

**KARMA, KESINAMBUNGAN,
DAN JALAN MULIA BERUAS DELAPAN**

KARMA, KESINAMBUNGAN, DAN JALAN MULIA BERUAS DELAPAN

Ceramah Dharma
Zen Master Thich Nhat Hanh



Penerbit Dian**Dharma**

Karma Kesinambungan, dan Jalan Mulia Beruas Delapan
Zen Master Thich Nhat Hanh

48 hlm; 10,5x15 cm

Cetakan Pertama: Juni 2011

Cetakan Kedua: Agustus 2011

Alih Bahasa dari Bahasa Perancis: Sr. Pine Tree

Transkriptor: Greg Sever

Penyunting: Barbara Casey dan Janelle Combelic

Alih Bahasa dari Bahasa Inggris: Dharma Kesuma

Tata Letak dan Sampul: ST Design

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

Untuk Donasi:

PENERBITAN DIAN DHARMA

NMID : ID2020043491782

A01



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



KARMA, KESINAMBUNGAN, DAN JALAN MULIA BERUAS DELAPAN

Ceramah Dharma
Zen Master Thich Nhat Hanh

Selamat pagi, kawan-kawan terkasih. Hari ini 5 Agustus 2005. Kita berada di Upper Hamlet, Plum Village, pada hari terakhir sesi musim panas kita.

Hari ini, saya ingin berbicara tentang reinkarnasi, kelahiran kembali, dan kesinambungan. Jika kita memperhatikan pohon jeruk, maka kita dapat melihat bahwa dia melakukan usaha setiap harinya agar memiliki kesinambungan. Setiap hari, pohon jeruk membuat daun-daun, dan di musim semi membuat

bunga-bunga jeruk, yang akan menjadi jeruk mungil. Di dalam buah-buah jeruk tersebut terdapat benih-benih, dan begitulah cara pohon jeruk menjamin kesinambungannya. Pohon jeruk harus kontinu atau sinambung.

Dan kita melakukan hal yang sama. Kita adalah manusia, dan tendensi alamiahnya adalah untuk menyiapkan diri kita agar kontinu atau sinambung. Jadi kesinambungan, kelahiran kembali, dan reinkarnasi adalah normal. Bagaimana cara kita melanjutkan diri kita? Pertanyaan ini akan mengawali meditasi kita bersama-sama. Setiap kali anda memproduksi sebuah pemikiran, maka pemikiran tersebut adalah sebuah kesinambungan. Pemikiran tersebut akan memiliki efek-efek kepada kita, tubuh kita, pikiran kita, dan pada dunia. Efek dari pemikiran tersebut adalah kesinambungan kita. Memproduksi sebuah pemikiran adalah penyebab;

efeknya adalah bagaimana pemikiran itu mempengaruhi kita dan dunia.

Menalar adalah sebuah tindakan. Karena pemikiran dapat sangat kuat, maka ia bisa menyakitkan, bisa memodifikasi tubuh kita, bisa merubah pikiran kita, bisa merubah dunia. Jadi pemikiran adalah satu bentuk tindakan.

Dalam Agama Buddha, kita menggunakan istilah karma. Karma adalah tindakan, 'tindakan sebagai penyebab' dan 'tindakan sebagai buah'. Ketika tindakan adalah sebuah penyebab, maka kita menyebutnya *karmahetu*. Kata China untuk *karmahetu* mengandung karakter karma dan sebuah karakter yang berarti 'benih'. Ketika kita memproduksi sebuah pemikiran, maka produksi pemikiran tersebut adalah *karmahetu*, sebab-karma. Pemikiran tersebut akan memiliki efek pada kesehatan fisik dan mental kita, dan pada kesehatan dunia. Dan

bahwa kesehatan, yang baik maupun yang buruk, adalah buah dari karma, buah dari pemikiran. Karmaphala adalah buah-karma. Jadi karma adalah tindakan, 'tindakan di dalam sebab' dan 'tindakan di dalam buah'.

Penalaran Benar

Ketika memproduksi sebuah pemikiran, kita harus memastikan agar pemikiran tersebut adalah pemikiran yang baik, pemikiran yang tepat; karena jika seperti itu, akan menghasilkan kesehatan fisik dan mental kepada kita, dan akan membantu dunia untuk menasehatkan dirinya sendiri. Latihan kita adalah untuk mencoba hidup dalam sebuah cara dimana setiap hari kita hanya memproduksi pemikiran-pemikiran baik, pemikiran-pemikiran yang searah dengan Penalaran Benar. Kita harus melatih diri melakukan hal itu. Sebuah pemikiran yang buruk dapat

menghancurkan kesehatan fisik dan moral kita sendiri, dan juga dunia. Jadi kita harus berhati-hati agar hanya memproduksi pemikiran-pemikiran yang baik.

Penalaran Benar direkomendasikan kepada kita semua oleh Buddha. Itu adalah tindakan dalam bentuk pemikiran. Setiap kali kita memproduksi sebuah pemikiran, maka pemikiran tersebut menyanggah tanda tangan kita. Anda tidak bisa berkata, “Tidak, saya tidak memproduksi pemikiran itu.” Itu adalah karma. Sebab-karma, buah-karma. Jika itu adalah sebuah sebab, maka ia akan membawa pada buah—buah tersebut akan pahit atau manis, tergantung pada sifat karma-nya.

Ucapan Benar

Pertama, kita harus memahami bahwa pemikiran adalah tindakan. Ketika kita mengucapkan sesuatu, maka ucapan

tersebut akan memiliki efek pada tubuh kita, pada pikiran kita, dan pada dunia. Ucapan yang baik akan memberikan suka cita dan kesehatan kepada kita—kesehatan fisik dan moral—dan akan merubah dunia dalam arah kebaikan. Kita harus memproduksi ucapan yang benar, yang menginspirasi pemahaman, suka cita, harapan, dan persaudaraan. Ucapan anda adalah benih, dia adalah 'sebab'. Dan apa yang diproduksi di dalam diri anda dan di dalam dunia, adalah *karmaphala*, atau buah-karma. Tindakan sebagai sebab dan tindakan sebagai buah.

Terkadang buah-tindakan segera bermanifestasi setelah terjadinya sebab-tindakan. Terkadang dibutuhkan berbulan-bulan atau bertahun-tahun sebelum membawa pada sebuah hasil, tetapi cepat atau lambat 'sebab' tersebut haruslah menjadi efek.

Tindakan Benar

Jenis tindakan ketiga adalah tindakan fisik, dan tindakan tersebut dilaksanakan oleh tubuh kita. Dengan tubuh, anda dapat melakukan hal-hal. Anda dapat membunuh seseorang, anda dapat membunuh seekor binatang, anda dapat membunuh sebuah pohon. Anda dapat menyelamatkan manusia, anda dapat menyelamatkan seekor binatang, anda dapat menyelamatkan sebatang pohon. Buddha merekomendasikan tindakan-tindakan benar, karena tindakan akan memiliki pengaruh pada kesehatan fisik dan mental kita, dan juga dunia. Kita harus memastikan agar tindakan-tindakan kita sudah di arah tindakan yang benar.

Jean-Paul Sartre adalah filsuf dalam tradisi eksistensial. Dia berkata bahwa manusia adalah totalitas dari tindakan-tindakannya. Ketika seorang anak lahir, dia

belum bertindak, sehingga dia tidak bisa didefinisikan. Tetapi begitu orang mulai bertindak, kita dapat melihat tindakan-tindakannya dan melihat orang tersebut. Orang didefinisikan oleh tindakannya. Apa yang dikatakan oleh Jean-Paul Sartre sangat mendekati Agama Buddha.

Tetapi pernyataan Sartre tersebut tidak cukup mendetail, karena kita perlu memasukkan pemikiran-pemikiran. Ucapan kita datang dari apa yang sedang kita pikirkan, penalaran melandasi segala ucapan dan segala tindakan. Kita mungkin berkata bahwa manusia adalah totalitas dari pemikiran-pemikirannya, kata-katanya, dan tindakan-tindakannya. Saya pikir Jean-Paul Sartre akan setuju, karena dalam menggunakan kata 'tindakan-tindakan', dia bermaksud untuk memasukkan pemikiran dan ucapan. Menalar sebagai tindakan, ucapan sebagai tindakan.

Pemikiran-pemikiran, ucapan, dan tindakan menciptakan karma, dan kita memproduksi energi ini setiap momen dalam kehidupan keseharian kita. Anda terus mengucapkan sesuatu hal, anda terus melakukan sesuatu hal, dan setiap pemikiran, setiap kata, dan setiap tindakan anda mewakili tanda tangan anda. Dan itulah kesinambungan anda. Ia tidak pernah hilang.

Saintist Lavoisier berkata, "Tidak ada yang hilang." Pada esensinya, dia adalah seorang Buddhis. Tidak ada yang tercipta, tidak ada yang hilang. Apa yang telah anda produksi berupa pemikiran-pemikiran, ucapan, atau tindakan-tindakan, akan terus mempengaruhi dunia, dan itulah kesinambungan anda. Kesinambungan anda adalah kelahiran kembali anda, reinkarnasi anda. Tidak ada yang hilang. Jadi, anda harus memastikan adanya masa depan yang baik, kesinambungan yang baik.

Kita ingin terus cantik. Dan kita tahu bahwa untuk terus dalam kesinambungan yang cantik, kita harus memastikan agar pemikiran-pemikiran kita adalah pemikiran-pemikiran yang benar, ucapan kita adalah ucapan yang benar, dan tindakan-tindakan kita adalah tindakan yang benar. Ini adalah tiga cabang dari Jalan Mulia Beruas Delapan yang direkomendasikan oleh Buddha.

Pandangan Benar

Apa arti pandangan benar? Pandangan benar adalah cara kita memahami dunia; dia akan menghadirkan kebijaksanaan atau pemahaman jernih berkenaan realitas tertinggi. Kita sangat sering menjadi korban dari pandangan-pandangan salah; dan didasarkan pada pandangan-pandangan salah, kita menciptakan penderitaan bagi diri sendiri dan orang-orang lain. Jadi kita harus menghindari pandangan-pandangan

salah, persepsi-persepsi salah. Jika kita terus menderita dikarenakan kekerasan dan terorisme, hal itu dikarenakan kita membutuhkan pandangan benar. Para teroris memiliki pandangan salah atas dirinya dan orang-orang lain; dan anti-teroris juga memiliki pandangan-pandangan salah tentang dirinya dan tentang para teroris. Didasarkan pada pandangan-pandangan salah, kita terus saling membunuh, sehingga kita harus melihat lebih mendalam agar mendapatkan pandangan benar. Dengan pandangan benar, kita akan mampu menghentikan kekerasan dan terorisme. Pandangan benar adalah landasan dari segala penalaran benar, ucapan benar, dan tindakan benar; dan karena itulah mengapa Buddha mulai dengan pandangan benar.

Buddha menjelaskan pandangan benar adalah cara yang presisi, mendalam,

dan jernih. Pandangan benar merefleksikan kebijaksanaan, sifat sejati dari eksistensi.

Impermanensi

Contoh, Buddha berkata tentang impermanensi segala hal, impermanensi fenomena, dan para bijak lainnya juga menyampaikan hal ini. Heraclitus berkata bahwa anda tidak pernah melangkah ke dalam sungai yang sama dua kali, karena sungai terus menerus berubah. Adalah fakta bahwa segala hal berubah. Pandangan benar saling mendukung dengan kebijaksanaan tentang impermanensi. Pandangan yang tidak didasarkan pada impermanensi adalah pandangan yang salah. Ketika kita memiliki pandangan benar, maka kita tidak akan menderita, dan kita dapat menciptakan kebahagiaan.

Ini bukan sekedar filsafat, ini adalah kehidupan. Contoh, ketika anda

bermasalah dengan partner anda, dan anda sedang saling berdebat, Buddha akan berkata kepada anda, “Kawan-kawan, tutuplah kedua mata anda. Imajinasikan kekasih anda tiga ratus tahun dari sekarang. Akan seperti apakah dia?” Ketika anda dapat melihat apa yang terjadi tiga ratus tahun dari sekarang, maka anda akan melihat bahwa tidak bijak jika berdebat, karena kehidupan adalah impermanen. Jika anda dapat menyentuh impermanensi, maka saat membuka kedua mata, anda tidak akan lagi marah. Anda terselamatkan, karena kebijaksanaan impermanensi.

Secara intelektual, mungkin anda setuju bahwa segala hal impermanen, tetapi di dalam kehidupan praktis anda, anda bertindak seolah-olah segala hal permanen. Buddha tidak berbicara tentang impermanensi sebagai sebuah filsafat, tetapi sebagai sebuah praktik.

Kita harus berlatih konsentrasi terhadap impermanensi. Contoh, sepanjang hari, ketika anda melihat, ketika anda mendengarkan sesuatu, anda harus bersentuhan dengan kebijaksanaan impermanensi.

Ketika melihat sekuntum bunga, anda melihat bahwa dia impermanen. Saat melihat ke seseorang, anda melihat bahwa dia impermanen. Sehingga, kebijaksanaan impermanensi tetap bersama kita sepanjang waktu, dan karena itulah mengapa ia bukan sebuah teori, tetapi sebuah konsentrasi. Konsentrasi terhadap impermanensi yang akan menyelamatkan anda, dan bukan ide impermanensi itu sendiri.

Dengan rasa eling-pikiran (hidup penuh kesadaran; selalu ingat atau konsentrasi terhadap arus-pikiran), kita menjaga agar kebijaksanaan tentang impermanensi tetap hidup, dan akan

melindungi kita agar tidak memproduksi penalaran yang salah atau ucapan yang salah. Jadi, pandangan benar adalah pandangan yang mengandung sifat impermanensi.

Tanpa-Diri

Kita mengimajinasikan bahwa setiap orang memiliki sebuah jiwa yang terpisah, yang tetap sama selamanya, bahkan saat tubuh menua dan membusuk. Itu adalah pandangan salah, karena berlawanan dengan kebenaran impermanensi. Tidak ada yang tetap sama pada dua momen berturutan. Jadi, jika kita menerima realitas impermanensi, kita juga harus menerima kebenaran tanpa-diri.

Impermanensi dilihat dari perspektif waktu. Hal yang sama dilihat dari perspektif ruang sebagai tanpa-diri. Tanpa-diri dan impermanensi adalah hal yang sama.

Ketika seorang anak melihat ayahnya sebagai orang yang berbeda, sebagai seseorang yang telah menyebabkan banyak penderitaan dan kesulitan baginya, dia ingin menghukum ayahnya dengan kata-kata dan tindakan-tindakannya. Dia tidak tahu bahwa dengan membuat ayahnya menderita, pada saat yang sama, juga membuat dirinya menderita. Anda perlu memahami bahwa anda dan ayah anda, memiliki atau berbagi realitas yang sama. Anda adalah kesinambungan dari ayah anda. Jika ayah anda menderita, maka anda juga akan menderita; dan jika anda dapat menolong ayah anda agar tidak menderita, maka kebahagiaan anda akan mungkin terjadi. Dengan kebijaksanaan tanpa-diri, kita dapat menghindari banyak kesalahan, karena tanpa-diri diterjemahkan ke dalam pandangan benar.

Para teroris dan anti-teroris menganggap diri mereka sebagai dua

entitas yang berbeda. Anti-teroris berkata, "Kita harus menghukum teroris, kita harus mengeliminasi mereka." Dan teroris juga berpikir bahwa pihak lain adalah penyebab penderitaan di dunia, dan agar bertahan hidup, dia harus dieliminasi. Mereka tidak tahu bahwa mereka adalah sama.

Semua pihak yang berkonflik harus memahami kebijaksanaan tanpa-diri. Jika pihak lain terus menderita, jika tidak ada rasa aman, kedamaian, atau saling-memahami di pihak lain, maka tidak akan ada rasa aman, kedamaian, atau saling-memahami di pihak kita. Ketika kedua pihak menyadari bahwa mereka adalah identik, ketika mereka menyentuh sifat tanpa-diri, maka akan ada pandangan benar. Dengan pandangan benar, kita akan berpikir, berucap, dan bertindak dalam cara yang benar, dan setelah itu rasa aman dapat menjadi kenyataan. Pandangan

benar adalah pandangan atas realitas yang diterjemahkan ke dalam impermanensi, tanpa-diri, dan *interbeing*.

***Interbeing* (Saling Membuat Jadi Ada)**

Ketika kita merenungkan sebuah bunga, kita melihat elemen-elemen yang telah berkumpul bersama, yang memungkinkannya bermanifestasi. Kita dapat melihat awan, bermanifestasi sebagai hujan. Tanpa hujan, tidak ada yang bisa tumbuh. Jadi, ketika saya menyentuh bunga, maka saya menyentuh awan, menyentuh hujan. Ini bukan sekedar puisi, ini adalah realitas. Jika kita mengambil elemen awan dan hujan dari sekuntum bunga, maka bunga tadi tidak akan ada di sana. Dengan mata Buddha, kita melihat awan dan hujan dalam sekuntum bunga. Dan kita juga dapat menyentuh matahari, tanpa kedua tangan kita terbakar. Tanpa matahari tidak akan ada yang bisa tumbuh,

sehingga kita tidak bisa menyingkirkan matahari dari sekuntum bunga. Bunga tidak bisa terpisah; ia harus 'saling membuat jadi ada' dengan cahaya, dengan awan, dengan hujan. Kata '*interbeing*' lebih mendekati realitas dibandingkan kata '*being* (keberadaan)'. Keberadaan sesungguhnya berarti *interbeing*.

Hal yang sama juga terjadi pada saya, pada anda, dan pada Buddha. Buddha harus *interbeing* dengan segala hal. *Interbeing* dan tanpa-diri adalah obyek-obyek kontemplasi kita. Kita harus melatih diri sehingga dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat menyentuh kebenaran *interbeing*, kebenaran tanpa-diri, di setiap momen. Anda bersentuhan dengan awan, dengan hujan, dengan anak-anak, dengan pepohonan, dengan sungai-sungai, dan kontak tersebut mengungkapkan sifat sejati dari realitas, sifat impermanensi, sifat *interbeing*, sifat

tanpa-diri, sifat interdependensi. Jika anda dapat menyentuh realitas seperti itu, maka anda akan memiliki pandangan benar. Dan ketika anda memiliki pandangan benar, maka semua pemikiran anda akan benar, semua kata-kata anda akan benar, dan semua tindakan anda akan benar.

Karena itulah, menumbuhkan pandangan benar adalah dasar dari latihan Agama Buddha. Dan kita dapat berlatih sebagai individual, sebagai komunitas, sebagai kota, sebagai bangsa. Jika kita terkurung dalam permanensi, dalam diri, maka kita tidak bisa mendapatkan pandangan benar. Untuk menumbuhkan pandangan benar, kita harus memiliki konsentrasi. Kita memiliki kecerdasan yang cukup untuk memahami konsepsi-konsepsi impermanensi dan tanpa-diri, tetapi konsepsi-konsepsi tersebut tidak menolong kita. Karena itulah, kita harus melatih diri untuk

melihat segala hal dalam sifat sejatinya. Kita harus menjaga agar kebijaksanaan ini hidup di setiap momen. Karena itulah mengapa konsentrasi sangat penting.

Konsentrasi Benar

Kata Sanskrit untuk konsentrasi benar adalah *samadhi*. Konsepsi impermanensi dan tanpa-diri sangat berguna, namun mereka tidak cukup kuat untuk membebaskan anda, untuk memberikan pandangan benar kepada anda. Jadi, anda harus memiliki konsentrasi. *Samadhi prajna* adalah pandangan benar, kebijaksanaan, yang melandasi segala penalaran benar, ucapan benar, dan tindakan benar. Tetapi untuk menumbuhkan *prajna*, kita harus berlatih konsentrasi. Kita harus hidup dalam konsentrasi, untuk menyentuh secara mendalam segala hal di setiap momen. Kita hidup secara mendalam ketika mampu melihat sifat impermanensi,

tanpa-diri, dan *interbeing* di dalam bunga, dan kita dapat melakukannya melalui latihan konsentrasi. Tanpa *samadhi*, tidak ada *prajna*, tidak ada kebijaksanaan. Jadi, konsentrasi adalah pintu yang membuka ke dalam realitas tertinggi. Dia memberikan pandangan benar kepada kita.

Eling-Pikiran Benar

Tetapi, sebelum kita dapat memiliki konsentrasi, kita harus menumbuhkan eling-pikiran. Eling-pikiran adalah *smrti*.

Eling-pikiran (hidup penuh kesadaran; selalu ingat atau konsentrasi terhadap arus-pikiran di momen ini) adalah energi yang dapat membantu kita membawa balik pikiran ke tubuh, sehingga kita dapat membawa diri kita ke momen saat ini. Dengan cara itu, kita dapat menatap pada langit biru. Kita dapat menatap pada awan. Kita dapat menatap

pada anak yang sedang duduk di depan kita. Dan kita dapat menyentuh secara mendalam keajaiban kehidupan. Itulah eling-pikiran.

Eling-pikiran adalah kapasitas untuk menyadari apa yang sedang terjadi di momen saat ini. Ketika rasa nyeri sedang bermanifestasi, kita akan mampu merangkul rasa nyeri tersebut, untuk mentransformasinya. Dengan rasa eling-pikiran yang kuat, kita dapat menyadari Kerajaan Tuhan sudah siap tersedia, dan suka cita kehidupan menjadi mungkin dialami.

Andre Gide berkata bahwa Tuhan adalah kebahagiaan. Saya menyukainya. Dan dia berkata, "Tuhan siap tersedia 24 jam setiap hari." Saya juga setuju dengannya tentang itu. Jika Tuhan siap tersedia 24 jam setiap hari, maka Kerajaan Tuhan juga siap tersedia. Pertanyaan satu-satunya adalah, apakah kita siap dengan

Kerajaan Tuhan, siap untuk kebahagiaan. Eling-pikiran membuat kita siap dengan Kerajaan Tuhan, terhadap keajaiban kehidupan yang ada di sini, di momen saat ini. Saya tahu, banyak Buddhis di Prancis, termasuk Jean-Paul Sartre dan Andre Gide, dan saintis Lavoisier.

Eling-pikiran adalah apa yang kita praktikkan di Plum Village. Kita berjalan dalam cara sedemikian hingga setiap langkah kita menghasilkan eling-pikiran. Ketika bernafas, ketika mencuci tangan, ketika memasak, kita melakukan semua itu dalam eling-pikiran. Membangkitkan energi eling-pikiran adalah latihan dasarnya, karena eling-pikiran adalah kurir, yang akan membawakan atau menghadirkan konsentrasi.

Ketika anda penuh kesadaran akan sesuatu hal, maka anda sedang konsentrasi. Energi konsentrasi ada di dalam eling-pikiran. Saat anda terus melatihnya, maka

konsentrasi akan semakin kuat dan lebih kuat lagi. Dengan konsentrasi yang kuat, maka anda dapat menembus realitas, dan setelah itu anda dapat menyentuh impermanensi sebagai sebuah realitas. Anda dapat menyentuh *interbeing*, tanpa-diri.

Buddha memulai dengan pandangan benar, tetapi saya lebih suka memulainya dengan eling-pikiran.

Mata Pencaharian Benar

Kita tiba ke mata pencaharian benar, pekerjaan kita. Lima Latihan Eling-pikiran menginstruksikan kita untuk memilih mata pencaharian yang akan membantu kita memproduksi pemikiran-penalaran benar, kata-kata benar, dan tindakan-tindakan benar. Sayangnya, terdapat jenis-jenis pekerjaan tertentu yang merusak kita, yang merusak lingkungan, yang menghadirkan kekerasan. Kita

harus melihat dengan eling-pikiran, untuk melihat jenis pekerjaan apa yang kita miliki, sehingga kita akan mampu berlatih penalaran benar, ucapan benar, dan tindakan benar di dalam pekerjaan kita.

Para guru sekolah dapat berlatih sedemikian hingga pemikiran-pemikiran mereka, kata-kata mereka, dan tindakan-tindakan mereka memupuk pertumbuhan murid-murid mereka di setiap momen. Anak-anak di kelas mereka mungkin memiliki banyak penderitaan. Mungkin kedua orang tua mereka tidak memberikan jenis makanan yang memadai bagi mereka. Mereka tidak memiliki peluang mendapatkan penalaran benar, ucapan benar, dan tindakan benar, dan mereka telah dilukai.

Sebagai seorang guru, lihatlah anak tadi dan lihatlah penderitaannya. Dan anda tahu melalui penalaran benar, ucapan benar, dan tindakan benar; anda

akan mampu menyembuhkan luka-luka anak tersebut. Anda memiliki kemampuan memberikan kepada anak tersebut kesempatan kedua, dengan memainkan peran sebagai ayah atau ibu, bagi anak tersebut. Kelas dapat menjadi sebuah keluarga.

Jika anda adalah dokter atau terapis, anda juga dapat melakukan hal yang sama. Jika anda memiliki pemahaman dan welas asih, maka anda memiliki banyak kekuatan, karena ketika orang mendatangi anda, pemikiran-pemikiran benar anda akan membantu menyembuhkan orang. Anda dapat membantu mereka, karena anda telah menyembuhkan diri anda sendiri dengan mengembangkan energi saling-memahami dan welas asih.

Buddha membahas tentang mata pencaharian benar, tidak hanya bagi para biksu dan biksuni, tetapi bagi semua orang. Mata pencaharian benar membantu

anda memproduksi penalaran benar dan ucapan benar. Kita perlu meluangkan waktu untuk mempelajari pekerjaan kita, untuk melihat apakah ia mendukung kita untuk memproduksi penalaran benar dan ucapan benar setiap harinya.

Pemikiran-pemikiran yang baik, selalu bersama dengan saling-memahami dan kasih. Sebuah pekerjaan yang menyebabkan anda memproduksi pemikiran-pemikiran kemarahan dan diskriminasi tidak baik bagi kesehatan anda dan kesehatan dunia. Anda mungkin harus menerima bentuk pekerjaan lain dengan gaji yang lebih rendah, yang akan memberikan kesempatan untuk menghasilkan pemikiran-pemikiran baik dan ucapan-ucapan baik. Adalah mungkin untuk hidup dalam cara yang lebih sehat dan lebih bahagia. Jika anda memiliki pandangan benar, maka anda akan memiliki cukup keberanian untuk

menghentikan tindakan kekerasan dan kemelekatan. Sehingga mata pencaharian benar sangatlah penting, dan kita dapat menterjemahkannya ke dalam penalaran benar, ucapan benar, dan tindakan benar.

Usaha Benar

Yang kedelapan adalah ketekunan benar, atau usaha benar. Buddha mengajarkan cara untuk menumbuhkan dan merawat energi kita, dan dia juga mengajarkan cara untuk latihan menghemat energi. Dalam psikologi Buddhis, kita memandang kesadaran kita memiliki dua lapisan. Lapisan bawah disebut gudang. Dia selalu beroperasi, bahkan saat kita tidur. Gudang menerima informasi dan mengklasifikasinya, dan membuat banyak keputusan tanpa intervensi dari kesadaran-pikiran, yang adalah lapisan atas.

Ketika mengendarai mobil, anda berpikir itu adalah kesadaran-pikiran yang

sedang mengemudi, tetapi sesungguhnya sebagian besar pekerjaan dilakukan oleh gudang, tanpa penalaran secara sadar. Ketika melakukan pekerjaan keseharian anda, maka gudang memainkan peran penting.

Ketika gudang beroperasi, ia membutuhkan lebih sedikit energi metabolisme dibandingkan yang dibutuhkan pikiran. Kesadaran-pikiran membutuhkan lebih banyak gula, glikogen, dan protein untuk bekerja. Di level gudang, segala hal dikerjakan dengan sangat cepat serta murah, jadi kebanyakan hal ditangani oleh gudang, dan kesadaran-pikiran hanya melakukan bagian akhirnya. Di dalam gudang, banyak benih terkubur, baik benih-benih yang baik maupun benih-benih yang buruk. Benih kemarahan ada di sana. Benih putus asa ada di sana. Benih ketuluan, benih welas asih, juga ada di sana. Benih suka cita ada

di sana. Sehingga, untuk menumbuhkan usaha benar, Buddha mengajukan empat latihan.

Empat Latihan untuk Menumbuhkan Usaha Benar

Latihan pertama adalah, jangan menyirami benih-benih buruk. Anda tahu bahwa ada benih-benih negatif dalam diri anda, dan jika mereka bermanifestasi, anda akan menderita. Jadi, biarkan mereka tidur dengan penuh kedamaian. Ketika anda menonton film, ketika anda membaca majalah, ketika anda mendengarkan musik, terdapat peluang sebuah benih akan tersirami dan akan bermanifestasi. Kita harus mengkonsumsi eling-pikiran, sehingga benih-benih buruk tidak akan tersirami. Ketika saling mengasihi, maka kita harus menandatangani perjanjian damai. "Sayang, aku berjanji tidak akan pernah menyirami benih-benih buruk

dalam dirimu atau diriku; dan kamu harus melakukan hal yang sama. Kamu memiliki benih-benih itu. Kamu tidak boleh menyirami benih-benih buruk dalam dirimu, dan juga jangan menyirami yang ada dalam diriku.”

Latihan kedua adalah bahwa setiap kali sebuah formasi mental yang buruk bermanifestasi, kita harus membuatnya kembali tidur, karena jika kita membiarkan muncul terlalu lama, maka ia akan menjadikan akarnya lebih kuat. Jika kita membiarkannya muncul di pikiran selama satu jam, maka benih tersebut memiliki satu jam penguatan. Itu berbahaya.

Latihan ketiga adalah mengizinkan benih-benih baik untuk tersirami, sehingga mereka memiliki peluang bermanifestasi di pikiran. Contoh, sebuah ceramah Dharma adalah sejenis hujan yang dapat menyirami benih-benih baik dalam diri anda. Ketika mereka bermanifestasi di

dalam kesadaran-pikiran, maka *landscape*-nya akan jauh lebih indah.

Latihan keempat adalah ketika benih baik sudah termanifestasi, kita membantunya bertahan di kesadaran-pikiran selama mungkin. Seperti ketika anda memiliki kawan yang datang berkunjung membawa berita-berita bagus, anda mencoba menjaga agar kawan tersebut bersama anda selama mungkin.

Itulah ajaran Buddha tentang usaha benar, ketekunan, dan menghemat energi. Sangat konkret dan praktis, dan dikerjakan dalam cara yang santai natural. Kita tidak perlu bergumul atau bertempur; kita tidak harus membuat usaha-usaha yang melelahkan. Secara alamiah, dan dengan banyak kegembiraan, kita dapat menikmati latihan ini.

Ini adalah delapan latihan benar dalam Jalan Mulia Beruas Delapan yang diajukan oleh Buddha bagi kita

semua. Jika sebuah ajaran dapat mengungkapkan Jalan Mulia, maka itu adalah ajaran otentik dari Buddha.

Pandangan Benar akan Reinkarnasi

Kesinambungan sedang terjadi saat ini, karena setiap hari anda terus memproduksi pemikiran-pemikiran, kata-kata, dan tindakan-tindakan, yang membawa tanda tangan anda. Kita tidak harus menunggu hingga tubuh ini membusuk agar sinambung.

Kebanyakan orang berpikir tentang reinkarnasi dalam pengertian jiwa yang permanen. Ini adalah Agama Buddha populer. Kita harus meningkatkan level pandangan benar. Kesinambungan adalah sebuah keharusan, ini adalah sebuah kebenaran. Tetapi kesinambungan ini harus dilihat dalam cahaya tanpa-diri, impermanensi.

Jika, contohnya, anda ingin menyadari kesinambungan saya, jangan melihat ke

arah sini (Thay menunjuk ke dirinya). Terdapat sebagian kesinambungan saya dalam arah ini, tetapi ketika anda memperhatikan semua di sekitar anda, anda akan melihat bentuk-bentuk lain kesinambungan. Jadi, jangan menunggu tubuh membusuk. Kita sudah memulai kesinambungan kita. Anda tahu bahwa anda memiliki kekuatan untuk berubah. Anda dapat memastikan terjadinya kesinambungan yang indah. Katakanlah kemarin anda memproduksi sebuah pemikiran yang tidak bermanfaat bagi anda, dan hari ini anda menyesal. Anda berpikir, "Saya tidak ingin berlanjut dalam cara itu." Anda dapat memperbaikinya, anda dapat mentransformasi kesinambungan itu.

Jika anda telah menyentuh pandangan benar, anda akan mampu memproduksi pemikiran yang berbeda, sebuah pemikiran yang bermanfaat bagi

anda di hari ini, sebuah pemikiran yang mencakup di dalamnya kesalingpahaman, welas asih, dan non-diskriminasi. Di momen anda memproduksi pemikiran yang luar biasa ini, maka ia akan keluar dan menangkap pemikiran lain yang anda produksi kemarin. Dan dalam waktu sepersekian detik, ia akan mampu mentransformasi pemikiran tersebut.

Jadi, anda memiliki kesempatan memperbaiki masa lalu; ini adalah luar biasa. Kita berkata bahwa masa lalu sudah pergi, tetapi masa lalu selalu balik kembali dengan manifestasi-manifestasi barunya, dan dengan manifestasi tersebut kita dapat memperbaikinya.

Jika anda telah mengucapkan sesuatu yang merugikan anda, maka ucapkan sesuatu yang sebaliknya hari ini, dan itu akan mentransformasi segalanya. Lakukan sesuatu yang berbeda hari ini berdasarkan pandangan benar, dan transformasikan

keseluruhan situasi. Itu mungkin dilakukan.

Jika anda memiliki Sangha yang mendukung anda, jika anda didukung oleh pandangan benar kolektif, maka akan sangat mudah untuk memproduksi pemikiran-pemikiran seperti itu, kata-kata seperti itu, tindakan-tindakan seperti itu; untuk mentransformasi segala hal sekarang juga, hari ini, untuk menjamin masa depan yang baik, kesinambungan yang baik.

Ajaran Buddha sangat mendalam, dan pada saat yang sama juga sangat praktis. Ajaran ini memiliki kapasitas untuk menyembuhkan kita, untuk mentransformasi derita kita, ketakutan kita. Adalah baik untuk meluangkan waktu mempelajari ajaran-ajaran ini, dan menjadikannya latihan dalam kehidupan keseharian kita.



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 193 judul buku. Sebagian dari terbitan Dian Dharma juga telah tersedia dalam versi e-book di situs 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
www.diandharma.org
Instagram: [penerbitdiandharma](https://www.instagram.com/penerbitdiandharma)
Facebook: [Dian Dharma Book Club](https://www.facebook.com/DianDharmaBookClub)

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

Website: 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

Website: 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)