

# **RENUNGAN HARIAN**

*Buku ini berisi Dharma, ajaran Buddha.*

*Setelah selesai dibaca, simpanlah di tempat yang terhormat. Semoga Dharma senantiasa melindungi keluarga Anda.*

# **RENUNGAN HARIAN**

---

## **Setiawan Pryana**



Penerbit Dian**Dharma**

# Renungan Harian

Cetakan Pertama: Desember 2013  
204 hlm; 14,5x21cm

Disadur dari berbagai sumber oleh: Setiawan Pryana  
Penyunting: Purnamasari  
Desain Sampul: Alfred Wijaya  
Tata Letak: Stefanie

Diterbitkan oleh:  
Penerbit Dian Dharma  
Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa  
Jakarta Barat 11510  
Telp. & Fax. (021) 5674104  
Hp. & WA: 081 1150 4104  
Email: admin@diandharma.org  
Fanpage: Dian Dharma Book Club

## **PENERBITAN DIAN DHARMA**

NMID : ID2020043491782

A01



Untuk Donasi:  
Bank Central Asia KCP Cideng Barat  
No. 397 301 9828  
a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia  
Bukti pengiriman dana  
dapat dikirim melalui Email atau WA  
Galeri Penerbit Dian Dharma  
Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai

# Kata Pengantar

Sejak Juni 2013 kami mengirimkan secara rutin hampir setiap hari Renungan Harian yang berisi tentang Dharma, motivasi, atau cerita inspirasi kepada teman-teman se-Dharma melalui Blackberry Messenger dan WhatsApp. Beberapa rekan yang menerima artikel kemudian mengusulkan agar artikel Renungan Harian dapat diterbitkan dalam sebuah buku agar renungan dapat dibaca ulang maupun dibagikan kepada rekan-rekan dan saudara mereka.

Artikel renungan ini disadur dari berbagai sumber, yaitu antara lain buku Buddhis dari penerbit Karaniya, Dian Dharma, Ehipassiko, Vidyasena, serta beberapa penerbit lain. Sumber lain adalah dari internet, dari berbagai web-site seperti Forum Dharmacitta, Samaggiphala, Artikel Buddhis, Andry Wongso, berbagai milis Buddhis, dari face book, BBM dan sumber2 lainnya. Terima kasih kepada berbagai penerbit maupun website Buddhis serta sumber lainnya sehingga artikel ini dapat menjadi bahan renungan yang diharapkan menjadi inspirasi dalam pengembangan Dharma dalam diri setiap pembaca atau dapat memotivasi pembaca untuk menjadi lebih baik sesuai Dharma dan lebih kuat/bersemangat dalam menjalani kehidupan.

Buku ini dapat dibaca seluruhnya hanya dalam beberapa jam saja, tetapi agar dapat lebih bermanfaat sebagai bahan inspirasi dan motivasi diri, maka kami menghimbau untuk membaca hanya satu atau dua artikel saja per hari. Resapi dan renungkanlah setiap artikel yang dibaca. Pembacaan yang berulang-ulang juga dapat bermanfaat untuk merenungkan maknanya.

Teima kasih kepada rekan-rekan yang mendorong kami untuk menerbitkan buku renungan harian ini, serta Penerbit Dian Dharma yang bersedia menerbitkan buku ini dan terakhir perkenakan kami menyampaikan terima kasih kepada para donatur yang telah memberikan dananya untuk penerbitan Buku Renungan Harian dan Cerita Inspirasi Edisi Pertama ini.

Penyusun,  
Setiawan Pryana

Catatan: Teman teman yang ingin menerima Renungan Harian secara rutin melalui HP (BBM atau Whats'App) dapat mengirimkan SMS yang berisi Nama dan pin BB atau no HP WhatsApp kepada kami di HP No. 0817626467.

# 1 | Buddha Bless You

Sering kali kita menerima pesan yang diakhiri dengan BBU yang merupakan modifikasi dari GBU milik Kristen.

Siapakah Anda yang mampu memerintahkan Buddha untuk mem-*blessing* seseorang?

Apakah Buddha perlu diminta untuk mem-*blessing* seseorang?

Buddha yang sudah mencapai pencerahan sempurna sudah pasti akan selalu memancarkan getaran-getaran cinta kasih ke seluruh alam semesta.

*Blessing* akan selalu terkirim ke semua makhluk dimanapun berada tanpa perlu diminta kepadanya

Masalahnya adalah bukan pada pancaran *blessing* yang tidak hentinya itu, tetapi pada makhluk atau manusianya.

Sudah siapkah atau sudah layakkah manusia untuk menerima *blessing* tersebut?

Bagaikan siaran radio atau tv yang terpancarkan, maka yang dapat menerima siaran tersebut adalah radio atau tv yang dipasang sesuai dengan gelombang pemancarnya.

RRI atau TVRI hanya dapat diterima pada saat radio atau tv disetel pada gelombang frekuensi yang sesuai dengan yang dipancarkan RRI atau TVRI

Demikian juga *blessing* dapat diterima oleh manusia yang sudah menyetel dirinya agar sama dengan gelombang *blessing* dari Buddha.

Menyamakan dengan *blessing* yang terpancarkan adalah dengan memperbanyak cinta kasih, belas kasihan, simpati, kedermawanan, dan kebijaksanaan, serta menjauhi kebencian, keserakahan, dan kebodohan.

Semoga kita semua dapat menerima *Blessing* dari Buddha yang terpancarkan terus menerus.





# 2 | Hanya Ada Tiga Hari dalam Hidup Ini

## HARI KEMARIN..

Kamu tak bisa mengubah apa pun yang telah terjadi..  
Kamu tak bisa menarik perkataan yang telah terucapkan..  
Kamu tak mungkin lagi menghapus kesalahan  
dan mengulangi kegembiraan  
yang kamu rasakan kemarin..  
Biarkan hari kemarin lewat; LEPASKAN saja..

## HARI ESOK..

Hingga mentari terbit esok hari,  
Kamu tak tahu apa yang akan terjadi..  
Kamu belum bisa melakukan apa-apa untuk esok hari..  
Kamu tak mungkin tahu.., sedih atau ceria di esok hari..  
Karena Esok hari belum tiba BIARKAN saja..

Yang tersisa kini hanyalah

## HARI INI..

Pintu masa lalu telah tertutup..  
Pintu masa depanpun belum tiba..  
Pusatkan saja diri kamu untuk hari ini..  
Kamu dapat mengerjakan lebih banyak hal untuk hari ini..,  
Bila kamu mampu melupakan hari kemarin..  
Dan melepaskan ketakutan akan esok hari..

Hiduplah HARI INI..

Karena masa lalu dan masa depan  
hanyalah permainan pikiran yang rumit..

Hiduplah apa adanya..

Karena yang ada hanyalah hari ini..

Perlakukan setiap orang  
dengan kebaikan hati dan rasa hormat..

Meski mereka berlaku buruk pada kamu..

**Sayangilah seseorang sepenuh hati hari ini.. karena mungkin besok  
cerita sudah berganti..**



# 3 | Surga dan Neraka

Orang yang taat menjalankan sila, mencintai semua makhluk, berbakti kepada orang tua, rukun dalam rumah tangga, ringan tangan membantu yang membutuhkan pertolongan, selalu mensyukuri apa yang dia dapat. Maka dia sudah hidup bahagia di alam 'surga'.

Keluarga yang saling mencintai dan menghormati, bertanggung jawab sebagai orang tua. Anak-anak berbakti dan memberi kasih sayang kepada orang tua. Kakak dan adik saling menghargai dan membantu. Maka keluarga ini sudah hidup bahagia di alam 'surga'.

Sebaliknya, orang yang tidak bermoral, tidak menjalankan sila, serakah, penuh dengan kebencian, suka berjudi, mabuk, maka ia hidup di 'neraka' atau sedang menciptakan 'neraka' untuk masa depannya.

Keluarga yang dilanda ribut dan perceraian, tidak peduli dan menghargai pasangannya maupun kepada anaknya, anak-anak terjangkit narkoba, tidak hormat kepada orang tuanya, maka dapat dikatakan bahwa keluarga ini hidup dalam alam 'neraka'.

Buddha mengatakan bahwa surga dan neraka tidak ada dimana-mana, hanya ada di dalam diri kita sendiri. Manusia sendirilah yang mampu menciptakan 'surga' atau 'neraka' dalam hidupnya.

Kalau kita tidak mampu menciptakan 'surga' di dunia ini, bagaimana pula bisa masuk ke alam surga yang sesungguhnya?

# 4 | Nyala Api di Malam Hari

Pada suatu malam di Hutan Jeta, Savatthi, Buddha sedang duduk bersama murid-muridnya di udara terbuka dengan diterangi lampu minyak. Buddha memperhatikan bahwa banyak serangga yang terbang menuju lampu minyak dan mati kena api lampu tersebut.

Buddha lalu berkata: “Serangga serangga melihat nyala api, mereka keliru karena menganggap nyala api itu menawarkan kehidupan dan kebahagiaan; tetapi sesungguhnya hal itu mendatangkan kesengsaraan dan kematian. Dengan cara yang sama, manusia melihat terangnya nyala api; nyala api kekayaan; nyala api kekuasaan; nyala api kehormatan dan ketenaran. Mereka bergegas menuju nyala api tersebut, menganggap bahwa mereka menuju kehidupan dan kebahagiaan, ternyata mereka membawa kesengsaraan dan kematian.

Oleh karena itu berhati-hatilah dengan apa yang Anda lihat dan dengar dari luar diri Anda, lihatlah dengan sesungguhnya dan berpalinglah kepada batin Anda sendiri agar tidak terbakar oleh api nafsu, api keserakahan, dan api kesengsaraan lainnya.”

(Udana 6.9)



# 5 | Puisi Khalil Gilbran

Manusia hanyalah pengendara di atas punggung usianya..  
Digulung hari demi hari, bulan, dan tahun tanpa terasa...  
Napas kita terus berjalan seiring jalannya waktu,  
setia menuntun kita ke pintu kematian !!!  
Sebenarnya, dunialah yang makin kita jauhi  
dan liang kuburlah yang makin kita dekati...  
Satu hari berlalu, berarti satu hari pula berkurang umur kita..  
Umur kita yang tersisa di hari ini sungguh tak ternilai harganya,  
sebab esok hari belum tentu jadi bagian dari diri kita..

Karena itu, jika hari berlalu tapi tiada Kebaikan  
dan Kebajikan yang kita lakukan, maka akan keringlah batin kita.  
JANGAN tertipu dengan usia muda,  
karena SYARAT untuk Mati tidaklah harus Tua....  
JANGAN terperdaya dengan badan sehat,  
karena SYARAT untuk Mati tidak pula harus Sakit.  
TERUSLAH berbuat baik... berkata baik...  
kritisi semua yang tidak baik !!!  
Walau tak banyak orang yang mengenalimu  
tapi Kebaikan dan Kebajikan yang kita lakukan  
akan menuntun kita pada Kebahagiaan  
dan akan dikenang oleh mereka yang kita tinggalkan !!!



## 6 | Seporsi Makanan

Pada suatu saat, di Savathi, Raja Pasenadi dari Kosala telah memakan seporsi nasi dan kari. Kemudian, selagi masih kenyang, dengan terengah-engah raja menghadap Bhagawa, memberi hormat kepada Beliau, dan duduk di satu sisi. Kemudian Bhagawa, memahami bahwa raja Pasenadi kekenyangan dan terengah-engah, pada kesempatan itu mengucapkan syair berikut:

“Ketika seseorang senantiasa penuh perhatian, mengetahui kecukupan makanan yang ia makan, Penyakitnya berkurang: Ia menua dengan lambat, menjaga kehidupannya.” Pada saat itu, brahmana muda Sudassana sedang berdiri di belakang Raja Pasenadi dari Kosala. Raja kemudian berkata kepadanya: “Marilah, Sudassana, pelajarilah syair dari Bhagawa ini dan ucapkan kepadaku ketika aku makan. Aku akan menganugerahkan seratus Kahāpana (Sansekerta: kārśāpana, a small coin) kepadamu setiap hari secara terus-menerus.” “Baiklah, Baginda,” Brahmana muda Sudassana menjawab.

Setelah mempelajari syair ini dari Bhagawa, kapan saja Raja Pasenadi sedang makan, brahmana muda Sudassana melantunkan “Ketika seseorang senantiasa penuh perhatian, mengetahui kecukupan makanan yang ia makan, penyakitnya berkurang. Ia menua dengan lambat, menjaga kehidupannya.”

Kemudian Raja Pasenadi dari Kosala setahap demi setahap mengurangi konsumsi makanan hingga semangkuk kecil nasi. Pada kesempatan

lain, ketika tubuhnya telah menjadi cukup langsing, Raja Pasenadi dari Kosala menepuk badannya dengan tangannya dan pada kesempatan itu, ia mengucapkan ungkapan inspiratif ini:

“Bhagawa menunjukkan kasih sayang kepadaku sehubungan dengan kedua jenis kebaikan dalam kehidupan sekarang dan kehidupan berikut.”

(Samyutta Nikaya, Kosala Samyutta, Dutiya vagga) Donapaka Sutta



# 7 | Jalan Menuju Wihara

Kebajikan, konsentrasi, dan kebijaksanaan adalah tiga hal yang disebut Buddha sebagai sebuah jalan. Sang jalan bukanlah agama, dan ia bukanlah tujuan yang sesungguhnya diinginkan oleh Buddha, melainkan merupakan jalan bagi kita untuk sampai ke sana.

Sama seperti ketika kamu datang dari Bangkok ke Wat Nong Pah Pong. Kamu tidak menginginkan jalan yang menuju ke sini. Sesungguhnya yang kamu inginkan adalah mencapai Wihara ini. Tetapi jalan tersebut diperlukan oleh dirimu untuk bisa sampai kesini. Jalan menuju ke sini bukanlah Wihara itu sendiri. Ia hanyalah jalan menuju Wihara. Kamu harus mengikuti jalan tersebut untuk bisa sampai ke Wihara.

Kebajikan, konsentrasi, dan kebijaksanaan adalah jalan menuju kedamaian, dimana kedamaian adalah hal yang sesungguhnya kita inginkan.





# 8 | Berjalan pada Sang Jalan

Suatu malam di Savathi, seorang umat awam bertanya, "Bhante, saya lihat ada beberapa biksu/biksuni dan umat awam yang telah mencapai tahap akhir dan telah sepenuhnya terbebas. Ada juga yang berubah menjadi lebih baik walaupun belum terbebaskan. Tetapi Bhante, banyak yang masih sama seperti dulu atau kadang-kadang malah lebih buruk. Mengapa demikian Bhante? Bhante yang sepenuhnya tecerahkan, sakti, dan penuh welas asih, mengapa tidak menggunakan kekuatan dan kasih sayang Bhante untuk membebaskan mereka semua?"

Buddha tersenyum dan berkata, "Hai anak muda, dimana kamu tinggal dan dari mana kamu berasal?"

"Saya tinggal disini, di Savathi sejak 3 tahun yang lalu. Bhante, sebelumnya saya tinggal di Rajagaha."

"Apa kamu masih sering pergi ke Rajagaha?"

"Oh iya Bhante, saya masih sering bolak-balik ke Rajagaha."

"Jadi kamu tentu sangat mengenal jalannya menuju Rajagaha."

"Ya Bhante, saya hafal sekali"

"Kalau ada yang menanyakan jalan dari sini ke Rajagaha, apakah kamu dapat menjelaskannya dengan baik?"

"Tentu Bhante, saya akan menerangkan sejelas-jelasnya sehingga mereka dapat mengerti jalan menuju Rajagaha."

"Apakah semua orang yang sudah diberi penjelasan akan sampai di Rajagaha?"

"Tidak mungkin Bhante! Hanya mereka yang telah menempuh jalannya akan tiba di Rajagaha."

"Itulah yang akan kujelaskan padamu, hai anak muda. Orang bertanya

kepadaKu bagaimana jalan menuju pembebasan. Aku jelaskan tentang jalan menuju Nibbana. Orang mengangguk- angguk dan kemudian berkata, jalan yang baik, jalan yang sangat indah, tetapi ia tak mau melangkah dan bersusah payah menjalaninya, bagaimana orang tersebut bisa mencapai tujuan akhir.

Aku hanya menunjukkan Jalan, dan tidak ada makhluk apa pun, sesuci apa pun, yang dapat menggendong seseorang untuk mencapai tujuan akhir. Setiap orang harus berjalan sendiri dan harus mengayunkan langkah pada Jalan itu sendiri dan hanya ia yang mengayunkan segenap langkahnya pada Sang Jalan yang dapat mencapai tujuan akhir.”



# 9 | Apa Yang Diajarkan Buddha?

“Ketahuilah hal ini, o para biksu, dulu dan sekarang Aku hanya mengajar dukkha dan cara melenyapkan dukkha.” Cara melenyapkan dukkha adalah dengan menempuh “Jalan Tengah”, menghindari segala sesuatu yang bersifat ekstrim. Menolak praktik penyiksaan diri maupun menjaga diri dari jerat kenikmatan hawa nafsu.

Jalan Tengah: memahami sebab, mengerti akibat, mengenal diri sendiri, mengerti arti “cukup”, tahu kapan waktu yang tepat, mengerti orang lain, mengerti kelompok masyarakat. Hasil dari Jalan Tengah adalah kondisi yang mendukung untuk belajar dan berlatih, agar berhasil melenyapkan dukkha.

Buddha juga mengajar untuk menjadi penolong bagi diri sendiri, tidak bergantung pada nasib dan takdir, kepada dewa-dewa, bahkan kepada “Tuhan”. Buddha bersabda, “Jadikanlah dirimu pelindung bagi dirimu sendiri.” Ketika merasakan kesedihan dan kepedihan yang sangat mendalam, harus segera mencari jalan untuk melenyapkan semua itu dengan prinsip menolong diri sendiri.

Buddha juga mengajar bahwa segala sesuatu terjadi karena sebab dan kondisi, selaras dengan hukum karma.

Sesuai aturan kehidupan, ajaran Buddha adalah: “Hindari kejahatan, lakukan kebajikan, sucikan pikiran.” Inilah *Owada Patimokkha*, Inti dari Ajaran Buddha. Walaupun mungkin sudah berhasil menghindari kejahatan dan melakukan kebajikan, kita masih harus mengetahui

cara membebaskan pikiran, yaitu dengan tidak melekat kepada apa pun dan menganggap sebagai “milikku”.Kemelekatan akan menjadi beban berat dan menghasilkan penderitaan.Ini bagaikan membawa beban berat ke mana-mana sepanjang waktu. Beban berat berupa sekarung permata sama beratnya dengan sekarung batu karang. Letakkan! Jangan menaruh beban berat di kepala (= pikiran), inilah yang dimaksud dengan mensucikan pikiran.

Buddha juga mengajarkan suatu hal yang sangat penting, yaitu segala sesuatu yang terbentuk dari beragam unsur bersifat tidak kekal dan terus berubah.



# 10 | Dharma

Di mana Dharma?

Dharma berada bersama kita.

Apa yang kita alami adalah seperti apa adanya.

Menjadi tua bukanlah sesuatu yang salah.

Ketika Anda sakit jangan berpikir itu adalah keliru.

Ketika menderita atau berbahagia, jangan berpikir itu salah.

Semuanya ini adalah Dharma.

Penderitaan hanyalah penderitaan. Kebahagiaan hanyalah kebahagiaan.

Apakah ada yang bisa dihilangkan oleh seseorang? Tidak ada sama sekali. Mendapatkan sesuatu adalah Dharma, kehilangan sesuatu adalah Dharma. Bahagia adalah Dharma, sakit adalah Dharma. Dharma berarti tidak melekat pada kondisi kondisi ini, namun mengenali mereka seperti apa adanya. Jika berbahagia, atau menderita, sadari bahwa semua ini tidaklah kekal. Mereka punya keterbatasan, jadi janganlah berpegang kepadanya.

Buddha mengajarkan tentang ketidakkekalan. Apa pun yang terjadi, kenalilah itu sebagai apa adanya. Segala sesuatu selalu berubah, termasuk tubuh kita dan semua fenomena badan/batin kita. Jika kita tidak menolak kenyataan bahwa semua adalah tidak kekal dan pasti berubah, maka dimanapun kita berada, kita akan berbahagia. Bahkan ketika kita menjadi tua, kita tidak akan terlalu menggubrisnya.

Anda berdiri dan punggung Anda sakit, lalu Anda pikir, “Ya, ini kira-kira

benar seperti ini.” Itu benar, jadi jangan melawannya. Ketika rasa sakit berhenti, mungkin Anda berpikir, “Ah! Lebih baik!” Tapi itu bukannya lebih baik. Anda masih hidup, jadi punggung Anda akan sakit lagi. Anda harus mengarahkan batin pada perenungan ini dan percayalah terhadap Dharma bahwa kehidupan seperti itu. Jangan mempercayai kebahagiaan ataupun penderitaan.

Apa pun yang terjadi janganlah terlalu dipikirkan, semuanya tidak kekal dan bukan sesuatu yang pasti. Dunia adalah seperti itu. Dengan kesadaran murni dan pemahaman jernih terhadap diri sendiri, dengan kebijaksanaan yang melingkupi segalanya, itulah jalan dalam keselarasan. Tak ada yang bisa mengelabui kita, karena kita telah memasuki jalan. Kita telah bertemu dengan Dharma.



# 11 | Kaya & Miskin

Uang dan materi tidaklah kotor, tidak jelek, dan tidak beracun. Ia bersifat netral, sama seperti pisau yang tidak bersifat jahat ataupun baik. Uang atau materi sama seperti pisau yang bisa digunakan untuk hal yang baik dan juga bisa digunakan untuk hal yang jahat. Uang dan materi sebaiknya dipandang dan digunakan hanya sebagai alat dan sarana. Sarana untuk melakukan kebaikan.

Mempunyai uang yang lebih banyak akan membuka kesempatan untuk melakukan kebaikan lebih banyak lagi. Mempunyai kendaraan akan membuat melakukan kebaikan lebih banyak daripada tidak mempunyai kendaraan.

Orang kaya yang bisa menggunakan kekayaan yang dimilikinya sebagai alat untuk melakukan kebajikan, itulah orang kaya yang sungguh kaya: kaya materi dan kaya kebajikan. Orang kaya yang sebenarnya miskin akan memandang harta hanya sebagai milikku saja, ia selalu merasa kurang, tidak pernah merasa cukup, dan tidak mau menggunakan hartanya sebagai alat untuk berbuat kebajikan.

Orang miskin yang berusaha menjadi orang kaya dengan cara-cara jahat, itulah orang miskin yang benar benar miskin. Orang yang miskin materi tetapi tetap berusaha memberikan kebaikan bagi masyarakat sesuai dengan kemampuannya, maka dialah orang miskin yang kaya. Miskin materi tetapi kaya dengan kebajikan.

Kalau seseorang miskin materi, dia sendiri yang miskin. Berbahaya

sekali bila ada orang tega mengorbankan orang lain hingga orang lain itu menjadi miskin, dan kalau tidak dicegah, ia akan membuat korban yang lebih banyak lagi. Sesungguhnya kemiskinan moral jauh lebih berbahaya dari pada kemiskinan materi.





# 12 | Hari Kurban

Setiap tahun umat muslim melakukan persembahan pada hari kurban berupa kambing atau sapi untuk dijadikan kurban dan dipersembahkan bagi tuhan. Beberapa umat Buddha menamakannya sebagai “hari pembantaian sedunia”, karena pada hari kurban tersebut dilakukan penyembelihan binatang untuk dijadikan kurban di seluruh dunia dimana umat islam berada.

Kita sebagai umat Buddha tidak sepatasnya melecehkan ritual yang dilakukan umat agama lain.

Sesungguhnya pembantaian dilakukan di seluruh penjuru dunia setiap hari, karena orang yang vegetarian dan tidak makan daging hanya sedikit sekali. Kebetulan saja pada hari kurban, dilakukan penyembelihan secara serempak pada waktu yang bersamaan. Jadi yang membedakan hari kurban dengan hari-hari lainnya adalah jumlah binatang yang dibunuh lebih banyak dibanding dengan hari-hari lainnya.

Perbedaan lainnya adalah pada hari biasa hewan dibunuh untuk dijual-belian, maka pada hari kurban, hewan dikurbankan untuk kemudian dagingnya dibagikan kepada fakir miskin.

Mari kita lihat dari sisi positifnya persembahan kurban ini. Dari kurban tersebut, banyak sekali fakir miskin yang bisa merasakan makanan bergizi yang biasanya tidak mampu mereka beli. Banyak sekali rakyat kelaparan di Afrika mendapat bantuan makanan yang berasal dari kurban yang dilakukan oleh umat islam yang melakukan ibadah naik haji.

Bagaimana dengan kita umat Buddha yang tidak melakukan kurban, tidak melakukan penyembelihan hewan untuk dijadikan kurban, pernahkah kita membantu rakyat miskin yang menderita kelaparan? Mungkin sudah saatnya bagi kita untuk mempraktikkan cinta kasih kita kepada semua makhluk dengan mulai membantu mereka yang sedang ditimpa kesusahan dan kelaparan.

Semoga semua makhluk hidup berbahagia.



# 13 | Lima Fenomena

Aku pasti akan menjadi tua,  
Aku tidak dapat menghindari usia tua.  
Aku pasti akan menderita sakit,  
Aku tidak dapat menghindari menjadi sakit.  
Aku pasti akan mati,  
Aku tidak dapat menghindari kematian.

Segala milikku yang kucintai dan kusenangi akan berubah, dan akan berpisah denganku.

Karma masa lalu menentukan nasibku sekarang, dan karma saat ini akan menentukan nasibku di masa mendatang.

Aku adalah pemilik karmaku sendiri  
Pewaris karmaku sendiri  
Lahir dan karmaku sendiri  
Berhubungan dengan karmaku sendiri  
Terlindung oleh karmaku sendiri  
Apa pun karma yang kuperbuat  
Baik atau buruk  
Itulah yang akan kuwarisi.

(Angutara Nikaya V, 57)



# 14 | Berani Berbuat

Alkisah, adalah seorang pembuat jam yang berkata kepada jam yang sedang dibuatnya.

“Hai jam, apakah kamu sanggup untuk berdetak 31.104.000 kali selama setahun?”

“Ha?”, kata jam terperanjat. “Mana mungkin?”

“Bagaimana kalau 86.400 kali dalam sehari?”

“86.400 kali? Dengan jarum yang ramping seperti ini?” jawab jam penuh keraguan.

“Bagaimana kalau 3.600 kali dalam satu jam?”

“Dalam satu jam harus berdetak 3.600 kali? Banyak sekali itu,” tetap saja jam ragu dengan kemampuannya sendiri.

Dengan penuh kesabaran, tukang jam itu kemudian berbicara kepada jam, “Kalau begitu, sanggupkah kau berdetak satu kali setiap detiknya?”

“Naaa, kalau begitu, aku sanggup!” kata jam dengan penuh antusias.

Demikianlah, setelah selesai dibuat, jam itu berdetak satu kali setiap detik.

Tanpa terasa, detik demi detik terus berlalu, jam itu ternyata mampu berdetak tanpa henti selama satu tahun penuh. Itu berarti, ia telah berdetak sebanyak lebih dari 31.104.000 kali.

Renungan:

Ada kalanya kita merasa ragu dengan segala tugas pekerjaan yang terasa begitu berat. Namun, jika sudah dijalankan, kita baru akan

menyadari bahwa kita ternyata mampu untuk mengerjakannya. Bahkan untuk pekerjaan yang semula kita anggap mustahil untuk dapat diselesaikan sekalipun.

Sering kali kita tidak menyadari bahwa sudah begitu banyak waktu yang terlewat dan ternyata kita mampu melakukannya dengan baik.

Maka, jangan berkata “tidak”, sebelum Anda mencobanya.

“Jangan menganggap diri sendiri tidak memiliki kekuatan, tidak memiliki kemampuan. Karena kita tidak dapat mengetahui hal tersembunyi apa yang sesungguhnya kita miliki.”

Ada yang mengukur hidup dari hari dan tahun yang telah dilewatinya, dengan denyut jantung, gairah, dan air mata. Tetapi, ukuran sejati kehidupan ini sebetulnya adalah apa yang telah kita lakukan dalam kehidupan ini untuk orang lain.



# 15 | Kebun Pikiran

Dua orang menunggu bus yang terlambat  
Yang satu frustrasi,  
Yang satunya tenang-tenang saja...  
Jadi, sumber keresahan bukan pada bus  
Adakah pengemudi yang jahat disana untuk dimarahi?  
Benih kemarahan terletak di dalam.  
“Bus kehidupan yang terlambat” hanya merupakan kondisi yang  
mematangkan kemarahan kita.  
Pada akhirnya, diri Anda sendirilah yang menyebabkan keadaan  
pikiran Anda  
Sebab dari kebahagiaan atau ketidak bahagiaan ada dalam pikiran  
Anda  
Oleh karena itu, jagalah pikiran Anda  
Seperti untuk sebuah kebun, Anda yang memutuskan,  
Benih apa yang akan ditanam dan dipupuk



# 16 | Jendela Waktu

Waktu bagaikan jendela besar dimana banyak sekali hal datang. Kejahatan, kebaikan, kebesaran, kekerdilan, kesuksesan, kegagalan. Sayangnya banyak sekali manusia yang membiarkan jendela waktu tidak berfungsi dengan baik. Contoh: pengangguran yang membuang waktunya secara percuma, pekerja yang mengeluh karena kelebihan waktu, pemimpin yang membiarkan kesempatan berbuat baik lewat begitu saja, pengusaha dengan harta berlimpah membiarkan waktu lewat tanpa tanda-tanda kebaikan yang berarti. Keluarga yang sibuk sendiri, anak-anak jarang bertemu kita, buku yang jarang dibaca, teman lama belum ditelepon. Semua peluang baik seringkali lewat begitu saja. Jendela waktu sering menjadi jendela kosong, dan hanya dilewati oleh kebencian, dendam, dan kemarahan.

Mari kita renungkan sebuah pepatah tua dari Irlandia berikut:

## AMBILLAH WAKTU

Ambillah waktu untuk berpikir

Itu adalah sumber kekuatan

Ambillah waktu untuk bermain

Itu adalah rahasia dari masa muda yang abadi

Ambillah waktu untuk membaca

Itu adalah sumber kebijaksanaan

Ambillah waktu untuk berdoa

Itu adalah kekuatan terbesar di bumi

Ambillah waktu untuk mencintai dan dicintai

Itu adalah hak istimewa yang diberikan Tuhan

Ambillah waktu untuk bersahabat  
Itu adalah jalan menuju kebahagiaan

Ambillah waktu untuk tertawa  
Itu adalah musik yang menggetarkan jiwa

Ambillah waktu untuk memberi  
Itu adalah hari yang sangat singkat  
untuk kepentingan diri sendiri

Ambillah waktu untuk bekerja  
Itu adalah nilai keberhasilan

Ambillah waktu untuk beramal  
Itu adalah kunci menuju surga

Dalam keheningan dan kejernihan, setelah menyelami pepatah tua di atas, waktu rupanya tidak hanya berfungsi sebagai jendela tempat lewatnya banyak sekali hal. Ia sekaligus sebuah sumber air yang sangat luar biasa, tidak akan pernah habis, dan tersedia sama buat semua orang. Persoalannya adalah, akankah kita menggunakannya atau membiarkannya hilang ditelan angin?





# 17 | Rahasia Bahagia Setiap Hari

Suatu hari seorang raja mengunjungi Buddha, ia terpesona melihat keteduhan dan kebahagiaan biksu-biksu. Lalu ia bertanya, "Yang Mulia, para pertapa dan guru-guru lain semuanya tampak seolah sedang mengendalikan rasa sakit. Akan tetapi para biksu yang dibimbing oleh Yang Mulia memancarkan kedamaian dan kebahagiaan yang begitu hebat. Mohon ungkapkan kepadaku, bagaimana mereka bisa seperti itu?"

Jawaban Buddha merupakan salah satu kata-kata terindah yang pernah kubaca.

Beliau berkata, "Mereka tidak menyesali masa silam. Mereka tidak khawatir masa yang akan datang. Mereka ada dalam damai saat ini."

Begitu indahnyanya kalimat itu. Segenap rahasia hidup bahagia setiap hari ada dalam tiga kalimat bersahaja ini.



# 18

## Apa yang Akan Buddha Perbuat Ketika Dikritik?

Pandanglah orang yang menunjukkan kesalahan dirimu sebagai orang yang telah memberikan pusaka terpendam, laksana orang bijaksana yang menunjukkan kepadamu bahaya dalam hidup ini.

Ikutilah orang itu; jika engkau ikuti, engkau akan menemukan kebaikan dan bukan kejahatan (Dharmapada 76)

Buddha tahu kita seharusnya berkumpul dengan siapa: bukan dengan penjilat, kadang-kadang bahkan dengan mereka yang bilang cinta tapi membiarkan kita tergelincir.

Tukang kritik sejati adalah anugrah.

Orang seperti itu menunjukkan kepada kita apa adanya.

Ini sungguh kesempatan yang langka, jadi jangan sampai kita melepaskannya.

Saya tidak main-main

Kiatnya adalah membuka diri.

Untuk memunculkan monyet pikiran yang suka membela diri dalam diri kita, tidak ada yang lebih baik dari sebuah kritik. Monyet pikiran pasti akan menyerang balik dengan cara yang sangat buruk. Anda harus siap melihat dengan jernih semua yang dilemparkannya. Buddha menantang kita untuk tidak menjadi seperti ini.

Anda siap untuk dikritik?

Coba yang satu ini : Mengapa Anda asyik baca buku padahal bisa donor darah saat ini?

# 19 | Puasa

Pada bulan Ramadhan umat muslim menjalankan puasa selama tigapuluh hari penuh akan menahan lapar dan godaan hawa nafsu. Apakah ada umat Buddha yang menjalankan puasa dan seperti apa puasa dalam agama Buddha?

Sesungguhnya kata puasa berasal dari bahasa Sansekerta: 'Upavasatha' (Pali: 'Uposatha') yang kemudian berubah menjadi 'Upavasha' dan akhirnya menjadi 'Puasa'. Upavasa atau Uposatha berarti 'masuk untuk berdiam', yang menurut praktiknya diartikan berdiam di dalam Wihara. Buddha mengajarkan bahwa hari Uposatha diperuntukkan "membersihkan pikiran dari hal-hal kotor", untuk mendapatkan ketenangan batin dan kebahagiaan.

Pada hari Uposatha, yaitu pada hari bulan purnama (tanggal 15), bulan gelap (tanggal 1), kadang kadang ditambah pada bulan sabit (tanggal 8 dan 23), umat awam (upasaka/upasika) dan para biksu/biksuni secara intensif akan berlatih ajaran Buddha dan memperdalam pengetahuan mereka.

Pada hari Uposatha umat awam juga berpuasa, yaitu berlatih Attha-sila: (1-5) Pancasila dengan mengganti sila ke-3 menjadi: tidak berhubungan seks; (6) tidak makan sesudah tengah hari; (7) tidak bernyanyi, menari, menonton, memakai perhiasan dan wewangian; (8) tidak tidur dan duduk di tempat yang mewah. Atau bisa juga selama hari Uposatha berlatih puasa dengan tidak makan makanan yang mengandung daging.

Berlatih puasa dengan menahan lapar, atau menahan keinginan makan daging, serta menahan keinginan menonton, menyanyi, bersolek dan hal lainnya dianggap merupakan latihan yang paling mudah dalam pengendalian diri.

Dengan sering berpuasa maka kita akan mampu memperkuat moralitas, mampu mengendalikan hawa nafsu, mampu mengoreksi diri, mampu menahan diri dan menghindari dari hal-hal yang buruk, serta mampu menekan bahkan memadamkan hal yang buruk yang ada dalam diri kita.

Mari kita berlatih puasa, Selamat berpuasa



# 20 | Bersyukur Atas Hidup

Seorang petani dan istrinya bergandengan tangan menyusuri jalan sepulang dari sawah dibawah guyuran air hujan. Lewatlah sebuah motor di depan mereka. Petani itu berkata pada istrinya: “Lihatlah bu, betapa bahagianya suami istri yang naik motor itu; meskipun mereka juga kehujanan, tapi mereka bisa cepat sampai di rumah. Tidak seperti kita yang harus berjalan kaki untuk sampai ke rumah.”

Sementara itu, pengendara sepeda motor dan istrinya yang sedang berboncengan di bawah derasnya air hujan, melihat sebuah mobil pick up lewat di depan mereka. Pengendara motor itu berkata kepada istrinya, “Lihat bu, betapa bahagianya orang yang naik mobil itu. Mereka tak perlu kehujanan seperti kita.”

Di dalam mobil pick up yang dikendarai sepasang suami istri, terjadi perbincangan, ketika sebuah mobil sedan mewah lewat di hadapan mereka. “Lihatlah betapa bahagia orang yang naik mobil bagus itu. Mobil itu pasti nyaman dikendarai, tidak seperti mobil kita yang sering mogok.”

Pengendara mobil mewah itu seorang pria kaya; ketika dia melihat sepasang suami istri petani yang berjalan bergandengan tangan tadi, dalam hatinya berkata: “Betapa bahagianya suami istri itu. Aku dan istriku tak pernah punya waktu untuk berdua karena kesibukan kami masing masing.”

Renungan:

Kebahagiaan tak akan pernah kita rasakan jika hanya melihat

kebahagiaan orang lain. Kebahagiaan tidak akan dirasakan jika selalu membandingkan hidup kita dengan hidup orang lain. Untuk itu marilah kita bisa bersyukur atas hidup kita apa adanya, supaya dapat mengetahui dan merasakan dimana kebahagiaan itu berada. Kehidupan telah menyukupkan kebutuhan kita, tapi “tidak” untuk memenuhi semua yang kita inginkan.

Mahatma Gandhi mengatakan:

“Seluruh isi dunia cukup untuk memenuhi kebutuhan seluruh penduduk dunia, tapi isi dunia tidak cukup memenuhi keinginan satu orang saja.”

SEMOGA SEMUA MAKHLUK HIDUP BERBAHAGIA



# 21 | All is Well

Orang sering bertanya, “Bagaimana Anda bisa bilang *all is well* (segalanya baik) kalau saya sakit atau saya tidak punya uang atau pacar meninggalkan saya?” Segalanya baik karena hidup tidak pernah pasti 100% dan jika hidup Anda selalu bahagia, maka Anda tidak pernah belajar apa pun. Kalau suatu saat Anda mendapatkan 30% dan menjadi begitu depresi, murung, segala sesuatu bisa saja salah dari waktu ke waktu, maka pada saat itulah Anda dapat kesempatan untuk bertumbuh.

Ketika Anda sakit, Anda bisa istirahat dan membuka kesempatan kepada siapa pun untuk berbuat karma baik misalnya dengan mengobati, merawat, atau menjenguk Anda. Bahkan tak ada yang salah dengan menjadi tua. Menjadi tua adalah sesuatu yang luar biasa! Saya berumur enam puluh tahun. Saya selalu berpikir saya tidak semuda dulu, tapi tidak setua apa yang akan saya alami. Jadi lebih baik saya menikmati hari ini.

Dengan cara seperti itu, Anda tidak perlu cemas terhadap apa pun. Apa pun yang akan terjadi dengan hidup kita, *all is well*. Walaupun banyak kesedihan dan kesulitan dalam hidup kita, itulah tantangannya karena dengan adanya itu, maka kita bisa bertumbuh.

Karena adanya kesedihan dan air mata, kita bisa memiliki welas asih. Semua kesakitan dan penderitaan akan berakhir dan sesudahnya akan timbul kebahagiaan. Tapi kadang kadang kita tidak bisa bilang *all is well* dengan tulus karena masih saja cemas dengan hal-hal di masa lalu maupun di masa depan

Jangan mengkhawatirkan kejadian yang belum terjadi dimasa depan dan jangan terpaku terhadap kenangan buruk dimasa lalu, ingatlah pada kenangan yang bahagia dan menyenangkan. Ini akan membuat Anda termotivasi menjadi orang yang lebih bahagia, menjadi orang yang lebih sehat, menjadi orang yang lebih sukses. Itulah yang disebut melepas. Ketika Anda melepas rasa sakit di masa lalu, apa yang tersisa? *All is well...*

Jadi, mari kita ucapkan,  
“Untuk semua yang telah terjadi, terima kasih.  
Untuk semua yang akan terjadi, baiklah.”





# 22 | Orang Buta dan Pelita

Suatu malam, seorang buta pamit dari rumah sahabatnya. Sang sahabat membekali sebuah pelita

Orang buta itu menolak, “Buat apa aku bawa pelita? Tak ada gunanya bagiku!”. Dengan lembut sahabatnya menjawab, “Ini agar orang lain bisa melihat kamu, agar mereka tidak menabrakmu.”

Akhirnya orang buta itu setuju untuk membawa pelita.

Dalam perjalanan, seseorang menabrak si buta. Dalam kagetnya, si buta memaki si penabrak. Tanpa berbalas sapa, mereka pun saling berlalu.

Kemudian seorang pejalan lain menabrak si buta. Ia bertambah marah, “Apa kamu buta? Tidak bisa lihat ya? Aku bawa pelita ini supaya kamu bisa lihat!” Pejalan itu menukas, “Kamu yang buta! Apa kamu tidak lihat, pelitamu sudah padam!” Si buta tertegun....., menyadari situasinya, sang penabrak meminta maaf, “Oh, maaf, akulah yang ‘buta’, tidak melihat bahwa engkau adalah orang buta.” Si buta dengan tersipu malu meminta maaf atas kekasarannya. Dengan tulus, si penabrak membantu menyalakan kembali pelita si buta.

Dalam perjalanan selanjutnya, lagi, seorang pejalan menabrak si buta. Kali ini, ia lebih berhati-hati, dengan santun ia bertanya, “Maaf, apakah pelitaku padam?” Penabraknya menjawab, “Lho, aku justru hendak menanyakan hal yang sama.” Hening sejenak.... Segera mereka menyadari kebutaan mereka. Mereka berdua meledak dalam tawa,

lalu berupaya saling membantu menemukan kembali pelita mereka yang berjatuhan. Saat itu, seorang pejalan lewat. Dalam keremangan malam, nyaris saja ia menabrak kedua orang buta yang sedang mencari-cari pelita mereka. Ia pun berlalu, tanpa mengetahui bahwa mereka adalah orang buta. Timbul pikiran dalam benak orang ini, “Rasanya, aku perlu juga membawa pelita, agar aku dapat melihat jalan dengan lebih baik, dan agar orang lain pun dapat terbantu melihat jalan mereka.”

#### BAHAN PERENUNGAN:

Pelita melambangkan kebijaksanaan. Membawa pelita berarti mengamalkan kebijaksanaan dalam hidup. Pelita, sama halnya dengan kebijaksanaan, melindungi kita dan pihak lain dari berbagai aral rintangan (tabrakan!). Orang buta pertama mewakili mereka yang diliputi kegelapan batin, keangkuhan, kebalan, ego, dan kedengkian. Selalu menunjuk ke arah orang lain, tidak sadar bahwa lebih banyak jari-nya yang menunjuk ke arah dirinya sendiri. Dalam perjalanan “pulang”, ia belajar menjadi lebih bijaksana melalui peristiwa demi peristiwa yang dialaminya. Ia menjadi lebih rendah hati karena menyadari kebutaannya dan menyadari belas kasihan dari pihak lain. Ia juga belajar menjadi seorang pemaaf. Penabrak pertama mewakili orang pada umumnya, yang acuh dan kurang peduli pada sesama. Kadang-kadang, mereka memilih untuk “membuta” walau mereka dapat melihat. Penabrak kedua mewakili mereka yang seolah bertentangan dengan kita; sesungguhnya mereka menunjukkan kesalahan kita, baik disengaja maupun tidak. Mereka dapat menjadi guru terbaik kita. Tak seorang pun mau menjadi buta; seyaknyalah kita saling memahami dan saling menolong.

Orang buta kedua mewakili mereka yang sama-sama diliputi kegelapan batin seperti kita. Alangkah sulitnya menyalakan pelita, jikalau kita

bahkan tak dapat melihat pelitanya. Orang buta tak dapat menuntun orang buta. Itulah pentingnya kita terus belajar agar kita semakin melek, semakin bijaksana. Orang terakhir yang lewat mewakili mereka yang menjadi sadar akan pentingnya memiliki pelita kebijaksanaan. Sudahkah kita sulut pelita dalam diri kita masing-masing? Jika sudah, apakah nyalanya masih terang, redup atau bahkan nyaris padam?

JADILAH PELITA, bagi diri kita sendiri maupun bagi orang lain di sekitar kita.

Sebuah pepatah kuno berusia dua ribu lima ratus tahun mengatakan: “Sejuta pelita dapat dinyalakan dari sebuah pelita tanpa sedikit pun meredupkan nyala pelita pertama. Pelita kebijaksanaanpun, takkan pernah habis terbagi.”



# 23

## Ketika aku berkata, “Aku adalah umat Buddha”...

Ketika aku berkata, “Aku adalah umat Buddha”...

Aku bukan sedang menyatakan bahwa aku lebih bijaksana dari kamu.

Melainkan membisikkan, “Aku punya banyak kegelapan batin yang harus dilenyapkan.”

Karena itu aku memilih ajaran Buddha.

Ketika aku berkata, “Aku adalah umat Buddha”...

Bukan sedang memamerkan karma baik apa yang telah kutimbun di masa lalu. Melainkan, agar kamu dapat melihat karma buruk yang kulakukan di masa lalu sangatlah dalam dan berat.

Karena itu, aku memohon pada para Buddha & Bodhisatwa untuk menambahkan kekuatan cahaya welas asih agar aku dapat berikrar, bertobat, dan menghilangkan segala perbuatan buruk.

Ketika aku berkata, “Aku adalah umat Buddha”...

Itu bukan karena aku melarikan diri dari kehidupan duniawi dan mengejar sesuatu yang kosong.

Melainkan sepenuhnya menyadari bahwa dalam hidup ini, tidak ada tempat yang bukan tempat pembabaran Dharma. Hidup adalah berlatih diri.

Ketika aku berkata, “Aku adalah umat Buddha”...

Bukan berarti sejak itu hidupku tidak akan lagi menemui aral rintangan.

Tetapi dengan adanya Buddha Dharma sebagai penggiring, aral

rintangan satu persatu dilihat sebagai kondisi yang membantuku tumbuh kembang.

Ketika aku berkata, "Aku adalah umat Buddha"...

Hatiku penuh dengan rasa terimakasih yang tak terhingga, teringat bahwa dalam kehidupan kali ini dapat terlahir sebagai manusia yang memiliki kemampuan berlatih diri, punya kesempatan berjumpa dengan para orang bajik dan bisa mendengarkan Buddha Dharma, hati nuraniku tergugah, ternyata hukum karma itu benar-benar luar biasa.

Ketika aku berkata, "Aku adalah umat Buddha"...

Aku tahu meski menapaki jalan Bodhi, aku akan jatuh bangun berulang kali. Tetapi, mencapai ke-Buddha-an adalah hal yang akan terus kuupayakan dalam kehidupanku.



# 24 | Pertapa Sarang Burung

Ada seorang pertapa yang tinggal di atas pohon sehingga diberi julukan Pertapa Sarang Burung. Beliau adalah seorang yang bijaksana dan seringkali dimintai pendapat dari masyarakat sekitarnya. Seorang pejabat negara yang mendengar kehebatan sang pertapa kemudian berusaha menemui pertapa untuk meminta petunjuk dan nasihat dari pertapa itu. Setelah berjalan dengan susah payah, akhirnya ia sampai di bawah pohon tempat tinggal pertapa. Kemudian ia berteriak ke atas pohon, “Pertapa yang mulia, saya pejabat negara ingin bertanya tentang inti dari kebenaran”. Sesudah menunggu sekian lama, akhirnya terdengar jawaban dari atas pohon, “Hindari kejahatan dan banyaklah berbuat kebajikan.”

Mendengar jawaban pertapa yang sangat sederhana, pejabat itu merasa kecewa, ia berkata, “Wah itu sih anak kecil umur tiga tahun juga tahu.”

“Ya betul kalimat itu gampang sekali diucapkan, anak kecil umur tiga tahunpun bisa dengan mudah mengucapkannya, tapi orang yang sudah berusia delapan puluh tahunpun masih sulit melakukannya.”

Kita sebagai manusia mempunyai bakat berbuat jahat, karena tanpa diajarpun, kita dapat dengan mudah melakukan perbuatan jahat. Walaupun diancam dengan hukuman penjara atau hukuman di neraka sekalipun, kita tetap dengan mudahnya melakukan perbuatan jahat. Sebaliknya, kita tidak punya bakat untuk berbuat kebajikan, sehingga perlu didikan dan teladan sejak masih anak-anak untuk bisa berperilaku baik.

Marilah kita mulai mengurangi bakat jahat kita dan mulai praktik menjalankan ajaran agama dengan melakukan kebajikan dalam kehidupan sehari-hari.

Perlu diingat bahwa NIAT sangat menentukan hasil perbuatan kita, niat buruk akan menghasilkan nilai buruk walaupun orang lain melihat kita melakukan perbuatan baik. Orang yang waspada akan selalu memperhatikan niatnya, jangan sampai timbul niat yang tidak baik yang merugikan orang lain dan juga menghancurkan dirinya sendiri.



# 25 | Ekor Ular

Manusia tidak menginginkan penderitaan. Manusia menginginkan kesenangan. Sesungguhnya kesenangan merupakan penderitaan yang tidak kentara. Rasa sakit adalah penderitaan yang nyata. Sederhananya, penderitaan dan kesenangan seperti seekor ular. Kepalanya adalah penderitaan, ekornya adalah kesenangan. Di kepalanya terdapat racun. Mulutnya mengandung racun. Jika kamu mendekati kepala si ular, ia akan menggigitmu. Jika kamu memegang ekornya sepertinya aman-aman saja, tetapi apabila kamu tetap memegangnya dan tidak melepaskannya, ular tersebut akan berbalik dan menggigitmu juga. Hal ini karena kepala ular maupun ekornya terdapat pada satu tubuh ular yang sama.

Kebahagiaan dan penderitaan mempunyai sumber yang sama: kemelekatan dan kegelapan batin.

Itulah mengapa ada waktunya ketika kamu bahagia, tetapi tetap merasa gelisah dan tidak nyaman, bahkan ketika kamu telah memperoleh hal yang kamu suka, seperti pencapaian materi, status, dan dipuji. Ketika memperoleh hal-hal yang membuat merasa senang, sebetulnya pikiranmu tidak benar-benar damai karena ada kekhawatiran bahwa kamu akan kehilangan hal-hal tersebut. Kamu takut sumber kesenangan ini akan menghilang. Ketakutan yang menyebabkan kamu jauh dari kedamaian. Terkadang kamu betul-betul kehilangan hal-hal ini dan saat itulah kamu menjadi sangat menderita. Ini berarti bahwa penderitaan berada dibalik kebahagiaan tersebut. Kita hanya tidak menyadarinya.



Sama seperti kita memegang ekor ular yang tidak dilepas sehingga ular akan berbalik menggigit kita. Dengan demikian, kepala ular dan ekor ular, kejahatan dan kebaikan: inilah yang membentuk sebuah lingkaran yang akan terus berputar.

Itulah mengapa kesenangan dan rasa sakit, baik dan buruk bukanlah sang jalan (menuju kesucian).



# 26 | Fang Seng

Fang sen berarti menyelamatkan makhluk hidup dari penderitaan atau kematian.

Kegiatan yang dilakukan adalah dengan melepas hewan yang menderita misalnya karena hidup terkurung atau sudah hampir mati dan siap untuk dijadikan bahan santapan manusia. Hewan tersebut kita beli untuk kemudian kita lepas ke alam bebas, ke habitatnya yang sesuai. Sebelum dilepaskan kita dapat membacakan doa agar mereka panjang umur dan berbahagia. Maksud dan tujuan melakukan fang sen adalah melakukan perbuatan baik dengan menyelamatkan makhluk hidup yang menderita.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan fangsen:

- Jangan membeli hewan dengan cara memesan beberapa hari sebelumnya karena ini akan membuat penjual akan sengaja melakukan penangkapan hewan yang akan dilepaskan tersebut
- Jangan mengumpulkan hewan yang akan dilepaskan dalam satu kurungan yang sempit sehingga membuat mereka menderita bahkan mati sebelum dilepaskan.
- Fangsen tidak dapat diwakilkan karena yang mewakilkan tersebut tidak dapat merasakan kebahagiaan yang terjadi pada saat membeli hewan, saat sebelum melepas, saat melepas, dan saat sesudah menyelamatkan hewan tersebut. Dengan mewakilkan, maka perbuatan baik yang dilakukan oleh yang bersangkutan adalah berdana

Kegiatan fangsen lain yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan melepas keakuan, kemarahan, kesombongan, kebencian untuk memberikan kebahagiaan bagi pasangan hidup, keluarga, teman serta sesama manusia.

Berdana uang atau melepas barang yang kita miliki untuk menolong orang lain yang sedang kesusahan atau sedang ditimpa kemalangan dapat digolongkan sebagai fang sen juga.

Selamat melaksanakan fang sen  
Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia



# 27 | Tantangan seorang Buddhis

Sebagai umat Buddha, jangan pernah berkecil hati bila menjadi umat minoritas. Anda bisa melihat bahwa ajaran ini benar-benar ajaran yang membebaskan, yang membuat Anda menjadi tuan bagi kehidupan Anda sendiri.

Sejak menjadi umat Buddha, saya tidak pernah sekali pun berdoa; meminta tolong agar saya bahagia, terhindar dari penderitaan, diberikan rezeki. Saya benar-benar menggunakan kebijaksanaan saya, hasil dari belajar dan berlatih dharma, untuk menginvestigasi segala permasalahan kehidupan. Dengan kebijaksanaan yang diperoleh dari belajar dan berlatih, saya gunakan untuk kemajuan spiritual. Saya bisa merasakan dan melihat dengan jelas perbedaan ketika saya belum berlatih dan setelah berlatih dharma. Dulu, saya sering diombang-ambingkan oleh masalah kehidupan, tidak bisa menerima, tidak bisa memahami. Kini, saya semakin bisa menerima apa pun tanpa menghendaki sesuatu tersebut menjadi berbeda.

Apa yang sesungguhnya menjadi tantangan kita sebagai umat Buddha?

Guru Agung kita menyampaikan bahwa tujuan berlatih dharma adalah untuk mencapai suatu kondisi batin yang tidak tergoyahkan oleh apa pun permasalahan yang datang kepada kita. Batin kita mudah goyah, diterjang oleh kekotoran batin. Batin kita mudah masuk ke dalam suatu keadaan emosi negatif, akhirnya membuat kita menderita.

Apa yang harus kita lakukan untuk mencapai kondisi batin yang seimbang, tidak mudah goyah oleh perubahan kekotoran batin sendiri? Kita harus membangun pandangan benar, unsur pertama dari Jalan Mulia Berunsur Delapan. Dari pandangan benar akan muncul pikiran benar dan selanjutnya akan muncul unsur yang lain dari Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Apa itu pandangan benar? Memahami bahwa segala sesuatu yang kita alami merupakan hasil dari perbuatan kita sendiri. Segala sesuatu yang kita alami ada sebabnya. Sebabnya muncul dari kita sendiri, bukan orang lain. Pandangan benar akan berkaitan dengan kebahagiaan.

Bagaimana caranya memperoleh pandangan benar? Pertama: *parathogosa*, mendengarkan dari orang lain. Misalnya mendengarkan ceramah dharma seperti saat ini. Kedua: *yoniso manasikara*, sikap batin yang benar. Senantiasa memahami bahwa segala sesuatu yang kita alami merupakan hukum sebab akibat yang sedang berlangsung. Akibatnya, kita sendiri yang menerima. Setelah memahami, kita menempatkan batin di sisi yang positif sehingga bisa menerima keadaan dengan tenang seimbang.

Kehidupan kita adalah bagaimana mengendalikan pikiran kita sendiri. Kalau Anda memikirkan hal yang positif, batin Anda akan bahagia. Sebaliknya kalau Anda memikirkan hal yang negatif, Anda akan menderita. Kita mempunyai pilihan, apakah memikirkan hal yang positif atau negatif. Pilihan ada di tangan Anda.

Setiap saat, pikiran kita bermain di tiga bagian kehidupan yaitu masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Kadang kita mengingat masa lalu. Kadang merancang masa depan. Kadang benar-benar bisa berada

saat ini, detik ini.

Bagaimana mengendalikan pikiran saat lari ke masa lalu? Sungguh baik jika kita bisa mengingat segala kegagalan dan kesalahan yang kita buat di masa lalu agar bisa belajar dari kesalahan tersebut. Namun waktu kita sangatlah terbatas. Bukankah lebih baik memikirkan hal positif yang sudah kita lakukan di masa lalu. Banyak orang menghabiskan waktunya untuk memperbaiki kekurangan yang ada. Bukankah lebih bagus bila Anda menggunakan waktu tersebut untuk memperbaiki dan menyempurnakan kelebihan Anda?

Mengingat perbuatan baik yang dilakukan bukan suatu bentuk kesombongan. Ini adalah salah satu meditasi, latihan batin yang disebut *caganusati*; perenungan terhadap kemurahan hati (*caga*), kedermawanan, kebajikan yang kita lakukan. Ini adalah latihan untuk melihat dengan jelas bahwa perbuatan baik inilah yang merupakan sumber kebahagiaan. Saat kita merenungkan perbuatan baik di masa lalu dengan jelas maka kita bisa meningkatkan komitmen kita untuk semakin sering melakukan perbuatan baik tersebut.

Bagaimana menyikapi saat pikiran mengingat segala sesuatu yang mungkin akan terjadi di masa depan? Ada dua hal yang sering terjadi; khawatir akan sesuatu; mungkin hal buruk yang akan terjadi dan ketakutan terhadap kegagalan yang terjadi di masa depan. Dalam kondisi seperti ini, kita kembali kehilangan keseimbangan, kehilangan kebahagiaan.

Ketika kita berpikir tentang masa depan, kalau kita tidak benar-benar menjaganya, pikiran akan membesar-besarkan masalah yang ada. Mengapa kita harus takut? Bukankah kita bisa belajar dari masa lalu, yang kita khawatirkan seringkali tidak menjadi kenyataan yang tidak terwujud. Kita juga bisa belajar dari masa lalu. Kehidupan kita tidak hanya sekali. Kita sudah berputar-putar di lingkungan tumimbal lahir. Dalam kehidupan sebelumnya, kita pernah lahir di alam penuh penderitaan dan kita bisa mengatasi kesulitan tersebut.

Daripada Anda takut dan kuatir tentang masa depan, bukankah lebih baik kita hidup saat ini? Bangunlah apa yang sudah Anda capai dalam kehidupan ini, khususnya kebahagiaan Anda.

Inilah tantangan hidup kita sebagai umat Buddha, bagaimana membuat batin kita agar menjadi tenang seimbang sehingga kita bisa mengalami kebahagiaan dalam kehidupan ini. Jangan membandingkan diri kita dengan orang lain. Tetap memiliki batin yang teguh dalam dharma.



# 28 | Delapan Kondisi Duniawi

Delapan kondisi duniawi terdiri dari:

Untung - rugi,  
Terkenal - tak dihormat,  
Dipuji - dicela,  
Suka - duka

Dalam kehidupan sehari-hari, kita banyak sekali mendapat kesempatan untuk memperoleh untung atau rugi, menjadi terkenal atau tak dihormat, dicela atau dipuji, dan mengalami suka atau duka. Semua kondisi terjadi silih berganti, tidak tetap dan selalu berubah. Kita semua pasti menginginkan kondisi yang menyenangkan dan menolak kondisi duniawi yang tidak menyenangkan, keinginan ini bisa menimbulkan akargejahatan keserakahan & kebencian.

Betapa mudahnya kita dipengaruhi oleh delapan kondisi duniawi tersebut. Kita sangat peka terhadap cara orang lain memperlakukan kita. Kita sangat melekat terhadap kepentingan kita, ingin selalu untung, dipuji dan dihormati. Jika kita tidak menerima penghormatan, kita berpikir 'merasa tak diindahkan.' Kita merasa 'sakit' kepada orang yang memperlakukan kita dengan tidak baik. Apabila kita tidak mendapatkan karir atau pekerjaan seperti yang diharapkan, kita merasa frustrasi. Banyak sekali hal-hal yang menyebabkan kita sakit hati, tertekan atau marah. Apabila kita tidak memiliki pengertian benar, maka kita akan dihantui oleh delapan kondisi duniawi ini; dan kita adalah orang-orang yang bodoh....!.



Apabila salah satu dari delapan kondisi dunia itu muncul (menyenangkan atau tidak), seseorang hendaknya merenungkan demikian: 'Kondisi ini telah timbul pada diriku, tetapi ia tidak kekal dan tak memuaskan (*dukkha*), ia dapat berubah, dan tidak tetap, itu harus diketahui sebagaimana adanya, dan tidak seharusnya aku dikuasai olehnya'.

Dengan kata lain, seseorang hendaknya waspada dan bijaksana sehingga tidak terlalu bergembira terhadap kondisi yang menyenangkan dan bersedih atau benci terhadap kondisi yang tidak menyenangkan.

(Anguttara Nikaya, Kelompok Delapan, 6)



# 29

## Apa Bagusnya Agama Buddha itu?

Salah satu hal yang baik dalam agama Buddha adalah kita selalu mengundang orang untuk bertanya. Kita tidak diminta untuk percaya begitu saja (apakah pada kitab, wahyu, kata Si utusan, dll) tetapi kita diajari cara untuk mencari kebenaran. Apa bagusnya Agama Buddha? Ada satu cerita untuk memahami apa itu agama Buddha .

Beberapa tahun lalu, ada kejadian di mana seorang tentara Amerika ‘tanpa sengaja’ membuang lembaran Al-Quran ke dalam lubang kloset. Berita ini masuk di koran-koran, media TV di seluruh dunia. Sepertinya si tentara melakukan kejahatan ekstrim.

Waktu itu Ajahn Brahm di telepon seorang wartawan Australia. Ia berkata bahwa ia sudah menanyai semua pemimpin keagamaan pertanyaan yang sama. ”Ajahn Brahm, apa yang akan Anda lakukan seandainya ada orang yang merobek lembaran Tripitaka dan membuangnya ke kloset?” Tanpa ragu, saya menjawab “Kalau ada yang membuang lembaran Tripitaka ke dalam kloset saya, yang pertama yang akan saya lakukan adalah memanggil tukang ledeng. Sebagai biksu, kami sangat praktis. Saya berkata “Pak, Anda bisa saja membuang, merusak Tripitaka, arca Buddha, wihara, dan membunuh para biksu. Tapi saya tidak akan memperkenankan Anda menghancurkan “ajaran” Buddha. Saya tidak akan pernah memperkenankan Anda membuang kedamaian, pemaafan, belas kasihan, dan kebijakan ke dalam kloset”. Buku, arca Buddha, biksu, wihara adalah bungkus luarnya. Apa yang ada di dalam ajaran Buddha: kedamaian, pemaafan, dharma itulah yang terpenting “

# 30 | Kunci Kebahagiaan

Kita sering mendengar seseorang mengatakan ingin mencari kebahagiaan. Kalau kebahagiaan bisa dibeli, pasti orang-orang yang memiliki harta berlebih akan membeli kebahagiaan itu dan orang yang kurang beruntung tidak akan mendapat kebahagiaan karena sudah diborong oleh mereka yang memiliki harta lebih. Dan kalau kebahagiaan itu ada di suatu tempat, pasti belahan lain di bumi ini akan kosong karena semua orang akan berlomba untuk sampai dan berada paling dekat dengan tempat dimana kebahagiaan itu berada.

Untung saja...kebahagiaan itu berada di dalam hati setiap manusia, sehingga kita tidak perlu membeli atau mencari kebahagiaan itu. Tidak perlu berlomba untuk mendapatkan. Hanya dengan hati yang bersih dan ikhlas serta pikiran yang jernih, kita bisa merasakan kebahagiaan itu kapanpun, dimanapun dan dengan kondisi apa pun.

Oleh sebab itu, mari bersama kita ciptakan selalu kebahagiaan di hati dan pikiran kita, maka kita akan selalu menjadi orang yang bersyukur dan beruntung. Kunci Kebahagiaan milik orang-orang yang dapat BERSYUKUR dalam setiap peristiwa hidupnya.

“Jika kamu tidak memiliki apa yang kamu sukai, maka sukailah apa yang kamu miliki saat ini”

Bersyukur adalah sebuah ketrampilan yang bisa di pelajari. Bersyukur bukanlah hasil dari suatu keadaan tertentu melainkan hasil dari sebuah gaya hidup yang dilakukan dengan sengaja (butuh pembiasaan).

“Janganlah mengeluh karena tangan yang belum dapat menggapai bintang, tapi bersyukur karena kaki yang masih dapat menginjak bumi.”



# 31 | Yang Kaya Belum Tentu Bahagia

Tahun 2011 organisasi Gallup menggelar survei kepada 150.000 orang di 148 negara. Survei berisi 5 pertanyaan yang mewakili emosi positif seseorang terhadap hidupnya:

1. Apakah Anda beristirahat dengan cukup?
2. Apakah Anda diperlakukan dengan hormat oleh orang lain?
3. Apakah Anda sering tertawa dan tersenyum?
4. Apakah Anda telah mempelajari atau melakukan sesuatu yang menarik?
5. Apakah kemarin Anda merasakan kegembiraan?

Jika mayoritas jawaban itu “Ya”, maka Anda termasuk orang bahagia.

Yang mengejutkan, negara negara yang masuk 10 besar bahagia bukan dari negara kaya, tetapi dari negara Amerika Latin ditambah Thailand dan Filipina dari Asia. Indonesia berada di urutan ke 19, USA ke 33, Jepang ke 59, dan Singapura berada di urutan terakhir (ke 148). Amerika Latin mempunyai budaya yang unik. Mereka fokus pada hal hal positif yang mendatangkan kebahagiaan, seperti teman, keluarga, dan kegiatan keagamaan, meski kehidupan sehari-hari mereka mungkin susah.”Orang Amerika Latin suka perayaan, suka makan enak, dan hidup se enak mungkin. Anda hanya perlu berkorban sedikit”, kata seorang pekerja bangunan di Panama. “Berkumpul dengan keluarga sudah membuat bahagia, bisa bersenang-senang bersama, berdoa bersama, selama kami sehat, saya bahagia”, kata seorang satpam di Filipina.

Sebaliknya, hidup yang dituntut serba sempurna di Singapura justru membuat orang merasa kurang bahagia.”Ada banyak tekanan untuk tampil sesuai harapan dan mematuhi semua norma yang berlaku disini, sampai-sampai mengesampingkan kebahagiaan pribadi”, kata seorang guru privat di Singapura. Menurutnya, mayoritas anak didiknya sangat fokus dan menghabiskan waktu yang panjang di sekolah. Ia merasa mereka telah kehilangan masa kanak-kanak mereka. Seorang pebisnis muda dari Singapura mengeluhkan tak seimbang proporsi antara mengejar karir dengan menikmati hidup. “Kami disini bekerja sangat keras dan dibayar rendah. Hampir tidak ada waktu untuk berlibur atau sekedar santai karena Anda harus selalu berpikir ke depan.”



# 32 | Dokter dan Resepnya

Ada seorang yang sakit pergi ke dokter. Dokter itu memeriksanya dan kemudian menulis resep untuknya. Ia sangat mempercayai Dokter itu, begitu tiba di rumahnya, ia menghapalkan:”Dua pil di pagi hari! Dua pil di siang hari! Dua pil di malam hari!”Sepanjang hari dia terus mengucapkan hapalan resepnya kerana dia memiliki kepercayaan yang sangat besar pada si dokter. Tetapi ia tidak sembuh.

Orang itu lalu memutuskan untuk tahu lebih banyak lagi tentang resepnya, maka dia berlari ke dokter itu dan bertanya:”Mengapa Anda menuliskan obat ini? Bagaimana obat ini bisa menyembuhkan saya?”Dokter itu pandai, dia menjelaskan: “Begini. Penyakitmu adalah demikian, dan akar penyebab penyakitmu adalah ini. Jika kamu minum obat yang telah saya tuliskan di dalam resep itu, penyebab penyakitmu akan hilang. Bila penyebabnya dilenyapkan, otomatis penyakitnya akan lenyap.” Orang itu berpikir, “Ah, bagus sekali! Dokterku sungguh pintar! Resepnya sangat manjur.” Dia pulang dan berbicara kepada kenalannya, “Dokterku adalah dokter terbaik! Semua dokter lain tidak ada gunanya!”

Tetapi apa yang diperolehnya? Ia tidak sembuh juga. Bila dia minum obat itu, maka barulah dia akan terbebas dari penyakitnya.

Setiap orang yang tercerahkan adalah bagaikan seorang dokter. Karena kasih sayang, dia memberitahukan resep cara membebaskan diri dari penderitaan. Jika kita mengembangkan kepercayaan atau keyakinan yang buta pada orang yang tercerahkan itu, kita mengganti

resep itu menjadi kitab suci. Kita menyatakan hanya ajarannyalah yang terbaik, kalau perlu bertengkar untuk mempertahankan pendapat ini. Memiliki keyakinan pada dokter memang berguna bila hal itu mendorong si pasien untuk mengikuti nasihatnya. Memahami bagaimana obat itu bekerja memang bermanfaat jika hal itu mendorong si pasien untuk minum obatnya. Tetapi tanpa benar benar minum obatnya, dia tidak akan sembuh dari penyakitnya. Dia sendirilah yang harus minum obat itu.





# 33 | Jangan Membunuh

Alkisah, seorang pemuda diramal akan meninggal dalam waktu lima tahun mendatang. Pemuda ini mengacuhkan ramalan tersebut, dan bahkan ia sudah melupakannya. Ternyata sesudah lewat 10 tahun ia masih hidup sehat, dan waktu itu kebetulan ia bertemu dengan peramal yang mengingatkannya kembali kepada ramalan tentang umurnya yang pendek. Sang peramal yang yakin dengan ramalannya tidak pernah meleset lalu melihat nasib pemuda tersebut. Menurutnyanya pemuda itu telah melakukan kebaikan yang besar sehingga umurnya bertambah. Ia meminta pemuda itu untuk mengingat perbuatan baik apa yang telah dilakukannya. Pemuda itu berpikir keras untuk mengingat perbuatan baik apa yang telah dilakukannya karena ia merasa tidak pernah melakukan perbuatan baik yang besar, akhirnya ia teringat kalau suatu waktu ia pernah berjalan di tepi sebuah sungai dan ia melihat di sungai ada sekelompok semut sedang berjuang menyelamatkan diri. Lalu ia menolong kelompok semut itu dengan menaruh sebatang kayu yang menjadi jembatan dan menyelamatkan ribuan semut yang terancam jiwanya dari hanyut terbawa air.

Perbuatan baik menyelamatkan hidup ribuan semut telah membuat umurnya bertambah panjang. Perbuatan baik dengan menyelamatkan jiwa manusia atau hewan akan menghasilkan buah karma baik yang sangat besar, dapat memperpanjang umur atau bahkan dapat menyelamatkan kita dari kematian. Bisa terjadi pada suatu kecelakaan yang mengakibatkan seluruh penumpang meninggal, kita menjadi satu-satunya penumpang yang lolos dari kematian karena buah karma baik melindungi kita.

Mengapa umur lebih panjang merupakan buah karma baik? Karena dengan umur bertambah, maka bertambah pula kesempatan untuk berbuat baik sehingga kesempatan untuk mendapatkan buah karma baik menjadi lebih besar lagi.

Buddha mengajarkan kita agar menghindari pembunuhan terhadap semua makhluk, ini adalah perbuatan pasif dari sila pertama Pancasila, jangan membunuh. Menyelamatkan makhluk hidup adalah perbuatan aktif dari sila pertama Pancasila dan akan menghasilkan buah karma yang lebih besar dari menghindari pembunuhan.



# 34 | Tujuh Hal yang Membuat Buddha Dihormati

1. Ajaran Buddha tidak membedakan kelas/kasta. Setiap orang, apakah ia raja, orang miskin ataupun kaya, bisa masuk surga atau neraka, atau mencapai Nirwana, dan hal itu bukan karena kelas atau pun kepercayaannya.
2. Agama Buddha mengajarkan cinta kasih yang universal. Buddha mengajarkan kita untuk memancarkan kasih sayang dan cinta kasih kepada semua makhluk tanpa kecuali.
3. Buddha tidak pernah memaksa orang untuk mempercayai ajarannya. Beliau berkata, “Jangan percaya apa yang Kukatakan kepadamu sampai kamu mengkaji dengan kebijaksanaanmu sendiri secara cermat dan teliti apa yang Kukatakan.”
4. Agama Buddha mengajarkan diri sendiri sebagai pelindung. Buddha berkata, “Jadikanlah dirimu pelindung bagi dirimu sendiri. Bagi orang yang telah berlatih dengan sempurna, maka dia telah mencapai perlindungan terbaik.” Buddha tidak pernah menjanjikan seseorang ke surga dengan hanya menjadi pengikutnya
5. Agama Buddha adalah agama tanpa pertumpahan darah. Tidak pernah terjadi penyebaran ajaran Buddha melalui senjata, kekerasan, dan peperangan.

6. Agama Buddha adalah agama yang tidak mengutamakan kekuasaan. Buddha bersabda, “Seseorang yang membuang pikiran untuk menaklukkan orang lain akan merasakan kedamaian.”

Pada saat yang sama, Beliau berkata, “Seseorang yang menaklukkan ribuan orang dalam perang bukanlah penakluk sejati. Tetapi seseorang yang dapat menaklukkan dirinya sendiri dengan mengatasi kekotoran batin, dialah pemenang tertinggi.” Beliau juga mengajarkan untuk tidak memusuhi orang tak seagama. Beliau mengatakan bahwa siapa saja yang hidup dengan benar, tak peduli ajaran apapun yang dianutnya, mempunyai harapan yang sama untuk memperoleh kebahagiaan di kehidupan sekarang dan kehidupan yang akan datang. Sebaliknya, pengikut Buddha yang tidak mempraktikkan ajaran-Nya, hanya akan memperoleh sedikit harapan akan pembebasan dan kebahagiaan. Setiap orang memiliki hak yang sama untuk mencapai Kebuddhaan.

7. Agama Buddha mengajarkan hukum sebab dan akibat. Buddha mengajarkan bahwa segala sesuatu muncul dari suatu sebab. Tiada suatu apapun yang muncul tanpa alasan. Kebodohan, ketamakan, keuntungan, kedudukan, pujian, kegembiraan, kerugian, penghinaan, celaan, penderitaan. Semua adalah akibat dari keadaan yang memiliki sebab. Akibat baik muncul dari keadaan yang baik, akibat buruk muncul dari penyebab buruk pula. Kita sendiri yang menyebabkan keberuntungan dan ketidak-beruntungan kita sendiri. Tidak ada Buddha atau Tuhan atau siapa punyang dapat melakukannya untuk kita. Oleh karena itu, kita harus mencari keberuntungan kita sendiri, bukan membuang waktu menunggu orang lain melakukannya untuk kita. Jika seseorang mengharapkan kebaikan, maka dia hanya akan berbuat kebaikan dan berusaha menghindari pikiran dan perbuatan jahat. Prinsip sebab dan akibat; suatu kondisi yang pada mulanya sebagai akibat akan menjadi sebab dari kondisi yang lain, dan seterusnya seperti mata rantai. Prinsip ini sejalan dengan pengetahuan modern yang membuat agama Buddha tidak ketinggalan zaman.

# 35 | Buang Racun

Orang yang terkena racun berbisa akan sangat menderita, tubuhnya terasa sakit kemudian melemah, dan kemungkinan besar akan meninggal.

Demikian juga apabila ‘racun’ menyerang pikiran dan hati kita. Racun-racun tersebut adalah pikiran negatif kepada orang lain, iri hati, menyimpan kebencian, atau dendam dan tidak mau memaafkan orang lain. Hidup dalam pola pikir yang selalu negatif, selalu melihat dari sisi buruknya, selalu memiliki hati penuh iri hati, benci, dendam, dan cemburu, tidak akan pernah membuat seseorang damai dan bahagia. Racun racun ini akan menggerogoti hidup kita dan akan membuat menderita sepanjang hidup kita jika ia tidak segera dikikis dan dibuang.

Hidup ini hanya sebentar, mengapa harus dibuat menderita? Mengapa kita harus simpan luka dalam hati? Mempertahankan ‘racun’ dengan alasan sakit hati sedalam lautan ataupun alasan apa pun akan menambah besar luka dan penderitaan. Sembuhkan dan ciptakan dunia kita jadi lebih indah dengan membuang ‘racun’ dalam pikiran dan hati kita dengan memberi maaf secara total kepada orang lain maupun diri sendiri, kembangkan *metta* (cinta kasih), *karuna* (belas kasih), serta simpati dalam setiap pikiran, perkataan, maupun perbuatan kita.



# 36

## Lima Tutar Bijak yang Patut Disebarkan

(1) Jika Anda benar, maka Anda tidak perlu marah. Dan jika Anda salah, maka Anda tidak layak marah

(2) Sabar dengan keluarga, itu namanya cinta,  
Sabar dengan orang lain, itu namanya menghargai,  
Sabar dengan diri sendiri, itulah kepercayaan diri.

(3) Jangan berpikir terlalu keras mengenai masa lalu, hal itu membawa air mata.

Jangan pula berpikir terlalu banyak mengenai masa depan, hal itu membawa ketakutan.

Hiduplah saat ini dengan senyuman, hal itu akan membawa kebahagiaan.

(4) Setiap cobaan dalam hidup kita, bisa membuat kita lebih terpuruk atau lebih baik,

Setiap masalah datang untuk membuat kita lebih berprestasi, atau hancur sama sekali.

Pilihan ada di tangan kita, untuk menjadi seorang pecundang atau pemenang.

(5) Temukan hati yang indah & tulus, bukan wajah yang rupawan atau menawan.

Hal-hal yang indah tidak selalu baik, namun....

Hal-hal yang baik akan selalu indah.

# 37

## Ajahn Chah Dan Pohon Bodhi

Ketika Buddha mencapai pencerahan, kita bisa mengatakan bahwa Ia meninggalkan keduniawian dan lahir sebagai Buddha. Waisak sungguh berarti fakta tunggal mengenai pencerahanNya ini, bukan tiga peristiwa terpisah.

Guru Zen berkata bahwa ketika Buddha duduk di bawah pohon bodhi, ia sedang berlatih zen. Goenka-ji berkata bahwa ketika Buddha duduk di bawah pohon bodhi, Ia berlatih vipassana. Ajahn Chah menyatakan, “Ketika Buddha duduk di alam terbuka, Ia sedang duduk di bawah pohon bodhi. Ketika Ia duduk di bawah pohon jenis lainnya, ia juga sedang duduk di bawah pohon bodhi.

Tidak ada yang salah dengan penjelasan-penjelasan itu, ‘Bodhi’ berarti Buddha itu sendiri. Banyak burung duduk di bawah pohon bodhi, banyak orang duduk di bawah pohon bodhi, bahkan monyet-monyet bermain di pohon bodhi. Tapi ini tidak berarti mereka memiliki pemahaman mendalam yang menyadari makna sejati dari ‘pohon bodhi’ adalah dharma yang mutlak.

“Jadi dengan demikian, bagi kita yang mencoba duduk di bawah pohon bodhi, kita bisa menjadi Buddha. Kita tidak perlu memperdebatkan Buddha sedang berlatih apa waktu duduk di bawah pohon bodhi. Kita seharusnya melihat dari sudut pandang yang mutlak, yaitu merealisasi kebenaran. Jika orang-orang malah berbantah dan memperdebatkan, maka tidak ada pohon bodhi sama sekali.”

# 38 | Air Mengalir

Tidak semua orang memiliki nasib baik. Tidak semua orang memiliki nasib buruk. Ada yang dari muda sampai tua nasibnya tidak pernah baik. Ada yang sejak muda sampai tua nasibnya baik terus, semua lancar. Sebagian orang mengatakan itu “sudah ditakdirkan”, ada juga orang yang mengatakan itu “buah dari karma masa lalu”.

Tapi kita tidak bisa bilang “menyerah” kepada nasib. Sebaliknya kita harus secara proaktif berusaha untuk hidup lebih baik. (Sebab) kita tidak tahu kapan nasib baik/buruk akan datang.

Kalau nasib buruk sedang menimpa, ya diterima saja seperti kita harus membayar hutang. Tidak perlu marah atau dendam; yang penting adalah merasa lebih ringan dan berterima kasih karena “deposit karma buruk” kita sudah berkurang sebagian.

Kalau nasib baik sedang datang, ya diterima juga dengan baik seperti baru membuka celengan (tabungan). Tidak perlu gembira berlebihan, dihambur-hamburkan, takabur. Gunakan untuk modal berbuat baik lebih banyak lagi.

Tidak perlu memaksa diri, tidak perlu meniru-niru orang lain. Setiap orang garis/jalan kehidupannya berbeda. Yang penting adalah TIDAK PUTUS ASA! Selalu ada jalan untuk memecahkan masalah hidup yang tidak pasti ini, karena yang pasti cuma kematian.

HIDUPLAH SEPERTI AIR MENGALIR. Kalau sedang lancar ya OK, kalau



sedang tersumbat ya mesti bersabar. Kalau harus terjun, ya lakukan saja semuanya dengan santai. MAJU TERUS, jangan menyerah dalam menghadapi situasi sesulit apa pun.

Menggerutu membuat wajah kita tidak enak dilihat;  
Marah-marah membuat tekanan darah menjadi naik.  
Sebaliknya bersikap tenang dan lebih sabar itu jauh lebih baik,  
nikmati saja apa yang datang dan apa yang pergi,  
seperti melihat debu beterbangan di udara.



# 39 | Teman

Saat bertemu dengan orang yang benar-benar engkau kasihi, haruslah berusaha memperoleh kesempatan untuk bersamanya seumur hidupmu.

Karena ketika dia telah pergi, segalanya telah terlambat.

Saat bertemu teman yang dapat dipercaya, rukunlah bersamanya. Karena seumur hidup manusia, teman sejati tak mudah ditemukan.

Saat bertemu penolongmu, ingat untuk bersyukur padanya.

Karena dialah yang mengubah hidupmu.

Saat bertemu orang yang pernah kau cintai, ingatlah dengan tersenyum untuk berterima kasih.

Karena dialah orang yang membuatmu lebih mengerti tentang kasih.

Saat bertemu orang yang pernah kau benci, sapalah dengan tersenyum.

Karena dia membuatmu semakin teguh dan kuat.

Saat bertemu orang yang pernah mengkhianatimu,

Baik-baiklah berbincang dengannya.

Karena jika bukan karena dia, hari ini kau tak memahami dunia ini.

Saat bertemu orang yang pernah diam-diam kau cintai,

Doakanlah dia. Karena saat kau mencintainya, bukankah berharap dia bahagia?

Saat bertemu orang yang tergesa-gesa meninggalkanmu,

Berterimakasihlah bahwa dia pernah ada dalam hidupmu.

Karena dia adalah bagian dari masa lalumu.

Saat bertemu orang yang pernah salah paham padamu,  
gunakan saat tersebut untuk menjelaskannya. Karena engkau  
mungkin hanya punya satu kesempatan itu saja untuk menjelaskan.

Saat bertemu orang yang saat ini menemanimu seumur hidup,  
berterimakasihlah sepenuhnya bahwa dia mencintaimu.  
Karena saat ini kalian mendapatkan kebahagiaan dan cinta sejati.

Saat membaca artikel ini,  
Renungkanlah...

SUATU SAAT SEMUA YANG KITA MILIKI HARUS DILEPASKAN...  
KARENA DI DUNIA INI TAK ADA YANG KEKAL ABADI ...



# 39 | Menggoreng dalam Pikiran

Kita memesan nasi goreng istimewa di sebuah restoran mewah. Pada waktu restoran menyiapkan nasi goreng tersebut, sesungguhnya kita sudah membuat nasi goreng sendiri, kita menggorengnya dalam pikiran kita.”Nasi goreng istimewa, mahal lagi. Pasti ada kepingnya, pasti ada udangnya, pasti telurnya utuh, pasti hangat dan gurih, ini pasti enak.”Begitulah yang kita pikirkan sambil menunggu nasi goreng dihidangkan. Bukankah dengan begitu kita sedang menggoreng nasi kita sendiri. Kemudian pada waktu nasi goreng yang kita pesan dihidangkan, ternyata tidak cocok dengan nasi goreng yang ada dalam pikiran kita, timbullah stres, “Apa ini! Nasi goreng istimewa dan mahal cuma seperti ini?!”

Siapa yang membuat stres itu? Mengapa nasi goreng itu sampai menyebabkan stres? Yang membuat stres adalah diri kita sendiri, pikiran kita sendiri, sikap berpikir kita sendiri. Bukan nasi gorengnya! Kalau kita aduk nasi gorengnya untuk mencari dimana stres-nya, tidak akan bisa ditemukan, karena stres-nya ada di pikiran kita, bukan dalam nasi goreng.

Kalau kita tidak membuat nasi goreng dalam pikiran kita sendiri, tetapi berpikir, “Saya sudah masuk restoran ini, saya tidak bisa membuat nasi goreng sendiri di rumah. Saya sudah masuk kemari dan saya sudah pesan, apa pun yang dihidangkan akan saya terima.” Lalu waktu nasi goreng dihidangkan, kita akan makan dengan enak. Apakah tidak bahagia hidup seperti itu? Dan yang bisa membuat enak seperti itu adalah diri kita sendiri, sikap mental kita sendiri. Bukan nasi gorengnya, bukan uang kita.

# 40

## Kebijaksanaan Sempurna dalam Semua Makhluk

Kebijaksanaan sudah ada dalam semua makhluk hidup. Karena batin Anda tertutup maka Anda gagal menyadarinya. Jadi Anda harus mencari petunjuk dari seorang guru yang sudah tercerahkan. Sehubungan dengan adanya kebijaksanaan, sebetulnya tidak ada perbedaan antara manusia yang sudah tercerahkan dan manusia biasa. Perbedaannya adalah manusia tercerahkan dapat menyadari kebijaksanaan di dalam dirinya, sedangkan manusia biasa tidak menyadarinya.

Orang yang berbicara tentang kebijaksanaan sempurna sepanjang hari, tidak menyadari bahwa sesungguhnya mereka sudah mempunyai itu dalam diri mereka sendiri. Membicarakan tentang makanan tidak akan menghapuskan rasa lapar, demikian juga membicarakan tentang kebijaksanaan tidak akan menyebabkan pencerahan. Daripada berbicara tentang kebijaksanaan sempurna, jauh lebih baik untuk mempraktikkannya, hanya berbicara tentang kebijaksanaan akan memperkuat delusi pikiran.

Kebijaksanaan sempurna sebesar alam semesta dan tidak terbatas. Bukan bundar atau persegi. Bukan besar ataupun kecil, tidak berada di atas atau di bawah, tidak panjang ataupun pendek, bukan baik atau jahat, bukan yang pertama atau yang terakhir. Kebijaksanaan sempurna adalah kosong, kekosongan yang sempurna.

Kebijaksanaan bagaikan hujan yang menyegarkan setiap tanaman dan pepohonan, binatang maupun manusia. Kebijaksanaan bagaikan

sungai dan aliran air yang menuju ke laut dan menyatu menjadi entitas tunggal. Apabila hujan besar jatuh dengan deras, maka tanaman dengan akar yang pendek akan tersapu dan mati. Demikian juga kalau ajaran diberikan kepada manusia yang berpikiran dangkal akan membuatnya binasa.

Waktu awan tebal menutup langit, cahaya matahari tidak dapat mencapai ke bumi, tetapi kalau awan tersebut hapus tertiup angin, maka matahari akan menerangi seluruh permukaan bumi. Pikiran kebanyakan manusia tertutup oleh prasangka dan kesalahan yang menghalangi pencerahan. Dengan menghapus prasangka dan kesalahan, maka orang akan mencapai pencerahan. Orang bodoh percaya bahwa mereka bisa tercerahkan dengan menjalani upacara ritual. Mereka yang tercerahkan tidak memerlukan upacara ritual. Mereka mengetahui bahwa bebas dari prasangka dan kesalahan adalah kondisi untuk mewujudkan kebijaksanaan sempurna.  
(Hui Neng)



# 41 | Keluar dari Ketidakpuasan

Hampir tidak ada orang yang tidak pernah tidak puas. Hasil dari ketidak-puasan adalah stres, depresi, dan bahkan berbagai penyakit biologis.

Ada tiga tingkatan ketidak-puasan:

Pada tingkat pertama, orang tidak puas akan dirinya sendiri. Pada tingkatan ini orang menyesali semua unsur hidupnya, misalnya fisik yang tidak bagus, rezeki yang sedang-sedang saja, pekerjaan yang berat, suami/istri yang bodoh, miskin atau tidak ganteng/cantik, atasan yang pelit/kejam/sok pintar, bawahan yang bodoh/malas, dll. Tuhan, orang tua, dan lingkungan menjadi terdakwa dan tidak pernah benar. Orang pada tingkatan ini adalah orang yang menyakiti dirinya sendiri seumur hidupnya.

Pada tingkatan kedua, orang selalu membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih tinggi.

Merasa rezeki tetangga lebih baik, usaha orang lebih maju, istri sendiri kurang lembut dan keibuan dibandingkan dengan istri tetangga. Anak tetangga lebih pintar, lebih cantik, lebih pintar bergaul, lebih berprestasi dibandingkan anak sendiri. Pada tingkatan ini orang menderita stres dan depresi. Jadilah sebuah kehidupan yang senantiasa terasa di tempat yang rendah. Padahal, di bagian yang lebih rendah lagi masih ada orang yang hidup namun lebih bahagia.

Tingkatan yang paling tinggi adalah orang yang bisa sampai pada

kehidupan tanpa pembandingan.

Pada tingkatan ini, saya adalah saya, Anda adalah Anda. Rezeki saya adalah rezeki saya, dan rezeki Anda adalah rezeki Anda. Istri saya adalah istri saya, istri Anda adalah istri Anda. Semuanya tidak layak dibandingkan. Orang pada tingkatan ini sudah sangat jarang dikunjungi ketidakpuasan. Bahkan lebih sering bersahabat dengan kedamaian.





# 42 | Diri Bagaikan Sebuah Kota

Diri kita dapat diibaratkan sebagai sebuah kota. Mata, kuping, hidung, dan lidah adalah pintu gerbang. Pikiran adalah tanah dimana kota dibangun. Kesadaran adalah raja yang memimpin kota tersebut. Kalau pikiran tidak ada, maka fisik akan menjadi kacau.

Anda harus berjuang untuk mencapai pencerahan. Anda jangan mencari pencerahan di luar diri Anda, tapi carilah di dalam diri Anda sendiri. Banyak orang mengabaikan pikirannya, tetapi mereka yang mengerti dan mengetahui pikiran akan tercerahkan.

Mereka yang tercerahkan akan diliputi kasih dan sayang, mereka akan dengan senang hati melayani orang. Mereka yang tercerahkan, kompeten, layanan mereka terhadap orang lain sangat besar. Mereka yang tercerahkan menganggap semua orang sama dan mereka sangat jujur.

Waktu pencerahan tercapai, cahaya murni yang berasal dari pikiran, menerangi seluruh pintu gerbang kota, dan memurnikan semuanya. Cahaya murni ini mengusir semua kejahatan yang mungkin akan memasuki kota. Ia juga memurnikan kota itu sendiri. Jadi seluruh kota terbebaskan dari kejahatan.

Tidakkah Anda ingin mencapai pencerahan?

(Hui Neng)



# 43 | Hui Neng

Dajian Hui Neng ( Hanzi tradisional : 大 惠能; Hanyu Pinyin: Dàjiàn Huì Néng; 638-713) adalah seorang China monastic Zen (Chan) yang merupakan salah satu tokoh paling penting dalam seluruh tradisi. Huineng adalah Sesepuh/Patriark keenam dalam tradisi Buddhisme Chan.

Hui Neng dianggap sebagai pemimpin Chan paling berhasil, karena di bawah kepemimpinannya, Chan berkembang pesat di China.

Pemikiran, kata-kata dan tindakannya di catat oleh murid-murid-nya dalam suatu karya yang dikenal sebagai Platform Sutra (Sutra Dasar) dan Transmission Of The Lamp.

Platform Sutra mungkin satu-satunya karya dalam sejarah Buddhisme China yang diakui sebagai Sutra.

Beliau dikatakan telah menyarankan pendekatan langsung kepada praktik Buddhis dan pencerahan, dan dalam hal ini, dianggap sebagai pendiri “Pencerahan Seketika” (Sudden En-lightenment ; ( 教 ) Sekolah Buddhisme Chan Selatan. Siswa-siswa utama Beliau adalah Nanyue Huairang, Qingyuan Xingsi, Nanyang Huizhong, Yongia Xuanjue dan Heze Shenhui.

Nama asli keluarga Hui Neng adalah Lu. Ia dilahirkan tahun 638 dan penduduk asli Ling Nan di provinsi Guang Dong. Ayahnya, pejabat yang dicopot dan dibuang sebagai orang biasa ke Xin Zhou di Ling Nan.

Ayah Hui Neng wafat saat ia masih kecil dan ia hidup sangat miskin dengan ibunya yang sudah tua, sehingga ia tidak memiliki kesempatan untuk belajar membaca ataupun menulis.

Ia menjual kayu bakar di pasar untuk makan.

Suatu hari ketika pulang dari pasar setelah menjual kayu bakarnya, Hui Neng mendengar seorang biksu pengelana melantunkan Sutra Intan :

“Biarkan pikiran berfungsi bebas dan tidak tinggal pada apa pun.”

Hui Neng sangat tertarik untuk mempelajari lebih dalam Sutra yang ia dengar tersebut.

Biksu pengelana menganjurkan kepadanya untuk berguru kepada pemimpin Chan ke-5 Hong Ren yang tinggal di gunung Huang Mei di provinsi He Nan.

Dipenuhi semangat untuk mengetahui lebih banyak, Hui Neng memutuskan untuk pergi ke sana dan mengatur agar ibunya dirawat oleh seseorang.

Maka ia memulai perjalanannya ke He Nan untuk mencari dharma. Setelah berjalan selama lebih dari tigapuluh hari, akhirnya Hui Neng tiba di gunung Huang Mei dan segera bertemu dengan Hong Ren.

Hong Ren : “Darimana asalmu dan apa yang kamu inginkan?”

Hui Neng : “Hambamu adalah rakyat jelata dari Xin Zhou di Ling Nan. Saya datang untuk mengabdikan diri dan tujuanku adalah mencapai Kebuddhaan.”

Hong Ren : “Jadi kamu adalah se-orang barbar dari Ling Nan. Bagaimana kamu bisa mencapai Kebuddhaan?”

Hui Neng : “Manusia bisa digolongkan menjadi orang Utara atau orang Selatan, tapi jangan katakan bahwa sifat Buddha memiliki perbedaan Utara-Selatan ini. Tubuh seorang barbar mungkin berbeda dari tubuh seorang bhiksu, tapi apakah bedanya menurut pandangan sifat Buddha?”

Hongren segera menyuruhnya untuk melakukan pekerjaan sebagai

penumbuk padi.

Hui Neng bekerja selama delapan bulan di Gunung Huang Mei untuk memotong kayu dan menumbuk padi.

Suatu hari, Hong Ren merasa bahwa waktunya telah tiba untuk menyampaikan segel Pencerahan Dharma (dalam hal ini yang diserahkan adalah jubah sesepuh dan mangkok pindapata yang konon merupakan mangkok pindapata Buddha Sakyamuni) sebagai tanda pewarisan kedudukan pemimpin Chan.

Hong Ren : “Aku ingin kalian semua menulis gatha berdasarkan pemahaman kalian akan dharma. Siapa yang mengerti kebenaran sejati akan mewarisi jubah dan dharma sebagai pemimpin Chan keEnam”

Semua murid menganggap Shen Xiu, biksu kepala, sebagai orang yang paling berpeluang mewarisi jubah penerus. Shen Xiu menulis gatha di sebuah dinding Wihara:

“Tubuh ini adalah Pohon Bodhi,  
Batin ibarat cermin yang ditopang berdiri dengan cemerlang.  
Gosoklah cermin itu dengan rajin sepanjang waktu,  
Janganlah biarkan debu kilesa menempel.”

Ketika para murid melihat gatha tersebut di dinding, terjadilah kehebohan besar.

Gatha ini mendapat pujian dari banyak rekanrekan biksu Shen Xiu

Ketika Hong Ren melihat hal itu, dia mengatakan kepada mereka:

“Melakukan praktik menurut gatha ini, kamu tidak akan jatuh ke dalam alam yang jahat, dan kamu akan menerima manfaat besar. Nyalakan dupa dan hormati gatha ini, lafalkan dan kamu akan melihat sifat dasar dirimu sendiri.”

Semua murid memuji dan meng-hafalkan gatha tersebut.

Namun, secara diam-diam, Hongren berkata kepada Shenxiu, “Kamu telah tiba di pintu gerbang, tetapi belum masuki gerbang itu. Dengan tingkat pemahamanmu, kamu masih tidak tahu apa itu pikiran pencerahan tertinggi. Setelah mendengar kata-kata saya, kamu harus segera mengenali pikiran murni, sifat dasarnya, yang belum lahir dan yang terus menerus.

Setiap saat, lihatlah dengan jelas dalam setiap pemikiran, dengan pikiran yang bebas dari segala rintangan. Dalam Satu Realita, semuanya adalah nyata, dan semua fenomena yang ada adalah sama adanya.”

Secara tidak sengaja, seorang biksu muda mengulang gatha Shen Xiu di belakang Wihara tempat Hui Neng bekerja. Lantas Hui Neng menanyakan tentang gatha tersebut.

Hui Neng segera mengetahui bahwa ayat tersebut tidak memiliki pemahaman yang benar dan orang yang menulis gatha tersebut belum tercerahkan !!

Ia segera pergi ke tempat gatha tertulis, dan memohon kepada bhiksu petugas di sana untuk menulis puisi baginya.

Petugas itu terkejut, “Bagaimana mungkin! Kamu buta huruf, dan kamu ingin menulis puisi?”

Huineng lalu berkata,

“Jika kamu mencari pencerahan tertinggi, jangan pernah meremehkan orang lain. Orang dari kelas bawah mungkin memiliki wawasan yang besar, dan orang dari kelas tertinggi bisa saja melakukan tindakan bodoh.”

Bhiksu petugas itu lalu membantu menuliskan gatha Hui Neng di dinding, di samping gatha Shenxiu, yang berbunyi:

“Pohon bodhi sebenarnya bukanlah pohon.

Cermin juga bukanlah sebuah cermin.

Pada dasarnya semua itu kosong.

Di mana debu itu akan melekat?”

Gatha Hui Neng menimbulkan kehebohan di kalangan Wihara karena menjadi semacam tandingan dari Gatha Shen Xiu. Akhirnya Hong Ren mengetahui tentang hal ini dan melihat sendiri Gatha Hui Neng.

Hong Ren lalu berkata: “Gatha itu tidak mencerminkan pencerahan. Hapus!!”

Tetapi sebetulnya Hong Ren mengetahui bahwa penulis Gatha ini adalah Hui Neng dapat dikatakan sudah mencapai pencerahan. Maka secara diam diam ia mengundang Hui Neng untuk datang menemuinya. Pada suatu malam, Hong Ren menerima Hui Neng di kediamannya, dan menguraikan Sutra Intan. Ketika ia sampai pada bagian,

“...untuk menggunakan pikiran namun terbebas dari keterikatan,”

Hui Neng sampai kepada pencerahan besar bahwa semua dharma tidak bisa dipisahkan dari sifatnya.

Dia lalu berseru,

“Betapa menakjubkan bahwa sifat diri awalnya murni!

Betapa menakjubkan bahwa sifat diri tidak dilahirkan dan tidak mati!

Betapa menakjubkan bahwa sifat diri secara inheren lengkap!

Betapa menakjubkan bahwa sifat diri tidak bergerak maupun tidak diam! Betapa menakjubkan bahwa semua dharma berasal dari sifat ini sendiri!”

Hong Ren lalu mewariskan kedudukan pemimpin Chan kepada Hui Neng, ia berkata : “Di masa lalu, ketika Bodhidharma datang ke Cina, orang tidak percaya pada kebenaran yang dikatakannya.

Maka dalam Chan ada tradisi menurunkan jubah dan meneruskan pencerahan. Mulai sekarang kamu adalah pemimpin Chan ke-6. Jaga dirimu dan pergilah bertapa sebelum memberikan ajaran. Penyerahan

jubah ini mungkin menimbulkan iri hati. Jadi kamu harus pergi dari tempat ini segera.”

Huineng tidak diizinkan untuk menyandang gelar Patriark Ke-6 hingga kemudian hari. Hal ini disebabkan oleh kekhawatiran bahwa para biarawan yang kebanyakan lebih senior dari Hui Neng akan marah karena Hong Ren tidak menobatkan Shenxiu atau salah satu dari biarawan lain yang lebih senior dari Hui Neng sebagai .Patriark Ke-6

Hongren juga berkata: “Di masa depan, dharma akan berkembang pesat melaluimu. Pergilah ke selatan. Dharma tidak mudah disebarkan. Tunggulah sampai waktunya tiba sebelum men-jelaskannya.

Sebarkan benih di antara makhluk yang sadar, dan ia akan berbuah di tanah yang subur. Tanpa kesadaran takkan ada benih yang tumbuh; demikian pula tak ada hidup tanpa alam.”

Master Hui Neng adalah patriark ke-Enam dari generasi Master Zen. Beliau memilih jalan pencerahan tertinggi dengan duduk bermeditasi selamanya.

“Jasad” beliau tidak membusuk serta fisik/badan masih seperti orang hidup padahal beliau sudah duduk 1300 tahun lebih. Relik tubuh ini kini tersimpan di Wihara Nan Hua - di prefektur Shaoguan (Guangdong utara), China.



# 44 | Bersyukur (2)

Ada orang yang tidak punya tangan, tetapi bisa berprestasi dengan baik, bisa melukis, atau bermain piano, atau bisa menjadi pilot pesawat terbang

Ada orang yang tidak punya kaki, tetapi dengan kaki palsu berhasil naik ke G. Everest, ikut lomba marathon, dan ada juga yang berhasil menolong anak yang hampir mati tenggelam

Ada orang yang buta, tetapi bisa berprestasi sebagai ahli hukum, sebagai dosen, ada juga yang menjadi pendiri panti asuhan yang menampung yatim piatu

Mereka merasa biasa saja dengan badan yang dipunyai, tidak mau menjadi beban bagi orang lain, mereka mensyukuri apa yang mereka punya dan tidak menyesali apa yang tidak mereka miliki, mereka bisa berbahagia atau bahkan bisa membuat orang lain berbahagia dengan hasil karya ataupun prestasinya.

Tetapi ada yang dilahirkan sebagai manusia yang sempurna, fisiknya lengkap. Tetapi dari mereka ini banyak yang tidak bahagia karena merasa fisiknya tidak sempurna, tidak cantik, terlalu pendek, pesek, terlalu gemuk atau terlalu kurus

Ada juga yang tidak bahagia karena merasa bodoh dalam pelajaran, kurang bisa bergaul, tidak bisa berpidato, tidak bisa bernyanyi, tidak bisa sekolah tinggi

Ada yang tidak berbahagia karena tidak punya motor, tidak punya



mobil, tidak punya rumah, tidak punya pasangan.

Atau walaupun punya motor / mobil / rumah / pasangan, tapi masih merasa tidak berbahagia karena tidak punya motor gede, tidak punya mobil mewah, karena rumahnya sederhana, atau karena pasangan bukan orang kaya, tidak pandai, tidak ganteng/cantik.

Banyak sekali orang yang tidak bahagia karena tidak puas dengan apa yang dimiliki, merasa tidak punya sesuatu yang bisa membuatnya bahagia, atau merasa milik orang lain lebih baik atau lebih banyak dan berpikir akan berbahagia kalau memiliki yang sama dengan apa yang dimiliki orang lain.

Kalau Anda yang bertubuh lengkap ingin berbahagia, ingatlah selalu prinsip yang dipunyai kaum difabel di atas:

**JANGAN SESALI APA YANG TIDAK DIPUNYAI, TAPI BERSYUKURLAH SELALU TERHADAP SEGALA SESUATU YANG SUDAH DIMILIKI.**



# 45 | Satu Hari Saja

Seorang anak bertanya pada ibunya,  
“Apakah kita bisa hidup tanpa berbuat salah selama hidup kita?”

Ibunya menjawab, “Tidak bisa, Nak.”

Sang anak bertanya lagi, “Apa kita bisa hidup tanpa berbuat salah dalam setahun?”

Sambil tersenyum, ibunya menggelengkan kepala seraya berkata, “Tidak bisa juga, Nak.”

Anak pun bertanya kembali, “Apa kita bisa hidup dalam 1 bulan tanpa melakukan kesalahan?”

Ibunya tertawa sambil menjawab, “Tak bisa juga, Nak.”

Anak pun bertanya lagi, “Ini yang terakhir, Ibu. Apa kita bisa hidup tanpa berbuat salah dalam 1 hari saja?”

Akhirnya ibunya mengangguk dan berkata, “Kemungkinan bisa, Nak.”

Sang anak langsung berkata, “Jika begitu, aku akan belajar hidup benar dari hari ke hari.”

Marilah kita bertekad untuk Hidup 1 hari dengan menghindari:

- kemarahan
- hati dan pikiran jahat
- pikiran negatif
- menjelekkan orang
- keserakahan

- kebencian
- kesombongan
- egois

Dan bertekad untuk hidup 1 hari dengan:

- ^ cinta kasih
- ^ damai
- ^ sabar
- ^ lemah lembut
- ^ murah hati
- ^ rendah hati
- ^ pengendalian diri.

Dari latihan yang kecil dan sederhana, akan menjadi terbiasa.  
Apa yang sudah terbiasa, akan menjadi sifat. Sifat akan menjadi karakter.



# 46 | Atheis Pietis

Tahun ini adalah tahun yang membingungkan buatku. Baru di tahun ini rasanya aku merasa musim kemarau datang hanya sesaat. Bahkan bulan Agustus yang biasanya terik menyengat, malah menjadi dingin menusuk. Apa lagi kami tinggal di kota dimana hujan turun dengan melimpah. Setiap kali hujan, biasanya manusia cenderung ogah, mengkerut dan *moody*. Begitu pula dengan saya saat ini. Malam menjelang, namun hujan gerimis yang mengguyur bumi dari tadi sore masih enggan berhenti. Dan tiap kali hujan gerimis turun, aku merasakan kesenduan, keheningan dan kehilangan. Kehilangan akan seseorang yang begitu bermakna. Kehilangan yang tidak akan mampu ditebus lagi. Kehilangan akan seseorang yang begitu dirindukan. Ia bukan pacar. Ia bukan saudara atau kerabat. Ia hanya seorang yang datang sesaat dalam kehidupanku, dan menyapaku dalam caranya yang lugu, khas dan sederhana, namun dampaknya bagaikan hantaman puting beliung dalam kepalaku. Ia hanya seorang laki-laki tua sederhana.

Beginilah ceritanya:

Sekitar dua puluh tahun lalu, ketika aku masih muda, aku senang bepergian sendiri sebagai backpacker ke kota-kota, seperti Jogja, Magelang, Semarang, Kediri, Malang, Surabaya, Bali, bahkan sampai Papua. Berbekal uang seadanya dan saxophone untuk mengamen aku terbiasa pergi sampai 2 bulan. Karena cara mengamenku yang agak elite, mudah bagiku untuk mendapatkan uang ala kadarnya untuk melanjutkan perjalanan. Itu aku lakukan sebelum kuliah dan selama liburan semester.

Suatu waktu kakiku menyeret tubuh dan sukma di jalanan kota Magelang. Saat itu malam hari dan hujan gerimis turun. Losmen yang dituju masih sekitar 500 m lagi. Dan perut sudah keroncongan. Di jajaran sebelah kiri aku lihat hanya ada sebuah warung angkringan. Sepi pula. Sop Buntut dan Kaki Sapi Si Mbah. Demikian nama warung itu. Siapa nama Si mbah itu, tidak dituliskan. Namun aku berasumsi Si Mbah ini pasti sudah terkenal, jadi tidak perlu menuliskan lagi namanya. Sesuai dengan nama warungnya, si pemilik memang sudah tua, sekitar enam puluh tahun. Dengan sigap ia melayani pesananku. Tangannya yang ringkih dan keriput menciduk kuah sop di kuali. Sekalipun sendok sayur yang ia gunakan tidaklah panjang, tidak proporsional di bandingkan besarnya kuali kuah itu, tangannya tidak perlu merogoh sampai ke dasar. Terlihat jelas dari cara ia menciduk air kuah bahwa barang dagangannya masih banyak. Padahal ini sudah pukul 10 malam. Hujan gerimis dari tadi sore memang nampaknya tidak memberi ampun buat para pedagang angkringan ini.

Wajah pak tua terlihat tegar. Ia tampak santai tapi serius dengan sesuatu yang ada di kepalanya. Aku perhatikan sesekali bibirnya bergumam dan mengucapkan sesuatu yang tidak aku pahami.

“Silahkan mas dimakan,” sambil menyodorkan pesananku di meja.

“Trima kasih, pak,” aku jawab. Tanpa banyak menunggu langsung aku lahap sop kaki sapi ini.

Ia kembali ke tempat duduknya dan bibirnya terus mengucapkan sesuatu. Aku jadi tertarik ingin berbincang bincang dengannya.

“Pak. Kalau boleh, kenapa bapak tidak duduk di sini saja? Khan gak ada orang lagi, cuma berdua. Dari pada anteng sendiri mending kita ngobrol,” undangku.

“Wah, nanti Si mbah merepotkan, mas.”

“Apa yang direpotkan tokh pa?” tanyaku sampai meninggalkan alis matakku, mengundangnya sekali lagi. Ia pun akhirnya duduk di

depanku.

“Mas bukan dari orang kota ini, ya? Si mbah rasanya baru lihat.”

“Saya dari Jakarta, Mbah,” sekarang aku memberanikan diri menyebutnya mbah, sebagaimana ia menyebut dirinya.

“Sedang liburan mas?”

“Tidak Mbah, saya tukang ngamen. Cari duit dan pengalaman di selasela kuliah. Saya bawa alat tiup. Cuma malam ini saya lagi malas karena hujan,” sambil aku menunjukkan hard case saxophoneku.

“Bagus sekali, mas. Jarang sekali si Mbah lihat pengamen pakai saxophone.”

Lha kapan aku bilang saxophone, koq dia sudah tahu itu saxophone? Mungkin si mbah itu bukan orang udik. Mungkin di masa mudanya dia sering berdansa waltz atau cha-cha.

“Mbah sendirian berdagangnya?”

“Enggak mas, si mbah ditemani istri, dan seorang laden, tapi sekarang istri saya suruh pulang dan laden sedang ada perlu dulu. Nanti sebentar lagi dia datang.”

“Malam ini hujan terus ya Mbah. Orang pada males keluar rumah.”

“Ya begitulah, mas. Daganganpun belum banyak laku. Tapi hidupan harus tetap tabah dijalani. Sabar lan mantep aja mas.” Suaranya agak mendesah, namun tidak terkesan memelas.

“Mbah, dari tadi saya perhatikan mbah seperti sedang wiridan. Membaca asma Allah yah?” tanyaku penuh selidik.

“Hahahaha enggak mas. Mmm maksud si mbah itu bukan wiridan seperti yang mas pikirkan. Koq mas perhatian banget sih?”

“Apaan dong mbah? Kalau boleh saya tahu. Saya pikir tadi si mbah wiridan supaya minta Allah hentikan hujan atau supaya orang banyak beli hehhe.”

“Si mbah menjapa Nammo Amitabha, mas,” jawabnya agak malu.

Ternyata si Mbah ini bukan muslim, tapi seorang buddhis. Oh bodohnya aku. Ini kan Jawa Tengah bukan Kampung Makassar di Jakarta. Dan aku berada di Magelang. Tentu saja ada banyak pemeluk

Buddha di kota ini.

“Oh jadi si Mbah agamanya Buddha yah? Saya kira tadi si Mbah memanggil asma Allah.”

“Ah mas, kalo masalah agama, si Mbah ini orang bodoh, jadi gak tahu apa-apa. Maklum orang kampung. Apakah si mbah ini orang Buddha? si mbah sendiri jarang ke Wihara. Nanti kalau si mbah ini ngaku-ngaku orang Buddha malah mempermalukan orang-orang Wihara.”

Nampaknya si pak tua ini menyembunyikan sesuatu dalam jawaban yang terkesan ditutup-tutupinya itu. “Jadi kalau mbah memanggil-manggil Amitabha, itu gunanya untuk apa Mbah? Bukannya meminta hujan berhenti atau pembeli banyak berdatangan?” godaku. Ada sedikit rasa merendahkan dalam pertanyaanku.

Dari kecil sampai pradewasa aku dididik dalam islam militan. Guru-guru mengajiku mengajarkanku bahwa hanya islam agama yang diridhoi oleh Allah ta’ala. Agama lain sudah sesat dan palsu. Kitabnya dirubah-rubah sekehendak udel sendiri. Orang kristen menuhankan manusia, tuhannya ada tiga, tuhan bapa, tuhan ibu dan tuhan anak. Orang Buddha dan Hindu memuja patung yang mereka pahat sendiri. Pokoknya hanya ajaran islam yang luhur, murni, terakhir dan sempurna.

Waktu SMP aku diajak saudara ke Tangerang melihatlihat Wihara dekat rumahnya. Banyak orang keturunan cina yang membawa buah-buahan ke depan patung. Wah bodoh sekali mereka. patung koq dikasih makan buah-buahan. Tapi saudaraku yang lebih tua segera menukas, “Setidaknya tuhan mereka tidak meminta persembahan mahluk ber-nyawa,” katanya. Aku terlalu kecil untuk memahami makna kalimatnya. Orang-orang itu cuma memuja Buddha dan Konghucu dengan tung-tung cep, alias muja-muji dewa dewi, tunggak-tunggik kemudian nancepin hio cuman untuk minta diberkati secara material. Itulah apriori yang ada dibenakku selama ini.

“Mas, si mbah ini orang bodo, udik, dan tua, gak ngerti ajaran Buddha dan agama. Jadi kalau si mas mau tanya ini itu, si mbah ga bisa jawab. Beberapa kilo meter dari sini ada Wihara Mendut, mas bisa tanya tentang ajaran Buddha sama wiku-wiku di sana (orang tua ini masih menyebut biksu dengan panggilan wiku). Tapi mas, buat si Mbah, agama bukan masalah ajaran, tapi masalah laku hidup, masalah roso dan eling. Kalau si mbah menjapa ‘Namo Amitabha’, yang artinya terpujilah Amitabha, bukan berarti memanggil-manggil dewa dari alam lain buat membantu si Mbah, tapi membuat si mbah ini selalu eling, sadar akan setiap laku, dan roso dalam sukma si mbah.

Apakah dengan si Mbah memanggil Namo Amitabha, Amitabha akan datang menghentikan hujan dan mendorong para pembeli berbondong-bondong ke warung sini? Tentu tidak.

Sama sekali tidak terpikir demikian dalam benak si mbah. Berdagang itu ada kalanya laku, ada kalanya tidak. Itu sudah biasa mas. Hari itu ada kalanya terik ada kalanya mendung, itu sudah fitrah alam mas. Buat apa membawa-bawa nama yang suci hanya untuk kepentingan pribadi kita yang dangkal dan sempit? Hujan ini datang karena suatu sebab, dan akan berakhir karena suatu sebab. Biarkan saja terjadi atas dasar siklus alam.

Menurut umat Buddha, Buddha Amitabha itu tinggal di sebuah alam surga penuh sukacita yang bernama Sukhowati. Mereka yang memanggil-manggil namanya ketika meninggal akan dibawa ke alam itu untuk belajar menjadi seorang Buddha. Itu kata umat Buddha, tapi buat si Mbah gak percaya.”

“Lha kalau si Mbah gak percaya kenapa masih memanggil-manggilnya?” sergahku keheranan.

“Semua itu cuma cerita mas. Amitabha itu sebenarnya kita sendiri. Surga Sukhowati itu adalah tubuh kita sendiri. Ketika si mbah menjapa Namo Amitabha, bukan berarti si mbah memanggil suatu dewa atau makhluk ilahi untuk datang mewujudkan di hadapan saya, sama seperti



kita yang duduk berhadap-hadapan seperti ini.

Memanggil Amitabha berarti mem-bangunkan roso, eling dan laku lampah yang mulia dalam diri kita, sehingga tubuh ini bukan untuk diri sendiri tapi untuk menjadi alat kebaikan bagi sesama, mas.

Menjapa namo Amitabha berarti menghadirkan ingatan dan kesadaran akan berartinya hidup ini dan menggugah pikiran ini untuk menjadikan kehidupan nyata kita sebagai surga Sukhowati, suatu tempat agar semua makhluk mendapatkan kesempatan hidup yang layak dan jauh dari permusuhan dan kebencian.

Apa benar surga sukhowati itu ada dan kita masuki ketika si mbah nanti mati? Si mbah juga ga tau. Yang si mbah tahu itu cuma cerita. Agama itu cuman metoda, mas, bukan tujuan. Gusti Allah itu bukan seseorang yang duduk di suatu surga atau suatu zat tertentu, tapi suatu idea mulia. Menyembah gusti Allah itu artinya membangunkan diri ini agar tetap eling dan menerima hidup apa adanya dan meng-usahakan yang terbaik darinya. Bukan memuja suatu pribadi lain di luar diri.

Dulu waktu muda, si mbah orang yang suka memberontak dan berpikir bebas. Si mbah mempelajari ajaran-ajaran Tan Malaka, Karl Marx dan Lenin. Dan semua ini membikin si mbah analitis, gak mudah percaya dengan cerita-cerita tentang surga dan neraka. Tapi justru dengan itu si Mbah bisa dengan mudah melihat arti rohani di balik kisah-kisah indah dan menawan itu.

Diri inilah Amitabha itu. Diri inilah Awalokisteswara yang sedang berkarya di bumi. Diri inilah Buddha. Siapa yang memahamidir yang sesungguhnya, ialah yang telah sadar, yang eling, yang roso nya melimpah dengan ketenang-an dan kelembutan. Entah itu para wiku, ulama, pedande ataupun umat semua adalah sama, calon-calon Buddha, sang eling dalam diri ini.

Begitulah Mas, apa yang bisa si Mbah ceritakan.”

Aku tergagap-gagap mencoba memahami apa yang diulasnya. Aku tak

pernah mendengar hal serupa dari guru ngaji, ulama dan da'i. Ironis sekali, justru dari seorang penjual angkringan seperti si mbah ini aku mendapatkan pelajaran berharga, sekalipun apa yang ia ajarkan harus memakan waktu bertahun-tahun agar tembok keras kepala ini bisa ditumbang. Namun apa yang ia ajarkan bagaikan api kecil yang membakar sumbu dalam otakku. Kelak sumbu ini akan mengantarkan si api kepada bensin yang siap dibakar.

Melihat aku yang tertegun kebingungan, si mbah berkata:

“Para agamawan, mas, seperti para penjaja yang berjualan air segar di pinggiran sungai yang jernih. Banyak dari mereka tidak rela para pembelinya menyadari bahwa air jualan itu di ambil dari sungai jernih di belakang kios mereka. Untuk itu mereka membangun kios bederet-deret panjang dan tinggi menjulang, agar para pembeli tidak menyadari ke-hadiran air sungai segar dan jernih di belakangnya.”

Gila...Gila... Orang tua ini seakan-akan mampu membaca isi kepalaku dan memotong jalur kebingungan dalam otakku. Aku terdiam membatu. Mau didebat gimana, dia memang benar, mau di amini gimana, aku masih terlalu kukuh dengan keketatan cara berpikir islamku ini.

“Mas, hujannya sudah berhenti “ sapa si Mbah membangunkan lamunanku.

Waduh. Aku baru ingat. Penjaga losmen tadi bilang kalau losmen akan ditutup jam 11 malam demi keamanan. Segera aku membayar jajananku dan mengucapkan beribu-ribu terimakasih kepada si Mbah yang telah meluangkan waktu mengobrol dan mengajarku. Aku katakan bahwa aku akan kembali ke Jakarta besok siang, tapi kalau ada waktu, aku akan kembali ke Magelang dan bersua lagi dengan si Mbah.

Pak tua ini hanya tertawa renyah dan menepuknepek pundakku.

“Hati-hati di jalan, Mas.”

Pemahamanku saat ini: perlu bertahun-tahun bagiku untuk mengendapkan perkataan si Mbah itu ke dalam relung hatiku. Memang begitu sukar tembok fanatisme dan neurosis agama lahiriah ini untuk ditembus. Namun pengalaman itu menjadi poin pemicu dalam diriku untuk mempelajari agama dan kebatinan lewat beragam penelaahan filsafat, psikologi, budaya, dan kebatinan.

Dan pencarian ini mengantarkanku pada statement bahwa apa yang dikatakan si Mbah itu cocok bagiku. Menurut telaah studi yang kulakukan secara otodidak tentang kebatinan dalam agama Buddha, aku temui bahwa Buddha Amitabha tertulis dalam kitab Amitayus Sutra. Sangat memungkinkan bahwa kitab ini ditulis oleh seorang filsuf dan Yogi Nagarjuna, kira-kira 500 tahun setelah Gautama wafat.

Dalam Samadhi yang mendalam Nagarjuna “melihat” (tolong perhatikan makna tanda petik itu) Buddha Gautama sedang mengajar murid-muridnya. Buddha Gautama menceritakan tentang adanya seorang Buddha yang bernama Amita / Amida Buddha. Buddha ini tadinya adalah seorang raja yang dipuncak kejayaannya ia malah memutuskan untuk menempuh jalan kesucian. Ketika ia mencapai kesadaran tertinggi atau manunggal dengan semesta ia digelari Amida Buddha. Amida berarti cahaya tanpa batas. Buddha berarti kesadaran, atau yang sadar. Buddha Amitabha berarti cahaya kesadaran tanpa batas. Yang berarti personifikasi dari sang ilahi itu sendiri, samudra kesadaran tanpa batas.

Dalam misinya mencerahkan umat manusia, Buddha Amitabha dibantu oleh dua orang boddhisatwa yaitu Boddhisatva Awalokisteswara, yang sering disebut sebagai Dewi Kuan Im, dan Boddhisatva MahaStamaprapta.

Awalokisteswara adalah personifikasi dari sifat kelembutan, dan cinta ka-sih, kemaharahiman, dan pengayoman alam semesta, sedangkan MahaStamaprapta adalah personifikasi dari Kebijaksanaan.

Bagi orang yang mata batinnya tajam, tentu saja semua ini sudah jelas, bahwa sebenarnya Amitabha Buddha itu adalah alegori perjalanan spiritual Buddha Gautama itu sendiri, yang mendesak dan mengundang pembaca untuk menyikapi hidup ini dengan tujuan mulia, bukan sekedar hidup dan akhirnya mati serta berharap masuk surga.

Baik itu Amitabha, Awalokiteswara dan MahaStamaprapta adalah aspek aspek mulia dalam diri kita sendiri. Amitabha mencerminkan aspek kerinduan akan kesempurnaan, Awalokiteswara mencerminkan cinta kasih, dan MahaStamaprapta mencerminkan kebijaksanaan. Bukankah ketiga sifat ini; kerinduan akan kesempurnaan (summum bonum), Cinta Kasih (agape) dan Kebijaksanaan (sofia) adalah sifat mendasar yang mewarnai mereka penempuh jalan mistik atau kebatinan?

Nagarjuna menuliskan Amitayus sutra sebagai upaya revolusioner, karena pada saat itu para biksu dari Aliran Selatan menjadikan jalan kebikuan sebagai pelarian kekanak-kanakan, childish escapism, dari kesumpekan hidup.

Ajaran Buddha menjadi begitu dogmatis dan hanya bertumpu pada tafsir-tafsir elitis biksu saja.

Sementara umat awam hanya memahami ajaran Buddha Gautama dari luarnya saja, para biksu malah disibukkan dengan perbantahan dogma abstrak, winaya dan perselisihan antar sekte. Mereka sibuk dengan “nirwananya” sendiri.

Adalah Nagarjuna, seorang yogi dan filsuf besar, bersama biksu dan yogi dari utara yang membidani Aliran Utara yang nantinya disebut Mahayana, kendaraan besar. Kenapa disebut kendaraan besar? karena kesucian dan kebuddhaan bukan hanya dicapai oleh sekelompok petapa berkepala pelontos saja (calon arahat), namun oleh semua orang, pria dan wanita umat awam yang membaktikan hidupnya dalam praksis kehidupan sehari-hari (jalan kebodhisatwaan).

Diri inilah Amitabha, diri inilah Awalokiteswara, dan diri inilah Buddha, yang telah eling dalam roso yang mendalam. Itulah kata si Mbah.

Dua tahun setelah kejadian itu, ketika aku mulai memahami lebih dalam perkataan si Mbah, aku kembali menapaki jalanan kota Magelang. Aku mencari kedai angkringannya. Namun sia-sia. Tempat angkringan itu telah berganti penghuni. Si penjual baru mengatakan bahwa si Mbah telah meninggal setahun sebelumnya. Dia sendiri tidak begitu kenal dengannya dan tidak tahu dimana pusara beliau. Mengalir air mata ini. Bersama dengan menangisnya langit malam Magelang saat itu.

Satu sesal yang tak kunjung berakhir dalam diri ini, kenapa aku tak sempat bertanya nama si Mbah. Nama apakah yang cocok buat aku sematkan padanya? Mbah Buddha? Mbah Amitabha? Rasanya tidak cocok. Mungkin yang cocok si Mbah sang Atheis Pietis. Atheis yang Suci.



# 47 | Akhir dari Kebencian

Seorang gadis bernama Lili menikah dan tinggal bersama suami dan ibu mertua. Dalam waktu singkat, Lili menyadari bahwa ia tidak cocok dengan ibu mertuanya dalam segala hal. Kepribadian mereka berbeda dan Lili sangat marah dengan banyak kebiasaan ibu mertuanya. Lili dikritik terus menerus.

Hari demi hari, minggu demi minggu, Lili dan ibu mertua tidak pernah berhenti konflik dan bertengkar. Keadaan jadi tambah buruk, karena berdasarkan tradisi cina, Lili harus taat kepada setiap permintaan sang mertua.

Semua keributan dan pertengkaran di rumah itu mengakibatkan suami yang miskin itu ada dalam stres yang besar.

Akhirnya, Lili tidak tahan lagi dengan temperamen buruk dan dominasi ibu mertuanya, dan dia memutuskan untuk melakukan sesuatu.

Lili pergi menemui teman baik ayahnya, Mr Huang, yang menjual jamu. Lili menceritakan apa yang dialaminya dan meminta Mr Huang dapat memberinya sejumlah racun supaya semua kesulitannya selesai.

Mr Huang berpikir sejenak dan tersenyum seraya berkata, "Lili, saya akan menolong, tapi kamu harus mendengarkan dan melakukan semua yang saya minta."

Lili menjawab, "Baik, saya akan melakukan apa saja yang Anda minta".

Mr Huang masuk ke dalam ruangan dan kembali beberapa menit kemudiandengan sekantong jamu. Dia memberitahu Lili, "Kamu tidak boleh menggunakan racun yang bereaksi cepat untuk menyingkirkan

ibu mertua mu, karena nanti orang-orang akan curiga. Karena itu saya memberimu sejumlah jamu yang secara perlahan akan meracuni tubuh ibu mertuamu. Setiap hari masak daging babi atau ayam dan kemudian campurkan sedikit jamu ini. Nah, untuk memastikan bahwa tidak ada orang yang mencurigaimu pada waktu ia meninggal, kamu harus berhati-hati dan bertindak dengan sangat baik dan bersahabat. Jangan berdebat dengannya, taati dia dan perlakukan dia seperti seorang ratu”.

Lili sangat senang. Dia kembali ke rumah dan memulai rencana pembunuhan terhadap ibu mertua. Minggu demi minggu berlalu, bulan demi bulan pun berlalu, dan setiap hari, Lili melayani ibu mertua dengan masakan yang dibuat secara khusus. Lili ingat apa yang dikatakan Mr Huang tentang menghindari kecurigaan. Jadi Lili mengendalikan emosinya, mentaati ibu mertua dan memperlakukan ibu mertuanya seperti ibunya sendiri dengan sangat baik dan bersahabat.

Setelah enam bulan, seluruh rumah berubah, Lili telah belajar mengendalikan emosinya begitu rupa sehingga hampir-hampir ia tidak berdebat sekali pun dengan ibu mertuanya, yang sekarang kelihatan jauh lebih baik dan mudah ditemani.

Sikap ibu mertua terhadap Lili berubah dan dia mulai menyayangi Lili seperti anaknya sendiri. Dia lalu memberitahukan teman-teman dan kenalannya bahwa Lili adalah menantu terbaik yang pernah ditemuinya.

Lili dan Ibu mertuanya sekarang berlaku seperti ibu dan anak sungguhan.

Suami Lili sangat senang melihat apa yang telah terjadi.

Suatu hari, Lili datang menemui Mr Huang dan minta pertolongan lagi. Dia

berkata, ”Mr Huang tolonglah saya un-tuk mencegah racun itu

membunuh ibu mertua saya.

Dia telah berubah menjadi wanita yang sangat baik dan saya mengasihinya seperti ibu saya sendiri. Saya tidak ingin dia mati karena racun yang saya berikan.”

Mr Huang tersenyum dan mengangkat kepalanya. “Lili, tidak usah kuatir.

Saya tidak pernah memberimu racun. Jamu yang saya berikan dulu adalah vitamin untuk meningkatkan kesehatannya. Satu-satunya racun yang pernah ada ialah di dalam pikiran dan sikapmu terhadapnya, tapi semua sudah lenyap oleh kasih sayang yang engkau berikan padanya.”

Teman, pernahkah engkau menyadari bahwa sebagaimana perlakuanmu terhadap orang lain, akan sama dengan apa yang mereka lakukan terhadap kita?

Pepatah China berkata : “Orang yang mengasihi orang lain akan dikasihi”.







## **Penerbit Dian Dharma**

Penerbit Dian Dharma didirikan di Jakarta pada tanggal 8 Mei 1995 dengan tujuan untuk menyebarkan Dharma ke seluruh tanah air melalui buku-buku yang dibagikan secara gratis.

Berkat dukungan banyak pihak, hingga saat ini Penerbit Dian Dharma tetap eksis dan telah menerbitkan 189 judul buku. Sebagian dari terbitan Dian Dharma juga telah tersedia dalam versi e-book di situs [www.diandharma.org](http://www.diandharma.org)

Jika Anda ingin mendapatkan buku-buku Dian Dharma, atau ingin berkontribusi terhadap penerbitan buku Dian Dharma untuk distribusi gratis, silakan hubungi:

Penerbit Dian Dharma  
Jalan Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa  
Jakarta Barat 11510  
Telp. & Fax. (021) 5674104  
Hp. & WA: 081 1150 4104  
Email: [admin@diandharma.org](mailto:admin@diandharma.org)  
[www.diandharma.org](http://www.diandharma.org)  
Instagram: [penerbitdiandharma](https://www.instagram.com/penerbitdiandharma)  
Facebook: Dian Dharma Book Club

Penerbit Dian Dharma juga siap membantu mereka yang ingin mencetak buku untuk pelimpahan jasa.



**WIHARA EKAYANA ARAMA  
INDONESIA BUDDHIST CENTRE**

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kepa  
Jakarta Barat 11510  
Telp. (021) 5687921, (021) 5687922  
Fax. (021) 5687923  
Email: [admin@ekayana.or.id](mailto:admin@ekayana.or.id)

Website: [www.ekayana.or.id](http://www.ekayana.or.id)  
YouTube: Wihara Ekayana Arama  
Aplikasi: Ekayana

**Media Sosial**

WA: 0813 1717 1116 / 0813 1717 1119  
Facebook: Wihara Ekayana Arama  
Instagram: ekayanaarama  
Instagram: kopemwea  
Instagram: koremwea  
Instagram: smbekayanaarama  
TikTok: ekayanaarama

**Kebaktian Umum**

Setiap Hari, pk. 16.00 – 17.00 (Mandarin)  
Ce It dan Cap Go, pk. 19.00 – 21.00 (Mandarin)  
Minggu, pk. 08.00 – 09.30 (Mandarin)  
Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)  
Minggu, pk. 17.00 – 19.00 (Pali)

**Kebaktian Pemuda**

Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)

**Kebaktian Remaja**

Minggu, pk. 09.00 – 11.30 (Pali)

**Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis**

Minggu, pk. 08.30 – 10.30

**Dharma Class**

Minggu, pk. 09.00 – 10.30

**Latihan Meditasi**

Minggu, pk. 13.00 – 15.00 (Vipassana)  
Kamis, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)



## **WIHARA EKAYANA SERPONG**

Jl. Ki Hajar Dewantara No. 3A  
Summarecon Serpong  
Tangerang 15810  
HP. 0812 1932 7388  
Email: [admin@ekayanaserpong.or.id](mailto:admin@ekayanaserpong.or.id)

Website: [www.ekayanaserpong.or.id](http://www.ekayanaserpong.or.id)  
YouTube: Wihara Ekayana Serpong

### **Media Sosial**

WA: 0818 0292 6368  
Facebook: Wihara Ekayana Serpong  
Instagram: [ekayanaserpong](#)  
Instagram: [kopemwes](#)  
Instagram: [koremwes](#)  
Instagram: [sekolahmingguwes](#)  
TikTok: Wihara Ekayana Serpong

### **Kebaktian Umum**

Malam Ce It dan Malam Cap Go (Mandarin)  
Minggu, pk. 08.30 – 09.30 (Mandarin)  
Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

### **Kebaktian Pemuda**

Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

### **Kebaktian Remaja**

Sabtu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

### **Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis**

Minggu, pk. 10.00 – 11.30

### **Latihan Meditasi**

Selasa, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)

