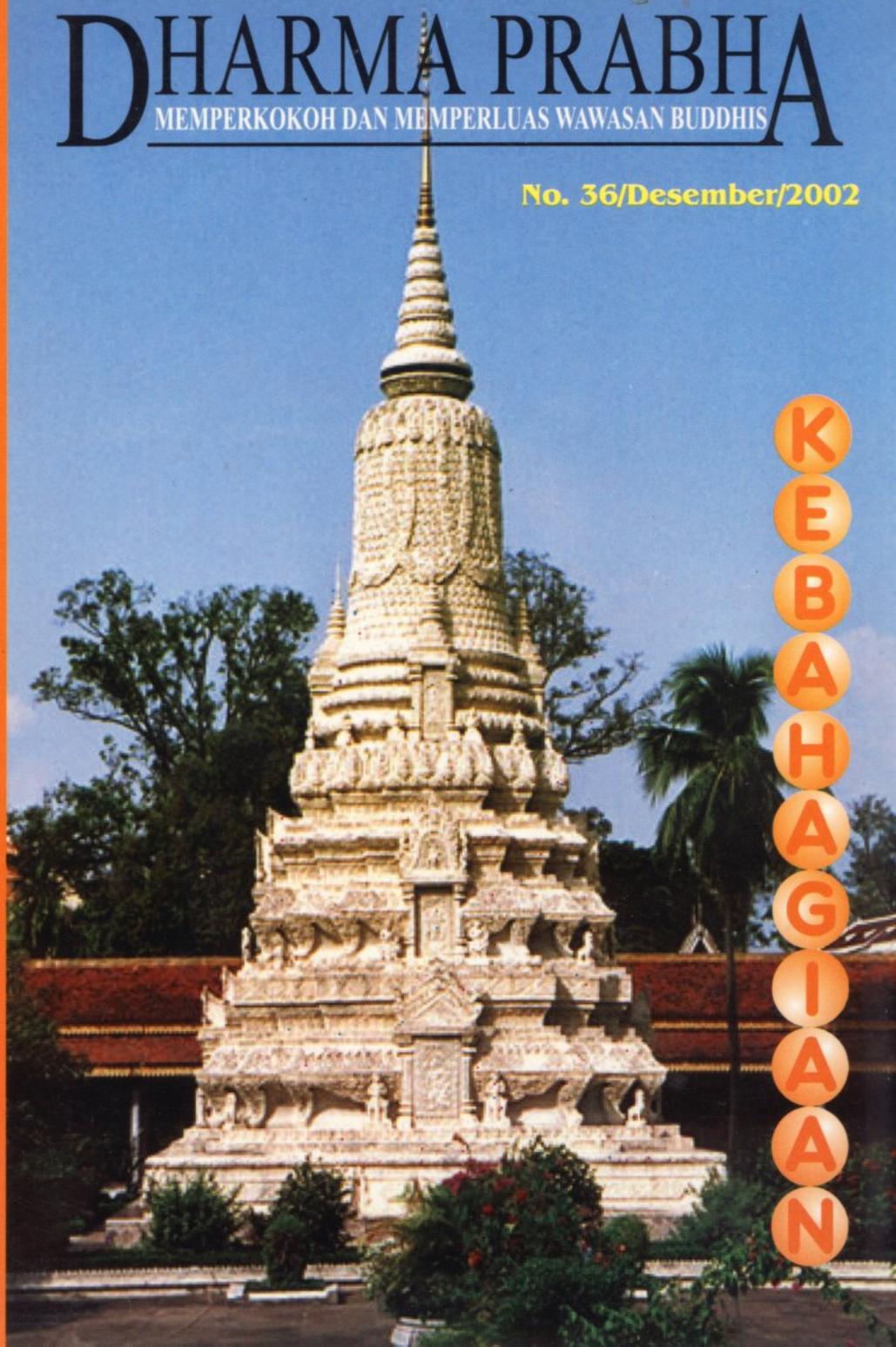


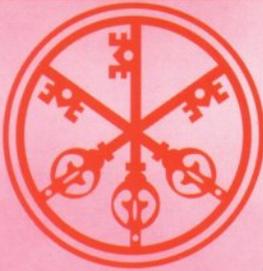
# DHARMA PRABHA

MEMPERKOKOH DAN MEMPERLUAS WAWASAN BUDDHIS

No. 36/Desember/2002



K  
E  
B  
A  
H  
A  
G  
I  
A  
A  
N



# LIMAN

**PLASTIK - KARPET - KULIT**

*Jl. Malioboro 47 - (0274) 555551-2 Fax. 555553  
Jogjakarta 55271 - INDONESIA*

**SEDIA :**

**WALLPAPER, KARPET, PERMADANI,  
GABUS PUTIH, PVC, MIRROR, MIKA PRESS,  
KASUR, BANTAL, GULING, BANTAL SANTAI, DLL**

**PUSAT :**

**BAHAN-BAHAN SEPATU, TAS, SOFA, SABUK, JOK MOBIL**

**MELAYANI ECERAN & PARTAI**

## Toko ABADI

**SEDIA LENGKAP  
ALAT-ALAT TULIS  
KANTOR & SEKOLAH**

**Jl. P. Diponegoro No. 16  
☎ 565324 - 514456  
JOGJAKARTA**



**Studio ONE**

**VIDEO COMPACT DISK RENTAL**

*Jl. Gejayan No.14 B Mrican Jogjakarta  
Jl. Kaliurang Km 4,5 No.52 Jogjakarta*

Menyewakan :

- >VCD ORIGINAL
- >CD PC (GAMES, PROGRAM, MP3)
- >DVD
- >VCD SERIAL MANDARIN / KOREA

Namo Sanghyang Adi Buddhaya,  
Namo Buddhaya,

**H**ari berganti dan bulan berlalu. Tidak terasa kita sebentar lagi kita melangkahkan kaki memasuki tahun 2003. Apa kabar pembaca setia Dharma Prabha? Sudahkah Anda merenung sejenak, mengevaluasi apa yang telah dilakukan pada tahun ini dan membuat persiapan untuk tahun yang baru? Sudahkah Dharma dipraktekkan dan menjadi pedoman serta arah langkah hidup Anda? Jika belum, sekaranglah saat untuk memulainya...

Di penghujung tahun ini, DP kembali hadir di tengah pembaca. Kali ini, sajian utama kami adalah tentang kebahagiaan yang merupakan tujuan hidup semua orang. Apakah kebahagiaan itu dan bagaimanakah cara mencapainya? Pertanyaan itulah yang akan coba kami jawab. Selain itu, berbagai artikel seperti bagaimana menghadapi masalah dan pandangan ekonomi Buddha juga akan turut melengkapi DP edisi 36 ini. Tak lupa, profil dan berita aktual dari bumi Jogjakarta dan sekitarnya juga kami sajikan untuk pembaca sekalian.

Melalui kesempatan ini pula, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua donatur dan pihak-pihak yang telah membantu kami, baik secara moril maupun materiil, sehingga majalah DP masih dapat hadir di antara kita semua. Saran, kritik maupun sumbangan tulisan dari pembaca sangat kami harapkan demi maju dan berkembangnya Dharma Prabha kita tercinta.

Akhir kata, selamat membaca dan semoga kebahagiaan selalu menyertai kita semua. Sadhu... Sadhu... Sadhu...

Maitricittena,

**Redaksi**

# DHARMA PRABHA

MEMPERKOKOH DAN MEMPERLUAS WAWASAN BUDDHIS

**Penerbit**

GMCBP bekerjassama dengan  
DPD IPMKBI Sekber PMVBI

**Pelindung**

Sangha Agung Indonesia  
Wilayah IV

**Penanggung Jawab**

Ketua Umum GMCBP

**Pemimpin Redaksi**

Melia Angelita Jaya, Lim

**Sekretaris**

Ervi Diana

**Bendahara**

Darfin

**Staff Redaksi**

Ida, Joly,  
Jasmiko Yanuardi  
Ramalius Halim, Susanti, Suwanto,  
Merita, Minerva, Dewi Indra,  
Hendri, Mahendra

**Editor**

Joly, Santi Dermawi

**Layout**

Tonny S., Darwin

**Sirkulator**

Handy, Beny Lee

**Illustrator**

Budi Salim

Rekom No. W1/I-e/HM.01/1634/1993  
Kanwil Depag Tk.1. D.I.Y.



Alamat Redaksi:

Vihara Buddha Prabha  
Jl. Brig. Jend Katamso No.3  
0274-378084  
Jogjakarta 55121

Email:

[dharma\\_prabha@yahoo.com](mailto:dharma_prabha@yahoo.com)

No.Rekening Bank

a.n. : Indra Cahaya  
BCA Pusat Jogjakarta  
No.0371566766

Redaksi menerima sumbangan tulisan berupa cerpen dan tulisan lainnya yang sesuai dengan misi :

**MEMPERKOKOH DAN MEMPERLUAS WAWASAN BUDDHIS**

Tulisan yang dikirim harus merupakan hasil tulisan sendiri dan  
belum pernah diterbitkan di media cetak manapun.

Tulisan yang dikirim harap disertai dengan tanda pengenal diri.

Redaksi berhak untuk mengubah tulisan dengan tidak mengurangi isi dan tema tulisan.

Anggota IMPKBI Sekber PMVBI

# Daftar Isi

## SAJIAN UTAMA

### **Kebahagiaan,**

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitata, sering kita mendengar kalimat tersebut... hal. 04

**Mencari kebahagiaan:** Apakah Anda bahagia? cari jawabannya di... hal. 08

**Menghadapi Masalah, Menjalani Kehidupan:** Benarkah masalah dapat membawa manfaat bagi kita? hal. 12

## ARTIKEL

**Indonesia Menangis Bom Legian Bali:** Masih jelas dalam ingatan kita teror bom Bali 12 Oktober 2002 silam. Bagaimana tanggapan umat Buddha mengenai hal ini? hal. 19

**SQ, pengukur kecerdasan manusia?:** Apa itu SQ? Benarkah SQ lebih baik dari IQ dan EQ? hal. 33

**Pandangan Ekonomi Buddha:** Sang Buddha tidak pernah melarang umatnya untuk memiliki kekayaan... hal. 38

**Stupa:** hal. 48

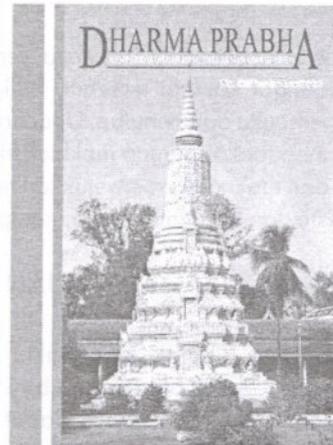
**Happy New Year:** Apa makna perayaan Tahun Baru? Bagaimana kita memanfaatkan Moment tersebut... hal. 58

## CERITA PENDEK

**Nilai Sebuah Kesabaran:** Inilah buah dari kesabaran. hal. 25

## ENGLISH CORNER

**Learning to Speak Properly:** It's a wise manner to think before you speak, and to speak the right words to the right person ...hal. 37



Cover & Graphics Designed by Team Layout Dharma Prabha

Sampul Majalah DP edisi ke-36 kali ini menampilkan Stupa. Apakah Stupa itu dan apa arti simbol-simbolnya dapat disimak di hal. 48

## RENUNGAN

**Nyanyian Miralepa:** Masa muda seperti kembang musim panas... hal. 28

## AJARAN DASAR

**Tilakkhana:** Anicca, Dukkha, Anatta. Keterangan lebih lanjut ada di... hal. 46

## IPTEK

**Barcode:** Barcode sudah banyak digunakan dimana-mana. Ingin tahu teknologinya, simak di... hal. 52

## RUBRIK LAIN

**Profil:** lebih jauh mengenai...  
-> Bhikkhu Vajhiradhammo hal. 17  
-> Yang Arya Bhikkhu Nyanasuryanadi ...hal. 18  
**Berita:** Ada apa di Jogja??? buka... hal. 56

# KEBAHAGIAAN

*Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta*, semoga semua makhluk hidup berbahagia. Sering kali kita mendengar kalimat tersebut, baik di dalam paritta, gita/nyanyian serta dalam setiap salam pembuka dan penutup. Upacara-upacara atau perayaan Buddhis selalu diiringi ucapan yang mendoakan semua makhluk hidup agar hidup bahagia. Ucapan itu terdengar sangat indah dan maknanya menyejukkan hati pendengarnya. Akan tetapi, apa sebenarnya kebahagiaan itu dan bagaimana kita memperolehnya?

## KEBAHAGIAAN SEBAGAI TUJUAN HIDUP

Hari-hari kita dibatasi oleh waktu. Tepat pada saat ini, entah berapa ribu bayi terlahir di dunia. Ada yang hanya dapat hidup beberapa hari atau minggu, kemudian secara tragis harus kalah oleh penyakit atau kemalangan lain. Yang lainnya dilahirkan untuk bisa menyaksikan saat pergantian abad, menjalani hari-hari berikutnya dan mencicipi segala sesuatu yang dapat diberikan oleh hidup: kemenangan, keputusan, kegembiraan, kebencian dan kasih sayang. Kita tidak pernah tahu berapa lama kita dapat hidup. Akan tetapi, entah kita hidup sehari atau seabad, pertanyaan pokok yang selalu ada adalah: Apa tujuan hidup kita? Apa yang menjadikan hidup kita berarti?

Apakah anda menghendaki kebahagiaan? Hampir dapat dipastikan pertanyaan ini akan dijawab dengan "Ya". Ya, kita semua, tanpa kecuali, menghendaki kebahagiaan. Dalam salah satu ceramahnya di Arizona, Amerika Serikat, Dalai Lama mengatakan: "Saya percaya bahwa tujuan utama hidup kita adalah mencari kebahagiaan. Itu jelas. Entah orang mempercayai agama atau tidak, entah

orang menganut agama ini atau agama itu, kita semua mencari sesuatu yang lebih baik dalam hidup kita. Maka, saya kira, gerak utama hidup kita adalah menuju kebahagiaan..." Meskipun demikian, gagasan tentang apa yang membangun kebahagiaan dan bagaimana kebahagiaan itu dicapai, berbeda dari satu orang ke orang lain.

Mari kita refleksikan bersama, apa yang membuat kita bahagia dan bagaimana cara mendapatkannya. Pertama-tama marilah kita melihat ke dalam diri kita sendiri terlebih dahulu. Dalam kenyataan sehari-hari, kita selalu mengharapkan suatu kebahagiaan dan berusaha untuk menghindari penderitaan. Hal ini merupakan sesuatu yang wajar, baik disadari maupun tidak. Apapun aktivitas yang dilakukan, mulai dari belajar, bekerja, hingga beristirahat, pasti menuju ke kedua alasan tersebut, yaitu mengharapkan kebahagiaan dan menghindari penderitaan.

Setelah itu, cobalah untuk melihat ke luar. Ternyata seluruh makhluk hidup, dari keluarga kita, teman-teman, kenalan, sampai dengan orang asing yang sekedar ketemu di jalan, bahkan sampai seekor semut pun mengharapkan kedua hal tersebut.



Kita telah mengalami suatu kehidupan yang sangat beruntung sebagai manusia. Kita juga didukung oleh kondisi-kondisi eksternal yang menguntungkan. Misalnya, kita bisa berada dalam negara di mana tidak terjadi pertikaian politik yang hebat dan peperangan. Kita bebas berpikir dan berpendapat, selain itu kita juga dapat makan dan minum secukupnya. Kita juga mempunyai waktu luang untuk memikirkan kondisi kita sendiri.

Di sisi lain, kita memiliki kondisi-kondisi internal yang mendukung, seperti kita memiliki intelegensi yang cukup, mampu berpikir logis dan punya indria yang dapat digunakan untuk memikirkan kondisi kita. Kita juga memiliki ketertarikan terhadap masalah spiritual atau masalah perkembangan diri sendiri.

Mereka yang memiliki semua kondisi-kondisi yang menguntungkan namun tidak tertarik pada masalah spiritual, berarti telah menutup jalan mereka sendiri untuk mengembangkan pribadinya. Dengan demikian, kita perlu memanfaatkan kesempatan emas terlahir sebagai manusia dengan kondisi-kondisi yang sangat menguntungkan tersebut untuk mendapatkan tujuan kita sekaligus membantu semua makhluk hidup mendapatkan apa yang diidam-idamkan, yaitu kebahagiaan dan pembebasan dari penderitaan atau kesulitan.

## JENIS-JENIS KEBAHAGIAAN

Kebahagiaan bukanlah sesuatu yang sederhana. Dalam Buddhisme misalnya, ada sebuah acuan untuk mengukur empat faktor kepuasan atau kebahagiaan, yaitu kekayaan, kepuasan duniawi, spiritualitas dan pencerahan.

Ada 2 kategori utama dalam mengelompokkan kebahagiaan, yaitu kebahagiaan sesaat dan kebahagiaan yang lebih kekal.

### → Kebahagiaan Sesaat

Kebahagiaan sesaat ini sifatnya sementara. Kebahagiaan ini dapat dibagi menjadi 2 jenis, yaitu kebahagiaan fisik dan kebahagiaan mental. Sang Buddha menyatukan hampir segala yang disebut oleh sebagian besar orang sebagai "kebahagiaan", dalam kategori yang paling rendah. Beliau menyebutnya sebagai "kebahagiaan berkat kenikmatan sensual". Kita juga dapat menyebutnya "kebahagiaan berkat kondisi-kondisi yang mendukung".

Kebahagiaan fisik mencakup segala kebahagiaan duniawi yang memudar, yang diperoleh dengan memanjakan indera, dari kenikmatan fisik sampai kepuasan materi, kebahagiaan karena memiliki kekayaan, pakaian yang indah-indah, mobil baru, rumah yang menyenangkan; kesenangan yang timbul ketika melihat hal-hal yang indah, mendengarkan musik yang enak didengar, makan makanan yang lezat, dan menikmati percakapan yang menyenangkan, kepuasan karena terampil dalam melukis, main piano, dan yang seperti itu, dan kebahagiaan karena memiliki keluarga yang penuh kehangatan.

Marilah kita telaah lebih mendalam kebahagiaan berkat kenikmatan sensual ini. Bentuknya yang paling rendah adalah memanjakan salah satu dari panca-indera kita. Terlalu memanjakan dalam hal ini bisa mengakibatkan lupa daratan, kebejatan dan kecanduan. Mudah dilihat bahwa

memanjakan indra bukanlah kebahagiaan, karena kenikmatannya hilang hampir dalam sekejap, dan bahkan dapat membuat orang menyedal.

Sang Buddha pernah menjelaskan bahwa sementara seseorang menjadi lebih matang secara rohaniah, ia semakin mengerti bahwa kehidupan ini adalah lebih dari sekedar kenikmatan lewat panca-indra.

Namun demikian, kebahagiaan duniawi lebih dari sekedar memanjakan indera melainkan juga mencakup sukacita membaca, menonton dan segala bentuk stimulasi mental atau hiburan lainnya. Juga mencakup sukacita yang sehat seperti membantu orang, memelihara keluarga yang stabil serta membesarkan anak dan mendapatkan nafkah yang jujur.

Kebanyakan dari kita, bahkan yang paling mengerti pun, memandang semua hal ini sebagai inti dari kehidupan yang baik. Mengapa Sang Buddha menganggapnya sebagai bagian dari bentuk kebahagiaan yang paling rendah? Karena semuanya itu bergantung pada kondisi-kondisi yang "beres". Walaupun tidak terlalu cepat pudar seperti kenikmatan sensual yang sementara sifatnya dan tidak terlalu berpotensi merusak kebahagiaan jangka panjang, mereka ini tidak stabil.

Semakin kita percaya kepada mereka, mencari mereka, dan berusaha memegang mereka, kita semakin menderita. Upaya-upaya kita akan menciptakan gangguan mental yang menyakitkan dan akhirnya terbukti sia-sia. Kondisi-kondisi pada akhirnya

pasti berubah. Ada sumber-sumber kebahagiaan yang lebih baik, lebih stabil.

Sumber-sumber kebahagiaan yang lebih tinggi adalah kebahagiaan mental, salah satunya adalah "kebahagiaan berkat penyangkalan diri", kebahagiaan rohaniah karena mencari sesuatu yang melampaui kenikmatan duniawi. Contoh klasiknya adalah sukacita ketika melupakan segala keprihatinan duniawi dan mencari kesendirian dalam lingkungan yang damai untuk mengejar perkembangan rohaniah. Kebahagiaan yang timbul dari doa, ritual religius, dan inspirasi religius juga merupakan kategori ini.

Kemurahan hati adalah juga merupakan bentuk penyangkalan diri yang ampuh. Dengan murah hati membagikan apa yang kita miliki, dan banyak bentuk penyangkalan diri lainnya, membuat kita merasa bahagia. Ada rasa senang dan lega setiap kali kita merelakan sesuatu.

Yang lebih tinggi daripada merelakan benda-benda materi adalah "kebahagiaan melepaskan gangguan jiwa". Kebahagiaan ini timbul dengan sendirinya ketika kita bekerja dengan pikiran kita untuk melepaskan amarah, hasrat, keterlekatan, kecemburuan, kesombongan, kebingungan, dan gangguan mental lainnya setiap kali mereka muncul. Mematikannya selagi masih belum berkembang memungkinkan pikiran kita tak terhalang, penuh sukacita, terang dan bersih. Tetapi tak ada jaminan bahwa hal-hal yang negatif itu takkan mengganggu pikiran kita lagi.



Yang bahkan lebih baik lagi adalah kesenangan sempurna dan kebahagiaan berkat berbagai kondisi konsentrasi mendalam. Tak ada kesedihan yang mungkin timbul dalam kondisi-kondisi ini. Tetapi walaupun ampuh dan melampaui, kondisi-kondisi konsentrasi ini memiliki satu kelemahan besar: sang praktisi meditasi akhirnya harus keluar dari kondisi tersebut. Karena tidak permanen, bahkan kondisi-kondisi konsentrasi yang mendalam pun harus berakhir.

#### → Kebahagiaan yang lebih kekal

Kebahagiaan tertinggi adalah kebahagiaan mencapai tahapan-tahapan pencerahan. Pada setiap tahapannya, beban kehidupan kita semakin ringan, dan kita merasakan kebahagiaan serta kebebasan yang lebih besar. Tahapan terakhir dari pencerahan, yaitu keterbebasan permanen dari segala macam kondisi pikiran yang negatif, mendatangkan kebahagiaan yang paling tinggi tingkatannya, yang tak terinterupsi.

Sang Buddha merekomendasikan agar kita belajar melepaskan keterlekatan kita terhadap bentuk-bentuk kebahagiaan yang

lebih rendah dan memfokuskan semua upaya kita untuk menemukan bentuk kebahagiaan yang paling tinggi, yaitu pencerahan. Tetapi Beliau juga menganjurkan agar orang-orang memaksimalkan kebahagiaan mereka pada tingkatan yang manapun sebisa mereka. Bagi kita yang tak dapat melihat jauh melampaui kebahagiaan yang didasarkan pada kenikmatan sensual, ia berikan nasihat bijaksana yaitu menemukan kebahagiaan duniawi yang optimal, misalnya dengan mengembangkan kualitas-kualitas yang membawa pada sukses materi atau kehidupan berkeluarga yang memuaskan.

Bagi mereka yang memiliki ambisi yang lebih tinggi untuk dilahirkan kembali dalam dunia yang penuh dengan kebahagiaan, Beliau menjelaskan bagaimana caranya mencapai sasaran tersebut dan bagi mereka yang ingin mencapai sasaran tertinggi berupa pencerahan sepenuhnya, Beliau juga mengajarkan bagaimana cara mencapainya. Tetapi, kebahagiaan yang manapun yang kita cari, gunakan langkah-langkah dari Delapan Jalan Utama sebagai pedoman kita. [Joly]

--=oOo=--

#### Sumber:

- *Kebahagiaan Di Tangan Anda*, Ceramah Dagpo Lama Rinpoche di Bali, Februari 2000, ditranskrip dan disusun kembali oleh Ronny Sutarto. Bandung: Kadam Choe Ling, Januari 2000.
- *Hidup Sukses Dan Bahagia*, oleh K. Sri Dhammananda. Diterjemahkan oleh E. Swarnasanti. Bandung: Yayasan Penerbit Karaniya, Mei 1993.
- *Perkawinan, Seks & Keluarga*, Seri Dhamma Manggala ke-42. Bandung: Sekber PMVBI.
- *Seni Hidup Bahagia*, Dalai Lama dan Howard C. Cutler, M.D. diterjemahkan oleh Alex Tri K.W. Jakarta: PT.Gramedia, 2001.
- *Delapan Langkah Meditasi Menuju Kebahagiaan*, Bhante Henepola Gunaratana. Lucky Publishers, 2002.



# Mencari Kebahagiaan

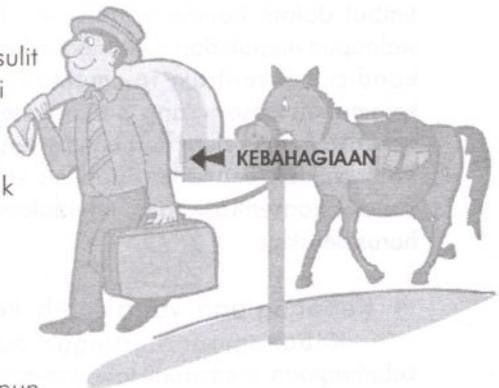
Apakah Anda bahagia? Pertanyaan ini agak sulit untuk dijawab dan mungkin tiap orang yang ditanyai tidak dapat menjawab secara pasti. Kadang kita bahagia, tapi di lain waktu kita merasa tidak bahagia sama sekali. Apa yang harus dilakukan untuk mencapai kebahagiaan dalam setiap waktu?

## HIDUPLAH DALAM CINTA KASIH DAN KASIH SAYANG

Janganlah memperdaya orang lain  
*Tidak menghina siapa pun di tempat mana pun*  
 Dalam kemarahan maupun dalam kebencian  
 Janganlah ia berniat melukai orang lain  
*Seperti seorang ibu yang melindungi anaknya*  
 Dengan jiwa raganya  
*Seperti itu juga, biarlah ia menumbuhkan*  
 Kasih yang tak terbatas  
 Terhadap semua makhluk

Salah satu aspek yang memegang peranan penting dalam proses pencarian atau pencapaian kebahagiaan adalah cinta dan kasih sayang. Kasih adalah kata kunci dalam menggapai kebahagiaan. Semua manusia memiliki potensi untuk memberi dan menerima kasih. Kita adalah gudang kasih yang potensial.

Dalam ajaran Sang Buddha, semangat kasih lebih penting daripada pekerjaan yang baik. "Semua pekerjaan yang baik, apapun itu, tak berharga dibandingkan dengan kasih yang membebaskan hati. Kasih yang membebaskan hati melingkupi perbuatan baik. Ia bersinar, membawa terang dan cahaya."



Kasih adalah pemberian tak ternilai yang dipersembahkan kepada orang lain. Dengan cinta, kita membawa kehangatan yang memuaskan kebutuhan untuk dikasihi, karena mereka yang mengasihi dan kemudian dikasihi lebih bahagia dibandingkan dengan mereka yang hampa dari cinta. Semakin banyak kasih yang kita berikan, semakin banyak pula kasih yang akan kita terima. Ini sesuai dengan hukum universal sebab dan akibat.

## KASIH DALAM HUBUNGAN DENGAN SESAMA

Dalam salah satu ceramahnya di Amerika Serikat, Yang Mulia Dalai Lama ke-



14 mengatakan bahwa dalam hati semua orang ada benih untuk kesempurnaan. Akan tetapi, sikap kasih diperlukan untuk mengaktifkan benih itu, yang sesungguhnya sudah ada dalam hati dan pikiran kita.

Salah satu cara untuk mengumpulkan karma positif adalah menumbuhkan sikap hormat, keimanan, dan percaya kepada para Buddha, mereka yang telah mencapai Pencerahan. Cara lainnya meliputi mempraktikkan sikap-sikap ramah, dermawan, toleran, dan sebagainya dan dengan sadar menghindari dari perbuatan-perbuatan negatif seperti membunuh, mencuri, dan berbohong. Metode kedua untuk mengumpulkan karma positif ini memerlukan interaksi dengan orang lain, alih-alih interaksi dengan para Buddha. Berdasarkan itu, Dalai Lama menunjukkan bahwa orang lain dapat sangat membantu kita dalam mengumpulkan karma positif.

Apabila diperhatikan dengan cermat, maka kita akan dapat melihat bahwa faktor-faktor yang diperlukan untuk menikmati hidup yang bahagia dan menyenangkan, seperti faktor-faktor kesehatan yang baik, harta yang berlimpah, teman yang banyak, dan sebagainya, itu semua bergantung kepada orang lain.

Untuk mempertahankan kesehatan yang baik, kita bergantung pada obat-obatan yang dibuat oleh orang lain dan perawatan oleh orang lain. Apabila kita memperhatikan semua kelengkapan materi yang kita gunakan untuk menikmati hidup, kita akan menemukan bahwa hampir tidak ada di antara benda-benda ini yang tidak mempunyai kaitan dengan orang lain.

Apabila kita memikirkan dengan cermat, kita akan melihat bahwa semua

barang-barang ini terwujud berkat upaya orang banyak, entah langsung maupun tidak langsung. Banyak orang yang terlibat dalam memungkinkan semua itu. Tak perlu dikatakan lagi, ketika kita berbicara tentang teman dan pendamping yang baik sebagai salah satu faktor yang diperlukan untuk hidup bahagia, kita berbicara tentang interaksi dengan makhluk hidup lain, dengan sesama manusia.

Ketergantungan kita kepada orang lain adalah sesuatu yang tidak terelakkan. Sebagai manusia, kita mendambakan kerukunan dan sambungrasa (*connection*) dengan orang yang kita cintai. Kita mengerahkan semua energi kita untuk menemukan seseorang yang kita harapkan akan menyembuhkan kesepian kita.

Hampir semua peneliti Barat dalam bidang hubungan antar manusia sepakat bahwa keintiman adalah sesuatu yang sentral dalam kehidupan manusia. Psikoanalisis berpengaruh asal Inggris, John Bowlby, menulis bahwa "keterikatan yang intim dengan seseorang merupakan poros tempat berputarnya kehidupan seseorang... Dari keterikatan yang intim ini seseorang mendapatkan kekuatan dan kenikmatan hidupnya, dan melalui sumbangan-sumbangannya, ia memberikan kekuatan dan kenikmatan kepada orang lain. Dalam soal-soal inilah ilmu pengetahuan masa kini dan kebijaksanaan tradisional menjadi satu."

Penelitian Barat menunjukkan secara jelas bahwa keintiman meningkatkan baik kesejahteraan fisik maupun psikologis. Dalam mempelajari manfaat-manfaat dari hubungan-hubungan yang intim bagi kesehatan, para peneliti medis telah menemukan bahwa orang-orang yang

mempunyai teman akrab, orang-orang yang dapat mereka andalkan untuk memperoleh penguahan, empati, dan kasih sayang, lebih mungkin bertahan hidup terhadap tantangan-tantangan kesehatan, seperti serangan jantung dan operasi besar, dan lebih kecil kemungkinannya menderita penyakit-penyakit seperti kanker dan infeksi saluran pernapasan.

Keintiman sama pentingnya dengan mempertahankan kesehatan emosi. Psikoanalisis dan tokoh filsafat sosial Erich Fromm menyatakan bahwa bagi manusia yang paling menakutkan adalah ancaman dipisahkan dari manusia lain. Ia percaya bahwa pengalaman keterpisahan, yang pernah dialami semasa bayi, merupakan sumber kegelisahan ketika orang itu sudah dewasa.

Konsep tentang bentuk keintiman yang paling ideal bermacam-macam di seluruh dunia dan sepanjang sejarah. Pandangan romantis tentang "Seseorang yang Istimewa" tempat seseorang melakukan hubungan intim yang menggairahkan merupakan produk zaman dan budaya Barat. Akan tetapi, model keintiman ini tidak diterima secara universal di antara semua budaya. Sebagai contoh, orang Jepang tampaknya lebih mengandalkan persahabatan untuk mendapatkan keintiman, sementara orang Amerika mencarinya dalam hubungan romantis dengan teman lawan jenis atau pasangan.

Berkaitan dengan ajaran Sang Buddha, cinta kasih yang sejati berbeda dengan kemelekatan. Cinta kasih sejati adalah hanya memikirkan kepentingan orang lain dan tidak memikirkan kepentingan diri sendiri. Sebaliknya, kemelekatan adalah

menggantungkan kebahagiaan diri sendiri pada orang lain, kesannya harus memiliki orang itu untuk kebahagiaan diri sendiri. Bisa juga dengan adanya rasa melekat, kita ingin melihat orang tersebut bahagia. Akan tetapi, jika motivasinya agar diri kita puas, sebenarnya ini tetap saja kemelekatan. Hal ini merupakan motivasi yang salah. Jadi kalau dianalisa lebih mendalam, kita ternyata mementingkan diri sendiri dan bukan untuk orang lain.

Model keintiman dan cinta kasih yang dianjurkan oleh Dalai Lama adalah kesediaan membuka diri kepada banyak orang lain, kepada anggota keluarga, kepada teman-teman, bahkan kepada orang asing, membentuk ikatan yang tulus dan mendalam didasarkan pada kesamaan sebagai manusia.

## KEBAHAGIAAN UMAT AWAM

Apa yang harus dilakukan umat awam untuk mencapai kebahagiaan? Dalam *Pattakammaragga* dari *Anguttara nikaya* (A.11, 69) Buddha mengajarkan sebuah sutta kepada Anathapindika tentang empat jenis kebahagiaan bagi orang awam. Keempat jenis kebahagiaan itu adalah :

1. *Atthisukha*: kebahagiaan memiliki kekayaan materi.

Manusia selayaknya tidak hanya mempunyai mata pencaharian yang benar, menghindari perdagangan tercela seperti berurusan dengan daging, minuman keras, racun, senjata api, dan perbudakan, namun ia juga harus menunjukkan sikap yang baik terhadap pekerjaannya.

Sebagai contoh, jika seorang dokter membiarkan terjangkitnya wabah di suatu tempat dengan tujuan memperoleh lebih



banyak uang, atau seorang pedagang yang mengharapakan bencana alam untuk menaikkan harga pasaran barang-barang, maka uang yang didapat oleh orang-orang yang tidak terpuji ini adalah uang haram, karena niat mereka kotor dan salah. Selain itu, jangan memperdaya atau mengeksploitir orang lain dalam melaksanakan pekerjaannya. Kita harus mencari nafkah dengan ketekunan dan ketabahan, dan kekayaan yang diperoleh dengan usaha keras seperti ini dinamakan kekayaan yang benar (*dhammika dhammaladdha*).

Kita bisa saja memiliki kekayaan yang banyak, namun jika kita tidak merasa puas dengan apa yang dimiliki, sesungguhnya kita tidak benar-benar dapat menikmati *atisukka* atau kebahagiaan memiliki. Orang yang menimbun kekayaan namun tak pernah bisa merasa puas bagaikan orang yang mencoba mengisi tong yang tak mempunyai dasar.

2. *Bhogasukha*: kebahagiaan menikmati kekayaan materi.

Kekayaan pada dasarnya hanya memiliki nilai instrumental saja. Hakekat sebenarnya dari kekayaan adalah cara kita menikmatinya dengan benar hingga menjadi semacam seni yang perlu dikembangkan secara hati-hati.

Agama Buddha menyesalkan sifat-sifat boros maupun sifat kikir yang berlebihan. Kita harus mempertahankan standar hidup sehat yang seimbang, menurut pandangan kita masing-masing.

Dalam menikmati kekayaan, kita tidak boleh terlena dalam kenikmatan indria, yang ditandai dengan pemuasan nafsu yang berlebihan. Sebagai contoh, seseorang yang makan berlebihan hanya karena ia mampu membeli semua makanan yang ia inginkan. Ia akan menghadapi resiko penyakit, seperti gangguan jantung, tekanan darah tinggi dan diabetes.

Orang demikian akan dihadapkan pada situasi yang diistilahkan sebagai "memotong leher dengan lidahnya sendiri".

Bersikap bijaksana terhadap makanan adalah perbuatan yang terpuji dalam agama Buddha, dan ini merupakan kebiasaan

yang menyehatkan. Seringkali dengan dalih untuk menikmati

kemakmurannya, manusia melakukan kebiasaan buruk yang berbahaya bagi kesehatan seperti merokok dan meminum minuman keras.

Aspek lain dari nikmatnya kekayaan adalah "seni berbagi". Jika orang belajar membagi kekayaannya pada yang kurang beruntung, maka ia akan mendapat pengalaman mulia, yaitu perasaan bahagia atas kebahagiaan orang lain. Pada saat yang sama maka ia akan memperoleh cinta dan niat baik dari orang lain, bukannya menjadi sasaran kecemburuan dan tipu daya orang.

3. *Ananasukha*: kebahagiaan karena tidak mempunyai utang.

Secara ekonomi, jika seseorang sama sekali bersih dari utang maka sesungguhnya

Aspek lain dari nikmatnya kekayaan adalah "seni berbagi". Jika orang belajar membagi kekayaannya pada yang kurang beruntung, maka ia akan mendapat pengalaman mulia, yaitu perasaan bahagia atas kebahagiaan orang lain.

ia sangat beruntung. Agar benar-benar bersih dari utang dalam bermasyarakat, orang harus menunaikan kewajibannya secara seksama. Sebagai seorang penerima upah, ia harus melaksanakan kewajiban atas upah yang telah dibayarkan kepadanya. Jika tidak, maka ia menjadi berutang budi pada si pemberi upah.

Sebagai orangtua, orang harus memenuhi kewajiban terhadap anak-anaknya. Dalam masyarakat kita anak-anak diajar untuk berbakti dan menghormati orang tuanya, dan baik juga untuk diingat kembali bahwa orangtua juga harus menempatkan diri mereka sendiri sesuai dengan penghormatan yang mereka terima sebagai orangtua yang bertanggung jawab.

Harus ditekankan bahwa para ayah yang mengabaikan keluarganya sebagai akibat dari kecanduannya berbuat tidak baik—seperti minum dan judi—sangatlah jauh dari tujuan tadi, yaitu tujuan bahagia karena tidak memiliki utang.

Orang dapat mendapatkan kepuasan dari kebahagiaan karena tidak mempunyai utang hanya jika ia telah memenuhi kewajibannya dalam seluruh peran sosial yang harus dilakukannya.

4. *Anavajjasukha*: kebahagiaan karena tidak memiliki kesalahan.

Kebahagiaan menjalani hidup tanpa kesalahan merupakan bentuk kepuasan tertinggi yang dapat dimiliki orang awam. Setiap masyarakat mempunyai kode etik yang harus diikuti para anggotanya. Menurut agama Buddha, kode etik minimum yang mengatur hidup para penganutnya adalah Pancasila.

Jika seseorang melatih sila-sila ini, maka ia dapat memiliki kepuasan dalam menjalani kehidupan secara benar untuk jangka waktu yang lama. Mengendalikan diri untuk tidak melakukan suatu perbuatan kepada orang lain seperti juga kita tidak menginginkan orang lain melakukan perbuatan itu pada kita adalah prinsip dasar yang melandasi kebajikan-kebajikan ini.

Agama Buddha mengajarkan *Hiri* dan *Otappa*—rasa malu dan takut berbuat salah—sebagai *deva dhamma* atau sifat-sifat makhluk suci. Ini adalah sifat dasar yang membedakan dunia manusia dengan dunia hewan. Berbeda dengan hewan, manusia mempunyai pengetahuan yang membuatnya bisa mempertimbangkan perbuatan salah.

Agama Buddha juga mengenal adanya aktivitas mental yang benar. Aktivitas mental yang bersumber dari ketamakan, kebencian dan kebodohan, adalah salah dan tidak terpuji. Kita dapat melihat bagaimana perilaku mental demikian merupakan sumber ketidakbahagiaan.

Sebagai contoh adalah orang yang mudah marah. Ini akan berakibat ketidaknyamanan dan kegelisahan pada orang itu sendiri, yang akhirnya menimbulkan kesedihan. Orang yang mudah marah sesungguhnya patut dikasihani, dan yang terburuk adalah bahwa ia menulari orang di sekelilingnya juga dengan kesedihan yang sama.

Latihan cara bertingkah laku mulia seperti cinta kasih, welas asih, simpatik dan ketenangan, sesungguhnya mendatangkan kehidupan bahagia. Mereka yang hidup dengan sikap seperti itu adalah orang-orang



yang ramah dan menyenangkan, yang dapat berbahagia ketika sendirian ataupun bersama orang lain.

Jika kita sungguh-sungguh memahami arti dari 4 jenis kebahagiaan yang dijelaskan dalam sutta ini dan mewujudkannya dalam perbuatan, maka hidup akan lebih menyenangkan dan bahagia, terutama dalam era modern ini.

#### Sumber:

*Kebahagiaan Di Tangan Anda*, Ceramah Dagpo Lama Rinpoche di Bali, Februari 2000, ditranskrip dan disusun kembali oleh Ronny Sutarto. Bandung: Kadam Choe Ling, Januari 2000.

*Hidup Sukses Dan Bahagia*, oleh K. Sri Dhammananda. Diterjemahkan oleh E. Swarnasanti. Bandung: Yayasan Penerbit Karaniya, Mei 1993.

*Perkawinan, Seks & Keluarga*, Seri Dhamma Manggala ke-42. Bandung: Sekber PMVBI. *Seni Hidup Bahagia*, Dalai Lama dan Howard C. Cutler, M.D. diterjemahkan oleh Alex Tri K.W. Jakarta: PT.Gramedia, 2001.

*Delapan Langkah Meditasi Menuju Kebahagiaan*, Bhante Henepola Gunaratana. Lucky Publishers, 2002.

---

## **MENGHADAPI MASALAH, MENJALANI KEHIDUPAN**

Saya percaya bahwa tujuan hidup kita adalah mencari kebahagiaan. Yang diinginkan semua orang adalah kebahagiaan dan yang tidak diinginkan adalah penderitaan. Kebahagiaan yang diinginkan bukanlah kebahagiaan yang sementara, melainkan kebahagiaan tertinggi. Bagi kita umat Buddha, Nibbanalah kebahagiaan tertinggi itu.

Namun, saat kita mencoba untuk mempraktekkan sedikit saja pengetahuan kita tentang Dharma, pikiran kita menjadi terpecah dengan berbagai problem kehidupan. Dalam kehidupan sehari-hari, masalah selalu ada. Mencoba menghindari masalah atau berusaha untuk tidak memikirkannya mungkin bisa melegakan untuk beberapa waktu. Tetapi, ada pendekatan yang lebih baik. Apabila kita langsung menghadapi penderitaan kita, kita akan berada dalam posisi yang lebih baik untuk menghayati kedalaman dan sifat dasar masalah itu.

#### MANFAAT MASALAH

Buddha Gautama pernah berkata bahwa pikiranlah asal mula sesuatu. Semuanya bergantung sepenuhnya pada pikiran. Kebahagiaan sementara atau

bahkan yang tertinggi sepenuhnya bergantung pada keinginan kita, pada pikiran kita sendiri. Jika kita meneliti kehidupan kita, kita dapat melihat pengalaman sendiri bahwa kebahagiaan dan



penderitaan bergantung pada pikiran kita, pada penafsiran kita terhadap keadaan. Semua itu tidak datang dari luar atau dari orang-orang lain. Walaupun hidup kita berlimpah harta dan orang lain menganggap kita beruntung dan berbahagia, tetapi jika pikiran kita dipenuhi ketakutan kehilangan harta tersebut, kebahagiaan tidak akan pernah menghampiri kita.

Kita semua mengalami penderitaan yang disebabkan oleh tindakan-tindakan makhluk hidup maupun yang

tidak hidup. Selama pikiran kita terbiasa untuk melihat pengalaman tersebut sebagai masalah, kita akan merasa bahwa semakin lama semakin banyak hal yang membuat kita menderita, baik yang

datang dari orang lain maupun dari keadaan eksternal. Bahkan satu hal yang kecil saja dapat dengan hebatnya menyebabkan penderitaan yang besar bagi pikiran kita.

Adalah sifat alami pikiran untuk melekat pada cara melihat sesuatu dengan pola tertentu. Pikiran terbiasa melihat setiap hal kecil sebagai masalah karena tidak sesuai dengan keinginan diri sendiri. Akibatnya, kita membesar-besarkan hal kecil menjadi masalah-masalah raksasa. Jika penderitaan kecil kita anggap sebagai suatu masalah besar dan menjadi sangat terganggu, kita akan terus terbelenggu oleh pikiran yang berat dan tidak bahagia. Akan sulit bagi kita untuk menanggung masalah apapun. Segalanya tampak sebagai musuh, penderitaan yang tiada habisnya.



Kita tidak menyadari bahwa sebenarnya semua ini adalah kesalahan kita sendiri, karena pikiran kita telah terbiasa berpikir dengan cara demikian. Kita sering menunjuk faktor luar, orang lain, unsur-unsur lain sebagai penyebab semua masalah kita, penyebab ketidakbahagiaan kita. Semakin kita berpikir bahwa semua masalah ini datang dari luar, dari makhluk hidup maupun yang

tidak hidup, semakin berat penderitaan kita rasakan.

Apalagi jika selalu merasa tidak puas, *m e m b a n d i n g - b a n d i n g* -bandingkan diri kita dengan orang lain, rasanya kita akan menjadi orang yang tidak pernah berbahagia, bahkan sedikitpun.

Kita tidak dapat mengubah dunia, memaksa semua orang melakukan semua keinginan kita. Kita tidak dapat memastikan apa yang akan datang pada kita, apakah sesuai dengan harapan kita atau tidak. Yang dapat kita lakukan adalah mengubah cara pikir kita terhadap segala hal yang datang pada kita. Dengan demikian, masalah tidak lagi menjadi sebuah masalah, tetapi sesuatu yang bagus dan dapat dimanfaatkan.

Tidak peduli berapa banyak masalah yang kita hadapi, tidak ada gunanya menjadi terganggu dan jengkel karenanya. Seperti penjelasan Shantideva dalam Bodhicaryavatara, jika suatu masalah dapat diselesaikan, tidak ada gunanya mengkhawatirkan hal itu, segera selesaikan dan kita akan terbebas dari masalah itu.

Sebaliknya, jika masalah itu merupakan sesuatu yang tidak dapat diubah, tidak ada gunanya menjadi jengkel dan marah, itu hanya akan merusak kebahagiaan kita saja.

Di dalam masa-masa sulit, anggaplah masalah sangat bermanfaat karena memberikan kesempatan untuk meraih kebahagiaan kini, serta kebahagiaan untuk kehidupan yang akan datang, pembebasan. Menghentikan pikiran yang membenci masalah dan membangkitkan pikiran yang menyukai masalah akan membuat pikiran bahagia. Dengan cara ini, kita tidak akan merasa tertekan dan putus asa jika menghadapi masalah. Ubahlah pikiran kita agar selalu berbahagia, apapun masalah yang akan kita hadapi. Dengan melatih pikiran dan membiasakannya untuk tidak melihat masalah sebagai masalah, maka bahkan masalah besar pada tubuh dan pikiran pun akan terasa ringan untuk ditanggung sehingga kita tidak akan mengalami kesulitan jika mengalaminya.

Dengan melihat manfaat-manfaat penderitaan dan masalah, kita dapat memberi label 'bagus' pada keduanya. Maka penderitaan kemudian akan tampak bagus, dan ini akan membuat kita bahagia. Kebahagiaan ini tergantung pada pengertian kita tentang manfaat yang bisa diperoleh dari penderitaan serta pelabelan kita pada situasi yang ada sebagai sesuatu yang bagus. Ketika kita berpikir, "Ini bukan masalah. Saya tidak menderita. Saya bahagia." Kebahagiaan ini sepenuhnya akan datang pada pikiran kita.

## MENGUBAH MASALAH MENJADI SANG JALAN

Bila kita mempunyai masalah, berpikirlah demikian: "Selama aku terus

mengarungi samsara tanpa kebebasan, di bawah kekuasaan karma dan kegelapan batin, sudah sepantasnyalah aku mengalami penderitaan. Begitulah sifat samsara." Jika kita berpikiran demikian, maka semua kekhawatiran kita akan sedikit berkurang. Kita tidak perlu merasa jengkel atau kesal menghadapi masalah dan penderitaan.

Kita juga dapat berpikir tentang penderitaan yang dialami oleh makhluk di alam tidak bahagia, seperti di alam peta atau neraka. Mereka mempunyai penderitaan yang amat besar, apalagi jika dibandingkan dengan masalah dan penderitaan yang kita hadapi saat ini.

Masalah juga dapat digunakan untuk melatih pikiran agar semakin kuat berlindung kepada Buddha, Dharma dan Sangha. "Hanya Triratna yang mempunyai kekuatan untuk membebaskan aku sepenuhnya dari samsara, mengapa tidak kumulai dari masalah-masalah yang sedang kualami? Oleh karena itu, tidak peduli betapapun sulitnya kehidupanku, aku tidak akan meninggalkan perlindungan pada Triratna. Tidak peduli betapa banyak masalah yang kumiliki, asalkan Budha, Dharma dan Sangha menjadi pelindungku, semua masalah pasti dapat terpecahkan."

Manfaat lain dari mendapat masalah adalah kita dapat menggunakannya untuk memurnikan karma negatif. Masalah dan penderitaan merupan buah dari karma negatif yang telah kita lakukan di masa lalu. Dengan pemahaman ini, kita harus berusaha untuk memurnikan pikiran kita dan mempraktekkan Dharma secara murni, terus berlatih meskipun harus melalui banyak kesulitan.



## MENGUBAH MASALAH MENJADI BODHICITTA

Masalah juga memberikan kita kesempatan untuk melatih pikiran di dalam kasih sayang. Berpikirlah betapa banyak makhluk yang mengalami masalah serupa, dan mereka yang mengalami masalah yang lebih besar. Berpikirlah: " Sama halnya aku menginginkan kebahagiaan dan tidak menginginkan penderitaan, begitu juga semua orang menginginkan kebahagiaan dan tidak menginginkan penderitaan. Kita semua sama. Betapa indahya jika semua makhluk ini terbebas dari penderitaan. Aku akan membebaskan mereka semua dari penderitaan." Manfaatkanlah masalah dengan cara ini, untuk melatih agar pikiran mempunyai kasih sayang yang besar.

Mencoba untuk membangkitkan sikap ini lebih mudah daripada mencoba mengembangkan konsentrasi lewat meditasi. Ini lebih *powerfull*, lebih mudah dimengerti karena kita telah mempunyai sikap baik ini sampai tingkat tertentu dalam diri kita. Yang harus kita lakukan adalah menimbunnya lebih banyak. Dan juga, praktisi meditasi yang kaku kadang dapat menjadi hipersensitif dan penuh kemarahan. Mereka tidak ingin gangguan sekecil apapun dan

dapat menjadi sangat egois. Bahkan bila seseorang membuat suara terkecil pun, mereka akan menjadi marah," Anda telah mengganggu meditasiku!"

Saat kita melimpahkan diri kita pada orang lain, kita menjadi seluas angkasa, rasa lapang untuk tidak marah ketika orang lain berlaku tidak adil atau memanfaatkan anda. Masalah kita pun menjadi sesuatu yang dapat dinikmati, menjadi seringan dan selembut kapas.

Bila kita dapat terlarut dan terus berada dalam dalam batin pikiran positif itu, kita dapat bangga bahwa sikap pengabdian kita itu adalah meditasi dan hidup sejati kita, latihan kewaspadaan kita untuk membersihkan semua sikap "untukku" sehalus apapun dan memberikan hati, kehendak dan diri kita pada orang lain.

Ini sangat sederhana dan praktis. Kita mungkin tidak termasyur, tapi terlarut dalam "positive thinking" dan batin positif ini sudah cukup. Ini memerlukan keberanian ekstra untuk hanya ingin melihat orang lain bahagia dan berusaha tidak menimbulkan kesusahan, emosi negatif dalam diri orang lain meskipun kita sendiri sedang susah, tertimpa banyak masalah, teraniaya atau stress. [KaDe]

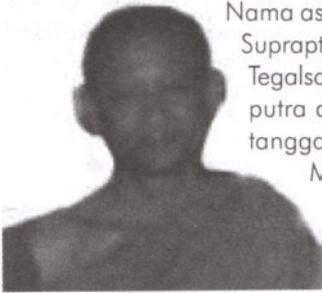
--=o0o=--

### Sumber Pustaka:

- Dalai Lama dan Howard C. Culter, M.D, 2001. Seni Hidup Bahagia. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Lama Thubten Yeshe. Menjalani Hidup dengan Hati yang Baik. Ekayana Buddhis Centre, Jakarta.
- Lama Zopa Rinpoche, 2001. Bermasalah namun Tetap bahagia. Wisma Sambodhi, Klaten.



# Profil Bhikkhu Vajhiradhammo



Nama asli beliau adalah Sujayanto. Beliau lahir dari pasangan Bapak Suprpto Miharjo dan Ibu Sukasmi pada tanggal 30 Oktober 1974 di Tegalsari. Beliau adalah putra ke-3 dari 8 bersaudara dengan 2 orang putra dan 6 orang putri. Beliau menjadi seorang samanera pada tanggal 23 Juni 1997 yang ditabhiskan oleh Bhikkhu Jinadhammo Maha Thera di Medan. Tiga tahun kemudian beliau diupasampada di Wat Bowen, Bangkok oleh Cokun Mongkun, tepatnya pada tanggal 6 Mei 2000.

Beliau menjadi seorang anggota Sangha sebab beliau ingin belajar & berlatih dalam menjalankan kehidupan sebagai seorang samana. Topik Dhamma yang beliau sukai adalah hal-hal yang berhubungan dengan trend sekarang ini yang dikaitkan dengan Buddha Dharma, misalnya kasus pengeboman di Legian, Bali. Kekerasan dan kemerosotan batin semakin menjadi-jadi dalam masyarakat, kondisi masyarakat yang sudah tidak stabil dibuat menjadi semakin susah oleh oknum-oknum yang tidak bertanggung jawab.

Beliau mengajak kita untuk bersyukur, kita masih beruntung karena memiliki kesadaran/pengendalian diri sehingga hidup kita bisa bermanfaat bagi orang lain dan diri sendiri, juga tidak merugikan orang lain maupun diri sendiri.

Beliau memiliki motto: yang penting bisa menjalani kehidupan sekarang ini dengan baik, dan yang akan datang lebih baik lagi. Bhikkhu Vajhiradhammo memiliki hobi membaca buku, membuat cerita-cerita, mengarang puisi (tentang kehidupan remaja dan yang berkaitan dengan Buddha Dharma), dan juga menyanyi lagu-lagu Buddhis anak-anak. Saat ini, beliau sedang kuliah di STIAB (Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha) – Smarungga, Ampel, Boyolali pada semester ke-3.

Semasa menjalani kehidupan seorang samana, beliau juga meghadapi tantangan-tantangan, baik yang berasal dari dalam diri sendiri maupun dari luar seperti mengalami kejenuhan, kebosanan, kemalasan, ingin marah, dan sebagainya. Untuk mengatasinya, beliau akan merenung, bermeditasi, dan menyadari sebab-sebab timbulnya kemalasan, kejenuhan tersebut. Dari aktivitas penyepian diri ini akan timbul kesadaran / kejernihan. Ketika masalah melanda, beliau menganjurkan untuk lebih banyak 'diam', dalam arti berusaha mengendalikan, memahami jiwa yang kalut supaya jangan marah.

Beliau berpesan kepada kita sebagai generasi muda hendaklah selalu memiliki suatu pengendalian (dalam arti yang luas) di dalam diri kita, pengendalian diri ini berfungsi sebagai filter, jika kita mampu mengendalikan diri kita, kita akan lebih mengenal diri kita sehingga kita akan berbuat baik dengan cara menjalankan sila dan vinaya.

Salah satu contoh tentang pengendalian diri ini adalah kehidupan kita sebagai mahasiswa perantauan dimana biaya hidup masih ditanggung oleh orang tua, janganlah

kita melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat, sebaliknya manfaatkanlah kesempatan ini sebaik-baiknya! Komentar beliau terhadap majalah DP secara umum adalah bagus dan perlu dipertahankan.

Terakhir, beliau menyarankan agar kita para generasi muda agar bisa menjalankan visi dan misi dalam pengembangan Buddha Dharma dengan sebaik-baiknya disertai tekad dan niat yang tulus, ikhlas dan dibarengi dengan semangat juang tinggi. [edy]

## Yang Arya Bhikkhu Nyanasuryanadi

Bhante Nyanasuryanandi adalah nama yang tidak asing lagi bagi kita. Beliau lahir di Jepara, 27 Juli 1965 dengan nama Partono. Beliau mengenal agama Buddha sejak kecil. Saat ditanya mengapa tertarik dengan agama Buddha, beliau menjawab karena Agama Buddha mengajak kita untuk berpikir luas.

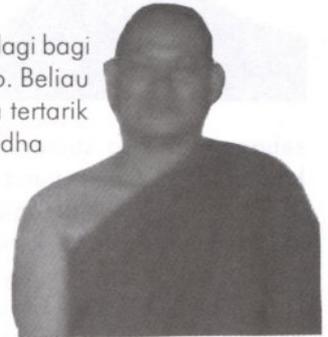
Tanggal 2 Mei 1987 adalah hari bersejarah bagi beliau karena pada tanggal inilah beliau diupasampada di Vihara Avalokitesvara Ciputat oleh Yang Arya Maha Nayaka Sthavira Ashin Jinarakkhita Mahathera dengan brahmacaryanya Yang Arya Bhante Ranna.

Sedikit tentang riwayat pendidikan beliau. Setelah lulus dari jenjang SLTP, beliau melanjutkan ke PGA (Pendidikan Guru Agama). Lulus dari PGA beliau melanjutkan ke UNNES ( Universitas Negeri Semarang ) jurusan Bimbingan Konseling. Kuliah beliau sempat terputus sehingga sekarang beliau kuliah lagi setiap hari Sabtu. Selain kuliah dan seperti mahasiswa pada umumnya mengerjakan tugas, beliau juga menjadi staff pengajar di PGA.

Beliau menyukai semua topik Dhamma. Hobi beliau tidak jauh-jauh dari Dhamma yaitu membaca buku Dhamma. Motto hidup beliau sederhana dan sering kita dengar yaitu "Dimana Ada Kemauan Di Situ Ada Jalan".

Saat berbincang-bincang dengan tim DP pada perayaan Kathina yang lalu, Bhante Nyanasuryanandi banyak bercerita tentang mahasiswa-mahasiswanya. Kebetulan hampir semua tim DP adalah mahasiswa, sehingga banyak nasehat yang dapat kami petik dalam obrolan ini. Bila pembaca ingin mendengar cerita-cerita dari beliau, curhat atau bertanya tentang Dharma dapat menghubungi beliau di Vihara Mahabodhi Semarang Jalan Seroja Timur no.11 atau ingin lebih mudah, kirim saja alamat email beliau adalah [Psnadi@telkom.net.id](mailto:Psnadi@telkom.net.id) dan [Psnadi@yahoo.com](mailto:Psnadi@yahoo.com)

Terakhir, tidak lupa beliau punya 1 saran, 1 pesan, dan 1 kesan. Kesan beliau tentang acara Kathina singkat hanya 1 kata yaitu bagus. Pesan beliau untuk GMCBP cukup singkat setidaknya ada 2 kata yaitu jalan terus dan saran beliau untuk Dharma Prabha adalah ditingkatkan wacananya dan carilah topik yang diinginkan pembaca (Nah pembaca setia DP, kami menunggu sarannya tentang topik yang diinginkan -Red-). [Ida]



# INDONESIA MENANGIS LEGIAN BALI BOM

Oleh: Bhante Vajhiradhammo

## FENOMENA KEHIDUPAN

Setiap kali tersenyum, kita menenangkan pikiran dan tubuh kita. Dengan melakukan hal ini kita membantu diri kita dan orang lain yang berada di sekeliling kita untuk bersentuhan dengan kedamaian. Tapi bagi kita, untuk tersenyum pun tidaklah mudah karena begitu banyak penderitaan yang terjadi di dunia ini. Manusia memulai peperangan, merusak alam dan saling mencuri satu sama lain karena kita kurang mengerti bahwa setiap tindakan akan menghasilkan suatu akibat. Jika kita mau melihat keajaiban kehidupan yang terdapat di dalam diri sendiri maupun di sekeliling kita dengan baik, kita akan menanam benih-benih kedamaian di dalam diri kita dan dunia ini.

Kita tidak dapat menghindari akibat dari perbuatan yang telah kita lakukan. Kita dapat saling membantu atau saling menghancurkan. Jika kita selalu mengeksploitasi saudara-saudara kita yang hidup bersama, secara langsung atau dengan menanamkan paham materialistik kepada mereka, semua itu akan mengakibatkan kerusakan pada kehidupan mereka dan kita juga. Sebaliknya, kita membutuhkan sahabat untuk membantu kita. Kita tidak bisa terus mengumbar kemarahan, dan mengkonsumsi sumber daya alam ini secara berlebihan, sementara banyak anak-anak, pemuda dan orang tua yang mengalami masalah kehidupan: kematian karena kekurangan pangan, kehilangan

pekerjaan sebagai sumber hidupnya dan yang lain sebagainya.

## TEROR BOM BALI

Ledakan bom di Bali 12 Oktober 2002 yang lalu merupakan salah satu bentuk tragedi kemanusiaan terbesar bagi Bangsa Indonesia. Siapapun yang mempunyai komitmen menentang berbagai kekerasan, tidak dapat membenarkan aksi teror yang mengganggu ketentraman dan ketenangan banyak orang. Terlepas dari siapa pelakukunya, apa motivasi dan tujuannya, aksi tersebut telah menelan korban yang tidak sedikit dan jelas akan berdampak buruk, baik pada kehidupan ekonomi maupun sosial politik Bangsa Indonesia.

Ini adalah bentuk kekejaman aksi terorisme. Bom yang meledak di Legian, Bali pada Sabtu malam yang lalu tidak hanya menewaskan lebih dari 185 orang tetapi juga melukai ratusan orang yang lainnya. Belum lagi kerugian dan kerusakan bangunan di kawasan tersebut. Yang lebih dashyat adalah dampak ekonomi bagi masyarakat Indonesia ke depan. Tidak hanya Pulau Bali yang terkena, tetapi seluruh Indonesia. Tidaklah berlebihan dan didramatisasi bila dikatakan teror bom tersebut akan menjadi ancaman bagi proses pemulihan kehidupan dan sumber hidup masyarakat, khususnya sektor ekonomi, yang sebenarnya sudah mulai berjalan. Pemulihan ekonomi yang tercermin dari membaiknya berbagai indikator ekonomi yang ada dan langkah-langkah pemerintah

dalam pemulihan perbankan, privatisasi BUMN dan yang lainnya, sekarang harus menghadapi persoalan besar lagi.

Bagaimanakah dampaknya apabila Pulau Bali kemudian ditinggalkan oleh ribuan turis mancanegara? Hotel-hotel, restoran dan tempat-tempat hiburan yang lainnya menjadi sepi pengunjung. Para penari banyak kehilangan pekerjaan, pengrajin kehilangan pembeli, dan juga pengusaha jasa transportasi serta yang lainnya banyak kehilangan sumber hidupnya. Berapa ratus ribu orang yang akan kehilangan pekerjaan atau berkurangnya pendapatan dalam kehidupan sehari-harinya? Untuk dapat pulih dari kejadian tersebut, bisa saja dibutuhkan waktu yang lama. Kalau itu benar-benar terjadi, betapa menyedihkan dan kita benar-benar terpukul karenanya. Tanpa Bali, pariwisata Indonesia akan hancur. Sementara itu, ketakutan orang asing yang berkunjung ke sini juga akan dirasakan tempat-tempat wisata terkenal lainnya seperti Jogjakarta. Padahal pariwisata merupakan salah satu sektor yang bisa diandalkan bagi kemajuan ekonomi masyarakat Indonesia.

## LANGKAH STRATEGI

Teror di Legian, Bali jelas berdampak buruk bagi kita. Ini merupakan tantangan yang sangat berat yang harus dihadapi terutama oleh pemerintah. Pemerintah harus berpikir keras dan berbuat banyak agar dampak peristiwa Sabtu, 12 Oktober lalu tidak berdampak luas dan berkepanjangan.

Yang pertama kali perlu diperhatikan pemerintah Indonesia adalah bagaimana

menangulangi dan meminimalisasi dampak psikologis kejadian ini. Karena itu penting sekali untuk mengembalikan citra Indonesia agar tidak semakin terpuruk. Jaminan keamanan sangatlah ditunggu. Pemerintah harus bersikap tegas untuk memerangi bentuk kekerasan, lebih dikarenakan alasan nilai-nilai universal, kemanusiaan dan moralitas, bukan karena desakan dan propaganda asing.

Kedua, pemerintah Indonesia harus secepatnya untuk menentukan siapa sebenarnya dalang teror bom Bali tersebut. Apabila hal ini lamban dilakukan dan dalang serta pelaku pemboman tersebut tidak ditemukan, maka citra Indonesia akan semakin terpuruk, bahkan Indonesia akan diperangi oleh dunia sebagai sarang teroris.

Ketiga, pemerintah harus bersikap lebih tegas terhadap tawaran dari negara lain, baik dalam rangka penanganan para korban maupun pencarian pelaku pengeboman.

Keempat, pemerintah harus lebih berhati-hati karena teror bom di Bali tidak menutup kemungkinan bisa terulang kembali, baik di daerah yang sama maupun di daerah yang lainnya. Oleh karena itu, fungsi intelijen harus dioptimalkan.

Kelima, meskipun berat untuk dilakukan, pemerintah haruslah dapat meyakinkan kembali para pelaku bisnis dari negara lain, agar tidak takut untuk berinvestasi di Indonesia. Upaya ini akan lebih efektif jika aparat keamanan terkait berhasil mengungkap siapakah dalang dan pelaku bom tersebut.



## PERSPEKTIF BUDDHIS TERHADAP KEKERASAN

Sepanjang sejarah perkembangannya, Buddhisme lebih menekankan pada bentuk perdamaian, berapapun pengorbanan yang harus dilakukan. Untuk mempertahankan Buddhisme tidaklah berarti kita harus mengorbankan kehidupan manusia. Tidak ada istilah perang suci dalam mempertahankan Buddhisme. Memang benar bahwa raja-raja pernah saling berperang dan mereka mengklaim bahwa hal itu dilakukan untuk kebaikan umat manusia atau agama Buddha, namun mereka tidak dapat menemukan kata-kata Buddha yang mendukung hal tersebut. Buddha sudah cukup jelas menolak kekerasan dengan berkata: *"Kemarahan akan menimbulkan kemarahan...Keinginan membalas dendam hanyalah dapat diatasi dengan mengabaikan hal tersebut...Orang bijaksana tidak akan mencari kemenangan dan kekalahan."* Kalimat tersebut sangat menyentuh Raja Asoka yang gemar berperang, yang akhirnya berhenti berperang dan menganut Buddhisme serta menjadi contoh ideal bagi raja-raja Buddhis dalam perkembangan selanjutnya.

Banyak peristiwa lainnya dalam catatan sejarah perkembangan Buddhisme di negara-negara lain seperti Sri Lanka dan negara-negara Buddhis di Asia Tenggara, di

mana para bhikkhu sering diminta oleh para raja untuk memprakarsai pembuatan perjanjian damai. Di lain pihak, para bhikkhu tidak pernah terlibat secara langsung dalam bentuk peperangan atau kekerasan. Mereka tidak diperbolehkan untuk membunuh atau menyebabkan orang lain terbunuh karena tindakan itu merupakan pelanggaran yang amat berat, yang dapat membuat seseorang bhikkhu harus melepaskan jubah kebhikkhuannya. Secara pribadi, seorang bhikkhu dapat setuju atau tidak dengan suatu peperangan, namun ia diharuskan

**Kemenangan menimbulkan kebencian. Kekalahan menyebabkan penderitaan. Orang yang bijaksana tidak menginginkan kemenangan atau kekalahan...**

untuk menahan diri untuk tidak mengeluarkan pendiriannya secara terbuka.

Sangat anti kekerasan meresapi jiwa Buddhisme.

Prinsip yang

pertama, tidak membunuh, adalah dasar semua tingkah laku Buddhis. Semangat ini diperluas sampai dengan sikap anti melukai (ahimsa), bahwa setiap orang harus terus melatih diri untuk mengembangkan kasih sayang kepada semua makhluk.

Untuk dapat melatih sikap tanpa kekerasan, kita harus mengembangkan kesadaran penuh. Akan lebih mudah bagi kita untuk melatih dan mengembangkan kesadaran di lingkungan yang hening dan damai. Kita harus menentukan waktu untuk mulai melatih sikap supaya selalu dalam kedamaian, salah satunya dengan memperhatikan jalannya pernapasan dan mengembangkan konsentrasi. Selama

kemarahan, kekecewaan, ketidakpuasan dan emosi-emosi lain muncul, hendaklah kita menyadari munculnya emosi tersebut. Kita mengembangkan kesabaran sebagai landasan dan dasar kekuatan spiritual serta tidak membedakan antara apa yang kita inginkan dan apa yang tidak kita inginkan. Kita menerima apa adanya serta selalu berusaha untuk mengembangkan metta dan cinta kasih kepada sesama dan semua makhluk. Menghilangkan semua kebencian dan memiliki kebaikan adalah dasar dari semua kekuatan spiritual Buddhis.

Buddha berkata, "Tidak ada kebahagiaan yang tertinggi dari kedamaian." Tujuan tertinggi umat Buddha adalah mencapai keadaan yang penuh dengan kedamaian dan kebahagiaan, tidak melukai makhluk lain, penuh kebahagiaan Nibbana. Salah satu langkah untuk mencapai hal tersebut adalah dengan menerapkan lima prinsip (sila) dalam kehidupan, untuk memastikan bahwa seseorang tidak mengambil keuntungan dengan mengorbankan orang lain atau orang banyak. Dengan bersikap netral kepada semua makhluk, seseorang akan dapat merasakan pengalaman spiritual dari meditasi (samadhi) dan mencapai kedamaian serta kebahagiaan pikiran sehingga setelah itu ia dapat tercerahkan dan mencapai kedalaman spiritual atau kebajikan yang dapat melihat segala sesuatu sebagaimana adanya (panna). Buddha menyebut hal itu semua sebagai hasil dari realisasi kesadaran mutlak atau pencerahan (bodhi).

## KESIMPULAN

Setiap hari, hidup kita selalu diwarnai dengan konflik, dari ketidaknyamanan yang

kecil sampai dengan konfrontasi yang serius. Bahkan bentuk kekerasan seperti bom di Bali, dapat juga terjadi dalam kehidupan kita. Namun dengan semangat persahabatan dan persaudaraan, hal tersebut dapat dihindari. Saat orang tidak membedakan agama, suku atau jalur politiknya, tidak mengutamakan keuntungan pribadi atau kelompoknya, maka teror dan bentuk kekerasan dapat dihindari.

Konflik dapat berdampak positif dan negatif, membangun atau menghancurkan, tergantung bagaimana kita mengolahnya. Umat Buddha mengetahui bahwa segala sesuatu adalah tidak ada yang abadi, semuanya mengalami perubahan. Namun dalam banyak konflik, kita melupakan hal-hal yang menjadi dasar dari perdamaian dan terikat pada pandangan kita, kita menolak untuk melepaskan. Kita menjadi cenderung untuk menyalahkan pihak lain atas persoalan yang kita hadapi.

Pengertian akan ketidakkekalan dapat mengubah kita memandang suatu persoalan dengan cara yang berbeda. Kita dapat mengubah perkelahian menjadi sesuatu yang lebih menyenangkan. Mengubah konflik dengan cara seperti ini merupakan bentuk seni, yang membutuhkan kesabaran, keahlian yang khusus, yang menjadi ciri dalam Buddhisme. Jadi, kekerasan yang terjadi di muka bumi ini dalam bentuk apapun, yang mengandung unsur yang merugikan kehidupan makhluk lain adalah sumber penderitaan yang tidak akan ada habisnya dan itu sangat bertentangan dengan Buddhisme. Buddha selalu memberikan nasihat bagi kita semua untuk selalu mengembangkan cinta kasih dan kasih sayang. Itulah jalan menuju kedamaian dan kebahagiaan yang kita harapkan bersama[.]



Masa muda seperti kembang musim panas  
 Mendadak ia pergi  
 Umur tua laksana api merayap  
 Melalui padang – tiba-tiba ada di depan  
 Sang Buddha telah bersabda, "Lahir dan mati  
 Seperti matahari yang terbit dan terbenam  
 Kini datang, kini pergi"

Penyakit seperti burung kecil  
 Terluka oleh ketapel  
 Tak tahukah engkau, kekuatan dan kesehatan  
 Akan meninggalkanmu suatu kala  
 Kematian laksana lampu minyak kering  
 (setelah kedipan terakhir)  
 Dunia ini tidak kekal  
 tidak ada, kuyakinkan engkau  
 yang akan tetap tidak berubah  
 Karma buruk seperti jeram  
 yang belum pernah kulihat mengalir ke atas

Orang bernoda seperti pohon beracun  
 Jika bersandar di sana, engkau akan terluka  
 Orang bernoda seperti kacang beku  
 Seperti lemak yang tumpah, mereka  
 mencemari semua  
 Pelaku Dhamma seperti petani menanam di ladang

Hukum karma seperti roda Samsara  
 Yang melanggarnya akan banyak rugi  
 Samsara seperti duri beracun  
 Dalam daging - jika tidak dicabut  
 Racun akan bertambah dan menyebar

Datangnya kematian seperti bayangan  
 Pohon di kala senja  
 Ia berhenti cepat, tak ada yang bisa menahan  
 Kala waktu itu tiba  
 Apalagi yang bisa membantu selain Dhamma suci

Meskipun Dhamma sumber kemenangan  
 Yang mencita-citakannya sungguh jarang  
 Orang-orang terjerat dalam

Kesukaran samsara  
Dalam kelahiran yang menyedihkan  
Mereka berjuang dengan menipu dan  
Mencuri mengejar untung  
Kala kuat dan sehat  
Tak pernah engkau pikirkan  
Penyakit bakal datang  
Tapi ia lahir dengan kekuatan tiba-tiba  
Seperti sambaran halilintar

Kala terlibat dalam masalah duniawi  
Tak pernah engkau berpikir kematian akan datang  
Cepat datangnya seperti guntur  
Mengelegar di keliling kepala

Penyakit, umur tua dan mati  
Selalu bertemu  
Seperti tangan dan mulut  
Tak takutkah engkau pada penderitaan  
Yang engkau alami di masa lalu  
Pasti kan kamu rasakan banyak derita  
Jika nasib buruk menmpamu

Kepahitan hidup datang satu demi satu  
Seperti gelombang ombak sahut menyahut  
Satu baru berlalu  
Yang satu datang menggantikan  
Sebelum engkau bebas, rasa sakit dan nikmat  
datang dan pergi bergantian  
Seperti orang lalu lalang beremu di jalan

Kenikmatan berbahaya  
Seperti mandi di matahari  
Juga sementara, seperti badai salju  
Datang tanpa tanda

Mengingat ini semua  
Mengapa tak menjalankan Dharma?

Nyanyian Miralepa



# Nilai Sebuah Kesabaran

Memasuki halaman vihara, aku tersenyum. Sudah 5 tahun sejak kutinggalkan, vihara ini masih tetap seperti dulu. Kolam teratai di pojok vihara masih ada, bahkan kini bunga-bunga teratai putih mulai bermunculan. Kulangkahhkan kakiku memasuki ruang baktisala. Masih sepi. Maklum, kebaktian baru akan dimulai 1 jam lagi.

Setelah bernamaskara di hadapan Altar Sang Buddha, aku berniat menuju ke dapur. Biasanya, pada jam-jam ini dapur agak ramai. Beberapa pengurus pasti sedang mempersiapkan makanan yang akan dihidangkan setelah kebaktian berakhir.

"Hai, Cie Yenni..." Kudengar seseorang menyapaku dari belakang. Aku berhenti dan menoleh, "Hai..." sahutku sambil tersenyum memandang seorang gadis ayu yang kini ada di sampingku. "Namo Buddhaya...Irma." "Namo Buddhaya Cie", jawabnya sambil beranjali. "Gimana kabarmu? Sudah selesai kuliahnya?" Aku melanjutkan bertanya. "Sudah, sekarang aku sudah bekerja di kota ini" "Oo..." sahutku. "Cie..., hari ini kita kedatangan tamu, Samaneri Karuna. Beliau terkenal sangat sabar, hampir tidak pernah marah. Senyuman selalu mengiasi wajah beliau. Cie-cie pasti kenal dengannya." Irma memberikan keterangan lagi. Aku bingung. Belum pernah kudengar nama samaneri ini. Siapa dia?

Pertanyaanku langsung terjawab ketika melihat seseorang yang memakai

jubah kuning memasuki baktisala. Ria...batinku tersentak. Aku yakin, dia Ria Valensia, teman kostku beberapa tahun yang lalu. Dia tersenyum padaku. Matanya memancarkan cahaya penuh metta, cahaya yang tak mungkin kutemui di matanya, dulu. Pikiranku langsung terbang, mengingat kejadian yang telah lalu.

\*\*\*\*\*

"Ria...lagi ngapain kamu?" tanyaku ketika melihat Ria ada di kamarku, berdiri di hadapan lemari yang sedang terbuka. Tampaknya dia sedang mencari-cari sesuatu dan kelihatan agak gugup. Aku mendekatinya, "Hei... sedang apa sih?" ulangku. Ria berbalik, rupanya dia baru mengetahui kehadiranku sekarang. Dan...aku melihat sesuatu berwarna kekuningan jatuh dari tangannya. Wajahnya pucat pasi. Aku tercengang. Kuarahkan pandanganku pada benda yang baru jatuh tadi. Hah...itu kan kalung emasku. Kalung yang selalu aku lepas kalau sedang mandi.

Aku tidak tahu harus berbuat apa. Matakku terbelalak lebar. Ingin rasanya aku marah, ingin aku berteriak memaki-makinya. Masuk kamarku tanpa izin, dan entah apa yang dilakukannya tadi. Jelas-jelas kalungku jatuh, padahal itu kalung kesayanganku, kalung yang dihadiahkan nenekku di ulang tahunku yang ke-17. Sekarang beliau telah tiada.

Tapi, ada kesadaran lain menarikku. Kemarahan tidak akan menyelesaikan

masalah. Apalagi kulihat wajahnya yang pucat dan penuh rasa bersalah. Kutatap matanya. Redup dan tidak ada pancaran sinar sama sekali. Yang ada hanya raut putus asa.

"Maafkan saya", tiba-tiba saja Ria berkata pelan sambil berlari menuju pintu keluar. Aku bingung serta berusaha mengejanya. Belum sampai halaman depan, tubuh Ria sempoyongan lalu ambruk ke lantai. Aku panik dan berteriak. Beberapa teman kostku keluar kamar. Mereka juga terkejut melihat apa yang terjadi. "Panggil ambulans", kataku.

Sudah seminggu Ria dirawat di rumah sakit. Setiap hari, aku berusaha meluangkan waktuku untuk menjenguknya. Walaupun aku baru kenal dia sebulan yang lalu, tetapi kejadian di kamar kostku membuatku ingin tahu lebih banyak tentang dirinya. Aku ingin tahu apa yang menyebabkan dirinya menjadi seperti ini.

\*\*\*\*\*

"Cie...Yenni, boleh Ria masuk?" Terdengar suara dari balik pintu. "Masuklah, nggak dikunci kok, sahutku. Ria masuk dengan malu-malu. Sudah dua hari dia kembali ke kost. Sekarang wajahnya sudah lebih ceria. Aku memandangnya sambil tersenyum. Dipandangi seperti itu, Ria tertunduk malu. "Maafkan Ria, Cie. Ria bersalah karena mencoba mencuri kalung Cie-Cie beberapa waktu yang lalu. Ria...", suaranya terdengar kecil dan pelan. Aku mendekatinya, "Sudahlah Ria, yang sudah lewat biarlah berlalu. Cie sudah memaafkan Ria sejak dulu. Yang penting sekarang Ria bisa kuliah lagi. Bisa belajar seperti dulu." "Terima kasih, Cie." Sahutnya sambil tersenyum. Sejak saat itu, Ria selalu saja main

ke kamarku. Kadang-kadang dia bertanya tentang pelajaran dan bahan kuliah. Kebetulan kami kuliah di jurusan yang sama.

"Cie Yenni, sedang baca buku apa?", tahu-tahu saja Ria sudah ada di kamarku. "Buku Riwayat Hidup Sang Buddha", kataku sambil menutup buku tersebut dan meletakkannya di sampingku. "Berarti, Cie Yenni beragama Buddha ya?" tanyanya lagi. Aku mengagguk. "Kenapa?", tanyaku. "Ria kira Cie Yenni beragama Katolik atau Kristen, soalnya setiap hari Minggu, Cie-Cie pasti pergi dengan pakaian rapi. Ria pikir, Cie Yenni pergi ke Gereja." "Lho, memangnya cuma ke Gereja saja yang boleh berpakaian rapi?" sahutku sambil tersenyum. "Ya...nggak juga sich", jawabnya malu-malu. "Ria sendiri beragama apa?", tanyaku spontan. Sudah lama aku kenal Ria, tapi untuk urusan yang satu ini aku belum berani menanyakannya.

"Di KTP Ria tertulis agama Buddha, tapi Ria nggak tahu sama sekali apa sebenarnya agama Buddha itu. Sejak kecil, Ria selalu sekolah di sekolah swasta Kristen/Katolik, sedangkan mama papa Ria hanya menjalankan tradisi Tionghoa saja. Mama dan papa selalu sibuk, nggak pernah memperhatikan Ria. Mereka selalu saja memanjakan Ria dengan uang dan mainan. Ria nggak pernah kekurangan uang tapi selalu kekurangan cinta kasih. Sampai Ria bertemu dengan Ridwan, kakak kelas Ria di SMU. Dia sangat baik dan perhatian dengan Ria, dan akhirnya kami pacaran. Sayangnya, setelah 1 tahun berlalu, dia mulai menjauhi Ria, sampai akhirnya ketahuan kalau Ridwan sebenarnya sudah punya kekasih yang sedang belajar di luar kota. Ria kecewa sekali. Rasanya nggak ada lagi yang sayang sama Ria.



Di awal semester, Ria berkenalan dengan seorang teman. Dia sangat baik dan Ria menganggapnya sebagai sahabat. Suatu hari, dia mengajak Ria pergi ke diskotik. Ria ingin menolak, tapi takut kehilangan lagi. Akhirnya Ria ikut pergi dan dikenalkan dengan teman-temannya. Hampir setiap malam, kami pergi ke sana. Awalnya Ria hanya nonton dan ngobrol saja, kemudian teman-temannya mengajak Ria turun. Asyik sekali rasanya, pokoknya selama disko Ria bisa lupain apa yang Ria rasakan. Selain itu, Ria diajak juga coba minuman, pertama-tama hanya sedikit, lama-lama dicampur dengan berbagai macam bahan yang katanya bisa membuat kita kuat disko sampai pagi. Ada kalanya, kami nggak disko, tapi ke rumah salah satu teman dia, berjudi. Kami sudah seperti kelelawar, yang setiap malam keluar dan pagi hari tertidur pulas di kamar.

Ria sudah tidak pernah memikirkan kuliah. Kalau mengantuk, Ria bolos saja. Ria juga tidak pernah memperhitungkan pengeluaran Ria, sampai Ria sadar kalau Ria sudah tidak punya apa-apa lagi. Ria mencoba menelpon mama, minta uang saku tambahan. Mula-mula mama memberikan, tapi lama kelamaan mama jadi curiga. Akhirnya mama tahu tingkah laku Ria dan

memindahkan kuliah Ria ke sini. Itulah mengapa Ria ada di sini.

Tapi ternyata, hobi Ria pergi ke diskotik nggak bisa berhenti begitu saja. Di sinipun Ria selalu ke disko, minum dan judi serta begadang sampai pagi. Dan seperti sebelumnya, Ria kehabisan uang lagi.

Kebetulan waktu itu, Ria melihat kamar Cie Yenni nggak dikunci. Ria masuk dan melihat kalung Cie-Cie di meja. Ria juga mencoba mencari sesuatu yang berharga di lemari Cie, sampai akhirnya..." Cerita Ria terputus. Aku lihat wajahnya

memerah menahan tangis. "Maafkan

Ria, Cie."

Kembali Ria

berkata seperti

itu. Aku hanya

mengangguk

dan mengusap

kepalanya.

"Sudahlah...", sahutku.

"Yang penting,

sekarang kamu sudah

berubah." Ria tersenyum

dan pamit untuk tidur.

\*\*\*\*\*

"Cie..., boleh nggak Ria ikut ke Vihara?", tanyanya suatu hari. "Boleh, besok pagi jam 09.00 ada kebaktian muda-mudi, ikut saja.", jawabku. "Tapi..., Ria nggak tahu sama sekali tata cara kebaktian", lanjutnya. "Belajar dong," kataku. Akhirnya malam itu, aku mengajarnya bernamaskara serta membaca paritta.

Keinginan Ria untuk belajar Buddha Dhamma sangat besar. Ria sangat rajin membaca buku-buku Dhamma dan

bermeditasi. Aku bangga sekaligus malu padanya, karena aku sendiri kadang suka malas kalau bermeditasi. Sampai akhirnya, dia berkata padaku kalau dia ingin jadi samaneri. Aku pikir itu hanya keinginan sesaat saja, sampai akhirnya...

"Hendaknya orang bijak menjaga pikiran-pikiran karena sukar dicerap, sangat licin dan bergerak ke mana ia suka; pikiran yang dijaga baik akan membawa kebahagiaan." Aku tersentak mendengar perkataan itu dan lamunanku buyar. Kulihat Ria memandangkiku. "Namasthe, Samaneri." Sapaku sambil beranjali, malu juga dipergoki

sedang melamun. "Terima kasih telah mengenalkan Buddha Dhamma padaku", balasnya sambil tersenyum. "Ayo, kebaktian hampir saja dimulai," lanjutnya.

"Dia yang mengendalikan hawa amarahnya seperti menahan sebuah kereta perang yang sedang merangsek maju, dia yang aku sebut seorang kusir sejati." Aku terdiam mendengar Dhammadesana dari samaneri Karuna tadi. Seandainya dulu aku marah padanya dan tidak pernah mau untuk berbicara dengannya...

Jogjakarta, 9Februari 2002

Angelita



telah hadir!  
**GRAPHIC STUDIO**  
**SPEKTRUM**  
 Jl. Prof. Dr. Herman Yohanes Yogyakarta 1099  
 Telp. (0274) 545480

# WE'LL SERVE THE BEST

cause only the best we've



Dilengkapi dengan Primesetter online Proofing dan Digital Proofing yang bisa cetak Poster serta ruang kerja yang nyaman



Pelayanan cetak dengan mesin-mesin : GTO 4 warna, 2 warna, Roland 2 warna, SORM, Ryobi, Oliver 2 warna perfecting dengan fasilitas finishing berupa Jilid Lem maupun Jilid Kawat.



Pelayanan Grafis & Pracetak dengan fasilitas pendukung Drum Scan, Heidelberg Basic, Heidelberg Primesetter Online System, AGFA Jet Sherpa 43 Digital Printing/Proofing, Xrite Densitometer, Xrite Spectrophotometer, Workstation PC Intel P 4 dan Macintosh, HiRes Flatbet Scan dan alat-alat pendukung lainnya.



PERCETAKAN  
**CAHAYA TIMUR OFFSET**

Jl. Taman Siswa 63  
 Telp./Fax. (0274) 376730, 380372  
 Yogyakarta 55151



**Inti Scan**  
 Image System

Jl. Taman Siswa 80  
 Telp./Fax. (0274) 378094, 373310  
 Yogyakarta 55151

Fax : (0274) 411254 Email : josse@indosat.net.id



**Bakti sosial di Vihara Giri Surya, Panggang, Gunung Kidul dalam rangka memperingati hari kemerdekaan Indonesia ke-57.**



**Umat beserta a  
berpose di dep  
254**

**Foto bersama pengurus KP bersama dengan para anak didik di Panggang, Gunung Kidul (17-08-2002 )**



**Malam Kea  
di Puska  
23-24 Nov**





**Anggota Sangha sedang  
sujud di altar pada Kathina  
16 BE/2002**

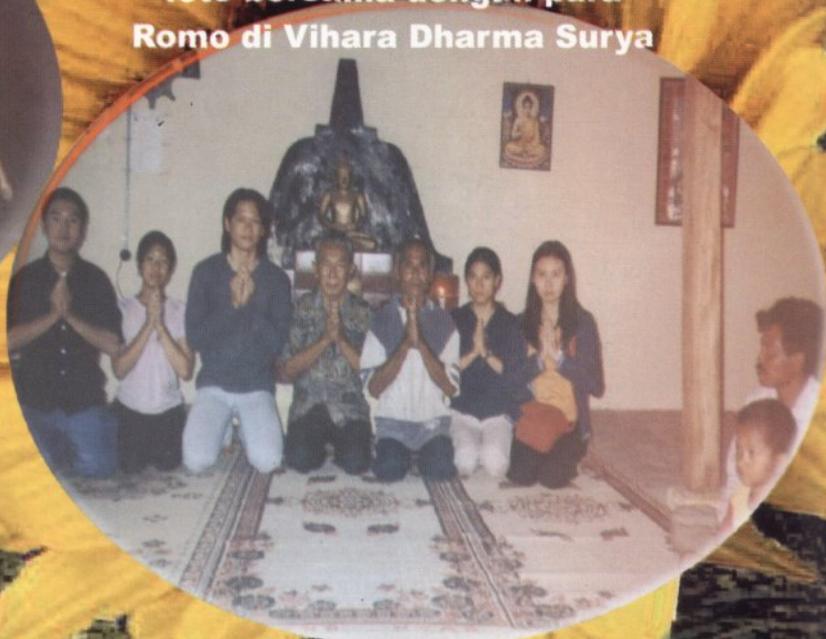


**Vihara Dharma Surya  
di Semin, Ngentak, Jogjakarta**



**Kraban GMCBP  
di Kaliurang  
November 2002**

**Pengurus Kalyana Putra  
foto bersama dengan para  
Romo di Vihara Dharma Surya**





# HARIMOBILINDO

BURSA MOBIL BARU, BEKAS SEGALA MERK

Dapatkan pelayanan prima untuk :

CAT OVEN & BODY REPAIR

SALON MOBIL & CUCI

SERVICE MOBIL

GANTI OIL + VET

DLL

Ditangani oleh tenaga terlatih  
dan peralatan modern

Jl. Magelang Km. 5,8 Jogjakarta

Telp. (0274) 580173 - 623450 & Fax. 518794

*Keluarga Besar Vihara Buddha Prabha,  
Yayasan Manggala Bhakti, dan  
Majalah Dharma Prabha*

**Mengucapkan**

**Selamat Hari Metta  
&  
Tahun Baru 2003**

# SQ, Pengukur Kecerdasan Manusia?

Oleh: Santy Dermawi

Kehidupan manusia memang selalu penuh rasa ingin tahu. Apa rahasia yang terkandung dalam hidup manusia? Manusia selalu mencoba untuk mengukur hidupnya. Manusia begitu ingin tahu, terutama bila hal tersebut menyangkut dirinya sendiri. Salah satu hal yang paling sering diukur dan dinilai manusia adalah kecerdasan. Berbagai cara dilakukan untuk mengukur kecerdasan. Muncullah istilah IQ (Intelligence Quotient) yang dikatakan dapat mengukur kecerdasan manusia. Namun kemudian metode pengukuran kecerdasan manusia semakin berkembang. Pada pertengahan 1990-an, Daniel Goleman, seorang doktor psikologi dari Harvard, mempopulerkan istilah EQ (Emotional Quotient) yang sama pentingnya dengan kecerdasan intelektual. EQ dinyatakan sebagai kecerdasan emosional yang mampu membawa manusia menuju kesadaran perasaan diri sendiri dan orang lain, rasa empati, cinta motivasi dan kemampuan untuk menanggapi kesedihan dan kegembiraan secara tepat. Begitu hebatnya efek pemunculan istilah ini sampai-sampai uji IQ hampir tersingkir sebagai tolak ukur kecerdasan manusia. Sering disebut bahwa penentu kesuksesan seseorang memang akan ideal bila ditunjang oleh IQ dan EQ yang tinggi, tetapi peluang sukses seseorang akan lebih besar bila seseorang memiliki EQ yang tinggi dibandingkan memiliki IQ yang tinggi. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Goleman, EQ merupakan landasan dasar bagi IQ. Bila bagian otak untuk "merasa" telah rusak, kita tidak dapat "berpikir" efektif.

Namun ternyata IQ dan EQ tidak cukup menjelaskan seluruh kompleksitas kecerdasan manusia dan juga kekayaan jiwa dan imajinasinya. Pada tahun 2000, Danah Zohar, seorang psikolog, bersama seorang fisikawan, Ian Marshall, mengenalkan satu lagi potensi diri yang dinamai SQ (Spiritual Quotient). Menurut Zohar dan Marshall, IQ dan EQ baru akan bekerja secara efektif apabila seseorang mampu menjalankan SQ atau kecerdasan spiritualnya. Bahkan juga dinyatakan bahwa SQ merupakan kecerdasan tertinggi manusia.

Apakah sebenarnya SQ itu? SQ dijelaskan sebagai kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai hidup. SQ merupakan kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya. Dengan SQ yang tinggi, seseorang dapat menilai apakah tindakan dan jalan hidup seseorang lebih bermakna.

Perbedaan antara kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ), dan kecerdasan spiritual (SQ) dijelaskan dengan ilustrasi sebagai berikut, komputer dikatakan memiliki IQ yang tinggi karena komputer dapat berpikir secara rasional, logikal, mengetahui aturan dan mengikutinya tanpa salah, sedangkan banyak hewan memiliki EQ yang tinggi karena mengenali situasi yang ditempati dan mengetahui cara menanggapi situasi tersebut

dengan tepat. Tetapi komputer dan hewan tidak pernah bertanya mengapa kita mempunyai aturan atau situasi tertentu dan apakah situasi atau aturan tersebut dapat diubah atau diperbaiki? Inilah letak peranan SQ manusia. SQ memberikan kita rasa moral dan kemampuan membedakan baik dan jahat.

Perbedaan penting antara SQ dan EQ terletak pada daya ubahnya. EQ memungkinkan kita untuk memutuskan dalam situasi apa kita berada dan bersikap tepat dalam situasi tersebut. Ini berarti situasilah yang mengarahkan kita. Sedangkan SQ memungkinkan kita menanyakan apakah kita memang ingin berada pada situasi tersebut. Apakah kita lebih suka mengubah situasi tersebut? Ini berarti kitalah yang mengarahkan situasi.

IQ, EQ, dan SQ memiliki wilayah kerjanya sendiri dan dapat berfungsi secara terpisah tetapi idealnya IQ, EQ, dan SQ saling mendukung dan bekerja sama. Dalam diri seseorang, ketiga kecerdasan dasar ini belum tentu sama tinggi. Seseorang tidak harus tinggi IQ atau SQ-nya agar tinggi dalam EQ, karena seseorang mungkin tinggi IQ-nya tetapi rendah SQ dan EQ-nya.

Namun SQ tidaklah dapat disamakan dengan beragama. Bagi sebagian orang, SQ mungkin diungkapkan melalui agama formal, tetapi beragama tidak menjamin SQ tinggi. Banyak humanis dan ateis memiliki SQ sangat tinggi, sebaliknya orang yang aktif beragama mempunyai SQ sangat rendah. Agama formal dapat berupa aturan dan kepercayaan yang dibebankan secara eksternal. Sedangkan SQ merupakan kemampuan internal bawaan otak dan jiwa manusia, yang sumber terdalamnya adalah inti alam semesta sendiri. Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan jiwa yang membantu menyembuhkan dan membangun diri secara utuh. SQ merupakan kecerdasan 'dalam diri' yang berhubungan dengan kearifan di luar ego atau pikiran sadar. Dikatakan SQ membuat agama menjadi mungkin tetapi SQ tidak tergantung pada agama.

Penemuan tentang SQ ini telah melalui banyak bukti ilmiah yang sebenarnya ada dalam telaah neurologi, psikologi dan antropologi masa kini tentang kecerdasan manusia, pemikirannya dan proses linguistik. Beberapa diantaranya adalah:

1. Penelitian neuropsikolog M. Persinger (1990) dan V.S. Ramachandran, Universitas California (1997) tentang adanya "God Spot" (Titik Tuhan) dalam otak manusia. Dalam penelitian ditemukan bahwa terdapat pusat spiritual yang terletak di temporal otak. Bila seseorang diberi nasihat atau berdiskusi topik spiritual atau agama, aktivitas saraf pada lobus temporal tersebut meningkat. Adanya bagian otak yang disebut Titik Tuhan ini tidak membuktikan adanya Tuhan, tetapi menunjukkan adanya bagian otak yang berkembang untuk lebih peka terhadap makna dan nilai yang lebih luas.
2. Penelitian neurolog Austria, Wolf Singer (1990an), tentang 'problem ikatan' yang membuktikan bahwa ada proses saraf dalam otak yang menyatukan dan memaknai pengalaman kita. Apabila otak mencerp suatu objek, sel-sel saraf di seluruh otak beresilasi secara serentak pada frekuensi yang sama.
3. Pengembangan penelitian Singer oleh Rodolfo Llinas tentang osilasi 40 Hz di saraf otak yang berkaitan dengan kesadaran. Adanya osilasi ini memungkinkan munculnya pengertian dalam pengalaman indriawi atau pengalaman kognitif.



Kita menggunakan SQ saat kita menghadapi masalah eksistensial, yaitu saat kita mempertanyakan keberadaan kita, saat kita merasa terpuruk, terjebak kebiasaan, kekhawatiran, masalah masa lalu. Dengan adanya SQ kita menyadari bahwa kita memiliki masalah eksistensial tersebut dan membuat kita mampu mengatasinya atau setidaknya berdamai dengan masalah tersebut. Menurut penulisnya, SQ adalah hati nurani. Kita dapat menggunakan SQ untuk menjadi lebih cerdas secara spiritual dalam beragama karena SQ membawa kita ke inti segala sesuatu. Seseorang dengan SQ yang tinggi mungkin menjalankan agama tertentu tetapi tidak dengan cara yang picik dan fanatik. Dan karena tidak ada kaitannya dengan beragama, seseorang dengan SQ tinggi dapat memiliki kualitas spiritual tanpa beragama sama sekali. Kita menggunakan SQ untuk mencapai perkembangan diri yang lebih utuh arena kita memiliki potensi untuk itu.

Tidak seperti IQ yang nilainya dapat dihitung, kecerdasan spiritual tidak dapat dihitung. Namun juga disebutkan tanda-tanda dari SQ yang telah berkembang baik, yaitu:

- Mampu bersikap fleksibel
- Memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi
- Mampu menghadapi penderitaan dan justru memanfaatkan penderitaan tersebut.
- Memiliki kemampuan menghadapi dan melampaui rasa sakit
- Memiliki kualitas hidup yang dijiwai visi dan nilai-nilai
- Enggan menyebabkan kerugian yang tidak perlu
- Cenderung melihat keterkaitan antara berbagai hal (berpandangan holistik)
- Cenderung bertanya "Mengapa?" atau "Bagaimana jika?" untuk mencari jawaban-jawaban mendasar
- Mudah untuk bekerja melawan konvensi

Dikatakan pula bahwa seseorang yang memiliki SQ yang tinggi cenderung menjadi seorang pemimpin yang penuh pengabdian, yang memberikan inspirasi kepada orang lain.

Apakah SQ dapat ditingkatkan? Menurut Danah Zohar dan Ian Marshall, ada tujuh cara untuk meningkatkan SQ yaitu:

1. Menyadari di mana saya sekarang

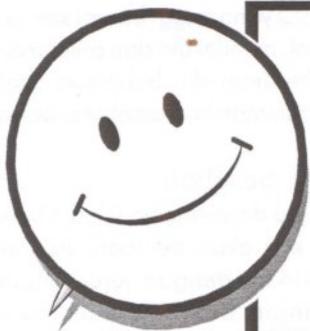
Langkah ini menuntut kita menggali kesadaran diri, yang nantinya akan menuntun kita menggali kebiasaan merenung pengalaman diri. SQ yang tinggi berarti sampai pada kedalaman dari segala hal, memikirkan segala hal, menilai diri dan perilaku diri dari waktu ke waktu. Ini dapat dilakukan dengan berdiam diri beberapa saat, bermeditasi setiap hari, atau sekedar mengevaluasi pengalaman hari tersebut sebelum tidur.

2. Merasakan dengan kuat bahwa saya ingin berubah

Bila hasil renungan di atas memberikan tanda bahwa kita dapat menjadi lebih baik, kita harus ingin berubah dan berkomitmen bahwa kita akan berubah. Adanya komitmen ini akan mendorong kita untuk memikirkan dengan jujur segala pengorbanan yang mungkin timbul bila kita ingin berubah dan mulai mempersiapkannya.

3. Merenungkan apakah pusat saya sendiri dan apa motivasi saya yang terdalam  
Kita harus mengenal diri kita sendiri, di mana letak pusat diri kita dan ada motivasi kita yang terdalam. Hal ini diandaikan bila kita akan mati minggu depan, maka apa yang telah kita lakukan untuk kehidupan ini dan apa yang akan kita lakukan dengan waktu tersebut?
4. Menemukan dan mengatasi rintangan  
Pada langkah ini kita belajar untuk mengenali apa yang menjadi penghalang kita. Penghalang ini dapat berupa kemarahan, ketamakan, rasa bersalah, ketakutan, kemalasan, kebodohan, pemaanjaan diri atau yang lainnya. Kemudian kembangkanlah pemahaman bagaimana untuk menyingkirkan penghalang di atas. Langkah ini mungkin butuh waktu yang lama dan memerlukan ahli terapi, sahabat atau penasihat spiritual, juga konsistensi. Dalam Buddhisme terdapat yang disebut "perubahan perasaan"-perasaan muak kepada diri sendiri, hal ini dapat pula dipakai untuk menyingkirkan penghalang di atas.
5. Menggali banyak kemungkinan untuk maju  
Dengan langkah ini kita mempertanyakan jalan apa yang harus kita tempuh agar bermanfaat. Perlu disadari berbagai kemungkinan untuk melangkah maju.
6. Menetapkan hati saya pada sebuah jalan  
Langkah ini memberikan ketetapan satu jalan kepada kita dan berusaha menuju ke pusat selagi kita melangkah di jalan itu. Menjalani hidup di jalan menuju pusat berarti mengubah pikiran dan aktivitas sehari-hari menjadi ibadah.
7. Tetap menyadari bahwa ada banyak jalan  
Walaupun kita telah memilih satu jalan yang sesuai bagi kita, sadarilah bahwa masih ada jalan-jalan yang lain. Dan sepatutnya kita tetap menghormati mereka yang melangkah di jalan lain tersebut.

Sumber: SQ, Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan. Danah Zohar dan Ian Marshall.



*Ini lah aku, Siswa Sang Buddha,  
bertekad kuat untuk mengisi  
kehidupan yang singkat ini  
dengan hal-hal yang bermanfaat.  
Karena setahun lebih tua,  
Harus berarti Setahun Lebih Bijaksana!*



In our daily activities, we often come across to many people. People whom we know well, people whom we know a little bit, or even people we do not know at all. They are part of our daily life in the society. With them, we make contacts, through verbal and nonverbal communication.

In verbal communication, we use language to talk to other people. The topic could vary from the simplest talks such as the weather, right down to the more complicated topics that happen in everyday life. We exchange information with them, ask the things we want to know, or even just a simple greeting.

We talk a lot and with many people in our life. Talking is a part of human nature, because as a human we need to express our feeling and thoughts. We want to say hi to our friends, ask how they have been doing. We need to explain some matters to our parents, asking permissions and not to mention asking for money.

As we grow older and mature, we develop the skill to talk more effectively. In the university, students are asked to speak in front of the class. In the office, employees are asked to perform in presentations and meetings. Moreover, good public figures should be able to give good speeches in public, as in public speaking.

In connection with that, let us turn to our daily life when sometimes we need to perform simple conversation and small talks. Have any of you come to a situation whereby you had accidentally offended someone else? For example, you had said words that you didn't actually mean, or maybe you said the wrong words at the wrong time to the wrong person. Things like those happen, and it happened to me quite a few times. It felt awful when it happened, both to the person I've offended and myself.

Sometimes we said the things that we didn't mean. What we really thought in our head wasn't exactly the same as we actually said. Therefore, we need to learn to say the right words, about the right thing, and to the right person. This is related to our skill in communicating with other people.

I once came to a situation whereby I commented someone directly in front of that person's relative. It was a bad comment that came out of my mouth. Actually, I was wondering the reasons why that particular person acted strangely. Instead, I said something terrible right in front of that person's relative.

It was a terrible experience that I kept thinking about it for a few days after it occurred. I truly hope that it will not happen anymore in the future. I apologized to the person the very next day. Some friends said that it was just a small thing. But it kept bothering my mind and I felt very terrible.

As a human, we live in a society. You'll never know who ever you're going to meet. Therefore, I think it's a wise manner to think before you speak, and to speak the right words to the right person. You don't want to regret the words that you don't really mean. Then, when it happened once in a few times, we must apologize sincerely to the person. Finally, we must promise to ourselves to be more careful in the future. [Joly]



# Pandangan Ekonomi Buddhis

Oleh : Ramalius Halim

Dewasa ini ekonomi lebih diidentikkan dengan bisnis. Bisnis (busy + ness) sendiri berarti mengerjakan sesuatu, tak lain adalah cara atau pelaksanaan untuk mencapai tujuan yaitu kesuksesan. Kesuksesan dalam hal ini adalah keberhasilan yang memuaskan dari suatu usaha yang dilaksanakan. Kesuksesan ini dapat berupa keuntungan yang sebanyak-banyaknya dan keberhasilan suatu sistem.

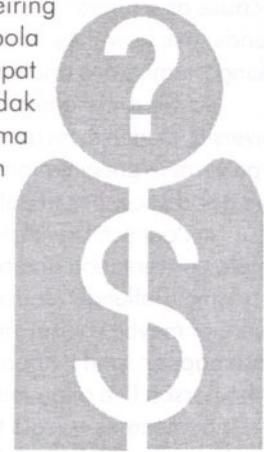
Akhir-akhir ini banyak masalah bisnis yang muncul seiring dengan semakin majunya teknologi yang diikuti perkembangan pola pikir dan pola kehidupan manusia sehingga ajaran agama mendapat tantangan untuk menjawab kemajuan ini. Bila tantangan ini tidak diimbangi oleh ajaran agama maka di masa depan relevansi agama akan berkurang dan akan berdampak pada timbulnya kesenjangan moral.

## KEMELEKATAN PADA UANG

Agama materialistik hari ini adalah pendewaan uang. Setiap orang ingin kaya dengan cepat dan dengan segala cara yang mungkin, baik dengan metode yang jujur maupun yang licik. Dunia begitu gampang terjebak dalam pengumpulan uang, sehingga nilai-nilai luhur moralitas, kejujuran, dan integritas kelihatannya telah kehilangan pengaruh dan maknanya dalam kemanusiaan. Dalam pengejaran materi, manusia dengan cepat kehilangan nilai-nilai spritual dan kehilangan kesadaran bahwa uang adalah sarana bukan tujuan. Ia gagal memahami sifat, makna, dan tujuan kekayaan. Ia cuma tertarik pada satu tujuan, yaitu mendapatkan uang yang lebih banyak. Sebagai hasilnya, ia berakhir di lorong gelap dalam keadaan frustrasi dan bingung, karena ia tak lagi dekat dengan kebahagiaan sejati seperti tatkala ia masih hidup sederhana.

Tidaklah salah untuk menjadi kaya jika kekayaan itu diperoleh dengan cara yang benar. Kekayaan yang dicapai dengan cara-cara yang tidak benar akan menimbulkan masalah, kesulitan, dan perasaan bersalah.

Sebagian orang kaya cenderung gelisah dan tidak bahagia di mana mereka harus selalu memikirkan bisnisnya dan kelangsungan usahanya. Mereka harus berhati-hati dalam mengambil keputusan, berhati-hati terhadap relasi bisnis, dan berpikir tentang cara melunasi hutang dan menagih piutang dan banyak hal yang membebani jiwa dan pikirannya. Inilah alasan mengapa ada orang kaya yang tidak bahagia, gelisah, dan sengsara, karena gagal memahami bahwa uang bisa membelikan mereka kesenangan indria dan duniawi, tapi belum tentu kebahagiaan.



Banyak kasus penipuan, pemalsuan, dan penggelapan yang dilaporkan di surat kabar, melibatkan uang milyaran US dolar. Perbuatan tak terpuji ini telah menyebabkan tak terbilang banyaknya penderitaan, bahkan kematian terhadap mereka yang tidak berdaya menanggung beban mental kehilangan materi. Perbuatan keji ini dilakukan oleh kebanyakan mereka yang memegang jabatan penting. Mereka menyalahgunakan kecerdasan dan kepercayaan yang diberikan dengan secara tidak jujur memperkaya diri di atas penderitaan orang lain.

Bila Anda kaya dan menerima gagasan bahwa kekayaan adalah milik semua makhluk hidup, mungkin anda akan berpikir : *"Saya akan memberikan semua uangku pada siapa pun di sekitarku dan yang butuh."* Namun hal itu bukan hal yang benar untuk dilakukan karena akan sia-sia. Kebijaksanaan diperlukan. Orang bijaksana tahu cara terbaik menggunakan kekayaan. Mereka memakai harta milik mereka terencana dan mengikuti prinsip yang telah disebutkan sebelumnya. Butuh orang bijaksana untuk menangani kekayaan dengan baik.

Syair untuk direnungkan :

Apa Yang Bisa dibeli dengan Uang  
 Ranjang , bukan tidur  
 Buku , bukan pengetahuan  
 Makanan, bukan selera  
 Perias wajah, bukan kecantikan  
 Bangunan, bukan rumah  
 Obat, bukan kesehatan  
 Kemewahan, bukan kenyamanan  
 Kesenangan, bukan kebahagiaan  
 Agama, bukan keselamatan

Jangan katakan ini punyamu dan ini punyaku  
 Katakanlah ini datang padamu dan padaku  
 Sehingga tak perlu menyesali cahaya yang  
 Pudar dari semua yang berkilau yang akan lenyap



## KEKAYAAN DAN KEUNTUNGAN MATERI

Apakah kekayaan dapat menghambat latihan? Sebenarnya yang menjadi soal adalah bukan kaya atau tidak. Yang penting adalah sikap seseorang terhadap kekayaan dan cara memakainya. Pada masa Buddha Sakyamuni, terdapat orang kaya memegang peranan penting dalam menyokong Sang Buddha. Ada orang kaya baik pria dan wanita, yang jadi pelindung Dhamma dan praktisi yang baik.

Sungguh penting mempunyai pemahaman Buddhis yang benar terhadap kekayaan materi. Dari sudut pandang Buddhis, Anda bisa bilang bahwa segala sesuatu di dunia ini milik Anda dan di saat yang sama semuanya bukan milik Anda. Walaupun sesuatu itu milik Anda dalam pengertian umum, Anda harus sadar bahwa itu hanyalah akibat karma Anda.

Anda dapat menguasai harta milik itu hanya sementara waktu, dan Anda punya kewajiban untuk menjaganya dengan baik.

Dengan sikap benar, orang kaya bisa membantu Dhamma. Mereka bisa memanfaatkan harta milik mereka. Sebagai contohnya, Buddha Sakyamuni pernah tinggal di rumah beberapa orang kaya, termasuk para raja.

## PENGELOLAAN KEKAYAAN

Dalam pengelolaan kekayaan, "*Sammasukham pariharati*" atau "penggunaan secara benar" adalah sangat penting. Setelah seseorang mengumpulkan materi atau kekayaan, maka dia mempunyai kewajiban yang sangat penting, baik bagi kepentingan dirinya sendiri maupun kebahagiaan orang lain.

Pattakamma Sutta menjelaskan adanya empat hal yang harus di perhatikan bagi seorang perumah tangga dalam hal kekayaan yang telah dikumpulkannya (*cattari kammani katta*). Keempat hal tersebut adalah sebagai berikut :

1. Penggunaan kekayaan untuk kepentingan diri sendiri dan untuk pemenuhan kewajiban keluarga. Terdiri atas :
  - *Attanam sukheti pineti sammasukham pariharati*  
Sebagian kekayaan untuk dinikmati sebagai hasil jerih payahnya.
  - *Matapitaro sukheti pineti sammasukham pariharati*  
Sebagian kekayaan digunakan untuk merawat orang tua.
  - *Puttadaradasakammakaraporise sukheti pineti sammasukham pariharati*  
Keharusan merawat putra-putrinya, pembantu-pembantunya dan para pekerja yang telah membantu dalam usaha.
  - *Mittamacce sukheti pineti sammasukham pariharati*  
Kewajiban untuk menjamu teman dan para pendatang dengan cara yang benar.
2. Kewajiban untuk menjaga kekayaan yang telah dikumpulkan dari bahaya-bahaya yang mungkin terjadi, seperti
  - kebakaran (*aggito*)
  - banjir (*udakato*)
  - pencurian (*corato*)
  - pewaris yang tidak diinginkan (*dayadato*)
  - orang-orang lain yang tidak diinginkan (*tatharupasu apadasu bhogehi pariyodhaya vattanti*).
3. Kewajiban yang lain (*pabcabalim*), yaitu:
  - kewajiban kepada raja, misalnya membayar pajak (*rajabali*)
  - kewajiban untuk menjamu tamu-tamu yang datang (*atithibali*)
  - kewajiban kepada para deva (*devatabali*)
  - kewajiban kepada para leluhur yang telah meninggal (*pubbapetabali*).
4. Kewajiban kepada para samana dan brahmana yang telah melenyapkan kekotoran batin, penuh perhatian, dan kesabaran (*samanabrahmana madappamada pativirata khanti soracce vivattha attanam damenti*).



Dana, jika diberikan kepada para samana dan brahmana yang berpraktik sila dan penuh perhatian serta kesabaran akan membuahkan hasil yang baik, akan membuahkan kebahagiaan dan menghantarkan seseorang terlahir ke alam-alam yang bahagia (*sukhavipakam saggasamvattanikam*). Dana yang demikian, menurut agama Buddha, dikatakan sebagai kekayaan yang tidak dapat dicuri oleh siapapun. Kekayaan yang digunakan dengan cara tersebut di atas dikatakan sebagai kekayaan yang telah menuju ke tempat yang tepat (*thanam gatam hoti pattagatam ayatanaso paribhuttam*). Pengaturan tentang kekayaan yang telah kita dapat, dapat dilihat di dalam Sigalovada Sutta yang terdapat dalam kitab Digha Nikaya sebagai berikut:

*"ekena bhoge bhujeyya (satu bagian untuk dinikmati) dvihi kammam payojaye (dua bagian untuk ditanamkan kembali ke dalam modalnya) catutabca nidhapeyya (bagian ke empat disimpan) apadasu bhavissanti (untuk menghadapi masa depan yang sulit)".*

*Barang siapa hidup saleh dan cerdas bersinar bagaikan api yang berkobar di atas bukit. Bagi dia yang mengumpulkan kekayaan, ia bagaikan kumbang yang mengembara mengumpulkan madu tanpa menyakiti siapa pun, kekayaannya bertimbun bagai sarang semut yang tinggi.*

*Bila perumah tangga yang baik mengumpulkan harta, ia dapat membantu handai – taulannya.*

*Dalam empat bagian itu hendaklah dibaginya harta itu, maka melekatlah padanya kemudahan-kemudahan hidup.*

*Satu bagian dibelanjakan dan dinikmati buahnya, dua bagian untuk meneruskan usahanya, bagian keempat disimpannya baik-baik untuk persediaan pada masa susah dan sulit.*

Pembagian tersebut adalah cara pembagian yang sangat sederhana, tetapi memiliki daya guna yang sangat efektif untuk mengembangkan ekonomi. Menurut kitab ini, separuh (duaperempat) bagian digunakan untuk pengembangan usaha, yang berarti bahwa Sang Buddha menekankan bahwa dalam usaha, faktor modal adalah sangat penting.

Mengenai bagian yang keempat, kata "*nidhapeyya*" dapat diartikan sebagai "disimpan" dalam pengertian yang lebih luas, misalnya disimpan di bank ataupun digunakan untuk menanam *pubba kamma* (kebajikan), misalnya untuk diberikan kepada tempat ibadah, para pertapa, dan sebagainya. Nasihat yang demikian ditegaskan dalam beberapa sutta yang ada dalam Tipitaka, misalnya Sangarava Sutta menyebutkan adanya tiga jenis orang, yang dikelompokkan berdasarkan pada tindakan mereka dalam menggunakan kekayaan yang telah ia dapatkan, yaitu:

1. Jenis pertama adalah mereka yang tidak menggunakan kekayaannya, baik untuk dirinya sendiri dan tidak membagi-bagi kekayaannya kepada orang lain untuk mendapatkan kebajikan (*na attanam sukheti pineti na vibhajati na puññakaroti*).
2. Jenis orang yang kedua adalah ia yang menggunakan kekayaan untuk kebahagiaan dirinya sendiri, tetapi tidak untuk menanam kebajikan (*attanam sukheti pineti na samvibhajati na puññam karoti*).

3. Jenis orang ketiga adalah ia yang bisa menggunakan kekayaan untuk dinikmati bagi dirinya sendiri dan untuk kepentingan orang lain, demi memanam kebajikan (*attanam sukheti pineti samvibhajati puññam karoti*).

Jenis orang yang ketiga adalah orang yang dipuji, karena ia tidak melekat pada kekayaan (*adinnavadassanani*) dan tahu penggunaan kekayaan untuk jalan kebebasan (*nissaranapabba*).

Sang Buddha memuji mereka yang mengetahui berapa banyak uang yang didapat oleh seseorang dan mengetahui berapa banyak uang yang harus dikeluarkan, baik untuk kepentingan diri sendiri dan untuk kepentingan orang lain (*samajivikata*). Andha Sutta; Anguttara Nikaya menyebutkan bahwa orang yang tidak tahu cara mengumpulkan kekayaan dan juga cara menggunakan kekayaan diibaratkan sebagai orang buta (*andha*), orang yang hanya tahu cara mengumpulkan uang, tetapi tidak tahu cara menggunakannya diibaratkan sebagai orang yang mempunyai mata satu (*ekacakkhu*) dan seseorang yang mengetahui cara mengumpulkan dan menggunakan kekayaan yang telah didapatkannya dengan jalan yang benar diibaratkan sebagai orang yang bisa melihat dengan kedua matanya (*dvecakkhu*).

Hendaknya dia tidak hidup dengan kikir (*ajjadumarika*) dan juga sebaliknya, dia tidak jatuh dalam gaya hidup yang bersifat konsumerisme, hidup dengan glamour, dan penuh dengan foya-foya (*udumbarakhadika*). "Seseorang yang hidup dalam dunia konsumerisme yang berlebihan, diibaratkan oleh Sang Buddha sebagai seseorang yang ingin memetik sebuah apel untuk dimakan, tetapi menyebabkan jatuhnya semua apel yang ada di pohon tersebut. Sebaliknya, orang yang terlalu kikir diibaratkan sebagai seekor ayam yang hidup di timbunan padi, tetapi mati kelaparan dikarenakan kekurangan makanan."

Dalam Dhammapada ayat 177 dinyatakan :

"Sesungguhnya orang kikir tidak dapat pergi ke alam dewa, orang bodoh tidak memuji kemurahan hati akan tetapi orang yang bijaksana senang dalam memberi dan karenanya ia akan bergembira di alam berikutnya."

Jadi, penggunaan dan penyimpanan kekayaan individu yang tepat akan mempengaruhi kualitas hidupnya.

## KEINGINAN DUNIAWI

Keinginan duniawi seperti menjadi kaya, menjadi orang tua yang baik, memberikan pendidikan terbaik bagi anak-anak, dan lainnya adalah wajar bagi para perumah tangga. Namun terdapat empat keinginan wajar yang paling menonjol yang dapat dicapai oleh setiap orang dan untuk mendapatkannya adakalanya seseorang harus menghadapi banyak tantangan. Empat keinginan tersebut adalah :

1. Semoga saya menjadi kaya, dan semoga kekayaan terkumpul dengan cara yang benar dan pantas.
2. Semoga saya beserta sanak keluarga dan kawan mencapai kedudukan sosial yang lebih tinggi.



3. Semoga saya selalu berhati-hati di dalam kehidupan ini sehingga ia dapat berusia panjang.
4. Apabila kehidupan dalam dunia ini telah berakhir, semoga saya dapat dilahirkan kembali di alam kebahagiaan (surga).

Keinginan tersebut dapat dicapai dengan 4 cara :

1. *Utthanasampada*: dalam mencari nafkah ia rajin dan bersemangat dalam mengerjakan apa saja, terampil dan produktif, berminat dan meneliti cara-cara yang ditempuhnya, serta mampu mengelola pekerjaannya secara tuntas.
2. *Arakkhasampada*: menjaga dengan hati-hati kekayaan apapun yang telah diperolehnya dan tidak membiarkannya hilang atau mudah dicuri.
3. *Kalyanamitta*: memiliki teman baik dan tidak bergaul atau mengikuti orang jahat.
4. *Samajivita*: menempuh cara hidup yang sesuai dan seimbang dengan penghasilannya, tidak kikir dan tidak boros.

Dalam mencapai keinginan di atas ada tambahan yang penting yaitu *adhithhana* (tekat yang kuat).

Bagaimana berdoa semoga dirinya kaya, rezeki Doa semacam itu karena masih keinginan duniawi. dengan usaha dan keras sesuai

Kekayaan bukan tujuan hidup manusia tapi hanya memberikan kemudahan dalam kehidupan kita serta kesempatan untuk banyak berbuat kebajikan demi kesejahteraan orang lain.

dengan orang yang mengharapkan dilimpahi dan kepintaran? sangatlah wajar terikat oleh Tetapi tanpa disertai pengorbanan yang dengan jalan

Buddha Dhamma, doa semacam itu tidak akan ada artinya. Perlu juga diingat bahwa kehendak yang tercapai juga berhubungan dengan karma yang dimiliki.

## MANFAAT KEKAYAAN

Bagi orang yang memiliki kekayaan, di samping ia mendapatkan banyak kemudahan dan kesempatan untuk berbuat baik, secara pribadi ia pun mendapatkan atau menikmati kesenangan material, antara lain seperti :

1. Kebahagiaan yang timbul karena memiliki kekayaan
2. Kebahagiaan yang timbul karena mempergunakan kekayaan
3. Kebahagiaan yang timbul karena tidak mempunyai hutang.
4. Kebahagiaan karena tidak melakukan pekerjaan tercela.

Kekayaan ini sendiri sangatlah perlu sekali dimana bekal kekayaan dapat digunakan untuk keperluan hidup sehari-hari, keperluan usaha, keperluan anak (pendidikan), buat handai taulan dan sesama makhluk hidup, serta menyokong dan menyebarkan dhamma.

Dalam Dhammapada ayat 155 dan 156 dinyatakan:

"Mereka yang tidak menjalankan kehidupan suci serta tidak mengumpulkan bekal selagi muda akan merana seperti bangau tua yang berdiri di kolam yang tidak ada ikannya."



"Mereka yang tidak menjalankan kehidupan suci serta tidak mengumpulkan bekal selagi muda akan terbaring seperti busur panah yang rusak, menyesali masa lampaunya."

### Mata Pencaharian Yang Benar

Mata pencaharian benar ialah mata pencaharian yang menghindari :

1. Pembunuhan
2. Pencurian
3. Penujuman
4. Berdagang senjata dan racun
5. Berdagang makhluk hidup

### SIKAP TERHADAP KEKAYAAN

Sikap lain terhadap kekayaan yang bisa merusak yaitu berpikir bahwa kekayaan materi adalah jaminan keamanan pribadi atau simbol kesuksesan, kedudukan, dan status. Orang dengan sikap seperti ini akan mencoba menumpuk kekayaan sebanyak mungkin tanpa rasa puas. Mereka terus berpikir tentang cara meningkatkan kekayaan materi, dan khawatir kehilangan. Dan dengan banyak pikiran begitu, mereka tidak punya waktu lagi untuk hal lain, apalagi praktek religius. Lagipula orang mempunyai kesan mendalam bahwa uang itu susah didapat sehingga enggan membaginya untuk membantu orang lain. Tujuan menumpuk apapun sebanyak mungkin bertentangan dengan latihan. Sikap sebaliknya tidak peduli dan sembrono dengan harta milik, juga bertentangan dengan latihan. Sikap demikian tidak bertanggung jawab.

Sutra menganjurkan orang untuk berbuat kebajikan dengan apa yang dimiliki dan juga bisa berbuat kebajikan tanpanya. Anda tidak boleh terlalu bergantung pada kekayaan itu. Anda harus belajar berpuas diri dalam segala situasi. Ada cerita tentang praktisi Chan terkenal, Upasaka Pang. Beliau sangat kaya dan setelah mencapai pencerahan beliau mengumpulkan semua harta kekayaannya dan memuatnya ke sebuah kapal kemudian menenggelamkannya ke sungai. Beliau dan keluarganya pun tak punya apa-apa lagi. Mereka bertahan hidup dengan membuat keranjang. Orang bertanya, "Mengapa Anda tidak memberi uang Anda pada yang butuh?" Beliau menjawab, "Saya tidak ingin mencelakai orang. Kalau anda ingin memberi kekayaan pada orang lain, mereka akan berbuat karma buruk. Sebaliknya kalau anda menyuruh mereka berlatih, mereka akan mendapat kekayaan sejati."

Cerita itu bermakna lebih baik punya sedikit nafsu keinginan, hidup sederhana apa adanya.

Kalau anda kaya secara materi, anda akan berpotensi menambah beban tanggung jawab anda. Butuh waktu dan tenaga untuk menumpuk dan mengelola harta milik. Waktu untuk berlatih jadi lebih sedikit. Namun kalau anda melihat diri sendiri sebagai penjaga kekayaan dan kekayaan yang sebenarnya adalah milik semua makhluk hidup, anda bisa berlatih dengan baik. Anda akan melihat kekayaan sebagai sesuatu untuk dipakai tanpa kemelekatan, tanpa rasa memiliki ataupun kehilangan.



Tidaklah usah terlalu takut kaya dan tidak usah terlalu menuruti kesenangan yang diperoleh dari kekayaan, tanpa rasa memiliki atau pun kehilangan. Pakailah milik anda yang terkendali, bantu yang butuh, dan dukunglah Tiga Mustika – Buddha, Dharma dan Sangha.

Sumber:

Hidup Sukses dan Bahagia, K.Sri Dhammananda

Kebijakan Zen Pengetahuan dan Tindakan, Ch'an Master Sheng-Yen

Pandangan Sosial Agama Buddha, Cornelis Wowor, MA

[www.BuddhistOnline.com](http://www.BuddhistOnline.com).Pandangan Agama Buddha Tentang Ekonomi, Y.M.Bhikkhu Suguno



## *Sabbe Sankhara Anicca*

Telah meninggal dunia dengan tenang

### **Romo Sudiono**

Sekretaris II MBI Tingkat I Jogjakarta

Pada tanggal 20 November 2002

Turut berdukacita

Keluarga Besar Vihara Buddha Prabha

Yayasan Manggala Bhakti

Majalah Dharma Prabha



# T III LAKKHANA

Oleh: Merita

Kehidupan ini tidak ubahnya seperti roda yang berputar. Segala sesuatu di alam selalu mengalami perubahan, tidak ada suatu unsur pun yang tetap dan tidak ada sesuatupun di alam yang memberi kita kepuasan yang lengkap dan kekal abadi. Kenyataan alam inilah yang dinamakan Tilakkhana.

Tilakkhana berasal dari kata *Ti* artinya tiga dan *lakkhana* artinya sifat, corak atau kondisi. Tilakkhana merupakan Tiga Corak Umum sebagai pelindung hukum kebenaran (Dhamma) yang diajarkan oleh Sang Buddha.

Tiga Corak Umum yang mencengkeram segala sesuatu yang ada di alam semesta ini terdiri dari *Anicca*, *Dukkha* dan *Anatta*.

## A. ANICCA

*Anicca* berasal dari kata *a* yang berarti tidak; dan *nicca* yang berarti kekal. *Anicca* merupakan fenomena alam yang akan selalu mengalami perubahan atau proses ketidakkekalan. *Anicca* berlaku bagi semua makhluk, benda atau apapun di alam semesta ini. Hukum *Anicca* netral dan tidak memihak, tidak dikuasai oleh hukum yang lebih tinggi.

Kebahagiaan dan penderitaan dapat dialami oleh setiap orang, baik orang biasa yang belum mencapai kesucian atau yang sudah mencapai kesucian. Kebahagiaan dan penderitaan itu bersifat tidak kekal karena tidak dapat berlangsung untuk selamanya.

Namun, kita dapat mengubah penderitaan menjadi kebahagiaan. Agar kebahagiaan dapat berlangsung, maka seseorang harus selalu melakukan perbuatan baik sehingga apabila akibat perbuatan baik yang satu telah berakhir, dapat berlanjut dengan akibat perbuatan baik lainnya.

Apabila kebenaran ini dapat disadari, maka setiap orang akan belajar menghargai kesehatan, xxx baik, dan hidup tanpa terikat serta menggunakan kesehatan dengan penuh perhatian untuk melatih diri dalam mencapai kebahagiaan sejati atau penerangan sempurna.

*" Segala sesuatu yang berkondisi tidak kekal adanya, apabila dengan kebijaksanaan orang dapat melihat hal ini, maka ia akan merasa jemu dengan penderitaan. Inilah jalan yang membawa pada kesucian. "*

*(Dhammapada, syair jalan 227)*

## B. DUKKHA

*Dukkha* merupakan keadaan yang tidak memuaskan, tidak menyenangkan, kesakitan, kedukaan, kesedihan, penderitaan yang dialami oleh seseorang.



Dukkha yang dialami manusia merupakan akibat dari adanya nafsu keinginan (tanha) manusia itu sendiri yang menyebabkan seseorang melakukan perbuatan (karma), sehingga terjadilah rangkaian kehidupan yang tiada putusya.

Seseorang yang meninggal dunia tidaklah terbebas dari Dukkha, karena setelah meninggal ia akan terlahir kembali di alam kehidupan yang lain, dan masih tercengkeram oleh Dukkha (selama masih belum mencapai tingkat kesucian tertinggi).

Dukkha dapat dihentikan bila sumber Dukkha itu dihentikan. Dukkha akan terhapus apabila seseorang menjalankan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Dengan banyak berbuat baik, maka seseorang akan mendapat buah yang baik, sehingga memungkinkan dirinya mendapat kesempatan untuk mengenal dan menjalankan ajaran kebenaran (Dhamma) yang akan membimbingnya kepada lenyapnya Dukkha.

*“ Segala sesuatu yang berkondisi adalah derita. Apabila dengan kebijaksanaan orang dapat melihat hal ini, maka ia akan merasa jemu dengan penderitaan. Inilah jalan yang membawa pada kesucian.”*

(Dhammapada, syair jalan 278)

### C. ANATTA

Kata *anatta* berarti tidak ada *atta* atau jiwa, tanpa Sang Aku. Dalam hal ini yang dimaksud adalah bahwa di alam semesta tidak terdapat jiwa atau roh yang kekal abadi yang tidak berubah sepanjang masa.

Konsep Anatta berlaku untuk semua makhluk, termasuk binatang dan makhluk-makhluk lainnya. Dalam ajaran Sang Buddha, manusia merupakan gabungan antara bathin dan jasmani (nama dan rupa) yang selalu terkena perubahan dari saat ke saat.

Secara duniawi dapat dikatakan bahwa tubuh yang kita miliki adalah milikku, untuk membedakannya dengan tubuh orang lain yang merupakan miliknya. Tetapi, secara mutlak tidak ada yang dapat disebut sebagai milikku. Karena sebenarnya, *aku* itu sendiri selalu berubah dan tidak kekal, jadi adakah yang disebut '*aku*' itu ?

Jika tubuh adalah diri, tubuh seharusnya dapat mengontrol dirinya sehingga kuat dan sehat. Tetapi, tubuh dapat menjadi lelah, lapar dan sakit. Begitu juga, jika pikiran adalah diri, pikiran seharusnya dapat melakukan apapun yang diinginkan. Akan tetapi, pikiran selalu berlarian dari benar menjadi salah, dan juga sebaliknya. Pikiran menjadi terganggu, kacau, dan melawan keinginannya. Oleh karena itu, diri bukanlah bathin ataupun jasmani.

Dengan menyadari kebenaran ini, seseorang akan lebih mudah tumbuh, belajar, berkembang, dan menjadi murah hati, baik hati dan welas asih serta menambah kemajuan menuju kebahagiaan sejati.

*“ Segala sesuatu adalah tanpa inti. Apabila dengan kebijaksanaan orang dapat melihat hal ini, maka ia akan merasa jemu dengan penderitaan. Inilah jalan menuju kesucian.”*

(Dhammapada, syair jalan 279)

# STUPA

Oleh: Julifin

## APAKAH STUPA ITU?

Secara umum kita ketahui bahwa stupa adalah bangunan suci agama Buddha yang bentuknya menyerupai genta atau lonceng. Stupa melambangkan pikiran suci Sang Buddha, Dharmakaya dalam setiap bagian stupa menunjukkan jalan untuk mencapai penerangan. Membangun stupa merupakan jalan yang baik untuk menekan karma buruk kita dan untuk mengumpulkan kebajikan yang tiada taranya. Dengan cara ini, kita dapat memiliki kesadaran akan jalan mencapai penerangan dan dapat secara sempurna membebaskan makhluk lain dari penderitaan serta menuntun mereka pada kebahagiaan tertinggi (Nibbana).

Stupa dibangun untuk melambangkan pikiran Buddha, yang telah terbebas dari semua rintangan dan telah memperoleh pengetahuan sempurna, dan untuk memperoleh jasa baik dengan menghormatinya. Bagian-bagian dari sebuah stupa melambangkan banyak hal, seperti sepuluh perbuatan baik, perasaan belas kasihan yang tak terbatas, dan kemampuan untuk menolong makhluk-makhluk.

Beberapa stupa dibangun pada tempat Buddha Sakyamuni lahir, mencapai penerangan sempurna, dan parinibbana, juga dibangun untuk meletakkan relik Buddha sebelumnya. Mengelilingi (Pradaksina) sebuah stupa berarti mengumpulkan jasa baik. Di Magadha, sebuah kerajaan India pada masa Sang Buddha, ada sebuah stupa tua yang hanya berupa gundukan tanah. Sang Buddha mengelilinginya dan ketika ditanya mengapa, Ia menjawab bahwa ada relik suci di dalamnya. Sewaktu menjawab pertanyaan para dewa yang berada di alam 33 dewa, Sang Buddha menjelaskan bahwa tempat untuk menyimpan relik adalah stupa.

## ARTI SIMBOL-SIMBOL PADA STUPA

1. Dasar Platform, yang menahan bumi, melambangkan 10 sifat baik
  - Badan jasmani: untuk melindungi kehidupan, melatih murah hati dan menjaga moralitas yang baik
  - Ucapan: untuk berkata yang jujur, mendamaikan, berbicara dengan sopan dan berkata dengan bijaksana.
  - Pikiran: berpikiran bahagia, bersifat mementingkan kepentingan orang banyak, dan memiliki kesetiaan terhadap pandangan yang benar (yang merupakan dasar bagi pembebasan).
2. Tiga tingkat di atasnya melambangkan 3 perlindungan: Buddha, Dharma dan Sangha.
3. *Lion-Throne* melambangkan keunggulan di seluruh alam semesta.
4. *Treasures vase* melambangkan 8 kekayaan para arya.
5. Teratai besar dan kecil melambangkan 6 sifat luhur (Sad Paramita), yaitu: dana paramita, sila paramita, kshanti paramita, viriya paramita, dhyana paramita, dan panna paramita.



6. Empat sudut dari dasar singgasana melambangkan 4 sifat Brahma Vihara: metta, karuna, mudita dan upekkha.
7. Tingkat I melambangkan dasar-dasar bagi kesadaran
  - Kayanupassana (Kesadaran yang terbatas pada penyelidikan terhadap badan jasmani)
  - Vedananupassana (Kesadaran yang terbatas pada penyelidikan terhadap perasaan)
  - Cittanupassana (kesadaran yang terbatas pada penyelidikan terhadap pikiran)
  - Dhammanupassana (Kesadaran yang terbatas pada penyelidikan terhadap Dharma).
8. Tingkat II melambangkan 4 usaha sempurna (Sammapadhana)
  - Samvarappadhana: usaha rajin agar keadaan jahat dan buruk tidak timbul di dalam diri seseorang
  - Pahanappadhana: usaha rajin untuk menghilangkan keadaan jahat dan buruk yang telah timbul
  - Bhavanappadhana: usaha rajin untuk menimbulkan keadaan-keadaan baik di dalam diri seseorang
  - Anurakkhappadhana: usaha rajin untuk menjaga keadaan-keadaan baik yang telah timbul dan tidak membiarkan mereka lenyap.
9. Tingkat III melambangkan 4 langkah menakjubkan (Riddhipada): berdoa, berpikir, ketekunan dan tindakan
10. Tingkat IV melambangkan 5 kemampuan spiritual (indriya): keyakinan (saddha), semangat (viriyā), perhatian (sati), konsentrasi (samadhi) dan pengetahuan kebijaksanaan (panna).
11. Dasar yang tetap menyokong simbol – simbol vase melambangkan 5 kekuatan (Bala), yaitu: keyakinan (saddha), semangat (viriyā), perhatian (sati), konsentrasi (samadhi) dan pengetahuan kebijaksanaan (panna).
12. Vase, dalam faktanya melambangkan 7 faktor penerangan sejati (Bojjhanga):
  - Kemampuan untuk mengingat (masa lalu)
  - Pengetahuan yang lengkap tentang Dharma
  - Viriyā: usaha yang bersemangat
  - Pīti: kegembiraan, kegembiraan yang mendalam
  - Passaddhi: ketenangan batin dari hal-hal yang mengganggu perasaan
  - Samadhi: konsentrasi pikiran sempurna
  - Upekkha: keseimbangan batin
13. 'Tre' (di atas vase) dan kebalikannya melambangkan jalan utama berunsur delapan:
  - Pandangan benar (samma-ditthi)
  - Pikiran Benar (samma-sankappa)
  - Ucapan Benar (samma-vacca)
  - Perbuatan Benar (samma-kammanta)

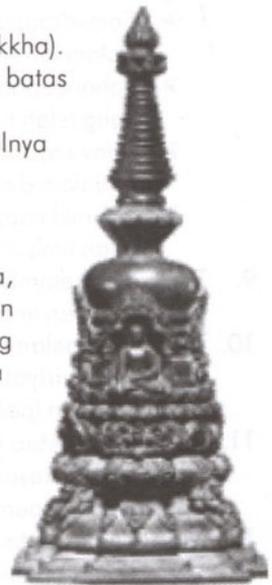
- Mata Pencarian Benar (samma-ajiva)
  - Usaha Benar (samma-vayama)
  - Perhatian Benar (samma-sati)
  - Konsentrasi Benar (samma-samadhi)
14. Pohon kehidupan melambangkan 10 pengetahuan tentang: fenomena, pikiran, hubungan saling ketergantungan, khayalan, penderitaan (dukkha), asal mula dukkha, lenyapnya dukkha, jalan menuju lenyapnya dukkha, penghancuran, tanpa bentuk dan 10 pengetahuan transenden.
  15. Tiga belas lingkaran (cincin) melambangkan: 10 kekuatan dan 3 ingatan pokok
  16. Payung melambangkan keadaan pencapaian kemenangan.
  17. Zaratsak melambangkan ornamen – ornamen dari semua kualitas tertinggi.
  18. Bulan melambangkan pembebasan dari penderitaan (dukkha).
  19. Matahari melambangkan pancaran kasih sayang tanpa batas (meta).
  20. Batu permata pada bagian atas melambangkan terkabulnya semua harapan.

## MANFAAT MEMBANGUN STUPA

Sang Buddha mengatakan kepada Ananda: "Ananda, karma baik yang dikumpulkan seseorang yang membangun sebuah stupa Buddha, Tathagata, dan mereka yang telah menang dari semua Mara, yang telah mahaparinibbana, bahkan jika stupa tersebut adalah ukuran dari buah myrobolan, dengan sebuah pohon kehidupan seukuran dengan sebuah jarum, payungnya seperti sebuah daun juniper, patung dengan ukuran sebuah jagung gerst, dan *Rellas* seperti biji mootar, sungguhpun karma baik ini jauh lebih banyak daripada karma baik yang dikumpulkan oleh putra dan putri dari keluarga terhormat dengan kesetiannya yang kuat, mereka menciptakan 300000 alam semesta yang terbuat dari 7 jenis bahan berharga dan menuntun mereka menjadi makhluk suci, seperti "seseorang yang telah memasuki arus (Sottapana)", seseorang hanya kembali terlahir sekali lagi (Sakadagami)", seseorang yang tidak terlahir lagi (Anagami)", dan seseorang yang telah mencapai penerangan sempurna (Arahat)."

Dalam sebuah sutra, Sang Buddha menyebutkan satu per satu manfaat dari membangun sebuah stupa, yakni:

1. Orang itu akan dilahirkan di dalam keluarga raja.
2. Orang itu akan memiliki tubuh yang cantik.
3. Kata-katanya mudah menarik perhatian orang.
4. Kehadirannya merupakan kesenangan bagi orang lain.



5. Orang itu kan memiliki kepribadian yang baik.
6. Orang itu akan terpelajar dalam 5 ilmu pengetahuan.
7. Orang itu kan menjadi penyokong bagi semua orang.
8. Orang itu akan dipuji dari berbagai arah.
9. Orang itu akan cenderung tertarik pada Dhamma.
10. Orang itu hanya akan hidup dalam kebahagiaan.
11. Orang itu kan dihormati orang lain dan para dewa.
12. Orang itu akan memperoleh kekayaan.
13. Orang itu akan diberi umur yang panjang.
14. Semua keinginannya akan terpenuhi.
15. Kegiatannya yang bermanfaat dan bijaksana akan berkembang.
16. Tubuhnya tidak dapat dihancurkan seperti Dorje.
17. Orang itu akan dilahirkan di alam yang tinggi.
18. Orang itu akan mencapai kesadaran sempurna dengan cepat.

Sariputra, yang terkenal akan kecerdasannya yang tinggi, bertanya kepada Sang Buddha: "Sang Bhagava, apa manfaat dari mengelilingi (pradaksina) sebuah stupa?" Sang Buddha menjawab: " Inilah manfaat bagi seseorang yang mengelilingi stupa: bebas dari 8 keadaan yang tidak menguntungkan, dia akan dilahirkan kembali di keluarga terhormat dan akan memiliki banyak harta, bebas dari sifat-sifat mara, dia akan senang melakukan perbuatan-perbuatan dermawan, dia akan berpenampilan baik, menarik, memiliki corak kulit yang bagus, orang lain akan senang melihatnya. Dia akan menaklukkan dunia ini dan akan menjadi raja Dhamma. Kemudian dia akan memperoleh kelahiran kembali yang lebih baik dan akan bersemangat dalam ajaran Buddha, setelah mempraktekkannya dengan baik, dia akan melakukan keajaiban besar dan selanjutnya akan memperoleh 32 tanda suci dan 80 kesempurnaan fisik dari tubuh seorang Buddha."

Bahkan hanya dengan melihat sebuah stupa, mendengarkan kualitas sebuah stupa, mengingat sebuah stupa, menyentuh sebuah stupa, ... atau bahkan jika hanya dengan melewati bayangan sebuah stupa, atau disentuh oleh angin yang melaluinya, seseorang akan memperoleh kebahagiaan dalam kehidupan ini dan kesadaran pada akhirnya. [Julifin]  
Sumber: [www.stupa.org.nz](http://www.stupa.org.nz)



**TOKO MAS & PERMATA**  
**LOGAM MULIA**  
 (CAP MERAK MAS)

JL. JEND. A. YANI No. 92 Telp. 515757, 517588 FAX. 517962  
 JOGJAKARTA

**PUSAT JUAL BELI MAS & PERMATA**  
 Buka Jam 09.00 - 17.00 TIAP MALAM & MINGGU TUTUP



Oleh : Ramalius Halim

*Barcode* berasal dari bahasa Inggris, *bar* (batang) dan *code* (kode) sehingga dapat diartikan kode batang. Kode batang ini ditandai dengan garis balok berwarna hitam dan putih.

*Barcode* diciptakan untuk membantu mempercepat proses pemeriksaan dan penyimpanan barang. Beberapa perpustakaan dan pasar swalayan menggunakan sistem *barcode* untuk mempercepat proses perhitungan. *Barcode* juga merupakan sistem *antishoplifting* yang bagus di pasar swalayan, misalnya untuk mencegah maling mencuri barang – barang kecil seperti kaset, CD (*Compact Disc*), dan sebagainya.

Pada awalnya proses perhitungan di kasir menggunakan cara manual yakni dengan menjumlah satu-persatu barang yang dijual. Cara ini kurang efektif dan sangat menuntut ketelitian dari kasir agar tidak melakukan kesalahan dalam memasukkan harga jual ke dalam mesin hitung. Jika kasir melakukan kesalahan, sudah pastilah gaji mereka yang tidak seberapa akan dipotong. Untuk itu diciptakanlah sistem *barcode* ini dimana kasir hanya perlu memindai (*men-scan*) barang dan secara otomatis harga akan dijumlahkan.

Di pasar swalayan Alfa, dalam 1 hari bisa terjadi 3 sampai 4 kali pergantian harga, oleh karena itu kasir dituntut untuk memperbaharui (*meng-update*) data harga jual barang secara cepat (dalam hitungan detik) pada komputer induk (*host*). Hal ini tentulah sangat mudah bila dibanding dengan cara manual yakni melepas dan menempel *tag* / label harga baru lagi.

## KEUNTUNGAN DALAM MENGGUNAKAN SISTEM BARCODE

### Meningkatkan efisiensi dalam operasional

Hal ini disebabkan *barcode* bekerja lebih cepat dan akurat dalam merekam informasi, dan berproses dengan cepat dan dapat dilacak kembali dengan tepat. Hanya butuh waktu singkat dalam melacak kembali lokasi ataupun status dari proyek, folder, peralatan, bahan, perlengkapan ataupun segala sesuatu yang berhubungan dengan organisasi.

### Efisiensi Waktu

Perbandingan jumlah pekerja sebelum menggunakan sistem *barcode* ialah 25 pekerja berkerja tiap hari untuk mengatur inventori 6 bulan. Setelah memakai sistem *barcode* dapat direduksi menjadi 4 pekerja dimana hanya perlu waktu 5 jam / hari.

### Mengurangi Tingkat Kesalahan

Terdapat 1 kesalahan dalam 300 karakter pada input data yang dilakukan oleh manusia sedangkan *barcode scanner* jauh lebih akurat dimana hanya terdapat 1 kesalahan dalam 36 milyar karakter.

## Pemangkasan Biaya

*Barcode* ialah sistem yang efektif dalam menghemat waktu dan mengurangi kesalahan, yang berarti pengurangan biaya.

## Kepuasan Pelanggan

Penggunaan *barcode* akan meningkatkan kecepatan, ketepatan dan akurasi pelayanan sehingga pelanggan akan merasa lebih puas.

## JENIS-JENIS BARCODE

*Scanner Hand-held*: Didesain untuk dipegang dan diarahkan langsung oleh operator.

*Countertop*: Scanner ini posisinya di atas meja (*countertop*) dan didesain untuk mendeteksi keberadaan objek terdekat, aktif secara otomatis membaca *barcode*.

*In-counter* Tipe scanner bervolume besar ini banyak digunakan di grosir. Dengan permukaan berupa kaca datar dan dapat menimbang berat objek yang discan secara digital.

*Above-Belt*: Scanner mengarah ke bawah dari atas mesin conveyor dan membaca *barcode* pada container yang berjalan. Biasanya digunakan untuk menyortir paket yang beroperasi dengan kecepatan tinggi.

*Fixedmount*: Digunakan dalam industri untuk membaca *barcode* pada mesin serta container, di mana posisinya sudah *fixed* (tetap).

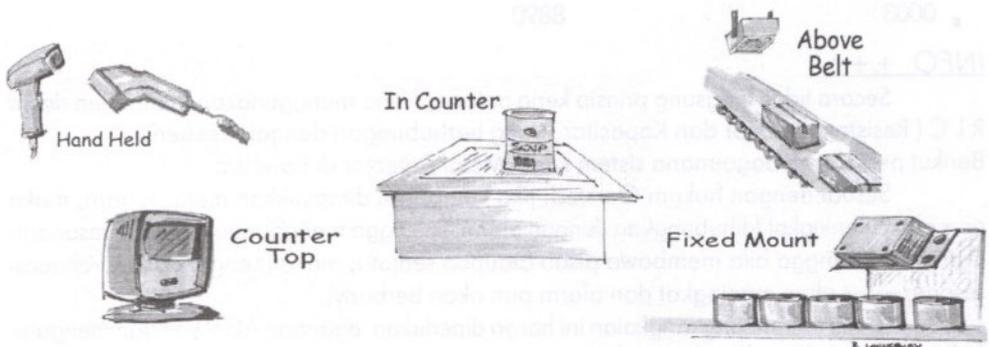
(lihat gambar-gambar di bawah)

## CARA MEMBUAT BARCODE

UPC (*Universal Product Code*) yang tercetak pada suatu produk mempunyai 2 bagian yakni :

- v Barcode yang dibaca oleh mesin
- v 12 digit angka yang dapat dibaca oleh manusia

Ada *barcode* selalu mulai dengan karakter khusus untuk mulai dan karakter akhir untuk berhenti. Kode ini berfungsi untuk mendeteksi apakah *barcode* menscan *forward* ataupun *backward*.



## MENGENAL KODE ANGKA PADA BARCODE

Kode angka pada *barcode* selain mengandung karakter *start*, karakter *stop*, karakter *check digit*, juga bisa merupakan kode dari *line* produksi perusahaan, jenis klasifikasi produk, kode kota produksi, kode negara pembuat dan sebagainya yang ditentukan sesuai dengan kebijakan masing-masing perusahaan.

Sebagai contohnya berikut *barcode* pada ponsel merek Nokia:

Ponsel Nokia nomor IMEI ( *International Mobile Equipment Identity* ) menggunakan sistem *barcode*, dimana terdiri dari 15 digit kode angka dengan format khusus. Kode IMEI ini bisa diperiksa langsung di kotak ponsel ataupun melalui cara sebagai berikut:

Tekan \*#06# kemudian catat nomor IMEI yang tertera di layar ponsel Nokia dengan format sebagai berikut:

AB - CDEF / GH / IJKLMN / O

AB untuk ponsel Nokia bisa bernilai: 35, 44, 49;

CDEF adalah *product code* yang bisa dilihat pada tabel dibawah;

GH adalah kode negara pembuat yang bisa dilihat pada tabel dibawah;

IJKLMN adalah *serial number* ponsel Anda;

O biasanya cuma dipergunakan sebagai cadangan/*spare*.

Bila anda mendapatkan digit ke-7 dan ke-8 ialah 30 berarti ponsel Nokia Anda dibuat di negara Korea, kalau 70 ataupun 10 berarti dibuat di negara Finlandia. ( Lihat Tabel )

CDEF	Type Nokia	GH	Negara
8890, 9206, 9340	3210		
0520	5110		
0523	6110		
3002	6150	07, 08, 20	Germany
9214, 9337	6210	10, 70	Finland
8904, 8895	7110	19	UK (Inggris)
0610, 8902, 9306	8210	30	Korea
0525	8810	67	USA (Amerika)
8901	8850	40, 60, 80	China
0003	8890		

## INFO + + +

Secara tidak langsung prinsip kerja *antishoplifting* menggunakan komponen dasar R L C ( Resistor, Induktor dan Kapasitor ) yang berhubungan dengan frekuensi.

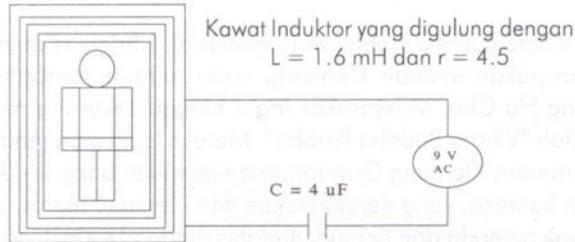
Berikut penjelasan bagaimana sistem kerja *Metal Detector* di bandara.

Sesuai dengan hukum Oersted, jika kumparan dimasukkan metal/logam, maka arus akan meningkat (dihubungkan dengan alarm) sehingga mengganggu frekuensi resonansi dari RLC. Sehingga bila membawa pisau ataupun senjata, maka mengacaukan frekuensi resonansi arus akan meningkat dan alarm pun akan berbunyi.

Untuk merancang rangkaian ini hanya diperlukan tegangan AC 9 volt dan mengatur frekuensi keluaran sesuai dengan frekuensi resonansi. Melalui rumus  $XL = XC$  akan didapat



frekuensi resonansi. ( $f_r = \frac{1}{2\pi\sqrt{LC}}$ ) Sedangkan untuk memperoleh induktor 1.6 mH dapat dibuat dengan menggunakan massa jenis kawat, panjang kawat, luas penampang kawat. Induktor ini akan dihubungkan secara seri dengan kapasitor 4  $\mu\text{F}$ . Have fun dengan rangkaian ini !



Sumber:

[www.howstuffworks.com](http://www.howstuffworks.com)

Electronic Circuits and Applications, Bernard Grob, McGraw Hill

[www.indocell.com](http://www.indocell.com)

Fisika 3 SMA, Penerbit Erlangga

*Selamat Menempuh Hidup Baru*

**Johan, ST**

&

**Sumianti, SE**

Jakarta, 11 Desember 2002

Keluarga Besar Vihara Buddha Prabha  
Generasi Muda Cetiya Buddha Prabha  
Majalah Dharma Prabha



## PERESMIAN VIHARA BUDDHA PRABHA (FUK LING MIAU)

Seiring dengan selesainya renovasi atas bangunan vihara, maka pada tanggal 22 September 2002 diadakan upacara syukuran sekaligus peresmian "Vihara Buddha Prabha" atau "Fuk Ling Miau". Seluruh umat Buddha di Jogja diundang untuk turut memeriahkan acara syukuran dan peresmian yang dipimpin oleh Ibu Ine Sulistyowati (yang lebih dikenal dengan nama Tante I Ing). Pemberkahan pada acara peresmian ini dipimpin oleh Bhante Sasana Bodhi.

Adapun Vihara Buddha Prabha yang terletak di Jl. Brigjen Katamso No.3, Jogjakarta; dahulu kala merupakan sebuah klenteng, yaitu tempat sembahyang bagi pemeluk kepercayaan Kong Hu Chu. Masyarakat Jogja hingga sekarang masih belum mengerti benar dengan istilah "Vihara Buddha Prabha". Mereka lebih mengenalnya dengan sebutan Klenteng Gondomanan. Klenteng Gondomanan ini mulai banyak dikunjungi orang sejak kehadiran pakme Santoso, yang dengan tekun dan ulet mau merawat klenteng ini. Makin lama makin banyak pemuda dan pemudi Buddhis datang ke klenteng ini. Kemudian, pada bulan April 1984, lahirlah GMCBP. Lama kelamaan, klenteng Gondomanan ini mulai disebut Vihara Buddha Prabha. [Jasmiko]

## PERAYAAN KATHINA DANA DI VIHARA BUDDHA PRABHA

Pada tanggal 26 Oktober 2002, Vihara Buddha Prabha mengadakan kebaktian untuk memperingati Hari Suci Kathina 2546 BE. Kebaktian diawali dengan persembahan puja, di mana Hari Kathina itu sendiri merupakan hari persembahan dana ataupun jubah kepada anggota Sangha sebagai tanda berakhirnya musim vassa di India.

Kebaktian ini dipimpin oleh Bhante Nyanasuryanadi Thera selaku pimpinan SAGIN Rayon VIII (Yogyakarta dan Jawa Tengah). Di samping itu, bhikkhu lain yang hadir adalah Bhante Sasana Bodhi, Bhante Vajhiradhammo, Bhante Khemacaro, dan Samanera Kitipalo. Yang menarik pada perayaan Kathina tahun ini adalah suasana semarak namun khidmat dengan kehadiran sekitar 150 orang warga desa Panggang yang turut memeriahkan perayaan Kathina.

Acara ini juga turut dimeriahkan muda-mudi Vihara Veluvana, Ampel yang menyanyikan gita-gita Kathina. Selesai kebaktian, diselenggarakan Siripada Puja yang bertempat di aula vihara. Siripada Puja dengan memuja telapak kaki Sang Buddha sebagai simbol keagungan dan kebijaksanaan Beliau, yang menurut sejarahnya pertama kali dilakukan oleh Raja Naga. Siripada ini dilakukan dengan menghanyutkan amisapuja ke dalam kolam di mana terdapat simbol telapak kaki Sang Buddha. [Mahendra]

## MALAM KEAKRABAN GMCBP 2002

Seperti biasanya, tiap tahun GMCBP selalu mengadakan acara yang paling dinantikan oleh anggotanya yaitu acara MALAM KEAKRABAN (MAKRAB). Dengan bertepatan 'Satu dalam GMCBP', makrab tahun ini diadakan 23 - 24 November 2002 dan berlokasi di Studio Alam Puskat, Jl. Kaliurang Km 8,5 Lokasinya masih asri, dikerumuni hutan bambu



dan tempat tinggal yang berciri khas pondok burung. Makrab diikuti oleh 50 orang ditambah 17 orang panitia.

Berbagai macam permainan yang menarik diadakan untuk mengakrabkan masing-masing peserta. Selain itu, ada juga acara diskusi Dhamma yang membahas masalah 'Pacaran beda agama' dan jalan-jalan malam mengelilingi studio alam puskat. Panitia juga memberikan persembahan yang cukup menghibur. Sebelum peserta beristirahat, dilantunkan sebuah renungan sebelum tidur.

Acara makrab keesokan harinya diawali kebaktian pagi dan dilanjutkan dengan berbagai permainan. Menjelang siang, panitia mengadakan games terakhir yang sangat menantang kemampuan pribadi setiap peserta. Acara Makrab ditutup pada pukul 2.30, diakhiri dengan pembagian hadiah. Semoga dengan makrab kali ini, semua anggota GMCBP dapat menjadi lebih akrab. HIDUP GMCBP! [Dewi Indra]

Hartono Hasian, Jakarta	200000	Edin Tan, Tanjung. Batu	40000
Nurhayati seng, Surabaya	160000	Budi M, Jogjakarta	30000
Tonny Tambara/Acing, Lampung	150000	Johan, Jambi	30000
Bunyu, Tebing Tinggi	100000	Lenny wilar, Manado	25000
Edison, Papua	100000	Yuliana Sugianto, Jogjakarta	25000
Hendrik, Jakarta	100000	Dewi, Jakarta	20000
NN	100000	Eddy, Jakarta	20000
Nony, Pekan. Baru	100000	Hendry, Jogjakarta	20000
Pritta, Jakarta	100000	Jaya Santhana, Jogjakarta	20000
Rayana, Pekan. Baru	100000	Jen83, Jogjakarta	20000
Surijati/ABC, T.ebingTinggi	100000	Lui Peng, Jogjakarta	20000
Tanty, Jakarta	100000	NN	20000
Aan, Jakarta	50000	Sia Hie, Tanjung. Batu	20000
Eng Bie, Jakarta	50000	Suryanty, Tanjung. Batu	20000
Farida, Pekna. Baru	50000	Yanto Masyap, Jogjakarta	20000
Hambardy, Palembang	50000	Yunus Kumala, Jogjakarta	20000
Herina/Megawaty, Medan	50000	Bambang Santoso, Jombang	10000
Herry S		Ervi D, Jogjakarta	10000
Tk. Dunia Plastik, Jogjakarta	50000	Keluarga Susi, Jogjakarta	10000
Johan, Jakarta	50000	Malinda, Riau	10000
Roslina Tasman, Jakarta	50000	Rita, Jogjakarta	10000
Sinto, Jakarta	50000	Yumie, Jogjakarta	10000
Susilawaty, Surabaya	50000	Mili, Jogjakarta	5000
Tjetjep Widjaja, Bekasi	50000	NN, Jogjakarta	5000
Vika, Lampung	50000	Sofyan, Tanjung Batu	5000
Darwin, Jogjakarta	40000	Total	2495000

mohon maaf jika ada kesalahan penulisan nama & alamat.

# HAPPY NEW YEAR!

Tepat saat jarum jam menunjukkan pukul 24.00 di akhir tahun 2002, percikan kembang api bertaburan di angkasa, diikuti dengan suara terompet dan ucapan: "Selamat Tahun Baru 2003, Happy New Year." Tahun baru telah datang! Tahun baru telah tiba....

Namun, apakah sebenarnya arti semua ini? Pergantian tahun, 1 Januari, Tahun Baru, sebenarnya merupakan sebuah kesepakatan. Hari pertama dalam penanggalan Masehi, 1 Januari, yang ditetapkan Julius Caesar, merupakan suatu saat yang sama seperti hari-hari lain, yang kita beri istilah berbeda. Kita memilihnya sebagai suatu hari, di mana kita dapat bergembira bersama dan membuat janji, saat di mana kita dapat berpikir kembali, mengenang dan menilai apa yang telah dilakukan selama setahun yang lalu dan mencoba merumuskan kembali harapan dan keinginan kita sebagai manusia. Merenungkan apa yang telah dicapai, kegagalan dan keberhasilan kita, serta langkah apa yang akan kita lakukan ke depan.

Apa makna perayaan Tahun Baru? Sebagai umat Buddha, kita dapat memanfaatkan moment 1 Januari sebagai saat bertanya pada diri sendiri, "Sudahkah saya menjadi umat Buddha yang baik? Sudahkah saya mempraktekkan Dharma?" Menjadi umat Buddha tidak hanya berarti pergi ke vihara tiap Hari Minggu, Hari Uposattha dan pada hari besar keagamaan seperti Kathina atau Waisak, tidak hanya selalu sibuk dalam kepanitiaan dan organisasi di vihara atau rajin kebaktian dan meditasi tiap pagi dan sore. Itu belum cukup!

Kita sangat beruntung memiliki lingkungan yang baik dan mendukung praktek Dharma. Bayangkan jika kita dilahirkan di neraka atau di alam setan kelaparan, sangat sulit mendengarkan sepatah kata Dharma di sana, apalagi mempraktekkan Dharma. Batin kita hanya dipenuhi penderitaan. Kita seharusnya merasa beruntung tidak terlahir di sana.

Penting bagi kita untuk merenungkan betapa beruntungnya bisa mendapatkan lingkungan yang baik pada saat ini, sehingga kita harus berlatih sekarang juga. Kalau tidak, kita akan kurang menghargai, dan semua kesempatan kita, kelahiran kita sebagai manusia yang mengenal Dharma Sang Buddha, bakal terbuang sia-sia.

Biasanya, kita condong untuk memilih satu atau dua masalah kecil, lalu memberikan tekanan yang berlebihan pada masalah tersebut, kemudian berpikir: "Saya sedang dalam masalah besar. Saya sangat sibuk. Saya tidak bisa mempraktekkan Dharma," dan pikiran seperti itu mencegah kita menikmati hidup dan membuat hidup menjadi kurang bermakna.

Seringkali, pikiran kita menjadi sangat lucu, jika ada peristiwa buruk atau kegagalan yang terjadi dalam hidup ini, kita akan berkata: "Mengapa hal ini terjadi pada saya dan bukan orang lain?" Namun, tatkala kesuksesan dan peristiwa gembira terjadi, kita tidak hampir pernah berpikir: "Mengapa hal ini terjadi pada saya dan bukan orang lain? Mengapa saya begitu beruntung?" Kita terbiasa berpikir bahwa kebahagiaan adalah hak kita dan kita menolak sekecil apapun bentuk penderitaan, masalah atau kesulitan. Padahal, sebagai



umat Buddha, tentunya kita menyadari bahwa semua yang terjadi pada diri kita adalah hasil perbuatan atau karma yang telah kita ciptakan sebelumnya. Dengan menyadari hal tersebut, kita dapat memotivasi diri sendiri, berusaha untuk terus bertindak positif dengan menjaga moral dan hati kita sehingga di masa datang, nasib baik akan terus membayangi kita.

Kita juga dapat menghargai setiap masalah yang datang dalam hidup kita, dan bukan mengeluhkannya. Mengapa menghargai setiap masalah? Karena situasi sulit dalam hiduplah yang paling banyak mendorong kita untuk tumbuh. Ambil satu menit, dan renungkan saat-saat sulit dalam hidupmu, waktu di kala Anda menghadapi masalah-masalah berat. Tidakkah kita mendapatkan sesuatu yang tinggi nilainya dari pengalaman itu?

Masalah yang sulit bukanlah menjadi penghalang bagi kita untuk praktek Dharma, malah sebaliknya, dapat menguatkan kita di dalam jalan menuju pencerahan. Kegagalan menunjukkan kepada kita, bahwa segala sesuatu di dunia ini adalah dukkha, tidak memuaskan. Kematian orang yang dicintai menunjukkan bahwa tidak ada sesuatu yang kekal dalam kehidupan.

Sesungguhnya, kadang kala orang yang menyakiti diri kita lebih banyak membantu dalam praktek Dharma daripada orang yang banyak menolong kita. Orang yang memuji kita, memberikan kita hadiah, terkadang membuat kita tinggi hati. Sebaliknya, orang yang mencela kita dan menyakiti kita, menunjukkan dengan jelas kepada kita, betapa banyaknya rasa dongkol dan iri hati yang bersarang pada diri kita, dan betapa kuatnya kemelekatan kita pada reputasi. Mereka menunjukkan kepada kita keterikatan dan kebencian yang ada dalam diri kita, mereka menunjukkan hal-hal yang harus diperbaiki dalam diri kita. Mereka mengajak kita untuk praktek Dharma!

Tahun Baru merupakan moment yang sangat spesial bagi kita untuk memperbaiki praktek Dharma kita, karena selain merayakan hari pergantian tahun, kita juga memperingati Hari Metta: hari cinta kasih. Di saat inilah kita diingatkan kembali untuk tetap mengasihi sesama makhluk. Sudahkah kita mengembangkan kasih sejati, metta? Sebab praktek Dharma adalah bagaimana kita menjalani hidup, bagaimana kita hidup dengan keluarga, bagaimana bekerja dengan rekan-rekan kita, bagaimana berhubungan dengan orang lain, dari suku lain, agama lain maupun dari planet lain dengan penuh kasih. Kita perlu membawa ajaran kasih sayang Buddha ke dalam keluarga, ke tempat kerja, bahkan ke pasar dan mall.

Hiduplah dengan penuh cinta kasih. Buatlah tahun baru ini menjadi awal langkah kita memulai lembaran baru dengan membina kembali hubungan dengan orang tua, saudara, sahabat, teman atau tetangga yang mungkin sudah lama terputus. Cobalah untuk memberikan maaf kepada orang-orang yang telah membuat kita kesal, jengkel atau marah. Marilah kita menebarkan kasih sejati pada semua makhluk.

Ulurkan tanganmu kepada sesama dan tersenyumlah, karena senyuman adalah bahasa yang bahkan seorang bayi pun mengerti. Happy Metta Day 2003! Sabbe Satta Bhavantu Sukkhitata. Semoga semua makhluk hidup berbahagia...dan jadikanlah kasih sejati ini hadir mengisi hatimu setiap hari....[KaDe]





Di dunia ini ia berbahagia, di dunia sana ia berbahagia.  
 Pelaku kebajikan berbahagia di kedua dunia itu.  
 Ia akan berbahagia ketika berpikir "Aku telah berbuat baik."  
 Dan ia akan berbahagia lagi ketika berada di alam bahagia.

*Yamaka Vagga ayat 18*





**Bo Bo Ho**  
**DISC CENTER**

**METEOR GARDEN**

DVD • VCD • CD • MP3  
CD ROM & GAME • PS  
VCD FILM SERI  
VCD ORIGINAL



MALIOBORO MALL  
LT. DASAR  
( DEPAN ESCALATOR HERO )  
HP. 0856 28 56290

RAMAI MALL  
LT. DASAR U 65-67  
( DEPAN CFC )  
TELP. 580861

RAMAI MALL  
DEPAN SUPERMARKET  
YOGYAKARTA

TOKO ALAT-ALAT TULIS SEKOLAH & KANTOR

**Murah**

JL. JEND. SUDIRMAN No.1 - JOGJAKARTA

Telp. 0274-515364

Fax. 0274-517008



Toko Alat Tulis :

- Sekolah
- Kantor
- Aksesoris Komputer



Telah hadir di Indonesia rangkaian Multivitamin Effervescent bagi keluarga Anda:

ACE  
For Kids  
Osteovital

**SUPRA VIT**®

Multivitamins  
Vit. C  
Active

Products of  
  
Kendy  
Swiss AG

[www.supravit.com](http://www.supravit.com)

Supravit Active: buat Anda yang sibuk dan beraktivitas tinggi (olah raga, kerja atau kuliah)

Supravit Multivitamins: Komposisi Multivitamins yang pas untuk kebutuhan seluruh keluarga Anda termasuk anak-anak, manula dan ibu hamil

Supravit-C: Memenuhi kebutuhan Vitamin C saat tubuh kurang fit atau sariawan

Supravit For Kids: Multivitamins khusus anak-anak untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan menunjang pertumbuhan

Supravit ACE: kombinasi vitamin Antioksidan yang berfungsi memperlambat efek-efek penuaan dan memperbaiki sel-sel yang rusak akibat oksidasi

Supravit Osteovital: Vitamin dan mineral yang melindungi tulang ada terhadap penyakit osteoporosis (keropos tulang)

Sementara telah tersedia di Apotek, Toko Obat dan Toserba di Yogyakarta, Jawa Tengah, Jakarta, dan P.Sumatera.

Outlet Yogyakarta: Apotek Ardi Farma, Apotek Sehat, dan Apotek Gejayan.

Majalah Buddhis

# DHARMA PRABHA

Memperkokoh dan Memperluas Wawasan Buddhis

No. 37/April/2003

PERANGKO BERLANGGANAN  
IZIN NO.016/PRKB/YK/2003  
YOGYAKARTA 55000

Alamat Redaksi :

Vihara Buddha Prabha

Jl. Brigjend Katamso No.3

Yogyakarta - 55121

Kepada Yth.

Mohon dapat dikembalikan  
apabila tidak sampai ke tujuan.  
Terima Kasih.

