alam-alam yang lebih rendah dari alam manusia. Kemungkinannya adalah seperti seekor kura-kura buta yang hanya muncul ke permukaan laut setiap seratus tahun sekali, di mana kemunculannya harus bertepatan dengan saat bulan purnama dan kepalanya harus tepat masuk ke dalam gelang-gelang.

Sungguh kemungkinannya teramat sangat kecil. Sesungguhnyalah, terlahir sebagai manusia normal merupakan buah dari banyak perbuatan (karma) baik yang telah dilakukan sebelum-sebelumnya.

Saat ini kita sudah terlahir sebagai manusia, berarti kesulitan pertama sebagaimana tercantum dalam *Dhammapada* syair 182 kalimat pertama sudah terlampaui.

Dengan potensi kita yang sudah menjadi "pemenang" dalam kejuaraan super sulit dari sejak awal kita terbentuk dari pertemuan benih ayah dan ibu, kita telah memiliki bekal untuk menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan dalam kehidupan sebagai manusia.

Saat ini pun kita terlahir di bumi yang masih mengenal Ajaran *Dhamma* dari Buddha Gotama, walaupun kita tidak terlahir di zaman yang sama dengan Beliau. Berarti kalimat-kalimat selanjutnya sebagaimana tercantum dalam *Dhammapada* syair 182 sudah cocok. Meskipun tidak bertemu langsung dengan seorang Buddha, tidak perlu mengecilkan hati kita untuk mengisi kehidupan ini dengan sebaik-baiknya.

Jika kita menyadari bahwa kelahiran kita sebagai manusia dalam kehidupan ini sebagai buah karma-karma baik, seharusnya mendorong kita untuk terus memupuk karma-karma baik yang baru. Caranya adalah dengan berbuat baik sebanyak mungkin melalui pikiran, ucapan, dan badan jasmani.

****

Kita harus memanfaatkan sisa waktu dalam kehidupan sebagai manusia ini dengan sebaik-baiknya. Kita tidak tahu kapan kehidupan kita akan berakhir. Namun yang pasti, kematian dari setiap manusia yang pernah dilahirkan adalah tak terelakkan.

Laiknya seseorang yang sedang bersiap untuk melakukan perjalanan, semisal keluar kota, keluar negeri, ataupun hanya sekadar berkunjung ke rumah teman, umumnya kita menyiapkan "bekal" berupa pakaian, uang, makanan, dan lain sebagainya.

Akan tetapi, **sudahkah kita menyiapkan sebaik-baiknya "bekal" kita bagi kehidupan dalam kelahiran-kelahiran yang akan datang? "Bekal" kehidupan nanti itu sama sekali bukan dalam bentuk benda fisik, akan tetapi berupa kumpulan karma baik yang akan berbuah di waktu-waktu atau kehidupan-kehidupan selanjutnya.**

****

Buddha Gotama sama sekali tidak "gila hormat" sehingga Beliau mengatakan bahwa penghormatan tertinggi kepada seorang Buddha adalah dengan cara mempraktikkan apa-apa yang sudah diajarkan-Nya (*Dhamma*).

Memiliki pengertian dan pemahaman benar dengan banyak belajar teori *Dhamma* adalah langkah benar yang pertama. Langkah ini harus diikuti oleh langkah benar berikutnya, yaitu mempraktikkan berbagai teori *Dhamma* dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini untuk mencicipi "rasa" yang sebenarnya sehingga bisa meningkatkan keyakinan yang lebih kuat melalui pengalaman langsung.

Sungguh menyedihkan orang yang tidak pernah mempraktikkan teori *Dhamma* yang sudah dipelajari. Meski dengan demikian dia kemungkinan tidak pernah berbuat salah dibandingkan orang yang berani mempraktikkan apa-apa yang sudah dipelajari. Orang yang berani mempraktikkan *Dhamma* jauh lebih bernilai atau berharga dibandingkan dengan orang yang belajar *Dhamma* secara teori semata.

Jika kita hanya memuaskan keingintahuan intelek kita dengan banyak belajar teori *Dhamma* tetapi tidak pernah mempraktikkannya, kita ibarat sendok atau garpu, yang walaupun terbuat dari emas permata, akan tetapi tidak mampu merasakan nikmatnya

makanan. Tetapi jika kita mampu mempraktikkan berbagai pengetahuan *Dhamma* dalam kehidupan sehari-hari, kita seumpama lidah yang mampu merasakan nikmatnya makanan.

****

Buddha Gotama merupakan pembabar agama yang mengutamakan dan mengagungkan praktik dari Ajaran yang sudah disampaikan. Ajaran setiap Buddha seperti ditemui dalam *Dhammapada* syair 183 adalah: *"Jangan berbuat jahat, perbanyaklah melakukan perbuatan baik, dan sucikan pikiran (batin). Inilah Ajaran dari semua Buddha."*

Ketiga inti Ajaran dari para Buddha tersebut semuanya berbentuk praktik, praktik, dan praktik.

Praktik *Dhamma* bisa dilakukan melalui pikiran, ucapan, dan badan jasmani. Memulai perbuatan baik dari yang kecil secara rutin akan menjadi awal yang baik. Lalu meningkat ke perbuatan-perbuatan baik menengah dan besar.

Dalam *Dhammapada* syair 122, Buddha mengatakan, *"Jangan meremehkan kebajikan (meskipun kecil) dengan berkata, 'Itu tak akan berakibat apa-apa bagiku.' Seperti tempayan akan penuh oleh air yang jatuh menetes, begitu pula orang bijaksana memenuhi dirinya sedikit demi sedikit dengan kebajikan."*

Gunakan momentum peringatan Trisuci Waisak setiap tahunnya sebagai pijakan untuk meningkatkan kualitas diri dan kehidupan kita selagi masih ada napas tersisa di kehidupan ini.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Setiap tahun, umat Buddha merayakan (atau lebih tepatnya memperingati) hari Waisak, yang umumnya disebut 'Trisuci Waisak', meliputi peringatan atas kelahiran Pangeran Siddhattha, pencapaian pencerahan sempurna Pertapa Gotama, dan Parinibbāna Buddha Gotama. Dalam momen yang baik tersebut setiap tahunnya, seyogianya umat Buddha melakukan perenungan yang pas, tepat, dan bermanfaat untuk meningkatkan kualitas diri dan kehidupan, selagi masih ada napas tersisa di kehidupan ini."

34
"*SABBE SATTĀ BHAVANTU SUKHITATTĀ*, RESEP CESPLENG MENGAKHIRI KONFLIK"

Dunia dikejutkan oleh serangan invasi Rusia ke Ukraina yang terjadi pada tanggal 24 Februari 2022. Sampai tahun keempat, belum ada tanda-tanda pasti kapan perang akan berakhir.

Ada berbagai alasan yang coba ditelisik oleh publik tentang penyebab terjadinya perang antara Rusia dan Ukraina tersebut. Ada yang berpendapat karena Rusia ingin membantu warga Ukraina Timur yang telah menyatakan diri merdeka dari Ukraina. Wilayah di Ukraina Timur tersebut adalah Donbass (Luhanks dan Donetsk) yang pro-Rusia.

Alasan lain yang beredar menyebutkan bahwa Rusia mempermasalahkan keinginan Ukraina untuk bergabung dengan NATO (*North Atlantic Treaty Organization*/Organisasi Pakta Pertahanan Atlantik Utara). Rusia khawatir nantinya NATO akan membawa persenjataan mereka ke perbatasan Ukraina. Kota-kota besar Rusia bisa menjadi target sasaran yang mudah.

Ukraina tentu saja tidak mau negaranya diinvasi. Selain ancaman terhadap kemerdekaan, juga ancaman kematian bagi penduduk Ukraina, tidak hanya militer, tetapi juga sipil.

Selain itu, tentu saja kehancuran sarana dan prasarana pasti akan terjadi. Alhasil, Ukraina mengerahkan segenap kemampuannya untuk melawan Rusia secara militer maupun diplomasi internasional.

****

Sudah terlalu banyak perang yang tercatat dalam sejarah peradaban manusia. Tidak hanya di zaman kuno tetapi juga di zaman modern. Berbagai alasan menjadi penyebabnya.

Penyebab perselisihan dalam skala kecil antar orang atau kelompok, maupun dalam skala besar berupa perang antar negara, sebenarnya bermuara kepada tiga penyebab. Seandainya setiap orang, kelompok, maupun negara memahaminya, segala bentuk perselisihan kecil hingga perang besar akan dapat dihindari.

Ketiga penyebab perselisihan tersebut adalah keserakahan, kebencian, dan ketidaktahuan (kebodohan). Dalam Ajaran Buddha, ketiganya dikenal sebagai *"lobha"* (keserakahan), *"dosa"* (kebencian), dan *"moha"* (ketidaktahuan/kebodohan).

Jika ingin dikerucutkan lagi, ***sangat mungkin KEBENCIAN-lah yang menjadi penyebab perselisihan dan pertengkaran, sampai kepada perang di muka bumi ini.***

Keserakahan dapat menyebabkan seseorang atau satu pihak membenci orang atau pihak lain. Orang atau pihak lain tersebut mungkin memiliki atau menguasai yang sama atau bahkan lebih banyak darinya. Alhasil, keinginan untuk tidak kalah dan menguasai yang lebih, menimbulkan kebencian di dalam diri.

Ketidaktahuan atau kebodohan juga dapat menyebabkan seseorang atau satu pihak membenci orang atau pihak lain. Kebencian muncul karena menggunakan persepsi sendiri untuk menilai orang atau pihak lain.

Padahal, persepsi bisa salah. Persepsi seringkali tidak terlepas dari kepentingan dan sudut pandang diri sendiri.

Karena ketidaktahuan persis akan apa yang dipikirkan dan menjadi latar belakang orang atau pihak lain untuk melakukan sesuatu, kebencian lantas muncul. Apalagi jika tindakan orang atau pihak lain tersebut berbeda atau bahkan berseberangan dengan keinginan diri sendiri.

Kebencian yang didorong oleh keserakahan dan/atau ketidaktahuan ini lalu menimbulkan tindakan buruk terhadap orang atau pihak lain. Karena merasa tidak puas dan/atau tidak adil, orang atau pihak lain itu lalu membalas dengan tindakan buruk pula.

Karena masing-masing pihak memiliki teman, sekutu, bahkan komunitas atau koloni, perseteruan bisa meluas, bahkan sampai menyebabkan perang. Balas membalas hingga sampai skala besar itulah yang membuat bumi dan dunia ini jauh dari rasa aman, damai, dan tenteram.

****

Apakah ada cara yang bisa menghentikan secepatnya perang antara Rusia dan Ukraina secara cepat dan tuntas? Atau menghentikan perang-perang lainnya yang terjadi di muka bumi ini?

Jawabannya: **"ada"**. ***Ajaran Buddha mengandung cara yang dimaksud. Tidak hanya akan mampu menghentikan perang Rusia – Ukraina, tetapi juga semua perang yang sedang berlangsung. Bahkan dapat mencegah perang yang akan terjadi di kemudian hari.***

Dalam kitab suci *Dhammapada* syair 1 dan 2, Buddha mengatakan:

"Segala perbuatan (buruk) didahului oleh pikiran, dipimpin oleh pikiran, dan dihasilkan oleh pikiran. Bila seseorang bicara atau berbuat dengan pikiran tidak suci, penderitaan pun akan mengikuti, seperti roda pedati mengikuti jejak kaki lembu yang menariknya."

"Segala perbuatan (baik) didahului oleh pikiran, dipimpin oleh pikiran, dan dihasilkan oleh pikiran. Bila seseorang bicara atau berbuat dengan pikiran suci, kebahagiaan pun akan mengikuti, seperti bayang-bayang tak pernah meninggalkan dirinya."

Pikiran tidak suci yang dimaksud oleh Buddha adalah pikiran yang diliputi oleh keserakahan, kebencian, dan/atau ketidaktahuan (kebodohan). Tentu saja pikiran suci adalah sebaliknya, yakni pikiran yang terbebas dari keserakahan, kebencian, dan ketidaktahuan (kebodohan).

Adapun dalam kitab suci *Dhammapada* syair 5, Buddha mengatakan, *"Kebencian tidak akan pernah berakhir apabila dibalas dengan kebencian. Tetapi kebencian akan berakhir bila dibalas dengan tidak membenci (cinta kasih). Inilah suatu hukum abadi."*

Pikiran tidak membenci yang dimaksud, secara lebih spesifik adalah pikiran yang dilandasi dengan cinta kasih.

****

Dalam beberapa waktu belakangan, kalimat "*Sabbe sattā bhavantu sukhitattā*" sangat populer di kalangan umat Buddha Indonesia. Yang bukan buddhis pun mulai mengucapkan kalimat ini, terutama sewaktu memberikan ucapan selamat hari raya kepada umat Buddha.

Kalimat *"Sabbe sattā bhavantu sukhitattā"* oleh umat Buddha diucapkan dalam berbagai momen. Tidak hanya setelah melakukan meditasi ataupun di akhir khotbah Ajaran Buddha, melainkan di berbagai kesempatan lainnya.

Dalam bahasa Indonesia, kalimat *"Sabbe sattā bhavantu sukhitattā"* diartikan sebagai "Semoga semua makhluk berbahagia". Kalimat ini merupakan bentuk cinta kasih kepada semua makhluk, sesuai Ajaran Buddha.

Kalimat *"Sabbe sattā bhavantu sukhitattā"* terdapat dalam bagian *Sutta* atau khotbah Buddha. *Sutta* adalah salah satu kelompok (keranjang) dari total tiga kelompok yang menyusun *Tipiṭaka* (kitab suci agama Buddha).

Dari puluhan ribu *Sutta* yang dikhotbahkan oleh Buddha, kalimat *"Sabbe sattā bhavantu sukhitattā"* hanya ditemukan di dalam satu *Sutta* saja, yakni *Karaṇīyametta Sutta* beserta kitab komentarnya.

***Karaṇīyametta Sutta* merupakan Ajaran Buddha, terkhusus tentang cinta kasih. Pemancaran cinta kasih seharusnya dilakukan terhadap semua makhluk apa pun yang ada, tanpa terkecuali. Ini juga termasuk kepada binatang, apalagi kepada manusia.**

Cinta kasih sesuai Ajaran Buddha seharusnya dipancarkan kepada makhluk-makhluk yang goyah maupun kokoh, yang panjang atau besar, yang sedang, pendek, kecil, kurus ataupun gemuk. Juga dipancarkan kepada makhluk-makhluk yang tampak ataupun yang tak tampak, yang berada jauh ataupun dekat, yang telah menjadi ataupun yang belum menjadi.

Selanjutnya, Buddha mengatakan bahwa cinta kasih harus dipancarkan terhadap semua makhluk di segenap alam. Patut dikembangkan tanpa batas dalam batin, baik ke arah atas, bawah, dan di antaranya. Pemancarannya tidak sempit, tanpa kedengkian, dan tanpa permusuhan.

Pemusatan perhatian untuk pemancaran cinta kasih ini juga seharusnya dilakukan, baik selagi berdiri, berjalan atau duduk, ataupun berbaring, sebelum terlelap.

Di bagian lain dalam *Karaṇīyametta Sutta*, Buddha menggambarkan cinta kasih dengan cara terbaik itu adalah sebagaimana seorang ibu mempertaruhkan nyawa melindungi putra

tunggalnya. Demikianlah seharusnya terhadap semua makhluk, kita kembangkan pikiran cinta kasih tanpa batas.

Cinta kasih sesuai Ajaran Buddha harus kita pancarkan kepada para leluhur, orang tua, sanak saudara, keturunan, teman dan sahabat, dan ke orang-orang yang kita suka. Cinta kasih juga harus kita pancarkan kepada orang-orang yang tidak kita suka, bahkan yang kita benci ataupun musuh kita. Semoga mereka semuanya berbahagia.

****

Praktik *"Sabbe sattā bhavantu sukhitattā"* tidak boleh hanya terbatas dalam pikiran saja. Seharusnya juga dilakukan melalui ucapan dan perbuatan badan jasmani, yang diliputi oleh cinta kasih kepada sesama manusia dan makhluk-makhluk lainnya. Mengutamakan kebahagiaan bagi semuanya.

Jika setiap manusia mempraktikkan *"Sabbe sattā bhavantu sukhitattā"* tidak hanya dalam pikiran, tetapi juga ucapan dan perbuatan badan jasmani, niscaya semua perang yang sedang berlangsung akan segera berhenti. Perang-perang yang mungkin terjadi di kemudian hari pun, akan dapat dielakkan.

Tidak hanya perang, yang menyengsarakan kehidupan manusia, yang bisa dihentikan dari muka bumi ini. Juga semua perbuatan buruk yang dapat menyakiti dan merugikan sesama manusia, bahkan binatang dan makhluk-makhluk lainnya, akan berhenti. Dunia akan dipenuhi dengan ketenangan, ketenteraman, kedamaian, dan kebahagiaan.

Semua kebaikan di dunia dapat diperoleh dengan mempraktikkan secara disiplin dan konsisten* "Sabbe sattā bhavantu sukhitattā" *melalui pikiran, ucapan, dan perbuatan badan jasmani kita.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Penyebab perselisihan dalam skala kecil antar orang atau kelompok, maupun dalam skala besar berupa perang antar negara, sebenarnya bermuara kepada tiga penyebab, yakni keserakahan (lobha), kebencian (dosa), dan ketidaktahuan (moha). Jika dikerucutkan, sangat mungkin KEBENCIAN-lah yang menjadi penyebab ke semuanya. Terdapat Ajaran Buddha yang mampu menghentikan semua perselisihan yang sedang terjadi dan mencegah perselisihan yang akan terjadi, yakni praktik "Sabbe sattā bhavantu sukhitattā" (Semoga semua makhluk berbahagia). Ini merupakan bentuk cinta kasih kepada semua makhluk. Praktik "Sabbe sattā bhavantu sukhitattā" tidak boleh hanya terbatas dalam pikiran saja, tetapi harus dilakukan juga melalui ucapan dan perbuatan badan jasmani."

35
"SESUNGGUHNYA TIDAK ADA PERJUANGAN YANG SIA-SIA"

Di dalam kitab suci *Dhammapada* syair 182, Buddha mengatakan, *"Sangat sulit untuk bisa terlahir menjadi manusia, sangat sulit menjalani kehidupan sebagai manusia, sangat sulit untuk bisa bertemu dengan Ajaran Benar, demikian juga sangat sulit kemunculan seorang Buddha."*

Oleh karenanya, Buddha sudah mengingatkan manusia sejak hampir 2.600 tahun yang lalu bahwa tidaklah mudah untuk bisa terlahir sebagai seorang manusia. Hal ini dikarenakan butuh banyak perbuatan (karma) baik, barulah bisa terlahir sebagai seorang manusia.

Buddha juga mengingatkan manusia sejak dulu bahwa kehidupan sebagai seorang manusia tidaklah mudah. Hal ini dikarenakan dalam kehidupannya, seorang manusia memiliki berbagai permasalahan, persoalan, hambatan, tantangan, dan rintangan dalam berbagai bentuknya.

Oleh sebab itu, setiap manusia berkewajiban untuk berjuang sepanjang kehidupannya supaya bisa mengisi kehidupannya secara maksimal. Melalui perjuangan yang dilakukan, manusia dapat terhindar dari munculnya penyesalan di ujung kehidupannya.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menyatakan bahwa **"perjuangan"** berarti **usaha yang penuh dengan kesukaran dan bahaya**.

Setiap manusia di dalam kehidupannya, menerima buah karma-karma yang pernah dilakukan sebelum-sebelumnya, baik di kehidupan-kehidupan yang lampau maupun di kehidupan yang sekarang. Setiap manusia di dalam kehidupannya juga membuat karma-karma baru yang akan berbuah di kehidupan sekarang ataupun di kehidupan-kehidupan selanjutnya.

Sesuai dengan hukum Karma yang diajarkan oleh Buddha, terdapat empat hal yang mempengaruhi buah-buah karma lampau yang akan diterima oleh seorang manusia dalam kehidupannya. Keempat hal tersebut terdiri dari kelahiran, penampakan, waktu/kondisi, dan usaha atau upaya atau perjuangan. Setiap dari keempat hal tersebut terdiri dari dua ekstrem yang berseberangan, yakni "yang menguntungkan" dan "yang merugikan".

PERTAMA, *seperti apa kelahiran seorang manusia, dapat mendukung berbuahnya karma-karma lampau tertentu di kehidupan tersebut.*

Jika seorang manusia terlahir dalam keluarga yang baik, apalagi jika bisa di keluarga yang mulia dan dalam keadaan bahagia, dapat mendukung lebih banyak karma baik lampaunya berbuah. Meskipun misalnya ia kurang pandai atau biasa saja kualitas dirinya, dikarenakan karma-karma baik lampaunya bisa terlahir di keluarga yang sangat baik atau bahkan keluarga bangsawan, dia kemungkinan akan dibantu tidak hanya oleh keluarganya, tetapi juga oleh orang-orang lain. Kemungkinan banyak karma baik lampaunya berbuah dalam kehidupan tersebut.

Sebaliknya, apabila seseorang terlahir di keluarga rendah, serba kekurangan, atau bahkan keluarga yang tersisih, dapat mendukung lebih banyak karma buruk lampaunya berbuah. Kemungkinan besar kehidupannya akan sulit atau bahkan sangat sulit. Karma-karma buruknya akan lebih banyak berbuah dalam kehidupan tersebut.

KEDUA, *seperti apa penampakan fisik atau lahiriah seorang manusia, dapat mendukung berbuahnya karma-karma lampau tertentu di kehidupan tersebut.*

Jika seseorang memiliki penampakan fisik yang baik dan tanpa cacat, dapat mendukung lebih banyak karma baik lampaunya berbuah. Orang-orang lain akan lebih mudah menyukai, mempercayai, dan mau membantunya. Kemungkinan banyak karma baik lampaunya akan berbuah dalam kehidupan tersebut.

Sebaliknya, jika seseorang memiliki penampakan fisik yang buruk atau bahkan cacat fisiknya, dapat mendukung lebih banyak karma buruk lampaunya yang berbuah. Orang-orang lain akan sulit untuk menyukai, mempercayai, dan mau membantunya. Kemungkinan besar kehidupannya akan sulit atau bahkan sangat sulit. Karma-karma buruknya akan lebih banyak berbuah dalam kehidupan tersebut.

KETIGA, *waktu/kondisi yang dihadapi dalam kehidupan, dapat mendukung berbuahnya karma-karma lampau tertentu di kehidupan tersebut.*

Pada waktu dunia sedang mengalami pandemi Covid -19, hampir semua orang di berbagai belahan dunia harus menyesuaikan diri dan kehidupannya. Keleluasaan dalam menjalani

kehidupan menjadi berkurang. Protokol kesehatan sesuai aturan pemerintah, harus diterapkan secara ketat untuk menjaga diri sendiri maupun orang-orang lain. Kemungkinan banyak karma buruk lampau akan berbuah dalam kehidupan tersebut.

Sebaliknya, di saat dunia sedang ada di titik puncak, ekonomi tumbuh dengan baik, berbagai kemudahan akan muncul bagi banyak orang. Di waktu/kondisi seperti ini, kemungkinan banyak karma baik lampau akan berbuah dalam kehidupan mereka.

KEEMPAT, *usaha atau upaya atau perjuangan yang dilakukan oleh seorang manusia. Dibandingkan tiga hal sebelumnya, hal keempat inilah yang terpenting dan paling besar peranan atau kontribusinya terhadap buah-buah karma baik atau buruk lampau yang akan lebih banyak berbuah dalam kehidupan orang tersebut.*

Usaha atau upaya atau perjuangan, selain menjadi sebab baru, juga dapat mengondisikan karma-karma lampau yang sesuai untuk lebih banyak berbuah. Dengan adanya usaha atau upaya atau perjuangan yang memadai, kemajuan duniawi dan batin akan lebih mungkin terwujud.

Contohnya, kalau kita tidak berusaha atau berupaya atau berjuang melawan dan menyembuhkan penyakit yang diderita, akan sulit untuk dapat sembuh dengan sendirinya.

Contoh lain, kalau kita tidak berusaha atau berupaya atau berjuang menghadapi dan mengatasi permasalahan yang merintangi, akan sulit terhindar darinya. Tanpa usaha atau upaya atau perjuangan yang memadai, kemungkinan karma-karma buruk lampau yang akan berkesempatan berbuah lebih banyak dalam kehidupan.

Kita juga dapat belajar tentang usaha atau upaya atau perjuangan seperti yang diteladankan dalam riwayat hidup Buddha Gotama.

Pangeran Siddhattha dipercaya memiliki fisik manusia yang dapat dikatakan sempurna. Beliau juga dipercaya memiliki berbagai keahlian dan keterampilan sempurna seorang manusia. Dalam hal kekayaan dan kekuasaan, tak diragukan lagi karena beliau adalah seorang pangeran, anak dari raja yang berkuasa saat itu.

Dengan segala kesempurnaan sebagai seorang manusia, pangeran Siddhattha dengan penuh perjuangan dan kerelaan melepaskan semuanya; guna mencari obat bagi kondisi tua, sakit, dan mati; untuk melenyapkan penderitaan manusia. Beliau lalu menjadi seorang pertapa yang dengan penuh perjuangan mempraktikkan kehidupan kepertapaan yang keras bahkan ekstrem. Pada akhirnya, beliau bisa mencapai penerangan sempurna dan menjadi Buddha.

Meskipun sudah menjadi Buddha, Beliau tetap berjuang untuk mengajar para dewa dan manusia selama 45 tahun lamanya. Tak heran jika seringkali Beliau diceritakan tidur hanya satu atau dua jam selama sehari semalam. Hal ini dilakukan-Nya dalam upaya membebaskan makhluk-makhluk dari penderitaan.

Perjuangan juga sangat sering diteladankan oleh *Bodhisatta* (calon Buddha) sesuai dengan berbagai cerita di dalam *Jātaka*. Berikut adalah salah satunya, dikutip dari *Mahajanaka-Jātaka*, *Khuddaka Nikāya*, *Suttapiṭaka*, *Tipiṭaka* (kitab suci Agama Buddha).

Suatu ketika, *Bodhisatta* adalah seorang pemuda bernama Mahajanaka. Ia berniat pergi ke Suvannabhumi dengan kapal laut. Malangnya, kapal yang dinaiki oleh Mahajanaka tidak kuat menahan hantaman badai di tengah samudra.

Kapal tersebut mulai tenggelam. Tangisan, ratapan, dan doa para penumpang kapal mulai terdengar. Mereka meminta pertolongan dari para dewa. Beda halnya dengan Mahajanaka. Ia tetap tenang dan bersiap-siap.

Sewaktu kapal perlahan menjadi miring dan mulai tenggelam, mulai terjatuh pula seisi kapal ke samudra. Mereka menjadi santapan berbagai makhluk samudra. Mahajanaka meloncat laksana terbang, menjauhi kapal. Ia selamat, tidak dimangsa oleh hewan-hewan laut. Berhari-hari Mahajanaka berenang untuk mencapai daratan.

Di waktu tersebut, pelindung samudra yang ditunjuk oleh empat raja dunia adalah Dewi Manimekhala. Ia dibekali wejangan ini, *"Makhluk-makhluk dengan kebajikan yang sudah dilakukan, contohnya bakti terhadap ibu mereka, tidaklah pantas mereka tenggelam, mati di dalam lautan. Jagalah makhluk-makhluk yang demikian itu."*

Dewi Manimekhala terpikir, *"Hari ini adalah hari ketujuh saya belum mengecek samudra. Siapakah yang sedang berada di tengah samudra?"* Sang Dewi lalu mengetahui bahwa Mahajanaka sedang berupaya keras, berjuang di tengah samudra.

Dengan wujud yang menawan, Dewi Manimekhala menempatkan dirinya di udara, tidak berapa jauh dari Mahajanaka. Dewi Manimekhala lalu mengucapkan kalimat-kalimat berikut guna mengetes Mahajanaka, *"Siapakah kamu, yang di tengah samudra ini, berjuang dengan gagah berani? Sahabat seperti apa yang dapat kamu percaya, untuk dapat memberikanmu bantuan?"*

Mahajanaka menjawab, *"Hari ini adalah ketujuh saya di tengah samudra. Saya tidak melihat makhluk hidup kecuali diri saya. Siapakah adanya yang berbicara dengan saya?"*

Melihat Dewi Manimekhala berdiri di udara, Mahajanaka berucap, *"Wahai Dewi, saya mengetahui kewajiban di dunia, harus berjuang di saat mampu, di tengah samudra ini, tak terlihat daratan, saya berjuang dengan cara terbaik, sejatinya seorang manusia."*

Dewi Manimekhala lalu berujar, *"Di tempat ini, di tengah samudra yang dalamnya tak terkira, di mana tiada tepian yang dapat dilihat, perjuangan mati-matianmu tidak akan berguna. Kamu pasti binasa di tengah samudra ini."*

Mahajanaka menukas, *"Mengapa Dewi berkata seperti itu? Jika saya mati di saat melakukan upaya dan perjuangan terbaik, setidaknya saya terbebas atas kesalahan. Seorang manusia, dengan melakukan apa yang dapat dilakukan, akan terlepas dari celaan yang diberikan kaumnya. Ia juga akan dibebaskan oleh penguasa surga. Tidak akan ada penyesalan yang muncul dalam batinnya."*

Dewi Manimekhala masih menguji, *"Tak ada guna dan arti perjuangan seperti ini. Ketika tak ada hasil yang dapat diraih. Juga tak ada imbalan yang dapat diperoleh. Hanya akhir kehidupan atas semua deritamu."*

Mahajanaka menjawab, *"Seseorang yang memiliki pikiran bahwa tak ada hasil yang dapat dicapai dan tidak melakukan perjuangan di saat ia bisa, sangat layak dipersalahkan atas semua kerugian yang terjadi, dikarenakan hati yang dimilikinya lemah dan membuang-buang waktu. Berbagai orang dalam dunia ini membuat rancangan rencana. Mereka harus*

melaksanakan apa yang harus dikerjakan dengan sebaik mungkin. Rencana dapat sukses, mungkin gagal. Ketidakpastian masa depan akan menunjukkan sisanya. Hasil saat ini, ditentukan oleh tindakan diri sendiri. Semua orang yang lain mati namun saya bisa selamat. Anda pun berada di dekat saya. Yang terbaiklah akan terus saya lakukan. Saya akan terus berjuang untuk mengarungi samudra ini sampai ke daratan. Kalau saya masih memiliki kekuatan, takkan berhenti saya berjuang. Saya tidak akan menyerah hingga saya tidak lagi sanggup untuk berupaya dan berjuang."

Setelah mendengar pernyataan Mahajanaka yang demikian teguh, Dewi Manimekhala kemudian berucap, *"Perjuangan berani yang kamu lakukan di tengah samudra yang ganas ini, dengan tidak mundur dari tugas yang telah ditetapkan, berjuang sesuai dengan kewajiban memanggilmu, pergilah ke tempat di mana hatimu kehendaki. Jangan biarkan ada halangan merintangimu."*

Dewi Manimekhala lalu bertanya ke mana tujuan Mahajanaka. Setelah mendengar jawabannya, Dewi Manimekhala melempar *Bodhisatta* ke arah atas seumpama karangan bunga. Lalu dipegang dengan kedua tangannya, diletakkannya di dada, dan dibawanya seperti ia adalah anaknya yang dikasihi. Dewi Manimekhala terbang hingga tiba di tempat yang diinginkan oleh *Bodhisatta*.

Sangat luar biasa usaha atau upaya atau perjuangan yang sudah diteladankan oleh Mahajanaka, Sang* Bodhisatta*. Inilah tauladan bagi seorang buddhis, yang mana harus terus berjuang selagi masih ada kesanggupan. Berjuang dan melakukan yang maksimal dan terbaik. Itulah hakikat manusia sejati. Manusia yang menghargai dan mengisi kehidupannya secara maksimal.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Sesuai dengan hukum Karma yang diajarkan oleh Buddha, terdapat empat hal yang mempengaruhi buah-buah karma lampau yang akan diterima oleh seorang manusia dalam kehidupannya, yakni kelahiran, penampakan, waktu/kondisi, dan usaha atau upaya atau perjuangan. Setiap dari keempat hal tersebut terdiri dari dua ekstrem yang berseberangan, yakni 'yang menguntungkan' dan 'yang merugikan'. Usaha atau upaya atau perjuangan yang dilakukan oleh seorang manusia adalah yang terpenting dan paling besar peranan atau kontribusinya. Usaha atau upaya atau perjuangan juga menjadi sebab baru yang buahnya akan diterima di kemudian waktu. Dengan usaha atau upaya atau perjuangan yang memadai, kemajuan duniawi dan batin akan lebih mungkin terwujud."

36
"TERSADARKAN OLEH KENYATAAN YANG SERING TERLUPAKAN"

Banyak cerita buddhis yang sarat dengan makna dan teladan, baik itu dari Buddha Gotama sendiri, murid-murid Beliau, para bangsawan, bahkan orang-orang biasa di zaman Beliau.

Berikut adalah salah satunya, bagaimana seseorang yang mengalami kehilangan besar, bisa menjadikannya "pengungkit" untuk meningkatkan kualitas diri, tidak hanya kemudian bisa mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti*, bahkan sampai *Arahat*.

****

Kisā Gotamī adalah seorang gadis yang terlahir di keluarga miskin di kota Savatthi. Nama aslinya adalah **"Gotamī"**, yang dikarenakan tubuhnya yang kurus, ia kemudian dipanggil **"Kisā"**. Orang-orang yang melihat Kisā Gotamī sewaktu berjalan, dengan tubuhnya yang kurus tinggi, tak bisa menemukan hal yang baik darinya.

Kisā Gotamī sulit mendapatkan suami karena kondisinya yang miskin dan minim daya tarik fisik. Secara tak terduga, seorang pedagang kaya merasa ada kebaikan Kisā Gotamī yang tidak bisa dinilai dari fisiknya. Akhirnya, ia menjadikan Kisā Gotamī sebagai istri.

Awalnya, keluarga suaminya memandang rendah Kisā Gotamī karena penampilan diri, kemiskinan, dan kastanya. Hal ini membuat Kisā Gotamī sangat tertekan. Ia juga menderita melihat suaminya harus berkonflik dengan keluarganya sendiri karena membela dirinya.

Berjalan waktu, Kisā Gotamī hamil dan pada saatnya melahirkan seorang anak laki-laki. Ia mulai diterima dan mendapatkan rasa hormat dari keluarga suaminya.

Namun, itu tidak berlangsung lama. Anaknya meninggal sewaktu baru belajar berjalan. Kematian anaknya membuat Kisā Gotamī tidak hanya teramat sedih, juga teramat takut karena keluarga suaminya akan kembali memandang rendah dirinya dan menyalahkan ia atas kematian anaknya.

Kehilangan anak telah membuat Kisā Gotamī seperti orang tak waras. Ini adalah yang pertama kali baginya. Alhasil, Kisā Gotamī tidak mau menerima kenyataan bahwa anaknya sudah tiada.

Kisā Gotamī beranggapan bahwa anaknya hanya tertidur sakit. *"Apa yang harus aku lakukan?"* pikir Kisā Gotamī dalam kekalutannya, *"Aku harus mendapatkan obat untuk menyembuhkan anakku."*

Sambil menggendong anaknya, Kisā Gotamī mendatangi rumah terdekat untuk meminta obat bagi anaknya yang sedang "sakit". *"Oh, tolonglah anakku yang sedang sakit ini. Berikanlah obat untuk menyembuhkannya,"* pinta Kisā Gotamī dengan nada sangat memelas.

Begitu mendapat penolakan, ia menuju ke rumah lainnya. Demikian ia lakukan berkali-kali.

Selain ditolak, bukannya berbelas kasihan, tidak sedikit orang yang mengejeknya. Untungnya, ada seseorang yang baik hati dan bijaksana. Ia merasa kasihan melihat Kisā Gotamī dan lalu memberikannya nasihat agar menemui Buddha.

"Saudari, datanglah kepada Buddha. Beliau mempunyai obat yang kamu cari," kata orang tersebut.

Kisā Gotamī bergegas datang ke Buddha di Jetavana, tempat tinggal Anāthapiṇḍika, di mana Buddha sedang berada waktu itu.

Setelah bertemu Buddha, Kisā Gotamī menyatakan permohonannya, *"Yang Mulia, tolong berikan obat untuk menyembuhkan anakku yang sedang 'sakit' ini."*

Buddha menjawab, *"Gotamī, terlebih dahulu, dapatkan segenggam biji lada dari rumah keluarga yang belum pernah mengalami kematian."*

Dengan cepat dan penuh pengharapan, Kisā Gotamī menjawab, *"Baik, Yang Mulia."*

Sambil membawa anaknya yang sudah meninggal, Kisā Gotamī segera menuju rumah terdekat, guna mendapatkan segenggam biji lada.

"Bolehkah saya mendapatkan segenggam biji lada?" pinta Kisā Gotamī.

"Tentu saja," jawab empunya rumah. Kemudian diserahkanlah segenggam biji lada kepada Kisā Gotamī.

Kisā Gotamī teringat kata-kata Buddha sehingga bertanya lagi, *"Apakah di rumah ini pernah mengalami kematian?"*

"Oh, tentu saja pernah," jawab empunya rumah. ***"Sebanyak-banyaknya orang yang hidup, orang yang mati lebih banyak lagi,"*** lanjutnya.

Dengan kecewa, Kisā Gotamī meninggalkan rumah tersebut. Ia menuju ke rumah berikutnya, hanya untuk mendapatkan jawaban yang kurang lebih sama.

Sudah banyak rumah yang ia datangi tanpa mendapatkan hasil seperti yang diharapkan. Rumah-rumah yang didatangi, ingin menolong memberikannya segenggam biji lada. Namun, apa daya, tidak ada rumah yang belum pernah mengalami kematian dari anggota keluarga, kawan, atau kenalan mereka.

Senja telah tiba. Kisā Gotamī merasakan tubuhnya sangat capai dalam upaya memenuhi permintaan Buddha. Perlahan, ia mulai menyadari bahwa bukanlah ia seorang yang harus menghadapi kematian dari orang yang disayanginya.

"Kematian" sudah sedemikian umum terjadi dalam kehidupan manusia. Kata tersebut menggema dari setiap rumah yang telah didatangi oleh Kisā Gotamī. Kematian adalah kelanjutan tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Kisā Gotamī menjadi sadar dan memahami bahwa pada setiap kelahiran akan ada kematian.

Setelah munculnya kesadaran tersebut, pandangan Kisā Gotamī berubah terhadap anaknya yang sudah meninggal. Ia sekarang telah melepaskan kemelekatan kepada anaknya. Lalu ia menguburkan jenazah anaknya di hutan sambil berkata di dalam hatinya, *"Engkau juga, engkau pun, anak yang kusayang, tak luput dari kematian."*

Kisā Gotamī kemudian kembali menghadap Buddha, yang lalu bertanya, *"Sudahkah engkau mendapatkan segenggam biji lada dari rumah keluarga yang belum pernah mengalami kematian?"*

Kisā Gotamī menjawab, *"Yang Mulia, saya tidak berhasil mendapatkan segenggam biji lada dari rumah yang belum pernah mengalami kematian."*

Kemudian Buddha berkata, *"Gotamī, tadinya engkau berpikir bahwa hanya engkaulah yang kehilangan anak. Sekarang kamu menyadari bahwa kematian terjadi pada semua makhluk. Sebelum keinginan-keinginan mereka terpuaskan, kematian telah datang menjemputnya."*

Mendengar kata-kata Buddha, Kisā Gotamī menyadari tidak hanya ketidakkekalan (*aniccā*), tetapi juga ketidakpuasan (*dukkhā*), dan tanpa inti (*anattā*) dari kelompok kehidupan, dan berhasil mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti*.

Ia kemudian memohon kepada Buddha untuk ditahbiskan sebagai *bhikkhunī*.

Tak lama setelah menjadi *bhikkhunī*, Kisā Gotamī mempelajari sebab-sebab kemunculan dari benda-benda. Pada suatu hari, ketika Kisā Gotamī sedang menyalakan beberapa buah lampu, ia melihat ada api lampu yang mati, dan lainnya masih menyala. Alhasil, Kisā Gotamī mengerti dengan jelas timbul dan tenggelamnya kehidupan makhluk.

Buddha yang mengetahui hal tersebut, dari *Vihāra* Jetavana mengirimkan seberkas sinar dan menampakkan diri-Nya di hadapan Kisā Gotamī. Buddha berkata kepada Kisā Gotamī untuk meneruskan meditasi dengan objek ketidakkekalan dari kehidupan makhluk dan berjuang keras untuk merealisasi *Nibbāna*.

Pada akhirnya, Kisā Gotamī berhasil mencapai tingkat kesucian tertinggi - *Arahat* - dalam kehidupan tersebut.

****

Sebagai manusia normal, pasti banyak hal buruk dan/atau yang berjalan tidak sesuai harapan. Alih-alih mengambil hikmah atau manfaat yang berguna bagi perjalanan hidup ke depannya, banyak orang yang terbenam di dalamnya.

Semua yang telah terjadi sepanjang kehidupan, baik ataupun buruk, sesuai dengan harapan maupun tidak, seharusnya tidak hanya menambah pengalaman, tetapi juga meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kebijaksanaan untuk kehidupan yang lebih baik.

Orang-orang di level yang lebih tinggi, tidak hanya belajar dari pengalaman diri sendiri, tetapi juga belajar dari pengalaman orang-orang lain.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

"Sebagai manusia normal, pasti banyak hal buruk dan/atau yang berjalan tidak sesuai harapan. Alih-alih mengambil hikmah atau manfaat yang berguna bagi perjalanan hidup ke depannya, banyak orang yang terbenam di dalamnya. Semua yang telah terjadi sepanjang kehidupan, baik ataupun buruk, sesuai dengan harapan maupun tidak, seharusnya tidak hanya menambah pengalaman, tetapi juga meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kebijaksanaan untuk kehidupan yang lebih baik. Orang-orang di level yang lebih tinggi, tidak hanya belajar dari pengalaman diri sendiri, tetapi juga belajar dari pengalaman orang-orang lain."

DAFTAR PUSTAKA

Ashin Kheminda. 2018. ***Kamma* - Pusaran Kelahiran & Kematian Tanpa Awal**. Jakarta: Dhammavihari Buddhist Studies.

Bhikkhu Dhammadhīro Mahāthera (Penyaji). 2021 (Edisi IV Pembaruan). **Paritta Suci**. Jakarta: Saṅgha Theravāda Indonesia.

Bhikkhu Kusaladhamma. 2009. **Kronologi Hidup Buddha**. Jakarta: Ehipassiko Foundation.

Bhikkhu Ñānamoli, Bhikkhu Bodhi (Penterjemah dari bahasa Pali); Dra. Wena Cintiawati, Dra. Lanny Anggawati (Penterjemah dari bahasa Inggris). 2004. **Petikan *Majjhima Nikāya* 1 – Kitab Suci Agama Buddha**. Klaten: Vihāra Bodhivaṁsa, Wisma Dhammaguṇa.

Dr. Mehm Tin Mon. 2012. **Intisari Jalan Kesucian (*Visuddhi Magga*) Volume 1**. Medan: Indonesia Tipitaka Center (ITC).

dr. R. Surya Widya (Penterjemah). 2002. ***Dhammapada***. Jakarta: Yayasan Abdi Dhamma Indonesia.

https://bahasapali.blogspot.com/2018/08/**mengucapkan-terima-kasih-dalam-bahasa**.html

https://dhammacitta.org/artikel/abin-nagasena/**ikut-ikutan-berduka-cita**.html

https://indonesiatheravadabuddhistcentre.wordpress.com/2010/08/18/**kata-*anumodana***/

https://kumparan.com/berita-terkini/**arti-salam-agama-buddha-*namo-buddhaya*-dan-maknanya**-1wrlVUVKrc3/full

https://mindofwise.blogspot.com/2014/06/**makna-kata-*sadhu***.html

https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/artikel/**kata-*anumodana*-2**/

https://samaggi-phala.or.id/sangha-theravada-indonesia/**kesepakatan-sangha-theravada-indonesia**

https://samanaputta.blogspot.com/2018/12/**arti-kata-*namo-buddhaya*-bukan-sebagai**.html

https://samanaputta.blogspot.com/2018/04/***sadhu*-bukan-berarti-semoga**.html

https://www.buddhistonline.com/sejarah/**sejarah2**.shtml

https://www.**kbbi**.web.id/

Johan Wijaya (Penerjemah), Paula Kelana (Editor). 2009. ***Jātaka* Volume III (*Uraga-Jātaka*), *Suttapiṭaka*, *Khuddaka Nikāya***. Medan: Indonesia Tipitaka Center (ITC).

Maha Pandita Khemayana Karbono (Pengalih Bahasa). 1995. **Renungan Buddhis Tentang Kematian**.

Maha Pandita Sumedha Widyadharma. 1999. **Riwayat Hidup Buddha Gotama**. Jakarta: Cetiya Vatthu Daya.

Napoleon Hill. 1996. **Berpikir dan Menjadi Kaya**. Jakarta: Binarupa Aksara.

Nyanaponika Thera, Bhikkhu Bodhi (Penterjemah dari bahasa Pali); Dra. Wena Cintiawati, Dra. Lanny Anggawati (Penterjemah dari bahasa Inggris). 2001. **Petikan *Anguttara Nikaya* 1 – Kitab Suci Agama Buddha**. Klaten: Vihāra Bodhivaṁsa, Wisma Dhammaguṇa.

Nyanaponika Thera, Bhikkhu Bodhi (Penterjemah dari bahasa Pali); Dra. Wena Cintiawati, Dra. Lanny Anggawati (Penterjemah dari bahasa Inggris). 2002. **Petikan *Anguttara Nikaya* 2 – Kitab Suci Agama Buddha**. Klaten: Vihāra Bodhivaṁsa, Wisma Dhammaguṇa.

Nyanaponika Thera, Bhikkhu Bodhi (Penterjemah dari bahasa Pali); Dra. Wena Cintiawati, Dra. Lanny Anggawati, Endang Widyawati, S.Pd. (Penterjemah dari bahasa Inggris). 2003. **Petikan *Anguttara Nikaya* 3 – Kitab Suci Agama Buddha**. Klaten: Vihāra Bodhivaṁsa, Wisma Dhammaguṇa.

Piyadassi Mahathera. 2003. **Spektrum Ajaran Buddha**. Jakarta: Yayasan Pendidikan Buddhis Tri Ratna.

Sri Dhammananda. 2002. **Keyakinan Umat Buddha**. Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya.

Tasfan Santacitta (Penerjemah), Drs. Handaka Vijjananda Apt. (Editor), Bhikkhu Dharmasurya Bhumi Mahathera (Penyelia Naskah). 2012. ***Jātaka* Volume VI (*Mahajanaka-Jātaka*), *Suttapiṭaka*, *Khuddaka Nikāya***. Medan: Indonesia Tipitaka Center (ITC).

Toni Yoyo. 2006. **Penerang Kehidupan**. Jakarta: PT. Binamitra Megawarna.

Toni Yoyo. 2018. **Manajemen Diri Buddhis**. Yogyakarta: Insight Vidyasena.

Toni Yoyo. 2020. ***Becoming The Greatest You*** (*e-book*). Pontianak: PT. Taman Dandelion Indah.

Toni Yoyo dan Yuliana. 2021. ***MotivAction*** (*e-book*). Pontianak: PT. Taman Dandelion Indah.

Toni Yoyo dan Rudy Gunawan. 2021. **Pengaruh Hukum Karma Dan Angka Terhadap Kehidupan Manusia** (*e-book*). Pontianak: PT. Taman Dandelion Indah.

PROFIL PENULIS

Khemavaḍḍhana Toni Yoyo sudah menjalani kehidupan berpasangan dan berkeluarga hampir 28 tahun dengan istri dan tiga orang anak. Saat ini berdomisili di Tangerang Selatan, provinsi Banten. Memiliki hampir 30 tahun pengalaman kerja di berbagai perusahaan besar yang bergerak di berbagai industri, seperti penjualan eceran *(retail)*, perdagangan, manufaktur, agribisnis, jaringan restoran, perdagangan elektronik *(e-commerce)*, dan konsultansi, mulai dari level staf sampai ke posisi manajemen puncak dalam berbagai bidang tanggung jawab.

Penulis menyelesaikan pendidikan formal S1 di bidang Teknologi Pangan, S2 di bidang Manajemen Keuangan, S2 di bidang Teknik Industri, dan S3 di bidang Manajemen Strategik dari berbagai universitas ternama di Indonesia. Semuanya diselesaikan dengan predikat *Cum Laude* dan hampir selalu menjadi lulusan terbaik.

Sertifikasi profesi yang sudah diselesaikan, membuat Penulis berhak menyandang gelar sebagai *Essential Licensed Trainer* (ELT), *Certified Professional Motivator - Registered* (CPM®), *Certified Public Speaker - Registered* (CPS®), *Certified Graphologist/Handwriting Analyst* (CG), dan *Certified Hypnotherapist* (C.Ht).

Akumulasi pengalaman kerja profesional dan akademik, membuatnya memiliki pengetahuan dan keahlian *(hard skills)* di bidang penjualan, pemasaran, manajemen rantai pasok *(supply chain)*, operasional, proyek, dan ekspor-impor. Aspek korporat yang dikuasainya mencakup penjualan, pemasaran, manajemen strategik, sumber daya manusia, dan keuangan. Juga handal dalam penguasaan aspek-aspek motivasi, inspirasi, dan refleksi *(soft skills)*.

Selain sebagai pekerja profesional, aktivitas lain Penulis adalah sebagai pekerja profesional, konsultan manajemen dan bisnis, *dhammaduta*, pembicara seminar, *trainer*, pengajar, dan penulis. Menggunakan berbagai pendekatan belajar dan mengajar terutama pengajaran dan pembelajaran kontekstual (*contextual teaching and learning*/CTL), menjadikan sesi-sesi yang dibawakannya selalu menarik, mampu membuat peserta terlibat secara aktif dan memiliki motivasi penuh untuk menerapkan apa yang sudah dipelajari karena pemaknaan yang diperoleh sepanjang sesi berlangsung.

Saat ini Penulis sudah menghasilkan 17 karya buku berjudul “Penerang Kehidupan” (2006), “Bingkai Refleksi” (2008), “Metode Riset Bisnis Dan Konsumen” (2014, penulisan bersama), *“Unleash The Real You”* (2016), “Kisah Sukses Dengan Dhamma” (2018, penulisan bersama), “Manajemen Diri Buddhis” (2018), *“Becoming The Greatest You”* (2020, *e-book*), *“Tips For Couples”* (2020, *e-book*), *“Parenting Tips”* (2020, penulisan bersama, *e-book*), “Pengaruh Hukum Karma dan Angka Terhadap Kehidupan Manusia” (2021, penulisan bersama, *e-book*), *“Parenting Quotes”* (2021, penulisan bersama, *e-book*), *“Quotes For Couples”* (2021, *e-book*), *“Daily Thoughts For A Happy Life”* (2021, *e-book*), dan *“MotivAction”* (2021, penulisan bersama, *e-book*), “Dari Nol Menuju Bahagia” (2022, penulisan bersama, *e-book*), “Perubahan Itu Pasti, Kebajikan Harga Mati” (2022, penulisan bersama, *e-book*), dan “FAMILY” (2025, *e-book*) yang saat ini berada di tangan Pembaca yang budiman. Karya literasi lainnya dalam bentuk artikel sebanyak lebih dari 100 buah.

Penulis bisa dihubungi di alamat email “toni_yoyo@yahoo.com”.


GIFT
LOVE
"Sebelum sakit mendera, sebelum usia tua menjelang, dan sebelum kematian menjemput, pergunakan segenap kemampuan kita untuk membawa lebih banyak kebaikan bagi diri sendiri, keluarga, orang lain, dan lingkungan."
- Toni Yoyo -