

Kumpulan Ceramah
DhammaClass
Masa Vassa
Vihāra Vidyāloka

Oleh :

YM. Sri Paññavaro Mahathera

YM. Jotidhammo Mahathera

YM. Bhikkhu Saccadhammo

**Kumpulan Ceramah
Dhammaclass Masa Vassa
Vihāra Vidyāloka**

Disusun oleh : Upa. Sasanasena Seng Hansen
Upa. Adhisasano Andi Suwito

Ukuran buku jadi : 130x185 mm
Kertas cover : Art Cartoon 210 gram
isi : HVS 70 gram
Jumlah halaman : 52 halaman
Jenis Font : Freebooter
Myriad Pro
Rally
Bickham Script

Diterbitkan Oleh :



Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Telp. 0274 542 919
Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Oktober 2007

Untuk Kalangan Sendiri

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apapun tanpa seizin penerbit.



Daftar Isi

Prawacana Penerbit	V
Dewa dan Manusia	1
Micchaditthi	22
Puasa Dalam Agama Buddha	36



Pravacana Penerbit

Anathapindika, seorang milyuner pada zaman Sang Buddha, membangun Vihara Jetavana dengan indah. Ia membangun ruangan-ruangan untuk belajar, ruangan persembahdana, perapian, gudang, kamar mandi, koridor, sumur, kolam, kamar-kamar dengan penghangat ruangan, paviliun-paviliun. Milyuner ini menghabiskan lima puluh empat katikepingan emas untuk menyelesaikan bangun di Vihara Jetavana. Sang Buddha berdiam di Vihara Jetavana ini selama sembilan belas masa musim hujan, masa vassa. Di Vihara Jetavana inilah Sang Buddha melewatkan sebagian besar masa hidup Beliau, dan ditempatkan pula Sang Buddha banyak memabarkan Dhamma Yang Mulia.

Zaman memang telah berlalu hinggalah mencapai 25 abad lebih terhitung sejak zaman Sang Buddha, akan tetapi para Bhikkhu masih tetap mencontoh apa yang dilakukan oleh Sang Buddha sebagai teladan hidupnya yang baikserta menjalankan Vinaya sebagaimana yang telah digariskan oleh Sang Buddha dengan keteguhan pikiran yang mantap. Para bhikkhu menetap di Vihara selama masa musim penghujan atau yang lebih dikenal dengan masa Vassa.

Padamasa Vassa inilah, umat Buddha sering mengunjungi parabhikkhu yang menetap di Vihara dengan maksud untuk mempersembahkan amalan dan kebutuhan bhikkhu. Selain itu, umat Buddha pun sering mengadakan pembahasan Dhamma bersama bhikkhu yang menetap di Vihara, karena masa Vassa merupakan salah satu waktu yang tepat bagi kita, para umat Buddha untuk lebih intensif lagi menambah pengetahuan kita tentang Dhamma dengan berdiskusi bersama bhikkhu.

Dengan adanya kesempatan baik ini, Vihāra Vidyāloka mengadakan Dhamma class yang dilaksanakan sebagai wadah bagi para umat Buddha di Yogyakarta untuk berdiskusi atau membahas Dhamma selama tiga kali dalam satu periode masa Vassa di tahun 2007 ini bersama dengan tiga orang bhikkhu, yaitu: Y.M. Sri Paññavaro Mahathera, Y.M. Joti Dhammo Mahathera, Y.M. Saccadhammo.

Kami, Insight Vidyasena Production; Bidang Produksi Buku, menyadur ceramah Dhamma yang sangat berharga ini dari bentuk audio (suara) yang kemudian kita tuangkan ke dalam bentuk tulisan. Kumpulan tulisan dalam buku ini merupakan ceramah Dhamma yang sangat berharga dan patut untuk dibaca serta dihayati bagi para pembaca sekalian.

Sebagai penutup, penerbit ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Y.M. Sri Paññavaro Mahathera, Y.M. Joti Dhammo Mahathera, Y.M. Saccadhammo selaku narasumber, dan saudara Seng Hansense sebagai penyadur yang telah menyadur ceramah Dhamma dari file audio menjadi format tulisan. Tak lupa juga penerbit menghaturkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada para donatur, sang penyokong Dhamma, sebagai tonggak

penyanggabagipenerbitanbuku-bukuDhammayangangat
berharga ini.

Tidaklupapulapenerbitmengharapkanagarkitasemuatetap
menyanggaperkembanganBuddhaDhammadilIndonesiaagartetap
lestaridenganberdana.Janganlupabahwadenganberdanaberarti
kitajugatelahikutmemberikansumbangsihyangcukupbesarbagi
perkembanganBuddhaDhammadibumiNusantara,Indonesiakita
yangtercintaini.Kritikandansarandariparapembacaakanselalu
menjadipecutdanmasukanuntukkitaagardapatmengembangkan
buku-bukuDhammayangakanditerbitkanselanjutnyasupaya
menjadilebihbaiklagi.Terimakasihdanselamatmembaca.Semoga
semua makhluk, hidup berbahagia.

Insight Vidyasena Production

Bidang Produksi Buku

Andi Suwito

Manager Produksi Buku

Dewa dan Manusia

Disampaikan oleh Yang Mulia Sri Paññavaro Mahathera Pada Dhammaclass Masa Vassa 8 September 2007 di Vihāra Vidyāloka Yogyakarta

Terdapat dua pandangan terhadap agama Buddha yang sering kita dengar dan kedua pandangan tersebut sama-sam tidak benar. Apakah kedua pandangan itu? Bagi yang belum pernah mengenal agama Buddha secara utuh, mereka akan memandang agama Buddha sebagai sebuah agama yang tidak sesuai lagi dengan kemajuan jaman – serba mistik, upacara yang tidak praktis dan terkesan rumit, apalagi kalau melihat perayaan Waisak dengan segala pernak-perniknya. Mistik, rumit, dan tidak sesuai dengan kemajuan jaman, itulah pandangan ekstrim pertama.

Akan tetapi anehnya, di lain pihak ada sebagian orang yang mempunyai pandangan seperti ini: "Oh, jangan dekat-dekat dengan agama Buddha. Mengapa? Karena agama Buddha itu adalah agama yang anti upacara. Kalau nanti kita dekat-dekat dengan agama Buddha, kita tidak boleh sembahyang kepada orang tua kita, tidak boleh ke kuburan, dilarang masuk klenteng, dan lain-lain. Apalagi kalau 'Theravada'¹". Nah, inilah pandangan ekstrim kedua.

¹ Theravada atau disebut juga ajaran parasepeuh merupakan nama dari bentuk tertua ajaran Buddha Gotama yang berdasarkan kitab Tipitaka Pali

Duahalini saling bertolak belakang. Yang satu menangkap imej bahwa citra agama Buddha sebagai agama yang terbelakang, ketinggalan jaman, serbamistik, hanya terdapat upacara-upacara yang bersifat takhayul; sedang di kutub yang lain melihat agama Buddha sebagai agama yang terlalurasi, anti upacara, dan kaku. Melarang umatnya untuk bergaul dengan upacara-upacara agama lain sehingga terkadang jugadikatakan sokmurni dan imej itu mereka temukan pada golongan dan tradisi Theravada. Apakah benar? Tentu imej seseorang tergantung dengan apa yang ditangkap, apa yang dia tafsir. Seandainya mereka mau mengerti sedikit lebih dalam, mau mengenal ajaran guru agung kita dengan lebih proporsional, maka pandangan seperti itu tidak akan muncul. Pertali dengan apa yang saya sampaikan di depan, sebenarnya ingin menyorotisatu hal yang tidak asing lagi bagi saudara-saudara yaitu mengenai dewa.

Apakah agama Buddha mengenal dewa? Dewa yang sudah menjadi bahasa Indonesia, sesungguhnya berasal dari bahasa Pali dan Sansekerta—deva², tapi di baca dewa. Bagi kedua kutub itu tadi, kutub pertama yang mengatakan bahwa agama Buddha itu tidak sesuai dengan arus kemajuan jaman—yang menggunakan logika, berbicara dan berpikir sehat, scientific; agama Buddha dilihat sebagai agama yang tidak modern, ketinggalan, penuh dengan upacara, dan mereka akan mengatakan: “Ohtentu, di dalam agama Buddha dikenal dewa-dewa banyak sekali.” Kutub itu tentu akan mengatakan bahwa di dalam agama Buddha pasti banyak dewa, banyak patung. Viharasebagai tempat dewa-dewa dipuja, disembah, dan diminta permohonan. Tetapi di kutub lain mereka akan mengatakan bahwa

² Secara harfiah berarti ‘yang bersinar’. Merupakan makhluk yang menghuni alam surga

agama Buddha tidak mengenal dewa. Agama Buddha adalah agama yang sangat rasional. Orang dilarang masuk ke klenteng. Siapa yang melarang, saudara-saudara? Tidak ada dewa-dewa di sana, yang ada hanyalah logika-logika saja.

Nah baiklah, saya akan berusaha untuk meluruskan hal ini. Di dalam agama Buddha terdapat tiga pengertian dewa. Yang pertama adalah dewa yang disebut sammuti deva. Sulit bagi saya untuk menerjemahkan kata sammuti deva itu. Apa artinya sammuti dewa? Ungkapan dewa yang digunakan untuk menamai hal-hal yang istimewa di dalam keseharian kita. Misalnya kalau ada obat yang manjur sekali, orang akan mengatakan: 'Oh itu obat dewa'. Kalau ada senjatayang hebat, tombak panjang yang sekali tebas mampu menyapu pohon-pohon: 'Oh ini pusaka dewa, pedang dewa, tombak dewa'. Kalau orang luar biasa seperti bung Karno yang dulu ditembak lima kali namun luput, orang mengatakan: "Oh dia adalah manusia dewa". Raja-raja dalam literatur buddhis juga disebut dewa. Dewa dalam arti ungkapan yang dipakai dalam keseharian manusia untuk menamai hal-hal istimewa yang terjadi. Jadi bila ada kepala negara yang disebut sebagai dewa, maka dalam buddhis hal itu dibenarkan – dewa dalam konteks sammuti deva.

Pengertian dewa yang kedua adalah hopapati deva, artinya makhluk yang lahir secara spontan, tidak melalui kandungan, telur, atau lingkungan yang basah seperti amoeba. Tiba-tiba ada, meskipun sebetulnya ada sebabnya. Sebabnya adalah ada makhluk lain yang meninggal dan karmanya menyebabkan kelahiran di alam dewa, tetapi tidak melalui rahim seorang ibu, muncul begitu saja, dengan usia lebih panjang dibanding usia manusia, dan tidak

banyak menderita. Mungkin tidak perlu kuliah, tidak perlu bekerja karena tidak makan, tidak bernapas juga. Jadi kalau mau bermeditasi anapanasati³ tidak akan bisa. Umurnya panjang, banyak senangnya, ada yang 50 tahun disini baru sehari dalam dewa, ada yang 500 tahun di sini hanya sehari di sana.

Jadi agama Buddha mengenal bhante, makhluk-makhluk seperti itu? Iya, mengenal makhluk-makhluk yang tak tampak itu. Dalam Karaniyametta Sutta⁴ pun kita mengharapkan kebahagiaan semua makhluk yang tampak maupun yang tak tampak—semua makhluk, dan makhluk dewa ini pun banyak macamnya, dengan kualitas hidup yang berbeda-beda. Namun demikian para dewa tetap mengalami pelapukan. Apakah dewa-dewa tersebut sudah terbebas dari penderitaan? Oh belum, tetapi mereka banyak menikmati kebahagiaan, menerima buah karma baik yang sudah pernah ditanam sebelumnya, mengalami sedikit penderitaan, sehingga terkadang tidak ingat untuk berbuat baik lagi, terlalu senang, namun masih memiliki rasa iri hati, kebencian, keserakahan, dan kebodohan batin.

Tidak banyak berbedadengan manusia, hanya fisiknya saja yang berbeda, rentang usianya yang berbeda. Namun seperti halnya manusia, mereka masih memiliki rasa iri hati, marah, mengalami perubahan, terkenak tidak kekal, dapat melakukan hal-hal negatif, begitu pula hal-hal yang positif. Bagaimana makhluk-makhluk dapat terlahir dalam dewa ini, bhante? Mereka yang mempunyai mental

³ Merupakan latihan dasar dalam pengembangan perhatian dan kesadaran melalui pengamatan atas masuk keluarnya napas

⁴ Sutta tentang cinta kasih yang harus dikembangkan. Sutta ini terdapat dalam Sutta Nipata

dewa, walaupun fisiknya sebagaimana manusia. Merasa maluberbuat jahat, takut akan akibat perbuatan jahatnya, mengembangkan metta pada semua makhluk, mengharapkan semuanya berbahagia. Peduli pada mereka yang membutuhkan, kalau tidak bisa memberikan bantuan materi maka lakukan dengan pikiran—mengharapkan mereka bebas dari penderitaan, ikut simpati pada mereka yang maju, tidak marah, tidak iri hati. Dalam wujud keseharian, didalam fenomena kehidupan bermasyarakat, mereka yang menolong dan mempunyai etikaperilaku-silayang baik, mereka akan terlahirdi alam dewa. Tidak perlu meditasi. Cukup dan adansila. Silalahir dari mental maluberbuat jahat dan takut akan akibatnya. Dan lahir dari metta dan karuna. Sikap mental hiri-otap pada brahmavihara⁵ inilah dalam realitas sehari-hari menjadi dan adansila. Peduli pada mereka yang menderita dan mempunyai pengendalian diri.

Bagaimana—bhante, bisakitapegang? Bagaimanasupaya sikaptersebut tidak terlupa, tertutup oleh emosi yang negatif? Saya menggunakan emosi yang negatif untuk menerjemahkan kilesa (defilements, kekotoran batin). Mengapasang Buddha menggunakan istilah kekotoran batin? Karena bila kotoran itu timbul seperti air yang sebelumnya mengendap, gelap, dan pada saat gelap kita tidak dapat membedakan baik ataupun buruk. Saat lampu ini matis semua, tidak ada secercah sinar, tidak dapat melihat apapun. Manusia siap melakukan apapun pada saat emosi naik. Oleh karena itu, cobalah menyegarkan kembali sel-sel motivasi—memotivasi dirinya sendiri, setidaknya tidak nyadua kalisehari, pagidansore. Memotivasi tidak hanya kepada orang lain, tetapi yang lebih penting adalah

⁵ Brahmavihara adalah empat keadaan luhur, yaitu metta, karuna, mudita, dan upekkha

memotivasi diri sendiri. Saat ini motivasi merupakan satu-satunya pilihan. Syukur bila usaha kita, nasehat kami para bhikkhu masih bermanfaat. Kalau tidak bhante? Kalau tidak biar!! Tidak jadi soal bagisaya, yang penting sayatidak (melakukan hal-hal negatif). Dengan motivasi itu kita akan meredam emosi negatif dan menyegarkan ingatan kita, keyakinan kita terhadap hukum karma, hiri-ottapa, mettadankaruna. Kata kuncinya adalah kalau orang lain tidak bisa ikut melakukan hal yang baik – biar – tetapi tidak untuk saya. Syukur bila kita bisa ikut mempengaruhi yang lain. Kalau dan adansiladitambah meditasi – mencapai ketenangan yang luas, kenikmatan yang bukan dari inderawi, bukan dari makan dan lain-lain; tenggelamnya ke kotoran-kotoran batin, tenang, lalu mencapai jhana, nah makhluk-makhluk bisadilahir kandialam dewa brahma. Bilatanpa meditasi, hanya menjagadiridan menolong, maka akan terlahir dalam dewa-dewa kamaloka. Ohtentu kehidupannya jauh lebih menyenangkan dari kehidupan kita ini. Itulah opapatika dewa – makhluk yang mempunyai jasmanidankondisi hidup yang berbedadengan manusia, yang lahir tanpa melalui kandungan dan tanpa melalui telur. Meskipun usianya panjang dan penuh dengan kenikmatan, tetap hidupnya tidak kekal.

Pengertian dewa yang ketiga adalah visudhideva. Mereka yang terbebas dari kotoran batin, tidak hanyatenggelam sementara, tetapi sudah tidak ada lagi kotoran-kotoran batin yang tertinggal. Para araha taralain Buddha Gotama jugadisebut sebagai visudhi dewa. Jadikalaumisalnyapadasuatuketikakitamembacabuku-bukuterbitan India, sang Buddha disebut jugasebagai dewa Buddha. Kalau pengertian saudara-saudara belum dilengkapi, saudara bisa marah dan berkata: 'Ohtidak!! Sang Buddha bukan dewa, tapi guru

paradewadan manusia. Pada waktu sang Buddha bertemu dengan seorang pertapa yang bertanya apakah Beliau adalah brahma, dewa, gandhaba, atau manusia, Beliau menjawab semu itu: 'Tidak. Aku adalah guru.' Tapi kenapa disebut dewa Buddha? Dalam artian opatika dewa memang bukan. Buddha bukan lah opatika dewa. Dalam artian sammuti dewa juga tidak. Tapi dalam artian visudhi dewa—yang telah suci dari kotoran-kotoran batin, tidak ada lagi dosa, lobha, moha, kilesa, kebencian, kekerasan meskipun kecil dan bisa disembunyikan rapis sekali—maka boleh disebut demikian. Salah satu arti dari arahata adalah mereka yang telah memotong kekotoran batin meskipun halus dan tersembunyi. Dan dalam hal ini Beliau boleh disebut visudhi dewa—dewa dalam artian yang bebas dari kekotoran batin.

Di dalam pengertian Dhamma, guru agung kita juga pernah menjelaskan bahwa terdapat 4 tipe manusia.

- (1) manussa-tiracchano. Manusia yang mempunyai mental binatang. Apakah mental yang seperti binatang itu? Dia tidak bisa membedakan yang baik dan yang buruk, perilaku yang berguna dan yang tidak berguna, moralitas tidak menjadi pertimbangan, etik tidak dijalankan. Bila saudara membacakan koran, adab berita rel kereta api yang dipotong. Apakah di manusia yang sesungguhnya? Jangan-jangan dia adalah manussa-tiracchano—manusia yang bermental binatang. Apakah dia tidak bisa membayangkan bagaimana nanti apabila kereta api lewat, orang-orang dapat meninggal akibat perbuatannya termasuk wanita dan anak-anak.

Dia tidak berpikir, dia seperti binatang. Dia tidak bisa lagi membedakan anak dan orang tua setelah emosinya meledak. Yah kadang-kadang kita juga menjadi manusia tiracchano, walau hanya beberapa saja. Meskipun tidak terus-menerus. Oleh karena itu kita harus terus mewaspada sikap dan pikiran kita.

- (2) manussa-peto. Peto/peta artinya setan yang selalulapar, yang tidak pernah kenyang, tidak pernah merasa puas, tetapi menderita karena keinginannya tidak pernah terpenuhi. Kalau manusia yang bermental hewan itu lebih menonjol mohanya, kebodohan batinyang tidak bisa membedakan manayang benardan manayang tidak benar; maka manussa-peto adalah manusia yang dikuasai keserakahan luar biasa. Mengapa rel kereta api itu dipotong? Yah, kalau ada saya potong. Duluyang dicuri itu bantalan, sekarang tidak hanyabantalantapi rel jugadipotong. Semuadilakukan hanyakarena uang. Meski diabutuhkan sekali tidak peduli korbanyang akan terjadi. Sekarang banyak baik diantara saudara-saudara kita yang hanya mau bergerak bila ada uang, beragamajugarajinkalau ada uang atau ada manfaat yang kita dapat seperti di kenal, terpandang, bisa menonjol di antarayang lain. Tapi kalau kita tidak di kenal, dipandang, maka kita menjadi malas. Materi, pujian, di kenal menjadi motivasi. Apakah begitu saudara? Inilah yang menjadi keprihatinan hampir seluruh pemuka agama.

Sekarang yang sudah berani menodong adalah anak SMP yang menodong anak SD. Sakunyadiminta. Kalau tidak

diberiakandipukul. Cobasaudara, kalua anak SMP saja sudah beranimerampok, lalu bagaimana moralitas bangsa ini. Dan ter lebih lagi sipenodongitumengajaktemannya. Bilatemannyatidakmauikutmakaakandipukuli. Suatu harimerekatertangkap, dan temannyayang diajakini yangmenjadikorbanbulan-bulananmassa. 'Lhokamu kokmauikut? Lhakalau nggakikutnantidipukulisama dia'. Ini bukan ceritakarangan. Saya mendengar cerita inidariorang. Anaknya inidijakoleh teman-temannya merampokanakSD. Temannya itu – Godfather-nyaitu, apakah manusia? Manusia sih manusia, tapi manusia peto. Mengapadiamelakukan halitu? Jawabannyauang. Apakahmereka initidakberagama? Ohberagama. Tapi mungkin yang diajarkan hanyacarasembahyangaja, tapi lupadijarkancara untukberbuatbaik. Parittanyamungkin benartapiberbuatbaiknyatidak. Banyak kasus bilakita berbicaramengenaimanusiapeto. Saya menulis banyak kasus. Apakah sekarang ini sudah banyak masusiapeto? Manusiayafisiknyamanusia. Biladifotodengansinarultra atau infraretyaterlihatsebagaimanusia. Teryatamemiliki fisikmanusia. Dengan fotokitatidak bisamemotretmental kita – keserakahankita, bahkan termasukolehagama.

- (3) Jenismanusiayangketigaadalahmanussa-manusso–manusiayangbenar-benarmanusia. Apakah yang menjadi ukuran bagikita untuk disebutsebagaimanussa-manusso? Apakah yang menjadi atribut mentalatautanda-tanda mentalyang tecermindalamperilakuyangmenunjukkan bahwaseseorangadalahmanusiamanusso–manusiayang

wajar. Manusia yang manusia adalah manusia yang tidak kenal membunuh, tidak kenal mencuri, membatasi hawa nafsunya, membatasi pembicaraan padahal hal yang baik dan berguna, serta tidak bermabuk-mabukan. Lima latihan berperilaku yang baik yang di dalam buddhis disebut pancasila⁶. Itulah yang membuat manusia layak disebut sebagai manusia. Memegang kelima sila ini sebagai latihan: jangan membunuh, jangan mencuri, jangan berbuat asusila, jangan berkatayang tidak benar, dan jangan bermabuk-mabukan adalah hal yang baik. Meskipun di agama lain tidak disebut pancasila, tetapi lima moralitas itu tetap diajarkan. Di buddhis dinamakan pancasila.

Apa arti kata sila? Arti harafiah pancasila adalah wajar. Orang yang mempunyai sila berarti adalah orang yang wajar. Orang yang tidak bersila adalah orang yang tidak wajar (baca: bukan manusia). Mungkin orang yang bermental setan atau orang yang bermental binatang. Dirinya tidak ingin diganggu apalagi dibunuh. Kalau dia membunuh seenaknya diabaikan orang yang bersila, dia tidak mempunyai sila. Dirinya membutuhkan barang-barang untuk mendukung hidupnya, tidak ingin barang-barang miliknya diambil orang lain atau dicuri. Kalau dia sendiri mau mencuri maka berarti dia tidak bersila, dia tidak wajar. Hawa nafsu memang menimbulkan kemelekan, ketagihan, tetapi

⁶ Lima jenis peraturan kemoralan, yaitu bertekad untuk menghindari pembunuhan, menghindari pengambilan barang yang tidak diberikan, menghindari perbuatan asusila, menghindari ucapan tidak benar, dan menghindari makanan/minuman yang menyebabkan lemahnya kesadaran

dhamma mengajarkan bahwaraġa – makan, minum, seks, dan lain sebagainya, bila dibatasi akan memberikan manfaat. Tidak dibiarkan larut begitu saja. Jadi bila saudara punya pasangannya puaslah dengan pasangan andaitu. Berbeda dengan pasangannya akan menjadi tidak karuan. Memiliki pasangannya tidak sah juga akan menimbulkan masalah. Dan jika pasangannya dibegitukan oleh orang lain, maka dia akan merasa tidak senang.

‘Ohsaya setiako bhante – setiaselingkuh’. Fenomena itu memang ada tapi masyarakat akan menjauhinya. Tidak hanya hukum karma yang berjalan, tapi hukum sosial – hukum masyarakat juga dijalankan. Kita tidak ingin dibohongi, maka kalau kita membohongi, kita tidak wajar. Demikian juga untuk mabuk-mabukan. Tetapi sila tidak hanya itu. Secara umum sila adalah upaya untuk tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berbuat susila, tidak berbohong, dan tidak bermabuk-mabukan. Namun ada caritasila. Caritasila itu sendiri bersifat kewajiban. Apakah kewajiban anak terhadap orangtua? Kalau orangtua telah meninggal kita juga masih bisa melakukan kewajiban. Berbuat baik dan persembahkanlah perbuatan baik kita kepada orangtua yang sudah meninggal. Lakukan patidana. Apakah kewajiban bhikkhu terhadap umat? Kewajiban bhikkhu adalah mengajarkan hal-hal yang baik agar umat tidak akan berbuat yang buruk. Sebaliknya apakah kewajiban umat terhadap bhikkhu? Kewajiban umat kalau sudah saudara sudah cocok dan berkomitmen menjadi umat Buddha, maka saudara punya kewajiban membantu kebutuhan sehari-hari

bhikkhu—tempat tinggal, pakaian, makanan, obat-obatan. Sila seperti itulah caritasila—sila yang berbentuk kewajiban untuk dilakukan. Pancasila seperti yang kita kenal adalah varittasila. Varittasila adalah norma yang mengajarkan kita untuk tidak melakukan perbuatan jahat. Tetapi sila yang mengharuskan anda melakukan sesuatu disebut caritasila.

Marilah kita mulai dari diri kita sendiri untuk tidak melakukan hal yang buruk dan melakukan kewajiban-kewajiban kita. Apalagis sekarang—histeria, iklim, anomali musim, musim yang kering, yang tidak menentu; apakah itu semua bencana alam? Ini semua terjadi akibatulah kita. Kita semua memberikansumbangsih. Panas bumi naik, tanah longsor, setiap sepuluh tahun, panas bumi naik 0,50. Jadi diperkirakan 25 tahun kemudian bila kita tidak berhati-hati maka panas bumi ini akan naik 30. Saudara jangan menganggap enteng 30. Panas badan saudara berapa? 370. Bila ditambah 3 derajat, waduh semampai andasaudara, sudah tidak ingat pacar, sudah tidak ingat kewajiban, pingsan. Sumber-sumber air mengering. Saya pernah mengundang pakar lingkungan dari UGM pada saat ulang tahun Vihara Dhammasundara. Beliau mengatakan tahun 1976 di Jogja terdapat sumber mata air 100 lebih, ironisnya 30 tahun kemudian sumber air di Jogja tersisa 2. Dangkal gunung Merapi meletus, maka sumber mata air ini akan lenyap. Di abad 21 negara-negara tidak akan berperang hanya memperebutkan energi minyak, tetapi juga akan memperebutkan air. Setiap tahun ada 300.000 orang meninggal dunia karena persoalan air bersih. Jadi

sebetulnyasetiapthunterjaditsunami.KalauJakarta banjirselama2-3hari,apayangdikeluhkanolehmereka? Jawabannyaairbersih.Ironisnyaairadadimana-mana,tapi merekatidakbisaminumkarenatidaktersediaairbersih. Jadilahmanusiayangwajar,yangkonsen,yangpeduli terhadappenderitaanduniasekarang.Tahunini mulai terasahisteriamusim,anomaliiklim,panasbuminaik, iklimtidakmenentu,terjadigelombang,banjir,badai,apa yangbisakitalakukan?Banyakhalyangbisakitalakukan bilakitamaumelakukannya.Tapikitatidakbisamelakukan apa-apabilakitatidakmemulainya.Hematlistrikpadasaat tidakdipakai,matikanlah.HematAC,hematair.NantikalamalamTVsampaimenayangkansinetronnya–sinetron semut;semalamantidakdimatikan.Apakahbaikuntuk anda,untukoranglain,untukkepentinganbanyakorang? Nantimembuangsampahseenaknya.Daerahyangtidak biasabanjirmenjadi banjir.Tahunlalusayabacakorán. Gondomananyangtidakbiasabanjir,banjir.Pemerintah diprotes.Lhaituyangbuangsampahandasendirikok,anda kebanjirankemudianmengamuk.Itukandarigelapmenuju gelap.Menderitabanjiritugelap,tapisolusinyajugagelap. Solusinyaadalahmengamuk,protes,marah-marah.Tidak mauberpikirapasebabnya.Mengetahuisebabadalhsalah satu halyangbijak.Semuabisakitalakukandimulaidari dirikitasendiri.Korupsidimana-mana–biar.Kalaukita tidakbisaikutmemperbaikioranglain–biar,asalsaya tidak.Danitupilihkitasatu-satunya saat ini.Kitaingin mengajakoranglainuntukmengertidanmelakukanhal-hal

yang baik dengan berbagai macam cara. Sayasebagai seorang bhikkhu kemana-mana dan melakukan diskusi lintas agama – berhasil atau tidak bhante? Semoga. Kalau tidak berhasil – biar, tapi yang jelas saya tidak melakukan hal-hal yang buruk. Satu-satunya pilihan kita sekarang adalah biay yang lain, tapi saya tidak akan melakukan hal-hal tercela. Bila tidak demikian, mana yang mau anda pilih?

- (4) Jenis manusia yang keempat adalah manusia dewa, manussa-devo – manusia tetapi seperti dewa. Seperti apakah bhante manusia dewa itu? Dia adalah manusia yang mempunyai hiri dan ottapa, malu untuk berbuat buruk terhadap orang lain, terhadap anaknya, terhadap suaminya. Manusia yang wajar pun tidak termasuk kriteria manusia dewa bila tidak memiliki sikap hiri-ottapa. Tidak hanya perilakunya yang baik, memegang moral-etika, tetapi juga pikirannya baik. Dia malu pada perbuatan jahat dan takut pada akibat perbuatan jahat itu. Jadi meskipun ada kesempatan namun dia tidak akan melakukan perbuatan buruk. Ada suatu formula: $T = K + N$. Tindakan terjadi bila ada Kesempatan dan Niat. Kalau keduanya ada kesempatan dan niat, maka terjadilah kriminal. Nah, manusia dewa ini meskipun ada kesempatan, namun memiliki hati seperti dewa dan dia tidak akan menyolong. Bukannya tidak berbuat jahat karena tidak ada kesempatan, niat pun tidak ada. Niat baik itu bersumber dari hiri dan ottapa.

Moralitas lain dari seseorang yang disebut manusia dewa adalah brahmavihāra. Sekolah minggu harus diajarkan

keempatbrahmaviharaini, jangandijarkanKesunyataan Mulia. Ajarkanlahmetta, karuna, mudita, danupekkha—menganggapsemuanyasebagaisahabat. Yangtidakdikenal pundianggapsebagaisahabat. Mettaitusamadenganmaitri. Maitridiadopsisebagaikatamitra (sahabat). Menganggap merekayangtidakdikenal, yangdiluar, bahkanbinatang-binatangpunsebagaisahabat. Menganggapsemuamahluk sebagaisahabat. Musuh-musuhkitapunjugasahabatkita—sahabatyangsedangsinting, yangsedangsakit. Kalau sahabatkitasedangsakit, makatimbullahkaruna. Begitu mettabertambahkental, makarasakihanpunbertambah. Begitu mettanyabertambah, menganggapsemuanyasebagai sahabatdengansungguh-sungguh, meskipuniatidakbisa menolongpalingtidakdiaakanmerasaaduh..., maka karunaotomatisakanbertambah. Kalasahabatkitamaju, muditakitabertambah. Ikutsenang, ikutbergembira. Tidak iri, tidakmemfitnah. Kalasudahmenolong, membantu tapitidaktertolong, dankitaitidakhanyutpadapenderitaan, maka timbullah upekkha.

Kalau saudarasekalian mempunyaimetta, karuna, mudita, danupekkha, makaberartihatianda, mentalandaadalah mentaldewa. Manusiame mangbisacepek, lelah, tetapi mentalnyamentaldewa. Setidak-tidaknyamaluberbuat jahatdantakutmenerimaakibatperbuatanjahatitu. Jadi meskipunlahirsebagaimanusia, besarsebagaimanusia, belumtentuseseorangakandisebutsebagaimanusia dewa.

Sekarang bhante bagaimana caranya membersihkan kotoran-kotoran? Caranya tak lain adalah berdana, peduli pada mereka yang menderita, mengendalikan perilaku, meditasinya dilanjutkan—tidak hanya mencari ketenangan, keheningan, kenyamanan, tetapi lebih dari itu yaitu agar kesadaran kita menjadi lebih tajam. Bila suatu saat pikiran kita sedang bosan, apa yang harus kita lakukan bhante? Kalau caranya biasayaper giminum, kerestoran bareng teman-teman atau malah bacarita keras-keras. Namuncara yang paling baik menurut meditasi, ya diperhatikansaja. Oh pikiranku lagi gambek. Diperhatikansaja, diamat-amati, nanti akan hilang sendiri. Kita semua pernah mengalami situasi yang menjengkelkan, membosankan, menjemukan. Kita bisa mengalihkannya dengan berbagaimacam cara. Nah sekarang kita mengatasi kebosanan kita dengan memperhatikannya menggunakan kesadaran. Kesadaran itulah meditasi lanjutan. Menggunakan kesadaran itulah kita bermeditasi. Tidak hanya enjoy dengan keheningan, kenyamanan, ketenangan.

Apabisabhante, untuk mengatasi itu kita duduk diampenuh kesadaran, terus kalau waktu digunakan apakah kesadaran akan habis bhante? Oh kesadaran akan tumbuh lagi. Untuk itulah kesadaran harus diasah. Sekarang kita meditasi, seminggu kemudian baru meditasi lagi. Sehari-hari kesadarannya tidak dipakai dan akhirnya hilang. Apalagimeditasi umat Buddhaini. Setahun sekali meditasi umat Buddhayang tepat waktu sampai detik-detiknya hanya pas meditasi menyambut detik-detik Waisak. Kesadaran ini tidak akan berkurang saudara-saudara. Sehari-hari dipakaimalah akan bertambah dan bertambah. Kalau ke kotoran batindiamati, bisaberkurang. Rasabosandiamati, kebenciandiamati, kemarahan

diamati,akhirnyakekotoranbatinberkurang.Kalaukitaburu-buru kealtarkehadapansangBuddha,memanghilangdendamnya, tetapiituhanyaditekan,di-press,hilangdiperमुकाansaja.Atau bilakitamenyetelvideo,bacaparittakeras-keras,ataumalahkeluar pergirestoranmakan-makan.Intinyatidakmembuatdirikita sampaimembalasanglain,tetapidendamituhanyaditekansaja. Entahitudenganiman,dengankeyakinan,paritta,doa;dendam ataukebencianitudi-press.Apakahtidakbagus?Ohbagustapi tidakmenyelesaikanmasalah.Pondasidendamitusendiritidak berkurang,hanyaditekan.Kalaumenggunakan caravipassana: dendammuncul dipikiran,sayatidakmauingat-ingattapikok tiba-tibamuncul,munculnyadiviharalagi,apatidaktakutdendam sayainidenganBuddha?Ohsidendamtidaktakut.Nahkitacukup sadari:Ohpikiran kulagiingatdia,ituakanmengurangkotoran, tidakmelekatpadakotoran,tidakmenyembunyikankotoran,tetapi kotoranakanberkurang.Mengurangnya bagaimanabhante?Yah diamatisaja.Nahbatinyangbersihitulah yangpatutdisebutsebagai visudhideva—lebihdarisekedarmakhlukdewa.Jadisaudarajangan marahpadadirisendirikalau-kalau suatusaat timbulnafsuseksual, inginmakan,ingin mencuri,inginnyolong;itu andabencipada dirisendiri,marahpadadirisendiri.Lalubagaimanabhante?Yah dibiarkansajadancukupdisadari.Jangantakutkalaukotoranitu muncul.Takutlahkalauandatidakmenyadarinya,karenadengan tidakmenyadariitulahbisa-bisamenjadikarmapikiran,perbuatan, danucapan.Kalauadakesempatandanniatjadilahperbuatanburuk. Nahsekarangkalaupikiran kotoritumuncul,takusahmarah,tak usahmalu,siapayangbisabacapikiransaudara?Tidakada.Jangan marah,malu,under-estimate:Sayainibanyaklemahnya—tidak

perlu menyalahkan diri sendiri. Cukup diketahui saja, disadari saja: apa sebabnya, dianalisa. Meditasi hanya memperhatikan dan dengan kekuatan perhatian itulah makagejolak itu akan tenggelam. Anda membersihkan mental anda. Di Buddhisme menyakit tidak ada artinya. Perbuatan buruk dihadapan sang Buddha: Oh ampunilah saya sang Buddha, saya akan namak hara 100 kali. Semua itu akan percuma.

Oh ingat dulupernah berbuat buruk, itulah cara membersihkan mental kita. Anda mempunyai alat untuk membersihkan mental anda – rasa sedih dan kecewa, dengan memperhatikan, perhatikan dengan pasti dan seksama. Itulah cara membersihkan ke kotoran batin. Untuk itu anda perlumengasah kesadaran anda, perhatian anda. Mereka yang bersih batinnya itulah yang pantas disebut sebagai visudhi-deva. Jadi kubuyang mengatakan oh agama Buddha itu adalah agama yang mistik-mistik, ketinggalan jaman, percaya pada tahayul, banyak dewa-dewa yang dimintamacam-macam, dan lain-lain; dan dikubulain mengatakan bahwa agama Buddha itu agama yang anti tradisi, anti kelenteng, isinya logika melulu, tidak mengenal dewa-dewa, kedua pandangan tersebut keliru. Dua pandangan yang salah dari kedua kubuyang ekstrim ini tidaklah benar. Agama Buddha memang mengenal dewa. Ada dewa yang dimaksud dalam kehidupan sehari-hari; ada dewa sebagai makhluk yang lahir secara spontan, usianya lebih panjang daripada usia manusia, kesenangan lebih banyak, tetapi tidak kekal; dan adapula sebutan dewa pada mereka yang batinnya telah bebas dari kotoran-kotoran. Tetapi hante apakah umat Buddha boleh meminta-minta pada dewa? Anda mau minta pada dewa yang mana? Dewa-dewa tidak kelihatan, diberipuntidak tahukok. Meminta tidak dilarang,

tetapi tidak ada gunanya saudara-saudara. Kalau anda percaya, yakin pada hukum sebab akibat, maka sikap meminta-minta itu akan kontradiktif. Semua terjadi karena ada kondisi, semua terjadi karena ada sebab. Tapi kalau anda membuang hukum karma nah itu baru cocok. Dunia ini terjadi karena ada yang mengatur, kita bisa dapat hadiah maupun hukuman, hukum karma tidak ada, maka sikap meminta-minta dapat diterapkan. Tapi kalau anda percaya pada hukum karma sebagai realita, maka tidak cocok bagi anda untuk meminta-minta. Anda akan menjadi tidak konsisten dengan keyakinan anda sendiri. Bagaimana anda bisa lulus dan mendapat gelar sarjana? Oh dengan belajar bhante. Anda yakin akan hal itu? Yakin bhante. Gelar itu bukan karena diberi oleh rektor kok. Namun anda yakin bahwa untuk menjadi sarjana itu makakita perlumengikuti proses perkuliahan secara bertahap. Tetapi anda meminta-minta dispensasi pada dekan, ya tidak cocok. Tidak akan lulus.

Perkarareal tidak ada gunanya, secara psikologi mungkin ada gunanya. Kita boleh saja mempunyai harapan: semoga dengan kebaikan yang saya berikan, saya bisa berbahagia. Tapi tidak meminta-minta: Oh Buddha kasihilah kami. Masalahnya bukan boleh atau tidak boleh, tapi sikap meminta-minta itu tidak cocok dengan hukum karma yang anda yakini. Kuliah itu yah bisabikin lulus bisatidak. Kuliah itu tidak ada gunanya. Yah itu adalah hal yang tidak sesuai dengan hukum karma.

Oleh karena itu sebagai penutup tidak benarkalau ada kubu yang mengatakan: oh umat Buddha itu benci sama tradisi, tidak boleh tabung bunga, masuk kenteng, dan lain sebagainya. Siapa yang melarang? Jadi kalau kita menghormati dewa boleh bhante?

Boleh. Kalau anda mau menghormati, hormatlah dengan tahu siapa yang dihormati. Menghormati orang tu kita, orang lain saja boleh menghormati. Tapi persoalannya sikap meminta-mintaitu yang tidak adagunanya. Bukan persoalan hormatnya. Asevanācābālānam –jangan bergaul dengan orang-orang dungu, itu sudah merupakan suatu berkah. Apalagi panditānañcāsevanā –bergaul dengan parabijaksana, itu juga merupakan berkah. Pājācapājaniyānam –menghormati yang patut dihormati. Kesemuaitu adalah berkah utama. Kalau saudara menghormati namun saudara tidak mengerti, berarti tidak ada kearifan dari penghormatan saudara.

Karena saudara memiliki keyakinan bahwa terdapat sesuatu sebab, ada suatu kondisi, maka kewajiban kita bukan lah meminta melainkan menjaga, membuat sebab-sebab atau kondisi-kondisi itu sehingga keinginan kita tercapai. Contohnya yang mudah: bila anda pusing, ada fenomena pusing dan itu ada sebabnya. Kewajiban kita bukan menghilangkan pusing itu. Kewajiban kita adalah menetralkan sebab-sebabnya sehingga pusingnya hilang. Dengan wisdom kita menyadari bahwa pusing ada sebabnya, sesuatu apakah karena ada pikiran, kurang tidur, kecapekan, maka barulah rasapusing bisa diatasi. Saudara tidak cukup hanya ingin, ingin, dan ingin saja. Ingin ilmu, ingin kepandaian, semuanya itu tidak mungkin langsung ada. Kewajiban kita adalah melenyapkan kondisi, memelihara kondisi. Itulah wisdom.

Saya akan mengakhiri uraian ini dengan harapan semoga apa yang saya urai dapat menambah wawasan bagisaudara sekalian. Semoga mereka yang mempunyai pandangan yang salah bisa diluruskan.



Micchaditthi

Disampaikan oleh Yang Mulia Jotidhammo Mahathera
Pada Dhamma class Masa Vassa 22 September 2007 di Vihāra Vidyāloka
Yogyakarta

Seringkali orang bertanya apakah yang dimaksud dengan micchaditthi atau pandangan keliru di dalam ajaran Buddha. Mengapa timbul pertanyaan semacam ini? Karena banyak orang yang sudah mendengar dan mengerti dari penjelasan-penjelasan mengenai apa yang disebut pandangan benar atau sammaditthi di dalam ajaran Buddha. Dan kemudian tentu orang bertanya-tanya bagaimana dengan pandangan tidak benar atau keliru di dalam ajaran Buddha. Menarik sebenarnya kita membahas pandangan keliru di dalam ajaran Buddha karena apabila kita sudah mengetahui iman yang keliru, maka kita akan menjadi manusia yang benar. Hanya saja tentu bila kita membicarakan pandangan keliru ini, berarti kita membicarakan hal-hal yang salah, yang tidak cocok, yang tidak sesuai dengan ajaran sang Buddha. Sehingga bisa jadi pandangan keliru ini menjadi pandangan yang umum terdapat dalam masyarakat. Memang banyak orang yang malah menyukainya dan mengikuti pandangan-pandangan keliru ini sehingga orang tidak lagi menganggap pandangan keliru ini merupakan pandangan yang tidak sesuai dengan ajaran Buddha. Nah disini bagikita semua diperlukan kejelian, diperlukan kewaspadaan

sehinggakitasemuatidak sampaimenganggappandanganyang ada didalam dirikitasepenuhnyabenar—karenaapayang kita anggap danikutisebagai pandanganyang benar, belum tentu merupakan pandanganyang benar, tidak sesuaidenganapayang sang Buddha ajarkan. Oleh karena itu kitasemuajuga perlumengetahui mana yang keliru, jangan hanyamengetahui pandanganyang benarsaja. Kalamengetahui yang benarsaja, bisajadipadasuatusaat kita menjaditidak waspadadengan hal-halyang tidak benar. Nanti hal-halyang tidak benardianggap sebagai halyang benar. Untuk itulah kita perlumengetahui banyak hal-halyang dianggap keliru, yang tidak benarsehinggakita menjadilebih mantap mengenai hal-hal yang benar itu.

Didalam agama Buddha jugadiajarkan untuk membedakan manayang benardan manayang tidak benar. Hal ini disebut sebagai suatu kebijaksanaan dan bisa dikatakan untuk mengikis serta melenyapkan moha—kegelapan batin. Keggelapan batin itu sendiri adalah bilamana orang tidak bisa membedakan manayang benar dan manayang tidak benar. Bisajadi orang mengertibanyak hal yang benar, namun tidak mengertimenenai halyang tidak benar. Bahkan bisajadi menganggaphalyang tidak benaritusebagai hal yang benar. Jadilah dia orang yang gelap batin, yang mohakarena dia tidak mengertimanayang benardan manayang tidak benar. Mengapabisabegitubhante? Bisajadi karena tradisi, sudah ada dariduludansudah menjadikebiasaan. Alhasil dianggap sebagai sesuatuyang benar. Ataubisajugadisebabkan karena kitabelajar mengenai hal-halyang tidak benar, jadi hal-halyang tidak benar dianggap sebagai halyang benar. Apalagikita hidup ditengah-tengah masyarakat, dilingkungankampus, dilingkungansaudaramasing-

masing, pasti tentu sedikit banyak akan terpengaruh. Misalnya terdapat pengaruh dari teman-teman. Bisa jadi kita terpengaruh pandangan-pandangan yang tidak sesuai dengan apa yang sang Buddha ajarkan. Jadi mengetahui hal-hal yang keliru tentu saja ada gunanya. Adamanfaatnya karena begitu kita mengetahui hal yang keliru, diharapkan kita agar jangan keliru lagi. Jangan apabila sudah tahu keliru malah keliru lagi. Yah jangan begitu. Diharapkan kita semua bisa mengalami perubahan, mengubah pandangan keliru kita menjadi pandangan benar. Jangan sampai kekeliruan menyebar kemana-mana. Oleh karena itu micchaditthi ini perlu sekali untuk diketahui. Nah sekarang apakah micchaditthi itu? Pandangan keliru itu seperti apa saja?

Terdapat sepuluh macam pandangan keliru. Kesepuluh macam pandangan keliru ini terdapat dalam kitab Digha Nikaya.

- (1) Menolak kemandirian perbuatan. Ini tentu yang dimaksud adalah seseorang yang menganggap bahwa perbuatan berdana itu sebagai suatu perbuatan tidak bermanfaat, tidak berguna, useless. Bahkan terkadang berpikir untuk apakah harus berdana? Adajugayang beranggapan bahwa perbuatan berdana sebagai suatu perbuatan yang merugikan, menyebabkan penghasilan berkurang. Nah, oleh karena itu kita harus berhati-hati karena ini termasuk pandangan keliru. Pandangan bahwa perbuatan berdana akan membuat tekor, tidak berguna, tidak ada hasilnya. Yang dimaksudkan disini adalah orang yang tidak menghargai perbuatan dana, diamenganggapperbuatan dana sebagai perbuatan yang tidak ada baiknya. Bila orang yang melihat

darisisi baik-buruk saja, maka dia akan melihat dan sebagai suatu perbuatan yang tidak ada baiknya. Kekuatan berdana ini sebenarnya di dalam ajaran Buddha, kita tidak bisa melihat dari materi yang diberikan. Mengapa? Karena dalam ajaran Buddha tindakan berdana itu sendiri merupakan salah satu metode untuk mengurangi keketoran-ketoran batin. Mengurangi apa bhante? Keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin. Berdana merupakan salah satu cara untuk mengurangi keketoran-ketoran batin. Jadi kalau kita tidak mau berdana, maka kita tidak melatih diri kita sendiri untuk mengurangi keketoran-ketoran batin yang ada dalam diri kita. Pada intinya berdana tidaklah tergantung pada besar-kecilnya materi yang diberikan. Yang penting di dalam buddhis adalah latihan untuk melepaskan sesuatu yang kita miliki. Pada saat melepas itulah kita berlatih—membiasakan. Dengan membiasakan melepas, kita melatih diri. Mengapa kita perlu melatih diri? Karena di dalam kehidupan kita sehari-hari pada umumnya kita tidak melepas, tetapi mencari dan mencari. Oleh karena itu bila tidak diimbangi dengan perbuatan melepas, hasrat mencari itu akan berkembang pesat sekali dan saking pesatnya yang namanya mencari itu akan menjadi sebab dari keketoran-ketoran batin. Dan itu semua pada akhirnya adalah apa yang dimaksud dengan penderitaan: rasa stres, cemas, takut, khawatir, was-was. Mengapa dia merasakan penderitaan itu bhante? Karena dia sudah mencari dengan over, kelewatan, kebablasan. Jadi berdana itu sebenarnya adalah usaha untuk mengimbangi perbuatan mencari—dengan

cara melepas. Sekali lagi bukan berarti kita tidak boleh mencari. Silakan saudara mencari. Kalau saudara sudah bekerja, silakan mencari uang untuk kebutuhan sehari-hari. Namuningat, hal ini perlu diimbangi agar yang namanya mencari itu tidak merajalela, tetapi menjadi terkendali. Bila tidak dikendalikan, mencarinya akan merajalela dan tentukan menyebabkan penderitaan. Artinya bisa saja tidak ada lagi urusan halal atau tidak, tetapi tabrak apapun. Menculik, merampok, menipu, apapun yang dilakukan. Hal ini menjadi perbuatan mencari yang salah. Dan ini bisa dikurangkan kalau kita berlatih untuk melepas. Kurangilah mencari, jangan sampai merajalela. Kalau mencarinya sudah merajalela seperti kita bukan manusia lagi, tidak punya belas kasihan, perhatian, care. Semua rasa kemanusiaan sudah tidak ada. Yang namanya orang mencari sudah kelewatan maka tidak akan ada lagi kasih sayang, kepedulian, dan lain sebagainya. Maka itu perlu diimbangi. Dengan berdana – melepas, kita jadi memiliki kesempatan untuk memberi cinta kasih, kepedulian kepada orang lain. Karena memberi adalah wujud cinta kasih, kepedulian, belas kasih pada orang lain. Bisa dikatakan hidup kita memberi ruang bagi cinta kasih, kepedulian, kasih sayang kepada orang lain. Tapi bila saudara tidak mau berdana, maka tidak ada ruang bagi saudara di situ. Yang sudah hanya mencari untuk dirinya sendiri.

Jadi hati-hati, jangan sampai kita menolak kemanjuran dari perbuatan berdana ini, meskipun kita belum bisa berdana. Memberi itu ada bermacam-macam jenisnya, tidak selalu

berdanadalamwujudmaterisaja,namunjuga bisadalam wujudpengetahuan,perhatian,pengertian,maupun tenaga. Perhatiankita,kepeduliankita,belaskasihkita,tenagakita, itupunjugatermasukdana.Denganmemberiinimakita dapatmenumbuhkankualitasmental yangbaik juga.

- (2) Menolakkemanjuranpersembahkankepadaorang suci.Nah disiniorang suci yang dimaksudkantentu adalah sotapatti, sakadagami, anagami, danarahat. Jadiorang-orang yang sudahmencapai kesucian. Memangkepadamerekaitu sungguh luar biasa karena orang suci ini langka dan merupakanladang yang subur.Jangansampaikepadaorang suci inikitamenolaktauberpaling. Biar bagaimanapun jugaorang-orang suci inimempunyaikualitasbatinyang luarbiasa. Merekalayakuntukmendapatkanperhatian. Kalausampaitamenolaktaumenganggaporang-orang suci initidakberharga, initermasukmerupakanpandangan keliru.
- (3) Menolakkemanjuranpersembahkankepadaorang yang berjasa. Sebenarnya orang yang dimaksud adalah sang Buddhasendiri. Orang yang paling berjasa adalah sang Tathagata itu sendiri. Jadi bila kita tidak menghargai sang Tathagata, maka inimerupakanpandangan keliru, pandanganyang tidak benar. Inino 2 dan 3 memang ada keterkaitan. Kepadaorang-orang suci berartiorang-orang yangmencapaitingkatkesucian, sedangkankepadaorang yang paling berjasa iniberarti adalah sang Buddhasendiri.

- (4) Percaya bahwa karma, baik ataupun buruk, tidak menghasilkan akibat. Ini terkadang ada orang yang menganggap bahwa perbuatan baik dan buruk itu tidak ada akibatnya. Perbuatan baik atau buruk itu biasa-biasa saja, sama saja. Hati-hati, ini adalah pandangan keliru. Jadi kita anggap bahwa misal nyak ketika saudara melakukan kebajikan, saudara akan menganggapperbuatanyang saudaralakukan sebagai perbuatan yang remeh. Sebaliknya bila saudara melakukan perbuatan buruk pun maka saudara akan bersikap biasa-biasa saja. Ini berbahaya karena orang tidak akan menghargai kebaikan. Seringkali orang seperti ini tidak peduli dengan apapun perbuatan yang dilakukan. Bisa saja jadi menyusahkan orang lain, mencelakakan orang lain, namundi anggap itu sebagai hal yang biasa-biasa saja. Ini pandangan keliru karena bila menyusahkan orang lain, menyakitihati orang lain, itu semua berakibat karma buruk. Bila sudah menerima hasilnya baru terasa, baru sadar. Nahtentujangansampaikitamenunggu saat kitamenerima hasilnya. Jangan begitu, nantikitasudah menderitadulu. Dicaci-makiorang, dimusuhibanyak orang baru mengetahuibahwaperbuatannyakeliru. Jadisemua perbuatan itu ada akibatnya. Adajugayang beranggapan bahwa kitasusah, kitasenangkarenakebetulan, untung-untungan, tergantung samadenganyang diatas, karena nasib atau takdir. Jadisebegitubanyak pengertiansemacam ini di tengah masyarakat. Di awal sudah saya katakan bahwa pandangan keliru ini bisa timbul akibat pengaruh pergaulan kitadi tengah-tengah masyarakat. Kalautidak

berhati-hati, makakitaakandenganmudahterpengaruh. Susahsenangitunasib, ujian, wahkalausudahbegini susah. NantitidakketemudenganhukumKarma. Apakah karenakebetulan, untung-untungan, ataukarenakehendak yangmembuathidup, ataumungkin karenasib/takdir. Ini semua tidak sesuai dengan pandangan buddhis. Mahasiswapadaumumnyadapatnilaiburuk(E)kemudian akanmenyalahkandosennya. Berkata: "Ah, dosennyayang tidakpunyakerjaanmemberinilai E." Wah, susah saya. Apabetulyangmembuatnilai E adalah gara-garadosennya. HukumKarmamenunjukkan bahwaapapunyang kita peroleh adalah akibat dari perbuatan kitasendiri. Jadi jangan mengatakan bahwa dosennyayang memberinilai E. Mungkin karenasimahasiswa yang tidak mau kuliah, tidak mau belajar. Janganlah menyalahkan orang lain, jangan menyalahkan keadaan, kembalilah ke diri sendiri. Bilatidak, makaitutermasukpandangan micchaditthi.

- (5) Percayabahwaduniadalambentukhidupansekarang initidakada. Disini maksudnyabahwayangnamanya hidupsekarang inidianggapsebagaisesuatyanghampa – nihil. Artinya apa-apa yang kita lakukan adalah nihil, segala sesuatu yang kita lakukan itu hampa. Yang kita lakukan itu sebenarnya sesuatu yang tidak bisadikatakan baik atau buruk. Baik atau buruk itu tidak adadisana. Jadi apayang adadi dalam kehidupan kita tidak ada. Saya harus menyampaikan hal ini agar jangansampaitamempunyai anggapan seperti ini. Jangansampaimelakukantindakan bunuh diri. Sepertihalnya orang melenyapkannyawanya

sendiri maupun orang lain sebagai hal yang tidak apa-apa. Mengapa? Karena dia beranggapan bahwa matian hidup itu tidak ada bedanya sehingga dia dengan mudah sekali melakukan tindakan pembunuhan. Kadang-kadang orang menganggap bahwa bunuh diri itu disebabkan stress. Tetapi sebenarnya seseorang mengakhiri hidupnya sendiri karena dia tidak menghargai hidupnya. Karena orang tidak menghargai hidup itulah maka dia menjadi mudah melakukan hal-hal apa saja yang dia inginkan. Artinya di sini bila seseorang mau bunuh diri bisa, atau membunuh orang lain pun juga bisa. Hati-hati dengan anggapan: daripada kita menderita, lebih baik mati. Ini berarti dia memiliki gambaran bahwa hidup ini tidak ada bedanya dengan mati. Sekarang mati pun tidak apa-apa. Kan bedanya cuma waktunya saja. Pada akhirnya akan sama-sama mati. Sekarang mati umur 20 tahun, besok mati umur 50 tahun, bedanya cuma 30 tahun. Hati-hati saudara. Ini pandangan keliru. Karena sebenarnya beda waktu selama 30 tahun itu sangat berharga bagi kita untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup kita.

- (6) Percaya tidak ada keberadaannya selanjutnya bagi makhluk-makhluk yang hidup sekarang ini. Ini berarti tidak mempercayai kelahiran kembali dan ini pun termasuk pandangan keliru. Meskipun sulit bagi kita untuk mengetahui tumibal lahir atau kelahiran kembali, tetapi kehidupan ini memang seperti sebuah rangkaian. Sebagai contoh seperti rangkaian kereta api yang berjejer dan rangkaian itu bergerak cepat sekali. Meninggal—lahir

kembali, meninggal – lahir kembali. Ini adalah proses hidup. Jadi jangansampai kita mempunyai pandangan bahwa tidak adayangnamanyakelahirankembali. Pandangan semacam ini jugabisamenyebabkan seseorang menjadi semena-mena dalam menjalan hidup. “Ahtidakmautahu besok jadiapa, ahtidaktahukelahiranbesokmenjadiapa.” Tidak pedulidengan apayangakanterjadidikemudian harinya. Padahalkelahirankembali merupakan suatu hal yang sangattidak bisadihindari. Meskipun kita semuasulit untuk membuktikan, tetapi jangansampai kita menolak. Penolakan berartipandangan keliru. Meskipun kita sulit membuktikannya, cobalah membacabuku-bukumengetahui kelahirankembali. Mengapakitadidak bisamengetahui ataumengingatkelahirankitadikehidupanyanglampau? Itukarenadayaingat kita. Bahkan walausayabertanyapada saudara apakah saudara ingat 1 tahun yang lalusaudara sedangberbuatapadatanggal ini, jamini, juga; saudara akan menjawab - lupa.

- (7) Menolak kewajiban seseorang terhadap ibunya sendiri. Jangan sampai kita malah tidak menghargai ibu kita sendiri, atau bahkan tidak mengakui ibu kita. Kadang-kadang seseorang bisaberbuat hal yang tegas seperti ini. Seperti ceritaksi Malin Kundangan anak durhaka. Tetapi jaman sekarang pun juga adayang seperti itu. Si patahudidesa ibunya miskin, anaknya kaya raya. Pandangan semacam ini berbahaya. Ini adalah pandangan keliru. Apalagikalau ibunya sedang sakit-sakitan, wajahnya tidak secantik anaknya. Wah merasagengsibagis anak untuk mengakui

bahwaituibunya.Inipandangankelirusaudara-saudara. Apakahbisabhante,orangberbuattegasepertiitu?Bisa! Mengapa?Karenaorangmudahmerasagengsi,mengganggu yanglainrendah.Hati-hatisamaibukitasendiri.Jangan menghinabeliau,meskipunsudahtua.Besokjugakitaakan menjadituasepertiorangtuakitasaatini.Memangsering kali orang tidak terbiasa dengan kondisi yang alami.

- (8) Menolak kewajibanseseorangterhadapayahdanibunya sendiri.Inisebenarnya yang dimaksud adalah kepada orangtua,sesuaidengan tulisan Bhante Dhammananda. Tapi mungkin yang dimaksud adalah ayahnya sendiri karenano7sudahjelaskanmengenaiibunya.Terhadap ayahjugabegitu.Hati-hati,jangansampaiapabilaayahnya sudahtua,jalannya sudah tertatih-tatih,kitamenganggap tidakadagunanya lagi,tidakadapenghormatan lagi. Kalausampaitamenolak kewajiban terhadap ayah kita sendiri,initermasukpandangankeliru.Berartitidak mengakuiayahnyasendiri.AdaceritabahwadiKhmer, parapemudadidoktrinasi.Kemudianpemuda-pemuda inidisuruhmendoktrinasiorangtuanyajuga.Kalauorang tuanyatidakmauikutkomunis,makaakanditembakmati. Danmenurutmerekahalini dianggap benar,sesuaidengan ideologinya.Initentunyajelek,karenamenggangguorang tuatidakberharga.Sudahmenjadikewajibanbagiseorang anak untuk merawat orang tuanya.
- (9) Percatabahwamakhluk-makhluktidakdapatmuncul secaraspondandalamhidupini.Itumaksudnyabahwa

kitatidakmempercayaiadanyakelahiransecaraspontane. Memangnyanamanyamakhlukjugaadayanglahirdengan tubuhyangpadatsepertimanusia,namunadajugayang tubuhyatidakpadat.Inibiasanyaterlahirsecaraspontane, langsunglahir,tidakdarirahim,bayi,telur,tetapispontane. Jadilangsungmunculdankalaumeninggaljugalangsung lenyap.Tubuhyatidakamadengantubuhmanusiayang tersusundaripadatandancairan–adaudara,air,panasdan melaluprosestersendiri.Nahitulahyangmembedakan tubuhyatadengantubuhmakhluk-makhluk.Sebenarnya yang dimaksud di sini adalah kelahiran selain di alam manusia.

- (10)Menolakkeberadaanguru-gurureligiustangmenyatakan kebijaksanaannyakepadaduniainisetelahmengalami kebenarandaripengetahuankesuciantertinggisebagaihasil daripraktekreligiustangtepat.Sayakirayangdimaksud adalahguru-guruyangtelahmencapaitingkatkesucian atauguru-guruyangmempunyaikebijaksanaanyangluhur. Tentumerekajangansampaiditolak.Bilakitamenolak guru-guruyangbijaksanaini,makakitamenjadimemiliki pandanganyangkelirukarenaguru-guruyangbijaksana inimendapatkankebijaksanaannyaadaripraktekyang tepat,daripengetahuannya.Itulahyangmembuatmerekamencapaikebijaksanaanyapadakehidupanini.Bisajadi merekaadalahguru-gurumeditasiatauparabhikkhuyang mempunyai pengalaman baik dan berharga.

Lalu dari kesepuluh pandangan keliru ini terdapat sebuah kesimpulan dari Bhante Dhammananda: secara garis besar, pandangan-pandangan ini menyangkal kebenaran praktek-praktek kebajikan. Praktek religius dan kelakuan baik tidak berarti dan tanpa hasil yang tepat. Menerima pandangan-pandangan ini berarti kelahiran di alam menderita.

Jadi bisakah dikatakan bahwa pandangan-pandangan ini memang pandangan-pandangan yang tidak mempunyai dasar untuk melihat yang namanya kebajikan. Kita tidak melihat adanya kebajikan. Kadang-kadang pandangan ini bukan yang menolak, tetapi yang tidak bisanya tahu, tidak melihat adanya kebajikan-kebajikan dalam hidup ini. Dan orang-orang yang mengikuti pandangan semacam ini, menurut Bhante Dhammananda akan terlahir di alam yang menderita. Mengapa demikian? Karena pandangan-pandangan itu akan membentuk tingkah lakuseseorang. Tingkah lakunya yang keliru inilah yang membuat seseorang terlahir di alam menderita. Jadi selain kita mengetahui pandangan-pandangan benar, kita juga perlu mengetahui pandangan-pandangan keliru. Dengan demikian kita bisa menjadi moha – tidak moha, tidak gelap batin. Dengan pengertian itulah, sebenarnya kita dapat membangun hidup kita, melakukan apa saja dalam hidup kita dengan mengetahui mana yang keliru dan mana yang benar. Terkadang kekeliruan sudah dianggap sebagai hal yang biasa. Namun kita harus bisaberubah. Menurut saya manusia itu pada dasarnya adalah makhluk yang transformatif, makhluk yang bisaberubah. Jadi bila ada kemauan, maka kita pasti bisaberubah. Kita manusia harus mengisi hidup ini dengan hal-hal yang sepatutnya. Ajaran Buddha sebenarnya sangat realistis, tidak perlu mempelajari sesuatu yang jauh-jauh. Mari kita

mengisi hidup ini dengan siap mengubah diri. Manusia tidak mau berubah, itu berarti manusia yang menyia-nyaiakan hidupnya sendiri. Untuk menjadisepatutnya, maka ubahlah diri kita. Kewajaran kita itulah perubahan diri.

Referensi:

Treasure of the Dhamma, Sri Dhammananda, Buddhist Missionary Society



Puasa dalam Agama Buddha

Disampaikan oleh Yang Mulia Bhikkhu Saccadhammo
Pada Dhamma Class Masa Vassa 6 Oktober 2007 di Vihāra Vidyāloka Yogyakarta

Alkisah, suatu ketika seorang pendeta melakukan perjalanan jauh dengan menggunakan angkutan umum. Di tengah jalan, ada seorang wanita muda yang lengkap dengan pakaian mininyamenyetop angkutan tersebut dan duduk persis di samping pendeta. Doa pertama dari pendeta tadi adalah, "Tuhan, jauhkanlah hamba dari segala godaan."

Disebutahtikung antajam dan berbatu, angkutan umum itu bergoyang-goyang sehingga membuat sanggadi ketakutan. Sebagai akibatnya, badan wanitadimenyentuh badansang pendeta. Kali ini, pendeta pun berdoa, "Tuhan, kuatkanlah iman hambamu. Beberapa saat kemudian, jalanyang amat rusak membuat bis melompat-lompat secara amat menakutkan. Begitu menakutkannya sampai-sampai membuat sanggadi memeluksang pendeta seerat-eratnya. Kali ini pun sang pendeta berdoa lagi, "Tuhan, terjadilah apa yang menjadi kehendak-Mu."

Nafsu keinginan

Nafsu keinginan telah lama menjadi komando yang amat mengerikan dalam kehidupan manusia. Dikatakan komando mengerikan karena nafsu keinginan hanya memiliki daya untuk merusak. Agar keinginannya tercapai, ia tidak segan-segan menggunakan cara-cara yang jahat. Bila ada yang menghalang-halangi nafsunya, ia pun akan menempuh cara-cara yang kotor untuk melemahkan, bahkan bila perlu menghancurkan pihak-pihak yang menghalanginya. Kehadirannya terus-menerus memintakan korban. Nafsu keinginan inilah yang menjangkiti mental para jundi militer yang keji [di Myanmar].

Akar dari semua sikap mental ini adalah ketidaktahuan (moha) dan pengetahuan yang salah (avijja). Sikap mental ini kemudian melahirkan egoisme. Bila egoisme telah menguasai batin manusia, nafsu keinginan akan mendominasi pikirannya. Bila ini yang terjadi manusia akan menjadi budak keinginannya. Seorang akan terjangkit keinginan untuk terus berkuasa untuk terus-menerus menjadi pemimpin, dan lain-lain. Dalam tataran yang lebih luas, manusia tidak lagi sekedar mengusahakan apa yang dibutuhkan untuk kebahagiaan hidupnya, tetapi malah terjerbak dalam usaha untuk terus-menerus memenuhi apa yang diinginkannya. Padahal kita tahu bahwa keinginan manusia tidak ada batasnya.

Ibarat kereta kuda

Kala boleh dianalogikan, kehidupan manusia yang dikomando nafsu keinginan mirip dengan sebuah kereta yang ditarik oleh enam

kudayang bernama indra-indra. Ditarik oleh kudali yang bernama mata, kudali yang bernama telinga, hidung, mulut, kulit, dan pikiran. Adabanyak orang yang membiarkan dirinya ditarik secara amat liar oleh mata, telinga, hidung, rasa, kulit dan pikiran.

Begitu melihat benda bagus, timbul nafsu keinginan untuk memilikinya. Ketika telinga mendengar berita buruk, reaksi buruk pun langsung bermunculan. Tatkalabertemumakan anak, mulut pun minta dipuaskan. Kehidupan demikian amat mirip dengan kereta yang ditarik oleh enam kudali liar, berjalan amat cepat tetapi tanpa seimbang dengan kusir yang pandai. Akhirnya, jadilah kehidupan manusia laksana sebuah kereta yang larikesanakemari tanpa tujuan. Alih-alih sampai ke tempat tujuan, malah akan jatuh ke dalam jurang.

Oleh karena itu, sudah saatnya kita belajar menjadi kusir untuk menjinakkan enam kudali liar ini. Bukankah kereta kehidupan kita akan mencapai tujuan bila kita dapat menjadi kusir yang piawai mengendalikan kuda-kuda liar tersebut?

Mengendalikan diri

Sebenarnya tidak ada yang salah dengan mata, telinga, hidung, mulut, kulit dan pikiran. Indera-Indera ini hanyalah instrumen yang netral. Demikian juga tidak ada yang salah dengan kuda-kuda tersebut. Bila bisa dikendalikan, justru akan menjadi sahabat yang bermanfaat. Tidak ada yang salah juga dengan militer, sejauh itu tidak digunakan untuk kepentingan yang kotor. Jadi, semuanya tergantung bagaimana kita menggunakannya. Bila indera-indera ini digunakan untuk sesuatu yang baik maka akan mendatangkan

kedamaian dan kebahagiaan. Sebaliknya, bila indera-indera ini digunakan secara salah maka akan mendatangkan kegelisahan dan penderitaan. Demikian juga, bila kuda-kudaliar itu bisa dijinakkan dan dikendalikan maka akan membawakitaketercapai tujuan. Sebaliknya, bila kita tidak sanggup menjadikusi yang pandaimaka kuda-kuda tersebut akan menyeret kita ke dalam jurang.

Oleh karena itu, diperlukansuatu cara untuk mengendalikan keinginan. Bagaimana cara mengendalikan keinginan? Tidak ada jalan lain selain latihan. Dalam konteks ini latihan adalah berpuasa. Berpuasa itu tidak lain adalah latihan pengendalian diri.

Makna puasa

Sebagaimana yang kita ketahui bahwa masyarakat Buddhis terdiri dari para rohaniawan (Pabbajjita) dan para perumah tangga/umat awam (Gharavasa). Para rohaniawan mendisiplinkan kehidupannya dengan menjalankan 227 tata tertib. Sedangkan para perumah tangga/umatawam mendisiplinkan hidupnya dengan menjalankan tata tertib (Pancasila).

Sesuai tekad yang sudah diambil, para rohaniawan akan menjalankan 227 tata tertib selama hidupnya. Dengan kata lain, para rohaniawan akan berpuasa selama hidupnya. Sementara umat awam yang menjalankan lima sila, pada saat-saat tertentu diwajibkan untuk melakukan latihan spiritual yang lebih tinggi (puasa) dengan menjalankan delapan sila (Atthasila). Secara tradisi para perumah tangga/umatawam akan menjalankan latihan puasa (Atthasila) pada bulan gelap dan terang (tanggal 1 dan 15 penanggalan bulan kalender buddhis). Di beberapa tempat, para perumah tangga/umatawam

jugamenjalankanlatihaninipadatanggal8dan23(penanggalan bulankalenderbuddhis).DisebutkanjugabahwaumatBuddhayang menjalankanlatihanatthasilaberartisedangmenjalankanuposatha, dan uposatha sering disinonimkan dengan kata upavasa.

Menilikkatapuasa,banyakahlibahasamemangmenyatakan bahwa“puasa”berasaldarikataupavasa(bahasaPali).Tidakbisa dipungkiribahwabangsaIndonesiapernahmemelukagamaBuddha, danmenjadikannyasebagaiagamanegara(zamanSyailendra Majapahit)sehinggatidakbisadiragukanlagibahwakatapuasa berasaldarikataupavasa.Sebagaicontohkitabisa menemukan banyaknyabahasaPaliatauSansekertayangdiserapkedalambahasa Indonesia,misalnya:suriyamenjadisurya,vanitamenjadiwanita, dighayumenjadi dirgahayu,danmasihbanyaklagiyanglainnya. Memang,katapuasabelakangsecaraformalsudahdigunakan olehumatIslamketikamenjalankanibadahdibulanramadhan. Tetapidisebutkanjugabahwakatapuasatidakditemukandalam kitabsuciumatIslam.YangadadalamkitabsuciumatIslamhanya kata saung, tentu pengertiannya mirip dengan kata puasa.

Masalahnya,istilah puasa dalam pengertian umum kita, diterjemahkanlebihsempitdibandingkanistilahupavasa(uposatha). Kataupavasaatauuposatha(dalamkamusbahasaPali)memiliki artilebihluas yaitumenghindarinafsuduniawi.Sedangkan,dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia,istilah puasamemilikiarti yang lebihsempit yaitumenghindarimakan,minumdansebagainya dengan senggaja (terutama bertalian dengan keagamaan).

Adapun upavasa (uposatha tthasila) yang dijalankan oleh umat Buddha adalah:

1. Bertekad akan melatih diri menghindari pembunuhan makhluk hidup.
2. Bertekad akan melatih diri menghindari mengambil barang yang tidak diberikan.
3. Bertekad akan melatih diri menghindari berhubungan seks.
4. Bertekad akan melatih diri menghindari berbicara atau berucap yang tidak benar.
5. Bertekad akan melatih diri menghindari segala makanan dan minuman yang dapat melemahkan kesadaran.
6. Bertekad akan melatih diri menghindari makan setelah tengah hari.
7. Bertekad akan melatih diri menghindari menyanyi, menari, bermain musik, pergimelihat hiburan, memakaibunga-bunga, wangi-wangian, serta alat-alat kosmetik yang bertujuan untuk memperindah/ mempercantik diri.
8. Bertekad akan melatih diri menghindari pemakaian tempat tidur dan tempat duduk yang mewah.

Kesimpulan

Bagaimanapun sulitnya, kita sama-sama memiliki kewajiban untuk mengendalikan diri (berpuasa). Bagi perumah tangga, tentu sangat berguna bila sungguh-sungguh mengendalikan diri dengan latihan uposatha atthasila. Mungkin saja, kita belum benar-benar mampu membebaskan batin kita dari nafsu keinginan. Tetapi dengan mengendalikan diri (menjalankan puasa) berarti kita sudah melemahkan nafsu keinginan.

Contoh sederhana saja, kita bisa memulai dari sektor makanan. Kita mengendalikan kudali yang bernama mulut (inderaperasa) dengan makan secukupnya (sesuai dengan latihan atthasila). Seleksi jenisnya. Pengalaman para bijaksana bertutur, ketika nafsu keinginan dikendalikan (berpuasa) banyak persolan kehidupan kita akan berkurang. Setidaknya, dengan memulai dari sektor makanan, kita telah memilih cara hidup yang sehat. Tidak hanya fisik kita yang sehat, batin pun akan lebih sehat daripada penyakit keserakahan dan ketamakan. Lebih jauh lagi kita mengendalikan indera-indera yang lain. Singkatnya, ketika kita sudah melatih diri dengan mengendalikan indera-indera kita, pada saat yang sama kita telah berusaha untuk lepas dari cengkraman komando nafsu keinginan.



INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION

Buku – Buku yang Telah Diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION :

- 1. Kitab Suci Udana**
Khotbah – Khotbah Inspirasi Buddha
- 2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**
Kisah – Kisah Dhammapada
- 3. Buku Dhamma Vibhāga**
Penggolongan Dhamma
- 4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha**
Dasar – dasar Ajaran Buddha

Buku – Buku Free Distribution :

- 1. Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
- 2. Penjara Kehidupan** Oleh Bhikkhu Buddhadasa
- 3. Salahkah Berambisi ?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
- 4. Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
- 5. Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
- 6. Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
- 7. Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponik-Thera dan Hellmuth Hecker
- 8. Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
- 9. Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
- 10. Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. dan Pamaratana Nayako Thero
- 11. Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
- 12. Brahmavihara – Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
- 13. Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi (Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini, Dua Jalan Pengetahuan, Menghadapi Milenium Baru)**
- 14. Riwayat Hidup Sariputta I (Bagian 1)** Oleh Nyanaponika Thera)*

15. **Riwayat Hidup Sariputta II (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera)***
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Paññāvaro Mahāthera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas dalam Buddhisme** Oleh M. O' C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhamma**class Masa Vassa Vihāra Vidyāloka Oleh Y.M. Sri Paññāvaro Mahāthera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bullitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen, dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker

Kami melayani pencetakan ulang (*Repro*) buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana / pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui :

Insight Vidyāsenā Production

08995066277

Atau

Email : bursa_vp@yahoo.com

* NB : Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai permintaan).

LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi
Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (*free distribution*), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA : 0600410041
Cab. Pingit Yogyakarta
a.n. CAROLINE EVA MURSITO

atau



Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Yogyakarta - 55165
Telp. /Fax (0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :

Vidyāsenā Production
08995066277
Email : bursa_vp@yahoo.com

