



Ven. K. Rathanasara

**BAGAIMANA
CARA MENJADI BAHAGIA**

BAGAIMANA CARA MENJADI BAHAGIA

BAGAIMANA CARA MENJADI BAHAGIA

Ven. K. Rathanasara



Penerbit Dian**Dharma**

Bagaimana Cara Menjadi Bahagia

Ven. K. Rathanasara

Cetakan Pertama: April 2018

Alih Bahasa: Tan Ngi Siang

Penyunting: Arintha Adelina

Tata Letak dan Sampul: ST Design

Diterbitkan oleh:

Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa

(Greenville-Tanjung Duren Barat) Jakarta Barat 11510

Telp. & Fax. (021) 5674104 Hp. & WA: 08111504104

PIN BB: 582866E9

Email: penerbit@diandharma.com

Fanpage: Dian Dharma Book Club

Untuk Donasi:

Bank Central Asia KCP Cideng Barat

No. 397 301 9828

a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia

Bukti pengiriman dana

dapat dikirim melalui fax (021) 5674104

viii + 123 hlm; 14,5x21 cm

Galeri Penerbit Dian Dharma:

■ Galeri 1: Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai

KATA PENGANTAR



Sebagian orang memandang Agama Buddha sebagai suatu agama yang bersifat di luar dunia ini, yang tidak memiliki pertimbangan apa pun terhadap urusan keduniawian manusia biasa. Dari perspektif tujuan tertinggi Nibbāna-nya, Agama Buddha memang melampaui dunia. Namun, tentu saja Agama Buddha juga tidak mengabaikan isu-isu politis, ekonomis, dan sosial dari manusia biasa.

Sebagian orang juga memandang Agama Buddha sebagai suatu agama yang pesimistik. Hal ini merupakan suatu miskonsepsi yang muncul dari kurangnya pemahaman yang cukup. Sebagian mungkin tiba pada kesimpulan ini melalui pemahaman dangkal mereka atas Empat Kebenaran Mulia yang pertama, kebenaran atas Penderitaan. Namun, Buddha tidak menganjurkan agar kita harus menerima penderitaan dalam kehidupan kita secara pasif. Malah Beliau menjelaskan mengapa kita menderita dan bagaimana kita dapat mengakhiri penderitaan dengan menjalankan suatu proses pelatihan etika, mental, dan intelektual.

Sebaliknya, Agama Buddha sebenarnya merupakan suatu ajaran yang optimistik, karena ia menuntun pengikutnya untuk keluar dari penderitaan dalam kehidupan menuju kebahagiaan tertinggi.

Buku ini bukanlah suatu ikhtiar untuk menjelaskan Empat Kebenaran Mulia. Tidak pula buku ini mencakupi ajaran-ajaran dari Buddha. Tetapi, buku ini merupakan suatu usaha untuk menyampaikan Agama Buddha sebagai suatu Pesan Kebahagiaan.

Saat menulis buku ini, saya telah memasukkan kutipan-kutipan dari naskah asli bahasa Pāli pada catatan kakinya. Hal ini saya lakukan bagi mereka yang tertarik untuk mendalami lebih lanjut. Namun, saya tidak memasukkan naskah-naskah panjang dari kutipan Pāli agar tidak memenuhi para pembaca dengan informasi yang berlebihan.

Saya ingin menyampaikan rasa terima kasih saya yang sebesar-besarnya kepada anggota keluarga Almarhum Ang Ann Chuan atas kontribusi dermawan mereka bagi publikasi buku ini; Ny. CY Loke atas kesabaran beliau saat mengedit buku ini, dan juga, Komite Manajemen dari Dhammakami Buddhist Society atas peran mereka mengawasi produksi buku ini.

Semoga Anda semua sejahtera dan bahagia!

Ven. K. Rathanasara,
Sri Lankaramaya Buddhist Temple,
30 C St. Michael's Rd,
Singapore 328002

Email : krsara@gmail.com
Mobile : +65 9060 1105
digitaldhammamission.com

8 Februari 2017

DAFTAR ISI



1. Bagaimana Cara Menjadi Bahagia -hlm 1-

Apakah Kebahagiaan Itu? -hlm 1-

Pendekatan Negatif terhadap Kebahagiaan -hlm 2-

Pendekatan Positif terhadap Kebahagiaan -hlm 6-

Agama Buddha dan Kebahagiaan -hlm 8-

2. Kebahagiaan Berada di dalam Diri Anda -hlm 11-

Pikiran-pikiran Bahagia -hlm 12-

Cinta Tanpa Batas -hlm 13-

Welas Asih yang Luar Biasa -hlm 21-

Kegembiraan Apresiatif (Rasa Empati) -hlm 26-

Keseimbangan Batin Sempurna -hlm 30-

Kata-kata Bahagia -hlm 38-

Kata-kata yang Penuh Kebenaran -hlm 39-

Kata-kata yang Menyenangkan -hlm 41-

Kata-kata yang Penuh Kedamaian -hlm 43-

Kata-kata yang Bermakna -hlm 44-

Perbuatan Bahagia -hlm 47-

Perbuatan Baik -hlm 48-

Perbuatan Dermawan -hlm 49-

Layanan Mulia -hlm 50-

3. Agama Buddha adalah Suatu Pesan Kebahagiaan -hlm 53-

Kebahagiaan dalam Kehidupan Ini -hlm 54-

Kekayaan dan Kebahagiaan -hlm 55-

Pemerintah yang Pro-rakyat -hlm 61-

Masyarakat yang Budiman -hlm 64-

Stabilitas Sosial dan Kebahagiaan -hlm 69-

Pasangan yang Berbahagia -hlm 70-

Keluarga yang Penuh Sukacita -hlm 73-

Kepuasan Bekerja -hlm 75-

Kebahagiaan Persahabatan -hlm 77-

Pendidikan yang Bermanfaat/Berbuah Hasil -hlm 80-

Kebahagiaan Kekerabatan Spiritual -hlm 83-

Ko-eksistensi yang Damai -hlm 85-

Penyetaraan Umat Manusia -hlm 86-

Kebahagiaan dalam Kehidupan Mendatang -hlm 87-

Pahala adalah Kebahagiaan -hlm 90-

Mengapa Kita Membutuhkan Pahala? -hlm 91-

Kebahagiaan Tertinggi (Nirwana) -hlm 96-

4. Penemuan Unik Buddha -hlm 101-

Nafsu Keinginan Tak Pernah Dapat Dipuaskan -hlm 101-

Kesenangan Bersifat Tidak Kekal -hlm 102-

Kesenangan Duniawi Tidaklah Sempurna -hlm 103-

Menghancurkan Nafsu Keinginan -hlm 106-

Penemuan Unik -hlm 108-

Khotbah Pertama -hlm 110-

Empat Kebenaran Mulia -hlm 110-

Ajaran Tertinggi -hlm 115-

Agama Buddha adalah 'Empat Kebenaran Mulia' -hlm 115-

5. Jalan Menuju Kebahagiaan -hlm 117-

BAGAIMANA CARA MENJADI BAHAGIA?



Apakah Kebahagiaan Itu?

Kebahagiaan membangkitkan perasaan-perasaan menyenangkan dan penuh kegembiraan di dalam pikiran. Kebahagiaan dapat diibaratkan seperti segumpal busa yang tercipta di air terjun untuk sesaat; ia berbuih putih dan kemudian lenyap untuk selamanya. Kebahagiaan bisa juga diibaratkan seperti sekuntum bunga indah yang mekar di musim panas. Ia mekar lalu layu dan lenyap. Demikian pula sensasi kebahagiaan, ia muncul lalu ia berakhir.

Setiap orang ingin berbahagia. "Semua makhluk hidup mengejar kebahagiaan,"¹ kata Buddha. Namun, kebahagiaan dapat bermakna berbeda bagi orang yang berbeda. Apa yang merupakan kebahagiaan bagi satu orang dapat menjadi suatu ketidakbahagiaan bagi orang lain.

Seorang pria awam mencari kebahagiaan melalui kepuasan rasa/indra. Kebahagiaan sensual hanya bersifat sekejap. Satu kali ia bangkit melalui mata; di waktu lain, ia datang dari telinga;

1 Sukha kāmāni bhūtāni (Dhammapada 131)

bergerak melalui seluruh pintu indra, pikiran terus menerus mencari kebahagiaan yang menyenangkan seperti demikian.

Kita merasa bahagia pada saat kita mendapatkan apa yang kita inginkan; tetapi setelah beberapa waktu, kita menjadi bosan akan hal tersebut; lalu kita mencari sesuatu yang lain untuk tetap bahagia. Ketika kita memuaskan satu nafsu kita, nafsu lain akan bangkit menggantikannya. Berulang kali mencari kebahagiaan sementara, maka kita secara terus menerus mengejar ini atau itu dan sementara waktu terus berlalu dan hidup terus berlanjut.

Pendekatan Negatif terhadap Kebahagiaan

Sesungguhnya, kita tidak puas dengan segala hal yang telah kita miliki. Malah, kita selalu menginginkan hal-hal yang tidak kita miliki. Hal ini merupakan sifat dasar dari pikiran manusia. Inilah pendekatan negatif terhadap kebahagiaan.

Mengapa disebut sebagai pendekatan negatif? Karena kita bergantung pada sesuatu yang tidak kita miliki pada saat ini untuk menghasilkan kebahagiaan masa depan yang telah diantisipasi sebelumnya.

Orang-orang cenderung menunda kebahagiaan mereka atas pencapaian masa depan mereka. Mereka sering kali memiliki keinginan yang mendesak dan berspekulasi bahwa mereka hanya akan berbahagia ketika mereka mendapatkannya.

Hal ini tidak berarti bahwa kita tidak seharusnya merencanakan masa depan atau bekerja keras untuk mencapai cita-cita jangka panjang kita. Apa yang seharusnya kita lakukan adalah tidak

mengabaikan kebahagiaan yang ada di hadapan kita sekarang, dan malah berspekulasi dan mencemaskan hal-hal yang tidak perlu mengenai masa depan.

Orang yang hidup dalam kemiskinan mungkin akan berpikir, "Aku akan lebih bahagia jika aku memiliki banyak uang". Walaupun hal ini tampak sebagai sebuah fakta, namun bukan berarti bahwa orang kaya selalu bahagia. Mereka juga memiliki kecemasan mereka sendiri dan memiliki hal-hal yang mereka anggap kurang. Uang adalah alat menuju kebahagiaan tetapi bila berdiri sendiri, uang bukanlah kebahagiaan.

"Aku akan bahagia jika aku menikah", para jomblo siap-nikah mungkin akan berpikir demikian dan karenanya menjadi tidak bahagia saat mereka tidak menikah. Namun, ada pula pasangan menikah yang sedang mempertimbangkan perceraian, melihatnya sebagai semacam obat pelega atas hubungan mereka yang kusut. Bagi mereka, kembali memperoleh status lajang merupakan semacam berkah karena mereka akan mendapatkan lebih banyak kebebasan dan mengurangi beban.

Menjadi pengangguran juga dapat menyebabkan kondisi ketidakbahagiaan. Namun, ada banyak orang yang memiliki pekerjaan, tetapi menggerutu tanpa henti atas politik kantor dan stres akibat kehidupan kerja. Sebagian begitu terganggu, sehingga mereka ingin berhenti kerja dan mencari alternatif lain.

Sebagian wanita yang secara alamiah dikaruniai kecantikan akan merasa cemas akibat kehilangan kecantikan mereka di usia tua dan karenanya berjuang untuk mempertahankannya. Ada pula yang berpikir bahwa mereka tidak cukup cantik sehingga menghabiskan banyak uang dan waktu untuk mempercantik diri

mereka sendiri. Kedua kelompok tersebut merupakan orang-orang yang tidak bahagia.

Beberapa orang suka memuaskan diri dalam kenangan. Mereka hidup di masa lalu, cemas akan masa depan dan sepenuhnya lupa akan kebahagiaan masa kini.

Setelah menjalani wawancara, seseorang mungkin merasa menyesal karena tidak melakukannya dengan baik selama sesi wawancara tersebut. "Jika saja saya mempersiapkan diri dengan lebih baik, kesempatan saya untuk sukses mungkin akan lebih tinggi," mungkin orang tersebut akan bersungut-sungut seperti demikian.

"Jika saya bekerja lebih keras, mungkin saya dapat mencapai penghargaan tinggi atas esai matematika saya," sesal seorang siswa seusai mengerjakan suatu ujian.

Misalkan seseorang sedang mencoba untuk menjual properti miliknya untuk harga yang lebih tinggi. Tiba-tiba pasar properti turun. "Saya seharusnya menerima penawaran sebelumnya," mungkin ia akan meratap dengan penuh penyesalan dan penuh kepahitan.

Seperti pepatah mengatakan, "Nasi sudah menjadi bubur." Itu sudah berakhir. Tidak ada gunanya merasa kesal dan cemas atas sesuatu yang telah terjadi. Kecemasan dan kegusaran adalah perasaan negatif dan keduanya menghancurkan kebahagiaan yang ada saat ini.

Apa yang seharusnya kita lakukan adalah belajar dari pengalaman masa lalu kita dengan mengingat-ingat pelajaran yang telah kita

dapatkan, mengembangkan sikap positif terhadap hidup, dan terus berjalan ke depan dengan pemahaman.

Kita sering salah menilai bahwa rumput tetangga selalu lebih hijau. Oleh karena itu, ukuran dari kebahagiaan bersifat relatif. Selama terdapat sekelompok orang yang relatif lebih bahagia di sekitar kita, tak ada satu pun manusia di atas planet bumi ini yang dapat terus berbahagia secara sempurna, kecuali ia telah tercerahkan.

Merupakan suatu kebenaran sederhana dalam hidup bahwa tak peduli seberapa banyak pencapaian kita atau kemampuan kita untuk mencapai, kita masih akan memiliki sebagian ketidakbahagiaan selama keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin masih berakar di dalam pikiran kita.

Ketika seorang dewa bertanya kepada Buddha, "Mengapa para biksu yang makan satu kali sehari dan hidup di dalam hutan tampak begitu bercahaya, penuh kedamaian dan kebahagiaan?" Buddha menjawab bahwa, "Mereka tidak menderita akibat masa lalu. Mereka juga tidak rindu akan masa depan. Mereka mempertahankan diri mereka sendiri dengan apa yang ada sekarang. Karena itu wajah mereka begitu tenteram. Melalui rasa rindu akan masa depan, menderita akibat masa lalu, para bodoh menjadi kering dan layu seperti akar hijau yang dipotong."²

Rahasia kebahagiaan berada di masa kini. Adalah pilihan seseorang untuk bereaksi atas kondisi masa kini; apakah dengan cara positif ataupun negatif. Setelah memahami situasi masa kini dengan kebijaksanaan, dilengkapi dengan pengalaman masa lalu dan rencana masa mendatang, orang dapat bekerja dengan rajin

2 Arañña Sutta, Devatāsamyutta, Samyutta Nikāya

dengan suatu keyakinan untuk mengubah kehidupan menjadi lebih baik. Orang yang dapat melaksanakan sikap demikian pasti akan berbahagia.

Pendekatan Positif terhadap Kebahagiaan

"Kebahagiaan (kepuasan batin) merupakan harta terbesar,"³ kata Buddha. Jangan menunda kebahagiaan Anda hingga ke esok hari. Jangan hancurkan kebahagiaan Anda dengan memikirkan masa lalu. Berbahagialah sekarang. Berbahagialah dengan apa yang Anda miliki saat ini.

Seseorang mungkin akan berpikir bahwa, jika kita berbahagia dengan apa yang kita miliki, maka tidak ada perkembangan dalam hidup. Hal ini mungkin tampak sebagai argumen yang sangat meyakinkan, namun faktanya tetap tidak berubah. Apakah tujuan mencapai lebih banyak, jika kita tidak tahu bagaimana cara mengapresiasinya dan berbahagia dengan apa yang telah kita miliki sekarang? Manusia seperti ini tidak akan berbahagia walaupun ia telah memiliki seluruh dunia.

Kepuasan batin merupakan suatu sikap positif. Termasuk di dalamnya adalah berbahagia dengan apa yang kita miliki sekarang dan berbahagia untuk mengejar perkembangan berikutnya. Motif yang mendorong usaha pengejaran tersebut seharusnya kemurahan hati dan kebijaksanaan, dan bukanlah keserakahan dan kegelapan batin.

Pendekatan Buddhis terhadap kebahagiaan merupakan pendekatan yang positif. Mengapa disebut positif? Karena

3 Santuṭṭhi paramaṃ dhanam (Dhammapada 204)

kebahagiaan kita datang dari apa yang kita miliki pada masa sekarang.

Seorang anak laki-laki mengeluh bahwa ia tidak mempunyai sepatu untuk ia kenakan hingga suatu hari ia bertemu dengan seorang pria yang bahkan tidak memiliki kaki. Hargailah semua yang Anda miliki di setiap saat.

Menumbuhkan sikap positif dalam kehidupan sehari-hari Anda merupakan permulaan dari suatu kehidupan bahagia. Orang bahagia bukan mereka yang secara konsisten mengejar segala pencapaian dalam hidup. Orang bahagia adalah mereka yang berpuas diri. Karena itu, latihlah pikiran Anda untuk menghargai apa yang telah anda miliki dan pada apa yang sedang Anda upayakan agar tercapai.

Kita beruntung terlahir sebagai manusia. "Merupakan suatu berkah besar sebagai buah dari pahala besar di masa lalu"⁴ untuk mencapai kondisi beruntung ini. Buddha berkata, "Amat langka dan sulit untuk terlahir sebagai manusia."⁵ Pahamiilah nilai hidup manusia yang berharga ini.

Ketika Anda terbangun di pagi hari, berbahagialah bahwa Anda masih hidup karena ada orang yang meninggal dalam tidur mereka. Berbahagialah bahwa kelima pintu indra Anda masih berfungsi dengan baik. Jangan abaikan indra kita karena banyak orang yang buta, tuli, cacat, bisu, dan terikat kursi roda atau hanya dapat terbaring saja.

Sadarilah berkah Anda, dan syukuri bahwa Anda masih memiliki atap di atas kepala Anda. Terdapat jutaan manusia di dunia

4 Pubbe ca katapuññatā (Maṅgala Sutta, Sutta Nipāta)

5 Kiccho manussa paṭilābho (Dhammapada 182)

yang tidak memiliki rumah yang pantas. Hargai bahwa Anda mempunyai makanan, baju, dan semua fasilitas dasar di saat banyak orang lain tidak memilikinya. Sangatlah beruntung untuk memiliki orang yang Anda cintai di sekitar Anda, ketika terdapat banyak sekali anak yatim piatu dan kaum papa di dunia ini.

Kita cenderung menganggap kondisi yang menguntungkan dalam hidup ini sebagai sesuatu yang wajar. Kita tidak seharusnya menunggu hingga kita kehilangan hal-hal tersebut untuk paham dan menghargai betapa beruntungnya kita.

Agama Buddha dan Kebahagiaan

Agama Buddha merupakan suatu jalan yang bertingkat untuk mencapai kebahagiaan dalam berbagai tahapan. Agama Buddha mengajarkan kita cara berbahagia dalam kehidupan ini dan kehidupan-kehidupan berikutnya. Agama Buddha juga menunjukkan cara untuk mencapai kebahagiaan tertinggi dengan mencabut habis akar-akar penyebab ketidakbahagiaan.

Buddha mendorong siswanya yang telah ditahbiskan untuk membatasi diri, dengan pelatihan disiplin yang ketat dan praktik spiritual untuk mencapai kebahagiaan tertinggi (Nirwana) dalam kehidupan ini, Beliau juga merekomendasikan aturan yang agak longgar tetapi sistematis bagi pengikut umat awam-Nya. Ajaran tersebut meliputi proses bertahap dengan tingkat yang bervariasi bagi mereka untuk mengembangkan pencapaian tertinggi.

Agama Buddha mendukung kebahagiaan materiil dan spiritual. Buddha telah memberikan ajaran yang sangat penting kepada

umat awam mengenai kesejahteraan ekonomis, integritas sosial, pemerintah yang ramah-rakyat, ko-eksistensi yang harmonis, dan pengembangan etis serta spiritual yang menuntun kepada perdamaian dan kebahagiaan dalam kehidupan ini.

Buddha juga mengajarkan bagaimana seseorang dapat berbahagia setelah kematian. Kebahagiaan surgawi merupakan suatu tujuan sementara bagi mayoritas dari pengikut umat awam Buddhis. Dengan berpegang teguh pada prinsip-prinsip kebenaran serta melakukan perbuatan baik yang berpahala, akan terbangun jalan untuk terlahir di alam surgawi. Mencapai suatu kelahiran kembali yang menguntungkan dalam lingkaran kehidupan merupakan suatu kesempatan untuk mengembangkan lebih jauh lagi jalan menuju kebahagiaan tertinggi.

Nirwana, kebahagiaan tertinggi, merupakan tujuan puncak dari seluruh umat Buddha. Hal ini dicapai dengan cara melenyapkan akar penyebab (Keserakahan, Kebencian, dan Kegelapan batin) dari ketidakhahagiaan dengan sempurna, permanen, dan mutlak.

Kebahagiaan perlu ditemukan dalam batin diri sendiri. Perjalanan dimulai dengan melatih pikiran, kata-kata, dan perbuatan seseorang. Pemahaman, praktik, dan realisasi amat penting bagi jalan Buddha menuju kebahagiaan utama yang sempurna. Jalan ini tak lain tak bukan adalah 'Jalan Mulia Berunsur Delapan' yang menuntun kepada kesempurnaan tindak-tanduk etis, pelatihan mental, dan kebijaksanaan mendalam.

Dua ribu enam ratus tahun yang lalu dalam sejarah umat manusia, Pangeran Siddhartha, meninggalkan kerajaan dengan kekayaan berlimpah, kekuasaan, dan kesejahteraan untuk pergi dalam suatu perjalanan untuk mencari kebahagiaan sempurna.

Setelah enam tahun menjalankan eksperimen panjang yang etis, spiritual, dan intelektual, Beliau kembali ke kerajaannya dengan penemuan unik tentang 'Bagaimana Cara Menjadi Bahagia?'

KEBAHAGIAAN BERADA DI DALAM DIRI ANDA



Di manakah kita dapat menemukan Kebahagiaan? Kita sering kali mencarinya di luar kita seperti mengenakan kacamata kita di atas kepala kita dan mencarinya ke mana-mana. Mencari kebahagiaan di dunia eksternal saja tidaklah berguna dan juga tidak dapat diandalkan. Kebahagiaan, kenyataannya, berada dalam diri seseorang; bukan untuk ditemukan di luar diri kita. Namun, agar kebahagiaan dapat ditumbuhkan dari dalam diri, ia membutuhkan kondisi-kondisi yang sesuai.

Agama Buddha pada intinya merupakan jalan kebahagiaan. Kegembiraan (Pīti) merupakan salah satu dari tujuh faktor pencerahan. Hal ini telah dikembangkan oleh seluruh umat Buddha. Kegembiraan dan Kebahagiaan (Sukha) merupakan pengalaman penuh sukacita bagi para meditator yang mengembangkan pikiran mereka.

Agama Buddha merupakan suatu ajaran yang mandiri. Setiap umat manusia memiliki potensi untuk mengembangkan kebahagiaan atau ketidakbahagiaan. Untuk sebagian besar, bergantung sekali pada pilihan pribadi kita sendiri. Kita adalah pencipta dari kebahagiaan surgawi kita atau siksaan neraka kita. Pilihlah untuk berbahagia, karena kebahagiaan memang pada dasarnya ada dalam batin kita.

Di setiap situasi yang terjadi, terdapat dua cara untuk bereaksi. Cara yang pertama adalah cara yang positif, konstruktif, dan berguna, cara yang lainnya adalah cara yang negatif, destruktif, dan tidak berguna. Orang bijak tentu saja akan memilih untuk bereaksi dengan cara positif yang mereka ketahui merupakan jalan menuju kebahagiaan jangka panjang.

Pikiran-pikiran Bahagia

Pikiran-pikiran kita jauh lebih kuat daripada yang kita bayangkan. Setiap tindakan manusia berakar dalam pikiran-pikirannya. "Dunia dibimbing oleh pikiran-pikiran,"⁶ kata Buddha. Pikiran yang menyenangkan, damai, dan agung hanya akan menghasilkan kebahagiaan dan sukacita. Buddha secara khusus menyebut pikiran sebagai fondasi kebahagiaan. Beliau berkata, "Suatu pikiran yang terkontrol akan menimbulkan kebahagiaan."⁷

Kebahagiaan menghasilkan perasaan menyenangkan yang dialami melalui pikiran. Berlawanan dengan prakonsepsi umum bahwa kebahagiaan surgawi hanya dapat dinikmati di alam surgawi setelah terlahir kembali, Buddha menekankan bahwa kebahagiaan surgawi juga dapat dirasakan pada alam manusia, jika kita terus mengembangkan pikiran menyenangkan, baik, dan penuh kebahagiaan dalam alam pemikiran kita sendiri.

Diyakini bahwa makhluk-makhluk suci (Brahmā) selalu berbahagia. Suatu hari, seorang pria mendekat dan meminta tolong kepada Buddha untuk mengajarkannya cara terlahir

6 Cittena nīyati loko (Citta Sutta, Devatāsamyutta, Saṃyutta Nikāya)

7 Cittaṃ dantaṃ sukhāvahaṃ (Dhammapada 35)

di Alam Makhluk Suci. Buddha menasihatinya untuk mengembangkan empat pikiran positif dan baik; Cinta Tanpa Batas, Welas Asih, Kegembiraan Apresiatif, dan Keseimbangan Batin. Beliau menamakan mereka sebagai 'Empat Keadaan Batin Luhur' (Brahmavihāra). Siapa pun yang mengembangkan pikiran-pikiran berharga ini akan mengalami kebahagiaan surgawi pada saat ini dan sekarang juga.⁸

Pikiran-pikiran yang positif, konstruktif, dan berguna ini merupakan pikiran yang paling indah, luar biasa, dan agung yang mampu dihasilkan oleh manusia. Mereka adalah fondasi dari seluruh moral-moral yang menimbulkan kedamaian dan kebahagiaan.

Cinta Tanpa Batas

Rasa dicintai oleh orang lain merupakan perasaan penuh sukacita. Mencintai orang lain juga menghasilkan kebahagiaan. Di kedua kasus tersebut, pikiran diasosiasikan dengan pikiran indah akan cinta. Ketika pikiran penuh dengan cinta, kita merasa bahagia, puas, dan damai.

Pikiran-pikiran negatif yang terdiri dari niat buruk, kemarahan, dan kebencian akan menghasilkan penderitaan. Pikiran-pikiran gelap ini mencegah kita untuk berbahagia. Kunci kebahagiaan adalah menghasilkan pikiran-pikiran yang menyenangkan yaitu niat baik, cinta, dan persahabatan. Buddha merupakan manusia yang paling bahagia dari semua manusia yang pernah hidup. Beliau berkata, "Betul saja, kita hidup dengan bahagia di antara

8 Subha Sutta, No. 99, Majjhima Nikāya

mereka yang merupakan makhluk penuh kebencian, terbebas dari kebencian."⁹

Cinta merupakan pikiran yang paling menyenangkan, bercahaya, dan positif yang mampu dihasilkan oleh seorang manusia. Buddha menggunakan kata 'Mettā' untuk menandakan Cinta Tanpa Batas yang terbebas dari nafsu gairah, kemelekatan, dan keinginan egosentris atau kotoran batin lainnya. Buddha kemudian mendorong pengikut-Nya untuk mengembangkan Cinta Tanpa Batas bagi kebahagiaan seluruh makhluk hidup.

Semua makhluk hidup patut merasa bahagia. Pemahaman ini adalah fondasi dari Cinta Tanpa Batas. "Seperti seorang ibu yang melindungi anaknya yang tunggal dengan taruhan nyawa ibu itu sendiri,¹⁰ setiap orang seharusnya mengembangkan Cinta Tanpa Batas terhadap seluruh makhluk hidup," kata Buddha.

Mettā adalah benih kebahagiaan. Setiap manusia terlahir dengan sifat cinta murni ini yang merupakan dasar dari kedamaian dan kebahagiaan. Mengembangkan Mettā akan memberikan begitu banyak manfaat dalam hidup.

"Orang yang mempraktikkan Mettā akan tidur dengan damai, tidak mimpi buruk, dan akan bangun tidur dengan segar di pagi hari. Ia akan dicintai baik oleh manusia maupun makhluk bukan manusia. Makhluk-makhluk suci akan melindunginya. Ia tidak akan menghadapi kematian dini. Mukanya akan menjadi menyenangkan dan pikirannya damai. Ia akan meninggal dalam keadaan penuh kesadaran. Setelah kematian, ia akan terlahir di

9 Susukhaṃ vata jivāma - Verinesu averina (Dhammapada 197)

10 Mātā yathā niyaṃ puttāṃ - Āyusā ekaputtamanurakkhe (Mettā Sutta, Sutta Nipāta)

alam makhluk suci."¹¹ Hasil dari seluruh manfaat ini sepenuhnya mencakupi kesejahteraan dan kebahagiaan.

Memiliki gelombang pikiran yang menyenangkan, bercahaya, dan kuat dari Cinta Tanpa Batas akan membuat orang merasa damai dan sukacita. Ketika pikiran penuh dengan *Mettā*, sejenis kegembiraan murni akan bertahan dalam pikiran secara terus menerus. Suatu pikiran yang tenang dan damai kemudian akan menghasilkan perbuatan yang baik. Muka yang bercahaya dengan senyum indah dan mata yang teduh merupakan pancaran dari kebahagiaan batin.

Sikap, perasaan, dan persepsi kita terhadap orang lain terkondisikan dengan konsep kasta, kelas, ras, warna kulit, negara, budaya, agama, dan lain-lain. Oleh sebab itu, pikiran kita terkondisikan untuk bereaksi terhadap dunia dengan persepsi seperti demikian.

Pengondisian tersebut dapat menyebabkan kita menjadi berpikiran sempit. Kita kemudian menjadi tahanan dari pikiran kita sendiri, karena hal tersebut menciptakan stres, kecurigaan, dan rasa takut terhadap orang lain. Kita menjadi mudah gelisah, menderita, dan tidak bahagia.

Mengembangkan Cinta Tanpa Batas yang melampaui halangan-halangan ini, akan menciptakan suatu bentuk hubungan baru dalam komunikasi kita terhadap sesama. Kita akan cenderung untuk memikirkan kesamaan kita daripada perbedaan kita.

Sikap baru ini membebaskan kita dari penjara mental kita. Membuat kita mampu berpikir secara bebas tanpa prasangka.

11 *Mettānisamsa Sutta, Aṅguttara Nikāya*

Selagi kita meluaskan pikiran kita, pikiran tentang kasih sayang dan berbagi, perasaan persahabatan dan cinta kasih, sikap penerimaan dan menghormati, semua ini mulai bertumbuh di dalam pikiran kita. Hasilnya, kita berkembang menjadi manusia yang penuh kedamaian, cinta kasih, dan rasa sukacita.

Untuk menjadi bahagia, perubahan haruslah dimulai dari diri sendiri! Pikiran-pikiran yang menyenangkan dengan kekuatan yang luar biasa sesungguhnya tertidur dalam pikiran kita. Kita hanya perlu memicu mereka untuk menghasilkan efek beriak mereka yang bersemangat dan menyenangkan.

Contohnya, Anda sedang berjalan sore-sore. Anda mungkin akan bertemu banyak orang sepanjang jalan. Singkirkan prasangka dan prakonsepsi Anda terhadap orang-orang asing ini. Tersenyumlah dengan menyenangkan dan tulus kepada mereka lalu segera lepaskan pikiran bersemangat dan gelombang cinta kasih terhadap mereka, sambil berdoa dalam hati, "Semoga Anda sejahtera dan berbahagia!"

Ketika Anda memancarkan pikiran bersemangat dan menyenangkan ini dengan sebetuk senyum di wajah Anda serta muka bersahabat, para penerima akan merasakannya dan mereka juga akan membalasnya dengan pikiran menyenangkan yang serupa. Pikiran-pikiran bersemangat ini pada gilirannya akan berbalik kepada Anda dan memberikan kesenangan luar biasa serta kedamaian.

Di kantor Anda, saat Anda sedang bekerja, sekali-kali berkonsentrasilah pada rekan kerja Anda secara terpisah, dan kirimkan pikiran penuh cinta kasih *Mettā* - "Semoga Anda sejahtera dan berbahagia!" kepada mereka.

Di rumah, di setiap momen, berkonsentrasilah pada salah satu anggota keluarga dan lepaskan pikiran-pikiran kuat penuh cinta kasih. Jika orang ini berada di hadapan anda, tersenyumlah dengan melepaskan Mettā.

Sebelum Anda mulai berkendara, buatlah suatu doa mulia, "Semoga aku berkendara dengan aman! Semoga semua makhluk aman dan berbahagia!"

Di mana pun Anda berada, apa pun yang Anda lakukan, selama Anda sadar, gunakan waktu beberapa detik untuk memancarkan pikiran penuh cinta kasih untuk menyebarkan kedamaian batin dan rasa sukacita.

Cinta Kasih Tanpa Batas dapat dikembangkan dalam suatu periode waktu yang secara khusus didedikasikan untuk itu, dengan mengikuti metode langkah demi langkah yang dikenal sebagai 'Meditasi Mettā'. Mempraktikkan Meditasi Mettā selama tiga puluh menit setiap hari akan memberikan perubahan positif yang mengagumkan dalam hidup Anda. Walaupun tidak ada waktu khusus yang sesuai untuk praktik ini, mendedikasikan waktu di pagi hari, sebelum memulai kegiatan harian, lebih disarankan. Hal ini akan memberikan suatu permulaan yang indah kepada hari yang menyenangkan, damai, dan penuh sukacita. Berikut ini adalah cara mempraktikkannya.

Untuk memulai praktik Anda, penting bahwa pertama-tama Anda duduk dalam suatu posisi yang nyaman. Anda bisa duduk di lantai atau di kursi, pilihlah metode mana yang Anda rasa sebagai metode yang paling cocok dengan Anda.

Begitu Anda duduk dengan nyaman, rileks dan tenanglah. Tutuplah mata Anda dengan lembut. Jangan perhatikan suara atau stimulus apa pun seperti bebauan atau sentuhan. Biarkan diri Anda melepaskan masa lalu. Dan jangan pikirkan masa depan. Cukup sadari di sini dan sekarang.

Perhatikan napas Anda. Rasakan ritme pernapasan Anda. Ketika Anda bernapas masuk, rasakan udara memasuki tubuh Anda. Ketika Anda bernapas keluar, rasakan napas hangat Anda pergi. Dengan kebaikan hati dan welas asih, bimbing perhatian Anda kepada tubuh Anda dan terimalah seperti apa adanya.

Visualisasikan diri Anda dalam pikiran Anda sendiri. Visualisasikan kondisi Anda sekarang, pada momen ini. Berdamailah dengan visi diri Anda ini dengan kebaikan hati dan kelembutan. Dengan begitu banyak cinta kasih dan welas asih, doakan diri Anda agar sejahtera dan bahagia.

Secara lembut pancarkan *Mettā* terhadap diri Anda sendiri, lagi dan lagi. Ulangi dalam pikiran Anda, dengan perlahan dan stabil, selagi merasakan kekuatan yang positif dan bermanfaat dari kata-kata di bawah ini...

Semoga tubuhku kuat dan sehat!
Semoga pikiranku tenang dan damai!
Semoga aku aman dan hidup dengan tenang!
Semoga aku sejahtera dan bahagia!

Setelah mendoakan agar sejahtera dan bahagia bagi diri Anda sendiri selama beberapa waktu, alihkan perhatian anda kepada ayah dan ibu Anda. Jalani selama beberapa menit untuk merenungkan bagaimana cara orangtua Anda membesarkan

Anda. Mereka melakukannya dengan penuh cinta dan kasih serta betapa banyak yang mereka dedikasikan untuk Anda agar sejahtera dan bahagia.

Masukkan ayah dan ibu Anda ke dalam pikiran Anda satu per satu, curahkan banyak pikiran penuh cinta kasih kepada mereka; doakan mereka damai, bahagia, dan sejahtera, seperti yang telah Anda lakukan terhadap diri Anda sendiri sebelumnya.

Ibuku tercinta,
Ayahku tercinta,
Semoga Ibu dan Ayah kuat dan sehat!
Semoga Ibu dan Ayah tenang dan damai!
Semoga Ibu dan Ayah aman dan hidup dengan tenang!
Semoga Ibu dan Ayah sejahtera dan bahagia!

Seperti sebelumnya, pancarkan cinta kasih terhadap saudara kandung Anda, keluarga dekat, para guru, teman-teman, dan rekan-rekan kerja. Dengan merenungkan bagaimana orang-orang ini berkontribusi pada kebahagiaan Anda secara keseluruhan, Anda dapat mencurahkan Cinta Kasih Tanpa Batas yang tak terhingga terhadap mereka semua.

Saudara laki-lakiku dan saudara perempuanku,
Sanak keluargaku dan teman-temanku,
Guru-guruku dan para pendoa,
Semoga mereka kuat dan sehat!
Semoga mereka tenang dan damai!
Semoga mereka aman dan hidup dengan tenang!
Semoga mereka sejahtera dan bahagia!

Jika seluruh makhluk hidup di dunia ini bersahabat satu sama lain; jika mereka mampu menghormati dan menerima satu sama lain tanpa syarat; maka, dunia ini akan menjadi tempat yang sangat damai. Marilah kita berdoa bagi kedamaian dunia atas seluruh umat manusia.

Para sahabatku, saudara laki-laki dan saudara perempuan di Indonesia,
Mereka yang tinggal di negara tetangga,
Semua manusia yang hidup di Asia,
Dan semua umat manusia di dunia,
Semoga mereka semua kuat dan sehat!
Semoga mereka semua tenang dan damai!
Semoga mereka semua aman dan hidup dengan tenang!
Semoga mereka semua sejahtera dan bahagia!

Langkah terakhir, pancarkan Cinta Tanpa Batas terhadap seluruh makhluk hidup di kehidupan dunia ini. Di alam semesta yang luas ini, planet bumi bukan satu-satunya tempat adanya kehidupan. Di banyak tempat kehidupan yang berbeda, kita akan menemukan bermacam-macam jenis makhluk hidup. Dan kita semua saling terhubung. Marilah kita memancarkan Cinta Kasih Tanpa Batas terhadap seluruh makhluk hidup yang berbagi dunia ini dengan kita.

Makhluk hidup yang hidup di atas tanah,
Mereka yang hidup di atas air,
Dan mereka yang hidup di ruang angkasa,
Mereka yang memiliki tubuh berlevel kasar,
Dan mereka yang memiliki tubuh berlevel astral halus,
Makhluk hidup yang tampak maupun tidak tampak,
Mereka yang hidup dekat maupun jauh, besar maupun kecil,

Seluruh jenis makhluk hidup yang hidup di dunia kehidupan ini,
Semoga mereka semua kuat dan sehat!
Semoga mereka semua tenang dan damai!
Semoga mereka semua aman dan hidup dengan tenang!
Semoga mereka semua sejahtera dan bahagia!

Pada praktik meditasi ini, dimulai dari diri sendiri, gelombang pikiran cinta kasih tak terhingga yang bersemangat perlahan-lahan dipancarkan keluar sampai meliputi seluruh alam semesta.

Welas Asih yang Luar Biasa

Pikiran-pikiran yang merusak, kejam, dan beringas mengotori pikiran. Pikiran-pikiran yang destruktif dan tidak berguna ini menghasilkan energi negatif yang mengganggu pikiran sehingga tidak bahagia. Welas asih melawan dan melemahkan kotoran batin ini. Welas Asih memberikan energi kepada pikiran dengan kekuatan positif baik yang merupakan fondasi bagi kebahagiaan.

Memiliki pemahaman mendalam akan penderitaan dalam kehidupan merupakan suatu dasar pengembangan welas asih yang luar biasa. Meski pun banyak makhluk hidup yang ingin berbahagia, mereka seringkali merasakan rasa sakit dan penderitaan yang konstan. Pemahaman ini menciptakan pikiran penuh welas asih, yakni, "Semoga seluruh makhluk hidup bebas dari penderitaan!"

Istilah Buddhis untuk welas asih adalah 'Karunā'. Ketika kita berhubungan dengan mereka yang sedang mengalami rasa sakit penuh penderitaan, kita secara alamiah merasa sedih dan menyesal bagi mereka, tetapi ini bukan welas asih. Pikiran-

pikiran welas asih yang positif dan berguna meliputi lebih dari sekadar rasa iba. Bersikap welas asih, kita menyadari penderitaan mereka dan kita pun terpacu untuk maju dan mengambil tindakan bijaksana untuk meredakan tekanan mereka.

Mettā adalah doa bagi seluruh makhluk hidup, tanpa terkecuali, agar menjadi sejahtera dan bahagia, sementara Karunā adalah doa bagi makhluk hidup untuk terbebas dari rasa sakit dan penderitaan. Welas asih merangkul seluruh penderitaan dari makhluk hidup. Para pengikut Buddha seharusnya mengembangkan Welas Asih luar biasa dengan mendoakan, "Semoga yang menderita tidak menderita; semoga yang takut tidak takut; yang berduka tidak berduka; semoga seluruh makhluk sejahtera dan bahagia!"¹²

Seorang dokter, yang penuh welas asih, akan sangat bersukacita saat ia melihat pasiennya sembuh total dari suatu penyakit yang mematikan.

Seorang guru spiritual yang welas asih akan berbahagia ketika ia berhasil membimbing seorang kejam yang salah-jalan untuk mengikuti jalan mulia kedamaian.

Orangtua akan merasa tenteram ketika usaha mereka untuk merehabilitasi anaknya yang kecanduan obat terlarang mencapai hasil yang memuaskan.

Pada kasus-kasus di atas, welas asih merupakan faktor yang memotivasi. Bukan saja ia meredakan penderitaan tetapi juga melarang Anda melakukan perbuatan tidak baik yang akan

12 Dukkappattā ca niddukkhā – Bhayappattā ca nibbhayā; Sokappattā ca nissokā – Hontu sabbepi paṇino (Buku perlindungan luar biasa)

memberikan lebih banyak rasa sakit dan bahaya. Hasilnya adalah lebih banyak kebahagiaan bagi diri Anda sendiri dan orang lain.

Selain itu, welas asih juga menghasilkan gelombang pikiran bersemangat yang akan menyebabkan orang lain bereaksi dengan penuh welas asih terhadap kita. Di sini, keinginan yang berpusat pada diri lenyap dan rasa mengedepankan orang lain menjadi menonjol. Hal ini membuat kondisi-kondisi yang mendamaikan, menggembarakan, dan membahagiakan untuk bangkit.

Pikiran-pikiran welas asih yang mulia, seharusnya dikembangkan dalam kehidupan kita sehari-hari. Seperti matahari dan bulan yang memancarkan sinarnya tanpa diskriminasi, kita juga wajib memancarkan welas asih tanpa batas terhadap seluruh makhluk hidup tanpa terkecuali.

Ketika Anda pergi ke rumah sakit, pancarkan welas asih tanpa batas kepada semua pasien di sana, doakan mereka, "Semoga pasien-pasien ini terbebas dari rasa sakit fisik dan penderitaan mental! Semoga mereka sembuh dari penyakit mereka! Semoga mereka semua berbahagia dan sejahtera!"

Ketika melihat seseorang yang tersedot ke dalam amarah dan mengumpat kata-kata kasar, dalam pikiran Anda, kirimkan dia doa, "Semoga orang ini terbebas dari amarah dan pikiran jahat! Semoga ia damai! Semoga ia berbahagia dan sejahtera!"

Ketika Anda berada di stasiun kereta bawah tanah, pusat perbelanjaan, atau lokasi mana pun, kirimkan pikiran welas asih secara bergantian kepada individu atau sekelompok besar, mendoakan, "Semoga Anda terbebas dari kekuatiran dan penderitaan! Semoga Anda sejahtera dan bahagia!"

Ketika Anda mengembangkan kebiasaan memancarkan welas asih, pikiran menjadi tenang, tenteram, dan damai secara alamiah. Hal ini menghasilkan semacam kebahagiaan spiritual yang jauh melampaui kebahagiaan yang didapatkan dari kesenangan indra.

Seperti halnya *Mettā*, welas asih juga dapat dikembangkan selama suatu periode waktu dalam bentuk meditasi. Sebelum memulai memancarkan welas asih terhadap seluruh makhluk hidup, adalah penting untuk menyisihkan waktu untuk merefleksi bagaimana cara makhluk hidup mengalami berbagai jenis bentuk penderitaan. Digerakkan oleh hawa nafsu yang tak kunjung padam serta kemelekatan akibat ketidaktahuan, para makhluk terjebak dalam lingkaran kehidupan tanpa henti, yakni lingkaran lahir dan mati yang penuh dengan penderitaan.

Pikirkan penderitaan dalam berbagai bentuk yang harus dijalani oleh umat manusia seperti usia tua, penyakit, kematian, bencana alam, konflik yang diciptakan manusia sendiri, perang, terorisme, dan kemiskinan. Penderitaan, rasa putus asa, rasa sakit mental dan penderitaan mendalam, serta stres dan ketegangan hanyalah sebagian dari penderitaan psikologis.

Hewan juga mengalaminya. Para binatang peliharaan dikuasai oleh kekuatan untuk menjadi buruk; mereka terpenjara, dilukai, dan disiksa secara fisik, dijadikan sampel dalam eksperimen laboratorium dan dijagal untuk dimakan. Hewan-hewan liar juga hidup dalam teror yang terus menerus, serta rasa takut, melarikan diri tanpa henti dari para predator dan para pemburu.

Metode yang diterapkan dalam meditasi welas asih mirip dengan praktik meditasi *Mettā*. Setelah duduk dengan nyaman secara

fisik dan merasa tenang secara mental, dengan pikiran penuh welas asih, doakan diri Anda terbebas dari segala penderitaan, ulangi kata-kata di bawah ini, hubungkan kata-kata tersebut ke dalam makna yang lebih mendalam.

Semoga saya bebas dari sakit fisik dan penderitaan!
Semoga saya bebas dari kebencian, kekejaman, dan segala kotoran batin!
Semoga saya sejahtera dan bahagia!

Perlahan-lahan luaskan pikiran welas asih Anda terhadap orangtua Anda, saudara kandung, guru-guru, keluarga, teman, umat manusia, dan seluruh makhluk hidup, menjadikan mereka kelompok dan doakan mereka dalam pikiran Anda dengan memikirkan...

Semoga mereka bebas dari sakit fisik dan penderitaan!
Semoga mereka bebas dari kebencian, kekejaman, dan segala kotoran batin!
Semoga mereka sejahtera dan bahagia!

Welas asih dikombinasikan dengan kebijaksanaan akan membawakan berkah luar biasa ke dalam masyarakat. Akan mudah untuk merasa welas asih terhadap orang-orang yang Anda cintai. Namun, betul-betul menjadi suatu tantangan untuk memancarkan kata-kata penuh welas asih terhadap mereka yang telah mencelakai Anda atau melakukan kesalahan terhadap Anda. Pemahaman mendalam tentang konsep penderitaan dan teori *Hukum Karma* dalam ajaran Buddha akan membantu kita mengatasi dendam dan pikiran buruk yang kita pikirkan tentang mereka. Ingatlah selalu bahwa kita sendirilah yang bertanggung jawab atas pikiran-pikiran kita, kata-kata, dan

perbuatan kita. Ini membantu kita untuk memahami bahwa perbuatan tidak baik dari orang-orang yang melakukannya terhadap kita, akan membawakan penderitaan yang amat besar ketika muncul kondisi yang cocok. Pemahaman atas orang-orang yang melakukan kejahatan karena kegelapan batin mereka akan melemahkan dendam kita dan karenanya welas asih dapat berkembang dalam pikiran kita.

Kegembiraan Apresiatif (Rasa Empati)

‘Muditā’ adalah suatu pikiran indah. Diterjemahkan sebagai ‘Rasa Empati’ atau ‘Kesenangan Simpatik’. Artinya bergembira atas kesuksesan orang lain, berbagi kebahagiaan ketika orang lain merasa senang. Inilah cara yang indah dan mulia untuk memancarkan kebahagiaan.

Sifat iri hati dan kecemburuan muncul dalam pikiran secara alamiah ketika kita melihat kekayaan, kekuasaan, kecantikan, kepemilikan materiil, pencapaian, dan kualitas baik dari orang lain. Terkadang kita menyadarinya, tetapi di lain waktu kita tidak menyadarinya. Dalam kasus mana pun, merasa sengsara, iri dan dengki merupakan hasil tertinggi dari hal tersebut.

Kecemburuan dan dengki menghasilkan energi negatif. Mereka membangkitkan kecenderungan yang mendasari ketidakhahagiaan. Sebagai hasilnya, perasaan, persepsi, dan formasi mental pahit yang tidak menyenangkan masuk mendominasi pikiran. Kita lalu mengalami kesengsaraan. Muditā (kegembiraan apresiatif) menetralkan kotoran batin negatif ini dengan mencegah dan melemahkan mereka agar tidak muncul dalam pikiran. Pada saat yang bersamaan Muditā juga

menghasilkan kekuatan positif yang baik yang menghasilkan kebahagiaan.

Memancarkan kebahagiaan lewat kebahagiaan dari orang lain merupakan cara yang amat efektif dan sederhana untuk merasa bahagia. Berbahagia atas kebahagiaan orang lain seperti menyalakan sebatang lilin menggunakan lilin yang telah menyala. Cahayanya bertambah terang, mengusir kegelapan, dan menyinari dunia. Seperti juga demikian, ketika kita ikut serta dalam pikiran dari orang-orang yang berpikiran bahagia, kejadian atau peristiwa bahagia, kita akan menjadi bahagia pula. Manfaat terbaik dari praktik sederhana ini adalah kita dapat menikmati kebahagiaan tertinggi atas kesuksesan dan pencapaian mereka tanpa harus mendapatkan ijin dari mereka.

Setelah melihat pasangan yang bahagia yang menghargai keberadaan satu sama lain, pancarkan pikiran bahagia yang menyenangkan dan mendoakan mereka 'Semoga pasangan ini hidup dengan tenang dan sukacita! Semoga mereka merawat satu sama lain dengan penuh cinta! Semoga mereka sejahtera dan bahagia!'

Setelah tak sengaja mendengar pencapaian luar biasa atau promosi karier dari seseorang, masukkan kebahagiaan dalam pikiran Anda dengan berpikir 'Semoga ia mencapai sukses yang lebih besar lagi di waktu mendatang! Semoga ia dapat mengatasi tantangan dalam hidup! Semoga ia sejahtera dan bahagia!'

Setelah melihat seorang yang kaya raya mengendarai mobil mewah, pancarkan rasa empati dalam pikiran Anda, pikirkan 'Semoga ia mendapatkan lebih banyak sukses dalam bisnisnya! Semoga ia menikmati kekayaannya! Semoga ia sejahtera dan bahagia!'

Ketika Anda melihat wajah tersenyum, mendengar suara tawa riang atau perkataan penuh kegembiraan, Anda sedang disodorkan kesempatan untuk berbahagia. Cukup dengan bersukacita, meresapi lingkungan penuh kegembiraan tersebut dengan orang-orang bahagia dan peristiwa menyenangkan yang terjadi di sekitar Anda.

Mungkin mudah untuk merasa bahagia atas kesuksesan seseorang yang kita cintai tetapi bagaimana cara merasakan hal yang sama atas kesuksesan musuh kita atau orang tak dikenal?

Bagi seorang insan yang telah mengembangkan cinta kasih tanpa batas dan welas asih, jauh lebih mudah untuk memancarkan rasa empati atas kebahagiaan orang lain. Cinta dan welas asih menaklukkan ketidakmurnian pada tingkatan kasar. Mereka mengurangi niat jahat, amarah, kebencian, kekejaman, dan egoisme. Pikiran menjadi lembut, halus, murni, dan ramah agar rasa empati dapat mengakar ke dalam. Kegembiraan muncul dalam pikiran seperti bunga yang mekar di musim yang tepat dengan segala kondisi yang menguntungkan.

Orang yang mempraktikkan Muditā selalu riang gembira dan terus tersenyum. Orang seperti ini amat mudah dicintai dan mudah merasa puas. Ia tidak perlu banyak barang dalam kehidupan karena ia menemukan kebahagiaan di mana saja. Ia memperoleh kebahagiaan dari hal paling sederhana yang ia temui dalam kehidupan.

Setelah melihat bunga-bunga mekar di taman tetangga, ia menjadi bahagia. Mendengarkan suara tawa anak-anak memberikan sukacita bagi dirinya. Ia tersenyum dengan rasa empati karena melihat seorang remaja putra membantu seorang pria lanjut usia naik ke atas bus.

Muditā bisa juga dipraktikkan dalam bentuk meditasi selama suatu periode waktu. Di sini, setelah melakukan persiapan awal meditasi, Anda seharusnya merenungkan peristiwa bahagia, penuh kegembiraan, menyenangkan dan bersifat baik yang telah terjadi di dalam kehidupan anda. Pikiran Anda secara alamiah akan menjadi bahagia saat Anda memikirkan hal tersebut.

Anda juga perlu memikirkan kondisi-kondisi yang menyenangkan dan menguntungkan yang sedang Anda nikmati pada saat tersebut. Memahami dan menyadari betapa beruntungnya Anda akan dapat memudahkan Anda memancarkan banyak rasa empati.

Tampunglah momen sukacita yang menyenangkan dan peristiwa hidup dari ibu Anda, ayah Anda, saudara kandung, keluarga dekat, guru, teman-teman, dan rekan kerja. Doakan mereka dalam pikiran Anda...

Semoga mereka mengalami sukacita dan kebahagiaan!
Semoga banyak kejadian membahagiakan yang terjadi dalam kehidupan mereka!
Semoga mereka sejahtera dan bahagia!

Pikirkan pula semua umat manusia secara kolektif. Bayangkan bahwa mereka semua hidup dalam kedamaian, saling memperhatikan satu sama lain dengan penuh cinta, berpuas diri, menikmati dalam sukacita. Kembangkan rasa empati diri Anda.

Semoga semua manusia hidup dalam damai dan harmonis!
Semoga ada sukacita dan kebahagiaan dalam kehidupan mereka!
Semoga mereka semua sejahtera dan bahagia!

Begitu pula, pancarkan doa penuh sukacita seperti itu bagi hewan-hewan dan seluruh makhluk hidup lainnya di kehidupan ini, doakan mereka berbahagia, penuh sukacita dan kegembiraan.

Keseimbangan Batin Sempurna

Upekkhā atau keseimbangan batin merupakan kondisi pikiran yang mulia dan menyenangkan, sanggup menghasilkan kedamaian dan kebahagiaan. Keseimbangan batin menandai sikap dari seorang insan manusia yang berbudaya halus terhadap seluruh makhluk hidup. Inilah kondisi pikiran yang seimbang dengan baik yang terbebas dari prasangka, prakonsepsi, predisposisi, dan segala jenis ekstremisme.

Cinta kasih tanpa batas melemahkan kebencian dan niat jahat. Welas asih luar biasa mengurangi kekejaman dan keinginan yang egois. Rasa empati menetralkan kecemburuan dan kedengkian. Keseimbangan batin menghindari prekondisi yang mendasari fanatisme dan mempertahankan pikiran agar tetap seimbang. Apa yang bertahan di dalam sana adalah pikiran dan perasaan murni, mulia, dan penuh sukacita.

Melalui pelatihan mental, cinta kasih, welas asih, dan rasa empati, ditambah dengan keseimbangan batin akan menciptakan kebahagiaan spiritual yang paling mulia dan sempurna yang dapat dinikmati oleh setiap umat manusia.

Seperti sinar rembulan yang melingkupi seluruh makhluk hidup tanpa terkecuali, cinta kasih tanpa batas harus dipancarkan kepada semuanya dengan keseimbangan batin. Seperti air yang meredakan kehausan dari semua makhluk, welas asih luar biasa harus dipraktikkan bersama dengan keseimbangan batin untuk

melegakan penderitaan. Seperti angin sepoi-sepoi yang lembut dan sejuk yang menyentuh semua orang dengan lembut tanpa terkecuali, rasa empati seharusnya diperluas bagi semuanya dengan keseimbangan batin.

Ketika kelima indra kita bertemu dengan sensasi yang menyenangkan dan menguntungkan dari penglihatan, suara, bebauan, selera, dan sentuhan, pikiran kita melekatinya. Inilah gejolak pikiran yang dikenal sebagai keserakahan (*Lobha*). Suatu pikiran yang serakah akan kehilangan kejernihan dan keseimbangannya.

Ketika kelima indra kita menemui stimuli yang tidak menyenangkan dan tidak dikehendaki, pikiran kita menolak mereka. Penolakan ini dikenal sebagai kebencian (*Dosa*). Pikiran yang menderita kebencian juga kehilangan kejernihan dan keseimbangannya.

Ketika kelima indra kita menerima data indra netral, pikiran kita akan bereaksi dengan cara netral. Inilah 'ketidakpedulian pasif' dari pikiran yang dikenal sebagai kegelapan batin (*Moha*). Ketika pikiran dikuasai oleh kegelapan batin, ia kehilangan kejernihan dan keseimbangannya pula.

Beberapa orang cenderung berpikir bahwa keseimbangan batin adalah sikap netralitas kering atau sikap acuh tak acuh. Sebaliknya, keseimbangan batin kenyataannya adalah keseimbangan mental yang diikuti oleh ketenangan, ketenteraman, dan kesadaran jernih. Buddha mendefinisikan pikiran yang dipenuhi dengan keseimbangan batin sebagai 'berlimpah, mulia, tak dapat terukur, tanpa permusuhan, dan tanpa niat jahat.'¹³

13 Upekkhāsahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamānena averena abbyāpajjhena pharivā viharati (Subha Sutta, No. 99, Majjhima Nikāya)

Dalam proses pelatihan kita untuk menjadi manusia berbahagia, memiliki pikiran yang seimbang sangatlah penting. Hidup tidak statis. Pengalaman naik dan turunnya kehidupan kita laksana pasang surutnya ombak lautan. Jika kita tidak memiliki pikiran yang seimbang untuk menghadapi perubahan kehidupan, kita tidak akan mampu mempertahankan kebahagiaan di dalam pikiran kita.

Untung dan rugi, ketenaran dan penghinaan, pujian dan celaan, kesenangan dan kesakitan merupakan delapan kondisi duniawi yang dihadapi setiap orang di dalam kehidupan. Ketika kita menemui hasil yang menguntungkan dalam hidup, kita menjadi senang dan melekat dengan hal tersebut secara buta tanpa menyadari sifat ketidakkekalan mereka. Kita lalu menciptakan suatu kecenderungan yang mendasari ketidakbahagiaan untuk bangkit di dalam pikiran kita.

Ketika kita menemui hasil tidak menguntungkan dalam kehidupan, kita menjadi muram dan dengan bodohnya melekat pada mereka tanpa menyadari bahwa ini pun hanya bersifat sementara. Kita lalu meningkatkan tingkat ketidakbahagiaan yang sudah bangkit di dalam pikiran kita.

Ketika menghadapi percobaan dan kesengsaraan di dalam kehidupan, jika pikiran kita secara terus-menerus mengalami kesedihan dan kebahagiaan seperti sebuah pendulum di jam dinding dan begitu melekat kuat kepada kondisi eksternal, pikiran kita takkan pernah merasa damai. Keseimbangan batin meninggalkan kedua sisi ekstrem dan bertahan dalam ketenangan batin serta kesadaran. Inilah fondasi dari kebahagiaan.

Saat menghadapi perubahan dalam kehidupan, manusia yang bijak dan bahagia, yang mengembangkan keseimbangan

batin sempurna, akan mempertahankan kedamaian batin dan kebahagiaan dengan sikap tak melekat dan dengan pemahaman. Buddha berkata, "Ia yang pikirannya tidak bergeming akibat kontak dengan kemungkinan-kemungkinan duniawi yang tidak pasti, tanpa kesengsaraan, tanpa kotoran dan aman; inilah berkah tertinggi."¹⁴ Pikiran dari seorang manusia demikian tidak tergoyahkan 'kokoh laksana tonggak, tertanam di tanah, tidak dapat digoyahkan oleh empat angin'.¹⁵

Jatuh sakit adalah bagian dari kehidupan kita. Sakit menciptakan rasa sakit fisik dan penderitaan. Ketika badan jatuh sakit, jangan biarkan pikiran Anda jatuh sakit pula; pahami bahwa penyakit bersifat tidak kekal, akan terus berubah dan menghilang. Oleh karena itu cegah pikiran Anda dari kemelekatan berlebih pada pikiran yang tidak menyenangkan.

Penyakit tertentu merupakan hasil dari energi karma negatif.¹⁶ Memahami 'hukum ketidakkekalan' dan 'teori karma' menurut ajaran Buddha dapat membantu seseorang menghadapi situasi tersebut dengan keseimbangan batin dan tanpa melekat.

Mencapai kesuksesan bisnis dan kemakmuran tentu akan menghasilkan kekayaan dan kebahagiaan. Selagi menikmati keberuntungan demikian jangan biarkan pikiran Anda terobsesi dengan keserakahan yang berlebih dan egoisme. Kekayaan tidak bersifat permanen dan kemelekatan akan menghasilkan ketidakbahagiaan. Setelah memandangnya melalui kebijaksanaan, nikmatilah kelimpahan tersebut dengan pikiran yang seimbang.

14 Puṭṭhasa lokadhammehi – Citaṃ yassa na kampati, Asokaṃ virajaṃ khemaṃ –Etaṃ maṅgaluttamaṃ (Maṅgala Sutta; Sutta Nipāta)

15 Yathindakhilo paṭhaviṃ sito siyā – Catubbhi vātebhi asampakampiyo (Ratana Sutta, Sutta Nipāta)

16 Kammavipākajā ābādhā (Girimānanda Sutta, Aṅguttara Nikāya)

Putus cinta dari suatu hubungan romantis tentu saja menyebabkan orang merasa sengsara. Hubungan yang memesona akan membawa kebahagiaan, namun ia juga terikat dengan penderitaan. Cepat atau lambat, kita akan terpisah satu sama lain, apakah pada saat kita hidup ataupun mati. Setelah melihat hal ini melalui kebijaksanaan, orang bijak tetap tenang dan mempertahankan penguasaan diri bahkan pada momen-momen sulit akibat perpisahan yang memicu duka.

Keseimbangan batin harus dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari kita. Pemikiran rasional dikombinasikan dengan cinta kasih dan welas asih mengurangi kecenderungan negatif dan kemelekatan dalam pikiran kita. Hal ini membantu mengembangkan keseimbangan batin.

Meditasi yang efektif untuk mengembangkan Keseimbangan Batin adalah merefleksi dan mengkontemplasi pada tiga Tanda Eksistensi – Ketidakkekalan, Penderitaan, Tanpa Jiwa.

Ketidakkekalan

Setelah menjalani persiapan awal untuk meditasi, dengan penuh kesadaran berkontemplasi pada sifat berubah dari tubuh dan pikiran kita. Baik kita sadari atau tidak, dari satu momen ke momen lain, waktu berjalan terus. Apakah kita menyukainya atau tidak, sedikit demi sedikit, hal-hal berubah dalam diri kita maupun di sekitar kita.

Tubuh fisik kita secara berkesinambungan terus berubah. Menjadi tua, jatuh sakit, dan kematian hanyalah beberapa tonggak penting yang menandai perubahan ini. Pikiran kita juga berlari dan ia berubah lebih cepat daripada tubuh.

Mata kita bersifat tidak kekal. Apa yang kita lihat melalui mata kita juga tidak kekal. Ketika mata kita berkontak dengan objek visual, perasaan, persepsi, formasi mental, dan kesadaran muncul. Mereka juga tidak kekal, terus berubah, dan pada akhirnya akan lenyap.

Ketika kita tidak menyadari proses tubuh-pikiran ini, kita menganggap hal-hal bersifat permanen. Kita dengan bodoh melekat kepadanya tanpa mengetahui bahwa kemelekatan seperti ini menghasilkan penderitaan.

Sebaliknya, ketika kita melihat hal-hal dari sudut ketidakkekalan, kita bereaksi terhadap mereka dengan ketidakmelekatan. Ketidakmelekatan menuntun kepada pengembangan keseimbangan batin, kedamaian, dan kebahagiaan.

Dalam praktik meditasi ini, semua indra yang tersisa, rangsangan indranya, dan proses mental yang muncul darinya, akan dipandang dari sudut ketidakkekalan.

Penderitaan

Penderitaan dihasilkan oleh kemelekatan. Ketika situasi yang menyenangkan, menguntungkan dan penuh sukacita muncul dalam kehidupan kita, kita bergantung kepada mereka dengan keserakahan. Kita ingin mereka tetap berada di samping kita selamanya, tetapi mereka akan berubah dan segera lenyap. Ketika mereka berubah, ketidakbahagiaan muncul dalam pikiran karena melekatnya kita pada mereka dan kurangnya kebijaksanaan kita untuk melihat sifat ketidakkekalan mereka.

Ketika situasi menyengsarakan, tidak sesuai keinginan, dan tidak menyenangkan muncul dalam kehidupan, kita melekat kepada mereka dengan kebencian. Kita tidak melihat bahwa mereka tidak kekal karena kebodohan kita. Ketika melekat pada mereka, kita memperpanjang penderitaan kita.

Ketika kita melihat penderitaan dan penyebabnya dari sudut ketidakkekalan, kita mengembangkan ketidakmelekatan. Ketidakmelekatan menuntun kita kepada keseimbangan batin, kedamaian, dan kebahagiaan.

Tanpa Jiwa

Konsep ‘aku, saya, milikku’ melahirkan kemelekatan yang secara membabi-butu berpusat pada diri, yang merupakan akar terdalam dari ketidakbahagiaan manusia. Kita menganggap kepribadian kita sebagai sesuatu yang bersifat permanen. Memercayai jiwa permanen yang terdiri dari ‘aku, saya, milikku’ bangkit karena kebodohan; tidak melihat segalanya seperti apa adanya.

Proses tubuh-pikiran ini kenyataannya tak lebih dari energi psikofisik yang fungsinya berpadu menjadi satu dan berada dalam aliran tetap. Mereka diklasifikasikan ke dalam lima kelompok energi, yakni energi materiil, perasaan, persepsi, formasi mental, dan kesadaran. Mereka semua tidak kekal dan mengalami perubahan momentari.

Ketika kita tidak menyadari proses tubuh-pikiran ini, kita bergantung kepadanya secara membabi-butu, dengan paham ‘aku, saya, dan milikku’. Tetapi ketika kita memandang kelima kelompok energi ini dari sudut perubahan momentari, kita akan

cenderung untuk mengembangkan sikap yang tidak melekat dan tanpa diri. Hal ini akan menuntun kepada keseimbangan batin, kedamaian, dan kebahagiaan.

Pada intinya, melihat sifat ketidakkekalan dari kesenangan indra akan mengurangi keserakahan dan memperkuat ketidakmelekatan. Memahami penderitaan yang dialami makhluk hidup mendorong kita untuk tidak lagi merasakan kebencian dan memancarkan welas asih. Menyadari ‘tanpa jiwa’ akan melenyapkan kegelapan batin dan karenanya menghasilkan kebijaksanaan.

Mengenai hingga tingkatan manakah seseorang dapat mengurangi keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin, sangat bergantung pada hingga tingkatan manakah ia dapat mengatasi itu semua. Pada saat usaha bersungguh-sungguh untuk melemahkan kotoran batinnya telah membuahkan hasil, ia tentu saja akan menjadi seorang manusia yang lebih berbahagia, mulia, lebih welas asih, dan tercerahkan.

Pengembangan cinta kasih tanpa batas, welas asih luar biasa, rasa empati, dan keseimbangan batin sempurna menghasilkan kebahagiaan. Mereka memiliki dua fungsi. Di satu sisi, mereka mencegah bangkitnya ketidakbahagiaan dengan menetralkan kotoran batin yang tidak baik dalam pikiran kita. Di sisi lain, mereka menyediakan dasar yang berguna bagi kualitas baik seperti rasa bersyukur, toleransi, pemberian maaf, niat baik, kedermawanan, penghargaan, kejujuran, penuh kebenaran, pemahaman, dan nilai moral lainnya untuk bangkit. Hasil yang berguna dari pengembangan kualitas pikiran yang baik ini adalah kebahagiaan yang mulia, penuh kedamaian, dan ketenteraman.

Pikiran-pikiran kita adalah akar dari seluruh kata-kata yang terucap dan perbuatan kita. Bila kita mengembangkan keempat nilai moral mulia ini secara tekun, mereka akan memberikan ladang subur bagi pikiran-pikiran bahagia, kata-kata bahagia, dan perbuatan bahagia agar dapat berkembang. Seperti yang dikatakan:

"Perhatikan pikiran Anda, karena mereka menjadi kata-kata. Perhatikan kata-kata Anda, karena mereka menjadi tindakan. Perhatikan tindakan Anda, karena mereka menjadi kebiasaan. Perhatikan kebiasaan Anda, karena mereka menjadi karakter. Perhatikan karakter Anda, karena ia menjadi nasib Anda."¹⁷

Kata-kata Bahagia

Semua orang senang mendengar kata-kata yang menyenangkan, penuh kebenaran, dan indah karena mereka membawakan begitu banyak sukacita dan kebahagiaan. Kata-kata ini dipenuhi dengan cinta dan welas asih, diucapkan dengan kegembiraan, diekspresikan dari suatu pikiran yang damai dan seimbang. Buddha berkata, "Seperti halnya sekuntum bunga indah, warnawarni dan wangi, begitu pula kata-kata baik yang terucap yang akan berbuah dalam perbuatan."¹⁸

Bahasa merupakan alat paling hebat yang pernah diciptakan oleh manusia untuk berkomunikasi satu sama lain. Perkataan memiliki kekuatan yang sama untuk melukai atau menyembuhkan, membangun atau menghancurkan, demi kedamaian atau kekerasan.

17 "Hukum Frank" dalam Farmer's Digest, Vol. 42 (1978), hal. 20

18 Yathā'pi ruciraṃ pupphaṃ – Vaṇṇavantaṃ sagandakaṃ, Evaṃ subhāsitaṃ vācā – Saphalā hoti sakubbato (Dhammapada 52)

Buddha menekankan pentingnya penggunaan kata-kata dengan cara yang positif, konstruktif, dan berguna. Kata-kata itu menyatukan yang terpisah, meringankan yang tertekan, menyelesaikan pertikaian dan menciptakan kedamaian yang bertahan lama, serta membawakan kegembiraan dan kebahagiaan yang luar biasa besar.

Perkataan yang benar merupakan salah satu faktor pelatihan dalam 'Jalan Mulia Berunsur Delapan' yang umat Buddha kembangkan agar menjadi manusia yang paling bahagia. Terdapat dua fitur yang berbeda. Di satu aspek, kita diharapkan untuk menghindari kata-kata yang menciptakan ketidakbahagiaan. Mereka adalah kata-kata yang negatif, destruktif, dan tidak baik yang diucapkan lewat berbohong, kata-kata kasar, kata-kata jahat, dan kata-kata sembrono.

Di aspek lain, kita seharusnya bersungguh-sungguh melatih diri kita untuk mengucapkan kata-kata yang positif, konstruktif, dan baik sifatnya. Inilah dua aspek Perkataan Benar, yang begitu fungsinya menjadi satu, akan menghasilkan kedamaian, kebahagiaan, dan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari kita.

Kata-kata yang Penuh Kebenaran

Ucapkan kata-kata yang penuh kebenaran. Kata-kata ini menciptakan rasa percaya, menghancurkan rasa curiga, dan menghasilkan kebahagiaan. Tak seorang pun yang menyukai bila ia dicurangi atau ditipu. Dalam situasi seperti itu, kita secara alamiah merasa kecewa dan marah. Begitu pula orang lain.

Orang-orang yang mengucapkan kebenaran umumnya sangat dihormati. Mereka memegang teguh prinsip-prinsip kebenaran. Mereka jujur pada diri mereka sendiri dan juga kepada orang lain. Sifat kejujuran dan penuh kebenaran ini meningkatkan rasa hormat pada diri sendiri dan harga diri. Atribut yang patut dikagumi ini menciptakan kondisi baik yang positif dalam pikiran agar kedamaian dan kebahagiaan dapat bangkit.

Mereka yang berbicara kebenaran memiliki cinta kasih dan welas asih. Mereka tidak ingin menciptakan perasaan tidak bahagia atau tidak senang bagi orang lain. Oleh karena itu mereka menghindari perbuatan berbohong dan mendedikasikan diri atas kebenaran atau kejujuran.

Ketika seseorang yang penuh kejujuran merefleksi dan memahami bahwa ia tidak menipu siapa pun lagi melalui perkataannya, kesenangan dan kebahagiaan spiritual bangkit dalam pikirannya. Kebahagiaan seperti ini jauh lebih kuat daripada kebahagiaan yang diperoleh dari kesenangan indra.

Bersikap jujur adalah suatu praktik Bodhisattwa¹⁹. Begitu kita memegang teguh prinsip mulia untuk mengucapkan kata-kata penuh kebenaran, kita cenderung menjadi bermoral baik dan terbuka dalam perbuatan kita. Hal ini sangatlah penting bagi perkembangan kebahagiaan spiritual.

Mereka yang mengucapkan kata-kata penuh kebenaran, mengembangkan suatu kecenderungan dalam diri mereka

¹⁹ Suatu makhluk yang memperoleh pencerahan tertinggi. Seorang Bodhisattwa melampaui begitu banyak eksistensi dan berbagai tahapan penyempurnaan spiritual sebelum kelahiran kembali-nya yang terakhir di mana ia mencapai pencerahan tertinggi.

untuk merealisasi Nirwana, kondisi kebahagiaan tertinggi dari kebenaran tertinggi.

Kata-kata yang Menyenangkan

Ucapkan kata-kata yang menyenangkan. Kata-kata demikian menyenangkan bagi telinga, diucapkan dengan lembut dan sopan, penuh dengan cinta kasih dan welas asih yang akan menyenangkan hati banyak orang. Bahkan anjing atau kucing peliharaan Anda akan menjadi senang setelah mendengar kata-kata demikian.

Dengan disengaja ataupun tidak disengaja, kita mungkin telah menyakiti perasaan orang lain dengan ucapan kita yang kasar, jahat, dan sarkastik. Pada saat demikian, kita merusak hubungan kita, kehilangan kesempatan bisnis atau menciptakan isu-isu atau masalah yang tak diinginkan dikarenakan perkataan yang tidak sopan dan keras tersebut.

Harga diri merupakan hal yang amat berharga bagi setiap orang. Kata-kata yang mengecilkan dan menyakitkan akan menciptakan banyak kepahitan. Karena itu, selalulah berkata-kata dengan sopan sebagai penghormatan kepada sesama.

Buddha berkata, "Perkataan yang menyenangkan merupakan suatu berkah."²⁰ Kata-kata demikian membawakan sukacita, kebahagiaan, dan sukses. Orang yang berkata dengan menyenangkan akan dicintai oleh semua orang. Kata-kata yang menyenangkan akan menarik telinga orang lain dan Anda akan didengarkan.

20 Subhāsītā ca yā vācā – *Etam maṅgala muttamaṃ* (Maṅgala Sutta, Sutta Nipāta)

Berkatalah dengan cinta. Kata-kata menjadi indah bila diucapkan dengan cinta, niat baik, dan persahabatan. Mereka membangun hubungan baru, memperbaiki dan memperbaharui ikatan yang rusak, memperkuat persahabatan yang melemah, dan menegakkan yang telah terbangun. Mereka membawakan kedamaian dan kebahagiaan yang luar biasa bagi semua orang.

Berkatalah dengan penuh welas asih. Kata-kata yang diucapkan dengan sikap seperti ini memiliki efek yang menyejukkan; mereka melegakan penderitaan dalam hati umat manusia. Ucapkan kata-kata yang memberikan keberanian dan harapan bagi mereka yang merasa ditolak dalam kehidupan. Pinjamkan telinga Anda bagi mereka yang sedang mengalami stres. Sembuhkan duka cita dan tingkatkan semangat dari mereka yang sedang tertekan. Kata-kata penuh welas asih seperti ini akan membawakan banyak kebahagiaan bagi diri Anda sendiri dan orang lain.

Ucapkan kata-kata yang penuh sukacita. Mereka memberikan kebahagiaan lewat ucapan kata-kata apresiatif. Pahami dan kagumi nilai-nilai moral, keterampilan, dan sukses dari orang lain, tetapi berkesadaran penuh untuk menghindari basa-basi. Pujilah dengan anggun dan tulus mereka yang patut diberi pujian. Kata-kata yang diucapkan dengan rasa empati dan pikiran yang baik akan membawakan kedamaian dan kebahagiaan bagi si pengujar maupun yang mendengar.

Berbicaralah dengan tidak bias. Kata-kata yang berkontribusi pada fanatisme dan prasangka akan menciptakan kesengsaraan. Kata-kata yang diucapkan dengan suatu pikiran yang seimbang bersifat jujur dan penuh kebenaran. Mereka menciptakan kondisi yang menguntungkan bagi kedamaian dan keadilan. Hasilnya adalah kesejahteraan menyeluruh dan kebahagiaan.

Kata-kata yang Penuh Kedamaian

Kata-kata damai menyejukkan telinga. Mereka menenangkan pikiran, menyatukan manusia, dan menjinakkan kotoran batin untuk mencegah kekerasan. Inilah kata-kata yang diucapkan oleh orang yang berbudaya, dipuji oleh orang yang bijaksana, dan ditujukan untuk menciptakan harmoni. Sukacita dan kebahagiaan akan bangkit dari ucapan seperti demikian.

Orang-orang yang penuh kedamaian selalu bahagia karena kedamaian dan kebahagiaan berjalan berbarengan. Berdamailah dengan diri Anda sendiri terlebih dahulu maka Anda akan berdamai dengan seluruh isi dunia.

Kebahagiaan ada di mana kedamaian berada; apakah di rumah, di tempat kerja, di masyarakat, negara, atau yang terluas, di dunia. Kata-kata damai merupakan hasil dari pikiran-pikiran damai, yakni cinta kasih dan welas asih.

Bagi Buddha, kebahagiaan datang dari kedamaian. Beliau berkata, "Bahagia adalah bersatunya Komunitas Sanggaha. Bahagia adalah kehidupan spiritual dari mereka yang dipersatukan."²¹

"Buddha, menjadikan dirinya sendiri damai dengan sempurna, mengajarkan Dharma kepada orang lain dengan tujuan untuk mencapai kedamaian sempurna."²² Sepanjang hidup-Nya, Buddha hanya mengujarkan kata-kata penuh kedamaian. Beliau menyatukan mereka yang terpecah, meredakan pertikaian, menyelesaikan peperangan, dan menciptakan perdamaian serta kebahagiaan.

21 Sukhā saṅghassa sāmaggī – Samaggānaṃ tapo sukho (Dhammapada 194)

22 Santo so bhagavā samatāya dhammaṃ deseti (Cūḷasaccaka Sutta, No. 35, Majjhima Nikāya)

Ucapkan kata-kata yang harmonis dengan rasa hormat yang mutual, sirami perhatian satu sama lain serta hanya lihatlah nilai moral dan hal-hal baik dalam diri semua orang. Kata-kata demikian karenanya membuahkkan kebahagiaan harmonis.

Setelah Buddha meninggal dunia, tubuh-Nya dikremasi. Delapan kerajaan kuno India mengklaim hak untuk mendapatkan sisa-sisa dari tubuh Buddha. Akibat pertikaian ini mereka hendak berperang. Pada saat-saat kritis tersebut, Brahmin²³ Dona mengucapkan kata-kata luar biasa ini kepada kerumunan massa.

“Dengarkan wahai Tuan-tuan, ijinkan saya berkata satu kalimat. Buddha kita adalah seorang yang mencintai perdamaian.”²⁴

Beberapa patah kata ini menyelesaikan pertikaian tersebut. Relik Buddha kemudian dibagi menjadi delapan bagian dan stupa-stupa dibangun di masing-masing kerajaan tersebut. Berbicara dengan cara demikian menyatukan yang terpecah, mencegah perpecahan, dan memperkuat harmoni. Kata-kata demikian merupakan suatu berkah luar biasa bagi dunia.

Kata-kata yang Bermakna

Waktu amat berharga karena hidup amat singkat. Maka waktu yang berharga haruslah digunakan dengan penuh makna untuk mengembangkan diri menjadi manusia yang mulia. Mengucapkan kata-kata bermakna sangatlah penting bagi kehidupan bermakna.

23 Seorang pria dari kasta Brāhmana

24 Sunantu bhonto mama ekāvakyam – Amhāka Buddhō ahū khantivādo (Mahāparinibbāna Sutta, No. 16, Dīgha Nikāya)

Walaupun kita dianugerahi alat komunikasi verbal paling kuat, kita terkadang gagal menggunakan kata-kata dengan cara yang efektif dan bermakna. Buddha menekankan pentingnya mengucapkan kata-kata bermakna hingga ke tingkatan maksimum ketika Beliau berkata, “Para biksu, ketika Anda bersama-sama, ucapkan kata-kata bermakna (Dharma), atau amatilah keheningan mulia.”²⁵

Berbicara merupakan satu dari aktivitas terbesar yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Berbicara sangatlah penting dalam komunikasi sosial kita di setiap aspek kehidupan manusia. Ketika kita menyisihkan waktu untuk merefleksi, kita akan mengamati bahwa kita seringkali menghabiskan waktu kita yang berharga dengan terlibat dalam obrolan tidak penting yang malah membangkitkan kotoran batin negatif dalam pikiran kita. Namun, ini juga tidak berarti kita sepenuhnya menghindari obrolan santai dengan teman-teman serta kenalan kita. Kita cukup berkesadaran penuh untuk terlibat dalam dialog yang berguna, bermakna, dan bersahabat dengan mereka.

Mengomentari nilai dari perkataan bermakna, Buddha berkata, “Satu kata bermakna, yakni yang setelah mendengarnya memberikan ketenteraman, lebih tinggi nilainya daripada beribu-ribu kata yang tidak kondusif terhadap kesejahteraan.”²⁶

Kata-kata yang bijaksana, penuh dengan makna baik, diucapkan dengan penuh kesadaran, ditujukan demi hasil yang berguna, itulah kata-kata bermakna. Ajaran Buddha penuh dengan kata-

25 Sannipatitānaṃ vo bhikkhave dyaṃ, karaṇiyaṃ, dhammī vā kathā, ariyo vā tunhibhāvoti (Rājā Sutta, Udāna, Khuddaka Nikāya)

26 Sahassampi ce vācā – Anatta pada saṃhitā, Ekaṃ atthapadaṃ seyyo – Yaṃ sutvā upasammati (Dhammapada 100)

kata yang dikenal sebagai Dharma. "Merupakan berkah terbesar dalam hidup untuk mengucapkan kata-kata demikian kapan pun waktu yang tepat muncul."²⁷

Bicaralah dengan bijaksana dan penuh kesadaran pada saat yang tepat untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan yang benar. Bicaralah dengan jelas untuk mencegah kesalahpahaman, salah interpretasi, kebingungan, dan konflik. Ekspresikan pikiran Anda dengan cara yang sederhana namun efektif.

Ucapkan kata-kata yang penuh dengan makna baik untuk mendorong dan memotivasi hal-hal positif, tindakan serta perilaku bermanfaat. Hasil-hasil menguntungkan itu akan memberikan sukacita dan kebahagiaan bagi semua orang. Orang-orang yang mendedikasikan dirinya untuk mengucapkan kata-kata demikian akan bahagia batinnya.

Buddha berkata, "Orang yang menyerap Dharma akan hidup dalam kebahagiaan. Pria bijak, dengan pikiran yang dibuat tenteram, secara terus-menerus bersukacita dalam Dharma, yang dideklarasikan oleh Yang Tercerahkan."²⁸

Kata-kata yang penuh kebenaran, damai, menyenangkan, dan bermakna, baik untuk diingat, baik untuk dicatat, baik untuk diulang kembali. Karena alasan sederhana itulah kata-kata seperti ini membawakan kedamaian, kebahagiaan, dan kesejahteraan menyeluruh bagi banyak pihak.

27 Kālena dhammasākacchā - Etaṃ maṅgalamuttamaṃ (Maṅgala Sutta, Sutta Nipāta)

28 Dhammapīti sukham seti - Vipassannena cetasā, Ariyappavedite dhamme - Sadā ramati paṇḍito (Dhammapada 79)

Perbuatan Bahagia

Kondisi bahagia atau tidak bahagia bergantung sepenuhnya pada perbuatan insan itu sendiri. Buddha berkata, “Dengan pikiran yang menyenangkan, jika seseorang berkata atau berbuat sesuatu, kebahagiaan akan mengikutinya seperti bayangannya sendiri.”²⁹

Perbuatan yang menyenangkan, yang dimotivasi oleh cinta kasih, welas asih, rasa empati, dan keseimbangan batin, ditujukan untuk membawakan hasil yang bermanfaat bagi kesejahteraan secara keseluruhan merupakan perbuatan yang baik. Inilah perbuatan yang memberikan kedamaian dan kebahagiaan.

Orang-orang bijaksana memilih untuk melakukan perbuatan benar untuk memberikan kebahagiaan bagi mereka sendiri dan orang lain. Buddha berkata kepada Y.A. Rahula, “Seperti seseorang yang berkaca pada bayangannya sendiri di cermin, ia seharusnya dengan hati-hati merefleksikan pikirannya sendiri, kata-kata, dan perbuatan sebelum mereka dilaksanakan, agar memberikan kebahagiaan bagi semua orang.”³⁰

Perbuatan Benar dan Penghidupan Benar merupakan dua faktor dari Jalan Mulia Berunsur Delapan yang dipraktikkan oleh pengikut Buddha untuk melatih diri mereka menjadi manusia yang mulia, bijaksana, dan bahagia.

Buddha berkata, “Adalah baik untuk melakukan suatu perbuatan, di mana seseorang tidak akan menyesali telah melakukannya,

29 Manasā ce pasannena – Bhāsati vā karoti vā, Tato naṃ sukhamanveti – Chāyāva anapāyini (Dhammapada 2)

30 Ambalaṭṭhikārāhulovāda Sutta; No. 61; Majjhima Nikāya

dan memberikan kebahagiaan serta sukacita sebagai buah perbuatan tersebut.”³¹

Jadikan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari Anda untuk melakukan perbuatan yang menyenangkan, damai, dan bermanfaat kapan pun ada kesempatan. Berbahagialah dan bersikap reflektif sebelum Anda melakukan perbuatan tertentu. Berbahagia dan berkesadaran penuh selagi melakukannya dan berbahagia serta bergembiralah setelah melakukannya.

Mulailah dengan perbuatan sederhana dan bermanfaat. Jangan mengecilkan kekuatan dari perbuatan demikian dengan berpikir bahwa mereka hanya perbuatan kecil dan tidak berpengaruh banyak. Seperti tetesan air, ketika dikumpulkan bersama-sama dapat membentuk danau besar. Sedikit demi sedikit, orang bijaksana berlatih melakukan perbuatan baik untuk membentuk karakter menyenangkan, riang gembira, dan bermanfaat. Saat melakukan perbuatan baik dengan hati yang gembira, seseorang mengumpulkan nilai-nilai moral baik dengan kebahagiaan mendalam.

Perbuatan Baik

Ketika kita mengekspresikan pikiran menyenangkan yang terdiri dari cinta kasih, persahabatan, niat baik, dan welas asih ke seluruh tubuh kita, mereka menjadi perbuatan baik. Perbuatan baik sederhana seperti itu, ketika dilakukan secara spontan, akan disambut dengan baik oleh setiap orang. Perbuatan baik yang acak seperti ini dilakukan dengan pikiran murni akan

31 Tañca kammaṃ kataṃ sādhu – Yaṃ katvā nānutappati, Yassa patito sumano – Vipākaṃ paṭisevati (Dhammapada 68)

membawakan ketenteraman dan kegembiraan yang damai, dan mungkin menjadi peristiwa yang paling membahagiakan pada hari tersebut.

Misalkan Anda menunggu taksi dalam barisan antrian, setelah memperhatikan orang di belakang Anda sedang tidak sehat, Anda menawarkan agar ia naik taksi terlebih dahulu. Dengan pikiran niat baik dan baik hati, koneksi kecil seperti demikian akan beranjak menjadi rasa sukacita yang sederhana.

Setelah melihat seorang ibu dengan bayinya bergegas menembus hujan rintik, Anda memberikan payung Anda kepadanya. Perbuatan tersebut berasal dari kebaikan hati Anda, dan Anda tahu bahwa ia membutuhkannya lebih daripada Anda sendiri.

Perbuatan baik yang acak seperti itu akan membawakan kegembiraan luar biasa. Karena itu, selalu carilah kesempatan untuk melakukan perbuatan indah tersebut dan ketika melakukannya, ingatlah untuk memikirkan pikiran penuh sukacita dan menyenangkan.

Perbuatan Dermawan

Kita semua secara alamiah adalah makhluk yang berpusat pada diri. Kemelekatan yang tinggi demikian membuat kita berpikiran sempit. Namun, kita juga memiliki kemampuan untuk menjadi tidak egois ketika kita tidak melekat, dan kebahagiaan serta kedamaian dapat dikembangkan.

Kebahagiaan yang bangkit dari kedermawanan dan rasa tidak egois jauh lebih kuat daripada perasaan yang muncul dari

kepemilikan dan kemelekatan. Buatlah pilihan pribadi untuk menjadi tidak egois dan dermawan. Perbuatan yang muncul dari rasa tidak egois dan dermawan seperti itu akan memberikan kebahagiaan yang lebih besar.

Misalkan Anda telah membeli makanan kecil setelah makan siang Anda dan Anda memberikannya kepada rekan kerja Anda dengan wajah tersenyum dan pikiran penuh rasa dermawan. Praktik seperti ini tampak sepele dan amat biasa tetapi kita haruslah memperhatikan penuh kesadaran untuk tidak melakukannya sebagai kewajiban atau karena motif tersembunyi. Jangan mengharapkan apa pun sebagai balasannya selain daripada bertujuan memberikan demi sukacita.

Ketika bepergian di dalam kereta api, setelah melihat seorang lanjut usia berjalan masuk dan Anda tanpa egois menawarkan tempat duduk Anda. Jika Anda telah bertindak dengan pikiran tulus untuk memberikan perhatian dan berbagi, Anda tentu saja akan merasa bahagia.

Jangan pernah merasa menyesal saat melakukan perbuatan baik tersebut. Perbuatan-perbuatan itu adalah perbuatan yang paling indah dan menyenangkan yang sanggup dilakukan oleh manusia. Kemampuan kita untuk melakukan hal tersebut yang membedakan kita dengan spesies lain. Perbuatan ini membentuk dasar dari kebahagiaan spiritual kita.

Layanan Mulia

Bagi orang-orang tertentu, tujuan hidup ini adalah melakukan 'Layanan Mulia'. Adalah manusia-manusia hebat yang

mendedikasikan seluruh hidup mereka demi kesejahteraan, kedamaian, dan kebahagiaan seluruh makhluk hidup. Mereka melayani sesama mereka melampaui segala batasan.

Para Bodhisattwa yang luar biasa mendedikasikan hidup mereka demi layanan mulia karena welas asih mereka terhadap seluruh makhluk hidup. Melayani orang lain dengan pikiran murni dan tujuan murni akan membawakan kebahagiaan luar biasa dalam kehidupan seseorang. Perjalanan seribu mil dimulai dengan satu langkah pertama. Begitu pula demikian, mulailah melayani orang lain dengan perbuatan sederhana; menawarkan bantuan kepada siapa pun yang membutuhkannya, di mana pun dan kapan pun.

Di pusat perbelanjaan, setelah melihat seseorang secara tidak sengaja menjatuhkan kantong belanjanya, dengan niat baik Anda membantu mengembalkannya. Walaupun ini hanya tindakan sederhana, ini menunjukkan perhatian dan kebaikan hati Anda terhadap orang lain.

Setelah menemukan sebuah telepon seluler di toilet, Anda bersusah payah mencoba menemukan pemiliknya dan menyerahkannya. Dengan perasaan menyenangkan dan penuh sukacita, kita bertindak bukan karena kewajiban atau tugas tetapi sebagai layanan mulia untuk membantu pemilik yang sedang tertekan.

Contoh-contoh di atas merupakan tindakan indah penuh spontanitas yang tidak hanya akan memperkaya hari Anda tetapi juga memperkuat nilai moral baik Anda. Menjalani hidup Anda dengan sikap baik seperti demikian akan berkontribusi besar pada kebahagiaan Anda. Ketika Anda mengembangkan sifat pembawaan alami yang melayani orang lain dengan riang

gembira, Anda akan menemukan beribu-ribu kesempatan untuk menawarkan bantuan Anda di mana pun Anda berada. Sumber kebahagiaan yang berharga ini tidak saja mentransformasi Anda menjadi manusia yang lebih baik, tetapi juga sebagai cahaya yang luar biasa ke seluruh dunia.

AGAMA BUDDHA ADALAH SUATU PESAN KEBAHAGIAAN



Agama Buddha merupakan suatu hasil dari pergulatan manusia dalam pencarian kebahagiaan tertinggi. Pesan berharga berisi tentang kebahagiaan diungkapkan melalui ‘Empat Kebenaran Mulia’. Dijelaskan alasan mengapa manusia mengalami ketidakbahagiaan bahkan ketika mereka menikmati kekuasaan yang besar, kekayaan berlimpah, kejayaan besar, kesenangan penuh ria, dan segala kemewahan materiilistik. Ditunjukkan pula jenis kebahagiaan tertinggi yang sanggup diraih oleh manusia dengan mengembangkan kemampuan etika, spiritual, dan intelektual.

Agama Buddha adalah suatu pesan kebahagiaan. Ketika mengucapkan salam perpisahan kepada keenampuluh biksu pertama yang telah tercerahkan yang akan menuju berbagai tujuan untuk menyebarkan pesan kebahagiaan-Nya, Buddha berkata, “Pergilah, wahai para Biksu, demi kebaikan banyak orang, demi kebahagiaan banyak orang, dengan welas asih bagi dunia, bagi kebaikan, manfaat, dan kebahagiaan para dewa dan manusia. Jangan biarkan dua (biksu) pergi dengan satu tujuan. Berkhotbahlah, wahai para Biksu, Dharma, luar biasa di awal, luar biasa di tengah, luar biasa di akhir, baik dalam semangat

maupun dalam kata-kata. Nyatakan kehidupan suci bersama-sama yang sempurna dan suci.”³²

Buddha membicarakan tingkatan bawah kebahagiaan materiil yang didapatkan dari kesenangan indra dan juga tingkatan halus kebahagiaan spiritual melalui pengembangan mental. Di Bahavedaniya Sutta³³ Buddha menyebutkan sepuluh jenis kebahagiaan yang dapat dinikmati oleh umat manusia; dimulai dari kesenangan indra, perlahan-lahan meningkat hingga berbagai tingkatan kebahagiaan agung hingga pencapaian kebahagiaan tertinggi dari Nirwana.

Agama Buddha merupakan suatu agenda yang tersistemisasi yang dirancang untuk memberikan kebahagiaan kepada setiap aspek dari kehidupan manusia. Ajaran ini mengajarkan kita cara untuk mencapai kebahagiaan dalam tiga tahapan yang berbeda:

- (1) Kebahagiaan dalam kehidupan ini.
- (2) Kebahagiaan di kehidupan-kehidupan mendatang.
- (3) Kebahagiaan tertinggi.

Kebahagiaan dalam Kehidupan Ini

Menikmati kebahagiaan di kehidupan yang membumi ini merupakan tujuan pendek dari praktik Buddhis. Dengan begitu, agar dapat menjalani hidup yang bahagia dan damai, kita perlu menciptakan kondisi yang menguntungkan di segala aspek kehidupan kita. Kesejahteraan ekonomi, stabilitas politik, integritas sosial, keharmonisan agamis dan sosial serta

32 Mahāvagga Pāli

33 No 59, Majjhima Nikāya

ketergantungan ko-eksistensi adalah beberapa aspek yang menjadi fokus Agama Buddha untuk menciptakan kebahagiaan.

Kekayaan dan Kebahagiaan

Kemiskinan tidak pernah dipuji oleh Buddha. Beliau berkata, "Para Biksu, kemiskinan merupakan suatu penderitaan bagi mereka yang mencari kebahagiaan melalui kenikmatan indra."³⁴ Buddha kemudian mendorong umat awam pengikut-Nya, dengan segala cara berusaha keras untuk memperoleh kekayaan pribadi. Mengumpulkan kekayaan ekonomi adalah suatu cara materiilistik menuju kebahagiaan. Semua orang memimpikan hidup dengan nyaman dan berlimpah untuk menikmati kesenangan indra dan kepuasan. Untuk menyadari ini, kekayaan uang tak bisa terelakkan.

Namun, Buddha tidak mendorong kemelekatan berlebih pada kekayaan finansial tersebut. Beliau secara khusus menekankan pendapatan dengan sikap yang benar dan membelanjakannya dengan cara yang bermakna.

Dari sudut pandang Buddhis, tujuan dari pencapaian kekayaan materiil adalah untuk digunakan bagi kesejahteraan dan kebahagiaan diri sendiri dan orang lain. Ketika kekayaan tidak digunakan demi kedua tujuan tersebut, maka dianggap sebagai suatu pemborosan.

Suatu hari, Dīghajānu datang menghadap Buddha dan berkata, "Yang Mulia, kami umat awam yang menikmati kesenangan

34 *Dāliddiyaṃ bhikkhave dukkhaṃ lokasmiṃ kāmabhogino* (Ina Sutta, *Aṅguttara Nikāya*)

indra, berdiam di rumah di ranjang yang dipenuhi dengan anak-anak, menikmati kayu cendana kualitas baik, mengenakan kalung bunga, wewangian dan minyak wangi, menerima emas dan perak. Mohon Bhagawa mengajarkan Dharma kepada kami dengan cara yang akan membimbing kami ke kesejahteraan dan kebahagiaan kami baik di kehidupan sekarang dan kehidupan masa mendatang.”³⁵

Dalam balasan Beliau kepada Dīghajānu, Buddha mengajarkan cara mencapai kekayaan materiil dan spiritual secara bersamaan dan menjadi bahagia dalam kehidupan ini dan kehidupan selanjutnya.

Dalam Sutta ini, Buddha menekankan empat kualitas penting yang menuntun kepada kesejahteraan ekonomi. Yaitu Usaha Tekun, Mawas Diri, Persahabatan Baik, dan Kehidupan yang Seimbang.

Usaha Tekun

Kekayaan materiil dapat diperoleh melalui kerja keras dan rajin. Usaha tekun amatlah penting bagi mereka yang mencari kesuksesan finansial dan kebahagiaan dalam hidup. Dengan cara apa pun, Agama Buddha tidak menyarankan kemalasan, negativitas, dan tidak aktif. Buddha berkata, ”Seorang pria yang menyenangi tidur, terlibat dalam gosip tak berguna, tidak semangat, malas, penuh dengan pikiran negatif dan destruktif, pasti akan mengalami kehancuran.”³⁶

35 Vyagghapajja Sutta, Aṅguttara Nikāya

36 Niddāsīli sabhāsīli – Anuṭṭhātā ca yo naro, Alaso kodhapaññaṇo – Tam parābhavato mukhaṃ (Parābhava Sutta, Sutta Nipāta)

Seperti lebah-lebah yang mengumpulkan sari bunga dengan giat dan semut putih yang membangun sarang semut dengan tanpa henti, orang-orang penuh semangat harus bekerja tanpa kenal lelah untuk mencapai kesejahteraan ekonomi dengan cara-cara yang benar.

Mereka yang diberkahi dengan ‘usaha tekun, perhatian penuh kesadaran, tindak tanduk murni, bersikap hati-hati dalam perbuatan, dan membatasi diri, maka kemasyhuran dan sukses mereka akan meningkat’.³⁷

Orang-orang malas akan dengan mudah dan nyaman menganggap kesejahteraan sebagai suatu keberuntungan saja. Alasan payah seperti itu diakibatkan oleh sikap kerja mereka yang malas dan tidak akan memberikan pencapaian apa pun. Mengabaikan gagasan mengenai nasib atau keberuntungan tersebut, manusia seharusnya memberikan usaha yang pantas dan bekerja sekeras mungkin. Setelah berusaha, jika masih gagal, maka tak ada yang perlu disesali karena ia telah berusaha sebaik mungkin.³⁸

Mawas Diri

Berkendara di atas gelombang kesejahteraan, keberuntungan, dan kekayaan dapat memajukan dengan berlimpah. Namun, kekayaan juga dapat menyusut dengan cepat terutama ketika manusia tidak mawas diri. Kita harus ekstra memperhatikan penuh kesadaran atas uang simpanan kita dan kebiasaan belanja kita.

37 Uṭṭhānavato satimato – Sucikammasa nisammakārino, Saññatassa ca dhammajivino – Appamattassa yaso’ bhivaḍḍhati (Dhammapada 24)

38 Udyoginaṃ puruṣhasiṃhamupayati lakshmi - Dayvena deyamitikā kāpurushā vadanti, Dayvaṃ nihatyā kuru pavrushamātmashaktyā – Yatne krute yadi na siddhyati korta doshah (Hitopadesa)

Kehancuran datang lebih cepat daripada penciptaan. Harta besar mudah ditunjukkan tetapi sulit untuk diperoleh dan diakumulasi. Mereka yang mencari kesejahteraan harus berhati-hati untuk tidak jatuh ke dalam kemunduran yang menuntun kepada kesengsaraan. Buddha berkata, "Orang yang kecanduan wanita, minum minuman keras dan obat-obatan terlarang, serta terlibat dalam perjudian akan menghabiskan apa pun yang ia peroleh. Inilah penyebab kehancuran."³⁹

Kekayaan duniawi Anda bisa juga dihancurkan oleh banjir, kebakaran, atau bencana alam lainnya. Bisa juga dirampas oleh para pencuri atau orang-orang yang tidak dicintai. Karena itu, mengambil langkah waspada dan ukuran yang diperlukan untuk melindungi kekayaan Anda sangatlah penting.

Persahabatan Baik

"Memiliki teman baik adalah berkah utama."⁴⁰ Kesejahteraan ekonomi Buddhis harus diperoleh dalam kerangka kerja spiritual, jika seseorang ingin benar-benar berbahagia.

Pertemanan kita dapat memengaruhi kita dengan cara baik atau buruk. Jika kita menyimpan beberapa tomat busuk di antara tomat segar, yang segar pun akan menjadi busuk dengan sangat cepat. Oleh sebab itu, adalah penting bagi kita untuk mengidentifikasi teman-teman mulia yang akan memengaruhi kita dengan cara positif, konstruktif, dan bermanfaat.

39 Itthidhutto surādhutto – Akkhadhutto ca yo naro, Laddhaṃ laddhaṃ vīnāseti – Taṃ parābhavato mukhaṃ. (Parābhava Sutta, Sutta Nipāta)

40 Paṇḍitānañ ca sevanā (Maṅgala Sutta, Sutta Nipāta)

Teman-teman mulia penuh dengan rasa welas asih dan kebijaksanaan. Mereka mengangkat kita saat kita merasa kecewa. Mereka mengingatkan kita ketika kita membuat kesalahan. Mereka berdiri dan mendampingi kita apa pun situasi ekonomi kita. Memiliki teman-teman seperti itu membawakan sukses besar dan sukacita dalam kehidupan kita.

Kehidupan yang Seimbang

Kehidupan yang seimbang bukan suatu opsi tetapi adalah suatu keharusan dalam perjalanan menuju kebahagiaan. Manajemen kekayaan amatlah penting bagi kesejahteraan finansial. Untuk mencapai sukses yang konsisten, Buddha mengajarkan cara yang sangat sederhana dan praktis untuk mengatur kekayaan seseorang.

Beliau berkata, “Pendapatan bulanan seseorang sebaiknya dibagi menjadi empat porsi. Satu porsi untuk dibelanjakan untuk pengeluaran harian dan dua porsi diinvestasikan untuk mendapatkan lebih banyak kekayaan. Porsi terakhir disimpan untuk penggunaan darurat.”⁴¹

Walau pun ini bukanlah teori fiskal yang luar biasa ketika kita bandingkan dengan strategi pengelolaan kekayaan modern, ia tetap memenuhi tujuan yang dimaksud. Singkatnya, jika kita ingin stabil secara ekonomis dan berbahagia sekarang serta di masa mendatang, kita harus hidup di dalam budget kita dan mengakumulasi kekayaan kita dalam tahapan yang berkelanjutan.

41 Ekena bhoge bhuñjeyya – Dvīhi kammaṃ payojaye, Catutthañca nidhāpeyya – Āpadāsu bhavissati (Sigāḷaka Sutta, No. 31, Dīgha Nikāya)

Kehidupan yang seimbang juga berarti mencapai keseimbangan dalam pertumbuhan materiil dan spiritual. Seperti seekor burung yang membutuhkan dua sayap untuk terbang, kita harus mencapai kekayaan materiil dan spiritual agar menjadi manusia yang sejahtera dan bahagia.

Dalam instruksi Beliau kepada Dīghajānu, Buddha menyebutkan keyakinan, moral baik, berdana, dan kebijaksanaan sebagai kualitas penting yang membawa kebahagiaan dalam kehidupan ini dan juga di masa mendatang.

Kebahagiaan sensual dan kekayaan duniawi saling berhubungan. Mereka yang menjadi kaya karena mengikuti jalan Buddha hingga sejahtera secara finansial akan mengalami keberuntungan karena menikmati empat jenis kebahagiaan.⁴²

Kebahagiaan karena memiliki akuisisi kekayaan adalah apa yang dapat dinikmati umat Buddha yang kaya. Ketika ia merefleksikan cara ia mencapai kesuksesan ekonomi ini melalui usaha tak kenal lelah dan ketekunan, ia merasakan pencapaian luar biasa. Segala kelelahan akibat kerasnya usahanya pun sirna. Ia merasakan suatu perasaan sukacita yang kuat, kepuasan, keamanan, dan bangga karena memiliki kekayaan duniawinya.

Kebahagiaan akan kenikmatan adalah apa yang dapat dinikmati oleh seorang Buddhis yang dermawan. Ketika ia mampu hidup dengan nyaman dan mewah, menyediakan kebutuhan istri, anak-anak, orangtua, orang-orang tercintanya yang berpuas diri secara berlimpah ruah, dan mendonasikan uang secara dermawan sebagai manfaat bagi masyarakat, ia merasakan sukacita luar biasa dan kebahagiaan yang bersumber dari kekayaannya yang luar biasa besar.

42 Anana Sutta, Aṅguttara Nikāya

Kebahagiaan akibat hidup tanpa utang adalah apa yang dapat dinikmati oleh seorang Buddhis yang giat bekerja. Jika ia secara patuh mengikuti nasihat finansial yang diberikan oleh Buddha dan akhirnya menjadi sukses secara finansial, ia takkan mungkin jatuh ke dalam utang. Ketika ia merefleksi bahwa ia bebas dari utang, tidak berutang kepada siapa pun baik besar maupun kecil jumlahnya, ia betul-betul menikmati kebebasan finansial dan merasakan semacam perasaan tenang dan aman yang mendalam.

Kebahagiaan karena menjalani hidup tanpa celaan adalah sesuatu yang dapat dinikmati oleh seorang Buddhis yang mulia. Ketika ia merefleksi bahwa ia telah mendapatkan kekayaannya melalui cara-cara yang benar dan mematuhi hukum yang berlaku, tanpa menyakiti makhluk hidup apa pun atau menghancurkan lingkungan, ia menikmati kebahagiaan mendalam dan kebahagiaan akibat hidup yang benar.

Kekayaan adalah alat menuju kebahagiaan tetapi jika berdiri sendiri, ia bukanlah alat kebahagiaan. Karena itu, dalam proses kita mencari kekayaan, kita harus berkesadaran penuh untuk tidak mengorbankan kebahagiaan kita.

Pemerintah yang Pro-rakyat

Pemerintah pro-rakyat yang bekerja demi perkembangan segala aspek kehidupan manusia amatlah penting bagi kebahagiaan. Legenda Buddhis tentang evolusi sosial manusia menyebutkan bahwa penguasa pertama, raja 'Mahā Sammata'⁴³ ditunjuk oleh rakyat untuk mengatur masyarakat demi kesejahteraan dan kebahagiaan mereka.⁴⁴

43 Pilihan Rakyat

44 Aggañña Sutta, No. 27, Dīgha Nikāya

Menurut pemikiran politik buddhis, adalah tugas utama bagi badan pemerintahan untuk bekerja demi perkembangan sosial, etis, edukasi, ekonomi dan kesejahteraan, serta kebahagiaan menyeluruh bagi rakyatnya.

Kebahagiaan dan kedamaian tidak dapat dipisahkan. Kita membutuhkan rakyat yang damai untuk hidup berbahagia. Buddha berkata dalam Cakkavattisīhanāda Sutta⁴⁵ bahwa kriminalitas dan immoralitas bisa muncul dari kemiskinan. Pemerintah seharusnya menyediakan perlindungan hukum bagi seluruh rakyat termasuk hewan. Sutta tersebut lebih lanjut menyarankan perkembangan ekonomi dan menegakkan Lima Sila Benar⁴⁶ untuk menghentikan dan mencegah kriminalitas untuk menciptakan rakyat yang aman dan damai agar mereka dapat hidup dengan bahagia dan harmonis.

Di dalam Kūṭadanta Sutta, Buddha menghubungkan suatu insiden di masa yang terjadi tidak begitu lama berlalu. Akibat kelalaian pemerintah, ekonomi negaranya jatuh drastis. Dalam rakyat yang terserang kemiskinan, kriminalitas melejit di seluruh negeri. Rakyat menjadi menderita dan sengsara. Untuk mengatasi masalah dengan berhasil, Bodhisattva menasihati Raja Mahavijita sebagai berikut...

“Bagi mereka di kerajaan yang melakukan cocok tanam pangan dan beternak, biarkan baginda raja mendistribusikan benih dan makanan ternak; bagi mereka yang berdagang, akan diberikan modal; bagi mereka di bagian layanan pemerintah akan diberikan gaji yang pantas. Lalu, orang-orang itu menjalankan pekerjaan

45 No. 26, Dīgha Nikāya

46 Lima Sila – Menghindari perbuatan membunuh, mencuri, tindakan asusila, berbohong, dan mengkonsumsi obat-obatan terlarang serta minuman yang memabukkan

mereka dengan penuh tekad, sehingga tidak menghancurkan kerajaan. Pendapatan baginda raja akan meningkat, tanah akan tenteram dan tidak dirusak oleh para pencuri, dan rakyat, dengan sukacita dalam hati mereka, akan bermain dengan anak-anak mereka dan berdiam di rumah yang terbuka.”⁴⁷

Dalam kisah-kisah Jataka,⁴⁸ terdapat sepuluh tugas bangsawan⁴⁹ yang disarankan kepada pemerintah untuk dijalankan demi kebahagiaan rakyat. Para penguasa dan pemerintah disarankan untuk bersikap terbuka, memegang teguh prinsip etika, berkorban demi kesejahteraan rakyat, bersikap jujur dan lembut, tahu batas diri, terbebas dari kebencian dan kekerasan, diberkahi dengan kesabaran dan rasa bersahabat. Jika pemerintah menjalankan nilai-nilai moral baik ini, maka hasil tertingginya akan membawakan kedamaian dan kebahagiaan bagi semua orang.

Buddha mengajarkan tujuh kondisi dari kesejahteraan⁵⁰ kepada penguasa Republik Vajji. Kondisi ini mendukung untuk persatuan, kedaulatan, kedamaian, dan kebahagiaan bagi pemerintah mana pun beserta rakyatnya. Buddha berkata selama penguasa Vajji melakukan prinsip-prinsip ini, bangsa mereka akan menjadi bangsa yang sejahtera dan bahagia.⁵¹

47 Kūṭadanta Sutta, No. 05, Dīgha Nikāya

48 Kisah-kisah kelahiran sebelumnya dari Buddha

49 Berdana, moralitas, kemanusiaan, kejujuran, kelembutan, kontrol diri, tidak marah, tidak suka kekerasan, sabar, dan penuh kebenaran.

50 Melakukan rapat reguler, bekerja dan menyebarkan sebagai satu tim, mematuhi hukum negara, mendengarkan kata-kata pihak yang dituakan, menghormati kaum wanita, mengikuti kebiasaan religius, menghormati pemuka agama dan melakukan penghormatan terhadap mereka.

51 Mahāparinibbāna Sutta, No. 16, Dīgha Nikāya

Masyarakat yang Budiman

Hidup dalam masyarakat yang bebas dari kejahatan adalah impian dari orang-orang pecinta damai. Pemerintah menegakkan hukum dan aturan untuk mencegah kejahatan. Agama-agama menyediakan prinsip etis untuk menjinakkan sifat buas pikiran manusia. Agama Buddha merekomendasikan ‘Lima Prinsip Etika’ (Lima Sila) untuk menciptakan masyarakat bebas kejahatan dan damai. Buddha berkata, “Dengan melindungi diri sendiri, ia melindungi orang lain dan dengan melindungi orang lain, ia melindungi dirinya sendiri.”⁵²

Tak seorang pun yang dapat berbahagia tanpa perasaan aman dan selamat. Melalui penegakan prinsip kebenaran barulah masyarakat dapat menjadi aman. Orang-orang kemudian dapat hidup dengan harmonis dan kedamaian akan menjadi fondasi kuat agar kebahagiaan dan kemakmuran dapat berkembang.

Prinsip pertama dari Lima Prinsip Etika adalah ‘menghindari pembunuhan.’ Setiap perbuatan manusia ada reaksinya terhadap masyarakat dan lingkungan. Kita tidak seharusnya menyebabkan orang lain menderita jika kita ingin berbahagia. “Semua gemetar di hadapan hukuman. Semua takut kematian. Membandingkan diri sendiri dengan orang lain, maka tidak sepatutnya membunuh atau menyebabkan orang lain terbunuh,” kata Buddha.⁵³

Lebih lanjut, orang yang tidak melakukan kekerasan tidak saja menyediakan keselamatan bagi banyak makhluk hidup hingga

52 Attānaṃ, bhikkhave, rakkhanto paraṃ rakkhati. Paraṃ rakkhanto attānaṃ rakkhati (Sedaka Sutta, Satipaṭṭhānaṣaṃyutta, Saṃyutta Nikāya)

53 Sabbe tasanti daṇḍassa – Sabbe bhāyanti maccuno, Attānaṃ upamaṃ katvā – Na haneyya na ghātaye (Dhammapada 129)

tak terukur jumlahnya, dia juga menyediakan tempat aman bagi mereka untuk hidup dengan bahagia.

"Setelah berhenti membunuh, meletakkan tongkat dan senjata, bersikap lembut dan baik hati, ia hidup dengan hati penuh dengan welas asih kepada semua makhluk hidup."⁵⁴ Pria ini merupakan berkah sejati bagi masyarakat.

Prinsip etika kedua adalah 'menghindari mengambil apa yang tidak diberikan.' Ini meliputi pencurian, perampokan, penipuan, dan segala jenis perbuatan tidak jujur lainnya. Buddha mengutuk pencurian dengan mengatakan, "Di dalam desa atau di dalam hutan, apa pun yang dimiliki orang lain, melalui pencurian (ia) mengambil apa yang tidak diberikan – anggaplah ia sebagai orang buangan."⁵⁵

Dalam suatu masyarakat di mana orang-orang hidup dengan hati yang jujur, mencari nafkah dengan patut dan patuh hukum serta mengetahui bahwa barang miliknya aman, mereka akan merasa tenang dan nyaman. Hidup dalam suatu masyarakat yang jujur seperti itu adalah berkah sejati.

Hubungan cinta yang didasarkan pada pemahaman dan saling percaya adalah hubungan yang penuh sukacita. Pasangan suami-istri (pasutri) seperti itu akan membesarkan anak-anak mulia yang pada gilirannya akan berkontribusi pada masyarakat dengan banyak cara yang bermanfaat. Melindungi hubungan pasutri yang indah ini dan memberikan mereka suatu lingkungan

54 Pānātipātam pahāya pānātipātā paṭivirato hoti. Nihitadāṇo nihitasattho lajji dayāpanno sabbapānabhūtahitānukampī viharati (Sāleyyaka Sutta, No. 41, Majjhima Nikāya)

55 Gāme vā yadi vāraññe – Yaṃ paresaṃ mamāyitaṃ, Theyyā adinnaṃ ādiyati – Taṃ jañña vasalo iti (Vasala Sutta, Sutta Nipāta)

yang sehat, sosial, dan etis untuk berkembang sebagai suatu keluarga, adalah tujuan utama dari sila ketiga ‘menghindari perbuatan asusila’. Dengan mematuhi sila ini maka akan mencegah perbuatan zina, godaan, penganiayaan, dan segala jenis bentuk pelecehan seksual.

Agama Buddha menganggap nafsu seksual sebagai salah satu dari hawa nafsu sensual yang paling kuat. Suatu pernikahan adalah penyatuan suatu pasangan untuk hidup bersama-sama dan saling memuaskan nafsu seksual di dalam norma sosial yang diakui dan sesuai hukum dari suatu negara. Di saat salah satu pihak menghancurkan kepercayaan dengan melanggar sila ini, fondasi pernikahan runtuh dan karenanya menciptakan sejumlah besar ketidakbahagiaan dan kesedihan. Di dalam ‘Khotbah Kehancuran’, Buddha menyebutkan:

“Tidak puas dengan istrinya, ia terlihat ada di antara para pelacur; ia terlihat di antara istri-istri orang lain – itulah penyebab kehancuran dari seorang pria.”⁵⁶

Untuk hidup dalam suatu masyarakat di mana hubungan pribadi amat dihargai dan dihormati, kebahagiaan tentu saja tersebar luas. Hidup dalam masyarakat seperti itu betul-betul merupakan suatu berkah.

Komunikasi berhasil ketika kata-kata penuh kebenaran yang dipertukarkan dengan niat baik. Dalam masyarakat di mana orang-orang saling memiliki kepercayaan dalam kata-kata yang diucapkan satu sama lain dan memperlakukan semua orang dengan harga diri dan rasa hormat, inilah tujuan utama dari sila keempat, yakni ‘menghindari berbohong.’

56 Sehi dārehi santuṭṭho – Vesiyāsu padissati, Dissati paradāresu – Taṃ parābhavato mukhaṃ (Parābhava Sutta, Sutta Nipāta)

Tak seorang pun yang suka ditipu atau dibohongi. Tujuan dari komunikasi yang saling menguntungkan akan hancur pada saat orang-orang berbohong. Kata-kata penuh kebenaran tidak saja membangun kepercayaan dan rasa hormat, tetapi juga merupakan syarat mutlak untuk pembentukan dan pertahanan kedamaian dan kebahagiaan.

Walaupun Buddha tidak memasukkannya dalam Lima Prinsip Etika, Beliau sering berkata tentang manfaat sosial dari menghindari fitnah, perkataan kasar dan gosip. Fitnah memecahkan orang-orang dengan menghancurkan harmoni. Perkataan kasar menyebabkan kekerasan dan menyebarkan kebencian. Dalam kedua kasus tersebut, kedamaian dalam masyarakat dirugikan dan rasa tidak puas yang getir muncul. Gosip tak berguna akan menghasilkan rasa senang yang tidak berguna dan tentu saja tidak bermanfaat dan suatu pemborosan waktu yang amat berharga.

Agama Buddha mendorong perkataan yang baik, yang membawa ke kebahagiaan bagi semua orang. Dalam suatu masyarakat, di mana tidak ada perkataan tidak baik dan orang-orang berkomunikasi dengan kata-kata yang penuh kebenaran, menyenangkan, dan bersahabat, tentu saja akan banyak terdapat kebahagiaan. Hidup di antara orang-orang demikian betul-betul merupakan suatu berkah.

Mengonsumsi minuman keras dan obat-obatan terlarang akan membawa kesenangan sementara tetapi juga menghasilkan konsekuensi mengerikan jika digunakan dalam waktu yang lama. Kecanduan obat akan memperbudak Anda, dan pada puncaknya akan menghancurkan tubuh dan pikiran Anda. Di bawah pengaruh kecanduan seperti itu, orang akan kehilangan

akal pikirannya sehingga menyebabkan penyebaran tindak kejahatan.

Ketika orang-orang mematuhi sila kelima, yakni ‘menghindari minum minuman keras dan obat-obatan terlarang’, mereka menghentikan banyak masalah sosial, ekonomi, dan keluarga. Buddha menggarisbawahi enam akibat berbahaya dari minuman dan obat-obatan tersebut; “Orang yang kecanduan hal-hal tersebut akan kehilangan kekayaannya, menjadi suka bertengkar, gampang sakit, bereputasi buruk, kehilangan akal sehat, dan intelektualnya menjadi lemah.”⁵⁷ Gabungan dari seluruh hasil buruk ini adalah ketidakbahagiaan.

Sebaliknya, dalam suatu masyarakat yang orang-orangnya menghindari kehancuran akibat mengonsumsi minuman keras dan obat-obatan terlarang, komunitas yang rajin dan berkesadaran penuh seperti itu akan berkembang secara bermanfaat. Hidup di antara orang-orang patut seperti itu betul-betul merupakan suatu berkah.

Lima sila bukanlah firman atau hukum yang dicetuskan oleh Buddha. Semua itu, sesungguhnya, adalah pedoman hidup dari Buddha untuk diikuti oleh orang-orang bijaksana dalam proses mereka mencari kebahagiaan dan kesejahteraan menyeluruh yang bermanfaat dalam masa kehidupan ini.

57 Cha kho me gahapatiputta ādinavā surāmerayamajjapamādaṭṭhānuyogo: sandiṭṭhika dhanajāni, kalahappavaḍḍhanī, rogānaṃ āyatanāṃ, akittisañjanāni, kopīnanidansanī, paññāya dubbalīkaranītveva chaṭṭhaṃ padam bhavati (Sigālaka Sutta, No 31, Dīgha Nikāya)

Stabilitas Sosial dan Kebahagiaan

Di mana segalanya saling bergantung dan saling berhubungan, kebahagiaan kita tentunya membentuk satu bagian dari kain yang saling tertunen dengan rumit ini. Kecuali orang yang telah maju dalam pengembangan spiritual dirinya, lingkungan eksternal akan, dalam konteks yang lebih besar, memiliki pengaruh langsung.

Manusia secara alamiah adalah makhluk sosial. Ia menyukai hubungan persahabatan. Filosofi sosial Buddhis karena itu memfokuskan diri pada penciptaan lingkungan yang ramah secara sosial agar orang-orang dapat hidup dengan bahagia.

Buddha membagi masyarakat menjadi enam bagian besar. Beliau lalu mengajarkan etika sosial dalam bentuk kewajiban bagi setiap seksi ini. Kewajiban salah satu kelompok menjadi hak bagi kelompok lain. Dengan demikian, Beliau menciptakan suatu masyarakat damai yang sadar-kewajiban dan menghindari kehancuran akibat berperang demi hak-hak.⁵⁸

Mengomentari klasifikasi sosial dan etika dari Buddha, Ny. Rhys David⁵⁹ berkata, “Bahagia seharusnya desa atau suku di tepi sungai Gangga, orang-orang dipenuhi oleh semangat bersahabat dan baik hati, semangat mulia atas keadilan, yang bernapas melalui perkataan yang naïf dan sederhana ini.”⁶⁰

58 Sigāḷaka Sutta, No. 31, Dīgha Nikāya

59 Presiden Pāli Text Society dari tahun 1923 hingga 1943

60 Dialog-dialog Buddha, Bagian II

Pasangan yang Berbahagia

Jatuh cinta pada seseorang adalah suatu hal yang penuh dengan sukacita. Dicintai oleh seseorang juga membawakan begitu banyak kebahagiaan. Pria dan wanita secara alamiah tertarik satu sama lain. Buddha berkata, “Tidak ada bentuk lain yang Aku ketahui, wahai para Biksu, yang begitu kuat menguasai pikiran seorang pria selain dalam bentuk seorang wanita...”⁶¹ Dan sebaliknya juga benar demikian.

Memuaskan hasrat untuk bersama ini sebagai suatu pasangan suami-istri (pasutri) tidak hanya memberikan kesenangan sensual fisik saja, tetapi juga berbagi pengalaman dalam kepuasan emosional, intelektual, sosial, dan kesenangan.

Suatu hari, suatu pasutri yang berbahagia, Nakulapita dan Nakulamata datang menghadap Buddha untuk berbagi tentang kesenangan kehidupan pernikahan mereka dengan berkata:

“Yang Mulia, sejak Nakulamata muda dibawa ke dalam rumah saya ketika saya juga masih sangat muda, saya tidak menyadari betapa saya telah salah bertindak terhadapnya walaupun hanya dalam pikiran, dan perlakuanku juga masih kurang. Harapan kami adalah terus bersama-sama hingga akhir kehidupan ini dan juga kehidupan di masa mendatang pula.”

Buddha lalu menjawab, “Jika perumah tangga, baik istri maupun suami berkeinginan untuk bersama-sama hingga akhir kehidupan ini dan kehidupan di masa mendatang pula, mereka seharusnya

61 *Nāhaṃ bhikkhave aññaṃ ekarūpampi samanupassāmi, yaṃ evaṃ purisassa cittaṃ pariyādāya tiṭṭhati, yathayidaṃ bhikkhave itthirūpaṃ* (Paṭhama Sutta, Aṅguttara Nikāya)

memiliki kesamaan dalam keyakinannya, sama moralnya, setara kedermawanannya, dan sama kebijaksanaannya..."⁶²

Di sini, makna dari keyakinan mempunyai dua makna. Yang pertama merujuk pada keyakinan terhadap Tiga Permata. Ketika suatu pasangan mempunyai keyakinan yang sama dalam Tiga Permata, mereka akan mengikuti jalan mulia yang memberikan kebahagiaan dalam kehidupan ini maupun di kehidupan mendatang.

Yang kedua merujuk pada keyakinan mereka satu sama lain. Ketika mereka berbagi keyakinan ini, mereka terikat dalam kepercayaan mutual dan kejujuran yang membentuk fondasi dasar dari penyatuan mereka. Begitu hal ini hancur, maka pernikahan akan runtuh.

Suatu pasangan yang mencari kebahagiaan haruslah memiliki moral yang setara. Mereka harus saling memaafkan kesalahan satu sama lain, melepaskan dendam, berbagi, dan saling memperhatikan satu sama lain tanpa syarat. Beberapa ini adalah moral yang penting bagi suatu pasangan agar dapat memegang teguh pernikahan yang berbahagia.

Ketika suatu pasangan menjalani Lima Sila Etika, mereka akan menghindari diri dari kejahatan. Pembatasan demikian akan mencegah mereka terlahir di alam rendah. Bersama-sama, mereka mengembangkan moral-moral yang terdiri dari welas asih, niat baik, kejujuran, toleransi, dan rasa hormat yang pada akhirnya akan membawakan mereka kesejahteraan dalam hidup.

Bersikap dermawan satu sama lain sangat penting dalam suatu pernikahan yang penuh kebahagiaan. Sikap tersebut tidak saja

62 Paṭhama Nakula Sutta, Aṅguttara Nikāya

terbatas pada memberikan kelimpahan materiil tetapi lebih pentingnya adalah bersikap dermawan untuk menghabiskan waktu bersama-sama. Sejalan dengan itu, minat mereka yang sama untuk bersikap dermawan terhadap mereka yang miskin dan membutuhkan juga menghasilkan pahala dalam kebahagiaan. Praktik baik saling memberikan seperti itu karenanya akan menghasilkan kelahiran kembali yang menguntungkan pada lingkaran kehidupan.

Kebijaksanaan melenyapkan kegelapan batin. Kurangnya pemahaman dan kesalahpahaman adalah dua akar penyebab banyak masalah pernikahan. Ketika suatu pasangan mengabdikan waktu dan usahanya untuk mengembangkan kebijaksanaan bersama-sama, mereka tidak saja menemukan solusi terhadap masalah mereka tetapi juga mengembangkan pengetahuan mendalam secara terus-menerus yang bisa melepaskan mereka dari penderitaan Samsara. Hal ini akan memberikan mereka kebahagiaan tertinggi.

Dalam suatu pernikahan, suami dan istri seharusnya saling menyesuaikan. Mereka berstatus yang sama. Di bawah ini adalah beberapa saran dari Buddha tentang etika sosial untuk dipraktikkan oleh pasangan yang menginginkan pernikahannya bahagia.⁶³

Suami wajib menjaga istrinya dengan menghargainya, tanpa mengecilkannya, setia kepada istrinya, memberikannya otoritas untuk hal-hal yang bersangkutan dan memberikan istrinya perhiasan dan barang-barang kebutuhan lainnya.

Ketika ia merasa dicintai dan diperhatikan, istri seharusnya menjaga suaminya dengan baik dengan cara mengatur pekerjaan

63 Sigāla Sutta, No. 31, Dīgha Nikāya

istri dengan baik, bersikap baik terhadap para pelayan, setia kepada suaminya, melindungi apa yang telah suami hasilkan dan bersikap rajin dan terampil dalam segala hal yang ia kerjakan.

Jika suatu pasangan merawat satu sama lain, tentu saja, mereka akan menjalani hidup bahagia. Walaupun etika sosial ini diberikan kepada pasangan yang hidup di masa kehidupan Buddha di mana suami dianggap sebagai pencari nafkah utama dan istri mengerjakan pekerjaan rumah tangga, kita masih dapat menerapkannya dengan sedikit modifikasi dalam dunia modern masa kini di mana suami dan istri dua-duanya bekerja.

Keluarga yang Penuh Sukacita

Ketika suatu pasutri memiliki anak-anak, kehidupan berpasangan berubah menjadi kehidupan berkeluarga. Keluarga adalah pegangan hidup kita. Keluarga adalah unit terkecil dari suatu masyarakat besar. Suatu keluarga dengan nilai-nilai etika kuat akan membesarkan anak-anak yang sebagai gantinya akan berkontribusi pada perkembangan dan kebahagiaan dari suatu masyarakat.

Suatu keluarga yang patut dan mulia akan membawakan sukacita dalam hidup. Saat menjelaskan apa yang kondusif bagi kebahagiaan satu orang manusia, Buddha berkata, “Menyokong ayah dan ibu, menyayangi istri dan anak-anak, adalah berkah utama.”⁶⁴

Bahagia adalah keluarga yang orangtua dan anak-anaknya hidup saling mengasihi dan saling memperhatikan satu sama

64 Mātāpitu upatthānam - Puttadārassa sanghaho' (Maṅgala Sutta, Sutta Nipāta)

lain. “Anak-anak adalah harta terbesar bagi para orangtua,”⁶⁵ kata Buddha.

Para orangtua mendedikasikan seluruh hidup mereka dan berkorban demi kesejahteraan dan kebahagiaan anak-anak mereka. Merekalah guru-guru pertama kita yang mengajarkan kita nilai-nilai moral, bahasa, budaya di antara banyak hal lain. Dengan cinta dan kasih sayang penuh pengorbanan, para orangtua membesarkan kita dengan susah payah dan membimbing kita untuk mendapatkan tempat di dunia.

Oleh karena itu adalah tugas para anak untuk membalas mereka dengan rasa hormat, rasa terima kasih dan cinta bagi orangtua mereka. Ketika para orangtua dan anak saling memenuhi tugas mereka masing-masing dengan saling memahami dan saling mencintai, kedua kelompok itu akan menikmati kehidupan keluarga yang penuh kebahagiaan.

Untuk menyediakan kondisi kondusif yang diperlukan bagi suatu keluarga penuh sukacita, Buddha menyarankan nilai-nilai tertentu dalam bentuk tugas-tugas untuk dipenuhi oleh para orangtua dan anak.⁶⁶

Seperti yang disarankan oleh Buddha, sejak awal permulaan kehidupan sebagai kanak-kanak, orangtua seharusnya mengajarkan anak itu untuk menghindari perbuatan jahat apa pun dan secara teguh mendorongnya untuk melakukan perbuatan baik. Berikan ia edukasi yang baik, bantu ia membangun keluarganya dan menyerahkan warisan keluarga

65 Puttā vatthu manussānaṃ (Vatthu Sutta, Devatāsaṃyutta, Saṃyutta Nikāya)

66 Sigālaka Sutta, No. 31, Dīgha Nikāya

saat waktunya tiba adalah tanggung jawab utama dari para orangtua.

Setelah didukung dan dibesarkan oleh para orangtua, merupakan pemahaman umum bahwa anak-anak yang penuh rasa syukur seharusnya merawat dan menyokong orangtua mereka yang telah lanjut usia terutama pada saat dibutuhkan. Menjalankan kewajiban atas nama orangtua mereka ketika mereka telah tua, mengikuti tradisi keluarga dengan pemahaman, melindungi warisan keluarga yang mereka terima dari orangtua, dan akhirnya melakukan berbagai pelimpahan jasa atas nama orangtua mereka yang telah meninggal, merupakan beberapa kewajiban yang diharapkan dilakukan oleh pihak anak-anak.

Ketika orangtua dan anak-anak berkomitmen pada tanggung jawab mereka masing-masing, kedua kelompok akan penuh dengan sukacita.

Kepuasan Bekerja

Semua orang perlu memiliki penghasilan. Sebagian besar dari waktu sadar kita digunakan untuk bekerja apakah usaha sendiri atau bekerja digaji orang lain. Karena itu, kepuasan bekerja membentuk potongan penting dari keseluruhan kebahagiaan kita.

Cara ideal untuk merasa puas di tempat bekerja adalah menjalani profesi yang kita suka. Namun, tidak banyak orang yang mampu mendapatkan posisi demikian. Dalam kasus demikian, seharusnya kita menyesuaikan sikap kita terhadap pekerjaan tersebut atau mencari pekerjaan lain sesuai minat kita.

Buddha selalu mendorong siswa pengikut awamnya untuk terlibat dalam pekerjaan yang penuh kebenaran, sesuai hukum, dan tidak menyakiti. Beliau berkata, “Terlibat dalam pekerjaan yang damai adalah berkah utama dalam kehidupan.”⁶⁷

Berurusan dengan obat-obatan terlarang, senjata, racun, pemotongan hewan, perbudakan merupakan beberapa pekerjaan yang ditentang oleh Buddha, karena pekerjaan ini membawa banyak penderitaan dan kehancuran. Dalam pencarian kita akan kebahagiaan, kita tidak sepatutnya menyebabkan bahaya atau menciptakan penderitaan bagi pihak lain.

Politik kantor, stres dalam pekerjaan, tegangan mental, dan banyak isu yang berhubungan dengan pekerjaan seringkali muncul karena kurangnya komunikasi, salah paham, dan salah manajemen. Ketika majikan dan karyawan mencapai pemahaman bersama untuk berjuang demi tujuan yang sama, bila termotivasi dan gigih, mereka akan mencapai kesuksesan. Kepuasan bekerja dan kebahagiaan akan menjadi hasil utama dari hubungan kerja seperti demikian.

Menurut Buddha, para majikan haruslah memperlakukan tenaga kerja mereka dengan lima cara; memberikan tugas yang jangkauan pekerjaannya sesuai dengan keterampilan dan kekuatan dari individu pekerja, menyediakan gaji yang pantas dan (tunjangan) makanan, merawat karyawan pada saat mereka sakit dengan cara memberikan waktu istirahat, membagikan bonus dari perusahaan, dan membiarkan mereka pulang bekerja dalam waktu yang pantas.

67 Anākulā ca kammantā – Etaṃ maṅgala muttamaṃ (Maṅgala Sutta, Sutta Nipāta)

Dalam masyarakat masa kini yang sangat komersial, kata-kata Buddha masih amat berlaku dan dapat diimplementasikan dengan sedikit atau tanpa modifikasi. Tentang tanggung jawab pekerja, pertimbangan dari berbagai macam perlakuan terhadap berbagai macam tipe pekerja termasuk pembantu rumah tangga masih dibutuhkan.

Buddha menyarankan agar para pekerja membalas para majikan dengan lima cara berikut ini; melakukan pekerjaan mereka dengan baik, bersikap jujur dan hanya mengambil apa yang diberikan, menjadi pembawa reputasi baik dari majikan dan perusahaan, serta bangun tidur pagi-pagi dan tidur setelah para majikan tidur. Dua tanggung jawab terakhir secara khusus berlaku bagi pembantu rumah tangga saja.⁶⁸

Jika baik para majikan maupun para pekerja memegang teguh prinsip yang penuh kebenaran ini dan melakukan tanggung jawab mereka masing-masing secara sungguh sungguh, kedua pihak pasti akan berpuas batin dan berbahagia.

Kebahagiaan Persahabatan

Tanpa ditemani oleh para sahabat, hidup terasa kering dan kesepian. Sahabat-sahabat mulia amat langka dan berharga seperti permata. Seperti bunga yang wangi dan indah, mereka dipenuhi oleh kecantikan batiniah dan moral baik. Cinta kasih, welas asih, rasa empati, dan keseimbangan batin merupakan fondasi bagi persahabatan yang tulus dan mulia. Sahabat-sahabat demikian membawakan banyak kebahagiaan. Saat menguraikan manfaat memiliki sahabat mulia, Buddha berkata:

68 Sigālaka Sutta, No 31, Dīgha Nikāya

“Terbebas dari kemarahan, ia pulang ke rumah, ia hidup bahagia dalam kumpulan apa pun, ia adalah sanak terbaik yang mempertahankan persahabatan tulus.”⁶⁹ Merupakan berkah utama untuk memiliki sahabat mulia dalam hidup Anda.

Jenis-jenis sahabat yang kita miliki dapat berpengaruh terhadap kehidupan kita. Sahabat mulia membawa sukacita dan kebahagiaan, sedangkan teman tak bermoral membawa kekecewaan sementara melalui kesenangan indra yang dalam jangka panjang, menyebabkan kekacauan dalam hidup kita. “Jangan berteman dengan teman-teman jahat,”⁷⁰ kata Buddha.

Sebagian orang berteman dengan kita hanya demi keuntungan mereka saja. Teman demikian memberikan sedikit tetapi meminta banyak. Mereka mengambil keuntungan dari kita dan berpura-pura menjadi sahabat baik kita. Ada juga mereka yang merupakan para penjiilat. Mereka hanya manis di bibir saja; ketika kita membutuhkan bantuan, mereka dengan cepat memberikan alasan dan menyatakan bahwa mereka tidak bisa membantu. Beberapa teman akan memuji kita di hadapan kita tetapi mengkritik kita di belakang kita.

Teman jahat akan menjerumuskan kita ke dalam perjudian, mabuk-mabukan, bermain perempuan, dan akhirnya membuat kita terlibat dalam berbagai macam kejahatan.⁷¹

Berteman dengan jenis-jenis teman di atas akan membuat kita merosot secara materiil maupun spiritual. Hasilnya hanyalah kepahitan dan kesengsaraan. Buddha menggarisbawahi, "Lebih

69 Akkudho sagharam eti – Sabhāya paṭinandito, Ñatīnaṃ uttamo hoti – Yo mittānaṃ na dūbhati (Mittānisamsa Sutta, Khuddaka Nikāya)

70 Na bhaje pāpake mitte (Dhammapada 78)

71 Sigālaka Sutta, No. 31, Dīgha Nikāya

baik hidup sendirian jika kita tidak dapat menemukan teman yang baik daripada berteman dengan teman-teman yang tidak bermoral."⁷²

Seorang sahabat yang membantu Anda saat Anda membutuhkan bantuan, tidak meninggalkan ketika Anda bermasalah, menasihati dan menegur saat Anda membuat kesalahan, dan memperlakukan Anda dengan kebaikan hati yang lembut adalah seorang sahabat yang tulus dan mulia. Sahabat seperti ini amat langka. Adalah suatu berkah besar jika memiliki sahabat demikian dalam hidup Anda.

Buddha selalu mendorong siswa-siswa-Nya untuk hidup bahagia sebagai sahabat mulia. Ketika Buddha mengunjungi Y.A. Anuruddha untuk memintanya hidup berbahagia dengan para sahabat spiritual, Beliau diberitahu: “Bhante, kami hidup dalam kerukunan, dengan saling mengapresiasi, tanpa perselisihan, bercampur seperti susu dan air, memandang satu sama lain dengan mata penuh kebaikan.”⁷³

Buddha membentuk kelompok sanggha sebagai suatu bentuk kekerabatan spiritual bagi mereka yang ingin mencapai Kebahagiaan Tertinggi (Nirwana) dalam kehidupan ini. Suatu kali Y.A. Ananda berkata kepada Buddha, “Inilah separuh dari kehidupan suci, Tuan: persahabatan yang patut dikagumi, pertemanan yang patut dikagumi, kekerabatan yang patut dikagumi.” Buddha lalu menjawab, “Jangan berkata begitu, Ananda, jangan katakan begitu. Persahabatan yang patut

72 *Caraṇe ce nādhigaccheyya – Seyyaṃ sadisamattano, Ekacariyaṃ daḥhaṃ kayirā – Natthi bāle saḥāyatā* (Dhammapada 61)

73 *Mayaṃ bhante samaggā sammodamānā avivadamānā khīrodakībhūtā aññaṃaññaṇaṃ piyacakkhūhi sampasantā viharāma* (Cūlagosiṅga Sutta, No. 31, Majjhima Nikāya)

dikagumi, pertemanan yang patut dikagumi, kekerabatan yang patut dikagumi sesungguhnya adalah seluruh kehidupan suci. Ketika seorang biksu memiliki orang-orang yang patut dikagumi sebagai sahabat, kerabat, dan rekan, ia dapat berharap untuk berkembang dan mengejar Jalan Mulia Berunsur Delapan.”⁷⁴

Seperti hal lainnya, persahabatan juga dikondisikan dan saling tergantung. Untuk menikmati kebahagiaan dari pertemanan ini, kita perlu hidup saling memperhatikan satu sama lain.

Seorang sahabat mulia adalah orang yang merawat dengan baik pertemanannya melalui kedermawanan, tutur kata yang baik, saling merawat kesejahteraan satu sama lain, memperlakukan mereka seperti ia memperlakukan diri sendiri dan menjaga janjinya.

Ketika seseorang memperlakukan teman-temannya seperti ini, ia membalasnya dengan memperhatikan temannya dan barang milik temannya ketika ia tidak waspada, menjadi pelindung pada saat ia takut, tidak meninggalkannya pada saat ia bermasalah dan memperhatikan anak-anaknya.⁷⁵

Persahabatan mulia seperti ini lebih lanjut diperkuat dengan mempraktikkan ajaran Buddha dan tentu saja merupakan sumber kebahagiaan di masa kini dan sekarang.

Pendidikan yang Bermanfaat/Berbuah Hasil

Agama Buddha merupakan jalan menuju transformasi. Mengedepankan welas asih dan kebijaksanaan merupakan

74 Upaḍḍha Sutta, Maggasamyutta, Saṃyutta Nikāya

75 Sigāḷaka Sutta, No. 31, Dīgha Nikāya

tujuan dari ajaran Buddhis. Pada jalan transformasi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, pendidikan memainkan peran penting. Pendidikan Buddhis menekankan perkembangan intelektual, moral, dan sosial dari setiap individu.

Sistem pendidikan modern mempersiapkan siswa-siswanya menjadi warga negara yang produktif dan efisien sesuai aturan ekonomi dan sosial. Hal ini sangat penting bagi perkembangan ekonomi dan stabilitas sosial suatu negara. Agama Buddha mengakui aspek pendidikan yang ini, dan juga menekankan perkembangan moral dari suatu bangsa jika kita ingin hidup dengan bahagia dalam masyarakat.

Menjelaskan apa yang membawa kesuksesan besar dan kebahagiaan dalam hidup, Buddha berkata bahwa seorang pria dengan ‘pengetahuan yang luas, terampil bekerja, terlatih dengan baik dan berdisiplin diri serta mengucapkan kata-kata yang menyenangkan adalah suatu berkah’.⁷⁶

Pendidikan akademis dan pelatihan kerja dapat membawakan sukses besar dalam dunia materiil. Keduanya memberikan perkembangan dan kemajuan pada kemampuan intelektual kita agar dapat sukses di banyak area.

Namun, tak peduli betapa tingginya pendidikan atau pintarnya manusia, jika mereka gagal memegang teguh nilai-nilai etika, masyarakat akan menghasilkan sejumlah besar kesengsaraan. Istilah ‘terlatih dengan baik dan berdisiplin diri’ bermakna mengedepankan nilai moral manusia seperti kebaikan hati, keramahtamahan, kejujuran, rasa bersyukur melalui suatu

76 Bāhusaccañ ca sippañ ca – Vinayo ca susikkhito
Subhāsītā ca yā vācā – Etaṃ maṅgala muttamaṃ (Maṅgala Sutta, Sutta Nipāta)

proses disiplin ketat untuk memegang teguh Lima Prinsip Etika untuk menjinakkan kecenderungan kekerasan, jahat, dan tidak bermoral.

‘Ucapan yang menyenangkan’ berlaku pada interaksi sosial orang dengan sesamanya. Pengetahuan profesionalnya dan keterampilan yang bersangkutan serta sifat baik hati, lembut, dan sopan diekspresikan melalui perilakunya dalam masyarakat. Pendidikan yang berhasil akan mengedepankan kemajuan intelektual, moral, dan sosial yang kondusif bagi kebahagiaan dalam hidup ini.

Untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dari suatu sistem pendidikan, para guru dan murid harus saling bekerja sama. Hubungan antara guru dan murid di masa kehidupan Buddha amat berbeda dari sistem pendidikan yang telah dikomersilkan di masa sekarang. Namun, tanggung jawab dasar yang ditulis oleh Buddha bagi kedua kelompok masih dapat diterapkan.

Para guru harus melaksanakan tanggung jawab mereka terhadap muridnya untuk memberikan instruksi yang jelas dan patut, memastikan bahwa para siswa mengerti isi ajaran mereka, memberikan pelatihan praktis dalam hal keterampilan dan membimbing mereka dalam lingkaran sosial pertemanan dan teman sekelas serta menyediakan rasa aman.

Para siswa yang telah diperhatikan dengan baik oleh para gurunya seharusnya membalas para guru dengan rasa hormat tertinggi dengan cara bangkit untuk memberi salam kepada guru, melayani para guru, memberikan perhatian dengan menjalani dan belajar dengan tekun tentang segala hal yang diajarkan oleh para guru kepada mereka.⁷⁷

77 Sigāḷaka Sutta, No. 31, Dīgha Nikāya

Para guru dan murid yang menjalin hubungan yang begitu saling memperhatikan dan saling menghormati akan merasa bahagia dan berpuas batin. Bersama-sama, mereka akan membawakan sukacita ke dalam masyarakat melalui pendidikan yang berhasil.

Kebahagiaan Kekerabatan Spiritual

Buddha berkata, “Orang yang mempraktikkan Dharma hidup dalam kebahagiaan.”⁷⁸ Kebahagiaan spiritual jauh lebih kuat daripada kesenangan sensual. Hal ini dicapai dengan mengembangkan pintu indra spiritual.⁷⁹ Empat jenis siswa⁸⁰, Buddha membentuk kekerabatan spiritual; dengan saling memahami dan menghargai satu sama lain, mereka berlatih Dharma dengan tujuan untuk mencapai kebahagiaan tertinggi dalam masa kehidupan ini.

Ketika keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin mengotori pikiran, hal ini membuat kita tidak bisa menghindari pengaruhnya pada perkataan dan perbuatan kita. Pikiran, kata-kata, dan perbuatan ternoda ini akan menghasilkan banyak ketidakbahagiaan. Dharma membantu kita memahami sifat alamiah ini. Dharma juga merekomendasikan suatu cara sistematis untuk mengatasi kotoran batin ini dan membuat aspek baik pikiran muncul ke permukaan agar bisa menjadi dasar kebahagiaan.

Tujuan utama dari berlatih Dharma adalah untuk mencapai Kebahagiaan Tertinggi (Nirwana). Untuk mencapai ini, kita harus

78 Dhammacāri sukhaṃ seti (Dhammapada 168)

79 Keyakinan, Energi, Perhatian penuh kesadaran, Konsentrasi, Kebijaksanaan

80 Para biksu, biksuni, upasaka, dan upasika

mengikuti proses Pemahaman, Praktik, dan Realisasi. Ini adalah perjalanan panjang menuju kesadaran spiritual. Karena itu kita harus memiliki persaudaraan spiritual untuk mengikuti Jalan Mulia Berunsur Delapan dengan keyakinan tak tergoyahkan, energi, pemahaman, dan dedikasi.

Kekerabatan spiritual yang dibentuk oleh Buddha meliputi siswa-siswa yang telah ditahbiskan serta umat awam. Kebutuhan materiil dasar yang sederhana para siswa yang ditahbiskan disediakan oleh para komunitas umat awam. Sebagai balasannya, para biksu dan biksuni melayani masyarakat dengan menyediakan bimbingan spiritual sebagai guru Dharma.

Buddha menyarankan enam cara bagi para biksu dan biksuni untuk melayani para umat awam; mereka diperingatkan untuk menjauhi hal-hal jahat, mendorong mereka untuk melakukan kebaikan, bersifat baik hati penuh welas asih, mengajarkan apa yang tidak mereka ketahui, menjelaskan dan menerangkan apa yang telah diketahui, dan menunjukkan jalan menuju surga.

Ketika para biksu dan biksuni membimbing komunitas umat awam dengan cara ini, para pengikut yang ditahbiskan harus dilayani dengan pikiran, kata-kata, dan perbuatan yang baik hati dan penuh kasih sayang, menyambut mereka dan menyediakan kebutuhan materiil sederhana mereka.⁸¹

Ketika kedua kelompok tersebut menjalankan tugas mereka dengan hati penuh kebajikan, mereka bergerak maju sebagai suatu kekerabatan dalam perjalanan spiritual ini dan akhirnya mencapai Nirwana yang penuh kebahagiaan ketika tiba waktu yang tepat.

81 Sigāḷaka Sutta, No. 31, Dīgha Nikāya

Ko-eksistensi yang Damai

Jika anda ingin hidup dengan bahagia, harap biarkan orang lain hidup dengan damai pula. Rasisme, fanatisme, dan segala bentuk ekstremisme hanya mengatakan satu hal yang sama. Yaitu intoleransi. Sikap seperti itu memecah belah masyarakat. Dan membuat masyarakat hidup dalam rasa curiga, ketakutan, dan kekerasan.

Untuk kepentingan dengan kedamaian dan kebahagiaan, toleransi merupakan salah satu moral luar biasa yang Buddha sarankan untuk ditegakkan oleh para pengikut-Nya. Raja terbesar Buddhis, Asoka, menulis, “Orang seharusnya tidak menghormati agamanya saja dan mengutuk agama dari orang lain, tetapi seharusnya menghormati agama orang lain demi alasan ini dan itu. Dengan begitu, ia membantu agamanya sendiri untuk bertumbuh dan memberikan pelayanan terhadap agama orang lain pula...”⁸²

Akibat kurangnya pemahaman, rasa curiga menghasilkan banyak konflik dalam masyarakat. Buddha mengatasi isu-isu tersebut dengan menekankan pentingnya memiliki Pemahaman Benar di antara berbagai macam kelompok etnik, sosial, budaya, dan religi. Saling memahami akan menuntun kepada toleransi, perdamaian, dan kebahagiaan.

Suatu ketika Buddha sedang bepergian dengan kelompok besar biksu, di belakang mereka dua orang petapa berada pada jalan yang sama. Seorang petapa mengkritik Buddha sementara yang satu lainnya berkata dengan penuh pembelaan. Ketika insiden ini diangkat dan diperhatikan oleh Buddha, Beliau berkata:

“Para Biksu, jika seseorang berkata dengan penuh kritik tentang Buddha, Dharma, atau Sanggha, kamu tidak seharusnya marah, dendam, atau kecewa karena itu. Jika kamu marah atau tidak senang atas kritik tersebut, hal itu hanya akan menjadi halangan bagimu. Karena jika yang lain mengkritik Aku... dan kamu marah atau tidak senang, dapatkah kamu mengenali apakah yang dikatakan benar atau tidak? ...”⁸³ Di sini Buddha mendorong siswa-Nya untuk menganalisa hal tersebut tanpa rasa bias dan memiliki pemahaman yang benar.

Toleransi yang Buddha praktikkan memang bersifat unik dalam sejarah manusia. Buddha menekankan kerjasama dan bukannya kompetisi. Beliau menerima nilai-nilai agama lain dan menghormati prinsip-prinsip kebenaran yang mereka wakili.

Penyetaraan Umat Manusia

Keadilan dan kedamaian bersama-sama memberikan fondasi kebahagiaan dalam suatu masyarakat. Ketika umat manusia saling mendiskriminasi satu sama lain berdasarkan kasta, kelas, ras, suku bangsa, atau ukuran sosial lainnya, tak terelakkan telah menciptakan kondisi-kondisi bagi ketidakbahagiaan dan kesengsaraan. Dalam masyarakat tertentu, diskriminasi bahkan sampai pada titik menghilangkan hak dasar manusia dari kelompok sosial atau etnik tertentu.

Dalam Agama Buddha, semua manusia itu setara. Mereka diberi hak untuk mendapatkan hak yang setara dalam suatu masyarakat. Untuk menciptakan kondisi sosial yang menguntungkan agar manusia dapat hidup bahagia, Buddha berkhotbah untuk

83 Brahmajāla Sutta, No. 01, Dīgha Nikāya

menentang ketidakadilan sosial dan diskriminasi. Setelah menentang sistem kasta dan perbudakan, Buddha mendukung meritokrasi dengan pedoman etika. Beliau berkata, “Tak seorang pun terlahir tinggi atau rendah, itu hanya akibat perbuatan.”⁸⁴

Buddha, tanpa diskriminasi apa pun, membukakan pintu bagi siapa pun yang ingin mengikuti ajaran-Nya. Pengikut-Nya diperlakukan dengan rasa hormat dan diberikan hak yang sama dalam komunitas Buddhis.

Saat menjelaskan perbedaan tanggung jawab antara pria dan wanita, Buddha menunjukkan bahwa keduanya harus memiliki hak yang setara dalam masyarakat. Ketika Raja Kosala menyatakan kekecewaannya karena ratunya melahirkan seorang bayi perempuan, Buddha berkata, “Seorang wanita, wahai Tuan dari orang-orang, bisa jadi lebih baik daripada seorang pria. Wanita itu bisa jadi bijaksana dan penuh moral baik, seorang istri yang mengabdikan diri, melayani ibu mertuanya. Anak laki-laki yang ia lahirkan bisa jadi seorang pahlawan, wahai Tuan tanah. Anak laki-laki dari wanita yang terberkati itu bahkan bisa jadi menguasai dunia.”⁸⁵

Kebahagiaan dalam Kehidupan Mendatang

Dari sudut pandang Buddhis, ini bukanlah kala pertama kita hidup. Ini juga bukan kehidupan terakhir yang akan kita alami.

84 Na jaccā vasalo hoti – Na jaccā hoti brāhmaṇo, Kammanā vasalo hoti – Kammanā hoti brāhmaṇo (Vasala Sutta, Sutta Nipāta)

Oleh kelahiran seseorang bukan di luar kasta, oleh kelahiran seseorang bukan brahmana, oleh perbuatan seseorang berada di luar kasta, oleh perbuatan seseorang itu brahmana

85 Dhītu Sutta, Kosalasamyutta, Samyutta Nikāya

Kita telah hidup dalam begitu banyak kehidupan di masa lampau dan kita akan terlahir lagi dan lagi di masa mendatang.

Kelahiran dan kematian tidak terpisahkan. Kelahiran atau pun kematian bukan merupakan permulaan atau akhir segalanya dari aliran kesadaran kita. Pada akhirnya, kita semua harus mati. Namun, kematian bukanlah akhir. Ia hanyalah permulaan dari kehidupan berbeda.

Buddha berkata, “Seluruh makhluk akan mati, karena kehidupan berakhir dengan kematian. Mereka akan dinilai berdasarkan perbuatan mereka, memanen buah dari pahala dan kejahatan mereka. Para pelaku kejahatan akan masuk alam sengsara, para pelaku pahala akan masuk alam bahagia.”

Oleh karena itu kita seharusnya melakukan perbuatan baik secara tulus sebagai kumpulan pahala bagi kehidupan mendatang. Pahala adalah dukungan bagi makhluk hidup di dunia lain’.⁸⁶

Kehidupan kini hanyalah satu seri dari kumpulan serial banyak kehidupan. Lingkaran hidup dan mati akan terus berlanjut tanpa batas selama kita masih memiliki nafsu keinginan. Bumi bukan satu-satunya tempat kehidupan berada. Ada banyak tempat bagi kehidupan di alam semesta yang amat luas ini. Kehidupan juga bisa ada dalam tingkatan kasar atau pun halus. Agama Buddha berbicara tentang tiga puluh satu alam eksistensi di mana makhluk hidup dapat terlahir kembali di sana.

86 Sabbe sattā marissanti – Maranantaṃ hi jīvitaṃ, Yathākammaṃ gamissanti – Puññapāpaphalūpagā, Nirayaṃ pāpakammantā – Puññakammā ca suggatiṃ. Tasmā kareyya kalyānaṃ – Nivayaṃ samparāyikaṃ, Puññāni paralokasmiṃ – Patiṭṭhā honti pāninanti (Ayyakā Sutta, Kosalasamyutta, Saṃyutta Nikāya)

Agama Buddha merupakan agenda yang dirancang secara spesifik untuk mencapai kebahagiaan dalam perjalanan panjang yang terdiri dari kehidupan berulang ini sementara meningkatkan para praktisi untuk mencapai penyadaran spiritual dan intelektual.

Kita semua sama-sama sanggup menghasilkan dua jenis energi. Yang satu tidak baik sedangkan satu lagi energi baik. Energi karma tidak baik bersifat destruktif. Energi ini dihasilkan melalui perbuatan ketika pikiran dipenuhi dengan pikiran negatif seperti kebencian, kemarahan, kekejaman, keserakahan berlebih, dan kegelapan batin. Pikiran dan perbuatan berbahaya seperti itu juga akan membawa ke ketidakbahagiaan di kehidupan mendatang. Buddha berkata, “Jika orang berbicara atau bertindak dengan pikiran yang tercemari, kesengsaraan mengikutinya sebagai konsekuensi, bagaikan kereta kerbau mengikuti langkah kaki kerbau yang menarik kereta tersebut.”⁸⁷

Setelah memahami buah karma destruktif dari perbuatan tidak baik, Buddha kemudian menasihati para manusia pencari kebahagiaan untuk ‘menghindari perbuatan jahat’.⁸⁸

Di lain pihak, energi karma baik membawakan kedamaian, kebahagiaan, dan kesejahteraan di kehidupan sekarang dan juga di kehidupan mendatang. Energi karma baik dihasilkan melalui perbuatan yang dilakukan pada saat pikiran dipenuhi dengan kualitas baik seperti welas asih, niat baik, kedermawanan, dan kebijaksanaan. Karena itu, nasihat Buddha bagi mereka yang mencari kebahagiaan adalah ‘kembangkanlah kebajikan’.⁸⁹

87 Manasā ce paduṭṭhena – Bhāsati vā karoti vā, Tato naṃ dukkhamanveti – Cakkam’va vahato padaṃ (Dhammapada 01)

88 Sabbapāpassa akaraṇaṃ (Dhammapada 183)

89 Kusalassaupasampadā (Dhammapada 183)

Ketika seseorang menghindari perbuatan jahat dan meningkatkan perbuatan baik, ia menciptakan kondisi menguntungkan yang diperlukan bagi kebahagiaan. Ia akan dilahirkan menjadi manusia atau terlahir di alam dewa di mana ia akan mengalami kebahagiaan tertinggi. Walau demikian, kebahagiaan jenis ini hanyalah sementara dan umum. Buddha mendorong pengikut-Nya untuk mengejar kebahagiaan agung dan tertinggi dengan melenyapkan kotoran batin. Nasihat Buddha bagi mereka yang mencari kebahagiaan tertinggi adalah dengan ‘mensucikan pikiran’.⁹⁰

Kebahagiaan dari kehidupan mendatang kita, hingga ke tingkatan yang lebih tinggi, dikondisikan dan tergantung pada cara kita berperilaku di masa sekarang. Jika kita memilih untuk berperilaku baik melalui pikiran, kata-kata, dan perbuatan kita, kita akan hidup dengan bahagia di kehidupan ini dan juga membuat dasar bagi kebahagiaan di kehidupan kita mendatang.

Pahala adalah Kebahagiaan

‘Pahala’ adalah bersukacita dan bersenang hati atas perbuatan baik.⁹¹ Suatu pikiran senang yang penuh dengan buah pikiran bermanfaat merupakan basis kokoh untuk menciptakan pahala. Perbuatan yang kita jalankan dengan pikiran senang adalah perbuatan yang penuh pahala dan perbuatan berharga tersebut menghasilkan kebahagiaan besar. Menjelaskan kepada para siswa-Nya Buddha berkata:

“Para Biku, jangan takut melakukan perbuatan penuh pahala. Hal ini adalah suatu ekspresi yang menunjukkan kebahagiaan,

90 Sacittapariyodapanam (Dhammapada 183)

91 Cittaṃ punāṭiti puññaṃ (Ulasan Pāli)

apa yang diinginkan, diharapkan, disayangi, dan disetujui, yaitu perbuatan penuh pahala. Oleh karena Aku tahu dengan baik, para Biku, bahwa untuk waktu lama Aku mengalami hasil yang diinginkan, yang diharapkan, disayangi, dan disetujui dari seringnya Aku melakukan perbuatan penuh pahala".⁹²

Orang-orang bijaksana yang mengerti manfaat dari pahala akan mengambil segala kesempatan untuk menghasilkan pahala dan meningkatkan akumulasinya sehingga meningkatkan kebahagiaannya. Buddha menunjukkan bahwa, "Seorang yang melakukan perbuatan penuh pahala, melakukannya berulang kali sehingga menemukan kesenangan melakukannya; karena akumulasi pahala akan menghasilkan kebahagiaan."⁹³

Mengapa Kita Membutuhkan Pahala?

Pahala adalah hal paling mendasar bagi kebahagiaan dalam kehidupan ini. "Memiliki pahala dari perbuatan di masa lalu adalah berkah utama," kata Buddha.⁹⁴

Ketika kekuatan pahala berada di kondisi mendukung, segalanya berjalan dengan lancar dalam kehidupan kita. Kita akan bertemu dengan orang-orang bermoral baik yang membimbing kita dalam usaha kita. Kita akan mendapatkan kesempatan yang menguntungkan untuk mencapai kesuksesan materiil dan spiritual, dan kesejahteraan serta kebahagiaan kita secara keseluruhan meningkat. Orang yang melakukan pahala akan hidup dengan bahagia dan nyaman.

92 Itivuttaka 22

93 Puññaṃ ce puriso kayirā - Kayirāth'etaṃ punappunāṃ, Tamhi chandaṃ kayirātha - Sukho puññaassa uccayo (Dhammapada 118)

94 Pubbe ca katapuññatā (Maṅgala Sutta, Sutta Nipāta)

Buddha berkata, “Orang yang telah melakukan pahala akan bersukacita di kedua dunia, yakni di sini dan sesudahnya. Di sini ia bersukacita karena berpikir, ‘pahala telah dilakukan olehku’. Dan mengalami kelahiran kembali yang bahagia di kehidupan selanjutnya, sebagai hasil dari pahalanya, ia amat bersukacita.”⁹⁵

Pahala membukakan pintu surga. Walaupun beberapa agama bertahan dengan mengatakan surga hanya dimiliki oleh kelompok pengikut mereka saja, Agama Buddha mendukung bahwa surga terbuka bagi semua orang baik yang telah melakukan pahala yang banyak apa pun label agama mereka.

Pahala juga menciptakan kondisi yang menguntungkan untuk pencapaian pencerahan karena ia mengurangi dan menyapakan kotoran batin dalam pikiran manusia. Di atas ranjang kematiannya, saat menjelaskan kepada Y.A. Ananda, Buddha berkata, “Anda telah memperoleh banyak pahala, Ananda. Bekerja dengan giat dan segera Anda akan terbebaskan dari kotoran batin.”⁹⁶

Langka dan sulit untuk mencapai kehidupan berharga sebagai manusia ini. Mereka yang bijaksana seharusnya mengambil manfaat maksimal atas kehidupan manusia ini dengan melakukan perbuatan penuh pahala. Buddha mendorong pengembangan pahala dengan mengatakan, “Sebanyak rangkaian bunga yang terbuat dari setumpukan bunga, begitu pula seharusnya orang terlahir di dunia ini, melakukan banyak pahala.”⁹⁷

95 *Idha nandati pecca nandati – Katapuñño ubhayattha nandati, Puññaṃ me ca katan ti nandati – Bhiyyo nandati saggatiṃ gato* (Dhammapada 18)

96 *Katapuññosi tvaṃ Ānanda padhānamuyuñja, khippaṃ bhehisi anāsavo* (Mahā Parinibbāna Sutta, No 16, Dīgha Nikāya)

97 *Yathā’pi puppharāsimhā – Kayirā mālāguṇe bahū, Evaṃ jātena maccena – Kattabbaṃ kusalaṃ bahuṃ* (Dhammapada 53)

Pahala dapat dilakukan melalui pikiran, kata-kata, dan perbuatan kita. Seluruh perbuatan kita berakar dari pikiran. Ketika pikiran dipenuhi dengan pikiran berguna dan baik, ketika kita berulang kali menghasilkan pikiran yang baik, kita sebetulnya sedang membuat pahala secara mental. Dan ketika pikiran baik ini diterjemahkan ke dalam perkataan dan perbuatan, kita menghasilkan pahala dengan cara lewat kata-kata dan perbuatan.

Kondisi pikiran memainkan peran penting dalam penciptaan pahala. Berpikiran senang sebelum melakukan kebajikan, selagi melakukan kebajikan, dan setelah melakukan kebajikan, amatlah disarankan oleh Buddha. Orang bijaksana selalu bahagia sebelum mereka melakukan sesuatu yang bermanfaat. Mereka sering kali berperhatian penuh kesadaran dan mempertahankan kemurnian pikiran selagi mereka melakukan perbuatan beramal. Dan ketika mereka telah menyelesaikan perbuatan baik, mereka merasa bahagia sekali.

Tujuan, motivasi, dan konsekuensi dari semua perbuatan baik ini harus dipertimbangkan ketika kita sedang menciptakan pahala. Seluruh perbuatan yang dimotivasi oleh welas asih, kedermawanan, kebijaksanaan adalah perbuatan yang bermanfaat. Ketika mereka dilakukan dengan tujuan untuk membawakan perdamaian, kebahagiaan, dan kesejahteraan, maka perbuatan tersebut diarahkan dengan baik. Konsekuensi yang tak terelakkan dari perbuatan ini adalah sukacita bagi semua orang.

Perbuatan berpahala dapat dilakukan dengan banyak cara. Perbuatan apa pun yang dimotivasi oleh pikiran-pikiran baik, bertujuan untuk kesejahteraan dan berhasil dengan baik akan

menghasilkan pahala. Buddha sering berkata tentang tiga jenis pahala. Mereka adalah Dāna, Sīla, dan Bhāvanā.⁹⁸

Kata dalam bahasa Pāli ‘Dāna’ sederhananya bermakna memberi. Namun ketika dalam praktik, dāna memiliki lebih banyak makna daripada sekadar memberi. Dāna merupakan cara memberi yang khusus. Saat praktik, orang mengembangkan welas asih, niat baik, dan persahabatan, dan ia juga harus mempertahankan pikiran murni dan menyenangkan sebelum, pada saat, dan sesudah memberi.

Orang seharusnya memberi dengan rasa hormat; memegangnya dengan kedua tangan, senyuman di wajah dan tanpa ada noda yang mengecilkan si penerima. Ia juga harus memberi dengan pikiran murni dan hati yang dermawan, tanpa kemelekatan terhadap benda-benda yang ia berikan dan tidak ada motif tersembunyi apa pun.

Memberikan hadiah yang kita dapatkan melalui cara yang benar dan sesuai aturan sangatlah penting. Kita juga harus berkesadaran penuh untuk memberikan barang-barang yang pantas diberikan. Menyampaikan hadiah yang benar di saat yang benar kepada orang yang benar akan membuat persembahan orang tersebut berbuah dengan melimpah.

Ketika kita berlatih memberikan dengan pemahaman dan pemikiran benar serta berguna, maka akan menghasilkan banyak pahala yang akan membuahkan kebahagiaan berlimpah di kehidupan ini dan juga di kehidupan mendatang.

Istilah ‘Sīla’ berarti moral baik. Saat kita menegakkan prinsip kebenaran, itu sudah merupakan suatu perbuatan yang

98 Puññakiriyavatthu Sutta, Aṅguttara Nikāya

membuahkan pahala. Ketika seseorang menghindari perbuatan jahat atau perbuatan kejam dengan cara mematuhi Lima Prinsip Etika dan mendedikasikan diri untuk mengembangkan moral baik seperti welas asih, niat baik, kejujuran, dan persahabatan, perilakunya menjadi bermanfaat dan tindak tanduk terpuji tersebut membuahkan pahala berlimpah yang kondusif bagi kelahiran kembali yang berbahagia.

Kata dalam bahasa Pāli ‘Bhāvanā’ berarti pengembangan mental. Terdapat beberapa macam subjek meditasi yang dapat membantu mengembangkan berbagai aspek pikiran kita. Meditasi dapat dibagi menjadi dua kelompok; yang satu mengembangkan Pengertian Langsung dan yang lain mengembangkan Konsentrasi. Kedua kelompok ini merupakan fondasi untuk membuahkan pahala.

Praktik meditasi tidak saja melenyapkan pikiran-pikiran tidak bermanfaat, tetapi juga mengembangkan kondisi bermanfaat bagi pikiran yang juga merupakan suatu perbuatan berpahala. Meditasi menuntun ke kebahagiaan dalam kehidupan ini dan mengondisikan pikiran agar berada dalam sikap bermanfaat yang membuahkan kelahiran kembali yang berbahagia.

Perbuatan dermawan, yakni perbuatan memberi, akan melawan keserakahan sedangkan moral baik sepenuhnya berlawanan dengan kebencian. Meditasi mengembangkan kebijaksanaan yang dapat menolak kegelapan batin. Dengan cara ini, tiga jenis perbuatan berpahala ini akan melemahkan akar-akar tidak baik dalam pikiran manusia dan karenanya menyediakan kondisi-kondisi yang dapat membantu kelahiran kembali yang berbahagia di kehidupan mendatang.

Naskah-naskah setelah naskah inti meliputi tujuh atau lebih perbuatan berpahala yang spesifik untuk menambah ‘Sepuluh Perbuatan Berpahala’. Yaitu ‘menghormati orang lain, menawarkan pelayanan, berbagi pahala, bersukacita atas pahala orang lain, mendengarkan Dharma, mengajarkan Dharma, dan meluruskan pandangan seseorang agar selaras dengan Dharma.’

Setelah diamati lebih dekat, kita dapat melihat seluruh perbuatan berpahala ini dimaksudkan untuk melemahkan pikiran-pikiran yang negatif, destruktif, dan tidak etis serta melatih pikiran dengan cara yang bermanfaat agar menghasilkan kebahagiaan di kehidupan ini dan di kehidupan mendatang.

Di antara seluruh perbuatan berpahala yang mampu menghasilkan kelahiran kembali yang bahagia di masa mendatang, Buddha secara khusus menunjuk ‘Meditasi Mettā’ sebagai yang tertinggi. Beliau berkata, “Seperti pancaran sinar seluruh bintang yang tidak sama dengan seperenambelas bagian dari sinar bulan, tetapi pancaran sinar rembulan melampaui mereka dan bersinar terus, terang, dan cemerlang, begitu pula dengan lahan untuk membuat pahala yang baik untuk kelahiran mendatang, semua ini tidak sama dengan seperenambelas bagian dari pembebasan pikiran melalui cinta kasih. Pembebasan pikiran melalui cinta kasih melampaui mereka semua, bersinar terus, terang, dan cemerlang.”⁹⁹

Kebahagiaan Tertinggi (Nirwana)

Umat manusia mampu mengalami berbagai tingkat kebahagiaan. Buddha secara khusus menyebutkan tiga jenis kebahagiaan;¹⁰⁰

99 Itivuttaka 27

100 Nirāmisā Sutta, Vedanāsāmyutta, Saṃyutta Nikāya

- (1) Kebahagiaan yang muncul dari kesenangan indra
- (2) Kebahagiaan yang muncul dari praktik spiritual (Meditasi)
- (3) Kebahagiaan tertinggi melalui lenyapnya kotoran batin (Nirwana)

Menguraikan kebahagiaan jenis ketiga, Buddha berkata, “Ketika seorang biksu yang nodanya telah dihancurkan, mengkaji ulang pikirannya terbebaskan dari hawa nafsu, terbebaskan dari kebencian, terbebaskan dari delusi, maka akan bangkit kebahagiaan di sana. Ini disebut kebahagiaan yang lebih spiritual daripada spiritual.”¹⁰¹

Nirwana merupakan tujuan utama dari semua praktik ajaran Buddha. Ini bukan sesuatu yang dispekulasikan tetapi ‘dialami oleh para bijaksana’¹⁰² dengan mengembangkan nilai moral, spiritual dan intelektual dari pintu indra dari orang tersebut. Seperti tidak ada kata-kata yang mampu menggambarkan rasa madu kecuali Anda telah betul-betul mencicipinya sendiri, begitu pula dengan kebahagiaan tertinggi dari Nirwana.

Menyimpulkan filsafat dan tujuan dari ajaran-Nya, Buddha berkata, “Para Biksu, dulu dan sekarang apa yang Aku ajarkan adalah penderitaan dan penghentian penderitaan’.¹⁰³ Nirwana adalah penghentian penderitaan dan ‘merupakan kebahagiaan tertinggi.’¹⁰⁴

101 *Yā kho bhikkhave khināsavassa bhikkhuno rāgā cittaṃ vimuttaṃ paccavekkhato dosā cittaṃ vimuttaṃ paccavekkhato mohā cittaṃ vimuttaṃ paccavekkhato uppajjati pīti. Ayam vuccati bhikkhave nirāmisā nirāmisatarā pīti (Nirāmisā Sutta, Vedanāsaṃyutta, Saṃyutta Nikāya)*

102 *Pacattaṃ veditabbo viññūhi (Vatthūpama Sutta, No 07, Majjhima Nikāya)*

103 *Pubbe cāhaṃ bhikkhave etarahi va dukkhañceva paññāpemi dukkhassa ca nirodhaṃ (Alagaddūpama Sutta, No. 22, Majjhima Nikāya)*

104 *Nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ (Dhammapada 204)*

Keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin merupakan akar penyebab segala kesengsaraan dan penderitaan. Melenyapkan seluruh kotoran batin ini akan membuahkan kebahagiaan tertinggi yang sempurna. Setelah mencabut akar dari semua kotoran batin ini, secara permanen dan tak dapat diubah, Buddha mengucapkan lagu pujian sukacita di bawah ini.

“Kebahagiaan tertinggi adalah milik ia yang berpuas batin,
Karena orang yang telah mempelajari Dharma dan telah melihat;
Tenteram dan bahagia tanpa penderitaan di dunia,
Mengekang diri terhadap makhluk hidup.

Kebahagiaan tertinggi tanpa gairah di dunia,
Mengatasi hawa nafsu indra;
Namun menghapuskan kesombongan ‘aku’
Itulah kebahagiaan tertinggi”.¹⁰⁵

Nirwana membawa kebahagiaan yang tak terukur yang tidak dapat diekspresikan lewat kata-kata. Mereka yang telah merealisasi Nirwana selamanya merasa damai dan hidup hanya mengalami kebahagiaan dan ketenteraman.

Raja Pasenadi dari Kosala, setelah membandingkan para biksu pengikut Buddha dengan aliran lainnya, menyampaikan pikiran menyenangkan terhadap para biksu, dengan mengatakan, “Di sini, aku dapat melihat para biksu tersenyum dan ceria, betul-betul bersukacita, bergembira, semua indra mereka cerah, hidup dengan ringan, tenteram, bertahan hidup dari apa yang diberikan oleh orang lain, mengatasi pikiran dengan tanpa melekat laksana rusa liar.”¹⁰⁶

105 Mucalinda, Bab 2, Udāna

106 Dhammacetiya Sutta, No. 89, Majjhima Nikāya

Y.A. Bhaddiya, yang tadinya merupakan seorang pangeran, setelah mengalami kebahagiaan tertinggi Nirwana, sering berucap, “Ah, tenteram! Ah, tenteram!” Setelah menyaksikannya sendiri, para biksu lain menganggap seruannya sebagai caranya mengingat masa lalunya sebagai pangeran yang hidup penuh dengan kesenangan sensual dan melaporkannya kepada Buddha. Ketika Buddha menanyakannya kepada Y.A. Bhaddiya, ia berkata, “Sebelumnya, Bhante, ketika saya masih seorang perumah tangga dan menikmati kebahagiaan sebagai bangsawan, di dalam dan di luar istana saya, sejumlah pengawal ditempatkan di sana; di dalam dan di luar kota, pengawal ditugaskan di sana; dan di dalam maupun di luar kota, banyak pengawal ditugaskan di sana. Bhante, walaupun saya dikawal dan dilindungi, saya hidup dalam ketakutan, cemas, tidak dapat memercayai orang, dan curiga. Tetapi sekarang, Bhante, berjalan sendiri di dalam hutan, ke bawah pohon, atau ke tempat kosong, saya tanpa rasa takut, tidak cemas, percaya diri, dan tidak curiga. Saya hidup tanpa banyak pertimbangan, tidak tergoyahkan, kebutuhan saya tercukupi, dengan pikiran seperti seekor rusa. Melihat semua ini, Bhante, mendorong saya untuk terus pergi ke hutan... Untuk spontan mengucapkan, ‘Ah, betapa tenteramnya! Ah, betapa tenteramnya!’”¹⁰⁷

Theragāthā dan Therīgāthā merupakan dua koleksi ucapan penuh sukacita dari para pria dan para wanita yang telah merealisasi Nirwana. Lagu pujian ini mengekspresikan ketenteraman dan kebahagiaan yang dialami oleh para makhluk yang tercerahkan sebagai hasil dari pelepasan dari penderitaan mereka.

‘Tubuhku sungguh ringan,
Tersentuh oleh begitu banyak sukacita dan kebahagiaan.

107 Bhaddiya, Bab 2, Udāna

Tubuhku melayang laksana...

Kapas yang tertiuip oleh angin'. (*Khitaka*)¹⁰⁸

‘Seperti seekor kuda keturunan murni,
Dengan ekor dan surai yang bergoyang bebas,
Bergerak dengan hanya sedikit kesulitan,
Begitu pula untukku siang dan malam hari,
Berlalu dengan hanya sedikit kesulitan,
Ketika kebahagiaan spiritual telah tercapai. (*Belatthisisa*)¹⁰⁹

‘Mengisi tubuh dengan banyak sukacita dan kebahagiaan,
Bertahan walaupun segalanya sukar,
Aku akan berdiam di hutan’. (*Vakkali*)¹¹⁰

Di antara seluruh jenis kebahagiaan yang ada, duniawi maupun bukan duniawi, Buddha secara khusus menunjuk ‘Nirwana’ sebagai satu-satunya ‘Kebahagiaan Tertinggi’. Beliau berkata:

“Kebahagiaan apa pun di dunia yang ditemukan dalam kesenangan sensual,
Dan kebahagiaan surgawi apa pun yang ada,
Semua ini tidak ada seperenambelas bagian,
Dari ketenteraman yang diperoleh pada saat nafsu keinginan diakhiri”.¹¹¹

108 Theragāthā 104

109 Theragāthā 16

110 Theragāthā 351

111 Raja-raja, Bab 2, Udāna

PENEMUAN UNIK BUDDHA



Setiap orang berjuang demi kebahagiaan. Kita tak henti-hentinya mencari sensasi yang menyenangkan, pemandangan, suara, bebauan, rasa, dan sentuhan yang menyenangkan. Hal ini karena, bagi mayoritas umat manusia, kesenangan yang diperoleh dari pemuasan nafsu semua indra ini merupakan satu-satunya kebahagiaan yang diketahui. Kenyataannya, terdapat dua cara praktis untuk mencapai kebahagiaan:

- (1) Memuaskan nafsu keinginan.
- (2) Menghancurkan nafsu keinginan itu sendiri.

Di permukaan, tampaknya 'memuaskan nafsu keinginan' merupakan cara paling cepat menuju kebahagiaan. Namun, karena noda-noda serius yang diwariskan, Buddha membuang cara yang tidak bertanggung jawab dan tidak memuaskan ini.

Nafsu Keinginan Tak Pernah Dapat Dipuaskan

Kita memiliki nafsu keinginan yang tanpa henti dan tidak dapat dipuaskan sepenuhnya. Nafsu itu seperti api unggun. Selama kita menuangkan bensin, ia akan terus terbakar. Memberi makan api dengan lebih banyak bensin akan meluaskan nyala api karena ia

akan menuntut lebih banyak. Ini adalah gambaran yang tepat bahwa jika kita memuaskan nafsu keinginan demi kesenangan sensual kita, maka hanya akan menambah tinggi nafsu keinginan kita demi lebih banyak lagi kesenangan sensual.

Pandanglah lebih dekat semua pintu indra kita; mata kita selalu mencari pemandangan yang indah. Telinga kita ingin menyimpan suara-suara. Hidung kita tertarik dengan bau-bauan wangi. Lidah kita menginginkan makanan gurih dan tubuh kita bermanja-manja dengan sentuhan sensasional yang menghibur.

Ketika kita memuaskan satu keinginan, keinginan lain muncul. Kita merasa bahagia ketika kita mendapatkan apa yang kita inginkan. Namun, setelah beberapa waktu, ketika rasa baru memudar, kita menjadi bosan dengannya. Untuk tetap bahagia, kita mencari sesuatu yang baru untuk menarik minat kita lagi. Oleh karena itu kita selalu sibuk untuk memuaskan keinginan tanpa akhir kita.

Buddha berkata, “Hidup di dunia mana pun tidak melengkapi, tidak memuaskan, diperbudak oleh nafsu keinginan.”¹¹² “Tidak ada kepuasan yang diperoleh dalam nafsu keinginan orang walau dengan hujan koin emas.”¹¹³ Sejak lahir hingga mati, kita mengejar kesenangan untuk memuaskan keinginan kita namun kita masih mati dengan keinginan-keinginan yang tidak tercapai.

Kesenangan Bersifat Tidak Kekal

Pintu indra, objek indra, dan kesenangan indra bersifat tidak kekal. Semua itu bergantung pada perubahan dan akhirnya akan lenyap. Bergantung pada kesenangan tidak kekal seperti itu

112 Ūno loko atitto tanhādāso (Raṭṭhapāla Sutta, No. 82, Majjhima Nikāya)

113 Na kahāpaṇavassena – Titti kāmesu vijjati (Dhammapada 186)

untuk menghasilkan dan mempertahankan kebahagiaan seperti membangun istana pasir di tepi pantai.

Seiring waktu berjalan, pintu indra kita fungsinya menurun dan menjadi lemah. Walaupun kita masih menginginkannya untuk terus menerima lebih banyak rangsangan indra, mereka gagal memenuhi tuntutan kita. Berlawanan dengan keinginan kita agar pintu indra kita tetap kuat, sehat, tajam, dan cemerlang, semua pintu indra ini tidak dapat bertahan melawan penuaan dan perubahan tidak sehat sehingga menjadi lemah, sakit, dan tumpul. Kita pada akhirnya akan kehilangan kegunaan efektif dari pintu indra tersebut.

Perubahan tersebut berlaku tidak saja pada pintu indra kita, tetapi juga pada objek indra. Objek indra juga tunduk dengan Hukum Tidak Kekal. Walaupun kita menginginkan pemandangan, suara, bebauan, rasa, dan sensasi sentuh yang permanen, menyenangkan dan menguntungkan, semua itu juga akan lenyap dan berpisah dengan kita tanpa dapat kita hindari.

Kesenangan indra yang kita pegang erat-erat dengan banyak nafsu keinginan bersifat mudah kabur dan sementara. Kesenangan yang bangkit hanya akan lenyap kembali. Dari momen ke momen, kita mempertahankan momentum kesenangan ini. Begitu momentum kesenangan berhenti, ia lenyap selamanya. Kita lalu membutuhkan kesenangan baru untuk menciptakan kembali kesenangan.

Kesenangan Duniawi Tidaklah Sempurna

Usaha tanpa henti kita untuk memuaskan nafsu keinginan kita menghasilkan kebahagiaan jangka pendek tetapi ketidakpuasan

jangka panjang. Semua makhluk hidup berjuang keras untuk bersaing satu sama lain agar dapat memperoleh kesenangan indra yang mereka inginkan. Kecemasan, stres, ketegangan, penderitaan mental, duka cita, rasa sakit, dan kesengsaraan merupakan “hadiah-hadiah” yang kita terima saat kita mengejar kesenangan indra ini.

Dibutakan oleh nafsu kesenangan sensual, umat manusia saling membunuh, mencuri, terlibat dalam perbuatan asusila, kecanduan obat-obatan terlarang, menjalani berbagai jenis kejahatan yang mengerikan, dan sebagai konsekuensinya membawa begitu banyak kesengsaraan ke dalam dunia. Jutaan makhluk hidup termasuk kehidupan manusia terpenjara, tersiksa, dan dihancurkan setiap hari. Sumber daya alam, flora dan fauna dirusak dengan gegabah. Kini senjata nuklir menunggu gilirannya untuk naik panggung. Ras manusia telah menjadi kutukan bagi bumi tercinta.

Kekacauan ini merupakan hasil dari petualangan tanpa henti kita untuk memuaskan nafsu keinginan kita yang tanpa akhir. Tetapi, apakah kita betul-betul terpuaskan? Kenyataannya, kebahagiaan yang kita nikmati dengan cara memuaskan semua keinginan ini tidak berharga ketika kita melihat penghancuran besar-besaran yang menjangkiti dunia dan kesengsaraan pahit yang harus kita derita.

Kesenangan indra diumpamakan bagai ‘sepotong tulang tanpa daging yang berlumuran darah’ oleh Bhagawa. "Seperti seekor anjing yang kelaparan yang tidak dapat memuaskan rasa laparnya dengan cara mengunyah tulang yang bersih dari daging tersebut, umat manusia tidak akan pernah mendapatkan kepuasan penuh dari kesenangan indra. Mereka pada akhirnya akan memperoleh kelelahan dan kekecewaan. Pemuasan nafsu

indra menghasilkan sedikit kebahagiaan tetapi lebih banyak lagi penderitaan."¹¹⁴

Bagi Buddha, mencari kebahagiaan melalui pemuasan nafsu indra adalah metode yang amat primitif; tidak terampil dan tidak dapat dipercaya. Menjawab lima orang biksu pada khotbah pertama Beliau, merujuk pada kesenangan sensual, beliau berkata, “Memanjakan diri dalam kesenangan indra adalah cara untuk mencapai kebahagiaan yang rendah, kasar, awam, tidak pantas, dan tidak menguntungkan.”¹¹⁵

Menjadi putra mahkota dari kerajaan Sakyā, dianugerahi oleh kekuasaan besar, ketampanan, kekayaan, usia muda, kesehatan, dan popularitas, Pangeran Siddhartha bergelimpangan dengan kesenangan sensual hingga tingkatan maksimal. Saat berbagi tentang pengalaman mewah penuh kesenangan-Nya sebagai bangsawan, Buddha berkata kepada Māgandiya:

“Māgandiya, sebelumnya ketika Aku menjalani kehidupan perumah tangga, Aku menikmati diri-Ku sendiri, disediakan dan dianugerahi lima jenis kesenangan sensual...yang diharapkan, diinginkan, disetujui, dan disukai, berhubungan langsung dengan keinginan sensual dan merangsang nafsu. Aku mempunyai tiga istana; satu untuk musim hujan, satu untuk musim dingin, dan satu untuk musim panas. Aku tinggal di istana hujan selama empat bulan musim hujan, menikmati diri bersama para pemain alat musik, yang tidak ada prianya dan Aku tidak pergi ke istana yang lebih rendah.”¹¹⁶

114 Potaliya Sutta, No 54, Majjhima Nikāya

115 Kāmasukhallikānuyogo hīno, gammo, pothujaniko, anariyo, anattasamhito (Dhammacakkappavattana Sutta, Saccasamyutta, Saṃyutta Nikāya)

116 Māgandiya Sutta, No. 75, Majjhima Nikāya

Walaupun bergelimpangan kenyamanan dan kemewahan tertinggi dalam kehidupan sebagai seorang pangeran, Pangeran Siddhartha merasa tidak puas. Beliau secara bijak memahami ketidakkekalan, lenyap, dan sifat tanpa akhir dari pemuasan nafsu indra. Beliau juga mengamati orang lain yang berjuang keras untuk mencapai kebahagiaan melalui kesenangan demikian tetapi secara konstan selalu dihadiahi dengan kekecewaan.

Melalui pengalaman pribadi-Nya, Pangeran Siddhartha menyadari bahwa disebabkan oleh kotoran batin yang diwariskan, kesenangan tersebut tidak dapat memberikan kebahagiaan yang tahan lama. Beliau lalu membuang semua ini dan keluar dari istana untuk menjadi seorang petapa dengan niat teguh untuk mencari sumber yang dapat dipercaya dan bermanfaat.

Menghancurkan Nafsu Keinginan

Setelah melepaskan kesenangan materiil dan indra sebagai suatu cara untuk mencapai kebahagiaan, Petapa Siddhartha mencoba metode untuk menghancurkan nafsu keinginan itu sendiri.

Jauh sebelum Petapa Siddhartha, telah ada pencari spiritual di India kuno yang memahami bahwa menghancurkan nafsu keinginan akan membawakan kebahagiaan dan ketenteraman. Namun, tak ada yang betul-betul tahu bagaimana caranya. Apa yang telah berhasil mereka capai adalah menekan dan melemahkan keinginan mereka dengan mengembangkan konsentrasi serta menekan pintu indra atas kesenangan indra mereka masing-masing.

Dengan mengikuti jalan spiritual kuno ini, Petapa Siddhartha mencapai konsentrasi-Nya hingga ke tingkatan tertinggi. Beliau mencapai tahapan Jhāna¹¹⁷ yang mendalam, bertingkat, dan menentramkan dalam pikiran-Nya dengan cara menekan nafsu keinginan-Nya.

Ketika berada dalam ketenteraman Jhāna, Siddhartha menikmati kedamaian, kebahagiaan, sukacita, dan keseimbangan batin. Namun, merealisasi ketenteraman yang Beliau rasakan tidak dapat diandalkan. Ketika pikiran-Nya kembali ke tahapan normal, nafsu keinginan dengan kotoran batin yang bersangkutan muncul dan menghancurkan semua kedamaian dan kebahagiaan yang telah ia alami sebelumnya.

Menyadari kekurangan dari metode ini, Petapa Siddhartha meninggalkannya dan mencari pendekatan lain. Pada masa Beliau, terdapat keyakinan populer di antara para petapa bahwa tak seorang pun dapat mencapai kebahagiaan sempurna tanpa mempraktikkan ‘pengorbanan-diri’.

Metode ini meliputi dua cara pelatihan untuk mengatasi nafsu keinginan. Cara pertama adalah menghentikan pintu indra dari menerima rangsangan indra apa pun. Dengan cara ini, mereka mencoba mengontrol dan menjinakkan pintu indra untuk tidak menghasilkan nafsu apa pun. Cara lain adalah menyiksa diri melalui rasa sakit yang mendera tubuh mereka. Dengan demikian, mereka mencoba untuk menghancurkan nafsu mereka sepenuhnya.

Saat melakukan usaha terdalam-Nya, Petapa Siddhartha menjalankan semua praktik pertapaan ini hingga pada tingkatan

117 Jhāna adalah kondisi meditatif pikiran yakni ketenangan dan konsentrasi terdalam

ekstrem yang tidak pernah dicoba oleh petapa lain. Seiring waktu berlalu, penyiksaan diri Beliau yang terus-menerus menyebabkan tubuhnya menurun hingga seperti tengkorak hidup. Beliau telah berada di ujung maut dan masih belum dapat sepenuhnya menghancurkan nafsu-Nya. Setelah pencerahan-Nya, saat menjelaskan pengalaman pertapaan-Nya, Buddha berkata:

“Karena makan begitu sedikit sehingga tulang rusuk-Ku menonjol kurus kering seperti kasau tua dari sebuah lumbung tanpa atap.... Binar mata-Ku jauh tenggelam di dalam rongganya, tampak seperti binar air yang telah menyusut jauh dalam sumur yang dalam.... Kulit kepala-Ku layu dan kusut seperti paria hijau pahit yang layu dan kusu akibat angin dan matahari.... Kulit perut-Ku menempel pada tulang belakang-Ku; karena itu jika Aku menyentuh kulit perut-Ku, Aku merasakan tulang belakang-Ku dan jika Aku menyentuh tulang belakang-Ku, Aku merasakan kulit perut-Ku.”¹¹⁸

Setelah menyadari betapa tidak bergunanya penyiksaan diri, Beliau sepenuhnya meninggalkan metode tersebut. Dipenuhi oleh rasa kecewa namun masih berjuang dengan tekun, Bodhisattwa memutuskan untuk mencari praktik yang lain.

Penemuan Unik

Setelah mencoba dan mengujinya pada diri-Nya sendiri, Petapa Siddhartha berkesimpulan bahwa praktik-praktik spiritual sebelumnya hanya dapat menuntun hingga pencapaian kebahagiaan sementara. Beliau juga menyadari bahwa tak seorang pun yang betul-betul membantu atau menunjukkan

118 Mahāsaccaka Sutta, No. 36, Majjhima Nikāya

jalan kepada-Nya menuju kebahagiaan tertinggi dan bahwa Beliau harus mencarinya sendiri.

Perjuangan Beliau yang tak tertandingi untuk menemukan kebahagiaan sempurna yang bertahan selamanya pada akhirnya menuntun Beliau untuk menemukan ‘Jalan Mulia Berunsur Delapan’ dan dengan mengikutinya, Beliau mencapai ‘Penerangan Sempurna’. Beliau secara sukses melenyapkan segala nafsu keinginan dan kotoran batin yang bersangkutan secara sempurna, secara permanen, tak dapat dibalikkan dan pencapaian tersebut membuat-Nya merasakan kebahagiaan sempurna yang tahan selamanya, penuh sukacita dan ketenteraman serta kedamaian (Nirwana).

Pada fajar di hari Pencerahan Tertinggi, Beliau secara sempurna merasa tenteram dan penuh kedamaian, Buddha mengucapkan kata-kata penuh sukacita di bawah ini:

“Melalui banyak kehidupan, Aku telah berpetualang dalam siklus kehidupan, mencari tetapi tidak menemukan pembangun rumah (Nafsu Keinginan). Amatlah menderita untuk terlahir lagi dan lagi.

O pembangun rumah, Aku telah melihatmu. Kamu tidak akan lagi membangun rumah ini (Lima Halangan Kemelekatan) lagi. Semua kasaumu (Kotoran Batin) telah musnah. Bubunganmu (Kegelapan Batin) telah hancur. Pikiran-Ku telah mencapai Nirwana. Dan karenanya Aku telah menghancurkan Nafsu Keinginan.”¹¹⁹

Khotbah Pertama

Setelah menemukan cara untuk menjadi bahagia secara sempurna, Buddha menghabiskan sisa hidup-Nya untuk mengajarkan kepada umat manusia cara menjadi bahagia dan tenteram secara sempurna.

Pesan kebahagiaan Beliau pertama kali disampaikan kepada Lima Petapa.¹²⁰ Menjawab mereka di khotbah Beliau yang pertama, Buddha berkata bahwa mencari kebahagiaan melalui ‘pemanjaan indra’ dan ‘penyiksaan diri’ bukanlah cara yang sempurna untuk menjadi bahagia. Kedua metode ini memiliki kelemahan dan keterbatasan. Mereka juga hanya membawakan sedikit kebahagiaan dan memperbesar penderitaan. Dengan menekankan pada jalan yang baru Beliau temukan menuju kebahagiaan, Beliau melanjutkan:

“Menghindari kedua ekstrem ini, para Biksu, Tathāgata (Beliau Yang Sempurna) telah menyadari Jalan Tengah; jalan itu memberikan visi, memberikan pengetahuan dan menuntun ke ketenangan, wawasan, dan pencerahan serta menuju Nirwana”.¹²¹

Empat Kebenaran Mulia

Buddha menyimpulkan pesan bahagia Beliau yang amat berharga dalam ‘Empat Kebenaran Mulia’. Beliau mengundang

120 Kondañña, Bhaddiya, Vappa, Mahānāma, dan Assaji – mereka mengunjungi Bodhisattva pada saat beliau sedang berlatih penyiksaan diri.

121 Ete te bhikkhave ubho ante anupagamma majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī, ñāṇakaraṇī, upasamāya, abhiññāya, sambodhāya, nibbānāya saṃvattati (Dhammacakkappavattana Sutta, Saccasaṃyutta, Saṃyutta Nikāya)

para pencari-kebenaran, yakni manusia yang bijaksana untuk memahami, menganalisa, dan menyelidiki ajaran ini. Beliau juga menantang manusia pemberani untuk mendedikasikan, berlatih, dan membuktikan kebenaran ajaran ini. Kepada manusia yang mulia, Beliau mendorong mereka untuk menembus, merealisasi, dan merasakan secara langsung ajaran ini.

Memahami, mempraktikkan, dan realisasi penuh dari Empat Kebenaran Mulia akan membawakan kebahagiaan sempurna, ketenteraman sempurna, kedamaian sempurna, pencerahan, dan Nirwana.

Kebenaran Mulia yang Pertama¹²² secara spesifik dan tepat menunjukkan Samsara yang membuat manusia secara putus asa terjebak dalam pencarian kebahagiaan tetapi tidak menemukan kepuasan sempurna. Didorong oleh keinginan mereka yang tak terbatas, membuta dan berpusat pada diri, manusia tanpa kenal lelah terus menerus sibuk memenuhi keinginan mereka yang tak dapat terpuaskan.

Namun, kesenangan sementara hanya membawakan kebahagiaan sementara karena sering kali berakhir dengan kekecewaan. Kita ingin tetap muda tetapi kita menjadi tua. Kita ingin tetap sehat tetapi kita jatuh sakit. Kita ingin hidup selama yang kita inginkan tetapi kita harus mati. Kita ingin kondisi-kondisi yang menyenangkan dan menguntungkan untuk tetap bersama kita selama-lamanya tetapi situasi berubah dan membawa kepada ketidakberuntungan dan kesengsaraan. Perjuangan antara keinginan yang muncul dan kepuasan berjalan terus-menerus tanpa henti sehingga melenyapkan kebahagiaan tetapi memperkuat penderitaan.

122 Dukkha ariyasacca – Kebenaran Mulia akan Penderitaan

Keinginan menguasai kita di sepanjang kehidupan kita. Nafsu ini membuat kita menjadi budak kesenangan. Penderitaan, rasa sakit, ratapan, duka cita hanya bagian dari kesengsaraan yang kita ‘dapatkan’ dari hasil pencarian kesenangan.

Akhirnya, ketika hidup ini berakhir dengan kematian, itu tidak mengakhiri keinginan. Keinginan yang tidak terpenuhi begitu kuat sehingga membawa ke eksistensi baru untuk dikejar di kehidupan selanjutnya.

Tanpa kebijaksanaan untuk melihat sifat alamiah sejati dari siklus lahir dan mati ini, dan tidak mengetahui cara keluar darinya (Avijjā), terus menerus didorong oleh keinginan membuta yang berpusat pada diri (Taṇhā), situasi penuh duka dan tidak memuaskan yang membuat manusia terjebak dalam siklus eksistensi ini yang oleh Buddha disebut sebagai ‘Dukkha’.

Secara khusus menunjukkan akar penyebab situasi problematis yang kusut dan ketidakbahagiaan ini dalam Kebenaran Mulia yang Kedua,¹²³ Buddha berkata:

“Adalah nafsu keinginan inilah yang menghasilkan menjadi-kembali (kelahiran kembali) diikuti oleh keserakahan yang menggebu-gebu dan menemukan kesenangan baru di sini dan sekarang, di sana dan sekarang, yakni menginginkan kesenangan indra, menginginkan eksistensi, dan menginginkan non-eksistensi (pelenyapan diri).”¹²⁴

123 Dukkhasamudaya ariyasacca – Kebenaran Mulia tentang Asal Muasal Penderitaan

124 Yāyaṃ taṇhā ponobhavikā nandirāgasahagatā tatrātrābhinandinī seyyathidaṃ kāmataṇhā, bhavataṇhā, vibhavataṇhā (Dhammacakkappavattana Sutta, Saccasaṃyutta, Saṃyutta Nikāya)

Kebenaran Mulia yang Ketiga¹²⁵ memberitahukan kita secara tepat apa yang perlu dilaksanakan agar dapat menjadi bahagia secara sempurna. Yakni cukup dengan menghancurkan nafsu keinginan itu sendiri. Hasilnya adalah kedamaian, ketenangan, dan ketenteraman sempurna. Inilah Nirwana, Kebahagiaan Tertinggi. Saat menjelaskan apakah Nirwana itu, Buddha berkata:

“Itu merupakan penghentian sepenuhnya dari nafsu keinginan itu sendiri, membuatnya menyerah, memutuskannya, dan membebaskan diri orang itu dari keinginan dan melepaskan orang itu dari hawa nafsu.”¹²⁶

Kebenaran Mulia yang Keempat¹²⁷ mengajarkan kita cara untuk menghancurkan keinginan dan juga kotoran mental lainnya. Secara fungsional menyatukan Delapan Syarat yang digunakan untuk melenyapkan semua kotoran mental secara sempurna dan permanen. Saat menjelaskan jalan untuk menghancurkan nafsu keinginan, Buddha berkata dalam khotbah pertama-Nya

“Adalah Jalan Mulia Berunsur Delapan, dan tiada lagi yang lain, yakni: Pemahaman Benar, Pemikiran Benar, Perkataan Benar, Perbuatan Benar, Penghidupan Benar, Usaha Benar, Perhatian penuh Kesadaran yang Benar, dan Konsentrasi Benar.”¹²⁸

125 *Dukkhanirodha ariyasacca* – Kebenaran Mulian tentang Penghentian Penderitaan

126 *Yo tassāy’eva taṇhāya asesavirāgaṇirodho, cāgo, paṭinissaggo, mutti, anālayo* (*Dhammacakkappavattana Sutta*, *Saccasaṃyutta*, *Samyutta Nikāya*)

127 *Dukkhanirodhagāminipaṭipadā ariyasacca* – Kebenaran Mulia tentang cara yang menuntun kepada Penghentian Penderitaan

128 *Ayam’eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo seyyatthidaṃ: Sammā Diṭṭhi, Sammā Saṅkappo, Sammā Vācā, Sammā Kammanto, Sammā Ājīvo, Sammā Vāyāmo, Sammā Sati, Sammā Samādhi* (*Dhammacakkappacattana Sutta*, *Saccasaṃyutta*, *Samyutta Nikāya*)

Penemuan ‘Jalan Mulia Berunsur Delapan’ adalah kontribusi unik dari Buddha atas penderitaan umat manusia. Mempraktikkan delapan syarat ini dapat mengembangkan dan memurnikan pikiran manusia dalam tiga tahapan suksesif.

Di tahapan pertama, dengan memegang teguh prinsip kebenaran dan sila-sila moral baik, ia membatasi nafsu keinginan dan kecenderungan lainnya yang bersangkutan yang bersifat tidak baik, tidak etis, dan negatif dalam pikiran manusia. Di tempatnya, kualitas-kualitas baik, etis, positif, dan bermoral baik meningkat maju. Inilah perkembangan Moral Baik.

Di tahapan kedua, setelah mempunyai moral baik sebagai fondasinya, orang tersebut mengembangkan pencerapan mental mendalam dengan melemahkan nafsu keinginan dan seluruh kotoran batin. Pikiran bersatu dengan baik, terkonsentrasi, penuh kekuatan, berkesadaran penuh, dan damai. Inilah perkembangan lanjutan dari pikiran.

Di tahapan ketiga, dengan pikiran yang terkembang dengan baik, terkonsentrasi, maka pikiran siap untuk perkembangan kebijaksanaan. Teknik khusus yang digunakan untuk memperdalam kebijaksanaan adalah ‘Meditasi Pengertian Langsung’.

Melalui praktik dari metode meditasi unik ini, orang tersebut dapat mengembangkan kebijaksanaan intuitif yang memandang Lima Halangan Kemelekat¹²⁹ di bawah cahaya Ketidakekalan, Ketidakuasaan, dan Tanpa Diri. Dengan bangkitnya Kebijakan Tertinggi ini, kegelapan batin lenyap bersama-sama dengan bagian-bagiannya yang saling bersangkutan; nafsu keinginan dan kotoran lainnya yang bersangkutan. Inilah akhir dari

129 Wujud, Perasaan, Persepsi, Formasi mental, dan Kesadaran

Dukkha dan permulaan ketenteraman, sukacita, kebahagiaan, kedamaian, dan Pencerahan.

Ajaran Tertinggi

Terdapat kesalahan pengertian umat bahwa ‘Empat Kebenaran Mulia’ merupakan ajaran dasar dari Buddha atau ABC dalam Agama Buddha. Sesungguhnya tidak ada perbedaan dalam Dharma karena ajaran Buddha seluruhnya berada di dalam kerangka kerja dari ‘Empat Kebenaran Mulia’.

Tentu saja, Empat Kebenaran Mulia merupakan penemuan unik dari Buddha dan merupakan ajaran tertinggi dari Buddha. Dan realisasi atas Empat Kebenaran Mulia adalah Pencerahan dan tujuan utama dari seorang Buddhis yang sedang berlatih. Buddha mendeklarasikan hal ini dalam khotbah pertama-Nya:

“Selama Aku melihat segala hal seperti apa adanya, tidak begitu jelas dalam tiga aspek ini, dalam dua belas cara ini, mengenai Empat Kebenaran Mulia, Aku tidak mengklaim telah menyadari Pencerahan tertinggi yang tiada banding....

Tetapi ketika pengetahuan-Ku melihat segalanya seperti apa adanya, cukup jelas dalam tiga aspek ini, dalam dua belas cara ini, mengenai Empat Kebenaran Mulia, lalu Aku mengklaim telah menyadari Pencerahan Tertinggi yang tiada banding...”¹³⁰

Agama Buddha adalah ‘Empat Kebenaran Mulia’

Setelah mencapai Pencerahan Sempurna, Buddha menghabiskan empat puluh lima tahun berikutnya untuk mengajari orang-

130 Dhammacakkappavattana Sutta, Saccasaṃyutta, Saṃyutta Nikāya

orang dari segala jalan hidup. Beliau mengajar secara luas, secara terbuka, dan secara bebas. Seluruh ajaran yang tak terhitung tersebut Beliau ajarkan dalam satu kerangka kerja tunggal dari Empat Kebenaran Mulia. Yang Mulia Sariputta berkata:

“Teman-teman, seperti halnya jejak kaki dari seluruh hewan berkaki terselimuti jejak kaki gajah, dan jejak kaki gajah tersebut paling dikenali di antara jejak kaki lain dari segi ukuran; dengan cara yang sama pula, semua kualitas baik dikumpulkan bersama di bawah Empat Kebenaran Mulia...”¹³¹

Agama Buddha merupakan pesan Kebahagiaan Tertinggi yang terangkum dalam Empat Kebenaran Mulia. Kebenaran Pertama dan Kedua menjelaskan pergulatan manusia demi kebahagiaan dan kekecewaan berulang yang kita temui sebagai akibat dari pendekatan kita yang tidak bermanfaat dan primitif. Kebenaran Ketiga dan Keempat menunjukkan jenis kebahagiaan agung yang dapat dicapai melalui cara yang terampil dan bermanfaat.

Bagi mereka yang mengikuti jalan Buddha menuju kebahagiaan, oleh karena itu dapat menikmati ketenteraman tertinggi dan menjadi sangat damai untuk selama-lamanya.

Buddha berkata, “Benar demikian, kita hidup dengan bahagia, tanpa nafsu keinginan untuk kesenangan indra. Di antara mereka yang menginginkan kesenangan indra, kita hidup terbebaskan dari nafsu keinginan.”¹³²

131 Mahāhatthipadopama Sutta, No. 28, Majjhima Nikāya

132 Susukhaṃ vata jivāma – Ussukesu anussukā, Ussukesu manussesu – Viharāma anussukā (Dhammapada 199)

JALAN MENUJU KEBAHAGIAAN



Pikiran manusia penuh dengan potensi besar. Ia mampu mengalami kebahagiaan tertinggi dan jalan menuju berkah, hal itu sebetulnya berada di dalam pikiran itu sendiri. Untuk membangkitkan diri kita sendiri menuju Kebahagiaan Tertinggi ini, kita perlu mengembangkan Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Inilah Jalan pemurnian dari segala kotoran batin. Ia membangkitkan kita dari tidur panjang kegelapan batin di bawah cahaya kebijaksanaan. Meninggalkan kesengsaraan dan penderitaan di belakang kita, jalan ini menuntun kita menuju ketenteraman dan kebahagiaan sempurna.

Kita menderita dalam hidup karena hadirnya kotoran batin. Mereka berakar dalam pikiran manusia dalam tiga tahapan suksesif. Di tahapan pertama, mereka berada di kondisi 'tidur nyenyak' di dasar pikiran (Anusaya). Ini mirip dengan gunung api tidak aktif yang sedang tidur. Umat manusia, pada tahapan ini, mungkin tampak tenang, teduh, damai, dan lembut dari luar tetapi di dalam dirinya, kotoran batin seperti kemarahan, kebencian, niat buruk, kecemburuan, kekejaman, gairah seksual, keserakahan, ketakutan, dan kegelapan batin bersemayam.

Ketika dirangsang oleh lima pintu indra, kotoran-kotoran batin ini diaktivasi dan menjadi reaktif secara emosional. Inilah tahapan kedua. Umat manusia, pada tahapan ini, seperti gunung berapi yang sedikit lagi hampir meletus (Pariyuttana). Ia penuh dengan kotoran batin yang destruktif dan tidak baik. Bahasa tubuhnya, ekspresi muka dan mata membuka tabir emosi negatifnya yang aktif namun ditekan dari permukaan.

Jika kotoran batin tersebut dipancing lebih jauh, umat manusia akan kehilangan kontrol atas emosinya. Kotoran batin ini meledak dari kondisinya yang ditekan dan mendemonstrasikan kekuatan berbahaya melalui kata-kata penuh kemarahan dan perbuatan berperilaku kejam. Inilah tahapan ketiga (Vitikkama) yang digambarkan seperti gunung berapi yang meletus. Hasilnya adalah bencana karena membawa kehancuran. Pada tahapan ini, umat manusia bisa melakukan perbuatan yang jahat, kejam, tidak bermoral, dan tidak bermanfaat.

Jalan Mulia Berunsur Delapan dibagi menjadi tiga bagian: Moralitas, Konsentrasi, dan Kebijaksanaan. Setiap bagian berhadapan dengan kotoran batin dengan cara spesifik: menekan, melenyapkan, dan mencabut akar mereka secara efektif. Selama kita belum mencabut akar kotoran batin ini secara sempurna, permanen, dan tak dapat dikembalikan, maka mustahil bagi kita untuk mencapai kedamaian, kebahagiaan, dan ketenteraman sempurna.

Mengikuti jalan ini dimulai dengan Pemahaman Benar. Seperti mata kita yang menyediakan pandangan untuk menuntun kita sesuai arah yang benar. Pemahaman Benar menyediakan cahaya bagi kita untuk mengembangkan tujuh faktor lainnya dari Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Buddha mendefinisikan Pemahaman Benar sebagai pemahaman dari 'Empat Kebenaran Mulia'. Ketidakpuasan dan penderitaan bangkit dalam hidup karena kotoran batin. Jika tidak ada lagi kotoran batin, pikiran akan menjadi murni, tenang, damai secara sempurna, serta sukacita selamanya. Pemahaman ini memberikan kita pengetahuan akan apa yang seharusnya kita lakukan jika kita ingin berbahagia.

Terdapat tiga akar di mana semua kotoran batin bermunculan. Yakni Kecerakahan, Kebencian, dan Kegelapan Batin. Dengan menjalani proses pelatihan Jalan Mulia Berunsur Delapan yang dibentuk oleh Buddha, kotoran batin dapat dicabut dari akarnya dan dihancurkan untuk selama-lamanya. Hasilnya adalah pencapaian Kebahagiaan Tertinggi.

Pemahaman Benar membuat Pemikiran Benar bangkit. Ketika orang memahami bahwa Kecerakahan adalah penyebab penderitaan, ia tidak lagi membangun pikiran tentang kemelekatan. Ketika orang melihat Kebencian membawa ke kekejaman dan kesengsaraan, ia menghasilkan pikiran penuh cinta kasih dan tidak kejam. Memahami Empat Kebenaran Mulia akan membawakan kebijaksanaan yang dapat melawan Kegelapan Batin.

Oleh karena itu, pada permulaan dari Jalan Mulia Berunsur Delapan, Pemahaman Benar dan Pemikiran Benar membentuk gerakan bersamaan untuk Tidak Melekat, Cinta Kasih, dan Kebijaksanaan untuk melawan akar penyebab Kecerakahan, Kebencian, dan Kegelapan Batin.

Buah pikiran merupakan asal muasal dari seluruh perbuatan kita. Ketika pikiran dipenuhi dengan buah pikiran yang positif,

konstruktif, dan bermanfaat, semua itu akan diekspresikan melalui Perkataan Benar, Perbuatan Benar, dan Penghidupan Benar yang merupakan kulminasi moralitas dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Fungsi dari ‘Moralitas’ adalah mengontrol manifestasi dari kotoran batin ke dalam perkataan dan perbuatan kita. Sila-sila harus diawasi secara ketat demi tujuan ini. Menghentikan kebiasaan untuk berbicara kata-kata yang tidak benar, kasar, memecah-belah, dan tidak bermakna, maka orang akan mendedikasikan diri untuk berbicara kata-kata yang penuh kebenaran, menyenangkan, menyatukan, dan bermakna sehingga bermanfaat bagi satu orang dan semuanya.

Dengan memperhatikan Sila-sila, kita bisa sanggup menghentikan kotoran batin mewujud lewat kata-kata dan perbuatan kita, tetapi selama mereka aktif secara emosional, kita masih belum mampu berada dalam kondisi damai. Kapan pun mereka terpacu, kita akan meledak dalam kekerasan ketika kita kehilangan kontrol tegas kita.

Kedamaian dan harmoni dalam pikiran tidak dicapai dengan meredakan kotoran batin tetapi dengan menenangkan dan menjinakkannya. Fungsi spesifik dari Konsentrasi Benar dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan ditargetkan untuk tujuan ini. Fungsi-fungsi dari Usaha Benar, Perhatian penuh Kesadaran yang Benar, dan Konsentrasi Benar bertujuan untuk menonaktifkan kotoran batin.

Usaha Benar adalah yang terpenting. Fungsinya ada dua jalur; yang satu untuk mencegah kotoran batin bangkit dalam pikiran. Yang lain adalah melakukan usaha giat untuk mengembangkan sifat baik dalam pikiran.

Ketika pikiran tidak baik bangkit, orang akan melihatnya bagaikan ular beracun atau virus yang mematikan, ia seharusnya cepat-cepat membuang mereka dan mengambil langkah-langkah pencegahan agar pikiran-pikiran seperti itu tidak dapat mengakar dan berkembang dalam pikiran.

Sebaliknya, ketika ia mengamati adanya pikiran-pikiran baik yang bangkit dalam pikiran, ia akan melakukan usaha persisten untuk mengembangkan dan memperkuatnya dengan menyediakan kondisi-kondisi yang diperlukan agar dapat terus berkembang. Ia juga melakukan usaha secara sadar untuk ‘membangunkan’ pikiran-pikiran baik tersebut yang belum bangkit dalam pikiran. Dengan cara ini, Usaha Benar melemahkan kotoran batin dan memasukkan kondisi baik dalam pikiran.

Perhatian penuh Kesadaran yang Benar itu seperti penjaga gerbang. Fungsinya adalah untuk menyadari tubuh dan pikiran. Dengan menganggap tubuh, perasaan, pikiran, dan faktor-faktor mental sebagai bidang subjek, seseorang mengembangkan Perhatian penuh Kesadaran (Satipaṭṭhāna). Apapun gerakan fisik dan tindakan yang dilakukan seseorang, ia sepenuhnya menyadarinya dan memperhatikan seluruh kebutuhan tubuh dengan kewaspadaan. Ia sadar betul dengan perasaan, pikiran, dan faktor mentalnya dalam ritme muncul dan lenyapnya mereka.

Ketika Usaha Benar dan Perhatian penuh Kesadaran yang Benar dikombinasikan, mereka menyediakan ladang subur luar biasa bagi Konsentrasi Benar untuk bangkit. Konsentrasi Benar dicapai melalui perkembangan reguler perhatian penuh kesadaran pada suatu objek meditatif yang didukung oleh Usaha Benar. Perhatian penuh kesadaran, yang dipertahankan dari momen ke momen, dikembangkan menjadi aliran konsentrasi tanpa interupsi.

Ketika konsentrasi tercapai, seluruh kotoran batin¹³³ berada di bawah kontrol sempurna dari pikiran. Tahapan pertama dari pikiran terkonsentrasi adalah kombinasi dari aplikasi inisial dan yang berlanjut terus, sukacita, kebahagiaan, dan pemusatan. Sutta-sutta menyebutkan bahwa terdapat delapan tingkatan konsentrasi dengan urutan bawah ke atas. Setiap tingkatan lebih diperhalus dan lebih tinggi dari tingkatan sebelumnya.

Walaupun kita mampu meletakkan kotoran batin di bawah kontrol dengan kekuatan yang diperoleh dari konsentrasi mental, kotoran batin masih tetap ada di dalam pikiran kita yang terdalam. Kapan pun pikiran kita melemah, kotoran batin ini akan mengambil kesempatan untuk bangkit dan menggoncangkan kedamaian dan kebahagiaan kita.

Seluruh kotoran batin disimpan dan berakar mendalam di kegelapan batin. Untuk mencabut akar mereka, kita perlu menerapkan kebijaksanaan, kekuatan yang berlawanan dengan kegelapan batin. Pemahaman Benar dan Pemikiran Benar termasuk ke dalam kategori kebijaksanaan dari Jalan Mulia Berunsur Delapan. Fungsi mereka adalah untuk mencabut akar kotoran batin dari fondasi mereka di kegelapan batin.

Kebijaksanaan muncul dalam dua tahap berturut-turut. Pada tahap pertama, ketika seseorang memahami Empat Kebenaran Mulia, hal itu menimbulkan pengetahuan yang utama dan penting untuk menghapus kotoran batin. Ini adalah hasil kebijaksanaan dari pemahaman teoritis tentang Dharma (Saccānulomika sammā ditṭhi).

133 Lima Halangan: nafsu sensual, niat buruk, kemalasan dan kelambanan, kegelisahan dan kecemasan, serta keraguan

Pada tahapan kedua, ketika seseorang telah mengembangkan Jalan Mulia Berunsur Delapan dan melenyapkan segala kotoran batin, di dalam pikirannya bangkit kebijaksanaan tertinggi melalui realisasi Dharma. Inilah Kebijaksanaan Tertinggi (Saccapaṭivedita sammā diṭṭhi).

Pikiran terkonsentrasi itu seperti cermin yang dipoles. Ia merefleksikan imaji-imaji seperti apa adanya tanpa distorsi apa pun. Ketika kita memandang tubuh, perasaan, persepsi, formasi mental, dan kesadaran dengan mata batin yang terpusatkan dengan baik dan terkonsentrasi, kita akan melihat mereka semua dalam suatu aliran konstan, terus menerus mengalir dalam proses timbul dan lenyap. Melekat pada lima halangan akan menghasilkan penderitaan dan ketika orang memperhatikan hal tersebut, pikirannya secara otomatis bergerak ke arah ketidakmelekatan.

Kita melekat pada segalanya karena kita menganggap kepribadian kita sebagai sesuatu yang permanen tetapi sesungguhnya yang terkandung di dalamnya adalah lima halangan kemelekatan yang terus menerus berubah. Ketika seseorang dapat melihat kenyataan ini melalui kebijaksanaannya sendiri, Kegelapan Batin lenyap beserta dengan tuan rumahnya, yakni para kotoran batin. Lalu orang tersebut menembus Empat Kebenaran Mulia dan menyadari penghentian penderitaan. Dengan demikian, ia mengalami Nirwana, ketenteraman dan kebahagiaan tertinggi.

REFERENSI



Āṅguttara Nikāya diterjemahkan oleh Bhikkhu Bodhi.
Buddha Jayanti Tipiṭaka.

Dīgha Nikāya diterjemahkan oleh Maurice Walshe.

Dhammapada diterjemahkan oleh Narada Thera.

Majjhima Nikāya diterjemahkan oleh Bhikkhu Ñāṇamoli dan
Bhikkhu Bodhi.

Samyutta Nikāya diterjemahkan oleh Bhikkhu Bodhi.

Theragāthā diterjemahkan oleh K. R. Norman.

Udāna diterjemahkan oleh John D. Ireland.



VEN. K. RATHANASARA



Lahir di desa Bibile, Sri Lanka tenggara, Venerable Kanugolle Rathanasara menjadi seorang samanera pada 1984 di usia 12 tahun. Ia menerima penahbisan penuh (Upasampadā) pada 1998 di Malwatu Mahā Vihāraya di Kandy, Sri Lanka.

Kecintaannya pada pengetahuan membuatnya memasuki Universitas Kelaniya, dan lulus pada 1998 dengan gelar Bachelor of Arts (Special) dalam bidang Komunikasi Massa dan menyelesaikan gelar Master dalam bidang Agama Buddha (MA) pada 2010 dari universitas yang sama.

Aspirasi mulia dari upayanya untuk membagikan pengetahuannya tentang Dharma secara internasional telah terpenuhi saat ia terpilih sebagai biksu yang tinggal di Sri Lankaramaya Buddhist Temple di Singapura pada 2001 atas undangan Singapore Sinhala Buddhist Association yang mengelola wihara tersebut.

Ia juga Pendiri dan Penasihat Spiritual Dhammakāmi Buddhist Society serta Dhammānusāri and Dhammagavesi Groups.



Setiap rupiah
yang Anda danakan
akan menjelma
menjadi pencerahan
bagi saudara-saudara kita
di pelosok
tanah air Indonesia

Bagaimana Cara Menjadi Donatur Tetap?

Caranya mudah!

Silakan salurkan dana Anda melalui:

*** Kunjungi Galeri Kami:**

Jl. Mangga I Blok F No. 15,
Duri Kepa, Jakarta 11510

*** WhatsApp atau SMS ke : 081 1150 4104**

Ketik: DT***Nama*****Alamat lengkap*****Telepon*****Email*****Atas nama**
(bila ingin diatasnamakan orang lain)***ya/tidak**
(apakah ingin di kirim buku?)

*** Email formulir donatur** (yang tertera di dalam buku)
ke penerbit@diandharma.com

“Berdana Memperindah Batin.”

AN IV, 236

FORMULIR DONATUR TETAP
(silakan difotokopi)

Tanggal : _____
Nama lengkap : _____
Alamat lengkap : _____

Rt _____ Rw _____
Provinsi _____
Kode Pos _____

Alamat email : _____
No. Telp. : _____
HP : _____
Dana : Rp. _____,-
Terbilang : _____
Diatasnamakan
untuk : _____

Pengiriman Dana Parami ditujukan ke:
BCA KCP Cideng Barat
No. Rek. 3973019828
a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia
Cantumkan angka 999 pada akhir nominal transfer Anda
(Cth: Rp. 100.999,-)

Mohon formulir ini dapat dikirim bersama dengan bukti dana melalui:

- WhatsApp: 081 1150 4104 (foto formulir ini)
- Email: penerbit@diandharma.com

PERSEMBAHANKASIH

Penerbit Dian Dharma memfasilitasi pelimpahan jasa untuk orang yang terkasih dalam bentuk penerbitan buku, CD, dan DVD

PAKET A

- ✦ Buku, CD, dan DVD bebas
- ✦ Cetak minimal 1000 eksemplar/keping

PAKET B

- ✦ Buku bebas *
- ✦ 3 paket cetak:
 1. 100 eksemplar
 2. 250 eksemplar
 3. 500 eksemplar

* Selama persediaan masih ada



www.diandharma.com
penerbit@diandharma.com
f Dian Dharma Book Club

Jl. Mangga I Blok F No. 15
Duri Kepa, Jakarta 11510
(Greenville-Tanjung Duren Barat)
Hp. & WhatsApp: 081 1150 4104
Telp. & Fax. (021) 5674104

BCA No. Rek. 397 301 9828
a.n. Yayasan Triyanavardhana
Indonesia



✉ penerbit@diandharma.com
📘 Dian Dharma Book Club

Info Terkini

Kepada yang Terkasih dalam Dharma,

Kami dari Penerbit Dian Dharma memberitahukan bahwa nomor HP lama kami:

0852 1519 9777

sudah tidak digunakan lagi

dan diganti dengan:

081 1150 4104

Bagi Bapak/Ibu/Saudara/i yang masih menyimpan nomor lama kami agar diganti dengan nomor yang baru. Mohon bantuan untuk menginformasikan ke teman-teman yang lain. Terima kasih.

Maitricittena,

Pengurus Penerbit Dian Dharma



WIHARA EKAYANA ARAMA INDONESIA BUDDHIST CENTRE

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kupa,
Jakarta Barat 11510
Telp. (021) 5687921-22, Fax. (021) 5687923
PIN BB: 25ACDEA1, Website: www.ekayana.or.id,
Email: info@ekayana.or.id
www.facebook.com/ekayana.monastery

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Uposatha

setiap tgl. 1 dan 15 Imlek, pk. 10.30 – 11.00
(Sang Kung)
setiap tgl. 1 dan 15 Imlek, pk. 19.00 – 21.00

Kebaktian Sore (Wan Khe)

Setiap Hari, pk. 16.00 – selesai,
kecuali hari Uposatha, pk. 19.00 – 21.00

Kebaktian Umum

setiap Minggu, pk. 08.00 – 09.30 (Mandarin)
setiap Minggu, pk. 17.00 – 19.00 (Pali)

Kebaktian Anak-anak

setiap Minggu, pk. 08.00 – 09.30

Kebaktian Remaja

setiap Minggu, pk. 08.00 – 09.30

Kebaktian Mahasiswa dan Pemuda

setiap Sabtu, pk. 17.00 – 19.00
setiap Minggu, pk. 10.00 – 12.00

Dharma Class

setiap Minggu, pk. 08.15 – 09.45

Latihan Meditasi

setiap Kamis, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)
setiap Jumat, pk. 19.00 – 21.00 (Vipassana)

Kunjungan Kasih ke Rumah Sakit

setiap Sabtu, pk. 09.30 – selesai



WIHARA EKAYANA SERPONG

Jl. Ki Hajar Dewantara no. 3A,
Summarecon Serpong, Tangerang 15810.
WA. 0812 1932 7388
Website: www.ekayanaserpong.or.id
Email: admin@ekayana.or.id
IG: ekayanaserpong, IG: koremwes,
IG: kopemwes, FB: Wihara Ekayana Serpong

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Umum

Minggu, pk. 09.00 – 11.00
Tempat: Baktisala Lt. 1

Sekolah Minggu (TK - SD)

Minggu, pk. 09.00 – 11.00
Tempat: Ruang Kelas Lt. 3

Kebaktian Remaja (SMP - SMA)

Minggu, pk. 09.00 – 11.00
Tempat: Ruang Bodhgaya Lt. 5

Kebaktian Pemuda

Minggu, pk. 09.00 – 11.00
Tempat: Ruang Kelas Lt. 5

Kebaktian Mandarin (Liam Keng)

Malam Ce It dan Cap Go,
pk. 19.00 – 21.00
Tempat: Baktisala Lt. 1

Latihan Meditasi

Selasa, pk. 19.00 – 21.00
Tempat: Ruang Bodhgaya Lt. 5

Latihan Tenis Meja

Senin dan Kamis,
pk. 18.00 – 22.00
Tempat: Ruang Makan Lt. Dasar

Latihan Paduan Suara

Minggu, pk. 12.00 – 14.00
Tempat: Ruang Serbaguna Lt. 5

Latihan Yoga

(dengan pendaftaran)
Senin, pk. 19.00 – 20.30
Rabu, pk. 09.30 – 11.00
Tempat: Ruang Serbaguna Lt. 5