

DASAR AGAMA BUDDHA THERAVĀDA DAN MAHĀYĀNA

*Buku ini berisi Dharma, ajaran Buddha.
Setelah selesai dibaca, simpanlah di tempat yang terhormat. Semoga
Dharma senantiasa melindungi keluarga Anda.*

**DASAR
AGAMA BUDDHA
THERAVĀDA
DAN MAHĀYĀNA**

Dorothy C. Donath



Penerbit Dian**Dharma**

DASAR AGAMA BUDDHA THERAVĀDA DAN MAHĀYĀNA

Desember 2024

12,5x18,5, x + 68 hlm

Judul asli : Buddhism for the West (Chapter I)

Penulis: Dorothy C. Donath

Penerjemah: Dayānanda T. Gowarman

Penyunting : Suryānanda

Lay-out & Sampul: 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

Untuk Donasi:

PENERBITAN DIAN DHARMA

NMID : ID2020043491782

A01



Bank Central Asia KCP

Cideng Barat

No. 397 301 9828

a.n. Dian Dharma—Yayasan

Triyanavardhana Indonesia

Bukti pengiriman dana dapat

dikirim melalui Email atau WA

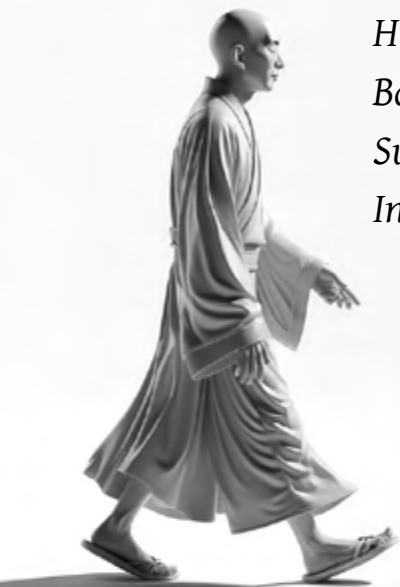
Galeri Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai

DAFTAR ISI

Pendahuluan	vii
Kesatuan dari Segala yang Hidup	2
Kehidupan Buddha	19
Sejarah Agama Buddha	25
Doktrin.....	40
<i>Penerangan Sempurna atau</i>	
<i>Pencerahan Sejati.....</i>	40
<i>Nirvāṇa.....</i>	43
<i>Dharma.....</i>	46
<i>Jalan Tengah.....</i>	47
<i>Empat Kebenaran Arya.....</i>	48
<i>Perlindungan.....</i>	60
<i>Hukum Karma.....</i>	64
<i>Lingkar Kelahiran Berulang.....</i>	69
Kesimpulan	80



*Hindarilah perbuatan jahat,
Banyaklah berbuat kebaikan,
Sucikan hati dan pikiran,
Inilah ajaran semua Buddha.*

PENDAHULUAN

Aku menulis ini di awal bulan Mei, tepat menjelang purnama Vaisākha—hari istimewa yang menandai kelahiran Buddha Gautama. Waktu yang pas untuk memulai sebuah pembahasan tentang Buddha, seorang Guru Agung, dan ajaran-Nya. Meski lebih dari 2500 tahun telah berlalu, ajaran ini tetap hidup dan menginspirasi jutaan orang dari berbagai generasi.

Hari Vaisākha ini mengingatkan kita bahwa Buddha bukan hanya milik masa lalu atau satu budaya tertentu. Ajaran-Nya adalah pesan universal yang memberi harapan

dan solusi di dunia yang penuh ketidakpastian ini.

Dalam tulisan ini, aku akan mencoba mengajak kita melihat agama Buddha secara keseluruhan, tanpa mengkotak-kotakkan dalam sekte atau aliran tertentu.

Selama berabad-abad, berbagai aliran dan metode latihan Buddha telah berkembang, masing-masing menekankan pada satu atau beberapa Sūtra (Sutta) atau aspek unik dari Dharma. Sekte-sekte ini muncul, tumbuh, lalu memudar, hanya untuk bangkit kembali atau digantikan oleh yang baru. Pergantian ini sejalan dengan perubahan waktu, tempat, budaya, dan masyarakat di mana ajaran Buddha menyebar. Namun, inti ajaran yang memiliki nilai abadi akan selalu bertahan—tidak akan hilang bersama para pengikutnya.

Fenomena ini menunjukkan bahwa ajaran Buddha bisa menjadi jalan bagi siapa saja, dari berbagai minat dan tingkat pemahaman, untuk mengembangkan batin mereka menuju pencerahan sejati.

Semua corak yang berbeda ini, ketika dipahami tanpa sikap fanatik atau mengklaim sebagai *satu-satunya* Jalan Kebebasan, memiliki nilai dan keindahannya masing-masing.

Inti dari semua ini adalah semangat dan sari ajaran Buddha yang diajarkan oleh Guru Buddha Gautama, berdasarkan pengalaman batin beliau dalam mencapai pencerahan sejati. Ajaran ini menggunakan berbagai istilah dan bentuk untuk menjelaskan hal-hal yang sulit diterangkan dalam bahasa sehari-hari, akan tetapi tetap ada dan menyatukan setiap sekte dan

aliran. Inilah dasar kesamaan ajaran Buddha di mana pun berada.

Ajaran Buddha, baik di Barat maupun di tempat lain, selalu dalam proses evolusi—terus tumbuh dan beradaptasi agar tetap relevan. Kekuatan adaptasi inilah yang membuat ajaran Buddha tetap hidup sampai hari ini, membuktikan potensinya sebagai sebuah “*way of life*” yang bisa dinikmati oleh siapa saja. Intisari ajaran ini tetap lestari, melampaui bentuk luarnya yang terus berubah.

Akan sangat baik jika kita mengenal berbagai aliran Buddha dari masa lampau dan membandingkannya dengan yang ada sekarang. Namun, yang lebih penting adalah menjalankan sari ajaran Buddha yang mendasar dalam hidup kita. Dan yang terbaik

.....

dari semuanya adalah menemukan “jalan” yang tersembunyi di balik sari ajaran tersebut.

KESATUAN DARI SEGALA YANG HIDUP

Pertama, mari kita lihat satu bentuk sapaan yang hampir universal, baik di Timur maupun di Barat: menyatukan kedua telapak tangan. Ini bukan sekadar gerakan; di banyak tempat, ini adalah cara untuk menyampaikan salam atau doa, dan saat kita melakukannya, sering muncul perasaan damai dan terhubung dengan Kebenaran di dalam batin.

Seorang pengikut Buddha melakukan gerakan ini dengan tulus dan rendah hati, sambil menyadari bahwa semua makhluk—termasuk

dirinya sendiri—merupakan bagian dari Buddha Sejati.

Mengatupkan tangan juga bisa menjadi tanda persahabatan dan perdamaian, atau seperti membungkukkan badan, bisa menjadi ungkapan rasa hormat. Semakin tinggi tangan diangkat atau semakin rendah badan dibungkukkan, semakin menunjukkan rasa hormat dan ketulusan.

Namun, yang paling penting dari dua tangan yang menyatu ini adalah simbol keberadaan dua dunia yang tak terpisahkan—dua unsur dari satu Kehidupan. Ada dunia material dan spiritual, yang statis dan dinamis, jasmani dan batin (di mana tangan kanan melambangkan dunia batin dan tangan kiri dunia jasmani), positif dan negatif, pria dan wanita, serta banyak lagi.

Bersatunya dua hal yang tampak “berlawanan” (dilambangkan dengan kedua tangan yang menyatu) menunjukkan kesatuan mendasar dari semua yang ada di *Dharmadhātu*—Alam Kebenaran Universal, atau seluruh alam semesta yang tak terbatas. Dalam ajaran Buddha, dualisme menghilang; tidak ada lagi “pemisahan” antara yang mengetahui dan yang diketahui, antara individu dan Sang Sumber.

Dalam puja bakti, seorang umat Buddha akan mengangkat kedua tangan yang menyatu ke kening, mulut, dan dada. Gerakan ini melambangkan pengabdian dari batin, ucapan, dan jasmani (dan dalam pengertian yang lebih luas: segala bentuk, mantra, dan pikiran) kepada Yang Mahatunggal dan Tak Terbatas.

Akhirnya, dua tangan yang terkatup ini mencerminkan cara berpikir dunia Timur, yang bisa diringkas dalam tiga kata: *tesis*, *antitesis*, *sintesis*.

Jika dunia Barat cenderung melakukan *analisis*—memilah konsep-konsep untuk memahami cara kerjanya—dunia Timur lebih fokus pada *sintesis*, yaitu menemukan kesatuan dalam perbedaan, keseluruhan dalam pemisahan. Pandangan ini melihat “yang satu” dalam segala sesuatu, memahami, atau merasakan secara intuitif, Yang Tunggal, Asal Segala Sesuatu, atau Buddha Sejati yang mencakup dan menembus segala sesuatu.

Jadi, kita bisa melihat adanya ungkapan universal—dipahami baik oleh dunia Timur maupun Barat, bahkan oleh seorang petani yang

sederhana—bahwa dua sisi dari satu mata uang adalah dua hal yang saling melengkapi. Jika dipahami sepenuhnya, mereka tidak dilihat sebagai hal yang berlawanan atau tidak bisa disatukan.

Buddha Dharma itu sederhana namun mendalam. Ini bukan sekadar agama (seperti yang biasa dipahami) atau filsafat, tetapi juga sebuah *cara hidup yang menyeluruh*.

Buddha Dharma dianggap “mendalam” karena menjadi bahan pembelajaran dan praktik seumur hidup bagi seorang umat Buddha, bahkan bisa melibatkan beberapa kehidupan, mencakup lahir, mati, dan lahir kembali (baik di dunia ini maupun di alam lain) dalam proses evolusi batin.

Bagi seorang umat Buddha (jika ia percaya adanya kelahiran

kembali), “kehidupan saat ini” hanyalah persinggahan singkat—salah satu “tingkat” dalam “sekolah kehidupan” yang pada akhirnya akan kita lalui untuk “lulus”.

Perlu aku tambahkan bahwa (bagi yang percaya adanya kelahiran kembali) yang lahir kembali bukanlah jiwa yang tetap dan kekal (seperti yang sering kita anggap), melainkan “arus kesadaran” atau “daya hidup” kita. Kondisi kelahiran kita dibentuk oleh karma atau hukum sebab akibat—tindakan baik menghasilkan akibat baik, dan tindakan buruk menghasilkan akibat buruk. Dalam agama Kristen, prinsip ini sering digambarkan sebagai “apa yang ditabur oleh seseorang, itulah yang akan dituainya”.

(Bagi di antara kita yang percaya kelahiran kembali) lingkaran

“lahir-mati-lahir kembali” ini terus berulang dalam kehidupan kita, sampai kita mencapai pencerahan sejati—yaitu ketika ketidaktahuan lenyap, dan Kebenaran Hakiki dipahami sepenuhnya, membebaskan kita dari siklus kelahiran berulang.

Makna dan pengetahuan yang terkandung dalam ajaran Buddha begitu mendalam sehingga sulit dibayangkan bagi seorang pemula. Namun, di sisi lain, ajaran ini juga sederhana. Buddha mengajarkan nilai-nilai dasar dalam kehidupan sehari-hari: untuk tidak mementingkan diri sendiri, memiliki rasa simpati, dan berkehendak baik terhadap semua makhluk, baik manusia maupun hewan.

Ajaran Buddha juga menekankan kefanaan semua hal, sifat sementara

dari kehidupan, dan ketidaknyataan dari “keakuan” (ego pribadi); serta pentingnya persamaan dan persaudaraan di antara semua makhluk.

Namun bila seseorang mulai melaksana-kannya, Jalan Buddha atau Buddha Dharma itu bukanlah hal yang main-main. Jalan Buddha mencakup latihan dan disiplin pribadi yang ulet, sadar-penuh (*mindfulness*) atas segala sesuatu, meditasi, atau perenungan untuk menggugah intuisi, mempraktikkan Belas Kasih yang mendalam terhadap semua makhluk—melihat makhluk lain sebagai sesuatu yang tak terpisah dengan “diri” kita.

Tanpa pelaksanaan dalam kehidupan sehari-hari, semua pengetahuan intelektual tentang ajaran Buddha (dari buku, ceramah,

kitab suci, dan lain-lain, yang biasanya lebih diutamakan oleh sebagian besar kita) akan kehilangan nilainya.

Ajaran Buddha tidak didasarkan pada keyakinan membuta terhadap apa yang tertulis di buku—seberapa pun “suci”-nya—atau terhadap apa yang diajarkan oleh seorang guru, bahkan Buddha sendiri. Sebaliknya, ajaran ini didasarkan pada *pengertian* (unsur pertama dari Jalan Arya Berunsur Delapan yang akan dibahas nanti) yang dicapai seseorang melalui akal sehat, mempelajari ajaran dengan tulus dan saleh, meditasi, dan penerapan prinsip dasar etika tentang ego dan cinta kasih yang mendalam.

Seorang umat Buddha tidak mengenal sumpah setia, dan tidak dijanjikan imbalan atau diancam

dengan hukuman. Dalam ajaran Buddha, konsep “baik” atau “jahat” serta “dosa” tidak ditekankan seperti dalam pandangan Barat. Sebaliknya, ajaran ini lebih berfokus pada “pengertian” dan “ketidaktahuan atau ketololan spiritual”—di mana kebijaksanaan spiritual menjadi kunci untuk melampaui kurangnya kesadaran tersebut.

Orang bijaksana, kata seorang umat Buddha, mengetahui bahwa kita tidak dihukum karena “dosa-dosa” kita, tetapi oleh “dosa” itu sendiri. Setiap orang telah diberi pemahaman bahwa segala sesuatu hanyalah ide atau persepsi batin dari apa yang kita lihat atau alami—semuanya ada dalam batin.

Pengetahuan di dunia Barat memiliki konsep yang mirip, yaitu *energi* sebagai akar dan asal segala

sesuatu. Misalnya, sebuah meja yang tampak padat dan nyata bagi indra fisik kita sebenarnya tidak lebih dari kumpulan energi yang terkonsentrasi—atom dan elektron yang terus bergetar, dengan ruang kosong di antara mereka yang jaraknya setara dengan kehampaan astronomis, seperti jarak antara bintang-bintang (hanya saja dalam skala yang jauh lebih kecil).

Buddha sudah memahami prinsip ini lebih dari 2500 tahun yang lalu—jauh sebelum ilmu pengetahuan modern mulai memikirkannya.

Ajaran Buddha memberi ruang kebebasan berpikir dan toleransi yang luar biasa, sesuatu yang mengagumkan banyak orang. Agama Buddha menghormati semua agama sebagai bentuk nyata dari pemahaman dan aspirasi spiritual

tertinggi dalam berbagai wujud. Setiap agama cocok untuk berbagai tingkat pemahaman manusia pada tahapan berbeda dalam perjalanan panjang evolusi spiritual mereka.

Seorang umat Buddha sejati tidak pernah berkata, “Aku yang benar, kamu salah.” Seorang umat Buddha memahami bahwa meskipun “pesan Ilahi” disampaikan dalam bentuk yang berbeda sesuai dengan “panjang gelombang” setiap bangsa di setiap zaman, kebenaran hakiki yang disampaikan tetaplah satu.

Kesatuan mendasar antara Kebijaksanaan dan Belas Kasih juga menjadi ajaran inti, yang sering dilambangkan dalam bentuk seni seperti arca, lukisan, dan karya seni lainnya—terutama dalam Aliran Utara atau Mahāyāna.

Seorang pemeluk Agama Buddha tidak menyembah berhala atau “patung berukir”. Arca yang terlihat di wihara atau altar rumah hanyalah pengingat akan Buddha Gautama, yang mengajarkan Dharma kepada kita, atau Bodhisattwa—wujud dari nilai-nilai suci seperti Kebijaksanaan, Belas Kasih, dan Kekuatan Spiritual.

Rūpa berarti bentuk, dan *Buddha-rūpa*, atau arca berbentuk Buddha, memberi kita titik fokus untuk berkonsentrasi saat meditasi serta mengingatkan nilai-nilai spiritual yang perlu kita bangkitkan dalam diri.

Kata *Buddha* (berasal dari akar kata “*budh*” atau “sadar”) merujuk pada seseorang yang telah mencapai kesadaran penuh akan kebenaran hakiki. Ini adalah gelar yang diberikan kepada Gautama

Sākyamuni atau “Gautama yang bijaksana dari Sākya”, yang mengajarkan ajaran Buddha. Kisah hidup Beliau akan dijelaskan secara singkat nanti.

Beliau adalah seorang tokoh agung yang telah mencapai tingkat spiritual tertinggi—seseorang yang benar-benar sadar sepenuhnya—namun, Beliau tidak pernah menganggap diri-Nya sebagai Tuhan atau bahkan juru selamat. Beliau hanya menunjukkan jalan bagi kita untuk menjadi seperti diri-Nya, agar kita juga bisa mencapai pencerahan sejati kita sendiri.

Dalam Theravāda, ajaran Buddha dari Aliran Selatan, Buddha yang telah mencapai Nirvāṇa sempurna—yang berada di luar pemahaman duniawi kita—telah tiada secara fisik, meskipun Beliau tetap hidup

melalui ajaran dan semangat yang Beliau wariskan.

Aliran Utara, sesuai dengan pandangan Mahāyāna, memiliki konsep yang lebih luas tentang Buddha. Mahāyāna melihat dua makna dari kata *Buddha*, dan ini penting karena keterbatasan bahasa kadang dapat menimbulkan kesalahpahaman. Makna pertama adalah umum bagi semua pemeluk agama Buddha: *Buddha* adalah orang yang telah mencapai kesadaran sempurna, yaitu Guru Buddha Gautama, yang semangat-Nya selalu hadir dalam ajaran Beliau. Beliau muncul di antara kita dalam bentuk *Nirmanakāya*, atau tubuh manusia—sebuah tubuh manifestasi seperti tubuh yang ada pada setiap makhluk.

Namun Mahāyāna mengembangkan doktrin selangkah lebih

jauh. Dalam hal ini, yang kedua, kata *Buddha* menyatakan Buddha yang bersifat spiritual atau batiniah, *Inti dari Kebuddhaan* yang sering disebut *Dharmakāya* atau tubuh Dharma—yang ada di dalam setiap makhluk hidup, karena itu timbullah ungkapan: “*Anda sendirilah Buddha*”. Kegagalan manusia adalah karena tidak menyadari dan mengerti kebenaran ini.

Pemahaman ini sangat penting dalam memahami ajaran Mahāyāna. Kurangnya pemahaman akan hal ini sering menimbulkan kesalahpahaman bagi beberapa pembaca dan penerjemah, yang mungkin berpikir bahwa sosok Buddha yang ada secara historis telah dijadikan dewata dalam ajaran Mahāyāna.

Gautama Buddha adalah wujud nyata dari Inti Kebuddhaan, sebuah tingkat kesadaran tertinggi yang bisa dicapai oleh manusia. Setiap manusia—bahkan setiap makhluk—memiliki Inti Kebuddhaan yang bersifat abadi.

Di dalam diri kita terdapat Batin Buddha, sifat-dasar sejati kita, yang menunggu untuk diungkapkan dan muncul saat evolusi batin kita mencapai Pencerahan atau Penerangan Sempurna.

Karena Inti Kebuddhaan ini adalah warisan yang dimiliki oleh setiap makhluk hidup, maka ada banyak Buddha, baik di masa lalu maupun di masa depan. Dalam hal ini, tidak ada satu tempat pun yang diistimewakan—semuanya setara.

KEHIDUPAN BUDDHA

Pangeran Siddhartha lahir sekitar 2600 tahun yang lalu, umumnya diperkirakan pada tahun 563 SM, sekitar masa yang sama ketika bangsa Yahudi ditawan oleh orang Babilonia di zaman Nebukadnezar. Orang tuanya adalah Raja Suddhodana dari suku Sākya (daerah kekuasaan Sākya terletak di perbatasan Nepal saat ini) dan Ratu Mahāmāyā.

Secara singkat, berikut adalah kejadian-kejadian penting dalam hidupnya:

Ketika Ratu Mahāmāyā mengetahui bahwa saat kelahiran hampir

tiba, ia pergi ke Devadaha (tempat tinggal ayahnya, dekat Kapilavastu, ibu kota kerajaan Sākya). Di sana, calon Buddha lahir di Taman Lumbini, diiringi beberapa keajaiban. Bayi itu diberi nama Siddhārtha, yang berarti “Pencapaian Sempurna”. Nama keluarganya adalah Gautama, dan setelah mencapai pencerahan sejati, ia dikenal dengan gelar Sākyamuni atau “Yang Suci dari Sākya”.

Berdasarkan ramalan, Pangeran Siddhartha akan menjadi seorang penguasa dunia atau seorang guru agung spiritual. Sewajarnya, ayahnya berharap ramalan pertama yang akan terwujud—bahwa putranya akan menjadi penguasa dunia. Karena kisah kehidupan awal Beliau sudah banyak diceritakan dalam berbagai literatur, aku tidak akan mengulanginya secara detail di sini.

Diceritakan bahwa Pangeran mulai merasa bosan dengan kehidupan istana yang penuh kesenangan tanpa henti, yang sengaja disiapkan oleh ayahnya untuk menjauhkan dia dari kenyataan hidup di luar tembok istana. Sang Raja berharap kehidupan istana ini akan menjadikan Pangeran sebagai pewaris takhta sesuai keinginannya.

Dalam perjalanan keluar dari istana, Pangeran untuk pertama kalinya melihat kesedihan, sakit, dan kematian—realitas kehidupan di luar tembok istana. Pada usia dua puluh sembilan tahun, ia akhirnya memutuskan untuk meninggalkan semua miliknya dan diam-diam mengucapkan selamat tinggal kepada istri dan anaknya yang sedang tidur. Ia pergi ke hutan untuk mencari pencerahan sempurna dan

cara untuk mengatasi penderitaan dunia.

Akhirnya, saat bermeditasi di bawah pohon Bodhi di BodhiGaya (India Utara), Pangeran mencapai pencerahan—setelah enam tahun pencarian yang penuh perjuangan dan penyiksaan diri yang ternyata tidak berguna. Ia pun menjadi Buddha, Yang Tercerahkan Sepenuhnya, dan ajaran-Nya bertahan lebih dari dua puluh lima abad dengan jumlah pengikut yang tak terhitung hingga saat ini.

Selama empat puluh lima tahun, Buddha mengajarkan Dharma. Beliau wafat dan mencapai parinirvāṇa di Kusinagara pada tahun 483 SM, pada usia delapan puluh tahun, setelah membawa perdamaian dan pencerahan sejati kepada mereka

yang sungguh-sungguh mengikuti ajaran-Nya.

Menjelang akhir hayat-Nya, para murid—bahkan binatang-binatang di hutan—berkumpul mengelilingi Beliau. Ānanda, saudara sepupu sekaligus murid dekat Buddha, bertanya dengan penuh kesedihan, “Apa yang harus kami lakukan tanpa Guru yang membimbing?”

Buddha menenangkannya dengan berkata, “Ketidakkekalan adalah sifat dari segala sesuatu yang terbentuk, begitu pula tubuh fisik-Ku ini yang telah menua dan tak lagi bisa dipertahankan. Karena itu, Ānanda, setelah Aku tiada, engkau dan semua murid-Ku harus menganggap Dharma, ajaran-Ku, sebagai Guru yang akan membimbing kalian menuju pencerahan sejati. Berusahalah

dengan sungguh-sungguh untuk mencapainya.”

Itulah pesan terakhir Buddha, yang—semoga diingat—disampaikan lima ratus tahun sebelum Masehi.

SEJARAH AGAMA BUDDHA

Ajaran Buddha adalah pewaris peradaban dan tradisi agama kuno di India yang tertulis dalam kitab-kitab suci seperti Veda, Brāhmaṇa, dan Upanishad. Namun, Buddha hadir sebagai pembaharu pada masa itu, menolak hal-hal seperti konsep dewa yang populer, upacara yang berlebihan, sistem kasta, diskriminasi terhadap wanita, dan kekuasaan terlalu besar para pendeta. Dalam ajaran Buddha, kita dapat melihat penerapan demokrasi yang sesungguhnya.

Setelah Buddha mangkat, ajaran-Nya menyebar luas melalui khotbah

murid-murid-Nya, terutama selama masa kekuasaan Raja Āsoka yang Agung (273-232 SM). Tonggak Singa yang didirikan oleh Raja Āsoka, beberapa di antaranya menjadi undang-undang agama di India, masih berdiri kokoh di Sarnath hingga kini.

Pada masa pemerintahan Raja Āsoka, ajaran Buddha dijadikan agama negara, namun ajaran atau agama lain yang ada saat itu tetap dihormati dan dihargai. Ajaran Buddha tidak pernah memaksakan doktrinnya kepada orang lain atau melakukan perang agama untuk menundukkan orang-orang non-Buddhis agar menjadi penganut Buddha. Ini adalah salah satu kelebihan yang membedakannya dari banyak agama lain yang kita kenal.

Ajaran Buddha berkembang melalui persuasi dan teladan dari para pengikutnya. Ajaran ini juga terkenal karena pesan persaudaraan dan kesetaraan, menekankan kesatuan—bukan perbedaan—yang mencakup semua makhluk hidup. Mereka hanya berada pada tahapan evolusi yang berbeda dalam perjalanan menuju pencerahan sejati. Jadi, jelaslah bahwa konsep evolusi bukanlah sesuatu yang baru!

Kemudian, pada awal abad Masehi, ajaran Buddha terbagi menjadi dua aliran besar yang sudah kita bahas sebelumnya, yaitu Aliran Selatan dan Aliran Utara.

Aliran Selatan didasarkan pada naskah awal khotbah Buddha, dengan fokus pada Saṅgha (komunitas) dan pencapaian Nirvāṇa secara pribadi atau kearahatan.

Theravāda modern, yang sekarang ada di Myanmar (Burma), Thailand, Kamboja, Laos, dan Sri Lanka, adalah pewaris tradisi ini dan merupakan aliran yang masih berlanjut hingga hari ini.

Sementara itu, Aliran Utara atau Mahāyāna sangat dipengaruhi oleh Universitas Nālanda di India, yang menjadi pusat ajaran Buddha dan bertahan selama lebih dari seribu tahun. Mahāyāna, yang kini dapat dijumpai di Tibet, Nepal, Sikkim, Bhutan, China, Vietnam, Korea, dan Jepang, berfokus pada tujuan menjadi seorang bodhisattwa—yaitu seseorang yang, meskipun telah mencapai tingkatan tertinggi Kebuddhaan dan Nirvāṇa sehingga tidak perlu lagi dilahirkan, tetap memilih untuk lahir kembali demi menolong dan menyelamatkan

orang lain yang belum mencapai tingkat tersebut.

Bodhisattwa adalah perwujudan gaya aktif dari Kebuddhaan. Pada tingkat tertentu, seorang bodhisattwa mungkin hadir sebagai sosok suci, tanpa terikat pada suku bangsa, agama, atau tanah airnya, bahkan tanpa tergantung pada status apa pun.

Ada lagi konsep bodhisattwa spiritual yang berfungsi dalam *Sambhogakāya* atau “Tubuh Cahaya”, seperti *Chenrezi* (Sanskrit: *Avalokitesvara*; China: *Kwan Yin*; Jepang: *Kwannon*), bodhisattwa pelindung Tibet, yang walaupun sudah melampaui dunia ini, masih sangat memperhatikan semua makhluk hidup, menjadi penunjuk jalan serta memberikan cinta kasih dan pertolongan spiritual kepada

semua. Janji Bodhisattwa adalah mengabdikan seluruh hidupnya bagi semua makhluk hingga mereka mencapai Kebebasan.

Hal ini mengingatkan aku pada sebuah arca emas Avalokitesvara—Chenrezi yang maha pengasih—yang oleh Dalai Lama disebut sebagai suatu perwujudan Belas Kasih. Bersila dalam sikap teratai, bermeditasi, Avalokitesvara membawa permata Inti Kebijaksanaan yang dikelilingi oleh cahaya aura. Segala sesuatu yang berada di arca ini adalah lambang atau simbol yang harus dimengerti dan dipahami secara spiritual.

Awan cahaya aura yang mengelilingi Buddha adalah simbol energi, atau kekuatan ajaran Buddha yang dinamis—seperti api yang meleburkan segala sesuatu dalam

kebenaran hakiki. Ini adalah prinsip Kemanunggalan yang diwakili oleh lambang cahaya aura tersebut. Dalam arti yang lebih dalam, Chenrezi dan semua bodhisattwa lainnya adalah perwujudan dari berbagai aspek Batin Buddha itu sendiri. Kebuddhaan ini, pada kenyataannya, menyatu dan hadir dalam setiap makhluk—Sifat-dasar Buddha yang mulia selalu ada di dalam batin manusia.

Doktrin Bodhisattwa ini ditafsirkan dalam naskah Theravāda sebagai istilah untuk “calon Buddha” dan digunakan sebagai gelar untuk Buddha dalam cerita Jātaka.

Namun, peran bodhisattwa dalam doktrin Mahāyāna bukanlah sebuah penyimpangan. Buddha sendiri adalah *Mahāsattva* (bodhisattwa agung) yang berusaha mencapai

pencerahan sejati di bawah pohon Bodhi, digerakkan oleh cinta kasih untuk melenyapkan penderitaan kita semua.

Namun, ini tidak berarti bahwa Theravāda (Ajaran Para Sesepuh) tidak memiliki belas kasih atau enggan menolong makhluk lain, dan bukan berarti pula bahwa Mahāyāna mengabaikan evolusi spiritual pribadi. Perbedaannya hanyalah terletak pada metode dan bagian yang lebih ditekankan. Dalam Theravāda maupun Mahāyāna, yang terpenting tetaplah *pelaksanaannya*.

Mahāyāna percaya bahwa segala sesuatu—benda atau ajaran spiritual—yang dapat membantu, berdasarkan kitab suci, dan diperuntukkan bagi siapa saja di setiap tahap perjalanan spiritual mereka, adalah sarana untuk

mencapai pencerahan sempurna. Ini bisa berupa pelaksanaan upacara, penggunaan simbol, mantra, atau latihan jasmani—semuanya bertujuan untuk melatih batin.

Menurut Milarepa, seorang suci dari Tibet yang hidup pada abad ke-11 hingga 12 Masehi dan juga dikenal sebagai penyair, setiap aliran dan sekte dalam ajaran Buddha memiliki nilai uniknya masing-masing. Semua aliran ini berfungsi untuk memenuhi kebutuhan, kecenderungan, dan “panjang gelombang” kita yang berbeda-beda. (Di sini, “panjang gelombang” merujuk pada pemahaman, minat, dan kecenderungan kita yang beragam).

Milarepa juga mengatakan bahwa semua makhluk hidup adalah seperti orang tua kita. Dalam

siklus kelahiran yang tak terhitung banyaknya, di suatu kehidupan, kita pasti pernah terhubung dengan makhluk lain—mungkin sebagai orang tua, anak, atau saudara. Berdasarkan pandangan ini, Milarepa mengingatkan kita untuk tidak melakukan diskriminasi terhadap siapa pun.

Milarepa juga menolak keterikatan terhadap agama atau aliran yang merendahkan ajaran atau aliran lain. Beliau mengajarkan bahwa semua Dharma atau ajaran spiritual memiliki kebaikan masing-masing, dan membedakan sekte hanya akan merusak ajaran Buddha serta menjauhkan kita dari Kebebasan Sejati.

Nasihat bijak ini tidak hanya relevan bagi umat Buddha, tetapi

juga dapat dipertimbangkan oleh penganut agama lainnya.

Dalam beberapa ratus tahun setelahnya, ajaran Buddha sempat lenyap dari India, disebabkan oleh kebangkitan kekuasaan pendeta Brahmana, invasi Islam, dan faktor-faktor lain. Baru belakangan ini ajaran Buddha mulai muncul kembali di India.

Namun, ajaran Buddha telah menyebar ke berbagai negara lain melalui para biksu pengelana dan para penganut yang bepergian atau diundang oleh penguasa setempat. Naskah-naskah suci yang dibawa ke negara lain diterjemahkan dari bahasa Pāli atau Sanskrit ke bahasa setempat, dalam perjalanan waktu yang panjang.

Saat ini, diperkirakan ada sekitar lima ratus juta umat Buddha di seluruh dunia.

Penerjemahan literatur ajaran Buddha ke dalam bahasa Inggris baru dimulai sekitar seratus tahun yang lalu. Jumlah terjemahan yang tersedia kini sudah lumayan banyak, tetapi masih banyak pekerjaan yang harus dilakukan di bidang ini. Mungkin masih diperlukan waktu yang cukup lama sebelum kita bisa mengatakan bahwa sebagian besar ajaran Buddha telah tersedia dalam bahasa Inggris.

Sekitar lima puluh tahun yang lalu, beberapa terjemahan sempat memberikan gambaran yang kurang tepat tentang ajaran Buddha. Akibatnya, timbul anggapan bahwa ajaran Buddha adalah *atheis*, *pantheis*, atau *nihilistis*—padahal

kenyataannya sama sekali tidak demikian.

Kesalahpahaman dalam penerjemahan terjadi karena beberapa istilah atau konsep dalam ajaran Buddha sulit diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris. Beberapa kata atau konsep ini mungkin asing bagi cara berpikir dunia Barat, dan terkadang prasangka atau ketidaktahuan dari penerjemah turut menyebabkan interpretasi yang kurang tepat.

Bagi seorang umat Buddha, “Buddha” dipahami sebagai sifat batiniah atau rohani—asal usul dari segala makhluk—yang bersifat abadi dan berada di luar jangkauan nalar. Seperti yang ditulis oleh Dr. Arthur W. Hummel, ajaran Buddha “...bukanlah *pantheisme*—yang menyatakan bahwa segala sesuatu adalah Tuhan, sehingga Tuhan

terperangkap di dalam dunia ciptaan-Nya.”

Bagi seorang umat Buddha, seperti yang telah kita bahas sebelumnya, segala sesuatu yang ada hanyalah aspek berbeda dari batin—manifestasi atau pengejawantahan yang bersifat relatif dan selalu berubah. Pada pengertian tertinggi, semua ini hanyalah ilusi dan tidak sepenuhnya nyata.

Emerson pernah berkata, “*Dunia adalah batin yang mengendap menjadi bentuk (maujud).*” Dan Sir Sarvepalli Radakrishnan menambahkan, “*Kebenaran hakiki tertidur dalam batu, bernapas dalam tumbuhan, merasakan dalam hewan, dan bangkit dalam manusia yang sadar.*”

Semua ini tidak berarti bahwa ajaran Buddha menerima doktrin

tentang Tuhan-personal yang menciptakan dunia dan manusia pada waktu tertentu di masa lampau. Bagi umat Buddha, semua kehidupan sepenuhnya bergantung pada dasar-dasar yang non-material dan luar-duniawi. Alam kehidupan, menurut pandangan Buddhis, tidak memiliki awal dan tidak memiliki akhir.

DOKTRIN

Sebelum kita mempelajari Ajaran Dasar yang lebih terperinci, akan sangat berguna untuk memahami beberapa istilah penting terlebih dahulu.

Penerangan Sempurna atau Pencerahan Sejati

Dalam ajaran Buddha, “pencerahan sejati” atau “penerangan sempurna” tidak mengacu pada pemahaman intelektual biasa, seperti pengetahuan yang kita peroleh dari sekolah atau membaca buku. Pencerahan sejati memiliki

makna yang jauh lebih dalam—tentu saja, tanpa meremehkan pentingnya pemikiran intelektual.

Pencerahan sejati, seperti yang diajarkan oleh Buddha, adalah *pemahaman intuitif* yang dicapai melalui cara hidup yang benar dan meditasi. Ini adalah pemahaman yang membawa seseorang melampaui batas penalaran intelektual dan membangkitkan kemampuan intuisi dalam diri.

Praktik ini dapat diterapkan hingga pada setiap perubahan bentuk pikiran, yang oleh orang awam sering dianggap sebagai sesuatu yang berkelanjutan dan tak terputus. Bahkan, hal ini bisa dilakukan saat kita menjalani tugas sehari-hari. Meditasi seperti ini membawa kita menuju pencerahan spiritual dan pemahaman mendalam

tentang makna dan tujuan hidup. Praktik ini bukan untuk mengubah kondisi kehidupan (pengaruh karma tetap ada, walaupun kita tidak memikirkannya), melainkan untuk memberi kita sudut pandang baru terhadap kehidupan itu sendiri—mengurangi keterikatan tanpa kehilangan belas kasih terhadap semua makhluk—dan membantu kita bersikap seimbang dalam menghadapi setiap kejadian.

Istilah Barat “Kesadaran Kosmis” mungkin bisa digunakan untuk menggambarkan pengalaman ini, tetapi dampak dari Pencerahan Kebuddhaan—bahkan jika baru sedikit atau pada tahap awal—akan memberikan manfaat yang bertahan selamanya, dan *dapat diterapkan kapan saja dalam kehidupan sehari-hari*. Tingkatan-tingkatan pencerahan yang berbeda dapat kita

alami melalui pelaksanaan Ajaran Buddha. Penerangan Sempurna atau Parinirvāṇa adalah tujuan akhir bagi semua umat Buddha.

Nirvāṇa

Nirvāṇa bukanlah keadaan “hampa” atau tujuan untuk melarikan diri dari kenyataan (*eskapisme*), seperti yang sering disalahartikan dalam ajaran Buddha. Nirvāṇa bukanlah sesuatu yang “ada”, bukan juga kehancuran segala yang ada, atau suatu tempat di surga. Nirvāṇa adalah lenyapnya kecenderungan-kecenderungan buruk dan hilangnya ilusi yang palsu. Jadi, Nirvāṇa bukan tempat, melainkan suatu tingkat kesadaran.

Ini adalah keadaan batin yang bebas dari ketidaktahuan, keserakahan, keakuan, pikiran

yang dualistis, dan kepercayaan pada eksistensi pribadi yang kekal; juga bebas dari gagasan-gagasan materialistis, kepercayaan-kepercayaan, serta keterikatan. Nirvāṇa berarti hilangnya keterikatan pada realitas absolut materi—juga pada objek mental seperti surga, neraka, Buddha, dan Bodhisattwa—sebagai sesuatu yang terpisah. Nirvāṇa adalah lenyapnya keterikatan pada segala yang ada dalam keadaan dualistis, konsep-konsep, dan penalaran intelektual.

Ketika “keberadaan yang dikondisikan oleh karma” (atau kehidupan yang ditentukan oleh sebab dan akibat dari tindakan kita) mencapai akhirnya, tercapailah kebebasan dari keharusan untuk kembali dilahirkan di dunia fana ini—satu-satunya tempat di mana “belajar” masih mungkin dilakukan.

Ini adalah kebebasan dari siklus kelahiran dan kematian yang berulang.

Nirvāṇa adalah pencerahan sejati itu sendiri. Pencerahan ini tidak harus menunggu kehidupan yang akan datang dan bisa dicapai sekarang juga, dalam kehidupan ini—walaupun bagi kebanyakan dari kita, pencapaian ini mungkin belum bisa diraih pada tingkat perkembangan batin saat ini.

Akhirnya, ada Parinirvāṇa, atau pen-cerahan sejati, yang dicapai oleh Buddha sendiri pada saat Beliau mangkat dalam wujud manusia—suatu keadaan yang berada di luar semua konsep. Di sini, setiap pemahaman manusia larut dalam Kesunyataan—Tujuan Akhir bagi semua umat Buddha.

Dharma

Dharma (tidak ada satu kata pun yang benar-benar sama dalam bahasa Indonesia) memiliki banyak arti. Namun, dalam konteks kita saat ini, Dharma berarti “*Ajaran yang diajarkan oleh Buddha*”. Jadi, ketika kita membicarakan Dharma, kita sedang membicarakan Ajaran Buddha.

Tanpa huruf besar, “*dharma*” berarti “sesuatu”, “pikiran”, “unsur”, atau konsep dalam arti umum. Bagi yang ingin memahami lebih dalam, bisa merujuk ke buku Th. Stcherbatsky, “*The Central Conception of Buddhism and the Meaning of the Word ‘Dharma’*”.

Pada intinya, Ajaran Buddha berfokus pada penyebab penderitaan dan bagaimana cara berpikir serta

bertindak untuk terbebas dari penderitaan tersebut.

Jalan Tengah

Jalan Tengah adalah sikap hidup yang berada di antara dua ekstrem: memuaskan nafsu indra dan penyiksaan diri. Jalan ini juga menghindari dikotomi seperti nyata dan tidak nyata, ada dan tiada, yang akan kita bahas lebih lanjut saat membahas filosofi Mādhyamika dari Nāgārjuna.

Tentang Jalan Tengah, Buddha bersabda, “Ada dua cara hidup ekstrem yang harus dihindari: pemuasan nafsu jasmani yang bertentangan dengan kehidupan spiritual, yang tidak bermanfaat dan sia-sia; dan hidup dengan menyiksa diri, yang hanya membawa penderitaan tanpa manfaat. Di

antara kedua hal ekstrem ini ada Jalan Tengah yang sempurna, yang membawa kedamaian, kemajuan spiritual, dan Nirvāṇa. Inilah Kebenaran Sejati yang membantu kita mengatasi penderitaan, yaitu Jalan Arya Berunsur Delapan, yang membawa kita menuju pencerahan.”

Empat Kebenaran Arya

Empat Kebenaran Arya mencakup *Jalan Arya Berunsur Delapan* yang membawa kebebasan dari penderitaan, serta “dua belas mata rantai” atau “lingkaran sebab akibat yang saling terkait” atau “lingkaran sebab akibat yang saling terkait”, yang lebih dikenal sebagai *siklus kemunculan berulang*. Ini adalah dasar dari semua filosofi dan cara hidup Buddhis.

Tentang *dukkha* atau “penderitaan”. Buddha bersabda, “Dalam hidup ada pen-deritaan: penderitaan berhubungan dengan kelahiran, usia tua, sakit, dan kematian; penderitaan karena keinginan yang tak terpenuhi, ketidakmampuan untuk menghindari dari hal-hal yang tidak diinginkan; serta kemelekatan pada kehidupan. Inilah kebenaran hakiki tentang penderitaan.”

Dan penderitaan itu pun dapat dilenyapkan (Kebenaran mengenai lenyapnya penderitaan), yaitu patahnya kemelekatan melalui leburnya keinginan-keinginan.

Dengan demikian, inilah Empat Kebenaran Arya itu:

- *Semua kehidupan diliputi dukkha* (yaitu semua penderitaan yang terkait dengan sakit, cemas, frustrasi, keluh-kesah, kehilangan,

dan semua hal yang tidak menyenangkan yang ada dalam kehidupan)

- *Dukkha ini ada sebabnya*
(yaitu ketidaktahuan spiritual, konsep yang salah mengenai diri, yang menyebabkan timbulnya keakuan, keinginan, dan kemelekatan)
- *Dukkha dapat diakhiri atau dilenyapkan*
- *Cara untuk mengakhiri dukkha, yaitu:*
Jalan Arya Berunsur Delapan, yang terdiri dari:
 - Langkah yang berkaitan dengan *Kebijaksanaan*:
 1. *Pengertian Benar*
(langkah pertama, dan dasar dari semua yang lain)
 2. *Pikiran Benar*

- Langkah yang berkaitan dengan *Susila*:
 3. *Ucapan Benar*
 4. *Perbuatan Benar*
 5. *Mata Pencaharian Benar*
- Langkah yang berkaitan dengan *Konsentrasi*:
 6. *Daya Upaya Benar*
 7. *Sadar-penuh Benar*
 8. *Samādhi Benar*

Ada satu konsep penting yang perlu dijelaskan, karena ini adalah dasar utama dari Ajaran Buddha, yaitu *Satipaṭṭhāna* atau “Pengembangan Sadar-penuh”. *Satipaṭṭhāna*, yang ditemukan oleh Buddha sendiri, didasarkan pada langkah keenam dari Jalan Arya Berunsur Delapan, yaitu Daya Upaya Benar. *Satipaṭṭhāna* adalah salah satu dari dua cara meditasi dalam

ajaran Buddha. Cara pertama adalah Pengembangan Ketenangan, atau dalam bahasa Pāli *Samatha Bhāvēna*, dan yang kedua adalah *Satipaṭṭhāna*, yang melalui latihan dan disiplin pikiran akan menghasilkan Pandangan Terang.

Bagi kita yang hidup di dunia modern yang penuh stres, ketegangan, keraguan, dan kebingungan, pengembangan sadar-penuh mungkin lebih mudah sebagai langkah awal dalam meditasi. Meskipun idealnya, latihan meditasi dimulai dengan pengembangan ketenangan terlebih dahulu. Namun, “perbedaan” antara kedua metode ini hanya terletak di awal saja. Dengan latihan meditasi yang berkelanjutan, kita akan menemukan bahwa kedua metode ini pada tahap lanjut akan menyatu dan mengarah pada satu Tujuan.

Selanjutnya, kita akan membahas *Satipaṭṭhāna* lebih mendalam. Tanpa mengem-bangkan sadar-penuh terhadap apa yang kita lihat, rasakan, dan pikirkan, semua usaha menuju pencerahan sejati akan sia-sia. Nyanaponika Thera, dalam bukunya *“The Heart of Buddhist Meditation Based on Buddha’s Way of Mindfulness”*, membagi *Satipaṭṭhāna* menjadi beberapa tahap: Sadar-penuh, Pengertian Jernih¹, Empat Objek Kesadaran², dan Pengembangan Batin. Buku ini merupakan panduan praktis untuk latihan meditasi.

Latihan awal meliputi sadar-penuh terhadap gerak-gerik jasmani seperti napas, sentuhan tubuh, duduk, berjalan, dan lainnya, terutama pada naik dan turunnya perut saat bernapas. Kemudian, satu

¹ *Clear Comprehension* = Pengertian Jernih

² Empat Objek Kesadaran, yaitu jasmani, perasaan, pikiran, dan bentuk-bentuk mental.

per satu proses tubuh, perasaan, dan pikiran yang muncul setiap saat diamati. Tidak perlu menganalisis atau berpikir tentang hal-hal tersebut—yang penting hanyalah menyadarinya. Bila ada gangguan, seperti suara keras atau kebisingan, gangguan tersebut bisa dijadikan objek sadar-penuh atau alat bantu meditasi.

Tahap berikutnya adalah memiliki pengertian jernih terhadap tujuan, kecocokan, dan realitas. Kedua dasar ini membentuk fondasi meditasi yang kokoh. Jika latihan sadar-penuh ini dilanjutkan secara konsisten dan berkelanjutan (atau tanpa interupsi yang tidak disadari), akan tercipta disiplin mental yang kuat, memperkuat konsentrasi, dan mengembangkan batin menjadi instrumen yang jernih dan subtil.

Dalam pengembangan batin, *Satipaṭṭhāna* sebagai metode peningkatan diri dapat memberikan rasa percaya diri, kesederhanaan, dan kewajaran dalam tingkah laku, kemampuan beradaptasi, serta sikap penuh pertimbangan. Latihan ini juga membawa perbaikan dalam pekerjaan dan kehidupan sehari-hari, sekaligus menyelaraskan fungsi-fungsi mental itu sendiri.

Bimbingan yang jelas mengenai latihan ini diberikan di wihara-wihara di Myanmar. Bagi peserta yang berbahasa Inggris, ada panduan berharga dalam buku kecil karya Rear Admiral E. H. Shattock, berjudul *“An Experiment in Mindfulness”*.

Latihan ini dilakukan tanpa tugas-tugas dan gangguan dari luar, di bawah bimbingan seorang guru meditasi—cara ini cocok bagi mereka

yang ingin mencapai hasil dengan lebih cepat.

Namun, bagi kebanyakan dari kita yang tidak memiliki kesempatan seperti itu, latihan mandiri dengan panduan akan sangat bermanfaat jika dilakukan dengan sungguh-sungguh. Dalam hal ini, buku karya Nyanaponika Thera, “*The Heart of Buddhist Meditation*”, patut untuk dijadikan panduan.

Buku tersebut, selain memberikan gambaran mengenai metode dan tahapan latihan, juga dilengkapi dengan komentar tentang praktik *Satipaṭṭhāna* yang diterapkan di Myanmar. Di dalamnya terdapat berbagai kutipan dari naskah Pāli dan Sanskrit, serta komentar dan inti dari literatur Mahāyāna. Sabda Buddha dari naskah Pāli mendapat porsi utama, namun tulisan dari para

Guru Mahāyāna juga diikutsertakan. Salah satu contohnya adalah kutipan dari Nāgārjuna yang tertulis di bawah ini:

Empat Landasan Sadar-Penuh telah diajarkan dengan sempurna oleh Buddha sebagai Jalan Yang Satu (Ekāyano Maggo). Perhatikanlah setiap saat, karena melalaikannya dapat membuat semua usaha sia-sia. Samādhi adalah kemantapan dalam latihan ini.

Bagi mereka yang bersungguh-sungguh, buku ini memiliki nilai yang sangat berharga.

Langkah terakhir dari Jalan Arya Berunsur Delapan adalah *Samādhi Benar*, yang merupakan puncak dari semua langkah sebelumnya. Di sini, ketenangan dan penerangan batin tercapai. Buddha menegaskan berkali-kali bahwa meditasi yang

benar perlu dilakukan jika kita ingin membebaskan batin dari noda-noda batin yang ada. Ada banyak tingkatan Samādhi dan berbagai cara untuk mencapainya—tingkatan tertinggi biasanya hanya bisa dicapai setelah latihan yang panjang, berulang kali, dan dengan disiplin diri yang kuat.

Namun, ada satu latihan yang bisa dilakukan oleh siapa saja, bahkan pemula. Latihan ini dianjurkan oleh Buddha sendiri dan dikenal sebagai *Mettā Bhāvanā*, atau Meditasi Cinta Kasih.

Duduklah dengan tenang di tempat yang cukup sunyi, bebaskan pikiran dari masalah sehari-hari, lalu pancarkanlah perasaan cinta kasih, persahabatan, dan kemauan baik pada diri sendiri terlebih dahulu, kemudian kepada semua makhluk di

utara, selatan, timur, barat, atas, dan bawah.

Setiap pikiran memiliki kekuatan—termasuk pikiran kita sendiri. Memancarkan pikiran baik kepada dunia dan segala isinya akan memberikan keseimbangan terhadap pikiran negatif dan kebencian.

Dari latihan ini, hal-hal lain akan mengikuti secara alami: napas akan menjadi lebih halus, tubuh dan batin akan merasa rileks tanpa kehilangan kewaspadaan dan ketenangan.

Dari langkah ketujuh dan kedelapan di atas, kita diberikan dua metode meditasi—suatu keseimbangan yang sempurna dan selaras dengan kebutuhan manusia. Dua unsur Jalan ini tidak boleh diabaikan, karena keduanya

membawa kita menuju Kebebasan Sejati.

Perlindungan

Buddha Dharma juga mengajarkan kebutuhan utama bagi umat Buddha, yaitu *Tisarana* atau Tiga Perlindungan. Tiga Perlindungan ini diucapkan oleh seseorang ketika ia menjadi umat Buddha, dan diulangi dengan sadar-penuh sebelum meditasi atau kapan saja. Dengan cara ini, *Tisarana* akan terus utuh dalam batin, bahkan saat ia tidak memikirkannya secara langsung.

- “*Aku berlindung pada Buddha*”
(maksudnya, mengandalkan dan yakin sepenuh hati, dengan tulus dan penuh kasih, kepada Buddha yang telah mencapai pencerahan sejati. Beliau adalah

manusia teragung yang telah menunjukkan Jalan untuk mengakhiri penderitaan. Dalam Mahāyāna, ini juga mencakup perlindungan pada Buddha Sejati atau Inti Kebuddhaan, yang sepenuhnya hadir dalam diri Gautama dan menembus seluruh alam semesta serta makhluk-makhluk di dalamnya)

- *“Aku berlindung pada Dharma”*
(Dharma adalah ajaran Buddha, yang ketika dijalankan akan membawa kebahagiaan, kebebasan, dan mencapai Nirvāṇa)
- *“Aku berlindung pada Saṅgha”*
(Saṅgha adalah Persaudaraan Suci para Arya, siswa Buddha yang telah melaksanakan dan memelihara Dharma)

Bagi umat Buddha Vajrayāna ditambahkan satu Perlindungan lagi:

- “*Aku berlindung pada Guru*”
(Guru adalah Pelindung dan Pembimbing, selain Buddha yang merupakan Pelindung dan Pembimbing Utama)

Dua ajaran dasar lain yang juga penting adalah *Enam (atau Sepuluh) Pāramitā* dan *Lima Sīla*.

Enam (atau Sepuluh) Pāramitā, yang sering disebut sebagai *Enam Kesempurnaan Bodhisattwa*, merupakan sifat-sifat yang telah dimiliki oleh Buddha dalam kelahiran-kelahiran sebelumnya. Enam yang pertama adalah: Murah Hati, Disiplin, Sabar, Rajin, Mawas Diri melalui Meditasi, dan Kebijaksanaan. Empat yang terakhir adalah perkembangan lebih lanjut dari Kebijaksanaan, yaitu: Kepandaian

untuk mengajar Dharma, Kekuatan untuk mengatasi rintangan, Aspirasi Spiritual, dan Pengetahuan.

Lima Sīla (*Pañca Sīla*) yang sangat penting dalam praktik sehari-hari umat Buddha—sebagai tambahan informasi, sīla bagi biksu jumlahnya jauh lebih banyak—terdiri dari janji untuk:

Berusaha menghindari pembunuhan makhluk hidup

Berusaha menghindari pencurian

Berusaha menghindari penyelewengan seksual

Berusaha menghindari berkata tidak benar

Berusaha menghindari minuman yang memabukkan

Kadang-kadang, ada tambahan empat Sīla lainnya:

*Berusaha menghindari percakapan
yang tak bermanfaat*

*Berusaha menghindari marah atau
mengomel*

*Berusaha melenyapkan keragu-
raguan*

*Berusaha mempertahankan segala
sesuatu yang baik dan benar*

Terlihat jelas bahwa Sīla ini memiliki kemiripan dengan *Sepuluh Perintah Allah* dalam Perjanjian Lama Yahudi atau Kristen. Namun, ada satu perbedaan penting: di sini, kita tidak diperintah untuk melakukan sesuatu karena adanya ancaman dari kekuatan luar.

Hukum Karma

Hukum ini dengan adil memastikan bahwa hasil dan manfaat baik akan mengikuti pikiran dan perbuatan yang baik, sementara

pikiran dan perbuatan buruk akan mendatangkan akibat yang buruk.

Keinginan untuk hidup benar harus muncul dari dalam diri kita sendiri, melalui pengertian, tujuan, dan usaha yang tepat. Pada dasarnya, Buddha Dharma adalah agama yang lebih berdasarkan pada “jalankan sendiri” (*do it yourself*).

Buddha dan para Guru dapat menunjukkan cara untuk mengatasi ketidak-tahuan atau kebodohan spiritual, tetapi tidak ada seorang pun—bahkan Buddha—yang bisa melakukannya untuk kita. Dalam Buddha Dharma, konsep orang lain menanggung atau menebus kesalahan kita tidak dikenal; kita sendirilah yang akan menerima semua akibat dari perbuatan kita sendiri.

Dengan pemahaman yang sama, Buddha Dharma tidak mengajarkan dosa yang dihukum oleh kuasa pengadilan di luar diri kita sendiri. Dalam ajaran Buddha, tidak ada konsep dosa-asal, yang ada adalah akibat dari perbuatan manusia di masa lalu (termasuk kelahiran sebelumnya) yang belum terwujud. Oleh karena itu, seorang pengikut Buddha akan mengatakan, *“Kita tidak dihukum karena kesalahan kita, tetapi oleh kesalahan itu sendiri.”*

Umat Buddha memahami prinsip “Ke-tuhanan” bukan sebagai pribadi, atau Tuhan yang berbentuk manusia, tetapi sebagai Batin, Azas, Kebenaran Hakiki, Hukum Spiritual, atau Kesedemikianan. Sesungguhnya, tiada nama yang benar-benar dapat menggambarkan Kebenaran Hakiki, karena Ia melampaui semua nama dan bentuk.

Namun, karena dalam dunia manusia kita perlu menggunakan bahasa untuk mengajar, kita menggunakan istilah-istilah ini sebagai pendekatan intelektual, sementara Kebenaran Hakiki direalisasikan melalui intuisi dalam batin setiap manusia.

Buddha Dharma, terutama Mahāyāna, menyadari bahwa banyak orang, sesuai dengan watak mereka, membutuhkan pendekatan yang lebih manusiawi—melalui keyakinan yang sederhana, upacara ritual, atau pengabdian kepada “kekuatan luar” yang lebih personal atau manifestasi dari Batin Buddha. Contohnya, dalam Aliran Tanah Suci (Sukhāvātī), Amitābha Buddha, yang berarti Buddha Kehidupan dan Cahaya Tanpa Batas, adalah pengejawantahan Kasih Sayang. Beliau diyakini tinggal di “Surga Barat”—yang sebenarnya bukanlah

tempat, melainkan Kebenaran Hakiki yang ada di dalam batin kita masing-masing.

Semua cara itu sama baiknya, hanya merupakan jalur yang berbeda menuju tujuan yang sama—seperti jeruji roda sepeda yang mengarah ke poros yang sama, atau berbagai jalan menuju puncak gunung yang sama.

Oleh karena itu, dalam Mahāyāna diajarkan bahwa Kasih Sayang para Buddha dan Bodhisattwa dapat menyelamatkan makhluk hidup dari kebodohan spiritual, membantu mereka mengatasi pengaruh karma buruk mereka sendiri.

Jadi, jika dianalisis, yang berbeda hanyalah metode dan pendekatannya, sedangkan Tujuan Akhir—Pencerahan Sejati—tetap sama bagi semua aliran. Intisari Buddha Dharma ini tidak pernah

hilang, meskipun terdapat berbagai metode dan sekte yang beragam.

Lingkaran Kelahiran Berulang

Penting juga untuk menjelaskan tentang *Nidāna*—dua belas rantai yang saling terkait, atau sebab-akibat yang saling bergantung—yang dikenal sebagai Lingkaran Kelahiran Berulang dan menyebabkan makhluk menjadi ada.

Konsep ini sering disebutkan dalam naskah-naskah lama dan baru, dan menjadi dasar filsafat dari seluruh doktrin Buddha. “Kemunculan yang saling bergantung”—atau prinsip kondisi, relativitas, dan kesaling-tergantungan—diungkapkan secara singkat sebagai berikut:

Jika yang ini ada, yang itu ada

Yang ini muncul, yang itu
muncul

Jika yang ini tiada, yang itu tiada
Yang ini lenyap, yang itu pun
lenyap.

Buddha dalam menjawab
pertanyaan Kassapa menjelaskan hal
ungkapan tersebut di atas sebagai
berikut:

Karena Ketidaktahuan
muncullah Bentuk-bentuk
Karma

Karena Bentuk-bentuk Karma,
lahirlah Kesadaran

Karena Kesadaran, muncullah
Batin dan Jasmani

Karena Batin dan Jasmani
timbullah Enam Landasan Indra

Karena Enam Landasan Indra
timbullah Kontak

Karena Kontak timbullah
Perasaan

Karena Perasaan timbullah
Keinginan
Karena Keinginan timbullah
Keterikatan
Karena Keterikatan timbullah
Proses Kelahiran
Karena Lahir timbullah Usia
Tua, Kematian, Sakit, Kesedihan,
Keluh Kesah, dan Putus Asa.

Demikianlah seluruh penderitaan itu timbul. (Ini disebut sebagai Kebenaran Arya mengenai Munculnya Dukkha)

Melalui lenyapnya seluruh Ketidaktahuan, lenyap Bentuk-bentuk Karma, melalui lenyapnya Bentuk-bentuk Karma lenyap pula Kesadaran, melalui lenyapnya Kesadaran (dst.)

Maka seluruh penderitaan ini akan lenyap. (Ini disebut

sebagai Kebenaran Arya mengenai Lenyapnya Dukkha)

Karena setiap faktor ini merupakan sebab tetapi juga merupakan akibat, maka tidak ada sebab pertama yang diterima oleh Buddha Dharma. Christmas Humpreys berkomentar, “Walaupun tidak ada suatu titik awal (*nidāna* membentuk lingkaran atau roda), tetapi karena ketidaktahuan sebagai asal muasal dari kelahiran, dan menghilangkan ketidaktahuan secara total adalah mutlak untuk lepas dari kelahiran, maka biasanya ketidaktahuan ditempatkan sebagai yang pertama.”

Roda kelahiran berulang itu diakhiri dengan kalimat: “Demikianlah munculnya seluruh tubuh yang kotor ini,” sebagai keterangan singkat yang terkait dengan Hukum Karma dan tak terpisahkan darinya.

Menurut Buddha Dharma, satu kehidupan saja tidak cukup (kecuali dalam beberapa kasus yang sangat jarang) untuk menyelesaikan semua akibat dari pikiran dan perbuatan yang telah kita lakukan di masa lampau.

Sebelum mencapai Penerangan Sempurna, setiap orang akan mengalami kelahiran berulang di berbagai tempat dan kondisi, sesuai dengan apa yang telah dibentuk oleh kehidupan kita di masa lampau. Karena itu, bagi umat Buddha, setiap hari dan setiap saat adalah “Hari Pengadilan”. Karma tidak perlu menunggu hingga kehidupan yang akan datang untuk muncul.

Menurut *Abhidhamma*, satu naskah awal dalam Buddha Dharma, “lahir” dan “mati” terjadi serentak di setiap saat. Dalam pengertian ini,

konsep “dilahirkan kembali” yang juga dikenal dalam agama Kristen muncul. Nasib kita sekarang ini—baik atau buruk—bukan sekadar kebetulan atau keberuntungan, melainkan hasil dari apa yang telah kita lakukan di masa lalu; dan apa yang kita lakukan hari ini akan mempengaruhi masa depan kita. Oleh karena itu, karma dapat berdampak sekarang atau mungkin tertunda hingga waktu mendatang.

Seperti yang telah aku sebutkan sebelumnya, karakter kita—yang kita bentuk menjadi baik atau buruk—akan “dilahirkan kembali” dalam tubuh atau pribadi lain. Ego pribadi yang kekal hanyalah nyata dalam arti relatif. Buddha Dharma tidak menerima konsep tentang “roh” yang kekal dan tidak berubah, yang diciptakan oleh suatu Makhluk lain dan akan berada di tempat

akhir seperti “surga” atau “neraka” abadi sesuai dengan jasa atau kesalahan di dunia. Menurut Buddha Dharma, “surga” atau “neraka” bukanlah keadaan yang kekal atau permanen, dan bukan pula tempat di atas atau di bawah kita, melainkan hanya “kondisi kesadaran” yang akan berakhir ketika karma yang menyebabkannya telah habis. “Roh” adalah suatu istilah yang biasanya dihindari oleh para umat Buddha, seperti juga istilah “Tuhan”, untuk menghindari konsepsi yang salah.

Menurut Buddha Dharma, ego atau “aku” hanyalah kumpulan yang selalu berubah dari lima unsur (*skandha*): tubuh fisik beserta indranya, perasaan, reaksi emosional, pencerapan, dan kesadaran. Jika kelima unsur ini dihilangkan, apa yang tersisa? Tentunya tidak ada yang dapat disebut sebagai “aku”

atau “diri”. Maka, daya hidup muncul dari interaksi kelima unsur ini dan dibentuk oleh tindakan serta pengalaman kita—di masa lalu maupun sekarang—*“menjadi semakin baik seiring kita mengikuti Jalan menuju Pencerahan Sejati, atau bahkan menurun jika meninggalkan Jalan,”* dan semua ini terbawa dalam kelahiran kembali.

Kelahiran kembali bisa diibaratkan seperti nyala api dari lilin baru yang berasal dari api lilin lama yang sudah habis. Api terus menyala, hanya saja lilin yang habis digantikan oleh yang baru. Setiap api baru memiliki karakteristik dari api sebelumnya, meskipun tidak sepenuhnya sama, karena lilin lama berbeda dari lilin yang baru.

Dari sini, kita memahami bahwa Hakikat Buddha—atau Batin

Buddha—adalah sesuatu yang nyata, tidak berubah, dan abadi. Masing-masing dari kita sebagai pengejawantahan Hakikat atau Sifat-Dasar ini memiliki potensi Kebuddhaan di dalam diri. Buddha Dharma mengajarkan bahwa kita bisa mencapai Kebuddhaan atau menyingkapkan Sifat-Dasar Buddha dalam satu kehidupan, meskipun bagi banyak orang, pencapaian itu mungkin sulit diraih dalam kehidupan ini. Kehidupan Buddha sendiri adalah puncak dari perjalanan panjang dalam kehidupan-kehidupan sebelumnya.

“Kelahiran demi kelahiran hendaknya menjadi bagian dari proses evolusi keseluruhan,” kata seorang umat Buddha, “tidak peduli dalam kehidupan mana pun, setiap saat harus berusaha untuk mencapai kesempurnaan yang lebih baik atau

kesempurnaan dalam aspek lain sebagai makhluk hidup—berbeda dengan pandangan bahwa makhluk hanya dilahirkan sekali, dan manusia berusaha menuju surga atau menghindari neraka. Pandangan ini tampaknya menawarkan harapan yang lebih besar dan pandangan tentang perjalanan yang tanpa akhir, suatu kegembiraan untuk menjalani kehidupan yang lebih luas.” Inilah salah satu pandangan penting dalam Buddha Dharma.

Fakta yang jarang diketahui—tetapi tercatat dalam sejarah—adalah bahwa Gereja Kristen pernah menganut doktrin tentang kelahiran berulang hingga tahun 553, ketika pandangan ini ditolak dalam Sidang Kedua di Konstantinopel (menurut beberapa sumber, karena dianggap mengurangi kekuasaan imam untuk “menebus dosa manusia”). Sepertiga

dari para kardinal yang mengikuti sidang itu memilih mendukung doktrin kelahiran berulang, sementara dua pertiga menolak.

KESIMPULAN

Secara singkat, Buddha Gautama adalah sosok yang sangat unik dalam sejarah dunia kita, meskipun bukan satu-satunya Buddha dalam perjalanan panjang sejarah ini. Beliau adalah penerus para Buddha di masa lalu dan pendahulu bagi Buddha yang akan datang.

Menurut Buddha Dharma, kehidupan tidak memiliki awal maupun akhir; tidak ada “penciptaan” yang dilakukan oleh seorang “Pencipta” pada satu waktu di masa lalu. Segala sesuatu yang memiliki awal pasti memiliki akhir, kata Buddha Dharma; namun,

kehidupan itu sendiri bersifat abadi, mengalir tanpa henti. Satu-satunya hukum yang tetap adalah *Anicca*—ketidakkekalan dari segala yang berkondisi. Kebenaran Sejati itu sendiri tidak berubah; sementara hal-hal lainnya, karena sifatnya yang relatif, selalu berada dalam proses perubahan dan terpengaruh oleh Lingkaran Kelahiran dan Kematian.

N i r v ā ṇ a — P e n e r a n g a n Sempurna—adalah kebebasan dari keberadaan yang terkondisikan oleh karma, suatu tingkat kesadaran sempurna di mana ketidaktahuan, kebencian, dan keinginan telah lenyap sepenuhnya. Nirvāṇa bukanlah lenyapnya sesuatu yang nyata atau pemusnahan apa pun; melainkan, keterikatan dan kepercayaan pada suatu “aku” yang kekal telah lenyap.

Meskipun dalam kemunculannya yang terakhir di dunia ini dalam bentuk Nirmāṇa-kāya, seorang Buddha dapat hadir sebagai manusia biasa, kehadiran seorang Buddha di antara kita adalah peristiwa yang sangat langka. Namun, banyak Bodhisattwa yang ada di dunia dan bersama kita, bahkan pada saat ini.

Sebelumnya, Buddha telah menjalani banyak kehidupan sebagai Bodhisattwa; dan Kebuddhaannya adalah hasil dari usaha terus-menerus—melalui kelahiran yang tak terhitung jumlahnya—dengan menjalani hidup suci dan memberikan pertolongan demi kebahagiaan semua makhluk. Banyak kisah kehidupan Beliau sebagai Bodhisattwa diceritakan dalam cerita Jātaka. Kemampuan Buddha untuk mengingat kehidupan masa lalu disampaikan kepada

murid-murid-Nya di Srāvastī, dan dicatat oleh Ārya Sūra. Bagi pembaca yang percaya, cerita Jātaka bisa dipahami sebagai kejadian nyata atau sebagai kiasan dari perjalanan batin seorang manusia dalam evolusi menuju pencerahan sejati.

Dengan demikian, Buddha Sākyamuni menjadi manusia yang sempurna, seorang Buddha, Yang Sepenuhnya Sadar, dalam kelahiran terakhir-Nya di planet bumi ini. Beliau mewariskan kepada kita ringkasan dari seluruh Ajaran-Nya sebagai berikut:

*Hindarilah perbuatan jahat,
Banyaklah berbuat kebaikan,
Sucikan hati dan pikiran,
Inilah ajaran semua Buddha.*

Dengan demikian, kita dapat melihat bahwa Buddha Dharma tidak diberikan secara eksklusif

untuk sekelompok orang, waktu, atau tempat tertentu saja, melainkan bermanfaat bagi siapa pun, di mana pun, dan kapan pun. Ajaran Buddha tidak pernah ketinggalan zaman, bahkan untuk esok hari, karena yang diajarkan adalah Kebenaran yang tidak terpengaruh oleh waktu.

Seperti yang telah diterapkan oleh manusia di masa lalu, ajaran Guru Buddha Gautama juga dapat diterapkan di masa kini oleh manusia modern yang hidup dalam masyarakat materialistis dan sibuk (yang diciptakan oleh dirinya sendiri), didominasi oleh teknologi, dorongan untuk memperoleh keuntungan maksimal, serta perusakan besar-besaran terhadap sumber daya alam dan keindahan alam dunia.

Sebisa mungkin, cobalah untuk melupakan, walau hanya sesaat, keterikatan kita pada uang dan status (yang sering disertai keserakahan untuk memperoleh lebih banyak dan lebih baik lagi) serta kecenderungan untuk hanya memikirkan diri sendiri tanpa peduli pada orang lain.

Ketika kita mampu berkonsentrasi dan merenungkan makna sejati dan nilai luhur kehidupan, pada saat itu kita akan menemukan kedamaian dan terbebas dari ketegangan, frustrasi, dan keruwetan yang membelenggu kita. Pada momen itu, kita akan menemukan Jalan menuju Pencerahan Sejati dan kebahagiaan terbesar yang pernah kita rasakan.



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 198 judul buku. Sebagian dari terbitan Dian Dharma juga telah tersedia dalam versi e-book di situs www.diandharma.org

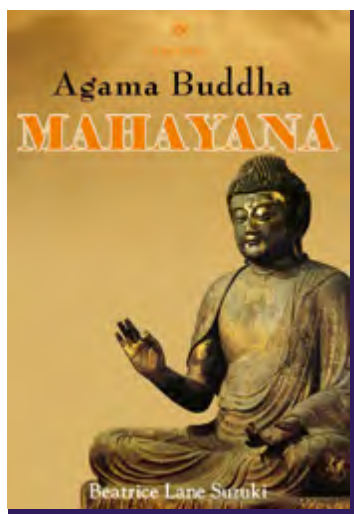
Jika Anda ingin mendapatkan buku-buku Dian Dharma, atau ingin berkontribusi terhadap penerbitan buku Dian Dharma untuk distribusi gratis, silakan hubungi:

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

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

Sejarah Agama Buddha Mahayana
lengkap diulas di buku ini.

Klik di kover buku:





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)