

BATIN YANG BEBAS

Buku ini berisi Dharma, ajaran Buddha.

Setelah selesai dibaca, simpanlah di tempat yang terhormat.

Semoga Dharma senantiasa melindungi keluarga Anda.

BATIN YANG BEBAS

(Edisi ketiga)

**Muliawan Dr. THICH NHAT TU
Diedit oleh Dr. MANPREET SINGH**



Penerbit DianDharma

BATIN YANG BEBAS
(Edisi ketiga)

Agustus 2024
14,5x21, x + 168 hlm

Judul asli: Inner Freedom
Oleh: Dr. Thich Nhat Tu
Diedit oleh Dr. Manpreet Singh
Penerjemah:
Penyunting:
Lay-out: Indra

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

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	vii
Prakata.....	ix
Berbalik Arahlah dan Lihat Ada Pantai.....	1
Godaan dan Penderitaan.....	2
Kisah Perubahan: Dari Perampok Menuju Terang.....	4
Berhenti untuk Memulai Kembali.....	6
Menjauhi Kekerasan dan Kesalahan.....	9
Ego dan Pengendaliannya.....	10
Mengenal dan mempraktikkan Belas Kasih.....	14
Transformasi Menjadi Baik.....	18
Refleksi Harian untuk Pertumbuhan.....	24
Hidup Anda Menjadi Baru.....	27
Dari Sampah Menjadi Sari Kehidupan.....	28
Menyegarkan Kehidupan Sehari-hari.....	30
Kisah Ambapali: Perjalanan Hidup.....	31
Setiap Detik adalah Perubahan.....	35
Tidak Pernah Terlambat untuk Memulai.....	38
Menghadapi Kegagalan.....	44
Kekuatan dalam Menghadapi Penderitaan.....	48
Berbagi Kendati Berada dalam Kesulitan.....	51
Meraih Kebahagiaan dalam Pembaharuan.....	57
Batin yang Bebas.....	63
Kebebasan Eksternal dan Kebebasan Internal.....	64
Kehidupan Sadar-Penuh.....	66
Jalan Menuju Batin yang Bebas.....	68

Meditasi: Pintu Menuju Kebebasan.....	70
Memahami dan Mengubah Kebiasaan Buruk.....	73
Bijaksana dalam Investigasi.....	76
Mengendalikan Keinginan	80
Membangun Karakter yang Baik.....	81
Meninggalkan Kehidupan yang Salah	87
Kisah Harimau yang Licik	89
Kehidupan Tanpa Jalan Keluar?	90
Buah Perbuatan Baik	95
Puisi Pertobatan.....	96
Akibat Pikiran yang Salah.....	99
Karma dalam Agama Buddha	103
Kesalahan dalam Memahami Kehidupan.....	109
Keluar dari Jebakan dengan Arif	112
Singkatnya Kehidupan yang Salah.....	116
Hidup Anda Dapat Diubah.....	119
Beralik Arah Menuju Kehidupan Baru	122
Jalan Baik Menuju Kebahagiaan Menanti Anda	127
Mengubah Takdir Anda	129
Pengampunan Melalui Praktik	130
Rasa Kebebasan.....	132
Berupaya untuk Memperbarui Hidup	134
Jangan Salahkan Orang Lain atas Masalah Anda Sendiri	
Perubahan Melalui Kebiasaan Baru.....	139
Dari Penderitaan Menuju Kebahagiaan.....	147
Jalan Baik Menuju Kebahagiaan Menanti Anda	149
Bertumpu kepada Tiga Permata.....	153
Tentang Penulis	157

KATA PENGANTAR

Salah satu tantangan sosial besar di dunia modern adalah peningkatan populasi narapidana, terutama di kalangan anak muda. Situasi ini menciptakan beban finansial dan sosial yang signifikan. Contohnya, di California, AS, anggaran penjara bahkan telah melampaui anggaran pendidikan tinggi. Kami, yang sering berkunjung dan mengajar di penjara, sangat menghargai upaya seorang pemimpin Buddha seperti Muliawan Thich Nhat Tu yang secara langsung menangani masalah ini dengan penuh kelembutan dan belas kasih kepada kelompok yang begitu sering diperlakukan dengan acuh tak acuh. Beliau memberikan perspektif baru tentang bagaimana metode dan kebijakan dapat mempengaruhi mereka yang telah melanggar aturan masyarakat, dengan pendekatan yang berpusat pada perubahan perilaku individu melalui ajaran tradisional Buddha.

Dalam pengajarannya, Muliawan Thich Nhat Tu menggunakan metode yang lembut dan sensitif, fokus pada pengembangan potensi tersembunyi setiap narapidana, kemampuan yang dapat membantu mereka menghadapi situasi yang tengah mereka hadapi. Tujuannya adalah untuk membekali mereka dengan kemampuan mengatasi tantangan

kehidupan di penjara dan memberikan pengetahuan baru untuk pertumbuhan mental. Pengaruh beliau sangatlah signifikan, terutama bagi narapidana yang telah lama terisolasi dari keluarga dan teman, tanpa ada yang menjenguk, tidak ada surat, dan tidak ada perhatian dari orang-orang yang dikasihi maupun memperhatikan. Kehadiran dan pendekatannya yang penuh kasih di penjara tidak hanya membawa perubahan individual, tetapi juga menjadi simbol moralitas dan belas kasih.

Pesan Thich Nhat Tu menawarkan penghiburan, menunjukkan bahwa “Batin yang Bebas” bisa dicapai meskipun dalam keterbatasan kehidupan sehari-hari. Bagi banyak narapidana, mengatasi rasa bersalah akibat tindakan mereka yang merugikan orang lain adalah tantangan besar. Ajaran-ajaran ini memberikan kekuatan untuk menerima dan memahami realitas, serta membuka jalan bagi transformasi batin. Pesan ini relevan bagi kita semua dalam menghadapi tantangan hidup, baik di masa lalu maupun saat ini.

Lewis Lancaster

Profesor Emeritus, University of California, Berkeley
Asisten Profesor, University of the West

PRAKATA

Penjara merupakan tempat di mana manusia menghadapi akibat dari tindakan mereka sendiri serta kondisi sosial yang membawa mereka ke situasi isolasi dan pembatasan kebebasan fisik. Muliawan Thich Nhat Tu, dalam pembicaraannya di penjara, menekankan bahwa *"Isolasi dari masyarakat yang membatasi kebebasan fisik seseorang,"* bisa menjadi kesempatan emas untuk introspeksi dan mengenal diri sendiri lebih dalam.

Menurut beliau, ini adalah langkah awal dalam perjalanan menuju karma yang baik, yang pada akhirnya membuka pintu menuju kebebasan spiritual batin. Proses ini tidak hanya penting bagi perkembangan pribadi seseorang, tapi juga berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

Muliawan Thich Nhat Tu, dengan pengetahuannya yang mendalam tentang ajaran dan kitab suci Buddha, menyampaikan ceramah yang tidak hanya menarik dan menginspirasi, tetapi juga memberi penghiburan dan harapan kepada narapidana. Beliau membantu mereka melihat keadaan mereka dari sudut pandang yang baru dan optimis, memandu mereka menuju kehidupan yang lebih baik, penuh makna, dan

damai. Melalui ceramahnya, beliau menekankan bahwa masa di penjara bisa menjadi momen berharga untuk transformasi diri, membuka jalan menuju batin yang bebas dan hidup yang lebih berarti.

Topik yang diangkat dalam ceramah Muliawan Thich Nhat Tu sangat beragam, mulai dari *Berbalik Arahlah dan Lihat Ada Pantai* hingga *Meninggalkan Kehidupan yang Salah*, dan berlanjut dengan *Hidup Anda Menjadi Baru* untuk mencapai *Batin yang Bebas*.

Ceramah ini, meski ditujukan untuk narapidana, memiliki relevansi yang luas. Tantangan emosional dan spiritual yang dihadapi oleh narapidana seringkali mirip dengan apa yang kita alami, meskipun kita tidak dibatasi oleh tembok penjara.

Proses mengatasi godaan, menghadapi penderitaan, dan mencari batin yang bebas adalah perjalanan yang universal, berlaku bagi semua manusia dan makhluk hidup. Muliawan Thich Nhat Tu menyatukan isu-isu penting ini dengan pengalaman hidup sehari-hari, menunjukkan bahwa kita semua berupaya untuk melepaskan diri dari keinginan dan belenggu pikiran.

Semoga buku ini memberikan wawasan yang berarti dan membawa kedamaian dalam hidup Anda.

Dr. Manpreet Singh



BERBALIK ARAHLAH DAN LIHAT ADA PANTAI

Ceramah Dharma ini disampaikan kepada 2.000 narapidana di Penjara K.20, Desa Chau Binh, Kabupaten Giong Trom, Provinsi Ben Tre, pada 5 Februari 2007.

Ceramah ini ditranskripsikan oleh Dieu Thuy, diterjemahkan dari bahasa Vietnam ke bahasa Inggris oleh Nguyen Long, dan diedit oleh Marketa Zemanova dan Joe Talibudeen.

GODAAN DAN PENDERITAAN

Dalam ceramah Dharma hari ini, kami akan berbagi cerita tentang *'Belut dan Ikan Nila.'* Mereka adalah teman dekat. Pada suatu hari, belut menemukan jaring ikan penuh dengan umpan lezat, termasuk daging kelapa kering dan pasta daging. Setelah mencicipi umpan tersebut, belut ingin berbagi dengan nila. Ia berkata, *"Nila, sahabatku, aku menemukan makanan enak dan ingin kamu juga menikmatinya."*

Nila menjawab, *"Yah, aku sudah kenyang karena baru saja sarapan. Terima kasih sudah mengajak aku, tapi kamu lanjut saja"*

Namun, belut bersikeras, *"Aku tidak mau makan sendiri. Ayo temani aku. Ada banyak umpan lezat di sini yang patut kita coba."*

Akhirnya, meskipun masih kenyang, rasa ingin mencoba sesuatu yang lebih enak membuat Nila setuju untuk ikut dengan belut.

Jaring perangkap ikan ini memiliki dua bukaan: bukaan masuk yang besar dan bukaan keluar yang sempit, membuatnya sulit untuk dilewati. Belut masuk terlebih dahulu. Nila, setelah ragu-ragu dan didorong oleh belut, akhirnya mengikuti. Di dalam jaring, belut menikmati daging kelapa, sementara Nila menyantap pasta daging dan dedak. Setelah makan, belut dengan mudah meluncur keluar berkat tubuhnya yang ramping. Namun, Nila terjebak, semakin berusaha keluar, semakin terperangkap dan kesakitan. Nila berteriak, *"Saya terjebak dan tak bisa keluar!"*

Belut awalnya menganggap Nila hanya bercanda, tetapi kemudian sadar bahwa temannya benar-benar dalam masalah. Kisah ini berakhir, meninggalkan kita untuk merenung. Dua sahabat dengan motivasi berbeda: belut ingin berbagi, tetapi akhirnya membahayakan Nila. Temannya akan segera menjadi makanan lezat untuk para nelayan. Nila, meskipun sudah kenyang, tetap pergi karena ingin menikmati kesenangan bersama temannya, yang pada akhirnya membawanya pada situasi buruk.

Dalam jaring perangkap ikan, godaan selalu ada. Dalam agama Buddha, godaan-godaan ini melambangkan kekayaan, kecantikan, ketenaran, makanan, dan hiburan —semua adalah keinginan duniawi dari kehidupan yang didominasi konsumerisme dan materialisme. Godaan ini sangat kuat, tetapi sekali terpikat, akibatnya sangat menyakitkan. Nila mungkin menangis, tetapi itu tidak bisa menyelamatkannya. Belut, yang semula menganggap situasi itu main-main belaka, akhirnya menyadari kenyataan dan menyesali nasib temannya.

Penderitaan dapat muncul pada siapa saja yang terjerumus dalam godaan. Yang membedakan orang bijak dari yang tidak adalah kemampuan mereka untuk mengendalikan keinginan. Di sekitar kita, banyak perangkap ikan, menanti untuk menjerat. Memasukinya mudah, tetapi melepaskan diri sangatlah sulit. Dan bagi mereka yang terperangkap, penderitaan yang dialami tidak tertahankan.

Muncul pertanyaan penting: bagaimana seseorang bisa berbalik dari situasi ini? Jawabannya terletak pada seni dan teknik yang membutuhkan usaha, kesadaran, perubahan

kebiasaan dan gaya hidup, serta gabungan dari banyak upaya lain. Proses berbalik menuju pantai kedamaian dan kebahagiaan sejati berawal dari menumbuhkan belas kasih di dalam diri.

Menurut ajaran Buddha, ketika orang memutuskan untuk berbalik arah dan menjauh dari jebakan duniawi, mereka memulai perjalanan menuju pantai seberang. Panjang atau pendeknya perjalanan ini, cepat atau lambat, bermanfaat atau tidak, sangat bergantung pada tekad mereka untuk menghindari jebakan tersebut. Sama seperti belut dan nila, yang sejatinya mendambakan kembali ke dunia air, tempat mereka bisa hidup bebas, bermain, dan menikmati kehidupan. Ini adalah keinginan yang sama bagi manusia, mencari kebebasan dan kebahagiaan sejati dalam hidup.

KISAH PERUBAHAN: DARI PERAMPOK MENUJU TERANG

Mari kita menyelami sebuah kisah nyata yang menarik antara seorang petapa, yang kemudian dikenal sebagai Buddha, dan seorang bandit kejam. Cerita ini mengungkap percakapan yang mendalam antara keduanya. Bandit tersebut, seorang pembunuh yang keji dengan belati tajam, dikenal karena kekuatan dan agresivitasnya. Sebaliknya, petapa tersebut adalah sosok yang penuh kedamaian dan kebaikan, tanpa membawa senjata apa pun. Kekuatan terbesarnya terletak pada hatinya yang besar dan mulia, sebuah hati yang dipenuhi belas kasih terhadap semua manusia dan makhluk hidup lainnya.

Di Kerajaan Sravasti, yang saat itu dipimpin oleh Raja Prasenajit, keadaan damai dan makmur berubah sewaktu bandit terkenal Angulimala muncul, kedamaian yang ada pun lenyap. Raja, berusaha menjaga keamanan rakyatnya, memberlakukan jam malam. Suatu pagi, sesuai dengan tradisi petapa, Buddha meninggalkan guanya untuk melakukan pindapata di desa. Perjalanan ini mengharuskannya melewati hutan, tempat Angulimala bersembunyi.

Mengetahui situasi berbahaya tersebut dan jam malam yang telah diberlakukan, umat menawarkan agar Buddha tetap tinggal di rumah mereka, sementara mereka akan memeriksa keamanan sekitar terlebih dahulu. Mereka sangat khawatir akan keselamatan guru agung mereka dalam situasi ini.

Buddha bertanya dengan suara yang penuh pertimbangan, *"Mengapa ada jam malam di sini?"*

Seorang penduduk setempat dengan hormat menjawab, *"Guruku, bandit terkenal telah meresahkan daerah ini, sehingga perjalanan Pindapata Guru mungkin tidak aman."*

Dengan tenang, Buddha menyatakan, *"Jika bertemu dengan Angulimala, Aku akan tahu bagaimana menghadapinya."*

Umat itu terkejut dan cemas. *"Guru yang kami hormati, Guru tidak memiliki kekuatan fisik ataupun senjata. Bagaimana mungkin Guru akan menghadapi seorang perampok kejam yang bersenjata?"*

Buddha menjawab dengan lembut, *"Jangan khawatir. Belas kasih adalah senjatakmu. Belas kasih adalah sumber energi*

yang luar biasa, mampu menyembuhkan luka, membebaskan dari ikatan, dan meredakan konflik dalam hubungan manusia. Percayalah, Aku akan baik-baik saja."

Buddha melanjutkan perjalanannya menuju Sravasti. Setelah berjalan selama kurang lebih dua jam, ia mendengar suara bergegas dari belakangnya. Dengan tenang, ia menyadari bahwa itu adalah Angulimala yang mendekat.

Angulimala, dengan mata melotot, berteriak pada Buddha, *"Biksu, berhenti di tempatmu! Aku perintahkan kamu untuk berhenti sekarang juga!"*

BERHENTI UNTUK MEMULAI KEMBALI

Buddha terus berjalan dengan tenang, seolah-olah tak mendengar teriakan Angulimala. Merasa frustrasi, Angulimala mengejar dan berteriak lagi, *"Apakah kamu tidak dengar? Mengapa kamu tak berhenti saat aku memerintahkanmu?"*

Namun, Buddha tetap berjalan dengan sikap yang tidak terganggu. Angulimala, penuh kebingungan, berhenti tepat di depan Buddha dan berkata, *"Siapakah kamu ini? Berani sekali kamu mengabaikan perintahku? Setiap orang gemetar ketakutan atau mati beku di tempat saat mendengar suaraku. Hanya kamu yang berani terus berjalan. Kamu mau mati?"*

Buddha kemudian berkata, *"Aku sudah berhenti sejak lama. Engkau yang masih berjalan."*

Mendengar kata-kata Buddha yang tak kenal takut itu, Angulimala terkejut dan bingung. Dia berhenti dan berkata

dengan rasa ingin tahu, *"Sebelum aku membunuhmu, aku akan memberimu kesempatan untuk menjelaskan apa yang baru saja kamu katakan. Sungguh, ini sangat tidak biasa. Mungkin ada sesuatu yang bisa aku pelajari dari kamu."*

Buddha menjawab dengan tenang, *"Sudah bertahun-tahun Aku meninggalkan segala sesuatu yang tidak bermanfaat dan berbahaya. Meskipun engkau berdiri diam di sana, belati, pikiran pembunuh, dan kemarahanmu masih berkecamuk hebat. Jika engkau tak menghentikan itu semua, hidup akan terus dipenuhi dengan rasa sakit dan penderitaan. Aku ingin engkau menghentikan semua kebiasaan membunuh dan kebencian yang tidak bajik sekarang juga."*

Angulimala tersulut kemarahan, *"Apa maksudmu? Memintaku berhenti membunuh? Sepanjang hidup, banyak yang telah mencoba menyakitiku. Tidak ada satu pun yang pantas hidup. Dunia ini penuh kehinaan. Tak ada seorang pun memiliki hati dan kebajikan yang bisa aku percaya. Kalau aku tidak membunuh mereka, mereka yang akan membunuhku. Tunjukkan padaku, adakah keberadaan makhluk penuh belas kasih di alam semesta ini? Dan mengapa aku harus mengikuti jalan yang kau anjurkan?"*

Buddha berkata, *"Banyak makhluk di dunia ini yang memiliki belas kasih. Hanya saja engkau belum cukup beruntung untuk bertemu dengan mereka. Ada para biksu yang hatinya terlatih dalam belas kasih, yang melihat setiap orang sebagai bagian dari keluarga besar mereka. Seandainya engkau berkesempatan bertemu dengan mereka, Aku yakin dendammu akan pudar."*

Kata-kata Buddha menyentuh hati Angulimala. Mungkin memang ada orang baik di sekitarnya. Namun, ketika dia mengingat kembali kehidupannya yang penuh dosa, dia merasa berat untuk kembali ke jalan yang benar. Dengan perasaan bimbang, dia berkata kepada Buddha, *“Wahai Biku, dosa-dosaku seolah memenuhi langit. Bagaimana mungkin aku bisa kembali ke jalan yang benar? Dan jika pun aku kembali, apakah hukum akan mengampuniku? Apa yang akan dikatakan oleh keluarga korban-korbanku, akankah mereka memaafkanku? Aku tak menemukan jawaban atas semua pertanyaan ini.”*

Buddha menjawab dengan tenang, *“Jika engkau menganggap-Ku sebagai salah satu dari makhluk belas kasih, Aku dapat membantumu kembali ke jalan yang benar.”*

“Tapi, bagaimana caranya?” Angulimala bertanya dengan ragu

“Engkau akan Aku terima sebagai bagian dari Sangha,” jawab Buddha. *“Di dalam Sangha, engkau akan belajar belas kasih, cara membersihkan pikiran, emosi, kebiasaan, dan tindakanmu dari segala kotoran batin. Engkau akan diberikan kesempatan untuk meninggalkan cara hidup lamamu dan memulai yang baru, menghirup udara segar, dikelilingi langit terbuka, menikmati batin yang bebas seorang petapa. Ikutilah Aku dan jadilah murid-Ku. Akan tetapi, bantuan ini hanya akan berhasil kalau engkau benar-benar tulus dan bertekad untuk berubah.”*

MENJAUHI KEKERASAN DAN KESALAHAN

Tergerak oleh kata-kata Buddha, Angulimala meletakkan belati yang selama ini menemaninya. Perasaan kebencian dan pikiran buruknya berangsur menghilang. Dengan hati yang terbuka, ia memohon Buddha untuk menjadi gurunya.

Nama "Angulimala" dalam bahasa Pali berasal dari dua kata: *Anguli*, yang berarti jari-jari, dan *Mala*, yang berarti kalung. Ia diberi nama demikian karena kebiasaan mengerikannya setelah membunuh seseorang; memotong jari korban, melubangi, dan mengaitkannya pada kalung yang dikenakannya di leher. Kalung jari-jari ini menjadi simbol kekuatan dan ketakutan yang ia tanamkan dalam benak orang-orang.

Bertemu Buddha memberikan Angulimala kesempatan berharga untuk mengubah hidupnya yang dipenuhi dosa. Dengan tekad yang kuat, Angulimala memutuskan untuk kembali ke jalan kebajikan. Buddha mencukur rambut Angulimala dan membawanya kembali ke wihara, tempat ia mulai mengajarkan hukum kausalitas melalui contoh yang mudah dipahami.

Pada satu kesempatan, Buddha melemparkan batu kecil ke dalam wadah berisi air. Ia meminta Angulimala untuk mengamati dan memberi tahu apakah tindakan melempar batu tersebut sudah selesai. Angulimala menjawab bahwa tindakan itu telah selesai. Kemudian, Buddha memintanya untuk mengamati efek yang ditimbulkan batu tersebut pada air. Angulimala menyadari bahwa batu itu telah menciptakan riak di air, yang berlangsung sekitar lima sampai sepuluh detik sebelum air kembali tenang.

Buddha menjelaskan bahwa hal ini berlaku untuk semua tindakan manusia, baik yang berkaitan dengan tubuh, ucapan, pikiran, maupun pikiran-pikiran halus yang tersimpan jauh di dalam batin seseorang yang pada akhirnya terwujud dalam perilaku nyata. Efeknya terus bermanifestasi seperti batu yang menyebabkan riak di permukaan air.

Demikian pula, tindakan seseorang dapat memberikan manfaat atau kerugian, baik untuk diri sendiri maupun orang lain, terutama mereka yang berada di sekitar. Kita harus selalu sadar dan bertanggung jawab atas tindakan kita—baik yang telah kita lakukan, yang sedang kita lakukan, maupun yang akan kita lakukan. Dengan sadar penuh terhadap dampak negatif atau positif dari tindakannya, orang dapat membuat pilihan yang lebih bijak dan bermanfaat, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi orang lain.

EGO DAN PENGENDALIANNYA

Cerita tentang pertemuan antara Buddha dan Angulimala ini memunculkan refleksi mendalam dan pelajaran penting. Pertama, perbandingan antara kedua tokoh ini menciptakan kontras yang mencolok. Di satu sisi, Buddha hadir tanpa senjata, hanya membawa serta belas kasih dan kebijaksanaan. Di sisi lain, Angulimala, kuat, agresif, dan bersenjata lengkap, memiliki segala kecenderungan untuk menjadikan Buddha korban berikutnya dalam pertarungan. Namun, pertemuan ini tidak berujung pada pertarungan, melainkan pada hasil yang mengandung nilai positif. Bagaimana transformasi ini bisa terjadi?

Sebelum membahas hal tersebut, mari kita analisis sikap Angulimala yang mengancam ketika ia berteriak, *“Biksu, berhenti di tempatmu!”*

Ini merupakan ekspresi dari egonya. Ego sering berkeinginan menjadi penguasa rimba, pemimpin kelompok, mencari kontrol dan dominasi. Karena sikap egois ini, orang sering tidak menyadari bahwa cara berbicara mereka bisa menyebabkan sakit hati dan penderitaan bagi orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Ada sebuah pepatah Vietnam yang sering dikutip, *“Label harga berharga tiga tampan.”*

Biaya dari mengintimidasi dan menakut-nakuti orang lain terlalu besar, menciptakan rasa cemas dan khawatir karena ketidakpastian kapan dan di mana serangan akan direalisasikan. Dalam suasana seperti ini, kegembiraan dan kebahagiaan lenyap. Meski tampan fisik di wajah menyakitkan, rasa sakitnya hanya sementara. Namun, ego yang mendominasi dan mengontrol lebih dalam akarnya, menanamkan diri dalam setiap orang. Ego ini muncul ketika seseorang merasa paling penting, mengharapkan orang lain untuk patuh dan mengikuti.

Tanpa penanganan yang terampil, ego ini bisa merusak persahabatan dan hubungan. Sebuah tembok besar atau gunung bisa terbentuk antara diri sendiri dan orang lain, termasuk orang-orang yang kita cintai. Untuk mengakhiri segala konfrontasi, penting untuk menyadari bahwa ego harus dilepaskan dan dibubarkan. Saat ego ditinggalkan, semua hambatan dalam kehidupan antara diri sendiri dan orang lain

akan terhapus, membuka jalan untuk hubungan yang lebih sehat dan harmonis.

Pelajaran kedua berkisar pada konsep 'berhenti'. Buddha berjalan dengan damai dan tenteram, mencerminkan keadaan mental yang murni, hasil dari menghentikan segala perbuatan yang tidak baik. Tatkala seseorang menghentikan semua tindakan negatif dan hidup sejalan dengan hati nurani, damai, dan bahagia, dia tidak lagi merasa takut atau khawatir akan segala sesuatu dalam hidup. Semua naik turunnya kehidupan, pujian maupun cemoohan, teman atau musuh, kebaikan atau keburukan, kemenangan atau kekalahan, tidak lagi mempengaruhi individu tersebut secara mendalam.

Untuk mengajarkan Angulimala tentang pentingnya menghentikan perbuatan negatif, Buddha menggunakan kata-kata yang terampil, *"Aku sudah berhenti sejak lama. Engkau yang masih berjalan."*

Konsep 'bergerak' dan 'berhenti' dalam konteks ini harus dipahami secara simbolis. Orang yang masih bergerak adalah mereka yang, secara sengaja atau tidak, mengambil langkah atau tindakan yang berpotensi membawa dampak negatif pada orang lain. Membutuhkan usaha dan tekad yang besar untuk menghentikan langkah tersebut dan berbalik arah. Terkadang, upaya tersebut mungkin tidak cukup kuat untuk memberikan perubahan yang diharapkan. Namun, melalui kata-kata yang bijak dan sikap yang hening, Buddha berhasil membuat Angulimala merenungkan kembali tindakannya.

Buddha menggambarkan bahwa orang yang bertobat dan kembali ke jalan yang benar bagaikan bulan yang

bersinar terang tanpa terhalang awan gelap. Awan gelap itu melambangkan rasa sakit, penderitaan, dan segala sesuatu yang tidak bermanfaat, yang menghalangi cahaya bulan. Untuk kembali bersinar, awan gelap itu harus dihilangkan. Berhenti berarti membuat keputusan untuk berbalik. Berhenti adalah tindakan yang memungkinkan seseorang mengubah arah tujuannya.

Jika di masa lalu arah seseorang tidak membawa kebaikan, maka memilih untuk berhenti dan berbalik dapat membuka jalan menuju masa depan yang lebih baik. Angulimala menyadari pentingnya menghentikan segala pikiran dan sikap yang tidak baik sebagai langkah awal perubahannya.

Pelajaran ketiga muncul dari pertanyaan Angulimala kepada Buddha, *"Mengapa dalam hidup ini saya harus mengembangkan belas kasih?"*

Rasa sakit atau penderitaan yang disebabkan oleh orang lain di masa lalu tidak seharusnya menjadi fondasi untuk membangun pandangan hidup seseorang. Tidak adil untuk menyalahkan semua orang hanya karena ada individu yang sudah menyebabkan luka. Sikap menyalahkan secara umum hanya akan menambah penderitaan. Rasa dendam seringkali berakar pada rasa sakit pribadi yang nyata, namun cara berpikir seperti itu mengaburkan kemampuan untuk membedakan tindakan yang benar dan salah.

Mentalitas feodal atau geng sering kali berujung pada kehancuran bersama. Klan yang lebih kuat akan mengalahkan yang lebih lemah. Dalam dunia yang dipenuhi prinsip 'balas dendam', kegembiraan dan kebahagiaan menjadi hal yang

langka. Rasa sakit dan penderitaan memperkeras hati dan kepekaan manusia. Balas dendam, yang sering dipandang sebagai kebutuhan atau keniscayaan, menjadi dorongan untuk meniru perilaku pria yang terkenal kuat.

Namun, semua ini adalah anggapan yang salah. Rasa sakit dan penderitaan harus dihentikan, bukan diperbolehkan untuk terus menyebar. Mereka yang menyebabkan kesedihan pada orang lain, pada akhirnya, akan merasakan kesedihan yang sama untuk diri mereka sendiri. Lebih jauh, membalas dendam hanya akan menciptakan siklus kebencian yang tak berkesudahan. Siklus ini tidak akan pernah berakhir kalau terus dibiarkan berlanjut.

MENGENAL DAN MEMPRAKTIKKAN BELAS KASIH

Kisah Buddha dan Angulimala mengajarkan kita pelajaran besar tentang pengertian dan belas kasih. Kedua elemen ini harus selalu bersinergi. Buddha dengan penuh empati memahami latar belakang dan motivasi Angulimala. Kalau Buddha membalas ancamannya dengan sikap negatif yang serupa, pastilah akan terjadi pertarungan.

Dalam sebuah pertarungan, sebenarnya tidak ada yang benar-benar menang. Yang ada hanyalah mereka yang kalah secara total dan mereka yang kalah sebagian, yang mengalami penderitaan total atau penderitaan sebagian. Pengertian dan belas kasih perlu diungkapkan melalui kata-kata yang bijak, pandangan mata yang penuh kasih sayang, dan ekspresi wajah yang lembut.

Ketenangan Buddha menciptakan sebuah kontras mencolok dengan naluri alami manusia yang cenderung takut akan kematian dan sangat mendambakan kehidupan—sifat yang umum bagi semua makhluk hidup. Oleh karena itu, mudah untuk mengenali seseorang yang tengah bahagia melalui senyumnya, matanya yang berbinar, dan langkahnya yang ringan. Sebaliknya, mata yang sedih, wajah yang murung, dan langkah yang berat menunjukkan kesedihan.

Melalui ketenangannya, Buddha menunjukkan kepada Angulimala bahwa kondisi mental penuh dendam dan kebencian tidak akan pernah menghasilkan kebahagiaan. Ia menunjukkan bahwa dalam diri setiap orang terdapat benih penderitaan dan juga benih kebahagiaan. Benih-benih ini bermanifestasi melalui tindakan kita. Tindakan-tindakan yang kita lakukan secara berulang-ulang lambat laun membentuk kepribadian kita.

Manusia seringkali sangat melekat pada kepribadian mereka sendiri dan enggan mengubah kebiasaan negatif yang telah terbentuk. Ada kecenderungan untuk berpikir bahwa kepribadian adalah sesuatu yang tidak bisa diubah, dan ini membuat orang menjadi keras kepala, seringkali tanpa mempertimbangkan dampaknya pada orang lain. Namun, dengan bersikap seperti itu, ia sebenarnya sedang menentukan nasib buruk bagi dirinya sendiri. Buddha mengajarkan bahwa takdir atau nasib bukanlah sesuatu yang ditentukan oleh kekuatan yang lebih tinggi yang sudah mengatur bahagia atau melangsanya seseorang. Sebaliknya, sikap, ucapan, tindakan, pemikiran, perilaku, pekerjaan, dan gaya hiduplah yang membentuk nasibnya.

Setiap individu adalah penulis, sutradara, dan aktor dalam cerita hidup mereka sendiri. Mereka adalah pelaku, rekan, dan penggoda dalam drama kehidupan mereka. Dengan demikian, setiap orang harus menerima dan hidup dengan konsekuensi dari tindakan yang telah mereka lakukan, tanpa ada yang lain untuk disalahkan.

Benih belas kasih selalu ada di dalam diri setiap orang. Namun, orang-orang yang melihat Angulimala hanya sebagai seorang pembunuh, dengan keinginan untuk memburunya, seringkali melupakan benih ini. Pada waktu anggota keluarga mereka menjadi korban tindakan Angulimala, seluruh keluarga terbakar oleh hasrat untuk membalas dendam. Seiring waktu, sikap balas dendam ini semakin menumpuk, menyebabkan benih belas kasih terabaikan, tanpa pernah diberi kesempatan untuk tumbuh. Akibatnya, kebahagiaan lenyap dari kehidupan mereka. Tanpa kebahagiaan, kata-kata menjadi lebih keras dan mata dipenuhi dengan kebencian.

Ajaran Buddha membuka pemahaman bahwa pikiran individu menciptakan sebuah medan energi di sekitar kita, yang meskipun tak terlihat atau disentuh, dapat dirasakan oleh orang lain. Fenomena ini sangat mempengaruhi bagaimana kita berinteraksi satu sama lain. Ini menjelaskan mengapa kita seringkali mendapat kesan pertama yang positif atau negatif tentang seseorang. Semua ini terkait dengan keadaan pikiran, entah itu disadari atau tidak.

Bentuk ekspresi kita, sangat tergantung pada keadaan pikiran kita. Pikiran bertindak seperti sutradara yang mengarahkan tubuh kita. Tatkala benih kebencian tumbuh dan

disiram, kondisi mental ini akan mendominasi dan mengalahkan emosi lainnya. Akibatnya, benih-benih kebahagiaan dan emosi positif lainnya seringkali terabaikan dan tidak berkembang.

Buddha mengajarkan bahwa kebencian tidak akan pernah dihapuskan dengan kebencian. Sebaliknya, hanya menambah beban rasa sakit dan penderitaan. *"Balas dendam dengan balas dendam"* mungkin terlihat sebagai keadilan dalam masyarakat feodal, tetapi ini bukan formula untuk mencapai kebahagiaan. Kebanyakan orang berupaya mengejar kebahagiaan, bukan kesedihan. Oleh karena itu, hukum rimba harus digantikan dengan hukum belas kasih. Ada sebuah pepatah Buddha yang mengatakan, *"Lepaskan simpul, lepaskan simpul, dan lepaskan semua simpul permusuhan."*

'Lepaskan' di sini berarti membuka atau membebaskan diri. Simpul permusuhan mencakup segala bentuk permusuhan, kebencian, balas dendam, dan rasa sakit atau penderitaan yang kita sebabkan atau yang disebabkan oleh orang lain, baik sengaja maupun tidak.

Jika simpul-simpul ini tidak dilonggarkan dan dilepaskan dalam kehidupan ini, mereka akan mengikuti kita ke kehidupan berikutnya. Mirip dengan perumpamaan batu oleh Buddha, riak yang timbul di permukaan air menggambarkan bagaimana akibat dari tindakan negatif akan terus menghantui seseorang sepanjang hidupnya dan bahkan kehidupan mendatang. Itulah mengapa penting untuk berusaha melepaskan ikatan-ikatan antara diri sendiri dan orang lain ini.

Mengapa Buddha menekankan pada pentingnya 'meniadakan' dan kemudian 'membuka'? Ada situasi

permusuhan tertentu yang sangat mendalam, sehingga sekadar berbalik arah saja tidak cukup. Pihak lain mungkin masih terbelenggu oleh rasa dendam dan belum siap untuk memaafkan sepenuhnya. Mereka belum siap untuk membuka hati dan tangan mereka kepada semua orang. Oleh karena itu, penting untuk terus berusaha, baik untuk kedua atau bahkan ketiga kalinya, hingga kebahagiaan bersama tercipta.

Perhatikanlah bunga mawar yang mekar di antara duri. Demikian pula, akan selalu ada orang di sekitar kita yang membawa kesedihan dan rasa sakit. Namun, ini tidak menghentikan mawar untuk tetap mekar. Banyak mawar yang indah, begitu pula dengan keberadaan orang-orang yang menawan di dunia ini—guru, seniman, petapa, dan lainnya. Interaksi dengan mereka dapat memupuk pertumbuhan belas kasih, bagaikan bunga yang mekar.

Sayangnya, Angulimala hanya melihat duri bunga, bukan pada keindahan mawar itu sendiri. Baginya, dunia tampak penuh bahaya dan kekacauan, terasa seolah-olah kehabisan oksigen. Apabila dunia telah dipenuhi dengan terlalu banyak CO₂, dia membalas dengan lebih banyak CO₂ lagi. Akibatnya, tidak ada cukup oksigen bagi siapa pun. Maka dari itu, sangat penting untuk berbalik arah, meninggalkan tindakan kekerasan atau kebencian dan menggantinya dengan sikap penuh pengertian dan belas kasih.

TRANSFORMASI MENJADI BAIK

Buddha menjelaskan bahwa transformasi melibatkan dua elemen kunci: perubahan dan penggantian. Kadang-kadang,

seseorang hanya perlu mengubah lingkungannya dari yang negatif menjadi positif. Di lain waktu, diperlukan penggantian—mengganti pikiran dan perilaku yang tidak baik dengan yang lebih baik. Ini ibarat mengganti udara kotor yang penuh CO₂ dengan oksigen yang menyegarkan. Dalam konteks ini, oksigen melambangkan belas kasih, toleransi, kegembiraan, dan hati yang memaafkan. Bagi siapa saja yang bersedia melakukan transformasi ini, mereka akan menemukan pintu menuju dunia kebahagiaan terbuka lebar.

Dalam momen kejernihan, Angulimala menyampaikan kekhawatirannya, *“Wahai Biksu, dosa-dosaku seolah memenuhi langit. Bagaimana mungkin aku bisa kembali ke jalan yang benar? Dan jika pun aku kembali, apakah hukum akan mengampuniku? Apa yang akan dikatakan oleh keluarga korban-korbanku? Aku tak menemukan jawaban atas semua pertanyaan ini.”*

Pertanyaan-pertanyaan Angulimala merefleksikan dua kondisi mental yang berbaur: satu dipenuhi oleh rasa bersalah dan yang lainnya terikat pada kecerobohan. Mereka juga menunjukkan kemungkinan keengganannya untuk melanjutkan di jalan yang lebih terang jika kehidupan tidak menerima kembali perubahannya. Di satu sisi, ada kilasan sanubari, tetapi di sisi lain, ada potensi sikap ceroboh yang dapat menjeratnya di jalan yang gelap.

Mengakui kesalahan hanyalah langkah awal dalam proses transformasi. Dari titik itu, seringkali muncul kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri sebagai bentuk penebusan atas kesalahan yang telah dilakukan kepada orang lain. Dalam

beberapa kasus, perasaan ini dapat berkembang hingga mendorong seseorang untuk mengambil tindakan ekstrem seperti bunuh diri.

Buddha menjelaskan, *“Menyakiti diri sendiri bukanlah cara sejati untuk berbalik arah. Sebaliknya, berbalik yang sesungguhnya bukan hanya sekadar perubahan arah, melainkan transformasi menjadi lebih baik.”*

Sama seperti tangan yang pernah menyakiti orang lain, tangan tersebut harus belajar menjadi seperti tongkat yang mendukung orang tua menyeberangi jalan. Kalau satu tangan pernah digunakan untuk memukul, maka tangan yang sama harus menemukan cara untuk merawat orang tua, mereka yang kurang beruntung, orang dengan disabilitas, orang buta, dan siapa pun yang membutuhkan bantuan. Setiap tindakan yang sebelumnya menimbulkan rasa takut dan teror harus digantikan dengan tindakan yang dipenuhi belas kasih, toleransi, pertumbuhan, dan kepedulian.

Hanya melalui tindakan baik nyata, proses transformasi sejati bisa dimulai. Ini merupakan langkah penting. Berlarut-larut dalam perasaan bersalah hanya akan menjerumuskan orang lebih dalam ke dalam kesengsaraan tanpa jalan keluar yang jelas. Penting bagi orang untuk sepenuhnya menyadari kesalahan yang telah dilakukan dan bergerak maju dengan tindakan positif yang nyata.

Tindakan baik akan membawa kebahagiaan dan ekspresikan pertobatan Anda melalui perbuatan baik. Di sisi lain, sikap ceroboh hanya akan menyeret seseorang lebih jauh ke dalam masa lalu yang penuh penderitaan, kehilangan teman

dan keluarga, dan kesepian dalam dunia sendiri. Sebuah dunia tanpa harapan untuk masa depan.

Mengenang kembali kejadian-kejadian di masa lalu, beberapa orang mungkin menangis. Ada yang tidak menemukan cara untuk kembali, mungkin karena mereka tidak memiliki kesempatan atau kesengsaraan yang terlalu mendalam hingga menjadi tak lagi peduli terhadap kehidupan itu sendiri. Mereka pun melanjutkan perjalanan dalam kesengsaraan, menjadi korban diri mereka sendiri. Mengapa memilih jalan ini dan menjadikan diri sebagai korban yang menyedihkan?

Buddha mengingatkan, *“Rawatlah dirimu sendiri. Belas kasih terhadap orang lain itu penting, namun belas kasih sejati tidak akan tercapai kecuali orang merawat dirinya sendiri dengan tindakan yang baik. Lindungi tubuhmu dari bahaya. Jaga emosimu agar tidak dikuasai oleh rasa sakit dan penderitaan. Pertahankan pandangan yang tenang dan jangan biarkan dirimu terjebak dalam kegelisahan. Rawatlah kehidupanmu agar orang-orang terdekat dan yang engkau cintai tidak merasa kesepian. Engkau akan menyadari bahwa engkau tidak sendirian. Engkau terhubung erat dengan kerabat, orangtua, saudara, orang yang dicintai, dan teman-temanmu.”*

Cinta dan kebaikan memerlukan kehadiranmu, perhatianmu, dan tanggung jawabmu untuk menciptakan kehidupan yang bahagia. Sifat dasar kebahagiaan dan penderitaan adalah saling bergantung. Ketika ada oksigen, semua orang bisa bernapas; ketika ada CO₂, tidak ada yang

bisa bernapas. Kebahagiaan atau penderitaanmu memiliki keterkaitan langsung dengan orangtua, kerabat, dan orang yang kamu cintai.

Karena semua itu saling bergantung, setiap tindakanmu harus dipertimbangkan dengan hati-hati. Jangan sampai merugikan diri sendiri maupun orang lain. Tidak pernah terlambat untuk berbalik dan mengambil jalan yang benar. Entah kamu berusia sembilan puluh, seratus tahun, atau bahkan di ambang kematian, tidak ada kata terlambat untuk berubah. Apabila tidak berbalik, orang akan terjebak dalam hukum kausalitas selamanya. Hukum kausalitas tak bisa dihindari, disuap, atau dikalahkan. Hukum ini sangat akurat dan adil.

Buddha menyatakan, *“Ketika benih perbuatan yang tidak baik berbuah, tidak ada tempat yang bisa melindungi dari akibatnya—tidak peduli seberapa tinggi seseorang terbang ke langit, dalam menyelam ke inti bumi atau lautan, atau bersembunyi di gua dan gunung yang terdalam. Akibat dari tindakan itu akan selalu menemukan orang tersebut, di mana pun ia berada.”*

Hal ini disebabkan karena hukum kausalitas tidak terbatas oleh ruang dan waktu. Konsekuensi akan muncul pada saat yang tepat, ketika orang tersebut telah menghabiskan semua jasa kebajikannya, dan ketika hubungan antara sebab dan akibat telah matang secara multidimensi. Ini adalah proses alami yang berkaitan dengan semua tindakan yang dibuat oleh orang-orang dalam kehidupan ini dan seterusnya.

Buddha mengibaratkan proses transformasi ini seperti proses membersihkan sebuah vas. Manusia itu seperti vas

tersebut. Tindakan atau emosi yang tidak baik yang mengarah pada rasa sakit dan penderitaan, sikap ceroboh terhadap kehidupan, dan kerusakan yang dilakukan kepada orang lain adalah noda-noda pada vas tersebut. Tatkala orang berhenti menggunakan tangannya untuk menyebabkan penderitaan, atau menyadari kesalahan yang telah dilakukannya, ia akan merasa perlu membersihkan semua noda yang telah ia ciptakan. Air yang dituangkan ke dalam vas yang telah dibersihkan akan tetap segar.

Namun, jika noda dan kotoran terlalu banyak, dibutuhkan waktu yang lama—mungkin berbulan-bulan atau bertahun-tahun—untuk membersihkannya sepenuhnya. Dengan kata lain, proses transformasi ini serupa dengan proses membersihkan kotoran dan noda pada vas.

Kedua, orang harus mempelajari cara merenungkan belas kasih. Di dalam setiap orang terdapat benih belas kasih—cinta terhadap orangtua, pasangan, anak-anak, dan orang-orang terkasih. Benih ini ada, namun sering kali diabaikan atau bahkan ditimbuni oleh batu-batu kebencian yang berat.

Buddha memiliki kemampuan unik untuk melihat benih belas kasih yang tersembunyi dalam diri Angulimala, bandit terkenal yang ditakuti, dibenci, dan menjadi sasaran dendam banyak orang. Dibandingkan dengan makhluk yang tidak terlatih, Buddha dengan jelas melihat bahwa benih belas kasih ini perlu dirawat dan dikembangkan agar dapat tumbuh.

Sewaktu benih itu berkembang, Angulimala akan mampu merawat dirinya sendiri, dan kemudian keluarganya. Keluarganya tidak lagi akan merasa bersalah karena memiliki

hubungan dengan seorang pembunuh tersohor. Mereka akan terbebas dari tekanan komunitas dan masyarakat. Rasa sakit dan penderitaan akan berkurang. Buddha mengajarkan Angulimala cara merenungkan dan mengembangkan belas kasih ini dalam setiap tindakan, pikiran, ucapan, dan perilakunya, karena Buddha jelas melihat benih itu tersembunyi dalam diri Angulimala.

REFLEKSI HARIAN UNTUK PERTUMBUHAN

Buddha memberikan nasihat, "Setiap hari, sebelum tidur dan setelah bangun, renungkan bagaimana energi belas kasih ini mempengaruhi setiap tindakan, memancar ke kerabat, orang yang dicintai, dan kemudian ke semua orang di sekitar kita, termasuk mereka yang kita anggap sebagai musuh."

Mencintai orang yang kita cintai memang mudah, dan mencintai mereka yang ada di sekitar kita pun tak terlalu sulit. Namun, mencintai musuh merupakan tantangan yang jauh lebih besar. Mengapa kita harus mencintai musuh kita? Sebab kalau tidak, kita dan musuh kita akan terperangkap dalam siklus kebencian, menjadi makhluk yang sengsara.

Kita harus mengekspresikan belas kasih dengan menyebarkan energinya, sebagai kompensasi untuk efek negatif dari tindakan buruk. Kalau kita dipenuhi dengan kemarahan dan kebencian dari masa lalu, belas kasih dapat mengubah energi negatif ini menjadi sesuatu yang positif. Merenungkan belas kasih membantu menghilangkan stagnasi emosional dari masa lalu.

Kebencian itu seperti CO₂. Bayangkan rumah dengan cerobong asap yang tersumbat; jika CO₂ tidak bisa keluar, maka semua orang di dalamnya berada dalam bahaya. Sebaliknya, oksigen melambangkan kebahagiaan. Jikalau kehidupan seseorang dipenuhi dengan 'CO₂' berupa masalah dan bencana, maka ia perlu menemukan cara untuk membersihkan 'cerobong asap' kehidupannya. Ini penting untuk diri sendiri dan bagi seluruh keluarganya.

Orang perlu mengarantina area penderitaannya dan menyuntikkan 'vaksin' yang kuat untuk melawannya, sehingga virus keserakahan, kebencian, dan delusi tidak menyebar dan akhirnya hancur. Kebahagiaan hanya akan muncul melalui proses ini. Setelah diberi pelajaran oleh Buddha tentang proses transformasi yang menakjubkan ini, Angulimala berubah menjadi orang yang berbudi luhur dan bajik.

Batin yang Bebas



HIDUP ANDA MENJADI BARU

Ceramah Dharma ini disampaikan kepada 400 mantan pelacur di Pusat Pelayanan Sosial Phu Nghia, Provinsi Binh Phuoc, pada tanggal 6 Maret 2007.

Ditranskripsikan oleh Le Quang Tuan Vu serta diterjemahkan dari bahasa Vietnam ke bahasa Inggris oleh Vien Bao An.

Saya, mewakili Buddhism Today Foundation, ingin mengucapkan terima kasih kepada Dewan Direksi Pusat Pendidikan Ulang Phu Nghia atas kesempatan berharga ini. Kami sangat berterima kasih karena diberi izin untuk berkunjung, bertepatan setelah hari kelima belas bulan Januari, dan memberikan dukungan spiritual kami kepada Anda semua.

Direktur Utama Center ini telah mengumumkan bahwa akan ada sebuah pertunjukan menarik oleh penyanyi dan artis profesional yang telah diundang khusus untuk menghibur Anda. Mereka sedang dalam perjalanan dari Kota Ho Chi Minh dan pertunjukan diperkirakan akan dimulai dalam satu jam atau lebih. Kami berharap acara ini akan membawa kegembiraan dan tawa untuk dibagikan kepada Anda semua. Dalam kesempatan ini, saya juga ingin menceritakan sebuah kisah yang berjudul *"Hidup Anda Menjadi Baru."*

DARI SAMPAH MENJADI SARI KEHIDUPAN

Antara tahun 1994 dan 2002, kami menghabiskan waktu belajar di luar negeri, di India. Kami tinggal di Chandigarh, sebuah kota yang indah dan sangat bersih. Kota ini sering masuk dalam daftar kunjungan "wajib" bagi banyak turis yang melakukan perjalanan ke India. Chandigarh, yang terletak di wilayah Punjab, terkenal akan inspirasi artistik dan keindahan pemandangannya, menarik banyak wisatawan dengan berbagai situs yang menawan. Namun, salah satu yang paling unik adalah tempat yang pada dasarnya cukup biasa.

Di tempat tersebut, terdapat seorang seniman tua yang memiliki hobi unik: mencari dan mengumpulkan berbagai sampah yang dibuang dari toilet. Selama lebih dari sepuluh tahun, ia telah mengubah sampah-sampah ini menjadi mahakarya seni, yang dipamerkan di lahan terbuka seluas sepuluh hektar. Ada beragam patung, bunga, dan gambar yang ia ciptakan, yang tidak hanya menangkap nilai-nilai sejarah budaya India, tetapi juga dari banyak negara lain di dunia.

Sampah yang berasal dari kamar mandi, seringkali dianggap tidak berharga dan tak berguna. Namun, dalam pandangan seorang seniman yang penuh kebaikan hati, sampah ini dapat ditransformasi menjadi karya seni yang tak ternilai. Betapa seringnya kita mengabaikan nilai dari benda-benda tua ini, menganggapnya tidak lebih dari sekadar barang tak berharga. Pun demikian, di tangan seorang seniman yang mahir, barang-barang sehari-hari ini dapat berubah wujud, menjadi sosok, gunung, gambar, atau bahkan replika arsitektur terkenal.

Bagaimana mungkin barang-barang rongsokan ini berubah menjadi objek yang memiliki nilai estetika tinggi dan mengundang decak kagum dari penonton? Jawabannya terletak pada hati dan kreativitas sang seniman. Tanpa sentuhan seniman, semua barang rongsokan ini tak akan mampu mengalami proses pembaruan. Hanya seorang seniman dengan mata yang melihat keindahan dan hati yang tulus, yang bisa mengungkapkan potensi tersembunyi di dalamnya.

MENYEGARKAN KEMBALI KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Dalam ajaran Buddha, setiap orang diundang untuk menyegarkan hidup mereka setiap hari. Kita diajak untuk memberikan perspektif baru terhadap apa yang telah kita terima dari kehidupan. Kebanyakan dari kita telah diberkahi dengan kehadiran dan kasih sayang dari orangtua, keluarga, teman, tetangga, dan komunitas.

Dengan saling terhubung, kita dapat memicu proses pembaruan diri yang berkelanjutan, untuk kita semua yang berada di sini dan yang ingin membuat perubahan positif dalam hidup kita. Kami yakin bahwa selama Anda memiliki keinginan kuat untuk menjalani proses pembaruan ini, pencapaian Anda akan menjadi sama berharga dan manusiawinya dengan karya *mpu* seniman di Chandigarh.

Bagaimana cara memulai pembaruan ini dalam hidup kita? Banyak orang belum menemukan jawabannya. Memperbarui hidup tidak berarti mengakhiri hidup Anda atau berharap terlahir kembali dalam kehidupan yang lain.

Sebaliknya, artinya adalah menggunakan apa yang sudah Anda miliki—mata, wajah, tangan, kepala, pekerjaan Anda saat ini—untuk mengubah pandangan Anda tentang diri sendiri dan mencapai pemahaman baru tentang kehidupan Anda dari saat ini dan seterusnya. Dengan mengubah pandangan Anda terhadap kehidupan, tindakan yang Anda ambil akan memberi manfaat bagi diri Anda sendiri dan komunitas Anda.

Oleh karena itu, pembaruan hidup kita setiap hari menjadi kebutuhan esensial untuk menjalani kehidupan yang

baik. Usaha ini bukan hanya menguntungkan kita, tapi juga membantu kita melihat kelemahan dan kesalahan sebagai peluang untuk tumbuh, bukan sebagai aib. Ini membantu kita untuk memandang segala sesuatu dari sudut pandang yang baru.

Representasi visual dari pemandangan kota Chandigarh, India, yang serena dan artistik, menangkap keindahan alam dan kekayaan budayanya. Gambar di atas memperlihatkan lingkungan yang cerah dan bersih, taman-taman hijau yang subur, dan arsitektur modern, semuanya berkontribusi pada suasana kota yang damai namun penuh kehidupan.

KISAH AMBAPALI: PERJALANAN HIDUP

Sekitar dua puluh enam abad yang lalu, di kota Vesali, India, terdapat kisah seorang wanita yang kelak akan menjadi biksuni. Dia adalah Ambapali, seorang yatim piatu. Dalam bahasa Pali, "Ambapali" berasal dari dua kata: "Amba" berarti mangga dan "Pali" berarti daun mangga. Nama ini diberikan kepadanya karena ia dilahirkan di sebuah kebun mangga. Sejak lahir, dia tidak pernah mengetahui siapa orangtuanya.

India pada masa itu merupakan negara dengan sistem kasta yang kaku, yaitu posisi sosial seseorang ditentukan oleh kasta kelahirannya. Keluarga Brahmana dari kasta bangsawan menjaga keturunan mereka dengan ketat, sementara mereka yang lahir di keluarga pedagang tidak perlu khawatir akan kehilangan kekayaan. Namun, bagi mereka yang terlahir di kasta rendah, seperti kasta budak, nasibnya telah ditentukan

menjadi budak seumur hidup. Sistem kasta ini sangat eksklusif dan tidak mempertimbangkan kepribadian atau kemampuan individu.

Ambapali, sebagai yatim piatu, diklasifikasikan ke dalam kasta budak. Sejak usia muda, dia terpaksa bekerja untuk orang-orang dari kasta yang lebih tinggi demi bertahan hidup. Karena latar belakangnya, Ambapali sering kali menerima perlakuan kasar. Ia dipukuli, dijauhi, dan hidup dalam kelaparan. Penderitaannya adalah cerminan dari masyarakat India pada zaman itu yang sangat terkotak-kotak berdasarkan gender dan kelas sosial.

Saat Ambapali mencapai usia tiga belas tahun, kecantikan dan pesonanya mulai bersinar dan memikat banyak orang. Para pemuda di kota itu jatuh cinta pada pandangan pertama dengan dirinya. Kehadirannya yang luar biasa jelita menarik perhatian banyak pria yang kemudian datang menawarkan bantuan dan hadiah kepadanya.

Dengan menerima bantuan ini, kehidupan Ambapali perlahan berubah. Dia tidak lagi harus hidup sebagai budak; sebaliknya, dia mulai menghabiskan waktunya dengan berbagai pria, memberikan kebahagiaan kepada mereka dengan imbalan kehidupan yang lebih nyaman secara materi. Dalam benaknya, dia merasa bahagia karena tidak lagi kelaparan dan kekurangan, memiliki uang untuk keperluan sehari-hari, dan selalu dikelilingi oleh banyak pelamar.

Reputasi Ambapali segera sampai ke istana kerajaan Vesali. Dia dikirim ke istana untuk menemani para bangsawan dan memberikan kesenangan kepada mereka. Ini menjadi

titik balik lain dalam hidupnya; Ambapali kini hidup dalam kemewahan dan kemakmuran, sejajar dengan bangsawan Vesali.

Kecemburuan muncul di antara para laki-laki yang menginginkannya menjadi milik sendiri, menyebabkan mereka terlibat dalam konflik. Ambapali merasa terpaksa melayani pelanggan yang berbeda dari waktu ke waktu. Dia mulai menyadari bahwa gaya hidup ini tidak membawa kebahagiaan yang sejati, melainkan lebih banyak penderitaan dan ketidakstabilan.

Meskipun merasa terjebak, dia tidak yakin bagaimana caranya menghentikan kehidupan yang telah dipenuhi dengan komitmen terhadap para pelanggan yang gigih ini. Serangkaian kisah cinta yang tak berujung menyeret Ambapali masuk lebih jauh ke dalam siklus kenikmatan fisik dan materi yang tiada akhir.

Di dekat Vesali, di sebuah negara tetangga, hiduplah Raja Bimbisara, yang terkenal karena kebaikannya. Di masa lalu, negara-negara besar dengan kekuatan militer yang tangguh sering menaklukkan negara tetangga untuk memperluas wilayah mereka. Raja Bimbisara berhasil mengalahkan Vesali, dan sebagai hasil dari kemenangan tersebut, salah satu kompensasi yang diperolehnya adalah Ambapali, seorang wanita yang telah memikat hati Raja. Setelah perang, Raja akhirnya memperoleh Ambapali, meski para pelanggan tetapnya dengan berat hati harus melepaskannya.

Raja Bimbisara berkeinginan untuk menjadikan Ambapali sebagai ratunya, tetapi usahanya ini menimbulkan oposisi kuat

dari publik. Masyarakat India pada waktu itu sangat ketat dalam menjaga sistem kasta, dan ide pernikahan antar kasta sangat ditentang. Pernikahan dengan Ambapali berarti menurunkan status Raja di mata rakyatnya.

Ambapali, yang menjalani hidup sebagai selir tanpa status resmi, menyadari bahwa hubungannya dengan Raja tidak akan pernah mendapatkan pengakuan atau masa depan. Kesedihannya semakin dalam saat dia berulang kali menjadi sasaran serangan dari istri-istri Raja yang cemburu, dan nyaris saja kehilangan nyawanya dalam beberapa upaya pembunuhan.

Akhirnya, dengan berat hati, Ambapali meninggalkan Raja dan kembali ke kampung halamannya. Setelah kepulangannya, ia mengetahui bahwa ia hamil anak Raja. Tanpa keluarga, tanpa uang, dan dengan seorang anak yang akan lahir, Ambapali menghadapi realitas kehidupan yang sulit, sangat berbeda dengan kemewahan yang pernah dia nikmati. Hidupnya kini penuh dengan tantangan, jauh dari kehidupan yang pernah dia alami di istana.

Anak Ambapali tumbuh menjadi seorang pemuda yang tampan, memadukan kharisma kedua orangtuanya dan menarik perhatian banyak gadis muda. Namun, ia memiliki keinginan yang berbeda; ia tertarik untuk menjadi seorang biksu. Setelah menghadiri ceramah Buddha, dia meminta izin dari Ambapali untuk meninggalkan kehidupan duniawi dan mengabdikan diri sebagai petapa.

Kepergian putranya meninggalkan Ambapali dalam keadaan yang tidak membaik. Kesendirian dan penderitaan

yang dialaminya terkadang mendorongnya hingga ke titik mempertimbangkan untuk bunuh diri. Suatu hari, saat pulang untuk mengunjungi, ia menyaksikan ibunya yang hampir melakukan bunuh diri. Dalam momen tersebut, dia berbicara dengan Ambapali tentang sifat ketidakkekalan kehidupan dan perubahan yang tak terelakkan, termasuk penuaan tubuh manusia.

Dia menjelaskan bahwa kecantikan dan masa muda adalah sementara, tidak mungkin untuk menahan waktu agar kita tetap muda dan cantik selamanya. Seiring bertambahnya usia, tubuh kita akan menurun, membawa penyakit dan penderitaan. Kehidupan ini berlalu secepat kedipan mata, dan sering kali kita tergoda untuk mengenang masa muda dengan penyesalan.

Banyak orang merindukan masa muda mereka, kecantikan, bakat, dan kesehatan yang pernah mereka miliki. Menghadapi kenyataan usia tua, mereka menyesali betapa cepatnya waktu berlalu. Sisa hidup yang tersedia sering terasa tak tertahankan. Kenangan akan masa lalu yang indah seringkali muncul kembali, membuat orang merasa bahwa masa muda mereka lebih baik daripada masa kini. Ini menunjukkan dua cara pandang terhadap ketidakkekalan.

SETIAP DETIK ADALAH PERUBAHAN

Dari perspektif pertama, kita melihat bahwa hidup adalah rangkaian perubahan yang tak henti-hentinya. Kehidupan ini tidak permanen karena tidak pernah statis. Segala sesuatu

hadir dan pergi, termasuk kenangan terbaik kita, momen-momen paling bahagia, dan pencapaian-pencapaian besar kita. Seperti datangnya mereka ke dalam kehidupan kita, begitu pula mereka akan pergi.

Waktu berlalu, tanpa peduli apakah kita suka atau tidak. Kita menua, sebuah proses yang berada di luar kendali kita. Ini adalah hukum alam yang tidak bisa kita ubah, dan merasa tidak berdaya, tertekan, kesepian, atau rendah diri hanya akan mempengaruhi kita secara negatif dalam menilai situasi kita dan mencari solusi atas masalah kita.

Dari perspektif kedua, apabila Anda memperhatikan daun-daun di pohon selama musim gugur, Anda akan menyaksikan perubahan mereka dari hijau menjadi kuning, dan secara bertahap berguguran hingga pohon tersebut gundul. Fenomena ini, dalam arti yang lebih mendalam, menandakan sebuah awal baru.

Gugurnya daun kuning membuka jalan bagi daun hijau untuk tumbuh kembali. Tanpa pengorbanan daun-daun kuning, tidak akan ada kemunculan kembali daun hijau yang indah, yang menjadi simbol kehidupan yang berkelanjutan dan pembaruan.

Pria dan wanita sering kali merasa takut saat menyaksikan proses penuaan tubuh mereka. Menghadapi penampilan muda yang perlahan memudar merupakan salah satu pengalaman psikologis yang paling menyedihkan bagi banyak orang. Bisku muda, dalam percakapannya dengan ibunya, mengungkapkan, *"Ibu, janganlah bersedih. Dengan kedewasaan, Ibu memperoleh kebijaksanaan dari pengalaman hidup. Ibu belajar*

banyak dari semua yang telah terjadi. Hidup Ibu berharga di setiap detiknya."

Biksu tersebut mengutip pernyataan Sammasambuddha:

"Tindakan paling berharga dalam hidup seseorang adalah kemampuan untuk bangkit kembali setelah jatuh."

Nasihat ini mengandung dua makna. Yang pertama adalah pengakuan bahwa jatuh adalah bagian alami dari hidup. Sering kali, orang menghadapi tantangan yang membuat mereka terhuyung-huyung. Setiap kesulitan yang dihadapi membawa pengalaman menyakitkan, dengan berbagai penyebab, seperti keseleo pergelangan kaki, sakit kepala, atau luka akibat menginjak benda tajam.

Seringkali, ketika kita jatuh, pengalaman yang menyakitkan itu menetap dalam diri kita. Kita semua berbeda, membawa karma yang unik, dan memiliki reaksi yang berbeda terhadap rasa sakit.

Ada yang terus meratapi luka mereka, sementara yang lain menjerit atau menangis. Beberapa berharap ada orang lain yang datang untuk membantu, sementara ada juga yang mampu bangkit dengan usaha mereka sendiri untuk mengatasi situasi sulit. Namun, jika kita mengabaikan potongan tajam yang tertinggal di luka dan terus berjalan, luka itu akan terus berdarah dan menyebabkan lebih banyak rasa sakit hingga kita pingsan.

Implikasi kedua dari pernyataan tersebut mengajarkan kita untuk bangkit dari kesengsaraan dan penderitaan kita sendiri untuk menemukan kebahagiaan kembali. Cara terbaik untuk menghentikan rasa sakit adalah dengan mengidentifikasi

sumbernya, menghilangkan penyebab pendarahan, dan bangkit kembali. Bahkan jika kita tidak dapat berdiri lagi, kita masih bisa merangkak, menggunakan sisa kekuatan dan energi yang kita miliki. Dengan cara inilah kita dapat terus bergerak maju dalam kehidupan.

TIDAK PERNAH TERLAMBAT UNTUK MEMULAI

Dalam prinsip kemanusiaan, selama kita memiliki tekad untuk menyembuhkan luka setelah jatuh, selalu ada kesempatan untuk memulai kembali hidup kita dengan kebahagiaan. Hidup kita selalu bisa diperbaharui. Kesempatan untuk hidup yang lebih baik ada di tangan kita; kita harus menciptakannya. Mengabaikan luka, merasa sebagai korban dari situasi yang merugikan, atau tenggelam dalam kenangan masa lalu hanya akan mendorong kita lebih dalam ke penyangkalan dan kebingungan.

Biksu muda mengajar ibunya berlatih, *"Lihatlah pohon-pohon saat musim gugur. Daun-daun tua harus gugur untuk memberi ruang bagi daun baru yang membawa kehidupan baru bagi pohon. Penderitaan masa lalu seharusnya membuat Ibu lebih menghargai kebahagiaan saat ini dan masa depan. Inti dari kehidupan adalah mengenali nilainya. Esensi kehidupan tidak terletak di masa lalu, melainkan di masa kini. Apabila Ibu hidup di saat ini, Ibu akan melihat berbagai kemungkinan baik yang ada, seperti udara segar yang bisa dihirup, pakaian yang bagus untuk dikenakan, dan makanan yang lezat untuk dinikmati. Nilai hidup terletak pada menikmati apa yang ada di depan mata."*

Biksu muda berusaha sebaik mungkin untuk membantu ibunya melepaskan diri dari masa lalu yang penuh penderitaan. Namun, karena pengalamannya tentang kehidupan yang masih terbatas, nasihatnya belum cukup menggugah hati ibunya, yang telah menanggung banyak pengalaman pahit. Ambapali terbelenggu oleh penderitaan masa lalunya, sehingga sulit baginya untuk melepaskan diri dari kenangan menyakitkan tersebut.

Beberapa bulan kemudian, kabar datang bahwa Buddha akan mengunjungi kota untuk menyampaikan ajaran-Nya. Biksu muda itu membujuk ibunya untuk hadir di ceramah Buddha. Setelah berpikir, Ambapali akhirnya setuju untuk datang.

Selama ceramah, Buddha memberi perhatian khusus kepada Ambapali. Dengan penuh empati, Beliau mendengarkan kisah hidupnya yang penuh liku dan memberikan nasihat yang bijaksana.

Dengan membangkitkan keberanian, Ambapali membuka hatinya, *"Buddha Agung yang terhormat, hidupku dipenuhi dengan kesengsaraan, kesalahan, dan penyesalan yang tak terhitung. Kini, saya kehilangan keinginan untuk hidup lebih lama lagi. Sebelum saya memilih jalan bunuh diri, izinkanlah saya mendengar kebijaksanaan Anda."*

Buddha dengan lembut menjawab, *"Ambapali, apa yang mendorongmu untuk berpikir tentang mengakhiri hidup? Hidup ini penuh keindahan. Ada banyak hal yang memberi makna, seperti keluarga, orang-orang yang kita cintai, dan*

komunitas di sekitar kita. Apa yang membuatmu merasa hidup ini tidak layak lagi?"

Dengan hati yang berat, Ambapali membagikan kisah hidupnya kepada Buddha. Dia menceritakan tentang asal-usulnya, pekerjaan yang telah dia jalani, dan bagaimana ia kemudian kehilangan kebahagiaan. Dia merasa hidupnya penuh penderitaan karena kecantikan fisiknya telah menyeretnya ke dalam kehidupan yang traumatis, penuh tipu daya, dan kekecewaan. Dia pikir, dengan mengakhiri hidupnya, dia akan terbebas dari semua penderitaan tersebut.

Kemudian, Buddha dengan bijak berkata, *"Keindahan fisik tidak secara langsung menyebabkan penderitaan. Yang penting bukanlah kecantikan itu sendiri, melainkan bagaimana kamu menggunakan kecantikan tersebut dalam hidupmu. Penderitaan merupakan reaksi emosional terhadap persepsi kita; persepsi yang menentukan setiap tindakan kita. Kesalahanmu, Ambapali, timbul dari pemikiran yang salah, yang telah menyeretmu ke jalan yang salah dan membuat kamu bingung tentang mana yang benar dan mana yang salah.*

"Jalan yang mudah tidak selalu yang terbaik. Mungkin terasa nikmat sejenak, tapi itu bukan jalan menuju kebahagiaan jangka panjang yang sejati. Mengakhiri hidupmu sekarang tidak akan menghapus realitas atau penderitaan yang telah kamu alami. Kamu hanya akan membawanya ke kehidupan selanjutnya.

"Pikirkan juga tentang penderitaan yang akan kamu akibatkan kepada mereka yang mencintaimu. Anakmu, tetangga kamu, akan sangat terpuak dengan kematianmu.

Anakmu, meski adalah seorang biksu, akan merasakan duka yang sama seperti orang lain. Teman-teman dan semua orang yang telah tumbuh dekat denganmu akan hancur mendengar bahwa bagaimana kamu mengakhiri hidup.

“Oleh karena itu, demi putramu dan semua teman baikmu, kamu harus terus hidup dengan itikad baik. Percayalah pada kemampuanmu untuk memulai kembali, dan kebahagiaan baru akan datang menggantikan kemalangan dan penderitaan masa lalu.”

Ambapali menjawab dengan ragu-ragu, *“Saya hanya tahu cara menyenangkan pria. Saya tidak punya keterampilan lain. Jika saya harus terus hidup, tampaknya saya tidak punya pilihan lain selain kembali ke pekerjaan lama saya. Menurut Guru, apa yang seharusnya saya lakukan dengan hidup saya?”*

Buddha Agung berkata, *“Kita dapat melakukan apa saja selama kita memiliki dua tangan untuk bekerja, dan kita dapat berjalan dalam hidup kita ke segala arah yang kita inginkan selama kita memiliki dua kaki untuk berjalan di jalan yang kita pilih sendiri.*

“Ada banyak jalan untuk dipilih dalam hidup: jalan mulus sebagai lawan dari jalan setapak, jalan bergelombang yang dipenuhi batu atau lubang. Tidak peduli seperti apa jalannya, kita masih bisa berjalan selama kita memiliki kaki. Dalam melindungi kaki kita dari jalan bergelombang, kita harus memiliki sepasang sandal. Ditempatkan di jalan bergelombang tidak bisa membuat kita berhenti bergerak maju karena yang harus kita lakukan adalah memakai sepasang sandal itu untuk melindungi kita dari jalan bergelombang.

"Jalan yang berbeda melambangkan jenis pekerjaan yang berbeda. Penghidupan yang benar adalah ketika kita menggunakan tenaga kita sendiri untuk mencari nafkah. Menggunakan tenaga sendiri untuk bekerja sangat sulit dan melelahkan, tetapi itu tidak membuatmu lelah secara emosional, atau menjadi mengasihani diri sendiri, merasa tidak terhormat, ataupun adanya rumor yang menghakimimu karena apa yang kamu lakukan.

"Oleh karena itu, bilamana kamu dapat menemukan sendiri sistem pendukung yang baik yang dapat mempersiapkanmu untuk jalan bergelombang, kamu akan mencapai tujuan yang diinginkan dengan kemauan dan tekadmu."

Ambapali tertegun dan bertanya, *"Pekerjaan yang saya lakukan tidak diragukan lagi adalah tenaga saya sendiri. Itu adalah seni yang membutuhkan keterampilan tinggi untuk menyenangkan hati laki-laki dan mengetahui apa yang harus dilakukan untuk membuat mereka bahagia. Saya harus bekerja keras untuk mencari nafkah. Saya tidak meminta uang kepada laki-laki mana pun. Saya menghasilkan uang sendiri dengan tenaga saya sendiri, bukan dengan meminta-minta. Mengapa itu salah?"*

Buddha Agung menjawab, *"Memang, pekerjaanmu menghasilkan uang melalui kerja keras. Namun, pekerjaan itu juga mendorong nafsu dan kegilaan yang bisa membuat laki-laki kehilangan diri mereka sendiri. Akibatnya, nilai-nilai dan tanggung jawab yang seharusnya dipegang laki-laki terhadap keluarga dan masyarakat mereka sering terabaikan, atau lebih buruk lagi, rusak karena ketidaksetiaan. Karena itu, kamu perlu*

meninggalkan pekerjaan masa lalumu dan mencari pekerjaan baru yang memberi kontribusi positif, membangun tujuan baru dalam hidupmu."

Setelah percakapan itu, Ambapali menyadari banyak hal tentang masa lalunya dan apa yang harus dia lakukan untuk meredakan penderitaannya. Dia mulai mencari dan menemukan pekerjaan baru. Untuk pertama kalinya setelah bertahun-tahun, dia merasa bahagia dan damai.

Selama masa mudanya, dia membeli kebun mangga dari uang yang dia peroleh. Kebun ini menghasilkan keuntungan besar bagi Ambapali, memenuhi kebutuhannya. Namun, dia tidak pernah merasa bangga dengan kebun ini karena mengingatkannya pada masa lalunya yang memalukan. Kendati dia menyadari bahwa kebun mangga adalah harta satu-satunya yang dia miliki dan membuatnya bahagia, tetapi itu juga akar penyebab penderitaan orang lain. Kebun itu adalah air mata dan kehilangan para wanita yang suaminya pernah dilayani oleh Ambapali. Kenyamanan hidupnya didasarkan pada sakit hati orang lain.

Setelah menyadari hal ini, Ambapali ingin menyerahkan kebun mangganya kepada Buddha untuk menebus kesalahannya. Buddha Agung dengan hati yang hangat menerima kebun tersebut dan membangun wihara besar di atas lahan itu. Di wihara baru ini, banyak orang datang untuk belajar dan mempraktikkan ajaran Buddha untuk mencari pemulihan, dan banyak yang menemukannya.

Kisah nyata ini terjadi kira-kira dua puluh enam abad yang lalu, membawa pelajaran dan makna mendalam bagi

kehidupan kita. Pertama-tama, daya tarik alami Ambapali adalah karuniannya. Walau berstatus kasta rendah, Ambapali jauh lebih beruntung daripada banyak perempuan yang tidak ayu. Kecantikannya merupakan sebuah tiket keluar dari kehidupan keras sebagai budak.

Dalam masyarakat saat itu, kecantikan sering membuka pintu pernikahan yang dapat mengubah nasib para gadis. Seandainya mereka bijak dalam memanfaatkan keunggulan ini, mereka bisa menemukan kepuasan dalam pencapaian mereka. Namun, Ambapali tidak pernah merasa puas. Dia terus-menerus membandingkan dirinya dengan gadis-gadis lain, yang tidak seperti dia memiliki orangtua dan dibesarkan dan dididik secara memadai.

MENGHADAPI KEGAGALAN

Di tengah masyarakat yang miskin dan stratifikasi sosial yang ketat, kehidupan sering kali berjalan penuh kesulitan dan ketidakpuasan. Tatkala orang kehilangan arah, iri sering muncul. Membandingkan diri sendiri dengan orang lain dapat terjadi dalam dua cara: belajar dari kebaikan orang lain atau meniru mereka demi keuntungan pribadi.

Kalau kita salah menggunakan perbandingan, kita bisa menimbulkan banyak ketidakpuasan dalam hidup kita. Ambapali adalah contoh seseorang yang memiliki persepsi yang menyimpang tentang realitasnya sendiri. Dia iri melihat gadis-gadis lain yang beruntung lahir di keluarga kelas atas. Sekalipun dia berada dalam kondisi yang lebih baik daripada

kebanyakan orang di kastanya, Ambapali tetap merasa iri karena dia hanya melihat orang-orang yang memiliki lebih banyak kekuasaan dan uang daripada dirinya. Dia tidak puas dan tidak bisa bahagia dengan apa yang dimilikinya karena selalu membandingkan dengan apa yang tidak dia miliki.

Dalam hati, dia bertanya-tanya, *“Aku cantik, bahkan lebih cantik dari banyak wanita lainnya. Lalu, mengapa aku tidak bisa seberuntung mereka? Bukankah aku juga berhak memiliki gaya hidup seperti itu?”*

Untuk menutupi kesenjangan antara realitas dirinya dan gaya hidup mewah yang diinginkannya, Ambapali mulai mencari penyokong yang bisa menyediakan sarana untuk mencapai gaya hidup tersebut. Dia pun menjadi perempuan penghibur.

Dalam agama Buddha, tindakan membandingkan diri dilihat dari dua sudut pandang. Sudut pandang pertama adalah *“Berjinjit, meraih tangan.”*

Membandingkan diri kita dengan orang yang lebih sukses atau lebih bahagia dengan tujuan untuk belajar dari mereka merupakan usaha berharga menuju kehidupan yang lebih baik. Namun, jika kita tidak hati-hati dalam memilih referensi perbandingan, kita bisa menjadi terlalu bersikap mementingkan diri sendiri dan gagal menghargai peran orang lain dalam hidup kita. Penting untuk memilih orang yang tepat untuk dibandingkan, agar refleksi dan perbandingan tersebut membawa manfaat bagi pertumbuhan pribadi kita.

Kita sebaiknya mengambil contoh dari orang-orang yang menciptakan perbuatan baik dalam hidup mereka. Contohnya, bagi Anda yang mengagumi aktris drama Lê Thủy, coba latih suara Anda bersamanya jika ingin meningkatkan kemampuan vokal.

Dalam ajaran Buddha, ada ungkapan, *“Setiap orang adalah kuntum teratai.”*

Saat menyapa, umat Buddha biasanya menyatukan kedua telapak tangan di depan dada, yang melambangkan kuntum teratai. Teratai yang mekar sepenuhnya melambangkan orang yang telah mencapai pencerahan penuh. Dalam agama Buddha, kita semua dianggap sebagai kuntum teratai dengan benih teratai di dalam diri kita, yang dapat berkembang menjadi teratai pencerahan melalui niat baik dan tekad.

Untuk menjadi teratai yang mekar sempurna, kita harus menyiram, memupuk, dan merawatnya dengan baik. Dengan mempercayai potensinya, kita bisa memanfaatkan sumber potensi yang ada di dalam diri kita. Demikian pula, kita semua memiliki potensi keagungan yang unik.

Wanita dan pria sama-sama memiliki kekuatan dan keunikan tersendiri yang, kalau dikembangkan, dapat memberikan kontribusi positif yang signifikan bagi lingkungan sekitar. Setiap orang, dengan memelihara dan mengembangkan keunikan mereka, dapat berubah menjadi individu yang lebih baik dan berdampak pada masyarakat secara keseluruhan. Ini adalah proses transformasi diri yang tidak hanya menguntungkan diri sendiri tetapi juga orang-orang di sekitar kita.

Tambang yang terpendam di bawah tanah tidak memiliki nilai apa pun sampai kita mengakui nilai ekonomi potensialnya. Secara umum, masyarakat telah menetapkan nilai suatu hal sebelumnya. Kita, sebagai individu, juga memiliki potensi belas kasih, kebijaksanaan, kebahagiaan, dan dedikasi yang tak terbatas. Seandainya kita dapat mengenali dan memanfaatkan potensi ini dengan bijaksana, kita bisa sangat bahagia.

Jenis perbandingan kedua: membandingkan diri dengan orang yang kurang beruntung. Banyak orang yang mengalami rasa sakit dan kehilangan dalam hidup sering merasa bahwa penderitaan tersebut sulit untuk diatasi. Rasa sakit yang mereka alami begitu besar sehingga penderitaan menjadi beban yang berat. Penyebabnya bermacam-macam, seperti kemiskinan, tragedi tak terduga, kehilangan anggota keluarga, atau tekanan dari tuntutan sosial dan norma-norma masyarakat.

Tingkat penderitaan yang dirasakan oleh seseorang bergantung pada tingkat toleransi mereka. Semakin rendah tingkat toleransi seseorang, semakin besar penderitaan yang dirasakan atas hidup mereka.

Dalam memahami kondisi ini, kita dapat belajar untuk mengembangkan empati dan kesadaran tentang penderitaan orang lain. Dengan menyadari bahwa ada orang lain yang menghadapi kesulitan yang lebih besar, kita bisa mendapatkan perspektif yang lebih seimbang terhadap situasi kita sendiri.

Kita juga belajar untuk menghargai apa yang kita miliki dan menemukan kekuatan untuk mengatasi tantangan kita. Kita perlu bersyukur atas mata yang bisa melihat, tubuh yang sehat, pikiran yang waras, nilai-nilai yang kita pegang bersama,

dan kesempatan menjalani hidup dalam wujud manusia. Hal ini membantu kita mengembangkan ketahanan dan kebijaksanaan, memungkinkan kita untuk menghadapi situasi sulit dengan lebih tenang dan penuh harapan.

Kita harus mengatasi perasaan kasihan pada diri sendiri, malu, depresi, putus asa, dan kemarahan sebelum semua itu mengepung kita tanpa jalan keluar dari masalah yang tengah kita hadapi. Setiap hari, kita harus mengingat bahwa setiap orang mengalami penderitaan, walaupun kita mungkin mengambil jalur yang berbeda, tujuan akhir kita serupa.

Ada banyak jenis rasa sakit, dan setiap orang memiliki tingkat toleransi yang berbeda. Kita semua, setidaknya sekali atau dua kali dalam hidup, mengalami rasa sakit, entah itu emosional atau fisik, dengan dampak yang besar atau kecil. Pada akhirnya, kita semua merasakan dan mengakui keberadaan penderitaan di dunia ini.

KEKUATAN DALAM MENGHADAPI PENDERITAAN

Penderitaan adalah kenyataan hidup yang tak terhindarkan. Daripada menghindarinya, kita harus berani menghadapinya, memandangnya secara langsung, dan mencari cara untuk melaluinya. Seringkali, respons alami kita terhadap penderitaan adalah penyangkalan, penolakan, atau mencari pelarian untuk mengalihkan pikiran kita dari masalah. Tren umum adalah mencari kepuasan instan melalui materi untuk menggantikan penderitaan yang kita alami.

Ambapali merasa kehilangan arah dalam hidupnya, terutama karena sejak muda, banyak pria yang mendambakannya. Kehidupannya yang sibuk dengan perhatian mereka membuatnya tidak sempat merenungkan tujuan atau arah hidupnya. Situasi ini berubah ketika ia menemukan cinta sejati bersama Raja Bimbisara. Namun, cinta mereka tidak dapat berujung pada pernikahan karena tradisi kerajaan dan status kastanya yang rendah. Kondisi ini membuatnya dianggap tidak layak untuk menjadi ratu, ditambah lagi dengan kenyataan bahwa Raja sudah memiliki seorang ratu.

Kembali ke masa lalu, tradisi menikahi lebih dari satu wanita diterima dalam masyarakat. Dalam tradisi ini, wanita harus menoleransi posisi subordinat terhadap suami mereka. Menjadi salah satu dari banyak istri berarti harus berbagi suami dengan wanita lain, mengakibatkan kehilangan kebahagiaan, cinta, dan harga diri.

Secara historis, wanita sering kali dianggap sebagai objek untuk memenuhi kepuasan pria, tanpa dihargai lebih dari itu. Ambapali, yang telah kehilangan harapan untuk bersatu dengan Raja Bimbisara karena latar belakang kastanya yang rendah, merasakan kekecewaan mendalam apalagi setelah melalui begitu banyak upaya pembunuhan oleh istri-istri lain dari Raja.

Beruntung, Ambapali tidak mengalami nasib tragis yang bisa saja terjadi jika asam sianida sudah ditemukan di zamannya. Dia terhindar dari risiko menjadi korban penggunaan asam sianida oleh istri-istri Raja yang cemburu.

Seandainya saja dia tidak mengubah pikiran tentang bunuh diri, yang terhenti oleh putranya, dan tidak bertemu Buddha Agung, hidupnya mungkin tidak akan berubah. Dalam hidup, menghadapi penderitaan adalah penting, dan berbicara serta mendiskusikannya dengan orang lain bisa sangat membantu.

Bayangkan sebuah ruang konferensi tertutup, dengan jendela tertutup rapat dan asap tebal menyebar di dalamnya. Duduk diam tanpa melakukan apa-apa hanya akan menyebabkan kita tercekik oleh asap. Kita harus mencari cara untuk mendapatkan udara segar, seperti memecahkan jendela atau mendobrak dinding, agar bisa bernapas.

Demikian juga, kesengsaraan dan penderitaan dapat membuat kita merasa tak berdaya dan tenggelam dalam emosi. Terkadang, kita memilih jalan yang tidak kita sukai, hanya karena kita tidak punya pilihan lain. Akan tetapi, dalam menghadapi penderitaan dan kesulitan, kita harus menemukan jalan keluar, mencari oksigen bagi pikiran kita, bukan terus terperangkap dalam suasana yang tidak menguntungkan.

Dalam situasi yang dihadapi Ambapali, dia memutuskan untuk membuka hati dan berbagi perasaan dengan putranya. Berbicara tentang perasaan kita merupakan langkah efektif dalam meringankan rasa sakit yang kita alami, dan tentunya memerlukan seseorang yang dapat mendengarkan dengan empati dan pengertian.

Sewaktu kita mendengarkan cerita anggota keluarga atau teman, sangat penting untuk bisa berempati dengan mereka, memahami rasa sakit mereka seolah-olah itu adalah rasa sakit

kita sendiri. Kita harus berusaha membantu mereka, bukan malah menambah beban dengan masalah-masalah baru, melainkan betul-betul membantu menemukan solusi yang tepat.

BERBAGI KENDATI BERADA DALAM KESULITAN

Sekarang Anda semua telah datang dan tinggal bersama di sini, Anda berbagi berbagai kesulitan, seperti rasa sakit akibat penyakit, perasaan terasing atau dijauhi oleh keluarga, serta kenangan dari masa lalu. Dalam situasi ini, penting untuk bersatu, memperlakukan satu sama lain sebagai keluarga kedua, dan saling menjaga. Dukungan emosional dan spiritual yang Anda berikan satu sama lain merupakan obat yang ampuh karena merawat orang lain adalah obat yang paling efektif untuk menyembuhkan rasa sakit dan penderitaan.

Menghadapi kebuntuan sering kali memicu naluri dasar kita untuk mencari jalan pintas keluar. Sebagai contoh, apabila terjebak dalam ruangan penuh asap, insting kita akan mencari pintu keluar. Ambapali, dalam keputusasaannya, mempertimbangkan bunuh diri sebagai solusi. Namun, kematian bukanlah jalan keluar yang sebenarnya. Cara mengatasi penderitaan adalah dengan menghadapinya secara langsung.

Bayangkan sebuah kolam yang tiba-tiba terkontaminasi dengan tumpahan minyak dua puluh liter. Minyak itu menyebar di permukaan air, mengancam kehidupan ikan-ikan di dalamnya. Ada ikan yang bereaksi dengan melompat keluar

dari air untuk mendapatkan udara, sebuah tindakan yang memungkinkan mereka bertahan hidup hanya beberapa detik atau menit sebelum kehabisan oksigen. Ikan lainnya memilih untuk berenang menjauh dari tumpahan, mencari bagian kolam yang airnya masih bersih. Kedua reaksi ini menggambarkan bagaimana kita bisa menanggapi kesulitan.

Setiap tetes minyak dalam kolam tersebut dapat diibaratkan sebagai satu sumber penderitaan, sebuah situasi tak terduga yang tidak bisa kita hindari. Kehadiran situasi-situasi kehidupan ini mendorong kita untuk mencari jalan keluar demi bertahan hidup.

Ada beberapa orang yang menemukan solusi sementara, yang mungkin memberikan kelegaan untuk waktu yang singkat — mungkin sepuluh hari, sebulan, atau bahkan setahun. Namun, solusi-solusi seperti ini bukanlah penyelesaian jangka panjang. Kita harus mencontoh ikan yang berani berenang meninggalkan area terkontaminasi, mencari tempat di mana tidak ada lagi minyak. Barulah kita dapat menyebutnya sebagai sebuah jalan keluar yang sesungguhnya, sebuah pemisahan total dari lingkungan lama yang pernah mempengaruhi dan mengurung kita.

Lingkungan tempat kita tinggal sering kali membentuk berbagai kebiasaan yang, lama-kelamaan, bisa berubah menjadi ketagihan. Sensasi yang dirasakan oleh indra kita saat dirangsang, seperti dalam kasus kecanduan merokok, penggunaan obat-obatan terlarang, makanan, atau kemewahan materi, sering kali terlalu menggoda untuk dihindari. Kecanduan

ini memicu reaksi kimia di otak yang kuat, mendorong kita untuk memuaskan kebutuhan tersebut dengan segala cara.

Dua indra yang paling berpengaruh dalam kehidupan kita adalah mata dan telinga. Mata memungkinkan kita melihat warna dan bentuk, mendorong keinginan untuk berjalan-jalan, rumah besar, perhiasan, mode pakaian, dan segala sesuatu yang memanjakan mata. Sementara telinga kita peka terhadap suara musik, suara teman, dan bisikan kekasih. Meskipun indra lain seperti mulut dan hidung juga berperan, pengaruh mata dan telinga dalam memicu keinginan kita lebih signifikan. Karena itu, penting untuk menemukan solusi jangka panjang bagi penderitaan yang kita alami. Dengan memuaskan kebiasaan, kita menjadi budak dari keinginan tersebut. Namun, dengan mengendalikan kebiasaan tersebut, kita mengambil kendali dan membuka jalan menuju kehidupan yang lebih baik.

Dalam aksara Cina klasik, kata untuk 'dewa' terdiri dari tiga elemen: telinga di bagian kiri, mulut di bagian kanan, dan gambaran seorang raja di bagian bawah. Ini mengisyaratkan bahwa orang yang dapat mengendalikan apa yang mereka dengar dan apa yang mereka ucapkan, layak disebut dewa. Mengambil kendali berarti belajar merasa puas dengan apa yang kita miliki.

Ambapali, sebagai contoh, terus-menerus merasa tidak bahagia karena tidak berasal dari keluarga kelas atas, kendati memiliki banyak hal. Kondisi ini mendorongnya ke dalam spiral emosi yang tak berkesudahan – kebahagiaan, penderitaan, kepuasan, cinta, pengkhianatan, dan ketakutan.

Kita perlu memahami pentingnya merasa berkecukupan dengan apa yang telah kita capai melalui usaha dan pikiran kita sendiri. Dengan mampu melakukan hal ini, kita menciptakan makna yang bertahan lama untuk keberadaan kita di dunia ini.

Wihara Buddha Giac Ngo di Kota Ho Chi Minh, berdekatan dengan pasar An Dong, telah menjadi tempat yang terkenal di kalangan penganut Buddha. Setiap hari, banyak buah-buahan dibawa ke wihara sebagai persembahan untuk Buddha. Buah-buah terbaik biasanya disimpan untuk para biksu.

Namun, ada juga momen ketika penduduk desa membawa mangga ke wihara. Meskipun buah-buahan yang mereka bawa tidak sebaik yang lain, akan tetapi pemberian mereka sangat berharga karena mereka telah menanam, merawat, dan memelihara pohon-pohon tersebut dengan tangan mereka sendiri selama bertahun-tahun. Walaupun buahnya mungkin terasa asam, apa yang mereka persembahkan kepada Buddha adalah lebih dari sekadar buah tersebut: jerih payah yang jujur dan penuh keikhlasan.

Umat Buddha sering berkata, *“Anda kaya, bukan karena kekayaan Anda, tetapi karena komitmen Anda dalam hidup, dan kerja keras Anda sendiri untuk menciptakan sesuatu yang bermanfaat bagi masyarakat. Sekecil apa pun persembahan Anda, entah itu sebatang dupa atau semangkuk kecil nasi, kami, para biksu, akan menerima dengan penuh hormat. Itulah yang menjadikan Anda kaya secara sejati.”*

Namun, kembali pada usaha kita mencari jalan keluar, penting untuk menemukan lingkungan baru yang aman, tempat kita bisa melepaskan kebiasaan lama yang mengikat kita pada

gaya hidup masa lalu. Kecanduan akan kebiasaan ini seringkali sangat kuat dan susah untuk dihilangkan karena kesenangan serta kenyamanan yang ditimbulkannya. Pun demikian, kita tak boleh mengabaikan rasa sakit yang juga diakibatkannya.

Setiap pemikiran, perkataan, dan tindakan kita membentuk kebiasaan. Saat berusaha menghentikan kebiasaan tersebut, kita mungkin merasa tertekan, murung, dan mudah lelah. Ini terjadi karena kita sudah terbiasa bangun kapan saja kita mau, makan sesuka hati, dan berpakaian sesuai keinginan. Kita terbiasa melakukan apa pun yang menyenangkan indra kita, yang kita anggap sebagai sumber kebahagiaan.

Dalam ajaran Buddha, kita belajar bahwa kesenangan indra bukanlah kebahagiaan sejati. Sebaliknya, itu hanyalah reaksi kimia di otak yang dipicu oleh rangsangan eksternal pada indra. Reaksi ini menciptakan rasa gembira dan rangsangan yang sementara. Jikalau kita salah mengartikan kenikmatan indra ini sebagai kebahagiaan sejati, kita kehilangan kesempatan untuk merasakan kebahagiaan yang sesungguhnya.

Kebahagiaan sejati tidak terletak pada membeli rumah, mendapatkan uang banyak, atau memiliki perhiasan mahal. Kebahagiaan sejati terasa saat kita menghadapi perubahan, kehilangan, atau kesulitan dalam hidup, menyadari emosi dan kesadaran kita, dan mengambil kendali atasnya. Selama kita terus mengendalikan apa yang kita inginkan dari kehidupan, dan tidak hanya mengikuti arus, kita adalah orang-orang yang bahagia.

Kebahagiaan berkaitan erat dengan cara kita memandang hakikat kehidupan. Ada banyak orang yang ditinggalkan oleh

orang tua mereka, hidup dalam kemiskinan, namun tetap bertekad untuk mengatasi kekurangan dan mendedikasikan diri mereka dalam masyarakat.

Kisah Nona Hường Dương yang kami kenal merupakan contoh inspiratif. Dia dikenal melalui berita dan radio karena kontribusinya bagi masyarakat. Meski cantik, dia mengalami tragedi ketika kedua kakinya remuk dalam sebuah kecelakaan kereta api. Setelah beberapa upaya bunuh diri yang gagal, Hường Dương datang ke wihara dan bertemu dengan seorang biksu tua.

Biksu itu, dengan penuh empati, membantunya memahami makna mendalam di balik tragedi yang dialaminya. Dia mengajarkan bahwa nilai sejati seseorang tidak ditentukan oleh keberadaan atau ketiadaan bagian tubuh, melainkan oleh cara kita menjalani hidup di tengah kehilangan. Pada saat itu, Hường Dương menyadari betapa berharganya hidupnya, dan bahwa dia masih memiliki kesempatan untuk memulai kembali dan memperkuat diri melalui pengalaman tersebut.

Menyadari bahwa dia memiliki suara yang luar biasa, Hường Dương memutuskan untuk menggunakan bakatnya demi membantu orang-orang yang kurang beruntung, khususnya mereka yang buta. Orang-orang buta membaca Braille dengan jari-jari mereka, proses yang memerlukan waktu dan kesabaran. Tersentuh oleh kesulitan mereka, dia mengembangkan ide untuk membaca dan merekam buku ke dalam kaset. Kemudian, dia menyumbangkan rekaman ini ke berbagai rumah bagi orang buta di sekitar kota Ho Chi Minh. Dengan cara ini, dia menggunakan suaranya bukan hanya

sebagai alat ekspresi, tapi juga sebagai sarana untuk memberi cahaya kepada mereka yang hidup dalam kegelapan.

Dalam waktu hanya beberapa bulan, kaset bacaan yang dibuat oleh Hướng Dướng menyebar luas. Kemajuan teknologi kemudian memungkinkan pembuatan versi elektronik dari kaset-kaset ini. Inovasi ini memberikan kemudahan bagi orang buta untuk memilih halaman buku tertentu hanya dengan menekan tombol. Terlepas dari kecacatannya, Hướng Dướng berhasil terus membawa kebahagiaan kepada orang lain melalui usahanya yang luar biasa ini.

MERAIH KEBAHAGIAAN MELALUI PEMBAHARUAN

Kebahagiaan dapat ditanam dan dibudidayakan ketika kita memahami cara menggunakan hidup kita dengan bijaksana. Hal ini membuat kebahagiaan tidak bergantung pada apa yang kita miliki atau kekurangan yang kita alami. Memiliki visi hidup yang jelas adalah kunci penting yang memberikan kita arah, tujuan, dan motivasi untuk memperbaharui diri kita. Transformasi ini berhasil sewaktu kita membangun kesadaran baru dari setiap upaya yang kita lakukan.

Kita harus peka terhadap perilaku kita sehari-hari, mengakui jika itu merupakan kebiasaan lama, dan berusaha untuk mengubahnya. Para dokter dan terapis di tempat ini siap memberikan dukungan selama proses transformasi. Sangat penting untuk melanjutkan usaha kita secara konsisten, sampai kita mampu menanamkan kebiasaan-kebiasaan positif yang baru menggantikan yang lama.

Tujuan dari tempat ini adalah untuk mendukung Anda dalam proses transformasi diri. Setiap individu di sini diharapkan untuk mengadopsi pandangan positif terhadap situasinya masing-masing. Salah satu pemikiran positif yang perlu ditanamkan adalah, *“Tidak pernah terlambat untuk memperbarui hidup saya.”*

Tanpa keyakinan ini, orang tidak akan memiliki kekuatan dan kemauan yang cukup untuk mengatasi tantangan dalam proses tersebut. Kebahagiaan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia. Bahkan jika kita tahu bahwa kita akan mati besok, hari ini kita masih memiliki kesempatan untuk memulai perubahan dalam hidup kita. Oleh karena itu, selalu ingatlah bahwa tidak ada kata terlambat untuk berusaha menjadi bahagia.

Ambapali pernah mengungkapkan perasaannya kepada Buddha, *“Sepanjang hidup, saya sudah menyebabkan begitu banyak penderitaan, baik untuk diri saya sendiri maupun untuk istri, putri, dan putra orang lain yang saya layani. Rasa sakit yang saya alami tampaknya tak ada bandingannya di dunia ini, begitu pula dengan penderitaan yang telah saya sebabkan kepada orang lain.”*

Mendengar ini, Buddha memberikan jawaban yang penuh kebijaksanaan dan penghiburan, *“Tidak perlu khawatir! Jika kamu memulai proses pembaruan hidupmu sekarang juga, kamu masih memiliki kesempatan untuk menemukan kebahagiaan lagi. Mengakhiri hidup, berhenti peduli tentang dirimu, atau membiarkan hidup mengendalikan kamu bukanlah solusi.”*

Oleh karena itu, penting bagi kita untuk selalu mengingat motto ini, baik sebelum tidur maupun saat bangun di pagi hari, *“Tidak ada yang tidak bisa saya lakukan.”*

Proses menghilangkan kebiasaan lama dan mengambil kembali kendali atasnya mungkin akan penuh dengan kesulitan. Pun demikian, dalam menghadapi tantangan ini, kita harus selalu kembali ke pemikiran positif bahwa kita menginginkan perubahan dan akan berhasil melakukannya.

Ambil inspirasi dari Hường Dương, yang meskipun kehilangan kedua kakinya, berhasil bangkit dari tragedinya dan menggunakan suaranya untuk kebaikan komunitas dan para penyandang disabilitas. Kita, yang masih memiliki tubuh yang fungsional dan sehat, beserta berbagai potensi yang belum tergali, tentunya juga mampu melakukan hal serupa atau bahkan lebih. Yang terpenting adalah keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan kita untuk berubah.

Yang ketiga, saya ingin Anda menyadari reaksi psikologis yang timbul akibat kebiasaan lama yang menolak untuk diubah. Dalam mengikuti kebiasaan lama, indra kita telah terkondisi untuk melepaskan zat kimia yang kita anggap sebagai kesenangan, sehingga mempersulit penghapusan kebiasaan tersebut. Hal ini dapat menyebabkan perasaan emosional yang kuat, depresi, bahkan merasa lemah. Akan tetapi, dengan mengenali dan memahami gejala-gejala ini selama proses pembaruan, kita dapat saling membantu dan mendukung untuk mengatasi tantangan dan sukses bersama.

Untuk mengatasi tantangan yang kita hadapi, penting bagi kita untuk mengharapkan sesuatu yang lebih baik untuk masa

depan. Kita bisa bermimpi tentang kebahagiaan, kekayaan, atau pembebasan dari keterbatasan yang kita alami — mimpi yang segala sesuatu menjadi mungkin bagi kita. Namun, selain memiliki mimpi-mimpi indah, kita juga harus mengambil tindakan konkret untuk mewujudkannya.

Jadi, apa yang akan kita peroleh dan kita akan kehilangan apa di akhir proses ini? Jawabannya adalah kehilangan kebiasaan lama kita. Kita tidak akan merasa menyesal karena kebiasaan-kebiasaan ini tidak lagi relevan dalam kehidupan yang telah kita perbarui. Dalam konteks perjalanan kita, kehilangan ini adalah bagian penting dari pertumbuhan, memungkinkan kita untuk mengembangkan kebahagiaan dan tujuan baru dalam hidup. Dengan berani melangkah maju, kita akan menemukan cakrawala baru penuh dengan kesuksesan dan harapan.

Jangan anggap tempat ini sebagai penjara, melainkan sebagai rumah. Bayangkan ini sebagai rumah besar yang dikelilingi pohon buah-buahan, dengan langit biru dan awan putih di atasnya, tempat kita bersama keluarga besar kita. Sekalipun kita tidak bertalian secara biologis, kita semua telah berkumpul di sini, berbagi ruang yang sama, dan menjadi bagian dari komunitas yang lebih besar.

Dalam ajaran Buddha, konsep alam semesta dijelaskan melalui prinsip sebab dan akibat. Hukum ini menyatakan bahwa tidak ada peristiwa dalam hidup kita yang terjadi secara kebetulan; semuanya berada di bawah pengaruh hukum sebab akibat. Dalam kehidupan ini, kita semua hidup dalam satu 'rumah' yang sama, yang berarti kita adalah anggota dari satu keluarga besar di kehidupan sebelumnya.

Buddha Agung mengajarkan bahwa kita harus menganggap semua orang yang kita temui sebagai bagian dari keluarga kita — melihat setiap wanita sebagai nenek, bibi, ibu, atau saudara perempuan kita, dan setiap pria sebagai kakek, paman, ayah, atau saudara. Memelihara hubungan yang erat dengan orang lain tidak hanya membantu kita menghindari menyakiti mereka, tetapi juga memperkaya interaksi kita dalam kehidupan. Pada waktu kita memperluas hubungan dengan mereka yang berada di sekitar kita, kita menemukan kegembiraan dan kebahagiaan dalam kebersamaan.

Hidup bersama di komunitas ini mengharuskan kita untuk memiliki saling pengertian, komunikasi yang efektif, dan kesepakatan yang dihormati demi menciptakan harmoni. Setiap hari, kita berinteraksi dengan berbagai orang dengan kepribadian yang berbeda-beda yang datang untuk tinggal di sini bersama kita. Kita berbagi ruang yang sama, makan, dan tidur bersama, yang kadang-kadang bisa menjadi tantangan tersendiri.

Namun, ini adalah bagian penting dari pengalaman kita bersama, yaitu kita belajar untuk hidup dalam keharmonisan dan saling memahami. Mengatasi kesulitan ini bukan hanya memperkuat kita sebagai individu, tetapi juga sebagai sebuah komunitas yang erat.

Oleh karena itu, dengan memandang tempat ini sebagai rumah besar bersama, kita bisa melewati masa-masa sulit apa pun. Setelah kita merasa nyaman dengan lingkungan hidup baru kita, kita dapat melangkah maju untuk memperbaharui

diri kita sendiri, mengubah emosi kita, dan menerapkan cara berpikir yang baru.

Hal yang sangat penting untuk diingat adalah bahwa kita tidak boleh merasa malu dengan masa lalu kita; rasa malu hanya akan menjerumuskan kita ke dalam sikap mengasihani diri sendiri dan perasaan negatif yang terkait dengan rasa bersalah. Kita harus bergerak maju, tidak melihat ke belakang, karena itulah satu-satunya cara yang memungkinkan kita untuk mengembalikan kehidupan dan kebahagiaan kita.

Buka mata Anda untuk melihat kehidupan sebagaimana adanya dan tarik napas dalam-dalam untuk menghargai setiap momen kehidupan. Meremajakan hidup kita juga berarti percaya pada potensi kita untuk berhasil dalam setiap cobaan yang kita hadapi.

Hari ini, kita telah berbagi pemikiran melalui topik '*Hidup Anda Menjadi Baru,*' diilustrasikan dengan cerita nyata dari sejarah. Ini memberi kita kesempatan untuk berpikir intensif, menghayati pelajaran dari pengalaman kita, dan menemukan jalan keluar dari masa lalu kita.

Masa lalu sangat relevan dengan masa kini dan masa depan kita karena memberikan perspektif yang lebih luas tentang apa yang kita inginkan dalam hidup, di luar kenyamanan materi atau kesenangan semata. Masa lalu memberikan peluang untuk maju ke masa depan dengan pemahaman yang lebih dalam, membantu kita menghindari pengulangan kesalahan yang sama. Setiap pelajaran yang kita pelajari memiliki nilainya sendiri. Kita harus selalu percaya pada kemampuan kita untuk menjadi bahagia kembali.



BATIN YANG BEBAS

Ceramah Dharma ini disampaikan di hadapan 2.000 narapidana di Penjara K.20, Desa Chau Binh, Distrik Giong Trom, Provinsi Ben Tre pada tanggal 23 April 2007.

Transkripsi dan terjemahan dilakukan oleh Le Trinh, dengan penyuntingan oleh Sister Nhu Nghiem

KEBEBASAN EKSTERNAL DAN KEBEBASAN INTERNAL

Rasa nyaman dan bahagia sering kali dikaitkan dengan kebebasan seseorang. Ada dua jenis kebebasan: eksternal dan internal.

Dalam budaya Barat, konsep kebebasan eksternal sering menjadi fokus utama. Kebebasan eksternal ini tercermin dalam kegiatan luar, seperti kebebasan berekspresi, kebebasan politik, kebebasan sosial, dan kebebasan dalam memilih, yang semuanya bertujuan untuk memenuhi aspirasi individu. Dengan pandangan individualistik, orang cenderung merasa frustrasi saat kebebasan ini terbatas.

Orang-orang yang mengejar dan mempertahankan kebebasan eksternal ini sering kali terlibat dalam persaingan satu sama lain. Gaya hidup yang memprioritaskan kebebasan ini selalu dipuji dan didukung oleh aturan hukum dalam budaya Barat. Namun, sayangnya, hal ini sering kali mengakibatkan peningkatan sifat egoisme dan kesenjangan yang mencolok antara individu, yaitu ada kecenderungan untuk hanya memikirkan kepentingan sendiri dan kurang memperhatikan orang lain.

Jenis kebebasan lain, yang kerap ditekankan dalam ajaran Buddha, adalah batin yang bebas. Keadaan batin ini dicapai ketika seseorang membebaskan diri dari segala belenggu mental. Dalam proses ini, individu secara cermat mengamati batinnya sendiri dan berinteraksi dengan keenam indranya (penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, sentuhan, dan pikiran). Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi dan mengatasi ketidaktahuan atau kesalah-

mengertian dasar yang menjadi sumber rasa takut, kecurigaan, dan permusuhan. Ketidaktahuan atau kesalah-pengertian dasar ini sering kali memicu reaksi balas dendam, kekerasan, atau bahkan menyakiti orang lain.

Dalam mencari batin yang bebas, langkah pertama adalah mengatasi keterbatasan konsep diri dan keterikatan pikiran yang mengikat kita, sehingga kita kehilangan kebebasan. Kita harus melepaskan diri dari kebiasaan emosional, persepsi, dan tindakan yang membatasi, untuk bisa hidup dalam kebebasan sejati.

Kedua, menurut ajaran Buddha, kita harus berusaha mengatasi haus damba, penolakan atau kemarahan, dan delusi. Ketiga hal ini merupakan penyebab utama perasaan gelisah dan ketidakbahagiaan. Meskipun ini hanya proses mental, semakin kuat hasrat dan keinginan ini, semakin besar kemungkinan seseorang menjadi budak emosi mereka sendiri, kehilangan kendali diri, dan dengan mudah jatuh ke dalam depresi.

Haus damba seringkali mendorong kita untuk mengejar hal-hal sehari-hari seperti makanan, pakaian, perhiasan, cinta, dan lain-lain. Namun, dalam upaya terburu-buru untuk memenuhi kebutuhan ini, kita bisa kehilangan arah dan menjadi sangat tergantung pada mereka. Lebih-lebih lagi, jika kita mencapai hal-hal tersebut secara tidak jujur, kita akan menimbulkan konsekuensi serius baik bagi diri sendiri maupun orang-orang di sekitar kita.

Ketiga, kita perlu melepaskan diri dari hambatan dan konflik internal. Terkadang, dalam usaha kita mencari kebahagiaan yang bertahan lama, kita tanpa sengaja menyakiti

orang lain di komunitas kita dengan tindakan yang tidak dipikirkan dengan matang. Dengan mengatasi hambatan dan kontradiksi internal ini, kita dapat mencapai harmoni batin dan keseimbangan mental. Langkah ini merupakan fondasi penting untuk mencapai batin yang bebas.

Di dalam Sutra Bhaisajyaguru, yang juga dikenal sebagai Sutra Guru Penyembuhan, disebutkan dua Bodhisattwa yang dikenal sebagai '*Sinar Matahari Bersinar di mana-mana*' dan '*Cahaya Bulan Bersinar di mana-mana.*' Secara umum, Matahari dan Bulan tidak pernah terlihat bersamaan; kehadiran Matahari menandakan siang, sementara Bulan muncul di malam hari. Munculnya keduanya secara bersamaan akan menyebabkan gerhana, yang dipercaya dapat memberikan dampak negatif pada tanaman dan kesehatan. Namun, dalam Sutra tersebut, kedua Bodhisattwa ini dianggap sebagai asisten yang sangat efisien bagi Buddha Penyembuhan, yang secara simbolis menggabungkan dua entitas yang berlawanan ini untuk saling melengkapi.

Demikian juga, apabila kita dapat menyelesaikan kontradiksi batin antara mencari kebahagiaan pribadi dan melindungi kebahagiaan orang lain dalam masyarakat, kita akan menemukan jalan menuju kebahagiaan abadi.

KEHIDUPAN SADAR-PENUH

Dalam ajaran Buddha, kita diajarkan untuk selalu sadar-penuh terhadap tindakan kita. Ada prinsip penting yang

mengatakan, *“Sebelum memutuskan untuk melakukan sesuatu, pikirkan akibatnya.”*

Kita perlu sering kembali kepada nasihat ini sebagai pengingat untuk selalu mempertimbangkan tindakan kita dengan hati-hati, baik itu dalam berkata-kata atau sekadar menyimpan pemikiran diam-diam yang tidak diketahui orang lain.

Bahkan dalam hal-hal kecil, kita harus menyadari bahwa kita akan menanggung konsekuensi dari tindakan kita. Konsekuensi tersebut, baik langsung maupun tidak langsung, memengaruhi tidak hanya kita sendiri dan orang-orang terdekat kita, tetapi juga orang lain di sekitar kita. Dengan membedakan antara benar dan salah, kita menunjukkan tanggung jawab moral dan mengambil kendali atas tindakan kita.

Batin yang bebas memberi kita rasa kebebasan dalam diri, kedamaian, dan kegembiraan di mana pun kita berada. Kita semua bisa merasakan kebebasan dan sukses jika kita berusaha memperbaiki moral kita. Merasakan batin kita sendiri yang bebas membawa rasa hormat pada kebebasan orang lain. Hal ini membuka mata kita terhadap pentingnya menghargai dan menghormati orang lain. Batin yang bebas ini sama pentingnya bagi kita seperti udara yang kita hirup, makanan yang kita makan, pakaian yang melindungi kita dari unsur-unsur alam, dan sebagainya sehingga merupakan aspek mendasar dalam kehidupan kita.

Setiap tindakan yang dilakukan tanpa batin yang bebas dapat berujung pada kerugian dan penyesalan di kemudian hari. Batin yang bebas berperan penting dalam pertumbuhan

moral seseorang, membantu mengubah tindakan dan pikiran menjadi lebih positif.

JALAN MENUJU BATIN YANG BEBAS

Untuk mencapai batin yang bebas, kita harus menetapkan batas dalam mengejar objek keinginan dan berusaha mengajarnya dengan mengikuti hukum dan norma moral. Penting bagi kita untuk selalu ingat bahwa tujuan utama kita adalah menemukan kebahagiaan yang sejati dan abadi, baik untuk diri sendiri, keluarga, maupun masyarakat. Kebahagiaan semacam ini hanya dapat dipertahankan berdasarkan prinsip batin yang bebas.

Langkah awal menuju ini adalah dengan mengidentifikasi apa saja objek keinginan kita, lalu mengevaluasi mana yang harus diprioritaskan dan mana yang sebaiknya ditinggalkan. Pemuasan keinginan yang merugikan makhluk hidup lain sering kali berakibat pada penderitaan kita sendiri. Karena itu, mengubah keinginan tersebut menjadi sangat penting.

Untuk bisa membedakan antara baik dan buruk dalam keinginan kita, kita harus mengamati dengan teliti. Kita perlu menyadari bahwa beberapa keinginan tidak hanya menimbulkan masalah bagi kita, tetapi juga bisa berdampak negatif pada komunitas dan masyarakat secara luas.

Pertama-tama, setiap keputusan yang kita ambil memerlukan pertimbangan yang mendalam. Penting bagi kita untuk merencanakan dan teliti dalam kehidupan kita, tidak hanya untuk saat ini tetapi juga untuk masa depan. Orang yang

merancang hidupnya dengan landasan pemikiran yang benar dan standar moral yang tinggi pasti akan menghindari rasa penyesalan di kemudian hari.

Kedua, kita perlu mempertimbangkan ketercapaian dari keinginan kita. Beberapa keinginan mungkin dapat terpenuhi dalam hitungan hari atau tahun, tetapi ada yang membutuhkan waktu yang jauh lebih lama, bahkan mungkin sampai 50-70 tahun untuk direalisasikan. Keinginan jenis ini biasanya berkaitan dengan pengembangan moralitas, nilai-nilai positif, dan pencapaian kebahagiaan yang berkelanjutan.

Kita tidak boleh merasa kecewa atau menyerah terlalu cepat karena waktu yang dibutuhkan untuk mencapai keinginan kita, terutama saat menghadapi tantangan. Kalau kita hanya fokus pada memuaskan keinginan indra tanpa mempertimbangkan konsekuensinya, kita berisiko menjadi terikat oleh keinginan dan kebiasaan buruk tersebut. Akibatnya, kita bisa kehilangan nilai-nilai penting dan batin kita yang bebas.

Ketiga, penting bagi kita untuk memiliki tujuan kebahagiaan dan strategi untuk mempertahankannya. Inti dari batin yang bebas adalah membangun kepribadian yang didasarkan pada rasa hormat terhadap orang lain. Setiap orang di dunia ini dilahirkan dengan hak yang sama atas kebebasan, kedamaian, dan kebahagiaan yang bertahan lama.

Buddha mengajarkan, *“Di antara semua hal yang tidak kita sukai, kita harus sangat menghargai kesempatan disakiti oleh orang lain.”*

Oleh karena itu, kita harus menunjukkan rasa hormat kepada semua orang, mengakui bahwa pengalaman-pengalaman sulit sering kali membawa pelajaran berharga dan membantu kita tumbuh.

MEDITASI: PINTU MENUJU KEBEBASAN

Langkah awal dalam perjalanan mencapai batin yang bebas adalah melalui Dhyāna, atau meditasi. Dhyāna merupakan proses untuk membersihkan dan menjernihkan pikiran. Proses ini melampaui batas-batas kepercayaan agama atau takhayul; ini adalah transformasi batin yang mendalam.

Kesedihan yang kita alami dalam kehidupan sering kali menghilangkan kebahagiaan dan kedamaian kita. Meditasi memiliki kekuatan luar biasa untuk menyeimbangkan emosi dan menumbuhkan kesadaran, membantu kita membangun kembali nilai-nilai spiritual yang sering hilang dalam rutinitas kehidupan sehari-hari. Dengan berlatih Dhyāna, kita beroleh kekuatan untuk mengubah penjara (*tù*) menjadi sebuah tempat penuh kedamaian dan spiritualitas, layaknya wihara (*tu*).

Di dalam wihara, terdapat ruang hening yang disediakan khusus untuk para biksu. Ruang ini digunakan ketika mereka perlu meremajakan energi spiritual mereka setelah periode aktivitas yang panjang. Selama waktu ini, mereka harus melayani diri sendiri — makan, minum, dan menjaga kesehatan — sambil berdiam diri dan mengasingkan diri dari dunia luar sepenuhnya.

Selama hari-hari awal meditasi, kita mungkin menghadapi berbagai ketakutan dan perasaan kesepian. Biasanya, orang cenderung bergantung pada kehadiran orang lain untuk mengungkapkan kesedihan, melepaskan stres, dan berbagi kegembiraan. Namun, dalam kamar meditasi yang tenang ini, interaksi dengan orang lain tidak diperbolehkan. Para biksu dituntut untuk mengintrospeksi dan mengubah pikiran mereka melalui praktik meditasi Dhyāna.

Latihan dasar dalam meditasi adalah duduk bersila, dengan kaki kiri diletakkan di atas kaki kanan bagi pemula. Setelah terbiasa dengan posisi ini, Anda dapat mencoba posisi lebih lanjut dengan menyilangkan telapak kaki kiri di atas paha kanan dan telapak kaki kanan di atas paha kiri.

Posisi duduk ini memberikan energi yang berlimpah. Buddha menyebutnya "*Postur Lotus*" atau "*Penggabungan Yin-Yang*," yang melambangkan kerja harmonis antara Yin dan Yang dalam tubuh. Dalam konteks kedokteran, menjaga keseimbangan Yin-Yang berarti menciptakan sumber energi biologis yang mendukung vitalitas kita secara aktif, memungkinkan transformasi dari semua ketakutan, kecemasan, kesedihan, keinginan, kemarahan, dan delusi kita.

Postur tubuh dalam meditasi Dhyāna sangat penting, yaitu kita duduk dengan punggung yang tegak, memastikan kepala dan tulang belakang berada dalam satu garis lurus. Latihan ini melibatkan mempertahankan postur ini untuk periode waktu yang lama, membiarkan pikiran rileks dengan pernapasan dalam dan teratur, serta melepaskan segala hambatan mental.

Kita harus berusaha dengan telaten untuk berkonsentrasi pada napas kita, menjaga agar pikiran dan napas sejalan. Pernapasan dilakukan melalui hidung, bukan mulut. Dengan bernapas masuk dan keluar melalui hidung, kita tidak hanya menghemat energi, tetapi juga memanfaatkan rambut hidung untuk membersihkan udara. Hal ini lebih baik bagi metabolisme dan sistem saraf kita, memberikan efek yang membuat kita merasa lebih ringan dan tenang.

Duduk dalam postur lotus membantu tubuh dan pikiran kita untuk rileks sepenuhnya. Hal ini memungkinkan emosi kita berubah, yang mendukung proses introspeksi. Dalam keadaan ini, kita bisa menjernihkan pikiran kita dari pemikiran tentang kekasih, kerabat, teman, keluarga, pekerjaan, dan berbagai keinginan lainnya. Selama latihan Dhyāna, kita fokus hanya pada napas dan pemikiran yang benar tentang moralitas dan spiritualitas.

Bernapas seringan dan sedalam mungkin dengan senyum di bibir dapat membantu mengurangi tekanan pada otak. Postur ini bisa kita pertahankan karena kemampuannya untuk mengintegrasikan napas dengan pemikiran, misalnya dengan pemikiran, *“Ketika saya mengonsumsi materi, materi tersebut mengonsumsi saya.”*

Mengapa penting untuk menyadari hal ini? Sehari-hari, kita mengonsumsi berbagai jenis makanan termasuk sayur-sayuran dan daging, yang mencerminkan budaya makan dan minum yang beragam. Setiap hewan memiliki hak untuk hidup. Dengan mengonsumsi daging, kita berkontribusi pada kematian hewan dan menimbulkan ratapan pada mereka. Ini

tidak hanya memberatkan tubuh kita dan membuatnya tidak bersih, tetapi reaksi kimia dalam tubuh kita juga dapat memicu kita mudah marah, khawatir, dan sedih yang juga berdampak negatif pada kesehatan kita.

Terlebih lagi, banyak daging yang dihasilkan dari hewan yang diberi makan secara tidak sehat untuk meningkatkan berat badan mereka, sering kali dengan makanan yang bersifat racun bagi manusia. Jadi, saat kita mengonsumsi daging, kita juga membawa racun ke dalam tubuh kita.

MEMAHAMI DAN MENGUBAH KEBIASAAN BURUK

Kalau tidak hati-hati, kita bisa terjebak dalam konsumerisme dan kecanduan produk beracun seperti alkohol, bir, tembakau, dan obat-obatan, dan sebagainya yang menyebabkan kita merasa 'haus' dan mendambakan rasanya. Semakin sering kita mengonsumsi produk ini, semakin kita terikat dan menjadi budak ketergantungan. Menyadari dampak buruk produk-produk tersebut terhadap kesehatan dan emosi kita, bijaksana bagi kita untuk menghindarinya.

Cara berpakaian, aktivitas sehari-hari, dan bagaimana seseorang berkomunikasi dengan orang lain mencerminkan karakter seseorang. Buddha mengajarkan, *"Tidaklah benar untuk berpikir bahwa karakter tidak berubah."*

Pandangan bahwa karakter adalah sesuatu yang tetap dan tidak berubah dapat membawa kita pada penerimaan pasif terhadap konsep takdir. Pada waktu kita menghadapi kesulitan finansial atau sosial, pandangan ini bisa membuat kita

berhenti berusaha dan berpikir, *“Tidak ada gunanya mencoba melakukan yang terbaik.”*

Namun, karakter kita dapat berubah dan berkembang seiring waktu, terutama saat kita sadar dan berusaha untuk mengatasi kebiasaan buruk dan mengadopsi perilaku yang lebih positif.

Buddha mengajarkan, *“Siapa pun yang tergantung pada asura dan dewa akan kehilangan batin yang bebas.”*

Beliau juga menekankan, *“Kita harus mengambil tanggung jawab langsung atas kebahagiaan dan ketidakbahagiaan, baik bagi orang lain maupun untuk diri kita sendiri.”*

Dengan demikian, langkah awal menuju batin yang bebas adalah dengan mengikuti praktik Dhyāna dan melepaskan diri dari pemikiran keliru yang menyatakan bahwa takdirlah yang menentukan kebahagiaan dan ketidakbahagiaan kita. Ini menggambarkan pentingnya membebaskan diri dari gagasan bahwa nasib kita telah ditakdirkan, dan bahwa semuanya adalah takdir.

“Mengatur hidup dengan asal-asalan, akan mengarah pada hidup yang penuh ketidakpastian. Namun, jika kita mengatur hidup dengan mulia, maka hidup kita akan menjadi mulia.”

Baik hidup yang acak-acakan maupun yang mulia adalah hasil dari ucapan, tindakan, dan pekerjaan kita, yang dilakukan baik dalam keadaan sadar maupun tidak sadar.

Kita perlu berhati-hati dan introspektif dalam penggunaan materi. Materialisme dapat merugikan kita; kalau kita tidak bijak dalam menggunakannya, kita bisa terjebak dalam pragmatisme Barat dan menjadi budak dari materi. Kita juga berisiko menjadi korban ketidakbahagiaan, yang bisa membawa penderitaan berkepanjangan.

Banyak orang muda berpikir bahwa mereka mengembangkan kebiasaan merokok dan minum sebagai akibat dari meniru contoh yang ditetapkan oleh masyarakat. Awalnya, kebiasaan ini mungkin dimulai dari sekadar menemani orang lain, tetapi secara bertahap, tanpa disadari, kebiasaan ini berkembang menjadi kecanduan terhadap rokok, alkohol, dan obat-obatan.

Pada awalnya, kebiasaan mungkin terlihat seperti sarang laba-laba yang lemah dan gampang diputuskan dengan jari atau ayunan tangan. Namun, seiring waktu, kebiasaan itu berkembang menjadi seperti rantai yang mengikat erat kesadaran, tindakan, dan hidup seseorang. Akhirnya, kita menjadi sepenuhnya bergantung pada kebiasaan tersebut.

Misalnya, ada wanita yang suka mengunyah sirih dan merasa suntuk bila tidak mengunyahnya. Orang yang terbiasa minum kopi mungkin akan merasa sulit berkonsentrasi tanpa secangkir kopi. Para biksu diajarkan untuk tidak pernah menggunakan stimulan seperti kopi, rokok, bir, atau anggur. Begitu kebiasaan buruk terbentuk, mereka secara perlahan mengikis diri kita dari dalam.

Kita harus mengintegrasikan napas kita dengan pemikiran seperti, *“Materialisme memiliki potensi untuk merusak saya jika saya tidak bijak menggunakannya.”*

Dengan pemikiran seperti ini, kita memberi diri kita kesempatan untuk memilih secara bijak, menggunakan apa yang benar-benar kita butuhkan dan melepaskan hal-hal yang tidak penting. Pendekatan ini memungkinkan kita untuk membedakan antara kebutuhan dan keinginan, dan menghindari dampak negatif dari konsumsi berlebihan.

BIJAKSANA DALAM INVESTIGASI

Kita perlu melatih diri untuk mengamati pikiran kita layaknya sebuah cermin yang merefleksikan gambaran yang tepat dari apa yang ada di depannya. Sebagai contoh, jika kita terpicat oleh kenikmatan indra, keinginan memiliki, berzina, dan lain sebagainya, maka cermin pikiran kita akan menunjukkan gambaran seseorang yang telah sepenuhnya kehilangan kebebasan dan kebahagiaan batin. Kita perlu kembali ke batin kita sendiri, membersihkannya dari pikiran-pikiran tidak baik, dan pada saat itu, dengan cara seperti itu, keinginan, kemarahan, dan delusi akan mulai menghilang.

Penting bagi kita untuk melakukan investigasi yang bijaksana terhadap semua aspek kesulitan dalam hidup kita, termasuk keinginan dan kesenangan. Kita harus memahami bagaimana mereka muncul, jalur yang mereka tempuh, dan apakah mereka alami atau tidak. Dengan pemahaman ini, kita

dapat mengendalikan pikiran kita dan mengarahkannya ke jalan yang lebih bermanfaat.

Setiap kali keinginan muncul dalam pikiran kita, kita perlu belajar untuk menyadari, *“Apabila saya menyerah pada keinginan ini, maka ia akan mengerogoti saya dari dalam dan saya tidak akan bahagia.”*

Misalnya, seandainya ada orang menampar wajah kita dan kita memilih untuk membalas karena marah, maka kedamaian dan kebahagiaan akan hilang dari diri kita. Hal yang sama berlaku untuk perasaan seperti kecurigaan, kecemburuan, dan sikap egois, atau tatkala kita membawa ketidakbahagiaan kepada orang lain dengan amarah kita. Namun, jika kita dapat tetap tenang dan mencermati perilaku buruk orang lain, seperti batu atau kayu yang tidak tergoyahkan, kita akan mengetahui bagaimana cara mempertahankan kedamaian dan kebahagiaan kita.

Kita juga perlu menyelidiki bagaimana, dengan batin yang bebas, kita secara bertahap dapat melepaskan kebiasaan buruk dan mengatasi emosi negatif. Penyelidikan ini sangat penting dan dapat dilakukan sebelum tidur atau setelah bangun, saat pikiran kita lebih tenang.

Melalui proses ini, kita bisa berkembang menjadi orang yang benar-benar baru. Kita *‘terlahir kembali,’* tidak dalam bentuk fisik, tetapi dalam hal perilaku dan cara pandang kita terhadap hidup.

Proses mencapai batin yang bebas memiliki potensi untuk menciptakan wajah baru kebahagiaan, menggantikan

kesedihan yang mungkin ada dalam diri setiap orang. Penting untuk tidak terlalu sering membahas kesalahan orang lain, karena hal ini bisa menyebarkan perilaku buruk, terutama bagi mereka yang belum memiliki kemampuan untuk mengubah diri mereka sendiri. Kebiasaan buruk tersebut mudah dipelajari dan sering kali membuat mereka menjadi korban ketidakbahagiaan. Sebaliknya, lebih bermanfaat untuk berdamai dengan membiarkan kesedihan dan negativitas berlalu, serta membicarakan hal-hal yang positif dan benar dalam hidup.

Untuk mencapai keberhasilan dalam Dhyāna, Buddha mengajarkan pentingnya melepaskan keterikatan kita pada masa lalu. Semua kenangan indah, seiring berjalannya waktu, telah berlalu dan kebahagiaan yang pernah kita rasakan dalam kenangan tersebut pun telah menghilang. Kesalahan yang kita lakukan di masa lalu, entah disengaja atau tidak, seringkali meninggalkan rasa sakit dalam pikiran kita dan mengganggu keseimbangan mental kita.

Salah satu kunci dalam praktik Dhyāna adalah melepaskan diri dari masa lalu dan kesedihan, serta fokus pada kebahagiaan yang ada di saat ini. Kita harus melakukan yang terbaik dengan sepenuh hati, sadar penuh, mengasihi, dan berkeyakinan yang kuat bahwa, *"Saya bisa menjadi orang baru yang lebih positif dan bahagia."*

Dengan pemikiran seperti ini, kita bahkan dapat mempraktikkan Dhyāna saat kita sedang melakukan pekerjaan sehari-hari.

Guru Zen Cina, Gui Shan, pernah mengatakan, *“Satu hari tidak kerja adalah satu hari tanpa makan,”* yang berarti kita hanya makan jika kita bekerja.

Prinsip ini menyatakan bahwa hasil kerja kita merupakan bentuk balasan, dan nilai dari pekerjaan kita membawa jasa kebajikan. Tanpa bekerja, kita seakan berutang kepada mereka yang memberi tanpa imbalan.

Kita sebaiknya tidak berpikir bahwa *“kerja keras adalah kewajiban,”* melainkan memandangnya sebagai *“kerja keras yang akan menghasilkan buah perbuatan baik.”*

Dengan pandangan ini, kita akan menemukan kepuasan yang lebih berarti dalam pekerjaan kita. Kadang-kadang kita harus bekerja dua kali lipat karena rekan kerja tidak hadir. Akan tetapi, kita sebaiknya menganggap diri kita beruntung memiliki kesempatan untuk bekerja seolah-olah mewakili dua orang. Jikalau kita bekerja dengan hati yang senang dan penuh dedikasi, hasilnya pasti akan luar biasa.

Para biksu di wihara kami, misalnya, bekerja delapan hingga sepuluh jam setiap hari. Mereka menikmati pekerjaan mereka seperti menanam pohon dan mencabut rumput untuk kepentingan bersama, semua dilakukan tanpa mengharapkan imbalan finansial.

Selama bekerja, para biksu tidak terlibat dalam percakapan santai satu sama lain, karena hal ini dapat menghabiskan banyak energi. Mereka diharapkan untuk menjaga keheningan, dengan tetap fokus pada napas bahkan dalam kesibukan kerja. Proses ini, yaitu melakukan pekerjaan sambil menyadari setiap

tarikan napas masuk dan keluar, membantu meningkatkan kebahagiaan. Para biksu senantiasa mempraktikkan hal ini di wihara, kecuali saat mereka sedang merapal nama Buddha.

MENGENDALIKAN KEINGINAN

Praktik 'sedikit keinginan dan sedikit kepuasan yang berkondisi' sangat penting untuk diterapkan. Orang bijak belajar cara meminimalkan keinginan mereka. Berusaha naik lebih tinggi dalam tangga keinginan seringkali membawa keangkuhan dan ketidakpuasan saat harapan tidak terpenuhi.

Keinginan yang kuat acap timbul dari melakukan perbandingan dengan orang lain soal kepemilikan, sehingga orang bisa terdorong untuk memuaskan keinginan mereka dengan cara-cara yang tidak etis atau bahkan ilegal. Pada akhirnya, hal ini hanya akan membuat orang terjebak dalam siklus kesenangan jangka pendek yang berbahaya.

Dengan mengurangi keinginan yang tidak perlu, kita tidak terperangkap dalam siklus tuntutan yang tak berujung dan kita dapat merasa puas dengan apa yang diperoleh dari kerja keras kita sendiri. Kita kehilangan kebahagiaan saat menyakiti orang lain, tetapi bukan karena miskin. Kekayaan hanyalah sarana material untuk kesenangan, bukan sumber kebahagiaan sejati.

Mengembangkan kebahagiaan juga melibatkan belajar mengurangi keinginan negatif dan menyadari bahwa lebih baik merasa puas dengan apa yang kita miliki daripada mengeluh tentang apa yang tidak ada. Kita harus berusaha sebaik-baiknya dengan menggunakan kearifan, kerja fisik, dan hati

nurani kita. Menjadi tidak puas dengan kehidupan tidak akan membawa banyak manfaat.

Dalam ajaran Buddha, konsep sebab dan akibat merupakan faktor penting yang menentukan kegagalan atau kesuksesan dalam hidup. Oleh karena itu, kita perlu berlatih untuk menjaga keseimbangan mental, terutama saat menghadapi pasang surut kehidupan. Dengan mempertahankan keseimbangan ini, kita dapat mengembangkan kemampuan pengendalian diri yang lebih baik. Ketrampilan ini pada gilirannya membantu kita dalam membangun proses untuk mencapai batin yang bebas.

MEMBANGUN KARAKTER YANG BAIK

Orang-orang dari berbagai lapisan masyarakat, termasuk biksu, raja, perdana menteri, warga sipil, dan lainnya, terus membutuhkan pengembangan moral dan kepribadian mereka. Dalam konteks agama Buddha, proses peningkatan diri ini melibatkan beberapa faktor penting.

- Salah satunya adalah transformasi tindakan dari membunuh manusia atau makhluk hidup yang memiliki kesadaran menjadi tindakan yang menghormati kehidupan. Ini meliputi perlindungan hak-hak hewan dan pelestarian lingkungan alam, yang berkontribusi pada kelangsungan hidup berbagai spesies.
- Salah satu prinsip penting yang diajarkan Buddha adalah tidak mencuri, melainkan saling menghormati kepemilikan satu sama lain. Buddha mengajarkan kita pentingnya berbagi, menekankan bahwa kita harus

membantu sesama dengan sepenuh hati dan dengan keikhlasan.

- Selanjutnya, Buddha menyarankan perubahan dalam cara kita berbicara, khususnya menghindari kata-kata yang tidak berguna, buruk, dan menyakitkan yang bisa menimbulkan perpecahan dan menyakiti perasaan orang lain. Sebaliknya, kita harus menggunakan kata-kata yang jujur dan konstruktif, yang dapat membangun solidaritas, mendamaikan dua pihak yang bermusuhan, membantu mereka menjadi teman, dan mengangkat semangat orang-orang yang merasa tertekan.
- Berakhlak mulia dalam kehidupan berumah tangga merupakan aspek penting lainnya. Praktik poligami dan selingkuh dengan orang lain dapat menimbulkan bencana dan merusak keharmonisan keluarga yang bahagia. Ajaran Buddha menekankan pentingnya kesetiaan dalam pernikahan, mendorong kita untuk memiliki hanya satu suami atau satu istri. Cinta dan kebahagiaan yang sejati dibangun atas dasar simpati dan rasa hormat timbal balik antara dua hati. Memiliki hubungan terlarang, bahkan hanya sebagai perasaan atau pikiran, tidak dapat diterima. Lebih lanjut, pada masa kini, banyak penyakit yang menular melalui hubungan seksual, sehingga kesetiaan menjadi semakin penting.
- Buddha juga mengajarkan kita untuk menjauhkan diri dari kebiasaan buruk seperti minum alkohol,

merokok, menggunakan obat-obatan terlarang, dan racun lainnya. Kebiasaan-kebiasaan ini tidak hanya berdampak negatif terhadap kesehatan individu, tetapi juga pada keluarga dan masyarakat secara luas. Menghindari zat-zat yang mempengaruhi kesadaran dan kesehatan ini membantu menjaga kesejahteraan pribadi dan komunal.

Seorang pria yang terpengaruh oleh alkohol dan kecanduan sering kali mengabaikan tanggung jawabnya terhadap masyarakat dan keluarga. Dalam kondisi mabuk, ia bisa kehilangan akal sehat, kendali diri, dan bahkan melakukan tindakan kekerasan. Dengan mengubah kebiasaan mengonsumsi zat perangsang, kita bisa menghindari tindakan yang merugikan diri sendiri, menjaga hati nurani yang bersih, dan terhindar dari penyesalan.

Kita harus menyadari akibat buruk dari tindakan-tindakan tidak bermoral ini, yang tidak hanya mempengaruhi hidup saat ini tetapi juga kehidupan yang akan datang, membawa ketidakbahagiaan yang mengikuti kita dalam berbagai bentuk.

Mengubah perilaku-perilaku ini memungkinkan kita untuk tidak lagi merasa tidak nyaman, takut, atau gugup. Kita bisa menjadi manusia baru dengan kehidupan yang bermoral.

Selanjutnya, kita harus berusaha untuk menjaga keseimbangan emosi dalam berbagai situasi, entah itu saat kita merasa ceria, sedih, marah, atau gugup. Kalau perasaan tidak seimbang, kesedihan bisa menghancurkan kita, bahkan

sepuluh hingga seratus kali lebih intens daripada panas terik bulan Juni.

Saat kita merasa marah atau sedih, dan terlibat dalam sebuah argumen, mengambil napas dalam-dalam sambil tersenyum dapat membantu mengurangi stres. Seandainya sulit untuk melakukannya, kita bisa mencari tempat tenang untuk menyendiri, bernapas dengan tenang, dan mengingat bahwa tujuan utama hidup adalah mencapai kebahagiaan. Ingatlah bahwa *“respon yang lembut lebih baik daripada amarah,”* dengan cara ini, kita dapat mengatasi kemarahan kita.

Orang selalu memiliki haus damba, namun penting untuk sering mengingatkan diri kita sendiri bahwa kebahagiaan sejati tidak terkait dengan kekayaan atau kemiskinan, melainkan lebih berkaitan dengan kepribadian dan kehidupan moral kita. Kebahagiaan yang diperoleh dari hal-hal material hanyalah kepuasan indra sementara yang berlangsung sebentar.

Kita tidak seharusnya menyalahkan orang lain atau Tuhan atas situasi kita. Sebaliknya, kita harus mengingat dan bertanggung jawab atas tindakan kita. Saat kesedihan muncul, gunakanlah perasaan itu sebagai alat untuk meningkatkan nilai moral kita. Bayangkan bunga teratai yang tumbuh di lumpur namun tetap indah dan bermanfaat. Meditasi pada simbolisme teratai ini membantu kita meredakan kesedihan dan menemukan kebahagiaan yang lebih mendalam.

Akhirnya, kita harus melepaskan semua pikiran hasrat seksual, menyadari bahwa hasrat tersebut tidak berkorelasi dengan kebahagiaan sejati. Para biksu, misalnya, harus mengatasi nafsu seksual dan banyak yang berhasil

melakukannya. Disiplin fisik dan mental membawa perubahan sikap. Oleh karena itu, kita harus menggantikan hasrat seksual dengan menumbuhkan cinta kasih dan belas kasih dalam pikiran kita.

Halangan utama adalah untuk melepaskan keinginan yang tidak terpenuhi, baik itu benar atau salah; kita harus menganggap ini sebagai tantangan yang harus diatasi dengan usaha berkelanjutan untuk mencapai kedamaian dan kebahagiaan. Hadapi masalah apa pun dalam hidup sebagai sesuatu yang normal, tanpa melebih-lebihkan kesedihan atau ketidakbahagiaan, biarkan mereka berlalu dengan waktu. Pendekatan ini dapat mengubah hidup kita dalam berbagai aspek, seperti kesehatan, pekerjaan, seks, masyarakat, dan lainnya. Selain itu, kita harus menyadari pentingnya kehidupan moral dan terus berupaya memperbaiki diri untuk mencapai kebahagiaan yang langgeng.

Praktik *batin yang bebas* mengimplikasikan bahwa orang bertindak dengan damai di mana pun berada. Menempuh jalan batin yang bebas dapat membantu memulihkan dan memperkuat aspek fisik, spiritual, dan moral dari kehidupan seseorang. Ini adalah proses yang membutuhkan waktu lama dan perhatian mendalam. Kita harus menganalisis perilaku psikologis kita dengan saksama, menghindari kesalahan dalam pemikiran, dan berkomitmen penuh untuk membawa kebahagiaan bagi orang lain serta diri kita sendiri.

Perbuatan baik akan membuahkan hasil yang baik. Dengan usaha yang konsisten dalam melakukan perbuatan baik, buah dari kebahagiaan dan kedamaian akan dapat diraih.

Batin yang Bebas

Para biksu, sebagai contoh, menjauhkan diri dari keterikatan pada hal-hal duniawi untuk menjaga batin mereka yang bebas, memungkinkan mereka belajar dan berlatih dengan lebih efektif. Kita hanya akan merasa benar-benar bahagia ketika kita mempraktikkan batin yang bebas yang didasarkan pada moralitas dan kebijaksanaan.



MENINGGALKAN KEHIDUPAN YANG SALAH

Ceramah Dharma ini disampaikan kepada 2.000 narapidana di Penjara K.20, Desa Chau Binh, Distrik Giong Trom, Provinsi Ben Tre pada tanggal 25 September 2007.

Ceramah ini ditranskripsi oleh Nguyen Le Sang dan Dieu Tinh, dan diterjemahkan dari bahasa Vietnam ke bahasa Inggris oleh Nguyet Van Hoa.

Hari ini, kita semua merasa sangat senang karena auditorium untuk kegiatan budaya dan musik baru saja diresmikan. Fasilitas ini memberikan kita ruang untuk menghindari kondisi cuaca yang kurang menguntungkan saat kegiatan kolektif favorit kita, yang membawa makna, kebahagiaan, dan suasana pikiran yang ceria yang selama ini kita nikmati. Kebersamaan ini juga memberikan kesempatan bagi Anda untuk mengubah kepribadian dan memperbarui kehidupan Anda semua.

Peaceful Bridge atau '*Jembatan Damai*,' sesuai dengan namanya, adalah simbol jalan yang menghubungkan dua tepi sungai. Kedua tepi sungai tersebut masing-masing memiliki kedamaian mereka sendiri. Namun, untuk berpindah dari satu sisi kedamaian ke sisi lainnya, kita perlu jembatan.

Di antara dua tepi sungai yang damai tersebut, terdapat juga potensi bahaya. Kalau kita tidak mengetahui cara yang tepat, kita bisa jatuh ke dalam bahaya itu. Untuk mencapai kedamaian dan kebahagiaan, terkadang kita mungkin harus membayar harga yang tinggi.

Hari ini bertepatan dengan festival pertengahan musim gugur, dan kita bisa membayangkan betapa bulat dan cerahnya bulan malam ini. Kami yakin bahwa tuan dan nona di sini dapat menikmati pemandangan langit biru dan awan putih, serta merasakan angin yang sepoi-sepoi.

Lebih lagi, kita memiliki kesempatan untuk menikmati kue bulan bersama secangkir teh hangat, sambil mengenang kerabat dan orang-orang terkasih yang berada jauh di rumah. Kita semua berharap untuk kembali dan bersatu kembali

dengan mereka dalam kebahagiaan, merasakan pelukan belas kasih bersama mereka.

KISAH HARIMAU YANG LICIK

Dalam ajaran Buddha, terdapat sebuah dongeng tentang seekor harimau. Setelah bertahun-tahun hidup di hutan lebat, harimau tua ini menjadi tidak mampu berburu karena usianya yang sudah lanjut. Ia mencoba berbagai cara untuk bisa tetap bertahan hidup.

Akhirnya, atas saran seekor binatang, ia memutuskan untuk berpura-pura sakit dan bersembunyi di dalam gua, berharap bahwa hewan-hewan lain di hutan, yang menghormati kekuatannya, akan datang menjenguk. Harimau itu menganggap ini sebagai kesempatan untuk menangkap mangsa dengan mudah. Banyak hewan yang datang dengan niat baik, tidak menyadari niat jahat di balik itu sehingga akhirnya menjadi korban harimau yang licik.

Suatu hari, tibalah giliran seekor anjing. Saat ia mendekati pintu gua, harimau itu mulai menangis tersedu-sedu, seraya berseru, *"Temanku, jangan ragu-ragu, masuk saja. Hari ini kita rayakan festival pertengahan musim gugur. Aku punya alkohol dan daging yang lezat. Kita harus minum bersama. Pasti akan menyenangkan."*

Anjing itu mulai mengamati. Dengan insting hidungnya, dia mengendus-endus. Dia menyadari ada sisa tetesan darah di tanah di sana. Beberapa potongan tulang berserakan. Kesadarannya berbisik, *"Ini bukan tempat yang aman."*

Jadi anjing menjawab, *"Hai harimau! Saya menyampaikan doa semoga cepat sembuh, saya berharap kamu akan segera sehat kembali untuk menikmati kehidupan yang bahagia dengan kerabat."*

Setelah berkata seperti ini, dia pergi.

Dongeng ini, meskipun sederhana, memberikan kita pelajaran penting tentang kehidupan. Dalam kehidupan nyata, ada banyak orang yang memiliki karakter, ucapan, dan tindakan serupa dengan harimau dalam cerita ini. Ketika mereka menemukan diri mereka dalam situasi sulit dan tidak mampu menghidupi diri sendiri, mereka mulai merencanakan skema licik.

Hewan-hewan yang naif dan mudah percaya sering kali dengan mudah terjebak dalam perangkap semacam ini. Mereka menemukan diri mereka dalam situasi yang mudah untuk masuk, tetapi sangat sulit untuk keluar.

Anjing dalam cerita ini sangat beruntung karena ia memiliki kemampuan untuk mengendus dan mencium bau darah di depan gua. Ia menyadari bahwa gua itu bukanlah tempat yang aman untuk dimasuki, karena bisa jadi tidak ada jalan keluar dari sana.

KEHIDUPAN TANPA JALAN KELUAR?

Banyak upaya dalam hidup kita sering kali membawa kita ke jalur yang serupa dengan sungai sesat yang tak berujung. Sangat sulit untuk kembali dari jalur ini; meskipun

kita ingin kembali, hanya sedikit yang berhasil. Kebiasaan dan momentum aktivitas kita sering kali memaksa kita menjadi orang yang melakukan tindakan buruk, walaupun kita tahu perbuatan seperti itu tidak baik bagi kita.

Hari ini, kami ingin berbagi beberapa pemikiran tentang bagaimana meninggalkan kehidupan yang salah. Kehidupan yang salah sering diartikan sebagai dunia kejahatan penuh jebakan, mirip dengan labirin strategis berbentuk angka delapan. Meski memiliki delapan pintu masuk, jalur keluarnya tersembunyi dalam labirin yang rumit, sehingga tampak tidak ada jalan keluar kendati seolah-olah mudah untuk dilewati.

Di dunia yang penuh pertentangan itu, seringkali pertempuran hebat terjadi. Orang yang lebih memahami situasi dapat menyadarkan kita tentang kesalahan kita, namun sering kali kesadaran itu datang terlambat. Mungkin ini tampak sebagai salah satu cara untuk mengatasi kesedihan dan melupakan kemalangan kita. Namun, semakin kita mengikuti jalur ini, semakin bertambahlah kemalangan dan penderitaan kita. Akhirnya, kita menemukan diri kita terjebak dan kehilangan arah untuk kembali.

Dalam dua bulan sejak kunjungan terakhir kami, kami telah menerima beberapa surat anonim, beberapa di antaranya dikirim melalui email. Surat-surat ini mengandung ungkapan-ungkapan pribadi yang mendalam dari orang-orang yang pernah mengalami kehidupan seperti yang Anda jalani di sini selama bertahun-tahun.

Mereka menulis untuk membantu kerabat dan orang-orang terkasih mereka memahami perubahan yang mereka

alami. Kami yakin bahwa ungkapan-ungkapan rahasia ini akan sangat bermakna ketika kami membagikannya dengan Anda. Salah satu hal menarik yang ingin kami sampaikan adalah bahwa banyak ungkapan rahasia ini ditulis dalam bentuk puisi, sekalipun kami tidak mengetahui siapa penulisnya.

Saat kita menikmati kue bulan dan teh malam ini, akan menjadi pengalaman yang menarik untuk mendengarkan puisi-puisi ini. Puisi-puisi ini akan memotivasi kita untuk merenung dan berpikir. Setiap renungan yang muncul dari puisi-puisi ini akan membantu kita membuat perubahan signifikan dalam kehidupan kita.

Puisi pertama ini memiliki nuansa mimpi, fantasi, dan imajinasi yang mendalam.

*“Masuk penjara bagaikan memasuki istana,
Tangan terbelenggu seolah memakai gelang emas.
Berolahraga di pagi hari seakan para pejabat sedang
melakukan seni bela diri,
Menarik rumput sore hari ibarat putri raja sedang
memetik bunga.
Mengisap kretek gulung seperti menikmati tembakau
mewah “333”,
Minum air perigi seakan menyeruput Coca Cola.
Menepuk nyamuk bagaikan Phoebe mengejar kupu-
kupu.
Namun, mengapa tikus dan kecoak mengganggu kami?
Nyamuk pun tidak senang ketika mereka menghisap
darah narapidana.”*

Puisi ini pada awalnya terasa menarik, namun berubah menjadi pahit pada dua baris terakhirnya.

Pembuat puisi ini, barangkali pernah tinggal di tempat seperti penjara K20 di Kota Giông Trôm, Provinsi Bến Tre, di mana aliran air menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Setiap malam, penyair ini berbagi ruang dengan nyamuk yang sering menggigitnya. Hal ini mendorong ia untuk menyatakan bahwa *“Nyamuk pun tidak senang ketika mereka menghisap darah narapidana.”*

Kita sering kali baru menyadari nilai sesuatu setelah kehilangannya. Saat kehilangan, kita mulai memikirkan secara mendalam bahwa *“Segala sesuatu yang kita miliki dalam hidup ini sangat berharga.”*

Seperti bagaimana kita menghargai darah dan tubuh kita sendiri, yang merupakan aspek penting dalam mendukung dan memelihara kehidupan. Tanpa mereka, kebahagiaan kita tidak dapat terjamin.

Penulis puisi ini menunjukkan proses pemikiran logis seseorang yang berusaha menciptakan sebuah persepsi ruang bebas di tengah keterbatasan. Jikalau ia hanya berpikir tentang penjara sebagai tempat hukuman, tentu saja ia akan merasa sangat tidak nyaman, baik siang maupun malam. Akan tetapi, kondisi isolasi ini sebenarnya memberikan kesempatan bagi perubahan. Keterasingan ini memberikan ruang untuk melupakan kebiasaan lama dalam kehidupan yang salah dan membuka jalan untuk pembaharuan.

Dalam ajaran Buddha, pendekatan ini dikenal sebagai *perenungan yang arif*. Ini berarti menggunakan suatu peristiwa konkret untuk mengarahkan pemikiran kita ke suatu substansi yang lebih mendalam. Memasuki penjara diibaratkan tinggal di istana, bukan sebagai tempat untuk makan, tidur, atau beristirahat, tetapi sebagai lingkungan yang ideal untuk transformasi diri.

Belunggu di tangan diibaratkan sebagai gelang emas, sebuah metafora untuk merenungkan dan mengubah perspektif kita terhadap keterbatasan. Dengan pemahaman seperti ini, sebagian kesedihan dapat berkurang, digantikan oleh upaya untuk mencapai kedamaian dan kebahagiaan, seperti yang dirasakan di rumah.

Untuk mencapai transformasi ini, waktu di penjara harus digunakan dengan bijak untuk memperbarui kesadaran kita. Pekerjaan sehari-hari di penjara, seperti bekerja untuk kepentingan umum, tidak hanya menjadi dukungan untuk kesehatan fisik tetapi juga memberikan makna pada hidup. Kalau kita tidak aktif, berbagai masalah kesehatan dapat muncul, seperti obesitas, diabetes, asam urat, merasa tidak bugar, dan sebagainya.

Dengan memanfaatkan masa muda, kita dapat berkontribusi banyak untuk masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui tidak hanya cara menjaga kesehatan fisik kita tetapi juga untuk menemukan kepuasan dalam kontribusi kita terhadap kesejahteraan umum.

BUAH PERBUATAN BAIK

Dalam ajaran Buddha Vietnam, ada istilah '*công quả*', yang berarti '*buah dari perbuatan baik.*' Meskipun dalam konteks pekerjaan publik di penjara, kita mungkin berpikir bahwa kita bekerja untuk orang lain, pada kenyataannya, pekerjaan ini juga memberi manfaat bagi diri kita sendiri. Melalui perbuatan baik yang kita lakukan dengan semangat pengorbanan dan kegembiraan serta suka cita, kita menerima hasil dari perbuatan baik tersebut sebagai berkah.

Oleh karena itu, setiap pekerjaan ini berkontribusi pada pembaruan hidup kita. Seandainya kita tidak terlibat dalam pekerjaan apa pun, kerinduan terhadap rumah, kenangan akan orangtua, pasangan, kerabat, dan orang-orang yang kita cintai akan mengganggu emosi kita.

Hidup di lingkungan ini, kita semua menghargai vitalitas dan kesehatan. Kita tidak ingin melihat perlakuan buruk atau eksploitasi terhadap siapa pun, bahkan seekor nyamuk sekalipun, yang hidupnya bergantung pada dua cara: menghisap embun atau darah manusia, tanpa pilihan ketiga. Menyumbangkan sedikit darah kepada nyamuk terasa sepele. Kenyataannya, hal itu tetap menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi kita, sebagaimana tercermin dalam keluhan, "*Nyamuk pun tidak senang ketika mereka menghisap darah narapidana.*"

Dalam masyarakat, apabila kita melakukan pekerjaan yang tidak membawa nilai moral kepada kita, maka pekerjaan tersebut ibarat gigitan nyamuk pada tubuh. Gigitan itu dapat menyebabkan pembengkakan dan rasa sakit. Lebih lanjut,

seandainya nyamuk tersebut membawa penyakit menular yang berbahaya, gigitannya bisa memiliki konsekuensi yang jauh lebih serius.

Sama halnya, tindakan kita bisa menimbulkan 'infeksi' yang menyakitkan, tidak hanya untuk beberapa hari, tetapi mungkin berbulan-bulan, bertahun-tahun, atau bahkan hingga akhir hayat, dengan rasa sakit yang tak kunjung hilang. Pembengkakan dan nyeri yang ditimbulkan bisa menyebabkan masalah kesehatan lainnya.

Karena itu, kita harus sangat berhati-hati dalam tindakan kita. Kita tidak boleh membiarkan tindakan kita '*menyengat*' kehidupan kita sendiri, orang lain, atau komunitas kita. Sama seperti kita tidak ingin digigit oleh nyamuk, kita juga tidak boleh menyebabkan rasa sakit pada orang lain.

Inilah pemikiran yang jernih dari orang yang memiliki nilai-nilai yang patut dihargai oleh setiap individu di masyarakat kita.

PUISI PERTOBATAN

Kami akan melanjutkan dengan membaca beberapa puisi pilihan yang telah kami kumpulkan selama beberapa hari terakhir. Puisi-puisi ini ditulis oleh para remaja berusia 16, 17, 18, 19, dan 20 tahun. Setiap puisi memberikan gambaran konteks yang berbeda, menunjukkan bagaimana mereka terjerumus ke dalam kehidupan yang salah. Tetapi sekarang, dengan refleksi dan pertobatan, mereka menyadari kesalahan mereka dan masih melihat adanya jalan kembali, bersama kita yang memiliki hati dan tekad untuk berubah.

*“Pada usia 16 tahun, saya sangat polos
Merokok dan menyuntik, saya bayangkan seperti
mengasup vitamin
Ketika sadar, ternyata itu sebenarnya pil pahit
Menjadi terjebak dalam penyalahgunaan dan sulit untuk
lepas.”*

Puisi ini menggambarkan kepolosan seorang remaja laki-laki saat ia pertama kali memulai kehidupan yang salah. Melihat teman-temannya menikmati bubuk heroin, ia keliru mengiranya sesuatu yang bergizi, yang bisa membuat seseorang merasa seolah-olah terbang di langit seperti peri. Namun, penyalahgunaan obat-obatan ini menimbulkan dua jenis ketergantungan: fisik dan psikologis. Ketergantungan fisik membuat orang merasa lelah dan lesu, sementara kurangnya konsumsi obat-obatan tersebut menyebabkan kegelisahan dan akhirnya kecanduan.

Sewaktu orang menyadari kebiasaan ini, ketergantungan sudah terbentuk. Setiap hari, kerabat atau orang yang dicintai menyediakan dana untuk membeli obat-obatan tersebut. Apabila terus-menerus mengikuti kebiasaan ini tanpa sadar, kesedihan dan emosi yang tidak terkendali akan membuat kita sangat tidak nyaman, cemberut, kuyu, dan terperosok dalam kondisi yang berfluktuasi antara hidup dan mati.

Pada usia muda, kita sering kali menghadapi tantangan dalam melakukan pekerjaan yang bermanfaat untuk masyarakat kita. Dalam hal ini, tekad kita berperan penting. Sebuah niat yang salah dapat membawa penyesalan di

kemudian hari, menggarisbawahi pentingnya memilih jalan yang benar.

Menurut tradisi Buddha, setiap pelajar agama Buddha diwajibkan untuk mengikuti lima prinsip moral. Di antara prinsip-prinsip tersebut, prinsip kelima memiliki arti khusus yang berkaitan dengan pusi di atas. Prinsip ini menyatakan, "*Jangan menggunakan zat-zat yang dapat mengurangi kesadaran kita. Zat-zat ini termasuk alkohol, obat-obatan, dan bahan-bahan beracun lainnya.*"

Agama Buddha, yang unik dalam sejarah kontemplasi manusia dan agama-agama secara umum, memiliki pemahaman yang sangat jelas mengenai efek negatif dari bahan-bahan toksik terhadap tubuh manusia.

Sering kali, kita memiliki keinginan untuk membuktikan kedewasaan kita. Kita ingin melakukan hal-hal yang biasanya dilakukan oleh orang dewasa di sekitar kita, seperti ayah, paman, atau saudara laki-laki kita. Ini termasuk kebiasaan yang dianggap sebagai tanda kedewasaan. Namun, jalan hidup yang menyimpang sering kali penuh dengan kejahatan dan ketidakpastian. Pengetahuan dan pengalaman kita terbatas, dan terkadang kita terperangkap dalam situasi yang tampaknya menguntungkan di awal, namun berakhir menjadi jebakan.

Kita sering kali terlibat dalam pembentukan kebiasaan-kebiasaan ini, yang pada akhirnya mengharuskan kita membayar harga yang sangat mahal. Terlibat dalam aktivitas-aktivitas semacam ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, seringkali menjerumuskan kita ke dalam kesedihan yang mendalam.

Sistem hukum di seluruh dunia, termasuk di Vietnam, dan terutama di beberapa negara Timur Tengah, memberlakukan hukuman mati bagi pelaku penggunaan heroin dalam skala besar. Oleh karena itu, masa depan dan karier kita dapat berakhir dalam kegelapan. Sekalipun mungkin pada awalnya kita percaya bahwa kita bisa mengendalikan konsumsi alkohol, obat-obatan terlarang, dan bahan-bahan beracun lainnya, dan merasa bahwa kita tidak akan pernah menyalahgunakannya, pemikiran ini sangat keliru.

AKIBAT PIKIRAN YANG SALAH

Kebiasaan berkembang seperti mekanisme yang bekerja secara otomatis. Pada awalnya, kebiasaan ini tampak ringan dan tidak berarti, mirip dengan jaring laba-laba yang halus dan mudah diputus. Kesannya adalah, seperti memotong jaring dengan satu dupa atau satu sumpit, kita bisa berhenti atau melanjutkan sesuai keinginan kita. Namun, pandangan ini ternyata keliru.

Seiring berjalannya waktu, kebiasaan tersebut berubah menjadi seperti rantai yang kuat, dengan setiap cincinnya berdiameter 2-3cm, menjadikannya sulit untuk diputuskan. Menghancurkan setiap cincin dari rantai tersebut memerlukan usaha dan waktu yang lama. Oleh karena itu, bagi mereka yang mengejar eksperimen dan kesenangan ekstrem, sering kali tidak menyadari bahwa kebahagiaan dan kedamaian sejati jarang ditemukan dalam hal-hal tersebut.

Dalam puisi yang disusun oleh seorang anak laki-laki berusia 17 tahun, kita melihat refleksi dari dinamika ini:

*"Tujuh belas tahun, masa yang sangat polos,
Teman mengajakku untuk minum bir dan berpelukan.
Dalam pikiranku, 'Tidaklah boleh rendah diri,
Minum bir bersama mereka tentu tidak berbahaya.'"*

Itu adalah salah satu pemikiran normal untuk membuktikan bahwa dia adalah pria yang kuat. Pada usia 17 tahun, orang biasanya mengatakan bahwa usia ini sekuat kerbau yang dapat membajak, mampu bekerja atau bahkan memiliki kehidupan yang rasional dan intelektual serta melakukan apa saja dengan kekuatannya.

Pada waktu teman-temannya mengajak untuk memasuki restoran bir peluk, dia tidak berpikir bahwa di balik restoran ini ada dunia penjahat yang suram. Dia berpikir bahwa jikalau dia menunjukkan bahwa dia ragu-ragu untuk memasuki restoran ini, dia akan disebut pengecut.

Memasuki restoran seperti ini, dia tidak akan berhenti hanya minum bir saja, tetapi dia akan memiliki permintaan untuk memeluk. Memeluk cinta dan uang yang sebenarnya tidak mampu ia ciptakan dengan sungguh-sungguh, dan pasti tidak akan langgeng. Setiap pelukan serupa dengan memeluk pisau, palu, duka, duri, pecahan kaca, dan kesengsaraan ke dalam hidupnya.

Kenyataannya, mengejar kebahagiaan tanpa landasan nilai dan orientasi yang jelas sering kali tidak membawa kebahagiaan sejati. Remaja tersebut mulai menyadari bahwa kegiatan di

restoran bir peluk dapat membawanya ke kecenderungan lain yang merugikan, seperti tuntutan untuk pergi ke aula dansa dan pesta pora, seringkali diiringi dengan perbandingan materi dengan teman-temannya yang lebih berada. Ini menimbulkan perasaan inferioritas yang mendalam, mendorongnya untuk terus memenuhi permintaan demi permintaan yang pada dasarnya bertentangan dengan hati nurani dan nilai-nilai yang sebenarnya dia anut.

Saat terlibat dalam dunia yang dipenuhi kejahatan, pemikiran remaja ini tercermin dalam kata-katanya:

*“Aula dansa adalah tempat bersenang-senang,
Penjara Chí Hòà adalah akibat dari jalan hidup yang salah.”*

Keseruan yang sering dikaitkan dengan bir, pelukan, dan aula dansa sebenarnya adalah hasil dari reaksi kimia di otak, sebuah fakta yang telah dianalisis secara mendalam oleh ilmuwan. Kenyataannya, ini bukanlah bentuk kesenangan sejati. Di bawah pengaruh suara musik, lampu redup, dan tepuk tangan, kita terbawa dalam pusaran kesenangan semu ini.

Kita mungkin menyadari bahwa kita tidak seharusnya terlibat, namun menemukan diri kita sudah terlalu terikat untuk meninggalkannya. Seperti yang diajarkan dalam Sutra Ksitigarbha, *“Sejenak kesenangan, namun kesedihan yang mendalam,”* menunjukkan bahwa dampak dari tindakan ini bisa berlangsung bertahun-tahun atau bahkan seumur hidup.

Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menimbang dengan bijak antara kesenangan sesaat dan kebahagiaan yang

sejati, agar tidak terjebak dalam situasi seperti di penjara Chí Hòa, yang terkenal di Kota Ho Chi Minh.

Selanjutnya, kita mendapatkan puisi dari seorang gadis berusia 18 tahun, yang menggambarkan pengalamannya:

*"Pada usia 18, saya meninggalkan rumah, jalani hidup
bak debu
Merampas kalung emas untuk kekasih,
Merampok sepeda motor untuk berkendara bersama,
Namun akhirnya, karma membawa saya ke penjara."*

Dunia kejahatan bagi wanita berbeda dengan gaya hidup sesat para pria. Seringkali, pria merasa perlu membuktikan kemampuan finansial mereka untuk menarik pasangan, terkadang mengorbankan nilai-nilai dan kesadaran batin mereka.

Puisi yang disusun oleh seorang gadis ini mungkin mengingatkan kita pada Nyonya Phức Bô dari Hanoi, terkenal di tahun 90-an. Kini berusia lebih dari 50 tahun dan telah menyelesaikan hukumannya. Dia dulu terkenal karena dikelilingi oleh pria tampan dan berkuasa. Dia menemukan kebahagiaan dalam kekuasaan, alkohol, cinta, dan uang.

Puisi ini menggambarkan bagaimana, tanpa bekerja keras secara fisik, orang dapat menggunakan akal untuk mendapatkan kekayaan, seperti yang dilakukan gadis ini dengan merampok kalung emas. Pria sering kali mudah dicurigai karena penampilan mereka yang kurang ramah, membuat orang lain merasa was-was dan waspada. Sebaliknya, seorang gadis yang cantik dan menawan sering

kali luput dari kewaspadaan atau kecurigaan, memudahkan dia berhasil dalam aksinya.

Dengan mencapai kesuksesan instan, dia merasa bisa menemukan kebahagiaan bersama kekasihnya. Dia membayangkan dirinya sebagai gadis kaya yang berani, dengan cinta yang mampu menyatukan dua hati dalam mimpi indah, hidup bersama di pondok jerami. Namun, kenyataannya, hal tersebut sering kali hanya ada dalam novel, bukan kehidupan nyata. Banyak remaja, baik laki-laki maupun perempuan, apabila tidak berpikir bijak, bisa terjebak dalam mimpi dan kehidupan yang tidak realistis seperti yang dialami gadis ini.

Merampok sepeda motor biasanya merupakan tindakan yang dilakukan oleh anak laki-laki yang ceroboh, namun gadis ini berani melakukan hal yang sama, suatu kejadian yang cukup jarang. Tujuannya memiliki sepeda motor adalah untuk mengajak kekasihnya menjelajah pusat kota. Mungkin karena kekasihnya terlalu lemah, tidak memiliki semangat, keterampilan, atau kemampuan untuk bertahan hidup dengan usahanya sendiri, dia terpaksa bergantung pada tindakan gadis ini yang mengambil risiko untuk mencari uang dengan cara yang tidak dapat diandalkan. Akibatnya, dalam pengakuan yang memiliki istilah dari agama Buddha, dia menyatakan, *"Namun akhirnya, karma membawa saya ke penjara."*

KARMA DALAM AGAMA BUDDHA

Dalam ajaran Buddha, setiap karma dipandang sebagai rintangan. Karma merupakan tindakan yang muncul dari

tekad, seringkali didorong oleh keserakahan, kebencian, atau ketidaktahuan. Keserakahan ini bisa membuat kita memprioritaskan ego kita sendiri, dan kepuasan ego sering kali terkait dengan makanan, pakaian, kekayaan, dan harta.

Ego ini tidak hanya menginginkan pengakuan dari masyarakat, tetapi juga ingin membuktikan diri sebagai orang yang kaya dan mulia, yang pada akhirnya dapat membuat sanubari kita merasa tercekik. Ajaran Buddha mengilustrasikan bahwa antara ego dan sanubari hanya ada sedikit ruang untuk eksis secara bersamaan; keduanya tidak dapat berada dalam satu ruang yang sama.

Meningkatnya ego, terutama yang bersumber dari pemikiran yang salah, akan mempersempit ruang bagi hati nurani dan kebahagiaan. Oleh karena itu, untuk mempertahankan kebahagiaan, kita harus mengarahkan ego kita menuju orbit kehidupan moral. Kita harus belajar menghargai nilai-nilai yang berasal dari kerja keras dan pengorbanan orang lain.

Buddha menekankan pentingnya menghormati properti dan nilai orang lain sebagai prinsip moral ketiga. Kesadaran ini membuat kita mengerti bahwa kehilangan sesuatu secara tidak sengaja dapat menimbulkan penyesalan mendalam. Ada kalanya, gaji bulanan tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan seluruh famili.

Dalam mengelola keuangan keluarga, seringkali kita harus berhemat, menghindari pengeluaran yang tidak perlu seperti alkohol, narkoba, atau kosmetik, demi memenuhi kebutuhan dasar, terutama bagi mereka yang memiliki tanggung jawab

keluarga dan anak-anak (bagi yang beruntung memperoleh karunia anak, cinta, dan ikatan perkawinan di masyarakat). Esensi kehidupan ini berlaku umum, tidak hanya di satu tempat atau negara.

Misalnya, di Amerika Serikat, yang sering dianggap sebagai surga ekonomi, banyak orang harus bekerja keras, terkadang hingga 10-12 jam sehari, hanya untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan dan pakaian. Semua ini juga harus dibayar dengan harga yang tinggi. Dengan menjaga dan menghargai hati nurani, upaya keras yang kita lakukan menjadi sangat berharga dan bermakna.

Buddha mengajarkan bahwa, "Setiap kali memiliki harta, kita harus selalu ingat bahwa masih banyak orang di sekitar kita yang menderita."

Ini membawa kita pada konsep belas kasih Buddha yang praktis, diibaratkan sebagai "daun yang robek kecil menutupi daun yang compang-camping."

Artinya, setiap orang memiliki bagian hidup yang 'sobek' atau 'compang-camping,' namun derajatnya berbeda-beda. Kita tidak boleh menggunakan kemiskinan sebagai alasan untuk tidak berbagi belas kasih dengan orang lain dan masyarakat.

Kunci utamanya adalah keikhlasan hati. Apabila kita memiliki hati yang tulus, kita akan menemukan cara untuk berbagi, sesuai dengan kondisi dan kemampuan kita. Dengan menghargai kerja keras, kita akan menghindari mengambil hak

orang lain, sebuah konsep yang dihubungkan dengan karma oleh gadis dalam puisi ini.

Karma diibaratkan sebagai gulungan benang: apabila dilempar ke lereng, benang akan menggelinging sesuai dengan bentuk permukaan. Ini menunjukkan bahwa setiap tindakan kita menentukan arah hidup kita, dan kita bertanggung jawab atas semua tindakan tersebut.

Dalam tradisi Buddhis, ada sebuah kalimat mendalam yang semakin kita renungkan, semakin kita mengerti maknanya.

Ajaran itu menyatakan bahwa, kendati kita mampu melakukan hal-hal luar biasa seperti terbang di langit, bersembunyi di gua pegunungan, menghilang di bawah tanah dengan seni bela diri, atau menyelam dalam laut layaknya kapal selam, kita tetap harus bertanggung jawab atas tindakan kita, terutama jika tindakan itu salah dan memiliki konsekuensi yang jelas.

Konsep tanggung jawab dan moralitas ini diilustrasikan dalam puisi gadis ini sebagai karma. Manifestasinya adalah masuk penjara. Puisi tersebut mengungkapkan rasa sakit dari upaya membuktikan diri sebagai orang kaya dan berkuasa, mencari kebahagiaan dalam tindakan yang salah, yang pada akhirnya membawa konsekuensi tak terduga bagi dirinya dan orang-orang di sekitarnya.

Seorang pemuda berusia 19 tahun menulis puisi ini, menggambarkan hidupnya yang salah jalan:

"Pada usia 19,
Hidup dalam kesalahan,

Pisau dan pistol di tangan,
Merampok mobil
Punya banyak uang, cinta, dan kriminalitas
Lolos dari kematian dua kali,
Ketakutan menghentikan irama jantung."

Ada pepatah yang mengatakan orang tidak akan menangis sampai melihat peti mati. Namun, beberapa orang tidak menangis bahkan ketika mereka melihat peti mati. Air mata mereka baru jatuh saat mereka berada di penjara, menghadapi konsekuensi nyata dari tindakan mereka. Ini menggambarkan bagaimana kita sering merasa lega lolos dari kesalahan, dari sistem hukum, atau dari balas dendam korban, tanpa menyadari betapa dekatnya kita dengan bahaya yang sebenarnya.

Saya pernah mengalami situasi yang serupa, ketika saya nyaris menghadapi kematian dua kali. Dalam kondisi seperti ini, respons psikologis seseorang biasanya adalah ketakutan yang begitu intens hingga membuat detak jantung terasa berhenti. Untungnya, orang tersebut tidak meninggal, hanya jantungnya yang berhenti sejenak. Seandainya orang ini memiliki riwayat penyakit jantung, mungkin kejadian itu bisa menyebabkan stroke.

Kami menyadari bahwa kehidupan yang sesat bisa sangat rumit. Anda bisa menjadi korban dari teman, kerabat, bahkan orangtua, atau mereka yang menggunakan kekuatan untuk mengancam Anda dalam berbagai situasi sulit, baik dari aspek sosial maupun keuangan. Kami semua, termasuk masyarakat, sebenarnya merasa simpati terhadap Anda. Anda harus melalui

dunia yang, kala kita ingat kembali sekarang, membuat kita merasa dingin karena ketakutan dan bulu kuduk berdiri.

Setiap kali kita ingat, rasa sakit kita semakin meningkat, terutama ketika membayangkan penderitaan yang kita sebabkan pada orang lain, seperti menggunakan pisau dan pistol untuk merampok mobil. Dalam kehidupan yang salah, kekuatan sering dianggap sebagai kebaikan, dan mereka yang mampu memanipulasi orang lain dengan kekuatannya dianggap sebagai pemimpin.

Oleh karena itu, situasi 'kulit jeruk keprok yang tebal' yang selalu berhadapan dengan 'kuku yang runcing' ini serupa dengan pepatah Inggris *diamond cuts diamond* (menggunakan intan untuk memotong intan), yang menggambarkan bagaimana kekuatan sering kali berhadapan dengan kekuatan yang setara.

Namun, kita tidak boleh beranggapan bahwa kita lebih baik dari orang lain hanya karena kekuatan, kecerdasan, atau tipu daya kita. Sebab, hal-hal ini akhirnya dapat terungkap oleh orang-orang yang jujur dan sistem hukum yang adil. Dengan demikian, jalan yang salah ini pada akhirnya tidak akan membawa masa depan yang baik.

Kita sering mencari cinta yang tidak didasarkan pada belas kasih sejati, melainkan bergantung pada penampilan fisik, status sosial, dan pesona pribadi. Namun, upaya ini sering kali mengarah pada pengeluaran uang untuk memuaskan tuntutan cinta tersebut, yang pada akhirnya tidak memiliki masa depan dan menyebabkan kita kehilangan uang dengan cepat.

Dalam pemahaman Vietnam, kekayaan yang tidak diperoleh secara pantas sering disebut sebagai "keuntungan yang tidak pantas tidak akan bikin makmur" atau "didapatkan dengan cara yang tidak baik, dihabiskan dengan buruk."

Ini menunjukkan bahwa kekayaan yang datang dengan mudah cenderung cepat hilang, sering karena kita tidak menghargai sesuatu yang tidak diperoleh dengan usaha sendiri. Sikap kita terhadap kekayaan ini harus selaras dengan kesadaran dan pertimbangan moral kita.

Apabila kita menyadari bahwa kita telah mengambil jalan yang salah dan ingin kembali ke kehidupan yang lebih damai, utang yang timbul dari tindakan kita tidak akan bertambah karena sudah tidak berbunga lagi. Namun, sangat penting untuk diingat bahwa utang tersebut harus tetap dibayar. Kalau tidak dibayar sekarang maka harus dilunasi di masa depan.

KESALAHAN DALAM MEMAHAMI KEHIDUPAN

Kehidupan yang sesat sering digambarkan dalam kisah romansa atau petualangan Tiongkok dengan kata yang menyeramkan: 'kejam' atau 'telengas.' Namun, kekejaman dalam kehidupan sesat tidak bisa dipahami sepenuhnya hanya dari pengalaman pribadi. Bahkan dengan 30 tahun pengalaman, kita hanya mengenal sepotong kehidupan sesat yang telah ada sejak awal umat manusia. Jebakan dan tipu daya dalam kehidupan seperti ini seringkali terbungkus dalam pesona yang menarik, membuat kita merasa bahagia

saat terjerumus ke dalamnya, tetapi akhirnya menemukan permusuhan dan kebencian di setiap sudut.

Tatkala kita berlaku buruk pada orang lain, kebencian mereka akan bertambah. Bila mereka tidak dapat membalas sekarang, konsekuensinya akan menanti di masa depan. Prinsip kausalitas adalah keseimbangan yang adil dan tak terelakkan. Kita sering mengabaikannya karena tidak melihat perwakilan hukum secara langsung. Namun, kita harus ingat bahwa tindakan kita memiliki dampak, dan kita perlu menghormati mereka yang bekerja keras dengan tangan dan otak mereka, yang memiliki pengetahuan dan menciptakan kehidupan stabil melalui kerja keras mereka sendiri.

Tatkala kita berlaku buruk terhadap orang lain, permusuhan mereka terhadap kita akan meningkat. Kalau pun mereka tidak dapat membalas dendam sekarang, kita akan menghadapi konsekuensinya di masa yang akan datang. Prinsip kausalitas dalam hidup ini sangat adil dan tidak dapat dielakkan. Sering kali, kita mengabaikannya karena tidak melihat secara langsung perwakilan hukum yang menangani masalah ini, membuat kita berpikir bahwa tindakan kita tidak ada akibatnya.

Namun, pada waktu dihadapkan pada kritik tentang kekurangan kita, kita cenderung mencari alasan untuk melegakan diri, mengklaim bahwa situasi memaksa kita bertindak demikian. Penting untuk kita berpikir tentang menghormati orang-orang di masyarakat yang bekerja keras dengan tangan dan otak mereka, yang berusaha menciptakan kehidupan yang stabil.

Setiap kali kami mengunjungi kebun kakek saya di provinsi Binh Dương, kami menerima hadiah sederhana seperti pisang dan rambutan dari kerabat kami. Meskipun buah-buahan ini mungkin tidak selezat yang dijual di pasar besar Kota Ho Chi Minh, nilai sentimental dan usaha yang terkandung di dalamnya membuat kami sangat menghargainya. Ini mengingatkan kami akan keringat dan air mata yang dicurahkan oleh kakek-nenek dan kerabat kami.

Kalau seseorang memiliki kebun atau ladang, dia bertanggung jawab untuk merawatnya sendiri. Dari budidaya hingga memerangi hama untuk panen, orang tersebut akan menyadari bahwa setiap tetes keringat dan air mata lebih berharga daripada beban berat 100 kg di pundaknya. Oleh karena itu, memperoleh harta secara ilegal akan menimbulkan utang, yang akan menumpuk bunga sekarang dan di masa depan.

Dalam konteks penjara, kita harus melihatnya sebagai kesempatan berharga. Terkadang, ada yang bilang, "Guru, kami sial karena berakhir di penjara. Jikalau tidak, kami mungkin memiliki rumah bertingkat dan mobil mewah."

Namun, pemikiran seperti itu salah. Berada di penjara bukanlah nasib malang; sebaliknya, itu adalah kesempatan untuk memperbarui kesadaran dan memulai kehidupan baru. Isolasi dan lingkungan penjara memberi kesempatan untuk melupakan kegiatan masa lalu dan fokus pada perubahan.

Kerja bakti, program budaya, pendidikan berkualitas, atau inisiatif lainnya dapat membantu kita memperbarui kesadaran dan tindakan kita. Pada waktu berhasil lolos dari kematian,

kita seharusnya merasa beruntung dan memanfaatkan kesempatan ini untuk perubahan. Detak jantung yang berhenti, dalam konteks ini, berfungsi sebagai pengingat untuk kembali dan memulai lagi. Dalam psikologi Buddhis, ada tiga kondisi psikologis yang penting: rasa pahit, rasa manis, dan rasa kebebasan. Kita cenderung menghargai rasa manis karena membawa kedamaian, kebahagiaan, dan kegembiraan, namun terkadang kita menantang segala sesuatu untuk mendapatkannya.

KELUAR DARI JEBAKAN DENGAN ARIF

Kita semua memiliki momen-momen emas dalam kehidupan yang penuh dengan kebahagiaan, kenangan, kebanggaan, dan makna. Momen-momen manis ini tetap ada dalam ingatan kita kendati sudah berlalu. Semua hal pasti berakhir, dan sewaktu kita menghadapi rasa pahit, sering kali kita merasa tidak nyaman karena secara alami kita cenderung tidak menyukai rasa pahit.

Namun, ada rasa manis yang diciptakan secara salah, dan siapa pun yang tidak bisa menciptakan kebahagiaan dengan cara yang benar akan menghadapi akibat pahit dari tindakannya. Rasa pahit ini, kendati tidak menyenangkan, sering kali menjadi kesempatan berharga untuk belajar dan berkembang.

Dalam analogi tentang ikan di saluran air, kita bisa belajar dari situasi ini. Kalau kita menuangkan bensin ke air tempat ikan hidup, mereka akan berjuang untuk bertahan hidup.

Beberapa ikan mencoba melompat keluar untuk mendapatkan udara segar. Namun, sebaran minyak menimbulkan efek yang membahayakan sehingga mereka tidak mampu meloloskan diri. Sementara ikan yang lain, yang lebih cerdas dan tahan banting, mencari cara untuk melarikan diri ke area yang tidak terkontaminasi. Mereka tidak diam saja atau melompat ke atas air, tetapi berenang kuat mencari lingkungan baru yang lebih sehat untuk hidup, menunjukkan pentingnya ketahanan dan kemampuan untuk mencari solusi dalam menghadapi kesulitan.

Penyebaran minyak dalam analogi kita melambangkan dunia yang salah, sebuah dunia penuh kebencian, utang, dan kesulitan, ketika ingatan akan hal-hal ini dapat membuat detak jantung kita berhenti. Oleh karena itu, seperti ikan yang berusaha mencari oksigen untuk bertahan hidup, kita juga harus berupaya mencari tempat damai. Tempat damai ini bukan hanya lokasi fisik, melainkan suatu inovasi yang lahir dari hati kita, tempat kita bisa menemukan kedamaian sejati dan kebahagiaan.

Pada kunjungan kami yang kedua ke Amerika Serikat pada tahun 2005, kami mengunjungi sebuah pagoda yang baru saja dibangun di bekas kandang kuda. Sebelumnya, tempat ini adalah arena balap kuda yang permukaannya tidak rata, sering menyebabkan kecelakaan. Karena ini, pemilik arena kehilangan prestisya dan akhirnya memutuskan untuk menjualnya. Ia kesulitan menemukan pembeli selama sepuluh tahun. Pembeli yang akhirnya muncul adalah seorang muliawan.

Setelah mengakuisisi bekas kandang kuda, Muliawan mengubahnya menjadi sebuah pagoda. Kini, setiap minggu,

sekitar 400-600 orang berkumpul di sana untuk berlatih setiap hari Minggu. Tempat yang dahulu menjadi pusat kegembiraan dan juga kecelakaan dalam pacuan kuda kini telah bertransformasi. Sekitar tiga puluh sampai empat puluh kamar yang dulunya adalah kandang kuda kini telah berubah menjadi kamar-kamar yang dipenuhi dengan semangat, moralitas, dan kebahagiaan.

Dalam hidup, tidak ada yang sia-sia. Meskipun mungkin kita merasa bahwa masa lalu kita yang salah harus dilupakan, kita tidak boleh merasa rendah diri. Kita harus hidup sesuai dengan nilai-nilai yang kita miliki serta percaya pada potensi diri kita untuk melakukan perubahan. Potensi untuk berubah itu kuat, sama seperti perubahan dari kandang kuda menjadi wihara.

Dunia yang salah ini berakar dari hati dan tekad kita yang keliru. Perubahan itu ibarat mematikan pemutus arus listrik untuk mengubah kesadaran dan kehidupan kita. Kita tidak seharusnya merasa rendah diri atau percaya pada takdir, karena sejatinya takdir bisa dirobah. Kita adalah pencipta kebahagiaan dan kesengsaraan kita sendiri.

Oleh karena itu, kita harus bertanggung jawab atas tindakan kita, baik itu baik atau buruk. Jikalau ada kesulitan atau ketidakbahagiaan dalam hidup, kita tidak boleh menghindarinya, melainkan harus berani menghadapinya sebagai bagian dari proses pembaruan diri.

Sekarang, mari kita baca puisi terakhir dari seorang pemuda berusia 20 tahun, yang penuh dengan emosi dan keyakinan.

“Pada usia 20 tahun, saya menjadi gelandangan,
Berani tato dan berkelahi, kebencian membara dalam diri,
Bermimpi menjadi jagoan di dunia yang sesat,
Namun akhirnya, semua hanya menjadi debu dan abu.”

Perasaan ini sangat umum. Jika dia membenci seseorang, dia tidak mengekspresikannya secara langsung, melainkan melalui tindakan agresif seperti menggunakan pedang, belati, pecahan kaca, dan senjata lainnya. Ini adalah realitas pahit bagi mereka yang terperangkap dalam kehidupan yang sesat, ketika bertahan hidup sering kali berarti menghadapi konflik dan kekerasan.

Dalam beberapa situasi di masyarakat, kita sering menemukan jebakan yang bisa membuat kita menjadi orang yang keras dan tahan banting. Namun, rasa sakit yang mereka alami adalah jenis rasa pahit yang timbul dari kurangnya pemahaman tentang proses psikologis ketiga yang diajarkan dalam Sutra Buddha tentang rasa kebebasan. Kita tidak boleh membiarkan diri kita terjebak dalam kemalangan, melainkan harus menggunakan kesempatan tersebut untuk melakukan pembaharuan diri.

Dalam kalimat ketiga pada puisi tersebut, ada keinginan untuk dihormati, tercermin dalam hasrat dan “bermimpi menjadi jagoan di dunia yang sesat.” Dalam literatur Tiongkok, ‘jagoan’ diartikan sebagai pria yang baik dan berbudi luhur. Untuk menjadi jagoan, orang harus berbuat baik. Namun, dalam filosofi seni bela diri Tiongkok, ada pemahaman bahwa sekadar melihat peluang untuk berbuat baik tanpa bertindak nyata tidak menjadikan seseorang pahlawan atau jagoan.

Salah memahami makna 'jagoan' bisa menyebabkan orang terjerumus menjadi penjahat sehingga penting untuk memahami bahwa keputusan yang salah bisa dengan cepat menyebabkan kehilangan segalanya. Kesulitan dan permusuhan dalam dunia kejahatan bisa terjadi dalam sekejap.

SINGKATNYA KEHIDUPAN YANG SALAH

Menurut statistik majalah sosial tentang penjara di Amerika Serikat, rata-rata harapan hidup bagi banyak preman yang terjerumus ke dalam kehidupan keliru adalah sekitar 40 tahun. Kebanyakan dari mereka mulai mengikuti jalur yang salah sejak usia 12 atau 13 tahun. Selama 20 hingga 30 tahun ke depan, mereka dipenuhi dengan kebencian. Mereka pernah membunuh dan kemudian dibunuh.

Dalam dunia yang keliru ini, kekuatan sering diukur melalui kemampuan untuk membunuh. Namun, kekuatan semacam itu adalah kekeliruan dan sumber penderitaan. Tanggung jawab moral yang kita pikul sering menimbulkan kegelisahan dan ketidaknyamanan. Untuk benar-benar menjadi seorang jagoan, kita harus berlaku baik dan bertanggung jawab.

Kami sering mengunjungi orang-orang yang telah menyelesaikan masa hukuman mereka. Melihat kondisi istri dan anak-anak mereka, kami merasa sangat sedih. Kadang-kadang, mereka berperilaku baik terhadap anak-anak mereka dan mengajarkan prinsip "katakan yang sebenarnya apa adanya."

Mereka mungkin tidak menyimpan uang dalam beberapa urusan ilegal. Mereka memberikan semua uang ilegal untuk junior mereka karena janji mereka agar junior mereka setia sehingga mereka bisa menjadi jagoan. Itulah kesalahannya.

Pertama-tama, seorang jagoan sejati harus dapat membawa kebahagiaan kepada keluarga dan orang-orang yang dicintainya. Apabila seorang pria memiliki istri, dia harus berusaha menjaga kebahagiaan istrinya, tidak hanya dengan harta benda, tetapi juga dengan kepedulian dan kasih sayang.

Namun, kenyataannya sering kali berbeda. Istri dan anak-anak para preman ini sering hidup tanpa kecukupan; mereka kekurangan pakaian, makanan, dan pendidikan. Anak-anak menangis dan menderita, sedangkan ibu mereka menua dan kehilangan kesehatan.

Oleh karena itu, penting bagi kita semua untuk merenungkan dan memahami makna sebenarnya dari menjadi seorang jagoan. Jagoan sejati bukan hanya seorang yang dihormati karena kekuatan atau kekayaan, tetapi ia yang perbuatannya dan kehidupannya bisa diceritakan dan diingat dengan bangga dan tanpa penyesalan. Seorang jagoan sejati memiliki kedalaman karakter yang nyata, yang membawa dampak positif bagi lingkungannya.

Anda tidak harus kaya untuk menjadi seorang jagoan. Yang terpenting adalah memiliki hati yang tulus dan kemauan yang kuat. Dengan itu, Anda akan menemukan jalan, metode, dan kesuksesan. Ingatlah, kesulitan dan tantangan adalah bagian dari perjalanan menuju kesuksesan. Semakin berat tantangan yang dihadapi, semakin besar pula kesuksesan yang

dapat diraih. Jikalau Anda mencari keberhasilan cepat dengan investasi minimal, hasilnya tidak akan bertahan lama. Jangan salah arah menjadi orang yang hanya berpura-pura kuat tanpa memiliki substansi sebenarnya.

Ajaran Buddha mengajarkan kita, "Tidak ada situasi kita kehilangan segalanya."

Apabila kita bertobat dan berusaha memperbaharui diri, reputasi kita akan bersinar. Ingatkah Anda puisi-puisi pada ceramah 'Berbalik Arahlah dan Lihat Ada Pantai'? Mereka menuturkan kisah Angulimala, seorang kepala bandit yang berubah menjadi seorang jagoan sejati di akhir hidupnya. Dia bahkan menjadi penyair yang hebat, menciptakan puisi-puisi yang mendalam dan penuh makna. Salah satunya adalah yang berikut ini.

"Siapa pun yang menggunakan perbuatan baik
Untuk melenyapkan karma buruk
Akan bersinar terang dalam hidup ini
Seperti bulan yang muncul dari balik awan"

Bagi Angulimala, dunia yang sesat ibarat awan gelap yang menutupi cahaya. Seperti bulan yang bersinar terang di malam musim gugur ini, kebaikan seringkali tersembunyi oleh kesalahan dan kekeliruan. Hanya melalui tindakan jagoan sejati—yang sejalan dengan nilai moral, hati nurani, dan hukum—kita dapat menghapus karma buruk yang kejam dan kesengsaraan masa lalu. Perbuatan-perbuatan ini menebus kesalahan yang berasal dari kesalahpahaman, pengetahuan dangkal, godaan, jebakan, hasutan, hambatan, dendam, atau ketika kita menjadi korban. Kita selalu memiliki peluang untuk

berubah dan inovasi ini bagaikan bulan yang akhirnya terbebas dari belunggu awan.

HIDUP ANDA DAPAT DIUBAH

Dalam sejarah, ada orang-orang yang meletakkan senjatanya untuk langsung menjadi Buddha. Kami yakin bahwa setiap orang, termasuk Anda, memiliki potensi tersebut. Seperti yang diajarkan Buddha, "Potensi untuk tercerahkan ada dalam diri kita setiap saat.... Rasa pahit adalah Buddha yang tertidur."

Kita bertanggung jawab untuk membangunkan Buddha tertidur ini, sehingga pikiran kita dapat mencapai pencerahan.

Kata 'Buddha' berarti 'yang terjaga,' bukan hanya dalam pengertian yang agung, tapi dalam pengertian yang sangat praktis. Pencerahan seperti membuka mata kita. Setiap hari, kita membuka mata setelah tidur berjam-jam, siap untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Beberapa orang membutuhkan tidur siang singkat setelah makan siang. Namun, bagi mereka yang mengalami gangguan saraf atau kesehatan yang tidak optimal, mungkin perlu tidur lebih sering. Meski begitu, kehidupan yang bahagia tidak hanya bergantung pada kesehatan, tidur, makan, pakaian, dan kesenangan. Kita juga perlu bekerja dan berkontribusi. Untuk mencapai hal ini, kita harus tercerahkan secara spiritual dan mental, 'membuka mata' kita terhadap pemahaman yang lebih dalam tentang kehidupan.

Buddha merupakan teladan kesadaran dan pencerahan yang luar biasa—dalam pikiran, tindakan, karya, penilaian, perbuatan baik, pengorbanan, dan nilai-nilai yang dijunjung tinggi. Kami berharap Anda semua dapat membangunkan Buddha yang sedang tidur dalam diri Anda, sehingga Anda mampu mengubah dunia yang sesat ini dan membebaskan diri dari kehidupan yang salah.

Kehidupan yang salah memiliki dua aspek utama: kepribadian yang salah dan tindakan yang salah. Menurut pengertian yang disampaikan beberapa pemuda dan pemudi melalui surat anonim, kehidupan yang salah adalah dunia tanpa jalan kembali, dengan rentang hidup yang sangat pendek.

Tekad kita dalam kehidupan sangat penting. Ada pepatah yang mengatakan, “Kelewat sedikit sama dengan kesasar sejauh satu mil.”

Nyatanya, bahkan kesalahan kecil dalam tindakan dan moralitas bisa merusak seluruh kehidupan seseorang. Seperti yang diungkapkan oleh penulis puisi ini, dia nyaris dua kali menghadapi kematian dan rasa takut tersebut sempat menghentikan detak jantungnya.

Statistik sosial mengungkapkan bahwa harapan hidup di dunia yang salah umumnya hanya sekitar 40 tahun, berbeda jauh dengan rata-rata harapan hidup manusia secara umum yang mencapai 70 tahun. Di beberapa negara maju seperti Amerika Serikat dan Jepang, dukungan terhadap kesejahteraan warga sangat baik, sehingga harapan hidup bisa mencapai 80 tahun, bahkan ada yang hidup lebih dari 112 tahun.

Untuk mencapai umur panjang dan melakukan perbuatan baik, kita harus menyadari bahwa konsekuensi dari perbuatan salah kita akan selalu mengikuti kita. Sekalipun ajaran Buddha menyatakan tidak adanya takdir yang tetap dan menekankan pentingnya tindakan, nasib buruk yang dihadapi seringkali tidak terelakkan. Menghadapi nasib ini adalah langkah penting dalam proses peremajaan diri.

Dalam mengatasi tantangan kehidupan, seperti badai angin dan gelombang, langkah pertama adalah berbalik arah dan melihat pantai. Setelah itu, jarak antara aksi ini dan mencapai 'pantai,' cepat atau lambat, bisa bervariasi, tergantung pada kekuatan dan keikhlasan niat baik Anda.

Berjuang dalam kehidupan yang salah bisa diibaratkan dengan berenang di sungai yang berarus kuat seperti Cuu Long, Tien, atau Hau. Kalau kita ahli berenang, mungkin kita memerlukan waktu tiga atau empat jam untuk mencapai pantai. Namun, jika kita tidak bisa berenang atau kurang mahir, bisa jadi kita tidak akan sampai ke pantai dan malah terhanyut atau tenggelam terseret arus.

Dalam kehidupan yang sesat, tidak cukup hanya dengan berbalik arah. Ajaran Buddha mengingatkan kita, "Tidak melakukan kejahatan belum tentu membuat kita menjadi orang baik."

Hal ini karena ada orang yang tidak melanggar hukum, namun juga tidak aktif melakukan kebaikan. Untuk benar-benar berbalik menuju kehidupan yang bahagia, kita harus secara aktif melakukan perbuatan baik.

Buddha mengajarkan bahwa perubahan karma tidak terjadi melalui doa atau berkah dari dewa, karena itu bukanlah kenyataan. Kita sendiri, melalui tindakan kita, yang menentukan nasib kita. Baik kebaikan maupun keburukan adalah buatan kita sendiri.

Oleh karena itu, kita tidak perlu menyalahkan Tuhan atau kekuatan luar lainnya. Kita harus mengendalikan diri kita sendiri dan bertanggung jawab atas tindakan kita. Ini menjadi proses berkelanjutan untuk berubah dan memperbarui diri. Ingatlah, setiap perbuatan buruk meninggalkan bekas yang tidak mudah terhapus.

Bayangkan melempar bola ke dinding: bola itu akan memantul kembali dengan gaya yang sama. Jika kita melempar dengan gaya 20 N, pantulan yang kembali akan memiliki gaya yang sama. Hal ini mirip dengan setiap tindakan yang kita lakukan—baik atau buruk, negatif atau positif—yang akan memunculkan reaksi. Setiap kali kita mengingat tindakan itu, kita mungkin merasa bangga atau menyesal.

Bagi orang yang ingin berubah menuju pantai kehidupan yang lebih damai, ia harus melakukan perbuatan baik yang akan membawa kebahagiaan. Penting bagi dia untuk tidak membuat keputusan yang membuat jantungnya berhenti dalam ketakutan ataupun penyesalan.

BERBALIK ARAH MENUJU KEHIDUPAN BARU

Proses berbalik arah merupakan sebuah langkah menuju pembaruan. Ini bukan hanya tentang keputusan, tetapi

melibatkan serangkaian tindakan nyata. Kita sadar bahwa umur panjang bagi preman biasanya hanya sekitar 30-40 tahun—ini adalah realitas pahit yang mereka hadapi. Ada preman yang mengalami kecacatan, seperti gangguan pembuluh darah otak, penyakit, lumpuh, dan kesulitan berjalan. Sebagai contoh, Nyonya Phức Bồ, yang dikenal di Vietnam Utara dan sering muncul di surat kabar, menghadapi kesulitan fisik yang serupa.

Dia juga merasakan sakit batin yang mendalam karena dua putranya menjadi penjahat yang lebih terkenal darinya. Sewaktu dia jatuh sakit, putra-putranya tidak merawatnya. Sebaliknya, mereka malah mencuri barang-barang di rumah untuk membeli heroin.

Dulu, Nyonya Phức Bồ dikenal sebagai sosok yang ditakuti dan dihormati di kalangan penjahat. Dia bisa mengendalikan mereka hanya dengan suaranya, layaknya seorang pemimpin. Namun, kini, kondisinya berubah drastis. Dia harus berbicara dengan lembut kepada putranya, yang dulunya mengikuti perintahnya. Ini adalah ironi dari karma—seorang yang dulunya keras terhadap orang lain, kini harus lemah lembut kepada keluarganya sendiri. Putra-putranya kini memperlakukannya dengan kejam, menunjukkan sikap kasar dan menghina.

Selama kunjungannya ke wihara Quán Sứ, Nyonya Phức Bồ berbagi ceritanya dengan kami dan para biksu. “Saya berharap untuk menjalani hari-hari terakhir dengan lebih baik, kendati dengan keterbatasan fisik dan mental. Saya tidak lagi dapat berjalan dengan normal dan menderita encephalomalacia, yang mempengaruhi kemampuan mengontrol emosi. Karena itu, saya sering menangis atau tertawa tanpa alasan. Dalam

keadaan seperti ini, saya berharap saya dapat mengatasi karma yang telah terakumulasi selama hidup."

Kami menyarankan Nyonya Phúc Bô untuk tidak terlalu pesimis, karena pandangan negatif tidak akan memperbaiki situasinya. Langkah pertama yang harus dia ambil adalah memperbarui diri dan meningkatkan kesadaran diri. Namun, kesadaran saja tidak cukup; dia juga perlu melakukan tindakan nyata.

Salah satu cara yang bisa dia tempuh adalah menulis tentang hidupnya. Seperti yang dikatakan oleh seorang penulis terkenal, "Paruh Hidup yang Tak Berguna." Ada orang-orang yang hidupnya dianggap tidak berarti hingga akhir hayat, seringkali meninggalkan kesan buruk yang dikenang oleh banyak orang.

Dalam kehidupan samsara, kita tidak bisa lepas dari tanggung jawab atas karma kita. Baik Anda percaya pada agama tertentu atau tidak, pemikiran bahwa tidak ada karma, orang baik, atau orang jahat bisa berbahaya. Pikiran seperti itu mungkin membuat kita abai terhadap tanggung jawab atas tindakan kita di masa lalu, sekarang, dan masa depan. Ada kepercayaan bahwa setelah kematian, semua yang tersisa hanyalah sepetak tanah dan mungkin sebuah peti mati, untuk orang yang beruntung, ada yang membakar dupa, yang kurang beruntung tidak ada. Namun, pandangan ini tidak memperhitungkan dampak tindakan kita terhadap diri sendiri dan orang lain.

Seperti bola yang dilempar ke dinding, tindakan kita tidak berhenti begitu saja; mereka memantul kembali dan

berdampak pada kita sendiri dan orang lain. Dampak ini tidak hanya mempengaruhi kita secara pribadi tetapi juga kebahagiaan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, sangat penting untuk merenung dan menulis tentang hidup kita, termasuk penyesalan yang kita rasakan. Menulis kalimat penyesalan seperti “Seumur hidup penyesalan masih tidak dapat membayar semua utang,” dapat menjadi cara yang kuat untuk mengakui dan memproses kesalahan kita.

Ini memang kebenaran yang tidak bisa dihindari, namun tujuan kami bukan untuk membuat Anda kecewa. Proses “kembali ke tepian sungai” dalam hidup ini tidak selalu memerlukan waktu yang sangat lama. Beberapa jam, beberapa hari, atau bahkan beberapa tahun bisa cukup untuk kita berbalik arah. Usaha yang sungguh-sungguh akan membawa kesuksesan. Kita mungkin berpikir bahwa kita tidak mampu membayar semua ‘utang’ karma kita karena tindakan masa lalu masih berpengaruh.

Meletakkan senjata hanyalah langkah awal untuk mengurangi tindakan buruk dan menerima tanggung jawab moral serta hukum. Ini bukanlah perubahan yang sebenarnya. Kita harus melakukan serangkaian perbuatan baik. Ungkapan-ungkapan di akhir hidup kita, yang menunjukkan refleksi dan penyesalan, sangat penting dalam proses ini.

Menuliskan pengalaman dan pemikiran pribadi kita merupakan sebuah langkah penting. Ini menjadi cara untuk membantu orang lain, terutama mereka yang berusaha mencapai kebahagiaan dan kekayaan dengan cara yang tidak adil dan tanpa usaha yang sungguh-sungguh. Tujuannya

adalah agar mereka dapat belajar dari kesalahan kita. Dengan demikian, mereka tidak perlu membayar harga yang mahal karena kesalahan yang sama.

Sebelum mengakhiri, mari kita simak sebuah puisi dari orang yang telah berhasil dalam usahanya memutar balik arah kehidupannya, mengatasi masa-masa sulit dalam hidupnya:

“Tinggal di penjara, bagai di hotel berteduh
Masa muda terkubur, di balik dinding empat
Tak ada orangtua, yang tidak merasa kasihan
Mengambil langkah yang salah, Ibu Ayah mohon maafkan
aku!
Dalam masa muda, gagal menjalankan tugas kepada
orangtua
Berjalan-jalan melalui suka dan duka, tetapi tak ada masa
depan
Megah lenyap sekejap, penyesalan membayang
Mengingat sinar matahari pada sore hari
Aku merasa sangat menyesal
Mengharap ampunan orangtua
Ketidakmatangan hati, cinta ayah tak terlihat
Kebodohan tak menyadari, kasih ibu terabaikan
Sekarang aku tidak melihat sinar matahari pagi
Sekarang aku tidak mendengar lagu pengantar tidur
Di dalam sel, hanya penyesalan yang menggema di
telinga
Masa muda terkubur dalam kebodohan
Hanya cinta orangtua di masa malang
Menghiburku dalam yang tak dapat dihibur
Melepaskan kata “hidup yang salah,” kuucap

Hukum, ampunilah orang-orang seperti aku.”

Ini adalah puisi yang sangat mendalam dari seseorang yang merasa tidak memiliki masa depan, umur panjang, atau kebahagiaan dalam perjalanannya. Sebagai penutup ceramah kita, marilah kita merenungkan dua kalimat lagi dari orang lain:

“Darah mengalir tanpa henti ke jantung
Langkah yang salah menyisakan rasa sakit yang
melelahkan.”

JALAN BAIK MENUJU KEBAHAGIAAN MENANTI ANDA

Pada waktu Anda merasa lelah karena langkah-langkah yang salah, ingatlah bahwa kami, bersama dengan orangtua, saudara, dan kerabat Anda, berharap Anda menghentikan langkah-langkah tersebut. Hanya dengan berani menghentikan langkah salah ini dan dengan kesadaran yang jernih, kita bisa menghindari badai dalam hidup.

Di hadapan kita, kebahagiaan menanti seperti bintang pagi yang cerah. Bintang pagi dan cahaya bulan di malam musim gugur adalah simbol nyata kebahagiaan yang akan kita rasakan setelah berhenti mengikuti jalan yang sesat.

Kami berterima kasih tulus karena Anda telah mendengarkan ceramah ini. Kami berharap Anda semua betul-betul mengalami pertengahan musim gugur yang bermakna bersama keluarga Anda, seperti hari besar di Vietnam yang sering dirayakan dengan amnesti.

Batin yang Bebas



MENGUBAH TAKDIR ANDA

Ceramah Dharma diberikan kepada 2.000 Narapidana Penjara di Penjara K.20, Desa Chau Binh, Kabupaten Giong Trom, Provinsi Ben Tre pada tanggal 29 Januari 2008.

Ditranskripsikan oleh Chan Tri dan Dieu Tinh, dan diterjemahkan [dari bahasa Vietnam ke bahasa Inggris] oleh Luu Ngoc Anh.

PENGAMPUNAN MELALUI PRAKTIK

Kami sangat terkesan mendengar dari Letnan Kolonel Senior Phùng Văn Yến bahwa jumlah narapidana yang mendapat amnesti pada tahun 2007 lebih tinggi daripada tahun-tahun sebelumnya. Ini menunjukkan adanya tren positif dalam upaya Anda semua, yang membuka peluang bagi Anda untuk memulai jalan baru dalam hidup.

Kebutuhan untuk menyegarkan hidup memang penting. Lebih penting lagi adalah kenyataan bahwa banyak dari Anda mendapatkan amnesti lebih awal. Fakta ini merupakan bukti bahwa upaya Anda semua untuk berubah ke arah yang lebih baik, telah membuahkan hasil yang positif. Di samping bingkisan biasa seperti mi instan, selai, gula, dan kebutuhan pokok lainnya, yang bersumber dari hati yang tulus, hari ini kita juga mendapatkan dukungan dari sponsor.

Saat menikmati pertunjukan dari artis-artis Kota Ho Chi Minh, Anda dihadapkan pada suasana baru yang menyegarkan—seperti menyambut musim semi. Mendengarkan lagu-lagu yang merdu, membantu mengurangi kesedihan, penderitaan, dan kerinduan akan keluarga yang jauh. Penampilan ini memberikan sensasi baru dan menyenangkan. Bahkan saat menikmati kue dan selai, Anda merasakan rasa yang berbeda, tidak seperti makanan sehari-hari yang biasa Anda konsumsi.

Kabar bahwa Anda terus berlatih vegetarian dan meditasi selama satu hari sangat menggembirakan. Praktik ini membawa ketenangan dan kebebasan bagi batin dan jasmani Anda. Ini

merupakan seni menyegarkan hidup, yang penting bagi semua orang.

Upaya menyegarkan hidup bukanlah tentang menghilang dan lalu muncul kembali, melainkan tentang transformasi batin. Kita mungkin menyadarinya atau mungkin tidak memperhatikannya. Kendati tubuh, nama, peran sosial, hubungan, dan kepribadian kita tetap sama, cara kita bertindak, berpikir, dan karma kita dapat berubah secara positif. Transformasi karma ini merupakan kunci untuk menyegarkan kehidupan, sebuah proses yang terus berlangsung di sekitar kita, baik kita sadari maupun tidak.

Setiap hari, Anda memiliki rutinitas dan pekerjaan. Bayangkan seandainya ada orang bekerja keras selama seminggu tanpa mengganti pakaian—kemungkinan besar kita akan enggan mendekati mereka karena bau yang tidak menyenangkan. Itulah sebabnya, meski lelah, kita tetap mandi dan mengenakan pakaian bersih setelah seharian beraktivitas. Menjaga kebersihan fisik tidak hanya membuat tubuh kita nyaman tetapi juga menyegarkan batin kita.

Melampaui kebutuhan jasmani seperti makanan dan pakaian, kebutuhan akan penyegaran hidup sangatlah penting. Kita mulai menjalani kehidupan baru dengan menciptakan kebahagiaan bagi diri sendiri melalui upaya positif. Melalui usaha ini, Anda mendapatkan amnesti dan reuni dengan kerabat, yang membuat Anda merasakan betapa berharganya usaha yang sudah Anda perjuangkan.

RASA KEBEBASAN

Buddha menjelaskan tiga langkah psikologis dalam kehidupan manusia menggunakan konsep psikologi yang sangat sederhana. Konsep ini terdiri dari tiga pasangan kata: rasa manis, rasa pahit, dan rasa kebebasan.

Rasa manis melambangkan periode atau cara hidup saat kita merasakan kebahagiaan, belas kasih, dan kedamaian, seperti saat reuni keluarga. Walaupun kita dapat menikmati segala hal terbaik, kebanyakan momen manis ini tidak bertahan lama. Beberapa momen bahkan berbahaya, mirip dengan lalat yang terjebak dalam madu. Mengejar kenikmatan semacam ini bisa berakibat kehilangan masa depan. Oleh karena itu, esensi dari penyegaran hidup bukanlah terus-menerus mencari rasa manis yang hanya memberikan kepuasan sementara.

Rasa pahit sering muncul setelah rasa manis hilang dari hidup kita. Momen-momen pahit ini membuat kita lelah dan menyesal atas hal-hal yang tidak berjalan sesuai harapan. Seperti reaksi yang terjadi ketika kita kehilangan kenikmatan karena rayuan, kesalahan, atau kecerobohan, kita terkadang harus sabar menghadapi penderitaan sebagai akibat dari tindakan kita. Kalau rasa pahit ini merupakan konsekuensi dari mengejar kenikmatan dengan cara yang salah, masa untuk mengalaminya bisa sangat panjang—bisa sampai 10, 20, atau 30 tahun, bahkan seumur hidup.

Dalam menghadapi rasa pahit, Buddha mengajarkan bahwa kita tidak boleh berkecil hati. Sikap berkecil hati secara psikologis tidak membantu dalam memecahkan masalah. Seringkali, dari rasa pahit, kita mendapatkan dorongan untuk

menyelamatkan diri dari situasi buruk atau berusaha keras untuk mengakhiri periode pahit tersebut. Ini adalah bagian dari hukum sebab dan akibat yang tak terhindarkan dalam kehidupan.

Menyadari sepenuhnya rasa manis, pahit, dan kebebasan membantu kita memahami sifat dasar kehidupan, emosi manusia, dan hubungan sosial. Di tempat ini, kendati ada sekitar 180 orang tanpa keluarga, kita tetap dapat membangun relasi baru. Seringkali, saat bertemu dengan organisasi amal Buddhis, semua orang merasa seperti saudara, walaupun tidak terikat darah. Sikap ini secara signifikan mengurangi perasaan kesepian.

Penting untuk mengelola hidup kita agar kita dapat merasakan kebebasan sepenuhnya dan mengakhiri rasa pahit. Semakin kita berusaha, berlatih, dan hidup dengan baik, kita semakin dekat untuk mengatasi rasa pahit. Standar untuk menyegarkan hidup adalah 'berubah atau mati.'

Ini adalah pilihan yang kuat dan mengesankan. Jikalau kita tidak mengubah kebiasaan, tidak mengupayakan kehidupan yang lebih baik, tidak menyegarkan kesadaran, tidak optimis, dan tidak memiliki semangat aktif untuk mencari kebahagiaan berkelanjutan, maka hidup kita akan terasa seperti kematian—kematian dalam penderitaan, stagnasi, dan rintangan.

Menetapkan standar yang tinggi berarti kita harus berani menghadapi rasa pahit, bukan menyembunyikan diri seperti kura-kura yang menarik diri ke dalam cangkangnya. Kura-kura mungkin merasa aman tatkala tersembunyi, terlindungi dari predator dan badai kehidupan. Namun, begitu ia mengeluarkan

kepalanya dan bergerak maju, ia harus menghadapi semua tantangan yang ada yang masih menunggunya.

Apabila kita tidak berani menghadapi dan mengatasi kesulitan, pelarian bukanlah solusi. Sebaliknya, bisa jadi hal itu justru menciptakan stagnasi besar dalam hidup kita yang perlu segera diatasi.

Sifat dasar kehidupan terdiri dari dua unsur utama. Pertama, kita perlu mengejar kualitas hidup. Kualitas hidup tidak ditentukan oleh memiliki rumah besar dengan fasilitas mewah, melainkan oleh kebahagiaan, keselarasan dengan norma-norma sosial dan moral, kegembiraan dalam reuni keluarga, serta rasa belas kasih dan saling ketergantungan dengan sesama. Kehidupan yang seperti ini menawarkan kualitas dan kebahagiaan yang nyata, tidak hanya bagi orang kaya, tetapi untuk semua orang.

Kalau kita mengubah arah dan tren dalam hidup kita, kita bisa tetap memiliki kualitas dan materi yang baik dalam situasi apa pun. Oleh karena itu, bukan kompleks inferioritas yang harus kita pelihara, melainkan upaya untuk menciptakan kebahagiaan dalam hidup.

BERUPAYA UNTUK MEMPERBARUI HIDUP

Kisah Angulimala (Pāli, “Kalung-jari”), yang mungkin masih Anda ingat dari tahun lalu, belumlah selesai. Angulimala, dikenal sebagai penebar teror yang menakutkan dengan korban sebanyak 99 mayat, telah membawa penderitaan ke dalam

99 keluarga. Namun, bagian yang paling mengesankan dari ceritanya adalah usahanya untuk memperbaharui hidupnya.

Setelah kembali ke wihara, Angulimala memulai praktik spiritual sesuai dengan ajaran Buddha. Dari seorang pembunuh yang kejam, dia bertransformasi menjadi sosok yang saleh dan berbudi luhur. Dia berhasil menemukan kehidupan baru yang lengkap dan berbeda dari masa lalunya.

Pada waktu Raja mendengar Angulimala berada di wihara, dia segera pergi ke sana dengan pasukan kavalerinya dan jenderal-jenderal terbaik. Tujuannya adalah untuk berbicara dengan Buddha agar menyerahkan Angulimala.

Di wihara, Raja bertemu dengan banyak biksu. Di antara mereka, ia melihat seorang biksu yang tampak agung dan terhormat sedang menyapu halaman. Raja mendekat untuk menyapanya dan memberi hormat. Buddha kemudian mengundang semua biksu, termasuk Angulimala, untuk duduk bersamanya saat menyambut Raja dan para jendralnya.

Setelah saling menyapa dengan santun, Raja langsung ke tujuan utama kedatangannya. Ia berkata, "Tolong serahkan Angulimala kepada saya agar dia bisa diadili sesuai hukum."

Buddha menjawab dengan tenang, "Yang Mulia, biksu yang Anda lihat menyapu halaman ketika Anda datang tadi, dialah Angulimala."

Raja terkejut mendengar ini. Dia sulit percaya bahwa penebar teror termasyhur itu telah berubah menjadi sosok yang berbudi luhur hanya dalam waktu lebih dari setengah

bulan. Namun, di dalam hatinya, Raja tidak ingin melewatkan kesempatan untuk percaya pada mukjizat yang terjadi.

Raja, masih keheranan, menjawab, "Jika memang demikian, saya berharap dapat bertemu dengan Angulimala sebagai seorang biksu."

Buddha menunjuk biksu yang duduk di sebelahnya, membuat Raja terkejut sekali lagi. Dia tidak bisa percaya bahwa pembunuh yang harus bertanggung jawab menurut hukum India kuno itu telah berubah begitu drastis. Namun, menyadari perubahan yang telah terjadi pada Angulimala, Raja akhirnya melepaskan niatnya untuk mengadilinya dan memutuskan untuk pulang.

Berita tentang tempat Angulimala berlindung sudah menyebar luas, tidak hanya ke telinga Raja tetapi juga ke kerabat korban Angulimala. Banyak yang ingin tahu bagaimana Raja akan menangani situasi ini. Untuk menghindari demonstrasi publik, Raja harus meninggalkan tempat tersebut melalui gerbang belakang.

Setiap pagi, sewaktu Angulimala melakukan praktik dengan rela menerima makanan pemberian apa saja dengan berjalan keluar vihara sesuai tradisi dalam agama Buddha, ia dihadapkan pada reaksi keras dari masyarakat. Mereka mengenali wajahnya dan melemparnya dengan batu, tomat, dan telur busuk, beberapa bahkan memaki dan memukulinya tanpa belas kasihan.

Setelah menjadi pengikut Buddha, Angulimala diberi nama 'Tanpa-kekerasan,' yang mencerminkan komitmennya

untuk tidak membahayakan siapa pun. Ini menjadi inti dari belas kasih yang ia anut. Dia menerima perlakuan buruk dari orang lain sebagai konsekuensi dari perbuatannya di masa lalu, menerimanya dengan ikhlas dan rasa syukur yang mendalam. Dengan cara ini, dia mengubah rasa terima kasih dan dendam, sebab dan akibat dalam dirinya.

Dalam dunia ini, peribahasa “Menanam labu akan menghasilkan labu, menanam kacang akan menghasilkan kacang” menggambarkan hubungan sebab dan akibat yang jelas dalam kehidupan nyata.

Sama seperti kita tidak bisa panen kacang dari tanaman labu atau padi dari tanaman kacang, maupun memanen rumah dari tanaman padi, kita hanya bisa memperoleh apa yang sesuai dengan usaha kita. Ini mengajarkan kita tentang pentingnya tindakan dan konsekuensinya dalam kehidupan.

Dalam ajaran Buddha, dijelaskan bahwa semua tindakan yang kita lakukan tidak akan hilang. Namun, jikalau kita mengetahui cara untuk menyegarkan hidup, maka perubahan besar bisa terjadi.

Dalam cerita Angulimala, perubahannya tercermin dalam amnesti yang diberikan Raja setelah ia bertransformasi menjadi seorang berbudi luhur di bawah bimbingan Buddha. Amnesti ini tidak hanya mengubah struktur kausal hidup Angulimala, tetapi juga membebaskannya dari hukuman mati, walaupun ia tetap mendapat perlakuan buruk dari kerabat korban-korbannya.

Setiap hari, setelah meminta makanan sedekah, Angulimala kembali ke wihara dengan pakaian robek dan

compang-camping. Pun demikian, para biksu tidak terkejut karena memahami bahwa sebab dan akibat dalam hidup Angulimala saat ini telah berubah secara signifikan.

Saat kita berhasil menyegarkan hidup, karma yang timbul dari kesalahan masa lalu, tindakan salah, atau ketidakadilan yang pernah kita alami dapat sepenuhnya dilepaskan. Inti dari menyegarkan hidup terletak pada pembaruan kesadaran, tindakan, kebiasaan, dan kualitas hidup kita.

Dengan proses penyegaran ini, kita dapat mengubah hidup kita, serupa dengan menerima amnesti pada hari-hari penting. Janganlah terpaku pada takdir atau kecenderungan nasib. Segalanya dapat kita ubah dengan hati yang tulus, usaha yang gigih, dan tekad yang kuat.

Pada awal perjalanannya, Angulimala menghadapi tantangan besar: seperti berenang menuju tepian sungai yang jauh. Antara keputusan untuk berbalik dan mencapai tepian, terdapat jarak yang harus ditempuh. Kita memerlukan keterampilan, semangat, dan keberanian untuk mengatasi tantangan ini.

Dalam hidup, kita sering menghadapi 'sungai' yang mengalir deras. Tanpa keterampilan, semangat, dan keyakinan yang cukup, kita bisa tenggelam sebelum berhasil mencapai tepian. Kita dihadapkan pada satu pilihan: mengatasi efek buruk dari kesalahan yang kita buat, baik disengaja maupun tidak. Kita harus 'berenang' agar bisa kembali ke tepian yang aman. Inilah proses menyegarkan dan meremajakan hidup kita.

JANGAN SALAHKAN ORANG LAIN ATAS MASALAH ANDA SENDIRI

Dalam ajaran Buddha, lebih ditekankan pada solusi moral ketimbang terjebak dalam kesulitan masalah. Orang yang terjebak sering merasa tidak berdaya, berpikir bahwa mereka tidak memiliki kesempatan untuk memulai hidup baru karena merasa tidak akan pernah mendapat pengampunan. Namun, kita harus percaya bahwa pengampunan itu bisa terjadi kalau kita berusaha dengan hati yang tulus dan keyakinan yang kuat. Kita harus mengakui bahwa sekalipun ada banyak rintangan, upaya adalah kunci untuk bertahan atau bahkan berkembang.

Mengelola hidup agar menjadi lebih baik adalah pilihan yang harus kita buat. Keluarga dan teman menantikan kepulangan Anda. Beberapa dari Anda mungkin sudah tidak menerima kunjungan atau dukungan untuk biaya hukum, sehingga harus tinggal lebih lama. Oleh karena itu, penting untuk berusaha dengan baik agar bisa kembali secepatnya.

“Jangan salahkan Tuhan ketika karma melekat pada tubuh.”

Kalimat ini, yang mengandung filosofi ajaran Buddha, digaungkan oleh penyair Nguyen Du. Karma yang melekat pada tubuh dapat berasal dari ketidaksengajaan, kehilangan kendali, atau kebencian. Oleh karena itu, tidak tepat untuk menyebut semua orang yang berada di tempat seperti penjara sebagai penjahat. Beberapa memang bersalah, tetapi ada juga yang hanya tersesat. Jadi, daripada takut atau mengeluh tentang takdir, kita harus berupaya menyegarkan hidup kita dan menemukan solusi jangka panjang yang terbaik.

Sebelumnya, kita berlatih dengan lagu yang bermakna mendalam:

“Kami mendengarkan dengan hati, apa pun yang mereka katakan. Dengarkan dengan jernih, pahami dengan saksama, merespon dengan penuh kasih. Mengapa harus sedih untuk beberapa hari, lalu perasaan pun pudar? Kembali dan bernapas dalam-dalam, murung juga hilang dengan cepat.”

Filosofinya adalah “Kata ini dikirim, kata itu diterima. Sehingga tidak ada solusi. Mengapa kita tidak melihat ke belakang, bernapaslah dengan ringan dan dalam. (Dengan bijaksana, segala sesuatu akhirnya akan berlalu.)”

Dalam konteks hidup bersama ribuan orang dari berbagai keluarga, darah, dan karakter yang berbeda-beda, konflik adalah hal yang tak terhindarkan. Apabila tidak dapat mengendalikan diri dalam menghadapi konflik, kita akan mengalami kesulitan, termasuk dalam mendapatkan amnesti.

Dalam ajaran-Nya, Buddha mengingatkan, “Api kebencian akan membakar hutan kebajikan.”

Ini berarti bahwa tindakan ceroboh bisa membuat kita menyesal untuk waktu yang sangat lama. Untuk menghindari hal ini, kita perlu belajar mendengarkan dengan baik.

Mendengarkan melibatkan tiga aspek penting: mendengarkan dengan jelas, memahami secara menyeluruh, dan mencintai dengan mendalam. Melalui pendekatan ini, kita dapat menghindari kesalahan yang mungkin timbul dari kurangnya pemahaman atau komunikasi yang buruk.

Apa itu mendengarkan dengan jelas? Mendengarkan dengan jelas berarti mendengarkan tanpa prasangka, kemarahan, atau dendam. Ini tentang mendengarkan dengan pikiran yang terbuka dan hati yang penuh belas kasih.

Kita harus berupaya memahami perasaan orang lain. Sebaiknya kita membantu mereka mengatasi kemarahan daripada merespons dengan kemarahan. Sejatinya, musuh terbesar manusia bukanlah sesama manusia, melainkan amarah dan perbuatan tidak bijaksana. Kita harus berusaha mengubah energi negatif menjadi positif, sebuah proses yang memerlukan pemahaman yang mendalam dan menyeluruh

Dari pemahaman mendalam ini, kita dapat mengembangkan sikap baru: mencintai. "Dengarkan dengan jelas, pahami dengan saksama, cintai dengan mendalam" adalah proses yang sangat penting, tidak hanya bagi mereka yang memiliki pendidikan formal, tetapi juga bagi semua orang, tanpa memandang latar belakang akademis.

Kita tidak perlu mengetahui huruf atau teori-teori rumit. Kalau bisa menerapkan prinsip "mendengarkan dengan jelas, memahami dengan saksama, mencintai dengan dalam," kita bisa menjadi seperti Bodhisattwa yang mengamati dan memahami inti kehidupan. Dengan pendekatan ini, kita dapat mengatasi penderitaan dengan lebih efektif dan cepat.

Ingatlah pepatah, "Jangan marah pada orang asing."

Ironisnya, banyak orang justru lebih sering marah pada kerabat dekat seperti pasangan atau anak-anak. Kita cenderung memiliki harapan tertentu terhadap perilaku kerabat, dan

tatkala mereka tidak memenuhi harapan tersebut, kita merasa kecewa dan marah. Namun, dalam proses menyegarkan hidup, seharusnya kita tidak membedakan antara orang asing dan kerabat. Kita harus melihat semua orang sebagai manusia dan berinteraksi dengan baik dengan setiap orang.

Buddha mengajarkan bahwa apabila seorang biksu merasakan kebencian, dia tidak boleh membiarkannya berlarut-larut bahkan untuk satu hari. Dalam zaman sekarang, banyak penyakit dipengaruhi oleh kemarahan. Oleh karena itu, kita sebaiknya tidak memperpanjang masa kemarahan kita. Kemarahan menghilangkan kebijaksanaan dan keindahan dari kehidupan. Kita harus berlatih untuk selalu memiliki senyum dan sikap bahagia, karena dari situlah kita dapat menjalani hidup yang damai dan bermakna.

Kekayaan dan posisi sosial yang tinggi tidak secara otomatis menjamin kebahagiaan. Seorang individu mungkin sangat kaya dan memiliki status tinggi, namun tanpa senyum, tanpa kemampuan untuk mengambil napas dalam-dalam dan mengurangi penderitaan, kebahagiaan sejati akan sulit dicapai. Oleh karena itu, proses menyegarkan kembali diri kita merupakan kebutuhan bagi setiap orang. Setiap hari, kita perlu berupaya untuk membuat hidup kita lebih positif dan bahagia.

PERUBAHAN MELALUI KEBIASAAN BARU

Kita sedang berada di masa transisi antara tahun Babi dan tahun Tikus. Salah satu karakter yang mewakili tahun Babi, yang mungkin Anda semua sudah kenal, adalah Zhū Bā Jiè (

豬八戒). Dalam cerita sebelumnya, ia adalah seorang jenderal di alam dewa dengan kebiasaan buruk minum-minum. Suatu hari, setelah minum berlebihan, ia melakukan kesalahan besar di istana Bulan dan ditangkap karena tindakannya yang tidak pantas.

Raja Dewa, marah dengan perilakunya, hendak menghukumnya. Namun, berkat campur tangan Tàishàng Lǎojūn (太上老君, Yang Tertinggi Laozi), Raja Dewa memberikan amnesti dengan menghukumnya dengan cara yang berbeda: dia dihukum dengan diubah menjadi sosok jelek dengan ciri-ciri babi dan harus hidup dengan cara hidup seekor babi.

Zhū Bā Jiè, yang berasal dari alam dewa, mengalami transformasi yang signifikan saat turun ke bumi. Hidupnya baru benar-benar berubah setelah menjadi murid seorang biksu dari dinasti Tang. Selama perjalanan ke Barat dalam pencarian kitab suci Buddha, banyak masalah yang timbul terutama karena kebiasaan buruk Zhū Bā Jiè. Namun, dengan bimbingan Biksu Tang, ia berhasil mendapatkan didikan yang membentuk karakternya menjadi lebih baik.

Dari kisah ini, kita belajar bahwa sebab dan akibat—melalui ucapan, tindakan, dan pikiran—adalah apa yang membentuk karakter kita. Berbeda dengan agama-agama lain, konsepsi agama Buddha tidak menerima konsep takdir sebagai sesuatu yang tetap; segalanya bisa berubah. Sama seperti citra Zhū Bā Jiè yang berubah, kita pun dapat mengubah diri kita.

Di bagian akhir cerita, Sūn Wūkōng (孫悟空) mencapai pencerahan sebagai Buddha Pemenang Pertarungan (關戰勝)

佛 Dòu Zhān Shèng Fó), sedangkan Zhū Bā Jiè bertransformasi menjadi Pembersih Altar (淨壇使者 Jing tán shi zhe). Dalam peran barunya, Zhū Bā Jiè bertugas menerima persembahan dari orang-orang untuk dipersembahkan kepada Buddha, membantu mereka menyebarkan belas kasih dalam kehidupan sehari-hari.

Kami menyarankan Anda untuk melakukan amal setidaknya sekali setahun. Ini bisa sesederhana menghemat 100 atau 500 Vietnam Dong (sekitar Rp 60.- atau Rp 300.- dengan kurs awal tahun 2008), lalu meminta bantuan sipir penjara untuk menyalurkannya ke organisasi amal. Dengan cara ini, Anda menanam benih belas kasih dalam hidup Anda. Jika Anda memiliki hati yang tulus, Anda bisa melakukan amal dalam situasi apa pun. Transformasi Zhū Bā Jiè menjadi Pembersih Altar menunjukkan bagaimana ia meninggalkan kebiasaan buruknya untuk membantu orang lain menanam benih amal dan moral, membawa belas kasih ke dalam kehidupan semua orang.

Menyegarkan hidup berarti mengubah dari kebiasaan pasif menjadi kebiasaan yang lebih mulia dan proaktif. Kami mengucapkan terima kasih kepada para sipir penjara yang telah memfasilitasi hari-hari vegetarian untuk Anda. Pola hidup vegetarian tidak hanya mengurangi karma buruk, tetapi juga tentang menyelamatkan hidup. Saat Anda mengonsumsi makanan vegetarian, pikirkanlah ini sebagai tindakan menyelamatkan, bukan sekadar pemberian berkat. Dalam proses ini, kasih sayang tumbuh saat kita mulai mencintai semua jenis hewan tanpa syarat, membantu kita membebaskan diri dari karma.

Teori kausalitas dalam agama Buddha mengajarkan kita untuk menyegarkan hidup moral dengan membebaskan karma. Membebaskan karma berarti menanam benih positif yang sangat berbeda dari yang kita tanam sebelumnya. Hal ini membantu kita menghindari perasaan kecewa atau merasa rendah diri. Dengan melupakan penderitaan masa lalu dan fokus pada usaha di masa kini, kita dapat menciptakan masa kini yang lebih baik dan masa depan yang cerah. Seperti mata yang tertuju pada matahari dan melambai ke bulan, kita memikirkan siang hari karena takut pada kegelapan malam. Kita berpegang pada harapan kebahagiaan untuk menghindari terperosok dalam penderitaan.

Selama masa Anda di penjara, penting untuk tetap optimis dan berusaha beralih kepada benih kebiasaan yang lebih baik. Terkadang, praktik seperti melaksanakan hari-hari vegetarian dapat membantu mengurangi karma. Dalam momen-momen seperti itu, dengan membuka hati yang tulus, purifikasi karma bisa terjadi. Dalam rangka tahun Tikus, mari kita merenungkan sebuah referensi klasik dari ajaran Buddha.

Dalam doa yang sering dilantunkan di wihara, ada kalimat yang menyebutkan, "Putri Yasodharā dan ibunya tidak terluka."

Ini berkaitan dengan cerita yang melibatkan tikus. Setelah Buddha meninggalkan kehidupan kerajaan dan menjadi biksu, Putri Yasodharā tetap setia padanya selama enam tahun, sekalipun banyak pangeran ingin menikahinya secara resmi. Selama periode ini, dia hamil, tetapi kehamilannya tidak berkembang hingga Buddha mencapai puncak perjalanan

spiritualnya. Akhirnya, dia melahirkan seorang anak yang diberi nama Rahula.

Selama kehamilannya, Putri Yasodharā menghadapi tuduhan percabulan dari laki-laki lain, yang membuatnya dalam bahaya besar. Raja, merespons tuduhan ini, memutuskan untuk menghukumnya dengan api. Di tengah api, Putri Yasodharā berdoa, menyatakan bahwa jikalau dia tidak bersalah, ia akan selamat. Ajaibnya, hujan turun dan memadamkan api. Bahkan ketika Raja sudah mencoba membakarnya sampai tiga kali, hujan datang lagi untuk memadamkan api, membuat semua orang akhirnya percaya bahwa dia benar-benar tidak bersalah.

Peristiwa ini dijelaskan dalam doa Buddha, "Kehidupan Rahula sebelumnya adalah seorang pendeta yang sering menangkap tikus. Dia gemar menjebak tikus dan mengurung mereka tanpa makanan atau minuman. Suatu hari, dia memasang jebakan di tempat pembuangan sehingga tikus harus lari ke gua. Kemudian dia menutupi gua dengan batu besar. Tikus mati setelah enam hari tidak makan dan minum. Dia merasa senang dan tidak menyesal. Akibatnya, dia terlahir kembali dalam rahim ibunya selama enam tahun, sebagai akibat langsung dari perbuatannya."

Konsep sebab dan akibat menunjukkan bahwa apa yang kita tanam, itulah yang akan kita tuai. Hubungan ini teridentifikasi pada tingkat batin, meskipun tidak selalu tampak secara fisik. Misalnya, jika seseorang membunuh, lalu terus menyerang korban yang sudah mati, karma pembunuh tersebut akan meningkat berkali-kali lipat. Hal ini menunjukkan bahwa

dampak batiniah dari tindakan kita memiliki korelasi langsung dengan tindakan nyata yang kita lakukan.

DARI PENDERITAAN MENUJU KEBAHAGIAAN

Untuk mentransformasi hidup dari penderitaan menjadi kebahagiaan, langkah pertama adalah mentransformasi batin kita. Dengan transformasi batin, tindakan positif akan mengikuti secara alami. Semakin cepat kita bertobat, semakin cepat karma buruk kita akan tertransformasi.

Rahula, dalam kehidupan sebelumnya, tidak menunjukkan penyesalan, sehingga karmanya bertahan. Namun, beruntunglah dia, sebagai anak dari Siddhartha, yang kemudian menjadi Buddha, dan Yasodharā yang berbudi luhur. Selama enam tahun sebagai janin, ia terpengaruh oleh kebajikan orang tuanya. Akhirnya, Rahula tumbuh menjadi sosok yang sangat arif dan berkepribadian hebat.

Penting bagi kita untuk belajar bertobat dan menyegarkan diri, sehingga kita dapat mengembangkan kepribadian yang hebat. Abaikan pandangan masyarakat dan publik tentang masa lalu Anda. Saat ini, kita adalah manusia baru, merasa damai dan bahagia dalam setiap usaha yang dilakukan. Ini adalah keyakinan penting yang harus dipegang teguh oleh setiap orang.

Kami merasa senang melihat banyak dari Anda telah berubah menjadi lebih baik, melalui praktik vegetarianisme, kontemplasi, dan doa kepada Buddha. Kegiatan ini bukan hanya kegiatan religius; mereka adalah seni dan budaya, serta metode

psikologis untuk menyegarkan hidup. Sewaktu berdoa kepada Buddha, kita sebaiknya tidak hanya meminta kedamaian dan kekayaan untuk diri sendiri, karena itu dapat dianggap egois. Sebaliknya, Buddha mengajarkan kita pentingnya menanam benih baik dan memahami hukum sebab akibat.

Untuk menyelamatkan hidup kita, Buddha memberikan kita metode, dan sebagai pelaksana, kita menggunakan tindakan positif untuk menyegarkan kehidupan. Dalam berdoa, fokuskan diri pada mantra "Namo [Terpujilah] Amitabha Buddha," tanpa meminta apa pun.

Bernapaslah dengan dalam dan lembut, lepaskan pikiran tentang penderitaan, kebencian, musuh, dan ketidakbahagiaan.

Pertama-tama, kita menyegarkan kesehatan kita. Dengan sadar penuh pada nama Buddha, kita tidak akan memiliki kesempatan untuk memikirkan hal-hal buruk dalam hidup, sehingga penderitaan cepat berlalu. Ini adalah seni dari teknik penggantian. Bagi non-Buddha, doa bisa dilakukan dalam nama yang dihormati dalam agama masing-masing. Tujuan berdoa adalah untuk meremajakan perasaan dan hidup, bukan untuk meminta bantuan.

Lingkungan di sini sangat mendukung untuk berlatih kontemplasi. Kala bekerja, memfokuskan diri pada napas membantu menjernihkan pikiran dan menciptakan kedamaian batin. Memikirkan kemandekan saat bekerja hanya akan membuat kita lelah. Praktik kontemplasi religius berfungsi sebagai dukungan untuk kesehatan fisik dan mental, memungkinkan kita untuk menyegarkan hidup setiap hari.

Pasti ada seseorang dalam hidup Anda yang bisa menjadi teladan, entah itu ayah, ibu, atau kerabat lain. Dengan berpaling kepada teladan tersebut, kita dapat berharap untuk mencapai atau bahkan melebihi apa yang telah mereka capai.

MENGEMBANGKAN DIRI DENGAN LIMA PRINSIP MORAL

Kita dapat memperbarui hidup dengan memilih dan merefleksikan kepribadian yang menjadi teladan, berusaha menjadi seperti itu di kehidupan ini, bukan menunggu kehidupan selanjutnya. Agama Buddha mengajarkan bahwa surga dan neraka adalah kondisi eksistensi kita saat ini; hidup yang baik menghasilkan kebahagiaan sekarang dan membawa kita ke kelahiran kembali yang positif.

Dukungan spiritual memegang peranan penting. Dengarkan instruksi ini dengan sepenuh hati dan ulangi dengan penuh kesadaran serta kegembiraan. Praktik yang dilakukan sesuai arahan kami diyakini akan mempurifikasi karma dan mengurangi penderitaan Anda. Ini merupakan langkah penting dalam perjalanan spiritual kita, ketika sadar-penuh dan sukacita dalam praktik dapat membawa transformasi yang signifikan dalam kehidupan.

Tolong ulangi setelah saya dan ulangi dengan keras:

“Nama saya ..., mulai saat ini hingga akhir hayat, saya berkomitmen untuk menjalankan prinsip moral pertama: tidak membunuh. Saya mengakui penderitaan yang ditimbulkan

oleh pembunuhan dan berikrar untuk melindungi kehidupan, berkontribusi pada perdamaian, dan menjaga ekologi. Saya berjanji untuk setia pada ikrar ini.”

“Nama saya ..., dari sekarang hingga akhir hidup saya, saya berdedikasi untuk mematuhi prinsip moral kedua: tidak mencuri. Menyadari penderitaan yang disebabkan oleh pencurian, saya berikrar untuk tidak mengambil apa pun yang bukan milik saya, dari sekecil apa pun seperti jarum dan benang hingga barang berharga seperti permata. Saya berjanji untuk memegang teguh ikrar ini.”

“Nama saya ..., dari sekarang hingga akhir hidup saya, saya berkomitmen pada prinsip moral ketiga: tidak melakukan perzinahan. Saya mengerti penderitaan yang dapat ditimbulkan oleh perzinahan dan berikrar untuk menjalani kehidupan yang setia dengan pasangan saya, demi kebahagiaan keluarga saya dan orang lain. Saya berjanji untuk memenuhi ikrar ini.”

“Nama saya ..., mulai sekarang sampai saya menghembuskan napas terakhir, saya akan memegang teguh prinsip moral keempat: tidak berbohong. Menyadari kesedihan yang disebabkan oleh kebohongan, saya bertekad untuk berbicara dengan belas kasih, berbagi pemikiran saya dengan jujur, menggunakan kata-kata yang membangun, santun, dan menghindari ujaran kasar. Saya berjanji untuk menjalankan prinsip ini sepenuhnya.”

“Nama saya ..., dari saat ini hingga akhir hidup saya, saya berkomitmen pada prinsip moral kelima: menghindari konsumsi zat berbahaya. Saya mengakui bahwa alkohol dan obat-obatan terlarang menimbulkan penderitaan. Oleh karena itu, saya

tidak akan menjual, membeli, menggunakan, atau menjadi kaki tangan orang yang menggunakannya, mengingat kesehatan merupakan aspek terpenting dalam hidup saya.”

Prinsip moral pertama mengajak kita untuk menghormati kehidupan, nilai yang tak ternilai. Bencana alam mungkin merampas harta benda, namun kita bisa memulihkannya dengan usaha. Namun, kehidupan yang hilang tak bisa ditemukan kembali. Kita harus menjaga perdamaian, menunjukkan belas kasih, tidak membunuh atau meminta orang lain membunuh, tidak melakukan kekerasan atau mendorong orang lain untuk bertindak kasar, serta tidak menyerang ataupun menyuruh orang lain menyerang.

Prinsip moral kedua menuntun kita untuk selalu menghormati milik orang lain, tidak mengambil sesuatu tanpa izin. Lebih dari itu, kita diajak untuk selalu siap membantu sesama yang membutuhkan. Dengan membawa belas kasih dalam setiap tindakan, kita tidak akan merampas kebahagiaan orang lain. Sebaliknya, kita akan menemukan bahwa kebahagiaan sejati ternyata sangat mudah dijangkau, yaitu melalui perbuatan baik yang dilakukan dengan tulus.

Prinsip ketiga menggarisbawahi pentingnya menghormati kebahagiaan dalam perkawinan, sebagai benteng perlindungan bagi diri sendiri dan masyarakat. Dengan meningkatnya kasus HIV dan AIDS yang merenggut banyak kebahagiaan dan menyebabkan krisis ekonomi, menjaga kesucian hubungan menjadi sangat kritis. Jadi hubungan seksual yang tidak benar menurut aturan moral agama Buddha akan membuat semua orang tidak bahagia. Prinsip ini mengingatkan kita untuk bijak

memilih satu pasangan hidup, demi menghindari penyesalan di masa depan dan menjaga kebahagiaan bersama.

Prinsip keempat menggarisbawahi pentingnya berkomunikasi dengan jujur dan tidak menyebarkan informasi yang tidak diketahui kebenarannya. Menggunakan kata-kata yang bijak dan positif tidak hanya meningkatkan kehormatan dan nilai kepribadian kita, tapi juga menjaga kita dari meninggalkan kesan negatif. Komunikasi kita harus penuh ketulusan dan mendukung solidaritas, bukan memicu konflik atau kebencian. Bahkan ancaman sekecil apa pun dapat menimbulkan penderitaan yang besar, serupa dengan dampak dari tindakan fisik menampar tiga kali.

Prinsip kelima menekankan larangan penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang, yang merugikan kesehatan dan kehidupan. Banyak orang memilih minuman beralkohol daripada menghabiskan waktu berkualitas dengan keluarga, padahal kebahagiaan sejati terletak dalam kebersamaan keluarga. Oleh karena itu, penting untuk mengubah kebiasaan pribadi yang buruk demi kesejahteraan keluarga dan mencegah kehilangan kendali atas diri sendiri karena kebiasaan tersebut.

Dengan menjaga lima prinsip moral ini, kita akan mencapai ketenteraman dalam hidup, tanpa memandang latar belakang kepercayaan kita. Prinsip-prinsip ini bukan hanya fondasi dari praktik keagamaan Buddha, tetapi juga panduan untuk hidup mulia. Dengan kesadaran dan keyakinan penuh, kita diundang untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Memiliki tekad dan keyakinan dalam menjalankannya memungkinkan kita untuk berbagi nilai-nilai luhur dengan orang-orang

terhormat lainnya, menegaskan bahwa kita semua memiliki kemampuan untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian sejati.

BERTUMPU KEPADA TIGA PERMATA

Sangat penting untuk mengandalkan tumpuan spiritual. Han Mac Tu, penyair terkenal Vietnam yang meninggal karena kusta dan menderita dalam cinta, memiliki dua baris dalam sebuah puisi:

“Kau pergi sehingga separuh jiwaku hilang
Dan separuh sisanya menjadi kikuk.”

Dia menganggap kebahagiaannya bagaikan kubah surga atau sesuatu yang bulat sempurna. Namun, tatkala kekasihnya meninggalkan dia, dia merasa surga itu terbelah, dengan satu bagian hilang tanpa jejak dan sisanya menjadi tidak berarti karena hatinya sudah menjadi tidak utuh.

Cinta merupakan kebutuhan fundamental bagi setiap orang dewasa. Kita butuh untuk mencintai dan dihormati dalam cinta. Menemukan pasangan yang tepat dapat membawa kebahagiaan yang besar, namun kebersamaan yang jarang terjadi dapat meninggalkan rasa rindu yang mendalam. Ironisnya, pertemuan kembali tidak selalu membawa kebahagiaan yang diharapkan, karena kesalahpahaman dan kesedihan dapat memperlebar jarak di antara kita.

Untuk Han Mac Tu, tempat bertumpu atau berlindungnya yang terpenting adalah cinta. Namun, pandangan tentang

perlindungan bisa beragam; bagi beberapa orang, perlindungan mungkin berarti kekayaan, kemajuan karier, dukungan orang tua, patriotisme, atau kasih terhadap sesama, yang semuanya bisa diwujudkan melalui layanan tanpa pamrih. Konsep perlindungan mencakup baik aspek fisik maupun emosional. Memiliki tempat bertumpu spiritual penting bagi semua orang, terlepas dari agama mereka.

Perlindungan spiritual dimulai dengan penerapan lima prinsip moral yang bertindak sebagai pendamping sejati dalam hidup. Dalam ajaran Buddha, simbolisasi hubungan manusia dengan Buddhadharma diibaratkan sebagai hubungan suami istri, menegaskan pentingnya nilai-nilai spiritual dalam kehidupan kita.

Sekarang, marilah kita mengucapkan harapan untuk berlindung pada Tiga Permata:

“Saya berharap, dari sekarang hingga akhir hidup, Buddha menjadi guru yang mengarahkan kehidupan saya.”

Siddhartha Gautama bukanlah satu-satunya Buddha; banyak Buddha lainnya dan banyak orang lain yang sudah mencapai pencerahan yang bisa kita jadikan teladan. Ini karena kita semua memiliki potensi untuk mencapai pencerahan, yang membawa kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup. Mengangkat Siddhartha Gautama sebagai guru bukan berarti meminta berkah darinya. Sejatinya, berkah datang dari tindakan kita sendiri.

Berikut ini merupakan pernyataan perlindungan spiritual kedua:

“Saya berharap, dari saat ini hingga akhir hayat, kebijaksanaan dan belas kasih menjadi tumpuan hidup saya.”

Kebijaksanaan memungkinkan kita hidup dengan penuh kesadaran, melebihi sekadar pengetahuan yang diperoleh dari buku, pendidikan, atau pengalaman. Kebijaksanaan adalah filosofi hidup, kesadaran yang selaras dengan nilai moral. Kasih sayang dan belas kasih menginspirasi kita untuk hidup yang bermakna. Dengan berkomitmen pada kebijaksanaan dan kasih sayang sebagai panduan kita, hidup kita akan mengalami transformasi signifikan, menjadi perlindungan spiritual yang sejati.

Sekarang, mari kita berkomitmen pada perlindungan spiritual ketiga:

“Saya berharap, dari saat ini hingga akhir hayat, biarlah Sangha yang bajik menjadi panduan hidup saya.”

Saya berbagi ini dengan Anda, dengan harapan agar Anda semua dapat merasakan kebahagiaan seperti menikmati udara segar. Kebahagiaan tidak perlu dicari jauh-jauh; ia tersedia bagi kita yang sadar dengan mata terbuka. Ia bagaikan udara yang kita hirup—jikalau kita dapat menghargainya, berarti kita benar-benar hidup bersamanya.

Dengan meremajakan hidup dengan metode ini, kita akan melihat lenyapnya rasa rendah diri dan penderitaan. Kehidupan kita akan bertransformasi menjadi sesuatu yang benar-benar baru. Sebagai simbolisasi menjadi manusia baru, tradisi Buddha sering memberikan nama baru, dan untuk Anda, saya memilih nama Akar Bahagia.

Nama ini mencerminkan harapan dan kebahagiaan, bukan hanya impian saya, tetapi juga harapan Anda dan keluarga. Di titik ini, saya ingin berhenti di sini dan menyampaikan ucapan selamat tahun baru yang penuh kedamaian dan kesejahteraan. Semoga Anda segera bersatu kembali dengan keluarga dalam wujud baru Anda ini.

TENTANG PENULIS

Master Thich Nhat Tu memperoleh gelar D.Phil. dalam bidang Filsafat dari Allahabad pada tahun 2001, adalah Pendiri Yayasan Buddhism Today sejak tahun 2000. Beliau memberikan kontribusi yang berharga sebagai anggota editorial Hue Quang Encyclopedia of Buddhism (9 jilid, 1992-2007). Saat ini beliau adalah pemimpin redaksi dari Tripitaka Vietnam audio yang pertama, dan proyek penerjemahan Tripitaka Vietnam yang sedang berlangsung, dan Buddhism Today Series (lebih dari 250 buku), serta editor dari lebih dari dua album CD musik Buddhis.

Beliau telah menulis lebih dari 80 buku dalam bahasa Vietnam tentang ajaran Buddha terapan. Beliau telah berkeliling dunia untuk memberikan ceramah Dharma kepada masyarakat Vietnam di Vietnam, Kanada, Amerika, Australia, dan Eropa, serta telah memproduksi lebih dari 5.000 VCD tentang berbagai topik Dharma.

Master Thich Nhat Tu saat ini menjabat sebagai Wakil Rektor Universitas Buddhis Vietnam, anggota Eksekutif Tetap Sangha Buddhis Nasional Vietnam dan Wakil Ketua Sangha Buddhis Vietnam di kota Ho Chi Minh. Delapan universitas menganugerahkan gelar Doktor Honoris Causa kepada beliau

sebagai penghargaan atas kontribusinya yang luar biasa dalam pendidikan Buddhis, karya-karyanya dalam penelitian akademis Buddhis, dan kepemimpinannya dalam komunitas Buddhis internasional. Beliau telah menerima banyak pengakuan, penghargaan, dan gelar dari Pemerintah Vietnam, Myanmar, Thailand, dan Kamboja.



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

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 Kupa
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)

Nama Harum Donatur Buku

Bagaimana Mengajari Anak Muda Merapal Amitabha

001 Semoga Semua Makhluk Berbahagia, Semoga Semua Makhluk Bebas dari Penderitaan | 002 Swanita Surya | 003 Willy Lingga | 004 Lusi Minah | 005 Lipina Laiman dan Keluarga | 006 Salim Gunawan | 007 Fang Ya Min, Chen Xiu Lian, Fang Bun Sui, Fang Bun Ling, Fang Bung Siang, Fang Bun Hock, Fang Bun Ong, Fang Kim Ching, Yao Shu Ling, Zhu Chi Lou, Bai Rui Zhen, Zhu Ting Fang, Fang Jin Gong, Zhu Wei Ming, Zhu Mei Yu, Zhu Mei Guan | 008 Mery Liani | 009 Almh Ny. The Em Tie | 010 Alm. Yanto Martheyo | 011 Alm. Tommy Yuwono | 012 Alm. Ridwan Yuwono | 013 Alm. Yo Sek Nio | 014 Myra Yuwono | 015 Yessi | 016 Dewi | 017 Evelin | 018 Veronica Tjhong | 019 Jeffry | 020 Sanie | 021 Edi Purnama | 022 Shirley G | 023 Alm. Jusli Wunil | 024 Erwan | 025 Evelyne | 026 Shierly Megawati | 027 Chin Thing | 028 Fredy Winata | 029 Vera | 030 Mutyadewi Subagio | 031 Santi Pang | 032 Wawa | 033 Soebinarto | 034 Tin Tin | 035 Jason Adrian | 036 Suardy | 037 Yashinta L | 038 Lenawati | 039 Teddy Limwiryra | 040 Ivon Josefina Wajong | 041 Siunnawati Sugama | 042 Veb | 043 Onggo Wiliyanto | 044 Sundara Cari Gado-Gado Jakarta | 045 Irwan | 046 Metta Sari Devi | 047 Suranta S. Meliala | 048 Wemi | 049 Karsa Davies | 050 Wandy | 051 Gaby | 052 Alm. Hung Ih Ling | 053 Evelin | 054 Apriyandi | 055 Ling | 056 Santi | 057 Mariani Syamsudin | 058 Leticia Salim | 059 Malyosha | 060 Muliady | 061 Desi Diana | 062 Jims | 063 Udayo Untaria | 064 Chin Liu | 065 Lie Bing Tong | 066 Yuli Yaw | 067 Dicky | 068 Ng Kian Tat, Ng Kian Shian, Cheryl Ng Sue Wan | 069 Siska Oey | 070 Alm. Lo Xiu Hue & Semua Makhluk yang Berhubungan Karma Dengannya | 071 Sri Muliaty & Keluarga, Semua Makhluk

Nama Harum Donatur Tetap Dian Dharma

0001 Yimmy Halim | 0003 Almh. Liong Phing Ching | 0004 Anwar Djaja | 0005 Sri Kasnawi | 0006 Djoni Ung | 0007 Lina Mariana | 0008 Melza Angela Prajnadewi Tanzil | 0009 Andy Santoso | 0010 Riyanti | 0011 Hendra Wirawan | 0012 Nicolaos Denny | 0013 Yonggara Prasetio | 0014 Puspa Murti Lokasuryadi | 0015 Gunadharna Lawer | 0017 Poa Fritz Paittimusa | 0019 Afang & Sdr. Asiung | 0020 Aldo Sinatra | 0021 Angela Violleta | 0022 Nani Sarikho | 0023 Paula | 0024 Keluarga Tan Karyanto | 0026 Natalya Theres | 0027 Like dan Keluarga | 0028 Almh. Tjia Lie Fong | 0029 Bong Kho Jun/Ferry Susanto | 0030 Vivien Widya | 0031 Handy Sandjaja dan Keluarga | 0033 Ing Tju | 0034 Linda Kumala | 0035 Alm. Loa Tjong Djin | 0036 Ming Aswaty Halim | 0037 Bapak Robet | 0038 Avi | 0039 Fanny / Lim Siau Fang | 0040 Martin S. Kuntjoro | 0042 Lanny Wianto | 0043 Lisa Mariana | 0045 Ci Fung | 0046 Kustinawati & Keluarga | 0047 Liu Yun Yin & Bapak Sofian Iskandar | 0048 Suharto Ma (Ma Wei Hua) | 0049 Cedric Lim | 0050 Devy Christyani | 0052 Wismin | 0053 Fendy Surya | 0054 Albert Theriono Lim | 0055 Alm.Lie le Ing | 0057 Vivi Kok | 0058 Wiwi | 0060 Tan Hoan Yong & Komalawati Aliwarga | 0061 Joseph Randy | 0064 Asen & Ibu Liewan | 0065 Donny | 0066 Yayang Purwaningsih | 0067 Erti & Agus Purnomo | 0068 Liana Kalyana | 0070 Dr. Erwan Jus & Keluarga | 0071 Djianto Hormen | 0072 Lim Siau Hun | 0073 Alm. Latief Kuntoadji | 0074 Zaina Bustomi & Keluarga | 0075 Alm. Rigobert Zaina | 0076 The Kuo Hoo | 0077 Lisa | 0079 Ajie Fatmawan | 0081 Lim Kim Yaw & Keluarga | 0082 Mety & Yanto | 0083 Detty Kamto | 0084 Edy Chandra | 0085 Tjaw Kok On | 0086 Herawati | 0088 Jong Hengky | 0089 Halim Kusin | 0091 Juli Halim | 0092 Wianto | 0095 Ong Linda | 0097 Lim Lay Hock | 0098 Thio Sungkono | 0099 Raymond Mahadana Kawiswara & Sdr. Sebastian Nagarjuna K | 0100 Amoy | 0101 Iminto Chandra Wijaya | 0102 Lay Khun Kim | 0106 Chai Tin/Emah | 0108 Tjauw Ho | 0109 Susy Youlia | 0110 Mama Tho Hong Kiaw, Lusi Metta Youlia, Dewi & Alm. Yu Lian Yu | 0111 Suranto & Keluarga

| 0114 Djuli Sutono & Keluarga | 0115 Siauw Pauw Lian | 0116 Ibrahim Hasan | 0117 Yurike Ratna Dewi | 0118 Heo Kek Lan & Alm. Darwin Ngadi | 0119 Eric Adrian | 0120 Jimmy Ong | 0124 Husin Ansany | 0125 Nuryani | 0128 Agus Susanto Lihin | 0129 Clarina V. Hendri | 0130 Sherly Lie | 0131 Maxie Arthur Abutan | 0132 Irene Puspita Sari | 0133 Erick Lovinks | 0134 Charles Delvin | 0135 Mina Salim | 0136 Johan Lee | 0137 Fenny Widjaja | 0138 Yenny Jo | 0139 Suryana | 0141 Jelvia Angeline | 0144 Setiawan Sudharma | 0145 Rochmulyati Ishak & Alm. Eko Surya Hidayat | 0146 Chandra Budiana/Bahaduri | 0147 Siutarno | 0148 Jatidevi | 0151 Jimmy Darmawan | 0152 Pudjiastuti | 0153 Tuty Halim | 0154 Benny Pieter Van | 0155 Erna | 0159 Johan | 0160 Hijau Berlian | 0161 Dede | 0162 Souw Swan Hok | 0163 Yesica Clarine Lim | 0168 Antony | 0169 Phinari Indra | 0171 Tan Tjing Hoa & Keluarga | 0172 Sumarni | 0173 Bong Siau Fun | 0174 Phiong San Song | 0175 Johannes Angkasa | 0176 Berlian Molina | 0177 Kalimah | 0179 Yulis Oktavia | 0180 F. Lisa | 0181 Iwantoyo Gunawan | 0184 K. Bing Ciptadi & Ibu Ho Emilia | 0185 Bong Jung Siak | 0186 Suimi | 0187 Rini Ong | 0188 Jennifer | 0189 Then Janti Ratnasari | 0190 Teddy Limwiryra Harum | 0191 Ismanto Tanuwijaya | 0192 Alm. Kaswini Lisma | 0194 Joni Lee | 0195 Bambang | 0196 Eddy Gunawan | 0199 Tony Kie | 0200 Valerie Annabella | 0201 Lim Tjong Kiang | 0203 Lina Judin | 0204 Wiwi Sutjianingsih | 0205 Kartana Hadi Saputra | 0206 Effendi | 0208 Alm. Wu Ik Ling, Rachman Djamal, Lian Tjoen Choo, Amiruddin, Tjioe Gek Can | 0209 Aris dan Keluarga | 0210 Tan Yanni Kahar | 0211 Santi Ratna W. | 0212 Lim Yuslin | 0215 Kevin Siswojo & Dyvhen McKenzie Siswojo | 0216 Herman Wijaya | 0217 Alm. Ngo Boen Seng & Alm. Tjhin Khioen Joe | 0218 Alm. Tjajono Gunawan | 0220 Alm. Jen Ny Hasim | 0222 Alm. Loa Keng Sin | 0224 Alm. Tjoa Tek Kie & Alm. Tok Ai Tie | 0225 Alm. Wang Jin Ju | 0226 Alm. Huang Ching Che | 0227 Alm. Loa Bhwee Hwa | 0229 Alm. Wong Nyuk Yin | 0230 Irwan | 0231 Liu Wei Yau | 0232 Fidarus Tjandra | 0233 Alm. Untung Darsono, Alm. Budi Hartati, Alm. Ernie Indrawati | 0234 Alm. Bapak Saridi | 0235 Bubu Kitchen | 0236 Hasan Leman |

0240 Lee Ka Siong & Ibu Kho Sook Tjing | 0241 Oey Ing Tjoen & Ibu Lie Lee Khuan | 0242 Nurdji Satria | 0243 Lenny Johari | 0244 Gunawan | 0245 Hans Effendy | 0246 Selvi Willim | 0247 William Tandil | 0248 Rini Sismita/Hartati | 0249 Go Ing Leng | 0250 Sugianto Gunawan | 0251 Alm. Tjak Kian Tie | 0252 Siau Wie Liang | 0253 Hendy | 0254 Rudy | 0255 Phie Ing Hui | 0256 Agus Sutjipto | 0257 Kuan Lim | 0258 Pinpin | 0259 Lo Bun Lam | 0260 Sung Fut Cin/Sung Se Chin | 0261 Ong Lay Hok | 0271 Ibu Suriani Widjaja | 0272 Lyly | 0274 Eddy Wijaya | 0277 Maryany Puspita Subrata | 0278 Santi Veronika | 0279 Ivonne Kurniawan | 0280 Juliarso/Santata | 0281 Almh. Ibu Tio Cai Fung | 0283 Meini | 0284 Rina Yuliani Wijaya | 0286 Dedy Kurniawan | 0287 Nirwanto Gunawan & Ibu Helen Kurniawan | 0289 Nurleni | 0290 Gita Sari S. | 0291 Suriyanti | 0294 Megawati | 0295 Ibu Lily MW | 0296 Resiawati dan Keluarga | 0297 Kho Tjong Ahun Sekeluarga, Yudi Marta Arifin, Hartati, Felice Tania, Felita Edriana Devi, Felix Fernando Chen | 0300 Evilina | 0301 Natha dan Divya | 0303 Joe Ka Hin | 0306 Melly | 0307 Yanti Salafia | 0308 Linawati | 0309 Sumardi Tju | 0310 Sidik Djaja | 0311 Loe Foe Fat/Edy Chandra | 0312 Yusnan & Bong Jun Mie | 0313 Soesy | 0314 Lauw Bie Liang | 0315 Pie Veronica | 0316 Daisy | 0317 Pie Kaida | 0318 Ang Ce Li/Sardi A. | 0319 Cai Tiam/Eka Wijaya | 0320 Ita Rosalya | 0321 Kusyanto | 0322 Fera Junita/Shie le Fang | 0323 Lili | 0324 Lie Kian Eng | 0325 Lim Cin Lan, Alm Lam Jam Hong | 0345 Hendra SW. Wempi (Ng Hen Bie) | 0346 Sdr. Pinky | 0347 Prajna Nanda & Lianita | 0348 Almh. Phung Kiam Djie & Tjhin Nam Loi | 0349 Thio Sun Tiang | 0350 Zou Lien Zhen | 0351 Alek | 0352 Swaty Kristanty | 0353 Budiman | 0354 Nuraida Wujud | 0355 Tony | 0356 Dedi Setiawan | 0357 Harve Wijaya | 0358 Alm. Arjan Widjaya | 0359 Almh. Tjan Gin Nio & Almh. Tjan Giok Nio | 0360 Nurdianto Wujud | 0361 Hasan Johan/Ali | 0362 Kho A Hiok | 0363 Nursalim | 0364 Go Chin Hok | 0365 Lin Thai Hui/Effendy Salim | 0367 Phung Su Nie | 0368 Helen Lies | 0369 Wawa Tjhen | 0370 Ibu Sumiya The | 0371 Bpk. Liong Peng Ciu | 0372 Irwandi | 0373 Mintoro Tedjopranoto | 0374 Almh. Phung Yun Can | 0375

Almh. Tjhia Muk Lan | 0376 Santi | 0377 Phung Su Chin | 0379
Hotman Nyomanto | 0380 Fitry | 0381 Juliani Citra | 0382
Christin | 0383 Alm. Liem Tjet Fong | 0384 Irene Santika | 0385
Liong Peng Gin/Suryani Tedja | 0386 Sean Mayer & Irene Carissa |
0387 Riki Kurnadi | 0388 Tay Beng Nan | 0389 Alm. Kok Chin Sin/
Alm. Feng Yue Ling/Alm. Kwok Chai Siang | 0390 Muchtar Kosim |
0391 Ian Sumitro Wiranata | 0392 Bachtiar Ismail | 0394 Liong
Peng Gun & Keluarga | 0395 Ali Sumardjo | 0396 Adi Chandra |
0397 Sugianto & Debysinta | 0398 Juliana Japit | 0399 Sulianti |
0400 Kupang Family (Heny Setiawati) | 0401 Almh. Elis Phung Su
Cen | 0402 Hidajat Halim | 0403 Wandu Gunawan | 0404 Kabul
Lestari, SH | 0405 Juwi Jono | 0406 Amiruddin | 0407 Panyadewi
Wijaya | 0408 Alfri Susanti | 0409 Alm. Haryono Hant & Almh. Tjoa
Lee Hiong | 0410 Sofian & Artati | 0411 Suriani, Rosecita Setiawan
| 0412 Tamin | 0413 Almh. Marmi | 0414 Arifin & Keluarga | 0415
Yeni Martini/Kel. Yansen. P | 0416 Kel. Besar Oeng Tjen Lie | 0417
Emmy | 0418 Irene Wiliudarsan | 0419 Soeniwati (Tan Hong Tjay) |
0420 Innekhe Wiliudarsan | 0421 Alm. Lie A Boen | 0422 Ny. Tjong
Moy Siu | 0423 Yoga | 0424 Fuad Jaya Fu dan Keluarga | 0425
Jan Hadi Putra | 0426 Andreas & Keluarga | 0427 Kho Tie Kiat &
Keluarga | 0428 Ang Tik Kang & Keluarga | 0429 Berlianto, Lay
Kong & Sesuidjie | 0430 Kitto Kristanto, Tommy Kristanto & Kittu
Kristanti | 0431 Ng Hian Ek & Veronika Candra | 0432 Shia Mei
Siang | 0433 Ng Beng Guai | 0434 Alm. Sia Cung Seng | 0435
Shia Julie | 0436 Tan Tian Ik | 0437 Tan Tiau Beng/Lim Beng Guat
| 0438 Alm. Ang Giok Cua & Almh. Kho Iyo | 0439 Lu Siu Tho &
Tan Hock Sui | 0440 Effendi | 0441 Djumina | 0442 Kaelyn Ersilia
Wongso | 0443 Darmidi Tanuwiradjaja | 0444 Alm. Kwot Fat Leki,
Almh. Lin Ken Niang, dan Alm. Hadi Hermansyah | 0445 Robby |
0446 Melissa Ho | 0447 Susanti Ng | 0448 Neneng Tanuwidjaja |
0449 Jelita Kartika | 0450 Erik Junikon | 0451 Alm Lim Ming Tek |
0452 Edyanto | 0453 Kel. Supardi Layandi | 0454 Amin
Limantoro | 0455 Steven Tan | 0456 Tjong Juk Fong | 0457 Eddy
Surjanto Muchsen | 0458 John Son | 0459 Leny Sim | 0460 Alm.
Dharmawan Lawer | 0461 Ervi Sanriani | 0462 Lina & Hadion |

0463 Almh. Suanty Sarikho | 0464 Almh. Lim Ay Hoa | 0465 Almh. Lina | 0466 Lim Gwek Kie | 0467 Fendy Surya Lukito | 0468 Adelia Rais | 0469 Indah Melati | 0470 Ricky DK | 0471 Keluarga Lay Khon Thon | 0472 Keluarga Pauw Djun Lim | 0473 Vivi Canceria & David Winston | 0474 Arifin & Irianto | 0475 Supian & Keluarga | 0476 Buton & Keluarga | 0477 Elti Yunawi & Sandry Satyo | 0478 Eldiana | 0479 Chintya & Heddy | 0480 Hendra | 0481 Edy Gunawan | 0482 Johanis | 0483 Hasan | 0484 Jamin Gunawan | 0485 Leluhur Keluarga Chan | 0486 Angela | 0487 Jennifer | 0488 Jessica Indriani | 0489 Mutiara Wijaya | 0490 Almh. Ekasari Santoso | 0492 Alm. Cen Fut On | 0493 Thio Teddy | 0495 David Louiss Efon | 0496 Liana | 0497 Sintia | 0498 Herry & Marlianti | 0499 Irwin | 0500 Setiawan Conggoro Ng | 0501 Alm. Ng Kiong Ko, Almh. Yap Ka Nio & Alm. Tjong Cin Bu, Almh. Liu A Han | 0502 Alm. Lie Gie Piau & Almh. Tan Giok Bwee | 0503 Metta Eka Setyani | 0504 Liem Jet Fong | 0505 Suyanto & Meliwati | 0506 Alm. Khaw Tjaw Seng | 0507 Alm. Oei Siok Moy | 0508 Leni & Feliandro | 0509 Juliani | 0510 Bpk. Agus Hartanto | 0511 Toh Sukianto | 0512 Alm. Khu Ik Cu | 0513 Rusli | 0514 Edwan Khaw & Keluarga | 0515 Ong Siok Nio | 0516 Mariana Kakalim | 0518 Eko Suwarno & Keluarga | 0519 Kho Sui Fo & Tjhang Muk Djin | 0520 Alm. Hasan Sugiri/Wani Chandra | 0521 Stephen & Wulansari | 0522 Emtisari/Lim Lie Phin | 0524 Alm. Liu Tek Lim (Sugianto) & Almh Phang Kim Djung (Haryanti Hardi) | 0525 Veronica M | 0526 Melysa Idrus | 0527 Frestika Oey | 0528 Nathaniel Kosim | 0529 Nathasya Kosim | 0530 Ribka P. Dharsono | 0531 Christy P. Dhasono | 0532 Grace P. Dharsono | 0533 Kusumawati Latief | 0534 Ratnawati Latief | 0535 Lim Lie Tjoe | 0536 Ong Sen Sun & Keluarga | 0537 He Shu Kuang | 0538 Yuliana Sari | 0539 Martin | 0540 Fredrik | 0541 Alm. Lim Ting Cong | 0542 Alm. Lay Nyian Chiang | 0543 Sudirman & Eny | 0544 Oey Heng Lan | 0545 Lili Santi | 0546 Mrs. Kheng Pho Niu | 0547 Yuyu Milikan | 0548 & 0549 Almh. Hai Ling | 0550 Henry Hutomo | 0551 Alm. Loa Eng Hin | 0552 Kho Eng Hok | 0553 Dianawati Wangsaputra | 0554 Alm. Lie Kim Nio | 0555 Keluarga

Emalia, Cirebon | 0556 Hestia Hartini Martayoga | 0558 Bambang Sugianto & Lo Tjhin Fa | 0559 Siervie & Fardy, Yukianto dan Foe Siat Thin | 0560 Keluarga Liem | 0561 Eka Surya Soetini | 0562 Hery Susanto dan Alani | 0563 Delvi Susanti | 0564 Iwan Ardianto & Lindawati Siauw | 0565 Yanto Sutioso | 0566 Lie Seng Ki | 0567 Rosanty Sinta Wardhani | 0568 Leluhur keluarga Ong | 0569 Herman Huang | 0570 Linawati | 0571 Almh. Lalita Aliwarga | 0572 Lisyé Katrina | 0573 Vonny Kristanti kusumo | 0574 Kho Ka Bek/ Kabil | 0575 Alm. Jamin Suwandi Syah Tan | 0576 Alm. Tan Yen Chiang (Jendi Cahyana) dan Almh. Jong Wan Sioe | 0577 Alm. Asmida Widjaja | 0578 Yosen | 0579 To Tek An | 0580 Phipo Brianto | 0581 He Sheng Xiang | 0582 Ellisia Julianti | 0583 Hadi Susanto | 0584 Tjoeng Sui Lie | 0585 Yanwar Asrigo | 0591 Sutamin Solihin | 0592 Ny. Lim Sok Tjeng & Tn. Rahmat Tjuatja | 0595 Budiman | 0596 Mejiwati | 0597 Alm Ng Akhiun | 0600 Dhita Visakha | 0601 Alm. Mulyani Guntur | 0602 Santoso & Keluarga | 0603 Dhita Visakha | 0604 Alm. Bapak Sen Ming Quan | 0605 Guntur | 0606 Alvaro Hutomo | 0607 Iphin dan Keluarga | 0609 Melati Ramli | 0610 Alm. Jonathan Pangestu Jo (Phang Phing Ho) | 0611 Keluarga Tjiaw Khong Foe dan Thomas Sumarsan Goh | 0613 Hardy Tanzil | 0614 Edwan Khow | 0615 Ariyani dkk | 0616 Jusufin | 0596A The Cheng Kui | 0612A Alm. Phung Kong Fat | 0612B Almh. Mandi Dahlia | 0617 Onggreny Wangsa | 0618 Ivy Willin Reakardo | 0619 Irish Willin Reakardo | 0620 Julius | 0621 Alm. Teddy Marzuki | 0622 William Reakardo | 0623 Benedict Nathalio Kosim | 0624 Nairn Saoirse Theodora | 0625 Leluhur Keluarga Kwok dan Feng | 0626 Keluarga Besar Kwok/ Kosim | 0627 Alm. Ou Yang Ding Zhang dan Alm. Kie Khun Seng | 0628 Susanto | 0629 Andika Prasetya | 0630 Alm. Budi Santoso (Kon Tet Fo) | 0631 Evelyn Margaretha Susanto