



Aggacitta Bhikkhu

Sadar Sepenuhnya dan Menjadi Bijak

Sadar Sepenuhnya dan Menjadi Bijak

Aggacitta Bhikkhu

*Sadar Sepenuhnya
dan Menjadi Bijak*



Penerbit Diandharma

Sadar Sepenuhnya dan Menjadi Bijak

Aggacitta Bhikkhu

Cetakan Pertama: Juli 2017

Judul Asli: Be Present Be Prudent

Alih Bahasa: Suryandi Sadeli

Penyunting: Dharmavimala Bhikkhu

Tata Letak dan Sampul: ST Design

Ilustrasi Sampul: Leyla Torres

Penerbit Dian Dharma

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

(Greenville-Tanjung Duren Barat) Jakarta Barat 11510

Telp. & Fax. (021) 5674104

WhatsApp: 081 1150 4104

Website: www.diandharma.org

Facebook: Dian Dharma Book Club

Instagram: Penerbitdiandharma

Untuk Donasi:

Bank Central Asia KCP Cideng Barat

No. 397 301 9828

a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia

Bukti pengiriman dana

dapat dikirim melalui WhatsApp: 0811-1504-104

x + 26 hlm; 10,5x15 cm

Galeri Penerbit Dian Dharma:

■ Galeri: Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai

“

*Di mana pun Anda berada,
Apa pun yang Anda lakukan,
Kapan pun Anda bisa...*

*Sadar Sepenuhnya
dan Menjadi Bijak*

“

Kata Pengantar

Sesudah buku *Be Present* (Sadar Sepenuhnya) pertama kali diterbitkan, saya diperkenalkan pada penyadaran-penuh (*mindfulness*) berdasarkan terapi yang dinamakan ACT (*Acceptance and Commitment Therapy* - Terapi Penerimaan dan Komitmen) yang cepat menjadi sangat populer di Barat. Selain banyak prinsip dari buku *Be Present* diketemukan di dalamnya, juga ada ide-ide baru yang tidak terdapat dalam edisi pertama namun dapat melengkapi pesan saya dan sangat berguna bagi praktisi Buddhis. Oleh karena itu saya menyesuaikan konsep-konsep dasar dari ide-ide tersebut pada konteks Buddhis dan memasukkannya dalam edisi baru ini—*Be Present, Be Prudent* (Sadar Sepenuhnya dan

Menjadi Bijak). Saya berharap para pembaca akan mendapatkan manfaat yang lebih banyak lagi dengan menerapkan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari.

Penulis merasa sangat senang buku ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan dapat diberikan secara cuma-cuma kepada publik. Meskipun penulis tidak dapat menjamin ketelitian dari terjemahannya, karena penulis tidak mengerti Bahasa Indonesia dengan baik, penulis berharap edisi Bahasa Indonesia ini akan berguna bagi para pembaca di Indonesia khususnya.

Aggacitta Bhikkhu

Buddha mengajarkan *satipaṭṭhāna* kepada umat manusia untuk tujuan akhir dari pemurnian, sebagai cara untuk mengatasi sakit fisik dan kotoran batin. *Satipaṭṭhāna* mengacu pada empat pembentukan (*upaṭṭhāna*) dari kesadaran-penuh (*sati*): mengingat untuk berulang kali mengamati tubuh, pikiran, perasaan, dan *dhamma* (objek-objek mental). Praktik ini juga membawa manfaat yang menyertainya menjadi fokus pada aktivitas saat ini.

Dalam beberapa *sutta* (khotbah), Buddha mendefinisikan *sati* sebagai “mengingat”. Apa yang dikatakan Buddha untuk diingat? Buddha mengatakan kepada kita untuk mengingat dalam mengamati tubuh sebagai tubuh, pikiran sebagai pikiran, perasaan sebagai perasaan, *dhamma* sebagai *dhamma*; dengan kata lain, memandang tubuh, dll. agar menyadari bahwa itu hanya tubuh, dll.—bukan “aku”, “kepunyaanku”, atau “diriku”. Tubuh

terdiri dari sensasi yang langsung kita dapat rasakan. Menyadari sensasi-sensasi tubuh yang hadir sepanjang waktu. Jadi Buddha berulang kali menyarankan, “Di waktu membungkuk atau meregangkan lengan, dll. seseorang melakukannya dengan penyadaran-penuh (*sampajānakāri*). Sati oleh karena itu bukanlah penyadaran, melainkan pengingat untuk menjadi sadar.

Panca indra hanya dapat mengambil objek saat ini. Di sisi lain pikiran dapat mengambil objek di masa lalu, sekarang, dan masa depan, demikian juga objek yang bebas dari waktu seperti ide, hal yang abstrak, fantasi. Seringkali ketika kita terlibat dalam kegiatan sehari-hari seperti bergerak ke sekeliling, menulis di meja, mencuci piring, dll. sulit untuk mengingat untuk menjadi sadar, untuk pergi kembali ke tubuh. Tapi merupakan alat yang baik untuk menggunakan penyadaran-penuh dari tubuh sebagai jangkar, untuk membumikan seseorang pada saat kekinian. Saat Anda

menyadari bahwa Anda sedang berpikir, perhatikan pikiran itu, membiarkannya pergi dan membawa pikiran kembali ke tubuh.

Membuka Lapisan-lapisan Pengkondisian Masa Lalu

Ada baiknya untuk bertanya pada diri sendiri, setiap saat dan kemudian, “Di mana pikiran saya?” Jika tidak dengan lima indra—penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, penyentuhan—maka itu adalah berpikir. Periksa bagaimana hal itu bergerak dan berperilaku. Sebagaimana dikatakan Buddha (dalam SN 47:35), “Seseorang berlatih penyadaran-penuh dengan menyadari atas: perasaan, pemikiran, dan persepsi, bagaimana semuanya muncul, bertahan, dan lenyap.” Jika Anda terampil dalam mengawasi pikiran, maka Anda tidak akan terjebak dalam pemikiran dan perasaan. Ketika Anda melakukan ini, Anda menjadi lebih fokus pada apa yang sedang

Anda lakukan, dan Anda dapat menyadari tentang banyak lapisan pengkondisian yang menyebabkan timbulnya pemikiran dan perasaan.

Dalam salah satu Perkenalan Program Persamuhan Bixu yang dilakukan di *Sāsanārakkha Buddhist Sanctuary* (SBS), salah satu peserta mempraktikkan apa yang telah saya ajarkan tentang penyadaran-penuh dari aktivitas yang sedang berlangsung. Dia mengelus salah satu kucing yang kami miliki, mencoba menjadi sadar-penuh, kemudian pergi untuk mencuci tangannya. Di momen tersebut, dia teringat bahwa penyebab kebiasaan mencuci tangan setelah menyentuh kucing—meskipun dia tidak sengaja berpikir tentang hal itu—karena ibunya telah menanamkan kebiasaan tersebut pada dirinya ketika dia masih anak-anak. Dia memiliki pengertian mendalam pada pengkondisian yang menyebabkan reaksi otomatis mencuci tangan setelah menyentuh kucing.

Kebanyakan dari kita, meskipun tidak seluruhnya, pola perilaku kita adalah produk pengkondisian masa lalu. Seperti robot, kita otomatis bereaksi terhadap situasi menurut cara-cara yang dikondisikan seperti itu. Kadangkala pengkondisian seperti itu dapat menjadi akar kebiasaan buruk tertentu. Jika kita bisa melihat pengkondisian tersebut, kita mempunyai kesempatan untuk batal melakukan kebiasaan buruk. Kita bisa melihat akar penyebab masalah misalnya seperti rintangan yang tidak dapat dipahami, fobia, dan dendam. Kita bisa menjadi psikoterapis bagi diri kita sendiri—mengamati pikiran kita, melihat pengkondisian yang membawa hal-hal negatif itu, dan kita dapat mengatasi hal itu.

Melacak Pikiran dan Mengalami Tanpa-Aku (Anatta)

Pikiran itu *kepo*. Jika Anda mengamatinya, Anda dapat melihat bagaimana pikiran bergerak dari mata, ke telinga, dll. untuk berpikir mengomentari pada hampir setiap hal kecil yang dapat Anda rasakan melalui panca indra. Tampaknya seperti terlibat dalam banyak tugas (*multitasking*) tetapi sebenarnya tidak. Pikiran hanya bergerak sangat cepat dari satu objek ke objek lainnya. Lihatlah bagaimana pikiran bergerak dan berperilaku, dan bagaimana pikiran muncul. Beginilah cara kita bisa belajar untuk menjadi fokus pada apa yang kita lakukan di saat ini.

Adalah praktik yang baik untuk melihat bagaimana pikiran bekerja. Sambil berjalan ke tempat kerja Anda atau ke kamar kecil tanyakan pada diri Anda selagi Anda berjalan, “Di manakah pikiran saya?” Jika tidak bersama panca indra, terutama menyadari gerakan

anggota tubuh Anda, itu pasti melamun. Kemudian bawa pikiran Anda kembali ke panca indra—menjadi sadar atas apa yang Anda dengar, lihat, cium, demikian juga dengan sensasi taktis yang bisa dirasakan ketika berjalan. Jika Anda ingin berada di saat ini, kembali kepada panca indra.

Sebagai yang suka *kepo*, pikiran akan ditarik ke objek indra yang dominan. Setiap indra terus mencoba untuk mengalahkan indra yang lainnya untuk mendapatkan perhatian dari pikiran. Jika Anda hanya membiarkannya, pikiran akan diambil alih oleh indra dan pikiran akan meresponnya dengan keterikatan, keserakahan, nafsu, ketidaksukaan, kekecewaan, dsb. Pada saat Anda menyadari hal ini, bawalah pikiran kembali ke tubuh Anda. Namun, ada suatu catatan peringatan di sini. Ketika kita menyadari pemikiran jahat, kita cenderung untuk menikmati ataupun merasa bersalah atas pemikiran jahat tersebut. Penting untuk diingat bahwa praktik

penyadaran-penuh menyangkut melepaskan diri dari pemikiran-pemikiran tersebut dan mengamatinya secara objektif. Setiap reaksi pada pemikiran-pemikiran adalah juga kondisi mental yang harus diperhatikan. Untuk mencegah lebih lanjut reaksi terhadap semua pemikiran, Anda harus segera membawa pikiran kembali ke tubuh Anda. Ketika Anda terus mencoba untuk mengawasi pemikiran-pemikiran dan perasaan-perasaan Anda, salah satu pencerahan pertama yang akan timbul adalah betapa pikiran itu cepat berlalu dan sulit diatur. Hal itu benar-benar membuat Anda heran, “Siapakah aku?” Jika Anda bisa dengan jelas melihat bagaimana pemikiran dan perasaan timbul karena berbagai kondisi spesifik, Anda akan mulai memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai apa yang Buddha maksud dengan “tanpa-aku” (*anatta*). Anda mengalaminya sebagai suatu perubahan berkesinambungan dari fenomena sementara yang terpisah namun secara sebab musabab terkait. Sekarang tampak soliditas dari citra-

diri Anda (atau ego) mulai mencair. Anda dapat melihat hal itu sebagai pengamat luar, tanpa-mengidentifikasinya. Bahkan kemudian ‘pengamat’ dapat dilihat sebagai momen tersendiri dari kesadaran yang muncul dan lenyap karena pengkondisian tertentu. Ini bisa sangat membebaskan, karena kita biasanya mengidentifikasi pemikiran, perasaan, dan kesadaran kita dengan ‘diri’ kita.

Sadar Sepenuhnya

Dalam kehidupan sehari-hari Anda hampir tidak mungkin untuk melakukan *vipassanā* (meditasi pandangan terang) sebagaimana saat Anda melatihnya selama retreat meditasi intensif. Anda harus belajar untuk menerapkan apa yang telah Anda pelajari di retreat meditasi intensif pada kehidupan di dunia luar. Retreat adalah lingkungan simulasi tempat di mana Anda dikondisikan. Kurang dari 1% umur hidup Anda dihabiskan di retreat—waktu Anda

selebihnya berada di dunia ‘nyata’. Dalam kehidupan sehari-hari, jangan berharap *insight-insight* menakjubkan seperti yang Anda alami di retreat. Jangan berpikir bahwa praktik *satipaṭṭhāna* terbatas hanya pada retreat dan ketika Anda berada di dunia luar, Anda tidak bisa sadar-penuh.

Sebaliknya, saya ingin menekankan bahwa empat *satipaṭṭhāna* adalah sangat-sangat penting, pada setiap waktu jika Anda ingat untuk melatihnya. Empat *satipaṭṭhāna* membantu Anda untuk berada pada saat ini, untuk menyadari sepenuhnya kegiatan sehari-hari Anda, tidak peduli bagaimana hal itu mungkin membosankan. Ini terutama berguna untuk mengamati keadaan pikiran Anda karena pikiran menanggapi untuk memberi rangsangan di pintu-pintu indra. Kemudian Anda dapat dengan jelas melihat bagaimana pikiran dan perasaan Anda dikondisikan ke dalam keberadaan, sehingga melonggarkan keterikatan bawah sadar Anda kepada ilusi

ego, semakin kurang Anda melekat pada ego, pikiran jernih Anda akan semakin baik dalam menanggapi apa pun yang Anda perlukan pada saat itu.

Pada tahun 2004 kami mengadakan perkemahan di *Sāsanārakkha Buddhist Sanctuary* (SBS) untuk beberapa mahasiswa, dan seorang mantan dosen biologi mengatakan bahwa lebih dari 80% dari energi yang kita gunakan adalah energi mental. Berpikir menyebabkan terbakarnya energi mental dalam jumlah besar. Para pekerja kasar setelah seharian bekerja keras di bawah terik matahari mungkin tidak merasa terbakar sebagaimana halnya seorang pekerja kerah putih yang menghabiskan harinya dengan bekerja menggunakan kekuatan otak di mejanya dalam ruangan berpenyejuk udara. Tetapi seorang praktisi *satipaṭṭhāna* yang baik, dengan mengurangi secara signifikan pemikiran yang melompat-lompat atau pemikiran verbal, benar-benar dapat menghemat energi mental dan karena

itu merasa lebih berenergi. Jadi di mana pun Anda berada, apa pun yang Anda lakukan, kapan pun Anda dapat: sadar sepenuhnya, jadilah bebas, jadilah berenergi!

Menjadi Bijak

Ketika kita jernih dan berenergi dengan sadar sepenuhnya, kita bisa menjadi lebih bijak dalam pemikiran, ucapan, dan tindakan. Satu cara efektif untuk melakukannya adalah melalui seperangkat prinsip yang diadaptasi dari Terapi Penerimaan dan Komitmen (ACT - *Acceptance and Commitment Therapy*), terapi berbasis kesadaran-penuh yang cepat menjadi sangat populer di Barat. Meskipun mempertemukan banyak prinsip yang sebelumnya telah dijelaskan, terapi ini juga memperkenalkan ide-ide tambahan yang melengkapinya dan sangat berguna bagi praktisi Buddhis.

Terapi ini memiliki enam prinsip yang agak teknis terminologinya. Saya telah menggantinya dengan kata-kata sederhana dan merumuskan suatu akronim sehingga Anda dapat mengingatnya dengan mudah. Akronim itu adalah “DABOPA” singkatan dari *Dis-identify* (Tanpa-mengidentifikasi), *Accept* (Menerima), *Be Present* (Sadar sepenuhnya), *Observe yourself* (Amati diri Anda sendiri—untuk melihat tanpa-aku), *Personalize your values* (Mewujudkan nilai-nilai Anda), *Act* (Bertindak).

Bagaimana ACT bekerja? Seluruh konsep terapi ini didasarkan pada alasan dasar bahwa kita adalah budak dari pemikiran dan perasaan kita, karena kita tidak tahu bagaimana tanpa-mengidentifikasi diri kita dari pemikiran dan perasaan kita. Biasanya kita selalu mengkaitkan dengan pemikiran dan perasaan kita, mengidentifikasi keduanya dengan ‘diri sendiri’ atau ‘saya’. Jadi jika Anda tidak ingin menjadi budak pemikiran

dan perasaan Anda, ambil langkah pertama:
Tanpa-mengidentifikasi dari keduanya!

Pemikiran hanyalah pemikiran, perasaan hanyalah perasaan. Keduanya bukan milik Anda, keduanya bukan 'diri' Anda, keduanya bukan Anda. Ini berarti apa? Ketika Anda mengamati sensasi fisik dalam tubuh Anda, Anda mengamati sensasi fisik hanya sebagai fenomena, hanya sebagai sensasi fisik. Itu bukanlah Anda, itu bukanlah milik Anda, itu bukan 'diri' Anda. Prinsip yang sama berlaku untuk pemikiran, kondisi mental, dan perasaan Anda—semuanya bukan milik Anda. Perasaan hanyalah perasaan. Mengapa Anda harus terpesona dan memilikinya? Biarkan semuanya seperti apa adanya. Setelah Anda tanpa-mengidentifikasi diri Anda dari pemikiran dan perasaan, Anda bisa mendapatkan suatu kebebasan. Misalnya, banyak dari kita cenderung untuk menghakimi. Kadang-kadang, lebih mudah untuk memaafkan orang lain daripada diri sendiri, terutama jika Anda

seorang perfeksionis. Anda mengatakan, “Oh, saya seperti orang buruk. Saya seharusnya tidak melakukan itu.” Anda menghakimi, memaki, dan menjadi marah dengan diri Anda sendiri karena telah melakukan hal-hal tertentu. Ketika mempunyai pemikiran marah kepada seseorang yang seharusnya Anda tidak marah kepadanya, Anda menjadi marah kepada diri sendiri. Karena menjadi marah, Anda cemas, dan kemudian Anda khawatir mengenai menjadi cemas. Anda berpikir, “Oh! Aku sudah cemas; malam ini aku pasti tidak akan bisa tidur lagi karena khawatir tentang kecemasan tersebut.” Hal ini membuat keadaan lebih buruk. Jadi tanpa-mengidentifikasi diri Anda dari pikiran: kemarahan hanyalah kemarahan; biarkanlah. Amati kemarahan untuk melihat seperti apa kemarahan itu dalam terminologi pola pemikiran dan perasaan. Lihat bagaimana seluruh tubuh dan pemikiran Anda dipengaruhi oleh kemarahan. Janganlah mengidentifikasi dengan pemikiran atau bereaksi terhadapnya, tetapi katakan

kepada diri sendiri, “Yah, kemarahan telah muncul,” dan menerimanya.

Hal ini membawa kita ke langkah kedua: **Menerima**. Setelah memisahkan diri Anda dari pemikiran, terimalah pemikiran seperti apa adanya. Jangan menolak, bereaksi atau merasa nyaman terhadapnya, tetapi melangkah mundur saja, mengamatinya dan membiarkannya pergi. Tentu saja, ini lebih mudah dikatakan daripada dilakukan. Anda marah karena Anda memikirkan sesuatu yang membuat Anda marah. Jika Anda mengamati pemikiran Anda, maka Anda mungkin cenderung berpikir lebih banyak dan menjadi lebih marah. Orang Inggris tampaknya memahami kecenderungan ini ketika mereka mengatakan, “Ketika Anda marah, hitunglah sampai sepuluh. “Ketika Anda menghitung satu sampai sepuluh, Anda sebenarnya memisahkan diri Anda dari apa yang membuat Anda marah. Karena pikiran Anda terganggu

oleh penghitungan, Anda akan lupa tentang apa yang membuat Anda marah.

Dengan cara yang sama, setelah mengakui pemikiran-pemikiran marah, penuh nafsu, cemburu, atau sombong Anda, alihkan perhatian Anda. Jangan terus melihat pada pemikiran tersebut, tetapi sadari sensasi fisik yang diproduksi oleh pemikiran ini—kesesakan di tengah dada Anda, perasaan asam di usus Anda, perut kram, apa pun yang ada; amati semua sensasi fisik ini. Ketika Anda terganggu pemikiran yang membuat Anda merasa sengsara, semuanya akan berhenti, dan akhirnya secara berangsur sensasi fisik yang tidak menyenangkan ini juga akan berkurang. Jika Anda tidak sedang duduk bermeditasi tetapi sedang melakukan sesuatu yang lain seperti pekerjaan rumah, dan pemikiran seperti itu menyerang Anda, apa yang dapat Anda lakukan?

1. Perhatikan pemikiran tersebut
2. Tanpa-mengidentifikasi pemikiran tersebut
3. Terima pemikiran tersebut seperti apa adanya
4. Lepaskan pemikiran tersebut
5. Bawa perhatian Anda kembali ke apa pun yang Anda lakukan—mencuci piring, menyapu lantai, memasak, menulis laporan, memeriksa konstruksi lapangan, dll.

Dengan kata lain, **Sadar sepenuhnya**. Ini adalah langkah ketiga. Ketika Anda berada di saat ini, sadar sepenuhnya terhadap apa yang Anda lakukan, Anda dapat melangkah mundur dan dengan tenang mengamati pikiran dan bagaimana perilakunya, dengan cara yang lebih objektif. Anda akan dapat melihat bahwa sebenarnya pemikiran marah adalah satu hal dan pikiran yang mengamati pemikiran marah adalah hal lain. Pikiran yang mengamati pemikiran marah tidaklah marah.

Ketika Anda semakin mengamatinya, Anda mulai melihat segala sesuatu itu berkondisi. Apa sebab Anda pertama-tama marah? Karena sesuatu yang memicu ingatan Anda dan Anda lalu berdiam pada kejadian masa lalu, merasa semakin tidak puas, benar bukan? Itu sebabnya Anda menjadi marah. Anda mendapatkan pemikiran penuh nafsu karena Anda melihat objek yang membangkitkan nafsu dalam diri Anda—jadi jangan terus menerus melihat pada objek atau fantasi penuh nafsu berkembang biak, tapi lakukan sesuatu yang lain. Ketika Anda mengenalinya, alihkan perhatian Anda darinya.

Dengan cara ini, Anda tidak hanya membatasi perkembangan keadaan tidak sehat, namun Anda juga dapat menyadari proses dari sebab dan akibat. Anda perhatikan bahwa pikiran yang mengamati pemikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan itu sangat tidak memihak dan objektif. Jika Anda melihat lebih dekat, Anda mungkin dapat melihat bahwa

pikiran yang mengamati ini juga dikondisikan menjadi ada. Ada beberapa kondisi, beberapa sebab di balik kejadian tersebut. Ada kondisi-kondisi untuk segalanya; setiap keadaan mental memiliki sebab-sebab dan kondisi-kondisi di belakangnya. Apa pun hal yang Anda lakukan, namun Anda merespons semuanya dikondisikan oleh masa lalu dan kini.

Jadi ini adalah langkah keempat: **Amati diri Anda sendiri**, dan Anda akan menyadari ‘tanpa-aku’—tidak ada seorang pun di sana. Tidak ada seorang pun di rumah, hanya proses-proses datang dan pergi dikarenakan sebab-sebab dan kondisi-kondisi. Ketika Anda melihat bahwa tidak ada entitas yang kekal, yang tidak berubah, maka ego—citra Anda dari diri Anda sendiri—bisa hancur dan lenyap. Bagi sebagian besar dari kita, karena kita terlalu melekat pada ego kita itu yang membawa kita banyak penderitaan. Kita berharap orang untuk berperilaku dengan cara tertentu terhadap kita dan jika tidak, kita merasa sakit hati. Bukankah ini karena ego kita?

Tetapi ketika Anda dapat merasakan pikiran bekerja dengan cara ini—timbul dan berlalu karena sebab-sebab dan kondisi-kondisi—maka Anda mengerti secara mendalam bahwa sebenarnya tidak ada ‘diri’ yang kekal, yang tidak berubah. Bahkan citra-diri atau ego yang Anda ciptakan berubah sepanjang waktu. Diakui, citra-diri ini penting bagi seseorang untuk bertahan hidup di dunia konvensional. Akan tetapi melekat pada citra-diri secara membuta tanpa pemahaman dari pengalaman pribadi atas sifatnya yang tidak kekal, berubah, dan khayal sudah pasti akan mengundang bencana. Pengertian mendalam berulang-ulang terhadap sifat dari pikiran ini bisa membawa perubahan besar dalam kehidupan Anda. Anda dapat hidup lebih puas, dengan lebih sedikit kemelekatan, lebih sedikit keinginan, serta akibatnya lebih sedikit kekecewaan dan frustrasi.

Setelah mengamati ‘diri’, langkah selanjutnya adalah: **Mewujudkan nilai-nilai Anda.** Empat

langkah pertama sangat cocok pada situasi retreat namun jika Anda berada di dunia, terlibat dalam kesibukan pekerjaan Anda sehari-hari, Anda tidak bisa hanya melangkah mundur dan mengamati segala sesuatu muncul dan berlalu, benarkah demikian? Apakah Anda harus melakukan sesuatu? Jadi Anda harus mewujudkan nilai-nilai Anda untuk bertindak, tidak tanpa tujuan tetapi menuju arah yang Anda ingin rencanakan.

Buddha memberikan banyak khotbah kepada para perumah tangga tentang nilai-nilai moral termasuk yang berikut:

- Menghormati ayah-ibu, orang-orang yang lebih tua, dan para guru
- Ketaatan lima sila dalam bentuk aktif dan pasif
- Sepuluh macam perbuatan baik
- Empat Kediaman Luhur (*Brahmavihārā*) yaitu: cinta kasih, belas kasih, turut bergembira, dan keseimbangan batin

- Kebajikan atas kesabaran, pemaafan, tahu berterima kasih, kepatutan, dsb.
- Kewajiban bersama antara orangtua dan anak, pasangan suami isteri, guru dan murid, monastik dan perumahtangga, majikan dan karyawan, sesama kawan, dsb.
- Etika kerja
- Prinsip-prinsip saling harmoni dan saling mendukung (*saṅgahavatthūni*)

Anda harus mewujudkan semua nilai-nilai ini. Pilih dan prioritaskan yang ingin Anda kembangkan. Itu kemudian akan menjadi parameter perilaku Anda. Anda ingin menjadi orang seperti apa? Apakah Anda ingin menjadi seorang Buddhist yang baik dan mempunyai etika dalam perilaku Anda—tidak hanya mencari kekayaan secara tidak bermoral tetapi melakukannya dengan cara yang benar? Apa pun yang ingin Anda lakukan harus melalui saringan ini. Apakah hal itu memenuhi kriteria? Apakah hal itu melanggar lima sila?

Apakah hal itu sesuai dengan konsep Buddhis tentang penghidupan benar? Penghidupan benar berarti memiliki suatu pekerjaan yang tidak membahayakan diri Anda sendiri atau orang lain, yang damai dan tidak perlu melanggar lima sila.

Untuk mewujudkan nilai-nilai Anda, suatu pemahaman yang baik tentang ajaran Buddha sangatlah penting. Anda harus membaca buku-buku Dharma¹. Jika Anda tidak memiliki cukup waktu untuk membaca, ada banyak CD Dharma yang tersedia saat ini. Simpanlah CD tersebut di dalam mobil Anda. Ketika Anda terjebak dalam kemacetan lalu lintas saat bepergian, dengarkanlah CD itu. Cobalah untuk mengingat nilai-nilai ini, wujudkannya dan dengan bijak mempraktikkannya. Sekarang Anda

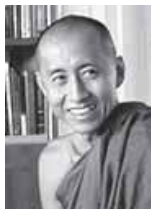
1 Daftar nilai-nilai moral Buddhis yang komprehensif dan diklasifikasikan dapat ditemukan dengan mudah di buku “*A Life of Blessings*” - T Y Lee, tersedia di sebagian besar Buddhis Centre dan bisa diminta pada admin@justbegood.net.

memiliki kerangka acuan untuk **Tindakan**, yang merupakan langkah terakhir.

Sejak awal dari langkah pertama, ketika Anda tanpa-mengidentifikasi diri Anda sendiri dari pemikiran dan perasaan serta mulai melihat segala sesuatu secara objektif, Anda tidak lagi dipengaruhi oleh lobha², dosa³, dan moha⁴. Anda akan dapat melihat segala sesuatu sesuai dengan tingkat realitas yang jauh lebih dalam. Anda dapat memahami apa manfaat nyata dan kesejahteraan bagi Anda sendiri dan orang lain dalam berbagai aspek kehidupan Anda, dan karena itu menjadi lebih bijak dalam pemikiran, ucapan, dan tindakan Anda. Maka

-
- 2 Istilah Pali mengacu pada berbagai keadaan mental, seperti keterikatan, keinginan, keserakahan, perdambaan, kemelekatan, dll.
 - 3 Istilah Pali mengacu pada berbagai keadaan mental, seperti ketidaksenangan, kepiluan, ketidaksukaan, kebencian, keengganan, kesedihan, dll.
 - 4 Istilah Pali untuk delusi, ketidaktahuan terhadap segala sesuatu seperti apa adanya.

Anda akan lebih termotivasi untuk “DABOPA” di mana pun Anda berada, apa pun yang Anda lakukan, kapan pun Anda bisa.



Y.A. Aggacitta Bhikkhu adalah seorang biksu Therawada yang menerima *upasampadā* (penahbisan penuh) di Mahasi Meditation Centre, Rangoon, Burma, pada tahun 1979. Ia telah dilatih di bawah bimbingan beragam guru, terutama oleh Sayadaw U Pandita (Panditārāma), Sayadaw U Tissara (Yankin Forest Monastery), dan Sayadaw U Acinna (Pa Auk Forest Monastery).

Selain berlatih meditasi, ia mempelajari Pali tingkat lanjut serta terjemahan dalam bahasa Thailand dan Burma di bawah bimbingan Sayadaw U Dhammananda di Wat Tamaoh, Lampang, Thailand, dari tahun 1983 hingga 1984. Ia melanjutkan belajar Tipiṭaka Pali dan melakukan penelitian terhadap terjemahan serta praktiknya di Myanmar hingga kembali ke Malaysia di akhir tahun 1994. Pada tahun 2000, ia mendirikan *Sāsanārakkha Buddhist Sanctuary* (SBS), sebuah pusat pelatihan bagi para biksu

Therawada yang bertempat di bukit terpencil di dekat anak sungai Taiping, Perak, Malaysia.

Beliau menguasai bahasa Inggris, Malaysia, Hokkien, Myanmar, Thailand, dan Pali. Buku-buku kontribusi beliau di antaranya adalah:

- *Be Present* (ditulis, 2007)
- *Honouring the Departed* (ditulis, 2004)
- *Coping with a Handful of Leaves* (ditulis, 2004)
- *Discourse on Āṭānāṭiya Protection* (diterjemahkan, 2003)
- *Role of the Saṅgha in the New Millennium: The Monastic Perspective* (ditulis, 2002)
- *Kathina Then and Now* (ditulis, 2001)
- *Dying to Live: The Role of Kamma in Dying and Rebirth* (ditulis, 1999)
- *Cessation Experiences and the Notion of Enlightenment* (ditulis, 1995)
- *Raindrops in Hot Summer* (disunting, 1995)
- *In This Very Life* (diterjemahkan, 1993)
- *Dhamma Therapy* (diterjemahkan, 1984)
- *The Importance of Keeping the Five Precept* (ditulis, 1982)



Penerbit Dian Dharma



SEJARAH

Penerbit Dian Dharma didirikan pada 8 Mei 1995 oleh empat biksu Sanggha Agung Indonesia, yaitu Biksu Saddhanyano, Biksu Dharmavimala, Biksu Nyanamaitri, dan Biksu Nyanapradipa.

MANAJEMEN

Yayasan Triyanavardhana Indonesia mengelola Penerbit Dian Dharma dengan semboyan penyebaran Ajaran Buddha melalui penerbitan atau media lainnya.

DISTRIBUSI

Terbitan kami baik berupa buku, CD, atau DVD menjangkau ke seluruh pelosok Nusantara.

GALERI & REDAKSI

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa
Jakarta 11510. Hp. 081 1150 4104
Telp. & Fax (021) 567 4104
Email: admin@diandharma.org



Profil



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 ke : admin@diandharma.org**

"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: admin@diandharma.org

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



admin@diandharma.org
f Dian Dharma Book Club

Jl. Mangga I Blok F No. 15
Duri Kepa, Jakarta 11510
(Greenville-Tanjung Duren Barat)
Hp. 081 1150 4104
Fax. (021) 567 4104

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



WIHARA EKAYANA ARAMA INDONESIA BUDDHIST CENTRE

Jl. Mangga II No. 8 Duri Keba, Jakarta Barat 11510
Telp. (021) 5687921-22, Fax. (021) 5687923
WA. 0813 1717 1116 / 0813 1717 1119
Website: www.ekayana.or.id, Email: info@ekayana.or.id
www.facebook.com/ekayana.monastery
IG: @ekayanaarama, Youtube: ekayanabudhist

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Umum

Minggu, 08.00 – 09.30 (Mandarin)
Minggu, 17.00 – 19.00 (Pali)

Sangha Dana

Tiap minggu pertama setelah kebaktian minggu sore 17.00

Kebaktian Pemuda dan Umum

Minggu, 10.00 – 12.00 (Pali)

Kebaktian Remaja

Minggu, 08.30 – 10.00 (Pali)

Sekolah Minggu

Minggu, 08.30 – 10.00

Kebaktian Uposatha

Ce It dan Cap Go, 19.00 – 21.00

Kebaktian Sore

Setiap hari, 16.00 – 17.00
(kecuali Ce It dan Cap Go, digabung Kebaktian Uposatha)

Dharma Class I

Minggu, 08.30 – 10.00

Dharma Class II

Minggu, 09.00 – 10.00

Latihan Meditasi

Kamis, 19.00 – 21.00 (Chan)
Jumat, 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 Isipatana Lt. 5

Kebaktian Mandarin (Liam Keng)

Malam Ce It dan Cap Go,
pk. 19.00 – 20.30

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 Isipatana Lt. 5

Latihan Yoga

(dengan pendaftaran)

Senin dan Kamis, pk. 19.00 – 20.30

Rabu dan Jumat, pk. 09.30 – 11.00

Tempat: Ruang Isipatana Lt. 5

Kungfu

Sabtu, pk. 08.00 – 10.00